

The background features a detailed illustration of a large, multi-layered wing, likely belonging to a Bodhisattva, rendered in shades of blue, green, and gold. To the left, a portion of a lotus flower is visible. The overall style is traditional Chinese Buddhist art, with a light, ethereal atmosphere. The title text is positioned on the right side of the cover.

菩萨宝鬘论讲解

阿底峡尊者 · 造论

索达吉堪布 · 译讲

课程
88



南无本师释迦牟尼佛

菩 萨 宝 鬘 论 讲 解

阿底峡尊者・造论

索达吉堪布・译讲

传讲时间：1997年

版本：2024年12月

目 录

菩萨宝鬘论 01

菩萨宝鬘论讲解 06

菩萨宝鬘论

阿底峡尊者·造论

索达吉堪布·翻译

梵语：菩提萨垛玛讷阿巴勒

顶礼大慈大悲观世音菩萨！

顶礼上师！顶礼本尊！

远离一切犹豫心，一心精进修妙法，

远离昏沉懈怠眠，应当恒时精进行。

正知正念不放逸，恒时守护自根门，

日日夜夜三时中，再三观察心相续。

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

处处恒具欢喜心。不贪内外一切法，
 当于无贪中安住。贪欲不得善趣乐，
 亦能断尽解脱命。何处若见胜法乐，
 对此应当常精勤。最初无论办何事，
 起始若能成办彼，则令一切皆圆满，
 否则彼二均不成。恒时远离恶毒心，
 何处若起倨傲时，尔时摧灭此我慢，
 忆念上师之教言。若生怯弱之心时，
 则当令自心坚强，修持彼二为空性。
 若遇贪嗔之境时，当观犹如幻化术。
 若闻逆耳之语时，当视犹如空谷声。
 自身若遭损恼时，当视往昔业所感。
 居于安闲幽静处，犹如野兽蔽自尸。
 如是应当避散乱，无贪无恋而安住。
 时时誓愿当坚定，若生懒散懈怠时，
 则应对己作呵斥，诚心忆念自禁戒。

设使目见他人时，当说温和诚实语，
 不显怒容皱眉相，恒时面露喜笑容。
 平时眼见他众时，无吝心喜发布施，
 断除一切嫉妒心。自己守护他心时，
 断除一切诸诤讼，时时令具安忍心。
 不作面谀不喜新，恒时沉着稳重行。
 断除欺凌其他众，虔诚恭敬而安住。
 为他传授教言时，当具利他大悲心。
 不得诽谤诸正法，何法起信当求彼。
 行持十种法行已，不分昼夜而精进。
 三世所积诸善根，回向无上大菩提，
 福德赐予诸有情，时时行持七支供，
 为得菩提发大愿。若能如是修持者，
 圆满福慧二资粮，亦能尽除二罪障，
 获得人身具义故，将得无上菩提果。
 信财戒财舍施财，闻财惭财有愧财，

智慧财为七圣财。如是此等殊胜财，
是乃无尽圣者财，不得说与非人众。
众人之中观言语，独处之时观自心。

此乃印度堪布吉祥燃灯智藏师撰著之菩萨宝鬘
论竟。

译于丁丑年（1997）新春之际

菩萨宝鬘论讲解

阿底峡尊者·造论

索达吉堪布·译讲

本论梵语：菩提萨埵玛纳阿巴勒

顶礼大慈大悲观世音菩萨！

顶礼上师！

顶礼本尊！

本论作者阿底峡尊者（982-1054）为伽绑啰国（今孟加拉国）二王子，29岁在摩底毗诃罗寺依持律上座戒铠论师出家，后依止诸多善知识，获得菩提心等殊胜教授，行持如海之菩萨行。尊者为无量佛之化身，亦为莲华生

大士之化身，曾经拜见过观世音菩萨、度母尊，是亲见了一切本尊的大德。于公元 1037 年来藏地弘法，为后弘时期的佛法做出杰出的贡献。

阿底峡尊者有许多窍诀论著，《菩提道灯论》和《菩萨宝鬘论》为其一生中最主要之修持法，也是尊者一生中最精华之著作。其中《菩提道灯论》分显密两部分，后来宗喀巴大师做了讲义，显宗部分名为《菩提道次第广论》，密宗部分为《密宗道次第广论》。仲敦巴尊者向尊者请问法义，尊者回答后，结集成《问答宝鬘论》，共二十三品，其精华归纳为颂词，即《菩萨宝鬘论》。

远离一切犹豫心，一心精进修妙法，
远离昏沉懈怠眠，应当恒时精进行。

在修行过程当中，首先要远离犹豫心，对自己的大恩上师不能生起怀疑，对殊胜正法也不应生怀疑，对

自己之根性也不应生怀疑，若生起怀疑犹豫，则无法顺利修行。有些人没有生起定解，怀疑上师是否为成就者，修持此法能否获得解脱，自己是否为中观或密法之根基……如同欲赴拉萨，却又考虑应不应该去，如是内心犹豫最终不会到拉萨，同样内心若有犹豫，修法最终不会成就。所以应当远离一切犹豫之心，一心一意精进修持妙法。

“精进”对于修法者非常重要，世人亦说：“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”对于生死大事，更应精勤不懈努力修行，所谓佛法本无主人，谁有精进谁获得。学院中有一位“卓登”老喇嘛，大约有70岁，他平时对于闻法从不间断，几十年如一日。前几天，向法王如意宝汇报其一生中所念心咒之数量，已经念了十亿遍。法王如意宝赞叹他为真正的瑜伽士。因为他是一位比丘，所以外表不显现任何神通，但其内证有很高的境界。

法王如意宝今年已经 66 岁，每天不间断地讲经说法，还要处理学院中诸多事务，但本尊心咒也已经念了九亿多遍。与上师相同年岁者很多，但又有几人能如是精进修持呢？不说九亿遍心咒，很多人恐怕一亿遍都尚未圆满。通过这点我也自己反省，这十多年中，除了一次生病非常严重停了两天课，除此之外再没有断过课，自己心咒虽没满一亿，但也从未间断念咒，与一些同岁的人相比较，也可以说比较精进，但与一些非常精进修法者相比，还是比较差。你们也知人生短暂之理，一旦失去人身，以后再难获得，故应在发心为常住僧众做事的基础上，也应精进修持念咒，不要将闻思修行搁下。在学院中，法王如意宝的弟子，有很多精进修持已得大成就，但不显露功德于外表。汉僧当中也有一些得到了一定境界，真正对大圆满生起了定解，并且有所证悟者也不少，从其行为上也可以知道，还有从我自己的一些感应当中也了知，但一般也是深藏不露，表面上与平凡人一样，实际相续中已获得一定成就。这一切都是精进

修行的成果。

修法过程中，应该远离昏沉、懈怠与睡眠。昏沉则不会领受法义，并且成为禅定之障碍，使止观不能现前。懈怠而不精进修法，则永远无法出离轮回深渊。虽然欲界众生需一定睡眠，但不应该以此为借口而放逸身心，浪费宝贵的时间。睡眠永远无法得到满足，你今天睡七个小时，明天可能睡八个小时都不够，所以对于睡眠要加以对治，常修无常观而警策自己。远离了昏沉、懈怠与睡眠烦恼，则能恒时精进行持正法。

正知正念不放逸，恒时守护自根门，
日日夜夜三时中，再三观察心相续。

通过正知正念不放逸，恒时观察守护自己的六根门，不让烦恼染污自相续。时时小心翼翼，提起正知正念，如不忘失三宝恩德、菩萨学处等；早晨、中午、晚间三时一刻都不放逸，再三观察自己的心相续，将恶分

别念闭之门外。圣者与凡夫之根本差别在于能否观察调伏自心相续，圣者相续时时充满悲心等善法，而凡夫极难调伏相续，经常生一些贪心、嗔心、邪见等恶分别烦恼。作为一名大乘菩萨的随学者，应该经常观察自心，如果生起贪嗔等烦恼，应马上提起正知正念，以相应之法进行对治；如果生起如大悲心、菩提心等善心时，应使其增上。如是观察相续具有重要意义，望精进行持。

**发露自己之过患，不觅他人之过失，
隐藏自己之功德，宣扬他人之功德。**

对于自己的过患不应隐瞒，应该在大众中发露。如果隐瞒自己的过患，会得到很多的过失，比如你触犯了一些戒律，如果隐藏则过失继续增长，将来会成熟诸多痛苦的果报。如果自己将其发露，依靠忏悔可以获得清净，消除罪业。末法时代的人，自己犯了错误马上隐瞒，对于他人细微之过失马上揭发，这是很不应理的做法。六祖大师说：“若真修道人，不见世间过。”此修持法

亦为阿底峡尊者唯一的心要窍诀，要想成为修行人，这一点必须时刻牢记。

对自己的功德应该隐藏，不能进行宣扬。很多高僧大德都是如此，对于自己闻思修、发心方面等功德从来都是秘而不宣。有些高僧大德，将他的财物全部用于僧众利益方面，发心非常广大，对僧众行供斋布施，都是悄悄地行持，他人很难了知。我们也应如此，自己的功德不要让人知道，而自己过失最好一一发露忏悔使他人知晓。对于其他人的功德，我们应该进行宣扬。但凡夫之嫉妒心很大，对他人之功德不愿宣扬，即使宣说也减少很多，但对自己微小的功德，却尽力鼓吹，不合实际。我们应该改正这些缺点，消除自己的嫉妒心！

当离侍奉及利养，恒时断求声誉禄，
明了知足少贪欲，已知恩德且报恩。

在修行过程中，应该远离侍奉以及利养等。如果

自己有很多侍者与徒弟，他们对你非常恭敬承侍，经常以财物等进行供养，自己渐渐地会生起傲慢等烦恼，障碍自己闻思修行，因此对于如同魔怨般之侍奉应该远离。如《佛子行》云：“为求利养相互争，失毁闻思修事业，故于亲友施主众，根除贪执佛子行。”过去很多高僧大德也是将别人的侍奉以及利养全般抛弃，而以精进苦行获证了菩提。对于名声、荣誉、利禄等世间法亦应恒时断除，不使自相续染上如毒之过患。

如今末法时代，不但外道气功师整日都是在追求名闻利养，而且一些出家人也断不了名利之心，口中说一切为了众生而做，但从其行为上看，便知其所作所为都是为了自己的利益，度化众生只是口号而已。尤其是一些刚刚学佛出家者，自己只听了几句法，就想为他人传法，其目的非常明显，无非是想使自己的名声得到传扬，受一些居士的恭敬，而获得一些利养。如是者让人感到可悲可叹。

真为了生死而出家者，应当谨慎而行，断除一切名闻利养，明确了知知足少欲之功德。知足少欲是诸传承上师真正的圣道，如往昔之米拉日巴尊者、阿底峡尊者都具有知足少欲的功德。每当看到一些出家人或在家居士，饮食与衣服等非常差，但一直精进修法，我的内心中对他们也会生起信心，并随喜他们的功德，他们才是真正具福德者！所谓知足，即是自己有一点儿财富也感到很满足，少欲则对他人之财产不希求，贪欲很少。贪欲很大的人不知满足，有些人有一、二百万的资产，但还认为自己财产很少。我认为他们非常可怜，一辈子吃穿享用也用不了多少，希求那么多财物又有何用呢？在得不到满足中死去，一生中只为了求财而感受诸多痛苦，有什么意义呢？所以我们应该断除贪欲，行持知足少欲之法。若一个人能够知足少欲，则他已经圆满获得了一切财富，《亲友书》中云：“求财少欲最。”少欲之人即使只有一百元，心里也会非常快乐，认为现在吃穿问题都已经解决了。《入菩萨行论》中对于知足少欲方面

有很多殊胜的教言，我们应该学习此等教言，依靠佛菩萨加持断除自己的贪欲，成为一个快乐的修行者。

他人对自己之恩德，不论是法恩，还是财恩，或者对自己人品等各方面有恩德，自己一定要知道。旁生中如狗等动物，你经常喂它，看到你时它也会摇尾欢迎，如果不知他人对己之恩德，则连旁生都不如。自己一生当中所受他人之恩德，有些可以回报，但有一些恩德不说今生当中，乃至未成佛之间亦无法报答，如上师传法之恩德。法王如意宝曾说：有些不知恩德者，不能算是真正的修行人。有些在家普通人亦能知恩报恩有仇报仇，作为出家或学佛者，他人对你的怨仇不应计较，但对你的恩德一定要尽力回报，即使无法回报亦应该知恩。如今很多人的人格很差，上师为他传了许多显密佛法，不但不知报恩，反而对上师进行诽谤，认为上师人格不好、行为不如法等，这种人不算是真正的人！我们应该知恩报恩，尤其是在座的四众弟子，前段时间大恩上师法王如意宝以无比的大悲心为大家传授了他老人家甚深的

窍诀法——《文殊大圆满》，我们应该知道上师的恩德，在一生当中不要忘记自己的根本大恩上师，这一点我认为是非常重要的！

**修持大慈大悲心，恒常坚固菩提心，
断除十种不善业，恒时稳固胜信心。**

大慈大悲心是一切佛法的精华，《大智度论》中亦说：大慈大悲心为诸法根本。慈能予乐，悲能拔苦，具足慈悲心，则能生起救度众生之菩提心。大悲心在菩提道中非常重要，《入中论》云：“悲心于佛广大果，初犹种子长如水，常时受用若成熟，故我先赞大悲心。”大乘佛子恒常要使自己的菩提心坚固，如果菩提心非常坚固，则时时刻刻中的一切行为都转变为成佛资粮。如果菩提心不坚固，则修法过程中会遇很多违缘，失坏诸多善业，如《华严经》云：“忘失菩提心，修诸善根，是为魔业。”希望成就菩提果者，应恒常增上坚固自己的菩提心。

乃至没有使二取分别心完全消尽融入法界前，一切因果都会毫无错谬地显现，所以应该精勤取舍因果，断除使我们堕落恶趣感受痛苦的十种不善业。十种不善业，即杀生、偷盗、邪淫三种身不善业，妄语、两舌、恶语、绮语四种口不善业，贪心、害心、邪见三种意不善业。（关于十种不善业的内容及果报可参阅《大圆满前行引导文》中因果不虚部分。）时时刻刻稳固自己的胜解信心，对因果、三宝及上师生起胜解信很重要。如果对因果、三宝等信心不稳固，今天学习佛法，明天又去学习气功，自己不会得到很大利益。特别是深信因果，在佛法中非常重要，对因果的正见为世间正见，具有此正见则自己所作所为都会如理如法，后世不会堕入恶趣。在此基础上于上师三宝生起信心，依靠佛陀言教如理行持，则可逐渐获得无上佛果。而现在很多人对于因果、三宝信心不具，却希求无上菩提果，又如何能得到呢？所以恒时应稳固自己对上师三宝以及因果的信心，此为首要之处。

摧毁我慢嗔恨心，恒常具有谦虚心，

远离一切邪命活，当以如法而生存。

修行人应该摧毁自己的我慢以及嗔恨心。具有我慢者，不愿接受他人的善意，一切善法功德不会获得，如云：我慢如山，德水不入。嗔恨心过失非常大，一念嗔恨心将会摧毁我们无数劫中勤修善法所得的福德，《入行论》云：“一嗔能摧毁，千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善。”所以我们应该以《入菩萨行论》等经论中所说的方法励力对治嗔恨心。谦虚为圣者之美德，谦虚会使一切功德自然生起，无勤获得诸多利益。所谓“谦受益，满招损”，具有谦虚之品德，则自己时时刻刻中都在进步，善知识也愿意欢喜摄受，慈悲宣讲甘露佛法。

依《中观宝鬘论》所言，邪命有五种，即矫诈、谄媚、侧面乞求、方便研求、以利求利。以此五种方法而生活，则为邪命活，学佛人应该远离邪命，以如理之清净法而生存。

舍弃一切有漏财，当以圣财为严饰，
远离一切散乱境，依止殊胜寂静处。

世间上的一切财富都是有漏之财，为了获得这些财富，世人时时都在造种种不善业，学佛人如果没有舍弃这些，则修行无法成功。智悲光尊者亦说：“如果吃穿、受用一切都已圆满，那么修行尚未成功，魔法已成就了。”贪著有漏世财为着魔的标志，所以学佛人应该舍弃一切有漏之财。如果自己生活条件不太具足，比较贫穷，会自然而然生起厌世出离心，修行亦会自然增上。应该以信心、闻法等圣者七财作为自己的严饰。世间人以华丽的衣服、高雅的房屋等作为严饰，经常注意外在的打扮装饰，内心不具备修法的功德。真正的修行人不刻意装饰身体，而会以圣者七财作为最殊胜的严饰，这样对自他都有利益。

初学者修学时容易受环境影响。如果在大城市中，整日耳闻目睹嘈杂混乱，内心根本无法寂静，又如何能

专心修法。散乱的外境，使自己以往修持所获得之功德亦会逐渐退失，尤其是在外道、不信佛法并且诽谤佛法的众多人群中，自己的智慧、信心也会被夺走。众多高僧大德都异口同声劝说过，初学者应远离散乱的外境；阿底峡尊者亦曾说过：未得一地之前，修行一定要远离散乱的外境，依止殊胜寂静的地方修行。以前莲花生大士等真正高僧大德所加持过的地方或者曾经修行过的地方，如是之寂静处会使自己诸多善法自然增上，如《佛子行》云：“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。”

有些人一听到寂静处的功德，马上想去寂静处。你如果有根本上师所传之窍诀，自己也生起了稳固的信心，并且得到上师开许，去寂静处修持很好。但如果对自己的信心和智慧不能确保不退失，则最好不要离开上师而独自修法。有些人可能是着魔了，在依止上师时，想到寂静处修法，但去住山不到三个月，便心中生起烦恼而跑到大城市中，放弃了修行而成为在家人，非常可怜！

阿底峡尊者一个窍诀中说：依止上师时，想要离开上师是魔缘。所以，我们依止上师之时，一定要好好依止，不要随意离开上师。

时时莫出无义词，恒时言说谛实语，
若见上师堪布时，当发恭敬侍奉心。

时时刻刻当中不要说对于佛法、修行方面没有意义的言语，如果容易引起他人对上师、三宝等进行诽谤的语言最好不要说。有一部分人对语言比较重视，时时观察所说之语有义和无义，无义之语不去言说。但有些人特别喜欢说话，在不注意的情况下，说很多他人之过失，给自己和他人带来很多不必要的麻烦。这类人还是禁语比较好，可以少犯一些过失。时时刻刻当中的言说应为谛实语，即非常有道理的语言，对自他无有危害。当见到自己的根本上师或者堪布之时，一定要从内心发恭敬心，为上师堪布做一些力所能及之事。有些人见到上师等生嗔恨心，这是非常严重的过失，应该励力忏悔。

有些人见到上师堪布之时不知如何是好，想要躲避，这样也不对，应该保持一种平和的心态，内心发恭敬侍奉之心。

**若见具有法眼者，或遇初业众生时，
则当生起本师想。**

具有法眼者，他们具有高深的智慧，对佛法经论都已通达无余，能为愚昧众生宣讲佛法，使能明了因果取舍之理，皈依三宝而勤修善法；刚刚进入佛门之初学者，对佛法不甚了解，模棱两可，诸多行为又不合于佛法。我们对这二者应该生起本师之心，即平等地对待，不应该只对上师善知识恭敬，而对初学者轻视，因为他们只要精进闻思修持，也会获得殊胜的成就。

若见一切众生时，当起父母兄弟想。

见到一切众生之时，应当对他们生起是父母兄弟之想。因为众生流转生死的时间久远，每个众生都曾与

自己有一定的亲缘。如《入楞伽经》云：“大慧，一切众生从无始来，在生死中轮回不息，靡不曾做父母、兄弟、男女眷属，乃至朋友、亲爱、侍使。”《宝性论》等经论中亦宣说一切众生皆是父母。

远离一切恶友伴，依止殊胜善知识。

在修行过程中，凡是对上师三宝没有很大信心，甚至进行诽谤的恶劣友伴，我们一定要远离，不要与他们接触交谈。佛在戒经中亦对破戒者做了遮止，在密乘戒中更是遮止与破三昧耶戒者交往。在学院中，我们不论是藏族还是汉族，凡是对己闻思修行有影响者，都应该逐渐疏远。应该依止殊胜的善知识与善道友，凡是使自己学法方面进步者，自己一定要经常向他请教，与他交流佛法知见。人的层次各种各样，我们在交友依师之前一定要进行选择，不可盲目而行。

远离嗔心不悦意，处处恒具欢喜心。

经常发嗔心，则自己修行不会上进，且失毁很多福德。修行不太好的人，心里经常感到不悦意，不论做什么事情，心中没有快乐的感觉，这种心情对修法也不好。应该处处恒时具有欢喜之心，以一种轻快欢喜的心情去做事，方能事半功倍。

不贪内外一切法，当于无贪中安住。

修行人对于内情，如自己父母、亲友不应生很大的贪心，对于外物，如自己的房子、财物等亦不应生贪心。不论贪执内情还是外物，都会使自己产生很多痛苦，应当在无有任何贪心之中安住，无贪之乐为最殊胜的安乐。

贪欲不得善趣乐，亦能断尽解脱命。

具有贪欲者，不会得到善趣人天的安乐，依贪欲会使自己堕入三恶趣中感受痛苦，断尽自己解脱之命根。贪欲大的人，不可能生起厌世出离心，没有出离心则三乘的解脱果也不会获得，所以应远离贪欲。

何处若见胜法乐，对此应当常精勤。

不论在何处，如果见到对自己有缘殊胜的佛法，如无上大圆满法，或大中观以及因明等对治无明烦恼的甚深窍诀，内心当中自然会生起法乐。有缘者遇到具缘上师内心会生起无比欢喜之心，同样见到相合自己根基之法，心中也会生起欢乐，如《入中论》云：“若异生位闻空性，内心数数发欢喜，由喜引生泪流注，全身汗毛自动竖。”一旦值遇此法，则应该生起无比信敬之心，恒常精勤修持。

**最初无论办何事，起始若能成办彼，
则令一切皆圆满，否则彼二均不成。**

我们做一些事情，比如一个人办几件事情，在几种当中首先你办的那件，必须先尽力将其做圆满，然后再做其他之事，如此而行，则自己的所作所为，一切皆会获得圆满。如果不这样做，今天办这件事，明天又开始

做另一件事，结果使两件事都办不成。所以做大事情时，比如要建立一个金刚法会，进行大量放生等，一个人的能力去做有些困难，应该先把重要之事做好后，再做第二件事，则容易获得圆满。

恒时远离恶毒心，何处若起倨傲时，
尔时摧灭此我慢，忆念上师之教言。

我们恒时应该远离恶毒心，如对他人生起嗔恨，或者欲对他人进行损害等这些都是恶心，非为佛弟子的心境。我们应该对每一个众生内心慈善，则整个修法可以获得圆满。如果一个人心地恶毒，则他的修行一定不好。修习佛法主要目的是调伏自心，身和语是跟随心。调伏身与语比较容易，但调伏心相续却很困难。不论在何处，内心生起傲慢之时，应该当下摧毁此如敌之我慢心，忆念传承上师之殊胜教言中有关对治恶心与傲慢的种种窍诀法要。

若生怯弱之心时，则当令自心坚强，
修持彼二为空性。

不论你在修法过程中，还是在发心做事时，自己有时难免生起怯弱之心。比如认为这件事我一定办不成功，或者修行需有大根器者，如我这种小根小器者，今生一定无法修法成功……自己对自己生怯弱之心，这时应当令自心变得坚强，应如是思维：他人亦是人，我也是人，都遇到了善知识与佛法，他既然修行得到成就，我为什么办不成呢？只要精勤苦修，同样也会获得成就。不论何人，只要肯努力修持，一定会获得成就……如是坚强自己内心。虽然人生来也有坚强与脆弱者之分，但弱者可以通过善知识的引导变为坚强者。彼二指傲慢与怯弱心，应对傲慢心与怯弱心修观空性，这也是对治方法。当傲慢心生起时，观修空性，则再也找不到傲慢的心，脆弱之心生起时，通过修持空性对治后，则自然内心会变为坚强。

若遇贪嗔之境时，当观犹如幻化术。

如果遇到了生起贪心的对境时，比如见到了比较悦意的人或财物，凡夫人极易生起贪心，此时应观为此人或物为如幻如化一样，显而无自性，没有自己真实可贪执之处；或如同空中的五颜六色的彩虹一样，虽然可以看，但无法触摸。同样，现见嗔心之对境时，亦同样应以中观正理观为如幻如化一样。

若闻逆耳之语时，当视犹如空谷声。

如果我们听闻到不悦意的逆耳之语，如对自己的讽刺、挖苦、咒骂等，这时自心不应生起嗔恨，应该将这类语言观成空谷之回音，显而无自性。听到语言时，悦耳之言内心欢喜，逆耳之言心里受到刺伤并生起嗔恨，这是一般的规律。但从本体上观察，语言亦是显而无自性，对自身起不到什么损害，所以应该将一切语言观为空谷之声。尤其上师指责我的过失时，内心应生起欢喜

心。有些上师用忿怒威猛之相对你进行调伏，对你的心相续有很大助益。如以前玉科金刚上师，经常宣说弟子的过失，骂自己的弟子。法王如意宝对他评价说，如果凡夫人这样骂人，肯定会有很多人对他生嗔恨心。但玉科上师说了弟子诸多过失，对每个弟子的心都没有刺伤，这肯定是诸佛菩萨的一种加持。

玉科上师建立了一个一百多人的佛学院，法王如意宝当时只有十几岁，亦在此学院闻思修。有一次过年，法王如意宝代表洛若寺在此学法十几个僧人给上师供养一点小礼品，用碗装了一些人参果去供养。上师显现不高兴说：“你这个小家伙，碗里装这么一点东西做什么用，现在是过年，用这么一点儿礼品供养，哪里有这样的规矩？”法王如意宝当时一方面看好像不太懂事，一方面又觉得很好笑，于是对上师说：“我们在此学院中是修苦行的，没有您那样大的福报，可以享受整个藏地的信财与亡财，我们只是在过年时以小小的礼品供养做一个表示，但很希望您能多赐给我们一点礼物。”

玉科上师听后边笑边说：“你们生活还是很苦啊！”于是让侍者拿了一大驮肉与一些人参果，叫他们几个人分。玉科金刚上师的加持不同，虽然他的言语一般人接受不了，但后来显示圆寂时，有各种各样的瑞相，让众人生起了无比的信心。

自身若遭损恼时，当视往昔业所感。

自己的身体如果遭到一些损恼，生一些病或遇到一些违缘之时，应观想这是往昔自己的恶业力所感。经常听闻佛法者，对此应该可以做到，比如我现在生活等很苦，这是我的业力所感。在很多经书中，特别是《百业经》《贤愚经》，释迦牟尼佛为当时的众弟子宣讲了诸多业果，很多人的病苦、精神上的痛苦等都是自己前世业力感召而来。如果对业因果生起定解，学习佛法则很容易成就。

居于安闲幽静处，犹如野兽蔽自尸。

修行者应该居住非常安闲幽雅寂静的地方，这是以前高僧大德们所保持的优良传统。不论是汉地的还是藏地的高僧大德祖师们，其成就地都是寂静的山林。修行人应如同野兽隐蔽自己的身形，有一种野兽善于隐蔽自己，尤其接近死亡时它会到其它野兽都见不到的地方。同样修行者远离喧闹的人群，放弃红尘中的声色享受，到寂静的山林中，如同米拉日巴尊者一样，不受亲戚眷属的缠扰，不生其他杂念，心很平静地修持正法。

如是应当避散乱，无贪无恋而安住。

散乱的外境对修行人不利，特别是在一些大城市中，外面的形形色色让人眼花缭乱，所见的人群几乎全部不信佛法，一个人真正想学佛也很困难，违缘很多。初学者容易随外境而转，所以应该回避散乱，自心中也不对任何亲戚朋友生贪恋，在无贪无恋的境界中安住。

时时誓愿当坚定，若生懒散懈怠时，

则应对己作呵斥，诚心忆念自禁戒。

在学佛过程当中，时时刻刻应坚定自己所发的誓愿。如果誓愿不坚定，今天发愿，但没几天就违背誓愿，那任何事情都无法成办。自己的誓愿一定要坚定，不能随意退失，哪怕遇到生命危险，也不退失，这是智者的行为。在修行过程中，如果自己生起懒散懈怠，不再继续精进修法，自己应该呵斥自己：“我已经闻思了佛法，也听闻了一些窍诀，应该精进修法，但如今却散乱懈怠，没有改正自己的恶习气，实在不应理！”这是鞭策自己修行的一种殊胜窍诀。诚心诚意忆念自己所受持之禁戒，戒律中佛陀已经说过，夜间三分之一的时间可以睡眠，其余时间应坐禅、诵经。连睡眠都不能太长时间，更何况去散漫或懈怠，故应恒时精进闻思修行。

设使目见他人时，当说温和诚实语，

假使见到其他人之时，说话应当温和诚实，即说真

实的语言，不能说妄语欺骗他人。但有的人已经养成了说妄语的习惯，很小的事情都喜欢说妄语，这种坏习气应该尽力改正。如果不遮止小妄语，习气越来越深，一旦说了大妄语，则连自己的根本戒亦会失毁。有些人可能是风脉明点的原因，见到一些幻相，便对他人随意而说：“我见到本尊，见到了观世音菩萨等。”如果没有见到而说即犯了根本戒。即使你见到一些幻象，也不应该执著，凡夫人所见大多是虚妄的，并非真实见到佛菩萨，所以不论自己境界好坏，不应该随意宣说，没有很大的意义。

不显怒容皱眉相，恒时面露喜笑容。

在众生面前，不应该显示忿怒以及愁眉苦脸之相，应该恒时显露欢喜的笑容，使众生乐于接近，然后才可以逐渐以各种方便引导令趣入正法之门。如果自己整天愁眉苦脸，别人见后会认为：“佛法也没办法使他们得到快乐，这样我也不必去学佛。”使很多人对佛法望而

止步，生起怀疑而毁坏善根，因此不应在众生面前愁眉苦脸，应该显露欢喜之笑容。

平时眼见他众时，无吝心喜发布施，
断除一切嫉妒心。

平时看见其他可怜众生时，自己应该无有吝啬之心，以欢喜的态度对他们发放布施。如果布施中有吝啬之心，将来受果之时还需辛勤才可获得；无有吝啬心作布施，具有很多的功德，自心清净，则布施与供养功德等同。内心清净，虽布施很小的物品也有很大功德；如果心不清净，表面上布施或供养很多物品，但功德极少。在发放布施的过程中，时时刻刻一定要断除一切嫉妒心。莲池大师也说过：“最可怜的是怀有嫉妒心的人，最难得的是具有智慧的人。”有嫉妒心者，见不到他人的功德，也看不出自己的过失。法王如意宝亦说：以前自己求学之时，对一位辩才智慧很高的道友生嫉妒心，内心不服，现在弘扬佛法过程中遭受一些谣言与违缘，可能

是以前生嫉妒心所引起的。嫉妒为五种烦恼之一，我们应该励力断除嫉妒心。

**自己守护他心时，断除一切诸诤讼，
时时令具安忍心。**

释迦牟尼佛所传之殊胜善法，即是调伏自己的心，使自己的心不为无明烦恼所束缚，守护他众的心，对他人的心不能扰乱。在守护他心的时候，应该断除一切诤讼，不要同他人吵架。即使在为常住做事，也应避免诤讼，为自己利益去诤讼，更是极不应理的。世间普通人不懂佛法道理，整日都是为了自己利益去与他人诤讼，作为佛弟子如果亦与他们同样，则应感到非常惭愧。应该尽量将大事化小，小事化了，不同他人诤讼。尤其金刚道友之间，更应该和睦相处，守护密乘戒律。

当他人对我们危害时，应该内心欢喜，没有怨敌则无法修持安忍，内心应感激对方。修安忍比较，当他

人对你说几句不悦耳之言，自己心中如同放了一块石头，感觉心里不舒服，但此时通过观察心的本性，心的生、住、灭时，此烦恼心会立即消失，再也找不到。不论任何烦恼生起时，只要直接观察烦恼之本性，则烦恼自然会灭尽，此亦为殊胜之窍诀。

不作面谀不喜新，恒时沉着稳重行。

有些人喜欢面谀，即表面奉承他人，内心却不是如此。当着众人面前对你说，你的修行很好、人格稳重等，但心中却并不是这种想法。有人交友方面喜新厌旧，今天跟某人关系很好，来往亲密，但没过几天，便不相往来，又与其他人关系密切，这种喜新之人与人交友不长久。我们修行人不应做当面奉承赞叹，也不应做喜新厌旧之人，应恒时保持沉着稳重。如果你比较稳重，则会有一定的修证境界，如果人格不稳重，那不会获得真实的成就。学院的嘎多堪布，依止上师几十年，从来没有离开过上师和学院。他自己也说：现在上师和法也都

圆满具足，所以再不用去其他地方去。因为行为非常稳重，所以法王如意宝也对他很赞叹。学院中还有很多活佛堪布们也是非常稳重，到学院后一直不离开上师，其他地方高僧大德灌顶传法也不跑去，不羡慕也不生邪见，唯有随喜功德。他们认为自己根本上师已经依止了，佛法也得到了，现在什么都不缺，只要精进去修持就可以，对上师与法也生起坚定不移的深信。如果我们身心不稳重，今天依止这个上师，明天又去依止其他上师，不论哪里灌顶都马上前往，如同新闻记者一般，这样很难修成就。要令上师生起欢喜之心，自己的行为一定要稳重，长时依止上师不离开，并且精进修法，一定会获得成就。

断除欺凌其他众，虔诚恭敬而安住。

在修法的时候，应该断除欺负凌辱其他众生的恶行。麦彭仁波切的格言中亦说：在整个大地上，谁是谁的奴仆，如果自己没有违犯什么法规，谁会欺负你。但有些人对地位低下财富贫乏者，经常去欺凌，这种做法

很不好，应该断除欺凌他众，并且虔诚地恭敬一切众生。因为每一个众生都具有如来藏，都可以成佛。自己修行时，如果不依靠众生，则六度万行无法圆满，不会成就佛果，因此对一切众生，即使最下劣者亦应恭敬。

为他传授教言时，当具利他大悲心。

为他人传授教言，或者做一些开示，宣说佛法功德之时，自己必须具足大悲心。如果没有一个利他的大悲心，为自己的名利去宣说佛法，则有很大的过失。

不得诽谤诸正法，何法起信当求彼。

对于大小乘佛法不能诽谤，诽谤正法有很多过患，如今生当中会很痛苦，来世将会堕入地狱，生生世世当中不见、不闻正法，三宝名号也无法听到……在《无量寿经》中亦说，诽谤正法者不能往生极乐世界。不说佛法，甚至外道都不应随意诽谤，释迦牟尼佛的传记中记载，佛为了度化众生，有时变为外道形象去弘扬佛法，

所以连外道都不应诽谤。谤法罪有很多细微之处，稍不注意便易违犯，甚至谤法时自己都不清楚。如果我们知道过失，则可以遮止，就怕连过失都未认清，又怎么会遮止呢？比如比丘如果了知戒条，则不会去故意犯戒，如果未学过戒，则犯戒与否都不会了知。所以大家应该多闻思一些经论，对佛法有所了解，特别是因果方面，应该多学习一些，使自己能够明了取舍，尽量去忏悔已犯之过失，以后不再犯过失。

选择自己修学的法门时，应先观察自己与佛法的因缘，自己对哪种法起信心，说明于己有缘，应该去求这种法。有的人自己不观察，却经常问上师：自己与密法有缘否？你如果对上师与密法有信心，则说明你与密法有缘，可以学习密法。如果对上师与密法未生起希求之心，平平淡淡，则说明缘分不足，可以先学其他法，这对自己有一定的利益。

行持十种法行已，不分昼夜而精进。

所谓十种法行，指缮写经论、供养、施赠、听闻、受持、披读、开演、讽诵、思维和修习十种积累资粮的方法。对于此十种法门应该不分昼夜，精进地行持。闻思和修行不能分开，应该一边闻思经论，一边实修法义。宗喀巴大师亦云：闻思修三不分离，少力即脱生死城。有一部分学佛者，因为闻思不够，所以执著片面，自己的观点外，认为其他观点与己不合便认为是非法。有些人认为不需积累资粮，只要安住不动便可以，不需要去念佛；修净土者，又认为除念佛之外，再无其他方法可以成就；乃至显密宗之间的一些争论，这都是闻思不足所引发的。各宗各派都有解脱法，并且互相圆融无碍。我们应该先将自己宗派之教理为主闻思，在此基础上再闻思其他宗派之善说，最后将各宗观点融于一体，精进去修持。

三世所积诸善根，回向无上大菩提，
福德赐予诸有情，

过去、现在及未来三世之中所积累的一切善根，回向无上的大菩提佛果，并将所获一切福德皆赐予轮回中的一切有情。

时时行持七支供，为得菩提发大愿。

修持佛法，依靠《普贤行愿品》中所宣说之七支供非常殊胜。《大圆满前行引导文》中亦说，七支供可以包括一切善法。应该时时中行持顶礼、供养等七支供，并且为了获得菩提果发殊胜大愿，如本师释迦牟尼佛因地曾发五百大愿，阿弥陀佛因地时发四十八大愿而度化无量众生。

**若能如是修持者，圆满福慧二资粮，
亦能尽除二罪障，获得人身具义故，
将得无上菩提果。**

如果能依靠以上所说之窍诀修持，此人即能圆满福德和智慧二种资粮，亦能灭尽烦恼障与所知障二种

罪障，如是所获得的人身也具有意义。作为人，我们如今能闻思佛法、严持净戒、精进修持，此人身很有意义。麦彭仁波切一首金刚歌中亦说过：虽然自己业力深重，有时也生烦恼，但看其他很多众生不信佛法，造杀生等恶业，有的学习外道，所以觉得自己所获得的人身很有意义，可能过去千百万劫中得到过的人身也没有这次有意义，自己也生起欢喜之心。我们获得有意义的人身，修持佛法，逐渐会获得无上菩提果，尤其值遇密法，如果精进修持，今生中都会获得成就。

**信财戒财舍施财，闻财惭财有愧财，
智慧财为七圣财。**

信心、清净的戒律、发放布施、广闻博学、在上师三宝前有惭知愧、具有智慧，为圣者佛菩萨们所欢喜的七圣财。愚笨者着重世间有漏的财产，有智慧者着重于圣者无漏的财产，我们随学佛法者，应该舍弃世间一切有漏之财，尽量希求圣者之财富。

如是此等殊胜财，是乃无尽圣者财，
不得说与非人众。众人之中观言语，
独处之时观自心。

如是本论中宣说的财富，此为圣者无尽的财富，此甚深的精华窍诀，不得说与其他无有信心的人与人。在众人聚会的场合之中，应该观察自己的言语。因为很多烦恼都是因自己言语不慎而造成的。说话不注意，很容易招惹是非，伤害他人，所以在众人中说话时，应仔细观察，该说之语可以说，不该说的话不要说。尤其对于传承上师，不应该说过失，否则对自己的成就会有很大影响。自己单独安住之时，容易胡思乱想，念头纷飞，此时应该观察自己的心，使自心融入于佛法之中，此亦为殊胜窍诀。法王如意宝要求四众弟子，应该记住这两句窍诀，即“众人之中观察语，独自之时观自心”。此为尊者真正的殊胜窍诀，有信心者，将此运用在实际行持之中，则修行一定会有很大的进步！

印度堪布吉祥燃灯智藏所著之菩萨宝鬘论竟！

○○ 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 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》 |

