

入行论之修行次第•璀璨日 科判

华智仁波切 著 索达吉堪布 译 清凉月 供稿 禁止商用篡改 法律责任必究

释道净 拟科（仅供参考）整理 20240715 4 稿 qq 973451196 校对 清凉月

表 0: (1 表) 总表

科判						
此 论 分 四	甲一入者所依的补特伽罗（表 1）					
	甲二能入之意乐分三	乙一加行分三（表 1）	丙一所依			
			丙二七支供分七	丁一供养		
				丁二皈依		
				丁三忏罪		
				丁四随喜		
				丁五请转法轮		
				丁六祈请不涅槃		
				丁七回向		
	丙三修行回向祈愿					
	乙二正行（表 2）					
	乙三后行（表 2）					
	甲三如何趋入之行为分六	乙一布施度（表 2）				
		乙二持戒度分二（表 2）		丙一护戒方便		
				丙二守戒方式		
		乙三安忍度分三（表 3）	丙一以三种理由来承受痛苦			
			丙二由三种理由修行堪忍加害的安忍			
			丙三以三种理由决定性地思考深法而修安忍			
		乙四精进度分二（表 3）	丙一断除三种懒惰			
			丙二六力分六	丁一加行胜解力		
				丁二正行稳固力分三	戊一业慢	
					戊二力慢	
					戊三烦恼慢	
				丁三欢喜力		
				丁四舍弃力		
				丁五承受力		
				丁六驾驭力		
		乙五静虑度分二	丙一断除静虑的违品分二（表 4）		丁一舍离俗世	
					丁二舍离妄念	
			丙二正行修禅分二	丁一修自他平等菩提心（表 4 至 5）		
				丁二修自他交换菩提心（表 5）		
		乙六智慧度分二（表 6）	丙一认清智慧的本体			
			丙二悟入对境无我分二	丁一修人无我		
				丁二修法无我分四	戊一身念住	
					戊二受念住	
					戊三心念住	
		戊四法念住				
	甲四所入之果（表 6）					

表 1: (6 表)

科判			正文		
			善逝法身佛子伴，及诸应敬我悉礼， 趋入佛子律仪法，今当依教略宣说。		
此论分四			此论分四：一、入者所依之补特伽罗； 二、能入之意乐；三、如何趋入之行为；四、所入之果。		
	甲一入者所依的补特伽罗		入者所依的补特伽罗，是指拥有暇满、具有信心、怀有悲心的人。		
	甲二能入之意乐分三	乙一加持分三	丙一 所依	意乐发心分为愿菩提心与行菩提心两种。	
				愿菩提心：“发心为利他，求正等菩提”说明愿菩提心就是为了利益他众而渴求获得佛果的意乐。	
				行菩提心：即立誓要学修菩萨的学处。 想在自相续中受持如此菩萨戒的人，如果在上师面前得受，就要按照中观、唯识其中之一的仪轨来受。	
				这里讲关于自己受戒的方法，包括加行、正行与后行。	
		丙二 七支供分七	丁一 供养	想对菩提心的利益功德产生兴趣，要依据《入行论·第一品》。	
				积累资粮作七支供，首先观想在诸位真实安住的如来菩萨福田面前，我与其余一切有情一起随念佛菩萨的功德来作七支供。	
				真实陈设花、薰香、涂香、灯、净水和各种饮料、神馐等应有尽有的供品，心里观想取来珍宝山、悦意林、寂静赏心的地方等十方世界所有的一切无主供品，念诵“为持珍宝心……”来作（真实供品和无主供品）这两种供养； 念诵“愿以吾身心，恒献佛佛子，恳请哀纳受，我愿为尊仆”，献上三门甘愿为仆的供养； 念诵“馥郁一净室……”作意幻供养； 念诵“别此亦奉献……”作发愿力供养； 念诵“犹如妙吉祥……”作无上供养； 念诵“我以海潮音……”作赞音供养； 念诵“化身微尘数，匍伏我顶礼，三世一切佛……”作顶礼供养，随着以上的词句忆念意义而作这八种供养。 这些也是在清净刹土的三宝面前，用不染有罪恶、不被吝啬所缚的清净物品，怀着不求回报、果报的清净意乐心来作供养。	
				心里想：殊胜的皈依对境——大乘的不共三宝前，以为利一切有情的殊胜意乐，在没有获得圆满菩提之间的时间里皈依。 随着这种观想念诵三遍“乃至菩提果，皈依诸佛陀，亦依正法宝，菩萨诸圣众”。	
				念诵“我于十方佛，及具菩提心……”，向忏悔的对境——佛菩萨祈祷垂念，生起四想。 所谓的四想，即以往所造的罪业就像毒入腹内一样、所依三宝就像治愈毒病的名医一样、对治正法就像灵丹妙药一样、今后不再就犯的戒心就像恢复身体元气的甘露醍醐一样。 “无始轮回起……”是讲厌患对治力； “若惧寻常疾……”是讲现行对治力； “此既非善行，立誓后不为”这两句是讲返回对治力。 要以这四种对治力发自内心进行忏悔。	
				诚心诚意欣悦随喜世间出世间的一切善根及善果，颂文中说“欣乐而随喜，一切众有情……”	
				丁五请转法轮	请转法轮；
				丁六祈请不涅槃	祈请不涅槃；
				丁七回向	随着“我于十方佛，合掌诚祈请……”的文句忆念意义。
				丙三修行回向祈愿	此后修炼自心，念诵“如是诸观行，所积一切善……”，把自己的身体、受用及三时积累的善根为成办众生利益而毫不吝惜地作回向，真心真意祈愿暂时究竟成为一切有情至高无上的生存之因。

表 2: (6 表)

此 论 分 四	甲 二 能 入 之 意 乐 分 三	乙二正行	<p>第二、正行：以祈祷佛菩萨垂念作为前提，依靠念诵三遍“如昔诸善逝，先发菩提心，复此循序住，菩萨诸学处。如是利生，我发菩提心，复于诸学处，次第勤修学”，同时得受愿行菩萨戒。</p>
		乙三后行	<p>第三、后行：“今生吾获福，善得此人身……”是令自己生起欢喜心；“今于怙主前，筵众为上宾，宴飧成佛乐，普愿皆欢喜”，是让他众生起欢喜心。</p> <p>继此之后，也要以“殊胜菩提心……”来发愿。</p> <p>这以上讲述了自相续要始终不渝地坚持意乐菩提心。</p>
			<p>如何趋入之行为，包括在行持六度当中。</p> <p>六度的本体依次是具有四种特法的施舍心、断除心、不恼心、欢喜心、不散心、辨别法。</p> <p>所谓的四种特法，如云：“摧毁施违品，无念具智慧，圆满诸所愿，成熟众有情。”</p> <p>六度的违品依次是悭吝、破戒、嗔恨、懈怠、散乱及邪慧。</p> <p>满足有情愿望的道理：依靠布施给予他们财产受用等；</p> <p>依靠持戒使他们内心纯净；</p> <p>依靠安忍承受损害；精进作为必不可少的助伴；</p> <p>依靠静虑使他们对神变神通有渴求心；</p> <p>依靠智慧能宣讲取舍的道理。</p> <p>依靠这些满足心愿以后，直接或间接令他们获得声闻、缘觉、圆满佛果三菩提任意一种果位，这就是能成熟有情。</p> <p>这些波罗蜜多均包含在修心行为中的道理：</p>
	甲 三 如 何 趋 入 之 行 为 分 六	乙一布施度	<p>第一、布施度，想到对自己的身体、受用、三时善根割舍不下的过患、慷慨施舍的功德、有必要施舍的原因等等以后发自内心发放布施，这就是修心。</p>
			第二、持戒度，包括护戒方便与守戒方式。
		丙一护戒方便	<p>其一、护戒方便，有对取舍之处谨小慎微的不放逸、不忘失取舍的正念、观察三门状态的正知三种。</p>
		乙二持戒度分二 丙二守戒方式	<p>其二、守戒方式，首先依靠正念牢牢不忘取舍，接着再凭藉正知来观察自己身语意的状态。</p> <p>此后，一旦萌生了不去奉行应行善法和想要着手去做应断不善业的心态，必须要认清它，当时依靠不放逸来忆念善法的功德利益进而认真去奉行，想到不善恶行的过患后坚决屏弃。</p> <p>而这些的因也在于对业果诚信不疑。</p> <p>所以，作为无误如来教的追随者一定要生起虔诚的坚信，从此以后要深刻地认识到：造了恶业必然要下堕恶趣，如果已经投生到恶趣当中，那么只有受苦受难，不用说是利他，就连自利也无法办到。</p> <p>对于轮回痛苦的正念一定要在相续中真正生起来。</p>
			<p>菩萨学处的数目虽然有许多，但最主要的就是防护愿心的违品——舍弃有情、发心得声闻缘觉果位以及断除四黑法。</p> <p>所谓的四黑法是指（《三戒论》中）所说的“欺骗应供令生悔，诽谤圣者谄诳行。即四黑法当断除，相反四白法皆行。”</p> <p>对于同品的果——圆满菩提与它的因——菩提行要诚心信受，对于别人所作的任何善行要由衷随喜，并将他们的善根为利他而回向圆满菩提。</p> <p>总之，对于大乘的这三种修道，绝对要脚踏实地修行。</p>
			<p>行菩提心戒的违品，一般来说就是断除害他为主的一切恶行。</p> <p>尤其是对过患最大的夺取僧财、诽谤菩萨、造舍法业等等，要不惜生命代价加以防护。</p> <p>对于同品包括微乎其微的善根在内也不能满不在乎、藐藐视之，而要以三殊胜摄持来身体力行。</p>

表 3: (6 表)

此 论 分 四	甲 三 如 何 趋 入 之 行 为 分 六	乙 三 安 忍 度 分 三		第三、安忍度： 安忍的对境——包括对自己轻蔑、口出粗语、暗地恶语中伤以及造成痛苦四种；对自己的上师与亲戚朋友等也做这四种事； 相反，对自己的敌人和反方带来快乐、恭敬供养、褒扬赞叹、说动听话。总共有十二种不愿意之事。 对于与此相反的十二种渴求之事制造障碍者。 总之，安忍的对境有二十四类。 这二十四种每一种也包括三个，即对于以种种理由造成的痛苦心不厌烦、承受痛苦；对于作害者不嗔不怒、堪忍加害；心接受空性深义。 这样一来，能安忍者的内部要修行安忍的数目就有七十二种。				
			丙一以三种理由来承受痛苦	依靠痛苦能尽除自己的罪业，认识到痛苦就是罪恶的扫帚以后甘心情愿接受痛苦； 依靠痛苦能对轮回生起厌离心、对有情生起悲悯心、生起弃恶从善之心等等，认识到痛苦是行善的鞭策而甘心情愿接受； 依靠痛苦能压制我慢、铲除嫉妒、消灭贪欲、引生成就，因此了知痛苦是内心的妙力庄严而甘心情愿接受。				
			丙二由三种理由修行堪忍加害的安忍	心里想： 一切有情愚昧无知被烦恼控制，甚至连自身也进行损害，更何况说对别人呢？想到这一点而把作害者看成悲悯的物件，忍耐承受。 自己的宿业与暂时的举止不谨慎才招致别人加害于我，一切都归咎于自己，并修安忍。 想到依靠敌人能圆满我的安忍资粮并且成为菩提行的助伴，所以他们才是饶益我的亲人，从而做到安忍。				
			丙三以三种理由决定性地思考深法而修安忍	当思维胜义空性离戏时，想到所害能害无有自性而修安忍； 当思维世俗缘起如幻时，想到一切由缘激发，作害者身不由己、痛苦随之而起，从而修安忍。 当思维双运自之心性时，想到嗔恨无基离根而清净来修安忍。				
	乙 四 精 进 度 分 二	丙 二 六 力 分 六			第四、精进度，包括断除三种懒惰违品和发起同品六力。			
			丙一断除三种懒惰		其一、断除三种懒惰： 即以无常鞭策来断除无加行之懒惰；想到法喜而断除同恶懒惰；以自己的心力来断除懈怠懒惰。			
					其二、六力：			
			丁一加行胜解力		思维善业的功德与罪恶的过患以后对正法产生兴趣，这是加行胜解力；			
			丁二正行稳固力分三			由具足心力的坚定誓言所从事的善根才会善始善终，这是正行稳固力。		
				戊一业慢	此力也分为三种，以世间升起太阳为例，不随其他违缘所转，不被外缘所害； 以太阳独自为因作比喻，自己孑然一身而不靠他人打败魔军，进而修行圆满菩提； 就像太阳普照一样，依靠菩萨的智慧、悲心、宏愿而加持自己成为众生的生存因，心甘情愿利益天边无际的一切有情。这三种是业慢。			
					戊二力慢		将自己看得最为殊胜，能够做到不染大大小小的堕罪，这是力慢。	
					戊三烦恼慢		将一切烦恼视为低劣，轻视违品，这是。	
			丁三欢喜力		对于自己所为的善行善根，无比欢喜认为最殊胜而不图报应、欣然接受，这是欢喜力。			
			丁四舍弃力		如果自己失去力量，过于悲伤，就会暂时停止所为之事，遣除这种障碍，就是舍弃力。			
			丁五承受力		积极投入以正念正知摧毁烦恼的事中来，摧毁所断，这是承受力。			
			丁六驾驭力		任运驾驭自己的三门，忆念不放逸的忠言，从而自由自在学修一切学处，这是驾驭力。共有以上六力。			

表 4: (6 表)

此论分四	甲三如何趋入之行为分六	乙五静虑度分二	丙一断除静虑的违品分二		第五、静虑度，包括断除静虑的违品、正行修禅两个方面。
					断除静虑的违品也分为舍离俗世与舍离妄念两个方面。
				丁一舍离俗世	舍离俗世：如果对自己的父母双亲、亲戚朋友、眷属仆人等内有情贪恋，进而随着他们转，那么自心就不可能一心一意入定。 因此一定要远离与他们牵连的一切繁杂事，独自一人居于寂静的地方。 在寂静的地方，如果贪执名闻利养、恭敬赞叹、暂时所需的资具等等，进而谋求这些，那么就会对修道造成障碍，所以要杜绝患得患失，做到随遇而安。
				丁二舍离妄念	舍离妄念：虽然身体住在寂静处，并且也不寻求过多的生活用品等，但是如果心一直被欲望左右，那么相续中无法生起真正的禅定境界，而且也不能做到专心入定。 为此，也必须断除这些欲望。 特别是，如果要得到上层殊胜禅定，断除欲界贪心这一点相当关键。 因此，必须通过思维困难成、本体不净、果危害众多等等来遣除对女人的贪爱之心。（作为女修行者，对于男人也要同样从因、本体、果三个方面来思维，从而断除对其贪恋。） 此外，成办今生世间八法的所有纷飞杂念要看作仇敌一样，不管是生起多少恶心恶念，长久思维这些的过患，就要自我谴责，发自内心予以断除。
			丙二正行修禅分二		正行修禅：禅修的方式虽然多种多样，但在这里就是修菩提心，修菩提心包括修自他平等与修自他交换两个方面。
				丁一修自他平等菩提心	修自他平等菩提心： 我与一切有情希望快乐、不愿受苦这一点一模一样，一门心思自我保护不顾别人实在不合情理，因此必须要修自他平等。 按照“首当勤观修，自他本平等，避苦求乐同，护他如护己”，首先修自他平等的菩提心。
					修行的方式必须这样来观修：天边无际的一切有情没有一个不曾做过我的父母亲人，依靠龙树菩萨所说“地土抟成枣核丸，其量不及为母数”等教证及理证来断定一切众生都是自己的亲属。 从此之后，当我拥有快乐时，但愿一切众生都能拥有我这样的快乐和快乐之因，诚心诚意来修。 再者，当我萌生痛苦时，但愿一切有情远离所有这样的痛苦与苦因，发自肺腑来修。
					当时观想可能会产生这样的障碍：要遣除我的痛苦而不希望遣除别人的痛苦，遣除他人的痛苦我做不到。 当萌生这种声闻小乘的心态时，要按照《入行论》中所说“后苦不害今，何故汝防护”（来遮破）。 意思是说：自己为了明天以后健康无病、吃饭穿衣等等的辛勤为什么要付出呢，因为我刹那灭亡以后就变成了他体的缘故。
					如果由无明习气所牵认为明天以后的人也是我，那是错误的，诚如《入行论》中说：“若谓当受苦，此诚邪思维，亡者他体故，生者亦复然。” 比如，愚人们认为，这条河流去年冲走了我的衣服，明天我要渡过这条河。 实际上，去年冲走衣服的水也是其他的水，明天要渡过的河也是其他的河。 同样的道理，过去的心不是我，未来的心也不是我而是他体。

表 5: (6 表)

此 论 分 四	甲 三 如 何 趋 入 之 行 为 分 六	乙 五 静 虑 度 分 二	丙 二 正 行 修 禅 分 二	丁一修自他平等 菩提心	<p>如果有人说：“未来的心尽管不是现在的我，然而却是我的心相续，要以这颗心来成办自利。”</p> <p>那么就要以“其他众生尽管不是我，却是我的众生”这样的心态来行持他利。</p> <p>假设有有人认为：按照俗话所说“个人头上的雪要自己抖掉”，自己只有竭尽全力搞自己的利益，相互之间一者来成办另一者的利益实在无能为力。</p> <p>这一点要以《入行论》中所说的“足苦非手苦，何故手护足”（来遮破）。</p> <p>意思是说，脚上扎入刺为何也要用手来取出，同样，眼里入尘土用手除去、子孙的事由父母办、进餐要用手等等这些也都必须由自己来做自己的事，这种论调未免太过分。</p> <p>总而言之，如果彼此之间，一者不能做另一者的事，自己必须成办自己的利益，那实在很难以实现。</p> <p>因此，已经认识到这一道理，就该在实际行动中利益众生。</p>
				丁二修自他交换 菩提心	<p>修自他交换菩提心：</p> <p>也就是要按照《入行论》中所说“若不以自乐，真实换他苦，非仅不成佛，生死亦无乐”，把自己的快乐施舍给众生，将众生的痛苦自己来承受。</p> <p>自他交换菩提心的所缘也就是“易位卑等高，移自换为他，以无疑虑心，修妒竞胜慢”的意义。</p> <p>意思是说，把仇人放在不如自己的位置上，把自己放在高于敌人或他人的位置上，就让那低三下四的仇人来对高高在上的自己心怀嫉妒，如此观修完毕时心想：</p> <p>即便观想自己高、别人低，对方对自己嫉妒尚且也会产生这样的痛苦，那么对别人嫉妒岂有此理？</p> <p>如此一来，嫉妒心自会消灭。</p> <p>同样，看待与自己平起平坐的人来修竞争心，把自己放在与我平起平坐的仇人位置上，把那个仇人放在自己的位置上，观想那个仇人从方方面面对自己竞争。</p> <p>如此修行完毕时心想：</p> <p>把自己观成仇人以后，观修别人加害、起竞争心尚且也会产生这样的痛苦，那么陷害别人、与别人竞争岂有此理？</p> <p>如此观想以后竞争心自会消除。</p> <p>再者，修我慢也是把我放在较自己低的位置上，将比我低的那个人放在自己的位置，让那个高高在上的对方以种姓功德等方面在低下的自己面前摆出一副傲慢相。</p> <p>当观修完毕时，心想：观想别人在我面前傲慢尚且也会产生这样的痛苦，那么自己在别人面前趾高气扬岂有此理？</p> <p>由此自然会去除傲慢心。</p> <p>关于以上的详细内容，要依照《入行论》中所说来实地修行。</p> <p>如果这样来修实在做不到，而想简略观修，那么就观修《宝鬘论》中所说“愿罪成熟我，我乐予众生。纵有一含识，未得解脱间，我虽得佛果，誓愿住三有。如是所说福，设若具形色，尽恒河沙数，世界不能容。彼是世尊说，理由此亦明，有情界无量，利彼亦复然”。</p> <p>和《入行论》中所说“众生诸苦痛，愿悉报吾身！愿因菩萨德，众生享安乐”，并且口里也念诵。</p> <p>以上自他交换的修法，我是依据文殊萨迦班智达的言教撰写的，尽管所有注释中与此修法稍有不同，但根据自己的心态随意而修吧。</p>

表 6: (6 表)

此 论 分 四	甲 三 如 何 趋 入 之 行 为 分 六	乙 六 智 慧 度 分 二			第六、智慧度，包括认清智慧的本体与悟入对境无我两个方面。
			丙一认清智慧的本体		认清智慧的本体： 入定时认知万法为空性，后得时了知万法如幻如梦无实有，这就是智慧的本体。
			丁二修法无我分四		悟入对境无我分为修人无我与修法无我。
				丁一修人无我	修人无我： 观察一切愚痴造业者和受报者神我、补特伽罗或士夫或有情等设施处与身语意是一体还是他体？ 是无情的一法还是心识的一法？ 是常有的一法还是无常的一法？ 诸如此类，通过众多理证加以观察分析，就会断定：众生由于迷惑心的牵引，原本无我而执为我，原本无他而执为他，除此之外真实本面成立的我或无情一丝一毫也不存在。
					修法无我：就是修四种念住。
				戊一身念住	身念住： 这般现有轮涅所涵盖的万法，也只是呈现在自己的心中，以心假立的，除此之外丝毫也不存在，当然心本身也依赖于身体，成为身体的主宰，因此要对身体进行观察，审察一下所谓的身体与这些分支组合到底是一体还是他体？ 或者身体一开始从何而来，中间现住何处，最终去往何处等等？ 在身体无有自性的意义中入定，如果再度对身体产生耽着，就通过观修自他的身体为不净、如幻等来断除对身体的迷恋。
				戊二受念住	受念住： 这些苦受乐受是爱、取等一切烦恼的根本，因此观察它与心是一体还是他体等等，修行受无自性的意义，并且观修其余所有受都是痛苦而无实质等。
				戊三心念住	心念住： 六识聚所包括的心识种类相续显现前后、好坏等多种多样，观察这些是一体还是他体？观察显现欢喜不欢喜、诚信不信、法非法、苦乐贪嗔等等这些心态是一体还是他体等。如果是一体，那么再观察一颗心中为什么会显现出喜忧贪嗔等多种心态呢？如果认为这些时候是由外缘导致的，那么再考虑小小的外缘也不曾转变及没有遇到任何对境的心本体到底是怎样的？本体是存在的一法还是不存在的一法？是常有的一法还是无常的一法？诸如此类三番五次加以观察，最后将心抉择为无基离根。
				戊四法念住	法念住： 上面身受心以外的想、行、无为法所包含的一切法，也是由因缘缘起而生的，因而抉择为无有真实自性、远离一切戏论之边的空性，进而以世俗如梦如幻的境界学修断除七贪的如海行为。认识到胜义中万法自性丝毫也不成立，对何法也不耽着而实修。
			甲四所入之果		(依靠这些满足心愿以后，直接或间接令他们获得声闻、缘觉、圆满佛果三菩提任意一种果位，这就是能成熟有情。)
					愿除苦良药，一切安乐源， 教法伴利敬，长久住世间！
					此修法乃阿哦沙波（即华智仁波切）言。 善哉！吉祥！

2006 年 9 月 23 日译毕