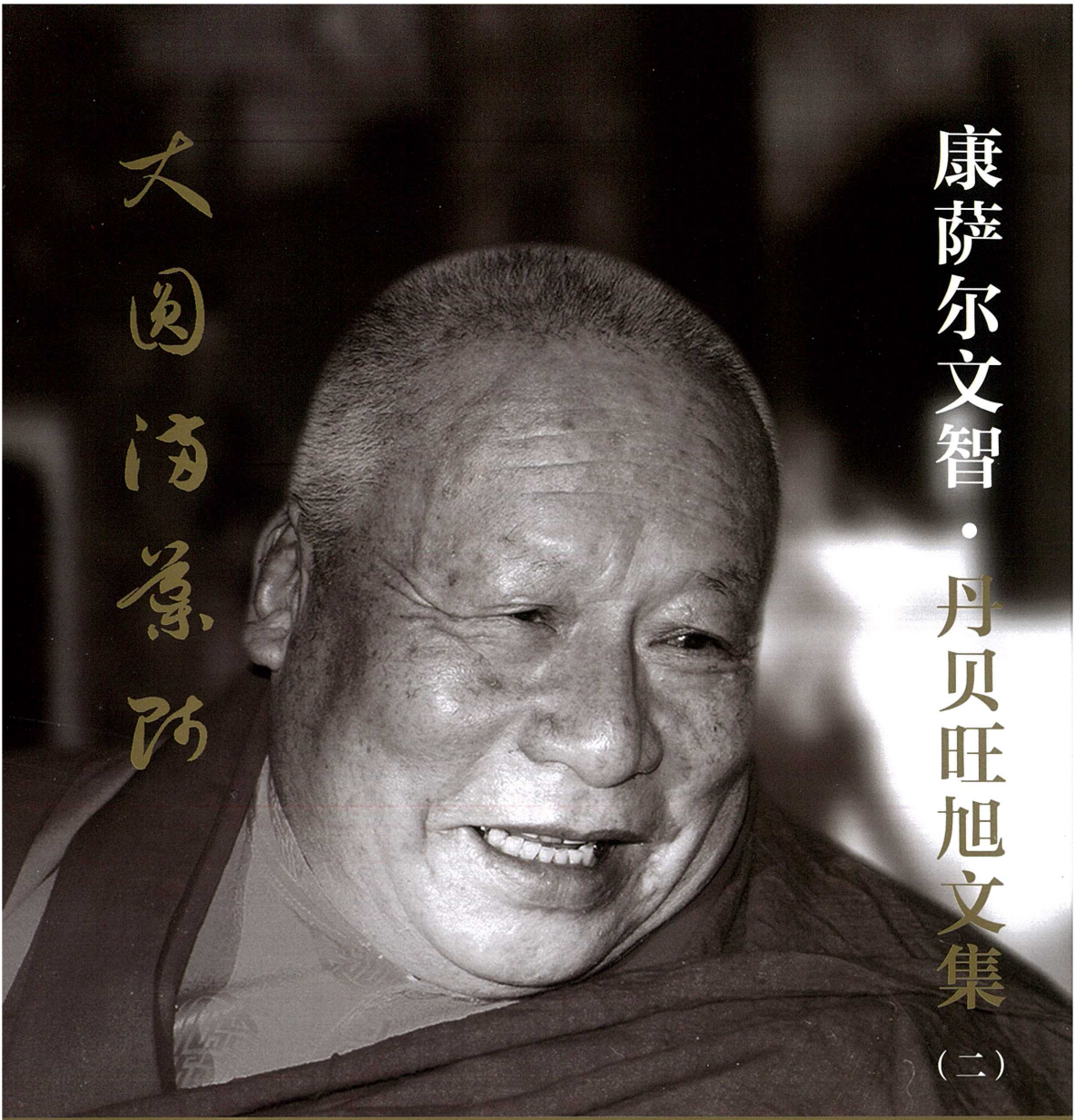


康萨尔文智·丹贝旺旭文集

（二）

智美洛珠 译

尊者说："我不怕在生世轮转中变成昆虫、牲畜，但我的确很怕变成伤害生命的生命。"

OVERSEAS CHINESE PRESS 華僑出版社

康萨尔文智·丹贝旺旭文集

第【二】卷

智美洛珠◎译

OVERSEAS CHINESE PRESS 華僑出版社

Title of Book: KANGSAER WENZHI DANBEI WANGXU QUANJI (II) | 康萨尔文智·丹贝旺旭全集（第二卷）

Author: Kangsaer Wenzhi Danbei Wangxu | 康萨尔文智·丹贝旺旭

Translator: Zhimei Luozhu | 智美洛珠

ISBN: 979-8-88892-342-9

List Price: US $22.80　CN ¥158.00

Copyright © 2024 by Overseas Chinese Press Inc | Imprint: Overseas Chinese Press

Detailed Subjects: Philosophy; Publication Date: November 2024.

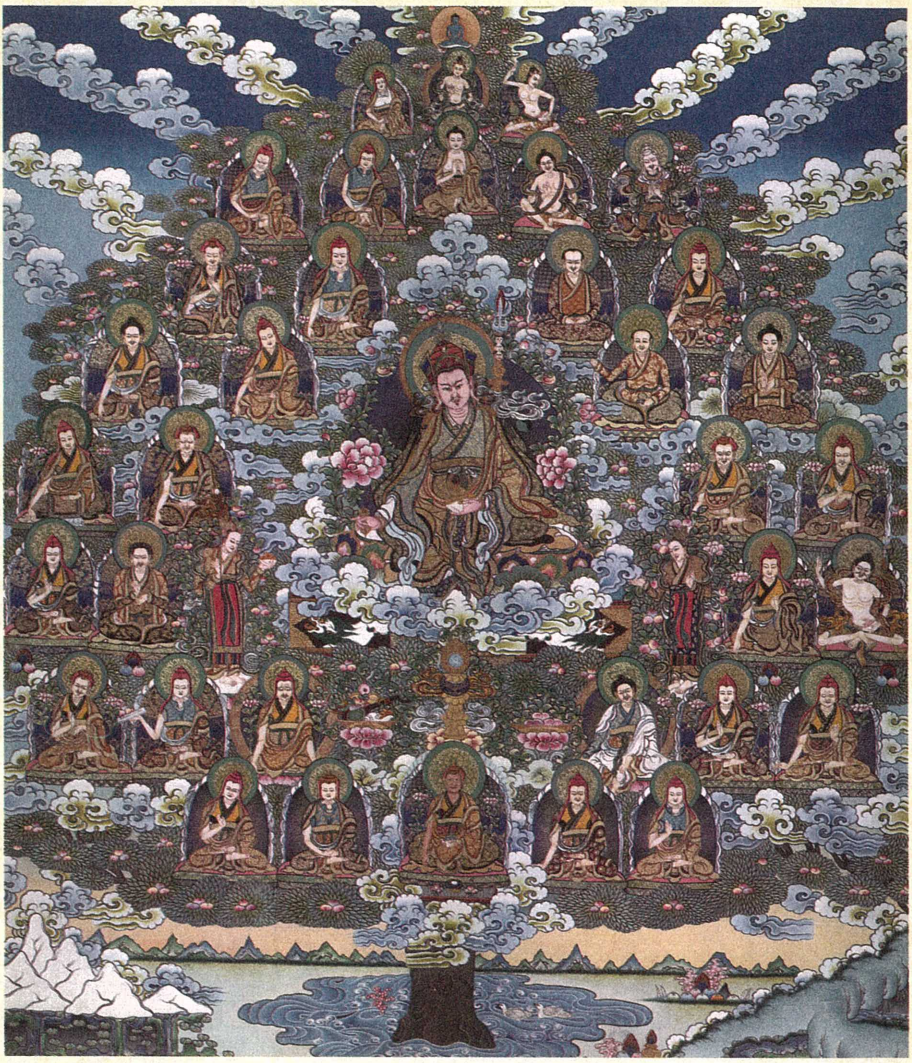
康萨尔文智·丹贝旺旭全集（第二卷）

作　　者：康萨尔文智·丹贝旺旭
译　　者：智美洛珠
责任编辑：田绪清
封面设计：安　迪

出版发行：华侨出版社〔Overseas Chinese Press〕
地　　址：纽约州奥尔巴尼市州街 90 号 700 单元 40 室
网　　址：https://www.oc-press.com
邮　　箱：oc-press@foxmail.com

规　　格：787×1092 毫米，16 开，27.5 印张
字　　数：180 千字
版　　次：2024 年 12 月第 1 版
印　　次：2024 年 12 月第 1 次印刷
书　　号：ISBN 979-8-88892-342-9
定　　价：US $22.80　CN ¥158.00

版权所有，请勿翻印。如有装订错误，请与我们联系更换。



南无大圆满传承祖师



南无大圆满导师康萨尔文智丹贝旺旭仁波切

前言

大圆满导师康萨尔文智丹贝旺旭仁波切为了浊世时期的广大信徒，能够有缘得闻如来教法之核心，根据一个真正欲求解脱者的需要，即如何将法融入自相续，并且能够通过亲自践行迅速提升心灵，按照次第的实践过程，专著了此——关于一个充满五毒烦恼的浊世众生，如何成为一个行大乘道的修心者之论典。

本书含摄了四厌离的讲授，《教言莲花海·明慧鸿雁之津梁词解》、无著贤论师著作的《佛子行三十七颂词解》《静处善说·白莲花苑》《极乐愿文字释》《普贤行愿品讲记》等诸多共同乘的指导。至尊仁波切对以上内容均做了详细、明晰、透彻、甚深而全面的讲释，因此若有幸得闻，并专一实践的话，必将获得犹如盲眼者得见光明、溺水者遇到船筏般之大利益。

故若有渴望求得解脱、越离烦恼、心灵安详、生世安乐者能够根据尊者在本书中所撰述的内容如是践行的话，则必定能够令彼人生具义，生世具利。

目录

003 四厌离讲释——灭除今生迷乱的甚深教授

057 教言莲花海·明慧鸿雁之津梁

063 教言莲花海词解·佛子欣悦之胜道

095 佛子行三十七颂

103 佛子行三十七颂词解·佛子贤道之明灯

211 静处善说·白莲花苑

215 静处善说·白莲花苑之讲释

237 极乐愿文

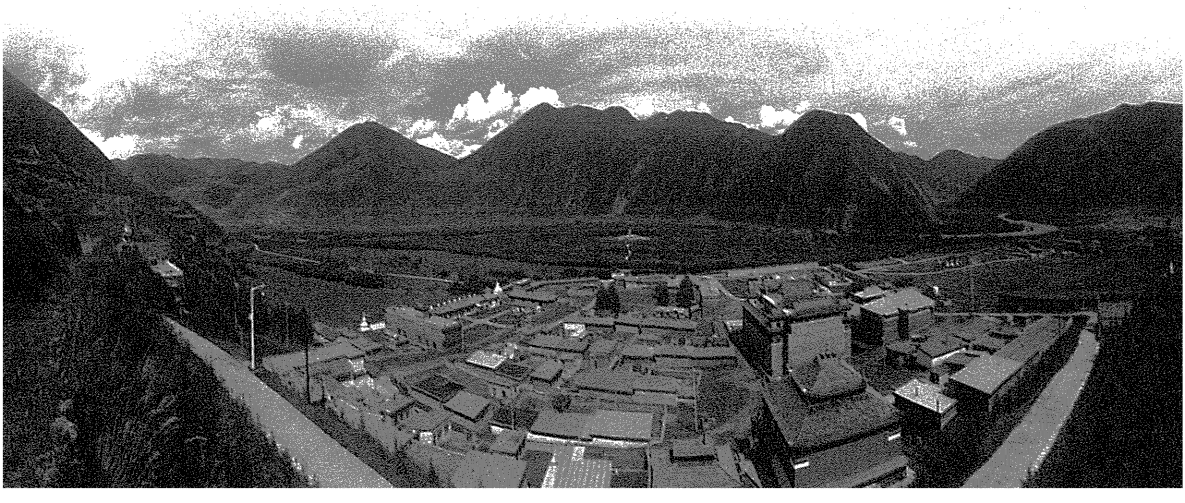
251 极乐愿文字释·趣入极乐净土之贤道

327 普贤行愿品

337 普贤行愿品讲记——
劝诫在家众向善·菩提大道

四厌离讲释

灭除今生迷乱的甚深教授



四厌离讲释

灭除今生迷乱的甚深教授

贤劫千佛中，如白莲花般的第四尊佛——本师释迦牟尼佛已经出现于世，由于具德上师们的恩德，世尊的一切教法仍在世间弘扬。此时，我们自己也得到了极其难得的如意宝般的暇满人身。

为了救度自他一切众生脱离轮回苦海，得到解脱并获得大宝遍知的殊胜果位，在此对显密一切乘的根源，一切道之基础，能解除轮回和恶趣之种种痛苦而忧恼疲累的一切众生的困苦、获得幸福安乐的修心方法，进行简略却内容完备的讲释。此讲释的主要内容分为四个部分：

甲一　人身难得

甲二　寿命无常

甲三　轮回过患

甲四　因果不虚

甲一、人身难得，分五：

乙一、总论暇满人身难得；乙二、认识暇满之自性；乙三、明辨能依所依之自性；乙四、宣说功德令生欢喜；乙五、回向

乙一、总论暇满人身难得。

隆钦巴尊者有云：“道友暇满宝贵如意身，六道之中极其难获得，犹如盲人获得珍宝藏，应以极大欢喜办大利。”一同去向解脱和一切遍知之道的人，都称之为道友。而具备这样一个八闲暇十圆满、能获得利益的珍贵人身，在六道当中是极其难得的。譬如，一个乞丐得到如意宝，会被当作稀奇之事。若一个盲人也得到了，就更加稀奇。《宣说暇满经》中云：“如同一个盲人在十字路口获得如意宝般，流转在轮回中因无明白翳障蔽而忧苦的众生，获得一个人身是多么幸运，所以你应时刻修持正法。”从无始以来直至如今，对于欠缺取舍善恶双目的我们而言，现在获得了暇满人身，具备了取舍的慧眼，能走上获得解脱和一切遍知果位的起点，此时心中应极其欢喜并修学正法。这是暂时和究竟一切利乐的基础。

具备八闲暇十圆满的人身，称为暇满人身。八闲暇，如隆钦

巴尊者云："我未投生三恶趣，边鄙邪见长寿天，佛未出世及喑哑，远离上述八无暇。"若堕入地狱、饿鬼或旁生此三趣，则只有痛苦煎熬，为身无暇。若生为喑哑，则不能领会语意，为语无暇。若生于长寿天，贪着福泽寿命而无想；若虽有想却又生于佛未出世的暗劫，而没有佛之教法；就算有佛法弘扬于世，却又生于边地，而没有求法的欲望；就算有求法的欲望，又生为具邪见者，颠倒增损堕于边见而没有正信正念，此四种为意无暇。生于如此八无暇之中，都没有修习正法的机会。《劝戒亲友书》中云："执邪见者和旁生，及生饿鬼地狱道，无佛教法居边地，野蛮愚夫与喑哑，长寿天等任何道，称为八无暇人身。"远离如此的八无暇，称为闲暇人身。

暇满中的十圆满，指五种自圆满和五种他圆满。首先，五种自圆满，在《续释》中云："得人身生中土具五根，业际无倒具信五自圆。"经中有云："获得人身，生于圣域，五根具足，业际无倒，信仰佛教，此为五自圆满。"龙树菩萨亦言："为人根足生中土，业际无倒信佛法。"五种他圆满，《续释》中云："如来出世说法法住世，入圣教得摄受五种他圆满。"经中有云："如来出世，佛已说法，佛法住世，自入圣教，师已摄受，是为五他圆满。"龙树菩萨云："如来出世与说法，佛法住世入圣教，为利他故心悲愍。"如此八闲暇十圆满的人身极难获得，既已得到如此能生大利之身，若今生未以之获得利益，今后不仅得不到如

此的身体，甚至连善趣之名也听不到，并将堕入无边的恶趣中长劫地飘流。隆钦巴尊者云："今生若未得利益，后世善趣名难闻，长时恶道世世转。不知取舍入邪道，始终流浪轮回中。"

获得如此殊胜的暇满人身时，应一心一意地承办对后世有利的善事，则脱离轮回的苦海，成就一切遍知的果位也容易成办。倘若此生三门不承办利益后世之因——善业，由于贪嗔痴和世间八法的左右，而去行持灭敌护亲、构筑城堡、农耕稼穑、盈谋生计等等不善业，如救头燃般对利益孜孜以求，醉心其中放逸懈怠，空过今生时光。后世不仅得不到如此珍贵的人身，还会堕入连善趣名都听不到之地。寂天菩萨有言："类似我等之行为，获得人身亦难矣，不生善趣何需说！因何得不到人身？仅有罪过无善业。"又言："纵经百千俱胝劫，善趣之名亦不闻。"所以，若现在三门沉迷于不善中，后世定会无自主地堕入恶趣，并在许多劫中受苦受难。在恶趣中一再下堕，越堕越低，尝尽痛苦，此时是无依无靠、毫无办法的！《入行论》中云："如具行善缘，而我未为善，恶趣众苦愚，彼时复何为？"一旦堕入三恶趣，由于不知善恶取舍，以后的生生世世还会堕入恶趣，从无始以来至今生如水车般在恶趣中流转，而且从今往后也将同样无止境地流浪于轮回中，无有出期。

由于从无底无边的轮回苦海中逃脱的机会极其难遇，所以，现在我们得到了八闲暇十圆满的殊胜人身，应当发自内心地精进

修持正法。隆钦巴尊者云：“因知现在自主时，凭依善道之顺缘，无尽善法二资粮，早从轮回城逃脱。”即是说，现在得到了暇满人身，趁自己能自主时，勤修正法，借助能获得安乐及安乐道、善及善道的圆满顺缘，依靠积累善法的果——大海般无尽的二资粮，早日逃离六道轮回的大城。并且，现在我们得到了圆满的暇满人身，在老、穷、死等痛苦未来临，自己尚能自主时，应当尽自己所能，努力行持善业白法，走上解脱道，彻底脱离轮回。《方广大庄严经》中云：“诸比丘，无老衰死、安乐幸福、自在时，欲解脱者应积累福慧资粮，汝等将离弃三有城，关闭恶趣门，登上善趣梯，获得究竟解脱果位。”所以，现在我们获得如此圆满的人身，一切顺缘齐备时，若不修学正法，会再次堕入轮回无底无边的痛苦大海。隆钦巴尊者云：“无边轮回此大海，获宝舟时我未渡。永久烦恼苦涛中，束手无策将如何？”无始以来，我们从未能脱离轮回浩瀚无垠的苦海，现在得到大宝舟般八闲暇十圆满的人身，有舵手般的善知识摄受时，若不渡越轮回大海，将来必定长久堕于无尽轮回中，被凶猛的烦恼巨鲸呲牙咬噬，在生老病死诸苦的波涛中煎熬，当无法忍受折磨时，我们该怎么办？只能束手无策。

所以，若现在能度脱轮回苦海，到达遍知宝洲的大舟在自己手中时，却没有努力的话，将来再也不会得到这样的机会了。寂天菩萨在《入行论》中云：“依此人身筏，能渡大苦海，此筏难

复得，愚者勿贪眠。”因此，得到殊胜人身时，若不精进修持正法，只贪恋今生的名利，等于自我毁灭。隆钦巴尊者云：“获得善法之基础，无垢大宝法器身。未装点滴法甘露，自我毁灭轮回苦。”即是说，依靠往昔宿世中从事善业白法的果报，得到了人身，相当于有了获得安乐和行持善法的基础。有了这样一个大宝无垢圆满的人身法器，当妙药般的妙法甘露降下时，这个人身法器张着口却未接住法雨，那么，在以后无边轮回的难忍痛苦中忧恼时，只能是自我毁灭。《本生经》中云：“虽得暇满法器身，未能接住法甘露。地狱火焚难堪忍，长久业果苦相逼。”

再以譬喻来说明暇满人身难得，隆钦巴尊者云：“犹如盲龟颈恰入，漂于海中木轭孔，佛言人身更难得！更何况是暇满身，故而今起励力修。”《入行论》中云：“是故世尊说，人身极难得，如海中盲龟，颈入轭木孔。”《劝戒亲友书》中云：“大海漂浮木轭孔，与龟相遇极难得。旁生转人较此难，故王修法具实义。”经中云：“舍利子，譬如整个大地变成大海，大海中有一具孔的木轭，还有一只盲龟。海面被风刮得上下起伏，盲龟每百年浮上海面一次，盲龟之颈有可能正好钻进木孔，但堕入邪见之后又成为人是少有的。如此堕入邪见之人，再转生为人非常困难。”

可见，仅仅获得一个人身尚且如此之难，何况是暇满人身，就更加难得了。《入行论》中云：“如值佛出世，为人信佛法，宜修善稀有，何日复得此？”《龙王请问经》中云：“得见如来

非常难，得闻解脱法亦难。暇满人身极难得，恒具戒信更难得。”

乙二、认识暇满之自性。

就人身而言，也有普通人身、特别人身、珍宝人身三种之分。对于普通人身，隆钦巴尊者云：“三种人身普通身，特别身及珍宝身。不知善恶违犯法，具足五根普通身，生中土如野蛮人。”

第一，普通人身。不懂得善恶和取舍，即便懂得少许也不如法，时常在罪业中消耗时光，这样的人身就算五根具足也仅仅是个人身罢了。譬如，就算生于佛法兴盛的中土，自相续中却无丝毫的道心，与生于边地野蛮不开化的人区别不大，这样的人身就是普通人身，死后会在三恶道中漂泊不定。经中云：“某人因前世的善业投生在人间，五根具足，也生于有佛法传播之地，但不懂得业与业之异熟，处处于不善道做恶，这类人虽然也得到了人身，但死后仍会堕入无边的恶趣中。”

第二，特别人身。隆钦巴尊者云：“未入圣教倒善恶，散漫懒惰利今生，放浪不驯弃后世，闻法却不求解脱。非珍宝身居中者，偶尔心向少许善，多时恶业蒙心窍，执相自他有何益？此类在家出家人，少许胜过恶趣众，特别人身如来言。”此类人，无论是否入于圣教，也是善恶颠倒，行为善恶混杂，只追求今生世间的琐事，迷惑在世间八法当中，散乱并且懒惰，身口意三门粗

野不调柔，放逸懈怠，把死亡和后世的大事抛到九霄云外，不寻求解脱大义，所以听闻再多的法也无意义。《三摩地王经》中云："破戒之人堕恶趣，闻法再多不得度。"《涅槃经》中云："迦叶且看，比丘提婆达多虽听闻受持了一头大象所负之担的经藏，却因不善业而堕入地狱。"因此，这样的人身并不属于最殊胜的人身之器，而是中等自性之人身。有时候他们内心虽然也努力积累少许善业，但大多数时候被不善恶业蒙蔽了心窍。身语等外表虽然也有些善的表象，但实质上，这些对后世无任何意义。此类人无论是在家还是出家，仅仅比恶趣众生稍微好一些，此类人身是佛所说的特别人身。

《虚空宝经》中云："众生界中，此人已入正法，或虽入正法却善恶混杂而行，散漫懈怠，身语意放荡不驯，造诸堕恶趣之业而堕入三恶道。但此众生，亦蒙如来慈悲日光普照，因具备于未来某时解脱的种子，而成为特别人身。"

第三，珍宝人身。隆钦巴尊者云："无垢法器最胜士，自在闻思精华义，调己劝他行善道，成就山王极稳固。彼等圣师宝幢相，无论在家出家身，珍宝人身如来言。"极宝贵殊胜、超群绝伦的暇满人身，是无垢妙法甘露能融入自相续的如意宝般的法器。得到如此暇满人身、具备此法器的善士夫，不但能得闻诸善正法门，能思考妙法的含义，能凭借实修领会妙法的精要，调伏自相续的烦恼，而且还能够引领他人走上善道。闻思修持的决心坚固，

如同披挂俱大山般不动摇的大心力之铠甲。这些执持正法宝幢的圣士们，无论是在家俗人，还是出家持戒者，均是世尊如来所说的最胜宝贵的暇满人身。《德藏经》中云："德藏，若能以广闻的方式听闻，思维彼义，调伏烦恼而修持瑜伽，亦能劝勉他人如此，则称为天及世间之最胜庄严的具义暇满。"《中般若经》中云："须菩提，菩萨自己行善或教他人行善时，即成为具义暇满人身，为一切如来所称扬、所赞叹、所恭敬。"所以，自己三门努力修善，或敦促他人三门努力从善者，称之为得到珍宝人身之人。这样的人不久就能渡过三有轮回的苦海，迅速到达寂静遍知的宝洲，成就涅槃。隆钦巴尊者云："不久渡过轮回海，速达寂静涅槃洲。"

之所以南瞻部洲与其他三洲不同，不仅是因为南瞻部洲盛行正法，且生于南瞻部洲具备六界的人身所依，比其他天龙等一切生命所依之身更加殊胜，是修持正法的善所依。因此，获得如此珍贵的人身时，若不努力行善，就如同到达宝洲却空返一样。隆钦巴尊者云："转生为人不修善，再无比此更愚痴，如从宝洲空手返，无意空耗暇满身。故当恒时修正法！"此南瞻部洲称为业果地，是容易得到善业应得之果的地方。由此，生于此地之人的人身，容易成为圆满的暇满人身。然而若此世三门不串习善业，却积累无意义如坠恶趣之锚的罪业，就会成为永远不能解脱之因，没有比这更愚蠢、更错误的，除了自己欺骗自己以外没有其他任

何意义可言。如同历经千辛万苦到达了珍宝洲，却没有拿任何宝贝而空手返回一样，我们现在获得了殊胜的暇满人身，却被无意义的恶业耗尽了时光，浪费了暇满，空过了人生，是非常低劣的人。《入行论》中云：“既得此闲暇，若我不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。”所以，为了能获得解脱和涅槃的圣位，定要恒时精进修法！此生如理如法地修持，以后的生世中才能获得从人到人、由天到天主的增上生，渐次成佛。《宝鬘论》中云：“如是恒时修正法，得到天王之果报，由此逐渐增上升，渐次成就佛果位。”《入行论》中云：“从乐趋胜乐，智者谁退怯？”

乙三、明辨能依所依之自性。

隆钦巴尊者云：“一切万法缘自心，心又缘于暇满身。诸多因缘和合时，法之要点驯自心。”显现的一切法全部依于自心，凭借心而显现，而心又依赖于暇满人身，以因缘生的方式相依存。心，是法界一切善的因；暇满人身，是心的助缘。诸多修持正法的顺因顺缘圆满齐备时，通过各种方法来调伏自心最为重要。华智仁波切云：“调心调心以法调自心，四种厌离调伏自我心。纵无观修念诵生圆次，无有歧路唯行解脱道。”《劝戒亲友书》中云：“佛说调伏汝自心，心乃万法之根本。”《龙王请问经》中云：“龙王，心乃万法之根本，心中现而心中迷，故应知心之自

性。”《普作续》中云：“万法无余而显现，皆由心造心幻化。”《入行论》中云：“若不护此心，不能护学处。”云：“除此护心戒，何劳戒其余？”又云：“实语者佛言：一切诸怖畏，无量众苦痛，皆从心所生。”一切法的根本即是调伏自心，但心又依于暇满人身，这是所依和能依的关系，是因缘生的缘故。

在轮回中流转时，一切痛苦的来源就是把暇满人身浪费在无义的恶业当中。隆钦巴尊者云：“死时无边恐惧生，灾祸痛苦如雨落，暇满无义懈怠故。增上生及决定胜，由思暇满难得故，日夜精进意乐增。”我们在轮回中流转时，因一切生死痛苦而恐惧忧恼，无始以来直至今日，不仅尝尽了无穷的恐惧与痛苦，而且从此以后还将无止境地投生在六道中，千千万万的灾难和痛苦如雨点般落下，处境极困苦。这是什么原因导致的呢？是因未获得暇满人身的意义和价值，将其全部浪费在不善恶业中懈怠而导致的。怎样才能够获得暂时的增上生、人天之安乐和究竟永久安乐的佛果位呢？依靠思维暇满难得，发掘暇满人身的价值，日夜不停地精进猛力修行。获取暇满人身的价值，成办广大利益，这才是自他获得安乐幸福之理。《华严经》中云：“呜呼！善男子，流转于轮回中之此等众生，从未思维自己暇满人身得之不易，因不善业而被痛苦之火逼迫。吾因思维殊胜暇满而从轮回中解脱，汝亦应当如是行。”

乙四、宣说功德令生欢喜。

隆钦巴尊者云："得遇导师极有义，闻修正法更具义。今生具义后世果，获得暇满人身故，极喜悦中再三修！"曾经，很多投生于此堪忍刹土的士夫，在亲见导师佛，得闻教法后，经过努力证得解脱。这一切也是依于思维暇满人身难得而获得的，思维暇满难得也是导师如来教法的宗旨。现在，我们已从具德善知识面前闻法，思维法义并实修，这一切圆满的法作，是怎么得来的呢？就是依靠思维佛法的入门——暇满难得。因此，思维暇满难得具有重大的意义！

总之，今生三门从善，使人身具有意义，之后再思维暇满难得，其结果是很有意义的。后世能从轮回恶趣中逃脱，获能解脱，并积聚一切遍知果位的因，这是思维暇满难得的结果。今生来世的一切幸福，也是从思维暇满人身难得开始的。因此，通过思维暇满难得，并对其意义产生信心，今生后世也将产生大利益。所以，应当无比喜悦自豪地再三修持暇满人身的难得。《念住经》中云："乐生，你所闻、所见、所修的一切善妙，皆由思维暇满产生，众人的一切安乐和善法也由此而成就。"所以，得到暇满人身是应当发自内心感到喜悦的事。

同样，一切遍知圆满的佛果位，也是依靠这个暇满人身获得的。隆钦巴尊者云："天界世间众生怙，声缘菩萨围绕之，获得

无死甘露位，亦依胜宝人身得。赞为暇满胜天身，已获人身当喜悦。”于天界及世间一切贤、中、劣等的众生中容光焕发、威仪赫奕的众生之主，即是一切众生之顶严，六万声闻、缘觉、菩萨等三乘不可思议的圣众所围绕的怙主——圆满的如来出有坏，这是战胜四魔而获得的无死甘露果位，其证得菩提的所依乃是世间具六界的最胜大宝人身。此具备十八暇满的人身，称为比天殊胜身，是佛及佛子们对极殊胜的暇满人身赞叹之花雨。因此，现在我们得到如此殊胜的人身应当生起欢喜心。《现证菩提》中云：“于天界无法现证菩提，因我慢而不能证悟真谛，应知唯有暇满人身方能承办，而前往迦毗罗卫城。”《入行论》中云：“复以胜天身……”。

乙五、回向。

回向前四节的善根，“以此善妙甘露法，众生无义懈怠熄，去往静林断烦恼，疲倦心性今休息！”隆钦巴尊者上面所说的是，如此难得的暇满人身，应当发掘其价值！这是极殊胜的口诀教授，如同给予众生的甘露妙药一样。以此教授的善根回向于天下一切众生，从此生无义的迷乱懈怠中逃脱，去往寂静的能生起喜悦的雪山或森林中，进行思考：无始以来在轮回中，沉沦在烦恼稠林里，被万千痛苦重压，长久以来疲倦劳顿，得不到刹那安闲。从

今天起，因为求得了正法，已被赐予窍诀教授，可以悠闲舒畅地品尝正法之味，消除尘劳，回向一切善根。

甲二、寿命无常，分三：

乙一、略说；乙二、广说；乙三、由彼而劝勉精进。

乙一、略说。

隆钦巴尊者云："虽获难得暇满身，刹那生灭无常性，寻思些许无实义，如水泡般不可靠，日夜恒思定会死。"如此难得的暇满人身虽然得到了，但却丝毫不可靠，如空中彩虹般刹那无常，又如空中的薄雾、地面的阳焰般瞬间生灭。用心仔细观察寻思，它经不起任何分析，一点实质意义也没有。就像浮在水面的泡沫一样，毫无可靠性。《因缘品》中云："如星翳油灯，如幻露水泡，如梦电浮云，一切有为法，应作如是观。"又云："呜呼有为法，无常生灭性，生已定趋灭，当速趋寂乐。"

乙二、广说，分七：

丙一、如何珍爱此身亦皆无常。

一切痛苦、忧愁苦恼的来源，"对此烦恼源头身，衣饰花鬘装扮之，众善美食供养之，最终无常坏灭离，鹰狐野狼啃食之。抛却爱净执常心，当自今日修正法。"无始至今及从今往后，产生轮回中总体和支分一切痛苦忧恼的根源，就是对此身体的爱著。为此而做了各种各样的不善业，使这个身体成为了一个巨大的牢

笼。这个肉身是贪嗔痴三毒、各种烦恼无自主的发源处，为了使它能美丽和温暖，而造作各种颠倒错乱的罪业。由于爱惜这个身体，而给它穿戴绫罗绸缎衣服，以冰糖红糖等三甜三白供养，又以酒肉等众多美食侍奉，但最终此身体还是会无常坏灭，必定要与你分离！寂天菩萨云：“此身如同一次借用物。”

当死主骤然来临，身心分离时，心跟随黑白业而行，留下肉身而成为喂食老鹰、狐狸、野狗的食物，或是融入四大之中，没有其他任何意义。所以，对如此老鹰野兽口中食的身体倍加珍爱是很不合理的。我们的心如同国王，这个身体如仆役，对待此身体不应落于二边，而应像仅仅给予仆役工资酬劳，使其成为成办正法一样。若能这样，它其会成为你今生来世一切安乐幸福的泉源。否则，由于把今生执为恒常，而导致执此身为实有和清净。总之，应当舍弃执常乐我净之心，立即修持正法，因为此身无常啊！寂天菩萨云：“此身如同一次借用物。”《教授大王乘经》中云：“大王，此身上会降临四大恐怖，欲速逃避、以力遮挡、以财赎买、以物、咒、药阻止，均非易也。为何四种？老、病、死、衰。大王，老催坏年少，病损害无病者，衰毁灭一切圆满，死摧毁生命。非能以逃避、遮挡、赎买、物、咒、药息止。”所以，即便生时如国王般财富力强有权有势，但当你走上尽人皆知的所谓死亡之路时，既无法炫耀如此之妙欲，也不能受用它。《教授大王乘经》中云：“大王，若你贪恋各种妙欲，放下这一切。

贪欲不知足时死亡已近。”又云：“大王，你家中香、花、锦鬘、座垫、衣物等应有尽有，你在左右有靠垫的床榻上安眠，但也会被抛弃于遍布老鹰、野狐、臭恶尸体的尸林中，身不能动，卧于地上，是确定无疑的。”又云：“大王，汝骑乘大象或骑于马上，各种乐器奏动听乐，伞盖、宝幢之下国王、大臣、亲朋好友陪伴，美言赞叹，但不久死于卧处，亲朋好友捶胸哀悼，把尸体抬出宫殿，抛于空地或埋于地下，被乌鸦老鹰狐狸啃食，遗骨或于火中焚烧，或抛至水中、埋于地下，风吹日晒雨淋成为粉末，四方散失朽败。”所以，唯要日夜精进唯依修持正法！

丙二、梵天等众生之主亦无常。

隆钦巴尊者云：“三地圆满圣贤尊，梵天乐生帝释等，声名福报威光赫，亦无能胜死主时。修持禅定长劫住，业尽濒临死亡时，天人非天持明者，人主平凡众生等，死亡恐惧生无边。”地上、地下、天上等世间三地之主；圆满的圣者；帝释天、大自在天、遍入天或说是三十三天；护持世间的四大天王等具有无比的声名和福报。他们以及光芒遍照世界的天子们的威光比太阳、月亮，甚至比庄严的须弥金山更光耀，福德遍满天地，但一旦死亡来临，也没有战胜死主的机会。《毗奈耶经》中云：“众比丘，应视此等兴盛必将衰败并且无实。我忆往昔曾转生转轮王、梵天、

帝释天以及世间主，不知厌足，死后堕入恶趣。”又云：“且观梵天帝释天，遍入天悉无常死。日月刹那现游舞，大地四洲亦为空。”即便是四禅天、大自在天或持明咒师等寿长数劫，但业尽时面对死亡，也没有任何办法回避。《毗奈耶经》中云：“成就静虑人天及非天，威光赫奕仙人自在天，寿长数劫最终亦无常。不可依靠人身如水泡，各个失坏散灭不待言。”因此，以诸天、非天、持明咒师及转轮王等为代表的人主，以及其他一切普通众生，都没有从死亡恐怖中解脱的机会。《因缘品》中云：“具七宝轮王，其余小王臣，沙门婆罗门，一切众无常，众生皆如梦。”因此，任何一个自三有之顶至无间地狱的轮回有情，都具有无常的本质。隆钦巴尊者云：“如此迁变无常法，此生无常云层中，死主舞动闪电鬘，日夜时降变化雨，淋湿三地诸苗芽。”即是说，三界一切有情都是不稳固的，都无法摆脱变化的本质，是无常的。

现在，我们拥有暇满庄严大宝人身的此生，长远看来也是无常的。就像在夏季密布的浓云中，死主魔不一定在什么时候就舞动暗红色的可怖闪电，降下暴雨，我们日夜不停地刹那临近死亡，如同无力阻止暴雨猛烈降下一样，世上一切世事均如此，此是自然法性。三界六道一切轮回的众生，就像没有办法阻挡暴雨猛烈降下一样，没有一个能阻挡死无常。因此，在《方广大庄严经》中云：“三有无常如秋云，众生生死如观戏。世人寿命如闪电，陡坡流水迅疾流。”

丙三、一切情器世间无常。

隆钦巴尊者云：“情器无常成住灭，七火一水风吹散。大海洲山围绕之，四宝须弥亦无常，一切终化一虚空，定解致心修正法！”一切情器世间的显现是无常的，都不能脱离成住坏空的规律。以世界的形成为例，首先虚空中有能依的风轮，其上是水轮，再上是地轮，须弥山和四大洲、八中洲，由恶业显现的三恶趣，天界的四王天，之上是三十三天，色界十七天，无色界四处。总之，三千大千世界也是无常的，至毁灭时，被七火一水摧毁，被风吹散，现在由大海围绕分隔的中洲、铁围山围绕的须弥山及四周的四宝色形成的四大部洲，也因无常而化为虚空。《等持王经》中云：“如何形成此世界，世界化为虚空时，褪尽如故即如是，一切诸法如是知！”如此，世界亦会毁灭，一切化为一虚空，遑论我们今生细小羸弱的身体，更是无常！《亲友书》中云：“大地山王及大海，终被七烈日焚毁。有情无余化为尘，弱小人身岂堪言？”

丙四、圣贤之士亦无常。

隆钦巴尊者云：“缘觉佛子众围绕，引领世间怙主们，犹如晴空中皓月，璀璨星鬘环绕之，威光清朗而显现，亦示无常涅槃相，无量如日珍宝法，亦渐隐没如是观。自身无实如芭蕉，又如

幻室岂不灭？”意思是昔日降临娑婆世界的诸佛——宝髻佛、毗舍浮佛、拘留孙佛、金寂佛、饮光佛、释迦牟尼佛等，如秋天夜空升起的满月，相好而光辉灿烂，声闻缘觉、佛子菩萨、梵天及世界怙主们如繁星般环绕周围。他们的身相好庄严、圆满美妙、威仪赫奕；语发出极清晰之声空金刚法音；意为明空遍知智慧之自性，坦坦然而住。然而，不仅他们示现无常而涅槃，连他们如太阳升起般于十方弘扬的宝贵教法，如今也渐渐衰落。由此分析，我们如幻的身体，不就像芭蕉树和水中泡沫一样无实吗？怎么会不毁灭呢？《无常品》中云：“千相赫奕百福成，如来藏身亦无常。自身如沤不可靠，此身岂真不毁灭？”又云：“为众涅槃如日之如来，且观如月妙法渐隐没。自身眷属圆满受用等，无有恒常应知无常性。”

丙五、此生无增定减至穷尽。

隆钦巴尊者云：“确定死亡何时死，死处死因皆不定。此寿无增恒衰减，死缘众多生缘少。时不我待当紧迫，自今日起勤修法。”对我们来说，虽然确定会死，但何时死，于何地死，因何而死都是不确定的。《妙臂请问经》中云：“高山悬崖诸险处，家中路口或岸边，何方均为我终处，应知其处不确定。”此生不会增长，昼夜每时每刻不停地消耗衰减。如《无常语》中云：“如

断水源池，无增唯减少。”《入行论》中云：“昼夜不暂留，此生恒衰减，额外无复增，吾命岂不亡？”如此死缘众多，生缘甚少。《宝鬘论》中云：“死缘何其多，生缘何其少。彼等亦将灭，故应恒修法。”另在《无常语》中亦云：“死缘极众多，生缘极稀少，是故速死亡，心当向正法。”因此，此生并不长久，没有空闲时间，今生短暂，需用心计算！经中有云：“明日死谁知，今日当精进。彼死主大军，非汝等亲友！”因此，有生就必定有死，《妙法莲花经》中云：“有生即有死，有聚即有散。”死缘也是不确定的。《毗奈耶经》中云：“有人食噎死，有人因药亡。何况不顺缘？”因此，死缘亦是不定的。

外在的，就像往昔的一些城市、城堡和村落，现今成为了遗迹，看到这些的时候，应知是通过这些讯号和征兆，给我们以生命无常的提示。隆钦巴尊者云：“犹如旧城本无常，四大聚合具心者，心思动摇之士夫，缘聚所生坏灭法，故当速疾修正法。”这是说往昔美丽兴盛的城市，旧时的城堡、房舍，如今都破败了，仅仅留下了名称和石头。同样，曾经生活于城中的人们，现在也仅剩下了名字，除此之外什么也没有留下。因此，一切情器世间内外均是无常的。

同样，我们四大聚合的身体如同借住的房子，以贵重的衣饰装扮，会产生各种善恶分别心，行、食、坐、卧等等行为不定，以服饰装饰、最初缘于父母结合而生的凡夫身体，不仅是无常的

有为法，今后也终将无常坏灭。当我们的身心各自分离时，看到我们身体遗留下的尸骨，一些人也许会念着你的名字说这是某某人的遗骨，而于心中生出短暂的出离心。《亲友书》中云："身尽如灰干尽坠，究竟污秽无实质。毁灭腐烂各分离，当知一切法如是。"即是说，因由爱惜自己的身体而无论为此如何努力，将来都将于恶趣中偿尽无量痛苦。不仅如此，自己与此身体也会很快分离。

丙六、终将舍弃眷属、妻儿、亲朋好友等去往后世。

隆钦巴尊者言："眷属受用及至亲，美貌韶华善种姓，皆需舍弃独自行，任无助益善恶随。尔时唯法别无依，现今为何不勤修？"即是说，我们此生所拥有的眷属、受用，不愿分离的至亲好友、美貌的色身、青春韶华、好的种姓等，这一切终将被舍弃，而独自一人踏上后世遥远之路。《教授大王乘经》中云："大王趋入死亡时，受用……"因此，现在我们为自己的丈夫、儿女、妻子的快乐幸福，造下了善恶业混杂之因，在我们死的时候，它们的异熟果不仅使我在自己的取蕴上尝尽痛苦，而且我的妻儿对我的痛苦也毫无助益。《德施请问经》中云："杂业寻受用，养活子与妻，极苦死亡时，妻子无依处。"又有云："父母兄弟妻，仆从财宝等，死时无跟从，诸业随于后。"死时，父母亲友等任

何人都无法跟随，唯有无益的黑白业紧随其后。此时，除了正法没有其他的依怙。经中有云："除却具足功德者，父母非我皈依处，亲财韶华亦不是。"《德施请问经》中云："任做种种业，终舍妻与子，独自受苦果，时无代受者。"因此，我们为亲友子孙所造作的种种不善业，其果报是自己将来被阎罗鬼卒擒获，而感受万千痛苦折磨，那时我们又如何能忍受？就如一个罪犯受到法律的制裁，被砍下手足、挖出眼睛扔到地上，产生极大恐惧，口干舌燥、浑身发抖、双眼凹陷，形貌与以前完全不同，狼狈不堪，被可怖的阎罗狱卒砍杀，周围发出雷鸣般的声响，身体被劈为千百碎块。《入行论》中云："口干眼凸出，形貌异故昔，何况形恐怖，魔使所执持，大怖忧苦缠，苦极不待言。"此时，因被死主逮住而产生极大怖畏，多希望父母亲友能救护自己，做自己的依怙和友军。当睁开眼向四处看，寻找依怙处时，因往昔的恶业，而看不到任何依怙处，在死亡的恐怖中，自己被到处追杀、抢夺、拉扯，浑身赤裸，两手空空，由于沮丧恐惧，心如同被撕成了碎片。《入行论》中云："谁能救护我，离此大怖畏，睁大凸怖眼，四方寻救护，四方遍寻觅，无依心懊丧。"此时，自己悔恨在世时没有修法，现在虽想修法，但为时已晚，毫无自主地被阎罗死主砍杀逼迫，除了从嘴里发出"呜呼，哎呀！"痛苦呻吟之声外，没有任何办法。寂天菩萨云："此时弃懒惰，做何已非时，倏然死主至，呜呼命将休。"此时，想到生前没有修法，

追悔莫及，心急如焚，但悔恨成了最后一件事，没有其他任何办法。因此，此生在自己能自主时，人身虽没能献于正法，但在思维自己确定会死之后，应精勤努力很重要。

丙七、过去、现在、未来三世一切众生无常。

隆钦巴尊者云："往昔无量人已逝，如今世间多数人，百年之内定死亡，未来众人随后死，前辈晚辈死同等，吾等亦不离此性，定死思已修正法。"且看外显现境的变迁无常，再看百年之前的无数人还有留下的吗？现今我们所有人在百年内一个也不会剩下，未来的众生们也是同样的无常。想想比自己老的前辈人已死，晚辈中也有很多人因死亡突然降临头上而意外死亡，与自己同龄的亲友或怨敌中的很多人也死了。由此应想到，我们也无法逃脱此规律，必定会死。《因缘品》中云："上午见多士，下午有不见，午后见多士，翌晨有不见。"又云："有人饭噎死，有人刚出生，会爬即夭折，有老有青年，有人壮年死，如熟果坠地。"因此，对于死亡，无论老年、壮年还是青年，均不确定。青年至壮年，也没有不死的把握。《因缘品》中云："诸多男与女，壮年即死亡。此人年轻时，岂就定能活？"不仅如此，自入母胎之夜起，我们的寿命就无增唯减，渐渐走向穷尽，对此没有任何办法扭转。《因缘品》中云："自某日夜晚，初入母胎人，寿无增

唯减，一去不复返。”因此，三界一切众生都不能逃脱死亡，逃到天地间表面可见之处以及四方四隅等任何地方，也都没有解脱死亡之道。《毗奈耶经》中云：“死亡不侵害，任何地无有。虚空大海中，群山间无有。”因此，从三有之顶至无间地狱之间，三界六道的一切众生均不能逃脱最终的死亡。隆钦巴尊者云：“三界地狱有顶间，无有胜过死主者。悉皆无常无实义，不可靠如马车轮。”

尤其于此世间障碍颇多，诸如麻风病、疫病、风病、胆病、寒湿等四百四十种病；各种魔障、非人、饿鬼、鬼王、损耗鬼、食肉鬼、鬼女等等损害寿命；并有仇敌、虎豹狼熊等猛兽的怖畏；四大不调等种种原因，都能致使我们的寿命如同风中摇曳的油灯一般。隆钦巴尊者云：“尤其人世多障碍，病魔灾害为祸首，兵火险地猛兽毒，鬼王怨敌盗贼等，毁灭生命坏圆满。” 不仅如此，不损害寿命的顺缘，如药、食物、炼丹术等，在这些能延长我们寿命的种种方法上精勤为之，也毫无用处。我们的生命，每日、每时、刹那也不停歇，如太阳追赶着西山，流水追逐着大海一般，追随着死亡而去。隆钦巴尊者云：“无障士夫寿亦逝，日夜刹那不停歇，逐渐临近死主地，犹如流水汇入海，又如落日坠西山。”《入行论》中云：“纵似今无病，足食无损伤，然寿刹那欺，身犹须臾质。”即使四大调和，没有疾病等障碍，顺缘圆满具足，我们的生命也依然如陡坡上的流水、日月坠落西山般刹那无常，

离死亡越来越近。《毗奈耶经》中云："陡坡流水入大海，日月濒落于西山，昼夜须臾自然逝，人寿流逝同于此。"

不仅如此，我们生计所需的衣食敷具等美好的顺缘，也能成为我们的死缘，变成毒害，能够损害我们的身命，更何况那些不顺缘导致的死缘呢？隆钦巴尊者云："食物生计虽圆满，如毒有时生痛苦，诸多逆损毁圆满，是故无不成死缘。"《入行论》中云："若说今不死，安逸此非理，吾生终归尽，死期必降临。"

乙三、前述总义：由彼而劝勉精进。

隆钦巴尊者云："此时吾得暇满舟，上师窍诀如持舟，若未精进渡苦海，较此更无自欺者。"所说之义是，此时我们得到了具足十八暇满的人身宝舟，上师的窍诀甚深教授如同宝舟有了水手。若不精进渡过轮回大苦海，到达一切遍知宝洲，就没有比这更加自我欺惑、自我摧残的了。因此，我们应从痛苦和罪业中解脱，成就善业功德稀有之法。若是这样的人，就应当昼夜恒时唯修念死无常。隆钦巴尊者云："此世欲渡罪孽海，成就稀有善功德，立即思维定会死，昼夜唯修无常法。"因此，无论是行、住、食、卧、言谈，或在城镇、村落等任何地方看到人群，于一切时中，唯独需要修持死亡无常。

《入行论》中云："故吾当一心，日夜思除苦。"过去佛燃灯佛、

释迦牟尼佛等诸佛，初为凡夫时，与我们这些誓愿解脱的初业凡夫也没有区别，但他们相续中产生死亡无常之智慧后，生起精进力，修学此道，而获得了佛果位。而我们，对于取舍之处不知进退，做各种不善业，如今还在受轮回和恶趣之苦，往昔无数佛出世，也没能钩招我们，还留在轮回中。是故，现在若不致心努力修学正法，定会愈趋愈下。《入行论》中云："无量佛已逝，然我因罪过，未得佛化育。若今依旧犯，如是将反复，恶趣中领受，病敷剖割苦。"所以，若我们自身无信心的铁环，则无论诸佛如何用悲心的铁钩，也无法拯救一个无缘而业重的人。就像在荒芜的田地里，种下被火烧焦的种子，即便天降再多的雨水养育，也无法长出青色的苗芽。《现观庄严论》中云："如天虽降雨，种坏不发芽，诸佛虽出世，无缘不获善。"现今，自己应以信心、恭敬，追随先世胜者们的足迹，如实断除长久以来执常之心，为能迅速获得解脱和一切遍知的大宝果位，而张弛有度地猛力精进。

甲三、轮回过患——讲述轮回的痛苦，分三：

乙一、轮回的总苦；乙二、六道的别苦；乙三、再三思维轮回痛苦。

乙一、轮回的总苦。

隆钦巴尊者云："如是三界轮回法，无常变故极痛苦，苦苦、

变苦及行苦，六道众生真悲惨。”如上所说，不仅寿命无常，且三界轮回诸法均变化无定，非常痛苦。被苦苦、变苦、行苦此三苦极度逼恼的六道众生极其悲惨。《教王经》中云：“大王，此三有变化，此三有无常，此三有痛苦！”无论投生三界轮回中的任何一道，都有如投入大火坑、凶猛兽群、残暴强人群、剑叶林、毒蛇窝、险恶的罗刹女宫等，这些难以逃脱的痛苦之所一样。隆钦巴尊者云：“火坑猛兽强人中，身陷国王囹圄众，始终不断苦相逼，无有出期复增忧。”《业分辨经》中云：“三有之苦，无有清凉之时，故如火坑；恐怖悲惨，故如处于凶恶猛兽、强人中；难有逃脱时机，故如身陷国王囹圄；屡屡涌现，故如海涛；毁灭善趣命根，故如哈拉剧毒。”三千大千世界的四大洲没有边际，世间界的水、火、风没有边际，世间界的虚空无中无边亦没有边际。众生的痛苦就像这样无边无际。《宝鬘论》中云：“于十方虚空，地水火与风，如其无边际，众生苦无边。”现在对我们来说，短时间比如一天的热恼，尚且不能忍受，更何况长时多劫的万千难忍痛苦，如何能忍受？《宝鬘论》中云：“苦短尚难忍，何况久长时？”因此，若不能阻断能感苦的不善因，当其果成熟——于三恶趣中受苦时，想阻断苦果，是阻断不了的。有前因，又具备各种助缘之后，就像不能阻止太阳升起或石头不能压制松树生长一样，由于取舍颠倒而成熟苦果时，想以粗暴的手段去阻止是阻止不了的。因此，当于苦因和苦果两方面上放纵，在贪欲的五境

上任意受用时，其果报——众多不欲之痛苦已如雨点般降下，此即事实。《入行论》中云："众生欲除苦，反行痛苦因，愚人虽求乐，毁乐如灭仇。"隆钦巴尊者亦如是言："虽有离苦得乐心，现行苦因受苦果。"例如，能烧焦手的因是火，只要我们的手不从火中移开，烧焦手之因就不会断。同样，我们希望得到安乐，但却不为安乐之因——善业；我们希望远离痛苦，但却于痛苦之因——不善业上面胡作非为，那么永远不可能有出现安乐的机会。

隆钦巴尊者如是说："犹如飞蛾扑灯火，贪爱欲境受诱惑。又如野兽虫鱼象，被声香味触引诱。当观五欲惑有情，永无安乐唯受苦。"这是说，如同飞蛾因眼识贪求色法，扑火而死一样，我们这些轮回中的众生，因贪执欲境的安乐而被欺骗。又如，耳识贪求声音，野兽被猎人捕杀；鼻识贪求香气，飞虫在花朵中昏迷而死；舌识贪求味道，鱼被鱼钩钩住而被杀；身识贪求触觉，大象陷入泥沼而死。同样，我们这些轮回中的众生，也因贪恋世间显现的色、声、香、味、触等五欲境而被蒙骗，在以后的生生世世中尝尽无穷的痛苦，无论何时，都没有刹那安乐，唯有痛苦。《道情歌集》中云："三有手印欺诸众。"《致弟子书》亦云："如毒欲境初尝生安乐，如毒欲境果报极凶险，难敌毒境之力且动摇。毒发一次毒性即消失，欲境他生却能转成毒。"任何五妙欲境，刚开始享受都会感觉快乐，若是贪恋，就如同毒药。就像毒药与味道甘美的食物掺在一起，刚吃时尝到甘美的味道，觉得

很快乐一样。无论享受任何五欲境，当后世堕于恶趣感受果报时，果报都极为残酷难忍。就像吃了毒药，中毒或被病痛折磨时，感受难忍的痛苦。同样的，不阻止最初缘五妙欲境的不善因，等到感得异熟果时再阻止就很难抵挡了，就跟已经中毒一样。对于毒药，最初我们不仅不喝，还须小心对待。如果喝了，当毒性发作之时，痛苦猛烈难挡。与此同理，贪恋五妙欲境，积累了恶因——不善业，比喝毒药更严重。毒药只毒害今生一次，除了痛苦也没什么其他的，而贪恋妙欲，会于千千万万生反复堕入恶趣，尝尽难以忍受的痛苦。

因此，贪恋五欲境而造不善业之果报，是如水车般在六道中上上下下不停的流浪，没有解脱之日。莲花生大士言："无从解脱大城中，次复一次如筒车，轮回众生真可怜！"隆钦巴尊者云："天界人趣阿修罗，地狱饿鬼及旁生，六道轮回如筒车，周而复始苦无边。"《宝鬘论》中云："三道旋转轮，无有初中末，犹如旋火轮，彼此互为因。"所以，流转轮回时，一切亲怨都不能确定。因每个众生成为我的父母、亲人时，都无数次施于我恩惠，赐与我安乐；而当成为我敌人时，又无数次带给我痛苦和伤害。隆钦巴尊者云："如彼流转轮回时，多生累世各有情，互成亲怨及居中，苦乐利害不可数。"同样，今生的父母，后世说不定就成为我们的憎恶之敌或是亲密的夫妻。《亲友书》中云："父转成子母成妻，有人成敌有为亲，亲友复又成怨敌，是故轮回无定

性。”隆钦巴尊者亦云：“父转成母母成妹，妹成自子也不定，亲友成敌亦无尽。”即是说，令人发笑的是，轮回中的亲朋好友也不能确定就是今生的亲朋好友。

总之，生、老、病、死等等一切痛苦的来源，就是轮回苦海本身。《亲友书》中云：“若欲求得确定性，衰死老病众苦根，源此轮回应生厌。”由于轮回无始无终，所以我们无始以来沉溺于轮回中，得到如昆虫蝼蚁一样的身体，如果将手足肢体堆砌在一起，比须弥山还要高；经受痛苦哭泣流出的眼泪积聚在一起，比无边的大海还要广；堕于地狱、饿鬼道中，喝的烊铜铁水、脓血、鼻涕汇集在一起，比四大洲流淌的大河还要多；因贪恋欲境，被砍下的头、目、手足的数量计算一下，比三千世界大地碎为微尘的尘数还要多。为什么呢？在《念住经》中云：“诸比丘，当对三有心生厌离。何以故？无始以来流转于轮回中，生为蝼蚁，所弃之身，积于一处，高于须弥山王；哭泣之泪过于四海之水；无数次堕入地狱、饿鬼时，所饮之烊铜铁汁、血、黄水、脓痰，亦多于汇入大海的四大江河之水；为贪欲所断之头、目、手足、肢体多于恒河沙数世界中地、水、火、风之极微尘数。”《亲友书》中云：“每一众生所饮乳，超过四大海洋水，今仍流转投异生，将饮之乳胜于彼。我等每人所遗骨，数量之多超须弥，大地土搓枣核丸，其数不及母亲数。”所以，无始以来身陷轮回，在轮回中所经历的痛苦难以想象。然而，陷于轮回中某道时，也曾

经得到过安适之身，比如帝释天、梵天、三十三天王、转轮王、欢喜龙王、安止龙王等等，这些有部分安乐的身体；同样，也曾得到过人身、何种王、瓶腹鬼、夜叉、大腹行、乾达婆王等世间贡高我慢的身体，但因这些身体并不可靠；还会再投生恶趣身，经历难忍的痛苦，所以对这些身体也应极厌离。隆钦巴尊者云："旁生瓶腹夜叉大腹行，流转轮回无数苦乐尝。帝释梵天四禅无色天，以及七宝大地善抚育，功德圆满人君获得者，复又堕入恶趣受剧苦。"

三千世界的大地之上，得人身者仅如掌上土；世间的水、洲、山、天空各处，未曾投生到的地方尘许也未有。现在观察，三界的每个有情，其对妙欲生起贪心，又不知满足，在轮回中生生死死。凡是胎生的有情，没有一个不经过住胎，而不间断地流转轮回，经历痛苦，非常令人痛心。《致弟子书》中云："往昔数次未尝何为乐，纵有安乐复又增贪欲。何洲未住江河无安乐，任住何处无有安乐处。未至之处虚空亦非有，然今贪欲无厌仍增长。"又云："无有未入腹胎之众生，然何故于轮回不离贪？无有任何不成亲友者。"总之，应如是思维轮回痛苦。

乙二、六道的别苦：讲述地狱、饿鬼、旁生、人、阿修罗、天等六道各自的痛苦，教导如何遮止，共七：

丙一、地狱分为：八热地狱、八寒地狱、孤独地狱、近边地狱，共十八个。

丁一、八热地狱。

戊一、复活地狱之苦。

隆钦巴尊者云：“复活地狱炽铁余烬上，群聚互以兵器杀性命。闻复活声复起苦如前，需要如是受苦至业尽。”《亲友书》中亦云：“于此一日中忍受，三百短矛猛刺苦，此乃地狱最微苦，难忍之分亦难当。”其寿量在《心性休息论》中云：“寿量人间寿命五十年，是为四大天王天一日，卅日一月十二月一年，彼年五百复活狱一日，自寿五百年中需受苦。”

戊二、黑绳地狱之苦。

隆钦巴尊者云：“黑绳火锯剖开又粘合，粘合复又剖开极痛苦。”其寿量在《心性休息论》中云：“人寿百年卅三天一日，彼之千年黑绳狱一日，自寿一千年……”

戊三、众合地狱之苦。

隆钦巴尊者云：“众合地狱在形状如马、骆驼虎狮子之石山

间，摧毁如尘复又活如前。铁地之上以锤碎为尘，压榨挤压鲜血如雨流。”其寿量在《心性休息论》中云：“人寿二百离诤天一日，彼寿二千众合狱一日，自寿千年之中受痛苦。”

戊四、号叫地狱之苦。

隆钦巴尊者云：“号叫地狱火焚惨号叫，沸腾铁汁之中煎熬苦。人寿四百兜率天一日，彼寿四千号叫狱一日，自寿四千之间受痛苦。”其寿量亦如上所述。

戊五、大号叫地狱之苦。

“大号叫狱燃烧铁室中，阎罗死主又以火烹烧。”其寿量于其中亦云：“人寿八百乐化天一日，彼寿八千大号叫一日，自寿八千年中受痛苦。”

戊六、烧热地狱之苦。

“烧热地狱铁堡中众生，短矛击头铁锤捶成糜，炽燃火舌全身内外烧。”寿量亦如云：“人寿一千六他化天一日，彼寿一万六烧热狱一日，自寿能活一万六千年。”

戊七、极热地狱之苦。

隆钦巴尊者云：“极热地狱双层铁室内，以燃烧之三戟矛刺入，双肩至顶拔出串如片，铜镬沸水之中烹煮苦。”其寿量如云：“彼之寿量能活半中劫，超过人寿能测之寿数。”

戊八、无间地狱之苦。

隆钦巴尊者云：“无间地狱铁室火舌中，唯闻狱众痛苦哀嚎声，火与众生分辨不清，犹如油灯之火烧灯芯，烈火中央仅存微身命。”其寿量如云：“需于一长劫中忍受苦，较彼苦大再无其他故，无间地狱又称无息狱。”其痛苦，后后的比前前的地狱中，痛苦呈七倍地增长。《心性休息论》中云：“以上所述诸种地狱中，依次火焰渐热七倍增，后者较前痛苦更剧烈，直至难以忍受之剧苦。”并且八热地狱的烈火，也是七倍七倍地增热。《业分辨经》中亦云：“旃檀火至劫末火，地狱火亦如此序，七倍递增剧烈热，痛苦亦是七倍增。”

戊九、孤独地狱之苦。

孤独地狱，隆钦巴尊者云：“孤独地狱于山树天空、岩石火水等中不定处，或少数或群聚及独居，彼为任一不同痛苦逼，因

是之故称为孤独狱。”居于山、岩石、水、火、天空等不定处的孤独地狱众生，形如杵臼、绳、扫帚、柴烬，感受寒、热、饥、渴、劈剖、宰割、烹煮等难忍痛苦中的某一苦，于半日、须臾或恒常被相应的不同的业折磨，故称为孤独地狱。

戊十、近边地狱之苦。

近边地狱在无间地狱的外围，为塘煨坑、尸粪泥、利刃原、剑叶林。以上东方四个，南方四个，西方四个，北方四个，又于四边有铁柱山。

己一、塘煨坑地狱。

《心性休息论》中云：“感觉无间地狱门打开，出外立见阴凉沟即往，坠入没膝塘煨火坑中，瞬间肉皆烧焦成白骨，随即恢复如前极痛苦。”

己二、尸粪泥地狱。

“复见凉快泥沼即踏入，沉陷臭恶腐尸粪泥中，被虫铁铜金喙所刺穿。”

己三、利刃原地狱。

隆钦巴尊者云：“复又看见悦意道即往，燃烧利刃砍碎并烹煮。”

己四、剑叶林地狱。

隆钦巴尊者云：“抵至某处悦意树林边，林中狂风四起叶剑杀。”

己五、铁柱山地狱。

“逃离此地悦意山顶上，见昔狱友召唤循声去，落下锋利铁针刺血肉，刺破头顶鹰鹫吸脑髓。复又感觉山下友召唤，下山之时铁针向上刺。平地之中男女獠牙锋，不断伸长拥抱极痛苦，并被众多犬狐所啖食。”

丁二、八寒地狱。

隆钦巴尊者云：“寒冷逼迫地狱有八种，于雪等严寒之地诸处，阴暗风雪交加冷冻身，冻出疮疱疮疱复裂开，牙齿紧咬悲呼阿怵怵，呜呼哎呀疮裂如青莲，裂如红莲大红莲疮中，炽燃利喙

蛆虫食血肉，直至恶业消尽方离苦。”此是说，寒地狱大雪覆盖极其寒冷，并且阴暗、狂风肆虐，身体满身冻疮；疮疱破裂又化脓流血；口中不觉发出“阿怵怵”的声音；不断哀呼“呜呼哎呀”；牙齿紧咬又不能发出声音；创口裂开如根细花瓣很大的青莲花，内外颠倒；有的裂如四瓣红莲；又有的裂如八瓣大红莲，连着细筋的伤口，蛆虫在里面啖食血肉，八寒地狱的痛苦无量无边，极其困苦。彼之寿量，隆钦巴尊者云：“寿量，即装满土之驮子，能容二百驮之芝麻库，从中百年取一粒至尽，疱狱寿此余狱寿廿倍。”《俱舍论》中亦云：“芝麻库中每百年，取出一粒至穷尽，即是疱地狱寿量，其他狱寿此廿倍。”

丙二、饿鬼之苦。

隆钦巴尊者云：“饿鬼游行于空杂散居，身大肢小肚腹极广大，咽喉细小口小如针眼，饮食不得饥渴如火烧，见到药树花朵即干枯，外境不悦意食呕吐物，虽见饮食犹见被守护。”一般来说，饿鬼有散居和空游两种。

丁一、散居饿鬼中有外障鬼、内障鬼和特障鬼。

外障鬼，几百年连水声都听不到，饥渴难耐，长时得不到饮食。当很高兴地看到远处的流水而辛苦地走近时，却干涸变成鹅

卵石滩；当看到树木而走近时，又变成了干柴；当看到饮食而到近前时，却有手持武器的人看守，以武器打杀；夏季，月亮炽热；冬季，太阳亦冰冷，受如此之苦。

内障鬼，隆钦巴尊者云：“内障饿鬼腹内火燃烧，口中喷火舌鼻冒浓烟。”白天得到一点点的食物，晚上在肚中着火燃烧，非常痛苦。

特障鬼，个别饿鬼的身体被很多饿鬼啃食，成为食物的痛苦。

丁二、空游饿鬼有妖精、王鬼、死魔、厉鬼、鬼女、独角鬼等。

它们长期被恐惧和幻境逼恼，尤其是每个七期时，重又经历以前自己因病、刀兵、坠崖而死的痛苦，将此迁怒到他人身上，可是伤害他人对自己又无裨益，迁怒自己过去的亲属时，他们也会生病或疯癫而痛苦。咒师以压、烧、撒三种方式，将它们压于大山之下，置于火供的火中烧，抛撒驱魔芥子将其头碎为百块、其身劈成千块等等的痛苦。其寿量，如隆钦巴尊者所言：“人间寿量一月彼一日，自寿五百人间一万五，阎罗死主界中受痛苦。”

丙三、旁生之苦，旁生分为海居和散居两类。

丁一、海居旁生。

隆钦巴尊者云：“海居旁生居于四大洋，一一相食具无量痛苦，住于洲间漆黑海洋中，寒热饥渴唯恐被吃掉。”海居的旁生，在四大洲之间的大海中，充满了成群的鱼、海螺、鲸鱼等等，密密麻麻如酒糟一般。它们之间大的吃小的，小的也冲撞大的。它们在瞻部洲外铁围山之外和其他洲铁围山这边的洲间，在没有阳光的黑暗中生活，互相伤害，互相啖食等等，还有无穷的饥渴痛苦。

丁二、散居旁生。

同样，散居旁生，隆钦巴尊者云：“散居人间鸟及野兽等，猎人捕杀各自受伤害，牛马驼驴以及山羊等，受役使挨鞭打苦无边，为得皮肉骨头而被杀，自性之痛苦无边无际。” 散居旁生是生活于人间的山川、河流、岩石及空中的众生，鸟、野兽和马、黄牛、山羊、绵羊等各种兽类，以及昆虫等。它们有各种各样的痛苦，没有一种动物不悲惨的。特别是被猎杀、被捕捞、封林而猎、涸泽而渔等等的伤害。一些因为自身的肉、皮毛、骨头，而成为自身被杀的刽子手；另一些被役使、殴打、虐待、关入笼中，被这些无边的痛苦折磨。

丙四、现在讲述三善趣之苦，首先以人的痛苦为例。

隆钦巴尊者云：“人类同样没有安乐时，愁苦忧恼争斗心狂

乱，一苦未净又一苦之苦，食物掺毒由食成变苦，再后痛苦显示为行苦，此即三大根本之痛苦。生老病死苦怨憎会苦，爱别离求不得取蕴苦，此乃八种无量之痛苦。”苦苦、变苦、行苦为三大根本痛苦。同样，生老病死的四大瀑流、欲求的不值遇、不欲求的偏偏遇到等为八苦。首先苦苦，即是前面的痛苦还未消除，后面的又接踵而至，如父亡之后母又死；第二种变苦，虽然轮回有快乐、幸福、名誉等当前短暂的安乐，但它们是无常的，最终将变成痛苦，这就是变苦；第三种行苦，现在我们轮回中一切的衣食、财富、敷具、用品，若与各种邪命、罪业联系在一起，其结果只能是痛苦，由于能造很多普遍的、杂染之苦，称之为行苦。因此《毗奈耶经》中云：“轮回具苦蕴，苦苦与变苦，行苦及八苦，众人极痛苦。”

与恒时被三大根本痛苦折磨一样，生老病死四大瀑流中，第一，生之痛苦。隆钦巴尊者云：“痴识风心集聚于明点，疱凝酪坚实如鱼如龟，经七七日渐渐成胎身，母之劳乏饥渴冷热等，只要些须即成无边苦。”父母交合后，中阴意识进入红白明点融合的腹中，最初的七天中称为“疱”，如水银状；之后的七天中称为“凝酪位”，如鼻涕状；之后的七天中称为“血肉块片位”，如水状；之后的七天中变得坚实，如蛋如卵；之后的七天中称为“坚肉位”，如莲花花瓣；之后的七天中称“遍入天”，状如鱼；再之后的七天中，形状如龟，头和四肢凸出很像龟的样子。如此

七个七日之中，母亲在行、住、食、卧等运动和饥饿、寒冷时，胎儿都会有如被抛下悬崖、大山压身、在岩石间挤压、处于漆黑中、闷闭不能呼吸等无尽的痛苦。《阿难入胎经》中如是云：随后二十六个七日中，肢体、头发、汗毛等，内脏等依次形成，期间有无量痛苦。隆钦巴尊者云："黑暗狭小恐怖污秽臭，蜷缩其中需忍难忍苦。"总之，九个月零十天中，母亲所食食物、所饮饮料之精华，虽然抚育了胎儿的身体，但是这段相当长的时间中有诸多的痛苦。之后，足月出生。此时之苦，如隆钦巴尊者云："之后束缚骨盆腔中间，业风所感头脚颠倒生，挤压若死苦如众合狱，生后触及皮肤如剥皮，沐浴即如利刃割身肉。"出生时，因累世业风所感，头和脚颠倒，被挤压在狭窄的骨盆中时，犹如受众合地狱之苦；出生以后，被碰触时有如活着剥皮般地痛苦，洗浴时如同用利刃割身体般地痛苦。这些是生、老、病、死四苦中之生的痛苦。

老之痛苦，《心性休息论》中云："老之痛苦极其难忍受，韶华流逝一切心不悦，上下半身不随依拐杖，忆念不清痴昧意昏沉，享受外境受用力衰弱，食物美味知觉亦退失。"青春韶华逝去，体力能力渐衰，孤苦无助又恐惧等等老的痛苦，难以忍受却不请自来。双腿不能支撑身体而需依靠拐杖，意念不清，被迟钝失神蒙昧、折磨，对妙欲的贪着、希求、享受之力也没有了，失去胆识、勇气、主见等，脱离人群，一切皆不如意，自心也更加

封闭，诸如此类的痛苦。《心性休息论》中云：“根识衰退目翳不见物，不闻声响香味触不觉。”又云：“寿命衰逝畏死意烦乱，如孩童般脆弱无耐力，如油将尽灯即迅速枯。”如是说，体力和五根之识皆衰退，眼睛看东西凹凸不平看不清，耳朵听声音也含含糊糊听不清，舌头尝不出味道，身体失去热力，衣服穿薄了觉得冷，穿厚了又觉得重，恐惧死亡心思烦乱，如小孩子似的承受力很差，难耐酷热和严寒，求生的愿望很强，却即将油尽灯枯而毫无办法，怨恨一切并且抱怨谩骂，这些是老的痛苦。

病之痛苦，如隆钦巴尊者云：“病之痛苦极其难忍受，身之自性变而意不安，外境受用也觉不如意，担心丧命忧虑重重生，难忍痛苦发出呻吟声。”病痛突然降临时，一切勇气、胆识、自信、傲慢、矜持尽失；病重逼苦时，即便卧于铺敷九层卧具之上，也不会产生刹那间的舒适感；感觉白日格外漫长，感觉夜晚格外难熬。躺着不舒服想起来，起来又觉不舒服想躺下，无论怎样都如同处在熵煨火坑中般，非常难受。过去的好人品、美德，在病时也消磨了，露出了本性。无论护理的人如何做，也不合心意，对一切都产生悲伤厌烦，甚至对自己的丈夫、妻子也非常厌烦。本来是个能干、有毅力、能忍耐的人，此时忍耐力减弱了，不断发出呻吟声；有些人精神错乱承受不住，甚至想自杀；有些人惧怕死亡，害怕堕于恶趣，心生恐惧，变得不知所措，不自主说出胆怯的话。这些是病的痛苦。

死之痛苦，如《心性休息论》中云：“死的痛苦非常之剧烈，最后饮食言语榻上卧，身命亲眷财物皆需舍，独自离去无驿生恐惧。”尽人皆知，当死魔的羂索套住脖子，死亡的痛苦现前时，此生驻留的时间已到尽头，最后一次接触住处、言语、食物、衣服等等今生的一切事物。一切的饮食财物、亲属夫妻、住处房舍，最终也毫无自主地要舍弃，想到这些心中非常难过，神志昏迷身体颤抖，恐惧害怕大小便失禁，口中发出痛苦的呻吟。外在，四大的隐没次第显现，外呼吸停止；内部，明增得相依次显现，内呼吸停止；之后，中阴的迷乱相生起，独自一人在没有驿站的黄泉路上漂泊，没有依怙，没有亲友，尸体如土石一般，被野狐等啃食，亲属们在一旁痛苦悲号。如此的痛苦会落到我们每个人的头上，这是毫无疑问的。这些是死亡的痛苦。

另外还有，求不得苦、怨憎会苦、爱别离苦和五阴炽盛苦等等。总之，无论投生轮回中的何处，都是痛苦的本质、形形色色的痛苦和痛苦的幻象。若不脱离轮回的话，则如莲花生大士云：“轮回之中无安乐，粪土之中无香味。”噶玛林巴云：“此轮回如针尖许，无论何时无安乐。”隆钦巴尊者亦云：“如是一切人世间，痛苦因果无安乐，为脱此苦思善法，当求解脱轮回法。”现在，我们轮回中一切护亲灭敌等世间八法的事业，都是由不善因——烦恼等三毒五毒产生的，其果报是需经受三恶趣难忍的痛苦。此乃因果之法性，谁也无法阻止，如同甜的种子长出甜的果

实，而酸的种子结出酸的果实一样。

丙五、非天争战之痛苦。

在《心性休息论》中云：“诸非天亦无安乐时，无义争战起嗔恨，不容天福生嫉妒，战场百般受痛苦。”如是说，诸非天由于烦恼嫉妒所引发的业行，在相续中嫉妒心非常粗猛，内部之间互相争斗，并且因争执而死。特别是看到天人的圆满兴盛，由嫉妒产生恼怒。争斗时，由于天人的威势、兴盛及计谋，一时数十万非天被杀死。无论何时，诸非天都是由于战场上失利的痛苦而死去。

丙六、天人之痛苦。

《心性休息论》中云：“欲界天亦无量苦，放荡沉迷而死堕，花冠枯萎厌本座，亲友舍离畏后世，天人七日难忍受。”总的来说，天人的寿命、福德、受用悉皆圆满，但由于懈怠不修行正法，寿量一劫中，一刹那顷也不修行，直至寿尽。欲界六天是：四大王众天、三十三天、时分天、兜率天、乐化天、他化自在天。由于彼天众需经历死堕之苦，所以未脱离苦苦、行苦，死亡时花鬘的装饰枯萎；座垫衰败而不悦；天人同伴们离弃；身体的光华退失；出现以前没有的出汗现象，以及看到后世将投生之地而产生

极大恐惧等等，需经历天人死堕前七日的痛苦。三十三天的七日是人寿的七百年，此时，还未从变迁的痛苦中脱离，从高处堕落的痛苦又袭来，犹如地狱之苦一般。这时，父母密友从远处呼唤你的名字，并说：愿你死后，投生人间，行十善业，之后再转生天界。上二天界没有死堕的痛苦。但是，当引业尽后觉醒时，便有从神山下堕的痛苦。怙主龙树云："梵天离贪获安乐，后成无间烧火薪，不断感受痛苦也。"

丙七、再三思维轮回痛苦。

六道轮回之地，上从三有之顶，下至地狱之上，无论投生何处，皆无丝毫安乐时，均为痛苦的本质。只要不从种类繁多的痛苦及痛苦轮回的桎梏中逃脱，就如同处在火坑、罗刹女洲、大海中央、刀尖、粪坑中一样。思维我们在如此的六道轮回之地，无始以来至今尝尽了无量的痛苦，应当知道这是极应厌离之地。《日扎麦阿》中云："若累骨肉等同于世间，若累脓血等同于大海，若累业续越思离言说。"

若现在不努力修习正法，是很难从轮回痛苦中解脱的。往昔无数佛降临，无数众生得以解脱，获得了一切遍知的果位。但我们在那时，由于自己缺乏虔敬信心，没有得到度化，还留在此地，如今仍然处于如此境地，今后也很难从六道轮回中解脱。隆钦巴

尊者云："无数过去佛降世，我等未成被化众，漂泊旷野轮回路。再如既往不精进，六趣感苦当深思。"寂天菩萨有言："饶益众有情，无量佛已逝。然我因己过，未得佛化育。若今依旧犯，如是将反复。"六道轮回的痛苦如天空般广大无边，难以忍受如停留在火堆中央，无穷无尽如同六聚的显现境般。因此，不想办法逃脱轮回的痛苦，反而对其安忍是不应理的。《入行论》中云："犹忍不嗔彼，非当应呵责。"隆钦巴尊者亦云："轮回痛苦如虚空无边，难忍如火焚等种种境，所忍非处你应呵责处。"

无始以来我们沉溺于轮回中，在六道经历了无量痛苦。若现在还能容忍，而不想任何办法解脱轮回痛苦，任其重压在自己头上，这是不知自省而无惭无愧，一切众生包括天人都应当为此感到羞愧。这样的人若处黑暗的地下，以此不善缘，导致没有得到阳光照耀的机会。同样，对一个恶业深重，相续如地下的黑暗般的人，佛陀慈悲的阳光也无法照耀于他。隆钦巴尊者云："不知自惭无惭无愧者，悲心有何机会能融入？善知方便事业亦如是，所化事业因诸因缘生。"《华严经》中云："如月纵出升，非器不显现，佛陀大悲月，亦不照无缘。"今生中，不能忍受如眼睛被挖掉，肢体被砍掉等小小痛苦的话，恶趣中地狱的大苦落到我们身上时，如何能忍受？总之，彼等因果取舍之处，无论过去诸佛菩萨如何宣说，现在对轮回仍然无丝毫厌离之人，此人心如河边卵石、铁坨一般，无法成为诸佛菩萨大悲羂索摄受的对境。《心

性休息论》中云："现今微苦尚且不能忍，难忍轮回痛苦何堪忍？如是宣说丝毫无厌离，我心果真犹如巨铁坨，或是犹如石头无有心？"《宝箧经》中亦云："虽闻有苦不厌离，此人委实极愚痴，犹如石头或铁坨，显然可谓我无心。"寂天菩萨云："如今些须之痛苦，我亦不能忍受之。众生地狱诸痛苦，我将如何能忍受？"由此之故，致心思维轮回总、别的痛苦，记在心里之后，为了自他一切众生解脱六道轮回之苦，于解脱和一切遍知大菩提涅槃寂静的正道上，从今起应努力精进。

甲四、因果不虚，分二：
乙一、略说；乙二、广说。

乙一、略说。

《心性休息论》中如是云："佛说轮回苦乐高低等，皆由往昔所积诸业生。"一切众生所经历的无量无边的安乐和痛苦，是依何产生的呢？诸佛能仁说，是依其各自往昔积累的各种善恶业而产生的。业果的成熟非常隐蔽，不能以三种外治法治疗风病般观待，我等凡夫以观现世心不能揣度。为何？如云："空性以知也能悟，极为难悟乃因果。"因此，佛陀说："世间的一切苦乐依业而产生，依善恶业诸缘具备，苦乐的果不可阻挡地产生。"

《百业经》中云：“唉吗吹！世间由业生，以业绘苦乐，诸缘聚业生，因业受苦乐。”因此，三善趣安乐幸福的美景是由业描绘的，三恶趣的痛苦景象也是由业描绘的；一切快乐悦意的歌舞是由业演出的，一切不快不悦意的戏剧也是由业演出的。《白莲花经》中云：“业做一切如画家，业即行蕴如舞者。”因此，造集了善恶之业因，经百劫也不会失坏，在土上不成熟，石上不成熟，必定在有漏的取蕴上才成熟。《百业经》中云：“诸业经百劫，累积不失坏，时至于有情，果报自成熟。”晋美朗巴亦云：“高空飞翔金翅鸟，虽暂不见身影现，然与其身无离合，因缘聚合定现前。”

乙二、广说。

《心性休息论》中云：“轮回黑白二行业，即是十善十不善。”即是说，由不善而投生恶趣产生痛苦，因善而投生天上善趣，此世间的一切种种苦乐显现，均由业产生。《业分辨经》中云：“施主斗达之子婆罗门子尼珠白佛言：‘世尊，以何因缘，众生短命、长寿、多病、少病、貌美、丑陋、权势有大小、种姓有贵贱、财富有多寡、智慧有高下？’佛言：‘婆罗门子，众生因业力所感，受宿业之份，业所生，依业而分上中下、高低贤劣。由众生业有种种、见有种种、行有种种，因黑业投生地狱、饿鬼、旁生中，

因白业投生人、天中。’”另外，《念住经》中亦云：“不善恶趣受痛苦，善趋善趣得安乐。”

十不善业，如恰美仁波切言：“杀生偷盗不与取……”如是说，包括想杀虫蚁以上众生的性命，比如战士在战场杀死敌人，因为嗔恨而杀害生命；比如人们为了食动物的肉或穿戴其皮毛而杀害生命；比如外道唆使他人杀生，由于愚痴而杀害生命。实际上，杀害一个有情的生命，就需堕恶趣一中劫。

不与取分为强夺、偷窃、骗取。偷盗寺院、僧人的财物等，将堕三恶道，视彼罪状大小而投生不同的恶道。

邪淫，是在家人的戒律。出家众行不净行，是根本堕罪。邪淫的果报，是投生为不净泥泞中的虫类，或是妇女腹中的小虫等。如果沙弥犯戒，会投生到铁柱山地狱。

妄语，分仅欺骗他人的普通妄语和大妄语，如没看见说看见，没有神通说有神通。妄说上人法，就比如没有获得见道位的功德即成为上人的功德，却说获得了，视彼罪情会投生不同恶道。

离间语，有明离间语和暗离间语两种，最严重的是离间师徒之间、僧团之间的关系。

粗恶语，比如攻击他人眼瞎、耳聋等缺点。严重的，对自己的上师、父母说粗恶语，会转生恶趣。

绮语，是不为善行或耽搁他人行善而说无意义的话。好好观察一下，大部分绮语能引发贪嗔，因此说其能引发自他相续中的

贪和嗔，此过失极大。

贪心，如贪图他人的物质财富等。

嗔心，对他人的富足感到不悦而产生损害心，虽然怎么也不能伤害到他人，但自相续中却想彻底破坏。

邪见，不信善的功德，不信恶的过失，不信地狱的寿量痛苦等，以及对三宝产生邪见，诽谤因果，造不得解脱之业。于此，有云："十不善业邪见最严重。"此是说，一旦对因果产生邪见，至相信因果、世间正确的见解未生之间，若要忏悔旧罪防止新犯，都无法忏悔。

总之，断除十不善，及彼之对治——修行白法，即是十善。比如断除杀生，爱护生命，此为身善之一；断除偷盗而做布施，此为身善之二；断除邪淫，守护戒律，此为身善之三。断除妄语，说真实语，此为语善之一；断除离间语，说和合语，此为语善之二；断除粗恶语，说悦耳语，此为语善之三；断除绮语而做经忏，此为语善之四。断除贪心，受持舍心，此为意善之一；断除嗔心，修习利他之心，此为意善之二；断除邪见相续中依无倒正见，此为意善之三。彼等之异熟果，是转生三善趣；等流果，是生生世世中欢喜为善并且善之更善；感受等流果，由断杀生而长寿少病，断除偷盗而具财富无盗贼，断除邪淫而夫妻俊美情敌少，断除妄语一切得到赞美慈悯，断除离间语眷属仆从恭敬，断除粗恶语而闻美誉，断除绮语而出言稳妥，断除贪心而心想事成，断除嗔心

而远离伤害，断除邪见相续中生起正见；增上果于外境上成熟后，以前不善的果报减弱，一切圆满功德圆满成就；士用果，所做任何善业增长，福德不断出现。因果的讲解简单讲解完了。

如是，思维暇满难得，获取此暇满身之心要后，应如河流般，昼夜恒时精进不放松；思维生命无常后，自心中应当立誓，无论何时皆精进不懈怠修行正法，以精进鞭策调整自相续；轮回的一切痛苦牢记于心，此后应生起出离心和悲心，对一切轮回的安适幸福，要像胆病患者对油腻食物般极厌恶；相信因果不虚的本性后，对白法善业如妙药般依靠，对黑法不善业如剧毒般提防，需正确为之。

以上为略讲四厌离之实修法。

应一些初学者的需要，根据遍知法王隆钦巴尊者的讲述，由康萨尔丹贝旺旭编著。善哉！

教言莲花海

明慧鸿雁之津梁



教言莲花海·明慧鸿雁之津梁

圆满浩瀚大海之中央　绽放千瓣娇美莲蕊上
三世诸佛功德总集舞　敬礼怙主轮王莲花生
汇集八万四千法门义　教言精髓汇集莲花海
明慧少年具器之鸿雁　喜悦之中随意尽享受
远离八种无暇闲暇身　此具顺缘十圆满人身
因喻数三任意作考量　难得犹如优昙钵罗现
如同获得如意牟尼时　仅仅视为一般土砂石
未获暇满人身真价值　沉沦虚耗怠惰极错误
值此暇身解脱大宝舟　依彼渡脱三有轮回海
速登圆满解脱之宝洲　哀哀带上悲心为助伴
政权之界最高属轮王　乐享福泽堪比天王同
忽被阎魔抓走无自主　见其号呼惨叫地狱中
房屋宅舍如同天宫般　霎成恐怖监狱与黑暗

九欲富足财富之坛城　死时自尝痛苦受折磨
迎来草丰水美夏季时　万千花朵俏丽心意动
无常秋风吹拂万物时　且观簌簌之声似悲歌
美好姿色无常如水泡　财富丰足无常如幻牛
以建宫城无常如梦境　随己好友无常如过客
三有轮回一切安乐者　非真安乐仅只是邪命
如同吃食腐败掺毒食　且观斩断解脱之命脉
以勤所成轮回之安乐　成为断绝自命刽子手
喜好世间五境之享乐　此乃地狱召请当思维
轮回幸福如云隙阳光　变化之苦犹如夏季云
贪之受用恰如红白花　骤然之障犹如迅雷雹
少许五谷善因之种子　胜乘发心润湿而培育
善业果报秋季大丰收　是故精进促发积善业
罪恶种子虽小如火星　五毒之风助燃成烈火
能够烧毁善之茂密林　因此恒常修习对治行
善恶业种具有大威力　苦乐果报无穷如水纹

故依正念小心且谨慎　进退之处为何不取舍
一切诸佛悲悯总集相　依止清净正士善知识
跨越三有可怖黑暗处　愿能达于解脱道之岸
若欲清除今生来世苦　真实无欺佛法僧三宝
一心依靠皈依求救护　定从有寂衰败中救脱
无边众生无不成父母　老母有情无有依怙佑
发心慈爱悲悯之羂索　行愿菩提无别恒紧持
无始时来轮回六道处　所积业恼习气不可量
故以四对治力之烈火　奋力无遗烧毁业与障
勇披菩萨六度行铠甲　擎持了无智慧炽燃剑
歼灭八万业及烦恼军　愿持实相见地之内明
若依善积二资之温湿　必定枯干二障之习气
善果丰收甘美妙喜筵　应寻不长此生能值遇
久远劫来难闻三宝名　日亲释迦佛祖如是言
入教幸者量少若昼星　遇深密法更难何须言
恶趣险地解救大恩者　三传教言宝库加持者

遍集善逝功德上师宝　观于大乐轮受四灌顶
意续融一置于实相中　自证明空乃为上师面
周遍光明觉性上师意　轮涅诸法视为上师舞
取执结网解之大本基　诸显自相自解鲜明质
安置于此三时诸佛意　与之无别会融为一味
如是无有法之三会我　衷心爱语直言诸心友
懈怠散乱之中莫空耗　恒时应当修持诸心友

此是在爱徒炯内的敦请下，名为文波仁增多杰的转世者撰著，善哉！

教言莲花海

明慧鸿雁之津梁词解

佛子欣悦之胜道



教言莲花海·明慧鸿雁之津梁词解

佛子欣悦之胜道

如是，彼尊如来以善知方便大悲心，初时，发最胜菩提心；中期，于三大阿僧祇劫累积大海般的二资粮；最终，现证无上圆满大宝佛果位。于仙人鹿野苑，为五比丘初转法轮宣说四胜谛；于灵鹫山，转无相法轮；于毗舍离和大海边等处，三转广分别法轮。为三种根器的所化徒众，安立了不同的成熟解脱道和果。

总之，佛陀所转法轮，是为了对治所化徒众相续的八万四千烦恼而宣说的八万四千法门。因此，对于一个修行人来说，若不依靠传承上师的窍诀教言，就会因为经典广博、教言浩繁，而致使我们这样的浊世凡夫、初学者，不要说如是着手实修，就连方向都难找到。

因此，在这里讲解的是，根据传承上师的窍诀，即大乘佛子的学处类归集一处的窍诀论著——《教言莲花海•心性明慧之路》。本论的讲解分为三部分：

初善　绪论

中善　正义

末善　结论

初善 绪论，分三：

甲一、名义；甲二、礼赞；甲三、激励希求者入学。

甲一、名义。

教言莲花海·明慧鸿雁之津梁

此教言，是一个希求解脱或遍知果位之人的应学之处或应入之门。如花朵连绵的莲花海晶莹清澈、远离污浊之喻，以能诠的譬喻流畅华丽、所诠的要义精练深入两个特点，而撰述此论。并且，此教言本身，是有缘具福者的光明智慧，是通往解脱之路。如莲花海本身，是雁鹅与野鸭等水鸟自由游弋之所。其以喻和义双关形象化的修饰法命名了此题目。本论词义正确无误，是一部具有殊胜意义的教授。

其实一部论典的命名，或以作者的名字，或以祈请者的名字，

或以卷量，或以处，或喻义双关，或以能诠所诠之名，等多种方式命名。而此论是以喻义双关及所诠之名命名的。命名的总体和支分等诸义可他处求学。

甲二、礼赞。

圆满浩瀚大海之中央　　绽放千瓣娇美莲蕊上

三世诸佛功德总集舞　　敬礼怙主轮王莲花生

此偈是讲，从语之殊胜——法身无量光佛的心间，发射出自现五智慧之光芒，此光具任运呈现五事业之威严，其直接发射于三世诸佛威神力加持的圆满胜地——邬金刹。在波澜壮阔的大海中央，加持之光汇聚。与此同时，海中央悠然盛开娇艳华美的千瓣莲花，莲花蕊上，三世诸佛菩萨的智、悲、力三功德汇聚为一而游舞显色的遍知遍主之轮王——莲花生大士海生金刚的神变化身倏然诞生，他本身即是世间万千不可思议的游舞显现，百千无量种姓即是其一身。对他，本论的著作者以三门恭敬作顶礼；为了论著圆满著述等，而对彼胜境赞颂。

甲三、激励希求者入学。

汇集八万四千法门义　　教言精髓汇集莲花海

明慧少年具器之鸿雁　　喜悦之中随意尽享受

我等一切众生的无上导师、无比能仁之王——正等觉世尊如来，为了对治一切有情的八万四千种烦恼而宣说了八万四千法门。而本论是将此之一切要义，依靠于传承上师们的窍诀而汇集一处的教授。此教授以阐述适当、浅显易懂的方式，讲述了如何令一个实修者按照次第修练的整个方法，如同以莲花严饰的大海一般。

本论是一部言简意赅、深入浅出，值得欲求者求取的珍贵法宝。在此，将希求解脱的明慧圆满者，以雁鹅与野鸭为“喻”。就像在莲花严饰的海中，雁鹅与野鸭们能够欢快欣悦自由地游弋一样，于此教言中，希求佛法要义的人们，也都能在欣喜愉悦自如的状态中修习，随自己的意愿畅游！于此，激励有缘的具器之人聆听此教授窍诀之要义。

中善 正义，分二：

甲一、共同乘道，四厌离讲解；甲二、进入大乘不共法的方法。

甲一、共同乘道，四厌离讲解，分四：

乙一、思维暇满难得，需把握真实义；乙二、思维死亡无常，减弱执常之心；乙三、思维轮回痛苦，断除贪著妙欲；乙四、思维因果不虚，能知进退取舍。

乙一、思维暇满难得，需把握真实义，分三：

丙一、总述暇满人身难得；丙二、得矣未获价值的过患；丙三、真正获得价值。

丙一、总述暇满人身难得。

远离八种无暇闲暇身　　此具顺缘十圆满人身

因喻数三任意作考量　　难得犹如优昙钵罗现

此颂词为什么这样说呢？地狱饿鬼及旁生，边鄙地及长寿天，邪见不遇佛出世，喑哑此等八无暇。现世的这个人身，是凭借先前某世、往昔某一个特殊善果的力量才离开了修法的逆缘——八无暇，获得了这个具八种闲暇功德的身体，并在此基础

上修习正法的殊胜顺缘——五自圆满和五他圆满。具备此殊胜十圆满的此人身，若从因、喻、数三方面去作考量的话，于千百次的轮回中真是非常难得，好比优昙钵罗花难得一现般。而当今得到了人身并知其如此之大义，就应当意乐修行，尽一切努力去获得其价值才对。

丙二、得矣未获价值的过患。

如同获得如意牟尼时　　仅仅视为一般土砂石

未获暇满人身真价值　　沉沦虚耗怠惰极错误

如此难得的一个人身，当今有幸获得了。但绝不应仅此而满足，而应当切实获得其价值！阿底峡尊者云："如此圆满暇满身，极其难得今得矣，因其极难获得故，应当勤修具价值。"卡让巴云："暇满人身宝，难得已获得，得矣勿虚掷，务农莫毁噫！"就是说，不要满足于仅仅得到一个圆满的暇满人身。

如果未获得其价值，那如何比喻呢？就好比得到一件悦意珍宝时，为救自他脱离贫穷的痛苦，本应该仔细地擦拭这个宝贝，祈求满足自己所欲的一切财物。可是却没有这样做，而是把这个宝贝当做普通砂石，如同抖落到鞋靴里的砂粒，极为可笑。

同样，一个殊胜暇满的人身有幸于这一世得到了，如果能获

得其真正价值，必将从生死有寂的衰损中逃脱，而获得解脱，得到遍知的大宝果位；若未得此身的价值，贪恋此生并去扶亲灭敌等等，沉沦在懒散放荡中，就白白浪费了暇满，那是大错特错！此是佛菩萨们内心无比遗憾之事。所以欲求获得依此暇满身而昼夜修持正法之心，非常重要！

宗喀巴大师云："一次获得圆满有暇身，甚是难得应知其大义。昼夜恒时获取价值心，续中无间生起求加持。"多智吉美丹尼云："无始时来生死相流转，仅此一回值遇如来教。一度获得暇满此人身，怎能容许虚度不珍惜。"

丙三、真正获得价值。

值此暇身解脱大宝舟　　依彼渡脱三有轮回海

速登圆满解脱之宝洲　　哀哀带上悲心为助伴

对于此暇满人身，应如何获得其价值呢？如此的人身，是能登上解脱之宝洲，得证解脱的大船。凭借这艘船，就能渡过无边无际的三有轮回的大苦海，证得解脱。能不被懒惰懈怠所左右，迅速地登上如大宝洲般的断证究竟圆满的佛果位。

而获得上述价值的方法，就是努力去做！于意，厌离这无暇的轮回处；于口说"哀哀"，是以哀呼来督促；于行为，以与

正法相连、成就菩提的悲心为助伴，激励自己修习法义。寂天菩萨云："依此人身舟，渡过大苦水，此舟极难得，沉迷不知返。"无著贤论师云："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。"

综上所述，对暇满人身难得的再三思维和对治贪恋此生的方法，于此讲授完毕。

乙二、思维死亡无常，减弱执常之心，分四：

丙一、再高之权势无常；丙二、富足之财富无常；丙三、季节四时无常；丙四、无有任何恒稳之事。

丙一、再高之权势无常。

政权之界最高属轮王　　乐享福泽堪比天王同

忽被阎魔抓走无自主　　见其号呼惨叫地狱中

依靠前世一点有漏的善果，今生得到如转轮王般的权位等声名。享受这些快乐幸福时，有着如同天王、梵天、帝释的王威和穿戴，有能与之相媲美的福泽和威望。但是，一旦享尽这些往昔有漏的善果，而死亡时，就会突然被阎魔死主用黑绳套住脖子，不由自主地被带走。当自己的宿业成熟，在地狱中，感受无尽痛

苦煎熬时，此前一切的傲慢矫情、妄自尊大消失殆尽，口中唯有号呼惨叫，需要历尽已经成熟了的一切猛烈痛苦。

故而应该懂得，现在获得再高的权力地位亦是无常的。如云："即为帝释世间应供者，因为业力亦会堕地上，即使成为转轮圣王者，回旋往复转生为奴隶。"华智仁波切云："福乐堪与天人受用同，苦痛如在阎罗村中走，仅睁眼闭眼间莫耽搁！"

丙二、富足之财富无常。

房屋宅舍如同天宫般　　霎成恐怖监狱与黑暗

九欲富足财富之坛城　　死时自尝痛苦受折磨

如上所述，无尽的三有中，不仅仅是权势变化，转轮王的权力地位无常，包括外在的村庄、地域、岛屿在内等器世界，此等总体和分支的器物，现在我们执为"我的"房舍住处；更有甚者，甚至拥有堪比天王宝般的房屋财富等福乐。但是，在自己死亡时，这些相，这一切喜乐美景刹那就会转变为迷乱之幻象，大地及周围一切变成烙铁般的烈火燃烧的大地，或极其恐怖可怕之处，惊恐的众生如同进入了监狱般的黑暗中，难以忍受的猛烈痛苦逼迫而来，孤苦无依。

如同这样，此生即便拥有一个如同财宝天王的宝库般的财富

乐享之大宝库，也会由于贪恋这些妙欲相而转化成各种不善因。藉由这些不善因的果，其死亡时，便会被苦果的大包袱重压，而变成了自尝自苦之因。这剧烈的虐待折磨逼迫，丝毫不能分摊给别人，自己做过的罪过，其无量苦果只能自己一个人经历。

因此，要知道，世间显相的一切财富乐享，无论多丰盈，均是暂时的，对究竟彻底的利乐而言，芝麻大的意义也没有。多智吉美丹尼云："若有麦豆般受用，意受恶趣苦同等！均为利小何须作，鹭脱罗网可记否？"宗喀巴大师云："行止不知满足万苦门，三有轮回富足不可靠，知其过患解脱真安乐，生起强烈希求祈加持。"

总之，斤斤计较这世间的富足，最终必定成为痛苦之因。了知富足的财富无意义的道理后精进修行，是此处之教言。

丙三、季节四时无常。

迎来草丰水美夏季时　　万千花朵俏丽心意动

无常秋风吹拂万物时　　且观簌簌之声似悲歌

当观察四季的变化时也是无常的。就好比当迎来舒适惬意的夏季之客时，水清凉舒缓的流淌；树木葱郁婀娜；草地油绿鲜亮。草地上，千千万万各种颜色的俏美花簇熠熠盛放。此时，眼与意

根不断被启动，舒适惬意如同在天境。可是这一切也是无常的。当秋季秋风吹拂万物，寒冷的感觉凛冽逼人时，美丽的花朵凋谢了，细嫩的树枝干枯了，风吹动山陵峡谷中的落叶和花瓣，发出不悦耳的“簌簌”声，如同唱着忧苦哀怜的歌，向四处各方回荡，这是年月日时的无常。

认真思维此道理后，对于自己日益趋向死亡，或如是变化的道理，应当了知。华智仁波切云：“夏月繁荣须臾须臾，死缘多多骤然骤然，苦乐转化刹那刹那，迎来死主逐渐逐渐。”因此应好好思维季节四时无常的道理，死亡确定会迅速到来。后应当发誓，即刻精进地修习正法。

丙四、无有任何恒稳之事。

美好姿色无常如水泡　　财富丰足无常如幻牛

以建宫城无常如梦境　　随己好友无常如过客

譬如，一个年轻漂亮、悦意可爱的人，我们用眼睛看时，会不由自主地心生喜悦。但当突然看到被死主的绳索套住时，身体衰弱、面色失去光泽、嘴里发出悲号、心里畏缩害怕的人，我们就会情绪低落、灰心沮丧。如云：“青春年少貌美如莲花，言语悦耳犹如弦乐声，好友亦将濒临死亡时，色衰悲号面现绝望色。”

这个世界上，任何一切能提及的美好事物，均无常易坏，犹如水中泡沫，无丝毫意义。同样，拥有的宝物、财富等，圆满富足得能与毗沙门相比，但终是无常的，因敌人、盗匪、小偷以及豺狼、猛兽而损失消耗等。总之，在此生当中，凡是积累的就脱离不了耗尽的本质。就好比魔术师幻化出的马、牛等等，无论再多，也是不实在、不长久的。同样，修砌的石堡房舍，有如天上的美宅，亦是无常的，凡是修建的就脱离不了最终倒塌的本质。如昨夜梦境中的景象，能不变而永恒吗？就像草尖上的露水一样，最终什么也没有。华智仁波切云："房屋终塌修建能作何，财宝终尽积累能作何？亲友终散相聚能作何，权势终落求之能作何？"又如《教授大王乘经》中云："片刻不舍分离之亲友，财富地产房屋抛舍后，独自一人走上恐怖路，积累几许财物等量罪，罪恶迅速成熟自背负。"

同样，亲近的朋友亦无常。和睦亲密衷心热爱的朋友，刹那间也要分离。虽然舍不得分离而悲悯忧伤，但如市集的过客，必定是很快分离的。帕丹巴云："夫妻无常犹如集市客，切莫恶语争吵当日瓦。"华智仁波切云："亲情最胜父母恩，何来与此求分者。此时阎王法庭上，无亲无助将流浪。"

如是，我们也将死无定所，确定会死。不仅如此，没有一个人拥有不马上濒临死亡的把握。不管怎样，对很快会死的想法，尤其应当串习。而死亡时的救怙，唯有无上宝贵的正法，除此之外，

任何均不能利益。卡让巴云："无有不死确定所，决定必死且即将，任何于死无利益，续中应生无常啊！"加华杰贝多杰云："难得易坏无常暇满身，获其价值有暇铁索释，无暇速死之理看明后，加持续中生起无欲求。"所以内心应认真学习一切无常的道理。最终，心里对三有执常的观念会减弱，这是正法的根本和核心。

乙三、思维轮回痛苦，断除贪著妙欲，分三：

丙一、讲解一切衣食财富仅为邪命；丙二、讲解一切有漏暂时的安乐仅为能感苦果的因；丙三、讲解一切轮回的幸福仅是感苦果的因，一切轮回的安乐均超越不了变苦。

丙一、讲解一切衣食财富仅为邪命。

三有轮回一切安乐者　　非真安乐仅只是邪命
如同吃食腐败掺毒食　　且观斩断解脱之命脉

即是说，投生于三有火宅，就脱离不了痛苦。倘若轮回中暂时出现了安乐，这些安乐，虽然从外表形式看上去，感觉像是安乐，但实际上，皆仅仅是邪命。就好比利刃口上的蜂蜜，毒蛇头上的宝珠，看着会产生恐惧，去碰会感受疼或遭到厄运。如掺毒的食物，一旦食用，此生的命根便会断掉。同样，一切轮回的快

乐幸福，是能断解脱命脉的祸根。对这些快乐幸福，应以平和的、具有智慧的心去了知，以询问的方式切实了知需要的意义，此是对拥有任何财富应不贪爱、不贪恋而应知足之教言。

丙二、讲解一切有漏暂时的安乐仅为能感苦果的因。

以勤所成轮回之安乐　　成为断绝自命刽子手

喜好世间五境之享乐　　此乃地狱召请当思维

现在精勤建造的深宅大院、家畜财产等轮回中的功名利禄，这些安乐就如同财富愈多，仇敌愈多一样。对自己来说将成为今生此珍贵生命的不保之因；将来由于贪恋妙欲的原因，将成为斩断获得解脱胜位之命脉的凶残刽子手。

对此道理仔细观察，应了知自己未获得今生后世永久长远的圆满利乐的根本原因，就是对这些所谓的妙欲受用的贪爱、贪恋。通达后，自己于五根的所行上，对显现的五境的受用，即今生世间的假象——幸福如盛宴般的一切相，以及对任何贪爱、贪恋的此假象中的任何大小事物，均要速速无余断除。

“贪”是可怕的地狱果，此是阎王派来的“使者”，其亲自前来召请，让你准备在地狱中又一次接受难忍的痛苦。自己对这些要好好把握，好好思维，凡诸一切好坏取舍，都要以观察慧去

细致明察，要令各种取舍不混淆且能清楚明白。

丙三、讲解一切轮回的幸福仅是感苦果的因，一切轮回的安乐均超越不了变苦。

轮回幸福如云隙阳光　　变化之苦犹如夏季云

贪之受用恰如红白花　　骤然之障犹如迅雷雹

世间轮回中暂时出现的短暂福乐虽然会有，但其不长久、停不住、无常且靠不住，如同从云缝间隙透出的些许阳光般暂且显现为安乐，但紧接着，当难以抵挡的变苦气势汹汹地突然发生时，就像夏季厚实密布的雨层云滚滚而来。同样，此生轮回中辛苦操劳、孜孜不倦积累的贪爱的财富，就像夏天的红白花朵般，虽然看似如意随意，但却是不恒常、不可靠的。当骤然降临灾害时，就像闪电的电光火链伴随雷雹风沙一样，轮回中一切暂时的安乐，必定会迅速转变为痛苦。

总之，轮回一切暂时的安乐，必定超离不了变苦。应不贪恋三界轮回处，迅速精进证得解脱之胜位。

乙四、思维因果不虚，能知进退取舍，分三：

丙一、讲解因极少善根促发极大福乐果报之理；丙二、讲解因极

小不善遗失极大善根的果报之理；丙三、讲解应仔细取舍善恶业之教言。

丙一、讲解因极少善根促发极大福乐果报之理。

少许五谷善因之种子　　胜乘发心润湿而培育

善业果报秋季大丰收　　是故精进促发积善业

若是以因——极少善的种子，想成熟而转化成极大果报的话，此理就像给任意一个贫苦、缺少食物的众生施舍一把糌粑一样。若是以大乘发心去做，就会变成无上大宝菩提的因。喻如，春天播下少许五谷的种子，以水、肥料及温度、湿度等缘好好地培育，到了秋季，庄稼就会果实饱满成熟一样。对于少许有漏的善，若以想令一切无量众生获得无上圆满佛果位的大乘发心的殊胜方式摄持的话，便是行持胜乘之法。就像虽然种子很少，但若以水和肥料滋润浸湿培育的话，庄稼就会生长茂盛，结出喜人的果实，如同秋天成熟大丰收一样。

故应将三门的力量集中一处，加倍精进促发心甘情愿地努力从事善业！应当认真思维因果不虚的道理，且要十分谨慎。

丙二、讲解因极小不善遗失极大善根的果报之理。

罪恶种子虽小如火星　　五毒之风助燃成烈火

能够烧毁善之茂密林　　因此恒常修习对治行

如上所述，“因”虽然是一个很小如火星般的恶种子，但当被五毒烦恼之恶缘如风般吹燃时，便能迅速促进罪恶之力，就如熊熊大火，顷刻能焚毁自相续中如茂密森林般广大的善业。

因此，恒时或任何时候，对于进退取舍之处，都要小心谨慎认真对待，应当要做到不被自相续中已有的遮罪及性罪之过患所熏染。

丙三、讲解应仔细取舍善恶业之教言。

善恶业种具有大威力　　苦乐果报无穷如水纹

故依正念小心且谨慎　　进退之处为何不取舍

因黑白善恶业的种子具有的威力，故善恶果报便如水波纹般层出不穷。综上二点，有云：“做任一善业，彼将成为乐。任一不善业，彼即成为苦。”吉美丹尼云：“有如春稼忙耕种，迅疾迅疾无视苦，离亲离友如隔世，秋穑丰收有余粮。”

因此，于一切时、段，不忘失善所缘境的正念和对自己三门

再三辨别的正知，对取舍之处小心谨慎、认真仔细、不放松地观待后，决定对应断的不善业要能舍，对应取的善业要能取。

总之，对于取舍之处，每一个细微的进退，为什么不能做，要能记住。应当不贪著后世当中三有及三有中的福乐，迅速成办长远解脱寂静的胜位。

甲二、进入大乘不共法的方法，分五：

乙一、道之根本——依止善知识；乙二、入法之前提是皈依之教言；乙三、发最胜菩提心；乙四、以四对治力净障；乙五、持住实相之见地邑。

乙一、道之根本——依止善知识。

一切诸佛悲悯总集相　　依止清净正士善知识

跨越三有可怖黑暗处　　愿能达于解脱道之岸

三世一切诸佛身语意、智悲力三者的悲悯汇集为一而显现的是清净圆满的上师善知识。从对己恩惠的角度而言，较诸如来恩德更为深重的是上师。往昔为了将众生引入利乐，示现了无数佛陀，但我等未成为往昔诸如来之所化对境。寂天菩萨云：“为利诸众生，无数佛降临，我等因自罪，未成所行境。”

因此，依止上师善知识，可将自他从厚不见边、深不见底之三有轮回痛苦的黑暗中解救出来，令入于光明的解脱之道，抵达遍知一切的光明利乐之彼岸。此是为有缘弟子所赐之教言。

如是，当踏上如是之解脱道，应如何取舍呢？初时需要依止一位能指明如何如实取舍的具相上师善知识，对此善知识在进行了如理的观察后，以敬信与清净的言谈举止如理依止，此极为重要。若自己对善知识不具敬信，即便依止一位完全具相的上师，亦不能调服自相续。吉美丹尼云："依止具相上师尊，非为器者不得调，欲成圣士所化徒，续以勤心护持要。"即是说，对所依止的上师之何做何言，均能视为净相且具备敬信，能以三供养的方式亲近等等，总之依止上师的要求，要根据论述的标准来如理依止。

乙二、入法之前提是皈依之教言。

若欲清除今生来世苦　　真实无欺佛法僧三宝

一心依靠皈依求救护　　定从有寂衰败中救脱

意思是说，若欲铲除能见之今生和不能见之后世之事等暂时与永久之痛苦的话，这类人要依靠或皈依于何才不得欺诳呢？其真实不欺的皈依处是上师三宝。那么对其应如何进行皈依呢？应

于三时中无论自己出现任何苦乐善恶等遭遇时，皆不寻其他任何依靠、护送、怙主、救星、依托，而是全心全意地去依靠，对此暂时和究竟的皈依处，应发自内心地信仰皈依。如云："涌现三难之洪水，何为可信皈命地？共许三宝为白伞，入道之初仅依此。"

因此，若能寻求上师三宝为永久皈依处的话，必然能从生死有寂的衰损中完全被拯救，获得无上圆满大宝佛果位。因其无欺、唯一、真实，故定能实现。

乙三、发最胜菩提心。

无边众生无不成父母　　老母有情无有依怙佑

发心慈爱悲悯之钩索　　行愿菩提无别恒紧持

我们从无始至今流转于轮回时，与无边无际或说不计其数的众生之间并不是没有关系，因为他们无一未曾做过自己的父母。此理来自于圆满觉悟的诸佛之清净三察量的经教中。另外，龙树菩萨有云："地土抟成枣核丸，其量不及为母数。"即是说，首先要懂得一切众生无一不是自己的父母，此概念对于发菩提心来说极为重要。

这些众生们在成为我母亲时，非常慈爱地、全身心地呵护我，就如同现在的父母般，故应当念恩。即便这样还不够，现在成为

我父母的这些众生们，堕于轮回的大监狱中还没有解脱，被业和烦恼的铁索紧紧捆绑，任何可指望的依托处和一切救助者都没有，他们两手空空、手足无措。应对此再三思维，反复修习悲无量心。然后思维：一切父母众生，愿以我一人的力量，将他们从三界轮回之痛苦的因和果中拯救出来，安置于涅槃寂静永久解脱的果位上。这是以无量大悲的力量引发菩提发心的殊胜方法，能执受此法，是因渴望报恩之心。应对此再三修习！

如是，为了解脱一切众生，以慈心大悲心之方便的发心，以此发心为纽带来连接，以如是之愿菩提心为前提，而后不仅仅停留于愿菩提心，还要切实进入行持布施等佛子之行而发行菩提心。如同这样，无论暂时与永恒，皆身心合一地利益一切众生。而且这种行为刹那也不停留、不懈怠，张弛有度的行持此自他平等等的利他之事，任何时候都不忘失此善意是大乘道之根本——发菩提心的方法。

乙四、以四对治力净障。

无始时来轮回六道处　　所积业恼习气不可量

故以四对治力之烈火　　奋力无遗烧毁业与障

无始以来于轮回中，我等众生在六道上下不定各处，不由自

主地被业及烦恼控制，流转于此轮回之时，我的身、语、意三门，长时积攒了业与烦恼之障，积累了不可估量的浓厚习气，此是毋庸置疑的。若不抓紧消除这些业障，就依然会长久投生于三恶趣，经历许多无法忍受的痛苦。

而净除这些业障作忏悔的对境——所依对治力、破除堕罪的破恶对治力、今后不做的返还对治力、以各种方法明察对治的现行对治力。如熊熊燃烧地烈火般，以此四对治力的正念之威力，烧尽无始以来累积的业和烦恼等一切障碍，丝毫不留。故定要以此方法昼夜六时精进勇猛地用功！而之所以不得如是明见法性真如实相，是因为道之违缘和习气的罪障，所以应当精进的净除罪障习气。

乙五、持住实相之见地邑，分六：

丙一、提升空性之见地；丙二、分明一生解脱之殊胜速道；丙三、殊胜之道难遇；丙四、依靠敬信得加持转入法；丙五、直指真实的见地；丙六、诸如来如何平等融入法界之讲释。

丙一、提升空性之见地。

勇披菩萨六度行铠甲　　擎持了无智慧炽燃剑

歼灭八万业及烦恼军　　愿持实相见地之内明

首先发菩提心直至行持六般若度的一切菩萨行之修练，都是修持甚深道之殊胜助缘。其中布施等方便法的修行，就像战士进入沙场，穿上不被敌人伤害的铠甲，保护自身不被对方伤害一样。这样身披六度菩萨行的铠甲后，对手——烦恼敌就对己无法加以伤害了。而且不但不被伤害，还能无余灭除法我二执引发的分别念，生起诸法无我的殊胜智慧。举起此火焰炽燃的智慧剑，不费吹灰之力地挥向离一切戏论的虚空，自他相续中的八万四千业和烦恼魔军，刹那间就碎为微尘灰飞烟灭，于自地消失，那时就会达到无散乱而稳持究竟实相无作本质的见地邑。

此好比精通战术的勇士，在加入战场之前，自相续中就有决定歼灭敌方的把握一样，能秉持能够歼灭烦恼之敌军的殊胜见地，拥有此把握极为重要。故此，应当通达究竟真如实相，并且拥有此把握，而且要具备依靠六度之助伴而斩断三有之根本的窍诀要义。

丙二、分明一生解脱之殊胜速道。

若依善积二资之温湿　　必定枯干二障之习气

善果丰收甘美妙喜筵　　应寻不长此生能值遇

此修持捷径——光明大圆满圣道的偕同缘，最主要的就是集

资净障，其确定的善果，即是能证得法、色二身的果位，此两者需借由成办有缘、无缘二种资粮并行之道，或说是积累资粮之因而获得。就好比一块熟田，要有水、肥、温度、湿度及雨水等众多具足外因的缘才会丰收；而在另一块干旱的薄地，即便播下种子，庄稼也不会生长。法亦同样，在自相续中，无始以来所积累的一切二障习气的所有恶习，如同能令善业的庄稼枯萎的锈病、霜冻、干旱缺水一般，对此以二资粮的雨水滋润，才能迅速脱离二障的干旱，获得圆满断证永久解脱的善果——现证二身双运的智慧，此获得就像享用硕果累累大丰收盛宴的有福人一样。

如此的二身双运胜位，依光明大圆满的窍诀之深密道，不必耗长时，于今生今世精通，“基”本净立断的修行；“道”现前任运四相的智慧；“果”成就无漏大转虹身——光蕴身。若是依传承上师的甚深口诀教授，以特别的信心、精进为助缘，而如实修行的话，此生必定能获得此果位。这是不共之教言。

丙三、殊胜之道难遇。

久远劫来难闻三宝名　　日亲释迦佛祖如是言

入教幸者量少若昼星　　遇深密法更难何须言

现在，于三界轮回之中被业和烦恼控制，无数劫中生死连环

接续，被五道困住漂荡不定的众生，他们长久地流转和徘徊在痛苦中，此时，“别说皈依处，甚至在耳边连听到三宝名号的福分都没有。”这是无上师、日亲、出有坏、世尊释迦牟尼佛谛实语所说，以可信的三察无误的圣言量所说。

如是，仅仅是佛的名号都如此难听闻的话。那么值遇导师佛的无上正法，且自己能切实进入佛法大门，就如同白昼之星般更为稀少。进入佛教是如此之难，那么能值遇佛教全部的精华、浓缩一切续部的精髓、汇集一切窍诀的精粹、密集一切极密之机要的此深密阿底瑜伽之窍诀，除非往昔多劫之中集资净障，否则是极难遇到的！这是毋庸置疑的。

因此，此生值遇此深道的人，他们一定是因过去做过极大的集资净障之事，此是无欺之如来们和往昔噶当祖师再三所宣的。其实已有很多引证证明了难遇如来之教，依此推理，不难思维值遇深密藏之教法有多难。所以应当欢喜并怀殊胜信解，督促自己成为教法继承者。

丙四、依靠敬信得加持转入法。

恶趣险地解救大恩者　　三传教言宝库加持者

遍集善逝功德上师宝　　观于大乐轮受四灌顶

一般来说，修习深道阿底瑜伽窍诀的方式有：闻思见之法、窍诀修持法、加持转入法三种。当今我们的修行方法，是以后面两种为主的。对启发自相续生起觉受和证悟的三恩上师，修习亲见佛般的信心净相，并唯有依靠上师瑜伽来生起信心接受四灌顶。若能意续合一而修行的话，大圆满无勤自现的甚深见修就会在自相续中生起，无存困难且不需费大力。多智吉美丹尼云："怙主上师加持若入心，强烈敬信之缘相连接，不由自主召引之方法，证悟圆满之地无困难。"

因此，如是对己无颠倒而指示道者——上师，如同现在把我从恶趣的悬崖险地救回来的航船舵手般，知其恩德无量无边的道理后，应不浪费地修习他传授的甚深口诀。其为如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传，即三传窍诀的法库总持与加持之宝库，现在的上师即是这样的一位善知识，对他致心信仰猛烈地祈祷，三传的加持会像水融入水一样生起并融入自己的相续中。因此，应当了知，具三恩的上师仁波切是遍集三世诸如来身、语、意三密一切功德的本质，称其为遍聚宝之法。

应如是了知《宁提》等各部论中讲述的道理。修习将上师观想在自己头顶的大乐轮，接受四灌顶并意续合一，此是三传密意之精髓的加持转入法之窍诀核心。了知此义后，应以极清净的敬信去修行。在修行正行的深道时，加持的宝库——三传上师的意续，需要以猛烈的胜解信来激发。

丙五、直指真实的见地。

意续融一置于实相中　　自证明空乃为上师面

周遍光明觉性上师意　　轮涅诸法视为上师舞

如上所述，接受四灌顶后，观想上师化光融入自身时，上师的意——周遍大光明界，与自之意无别融一，无作置于实相之状态而松坦。此时，现前自证明空无所言之光明越离中边之状态，此是亲见了三时如来之上师自面。白足尊者又称六聚自解言："除自心外上师无他处，心念上师融入于自心，法身界中赐予意续悟。"隆钦巴尊者云："三世诸佛菩提正觉知，任运成于自住大乐中，不较劣根下类因果法，观于无勤虚空般自性。"

如是周遍光明之觉性，是三时如来——上师的意大智慧，故而对此不掺杂任何造作、遮护、勤执等，越离执着缘依，在如虚空般之广界，远离修与不修之词汇极为重要。隆钦巴尊者云："莫被执缚应离迷乱境，无缘指法清彻坦然中，不散尽念之密意即可，如空浩瀚无有修不修，此乃普贤密意之大界。"若如此证悟，则一切轮涅诸法皆无基大离根，决定为无境通彻之游舞。凡诸显现之法界大海相，均现于自证究竟上师之不灭妙力的任运游舞，于此状态中不动摇而观，便是抵达了大圆满究竟本质之上，此是四灌顶加持融入自续的方便窍诀。

丙六、诸如来如何平等融入法界之讲释。

取执结网解之大本基　　诸显自相自解鲜明质

安置于此三时诸佛意　　与之无别会融为一味

一切难解的轮回根源——能取所取错乱的网结，于基界——原始智慧界中自解，如何理解此要点呢？在本净大基界中，任何一切显现的相，不造作而于自地解脱。从三时妄念皮壳中逃脱的赤裸觉性，其是远离伺察戏论的鲜明 本质，一切寻思妄念的仔细辨别如轻烟隐没在天空中，此即觉性的本性现前。如云：“内外透彻离偏袒戏边，宁祥安乐浩瀚彻然然，无作自然无修之清明，未成任何自明清彻澈，周遍一切明而彻然然。非是非非越离念思境，远离一切好坏细分别。”隆钦巴尊者云：“如是直置法性等虚空，无迁变故无散无不散，此无聚散最上广博界，非是言辞说明之行境。”

若能如是安置于光明之觉性状态中的话，则三时圆满如来之意智慧与自之觉性两者无别融一而现前究竟之果位。隆钦巴尊者云：“自证大界究竟此界中，三世如来密意集聚住，无多念亦远离念分支，乃为不动菩提藏宫殿。”

安住于此甚深见地时，现有情器诸法远离了有无、是非等八边戏论。隆钦巴尊者云：“凡诸一切显有轮涅法，无自性故超越

有之法，显式不灭超越无之法，无有无故超越二之法，无有二故超越无二法。”

因此，按照究竟实相而言，在迷乱之基时，三界有情之身、语、意与业及烦恼所左右的一切情器相，在最终果位时，三身、五身、五智慧等于净解大平等圆满之界中无别一味。此称为胜义菩提心唯一明点。隆钦巴尊者云：“三世诸佛身与智，三界众生身语意，业及烦恼显有法，除菩提心不为他。”最终永恒持住三时如来意界之究竟位，此是对能成为三传上师窍诀之器的具缘心友们，以大悲心摄受如何修持究竟果位而令其欢喜之教言。

末善 结论

如是无有法之三会我　　衷心爱语直言诸心友

懈怠散乱之中莫空耗　　恒时应当修持诸心友

此教言名为《莲花海》的论著，摄集了广大经义和精华要点的论义，以及术语类别。作如是著述的，是无“法”的沙门、乞丐三会者我，此是对具信具勤有悲心的徒众们，由衷爱惜地教授，是以传授口诀的方式来讲解的。对此论著的论义，不应被懈怠散乱所空耗，而应当如是修持教言的内容，随时修习此深广的文义！亲爱的心友们，努力实修教义吧！

此论源于名为炯内的弟子之祈请，由文波仁增多杰的转世所著。另外在此基础上，又因讲经学院的一些青年学者需要此讲解，而在彼等再次请求下，于前译教法德合隆寺空性离戏院，名为丹贝随心所著。善哉，善哉，善哉，萨瓦芒嘎兰木！

佛子行三十七颂



佛子行三十七颂

那麽罗革肖扃雅!

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　更为真爱佛子行
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
是故自乐与他苦　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
然我身怀慈爱心　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
美名远扬受人敬　亦获财如多闻子
然间世福无实义　毫无傲慢佛子行
自嗔心敌若未降　降服外敌反增强
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　视如幻相佛子行
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　以法形相行非法
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　回向菩萨佛子行
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由教理法师无著贤于水银宝洞撰写。

佛子行三十七颂词解

佛子贤道之明灯



佛子行三十七颂词解

佛子贤道之明灯

缘起现明显空幻化舞，恒时任运事业虽圆满，
摄受五浊众生慈悲力，敬礼救主无上释迦王。
见行意趣如实二车理，继承佛子贤道悉引明，
噶当道果传承上师及，无著贤尊足下敬顶礼。
如来密意深广精要义，无谬如实总集之妙法，
易懂妙音宣讲释词义，阐述佛子贤道指明灯。

三世一切如来唯一经行之贤道，是佛子菩萨们行持的殊胜方便，是暂时与究竟的一切安乐之泉源，是轮回和涅槃一切妙集之基础。此大菩萨无著贤论师所著的如如意宝般的论典《佛子行三十七颂》，分三部分内容：

初善首义　写作论典之因

中善论义　论典中所含内容

末善结义　写作完成情况的描述

初善首义 写作论典之因，分三：

甲一、名义；甲二、礼赞；甲三、立誓写作。

甲一、名义。

《佛子行三十七颂》意为：战胜四魔者称之为如来。彼尊如来们有身子、语子、心子三种，而此论典是以心子菩萨行为来讲授的。菩萨是一切如来的真实承继者，是能持一切正法宝库，是能度一切所化众生者，具此三种殊胜功德者称之为菩萨。此菩萨们于“因”圆满了二种资粮、于“道”净除了二种障，于“果”获得了二种身的果位。在修学菩提道上所行的难行苦行，如布施头与肢体等诸多不思议的广大方便行，这一切都包含于本论中。本论典按照三十七个颂词来讲述，是极其殊胜如如意宝般的论典。顺便应知，如是所述之名义，会令上、中、下各自不同根基者获得不同的受益。

甲二、礼赞，分二：

乙一、略述；乙二、广述。

乙一、略述。

那麽罗革肖扃雅！

即顶礼世间自在王。

乙二、广述。

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

远离垢障的遍知智慧者，就其本体本面而言，从“色”乃至遍知为止的一切法，除了自我本体和因果三解脱门之外，无有他处去与此处来等的四边八边戏论，亦无生、住、灭、三十二增益，观为离戏大中观。《中论》中云：“谁之缘起现，不生亦不灭，不常亦不断，不来亦不去，不一亦不异，能说是因缘。”即是说，这样的菩萨虽然了知一切法的本体，远离“一异”、“有无”、“对错”、“来去”等有戏法，观知为如是之空性。但藉由证悟空性的力量或法性无偏之大悲力，为了令天道直至地狱间五道中，不由自主被业与烦恼控制的一切受苦有情，能从苦因苦果中得以救度，而不仅对其以大悲心关照，且永恒不断地任运利他之事业，就像母亲对独子的关爱般永不离弃。如云：“即便大海浪，显现时有差，应度有情众，佛度无时差。”即是说，以如大海般的善

巧之行，无穷尽地精进行持利他之事业。

如同这样，为了度化三界轮回的所化众生，令其入大乘道而显现色身的是恩德无比的上师善知识们和三时一切如来之大悲自相——圣者世间自在王，或称大悲观自在菩萨。在六道所化之处，大悲观自在菩萨成为了三界有情之殊胜怙主。因此从这个当下起，直至抵达菩提原藏为止，我三门向此怙主以身顶礼，以语赞颂，以意发自内心的坚信而礼拜。

在此处为何首先要顶礼上师呢？是因为对上师与观世音的理解方法有两种，即一体或分别，而无论是哪一种都需要这样做。因为，即便佛与佛子们的利他之事业再怎么迅速，也如同太阳点燃艾草需要通过聚光镜一样，若不通过依止上师善知识的窍诀传授，就无法将众生领入涅槃之道，最终获得究竟果位。如云：“佛非以水洗罪障，亦非手除有情苦，彼之证悟非移他，释法性谛令解脱。” 又如《入行论》中云：“饶益众有情，无量佛已逝，然我因昔过，未得佛化育。”即是说，虽然已经示现了许多佛与菩萨，但由于自己的根基不够，导致并没有成为已示现的佛菩萨所度之众生，所以对于我等而言，相较佛与菩萨更为恩重无比的是上师。《幻网经》中云：“上师是佛亦是法，如是上师亦是僧，一切导师为上师，上师具德金刚持。”又有云：“无有上师之往昔，如来名也不存在，千劫所示诸如来，均依上师得成就。”由此可见，给自己直指行道的上师是往昔诸如来之幻化，是将来诸

如来之源，是现在诸如来之代表，比贤劫千佛更为恩重的就是自己的上师善知识，因此首先顶礼的对境即是上师。

甲三、立誓写作。

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

就是说，暂时的利益和究竟的安乐皆无余成就之源泉——正遍知如来们是怎样示现成就的呢？皆是由往昔行道时如实修持正法而成就的。因此往昔旧圣大德们行道时，为了寻得一偈颂词的法要，如云：“即便刀山火海难，直至命绝寻正法。”像这样，以恒心艰辛寻求，以身命当作箭靶，直至生命终结。首先多闻，中期思维所闻之意，后期勤练实修，最终现前成就自他二利的究竟果位。

如同这样，当进行正法闻思修持的修练时，懂达如何修练的方法及次第是极为重要的。那么此方法是：首先要发以慈心悲心所引发的具有二义或二利的菩提心。而后，修持“布施与持戒等着重佛子之行为的方便法部分”和“能够通达一切法均为无我之智慧部分”，即是“六度佛子之行所含摄的二资粮双运之修持道”，这全部是由能否懂得各自具体的次第落实方法，以及是否准确无

误的修持来决定的。如言：“修法的重点不在于方式，而在于修。”

何为大乘之道呢？即是求得自利如来法身之果位，以及利他两种色身所转的大乘道法轮等。那么于此，将大乘佛子菩萨们如何实践无上菩萨行之学处的一切关要，无余归集于此，并且，以远离未懂、倒懂以及疑虑的方式立下如实阐述的誓言。此时具德圣者的意力现前而撰著了此论典。

中善论义——论典中所含内容，分二：

甲一、前行法如何入道。甲二、正行三士道之引导。

甲一、前行法如何入道，分七：

乙一、讲释暇满人身的难得；乙二、讲释应远离起生三毒之故乡；乙三、讲释应寻找增盛功德之静处；乙四、讲释意念无常而舍弃今生；乙五、讲释应远离产生逆缘的恶友；乙六、讲释应依止产生顺缘的具德善知识；乙七、讲释入教之门——皈依。

乙一、讲释暇满人身的难得。

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

即因远离了八无暇，称之为“暇”。又因自相续具备了一切善业功德的顺缘，称之为“满”。所以，当下自我获得的此人身就是具有着“八闲暇十圆满的珍宝般的暇满人身”。此人身如同大舟一般，能够跨越轮回的苦难大海，抵达至究竟安乐遍知一切的如意宝洲。如此宝贵的人身，无论从原因、比喻、数量中的哪种角度去权衡，都是极其难得的。《入行论》中云：“暇满人身极难得，既得能办人生利，倘若今生利未办，后世怎得此圆满。”

又云："依此人身筏，能渡大苦海，此筏难复得，愚者勿贪眠。"乔智仁波切云："难得易失无常暇满身，获取价值精进勤鞭策，无暇死亡迅疾将来临，生起无义之念祈加持。"嘎玛朗巴云："暇满人身极难得，死主之病来临时，无修众生徒悲哀。"

得到了这千载难逢的殊胜暇满人身，就应有珍惜此暇满人身而求取其价值的意乐，故需要如同饥饿者求食、干渴者求水一样。宗喀巴大师云："暇满人身终得此一次，应知难遇并具胜价值，日夜不停思维取价值，生起念念相续求加持。"那么原文中的"暇满"是指暇满本身的本性；"大舟"和"渡轮回海"，是指暇满的意义之大；"难得"是指从原因、比喻、数量三个方面都极其难得。"日日夜夜不懈怠，闻思修。"是指为了所得到的暇满人身能获得价值而精进。若今生不去努力，以后极为难遇这样的暇满人身。阿底峡尊者有言："暇满圆满之人身，难得如今已获得，此后极难复得到，精勤修持获价值。"

总之，当今已获得如此圆满的暇满人身之时，为了自他遍虚空一切老母众生，从轮回的苦海中得以救度，应于白日不贪恋轮回迷相中的世间八法，于夜晚也不贪恋梦境中的一切迷相之境，于行住坐卧等一切时，不懈怠不散乱，并且不被昏沉掉举所牵，刹那不散逸而恒时精进。

那么首先，应依止一位具德的善知识，于其前虔诚听闻甚深窍诀，而后对所得闻的一切词义，以四种道理来思察、抉择后，

细微思维。最终，依所思维到的意义如理的实修。世亲菩萨有云："如实听闻具思维，精进修持极重要。"旧译噶当派的成就者们曾言："不闻以何知，不知以何修，不修何解脱。"所以，第一步，听闻正法而启发"闻生之智慧"；第二步，思维所闻之义而起生"定地之智慧"；最终，修持定地所获得的意义而恒时稳行。

总之，闻思修之次第不颠倒，是佛子菩萨们求取暇满价值的学处或方法。如同这样，大菩萨无著贤论师自言："莫去自己欺自己，如理结合闻思修，修持正法于暇满，获得其益真智者。"其实，本来珠宝般的人身就如此难得，特别是能遇教法并且修持正法之暇满人身更加难得，更难的是远离眼前利益，去除了与佛无缘的无暇的暇满人身，这种圆满的人身更加稀有难得。

其实，本来一个人身就是很难获得的，尤其是得遇入教而修持正法的暇满人身，更是难得，而较此更难的是远离暂生缘和断缘心等诸种无暇的十八暇满之圆满人身。是否是如此圆满的暇满人身，应做细微观察。若不是，对有些能补救的，要及时弥补缺漏。如果是一切具备，那么绝不能令如此圆满的人身依宝失去价值。仲敦巴云："暇满人身极难得，如来教法更难遇，已获此宝莫空耗。"如果获得了暇满人身而没有求得价值，就像获得了如意宝却没有享受其价值而丢失一样，若把人身空耗在恶业中，就如同自己虽然有一个如意宝，但却把它换成一团掺毒的食物一样。旧译噶当普琼瓦云："如果获得暇满人身者未行善业而死去，就

如同虽然获得了一个无价之宝，但却从未享受到其价值而失去一般，若行恶业，就如同把此珍宝换成一团掺毒的食物一样。”旧译噶当尊者咔绕巴云：“暇满人身如意宝，极其难得已获得，得者应知当珍惜，方得究竟之安乐。”

乙二、讲释应远离起生三毒之故乡。

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

如果自己是一位行菩萨道的出家持戒之人，一定要抛弃启发爱憎的根源——故乡，以及与其相同的不善之处。因为一旦留住于故乡，就会为了维护自己意同道合的亲朋好友而累积各种爱憎。由于贪爱眷恋他们，便会不由自主地启发如同沸水般的贪念。因此若长期留住于起生爱憎之故乡的话，必定会逐渐与法背道而驰，所以要去向距这种故乡数百由旬之外。《功德记性论》中云：“远离琐事斗夺地，去向百旬之外处，何处烦恼生之地，须臾不要做停留。”对于爱憎等诸种烦恼的来源——故乡，若去详细观察的话，方能知晓没有丝毫的幸福可言，无论暂时还是永恒都是祸根。一旦留住于家中，一切苦难便会如烈火与水沸般，根本无法抵抗或遮挡。

尤其是身为出家之人，不论是比丘还是沙弥，都是属于跟随吾等导师释迦牟尼佛的出家无家之人，所以本来就没有起生爱憎的妻子、儿女、眷属等，而起生嗔恨之境——敌人等的一切也早已放下。《功德记性论》中云："谁能行持此行为，此人无田无琐事，此人无妻无儿女，无家无友无眷属，无兄无弟无权势，出家之人莫争夺。"所以对于出家人来说，应没有固定的家与亲友，生活琐事等的执着对境，少行少思如同野兽般。《明月之灯》中云："恒常不执任何我所有，任何有主之物恒常无，如同犀牛一般独自行，此类空中云般如飘风。"因此，若是贪恋于轮回而勤行世间八法的话，将无止境的感受恶趣之苦，如同服用剧毒一般。阿底峡尊者有言："故乡如同魔狱般，要断世间法捆绳。贪恋亲友憎敌人，速离恶业习气境。"若贪恋轮回，就会因爱护亲友而生起贪心，又因要伤害怨敌，使得嫉妒、嗔恨等害心不停的增盛，从而导致自相续中未回向的一切大小善业，刹那间无余销毁。因为，令生不停猛烈如火般嗔恨的直接因素，就是轮回故乡。

如云："轮回之中无安乐，粪土之中无香味。"莲师云："轮回之地针尖许，更无永恒之快乐，顷刻之间变痛苦。"即今生与来世以及生生世世接续轮转之时，均不离于行苦、变苦、苦苦此三苦。如同在无垠烈火的沟壑、刀剑的丛林、毒蛇的巢穴、罗刹女的家院般无法忍受的痛苦牢笼里徘徊。华智仁波切有言："呜呼！并非死后无有事，转于六道不定处，生于何处无安时，无有

安乐如火坑。”就是说，若你贪恋故乡而恋恋不舍，就无法获得应取之善业，更无法停止应舍之恶业，如盲人一般丢掉了取舍之明慧，导致相续颠倒，明确取舍的念知全部被平息，一切善业功德被遗忘，被无明蒙蔽而陷入黑暗之中，这一切的直接因素或根源就是恶趣——故乡。

所以，不要贪恋故乡，将亲友、受用统统如道边的尸体般抛弃，这就是佛子菩萨们舍弃爱憎之恶境——故乡的学处。

乙三、讲释应寻找增盛功德之静处。

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

如上述抛弃起生恶业的故乡后，应当寻找怎样的地方呢？应当寻找一处乞食等修法助缘圆满的寂静地；无有盗匪等伤害之圣地；不因地水等产生疾病，拥有好风水等功德圆满的地方；具有与法相应，启发正念的善友。要居住于如此不起生任何爱憎，而且没有禅定之障碍的令瑜伽士安乐的功德圣地。《经庄严论》中云：“具根何处求瑜伽，圆满能赐清净地，地好友好为去处，瑜伽安乐功德增。”

所以，应把起生恶业的故乡如吐痰般弃置一旁，出家离家寻

找静处，独自一人如受伤的野兽般独行寻山，因远离了起生爱憎之地，故而无有起生爱憎之境。若没有此境，在相续中的诸种烦恼便会逐渐减少，直至消尽。如果依靠这样的寂静之处，则因为心不存在外散于六趣境之对境，所以无论行何种善，修何种法，都不必过于精勤，一切妙行善行就能顺利增长。

大堪布特丹夏智加措言："吉祥妙音之鸟群，如赐四季窍诀故，方能所显皆为法，圆满静处令欢喜。"就像这样，先行成就者们如同金山连亘，都以金刚之语再再赞叹寂静之处的殊胜与功德。去向如此的静处，若能"安心于法，安法于简，安简于死，安死于穴"的话，则不必在意官吏的脸色，不必照看下属的琐事，也不必守护富贵财物，更不必吝啬邪命食物。以此状态，独自一人内心宁静安详而住是最为不可思议的。特丹夏智加措堪布言："安详沉稳住静处，不惧官吏自作主，不顾下属独自行，僧规不缚随心住，无比安乐现静地。"自己在这样的地方于安详宁静的状态中修持禅定，不必过多的精勤，百般等持之门自然开启。特丹夏智加措堪布云："先行圣者再三赞，远离八法之静处，寂静禅定自增盛，此处遂意献赞叹。"若如是喜悦安详地住于此无人之静处，智力和理智非常明晰，无论修怎样的法，都能够从心底生起对轮回地哀叹和厌离，出离心、慈心、悲心、菩提心等等自然增长。正因如此，无论修生圆次第的任何甚深窍诀，必定能产生正确和稳固的信念。对于如此的清净之处，作为修学者应如饥

者求食、渴者求水一样强烈地希求，应如天鹅进入莲花海、儿童进入乐园、大象极热时进入湖水般非常喜悦地依于静处，这是佛子菩萨们修持依于静处的学处。

如此，对于希求行菩萨道的具缘士夫，修持菩提心的不共之处就是清静之地。《入行论》中云："思彼具功德，尽息诸分别，观修菩提心。"总之，慈心、悲心、菩提心，尤其是自他平等、自他相换、自轻他重的殊胜菩提心，也自然而然能够生起。像我们这样的初业行者，无法用窍诀来生起一个无造作的利他菩提心以及现前无我的智慧，直至抵达现前自他平等智慧之间，即便行持利他，也无法真正实现，所以当今应为自利而寻找静处。阿底峡尊者有言："在见解稳固之前，必定会被散乱干扰，因此应寻找静处。"又言："当今并非是拥有眷属和侍仆之时，而是寻找静处的时刻。"仲敦巴有言："今五浊之时，凡夫俗人除在静处修练慈悲和菩提之心外，并非行持利他之时。"布多瓦言："留住于静处是生起等持之因，也是持戒清净之因，所以放下爱憎而寻依于静处非常重要。"无著贤论师有言："爱憎受用亲友等，应当均弃寻静处，为等空众得安乐，恒时观修菩提心。"

乙四、讲释意念无常而舍弃今生。

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

今生的世间琐事，如儿童玩耍与幻术，如昨夜梦境般无常不定，毫无意义。从我们出生到现在，长久交往的朋友，具恩的父母、亲人、好友、家人等一切亲密的人，没有一个最终不分离的。有些现在正在离去，有些即将也定要离去。总之，当自己濒临死亡时，无论多么不愿意，也只能各自独自离去。米拉日巴尊者言："今晨千户之地主，至晚独自去流荡，明日与亡两者间，谁先到来实难测。"帕丹巴言："亲眷无常商场过客般，莫去恶口斗诤当日瓦。"自著道歌中云："亲眷无常商人客，家人六道各自走，求胜安乐之路上，祈愿慈悲做护行。"

自己不辞千辛万苦，千方百计积攒的全部物质财富，此中无论多少，哪怕小到针线也无法带走，更不用说其他大的财物了，全部都要不由自主的留于死后而离去。阿底峡尊者有言："一切均要丢弃，故应无所做而何也不贪。"仲敦巴言："生命无常如闪电，出生之刻行灭路。"所以我们南瞻部洲之人当进入母胎那一刻直至濒临死亡，除行此道之外，无路可退。《本生经》中云："从入母胎那晚起，人间一切生命类，此道之外无它路，渐渐靠近死主前。"喀绕巴言："无有不死恒住处，定死并且即将临，死时何物亦无义，相续应生无常观。"如是濒临死亡之时，全无时间安排收拾世间轮回中的琐事，敌人没制服，亲友没扶助，食

没用完，衣没穿完，事没做完，只能独自一人不由自主地走向死亡。有云：“琐事未完如断线，零乱丢下独自走。”《无常教言》中云：“切断源头之池沼，无水添加剩土末。”莲师云：“生命如日行渐远，死主如影逐渐近。”华智仁波切有言：“短暂人生如隙日，渐渐逝去无停留。”

所以，长时间享受人间幸福而后濒临死亡与短暂享受后濒临死亡两者在濒临死亡时无有差别。譬如，在梦境中享受百年世间的幸福后苏醒与短暂享受后苏醒，这两者从无意义、不真实、无常等的角度来说都是一样的。《入行论》中云：“梦受百年乐，彼人复苏醒，或受须臾乐，梦已此人觉，觉已此二人，梦乐皆不还，寿虽有长短，临终唯如是。”

虽然今生做生意获取了利益，以欺骗他人、用偷抢掠夺等许多诡计来获得很多的物质财富，并长久之时享受安乐，但是最终当自己面临死亡的时刻，就如同遇上强盗，一生积攒下的财富被抢走一般，独自一人无依无靠、两手空空，孤独地走向死亡。《入行论》中云：“设得多利养，长时享安乐，死如遭盗劫，赤裸空手还。”所以，无论有多少家畜财物和亲朋好友，都没有任何实益。

寂天菩萨云：“生时此与彼，亲友均离弃，欲独向某处，亲非亲依然。”又云：“虽然亲眷众围绕，束手无策无利益。”当自己面临死亡时，所有的亲朋好友从内心深处感到绝望，变得束手无策。自己也从这些现象上感到自己的寿命将尽，开始恐慌。

知道必定要死，而感到无比的恐惧；各种各样恶业习气的迷乱之相无序的生起，而感到恐怖；想到活着时对法没有丝毫修行，而感到无比懊悔；一想到即将忍受恶趣的痛苦，就如同心要爆炸一样，而感到万分惊恐。口中不停地惊呼，大小便失禁，泪流满面，四肢颤抖，四处悬抓，直至死亡来临。《入行论》中云："呜呼吾命休！因忧眼红肿，面颊泪双垂，亲友已绝望，吾见阎魔使。"又云："忆罪怀忧苦，闻声惧堕狱，狂乱秽覆身，届时复何如？"

现在自己的习气、贪欲若依存的这个身体如同一客店，我们的心识如同宿客，而即将失去此客店的概念是这样的：肉依地而形成，热依火而形成，气依风而形成，血依水而形成，此身本来借用于四大，如同暂住的客店一般。而把身体执着为己有者，是感受诸种苦乐的感受者——心识，这就如同暂住于客店的宿客一般，其很快就会离开或失去此客店，而后必定会不自主地去于他处。那时无法阻挡死亡，以财富无法买到；以群力无法夺回；以权势无法抢到；以友情无法劝诱；智者无法说服；弱者无法求得，独自一人毛骨悚然，承受极大痛苦，艰辛地去往后世。华智仁波切有言："死时唯有求正法，若未曾修益己法，何等富财买不到，再多群力抢不到，再好友情劝不回。"

那么如此可怕的死亡，何时降临呢？此事谁也无法说准。因不知何时死，更不知以何因死，所以思维此类后，应要如同美女头发着火、懦夫怀中钻进蛇一般，以十万火急的状态竭尽全力寻

找正法而进行实修。并从现在开始，从内心舍弃那些无意义、利小害大、伏敌护亲、农耕稼穑等等的今生琐事。心趋向于法，致力思维后世的利益。这是佛子菩萨们放弃今生的修行学处。

如同这样，世间的一切众生，最终都无法逃脱死亡。传统上说，念思寿命无常是修任何法不可缺少的根本。

在此处略说如何修持寿命无常。其实寿命无常的修法很多，在此处以旧译噶当圣师们的教言为主，其中三个根本是：必定会死、死期不定、死时除正法外任何均无意义。这是必须要明确的三个根本。这三点里面每一点都有三个理由，共九种实修法。

一、没有一个人不曾死过；二、身是有为法；三、生命刹那消减。这是第一点必定会死的三个理由，所以决定要修濒死时能益之法。

四、生命便是无常；五、肉身无有意义；六、死因众多。这是第二点死期不定的三个理由，所以要决定从当下起修法。

七、亲朋好友无法助益；八、食品物质无法助益；九、自我肉体也无法助益。这是第三点死时除正法外任何均无意义的三个理由，所以决定只修正法。

以如此决定修习寿命无常的三个根本点和各自的三个理由来证明时，必定对每一点都能生起确切的定解，对无常从内心生起坚实不退转的信念，并且在心里再三思维其正确的意义。最终，立下要速疾成就正法的誓愿。

乙五、讲释应远离产生逆缘的恶友。

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

无论你结交什么样的恶友，由于他善于狡诈欺骗，都会使你直接或间接地在懈怠散乱中空耗时光，一切身语的行为陷入于烦乱之中，毫无正念，如同用铁链捆缚一般，是令你束缚于轮回或断掉解脱之命根的根本。若与如此的恶友长期交往，会导致你相续中日日增长贪欲、嗔恨、愚痴等三毒烦恼，以及诸种不善的分别心和与法不相应的恶行，如同剧毒一般。阿克仁波切曾言："恶友如剧毒，断掉解脱根，善友如名医，不离应常随。"其实所谓的恶友在表面上看，并非是头上长角、三眼獠牙的令你感到恐惧的愤怒相，而是表面上对你面带笑容、关爱呵护、言语温存、令你心动的。实际上由于他善于狡诈欺骗，你会情不自禁地喜悦并生起贪恋而与之交往，这样就会令你直接或间接陷入与法不相应的散漫玩乐放逸之中，三毒等诸种烦恼在你相续中逐渐起生，最终成为于轮回中感受痛苦之因。总之，只要是与法不相应而行恶业之对象，都要理解为恶友，应如疾病一般谨慎远离。贡唐丹贝准美有言："恶友并非有角者，看似关爱呵护尔，玩乐懈怠放逸等，对照于业成恶友，如同疾病应远离。"如果你跟这样的恶友

长期交往，你自己相续中曾有的能获得解脱的因，主要是闻思修等的一切善业，就会如下弦月般渐渐消失。另外，利益一切众生的悦意慈心和大悲菩提心等大乘道的根本，总之曾在自相续中存在的少许善念，都将因恶业和恶友的力量渐渐毁灭。不但如此，将未来要增盛的善业间断的根本也是恶友。所以说，对恶友和恶友的行为，应如同对头痛或是回避瘟疫一样谨慎远离。如同给胆病患者施以油食，其发自内心的厌恶般；凶残的动物无法被驯服而令其温顺般，从此彻底断绝并且远离恶友，是佛子菩萨们所行持的学处。

在阿底峡尊者的《祖师问道语录》中，仲敦巴请问道："尊者，敌人中谁最恶劣？"尊者回答："是劣类恶友。"仲敦巴又请问："什么对戒律的障碍最严重？"尊者回答："女人等！应早日放下。"仲敦巴又问道："如何放下生起爱憎的境？"尊者回答："以方便放下生起爱憎的恶友。"另外，布多瓦有云："若我们无自主地听从恶友的话，顺应他的行为，今生和来世全部会被误导。"所以，如果一个下士道修行人跟随一个善友，很难令自己成为一个中士道修行人。但是一个上士道修行人交一个下士道的恶友，就很容易令自己会成为一个下士道修行人，这是噶当派成就者们再三强调的。

总之，不应当跟恶友交往，尤其是作为出家人，有女性的地方也不应靠近。譬如，接近一条猎狗容易被咬伤，同样，出家之

人跟女性接近，今生名誉容易毁坏，下世会堕入恶趣。布多瓦言："靠近狗等于靠近了伤害，尤其是身为出家之人，若靠近女性，就等于靠近了恶名，也等于下一世靠近恶趣。"多智吉美丹尼云："小猫遇肉食，不吃便是谎，出家遇女性，渐失清净戒。"若长期与恶友交往，一切恶念增长，自心曾有的善功德渐渐消失。所以无论何时何地，切记此事。

《正法念处经》中云："贪欲、嗔恨、愚痴之根本——恶友如同毒树。"扭任巴云："应视恶友为真正的敌人，应视其从头至脚病入膏肓。"若想行持正法菩提之道，应视恶友如同杀父仇人或绝症病人，永远不能接纳。若接纳，则自心恶念将生起并成为善法的障碍。无著贤论师云："结交恶友恶习增，均成善法之障碍，欲得恒久安乐者，令歧恶友永离弃。"总之，若跟随恶友，他身上的一切过失就会非常容易沾染到你的身上，你相续中曾经生起的善念从此不再生起，曾经生起的清楚的记忆也将消失，所以坚决不能跟随恶友。

恶友如同毁灭今生后世的祸根，比疯象更可怕。因为假设你遇上一头疯象，它顶多会要你的性命，但它做不到令你后世堕入恶趣。但若你遇见一个恶友，由于他的影响，你相续中就会生起诸种烦恼，其结果是将要历尽轮回及恶趣中的万千痛苦，如同关进黑暗的牢笼，永远无法逃脱。《涅槃经》中云："菩萨们，对一个恶友的恐惧并没有对疯象的恐惧那么简单，后者只能令你丧

失性命，而前者则能尽毁你的善业与善念。”《入行论》中云：“若纵狂象心，受难无间狱，未驯大狂象，为患不及此。”

乙六、讲释应依止产生顺缘的具德善知识。

依止正士灭罪业　　功德增如上弦月

殊胜上师较自身　　更为真爱佛子行

如前所述，放弃恶友之后应如何做呢？在这个基础上需要依止一位具德的善知识和正法菩提道路上能激励你生起善念的善友。若身心合一地依止这样一位具德善知识或善友，并践行他的口传窍诀的话，自相续中已有的贪、嗔、痴三毒等许多恶习，就会逐渐消失，且闻、思、修和慈心、悲心、大宝菩提心等一切善业功德均如上弦月般日日增盛。《本生经》中云：“敬相依止具德师，调伏自续增善念，接近此类善士时，即便不修渐感染。”晋美朗巴云：“何处檀林中，丢进烂木块，渐成檀香味，依善士如是。”《华严经》中云：“依止善知识要有不知满足的渴望。为什么呢？具德的善知识难以见到，难以出现。”意思是说，世间很难出现一位具德的善知识，就算出现，你自己也极难遇上。就算遇上，能践行他所传授的修行方法也是更加困难的。所以现在得到一位具德善知识的摄受，自己一定要身心一致地去依靠，

这是多么幸运的事啊！这必定是往昔多世集资净障、累积福报的结果。这千载难逢的好机会，令你不会被恶友耽搁，而且后世也不会被业与烦恼所左右，不会堕入恶趣并且会自由自在的趋向安乐及安乐道，此等的功德不计其数。《华严经》中云："被善知识摄受有不会堕入恶趣，不被恶友左右，不被业及烦恼困扰等许多功德。"

正因为这样，直至菩提果位之间，应需依止具德的善知识或跟随善友。阿底峡尊者曾言："道友们，未得菩提果位之前，要找一位具德的善知识去依止，大乘中的一切大小功德均来源于依止上师。"仲敦巴云："依止具德善知识为缘，践行善道善士为友。"噶丹巴扭日云："应视具德善知识为如意宝，视善师为坚固的堡垒。"

依止善知识的方法，有心和行为两种。

第一，对上师有坚定不移的信心很重要。因为信心是在自相续中启发一切善法功德的根本或种子。经中有云："信心前行如母亲。"又云："无有信心者，不生白善法，犹如烧毁种，不生绿苗也。"莲师云："无信如同河卵石，慈悲铁钩抓不住。无信又如向北穴，慈悲太阳照不进。"因此信心是七圣财之首。晋美朗巴云："信心持戒行施舍，得闻续解知惭愧，圆满上智七圣财。"也就是说，七圣财中首要强调的就是信心。所以信心是相续中不尽的功德宝藏，是行解脱道的双足，是将一切善业之法收集于相

续中的双手。有云："信心宝藏如妙足，又如手聚善根本。"以上是以清净心和信心依止善知识的方法。

接下来是第二种，以行为依止的方法。《经庄严论》中云："承侍供养及虔敬，正行依止善知识。"以三门恭敬来承侍及将自身和一切受用供养给上师，完全按照上师的指引，即使遇到生命危险也丝毫不违上师的教诲，并且应具有净观上师所行一切的信心和敬心。对于上师所做的一切要从其具有意义的原由上认知，想尽一切办法将上师相续中的一切教、证功德融入自相续当中。

对于如此的圣士善知识，要比对自己的身命更加珍爱，并且以心、行两方面如理如法去依止，此是佛子菩萨们依止善知识应修的学处。

乙七、讲释入教之门——皈依。

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

外道所称的皈依处如大自在天、大遍入天等，及如世间的天神、恶龙、地祇、大咒师、土地神、地方神等等，因为他们的自相续还在无明的黑暗中游荡，还困于轮回痛苦的牢狱中，还被业和烦恼的锁链牢牢地束缚着呢！所以世间的天龙八部、地方神等

非人类不论有多大的能力，谁也无法把一个想寻求善趣和解脱果位的人从轮回和恶趣的痛苦中解救出来。这就如同两个无臂而被河水冲走的人，谁也救不了谁一样。噶当布多瓦云："其他世间的天神或大自在天，以及大力天龙等等，他们都不可以作为我们的皈依处。因为他们自己也未从轮回中解脱。"无著贤论师有言："此等世间天人等，轮回苦海自未渡，救渡他人更无力，莫做究竟皈依处。"《正法宝幢经》中云："畏惧恐怖者，山与森林中，宫殿经堂等，佛塔处皈依，不应皈此类，若皈此类者，不得出轮回。"

正因如此，最佳殊胜之皈依处就是向三宝皈依。因为皈依于三宝，不论是暂时还是永恒，都绝不受欺诳。因其具有将自他一切从有寂怖畏中救度出来的主宰能力。有云："三种怖畏大海冲击时……"云："即便大海浪，显现时有差，应度有情众，佛度无时差。"《入行论》中云："佛为众怙主，慈悲勤护生，力能除众惧，故我今皈依。"意思是说，所谓"众怙主"，是表示对一切有情无远近。"慈悲勤护生"表示无论对己是否有利，皆予以平等救度。所谓"大力"，指的是自己早已经从一切怖畏中解脱。所谓"除众惧"，指的是不论是暂时还是永恒，以大悲利他之心都具有能够将一切有情从怖畏中解救的能力。具备以上四种特能才能成为皈依处——佛，而并非其他外道之导师。此后，佛所传授的正法和修持正法的僧侣们也成为了众生的皈依处。《七十

皈依》中云："佛法僧三宝，求解脱皈处。"

如果你能够诚心皈依三宝，从现在起乃至生生世世中，一切善业的积累将极大地增广，今生也会长寿少病，消除障碍魔难，心愿得以实现等。总之，要达成今生后世的一切意愿，以及积累善业等等，没有比皈依三宝更殊胜更迅速的。嘎当夏阿瓦云："龙宫虽具幸福利，修习佛法甚于彼，我等若依三宝尊，幸福利益皆得成。"又云："何处皈依绝不欺，唯有三宝别无他，恒常皈依最为要。"以清净信、意乐信、胜解信，此三种信心来皈依三宝后，世间及出世间的一切广大功德会无勤自成。阿底峡尊者云："怙主上师三宝尊，何人敬信作皈依，净乐胜解三种信，善业大地依信心。" 阿底峡尊者住于尼聂唐，给许多僧俗徒众讲法时再三强调："皈依是一切法的根本，皈依是重中之重。"后来尊者就被称为了"皈依班智达"和"皈依上师"。其实阿底峡尊者并不是除了皈依之外不会讲其他的法，这一点也就说明了皈依这个法是多么的重要。仲敦巴云："如佛导师别无他，如法怙主别无他，如僧福田别无他，故而我作敬皈依。"若你把三宝当作永恒的皈依处，你不但能得到暂时的人天安乐，也能得到究竟的佛陀之果位，因此需要以三种信心去皈依。无著贤论师言："何处暂时究竟皈依处，一切安乐无穷赐予者，坚信三宝以心相托付，虔敬之心再三来皈依。"

接下来是皈依的功德，《般若经》中云："皈依功德若有形，

三千大千也难容，大海之水无穷尽，怎能以碗作计量。”为何称为“宝”呢？是因为其珍贵并且非常稀有。其实世间也有很多稀有之物，如《莲师传记》中所云：“花虽多然昙花少，海虽多然乳海少，鸟虽多然大鹏少，狮虽多然雪狮少。”所以说，世间虽然有很多珍贵之物，但不能与称为“至宝”的三宝相比。为什么如此说呢？如云：“稀有难现确无垢，具有妙力于世间，成为庄严最殊胜，恒不变故称为宝。”意思是说，“三宝”于世间很难出现，即具备救度有寂怖畏的力量；具备指明世间利乐的庄严；以四无畏悲心关照众生；恒常周遍任运调服众生永久不变等等，具备这些不共的六种特殊功德者称为三宝。故从现在起，对这样极其殊胜的三宝，“不说空话，不执词于口头；从内心深处直至到达不退转菩提果位为止，决定坚信您，依靠您；任何喜怒哀乐，不跟父咨询，不与母商议，不自己做决定，上师三宝您知您看您救我；除您之外没有寄托希望的地方和别的皈依处。”这样思维以后，以强烈的、不退转的信心去皈依三宝，此是佛子菩萨们修学皈依的学处。

甲二、正行三士道之引导，分三：

乙一、讲释下士道因怖畏痛苦而远离行恶；乙二、讲释中士道不贪恋世间安乐而求解脱；乙三、讲释上士道以智悲双运修持空性而解脱有寂二边。

乙一、讲释下士道因怖畏痛苦而远离行恶。

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

无论投生在六道中的哪一道，除了受苦之外没有享乐的机会，要反复思考而修心。《珍宝鬘》中云："一日忆念地狱苦，饥饿众生极消瘦，饿鬼众生亦忆起，愚痴痛苦不计数，观待旁生作感受。"地狱中的八热地狱受烧煮之苦、八寒地狱受寒冻之苦、孤独地狱和近边地狱受刀砍鞭打的痛苦。饿鬼有内障苦、外障苦、特障苦等无穷的饥饿之苦。旁生有海居旁生和散居旁生，无论哪一类都有愚痴、呆笨、相互争夺而自相残害等无穷的痛苦。

所有这些痛苦，仅以耳闻也应当在心里产生畏惧。要思维，如此可怕的恶果，如果落在自己头上，必感受无穷尽的三恶趣难忍之苦。其原因是什么呢？是由于行十不善造罪孽之果而导致的。这是由遍知诸种因与果之细微因果的本师释迦牟尼佛所宣之谛实语。《入行论》中云："痛苦不悦意，种种诸畏惧，所求不顺遂，皆从昔罪生。"即是说，自己不想遇到的任何，全部来源于自己以往或今生所累积的各种不善业的果报。你今生所做的任何善、恶——黑、白业的果报，有的果在今生显现你就得感受。就算今生感受不到，也会在濒临死亡时，如影随形般跟随着你，果报不

虚必定要自己感受。《功德藏》中云：“高空翱翔大鹏鸟，因远暂且迹不明，本来形影不分离，即将落地影立现。”这里是说因果不虚。由于业的驱使，从三有之顶到无间地狱，皆如筒车或火轮轮转一般的轮回。月称论师言：“如同筒车无自主。”邬金门卓朗巴云：“贪著世间愚士夫，人天以及三恶趣，五趣之中不停转。”无始以来，由于善恶因导致的果报，我们所感受的苦乐不同，而解脱的机会从未获得。所以如果你种下不善的因却想得到幸福安乐的果报，这不合理，也没机会。同样的，种下善因，你不想得到幸福安乐的果报，它也将无勤自临。噶当派布多瓦云：“我们若从当下起行十善断十恶的话，即便寻找三恶道也不得见。同样，若抛下十善任行十恶，再勤寻解脱与善道也是不可能的。”喀日巴云：“恶趣痛苦皆生因，应当断除行恶业。”无始以来我们不能从轮回中解脱，其原因就是没能断除不善业，所以从现在起即使遇到生命的危险，也绝不做任何恶行，只精勤地做善行。无著贤论师言：“善恶使人乐与苦，缘于所做善与恶，危及生命不造恶，恒时精勤修善法”。

因为因果绝不虚妄，所以无论佛还是众生，无论高低贵贱，都要遵循因果。阿底峡尊者云：“莫要骄傲莫要狂妄，因果是很细微的。”如果不懂得因果概念，不遵从因果的规律，装作是有很高境界、有甚深窍诀的一个人，却没有任何的内涵，就如同冬季冰河上修建一座宫殿般，是不会长久稳固的。噶当派喀日巴云：

“不懂得因果规律，却以为有高深的境界而沾沾自喜，就如同冰河上建宫殿一般。”如果在相续中生起对因果的正确信念，这是世间法的正确见解。此在相续中生起之后，千劫也不会堕入恶趣。有云：“世间真谛见，拥有此见者，此人千劫中，绝不堕恶趣。”所以就算本尊现前也不如对因果有一个坚定不移的信心殊胜。阿底峡尊者云：“亲见本尊也不如坚信因果殊胜。”由此可见因果的细微和前世今生接续的细微。要依正确的三量教法来伺察，此唯存在于佛的见解中，是并非我等思想范围所能了知的甚深之见。阿底峡尊者云：“严谨深奥因果律，通达空性才明了。”《中论》中云：“空性智慧易通达，因果深奥极难懂。”因此无论何时何地，思维因果非常重要。

对因果概念的思维，分为综合思维和分类思维两种。其中第一种分为定业、不定业、未造业不遇、已造业定受四种。第二种分为十不善业和与之相反的十善业，其各具同因的果报，即异熟果、等流果、增上果、士用果等。这些果报互不混杂必定要承受。对此好好思维以后，对因果生起坚信极其重要。

这样对三有的痛苦再三思维后，对轮回产生确实的厌离而生起出离心，渐渐生起慈心和悲心等等。再三思维因果不虚，由对因果的坚信，而能做行止取舍，并于细微处思维其益处。

对于上述的一切因果规律，从今以后，哪怕遇到生命的危险，也不去作恶业，并发誓恒常不变地这样做。这是佛子菩萨们对黑

白业果之取舍的学处。

乙二、讲释中士道不贪恋世间安乐而求解脱。

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

在欲界、色界、无色界此三界或说三有中，如芥子大的安乐和幸福都没有，而且不恒常、不稳固，如草尖的露水一般。《方广大庄严经》中云："三有不定如浮云，生死循环如赏戏，有情生命如闪电，迁灭迅速如瀑流。"嘎玛朗巴有言："器之世间无常水火灭，有情世间无常身心离，春夏秋冬四季皆无常。"华智仁波切有言："外器世界四大洲、八小洲、须弥山及日月等一切最终无常而毁灭，内情世界从无色天至无间地狱之间行走的一切众生最终亦无常而死亡。"三界轮回中一切有漏的安乐，不长久、不稳固如蝇般；无有意义如孩童的玩具；不真实如昨夜的梦境。其不恒常，不稳固，是于刹那间毁灭之法。因此轮回中无论高低贵贱，皆为痛苦之自性、痛苦之变换、痛苦之轮转，如同无垠烈火的沟壑、刀剑的丛林、毒蛇的巢穴一般。经中有云："轮回之中安乐法，针尖许亦不存在。"弥勒菩萨云："粪土无香味，五浊无安乐。"所以说，了知到三有皆为痛苦而悲伤，并在此基础

上，有强烈远离三有的意识，才能够真正启发希求解脱的意力。若不达到不贪恋善趣有漏之乐，就无法超越三有。经中有云：“只要存在贪恋轮回的心，将永远轮回。”

同样，贪恋三善道，也无法获得解脱的果位。《四百论》中云：“谁不厌三有，彼岂敬寂灭。”阿底峡尊者云：“道友们，轮回的淤泥里没有快乐，应急寻解脱之彼岸。”即便持三戒且一切戒律受持非常清净，但若没有生起厌离轮回的正念，则无论修什么样的善，也无法从轮回中解脱。阿底峡尊者有言：“虽然三戒持的清净，对轮回没有出离心，仍然是轮回之因。”噶当布多瓦言：“把轮回当成无量宫，并徘徊其中，无法证得解脱。”受用三善道的暂时安乐，其结果会导致你在恶趣中承受无穷的痛苦，智者们对三善道的安乐如同对三恶道的痛苦一样地畏惧。《四百论》中云：“智者畏天趣，亦等同地狱。”我们大乘道的修行者们，不应满足于如下士道的修行者，仅仅是思维三恶道的过患，而应想办法远离如燃烧的火坑般的整个三界。若如此认知，生起对解脱的希求，将获得涅槃之果位。《存莅》中云：“如识知过患，速得涅槃果”。

因此，欲求获得解脱之出离心，首先要懂得轮回过患之苦谛；然后，依次认清集谛——轮回之因。第一苦谛，总体来说是轮回的过患：怨亲无定苦、无餍足苦、数舍身苦、数受生苦、数数高低变异苦、无友伴苦等六种。第二集谛，依次思维轮回之因，三

界一切痛苦是业集所生，烦恼集的产生和一切烦恼的根源是我执。若你能遮止我执和我执的果就能够实现解脱。所谓“解脱”，是说从业及烦恼的束缚中解脱。能解脱的道是修学三学，其中能遮止轮回的根源——我执的，是通达无我的智慧。这依赖于禅定等修持及一切功德之源——持戒，所以持戒清净非常重要。

如此，轮回的过患完全了然。在对轮回产生厌离之后，断除轮回很容易，成就解脱也将很容易。噶当布多瓦有言：“如果你认清轮回的过患，则断除轮回并不难，成就解脱也不难。”噶当派扭日巴言：“想获得菩提的人，把轮回当作牢狱般看待。”又言：“对轮回生起真实厌离心，如同烧红的铁棍和干草相遇，证得解脱没有困难，能够迅速从三界中解脱”。

现在我们获得了如此殊胜、远离八无暇的人身，应追随旧时噶当派祖师们，集中身、语、意的一切力量来断除轮回的根源。否则，无法遮止无始以来漂泊轮回的根源。我们现今仍然在轮回中，今后也将继续在无尽的轮回中漂流。《噶当手册》中云：“曾于如此长的时间里在轮回中游荡，没有自己返回，以后也绝不可能自己返回的机遇，远离轮回就在于获得此生的暇满人身时”。所以无论何时，如“万”字的本质般永恒不变的是殊胜的解脱果位。对于此益，确实生起殊胜的希求心，谨记于心而进入大乘道，这是佛子菩萨们生起希求证得解脱之心的学处。

乙三、讲释上士道以智悲双运修持空性而解脱有寂二边，分三：丙一、修习愿菩提心；丙二、修习行菩提心；丙三、应修学的窍诀。

丙一、修习愿菩提心。

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

《现观庄严论》中云："发心为利他，求正等菩提。"即所缘广大为一切众生，行相广大为求得圆满菩提果位，即在具备此二义或二支的基础上认知。发心的本质，其方便之首要——大悲心与菩提心，其智慧之首要——了达空性的智慧，方便和智慧要圆满具足。《中观心论》中云："慈悲心智慧，严饰佛果位，菩提心种子，智者不放此。"这样的菩提心如何修学呢？有希求利他和希求菩提果位两种修学方式。

第一种，按照阿底峡尊者的教言中所阐述而言，由知母、念恩等七支因果的窍诀依次修学。另外按照寂天菩萨的窍诀，以自他相换的方式修学。那么，这两种方式里极其重要的是慈心、悲心的修学方法。这是因为所谓"慈心"，是把任何一个没有快乐的众生作为对象，希望对方拥有快乐，此称之为慈心。希望一切众生得到安乐及具妙善的安乐因，称之为大慈。所谓"悲心"，

是把任何一个被痛苦逼迫的众生作为对象，希望对方脱离这种痛苦，此称之为悲心。希望一切众生脱离痛苦及痛苦之因，称为大悲。这是思维众生被痛苦折磨的方式。若思维自己被痛苦逼迫，则能生起出离心。若思维他人被痛苦逼迫，则能生起悲心。拥有大悲心是行大乘道的基础，大悲心是成就菩提果位始终不可缺少的。若感到让众生获得安乐及安乐因，远离痛苦及痛苦因是我应做的事，而产生“我来承担利他事业”之心，就称为“增上意乐”。在此基础上，依于上述的慈悲心，才能逐渐生起正式的菩提心。

第二种，希求菩提果位的修持方法。前提是需要觉知。若要承办利他之事业，不能欠缺“大菩提”，认知这一点后，生起恳切希求想得到的愿望。阿底峡尊者有言：“慈心悲心需修持，更应依止菩提心。”又云：“与之相联大悲心，赞菩提心为最胜。”阿底峡尊者在印度绕金刚座时，由顰眉度母化现的老少两个女人在问答，“若想迅速成佛的人立刻修持慈心、悲心、菩提心。”当时他想：在历史传记中生起这样见解的有很多。阿底峡尊者对另一个瑜伽士夏持乔说：“从今以后，不要把名放在心里，姓放在心里，境放在心里，仅仅修持慈心、悲心、菩提心。”此后他就如此修持，五年后得到了不共成就。仲敦巴有言：“反复修持慈悲心后，菩提心将比较稳固。”慈悲心与菩提心是成办自他一切利益之因。不然即便一位瑜伽士拥有耳边敲大鼓也不动摇的修持，若没有慈悲心与菩提心，最终也只能落到做忏悔的地步。格

西贡巴言："遍知一切的根源是二资，二资的根源是菩提心，菩提心的根源是慈悲心"。经中有云："欲求佛果者，不须多种法，只修一便可，一乃菩提心。"噶当布多瓦言："无论三门所行何事，不应离于慈悲心与菩提心"。曾有一位老妇人问布多瓦："何为修慈心？"布多瓦答："当你的儿子受寒苦时，你把对他的疼爱放大到所有众生身上，这样即是。""哦！若是这样，就算修练百天也修不成啊！"这是她的理解。我觉得这里主要是说"悦意慈"的意义。那么悲心呢？曾经有位叫做将华的智者，一条腿有病，仲敦巴告诉他："现在一条大狗正在咬你母亲的腿，没有帮助的人，此时即使你自己的腿有病，你也会忘记疼痛，而毫不犹豫站起来一瘸一拐跑出去的。像这样把一切众生当作自己母亲的心油然而生，稍微见到众生的痛苦就会于心不忍。"应这样发心。曾有一位名叫齐珠的人问布多瓦："尊者，所谓的发心是什么样的？"布多瓦答："希望一切众生从轮回的痛苦中得救而获得佛果的心叫做发心。"他又问："哦！这需要多大的气魄啊！"这是他的理解。所以我们发殊胜菩提心后，真正承办一切众生的利益时，需要很大的气魄和胆识。噶当仁钦囊瓦言："若离开了利他之心，就得不到愿行菩提心戒，并且没有资格修大乘法，所以应该知道慈悲心是多么重要！"

从无始至今，遍虚空的众生没有一个不曾做过自己的父母。当做你的亲生父母时，如同今生父母一样无比疼爱你，比自己的

生命更加爱惜你。这些恩重如山、曾经再三抚育我们的具恩母亲——六道众生，从未找到从轮回的痛苦中，尤其是三恶道的痛苦黑暗里解脱的方法。若对这些什么都不考虑，不顾置于痛苦之中的大恩母亲，而独自一人去寻求善趣的安乐，不仅如此，还欲求声闻、缘觉两种阿罗汉果位的解脱，这种解脱又有何义呢？这就好比把自己的母亲丢在痛苦的火焰中，而自己却独享安乐的生活一样。这种是属于没有良知、不知羞耻的人，应该遭到所有善人们的谴责和讥笑，是与大乘道背道而驰的。所以为了无边无际的如母众生从轮回的痛苦，尤其是三恶道的痛苦中解脱，并抵达无上圆满的佛陀果位，此广大事业由我一人的力量来成办！为了此事，往昔佛与菩萨们如何发菩提心，我也将如何发起最胜菩提心。在这样的状态中，以大悲心为前提发菩提心，是佛子菩萨们发大菩提心的学处。

菩提心分为两种，《入行论》中云："略摄菩提心，当知有二种，愿求菩提心，趣行菩提心。"此即是愿菩提心和行菩提心两种。这两者的区别在《入行论》中云："如人尽了知，欲行正行别，如是智者知，二心次第别。"大乘显密道的入门是菩提心，是否成为大乘者，以你发心的程度来决定。若生刹那菩提心，如云"复生佛家族。"以菩提心为前提，哪怕给一个畜生一口粮食，也属于菩萨行。若没有菩提心摄持，布施能装满三千大千界的七宝，也只不过是世间的施舍，不能成为超越世间法的六度菩萨行。除

此之外的持戒等将在他处学到，菩提心的功德在《华严经》和《入行论》中可更广泛学习。总之，如《华西问道经》中所云：“菩提心功德，若成有形物，盈满等空界，较此更殊胜。”

丙二、修习行菩提心，分二：
丁一、修习世俗菩提心；丁二、修习胜义菩提心。

丁一、修习世俗菩提心，分二：
戊一、座上修习自他相换；戊二、座下修习逆境转为道用。

戊一、座上修习自他相换。

诸苦由求自乐生　　圆满正觉利他成
是故自乐与他苦　　真实相换佛子行

若是修持自他相换，在《入行论》中云：“若人欲速疾，救护自与他，当修自他换，胜妙秘密诀。”又云：“何需更繁叙？凡愚求自利，牟尼唯利他，且观此二别。”即没有修行的愚痴者们，时刻只顾自己的利益，把他人的利益丢在一旁，最终自己的利益也未能完成而导致如今还在轮回中受苦。智者如来们处处利他，不但利他成功，而且于自利方面顺便成就了佛的果位。因此

若想把自他从有寂怖畏中救度出来的人，需要修自他相换。

世间的一切安乐幸福来自于利他，一切痛苦来自于自私自利的坏念头。寂天菩萨云："世间安乐尽所有，一切来于利他中，世间痛苦尽所有，一切源于欲自乐。"这样依于自他相换之菩提心，自他都能够获得佛陀的果位。此外，爱惜自己、放弃他人的话，这不仅是我们于过去在轮回和恶趣中受苦的根源，以后也同样如此。《入行论》中云："若不以自乐，真实换他苦，非仅不成佛，生死亦无乐。"在这里，要了知自他相换的功德。

自他一切众生无始以来在轮回中流转，感受轮回的痛苦，尤其是三恶道的痛苦。总之，所有大大小小的痛苦从何而来呢？是由于珍爱自己，对自己暂时的安乐、吃穿受用、名闻利养等世间八法过于贪恋而来。对自己来说，想得到安乐幸福，而暂时得到了这些依邪命和想尽一切办法得到的些许暂时的安乐，但其果报却是于后世许多大劫中承受无量无边的痛苦，而利乐的果报丝毫也没有得到。

那么这样的话，究竟安乐圆满的佛陀果位从哪来呢？所缘广大，即除自己之外的天下所有众生；行相广大，即由利他之心而获得无上圆满佛陀之果位。是故，无始至今，由于自利的卑劣念头无数次舍弃过生命，无数身体承受过痛苦，这只能称为自作自受，不仅毫无意义地虚度过去而且任何结果也没有。此生若为了一切曾为父母的众生，哪怕遇到生命危险，也为寻求他人的利益

而毫不恐惧、心生欢喜的话，那么此果便能令你现前究竟的法身、色身两种果位。并且，为了一切如母众生，永恒行持利他任运之事业，直至轮回穷尽为止。比如，空中只有一月轮，但世间每一个盛水的器皿中都有一个月影，利益众生也是如此。之所以将我的安乐给予其他一切众生，将遍虚空一切众生的痛苦我一人代受，苦乐互换，此是因为这是佛子菩萨们修持自他相换必行的学处。

在这里稍微引申一下，所谓“自他相换”的意义。

总的来说，主要是把珍爱自己和不珍惜他人的两种心交换过来，生起对他人如同对自己一样珍爱、对自己如同对他人那样不要有珍惜之心，他人的一切痛苦在自己身上成熟，将自己的一切安乐毫无保留地给予他人。《珍宝鬘》中云：“他苦成熟于自续，自乐一切予他人。”《入行论》中云：“自乐给予他，他人视如己。”即由于从前我们一直是把他人抛弃，对自己爱护有加，导致堕于轮回和恶趣中不能解脱。从今往后，要放弃对自己的爱护而珍爱他人。若能如此行持，便能够获得珍宝菩提果位，能更广泛地承办自他的利益，除此之外没有其他的方法。噶当夏阿瓦云：“世间之人自爱胜他人，理应珍爱他人胜于己。”阿底峡尊者云：“一切幸福施予他，一切痛苦我代受，成功胜利给予他，失败亏损自取受。”其实我们无始以来束缚于轮回，是所谓的“我”或“自己”唆使我们爱自己，根本不懂得爱的方法的“我”是恶业的根源，由于这些原因导致成千上万的痛苦不召而来。现在，懂

得这些以后，你应立刻将“爱我执”弃置一旁，以爱他胜于爱己之心替代之。如果这种心熟练到一定程度，从此你就有了菩提心的种子。《修心》中云：“我乃恶业源，应弃之远处，他乃菩提源，即刻取之法。”阿底峡尊者云：“爱憎迷乱过患易起生，应当勤修自他相换法。”噶当朗日唐巴云：“无论我阅读多么甚深的法，都觉得一切过失是自己的，一切功德是众生的。所以成功胜利给他人，失败伤害自取受，除此之外没有理解到别的。”噶当夏沃巴云：“我们有十八种‘人方便’和一种‘马方便’，共十九种。‘人方便’是指发菩提心，所行一切均为利他而练的心；‘马’方便是指未生起的慈悲心无法生起，已生起的无法停留，却不让其增长的‘爱我’之执着心。因此把它放在次要位置尽量伤害，把众生放在主要位置尽量爱护。”夏沃巴又言：“直至了知自己是自己的敌人为止，即便是上师等也无法帮到你。若懂得自我才是敌人，从此便能帮助一切。短暂的今生中‘我’才是魔，应做调服。”又言：“把我执当作敌人而丢弃的方法是最殊胜的法，也叫作清理‘我魔’之法。”噶当格西那末巴言：“砸茶时就在砸我执。”

总之，对天下一切众生，以母亲对独子般关爱的意力来呵护，将他人的一切痛苦由我来承担，我的一切善与乐毫无保留、发自内心、无有虚假的给予他人，这叫做自他相换的菩提心。这样的心在自相续中生起的方法，无论何时何地都应努力去修学。无著

贤论师有言："大慈爱故他苦我承担，我之善乐无余给予他，自他相换最胜菩提心。"

戊二、座下修习逆境转为道用，分四：
己一、不欲法转为道用；己二、二难忍转为道用；己三、盛衰转为道用；己四、贪嗔转为道用。

己一、不欲法转为道用，分四：
庚一、求不得转为道用；庚二、痛苦转为道用；庚三、诽谤转为道用；庚四、侮辱转为道用。

庚一、求不得转为道用。

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

一旦你是一位修学大乘道者，对于喜爱的东西要知足，也不要积累和执着财富，若没有任何财富，则有云："无财富时无敌人"。如果自己没有财富，就不存在抢夺，也不会存在敌人，从此就不用累积嗔恨等。阿底峡尊者有言："利养恭敬是魔之绳索，故应如路边的乱石般丢弃。"卡绕巴言："利敬实为束缚绳，福

泽善业之障碍。”若财富与受用过于多的话，因留恋于此，就会成为将你束缚在轮回苦海之中的绳索。

若过多的人对你恭敬赞叹，由此会令自续中产生骄慢，导致与法背道而驰，所以应丢弃求恭敬利养。噶当布多瓦言：“若我们不将任何物执着为己有，就没有敌人。因不用积累嗔恨，会令你自然增长些许的忍辱。无有财富无盗贼，不背东西贼不来。因财物招来敌人纯粹是自己的罪责。”若积蓄很多财富，就等于找了很多敌人，此因是自找的。格西夏阿瓦言：“若不立靶，箭无法射中，若中箭是因为有靶。同样，自己立恶业之靶，今生被射中伤害之箭，莫恨他人。”

因此，若某人为了得到财物而生起大贪欲心，没有任何理由的直接夺走或令他人夺走自己的财富受用等一切，对此不但不能生起嗔恨而去伤害他人，还要抱着一颗利益他的心，将自己无比爱惜的肉体、受用以及三时善根等一切，为了伤害自己的人获得快乐，远离痛苦而做回向，这是佛子菩萨们将求不得转为道用的方法。

在这讲些有关这类问题的题外话。例如，自己的财物无缘无故被人抢走，那必定是前世有过伤害而导致的业缘宿债。本师释迦牟尼佛曾言：“未造业不遇，已造业定受。”如果因此消除了前世的业缘，你应该心生欢喜并且发愿回向。如果因此产生怨恨而互相争斗冲突，这会在宿债上面又添新债，这个果报是自己不

仅于多世中会遭遇盗抢，不能脱离贫穷，还要在三恶趣中承受许多的痛苦，要懂得不幸与灾难是直接启发行善的提醒。所以，现在伤害你的人，他不是你真正的敌人，你的敌人是自相续中执着的烦恼和爱憎。从无始至今，这个敌人将你抛入三界轮回的牢狱，令你承受难以忍受的地狱折磨所带来的无穷痛苦。若不反击，则将继续无尽承受轮回与三恶道的痛苦，从中无法逃脱。反之，则今生即便整个三界的天人、非天都成为你的敌人，都无法将你丢进恶趣的火坑。《入行论》中云："纵使天非天，齐来敌对我，然彼也不能，掷我入无间。"

所以，没有比自相续中的烦恼和爱憎更凶恶的敌人了。自己的敌人是自相续中的烦恼和爱憎，没有比它更凶猛的了。无始以来它把我扔在三界轮回的牢狱中，让我承受地狱难忍的逼迫，感受无尽的痛苦哀伤。若不反击它，就不会有从无止境的轮回恶趣中逃脱之时。就算今生我与三界一切的天人、阿修罗为敌，他们也无法把我扔进火中迫害我。《入行论》中云："纵使天非天，齐来敌对我，强力烦恼敌，掷我入狱火。"确实没有比自相续中的烦恼嗔恨更凶猛的敌人了，要认知这一点。

其实，这一生我所认为的这些敌人，并不会成为我生生世世的敌人，但烦恼才是无始以来轮回至今长久伤害我们的敌人。《入行论》中云："吾心烦恼敌，长住无尽期，其余世间敌，命不如是久。"

另外，对于别人或敌人，若能去给他赔礼，把自己的财物受用给他，顺着他与他和睦相处，他不但不会伤害我，而且可能会成为我的好朋友。但要知道，对于相续中的烦恼敌可就不同了，无论怎样想顺着他，他都会加倍伤害我。《入行论》中云："若我顺侍敌，敌或利乐我，若随诸烦恼，徒遭伤害苦。"今生的敌人不一定是真正的敌人，由于今生所谓的敌人抢夺了我的财产，而令我的恶因能够被还清，所以不但不应报怨，还应想起发菩提心时的誓愿。无著贤论师言："贪欲财物遭怨恨，夺尽我财仅一日，生计饮食全无时，发心誓愿作忆念。"这里是说，需要忆念起往昔发菩提心时所发的当敌人伤害我时我依然饶益他的誓言。无著贤论师言："有人夺我财物时，身及一切受用物，我善无余饶益他，回向愿他能受用。"

庚二、痛苦转为道用。

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

就算你没有做丝毫伤害他人的错事，他人还是会处处跟你过不去，打你、骂你、剁你的手脚，甚至把你的头砍掉夺走你的性命。而你对他不但不因怨恨而去打他杀他报复他，甚至发自内心

地去这样想：这个人由于对我的伤害，他必定堕入轮回恶趣，要忍受难忍的痛苦。所以我一定发自内心地希望他脱离所做的罪苦，以慈悲心摄受他。虽然他砍了我的头，但由此我的宿业却得以消除。所以这个人对我恩惠很大，是我成就菩提的助伴，修忍辱的对象，启发善念的提醒者，消除罪孽的好帮手。应如同母亲疼爱独子般，以慈悲将此人的一切罪过担在我身上，这是佛子菩萨们把痛苦转为道用的学处。《入行论》中云："故于害我者，心应怀慈悯，慈悲纵不起，生嗔亦非当。"杀害自己的人，他是被烦恼魔唆使的，而若自己的相续中有菩提心，就一定会告诉对方，他每次生起伤害菩萨的恶念，就会堕入恶趣一次。《入行论》中云："博施诸佛子，若人生恶心，佛言彼堕狱，长如心数劫。"想到这个人必定会忍受无穷的痛苦，所以有慈悲心的人不应该发怒。仲敦巴言："自身剁千瓣，愿莫起嗔心，披上忍辱甲"。这样进入了菩萨道以后，以痛苦来修习忍辱，不希求、贪恋安乐，面对痛苦，勇敢坚定不畏缩，认识到苦乐平等极其重要。

庚三、诽谤转为道用。

有者百般中伤吾　　恶名纵遍三千界

然我身怀慈爱心　　赞其功德佛子行

假如，某些人在背地里以各种各样的毁谤，如用石头击打你的心般让你难以忍受，恶毒地批评你的缺点，以恶言恶语宣扬，甚至遍布三千大千世界。自己不但不怨恨对方，在回想起往昔发菩提心时的誓愿之后，如无著贤论师所言："某人听闻我行止，不仅羞辱成恶名，十方传闻高声宣，即时忆起我誓言。"即当他人诽谤自己时，不但不怨恨，反而以慈悲心把他人的所有功德宣扬到十方。佛子大菩萨们只说他人的功德，不见他人过失，也不可能说他人的过失。由于这个缘起，当代的具德上师们和一切徒众处处赞叹尊者，在尊者的传记中有明确说明。

这样，有些人一生中听到的全都是诽谤，而心绪烦躁，这是前世对他人说粗恶语的果报，尤其是前世说离间语的恶业之器降临在身上的果报。阿底峡尊者有言："当闻不悦语，视为谷回音"。夏惹哇言："你总是遭到暗地中伤，是你过去说离间语所感的果报，抓紧忏悔吧"。所以，即便他人将自己的过失宣扬至三千世界，不但不应怨恨伤害他人，反而应心生欢喜，希望他快乐幸福，以慈悲心去宣扬他的功德，这是佛子菩萨们将诽谤转为道用的学处。

庚四、侮辱转为道用。

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

假如，在大庭广众中，某人把你世间或出世间的一切过失是如此或是这般的以尖刻言词当众揭发出来，言语非常恶毒极尽伤害直刺你心。对此不但不应怨恨，反而要这样想：之所以他能这样责难我，正是因为我有这些缺点和过恶，其结果就是我将在轮回恶趣中偿尽痛苦。所以在我还没有感召这些痛苦之前，为了改正这些过错，有人给予我警告，心里应该无比感激。噶当布多瓦言："对我们来说，他人评说你的罪过指出你的缺点，是给你一个警告，对此不要嗔恨而要报以感激。"

朗日唐巴言："他人出于嫉妒心，非理辱骂谤我等，粗秽恶言我取受，愿将胜利奉献他。"假设在大庭广众之下，有人当众侮辱我，我要抬起头敢于面对，这时候应当想起自己曾发心时：他骂不还骂，他怒不还怒，他打不还打，寻过不还报的四沙门法。无著贤论师言："大庭广众瞪视我，难忍讽刺轻蔑我，昂头直面无怨恨，即刻想起我誓言。"如同这样，有些人在群众中粗言恶口揭我短处时，应当这样想：这是一位对我恩重如山的人，他能指出我心续中骄傲自大的大毒瘤，正在用他的方便慧之利刃帮我砍除。这时应当发愿：愿我也能以此大慈悲的方便慧之利刃，将此人相续中的痛苦大毒树砍断。无著贤论师云："人群聚集正当面，直接讥毁责骂我，视为恩惠警我慢，砍断毒树大裨益。悲智方便慧利刃，痛苦毒树愿能断。"把在人群中用恶毒言语揭发你过错的大恩人，看作是善知识来恭敬尊仰，这是佛子菩萨们将侮

辱转为道用的学处。

那么为什么要把对自己粗言揭短的人当做善知识一般来恭敬呢？旧时噶当有言：指出你的不足和缺点是所有教言中的“最精华”。阿底峡尊者有言：“善知识的殊胜是指出你的缺点，教言的殊胜是让你的过失裸露，魔障和疾病是催劝中的最佳殊胜。”噶当夏阿瓦云：“应当以‘导师和徒弟’的方式修忍辱，若无怨敌，忍辱何从修起？所以给予自己谩骂的人，应当视为导师，应当欢喜报以感激，而不应该感到愤怒”。

己二、二难忍转为道用，分二：

庚一、恩将仇报转为道用；庚二、轻侮转为道用。

庚一、恩将仇报转为道用。

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

对自己的亲朋好友或过去因缘相连的朋友，无论任何一个人，都像自己的亲生骨肉一般来爱护。最新鲜的食物给他吃，最温暖的衣服给他穿，如此慈爱抚育的一个人却对自己恩将仇报。如世间俗话所说的以怨报德、以水换酒那样，以嗔恨心做任何能

做的伤害，如对杀父仇人般，他的三门极尽伤害之能事。对于这样的人，要如同自己的独子重病缠身不知如何是好、束手无策时，儿子也因病重心绪不宁，对母亲胡言乱语做出不应当做的事，而母亲对儿子不但不怨恨，反而更加的心疼爱护，儿子病了就如同自己要死了一般，不但不对他生起嗔恨，而且较以前更加深深地关切疼爱。

就像这样，伤害自己的敌人是被烦恼左右，才做出如此邪恶之事，他相续中的烦恼也不是不能去除。如果自己这样考虑，就会更加关爱他。《四百论》中云：“如母于病儿，特别觉痛爱，如是诸菩萨，特意愍恶者。”应当这样认为：那些无缘无故与自己作对伤害自己的人，是由于被烦恼左右，无自主而苦恼，罪责不在他们。

因此有智慧的菩萨们，不但不认为是他们的过失，反而发自内心感到哀痛，去呵护他们，摄受他们。《经庄严论》中云：“恒常无错左右伤害者，菩提行者不当对方错，不自由的去入弯路哀，更加生起慈悲之心要”。噶当朗日唐巴云：“我虽于彼利乐施，彼虽非理妄加害，愿仍视为胜导师。”应知你曾经利益帮助过的人，反而报以怨恨并且伤害你，他是被烦恼控制，如孩童被蒙蔽般，对于此类人你应当更加慈悲地摄受他。像这样，如果你做了好事结果却成为坏事，过去你必定对此人恩将仇报过，今生让你感受它的果报，对此你应作忏悔。噶当《修心七要》中云：“现

在你帮助他人成为伤害他人，必定是过去恩将仇报的恶因之果转到自己的头上了。”

尤其是当今五浊恶世，自他相续中烦恼炽盛，恩将仇报的现象很多，把类似的外缘、现象转为道用非常重要。仲敦巴云：“懂得修持沉稳恒常有，付出帮助结果反伤者，你给他妙法他给你制造孽障，恩将仇报的人很多。”所以你若是个修持菩萨行的行者，如果遇到恩将仇报之人，这对你来说，极大的罪恶就能得以偿还，他是帮你阻挡了极大痛苦之人，要如母亲爱独子般对之更加疼爱，此人是令自己能生起慈悲心、菩提心的凭借，要如同获得如意宝般的去对待。噶当朗日唐巴云：“报复你的人，实质上替代了你深重的罪孽，阻止了你剧烈的痛苦，应视作极难获得的悲悯对境，去好好爱护。”又云：“行为恶劣诸众生，猛烈痛苦阻止者，如同获得如意宝，极其难遇要珍惜。”阿底峡尊者云：“遇到特殊的修忍辱的对境时不修忍辱，再想遇到，那就难说了。”这样，你对他有帮助，他却伤害你，对此不但不怨恨，反而以此修习慈悲心很重要。一个无视对方伤害自己却施恩于对方的人，在这个世上的一切人中被称为最珍贵之人。

噶当恰喀哇言：“恩惠却以伤害报，回报给他大慈悲，成为世上胜圣人，罪过也要善报答。”所以，无论是伤害自己、伤害教法，还是伤害众生者。总之，只要自己不愿听到看到的行为恶劣的众生，对于这种人更应慈悲摄受，尽自己最大努力亲自去恭

敬承侍、传扬美名，尽可能地利益他们。如果无法直接帮助，也应把自己以慈悲心摄持的三世的善根，全部回向给他们，这是佛子菩萨们所行的窍诀。无著贤论师云："伤害我及与我有缘者，伤害教法以及众生者，忆念不喜听看一切众，更加慈悲摄受是我愿。名闻利养亲自利益之，尽我所能未能给予他，猛烈慈心悲心自我生，一切安乐爱护回向他。"所以，对一切怨害者更加爱护，是佛子菩萨们将恩将仇报转为道用的学处。

庚二、轻侮转为道用。

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

当自己在正法方面，无论是在闻、思、修，还是讲说、辩论、著述三方面，均才识精湛，德行严谨。还是在世间法方面，名闻、利养、名誉、地位等也在其他人之上的时候。不管哪个方面，与我等同或比我低的一个人，他自己感觉功德比我好，而由于骄傲自大，藐视欺侮我，他的言行、所作所为，不符合自己的心意和处事方法。对于这种人不但不嗔恨，反而应这样想：此人是上师三宝赐予我灭除相续中嗔恨心的对治，是修习忍辱的依托，是忏悔业障的方法。现在我认清这一点，并且一定要加强忍辱的程度，

这完全来源于此人的恩情，他就是成就我菩提道的善友，我要如上师善知识般三门恭敬礼敬，想象把他放在头顶上。

这样反复修心，尤其是对于伤害过你的、能力比你差的人更不应藐视。《入行论》中云："故敌力虽弱，不应轻忽彼。"忍受脆弱者的伤害，是一切忍辱中最殊胜、最稀有的。无论伤害大小轻重，自己都不要报复对方。如果报复的话，对方的嗔恨会极大增盛，自己的善行也会渐渐退失，自他都有很多过失。若不报复，自己就会成为一个无过的、能够忍辱的人。像这样，自己也想成为能够忍辱，且自己对众生有益的人，这种心如摩尼宝般非常难得。

如今，这种殊胜心，未生愿能生，已生愿完好无损地增长。朗日唐巴云："我于一切有情众，胜过如意摩尼宝，依彼能成究竟利，恒常珍惜愿受持。"有云："忍受伤害，能净除自己曾经对他人的伤害罪，是成就忍辱的因，懂得感恩，不舍弃此人。"这样认知后，如果在自己的菩萨行修学中，出现一个伤害自己的人，应了知这就是成就菩提的因。这是生起的极好的认知。比如，许多人用脚踢自己的头，自己不但不怨恨，反而当下感到欢喜而受。《入行论》中云："若我伤害彼，敌反饶益我。"云："聚众欺害我，还喜当怙主。"如同这样，谁伤害你，无论高低贵贱，均应视之如佛、上师和如意宝。龙树菩萨云："与法相应行菩提，此因如何对众生，是故欲求佛果者，应视众生如上师。"《集学

论》中云：“此等如同摩尼宝，亦如宝瓶如意牛，上师以及圣贤者，是故令彼生欢喜。”要这样认知，自己要想求得菩萨果位，除了依止众生之外，没有其他方法。众生是成就大菩提的泉源，是真正的如意宝。而我为自利的下劣想法，是成就大菩提的唯一根本障碍，要把它如路边的尸体般扔掉。阿底峡尊者言：“‘我’是一切恶业的根源应如尸体般丢弃，‘他’才是成就菩提的根本，应如获得了如意珍宝般好好地守持。”

噶当夏阿瓦云：“世间人较众生与佛相比更爱佛，我们颠倒过来，佛与众生相比更爱众生。”这并不是不尊敬佛或不需要依止佛的意思。现在，我们这些修学者们首先要发殊胜的菩提心，中间要修学布施等菩萨行，最终证得圆满佛陀果位，除了依靠众生之外，没有别的方法可寻。成佛之后所做的任何调伏，如利益众生、转法轮等等永恒的事业，全部以众生为依托连结而成。像这样，无论他人如何伤害我，都把伤害者当作上师而置于头顶上恭敬，并且接受一切伤害的行为，此是佛子菩萨们将他人的轻侮转为道用的学处。

己三、盛衰转为道用，分二：

庚一、衰败转为道用；庚二、兴盛转为道用。

庚一、衰败转为道用。

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

今生从开始就没有家畜和财产，或是曾经有而被敌人等抢走，或是没办法得到又没有供给的人，缺乏受用和财物，维持生计也非常困难，处境就像饿鬼一样，感受饥饿的煎熬。不仅如此，还常常被人轻视，称作乞丐。常常欺侮你，对待你如猪狗一样，你处于众人之下。在这个基础上，四大不调而患致命的疾病，如得了麻风病一样可怜，其他还有魔王、食肉鬼、魅、损耗鬼、曜龙等非人的伤害，再加上罗睺等凶恶的鬼、魅降临到你头上，对此感到恐惧而痛苦。此时不应考虑如何脱离这些恐惧和痛苦，而应把这些不幸转为道用。

《入行论》中云："乐因何其微，苦因极繁多。无苦无出离，故心应坚忍。"当自己经受了许多的痛苦以后，生起了从轮回中究竟远离的出离心。要知道痛苦是生起出离心的唯一因素。虽然许许多多的痛苦会不求自临，令你无缘无故地承受，你应当知道：这些痛苦将成为我这一生成就菩提果位的因，所以任何身心的痛苦我都要能忍受，并转为道用。《入行论》中云："无端忍烧割，吾今求解脱，何故反畏怯？""故应轻害苦，莫为诸苦毁。智者纵历苦，不乱心澄明。"阿底峡尊者云："若生畏缩心，当升勇

猛力。”对于修学菩萨行者而言，即便痛苦如暴雨般降临，也不会被痛苦压服，要激励自心，让不幸成为善的鼓舞。遇到障碍时，要如疯子着急般更加积极。所以应当这样想：任何痛苦降临到自己身上，不但能清净过去的恶业，也是将来幸福的开始，并将痛苦转为道用。

噶当卡绕巴云：“当下细微苦，能除昔诸业，未来能生乐，当苦应欢喜”。如上所述，今生生活的穷困，人们的欺凌再加上病魔缠身，处境困苦。那时，对于这些不仅不产生恐惧悔恨，反而通过自己被痛苦逼恼，推想到他人被痛苦逼恼，这些人无一不曾做过自己的父母，比我可怜百倍千倍。因由慈悲的力量，希望众生的一切罪恶、痛苦落在我身上由我一人承担，并对此产生无畏与喜悦之心，这是佛子菩萨们将衰败转为道用的学处。

现今，人们身体上遇到些许痛苦就不能忍受，那你怎么能忍受地狱的痛苦呢？《入行论》中云：“于今些微苦，若我不能忍，何不除嗔恚，地狱众苦因？”所以，往昔我们堕入地狱千百次，曾经受过的无穷痛苦，全都白白浪费了。而现在虽然不幸、痛苦依然降临在我身上，但我可以做苦乐的取舍了。这将会增长许多世的福报，清净许多世的业障，非常有意义。《入行论》中云：“为欲曾千返，堕狱受烧烤，然于自他利，今犹未成办。”云：“故而蔑视苦，痛苦不压续。”云：“因畏丢勤者，痛苦何解脱。”所以无论出现什么样的痛苦，都应当以大勇气，发大心力，并将

痛苦转为道用。《宝鬘论》中云："衰贫如恶鬼，不哀心勇升。"即把自己今生一切不欲而临的障碍、不顺、痛苦等，均作为修行之路，当作善知识善的鼓舞以及清净罪业的工具。噶当卡绕巴云："障碍乃为善知识，痛苦确为扫罪因，莫视其为悲哀事。"

无论产生什么样的痛苦，都应当心生欢喜，相续在喜悦与安乐中度过。当痛苦降临于自身时，应该想将天下所有众生的痛苦由我承担，自己三世所积累的善根果报毫无保留地给予他人。在我的道歌中这样说道："无边众生痛苦及习气，由我一人代领去承受，自我无始积累善资粮，无余给予众生熟相续。"发这样的愿很重要。以前噶当派的成就者们说："当知苦转道用时，痛苦从此终止矣。"若能认知这一点，一切过失就能引发功德，一切痛苦就能够视为快乐，危难障碍也就不能称其为危难障碍了。如圣人祖师瑜伽者们，了知任何痛苦都是虚幻不实的一样，如果我们也能将痛苦转为道用，痛苦就能成为认清轮回过患的善知识；生起忍辱和慈悲心的直接因素；分辨修行者好坏的慧眼；消除业障习气的窍诀。无著贤论师有言："痛苦的缘是行善的友，认知此是上等修行者的行为"。比如无著贤论师的传记中记述：有一次一只虱子从他身上掉到地上，尊者为了不令其冻死饿死，就在地上睡了七天七夜，并且把其他人身上的虱子拿过来放在自己身上。这才叫真正把痛苦转为道用的实践，如此再也不能被任何痛苦压倒。还有一次，尊者缘疾病为修行之道用，当下成就了梦境

光明，善业得到了极大地增广，在尊者身上类似的公案不计其数。

庚二、兴盛转为道用。

美名远扬受人敬　　亦获财如多闻子

然间世福无实义　　毫无傲慢佛子行

自己的族姓、相貌、权势、财物等都极其圆满，许多地区的人们都尊敬赞美你、恭敬你，把你的名声散布十方，众人对你无比的爱戴与敬仰。你的财富多得如同开启财宝天王的宝库般无穷无尽，获得了人世间所有的受用。像这样的果报我们曾经拥有过很多次，但从轮回中解脱的机会从未得到过，因此这些没有丝毫的意义。隆钦巴尊者云："转生三界主掌曾百次，获得袈裟宝幢只此生。"世间所有的福德如闪电般转瞬即逝，如草尖的露水般不定，如水中泡沫般无意义，如蛇蜕皮般丢弃。见到这些自然规律后，心中不生起任何骄傲自大，这是佛子菩萨们以兴盛为道用的学处。

所以，无论多高的名闻利养，其均成为自相续中起生等同傲慢自大的因素，佛子菩萨们就会弃之如路边的尸体。《亲友书》中云："姓貌与闻财，权贵视如敌。"《入行论》中云："因慢生傲者，将赴恶趣道。"如同这样，当自己的种姓、容貌、学识

等优越，并且名望增上被人尊敬，由此而产生傲慢自大、轻视他人等各种不如法的诸多恶习，且不停地增长。最终不由自主地被烦恼牵扯，成为续增过失之因，导致将来堕入恶趣，也会毁灭今生和来世，所以一定要摒除。

《宝鬘论》中云："即使圆满如天人，不应生起傲慢心。"无著贤论师云："我们修行人，即便有贤、正、善良的功德，但无论增盛到什么程度，也不应因自身功德而起生自大傲慢，轻视自我之下的人，与与己同等之人争胜，嫉妒自我之上的人，那就是说明法未成为相续之良药。"仲敦巴云："无论自具何功德，恒时莫要蔑视他。"在世间法或出世间法方面，无论自己有什么样的功德，首先要调伏傲慢和自大，断除贡高我慢，把自己放在低微处，如同所有众生的仆人般，无论高低贵贱全部尊敬。《入行论》中云："役自如下仆。"阿底峡尊者云："何处生起攀高时，立刻断除我慢心。"又云："不要带着骄慢自大之心讥毁他人，调柔地对弱者发起慈悲心，不要欺侮弱者。"

无论在何地，跟何人交往，做何种事情，总之，你永远要随时随地把自己放在最低处，无论是谁，都一定要尊重与恭敬。朗日唐巴云："任与谁等作助伴，思己较诸他人卑，利他意乐以至诚，恒常尊他为最胜。"布多瓦云："菩萨们去除了傲慢，视自己很低微，对一切众生慈悲并且恭敬。"卡绕巴云："莫持上人王之位，恒常应持低之位。"所以无论自己有多少福德美名，不

要成为相续中骄傲的理由，一定要压制骄傲的行为。

朗日唐巴云："懂得幸福转为道用是压伏喜悦心的最佳之关要。"无著贤论师云："无论何处交往谁，高低贵贱置头顶。"总之，应当了知无论什么样的兴衰苦乐都如梦如幻，要通达幸福只是幸福，痛苦只是痛苦。不然，当拥有少许的幸福感时就骄傲自满，而有少许的痛苦就惧怕畏缩，就成为了一个一点苦乐都承受不住的人。布多瓦云："走遍十市也未得少许幸福，不应因此而畏缩。获得如落雨般的赞赏供养，不应因此而喜悦贪著。"所以，对名闻受用的贪恋，如儿童用沙子建造房屋而感到无比高兴和喜悦一样，无有意义。对没有财物而贫穷、他人不称扬你而感到痛苦，与沙房坍塌而感到的痛苦没有任何区别。《入行论》中云："沙屋倾颓时，愚童哀极泣，若我伤失誉，岂非似愚童？"

轮回中的一切安乐幸福，是没有菩提心摄受的有漏的善报，所以没有任何意义。贪欲这些，只能堕入如牢狱般的世间痛苦的深渊中，永远无法逃脱。如果能依菩提心呢？就有如你从八万四千烦恼大军的战场逃离，到达究竟安乐幸福的乐园一般。若有此菩提心或是生起相似的善心作护持，就如同有英雄军队护送一样，想到什么地方都会安全到达。寂天菩萨云："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。"即如如意宝般的菩提心，能如劫末火般刹那间烧毁一切烦恼。《入行论》中云："菩提心如劫末火，刹那能毁诸重罪。"

己四、贪嗔转为道用，分二：

庚一、嗔恨之境转为道用；庚二、贪爱之境转为道用。

庚一、嗔恨之境转为道用。

自嗔心敌若未降　　降服外敌反增强

故以慈悲之军队　　调伏自心佛子行

佛子菩萨们的一切敌人中，最难降服的是自相续中的“嗔恨这个敌人”。若能调伏这一敌人，就如同熄灭了炉灶里的火，房上的烟自然会断一样，外面的一切敌人也将自然消失。由于相续中的烦恼——嗔恨这个敌人，导致我们无始以来长久堕于轮回中，一直到今天它仍然在自相续里，严重地伤害着我们，将我们抛入三有恐怖的牢狱中。于十八层地狱里，尝尽寒热、刀切斧砍等恐怖难忍的痛苦。同样的，被这个烦恼敌所左右，让我在饿鬼道的牢狱中感受饥渴之苦，在畜生道的牢狱中感受愚痴和受奴役等等难以思议之苦，并且在百千大劫中忍受这些牢狱之苦。另外，还将我们抛入人道的生老病死苦、阿修罗的争斗之苦、天道的死堕之苦等等难忍的痛苦牢狱中。

我们要认出这个伤害我们、刹那安乐机会也不给我们、无始以来与自相续刹那不离的烦恼敌，尤其要认出这个“嗔恨”的本

质。从现在起，若不调伏它，它就会跟着八万四千烦恼之业，再一次将我们牵引到无边的轮回，不由自主地感受地狱恶趣无量无边的痛苦。其实，像这样大的伤害不是其他人给你的。假设你把世间一切天人、阿修罗都树为敌人，他们也没能力将你投入无间地狱。《入行论》中云："纵使天非天，齐来敌对我，然彼也不能，掷我入无间。"

另外，这个烦恼敌，将我一次又一次的引入无间地狱的烈火中，此数量无法估计，并且从无始以来到现在，如此长久处在轮回恶趣中得不到解脱。像这样的迫害，除了烦恼之外，其他任何敌人都无法实现。《入行论》中云："吾心烦恼敌，长住无尽期，其余世间敌，命不如是久。"现今，由于自身的迷惑错乱，产生了与己不同道的某种敌人，当对自己有少许伤害的时候，对他耿耿于怀，产生不征服对方不能罢休的感觉，甚至因此难以入眠。但实际上，应当为"何时才能把无始至今给予我无穷痛苦的烦恼之敌征服"的想法而无法安然入眠。

《入行论》中云："乃至吾未能，亲灭此惑敌，尽吾此一生，不应舍精进。于他微小害，尚起嗔恼心，是故未灭彼，壮士不成眠。"像这样，今生你不论有什么样的敌人，若能把你的家庭、财产、儿女、妻子，甚至你的生命，全部交给他，并向他投降，与他和睦相处，你所谓的敌人不但不会伤害你，他还可能会把你当成好友。但是自相续中的烦恼敌，无论你想怎样去顺从它、成

全它，它不但不领情，反而会更加伤害你。寂天菩萨云：“与他恭敬亲和睦，皆能共享安乐福，如若亲近烦恼敌，对汝伤害更胜前。”

如同这样，若自相续的烦恼敌人未被降伏，即便降伏了全部所谓外界的敌人，你所欠下的业债也会再次增多，这是自然规律。所以若降服了自己内在的嗔恨之敌，则外在之敌就一个都不会存在。比如，为了防止荆棘和渣石伤害自身，而想用牛皮把整个大地遮盖起来一样，这是永远实现不了的。哪里能找到这么大的牛皮让你盖住大地？所幸的是，若将你自己的靴底用皮包起来，就等于用皮覆盖了整个大地。同样，你想降服世间所有的敌人，是永远也降服不尽的。但是，如果你降服了自相续中的烦恼敌人，就等于世间所有的敌人从此就不存在了。《入行论》中云：“何需足量革，尽覆此大地，片革垫靴底，即同覆大地。如是吾不克，尽制诸外敌，唯应伏此心，何劳制其余？”

此烦恼之敌将我们无始至今束缚于轮回之中，制造了无穷尽的痛苦。对此，若我们仍然不起嗔恨而行忍辱的话，就成了应当忍辱的地方没有忍辱，不应当忍辱的地方却行忍辱，这就等于是个不懂得是非取舍的愚人。《入行论》中云：“惑住我心中，任意伤害我，犹忍不嗔彼，非当应呵责。”就像这样，现今所有的敌人不论怎样伤害你，即便是达到丢进火中或者杀害，亦或是砍断头颅而致丧失性命的程度，若能将痛苦转为道用而生起忍辱心

的话，就能成为铲除业障、获得遍知果位的不共之因。

所以要随时随地对治自己的烦恼敌，并且中止以后不要再随顺它。不然，如寂天菩萨云："吾宁被烧杀，甚或断头颅，然终不稍让，屈就烦恼贼。"所以，如果放任你相续中的烦恼敌，它就能无限地伤害你。如果你去遮止它，它的力量也并不大，它没有能真正殴打你的手和脚，也没有那么精明勇敢。所以，我们也不应该被它奴役，成为胆小无能的懦夫，去承受那些痛苦。《入行论》中云："嗔贪等诸敌，无手也无足，非勇非精明，役我怎如奴？"

如同要制伏挑起争端的敌人，你必须要有兵力更强的军队一样。要调服烦恼敌，你需要有慈心、悲心和通达空性的智慧等等的将领。率领包括善心、菩提心在内的军队，以压制、根除烦恼等对治方法来调服自相续中的烦恼。这是佛子菩萨们以嗔境为道用的学处。

另外，要降服烦恼，慈悲之军极其重要。卡绕巴云："往昔做父母，恩施三界众，摒弃损害心，应修慈悲心。"夏阿瓦云："若想生起不造作的慈心和悲心，就要真正能够自他苦乐交换，并能够不顾生命的利益他人。"所以，调服自心烦恼的方法很多，但最根本的是依赖慈心和悲心，这两者是大乘道的支柱，是珍宝般的菩提心在你相续中生起的直接因素。因此，对于一个进入大乘道的人，如果没有将等虚空一切众生从轮回中解脱之心，是得

不到圆满之佛果位的。也就是说，修学慈心、悲心非常重要。无著贤论师云：“无有救度天下众生心，圆满如来果位难获得，大慈大悲之心应修习。”所以要谨记这一点。

庚二、贪爱之境转为道用。

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

任何令你生起贪恋的对境，色、声、香、味、触等，具有美丽、悦耳、香馥、甜美、细腻柔软等等悦意的功德，如天王的妙欲，财宝天王的宝藏般无尽美妙的受用，皆犹如喝盐水会越喝越渴一样，有多少财富也不会满意，不知饱足就会越来越贪著。假如因向往受用而贪恋，因喜爱女人而贪恋，因爱护亲人而贪恋等等，去逐渐地贪爱，最终一定是越来越贪恋。因此只要顺从于嗔恨、愚痴、嫉妒、傲慢等等，那么无论受用到何种程度，都不仅不会满足，反而贪欲还会比以前更加增长。对世间圆满富足的贪恋，是之后众多罪孽的导火索。《方广大庄严经》中云：“贪于贪欲功德者，如同服用盐水般。”这样，由于贪于妙欲，会出现敌人等等，而造成许多灾难伤害，是一切痛苦的根源。皆如同刀尖上的蜜蜂，毒树的叶子，沾染污物的器皿般，若是追求圣道的人应

将其远远地抛开。《方广大庄严经》中云：“贪欲功德障涅槃，具畏恒存诸烦恼，犹如刀尖毒树叶，同于垢器圣者弃。”所以，无论你有多少受用欲尘，若你贪恋于它，就不可能知足。譬如对于一个贪婪的人，即使金银降落如雨，也会因不知满足而贪心更盛，导致痛苦。受用欲尘利小害大，因此应懂得不知饱足等是过失，而尽早放下。《寸》中云：“银币若雨降，贪者无满足，利小伤害大，智者通晓之。”《入行论》中云：“现世及来世，诸欲引灾祸。”《亲友书》中云：“了知诸欲引祸根”。那么，对六尘之境与受用欲尘贪恋多少，就会产生多少灾祸，而对此唯一的对治就是知足。其实人世间能拥有财富的富人很多，但能享受知足之乐的人却很少。《入行论》中云：“王侯亦难享，知足闲居欢。”《亲友书》云：“知足乃为福中胜，人天导师如来言。”因此，知足而不去贪著一切妙欲的显相非常重要。

佛子菩萨们无论遇见六尘之何境，均不生起贪恋，且无论获得何种悦意之物亦不执着，此为最贤之行。《入行论》中云：“不执悦意物，厥为真妙财。”对妙欲地贪恋，如同是砍断解脱命根的刀；捆绑你，使你不能走上安乐之道的绳索，所以需要安住于没有任何贪欲的境地。阿底峡尊者云：“应于何物亦不贪，恒住无所贪境地，因贪不得安乐果，亦断解脱之命根。”所以，对于妙欲，除了享受运用的安乐之外，要丢弃对此地贪恋。对任何均不存在贪执的享乐，才是今生来世都能够获得幸福的最佳途径。

噶当普琼瓦云："依赖贪欲所生乐，不如断贪生乐多。"如此，断除对妙欲显现地贪恋，是一切证悟中最殊胜的成就。阿底峡尊者云："证果中最殊胜的是贪欲减少。"

总之，若舍弃一切财物、受用、名望，并能够知足，则今生就能够身心闲适安详地生活。就不存在那些如何积累、怎样守护、担心丢失的痛苦。闻思修等功德也会圆满现前并能够增长。一个知足者，即便身穷，但他的心却很富裕。无著贤论师云："财物亲友眷属等，贪时如同象陷泥。"又云："尽其所得知足智慧者，身心安宁闻思修增长，无有积聚守护遗失苦，知足虽穷具有真财富。"所以，任何让你产生贪欲的财物，尤其是必需随用的物品，无论是否合你的心意，这些都与长远利益没有关系，应尽早抛弃这一切。这是佛子菩萨们将贪爱之境转为道用的学处。

丁二、修习胜义菩提心，分二：

戊一、座上时修习离戏无所执；戊二、座下时要断除对贪境的实执。

戊一、座上时修习离戏无所执。

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

那么譬如，外：器大千世界，内：有情众生，中：五妙欲现境，这一切除由心对外假立之外，境本身从来不存在尘许的实有。所以从未超越空性离戏平等无碍的自性。那么若觉得外所现境不真实，而内执着心是实有的话，是不对的。其实，心自本性从原本就不存在有无、是非、对错、一异、恒断等等，于任何之上都不成立，是远离八边戏论，远离生、住、灭，远离三十二种增益的。《罗睺罗般若赞》中云："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。"所以，无法由言词表达，如同哑巴品糖味般。无法由分别念思索，逃脱了戏论之皮壳，如离云的虚空一般。此是远离了声词之因与分别念的无言无碍之觉知。因从未诞生过而远离有、无等的戏论，故现前了无生自成的实相。因将来无灭，故六聚之现境，均如天空的星辰般鲜明闪烁。因不断于任何，故自证自明，远离明暗如镜中的影像般。因任何无恒存，故从本性而言，远离了一异等一切诠释，因此远离了一切承许。有云："我无承许故，我即无过失。"又云："我无承许无宗派，此时即为大中观。"所以，对于境与境者所摄受的一切法，如果通达了究竟实相之了义的话，就能够不执着任何二取之诠释于意，而维护在离戏虚空般之状态中，这是佛子菩萨们无所执而修习胜义实相的学处。

《般若经》中云："修持般若波罗密多如同参悟天空一般。"《菩提讲解》中云："远离所念心，如定虚空性，参悟天空定，

立名修空性。”所以实有与无实有的一切法，均游舞于离戏、无碍、大平等的觉知中而显空无二以及超越于缘依之境，这叫做安住于现前寂静本性之状态。《入行论》中云：“若实无实法，悉不住心前，彼时无余相，无缘最寂灭。”卡绕巴云：“实相无所成，四边自然离，意识无分别，应离执着念！”

因此，三有的一切法不真实，如梦如幻，实际上本来就是无基离根的。当安住于自成觉知的自性时，不存在所思能思的对治等，此类戏论均会自灭于自地。彼时就会现前无念的无生等性之状态。噶当切喀哇云：“诸法视如梦，未生定于性，对治自解脱。”所以说，外者境、内者心，包括对治的意识在内，均抉择于空性，并在此安住中修持胜义菩提心。无著贤论师云：“所知实相本越意，是非意察应丢弃，恒时定于离戏中，此为修胜菩提心。”

戊二、座下时要断除对贪境的实执，分二：

己一、断除贪境的实执；己二、断除嗔境的实执。

己一、断除贪境的实执。

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

当你遇见悦意的外境或者自己的亲朋好友等令内心喜悦，且能产生贪恋的美丽境色、悦耳声音、安乐和幸福之处时，如同夏季五彩缤纷的彩虹灿烂显现般，其仅是显现而已，实际上除空形之自性外别无其他。同样，当与己悦意之处、亲朋好友等，能生贪恋的美境显现时，应均观视其无实义如梦境与泡影般。也就是说，“这是我所袒护的亲人，这是我所关爱的友人，这是我所爱恋的地方等”。对于此类没有任何贪执，无论何事，只要成为贪恋之根本，皆立即断除，永不复犯。此是佛子菩萨们遮挡贪境实执的方便学处。

己二、断除嗔境的实执。

诸苦如同梦子死　　迷现执实诚疲惫
是故遭遇违缘时　　视如幻相佛子行

譬如，求而不得之苦，不想要又往往降临之苦等等，当值遇此等种种不悦意境的痛苦显现时，对此不要信以为真，应知如幻化一般不真实。如在梦境中梦见自己的儿子死了而感到痛苦一样。对幻象信以为真，你的心会很疲累，会对此感到非常痛苦，其实什么也没有。以后，遇到任何不顺的、不悦意的缘时，应视为这仅仅是如幻的显现，对自己来说毫不真实。这是佛子菩萨们断除

将嗔境执为实有的学处。

一般来说，情器世间轮回涅槃的一切显相，从无始以来我们就顽固地把这些幻象执为实有，认为是实实在在真有的一切现境，实际上全部如同魔术师通过道具幻变出马与大象等诸多幻像一般，实则从未存在过。《三摩地王经》中云："犹如魔幻师，能变马象车，当现无实有，诸法亦如是。"《入行论》中云："愚痴所执谛，何异幻化物？"如同这样，一切法均是自相如梦幻泡影般，没有丝毫的真实存在。同样的，一切苦乐、成败、好坏的显相也如梦如幻。比如，一位年轻女子在梦中梦见自己生了一个非常可爱的男孩，感到无比欣喜幸福。又梦见自己亲生的儿子不幸死去，感到无比的痛苦，做了这样两个梦。第二天从梦中醒来什么感觉也没有，因为这是如同兔头上寻角般不可能存在的事。所以，要确知从色到遍知为止的一切法本无皆实有，是空性的本质。《三摩地王经》中云："年少女子在梦中，梦见生儿儿又死，生儿高兴儿死苦，一切都在幻境中。"《入行论》中云："如人梦子死，梦中知无子，能遮有子想，彼遮也是假"

所以，若能具备在座上对一切法无实有的成熟定解，座下时就能自然了知一切相如梦境一般。如果座上的定解薄弱，那么座下时就需要反复猛力修练一切相如梦幻。总之，在座上通过修持自性而维持的时候，就要坚持于远离言思之法性大平等性的显空无二之中。座下时，若能反复修练一切相如梦境的话，不久的将

来就能够成熟，并获得方便与智慧双运之道。宗喀巴大师云：“座上如空空性见，座下如梦之空性，便智双运二谛道，速入吾续祈加持。”这样，了知一切法如梦如幻，尤其是当显现爱憎与五毒的妄念时，当下就了知如梦幻，此方便道极为重要。阿底峡尊者云：“当现贪嗔境，应视如梦幻。”布多瓦云：“座下时，因自心迷乱而显现的一切妄念法，均应视为梦幻泡影，于无所执中视为幻术一般。”因此，一切法不仅是如梦如幻般显现，而且实际上是无基离根，无二大空性之自性。但这种空，并不是如同无茶无水、火灭水干一样，好比根本无所有的兔角般，而是空而显分不灭，如镜中影像般的显空无二之自性。卡绕巴云：“实相而言虽无实，犹如梦境因与果，实有道果无欺诳，故应断恶从善矣。”

丙三、应修学的窍诀。

这里应修学的是，从布施到智慧为止六度的修持方法。

丁一、分六。

戊一、布施度的修持方法。

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

如果你是一个想获得无上圆满大菩提佛果的人，如《本生经》中所说的那样，我们的本师释迦牟尼佛以自己整个身体或头臂等布施，还有智美更登把自己的双目布施给他人。像这样为了他人的利益无数次地布施自己的身体，何况是财物、儿女、妻子等外物，更应该布施给他人。如此，初发菩提心的人，把自己的左右手观作是自己和他人，思维把自己最吝啬贪恋的财物布施给他人，而后反复修习。甚至是从布施针线、经常性的食物等等细小的东西做起，逐渐地布施财物给他人，如此修学，最后大的财物，也能够舍得给予他人。布多瓦云："从布施针线等细小之物训练串习，任何大的财物也能够不吝啬地布施。"像这样，应从最初小的、少量的开始修习。米拉日巴云："扣除口粮作布施。"

首先，不蔑视那些乞丐或流浪的弱者，并且尊敬他们。应当想：他们是我成就大菩提的因，是将布施运用于道的顺缘，由于承办了这些，他们于我有大恩。这样思维之后，遇到乞丐时会发自内心地高兴，喜形于色，说悦耳的话语。根据自己的心量和勇气大小，将自己的身体及任何拥有的财物做布施，并逐渐地修学难行的行持，直至自身生命也能够布施。夏惹巴云："当遇乞者应欢喜，温和给予所求物，直至生命与血肉，无有求报心而施。"我在轮回中轮转时，如此珍爱自己的身体，累积了各种各样的不善业，尤其是对财富的吝啬和贪婪，导致我堕入三恶趣，尝尽了无穷的痛苦，那时的身体及一切财富除了使自己产生痛苦之外没

有任何实义。这次，能够布施自身及全部受用，令我能圆满成就大菩提的布施度。《入行论》中云 ：“身财及果德，舍予众生心，经说施度圆。”

如是，由于自己贪恋财富的原因，不顾千辛万苦积累守护，白日警觉，夜晚如狗，无论怎么努力，实际上是毫无意义。即便你有如财宝天王宝库般的财富，也如同所谓山坡上的流水、梦中的王权、魔幻的机器、水中的泡沫一样，是无常的。《解脱经》中云：“妙欲无有常。”又云：“国政无喜处，泡沫无实意，财富如瀑布。”阿底峡尊者云：“一切财富不稳固无有意义，应当作为布施物。”

修习布施时，不应指望什么报答或果报，例如自己对他人做布施，希望自己今生获得食品财物、他人称你是菩萨、赞美你、希望自己声名远播，甚至贪图后世受用丰盛的异熟果等等。应当不希求任何自利而布施。夏惹巴云：“今生报答来世果报等，不求回报布施如来赞。”《经庄严论》中云：“布施不求报。”

由布施的心引发身语的业是布施的本质。布施分为财布施、无畏布施和法布施。首先，将自己所有的一切财物受用如理如法地布施，叫做财布施。第二，作为无依无靠、孤苦伶仃的众生的依怙，并将其从人、非人、魑魅等恐惧中救脱，称为无畏布施。第三，具备三殊胜的基础上布施予他人无有颠倒的清净正法，称为法布施。以这样三种布施，包括布施善根的殊胜布施心在内，

对其他众生做布施，是佛子菩萨们圆满布施度的学处。

此处所阐述的三种布施中的财布施，主要是为在家行菩萨道者而讲述的。对于出家行菩萨道者，本来不允许有多余的财物，更不允许对财物有所贪欲。阿底峡尊者云："布施中最殊胜的是不贪欲。"贡巴瓦云："布施的根源是不贪。"所以出家之人除了少许佛所允许的十三种生存资具之外，未允许的其他任何东西都要布施，但三法衣不允许布施。另外，一地是以布施度为殊胜，二地是以持戒度为殊胜，所以，持戒比布施更重要。如此，出家人集聚他人的财物再去供施是不合规的。布多瓦云："如所谓的砍掉耳朵补屁股一般，我们也不要砍持戒的肉去做布施。"因此，出家人应当寡欲知足，任何时候不应贪执财物。夏惹巴云："我不给你说布施的功德，但我给你说说贪欲的过失。"出家人在不妨碍相续中善念善业的基础上，无求自得的财物，除了十三种必需资具外，任何多余的都要布施。夏惹巴云："出家人以不伤害自己的善根为前提，且对自然获得的财物要行持财布施。"

布施的时候，不能缺少利他的菩提心，且发愿为了一切众生而获得不落二边的大菩提果位，此是一切布施的根本，其他五度也是如此。

戊二、持戒度的修持方法。

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

所谓的持戒度，《入行论》中云：“获断恶之心，说为戒度圆。”从伤害他人转向断除伤害之心是持戒的本质。从今日乃至获得究竟菩提果位止，甚至梦中也绝不做伤害他人身语意的行为，从根本上放弃伤害他人之心，这样的持戒是在相续中获得一切功德的基础。比如依于这个大地的情世间的一切有情和器世间的一切山川等等，是世间出世间一切功德的凭借基础。《亲友书》中云：“戒如有情无情地，能生一切功德基。”阿底峡尊者云：“一切功德所生基，应行取舍持净戒。”所以，若相续中没有珠宝般的戒律，一切功德与成就无法实现于自续。若具备，则相续中一切功德容易产生并会自然增广。布多瓦云：“一切功德之基础是律仪戒和清净三昧耶戒，若持戒不净，一切功德与成就处处有障碍。”

一个不能清净守持所受戒律的人，自利方面，不仅不能往生善趣，还会堕入恶趣；他利方面，想成就圆满菩提果位，岂不成为智者和他人的笑料？持戒不清净尚且不能利益自己，何谈利他？坏戒的人果报成熟后会投生为地狱和畜生道众生，或是亡人世界。另外《般若经》中云：“犯戒自利尚不能，有何能力利他众。”若不持戒，自己想后世投生善趣的人天果报都实现不了。

如《庄严经论》中云：“生时不持戒。”又云：“某人戒律双腿折断时，具备布施也将堕恶趣。”卡绕巴云：“暇满人身获得因，清净持戒如珍宝，自相续中净修持，无垢清净要受持。”也就是说你没有种下善因不会得到善报，你没有清净持戒的因，很难得到人身之善果。所以应集聚身口意一切力量，精进守持珍宝般的戒律。

喀龙巴云：“若将濒临饥荒，人人需要面对饥饿，同样，一切均归集为持戒清净之上，若想持戒清净，要懂得因果规律，故对此应精进思维。”由于贪恋世间，自己只是短暂希求后世的增上生人天果位。而只有为着究竟利他成就圆满佛果位去清净持守三律仪，才是佛子菩萨们修持持戒波罗密的学处。

戒律分为：律仪戒、摄善法戒和饶益有情戒三种。第一，自己三门断除伤害众生的不善因及一切恶行，于自相续中守持戒律。第二，在此基础上六度等善法及饶益他人的一切因，在自相续中未生的要生起，已生的要日益增长。第三，依止大乘发心，集聚自己三门的力量，为利天下一切如母有情，从四摄法方面切实着手。

戊三、忍辱度的修持方法。

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

所谓忍辱度，在《宝鬘论》中云：“忍辱是断除嗔恨。”无论敌人怎样伤害自己，不做伤害对方的事而坚持忍耐。因为，那种人实际上是我成就正法菩提的助伴和生起忍辱的凭借，对我有大恩，心里应无比的感恩，并将此逆缘运用于道。如云：“无有敌人忍辱如何修？”要知道，若不修持忍辱，修持六度的方法也就不圆满了。忍辱波罗密从本质上，分为耐怨害忍辱、安受苦忍辱、法智忍辱、苦行忍辱等等，其他更广泛的内容可在别处求学。

如前所述，将一切逆缘运用于道也就是修忍辱，这二者没有区别，有漏的善根当中没有比忍辱更殊胜的。寂天菩萨云：“业障之中嗔恨重，苦行之中忍辱难，切实勤勉修忍辱，应诸种方式修。”你若能修持忍辱，今生后世都会安乐幸福，最终会获得大菩提果位。《入行论》中云：“精勤灭嗔者，享乐今后世。”尤其是当今五浊恶世，烦恼浊更加严重，我们相续中五毒力量凶猛，影响很大。所以，“没有比嗔恨更严重的罪孽，”噶当派成就者们说：“一个嗔恨的业比一百个贪欲的业过失更大。”阿底峡尊者云：“五浊恶世嗔恨炙盛，不要发怒披起忍辱的铠甲。”一切难行中忍辱最胜，修习忍辱之后，善业受用增长广大。

佛子菩萨们遇到各种不同苦难，尤其是敌人等抢夺、争斗、打杀等等的伤害出现时，对于他们而言，犹如获得了极其难得、

价值连城的如意宝宝藏一样。《入行论》中云：“若不外植怨，必无为害者。故敌极难得，如宝现贫舍。”佛子菩萨们不但不伤害众生，反而认为伤害自己的人很难得，视之为难遇的修习忍辱的对象。因此，不但不伤害对方，并且认为伤害者很难得，他是成就菩提的助伴，修行忍辱的对境，精进的力量，勉励你向善，扫除你的罪业，不知疲倦地帮助你，如同打开了无价宝库之门。对一切伤害不怨恨，心里甚至连发怒的想法也没有，以三种忍辱的方法来修持忍辱，是佛子菩萨们修持忍辱波罗密的学处。

忍辱修持中，包括耐怨害忍辱、安受苦忍辱、法智忍辱三种。其一，对于伤害，心不烦乱，心里不去计较任何的怨害。其二，痛苦降临时，不愤怒、不畏缩，甘愿承受痛苦。其三，为了法甚至能够牺牲生命。尤其是无论何者以什么方式伤害你，不论好人还是坏人，都将其置于头顶来尊敬，自己恒常置于卑微处，这是忍辱中最殊胜的。阿底峡尊者云：“最胜的忍辱是置身卑下。”贡巴瓦云：“忍辱的根本就是处于卑下。”另外，若无法忍耐而生起嗔恨的过患，在《菩提藏》中云：“动怒一次能毁灭千百劫积累的善根。”《入行论》中云：“一嗔能摧毁，千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善。”而今生现实的过患，《入行论》中云：“若心执灼嗔，意即不寂静。”一颗嗔恨的心，今生乃至恒时不得安宁、不能调柔、烦躁易怒、意不安详、妄想不断、不能忍受痛苦等。若自己产生这些心理，则有世人言：嗔恨之人无有

安宁时。又言：软弱之人伤害多。仲敦巴请教阿底峡尊者："有人加害时怎么办？"阿底峡尊者答："要制怒。"仲敦巴又问："有人杀我怎么办？" 阿底峡尊者答："要知是前世的命债。"当他人伤害你时忍不住去报复伤害了对方，你的今生后世会遭到伤害，并且没有安宁。今生报复他后，他会再次地伤害你，敌人愈加增多，并且后世会堕落恶趣，自己的戒行也不圆满。衮巴瓦云："没有忍辱，伤害报以伤害，宁静何处来。伤害没有任何意义，因此要想戒行究竟需要忍辱。"所以，有人伤害自己时若生起嗔恨，对于一个入于菩提道之人，自相续中的菩萨戒等的誓言就从根本上失坏了。布多瓦云："对少许的伤害不去忍辱而生起了嗔恨，因此你的誓言从根本上毁灭了。外在的教诫我们失去了，劝你们不要再失去内在的戒律。"所以，若想毁灭往昔相续中所积累的未被菩提心摄持的善根的话，没有什么比一次嗔恨更厉害的了。不要把嗔恨当做优点，要认作过失而灭除极重要。卡绕巴云："把善根从根本上断除的是嗔恨，若你没有认清嗔恨是你的过失，是极大错误。"相续中的烦恼这个嗔恨敌，使我从无始以来堕于轮回，没有获得解脱的果位，如果现在还不反击，今后还将无止境地轮回于恶趣中，不可能解脱。现在，我要将菩提心和忍辱的军队集合起来，彻底摧毁嗔恨敌的阵营，这很重要。无著贤论师云："由嗔能夺生世益，忍辱军队极珍惜。"又云："能调粗猛自续真勇士，能伏嗔敌究竟胜利者。"

戊四、精进波罗密的修持方法。

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

所谓的精进波罗密，是一想到白善妙法就心生欢喜，这是精进的本质。《宝鬘论》中云：“精进之人喜悦善。”《入行论》中云：“进即喜于善。” 入菩提道者应如何精进呢？为了无边的众生，行持布施头及肢体的难行等等的六度菩萨行之时，发自内心地喜悦，并且以胆量勇气作为最好的武装，此称之为精进。如果具有殊胜的精进，于暂时能获得人天安乐，究竟能获得永久安乐的佛果位，其间一切的功德皆依赖于精进。《入中论》中云：“一切功德随精进。”最终能够抵达大菩提果位的概念，在《入行论》中云：“精进证菩提。”一切白善妙法依赖于精进，想要成就自他一切安乐的人，要随时随地不懈怠地精进，如额间慧眼和内在精神一样去珍惜很重要。无著贤论师云：“一切善法缘精进，欲得自他安乐者，恒常不怠要精进，视如生命珍惜之。”

仅仅为了自己独自利益或自己获得安乐的声闻缘觉，自顾自修学时就如同是头发、衣服着了火，不由自主慌慌张张灭火一般。所以应看到并了知精进的强大力量，而为了天下一切众生发最胜菩提心，修持并融入佛子之行为等一切功德的唯一源泉就是精进。

不断将精进发扬广大，更不待言。《经庄严论》中云：“肩负救度重担者，此人不应缓慢行，自他诸种烦恼缚，故当百倍精进行。”仅为了成就自利的声闻缘觉都需要如此精进，更何况你承诺成就无量众生的大利这样的重任，担负如此重任的菩萨们不应刹那的懈怠迟缓，应百倍千倍努力精进。因此，寻求自他一切圆满菩提果位的人，修学三种精进是佛子菩萨们修持精进波罗密之学处。

精进分为：披甲精进，摄善法精进，利益众生精进三种。第一，于菩提道上，修学任何的难行，心勇敢不畏缩，披胆量和勇气的最胜铠甲。第二，一切大大小小的佛子行为正确无误地摄于自相续当中。第三，自己身口意三门竭尽全力为一切众生的利益而积极认真地精进。

精进的对立或不相顺的一面是散漫和懈怠，若被它们所左右，一切白法将匮乏，并且自己的今生后世的一切事情全部将衰败。无著贤论师云：“懈怠自他二利不成就，放弃余事精进做善业。”所以，我轮回于轮回中时，被懈怠的绳索束缚，不仅不可能解脱，现在仍然被懒惰欺骗的绳索束缚着。想要脱离束缚，需要如燃烧的烈火般精进。阿底峡尊者云：“由于懈怠如今还留在轮回中，所以精进应如火般燃起来。”断除懈怠生起精进的最佳窍诀是修习死无常。卡绕巴云：“没有精进任何功德不会起生，立刻修习死无常，断除懈怠。”你我等凡夫成就大菩提的方法，需要依靠长时间不间断猛力的精进，其中的方法是修习死无常，

这非常重要！

布多瓦云：“你我凡夫们若想成佛，未成佛之前需要长时猛力不间断地修习精进。”若相续中生起无常，是能成就第一种披甲精进的基础。所以生起正确的精进，从现在到成就菩提的果位不会有任何障碍。阿底峡尊者云：“英雄敌人无侵害，精进无有障碍苦。”

戊五、禅定波罗密的修持。

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

所谓禅定波罗密，《经庄严论》中云：“心安住于内。”《入中论》中云：“禅定内收为定义。”若安住，安住于何？心不散于外而能定如大山般稳固。若放，能入一切善之所缘境，身心获得轻安，并且由所谓以慈悲为藏的空性，任运生起慈悲。禅定的本质是除所缘境之外于其他处无散乱，心安住于一缘的状态。

修持禅定，首先要抛开财物受用、世间八法等一切，之后要减少对财富的贪欲，并且知足很重要。阿底峡尊者云：“修持禅定者应当减少对外界一切事物的贪恋。”木雅仁波切言：“修持禅定，放下所行，少欲知足，持戒清净等很重要。”这样，如果

不依于一个没有贪恋的清净处，就无法修持禅定。贡巴瓦云：“禅定的关键需要依于静处。”布多瓦云：“人群中熙熙攘攘不能生善行，在此处不能修禅定。”要由安住于善所缘境之一境的寂止，转为依于性相通达空性的胜观。应知要灭除轮回根源的无明和脱离八万四千种烦恼，需要通过止观双运来修持。《入行论》中云：“有止诸胜观，能灭诸烦恼，知已先求止。”《集学论》中云：“如理安住正定中，认知现前如来言。”依安住修止之后，要生起观正确本性的胜观。不依寂止和禅定，不能通达无我的智慧。《亲友书》中云：“无有禅定无智慧。”通过禅定获得智慧，通过智慧成就菩提。

大部分的寂止如：空无边处定、识无边处定、无所有处定、非想非非想处定等四无色定是需要超越的世间禅定。《庄严经》中云：“此禅定非无色定。”菩萨们获得功德成就的主要凭借，总的来说是禅定所摄的定，特别是需要成就止和观并行的殊胜禅定——第四禅定。初入道者修禅定时，虽然可以修“观”，但由于烦恼粗重而“止”不坚固，这时候凭借正知正念很重要。卡绕巴云：“初修定者分别念，有观而止不稳固，不被分别风刮走，正念之绳系缚住。”无著贤论师云：“无有禅定无显法性界，无有妄念诠中修等持。”因此，要真正超越上述的四无色定，应同时修习不落有边的胜观和不落涅槃寂静的慈悲等殊胜禅定，学修三种禅定并如理修习，是佛子菩萨们修持禅定波罗蜜之学处。

禅定分为现法乐住禅定、成办功德禅定，饶益有情禅定三种。第一种，是安住时身心生起轻安的禅定。第二种，是生起正念出现通慧等共同成就的禅定。第三种，是了悟以慈悲为藏之空性，此妙力能产生出无偏私的慈悲力量，是利益一切众生的禅定。

总的来说，一切抉择为心，而后此心抉择为远离一切戏论之边的空性，安住于此空性中称之为禅定。无著贤论师云："一切显现为自心，心性本来离戏边，二取何相不散逸，安住此境为禅定。"禅定的反面是散逸，散逸会导致再次堕入轮回的苦海中，不能从烦恼巨鳌的口中逃脱。《入行论》中云："心存散逸者，猛生诸烦恼。"又云："若纵狂象心，受难无间狱。"心不被散逸左右而一心修持出世间之禅定极为重要。

戊六、修持智慧波罗蜜。

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

所谓的智慧波罗蜜，《经庄严论》中云："所知正确极分明。"《集论》中云："何称做智慧，诸法分明矣。"对于一切法审慎观察，各个分辨的极其殊胜的伺察慧，称之为智慧。依靠这样的智慧能够承办自他一切功德，所以上述布施等五度也是为了产生

通达无我的智慧。《入行论》中云：“此等一切支，佛为智慧说。”智慧的本质是对所观察的一切法正确地、各个仔细地分辨，此称之为智慧。

智慧分为世俗智、胜义智和饶益有情智三种。第一，是精通五明的智慧。第二，两种无我的义共相和现前识都究竟通达的智慧。第三，是了知如何成办一切有情的利益的方法。由此就好比没有眼睛不能走路一样，如果没有通达一切法无我的智慧，其他五度中任何一度都不能圆满大菩提的果位，也无法到达遍知一切的大城。《六度集经》中云：“无有智慧其他五般若，如无导盲不能成菩提。”又云：“何时智慧完全分明时，那时清明双目便获得。”通达无我智慧的方便，需要有广大的慈悲心和菩提心。《庄严经》中云：“智慧也要具方便。”又云：“串习方便之力故，同时修习智慧度，迅速能达菩提果。”所说的意思是，单纯依靠空性也成就不了大乘道，需要修习圆满具备布施等等方便分的空性。因此，所修之法、能修者、如何修，此三轮无实有而修持的智慧，是获得遍知果位的不可缺少的直接因素。修学具方便的三种通达空性的智慧，是佛子菩萨们修持智慧波罗蜜之学处。

无著贤论师云：“无有智慧无法得解脱，甚深二谛究竟要懂得。”又云：“布施等五波罗蜜，依止智慧到彼岸，欲一切法成佛道，当下应修智慧度。”所以，离开智慧，仅由布施等世间的波罗蜜，不能超越世间，达究竟而得解脱，布施等前五度若想成

为出世间法，必须通达三轮体空的智慧。若正确无误地通达无我智慧，在其中也包含了其他波罗蜜的修持方法。布多瓦云：“若如实通达了空性，其中已包含了六度的修持方法。”阿底峡尊者云：“修持智慧波罗蜜之人，包含了一切波罗蜜的修持。”所以要知道，唯一能摧毁三有之根的是通达无我的智慧，应当立刻修行。

丁二、讲述经中所言的四法修持，分四：

戊一、观察并断除自己的过失；戊二、断除说菩萨之过；戊三、断除对施主的贪恋；戊四、断除粗语。

戊一、观察并断除自己的过失。

若未观察自错误　　以法形相行非法

是故恒时审自己　　断除过患佛子行

一旦自己成为大乘道的修行人，从此要切记的是时刻细微地去观察自己的过错。如果这样的话，当他人通过自己的外表来奉承你是个修行人的时候，自己应该有认识自相续中己过的正念。不然，当他人称你是个修行人的时候，自己觉得也是如此，就装模作样所行非法，如同做世间八法的颠倒之事一样。所以，观察相续中自己的过失非常重要。《寸》中云：“一切已知与不知，

均应细微作观察。”即便自己的过失如山，却隐藏于后。而当他人存在芝麻大的过失，就怀着恶意到处去宣传。应立即断除这类行为，以正知正念守好护己之三门，并用智慧好好地伺察，明辨什么是应理什么是不应理。《入行论》中云：“时观念起处，细察己过失。”当自己行食坐卧即四行时，随时细微观察自己的过失，并断除掉，尤其是作为一个入大乘道者，为了防止他人对自己失去信心，要观察己过并断除之。《罗珠嘉措请问经》中云：“集中大乘修行的唯一方法，认清自己的过错，摄受救护一切众生。”

如此，自己作为大乘道修行者，应能以四摄法引领他人入大乘道，并且摄受一切的众生，应细致观察一切他人对自己生不起信心之事和自己的过错并断除掉。若他人对自己退失信心，主要原因是自己造成的。自己作为一个菩萨，不应该给他人种下堕入恶趣的因，因为这样自他都会种下很大的罪孽。应当随时随地观察自相续，辨别己过，并且立即断除。《菩萨别解脱经》中云：“观察让世人不生信之行为并断除。”所以，自己观察后断除让人不生信的行为，也是一种持戒。《摄正法论》中云：“防止他人不信需持戒。”因此，对于自己的三门行为，要观察有无让他人生起不信的过失，有无不合乎法的，要向善友咨询，如果有，应当断除。《入行论》中云：“世间所不信，观询而舍弃。”如此，随时随地要断除自己三门对他人无利的或无意义的事，以及能够使他人产生不信的因。《集学论》中云：“放弃无意义的行为。”

也要断除一切不符合佛法的野蛮的行为，调服自己的三门，行止温和，这样的话，其他一切人就将尊敬并且跟随于你。《集学论》中云："行止温和不粗野，言语适当而柔和，具缘之人敬爱之，摄受他人并调伏。"恒常细微观察自己三门的过失并断除，是佛子菩萨们观察并断除己过的学处。

总之，自己是个入大乘道的修行者，一定要处于卑微处，穿乞衣，无论上、中、下什么样的人全都恭敬对待。若不观察己过，自己主观上认为自己很了不起，并且产生贪心和傲慢，这是自己欺骗自己。夏沃巴云："伪装成一个修行者的样子，实际上只是在傲慢相上下功夫。你还不观察自己的行为，是自己骗自己。"

戊二、断除说菩萨之过。

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

自己作为大乘道修行人，由于烦恼尤其是嫉妒的原因，去观察其他佛子或修行者的品行作风，并说有某某过失等等。若如此议论佛子的过失，则是议论过失者本人沾染了毁犯菩萨戒的堕罪，退失了大乘道。《手印经》中云："较抢夺世间一切众生的财物更为严重的是说菩萨之过。"那么，佛、菩萨及隐匿的瑜伽士们，

就如灰烬下面隐藏的火一样不显露，你也不知道哪里有菩萨。《集学论》中云："不以行定性，世间如来芽，如灰包覆火，焚毁地狱众。"所以对一切生起净相心很重要。有云："昼夜均三此，敬礼菩萨众，见其何行为，不应视为过。"因此，不应该去言说某某是菩萨，某某有过失，而不作任何计量。佛世尊云："除我与如我之人外，一个人无法去计量一个人。"尤其是对佛子菩萨生起恶心的异熟果，按照生起恶念的刹那刹那计数，每刹那均于一大劫中堕于恶趣。寂天菩萨云："何人若对佛子施主们，生起恶心伤害于他人，等同恶念数量大劫中，堕入恶趣如来如是言。"

因此，通常不是出于好心或没有必要的情况下，不要去议论他人的过错，特别不要去议论入大、小乘两道修行者的过错，尤其是对入大乘道修行者细微的过错也不要去说，以正知正念坚定管住自己的嘴。止语是佛子菩萨们不观察他人过失、不议论他人过错之学处。对一个发菩提心的菩萨，无论有多大功德，由于自己的嗔恨心不赞叹却诽谤就是黑法堕罪。对治这个的白法，是产生"一切菩萨如佛"的想法，并歌颂其功德。《迦叶请问经》中云："我视一切众生如如来，原因是，我无法分辨成熟和未成熟的凡夫。"可见视一切众生如如来，生起净相很重要。

另外，作为一个相续成熟后，特征隐匿显现的瑜伽士、菩萨，即便相续成熟了，也不能炫耀自己的功德。比如关于庵摩罗树的果实，在《亲友书》中云："人如庵摩罗果般，已熟未熟极相似。"

凡夫的慧眼被无明障盖看不到菩萨们的功德，如灰烬遮盖了火苗般，功德暂时不会显露。一个具有大乘种姓入大乘道的修行者，自度以后，应视一切具有法眼的众生如佛，并且把其他弱小的众生看作父母或子女般去呵护。阿底峡尊者云："具有法眼之凡夫，初入佛道之众生，如同如来般看待，看到一切众生时，当作父母去呵护。"

不要观察一切众生的过错，尤其是不要观察上师的过错。卡绕巴云："大乘教法之上师，外在威仪未必妙，内证功德不知故，莫说上师之过错！"不仅如此，不应讥毁自他任何一个人。如果讥毁他人，滋长各种贪嗔的话，不仅自己会造很多罪孽，而且没有任何利益和成败可言。无著贤论师云："总之闲谈无意义，会增长不善，尤其是讥毁他人，并不会令自己高高在上，却造孽滋长了贪嗔。"又云："由于嫉妒讥毁人与法，丧失自善令他心烦乱，若非真正利益于他人，均不应言他人之过错。"所以，对一切生起净相极其重要。

戊三、断除对施主的贪恋。

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

由于贪恋对自己利养恭敬的密友和施主的原因，导致入大乘道的修行人之间，为了名闻利养，出现我慢、嫉妒、争胜、希望他人失败等等各种各样的恶念，以及互相争斗、更加的吝啬、内部互相不和睦、非常亲密的朋友反目等等众多的孽障。《激发增上意乐》中云："利养恭敬产生贪欲，没有羞耻，变得吝啬，不能和睦，抛弃密友。"迷恋所谓的恭敬利养，不仅今生会导致上述众多的伤害，还会产生无穷的罪过，后世也要承受无止境的痛苦和恐惧。

《入行论》中云："吾富受恭敬，众人皆喜我，若持此骄傲，殁后定生惧。"所以，由于自己贪恋恭敬利养，当自己的亲朋施主等去供养恭敬其他修行者时，就产生无法忍受的嫉妒并去争斗，做自赞毁他等等许多的错事。夏沃巴云："当看到别的修行者受到恭敬供养时，他无法忍受，认为是轻视了自己，为了利养恭敬而自赞毁他是极大的错误。"贪恋名闻利养，如桎梏般将自己束缚于轮回和恶趣中。无著贤论师云："利养恭敬是束缚，断绝对妙欲的贪恋。"

另外，想要利养恭敬等今生圆满，若没有前世福德善业的积累，无论你如何努力也无法实现。倘若获得少许财富也容易被敌人同享而成为痛苦。财富增长多少，贪欲就增盛多少，如同旺火加干柴般会烧得更旺。无著贤论师云："此生名闻利养等圆满，努力追求未必能实现，实现之后贪著更增盛，如同加柴火焰更炽

燃。”

若你被贪欲利养的增盛所左右的话，三门忙于许多非法的行为，自相续中曾有的闻思修等合理的行为逐渐衰退，并且将来相续中一切善的福报永远不会增长，所以如今自己彻底放弃对亲友及施主财富的贪欲，是佛子菩萨们放弃起生过失之根——利养、恭敬和对家之贪恋的学处。

这样，菩萨智者们放弃利养恭敬后，贪心应比以前更小。尤其是出家人，应当随时随地少欲知足。阿底峡尊者云：“出家因何被束缚，由贪利养恭敬故，若能解脱此束缚，成为人中之莲花。”作为一个出家人，贪恋利养恭敬和亲朋好友，此即所谓誓言约束，智者们将此事看为最卑微之事。《迦叶请问经》中云：“欲求名闻利养缚，威名所缚出家者，圣言此为最紧缚，出家之人应断除。”那么，少欲又知足能产生怎样的功德呢？此成为了极其难得的圣人之妙宝。如云：“知足乐行谓如何，自在之主也难遇。”天界的梵天和帝释天也得不到知足之乐，因很难成办，故得不到。若有对任何事物无贪而知足的妙宝，便能成就正法菩提，此是最究竟的富裕。内心断绝了对一切妙欲的贪著，那才是究竟的安乐。无著贤论师云：“懂得知足才有究竟富，一切无贪才有究竟乐。”

戊四、断除粗语。

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

这是说，任何一个菩萨都不应对众生说有伤害的粗语。若说了粗语，不合对方心愿或对方感到伤心，不顺耳，会生起嗔恨做出很多错事。无论说什么一定要适中、悦耳、温和，总之应使他人悦意并心生欢喜。《续》中云："菩萨们利益众生，首先是说中意悦耳的话语。"《入行论》中云："出言当称意，义明语相关。"说悦耳的话，是佛子菩萨们为度化众生以四摄事利他时，确实应凭依的。如云："布施随愿财爱语，以四摄法作助伴。"

由于说粗恶语是他人相续中生起嗔恨的直接原因，极其粗劣的语言会使其他众生心情烦躁。所以佛子菩萨们对其他人说任何话时，要说令他人悦意之语，话语柔和并且声调高低适中。倘若违反这些菩萨行，便会有很多过失。因此，当你和他人说话的时候，应立刻提醒自己并有意识地抉择，不说那些让对方心里不悦意的粗恶语，这是佛子菩萨们断除不悦耳之粗语的学处。

也就是说，当你和对方交流的时候，《亲友书》中云："佛说三种语，人美实虚言，犹如蜜花粪，弃后可行前。"一般来说，对别人说话时，有美语、实语、虚语三种。美语是让他人欢喜，心里容易接受，如蜂蜜般。实语是对某一优点予以合适的赞美，

如花朵般。虚语是一切都颠倒说，如粪土般。所以前两种是可行的，后一种是应弃的。阿底峡尊者云：“他人难以接纳故，此语智者抛弃之。”这里是说，需面带笑容说话，以慈心摄受，用美语接纳他人。阿底峡尊者云：“恒常面带笑容以慈心说真实语。”卡绕巴云：“莫射恶语之毒箭，断除相续嗔恨恶。”

丁三、断除烦恼的修行方法。

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

贪欲等一切烦恼生起时若不对治，不与之隔离而听任其发展，就会立即被烦恼左右，并逐渐成为习惯，最终无法对治，也分不清善恶取舍。所以，应如圣人般，恒常用各种方法、有意识地、反复地观察自己的三门，时刻手握对治烦恼的利刃，任何贪等烦恼刚一出现，妄念分别一产生，不等它露出苗芽，就以特殊方法摧毁烦恼的苗头并从根本上铲除。《入行论》中云：“吾应乐修断，怀恨与彼战。”又云：“惑为慧眼断。”朗日唐巴云：“一举一动观自心，正当烦恼初萌生，危害自与他人时，愿疾呵斥令消除。”如何对治烦恼呢？要以正知正念时刻监察。当出现烦恼的苗头，就要辨别认定，抓住这个烦恼敌，以通达无我智慧

之矛刺它，并连根拔除。若放任烦恼滋长，它的力量会越来越大，最终很难断除。所以，要及时对治才能摧毁烦恼敌，这才是符合大乘菩萨勇士称谓的一位修行者。阿底峡尊者云："对治摧毁烦恼者，人中最为殊胜者。"又云："何时出现烦恼即对治，倘若烦恼胜出法何在？"

仲敦巴在解释法与非法的界线时有言："若对治烦恼就是法，不对治烦恼就是非法。"华智仁波切有言："不成对治烦恼之修法应丢弃。"如意宝般的菩提心，非常容易被烦恼强盗盗走，因此一定要以守护正知正念的方式来对治，拿起通达无我智慧的短矛，恒常守护。若烦恼强烈，对治的力量也需要加强；若烦恼较弱，对治也可以稍微放松。共加云："心之碉堡口，除了拿着对治的短矛守护外，别无他行。若它强则我强，若它松则我松。"纽容巴云："出现烦恼时不应懈怠，立即对治。"比如，打仗时一个英雄知道，若手中的刀掉在地上，对方立即会来杀害自己，因此会迅速拾起刀。一旦丢失了正知正念的对治宝剑，就会导致堕入恶趣。所以要迅速依靠正念，立刻拿起通达无我智慧的剑来对治。《入行论》中云："战阵失利剑，惧杀疾拾取，如是若失念，畏狱速提起。"譬如，毒箭刺到身上，如果不迅速把箭连同整块肉割掉的话，毒会通过血脉流动遍布全身。同样的，当烦恼一产生就要立即对治，如果不铲除的话，烦恼得逞时，它的罪过会逐渐遍满整个心，并产生各种各样的痛苦。《入行论》中云：

“循血急流动，箭毒速遍身，如是惑得便，罪恶尽覆心。”

如此，烦恼敌和对治交战时，自心一定要依正知正念来集中精力。譬如，一个国王处罚一个触犯法律的罪人，让他头顶一个装满芥子油的器皿，很多手持短剑的刽子手围绕在周围，绕着国王的宫殿游行，并警告他若洒出一滴油就杀了他，于是罪犯非常小心，精力不敢有一点分散。同样的，一个修行者与烦恼敌斗争时，也应如此专心致志，守持正知正念。再譬如，一条毒蛇突然掉到一个胆小者的腿上，由于恐惧，他会迅速的不由自主地跳开。同理，当自相续中如毒蛇般恶毒的烦恼突然袭来时，也要立刻对治。《入行论》中云：“复如蛇入怀，疾起速抖落，如是眠懈至，警醒速消除。”由于上述原因，当相续中贪等烦恼产生时立即铲除，是佛子菩萨们对治烦恼之学处。

丁四、具备正知念成办他利之学处。

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

总的来说，作为一个修学菩萨道的人，必须具备正念、正知和不放逸三个条件。也就是，永不忘善之念想的正念；恒常观察三门的正知；对进退、取舍谨慎认真对待的不放逸三者。其中正

念，是如何取舍的所缘相均不忘失，这在一切中很重要。《亲友书》中云：“如其亏正念，诸法尽沦亡。”若自心被遮蔽，就要通过努力的精进不忘失善的所缘相。若不依止正念，而退失正念时，自相续中没有菩提心摄持的一切善法，就会被毁灭殆尽。

正知，总的来说是对自己身、口、意三门，各个分别再三地观察和分析，善恶取舍一切分明，此称之为正知。通过正知来侦察守望，是守护自相续的方法。《入行论》中云：“再三宜深观，身心诸状态， 仅此简言之，即护正知义。”无论是修持显宗还是密宗，都要依赖正念正知，它们是最重要的守护自相续者。

不放逸，是对进退、取舍认真谨慎，是相续中产生一切善法的根本。经中有云：“一切善法如何得，全部根本不放逸。”总之，菩萨们的一切行为，依正念、正知、不放逸这三点，舍所有的不善和罪恶，取一切的善业。一切所行，依照正确的经论中讲说的，无论做何事，直接或间接以菩提心摄持做利他之事，不退失追求圆满佛位的愿心，及一切菩萨所应学处，全部包含在此中。

《教授大王乘经》中云：“大王，您是事多行多，日夜不能从布施到智慧进行修持，所以大王您应对圆满菩提心生欢喜，寻求真义，并恒常忆念这种希求，在心里不断串习。”《菩提心注释》中云：“虽无利他力，仍然恒在心，某人具慈心，究竟真义中。”

总括上述，一切佛子菩萨们应修学的行为，在何时何地，四种威仪如何做？当下自心是善、不善还是无记，如何变化？应恒

常不间断地以正念正知反复观察、分析，用菩提心来成办一切他利，是佛子菩萨们成就二利之行的一切学处之精要。

想要守护菩萨学处的修行者，要管紧自己的三门，以正知念好好守护自心，此是永恒不变的方便法。另外也不必有过多的禁戒，这是没有通达禁戒的关键所在导致的。《入行论》中云："欲护学处者，策励当护心，若不护此心，不能护学处。""所以，要凭借正念、正知、不放逸，勇猛精进地守护自心"，这是寂天菩萨由衷地合十而为后代追随者留下的窍诀。《入行论》中云："合掌诚劝请，欲护自心者， 致力恒守护，正念与正知。"阿底峡尊者云："正念正知不放逸，恒常守护诸根门，日夜三时反反复，恒时观察心相续。"贡巴瓦云："除了日夜守护好自心，其他还有什么？"华智仁波切云："调心调心以法调自心，运用四种厌离调自心，除见修念诵生圆次第，解脱道外别无他路走。修心修心修持自我心，我自恒常修习菩提心，身语众善单一不成就，自他二利自然而成功。"

所以，要随时随地尽量生起殊胜的利他之心，尤其是要争取在相续中生起不图回报之心。若能依正知观察自心，则没有比它更殊胜的法，即便不懂其他的法也足矣。阿底峡尊者云："最胜功德利他心，最妙窍诀观自心，殊胜助伴正知念。"因此，欲利益其他众生之心是宝中之宝。朗日唐巴云："大乘道应做之事，除了利益众生之外没有其他，故莫弱利他之武器。"总之，若能

够实现大乘法所描述的修法与自相续二者不违背的话，则除此之外也没有什么其他的学处了。无著贤论师曾言：“相续具备正知念，认真观察法所述，与自修持不相违，自主自心极珍爱。”又云：“大乘胜教利他之心生，三门成办他利佛子行。”

丁五、回向于圆满菩提果位。

如是勤修诸善根　　为除无边众生苦

皆以三轮清净慧　　回向菩萨佛子行

这是说，将往昔自他三世集聚的大小一切善根全部回向无上大菩提，有这样的强烈愿望，其果报绝不会失坏。最终能够得到。如经中所云：“诸法随缘现，希求成菩提，谁发如是愿，果报终得成。”如是，以菩提心为基础的回向，如同树上的果实，不止成熟一次，而是比以前更发展增长。《入行论》中云：“其余善行如芭蕉，果实生已终枯槁，菩提心树恒生果，非仅不尽反增茂。”《罗朱莫萨巴请问经》中云：“若能将善根回向于菩提，则在抵达菩提藏之间不会间断不会穷尽。”即是说，若为了他人获得圆满果位而回向，则在获得佛果之前，善根不但不会穷尽，而且还会逐渐增盛。若不这样，而是没有回向、错误的回向或为低劣的轮回之因回向，则其果报得到以后也就穷尽了。所以，回向菩提

或不回向两者，就犹如经中所说，一滴水是融入大海还是倒在干草上一样。

另外阿底峡尊者也说：“日夜不停地三门孜孜向善，但不知道回向圆满菩提，少许的颠倒恶念就耗尽了。”《入行论》中云：“一嗔能摧毁，千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善。”就算少许的善根回向大菩提，其果报也不会穷尽并逐渐增长，更何况三世累积的一切善根，以菩提心摄持来回向，是多么重要。卡绕巴云：“仅只少许善所为，果报无穷渐增长，回向三世一切善，事先发心极重要。”无论累积何种善根均可以通过回向发愿来驾驭，因此发愿很重要。布多瓦云：“一切善根通过发愿来确定方向，无论做什么样的善，要记住发愿。”

所以，如上所述，佛子菩萨们的一切修学行为以精进为道友而成就，任何的戒行和善业的成办也是由于精进。由此说明，自他三世所积累的一切善根，尽其所有的全部回向给无量的众生，尤其是处在三恶道的困苦众生，更要回向给他们以消除痛苦。如何回向呢？回向的对象、回向者和所回的功德，以三轮体空的无我智慧为基础，为利他而要成就圆满菩提之因作回向。若不这样，执着三轮为实有而回向，是有毒的回向。《集论》中云：“如同食用具毒之食物，所缘白善功德也同彼。”以三轮能否体空来决定回向是否清净。经中有云：“如果是有相的回向不是回向，如若无相的回向才是回向菩提。”仲敦巴云：“三轮无相为基础的

一切善根，为利一切众生获得圆满菩提而回向。”以三轮体空的智慧为基础，修任何善，为利他而要获得圆满菩提果位的回向，是佛子菩萨们善资粮不失坏并渐渐增长的善巧方便之学处。

菩萨们为利他而回向善根的窍诀分为三种。霞若瓦云：“所行之一切善，为利他获得佛果而修六度，是广大方便之善巧。以无实有之智慧摄持，是究竟清净之方便。回向于无上菩提，是获得菩提藏之间无尽不变之方便。”如是，具备此等殊胜的功德。

末善 论典写作完成情况描述，分五：

甲一、写作目的；甲二、学处无误；甲三、谦虚而请求宽恕；甲四、作善的功德为利他而回向；甲五、具备三个圆满的署名。

甲一、写作目的。

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

依照往昔佛如来出有坏所讲授的菩萨藏等的经续，以及后期的班智达们对如来密意著述的论著如实撰著。另外，追随以前的圣者祖师，尤其是阿底峡尊者师徒和道果传承的上师们，以及噶当派的善知识们等等。我根据直接或间接的传承上师们的教授，而集成了此《佛子行三十七颂》。若欲修学如大海般的佛子菩萨们的修行之路，幸运的人们应再三仔细阅读分析本论。

甲二、学处无误。

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

作者谦称，本人智慧低浅，由于今生通过学习来增盛的智慧

很少的缘故，虽然没能提供让其他具有智慧、学识渊博的人喜欢的修辞文句。但就写作的内容来说，这并不是按自己的意思杜撰的，而完全是依照佛所说的经典、具德上师们的教言来著述的。所以，“如何修持佛子菩萨们的菩萨行的方法”是无有错谬的，故是一部很好的论著。

甲三、谦虚而请求宽恕。

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

但是由于佛子菩萨们伟大深奥的修学行为如大海一般，所以对此作阐述时，作者很谦虚的说道：以我这样的浅慧之人无法揣测。上述文中，若有含义前后相违、词序不正确等的一切错误，请求具德圣者们宽恕。

甲四、作善的功德为利他而回向。

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

这是说，依照对上述的佛子菩萨们行为的阐述所产生的善

根，能令等遍一切有情的相续中现前空性之胜义菩提心，与为了利他而欲求圆满果位的世俗菩提心，以及通达此两者以所方便与能方便之双运，并且以胜义菩提心之智慧遮断轮回有边，以世俗菩提心的大慈悲不住涅槃寂边之缘故，而自利能够现前，不住二边，究竟成就圆满佛果位，为利他恒常精进，不停地转动大乘法轮，愿如三世怙主观世音菩萨相等同。

甲五、具备三个圆满的署名。

所造的论典、造论者及何处造论，三者皆圆满。

第一，所谓所造的论典，即指上述所讲述的文字。

第二，造论者，指讲说教言和道理的无著贤尊者。

第三，何处造论，此佛子行是为利益自他而由教理法师无著贤，于水银宝洞撰写。

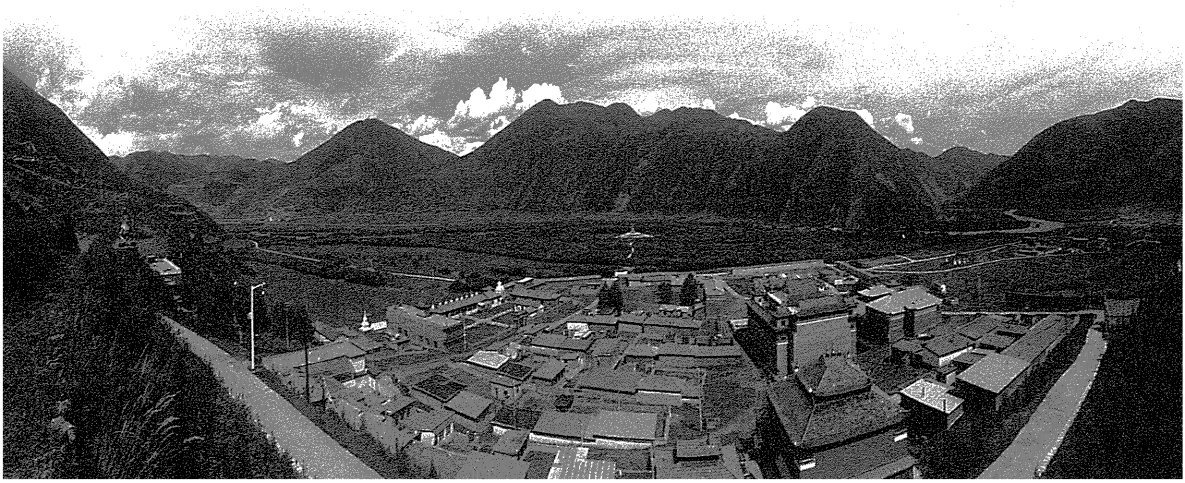
复言

黑暗轮回悲射千幅光，照耀利乐大海具光明，
二教之宗弘扬极广大，佛子正法如月放光芒。
尊教之处利乐成宝库，和平大白伞盖清凉下，
极热号叫痛苦一切众，施与究竟安乐得休息。
如来教法二种之密意，精华窍诀利他增上心，
精要集中噶当之传承，无别一切众生愿吉祥。
我亦至此菩提大宝洲，究竟解脱二利皆圆满，
乃至众生界尽我再度，祈愿无尽宝藏遍虚空。

由究竟的佛子无著贤论师亲口赐予的《佛子行三十七颂》词解，在安多地区宁玛派旧宗大寺庙德合隆寺，由康萨尔活佛丹贝旺旭，于农历土虎年著。愿一切吉祥！

静处善说

白莲花苑



静处善说·白莲花苑

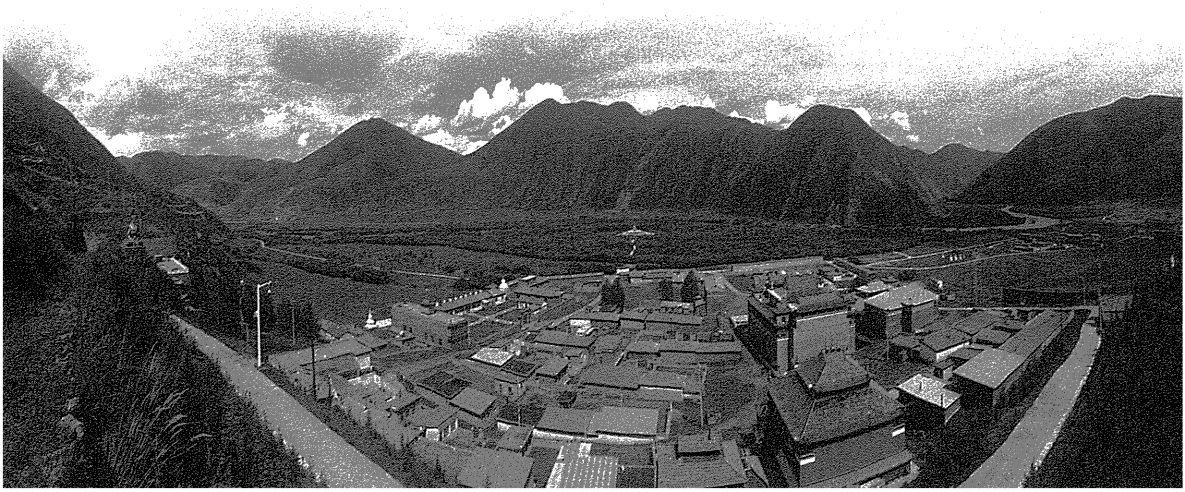
无余调伏一切有情怙　三世如来化现色身尊
怙主上师噶当师徒众　我行足尘供顶敬顶礼
由彼夙愿善缘相应力　于今堪忍刹中同相聚
无垢诚心悲悯予道友　传授教言颂词善谛听
三界轮回苦海无底边　业及烦恼汹涌难抗拒
痛苦幻象巨鳌獠牙噬　于中解脱诀窍焉不勤
谁依业及烦恼习气等　渐增毁灭远近利益因
散漫懈怠之中续沉迷　人生勿应空耗恶业中
住于何地无余是痛苦　顺势增长悲苦产生地
所谓轮回痛苦烈火中　自以为福有此智者否
陷入放任懒散纷扰网　迟延懈怠之中人生尽
爱憎水火不容造罪业　断除轮回噶当之祖训

无边无际恶趣一切处　无余难忍痛苦起生基
因行世间八法所导致　如掺剧毒莫能当口食
住于何处世间八法等　自然而然能弃远处之
最胜噶当祖师所住地　清静吉祥天上之宫殿
去往何地三门刹那间　行为宁静调柔且威严
出离之心自然增长地　稀有清静之地极向往
高山草甸胜妙清静地　膘肥体壮毛鲜野兽群
彼此怜爱悲悯相依存　因之厌离轮回爱憎等
巍然苍郁繁茂森林中　歌声优美鸟及幼鸟群
唱出四法印歌激励汝　瑜伽勇士觉受何不生
清澈无染清凉碧湖中　轻盈婀娜飘游之金鱼
湖中迅捷飘行显现时　何不悟为皆显界庄严
奇伟巍峨静谧高山巅　视野广阔山壑容心间
显受明而觉空融为一　百种等持之门何不开
洁白无瑕雪山山肩上　俊秀白云缭绕相拥间
大恩上师未修自现前　意续甚深证悟何不入

圆满勇士空行之盛宴　五彩斑斓美妙霓虹宫
四灌加持妙雨徐徐降　证悟莲瓣为何不绽放
巍巍东山之间冉冉升　光明旭日光芒四射时
虹光明点聚亦十方布　顿超之法未修自显现
无人旷野静山顶壑中　离垢空明虚空赤裸现
大智慧与自性融为一　安住于此当下自解脱
由彼稀有静处功德海　如从如意瓶中妙法流
我等世间热恼忧苦等　消除干渴之礼喜聚会
如是由我虔诚清净心　少许赞美静处功德力
生生世世圆满清静地　愿能不离静处修密法
名为第一字母者供养　缘起物品再三祈请下
翼宿月初十之欢聚时　无修俗人名丹贝者著

静处善说

白莲花苑之讲释



静处善说·白莲花苑之讲释

在此略为讲解稀有静处之善说——《白莲花苑》。

三世诸佛，初时发菩提心，中间修学布施等诸多佛子行，最终现证无上清净圆满的大宝如来之果位。我等希求解脱之具缘者，也应追随佛菩萨们的足迹，走上此唯一胜道，获得大菩提果位。为此，首先要畏惧三界轮回的痛苦，生起不造作的欲求解脱之心，然后如负伤的野兽般独处于一静处。否则，若既不精进，又不放弃对轮回中世间八法的贪著，还欲求得无上遍知的果位，这样的法，诸佛如来过去未曾说过，将来亦不可能说。正因如此，一个希求一切遍知果位的具缘者，不能不先依寻一个清静之地。

此论典分为三个部分：

首善　论典支义

中善　论典正义

末善　论典后义

首善　论典支义，分三：

甲一、名义；甲二、礼赞；甲三、立誓写作与敦促具根者聆听。

甲一、名义。

静处善说·白莲花苑

甲二、礼赞。

无余调伏一切有情怙　　三世如来化现色身尊

怙主上师噶当师徒众　　我行足尘供顶敬顶礼

如“乃至虚空世界尽……”所言，为了调伏遍虚空一切众生心相续中的八万四千种烦恼，过去、现在、未来三世诸佛以身语意、智悲力的一切功德，幻化游舞显现为相好的色身，即是现在的具德上师和善知识们。他们无派别之分，成为众生们的怙主和善友。往昔噶当派师徒们背井离乡，毅然去往他方，竖身命为箭靶，与野兽为伴，生活无着如鸟寻食。“安心于法，安法于简，安简于死，安死于穴”，这是噶当殊胜的四定法。“出离人群，入于狗伍，方得佛道，”这是噶当出、入、得三法。依于此法，当死亡来临时，仅留下指甲和头发，身化为微尘，心解脱为法身，

成为稀奇殊胜之事。如此的噶当祖师们的无垢足尘，凡夫我将其置于头顶，作供养后三门虔敬顶礼！

三、立誓写作与敦促具根者聆听。

由彼夙愿善缘相应力　　于今堪忍刹中同相聚

无垢诚心悲悯予道友　　传授教言颂词善谛听

依我生生世世的宿业、誓愿和善缘等诸多圆满因的相应力量，今生投生于难生的堪忍刹土——娑婆世界，获得了难得的八闲暇十圆满的人身，遇到了难遇的具德上师善知识，闻到了难闻的诸多显密殊胜正法。依此圆满诸因齐备之力，今生一定要将深密阿底瑜伽的诀窍，毫无保留地、悠然自如地传授给值得悲悯的道友们。不掺杂丝毫自私自利之心，以一颗无垢的强烈希求利他之心，将深密法教的诀窍书以文字，把颂词、句子连贯后“传授”，此即决心写作。“善谛听”是不掺杂贪等烦恼的染污，以坚定不移的胜解信好好地聆听，又可说是敦促具器者聆听。

中善　论典正义，分二：

甲一、讲述轮回过患；甲二、讲述静处功德。

甲一、讲述轮回过患，分五：

乙一、讲述从轮回痛苦中解脱的教言；乙二、讲述轮回中一切所作均为罪业；乙三、讲述轮回如痛苦的火坑；乙四、讲述断除轮回——噶当派的祖训；乙五、讲述轮回如剧毒。

乙一、讲述从轮回痛苦中解脱的教言。

三界轮回苦海无底边　　业及烦恼汹涌难抗拒

痛苦幻象巨鳌獠牙噬　　于中解脱诀窍焉不勤

即是说，无论生于三界轮回的哪一个角落，都如同堕入深无边际的痛苦大海，业和烦恼如洪涛巨浪一样，我们难以抗拒。又如堕入三毒烦恼化现的痛苦牢狱中无法逃脱一样，被巨鳌的獠牙凶猛地吞噬。轮回中暂时拥有一些物质财富的圆满，实际上皆如同掺毒的口食、刀刃上的蜂蜜、毒蛇头顶的如意宝般，见时见毒，触时触毒。总之，轮回中处处都是痛苦，无论与谁交往，其都是痛苦之友，一切所作都是痛苦的业，没有例外。因此，对于能从如罗刹女洲般的轮回中逃离的解脱诀窍，应当通过猛力努力而精

进！没有不精进的理由！

乙二、讲述轮回中一切所作均为罪业。

谁依业及烦恼习气等　　渐增毁灭远近利益因

散漫懈怠之中续沉迷　　人生勿应空耗恶业中

即是说，无论依于轮回中何处，由于不明取舍、不善业因等力，致使业、烦恼以及习气日日顺势自然地有如夏季洪水泛滥般地增长。无著贤论师云：“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。”因被各种贪嗔左右，毁灭了近前和长远的自他一切利益。譬如，当前暂时的利益都不会超出变苦、行苦、苦苦、怨憎会苦、爱别离苦、不欲临苦、求不得苦等等，这些是我们本具的诸种痛苦。因为不善业因的力量，致使堕入三恶道而长久感受难忍的痛苦，毁灭近前和长远的一切安乐幸福之因，此是轮回痛苦深渊的本质。此轮回，憎也无义、做也无成、护也无实，所以沉迷在无意义的混乱懈怠中，难道不就是把整个人生空耗在恶业中了吗？

乙三、讲述轮回如痛苦的火坑。

住于何地无余是痛苦　　顺势增长悲苦产生地

所谓轮回痛苦烈火中　　自以为福有此智者否

无论住于何地，暂时和究竟的一切痛苦，尽管己所不欲，也会如雨般降临至头上。何处为产生悲苦、恐惧之地呢？所谓“轮回”此处即是。莲花生大士云：“轮回之中无安乐，粪土之中无香味。”噶玛朗巴云：“轮回中如针尖上，安乐何时永无有。”即轮回如同火坑、剑叶林、毒蛇的巢穴、罗刹女洲一般。白足尊者云：“总之轮回无安乐，如同住于针尖上。尤其三恶道之苦，恰似极热火坑般。思及此事生恐惧，如被投入狱中人。”谁处于如此的轮回悲苦烈火中会认为是幸福呢？有这样的“智者”吗？若是一个如此的“智者”，才可能将痛苦当作安乐。所以此类人在轮回中时，会自诩为精明强悍的英雄，积累许多物质财富，扶亲灭敌，在世间八法当中空耗人生。若是阎罗死主突然降临，就只能独自一人两手空空被带走。以上的所作所为，后世都需要更多地偿还，到那时该怎么办？仔细想一想，会明白一个道理，多智吉美丹贝尼玛有言：“世人共誉聪明者，只知积累世八法，后世之时无盘缠，偿还更多当如何？”即使今生拥有如龙宫般富丽堂皇的物质财富，也未必能成为死亡来临时遥远中阴道路的资粮，

因为在死主阎罗面前，无法用财富买通，这些东西没有丝毫的裨益。吉美丹尼言：“虽如安置龙王般富有，走向后世长路无裨益。来到死主阎罗敌面前，高举双手奉上似兔角。”

乙四、讲述断除轮回——噶当派的祖训。

陷入放任懒散纷扰网　　迟延懈怠之中人生尽

爱憎水火不容造罪业　　断除轮回噶当之祖训

无论在轮回的哪个角落，只要自己的三门被放任和懒惰左右，就将沉迷于不切实际的虚幻景象中，陷入我执铁网般的樊笼中，明日复明日地拖延对正法的修持，在疲钝贪睡之懈怠、贪著恶行之懈怠、妄自菲薄之懈怠中耗尽人生。并且，爱护亲友，怨恨他人，爱憎如水火般掺杂，一切只与不善业相连。如云：“陷入无意轮回幻景中，怠于财富受用虚幻境，怨亲爱憎无间如轮转，种下恶趣之因你可知？”

如是，产生一切痛苦的根源是轮回，要对轮回极端厌恶、腻烦，并且从根本上断除，是先贤噶当祖师们的祖训。白足尊者云：“轮回如同魔女洲，急刻逃脱极要矣！轮回亲友如羁索，恋眷之心莫大矣！”对于一切轮回的安乐和今生的圆满，应如厌食者看到食物、给胆病患者油腻食品，以及孤儿看到杀父仇人一般，极

端地厌恶、腻烦，此极为重要！

乙五、讲述轮回如剧毒。

无边无际恶趣一切处　　无余难忍痛苦起生基

因行世间八法所导致　　如掺剧毒莫能当口食

如理思维所谓“轮回无边无际”，即轮回中一切众生，不仅从无始至今于如筒车般的六道轮回各处漂泊流浪，现今和以后仍然会再次于无边无际的恶趣各处漂泊流荡。此时，要感受地狱的寒热、饿鬼的饥渴、旁生的愚痴等等万千无法忍受的痛苦。那么造成一切痛苦的根源是什么呢？完全是今生为了成就名闻利养等世间八法的琐事而造成的。所以要将一切世间轮回的琐事，看作是掺有剧毒的食物，除毁灭自己之外没有任何实际意义，所以不能沉迷其中。

其实，为了世间轮回这些琐事以及物质财富，自己甘愿不辞辛劳，甚至以生命为代价，汇聚三门的一切力量，日日不停的百倍努力。可是想一想，你如此的辛劳，那么财富应该多得连家族祖屋都装不下，但哪有装满过？累积不起来，做也做不成，寻也寻不到，多也无法圆满。如同在冰面上撒土、追逐彩虹却不得般，又好像落入遍入天腹中一样，无法看见、无法成功、无法圆满，

这就是世间轮回的本质面目。吉美丹尼云：“积攒针线之施主，一天无有闲暇时。所积财富去何处？是否入遍入天腹。”

所以，有多少物质财富，就会有多少不宁和痛苦。没有一个拥有财富的享乐者，不是今生于财富中忧苦，就是又于后世痛苦的。因为财富就是一切痛苦的基础，是利小害大无意之事，更是自取灭亡的工具。认知这一点后便不会对其有丝毫的贪恋之心，如野鸟从罗网中逃脱，就会毫不犹豫飞入静处一般。吉美丹尼云：“仅有麦豆许财富，如芒在心感刺痛。利益甚小做何益？鹰脱网教何不想！”

甲二、讲述静处功德，分二：

乙一、在何处能启发增长出离心等共同乘的一切功德；乙二、增长不共的经验、见解之功德。

乙一、在何处能启发增长出离心等共同乘的一切功德，分三：丙一、依止静处自然舍弃世间八法；丙二、调柔不放逸出离心自然增长；丙三、与鸟兽为伍是道心增长之因。

丙一、依止静处自然舍弃世间八法。

住于何处世间八法等　　自然而然能弃远处之

最胜噶当祖师所住地　　清静吉祥天上之宫殿

若住于一处殊胜清静之地时，自然就会舍弃难舍的利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐等世间八法的一切琐事。而不用凭借对治、依赖努力等，就能够自然而然的将之丢弃在远处的殊胜圣地，也就是清静之地——寂静的森林。隆钦巴尊者云："喜誉不喜毁等等，世间八法中懈怠。如法行持世事扰，即刻去往寂静林。"若能住于所谓的寂静森林或静处，身心舒畅安宁的喜悦感受自然生起、自然降临，世间八法、贪嗔等幻景恶念当下逸去，觉受和证悟的功德如千瓣花瓣渐自绽开。如云："当至清静祥瑞地，世间八法等琐事，立时逃向遥远处，即刻去往圣静地！"多智仁波切云："当知渐生散乱敌，了知此处无实意，欲寻解脱之少年，忆起静处心难耐。"在嘈杂轮回的过患看到静处功德的幸运之人，应如被烟火熏撩的鸟般，产生时刻想飞离之心。在忆念静处时，即生起于痛苦轮回中就无法安宁之心。

往日，陷于轮回嘈杂的城市中，贪恋妙欲的火堆中，因痛苦而长时忧恼。如今，若不能远离，今后我们还将于轮回的深渊中流浪。当想到被难忍的痛苦逼迫时，就会对静处如饥似渴地希求。隆钦巴尊者云："嘈杂城中贪恋之火坑，轮回疫病长时凶残逼，再次流荡轮回深渊中，看明此义去向静悦林。"

噶当祖师们所住之圣地、修持无错的九乘上妙阿底瑜伽之乘

道，今生能够到达十六本智上师殊胜地之地，是何处呢？那就是清静如吉祥天上宫殿般的喜悦之地。吉美丹尼云：“怙主佛子如来百次赞，释迦牟尼加持护持之，神奇妙药静美之山林，传承祖师意中之古寺。”从往昔清净圆满的佛，直至现在的具德善士们，放弃今生，在上师善知识面前，闻得显密甘露般的妙法，住于山中清静凉爽之地，饮无尽的正法甘露，增盛觉受与证悟之力量，成就自他二利而获得佛果。

丙二、调柔不放逸出离心自然增长。

去往何地三门刹那间　　行为宁静调柔且威严

出离之心自然增长地　　稀有清静之地极向往

即是说，无论去往任何殊胜清静之地，当到达并停留的刹那间，此圣地就能加持一个凡夫现证许多功德和证悟。自己身口意三门的一切所作所为，便如羊毛掸水般自然调柔，若能安隐此地，则欲出离轮回的出离心和对三有痛苦强烈的腻烦就自然日日增长，暂时和究竟的安乐也就开始了。噶丹嘉措的道歌中有云：“汝对静山能喜悦，山乃欠债庇护所。山中天成青石洞，住此暂时恒久乐。”

其实，对于嘈杂的轮回无法比拟的神奇稀有、极其美妙庄严

的静处，不仅是于言语上，而是从内心深处希求向往，才算是真正得到静处。这样的依止静处之人，要依循噶当的四定法或者出、入、得三法，居于卑微处，穿着褴褛衣，舍弃衣食言语，以薄雾为衣，山洞为帽，恒常把自己当作野兽之子。从外表上看虽然是微贱的乞丐，但内在意续中却绽射光明，燃烧暖乐之妙力、清净二障之黑暗、获得证悟功德，而毫不费力的即生获得双运之果位。有云："地不定静处山洞为精舍，友不定兽友同行做伴侣，心不定平等周遍之中住，界不定法身果位定获得。"

丙三、与鸟兽为伍是道心增长之因。

高山草甸胜妙清静地　　膘肥体壮毛鲜野兽群
彼此怜爱悲悯相依存　　因之厌离轮回爱憎等
巍然苍郁繁茂森林中　　歌声优美鸟及幼鸟群
唱出四法印歌激励汝　　瑜伽勇士觉受何不生

到达如此稀有微妙之静处——山中时，心思即刻清明，此是悦意之处；青翠的草原散发出油绿的光泽，草地中开满白、黄、红、绿各种各样美丽的花朵，闪耀着各色光芒，如绽开笑容的面庞，这是心情愉快之处；生活在此的野生动物，膘肥体壮毛色美丽，彼此间展露出微笑，以悦耳的声音互相召唤，以恩爱之心相

互爱护。看到的野兽都彼此怜爱，相互悲悯难舍难分，而且不存在对朋友的喜新厌旧和凶残的害心，因爱憎而挑拨离间等。与此相比之下，我们却在轮回的深渊中，一生处于连绵不断的爱憎纠葛中，不由地对恶友的所作所为感到悲哀。如云："青山绿草林苑中，体壮毛鲜野兽群，仁爱情长不舍离，尤悲恶友所行诳。"土丹谢珠嘉措堪布有言："亲近平和安祥之兽群，无有爱憎寂静之水草。享受山间谷地之牧场，离开不可信赖之宫城。"吉美丹尼云："丛林葱郁宛若璎珞装点地，山顶月轮如冠月光薄纱绕。无有烦恼之友俊秀妙高山，不净蕴身恶友怎能与相较！"如此完美的静地，那宁静巍峨连绵如鬘的森林，绿蓝之色深浅相间，就连绿松石的光彩刹那间也被掩没。在闪耀着绿色光彩的最高峰，叫声婉转美妙的布谷、鹦鹉、百灵等鸟儿在欢快地嬉戏。当这些鸟儿发出美妙的啼声，一个隐居山林专注修道的瑜伽行者听到时，就如同唱出"诸行无常，有漏皆苦，诸法无我，涅槃寂静"四法印含义的激励之歌，对舍弃今生脱离世俗独自修行的瑜伽勇士们来说，是修行的激励、直指的定位，能促进证悟的增长，如此的领悟觉知和体验为何不喜悦？土丹谢珠嘉措云："发出吉祥妙音妙翅鸟，应作四时明指窍诀观。何处心中感受显正法，圆满清静之地心喜悦。"吉美丹尼云："宛若绿松庄严草滩上，双目如同太阳般明亮，彩云道友唱出静道歌，忆念无常坏灭之本质。"又云："赛过美玉光华绿松色，细柔凉风轻轻拂过时，身心百次沐

浴轻风里，达官显贵世福岂能比？”

乙二、增长不共的经验、见解之功德，分五：

丙一、一切显现为界之庄严之妙显；丙二、同时开启百种等持之门；丙三、将圣士们如何证悟融入自相续；丙四、光明顿超的受相自然生起；丙五、生起界空无别的见解。

丙一、一切显现为界庄严之妙显。

清澈无染清凉碧湖中　　轻盈婀娜飘游之金鱼

湖中迅捷飘行显现时　　何不悟为皆显界庄严

从清静的山、岩、雪山中流淌出的溪水、涧水，及其他湖泊池沼里的水，均清凉无染。如云：“清凉甘美又轻柔，明而清澈无污垢。饮用不会伤肚腹，且亦不染伤咽喉。”在如同天界的八功德水般清蓝的湖水中，轻盈婀娜游弋着各种如黄金般的金鱼，绿松般之碧鱼，珊瑚般之赤鱼，海螺般之白鱼，天珠眼般之斑纹鱼，互相之间关爱嬉耍不舍远离，欢愉迅捷地游弋，如此的娇媚艳丽成为湖水的美饰，这一切显现时，坐于此静处的瑜伽士，六聚的一切显现境成为自心法界的严饰。为何不了知此为直指觉性的启发呢？应这样了知。如云：“狮子登于雪山顶，任凭浓云降

雪雨，均成狮子威武饰，华美鬃发更威风。瑜伽士我于静处，六聚外境显为何，均成禁行瑜伽友，均解于界成庄严。”又云：“专注觉性之圣道，能观容纳轮涅戏，均成显饰圆妙力。”

丙二、同时开启百种等持之门。

奇伟巍峨静谧高山巅　　视野广阔山壑容心间

显受明而觉空融为一　　百种等持之门何不开

即是说，当来到奇伟的高山静地，从高山之巅望向虚空时，空之感受无法言说，无论望向何方都了了无际、无遮无挡、直截了当，并且视野广阔，一切山川沟壑容纳于心，高高耸立、广大辽阔、清明愉悦、意识清晰、远离一切戏论之觉受就会现前。尤其是，缘于无边无际如秋季晴朗的天空般远离三垢的虚空，界与觉性无别融为一体时，由与三世诸佛意法界融为无二的力量，就会在自相续当中，不必勤勉精进，任运自然成就百种等持。如此又怎会不成就呢？必定会成就。

丙三、将圣士们如何证悟融入自相续。

洁白无瑕雪山山肩上　　俊秀白云缭绕相拥间

大恩上师未修自现前　　意续甚深证悟何不入

圆满勇士空行之盛宴　　五彩斑斓美妙霓虹宫

四灌加持妙雨徐徐降　　证悟莲瓣为何不绽放

即是说，静处的雪山，颜色如海螺般洁白。在闪耀着乳白色光芒的雪山山肩上，没有凛冽寒风时，云雾涌聚。偶尔，层层叠叠的白云，状如各种如意宝的画像，美妙而庄严。当初升太阳的光芒拥抱少女笑颜般的白云时，在俊秀的祥云含笑装饰的山顶，以忆念今生对自己殷重呵护的大恩根本上师善知识为缘，由于坚信和敬仰，不由自主落泪时，借由恩师的慈悲，刹那间于层层白云之上，传承上师不观自现地降临并安住面前，彼时上师相续中的甚深证悟，如满瓶倾泻与水水相溶般融入自续，无二无别合而为一。怎能不融入呢？确实会这样融入。白足尊者云："北方高高山顶上，白云如乳翻滚时，当见此景忆恩师，意随所显而转化，双目观何皆无碍。"在呼唤祈祷上师时，即便上师的庄严色身已入涅槃，也会亲自降临在具五色虹光的白云之上，唱出许多道歌："不必悲伤应观伤者心，除心之外上师他处无，心忆上师上师入于心，法性界中意续入证悟。"依此说能够一生之中获得双运果位。

总的来说，南瞻部洲有著名的二十四圣地、三十二境地、八大尸林。尤其是在雪域高原西藏的圣地和天葬地，这些地方具有

特殊意义，在先贤们的预言中有明确表示。特别是多康地区有许多不可思议的殊胜圣地，以其中大的二十五圣地为主。总之，这样的圣地，是昔时师君三尊、众多译师及二十五君臣等，许多高僧大德驻足和加持过的殊胜之地。现在，在具特殊意义的圆满时日，比如上弦月初十，下弦月二十五就是空行和本尊集会的殊胜之日，空中发出各种悦耳的乐声，显现美妙的五色虹光的霓虹宫，并且三根本、空行、空行母集会的很多瑞相，于诸根识中现起。在这些殊胜时日，具根的瑜伽弃世者，以信心和敬仰心猛烈祈请，上师莲花生大士必定会以赐予四灌顶的方式加持融入，智悲力等一切功德如雨露般融入相续时，自相续的一切修持证悟功德，为何不如千瓣莲花般绽开？格桑加措云："殊胜禅定山洞中，胜日三根本云集，若能致心做祈祷，赐诸共不共成就。"米拉日巴尊者云："僧噶拉之森林中，米拉日巴修空性。从未存在邪修念，此乃恒修之缘故。"

丙四、光明顿超的受相自然生起。

巍巍东山之间冉冉升　　光明旭日光芒四射时

虹光明点聚亦十方布　　顿超之法未修自显现

即是说，住于静地的瑜伽士们依门、境、风三要，修持光明

顿超密道时，静处是圆满的助缘。从形状微妙、色彩极美的东山山肩上，冉冉升起金光闪耀的太阳，光芒照射十方时，瑜伽士依三种坐姿与三种视式，随着光线的引导，从虹光的光华中，界、明点、觉性三者不相混杂、了了分明地观修，从单身像到五方佛聚逐渐现前，显现境不单独在眉心，顿超的瑞相无间遍满于十方。此生，顿超之法不必刻意精勤修持，任运自然成就等等的功德，就是依此静地而成办的。

丙五、生起界空无别的见解。

无人旷野静山顶壑中　　离垢空明虚空赤裸现

大智慧与自性融为一　　安住于此当下自解脱

即是说，在这样的静地，由于没有俗家凡夫来往走动的纷乱嘈杂，也没有懒散哗噪等因素，在岩石雪山山路崎岖的高山之顶，三门自然松驰地观看外面远离三垢空明的虚空，内部现空空明的本质赤裸现前，自然智自然显现，界空无聚无离成为一体时，瑜伽者能够感受到一种无以言表的内在喜悦。在此自然状态中不造作而安住的话，能就地获得三世诸佛的境界，一切分别念和烦恼之军溃败得无影无踪，此时即言说为自性解脱。

末善 论典后义，分三：

甲一、本论典的总结；甲二、发愿；甲三、后记。

甲一、本论典的总结。

由彼稀有静处功德海　　如从如意瓶中妙法流

我等世间热恼忧苦等　　消除干渴之礼喜聚会

如此殊胜稀有的清静之地，功德之大如大海般无穷无尽。在此，由彼获得的妙意，总摄容易理解的部分，此如同传承上师的口传——如意宝瓶中流出的甘露般，是赐予我们这些在三有轮回中长时处于无尽痛苦热恼的忧苦之众生们的喜礼。此礼物不仅解暂时之渴，并且能启发出离心而入解脱道，为最终能够感受到究竟安乐的喜悦而赐。

甲二、发愿。

如是由我虔诚清净心　　少许赞美静处功德力

生生世世圆满清静地　　愿能不离静处修密法

如此描述静处的功德，并非是我宣扬自己爱好钻研学问，而

是希望以无垢热忱之心为他人做少许利益。以此对静处功德些许赞叹的福德力，愿自他一切众生能于生生世世中，于任何纯净清静的殊胜之地，三门不离善业，恒时修行深密金刚乘的一切妙法，愿能够成为救度天下一切众生的导师。

甲三、后记。

名为第一字母者供养　　缘起物品再三祈请下

翼宿月初十之欢聚时　　无修俗人名丹贝者著

上述论典，是以第一字母（嘎）为名的我的弟子，呈现洁白的哈达等许多缘起物并再三催劝敦请下，于藏历二月翼宿月初十之胜日，共享会供聚会时，无修的鄙人我，名为丹贝者所著。

于本寺讲考时，为了一些初学者方便，空性离戏院丹贝自解。善哉！愿吉祥！

极乐愿文



极乐愿文

唉玛吙

自此日落之方向　越过无数众世界
稍许上方圣境处　即是清净极乐刹
我等肉眼虽不见　自心却应明然观
彼佛无量光佛尊　红莲宝色威光灿
头上顶髻足轮等　三十二相八十好
一面二臂定持钵　着三法衣跏趺坐
千瓣莲花月垫上　身背依靠菩提树
慈悲慧眼遥视我　右侧观世音菩萨
身白左手持白莲　左侧大势至菩萨
身蓝左持金刚莲　右手施依印示我
三大主尊如山王　清晰光耀巍然住

万亿大乘比丘绕　身皆金色相好饰
着三法衣黄灿灿　敬礼远近无别故
我以三门敬顶礼　部主无量光法身
右手放光化观音　复化百俱胝观音
左手放光化度母　复化百俱胝度母
心间放光化莲师　复化百俱胝莲师
顶礼法身无量光　佛于昼夜六时中
慈目恒视诸众生　诸众心中所生起
任何分别皆明知　诸众口中所言词
恒无混杂一一闻　顶礼遍知无量光
除造舍法无间罪　对您诚信发愿者
如愿往生极乐刹　中阴亲临来接引
顶礼导师无量光　您之寿量无数劫
不趣涅槃现住世　一心恭敬祈祷您
除非异熟业果外　寿尽亦可活百岁
遣除一切非时死　顶礼怙主无量寿

无量广大三千界　遍满珍宝做布施
弥陀名号极乐刹　闻后生信敬合掌
由此获福较彼大　是故敬礼无量光
谁闻无量光名号　表里如一心深处
仅生一次诚信心　彼不退转菩提道
顶礼怙主无量光　闻佛无量光名号
乃至未获菩提间　不转女身转胜族
生生世世具净戒　顶礼善逝无量光
敬礼远近无别故　我以三门敬顶礼
吾身受用及善根　一切真实之供品
意幻七宝瑞相物　本成三千世界中
十亿日月洲须弥　天人龙之诸受用
意幻供养无量光　为利我故悲纳受
父母为主吾等众　从无始时至今生
杀生偷盗非梵行　发露忏悔身三罪
妄语离间绮恶语　发露忏悔语四罪

贪心害心与邪见　发露忏悔意三罪
杀师父母阿罗汉　恶心损害佛身体
发露忏悔无间罪　杀害比丘与沙弥
污尼毁像塔寺等　发露忏悔近无间
三宝殿经所依等　以彼作证违誓等
发露忏悔舍法罪　诽谤诸菩萨之罪
较杀三界有情重　发露忏悔无义罪
闻善功德恶过患　地狱痛苦寿量等
认为不实仅说法　此罪重于五无间
不得解脱发露忏　十三僧残四他胜
舍堕恶作向彼悔　违别解脱发露忏
四恶法罪十八堕　破菩萨戒发露忏
十四根本八粗罪　失毁密誓发露忏
未受戒律造恶业　非梵行及饮酒等
一切自性之罪过　发露忏悔未知罪
受皈依戒灌顶等　不知守戒护誓言

发露忏悔佛制罪　若无悔心忏不净
昔所造罪如服毒　以大惭畏悔忏罪
后无戒心罪不净　发誓此后遇命难
亦不造作不善业　阿弥陀佛及佛子
加持净化我相续　听闻他人行善时
舍弃嫉妒不善心　诚心欢悦作随喜
佛说同获彼福德　故于圣者及凡夫
所作诸善皆随喜　无上菩提心生已
广利有情作随喜　断十不善行十善
救护他命行布施　守持戒律说实语
化怨言语直柔和　少欲言说具义语
修持慈悲行正法　于彼善法皆随喜
十方浩瀚世界中　圆满正觉后不久
我于彼等前祈请　迅速广转妙法轮
佛以神通知彼义　于佛菩萨持教师
诸欲涅槃彼等前　祈请住世不涅槃

此世为主三世善　回向一切诸有情
愿皆速得无上果　根除三界之轮回
愿善我今速成熟　遣除十八种横死
无病力壮韶华身　如夏恒河无尽财
无魔怨害享正法　如法成就诸所愿
弘法利生大益成　使此人身具意义
我及有缘众愿临命终时　化身无量光比丘僧眷绕
亲临吾等前见彼心欢悦　无有死亡苦愿八大菩萨
神力临空中　指示极乐道
接引往生也　恶趣苦难忍
人天乐无常　愿生畏彼心
无始至今生　漫长漂轮回
愿生厌离心　设使人转人
受生老病死　浊世违缘多
人天之安乐　犹如掺毒食
愿毫无贪求　食财亲友等

无常如梦幻　愿毫无贪恋
故乡属地宅　如梦中宅舍
愿知不真实　无解轮回海
如罪犯脱狱　愿义无反顾
趋往极乐刹　愿断诸贪执
如鹭脱网罗　向西方空中
瞬间便越过　无量世界刹
诣至极乐国　愿面见彼刹
住世无量光　净除诸罪障
四生中最胜　莲花蕊中生
愿得化生身　刹那身圆满
愿获相随好　因疑不往生
于五百年中　虽具乐受用
听闻佛语声　然花不绽放
延误见佛颜　愿我无此过
往生花即开　愿见无量光

以福力神变　手掌中放出
不可思供云　愿供佛眷属
尔时愿如来　展右手摸顶
得菩提授记　愿闻深广法
解脱熟自续　愿佛二长子
观音大势至　加持并摄受
每日中十方　无量佛菩萨
供养无量光　莅观彼刹时
愿承侍彼等　获得法甘露
以无碍神变　愿上午前赴
现喜具德刹　妙圆密严刹
不动宝生佛　不空毗卢佛
求灌顶加持　受戒作广供
傍晚无艰难　返回极乐国
普陀杨柳宫　鄔金妙拂洲
十亿化身刹　愿见观世音

度母金刚手　莲师十亿尊
供如海供品　求灌顶深教
愿无碍速返　自处极乐刹
愿天眼明见　昔亲属侍徒
加持并护佑　亡时接彼刹
贤劫一大劫　极乐刹一日
无数劫无死　愿恒住彼刹
弥勒至楼至　贤劫诸佛陀
降临此刹时　以神变诣此
供佛闻正法　尔后愿无碍
返回极乐刹　八百一十万俱胝
那由他佛诸佛刹　功德庄严皆合一
愿生胜过诸刹土　无上殊胜极乐刹
珍宝大地平如掌　宽敞明亮光闪闪
压陷抬反富弹性　愿生轻软舒适刹
众宝所成如意树　锦缎树叶珍果饰

彼上幻鸟出妙音　鸣唱深广妙法音
愿生极为稀有刹　众具八支香水河
如是甘露诸浴池　七宝阶梯宝砖围
芳香莲花具果实　莲花散射无量光
光端严饰化身佛　愿生极其稀奇刹
无八无暇恶趣名　病魔烦恼三五毒
怨敌贫困战争等　彼刹不闻诸痛苦
愿生极其安乐刹　无有女人无胎生
皆由莲花苞中生　诸身无别金黄色
顶髻等相随好饰　五眼五通悉具足
愿生无量功德刹　自然众宝无量宫
所欲受用意念生　无勤任运所需成
无有你我无我执　所欲供云手掌生
行持无上大乘法　愿生诸乐之源刹
香风普降妙花雨　由诸树河莲恒生
悦意色声香味触　受用以及供云聚

虽无女人众幻化　供养天女恒时供
欲安住时无量宫　欲睡眠时妙宝座
众具锦缎被垫枕　鸟树河流乐器等
欲闻时出妙法音　不欲之时即不闻
彼等甘露池溪流　冷暖适度随所欲
愿生如意所成刹　彼刹阿弥陀佛尊
住无数劫不涅槃　愿于此间承侍彼
一旦弥陀趣涅槃　二恒河沙数劫中
教法住世之期间　不离补处观世音
愿于期间持正法　黄昏法没次黎明
观音现前成正觉　尔后彼佛名号为
胜光妙聚王如来　愿供奉彼闻正法
住世九百六十万　俱胝那由他劫中
愿恒恭敬承侍彼　不忘总持受持法
涅槃之后彼教法　住世六亿三十万
俱胝劫间持正法　愿恒不离大势至

尔后大势至成佛　佛号坚德宝聚王
寿量教法等观音　愿于期间恒承侍
供品供养持正法　愿我寿命尽立即
于彼刹或他净刹　获得无上正等觉
成佛后如无量光　仅闻名号熟解众
化身无数引众生　无勤任运利有情
善逝寿量及福德　德智威严皆无量
法身放射无量光　寿智无量佛陀尊
何人持诵您名号　除非往昔业异熟
水火刀毒夜叉鬼　佛说诸畏皆可救
我持佛号顶礼您　祈救一切怖畏苦
吉祥圆满祈加持　愿以佛所证三身
法性不变真实谛　僧众不退之加持
成就所发之大愿　顶礼三宝

达雅塔班赞尼哲雅阿瓦波达尼耶梭哈

纳么曼殊师利耶纳么苏师利耶纳么乌达玛师利耶梭哈

极乐愿文字释

趣入极乐净土之贤道



极乐愿文字释

趣入极乐净土之贤道

于此，讲解往生西方极乐世界的殊胜窍诀——往生极乐世界之四因。首先，无论何时何地，进行讲、修、闻、思等任何善法时，端正发心和行为非常重要。

发心有广大意乐菩提心之发心和广大方便秘密真言发心之说。总的来说，若与不清净心——贪嗔痴三毒等烦恼之妄念及世间八法的发心相联系的话，则无论是讲、修、闻、思或是做什么都会成为不善业；而若心清净，则不依赖身、语之行为，也能成为清净善法。阿阇梨阿雅德瓦云："心为菩提萨埵者，无论善业或不善，何故一切成善妙，因依一切唯心造。"晋美朗巴云："只随善恶意差别，不随善恶像大小。"如云："心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣，一切依赖清净心，应恒精勤修善心。"

是故，无论讲闻佛法、念诵仪轨还是礼绕净障，都是为了遍虚空的一切众生获得无上圆满的大宝如来之果位，而想往正法、成就正法，这就叫做广大意乐菩提心之发心。此一有万有之发心

不可或缺，它是成佛的种子，如治愈百病的万应丹一般。所以无论何时何地，如是的清净发心非常重要。

行为有所断之行为和应取之行为二者。

所断之行为中，需断除器之三过、六垢、五不持；应取之行为中，应依止四想、具足六度、依止其他威仪等等。总的来说，以信徒百姓易懂的方式，在器之三过里面，归纳全部所断之行为；在依止四想里面，归纳全部应取之行为，亦不存在三相违。因此，如能好好调整发心和行为，内在能调伏自心的话，即成为了一个修行人。华智仁波切云："身外未披牛羊皮，内因恶心皮粗硬，依师甚深窍诀法，鞣柔软成修行人。"

那么，如此调整发心和行为后，需修学何法呢？其实，浩瀚的显密经义中，对修行方式有无量无边的讲说，但这些经典广博，教言繁多，应知之处无法尽学，我们这些智慧浅薄的人，不用说全部圆满通达，就连听闻一遍也很难。但是，若将佛陀所传的八万四千法门归纳起来的话，其实无不包括在三殊胜当中。因此，三殊胜是如来一切法的精华，此正法如同搅乳出酥一般，是意义重大、非常值得珍惜的三种妙法。如云："加行发心正行无所缘，结行应以回向胜增长，此称解脱路之三胜法。"修学一切法首先重要的是以方便摄持善根——加行发心殊胜；期间重要的是不要因所缘毁坏善根——正行无缘殊胜；最后重要的是让善根步步增长——结行回向殊胜。

加行发心殊胜分二支，弥勒菩萨云："发心为了利他故，欲得圆满菩提果。"因悲心而欲利他，由智慧而欲圆满菩提，一定要具备这两个含义或两个分支。

第一支，如是轮回中的一切众生，无一不曾为我之父母。成为父母时，给予我新鲜的食物、最好的衣服，以慈爱养育我长大，恩重如山。这些具有大恩的众生们，虽然欲求安乐，但却不懂获得安乐之因——十善法；虽然不想受苦，却也不知舍弃痛苦之因——十不善法，所作与所想背道而驰，误入歧途。就像盲人独自留在荒野中一样，这些众生是多么可怜啊！如今，我获得了暇满人身，遇到了具德上师，闻得了殊胜正法。此刻，令一切有情众生解脱、获得一切遍知果位的责任，我要独自一人来承担。为此，我应修学正法、成就正法。如此思维，是为发殊胜菩提心。

第二支，由我一人安置无边众生于不住有寂二边的双运如来金刚持果位，愿能够承办！为了能够承办，我应趣入布施等难行的佛子行；为了能够承办，祈请一切佛菩萨赐予加持。当如是思维。

正行无缘殊胜分二：共同与不共。

共同，无论是闻、思、修、行，都一定要认识到三轮无真实，如同幻化十喻一般。在此状态中不散乱而修练自心。

不共，以大手印、大圆满、大中观的见解护持正行。

哪怕听闻一句经，生起一个善念，包括一次善恶的取舍在内，

当下都要回向。如果不回向的话，初学者的善根就像草尖上的露水，会被如太阳的热力般强烈的不善分别心，一刹那间摧毁。《入行论》中云："一嗔能摧毁，千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善。"若不如是回向，遇到摧毁善根的四因，即便再大的善根也会被毁灭掉。又有云："积累善根后，颠倒不回向，宣扬并生悔，灭善根四因。"所以，是否被菩提心所摄持，决定了善果的大小，有如天壤之别。寂天菩萨云："其余善行如芭蕉，果实生已终枯槁，菩提心树恒生果，非仅不尽反增茂。"《方广大庄严经》中云："犹如水滴入大海，大海不尽其不尽，善根回向大菩提，未证菩提彼不尽。"

现在正式讲解往生西方极乐世界之法——往生极乐世界教授的甚深口传。

借由极乐净土的教授，容易种因，容易得果，这是显宗速道的甚深教法。若修学此法，则以往昔"法藏比丘"发愿圆成的力量，依现在自己反复明观佛国净土，以自己最大能力精进积资净障的力量为因，以清净发愿为缘，将这一切力量集中起来的话，就一定能往生极乐世界。

往生极乐世界的四因："所依"是明观福田；"因"是集资净障；"友"是发菩提心；"缘"是发清净愿。《阿弥陀经》中云："阿难，任何众生，若能再三观想彼如来、积累诸多无量

善根、发菩提心圆满回向、发愿往生彼佛刹土，则其临命终时，善逝、出有坏、圆满正等觉阿弥陀佛为众多比丘众围绕，现于彼前垂视而住。彼等现见无量光佛后，以极其欢喜之心死去，将往生极乐世界。”

甲一、往生极乐世界之四因的第一因：所依——明观福田。

唉玛吙！

若未一再观想佛国净土，单单发愿是不能往生的。晋美朗巴云：“若未观修净土者，愿与念词不成办。”“唉玛吙”的意思是表示稀奇、稀有的语气词。对什么感到稀奇呢？对法藏比丘和极乐净土感到稀奇。如何稀奇呢？往昔无量劫前，有一位叫做法藏的比丘，在佛世间自在王如来前发下了殊胜的菩提心，此时法藏比丘是一位八地菩萨。这位比丘具备不忘总持之忆念和殊胜智慧，通达三摩地，披挂无比的智慧和精进殊胜之铠甲。这位比丘在彼佛前，于俱胝年间，闻思了十方八百一十万俱胝那由他佛刹。如何闻思的呢？对八百一十万俱胝那由他佛的事业进行了这样的闻思：比如每位佛，最初从凡夫入道时如何发菩提心；如何发愿；如何积累大海般的二资粮；如何究竟了圆满、成熟、净治三种事业；现在如何现证圆满佛果；成佛后如何做的色、身之利他事业；

现在凡夫能否往生这些佛陀的净土……就是对这些进行了闻思。但是，若要往生上等的净土，要断除粗的二障，需达八地以上；往生中等的净土，烦恼障也需细细尽除，达到一地以上果位；往生下等的净土，需要从根本上断除我执，达到无我法性谛实的见道位。若没有获得见道，即便发愿也不能往生佛净土。此是在南秋门嘉多杰的《极乐灌顶由来》中恰美仁波切之所言。

当法藏比丘了知如是之状况时，他想：我要建立一个很殊胜的净土，我的净土要比所有八百一十万俱胝那由他佛刹更为殊胜，即便一个凡夫没有断净五毒烦恼，也能够往生。我的刹土要具足八百一十万俱胝那由他佛刹的所有功德和庄严，他为此而披上了无比勇猛心力之铠甲。因此任何一个凡夫若能虔诚发愿，往生我的净土，只要未作无间罪、舍法罪就必能往生。若不往生，我誓不成佛。那么，为了彼等能够往生我的净土，我要在两大恒河沙数劫中积累资粮。他在世间自在王如来面前发了五百大愿，五百大愿的第一愿是这样的：任何众生听闻我的名号，为了往生我的净土而发心并回向所有善根的话，除了造无间罪和舍弃正法的罪业之人以外，哪怕发心只为往生我的净土者，若不能往生的话，我不得证无上清净菩提，不现证成佛。发了如此等五百大愿。这位八地菩萨为成就所愿，在两大恒河沙数劫中积累资粮，最终成就五百大愿后，获得了怙主无量光佛的果位。到现在已有十劫之久了，人间的十劫只是极乐世界的十天。那么，我们凡夫未必能

够往生其他的净土，但却能往生极乐世界是法藏比丘的恩德与愿力。因此，法藏比丘的发心、集资、发愿等是其他任何一位佛无法比拟的，此为稀奇之处。

自此日落之方向　越过无数众世界
稍许上方圣境处　即是清净极乐刹
我等肉眼虽不见　自心却应明然观
彼佛无量光佛尊　红莲宝色威光灿
头上顶髻足轮等　三十二相八十好
一面二臂定持钵　着三法衣跏趺坐
千瓣莲花月垫上　身背依靠菩提树
慈悲慧眼遥视我　右侧观世音菩萨
身白左手持白莲　左侧大势至菩萨
身蓝左持金刚莲　右手施依印示我
三大主尊如山王　清晰光耀巍然住
万亿大乘比丘绕　身皆金色相好饰
着三法衣黄灿灿

极乐世界在哪个方向呢？娑婆世界太阳西落的方向。有多远的距离呢？越过无数世界。高低在什么位置呢？在地平面少许上方有一圣境。以怎样的布局状态存在呢？不是不净的丘陵、沟壑、碎石、荆棘。

此清净的极乐世界：大地光滑平坦如同少女的手心，范围广大辽阔等如虚空，生满妙药的草岭上飘动着带有妙香的轻雾，地面由五色彩虹交织成如画的图案，各种白色的、黄色的、红色的、绿色的莲花，耀眼夺目；黄金为沙，绿松石为草坪；各个方隅有汇聚了八功德水的池、湖；周边从如意树上降下妙欲雨，各种化现的鸟发出悦耳的法音，虚空显现出五彩虹光……刹土的布局将在下面详述。

现在我们的身体是苦谛蕴身，以我们不净有漏的肉眼，无法看见清净智慧的佛刹布局，但我们心中如何想象，却能够无碍地显现。将极乐世界明晰灿烂、真实无误地观想在自心中，这样想就叫做所依明观福田中之明观佛刹。

此佛刹中，五种珍宝所成的无量宫，规模无法衡量，宫殿内部结构以各种圆满宝饰装饰，射出不可思议的光，在光芒四射的中央，是本体为三时一切诸佛的总体、无比慈悲的宝藏——自己的具德根本上师，显相为出有坏怙主无量光佛，身红色，红如十万个太阳照耀的红宝石山一般，光芒万丈威严赫奕，具头上顶髻，足下法轮——上下两种相好为代表的三十二相八十种好，一

面二臂手结定印，持装满甘露的钵，身着三法衣，双足金刚跏趺坐，于千瓣莲花瓣中央月轮圆满坐垫上，背依具有不可思议功德的菩提树，在遥远的西方极乐世界，以悲悯的目光注视着我等一切众生，慈面向着我们，笑眼看着我们，欢喜心念着我们，成为救度我们的怙主，真实地静坐着，如是观想后，一心专注地祈祷。

怙主无量光佛的右边，是一切诸佛慈悲之总相——大慈大悲观世音菩萨，身白色，白如十万个太阳照耀的雪山，左手持六瓣白莲花。怙主无量光佛的左边，是一切诸佛力量的总相——大势至菩萨，身蓝色，蓝如十万个太阳照耀的琉璃山，左手持蓝色金刚莲花。二位菩萨右手结施依印，指示着我等一切众生，这个意思是一切有情众生在轮回中不必恐怖，二位菩萨能将一切众生从恐惧和痛苦中救度出来。这样，无量光佛和二位胜子，即西方三胜。如须弥山是最胜山王，是世间一切山之顶，较其他任何一座山都殊胜一样。西方三胜也是千亿大乘比丘中最殊胜的，身具相好光明圆满之自性洋洋然、语具闻空金刚法音朗朗然、意具明空遍智之自性威威然而住，周围千亿大乘比丘众，身金色，假立的相好、八十随好为庄严，身着三法衣，如清晨太阳照耀的大海般黄灿灿的围绕着，作如是观想。“以父母为首的自他一切众生，从今直至将来获得菩提果，全心坚信依靠您，信任不定于父，商讨不定于母，主张不定于己。无论遇到何种苦乐善恶，您明知明鉴。您是皈依处、护送者、怙主、友军，除您之外没有其他的指

望处。”如是思维。这样即是所依明观福田中之皈依境。

最佳的明观是能够清晰地观想如来的面、臂、装饰、显相……包括眼的“黑白”都不混杂，才圆满。如果不能清晰至此状态，那么因为极乐世界是未作自成的刹土，与正常的生起次第修法不一样，所以若是能反复意念于相续，并有强烈的意乐心，也可以作为明观境的替代。经中有云：“何人意念如来尊，彼人面前能仁住，赐予灌顶及加持。”莲师云：“具备坚信男女众，我未曾离汝前空，我寿从未有生死，具信各具我莲师。”对无量光佛生起刹那的信心或一次祈祷乃至一次合掌，怙主无量光佛都以神通悉见，这是无量光佛意之功德。现在世间的上师善知识、比丘等出家众、伏藏师、成就者等圣士中大多数都是无量光佛的化身。这些圣士们为了徒众转心向法，用不可思议的法门来调伏三种种姓的徒众，按照众生各自不同的需求来讲法，让徒众们到达成熟解脱的果位，这是怙主无量光佛语的功德。同样，怙主无量光佛身的幻化中产生的恒遍任运的事业，虚空无尽，则众生数量无尽；众生的数量无尽，则业与烦恼无尽；业与烦恼无尽，则怙主无量光的色身之利他事业无尽。为了度化众生，佛菩萨以殊胜化身、工巧化身、种种化身、投生化身等如微尘数次地转生种种示现调伏众生，这是怙主无量光身的神通功德事业。

所以，我等一切轮回众生，以猛烈的信心和恭敬心对无量光佛祈祷一次的话，怙主无量光佛的慧眼能照见，天耳能听见，通

慧之心能明知。不仅如此，还以神足通来至面前，犹如盲人前面的一位明眼者一样亲自降临。《等持王经》中云："何人心中忆念释迦佛，此人面前释迦佛恒住。"例如过去在匝多地区的一位上师闭关时，一个罪孽深重的名叫欧嘉罗的老人，仅念诵阿弥陀佛的名号，临终时就现见了阿弥陀佛，此是历史记载。还有一个名叫贡美穗辛的女子，在边远地区忆念佛及佛弟子，结果感得佛和弟子亲临的故事等等。因此，若自己有信心和恭敬心的话，佛的慈悲是无欺的。如云："即便大海浪，显现时有差，应度有情众，佛度无时差。"如是在心里反复忆念，则夜里梦中也会想起；若梦中能想起的话，则后世中阴时便会想起；后世中阴时能想起的话，无量光佛会亲临接引，定能到达极乐世界。

以上就是所依明观对境，因它是集资净障、发菩提心和发清净愿的根本，所以非常重要！

甲二、因——集资净障。

敬礼远近无别故　　我以三门敬顶礼

部主无量光法身　　右手放光化观音

复化百俱胝观音　　左手放光化度母

复化百俱胝度母　　心间放光化莲师

复化百俱胝莲师　顶礼法身无量光
佛于昼夜六时中　慈目恒视诸众生
诸众心中所生起　任何分别皆明知
诸众口中所言词　恒无混杂一一闻
顶礼遍知无量光　除造舍法无间罪
对您诚信发愿者　如愿往生极乐刹
中阴亲临来接引　顶礼导师无量光
您之寿量无数劫　不趣涅槃现住世
一心恭敬祈祷您　除非异熟业果外
寿尽亦可活百岁　遣除一切非时死
顶礼怙主无量寿　无量广大三千界
遍满珍宝做布施　弥陀名号极乐刹
闻后生信敬合掌　由此获福较彼大
是故敬礼无量光　谁闻无量光名号
表里如一心深处　仅生一次诚信心
彼不退转菩提道　顶礼怙主无量光

闻佛无量光名号　　乃至未获菩提间

不转女身转胜族　　生生世世具净戒

顶礼善逝无量光

其实在显密的诸多窍诀中有许许多多积累资粮的方法，但总结起来，都可以包含在积累资粮的七支供中。对此恰美仁波切也是这样说的。

七支供分为顶礼支、供养支、忏悔支、随喜支、请转法轮支、祈请不入涅槃支、回向支。

乙一、傲慢的对治——顶礼支。

向谁顶礼呢？向无量光佛和心子菩萨万亿比丘众顶礼。谁顶礼呢？把今生的父亲观想在自己的右侧，母亲观想在左侧，前面是对自己憎恨的敌人，后面是进行加害的魔障，以这些为首的遍虚空的一切有情众生。怎样顶礼呢？身体端直，双手合掌。若欲详讲顶礼的观想和对境的次第等功德的话，应是在此处细讲。

这样，不是你自己一人，而是量等虚空的一切众生三门同时恭敬地顶礼。这样想的话，一切众生都能获得利益，并且善业增盛的力量极大。同时要想，自他一切众生同时以“身”恭敬作顶

礼，以“语”恭敬作祈祷，以“意”坚信敬仰忆念无量光佛三密的大功德。若是这样进行顶礼的话，则就无有距离的远近分别。

敬礼远近无别故　　我以三门敬顶礼

总结起来，以身神通的功德来说，无量光佛右手放光化现大悲观世音菩萨，观世音菩萨复化百俱胝观世音菩萨；左手放光化现尊胜度母，尊胜度母复化百俱胝度母；心间放光化现莲花生大士，莲花生大士复化百俱胝莲花生大士等。向身神通的一切不可思议变化的幻化基——法身无量光佛，三门恭敬的顶礼！

同样，从意之“悲智”功德来说，诸佛以慈悲之眼不分日夜地对一切有情众生观视着，谁盛谁衰、谁从善趣堕恶趣、谁从恶趣生善趣等各种苦乐各不混杂地明知，这是悲之功德。一切众生意识中，何时生起分别心，又如何变化，对这一切以神通的意恒时悉知。一切众生口中，无论说什么话，一切声音好坏都恒时无混杂地细听，具天耳通等无量悲智功德。因此向遍智无量光佛顶礼！同样，从“力”之功德来说，除某些舍弃正法，弑父杀母、杀阿罗汉等造无间恶业的众生外，对无量光佛您有信心、发愿往生您的净土者，来世都能往生极乐世界。这一发愿，是往昔您作为法藏比丘时，发愿在多劫中积累资粮的力量，现在现量成就的结果。您曾承诺过，在中阴时亲临接引到西方极乐世界，此力量

的功德是这样的，在《阿弥陀经》中云：“何者闻我名，恒愿诣我刹，我愿妙圆故，众刹有情至。”向此成就愿力的接引者无量光佛顶礼！

从“救助其他众生生命”的功德来说，您成就了无量数劫不入涅槃而恒住之愿，现在不但再现，而且若是有人对您一心恭敬祈祷的话，一切祈祷者，除了因为不可回遮的业力异熟的果报突然意外导致生命结束的人以外，都能够长命百岁，并能遮止非时横死。您以大悲的力量，能够延长生命。向怙主无量寿佛您顶礼！

顶礼的功德，是若与有人以充满三千世间界的无数七宝，上供养三宝、下布施贫穷的福德相比较，听到无量光佛的名号和极乐世界的功德后，生信合掌，顶礼一次，此功德比前述功德更大，并且能获得更为殊胜的福德。《阿弥陀经》中云：“极微尘数刹，何者粉为尘，多于此刹中，满宝作布施，此福亦不及，闻阿弥陀名，极乐刹胜德，欢喜合掌福，故闻当遣疑。”由是之故，向具备如是功德的怙主无量光佛，三门恭敬地顶礼！

这样，对无量光佛发自内心的“信心”功德来说，若某众生听到无量光佛的名号，心口一致发自内心地生起一次敬信的话，从此便得到了菩提心的种子，踏上了不退菩提之道。《阿弥陀经》中云：“任何众生闻阿弥陀佛名号后，乃至一发心，诚心生信、欢喜，彼等皆可获得不退转无上真实圆满菩提。”向具有现量不退转果位力量者——怙主无量光佛顶礼！

同样，就“听闻名号”的功德来说，任何人听闻无量光佛的名号后，一心敬信祈祷，将来于未获证菩提和获佛果位之间，生生世世不会转为女身，而能转生为贵族或王族种姓；转生为护持清净珍宝般的正法戒律者——沙弥比丘，清净梵行不违律仪，如不染污泥的莲花。向这样的善逝无量光佛顶礼！

乙二、悭吝和贪欲的对治——供养支。

总的来说，供养分真实供养、意幻供养、无上供养、赞颂供养、愿海供养、等持供养等诸多供养，在《入行论》中有所云。但总结起来的话，主要包括在真实供和意幻供这两种中。

丙一、真实供养。

吾身受用及善根　　一切真实之供品

比如自己珍爱的身体、辛苦积累的受用，还有三世累积的善根等，按照自己的条件和能力作真实供养。供养境是清净的无量光佛和十方诸佛及佛子。心清净应是不被悭吝、傲慢、炫耀等所染污的殊胜舍心。此外，物品一定要清净，发霉的糕饼、发黄的菜叶、不新鲜的酥油是不可以供养的。自己有条件的话，供养三宝上等的物品金银珍宝等；如果没有这些，那么一盏灯、七杯供

水、一把麦子、米或青稞等任何有的东西都可以；若没有其他任何供品，哪怕是供养土和石头，只要心清净，也能积累资粮。有过这样的故事，往昔有两个小孩儿把沙土当做珍宝来玩耍，那时正看见路过的如来佛，他们抓了一把土供养在佛的钵里，以此供养功德，其中一位转生为阿育王，而另一位转生为他的大臣，一夜之间在南瞻部洲修建了千万座佛塔。因此，真实供养，普通百姓也非常容易做到。供水、供灯、烧香，对上师善知识供养曼扎，建身语意所依——佛像、经书、塔，做这些供养即是真实供养。

这些所供的物品清净是非常重要的，不然的话，就连我们这样的肉体凡胎，都无法享用的不清净物品，又怎能供养给佛菩萨现量相好的化身者呢？如果这样的话，由于对境的殊胜，我们会积累很多恶业。所以，供灯的器皿、供水的碗都要清洗干净，灯芯、酥油、水等也应是没有污迹斑点的清净物品。需清净再清净，做到名副其实的清净。这是因为虽然佛菩萨没有净秽的分别执着，但自己生生世世中，却需要有貌美的色身、富裕圆满的受用的缘故。甚至连卷油灯的灯芯，都有内外密三种三身的意向，很多上师的口传中有这样的说法。灯芯扦子要选用清净的神香柏树、白花柽柳、沉香木和油松等；供酥油灯时，自己有什么身语意的所依物，哪怕除了一张佛像，没有其他的，也将它摆放好，在它的前面进行供养。在供养时，可以念诵卓米译师师徒在拉萨觉沃佛前供灯时所发的愿，“唉吗呦！油灯碗……”一样，尽量念诵自

己所会的供灯发愿文，如此供养自己的身体、受用、善根等。

有些人认为，自己的身体是不净的实体血肉之躯，不应供养给怙主无量光，即使有必要也不能供。因为怙主无量光是无漏的光明身——相好光明圆满之身，所以觉得没必要这样做。其实并不是这样，我们的身体对怙主无量光没有意义，因为他并无所取，但自己供养我执的三根的话，却有集资净障的作用。《入行论》中云："福薄我贫穷，无余堪供财，祈求慈怙主，悯我受此供。"

还有些人认为，自身受用和善根不必供养，极乐世界有虚空藏般的资具，普贤供养云般无尽的受用、富饶的宝藏，觉得如同奶酪汤去给酥油布施一样。但并不是这个概念，无量光佛的确不缺所用，因其具有无漏的受用，故并不需要供养。但我们的这些受用，若自己应用的话，除了种下果报之因外没有意义，而若供养无量光佛，则有集资净障，下一世能往生西方极乐世界的意义。同样的，自己三世积累的一切善根，若自己保管的话，当遇上毁灭善根的四因时，就会快速消失。而若供养了无量光佛，就如将一件东西托付给一位有心之人一样，他一定会替你保管好，当你需要时，会如是归还。所以，若你能将三世积累的一切善根，供养怙主无量光佛的话，则虚空不尽，善根增长无尽，进入下一世的通衢大道上，一定会在相续中成熟！

丙二、意幻供养。

意幻七宝瑞相物

意幻供养，包括镜子等已加持为吉祥瑞物的八瑞物；带有金柄的白伞盖等八吉祥；将军宝、金轮宝等七政宝，以及功德水、浴面水、花、香、灯、涂香、食子、乐器等不可思议的实物。如果自己没有实物，也可以以意幻化，显现成普贤云供般的观想供养。

丙三、原始自成供养。

本成三千世界中　　十亿日月洲须弥
天人龙之诸受用　　意幻供养无量光
为利我故悲纳受

不通过意幻，由众生共业所形成的三千世界中的十亿四大部洲，以及十亿须弥山、十亿日月等的圆满刹土；还有未作自成的五供：东方明亮的日月之灯、南方檀香林之熏香、西方皑皑雪山之食子、北方自然山泉之香水、下方大地之美丽鲜花、上方苍龙发出之妙乐；还有上方天人的受用、下方龙的受用、中间人的受用等。将这一切自己观想起来后，向怙主无量光佛和万亿佛子菩

萨比丘众们进行供养。恳请您们为了我的利益，以大慈悲力全部纳受。为了我及其他一切众生能够集资净障，能无余获得一切共与不共的成就，自他一切众生得以往生西方极乐世界，请赐予加持！

乙三、愚痴的对治——忏悔支。

形成罪孽的根本，是由于造业时认识不到在造业，或由于愚痴导致的，而不知忏悔也是因为愚痴。因此，轮回的一切众生，由于无明愚痴，造作各种罪孽不善业，而迷失在三界轮回中，从无始以来转生在六道中，一直到现在无法从轮回中解脱，其根本是由于罪孽不善业造成的。无始以来造作罪孽不善业的时间长、范围广、数量多，如果这一生，不想尽一切办法将所造的罪孽忏净的话，很难再得到这样的人身。寂天菩萨云："暇满人身极难得，既得能办人生利，倘若今生利未办，后世怎得此圆满。"应依此人身忏净全部不善业的业力，做大量的善事，成为能够勇于丢弃肉身的修行人。

有的修行人，对修行是明日复明日，在懈怠懒惰中虚度时日，而死亡的恐惧却在奔你而来，越来越近。如云："命如落日远远去，死主阴影渐渐近。"生命不可靠，并且不会增加，只会不停地减少。《入行论》中云："额外无复增，吾命岂不亡？"又云："谁知明不死，今当精进修。" 因此，不知何时死，死缘无定，

死时除了正法之外，其他没有任何助益。如果自己没有修法而死，除了堕入恶道，没有其他地方可去。如是思维后，现在起应当迅速去忏悔一切不善的恶业，如美女头上着火，懦夫怀中爬蛇一样不安，应迅速补救。

总之，无论忏悔不善业中的哪种罪，均含于寂天菩萨的净罪六门之中。如是，需了解所净的净罪六门和能净的四对治力。

丙一、净罪六门：时门、等起门、转徒门、自性门、遮罪门、处所门。

时门：从无始的轮回到现在所积累的罪障。

等起门：因贪嗔痴任何一个所积累的罪障。

转徒门：外别解脱戒、内菩萨戒、密乘戒，与其相关的一切堕罪。

自性门：自性的恶和本性的罪，是十不善、五无间、五近无间、四重罪、八邪罪等。

遮罪门：自作与令他作的不善业，通过身语意三门所做的一切。

处所门：对特别的境或三宝等严肃对境不信、不敬、邪见，另外父母等严厉对境，不敬甚至杀害、恩将仇报等。

丙二、四对治力。

总的来说，浩瀚的显密经典中忏罪的方法有很多，归纳起来的话，无不包括在《朗钦然波续》以及其他经藏所讲到的以四对治力忏悔业障之中。《宣说四法经》中云："若具足四法，作已积集障，无余得清净。"

丁一、以现行对治力忏悔。

父母为主吾等众　　从无始时至今生
杀生偷盗非梵行　　发露忏悔身三罪
妄语离间绮恶语　　发露忏悔语四罪
贪心害心与邪见　　发露忏悔意三罪

以今生父母为首的我等众生，从无始轮回至今，身门所做：杀生、偷盗他人财物、对亲戚或别人的妻子做不净行——因贪欲而邪淫等等，一切身所造的三种不善业，在福田怙主无量光和十方佛菩萨面前发露忏悔。

语门所做：说不真实的妄语、挑拨使相互不和睦的离间语、使他人不高兴的恶语、无意义的绮语等，这四种属于语的不善业。自他一切众生从无始以来轮回至今，语所造的一切四不善业，在

佛菩萨面前发露忏悔。

同样，自他一切众生从无始以来轮回至今，所积累的意门所做：对他人财物生起贪心、因嗔恨对他人生起害心、不相信业因果的邪见等，所造的一切意的三不善业，在怙主无量光和心子菩萨众面前发露忏悔。

忏悔大不善业五无间罪：

杀师父母阿罗汉　　恶心损害佛身体

发露忏悔无间罪

杀害现在根本大恩的父、母，杀害师长和阿罗汉，以恶心出佛身血。做这五种行为中任何一种，死亡时不经过中阴，就像从高崖上坠落的石头一样直接堕入无间地狱。所造的像这样的一切五无间罪，在一切诸佛天众会前发露忏悔。

忏悔一切近无间罪：

杀害比丘与沙弥　　污尼毁像塔寺等

发露忏悔近无间

杀害具戒的比丘或沙弥，玷污比丘尼或沙弥尼等持戒的女尼，毁坏她们的戒律。毁坏佛的画像和雕像、大中小的佛塔，或

用火烧寺庙佛殿等，这些虽不是无间罪，但却很接近，故称为近无间罪。对此自他一切众生从无始到现在所积累的一切近无间罪，在怙主无量光及心子菩萨众面前发露忏悔。

特别要忏悔非常严重的舍法罪：

三宝殿经所依等　　以彼作证违誓等

发露忏悔舍法罪

往生西方极乐世界有四种因和两种障碍，两种障碍是：无间罪和舍法罪。舍法罪是指，以殊胜的对境三宝、庙宇殿堂、佛经论典、殊胜的三所依等为证，说舍弃这些或当着这些对境而违背誓言等，任何类似的一切所做，在怙主无量光佛及佛子菩萨众前发露忏悔，依您们的慈悲加持力，愿这一切恶业能够快速忏净，请赐予加持。

忏悔语的重罪——诽谤菩萨罪：

诽谤诸菩萨之罪　　较杀三界有情重

发露忏悔无义罪

比同一时间内杀尽三界一切众生的罪孽更严重的是诽谤菩萨。经中云：“因嗔恨而背对菩萨，比把一切众生送进监狱的罪

孽重；诋毁菩萨，比杀尽南瞻部洲一切众生的罪孽还重。”那么，应对如是无丝毫意义的所做的如此重罪发露忏悔。

忏悔意之重罪——邪见：

闻善功德恶过患　　地狱痛苦寿量等

认为不实仅说法　　此罪重于五无间

不得解脱发露忏

如上所述，比如顶礼无量光佛和听闻名号有不可思议功德，即为善功德。那么对菩萨生起恶心而堕入地狱等，即为不善业的罪孽。譬如一个人身上同时用三百只矛刺的痛苦与地狱的痛苦根本无法相比。从寿量来说，人间的五十年是四天王天的一天，四天王天的五百年是复活地狱的一天，这样计算他们的生命是一千年，由此往下依次推算，基本是延长七倍的时间。听闻此等许多善恶因果之法后，若不相信，而觉得只是说说而已，而后对因果产生邪见，这是比无间罪还严重的罪孽，此业称为极重恶业。五无间罪中无论哪一种都可以忏悔，但造此罪，一切善根会从根本上毁灭，直至相信因果之前都无法忏悔。造这样的罪，无数大劫中无法从恶趣中解脱，对所造的不得解脱的重罪，应进行发露忏悔！所以，任何时候善恶因果不虚，不相信因果比任何罪孽都严重。比如过去，提婆达多因产生邪见，从大地裂开的缝，活生生

地堕入地狱的典故。

遮罪之中，对违犯“外”别解脱戒进行忏悔。

十三僧残四他胜　　舍堕恶作向彼悔

违别解脱发露忏

外别解脱戒中根本的四他胜罪、十三种僧残罪、三十种舍堕罪和九十种单堕罪、四种向彼悔罪、一百一十二种恶作罪，这五种堕罪总结起来为外别解脱戒。违犯此戒律的比丘，要从复活地狱又转生极热地狱感受痛苦。自他一切众生无始以来至今，所做的一切此等罪孽应发露忏悔！

对违犯“内”菩萨戒的忏悔。

四恶法罪十八堕　　破菩萨戒发露忏

以妄言欺骗自己的上师善知识等，令修本尊、持咒、持戒等行善法的人生起疑心或悔心，毁谤胜师，以经商等各种欺诈手段欺骗他人，这四种叫做四恶法罪。需修学与它相反的四种善法。

十八种堕罪，即国王菩萨容易犯的五堕罪：掠夺三宝财物；让人舍正法；殴打、掠夺比丘和沙弥；造五无间罪；邪见等五种。大臣菩萨容易犯的五堕罪：在上述五堕罪前四种的基础上，加上

用武力毁灭城市、地区、村落及附属地等，共五种。凡夫菩萨容易犯的八堕罪：对相续没有成熟者讲空性；令人退失大乘发心而趋入小乘；令人舍弃别解脱戒而趋入大乘；宣扬声闻乘没有解脱道；因嫉妒而自赞毁他；为名利宣称证悟了空性；令比丘受惩罚；把修禅者的受用送给求学者，至使彼舍弃修行等共八种。加上前述两个五堕罪共十八种，再加上舍弃愿菩提心和舍弃行菩提心两种，总共有二十种堕罪。无论犯了哪一种，都违犯了菩萨戒。对这一切罪任何违犯之处都要进行发露忏悔。如是对珍宝菩提心起生于相续并且不减弱而护持的功德，就像在《入行论》中所说的点石成金之喻和名义转变之功德一样，此可在他处求学。

忏悔违犯密乘持明密誓的堕罪。

十四根本八粗罪　　失毁密誓发露忏

十四根本堕罪：詈骂金刚上师；违背如来教言；嗔恨金刚兄弟；舍菩提心；故意出精；诋毁他宗；对非法器宣说密法；视五蕴为痛苦；怀疑自性清净之法；有能力而不降伏十大应诛；以分别寻思视离戏法性为有相；舍弃堪为法器的弟子；应时不依誓言物；诋毁智慧女性等十四种，称为密宗十四条根本堕罪。

支分八粗罪：依止不具相的明妃；会供时进行斗吵；从不符合续部所说法相的明妃体内摄取甘露；对堪为法器者不宣说密法；

对以信心求法者宣说他法；于不信密乘者中住七日；无有证悟的智慧而自诩为密咒士；对非法器宣说密法等八种。

这样，一切依十四根本堕罪和支分八粗罪等的堕罪，违犯持明密乘戒、失坏誓言罪，以猛烈的悔心发露忏悔。另外，进入密乘，以灌顶为门，以誓言为灌顶之命，得到灌顶之后，就进入了密乘，守护誓言非常重要！可是，现在连百姓都要接受一个灌顶，这与做一个晋谒或摸顶的概念没什么区别。讲解一个法，却如同在狗的前面放一堆草，没有多少人接纳。但听闻讲法非常重要！比如听闻这样的极乐愿文的讲解，依此法能懂得如何修行往生极乐世界的四因，也懂得了三门做任何一个善业都归纳于三殊胜的道理，更会懂得如何取舍，再也不会迷茫，从此走上正确的修行之路。要知道这有不可思议的利益和果报。但是得到灌顶其实是很难的，接受容易修持难！接受灌顶以后，没有一个人可以不用信守誓言的。宣了誓，守护好了，今生成佛，失毁了，会堕入地狱，有如此的警告。进入密乘，就如同蛇进入竹管中，一直往上去则得利，一直往下堕则灭亡，除得利、灭亡二途外，没有第三个地方可去。《密续》中云："入密士夫之去处，恶趣佛外无它处。"尤其是密宗的誓言有十万、百万之多，不懂得如何守持，却自以为是而成为笑料。像阿底峡尊者这样的智慧和成就二者兼具者，在南瞻部洲很难遇到。但像他这样的成就者也说过："我受持别解脱戒后，一生中没被丝毫的堕罪污染过；受菩萨戒后，

也犯过细微的戒，在菩萨戒的不同地方犯过零星的一些堕罪；当我接受灌顶进入密乘时，一个接一个地违犯密乘的根本堕，堕罪如同下雨一般，但从不曾不净除堕罪，带着堕罪过夜。”连阿底峡尊者都是如此，我们就更不要说了。任何时候三门能够不离三金刚的状态算是守护誓言，否则是毁誓。这非常困难，因此经常忏悔是非常重要的。

违犯了别解脱戒就像打破了玻璃瓶，再无法修复；违犯了菩萨戒就像弄坏了珠宝首饰，遇上能工巧匠还能修补，到上师、善知识面前依受菩萨戒的仪轨重新受持；犯了密乘的根本堕罪，如同珠宝物品仅仅损伤一点，自己通过持咒、禅修也能够恢复；依念修金刚萨埵，每天念诵百字明二十一遍，通过加持，能够制止堕罪增长，但超过三年就无法忏悔了。虽然有在上等瑜伽士的相续中，可以转化三种戒律的体相如百川合一的说法，但这并非指我们这些初学者的相续中可以将三种戒单独细微的戒条混为一谈。针对自相续的分别和烦恼，三种戒应该如饲养马、牛、羊一样，各个分开守护。并且违犯了任何戒条都应当忏悔，不仅只口头唱高调，装作得了灌顶，受了密乘戒，还不知守护自己在受灌顶时所宣的誓言的话，后面的堕罪如何能救？所以任何时候对于持戒一定要谨慎对待。

忏悔未认识之自性罪：

未受戒律造恶业　　非梵行及饮酒等
一切自性之罪过　　发露忏悔未知罪
受皈依戒灌顶等　　不知守戒护誓言
发露忏悔佛制罪

在家男女没有受过别解脱戒、菩萨戒和密乘戒等三戒，虽然不会犯下佛制罪，但会造下像十不善业的自性罪，特别像对自己妻子以外的，亲人和他人的妻子行不净行的邪淫，无正知正念。放纵是犯戒主要的因，如饮酒、杀生、偷盗、抢劫、欺骗他人、两舌恶语等产生邪命罪恶的基础，以及吸香烟和鼻烟等，这一切恶业都属于自性罪。无论是在家人或出家人只要犯了这些罪都有罪过。虽然做恶时没有认识到是恶，放荡颠倒中犯下了许多的罪，但这一切应发自内心以强烈后悔的方式发露忏悔。无论你认不认识是恶，都是造恶，都会感受苦果的。《因缘品》中云：“愚者若未知，造作诸罪业，一旦果成熟，各自受其苦。”

忏悔认识的佛制堕罪：

在家百姓求受皈依戒或灌顶密宗戒等，能受的都受了，但应守的戒和誓言的次序等，却不懂得如何护持，不知不觉中自然而然就违犯了佛制戒的堕罪。对这一切罪业，应以猛烈的恐惧和惭

愧心发露忏悔，并想着要忏净一切的罪孽而进行忏悔。现在，凡是雪域西藏的百姓，似乎找不到没有受过皈依戒和灌顶的。但受持皈依戒后，皈依的本质、分类、如何皈依、皈依学处、功德等一定要简略地知晓。如果什么也不懂，仅仅如被放生的牛羊一般是不行的。得到灌顶后，要守护誓言，“主尊如何教，一切我当行。”做了如此的许诺后不守护誓言的话，是欺骗上师、佛、菩萨，罪孽很重。认为是由于不懂，但不懂往往是一切罪孽的根本。若自己不懂，要问其他人学会弄懂。觉得不懂就放任自流的话，就如任意放纵一头疯象般，一定会成为祸根。所以，现在一定要认识到自他一切的罪孽，虽然在法性义上无有所忏和能忏，但仅按照世俗显现来忏悔的话，也能暂时往生极乐世界，并将究竟获得佛果位。

丁二、厌患对治力。

若无悔心忏不净　　昔所造罪如服毒

以大惭畏悔忏罪

那么，回忆起曾经所造的一切恶业时，心中应生起猛烈的悔心，如果没有而只是口中念念有词的话，无论你怎样忏悔，都无法从根本上忏净恶业。无始至今，所造集的一切恶业，如同健康

人服毒一般，我也做过如此狭隘的事情。认识到之后，自心应生惭愧，想到佛菩萨一定会了知而笑话我。又观察其他而恐惧，后世一定会堕入恶趣经受无法忍受的痛苦，而生起恐惧心。哪还有食欲吃饭，心快要急疯了似的，以这样大的悔心来忏悔，这叫做厌患对治力。

要以惭愧和恐惧之心做忏悔的是：比如白日自己赤裸着到处游走或是往珠宝黄金制成的宝器里呕吐或便溺，这些都是可羞之事。然而比此更可羞的是，得到一个如意宝般的暇满人身后，却在不净不善的恶业上毫无顾忌地任意挥霍。《劝戒亲友书》中云：“金器珍宝饰，呕物作涂饰，转为人造恶，较此更愚痴。”

同样，今生未被别人看到、暗地里所做的恶业，佛菩萨以慧眼一定会看到的，心中也会为你羞愧的。即使今生不直接领受恶业的果报，将来自己死后也会感受剧烈的痛苦，那时是无法逃避的。比如，你服毒时，不会出现疼痛，但毒性发作时，不愿意也会不由自主的痛苦万分。《本生传》中云：“不见之时所造罪，犹如服毒岂变乐？天人以及瑜伽士，清净慧眼定明见。”

丁三、恢复后断除恶行——返还对治力。

后无戒心罪不净　　发誓此后遇命难

亦不造作不善业

如果忏悔之后，没有一个今后绝不再作恶的强烈的防护心的话，虽然暂时似乎做了忏悔，但没有从根本上忏净罪孽。“从今以后，哪怕遇到生命危险，绝不再做任何此类的罪业。”应当在心中坚定地发誓、许诺。比如服毒，偶尔一次侥幸没死，但不警惕又服的话，就可能丢了性命。那么，从此以后想永远断除此类罪孽的这种心就称为戒律。《入行论》中云：“断尽恶心时，说为戒度圆。”如果有一个想弃恶从善的坚定誓言的话，即使身语未成办什么大的善业，但心附带成就了极大善业。是善业还是恶业，并不注重身和语，主要取决于心。所以，以心承诺发誓：从今以后再不作恶，非常重要。如云：“圣人不作多许诺，一旦许诺不存改，如同刻石之印般，即使身死不改变。”如是说，圣人的誓言，如同岩石上的印记，死也不会改变，应当这样做；而庸人的誓言，犹如水中花，不应如此。

丁四、所依对治力。

阿弥陀佛及佛子　　加持净化我相续

善逝怙主无量光佛及十方诸佛菩萨：我等一切众生身口意的福德，及三世所积累的一切善根供养给您们，依您们智悲力的加持，自他一切众生相续中的罪障皆得以净除，如明净无垢的玻璃

镜子般清净，请赐予加持，这叫做所依对治力。

这样，以具备四对治力的方式忏悔的话，没有忏不净的罪孽。其实，罪孽没有功德，但忏悔的话，能净是罪孽的唯一功德，这是由于罪孽非实有并且是有为法的缘故。因此，以四对治力的方式忏悔一次的话，千劫中积累的罪业也能忏净。《金光经》中云："若人千劫中，所造极重罪，一次猛力忏，诸罪得清净。"《业分别经》中云："所造难忍极重罪，谴责自我将减轻，诚心忏悔防再犯，如是彻底根除之。"这样，以四对治力忏悔的话，净罪的力量会很大。智者们不造恶业，即使造了恶，也懂得以四对治力忏悔，所以净治的力量很大。经中云："智者忏悔罪业时，诸业皆能具无存。"又云："智者罪业重也轻。"愚者不把罪业当成罪业，反而当成功德，这样是不能忏净的。如云："愚者罪业轻也重。"这样忏悔后，最后观想，皈依境的一切诸佛身上发出无量的光，照射自他一切众生。自他一切众生，相续中的二障和习气均得以清净，如同用石簧惊动的鸟群，闹嚷嚷地飞起，到达西方极乐世界。

乙四、现在讲嫉妒的对治——随喜支。

丙一、宣说其功德。

听闻他人行善时　　舍弃嫉妒不善心

诚心欢悦作随喜　　佛说同获彼福德

故于圣者及凡夫　　所作诸善皆随喜

无上菩提心生已　　广利有情作随喜

耳闻目睹他人从事闻思修、修建佛的身语意之所依、做广大供施和修学布施等佛子行等善行时，应当抛开嫉妒和不悦之心。

嫉妒，是自己疑虑的内心，无法容纳、无法忍受他人的善根超过自己，而产生无法容忍他人的善根，想与之较量的嫉妒心理等。若相续中有了嫉妒以后，看不到他人的功德，看不清自己的短处等等，过失很多。所以，要抛弃对他人从善的嫉妒，应生起欢喜心。佛出有坏曾言："能为此善甚为稀有，思矣，我亦应承办如是善业。"心口如果一致欢喜的随喜他人的善根及彼福德，即得到自他同等的功德。他人所成就的善和自己以心成就的善，二者功德是同等的。不需丝毫的财物、辛苦，就得到广大的善根，没有比随喜更为殊胜的了。《汇集经》中云："三千须弥可称量，随喜善根无法量。"又云："若想少劳利益大，精进专心作随喜。"就如过去波斯匿王供养佛出有坏及其眷属时，贫女随喜功德的公案。

总之，小乘声闻缘觉圣者们，积累资粮、断除应断、相续中生起证悟智慧，其余时中做广大利他事业；大乘菩萨圣士们，三

大阿僧祇劫中积累二资粮，净除二障；最终成就二身果位，有漏无漏的一切善根，对此等进行随喜非常重要。如云：“分别趋异道，故名为异生。”对由于业及烦恼，在六道各个不同种类中，不自主地轮回的凡夫们有漏的善根，以及入道的凡夫，即加行道以下者相续中的善根，对这一切所成的、各种大小善根进行随喜；对诸佛最初发无上菩提心，中间于无数劫中以加行六度成熟一切众生，究竟了圆满、成熟、净治三种功德，最终现量圆满成佛后，以佛的十二种事业，于千亿刹土，按众生各自需要的方式，恒常周遍任运利益广大众生的事业，进行随喜。这种方式，如晋美朗巴言：“王族贵族百姓婆罗门，屠户女性幼童及比丘，末伽黎学处及吠陀师，因族得敬或者未得敬，被伤得赞病患念法者，鸟类兽类城市乞讨者，随器而显各需所显相，不等形相愿度有情众。”现在，当做众生时，即使只生起一刹那的利他心，令他人高兴，让一个众生的心转向法，甚至包括做一件善事，都属于利益众生，这些都是随喜之处。

丙二、随喜共同十善业。

断十不善行十善　　救护他命行布施

守持戒律说实语　　化怨言语直柔和

少欲言说具义语　　修持慈悲行正法

于彼善法皆随喜

总之，依断除身语意三门的十不善业后，身语意三门的业就变成了殊胜的十善法。

身门，一、断除杀生，如捕杀野兽，包括家畜、鱼、蛇、虫类等在内，能救护即将死亡有情的生命，这是第一个身善法。

二、断除不与取，给予贫穷弱小的众生布施，这是第二个身善法，米拉日巴尊者云："从口中取食作布施。"《三十五佛忏悔文》中云："乃至施与畜生一抟之食。"哪怕布施给鸟或狗一把糌粑也是布施。而在大的方面，如王子格敦和商主钦巴取得如意宝布施予南瞻部洲；国王智美更登布施牲畜、财物、如意宝、儿女、妻子，甚至包括双目；具心力王子将身体布施给五只老虎母子，这些都是佛子菩萨们大布施心力之行为。

三、断除邪淫，持清净戒，这是第三个身善法。导师佛的追随者——沙弥、比丘们，以欲望心仅用眼看妇女也不可以。百姓们也应断除对自己妻子以外的其他女性行不净行。

现在，于娑婆世界五浊恶世受持一日清净戒，比在其他清净刹土千百劫中受持清净戒的功德还大。经中云："于恒河沙数劫的长时中，对千万那由他诸佛进行供养，相较于此浊世正法即将

没落时，守持一天不杀生、不偷盗、不邪淫中的一种戒，其功德较前者更大。”因此，不要轻视每一条戒律，守戒非常重要。

语的四种善：一、断除妄语，说真实语，这是语的第一善。任何时候不说妄语，只说真实语，这种人令众人欢喜，恒时被他人所信任，古人言纯如黄金般。《因缘品》中云：“实语如甘露，真实乃无上。意义住于法，此为诚圣言。”像这样的人，在后世言语悦耳，众人尊敬，说真实语是将来能成就佛的六十支梵音的殊胜因。

二、断除离间语，消弭争端，这是语的第二善。这不是为了贪图地位或得到财物，而是以清净心调解人们之间的怨恨不和，平息斗诤，并且是互相生起爱心的因，从而成就圆满的善。《正法念处经》中云：“亲朋与好友，互相不和睦，何人予调解，此人生天界。”

三、断除粗语，对所有人说平和优雅真实的话，这是语的第三善。口中所说一切言语均柔和正直的人，具有大乘种姓的功德，并且顺应众意，不由自主地吸引他心，令其欢喜。

四、断除绮语，说对他人有利的法语，这是语的第四善。对忧伤者说安慰语，能让人从忧苦中清醒明白过来，利益很大；另外，对信徒说一些法，能令他人的思维转向法，而得到今生来世的利益。若不是这样，说绮语等许多无意义的话，于自他相续中会产生不善业，耽误善行的积累，所以应断除。无著贤论师云：

“多言可生不善业，纵然未生虚度日。除非定利自他语，禁语精进为友要。”至此，即为身的三善，语的四善。致心随喜身语所积累的七种善业的一切善根。

意的三种善：一、断除意的贪心和憍举心，减少对物质、受用的欲望，并且要知足，这是意的第一善。现在我们所拥有的财富是多是少，那是前世积累的福业所得的受用，应当要知足。如云：“有福不求亦得财，无福希求亦难得。”所以，自己没有累积福德之果报的话，再狂妄自大努力去贪心也不可能成为富人。某些人拥有很多财富而得到暂时的享乐，但依靠少欲知足而享受安乐者，此世间却极罕见。知足而安乐，即使是梵天、帝释天，也是难得的。寂天菩萨云：“享知足乐者，天王亦难得。”若相续中没有知足观，当贪婪的力量产生时，就算有一座金山，也无法满足你的欲望。《因缘品》中云：“一人纵然有，等同大山金，亦不满足彼，当了悟知足。”特别是出家人，无论何时何地都要懂得知足。知足，是往昔噶当祖师们的祖训，是“父赐予子”的宝贝，如云：“应取父之知足宝。”一切宝贝中最好的宝贝就是知足，珍惜保管好这最圣至宝非常重要。

二、断除害心，修慈心悲心，这是意的第二善。对杀害自己父亲的凶手亦无害心，而生起“愿一切众生具足安乐”的自心愉悦的慈心与“盼望众生能够远离痛苦”的悲心，按此观修一次的话，是不可思议的善。《因缘品》中说：“每月千供施，连续百

年者，不及悯众生，十六分之一。”所以，相续中生起对苦难众生的慈心和悲心的话，诸佛的一切正法如同在此人手心中一般，如云：“欲得佛果位，不必修多种，只修一种法，即是大慈悲。”

三、断除邪见，需从内心对业因果生起正信而修持正法，这是意的第三善。那么，对甚深的因果发自内心地坚信叫做世间正见。任何一个人的相续中生起这样的世间正见，即使千劫中将此人往恶趣里扔，他也不会堕落。如云：“世间正知见，何人具备此，上千大劫中，此人不堕恶。”

对这样的修行十不善的反向——十善的人们的一切善根，应抛开不悦的嫉妒，发自内心生起欢喜而随喜，这种心态要反复地修习。

乙五、舍法的对治——请转法轮支。

十方浩瀚世界中　　圆满正觉后不久
我于彼等前祈请　　迅速广转妙法轮
佛以神通知彼义

十方一切广阔无边的世界中，诸佛陀现证圆满佛果位后不久，在为了正法的威严而示现不说法的诸佛面前，将自身幻化成许多身，手持千辐金轮、右旋白法螺等无数吉祥的供品，为了一

切众生和甚深广大的妙法轮能迅速转动，我恭敬地祈祷。诸佛以神通了知我所请求的一切含义后，对我等一切众生，以大慈悲心，欣然应允转动法轮。如是思维，即是请转法轮支。

如同过去，导师释迦牟尼佛面前，梵天手捧金轮，帝释天手捧右旋海螺，供养后祈请转法轮一样，现在，我们也要在菩萨、上师、善知识们面前，随自己能力供养曼扎后，若能在某地区令他们成为转法轮之导师的话，那么此地区，正法将如雨般降下，利益许多百姓，自己无始以来所做的舍法罪也能无余清净，具如此殊胜之处。

乙六、邪见的对治——请不入涅槃支。

于佛菩萨持教师　　诸欲涅槃彼等前

祈请住世不涅槃

如往昔居士咎札祈请导师圆满佛不入涅槃一般，十方世界中，胜者圆满诸佛、佛子菩萨们以及持教、护教、弘扬教法的善知识众，于彼等欲入涅槃者，发自内心地祈祷：无数劫中莫入涅槃，成为一切众生的依怙处、救助者而住世，他们允诺了这些所求。如是思维，叫做祈请不入涅槃支。像这样，将自己三世所积累的一切善根，为胜士们住世而回向的话，就可以圆满许多劫的

资粮，遣除自身寿短、多病的障碍。

乙七、怀疑的对治——回向支。

此世为主三世善　　回向一切诸有情

愿皆速得无上果　　根除三界之轮回

回向什么呢？以现在的善根为主，以及过去未来的一切善根，即自己三世所积累的一切善根。回向给谁呢？为遍虚空的无余诸众生，缘大悲利他而回向。为什么目的而回向呢？愿一切众生早日获得无上圆满的大菩提佛果位，就像抖空口袋一样，彻底根除、空尽三界轮回，甚至连众生之名也不剩，以智慧缘佛果而回向。像这样回向的方式有很多，总之三世诸佛菩萨如何回向，我就如是回向。如是思维，叫做同分回向，没有不包括在此意中的。《三十五佛忏悔文》中云："过去诸佛世尊云何回向，未来诸佛世尊云何回向，现在诸佛世尊云何回向，我亦如是普皆回向。"《普贤行愿品》中云："文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。"像这样回向的话，一切众生能够得利，是因为诸佛的加持力、法性的谛实力、自己的增上意乐相结合的结果。

附带讲解：这样的善根，今生在自相续中成熟以后，自己立即发愿弘法利生。

愿善我今速成熟　　遣除十八种横死

无病力壮韶华身　　如夏恒河无尽财

无魔怨害享正法　　如法成就诸所愿

弘法利生大益成　　使此人身具意义

比如，为得到火而点火时，烟不求也会自然产生一样，若以大发心回向善业的话，不仅后世对一切众生有利，今生自己也能利益众生。因此，愿此善根的果报于自相续快速成熟后，今生能息灭十八种非时横死，无有病魔等伤害，生命如金刚山般稳固；风华正茂面如莲，身强力壮具天子般的神通力，德财无尽如夏天的恒河水般广阔；无魔怨伤害，能如理修行正法，闻思修诸事如愿如法地成就，以讲经、辩论、著述等方式，守持、保护、弘扬珍宝般的具教证本质的教法；依此力量让众生得到暂时的利益——人、天福报，究竟的利益——大菩提果位，以此方式成就广大弘法利生事业。愿以如此方式，令珍宝般的人身能够具备大

意而发愿。

为什么要发愿具备这样的福报和受用呢？若是对于一个凡夫来说，拥有这样的受用，就会在积攒、保护和增长三方面上分散精力并且贪婪。寂天菩萨云：“贪财散乱者，脱苦遥无期。”可是若是菩萨们拥有受用的话，则能够行布施等四摄的利生事业，其所行的一切无不包括在六度菩萨行之中。

甲三、友——发菩提心。

在这里没有设详细的科判，但上述前行发心和回向支中已经讲解过，这里不再展开。

相续中受持宝贵的菩提心的发心仪轨，有不同的两种：按照龙树菩萨的方法，是如寂天菩萨的《入行论》中所述；按照圣者无著贤论师的方法，是由旃陀罗阁弥上师集成偈颂，与金洲大师的实修次第相结合的方法，有此两大传规。以宁玛派的方式，如阿瑞班智达所说：“莲师自宗随龙树。”是随学龙树菩萨，按照寂天菩萨的《入行论》的方法。首先“祈请十方一切出有坏正等觉，及十地菩萨摩诃萨众，及诸位大金刚持上师垂念我！”以此三垂念为前提，“乃至菩提果，皈依诸如来……”等，以三皈依为基础，同时受持愿、行两种菩提心。若每天受持一次发心的话，则能生起造作的发心，并且不断增长，会积累不可思议的福德。

甲四、缘——发清净愿。

现在讲解往生极乐世界的第四因，如何发清净愿。

乙一、发愿临终时亲见无量光佛尊容。

我及有缘众　　愿临命终时
化身无量光　　比丘僧眷绕
亲临吾等前　　见彼心欢悦
无有死亡苦　　愿八大菩萨
神力临空中　　指示极乐道
接引往生也

以发菩提心总摄一切，于所依明观福田，因集资净障上精进的善根力，愿自己及与自己有关的好坏一切众生，在娑婆世界将临命终时，立即向化身无量光佛及眷属——身着三法衣的无数比丘僧众祈请，无量光佛由排列整齐的金色花朵般黄灿灿的徒众围绕着，真实降临在我等众生的面前。降下各种花雨，发出悦耳动听的乐声，指引五色虹光的道路，我们内心生起希望从西方极乐世界来接引我们的感觉。见到佛及菩萨众前来接引时，心生愉悦，充满欢喜，心识清明，愿死亡时解支节的痛苦、中阴身迷乱的痛

苦和后世到恶趣的痛苦等全部消除。

无量光佛的眷属：观世音菩萨、大势至菩萨、文殊菩萨、弥勒菩萨、地藏王菩萨、虚空藏菩萨、除盖障菩萨、普贤菩萨等八大菩萨，以神通力从虚空中降临彩虹阶梯前：喏！善男子们，不要恐惧、不必惊慌，我们前来接引你们去往极乐世界，善来！听到此劝慰后，一切恐惧自然消失。跟随诸菩萨指引的去往极乐世界的道路，比丘僧众们前方迎，后方护，左右扶，愿如此接引而发愿。如果往生极乐的四因如理修得好的人，一定会如上述般来接引你。

像这样的人，他转生就如同由一个房间进入另一个房间一样，没有任何痛苦。如果是恶业重的人，临命终时，感受折磨的痛苦、习气错乱的痛苦、恐惧死亡的痛苦、无法再生的痛苦、舍不下财物和亲朋的痛苦、放不下也带不走的痛苦、与今生离别的痛苦、如同罪犯落在法官手里般的痛苦，此时对自己在能自主时没有修学正法追悔莫及，心碎成千瓣，满胸抓痕，口中哭喊，泪流满面，内心充满痛苦，不知所为。《入行论》中云：“因忧眼红肿，面颊泪双垂，亲友已绝望，吾见阎魔使，忆罪怀忧苦，闻声惧堕狱，狂乱秽覆身，届时复何如？”米拉日巴尊者云：“当见罪人死亡时，乃为开示因果师。”此时，自身出现许多恐怖的幻象，可怕的黑暗为前导，业力的狂风从后催逼，狱卒瞪眼怒视，打打杀杀的声音如龙吟一般，阎罗王用黑绳牵着脖子，各种武器

如雨般落下。呜呼哀哉！当下我如何才能逃离此境此处，哀嚎道哪里有怙主前来解救我？瞪圆双目望向四方，那时没有依靠、没有陪护者、没有怙主、没有救星，感到无比的绝望。此时无有一人能够前来救助自己！该怎么办？内心极度恐慌，导致心成碎片，悲伤疲惫至极。《入行论》中云："谁能救护我，离此大怖畏，睁大凸布眼，四方寻救护，四方遍寻觅，无依心懊丧，彼处若无依，惶惶何所从？"所以此事未到来之前，在自己能自主的时候，若好好修习往生极乐世界的四因法的话，彼时怙主无量光佛及眷属定会前来接引。宗喀巴大师云："将来面对死亡时，八大菩萨示正道，往生极乐以化身，愿度不净刹众生。"《普贤行愿品》中云："愿我临欲命终时，净除一切诸障碍，面见彼佛阿弥陀，即得往生安乐刹。"

乙二、往生极乐世界的障碍是对轮回的贪执，发愿断除此贪执。

恶趣苦难忍　　人天乐无常

愿生畏彼心

今生受一点冷热饥渴之苦就不能忍受，如果像鱼落在热沙上一样的恶趣的痛苦，要经受很多劫，更是无法忍受的。要如阿难的两个外甥生起出离心那样：天人虽安乐，也具有无常的本质，

即使生为天人，也不能避免天人死堕之苦；生为人，根本的痛苦也有生老病死之苦这四大瀑流。轮回中无论生于高低何处，痛苦的自性、痛苦的纷杂、痛苦的错乱，就如同熔煨火坑、剑叶林、毒蛇窝、罗刹女洲一样。应对这些迅速生起害怕恐惧之心，如同分清痛苦的火坑和安乐的凉屋的区别一样，一定要认清轮回痛苦和极乐世界安乐的区别。

乙三、思维轮回漫长而发愿解脱。

无始至今生　　漫长漂轮回

愿生厌离心

轮回，从无始以来直至今生从未间断，在漫长的轮回中，若观察经受的痛苦的话，热扎回忆起往世而作悲忏文中云：“若累骨肉等同于世间，若累脓血等同于大海，若累业续越思离言说。”现在，若有人能回忆起往生往世的话，悔恨得仿佛都能吐出鲜血来。那么，愿对如此无边无尽痛苦的轮回，发自内心地生起厌离。

乙四、思维人天之别苦而发愿解脱。

设使人转人　　受生老病死

浊世违缘多　　人天之安乐

犹如掺毒食　　愿毫无贪求

食财亲友等　　无常如梦幻

愿毫无贪恋　　故乡属地宅

如梦中宅舍　　愿知不真实

比如依某些有漏的善根，由人又转生为人，由天转生为天。有些人觉得暂时转生善道就满足了，实际上这没有任何意义。首先是生的痛苦，中间老，之后病，最终是死的痛苦，要经历无数的痛苦；富人们积攒守护苦，穷人穷困潦倒苦，强者喜高恐低苦，弱者遭凌辱鄙视苦。总之，永远无法逾越痛苦的自性。尤其在此五浊横流的恶世，无法控制，到了弘法利生没落的时候，疾病、饥馑、战争流行，四边战火四起，藏区的安乐像风中的酥油灯一样，陷于危难之中，众多痛苦重重紧逼。所以，人天暂时的安乐，如云中的阳光般虽然也会射出光线，却是苦乐混杂的，如同掺毒的食物、利刃口上的蜂蜜、毒蛇头上的如意宝一般。要知道轮回中的安乐，无一不包括在行苦之中，见者中见毒，触者中触毒。对这一切不应有丝毫的贪恋，就像给患胆病的人油腻的食物般，应从心底里厌恶。

亲戚财食、挚友，这些也是无常的，是如梦幻的本质。亲朋

好友等，这一切是由恶业宿债之力勾摄而来的，会互相成为解脱道的障碍。即使不是这样，因合际必分的本质，亦无任何实际意义；食物受用等，因，靠恶业而成办，果，要承受无法忍受的痛苦。不仅如此，现在积攒终将耗散，亦无任何实质意义。总之，轮回的一切有为法均不离四际的本质。如云："生际必死合必分，聚际必散高必堕。"经中云："三界众生如梦境。"龙树菩萨云："诸法无常亦无我，无依无怙无定故，轮回无实如芭蕉，人君汝心当厌离。"如是思维后，贪着如此无实意的世间琐事的话，就如猪狗贪着污秽一般，从现在起再不要有丝毫的贪恋了！

另外，从祖先那里就执为我的家乡、彼此分开的属地，贪着这些我所属的地域的话，会在此地转生为昆虫以上的含识；贪着宅舍的话，会转生为空游饿鬼。所以，"执为我的"没有丝毫意义。住房也是无常的，也是无实义的事物；修砌的宫殿也是无常的，如米拉日巴尊者的家乡一样也成了残垣断壁，这一切如同梦境中的房舍一样，是假的，不存在的。要懂得一切不实有的空性的本质。

乙五、断除贪执，以往生极乐世界的清净发愿作为助缘。

无解轮回海　　如罪犯脱狱

愿义无反顾　　趋往极乐刹

愿断诸贪执　　如鹫脱网罗

向西方空中　　瞬间便越过

无量世界刹　　诣至极乐国

对于那些暂时难以解脱的，如恶业重、得不到解脱的众生，能从轮回苦海的深处，浩瀚无垠的、可怖的鲸鱼出没之地逃脱，应当如同一个触犯王法的死囚从狱中逃脱一般，义无反顾地逃走！如果一个重罪的囚犯逃走的话，因怕再次受到惩罚，绝对是义无反顾的。想到轮回的过患，不应该有任何的眷顾和贪恋。趋往西方极乐世界时，出现家人、亲友的呼唤，若留恋这些的话，会成为往生的障碍。《得闻解脱法》中云："往生极乐路途中，有人说是尔父母，有人说是尔亲朋，悲痛欲绝呼唤你，对彼杜绝作回应，此时更不回眼望。"如果留恋的话，就如同过去有一位上师，往生极乐世界途中，没有断除贪恋僧徒们敲各种法器的声音，后又堕了回来。还有一个比丘，留恋他的钵，结果转生为钵里的一条蛇。像这样的公案有很多，所以要彻底断除贪恋的一切牵绊，如鹫挣脱罗网的束缚般，无碍的神识如飓风势，向着西方虚空，以愿力为前导，以善风驱动，以乐信为动力，如雁群的头雁振翅翱翔一般，向着西方辽阔的天空，刹那间迅捷越过无数世界，瞬间抵达极乐胜土。

乙六、为获往生极乐世界之功德而发愿。

愿面见彼刹　住世无量光
净除诸罪障　四生中最胜
莲花蕊中生　愿得化生身
刹那身圆满　愿获相随好
因疑不往生　于五百年中
虽具乐受用　听闻佛语声
然花不绽放　延误见佛颜
愿我无此过　往生花即开
愿见无量光　以福力神变
手掌中放出　不可思供云
愿供佛眷属　尔时愿如来
展右手摸顶　得菩提授记
愿闻深广法　解脱熟自续
愿佛二长子　观音大势至

加持并摄受

当往生极乐世界，即刻现见无量光佛的尊容，此时，即使是个普通凡夫，他相续中不仅灭除了堕落恶趣的因，而且愿见所断的障碍尽除后，获得了见道之果位，净除登地的一切障碍。所以，往生极乐世界，不是必须获得见道位，只是普通凡夫也能够往生，因为面见无量光佛和获得见道位是同时的，有这样的说法。另外，在《阿弥陀经》中云："十方无量众生，除造无间罪和舍法罪外的任何人，闻我名号并将善根回向佛刹，皆能往生我的佛刹。"彼等命终时，能现见佛及眷属们，业障无余消除，所愿无余成就。

四生中最殊胜的是化生，化生有许多种，其中最殊胜的是莲花中化生，更为殊胜的是于珍宝莲花的花蕊中化生。如同有时一念进入母胎一般，一念也能化生于珍宝莲花花蕊之中。所以，愿能转生化生身，并且愿化生不需如胎生般住胎很长时间，而是以往昔无量光佛的愿力和现在我们积累资粮等修行往生四因法之力量，身体刹那间长大成熟，得到具备相好的圆满身相。

某些劣根的疑惑犹豫固执之人，反复考虑是否能往生，由于二取怀疑，就算因修四因法的力量而往生了极乐世界，也会因怀疑之障而于五百年中住于莲花苞中，并认为这里是乐园和无量宫。虽然具足与极乐世界同等的安乐和受用，粗大的痛苦感受没有了，但由于这个莲花苞不开放，也有人称之为珍宝牢狱。虽然也能听

到佛的法轮转动的语声，但是五百年中莲花不开放，也有延误亲见无量光佛和佛子菩萨众、听闻广大妙法，以及成就六度佛子行等广大行的过失。

所以，我们现在不应有任何疑心，自他修行往生四因法的话，愿能避免这些过失。愿往生的同时莲花即开放，现见无量光佛相好光明圆满的尊颜。经中云："弥勒菩萨请问世尊：我见彼刹有众生住于莲花中，有众生于盛开的莲花上金刚跏趺而坐，缘何如此？世尊言：前者怀有疑心成就善根发愿往生，后者无有怀疑修持善法而往生。"此过失是对佛的教言不相信的结果，所以，胜解信非常重要！一般来说，佛的教言中有了义和不了义的差别，但将此往生法门视作不了义的话，如云："分别观察寻思者，彼将远离诸悉地。"纵使虚空变为实有，日月坠落于地，无量光佛的发愿和佛的法语永远不会欺骗我们。寂天菩萨云："牟尼言无欺，后必见功德。"

愿往生到西方极乐世界，即刻亲见无量光佛，以往昔自己修持往生四因的福德力、无量光佛的愿力而神变化现，由自己掌中随心所欲涌现出供养云：吉祥八宝、轮王七宝、八瑞物、右旋白法螺、千辐金轮等等，化现出天、龙、人等的不可思议的受用，供养佛及其眷属。愿我将来获得八地果位时，如来伸出千万福德所成的姿式如象鼻伸展般的右手置于我的头顶而作授记：善男子，未来你于某时、某某刹土成佛，佛号某某。愿获得殊胜的大菩提

授记！这样，由无量光佛的身——相好的尊颜、语——悦耳的梵音、意——悲智的力量得到授记，获得甚深空性和广大六度等菩萨行的无量妙法后，愿自相续成熟并获得解脱。愿佛的两大首要胜心子观世音菩萨和大势至菩萨，以身语意、悲智力赐予加持，并以大慈悲摄受。

乙七、在此净土后，发愿面见他净土的诸佛菩萨。

每日中十方　　无量佛菩萨
供养无量光　　莅观彼刹时
愿承侍彼等　　获得法甘露

每天十方无量的诸佛菩萨，为了供养无量光佛、朝拜西方极乐世界而降临时，愿我能够顶礼诸佛菩萨，做广大的承侍供养，并在他们面前反复获得甚深的正法甘露。经中有云：“为拜导师无量光，十方圆满佛菩萨，由恒河沙数佛刹，前往极乐世界中。”

乙八、发愿赴其他刹土。

以无碍神变　　愿上午前赴
现喜具德刹　　妙圆密严刹

不动宝生佛　　不空毗卢佛
求灌顶加持　　受戒作广供
傍晚无艰难　　返回极乐国
普陀杨柳宫　　鄔金妙拂洲
十亿化身刹　　愿见观世音
度母金刚手　　莲师十亿尊
供如海供品　　求灌顶深教
愿无碍速返　　自处极乐刹

登一地极喜地时，刹那间即现见一百佛刹，面见一百尊佛，具化身一千的能力，愿自己以此无碍神变力于上午时，前往东方现喜刹土，南方具德刹土，北方事业妙圆刹土，中部密严刹土等各清净刹土。依次拜见彼刹土安住的不动佛、金刚萨埵佛、宝生佛、不空成就佛、毗卢遮那佛，在诸佛菩萨面前，请求金刚乘的灌顶、加持、戒律等众多显密法要，为酬谢而供养曼扎，并从自己手掌中化现无量的供养云做广大供养。在傍晚时分，愿毫无困难地依神变力返回极乐世界。同样，拜见南方普陀山、东北方的杨柳宫、西南方妙拂洲的铜色吉祥山，以及西方鄔金空行刹土等，以化身度众生的十亿刹土中安住的观世音菩萨、胜度母、金刚手

菩萨、莲花生大士等的十亿化身，并且幻化出内外密如大海的供品，虚空藏般的资具，及普贤菩萨供养云进行供养后，请求众多共与不共的灌顶和甚深窍诀，依靠佛力和自己的神通力于一念倾无碍地迅速返回自住的极乐世界。《阿弥陀经》中云："以神变力游众刹，供养数俱胝佛陀，傍晚返回极乐刹。"

乙九、发愿引导不净之徒众。

愿天眼明见　　昔亲属侍徒
加持并护佑　　亡时接彼刹
贤劫一大劫　　极乐刹一日
无数劫无死　　愿恒住彼刹
弥勒至楼至　　贤劫诸佛陀
降临此刹时　　以神变诣此
供佛闻正法　　尔后愿无碍
返回极乐刹

往昔自己在娑婆世界时，那些未毁坏违背誓言的，与法有缘的，过去的亲友、侍者、弟子等，现在，自己获得了清净无垢的天眼通，可以无错乱地明见他们的一切苦乐善恶，为了今生免遭

一切违缘的伤害，在一切时中给予他们保护。为使他们身口意三门向善，以禅定力加持他们的相续。在他们临终时，愿我能以无碍的神通力，把他们从临终的折磨和中阴的幻象中解救出来，并能引领他们至清净佛刹——西方极乐世界的道路上。

贤劫的一大劫相当于极乐世界的一日，愿在这样的无数劫中能没有死亡地恒住极乐世界中。现在是第四位佛出世，未来是怙主弥勒佛出世，直至楼至佛之间，贤劫中的殊胜导师——贤劫千佛降临娑婆世界时，愿我以无碍神通力，亦来到此世间，以普贤供养云对诸佛作无量供养，在诸佛面前听转法轮，而后以大神通力于刹那间无碍地返回西方极乐世界。如此发愿的话，依自己积累的资粮及胜愿力和无量光佛的愿力，二力合一，愿望一定能够实现。

无论发了善愿还是恶愿，都容易成熟。就恶愿来说，往昔有个叫能空的青年人，被他人恶意杀害时，他以有一次供养舍利子斋食的善根为证，发了恶愿，变成为牧区的黑夜叉；师君三尊学道时，修建夏绒卡绣塔的过程中，一头运土的老牛发了恶愿，后来他投生为朗达玛国王；有一个孤苦伶仃的老僧人，人人看不起，修念了七亿遍毗那耶迦的心咒，以此为证发了恶愿，转生为新龙地方的暴君滚波南加，这个公案是多智钦仁波切讲的。因此，哪怕没做成一点点善，也一定要发善愿，不可以发恶愿。现在，我们以修持往生极乐的四因法为证，所发的愿一定会实现。

乙十、思维佛土的庄严而发愿。

八百一十万俱胝　那由他佛诸佛刹
功德庄严皆合一　愿生胜过诸刹土
无上殊胜极乐刹　珍宝大地平如掌
宽敞明亮光闪闪　压陷抬反富弹性
愿生轻软舒适刹

较十方八百一十万俱胝那由他诸佛刹的一切功德与庄严合而为一更胜的，胜过所有一切刹土的，圆满殊胜至高无上的刹土就是西方极乐世界，愿我等一切众生皆能往生彼刹土。

极乐世界大地的功德，所谓珍宝大地是由五种殊胜珍宝形成的大地，没有高低起伏，宛如少女的手掌一样平滑如镜。无论从任何角度看，都没有中和边，宽广无垠。内外通明，五色光闪烁十方。不像石头那样坚硬，也不像土地那样坚实，而是落脚陷下四指深，抬脚又弹起来，脚触上去有种特别的乐空感受，心中产生无比的轻乐，如丝绸软垫一样光滑柔软，愿往生至如此无厚重而轻软的刹土。

总之，彼佛刹的点滴功德，若广说的话，即使是佛，经劫也宣说不尽，但为了生起欢喜心，在此仅是略说。因此，现在我们

认识到，我们所居住的不净的土石、山岩等粗糙的器情世界的痛苦以后，对于极乐世界寂静安乐的殊胜功德，会生起欢喜和强烈的希求。

乙十一、观想极乐世界树的功德而发愿。

众宝所成如意树　　锦缎树叶珍果饰

彼上幻鸟出妙音　　鸣唱深广妙法音

愿生极为稀有刹

极乐世界的树的特点是，金根、银干、琉璃枝、水晶叶、冰珠石花瓣、红珍珠花朵、玛瑙果实。总之，是由各种珍宝构成的，有些是五种珍宝，有些是七种珍宝，还有一些是十三种珍宝等各种不同种类的珍宝构成的。

如意树的意义是，因往昔无量光佛的净土赋予的福德力，以及自己积累资粮修持往生四因法的力量，果报于境上成熟，现在自己心里的一切所欲都能如愿以偿，所以称为如意树。如意树的枝、叶，以锦缎的冕旒和各种珠宝的装饰庄严；各种珠宝的果实，珠宝的长璎珞、半璎珞，铃铛、銮铃为严饰；其上栖息着各种由无量光佛的意幻化的鸟，迦陵频迦鸟、杜鹃、鹦鹉等，如绿松石的青蓝色、如珊瑚的红色、如海螺的白色、如金子的黄色、如青

金石的绿色、如猫睛石般的斑驳色的鸟，喉中发出如琵琶声、笛声般和谐美妙令人陶醉的声音。这些悦耳的声音是甚深广大的法音、宣说三宝功德以及无量光佛和极乐世界之广大的声音、宣说四律仪法、显密学处、经续窍诀的法音。依靠此法音的力量，生于此刹的众生，心中的迷乱分别刹那间息灭，不由自主地产生乐空大智慧的感受，愿往生此极为稀有的刹土。

乙十二、意念极乐世界水和花的庄严而发愿。

众具八支香水河　　如是甘露诸浴池
七宝阶梯宝砖围　　芳香莲花具果实
莲花散射无量光　　光端严饰化身佛
愿生极其稀奇刹

极乐世界的水中，生长着各种香树，它们的根深插于水中，所有的河水充满了香味，所以称为香水河。水中生长有天界的达玛拉、沉香、汉香、蛇心旃檀等各种香树，各种妙香弥漫十方，八功德水向四面八方流淌。为何称八功德水呢？如云：“清凉甘美轻柔滑，清亮莹澈无污垢，饮用入腹无伤害，喉咙亦无有不适。”这即是讲八功德天水的殊胜特点，即本性清凉、味道甘美、形相

轻、触感柔软、无垢、色净、喝入腹中舒适、不伤喉。所有的八功德水中，有白、黄、红、绿的各种鲜花，花穗婀娜威光闪耀，放射出夺目的光彩；各条河流周围金沙绵延，绿松石般的草地令人心旷神怡；其间有化现的天鹅、黄鸭、丹顶鹤等嬉戏弄姿；水深十二由旬，宽百由旬乃至千由旬。沐浴的浴池，不是我们人间寻常的水，而是充满天上甘露般的浴池。浴池的构造也极其殊胜，浴室非常华丽精美，水晶的地面明亮并闪耀着光泽；四周是由令人悦意的七宝砌成的阶梯和梯磴，令人心情舒畅；由各种宝珠、玛瑙制成的砖修砌的墙雄伟庄严，让人视而不餍；上层是各种珠宝装饰的沐浴池，进入其中舒适无比，即使在此中沐浴一次，也具备在相续中同时打开上百扇等持之门的力量。此外面的围墙有百由旬宽，其中有各种天界的花，青莲花、优昙钵罗花、莲花、白莲花、睡莲等等，婆娑摇曳，闪耀各种美妙的光，这些花各自散发出不可思议的妙香飘向十方；每种花的果实，味道甘美具丰富营养。从这样的莲花花朵，发出无量的五色彩光，射向十方虚空，每束光端有怙主无量光佛慈悲化现的无量诸佛。每位佛，身——相好光明圆满的威光，语——声空的金刚法音，意——明空的智慧，一同现量无碍。如此无法言说、极其稀奇殊胜的极乐刹土，愿自他一切众生，死后即刻往生彼刹。

乙十三、对情世界功德之发愿。

无八无暇恶趣名　病魔烦恼三五毒
怨敌贫困战争等　彼刹不闻诸痛苦
愿生极其安乐刹　无有女人无胎生
皆由莲花苞中生　诸身无别金黄色
顶髻等相随好饰　五眼五通悉具足
愿生无量功德刹　自然众宝无量宫
所欲受用意念生　无勤任运所需成
无有你我无我执　所欲供云手掌生
行持无上大乘法　愿生诸乐之源刹
香风普降妙花雨　由诸树河莲恒生
悦意色声香味触　受用以及供云聚
虽无女人众幻化　供养天女恒时供
欲安住时无量宫　欲睡眠时妙宝座
众具锦缎被垫枕　鸟树河流乐器等
欲闻时出妙法音　不欲之时即不闻

彼等甘露池溪流　　冷暖适度随所欲

愿生如意所成刹

彼殊胜佛刹——极乐世界，连所谓八无暇苦和三恶趣苦的名称都不会听到，哪会真正感受痛苦？那里没有贪、嗔、痴等烦恼——所谓的三毒五毒，更不必说有因烦恼所生的杀生、不与取了。

因、集、恶业，由这些产生的果——痛苦，分别是四大不调的四百零四种病。就魔来说，父魔、母魔等八万魔众的名称，盗窃掠夺的怨敌，因财食缺乏而相互战争、纷争、害命等等一切痛苦感受，连名称都听不到，哪会真正产生呢？这样极其安乐的刹土，愿自他一切众生临终能即刻往生。

并且，在极乐世界，连恶业所感的凡夫女人的名字都没有，因为这个缘故，也没有从不净母胎中出生的。在此地诞生的一切，均由莲花花蕊中化生，所有身相没有大小、美丑之差别，身皆金色，头上顶髻，脚下法轮，相好庄严；因具足神境通，天眼通、天耳通、宿命通、他心通等五神通力，可一刹那间前往俱胝那由他刹土，现见彼一切刹土，听闻彼处一切粗细声音，了知彼处一切众生的心相续；还具足肉眼、天眼、慧眼、法眼、相似佛眼等五眼，无有自他之想，对一切众生具无偏的慈悲心，陀罗尼、辩

才等等智慧如海；因为禅定获得自在，心如须弥山王……愿能往生具足如此无量功德的刹土！

依靠怙主无量光佛在往昔修道时的发心和两大恒河沙数劫中积累资粮发愿的力量，以及现在自己修行往生四因的力量，无需辛苦劳顿，这些殊胜的宫殿和受用——各种天然珍宝的具有百千层庄严和圆满的无量宫，以及衣物饰品等一切所欲的资具受用，仅以意念即成，一切所欲具任运自成的胜德。

不存在所谓“我”就执着、爱惜，所谓“他”即舍弃、不爱惜，具备自他平等的菩提心；更不存在我执和法执，如实通达了无我的究竟本质；所需的广大无边的供养云，仅一念即如虚空藏和普贤供养云般，从自己掌中出现，于一刹那间能积累许多劫的大福德资粮。此刹土的佛及一切眷属均行持无上大乘法，此净土中没有堕于寂灭一边的小乘的声闻和缘觉。如《白莲花经》中云：“无有声闻缘觉。”《阿弥陀经》中云：“净除声闻。”这里遍满无数成为大乘菩萨的和一生成佛的声闻缘觉。愿能往生如此安乐的、无勤自然任运生起一切功德的刹土！

彼刹土的各方各隅，上午时分，香气芬芳的风吹动宝树，稠密的花雨簌簌降下，令人舒心悦意；香风吹落了先前枯萎的花朵，鲜花又如以前一样盛开，令人心旷神怡！像这样，昼夜各降三次花雨。从所有如意宝树、美妙的莲花、八功德水的河流中发出光。美丽的天女们手捧色美妙、声悦耳、香芬芳、味甘美、触

柔软的供养品——不可思议的受用供云，恒时不断地供养给我们。然而，彼刹土不是无有女人吗？有这些天女们如此做供养，不是相违吗？并不相违。极乐世界虽然没有凡夫女人，却有怙主无量光佛幻化的供养天女做供养，她们姿态娇媚、舞姿妖娆。这样的供养天女，有八供天女、十六天女或七千等不定数量，恒时于每位佛前做各种供养。

另外，从卧具的殊胜来说，当我们想安住时，珍宝的无量宫中一切所欲的受用不可思议，并且受用妙法的盛宴。想入睡时，由各种珍宝构成的床上，铺着很多锦缎垫子，为无价之宝令人悦意，并且有色彩鲜艳的睡枕，因往昔的愿力仅一念即出现这一切。

同样，彼刹土中，妙法的圆满受用也很殊胜，幻化的各种鸟发出正法的悦耳妙音，风吹动香树发出宣讲四法印的声音，欢快的河流中发出无修如河水续流般的等持后的口诀教授，虚空天乐中发出美妙的赞叹声……若自己想听到时，不停顿的悦耳法音，就会清晰嘹亮地发出；不想听到这一切声音，想向内安住于等持中时，耳边不但听不到这些声音，而且仅由一念即安住于美丽清净之处，于禅定状态中无限地静坐。

甘露的沐浴池和河流，同样也是想温暖时温热，想凉快时清凉。沐浴时，根据身体浸没的情况，显现各自需要的不同深浅。愿此生命终不经过中阴即刻往生，彼具有所思一切如意成就之功德的、不可思议的圣土，并且彻底放下今生的贪欲和留恋。

向往往生极乐世界和发清净的愿，是于何时何处都非常重要的。现在如果没做到不贪恋人间琐事，看清其无任何实义的话，如有些人说：“我死时不会贪恋的。”但这非常难，当你死亡时比现在更难。比起死亡时，在中阴身的时候，你的心识九倍的灵敏，一刹那的恶念，也会把你带入恶趣，感受无法忍受的痛苦，这样的公案很多。所以，无论做任何大小善业，做圆满的回向和发愿，这非常重要。现在，不结合回向和发愿，虽然做了些善事的人，但死时发违愿而转生恶趣的公案也很多。《现证庄严论》中云：“完整殊胜之回向，彼之功德为最胜。”

乙十四、思维主尊功德并能受持教法、亲近承侍而发愿。

彼刹阿弥陀佛尊　　住无数劫不涅槃
愿于此间承侍彼　　一旦弥陀趣涅槃
二恒河沙数劫中　　教法住世之期间
不离补处观世音　　愿于期间持正法
黄昏法没次黎明　　观音现前成正觉
尔后彼佛名号为　　胜光妙聚王如来
愿供奉彼闻正法　　住世九百六十万

俱胝那由他劫中　　愿恒恭敬承侍彼

不忘总持受持法　　涅槃之后彼教法

住世六亿三十万　　俱胝劫间持正法

愿恒不离大势至　　尔后大势至成佛

佛号坚德宝聚王　　寿量教法等观音

愿于期间恒承侍　　供品供养持正法

彼刹土现在显现住世的圆满怙主无量光佛，在无数劫中，不趣入涅槃而住世时，愿我于此期间恭敬承侍供养彼尊。将来，怙主无量光佛圣相的显相趣入寂静法界示现涅槃，其教法将住世两大恒河沙数劫。那时，彼尊的补处是观世音菩萨，愿我于此期间不离其左右，并能继承、护持、弘扬教证正法。在未来某个黄昏，怙主无量光佛的正法在极乐世界隐没，次日黎明，补处观世音现证圆满成佛时，佛号为胜光妙聚王如来，愿我能在彼尊面前以众多供品供养，听闻正法，并真正受持教法。彼佛寿量九百六十万俱胝那由他劫，愿我于此期间恒时恭敬、承侍、供养彼尊，并以不忘陀罗尼受持一切正法宝藏。最终彼佛亦示现涅槃，其正法住世六亿三十万俱胝劫，愿我能在此期间无余地护持正法藏，并恒时不离补处大势至菩萨。未来，大势至菩萨成佛时，佛号为坚德

宝聚王如来，其寿量和正法住世的时间与观世音菩萨相同，愿我于此期间，恒时承侍、供养彼佛并受持其正法。这些都在《悲华经》中有广述，有兴趣的话可以参阅。

乙十五、发愿最终自己也圆满成佛。

愿我寿命尽立即　　于彼刹或他净刹
获得无上正等觉　　成佛后如无量光
仅闻名号熟解众　　化身无数引众生
无勤任运利有情

愿我在极乐世界的寿命完结后，依靠往昔圆满了的福慧二资粮，立即在极乐世界成佛，或在其他清净刹土获得无上圆满的佛果。现证圆满成佛后，愿我如怙主无量光或无量寿佛一样，众生仅听闻我的名号就能成熟自相续，得到解脱，愿我具有如此的无量功德和智慧，成为能幻化无量化身，无余引导十方遍虚空众生的大怙主。愿我获得以不可思议的慈悲和事业，无勤、周遍、任运地饶益无量无边众生的德能。

乙十六、依持诵佛号的加持力利益今生而发愿。

善逝寿量及福德　　德智威严皆无量

法身放射无量光　　寿智无量佛陀尊

何人持诵您名号　　除非往昔业异熟

水火刀毒夜叉鬼　　佛说诸畏皆可救

我持佛号顶礼您　　祈救一切怖畏苦

吉祥圆满祈加持

怙主无量光如来身寿无量劫，对往昔法藏比丘在三大恒河沙数劫中，积累的浩如烟海的福德、智慧二资粮的功德和果报，十力、四无畏等等无量的断证功德，五智等的悲智力功德，威严胜过人、天的行境等的色身功德，四身五智等的功德，一心敬信地随念佛陀、持诵名号，会获得无量的利益。无论持诵什么名号都可以，可以持诵法身阿弥陀佛，可以持诵怙主无量光佛，也可以持诵无量寿智慧自在出有坏。

总之，作为凡夫，将善逝您尊的这些名号受持于心并一心敬信、毫无犹疑地祈祷。谁受持名号，此人除了前世的业成熟无法逆转以外，能从暂时的灾难障碍如水、火、毒、刀兵、夜叉、罗刹等的一切怖畏中得到救护，释迦牟尼佛在无欺教言《无死鼓声经》等中如是宣讲，所以应致心生信。我要将怙主您的法身作为

根本上师等一切皈依处的总体，从现在直至获到菩提果位之间，您尊明知明见，除您尊之外，没有其他的皈处、依怙。将您尊的名号铭记于心并以语祈祷，以身顶礼，祈请从暂时的一切怖畏、最终生死中阴的痛苦中救度我，如是发自内心地祈祷，如作者上述所述那样，能迅速成熟我们。

总之，愿今生后世无论何时何地中三门融于法，并且熄灭一切修法的违缘，如意成就一切修行的顺缘，将来往生极乐世界成佛……暂时与究竟一切均吉祥圆满，祈加持！

结行 回向殊胜

成就所愿的真言　　陀罗尼咒的加持

愿以佛所证三身　　法性不变真实谛

僧众不退之加持　　成就所发之大愿

其实成就所愿，若集资广大的话，以此为证，所发的愿容易成就，登地的圣者们所发的一切愿都能成就。另外清净守持戒律之人或依殊胜对境所发的任何愿也能成就。如果这一系列的功德自己都没有的话，还有依他力成就的方式。

比如，依三宝的威德力、法性无欺的谛实力学修真谛，由于三宝恒时无欺、法性离戏永恒不变，自己好好地发愿，并深信佛

菩萨会帮助自己，所发之愿一定能够成就。并且，佛宝有法身、报身、化身，即证得三身果位，彼之加持和一切法的实相是永恒不变的。《宝性论》中云：“过去如何后亦然，无改变故是法性。”所以，法性是远离三时变化的不变、离戏、平等的大智慧，彼之谛实加持和僧宝们心续中的证悟功德，是人、天和魔无论谁都不能使之退转的。以不退转僧众的加持和大谛实的威力，愿自己上述所发的一切愿无碍如意地成就。自己如是发愿的同时心里想着，佛菩萨们也会说“能如是成就”的金刚语来予以帮助。之后，生起欢喜心，所发的一切愿一定能够成就。

成就愿望的陀罗尼咒：

顶礼三宝
达雅塔 班赞尼哲雅 阿瓦 波达尼耶 梭哈

此咒是令五根完全得以清净的方法，是成就愿望的增变咒。

顶礼增倍咒：

纳么曼殊师利耶 纳么苏师利耶 纳么乌达玛师利耶梭哈

这是顶礼增倍咒，顶礼妙吉祥、顶礼善吉祥、顶礼胜吉祥，

这是这些圣士们加持的殊胜咒语，念诵的话会增长善根，是增倍和成就发愿的方便。

另外，藏汉的智者们所著的愿文中说，殊胜的加持一定会融入的。比如，龙树菩萨的极乐愿文《西方圣境》，大班智达洛桑确吉坚赞所著的《真实无欺》，宗喀巴大师的《未来生的行蕴》，果让巴大师的《堪忍界》等和智悲光尊者——晋美朗巴的《无垢解脱》等，这些是登地菩萨实语成就者的著作，非常殊胜。

这样，所依——明观对境，反复观想极乐世界的庄严，无量光主从三尊；因——自己有多大能力尽多大努力从事集资净障；友——发菩提心，是修学承办他利的胜心；缘——发清净愿，是猛烈的向往净土，反复地发愿，这称为往生极乐世界四因法。在家百姓们应反复在心中修习，这很重要。我们轮回的众生们，从无始以来堕于轮回，直到如今轮回又轮回，所累积的罪孽，时间长、程度深、数量多。佛出有坏言：从善道堕恶趣的众生数，等如大地尘数；从恶趣往善趣的众生数，就如佛陀自指甲上的尘数。如此看来，我们也同样一定会堕入恶趣。但要是精进修习往生极乐四因法，若所有精进的人不往生的话，就是佛欺骗了众生。另外，无畏如来芽尊者、佐钦华智仁波切、多智钦根桑延潘、匝木绕仁波切等许多殊胜上师说，同时我们也跟着欺骗了你们。所以这是绝对不可能的事！

此往生极乐四因法是按照显宗的道，是最为甚深之殊胜近

道，所以人人精进修习此法非常重要！这是末法时期的我们不共的法缘，有缘听闻如此殊胜之法，也是我们前世所做的集资净障的果报不虚的呈现。《阿弥陀经》中云：“若不积福德，无缘闻此法，何人具福德，则彼闻此经。”在座的各位应于欢喜中，夜以继日地精进修习此法。今生能够长寿、无病，一切违缘障碍悉皆消灭，后世脱离轮回和恶趣。于往生西方极乐世界后，恒时无碍地行于五道十地之路，具十力，获得圆满的大宝如来之果位。

此法是以利益自他之心，由文智丹贝旺旭在黄河边，周围有绿树环绕的林间草地安座时随笔，愿此也成为自他一切众生往生西方极乐世界之因。善哉！善哉！善哉！

普贤行愿品



普贤行愿品

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
我随一切如来学　修习普贤圆满行
供养过去诸如来　及与现在十方佛
未来一切天人师　一切意乐皆圆满
我愿普随三世学　速得成就大菩提

所有十方一切刹　广大清净妙庄严
众会围绕诸如来　悉在菩提树王下
十方所有诸众生　愿离忧患常安乐
获得甚深正法利　灭除烦恼尽无余
我为菩提修行时　一切趣中成宿命
常得出家修净戒　无垢无破无穿漏
天龙夜叉鸠槃荼　乃至人与非人等
所有一切众生语　悉以诸音而说法
勤修清净波罗蜜　恒不忘失菩提心
灭除障垢无有余　一切妙行皆成就
于诸惑业及魔境　世间道中得解脱
犹如莲华不著水　亦如日月不住空
悉除一切恶道苦　等与一切群生乐
如是经于刹尘劫　十方利益恒无尽
我常随顺诸众生　尽于未来一切劫
恒修普贤广大行　圆满无上大菩提

所有与我同行者　于一切处同集会
身口意业皆同等　一切行愿同修学
所有益我善知识　为我显示普贤行
常愿与我同集会　于我常生欢喜心
愿常面见诸如来　及诸佛子众围绕
于彼皆兴广大供　尽未来劫无疲厌
愿持诸佛微妙法　光显一切菩提行
究竟清净普贤道　尽未来劫常修习
我于一切诸有中　所修福智恒无尽
定慧方便及解脱　获诸无尽功德藏
一尘中有尘数刹　一一刹有难思佛
一一佛处众会中　我见恒演菩提行
普尽十方诸刹海　一一毛端三世海
佛海及与国土海　我遍修行经劫海
一切如来语清净　一言具众音声海
随诸众生意乐音　一一流佛辩才海

三世一切诸如来　于彼无尽语言海
恒转理趣妙法轮　我深智力普能入
我能深入于未来　尽一切劫为一念
三世所有一切劫　为一念际我皆入
我于一念见三世　所有一切人师子
亦常入佛境界中　如幻解脱及威力
于一毛端极微中　出现三世庄严刹
十方尘刹诸毛端　我皆深入而严净
所有未来照世灯　成道转法悟群有
究竟佛事示涅槃　我皆往诣而亲近
速疾周遍神通力　普门遍入大乘力
智行普修功德力　威神普覆大慈力
遍净庄严胜福力　无著无依智慧力
定慧方便威神力　普能积集菩提力
清净一切善业力　摧灭一切烦恼力
降伏一切诸魔力　圆满普贤诸行力

普能严净诸刹海　解脱一切众生海
善能分别诸法海　能甚深入智慧海
普能清净诸行海　圆满一切诸愿海
亲近供养诸佛海　修行无倦经劫海
三世一切诸如来　最胜菩提诸行愿
我皆供养圆满修　以普贤行悟菩提
一切如来有长子　彼名号曰普贤尊
我今回向诸善根　愿诸智行悉同彼
愿身口意恒清净　诸行刹土亦复然
如是智慧号普贤　愿我与彼皆同等
我为遍净普贤行　文殊师利诸大愿
满彼事业尽无余　未来际劫恒无倦
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
文殊师利勇猛智　普贤慧行亦复然
我今回向诸善根　随彼一切常修学

三世诸佛所称叹　如是最胜诸大愿
我今回向诸善根　为得普贤殊胜行
愿我临欲命终时　尽除一切诸障碍
面见彼佛阿弥陀　即得往生安乐刹
我既往生彼国已　现前成就此大愿
一切圆满尽无余　利乐一切众生界
彼佛众会咸清净　我时于胜莲花生
亲睹如来无量光　现前授我菩提记
蒙彼如来授记已　化身无数百俱胝
智力广大遍十方　普利一切众生界
乃至虚空世界尽　众生及业烦恼尽
如是一切无尽时　我愿究竟恒无尽
十方所有无边刹　庄严众宝供如来
最胜安乐施天人　经一切刹微尘劫
若人于此胜愿王　一经于耳能生信
求胜菩提心渴仰　获胜功德过于彼

即常远离恶知识　永离一切诸恶道
速见如来无量光　具此普贤最胜愿
此人善得胜寿命　此人善来人中生
此人不久当成就　如彼普贤菩萨行
往昔由无智慧力　所造极恶五无间
诵此普贤大愿王　一念速疾皆消灭
族姓种类及容色　相好智慧咸圆满
诸魔外道不能摧　堪为三界所应供
速诣菩提大树王　坐已降伏诸魔众
成等正觉转法轮　普利一切诸含识
若人于此普贤愿　读诵受持及演说
果报唯佛能证知　决定获胜菩提道
若人诵此普贤愿　我说少分之善根
一念一切悉皆圆　成就众生清净愿
我此普贤殊胜行　无边胜福皆回向
普愿沉溺诸众生　速往无量光佛刹

如是愿王胜中尊　能利无边诸有情

成满普贤庄严文　愿灭恶趣皆成空

普贤行愿品讲记

劝诫在家人向善·菩提大道



普贤行愿品讲记

劝诫在家众向善·菩提大道

普贤行愿品讲授，分三：

初善 首义

中善 论义

末善 结义

初善 首义，分二：

甲一、名义；甲二、译礼。

甲一、名义

梵音：阿尔雅巴札 杂尔雅扎呢 达那 扃咋

藏意：帕巴桑波效必门拦即嘉波

汉意：普贤行愿品

往昔在印度所使用的语言有三百六十种，其中大家通用的有四大语系，即梵语、巴利语、颠鬼语和讹误语，并共同认为当佛陀出有坏在三转法轮时，为了顺应徒众而示现所使用的是梵语。因此按照梵语，此论的名称为：阿尔雅 巴札 杂尔雅扎呢 达那扃咋。汉意名为普贤行愿品。

其实菩萨之发愿分为菩提行发愿和普贤行发愿两种。如“慈氏愿”为菩提行发愿，“普贤行愿”为普贤行发愿。其区别在于：比如发愿者弥勒菩萨，己先成佛，后度众生，令得佛果。此是如国王式的发心——大欲发心，愿力较小，称为菩提行发愿。而发愿者如普贤菩萨和文殊菩萨，先令众生成就佛果，之后自己再成就佛位，此为牧人式发心，发心极为广大，以此方式发愿，称为普贤行发愿。此在木雅衮索的《慈氏愿讲解》中如是云。

若按照词解，在其他的讲解中，“帕巴桑波效必”中的“帕巴”，可以理解为圣者。但按照华智仁波切的口授，普贤行愿应当归纳于三藏中的论藏，因相较于其他任何藏更为殊胜，故称之为“帕巴”。普贤行愿有两种解释：其一、此论典是宣说者普贤菩萨给善财童子讲授的如何修学菩萨行的论藏，较其他藏更为殊胜、优异、卓越，因此称为普贤行愿。其二、“心”普贤以发菩提心为动机；“行”普贤以六度般若行的行式而宣说，所以没有比此更甚深的发愿。无论从所诠的词还是能诠的义都没有比这更深广的，故称为发愿之王。

所谓的发愿有三十万大愿和五百大愿之说，但总括起来无一不含纳于十六大愿当中，普贤行愿的全部内容都包含在后部分的“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然。我今回向诸善根，随彼一切常修学”四句偈颂当中。将普贤行愿从头至尾的含义以自力能够如实发愿的机缘成熟之时，是必须达到一地菩萨或圣道者时才能够实现的。《入中论》中云：“由普贤愿善发愿，安住极喜名初地。”也就是说，获得一地或见道位时才能够以自力发此等愿，除此之外的资粮道菩萨、加行道菩萨，或者声闻、独觉等任何都无法靠自力完成此发愿。

甲二、译礼。

帕巴将华云呢杰巴拉香擦洛

按照奉国王诏之礼或辨别藏之礼来说，此法是属于论藏，并且主要表达的是增上慧学，所以是属于辨别藏之礼；另外，因每一个译师在译论前，都会向自己的本尊顶礼，所以这又是属于译者之礼。

因殊胜越离于凡夫故称圣者，抑或因殊胜越离于轮涅二者故称圣者——“帕巴”；因远离烦恼之垢，故称为文——“将”；因具备乐空无二的智慧之吉祥或具备六盛德，故称为殊——“华”；因远离生死衰老，具备十六岁童子般之相好，故称之为童子——

“云呢”；因具五髻，成为一切佛的心子，故以三门恭敬顶礼，称之为“香擦洛”。

在古印度，普贤行愿的注释，有阿阇梨陈那、龙树菩萨的注释，以及阿阇梨·释迦谢年、阿阇梨·坚桑等的很多注释。另外还有藏地的注释：觉囊派多罗那他尊者、遍知铎瓦奥塞、章嘉若贝多杰、门朗罗亲达尔玛西日等的注释。

总之，无论发任何愿，若欲成办大愿，首先是要以持戒清净为“基础”的。《清净持戒·功德品》中云：“一切发愿如意成就。”在此基础上，以集资净障为成办大愿的“缘”很重要。若没有这个前提，无论发任何愿，能不能成就都是不一定的。所以，若具备持清净戒的因和集资净障的缘两者的话，任何所愿都能够如是成就。

首先，关于普贤行愿品的由来是这样的，此发愿源自《大方广佛华严经》，其详情如下。

往昔，善财童子菩萨依止了一百一十位善知识。其中第五十三位就是普贤菩萨。当时善财童子见到普贤菩萨大海般之坛城时，便如是融入其中的意思是这样的：当善财童子首次得见普贤菩萨的尊容时，普贤菩萨在毗卢遮那佛面前的以莲花为座心的极大狮子宝座上端坐着，周匝围绕大海般的菩萨众。在毗卢遮那佛前的普贤菩萨周围又围绕着无量菩萨众。不但如此，普贤菩萨的每一毛端均有大海般的刹土、大海般的诸佛、大海般的菩萨眷

属众。如是之一位毗卢遮那佛面前，普贤菩萨化现出无量化身的同时，十方一切诸佛一一佛前，有不可思议的普贤菩萨、不可思议的菩萨眷属众。于每位普贤菩萨的每个毛端，有不可思议的刹土、不可思议的普贤菩萨、不可思议的佛、不可思议的菩萨眷属众。如同这样，于每一个微尘中所有世间界尘数的诸佛面前，有不可思议的普贤菩萨、不可思议的菩萨眷属众。于他们的每个毛端，有不可思议的刹土、不可思议的普贤菩萨、不可思议的佛、不可思议的菩萨眷属众，他们的所行同样不可思议。等虚空遍法界，有不可思议的普贤菩萨、不可思议的佛、不可思议的菩萨眷属众。于每位普贤菩萨的每个毛端当中，有不可思议的刹土、不可思议的普贤菩萨、不可思议的菩萨眷属众。这就是善财童子现量见到的显相，此称之为善财童子融入了普贤菩萨大海般的坛城。此时，普贤菩萨右臂如大象鼻子般地伸出，置于善财童子头顶，“所有十方……”开始摄受普贤行愿品。

中善 论义，分三：

甲一、成就发愿之“因”积累资粮——七支供；甲二、发愿之正题；甲三、最后摄义开显功德。

甲一、成就发愿之“因”积累资粮——七支供。

乙一、顶礼支，分为略说、广说。

丙一、略说。

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

“所有”在这里是量词，即世界无法计数，因虚空无尽，所以世界无法穷尽。其形成的形式，并不是某一个方向或个别一段时间，因四方四隅上下十方的世界是极广阔无边的，所以其中所住的三世诸佛，以人间刹土为例：过去涅槃的佛——拘留孙佛、拘那含牟尼佛、迦叶波佛；现在佛——大悲导师释迦牟尼佛；未来佛——弥勒佛，直至楼至佛，共九百九十六位佛。三世诸佛均以“因”安乐依菩萨乘，以“果”安乐圆满佛果位，最终成为如来，具十力、四无畏、十八不共法等二十一种无漏遍知功德，如狮子占据雪山时降伏其他猛兽一般，成为无有畏惧和恐惧的两足尊人中狮，其数不可估量、无法尽数。顶礼者本人所顶礼的对境，是如上所说之十方刹土及尽所有无量无边的一切佛，以身恭敬顶礼、以语恭敬祈祷、意恭敬唯您所知之信心的坚信方式无余遍礼。

丙二、广说，分三：

丁一、身顶礼。

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

这是阐述串习修之顶礼。

过去一切佛为遍虚空的一切众生“心”普贤发菩提心，“行”普贤修习六度。为了从苦海中度脱三界众生，行难行之布施，甚至布施头和手足肢体等，尔时发下此愿：“未来我成佛时，若任何众生随念我而祈祷的话，我即刻来到此众生面前，愿能够消除其所有的畏惧和痛苦。”依此大海般的愿力，令能圆、能熟、能修均得以圆满而获得佛果位，以色、身二种无碍地利益众生。

所以，当下将所有十方微尘数佛刹、佛及菩萨，清晰意念于自续而作祈祷的话，十方佛及菩萨就会真实亲临在祈祷者面前，如同盲人前的具眼者般，以慈心观照，以慈眼观看，以慈耳聆听，如云：“凡彼胜解心作意，彼之面前能仁住，授予灌顶赐加持。”莲花生大士云：“具备坚信男女众，我未曾离汝前空，我寿从未有生死，具信各具我莲师。”因此，将本有的十方佛及菩萨观之于自己前方的虚空中，清晰地观作是自己顶礼的境，对境前顶礼者的身也遍布十方广阔无边之刹土。于一尘中又有无法尽数的微尘数的十方刹土，十方刹土所有的微尘幻化成自他无量的众生。一切众生心身同一，以身恭敬战胜四魔的一切刹尘数诸佛，我等

从今乃至获得菩提果位之间，三门极恭敬地顶礼。

往昔一人仅于一座以佛舍利装藏的塔前顶礼，其就获得了不可思议的功德，更何况若是在顶礼的对境——十方一切广阔无边佛刹与诸佛前，将顶礼者本身幻化成刹尘数的身体作顶礼的话，则因十方一切佛的大悲加持力和自己的敬信力两者相会，定然会有更加不可思议的功德。

丁二、意顶礼。

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

此是属于得见“见解”礼，只有如实通达一切法之法性实相者，才能够于意境中显现这样的现状，而并非普通凡夫的意续所能容纳的。在一个微尘之上，有世间尽所有之微尘数的如来，那么微尘未变大，如来亦未变小，无有广狭而端坐，此是万物之法性，其周匝围绕着众佛子。譬如就释迦牟尼佛而言，身子罗睺罗、语子声闻与缘觉、心子菩萨众等三种。其中的心子菩萨众是诸佛的继承者、正法藏的持有者、所化众生的依怙者，是具有三殊胜法之子。被如是之佛子们环绕之中央，不挤、不窄、不染、不掺而端坐着。如是之虚空无尽、法界无尽，无一余漏于一个微尘之

上，有刹尘数的佛与菩萨众，犹如绽开芝麻荚一般。如是之法界无尽，如来与佛子无间断而遍布圆满，忆念他们身、语、意、功德、事业和智、悲、力三种功德后，于自相续生起无比的信心与敬仰，称之为意顶礼。

那么一个微尘之上如何容纳世间尽所有尘数之如来呢？我等凡夫之意续是无法容纳的，但是在诸佛菩萨的意境自在中能够真实显现。此乃一切法是缘起的缘故，所以在清净者的内心里，一个微尘之上足够可以容纳世间尽所有微尘数的佛，这就是缘起的缘故。如云："缘起无所不和合，空性无所不容纳。"又云："何处能容空性者，此处一切皆能容，何处空性未能容，于此一切皆不容。"因为在一切法之中无有一个实有之法的缘故，所以缘起之显相任随可现。若是实有则这一切缘起相均无法显现。一切法无实有的意思是：一切法之实相是空性的。之所以是空性的，是因为缘起之显相不定而能显一切。这样才可以在一个微尘上显现尘数之如来。因为缘起的缘故，所以一切法无有一个不空之法。麦彭仁波切云："所知界中若有一实有，一切所知根本不可见。所知无有一为实有故，无边所知诸法灿烂现。"这是说，若在所知界中有一个实有法的话，所知法以各自的缘起而无法显现万物。正因为所知界无实有，故在所知界以缘起缘生的方式不灭而能显能现。正因为缘起缘生的力量，这一切相不偏堕于任何一方。倘若这些相堕于清净边方的话，则无法显现不清净之相；若这些相

堕于不清净边方的话，则无法显现清净之相，所以叫做一切相不偏堕于任何净与不净之一方。

那么显相不灭而能显是因为缘起的缘故，但以缘起而显的一切相中无一实有是因为空性的缘故，因此了知空、缘起双运极为重要。一个微尘之上有尘数之如来是缘起，是万物法性之要义。就如往昔米拉日巴尊者钻进牛角时，尊者没有变小，牛角亦没有变大一样。觉沃杰尊者年美德万嘎惹钻进擦擦模中时，尊者没有变小，擦擦模亦没有变大。尊者云："此在寻思推理者的意续中虽然不太符合逻辑，但我可以绕遍汉藏发一百个誓，一切法之实相就是如此。"

丁三、语顶礼。

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

十方三世佛及菩萨眷属众有不可思议的功德。比如，忆念身的神通功德，语的摄受功德，意一切知之功德，之后称扬赞叹这些功德。当称扬赞叹时，不仅只是自身一个身体，而是幻化出刹尘数般无量身，无量身上有无量头，无量头上有无量舌，称为具有三无量或四无量来称扬赞叹诸佛大海般的功德。

如何称扬赞叹呢？以音调婉转清晰如温雅梵音般的无量音支，如无尽海水般无数无量的各种妙音，赞叹遍满世界一切佛的十力、四无畏、十八不共法、二十一种无漏智、三十七菩提分法等无余秘密，以及不可思议的甚深功德。

其实，佛的功德是无法用言语来表达的，比如月称菩萨《入中论》中云："言说诸佛功德时，诸佛功德无法穷尽，只是我的智慧力穷尽了而已，佛的功德怎么可能穷尽？就如同，鸟在天空飞行，天空无边无际，鸟的力量耗尽就会跌落到地上一样。"诸佛三密的功德，以及一切佛及佛子，凡夫我悉皆恭敬赞叹。因此，如来之功德即便是登地的菩萨们颂扬百千劫也无法言尽，哪怕仅颂扬一次的功德，如往昔吾等导师释迦牟尼佛修道时，来到正入于穷尽火三摩地的福胜佛面前，佛将其一足置于自己头顶说："真如您尊超群士之净志天境亦无有，此之刹土无有天界宫殿净处亦无有，山河大地一切清净环绕世间亦无有。"即因一句颂词而圆满了许多劫的资粮。因此，我们自己也应深信意念十方三世一切佛充满虚空中，在诸佛面前，自己化现出许许多多身，真心实意地称扬赞叹诸佛身、语、意、三密的功德，这样确实能圆满多劫的资粮，净除罪障。

乙二、供养支，分二：

丙一、有形供养；丙二、无上供养。

丙一、有形供养。

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

此中妙华，指世间水里、地上自然生长的花；也有人造的白、黄、红、绿等颜色耀眼、赏心悦目的花，姿态各异，气味芬芳，触摸柔滑，排列整齐；还有天界的曼陀罗花、大曼陀罗花，片片美丽的花瓣铺满了整个净土大地，从空中降下诸种微妙花雨，由佛菩萨们的禅定力、愿力、发心而显现的莲花、大莲花、乌巴拉花、优昙钵罗花、白莲花等等，姹紫嫣红、千姿百态，皆以心观想而做供养。

宝鬘，观想以金、银、玻璃、琉璃、砗磲、赤珠、玛瑙等七种无价的奇珍异宝连成的宝鬘，做恭敬供养。此亦对离贪的化身众，观想宝鬘能装饰其无量宫而做供养；对具贪的报身众，观想成绫罗五衣，即能装饰其身体的珍宝八饰，而做供养。

种种伎乐，是以铃、琵琶、管乐、铙钹等，每种乐器各自演奏出令耳根欢喜满足的乐声，做不可思议的供养。

所谓的涂香，是涂于身体上的自生洁净的或配制的味道甘美

的香。如观想红白檀香、沉香、冰片、红花、六药、亮根等种种美妙的香味来供养诸佛。

所谓伞盖，观想能够消除众生热苦的有金柄的白伞盖，由种种珠宝形成的微妙庄严悦目的伞盖。自身幻化出诸多天子及天女，于一一佛头顶上撑起伞盖来供养。一些伞盖从无碍的天空中自然飞来，在诸佛的头顶上旋转。

灯烛，观想由金、银、五宝或七宝形成的种种油灯，当中装满清油和酥油的真实油灯，如同太阳、月亮之自然的灯，及种种珠宝的光芒等等作为特别殊胜来供养，是能消除三千大千世界一切黑暗的光明，尤其是能够消除愚痴、无明黑暗的智慧明灯或说是正法明灯，以此观想的殊胜之灯做供养。

熏香，观想自成的香，如象心沉香、蛇心檀香，还有檀香、冰片、沉香等，以及人造的多种香味混合在一起的香，进行供养。最殊胜的香是持戒清净的香，持戒清净能发出自然微妙的香味。用此等香对十方一切刹尘数的佛及佛子，以三门恒常恭敬地进行供养。

最胜衣服，即所谓丝薄柔软的天衣，是具有质地薄、触感软、重量轻等许多殊胜之处的妙衣，被称为无价的天物。观想以此对离贪化身显相的释迦牟尼佛供养三法衣，对具贪报身显相的金刚萨埵供养绫罗五法衣。

最胜香，用六种妙香和十二种妙香等各种香配制成的香水遍

洒大地，之后灰尘不会飞起。观想很多装满美妙香水的供水碗整齐地排列着，很多用五色绸缎制成的小包，里面装有各种妙香粉的香囊，堆积成须弥山般，进行供养。

上述的一切供养品，因缘殊胜，品质优良，庄严整齐，如“如是最胜庄严具”所说。单单对于一朵花来说，以花形成的伞盖、花形成的幡、花形成的八吉祥、花形成的八瑞物、花形成的七政宝、花形成的无量宫、花形成的法座和坐垫等，即可观想成无量的供品，进行供养的对境是一切佛及佛子。同样，将三千大千界观想成五妙欲的供品来供养。华智仁波切云：“观想：东方明亮的日月之灯、南方檀香林之熏香、西方皑皑雪山之食子、北方自然山泉之香水、下方大地之美丽鲜花、上方苍龙发出之妙乐。若如是观想而供养，则具有不可思议之功德”。

丙二、无上供养。

总的来说无上供的意思是：佛菩萨们由禅定力、愿力和发心所幻化出的供品，是整个三界中不可比拟的供品，无法找到比此供品更殊胜的了，称为无上供。

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

无论任何供品都需要纯净无染、面积广大、排列整齐、无上且无价。佛、菩萨等自在者们以禅定力和神通，幻化出如意牛、如意树、如意宝、嬉女、鬘女、歌女、舞女等无数供养天女供施如虚空藏般广大的资具，这是世俗的如普贤菩萨变化般的方式。胜义的供养要具备所供、能供及供者三轮体空所摄持的条件，经中云："如此以发最胜菩提心、不忘咒持法义、如理修持甚深法义，也属于无上供养。"有人认为在经藏传规中不赞同嬉女等妙欲天女的供养。然而，在《华严经》中有讲述许多天子、天女对佛陀做供养。所以没有不赞同嬉女等八供的理由，这是阿作嘉智在华智仁波切口传记录的注释中所言的。

综上所述，有形供养和无上供养两种供养方式，都是思维一切佛具有的无量功德后，以希求、信仰、恭敬之心而做供养。若胜行以"心"普贤发最胜菩提心，以"行"普贤行持六度等菩萨行，以及顶礼、供养等的话，就会有无量的功德，所以我们应生起无比的胜解信心。如上述的顶礼支和供养支那样，就是对殊胜的对境——一切诸佛进行的总集供养。

也就是说，谁有如此的胜解信心，诸佛的加持就会融入谁的相续。若有信心，就如同老妇相信狗牙就是佛舍利一般。莲师云："具胜解信得加持，若离疑心皆如意。"那么磕一个头、供一盏灯，会有如此的功德吗？毋庸置疑，对此殊胜无比的对境——诸佛，哪怕仅仅供一粒豆也会有无量的功德。过去，有位轮王叫做

自乳轮王，统治四大部洲和比三十三天稍低的天界，后来和帝释天平分宝座而坐。他具有如此的权势，就是因为过去供养福护佛七粒豆的果报。

乙三、忏悔支。

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

总而言之，任何的罪业、不善业无不因三毒而产生。如云：“贪欲嗔恨及愚痴，所生之业均不善”。那么，所忏的罪是什么呢？因三毒——贪欲、嗔恨及愚痴引发的，由造罪者自己——一切众生无始以来轮回中所造的业，即三种身业：杀生、偷盗、邪淫；四种语业：妄语、离间语、粗恶语、绮语；三种意业：贪心、害心、邪见，此十不善业，以及五无间罪、近五无间罪、四重罪、八邪行。还有外，违犯别解脱戒；内，违犯菩萨学处；密，违犯密乘戒及违背世俗的誓言，无惭无愧、自甘堕落等等的罪业，自做、若教他做或见作随喜，毫不掩饰、无有惭愧等等的罪业，对其当须猛烈地各个忏悔。除为利益娑婆世界众生的事业而转生的圣者、登地菩萨和自在者之外，我等凡夫无始至今所累积的罪业高如山、深如海，不计其数的顺次生受业、顺后受业，若自己能

想起的应尽量想出来，若想不起来的，诸佛菩萨的慧眼也不可能观察不出，所以这些罪业应在佛菩萨面前，以具备四对治力的方式，发自内心地忏悔此非常重要。尤其，依破恶力将自身的一切罪业诉说给他人的话，是非常好的。如云："纵使汝造诸多罪，众人面前发露忏。"若将罪业诉说给他人，则能得以净除。若将善业讲述给他人，善业将会穷尽，有这样的说法。因此发自内心猛烈忏悔当能忏净罪业。尤其，自相续中生起菩提心或空性见地的话，能够彻底根除罪业。若未能根除，罪业的果报也会很轻。

曾经，印度的一位持律大比丘犯了第一戒，其仅凭皈依尽力忏悔。死亡时因犯戒堕入地狱，狱卒们说："你是犯戒之人，要在此地多劫受苦！"当举着武器上前时，此人生起恐惧，就在祈祷三宝的同时，被狱卒们杀了，死的当下投生到三十三天。此人虽然没有彻底忏净罪业，但业报却在如旗杆倒地、人眨眼的瞬间就承受完了。

若能努力忏悔的话，也有根除罪业的。如印度一个持律比丘，犯戒后非常后悔，忏悔了罪障，后来出现了真实觉受和梦兆等等各种净除罪业的征兆。有一天，此人走在路上，需要渡过一条大河，上船欲过河时，遇到旧时的一个道友，道友说："咱们不能同乘一条船，你是个破戒者，我不能与你在一起。"此时，他说："我虽是破戒者，但我已净除了罪业。"道友说："那怎样证明你忏净罪业了呢？"此人说："若我忏净了罪业，愿双脚不沾水渡过

这条河。若未能忏净，就沉到河水里。”说完此话，双脚未沾水就渡过了这条河。因此，无论造了什么样的罪业，忏悔非常重要。

现在，我们所认为的罪业，仅仅是世间表象的行为和是否知道自惭。比如，一个比丘杀一百头牛的话，会当做造了很严重的罪业，从此甚至连一个比丘的名号也不能得到。而对一位菩萨产生恶心或表示不悦，却不认为是多大的罪业，可是恰美仁波切却说道：“杀尽三界一切众，其罪莫比谤菩萨。”不用说杀尽三界众生了，杀一百个人也无法获得解脱。其他经论中也讲道：“就算挖掉三界众生的眼睛也不如对一位菩萨瞪一眼的罪业重。”所以，不观察自续，觉得自己没有罪业，罪业会让你付出很大的代价。如轻视别解脱戒和菩萨戒中很细微的恶作，密戒中违背佛教言的根本堕罪等。

总之，首先不造作罪业最为重要，如果造了罪业，通过四对治力忏悔净除罪障更为重要。

乙四、随喜支。

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

对一切十方无边刹土所有的圆满诸佛及佛的心子菩萨——

诸佛的继承者、正法藏的持有者、未度众生的依怙者及具备三殊胜法者，修学菩萨行的一切善根，我致心随喜。缘于现见尸林白骨，对十二缘起顺次、逆序反复观修后，自己成就佛果位的缘觉者们；语子声闻比丘——预流果、一来果、不还果三者的声闻修学者们；现证阿罗汉果位的无学声闻们的一切善根，我皆随喜。甚至连未入资粮道、加行道的普通凡夫，一切众生所积累的任何福德，也致心欢喜随喜。

总之，对于凡夫有漏的善，三乘二种资粮的善根，以及诸佛们以十二宏化示现广大利他事业等一切的善根，我都无有嫉妒且无比欢喜地随喜。因此，若见到他人以物或行二种方式成就巨大善业时，就如同自己成就此善业般生起欢喜的话，自己会得到与他人同等的善根。

恰美仁波切云："听闻他人行善时，舍弃嫉妒不善心，诚心欢悦作随喜，佛说同获彼福德。"云："若想少劳而利多，专心努力做随喜。"又云："秤尽三千妙高山，随喜善根秤不尽。"其他经藏中也讲述了，过去，波斯匿王举办了一个大法筵，邀请佛及其眷属，做了供养等无量的功德。此时，一位穷女——聚浪女做随喜的公案。

所以，随喜功德的善根非常深广。圣者菩萨的善根，对于一个凡夫来说难以得到，但随喜与我们同等的一个凡夫的任何善根的话，我们必能得到同等的善根。

乙五、请转法轮支。

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

所谓“所有”是总括词。铲除所有十方任何世界任何处所之无明黑暗的明灯，或者说是大光明，是圆满的诸佛。诸佛在往昔修道时，为了证悟菩提获得佛果位，经由五道十地的次第步步修持，今成正等觉，获得佛果位。断除了一切烦恼，获得所知一切法无贪的果位。断除了所知障，一切法如同放在手心上的新鲜的庵摩罗迦果般无碍遍知。

虽然获得了无贪障的佛果位，但为其能够弘扬正法，在未示现说法的依怙者们面前，凡夫我幻化出刹尘数般的身，手捧白色右旋海螺、千辐金轮、吉祥八宝、轮王七宝等，如普贤菩萨般幻化等如虚空藏般的资具后，劝请一切诸佛无间断地转动深广教证之正法的无上法轮，为此而做祈请。

正如成就者噶玛恰美仁波切云：“十方浩瀚世界中，圆满正觉后不久，我于彼等前祈请，迅速广转妙法轮，佛以神通知彼义。”过去，释迦牟尼佛示现七七四十九天未曾说法，在由天主梵天和帝释天，供养了千辐金轮和白色右旋海螺并祈请后，佛陀亲转了第一转四谛法轮。而现在于上师、善知识面前，自己能随己所能

的每供养一定财物的曼扎，就是能令其转动一次法轮的领衔人。因由此事，此地区能得以降落法雨，众生能得到许多利益，并且有消除舍法的障碍等等的无量功德。

乙六、请佛住世支。

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

虽然无论哪一位佛菩萨都会示现为涅槃，但其实他们早已远离了有漏五蕴之身，超越生死。而有的佛菩萨为了促使持“常见”徒众的认知转向正法，最终示现涅槃；也有的显现随顺徒众的显相，在利益众生的事业暂时圆满后，最终示现涅槃；也有个别的上师、善知识或菩萨，由于他人故意歪曲事实混乱真象，因伤心而示现涅槃。

于这些成就者们面前，自身化现出刹尘数身，“我等一切众生究竟的安乐是殊胜的佛果位。为了暂时解脱轮回和恶趣的恐惧得到安乐，请您莫入涅槃，堪忍大劫数般的长时于量等尽所有尘数的世界中恒住”。请求住世者我，身恭敬双手合掌，语恭敬请求住世，意恭敬具三信心而真诚祈请。

上述的“安乐”，之所以称之为“安乐”是由于共许的所谓

“利乐”，一些注释中解释为：暂时的利益和究竟的安乐，华智仁波切的口传中也是这样说的。在阿宗王子的讲解中有言：“以上述方式祈请诸佛菩萨不入涅槃，可以无余净除我们短寿等一切障碍。”

乙七、一切善根回向菩提支。

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

上述集资六支的一切善根，于此归结在一起来做回向。向上述诸佛菩萨，量等刹尘数的对境顶礼；以有形供养、无上供养等广大的供养进行供养，为供养支；对性罪等，凡诸一切所有的罪业进行忏悔；对世间所做的任何一切善根，进行随喜；劝请诸佛菩萨转动法轮，为请转法轮支；祈请欲入涅槃的诸佛菩萨莫入涅槃，以上所有的善根，以及三世诸佛菩萨、三界一切众生所累积的全部善根，就像给予一只老鸦一团炒面这样的小善在内，对自他一切众生所做的一切善如何作回向呢？我为了遍虚空一切众生获得不住二边的圆满的大菩提果位，以菩提心和空性智慧摄持的方式进行回向。

《现观庄严论》中云：“发心利他者，必得菩提果。” 具

备菩提心、于自利利他两方面回向的话，则善根永无穷尽。如云：“如同水滴入大海，大海无尽其不尽。回向菩提之善根，未证菩提无有尽。”不仅如此，一点小小的善根，若回向给众生，回向的对境必能得到，因有诸佛的加持力、法性的谛实力和自身善心的殊胜力。

总而言之，任何所做的集资净障等等一切白法善业，需要与回向和清净发愿相结合，就如铁经过锻造会变得更坚硬，此非常重要。虽然现在，我们少数一、两世能心想事成不劳而获，没有危难障碍等具备一切顺缘。但这是无常的，无始以来积累的许多不善业、顺次生受业、顺后受业，随时会因因缘成熟而成为现在修行的障碍。所以，要集资净障，并且要不停地发清净愿。否则，由于前世所做的罪业数量多、罪恶大、时间久，我们很多人会不自主地走上歧途。比如高僧大德在世时便能预言的转世的某些征象，他们以前的多世是智者、大德、有成就的征兆，这一世依照标准被认定者的成就就如同金山的宝鬘一样。而现在的人为什么就会有如此多的障碍呢！

为了不被此类障碍所控制，而进行清净发愿很重要。若想获得佛果位需要生生世世接续，虽然某些世是很好，但要在一切世中都不出现修法的障碍是很难的，几乎不可能。所以，祈祷上师三宝，请求护法善神，以集资净障做保证，并且清净地发愿极为重要。

甲二、发愿之正题，广说分二：

乙一、正义部分；乙二、以发愿结尾。

乙一、正义部分，分十六：

净心菩提恒不忘，行无不敬愿利乐，
勇披铠甲随等根，依师如来得现前，
持法以及获持藏，入与力及修持业，
随学及以愿结尾。

即是说，上述十六大愿的概括含义：

丙一、“净心”是指以清净心发愿；丙二、入“不忘菩提”之门；丙三、“行无不敬”是指不贪于不敬之行为而发愿；丙四、“利乐”是指置众生于安乐之发愿；丙五、“勇披铠甲”是指能够披戴勇敢铠甲之愿；丙六、“随等根”是指能够跟随等同根基的道友之愿；丙七、“依师”是指依止善知识而以行如理如法承侍之愿；丙八、“如来得现前”是指诸佛能够现前而行供养之愿；丙九、“持法”是指一切法能够无余恒持之愿；丙十、“获持藏”是指能够获得无穷宝藏之愿；丙十一、“入”是指以各种方式入门而入发愿之愿；丙十二、“力”是指以力量的方式发愿；丙十三、“修持”是指能够以修持或对治的方式发愿；丙十四、“业”是指以事业的方式发愿；丙十五、“随学”是指以跟随勤学的方式发愿；

丙十六、“以愿结尾”是指以结尾的方式做回向。以上共十六。

丙一、以清净心发愿，分四：

丁一、以供养诸佛之心发愿；丁二、以圆满一切密意之心发愿；丁三、以观修佛土之心发愿；丁四、以利益众生之心发愿。

丁一、以供养诸佛之心发愿。

我随一切如来学　　修习普贤圆满行

供养过去诸如来　　及与现在十方佛

按照这一劫来说，拘留孙佛、拘那含牟尼佛、迦叶波佛为贤劫千佛两种说法当中的三位过去佛，另外还有七佛，以及过去无数劫中降世过的诸佛，还有现在十方刹土安住的佛——东方现喜刹土金刚萨埵佛、南方具德刹土宝生佛、西方极乐刹土无量光佛、北方不空成就佛、中央密严刹土毗卢遮那佛等。于十方所有世界当中所住的一切诸佛面前，自身化现出量等刹尘数的身，手捧如普贤妙供般无量无边的供品，供养诸佛。

丁二、以圆满一切密意之心发愿。

未来一切天人师　　一切意乐皆圆满

我愿普随三世学　　速得成就大菩提

此为圆满未来即将成佛和确定成佛的、现在证入高地的士夫——菩萨摩诃萨们的一切心愿而发的胜愿。一切诸佛和现在未降世的佛——未来佛弥勒佛直到楼至佛共九百九十六位，还有现在正在修行菩萨行、未来确定能成佛的士夫，多如天空的繁星和地上的苗芽草籽。为了此等修行者们，迅猛而不必长久地修持，促使他们迅速成就佛果，祈愿未来诸佛的愿望和心意能如愿以偿，能得到获得菩提果位之窍诀，地、道的一切功德依次展现，尽快降临为佛。

总之，这是愿未来诸佛们迅速成佛之意。为何说此愿是以圆满一切密意之心发愿呢？因其是愿未来诸佛的一切愿望和心意能够速得圆满而得到佛果的发愿。

丁三、以观修佛土之心发愿。

所有十方一切刹　　广大清净妙庄严

众会围绕诸如来　　悉在菩提树王下

如某些讲解中的说法，是指四方四隅上下，而“所有十方”

是旧词，是指十方世界的一切刹土或是彼刹土中尽其所有的任何一个地方，或者也有所有十方一切所有刹土的讲法。总之，彼等一切刹土显现没有任何不净的、世俗的碎石子和荆棘、丘陵或沟壑，大地和动物极清净，面积广大如极乐世界般广袤无垠。总之，是如此的广大无边圆满清净！不仅器世间大地如是清净，情世间也没有一个在相续中有世俗烦恼的有情。情器世间均为清净，此乃观修彼佛土。

于彼清净情器世界的中央，由于化身诸佛成佛时，背靠菩提树而成道，所以来到菩提树王前初次修道，即能入于金刚禅定并能降服魔军。比如吾等导师释迦牟尼佛成道时，背靠菩提树入定后，黄昏时降服了魔众，中夜安住于定中，黎明王鼓敲响时，现证成佛。同样，十方一切诸佛成道时，把情器世间修练成清净刹土后，背靠菩提树入于禅定，降伏一切魔军后成佛。愿成佛时，佛子菩萨众——具备三殊胜法的心子们，无间地充满世间，此乃观修佛土。

总之，什么叫做观修佛土呢？按密宗讲，证悟了现有皆是清净的，了知情器世间、三身坛城微尘许的不净也没有，即叫做观修佛土。按显宗讲，称为圆满、成熟、观修三者中的观修指的也是观修佛土，也就是说发情器清净之愿，就叫做观修佛土。

丁四、以利益众生之心发愿。

十方所有诸众生　　愿离忧患常安乐

获得甚深正法利　　灭除烦恼尽无余

“十方所有诸众生”是指六道中如虚空无尽般无穷无尽的一切众生。我从即刻起直到获得佛果位之前，以“心”普贤发菩提心，以“行”普贤集资净障，依着清净愿心发胜愿。愿这些众生因业显痛苦之身没有四大不合而产生的一切疾病，身口意三门没有丝毫不善痛苦的感受，恒时不离法相而永久安乐。

一切众生的心趋向正法后，以闻、思、修寻求思维法义、顺应法义。会有各教派不同而派别的看法不同的不和，有大小乘之间争论而见解不一致的不和，对此会有争夺善知识的不和，有自以为精通而生起我慢的不和，有嫉妒而诋毁他人等的不和。愿没有上述所说的种种不和，而寻求法义的凡夫们相续中生起信心、净相、慈心、悲心和菩提心，行清净梵行的同修道友之间如一奶同胞般地友爱，并心行合一地顺应正法。依此力量，愿寻求法义的一切有情众生，欲修学布施等菩萨行的愿望，能如愿以偿顺利成就。

丙二、不忘菩提心，分七：

丁一、发愿能忆起生世。

我为菩提修行时　　一切趣中成宿命

愿生生世世“心”普贤不离菩提心，“行”普贤自我一人能够行持大海般的菩萨行。愿在多生多世的受生中，我无论投生于六道中的哪一道，都获得宿命通，能清晰地忆念一切前世之事。这两句是发愿忆起生世。作为一个正修者，能够忆起生世的话，对于修行的帮助极大。寂天菩萨云：“抵达极喜地之前，恒时忆念前生世。”若能忆念生世，想起前世积累的每个罪业和不善业，此等果报使自己堕入恶趣感受痛苦，就容易断除过去的罪业，会谨慎避免再造罪业。或者能想起前世做的善业，此等果报使投生善趣享受安乐，现在就会继续行善或喜欢行善，并且意志坚强能忍耐。比如我们的导师，有一世堕入地狱转生名为巴杰达的矮力士时，只因他为朋友嘎玛日巴生起了慈悲心的力量，就投生到三十三天。为一个众生发慈悲心就有如此的功德，若具有为一切众生的慈悲心，那么具无量功德是毋庸置疑的。像这样，依靠忆起生世，恒持慈悲，就能够生起为一切众生的慈悲心。

总而言之，依发愿的力量忆起生世和依观修的力量忆起生世两者都有。华智仁波切在羌族地区的贝若洞观修时，有一天在用午餐时问侍者：“你想起了前世没有？”侍者说：“没有。”仁波切说：“我想起了以前许多世。曾经，在印度，我转生为一位妓女时，见大成就者那波校巴在大街上行走，此时我生起信心，

将身上的饰品全部取下供养给他，彼时他作了回向和发愿，从此我再没有转生为女性。”再如，大成就者恰美仁波切安住禅定中想起前世，“在往昔释迦牟尼佛在印度转法轮时，我转生为一条白狗。我偷了一个强盗的一块肉，强盗抓住了我，绑住四肢，扔在一个大洞里。此时，来了一位大持律比丘，解开绳索，发愿后把我放走。现在知道那位比丘就是舍利子，从此我再没有转生为狗。”若能如此忆起生世，就能断除坏习气的续流。所以，要发愿能忆起生世。晋美丹尼云：“念诵行愿品时，认真读诵为好，读诵时认真做到意跟诵词。词不是主要的，意是主要的。”所以，若一点不思维意的话，就如华智仁波切云：“无记状态的念诵，连解脱的种子也不能种下。”隆多堪布说：“思维义的话应该能种下解脱的种子。”所以，念诵行愿品时，思维词义念诵一遍的话，能够圆满多劫的资粮而清净业障。“即使三世诸佛齐集于同一坐垫上研讨而定一个发愿方法，也没有较此发愿更加殊胜的了。”此即晋美丹尼所言。

丁二、发愿出家。

常得出家修净戒

我们从即刻起直至彻悟成佛之间，生生世世为利他而修学菩

萨行时，能够斩断如声闻独觉的小乘为自利成就的生世续流，这不仅是要制止本性中的私欲心，而且要在相续中能够生起猛力的菩提心，为了一切众生的利益而死殁转生。所谓“死”是指身命断绝，“殁”为死后中有转趋投生，“投生”为之后的受生。为利众生无数次地如此死殁转生，并且能够无所畏惧和厌烦地为之。当投生时，在未得佛果位前，不要转生在家俗人，要发愿转生为持戒清净的出家人。菩萨们在到达圣地前，发愿得到出家人之身的意思是：作为俗人，就需要灭敌护亲，因贪嗔痴及世间八法空过时间。仅仅为了追求今生，将后世弃于背后，而成为成就菩提正法的障碍。寂天菩萨云：“到达极喜地之前，愿我出家修净戒。”而登地之后，自在者——菩萨，其是否转生为凡夫，取决于是否一切都为利他，如果是，即便转生为在家俗人，如智美更登菩萨，所行也无不成为成就菩萨行的助伴而不是轮回之因。

丁三、发愿清净持戒。

无垢无破无穿漏

以清净持戒为基础，引发菩提心，跟随诸佛，不夹杂私欲恶心，为寻求一切他利发胜心而后修学。在随学诸佛时，佛子菩萨们的心普贤——发世俗和胜义菩提心，行普贤圆满行持——四摄

六度等，特别是殊胜学处——戒学，是一切功德之基础。如云：“戒如有基不动之大地，一切功德所依之基础。”以菩提心摄持的戒行，才是无垢清净的，没有烦恼的染污，不沾染小乘声闻独觉“只为寻求自己的安乐果位”之心，不习染犯戒的过失，愿恒时不违犯如莲花般的大宝净戒。

所谓“无穿漏”，是无有三轮执实之漏，自相续中没有违背戒律的地方，没有过失。若对自己持戒生起我慢，对他人犯戒进行诋毁，则比犯戒的罪孽更为深重。曾经有两位善知识之间不和，其中一位听说对方犯戒，感到高兴而说了污蔑的话，弃世者敦跃杰灿听到这些后，脸色阴沉的说：“你们两位谁的罪孽更大呢？”《慈氏愿》中云：“受持戒律无过失，并具清净之持戒。以无憍举心持戒，祈愿持戒度圆满。”“憍举心”是指自己持戒而傲慢，他人犯戒而讥毁的意思。所以，从此刻起直至获得菩提果位，发愿自己能够无垢无破地持戒。

丁四、发愿以各种语言说法。

天龙夜叉鸠槃荼　　乃至人与非人等

所有一切众生语　　悉以诸音而说法

总而言之，圆满诸佛是以神通变化讲经说法的方式摄受传法

的。如云：“一语能现百种语。”又云：“众生懂达意义词，再再宣说于三时，一语启发一切意。”当我们获得菩萨的一切功德时，同样会懂得各种音声。为了成熟所化的众生而能够融入诸佛说法方式的缘起，发愿能以各种音声宣说正法，比如天语、龙语、夜叉语、瓶腹语。

瓶腹语：瓶腹是一种非人，身体像瓶子，声音美妙摄人心魄，是此类众生的语言。人语：人类的语言有汉语、藏语、蒙语等多种不同语言。仅印度来说，就有三百六十种不同的语言。由此说明，六道不同的无数众生，有多少种众生就有多少种语言，愿其都能以各自的语言而听懂。比如说一句“一切有为法无常”的所有不同种语言，都能够以各自的语言听懂，并且顺应大小乘不同的根器，能够通达不同的法义。像这样，愿我能以赐予无染污的法的方式而宣说正法。偈颂中“说法”的意思是已说法，但在这个注释中应理解为“愿能够说法”的发愿文。

丁五、发愿精进行善。

勤修清净波罗蜜

对于修学菩萨行的人来说，应三门调柔举止温和，具备很多大乘种姓的功德，主要是具有慈心、悲心，从而自相续调柔，三门善良、举止温和。如同面糊中加入酥油，鞋底垫入棉花般松软。

与这样的一个人结交，就如同衣与带一样舒适，行止调柔。以大慈心修习六度菩萨行，行如大海般难行的菩萨行，并且以如野鸭于莲海中畅游，孩童在乐园中嬉戏，炎热中大象毫不迟疑进入湖水中一样的欢喜心，精进地行持。这是发愿精进行善的意义。

丁六、发愿不忘失菩提心。

恒不忘失菩提心

上述的忆起生世、出家、清净持戒、以诸音说法、精进行善，此五点都以不忘失菩提心为关键。生起两种大宝菩提心后，于生生世世中，甚至一刹那间，也不要忘失。此大宝菩提心是诸佛八万四千法门集于一身的精华，一有万有、一无万无，百病一药，如万应丹，是成佛的直接因、无错谬的种子，其他任何集资净障都依于相续中生起菩提心之力。

过去的至尊燃灯佛即现在的无量光佛，他一边绕行印度的金刚座，一边在心里想：若能够一生成佛，修持什么法最重要？此时有两尊泥像在一问一答地讨论，一尊泥像问：“若要一生成佛，修何法最重要？”另一尊泥像说：“若要一生成佛，珍宝菩提心最为重要。”再如噶当布多瓦说：“我从小至今，除了为其他众生的利益考虑外，刹那都没有为自己想过”。所以，从今直至获

得佛果位之前，发愿不离珍宝般的菩提心很重要。佛出有坏云："即便身变，愿心不退。"由于业因甚至只能投生为一只蚂蚁，也应再三发愿：心不退转，不离菩提心。若退失菩提心，就算投生为世间之王、种族高贵、年轻美貌、年富力强，得到众人的敬仰，然若心里没有慈悲、远离菩提心而做恶的话，则将无数生堕入恶趣，越来越堕落，于难以忍受的痛苦中，郁郁忧苦不得解脱；若心不退转的话，就算只能投生为一个贫穷无能之人，也不会离菩提心，就算现在没有能力利他，但心中有利他之心，就等于融入了成就他利的菩萨行业中。《菩提心讲解》中云："虽无利他力，若有此胜心，此人已入行。"出有坏——佛在《教授大王乘经》中云："像大王您这样事务繁多，日夜行持布施度到智慧度学处是很难的。所以，大王您不如先对无上圆满菩提生起信心，寻求其真意，心中恒时精进忆念。想得到佛果位，不必修其他更多法，只需修这一个。"所谓"一个"是什么？是大悲心。它是自相续中生起菩提心的不共殊胜的亲因，如同种子；其他一切集资净障都是菩提心的近取因，如同种子发芽；缘是地、水、肥、温度、湿度等。相续中真正生起大悲心的话，就如同诸佛的一切法在手心里一般。若相续中有大宝菩提心，即便投生为旁生，也如同导师佛在修道时，曾经转生为乌龟一般。依于上述五个原因，不应发愿，恒时不忘失大宝菩提心。

丁七、发愿远离违缘。

灭除障垢无有余　　一切妙行皆成就

若要自相续中生起大宝菩提心，就要远离违缘。若不离的话，违缘的影响就会产生。菩提心的违缘是不善的恶业，其于未来世的意识中，会成为将产生之果报的异熟因，由任何的三毒引发，都有可能做出任何不善的恶业。总之，一切不善的恶业，相当程度地遮蔽了成就大宝菩提心，必须将不善罪业的习气连同种子一同铲除干净，发愿生起对治罪业的菩提心和证悟空性见。

丙三、不贪于不敬之行为而发愿。

于诸惑业及魔境　　世间道中得解脱

犹如莲花不著水　　亦如日月不住空

这里的“惑业”，是指十不善、五无间罪、四重罪、八邪见等恶业和烦恼、五根本烦恼、二十种近烦恼等。“魔境”，即自己在正法菩提道上没有胆量精进修持，修法越深入魔境也越深，因为魔对精进修持非常嗔恨。魔和魔王、鬼和女鬼、妖怪和饿鬼等有形、无形的很多障碍，若不能从这些嗔恨中脱离的话，则无法如愿地利他。因此，从一切障碍中脱离，要如同太阳冲破云层

一般，发愿远离惑业、烦恼及魔障。若是一个诚心的正修者，如此多的障碍对他来说，魔怎能得逞！若不是一个正修者，则不需出现障碍，因为他自身的障碍已出现了。

总之，过去业力所感，是出现障碍的不好因，虽没做什么，但却突然被魔障所持。要祈祷上师三宝，相信因果，反复地发胜愿，愿魔障的影响不要出现。盖芒温宝丹嘎云："诚心祈祷怙主莲花生，障碍外因影响不出现。"要诚敬祈祷邬金莲花生及三宝。如不这样，无论我们是谁，不会有人刚开始就欲求障碍，更不会有人想要做一件彻底毁掉今生来世的恶事，但由于被魔障所控制，不想做的恶事不由自主落到你头上，也不得不做了。比如，从一个刚入道的小沙弥开始认字时，口眼都得效法别人。在自己想办法成为了一个身着袈裟、持戒清净、受人敬戴的正修者后，虽然成了僧团的持律上首，但一旦魔障入心，邪念一念所牵，就能够毁掉今生来世的一切。

如上所述，要远离一切业及烦恼的魔障，为利益其他众生，而要多生多世转生娑婆世界六道轮回中。为何这样呢？因菩提心和空性见的力量，于自己，要如出淤泥而不染的莲花，不为业和烦恼所沾染，也不会被轮回的过失所染污。若能成办其他一切众生的利益，就算转生为下劣的屠家女，由屠夫或妓女所抚养，同样能成办利益他人的事业。晋美朗巴言："不净六道轮回一切处，王族贵族百姓婆罗门，屠户女性幼童及比丘……"为利益一切众

生，愿任何障碍都无法伤害并且不会沾染，如日月不住空，能无碍地做利他事业。

有一种解释：因缘和合的话，就如同无法阻挡太阳的升起，无法压制松树的生长一样。应发愿像太阳升起和植物生长那样能够承办利益众生的事业。

另一种解释：如同云雾、黑暗不能遮挡日月般，对自己而言，应发愿任何的缺点过失都不能阻挡承办究竟二利，并且承办他利不图回报。如同日月行空的同时，帮助一切植物成熟而不考虑有什么功劳，菩萨们为一切众生承办利乐事业时，应发愿能够不求回报地承办一切。

总之，有多种解释方法，但意义相同。

丙四、置众生于安乐之心愿。

悉除一切恶道苦　　等与一切群生乐

如是经于刹尘劫　　十方利益恒无尽

诸佛净土的范围、大小、高低、宽窄及方向究竟怎样，以凡夫心是无论如何也不能揣度的，因为超出了凡夫的所知界。同样的，不净刹土器世间的面积，情世间众生的数量，也不可计数。此地的恶趣有情，如地狱、饿鬼、旁生等的数量也无法用心推测，

不可言说。因此，依靠净土加持的力量、净土中诸佛慈悲的力量，以及自己增上意乐清净发愿的力量，愿能够悉除三恶趣一切众生的痛苦。于大圆满上师华智仁波切口传中说道："从自身发出无数的光，照耀地狱等六道的众生们，消除六道众生的一切业相、痛苦、习气，反复这样地观想。"如此，反复观想以三宝的慈悲、法性谛实力、我的增上意乐、清净愿力，度空三恶趣，令三恶趣的众生暂时投生善趣，得到圆满善身。不仅如此，并且发愿：一切有情众生藉由善身，能够依次地依三乘道，并以正法令他们满足，施设利乐，最终能够置他们于无上圆满的佛果位。

丙五、披铠甲之发愿。

我常随顺诸众生　　尽于未来一切劫

恒修普贤广大行　　圆满无上大菩提

所谓披心力之铠甲的意思是：行任何难行的菩萨行时，若生起勇敢不退缩的心力，发誓行持此广大行，因而生起置遍虚空一切众生于无上圆满佛果位的重担，由我一人来承担的心力。自相续成熟后，发愿以"心"普贤生起菩提心，以"行"普贤行持六度菩萨行，在未达到究竟圆满之前，要披戴上具有即使需要布施头或肢体也要勇猛精进地行持的心力之铠甲。为成熟他人，发愿

要断除自私自利的缺点，仅仅只为利他。对具嗔恨者利用嗔恨的方式，对具贪欲者利用贪欲的方式，引导其相续逐步转向法。众生的任何难事，如同己事，愿能披挂心力的铠甲。如同往昔，释迦牟尼佛示现以随顺世间的方式降世，有妻妾眷属围绕。为了无量无边的众生，发愿引发心普贤菩提心，依行普贤六度菩萨行，毫无保留地开显菩提心教授的全部窍诀，并且披戴置一切有情众生于大菩提登地果位的心力之铠甲。披甲方式有三种：圆满、入、入后摄法。自他三时的利益不是一日或一世的，愿长如未来尽虚空际劫之间，长时无有忧劳地承办自他三时利益。

菩萨行、普贤行等的词汇多次出现时不能理解为一种意义，而是根据每个阶段的意义来对其进行解释，此是根据印度的智者们讲解论藏时的口授。

丙六、发愿亲近同根道友。

所有与我同行者　　于一切处同集会

身口意业皆同等　　一切行愿同修学

自己修行佛子行时，愿生生世世不离共同修行的缘分相同的道友。仲敦巴云：“未登地前，与善友只能死别。”这是说，在未登地之前，与善友除非是死别而不能生离。登地后，便无法被

恶友所改变。此之前，需要结交妙药树般的善友，愿三门的一切行为与善友们的行为同等一致，愿我在修学佛子行时，与佛子的修持同等地精进修持普贤行的修学——六度。愿恒时与自己的见行相同、行持如妙药树般之道友结伴。之后，发愿身语意及一切行为都同行同愿。

跟随如妙药树般的道友后，身之行为：布施、持戒、救度困苦的众生等见、行同等；语之行为：谛实语、调和语、爱语、调柔语等善巧方便的行为上见、行同等；意之行为：布施心、利他心、少欲知足、坚信因果不虚之甚深见同等。总之，一切利他的见、行同等，甚至连发愿亦相同。如同往昔释迦牟尼佛修道时，发了五百大愿。无量光佛修道时，转生为法藏比丘，也发五百大愿一般。我亦随学诸佛，愿与见、行相同的道友，心行同一地共同发愿。见、行同等的道友，如释迦牟尼佛周围，如同宝瓶的徒众中，神通第一的阿难和智慧第一的迦叶。他们因往昔的愿力，在很小的时候，听到对方的声音即不相舍离。他们二位在佛陀面前听法时，一同闻、思、修，一同修学三学，一同听闻佛语讲说四藏，一同证得阿罗汉果位。

丙七、发愿亲近与承侍善知识。

所有益我善知识　　为我显示普贤行

常愿与我同集会　　于我常生欢喜心

能够利益于自己的上师，是将自己从下士道、外道引入正道的善知识。因由他们，自己走上了正确的解脱道，他们是与自己同行菩提道的善友，此即称为善友的原因。这样的善友或善知识，能于殊胜的菩提道路上，以如同如意宝般的普贤行愿之大悲心，成熟自己的相续，并且为自己的解脱宣讲正法。愿生生世世永不舍离并能恒常值遇这样的善知识。

值遇如此圣贤的善知识后，我们如何去亲近呢？随时不能因自己三门的恶行令善知识心烦、不合心愿、不顺心，愿能以不令善知识心生厌烦、不扰乱其心、令生欢喜的三种方式承侍上师，成全上师心愿，顺应上师心行，尤其是能懂得上师的心意，而能亲近依止上师。

丙八、发愿现见诸佛并供养。

愿常面见诸如来　　及诸佛子众围绕

十方无量无边刹土中所住之诸佛，其每一位佛都由无量心子菩萨环绕着，成为一切众生的救怙和皈依处。怙主们相好光明圆满，色身庄严，显现为东方人的面庞。愿我们能亲眼见到，并且

不止一两次现见，未来际也能恒常不断地见到。被称作“制胜不善法之如来”的罗钦仁波切云：“愿能亲睹诸如来的尊容。”是指要发愿能亲见诸佛显现之面容。

现见后发愿供养：

于彼皆兴广大供　　尽未来劫无疲厌

于一尘中，安住有无量的、量等世界尘数的上述十方三世佛及佛的心子菩萨众，在他们面前，我亦化现出刹尘数身。发愿：尽未来劫，怀着无疲无厌的清净心，以欢喜愉悦的方式，尽己所能以前面讲述的各种有形供养和无上供养，对诸佛菩萨进行广大供养，愿其生起极大的欢喜。

丙九、发愿受持一切正法。

愿持诸佛微妙法　　光显一切菩提行

究竟清净普贤道　　尽未来劫常修习

诸佛宣说对治八万四千烦恼的八万四千法门，如此等空般无边的一切正法，愿我尽其所有、无余不忘得以受持，以闻、思、修三种方式修行，证悟并解脱自相续，现证自利法身果位。并且

不知有尽地行大海般的菩萨行；尽未来劫给一切众生说法；为众生的身口意三门所行做示范；成熟他们的相续；令众生得到大利益；以慈悲解脱他相续。因为利他是成就色身的缘起，所以，愿自他一切众生都能极精进地修学普贤菩萨殊胜菩萨行，并净除不相应行、烦恼以及自利的恶心等菩提行的障碍，于未来一切劫不畏疲厌地修习。（注：罗钦尊者言："要不断增长净治的能力，不断净除这些毛病。"）

丙十、发愿得无穷尽之藏。

我于一切诸有中　　所修福智恒无尽

定慧方便及解脱　　获诸无尽功德藏

菩萨们不是声闻缘觉那样的想法，他们为利他而有意地转生，于三界有情、六道众生的不定处所中轮回转生。未登地的人，是因为业力轮回转生。而登地的菩萨们，是因愿力和等持自在力，专为利他而有意地以种种不定幻化于轮回转生。对他们来说，如此转生时，愿此成为未来成就诸佛色身之因；布施、持戒、忍辱、精进等所缘，愿积累如无尽藏般的福德资粮，成为最终得佛一切智之因；修习无我和空性等，愿获得大海般的无缘智慧资粮，愿福慧二资粮如无尽藏般无穷无尽。

所谓“方便”，即是菩萨们善巧方便的行为，刹那间能圆满许多劫的资粮。如同往昔，一个具悲心的商主，虽然杀了罪人——带短矛者，但却圆满了四万劫的资粮。

所谓“智慧”，如闻、思、修的智慧，及如知道善恶取舍的世俗智慧，通达空性的胜义智慧。

所谓“等持”，分为幻化等持、健行等持、金刚等持等。对大菩萨们来说，等持中有成百的资粮。梵语音译为“三摩地”，是平等之意，总之是说一切法的实相是平等而空性的。

解脱有八种讲法，此处按华智仁波切所言：“依照方便、智慧，以及等持所产生的幻化身，刹那能够神变成劫，劫能变成一刹那，这叫做事业。”依如此的方便、智慧、等持得解脱之后，五神通、五眼等无边功德就如无尽藏——种种受用品无穷无尽的国王宝藏一般。愿自己为利益众生而转生轮回时，由福德和智慧中显现的方便、智慧、等持、解脱等功德，多如不可思议的宝藏。

丙十一、发愿多种趣入，分八：

丁一、趣入现见佛及刹土。

一尘中有尘数刹　　一一刹有难思佛

一一佛处众会中　　我见恒演菩提行

普尽十方诸刹海　　一一毛端三世海

佛海及与国土海　　我遍修行经劫海

于一尘中有量等十方世界尘数的无量佛刹，能看到一一佛刹互不拥挤、宽窄不变、不混杂、不错乱。此无量刹土中不可思议的诸佛，身：相好圆满自性光明而清澈；语：声空金刚法音微妙而闪烁；意：明空智慧自性自然而照耀。如此的诸佛由佛子菩萨众环绕在中央，恒时转动法轮而安住。于是发愿：自己能够亲见诸佛的尊容，亲听彼尊宣说的妙法，亲闻的一切法义能不忘地受持。愿以不断发展徒众的方式行大海般的菩萨行，并且能够长时现见诸佛的相好身坛城。如同一尘中有无数的佛刹、诸佛及佛子菩萨一样，无余的世间和无余的佛刹里，一切的方位，如仅在一根毛发尖上，也有所有三世诸佛——如大海般无量的佛、大海般无量的刹土、大海般无量的佛子菩萨众降临，此乃法性真义。现在我们以凡夫的心识无法想象，但高地的菩萨和诸佛能明见。于无数佛面前，愿自己也于长远劫中的大海般之处所，能谒见诸佛、闻法、供养、集资，于刹尘数劫中发大海般的大愿，愿能够融入不可思议的菩萨行中。此为现见诸佛及融入大海般的佛刹之愿。

丁二、趣入佛语。

一切如来语清净　　一言具众音声海

随诸众生意乐音　　一一流佛辩才海

一佛赐予的一句教言，就有大海尘数音支的音声，能随无数种类的无量众生各自的行境，开显殊胜正法的要点。另外，诸佛的语有六十音支，音声无尽如大海，能够按照众生界的根器和信解，开显清净正法的法性。因此，当佛转法轮时，天及非天、人非人、龙和夜叉等一切众生，与其各自的语言、种趣、根基和信解力相应。比如九乘次第中，无论你是属于哪一乘的徒众，佛都能作与你心相续所具的量一致的梵音开示。此时，以闻思修的方式，听闻诸佛任何的话语，并且领受、思维其义、修习其义，即是恒时趣入佛语之愿。

丁三、趣入转法轮。

三世一切诸如来　　于彼无尽语言海

恒转理趣妙法轮　　我深智力普能入

此即发愿自己能转妙法轮。三世降临的诸佛，为所化的无量

众生三转法轮。各种不同转法轮的方式是根据徒众的根器、信解力不同，诸佛以其各自适合的方式转法轮。现今发愿自己也要发菩提心、修学佛子行、积累大海般的二资粮，而现量圆满成佛时，自己也具备六十支梵音，给所化徒众转法轮时，像诸佛一样能自如变化出无尽妙音而说法。自心具备一切遍智的智慧力量，愿自己融入于诸佛六十支梵音说法当中。

上述融入佛语，一种意思是，诸佛以六十支梵音说法时，自己恒时能够听闻、受持，恒时能够融入；另一种意思是，有勇气发愿自己成佛转法轮时，融入诸佛六十支梵音说法当中，故此两种意义有所不同。蒋嘉若贝多杰云：“前面只是思维能够听闻无数支梵音说法，应看到转法轮的意义是与之不同的殊胜智慧，区别很大。因登地的高、低，而功德有差别，因此要知道此两种意义有所不同。”

丁四、发愿一念入诸劫。

我能深入于未来　　尽一切劫为一念

三世所有一切劫　　为一念际我皆入

所有未来劫的数量，是用世间尘数、一大数也无法尽数的一切劫数，一切诸佛的身、语、意、功德、事业均融于其中。愿自

己成为一个具备菩萨那样大心力的凡夫，于未来也能一念入于一切劫，即发愿“我能深入于未来，尽一切劫为一念。”不仅如此，过去、现在、未来三世一切劫，一大数无法尽数的劫数，与劫数同等的生生世世，诸佛以身语意无量地入于其中。自己也发愿，于未来际，愿能一念顷入于一切劫。蒋嘉的注释中如此说：“三世诸劫，心于刹那或刹那分即能融入，此乃智慧之力使然。”能够将一劫加持为一刹那，或一刹那加持为一劫，是自在的大菩萨们的专力，此心识了知的对境要理解为是佛的事业。

那么，一刹那如何入于三世一切劫呢？当自己成佛时，会有不可思议的神通，佛的身语意何以入于三世一切劫中，以自己的遍智便能了知一切。因此，发愿能够真正具备一刹那融入一切劫的无碍神通。如此的愿望，即为菩萨大心力的发心，称为无比的不可思议的愿力。

丁五、趣入观见如来。

我于一念见三世　　所有一切人师子

过去、现在、未来三时，已降世、正降世或未来将降世的人师子，所谓“人师子”，如同兽中之王狮子占领雪山时，制伏其他如狐狸、猴子等野兽，无往不胜。人师子是由于胜者圆满的诸

佛，具备十力、四无畏、十八不共法、二十一种无漏智等无量功德；向外以威力压伏一切障碍菩提道的魔众，向内不会被任何的业和烦恼压倒，而称为人师子。能现见这样的人师子——佛，需要以多劫集资净障为前提。由于自己往昔集资净障之力，能够现见三世降临的人师子——诸佛，彼等相好庄严的尊容。愿自己能刹那间同时现见一切佛，从今经劫海能现见诸佛并与之不分离。

丁六、发愿趣入诸佛境界。

亦常入佛境界中　　如幻解脱及威力

恒时中，诸佛事业的不可思议境界，以凡夫之心根本无法计量。比如，每一刹那间救度无数众生脱离恶趣痛苦，每一念间忆念无数众生，成熟众生、解脱众生。“如幻”的行境，即是于幻化的世间彻底了知一切法如梦如幻，而真正觉悟并且现证轮、涅、道三者也如梦如幻，由幻化等持成就自在和所谓的解脱，从本智、智慧与等持中幻化出身、语、意不可思议的神通来现证解脱。发愿能现见这样的佛，由佛如幻的行境，现证解脱的境界等现前之力，愿自己能够真正融入佛不可思议的境界中。（注：罗钦尊者言：“恒常入彼之境界，即自我以安住于证悟离戏之本智后，因座下了知显相如幻化般的力量，而趣入佛境界。”）

丁七、发愿趣入成就净土。

于一毛端极微中　　出现三世庄严刹

十方尘刹诸毛端　　我皆深入而严净

如同往昔，法藏比丘发了五百大愿，用两倍恒河沙数大劫的时间，集资净障而真正成就了西方极乐净土。现今，自己也应如此发愿。通常，成就佛土时是八地菩萨。

所有三世诸佛的一切不可思议的刹土，是依其信心、愿力、等持和神通等的力量所成就的。愿自己能于一尘上真正成就刹土。如何成就呢？愿自己未来成佛后，具备神通自在时，能够具备“许多化为极少，极少化为许多”的神通自在，一切三世诸佛的刹土能够在一个微尘上成就，愿自己也能如此地成就。这样，于三千广大无边、千万那由他及无余无边的一切刹土中，三世诸佛成就了尽所有美妙的佛刹。愿不但自己能现见情器世间的一切所依能依，而且这一切于一刹那间能令其他一切众生现见，如此发愿。蒋嘉若贝多杰云：“上述的‘一尘上’等，是现见其他佛的刹土，而这里是指用自己的神通等持的力量成就刹土，区别很大。若要真正建立净土，需要达到八地，而现在只是如此作意，并应以一地的等持修持方式来修持。”

丁八、发愿往诣如来面前。

所有未来照世灯　　成道转法悟群有

究竟佛事示涅槃　　我皆往诣而亲近

“所有”在这里是总括词，是指前所未有的，如世间明灯、如太阳般，能够消除一切不明黑暗之殊胜光明的诸佛。他们首先发菩提心，然后依次地修学佛子行，最终现证圆满佛果时，依自己请求转法轮而常转法轮。最终为我们示现究竟涅槃时，自己幻化出量等刹尘数身，为了祈求莫入涅槃，大海般长劫久住世间，来到所有怙主——圆满诸佛面前，自己化现之一一身来到一一佛面前。总之，有多少位未来要降世的佛，自己亦化现同等数身，祈请常转法轮，祈求莫入涅槃，发愿成为诸佛如虚空无边的一切事业之弘扬者。

丙十二、力之心愿。

速疾周遍神通力　　普门遍入大乘力

智行普修功德力　　威神普覆大慈力

遍净庄严胜福力　　无著无依智慧力

定慧方便威神力　　普能积集菩提力

在此，所谓“力”，应理解为一切违缘障碍不能伤害的一种力量。本段是发愿依九种力最终成就菩提力或佛果位。

“速疾周遍神通之力”的意思是说，菩萨的神通力，一念在一刹那间便能够实现，刹那间可以无碍地去往许多刹土。比如一刹那能变成一劫、一劫亦能变成一刹那的神通力，是利益一切众生入门的方式。

所以根据一切众生之根器摄受不可思议之乘门类别法，之后，发心如同优良的坐骑般之大乘力。如是随时随地的如实行持如普贤菩萨行的六度佛子行。如此广大、精深、无尽的行为，自己修学之后，为一切众生安乐而普修精进，为一切众生而行持究竟无上圆满佛的十力、四无畏等等的功德力。对于一切贤、劣或中庸之众生，没有远近爱憎，平等无别，以无量平等遍布一切。这样，若众生喜乐，则比自己喜乐更加欢喜。对无量的众生，如同母亲疼爱独子般大慈悲，这是四无量心的大慈力。

于初、中、后三时，无论何时何事均行善——以布施等的佛子行均属于积累有缘福德资粮之力；对一切所知法没有贪著，称为无缘智慧力；以此智慧力对一切取舍、苦乐的显现能够无贪著地遍知，恒遍任运，无有间断，叫做智慧力；如是证悟一切法之实相，是无我之智慧力；菩萨事业的善巧方便，于每一刹那间圆

满多劫资粮的方便力；幻化等持、健行等持、金刚等持等，菩萨成就一切功德需依数百种等持方法，此即等持力。

愿依此九力的功德，最后依能圆满大菩提果位的菩提力，能够如是成就究竟圆满的大菩提果位。如上所述的“力”，不会被违缘所伤害，具有任何违缘无法侵害的殊胜善巧，是具殊胜的智慧及殊胜的等持。

丙十三、发愿修行对治。

清净一切善业力　　摧灭一切烦恼力

降伏一切诸魔力　　圆满普贤诸行力

堕入轮回的业力有：十不善业、五无间罪、近五无间罪、四重罪、八邪行等。其他还有：外犯别解脱戒，内犯菩萨戒，密犯持明密乘戒。另外还有：世间违背誓言、损弃同伴、无惭无愧等所积累的许多不善业。对治这些的方法：比如嗔恨的对治是修忍辱，贪欲的对治是修不净，愚痴的对治是修禅定等。对治应用在相续中，能净除一切烦恼力。

烦恼力包括：五根本烦恼、二十随烦恼、五十心所、八万四千分别念等。对于一切粗细的烦恼，应当舍弃、对治、与之交战并彻底摧毁消灭。

诸魔力是指，他化自在天王等魔及魔众，还有蕴魔、死魔、天子魔等。依靠对治，比如依靠五蕴非真的证悟，即可降伏蕴魔；依了悟本心无有生灭，而降伏死魔；依净除对境的贪，降伏天子魔。令一切魔丧失魔力而被彻底降伏。

普贤诸行力指：比如修学大海般的菩萨行，观修大海般的净土，成熟大海般的徒众，圆满大海般的二资粮等。圆满、成熟、观修三方面成就后，发愿圆满菩萨的诸行力，获得佛果位。

丙十四、发愿成就事业。

普能严净诸刹海　　解脱一切众生海

善能分别诸法海　　能甚深入智慧海

普能清净诸行海　　圆满一切诸愿海

亲近供养诸佛海　　修行无倦经劫海

愿器世间遍虚空的一切净土广大辽阔，数量多如大海般，珠宝的大地、妙树、香花、湖水等，如西方极乐净土般清净美妙、悦意、耀眼，像这样地发愿清净器世界。愿情世界数量多如大海般的众生，能从业及烦恼等种种痛苦中解脱；愿获得能见一切浩如大海的教证正法经典的慧眼，能通达明了取舍之处，具有如是

了知的智慧，可现量证悟一切法的实相；具有洞察一切的智慧，能够清晰分明、毫无错乱地了知一切所知法。

依相续中生起如此大海般的智慧之力，愿能彻底证悟如所有，尽所有的法，直至无边的众生们相续中的业及烦恼穷尽为止。为利益众生，愿自己修学大海般的菩萨行时，能净除一切不符合菩萨行的行为及自私自利的污垢缺点，能够清净如大海般地行持。为度尽三界轮回而发大海般的愿，如一百二十万大愿，以及过去，法藏比丘发五百大愿后，如愿成就一样，愿自己所发的一切愿，也能最终圆满如愿以偿。愿自己能以普贤菩萨供养云的幻化方式供养大海般无量的诸佛。愿上述的“严净诸刹海”等七种善业，能经大海般的劫，以大心力，勇敢不倦、毫不畏缩，欢喜地行持。

丙十五、发愿随学，分二：

丁一、随学诸如来；丁二、随学二胜菩萨。

丁一、随学诸如来。

三世一切诸如来　　最胜菩提诸行愿

我皆供养圆满修　　以普贤行悟菩提

所有以心无法计数的三世降临过的一切如来，起初未成佛而

修道时，发最胜菩提心而修学布施等无量佛子行，彼时每位佛发了各不相同、不可思议、如五百大愿等的大愿。此时自己也依心普贤发殊胜菩提心，以行普贤行持佛子行。依多劫之间的行持之力，于未来世成就无上菩提佛果，到那时，愿自己能够无余圆满供养修持往昔三世诸佛所发的任何愿。也就是发愿仅仅凭自己独自一人的力量，就能无余成就诸佛所发的一切愿。

丁二、随学二胜菩萨，分二：

戊一、发愿随学普贤菩萨；戊二、发愿随学文殊菩萨。

戊一、发愿随学普贤菩萨。

一切如来有长子　　彼名号曰普贤尊

我今回向诸善根　　愿诸智行悉同彼

愿身口意恒清净　　诸行刹土亦复然

如是智慧号普贤　　愿我与彼皆同等

彼尊是三世诸佛的佛子当中，最胜的首要心子，年龄、学识、功德、智慧四方面都尤为殊胜，在华智仁波切的口传中是这样说的，尊称彼尊为普贤菩萨，在彼尊的意续中了然遍知容纳大海般

之妙法，故愿自己与彼尊等同。如何与彼尊等同呢？普贤菩萨如何发的殊胜菩提心；如何在修学佛子行时积累了如大海般的二种资粮；如何究竟了圆满、成熟、观修三种事业，自己愿与彼尊同等故而同样地修学并回向所有的善业。

另外，如何行持普贤菩萨行呢？身清净——于何种徒众前就显示何种调伏相。晋美朗巴云："被伤得赞病患念法者，鸟类兽类城市乞讨者，随器而显各需所显相，不等形相愿度有情众。"寂天菩萨云："贪恋林苑予林苑，贪恋油灯予油灯，贪恋敷具予敷具。若欲我身为奴仆，愿为众人之奴仆。"语清净——为一切众生以不同的音声说法，如天语、龙音等等。意清净——入于成百上千种不同的禅定。行清净——与六度等佛子行相违的行为，甚至连细微堕罪也不能妨碍行持佛子行。刹土清净——如极乐净土般，一切情器世界本质即是清净之自性。如此依前述的五种清净，与诸佛的刹土圆满相应的情器世界，于每一刹都能清净。如此为得到五清净所做的回向是最殊胜的回向，或说是所有的回向当中最高、最善、最上的回向。而此回向者是谁呢？是智者普贤菩萨。所以普贤菩萨如何回向，愿我能够等同于这位大菩萨如是回向。

戊二、发愿随学文殊菩萨。

我为遍净普贤行　　文殊师利诸大愿

满彼事业尽无余　　未来际劫恒无倦

为了于一切时，即初、中、末三时，以一切方法，行持方便智慧双运的殊胜善道，胜文殊菩萨如何以大心力发愿，自己亦如此发愿。为实现此愿望，身口意三力合一，以坚定的决心和毅力修习大海般的菩萨行。

以上随学文殊菩萨已讲解完毕。接下来是十方诸佛菩萨，初，发胜菩提心，中，修学佛子行时生起心力的方式。

发愿的方式是于未来无数劫中，大海般的菩萨行虽永恒、广大、精深、难行，需无数次布施头和肢体，但却心无畏惧、续不畏缩、意不厌烦地修学。如天鹅在莲海中畅游，儿童渴望进入乐园，大象极热时进入湖水般，于欢喜中行持一切。此为菩萨们以大心力入菩萨行的方式。因此，自己修学菩萨行时，愿能如上述诸佛和二位首要心子及菩萨们如何修学菩萨行一样，为了一切无量有情，于大海劫中布施头和肢体，心力无畏惧地无余圆满一切菩萨行。以上《行愿品》正文的发愿部分讲解完毕。

丙十六、总摄一切而回向。

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

清净的菩萨行，如大海般博大精深，不可限量。因此，愿“修行无有量”。同样，由菩萨行而获得的总持和辩才，以及不可思议的身、语、意、秘密的功德，也是不可限量的。愿获得一地的一百二十种功德，二地的一万二千种功德等的无量功德。所以，应获得证入高地的菩萨的无量行持和无量功德，并且为了一切有情众生，愿我们了达诸佛菩萨们所有不可思议的由身语意幻化出的神通和功德。“了达”是指，有机会、得到、知道、明了、有，等等的很多意思在里面，并应理解为获得。这里已完成了前十六段的讲解，其主要部分——发愿品也讲解完毕。

乙二、以发愿结尾。

乃至虚空世界尽　　众生及业烦恼尽

如是一切无尽时　　我愿究竟恒无尽

意思是说，不可能触摸到虚空的边际，同样，也不能衡量虚空界的范围。虚空有多大，众生就有多少，六道众生也同样无边无际，是无穷无尽的本质。众生有多少，众生相续中的业及烦恼

就同样地无边无际。业及烦恼未穷尽之前，我对治的愿力也无有穷尽。总之，虚空无尽则众生无尽，众生无尽则心无尽，心无尽则业无尽，业无尽则烦恼无尽，烦恼无尽则痛苦无尽，直至痛苦穷尽为止，自己的愿力边际无穷尽，那么愿我能消除一切违缘和痛苦的菩萨行愿力与对治无有穷尽。寂天菩萨有云："乃至有虚空，以及众生住。我愿住世间，尽除众生苦。"

甲三、最后摄义开显功德，分二：
乙一、略说发愿的功德；乙二、具功德发愿之回向。

乙一、略说发愿的功德，分三：
丙一、略说；丙二、广说；丙三、功德之要义总括。

丙一、略说。

十方所有无边刹　　庄严众宝供如来
最胜安乐施天人　　经一切刹微尘劫
若人于此胜愿王　　一经于耳能生信
求胜菩提心渴仰　　获胜功德过于彼

这是以遍满十方广袤无垠、广大无比、无量无边刹土每个角

落的种种珠宝严饰，来供养十方三世诸佛而获得的功德。并且以上善天界的福报、中善人间的各种幸福快乐的殊胜条件：美丽的色、悦耳的声、甘美的香、甘甜的味、细腻的触等人天六聚所享用的一切实物，于十方世界刹尘数劫中，长时供养诸佛和菩萨们。此功德，一个凡夫怎能想象？而比此更殊胜的功德是一个凡夫能够亲耳听到普贤行愿王或回向之王，并能很好理解其含义。此愿之果是自他一切众生获得无上大菩提的果位。而得以成就之方法就是行持大海般的菩萨行。自己随喜之后极其信仰，喜悦中一时间生起无比的信心，由衷而发甚深大愿，则此福德比上述的功德要特殊得多，成为殊胜的福德。故将三界轮回如摔碎器皿般根除，三界一切众生未度尽之前，此愿力之果亦不会穷尽。

丙二、广说。

此意分十三种功德来讲述。若一个具备胜解信的凡夫，依义作意，发自内心、心行合一地行普贤行，而如理发愿的话，则将获得十三种功德。

第一功德：

即常远离恶知识

发自内心精进修持普贤行愿者，从今直至获得菩提果位，不会遇到恶友。即便遇到也不被他左右，不会与之交往，并能很快远离。

第二功德：

永离一切诸恶道

口诵此行愿，思维其义者，能够铲除累积的令其堕入恶趣的任何恶业。从今以后，人接人，天接天，由于依次递增转生善趣的善身，最终定能获得佛果位。

第三功德：

速见如来无量光

由衷努力发愿者，不仅远离恶趣和恶友，今生也能够快速现见无量光佛相好庄严的尊容。当死亡中阴来临时，化身无量光佛，由无量菩萨众及比丘众环绕着，虚空中发出悦耳的乐声，显现出虹光彩梯，降下花雨，从前迎，在后扶，去往西方极乐世界。恰美仁波切云：“化身无量光，比丘僧眷绕，亲临吾等前。”

第四功德：

具此普贤最胜愿

精进发愿者，会得到无上最胜的愿心。就像得到一个如意宝，虽然能够消除今生的贫穷，但却无法与之相比一样。即便一个人得到三界一切的物质财富也无法与其匹敌。而若精进地通晓普贤行愿的含义，则将获得无上圆满佛果的圣位，除此之外，人世间没有比得到此更殊胜的了。

第五功德：

此人善得胜寿命

胜寿命，是成就此行愿的因。若守护清净戒律、积累广大的资粮及发清净愿相结合，具备此三种必备之因，当自己病魔违缘出现时，则能够视疾病为道、执不幸为福、以违缘为友。这是成就菩萨们身心安乐的因。

第六功德：

此人善来人中生

如此殊胜的普贤行愿王，依其含义而精进行持佛子行并依其

大愿无垢发愿，通过生生世世的修持，于后世必定能获得解脱和一切智的果位。不仅如此，此人今生也会得到诸佛菩萨的加持，长寿无病、心想事成，消除成就正法菩提的违缘，自然成就一切顺缘，打下一切幸福安乐的基础。此人善往安乐土。

第七功德：

此人不久当成就　　如彼普贤菩萨行

发普贤行愿者，无论是谁，若如普贤菩萨般发心并行持，其功德、威力、神通等便会不停增上。就如同善财童子现见并能融入普贤菩萨大海般坛城之所有功德一样，那些长久以来未得到的功德，会同样如实获得，此是普贤菩萨亲口所言。因何如此讲呢？因为当传授此愿王时，如前面讲述的普贤行愿的由来一样，普贤菩萨将手放在善财童子的头顶传授此法，彼时普贤菩萨亲口所言“普贤如何亦如何，长久未得今获得。”

第八功德：

往昔由无智慧力　　所造极恶五无间

诵此普贤大愿王　　一念速疾皆消灭

有种转生的状态不仅无间，甚至不经过中阴身，于一呼吸顷就如同高崖坠石般堕入无间地狱。此种转生的业包括杀父、杀母、杀阿罗汉、恶心出佛身血、破和合僧，此五罪称为五无间罪，人世间没有比此五种罪更严重的了。

过去，曾有一个凡夫，由于无明愚痴造了如是深重的罪业，他依靠四对治力，发自内心地忏悔，心口如一地反复念诵此普贤行愿，这无间罪业也立即无余地忏净了。若心不在焉，似想非想地念诵，则不能净除罪业，所以思维此行愿的含义非常重要。多智吉美丹尼的教言中有云："在普贤行愿上面精进非常重要，念诵不是主要的，思维其含义才是主要的。"通常，随念经典的含义而念诵是净罪的方式。《红帽道次第》中云："以前，卫藏地区的一位比丘，做了《大般若经十二部》的买卖，后来看到卖经吃金的罪孽生起悔心，把《百拜忏悔经》当课诵念了许多遍。某一天他濒临死亡时，心识迷乱，感觉堕入了地狱，听到狱卒们如同雷鸣般的砍杀声，在其挣扎时，知道了这是卖《般若经》的罪业成熟了。彼时，《百拜忏悔经》中的佛光辉灿烂而显现，当下他就苏醒了过来。"此是由于念诵经典做忏悔的功德，才只需感受这么一点痛苦。所以，思维普贤行愿的含义来做忏悔，其功德不可思议。

另外，通过闻思修，在相续中生起任运殊胜的智慧，比念诵经典做忏悔更殊胜。曾经的隆钦巴尊者不仅具有往昔许多生世修

学的习气，而且还完全可以称之为第二究竟如来佛。但是为徒众而显现为人时，也念诵了《般若八千诵》一百遍。由于经典、佛语的加持，于相续中现见实相，这是无碍遍知一切所知的究竟智慧。诸如此类，过去的高僧大德们，依念诵经典而忏除一切罪障，生起不可思议功德的公案有很多。

第九功德：

发胜愿者相续中通达一切法之实相，且通达见、道无分别的智慧，如是发胜愿者，已与普贤行愿之义相应。

第十功德：

族姓种类及容色　　相好智慧咸圆满

对普贤行愿常精进者，生生世世中具有令见者欢喜的容色，面相圆满，令人心动。将来能得到由三十二相、八十种好庄严的佛色身般那样的身体。种性圆满，如王族、贵族、成就者、得道者或父母正修者。引述梵音“瓦纳”，翻译过来是着色、上色的意思，自身具有庄严光彩，以及能发出光芒等各种功德。

第十一功德：

诸魔外道不能摧

任何魔与魔众，以及外道邪见者等诸多的敌对者，都无法伤害发愿者，并且没有伤害的机会。这里，外在的障碍是魔与魔众，内在的障碍是自相续的罪业和障蔽。而引发心普贤菩提心与行普贤布施等佛子行相结合的愿心，并于此努力精进者，就如同有英雄肩并肩地护送，对境之敌人任谁也无法侵害一样，不会被内外障碍所伤害。寂天菩萨云："造作极恶罪业后，依附英雄亦畏怖。依何顷刻不恐惧，谨慎守法何不依？"

第十二功德：

堪为三界所应供

对此普贤行愿于心、行两方面努力精进的发愿者，是地下、地上、天上，即世间三域中，以梵天、帝释天和人中转轮圣王等为代表的一切天、人所应顶礼和供养的对境。这是什么原因呢？是因为以心普贤发菩提心，以行普贤修学菩萨行，并如此发愿者，若今生被所有人轻贱，处境困苦，从今以后，其名转化为一切诸佛的佛子，其意转化为世间一切天、人所应顶礼的对象。《入行论》中云："生死狱系苦有情，若生刹那菩提心，即刻得名诸佛子，世间人天应礼敬。"

第十三功德：

速诣菩提大树王　　坐已降伏诸魔众

成等正觉转法轮　　普利一切诸含识

将此普贤行愿当作誓愿并修学其教义之人，依地、道之路到达菩提树王和那伽树前。阿宗嘉智的注释中如是说，彼等迅速来到树王前，到达后，为了一切众生的利乐而得到无上圆满的佛果位，背靠菩提树，金刚跏趺坐。如同往昔释迦牟尼佛发愿：“不得菩提果，不舍跏趺坐。”一样，以此法同样地端坐之后，现证无上菩提，圆满成佛。为三种姓徒众转动三乘法轮，以金刚等持、慈等持对治降服一切魔及魔众。如同曾经释迦牟尼佛成佛时，黄昏时降魔，黎明前安住，黎明王鼓敲响时现证正等觉佛果位，而究竟自他二利一样。

丙三、功德之要义总括。

若人于此普贤愿　　读诵受持及演说

果报唯佛能证知　　决定获胜菩提道

普贤行愿品的文字内容，最好用金、银等贵重颜料书写，如

果没有也要用朱砂、墨水等书写成经函随身携带，并且给他人讲述此行愿之颂词的含义，自己把它当作课诵，诵词跟意地念诵，或叫他人念诵。

此善业的功德，其果报不可思议，除成就遍知智慧行境的圆满诸佛能知以外，其他声闻、独觉、菩萨们多劫也不能言说。这种遍智—成就菩提的胜道，是毋庸置疑的。凡夫们不要不生信心，不要怀疑犹豫。为什么呢？如云：“即使天空的日月坠落到地上，佛也不可能说一句诳语”。

乙二、具功德发愿之回向，分五：

（注：此普贤行愿，携带、书写、作为课诵及思维其义等等的回向。）

丙一、

文殊师利勇猛智　　普贤慧行亦复然

我今回向诸善根　　随彼一切常修学

普贤行愿完整的意义，总摄于此偈颂中，《入中论释》中云：“胜文殊菩萨，通达如所有胜义谛甚深的实相，以及尽所有世俗谛的一切法，如视掌中庵摩罗迦果般的清晰无错乱。以如此智慧，

令一切无边众生从轮回共与不共的痛苦中解脱。普贤菩萨也与胜文殊菩萨同等，以无所畏惧的大心力和勇气，如所有尽所有遍知一切法，承担利他重担的心力无以匹敌。我亦跟随二圣及其他所有一切菩萨，生起同等的心力修学菩萨道。自己生起殊胜菩提心，修学佛子行后，由发此胜愿获得一切善果，生起世俗菩提心发愿永拔轮回，生起胜义菩提心于三轮清净中回向。”

丙二、融入如来回向或融入如来如是愿中。

三世诸佛所称叹　　如是最胜诸大愿

我今回向诸善根　　为得普贤殊胜行

过去、未来、现在三世一切诸佛和佛子菩萨众，同心、同声回向，最极称叹彼大愿，是以空性和慈悲双运、方便和智慧双运的方式，三轮无贪地回向。那么，自己也将一切的善根、念诵持咒、礼佛绕塔、集资净障、闻思修、修行实践，甚至给予一只乌鸦一团炒面等一切的善根，就像圣普贤菩萨般，为一切众生，行如是菩萨行，与三世诸佛异口同声地回向，并同样地称叹一样。我也追随他们，为了一切遍虚空的有情，获得遍智无上清净圆满的佛果位，而将三世一切的善根进行回向。

丙三、为现前发愿之果而回向。

愿我临欲命终时　　尽除一切诸障碍
面见彼佛阿弥陀　　即得往生安乐刹
我既往生彼国已　　现前成就此大愿
一切圆满尽无余　　利乐一切众生界

一旦，自己因四大不调而病重等，将要舍弃由四大和合而成的身体濒临死亡时，外在四大的隐没将次第显现。自己无始以来累积的五无间罪、舍法罪等罪业的残余，总之是累积的任何业及烦恼、罪障连同习气等的一切障碍，依精进行持普贤行愿的果报，将会铲除这一切，并远远地抛出在外。

临终或中阴时，当心中真实现起无量光佛之化身——阿弥陀佛、无量菩萨及比丘围绕，身著三法衣，金色的花朵整齐地铺满大地，看到迎接者们来临的时候，就见到了无量光佛。无量光佛以语赐予加持，以大慈心关照说："善男子！你不必恐惧，不必害怕，我们来迎接你到极乐世界。"当即便与他们一同去往极乐世界。到达极乐世界后，心识化生于莲花的花蕾中，霎时身躯圆满，形成相好如菩萨的殊胜身。莲花开放的刹那，即刻现见怙主无量光佛，顷刻清净了见所断之障，证一地欢喜地，并立刻能融入一百二十万大愿。愿普贤行愿中所发一切大愿的果报，无余现

前；自利证得法身果位，遍虚空有情众生的一切利益无余现前；他利圆成色身果位。这些现前后，愿一切圣愿之义，不必依靠他人，能够由我独自一人来圆满。直至三千大千世界——三界轮回未空之前，一切众生暂时和究竟的利乐，愿由我一人来成办。

丙四、为得诸佛亲自授记的回向或发愿。

彼佛众会咸清净　　我时于胜莲花生

亲睹如来无量光　　现前授我菩提记

战胜四魔、远离一切违缘的胜者——怙主无量光佛的身语意、智悲力神通所幻化出来的坛城，是情器清净的极乐世界。器世界——珠宝的大地、如意树、八功德水，各种美妙香花等装饰其中，非常清净庄严；情世界——一切有情可随意受用大乘佛法，生起意乐，是心情舒畅之地。由七宝形成的圆满的莲花，具有无量的功德，其净妙的姿态和颜色非常美丽。若化生于此莲花中，诞生的刹那就能现见无量光佛。见到无量光佛的尊容时，许多语的口诀教授随自心意而受用。将来证得八地得到授记时，无量光佛的右臂会如象鼻伸展般，置于其头顶上说：善男子，你于未来的某一劫，于如此的某一净土，成为某一位佛。所以应发愿：自己也能够于彼处获得最胜菩提的授记。

丙五、发愿得到授记后利益众生。

蒙彼如来授记已　　化身无数百具胝

智力广大遍十方　　普利一切众生界

我于彼西方极乐世界得到如此授记后，愿于此时，自己具有愿力、禅定力、神通等诸多圆满自在的功德。自己化现出成千上万的无数的化身。具有丝毫不为自利，一切只为利他的大心力和方便善巧的般若智慧之力。救度十方所有世界中无边众生们脱离轮回中共与不共的痛苦。在他们未获得遍智、无上、清净、圆满的佛果位之前，恒常不变任运地为他们做适当的调伏和相应的讲说。轮回不空，利益众生之事业就不止！应如此发愿并回向。

附注：补充发愿，分二：

回向念诵普贤行愿品的善根。

若人诵此普贤愿　　我说少分之善根

一念一切悉皆圆　　成就众生清净愿

将普贤行愿品的含义在心中思维、口中念诵，令他人也如此做。将所获得的一切善根，哪怕是给予一个弱小虫蚁一口食物的

少许善根等等，总之自己所做的一切善，回向给遍虚空的一切众生。一一善愿对应一一善处，愿这些善愿的果，不需长久等待，于一刹那间，不用费力，便能达至众生们各自的相续中，并成为获得愿果之因。

将发愿的果报回向他人。

我此普贤殊胜行　　无边胜福皆回向

普愿沉溺诸众生　　速往无量光佛刹

将念诵普贤行愿品并思维含义，以及修学行持的善根，为获得无上圆满佛果位而回向，其福报和功德如前所述，是于一大劫也说不完的。这些最殊胜的如虚空般无边的善根，由谁得到又回向给谁呢？总的来说，是回向给堕于业及烦恼的苦海中的六道众生。特别是寒热地狱、饥渴的饿鬼、愚痴的旁生等三恶道，在难以忍受的痛苦牢狱中，忧苦、无依、贫弱、可悲的一切众生，愿他们远离六道的痛苦业相及一切习气，在怙主无量光佛慈悲勾召下，转生情器清净的西方极乐世界。此后，圆满地道之路，将来获得无上圆满的佛果位。

末善 结义

贝若扎那译师的译愿：

如是愿王胜中尊　　能利无边诸有情

成满普贤庄严文　　愿灭恶趣皆成空

那么此普贤行愿王的愿果或殊胜之处是什么呢？是令其获得无上圆满的佛果位。此是以广大之“所缘”无偏袒偏堕而面对量等虚空的一切众生，以广大之“相”令一切众生暂获人天之安乐果，接续至究竟，终获圆满正等觉如来之果位。圣者普贤菩萨如何入大海般之菩萨行，以及无勤任运成就此发愿文的词句中所含一切义，依此果报，愿无余度尽十方一切恶趣处之一切众生，令其从根本断除，悉皆成空。

圣普贤行愿王圆满矣！而说偈言：

后跋：

因勤此善等空一切众

尤为三恶道之苦众生

无余往生极乐妙刹土

愿能现前无上圆满果

此法于大寺德合隆本净离戏院，由愚者丹贝旺旭，为激发与我同缘的愚痴百姓们的善念，怀利益之心而以白话书写。愿此成为无边一切众生获得佛果之因。善哉！善哉！善哉！



三大护法



药叉紫玛护法



ཡི་གེ་ཉུང་རྒྱ་བ་འདི་དག་ཆའི་ནང་དུ་བཞག་ན་དག་ཆ་དེ་ཅི་འདྲར་བགྱིམས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་རྩ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་སོ།།