



八十口诀注解

小宿·西绕札巴 造论

索达吉堪布 翻译

译作
83



南无本师释迦牟尼佛

COMMENTARY ON
THE EIGHTY MNEMONIC

八十口诀注解

小宿·西绕札巴 造论

蒋扬罗珠嘉措 注释

索达吉堪布 翻译

版本：2026年1月

序

《八十口诀》的作者小宿·西绕札巴（1014-1074），自小展现出非凡的智慧，九岁便掌握了密法，十三岁已显现出超越常人的觉悟。他以苦行精进而闻名，智慧自然流露，神变与成就令人叹为观止。最终，他在嘉哦岩闭关十三年，成就了虹身。纵观他的一生，唯一留存的著作便是《八十口诀》。

这部论典在藏文中有一部较广的注解，而我此次翻译的版本，是由麦彭仁波切的大弟子蒋扬罗珠

嘉措所撰写的旁注。《八十口诀》距今已有千年之久，尽管有些内容稍显难懂，但借助旁注的启发，我们仍能领悟其甚深而独特的智慧。

近年来，喇荣的喇嘛和觉姆纷纷计划讲解这部论典，而我最初的打算，也是在完成翻译后与大家一同分享。因此，从去年9月10日到12月16日，我整整用了100天的时间，在翻译其他几部大论的同时，几乎每天都不间断地翻译几条口诀，直至这部译作最终完成。

虽然《八十口诀》名为“八十”条，但实际上每条大口诀下又细分为若干小口诀，合计有578条窍诀，犹如无数颗璀璨的宝石汇聚在一起。这些窍诀，涵盖了显密的核心要义，是精华中的精华，直指我们内心的要害。对于有缘之人而言，哪怕仅仅

领悟其中一条，也足以改变自己的命运。

如今，因众多不确定的因素，我未必有机会为大家进行辅导，但我真诚地希望，有缘的你至少能读一遍这部论典。或许在其中，你能够汲取智慧的光芒，找到一直以来所渴求的加持与指引。

索达吉

2025年2月25日

目 录

小宿·西绕札巴简介	001
八十口诀	026
八十口诀注解	062
第一品 入门信心教言	064
第二品 基础戒律教言	075
第三品 方便禅定教言	122
第四品 本体智慧教言	147
第五品 结尾之义	200

小宿·西绕札巴简介

摘自《藏密佛教史》

索达吉堪布·翻译

大宿上师的四大顶尖弟子中，犹如牛群中牛王般首屈一指的善逝嘉哦巴，或称小宿·西绕札巴，是密咒师鵑泉谷的后裔。父亲塔巴卓钦是游方僧形象，母亲是后藏地方的西绕杰，在虎年伴随着稀奇的瑞相生下了他。

七岁时，小宿便能读写文字，九岁已掌握了寂猛事业吟诵法。

十三岁时，一日他正坐在床上看书，妻子跑过来说：“田里出现了洪水，你还能安然待着吗？”听到此话，他穿着一条新内裙，便下水堵水。

妻子又抱怨：“我辛辛苦苦给你做的衣服，换也不换，太浪费了。”他说：“你不在意我，却在意衣服。”随即将衣物甩掉。

妻子气恼地指责：“这是对我的轻视！”说完打算回娘家。小宿对轮回生起强烈的厌离心，从东空捎口信给妻子：“把你的财产带走。”妻子本以为他会唤自己回来，犹豫不决地停留着，然而小宿却将财产交给她，说：“男人的财产归男人，女人的财产归女人，所以把你的财产带走吧。”妻子失望地回去了。

小宿既未与父亲商量，也未向母亲讨要路粮，

更未顾及朋友情面，只带着一件狼裘，便径直前往大宿上师处。途中，他与两名带着松耳石和铜锅的达那牧民及一位带着铠甲的香巴人结伴而行。

到了上师面前，小宿只有一件狼裘，没有其他供品。而其余三人则各自献上所带供物。

上师对身边的人说：“我要看看他们对轮回是否生起了厌离心，让他们每人吃一份酒糟和菜羹。”两位牧民不愿意吃，香巴人只吃了少许，唯独小宿吃得干干净净。

上师对身边的人说：“狼裘和铠甲留下，松耳石和铜锅则物归原主。”两名牧民不满地抱怨：“归还供品就意味着不给我们传正法。”他们快快离去，后因此缘起，对宿氏法脉妄加诽谤。

上师问小宿：“你的家族姓氏是什么？”小宿心想：“若说与上师同属一族，会有攀缘之嫌。”便答道：“是小宿。”自此，他被称为小宿。

上师深知小宿是有缘弟子，就让他求学，由此他成为智慧才华独占鳌头的一代大德。

刚开始时，小宿的生活十分拮据，常将上师布施的食子捡回来，做成发酵糌粑糕充饥。其他僧人闻到他身上有酒味，便向上师禀报：“小宿有酒，却不供养上师，也不分给道友。”

上师吩咐：“让小宿今天去拾柴。”当小宿去了以后，便让僧人到他的茅棚去查。结果他们说：“除了在一床几经补缀的厚被下有一托巴发酵糌粑糕外，别无其他。”上师说：“小宿若生活困难，就来和我们一起用餐。”小宿回答：“我怎能享用

上师的财物？”依然坚持苦行安忍。

有一天，上师拿出一个九藏合¹容量的碗，问小宿：“你可有饮食给我一点？”小宿供上发酵糌粑糕，上师吃了两碗，又说：“再来一碗。”说完又吃了起来。“现在还有吗？”小宿回禀上师：“仅剩一藏升。”上师说：“现在没办法揉了，如果再揉，你将成为整个藏地福报最大的人。然而，以此供养我的缘起，你也会有大福报。”上师恩赐三斗青稞，并说：“当这些用尽时，资财会滚滚而来。”

小宿不分昼夜地精进闻思修行。由于他是一位化身，所以智慧自然流露，生起了不可思议的觉受证悟。

当他连缮写经书的资具都无法解决时，上师大

1 藏合：容量单位，旧时一藏升的六分之一。

宿对他说：“在攀杰康温地方，有名叫耶母的女修行者母女二人，你就住在她家。”

小宿说：“我不成家。”

上师说：“思想不要狭隘，佛陀开许与遮止的界限我懂。你享用她们的资财以求得灌顶、缮写经典、无遗听闻所有法门，是可以的。依此能使她们母女圆满资粮，同时也能成办你自己的利益，这是一件好事。”小宿依教奉行，最终一切愿望得以圆满实现。

一次，上师再次指示：“如今你不必再住那里了。经书等供养资具逐渐会送来，到我这里来。”

小宿问：“这样做是否妥当？她们母女对我有大恩。”

上师说：“不要目光短浅。你是一个能利益众生的人，要在此浊世弘扬佛法，利益芸芸众生，这也是对她们最大的报恩。若隐居一隅，则自利他利皆成空谈。”

由于小宿对上师的话言听计从，因此他原原本本地得受了上师的密意。

一次，上师看到小宿正在转绕住处门前的一座佛塔，脚离地面一肘高。上师心想：“这是一位化身，实在极为稀有。”他为此感到由衷的高兴。

小宿云游各方，当他在空无一人的山谷或沙漠中感到口干舌燥时，总会有人供养饮料；当他来到空空的山顶上修行，饥饿难耐之时，就有人供养食品等，心中的意愿自然得以实现。

正当他心里想着“现在我利益众生必定会成功”时，上师也说：“现在，你去讲经说法。”于是，他开始宣讲《集密意续》，一时间，听法者达到三百人。当时，小宿得到了上师的高度赞扬，结果有人说“上师赞叹侄子的威望”，稍微露出不敬之意。大宿上师深知，若对上师加以诽谤，则罪业极大。

一次，在师徒们前往诶玛多吉波地方传法途中，遇到一只母狗和一只母狗崽，它们的下身生满了蛆。大宿上师只是触摸了一下，而小宿却将那两条母狗打死，并吃掉了蛆。其余的人都说：“小宿简直是个行为疯狂的人！让这样的人去讲经说法，施主们也会对我们退失信心。”上师说：“我明知这两只狗会堕入恶趣，可是没有能力超度它们。小宿超度了它们，实在是个奇迹。”

小宿作了一个看式，狗尸变成了供养天女。他又把所有蛆吐出来，结果它们都嗡嗡飞到空中。大宿问：“现在你们觉得神奇了吗？”众人不禁惊呼：“简直是在变魔术！”

面对香曲河的暴涨，大宿上师凭借神变将托巴抛到河对岸，说：“谁能将它取回来，我就把我的讲经院交给他。”其余三位顶尖弟子都未能取回，而小宿却脚不沾水地到了对岸，取回了托巴。

上师又让他们比试气功，四尖等其他禅师都能脚不沾地地行走。然而，只有小宿飞至一棵娑罗树高的虚空中，最先到达札巴禅院。由此，其他三位顶尖弟子也对他心悦诚服。因为他百分百遵照上师的言教奉行，因此，他对上师的承侍已臻究竟。

小宿接连得到了三次关于修行处的授记，证

悟空性的瑜伽士并没有刻意执著它，而是抛在迷乱相中。有一次，出现了五名佩带骨饰、手持颅鼓、翩翩起舞的十六岁妙龄少女，对他说：“兄长，如果在九峰神山修行，必能成办二利。”并用手指指向嘉哦岩。由于九座神山汇集，九股泉眼交汇，九片草原交错，因此他明白，这是圆满九乘次第的象征。嘉哦岩形似由八位古热玛环绕的吉祥黑日嘎，若能在此修行，成就指日可待，加持力也极为强大。

小宿说：“本来，轮回的自性即是痛苦，因此必须斩断世间的牵连。对于成办后世利益的人来说，喧嚣愤闹和荣华富贵毫无意义。护人情面在眼前难以做到，长远来看更是毫无实质。所以，我必须独自修行。”说完，他将所有僧人交给了不中用的三人，并嘱托道：“您们要护持讲闻正法的佛

教。”随即，他便前往嘉哦岩。

到了那里，他专心修行。为此，地神兴风作浪。如此成就的大德，始终处于梦境与现量一味是虚妄的境界中。一天夜里，他梦见嘉哦岩顶出现一个黑人，抓住他的双脚，在头上旋转后抛了出去，他摔倒在塔革大坝上。醒来时，他果真是在大坝上。他想一定要爬上去，结果真的爬了上去。他对这种兴妖作怪，无所顾忌而安住。

还有一次，两岁山羊大小的蝎子遍布他的禅房。小宿现前超越因果的证悟，抓住蝎子的双螯，劈成两半，同时说道：“恶蝎不善分别忏。”——他是在说不依义而依音（蝎子与罪业是同一词ཐྱུག་པོ་²）的谐音梗，随之将其扔了出去。结果所有蝎子都变成了

2 文中出现的比正文字号稍小的括号内容，是对个别专业术语的解释说明。

毗卢遮那佛，消失在空中。

还有一次，蚂蚁大军来攻。小宿对待者说：“把棍子拿来。”说完用棍子开始击打。侍者说“要念及罪恶”而表现出不满。小宿回应：“如果你不起信心，那就这么做吧。”说罢，他将蚂蚁放入口中，又“噗”的一声吹出，结果它们全部变成端端正正的金剛萨埵，飞到空中。由此，侍者生起极大的信心。

小宿凭借起死回生、不可思议的神变，降伏了地神三兄妹，他们现出原形而顶礼其足。他将金剛橛插入岩石中，岩石所喷出的成就水，至今依然流淌。他通过修行《秘密幻化续》中所说的手印禅定修法，面见了金剛萨埵，使整个塔革山谷遍满金剛萨埵，获得了四大遍处³，身体可变水、风、火、

3 遍处：于禅定获得自在之瑜伽师，凭依定力，以四大等为所缘，使之随欲自

地，所有显现都了了分明地呈现出金刚萨埵的自性，这是善分别念威力大增的标志。想到真实而无所定向，境、心、法性三者融为一体，密意趋至尽地，透彻无碍地穿行于土石山岩，像鸟一样翱翔空中等，五大获得了自在。

有一次，他说：“一个月内，要来一位合格的弟子。”法相善知识巴格通前来转法轮，他让一位智慧锐利的僧人与小宿辩论。他用手指指着柱子，把柱子作为有法，小宿说：“柱子（有法）……你虽在世间平凡迷乱者前显现为平常的柱子，但在我大圆满的自现无偏义中，柱子并不成立。”说完，他挥动手臂，无阻无碍地穿行柱子。对方惊讶万分，无言以对，生起了殊胜的信心。最终，他成为小宿的弟子，名叫玛土香白。

在变化。所谓遍者，广大无量之义。

小宿的弟子中，有四大顶梁柱弟子、八大梁弟子、十六椽木弟子、三十二短木弟子、两位大修行人、一位功勋显著者、两位普通者、两位达革绕、三位不中用者等许许多多。

四大顶梁柱弟子：僧人穹波札色，是智慧极其敏锐的大法相师。德香嘉哦巴与格西穹波应一位施主的邀请，在年热地方相聚时，穹波派出他们四位，吩咐道：“去驳斥小宿巴这个邪教者。”

四位弟子来到尊者面前时，看到小宿的长毛大氅内外反穿。其中一人问：“这种内外皮反穿的衣服是谁的法规？”

小宿答道：“皮原本就是这样，内外并没有颠倒。内外颠倒错乱的，是你们自己的法。”

另一个人说：“那么，我们研讨佛法吧。”

小宿答：“法的本体不可言说、远离边际，有什么佛法可研讨呢？”

玖敦问：“那你们大圆满的观点是否以修行为主？”

小宿答：“我有什么所缘指定吗？”

对方又问：“那么，是无修吗？”

小宿答：“我有什么散乱吗？”

结果使辩方无言以对。

烂敦夏嘎桑问：“你们《秘密幻化网》是否承许一切显现皆是本尊与本尊母？”

小宿说：“谁遮破对境无情法显现在（平凡人）⁴
自相续中的现量？”

对方接着问：“那么，是不承认了吗？”

小宿答：“为了净化众生不清净的平庸妄相，
经续中的密意，谁能违背？”

他们四人的雄辩之辞，被小宿尊者如罗睺罗之手般意义强大威力的答复所遮蔽，且被大悲的依他起之爪所捉住。就这样，这些苏醒了宿缘的人，就像马鸣论师成为圣天菩萨的调伏对象一样，说道：“奇哉！正确无误地证悟大乘义、具备理证与解脱辩才的这位善知识，实在是难得难遇。然而，如果我们现在直接前去依止，恐怕论师心中未必欢喜。

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

所以，我们明年再想方设法离开恶寻思的论师，紧紧跟随这位能用锋利兵刃斩断轮回之网的自在瑜伽士，一定要坚定此誓言。”他们这样立誓后，各自散去。仿佛有芬芳鲜花的莲园吸引蜜蜂一般，第二年，他们展开宿缘与善愿的翅膀，飞向了得香嘉哦巴佛学院玛拉雅大林海，由此成为四位顶梁柱弟子。

当他们四位回到穹波面前时，他问：“你们驳倒小宿了吗？”

他们回答：“没有。”

穹波以嫉妒的狂风吹动而心绪不宁，气急败坏地说：“像小宿这样持恶见的人，会把一切众生引入歧途。如果杀了他，定能成佛。”

宿氏的弟子们听到此话后，禀报给上师。相续自性解脱的菩萨，没有嗔恨的分别念，小宿以沉默回应。

清晨，小宿在法座上一直笑。弟子问：“上师为何如此高兴？”

小宿答：“我想，所修之法是我此大乘密宗，承许依靠降伏而成佛是密宗的观点，这在法相乘中并没有。像穹波札色这样的大法相师，口中说‘如果杀了小宿这样的人便能成佛’，心底也是依于我的法，因此我才感到由衷高兴。”

心部之“柱”是贡哦的玖敦夏嘎益，经部之“柱”是炯隆的扬康喇嘛，幻部之“柱”是切瓦的烂释迦桑波，事业之“柱”是那莫热的达德觉夏嘎够，也有加上玛土香白的情况，称为五位顶梁柱。

八大梁弟子是：玛土巴、玖敦秋桑、烂释迦香切、匝夏嘎让、努敦瓦玛、委巴萨土、协敦达札、则措香华八位弟子。也有加上则钦、南瓦酿波、阿敦嘉瓦三人的情况。

两位大修行人是：巴修热玛、温修多巴。

一位功勋显著者是：拉多地方的素敦索甲。

两位达革绕是：扬敦昂色和穹波札色。

至于短木弟子等的名字，则不再一一列出。

三位不中用弟子是：够夏擦、莫穹旺桑、够穹旺俄。

小宿上师原本有在嘉哦岩闭关修行二十四年直到成就虹身的意愿，然而，由于出现了两个因

缘，迫使他不得不出关，致使他只闭关了十三年整，加上一个年头，共计十四年。这期间的很长一段时间里，侍者没有在他身边。一次，侍者发现上师的禅房内竟无一丝烟火声响，心想上师是不是生病了，于是前去看个究竟。当他来到上师禅房时，发现上师的脸上、鼻子上结满蜘蛛网，他误以为上师已经圆寂，不禁失声痛哭。结果上师出定，说道：“我若安住在这种境界中，便无需再转世。然而，现在我仍需受生一世，下一世我将成为萨迦大译师。这虽然显现了法性顿然灭尽后蕴身没有清静为微尘的道相，但还是准备一顿早餐吧。这次要做叶子菜。”侍者还没烧开水，上师就拿着菜来了，说：“我已经转了一圈邬臬谷，怎么你的水还没烧开？”侍者说：“上师是开玩笑吧。”小宿将大宿赐予的一块布交给侍者，使他更加坚信，生起了“我的上师风心已决定获得自在”的虔诚信心。

小宿出关的一个因缘是，三个不中用的弟子未能将佛法一脉相传。够夏擦说“方便道的后面还需要母续”，于是前往古克巴座下；莫穹旺桑说“外现坛城之余还需要瑜伽续”，便前往色巴益白那里；够穹旺俄说“在基道的宗派后面还需要因明”，于是去了帮嘎达穹瓦跟前学辩论。第一位未能认识到密宗精华中具足方便道和解脱道，没有正确分辨母续的法相；第二位对于坛城由自地现出，眼睛一直扭向后脑（向后看）；第三位则未能领会因明是词句宗派，它无法抉择基道。依此原因，这三位不中用的弟子未能完成传法任务，使小宿不得不出关。

另一个因缘是，卓普寺的收尾工程及开光仪式尚未完成时，大宿上师想不舍身体而获得双运果位，于是他对小宿吩咐道：“我的事业由你来继

承。”上师的言教一经出口，小宿就立即到来。

在小宿上师的事业蓬勃发展之时，所有藏地的密咒师无不恭敬礼拜他，没有一位能超越其上。当时，古译师规定：所有新派行人不得向小宿顶礼，不得位居其下。然而，有一次，在香地举行的一次盛大法会上，众人济济一堂，古译师来到位居列首的小宿面前。据说，当时这位能言善辩、紧缩烦恼的大善知识，无法堪忍与佛陀密意平等之瑜伽王的威光，就像五比丘内部规定（不向佛陀顶礼）一样，不由自主，非常慌忙，他不作礼的誓言高山早已消失无迹，五体的藤树就像粘在地上般恭恭敬敬行五体投地的大礼。法会结束后，其他人问：“不向小宿顶礼的誓言，是我们自己立的，你为何在他面前顶礼？”他答道：“一到他的跟前，我就只想这是吉祥黑日嘎佛，而完全没有他是人的念头。”

众所周知，小宿具有广大的神变，能在光线上行走。上午在哦巴隆地方传法，中午在卓普寺传讲，晚上在嘉哦岩传法，跨越了极为遥远的距离，他每天都会传三堂法。

一次，他在拉则莫地方观看空行母跳舞，以此为缘，他指示空行做事，建立了由七根柱子、两根大柱支起的佛殿，被共称为“空行佛堂”。佛堂内塑造了四十二尊佛陀与单坚护法神，广略坛城则单独绘制。当举行开光仪式时，小宿用衣袖抽打单坚像，问道：“你能护持佛法吗？”单坚像频频点头。小宿又问：“你能赞扬三宝的威望吗？”单坚像轻轻动唇答应。

此外，小宿还在面见吉祥黑日嘎时左脚踏的地方，修建了“真实意殿堂”。玛土香白吩咐砍下流

血的妖树，作为佛殿的木料。当他将树木的献新供养上师时，地神创瓦把怪柳的一根柱子送到河边，在昂吾地方沉入水中五日未浮出。小宿派两位弟子在岩石上堆积白食子，向湖中投下红食子，严厉警告道：“小宿的木料如果现在送，就赶紧送！”水神惊惶失措，立即将木料送出水面。诸如此类，所有鬼神对他言听计从。

以如此卓越功德庄严的大尊者小宿临近涅槃时，众弟子祈求他延续后代生子。于是，他以五现前菩提的等持，迎请密主金刚手入母胎，生下了具足相好神奇的宿·释迦桑给。他的言传教授有八十条，即“作山的儿子，穿褴褛衣裳，吃粗茶淡饭，让敌人胜利，让田地变成荒野，一心向法……”

小宿尊者于六十一岁木虎年时，在嘉哦岩，

伴随着光芒、大地震动等瑞相，前往密严金刚庄严刹土。

八十口诀

——三学珍宝

小宿·西绕札巴 口述

琼波雅玛瓦 记录

索达吉堪布 翻译

第一品 入门信心教言

信心为一切法之先导，了知无信之过患及具信之功德至关重要。

弟子，无信之六种过患为：无信如海底磐石；无信如无舵手之船；无信如盲人入殿堂；无信如被

火所焚之种子；无信如母狼坠入陷阱；无信如无手之人至金岛。

弟子，具信之六种功德为：信心如肥沃之田；信心如如意宝；信心如具足律法之君王；信心如坚固之城池；信心如渡越江河之舟；信心如趋往险处之护送者。

弟子，生起信心之十种因缘为：应知当下一切受用与友伴等，毫无安乐可言；应深信业因果；应随念死亡无常；应念死时必与眷属受用分离；应念来世投生不由自主；应念获得如此清净人身极为不易；应念一切轮回皆为痛苦；应见三宝之殊胜功德；应见诸圣者之事业行为；应亲近安住于善法之善友。

弟子，十三种厌离法为：若不舍弃故乡，便

无法降伏我慢之魔；若不放弃家务，便无暇修持佛法；若生起信心时不出离，琐事便无穷无尽；切莫将自身缺乏信心之过归咎于他人；若不将自己之财物散于风中，则难断除世俗之羁绊；若不远离亲友，则难断除贪嗔相续；若今生不修行，则后世去向不定；现今明明能修行却不行持，而发愿将来修行，皆是空谈；若欲不欺自己，则应修习正法；终究舍弃之法，当下即舍则有义；切莫经营无法持续之事业，应护持决定能持续之实修体验；切莫为不确定之来年谋划，应为必然到来之死亡筹备；若能修行，衣食自然具足，不必为此希忧。

弟子，十三种重要之法为：恭敬具足三种功德之上师至关重要；将教言传授给堪为法器之弟子至关重要；舍弃对内外一切事物之贪著至关重要；长期实践修行教言至关重要；对佛法僧生起敬信至关

重要；精进修持善法至关重要；警惕恶业与不善法至关重要；修持无分别之境界至关重要；依止慈悲菩提心至关重要；对无倒教言生起定解至关重要；守护戒律与誓言至关重要；将自心抉择为无生至关重要；莫将秘密窍诀传授给非法器至关重要。

《八十口诀》第一品，阐述入门坚定信心教言，至此圆满。

第二品 基础戒律教言

弟子，十种“则是”为：若值遇佛法住世，且自身具足信心，则是往昔积累福德之果报；若自身对法有信心，且值遇具有教言之上师，则是犹如盲人获得珍宝；若拥有无患之身体，具足信心、精进、智慧，则是曾经修行宿缘苏醒之时；若对轮回生起厌离，且遭受亲友指责，则是鞭策修行之时；若拥有财物且乐于布施，遇到乞讨之人，则是圆满布施之时；若修行时苦海涌现，则是清净罪业之时；若修法时无故遭敌，则是修持安忍之时；若对佛法具足殊胜信心，且遇到教言，则是业力即将结束之时；若对死亡心生畏惧，且见他人离世，则是对轮回生起厌离之时；若认为应先完成今生事物再

修行，则是被魔障迷惑。

弟子，十三种教言为：若想鞭策自己精进修行，则应观察自他死亡；若想生起殊胜之恭敬心，则应观察上师内外功德；若想令自身行为与一切相合，则不应阻碍他人精进；若想不使上师厌烦，则应猛厉实修；若想速得成就，则应守护戒律与誓言，勿令失毁；若想断除四瀑流，则应探究阿赖耶无生之本性；若想无障碍地修持菩提，则应背弃今生之散乱；若想无勤成办利他事业，则应修持四无量心；若想后世免堕三恶趣，则应警惕十不善业；若想今生来世皆安乐，则应精进修持十善业；若想自心趣入佛法，则应体验痛苦之磨练；若想弃离轮回，则应寻求无上菩提；若想获得三身果位，则应福慧双修。

弟子，五种无意义为：对轮回未生厌离，仅口头信仰佛法，则无意义；对诸实法之执著尚未断除，仅修持空性，则无意义；对贪欲尚未断除，仅从事修行，则无意义；不具自利心，仅善于空谈，则无意义；于无敬信者，传授教诲，则无意义。

弟子，五种有意义为：对上师强烈敬信，则自然能获得传承之加持；积累殊胜资粮，则诸愿皆成；自心堪能，则能获得殊胜禅定；生起殊胜禅定，则能胜伏烦恼；无有烦恼，则能速证菩提。

弟子，五种虚妄为：若贪恋世间，却自称畏惧生死，则为虚妄之行；若对生死并无畏惧，却自称皈依三宝，则为虚妄之行；若未舍弃欲望，却自称大修行人，则为虚妄之行；若不了知业因果，却自称已证悟见解，则为虚妄之行；若未舍弃轮回深

渊，却自称已成佛，则为虚妄之行。

弟子，五种真理为：若不修行，则无法成佛，此乃真理；若不失坏誓言，则不会堕入地狱，此乃真理；若方便与智慧分离，则会堕入声闻之列，此乃真理；若不了知见修双运，则会误入歧途，此乃真理；心性自性净明，不被过失染污，此乃真理。

弟子，五种毫无意义为：依止无精髓之上师，毫无意义；摄受非法器之弟子，毫无意义；与不守誓言之人交往，毫无意义；行善夹杂罪恶，毫无意义；若不依法行持，即使了知佛法，也毫无意义。

弟子，八种教言为：若实地修行，则能脱离贪嗔之束缚；若如理闻法，则要披上安忍之铠甲；若住于静处与寺院，则不应贪著饮食财物；若希求深法，则应依止博学之上师；若值遇具足智慧之上

师，应依教奉行，莫违逆其意；若修法面临危难，应克服怯懦之举；若因亲生厌，则应断除心中执著；若心散于外境，则应内观而专注。

弟子，三十四个口诀为：若遇到违缘，应舍弃散乱；时日无多时，应速疾修行；莫谋今生之计，应为来世筹谋；莫喜带侍从，应独自修行；亲怨乃迷乱，应当即放下；三门行莫多，易招致违缘；勿与人交往，此为大快乐；勿与人交往，则无有贪嗔；他人难取悦，远离护情面；犹如尸体般，应独自安住；莫入荆棘丛，安住于乐处；往昔已足够，当下莫继续；莫执怨与亲，当持自然智；莫贪著名誉，应观察自心；不勤则下堕；现今当舍弃，往昔漂泊习；希求财富者，应赴往宝洲；若已至宝洲，则永不复返；若自拥有财，奉献于父亲；老父若欢喜，则得其心语；真实心要语，传授于心子；得宝

勿遗弃；厌离轮回迷，正直护自心；兄妹聚会时，自持谦卑心；若忧失修行，则当不放逸；若忧心外逸，应以铁钩擒；建立独立见，安住于自性；守护诸戒律，表里皆如一；无偏作布施；受持安忍心，堪忍诸外缘；闻思能耐苦；修行莫求名；勿为魔所转；心易被魔诱，是故远离彼。

弟子，六种教言为：祖先父辈骨，切莫轻出卖；莫与兄弟争；于余亲疏者，切莫撒灰尘；若未供君主，民众勿奢望；乘骑莫下奔；莫通倒歧途。

弟子，十种无妨教言为：能忍地方疾，住彼地无妨；能忍人际苦，伴亲亦无妨；能忍衣着苦，裸体亦无妨；能忍贪嗔疾，受用亦无妨；能忍上师难，不敬亦无妨；能忍轮回苦，不修亦无妨；能忍恶趣苦，造恶亦无妨；能忍地狱苦，破誓亦无妨；

若具确信见，直躺亦无妨；能忍住宅苦，居处皆无妨；能忍食物苦，所食皆无妨；能忍身体苦，传染疾无妨。

弟子，十八种批评为：初始生信心，似将飞上天；中间起疑惑，足迹遍山川；最终退信心，堕地狱深处；初遇上师时，炫遍其教诲；中间厌上师，散播诽谤语；最终舍上师，视彼为仇敌；初获禅定境，自诩无人及；中间厌修行，如无枷囚犯；最终弃修行，游逛于城市；最初现验相，行持疯狂举；中间弃修行，炫耀文字技；最终弥留时，平凡而离世；初诩证见解，生些微定解；中间起疑惑，求问伪智者；最终见解偏，陷入歧途中；果位入歧途，堵塞解脱窗；堵塞解脱窗，生死流不息；生死流不息，无法择生处。

弟子，十五种邪法为：见解随他转；修行落愚修；行为陷疯癫；誓言沦随意；视师自亲戚；闻法浮表面；修行待有暇；见鬼当体验；求世名为果；盲目受教言；得人身空归；临终悔恨亡；行者名所欺；闻法如枯叶；命终堕地狱。

弟子，二十六种出世间愚行为：不畏必来之敌军，是愚痴；不偿必还之债务，是愚痴；投奔必擒己之敌，是愚痴；喜负无法承受之重担，是愚痴；喜好奔往不幸之处，是愚痴；跳入必死之悬崖，是愚痴；播撒荞麦种却期待收青稞果，是愚痴；坐朝北山洞中却希求阳光照射，是愚痴；寄望于必定欺骗之人，是愚痴；奴隶与王子竞争，是愚痴；无财物却期望成富翁，是愚痴；不会骑马却想骑马，是愚痴；未做事却称已完成，是愚痴；病未痊愈却不满医生而乐意服毒，是愚痴；商人无货却沉迷于吃

喝，是愚痴；不听父亲教诲而任性妄为，是愚痴；愚蠢女人，相比生儿更乐生女，是愚痴；赤身出俗家得衣后又还俗，是愚痴；未至河边便脱鞋，是愚痴；不厌足地饮盐水，是愚痴；外在破损而内无察觉，是愚痴；善于教诫他人，却无法自己反省，是愚痴；无梯子却攀登高不可攀之城堡，是愚痴；孩童不愿做必做之事，是愚痴；对无法渡过之河不感恐惧而去度，是愚痴；自己拥有之物，却在他处寻觅，是愚痴。

弟子，九种言教为：以佛为竞处；暗中修本尊；秘密持教言；背弃诸罪恶；慷慨供上师；背弃轮回道；数落自过失；胜利奉献他；如扯羊毛般，细研经与续。

弟子，九句忠告为：应作山之子；应食饥荒

食；应行敌喜事；应穿作呕衣；应离群独居；于亲莫回应；以绳拴冲动；应舍悦意处；心专注虚空。

弟子，五种快乐为：轮回苦毒树，了知者则乐；视诸烦恼因，为上师者则乐；于具三慧师，善见者则乐；于诸内外法，见无生者则乐；放下诸琐事，入正道者则乐。

弟子，二十种破誓言之因为：隐藏上师并炫耀自身功德，则是破誓言之因；将智者与愚者一视同仁，则是破誓言之因；与施主或弟子竞争，则是破誓言之因；发愿供养后却故意推脱，则是破誓言之因；凡能听到之法均随意求取，则是破誓言之因；强行求取教言，则是破誓言之因；欺骗上师与道友，则是破誓言之因；恶行归咎于上师，则是破誓言之因；与上师竞争，则是破誓言之因；向上师隐

瞞自身之过，则是破誓言之因；轻视上师恩德，则是破誓言之因；自以为是，则是破誓言之因；盗取教言典籍，则是破誓言之因；暗中数落上师之过，则是破誓言之因；毁坏他人信心，则是破誓言之因；将密行泄露于外，则是破誓言之因；嫉妒金刚兄弟，则是破誓言之因；缺乏上师与教言，狂妄自大地加以宣说，则是破誓言之因；诽谤佛法与修行人，则是破誓言之因；将教言直接传授给非法器，则是破誓言之因。

《八十口诀》第二品，关于基础戒律教言，至此圆满。

第三品 方便禅定教言

弟子，四种加持为：以鞋底为喻，说明自加持；以山体滑坡为喻，说明显相加持；以河流为喻，说明定加持；以豺狼为喻，说明无二加持。

弟子，四种道用教言为：以水鸥捉鱼为喻，表明无执著道用；以对毒药念咒为喻，表明五毒道用；以砍断树根为喻，表明八识无生道用；以莲花出淤泥为喻，表明大清净道用。

弟子，四种所知教言为：以魔术师为喻，表明应了知无执著；以月亮及其影像为喻，表明应了知无二；以被密友欺骗为喻，表明应了知亲友不可

信；以芝麻和油灯为喻，表明应了知无离无合。

弟子，四种关键教言为：以擦拭银镜为喻，说明显现不灭而顿悟是教言之关键；以释放囚犯为喻，说明不被相所束缚是教言之关键；以射箭与中靶为喻，说明于无生义中不散乱是教言之关键；以开眼医师为喻，说明专注于一缘是教言之关键。

弟子，四种决定为：以龟置于银盆为喻，说明决定断除相之生灭相续；以黄金制物为喻，说明决定不离自性法性；以糖与甜味为喻，说明决定无二；以水月与天月为喻，说明决定是自然觉性。

弟子，四种见解为：以彩虹装饰天空为喻，将忆念显现视为法性之庄严；以淬火宝剑为喻，将念头显现视为法性；以鸟飞空中为喻，将忆念显现视为无痕迹；以梦醒为喻，将一切现有视为虚幻。

弟子，四种修习为：以上弦月为喻，逐步提升修习；以满口水为喻，无念无说修习大乐；以雾气无实为喻，修习声音显现非真实；以水与水泡为喻，修习本性空寂。

弟子，四种行为为：以新娘和疯子为喻，说明行为应与世人背道而驰；以大海与鱼为喻，说明行为不离法性；以森林着火为喻，说明以智慧来受用一切显现；以盐溶于水为喻，说明将一切行于一味一体。

弟子，四种觉受为：以孩童照镜为喻，说明无分别执著之觉受；以贫妇得宝藏为喻，说明生起前所未有智慧之觉受；以燕子入巢与狮子为喻，说明无有退失与盘算之觉受；以狮子不惧狐狸为喻，说明不畏惧宗派之觉受。

弟子，四种验相为：以瓶中灯为喻，说明觉知内明之验相；以国王坐宝座为喻，说明不贪欲妙之验相；以病人入尸林为喻，说明作意无生之验相；以鸽子与鹞鹰为喻，说明当下降伏烦恼之验相。

弟子，国王被幻术迷惑的四种教言为：以将阳焰视为水为喻，说明不知欲妙是虚妄而流转；以将绳子当作蛇为喻，说明不知自身迷乱而漂泊；以鹦鹉食毒为喻，说明执著事物为实有而漂泊；以孩童被空瓶诱骗为喻，说明被现象迷惑而流转轮回。

弟子，十种不欺誓言为：纵然全世界与我为敌，也不因迷惑而远离法性，若迷惑，则是欺骗三世诸佛；无论做什么事，我皆不偏离无生法性的境界，若偏离，则是欺骗三世诸佛；我纵遇命难也不放弃正法，若放弃，则是欺骗三世诸佛；我丝毫不

违背上师与誓言，若违背，则是欺骗三世诸佛；我不求今生名利而勤修菩提心，若不勤修，则是欺骗三世诸佛；我视诸至尊上师为真正的金刚萨埵并生起敬信，若未做到，则是欺骗三世诸佛；我知内外一切法皆为心性而不生贪嗔，若生贪嗔，则是欺骗三世诸佛；我发大悲心利益众生，若违背发心、只求自利，则是欺骗三世诸佛；我知一切二取执著为魔业，故应了知无二之境界，若未做到，则是欺骗三世诸佛；我谨依此身寻求佛果，若未做到，则是欺骗三世诸佛。

弟子，四种不散乱为：于无执觉知中不散乱，如同凝神射箭；于无念境界中不散乱，如同练武；于平等境界中不散乱，如同捕鱼；于无思境界中不散乱，如同拔刺。

弟子，四种安住法之教言为：无执如骷髅之教言；明清如人服毒之教言；无盘算如婴儿之教言；直定如掏出心脏之豁然开悟教言。

弟子，四种安住为：无所失去，无需寻找，明而无分别安住；无所遗失，无需召回，乐而无分别安住；无有散乱，不加散乱，朗然了然而安住；无所造作，不慌不忙，松紧有度而安住。

弟子，六种心要为：以事业完成之人为喻，说明缓慢寻找是心要；以患病之人为喻，说明无纷扰是心要；以疯子跳崖为喻，说明无怀疑是心要；以遇到自己所寻之人为喻，说明无希忧是心要；以狮子行走于群兽中为喻，说明无畏惧是心要；以芝麻灯为喻，说明明而无念是心要。

弟子，四种不寻求之法为：以太阳不寻求光明

为喻，说明以无执著之见解不寻求有执著；以如意宝不寻求所需为喻，说明以无所缘之修持不寻求有所缘；以人不寻求自身为喻，说明以无取舍之行为不寻求有取舍；以国王不再退位为喻，说明以无希忧之果位不寻求有希忧。

《八十口诀》第三品，关于方便禅定教言，至此圆满。

第四品 本体智慧教言

弟子，十二种“实则”为：何处未隐藏，实则不可见；本自未分离，实则未认识；观察皆不见，实则现一切；虽现种种相，实则无实体；累劫漂轮回，实则未失离；虽现种种相，实则永不变；无极微尘许，实则遍一切；住于空性中，实则生种种；若不执不系，实则能安住；无需承托物，实则翔虚空；寻时无所有，实则修皆成；心性无色相，实则观可现。

弟子，十二种确信为：现有一切在虚空中为一体，故确信无自性；诸法之根本归于心，故确信佛不在他处；确信心本无生，分别念是有为法；确信

一切显现为迷乱，实则无有亲怨；所作皆是苦，故确信于法性义无有所作；确信诸法之自性是无二无别；若悟心即是佛，故确信无需行道；确信一切显现不实，故不可被贪嗔扰乱心；确信贪嗔无生；确信生境解脱为心；确信一切之源是法界之母；确信一切所依是广大。

弟子，九种“现见”为：现见诸法自性空；现见根本为心；现见本体无生；现见暂时不定；现见法性无实；现见本性不变；现见实相无二；现见本基无偏；现见本性离戏。

弟子，七种殊胜为：远离心所安住，是安住殊胜；远离缘取，是所缘殊胜；修习无分别性，是无分别殊胜；不依一切，是所依殊胜；不观修一切，是修习殊胜；不遮止动念而不散乱，是禅定殊胜；

心不入一切，是三摩地殊胜。

弟子，六种智慧根为：见自现之色相，是智慧眼；听懂法性之义，是智慧耳；感知无生，是智慧鼻；领受无二，是智慧舌；触及法性，是智慧身；了知自现，是智慧意。

弟子，六种智慧境为：见明空，是智慧色；听懂自现，是智慧声；以教诫而满足，是智慧香；领受无生，是智慧味；触及大乐，是智慧触；自知本面，是智慧法。

弟子，六种真实为：无所见是真实见；无所闻是真实闻；无所嗅是真实嗅；无所尝是真实尝；心不触及一切是真实触；不觉知一切是殊胜觉。

弟子，六种无勤意趣为：见解本住无狭安然；

修习深明寂然；行为无受怡然；果位无希忧静然；
无有贤劣平然；心无痛苦，乐陶陶。

弟子，十六种表示法为：常现裸露；常沐大浴；手持日月；头顶转轮；观看明镜；治愈毒病；解开绳缚；解脱兽网；安住晶瓶；攀登宝梯；砍断树根；躺卧虚空；自断自命；奔赴金洲；身带凉药；采摘空花。

弟子，五种见解为：不嗔恨分别；不贪求法性；于定不生慢；莫嫉妒颠倒；于智不愚痴。

弟子，十种确信为：轮回如雨降；三界如水泛；六道如火燃；三千界如风动；三毒如暗罩；三千界遍日光；世界陷入黑暗；生死界分明；业力习气存；现有已倒覆。

弟子，四种喻义关联为：以如来身无论如何观看皆庄严为喻，若以无生摄持，任何行为皆安乐；以怒容和笑容皆不离脸为喻，一切化现均不离无生法性；以对盲人指示与否无差别为喻，法性无取舍；以芭蕉树为喻，现有诸法皆无实质。

弟子，四种边解脱为：实际无生，故解脱有之法；世俗不灭，故解脱无之法；不成立他体法，无二，故解脱二者；无二而显现，故解脱无二。

弟子，四种究竟为：了知内外诸法皆为自心，知心无识别，是见解究竟；不遮止五根门而远离能取所取，是修习究竟；了知见行双运而行持，是行为究竟；对现有无实执，是觉悟究竟。

弟子，心之五法身为：以海底为喻，表明无动摇之法身；以须弥山为喻，表明无迁变之法身；以

河流为喻，表明无间断之法身；以太阳为喻，表明无明暗之法身；以水月为喻，表明无分别之法身。

弟子，心之六种智慧为：未染本性，是无二取相遇之智慧；未散未收，是多即一味之智慧；无取无舍，是无希忧之智慧；种种显现印持，是自生之智慧；现空、明空是双运之智慧；外空、内空是空性之智慧。

弟子，七种心之直指为：境直指为心；心直指为影；显现直指为无边；心识直指为无所依；觉性直指为无境；现境直指为无生；无生直指为离戏。

弟子，六种将所现直指为法性为：不执为“是”而珍惜；不执为“非”而抛弃；不摄为无二；不区分差别；不思一切；不离深明。

弟子，八种直指为：心识明清；动念自解；自持正念；觉性自净；本体无现；对境自空；亦有亦无；亦无亦有。

弟子九种直指无生为：已生者无生；未生者无生；不生者无生；显现无生；空性无生；觉性无生；无生可显现；无生本无；无生是离边。

弟子，四种比喻为：以山为喻，印持无希求之见解；以国王坐宝座为喻，印持无精勤之修行；以到达金洲为喻，印持无有二相之行为；以蛇结自解为喻，印持无希忧之果位。

弟子，五种教诫为：了知色与识无生；于自现觉性无执而住；于八法心不散而住；心识不为缘所夺而住；心得印证。

弟子，五种意境为：分别即法性；相状自解脱；直视即认识；执著自消除；二执自消散。

弟子，法性不二之四种显现方式为：法性无贤劣，故智慧透彻；不寻任运住，故安住无戏论；无染无造作，故大等舍；心性自现，故智慧流露。

弟子，无二义之六种显现方式为：本来无改造中显现，故为自然；一切圆满于心，故任运成；无破立，故为大智；不分轮涅，故无二金刚；心性本来成佛，故金刚自生；无亲怨，故大平等。

弟子，无二之四种显现方式为：明而无造作，自明无分别；无任何执著分别的觉性明镜；自觉自得如意宝，自然出生所需；一切自性自现，故智慧任运。

弟子，四种教言为：遍及十方，故是博大；无内外深浅，故菩提心无偏；可生一切，故是大无定；无明暗，故为清净佛。

弟子，八种自解脱为：眼见色时，当下见解脱，解脱于无生界中；耳闻声时，当下闻解脱，解脱于无生界中；鼻嗅香时，当下嗅解脱，解脱于无生界中；舌尝味时，当下尝解脱，解脱于无生界中；身触所触时，当下触解脱，解脱于无生界中；一切显现，当下自解脱，解脱于无生界中；言说之名称，亦当下自解脱，解脱于无生界中；意识分别，亦当下念解脱，融入无生界中。

弟子，四种无垢为：了知所现无生，故是智慧见解无垢；无生转为道用，故是修道无垢；无生中不可言说，故是觉受无垢；心不离无生，故是果位

无垢。

弟子，五种未找到为：从外未找到境；从内未找到心；从中未找到身；未找到担忧者众生；希求者未找到佛。

弟子，五种无所得为：显现是无现，故不得，无所得；觉性是觉空，故不得，无所得；身体是无实，故不得，无所得；众生是无生，故不得，无所得；佛陀是自心，故不得，无所得。

弟子，五种道用为：意不思一切法；不享一切外境；不抱一切期望；不视一切为过失；自心任其自然。

弟子，三种空为：外境无生而空；内心空而无生；中蕴空而无住。

弟子，三种道用为：无本基转为道用；无有以心盘算而安住；当印持诸现有。

弟子，四种断除牵连为：断除外牵连；断除内牵连；断除义牵连；依止寂静处。

弟子，八种行为道用为：需三守护；准备资具；自然安住；进行供养；忏悔罪业；加以祈祷；舒适坐垫；修炼瑜伽。观想上师于坐垫上，先做七支供，之后观察轮回法，接着忆念中阴。

弟子，七种禅定为：内空性禅定；外空性禅定；内外二空禅定；胜义空性禅定；狮子奋迅禅定；智慧光明禅定；金刚喻禅定。

弟子，六种加行为：坐舒适坐垫；排除风毒素；做除障瑜伽；舍弃余意垢；心专注禅定；修行

做调整。

弟子，正行五支为：当放下琐事；身语意极乐；觉性镜中现；得佛赐威光；不起有相念。

《八十口诀》第四品，关于本体无垢智慧教言，至此圆满。

第五品 结尾之义

弟子，三种末义为：了解到以如此甚深教言解脱相续的弟子之过患后，对于恶劣法器及人格不贤善、心不稳重、诽谤法和人、不实修者，不应赐予；对于品行善良、相续稳固、具大清净观、精进实修者，可赐予；具法器之弟子，将上师视为佛，将教言铭记于心，如友伴般依止静处，进行实修，依此觉受、证悟将增长，成为雪狮幼崽。

《八十口诀》第五品，关于法器和后续教言，至此圆满。

这是善逝嘉哦巴（小宿·西绕札巴）至高无上之见

解和密意的心髓，是三藏的精要，是贯通经幻心三部的正道，是具信心、精进、智慧者一生解脱的口诀。按照嘉哦巴口述的顺序，由琼波雅玛瓦记录成文。这是最究竟的深法、心要中的心要，至此圆满。

八十口诀注解

——珍宝鬘

蒋扬罗珠嘉措·造论

索达吉堪布·翻译

顶礼上师如意宝！

礼真金刚萨埵师，此宣三学珍宝藏，
八十口诀之科判，以及大论珍宝鬘。

善逝嘉哦巴（小宿·西绕札巴）从佛陀针对众生根器各异的众生所宣说的种种乘法中，如同扯散羊毛般解析经续，如同搅拌酸奶般研习三藏，如同饮水般接受诸位智者的批评，如同品尝盐味般体验前辈

们的证悟境界。对于世间的一切现象，如照镜子般观察，发现无论如何都只有痛苦，因此应当看破尘世间。若不能成就后世的利益，则毫无意义，因此应当像吐唾液般抛弃名利。因为发现难以维护人的情面，应当舍弃眷属与愤闹，独自实修，因此，他在嘉哦岩精进修行。

他将自己亲证诸法的实修要诀，总结为八十个口诀。对于惧怕生死的人而言，这是当下即可实修的要诀。这些犹如提醒自己的谆谆告诫，是自然流露出来的教法。

它涵盖了五品。正如《毗奈耶经》中所言：“当生坚固信，于净戒田地，播下禅定种，成熟慧庄稼。”由此本论分为：入门信心教言、基础戒律教言、方便禅定教言、本体智慧教言，以及结尾之义。

第一品 入门信心教言

这一部分包含五个口诀。

信心为一切法之先导，了知无信之过患及具信之功德至关重要。

信心的本体：自心与善法不分离。

定义：信仰所追求的目标。

分类：清净信、欲乐信、胜解信三种。

第一口诀 无信的过患

弟子，无信之六种过患为：

1. 无信如海底磐石。佛法对自心无益。
2. 无信如无舵手之船。无法抵达轮回的彼岸。
3. 无信如盲人入殿堂。一无所见。
4. 无信如被火所焚之种子。无法生出菩提的苗芽。
5. 无信如母狼坠入陷阱。无法脱离痛苦的境地。
6. 无信如无手之人至金岛。白白浪费暇满人

身，空手而归。

第二口诀 信心的功德

弟子，具信之六种功德为：

1. 信心如肥沃之田。能令一切善法增长。
2. 信心如如意宝。能满足自他一切所需。
3. 信心如具足律法之君王。能安置自他于安宁快乐之中。
4. 信心如坚固之城池。能抵御过患，摄集一切功德。
5. 信心如渡越江河之舟。能解脱生老病死

之苦。

6. 信心如趋往险处之护送者。能救脱轮回和恶趣的怖畏。

第三口诀 如何培养信心这一功德的因

弟子，生起信心之十种因缘为：

1. 应知当下一切受用与友伴等，毫无安乐可言。终将成为痛苦之因。

2. 应深信业因果。因果之理永不欺诳。

3. 应随念死亡无常。死亡无有定时。

4. 应念死时必与眷属受用分离。死时一切皆

须舍弃，毫无益处。

5. 应念来世投生不由自主。随业力牵引，投生何处无法预知。

6. 应念获得如此清净人身极为不易。暇满的本体和因缘难以聚集。

7. 应念一切轮回皆为痛苦。无时无刻不处于三苦之中。

8. 应见三宝之殊胜功德。依靠三宝定能彻底解脱轮回之苦。

9. 应见诸圣者之事业行为。圣者身语意的事业无有过失之染污。

10. 应亲近安住于善法之善友。依此，自身

也自然会被他的善行所感染，令信心等善法不断增长。

第四口诀 通过十三种厌离法自我警醒

弟子，十三种厌离法为：

1. 若不舍弃故乡，便无法降伏我慢之魔。应当游历他乡。

2. 若不放弃家务，便无暇修持佛法。应当放下家中琐事。

3. 若生起信心时不出离，琐事便无穷无尽。自己应当下定决心。

4. 切莫将自身缺乏信心之过归咎于他人。应

当把牵鼻绳缠在自己头上。

5. 若不将自己之财物散于风中，则难断除世俗之羁绊。应将所有受用供养上师与三宝。

6. 若不远离亲友，则难断除贪嗔相续。应常住于寂静之处。

7. 若今生不修行，则后世去向不定。趁此顺缘具足时，应尽力出离轮回。

8. 现今明明能修行却不行持，而发愿将来修行，皆是空谈。自己有能力时却不行动，只是自欺欺人。

9. 若欲不欺自己，则应修习正法。以自心作证。

10. 终究舍弃之法，当下即舍则有义。应将身体、受用等一切用于佛法。

11. 切莫经营无法持续之事业，应护持决定能持续之实修体验。为了修持佛法，应当忍受苦行。

12. 切莫为不确定之来年谋划，应为必然到来之死亡筹备。需要具有无有空闲的紧迫感。

13. 若能修行，衣食自然具足，不必为此希忧。要修行，最重要的是舍弃今生。

第五口诀 通过十三种重要之法阐明不颠倒之道

弟子，十三种重要之法为：

1. 恭敬具足证悟如虚空般不偏不倚、觉受如大海般无增无减、大悲如日轮般无明无蔽三种功德之上师至关重要。道的根本是以三喜依止上师，即使在梦中也不做不敬之事。

2. 将教言传授给堪为法器之弟子至关重要。如此方能令传承延续，成就自他利益和弘法利生的事业。不要对佛法生起吝啬心。

3. 舍弃对内外一切事物之贪著至关重要。应当忆念贪著五欲妙的过患。

4. 长期实践修行教言至关重要。修法不能急躁，应当长期亲近上师，不要如牦牛般短暂交往。

5. 对佛法僧生起敬信至关重要。没有虔诚信心，便无法获得加持，应当恒时精进修皈依。

6. **精进修持善法至关重要。**应当如美女头上着火般精进，不可懈怠懒惰。

7. **警惕恶业与不善法至关重要。**应当思维恶业的果报，如同保护双眼不让尘埃进入般防护恶行。

8. **修持无分别之境界至关重要。**应令五毒之分别念于自地平息。

9. **依止慈悲菩提心至关重要。**菩提心是大乘道的根本，无论何时都不可缺少，应学会爱护他人胜过自己。

10. **对无倒教言生起定解至关重要。**如果没有疑惑，则能迅速获得成就。

11. **守护戒律与誓言至关重要。**应使自心不被

三戒的堕罪所染。

12. 将自心抉择为无生至关重要。显现与心是法性的游舞，应确定心性犹如虚空般无生。

13. 莫将秘密窍诀传授给非法器至关重要。否则就会泄露秘密，成为诽谤之因，故应谨慎观察所化根器。

《八十口诀》第一品，阐述入门坚定信心教言，至此圆满。

第二品 基础戒律教言

第六口诀 教诫现在正是修法的时候

弟子，十种“则是”为：

1. 若值遇佛法住世，且自身具足信心，则是往昔积累福德之果报。如今不要使难得的暇满人身空耗。

2. 若自身对法有信心，且值遇具有教言之上师，则是犹如盲人获得珍宝。这种机会来世难以再三获得，应爱之如目般长期依止。

3. 若拥有无患之身体，具足信心、精进、智慧，则是曾经修行宿缘苏醒之时。应当精进修持增上这三者的方法。

4. 若对轮回生起厌离，且遭受亲友指责，则是鞭策修行之时。自己应下定决心修法。

5. 若拥有财物且乐于布施，遇到乞讨之人，则是圆满布施之时。不要被吝啬之结所束缚，应当无偏地行布施。

6. 若修行时苦海涌现，则是清净罪业之时。对此应生起欢喜心，放下邪见。

7. 若修法时无故遭敌，则是修持安忍之时。应断除怨恨，忆念安忍的功德。

8. 若对佛法具足殊胜信心，且遇到教言，则

是业力即将结束之时。来世将不再投生轮回，应将一切修法用于对治贪嗔。

9. 若对死亡心生畏惧，且见他人离世，则是对轮回生起厌离之时。不应贪恋今生的安乐。

10. 若认为应先完成今生事物再修行，则是被魔障迷惑。不要被魔障所控制，这极为重要。

第七口诀 传授十三种教言的实修要点

弟子，十三种教言为：

1. 若想鞭策自己精进修行，则应观察自他死亡。死亡何时到来无法确定，故应放下今生的一切事务。

2. 若想生起殊胜之恭敬心，则应观察上师内外功德。应摒弃观察过失之心。若见上师过失，实际上是自己心不清净所致。

3. 若想令自身行为与一切相合，则不应阻碍他人精进。各乘之法皆有其理，不要执著于法与宗派之争。

4. 若想不使上师厌烦，则应猛厉实修。如此，将自然获得一切功德。

5. 若想速得成就，则应守护戒律与誓言，勿令失毁。守护的要点归集为断除自相的十不善和五毒。

6. 若想断除四瀑流，则应探究阿赖耶无生之本性。如果了知阿赖耶无生，就能断除生死轮回。

7. 若想无障碍地修持菩提，则应背弃今生之散乱。成办无能为力的利他之事，也是一种散乱。如果自身尚未成熟，不应利他。

8. 若想无勤成办利他事业，则应修持四无量心。如果菩提心纯熟了，所做的一切皆不离利他。

9. 若想后世免堕三恶趣，则应警惕十不善业。应恒常保持不放逸。

10. 若想今生来世皆安乐，则应精进修持十善业。趁现在尚有选择的余地，千万不要错乱取舍。

11. 若想自心趣入佛法，则应体验痛苦之磨练。应反思无意义的劳苦，并生起坚韧之心。没有谁能凭借安逸而成就佛法。

12. 若想弃离轮回，则应寻求无上菩提。应当

了知解脱和菩提的功德，这对三乘来说极为重要。

13. 若想获得三身果位，则应福慧双修。如此才能遣除遮蔽三身的垢染。

第八口诀 通过五种无意义认识非法

弟子，五种无意义为：

1. 对轮回未生厌离，仅口头信仰佛法，则无意义。一切所为如果只为了今生，则无法成就佛法。修持正法，必须断除对轮回的贪著。

2. 对诸实法之执著尚未断除，仅修持空性，则无意义。修持空性的目的在于断除对实有的执著，如果执著依然存在，那空性只是空谈而已。

3. 对贪欲尚未断除，仅从事修行，则无意义。最终，大修行人也会因散乱而沦为经忏师，甚至有平庸死去的危险。

4. 不具自利心，仅善于空谈，则无意义。许多人被表面的见解所迷惑，因此应当抉择真相的要点。

5. 于无敬信者，传授教诲，则无意义。一切修行体验和证悟功德，皆来自于上师的加持，若无敬信，就无法获得加持。

第九口诀 通过五种有意义阐明披甲精进修行的方法

弟子，五种有意义为：

1. 对上师强烈敬信，则自然能获得传承之加持。修持密宗道，须依赖敬信与加持。应将根本传承上师的本体视为法身佛，由此可以获得一切佛的加持。

2. 积累殊胜资粮，则诸愿皆成。具有福德的人，愿望往往都能实现。应常修以菩提心摄持的七支供，以此生起善妙之心。

3. 自心堪能，则能获得殊胜禅定。修持身心堪能的轻安，至关重要。

4. 生起殊胜禅定，则能胜伏烦恼。通过寂止来压伏烦恼，通过胜观来根除烦恼的种子。

5. 无有烦恼，则能速证菩提。如果内心远离障碍，则无需另觅菩提。

第十口诀 辨别似法非法

弟子，五种虚妄为：

1. 若贪恋世间，却自称畏惧生死，则为虚妄之行。如果没有断除贪著，就无法脱离生死轮回。

2. 若对生死并无畏惧，却自称皈依三宝，则为虚妄之行。这只是口头上说说，没有实质的利益。

3. 若未舍弃欲望，却自称大修行人，则为虚妄之行。对内外一切生起贪执，都是束缚的绳索，犹如金索与绳索皆能捆绑。

4. 若不了知业因果，却自称已证悟见解，则为虚妄之行。这不过是空谈，毫无用处。

5. 若未舍弃轮回深渊，却自称已成佛，则为虚妄之行。如果没有断除作为轮回之因的五毒烦恼，就无法遮止漂泊三有之果，因此，应精进修持对治法——三学。

第十一口诀 如身披铠甲般长期精进修持

弟子，五种真理为：

1. 若不修行，则无法成佛，此乃真理。如果自己不精进修行，即使被佛陀亲手牵引，也无法获得利益。此世界也位于毗卢遮那佛的手掌中。

2. 若不失坏誓言，则不会堕入地狱，此乃真理。应经常以自心作证，不离正知正念。

3. 若方便与智慧分离，则会堕入声闻之列，此乃真理。修学大乘佛法，做到方便与智慧不相脱离，学修六度。

4. 若不了知见修双运，则会误入歧途，此乃真理。不能令见解偏于修行，也不能令修行偏于见解，这至关重要。

5. 心性自性净明，不被过失染污，此乃真理。自心自性光明，何时也不被客尘所染，因此成立是大清净性。由此，精进修行是有意义的。如果心自性本不清净，就无法将其转化为清净，如此勤行，便毫无意义。

第十二口诀 虽行持却得颠倒果

弟子，五种毫无意义为：

1. 依止无精髓之上师，毫无意义。首先要观察上师的法相，这一点极为重要。

2. 摄受非法器之弟子，毫无意义。即使如身体与影子般形影不离，也不应传授教言，否则对自己皆无利益。

3. 与不守誓言之人交往，毫无意义。自身也会被其破戒的过失染污，且对对方也没有利益。

4. 行善夹杂罪恶，毫无意义。应令善行不与罪恶相混。善恶混杂的业，将各自成熟苦乐，这是自然规律。

5. 若不依法行持，即使了知佛法，也毫无意义。因此，应将所知佛法融入自相续，并精进实修，这至关重要。

第十三口诀 以精进、披甲、压制之心长期实修教言

弟子，八种教言为：

1. 若实地修行，则能脱离贪嗔之束缚。首先应当断除世间八法。

2. 若如理闻法，则要披上安忍之铠甲。应精进于外苦行和不畏内深义安忍。

3. 若住于静处与寺院，则不应贪著饮食财物。应当知足少欲，这至关重要。

4. 若希求深法，则应依止博学之上师。不要仅仅满足于听闻和了知，而是要断除对教言的怀疑。

5. 若值遇具足智慧之上师，应依教奉行，莫违逆其意。智者的一切功德都来自于上师，应当恒常谨慎行事。

6. 若修法面临危难，应克服怯懦之举。应当宁舍身命，承侍上师，并持无畏的行为。

7. 若因亲生厌，则应断除心中执著。应当视亲怨平等，令贪嗔自解脱。

8. 若心散于外境，则应内观而专注。心若涣散于外境，烦恼便会滋生。因此，应以信心、精进、正知正念之绳牵引自心，培养毅力与忍耐力。

最关键的是以智慧的对治，使妄念自解脱。

第十四口诀 实修时应根据不同情况随时调整修法

弟子，三十四个口诀为：

1. 外在的愤闹散乱会使善行懈怠，内在的妄念散乱会让烦恼炽盛，中间的神力加持散乱会危及生命。因此，若遇到违缘，应舍弃散乱。

2. 死亡犹如毒药，一旦中毒便无可挽回。因此，时日无多时，应速疾修行。

3. 要放下降伏怨敌、维护亲眷等今生之事。因此，莫谋今生之计，应为来世筹谋。

4. 如同少女的手镯，（单独佩戴时不会因碰撞而发出噪声，造成干扰或让人分心。）因此，莫喜带侍从，应独自修行。

5. 尤其要远离恶友，以及对亲友的贪著。因此，亲怨乃迷乱，应当即放下。

6. 身之造作、语之谈论、意之妄念的三门行莫多，易招致违缘。

7. 不需要顾及他人的面子。因此，勿与人交往，此为大快乐。

8. 以此不会生起贪嗔。因此，勿与人交往，则无有贪嗔。

9. 众生皆贪得无厌，连佛也无法让所有人满意。因此，他人难取悦，远离护情面。

10. 远离贪嗔妄念的比喻是，犹如尸体般，应独自安住。

11. 以无贪无著之心，远离贪嗔的地方。因此，莫入荆棘丛，安住于乐处。

12. 过去曾因贪嗔而舍弃身命。因此，往昔已足够，当下莫继续。如今应当为佛法舍弃身命。

13. 一切众生皆具如来藏自性。因此，莫执怨与亲，当持自然智。

14. 应精进修持平等性，不要贪恋世间八法。因此，莫贪著名誉，应观察自心。

15. 应当精进于护心的苦行。因此，不勤则下堕。即使是一刹那的恶念，也会成为堕入恶趣之因。

16. 无始以来，因实有执著，被束缚于轮回中。因此，现今当舍弃，往昔漂泊习。

17. 圣者财富之源，就是知足少欲。因此，希求财富者，应赴往宝洲。如果没有知足之心，即便是国王也如乞丐般贫穷。

18. 以少许饮食衣物维持生命便已足够。因此，若已至宝洲，则永不复返。

19. 若自拥有财，奉献于父亲。

20. 应将所有受用供养上师，若能令上师欢喜并得以摄受，便能获得甚深教言。因此，老父若欢喜，则得其心语。

21. 上师也会将真实心要语，传授于心子。

22. 对堪为法器的弟子，应赐予圆满的教授，他也会将所有教言视为心脏，并精进修持。因此，得宝勿遗弃。

23. 应厌离轮回的迷乱显现，从而走上菩提之道。因此，厌离轮回迷，正直护自心。

24. 若与金刚兄弟姐妹相聚，应视自身不如他人。因此，兄妹聚会时，自持谦卑心。

25. 修行时应当不离正知正念，因此，若忧失修行，则当不放逸。

26. 若担心六识被外境迷惑，应当依靠正念的哨兵守护。因此，若忧心外逸，应以铁钩擒。

27. 若了知一切显现皆为法身，则如同到达了珍宝金洲。因此，建立独立见，安住于自性。

28. 应守护戒律，不让本尊、上师、自心、朋友感到羞愧。因此，守护诸戒律，表里皆如一。

29. 布施时应不求回报或异熟果报。因此，无偏作布施。

30. 当他人伤害你时，应当以德报怨。因此，受持安忍心，堪忍诸外缘。

31. 为了修持佛法，应忍受病痛、饥渴等，也应愿意代他人承受痛苦。因此，闻思能耐苦。

32. 不要追求名声等。因此，修行莫求名。

33. 把握时机非常重要，勿为八风之魔所转。

34. 如果心追逐外境，就会引发五毒妄念魔。因此，心易被魔诱，是故远离彼。不要让心追逐外

境，这至关重要。

第十五口诀 阐明以六种教言防止过失

弟子，六种教言为：

1. 祖先父辈骨，切莫轻出卖。不要败坏根本上师与传承的声誉。

2. 莫与兄弟争。要断除与同一上师或同修金刚乘的兄弟姐妹之间因不守誓言而引发的争执。

3. 于余亲疏者，切莫撒灰尘。不要对其他修行人说粗言恶语。

4. 若未供君主，民众勿奢望。如果弟子未能令上师欢喜，就不要期待获得上师的慈悲与加持。

5. 乘骑莫下奔。不要走向通往罪恶的道路。

6. 莫通倒歧途。不要擅长欺诈、谄诌、虚伪等。

第十六口诀 通过十种能担得起善缘恶缘的无妨教言

弟子，十种无妨教言为：

1. 所谓的“忍”，是一种选择性的语言，如果能够忍受，就可以承担重负；若无法忍受，则不应勉强。所谓的“无妨”，是指不受到外缘的妨害；如果受到妨害，就不能称之为无妨。若能够不受好坏环境所害，就能将其转为修行的道用。能忍地方疾，住彼地无妨。

2. 若能对亲怨不生贪嗔之心，能忍人际苦，伴亲亦无妨。

3. 若能超越虚荣和羞耻等，能忍衣着苦，裸体亦无妨。

4. 若能将苦乐平等地转为道用，能忍贪嗔疾，受用亦无妨。

5. 若能了知自心即为上师，自然会解脱于二元执著，能忍上师难，不敬亦无妨。

6. 若能了知轮涅无名，一切显现为自然本智，能忍轮回苦，不修亦无妨。

7. 显现与心解脱于法性，习气无踪迹可寻，能忍恶趣苦，造恶亦无妨。

8. 如果能够利他，做什么都可以。法性远离勤作，尽管显现不同的相，但已超越誓言的界限，认识轮回与涅槃均为自心，能忍地狱苦，破誓亦无妨。

9. 了知一切所作法皆为虚妄，通达无作离意的境界，若具确信见，直躺亦无妨。

10. 若对住处没有好坏的分别，能忍住宅苦，居处皆无妨。

若对食物没有好坏、净秽的分别，远离对净秽的执著，能忍食物苦，所食皆无妨。

若已断除对自身的爱执，能忍身体苦，传染疾无妨。

后两条在《八十口诀释·珍宝明灯》中有

收录。

第十七口诀 观察一般修行人和自己的过失

弟子，十八种批评为：

一般而言，避免产生批评、邪见、愚痴、破戒等过失，有八种因：

1. 以贤善的人格能够引导。
2. 以善友善巧引导。
3. 以忆念死亡，可希求后世之义。
4. 以深信苦乐之业果而远离恶业。

5. 具有羞耻之心。

6. 具有惭愧之心。

7. 具有精进之心。

8. 语言谨慎，不违背承诺，值得信赖。

若与上述相反，则会出现遭受批评等八种过失。批评是指受到嘲笑或讽刺，从世间法和出世间法两方面都遭受指责。具体表现为：

1. 初始生信心，似将飞上天。最初求法时拔头发、哭泣等，做出种种不必要的行为。

2. 中间起疑惑，足迹遍山川。中间由于对教言没有断除增益，从而生起疑惑，四处游荡。

3. **最终退信心，堕地狱深处。**最终对佛法和上师生起邪见。

这是信心不坚定的三种过失。

4. **初遇上师时，炫遍其教诲。**最初将心完全交付于上师，对外说“这是我上师的珍宝深法”，将此秘密四处宣扬。

5. **中间厌上师，散播诽谤语。**中间后悔之前对上师的供养，并宣扬上师的过失。

6. **最终舍上师，视彼为仇敌。**最终喜新厌旧，转而依止其他上师。

这是不善依止上师的三种过失。

7. **初获禅定境，自诩无人及。**最初对刚获得

的寂止轻微体验，生起傲慢之心，自认为没有任何大修行者能超越自己。

8. **中间厌修行，如无枷囚犯。**中间在寺院里白天感到寂寞，夜晚觉得恐惧，沉迷于吃饭睡觉。

9. **最终弃修行，游逛于城市。**最终像疯子一样四处游荡，贬低世俗谛。

这是不善修行的三种过失。

10. **最初现验相，行持疯狂举。**最初做出疯狂的行为，轻视世俗谛。

11. **中间弃修行，炫耀文字技。**中间如同不懂路的人却为他人指路，自己没有证悟却为他人讲解。

12. 最终弥留时，平凡而离世。最终就像平凡人一样，临终时未能踏上解脱之道。这是没有获得稳固验相的三种过失。

13. 初谿证见解，生些微定解。最初仅仅理解一些概念，就自以为有殊胜证悟，轻视他人。

14. 中间起疑惑，求问伪智者。中间以虚假的智慧四处询问其他人。

15. 最终见解偏，陷入歧途中。最终如同外道般，落入常见或断见，无法证悟双运离戏的平等性。这是未获得证悟确信的三种过失。

16. 果位入歧途，堵塞解脱窗。因方便与智慧未能双运，修道要诀混乱，堵塞了涅槃果位之门。

17. 堵塞解脱窗，生死流不息。因执著一切显

现为实有，并执著身心为“我”，被业和烦恼所束缚，无法解脱。

18. 生死流不息，无法择生处。因业和烦恼的控制，不由自主地投生于轮回中。这是果位颠倒的三种过失或批评。

应认识到这些未将佛法与自心融合的过失，并努力加以断除。

第十八口诀 通过十五种邪法断除偏执障碍

弟子，虽然已偏离佛法而转向世间法，但外表仍保持佛法形象，十五种邪法为：

1. 见解随他转。追随他人而同流合污，未能

调伏自心。

2. **修行落愚修**。无有胜观，烦恼没有从根本上断除，所以无法生起觉受和证悟。

3. **行为陷疯癫**。行持非法之事，犹如疯子，不懂积资净障的要点。

4. **誓言沦随意**。不知守护誓言的界限，认为稍有违犯也无妨而轻毁之。

5. **视师自亲戚**。将上师视为叔叔或舅舅之类的人，不生起信心与恭敬心。

6. **闻法浮表面**。为了顾及他人面子或害怕被嘲笑而听法，无法真正理解法义。

7. **修行待有暇**。沉溺于睡眠和懒惰，无法获

得成就。

8. 见鬼当体验。如同眼病者一样，对鬼神的执著与分别不断增长。

9. 求世名为果。增长世间八法的贪嗔，与普通人没有区别。

10. 盲目受教言。缺乏侍奉与实修，仅依赖于文字与传承，无法获得实修经验的精髓。

11. 得人身空归。如同从宝洲空手而归一样，修行之床榻上出现凡夫的尸体，获得人身成为毫无意义。

12. 临终悔恨亡。此时后悔已无济于事。

13. 行者名所欺。不修法却自称修行人无益，

行持非法之事却自称善知识，实为恶知识。

14. **闻法如枯叶。**如同枯叶听到歌舞的赞颂也没有用一样，闻法若只追求名誉与赞美，人生将白白度过。

15. **命终堕地狱。**如果行持非法之事，死后必将堕入地狱。

这一切过失的根源皆来自对今生的贪著，应当认识这些过失并加以断除。

第十九口诀 通过二十六种愚行阐明危险的界限

弟子，以二十六种世间愚行为例，二十六种出世间愚行为：

1. 不畏必来之敌军，是愚痴。指的是不畏惧死亡。

2. 不偿必还之债务，是愚痴。指的是不净化累世的罪障。

3. 投奔必擒己之敌，是愚痴。指的是不畏惧轮回，反而贪恋其中。

4. 喜负无法承受之重担，是愚痴。指的是不谨慎恶业果报。

5. 喜好奔往不幸之处，是愚痴。指的是喜欢恶行。

6. 跳入必死之悬崖，是愚痴。指的是跳入三恶道。

7. 播撒荞麦种却期待收青稞果，是愚痴。指的是造恶却期望得到快乐的果报。

8. 坐朝北山洞中却希求阳光照射，是愚痴。指的是自身缺乏敬信，却希望得到上师的加持。

9. 寄望于必定欺骗之人，是愚痴。指的是贪执今生的荣华富贵。

10. 奴隶与王子竞争，是愚痴。指的是如同奴隶挑战王子一般，自身碌碌无为却希望获得功德。

11. 无财物却期望成富翁，是愚痴。指的是自身没有功德却想成为他人的上师。

12. 不会骑马却想骑马，是愚痴。指的是立下无法履行的誓言。

13. 未做事却称已完成，是愚痴。指的是没有证悟实相却轻视方便。

14. 病未痊愈却不满医生而乐意服毒，是愚痴。指的是不相信能治愈五毒烦恼的上师，反而交往恶友。

15. 商人无货却沉迷于吃喝，是愚痴。指的是自己没有理解与证悟，却给他人说法。

16. 不听父亲教诲而任性妄为，是愚痴。指的是不遵循上师的教诲，反而走上歧途。

17. 愚蠢女人，相比生儿更乐生女，是愚痴。指的是重视今生的欲乐胜过来世的正法。

18. 赤身出俗家得衣后又还俗，是愚痴。指的是明知佛法却不去修行，反而追求财富。

19. 未至河边便脱鞋，是愚痴。指的是没有证悟的把握却中断修行佛法。

20. 不厌足地饮盐水，是愚痴。指的是对欲望无知足。

21. 外在破损而内无察觉，是愚痴。指的是年老体衰之时，贪嗔依然炽盛。

22. 善于教诫他人，却无法自己反省，是愚痴。指的是言行不一致。

23. 无梯子却攀登高不可攀之城堡，是愚痴。指的是未圆满资粮却妄想解脱。

24. 孩童不愿做必做之事，是愚痴。指的是初学者推迟修行善法。

25. 对无法渡过之河不感恐惧而去度，是愚痴。指的是对生老病死不感到畏惧。

26. 自己拥有之物，却在他处寻觅，是愚痴。指的是将佛的密意放在自己身边，却仍在外寻求。

总之，这一切可归纳为贪著今生、希求无因之果、不听上师教诲、自称修行却行世间法、言行不一致五种过失。

第二十口诀 通过九种言教断除自相续的顽固

弟子，应珍惜口传教言，九种言教为：

1. 以佛为竞处。阅览佛陀的传记，自己也随学佛陀的足迹。

2. 暗中修本尊。念念不忘精进念修本尊。

3. 秘密持教言。秘密修持能迅速获得加持和证悟体验。

4. 背弃诸罪恶。对不善业和恶友要不再回顾。

5. 慷慨供上师。供养上师比供养三世诸佛更有意义。

6. 背弃轮回道。精勤追溯自心，千方百计使未来不再投生轮回。

7. 数落自过失。将自己的过失驱逐出境。

8. 胜利奉献他。最终将成就自己。

9. 如扯羊毛般，细研经与续。结合自相续广泛听闻，以佛法净化自心，这至关重要。

第二十一口诀 通过九句忠告认识自身不足

弟子，九句忠告为：

1. 应作山之子。大修行人不离开山林，功德会日日增长。

2. 应食饥荒食。应当舍弃名利、衣食、言谈三者。

3. 应行敌喜事。若不将世间法随风而散，贪嗔的城堡便无法倒塌。

4. **应穿作呕衣。**应当断除贪著，方能易于修行。

5. **应离群独居。**这有助于增长善行，远离违缘，生活资具不求自得。

6. **于亲莫回应。**若放不下情感，就会纠缠不休，不要让别人牵着鼻子走。

7. **以绳拴冲动。**心如流水，随处可去，需以正念的绳索拴住自心。

8. **应舍悦意处。**切勿贪执轮回的快乐，若不舍弃，罪恶、痛苦、恶语将不断出现。

9. **心专注虚空。**应当修习二无我的意义，这至关重要。

第二十二口诀 通过五种快乐平等对待顺逆缘的教言

弟子，五种快乐为：

1. 轮回苦毒树，了知者则乐。认识到轮回的本性是痛苦，应当舍弃轮回。

2. 视诸烦恼因，为上师者则乐。例如，所见到的敌人，是令自己生起安忍的善知识。

3. 于具三慧师，善见者则乐。将上师视为佛陀，将其教言视为甘露，这样才能真正走上解脱之道。

4. 于诸内外法，见无生者则乐。这才是真正领会了佛陀的密意。

5. 放下诸琐事，入正道者则乐。简而言之，舍弃今生一切琐事，如实修持教言，快乐的太阳必将在心中升起。

第二十三口诀 显密法中谨慎二十种违反誓言之因

弟子，二十种破誓言之因为：

1. 在没有特殊必要的情况下，发自内心地隐藏上师并炫耀自身功德，则是破誓言之因。

2. 无缘无故地将智者与愚者一视同仁，则是破誓言之因。

3. 在傲慢和嗔恨的驱使下，与施主或弟子竞争，则是破誓言之因。

4. 明明有能力供养上师财物受用等，发愿供养后却故意推脱，则是破誓言之因。

5. 不了解传承清净与否，凡能听到之法均随意求取，则是破誓言之因。或者说，随意求法，而不考虑上师的意愿，则是破誓言之因。

6. 在时机未成熟的情况下，依靠权势而强求，强行求取教言，则是破誓言之因。

7. 以谎言进行蒙骗，欺骗上师与道友，则是破誓言之因。

8. 将自己做过的恶行归咎于上师，则是破誓言之因。

9. 心怀嫉妒，与上师竞争，则是破誓言之因。

10. 将委托密泄露给他人，或向上师隐瞒自身之过，则是破誓言之因。

11. 有能力却不报恩，轻视上师恩德，则是破誓言之因。

12. 出于过度的一己私欲和贡高我慢，而自以为是，则是破誓言之因。

13. 未经上师和道友的允许，私自抄写或偷窃法本，盗取教言典籍，则是破誓言之因。

14. 散播上师及其眷属的缺点，暗中数落上师之过，则是破誓言之因。

15. 让具信之人心生厌烦，毁坏他人信心，则是破誓言之因。

16. 在不恰当的时间行持密宗禁行，将密行泄露于外，则是破誓言之因。

17. 嫉妒总道友或密道友，嫉妒金刚兄弟，则是破誓言之因。

18. 自己没有获得教言，或者即使已获得，但未经上师开许就擅自行持，或者明明不懂且没有耳传就自创理论，缺乏上师与教言，狂妄自大地加以宣说，则是破誓言之因。

19. 经典中明示，即使对外道，也不应出于嗔恨而诽谤，更何况是其他人，诽谤佛法与修行人，则是破誓言之因。

20. 对小乘行者需要保密，不能直接宣说，将教言直接传授给非法器，则是破誓言之因。

此外，还应了解根本戒和支分戒的种类、违犯的原因、违犯的过失以及守护戒律的功德，并以正知正念、不放逸之心，时刻精进守护。通过这些方法，使具信之人对佛法生起清净心，依止三学中的增上戒学，为修行打下坚实基础，从而调伏自心，如母亲引导养育孩子般的教言已讲述完毕。

《八十口诀》第二品，关于基础戒律教言，至此圆满。

第三品 方便禅定教言

关于以清净方便增上禅定的口诀，共有十七条。

第二十四口诀 通过四种加持阐明修行助伴

弟子，上师的加持、弟子的虔诚信心、甚深殊胜的教言三者具足，能强行生起觉受的**四种加持**为：

1. 了知自心为法性，一切外境皆解脱于法性中，不受境缘所害。**以鞋底为喻，说明自加持。**

2. 认识一切法为自然本智，突然间就没有了相状。以山体滑坡为喻，说明显相加持。

3. 一心专注于禅定，无有间断。以河流为喻，说明定加持。

4. 如同黑豺狼的眼睛般，昼夜都能清晰地看到，认识到无有能所二取的分别。以豺狼为喻，说明无二加持。

了知显现为心，心为空性，空性为不二，不二为自解脱，就能断除外内密真如的增益。然而，如果自心未解脱为法性，仅仅知道也是无益的，就像冰虽然是水，但若不融化就不能发挥水的作用。因此，以强烈的信心来修行很重要。

现在处于道位的修行者，虽然已现证自心法

性，但因为一切有法尚未解脱为法性，而不会直接显现十二种百功德等。然而，随着逐渐修习，当一切有法解脱或融入法性时，乃至佛地的功德都会显现出来。因此，现在凡夫阶段的证悟有增有减，而登地以上的证悟只有增没有减，佛地则既没有增也没有减。

第二十五口诀 以转为道用的比喻和意义说明修行助伴

弟子，四种道用教言为：

1. 《禅定六法》中说：“为财而受苦，无财则最乐，舍弃诸财物，水鸥增快乐。”以水鸥捉鱼为喻，表明无执著道用。

2. 烦恼显现为智慧。以对毒药念咒为喻，表明五毒道用。

3. 了知八识聚为无生，从而断除轮回的根本——我执。以砍断树根为喻，表明八识无生道用。

4. 法性无生，不被相法所染。以莲花出淤泥为喻，表明大清净道用。

第二十六口诀 以所知比喻和意义说明修行及其助伴

弟子，四种所知教言为：

1. 现有轮涅的一切法，皆为真实空性。以魔术师为喻，表明应了知无执著。

2. 一切法自性无二。以月亮及其影像为喻，表明应了知无二。

3. 一切有为相的法皆不可靠。以被密友欺骗为喻，表明应了知亲友不可信。

4. 自身本来自然具足法性。以芝麻和油灯为喻，表明应了知无离无合。

如是了知，则能自然解脱实执二取的束缚，生起无垢的智慧。

第二十七口诀 阐明修行及其助缘

弟子，四种关键教言为：

1. 法性空性的妙力以各种方式显现，但在显

现的同时，无有自性，因此为显空双运。以擦拭银镜为喻，说明显现不灭而顿悟是教言之关键。

2. 本来无二，因此没有被执著二取所束缚，诸相自解脱。以释放囚犯为喻，说明不被相所束缚是教言之关键。

3. 自心为无生义，没有丝毫可修，却刹那也不散乱，离心无执著。以射箭与中靶为喻，说明于无生义中不散乱是教言之关键。

4. 以三层虚空的意趣，在法界与觉性无离无合中不动摇。以开眼医师为喻，说明专注于一缘是教言之关键。

由此，迷乱显现无基而清净，诸相自然解脱。

第二十八口诀 断除内外戏论的口诀

弟子，四种决定为：

1. 任何相状和念头的生起都不离法性。以龟置于银盆为喻，说明决定断除相之生灭相续。

2. 一切显现皆不离法性。以黄金制物为喻，说明决定不离自性法性。

3. 种种苦乐在觉性中是一体的。以糖与甜味为喻，说明决定无二。

4. 一切轮涅皆是自然本智之妙力所显现。以水月与天月为喻，说明决定是自然觉性。

第二十九口诀 通过追溯轮涅之源阐释修行助伴

弟子，四种见解为：

1. 了达本体无别，将游舞作为庄严。以彩虹装饰天空为喻，将忆念显现视为法性之庄严。

2. 了知念头为法性，从而断绝贪嗔之命。以淬火宝剑为喻，将念头显现视为法性。

3. 不积累习气的痕迹。以鸟飞空中为喻，将忆念显现视为无痕迹。

4. 有法解脱为法性。以梦醒为喻，将一切现有视为虚幻。

第三十口诀 解释真正的安住方便法

弟子，四种修习为：

1. 具备禅定因缘，精通禅修要诀，并以强烈的精进力，以上弦月为喻，逐步提升修习。

2. 无言无思的殊胜智慧行境，是诸佛之母的意趣。以满口水为喻，无念无说修习大乐。

3. 世间八法的分别念并不真实。以雾气无实为喻，修习声音显现非真实。

4. 心性本空如虚空之义，以水与水泡为喻，修习本性空寂。

第三十一口诀 阐释与修行觉受证悟相应的行为

弟子，四种行为为：

1. 如新娘保持谨慎一般，应知惭有愧；如疯子随心所欲一般，不做任何违背佛法的事。以新娘和疯子为喻，说明行为应与世人背道而驰。

2. 一切有法的显现是各种各样的。以大海与鱼为喻，说明行为不离法性。

3. 五毒烦恼等。以森林着火为喻，说明以智慧来受用一切显现。

4. 有法和法性，或者说显现和空性，是无二无别的。以盐溶于水为喻，说明将一切行于一味

一体。

第三十二口诀 阐释修行觉受的显现

弟子，四种觉受为：

1. 对显现不产生执著。以孩童照镜为喻，说明无分别执著之觉受。

2. 生起新的觉受和证悟。以贫妇得宝藏为喻，说明生起前所未有智慧之觉受。

3. 获得确定的把握。以燕子入巢与狮子为喻，说明无有退失与盘算之觉受。

4. 不畏惧下乘的见解和行为。以狮子不惧狐狸为喻，说明不畏惧宗派之觉受。

第三十三口诀 由修行觉受显现验相

弟子，四种验相为：

1. 内在的证悟和觉受增长。以瓶中灯为喻，说明觉知内明之验相。

这包括所知在本性上解脱的四种法：自性自解脱，如同铁器切割铁器一般；一性一解脱，显现和心无二无别，如同火燃烧火一般；自知自明本解脱，如同融入虚空一般；认识显现为自现，如同母子相遇一般。

2. 远离勤作。以国王坐宝座为喻，说明不贪欲妙之验相。

3. 将一切法确定为无生。以病人入尸林为

喻，说明作意无生之验相。

4. 所断和对治。以鸽子与鹞鹰为喻，说明当下降伏烦恼之验相。

第三十四口诀 阐释若不具足觉受证悟则
不由自主而转生轮回

弟子，以国王被幻术迷惑为喻，国王被幻术迷惑的四种教言为：

1. 将无实法视为有实法。以将阳焰视为水为喻，说明不知欲妙是虚妄而流转。

2. 将非此物视为此物。以将绳子当作蛇为喻，说明不知自身迷乱而漂泊。

3. 没有证悟却行持证悟者的行为，就像鹦鹉模仿孔雀而死。以鹦鹉食毒为喻，说明执著事物为实有而漂泊。

4. 将无有视为有，不由自主地被贪嗔束缚，而流转轮回中，如同小孩被空瓶所迷惑，认为里面有食物和酒。以孩童被空瓶诱骗为喻，说明被现象迷惑而流转轮回。

第三十五口诀 高尚品格的誓言

弟子，十种不欺誓言为：为了避免这些事情发生，应以三世诸佛为证。如果违背誓言，则会有无量的过患；若不违背，则功德不可思议，将成为三世诸佛的长子。因此，应在每一座上提醒自己，若违背了誓言，需以强烈的忏前戒后来恢复。

1. 了知一切苦乐皆是自己往昔业力的显现。纵然全世界与我为敌，也不因迷惑而远离法性，若迷惑，则是欺骗三世诸佛。

2. 时刻以正念正知摄持。无论做什么事，我皆不偏离无生法性的境界，若偏离，则是欺骗三世诸佛。

3. 无论遇到什么外缘，都应以对治而面对，以信心而修复，熟悉教言，表里如一地持戒，深信因果。我纵遇命难也不放弃正法，若放弃，则是欺骗三世诸佛。

4. 念及利害的差别和上师的恩德，我丝毫不违背上师与誓言，若违背，则是欺骗三世诸佛。

5. 忆念死亡无常，思维轮回过患，我不求今

生名利等世间八法，而勤修菩提心，若不勤修，则是欺骗三世诸佛。

6. 依照经续中所说，我视诸至尊上师为真正的金刚萨埵并生起敬信，若未做到，则是欺骗三世诸佛。

7. 了知一切显现是心，心是空性，二者无别是智慧。我知内外一切法皆为心性而不生贪嗔，若生贪嗔，则是欺骗三世诸佛。

8. 以知母、念恩、报恩之心，我发大悲心利益众生，若违背发心、只求自利，则是欺骗三世诸佛。

9. 由于将内外一切法执为实有，我知一切二取执著为魔业，故应了知无二之境界，若未做到，

则是欺骗三世诸佛。

10. 我谨依此身寻求佛果，“谨”是指在四威仪中以正念守护自身等，若未做到，则是欺骗三世诸佛。

第三十六口诀 通过不散乱的教言来安住

弟子，四种不散乱为：

1. 如《禅定六法》中所述，需要精通禅定安住法的要诀。于无执觉知中不散乱，如同凝神射箭。

2. 对于无生之义，心不执著。于无念境界中不散乱，如同大力士练武，或画像师配制染料。

3. 一切有法皆不离法性，其自性是无二无别的。于平等境界中不散乱，如同捕鱼。

4. 从边执的见解、造作的修行中解脱。于无思境界中不散乱，如同拔刺。

第三十七口诀 通过安住要诀的教言来修习

弟子，四种安住法之教言为：

1. 六识的对境失去其执著者，心识**无执如骷髅之教言**。真实安住法的教言有六种：安住于无缘的境界中，不加勤作；安住于无为的法界中，不加改造；安住于一切显现皆为自心的境界中，无我；安住于无改的境界中，无所缘；安住于无二取的

境界中，任其自然；安住于无生的境界中，不可言说。

2. 心识明清如人服毒之教言，其比喻是食用莨菪者眼前出现毛发；意义是了知六识的对境现而无实，从而消除实执。具体教言有六种本自无生法：本自无贪的法性；无执自解脱的证悟；无取自然的显现；无作任运的觉受；无生无我的实相；无寻自现的游舞。

3. 外在的显现不被内在的执著所染，心识无盘算如婴儿之教言。具体教言为：不加改变的心之法性，不加分别的心之见解，无可缘取的心之智慧，无有散乱的心之禅修，无有动摇的心之本体，不可违背的心之誓言，不加舍弃的心之行为。

4. 心识直定如掏出心脏之豁然开悟教言，其

比喻是一旦取出心脏便无法恢复，念头也会随之断绝；意义是完全放下，不加改造地直接安住，没有安住者和拥有者。豁然开悟，对于种种外境和心识无动于衷，也无执著，悠然放松地安住。也就是说，在二谛无别的实相中，远离因缘所作，在明空觉性的境界中，不加改造地自然安住。

第三十八口诀 自然安住的教言

弟子，四种安住为：

1. 佛陀的意趣本自具足，因此，无所失去，无需寻找，明而无分别安住。

2. 自心本自无执无缚，因此，无所遗失，无需召回，乐而无分别安住。

3. 散乱于外境皆不离法性，因此，无有散乱，不加散乱，朗然了然而安住。

如何安住呢？有六种不改造的法：对于心性，若寻觅，则是空性；若遮止，则会遗失；若造作，则会染污；若修习，则会束缚；若观察，则会消失；若勤作，则受障碍。因此，不寻觅、不遮止、不改造、不修习、不观察、不勤作而自然安住。

4. 无有可作意之法，以所作法不能成就无法，因此，无所造作，不慌不忙，松紧有度而安住，如同拉弓弦一般张弛适宜。

第三十九口诀 心的要诀是自然流露无阻

弟子，六种心要为：

1. 四分三离的觉性，没有被能所分别念污染，未经改造的这个是本位法身，因此，应以所缘顺其自然的教言来掌控心。以事业完成之人为喻，说明缓慢寻找是心要。

2. 从实有的执著中解脱出来，没有好坏分别念的讨扰。以患病之人为喻，说明无纷扰是心要。

3. 本来未成佛的法，一个也没有，因此，对任何事物都没有破立的执著。以疯子跳崖为喻，说明无怀疑是心要。

4. 一切显现皆解脱于智慧之中，见解没有二取执著，禅修没有所缘，行为没有勤作，果位没有希求。以遇到自己所寻之人为喻，说明无希忧是心要。

5. 发出阿底瑜伽的自声，从而胜伏下乘。以狮子行走于群兽中为喻，说明无畏惧是心要。

6. 实相自明，远离障碍和遮蔽。以芝麻灯为喻，说明明而无念是心要。

第四十口诀 阐释见修行果本来具足无须他求

弟子，四种不寻求之法为：

1. 本自具足远离分别心的法性密意，因此，无需通过分别心造作的偏执见解重新寻求。以太阳不寻求光明为喻，说明以无执著之见解不寻求有执著。

2. 自然本然的意义，无需通过专注持心来重

新修习。以如意宝不寻求所需为喻，说明以无所缘之修持不寻求有所缘。

3. 烦恼和智慧等所断与对治，本是一味一体，因此，取舍的能行与所行无二。以人不寻求自身为喻，说明以无取舍之行为不寻求有取舍。

4. 本自成佛的果位，存在于自身之中，不依赖于其他，如国王已登上宝座。以国王不再退位为喻，说明以无希忧之果位不寻求有希忧。

如此一来，轮回和涅槃的一切法皆是自性无别，超越了希忧、戏论、勤作，于平等法性义中不动摇。

虽然《注释》中将“方便禅定教言品”的诸多口诀重新排列，将第三十六至三十九口诀置于第

三十口诀之后，其间插入慧学中的第七十七口诀，然后是第三十一至三十五口诀，最后是第四十口诀，但此处仍按原文顺序书写。

总之，这些是契合中阴法与幻化网的增上定学，涵盖见、修道用之义如养育孩童，智慧与方便双运如鸟翔空中，对大小根器者都适用的教言已讲述完毕。

《八十口诀》第三品，关于方便禅定教言，至此圆满。

第四品 本体智慧教言

关于本性清净的增上慧学口诀，共有三十八条。

第四十一口诀 阐释十二种“实则”的见解

弟子，以下心方面的教言犹如宝剑般锋利。其含义是，以三轮无缘的智慧，断定一切烦恼分别念远离根本。断定的方式是，轮回和涅槃等基道果一切法显现为自心无生的游舞，无有贤劣，边解脱如同虚空，认识到自性无生、游舞无灭、法相无二

等。如《普作续》云：“诸法根本摄于心，故当宣说根本义。”十二种“实则”为：

1. 自心法性无生之义，于何处也未隐藏，但实则谁也不可能以相状的行境而见到。

2. 虽然本自具足、未曾分离，但实则以前自己从未认识。

3. 不成立任何本体，若观察皆不见，没有观察时，看似令喜的轮涅诸法不灭，实则现一切。

4. 实际虽无而显现种种迷乱相，但其自性不成立，实则无实体。

5. 在漫长的累劫中，漂泊于轮回，但如来藏的自性实则未失离。

6. 虽显现轮涅种种相，但实则法性自性永不变。

7. 无极微尘许的实体，实则如虚空般遍一切。

8. 虽然住于如虚空般的空性中，但依靠因果缘起力，实则无碍产生种种法。

9. 心如野马，若紧绷急躁则难以掌控，若放松则可驾驭，若不执不系，实则能安住。

10. 止观双运如同大鹏飞于空中，无需承托物，实则翱翔于法性的虚空。

11. 从什么都不是的法性中，什么都可以显现。寻时无所有，实则修皆成。

12. 心性虽无颜色、形状、相状，实则依靠观察和禅修可以如是显现。

总之，上述内容直指为：本性无生故无实体，游舞无灭故显现种种，法性无二故无实执，心性本解脱故不离法性。

第四十二口诀 以十二种确信立誓

弟子，由见裸露之义而心无疑惑的十二种确信为：

1. 以现有一切在虚空中生灭为喻，说明轮涅一切法在真如性中为一体，故确信无自性。

2. 诸法之根本归于心，故确信佛不在他处

寻求。

3. 确信心本自无生无灭，分别念是有为法。

4. 确信一切显现为迷乱，实则无有亲怨二者之实体。

5. 迷乱的所作皆是苦因，故确信于法性义无有所作。

6. 确信无生法界是诸法之自性，故自性是无二无别。

7. 若悟自心无生之义即是佛，故确信无需行道。

8. 确信一切显现不实如幻，故不可被贪嗔扰乱心。

9. 确信显现与心多即一味，故贪嗔等五毒分别自性无生。

10. 确信亲怨等产生烦恼的对境只是心的假立，其自本体无所成立，故一切解脱为心。

11. 确信心性是轮涅一切法之源，因此是法界之母。

12. 确信心之法性实相如虚空，是一切法的所依，故是广大。

第四十三口诀 九种现见法性的教言

弟子，修道瑜伽行者的九种“现见”为：

1. 现见轮回与涅槃诸法自性空。

2. 现见一切法的根本为心。

3. 现见自心的本体无生。

4. 现见十七种现相等显现方式不灭，因此暂时不定。

5. 现见一切法的法性无实。

6. 现见虽然显现种种，但法界的本性不变。

7. 现见自然离缘故实相无二。

8. 现见依缘而显现种种故本基无偏。

9. 由于远离边执分别故现见本性离戏。

第四十四口诀 现见七殊胜

弟子，修行者心无主宰、无寻求而解脱，七种殊胜为：

1. 不寻找有无、现空等所缘，远离心所安住，是安住殊胜。

2. 对于无缘的法性，远离能所执著之心的缘取，是所缘殊胜。

3. 分别与无分别皆不离心，以心造作会遮蔽离心之义，因此修习无分别性，是无分别殊胜。

4. 不依赖一切所知，是所依殊胜。

5. 不观修现空等一切对境，是修习殊胜。

6. 不刻意遮止心与心所的动念而不散乱，是禅定殊胜。

7. 心不入八识聚的一切对境，是三摩地殊胜。

总之，这些都是无依无缘、无改无染地安住。

第四十五口诀 以六根门见不舍差别而无二的教言

弟子，对法性义生起定解，六种智慧根为：

1. 知色相无生而离执著，见自现之色相，是智慧眼。

2. 听懂法性空性之义，是智慧耳。

3. 感知自性无生，是智慧鼻。

4. 领受种种无二，是智慧舌。

5. 触及法性之义，是智慧身。

6. 了知一切显现皆为无生之自现，是智慧意。

第四十六口诀 以此见解不舍差别而见无二

弟子，若自心解脱为法性，则外在一切显现皆现为法性。六种智慧境为：

1. 见法性明空，是智慧色。

2. 听懂无主如回声自现，是智慧声。

3. 以上师教诫而满足，是智慧香。

4. 领受诸法之义为无生，是智慧味。

5. 触及法性大乐，是智慧触。

6. 自知实相法性之本面，是智慧法。

第四十七口诀 从观察则无的角度见 具六无

弟子，六种真实为：

1. 一切诸法的本体均不成立实有，故无所见
是真实见。

2. 法性义无有能闻、所闻，故无所闻是真实闻。

3. 实际无能嗅、所嗅，故无所嗅是真实嗅。

4. 同样，无所尝是真实尝。

5. 心不触及真假等一切对境，是真实触。

6. 不觉知诸法的一切法相，是殊胜觉。

第四十八口诀 阐释于六无勤的法性不作取舍

弟子，若能了知并安住于诸法离造作中，则会解脱于本来实相。六种无勤意趣为：

1. 自心无生虚空中，没有能见所见，故远离改造、转变破立的见解自然本住，心无广狭，安然而住。

2. 修习深明无执，没有内外分别之网，法性寂然。

3. 无改自然的行为，无接受或舍弃的動作，怡然。

4. 现前本相，对果位无有得或未得的希忧，静然，能取所取的分别自然解脱。

5. 任何有法的实性无有贤劣，故平等于法性中，平然。

6. 不舍轮回而本来解脱为涅槃，故心无痛苦，乐陶陶。

第四十九口诀 阐释十六种表示法的教言

弟子，十六种表示法为：

1. 远离相状所遮蔽的觉性常现裸露。
2. 常沐对治实执的空性大浴。
3. 手持空性和慈悲之日月。
4. 头顶转见修之轮。
5. 观看自心幻化之明镜。
6. 治愈烦恼之毒病。
7. 解开三毒或能所执著之绳缚。
8. 解脱于如猛兽般的恶友之网。

9. 认识自然本智后，安住于明空觉性的水晶瓶中。

10. 以信心、精进、正知、正念、不放逸，行持十法行等，从下而上攀登珍宝梯。

11. 砍断我执树之根。

12. 躺卧于无边觉性之虚空中。

13. 自断自己动摇的分别念之命。

14. 奔赴一切显现为法性的金洲。

15. 随身携带能治贪嗔热病的三摩地之清凉药。

16. 采摘诸法仅有假名而实不成立之空花。

第五十口诀 无取舍离破立的见解

弟子，五种见解为：

1. 所现的任何分别念都是无生的法性，故不
嗔恨分别。

2. 无有另外修习的无分别智慧，除了断除烦恼分别之外，找不到智慧或法性，故不贪求法性，若贪求，则成了漂泊轮回的因。

3. 了知一切法是平等性，故于自己的禅定不生慢。

4. 一切不幸和颠倒分别都是自心的幻化，故莫嫉妒颠倒。

5. 自然本智本自具足，故于智慧不愚痴，要了知其义。

第五十一口诀 阐释对实相之义具十种确信

弟子，苦乐等一切相都解脱于法界本体中，故无任何利害的十种确信为：

1. 自然本智或菩提心无因缘，故三时远离迁变。纵然轮回如雨降下，却不能沾染或淋湿菩提心普作王。

2. 同样，纵然三界如水泛滥，却不能冲走它。

3. 纵然六道如火炽燃，却不能烧毁它。

4. 纵然三千界如风动摇，却不能撼动它。

5. 纵然三毒如黑暗笼罩，却不能遮蔽它。

6. 纵然三千界遍满日光，本智却无需照亮。

7. 纵然世界陷入黑暗，它却不被无明染黑。

8. 纵然生死界线分明，它却无有死亡。

9. 纵然业力习气存在，却从未染污它，故无需重新断除。

10. 纵然现有已倒覆，它却无有毁坏分离。

这些是自然本智不被任何法所压倒的意趣成为确信的金刚语。

第五十二口诀 通过喻义关联的方式来掌握法性的教言

弟子，四种喻义关联为：

1. 以如来身无论如何观看皆庄严为喻，若以无生证悟而摄持，则无有自相的贪嗔，故证悟者任何行为皆安乐。

2. 以怒容和笑容皆不离一张脸为喻，轮回与涅槃的一切化现均不离无生法性。

3. 以对盲人指示与否无差别为喻，从无生法界中无碍显现的诸法无二平等一味，故法性无取舍。

4. 以芭蕉树干无实为喻，通过离一多因等推

理观察则不可得，故现有诸法皆无实质。

第五十三口诀 通过四边自解脱来阐释不舍而自现的教言

弟子，四种边解脱为：

1. 轮涅诸法实际无生，故解脱有之法。
2. 因缘和合显现分的世俗不灭，故解脱无之法。
3. 在胜义中，二谛或现空不成立为他体法，因为是已灭尽分基的无别或无二，故解脱二者。
4. 随心所执，无二而显现二，故解脱无二。

若认为二谛是一体，则会有四种过失：凡夫见到有为法应成见胜义谛；胜义谛应成生起烦恼的所缘；胜义谛与世俗谛应成无别；应成不依靠闻思即可证悟胜义谛。

若认为二谛是他体，则会有四种过失：证悟胜义谛的智慧应成不能遣除世俗谛的实执；胜义谛应成不是世俗谛的法性；世俗谛无自性应成非胜义谛；照见二谛的圣者们应成同时有束缚和解脱。

自宗没有这些过失，因为不承许二谛是一体与他体。也就是，从自己一个心迷悟的角度安立二谛时，当它迷乱时，世俗迷乱的心不见胜义；当它证悟时，证悟胜义的心不见迷乱的世俗，犹如光明与黑暗。前者是一本体异反体，后者是遮一体之异体，注释中对这两者都有阐述。

第五十四口诀 通过四种究竟来阐释道确 定为法性

弟子，四种究竟为：

1. 如梦境显现，了知内外诸法皆为自心，知心无识别，是见解究竟。

2. 如虚幻之人，不遮止五根门外境而远离能取所取，是修习究竟。

3. 如幻化之人积累二资，了知见行双运而行持，是行为究竟。

4. 如虚幻之人享受梦中财富，对现有无实执，是觉悟究竟。

第五十五口诀 以表示义表明心之五法身的教言

弟子，明空不灭周遍智慧或法性，即心之五法身为：

1. 以海底为喻，表明于觉空赤裸的法性中始终无有动摇之法身。

2. 以须弥山为喻，表明法性义中无迁变之法身。

3. 以河流为喻，表明光明或法性中无间断之法身。

4. 以太阳为喻，表明智慧无明暗之法身。

5. 以水月为喻，表明觉性无分别之法身。

第五十六口诀 以密宗表示义表明的教言

弟子，心之六种智慧为：

1. 未被寻伺染污的本性，是无能所二取相遇之智慧。

2. 心未向外境散、未向内收，是境心多即一味之智慧。

3. 于轮涅诸法无取无舍，是无希忧之智慧。

4. 于法眼前的种种显现，以法性无生印持，是自生之智慧。

5. 心性边解脱，现空、明空是双运之智慧。

6. 八识及其对境本来空，外空、内空是空性

之智慧。

第五十七口诀 心的直指

弟子，七种心之直指为：

《大虚空续》中云：“不知自性一，如何观而现。”

1. 因同一境随心而有种种显现，外境无自性成立。因此，**境直指为心**。

2. 心的种种现分，如影像般不灭而显现，但自性不离空性。因此，**心直指为影**。

3. 自生智慧的显现是无偏显现，因此，**显现直指为无边**。

4. 以三层虚空的窍诀，心识直指为无所依。

5. 证悟自心为法性，觉性直指为无境。

6. 八识的显现境从未实有，现境直指为无生。

7. 无生义中没有戏论相，无生直指为离戏。

第五十八口诀 对所现直指为法性加以印持

弟子，一切同为法性，故无取舍，六种将所现直指为法性为：

1. 从自心法性的妙力中，不定显现六道六种见相、外道常断二见、九乘宗的承许等十七种显

现，故不以实执而执为“是”而珍惜。

2. 一切是法性的游舞，故不以善恶分别执为“非”而抛弃。

3. 诸法无有局限偏堕，故心不重新摄为无二。

4. 不区分善恶差别。

5. 不以寻伺之心思考是非等一切。

6. 不离深明法性之义。

第五十九口诀 将所现直指为法性

弟子，八种直指为：

1. 无为法的觉性如虚空般**心识明清**。
2. 如水波归水般**动念自解**。
3. 依缘所生的分别念当下自解脱，故**自持正念**。
4. 远离八识聚的遮蔽，故**觉性自净**。
5. 无有此等确定的认知，故**本体无现**。
6. 显现无自性，故**对境自空**。
7. 亦有亦无，如梦。
8. 亦无亦有，如水月。

第六十口诀 将所现直指为无生的九

种要点

弟子，一切法真实不生而虚妄显现，无实执和真实贪著的**九种直指无生为：**

1. 缘起诸法一经观察抉择，则无有自性生，故**已生者无生**，如幻化的马牛。

2. 无为法不是以因缘所生，故**未生者无生**，如虚空。

3. 有为法无自性，故**不生者无生**，如石女儿。

4. 色等无自性成立，故**显现无生**，如梦境。

5. 空性不成为所生，故**空性无生**，如兔角。

6. 无可识别，故觉性无生，如幻人八识。

7. 无生或空性不偏一边，故可显现一切，如幻术。

8. 超越心识所抉择的对境，且本来无生，故无生本无，如虚空般并非突然产生。

9. 无生自本体远离有无等八边戏论，故无生是离边，如虚空无有“是此”之法。

第六十一口诀 以四种比喻将所现直指为法性的教言

弟子，四种比喻为：

1. 在作为比喻的外虚空、作为意义的法性本

体虚空、心性虚空三者无别的本性中，一切法的生住灭均不动摇，因此，是一切亦非一切，灭尽了心识所假立的宗派承许，不为缘所动。以山为喻，印持无希求之见解。

2. 无有能修所修，不被勤作动摇。以国王坐宝座为喻，印持无精勤之修行。

3. 一切是法性的游舞，无需他法遣除，远离所取所舍之法。以到达金洲为喻，印持无有二相之行为。

4. 在法性赤裸实相中，没有解脱与未解脱的希求，无需从他处寻果。以蛇结自解为喻，印持无希忧之果位。

第六十二口诀 显现为法性的教诲

弟子，五种教诫为：

1. 知一切所知境与有境在胜义中非因缘所生，不观待他法，非伪造，本来自性无生，故了知色与识无生。

2. 对于自现的八识之境，觉性无执而住。

3. 对于毁誉等世间八法，心不散而住。

4. 见解耐缘、修行耐散、行为耐放、果位确信，故心识不为缘所夺而住。

5. 证悟自心无生，故心得印证。

第六十三口诀 分别念顿断门中无他体的见解

弟子，切入见修要点的五种意境为：

1. 如《六修义》中云：“任何分别相生起，若知分别即法性，无需另修余法界。”故**分别即法性**。

2. 缘与分别无二，解脱于法性中。轮回与涅槃二者的所有相状，皆自**解脱**于无二平等界中。

3. 如遇到熟人般，认识任何显现皆为法性，**直视即认识**。

4. 怨亲等世间迷乱的**执著**自消除。

5. 破立净不净等显现的**二执**自消散。

第六十四口诀 略示法性无别的显现方式

弟子，法性不二之四种显现方式为：

1. 平等性的见解，基法性无贤劣，故智慧通彻。
2. 智慧通彻的修持，不寻任运住，故安住无戏论。
3. 自然的行为，无染无造作，故大等舍。
4. 法性现前的果位，心性自现，故智慧流露。

第六十五口诀 法性无别的六种显现方式

弟子，无二义之六种显现方式为：

1. 心性自生智慧本来无改造中显现，故为自然。
2. 一切法圆满于心，故任运成。
3. 于此无破立，故为大智。
4. 不分轮涅有贤劣二者，故无二金刚。
5. 不观待因缘，心性本来成佛，故金刚自生。
6. 无贤劣之缘或亲怨，故大平等。

第六十六口诀 法性无别的四种显现方式

弟子，无二之四种显现方式为：

1. 断除心的三时戏论而自然安住，明而无造作，自明无分别，如无垢水晶。
2. 无任何执著分别的觉性，如离垢明镜。
3. 光明智慧的意趣自觉自得，如如意宝，自然出生所需。
4. 自然本智无需他法遣除，一切自性自现，故智慧任运。

第六十七口诀 法性无别的教言

弟子，四种教言为：

1. 法性无偏袒，遍及十方，故是博大。
2. 无中边或内外深浅，故菩提心无偏。
3. 从菩提心中可生一切，故是大无定。
4. 无依缘而明暗，故为法性清净佛。

第六十八口诀 通过八种自解脱而见法性无生的教诲

弟子，八种自解脱为：

了知显现境无实，实执解脱于自地。当心不迷乱而安住于现量法性义时，断定六识所现的一切皆为现空如梦如幻。

1. 眼见美丑等色时，当下见解脱。如何解脱呢？境识二者的自性解脱于无生界中。

2. 同样，耳闻悦耳不悦耳等声时，当下闻解脱，解脱于无生界中。

3. 鼻嗅香臭等香时，当下嗅解脱，解脱于无生界中。

4. 舌尝甜酸等味时，当下尝解脱，解脱于无生界中。

5. 身触滑粗等所触时，当下触解脱，解脱于无生界中。

6. 十七种现相等一切显现，当下自解脱，解脱于现空无生界中。

7. 法非法等言说之名称，亦当下自解脱，解脱于闻空无生界中。

8. 善不善等意识分别，亦当下念解脱，念自净而融入无生界中。

第六十九口诀 具四无垢门中无迷路之见

弟子，四种无垢为：

1. 以八种幻喻为例，了知现有一切所现为无生法性，故是智慧见解无垢。

2. 一切时中将无生义转为道用，故是修道

无垢。

3. 于无生中自然安住时，其义不可言说思维，故是觉受无垢。

4. 心于三时中不离无生之义，故是果位无垢。

第七十口诀 阐释修道者未找到其他现见方式

弟子，五种未找到为：

1. 以离一多因之理证观察，从外未找到境，如眼翳者见前浮现的毛发。

2. 无有能寻所寻二者故，从内未找到心，如

虚空寻虚空。

3. 逐一剖析肢分、再肢分等，从中未找到身，如芭蕉树无实质。

4. 轮回者与轮回皆不成立，未找到担忧者众生，如梦中集市。

5. 除自心无生义外，并不成立其他佛陀，希求者未找到佛。

第七十一口诀 修道者无从他处找到法性的道理

弟子，五种无所得为：

1. 一切内外诸法，本来未离自性空，外境显

现是无而显现，故于三世中寻找也不得，无所得。

2. 内在的自心觉性是空而觉知的觉空，故不得，无所得。

3. 具六界的身体是无实质，故不得，无所得。

4. 被迷乱所染污的众生实际上是无生，故不得，无所得。

5. 不迷乱的佛陀也是自心，故从他处不得，无所得。

第七十二口诀 解说法性无二的显现方式

弟子，心不改造而自然安住的五种道用为：

1. 法性义中无所缘，意不思一切法。

2. 不享色声等一切外境。

3. 心性当下即佛，不抱希求道果功德等一切期望。

4. 痛苦为大乐，不管出现烦恼还是显现智慧，一切均不超离自心，故不视一切为过失。

5. 不追随忆念过去、迎接未来等三时分别念，自心任其自然。

第七十三口诀 具三空的本来面目自显的教诲

弟子，诸法本离生住灭三相的本性，三种

空为：

1. 本来无自性生，故**外境无生而空**。
2. 心无根本，故**内心空而无生**。
3. 色如聚沫，受如水泡，想如阳焰，行如芭蕉，识如幻相，故**中蕴空而无住**。

第七十四口诀 将无基转为道用而印持现有诸法

弟子，三种道用为：

1. 将轮涅诸法**无能依之本也无所依之基转为道用**。

2. 无有以心盘算真假、希忧等而安住。

3. 当以无生印持诸现有。

第七十五口诀 断绝外中内三者的牵连

弟子，在修行前若不断外内联系，实修将变成应付别人的因，四种断除牵连为：

1. 断除喧闹散乱等外牵连。

2. 断除生起贪嗔的对境——怨亲等内牵连。

3. 断除贪著今生之显现等义牵连。

4. 另外，外在断除听闻的误区，内在断除思维的怀疑，意义上断除见修行的增益，恒常依止寂

静处。

第七十六口诀 八种行为道用，以及上师纠正禅修过失并赐予加持

这二者中的第一部分是：

弟子，八种行为道用为：

1. 在开始修行时，需修持外内密三种守护。
2. 准备修行所需的资具。
3. 三门于自性中自然安住。
4. 对上师三宝进行供养。
5. 以四对治力忏悔往昔的罪业。

6. 为自相续生起觉受证悟加以祈祷。

7. 在寂静处安坐于舒适坐垫上。

8. 修炼身体与语言的各种瑜伽。

第二部分是：

虽然在《注释》中这部分被放在第七十九条之后，但此处按照原文顺序：观想根本上师安坐于自己头顶的莲花月轮坐垫上。先发菩提心，做七支供。之后观察轮回法，思维无常、痛苦等本性。接着忆念中阴。

中阴有六种：

1. 自性住中阴：使没有认识本面者认识法性本面，如孤儿遇母。

2. 生死中阴：认清智慧，如暗室挂灯。

3. 梦境中阴：了知一切显现皆为心，如在婆罗门洲寻找不到其他人。

4. 禅定中阴：令不能明观者明观，如美女照镜。

5. 转世中阴：延续业力，如用水管连通中断的水渠。

6. 光明法性中阴：透彻显现智慧，如流星划过天空。

要按上师的窍诀精要，修持这些内容。

第七十七口诀 以七种禅定阐述修行

弟子，于见修之义中不动摇，七种禅定为：

1. 眼以眼空等自根识空，为内空性禅定。
2. 色以色空等六尘空，为外空性禅定。
3. 有为法的器情世间空，为内外二空禅定。
4. 无为法空，为胜义空性禅定。
5. 压伏迷乱显现，为狮子奋迅禅定。
6. 离能所二取的实相，为智慧光明禅定。
7. 无有坏离，为金刚喻禅定。

第七十八口诀 瑜伽行者修持六支加行

弟子，六种加行为：

1. 以禅定威仪安坐于舒适坐垫上。

2. 明观所依身的脉轮，排除能依风的毒素，充满上下之风。

3. 做除障的身瑜伽。

4. 舍弃其余无义的分别意垢。

5. 一心专注于明、乐、空性等禅定。

6. 根据修行时间、场所、身体状况做调整：昏沉时观想有相法，掉举时专注于收摄，间或阅读甚深经续，心不涉于轮回法，饮食行为随宜。

第七十九口诀 瑜伽行者的五支正行

弟子，作为修道正行的支分，正行五支为：

1. 应当放下经商、务农等永远没有完结之时的世间琐事。

2. 这样做可增长善行，身语意三门极为安乐。

3. 由此内在禅定增长，种种觉受于觉性镜中明现。

4. 此时获得佛赐威光。诸佛菩萨持明成就者加持，护法神守护并赐予威力，障碍和魔众无机可乘。

5. 不会生起五毒三毒烦恼等有相分别念。

总之，如果真心舍弃所有世间事务，不违背三学而修持甚深道，则将如意成办暂时与究竟的自他二利，获得不可思议的功德。

这些增上慧学的口诀，在《注释》中顺序有所调整：第四十八口诀上提到第四十二口诀之后，接下来是第五十至五十四之间的口诀。随后是第六十三口诀、第六十九口诀，接着是第四十三到四十七之间的口诀，其后是第六十八口诀、第七十口诀、第七十一口诀、第四十九口诀，之后是第五十五到五十九之间的口诀，接着第六十三口诀提到前面，第六十到六十七之间，第七十七口诀位于定学部分，然后是第七十二到七十九之间的口诀，但此处按照原文顺序撰写。

总而言之，这些内容取受了大圆满下心部的密意，如同用锋利的宝剑摧毁对方阵线一般，通过辨别的智慧将轮回根本断为无生的了义正道，对具慧者的解说完毕。

《八十口诀》第四品，关于本体无垢智慧教言，至此圆满。

第五品 结尾之义

第八十口诀 观察法器并劝勉修行的结语

弟子，三种末义为：

1. 不应赐予教言的非法器：了解到以如此甚深教言解脱相续的弟子之过患后，对于品行不端、忘恩负义等恶劣法器，及人格不贤善、反复无常心不稳重、诽谤自己的上师法和人、得到甚深教言后自己不实修者，皆不应赐予教言。即使赐予，对他们也没有益处，反而会泄露秘密，招致诽谤和惩罚。

2. 应赐予教言的法器：对于知恩报恩等品行善良、信心不变等相续稳固、对法与人具大清净观、精进于所闻之义的实修者，可赐予教言。对这些人赐予，能够具足八法，并且对佛法有益，能成办自他众生的利益。

3. 获得教言后如何修持：具法器之弟子，应将上师视为佛，从而获得传承加持，并将教言铭记于心，若能秘密修持，则可无勤获得二种悉地。应如友伴般依止远离散乱的静处，进行实修，依此觉受、证悟将增长，成为雪狮幼崽。

以上是观察法器的差别，以及令自相续中未生起的功德生起的后续教言。

《八十口诀》第五品，关于法器和后续教言，至此圆满。

这是善逝嘉哦巴（小宿·西绕札巴）至高无上之见解和密意的心髓，是三藏的精要，是贯通经幻心三部的正道，是具信心、精进、智慧者一生解脱的口诀。按照嘉哦巴口述的顺序，由琼波雅玛瓦记录成文。这是最究竟的深法、心要中的心要，至此圆满。

仅闻名号或忆念，亦能赐予解脱果，
黑日嘎尊小宿巴，口传八十种教诫。
前译传承殊胜宝，续教窍诀甚深藏，
三时难遇优昙花，我今无勤而获得。
依此欢喜勇悦力，撰写此释若有过，
忏悔上师本尊前，愿以善德速证觉。
生生世世皆不离，殊胜自宗宿巴派，
如理受持护弘扬，圆满自他二利益。

这是根据金刚持钦哲旺波赐予的原文、科判为基础，为利益如我等智慧浅薄者而撰写的简要注解。参考珍贵的《明灯释》，由贫僧蒋扬罗珠嘉措札央（文殊智慧海妙音）于木鼠年（1924年）昴宿月之吉日，在胜乐吉祥增善寺撰著圆满，愿此成为极密精髓的殊胜教法长久住世之因。

愿一切吉祥！

译于喇荣

2024年12月16日

〇〇 相关阅读

- | | |
|--------------------|----------------|
| ▶ 索达吉堪布全集 7 译作 | 《开启修心门扉》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 8 译作 | 《山法宝鬘论》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 11 译作 | 《教言合集》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 83 译作 | 《八十口诀注解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 77 课程 | 《开启修心门扉讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 78 课程 | 《山法宝鬘论讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 79 课程 | 《〈修心七要〉耳传略释讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 82 课程 | 《修心利刃轮讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 85 课程 | 《苦乐道用讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 95 课程 | 《殊胜赞讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 96 课程 | 《初中末善语讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 97 课程 | 《教言讲解合集》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 104 课程 | 《智慧百论讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 125 课程 | 《孔雀灭毒论讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 128 课程 | 《摧魔智剑讲解》 |

