

解脱道总要讲解

华智仁波切·造论
索达吉堪布·译讲

课程
89



南无本师释迦牟尼佛

解脱道总要讲解

华智仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

传讲时间：2001年

版本：2024年12月

目 录

解脱道总要 01

解脱道总要讲解 08

解脱道总要

——《莲苑歌舞》之加行修法

华智仁波切·造论

索达吉堪布·翻译

一切吉祥最吉祥，名称吉祥美名称，
高竖胜利正法幢，文殊智尊赐护持。

圣人救主天中之天，无比导师调御大士，
释迦尊前我恭顶礼，请挽六道心向正法。
嗟尔宿业有缘双蜂，心若向道当念此理，
此乃佛旨应当思察，此乃法要应当牢记：

呜呼流转六道有情，往昔长此漂流轮回，
今后业感妄境无穷，百千万劫不可胜数，
三宝名号难得耳闻，值遇佛教寥若晨星。
今第四佛净饭王子，胜能仁王来临世间，
初中后三转妙法轮，五十百年教期未尽，
汝自有心寻求圣道，有缘获得善士接引，
若不决心寻求圣道，来生不复生此圣城，
三宝名号且难耳闻。呜呼迷惑幻景凡夫，
有为虚幻妄执为常，外器世间大种无常，
内情世间寿命无常，中间四季时令无常，
佛及佛子大圣大贤，皆般涅槃无常宜详！
世间主宰最大梵王，何时何地死皆无定，
死缘众多生缘寡鲜，是故若不速求圣道，
死魔何时来无定期，众生必死如牲就屠。
呜呼死后不归空无，行行复来轮回受生，
随生何处无容安乐，十八地狱寒热苦逼，

饿鬼饥渴旁生相食，人命短浅修罗斗争，
诸天放荡临死堕落，到处不安到处火坑，
生生世世苦难连绵，面对轮回当生厌离。
呜呼苦难唯业所造，业如画师无所不作，
业力成熟百劫不灭，自做永不变为他受，
善引善趣上种解脱，恶引恶趣痛苦轮回，
少因亦能成就众果，上种天界幸福富足，
恶趣地狱痛苦难忍，自业所感别无他因。
是故随时随地皆当，正知正念谨慎为本，
因果取舍郑重其行！呜呼接引解脱道灯，
众德根本圣德上师，功业等同浊世直佛，
慈悲无量恩比佛深。若不依随正善知识，
等同生盲无相登途，是故首当择事圣师，
作如意珠作如意树，终学德行师我会心，
有此善缘魔力难逞，能得诸佛所喜圣道。
呜呼涅槃寂静乐处，远离轮回沉痾妙法，

永尽苦及苦因边际，具无漏道解脱圣域，
佛及佛子圆满毕集，声闻独觉圣众栖息，
此解脱道亟宜寻觅。呜呼无欺圣皈依处，
恩德无比最胜至宝，我因于彼皈依受益，
汝亦亟宜于彼皈依。衷心信仰恭敬皈依，
永不我欺无如三宝，三宝能救轮回众苦，
一经皈依富与天齐，今生八难十六难等，
来生一切恶趣恶途，轮回痛苦定能永除，
永世勿忘随念三宝，再再皈依反复祈祷！
呜呼无数如来蹊径，一切佛子唯一坦途，
无比圣财菩提心宝，若愿若行皆当生起。
从此便得菩萨称号，由安乐道趣安乐境，
得正等觉已不遥远。三界众生恩深父母，
无依无友如盲漂泊，欲求安乐反造苦因，
慈悲怀念此情此景，众生诸苦我应代除。
披挂无比大勇铠甲，自他相换爱他甚己，

四无量心六度四摄，衷心勤勉身体力行，
佛说佛子万行无余，皆在妙道六度中摄，
如是如来所喜妙道，精华之精心中牢记！
呜呼轮回既久且长，无始积恶既深且重，
若不凭依四力窍诀，励行方便忏罪悔恶，
难以恶趣轮回解脱。善逝诸佛毕集一身，
本传诸师共聚宝道，金刚萨埵螺月身色，
微笑安住白莲月座，如仪念修百字大明，
永摧一切恶业堕罪，拔除一切那落伽狱。
呜呼资圆方得佛果，无积资粮无有悉地，
是故随力方便善巧，意想变化供养佛国，
想于三千世界化身，密严报身法身刹土，
上师三宝三身本尊，供尽身财三世善根，
自资得圆佛刹得净，众生得熟福德无垠，
故以积资为窍诀根。呜呼无始以来无明，
无我执我漂泊轮回，无身恋身生起爱憎，

故于所爱虚幻蕴身，不惜回向作供施品。
甘露为性上供三宝，下施六道圆满二资，
孽债邪魔心满障息。意想变化供品百物，
上供下施回向利生，万法唯是心思差别，
真舍自身福与天齐，能与大舍种植习气，
资圆障净中阴光明，死亡得赎病魔被除，
故是集资善巧方便。呜呼深恩三宝总体，
诸佛本性最上珍宝，灵应三传教藏主宰，
导行本师是应祈祷！修在顶门修在心中，
福德等同普修诸佛，三续上师灵应感心，
师心我心融合无别。为求有利证悟真实，
殷重修习上师瑜伽，以三字光受四灌顶，
四障清净种植善缘，以证四身四持明位，
修习四道长养誓言，生死涅槃皆师游戏，
暂息逆境所愿得成，今生不掌法身王政，
来世必生莲花光中，从彼行经四持明道，

如幻直趋自性法身，利济众生量等虚空，
身智光明充盈世间。呜呼此乃诸佛独路，
三续持明传承教言，八万四千法蕴总结，
窍诀关节心中心要。纵令百圣千贤降临，
再无更深妙法开示，此乃妙法甘露精华，
千万圣众心法中心。愿由听讲此道福力，
能令无边一切众生，依此善道于一生中，
尽皆证得正等觉果。

解脱道总要讲解

——《莲苑歌舞》之加行修法

华智仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

一切吉祥最吉祥，名称吉祥美名称，
高竖胜利正法幢，文殊智尊赐护持。

2001年藏历4月16日，具无比恩德的法王如意宝晋美彭措上师圆满了于1997年所订的四年教学计划，为藏汉四众弟子完整地传授了九乘佛法宝幢顶尖的如意宝珠《上师心滴》。于圆满之际，法王如意宝告诉沉浸于无比法乐中的弟子：前些日子，于光明梦境中，见

到了全知上师麦彭仁波切。全知上师叮嘱：在传完《上师心滴》后，应为众眷属传授《大圆满前行引导文》。当时心想：在目前这种情形下，要圆满传授《前行》这么长的法，恐怕有些困难。于是请求：能否改为传讲《莲苑歌舞》或《开显解脱道》？得到开许后，上师如意宝便发愿传讲十万遍《莲苑歌舞》中所述的加行修法。4月16日，法王如意宝将这个任务咐嘱给了座下的众弟子。

全知麦彭仁波切与法王如意宝于大圆满智慧境中流露的这个垂示，是对我们这些修行人的无比加持，也是善察了我们所有修行人的根器后，所做的适机引导。诸有缘者若想做一名合格的修行人，应如实依教奉行，切实地修习前行，痛下工夫改正自己的恶习相续，趋入善道。《莲苑歌舞》是华智仁波切的杰作之一，所述故事是其弟子的亲身经历，而且其甚深法义与优雅的文法完美的结合，曾使无数藏传佛教的修学者深为感动并受益。近年祝维翰居士所译的汉文本，也切实保存了原文

的风格，其译笔的优雅流畅，诚堪赞叹。

《莲苑歌舞》中的这段加行引导文，是在金峰莲花达阳、小玉峰莲花阿宁遇到仙人端袞珠巴（当时的一名大修行者）时，经供养祈求后，端袞珠巴上师所传授的修法。从内容次第上看，这段引导文所述的与华智仁波切在《大圆满前行引导文》所传的修法相同。也可将此文视为前行的摄颂，而且此处是以偈颂的形式概述，非常适于日常诵持，也适宜用于为诸初学者作简短而全面的开示传法。为了方便诸修习者日后传讲或阅读理解、修持此甚深精要法门，今略要解释文句。

此分三：一、初善；二、中善；三、后善。

甲一（初善）分二：一、顶礼；二、立誓。

乙一（顶礼）：

南无圣者师尊！

“南无”即“皈命”或“皈依”，是以身口意三门全体归附或归属怙主之意。“圣者”即超越一切世间的出世成就者，是作者赞叹自己的上师之词。修行者所得到的一切佛法，皆依赖于善知识的传授，故于传法之始，应先顶礼忆念师尊，以示不忘自己所学的佛法来源、忆念上师恩德祈求加持等，有多种必要。

圣人救主天中之天，无比导师调御大士，
释迦尊前我恭顶礼，请挽六道心向正法。

今此南赡部洲的佛法根本来源，乃是“圣人”——本师释迦佛的恩赐。本师是超越一切世间的出世圣尊，是解救一切有情脱离轮回苦难的救星之主尊，也是天中之天——最为尊贵的导师；能引导一切人天有情趋至无上涅槃宝城，其度化众生之力再无堪可伦比者，故名无比导师；佛陀善能以无量方便善巧调伏有情，以无尽安乐之道引导众生脱离轮回险道，到达无上安乐之地，具如是调化有情之功德事业，故名“调御大士”。在如

是尊胜无比的本师释迦尊前，作者以三门恭敬顶礼，诚恳祈请世尊广转法轮，以功德神力加持六道众生的心相续，使彼等于充满险情怖畏的世俗业惑欲尘妄境中回过头来，趋向于正法安乐之道。欲使自心向法，也欲加持所化者心向正法，诚当如是忆念祈祷佛陀！

乙二（立誓）：

**嗟尔宿业有缘双蜂，心若向道当念此理，
此乃佛旨应当思察，此乃法要应当牢记：**

嗟，真是难得啊！你们这对宿具善业、与佛法有缘的双蜂，如果内心真的向往解脱之道，就应当时时刻意念如下所说的法理，这些都是佛陀所宣说的解脱正法，是八万四千法蕴之精要，修行者应当牢记于自心！

此文中所言的“双蜂”，玉蜂阿宁实际上是指仁增卓玛，华智仁波切的妹妹，金蜂达阳是指扎西格勒——仁增卓玛的丈夫，后成为华智仁波切座下的弟子。扎西

格勒由于经历了妻亡家破的轮回惨剧，内心生起了难忍的厌离世间之心。在依止华智仁波切精勤修习之际，为激励劝勉沉溺于世俗五欲尘境中的人们，恳切祈求上师以他的经历为题材，写下了这部不朽的醒世杰作。故我等所有沉溺于世俗妄境中的众生，若有缘闻此教言者，皆是“宿业有缘之蜂”，诚当谛听，善思维此中法义！

甲二（中善）分十一：一、暇满难得；二、寿命无常；三、轮回皆苦；四、因果不虚；五、依止善知识；六、解脱之胜利；七、皈依三宝；八、发菩提心；九、忏悔罪业；十、积累资粮；十一、上师瑜伽。

乙一（暇满难得）：

呜呼流转六道有情，往昔长此漂流轮回，
今后业感妄境无穷，百千万劫不可胜数，
三宝名号难得耳闻，值遇佛教寥若晨星。

呜呼，可悲可叹啊！流转于天、阿修罗、人、旁

生、饿鬼、地狱的六道有情，自无始劫前的往昔，就因无明愚痴的覆蔽而长劫随业惑漂流于轮回苦海之中，不断感受着苦苦、变苦、行苦所摄的无边痛苦之煎熬。期间虽有无量的佛陀出现于世，然自己不具善缘至今尚未得到解脱。而且在无边的将来，以无法测度的有漏业所惑，今后的轮回妄境也会无穷无尽。不可计数的百千万劫流转之中，我等凡夫异生为恶业所束缚牵引，将会堕入更深的无明痴暗中，就连三宝的名号也难得耳闻，而具足暇满人身值遇正法的机缘，也就更为少了。如《顶宝龙王请问经》中云：“亲睹导师极难得，闻说寂法亦极难，转人获暇满极难。”故应思无边的业惑轮回长河瀑流中，要获得转生为人的善缘，如同撒豆留壁一般极为难得，而今得人身者，理当珍惜善自为之！

今第四佛净饭王子，胜能仁王来临世间，
初中后三转妙法轮，五十百年教期未尽，
汝自有心寻求圣道，有缘获得善士接引，
若不决心寻求圣道，来生不复生此圣城，

三宝名号且难耳闻。

现今，贤劫千佛中的第四位佛陀已出现，他以净饭王的太子身份在印度降生，示现十二相成佛而来临世间。殊胜的能仁王本师释迦佛于成道之初时，在鹿野苑初转了四谛法轮，中间在灵鹫山转了第二转般若法轮，后时在广严城等不定地转了第三转法轮；而且，现在本师释迦佛的五千年教期未尽（五千年教期具如《大圆满前行引导文》中所述），教法尚住在世间；你等自身业际无倒，对佛法具有信心，能以恭敬心寻求圣道，进入佛门寻求解脱利乐；也具有善缘获得了善知识的摄受接引；如是远离无暇，获得了极为难得的自他诸种圆满修法条件。此时若不下决心寻求解脱圣道出离轮回苦海，而虚耗了暇满人身宝，于后世将因恶业串习更加愚痴，不知取舍而趋入更深的邪道恶趣之中，如是不能再次投生于现在这种具足解脱善缘的处所。而堕入轮回恶趣深渊之中，就连三宝的名号也无由得以耳闻，更何况听闻正法呢？如

《入行论》中云：“若值佛出世，为人信佛法，宜修善稀有，何日复得此……纵历一亿劫，不闻善趣名。”应如是思维暇满难得之教言，于内心深处生起定解，唯一追求暇满难得实义而精进修持正法。

乙二（寿命无常）：

呜呼迷惑幻景凡夫，有为虚幻妄执为常，
外器世间大种无常，内情世间寿命无常，
中间四季时令无常，佛及佛子大圣大贤，
皆般涅槃无常宜详！世间主宰最大梵王，

此生虽圆满具足了人身善缘，然世间一切皆无常无实不可依止。但可悲愍的是，为相续幻景所迷惑的凡夫，不知“一切有为法，如梦幻泡影”的实相，反而由恶见迷妄地执诸法为常恒。若详观察外境世间中，地水火风四大种所成的一切事物，从细小之物乃至大海，日月须弥山王等，无一不是刹那迁流变灭的无常性。内的

有情世间，有生必有死，寿命无有常恒，三界中从来就没有常住不死的众生；于器情世间之中，四季时令等一切也是无常变化不停的，无有恒住之法；即使是超越一切世间的怙主佛陀及菩萨高僧大德等大圣贤尊主，也都显现了涅槃隐没，这一切无常都应当如实知悉（详即知悉了知）。三界之中，世间的主宰大梵天王等世间尊主，虽然福德威光赫然，寿命长达数劫，然而彼等最终也要受到无常死魔的牵引束缚，而其余的三界众生，其生命之脆弱无常，又何必说呢？

何时何地死皆无定，死缘众多生缘寡鲜，
是故若不速求圣道，死魔何时来无定期，
众生必死如牲就屠。

三界有情不但有生必死，而且何时死、何地死皆无定准，谁也无法把握。世间的死缘极众多，遍满诸时处，而生缘甚为稀少，即使获得了少许生缘也会转为死缘，如《宝鬘论》中云：“死缘极众多，活缘唯少许，此等

亦死缘。”因此，应思自己当下若不速求圣道，死魔何时降临无有定期，不会待你圆满修积了解脱资粮后，才将你带走。众生囚于三界之中，如同畜生一样被死主屠夫逐个宰杀而蠢然无动。故有识者当励修无常，于相续中生起定解，以启开解脱之门。

乙三（轮回皆苦）：

呜呼死后不归空无，行行复来轮回受生，
 随生何处无容安乐，十八地狱寒热苦逼，
 饿鬼饥渴旁生相食，人命短浅修罗斗争，
 诸天放荡临死堕落，到处不安到处火坑，
 生生世世苦难连绵，面对轮回当生厌离。

呜呼，众生轮回之苦无处可逃！有情的一期生命终结凄惨地死亡后，并不如外道所言那样一死百了归于空无如同灯灭，而是迁谢流转不停（“行行”即走动不停之意）地而死而复来，在轮回各趣随业受生，而且任随你

生于六趣何处，也不容有安乐。首先看地狱道，地狱分八热八寒、近边孤独十八种。八热即复活地狱、黑绳地狱、众合地狱、号叫地狱、大号叫地狱、烧热地狱、极热地狱、无间地狱这八种热地狱，彼等之中的众生恒受炽热狱火煎烧等痛苦。八寒地狱即具庖地狱、庖热地狱、紧牙地狱、阿啾啾地狱、呼呼地狱、裂如青莲花地狱、裂如红莲花地狱、裂如大莲花地狱，彼等之中的众生恒受剧烈的寒冷冰冻等痛苦。近边地狱处于无间地狱的四方四隅，有糖煨炕地狱、尸粪泥地狱、利刃原地狱、剑叶林地狱、铁柱山地狱，彼等之中的众生也恒受炭烧、虫咬、刀剑刺割、铁女吞噬等众多剧苦。孤独地狱处所不定，所受痛苦也是不定的，然随入彼中不可能有丝毫安乐。于饿鬼趣，饿鬼们恒受饥渴等苦恼逼迫；于旁生中，要恒时受到大小相互啖食、人类的宰杀役使等苦；人道有情寿命短暂、生老病死等痛苦如瀑流冲击，无有暂停之时；阿修罗道有情恒为妒火所烧，而斗争拼杀不休；诸天道有情放逸度日，临死时不得不忍受强烈的堕

落之苦。如是观察，三界之内何处也无有安乐，六道到处都是火坑，如《法华经》中言：“三界无安，犹如火宅。”有情若不出离则恒于六道中轮转，生生世世的苦难连绵不断，无有尽头。面对如是纯为痛苦蕴聚的轮回三界，自己当从心底认识其苦谛本质，断除今生后世的一切贪执，而生起猛烈的厌离之心！

乙四（因果不虚）：

呜呼苦难唯业所造，业如画师无所不作，
 业力成熟百劫不灭，自做永不变为他受，
 善引善趣上种解脱，恶引恶趣痛苦轮回，
 少因亦能成就众果，上种天界幸福富足，
 恶趣地狱痛苦难忍，自业所感别无他因。
 是故随时随地皆当，正知正念谨慎为本，
 因果取舍郑重其行！

呜呼，流转六道皆由业造！有情所受的轮回诸般

苦难，都是自己的恶业所造。业力如同画师一般，没有它不能造作的；有情造下的因业，其业力果报最终定然会成熟感果，哪怕经历百劫之久也不会自动灭失；而且有情自身所做的业，永远不会错乱，不会变为他人承受其果报，只会成熟在自相续中。五戒十善等善业会招引转生于善趣的安乐果，并且能使有情不断向上种下解脱之根因，而十不善等恶业定会招引堕落恶趣的痛苦，并更加沉沦于痛苦轮回不得出离。种下微少的因业，也能成熟众多的业报果实；上界的天趣有情，感受着天神的诸般幸福富足，而下道的恶趣地狱有情，恒受着不可思议的难忍痛苦，这些苦乐除了有情的自业所感之外，其余并无别的原因，也绝非偶然所生。所以，了知轮回一切皆不离因果业报后，应当随时随地谨慎小心以护持正知正念为根本，郑重地取舍因果，而不做丝毫违越轻弃因果之恶行。

乙五（依止善知识）：

呜呼接引解脱道灯，众德根本圣德上师，
功业等同浊世直佛，慈悲无量恩比佛深。

真是稀有难得啊！解脱道上的接引指路明灯，修行者所有功德来源之根本——具足德相的上师。具德上师的功德事业如同五浊恶世中真正的佛陀，而其慈悲与无量恩德比佛陀更要深厚。

一切经续中从未宣说过不依止上师而成佛的历史。有情久堕轮回盲无慧目，故必须依赖善知识的引导，才能步入菩提正道，生起解脱地道的功德。因此，真正具足功德法相能引导修行者的上师，如同解脱道上的指路明灯，在如今五浊恶世之中，也是佛陀的真实化身，彼等直接将正法传授给修行者，亲手将弟子引入解脱道，故恩德慈悲无法言说，比佛陀更为深厚。

若不依随正善知识，等同生盲无相登途，
是故首当择事圣师，作如意珠作如意树，

终学德行师我会心，有此善缘魔力难逞，
能得诸佛所喜圣道。

有情陷于轮回，于解脱正道全然迷茫无知，如果不依止具相善知识，也就如同天生的盲人迷途于无边旷野，没有向导就无法找到正确方向登上正途。所以，作为追求解脱的凡夫，首先当选择依止一位具德的上师（圣师即能引导出世解脱的上师），观察选择上师时，应以戒律清淨、具足菩提心与一定的修学功德等为标准。在依止这样具足法相的上师时，应将上师视为如意宝珠、如意树一样，如法尊重恭敬侍奉，然后精勤修学上师的密意功德，使上师的功德智慧融会于自心，得到上师的加持。具有如此殊胜善缘的修行者，则内外诸魔障的干扰力量都不会得逞，以此即能迅速证得诸佛圣尊所欢喜的菩提正道。

乙六（解脱之胜利）：

呜呼涅槃寂静乐处，远离轮回沉痾妙法，

永尽苦及苦因边际，具无漏道解脱圣域，
佛及佛子圆满毕集，声闻独觉圣众栖息，
此解脱道亟宜寻觅。

呜呼，真是稀奇！涅槃解脱的寂静大乐处，是远离了一切三有轮回的无明业惑热恼痼疾之殊妙安乐法，永远断尽了轮回诸苦及苦因——无明实执的边际。具有无漏善道的涅槃解脱圣境，是圆满断证功德的佛陀及佛子圆满毕集的安乐境，其中也有声闻、独觉圣众们所安住的各层暂时的解脱地。这样的解脱道应及时寻觅依止！

所谓涅槃是寂灭一切轮回业惑，获得寂静清凉的解脱果位。此解脱果位也有暂时至究竟的多个层次，声闻乘的解脱圣果从预流向至阿罗汉果有四向四果八个阶位，独觉解脱果为独觉罗汉（或辟支佛），大乘的解脱果有一至十地菩萨，究竟涅槃果位为佛果。此等解脱果位之因（道），即是以上述的四共同前行调柔自相续，然后依止善知识，从圣道之基石——皈依开始，一直到

圆满正行，以下将一一阐述。

乙七（皈依三宝）：

呜呼无欺圣皈依处，恩德无比最胜至宝，
我因于彼皈依受益，汝亦亟宜于彼皈依。

呜呼，于有情唯一能作皈依之处的无欺三宝，能赐予一切利乐安慰，恩德无可伦比，彼是最殊胜的如意珍宝。我因为皈依于彼而受到了诸多利益，汝等欲求脱苦趋乐也应及早皈依于彼。

有情于三有诸苦煎熬逼迫之际，虽百般寻求天神大仙乃至父母妻女种种欲乐等，作为自己的依靠与慰藉，然而彼等于凄楚惨烈的轮回中，皆无法真实地帮助自己。寻遍三界，能赐予暂时与究竟利乐的，唯有永无欺惑的佛陀、正法、僧伽三宝。因为佛陀自身已证得了究竟智慧，断尽一切业惑，超离了三界众苦，而且以大悲心宣述了度脱轮回的无尽善巧方便法门，而僧伽者，也趋入

了佛陀所宣示的正法，能作修学佛法者的引导。三宝能赐予一切功德，先前现今都有无量有情依彼而获得了无上利乐，故欲求断除一切苦患获得安乐者，应当下对三宝生起无退的归命依赖信心，宁舍生命亦勿舍弃此解脱功德之源！

衷心信仰恭敬皈依，永不我欺无如三宝，
三宝能救轮回众苦，一经皈依富与天齐，
今生八难十六难等，来生一切恶趣恶途，
轮回痛苦定能永除，永世勿忘随念三宝，
再再皈依反复祈祷！

若能真诚信仰，以三门恭敬皈命依靠三宝，则能如意获得一切利乐，三宝永远也不会欺惑我等皈命者，这是其余一切大力天神等无法相比或等同的。三宝能救护有情于轮回众苦之中，众生一旦皈依三宝其福德即高与天齐，甚至超过诸天，今生的水火等八难或十六难，一切轮回痛苦决定能够永远的断除。故应永生永世不忘随

念三宝，数数地从内心生起皈命投靠的决心，并反复不断地以信心祈祷三宝的加持。

一切解脱功德之基石，皆来源于皈依三宝。因为三宝具有超胜三界的殊胜功德，故一旦皈依，藉彼之力，有情即能脱离今生后世的诸般苦难获得无量福德。然而三宝虽具有不可思议的功德加持，皈依者要如是获得加持，也必须依赖自己的信心和恭敬，若能生起宁舍生命不舍三宝的决心，再再以信心祈祷，依皈依学处恭敬奉行，皈依者定能获得不可衡量的福德利乐。故修学者，首当数数意念三宝的功德（具如《随念三宝经》所言），使自心生起欢喜、信心与恭敬，此是入佛门的最初基础。

乙八（发菩提心）：

呜呼无数如来蹊径，一切佛子唯一坦途，
无比圣财菩提心宝，若愿若行皆当生起。
从此便得菩萨称号，由安乐道趣安乐境，

得正等觉已不遥远。

呜呼，殊胜无比的菩提心啊！无数的如来修行成就之径，一切菩萨唯一所行持的平坦顺利大道，这任何法也无法比拟的珍宝圣财——菩提心宝，无论是愿菩提心，还是行菩提心，皆应励力使自己生起。发起菩提心后，从此便得到菩萨的尊贵称号，并踏上了安乐之道而顺利地趋向安乐解脱境，证得正等觉的究竟果位也不遥远了。

菩提心是为了究竟利益一切众生而求证正等觉菩提的殊胜向道之心，彼是大乘菩提道的根本，也是一切诸佛菩萨所修持成就的唯一通途。若发起此心，就能步入大乘正道，一切所行皆能成为殊胜的成佛资粮，因此应以种种方便使自相续生起殊胜的愿菩提心，并进一步行持行菩提心。若发起殊胜的菩提心，如同《入行论》中所云：“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。犹如最胜冶金料，垢身得

此将转成，无价之宝佛陀身，故应坚持菩提心。”修行人生起不退的菩提心愿后，便踏上了使自他无比安乐的大乘道，顺利地趋向最胜安乐之境，如云：“无量众生依于此，顺利能获最胜乐。”发心者于发心之刹那即已离佛果不远，如云：“发心证果二无别。”如是反复思维菩提心利益，使自相续趋入。

三界众生恩深父母，无依无友如盲漂泊，
欲求安乐反造苦因，慈悲怀念此情此景，
众生诸苦我应代除。

三界中的每一个众生，都曾是我的恩德深重如山的父母；彼等现在毫无依怙，也无有善友帮助，为无明痴暗所蔽而如同盲人一样漂泊于可怖的轮回旷野；他们虽然欲求离苦得乐，可是不知取舍反而不断造作苦因恶业。心怀慈悲反复意念思维此等轮回惨景，从而生起我应代受父母众生诸苦的自他平等相换菩提心。

修习发菩提心时，首先应知一切众生于无始轮回中，都曾做过自己的父母，对自己都有过难以衡量的生养哺育之恩。他们虽然如同自身一样，连针尖许的痛苦也不愿接受，唯一希求安乐，但是因为无有智慧，而不断地造作恶业苦因，将善趣安乐之因的善业福德却当成怨仇一般，致使流落在无边的恐怖旷野，备受无法忍受的诸般生死痛苦折磨……如是反复思维，使自心对一切众生生起无法自禁的悲愍，乃至日常呼吸间也难以忘怀，而视一切有情如自身，愿以自身代受一切苦痛。

披挂无比大勇铠甲，自他相换爱他甚己，
四无量心六度四摄，衷心勤勉身体力行，
佛说佛子万行无余，皆在妙道六度中摄，
如是如来所喜妙道，精华之精心中牢记！

如是披上无比英勇伟大的愿行菩提心铠甲，次第于自他相换、爱他重己、四无量心、六度四摄这些法门，衷心而精勤地勉励自己去一一实际修行。佛陀亲口

说过：大乘菩萨所应修习的无量法行，无余尽摄于六度妙道之中。如上所述是诸佛如来所喜悦的无上妙道，是八万四千法门精华中的精要法义，修行人应在内心时刻牢记！

如上思维父母有情的恩德、苦痛等，生起难忍的平等悲怀，而发起殊胜菩提心，以此即趋入修习愿行菩提心的正行。于此应次第修习自他平等、自他相换、爱他重己的愿菩提心，大乘四无量心与布施、持戒、忍辱、精进、静虑、智慧六度，布施、爱语、利行、同事四摄法。此等修法具如《入菩萨行论》《大圆满前行引导文》《大圆满心性休息》等论典中所述。有关大乘菩萨所应修习的无尽法门，主要摄于布施等六度之中，这是佛陀曾亲自宣说过的。因此作为大乘修习者，应依照善知识的窍诀，唯一摄要修持六度法门，否则于浩瀚无边的大乘法门中，难以一一如实修持。菩提心法门是佛陀所说八万四千法门的精髓，一切圣道之精义，是一切欲求自他究竟解脱者必不可少之法。故诸修行人，当精勤

勉力修习，若能使自心生起殊胜菩提心，则已趋入佛陀所喜之圣道，超胜任何形象上的善法之功德！

乙九（忏悔罪障）：

呜呼轮回既久且长，无始积恶既深且重，
若不凭依四力窍诀，励行方便忏罪悔恶，
难以恶趣轮回解脱。

呜呼，痛苦蕴聚的生死轮回长久无法计量，在此无始轮回中有情所积聚的恶业深重无边，如果不依凭四力窍诀的方便法门，励力修行忏悔罪业障碍，则极难从恶趣轮回中解脱出来。

有情以无明覆蔽堕入轮回，其时间之久远无法计量。自无始劫至今，每一个众生因无明愚痴不知取舍，所做罪业之深重，也是难以想象的，此等罪业不消除，则解脱轮回就成了一句空话。而要忏除如此深重的罪障，必须依靠一定的善巧方便法门，做到事半功倍才行，在

内教中，初学者的殊胜忏罪法门，即是四力对治法。四力即是所依对治力、厌患对治力、返回对治力、现行对治力，这四力对治即是依于殊胜的对境，对往昔罪业生起追悔心，且发愿从今后纵遇命难也不复造此等罪业，同时尽力修持对治往昔所造的恶业。在此，将依殊胜的金刚萨埵修法，来进行忏罪修习。

善逝诸佛毕集一身，本传诸师共聚宝道，
金刚萨埵螺月身色，微笑安住白莲月座，
如仪念修百字大明，永摧一切恶业堕罪，
拔除一切那落伽狱。

金刚萨埵是十方三世诸佛的总集身，是传承根本上师的本体，金刚萨埵本尊形象的共聚宝道。观修时，应观想如同满月一样身色洁白无瑕的金刚萨埵，面带微笑安住在自己头顶上方的白莲月垫宝座上，然后如法地依照仪轨念诵观修百字明咒。如是能彻底摧毁无始以来所造的一切令自己堕落的罪障，乃至能彻底拔除一切令

堕无间地狱的罪业。金刚萨埵修法是最胜的忏罪方便法，此修法于《大圆满前行引导》中有详细介绍，诸欲求断罪者，应当数数熟习，依仪轨精勤修持。

乙十（积累资粮）分二：一、供曼茶；二、修古萨里法。

丙一（供曼茶）：

呜呼资圆方得佛果，无积资粮无有悉地，
是故随力方便善巧，意想变化供养佛国，
想于三千世界化身，密严报身法身刹土，
上师三宝三身本尊，供尽身财三世善根，
自资得圆佛刹得净，众生得熟福德无垠，
故以积资为窍诀根。

呜呼，只有圆满修积了福慧二种资粮，方能证得究竟的佛果，而没有积集福慧资粮者则无有得悉地的机会。所以修行人应随自力依于方便善巧的修供曼茶，以意念

观想变化出无数的殊胜供养云，供养坛城诸圣尊。依于供修曼荼，观想于三千大千世界中所有的化身佛刹土，以及报身佛的密严刹土、法身刹土中的上师三宝与法报化三身本尊前，遍满供养自己的身体、财宝及三世一切善根。以此能使自身圆满福德资粮，自己的坛城刹土也得以清静，所化众生的根器得到成熟，福德也无有边际，因此以殊胜的供修曼荼法积累资粮，为修行成就的窍诀根本。

曼荼的修法，是最为殊胜的集资方便法之一，其修法仪轨有多种，诸修行者应根据自己所得的传承，依上师所传授的窍诀而勤行。自宗的修行者，应如法依《大圆满前行引导文》中所述具体修法，再再励力而行。

丙二（修古萨里法）：

呜呼无始以来无明，无我执我漂泊轮回，
无身恋身生起爱憎，故于所爱虚幻蕴身，

不惜回向作供施品。

呜呼，无始以来的无明迷障，使有情于本来无我之平等大空中执著实有自我，由此而造业漂泊轮回。人道众生本来无有身体，却由无明生起身体幻觉并且贪恋爱执，产生种种爱憎的非理烦恼，因此对于自己最为执著爱惜的虚幻五蕴身体，应该舍弃贪惜而修古萨里法作回向，作为上供下施之物品。

众生百般辛勤追逐财富受用，其目的无非是为了滋养身体，满足自身的需求，因此众生爱惜自身超过了其他一切财物，而供施身体，也就比其他物品更为殊胜，其供施功德乃至十万倍于供施衣食金银等物。而且，我们所执爱的身体，其实质只不过是无明分别心前的一种虚幻实执，是自心前的一种假象，由于执著这种梦幻假象为真，我们造作了无数的贪嗔恶业，因此若以施身法顿然舍弃爱执，则能迅速积累资粮，断除无明我执。此修法历来为诸大修行人所重视，诸欲求解脱者，慎勿舍

此集资净障之如意宝！

甘露为性上供三宝，下施六道圆满二资，
孽债邪魔心满障息。意想变化供品百物，
上供下施回向利生，万法唯是心思差别，
真舍自身福与天齐，能与大舍种植习气，
资圆障净中阴光明，死亡得赎病魔被除，
故是集资善巧方便。

如是观修，使自身化为布满一切所愿之云的无漏智慧甘露之自性，以彼上供上师三宝三根本护法众，下施六道一切众生，以此圆满福慧二资，使自己的一切孽债邪魔心满意足，由此而使一切障难平息无余。再以意念观想沸腾的甘露蒸气中变化出无数的吉祥供品，上供所有的上师三宝等圣尊，下施一切六道有情，最后以彼修法功德回向利益一切众生。一切法皆是心识不同差别状态的显现，因此这种施身观修与真正的舍弃自身上供下施一样，其福德果报无与伦比；而且以此能种下大

舍——登地菩萨真正布施自身利众的善习气；圆满资粮清静内心的实执习气障碍，显现清净的中阴光明；也能赎除死亡灾难，断除病魔的损害，因此施身法是极为善巧的积资断障的方便法。

此段阐述施身修法，前一句为上供下施素斋的观修，而后句为上供下施花斋的修法，并略示了此修法的功德。具体修法仪轨应参阅《前行引导文》，而此不重述。

乙十一（上师瑜伽）：

呜呼深恩三宝总体，诸佛本性最上珍宝，
 灵应三传教藏主宰，导行本师是应祈祷！
 修在顶门修在心中，福德等同普修诸佛，
 三续上师灵应感心，师心我心融合无别。

呜呼，摄受自己的金刚上师，具有甚深无比的恩德；上师是三宝总体，本性与十方诸佛无别，是能赐予

一切成就的最上珍宝，是有求必应所有三传上师教藏的总集，对如是能引导自己修行成就的根本上师，应致心祈祷。观修上师瑜伽时，应时时将上师观在自己的头顶或观在自己的心间，如是观修之功德等同于修观了一切诸佛圣尊，能使内三续传承上师集于一体的根本上师之灵应感于自心，上师的智慧心与我的心融合无别。

无论修习何种解脱法门，首先必须依止善知识，祈求摄受与加持。尤其于金刚密乘中，如法依止金刚上师，将上师视同佛陀、视同三宝总体而观修上师瑜伽，以坚定信心祈祷上师的智慧融入自心，使自己生起证悟功德，这种修法是最为甚深、也是最为根本的圣道，诸续部对此有广大阐述。此处的三续是指大圆满阿底约嘎的三大上师最殊胜的教言。三大传承指如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传，此于华智仁波切的前行之中有详述。观修上师瑜伽时，白天应时时观在自己的头顶上，夜晚入睡时观在心间，如是观修的功德如续部中所云“千佛之成就，彼人亦可得”。

为求有利证悟真实，殷重修习上师瑜伽，
 以三字光受四灌顶，四障清净种植善缘，
 以证四身四持明位，修习四道长养誓言，
 生死涅槃皆师游戏，暂息逆境所愿得成，
 今生不掌法身王政，来世必生莲花光中，
 从彼行经四持明道，如幻直趋自性法身，
 利济众生量等虚空，身智光明充盈世间。

为求有利于证悟实相，应殷诚而着重的修习上师瑜伽。观想上师眉间的嗡（）字、喉间啊（）字、心间吽（）字分别放射白红蓝色的智慧光芒，对应照射自身三处，获得宝瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶，然后上师化光自梵顶融入心间，获得句义灌顶。由此分别清净脉障、风障、明点障及所知障，种下获得证悟成就的善缘分，进一步证悟化身、报身、法身、本性身果位，获得异熟持明、长寿持明、大手印持明果位；并由观修上师的加持力，顺利地修习风、脉、明点、大圆满四道，增上守护三昧耶戒。修习上

师瑜伽时，生死涅槃一切法皆应观为上师的智慧游舞，由此即能息除暂时的一切逆境违缘，成就一切所愿。如是精进修持，哪怕今生不证悟究竟佛果执掌法身王政，来世也必定能往生净土生于莲花光蕴中，在净土中经四持明道，如同幻化般迅捷证得自性法身普贤王如来果位，从此利济量等虚空一般的广大众生，三身五智慧光明遍及一切世间，任运显化而无有穷尽。

观“三字光”为修持上师瑜伽而受持道灌顶的修法，是修观生圆次第等正行时必不可少的殊胜要诀。观一切法皆为上师的游舞，使一切行为转成为善法，此修法于《前行引导文》中有详述。欲求成就自利利他之果位者，应于此首要注重并勤修。

甲三（后善）：

呜呼此乃诸佛独路，三续持明传承教言，

八万四千法蕴总结，窍诀关节心中心要。
纵令百圣千贤降临，再无更深妙法开示，
此乃妙法甘露精华，千万圣众心法中心。
愿由听讲此道福力，能令无边一切众生，
依此善道于一生中，尽皆证得正等觉果。

呜呼，如上所述之法要，是十方诸佛加持入门之独途，是三大传承持明上师最为殊胜的教言，也是八万四千法门的总结汇集，佛法中最为精要的窍诀心要。纵然令千百位圣贤善知识降临，除此之外也再无更为甚深妙法可以开示，这是殊妙佛法甘露中的精华，千百万圣众的心血法要。愿由听闻讲授此殊胜前行道的福德力，能令无边无际的一切众生，依此善妙之道，于一生中尽皆证得无上正等正觉果位！

如上略释加行法要竟，愿诸有缘依此妙道，皆得菩提胜果！

○○ 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》 |

