

入行論之修行次第•璀璨日 科判

華智仁波切 著 索達吉堪布 譯 清涼月 供稿 禁止商用篡改 法律責任必究

釋道淨 擬科（僅供參考）整理 20240715 4 稿 qq 973451196 校對 清涼月

表 0：（1 表）總表

科判							
此 論 分 四	甲一入者所依的補特伽羅（表 1）						
	甲二能入之意樂分三	乙一加行分三（表 1）	丙一所依				
			丙二七支供分七	丁一供養			
				丁二皈依			
				丁三懺罪			
				丁四隨喜			
				丁五請轉法輪			
				丁六祈請不涅槃			
	丁七回向						
	丙三修行迴向祈願						
	乙二正行（表 2）						
	乙三後行（表 2）						
	甲三如何趨入之行為分六	乙一佈施度（表 2）					
		乙二持戒度分二（表 2）			丙一護戒方便		
					丙二守戒方式		
		乙三安忍度分三（表 3）	丙一以三種理由來承受痛苦				
			丙二由三種理由修行堪忍加害的安忍				
			丙三以三種理由決定性地思考深法而修安忍				
		乙四精進度分二（表 3）	丙一斷除三種懶惰				
			丙二六力分六	丁一加行勝解力			
				丁二正行穩固力分三	戊一業慢		
					戊二力慢		
					戊三煩惱慢		
				丁三歡喜力			
				丁四捨棄力			
				丁五承受力			
		丁六駕馭力					
乙五靜慮度分二		丙一斷除靜慮的違品分二（表 4）			丁一舍離俗世		
	丁二舍離妄念						
	丙二正行修禪分二	丁一修自他平等菩提心（表 4 至 5）					
		丁二修自他交換菩提心（表 5）					
乙六智慧度分二（表 6）	丙一認清智慧的本體						
	丙二悟入對境無我分二	丁一修人無我					
		丁二修法無我分四	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，及諸應敬我悉禮， 趨入佛子律儀法，今當依教略宣說。	
此論分四	甲一入者所依的補特伽羅	此論分四：一、入者所依之補特伽羅； 二、能入之意樂；三、如何趨入之行為；四、所入之果。	
		入者所依的補特伽羅，是指擁有暇滿、具有信心、懷有悲心的人。	
	甲二能入之意樂分三	意樂發心分為願菩提心與行菩提心兩種。	
		願菩提心：“發心為利他，求正等菩提”說明願菩提心就是為了利益他眾而渴求獲得佛果的意樂。	
		行菩提心：即立誓要學修菩薩的學處。 想在自相續中受持如此菩薩戒的人，如果在上師面前得受，就要按照中觀、唯識其中之一的儀軌來受。	
		這裡講關於自己受戒的方法，包括加行、正行與後行。	
		丙一所依	想對菩提心的利益功德產生興趣，要依據《入行論•第一品》。
		乙一加行分三	積累資糧作七支供，首先觀想在諸位真實安住的如來菩薩福田面前，我與其餘一切有情一起隨唸佛菩薩的功德來作七支供。
			真實陳設花、薰香、塗香、燈、淨水和各種飲料、神饌等應有盡有的供品，心裡觀想取來珍寶山、悅意林、寂靜賞心的地方等十方世界所有的一切無主供品，唸誦“為持珍寶心……”來作（真實供品和無主供品）這兩種供養； 唸誦“願以吾身心，恆獻佛佛子，懇請哀納受，我願為尊僕”，獻上三門甘願為僕的供養； 唸誦“馥郁一淨室……”作意幻供養； 唸誦“別此亦奉獻……”作發願力供養； 唸誦“猶如妙吉祥……”作無上供養； 唸誦“我以海潮音……”作贊音供養； 唸誦“化身微塵數，匍伏我頂禮，三世一切佛……”作頂禮供養，隨著以上的詞句憶念意義而作這八種供養。 這些也是在清淨剎土的三寶面前，用不染有罪惡、不被吝嗇所縛的清淨物品，懷著不求回報、果報的清淨意樂心來作供養。
			丁二皈依 心裡想：殊勝的皈依對境——大乘的不共三寶前，以為利一切有情的殊勝意樂，在沒有獲得圓滿菩提之間的時間裡皈依。 隨著這種觀想念誦三遍“乃至菩提果，皈依諸佛陀，亦依正法寶，菩薩諸聖眾”。
			丁三懺罪 唸誦“我於十方佛，及具菩提心……”，向懺悔的對境——佛菩薩祈禱垂念，生起四想。 所謂的四想，即以往所造的罪業就像毒入腹內一樣、所依三寶就像治癒毒病的名醫一樣、對治正法就像靈丹妙藥一樣、今後不再就犯的戒心就像恢復身體元氣的甘露醍醐一樣。 “無始輪迴起……”是講厭患對治力； “若懼尋常疾……”是講現行對治力； “此既非善行，立誓後不為”這兩句是講返回對治力。 要以這四種對治力發自內心進行懺罪。
			丁四隨喜 誠心誠意欣悅隨喜世間出世間的一切善根及善果，頌文中說“欣樂而隨喜，一切眾有情……”
			丁五請轉法輪 請轉法輪；
			丁六祈請不涅槃 祈請不涅槃；
			丁七回向 隨著“我於十方佛，合掌誠祈請……”的文句憶念意義。
		丙三修行迴向祈願	此後修煉自心，唸誦“如是諸觀行，所積一切善……”，把自己的身體、受用及三時積累的善根為成辦眾生利益而毫不吝惜地作迴向，真心真意祈願暫時究竟成為一切有情至高無上的生存之因。

表 2：(6 表)

此 論 分 四	甲 二 能 入 之 意 樂 分 三	乙二正行	<p>第二、正行：以祈禱佛菩薩垂念作為前提，依靠唸誦三遍“如昔諸善逝，先發菩提心，復此循序住，菩薩諸學處。</p> <p>如是為利生，我發菩提心，復於諸學處，次第勤修學”，同時得受願行菩薩戒。</p>
		乙三後行	<p>第三、後行：“今生吾獲福，善得此人身……”是令自己生起歡喜心；“今於怙主前，筵眾為上賓，宴饗成佛樂，普願皆歡喜”，是讓他眾生起歡喜心。</p> <p>繼此之後，也要以“殊勝菩提心……”來發願。</p> <p>這以上講述了自相續要始終不渝地堅持意樂菩提心。</p>
	甲 三 如 何 趨 入 之 行 為 分 六	<p>如何趨入之行為，包括在行持六度當中。</p> <p>六度的本體依次是具有四種特法的施捨心、斷除心、不惱心、歡喜心、不散心、辨別法。</p> <p>所謂的四種特法，如雲：“摧毀施違品，無念具智慧，圓滿諸所願，成熟眾有情。”</p> <p>六度的違品依次是慳吝、破戒、嗔恨、懈怠、散亂及邪慧。</p> <p>滿足有情願望的道理：依靠佈施給予他們財產受用等；</p> <p>依靠持戒使他們內心純淨；</p> <p>依靠安忍承受損害；精進作為必不可少的助伴；</p> <p>依靠靜慮使他們對神變神通有渴求心；</p> <p>依靠智慧能宣講取捨的道理。</p> <p>依靠這些滿足心願以後，直接或間接令他們獲得聲聞、緣覺、圓滿佛果三菩提任意一種果位，這就是能成熟有情。</p> <p>這些波羅蜜多均包含在修心行為中的道理：</p>	
		乙一佈施度	<p>第一、佈施度，想到對自己的身體、受用、三時善根割捨不下的過患、慷慨施捨的功德、有必要施捨的原因等等以後發自內心發放佈施，這就是修心。</p>
		乙 二 持 戒 度 分 二	第二、持戒度，包括護戒方便與守戒方式。
			<p>其一、護戒方便，有對取捨之處謹小慎微的不放逸、不忘失取捨的正念、觀察三門狀態的正知三種。</p>
			<p>其二、守戒方式，首先依靠正念牢牢不忘取捨，接著再憑藉正知來觀察自己身語意的狀態。</p> <p>此後，一旦萌生了不去奉行應行善法和想要著手去做應斷不善業的心態，必須要認清它，當時依靠不放逸來憶念善法的功德利益進而認真去奉行，想到不善惡行的過患後堅決屏棄。</p> <p>而這些的因也在於對業果誠信不疑。</p> <p>所以，作為無誤如來教的追隨者一定要生起虔誠的堅信，從此以後要深刻地認識到：造了惡業必然要下墮惡趣，如果已經投生到惡趣當中，那麼只有受苦受難，不用說是利他，就連自利也無法辦到。</p> <p>對於輪迴痛苦的正念一定要在相續中真正生起來。</p>
			<p>菩薩學處的數目雖然有許許多多，但最主要的就是防護願心的違品——捨棄有情、發心得聲聞緣覺果位以及斷除四黑法。</p> <p>所謂的四黑法是指（《三戒論》中）所說的“欺騙應供令生悔，誹謗聖者諂誑行。即四黑法當斷除，相反四白法皆行。”</p> <p>對於同品的果——圓滿菩提與它的因——菩提行要誠心信受，對於別人所作的任何善行要由衷隨喜，並將他們的善根為利他而回向圓滿菩提。</p> <p>總之，對於大乘的這三種修道，絕對要腳踏實地修行。</p>
			<p>行菩提心戒的違品，一般來說就是斷除害他為主的一切惡行。</p> <p>尤其是對過患最大的奪取僧財、誹謗菩薩、造舍法業等等，要不惜生命代價加以防護。</p> <p>對於同品包括微乎其微的善根在內也不能滿不在乎、藐藐視之，而要以三殊勝攝持來身體力行。</p>
		丙一護戒方便	
		丙二守戒方式	

表 3：(6 表)

此論分四	甲三如何趨入之行為分六	乙三安忍度分三		第三、安忍度： 安忍的對境——包括對自己輕蔑、口出粗語、暗地惡語中傷以及造成痛苦四種；對自己的上師與親戚朋友等也做這四種事； 相反，對自己的敵人和反方帶來快樂、恭敬供養、褒揚讚歎、說動聽話。總共有十二種不願意之事。 對於與此相反的十二種渴求之事製造障礙者。 總之，安忍的對境有二十四類。 這二十四種每一種也包括三個，即對於以種種理由造成的痛苦心不厭煩、承受痛苦；對於作害者不嗔不怒、堪忍加害；心接受空性深義。 這樣一來，能安忍者的內部要修行安忍的數目就有七十二種。				
			丙一以三種理由來承受痛苦	依靠痛苦能盡除自己的罪業，認識到痛苦就是罪惡的掃帚以後甘心情願接受痛苦； 依靠痛苦能對輪迴生起厭離心、對有情生起悲憫心、生起棄惡從善之心等等，認識到痛苦是行善的鞭策而甘心情願接受； 依靠痛苦能壓制我慢、剷除嫉妒、消滅貪慾、引生成就，因此了知痛苦是內心的妙力莊嚴而甘心情願接受。				
			丙二由三種理由修行堪忍加害的安忍	心裡想： 一切有情愚昧無知被煩惱控制，甚至連自身也進行損害，更何況說對別人呢？想到這一點而把作害者看成悲憫的物件，忍耐承受。 自己的宿業與暫時的舉止不謹慎才招致別人加害於我，一切都歸咎於自己，並修安忍。 想到依靠敵人能圓滿我的安忍資糧並且成為菩提行的助伴，所以他們才是饒益我的親人，從而做到安忍。				
			丙三以三種理由決定性地思考深法而修安忍	當思維勝義空性離戲時，想到所害能害無有自性而修安忍； 當思維世俗緣起如幻時，想到一切由緣激發，作害者身不由己、痛苦隨之而起，從而修安忍。 當思維雙運自之心性時，想到嗔恨無基離根而清淨來修安忍。				
	乙四精進度分二	丙二六力分六			第四、精進度，包括斷除三種懶惰違品和發起同品六力。			
			丙一斷除三種懶惰		其一、斷除三種懶惰： 即以無常鞭策來斷除無加行之懶惰；想到法喜而斷除同惡懶惰；以提高自己的心力來斷除懈怠懶惰。			
					其二、六力：			
			丁一加行勝解力		思維善業的功德與罪惡的過患以後對正法產生興趣，這是加行勝解力；			
			丁二正行穩固力分三			由具足心力的堅定誓言所從事的善根才會善始善終，這是正行穩固力。		
				戊一業慢	此力也分為三種，以世間升起太陽為例，不隨其他違緣所轉，不被外緣所害； 以太陽獨自為因作比喻，自己孑然一身而不靠他人打敗魔軍，進而修行圓滿菩提； 就像太陽普照一樣，依靠菩薩的智慧、悲心、宏願而加持自己成為眾生的生存因，心甘情願利益天邊無際的一切有情。 這三種是業慢。			
					戊二力慢		將自己看得最為殊勝，能夠做到不染大大小小的墮罪，這是力慢。	
					戊三煩惱慢		將一切煩惱視為低劣，輕視違品，這是。	
			丁三歡喜力		對於自己所為的善行善根，無比歡喜認為最殊勝而不圖報應、欣然接受，這是歡喜力。			
			丁四捨棄力		如果自己失去力量，過於悲傷，就會暫時停止所為的事，遣除這種障礙，就是捨棄力。			
			丁五承受力		積極投入以正念正知摧毀煩惱的事中來，摧毀所斷，這是承受力。			
			丁六駕馭力		任運駕馭自己的三門，憶念不放逸的忠言，從而自由自在學修一切學處，這是駕馭力。共有以上六力。			

表 4：（6 表）

此論分四	甲三如何趨入之行為分六	乙五靜慮度分二	丙一斷除靜慮的違品分二		第五、靜慮度，包括斷除靜慮的違品、正行修禪兩個方面。
					斷除靜慮的違品也分為舍離俗世與舍離妄念兩個方面。
				丁一舍離俗世	<p>舍離俗世：如果對自己的父母雙親、親戚朋友、眷屬僕人等內有情貪戀，進而隨著他們轉，那麼自心就不可能一心一意入定。</p> <p>因此一定要遠離與他們牽連的一切繁雜事，獨自一人居於寂靜的地方。</p> <p>在寂靜的地方，如果貪執名聞利養、恭敬讚歎、暫時所需的資具等等，進而謀求這些，那麼就會對修道造成障礙，所以要杜絕患得患失，做到隨遇而安。</p>
				丁二舍離妄念	<p>舍離妄念：雖然身體住在寂靜處，並且也不尋求過多的生活用品等，但是如果心一直被慾望左右，那麼相續中無法生起真正的禪定境界，而且也不能做到專心入定。</p> <p>為此，也必須斷除這些慾望。</p> <p>特別是，如果要得到上層殊勝禪定，斷除欲界貪心這一點相當關鍵。</p> <p>因此，必須通過思維因難成、本體不淨、果危害眾多等等來遣除對女人的貪愛之心。（作為女修行者，對於男人也要同樣從因、本體、果三個方面來思維，從而斷除對其貪戀。）</p> <p>此外，成辦今生世間八法的所有紛飛雜念要看作仇敵一樣，不管是生起多少噁心惡念，長久思維這些的過患，就要自我譴責，發自內心予以斷除。</p>
			丙二正行修禪分二		正行修禪：禪修的方式雖然多種多樣，但在這裡就是修菩提心，修菩提心包括修自他平等與修自他交換兩個方面。
				丁一修自他平等菩提心	<p>修自他平等菩提心：</p> <p>我與一切有情希望快樂、不願受苦這一點一模一樣，一門心思自我保護不顧別人實在不合情理，因此必須要修自他平等。</p> <p>按照“首當勤觀修，自他本平等，避苦求樂同，護他如護己”，首先修自他平等的菩提心。</p>
					<p>修行的方式必須這樣來觀修：天邊無際的一切有情沒有一個不曾做過我的父母親人，依靠龍樹菩薩所說“地土搏成棗核丸，其量不及為母數”等教證及理證來斷定一切眾生都是自己的親屬。</p> <p>從此之後，當我擁有快樂時，但願一切眾生都能擁有我這樣的快樂和快樂之因，誠心誠意來修。</p> <p>再者，當我萌生痛苦時，但願一切有情遠離所有這樣的痛苦與苦因，發自肺腑來修。</p>
					<p>當時觀想可能會產生這樣的障礙：要遣除我的痛苦而不希望遣除別人的痛苦，遣除他人的痛苦我做不到。</p> <p>當萌生這種聲聞小乘的心態時，要按照《入行論》中所說“後苦不害今，何故汝防護”（來遮破）。</p> <p>意思是說：自己為了明天以後健康無病、吃飯穿衣等等的辛勤為什麼要付出呢，因為我剎那滅亡以後就變成了他體的緣故。</p>
					<p>如果由無明習氣所牽認為明天以後的人也是我，那是錯誤的，誠如《入行論》中說：“若謂當受苦，此誠邪思維，亡者他體故，生者亦復然。”</p> <p>比如，愚人們認為，這條河流去年沖走了我的衣服，明天我要渡過這條河。</p> <p>實際上，去年沖走衣服的水也是其他的水，明天要渡過的河也是其他的河。</p> <p>同樣的道理，過去的心不是我，未來的心也不是我而是他體。</p>

表 5：(6 表)

此論分四	甲三如何趨入之行為分六	乙五靜慮度分二	丙二正行修禪分二	丁一修自他平等菩提心	<p>如果有人說：“未來的心儘管不是現在的我，然而卻是我的心相續，要以這顆心來成辦自利。”</p> <p>那麼就要以“其他眾生儘管不是我，卻是我的眾生”這樣的心態來行持他利。</p> <p>假設有人認為：按照俗話所說“個人頭上的雪要自己抖掉”，自己只有竭盡全力搞自己的利益，相互之間一者來成辦另一者的利益實在無能為力。</p> <p>這一點要以《入行論》中所說的“足苦非手苦，何故手護足”（來遮破）。</p> <p>意思是說，腳上扎入刺為何也要用手來取出，同樣，眼裡入塵土用手除去、子孫的事由父母辦、進餐要用手等等這些也都必須由自己來做自己的事，這種論調未免太過分。</p> <p>總而言之，如果彼此之間，一者不能做另一者的事，自己必須成辦自己的利益，那實在很難以實現。</p> <p>因此，已經認識到這一道理，就該在實際行動中利益眾生。</p>
				丁二修自他交換菩提心	<p>修自他交換菩提心：</p> <p>也就是要按照《入行論》中所說“若不以自樂，真實換他苦，非僅不成佛，生死亦無樂”，把自己的快樂施捨給眾生，將眾生的痛苦自己來承受。</p> <p>自他交換菩提心的所緣也就是“易位卑等高，移自換為他，以無疑慮心，修妒競勝慢”的意義。</p> <p>意思是說，把仇人放在不如自己的位置上，把自己放在高於敵人或他人的位置上，就讓那低三下四的仇人來對高高在上的自己心懷嫉妒，如此觀修完畢時心想：</p> <p>即便觀想自己高、別人低，對方對自己嫉妒尚且也會產生這樣的痛苦，那麼對別人嫉妒豈有此理？</p> <p>如此一來，嫉妒心自會消滅。</p> <p>同樣，觀待與自己平起平坐的人來修競爭心，把自己放在與我平起平坐的仇人位置上，把那個仇人放在自己的位置上，觀想那個仇人從方方面面對自己競爭。</p> <p>如此修行完畢時心想：</p> <p>把自己觀成仇人以後，觀修別人加害、起競爭心尚且也會產生這樣的痛苦，那麼陷害別人、與別人競爭豈有此理？</p> <p>如此觀想以後競爭心自會消除。</p> <p>再者，修我慢也是把我放在較自己低的位置上，將比我低的那個人放在自己的位置，讓那個高高在上的對方以種姓功德等方面在低下的自己面前擺出一副傲慢相。</p> <p>當觀修完畢時，心想：觀想別人在我面前傲慢尚且也會產生這樣的痛苦，那麼自己在別人面前趾高氣揚豈有此理？</p> <p>由此自然會去除傲慢心。</p> <p>關於以上的詳細內容，要依照《入行論》中所說來實地修行。</p> <p>如果這樣來修實在做不到，而想簡略觀修，那麼就觀修《寶鬘論》中所說“願罪成熟我，我樂予眾生。縱有一含識，未得解脫間，我雖得佛果，誓願住三有。如是所說福，設若具形色，盡恆河沙數，世界不能容。彼是世尊說，理由此亦明，有情界無量，利彼亦復然”。</p> <p>和《入行論》中所說“眾生諸苦痛，願悉報吾身！願因菩薩德，眾生享安樂”，並且口裡也念誦。</p> <p>以上自他交換的修法，我是依據文殊薩迦班智達的言教撰寫的，儘管所有註釋中與此修法稍有不同，但根據自己的心態隨意而修吧。</p>

表 6: (6 表)

此論分四	甲三如何趨入之行為分六	乙六智慧度分二	丙二悟入對境無我分二		第六、智慧度，包括認清智慧的本體與悟入對境無我兩個方面。	
				丙一認清智慧的本體	認清智慧的本體： 入定時認知萬法為空性，後得時了知萬法如幻如夢無實有，這就是智慧的本體。	
				丁一修人無我		悟入對境無我分為修人無我與修法無我。
						修人無我： 觀察一切愚痴造業者和受報者神我、補特伽羅或士夫或有情等設施處與身語意是一體還是他體？ 是無情的一法還是心識的一法？ 是常有的一法還是無常的一法？ 諸如此類，通過眾多理證加以觀察分析，就會斷定：眾生由於迷惑心的牽引，原本無我而執為我，原本無他而執為他，除此之外真實本面成立的我或有情一絲一毫也不存在。
				丁二修法無我分四		修法無我：就是修四種念住。
					戊一身念住	身念住： 這般現有輪涅所涵蓋的萬法，也只是呈現在自己的心中，以心假立的，除此之外絲毫也不存在，當然心本身也依賴於身體，成為身體的主宰，因此要對身體進行觀察，審察一下所謂的身體與這些分支組合到底是一體還是他體？ 或者身體一開始從何而來，中間現住何處，最終去往何處等等？ 在身體無有自性的意義中入定，如果再度對身體產生耽著，就通過觀修自他的身體為不淨、如幻等來斷除對身體的迷戀。
					戊二受念住	受念住： 這些苦受樂受是愛、取等一切煩惱的根本，因此觀察它與心是一體還是他體等等，修行受無自性的意義，並且觀修其餘所有受都是痛苦而無實質等。
					戊三心念住	心念住： 六識聚所包括的心識種類相續顯現前後、好壞等多種多樣，觀察這些是一體還是他體？觀察顯現歡喜不歡喜、誠信不信、法非法、苦樂貪嗔等等這些心態是一體還是他體等。如果是一體，那麼再觀察一顆心中為什麼會顯現出喜憂貪嗔等多種心態呢？如果認為這些時候是由外緣導致的，那麼再考慮小小的外緣也不曾轉變及沒有遇到任何對境的心本體到底是怎樣的？本體是存在的一法還是不存在的一法？是常有的一法還是無常的一法？諸如此類三番五次加以觀察，最後將心抉擇為無基離根。
				戊四法念住	法念住： 上面身受心以外的想、行、無為法所包含的一切法，也是由因緣緣起而生的，因而抉擇為無有真實自性、遠離一切戲論之邊的空性，進而以世俗如夢如幻的境界學修斷除七貪的如海行為。認識到勝義中萬法自性絲毫也不成立，對何法也不耽著而實修。	
				甲四所入之果		（依靠這些滿足心願以後，直接或間接令他們獲得聲聞、緣覺、圓滿佛果三菩提任意一種果位，這就是能成熟有情。）
						願除苦良藥，一切安樂源， 教法伴利敬，長久住世間！
						此修法乃阿哦沙波（即華智仁波切）言。 善哉！吉祥！
				2006 年 9 月 23 日譯畢		