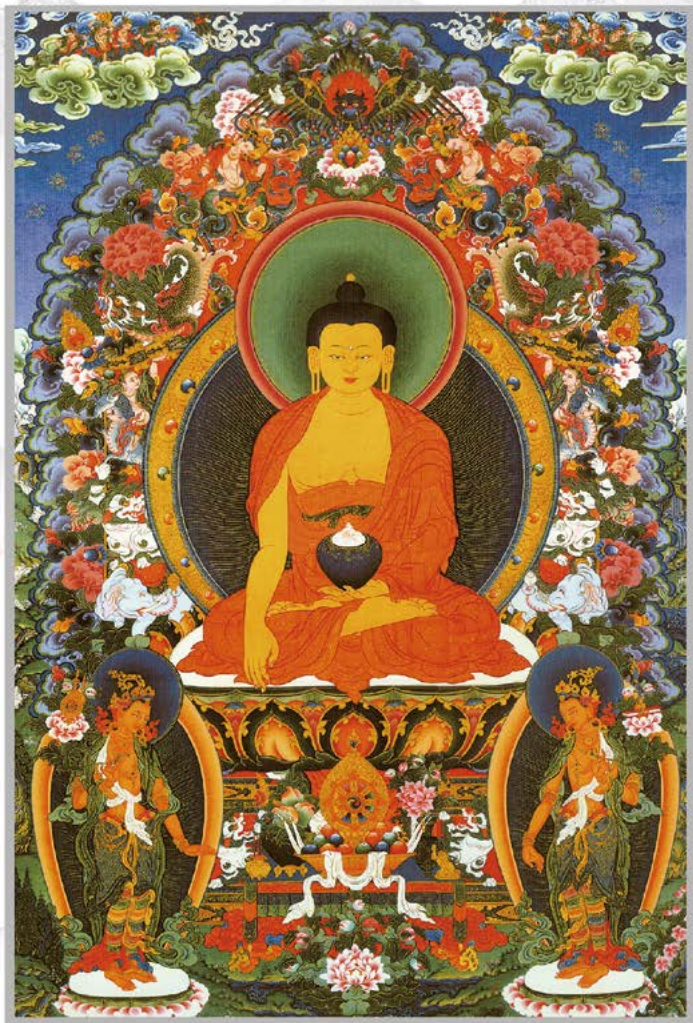




# 教言合集

索达吉堪布·翻译

译作  
11



南无本师释迦牟尼佛

THE COLLECTION OF INSTRUCTIONS

# 教言合集

索达吉堪布·翻译

版本：2023年12月

# 目 录

圣大乘金子经	001
诸佛之母·一字般若经	003
圣大乘临终智慧经	004
父母经	006
莲师心咒之功德	009
菩萨宝鬘论	021
三十忠告论	026
禅修法	031
窍诀金钥	033
教言精髓	041
悲哀之歌	048
修行教言	052
三主要道论	055
十大誓愿	058
胜出天神赞	065

当日教言	069
修心利刃轮	077
至尊冈波巴言教·胜道宝鬘	097
离四贪教言	142
苦乐道用	147
辞师之言	162
修心八颂	164
修心七要	166
《修心七要》耳传略释	169
玉科喇嘛简短教言	223
烟酒杀生过患	226
祈祷上师——加持日光	257
远唤上师——引加持日之乘	259
远唤上师——悉地藏流	262
瑜伽欢乐道歌	265
厌世歌	268
师徒欢喜之歌	274
宣示寿命无常之悲情道歌	279

教诲天人甘露	289
远来新客歌	293
文殊菩萨祈祷颂	295
开启金刚橛伏藏的道歌	296
法王如意宝的心髓秘诀	298
阿弥陀佛灌顶	325
菩萨戒略轨	345
《解脱经》略义	371
佛说十一想经	373
佛子行	375
快乐之歌	381
《入行论》之修行次第	383
胜利道歌·天鼓妙音	405
愿海精髓	407
忠言心之明点	409
教诲甘露明点	413
教诲天人甘露	415
无常悲歌	418

治病甘露流	423
初中未善语	430
殊胜赞	441
大乘道之根本 · 三殊胜略修法	451
智慧百论	478
寂止修法	491
一字般若教言 · 深义藏	495
一字佛母 · 庄严花	498

# 圣大乘金经

索达吉堪布·翻译

顶礼诸佛菩萨！

如是我闻，一时佛在祇树给孤独园。

尔时具寿阿难白佛言：当如何观菩提心？

佛告言：具寿阿难，当观菩提心如金子自性。犹如金子自性清静，菩提心亦自性清静；犹如金子虽经巧匠不同打造而自性不变，菩提心虽现种种殊胜功德，而胜义菩提心如如不动，自性不变。

尔后佛说偈言：清淨菩提心，精勤自他利，观修  
无实性，信解生慧因。

佛说此经已，具寿阿难及众眷属，天、人、非  
天、乾达婆等，一切大众随喜称叹世尊所说。

圣大乘金子经竟

# 诸佛之母·一字般若经

索达吉堪布·翻译

顶礼般若大佛母！

如是我闻，一时，佛在王舍城耆闍崛山，与大比丘僧、大菩萨众俱。

尔时，佛告具寿阿难：“阿难，为利诸有情，受持此一字般若‘阿’。”

佛说是经已，具寿阿难及诸比丘、大菩萨众闻佛所说，皆大欢喜，信受奉行。

# 圣大乘临终智慧经

索达吉堪布·翻译

顶礼诸佛菩萨！

如是我闻，一时佛住色究竟天王宫为众眷属说法，虚空藏菩萨摩诃萨礼佛如是白言：世尊，菩萨当如何观临终之心？

佛告言：虚空藏，菩萨命终时当观临终智慧。临终智慧：诸法自性清净故，当观修无实想；诸法集为菩提心故，当观修大悲想；诸法自性光明故，当观修无缘想；诸有实法无常故，当观修不贪一切想；证悟心即智慧故，当观修不于他处求佛。

世尊复说偈言：

诸法自性净，观修无实想；  
菩提心悉具，观修大悲想；  
诸法自性明，观修无缘想；  
有实皆无常，观修无贪想；  
心乃智慧因，佛莫他处寻。

佛说此经已，虚空藏等众眷属皆大欢喜，随喜称  
叹世尊所说。

圣大乘临终智慧经竟

# 父母经

索达吉堪布·翻译

梵语：布哲玛哲色札

藏语：帕蜜多

汉语：父母经

顶礼一切佛菩萨！

如是我闻，一时佛与声闻僧众住于舍卫城祇树给孤独园。

世尊告言：“诸比丘，居家于父母双亲恭敬孝养，精心事奉之彼等在家人具足梵天。何以故？诸比

丘，善男子之父母，依理而言犹如梵天故。

诸比丘，居家于父母双亲恭敬孝养、精心事奉之彼等在家人具足阿阇黎。何以故？诸比丘，善男子之父母，依理而言犹如阿阇黎。

诸比丘，居家于父母双亲恭敬孝养、善加供养、精心事奉之彼等在家人具足应供处。何以故？诸比丘，善男子之父母依理而言是应供处故。

诸比丘，居家于父母双亲恭敬孝养、善加供养、精心事奉之彼等在家人具足人君。何以故？诸比丘，善男子之父母依理而言犹如人君。

诸比丘，居家于父母双亲恭敬孝养、善加供养、精心事奉之彼等在家人具足天神。诸比丘，善男子之父母依理而言犹如天神。”

佛说此言已复说偈曰：

“父母即梵天，第一阿阇黎，  
是子应供处，人君亦是天，  
故是应礼处。按摩及沐浴，  
涂抹其诸足，或以诸饮食，  
衣服卧具垫，智者当承侍。  
是故诸智者，恭敬事父母，  
现世无诋毁，死后转善趣。”

佛说此言已，彼等比丘随喜称叹世尊所言。

# 莲师心咒之功德

莲花生大·伏藏

噶玛朗巴大师·取藏

索达吉堪布·翻译

顶礼上师、本尊、空行！

益西措嘉女子我，供养外、内、密大曼荼罗而呈白：“奇哉！莲花生大士，对我们西藏的一切众生，今生来世作了广大利益。胜过您深恩厚德者，以前未曾出现过，以后也不会出现。您已恩赐了如醍醐般的修法，我虽是女流，却无有怀疑，而未来的众生三心二意，刚强野蛮，对妙法起邪见，尤其会诽谤无上密法，到那时，一切众生前疾疫、饥馑、刀兵频起，尤

其汉、藏、蒙如同毁坏蚁穴一般，到了西藏百姓受苦的时刻。您已宣说众多扭转之方便，而未来的人们无有空闲修行，个别想修行之人也是违缘重重，众生意愿不一，不具足财物，行为不如法，如此恶时极难阻挡。于如此之时，唯一依靠莲师的修法心咒，有什么利益？为利未来浅慧者，请求宣说。”

尔后，莲花生大士告言：“噢，具有信心的女子，您所陈述千真万确，于未来如是时刻对众生必定有暂时究竟利益的不可估量窍诀修行，许多已隐蔽成地伏藏、水伏藏、岩伏藏、虚空伏藏等。恶时之际，有缘者的方便缘起极难聚合，这是众生福德穷尽之相。然而在如此之时，这一‘喻啊吽班则革日班玛斯德吽’，在圣地或寺院或高山之巅或大河之畔，鬼神魑魅猖獗的沟头沟尾等处，具足誓言的咒师、具足戒律的僧众、具足信心的士夫、具足法相的女子等，如果在广大发心的状态中尽可能念诵百、千、万、

十万、千万、一亿遍等，则功德利益威力不可思议。于一切地方，能遣除疾疫、饥馑、刀兵、战乱、天灾、凶兆、厄运，能令风调雨顺，农牧丰裕，诸地吉祥。在今生、来世、中阴，上根者直接、中根者于觉受中、下根者于梦中屡屡见到我，次第圆满地、道以后，必定于妙拂洲刹土趋入男女持明行列。

即使（每天）<sup>1</sup>不间断念诵一百遍，也会使他人悦意，在无勤中获得食品、财物受用；

如果念诵千、万遍等，则能慑服、加持他心，无碍成就威力；

倘若念诵十万、百万遍等，则能怀柔三界，慑服三有，役使鬼神，无碍成就四种事业，能行持一切众生所想的无量利益；

---

1 文中与正文字号相同的括号内容，是因藏汉行文方式有异，译为连贯前后文所添加，以便于读者更好地理解本书。

如若能念诵三千万或七千万遍等，则与三世诸佛不相分离，与我无二无别，所有天龙八部言听计从，交口称赞，成办所嘱托之事。

上根者于即生成就虹身，中根者在临终时认识母子光明，下根者也会在中阴面见我而显现解脱于自地，往生妙拂洲刹土，利益无量众生。”

（益西措嘉空行母呈白：）“大士啊，宣说如此无量广大功德威力，恩德实大。莲师心咒逐字解释的功德威力虽然不可估量，但为利益未来众生，请求摄略宣说。”

尔后莲花生大士告言：“噢，善女子，‘嗡啊吽班则革日班玛斯德吽’并不是我独有的心咒，它是四续部本尊、九次第乘、八万四千法蕴的命根，此中俱全三世诸佛、上师本尊空行护法等的心咒。俱全的原因何在呢？请认真谛听，铭记在心，当念诵、当缮

写、当于未来众生讲说。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，

其中‘嗡啊吽’是诸佛身语意的心咒；

‘班则’是金刚部的心咒；

‘革日’是珍宝部的心咒；

‘班玛’是莲花部的心咒；

‘斯德’是事业部的心咒；

‘吽’是善逝部的心咒。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，

‘嗡’圆满五方佛报身；

‘啊’圆满无变法身；

‘吽’圆满化身莲师；

‘班则’圆满黑日嘎之尊众；

‘革日’圆满上师持明尊众；

‘班玛’ 圆满空行本尊坛城；

‘斯德’ 是财神、伏藏主之命脉；

‘吽’ 是无余一切护法之命脉。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，

‘嗡啊吽’ 是三传承之命脉；

‘班则’ 是律藏、经藏之命脉；

‘革日’ 是论藏、事续之命脉；

‘班玛’ 是行续、瑜伽续之命脉；

‘斯德’ 是玛哈、阿努之命脉；

‘吽’ 是大圆满阿底之命脉。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，

以 ‘嗡啊吽’ 清淨三毒障；

以 ‘班则’ 清淨嗔心障；

以 ‘革日’ 清淨我慢障；

以‘班玛’清净贪心障；

以‘斯德’清净嫉妒障；

以‘吽’清净烦恼障。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，

以‘嗡啊吽’获得法、报、化身；

以‘班则’获得大圆镜智；

以‘革日’获得平等性智；

以‘班玛’获得妙观察智；

以‘斯德’获得成所作智；

以‘吽’获得一切智慧任运成就。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，

以‘嗡啊吽’调伏天、鬼、人；

以‘班则’胜伏寻香、火神诸魔；

以‘革日’胜伏阎罗、罗刹诸魔；

以‘班玛’胜伏水神、风神诸魔；

以‘斯德’胜伏夜叉、地主神诸魔；

以‘吽’胜伏恶曜、地神诸魔。

喻啊吽班则革日班玛斯德吽，

以‘喻啊吽’成就六波罗蜜多；

以‘班则’成就一切息业；

以‘革日’成就一切增业；

以‘班玛’成就一切怀业；

以‘斯德’成就一切事业；

以‘吽’成就一切诛业。

喻啊吽班则革日班玛斯德吽，

以‘喻啊吽’回遮僧人苯教概诅咒；

以‘班则’回遮（他人所迎请）智慧本尊的诅

咒；

以‘革日’回遮天龙八部诅咒；  
以‘班玛’回遮世间鬼神诅咒；  
以‘斯德’回遮龙类、地神诅咒；  
以‘吽’回遮天、鬼、人诅咒。

喻啊吽班则革日班玛斯德吽，  
以‘喻啊吽’摧毁五毒之魔军；  
以‘班则’摧毁嗔心之魔军；  
以‘革日’摧毁我慢之魔军；  
以‘班玛’摧毁贪心之魔军；  
以‘斯德’摧毁嫉妒之魔军；  
以‘吽’摧毁天、鬼、人之魔军。

喻啊吽班则革日班玛斯德吽，  
以‘喻啊吽’获得身语意悉地；  
以‘班则’获得寂猛本尊悉地；

以‘革日’获得持明上师悉地；  
以‘班玛’获得空行护法悉地；  
以‘斯德’获得殊胜共同悉地；  
以‘吽’无余获得一切所求悉地。

噶啊吽班则革日班玛斯德吽，  
以‘噶啊吽’往生本来刹土；  
以‘班则’往生东方现喜刹土；  
以‘革日’往生南方具德刹土；  
以‘班玛’往生西方极乐刹土；  
以‘斯德’往生北方事业刹土；  
以‘吽’往生中央不动刹土。

噶啊吽班则革日班玛斯德吽，  
以‘噶啊吽’获得三身持明；  
以‘班则’获得住地持明；

以‘革日’获得寿自在持明；

以‘班玛’获得大手印持明；

以‘斯德’获得任运持明；

以‘吽’获得异熟持明。

喻啊吽班则革日班玛斯德吽，

念诵一遍莲师之心咒，

彼若有色世界也难容，

见闻忆念此之诸众生，

必定置于男女持明列。

无欺莲师心咒谛实语，

若未如其所愿而成办，

莲生我已欺惑诸有情，

决定无欺依教而修行。

此咒作成幡旗飘顶巅，

风触众生无疑得解脱，

抑或刻写土木石面上，  
予以开光设置道路旁，  
谁见清净疾疫诸魔障，  
住于彼地鬼神皆远离，  
金粉书于蓝纸系带身，  
一切魔障鬼王不能害。  
如若命终不离尸体焚，  
彩虹萦绕定生极乐国，  
缮写讽诵功德不可量，  
为利未来有情隐藏彼，  
愿诸具缘之子得值遇。”

萨玛雅！印！印！印！于邪见者保密！印！印！  
印！交付与具誓言者！印！印！印！化身噶玛朗巴开  
取伏藏而由黄纸中抄录。

# 菩萨宝鬘论

阿底峡尊者·造论

索达吉堪布·翻译

梵语：菩提萨埵玛讷阿巴勒

顶礼大慈大悲观世音菩萨！

顶礼上师！顶礼本尊！

远离一切犹豫心，一心精进修妙法，  
远离昏沉懈怠眠，应当恒时精进行。  
正知正念不放逸，恒时守护自根门，  
日日夜夜三时中，再三观察心相续。  
发露自己之过患，不觅他人之过失，

隐藏自己之功德，宣扬他人之功德。  
当离侍奉及利养，恒时断求声誉禄，  
明了知足少贪欲，已知恩德且报恩。  
修持大慈大悲心，恒常坚固菩提心，  
断除十种不善业，恒时稳固胜信心。  
摧毁我慢嗔恨心，恒常具有谦虚心，  
远离一切邪命活，当以如法而生存。  
舍弃一切有漏财，当以圣财为严饰，  
远离一切散乱境，依止殊胜寂静处。  
时时莫出无义词，恒时言说谛实语，  
若见上师堪布时，当发恭敬侍奉心。  
若见具有法眼者，或遇初业众生时，  
则当生起本师想。若见一切众生时，  
当起父母兄弟想。远离一切恶友伴，  
依止殊胜善知识。远离嗔心不悦意，  
处处恒具欢喜心。不贪内外一切法，  
当于无贪中安住。贪欲不得善趣乐，

亦能断尽解脱命。何处若见胜法乐，  
对此应当常精勤。最初无论办何事，  
起始若能成办彼，则令一切皆圆满，  
否则彼二均不成。恒时远离恶毒心，  
何处若起倨傲时，尔时摧灭此我慢，  
忆念上师之教言。若生怯弱之心时，  
则当令自心坚强，修持彼二为空性。  
若遇贪嗔之境时，当观犹如幻化术。  
若闻逆耳之语时，当视犹如空谷声。  
自身若遭损恼时，当视往昔业所感。  
居于安闲幽静处，犹如野兽蔽自尸。  
如是应当避散乱，无贪无恋而安住。  
时时誓愿当坚定，若生懒散懈怠时，  
则应对己作呵斥，诚心忆念自禁戒。  
设使目见他人时，当说温和诚实语，  
不显怒容皱眉相，恒时面露喜笑容。  
平时眼见他众时，无吝心喜发布施，

断除一切嫉妒心。自己守护他心时，  
断除一切诸诤讼，时时令具安忍心。  
不作面谀不喜新，恒时沉着稳重行。  
断除欺凌其他众，虔诚恭敬而安住。  
为他传授教言时，当具利他大悲心。  
不得诽谤诸正法，何法起信当求彼。  
行持十种法行已，不分昼夜而精进。  
三世所积诸善根，回向无上大菩提，  
福德赐予诸有情，时时行持七支供，  
为得菩提发大愿。若能如是修持者，  
圆满福慧二资粮，亦能尽除二罪障，  
获得人身具义故，将得无上菩提果。  
信财戒财舍施财，闻财惭财有愧财，  
智慧财为七圣财。如是此等殊胜财，  
是乃无尽圣者财，不得说与非人众。  
众人之中观言语，独处之时观自心。

此乃印度堪布吉祥燃灯智藏师撰著之菩萨宝鬘论  
竟。

译于丁丑年（1997）新春之际

# 三十忠告论

无垢光尊者·造论

索达吉堪布·翻译

法界遍空智愿大云中，善降大悲之光甘露雨，  
成熟所化田中三身芽，敬礼胜宝怙主上师足。  
虽以愿力传承师摄收，自不精进无义耗此生，  
思维圣行自懊他亦然，为生出离说此卅忠告。

奇哉虽以方便摄眷属，具足顺缘主持寺庙等，  
然成净源自心贪执因，独居静处即是吾忠告。  
虽以经忏祈福降魔等，令自功德传扬人群中，  
然贪食财自心被魔使，调伏自心即是吾忠告。  
虽从贫众收取高赋税，塑造佛像发放布施等，

然依善法成他积罪因，自心修善即是吾忠告。  
为求地位传法与他众，善巧方便护持贤劣眷，  
心生实执我慢之因故，息灭妄念即是吾忠告。  
虽以经商放利欺诈等，邪命所积百财作供养，  
图名行善世间八法因，断除耽著即是吾忠告。  
虽思公平作证断讼等，调解争端乃是利他众，  
然成依彼生起欲望因，无有希忧即是吾忠告。  
虽具领土受用眷属福，悦耳之语遍于赡部洲，  
然自临终之际毫无益，精进修持即是吾忠告。  
司库侍者以及家长等，虽是寺院家中骨干者，  
二取分别生起挂虑因，远离散乱即是吾忠告。  
虽携佛像经论炉灶等，所需之物前往寂静山，  
暂具用品争论痛苦因，无所需求即是吾忠告。  
于此浊时野蛮眷众前，当面呵责纵然是善意，  
依彼生起烦恼之因故，言谈平和即是吾忠告。  
毫无私欲诚心利他语，以悯揭露他人之过失，  
虽思正意彼心结石因，言语悦耳即是吾忠告。

护持自宗破除他宗者，虽思辩论清除教法尘，  
然依彼生烦恼之因故，沉默禁语即是吾忠告。  
偏私护持师传宗派等，彼等纵然认为是承侍，  
赞自谤他贪嗔之因故，放弃一切即是吾忠告。  
广闻观察诸法之类别，虽思了知他过即智慧，  
依彼自己造恶之因故，观修净现即是吾忠告。  
恶说皆空诽谤诸因果，虽思无作乃为究竟法，  
若舍二资断绝修行缘，福慧双运即是吾忠告。  
为三灌义修降明点等，虽思他身乃为道助缘，  
有漏道欺众多大修者，修解脱道即是吾忠告。  
虽无缘分众前施灌顶，加持品等散发于众人，  
诋毁之根失毁密戒因，敦肃直行即是吾忠告。  
众人之中露体奔跑等，狂妄诸行虽思为禁行，  
世间俗人不起信心因，当依谨慎即是吾忠告。  
此处为自欲得殊胜位，虽求净行博学及贤善，  
是从高顶堕于低处因，行无松紧即是吾忠告。  
村落寺院以及深山等，虽住何处不应交亲友，

于谁相触不怨亦不亲，稳重自主即是吾忠告。  
虽受具信男女供衣食，恭敬侍奉自亦诈现行，  
为护他心自受束缚因，当行平等即是吾忠告。  
工巧历算药等无量书，虽是方便缘起佛果因，  
然此种种散乱静虑因，放弃所知即是吾忠告。  
住家之时致力严饰屋，寂静山间寻求圆满福，  
琐事令自人生虚耗因，断尽诸事即是吾忠告。  
虽以精进博学净行等，某种功德纵然已超越，  
贪执何法束缚自心故，不堕边执即是吾忠告。  
种种伏胜令受雷霆等，虽思能调难度之事业，  
焚烧他续自入恶趣因，当居卑处即是吾忠告。  
典籍教言以及记录等，虽聚种种所需深义书，  
若无修持临死书无利，当观心性即是吾忠告。  
一缘修时讨论与觉受，著作论典唱诵道歌等，  
虽是力显而增分别因，当护离心即是吾忠告。  
心生分别之时直视要，已得定解之时安住要，  
修行安住无修是为要，修习无散即是吾忠告。

空性之中行持诸因果，证悟无作护持三律仪，  
无缘大悲精进为利众，二资双运即是吾忠告。  
依止胜师亦闻深教授，有阅甚深经续观内心，  
呜呼虽知无修自欺自，为我如我者说卅忠告。  
由厌离心造此之功德，愿诸有情解脱得大乐，  
三世诸佛菩萨圣者后，吾等随行愿成彼长子。

此三十忠告论，慈诚罗珠由厌离心驱使而造。

1995年中秋佳节译

# 禅修法

麦彭仁波切·造论

索达吉堪布·翻译

欲饮寂止之甘露，若未断绝外喧嚣，  
无法遮止内散动，故当断绝内散乱。  
若未断绝散动续，不得一缘安住时，  
依止正念不间断，已稍安住依正知。  
持续处于无散中，精进延长安住时，  
已成串习复策励，摧浮想敌生住分。  
稳固乃至未成就，无勤趋入由彼生，  
真实轻安寂止前，不断精勤松紧行。  
难久纯熟会怯懦，故初坚稳增精进，

中间持续不断勤，未得强力品喜果，  
如是精勤成妙利。

# 窍诀金钥

华智仁波切·造论

索达吉堪布·翻译

具足十力佛佛子，大菩萨慧无伦比，  
声震众刹彼等前，三门恭敬而顶礼。  
能仁法理功德宝，妙语源泉甘露滴，  
成百智慧卓越士，无谬津梁由经彼。  
寂灭清凉施有心，悲悯滋润静相续，  
无量菩提心至宝，有寂唯一摩尼珠。  
此诸妙法之所诠，此诸如来之遗迹，  
此诸勇识之顶宝，此诸正觉之上师。  
十方佛尊与佛子，所有讲持妙法者，

一味菩提心中摄，菩提心基现一切。  
无除此外之佛道，亦无胜此之佛道，  
无此不现之佛道，无此不摄之佛道。  
诸佛经行唯一道，菩提心之如意宝，  
欲解善缘唾手得，需具三传承窍诀。  
深见广大行派道，博大精深大乘轨，  
见行地道等持广，善巧方便智深奥，  
圣释妙论需依故，印度开宗二祖师，  
藏地教主龙钦巴，妙论外无解脱道。  
不具菩提心窍诀，浊世多诩学密者，  
口头高法漫虚空，纵称善妙是魔宗。  
未曾学修大乘论，真实教义视如敌，  
彼相续无如来道，菩提心彼岂知晓？  
人天导师释迦佛，亦三大劫积闻藏，  
方示大乘善妙道，藏土愚者绝非知。  
善心悲心偏袒者，暂时常易泪涌动，  
愚者纵捧为菩萨，绝无殊胜菩提心。

表面多勤诵禅修，自以为是行佛道，  
不知初中未窍诀，绝非胜妙佛子行。  
无等人天之依怙，功德源泉三宝前，  
未诚皈依获定解，绝非内道佛教徒。  
于佛为谁有何德，何故应皈全不知，  
皈依偈纵诵十万，绝非正道之皈依。  
具足三身五智佛，功德数量不可思，  
尽解轮回束缚因，无欺永恒之依处。  
妙法佛子菩萨众，无余功德之大海，  
人天群生利乐藏，即诸智者之依处。  
如来佛子大勇识，如海密行难测度，  
殊胜功德若悉知，具无变信智皈依。  
暂时自心受痛楚，悲悲凄凄泪洗面，  
然于三宝未诚信，伪装哀泣愚皈依。  
若未无误而了知，因境依法及学处，  
彼人相续岂能具，不共殊胜之皈依？  
无此不具道所依，无长功德庄稼田，

无入解脱道之友，无以纳入佛教列。  
具此三宝庇护下，所作定趋解脱道，  
不堕恶趣值正见，生生世世得妙道。  
故以诸时定无欺，三宝作为对境已，  
以大士心皈依彼，即菩提心之所依。  
作意自利缚网破，以求他圆正觉心，  
以普贤行皆回向，行六度真菩提心。  
愿行世俗胜义等，分类颇多此尽摄，  
一切功德之宝源，即此所谓菩提心。  
仅生此心成菩萨，堪为人天供养处，  
殊妙利益虽无量，决定获得四特法：  
善根不尽至菩提，果报福德自然增，  
对治罪恶与烦恼，名副其实成佛子。  
善发此心实修法，三传窍诀甘露河，  
菩提心中一味摄，见解修行咸清净。  
深见离戏真如性，般若经直宣空性，  
各别自证入定境，定解离心大中观。

此义深见传承要，二佛龙猛师徒尊，  
传承未被杜撰染，依此智宗断增益。  
修定慧度之八事，不住不行三智境，  
等性三昧无修修，恒常入定行地道。  
此义深广之窍诀，补处弥勒及无著，  
善说未被寻思污，依此宗风如实修。  
广大行派普贤行，佛子胜举无边际，  
归摄一戒舍身财，三时善根及护增。  
此义广行派窍诀，佛子无等寂天尊，  
学集入行善妙论，勤闻思诵实地行。  
所护主要根本罪，随前传承十八条，  
中者为四皆综合，加舍愿心后廿二。  
增即主要行六度，易懂切要窍诀法，  
如入行论印藏无，未依此修岂成佛？  
三传窍诀甘露河，汇于善说无恼海，  
未杂心过混浊毒，全知论典大车疏。  
搅拌多闻甘露海，撷取善说精醍醐，

不以三信舌品尝，全知妙手岂能领？  
此论显密之总释，传承难思窍诀足，  
如来诸宗无谬具，如此善说前未有。  
能仁宗旨韶华身，装点能诠句宝饰，  
所诠义深持乐触，九乘佛法皆居此。  
片面自满新旧犬，狂吠奋力相宰割，  
饱食一方道之腹，未尝圆满佛法宴。  
三身圆满法宫中，妙法圆满天女身，  
接触喜唱九乘歌，瞻洲全知父子已。  
此论具足诸佛法，其余诸论偏一方，  
纵然深奥未具全，九乘甚深之要点。  
浊世佛法执偏袒，虚假寻思染显宗，  
假伏藏师泯密教，随意杜撰之此时，  
契合教理智者论，体验成就真窍诀，  
虔信无异佛亲言，全知此论外何需？  
精妙论如珍珠鬘，顶戴讲闻受持者，  
善缘持教彼大德，全知上师追随者。

以搞世间八法心，扰乱佛教实丑恶，  
未获全知赐开许，盗窃善说岂持教？  
与如来语无二致，如此善说实难得，  
竭力奉劝有智者，勤讲闻修此等论。  
空前绝后此善说，乃千要诀之伏藏，  
若欲开启此宝藏，当具锋芒之智慧。  
三信具慧有缘者，取全知师意伏藏，  
自勤实修广传他，真伏藏师成就者。  
此外觉受纷现法，零星修法无生圆，  
何等富足智者呵，莲师教法贩卖者。  
于同真佛成就者，言教不信不实修，  
渴求凡愚迷乱语，断绝法缘之征兆。  
若真实修则无需，铃鼓铮铮数念珠，  
三休息及功德藏，所出教言当实修。  
口头实修有何用？理解句义反复修，  
教义融心净自意，闭关实修诸要诀。  
若晓此理循佛迹，讲修教法一时持，

教法证法自驾驭，不久生起择法智。  
此外不知有法者，通达法性非圣智，  
有如所智无尽所，此圣者违佛教轨。  
一切如来通衢道，菩萨由乐至乐道，  
结缘悉得解脱法，修此一佛掌中握。  
故愿你我永不离，至尊全知此妙论，  
以菩萨行解相续，饶益等同虚空众。  
虽我不喜未实修，凭口说法如鹦鹉，  
然依全知第二佛，师徒所说无欺惑，  
同行法友屡劝请，盛情难却石渠生，  
阿哦沙波撰实语，愿成众生诚信处。

善哉！善哉！善哉！

水羊年（2003）十二月译

# 教言精髓

第二世敦珠法王·造论

索达吉堪布·翻译

世间无欺唯一永怙主，大恩根本上师如意宝，  
大悲摄受奔于今生事，不念死亡空耗暇满吾。  
犹如梦寐恍惚之人生，感觉幸福痛苦皆相宜，  
快乐忧患心中皆勿执，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如风中油灯之此生，时光短暂漫长皆相宜，  
切勿着相以增上我执，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如欺诱幻术观察智，恰当抑或颠倒皆相宜，  
世间八法杂草当抛却，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如鸟聚树枝之眷仆，聚集抑或离散皆相宜，

掌握牵引自鼻之绳索，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如百年朽宅之身躯，存在抑或倾圮皆相宜，  
莫为寻求饮食药所转，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如孩童游戏之形象，护持抑或丢失皆相宜，  
勿为诸多劳碌所迷惑，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如镜中影像之鬼神，利益抑或损害皆相宜，  
自之迷现切勿思为敌，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如空谷声之迷乱语，中听抑或刺耳皆相宜，  
当以三宝自心而作证，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如鹿角无利诸学问，了达抑或蒙昧皆相宜，  
切莫恒时勤学苦钻研，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如哈拉毒药之信财，无论是否获得皆相宜，  
莫以邪命罪恶度人生，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如锦裹狗粪之高位，无论是否拥有皆相宜，  
自头腐朽鼻端已嗅知，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如集市过客之亲眷，密切抑或仇视皆相宜，  
诚心斩断贪恋之绳索，愿能勤修殊胜之佛法。

犹如梦中获珠之财物，无论是否具足皆相宜，  
切勿随顺面谀受人役，愿能勤修殊胜之佛法。

犹如雀栖树梢之地位，高贵抑或卑贱皆相宜，  
自受苦厄源泉莫企盼，愿能勤修殊胜之佛法。

犹如武器恶咒降伏法，无论是否成就皆相宜，  
勿购斩断慧命之利刃，愿能勤修殊胜之佛法。

犹如鹦鹉学舌之讽诵，无论念诵与否皆相宜，  
不必筹算完成之数目，愿能勤修殊胜之佛法。

犹如山间飞瀑之讲法，无论精通与否皆相宜，  
莫视口头宣说为修行，愿能勤修殊胜之佛法。

犹如猪鼻伺察之智慧，敏锐抑或迟钝皆相宜，  
切莫引发无义贪嗔屑，愿能勤修殊胜之佛法。

犹如夏日渠水之觉受，增上抑或减弱皆相宜，  
莫如孩童追逐彩虹霓，愿能勤修殊胜之佛法。

犹如山中细雨之净相，无论显现与否皆相宜，  
莫执迷乱觉受为实有，愿能勤修殊胜之佛法。

犹如如意珍宝之暇满，若未获取无缘修胜法，

已获之时切莫虚空耗，愿能勤修殊胜之佛法。  
解脱明灯具德上师尊，若未值遇无法证实相，  
通晓之时切勿跃险隘，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如除病良药之正法，若未听闻无法知取舍，  
既已了知利害莫食毒，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如冬夏交替之苦乐，未见无法生起出离心，  
自受轮回苦痛时已至，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如磐石沉水之轮回，此生不舍来世不解脱，  
紧握大悲三宝之吊索，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如宝洲解脱之功德，若未了达不知精进修，  
既已通达佛果之利益，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如甘露精华之圣行，未见不生稳固之信念，  
晓知胜负切莫购苦痛，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如良田沃土菩提心，若未生起无法获佛果，  
勤修大义切莫懈与惰，愿能勤修殊胜之佛法。  
如无头脑顽猴之自心，若未护持无法弃诸惑，  
莫作仿效疯人之狂行，愿能勤修殊胜之佛法。

犹如俱生身影之我执，未弃不能趋至大乐地，  
擒获仇敌莫视为亲友，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如灰中烬火之五毒，若未镇服心不能安住，  
怀中切莫养育毒蛇崽，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如裹油硬皮之自心，尚未调服心法不能融，  
莫让如子自心染恶癖，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如奔腾江河之恶习，未断不离非法之行径，  
切莫售卖武器与仇敌，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如未平波纹之散乱，未弃无法获得稳固相，  
自在之时切莫修轮回，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如水土转暖师加持，未得无法直指自心性，  
踏入捷径切莫绕道行，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如夏时美苑之寂地，未依无法生起诸功德，  
栖山之时切莫趋蛮城，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如损耗鬼踞之乐念，未舍即使精勤难断苦，  
莫奉魑魅魍魉为天尊，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如房宅门锁之正念，未依不能谢绝迷乱客，

窃匪存在莫令门洞开，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如无变虚空之实相，未证不能阻断见解根，  
莫为自己铐上铁锁链，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如无垢水晶之觉性，未见不能息灭修习执，  
相伴不离他处不能寻，愿能勤修殊胜之佛法。  
犹如旧友平庸识本面，未证所作皆为欺惑性，  
切莫紧闭双眼瞎摸索，愿能勤修殊胜之佛法。  
总之若未舍弃今生事，无法修成来世胜妙法，  
愿习于己有益之教诫，一切所行皆趋于正法。  
如理诲时于师生邪见，感恶果时于尊退信心，  
生违缘时退失修行等，愿勿生彼成就之阻碍。  
一切所往无义空转绕，一切精勤自心散动因，  
一切忆念增上诸迷惑，凡夫所行皆为自缚因。  
辛勤操劳未能获结果，频频打算皆无有恒定，  
所需众多却无具足时，愿能放弃琐事修窍诀。  
行为当以佛语为准则，若欲行事心法当交融，  
若欲修行当阅先圣传，骄横汝等岂有他可行？

常处卑位知足而少欲，解八法羈修行具毅力，  
蒙师加被证悟等虚空，愿获普贤王位祈加持。

以上文字乃由无畏智慧金刚（第二世敦珠法王）汇集  
前辈大德之金刚语，为自己每日念诵而造之偈颂。

# 悲哀之歌

麦彭仁波切·造论

索达吉堪布·翻译

呜呼胜者天众三根本，汝以智悲关照浊时众，  
思维我等所作诸行为，非得不唱忧伤悲愁歌。  
难得人身无义而空耗，已舍无定死亡之提防，  
不思因果业重形象僧，若有如我悲尊当视之。  
珍爱身躯不忍细火星，谁能忍受卧于燃铁地，  
不知明日死亡转恶趣，感受彼苦祈求上师知。  
无始串习增上作意见，犹如猪前不净合其意，  
虽说无执远离诸戏论，难得离心本相实效见。  
充腹闭时模糊修行者，顽固执著自以假装相，

若遇违缘此时较余劣，如是无力修行有何用？  
三宝作证发誓显密戒，欲换一杯酒或瞬淫乐，  
如是自心无有惭愧者，为何尚求跟随胜士位？  
一切轮回现相皆变性，尤无可信寿命如闪电，  
然而自心稍无忧愁者，未来排场众事感稀有！  
诸众父母授持菩萨戒，害自利他彼此相换时，  
则即露出虚伪之本相，其为无愧自慢真稀奇！  
一切现有清净佛坛城，有相无相道中必见性，  
然无少许生起定解者，若彼密士则谁非密士？  
善巧等持物咒仪轨要，具有信心精进稳禅支，  
修持天咒无二得果位，彼者为何少如昼群星？  
精通甚深便脱窍诀要，生起无二智故制分别，  
务必自尽贪嗔之波浪，然今岂有如是断惑者？  
乐者求福不念死亡法，苦者不思业感行非法，  
自心恒时取舍诸苦乐，如同绸文求不得边际。  
若得财富愈想得福裕，未得彼者三门勤苦劳，  
假装利他所奉诸财物，积累为留临死之所缘。

若赞贡高自慢如燃火，若谤不喜忧伤出粗语，  
何行亦成不安分别涛，永无安住轻松之时机。  
无始串习二取分别念，难以证悟无贪如幻性，  
所行所为虽现极善妙，而未断绝世间之八法。  
外相身势举止静温和，如掌漏水风心之分别，  
染意所引漂泊无定处，为何如是散漫诸寻思？  
心续坚固较前更贪执，妙衣善著五毒此肉身。  
为其称上高僧之美名，众多有情以为胜引尊，  
朗朗祈祷恭敬而顶礼，发心自己所有诸财物，  
诚心立即供养为其前，彼亦假象诱众真悲伤。  
外现内外诸法皆变化，内观自心恒旋贪嗔轮，  
具知友等由从何思维，如海游船唯生悲伤因。  
无免死亡之时无善法，何行无定乱识如狂疯，  
自由随意宽松安住者，呜呼我等谁为受诱惑？  
内外齐全今来具安乐，其无少许所隐之过患，  
自心无垢清净如水晶，如得光明之时应生喜。  
二取波浪涌上此片刻，未修上师教诲如我等，

三门所行皆成起忧伤，三根诸佛为我应加持。

铁龙年麦彭者对此现相法稍起悲哀此时所造也。

# 修行教言

根登群佩尊者·造论

索达吉堪布·翻译

依彼永时无有欺惑者，怙主三宝大悲之妙力，  
无义轮回迷现息灭已，祈祷加持心趋入妙法。  
如何思维尘世之琐事，无有芝麻毫许之实义，  
短暂此生心当急剧转，虔诚勤修精藏胜妙法。  
妙龄韶华宛如夏日英，映丽娇容瞬若冬时虹，  
此生寿数短促不久长，今当勤修精藏胜妙法。  
苦时希求幸福之良方，悦时担忧愁苦之降临，  
永无逃离希忧险关时，今当勤修精藏胜妙法。  
珍爱护持疾病沉痾因，修饰装扮不净之本性，

无常之身无丝毫实质，今当勤修精藏胜妙法。  
大亨身处富位尚抱怨，穷汉身处贫地也呻吟，  
每人皆为痛苦包袱累，轮回之中永无愉悦时。  
总之外境苦乐之显现，皆为自心奇特之幻变，  
内心影像如实而外现，外之显像非能入内心。  
通晓彼等如理而思择，心根阿赖耶之断绝时，  
迷乱现境雾霭烟云外，真实具足法性义虚空。  
所谓之有假立非真实，所谓之无亦具虚幻性，  
彼等一切假立无杂染，心性本为圆满正等觉。  
是非妄念如水之涟漪，频频泛起此等之众生，  
无缘之中自然安住时，趋至法界本始之大海。  
总之境现乃为心幻化，心则本空无基而离根，  
无基之法执为我所故，汝吾长时漂流轮回中。  
自此当不追随外境转，无散直视自心之当下，  
现见无可言说心自性，则获佛果道路不遥远。  
依彼三根本尊之加持，愿能迅速证悟大空性，  
获得本净大圆满王位，利益无边无际之众生。

以上文字，乃由漂泊者根登群佩为虔诚趋向善法  
之卓玛央宗而造。

# 三主要道论

宗喀巴大师·造论

索达吉堪布·翻译

顶礼诸至尊上师！

我随己力而宣说，欲解脱者之津梁，  
诸佛经典精华义，一切菩萨所赞道。  
不贪三有之安乐，为使暇满身具义，  
勤依佛悦之正道，具缘者当喜谛听！  
无有清净出离心，求有海乐无寂法，  
贪执世间束缚众，故当首先寻出离。  
人生难得寿无常，修此可断今生执，  
无欺业果轮回苦，修此可断后世执。

修后于诸轮回福，刹那不生羡慕心，  
日夜欲求得解脱，尔时已生出离心。  
倘若于此出离心，未以菩提心摄持，  
不成菩提乐因故，智者当发菩提心。  
思为猛烈四瀑冲，难挡业索紧束缚，  
困于我执铁网内，无明黑暗所笼罩，  
辗转投生三有中，不断感受三大苦，  
成此惨状诸慈母，是故当发殊胜心。  
不具证悟实相慧，纵修出离菩提心，  
亦不能断三有根，故当勤证缘起法。  
谁见轮涅一切法，永无欺惑之因果，  
灭除一切所缘境，此人踏上佛喜道。  
何时分别各执著，无欺缘起之显现，  
远离所许之空性，尔时未证佛密意。  
一旦无有轮番时，现见无欺之缘起，  
断除一切执著相，尔时见解即圆满。  
了知以现除有边，以空遣除无有边，

缘起性空显现理，不为边执见所夺。  
如是三主要道论，自己如实通达时，  
当依静处而精进，速修永久之佛果。

# 十大誓愿

选自《克珠杰传记》

索达吉堪布·翻译

那莫革日玛匝够卡雅！

以最大的恭敬心顶礼皈依一切上师、佛菩萨，及  
具大悲力、大愿力、无碍慧眼者！

以清净意乐虔诚祈祷本尊，加持一切所为无有魔  
障善始善终！

谁以大慈大悲力，自乐些微不关注，  
为他难测之行境，无数难忍辛不厌。

发心究竟众生亲，善妙根本恩师尊，  
 如来佛子足下礼，彼等前曾真受戒，  
 除三律仪佛制戒，此外有何可承诺？  
 然我跟随烦恼转，放逸行习强有力，  
 屡屡倾向颠倒方，于此深生正知念，  
 复请佛菩萨护法，作证以强希求心，  
 沙门我立此十愿，从今起至有生年，  
 纵遇命难亦不舍，设若违越所立誓，  
 佛佛子视如畜生，护法掬我放逸心。

如是祈请垂念后表白十大誓愿：

一、无论何时，务必护持他众的心，除非在讲述精彩奇妙之佛理的特殊情况以外，任何时候，有关军事、盗匪、国王的话题等散乱之语丝毫不参与，这是我的第一誓愿。

二、除非好心好意为清除佛法的染污（指邪见

等)以外,无论是以沾染过患的等起抑或无记状态未经观察之心的驱使,绝不称名道姓谈论与自己不同相续之人三门的点滴过失,这是我的第二誓愿。

三、除非自相续一心不乱,完全是以方便确定无疑对他众有利之时以外,以有别于自己相续的有情及非有情作为对境,不说一字一句的粗言秽语,这是我的第三誓愿。

四、除非是以正知正念决定需要观察之处以外,任何时候,丝毫不杂烦恼心而思量亲朋好友、名闻利养、散乱喧嚣、贪恋嗔恨等处,这是我的第四誓愿。

五、除非由于患病、行途等疲劳过度之际以外,在行善期间,对于昏沉睡眠、身体倚靠、有说有笑、饮食过量等,明明发现无有任何修行必要,徒生懈怠,当下中止,毫不迁就,这是我的第五誓愿。

六、凡我所拥有的财物，当布施他人时，除非成为失毁善行之缘、增上善根之障，或者于对方必定有害抑或有其他佛事必要、已回向另外对境以外，无论任何人索求任何优劣用品，杜绝吝啬不施之心，立即满怀喜悦的心情奉送，随即回向圆满菩提，这是我的第六誓愿。

七、任何时候，无论是谁，不管对我还是我的朋友、受用、眷属及随从，进行怎样的损害、口出怎样的刺耳之语、揭露怎样的过失，乃至残忍杀害之间的所作所为，包括首先心烦意乱、随之怀恨在心所致的身语细微反常状态在内必定努力加以制止，绝不以牙还牙进行报复，尽心尽力以直接或间接的方式生起饶益之心并发愿，这是我的第七誓愿。

八、我本人在传授灌顶、教言、窍诀、讲解经续等，及作七七佛事，举行开光、火施所得的供养，除非用于佛法方面以及最近预备缝纫、裁剪的法衣、

已烹饪完毕的食物、当时正在准备的饮食此等暂时必需的衣食受用以外，大大小小的资具绝不私自利据为己有、执为我所，唯一用于积累福德上，包括四句在内的法施无不以菩提心摄持而为，这是我的第八誓愿。

九、除非以绝对为佛法着想之心防止他人于有关经义起颠倒分别以外，对其他任何善知识，绝对不说不敬不赞之语，尽力宣扬功德，无论是上下各层人士，当耳闻目睹他们大小非凡的事迹、合法的功德时，不生丝毫不快之心，立即充满欢喜之情，这是我的第九誓愿。

十、除非在重疾缠绕、突逢盗匪等身不由己实在无法修行的危急时刻以外，乃至有生之年，每日内十法行<sup>2</sup>绝不间断，六时中受愿行心简略仪轨，尤其上午自受愿心菩萨戒广仪轨，二菩提心修法认真修四座，

<sup>2</sup> 十法行：缮写、供养、施赠、听闻、受持、披读、开演、讽诵、思维与修习。

一切威仪均以此摄持，绝不悠闲放荡，精勤依止正知正念而适量修胜伏轮回心念之对治——小、中士道的主要修法四座，如前依止正知正念，无上密宗坛城能依所依圆满修四座，这是我的第十誓愿。

如是我之十大愿，非不情愿他委托，  
未假思索信口言，精进无法得实现。  
是故自经详审视，如若努力能成办，  
若成可见大必要，于诸佛子稀有行，  
诚心恭敬起信我，请佛菩萨护法众，  
为吾作证立誓愿，纵然遭遇生命难，  
永不放弃誓言担，复于佛子远胜此，  
无数广大之所为，更增希求奉行心。  
此理为主三世善，总集合生生世世，  
愿胜上师摄受我，永不舍二菩提心，  
修持广大佛子行，不惧勇猛至有际，  
受持如来微妙法，得文殊尊慈摄受！

2004. 2. 25

译于喇荣五明佛学院

# 胜出天神赞

德雪达波论师·造论

索达吉堪布·翻译

梵语：得瓦阿德夏雅多札

藏语：拉列坡德雄瓦多巴

汉语：胜出天神赞

顶礼一切如来！

如来遍入非现量，梵天大天亦不见，  
思闻彼等色力行，观谁有抑无功德。  
遍入勤持兵刃杵，大天佩饰人头鬘，  
佛一装束最寂静，当供寂静不静谁？

遍入摧毀塔嘎等，大天毀灭三层城，  
 能瘦挥矛杀自舅，唯佛诸行利众生。  
 言我护此杀害此，是天神最之宗旨，  
 佛陀无怨亦无亲，增生定胜行饶益。  
 遍入语生贪等患，大天所行如疯人，  
 如来过咎无余遣，孰堪大师当分析！  
 谁无慈悲勤伤他？谁成众生皈依处？  
 谁具贪兮谁离贪？深思此中应供谁？

帝持金刚力犁遍入轮，瘦矛大天三尖住寒林，  
 愚无悲持殊刃苦畏逼，恒勤杀生智者谁礼敬？  
 不持三尖亦无贪怀女，不握锋轮短矛犁之刃，  
 解脱烦恼智者勤利他，世间皈依处大仙我皈依。  
 大天随爱无耻娶害妻，遍入过凶作废瘦灭亲，  
 母食人肉俄玛杀非天，邪师贪酒而佛无少过。  
 有坏非亲外道非我怨，彼等余行亦非现量见，  
 耳闻言行各自之差异，信佛功德超群我依止。  
 善逝非父外道非我敌，如来未予我财外未掠，

然佛世尊说唯利众生，无垢除一切染我诚信。  
恒喜利他常时益群生，苦难重重有情令安乐，  
如手掌物洞彻诸所知，无与伦比仙人我挚信。

诚心信奉或欢喜，怀疑抑或顾他面，  
何者作礼能仁王，彼得天界圆满乐。  
相传古昔遍入天，闻世生老病死转，  
为救众人发胜心，慈悲勤生释迦族，  
名曰瞿昙于人间，得以成佛乃传言，  
烦恼蠢人由愚痴，不知大师行饶益！

何时以贪嗔，非天家夺宝，  
贪慧行奸计，夺取一切地。  
遍入未解脱，痴人皆供礼，  
佛陀定解脱，凡愚不敬礼。  
大地系四洋，腰带沉甸甸，  
似重予遍入，大力成痛苦；  
以尘供能仁，获成无忧王，  
披满月光衣，地上得统治。

我不执佛方，不嗔淡黄等，  
谁具正理语，认彼为本师。  
深慧眼寻觅，依谁具遍知，  
利生大教义，智者何需余？  
孰若无诸过，普具众功德，  
梵遍入自在，彼是我本师。  
孰若无过失，且有无量德，  
具悲一切智，我即皈依彼。

具如莲目之佛尊，赞美千江源大海，  
我语所生少分善，愿诸众生具安乐！

《胜出天神赞》，德雪达波论师造圆满。印度堪布萨瓦匝得瓦、主校译师万德仁钦由梵译藏，后由万德拜则绕杰达校正而抉择。

# 当日教言

单巴桑吉尊者·造论

索达吉堪布·翻译

缘起：

单巴强钦到单巴尊者前，见尊者年老体衰，便说：尊者您即将从安乐至安乐处，当日人们该依靠谁？该怎么办？说完失声哭泣。于是单巴尊者为当日人们留下遗训：

顶礼上师！

会聚当日众行者，犹如旧衣不变新，

寿尽无药可救疾，必然离世地上人！  
 犹如百川入大海，一切有情自归去，  
 犹如林中鸟雀飞，不会久留我迁徙。  
 今若无义空手返，人身难复当日瓦！  
 身语意三勤妙法，为事之最当日瓦！  
 诚心诚意皈三宝，自得加持当日瓦！  
 舍弃今世求后世，为计之顶当日瓦！  
 夫妻无常如市客，莫争吵骂当日瓦！  
 财物如幻欺惑性，莫为吝缚当日瓦！  
 身体不净臭皮囊，莫过美拭当日瓦！  
 亲友如幻无真实，莫过爱牵当日瓦！  
 环境田地如牧场，莫要贪恋当日瓦！  
 地域乃属六趣众，莫执我所当日瓦！  
 生辰即已预示死，心怀无暇当日瓦！  
 迷乱本无骤然性，观作者相当日瓦！  
 无有散乱勤妙法，亡后引道当日瓦！  
 业报因果必真实，警惕罪恶当日瓦！

放置作业如梦境，实修无作当日瓦！  
 贪著何法舍弃彼，一无所需当日瓦！  
 不会永住此世间，今备路粮当日瓦！  
 无忙完事去修法，念时疾行当日瓦！  
 林中猴群贪快乐，林边火困当日瓦！  
 生老病死河无桥，已备船否当日瓦！  
 生死中阴狭险隘，五毒惑匪定等候，  
 寻护送师当日瓦！  
 无欺皈处乃上师，不离顶戴当日瓦！  
 皈依上师抵目地，起大敬信当日瓦！  
 有财之人有吝啬，无偏施舍当日瓦！  
 有权之人有罪恶，十指扪心当日瓦！  
 人间世界无亲友，心依正法当日瓦！  
 散漫暇满人生尽，当机立断当日瓦！  
 散乱中为死魔捉，即日修行当日瓦！  
 死主至期无固定，及时预备当日瓦！  
 死晨谁亦不能救，独立自主当日瓦！

犹如日落之阴影，死魔不停步步至，  
迅速逃彼当日瓦！

去年花好明年枯，身不可靠当日瓦！  
活时纵然如天子，死时魔军极恐怖，  
此幻身欺当日瓦！

市客买卖即分散，友伴必离当日瓦！  
堆积假人定倒塌，今创无离当日瓦！

心鹜终究必飞翔，今要越险当日瓦！

于恩父母六道众，应修慈悲当日瓦！

于仇怨敌业感众，弃猛嗔心当日瓦！

依诵经咒净语障，断庸闲谈当日瓦！

顶礼转绕净身障，断俗琐事当日瓦！

强敬信净意习气，师观头顶当日瓦！

俱生骨肉定分离，莫执寿常当日瓦！

取境之最永恒境，彼无迁变当日瓦！

享财之最心性藏，彼无穷尽当日瓦！

品食之最禅妙味，断饥饿恼当日瓦！

喝饮之最念甘露，彼无间断当日瓦！  
依伴之最觉性智，彼无别离当日瓦！  
寻子之最觉性童，彼无生死当日瓦！  
空性中旋觉性矛，见无阻碍当日瓦！  
无念中放无散哨，修无沉掉当日瓦！  
自性无灭修妙力，行无取舍当日瓦！  
四身无别自心圆，果无希忧当日瓦！  
轮涅根本归自心，心无有实当日瓦！  
现贪嗔如鸟无迹，不耽觉受当日瓦！  
法身无生如日轮，光无明蔽当日瓦！  
相续念如空室贼，实无得失当日瓦！  
受无踪迹如水纹，莫逐妄相当日瓦！  
贪嗔忆念如彩虹，莫起耽著当日瓦！  
动念自净如浮云，莫指定心当日瓦！  
无执自解如风吹，莫贪对境当日瓦！  
觉性无执如彩虹，莫著觉受当日瓦！  
证悟法性如哑梦，无有言词当日瓦！

证悟犹如少女乐，喜愉无说当日瓦！  
明空双运如水月，无所贪著当日瓦！  
现空无别如虚空，心无中边当日瓦！  
无念散如美女镜，彼无立宗当日瓦！  
觉空无别如镜像，彼无生灭当日瓦！  
乐空一如日照雪，彼无识别当日瓦！  
谬语无迹如回响，莫执声音当日瓦！  
苦乐循环如琵琶，顺缘业控当日瓦！  
轮涅自解如儿戏，心无依处当日瓦！  
外戏论集内心中，冰溶成水当日瓦！  
无明迷相如潮涌，不可阻挡当日瓦！  
轮涅迷乱如遇敌，援助师胜当日瓦！  
五身自明如金洲，切莫希忧当日瓦！  
暇满人身如宝洲，莫空手返当日瓦！  
大乘法行如摩尼，寻亦难得当日瓦！  
今生温饱皆可以，关键修行当日瓦！  
少时苦行而实修，老后身衰当日瓦！

生烦恼时行对治，相自解脱当日瓦！  
忆念轮回之过患，激起诚信当日瓦！  
今发精进取自地，亡后引道当日瓦！  
现今无闲何时闲，百时一餐当日瓦！  
寿不可靠如草露，莫要懈怠当日瓦！  
现今如若已滑跌，人身难复当日瓦！  
佛法犹如云中日，唯在现今当日瓦！  
自无实践口空谈，自有过失当日瓦！  
信心缘转之捷径，思轮回患当日瓦！  
依恶友自染恶行，寻心作证当日瓦！  
无明迷乱败鬼本，持正知念当日瓦！  
不耽五毒近正道，具对治力当日瓦！  
精进力弱速丧失，疾披铠甲当日瓦！  
长伴习气接踵至，莫循过去当日瓦！  
领悟心弱祈祷尊，心生等持当日瓦！  
欲后安乐今耐苦，本具佛陀当日瓦！  
游僧即将离当日，今断增益当日瓦！

我无散乱勤修行，汝亦随行当日瓦！

此当日遗训，印度成就者单巴加嘎或单巴桑吉撰  
著圆满！

善哉！

2012. 3. 12

译于北京 304 医院

# 修心利刃轮

达玛绕杰达·造论

索达吉堪布·翻译

顶礼三宝！

此论分三：一、初义；二、论义；三、末义。

甲一（初义）分二：一、论名；二、顶礼本尊。

乙一、论名：

击敌要害利刃轮

乙二、顶礼本尊：

## 顶礼忿怒大威德！

甲二（论义）分二：一、总说行者修心法；二、别说如何修心。

### 乙一、总说行者修心法：

如孔雀游乌毒林，虽有药圃善严饰，  
孔雀群会不喜彼，依乌毒精自生存。  
勇士入于轮回林，安乐福苑虽严饰，  
诸位勇士不贪执，苦林菩萨自生存。  
欣受快乐之懦夫，是以怯懦感痛苦，  
欣受痛苦彼菩萨，是以勇力恒安乐。  
今贪欲如乌毒林，勇如孔雀能调解，  
懦如乌鸦命葬送，自私焉能调此毒？  
其余烦恼此类推，如鸦者丧解脱命，  
故如孔雀诸菩萨，于如毒林众烦恼，  
转醍醐入轮回林，欣受摧毁此毒物。

乙二（别说如何修心）分二：一、略说；二、广说。

丙一、略说：

今无自由流转者，执著为我此魔使，  
当离自私求快乐，欣受利他之苦行。  
业力牵引习烦恼，同类众生诸痛苦，  
当堆欲乐我之上，恋私欲时摧毁彼，  
自之安乐施众生。

丙二（广说）分二：一、根除自私珍爱执我；  
二、行持两种他利菩提心。

丁一（根除自私珍爱执我）分二：一、以温和教诲业力之轮摧毁自他；二、以粗暴教训威猛之利刃降伏我执。

戊一、以温和教诲业力之轮摧毁自他：

眷属于己邪行时，心想是自散乱致。

身现难忍病痛时，是害众生之身体，  
恶业利刃轮自己，今自取受诸病痛。  
自心出现苦楚时，定是扰他心相续，  
恶业利刃轮自己，今自取受诸苦厄。  
自为严重饥渴逼，是欺盗夺行吝啬，  
恶业利刃轮自己，今自取受诸饥渴。  
不由自主他使时，是嗔下者且奴役，  
恶业利刃轮自己，今以身命事他利。  
若闻一切刺耳词，是两舌等语之罪，  
恶业利刃轮自己，今当摈弃语过失。  
若生不净外境中，是恒常习不净相，  
恶业利刃轮自己，今当唯修清净观。  
别离饶益挚友时，是自招引他眷属，  
恶业利刃轮自己，今莫分离他眷属。  
若诸圣贤不喜自，是舍圣贤依劣眷，  
恶业利刃轮自己，今当弃离诸恶友。  
遭受增损他责时，是自诽谤众圣贤，

恶业利刃轮自己，今莫增损诋毁他。  
唐捐必需用品时，是蔑他人之所需，  
恶业利刃轮自己，今当成办他之需。  
心不明了不喜时，是于他众积累罪，  
恶业利刃轮自己，今当断除他罪缘。  
不能成事心乱时，是于胜事造违缘，  
恶业利刃轮自己，今当断除诸阻碍。  
如何亦令师不喜，是于妙法有表里，  
恶业利刃轮自己，今当于法表里一。  
众人群齐反驳时，是轻有惭及有愧，  
恶业利刃轮自己，今当警惕不防护。  
眷属集聚即嗔时，是劣秉性蔓诸方，  
恶业利刃轮自己，今当处处人格妙。  
凡亲皆成怨敌时，是内存有歹毒心，  
恶业利刃轮自己，今当时时无谄诳。  
自患痼瘤水肿时，是无戒肆耗信财，  
恶业利刃轮自己，今当断夺信财等。

传染病骤萦身时，是做失毁誓言事，  
恶业利刃轮自己，今当断众不善业。  
于诸所知蒙慧时，是行本应放置法，  
恶业利刃轮自己，今当串修闻等慧。  
行法睡眠压逼时，是积障碍微妙法，  
恶业利刃轮自己，今当为法而苦行。  
喜惑严重散乱时，未修无常轮回过，  
恶业利刃轮自己，今当极度厌生死。  
如何皆现下堕时，是曾轻视业因果，  
恶业利刃轮自己，今当精勤积福德。  
凡作佛事逆反时，是曾指望邪恶方，  
恶业利刃轮自己，今当退离邪恶方。  
祈祷三宝不灵时，是于佛教不诚信，  
恶业利刃轮自己，今当唯依三宝尊。  
妄念晦气魔起时，是于本尊咒积罪，  
恶业利刃轮自己，今当摧诸恶分别。

如熊<sup>3</sup>漂泊山野时，是将师等摈出境，  
 恶业利刃轮自己，今莫将谁驱逐境。  
 遭霜雹等不幸时，是未如理守戒誓，  
 恶业利刃轮自己，今当清净誓言等。  
 欲望极大财乏时，是未布施供三宝，  
 恶业利刃轮自己，今当精进作供施。  
 相貌丑陋眷凌时，未造佛像嗔焚烧<sup>4</sup>，  
 恶业利刃轮自己，今当造像性宽容。  
 如何做皆贪争时，是入刚强劣相续，  
 恶业利刃轮自己，今当根除我与你。  
 修行皆不切要时，是劣见解入心中，  
 恶业利刃轮自己，今当所作悉利他。  
 行善自心不调时，是图即生大富贵，  
 恶业利刃轮自己，今当策励求解脱。  
 诵经思择后悔时，无愧喜新好高攀，

3 如熊：另有版本中是“如仆”。

4 嗔焚烧：另有版本中是“嗔扰乱”。

恶业利刃轮自己，今当交往悉谨慎。  
 他之狡诈欺己时，是自私慢贪念大，  
 恶业利刃轮自己，今当于物悉寡欲。  
 讲闻反增贪嗔时，是未深思魔过患，  
 恶业利刃轮自己，今当思择断违缘。  
 一切妙行变劣时，是曾恩将以仇报，  
 恶业利刃轮自己，今当顶戴大恩人。  
 总之不幸临头时，如铁匠由自剑伤，  
 是恶业刃轮自己，今当于罪不放逸。  
 于恶道中受苦时，如箭者由自箭伤，  
 是恶业刃轮自己，今当于罪不放逸。  
 家庭<sup>5</sup>痛苦临头时，如养子孙杀父母，  
 是恶业刃轮自己，今当恒常生出离。

戊二（以粗暴教训威猛之利刃降伏我执）分四：

一、以认清我敌承接；二、略说打动能毁无我怒尊之

<sup>5</sup> 家庭：另有版本中是“未来或外在”。

心相续及降伏方式；三、广说宣告所毁我执魔过且降伏；四、以将我执摧毁无遗而摄义。

己一、以认清我敌承接：

如是我已认清敌，我识暗窃之盗匪，  
装己欺骗伪君子，奇哉无疑是我执。

己二、略说打动能毁无我怒尊之心相续及降伏方式：

现今业刃挥头上，怒姿头上旋三匝，  
张二谛足方智目，露四力牙压仇怨，  
亦是对敌明咒王。

持业兵刃能击入，轮回无有自在处，  
我执厉鬼极凶残，失自他妙当勾招。  
祈大威德予勾招，打打击中我敌心，  
践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
吽吽至尊显神变，匝匝紧捉此仇怨，

啪的啪的救脱诸束缚，卸卸斩断执著结。

迅降怒尊大威德，陷轮回业淤泥中，  
业惑五毒臭皮囊，祈求当下速撕破。

己三、广说宣告所毁我执魔过且降伏：

三恶趣中虽受苦，不知畏惧造作因，  
践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。

求乐强烈不积因，耐苦薄弱贪婪重，  
践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。

急于求成不勤修，行事繁多悉不竟，  
践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。

喜新无愧无长情，奢想盗夺勤奔波，  
践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。

擅长邪命欲望强，苦积有财为吝缚，  
践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。

于众行少<sup>6</sup>吹嘘大，自无功德声势大，

6 于众行少：另有版本中是“慈众心微”。

践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
 师多担负誓言少，徒多饶益护持少，  
 践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
 承诺繁多利行少，名大观察鬼神耻，  
 践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
 寡闻空口说大话，乏少教理多分别<sup>7</sup>，  
 践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
 眷多无有荷担者，主多远离可依怙，  
 践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
 位高功德比鬼少，师大贪嗔较魔暴，  
 践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
 见高行为比犬劣，德多基本吹风中，  
 践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
 一切如愿终归己，亏损无端推于他，  
 践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
 身著袈裟求救鬼，受戒威仪随同魔，

7 多分别：另有版本中是“未证悟装证悟”。

践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
佛赐安乐供厉鬼，正法引导欺三宝，  
践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
常居静处散乱转，求妙法典护苯卜，  
践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
舍解道戒继家业，乐付东流追逐苦，  
践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
弃解脱道游边地，得人身宝造狱因，  
践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
置法殊胜牟商利，置师经院逛城区，  
践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
置自生计夺僧财，置自父业盗他财，  
践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
呜呼修弱神通锐，未踏入道神足行，  
践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
利教嗔心执怨敌，受欺无智报恩德，  
践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。

己人心语告敌人，挚交无耻窃肺腑，  
 践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
 易怒妄念分别重，难以相处秉性恶，  
 践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
 嘱咐不听暗加害，礼来不往远怀争<sup>8</sup>，  
 践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
 不乐从谏恒难处，冒犯频繁常记仇，  
 践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
 过分压制圣执敌，贪欲强烈纳少年，  
 践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
 无情抛弃昔交友，极度喜新说甜言，  
 践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
 无有神通妄取过，无悲伤害依人心，  
 践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
 寡闻普皆作揣测，乏教悉皆生邪见，  
 践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。

8 怀争：另有版本中是“寻争”。

串习贪嗔诋毁他，串习嫉妒增损他，  
践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
不经求学轻博大，不依上师谤圣教，  
践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
不讲法藏自妄造，不修净观讥讽他，  
践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
于非法事不谴责，于诸善说百般驳，  
践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
于惭愧处不惭愧，于无惭事反执惭，  
践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。  
可行一事亦不行，非理之事皆行持，  
践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。

已四、以将我执摧毁无遗而摄义：

奇哉能摧我见鬼，善逝法身威力尊，  
持执无我业刃杖，无疑头上旋三匝。  
祈祷大勇降此敌，祈祷大智毁恶念，

祈祷大悲救护业，祈祷粉碎决定我。  
凡流转者所有苦，决定堆于此我执，  
凡是所有五毒惑，决定堆于此同类。  
如此无余过根本，无疑由智而认清，  
若仍袒此作狡辩，祈祷摧彼执著者。

丁二（行持两种他利菩提心）分三：一、修世俗菩提心；二、修胜义菩提心；三、修果回向成办二利。

#### 戊一、修世俗菩提心：

一切过咎归一己，于众生观具大恩，  
他所不欲自心取，我之善根回向众。  
如是他众之三门，所造三毒我取受，  
犹如孔雀毒增艳，愿烦恼成菩提伴。  
我之善根施众生，如鸦食毒以药复，  
掌握有情解脱命，愿速获得善逝果。

终究我与父母众，未于密严证觉前，  
 以业漂泊六道中，愿彼此间怀同心。  
 尔时为利一众生，我亦普入三恶趣，  
 不失伟大菩萨行，愿恶道苦我灭除。  
 即刻所有地狱卒，于我生起上师想，  
 兵刃悉皆成花雨，愿无损害增寂乐。  
 愿恶趣众得总持，受人天身发觉心，  
 我以正法报恩德，视我为师而依止。  
 愿尔时诸善趣众，同我修习无我已，  
 三有寂灭无分别<sup>9</sup>，平等性中识本面。

戊二（修胜义菩提心）分三：一、略说连接文；  
 二、以观察修广说；三、以安住修摄义。

己一、略说连接文：

如是而行败此敌，如是而行败妄念，

<sup>9</sup> 三有寂灭无分别：另有版本中此句后还有一句“等性之中修等持”。

串习无我无念智，色身因果岂不得？

己二（以观察修广说）分三：一、抉择实相空性无我；二、实修现相无欺缘起；三、宣说甚深现空无别。

庚一、抉择实相空性无我：

诸位一切是缘起，缘起看待无独立，  
转来变去妄相幻，如旋火轮是显像。  
如芭蕉树无实质，如晨靄观非可怖，  
如阳焰水远美妙，如镜中影似真实。  
如云如雾似停住，此敌凶手我亦尔，  
似有毕竟永非有，似真悉皆不曾真。  
似现超离增损境，彼者有何业之轮？

庚二、实修现相无欺缘起：

此虽如是无自性，然一碗水显月影，

业果虚妄多鲜明，显现许中当取舍！  
 梦境劫火盛燃时，虽无自性热恐怖，  
 地狱等虽无自性，炖烧等惧故当弃。  
 如烧迷时虽无暗，深长洞中游弥漫，  
 无明等虽无自性，当以三慧除迷乱。  
 唱起乐师伴奏歌，观察声音无自性，  
 未察聚合出悦音，驱除人心之忧恼。  
 业与因果详分析，虽无一异之自性，  
 然显现法能生灭，似有苦乐受种种，  
 显现许中当取舍！犹如水滴满瓶器，  
 第一滴水非满瓶，非由末等一一滴，  
 缘起聚合盈瓶器。谁受未受苦乐果，  
 非由第一刹那因，非由最末刹那等，  
 缘起聚合感苦乐，显现许中当取舍！

庚三、宣说甚深现空无别：

奇哉未择似欢喜，此种显现无实质，

然而显现似存在，此法甚深劣难见。

己三、以安住修摄义：

今若入定于此中，定显现许亦有何？  
有何有复有何无？承许是非悉何有？  
无境有境之法性，离诸取舍离戏论，  
本来性中无智慧，坦然安住成大士。

戊三、修果回向成办二利：

祈愿如是析世俗，以及胜义菩提心，  
二资无碍至究竟，获得圆满二利益。

甲三、末义：

击敌要害利刃轮，于种种恐怖猛兽出没之林间，  
具教理、证悟之大瑜伽士达玛绕杰达，依殊胜上师之  
言教汇编后，于浊世有畏惧之深林中实修，彼恩授阿

底峡，阿底峡也为调伏芸芸难化众生，无偏实修，生起证语而说此偈：

我舍国政苦行时，积累福德谒师尊，  
得此甘露法灌顶，今能对治续法脉。  
我于宗派无偏颇，展露智慧博学时，  
虽见无量稀奇相，觉此法方利浊世。

其后，阿底峡为印藏不可思议弟子中，由佛母度母等无量本尊授记，堪为法器之高足俄巴色嘎（即仲敦巴）恩赐调伏边地刚强所化之法。本论译师与班智达也是由他们师徒担任。

2012. 7. 23（藏历六月初四）

自寿五十岁生日于五台山那罗延窟译毕

# 至尊冈波巴言教·胜道宝鬘

冈波巴尊者·造论

索达吉堪布·翻译

## 顶礼上师宝！

顶礼皈依能救度众生离开可怖难越之轮回海、以噶举珍宝般之清净行为庄严、具有大海般无尽加持河流、广大久远宏愿及任运成就之无垢修传的诸位殊胜上师，祈求赐予加持。我长久念念不忘噶举祖师们一脉相传的法要，为直接间接对自己有深厚缘分者撰写了极其珍贵的教言——胜道宝鬘。

想要获得解脱与遍知佛果的行人，首先应当随

念：

## 可惜之十法

1. 难得的这个清净人身，造不善罪业，委实可惜。
2. 难具的这个清净暇满人身，无有修行平庸死去，委实可惜。
3. 浊世短暂的这一人生，在无义的琐事中走到尽头，委实可惜。
4. 自心本是无戏论的法身自性，沦陷在迷乱轮回淤泥中，委实可惜。
5. 在未证得菩提前，离开引导正道的殊胜上师，委实可惜。

6. 戒律誓言是解脱的航船，因烦恼放逸毁坏，委实可惜。
7. 依靠上师而自得的证悟，扔在世法的稠林中，委实可惜。
8. 诸位成就者的甚深窍诀，贩卖给无缘分的俗人，委实可惜。
9. 以嗔心舍弃作为大恩父母的一切有情，委实可惜。
10. 风华正茂的少年，三门平庸虚度，委实可惜。

## 必须之十法

1. 必须有自知之明，有自己的原则，不随别人

言语而转。

2. 必须以诚信与精进依照殊胜上师言教奉行。

3. 必须以了知别人的功过而无误选择上师。

4. 必须以慎重的智慧与信心获取殊胜上师的密意。

5. 必须具足正念正知不放逸使三门不染过患。

6. 必须以坚韧的毅力和决心做到誓愿稳固不变。

7. 必须以无贪无著的行为做到不被别人牵着鼻子走。

8. 必须以加行正行后行摄持恒常勤积二资粮。

9. 必须以慈悲心直接间接专心利益众生。

10. 必须以智慧与领悟对一切法不执著实有、不执著相状。

## 当依之十法

1. 应当依止具有证悟与悲心的殊胜上师。
2. 应当依止幽静悦意有加持的寂静处。
3. 应当依止见行一致、忠实可靠的友伴。
4. 应当忆念维生资具的过失，依止适度的生活。
5. 应当无偏依止诸位成就者传下的窍诀。
6. 应当依止有益自他之物、妙药、咒语与甚深缘起法。

7. 应当依止有益身体的食物与方法。
8. 应当依止有利觉受证悟的法行与威仪。
9. 应当依止具足虔诚信心、恭敬心的有缘弟子。
10. 行住坐卧四种威仪中应当常常依止正念与正知。

## 当舍之十法

1. 应当舍离所行杂有世间八法的上师。
2. 应当舍离有害于心和觉受的眷属与恶友。
3. 应当舍离过于散乱及多恼害的住所与寺院。
4. 应当舍离以偷盗、强抢、狡诈手段谋求的生

计。

5. 应当舍离有害于心和觉受的事与所作。

6. 应当舍离有害身体的食物与举止。

7. 应当舍离以欲望吝啬所束缚的贪执。

8. 应当舍离令他人不起信心之因——放逸行为。

9. 应当舍离无有意义的住行之事与所作。

10. 应当舍离隐藏自己过失、宣扬别人过失之举。

## 勿舍之十一法

1. 不要舍弃利他根本的悲心。

2. 不要舍弃本是心之自光的现相。
3. 不要舍弃本是心性游舞的分别念。
4. 不要舍弃本是智慧之启示的烦恼。
5. 不要舍弃能增上觉受证悟的欲妙。
6. 不要舍弃本是善知识的病痛。
7. 不要舍弃本是法性鞭策的怨魔。
8. 不要舍弃本是悉地的应运而生之事。
9. 不要舍弃作为智慧道梯的方便道。
10. 不要舍弃能身体力行的一切法行。
11. 不要舍弃尽微薄之力也利他的意乐。

## 当知之十法

1. 外在的现相是迷乱，应当了知它无有真实性。
2. 内在心性是无我，应当了知它是空性。
3. 中间的分别念依缘而生，应当了知它是骤然性。
4. 大种的身语是有为法，应当了知它是无常性。
5. 众生的所有苦乐是由业所生，应当了知业果无欺。
6. 痛苦是出离的因，应当了知它是善知识。
7. 快乐是轮回的根源，应当了知贪恋它是魔。

8. 散乱愤闹是修行正法的逆缘，应当了知福报是障碍。
9. 违缘是行善的鞭策，应当了知怨魔是上师。
10. 胜义中万法无有自性，应当了知一切都是平等性。

## 实修之十法

1. 进入佛门后不要再步入世法群体，而要如法实修。
2. 远离故土后不要再于他乡安家，而要无贪实修。
3. 依止殊胜上师后要断除我慢，而依教实修。
4. 潜心闻思后不要空口虚谈，而要解义实修。

5. 相续中显现证悟后不要放任自流，而要无散乱实修。
6. 相续中生起修行境界后不要趋入喧嚣的红尘，而要坚持实修。
7. 承诺立誓后三门不要放逸无度，而要实修三学。
8. 发殊胜菩提心后不要自私自利，所作所为要实践利他。
9. 入密宗门后三门不要处于平庸状态，而要实修三坛城。
10. 年轻时不要无意义地云游四海，而要在殊胜上师前苦行实修。

## 精勤之十法

1. 初学者，应当精勤闻思。
2. 生起觉受后，应当精勤修行。
3. 修行未得稳固之前，应当精勤居于静处。
4. 过度外散掉举时，应当精勤守住自心。
5. 过度沉陷昏愤时，应当精勤清醒自心。
6. 自心尚未稳固前，应当精勤禅修。
7. 应当依靠入定境界而精勤护持后得位。
8. 遭遇众多不顺逆缘时，应当精勤行持三种安忍。
9. 欲望贪恋过猛时，应当精勤强制遮止贪著。
10. 慈悲心薄弱时，应当精勤修菩提心。

## 鞭策之十法

1. 思维暇满难得可以鞭策行持妙法。
2. 思维死亡无常可以鞭策精进行善。
3. 思维业因果不虚可以鞭策断除恶业。
4. 思维轮回过患可以鞭策修行解脱。
5. 思维轮回众生的痛苦可以鞭策修菩提心。
6. 思维众生的颠倒迷乱心态可以鞭策广泛闻思。
7. 思维迷乱的习气难断可以鞭策修行正法。
8. 思维这个浊世烦恼旺盛可以鞭策实行对治。
9. 思维这个浊世违缘重重可以鞭策行持安忍。

10. 思维内外散乱会空耗人生可以鞭策更加精进。

## 沦落之十法

1. 如果信心微弱、智慧高超，就会沦落为空谈者。

2. 如果信心十足、智慧浅薄，就会沦落为肤浅执拗者。

3. 如果具有精进、无有窍诀，就会沦落于误区与歧途。

4. 如果没有先以闻思断除增益，就会沦落于盲修之处。

5. 如果所领悟的道理没有实地修行，就会沦落

为法油子。

6. 如果没有修炼方便大悲，就会沦落于小乘道。

7. 如果没有修炼空性智慧，所做的一切就会沦落于轮回道。

8. 如果没有平息世间八法，所作所为就会沦落成尘世之缘。

9. 如果与城中俗人交往过多，就会沦落为护俗人情面者。

10. 如果功德威力出色而心不稳固，就会沦落为俗人的经忏师。

## 容易混淆之十法

1. 信心与欲望容易被混淆。
2. 慈悲心与贪爱心容易被混淆。
3. 所知实相空性与心造作的空性容易被混淆。
4. 法界与断见容易被混淆。
5. 觉受与证悟容易被混淆。
6. 谨言慎行与诈现威仪容易被混淆。
7. 灭尽迷乱与被魔携持容易被混淆。
8. 成就者与骗子容易被混淆。
9. 行利他与行自利容易被混淆。
10. 善巧方便与虚伪谄诌容易被混淆。

## 无误之十法

1. 无所贪恋、舍俗出家是无误之举。
2. 恭敬顶戴殊胜上师善知识是无误之举。
3. 并行闻思修正法是无误之举。
4. 见解高上、行为谦下是无误之举。
5. 心胸宽广、誓言保守是无误之举。
6. 智慧广大、我慢微小是无误之举。
7. 富有教言、精勤实修是无误之举。
8. 觉受证悟善妙、无有自高自大是无误之举。
9. 能独自安住又能处众不乱是无误之举。

10. 无有自利牵扯、善巧利他的方便是无误之举。

## 无义之十四法

1. 获得人身后不忆念妙法，如同已到宝洲空手而归，无有实义。

2. 进入佛门后置身于俗家琐事，如同飞蛾扑火，无有实义。

3. 无有信心住于善知识前，如同身处海边而渴死，无有实义。

4. 不成为四种根本罪与我执之对治的法，如同斧头与木材放在一起，无有实义。

5. 不成为烦恼之对治的窍诀，如同病人只拿着

药袋，无有实义。

6. 没有针对心相续而一直口头空谈，如同鹦鹉学舌，无有实义。

7. 以偷盗强抢诈骗进行不予取来作布施，如同将皮袄泡在水里，无有实义。

8. 以加害众生来供养三宝，如同割儿子的肉给母亲，无有实义。

9. 为了今生的一己私欲而道貌岸然、忍辱负重，如同猫潜伏杀老鼠，无有实义。

10. 贪图现世的名闻利养而行广大善法，如同用如意宝珠换一个小葫芦或一团食物，无有实义。

11. 虽然多闻但自相续处于平庸状态，如同医生罹患痼疾，无有实义。

12. 精通教言却无有觉受境界，如同富人无有仓库钥匙，无有实义。

13. 自己不了悟法义却为别人宣讲，如同盲人导盲，无有实义。

14. 将方便生的领受执为殊胜境界而不寻求实相义，如同将黄铜当成黄金，无有实义。

## 修行人之十八过

1. 住在静处却成办今生的荣华富贵，实是修行人的过失。

2. 作为群体的首领，成办自私自利之事，实是修行人的过失。

3. 精通正法却不警惕罪业，实是修行人的过

失。

4. 拥有殊胜教言，自相续却处于平庸状态，实是修行人的过失。

5. 戒律严谨，却没有离开欲望，实是修行人的过失。

6. 觉受证悟善妙却没有调伏自相续，实是修行人的过失。

7. 已入佛门却没有断除世法的贪嗔，实是修行人的过失。

8. 舍弃世间法而进入出世法，却放不下尘间俗事，实是修行人的过失。

9. 理解意义后没有实修，实是修行人的过失。

10. 立下实修的誓言却不能安稳修行，实是修行

人的过失。

11. 虽然所作唯一都是正法，但行为却不能自立，实是修行人的过失。

12. 虽然衣食自然而来，但心依旧左右寻觅，实是修行人的过失。

13. 善行的功效只是用在救助病人及孩童上，实是修行人的过失。

14. 为了财物宣说甚深教言，实是修行人的过失。

15. 想方设法自赞毁他，实是修行人的过失。

16. 为他人传讲教言，自相续却违背正法，实是修行人的过失。

17. 独自坐不住又不会与人相处，实是修行人的

过失。

18. 承受不住快乐又忍耐不了痛苦，实是修行人的过失。

## 必不可少之十二法

1. 最初，有一颗深深畏惧生死的坚固信心必不可少。
2. 有一位指引解脱道的殊胜上师必不可少。
3. 相续中有能知义取受的智慧必不可少。
4. 具有铠甲精进与勇猛精进必不可少。
5. 不厌足修行三学与积累二资粮必不可少。
6. 证悟所知实相的见解必不可少。

7. 心专注何处都能安住的修行必不可少。
8. 一切所作转为道用的行为必不可少。
9. 断除魔障违缘与歧途的教言必不可少。
10. 教言不停留于词句的实修必不可少。
11. 身心分离时有心安的大把握必不可少。
12. 任运自成三身的果位必不可少。

## 圣贤之十一相

1. 嫉妒心与我慢心鲜少，是圣贤之相。
2. 财物菲薄，知足少欲，是圣贤之相。
3. 不讲排场、不摆架子、无有傲慢，是圣贤之相。

4. 不装模作样，表里如一，是圣贤之相。

5. 所作所为均是经过观察分析以正知正念摄持而行，是圣贤之相。

6. 如眼珠般守护业因果，是圣贤之相。

7. 表里如一地护持戒律誓言，是圣贤之相。

8. 对一切众生无有远近、生熟，是圣贤之相。

9. 对他众的造罪不嗔怒、能安忍，是圣贤之相。

10. 将一切胜利奉献别人、自取失败，是圣贤之相。

11. 心态、行为与其他世间俗人截然不同，是圣贤之相。以上是圣贤的十一相，与之相反是非圣贤的相。

## 无济于事之十法

1. 对于虚幻的身体，再如何恭敬服侍都必定无常坏灭，因此无济于事。

2. 对于繁多的财物，再如何悭吝贪爱，自己死亡的那天都将赤身空手而去，因此无济于事。

3. 精美的建筑和舍宅，再如何艰难建起，到死的那天，自己必将独自离去，尸体也被抬出门，因此无济于事。

4. 对于子孙，再如何以爱心给予财物，到自己死亡时，他们也没有瞬间助益之力，因此无济于事。

5. 对于亲朋好友，再如何以深情关怀、呵护，但自己死亡的那天，必然孤独无助而去，因此无济于事。

6. 即便子孙成群，也是无常，必将连自己给予的财物也抛下，因此无济于事。

7. 为了今生的领土、眷属、地位，再如何奋力拼搏，但自己死亡的那天，必将永不再有牵连而离去，因此无济于事。

8. 虽然以信心入了佛门，但如果没有如法而行，那么佛法反成走向恶趣之因，因此无济于事。

9. 即使潜心闻思而对佛法无所不知，但如果没有实修，那么自己临终时就不能道用，因此无济于事。

10. 虽然长期待在善知识跟前，但如果自己没有虔诚的敬信心，就不会得到前辈的功德与加持，因此无济于事。

## 自讨苦吃之十法

1. 无以糊口的人成家，就像愚人服剧毒，实是自讨苦吃。

2. 无有佛法还造罪业的人，就像疯子跳崖，实是自讨苦吃。

3. 狡猾欺骗别人，就像贪爱有毒的食物，实是自讨苦吃。

4. 头脑简单的人当首领，就像老妇女养牛羊，实是自讨苦吃。

5. 不以殊胜的心态精勤利他而以世间八法勤奋谋求自利，就像盲人漂泊于荒野，实是自讨苦吃。

6. 去做不能成办的大事，就像体弱者背负重担，实是自讨苦吃。

7. 以我慢心轻毁殊胜上师与如来的言教，就像掌权者毁掉大好前程，实是自讨苦吃。

8. 舍弃实修、游荡俗人城区，就像野兽落河，实是自讨苦吃。

9. 不护持原本的智慧而散乱于繁杂的戏论，就像大鹏断翅，实是自讨苦吃。

10. 肆无忌惮享受上师三宝的信财，就像小孩干吞火烬，实是自讨苦吃。

## 自给自恩之十法

1. 断除世法的贪嗔、行持微妙正法，实是自给自恩。

2. 离开家眷与亲朋而依止圣贤上师，实是自给

自恩。

3. 抛弃繁乱琐事而闻思修行，实是自给自恩。

4. 远离城区与熟人而独居静处，实是自给自恩。

5. 斩断欲妙的牵绊，无贪安住，实是自给自恩。

6. 仅有简陋之物便知足，不贪图精美之物，实是自给自恩。

7. 独立自主而不寄托别人，誓愿坚定，实是自给自恩。

8. 无视今生暂时的安乐而修行永久安乐的菩提，实是自给自恩。

9. 永断实法的耽著而实修空性，实是自给自

恩。

10. 身语意不处于平庸状态而精勤圆满二资粮，  
实是自给自恩。

## 真正之十法

1. 诚信业因果，是下根者的正见。

2. 证悟外内一切法为现空双运、明空双运、乐空双运、觉空双运——四种双运，是中根者的正见。

3. 证悟所见、能见、见三者无别，是上根者的正见。

4. 安住于专注所缘的等持，是下根者的正修。

5. 安住于现空、明空、乐空、觉空——四种双运的等持，是中根者的正修。

6. 安住于所修、能修、实修三者无别、不缘的境界，是上根者的正修。
7. 如眼珠般守护业因果，是下根者的正行。
8. 以如梦如幻的方式行持一切法，是中根者的正行。
9. 不行一切，是上根者的正行。
10. 我执与所有烦恼越来越减少、越来越寂静，是上、中、下三种根基者的真正暖相。

## 修行人之十迷乱

1. 不依止如理修行妙法的上师而跟随空口虚谈的骗子，极其迷乱。
2. 不寻觅获得成就的耳传教言而着力于无有意

义的学问，极其迷乱。

3. 人生当下的一切尚且不能随缘面对，却大造声势去盘算永久大事，极其迷乱。

4. 尚且不能独自思维法义却在众中讲经说法，极其迷乱。

5. 不能将多余的受用上供下施，而以悭吝与欺诳积蓄财物，极其迷乱。

6. 不如理守护誓言戒律，身语意三门放逸违犯，极其迷乱。

7. 不修习证悟实相的真义，将人生浪费在无大意义、求此求彼的事情上，极其迷乱。

8. 不调伏迷乱四起的自相续而调伏野蛮凡愚的他相续，极其迷乱。

9. 不护持相续中生起的觉受，而维护今生的荣耀，极其迷乱。

10. 当下缘起聚合时不发起精进，而喜欢懒散懈怠，极其迷乱。

## 需要之十法

1. 最初需要有待宰的鹿从地牢逃出般深深畏惧生死的信心。

2. 中间需要有农夫辛勤耕耘般死也不悔的精进。

3. 最后需要有完成大事之人般无有死亡的安心。

4. 最初需要像箭射中人的要害般了知无暇。

5. 中间需要像死去独子的母亲般修行无散乱。
6. 最后需要像牛群被冤家赶走的牧童般了知无作。
7. 最初需要像饥饿之人遇到美食般对正法生起定解。
8. 中间需要像得到大力士之宝般对自心生起定解。
9. 最后需要像虚伪的骗子被揭穿般对无二生起定解。
10. 需要像从船头飞起的乌鸦般断定真如。

## 不需之十法

1. 如果证悟了心性为空性，就不需要闻思。

2. 如果认识了无垢觉性，就不需要净罪。
3. 如果安住于本性道，就不需要积资。
4. 如果护持本来的境界，就不需要修方便道。
5. 如果认识了分别念是法性，就不需要修无分别。
6. 如果认识了烦恼远离根本，就不需要依靠对治。
7. 如果认识了见闻是虚幻，就不需要遮破、建立。
8. 如果认识了痛苦是悉地，就不需要寻觅安乐。
9. 如果证悟了自心无生，就不需要超度法。

10. 如果所行均是利他，就不需要成办自利。

## 超胜之十法

1. 所有六道众生之中唯有暇满的人身最超胜。

2. 所有不具佛法的俗人中，唯独具有佛法的行人最超胜。

3. 所有道乘中，精华义的此密乘最超胜。

4. 与所有闻所生慧、思所生慧相比，一刹那的修所生慧更超胜。

5. 与行持所有有为善法相比，一刹那的无为善法更超胜。

6. 与修所有有缘等持相比，一刹那的无缘等持更超胜。

7. 与享受一切有漏安乐相比，一刹那的无漏安乐更超胜。

8. 与相续中生起所有觉受安乐相比，显现一刹那的证悟更超胜。

9. 与行持所有刻意做的善行相比，一刹那无刻意的行为更超胜。

10. 与所有发放财布施相比，不执一切事物更超胜。

## 如何皆好之十法

1. 心融入正法的行者，舍弃所作很好，不舍所作也很好。

2. 心中已断增益的行者，修行很好，不修也很

好。

3. 斩断欲妙牵绊的行者，无贪而行很好，无贪不行也很好。

4. 现量证悟法性的行者，住在空空的山洞很好，作为群体之首也很好。

5. 了知显现虚幻的行者，独居深山很好，云游四方也很好。

6. 心得自在的行者，断除欲妙很好，享受欲妙也很好。

7. 具有菩提心的行者，在静处修行很好，在众会中利他也很好。

8. 恭敬心、信解心持之以恒的行者，住在上师前很好，不住在上师前也很好。

9. 具有多闻、解义的行者，现前成就很好，遭遇违缘也很好。

10. 获得殊胜证悟的行者，出现成就相很好，没出现成就相也很好。

## 正法之十种功德

1. 十善、六度、空性、诸菩提分法、四圣谛、四禅定、四无色定以及密宗能成熟的灌顶与能解脱的教言等出现于世，是正法的功德。

2. 人中高贵的国王种姓、高贵的婆罗门种姓、高贵的施主种姓、四大天王等六欲天、色界十七天、无色界四天出现于世，是正法的功德。

3. 预流圣者、一来圣者、不来圣者、阿罗汉、独觉、遍知佛陀出现于世，是正法的功德。

4. 以发心力及愿力大悲自现的二色身乃至轮回未空之间任运利益众生，是正法的功德。

5. 众生维生应有尽有的一切资具是以菩萨们的愿力形成，因此是正法的功德。

6. 恶趣与无暇处也有暂时的少许安乐，那些也都是由善妙福德所形成，因此是正法的功德。

7. 所有恶人也会心向正法而住于圣贤种姓中，成为众人顶戴处，这是正法的功德。

8. 以往恣意造不善罪业积累地狱柴之因者也会心向正法，从而触及善趣与解脱的安乐，这是正法的功德。

9. 对于正法，仅信仰者、仅信受者、仅喜爱者或仅持装束者也会成为众人欢喜与恭敬处，这是正法的功德。

10. 舍弃所拥有的一切事物，弃俗出家并隐居诸深山静处，而生活资具样样齐全，这也是正法的功德。

## 虚名之十法

1. 基实相无所宣说，因此基是虚名。
2. 道无有所往能往，因此道是虚名。
3. 实相无有所见能见，因此证悟是虚名。
4. 本位无有所修能修，因此觉受是虚名。
5. 本性无有所行能行，因此行为是虚名。
6. 实际无有所护能护，因此誓言是虚名。
7. 实际无有所积能积，因此二资是虚名。

8. 实际无有所净能净，因此二障是虚名。
9. 实际无有所断能断，因此轮回是虚名。
10. 实际无有所得能得，因此果是虚名。

## 大乐任运自成之十法

1. 一切有情的心自性安住于法身中，因此大乐任运自成。
2. 基法性界中无有相状戏论，因此大乐任运自成。
3. 离边超心的证悟中无有偏颇戏论，因此大乐任运自成。
4. 无有作意的觉受中无有所缘戏论，因此大乐任运自成。

5. 离作无勤作的行为中无有取舍戏论，因此大乐任运自成。

6. 法界与本智无别的法身中无有所取能取戏论，因此大乐任运自成。

7. 大悲自生的报身中无有生死迁变的戏论，因此大乐任运自成。

8. 大悲自现的化身中无有二现行的戏论，因此大乐任运自成。

9. 佛教法轮中无有我见相状的戏论，因此大乐任运自成。

10. 悲无量的事业中无有偏向偏堕，因此大乐任运自成。

此《胜道宝鬘论》，是将自己于噶当派诸位大恩

上师前所聆听具无漏智诸上师、至尊度母等诸本尊授权于北方雪域开显佛法的具德阿底峡父子之无垢言传法脉教言、印度圣境如日月般闻名的大德那若巴、美哲巴二位尊者以及受持南岩玛尔巴等诸成就者心髓之至尊王米拉日巴秉持的无垢言传汇集而成，受持噶当派及大手印（噶举派）教授藏的达波冈波巴索南仁钦撰著圆满。愿此成为吉祥福泽瞻部洲庄严。

冈波巴亲言：“祈愿未来对我有信心、想见我的一切行者，得见我所著的《胜道宝鬘论》及《解脱庄严论》等诸论，与亲见我无有差别。”

敬请对冈波巴尊者有信心的诸有缘者精进实修此等法为盼。

2018. 3. 10

译毕于色达喇荣

# 离四贪教言

瑜伽士札巴嘉村·造论

索达吉堪布·翻译

缘起：

**喻索德斯德！**

萨迦大师十二岁时，修六个月圣文殊法，结果一次，真实见到光芒之中至尊红黄文殊手结说法印、以妙姿安坐在一宝座上，二位菩萨眷属住于左右。主尊亲言：“贪今非教徒，贪世非出离，贪自非菩萨，耽著非见解。”他慎思所说之义，意识到显宗道所有实

修法皆可集于离四贪之修心中，从而对万法获得殊胜定解。

诚心而皈依，大恩之上师，  
 大悲之本尊，祈祷加持我。  
 无需非法行，如法修者前，  
 说离四贪教，请汝谛听之。  
 贪今非教徒，贪世非出离，  
 贪自非菩萨，耽著非见解。  
 初莫贪今世，持戒闻思修，  
 若为今世行，非教徒当弃。  
 起始略说戒，善趣之根本，  
 解脱之阶梯，除苦之对治，  
 戒律不可缺。若贪今世戒，  
 八法之根本，詈骂破戒者，  
 嫉妒具戒者，自戒有表里，  
 恶趣之种子，伪戒当舍弃。  
 闻思之人士，成所知之财，

遣无明之灯，引众之向导，  
证实相之财，法身之种子，  
闻思不可缺。贪今世闻思，  
成我慢之财，轻视闻思浅，  
妒忌具闻思，寻觅眷属财，  
恶趣之根本，弃八法闻思。  
修行诸人士，断惑之对治，  
解脱之根本，成佛之种子，  
修行不可缺。若为今世修，  
住静亦喧嚣，闲语诵经者，  
诽谤闻思者，妒忌余修者，  
自修诚散乱，弃八法禅定。  
修行涅槃者，亦断贪三界，  
欲断贪三界，当念轮回过。  
第一苦苦者，三恶趣之苦，  
思彼皮肉破，临头无法忍，  
不行断恶善，种下恶趣因，

处处悲惨惨！思维变苦时，  
善趣堕恶途，帝释投庸俗，  
日月成黑暗，轮王转生仆。  
依教诚可信，然凡不能悟，  
且观人变异，有富成乞丐，  
强横成懦弱，有多人成一，  
彼等不可思。思维行苦时，  
为事无完结，众寡人皆苦，  
富贫者皆苦。人寿濒尽头，  
备余悉皆死，死亦备无了，  
入后世备初。轮回痛苦蕴，  
贪者悲惨惨！离贪则涅槃，  
涅槃获安乐。修离四贪要，  
独解无利益，三界众父母，  
父母置苦中，欲自乐悲兮！  
三界苦熟我，我福众生携，  
以此福加持，愿众皆成佛。

我皆法性中，有执无解脱，  
稍详说彼义，执有无解脱，  
执无无善趣，执二不可知，  
随意住无二。诸法心行境，  
莫觅自在等，四大造作者，  
随意住心性。显现虚幻性，  
以及缘起生，实相不可说，  
随意住离言。以说离四贪，  
此善之福德，祈愿七众生，  
无余置佛地。

此离四贪之窍诀，乃瑜伽士札巴嘉村于吉祥萨迦寺所撰著。

译于 2010. 11. 8

# 苦乐道用

丹毕尼玛尊者·造论

索达吉堪布·翻译

顶礼圣者观自在！

恒以他乐而安乐，以他痛苦最伤怀，  
成就大悲功德尊，彼断自之苦乐住。

随念此中所说的功德而作礼。

稍加宣说诸位行者必不可少的修行方便法——世间中无价的苦乐道用窍诀分为痛苦道用法、快乐道用法。

一、痛苦道用法分为依世俗而道用与依胜义而道用两种。

（一）依世俗而道用：

当我们遭到有情与非有情的损恼时，如果心里习惯性地存着唯一都是痛苦的想法，那么即使一个微乎其微的对境外缘也会给我们带来心理上的巨大刺痛。串习苦乐的任何想法，它就会越来越增长，这是一种自然规律。这样串习力就会增上，到一定的时候，不管显现什么都基本上成了导向不快乐的因，根本不会有一个快乐的机会到来。由于人们不知道那是依靠现在的心串习所导致的而一味将外境之缘执为祸端，以至于怨恨外面等，恶业痛苦的火焰没完没了地蔓延，这就是所谓的“显现都成了怨敌”，我们要深入理解到，浊世的众生被痛苦折磨的原因归根到底就是各自分别妄念的负面力量。为此，不被怨敌与病魔等违缘所害的意思，并不是驱除已经出现的那些疾病等，使

它们以后不再出现，而关键是要让它们无法成为修道的违缘。

要达到这样的境界，就需要依靠去除始终不想自己痛苦的心态与对于遭遇的痛苦生起欢喜心两种方法来修行。

首先，对于痛苦，始终把它看成不顺而心不欢喜，不管多么脆弱气馁都是没有必要也没有用的，而且有着严重的过患，对于这样的道理反反复复引生定解，从今以后要学会无论遭遇怎样的痛苦也绝不能再脆弱气馁。要多番猛励串习引发这种心念，发起大心力。

脆弱气馁无有必要也没有用：如果那种痛苦可以扭转，那么没有必要不欢喜，如果它不可逆转，那么不欢喜也无济于事。过患严重：如果不脆弱不气馁，那么依靠心力，即便是巨大的痛苦也会觉得它像棉

花一样轻，容易承受。正是由于脆弱气馁，所以即使小小的痛苦也会平添不快乐的强烈感受而极其难以忍受。比如，正当你思念着美女的可爱容颜时，即使遮止贪欲也只是徒劳而已，同样，因为心基本上都专注在被痛苦逼迫的状态而无法忍耐，所以需要按照禁护根门的诸窍诀中所提到的那样，意识不把那种痛苦执为相状，使心保持自然处于正常状态，这样来修习。

其次，将痛苦看作是修道的助伴而生起欢喜心，也就是说，无论遭遇任何痛苦，如果没有结合相应自己心力的一个善行修法，那么就算是多多思维“若具有善巧方便，则依靠痛苦就会获得这样那样的功德利益”，也成了所谓的“比天地间还遥远”一样，而难以达到目的。因此，要依靠暂时的痛苦修行以下这些法：

1. 修出离心，思维：只要我们不由自主地漂泊于轮回中，期间就会有这样的痛苦，并不是出现了不

应理的事，而轮回的本性就是如此。现今善趣所感受的零星痛苦也是这么难以忍受，那么恶趣的痛苦就更不必说了。呜呼，轮回真是深不见底的苦海，应当生起厌离，心向解脱。

2. 修皈依，思维：对于生世辗转中这种畏惧屡屡危逼，堪为无欺的皈依处唯一是三宝，因此下定决心无论如何都绝对要依靠三宝，不管遇到什么都万万不可舍弃三宝。

3. 遣除傲慢：正如上面所说，我们应当依靠不由自主恒常摆脱不了痛苦牵制的这种道理，来制伏能摧毁善资的怨敌——我慢与轻视别人的恶心。

4. 净除罪业：想到“这样的痛苦或比这更剧烈的无量痛苦完全是由罪业所产生的”，要通过决定有业、更为增长、不作不遇、作而不虚这四点认真思维。所以，如果你不想痛苦，那么就必须断除它的

因——不善业，依靠四种对治力忏悔以前所积累的罪业，努力做到今后不犯。

5. 欢喜善法，深思：如果你想要离苦得乐，就需要勤行它的因——善业。通过多种途径尽可能增长善法。

6. 修学悲心，心里这样观想：其他众生都像我一样，被这样的痛苦或比这更为剧烈的痛苦所逼迫着，如果他们都能够远离一切痛苦那该多好！缘于缺少快乐的众生而修慈心的方法也由此了知。

7. 修自轻他重，心里如此思维观修：我之所以这样被痛苦所困，就是从无始以来爱重自己所导致的，现在开始就要唯一依于利乐的源泉——珍爱他众。

实际上，当痛苦真正临头的时候是极其难以道用的，所以先串习与恶缘相混合的那些善行十分重要。

如果能结合自己已经习以为常、十分熟练的一个主要修法，那是非常有效的。

只是将痛苦转成行善的助伴还不足够，而确切地认识到已经转为道用后务必使由它引发的强烈欢喜心持续稳固。在任何时候，心里都要思考所讲的这些道理：如此这个痛苦对我来说，已多番成为极其难得善趣与解脱幸福快乐的广大助伴，我仍然还要以这种方式来行持，表面上这似乎有点儿残酷，但实际上它是最欢喜之处。就像人们所说的“犹如藏蔻与胡椒，配合甘蔗混成丸”，应当深入细致反反复复思维其中的道理而串习快乐的心。依靠如此行持，随着快乐的作意增上或者占大部分，结果身体心理的痛苦似乎变得不明显了，它无法对心造成损害，这就是以安忍战胜疾病的验相，也应当了知它是制伏怨敌鬼神的验相。

正如上面所说，去除不愿意痛苦的想法就是痛苦道用的所依基础，因为脆弱屈服、胆胆怯怯、心烦意

乱的同时无法做到痛苦道用。直接修行痛苦道用也能促进前面的境界，因为依靠痛苦能切实领受到增长善行，所以越痛苦应该越值得欢喜。依照所说的“从这些小的痛苦逐步修行，则容易长进”，也说明了渐渐对大的痛苦也能熟练地道用，因此需要这样来修，因为不相应自相续的觉受境界很难获得。所以，为了使痛苦道用，所有座间要祈祷上师三宝，如果修行的心力稍稍增强，那么就供养三宝与鬼神，祈祷“为了修炼我的善行，请降临恶缘”。不管何时都要具足欢喜愉悦的确信。

首先学修的时候远离愤闹来观修也是很关键的，人们常说“在愤闹的环境中，怎么忍受得了痛苦、轻凌谩骂等”依靠众多恶友的熏染与怨亲受用的多种心理负担污染，就会不由自主地心烦意乱而迷失方向并且还会被其他散乱对境的种种外缘牵着走。而在寂静处就没有这些，因此内心非常澄清，由此心就容易使

唤。那些修断法者在修炼践踏痛苦的作意时，一开始舍弃依靠愤闹中人的损害来修炼而到寂静的尸林凶地依靠鬼神的兴风作浪来修炼的原因也是这一点。

总之，所有恶缘痛苦不仅对心无害，而且它们能够引发快乐的作意。学会消除所显现的内在疾病、外在怨敌鬼神、恶语等不想要的所有情景，当然就只显现出悦意的情景了。要达到这种境界的话，那就需要遮止将那些损恼视为过患方面，需要尽最大努力学着将它们视为功德，因为是不是悦意对境归根到底是以心执著的方式，比如，经常将愤闹想成过患的人们，眷属受用等越是兴盛，就越加地厌烦，而将愤闹视为利益的人们却会向往羡慕荣华富贵。依靠这样来修炼，心相续会更加地调柔、心胸会更加地宽广，容易相处，内心英勇，修行无有违缘，一切恶缘显现为大吉大利，恒常宁静安乐，心满意足。浊世修道，这样的铠甲必不可少。那时，由于无有脆弱的痛苦不仅使

其他所有痛苦变成了兵器落地的士兵一样，而且疾病等也基本上会自行消失，前辈大德们曾说：任何人，由于无不欢喜、无不快乐而心不烦乱，由于心不烦乱而风不紊乱，由此身体的其他大种也不紊乱，依此也持续处于心不烦乱等快乐中。就像背上有伤口的马、驴，诸飞禽有机可乘一样，有恐惧感的人，诸鬼神容易寻隙而入，但鬼神很难害到意志坚定的人们，以此等所说的道理便可了知。

因此，诸位智者发现一切苦乐依赖于心后会在心上寻找快乐，自身具足快乐的因缘，所以不会依赖于外境，也不会被任何有情与非有情的加害所侵扰，死亡时快乐也会一直伴随着，恒时获得自在。菩萨也是这样修行安乐驾驭诸法的等持。而愚者们，是希望从外境中找到快乐，进而奔波，尽管他们谋求大大小小的快乐，但都成了所说的“权力在他手，头发挂树上”一样，快乐不会到来、快乐不会齐全、快乐不会

到位等，常常是事与愿违。怨敌盗者等的损害乘虚而入，一丁点的非议，快乐就会稍纵即逝，结果就像乌鸦不管怎样精心抚养杜鹃的孩子都不可能成为自己的孩子一样，完全不可信赖。只会落个“天神劳累，鬼魅烦恼、自己痛苦”的下场。这是汇集百要的一个关键忠告。修道中苦行痛苦转为道用与断法等中所说病魔道用的其他窍诀虽然也有许多，但这里只是根据圣者寂天菩萨及其追随者智者们的论典而简单易懂讲解了普遍可行的痛苦道用法。

（二）依胜义而道用：依靠破四边生等理证观察，不用说恶缘痛苦本身，就连它的虚名也是得不到的，心安住于实相空性殊胜寂灭的境界中。甚至从中起定时也不会像以前生起畏惧害怕怯懦等时心里产生痛苦那样了，而足能以这些痛苦都只是虚名假合的见解来胜伏一切。关于此理，恐繁不述。

二、快乐道用也分为依世俗而道用与依胜义而道

用。

（一）依世俗而使快乐道用：当遇到快乐与快乐对境外缘时，如果随着它转，那么就会增长骄傲自满、懈怠等而障碍修道。帕单巴尊者曾说：“人们往往很能应付痛苦，而很难应付得了快乐。”其实不随快乐所转是很困难的一件事。所以，通过多种途径来观那些快乐是无常与痛苦的真相，生起大厌离心，力求消除放逸的心，并且也这般沉思：虽然世间的所有快乐幸福益处微小，是与许多过患相联的，但是一些快乐也有功德。佛陀说过，因痛苦而失去自由的人极难修行菩提，拥有快乐者极易修行菩提。我能这般快乐地修行正法，实在是太有福报了。此时要尽可能用这种快乐来得到正法，而且由修行中也能生起持续不断的快乐，要以这种方式使正法与快乐二者相辅相成。否则就像木器中烧水一样，开始的一切最终就荡然无存。所以得到什么快乐都需要与修行正法相结合

而取受它的实义，这就是《宝鬘论》的意趣。即便快乐，但由于没有认清它，结果也不会成为修行正法的顺缘，仍然希望有一个意外的快乐到来，一直忙碌繁多的琐事而虚度人生，为了对治这一点，要时刻结合修行法要，依止知足的甘露。虽然还有依靠忆念三宝的恩德、修行菩提心的教言而使快乐道用等其他方法，但暂时就讲这么多吧。这也需要依于寂静处，结合积资净障来修，就如同痛苦道用一样。

（二）依胜义而使快乐道用，也以前面痛苦道用的方式来知。

如果痛苦时因为心受煎熬而无法来修行正法，快乐时因沉迷于快乐也无法修行正法，那么就没办法有一个行持正法的时候了，对修行人来说恐怕再没有比这更可悲的事了。如果苦乐能够道用，那么不管待在寂静处还是城区任何地方，不管交往善友恶友任何人，不管遇到兴衰、苦乐任何事，不管听到赞叹贬

低、好的坏的任何话，都不会有担心自己失去什么的畏惧，因此这就是“如狮子般的行者”。无论如何做，内心都祥和安乐，逍遥自在，心态清静，圆满善妙，虽然身体住在不清净的刹土，但心中却享受着清静刹土佛子一样不可思议的安乐，与噶当大德所说的“控制快乐，结束痛苦，独居时作为你的陪伴，生病时作为你的护士”。

如同金匠将金子放在火上烧来净化垢染、用水反复洗涤使它柔和一样，如果心也是以快乐道用调伏，以痛苦道用来清静，那么身心都会轻而易举成就殊胜的轻安等持，能使善资根本的戒律得以圆满的窍诀也属这一点最深，不贪恋快乐而作为具足殊胜出家戒的所依根本，不畏惧痛苦能圆满清静戒律，以所说的“布施是持戒的所依，安忍能清静戒律”即可了知。如果现在就依靠这样修炼而达到了较高的道行，那么他就是生起了“悟法皆如幻，生如入乐园，或兴或衰

时，悉无惑苦惧”的境界。

结合佛的传记来讲，佛陀在未证得菩提前，如草芥般舍弃转轮王的国政，于尼莲禅河苦行安住，结果证悟自利甘露，这宣说了苦乐必然平等一味，证得菩提后受到乃至色究竟天之间的天王、人君众顶戴，以一切安乐资具供养承侍；另一方面，佛陀也遭到婆罗门巴绕敦达百般辱骂、婆罗门女梅沙（多舌）以染行加以诽谤，以及在火施国王境内三个月吃腐烂青稞马料等，但佛陀的心没有变得高低起伏而是如须弥山不为风所动般安住，平等利益众生。这样的教言理当是由具有“苦时不说恶语，乐时强烈厌离”境界的噶当派大德们来传讲，如果像我这样的人来讲解，那恐怕连自己的舌头也会耻笑，但想到为了自己平息世间八法、种下善根习气，老乞人丹毕尼玛写于百鸟林苑。

2020. 3. 5

译于成都

# 辞师之言

杰美多吉尊者·造论

索达吉堪布·翻译

顶礼与佛无别之上师！

浊世已入佛门者，先如理守妙法戒，  
获得人身定具义，如来临近涅槃时，  
执侍者阿难手言：未来佛法与本师，  
唯是戒律予弘传。依教如理护戒学！  
大小众善尽奉行，彼亦非是图私欲，  
愿行发心摄为要。求深密宗灌顶法，  
根本净观与誓言，总别守戒切莫舍。  
受持三戒无违理，当依三戒论了知。

立誓依止寂静山，切莫放逸懈怠行。  
得诸法藏大圆满，无上最密灌引导，  
无有戏论唯实修，专心信解敬祈祷。  
勤深界觉双运教，今生来世定无欺。  
时而为增修境界，耳传道用分有寂，  
随自觉受精进修。觉性自现者罕见，  
显现境之渐悟者，于生圆处依次第，  
有所领受尤重要。吉祥密藏幻化续，  
灌顶以及讲解等，反复得受阅经函，  
句义不离大要点。繁多琐事有何用？  
毕生修行至究竟。朵芒喇嘛名拉协，  
暂且返回故里时，请求善愿之教言，

杰美多吉谨撰写。

译于 2019. 2. 25

# 修心八颂

朗日塘巴尊者·造论

索达吉堪布·翻译

愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，  
时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。  
愿我交往何人时，视己较众皆卑下，  
诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。  
愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，  
毁坏自己他众故，立即强行而断除。  
愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，  
犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。  
愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，

亏损失败自取受，利益胜利奉献他。  
愿我于昔曾利益，深切寄予厚望者，  
彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。  
愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，  
老母有情诸苦厄，自己默默而承受。  
愿我所行此一切，不为八法念垢染，  
了知诸法皆如幻，解脱贪执之束缚。

此修心八颂乃无量光佛之化身朗日塘巴尊者撰  
著。萨瓦芒嘎朗。

译于 2001. 6. 1

# 修心七要

恰卡瓦尊者·造论

索达吉堪布·翻译

顶礼大悲尊者（观世音菩萨）！

当修前行法。思诸法如梦，  
观心性无生，对治亦自解，  
道体住普基，坐间修幻化，  
杂修二取舍，彼二乘风息。  
三境毒善根，为促忆念彼，  
诸威仪持颂，取次从自起。  
罪满情器时，恶缘成觉道，  
报应皆归一，于众修大恩。

迷境观四身，空护为最上，  
四行胜方便，所遇修道用。  
总摄窍诀要，应修习五力，  
大乘死教言，五力重威仪。  
诸法摄一要，二证取上首，  
恒当依欢喜，能散即圆满。  
恒学三总义，转欲自稳重，  
不应说缺陷，全莫思他过。  
先净重烦恼，断一切果求，  
舍弃有毒食，莫学重义气。  
莫发粗恶语，勿候险阻处，  
莫刺要害处，犏载莫移牛。  
不好强争先，断除诸邪命，  
天莫沦为魔，为乐莫求苦。  
诸瑜伽摄一，遇违缘修一，  
初后行二事，二境皆应忍。  
舍命护二事，当学三种难，

取三主要因。修三无失坏，  
成就三无离，于境修无偏，  
遍且深修习。于厉境恒修，  
不依赖他缘，今当修主要，  
不颠倒是非。不时停时修，  
当坚定而修，以二观察解，  
不好大喜功。不暴躁易怒，  
不喜怒无常，莫追求声誉。  
将此盛五浊，转为菩提道，  
窍诀甘露藏，乃传自金洲。  
由昔修业醒，自众信为因，  
能轻苦讥毁，请调我执教，  
今死亦无憾。

2005. 1. 1

译于上海浦东仁济医院

# 《修心七要》耳传略释

加哲无著尊者·造论

索达吉堪布·翻译

顶礼大悲尊者（观世音菩萨）！

三学清净圆二菩提心，  
彰显善逝圣教于十方，  
持教法者顶部之严饰，  
顶礼无等师尊之莲足！  
三世佛子唯一之路径，  
一切利乐源泉大宝藏，  
具缘弟子再再劝请故，

遵照上师教言而阐释。

诸位补特伽罗如果想获得无上圆满正等觉的果位，就必须在发菩提心之后，精进修持世俗菩提心与胜义菩提心。

正如圣者龙树菩萨所云：“自与此世间，欲得大菩提。本谓菩提心，坚固如山王，大悲遍十方，不依二边智。”

至尊阿底峡尊者在修习菩提心方面的窍诀，（主要）来自于三位上师。第一位上师，是割下自己身肉布施他人，并因专一修持大悲心而获证空性的达玛绕吉达上师；第二位上师，是敢于自受他苦的宣巴南鸠上师；第三位上师，就是大名鼎鼎的金州大师。

而此处所讲的，就是金州大师的教规。虽然金州大师的教诲也浩如烟海，但依照善知识恰卡瓦的宗

派，却是从七个要点来进行宣说的：包括宣说前行法、正行修持菩提心、恶缘转为菩提道用、归结终生之修法、修心圆满之标准、修心之誓言、修心之学处七个方面。

全文分七：一、宣说前行法；二、正行修持菩提心；三、恶缘转为菩提道用；四、归结终生之行持；五、修心圆满之标准；六、修心之誓言；七、修心之学处。<sup>10</sup>

甲一、（宣说前行法）分三：一、暇满难得；二、死亡无常；三、轮回过患。

## 当修前行法

乙一、（暇满难得）：

首先观修：获取修法之所依——暇满人身的因，

---

<sup>10</sup> 原文中的科判不是特别明显，有的有顺序无名称，有的有名称无顺序，此处为便于理解而作了适当补充。望斟酌。

就是必须圆满地修持善法。然而，能够修持善法的众生却是极其稀少的，因此，获得暇满果报的机会也是难上其难的。如果对旁生等其它众生进行观察，就能真切地体会到：它们获得暇满的机会简直是绝无仅有。

因此，我们就应当敦促自己：千万不要令自己所获得的暇满人身成为毫无价值，而应当专心修持清净妙法！

## 乙二、（死亡无常）：

其次观修：寿命无有定准，死缘纷纭而至，仅仅今天不死的把握都没有。从现在开始，就应当精勤不倦地修持胜妙佛法。

## 乙三、（轮回过患）<sup>11</sup>：

---

<sup>11</sup> 虽然此处的科判名称为“轮回过患”，但宣说内容却应当为因果不虚，望详察。

最后观修：正如经中所云：善恶业的果报就是苦乐。因此，自己就应当抛弃一切恶行，尽力修持善行。

甲二、（正行修持菩提心）分二：一、修持胜义菩提心；二、修持世俗菩提心。

乙一、（修持胜义菩提心）分三：一、前行；二、正行；三、结行。

丙一、（前行）：

首先皈依、发心，然后祈祷上师本尊，作七支供，身体端直而坐，并无有错乱、不多不少地数二十一次呼气与吸气，以此即可成为堪修禅定的法器。

丙二、（正行）：

思诸法如梦

首先思维：作为所取外境而显现的一切器情世间也如同梦境一般，只是在自心迷乱之后，才会出现这些现象。在内心之外的其他地方，绝不可能存在丝毫（的外境），从而断除一切增益。

## 观心性无生

如果认为：心是否是实有的呢？

心的生住灭三者也是空性，并不存在显色与形色等等，又因为身体的内外也不存在，所以其本性无论如何也不可能成立，并安住于什么都不执著的无念境界之中。

## 对治亦自解

此时如果生起了所有身（境）心都是空性的对治念头，则观察这些对治念头的本性，从而了知其无有自性，并在这种境界中安住。

为了宣说这种安住方式，（而于颂词云：）

## 道体住普基

远离七识的一切散摄，在任何本性不可成立，内心不执著于任何法的无念境界中明然<sup>12</sup>而住。

丙三、（结行）：

## 坐间修幻化

随着等持觉受的出现，从而了知自他任何器情世间的所有显现都如同幻化，现而无实有。并令一切行为仪表都依此行持。

乙二、（修持世俗菩提心）分二：一、入定；二、出定。

丙一、（入定）：

---

<sup>12</sup> 明然：即自相不灭、了然分明的一种境界。

## 杂修二取舍

这是极其重要的（修法）。因为大阿阇黎寂天菩萨也说过：“若人欲速疾，救护自与他，当修自他换，胜妙秘密诀。”“若不以自乐，真实换他苦，非仅不成佛，生死亦无乐。”“如为止自害，及灭他痛苦，舍自尽施他，爱他如爱己。”（具体修法如下：）

首先明观自己现世的母亲，并思维：自我住胎以来，正因为母亲无微不至的抚育，才使我能够值遇佛法并修持胜道，所以恩重如山；

不仅仅是今生，从轮回的无始以来，母亲一直以慈爱之眼观照着我，以慈悲之心关怀着我，使我能从各种危害中得到解救，并赐予我数不胜数的利乐，所以恩深似海。

母亲就是这样一而再，再而三地为了我的利益而奔忙，承受了轮回世间的种种痛苦……从而生起不可

堪忍的大悲心。

然后继续观想：如今，为了报答这些恩情，我也应当为母亲施利除害。

究竟什么事情会对她构成伤害呢？苦谛和集谛会对她构成伤害，苦谛是直接的伤害，而集谛又是间接的伤害。从而观想由自己来领受这两种伤害：即观想母亲相续中存在的所有苦谛集谛彻底产生于自己的心相续。并在如愿之后，生起非同寻常的愉悦之情；

然后思维：究竟什么事情会对母亲有利呢？安乐和善根会对其有利。从而观想将自己的所有安乐与善根不计私报、不讲条件地奉献给母亲，使母亲由此而获得安乐，具足修持正法的一切顺缘，并最终获证佛的果位。在观想如愿之后，当下生起喜不自胜的感受。

然后又对父亲等（其他众生）进行同样的观修。

最后对所有众生进行观修：包括一切众生都是这样，从无始以来，他们都曾做过我的父母，给过我无边无量的利益，所以恩德深重。然而，这些往昔的恩人却在蒙受着轮回世间难以罗列的种种痛苦的折磨。如果能让他们远离这些痛苦该多么好啊！并由此而生起猛烈的大悲心。

然后观想将他们的一切痛苦融入自己，将自己的身体受用以及三世善根给予他们，从而使他们获得快乐、增上善根。并进一步意识到：如果这一切能够如愿，就是令人乐不可支的大好事。

为了自他相换的念头能够轻而易举地生起，（而于颂词云：）

### 彼二乘风息

当呼气的时候，观想伴随着呼出的气流而将自己的所有安乐以及善根都施予他众；当吸气的时候，又

观想将他众的一切痛苦产生于自己（的相续）。

丙二、（出定）：

### 三境毒善根

既然依靠悦意、厌憎以及中庸的三种外境，就可以产生贪爱、嗔恨以及愚痴的三种心念，那么像我一样依靠三种外境而产生（贪嗔痴）三毒的众生也必然是不胜枚举的。

从而进一步观想：将他们的所有三毒都集中于自己的相续，并祝愿他们能具备远离贪嗔痴（三毒）的三善。

### 为促忆念彼 诸威仪持颂

以猛烈的希求心诚挚地念诵：“但愿众生的一切罪业与痛苦成熟于自己的相续，自己的一切安乐与善

根成熟于众生的相续！”

为了使自己能够领受他众的痛苦，（而如颂词所云：）

### 取次从自起

既然自己现在就可以领受将来才会成熟的痛苦，那么其他相续的痛苦也应该能够代受。

甲三、（恶缘转为菩提道用）：

### 罪满情器时 恶缘成觉道

恶业的果报，就是导致器世间圆满的逐渐消退，以及有情世间逐步沦为野蛮恶劣的众生等等。当痛苦层出不穷之际，也就是转为菩提道用的良机。

此科判分二：一、将恶缘转为菩提道用的思维；

二、将恶缘转为菩提道用的行为。

乙一、（将恶缘转为菩提道用的思维）分二：

一、以世俗菩提心而将恶缘转为菩提道用；二、以胜义菩提心而将恶缘转为菩提道用。

丙一、（以世俗菩提心而将恶缘转为菩提道用）：

一切痛苦的产生，都是缘于自己往昔不了知我执就是仇敌，而众生就是恩人的道理。所以，在此处为了宣说一切痛苦都是我执的过错，（而于颂词云：）

### 报应皆归一

无论在自己身上出现的何等痛苦，都是因为自己将自己执为我而导致的，所以不能怪罪于他众。正如《入行论》所云：“世间诸灾害，怖畏及众苦，悉由我执生，此魔我何用？”

从无始以来，我们一直将无我执为我，然后为

了珍爱怜惜这个我，而不择手段地作出残害他众等等（的行为），从而积攒了罄竹难书的恶业，并由此而出现了轮回世间包括恶趣等等在内的痛苦。所以，在《入行论》中一针见血地说道：“汝虽欲自利，然经无数劫，遍历大劬劳，执我唯增苦。”

由此可见，一切痛苦的源泉就是我执，我们应当将我执视为眼中钉、肉中刺。

以将无我执为我的念头，就能产生从轮回无始以来直至现在的所有痛苦——对超越自己的众生百般嫉妒，对不如自己的众生蔑视欺凌，对与己相当的众生又总想一试高低。因为我执这个罪魁祸首，就产生了这一切的念头，使自己深陷生死轮回而不得解脱，并遭受人与非人的损害摧残等等。而这一切痛苦，都是因为我执在作怪。

《入行论》云：“如是汝屡屡，弃我令久苦，今

忆宿仇怨，摧汝自利心。”在我执苗头出现之际，便应提高警惕，并及时提醒自己：“所谓的‘我’，是在任何地方也不可能存在的，怎么能执著于我呢？”从而在我执产生的当下，便将其抛弃于萌芽之间。

为了从今以后不再生起爱护自己的执著，就应当龟勉精进地修习。正如《入行论》所云：“昔时受汝制，今日吾已觉，无论至何处，悉摧汝骄慢。”无论出现任何损害，都是因为我执这个恶魔引起的，因此，我们应当努力地将其驯服。

夏沃瓦尊者云：“短暂之此生，当灭此恶魔。”并将具有谋求自利心行的人称为俗人，而将具有成办他利心行的人称为修行者。

奔贡甲格西在实际行动中，也是遵照这一点来进行取舍的。奔贡甲格西还生动形象地说道：“现在应当用对治的短矛瞄准心的城门进行把守，除此之外别

无他事。如果它<sup>13</sup>紧张，则我也紧张；如果它松懈，则我也松懈。”

在将我执看成怨敌并予以舍弃方面，夏沃瓦尊者还说道：“对待魔鬼，就要用放逐魔鬼之法。”

因此，为了能将我执视为敌人，并由此而对他众产生关爱之情，（故于颂词云：）

### 于众修大恩

总而言之，从无始以来，一切众生都有为己父母的大恩大德。不仅过去世于己有恩，将来修持无上菩提，也需要依靠众生。《入行论》云：“修法所依缘，有情等诸佛，敬佛不敬众，岂有此道理？”

对于修习佛果的补特伽罗而言，佛陀与众生的恩德是完全等同的，对于具有如此深恩的众生，就应当

---

<sup>13</sup> 它：指我执。

在修习猛厉的慈心与悲心之后，将他们的痛苦由自己来领受，并将自己的安乐与善根施予他们。

尤其在毁害自己的人或者非人出现的时候，就更应该观修：从无始以来，这些伤害者都曾做过自己的母亲。他们都曾在不顾痛苦与恶言的情况下，反反复复地利益过我，并由此而承受了轮回世间无量无边的种种痛苦。

只是因为迷惑的力量，才使他们忘却了我们曾经互为亲眷的真相，又由于我的恶业，才促使他们今天来伤害我，并因此而再造恶业。造作恶业的结果，又将使他们再次蒙受痛苦。由此可见，正是因为我，才使他们不但承受着今世的漫长痛苦，而且还要在未来继续承受痛苦。通过这样思维，从而生起强烈的大悲心。

虽然我过去已经完全地伤害了他们，但从今以

后，我却要为他们扫除危害、成办利益。通过这样的观修，从而修持自他相换。

尤其是在亲眼见到人，或者狗之类的畜生之际，都应该想方设法地予以帮助。纵然千方百计都不能给他们带来真正的利益，也应该在内心发誓：但愿这些害我者能够远离痛苦、获得安乐，并迅速获证佛的果位。不仅内心这样思维，口中也应该这样念诵，并进一步发心：从今以后，自己所造的任何善行，都必须是为了他们的利益。

如果伤害者是鬼神，则应当思维：从无始以来，我吃过你们的肉、喝过你们的血……为了补偿这一切，我理当将自己的血肉等等布施给你们。

之后观想：在害己者面前，将自己的身体剖开，让妖魔鬼怪们各取所需，在观想布施的同时，还要在口中念着：请你们随心所欲地尽情享用我的血肉骨头

等等吧！

然后观想伤害自己的鬼神们因享受了自己的血肉，从而消除了饥渴等等的痛苦，使身心得到了无漏的大乐，并圆满了世俗菩提心和胜义菩提心。

其后观想以同前面一样的方式，将自己的身体布施给所有吃肉喝血的鬼神，让他们全部心满意足，从而获得安乐与善妙。

因此，一切祸害都是因为珍爱自我、执著自我而产生的，所以我们将这些我执视作不共戴天的仇敌；反之，一切利乐都是依靠众生而产生的，所以我们要看待其他众生有如自己的亲友，并尽心竭力地去帮助他们。

朗日塘巴曾经说过：“我所阅览的所有甚深教法，都是将所有的过失归于自己，而将所有的功德赋予尊贵众生。这一切的关键，就是除了‘亏损失败

我取受，胜利利益奉献他’之外，再也没有其他的法。”

丙二、（以胜义菩提心而将恶缘转为菩提道用）：

### 迷境观四身 空护为最上

依靠烦恼以及内外器情世间的损害，就会产生种种痛苦。然而，这些烦恼和痛苦都是因为心的迷惑而产生的幻相，其体性是稍许也不可能成立为实有的。

世俗谛的这些现象，就像在梦中梦到自己被烈火焚烧、被洪水冲走时的悲惨状况一样，都是因为将无实执著为实有而产生的灾难。

在胜义谛中，因为一切法的体性无论如何也不可能成立，所以，如果观察烦恼以及痛苦的本面就可以发现，因为他们首先从何处也无生，因此就是无生法身；既然无生，也就无灭，因此就是无灭报身；既然

没有生灭，当然也就不可能存在中间的住，所以就是无住化身；而（法、报、化）三身体性的无二无别，就是本性身。这些将一切幻相观为（法、报、化及本性身）四身体性的方法，就是直指四身的教言。

另外，这些害己者也是促使激励自己修炼世俗谛菩提心和胜义谛菩提心的善友，所以对自己有很大的恩德。

只因为我们远离了对治之法，才会在不知不觉之间生起烦恼，正是仰仗着这些害己者，才让我了知这一切。所以，他们就是上师、佛陀的化身。

还有，在出现患麻风病等异常痛苦时，也应当思维：假如没有这些痛楚，我反而会落入追求今世者的行列，并将正法忘得一干二净。承蒙这些害己者的逼迫，才使我能够忆念正法，他们确实是上师三宝事业的化现啊！

最后观想：总而言之，有如依靠上师可以生起菩提心一样，依靠伤害我的众生以及这些病痛，就能使我的相续生起两种菩提心。因此，我应该从心灵深处来感谢他们。

下面讲述以集资净障将恶缘转为菩提道用的殊胜行为。

## 四行胜方便

乙二、（将恶缘转为菩提道用的行为）分四：

一、积累资粮；二、净除罪障；三、布施魔鬼；四、供养护法。

丙一、（积累资粮）：

第一个殊胜的方便法门，就是积累资粮。

当自己遭受痛苦的时候，心中时常会想：“如果能没有这些痛苦，那该有多快乐啊！”但在此时，我

们却应该这样观修：这一切其实是在告诉我们，如果你不想遭遇痛苦而只想得到快乐，就必须通过行持乐因来累积资粮。并尽力供养上师三宝、承侍出家僧众或为魔众供施食子等等。

总之，就是要用我们的身、口、意三门尽力地积累资粮，并皈依三宝、发菩提心、向上师三宝敬献曼荼罗，并且殷切地祈请：“如果自己生病能更有利，就祈求你们加持我生病；如果自己病愈能更有利，就祈求你们加持我能够痊愈；如果死亡对我比较好，就祈求你们加持我，让我死亡。”就这样将一切希求、疑虑抛之脑后，专心专意地诚恳祈祷。

## 丙二、（净除罪障）：

我们还应当这样思维：这些伤害我者，其实是在告诉我，如果我不想遭受痛苦，就应该与痛苦之因——恶业一刀两断。

并对往昔所造的恶业产生深切的后悔之心，这就是破恶对治力；发誓今后纵使遭遇命难，也决不再造恶业，这就是恢复对治力；皈依三宝、发菩提心等，就是所依对治力；而修习空性、念诵殊胜咒语等等，就是现行对治力。我们应当在具足以上四力的前提下励力忏悔，直至将罪业忏除清净的验相出现为止。

### 丙三、（布施魔鬼）：

向（伤害自己的魔鬼等等）布施食子，然后祈祷他们：“你们是督促我修习菩提心宝的助伴，对我有无比的恩德，希望你们能帮助我，使所有其他众生的痛苦能够成熟于我的心相续。”我们应当如此这般地向他们祈请。

如上所讲的方法如果没有办法做到，就应当（向魔鬼）布施食子、修持慈悲心，并且向他们祈祷：“往后我一定尽力让你们得到眼前的利益和究竟的利益，

也希望你们不要来障碍我的修行。”

#### 丙四、（供养护法）：

向护法供养食子，祈求他们加持自己能够平息修法过程中的违缘障碍，并帮助自己能够成办修行中的顺缘。

为了能将突然遇到的恶缘转为菩提道，（故于颂词中云：）

### 所遇修道用

当病魔、鬼怪或者敌人等忽然出现，使自己产生极大痛苦的时候，我们应当思维：在这个世界上，有着无量无边的众生，他们也同样遭受着如此的极大痛苦。并对他们生起悲心，观想将这些众生所有的痛苦，全都聚集在自己身上。

或者观想：这些伤害我的众生，是帮助我修习菩提心的善友，他们就像上师一样，对自己有着极为广大的恩德。

当看到其他众生遭遇痛苦的时候，就应该马上观想由自己来领受这些痛苦；当自己或其他众生生起极大烦恼的时候，就应当情真意切地观想：但愿其他众生的所有烦恼，都能够聚集在我自己的身上。

朗日塘巴说：“转恶缘为菩提道的这些殊胜方便法门，其实就是在灭除我们的期望及疑惧，并将我们推向通往究竟的、远离期待与疑惧境界的通衢大道。现在对亲怨二者所做的修持，就像想法将一根弯曲的木条绷直的过程一样。”

甲四、（归结终生之行持）：

**总摄窍诀要 应修习五力**

首先是引发力：就是反复强烈地在心中发愿：

“从现在开始，但愿在这个月，或者在今年，或者在尚未死亡之前，或者直至尚未成佛之间，自己始终也不离开世俗菩提心和胜义菩提心”；

第二是串习力：就是一再地修持世俗菩提心和胜义菩提心；

第三是善种力：就是为了让菩提心能够生起并不断增长，而尽力地积累资粮；

第四是破斥力：当珍惜自己、执著自己的心念生起时，我们就应当思维：从无始以来，这种我执让我饱尝了种种痛苦。连我今世所遭受的痛苦、所造作的恶业，以及未能如愿以偿地修法等等，都是因为我执而产生的。因此，我应努力将执著自己、珍惜自己的这种心念赶尽杀绝；

第五是发愿力：在每一次行善之后，都应当发愿

祈祷：“但愿自己从今日起直至成佛之间，都能不离开修持世俗菩提心和胜义菩提心，但愿自己在遭遇任何违缘障碍时，都能将这些恶缘转为修持菩提心的良伴。”

在敬供上师、三宝，供养护法食子之后，都要虔诚地祈祷：“请加持我能够实现这一切！”。

这五力可以说是总集了所有修心的教法。

那么，依照这一教法，在临终之时的诀窍又是怎样的呢？

### 大乘死教言 五力重威仪

当一位修持此法门的补特伽罗罹患致命疾病的时候，首先，要依靠善种力来修持。也就是将自己的一切资具受用供养给上师三宝等功德最大的福田，并且要对自己所供养的财物没有一点贪恋执著。

第二，要依靠发愿力来修持。即观想在上师三宝前行七支供，并至真至诚地一再祈求与发愿：“请上师三宝加持我，让我在中阴以及未来的生生世世中，都能够修习两种菩提心，并加持我能遇到传授大乘修心教法的上师！”

第三，要依靠破斥力来修持。正是对自己的珍惜以及执著之念，才使我们在过去饱受了无量无边的痛苦。如果现在还不弃离这种心念，就不但不会有任何快乐，而且还会像这样因为珍爱自己的这副身体而继续受苦。

其实，一旦我们进行观察就会发现，所谓的身心根本就没有任何可以执为我的理由。既然我们已经通达了这一切，就应当抛弃我执，并安住于这一境界。

第四，要依靠引发力来修持。就是要再三地以猛烈的意愿提醒自己：即使我已经处于中阴状态，也必

须修持世俗菩提心与胜义菩提心！

第五，要依靠串习力来修持。就是要回忆自己以往修持两种菩提心的方法，并按此进行修习。

至于我们的行为，则应当是：在进入死亡之际，首先右侧而卧，然后用右手托着右脸颊，将小指塞住右鼻孔，让气息从左鼻孔进出。然后以前面所讲的修持慈悲心的方法，借助气息的呼出和吸进，来修持施与和领受的自他相换之法。

随后，在了知一切生死轮涅等等都是心之所现，而心的本性也是无论如何也无法成立的境界中，无有任何执著而安住。

就这样以轮番修持世俗与胜义两种菩提心而死去。

古德云：虽然被吹捧得天花乱坠的临终教法多如

牛毛，但却没有一个教法能比这个教法更为神奇。

甲五、（修心圆满之标准）：

### 诸法摄一要

无论所修持的是小乘还是大乘教法，统摄其最根本的目的，都是要对治我执。如果不能对治我执，则一切所修都是没有意义的；反之，如果一切所为都能够对治内心的我执，则是修心教法在心相续中已经扎根的征兆。

因为这二者当中存在着所修之法是否行于正法轨道的差别，所以这也是衡量修行者的一杆秤。

### 二证取上首

如果他人以赞叹的口吻评说道：“这位尊者的所有行为都表明，佛法已经融入了他的相续，他真是一

位了不起的大圣贤、大修行者啊！”即使在这种情况下也要知道，虽然没有受到他人的指指点点、拥有良好的口碑，也是鉴别修行的一种见证，然而却不能将其作为最主要的见证。

因为，一般的世间俗人并不能通晓自己的心理状态，所以就会仅仅根据自己所看见的外在个别贤善行为从而予以褒嘉。由此可见，最主要的一种见证，是要无愧于自己的内心。

如果在客观公正地观察评价自己的时候，自己也能真正做到问心无愧，就是修心圆满的标志。所以，作为修行者应当厉行对治，并尽己所能地做到无愧于自己。

## 恒当依欢喜

当自己从今以后能够凭借修心的力量，哪怕在碰到任何违缘障碍时，都有十足的把握能依靠修心教法

而将恶缘转为道用，则可以说是修心圆满的标记。

因此，无论遇到任何恶缘，我们都应当努力地去尝试对这些恶缘生起欣悦之情，并在此基础上毫无怯懦地领受他人的一切违缘。

### 能散即圆满

犹如一个精通马术的人，即使心不在焉地骑着马，也不会从马上摔落一样，当损伤、陷害等恶缘，在措手不及的情况下突然降临，如果我们能自然而然地不生嗔恨之心，并将这些恶缘转为修心的助伴，就可以算得上是修心圆满的标志。

我们应当废寝忘食地努力修持，力争达到以上标准。

这些修心圆满的标准，只不过是修心法门在相续中刚刚生起的征兆而已，所谓的“圆满”，并不表

示从今往后可以不再修持此法。因此，即使出现以上这些修心圆满的迹象，我们仍然还是要持续不断地修持。

#### 甲六、（修心之誓言）：

### 恒学三总义

所谓的总义可以分为三点，即：一、不能违背修心诺言；二、不能过分放纵癫狂；三、不能堕于片面偏袒。（下面对这三个要点分别进行解释：）

第一，我们一定要断除那种自我标榜说：“我是修持修心教法的人！”，从而藐视一些细微学处的行为。在内心具备修心法门的前提下，也要竭力守护从别解脱直至金刚密乘所承诺的所有誓言或学处，令其不致犯失。

第二，我们一定要断除那种为了让别人知道自己

已经达到不珍爱自己、不执著自己的程度，而去作砍伐神树、与麻风病人相处等等之类的狂放行为。

我们应当按照种敦巴格西在热振寺所制订的规矩，决不能与噶当派祖师们光明磊落的行迹背道而驰。

第三，我们应当唾弃那些只能承受人类予以自己的伤害，却无法忍受鬼神之类的伤害；或是对尊贵人物毕恭毕敬，对卑微之人却轻慢欺侮；或是对亲人悲怜慈爱，对仇敌横眉冷对之类的偏私行为，而应当锻炼培植出对一切众生的平等心。

### 转欲自稳重

从今以后，我们应当将以前珍爱自己、重视自己的念头转为珍爱他人的念头，使自己的言行像如法行事的同道一样稳重。

所有的修心都不应该注重炫耀表面的形式，而应将内在的本质作为首当其冲的关要。作为修心者，应当在他人毫无察觉的情况下，默默无闻地使内心逐步成长起来。

### 不应说缺陷 全莫思他过

对于他人世间方面诸如盲眼之类的缺陷，以及在佛法方面失毁戒体之类的过失等等这些不中听、不悦耳的话，都不要妄加评说。

在看到一切众生，特别是已经跨入佛门的修行者的过失时，也要清醒地意识到：这是因为自己的心不清净所导致的，他人不可能有这种过失。从而断除挑剔别人毛病的心思。

### 先净重烦恼 断一切果求

我们在观察自相续中的烦恼之后，如果发现哪一

种最粗重，就全力以赴地集中一切教法去对治这种最粗重的烦恼，并尽力将其扼杀于襁褓之间。

至于希望依靠修持修心教法，而使自己能得到今生的名闻利养等等；或者来世的人天安乐；或者使自己能证得涅槃等等之类的、自私自利的所有想法，都必须彻底根除。

### 舍弃有毒食 莫学重义气

夹杂着执著诸法实有，夹杂着看重自己、珍惜自己心态的所有行善，都像有毒的食物一般。因此我们必须要去掉这些念头。

如果有人对我们造成了伤害，我们也要断除那种睚眦必报、耿耿于怀，无论何时都无法排遣仇恨，（总想着“君子报仇，十年不晚”的那种世间人所赞许的义气。）

## 莫发粗恶语 勿候险阻处<sup>14</sup>

我们绝不能说那种为了报复他人的恶毒语言而刺伤他众的话；即使他人有过失，我们也不说“这是他罪有应得！”之类的话语。

即便他人对自己造成了一些伤害，我们也要舍弃那种时刻怀恨在心，一旦复仇的时机降临，就立即“报仇雪耻”的行为。

## 莫刺要害处 编载莫移牛<sup>15</sup>

绝对不要去做当众揭发他人过失、持诵致命咒语伤害非人等等之类的凶狠残害其他众生的行为。

还要杜绝那种以狡诈之心而将降临在自己身上的

---

14 候险阻处：世人为了报复敌人，常常会守候在险要的关隘处，从而伏击对方，使对方措手不及。此处引申为伺机报复。

15 编载莫移牛：将编牛所承载的货物转移到黄牛身上。此处指推卸责任、转嫁过失等狡诈行为。

责任或过失推诿、转移给他众的恶毒行为。

### 不好强争先 断除诸邪命

我们必须驱除那种通过千方百计，而将与人共有的财物受用归于己有的心态与行为。

更要弃绝那种为了让自己得到究竟的利益，而暂时先让他人获利得胜，自己吃亏失败；或者为了灭除恶魔或疾病而去修心之类的、有计谋、有条件的自私行为。

在有些人的心目中，仿佛又将修心法门仅仅作为能够利益妖魔鬼怪的方法来修持，既然如此（尽心尽力地取悦于鬼神），那就与苯波教的做法一般无二了。

而作为真正的正法，是必须能够对治自己的烦恼与妄念的。

## 天莫沦为魔

世间人都说：如果不恭敬自己的神，神就会伤害自己，这样一来，天尊也就沦为魔鬼了。

同样，如果我们通过修心，反而使相续中的我慢、骄傲不断增长，那么这个（修心之）法就变成非法了。

依靠修心教法来修习的目的，就是为了能调伏自己的相续，如果心相续反而因我慢而变得刚愎自用、顽固不化，则是根本没有领略到正法关要的表现。这就如同魔鬼从东方来加害，而我们却把替身品、赎命物送到西方的做法一样。因此，我们必须要对症下药，彻底地斩除珍爱自己、执著自己的心念，将自己视为与所有众生的仆人一般低贱。

## 为乐莫求苦

如果在自己的亲朋好友等等去世的时候，自己想到的却是：“这下他的衣食、财物、法本等等终于可以归我所有了！”；在施主生病或死亡的时候，自己却在盘算：“他们一定会来以供养而行善积德，（我便可以从中获利了！）”；在某位与己相当的修行者离开人世之际，自己也认为：“现在就只有我一个人有福报了！”；在敌人死亡的时候，也幸灾乐祸地想着：“他从今以后再也不会来祸害我了，这是多么称心如意的事啊！”。上述诸类为了自己的快乐，而希望他人痛苦的想法，我们务必要斩草除根。

甲七、（修心之学处）：

### 诸瑜伽摄一

我们还应当修学令修心之法不但不退失，而且要不断增长的方法。所谓“诸瑜伽归一”的意思，就是指修心者在修持包括饮食、穿衣等等在内的所有瑜伽

中，都要以利益其他众生的念头摄持。

## 遇违缘修一

我们在修持修心教法之际，如果出现因罹患疾病、魔鬼障碍、他人憎恨以及自己的烦恼更为猖獗等等，而令自己不想继续修持修心教法的时候，就应当思维：在这个世界上，有许许多多的众生都在承受着与自己一样的灾难，从而对他们生起不可抑制的慈悲之心。

并进一步观想：但愿能将这些众生的所有灾难全部聚集在自己的相续……从而修持自他相换。

## 初后行二事

在每天早上，我们应当以“今天无论如何都不能离开两种菩提心”的动机来带动所有的行为；在白天，也要时时刻刻以这种正知正念来摄持；晚上睡觉

前，我们也应该对当天的行为加以反省，如果发现有违背菩提心的做法，就要狠揭猛批自己的过失，然后励力忏悔，并且发誓：“今后一定要杜绝这种情况的发生！”；如果没有发现违背菩提心的做法，就应当在心中生起欢喜，并且发愿：“我今后仍然要像这样修持。”

## 二境皆应忍

在眷属、财物等等十分圆满富足的时候，我们应当不骄不躁地将这一切了知为如幻，并尽可能地将其转化成利他的方便；

在衰落颓丧到除了地上的流水以外，再也没有比自己的处境更加落魄潦倒的地步时，也要了知这一切也是如同幻觉，并毫不畏缩地观想由自己来领受其他众生的没落衰败。

## 舍命护二事

如果没有总的誓言，尤其是如果没有修心教法的誓言，今生来世就不可能得到快乐。因此，我们应当以生命来捍卫、守护这两种誓言。

### 当学三种难

在烦恼初生之际，首先能够认知是非常困难的；中途制止、对治烦恼的过程，也是十分困难的；最后断除烦恼的相续，就更是相当困难。所以，我们应当为了能够在烦恼萌生之际便立刻察觉，中间以生起对治力而加以断除，最后令这些烦恼不再生起而精勤努力。

### 取三主要因

修法的主因包括：第一是要能够遇到具德的上师、善知识；第二是要让自己的心能够具有胜任的力量，以便自己能进一步如法地修行；第三是要聚集一切修行所需的顺缘。

如果这三个主因自己都能具足，就应当心生欢喜，并祈愿其他众生也能具足这三个主因；如果自己不具备这三个主因，就应当观想：在这个世界上，像我一样因不具备这三个主因而不能修持正法的众生实在是太多了！并继而对他们生起强烈的大悲心。

并进一步真诚地观想：但愿他们不具备三主因的过患全部能成熟在我自己的身上，使他们都能具足三种主因。

### 修三无失坏 成就三无离

因为大乘的所有功德完全取决于对上师的虔诚与恭敬，所以，我们决不能让信仰恭敬上师的心念退失；又因为修心教法是大乘教法的心髓，所以，我们绝不能让欣然修习修心教法的欢喜心退失；对于大小乘包括极其细微的学处在内的所有学处，我们都要严加守护，不令退失。

我们还要分分秒秒不离开身、口、意三门的善业。

### 于境修无偏 遍且深修习

对于外境的众生以及非众生的器世间，我们都要毫无偏颇、一视同仁地以修心法门应对；

对于内心所出现的一切，都应当以修心来涵盖，并且不能仅仅将这些停留在口头上、言词中，而是要深入彻底地将其融入心坎深处。

### 于厉境恒修

对于自己的竞争对手、势均力敌的同伴、自己未曾加害对方，而对方却来伤害自己的以及因业力牵引而让自己打心眼里讨厌的众生等很难让自己生起慈悲心的对象，我们更应当特别地修习慈悲心。

对于上师以及父母等严厉对境，我们更是要断绝那种伤害他们的想法和行为。

### 不依赖他缘

我们不需要观待拥有衣食等等资具，无有人与非人的伤害，以及身体健康等等顺缘的具备。在这些顺缘不具足时，我们就要以两种菩提心而将这种不具足转为道用。

### 今当修主要

从无始以来，我们以业力所得到的所有身体都没有丝毫价值，为了让今生今世能活得有意义，就需要修持一个主要法门。

与现世的利益相比，正法是主要的；而在讲法与修法二者当中，修法又是最主要的；而与其他的修法相比，修菩提心又是最主要的；在修菩提心方面，与

依靠教理进行修持相比，依靠上师口诀而潜心修持又是最主要的；而与其他修行的威仪行为相比，坐在卧榻之上进行修习又是最主要的；与舍弃外境相比，依靠对治法又是最主要的。我们应当尽力修持以上这些主要法门。

## 不颠倒是非

我们必须斩除以下六种颠倒：

第一，忍耐的颠倒。就是对修法所遇到的艰难困苦感到难以忍受，但却对降伏敌人、护持亲眷等等之类的苦难却很容易忍受的颠倒；

第二，意乐的颠倒。就是在修法方面趣味索然，而在谋求今生今世的荣华富贵方面却兴致勃勃的颠倒；

第三，品味的颠倒。也即不想品尝通过闻思修而

获得的法味，却想尝遍世间诸妙欲之味的颠倒；

第四，悲悯的颠倒。对造作恶业的人不生悲悯之情，却对为了修行而承受苦行的人生起悲心的颠倒；

第五，营求的颠倒。不让依靠自己的人去追求正法，反而在如何营求今生圆满方面为他们出谋划策的颠倒；

第六，随喜的颠倒。对轮回涅槃的安乐以及善行不加以随喜，在看到自己的仇敌遭受痛苦时，反而心花怒放的颠倒。

我们应当首先去除这六种颠倒，然后再依照六不颠倒的准则而修持。

### 不时停时修 当坚定而修

我们应当舍弃那种因对正法没有生起定解，所

以在修法上时而修持、时而停滞的做法，而应一心一意、恒常不断地修心。

在尽心竭力地修持修心法门的基础上，还要专心致志、坚持不懈地修持。

## 以二观察解

首先观察自己的相续，看哪一种烦恼最粗大，并不遗余力地将其压服。

其后，再依靠产生这些烦恼的对境等等重新进行观察，看还会不会产生这些烦恼。如果仍然会产生，就拼命地以对治法再次将其断除，直到这些烦恼不再生起为止。

## 不好大喜功

我们要戒除那些认为自己于对方有恩，或认为

自己历尽艰辛地修持了很长时间，或认为自己学问渊博、戒律清净等等的自矜邀功行为。通过修习自轻他重，从而令自夸之心无地自容。

热振人<sup>16</sup>的教言是：不要对他人寄予重望，而应祈请本尊。

### 不暴躁易怒

即使他人在大庭广众之下作出了侮辱、毁谤自己等等的行为，也绝不暴跳如雷，并继而打击报复。（针对这一情况，金厄瓦格西曾语重心长地）说道：“如今我们这些修行人的所谓修行并不能对治我执，忍耐力比新肌<sup>17</sup>还弱，气量狭小到比卫藏的厉鬼<sup>18</sup>更加变本加厉，这就是没有很好地运用正法的标志，我们必须要通过修法来对治我执。”

---

16 此处指仲敦巴。

17 新肌：伤口及疮口愈合时所生嫩肉。

18 卫藏厉鬼：卫藏地方的一种鬼神，据说心胸狭窄且嫉妒心极强，对其稍有违抗，便立即制造违缘。

## 不喜怒无常 莫追求声誉

不要轻易地就表现出欢喜或者不悦的表情，以免伤害到自己的伙伴。

也不要因帮助他人或精进修行，而企盼得到别人的酬谢与赞叹。

我们就是应当像以上所说的那样，将毕生的精力都投入到以入定与出定的方式勤恳修炼两种菩提心的事业当中，使其能娴熟圆满到胸有成竹的程度。

## 将此盛五浊 转为菩提道

### 窍诀甘露藏 乃传自金洲

在时浊、众生浊、命浊、烦恼浊与见浊等五浊十分炽盛的时候，获得快乐的因缘少之又少，而来自人与非人的伤害等等的痛苦因缘却层出不穷。在恶缘聚集的时候，如果能将这些恶缘转为修心的助伴而进行

修心，则无论有再多的恶缘，也都能让自己的善行不断增长。

这种如同能将一切剧毒转为良药的甘露一般的、从金洲上师那里传下来的窍诀，实在是比其他的窍诀更为殊胜。如果能通达这种修心方式，则所谓的“快乐源泉之城”，也就是指“修持修心之身”，因为自他在轮回与涅槃中的一切快乐，都是依此而产生的。

如果我们能让所有的行为都合而为一，令内心与正法相融，并依照修心教法进行修持，在不久的将来，就一定能够究竟圆满自他二利。

由昔修业醒 自众信为因

能轻苦讥毁 请调我执教

今死亦无憾

（因为往昔修习的宿业已经苏醒，便以自己的众多胜解信为因，在将重重苦难与讥讽诋毁弃置不顾的

情况下，才请教到这些调服我执的教言。如今纵然是撒手归西，也毫无遗憾了。）

大自在瑜伽士恰卡瓦在修持内心方面的确是超凡入圣的，他将他众看得比自己还珍贵，在他的心目中，根本没有自私心的一席之地，（以上颂词，就是由他）宣讲出来的。

源自大恩扎巴法王处，  
圆满所得耳传大宝藏，  
以具信徒请而彰显力，  
愿诸众生圆二菩提心！

《〈修心七要〉耳传略释》此文，是因胜乘瑜伽行者扎巴江村的一再请求，而由无著尊者在寂静圣地——额奇秋宗（水银法城）圆满撰著完毕。

2005. 1. 1

译竟于上海浦东仁济医院

# 玉科喇嘛简短教言

玉科喇嘛秋扬壤珠·造论

索达吉堪布·翻译

## 传授喇嘛索朗彭措之教言

奇哉！

无等大恩上师宝，坐时观想于顶处，  
屡屡祈祷受四灌，心心相印之必要。  
威仪见色知师身，闻声知师语自性，  
善恶念知道用智，现有显师之教言。  
用餐上师观喉间，饮食甘露献新供，  
不出饮食之障碍，成会供宴之必要。

卧时上师观心间，身光令诸动静相，  
化光复融于自身，现梦光明之教言。  
何时不住出行时，心绪切莫急慌慌，  
自心师智无有别，一切安住动念王。  
你我毕生虽共住，较此更胜深窍诀，  
吾尚无有所供养，故当铭记于心中。

此文，随法之大德索南彭措再三劝请“需要一言教”，实难推却，为满其愿，一无所成之乞人秋扬壤珠撰写。善哉！愿吉祥！

## 传授多勒络腮胡之实修七要

顶礼诸位殊胜上师！

如果不是口头上而是诚心想修行一妙法，第一，

要对业果无欺获得诚挚的定解而进行取舍。第二，相续中要生起想脱离轮回大苦海的强烈无伪之心。第三，要了知普天下的一切有情均是大恩父母，而修行珍贵的慈悲菩提心。第四，外内器情的实相是身智的自性，因此要修行清净观。第五，正法与誓言所摄的一切众生是金刚道友，因此要不间断慈爱。第六，三时佛陀的本体是大恩上师，因此要以“我意您知”的信心祈祷，使自己的心与上师的智慧融为无二无别。第七，以原本的正念，恒常护持远离贪著觉受之壳的透彻觉空正见。

上述七要当昼夜不松不紧而实修，（玉科）喇嘛对多勒络腮胡赐此教言。

# 烟酒杀生过患

班玛乐夏嘉措·造论

索达吉堪布·翻译

殊胜本师上师莲花生，  
教藏持明成就者之前，  
祈祷汝等以大悲威力，  
愿救重罪有情离恶趣。  
蒙受本尊上师之劝请，  
以极清净发心撰此文，  
但愿诸位莫违佛陀语，  
猛厉发誓断恶而行善。

在此，对吸烟饮酒以及屠杀野生动物之过患作概

括性的阐述。先以确凿可靠的佛经论典中所说的教义为依据，再以通俗易懂的语言进行简明扼要的叙述。

## 一、饮酒之过患

世尊曾经亲口说过：“十分酷爱饮酒者，于自与他皆无利，酒令丑陋遭诽谤，如哈拉毒莫饮之。”

《念住经》中云：“制酒、饮酒、令他饮之人多转生号叫地狱。”《宣说戒律经》中云：“饮酒者将堕入烧热地狱。堕于此地狱之众生长达数千年中受煎熬之苦。”此等诸多佛经中对饮酒的过失都有宣说。又如

《毗奈耶经》中云：“草尖露珠许酒亦切莫饮，倘若饮用，则彼非我声闻，我非彼本师也。”《宣说善恶经》中说：“今生饮酒后久睡不醒，死后转生饮铁液之地狱中。”《分辨善恶经》云：“饮酒之人将转生饮铜液之地狱中，此间感受罪业之果报。”《金刚顶续》中云：“酒乃诸祸根，是故当断除。”《不动威

猛续》云：“智者莫饮酒，断绝世人谤。”《胜乐戒源续》中云：“咒师若成酒疯子，转生号叫地狱中。”

《文殊根本续》云：“咒师饮酒若已醉，百劫之中不间断，住于号叫地狱处。”饮酒一般有三个阶段，正如华智仁波切所说：“最初无度喜好时，中间饮酒已醉时，最后无心如尸时。”他又说：“何人饮酒若已醉，不成自他利之鬼，毁法世间之邪魔，永毁今生来世魔。”敦珠法王是这样说的：“酒醉之徒增长贪心，容易着魔。”虽然诸如此类的教证不可胜数，但此处不一一列举。如果想详细了知，应当参阅世尊对阿难所讲的饮酒三十五过患等。

此外，对于酒贩子的罪过，经中说：“于僧众之中贩酒者死后感受地狱痛苦，口中灌入沸腾铜液，从唇、舌、颚到胃大肠之间全部焚烧，以致下半身悉皆焚焦，贩酒者有此等业报。”此经中又说：“到处燃烧烈火坚硬之二山奔跑，地狱众生入于两山聚合之

间。两座山一直摩擦，不知不觉中将其变为细粉，彼众生罪业未穷尽之前于数十万年间受摩擦粉碎之苦。”如此说来，那些酒贩子需要感受无量痛苦。因此，向他人贩酒者应当十分小心。

无论依靠三根本坛城中哪一坛城，会供时均需要作饮酒的表示，这是密宗的誓言，除此之外，无论显宗还是密宗都没有说过随心所欲对酒作加持、传播利众，关于这一点下文还有说明。

## 二、吸烟之过患

《金色律藏》中云：“末法浊世之毒物，出现十八种烟草，凡接触者转地狱，后世不生悦意境。”

《具光律藏》云：“浊世末时之烟草，口鼻享用诸罪人，今生贫穷如饿鬼，来世将于百劫间，住于号叫地狱中。” 邬金莲师曾经说：“依此臭味不净烟，

虽然终生修本尊，不会成就一本尊。诸守舍神离彼去，诸护法神远离之，境神地神亦逃离，洞神家神财神离。冒犯凶恶之天神，病痛死亡灾难起，每一年中渐衰败，人畜眷属现恶兆。”伏藏大师桑吉朗巴说：“享用大量恶臭具毒烟，永不厌足反增大贪爱，口水鼻涕不止失光彩，死后百次转生地狱中。”伏藏大师绕那朗巴曾经说过：“凡触口气感受烟味者，等同挖出六百万人心。”持明者够多巴说：“浊世末期恶臭烟，仅闻味堕无间狱，是故今断极重要。”持明者降魔金刚是这样说的：“青叶烟草口中吸，沙子灌入耳朵里，僧俗男女聚集鬼，破誓言者遍山谷。被魔所欺之象征，贪欲之心屡屡生；灭尽福德之象征，彼作庸俗之行为；诸不吉祥之象征，眼泪不由自主流。”持明者龙萨酿波说过：“享用恶物烟之时，以食杀害亲密友。”玛吉拉准空行母曾说：“正当末世具净时，五毒俱全之恶物，由经汉土而出现，流布蒙古之领域，烟草传入此藏地，是故于此瞻部洲，雨水

不调霜雹起。修行之人若吸烟，百劫本尊不成就，后世永远漂恶趣，三宝大悲不能救。”全知多哦巴尊者说：“毒叶之味遍何方，持教大德现寿障，天龙发怒旱灾起，后世直下堕地狱。”大班智达罗桑秋坚曾经说：“肮脏烟味霜雹起，出现种种不幸事，果报未尽闻烟味，有情投生于地狱，饿鬼旁生等恶趣，以及八无暇之处，智者谁不警惕此？”阿底峡尊者曾说过：

“谁人倘若依烟草，五毒烦恼盛似火，今生受谤及讥毁，死后恒时转恶趣，纵投生人成疯子。”持明无畏洲说：“诸位上师若吸烟，凡结缘者堕恶趣；诸位长官若吸烟，所有属下堕恶趣。”宗喀巴大师曾经说：

“以邪愿魔之恶物，不必说是直接用，甚至药中配烟草，七日服用则病人，医生二人七劫中，地狱之中不解脱。”阿哦仁波切是这样说的：“倘若指甲上放少许烟而吸，罪业以诵一亿观音心咒亦不能忏净，烟乃一切过患之根源，凡有关联之人均被引入恶趣。”新龙喇嘛降魔莲花尊者说：“吸烟的人，身体之脉以及

梵穴被烟阻挡，神识无法往生，肺等内脏及颅内积烟垢，秃鹫都不吃他的尸体，凡与之结缘者均转生恶趣。”阿哦丹真达吉说：“口中吸一支烟草，及吸少量之鼻烟，较杀十八人和马，罪过胜过九倍也。”嘉扬夏巴（文殊欢笑）尊者曾经说过：“依此臭恶之烟草，引恶业众堕恶趣，除地狱外无去处，贪爱黑毒极其重。烟汁不离彼身体，烟锅烟角及烟袋，置于枕旁而死去，口鼻之中出烟汁，见尸之人断贪烟。尸体毒肉鸟不食，住于恶趣不解脱。”此外，持明者降魔金刚又说：“仅闻烟味者，世世所积资，善根刹那毁，后人当戒烟。”伏藏大师绕那朗巴说：“于坛城前若吸烟，智慧本尊不降临，一切冤魂诸魔障，如同烂肉苍蝇聚。”邬金莲师也强调说：“法王应供上师等，利众传承继承者，此烟草物吸体内，中断清净之传承，投生亦是魔化身。”降魔金刚尊者再次说：“仅仅嗅闻烟味者，虽是八地大菩萨，亦转黑绳狱一次。”夏嘎巴尊者说：“谁人若吸恶物烟，中脉之内遍黑暗，

经血脉孔永阻塞，纵然圆满佛降临，死时无法令往生。”萨迦班智达曾说：“依靠教证知此理，贪执经血毒烟味，设法传播自他者，乃是恶魔之儿子，凡结缘者堕地狱。”夏嘎凑哲扬珠尊者又说：“有吸烟草心者，不仅直接仅梦中，亦不生念当发愿，若生护法饮心血。”此等教证虽有无量，但此处恐繁不说。

在当今时代，一些自诩的伏藏大师最为注重的只有烟酒，日日夜夜以此消磨时光，你们如果真正是境心融入一体的瑜伽士，能够使所杀的众生复活、能起死回生、能将酒变成甘露、将毒变成药，是这样的大成就自在者，当然是值得高兴的，如此你自己做什么都可以。然而，当前，有些人向别人推广烟酒，还认为以此可利益众生，他们如果不是耳中灌了沸水、眼中烧着铜液，必定能见闻到前面刚刚提过的经续论典中所说的烟酒过患。假设已经看了一百遍，仍然无有丝毫的恐惧心理，那么这些冒牌的成就者在亡人的

头边超度、顺便为各地的僧俗作加持，很大方地给他们灌色酒，递烟和鼻烟。倘若那人说：“我已经在某某上师前发誓戒烟戒酒了，现在不应当吸烟饮酒。”可是那位上师却满不在乎地说：“没关系，没关系，我作加持就可以了。”于是他边抽烟边吹气作加持，那些具有信心的弟子们就迫不及待地抽起烟、喝起酒来。如果你们这些人真有这样不退的信心，那么将他的大便吃得饱饱的，将他的小便喝得足足的，也许他的这些圣物真的成了“享解脱”，即便不能解脱，也不会成为佛教的怨敌。相反，如若吸烟饮酒，那你们这些上师与弟子才真正是佛教的怨敌。为什么呢？因为世亲论师曾经说：“何人生起一善心，即是如来之证法。何人言说一偈颂，即是如来之教法。”高僧大德有识之士们宣说烟酒的过患是教法，对此生起诚信后戒烟戒酒即是证法，这是真正的教法与证法，说它不是教法与证法你有什么能成立的理由呢？如果没有理由，那你说吸烟饮酒无有过患就是在摧毁教法，你

让他人吸烟饮酒就是在摧毁证法，因此说你是同时摧毁教法、证法的佛教怨敌，这一点以教证、理证、正量都能成立，正如《净续》中所说：“能害佛教法，勤谤上师者，智者当诛之。”十大应诛怨敌需要斩尽杀绝，这就不必说了，而且对于严重造罪业的这些人，获得自在的密宗成就持明者以及护法神为什么不降伏，理应当机立断降伏他们。

另有些人说：此烟只是松潘地方的一种草药，所以吸烟没有过失。请这些人听清楚，烟的来历是这样的：很久以前，魔王波旬无论如何也死不了，他三个女儿中的大女儿说：“我杀害一千个众生。”当时波旬也不能死去。二女儿又说：“我杀死一亿个众生。”他仍然还无法死去。最后小女儿说：“我将经血洒在地里，百般发邪愿：愿以经血为因生出毒叶，男女俗人尤其是入佛门的僧人吸烟，以此过失世中三代人天眷属不得解脱，千劫中必定不能从漆黑烟馆中解脱出

来，毒叶产出的烟草遍及之处的所有天龙地神八部都被制伏，彼人耗尽所有的寿命、福德，眷属百姓受用衰減，彼人短命多病、畏惧怨敌，出现各种不幸，后世沦落于十八层地狱中。”她这样发恶愿后，魔王波旬才死去。这是大持明者降魔金刚伏藏品中所说的。

如果有人说：由魔女经血而生长出的烟草通过加持便可以享用。按照你们的说法，那屠杀牛羊通过加持也必定可以宰杀了，同样十不善业与五无间罪等通过加持也可以造了，如此活着的时间根本不需要断恶行善，仅仅依靠吸烟饮酒便可息灭病魔并且后世得以往生极乐世界，这就是你的观点。这般荒诞不经的邪法甚至在顺世外道中也没有。顺世外道除了认为前后世以及业因果不存在以外，绝不会有将吸烟饮酒视为善业、将戒烟戒酒视为罪业这种善恶颠倒的见解。此见解过患比外道还严重百倍。这种人不仅不承认本师佛陀的教言以及所有的经续论典，而且还肆无忌惮地

公开反驳宣讲吸烟饮酒过患的观点，这真正是毁灭佛法的第二大恶魔又出现在浊世中了。我们应当清楚地认识到，安住在十方刹土中的佛菩萨进行商议后如果不予以调伏，则必将殃及世间。

若又有些人口口声声地说：所有的烟酒是魔所加持的恶物，这一点虽然是事实，但是吸烟饮酒的人并非是魔，因此也没有这样严重的过失吧！

从前在玛拉雅山上，吉祥密主金刚手在为五种性眷属传授密法时说：未来，此密法在藏地雪域兴盛时，天尊相与魔相同时存在。所以对此若未加详细观察，会有无法挽回的危险，因此进行观察十分重要。如果出现魔相，那么连法音也不能传出。上师未观察弟子是魔业，弟子未观察上师也是魔业。一般来说，本尊相极难观察，相比之下，魔相稍微容易些。例如，一位上师即便是杀害了一千个众生，以假冒的佛法欺骗众生，而且接受、享用女人，也无法断定他是

否为魔的化现。弟子也是同样，哪怕是屠夫、娼妓、渔民、猎人等所作所为完全违教背道的人，也不能确定他是否为魔的化现。所以说本尊相是难以观察的。因为即便是在这些人当中，也有许多是佛菩萨化现随机调化众生的。尤其作为末法浊世的人更难以观察。

魔相：恶物烟草是九魔的经血而形成的。吸烟之人，即使依靠心境一味的境界而如大鹏鸟一样飞于空中，如鱼儿般游在水中，透彻无碍穿行山岩，具有了知现有一切的神通，也确定无疑是魔的化现。尤其是人们指望能将亡灵超度的上师们，如果吸烟饮酒，那简直就是故意将亡灵引入地狱的向导。因此观察这一点极为关键。不用说在讲闻密法以及众会合修时吸烟饮酒，甚至在仅有枣核许烟酒的地方观修本尊、念诵咒语以及修行等持，也会像水挤不出酥油一样，连发梢百分之一许的成果也不会得到。我们应当认识到，未来此物（烟酒）将是摧毁佛法基业的唯一恶魔。密

主金刚手的金刚密传中是这样说的。因此，所有吸烟饮酒以及传播烟酒的人都是九头恶魔的化身。这一点丝毫不必怀疑。魔的化身无论出现在何处，那里的男女老幼定要捂上口耳，立即逃离，甚至都不要瞧他一眼。

如果又有些人说：虽然在显宗里的确不允许吸烟饮酒，可是密宗的伏藏大师很多都是通过这种方式利益众生的。

昔日在印度，出现了大持明成就者萨绕哈等八十位大成就者、四位瑜伽母，在此雪域出现了邬金法王莲师和他的意子君臣二十五尊、意瓦地方的八十位大成就者、成百的伏藏大师以及成千的伏藏师等宛若空中群星般不可思议获得自在的大成就者，但他们所有人的传记中，对烟酒作加持并向他人传播的历史只字未提。如此上面刚刚提过的宁玛派、阿底峡尊者师徒等为主的噶当派、玛尔巴米拉日巴师徒等为主的噶举

派、萨钦根嘎酿波师徒为主的萨迦派、根钦多哦巴师徒等为主的觉囊派、帕单巴师徒为主的息法派、布敦匝札师徒为主的哦派、宗喀巴大师师徒为主的格鲁派，在藏地曾出现犹如连绵不断金山般的上述八大宗派的教主，我阅遍了他们所有的传记，通过对烟酒作加持以及向他人传播利益众生的事迹只言片语也没有。魔王波旬及其眷属显然已入到你的心里，凡是与你结缘的人都将被引入地狱，这是魔的授记，你除了是为魔王波旬卖命的时间已到之外还有什么？夏嘎奏哲让珠尊者曾经这样说过：“放逸无度享用恶物（吸烟饮酒）的你们死后转生地狱，并与你同饮一个山谷之水的所有人也由于沾染冒渎晦气而被连累到地狱中，这是金刚持等宣说的。如果明知这些道理仍然不恪守誓言与戒律，恣意吸烟饮酒，那么你是不是认为金刚持的语言虚妄不实，或者认为虽然真实却无必要，或者你的境界已远远超过了金刚持，或者已经鬼使神差，成了无心的人？无论如何也仅此而已。如果你想去地

狱，就随你的便吧，但求你不要将同饮一个山谷水的所有人带入地狱，把他们留下来。求求你不要毁灭整个地区。意思是说，不仅与吸烟饮酒者其他邪法的关联，甚至凡是与其饮一山谷水的人都将被连累到地狱中。这样的魔化身无论出现在何处，就连风吹到的地方都应当逃离，更不用说与他相互交谈、同居一处了。这样的人无论到哪里，他走后，人们都应当在此撒一把灰。对于加持并传播烟酒的魔知识，但愿生生世世也不要见到，不要听到。如果反复这样发愿，则能圆满数劫的资粮。”

如云：“俱胝佛子菩萨未曾说，且从经续论中未曾闻，经血烟草传播于众生，破坏佛教基业诚可悲！九兄弟魔恶愿所成物，烟草若亦可能作加持，三界罪人为何不去往，大师您前请求作加持？传播烟草利众魔之相，三世佛陀已经作授记，魔王波旬化身此再现，凡结缘者被引入地狱。”那么，诸位人士，如

前所说，仅仅闻到烟味，甚至八地菩萨也要转黑绳地狱一次，我们这些凡夫人如果不像舍弃麻风患者的肉般弃离烟草，那么今生必定会遭遇各种不幸，后世也无有脱离十八层地狱之时，这是金刚持无欺之语，对此应当深信不疑。那些吸烟饮酒的人应当即刻发誓断除，戒烟戒酒功德无量。虽然前面有念诵一亿观音心咒也不能忏悔吸烟饮酒罪业的说法，但若以追悔之心戒烟戒酒，也可以清净往昔的所有罪业。因此，思维这一功德而戒烟酒至为重要。刚一戒除烟酒，就能遣除修法的违缘，护法神也会鼎力相助，现世中一切心愿顺利实现，后世最起码也会获得行持正法的人身，依之获得圆满佛果。

乃至真实佛法住世间，  
一切欲求皈依三宝者，  
对于散布毒物魔知识，  
刹那亦莫见到与听闻。

佛陀菩萨仙人出有坏，  
千数成就者谴之烟酒，  
仅闻其味地方亦莫生，  
何况直截了当而享用？

### 三、猎杀野生动物的过患

顶礼玛哈格日莲花生大士！

在苯波教的念诵中记载，在古代，某些苯波教的奸臣修砌灵墓，宰杀了鹿、野牛等各类野生动物来祭祀苯波教的天神。当时，国王赤松德赞看见将血肉供养视为善法的苯教彩盘后问莲花生大士：“尊敬的上师仁波切，苯教的宗旨完全与罪业混为一谈，他们屠杀生灵来祭祀天神，以这样的恶业今生与后世将有什么样的异熟果报，请上师直言。”莲师悲伤地说：

“大王，修砌苯教的灵墓就如同为残酷的子民砌射箭台一样，以前杀生的这些人一定全部投生在罪业深重

的屠夫种姓中，今世也喜好猎杀野生动物，他们死后会立即堕入金刚地狱，不得解脱。”国王又问：“屠杀野生动物的人今生要受到什么报应，后世又将感受怎样的异熟果？请上师一定要简略地说明？”莲师痛心疾首地说：“可悲呀可悲！这些人将非常非常痛苦。今生不幸遭受种种疾病的折磨，后世也无法摆脱恶趣。唉！大王，概括地说，所有的野生动物都归天、魔、龙、妖、独角罗刹、人与非人所有。其中狮子、大象、龙三种是天人的牲畜，如果杀了它们就会冒犯天人，于是天神会损害人的气息，使人健忘、器官衰退、丧失记忆、不知呼吸、气瘀口中、命风灭尽导致突然死亡。后世需要偿还五百次性命，再转生到号叫地狱，人间十二亿年中不得解脱。

马熊、狼、豺三种是魔的牲畜，猎杀它们必将激怒恶魔，魔损害人的心脏，杀生者的子孙七代都上了魔的黑名单，罹患不可救药的疯病而死，有些因脑

溢血而亡；有些因心情悲伤而自尽；有些则是骨肉相残，血腥屠杀而毙命。他们后世要偿五百次生命，最终还要堕入众合地狱，人间十七亿年中不得解脱。

雪鹿、豺狼、岩羊三者是妖精的牲畜，捕杀它们的人就必然被妖精盯上。妖类集中精力危害孕妇与孩子的生命。他们中有些感受断子绝后的痛苦，妇女不生育后代；有些被夺去胎儿的性命；有些胎儿无法产出，结果母子一同惨死；有些虽然降生下来，却也是无法医治的盲聋哑残疾人，并且不久便离开人世。后世要偿还五百次性命，之后又转生到剑叶林地狱，人间一亿年中无有解脱之时。

鱼、毒蛇、蛇三者是龙的牲畜，杀害它们的人就成了恶魔龙擒拿的对象。龙类损害他们的皮肤与血液，令他们皮间生疱后不时弥漫水疱，被病苦长期折磨而死；有些人血管中有毒虫在动，身体扭曲，张口瞪眼而死；有些人头发、眉毛脱落，活着时一根根断

掉，得麻风病后被人逐出人群，痛苦不堪而死。后世堕入裂如青莲花地狱中，需要在此住十六亿年，还要偿还五百次生命。还命债在堕地狱前还是在其后不一定。

虎、豹、鹿三者是星曜的牲畜，杀了它们必将触犯星曜。曜类便损害他们的脉，使这些人脉道中的气血紊乱，不能动弹，最终眼珠陷入颅内而死；有些右上身扭曲，四肢僵硬并遭受盲哑等痛苦而亡；有些人着黑红恶魔，突然中毒，栽倒在地，一命呜呼。后世还完五百次命债后还要转生到尸粪泥地狱，人间十九亿年中不得解脱。

狐狸、猴子、獐子三种野生动物是独角罗刹的牲畜，杀了它们必会激怒独角罗刹，这些人也就上了独角罗刹的黑名单。罗刹进行内外损害，挑拨离间，引起混乱，造成同胞兵戈相见，互相残杀而死。有些人的妻子心中入魔，从早到晚争吵不休，夫妻成仇，

最后自尽身亡；有些人虽然无罪却被诬告陷害不守王法，以致痛苦而死；有些人苦口婆心教育孩子，他们却执拗不听，最后触犯法律，父子亲友一同惨死狱中。后世转生黑绳地狱，人间十五亿年不得解脱，还需要偿还五百次性命。

羚羊、穴熊、山兔是鬼王的牲畜，杀害它们便会激怒非人鬼王，散布四大紊乱之灾。非天鬼王危害人们的牲畜与受用，造成房屋失火，地震，田地、房屋沉陷。山崩时，牲畜、田地、房屋压在下面，最后那些人饥饿而死；有些人惨遭盗贼、怨敌以及暴风洪水的威胁，悲痛不已；有些人农田遭遇锈病、霜冻、雹打，牲畜染上呛咳、牛瘟、霍尔病，使得受用一无所剩，不得不向他人乞讨，而且所讨之食也成了死缘。后世还五百次命债后又转生到无门铁室地狱，人间十亿年不得解脱。

马、牛、羊三种动物是人类的牲畜，因为在藏

地雪域人与天人恪守同一誓言，所以杀了这些动物必将激怒天神护法。他们派遣鬼神，鬼神损害人的脏腑器官，使身体四大不调，食不消化、日夜呕吐不止、涎液三综合征，以及腹泻、败血病等而死；有些黑白咽喉逆气，罹患喉头阻塞症，饥渴而亡；有些小肠翻腾、伤口复发蔓延，最后无法医治，五脏六腑糜烂而死。后世偿还五百次命债后堕入极热地狱，人间十二亿年不得解脱。

无论是捕杀飞禽还是猎杀有爪动物，偿还命债与感受异熟果报都是一模一样。这也是就主要方面来说的，不定的果报各种各样，众生的业感不可思议。总之，杀生受报：今生惨遭疾病、魔障逼迫的痛苦；死后还要承受地狱的痛苦与寿量等；现世没有遭到不幸，如极乐世界般幸福的杀生之人死后会立即堕入金刚无间地狱，无有解脱之时。

此外，总的十不善业与分别的五无间罪等恶业中

杀生的果报与痛苦实在无法想象。今生来世投生在何处都要感受无量痛苦，这是无法避免的因果规律。所以，不诚信因果、毫无恻隐之心、恣意造杀生之罪业的人们必然要感受这样的异熟果，这是我莲花生的忠告。”

国王边听边流泪，听完这番话他悲痛地说：“上师，这实在太悲惨了。那么请问上师，如是遣除杀生恶业异熟果报的一切病魔有什么方法呢，而且后世有何办法能脱离这般难忍的恶趣痛苦？”邬金莲师沉痛地说：“在未来末世，人们极其喜好杀生罪业，无有忏罪的时间，能够灭尽、遣除今生来世所有异熟果的方法，没有比戒杀和令人戒杀更为有效、功德更大的了。哪怕仅仅发誓不杀某些有情，那人也不会遭遇不幸、痛苦与损害。如若能够彻底戒杀，除了往昔深重难忏的恶业以外，根本不会出现痛苦不幸，天龙八部也会保佑庇护，而且我莲师将恒时关照，解除彼等一

切畏惧。已趋入后世罪恶深重的人们想要脱离地狱的方法，就是让人放生，以及挽回濒临绝境有情的生命，比这更深的方法诸佛也未曾说过。现世中猎杀了一百只野生动物的异熟果，通过放十八条生命也可清净。挽救濒临遭杀的七条生命也能脱离地狱，获得解脱的安乐。这是我莲师所说的不变金刚语。大王，所有罪业中无有比诽谤三宝的邪见以及杀生、令杀生的异熟果更为严重的了。同样，比戒杀与教人戒杀、救护生命与教人救护生命更大的善果我莲师未曾见过。因此，所有的君臣，你们为什么不精勤戒杀放生呢？大王，你是继续虔信苯波教罪恶屠杀之业呢，还是立即戒杀放生，请好好斟酌。恒时不害众生的教义唯独佛教具有，其他宗教都没有。请切记，铭刻于心。这是三世诸佛的教言，希望你们不要违越我身语意的誓言。大王，此教言伏藏在桑耶中殿的南方，未来时阿匝嘉瓦的化身持明者美哲朗巴取出伏藏，利众事业将十分广大。”

此后莲师佛父佛母返回友多札嘎静处。莲师看苯教过患第七品，萨玛雅，交付与护法神藏东玛守护。嘉嘉嘉，俄特！

如是上师莲花生亲口所言的无欺金刚语，已明确地道出了捕杀野生动物的人们今生成熟的果报、来世将受报的情形以及戒杀的功德。本来无需再补充，但在此有两点强调说明。

一、如上所说，所有的动物都是天、鬼、人的牲畜，因为他们已经执为已有，杀害这些动物，他们必将要报仇雪恨，给那些杀生的人们带来各种不幸。

二、所有的动物都是自己父母子孙后代的转世，因此宰杀它们才有如此严重的过患。如金刚上师夏嘎巴曾说：“父母因留恋故土而投生为野兽；因贪恋自家而转生为家畜；也有因贪爱自己的种族而投生为虱子、虻子的。若是有心的人，理应悲悯它们。”父母

们因为贪恋自己的故地投生到那里，心想能不能看到自己的后代子孙亲朋好友，结果他们的后代竟然成为猎人残杀自己而食肉、饮血，想到这一点难道一点儿悲悯之心都不生起吗？或者，他们的子孙后代因贪恋故乡而转生到那里，这时健在的老父亲去残杀他们。这种现象不可胜数。从前，嘎达亚那尊者所说的“口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有”之义也是此类现象的真实写照。一边吃着被杀动物的血肉，一边用石头打身旁的母狗，昔日杀害自己的仇人投生为自己的孩子，父母与丈夫转为旁生。也就是说，家乡境内的野兽和自家门前的牲畜必定都是因为贪执而投生的。因此，屠宰野兽与家畜大多数都是在残杀自己的父母子孙。这无法想象的过患也就不必说了。因此，没有比杀生果报更严重的了，也再没有胜过杀生的罪业了。

佛在经中亲口说过，杀一众生需于地狱中受煮一

中劫。相当于人间数多亿年的一中劫间不能解脱。所以，戒杀、放生在世間中是稀奇罕见之广大法事。

那么，在此也应当宣说戒杀、放生之功德。

**诶玛叭！**

**那莫贝若札那！**

**顶礼根除轮回之圣尊！**

有这样的一则公案：久远以前，在印度有一位外道国王名叫哲坚，由于他酷爱温热的血肉饮食，结果屠杀了数以万计的无辜众生，以此异熟果经十八层地狱堕入到金刚地狱感受痛苦，每百次死亡每百次复活都是堕入此地狱。阿难尊者亲眼目睹了不清净众生的痛苦后请问世尊缘由。世尊告言：“此人是感受喜好血肉饮食杀害众生之异熟果报。”其后阿难又急不可待地去问阎罗法王：“此人可有解脱之法？”阎罗法王郑重地说：“欲令彼人脱离恶趣，在世间界中放生

便可解脱。”于是阿难立即为那人放生，结果使他从金刚地狱中解脱出来。

功德：“放生与受持比丘戒功德相同。放一只羊可清净堕一次恶趣的罪业；放一只山羊可清净堕七次恶趣的罪业；即便是在世间中杀了百人百马的罪障，也可以通过放十一条生命而清净；放十三条生命可清净万劫的罪业。放生还可以延年益寿，对于寿命已尽三日定死的人来说，放十三条生命一定能延长三年寿命。残杀所放的生命，罪过等同杀一百个人的罪业。此等无量罪过是世尊在经中宣说的。善哉！”

放生的功德是释迦牟尼佛亲口所说，因此诸位当诚信不疑。人在一生中，应当尽可能投身于救护庞大、微小一切有情的生命以及放生的事业中。尤其是宰杀野生动物的人们应当以自己如何重视身命推及众生，以猛厉难以忍受的追悔心精勤忏罪戒犯。如果想尽快清净一切罪业，就应当发起最大的精进唯一放生

救护生命。就算是鱼、泥鳅与昆虫的生命也要竭尽全力挽救，其功德无有差别，众生的身体虽有大小不同，但是珍爱自己的生命这一点无有差别。尤其是在功德成十万倍增上的吉日里（如四月初八等佛节），更应当精勤放生。

如是吸烟饮酒以及捕杀野生动物的过患已略说完毕。

无有自在遭杀之众生，  
如若是已痛苦难忍受，  
思维此等众生所受苦，  
愿生无伪悲心求加持。  
毁坏今生来世酒与烟，  
猎杀野兽堕入地狱因，  
如毒舍弃精勤行十善，  
愿持珍宝菩提之行为。

依照真实经典之根据，  
以利众生清净之发心，  
著此善根祈愿无边众，  
速得遍知菩提之果位。

此文是于桑耶青普光明祥云乐园中，班玛乐夏嘉措或察通花哦嘉村如波多吉撰写，愿于累劫中不断利益有情。应当想方设法弘扬此文字，功德与诵十万百字明相同。

2002. 7. 18

译于炉霍朵芒寺

# 祈祷上师

——加持日光

法王晋美彭措·造论

索达吉堪布·翻译

三世如来总集身，引导众生胜商主，  
空行众首黑日嘎，顶礼上师如意宝。  
吾之无等上师您，实修唯有您言教，  
恒依唯一怙主您，如意宝名真不虚。  
吾慧低下修行浅，无力广泛闻思修，  
上师文殊二无别，安住头顶或心间，  
吾以信解诚祈祷，慈悲加持赐善缘，  
灌顶成熟教解脱，加持四相臻究竟。

祈愿世世不离您，驾驭等持德海藏，  
如文殊至虚空际，精勤利益诸群生。

此文应贤善弟子柔敦请求，阿旺罗珠宗美（法王如意宝）写于五台山静处，善哉！

# 远唤上师

——引加持日之乘

法王晋美彭措·造论

索达吉堪布·翻译

德！

显密如海法理之密要，以讲辩著诠释无伦比，  
智慧自在大恩上师知，祈赐衡量如所尽所智。  
不懈相伴知念不放逸，甚至梦中纤恶亦不染，  
殊胜至尊大恩上师知，祈赐无垢戒律妙严饰。  
随应种种众生之信解，以四摄法引领趋菩提，  
持妙庄严大恩上师知，祈赐引导无边群生力。  
甚深广博无数众等持，无勤入起妙力自在者，

瑜伽之最大恩上师知，祈赐觉受证悟胜智德。  
 彻悟万法无实虚幻性，耽著八法妄念如雾消，  
 具出离心大恩上师知，祈令瞬解业惑紧铁镣。  
 以无我刃利劈轮回根，然以悲力不贪寂灭乐，  
 离有寂边大恩上师知，祈赐自成二利之悉地。  
 无间修习闭气四钉<sup>19</sup>义，三门净为三坛城游舞，  
 生次究竟大恩上师知，祈赐四灌之水注心瓶。  
 修金刚身方便妙道时，具证谛十六义大妙力，  
 圆次尽臻大恩上师知，祈赐风心自在之暖相。  
 直断顿超捷径融心间，四相之道漏蕴成光身，  
 大圆满竟大恩上师知，祈赐意传加持传家宝。  
 法与法性所摄所量处，一刹那间无杂无碍见，  
 智慧尊主大恩上师知，愿我相续愚罪毁无遗。  
 于无量苦逼迫可怜众，犹如母待爱子而慈悯，  
 持大悲藏大恩上师知，祈赐利他菩提心盔甲。  
 不自主漂恐怖轮回众，具魔术般置于永乐果，

19 闭气四钉：指等持本尊钉、心咒真言钉、密意不变钉、散收事业钉。

威力宝藏大恩上师知，祈赐利乐事业胜吉祥。  
 曾出世佛未调刚强众，不吝分享成熟解脱法，  
 具大心力大恩上师知，愿一时摧五浊之百废。  
 浩瀚寂猛坛城之庄严，尽所射收作者之总集，  
 百部遍主大恩上师知，愿启心间不坏童藏门。  
 疾刀饥迫火焰极炙燃，六趣轮回险狱尤悲惨，  
 我等沉迷盲目之有情，大恩上师以悲岂忍弃？  
 信微纵然朗朗作祈祷，亦离无比加持胜慰藉，  
 待至强烈情感入心时，此身已临散碎大恩师！  
 身不由己卷入苦湍流，成为业惑鲸鱼口中食，  
 此刻心虽向往大乐洲，枉然无义上师垂念否？  
 祈念无等慈悲大恩师，三密功德事业皆圆满，  
 无勤融入一切众生心，根除轮回赐予彼吉祥！

此十八偈颂，木蛇年阿旺罗珠宗美于晨息间以利  
 班增等信士之心引发而著。愿增吉祥！

# 远唤上师

——悉地藏流

法王晋美彭措·造论

索达吉堪布·翻译

浩瀚如来之总相，无余有情之依怙，  
显密教法开显者，大恩上师垂念我。  
佩带清净之戒饰，拥有无散等持藏，  
具备无等智慧眼，大恩上师垂念我。  
百万智者之顶饰，千成就者之尊主，  
摧毁五浊衰败者，大恩上师垂念我。  
了然照见一切法，如母慈爱诸有情，  
十自在藏自驾驭，大恩上师垂念我。

无遗断除诸二障，获证四身胜王位，  
利乐大海之源头，大恩上师垂念我。  
三传承师之代表，寂猛本尊之遍主，  
三处空行之商主，大恩上师垂念我。  
如海佛陀之补处，如海妙法之源泉，  
如海僧众之君主，大恩上师垂念我。  
受持香巴之教轨，庄严三学之教法，  
开显六加行教者，大恩上师垂念我。  
道果教法之砥柱，断法教派之来源，  
依修教法持藏者，大恩上师垂念我。  
中观教法之主人，大手印教之杲日，  
大圆满法之妙车，大恩上师垂念我。  
宗喀巴师之行为，米拉日巴之修持，  
莲师见解持藏者，大恩上师垂念我。  
阿底峡尊之戒律，珠魏滚波之等持，  
萨班智慧之领主，大恩上师垂念我。  
帕单巴尊之威力，邬金巴尊之悲悯，

穹波智慧之总集，大恩上师垂念我。  
于作祈祷具缘子，不懈慈悲而垂念，  
加持甘露妙雨流，灌溉心间之莲花。  
于泊可怖轮回中，苦难芸芸之群生，  
祈愿赐予永安乐，殊胜菩提大慰藉。  
五浊猖狂诸损恼，致使徒存虚名已，  
现喜刹土之妙欲，祈愿招引于此处。

此十六偈颂，是为利密友班增等个别求解脱者，  
阿旺罗珠宗美于十六胜生周末蛇年正午时分造。愿增  
吉祥！

水羊年（2003）十一月译

# 瑜伽欢乐道歌

——吉祥如意悦音

法王晋美彭措·造论

索达吉堪布·翻译

生生世世不离为顶饰，佩以清净宿缘宿愿花，  
无等大恩上师如意宝，难言尊名土登秋佩知。  
不离心间不坏轮宫殿，三信甘露供云所奉侍，  
百部遍主净慧麦彭尊，总持辩才功德宝藏知。  
今日喜乐依上师慈悲，如意成就妙法遂心愿，  
虽此朽身无法翩起舞，然欲榻上即性唱欢歌。  
六趣轮回苦乐之业感，黑白犹如秋云不恒稳，  
我等修行妙法善缘士，安乐走向安乐真欢喜。

宿愿杜鹃歌声所敦促，自幼来至佛法林苑中，  
吸取胜乘甘露之精滴，最初妙法缘起已成熟。  
铭记先前出世大德传，亲聆无等上师之教言，  
如今回首师徒共欢聚，身心实难平静真欢喜。  
如海依处总集上师尊，慈悲纯白衣襟我紧持，  
发下善愿何时永不离，如今何作何为皆欢喜。  
前辈持明传承究竟意，成就虹身法身顶乘法，  
凡遇此者定不转轮回，诚心托付行者我欢喜。  
诸部遍主净慧麦彭尊，心中不离虔诚敬信依，  
已得觉空金刚之本位，假伺察意见修逐出心。  
不依被迫辛勤苦闻思，所取能取心结心间解，  
显密百论密要无勤现，顶乘密道行者我欢喜。  
无缘慈悲胜意所敦促，接引结缘众生至净土，  
披上无怯勇猛精进甲，如意利他行者我欢喜。  
利乐源泉佛法妙宝珠，处于最浊三更黑暗中，  
高挂讲修洁白胜幢顶，弘扬佛法行者我欢喜。  
大种聚合虚幻有漏身，虽不间断遭受病老苦，

暇满有义终生修妙法，心中升起坦荡欢乐日。  
 今闻三根本尊及上师，以慈爱心安慰密语乐，  
 获得从乐至乐大确信，独居欲唱欢乐道情歌。  
 活亦快乐弘法利众生，死亦快乐必定往净土，  
 无论感受苦乐何业感，心中舍弃希忧之焦虑。  
 一旦脱离有漏蕴壳时，厌弃业力所生此幻身，  
 于具安乐净土花蕊中，受生悦意相好庄严身。  
 于真佛前倾听胜乘教，证悟身力圆满幻化舞，  
 持明勇士勇母相伴行，游戏清净不净众刹土。  
 总之从今披上精进铠，随学如海普贤行愿已，  
 救度老母有情离有海，至虚空际精进生欢喜。  
 祈愿如是受用轮悦音，吉祥如意喜乐之道歌，  
 耳闻此歌高下诸有情，恒常无有忧悲具威德。

此文，藏历火兔年萨迦月（四月）初二上午，阿旺罗珠宗美随心所现之语不加改造而著。善哉！

# 厌世歌

——杜鹃妙音

法王晋美彭措·造论

索达吉堪布·翻译

诸佛智相现上师，总持辩才德藏主，  
部主净慧麦彭尊，不离喜住心间莲。  
此世幸福如梦法，日夜耽著可怜众，  
繁杂琐事现吾心，不禁唱起厌离歌。  
虽富翁财众羡慕，身心唯增无暇苦，  
上等衣食不舍用，临终生贪障解脱。  
多富亦唯衣食已，于自定无尘许利，  
一人拥有赡洲财，仍不知足欲望增。

虽贫寒身众讥讽，然思富人所遭受，  
 终生寻积毁财苦，安眠自在乞人乐。  
 夏季鲜花富豪财，现似美妙难持久，  
 此无实质过贪执，需游难忍恶趣险。  
 古人尽享四洲福，韶华服饰齐天主，  
 无常犹如彩虹消，受用定如草尖露。  
 去年富如龙王者，今岁多沦贫乞中，  
 此非梦境如梦故，于轮回乐自生厌。  
 一切高官有大名，无常不稳如秋云，  
 虚无夏季真彩虹，深思岂非更增厌？  
 扰乱导师僧众心，法办无辜庶民者，  
 自高自大如毒蛇，步后险途有何策？  
 今自众中高居者，见阎罗使非如是，  
 难解恶趣受苦时，领土财富多无济。  
 品味花汁小蜜蜂，虽不想离美花园，  
 秋末寒风突袭时，忧伤满怀亦无奈。  
 耽著今世之众人，亲见怒目死主使，

回想一生放逸时，心生大悔岂非迟？  
 与生俱来毕生养，自身尚亦无权带，  
 亲戚受用如繁星，定留身后自独往。  
 雄伟装潢多美宅，终不稳固成废墟，  
 细致思择此情时，贪执乐境自消失。  
 我等父辈祖辈人，终求现世亦无成，  
 我亦再勤仅此故，修深妙法岂非喜？  
 早年怨敌晚年友，今日密友明杀手，  
 如是亲怨悉不定，贪嗔此等有何用？  
 亲身所生众孩童，爱护备至如心宝，  
 身强指望报恩时，岂非无益增失望？  
 青春年少同龄间，微笑睨视含情恋，  
 虽求同心长相守，喜忧难测我生悲。  
 长伴不定一家人，如集市客瞬间聚，  
 宿业不定投六趣，彼此不知今何方。  
 虽欲不离依上师，宿业安置谁能挡？  
 如临南行杜鹃聚，金刚道友定别离。

敬上君主无法喜，维护下属难取悦，  
 轮回琐事无完时，岂非悠然安心憩？  
 降伏仇敌反增多，慈护亲属多苦乐，  
 佳肴多餐增不净，今当欢喜乞人行。  
 如心呵护亲友伴，亦非回以真情意，  
 一心倾注新少年，无伴独处岂非喜？  
 具足贤良戒慧师，初见时皆踊恭敬，  
 长处唯说恶语故，我等难利浊世众。  
 不赞具足功德士，闻微恶行不观察，  
 凡所见人悉散布，于此秉性何不厌？  
 蔑视自境诸大德，外来善于欺惑者，  
 虚伪骗子敬顶戴，岂非佛教近灭相？  
 持教庄严为戒慧，然今不重具德者，  
 锦衣缀饰假活佛，毫无功德受敬仰。  
 不察恶贯满盈性，明暗乐道他过失，  
 见等同己道友时，伤感之情荡心怀。  
 虽想六谷种播田，秋季成熟享果实，

无增渐减之人寿，岂有定准不先亡？  
 心中虽有定死念，死期不定未勤修，  
 迄今多年已流逝，无成此法之坚信。  
 自然所犯堕罪数，累积心境难容纳，  
 今日死神若降临，去处似乎唯恶趣。  
 已获暇满未修法，已遇上师未随学，  
 已得深教未调惑，虚度一世生懊悔。  
 今至暮年自行善，昔造堕罪净无遗，  
 祈祷恩师赐成就，临终无悔加持雨。  
 愿净不净无边刹，以人非人不定相，  
 文殊上师利生间，我亦不离住其前。  
 愿长恩护有情母，无余接引极乐刹，  
 如此威力唯我具，实现文殊上师意。  
 愿凡耳闻此歌者，此世贪执如雾散，  
 无勤自在卅七道，究竟二利十力尊。

数目等同三十七道品之此文，木龙年（1964年）七

月三十日，阿旺罗珠宗美脱口而出之语，未经丝毫改造于顷刻间撰写。愿增吉祥！

# 师徒欢喜之歌

——无改心之自相

法王晋美彭措·造论

索达吉堪布·翻译

善妙无比的本尊啊！您是无有欺惑的殊胜依靠如意珍宝，您是汇集三宝于一体之代表，请您安住在我顶部大乐轮百倍信心虹光萦绕之光环彩晕中吧！

南方门隅飞来的布谷幼雏，沉迷陶醉于夏日王妃的青春美貌容颜，而在茂密森林的树梢上，发出悦耳的啾鸣，回荡在缘分和合的人儿耳边，仿佛品尝到滋味甜美的玉液琼浆甘露一般舒心惬意。

无改赤裸的觉醒境界中，自然而然生起喜悦安乐之美妙觉受。在志同道合的道友行列间，唱起了源自心坎深处的欢乐幸福之歌。

在让我一往情深犹如大海的石渠寂静之地，受到慈父般上师的护佑、栽培与疼爱，孩儿从幼年直至青壮年的黄金时代，都沉浸于听闻、思维佛法精要的幸福之中，现在再再回想，不由得心花怒放。

大恩上师的金颜，在心里浮现。难以比拟的慈悲神态，宛若眼前；想起当年同行的金刚道友，共同辩论研讨教理的善妙场景，便历历再现。

虽然今生，没有真正再次重逢的机缘，但因为朝思暮想、日思夜念，感得在夜半三更的梦中，又能与大恩上师和金刚道友欢聚、相见，喜悦的泪水珠串啊，顺着脸颊，连连不断……

一想起持明传承成就者的加持醍醐精华所滋养的

密意传承甘露融入心间明点之殊胜缘分，不禁又哼起了幸福的歌儿。

在无而显现的迷乱空色三有大城中，纵使浊世的衰败痛苦狂风任意肆虐，但在获得明空本地的瑜伽师境界中，这一切，都是一味等性幻化之游戏。

像大鹏鸟一样的上师，已经展开雄健有力的智慧翅膀，展示着遨游天际的精彩舞姿。若有羽翼丰满、力量成熟的幼子，也应借着证悟的翅膀，冲向法界虚空，与上师一起，演绎比翼双飞的绝唱。

具备誓言的弟子们啊！虽说上方极乐世界的美妙庄严，远在无量众多世界之外，但对通达善业胜愿幻化境界的人儿来说，此等景象，其实并非遥远。

当舍弃此等如幻蕴身躯壳的时候，我的明觉心识将直接飞往西方极乐。因为在母胎中，我的羽翼已经丰满成熟，有了不再坠落凶恶之地的把握。

获得了能引导结缘众生往生极乐的无欺金刚语之授记安慰，在内心描绘了一生的宏伟蓝图，已经有了可以无碍现前的缘分。我，是多么的幸福啊！

虽然人生的年龄，已进入耄耋之期。四大不调的各种病痛，也在轮番肆意攻击。但一想起证悟无改自然本智的无限幸福，即使独自一人，也禁不住快乐地放声大笑。

虽然寿命的皎月已渐渐西沉，而内心安乐的朝阳，却正在冉冉升起。这，应该是心中有了踏上解脱之路的远大宏伟理想，而终身修持佛法的结果吧！

幸福的时候，一起发出快乐的笑声；痛苦的时候，一起流出悲伤的泪雨。心心相印的妹妹和侄女啊，不要忧愁、不要沮丧，无论如何，幸福快乐都环绕在我们身旁。

誓言的金线，已经紧紧地把我们，捆在一起。

再想起水乳交融的情意，所以，无论前路有怎样的快乐痛苦、艳阳风霜，共同的业力，已经让我们不分彼此，迈向前方！

祈愿乃至生生世世间，我们师徒能永不分离。将本尊的秘诀，牢记于心。随着殊胜的缘分，游走四方，一起欣赏这幻化般的轮回大城。

十七胜生周萨嘎月上弦初一，因某因缘之召唤，阿旺洛珠聪美随性而歌，并拟成文字，愿一切善妙吉祥！

译于 2012. 6

# 宣示寿命无常之悲情道歌

——瀑布妙音

法王晋美彭措·造论

索达吉堪布·翻译

发散、汇集浩瀚无垠的一切本尊坛城之作者，无与伦比的大恩上师法王麦彭仁波切啊，请您安住在我心中的莲花妙垫之上，自然而然地唱起一串串无常之歌。

夏日的青青草原，草木茂盛、鲜花盛开，宛若天境一般令人赏心悦目，一旦遭遇冬季风霜雨雪的横扫，萧瑟荒凉的景象，不禁让人心中哀伤倍增。

五彩缤纷、绚烂多姿的花园中，辛勤可爱的蜜蜂们，争先恐后地吟唱着悦耳动听的歌谣，虽然它们希望这种欢乐嬉戏、浪漫追逐的美好时光能天长地久，但又怎能阻挡前世业果的力量？

葱郁茂密的森林中，杜鹃鸟儿啁啾欢唱，清脆婉转的歌声令人神往，这是多么美妙的供品啊！但到了初秋来临之际，若能想想此情此景，这又是多么殊胜的宣示寿命无常的善知识啊！

蒙蒙细雨，氤氲出缤纷绚丽的彩虹，横跨在朵朵白云点缀的虚空之中，那么的凄美迷离、风情飘逸，转瞬之间，却又消失无影，找不到来去的踪迹。若能细细思量，这便是生动鲜活的无常景象。

秋天，朵朵白云亲密地堆积在一起，像层层叠叠的雪山峻岭，刹那之间却又消失于虚空，不留下一丝痕迹。这一切的一切，难道不都是在向厌世者们喻示

着：“今生今世的一切荣华安乐，都是漂泊不定、不可信赖的”吗？

坚固辽阔的三千大千世界之广大宇宙，终将被火水风的灾难毁灭殆尽，区区人类所建的宫苑墙垣，更是难以自保、不可依靠。

纵然是寿命过劫、神通在身，并以禅悦为食的天人与大仙，面对阎罗与怨敌，也无从逃避、身不由己。若认为自己可以躲避死亡，则是颠倒、邪恶之想。

往昔虽然出现了个别在四大部洲权倾一时、一呼百应的所谓“转轮王”，但如今也只能让后人念知他们曾经辉煌一时的威名，由此推知，我们自己微弱的身体，也不可能有什么实质的意义。

断证圆满的如来与佛子，也曾像满天的繁星一般数不胜数，但他们却相继为了揭示无常的道理而示现

涅槃，这些现象，都明明白白地宣示了无常之理。

在堪称清净刹土的桑耶宝顶大殿中，回想起师君三尊及眷属在世时的历历场景，不由得心花怒放、欢喜异常，思绪一回到现实，又怎能不让人愁肠百结、满怀悲伤？

如果没有如理如法地闻思经得起三种观察的清淨殊胜之经论，仅仅凭着自己的思度与揣测胡乱行事，就不可能断除轮回之根源。等到年老体迈之时，反而成家娶妻生子，成为家眷满堂的家长。临终之际，老僧必将因为没有行持善法而被迫转生，漂泊于恶趣之中。

如果不好好学修《集密意续》（经）、《幻化网》（幻）以及《十八母子续》（心）的经幻心三部，却把敲鼓吹箫弹奏等表面形式当成甚深法义，贪得无厌、肆无忌惮地安享信众财物，等到出现死相，就会显露

出自己过去所犯的种种恶行。

聪明伶俐、能言善辩的寺院小僧人啊，虽然你们一心贪恋着讲法、辩论等场合的各种名望，但要等到博得格西学位，那已经是头发像海螺一般苍白之时了啊。你们这些人在世间所享受那些快乐，终究都逃不过昙花一现的命运啊。

轻视戒定慧三学等修道功德，一门心思地追求今生利益的形象修行人啊，哪怕死到临头并没有达到自己的目标，怎奈何阎罗王的严厉法规，却是不讲情面、不容拖延的啊！

白发苍苍、体态龙钟的老人们啊，却不知时日地做着多年的人生规划，仿佛不知自己犹若灯油枯竭的油灯，即将结束此生的旅程。难道还不赶快为死亡中阴的前路积攒一些盘缠吗？

朝气蓬勃、风华正茂的青年男女啊，虽然你们以

飞扬的青春而自傲，心里从没有过死亡的影子。但死期何时来临，谁都不知道。当阎罗王的使者赶到，捆绑起你们的脖颈时，你们一定会追悔莫及。

心心相印、情投意合的妙龄男女啊，虽然你们私下倾诉着无尽的甜言蜜语、海誓山盟，妄想着一生相伴、永不分离的美梦，怎奈寿命的长短，却是谁也无法预知的啊！

往年家财圆满、富贵亨通的人，如今却变成可怜兮兮的穷汉，当这些场景在内心的明镜中清清楚楚地映现出来，怎能不对一切有漏事物生起悲哀与厌倦？

三十几颗洁白的牙齿，已经散得七零八落。满脸的皱褶，犹如纵横交错的盘山路。这一切由盛至衰的景象，都是在无声地警示：你的死期即将临近！如果还迷迷糊糊、懵懵懂懂，那与牦牛又有什么差别呢？

再过一个春秋，等到明年此时，将有数之不尽

的人奔赴黄泉之路，谁敢说在此行列中绝对没有自己呢？所以啊！来世其实并不遥远。

再过一百年以后，大地之上现存的人将一个不剩，所有生命都注定会迈向死亡。在犹如短暂梦境一般的迷乱显现中，追求今生利益有什么意义呢？

自己儿时的同龄好友，如今大多漂泊他方、居无定所。众多的生命，已经流落于中阴暗处。我自己一个人，又怎么可能独存于世呢？

当所向无敌的阎王来临之时，即使自己躲在坚不可摧、无门无缝的铁堡中，企图凭借十万名身着甲冑、手持武器的士兵作护卫，却终不能在人间多停留一时半会儿。

即使你的财宝遍布三界，但阎罗王的狱卒却拒不受贿。哪怕统帅三千大千世界的梵天王与帝释天王，也绝对想不出可以免于死亡的招数。

即使容貌娇艳得像天边的彩虹一般明媚动人，风情万种、千娇百媚，精通各种勾引、挑逗、诱惑之术，怎奈何夺命的阎罗王大军，却一根汗毛都不会为你的伎俩所动摇。

看到很多有病和没有病的人都相继死亡之后，一定要静下心来慎重仔细地抉择思维：这一切，都是自己决定死亡的警钟和鞭策，所以必须将自己的注意力，转移到精勤修持解脱的大道上来。

统领众多部落之千家万户的大首领、大官员，死的时候不要说带走一个部下，甚至连带走一口食物的权力都没有。此时绝对有利的，唯有殊胜之正法，请不要一再推迟耽延、白白蹉跎时光了。

当今生今世业力所感的一切现象彻底结束的痛苦出现时，即使有再多的亲友伙伴，也不能为自己分担一份，哪怕哭得泪流满面，也无可奈何、无济于事。

不要再坐以待毙了，赶紧趁着现在，勤奋修持对死亡有利之法吧！

若能善加思索，则内外器情之一切万法，都是开示寿命无常的教科书。虽然内心自然流露的感慨无穷无尽，但此处仅以这首云彩一般的道歌，奉献给您这位知心好友。

志同道合的好朋友啊！您一定要再三地聆听：轮回世间的万事万物都是不可靠的，为了获得永恒不变的无漏大乐圆满财富，应当从现在开始，心无旁骛地披上修法的精进铠甲。

愿我从现在开始，乃至虚空穷尽之际，能始终如一地恭敬顶戴怙主文殊上师，同时为可怜的众生宣讲甚深妙法，并获得与文殊勇识一样的智慧与心力。

以上具有三十二妙相数字的偈颂，是因好朋友

俄则亚纳反复劝请为助缘，兼以自己心相续中对无常生起的强烈厌离心为内因，而在心中自然流露出的真实情感。阿旺罗珠宗美于甲辰年元月二十七日撰著完毕。愿吉祥！

# 教诲天人甘露

法王晋美彭措·造论

索达吉堪布·翻译

我的唯一怙主虹身金刚之尊（麦彭仁波切）啊，您是获得十力自在的佛子。仅仅忆念您，也能断除三有之根源。愿您加持我们的心，转入菩提之路，永不退转！

知心的挚友，请你稍许倾听片刻：空口说再多好听的话语，对你也并无太大的益处，故将甚深教言的醍醐心语，与你分享少许，望你能够铭记于心。

依善知识，是行道的根本；闻思正法，是增长

功德的助伴；无垢戒律，是千万利乐的宝藏；修持禅定，是生出四圣的佛母。

这四种要点在修行菩提中必不可少，如果具备，那就足矣。因此，诸位同心挚友，行住坐卧时时刻刻，切莫忘记，铭刻于心！

那又该怎样依止善知识呢？要比自己的心脏与眼睛更为珍爱，完全依教奉行，语言赞不绝口，身体恭敬承侍，毫不吝惜供养一切所需。

白天将一切皈依处之总集的上师，观在自己的头顶，晚上观在心间，生起信解、虔诚祈祷受四灌顶，最后，在自己的心与上师的智慧无二无别的见解中安住。

所闻思的范围内，尽管显密知识典籍浩如烟海，但如果学了任何一门，就会驱散内心的黑暗，成办今生来世的利益，圆满广大二种资粮。

尤其要实修精华的窍诀要义，绝不能只停留在表面听听、表面懂懂的层面上，务必要做到哪怕自己一个人单独修行，对它的教义也没有丝毫疑惑。这样的观修法，万万不可舍弃！

如果离开了清净戒律的装饰，那么即使具备种族、容貌、多闻，也不美；纵然拥有布施等如海的福德善资，也无济于事。到头来，只会踉踉跄跄走向恶趣。

如果具足了戒律，纵然无有其他功德，但包括天人在内的众生，也会交口称赞、抛撒鲜花；即使没有招揽财富，财富也会自然集来。最终，必定从安乐趋入安乐，步入解脱之路。

如同没有喝水就不会解渴一样，没有修行，则不会依靠正法获得解脱。所以，应当修持人身难得、寿命无常、轮回痛苦、因果不虚这四种厌世心，以及皈

依、发心、生起次第、圆满次第、大圆满胜道。

如何修行以上胜道的次第？应按照全知上师无垢光尊者所著的善说甘露妙法、汇集九乘之精髓的《心性休息》中所讲，依次修持，并将此融入心相续。

以宣说此文的善根，祈愿所有众生远离二障过患，获得无上佛果。也祈愿你我生生世世蒙麦彭仁波切摄受。以上教言是应哲罗劝请，阿旺罗珠宗美（法王如意宝）造，增上善妙！

2012. 7. 30

译竟于五台山

# 远来新客歌

法王晋美彭措·造论

索达吉堪布·翻译

总集诸佛一事业，坚勇摧毁浊世衰，  
莲师持明传承汝，君王恒时得庇护。  
国王威望比天高，民众自在安居业，  
普行甚深大乘法，法兴国度令神往。  
皑皑雪山妙庄严，苦乐友伴不恒坚，  
水神肩负之光芒，长久照耀成汪洋。  
三皈总集莲师法，本尊金刚橛依修，  
能招悉地云彩伴，巍峨雪山永恒坚。  
依昔强力他缘起，命主方能竞争命，

文殊意幻君汝外，人间难得余皈处。  
嚧举教法金幢顶，系上宁玛如意宝，  
发起至上威神力，法政增如上弦月。  
愿依无欺三宝谛，自之殊胜净心力，  
此域自然普美妙，灭诸违缘皆吉祥！

具轮王七宝数之此颂，于松赞干布所建之祈楚寺  
会晤不丹国王及其眷属时，阿旺罗珠宗美心中浮现，  
索达吉堪布立成文字。愿增吉祥！

十七胜生周藏历铁马年八月二十二日（1990.10.10）

# 文殊菩萨祈祷颂

法王晋美彭措·造论

索达吉堪布·翻译

ཁྱབ་བདག་འཇམ་པའི་རྗེ་རྗེས།།

文殊金刚尊，

གསོལ་བ་སློང་ནས་འདེབས་སོ།།

真诚而祈祷，

བྱིན་རྒྱབས་ཡེ་ཤེས་མཚོག་གིས།།

加持胜智慧，

བདག་རྒྱུད་གང་བར་མཛོད་ཅིག

遍满我相续。

# 开启金刚橛伏藏的道歌

法王晋美彭措·造论

索达吉堪布·翻译

诸佛事业总集文殊尊，住于心间童子瓶身界，  
加持殊胜智慧光永存，祈愿证悟传承之密意。  
至尼泊尔扬列雪圣地，不净迷现如虹消法界，  
并非有勤修道天尊身，现见了义幻化网本面。  
诸法觉空一味清净性，希疑贪执轮涅皆解脱，  
无迷乱瑜伽士安睡时，顿启辩才总持慧百门。  
希求今生安乐在家众，寻求来世乐果出家者，  
犹如金链毛绳缚相等，摆脱此二桎梏有困难。  
昔日如敌五毒分别念，今日净住觉空本性中，

徒劳无义四座平等舍，幻瑜伽士欲眠舒适处。  
据说往昔莲师于此处，现前大手印之持明果，  
如今儿我亦追随父亲，不求其他窍诀自解脱。  
此处集聚七轮宝数众，享用先辈持明之佳肴，  
如同大鹏至四持明地，成为引导无边众商主。

# 法王如意宝的心髓秘诀

——1993年于加拿大开示

法王晋美彭措·传授

索达吉堪布·翻译

顶礼根本上师：

于三时诸佛之本体、如海部坛城之遍主无等恩德  
至尊吉祥怙主根本上师仁波切之无垢足尘下稽首恭敬  
顶礼、皈依，祈赐加持。

顶礼释迦牟尼佛：

观不厌足妙颜含笑光彩灿，

相好威光明蕊成众目甘露，  
大悲花瓣纤长周遍三世间，  
佛陀白莲足莲今护我意海。

### 顶礼莲花生大士：

邬金海岛莲茎上，如来幻化任运成，  
相好圆满功德聚，莲师护我心莲海。

### 顶礼无垢光尊者：

法尽界中证法身密意，光明界中见报身刹土，  
所化者前现化身利众，遍知法王尊者前敬礼。

### 顶礼麦彭仁波切：

语狮子智现心中，修行普贤之大愿，  
持佛菩萨之事业，文殊上师足下礼。

### 顶礼文殊菩萨：

持有童子身，智灯尽庄严，

除世愚痴暗，文殊师前礼。

祈祷文殊菩萨：

一时我以利他心，心间莲观童子汝，  
传扬善说甘露声，文殊我心赐吉祥。

今天，简单讲一下与佛教有关的话题。

## 具足顺缘

大家要知道，我们现在有非常好的机缘。什么样的机缘呢？

### 一、生于南赡部洲

我们有幸生在了南赡部洲，这极其难得。南赡部洲具足修行的圆满条件，而像东胜身洲、西牛货洲、

北俱卢洲等其他世间刹土，虽然受用殊胜圆满，生活也很快快乐，却没有修行正法的缘分。所以一定要知道，南瞻部洲比其他洲更为殊胜。

## 二、获得珍宝人身

在南瞻部洲获得了珍宝人身，这也极其难得。如果生于地狱、饿鬼、旁生、非天等处，这些地方的痛苦非常难忍，而且没有修行佛法的机缘，特别可怜。

如果生于天界，虽然有非常稀有、善妙的快乐，但长时间一味地处于散乱放逸当中，也没有修行正法的因缘。不仅如此，佛陀所讲的法，比如声闻乘、菩萨乘、密乘，这些修行都需要依靠人身才可能获得成就，而天人等其他众生，没有修行的机缘，修行也无法圆满。因此，获得人身比天人身更为殊胜，佛陀特别赞叹的也是这个珍宝人身。

作为佛陀的追随者，我们如今已获得这样的人身，应该生起极大的欢喜心。

### 三、佛陀出世

佛陀降临于世，也是极其难得。为什么呢？佛陀出世的劫，称为“明劫”；佛陀没有现身于世的劫，叫做“暗劫”。其中，暗劫是反反复复经常出现的，而明劫只是偶尔才出现，极其难遇。像释迦牟尼佛出世的这个贤劫，就是明劫，此时众生具足修行佛法的顺缘和殊胜机会，非常难得。

### 四、佛已说法，佛法住世

佛陀降临于世后，能给众生讲经说法，而且这些教法还没有隐没、仍然住世，也是非常难得的。

大家想一想，佛陀现世之后，次第转了三次法

轮，这些佛法至今仍住于世间，这是一件非常值得欢喜的事。

## 五、师已摄受

即使佛陀传了法、佛法也住世，但若想得到真实法义，还需要遇到上师善知识，否则，凭自力要修学所有的佛法，是没有办法的。只有被上师善知识摄受，才能依照佛陀所讲的道修行正法。所以，善知识更为难得。

现在，我们已具足这些顺缘：出生在南赡部洲，获得了珍宝人身，佛陀也出世了，还讲了殊胜难遇的佛法，佛法至今尚未隐没、住于世间，而且遇到了能开示正法的上师，不仅遇到了上师，上师还在讲经说法，这么好的机缘就如同昙花一现，是明劫中的明劫，我们应该要感到欢喜！

## 三种信心

有了这么好的机缘后，若想获得解脱，首先从自身而言，圆满的信心是不可缺少的。

什么是信心呢？它分为清净信、欲乐信、胜解信三种。其中，缘佛宝所生的，为清净信；缘法宝所生的，为欲乐信；缘僧宝所生的，为胜解信。这三者必须要生起。

### 一、缘佛宝所生的清净信

对佛陀生起不共的欢喜心，这称为“清净信”。

之所以对佛要生起欢喜心，是因为在这个世上，佛陀与大自在天、帝释天、梵天等不同，佛陀具有无与伦比、极其稀有的功德。佛陀有哪些与他们不同的功德呢？仅仅在智慧方面，佛陀的功德就无与伦比，

即使是登地的大菩萨，用百千万年也无法全部说尽。

佛陀的功德无量无边，纵然我们无法全部了知，但对自己非常有利、至关重要的功德，还是要知道。我们最需要知道的是什么呢？佛陀宣讲了暂时获得人天安乐、究竟获得无上佛果的方法，这是佛陀最殊胜的功德。像这样的功德我们要清楚，否则，即使佛陀有再多功德，如果对我们没有利益，为什么要对他生起信心呢？就像世间的一些国王，虽然有权有势，但百姓若得不到他的饶益，那为什么要喜欢他？任何一个国王，只有给百姓带来安乐了，百姓才会高兴。同样，佛陀的功德能给我们带来利益，我们才会对佛陀心生欢喜。而这样的功德，我们也必须了知。

那么，佛陀对我们有利的功德是什么呢？就是智、悲、力这三种功德。

## 1. 智

对于能让无边众生获得安乐、远离痛苦的方法，佛陀若不了知，则无法真正利益众生。而佛陀遍知一切万法，这就是“智”的功德。

## 2. 悲

佛陀虽然有无尽的智慧，但若没有大悲心，也不会饶益所化众生。比如一个人智慧超群，但对别人心存恶念、行为残暴，那他再怎么有智慧，也根本不会帮助别人。因此，在具足智慧的基础上，还需要有大悲的功德。

佛陀具有怎样的大悲心呢？比如，只有一个孩子的母亲，她对孩子的爱肯定无法形容，而佛陀对众生的悲心，远超于此百倍千倍。这有什么依据呢？佛陀不管是在因地修行，还是已获得圆满佛果，为利益众生都不惜自己的身体和生命。

往昔佛陀在因地是怎样的呢？在瓦拉纳西（又名波

罗奈)的鹿野苑——佛陀转初转法轮的这片土地上，为了让众生获得利益和快乐，他曾于多生累劫布施自己的头颅。这是佛陀成道时亲口所言。那么，只有在瓦拉纳西才这样吗？并非如此，在世界的其他地方，乃至每一个角落，佛陀为了利益众生，都无数次布施过自己的血肉。

如果佛陀的悲心有偏颇，比如只护佑最亲近、最珍惜、合得来的人，或是对自己有欢喜心、恭敬心的人，而对其他人漠不关心，这样的悲心就不平等。但佛陀的悲心不是如此。这种悲心是怎样的呢？佛陀在世时，如果右边是帝释天以恭敬心降下白旃檀雨，左边是魔王波旬以恶心降下兵器雨，佛陀对他们二者的慈悲心没有差别，都会将其安置于无上的安乐道中。

如果佛陀的爱只给种姓高贵、受用圆满的众生，却不给无助可怜的低劣众生，那这种爱是狭隘的。但事实并不是这样，佛陀对后者的悲悯，往往比对前者

更甚。不像有些执掌政权的人，他只利益这边的几百几千人，却不愿意利益那边的一两个人。而佛陀哪怕为了一个可怜众生，无数次布施自己的血肉也无怨无悔。无始以来，佛陀为了一个众生尚且如是布施，无数劫都没有厌倦心，这样的爱才是至高无上的。

比如，昔日佛陀转生为地狱众生加巴谢达时，他有个朋友叫嘎玛热巴，两人在地狱里受苦。狱卒逼迫他们拉马车，并对其用兵器捶打、猛击。加巴谢达心想：“与其两个人受苦，不如让我一个人代受。”于是跟狱卒说：“让我一个人来拉吧。把套在嘎玛热巴身上的绳子，套在我身上，请让我的朋友获得安乐。”狱卒听后生起极大的嗔心，说：“地狱众生的业自作自受，谁又能代受？”随后拿起铁锤猛砸加巴谢达的头。加巴谢达当场被打死，后转生于三十三天。这在佛陀传记中有记载。

不仅如此，提婆达多跟佛陀一辈子在竞争，不但

这一世千方百计地伤害佛陀，甚至往昔许多世中都是如此。对于这种人，佛陀也愿意不惜身命去饶益他。所以，佛陀对众生的悲心，确实无法言表。

### 3. 力

虽然佛陀具足这样的智悲功德，但若没有力的功德也不行。就如同没有双臂的母亲，眼睁睁看着孩子被水冲走却无法施救一样，仅仅有悲心也无法利益众生。

那么，佛陀有怎样的能力呢？佛陀具有身、语、意的功德力，具足这三种能力。

#### 1) 身

身的能力有哪些呢？众生仅仅见到佛陀一面，也能脱离三界轮回的痛苦，趋入究竟安乐的解脱道。

亲见佛陀就有这样的功德，那么，如今佛陀不在了，是否还能让众生获得如此利益呢？

当然也能。佛陀说过“化现种种相，令众行善法”，即佛会化现不同身相来利益众生。比如佛陀的身相还有塑像、画像，就塑像而言，不管是对佛陀的舍利塔，还是金像、土像、木像、石像等，进行顶礼、供养、发愿的话，与礼拜佛陀真身没有区别，这在佛经中也有讲过；而就画像来讲，佛陀的身相无论画得庄严也好、不庄严也罢，如果有谁见到，就能获得不可思议的利益。

对于佛陀的身相，倘若以信心和恭敬心瞻礼，有功德是毋庸置疑的。但即使是以嗔心去看，以此因缘，不久的将来也能获得佛果，经典中对此有详细宣说。

## 2) 语

佛陀的语功德，指佛陀在世时能亲闻佛陀的教言，或是现在通过一心一意祈祷佛陀，不管在觉受中还是梦境中，能亲见佛陀的尊颜并听其传法，这些都能迅速获得殊胜功德，并最终得到佛陀的果位。

（法王笑着说：“以为没有给我放话筒，原来放在抽屉里了，我还不知道呢。谁关的抽屉呀？是你俩还是我呢？……是我吗？我不知道在抽屉里，以为没有话筒就大声地讲。后来听到有咚咚的声音，才发现它原来就在我身边。”众人听后乐不可支，笑成一片。）

不仅是佛陀亲自所讲的法，包括现在已立成文字的佛法，若能亲耳听到，其功德也不可思议，一定能遮止恶趣之门，获得长寿、无病、受用圆满等。退一步说，即使不像我们一样有亲闻佛法的因缘，比如有些飞禽和野兽，但若听到传法时的击鼓声、法螺声，也能在不久的将来脱离轮回的痛苦，获得解脱。

### 3) 意

佛陀的意功德又是如何呢？佛陀对每个众生都有大慈大悲心，利他的事业永远不会中断，就像大海根本不会离开波浪一样，佛陀对众生绝不会有弃之不顾的时候。

佛陀化现于十方刹土时，对于应以佛身得度的众生，就以佛的身相来度化；应以菩萨身得度的众生，就以菩萨的身相来度化；应以声闻身、缘觉身得度的众生，佛陀就以声闻和缘觉的身相来度化；应以非人类之身得度的众生，如飞禽、野兽、鱼类等，就以相应的动物身相来度化……总之，佛陀会化现诸多身相来度化众生。

不仅如此，佛还会化为山、树木、森林等演示佛法，给众生带来无量的利益。佛陀对每一个众生，昼夜六时恒常以各种方便进行饶益，从来也没有不利益众生的时候。因此，我们对佛陀应生起欢喜心和恭敬心。

上述道理，我再重复一遍：所谓的佛，如果不了知利乐众生的方法，不一定有人会喜欢佛陀，但佛陀具有遍知一切万法的智慧；佛陀虽然是遍知，没有大悲心的话，也不会引导所化众生，但佛陀具有无量大悲；佛陀虽然有智慧和大悲，若没有度化众生的能力，也无法利益众生，但佛陀具有无碍的能力。如是无与伦比的智慧力功德，唯有佛陀才具足，除此之外，任何世界谁也没有。所以，我们用心仔细观察之后，除非是身体里没有心脏、脑袋里没有大脑的人，否则，任何人对佛陀都不得不起信心。

## 二、缘法宝所生的欲乐信

欲乐信，就是对佛陀所讲的法，要有“如是去修行”的想法。

应该怎样修行呢？要行持善法，断除不善法。

善法有哪些呢？简而言之，不要有伤害众生的心，要修持慈心和悲心，这就是善法。反之，如果对上中下等任何众生，心存害意、行为粗暴，这就叫做不善法。

关于不伤害众生，佛陀讲了“沙门四法”。沙门，指的是佛陀的所有追随者，所以，这也是我们需要行持的四种法。具体包括哪些呢？一是“他怒不还怒”，他人对我生嗔心，我不对他生嗔心；二是“他骂不还骂”，他人再怎么骂我，我也不还口；三是“他打不还打”，他人对我用石头、棍棒、兵器殴打，如果我是佛陀的真正追随者，则不应该还手；四是“寻过不还报”，他人说我父母的坏话，说我长得丑，嘲笑我没钱，说我是盗贼、骗子……揭露各种过失，我也不能反唇相讥，去揭露他的过失。佛法中讲“利益胜利奉献他，亏损失败自取受”，好事、胜利都要让给他人，吃亏、失败则要留给自己。若能如此

行持沙门四法，就是佛陀最好的追随者。否则，只是嘴上说要随学佛陀，实际上相续中没有沙门四法的任何一法，这只是名称上的追随者，并不是真正的追随者。

那么，要想做到沙门四法，我们应该怎样观修呢？比如一个人伤害了你，你不应该对他生起嗔心，哪怕这个人被你视为自己的孩子，你对他没有一点过错，却无端遭到他的伤害，也不应对他生嗔。就像一个母亲的孩子发疯了，他再怎么伤害母亲，母亲也不会对他生起嗔心，只会想着孩子的病什么时候好起来。同样，自己帮助过的人反而伤害自己，也要想到他什么时候才能脱离烦恼而获得解脱。要这样来修慈悲心。

假如你伤害过别人，那别人伤害你，这非常正常，对此不应生嗔。但你若连针尖许的过错都没有，别人却给你带来巨大伤害，甚至砍断你的头颅，你也

不能生起嗔心，而应观想将他所造的罪业和一切痛苦成熟于自身，要生起这样善良的心。

假如有人揭发你的过失，你也不能生嗔心。即便这种恶名传遍许多国家，众人对你谩骂、攻击等，还是要对他生起欢喜心，并赞扬他的功德。

与你平等的人，或是高于你的人，轻视你是很正常的。但若是低于你的人对你有各种侮辱，你也不能对他生嗔恨心，反而要恭敬、坦然地接受。

这就是佛陀的传统教法。佛陀所讲的法，都是不伤害他人、尽力利益他人，所以，这是唯一无害的和平妙道。

或许有人会想：“佛陀的教法确实非常好，但真正能做到的人几乎没有，这个法是无法修持的。”

其实还是有方法的。当然，如果一开始就要求做

到这些，不要说你们刚入佛门的人，就连我这样的藏族出家人、上师，也无法真正做到。但若能次第修学佛陀的法要，不断改变自己的习惯，慢慢去行持也并非难事。就像藏地一些德高望重的上师，宁可舍弃自己的生命，也不会伤害别人、偷人钱财等，根本不可能去做这些。

你们从今往后，也要尽量不伤害任何一个众生的生命、不偷取任何一个众生的钱财。虽然完全不伤害众生比较困难，但还是要逐渐训练，努力做到不伤害众生。佛陀曾说：“若害他众非沙门。”若对别人心存害意、行为粗暴，则根本不是佛陀的追随者。佛陀还说：“调伏自心，勿扰他心，此乃佛教。”所以，我们要尽力护持自己的心，不要扰乱他人的心，这一点应当尽己所能地努力做到。

那么，怎样护持自己的心呢？相续中若有不符合佛法的念头，不管是严重的嗔恨心，还是极大的贪

心、对他人的嫉妒心、我比别人更超胜的傲慢心，生起这样的不善念时，要马上认识它，然后立即斩断它的相续，以正知正念护持自心。同时，为了防止以后再生起这样的恶分别念，还应尽量祈祷上师三宝的加持。

怎样护持他人的心呢？身体上对他人做不好的行为，语言上说各种粗语，意念上生起恶分别念，都会扰乱他人的心。如果我们出现这样恶劣的心行，最好从根本上断除，即使做不到，也应该生起后悔心：

“唉，作为佛陀的追随者，我还在做扰乱他人的行为，以后再也不能这样了！”从此之后发起坚定的誓言。当然，这也需要祈祷上师三宝。

如是不扰乱他人的心、守护自己的心，有什么必要呢？今生会感得长寿无病、受用增长、相貌庄严、众人恭敬等诸多功德，来世也会转生到极乐世界等清净刹土，并最终获得佛陀的果位，远离一切痛苦，获

得圆满安乐。

这样的佛法，如果有一个人行持，这个人会获得安乐，远离痛苦；如果一家人行持，那么全家都会获得安乐；如果一个城市的人行持，那么整个城市都会得到暂时和究竟的安乐；如果一个国家的人行持，全国就会圆满具足安乐；如果全世界所有人都行持，整个世界就会圆满幸福、快乐、和平、繁荣，从此再也没有痛苦。

其实，不管是什么众生，谁都希望得到安乐、远离痛苦，没有人想失去安乐、遭受痛苦。而让所有众生离苦得乐的方法，唯是佛陀所讲之法。正如刚才所说，如果仔细思维和观察，除非是身体里没有心脏、脑袋里没有大脑的人，否则，对佛陀所讲的法，没有人会不恭敬、不信仰——按照我们藏族的传统，会把这样的人称为“没心没脑”。倒不是说他身体里真的没有心脏，脑袋里真的没有大脑。在佛陀的追随者看

来，所谓的心，并不是体内的这个肉团；所谓的脑，也不是脑袋里像酸奶一样乱七八糟的脑浆。谁若有正确的见解，谁就会被称为“有心有脑”。你们如果也想有心有脑，就要正确无误地了知佛法并修行，不然，只会睡觉、走路、拉撒、穿衣，这不能说明你有心有脑，谁也不会这么认为的。

总之，如是缘佛法所生的信心，叫做欲乐信。

### 三、缘僧宝所生的胜解信

僧宝，指的是佛陀的追随者。其最重要、唯一的目的，就是为自利利他而精勤努力。

佛陀的追随者分为三种，就赡部洲而言，小乘僧众是不伤害众生；大乘僧众不仅不伤害众生，并且还要饶益众生；利众广大、无需勤作、成就迅速的，则是金刚密乘僧众。

（期间是英语翻译。之后法王问：“我说了什么？忘记了……哦，在讲僧众。我刚才讲了什么？……对，僧众有三种。”）

这三种僧众都值得信赖，就像一个利益众生的人，没有人会不信任他。比如你有一个朋友，他在你面前很欣赏你、恭敬你，背后也是赞叹你，这样一位尽力帮助你的朋友，你对他肯定信任。而有些朋友，表面上赞叹你，背后却说你的坏话，给你造成各种伤害，这样的朋友谁都不会信任。同样，对僧宝要生起信心，原因也在这里。

以上略讲了三宝的功德。

## 皈依三宝

你们喜欢三宝吗？喜欢的举一下手，我看有多喜欢？（大家纷纷举手）……不喜欢三宝的，也举一下手。

（无人举手）……非常好，大家都喜欢三宝。（众笑）

希望你们从今以后，生生世世都祈祷功德圆满的佛陀，行持不伤害众生的正法，与行持正法的僧众为伴，相续中要发下这样的誓言。具足这样的誓言以后，请大家在心间合掌，跟我重复念这句话（三遍）：

皈依师，

皈依佛，

皈依法，

皈依僧。

现在大家都得到了皈依的戒体。（众笑）

从今天开始，你们就成为了具足法相的佛教徒。从此刻起，你们做任何世间法和出世间法，都容易遣除违缘、成就所愿，遇到人、鬼神等所造的各种违缘时，也会得到三宝的加持和护佑。如果你们平时不舍弃三宝，不仅今生会安乐，来世也不会转生到地狱、饿鬼、旁生等恶趣。你们刚刚发的誓言和信心，若能

稳固不变，那获得这个人身就会变得有意义。

在座各位大多是加拿大人，也有些是美国人，你们这一生中，像今天这样具有意义、获得广大利益的时刻，我想应该是没有的。为什么这样说呢？在你们的生命中，除了周六、周日休息以外，平时都在为了吃穿、名声、钱财等奔波忙碌。以你们这辈子的努力程度，即便是赚取美国富豪戴维·洛克菲勒那样的财富，似乎应该也问题不大。然而，现实情况却是：得到的财富、吃穿、名望也就那样，并没什么特别的成就，那一生的努力又有什么意义呢？与一生努力的成果相比，今天你们所获得的更为超胜。（众笑）

在座大多数人之前已进入佛门，也有些人今天才入佛门，不管是哪一种人，大家都要对佛法生起不退的信心。这样的话，我来到这里是有意义的。

你们这次参加法会，我觉得是很好的机缘。大家

皈依佛之后，从此刻起，不要忘记经常祈祷佛陀；皈依法之后，要尽量做到不伤害众生；皈依僧之后，要对所有佛陀追随者生起恭敬心和信心。若能如此，则可以帮助你圆满实现心中所愿。

今天组委会让我演讲的主题是，慈悲和智慧等方面的法，邀请函里是这样写的。但我并没有讲寻常的慈悲与智慧，而是结合佛陀的慈悲与智慧做了宣讲，希望大家依此得到广大的利益。

我的口才不是很好，声音也不太动听，这方面可能你们不太喜欢，但我所讲的内容，是对你们今生来世都有利的良言益语，希望大家谨记于心！

今天的课程就到这里。明后天的课程还有安排，希望大家继续聆听。

# 阿弥陀佛灌顶

法王晋美彭措·传授

索达吉堪布·翻译

## 一、堪布课前开示

这次我们做了一些光盘，主要是法王如意宝 1999 年在居士林开“极乐法会”时灌顶的整个过程。这个光盘有非常殊胜的加持和利益，所以学习《阿弥陀佛修法》之前，大家应当好好聆听法王的灌顶，接受这个灌顶。

有些人可能想：“从光盘中能不能获得真正的灌顶加持呢？”关于这个问题，我今年讲《入行论》传

授菩萨戒时也说过，上师如意宝 1993 年去美国时，在一个寺院里，通过电视接受了第二世敦珠法王“观世音菩萨”的灌顶。当时上师说：“我虽然无缘得见第二世敦珠法王的尊颜，但有了这样的光盘，福报还是很大的，我们应该一起接受他的灌顶。”于是当场所有的人，以真实灌顶的态度恭敬合掌，跟着电视里的上师一起念诵。灌顶圆满结束之后，上师说：“大家应该观想自己获得了真实的灌顶。”

上师一生中对传法灌顶的要求非常严格，假如电视屏幕没有真实的利益，他老人家根本不会这样做。这一点，有些老道友也非常清楚。所以说，通过光盘应该可以得到灌顶，希望有缘的佛友接受这个灌顶。

个别道友以前没有因缘亲见上师如意宝的尊颜，也没有因缘亲闻他老人家的教诲，现在有这样一个人殊胜的因缘，通过光碟得受灌顶，这个机会非常难得。这次我们也想尽办法依靠方便来让大家得受阿弥陀佛

的灌顶，对想往生极乐世界、有殊胜意乐和信心的人来讲，这是非常重要的。

许多授记里面都说，凡是与法王结缘者，均能往生极乐世界。我在南方和东北时，很多佛友经常问：“没有见过法王如意宝的话，怎样才算是与法王结缘？”当时我也作过一些回答。其实在上师面前亲自得受灌顶、发愿往生极乐世界的人，肯定是有缘者，这个没有任何怀疑。即便没有这种因缘，通过这次的灌顶结上法缘，也算是与上师结缘。

与上师结缘而往生极乐世界的授记非常清楚。曾在两百多年前，藏地著名的大成就者菩提金刚，在一个未来授记中这样说道：“单坚阿拉木天喇荣沟，邬金莲师化身名晋美，于彼菩萨四众眷属中，广弘显密教法如明日。”这里宣讲了五种圆满：一、环境圆满：右边有单坚神山、左边有阿拉神山、中间具有木天女神山的喇荣山沟，这是法王未来传法的地方。

二、主尊圆满：莲花生大士语化身的法王晋美彭措，“晋美”两个字在授记中讲得很清楚。三、眷属圆满：藏传佛教中本来没有比丘尼的传承，但法王如意宝 1987 年去汉地后，摄受了汉族的四众弟子，因此在喇荣山沟中，比丘、比丘尼等四众眷属全部具足。四、法圆满：我们藏地有个别道场对大圆满等无上密法很重视，但对显宗的五部大论及其他法要没有广弘，而在汉地的个别地方对显宗很重视，密宗的教言几乎没有，可我们学院不是这样，显密双修的教法犹如阳光普照大地，让大家共同获得法利。

偈颂后面还说：“利生事业顶天立地也，清净所化眷属遍十方，凡结缘者皆生极乐刹。”这一句讲了五、时间圆满：藏地出现毁坏佛法的时代之后，法王如意宝出来弘扬佛法，创造一个再弘时期。然后法王的四大眷属，不管是汉族、藏族，遍于十方，这一点并不是自赞毁他，大家应该比较清楚。最后一句非常

重要——凡结缘者都能往生极乐世界。“结缘”指的是什么呢？就是这次通过灌顶，遵照法王的要求，一心一意念诵阿弥陀佛心咒三十万遍，或者像上师如意宝曾给大家所讲的，念诵六字圣号“南无阿弥陀佛”六百万遍，如此一定会往生极乐世界，这是上师如意宝多次担保过的。所以非常希望大家按照光盘中的仪轨接受灌顶，灌顶时应观想真正在上师面前接受。得到灌顶之后，要如理如实地修净土法门，若能如此，对大家利益是很大的。

同时，你们有些亲朋好友，或认识一些有缘佛弟子的话，也应该让他们结上法缘。上师一辈子的弘法利生事业，再加上最后回向的情况，以各方面来印证，上师一定会往生极乐世界。因此上师的宏愿有不可思议的缘起，不管是佛学院的常住道友，还是外来以菩提学会为主的四众道友，希望大家一定要修这个净土法门。

尤其在光碟面前得受灌顶时，当以恭敬心观想真正在上师面前接受，我觉得这没有任何差别。昨前天我在整理上面的文字时，这种感觉尤为强烈。自己以前在上师身边时，没有觉得因缘那么好，现在重新受这个灌顶，不同的信心越来越增上。上师也说过：“我在世时很多弟子的信心不一定很大，但我圆寂之后，你们的信心会更增上的。”

我见过国内外许许多多的大德，也许是不同的因缘吧，像上师如意宝这样具有近传加持的人，我自己感觉很难得。上师的这种金刚语任何一个人听到的话，相信都有不可思议的加持力，希望大家恭敬谛听、领受灌顶！

## 二、法王灌顶实录

随于诸有情，各自欲乐心，

## 大小共同乘，祈祷转法轮。

今天，我们五明佛学院的僧众与尼众、国际学经会、藏族居士林所有的佛教徒以及来自十方的信众集聚在这里，于此十七胜生周年九月“天降日”（藏历1999年9月22日），极乐法会现在正式开始！

我们学院整体上分四个院，内部分三十九个区，藏族人都能听懂我所说的话，而以汉族为主的其他佛教徒不能完全听懂。但这次没能给大家安排逐字逐句翻译，以后我们将有新的安排。

大家也清楚，以前僧众在万人大经堂里上课，汉族弟子因为听不懂我所说的话，只有隔一天后由堪布索达吉、堪布益西彭措、堪布嘎让进行翻译。但从现在开始，我们准备购买一些相应的设备，进行同步翻译。到时候我直接用藏语讲，汉族弟子可用耳机直接收听汉语。昨天我和堪布索达吉也进行了商量，汉族

弟子们如果对这件事情积极参与，从此以后，我在课堂上所说的大小任何话，甚至在中间开个玩笑，你们当下都能听懂。因此，汉族四众弟子应该欢喜。

我们学院每年有四个常规的大法会，极乐法会由居士林筹办，是四大法会中规模最小的。尤其是今年，参加法会的人员范围很小，这是根据外内密的种种因素而定的，以算是比较保密的方式开七天法会。我们学院中有回去的，也有出去预备道粮的一些学员没能参加。外面的信众，除了色达范围内的洛若乡、色尔坝为主的信男信女外，其他如炉霍、新龙、甘孜、道孚等地的相关信徒都没有通知。因此，今年参加法会的信众并不多。

不管怎么样，凡是参加法会都具有重大的意义，我们在这七天当中共修往生法。作为你们汉族四众弟子，虽然每天不一定听懂所有的内容，但法会念诵的全部是围绕往生极乐的方便法，所以大家要发愿往生

极乐世界，念诵阿弥陀佛的名号和心咒。

这个往生法实际上是世界三大佛教体系共同承认的法门，具有非常殊胜的加持力，同时也是易行道。藏族人中，除了少数以外基本上都能通达极乐法会的内容；你们汉族人要知道，前前后后不管是念咒语、唱道歌，还是上师灌顶、传法，都是围绕往生极乐世界的方便法，所以应当专心致志地谛听。

接下来，大家应该观想：为了利益一切众生，即生中修成四身五智怙主普贤王如来的果位，而听受能成熟的甚深灌顶，并如理修持能解脱的教言。

发起这样殊胜的菩提心之后，所谛听的法是往生极乐世界的无谬方便法——阿弥陀佛甚深灌顶。于此灌顶，上师所应行持的，按传统已作完毕。下面弟子应该做的，是为了听受本法而供上曼荼罗：

**嗡巴杂布米阿吽**

金刚大地自在基

喻班扎日客阿吽

外铁围诸山环绕 中央妙高须弥山王

东胜身洲 南赡部洲 西牛货洲 北俱卢洲

身洲及胜身洲 拂洲及妙拂洲

行洲及胜道行洲 恶音洲及恶音对洲

珍宝山 如意树 如意牛 自然稻

金轮宝 如意宝 玉女宝 大臣宝

大象宝 绀马宝 将军宝 宝藏瓶

嬉女 鬘女 歌女 舞女

花女 香女 灯女 涂香女

日 月 珍宝伞 尊胜幢

将此等无不圆满之人天受用，供养大恩具德诸根本传承殊胜上师、坛城本尊诸佛菩萨众。

如是供养，为利有情，恳祈慈悲纳受，受已摄受

我等而加持。

遍地香涂鲜妙杂花敷，须弥四洲日月顶庄严，  
以此所缘诸佛佛土献，愿诸众生清净佛刹行。

章格热 Ra 那曼扎波匝美嘎萨摩札萨帕 Ra 纳萨玛耶  
阿吽


接下来把上师观想成真正的阿弥陀佛，以恭敬心  
祈请上师赐予自己能成熟的甚深灌顶。边观想边跟着  
我念：（三遍）

上师怙主大悲尊，慈悲摄受我等众，  
祈请灌顶并加持，令我成熟而解脱。

之后跟我一起念皈依、发心、受戒偈：（三遍）

乃至菩提果，皈依三宝尊，  
不离持三宝，忏悔往昔罪，  
今起行善法，利众发大心，

受持清净戒，不违诸誓言。

观想：轮涅一切万法变为空性，如是空性大悲心中，你们的自心观为红舍（)字，莲花月轮之垫上，

由彼发光成二利	其变汝成出有坏
阿弥陀佛身红色	一面二臂定印上
持着充满甘露钵	两足不变跏趺坐
三种法衣美妙身	圆满一切相随好
圆觉五身胜本性	现而无有自性者
心间月上红舍字	根本咒文右围绕
由其发光诸善逝	如同所修迎请入

匝、吽、万<sub>m</sub>、吽

哦呀！今天，在我们这个极乐大法会中，藏地雪域的魔鬼、冤魂、怨鬼、独角鬼、鬼女等妖魔鬼怪都应来到这里。尤其是整个多康地区以及本地所有的冤

魂、怨鬼、独角鬼、鬼女等鬼神，以三宝的谛实力理应全部前来，跟着众一起以欢喜心谛听佛法。

### 扎格然扎吽扎（三遍）

发出恐怖之吽声，摧毁一切鬼神众，  
 赐予悉地之本尊，摧魔金刚前礼赞。  
 依照忿怒尊叮嘱，一切鬼神聚于此，  
 聚已为得菩提果，当以敬心谛听法。

上上下下很多地方的魔王、怨鬼、鬼女等所有鬼神，应该全部来参加这个法会，我们这次也对这些鬼神提供食物。法会期间，对出家僧众有供斋，为在家信众提供奶茶，而为了使这些鬼神获得利益，今天下午开完法会时，一起修一次《施身仪轨》。

从今天下午开始，法会每天都要做一次火施。今天火施的燃料由居士林提供，拿木材、干牛粪都可以。火施的物品，由学院的四众弟子和十方信众随力

提供，这是雪域所有鬼神们的食物。到第六天时由居士林负责念一个《遣魔仪轨》，把这些鬼神送回各自的地方。

火施的燃料，今天由居士林负责，之后三天是女众学院的法身区、报身区和化身区分别负责，再过一天是金刚降魔洲或国际学经会负责，之后两天是学院的大僧僧众负责。为使这些鬼神们心生欢喜、心满意足，而应作这样的火施仪式。（作火施的地方不要太近了，刺鼻子！你们居士林安排在稍微远一点的地方。）这样，这些鬼神的食物安排好了，它们都已在我们的眷属当中了！

## 第一是宝瓶灌顶：

〔“这个供祭师好傲慢哦，他是不是康东寺的？”“色尔坝的。”

“你叫什么名字？”“我叫噶穷（小喜）。”

“应该是噶庆（大喜）。不应该是小喜，应该是大喜吧！很好。他是我们居士林的供祭师哦，是居士林的吗？” “不是，是学院僧众里的。”

“噢，他们没有供祭师，从僧众里借来的，他们很惨哦！连供祭师都没有，今天加秋喇嘛为主的居士林多害羞啊！其实，此次做供祭师是很简单的，只要准备一个宝瓶、佛冠、阿弥陀佛像、阿弥陀佛心咒，还有一面镜子就可以了。干脆他们让阳炯居士上台好了。” 』

好！宝瓶置于弟子头上。

嗟！

大乐智慧五身性，五身圆满宝瓶物，

为成佛子而灌顶，为汝善男子灌顶。

喻阿弥德瓦阿依斯德吽舍 嘎那夏阿波克扎

以吉祥宝瓶水来灌顶，愿究竟无量大悲空性，并

圆满获得佛陀的三身五智功德。

大家要观想阿弥陀佛的身体降下甘露，从自己头顶融入，遍满整个身体内外，尽除一切疾病、怨魔、鬼神、罪障。宝瓶水的精华部分停留于头顶和心间，获得与阿弥陀佛同等缘分。（这次人太多了，灌顶的加持品不能给大家一一传下来，但这样也可以。）

## 第二是冕灌顶：

用冠冕和水来灌顶，主要是依事续部的观点。一般孩子刚生下来时要作沐浴，如果他是国王的太子，之后还要奉上冠冕。因此在事续部中有水灌顶和冕灌顶。

接下来这个佛冠让你们佩戴。当你们戴上的时候，便成为阿弥陀佛的补处，从此之后，就尽心尽力地弘法利生。大家应该如此观想。

舍！

五灌圆满菩提心，勇士广行利他众，  
智慧方便之自性，佛冠冕旒请接受。

（以后，这个佛冠做成一边是一条白色的飘带，另一边是一条红色的飘带，这表示方便和智慧。）

舍加拉阿波克扎

以佛冠和冕旒灌顶，观想获得了如来稳固的法政。

### 第三是身灌顶：

大家各自观想：阿弥陀佛的身相心间出现与其一模一样、一寸大小的阿弥陀佛像，从你们的头顶降入心间，获得阿弥陀佛身体的所有悉地和加持。

不舍显现胜本尊，犹如空中现彩虹，

所现自性无变化，愿得离边果灌顶。

喻阿弥德瓦阿依斯德吽舍 嘎呀阿波克扎

以佛像灌顶，愿证悟一切显现无有执著的清净本尊相的意义。

#### 第四是语灌顶：

观想这个“喻阿弥德瓦阿依斯德吽舍”的咒语，从上师阿弥陀佛的心间经过口进入你们的口并融入自心，获得阿弥陀佛一切语言的悉地和加持。

诸声空性如谷声，无实而显身游舞。

成为一切悉地因，愿得妙语咒灌顶。

喻阿弥德瓦阿依斯德吽舍 瓦嘎阿波克扎

以咒语灌顶，愿不同的众生能宣说妙法。

## 第五是意灌顶：

这面镜子表示阿弥陀佛的智慧，内外光洁，能显现种种形象。同样，阿弥陀佛具有无碍照见一切万法的如所有智和尽所有智，无有任何分别垢染，安住于佛陀的智慧与自心无二无别的境界当中。

心性超离诸戏论，实相自性为光明，  
此乃即为大安乐，愿得佛智之灌顶。

喻阿弥德瓦阿依斯德吽舍 子达阿波克扎  
以智慧大乐灌顶，愿获得俱生智慧。

最后回向，诵吉祥偈。

萨玛雅！嘉、嘉、嘉！

喻耶达玛黑德抓巴瓦 黑敦得堪达塔嘎多哈亚瓦达  
得堪匝友呢若达 诶旺巴德玛哈夏玛纳耶所哈

无欺三宝之自性，除恶趣怖大勇士，  
接引净土胜导师，阿弥陀佛赐吉祥。

阿弥陀佛赐吉祥！

白衣佛母赐吉祥！

以成办甚深灌顶的善根为例，自他三世所造的一切善根总合起来回向大菩提，大家一起念诵回向文：

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，  
生老病死犹波涛，愿度有海诸有情。

# 菩萨戒略轨

法王晋美彭措·传授

索达吉堪布·翻译

菩提心妙宝，未生者当生，  
已生勿退失，展转益增长。

正如具足善巧方便、大慈大悲的我等本师释迦佛亲口所说：“汝今谛听，极善思维，当为汝说。”当你们听闻佛法时，也应认真调整自己的威仪，并用心聆听。

所闻之法：

## 一、菩提心的功德

### 1. 愿菩提心

就我们师徒而言，现今都获得了珍贵难得的人身，遇到了难以遇到的善知识，特别是值遇了更加难得的妙法与金刚乘密法。此时，我们必须实修真正的教言，使这个暇满人身具有意义。

假设没有令此人身暇满具义，来世如果随业力投生到三恶趣等处，到那时，任何佛菩萨都无法救护，以自己的业力，恐怕连善趣的名字也听不到。因此，我们必须首先通过四种厌世心来调化自相续。正如寂天大菩萨所说：“暇满人身极难得，既得能办众生利，倘若今生利未办，后世怎得此圆满？”

虽然大悲佛陀根据所化众生的界性、根基、信解、意乐的不同，宣讲了不可思议的法门，但许多法门是针对下等智慧与中等智慧的众生而宣说的，而对

于具有上等智慧的诸位行人，主要讲的是依靠因安乐的菩萨乘而趋入果安乐的佛地的珍宝菩提心。除了这个菩提心，修其他善法很难有如此大的利益。

当今，五浊猖獗，不善与五毒烦恼的乌云如黑夜般笼罩大地，善法的光明不要说如日月般璀璨，甚至连点点星光也没有。一些具有福德的人所生起的少许善法光明，就像黑夜中的闪电一样短暂。如果想摧毁这样的恶缘、违品，生起殊胜的善法功德，必须唯一实修此珍宝菩提心。《入菩萨行论》说：“犹如乌云暗夜中，刹那闪电极明亮，如是因佛威德力，世人暂萌修福意。”

这样的珍宝菩提心，是有寂一切善聚的源泉，堪为所有利乐的唯一因，可以彻底息灭三界所有众生的痛苦，成办无余的吉祥善妙。大悲诸佛及佛子经过累劫观察思维，发现没有比菩提心更殊胜的法了。《入菩萨行论》说：“佛于多劫深思维，见此觉心最饶益，

无量众生依于此，顺利能获最胜乐。欲灭三有百般苦，及除有情众不安，欲享百种快乐者，恒常莫舍菩提心。”

即使菩提心在自相续中生起一次，也会很快成为菩萨。从那时起，他的名称转依为“佛子”“菩萨”，而意义转依为，获得世间君王、帝释、梵天、转轮王等所有尊主们向其足莲顶礼的善德。《入菩萨行论》说：“生死狱系苦有情，倘若生起菩提心，即刻得名诸佛子，世间人天应礼敬。”

任何未被菩提心摄持的身语所作的善根，会因为不回向、颠倒回向、嗔恨、向他炫耀、后悔等而被摧毁。而以菩提心摄持的善根，即使只是一个小善根，也会获得难以置信的人天圆满安乐，乃至没有究竟成佛、没有获证菩提之间，此善根会日益增上，不会有耗尽的时候。《入菩萨行论》也说：“以是善行恒微弱，罪恶力大极难挡，舍此圆满菩提心，何有余善能

胜彼？”

此外，如果此菩提心在相续中出现，纵然今生造了命终后必定会立即堕入无间地狱的五无间罪等弥天大罪，基本上也会得以清净，即使还有少许余罪，也只会感受如线团从地上弹起般短暂的果报，而不是一直待在地狱里。除此之外，所有其他不善的顺后受业，如杀生、不与取、邪淫，都可以在一刹那被摧毁，就像劫末火将草木林苑焚毁无余一般。如云：“如人虽犯极重罪，然依勇士得除畏，若有速令解脱者，畏罪之人何不依？智者弥勒谕善财，彼心利益无限量。”

以上主要讲了愿菩提心的功德。我根据《入菩萨行论》的第一品做了简单讲解。更详细的内容，在《华严经》中以一百三十种比喻作了广说，由此可以了知。

## 2. 行菩提心

菩提心可分为愿菩提心和行菩提心，二者的区别在于是否以实际行动摄持。其中，行菩提心的功德利益更大。如云：“何时为度尽，无边众有情，立志不退转，受持此行心。即自彼时起，纵眠或放逸，福德相续生，量多等虚空。”若将愿菩提心和行菩提心一起受持，此功德则更为广大。从真正行持利生的事情开始，直至没有退失菩提心之间，如果真实行善，必定会产生不可思议的功德；即便没有行善，只是靠放逸、看戏、唱歌、跳舞等无记之事度日，其善根也会像大河的相续一样延绵不绝，无有穷尽。

此外，如云：“为信小乘者，妙臂问经中，如来自宣说，其益极应理。”菩提心不同于其他任何善根，它的功德令人难以置信。原因是它的所缘对境——众生是无量的，时间是乃至轮回未空之际，意乐是令无量众生获得佛果，因此，善根和果报也是无

量的。这就是菩提心和其他善根的不同之处。

再从另一个原因讲，如云：“若仅思疗愈，有情诸头疾，具此饶益心，获福无穷尽。况欲除有情，无量不安乐，乃至欲成就，有情无量德。”只想消除一个众生头痛的发心，功德尚且不可思议——据经典记载，从前有一个商主叫匝哦之女，堕入地狱后看到一个众生头上旋转着铁轮，所以对他生起悲心，并发愿“希望他的痛苦成熟于我身”，以此立即消除了自己的恶趣之苦而生于善趣天界。他只想消除一个众生头痛的发心，都有这样的功德，那么想成办天下无边一切众生利益的发心，有多大的功德利益更不必说了。

如云：“仅思利众生，福胜供诸佛，何况勤精进，利乐诸有情？”偶尔生起想利益众生的善心，比多生累劫中用七宝供养十方佛菩萨的功德更大。而菩提心不仅是给予众生暂时的利益，是想让众生成就佛果的大利，如果一个人真正去行持它，所获得的功德

更是不言而喻，所以这是极其难得的。

如云：“是父抑或母，谁具此心耶？是仙或欲天，梵天有此耶？彼等为自利，尚且未梦及，况为他有情，生此饶益心？他人为自利，尚且未能发，珍贵此愿心，能生诚稀有！”在这个世界上，人们都说最慈爱的是父母，但父母只是为孩子提供吃穿，并没有让他获得佛果的发心。同样，欲界、色界中如梵天之类的天人，尽管对众生具有无量饶益心，却也从未有过这样的善妙意乐。这些被统称为世间大尊主的众生，尚且没有生起过菩提心，那普通众生的相续中更是如此了。

由此可见，一旦我们生起了菩提心，应该特别欢喜和愉悦，这是值得恭敬的。

## 二、受菩萨戒

## 1. 前行

一般来说，如果想受菩萨戒，先应该在住处陈设三宝所依、供品等，并怀着清净的欢喜心，修七支供来积累资粮。假如没有条件准备供品等，就在心里明观佛刹的装饰和庄严，并将自己的身体、受用、三时善根全部供养。

之后，上师坐在狮子座上，详细讲解不住有寂二边的胜义菩提心以及世俗菩提心的功德利益。关于菩提心的功德利益，讲得最详细的是《华严经》中的一百三十个比喻，中等的则是《入菩萨行论》的利益品，最起码也是《弥勒愿文》中的“能除诸恶趣，明示善趣道，引至无老死，顶礼菩提心”这四句偈。依此可以对菩提心的功德生起定解。

下面我们受菩萨戒——

首先，对上师善知识生起等同三世诸佛之想。然

后怀着“请真实赐予我堪为无余利乐之唯一因的珍宝菩提心”的信解和希求，跟随上师念诵三遍：

能除诸恶趣，明示善趣道，  
引至无老死，请赐菩提心。

上师说：“三世诸佛历经多劫观察思维后，才寻觅到菩提心，世界上没有比它更有利益功德的法了。我把这样的菩萨戒传授给你们。”然后上师念诵一遍：

众生导师以慧观，彻见彼心极珍贵，  
诸欲出离三界者，宜善坚持菩提心。

此时，观想自己所在之处不是一个坑坑洼洼、到处都是石头、瓦砾和荆棘的地方，而是一片琉璃大地，这里以金子描绘的方格图案划分地界，地面富有起伏的弹性，具有极乐世界的圆满庄严。师徒一起念诵一遍：

善愿十方地，无砾无荆棘，  
平坦如舒掌，光滑似琉璃。

在这样一个圆满的刹土中央，陈设着各种各样的供品，装饰得无比庄严，就像《普贤行愿品》或《极乐世界庄严经》中所描述的那样。大家共同念诵一遍：

内外人天胜资具，乐音饰鬘神馐衣，  
佛及佛子宏愿生，普贤供云所庄严。

并念诵三遍供养咒：

纳摩 Ra 纳扎雅雅 纳摩巴嘎哇得 班匝<sub>儿</sub> 萨 Ra 扎  
玛<sub>儿</sub>达呢 达塔嘎达雅 阿<sub>儿</sub>哈得 桑雅桑波达雅 达雅塔  
喻班贼<sub>儿</sub>班贼<sub>儿</sub>玛哈班贼<sub>儿</sub> 玛哈得匝班贼<sub>儿</sub> 玛哈波雅班  
贼<sub>儿</sub> 玛哈波德泽达班贼<sub>儿</sub> 玛哈波德曼卓巴桑札玛纳班  
贼<sub>儿</sub> 萨<sub>儿</sub>瓦嘎<sub>儿</sub>玛 阿瓦 Ra 纳 波效达纳 班贼<sub>儿</sub>娑哈

之后，明观在圆满庄严的刹土中央，安住着供养对境——诸佛菩萨，他们如同芝麻荚被打开般无有间隔地周遍，作为我们发殊胜菩提心的见证。上师念诵一遍：

众会围绕诸如来，悉在菩提树王下。

同时，观想十方浩瀚刹土中的诸佛菩萨亲自降临，与自己观修的本尊成为无二无别。之后与本尊无二而做供养，在没有究竟菩提心之前，他们一直安住。师徒共同念诵一遍：

祈愿无余众生怙，摧破残忍魔军尊，

如实了知一切法，诸佛眷属临此处。

为悯我等众，汝以神变力，

我作供养间，祈请佛安住。

如是在诸佛菩萨面前修七支供——

（一）顶礼：我等师徒一同以身恭敬合掌、语恭敬祈祷、意恭敬随念功德来顶礼。自己的身体不是一个，而是幻化出无数亿个。观想不仅仅只有自己，所有无边的众生也以这种方式在顶礼。所有的身体一起恭敬顶礼。

（二）供养：观想将自己的身体、受用、三时善根、以总持咒和等持幻化的一切供品全部供养诸佛菩萨。

（三）忏悔：自他一切罪业之因，即贪、嗔、痴。罪业之门，即身、语、意。罪业自性，即自性罪与佛制罪。时间，是从无始以来到现在。对于往昔所造的一切罪业，通过心生后悔的厌患对治力、立誓今后不再犯的返回对治力、佛菩萨作证的所依对治力、发殊胜菩提心等的现行对治力这四力进行忏悔。

（四）随喜：对凡夫、声闻、缘觉、菩萨、佛陀

等所做的一切善根，无有嫉妒，欣然随喜。

（五）（六）祈请住世、请转法轮：当安住于十方浩瀚刹土中的佛菩萨、上师善知识们不转法轮而示现涅槃时，我以身语意恭敬地祈请他们相应一切有情的各自缘分与信解而转不同法轮，乃至轮回未空之间，不趣涅槃而长久住世。

（七）回向：以此六支所摄的一切善根，为众生获得无上菩提而普皆回向。带着这种信解，师徒共诵一遍《普贤行愿品》的“七支供”部分：

所有十方世界中，三世一切人师子，  
我以清净身语意，一切遍礼尽无余。  
普贤行愿威神力，普现一切如来前，  
一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。  
于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中，  
无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。

各以一切音声海，普出无尽妙言辞，  
尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。  
以诸最胜妙华鬘，伎乐涂香及伞盖，  
如是最胜庄严具，我以供养诸如来。  
最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛，  
一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来。  
我以广大胜解心，深信一切三世佛，  
悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来。  
我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，  
从身语意之所生，一切我今皆忏悔。  
十方一切诸众生，二乘有学及无学，  
一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。  
十方所有世间灯，最初成就菩提者，  
我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。  
诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，  
唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。  
所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，

随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。

以上完成了受菩萨戒的前行法。

## 2. 正行

依照全知法王龙钦绕降与持明无畏洲的意趣，正行需要以三祈祷垂念、三皈依作为基础。

首先，以请求见证者的方式三次祈祷垂念。上师念一遍，弟子重复一遍，如是三次：

祈请十方一切出有坏正等觉及十地菩萨摩訶萨及诸位大金刚持上师垂念我。

之后是三皈依。“我从今日起，乃至未获得佛果之间，唯一皈依本师出有坏，普皆修学以菩提心为主的大乘道法宝，依止一切会众之最——圣者僧众为伴而普皆修行此佛果。”具足这样的立誓后，上师念一

遍，弟子重复一遍，如是三次：

乃至菩提果，皈依诸如来，  
正法菩萨众，如是亦皈依。

在念诵第三遍的最后一句时，上师弹指或拍手。大家听到这个声音的同时，观想你们各自得到了大乘皈依戒——要生起这种“得心”，以及无量的欢喜心和恭敬心。

下面开始真正受菩萨戒：

菩提心有愿菩提心与行菩提心两种，愿菩提心是指想救护众生的意乐，行菩提心则是以加行摄持的意乐。如同往昔善逝释迦牟尼佛、阿弥陀佛、佛子文殊童子等发起“将一切有情安置于佛果”的菩提心一样，我也应当发起“将一切有情安置于佛果”的愿心。如同诸佛菩萨为令众生获得佛果而守持戒律、修行等持、精进积累闻思修的智慧一样，我也应当如是

次第修学。

尽管开始时我们做不到像阿弥陀佛、释迦牟尼佛、文殊菩萨那样的行为，但正如《入菩萨行论》所说：“佛陀先令行，蔬菜等布施，习此微施已，渐能施己肉。”至少一开始你可以布施别人少量东西，比如酸菜，然后逐渐串习……当你有朝一日得地时，自然会施舍自己的血肉，没有任何不舍或吝惜。就像那些承诺念观音心咒一亿遍的人一定会尽力去念诵一样，我们也必须尽最大努力去学修佛子菩萨的行为。

然后上师带着弟子重复下面的偈颂，当念完第三遍时，弟子会得到菩萨戒。虽然印藏诸大智者、成就者，关于生起戒体的界限有诸多不同观点，但归纳其要义是，在第三遍之后，当上师用弹指表示时，每个人要生起一种“我已获得了愿菩提心与行菩提心”的得心，以此才能得戒。以这样的观想，上师带弟子依次重复三遍：

如昔诸善逝，先发菩提心，  
复此循序住，菩萨诸学处。  
如是为利生，我发菩提心，  
复于诸学处，次第勤修学。

念完第三遍后，上师发出弹指声。同时，大家观想自己得到了珍贵的菩萨戒。

从现在开始，在没有持续趋入损害一切有情的意乐和行为期间，大家都成了菩萨，从此踏上小资粮道，最迟将在三大阿僧祇劫后必定成佛。当然，这是就没有以殊胜的方便与智慧摄持而言的。假设以殊胜的方便与智慧摄持，将比“必定行道”之类更快地获得佛果。

因此，所有趋入此乘的行者，都是善缘者，具足成办众生利益的威力，是三世诸佛之子，是诸位菩萨的兄弟，一切女神空行将视你为友伴而鼎力相助。所

以，每个人应该心生欢喜，让菩提心越来越增上，要想到“从今天起，我让这个人身真正具有了意义”。

为什么呢？从现在开始，我已获得了成为佛陀种姓——菩萨的善缘。像我这样一个满是业障与烦恼的断缘者，已经得到了菩提心，就像一个“并非得者”的盲眼老妇，从“并非得之对境”的垃圾堆里，得到了“并非所得之财”的如意宝。她肯定会想：“像我这样一个双目失明的老太婆，竟然得到了这样的如意宝，这是做梦吗？它会不会被敌人抢走呢？”然后非常珍惜它。同样，“并非得者”而具足一切束缚的异生凡夫，在“并非得之对境”的不善业与贪嗔痴等烦恼之处，得到了“并非所得之财”的一切有寂善聚之源的珍宝菩提心，实在是值得欢喜，这难道是梦吗？如今的这种大善缘，纵然遇到危及宝贵生命的事情也绝不能舍弃，对此应该生起欢喜心。然后上师带弟子依次重复或者共同念诵：

今生吾获福，善得此人身，  
复生佛家族，今成如来子。  
尔后吾当为，宜乎佛族业，  
慎莫染污此，无垢尊贵种。  
犹如目盲人，废聚获至宝，  
生此菩提心，如是我何幸。

以上是修我们自己的欢喜心。

下面是令他众欢喜：

“世界上所有的众生，尤其是鬼王、女鬼、独角鬼、冤鬼、厉鬼等不喜欢佛教并损害众生的现有一切非人请听好了：就是在今天，我以诸佛菩萨为见证，邀请以你们为主的一切有情来做客。

若问：请你们做客的话，能给你们什么呢？

暂时的人天殊胜安乐，以及究竟的妙乐——不可

思议自性佛果如意宝，这是我所立的誓言。纵然把我的身体砍成百瓣、剁成千块，甚至夺去生命，我也绝不会舍弃这一承诺。

各位不需要经历任何艰难困苦，唯一由我来给你们创造安乐，愿你们欢喜快乐。不管你们以前怎样，从今以后，希望你们断除嫉妒、暴躁易怒的心态，在我修持菩提的过程中，全心全力尽可能地扶持我、帮助我。”

如此令其他众生欢喜。接着，随念下面的句义，上师念一遍，弟子重复一遍，或是共同念诵一遍：

今于怙主前，筵众为上宾，  
宴飧成佛乐，普愿皆欢喜。

至此，受菩萨戒已全部圆满。结尾的回向与发愿，可以念诵《普贤行愿品》将此次善根和讲法闻法的善根一并回向。

一般来说，关于菩萨戒的传承，有本师佛陀传授、文殊菩萨结集、龙猛菩萨父子诠释、寂天菩萨弘扬的甚深见派，也有佛陀传授、补处怙主弥勒菩萨结集、无著菩萨父子诠释、阿底峡尊者弘扬的广大行派；就藏地而言，有依照全知法王在《大圆满心性休息》中所说，基本上与甚深见派相同，以《入菩萨行论》为准的受戒方法；此外，根据持明无畏洲在《功德藏·欢喜雨》中所说，堪布根华造过二轨圆融的受戒仪轨，也有这种传统。上述所有戒轨和发心的传承，我都曾完整得受过，并自认为生起了造作的相似菩提心。今天给大家传的这个菩萨戒，实际上是《入菩萨行论》和《普贤行愿品》的结合，基本上随同于甚深见派，但也包括了广大行派。我已经为你们传了戒。得到这些传承所传下来的戒律，你们应该值得欢喜。

这次大家是在上师善知识前受戒的，大多数内容

跟着上师一起重复。此外，根据华智仁波切的传统，也有一个以《入菩萨行论》为框架的规则，所有内容都要和上师一起念诵。不管怎样，这次我们是以《入菩萨行论》为主、《普贤行愿品》为辅，正行需要跟着上师善知识重复念诵来受戒。

平时讲法、闻法等行持任何善法，首先受菩萨戒很重要。我们传法前后的念诵，具足往生极乐世界的四因，因此有着标准、如法、圆满、不可思议的特殊传统。

以这次大家发菩提心、讲法闻法等这一善根为主，我们将自他三时所积累的一切善根汇集起来进行回向：祈愿利乐源泉的佛法如意宝兴盛于一切时空，长驻世间；持教大德们长久住世，事业圆满，一切意愿无碍而如意成办；尤其是，对于“总”的一切众生、“别”的藏地雪域上下众生无偏具有饶益善心并精勤利益事业的持教大德们，祈愿他们心愿圆满；愿

所有国家风调雨顺，稼畜兴旺，杜绝一切人疾与畜疫；大家犹如具圆初劫的人那样福祉圆满、充满喜乐，在不久的将来，依靠菩提心之道获得佛果，然后以相应众生各自缘分的二十七种事业等利益天下无边众生。这如同佛子文殊菩萨的愿力一样——“文殊师利勇猛智”，文殊菩萨的愿是什么呢？“满彼事业尽无余，尽未来劫恒无厌。”圆满什么愿呢？“我所修行无有量，获得无量诸功德，安住无量诸行中，了达一切神通力。”我们无法揣测佛子菩萨们的弘法利生事业，所以，为令尽虚空际一切有情根除轮回，我们怀着深广的愿心以回向与发愿进行印持。

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，  
生老病死犹波涛，愿度有海诸有情。

最后，以《愿海精髓》《普贤行愿品》来圆满回向——

此文是法王如意宝晋美彭措亲口所传的《菩萨戒略轨》，由弟子索达吉立成文字。此仪轨简便易行，既不失传承加持，又具足窍诀精要。往昔法王每逢初转法轮日等佛教节日，都有传授菩萨戒的传统。诸位随行者若依此略轨自受菩萨戒，或是为他人传授，极为重要。

# 《解脱经》略义

噶玛乔美仁波切·造论

索达吉堪布·翻译

顶礼如来应供正等正觉世尊、过去未来现在一切佛菩萨声闻独觉圣者，顶礼三藏十二部，顶礼供养皈依一切善逝诸遗骨舍利塔，祈请赐予加持。

嗡 南无佛陀 南无达摩 南无僧伽 阿单德达绕尼  
达雅塔 阿嘎夏讷巴布讷 萨瓦达玛讷巴讷 俄夏玛  
达

布巴夏那 布玛拉色巴热 达玛讷卡那  
巴绕热讷匝雅达玛列 匝列 呵乐呵乐

谢布得 曼札曼札 曼札索哈

此略义等同《解脱经》。

译于 2021. 8. 10

# 佛说十一想经

索达吉堪布·翻译

梵语：阿雅桑匝那诶嘎达夏讷得夏色札

藏语：帕巴德西杰吉单毕多

汉语：佛说十一想经

顶礼三宝！

如是我闻，一时佛在拘奢那羯罗城双娑罗树苑，  
临涅槃时告诸比丘：“诸比丘，命终时，比丘当观  
十一想。何为十一想？不贪此世想，慈诸有情想，弃  
诸怀恨想，忏诸破戒想，受诸正戒想，于诸大罪作清  
净想，于诸小善根作大善想，不畏他世想，诸有为无

常想，诸法无我想，涅槃寂灭想。”

佛如是赐教已，彼等比丘欢喜、赞叹世尊所说。

佛遗教十一想经竟

藏僧索达吉由藏译汉

2022年10月21日

# 佛子行

无著菩萨·造论

索达吉堪布·翻译

那莫罗给夏 Ra 雅！

虽见诸法无来去，然唯精勤利众者，  
胜师怙主观音前，三门恒时敬顶礼。  
利乐之源诸佛陀，修持正法而成就，  
亦依了知其行故，于此宣说佛子行。  
已获暇满大舟时，为自他渡轮回海，  
日日夜夜不懈怠，闻思修持佛子行。  
贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火，  
遗忘取舍愚暗者，抛弃故乡佛子行。

离恶境故惑渐轻，无散乱故善自增，  
净心于法生定解，居于静处佛子行。  
长伴亲友各分离，勤积之财留后世，  
识客终离身客店，舍弃今世佛子行。  
交往恶人增三毒，失坏闻思修事业，  
令成无有慈悲者，远离恶友佛子行。  
依止正士灭罪业，功德增如上弦月，  
殊胜上师较自身，更为珍爱佛子行。  
己尚缚于轮回狱，世间天神能救谁？  
故知殊胜无欺处，皈依三宝佛子行。  
佛说难忍恶趣苦，皆为恶业之果报，  
是故纵遇生命难，永不造罪佛子行。  
三有乐如草尖露，乃是瞬间坏灭法，  
了知恒时无变法，希求解脱佛子行。  
无始时来慈我者，诸母若苦自何乐？  
是故为度无边众，发菩提心佛子行。  
诸苦由求自乐生，圆满正觉利他成，

是故己乐与他苦，真实相换佛子行。  
何人以大贪欲心，夺或令夺我诸财，  
自身受用三世善，回向于他佛子行。  
我虽无有些微错，何人若断吾头颅，  
然以悲心将彼罪，自身代受佛子行。  
有者百般中伤吾，恶名纵遍三千界，  
然我深怀慈爱心，赞其功德佛子行。  
何人大庭广众中，揭露吾过出恶语，  
于彼亦作上师想，恭敬顶礼佛子行。  
吾如自子爱护者，彼纵视我如怨敌，  
犹如慈母于病儿，尤为怜爱佛子行。  
与我等同或下士，虽以傲慢而凌辱，  
然吾敬其如上师，恒时顶戴佛子行。  
贫穷恒常受人欺，且为重疾恶魔逼，  
众生罪苦自代受，无有怯懦佛子行。  
美名远扬众人敬，亦获财如多闻子，  
然见世福无实义，毫无傲慢佛子行。

自嗔心敌若未降，降伏外敌反增强，  
故以慈悲之军队，调伏自心佛子行。  
一切妙欲如盐水，愈享受之愈增贪，  
令生贪恋诸事物，即刻放弃佛子行。  
一切境现唯心造，心性本来离戏边，  
了达此理于二取，皆不作意佛子行。  
逢遇悦意对境时，视如夏季之彩虹，  
虽显美妙然无实，断除贪执佛子行。  
诸苦如同梦子死，迷现执实诚疲惫，  
是故遭遇违缘时，视为幻相佛子行。  
获得菩提身尚舍，何况一切身外物，  
故不图报异熟果，慷慨布施佛子行。  
无戒自利尚不成，欲成他利诚可笑，  
故于三有无希求，守护净戒佛子行。  
于求妙果之佛子，一切损害如宝藏，  
故于诸众无怨恨，修持安忍佛子行。  
唯成自利小乘士，勤如扑灭燃头火，

饶益众生功德源，具足精进佛子行。  
当知止观双运理，以此摧毁诸烦恼，  
真实超越四无色，修习禅定佛子行。  
若无智慧以五度，不得圆满菩提果，  
故以方便三轮空，修持智慧佛子行。  
若未观察自错误，以法形象行非法，  
是故恒时审自己，断除过患佛子行。  
以惑谈他菩萨过，则将毁坏自功德，  
故于大乘诸士夫，不说过失佛子行。  
为求利养相互争，失坏闻思修事业，  
故于亲友施主众，根除贪执佛子行。  
恶言刺伤他人心，亦失菩萨品行故，  
莫说他人不悦词，杜绝粗语佛子行。  
烦恼串习难对治，执持正知正念剑，  
贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。  
总之一切威仪中，观心处于何状态，  
相续具足正知念，成办他利佛子行。

如是勤修诸善根，为除无边众生苦，  
皆以三轮清净慧，回向菩提佛子行。

为利欲修菩萨道，依照经续论典义，  
诸圣者言而撰著，三十七颂佛子行。  
因吾慧浅无修行，虽无智者所喜词，  
然依诸多经论故，此佛子行定无谬。  
而诸佛子广大行，如我愚者难测故，  
相违不符等诸过，诸圣者前祈宽恕。  
以此善愿众有情，以胜世俗菩提心，  
等同不住有寂边，大悲怙主观自在。

此佛子行，是为利益自他而教理法师无著于水银  
宝洞撰写。

# 快乐之歌

无著菩萨·造论

索达吉堪布·翻译

顶礼上师！

自他虚幻此蕴身：如若患病当快乐，  
灭尽昔积诸恶业，修行正法众所作，  
皆为净除二障碍。如若无病亦快乐，  
身心舒适善行增，欲令人身具实义，  
三门奉行诸善法。如若无财当快乐，  
无有守护忙碌事，所有争端及恼怒，  
悉由贪执财物起。如若有钱当快乐，  
广兴福德之善资，暂时究竟诸利乐，

定是福泽之果报。如若速死当快乐，  
恶缘无机作阻挠，衔接来世之善缘，  
定入无误之妙道。如若久活当快乐，  
修行体悟之庄稼，长依教授温湿度，  
茁壮成长得成熟。无论如何皆快乐！

此病等道用快乐之歌，乃说法论师无著因萨迦地方一位格西请问“生病等如何转为道用”而撰写。

# 《入行论》之修行次第

——璀璨日

华智仁波切·造论

索达吉堪布·翻译

善逝法身佛子伴，及诸应敬我悉礼，  
趋入佛子律仪法，今当依教略宣说。

此论分为四个方面：一、入者所依之补特伽罗；  
二、能入之意乐；三、如何趋入之行为；四、所入之  
果。

一、入者所依的补特伽罗，是指拥有暇满、具有

信心、怀有悲心的人。

二、意乐发心分为愿菩提心与行菩提心两种。

“发心为利他，求正等菩提”说明愿菩提心就是为了利益他众而渴求获得佛果的意乐。

行菩提心：即立誓要学修菩萨的学处。想在自相续中受持如此菩萨戒的人，如果在上师面前得受，就要按照中观、唯识其中之一的仪轨来受。

这里讲关于自己受戒的方法，包括加行、正行与后行。

第一，加行包括三个方面：

其一，想对菩提心的利益功德产生兴趣，要依据《入行论·第一品》。

其二，积累资粮作七支供，首先观想在诸位真实

安住的如来菩萨福田面前，我与其余一切有情一起随念佛菩萨的功德来作七支供。

（一）供养：真实陈设花、薰香、涂香、灯、净水和各种饮料、神馐等应有尽有的供品，心里观想取来珍宝山、悦意林、寂静赏心的地方等十方世界所有的一切无主供品，念诵“为持珍宝心……”来作（真实供品和无主供品）这两种供养；念诵“愿以吾身心，恒献佛佛子，恳请哀纳受，我愿为尊仆”，献上三门甘愿为仆的供养；念诵“馥郁一净室……”作意幻供养；念诵“别此亦奉献……”作发愿力供养；念诵“犹如妙吉祥……”作无上供养；念诵“我以海潮音……”作赞音供养；念诵“化身微尘数，匍伏我顶礼，三世一切佛……”作顶礼供养，随着以上的词句忆念意义而作这八种供养。这些也是在清净刹土的三宝面前，用不染有罪恶、不被吝啬所缚的清净物品，怀着不求回报、果报的清净意乐心来作供养。

（二）皈依：心里想：殊胜的皈依对境——大乘的不共三宝前，以为利一切有情的殊胜意乐，在没有获得圆满菩提之间的时间里皈依。随着这种观想念诵三遍“乃至菩提果，皈依诸佛陀，亦依正法宝，菩萨诸圣众”。

（三）忏悔：念诵“我于十方佛，及具菩提心……”，向忏悔的对境——佛菩萨祈祷垂念，生起四想。所谓的四想，即以往所造的罪业就像毒入腹内一样、所依三宝就像治愈毒病的名医一样、对治正法就像灵丹妙药一样、今后不再就犯的戒心就像恢复身体元气的甘露醍醐一样。“无始轮回起……”是讲厌患对治力；“若惧寻常疾……”是讲现行对治力；“此既非善行，立誓后不为”这两句是讲返回对治力。要以这四种对治力发自内心进行忏悔。

（四）随喜：诚心诚意欣悦随喜世间出世间的一切善根及善果，颂文中说“欣乐而随喜，一切众有

情……”

（五）请转法轮；（六）祈请不涅槃；（七）回向。随着“我于十方佛，合掌诚祈请……”的文句忆念意义。

其三，此后修炼自心，念诵“如是诸观行，所积一切善……”，把自己的身体、受用及三时积累的善根为成办众生利益而毫不吝惜地作回向，真心真意祈愿暂时究竟成为一切有情至高无上的生存之因。

第二，正行：以祈祷佛菩萨垂念作为前提，依靠念诵三遍“如昔诸善逝，先发菩提心，复此循序住，菩萨诸学处。如是为利生，我发菩提心，复于诸学处，次第勤修学”，同时得受愿行菩萨戒。

第三，后行：“今生吾获福，善得此人身……”是令自己生起欢喜心；“今于怙主前，筵众为上宾，宴飧成佛乐，普愿皆欢喜”，是让他众生起欢喜心。

继此之后，也要以“殊胜菩提心……”来发愿。这以上讲述了自相续要始终不渝地坚持意乐菩提心。

三、如何趋入之行为，包括在行持六度当中。六度的本体依次是具有四种特法的施舍心、断除心、不恼心、欢喜心、不散心、辨别法。所谓的四种特法，如云：“摧毁施违品，无念具智慧，圆满诸所愿，成熟众有情。”六度的违品依次是悭吝、破戒、嗔恨、懈怠、散乱及邪慧。满足有情愿望的道理：依靠布施给予他们财产受用等；依靠持戒使他们内心纯净；依靠安忍承受损害；精进作为必不可少的助伴；依靠静虑使他们对神变神通有渴求心；依靠智慧能宣讲取舍的道理。依靠这些满足心愿以后，直接或间接令他们获得声闻、缘觉、圆满佛果三菩提任意一种果位，这就是能成熟有情。

这些波罗蜜多均包含在修心行为中的道理：

第一，布施度，想到对自己的身体、受用、三世善根割舍不下的过患、慷慨施舍的功德、有必要施舍的原因等等以后发自内心发放布施，这就是修心。

第二，持戒度，包括护戒方便与守戒方式。

其一，护戒方便，有对取舍之处谨小慎微的不放逸、不忘失取舍的正念、观察三门状态的正知三种。

其二，守戒方式，首先依靠正念牢牢不忘取舍，接着再凭借正知来观察自己身语意的状态。此后，一旦萌生了不去奉行应行善法和想要着手去做应断不善业的心态，必须要认清它，当时依靠不放逸来忆念善法的功德利益进而认真去奉行，想到不善恶行的过患后坚决摒弃。而这些的因也在于对业果诚信不疑。所以，作为无误如来教的追随者一定要生起虔诚的坚信，从此以后要深刻地认识到：造了恶业必然要下堕恶趣，如果已经投生到恶趣当中，那么只有受苦受

难，不用说是利他，就连自利也无法办到。对于轮回痛苦的正念一定要在相续中真正生起来。

菩萨学处的数目虽然有许许多多，但最主要的就是防护愿心的违品——舍弃有情、发心得声闻缘觉果位以及断除四黑法。所谓的四黑法是指（《三戒论》中）所说的“欺骗应供令生悔，诽谤圣者谄诳行。即四黑法当断除，相反四白法皆行。”对于同品的果——圆满菩提与它的因——菩提行要诚心信受，对于别人所作的任何善行要由衷随喜，并将他们的善根为利他而回向圆满菩提。总之，对于大乘的这三种修道，绝对要脚踏实地修行。

行菩提心戒的违品，一般来说就是断除害他为主的一切恶行。尤其是对过患最大的夺取僧财、诽谤菩萨、造舍法业等等，要不惜生命代价加以防护。对于同品包括微乎其微的善根在内也不能满不在乎、藐藐视之，而要以三殊胜摄持来身体力行。

第三，安忍度：安忍的对境——包括对自己轻蔑、口出粗语、暗地恶语中伤以及造成痛苦四种；对自己的上师与亲戚朋友等也做这四种事；相反，对自己的敌人和反方带来快乐、恭敬供养、褒扬赞叹、说动听话。总共有十二种不愿意之事。对于与此相反的十二种渴求之事制造障碍者。总之，安忍的对境有二十四类。这二十四种每一种也包括三个，即对于以种种理由造成的痛苦心不厌烦、承受痛苦；对于作害者不嗔不怒、堪忍加害；心接受空性深义。这样一来，能安忍者的内部要修行安忍的数目就有七十二种。

其一，以三种理由来承受痛苦：（一）依靠痛苦能尽除自己的罪业，认识到痛苦就是罪恶的扫帚以后甘心情愿接受痛苦；（二）依靠痛苦能对轮回生起厌离心、对有情生起悲悯心、生起弃恶从善之心等等，认识到痛苦是行善的鞭策而甘心情愿接受；（三）

依靠痛苦能压制我慢、铲除嫉妒、消灭贪欲、引生成就，因此了知痛苦是内心的妙力庄严而甘心情愿接受。

其二，由三种理由修行堪忍加害的安忍：（一）心里想：一切有情愚昧无知被烦恼控制，甚至连自身也进行损害，更何况说对别人呢？想到这一点而把作害者看成悲悯的对象，忍耐承受。（二）自己的宿业与暂时的举止不谨慎才招致别人加害于我，一切都归咎于自己，并修安忍。（三）想到依靠敌人能圆满我的安忍资粮并且成为菩提行的助伴，所以他们才是饶益我的亲人，从而做到安忍。

其三，以三种理由决定性地思考深法而修安忍：

（一）当思维胜义空性离戏时，想到所害能害无有自性而修安忍；（二）当思维世俗缘起如幻时，想到一切由缘激发，作害者身不由己、痛苦随之而起，从而修安忍。（三）当思维双运自之心性时，想到嗔恨无

基离根而清净来修安忍。

第四，精进度，包括断除三种懒惰违品和发起同品六力。

其一，断除三种懒惰：即以无常鞭策来断除无加行之懒惰；想到法喜而断除同恶懒惰；以自己的心力来断除懈怠懒惰。

其二，六力：

（一）思维善业的功德与罪恶的过患以后对正法产生兴趣，这是加行胜解力；

（二）由具足心力的坚定誓言所从事的善根才会善始善终，这是正行稳固力。此力也分为三种，以世间升起太阳为例，不随其他违缘所转，不被外缘所害；以太阳独自为因作比喻，自己孑然一身而不靠他人打败魔军，进而修行圆满菩提；就像太阳普照一

样，依靠菩萨的智慧、悲心、宏愿而加持自己成为众生的生存因，心甘情愿利益天边无际的一切有情。这三种是业慢。将自己看得最为殊胜，能够做到不染大大小小的堕罪，这是力慢。将一切烦恼视为低劣，轻视违品，这是烦恼慢。

（三）对于自己所为的善行善根，无比欢喜认为最殊胜而不图报应、欣然接受，这是欢喜力。

（四）如果自己失去力量，过于悲伤，就会暂时停止所为的事，遣除这种障碍，就是舍弃力。

（五）积极投入以正念正知摧毁烦恼的事中来，摧毁所断，这是承受力。

（六）任运驾驭自己的三门，忆念不放逸的忠言，从而自由自在学修一切学处，这是驾驭力。

共有以上六力。

第五，静虑度，包括断除静虑的违品、正行修禅两个方面。

其一，断除静虑的违品也分为舍离俗世与舍离妄念两个方面。

（一）舍离俗世：如果对自己的父母双亲、亲戚朋友、眷属仆人等内有情贪恋，进而随着他们转，那么自心就不可能一心一意入定。因此一定要远离与他们牵连的一切繁杂事，独自一人居于寂静的地方。在寂静的地方，如果贪执名闻利养、恭敬赞叹、暂时所需的资具等等，进而谋求这些，那么就会对修道造成障碍，所以要杜绝患得患失，做到随遇而安。

（二）舍离妄念：虽然身体住在寂静处，并且也不寻求过多的生活用品等，但是如果心一直被欲望左右，那么相续中无法生起真正的禅定境界，而且也不能做到专心入定。为此，也必须断除这些欲望。特别

是，如果要得到上层殊胜禅定，断除欲界贪心这一点相当关键。因此，必须通过思维困难成、本体不净、果危害众多等等来遣除对女人的贪爱之心。（作为女修行者，对于男人也要同样从因、本体、果三个方面来思维，从而断除对其贪恋。）此外，成办今生世间八法的所有纷飞杂念要看作仇敌一样，不管是生起多少恶心恶念，长久思维这些的过患，就要自我谴责，发自内心予以断除。

其二，正行修禅：禅修的方式虽然多种多样，但在这里就是修菩提心，修菩提心包括修自他平等与修自他交换两个方面。

（一）修自他平等菩提心：我与一切有情希望快乐、不愿受苦这一点一模一样，一门心思自我保护不顾别人实在不合情理，因此必须要修自他平等。按照“首当勤观修，自他本平等，避苦求乐同，护他如护己”，首先修自他平等的菩提心。修行的方式必须这

样来观修：天边无际的一切有情没有一个不曾做过我的父母亲人，依靠龙树菩萨所说“地土抟成枣核丸，其量不及为母数”等教证及理证来断定一切众生都是自己的亲属。从此之后，当我拥有快乐时，但愿一切众生都能拥有我这样的快乐和快乐之因。诚心诚意来修。再者，当我萌生痛苦时，但愿一切有情远离所有这样的痛苦与苦因。发自肺腑来修。

当时观想可能会产生这样的障碍：要遣除我的痛苦而不希望遣除别人的痛苦，遣除他人的痛苦我做不到。当萌生这种声闻小乘的心态时，要按照《入行论》中所说“后苦不害今，何故汝防护”（来遮破）。意思是说：自己为了明天以后健康无病、吃饭穿衣等等的辛勤为什么要付出呢，因为我刹那灭亡以后就变成了他体的缘故。如果由无明习气所牵认为明天以后的人也是我，那是错误的，诚如《入行论》中说：“若谓当受苦，此诚邪思维，亡者他体故，生者亦复

然。”比如，愚人们认为，这条河流去年冲走了我的衣服，明天我要渡过这条河。实际上，去年冲走衣服的水也是其他的水，明天要渡过的河也是其他的河。同样的道理，过去的心不是我，未来的心也不是我而是他体。

如果有人说：“未来的心尽管不是现在的我，然而却是我的心相续，要以这颗心来成办自利。”

那么就要以“其他众生尽管不是我，却是我的众生”这样的心态来行持他利。

假设有人认为：按照俗语所说“个人头上的雪要自己抖掉”，自己只有竭尽全力搞自己的利益，相互之间一者来成办另一者的利益实在无能为力。

这一点要以《入行论》中所说的“足苦非手苦，何故手护足”（来遮破）。意思是说，脚上扎入刺为何也要用手来取出，同样，眼里入尘土用手除去、子

孙的事由父母办、进餐要用手等等这些也都必须由自己来做自己的事，这种论调未免太过分。总而言之，如果彼此之间，一者不能做另一者的事，自己必须成办自己的利益，那实在很难以实现。因此，已经认识到这一道理，就该在实际行动中利益众生。

（二）修自他交换菩提心：也就是要按照《入行论》中所说“若不以自乐，真实换他苦，非仅不成佛，生死亦无乐”，把自己的快乐施舍给众生，将众生的痛苦自己来承受。自他交换菩提心的所缘也就是“易位卑等高，移自换为他，以无疑虑心，修妒竞胜慢”的意义。意思是说，把仇人放在不如自己的位置上，把自己放在高于敌人或他人的位置上，就让那低三下四的仇人来对高高在上的自己心怀嫉妒，如此观修完毕时心想：即便观想自己高、别人低，对方对自己嫉妒尚且也会产生这样的痛苦，那么对别人嫉妒岂有此理？如此一来，嫉妒心自会消灭。同样，看待与

自己平起平坐的人来修竞争心，把自己放在与我平起平坐的仇人位置上，把那个仇人放在自己的位置上，观想那个仇人从方方面面对自己竞争。如此修行完毕时心想：把自己观成仇人以后，观修别人加害、起竞争心尚且也会产生这样的痛苦，那么陷害别人、与别人竞争岂有此理？如此观想以后竞争心自会消除。再者，修我慢也是把我放在较自己低的位置上，将比我低的那个人放在自己的位置，让那个高高在上的对方以种姓功德等方面在低下的自己面前摆出一副傲慢相。当观修完毕时，心想：观想别人在我面前傲慢尚且也会产生这样的痛苦，那么自己在别人面前趾高气扬岂有此理？由此自然会去除傲慢心。关于以上的详细内容，要依照《入行论》中所说来实地修行。如果这样来修实在做不到，而想简略观修，那么就观修《宝鬘论》中所说“愿罪成熟我，我乐予众生。纵有一含识，未得解脱间，我虽得佛果，誓愿住三有。如是所说福，设若具形色，尽恒河沙数，世界不能

容。彼是世尊说，理由此亦明，有情界无量，利彼亦复然”和《入行论》中所说“众生诸苦痛，愿悉报吾身！愿因菩萨德，众生享安乐”，并且口里也念诵。

以上自他交换的修法，我是依据文殊萨迦班智达的言教撰写的，尽管所有注释中与此修法稍有不同，但根据自己的心态随意而修吧。

第六，智慧度，包括认清智慧的本体与悟入对境无我两个方面。

其一，认清智慧的本体：入定时认知万法为空性，后得时了知万法如幻如梦无实有，这就是智慧的本体。

第二，悟入对境无我分为修人无我与修法无我。

（一）修人无我：观察一切愚痴造业者和受报者神我、补特伽罗或士夫或有情等设施处与身语意是一

体还是他体？是无情的一法还是心识的一法？是常有的一法还是无常的一法？诸如此类，通过众多理证加以观察分析，就会断定：众生由于迷惑心的牵引，原本无我而执为我，原本无他而执为他，除此之外真实本面成立的我或有情一丝一毫也不存在。

## （二）修法无我：就是修四种念住。

一是身念住：这般现有轮涅所涵盖的万法，也只是呈现在自己的心中，以心假立的，除此之外丝毫也不存在，当然心本身也依赖于身体，成为身体的主宰，因此要对身体进行观察，审察一下所谓的身体与这些分支组合到底是一体还是他体？或者身体一开始从何而来，中间现住何处，最终去往何处等等？在身体无有自性的意义中入定，如果再度对身体产生耽著，就通过观修自他的身体为不净、如幻等来断除对身体的迷恋。

二是受念住：这些苦受乐受是爱、取等一切烦恼的根本，因此观察它与心是一体还是他体等等，修行受无自性的意义，并且观修其余所有受都是痛苦而无实质等。

三是心念住：六识聚所包括的心识种类相续显现前后、好坏等多种多样，观察这些是一体还是他体？观察显现欢喜不欢喜、诚信不信、法非法、苦乐贪嗔等等这些心态是一体还是他体等。如果是一体，那么再观察一颗心中为什么会显现出喜忧贪嗔等多种心态呢？如果认为这些时候是由外缘导致的，那么再考虑小小的外缘也不曾转变及没有遇到任何对境的心本体到底是怎样的？本体是存在的一法还是不存在的一法？是常有的一法还是无常的一法？诸如此类三番五次加以观察，最后将心抉择为无基离根。

四是法念住：上面身受心以外的想、行、无为法所包含的一切法，也是由因缘缘起而生的，因而抉择

为无有真实自性、远离一切戏论之边的空性，进而以世俗如梦如幻的境界学修断除七贪的如海行为。认识到胜义中万法自性丝毫也不成立，对何法也不耽著而实修。

愿除苦良药，一切安乐源，  
教法伴利敬，长久住世间！

此修法乃阿哦沙波（即华智仁波切）<sup>20</sup>言。善哉！吉祥！

2006年9月23日译毕

---

20 文中出现的比正文字号稍小的括号内容，是对个别专业术语的解释说明。

# 胜利道歌·天鼓妙音

法王晋美彭措·造论

索达吉堪布·翻译

怙主诸佛智慧身，文殊室利童子尊，  
恒住八瓣莲蕊心，所言愿利诸有情。  
甚深光明大圆满，仅闻词句断有根，  
六月修要得解脱，唯此铭刻于心中。  
遇此胜法善缘众，前世累劫积资果，  
与普贤王同缘分，诸道友当生欢喜。  
为沉恐怖轮回众，获得永乐之佛果，  
当负利他之重任，舍弃爱自如毒食。  
以此可阻恶趣门，亦可获得善趣乐，

趋至究竟解脱地，切莫散乱修此要。  
于诸轮回之盛事，不起羡慕之心念，  
当持人天供养处，殊胜严饰之净戒。  
一切增上定胜乐，悉皆依此而生故，  
倘若破戒堕恶趣，切莫迷惑当取舍。  
言行恒时随顺友，秉性正直心善良，  
若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。  
此乃清净人规法，三世诸佛方便道，  
亦为四摄之精华，诸位弟子切莫忘！  
以此善根愿诸众，超越轮回之深渊，  
令诸心子皆欢喜，往生西方极乐刹。

第十七胜生周丙子年（公元1996年9月21日），我等  
师徒遣除内外密诸违缘，阿旺罗珠宗美于庆祝胜利之  
吉日，近五千僧人中，即性而唱，善哉！

译于 1997.3.6

# 愿海精髓

——普贤刹之杲日

法王晋美彭措·造论

索达吉堪布·翻译

无边二资所成身，具六十支梵音语，  
十力功德圆满意，天中天尊佛垂念。  
如您大慈悲摄受，极剧三苦摧残众，  
为欲二利如意成，发最无上菩提心。  
乃至普天众生尽，我亦不贪自寂乐，  
以饰利他胜意行，理应趋入三有城。  
世世慧藏唯一父，文殊勇识喜摄受，  
普贤行愿所宣说，菩萨行海皆究竟。

九百九十六导师，此刹示现成佛时，  
恒成随行胜侍者，得广大业威神力。  
结善恶缘诸有情，命终往生极乐刹，  
无量光佛予授记，圆满智悲力妙力。  
无垢佛教长住兴，无偏众生享利乐，  
恒时心愿唯有此，祈祷加持顺缘成。  
吉祥圆满四德藏，成无余众生存因，  
不祥衰损寻不得，善妙光芒遍三域。

此愿文于中土金刚座菩提树庄严之世尊法座前，  
阿旺罗珠宗美所言，愿诸佛菩萨加持如是成就。弟子  
索达吉由录音整理成文，并也如是发愿。善哉！铁马  
年九月初十（1990年10月29日）

# 忠言心之明点

法王晋美彭措·造论

索达吉堪布·翻译

众佛菩萨诸三密，总集成熟相好身，  
语之杲日童子尊，令汝心转菩提道。  
相应无边众信解，深广法理虽无量，  
归摄要诀实修法，心语心要授心友。  
贪今生离修法缘，愈享欲妙愈增贪，  
利乐称誉无了时，如梦买卖当舍弃。  
于能增长众功德，远离一切诸过患，  
殊胜具相善知识，以三喜依成心意。  
如求空中欢乐园，诸增上生定胜富，

失戒者无得是处，具知念谨调自心。  
无始至今如疯子，独漂轮回痴暗中，  
今为寻求寂乐宫，理当喜闻佛法海。  
唯闻不能断增益，难以诚信佛与法，  
故以百般讲辩著，思所生慧铭刻心。  
博通宗派大法师，未调自心如鸚鵡，  
死亡骤至懊悔因，教义入心诸心友。  
佛说浩瀚众法理，唯调自心之方便，  
复次劝请莫耽句，胜深要义融心底。  
难得此身如昙花，具义超胜十万宝，  
未来难得如是故，成办大义莫懈怠。  
死主大敌如霹雳，谁亦不知何时至，  
无暇住留数岁月，当下理应修善法。  
有情业果不虚耗，果报临头不可改，  
如今具缘自在时，自欺自己谁能救？  
难忍轮回诸痛苦，唯念能令毛耸立，  
无数苦逼身心时，如何是好当自忖。

如此大怖极难脱，余处不得引导者，  
无欺智悲力主尊，如是三宝当皈依。  
求自乐生三有苦，利他心生诸妙乐，  
故当追随人天师，发最无上菩提心。  
自心觉界水晶镜，客尘障碍遮覆时，  
难现深明等持影，四力白布应勤拭。  
了知显现声心识，本是本尊咒法性，  
不离此见转修箭，自如折服摄受行。  
以命勤持身幻轮，能招明乐无念伴，  
光明幻身自在故，圆满次第融心底。  
五浊黑暗尤重时，八乘星光难驱散，  
绝密心滴万光日，三信七马乘所引。  
所现无改逸然觉，自然自住性中观，  
认识离根自明空，顿越地道成佛果。  
直定中以坐看式，享自现界明点觉，  
二取轮暗消法界，四相究竟大虹身。  
如是俗语碎忠言，虽无智者所喜诗，

顿现流露未择取，前译传承之特性。  
愿以此善无余众，自在四身妙佛果，  
我一刹那亦不离，文殊童子勇猛力。

火兔年（1987年）五月初三，阿旺罗珠宗美于汉地五台山 寂静处文殊童子为一万佛子转深广法轮之山顶，二十三分钟内 即性而造。善哉！

译于 2022 年 12 月 6 日

# 教诲甘露明点

法王晋美彭措·造论

索达吉堪布·翻译

一经耳中闻其名，久藏内心愚痴暗，  
能永除者文殊尊，洒下吉祥之花雨。  
人格贤善戒清净，善学无垢智慧处，  
善缘者乃诸佛子，是我究竟心友伴。  
人格贤善是为何？意乐纯洁无谄诳，  
秉性善良情意长，心胸宽广学识博。  
戒律清净复为何？出自所有诸经论，  
一切取舍护如眼，于此浊世虽艰难，  
三戒各自教轨中，直接障碍终成就，

诸根本堕不染心，一切时分当精进。  
无垢智慧又为何？是于真实教言处，  
日日精勤闻思修，依彼速疾得菩提。  
未得妙道初学者，盲修伪装成就者，  
自诩擅讲少数者，见此则如药除毒。  
此为自心得串习，亦为利益诸心友，  
以清净心所说善，愿众生同文殊尊。

具八吉祥数之此偈，请住于解脱大密光明身之寂静处僧众为主想依我言教奉行之诸位背诵词句，法义入心。土蛇年（1989年）三月十六日，阿旺罗珠宗美造。

2023年5月18日译于喇荣

# 教诲天人甘露

法王晋美彭措·造论

索达吉堪布·翻译

十力自在如来子，忆念根除轮回处，  
吾怙虹身金刚尊，令汝心转菩提道。  
挚诚心友请谛听，振振空谈有何用？  
此汇甚深微妙法，精炼忠言铭刻心。  
依善知识道根本，闻思妙法增功德，  
净戒万千利乐藏，修禅诞生四圣母。  
此四摄要修菩提，必不可缺有足矣，  
四种威仪任意时，念念莫忘心友兮！  
如何依止善知识？较心与目更爱重，

依教奉行语称赞，身侍无吝供所需。  
 皈处总集上师尊，昼观顶上夜心间，  
 虔信祈祷受四灌，安住心意无别见。  
 师前所应闻思境，显密明处教义海，  
 学已能除心之暗，成现后义圆二资。  
 尤修精藏窍诀要，勿置表层听闻知，  
 独自住时定无疑，屡屡研习莫舍弃。  
 若离清净戒律饰，具种才貌亦不美，  
 持有施等善资海，亦无济事迈恶趣。  
 具戒虽无余功德，天等众赞撒鲜花，  
 未集财富自然聚，轻易踏上菩提道。  
 如不饮水不解渴，未修正法不解脱，  
 故修四厌皈发心，生圆大圆殊胜道。  
 如何修行道次第？依全知师甘露雨，  
 九乘精髓心休息，善说法义常串习。  
 所说善根愿众生，离二障垢无上觉，  
 你我生生世世中，蒙麦彭尊予摄受。

经哲罗喇嘛劝请，阿旺罗珠宗美造，增吉祥！

2023年5月23日清晨译于喇荣

# 无常悲歌

——瀑布妙音

法王晋美彭措·造论

索达吉堪布·翻译

散摄浩瀚坛城者，至恩麦彭法王尊，  
安住绽放心莲垫，即性唱此道情歌。  
夏日草木鲜花艳，赏心悦目如天境，  
冬季风霜来袭时，内心徒增生忧伤。  
绚丽多彩百花园，美丽蜜蜂竞相鸣，  
虽想长久乐嬉戏，前世业感无法挡。  
林间杜鹃婉转声，自令神往之供品，  
初秋之时深思此，岂非开示无常师？

细雨孕出艳彩虹，装点云间现似美，  
瞬间即逝无踪影，观此现量显无常。  
秋云丛积如雪山，不稳空中消无迹，  
想必自是教行者，今生安乐不可信。  
广袤坚固三千界，终为火水风毁灭，  
个人所建家宅院，知此决定不可靠。  
长寿劫数神变主，享禅定食天尊仙，  
无法逃避死神敌，思自不亡必颠倒。  
曾有富足四洲财，享有盛名转轮王，  
今思唯有虚名已，我微弱身自无实。  
断证究竟佛佛子，多如繁星曾出世，  
示无常理现涅槃，领会此喻无常观。  
净土桑耶顶层殿，师君眷属共相聚，  
回想彼时多欢喜，今思唯有悲伤已。  
若不闻思三净教，妄念不断轮回根，  
年迈成为九子父，老僧亡时无义漂。  
抛弃实修经幻心，吹打奏乐视深法，

无厌足享信亡财，身隐没时祸昭然。  
智慧广大小僧侣，向往讲辩之美名，  
白发之时成格西，汝此生乐不久已。  
轻视三学道功德，追求现世形象僧，  
死时心愿虽未了，阎罗律法不延期。  
发白身朽之老人，筹划多年之生计，  
汝同油尽之枯灯，岂非该备死有粮？  
青春自满少男女，从未浮现死亡念，  
不知来时阎罗使，颈索缚时悔不已。  
相恋同龄年轻人，甜言蜜语表爱意，  
欲终生伴不分离，我等不知寿长短。  
去年家财富足者，今年多成凄惨人，  
心镜映现此景时，于有漏法生厌弃。  
三十皓齿各脱离，满面皱纹如险路，  
已示汝将不久死，若仍不知蠢非牛？  
今至明年此刻间，多人必赴黄泉路，  
无法断言中无己，是故后世并不远。

再过百年人间众，必定死亡无一余，  
短暂如梦虚妄相，追求今世可有义？  
自小同年忠诚伴，多数不定漂他乡，  
众人必然游中阴，确定自我不独留。  
恐怖死主骤至时，藏于无门坚铁堡，  
十万无比勇士护，短短片刻无法住。  
纵具财物遍三有，众阎罗卒不受贿，  
统辖三千诸梵王，定无尘许不死法。  
貌美宛若空彩虹，擅长成百精湛艺，  
夺命阎罗之大军，身体毫发无法动。  
有无病者多死去，静心切实当深思，  
真实鞭策自定死，该速勤修解脱道。  
万家部落众长官，死时无权带一人，  
无权携走一口食，修行利法莫拖延。  
今生命终业感苦，亲朋好友不分担，  
泪流满面亦无奈，今当勤修死亡法。  
了知现有一切法，本是演示无常书，

真实言语说不尽，仅此供云歌献汝。  
请听同心好友伴，总之轮回无可信，  
恒时不变无漏乐，今披不懈修行铠。  
愿我今至虚空际，顶戴文殊怙主师，  
于众生母授深法，拥有文殊勇猛智。

具三十二妙相数之此偈文，由挚友邬智雅那再三  
劝请之俱生缘与自心悲情近取因相聚合，心中浮现之  
同时，阿旺罗珠宗美于木龙年（1964年）一月二十七日  
造。增吉祥！

2023年5月24日匆匆译于喇荣

# 治病甘露流

麦彭仁波切·造论

索达吉堪布·翻译

**顶礼上师药王如来！**

除苦最无上，佛菩萨前礼，  
净治病苦泥，撰智甘露流。

一位行者遭遇疾病所折磨，为了依靠那一疾病而清静障碍、圆满资粮，永远脱离病疾的淤泥，应当如此修心。它分为了知视病为功德而净障之门、了知病为上师而不放逸、了知病为道伴而实修六度三个方面：

其一，在这个轮回中，有各种各样、极其广大的痛苦。其中有着不由自主投生业力的我们，在瞬间快乐的时候从不思维轮回的痛苦，不修行自利而处于放逸中，以这个痛苦能遣除放逸与骄傲等过失，是清净障碍的殊胜门，如《入行论》中云：“苦害有诸德，厌离除骄傲。”依靠对痛苦厌恶想而生起出离轮回之心，有着成为此等一切功德之根源的利益。

尤其是按照诸多经藏中再三宣说，在释迦牟尼佛这个具净娑婆刹土，仅仅以头痛也会清净无间地狱的痛苦。以佛陀的发心力，虽然这个不清净污浊刹土的痛苦很剧烈，但具有尽快成佛之大心力的诸位菩萨转生于此能成就大威力的圆满资粮、成熟众生、清净刹土。为此，这次依靠自己这个病也必定能清净以往所积累的诸多恶业，所以应当欢喜。

其二，了知病为上师而不放逸：心想：比我这个病更严重的三恶趣等的难忍痛苦，自他一切众生在无

边无际的漫长前世中都曾感受过，如果自己现在没有希求解脱，那么在无边无际的生世中必然还会受苦。然而，我以前却不知晓，现今仅仅这个病都这般难以忍耐，那么比这更剧烈的无边痛苦，如何忍受得了呢？如今能永远离开痛苦的方便就是恰好赶上珍贵的佛法还住世的时候，所以只要还有一口气活着，就要尽可能在今生今世渡过轮回大海。

即便没有实现这一目标而因此病死，也要将三时的身体、受用、善根供养佛菩萨，发下“在此后某一世获得无上大菩提”的大愿，愿力是不会虚耗的。反复思维：其他一切众生虽然处于痛苦的自性中，但却不知此理，仍然还要在无边的轮回中感受痛苦。那所有众生以无知的黑暗遮障心意而不由自主，为此，我要成办遣除所有众生痛苦、使他们具有暂时究竟安乐的缘分。为了能做到这一点，再三祈祷上师三宝加持。总之，不管如何受痛苦折磨，我都要为此披上成

办自他大利的坚韧铠甲，从今以后必须做到不放逸，正是因为我以前放逸、随着业与烦恼所转才导致明明不愿意还是遭受此病。如果先前就获得了解脱，那么现在怎么会有病呢？不仅如此，而且如果曾做到了如理取舍业因果，也就不可能遭遇痛苦，也正是由于我以往放逸才感受此衰损而已，从今以后，万万不可再像以前那样。虽然必定要舍弃的身体就是疾病的城市，被衰老日日摧毁着，实在不可信赖，但只要一息尚存，就应当依靠这个臭皮囊成办广大资粮，临终时如同满月般的心愿圆满，为何不从现在起就精勤于利乐圆满之因呢？应当有坚定不放逸的心。

那些没有病就不精进行善的人们，因为害怕病而进行顶礼、转绕、净障等，也有使疾病成了善知识的情况。因此，应当依止以病缘成就善根、修心而成为行道助伴的善巧方便。尤其是，诸如说法者、修断法者、实修者之类的人，要思维：我一直装模作样地传

讲正法而引导他众，这次以亲身遭受的这个病看到底能否使恶缘转为道用，自己的实修到底能否称得上真正有了切要的暖相，而今后不会变成所谓的“一帆风顺时，装成修行人，遭遇挫折时，变回普通人”，要尽可能应用到这次患病上。使恶缘成为实修的助伴，上等者转成见修的本性，中等者通过修心与了知虚幻而圆满资粮、净除障碍的发愿而转为道用，即便是下等者，也要转变成这里所讲的想法，并去亲身体会。尽量相应自己的智慧而做到病转道用。

其三，了知病为道伴而实修六度：

1. 以布施修心：心想：虽然轮回的这些显现是无常、痛苦、无我，但自己却没有了知，以这个病为例的种种痛苦，刹那也不常有。如果观察身心，则只是除了众多法聚集以外，任何所谓的“我”均不存在。但我以我执与我所执而贪恋这个身体，才出现身体所生的病等这所有痛苦。所以，现在病魔、怨魔为

主的一切众生何等希求得到这个身体，都要无有吝惜地施舍，反复作意，再三详略得当地观想、念诵施身法。由此宣说了暂时清净疾病、究竟圆满资粮并有赎死的殊胜性。此外，《摧破大千》中云：“深慧极善坚，修行圣谛众，作意亦施身，彼离八怖难。”因此，贪执这个自身能产生一切烦恼与痛苦，所以应当尽可能不贪恋而串习施舍心，这就是实修布施。

2. 戒律：这个身体以疾病的损恼自然会远离遗精等有着变化性的相似的世间平庸快乐，应当串习行持无漏殊胜戒律的坚定誓言。

3. 安忍：心想：这些病苦是由自己往昔所造的业成熟才这般出现的，但愿所有众生的苦因与现今感受这般的一切痛苦均成熟于自身，由我来承受。

4. 精进：这样的修心并不是偶尔性而是要披上恒常恭敬的加行精进大铠甲，做到无有间隔地精勤。

5. 禅定：如果以某个病明显出现痛楚，那么应不忘失有所缘修慈悲心、自性空性与疾病融合的观想而一心专注。

6. 智慧：听闻并思维上师所宣说的治病教言，观修其义，了知世俗中所痛、能痛、痛的方式一切均如梦如幻，了知胜义中一切病痛远离生住灭，由此一切病为空性，它也是明了显现为大乐。所以，依靠某个病增进证悟，将获得三身果位。为此赞叹这个病痛道用法是修菩提的助伴。

病痛非病痛，病大乐法身，  
悟此瑜伽者，病不病无别。

阿则达（麦彭仁波切）造，愿增吉祥！

2022年2月22日

译于成都

# 初中末善语

——亲证见修行之心宝

华智仁波切·造论

索达吉堪布·翻译

顶礼观世音菩萨！

名号一滴之甘露，落入耳间累世中，  
充满法音稀三宝，彼尊赐予诸吉祥。  
犹如秋季之芒果，有内未熟外似熟，  
形相修行正法我，法未融心难论法。  
然汝劝请难推却，故我以无谄诳心，  
不随浊行平庸相，正直此语请谛听。

至尊大仙能仁王，由经正道得正果，  
正示妙行之正道，岂非共称大仙人？  
呜呼浊世众相续，失妙正轨行谄诳，  
故以歪心及歪语，狡诈欺他谁信任？  
悲见浊众昧此心，悲哉谁语方可信？  
如住凶残罗刹洲，思此于己更善待。  
往昔自心独漂泊，业力所牵投生此，  
今如酥油中拔毛，放下一切独自去。  
自心于己必纯洁，自心于己定忠实，  
自利要法若不成，岂非自毁自生世？  
浊众意行过低劣，无人利吾反欺诳，  
吾亦难以利他故，斩断纷扰岂非妙？  
承事上者难取悦，维护下者不满意，  
慈爱他人无回应，思此情形当决定。  
智者增争难弘法，悟者增谤难利他，  
高者增抗难谋政，思此现状当厌离。  
解说不信反误解，纯利益心反相待，

邪视正直为歪邪，于谁不利心绝望。  
佛说诸法皆如幻，如今幻中更虚幻，  
变谄诳幻魔术师，浊行此幻当警惕！  
佛说诸语如回响，今较回响更虚妄，  
言不符实空响语，妄言回音当生厌。  
所见非人是骗子，所说非语欺惑词，  
如今谁亦不可信，独自随意而安住。  
身如法行悖众人，说正直语多嗔恨，  
心善纯洁视为患，今至自我隐蔽时。  
隐身独居寂静山，隐语少言断牵连，  
隐心直观唯自过，彼名隐蔽瑜伽士。  
无谁可信故厌倦，无何实质真伤感，  
断定无有如愿时，此三常伴则有益。  
快乐皆无今乐尽，不愿受苦依法断，  
坚信苦乐宿业致，今于谁亦不希忧。  
过冀于人笑莹莹，多求于己谋所需，  
多筹所作希忧心，今当无作顺其然。

今死不悔轮回法，百岁不喜韶华过，  
死活今生无所谓，唯修后世法为要。  
奇哉吾怙大悲藏，根本上师观世音，  
语藏妙法六真言，今希求处唯有汝。  
所知唯懂今无益，所行现世今无益，  
所思迷乱今无益，该诵定益六字时。  
无欺永怙唯三宝，三宝总集观世音，  
忠心不渝汝了知，确信定解诵六字。  
大乘道本菩提心，诸佛菩萨一行道，  
不离妙道菩提心，悲悯众生诵六字。  
无始流转漂至今，造作罪业漂轮回，  
诚心发露忏堕罪，具足四力诵六字。  
我执此心轮回因，故身受用善资粮，  
上供下施普回向，远离爱执诵六字。  
诸佛本体上师尊，恩胜诸佛之怙主，  
师与观音无别中，虔信深情诵六字。  
净障修道现四身，四灌本性师观音，

自心知师圆四灌，自得自灌诵六字。  
轮回别无唯自现，现有知尊圆他利，  
净观四灌同灌众，根除轮回诵六字。  
生次数多心难容，修一佛即诸佛境，  
凡所显现大悲身，现空尊身诵六字。  
诵咒依修皆戏论，归摄六字之法音，  
声响圣语无合离，闻空知咒诵六字。  
二障念灭增觉悟，怀摄自现伏怨魔，  
观音今赐二悉地，自成四业诵六字。  
所现食施现解客，所现处造现空像，  
无二顶礼心性怙，圆法行中诵六字。  
以慈心刃伏嗔敌，悲方便护六道亲，  
信田耕种觉悟稼，成今生事诵六字。  
无执火焚实执尸，此以法要做七期，  
积资焦烟施后世，圆亡者善诵六字。  
信心孙入正法门，出离子持现世家，  
大悲女嫁三界郎，圆满生计诵六字。

诸现虚妄无真实，轮涅别无唯分别，  
知念现解圆地道，解脱要中诵六字。  
自心觉空一法身，无改本住显自明，  
无作顿然成作法，觉空裸住诵六字。  
静上斩断动念续，动念中观静本面，  
动静无二护常心，一缘专注诵六字。  
观察世俗择胜义，胜义中观世俗现，  
二谛无别性离心，离戏见中诵六字。  
境上断绝心贪执，心上令境妄穴塌，  
境心同解大平等，证一味中诵六字。  
心性觉空解本位，觉妙心念净自地，  
心觉无二一明点，无修法身诵六字。  
色知本尊生次要，美丑相执解自地，  
无贪心现即圣身，见自解脱诵六字。  
声相知咒持诵要，悦刺耳执解自地，  
无贪轮涅六字声，闻自解脱诵六字。  
香知无生圆次要，妙臭相执解自地，

无贪诸香圣者戒，嗅自解脱诵六字。  
味知会供供养要，精不精执解自地，  
无贪饮食圣喜物，尝自解脱诵六字。  
触知等性平等要，饱饥热冷解自地，  
无贪内外触圣业，触自解脱诵六字。  
知诸法空见解要，真妄心执解自地，  
无贪轮涅法身性，识聚自解诵六字。  
不随嗔境观嗔心，嗔自现解明空性，  
明空即是圆镜智，嗔自解脱诵六字。  
不执慢境观慢心，胜执自现解本空，  
本空即是等性智，慢自解脱诵六字。  
不执贪境观贪心，执自现解乐空性，  
乐空即是妙观智，贪自解脱诵六字。  
不随妒境观妒心，寻伺自现解心空，  
心空即是成作智，妒自解脱诵六字。  
不迷痴境观本面，识聚自现解觉空，  
觉空即是法界智，痴自解脱诵六字。

色蕴本空无生空，空觉明点观世音，  
别无圣者虚空王，空性见中诵六字。  
受境心二联缚索，证一等性观世音，  
别无不空胃索圣，证同味中诵六字。  
想执为相迷乱心，悲摄众生观世音，  
别无根除轮回尊，无缘悲中诵六字。  
行轮回业转六道，证有寂等观世音，  
别无调众大悲尊，一味利他诵六字。  
识心自性八聚分，证心法身观世音，  
别无圣者佛海尊，自心知佛诵六字。  
身相执碍束缚因，现空知尊观世音，  
别无卡夏巴讷尊，现空尊身诵六字。  
语相思声迷乱因，闻空知咒观世音，  
别无圣者狮吼尊，声响知咒诵六字。  
心相执碍迷转因，离念住性观世音，  
别无心性休息尊，心性法身诵六字。  
现有本净法身性，面见法身观世音，

别无圣尊世自在，清净无边诵六字。  
观音一尊集诸佛，六字一咒集诸咒，  
觉心一法集生圆，知一普解诵六字。  
所作何用轮回因，且观诸行无实义，  
今当安住无作中，放下诸事诵六字。  
所说何用闲碎语，且观无聊生散乱，  
今当安住无言中，彻断言说诵六字。  
去有何用疲惫因，且观漂泊离法理，  
今当独自安心住，悠然放松诵六字。  
食有何用不净因，且观贪食无厌相，  
今当享用禅定食，中断饮食诵六字。  
思维何用迷乱因，且观妄想不成真，  
今当看破此现世，彻断挂碍诵六字。  
财富何用贪财心，且观所积遗留相，  
今当断除我执贪，舍勤积蓄诵六字。  
睡眠何用愚痴性，且观悠闲人生尽，  
今当发起精进心，昼夜无散诵六字。

无暇无暇无暇住，死主骤至该何为？  
今当立即修正法，当下速疾诵六字。  
算年月日有何用？且观现今刹那变，  
刹那刹那近死亡，当机立断诵六字。  
寿命远去如日落，死主前来如暮影，  
余寿残阳遗阴影，无空闲住诵六字。  
六真言法虽善妙，涣散持诵难生果，  
耽著诵数成实执，专注观心诵六字。  
屡屡观察自之心，何行悉皆趋正道，  
集百要诀唯有此，摄一要义诵六字。  
初于浊行厌离语，此语自我教言已，  
吾发内心悲哀词，思汝同感而奉献。  
不同确信高见修，成办世与出世慧，  
自他诚信全妙计，汝若已有请见谅。  
中间抉择见修语，我虽无有证觉受，  
全知师徒传承宝，言教养护理解释。  
末劝出离之法语，无需说此脱口出，

不违如来佛子许，实地修行大有益。  
如是初中末善语，白岩顶胜成就穴，  
老友劝请难推却，五毒火旺阿哦书。  
或许仅成空谈已，妙义无误善资粮，  
回向你我三界众，如法成就意愿因。  
善哉！

2023年6月20日

译于汉地某医院

# 殊胜赞

阿闍黎图增珠杰·造论

索达吉堪布·翻译

顶礼一切如来！

我弃余本师，皈依世尊汝，  
是因唯有汝，具德无过失。  
世人喜过患，少持功德故，  
于过视功德，皈依其余者。  
信乐遍入天，自在天等众，  
宣扬其功德，汝教责彼等。  
大天一嗔箭，焚烧三层城，  
汝以大智箭，必定焚嗔心。

大天未焚尽，贪欲复引发，  
汝以智慧火，焚除贪欲根。  
大天于天女，生贪现四面，  
娇媚之魔女，不动汝毫尖。  
大天半入妻，雁声亦不足，  
尊汝不为乐，贪欲所迷惑。  
具轮短矛者，不能克魔力，  
尊汝无轮矛，是依慈刃胜。  
翁箭中遍入，大天喉变青，  
二天有危难，怙汝离祸患。  
遍入化侏儒，诡计骗具力，  
狡黠汝亦知，于他皆不欺。  
怙汝显神变，见者生稀奇，  
遍入跨三界，视彼如跛行。  
六面童梵行，偕同自妻淫，  
汝于七淫行，摧破如灰尘。  
有称梵天等，唯一造世主，

见真汝宣说，世间皆业生。  
帝释见仙女，由欲成痴迷，  
勇士汝舍妃，不为贪欲昧。  
罗睺手捉吞，月亦不由己，  
令汝不自主，众生悉非有。  
嘎雪古哲王，亦有离林间，  
善逝汝于静，甘露足不还。  
诸仙则共称，杀畜作供施，  
无罪汝于蚁，亦未开许损。  
余为己供施，他命作火祭，  
唯汝为他利，自命作烧施。  
仙以诅咒火，焚毁众有情，  
汝以智慧火，烧毁众生因。  
广成念力微，所造多言论，  
上下成相违，能仁汝皆非。  
仙人成诅咒，推知由苦行，  
怙汝成大悲，推知由苦行。

众仙施诅咒，大天欲根坠，  
汝断诸殃祸，根本之贪欲。  
洲生等仙说，多随他附和，  
汝自了悟已，宣说不共法。  
外道吠陀语，唯于静处说，  
汝以狮吼声，遍处说妙法。  
数论仙见谛，亦贪于天女，  
尊汝之弟子，亦不贪女子。  
鸱梟派说施，非劣殊胜者，  
怙汝悲心言，于犬亦布施。  
依身之苦行，毁结裸形称，  
依意之苦行，坏结汝所许。  
论议宗称许，诸法无待成，  
语自在汝说，无不观待成。  
鸚鵡仙人称，破日得解脱，  
尊汝证涅槃，何处无所逝。  
解脱由他生，鸚鵡往余途，

汝由何道去，弟子亦经彼。  
遍入娶女子，数以六万计，  
本师出世汝，无取无我所。  
广成仙贪爱，嘎西则嘎姆，  
汝纵居皇宫，不为祸根迷。  
广成为欲扰，女脚所践踏，  
汝虽曾在家，尔后心不乱。  
嘎雪为救妻，越海至彼岸，  
汝舍八万女，前往森林间。  
遍入筹损害，耳饰难战等，  
欲利诸有情，汝亦舍性命。  
遍入使奸计，三步夺彼地，  
欲得定解脱，汝弃政如草。  
能喜杀生箭，灭绝世王族，  
由此获美名，汝教非为名。  
扎安与嘉桑，为利而争战，  
尊汝舍利益，视彼如凶藤。

得汝圣教知，大天于松林，  
瑜伽自在行，彼乃无知行。  
帝释仙女淫，梵志传至今，  
汝证殊胜果，美名帝释宣。  
非天那札波，吓晕遍入天，  
根东榻下钻，尊汝永无惧。  
相传众生主，与自女行淫，  
能仁汝弟子，梵行亦无染。  
梵志言善恶，施受可变迁，  
汝说作不捐，未作不值遇。  
淡黄遍计称，我相即具识，  
汝说既如此，我具无常性。  
食米斋声称，识与我别异，  
汝说若无识，应成如树木。  
裸形声称命，弱强随身量，  
汝说彼方分，应成坏灭性。  
梵志说众生，因是常士夫，

汝说恒常因，毕竟终无有。  
具毒大君主，六万王子众，  
淡黄一视焚，尊汝悲悯彼。  
淡黄证谛称，主物生众生，  
汝说有情生，皆由烦恼业。  
淡黄等声称，解脱我有因，  
汝趋寂灭已，非是如灯灭。  
有些外道说，解脱具所去，  
汝依证悟言，有去即流转。  
建造经堂等，裸形说罪因，  
遍知汝宣说，彼是福德因。  
由身转他身，有许微命迁，  
汝说身转异，命者即非有。  
广成说以嗔，阵亡升善趣，  
怙主汝宣说，彼心堕恶趣。  
若宣嘉桑子，有称即福德，  
彼等行非处，汝教谴责彼。

火神王近王，大自在天等，  
畏惧恒持刃，无畏汝不惧。  
汝不畏惧谁，亦不恐吓谁，  
唯汝不携刃，故胜一切众。  
具惑说者语，吠陀等诸句，  
上下多相违，汝说遍知语。  
他者之余论，前后多相悖，  
汝之诸典籍，初中末无谬。  
有说于吠舍，非应授智慧，  
汝于诸贱种，慈悲说妙法。  
有孰舍妙树，复次依劣树？  
有证离贪汝，智者谁礼余？  
淡黄仙人称，享境中成智，  
离罪汝宣说，有染焉解脱？  
造福之资粮，回向诸众生，  
世尊汝所说，余论未言及。  
为供施神像，杀害众生者，

世人许为法，汝教斥彼等。  
谁常害众生，彼岂有善法？  
尊汝以自命，善护众有情。  
生于释迦族，汝证谛无欺，  
梵行及调柔，慈悲等正法。  
世间中声称，博通吠陀者，  
战场杀来敌，汝说悲悯敌。  
相传童子天，以矛杀自舅，  
勇士汝慧刃，斩断烦恼网。  
遍入于自妃，尚且不能救，  
尊汝恒精进，为救诸有情。  
得知非天怖，遍入毁自城，  
威胁能仁汝，众生皆非有。  
遍入受报应，众亲皆灭绝，  
汝于诸亲友，度脱离轮回。  
越于外道宗，反复深思维，  
越于怙主汝，吾更起信心。

如是非遍知，宗派过毁心，  
心毁者不见，无过本师汝。  
世称释迦者，嗔天婆罗门，  
吠陀唯自过，何故不思索？  
是因汝教法，轻易得安乐，  
故而众生喜，语狮汝教义。  
汝之真功德，如此尽宣说，  
依我所得福，愿众皆同汝。

《殊胜赞》，由阿闍黎图增珠杰撰著圆满。印度堪布萨瓦嘉得瓦、主校译僧仁钦由梵译藏，后由僧人拜则绕杰达译校抉择。

殊胜赞怙主，我诵所积善，  
依此愿群生，趋入菩提道。

2023年7月6日

译于莲师禅林

# 大乘道之根本·三殊胜 略修法

伏藏大师列绕朗巴 著

索达吉堪布 译

修行正法时，首先要观察好自相续，认识到贪嗔等一切不善的恶分别念，都是轮回痛苦之因、一切堕罪的根本，并依靠对治来铲除过失，立即断除。即使追溯过去，过去的一切好与坏都已成为过去，都只是回忆的对境，对当下没有太大的利害；即使迎接未来，自己所做善恶而导致的苦乐果，也只会成熟于自己头上，而不会随自己的想法消失，所以没必要妄想将来；现在的心识如果散乱在恶劣对境中，就会成为

障碍善法、增上罪业的根源。因此，必须强行断除与三时有关的乱七八糟的一切妄念，以表里如一的增上意乐，一心一意地修行正法。

所修的法，是人天众生导师、无等殊胜本师释迦王如实彻知所谓“如是善恶因，生如是苦乐果”——因果不虚的正道后，相应所化的根基，完整无误宣说的解脱与遍知之道。佛法有八万四千法门、十二部经、九乘次第等诸多不同分类的安立，佛经浩瀚，圣教众多，且不说了知这一切而去实修，甚至仅仅是听闻，也是极其困难的。但必须知道，这些经续的所有实修法，都归结为三士道，即所谓“小士道，是诚信因果的信心；中士道，是不贪恋轮回的出离心；大士道，是希求利他的菩提心”。也就是说，小士道能成就增上生，是世间道；中士道能成就小乘声闻缘觉的寂乐，是解脱道；大士道是大乘，即能成就遍知圆满菩提之道。

能成就遍知的大士道，包括远道、近道、速道。

“远道”是指因相乘的显宗道；“近道”是指密宗金刚乘新旧派共同道的实修法——生圆二次第的甚深道；“速道”是指究竟金刚乘诸道之顶王、前译宁玛派不共特法的无勤大圆满之道。有云：“金刚乘近道是现有皆清净的清净观，大圆满速道是无勤自住于正念觉性。”

如是，所有教义与道次第都不会超出教法、证法二者。“教法”是三藏之类的能诠句；“证法”是三学之类的所诠义。无论是显宗、密宗还是大圆满，任何法都需要句义不相脱离来实修。如果连句义都不明白，证悟真义就更难了。虽然精通了词句，但如果没有实修其意义，也不会对自相续有利。因此，认识到“正法如意宝是能救脱一切轮回之苦、能获得增上生人天乐果与决定胜解脱、遍知一切功德的无欺方便”之后，就要以坚定的诚挚信心，恒常专注于正法的闻

思修行。

如果自己闭门造车地闻思修行，是没有利益的。在没有于本师的随行者——具相上师面前求法之前，需要认真观察、仔细寻觅。对于具诚信的上师，口中不能说妄语，心中不能有谄诤，上等者要依教奉行，中等者以身语承事，下等者以财物供养而令师欢喜，进行如理依止。依止上师的目的，就是渴求并实修上师亲修实证的法，一直学到自己明白而不再需要他人为止。明白之后，不能满足于表面的一知半解，而要专注于实修，最好能像模具里复制的小泥像一样，达到与上师相仿。即使做不到这样，也要像氍毹染色一样，令恶劣的自相续得到很大改善。如果连这一点也做不到，那么，只是依止贤德的上师、得受深广之法，擅于空谈也无济于事，就像善星比丘依止佛陀真身二十四年，也能够背诵并宣讲十二部经一样。

虽然从具有法相的殊胜上师那里得到的法，无

一不是甚深稀有的法，但仅仅依靠所修之法的善妙是不够的，作为修行人，心地善良更重要。如果你怀有恶意，那么表面上修再多的法，也不会成为正法。所以，我撰写了这部《大乘道之根本·三殊胜略修法》。

按照古大德的说法，“所修之法中，修行的方式更为重要”。无论修行显密何法，首先最重要的是好好观察自相续，调整发心。也就是说，以谋求今生长寿无病、富有受用等舒适快乐的发心而修任何法，都只是为了今生的利益，除此之外，不但对来世没有任何利益，而且今生的幸福美满基本上都带有罪业的自性，所以依靠正法只能成办轮回，并有后世趋入恶趣的果报；以无所思维、漫无目的、心不在焉、模仿别人之类的无记发心，不管修多少法，都不是真实之道；怀着为后世解脱三恶趣苦、救护怖畏、获得增上生乐果的善愿意乐——小士发心，修行任何显密法

门，只会成为增上生之因的随福德分善业，绝不会成为解脱与遍知的近因；只求自己解脱三有六道的苦因果而获得寂灭阿罗汉果位，以这种自私作意的发心，即使修多少显密大圆满之类的法，也只会随着意乐成为下乘随解脱分善——中士道，而不会成为大乘法。因此，凡是希求遍知的诸位有缘者，应当完全断除上述这些发心。

遍知的无误之因，就是以三殊胜摄持的大小的一切善根。三殊胜是：加行发心殊胜、正行无缘殊胜、结行回向殊胜。

一、以方便摄持善根的加行发心殊胜，是指广大意乐菩提心的殊胜发心。如果以此方便来摄持，那么即使你修的是小乘小士道善根之类的法，因为意乐的差别，也会成为真正的遍知之因。所以，最初没有生起无伪菩提心之前要一直修心，尽心尽力以这一殊胜方便摄持而行持所有善法，这是至关重要的。

菩提心有两个侧面。其中第一个侧面，不是如此爱执自己的有垢恶心，而是缘众生的悲心。也就是说，虚空遍及之处，遍布着其他众生，所有这些众生，都直接被各种痛苦折磨着，间接被业与烦恼的集谛逼迫着，不由自主恒常受着苦因苦果的损恼。这一切可怜众生与我并非毫不相干，从无始以来的生生世世，我在这个六道之中不断反反复复生死流转的时候，每一个众生都曾无数次做过我的母亲。无欺的佛经和诸位大德的教言都能证明“如此一切有情均反复成为自己之母”。所以要反复思维，无边无际的一切众生绝对都当过自己的大恩母亲。

那时，母亲竭尽全力消除我所有的恐惧、苦难、灾害。她们还倾其所有再再为我提供衣食住行等受用，让我珍爱的身体、宝贵的生命得以生存。现在，包括一口食物、一件衣服、一针一线，都唯一来自于其他众生的恩惠，并不是我靠自力所能成办的。所

以，轮回中的一切舒适快乐，都是来自于众生的恩德。让我拥有修行正法的殊胜身份、具有所有大小资具的修行顺缘，也无不是源自于众生的恩德。最初发殊胜菩提心、中间以布施等佛子行而成办二资粮海，都必须依靠众生的恩德。所以，如果不依于众生的恩德，就无法获得大乘地道的功德连同究竟遍知果位。这个道理应当仔细思维。

假设有人想：一切众生，与我为亲的时候，就是饶益者；但与我为敌、为魔的时候，就是加害者。

造成这些灾难和损害的原因，是你造罪的果报落在了自己头上，所以不能怪加害者。如果从正法的角度来想，他们是成就安忍不可缺少的大助缘，也是激励行善的鞭策、扫除罪业的笤帚、提醒实修的启示。认识到这一事实，这些加害者更应该被视为可喜处，视为所需，视为大恩人，视为必不可少的。

对于这些恩重如山的有情，我过去暂且不说报恩，反而还做过种种损害，实在懊悔不已。现在，唯一由我来关注这些曾成为我母亲的众生的苦乐，要成办他们的安乐，遣除他们的痛苦。如是反反复复观修。

当你以这种肩负利他的欲乐去看待众生的苦乐时，就会发现，一切众生都随业和烦恼而转，虽然他们希求乐果，却不知道要自觉行持它的因——一分的善业与正道，而且指示正道的善知识与善友也难遇。即使遇到了，你也会寻思他们的过失，积累罪业，没有虔诚地信解；即使依止真佛菩萨般的善知识，不被平等相待之魔所控制而懂得请求有利教言的人，也是极少的；即使你得到了教言，也没有真正实修；尽管做了一点形象上的修行，但精进和毅力十分微弱，没有善方面的习气，缘分非常下劣，所以修一座也觉得太难太苦，诸根识都衰退而失去功用了。在善法方

面，连水、土都舍不得布施。即使你成办了一件表面风光的善事，也会依此变得傲慢自大、自命不凡，被许多自我炫耀、轻蔑他人等非理心态所染污。尤其是，当今诤时浊世的众生刚强难化，嗔恨心极其强烈。结果，在行持善法的同时，却被嗔心所焚毁，确实很难有成果。因此，表面上看起来像是修行人，但内在的话，谁都很难让修行善始善终。正因为作为因的善业极其稀少，所以乐果就更罕见了，正如没有种子就无法生长庄稼一样。对于这些众生来说，连增上生的安乐都很难得到，虽然有少许表面的快乐，但也如同树梢上的鸟儿、草尖上的露珠一样转瞬即逝，只是变苦的自性。为此，我们应该反复思维远离乐因乐果的道理。如果你喜欢广修，可以在此时结合慈心的所缘境，观察与安住轮番而修。

尽管人们不愿感受哪怕一丝苦果，但往往会在不经意间，顺便积累起它的因——许多力量强大、严

重、可怕的自性罪和破失佛制三戒的罪业。他们在这方面很擅长，也很有能力，造罪的朋友也很多，他们都从心底里喜欢作恶，并在散乱、懈怠等罪恶的心态和行为上志同道合，积极参与。这个时候，他们不仅身强力壮、精力充沛，甚至舍弃生命也在所不惜。浊世之中，黑法方面的助缘多，运气好，为非作歹的人大多有权有势，自然建立起许多罪恶的基地，这些都是现实中可以看到的。

再加上，自无始以来，自性罪、佛制罪累积的时间漫长、累积的程度严重、累积的数量众多，就如同种子的因多，果也就比它更多。所以，即使你不想承受，罪业的自果——各种剧烈的、难忍的痛苦，也会像倾盆大雨、肆虐狂风般降临。当你在感受着先前罪业的苦果时，常常还在拼命造着痛苦的罪因，却没有看到自取毁灭的过患，仍然认为自己是一个血气方刚、精明能干的好汉，但事实上，你就像一个疯子，

所想与所行背道而驰。俗话说：“上师难度罪恶人。”对于众生的业力，佛陀也无能为力，本师的大悲之手也无法阻止众生的苦难。就像一个无助的盲人被遗弃在荒野，实在可怜，实在令人痛心！

这次我得到了暇满人身宝，遇到了这么殊胜的皈依处大恩上师，很幸运能听闻如此甚深的正法，若能实修，那么在自由自在的此时，为了报答一切老母有情的恩德，唯有我能让她们尽快彻底摆脱轮回恶趣的一切痛苦与苦因——各种业和烦恼的集谛、堕于寂灭边的自私作意的心行、一切所知障与习气的部分。为此，对于不仅是这一善法，乃至随学三世诸佛菩萨不可思议二资海的一切善根，我都会以一心一意的诚信，在没有获得菩提之前，永不间断地如理行持。专心立下如此殊胜意乐的坚定誓言，反复修心。这是菩提心的第一个侧面。

此外，要在心里发愿“愿我能快速彻底地清淨

一切老母有情的所有苦因苦果”，像这样表里如一地反复发愿：“如果我现在、当下就能让众生远离所有苦因苦果，那该多好”，再三生起如此强烈的欲乐心；诚心诚意怀着猛厉、坚定不移的虔敬心，恭敬祈祷“遍虚空的一切佛菩萨及其总集大恩根本上师如意宝，请您们现在、当下、此时此刻，快速现量加持我，能迅速彻底救脱众生远离所有苦因苦果”。若能将这样的立誓发愿、欲求、祈祷，用于修心的一切时，那就是最圆满的了。

如是基于想令众生离开痛苦的大慈悲心，现在这些老母有情只得到增上生的人天安乐、声闻缘觉阿罗汉的解脱寂乐，并没有多大利益，所以我应该尽可能让他们获得不住二边、具足四身五智、二利任运自成的圆满遍知佛果如意宝，及其因大乘显密地道所摄的殊胜善资粮，为此，我要修持真实善法，诚心立下坚定誓言而修心，这是菩提心的另一个侧面。此外，凡

是有关发愿、欲求、祈祷的一切，都可以从上述内容中了知。

能修成遍知的其他所有法，如同耕耘，而此珍贵的菩提心，如同种子，是大乘显密二道必不可少的唯一命根，因此，应随时随地唯一反复地观修它。你若能依此修心，就能清净一切罪业、消除一切违缘、实现一切愿望、增上一切善资，以此摄持的众善，会成为遍知之因，由此可以无欺获得究竟圆满菩提。无论行持什么大小善根，都必须以最初刚刚生起想要行持它的发心为前提，这就叫“初始等起”。这个发心在每一座都要达到标准，这叫“彼时等起”。这两者都极其重要。

二、使善根不被外缘所毁的正行无缘殊胜：包括善根正行无缘、共同正行无缘、不共正行无缘。

（一）善根正行无缘，是指在修行的法中，不

外散他处，心松紧适度、处于清晰状态，对于了知法的句义，要欢喜踊跃、信心十足，一心一意专注于某个法的句义，不紧不松地精进。像我一样的初学者，心相续就像一匹野马，总是毫无意义地涣散。如果心能够不随沉掉之缘所转，反复转向所要了知的善法方面，那么心稍微堪能的境界就会保持一段时间。所以，与自相续达不到的口头高见相比，这似乎更有利于心相续。

（二）共同正行无缘，就是此处真正要讲的内容。毁坏善根的因缘，共称有嗔恨、对善行感到后悔、向他人炫耀、未以回向摄持。一般来说，一切恶心、恶行都是善法的障碍。如果你追求今生的琐事，就会顺便造下罪业，在烦恼的驱使下，没有自由地只求今生目标。烦恼的根源是我执，所以，如果调伏了我执，那么烦恼的根源、今生的琐事以及一切罪恶自然就会被遮止，就像炉子里的火熄灭了，房上的烟就

会断绝一样。对治我执的方法，就是证悟无我的见解。看你能不能认识它，必须认识了才可以实修。

我执有两种：人我执、法我执。其中，认为有一个“某某人我”在我的三门上实有存在，就是“人我执”。具体来说，从无始以来的生生世世，我们丝毫不知道要观察、分析所谓的“我”是否成实，就想当然地断定它一定存在、一定真实，这就是“俱生我执”。随行于恶知识与颠倒的宗派，以增益的恶缘，认为有这样那样真实成立的“我”，这就是“遍计我执”。认为我的三门与外器内情所摄的种种这些法，就如同见闻觉知行境中存在一样是成实的，这种执著是“法我执”。也就是说，不观待宗派自然而有的一个实执，是“俱生我执”；随宗派而执著两种无分法等成实存在，即是“遍计我执”。

法与人，在名言中存在；成实的两种我，在名言中也不存在；两种我执心，在名言中存在；俱生我

执，在除了以对治已经断除它的诸位行者以外的其他迷乱者前存在；遍计我执，在执著某种宗派的迷乱者前存在。如是人我执与法我执，也各有俱生、遍计两种，这四种我执就是所断。它们的对治就是证悟无我的见解，它也有证悟人无我的见解、证悟法无我的见解两种。

其中，抉择人无我见解最简单的方法就是：依靠智慧分别剖析自己身体的一切血肉、骨骼、内脏、皮肤、汗毛，再三观察分析它是否存在所谓的“我”，认为“这个我住在这儿、存在的方式是这样”是根本得不到的，由此可以断定身体无我；如是仔细观察口中所说的好坏语言是否有所谓的“我”时，也会断定语言无我；如果认真观察心念——善心、恶心、无记心等所有分别念中是否有所谓的“我”，也一定会发自内心地得出“心亦无我”的结论。如是通达三门皆无我时，如果你再用智慧反复仔细地抉择“与它们

异体的三门跟前，是否有老马旁边住着小马一样的我”，就会对“我”不存在之理获得诚信。如此认识到各自的身语意与所谓的“我”既不是一体也不是他体，甚至连思维有的怀疑也不会产生，从而生起了彻底断定无我的定解智慧。这种智慧称为证悟人无我之见。

有人想：如果“我”根本不存在，那么一切众生都说“我行、我住……”，瑜伽行者们都说“我解脱、我迷惑……”，诸佛菩萨都说“我的教法、我的随行者……”，这一切又是什么？

他们所说的“我”，根本就不是成实的存在，而是不真实的、如梦如幻的。如果不去观察和分析，“我”看似真实，实则是虚假的自性。这就是名言中的“我”，仅仅是这个，也不该不存在。这样无实如幻的“我”，只是依靠设施处三门以心假立的，但“我”的实体却什么也没有。

“法无我”的见解，简单来说，有人会想：“如同蛇不存在，但它的迷乱基——花绳存在一样。虽然‘我’不存在，但这个‘我’的设施处身体，是看得见、摸得着的对境；语言能听到、心念行境中现量存在的这些，也都是成实存在的。”

这些也无法成立，身是现空、语是闻空、心是念空。具体而言，身语二者皆是无情法，因此若以智慧剖析，依次可遣除所有粗大部分，抉择到连微尘也不成立；心是觉知分，若以伺察慧来善加剖析，可以抉择到连刹那也不成立实有。如此领悟了身体连微尘许也不成实、语言如回响般不成实、心一刹那也不成实的道理。对自己身语意的自性空性获得定解时，自然就通达了其他一切众生三门及外器世界无实空性之自性，这种智慧称为证悟法无我之见。

也就是说，诸法无实如幻之理、业因果等一切名言的安立存在，是有法世俗谛；它们自性无所成立

的空性，是法性胜义谛。二谛异反体是指，色存在于“见”“触”的对境中；这个色的空性，是手等“触”不到、眼睛“见”不到的。在我们异生凡夫的迷乱面前，二谛显现看似直接相违，这是二现戏论没有消于法界所致。二谛一本体是指，色即是空，空即是色，色不异空、空不异色。对境——色的现空无二无别一味安住的离戏清净法界与其有境——有学圣者入定智慧、无学佛陀无分别大本智入定后得无偏任意一者前，法界与本智无别一味，除此之外，连细微的二现也不存在，因此安住于远离迁变的双运自性中，但现分互不混杂、了了分明、互不相违。由不是一切的法性中，可以显现一切，它也是按照生灭住、境有境、有为无为等种种差别而显现二法的。然而，正在显现时，它安住于无二双运离戏的自性中，这相当于甚深中观。就此而言，不应该执著“显现与空性”“见与见境”随时随地都是水火不容般相互对立。

在这里，针对像我一样的初学者，是时候着重宣说唯一无实空性就是共同正行了。因此，法与人在胜义中皆无，在名言中无实如幻地存在。为此，瑜伽行者入定时要修空性，后得时要学会将虚幻道用：在寂静的地方，身体端坐于舒适的坐垫上，除垢气，自然呼吸，调正发心，将上师观于头顶，虔诚祈祷，将上师收摄于自身，稍许休息。之后以见解进行抉择：我的身语意与“我”，以一体、他体任何方式也不存在，身是现空如幻、语是闻空如回响、心是念空如云散空中，如是外内器情一切法皆不离无实空性的自性。最终，于不离此定解的妙用中尽量安住；不能安住时，再如前一样观察，随之于空性中安住，即观察与安住反复轮番修行。最后回向并发愿，然后起座。

在所有座间，心不散乱，一切威仪皆依无实如幻道用而行善度日。

如此对诸法无实如幻生起定解并领受时，如果认

为一切善恶业皆如幻，因此无利无害，从而轻视它，那就是黑法蔓延的魔之见行。所以，千万不要如此。了知空性是业果的助伴而连细微善恶也不能轻视，应当具足三殊胜，正确行持所有大小善根；如毒般警惕一切罪业，如果不由自主地造了罪，必须立即以悔前戒后的方式认真忏悔，这是殊胜要点。

（三）不共正行无缘，是指直接宣说与圣者智慧随同之实相的甚深窍诀方便——大手印、大圆满的的所有正行引导。像我这样的人，对此并不了知。

三、善根与日俱增的结行回向殊胜：包括回向之证人、所回向之善资、回向对境之众生、回向之目的、回向之方式五个方面。

起座时，相应自己的境界，思择分析入座时所修的任何善根是否已成为清净善法。如果成了不清净的善法，就要想到“我实在后悔”，立即忏悔，发誓以

后不再犯；如果成了清淨的善法，则值得欢喜，认为未来需再接再厉，之后作回向。

（一）回向之证人，是诸佛菩萨及其总集根本上师如意宝。要观想他们现量安坐在自己前方的虚空中，观修他们是我善根回向菩提的见证者，并以大慈大悲加持我修行顺利。

（二）所回向之善资，是我这一座所修的善法，从无始生世到现在、从今生直至获得菩提之间三时所积累的一切善资。现在这一世直至获得菩提之间的一切贤劣所依之身体；用于维生的巨细优劣之受用；佛及佛子所行之善资海，所有老母有情已积、将积之一切善法，均以心来观想，将其聚集在一起。

（三）回向对境，是今生的大恩亲生父母、憎恨的怨敌和魔众为主的普天下一切老母有情，无有偏袒，普皆回向。

（四）回向之目的，是看能否做到不求对自己现世有利的好报及利益后世的异熟果，而是不杂私欲、唯一只想利他而回向。

“利他”是指前面发心中提到的两个侧面，也需要在这里具足。因此，为令现世父母、怨魔为主的遍天下一切老母有情的六道世间之痛苦和苦因——业与烦恼、所知障连同习气垢无余一切速皆清静，将身体、受用、善资普皆回向。为令一切老母有情的苦因苦果悉皆灭尽、清静之因缘普皆圆满，心中观想以今生为例，将生生世世的一切身体、一切受用、三时积累的一切善资均如此普皆回向。如是令一切老母有情离开痛苦，享受增上生人天所依妙法的殊胜种姓、相应正法的富足受用，而且为了迅速获得诸佛菩萨之地道的功德究竟、二利任运自成的圆满佛果如意宝，将身体、受用、善资悉皆回向。愿唯我的身体、受用、善资，成为令一切老母有情圆满具足速得遍知佛果如

意宝的因缘。应当诚心诚意地反复思维。

（五）回向之方式，如果回向时有三轮的实执，则成了有毒的回向，这里并不是这样，而需要了知随同于无毒三轮普皆清净的回向。因此，必须将所回向的善资，为了所回向的对境众生获得佛果的目的，以三轮无实如幻的定解来回向。应当观想：尽管依靠自力只知道这些，但随学于具有慧眼的三世诸佛菩萨如何回向，我也如是普皆回向。

如是缘于回向对境的无量有情，以想要遣除无量有情的无量痛苦而回向，想到具无量痛苦的无量有情都被一一安置于佛果而回向。那么，诸佛的数目无量，一一佛陀有无量功德，将这些功德的数量一次性作回向，结果善根增长至具足四个无量或具足四个无数，所以，这称为能使善根与日俱增的结行回向殊胜。

以菩提心宝所摄持的一切善根，犹如妙树之果，不断生出暂时的人天乐果和菩萨不可思议的地道功德。然而，这些善根不会耗尽，它会成熟为究竟遍知之因。

如是加行发心与后行回向二者略摄为一义——方便世俗菩提心的实修法，是积累有缘福德资粮的方便；正行无缘是智慧空性胜义菩提心的修法，是能圆满智慧资粮的方便。我等初学者，尽可能以信解行、精进、毅力修持空性大悲藏是非常重要的。依此，能使世俗菩提心与胜义菩提心相辅相成，依靠增上之果，可以寂灭学道各个阶段所断的染污品，次第增上所证的清净品之功德。获得所有上上地道功德时，会得到断证殊胜功德的威德力，广利老母有情，从安乐走向安乐，最终自在拥有究竟大乐、断证究竟、二利任运自成的圆满佛果如意宝。因此，愿诸位有缘者恒常实修世俗与胜义两种菩提心宝。

为满朗哲·旺钦丹增秋嘉之意愿，伏藏师列绕朗  
巴撰著。

2023年8月27日

译于莲师禅林

# 智慧百论

龙树菩萨 造论

索达吉堪布 译释

顶礼文殊童子！

何人善通达，令彼生百慧，  
此说诸格言，源泉义论典。  
智者由妙论，照见一切事，  
彼等恐繁冗，故此摄略言。  
言简而义赅，种种推理饰，  
此有一百偈，名智慧百论。  
可见未见德，根本即智慧，  
为成此二者，故当持智慧。

法财欲解脱，根源即智慧，  
故先以恭敬，持大般若母。  
具慧纵孤身，亦不受他害，  
技巧身虽弱，强者不敢辱。  
以慧守护身，群敌有何计，  
手中携伞者，雨降不为患。  
远离智慧力，唯做他仆已，  
如山大象身，亦为他人役。  
开启智慧眼，毁坏诸违逆，  
手中擎明灯，前方无暗蔽。  
无慧之圆满，纵如雨水现，  
瞬间化乌有，如亲粗恶人。  
慎重观察者，恶人无机乘，  
膳食养生者，不受疾患害。  
智士皆依止，能增自利师，  
水盈之湖泊，百鸟亦栖息。  
凡与忧患系，财富有何用？

蛇头有宝珠，谁人敢触碰？  
成办自利者，不可放逸行，  
为蛇凶齿噬，遭殃不成事。  
成办自利者，谨慎而成事，  
水蛭提防身，吸血不为见。  
欲立自根底，当勤他之利，  
不曾奠基础，行者无所成。  
力求毁他方，自当具功德，  
弓若不具弦，箭岂射何方？  
直言不隐晦，依言而履行，  
量力而行持，士夫乐安居。  
高尚之行为，恶徒不可损，  
宝灯点亮时，狂风无法熄。  
雅士以何故，走向低劣处，  
犹如寒林火，恶友致落难。  
狡者说柔语，未察不可信，  
孔雀出悦音，食用大剧毒。

智士于怨敌，亦能待若亲，  
平静如大海，恶人不可测。  
何人有远见，无嗔不放逸，  
精进稳不乱，天神常护佑。  
何人不求报，喜心发布施，  
犹如名诗人，美誉严人间。  
何人似王仆，依教能随顺，  
犹如大海宝，所愿悉圆满。  
不行不应行，所求尽合意，  
远离贪欲境，智者谁不敬。  
具技莫以慢，而舍教言规，  
极品角木弓，无弦怎作战？  
狡者奸诈语，贤士未慎析，  
如未察歌义，野兽被他毁。  
智者恒于敌，亦需具柔和，  
藤树以柔软，盘树至顶住。  
心胸倍狭隘，不能成所愿，

用心善思择，语当随众人。  
口应出温言，偶持猫咪行，  
善巧方便行，谁亦不可辱。  
猎人跪双膝，诸肢蜷隐蔽，  
唱起动听歌，岂不杀野兽？  
智士常舍弃，不合君意事，  
不容谓王远，于彼予轻视。  
具有明理臣，无余护众人，  
国王虽只身，征服诸世界。  
何处君令民，思维善与恶，  
称彼境有君，彼等立为主。  
何处君令民，不思善与恶，  
明理众智者，不依彼等君。  
具德纵微弱，获世大方便，  
月亮存少分，自在亦顶戴。  
智者勇逃避，放逸之处境，  
犹如群兽王，逃离污秽处。

不思善恶事，鲁莽非英勇，  
何故无义中，跳入万丈渊？  
具德亦并非，处处得盛名，  
清凉之月光，不宜莲花池。  
终欺悦耳语，智者不赞誉，  
令身不调和，美味谁去食？  
逆耳诸忠言，智者如药依，  
终究彼等语，亦成如甘露。  
不具合理义，所造之典籍，  
彼亦不成利，如离咒火施。  
过患与功德，悉皆精通已，  
行持所需事，背离诸过失。  
内心怀怨恨，口说知心语，  
彼等非庄严，如虫蛀朽木。  
口中出爱言，心中另盘算，  
如兽披虎皮，故非可信处。  
活时名喜因，有利后世法，

此二无一具，二世何为人？  
莫言无所能，而舍自精进，  
无勤芝麻中，不得芝麻油。  
众前莫柔软，过柔成忧患，  
无实芭蕉树，谁亦不享用。  
慷慨有胆识，报恩真净语，  
善友常伴彼，如影而随行。  
林中之大象，索缚能驾驭，  
亦是擅方便，功德之威力。  
长官谋自利，仆从不依彼，  
如于贪肉狮，狐狸绝望矣。  
行善不觉知，仆从不依彼，  
瘠地精耕作，不得五谷丰。  
过分增财产，终为衰落逼，  
森林过茂密，焚烧其方域。  
谁能维护人，彼者可依止，  
尚未成熟童，吮乳谁依彼？

有仇之怨敌，切莫亲近彼，  
传说月稍言，日为罗睺吞。  
力所不及事，他唆不可为，  
纵说善善哉，谁人跳火内？  
于己无害事，理当尽力行，  
一无所学者，岂能成大臣？  
凡是毁坏事，常人不可为，  
麻风者近火，岂成彼药耶？  
能令今来世，不受诸痛苦，  
如是之彼事，长久而行持。  
不依诸长者，不通诸学问，  
狂妄之行为，成就速毁灭。  
过于贪积蓄，财成他人利，  
蜜蜂勤累积，蜂蜜为他用。  
欲求亲恶人，徒有遭殃已，  
根为水冲蚀，树直如倾倒。  
若依大贩处，弱小变坚实，

传说依须弥，鸟亦成金色。  
心善无狡诈，利他不寻过，  
于有修行果，友伴天亦喜。  
众人共集聚，为财而和合，  
终被贪心毁，如离青稞虫。  
不明诸实义，恶人群结盟，  
得成亦失毁，如虫困网中。  
离恶境恶友，恶妻恶眷属，  
恶王及恶人，恒常获安乐。  
智士纵孤身，亦成胜意愿，  
兽王只一者，践踏傲象头。  
居于众会中，若遭他人轻，  
皆言此无能，可知恶劣士。  
欲求成自利，恒寻大依怙，  
若已至大海，自名亦不提。  
本质恶劣人，与之甚亲密，  
如火焰炽燃，秉性难舍弃。

以大仇恨索，彼此有芥蒂，  
纵然已转世，深仇仍跟随。  
如蛇猫鼬鸦，鸱枭水牛马，  
他世已成仇，于此岂不见？  
依于嗔怒者，自利亦不成，  
智者未观察，切莫发嗔怒。  
安忍自性水，能熄嗔恨火，  
具妙调化法，敌众岂嗔之？  
永恒胜法位，若不勤善因，  
见未见圆满，动摇如水泡。  
心中秘密语，切勿传恶人，  
犹如怒毒蛇，彼会陷害汝。  
智者诸所为，具德重行法，  
此世与他生，无疑成安乐。  
善巧方便者，群敌不能害，  
依方善配制，毒亦成甘露。  
无偏灭仇敌，焉能除害心，

断刃入沙场，注定遭失败。  
有人无援助，亦难摧敌军，  
焚少森林火，亦需借风势。  
不利自与他，富翁无异贫，  
火遇诸薪柴，焚薪后自熄。  
若于他人妻，怀抱共枕眠，  
无铁钩醉象，乘之定遭殃。  
何人若恒时，耗资于娼妓，  
如秋小溪流，彼富疾殆尽。  
智者静威仪，即能成办利，  
水鸟寂静行，引出诸鱼儿。  
合理积财物，利济诸世间，  
世间皆敬彼，犹如顶花鬘。  
此世某智者，欲转敌人心，  
彼亦当恒常，自具诸功德。  
声称毁他众，怒火焚自心，  
不取功德者，彼等渐衰落。

谁无自智慧，论典有何用？  
双目失明者，明镜有何用？  
于蛇灌乳汁，唯有增毒已，  
教言授恶人，不消反生嗔。  
具胜功德人，亦能牵他心，  
智巧用铁钩，使象离歧途。  
如诸世间福，意念到手中，  
有勇无谋者，终成强者俘。  
福德之美女，本来无主人，  
威力大士夫，牵手而同行。  
能待诸鬼魔，恒常如己者，  
亲友得扩增，圆满无损害。  
坚稳巧方便，消除有情苦，  
慈悯一切众，人君如妙云。  
天上乌云布，地上庄稼生，  
大忍凉荫树，驱散众恼热。  
善行人法规，天堂不遥远，

登上人天梯，解脱近在前。  
众义穿成鬢，格言大论中，  
撷集精髓要，是此慧百论。  
何人不依他，以智力求存，  
彼若常思此，行持自他利。

已得菩萨第一地极喜地、证悟普行法界义、被授记为“如来智慧源泉光”、被誉为“第二佛陀”的圣者龙树阿闍黎所著之《智慧百论》，现已圆满。印度堪布萨瓦匝德瓦与大译师僧侣拜则翻译、校对并抉择。

2011年7月28日

于香港中文大学

# 寂止修法

麦彭仁波切 造

索达吉堪布 译

顶礼文殊菩萨！

观心成寂止，渐生真胜观。  
于空心脏中，明然清澈识，  
内收而安住，名为心观心。  
观心而不得，谓此之所缘，  
然若谓心有，无非心脏内。  
异想动念源，观彼同时住，  
坦然莫觅心，不寻有无处，  
有住心即可。诚然体内心，

安然住卧榻，住法无需余。  
如日照水中，涟漪光闪闪，  
起心速动念，直遮难阻挡。  
不动静止水，光相了了现，  
如是无动念，知源坦然住。  
依不忘本性，正念续无间，  
空朗住彼中，明了住彼中，  
动念住彼中，巍然本赤裸，  
所生住彼中，名谓明空动，  
知而不追踪，自住平常心，  
长期串习彼，寻伺抛自地。  
无念昏沉时，随意消遣住，  
动念猛生时，动者即心故，  
彼上观而住，止动摄自地，  
动念自泯灭。一切动不动，  
唯觉生在心，是名心自住。  
心置心间榻，或心自放松，

动念结自解。动念无尽头，  
无有自消时，动念皆枉然。  
恶念苦无穷，故明此过已，  
无始随此转，功德无所得。  
今除贪此已，竭力修住心，  
获得三摩地，神通众功德，  
自在住胜乐。以知功过慧，  
尽力驾驭心，未得寂止前，  
精进莫松懈。如是屡修习，  
摄风入中脉，纷念愈寂灭，  
自心愈堪能。无余师直指，  
住法此窍诀，风顺心易住。  
如此依观心，真实内安住，  
速疾不费力，等持得堪能。  
无需细明点，色字与持风，  
观有彼自心，同时护正念。  
此外无更深，易行具大利，

寂止教言法。最初住心已，  
以心观心时，如屡视虚空，  
不得所见法，自解诸恶见。  
明空融心密，现于法性要。  
依传加持见，自生大觉空，  
本位俱生智，光明大圆义。

火马年元月初六中午座间，麦彭巴撰写。善哉！

2023年9月10日

于文殊法藏宫

# 一字般若教言·深义藏

蒋扬钦哲旺波尊者 造论

索达吉堪布 翻译

## 顶礼上师般若波罗蜜多！

欲修般若波罗蜜多精藏——《一字般若经》者，应先沐浴，于舒适坐垫上结跏趺坐，观想发菩提心，念诵皈依偈三遍：“乃至菩提永皈依，一切殊胜佛法僧，以我念修之福德，为利众生成佛果。”

然后念诵“喻索巴瓦 协达萨<sub>儿</sub>瓦达<sub>儿</sub>玛 索巴瓦秀多杭”。于空性中观想：在莲花月垫上，自己刹那间变成般若佛母，身色纯金，一面四臂，第一右手持

宝剑挥舞于空中，第一左手结等印，第二右手拿着念珠，第二左手托持经函，身上以各种绫罗宝饰庄严，双足以平等姿势站立。又念：“无可言思般若度，不生不灭虚空体，各别自证智行境，三世佛母我敬礼。”

接下来念：“如是我闻，一时，佛在王舍城耆闍崛山，与大比丘僧、大菩萨众俱。尔时，佛告具寿阿难：阿难，为利乐诸有情，受持此一字般若‘阿’。”一边意念一边读诵这段经序及教诫听闻的经文。

之后观想：自己所明观的本尊身相清净于空性中，持心于舌尖上的“阿(𑖀)”字，再一无所缘，心安住于离戏空性的境界中，念诵二十一遍“阿”。尔后，于缘起如幻的境界中，念诵：“佛说是经已，具寿阿难及诸比丘、大菩萨众闻佛所说，皆大欢喜，信受奉行。”

若欲念诵多遍，则再从顶礼句开始重复，最后念“愿以此福得遍智，击败一切过患敌，度众离生老病死，波涛汹涌轮回海”进行回向、发愿。

实修如此完整的前行、正行、后行，相当于念一遍《大般若经》的福德，以此为例，其功德利益无量无边，能防护一切魔王及魔障，迅速现证诸法的真实性。以此开显古典经文中的密意精藏之善根，愿成为诸众生迅速成就般若波罗蜜多果位之因。

愿一切吉祥！

2023年9月8日

于文殊法藏宫

# 一字佛母·庄严花

炯丹·热毕绕哲尊者 造论

索达吉堪布 翻译

## 顶礼佛母！

一字般若之名义：梵语“阿恰绕”意为不变，“诶嘎”意为一，合起来就是不变之一字——“阿”。它的名和义是无生不变。

经序以“如是我闻”开头，如果问：是谁、在谁面前、什么时候、和谁一起听闻的呢？

以这五点来说明：是阿难我所闻、于一时、在佛

前、在王舍城、与比丘众。此经的比丘数量，与《般若八千颂》等中的比丘数量相同，可见是与它们同时宣讲的。经中所说的“尔时”，表明它属于不问而讲的自说部。“为利乐诸有情”，即为了一切有情的今生利益、后世安乐，说明它是大乘经典，因为所有小乘经典并非如此。

佛所说的“阿”字，包括三种：色阿、声阿、胜义阿。其中最后一种是指心的无生法性。从中，轮回万法如空中浮云般起现。正因为所谓“阿”就是无生之义，所以可以说是“诸法之门”。一切法皆摄于心，心摄为无生，如果通达了这一点，就了悟了诸法之法性——佛母。（《临终智慧经》）云：“心乃智慧因，莫从他觅佛。”又云：“证悟心即智慧故，当观修不于他处求佛。”

实修此法分四：一、念诵“阿”：空腹时，一口气念二十一遍“阿”。二、观诵“阿”：于空中观想

白色的“阿(𑖀)”字，尽力持诵。三、观修“阿”：认识到诸法是心，将心观为白里透红的“阿”字。四、观空“阿”：“阿”字的两边融入中间，之后融入空性，处于光明空性中。

发心和回向照常。其功德利益，如经中所说，是获得所有般若的功德利益。如此学修四座等等。结尾进行随喜，“佛说是经已……”，所有般若的能诠名言“阿”与所诠义“阿”合集起来，为令所化众生证悟般若而欢喜称叹。

一字善妙示诸法，善说佛母之句义，  
善妙所得彼福德，众生证得究竟善。

此《一字佛母·庄严花》，由释迦比丘炯丹·热毕绕哲撰著圆满。

2023年9月8日

于文殊法藏宫

## 〇〇 相关阅读

- ▶ 索达吉堪布全集 7 | 译作 《开启修心门扉》
- ▶ 索达吉堪布全集 8 | 译作 《山法宝鬘论》
- ▶ 索达吉堪布全集 77 | 课程 《开启修心门扉讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 78 | 课程 《山法宝鬘论讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 79 | 课程 《〈修心七要〉耳传略释讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 82 | 课程 《修心利刃轮讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 85 | 课程 《苦乐道用讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 95 | 课程 《殊胜赞讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 96 | 课程 《初中末善语讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 97 | 课程 《教言讲解合集》
- ▶ 索达吉堪布全集 104 | 课程 《智慧百论讲解》

