

༄༅། ༄ཇི་བཅུན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་མཛད་པའི་

ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་བཞུགས་སོ། །

离四耽着

至尊 扎巴坚赞 造

བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱི་སྒྲ་མ་དང་། །ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱི་ཡི་དམ་སྟ། །

སྙིང་ནས་སྦྱབས་སུ་མཆི་ལགས་གྱི། །བདག་ལ་བྱིན་གྱིས་བསྐབ་དུ་གསོལ། །

具足深恩之上师，以及具悲本尊天，

从心深处诚皈依，祈请于我赐加持！

ཆོས་མེན་གྱི་སྦྱོར་པ་དགོས་རྒྱ་མེད། །ཆོས་བཞིན་སྦྱབ་པར་བྱེད་པ་ལ། །

ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་ངག་འཛལ། །དེ་ཁྱེད་གྱི་སྟན་དུ་གསོལ་བར་བགྱི། །

非法之行徒无益，若欲如法作修行，

当说远离四耽诀，伏祈汝尊垂鉴闻！

མཚན་བཛྲོད་དང་། །བཤད་པར་དམ་བཅའ་བ་བསྟན་ཏོ། །

明礼赞及立誓讲说也。

ཆོ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཆོས་པ་མིན། །འཁོར་བ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན། །

བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན། །འཛིན་པ་བྱང་ན་རྩ་བ་མིན། །

若耽今生非行者，若耽轮回非出离，

若耽自利非菩萨，若起执着非正见。

དང་པོ་ཆོ་འདིར་མ་ཞེན་པར། །རྒྱལ་ཁྲིམས་དང་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་པ་གསུམ། །ཆོ་འདི་ལ་དམིགས་ནས་བསྦྱབ་པ་

དེ། །ཆོས་པ་མིན་གྱིས་བཏོལ་ལ་ཞོག། །

1.初于今生勿耽着：戒及闻思修三者，

凡缘今生而修者，皆非法故速舍之！

ཐོག་མར་ཚུལ་བྱིས་པ་ཤད་ཅམ་ན། །མཐོ་རིས་སྐྱབ་པའི་རྩ་བ་ཅན། །ཐར་བ་སྐྱབ་པའི་ཐེམ་སྐས་ཅན། །སྤྱག་
བཟུལ་སྤོང་བའི་གཉེན་པོ་ཅན། །ཚུལ་བྱིས་ལ་མེད་ཐབས་མི་གདའ་སྟེ། །

起初若说戒律时，其乃善趣根本者、
成就解脱阶梯者、能除痛苦对治者，
戒律实不可或缺；

ཆོ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་ཚུལ་བྱིས་དེ། །ཆོས་བརྒྱད་སྐྱབ་པའི་རྩ་བ་ཅན། །ཚུལ་བྱིས་ངན་ལ་གཤེ་བ་ཅན། །ཚུལ་
བྱིས་ལྡན་ལ་ཕྱག་དྲོག་ཅན། །རང་གི་ཚུལ་བྱིས་ངོ་ཕག་ཅན། །ངན་འགྲོ་སྐྱབ་པའི་ས་བོན་ཅན། །བཙོས་མའི་
ཚུལ་བྱིས་བཤོལ་ལ་ཞོག།

彼执今生戒则为：

成就八法根本者、于犯戒众詈骂者、
于持戒众嫉妒者、于自戒律浮夸者、
成办恶趣种子者，矫饰之戒速舍之！

ཐོས་བསམ་བྱེད་པའི་གང་ཟག་དེ། །ཤེས་བྱ་སྐྱབ་པའི་ལོངས་སྟོང་ཅན། །མ་རིག་སེལ་བའི་སྦྱོན་མེ་ཅན། །འགྲོ་བ་
འདྲན་པའི་ལམ་རྒྱས་ཅན། །ཆོས་ཀྱི་སྐྱ་ཡི་ས་བོན་ཅན། །ཐོས་བསམ་ལ་མེད་ཐབས་མི་གདའ་སྟེ། །

彼作闻思之士夫，其乃所知受用者、
驱除无明灯炬者、引导众生向导者、
植下法身种子者，闻思实不可或缺；

ཆོ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་ཐོས་བསམ་དེ། །ང་རྒྱལ་སྐྱབ་པའི་ལོངས་སྟོང་ཅན། །ཐོས་བསམ་དམན་ལ་བརྟན་པ་
ཅན། །ཐོས་བསམ་ལྡན་ལ་ཕྱག་དྲོག་ཅན། །འཁོར་དང་ལོངས་སྟོང་འཆོལ་བ་ཅན། །ངན་འགྲོ་སྐྱབ་པའི་རྩ་བ་ཅན།
།ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་ཐོས་བསམ་བཤོལ་ལ་ཞོག།

彼执今生之闻思，则成我慢受用者、

轻蔑闻思寡少者、嫉妒闻思具足者、
追逐轮回受用者、成就恶趣根本者，
八法闻思速舍之！

སྒྲིམ་པ་བགྱིད་པའི་གང་ཟག་ཀྱན། ཁྱེན་མོངས་སྤོང་བའི་གཉེན་པོ་ཅན། རར་ལམ་སྐྱབ་པའི་ཅ་བ་ཅན། ལངས་
རྒྱས་སྐྱབ་པའི་ས་བོན་ཅན། སྒྲིམ་པ་ལ་མེད་ཐབས་མི་གདའ་ཞེ།

一切修行之士夫，本为断惑对治者，
成就解脱道根者，成就佛果种子者，
修行实不可或缺；

ཆོ་འདི་ལ་དམིགས་པའི་སྒྲིམ་པ་དེ། དབེན་པར་བཟང་ཉུང་འདྲུ་འཇོ་ཅན། ལོང་གཏམ་སྐྱབ་པའི་ཁ་ཏྲོན་
ཅན། ཐོས་བསམ་བྱེད་ལ་སྐྱར་བ་ཅན། སྒྲིམ་པ་གཞན་ལ་ཕྱག་དྲག་ཅན། རང་གི་སྒྲིམ་པ་རྣམ་གཡང་ཅན། ཆོས་
བརྒྱད་ཀྱི་བསམ་གཏན་བཤོལ་ལ་ཞོག།

彼缘今生之修行，住静处亦愤闹者，
信口空谈经忏者，谤拨实行闻思者，
嫉妒他人禅修者，自之禅修散乱者，
八法禅定速舍之！

འདི་ཡན་ཆད་ཀྱིས། མངོན་པ་མཛོད་ལས། ཚུལ་གནས་ཐོས་དང་བསམ་ལུན་པས། སྒྲིམ་པ་ལ་ནི་རབ་ཏུ་སྒྱུར། ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་
ལ་ཡང་དག་དང་ཉམས་སྤངས་གི་དབྱེ་བ་དངོས་སུ་བཟུན་དོ། འལ་འབྱོར་སྤེད་དཀའ་དང་། འཆི་བ་མི་རྟག་པ་སྒྲིམ་ཚུལ་ཤུགས་ལ་བཟུན་
དོ།

以上所述，乃对《俱舍论》中，“住戒以闻思，结合于修习”所说之义，直接显
示真实与相似之差别；间接显示“暇满难得”与“死亡无常”修习之理。

ཐུངན་འདས་པ་སྐྱབ་པ་ལ། ལམས་གསུམ་ལ་ཞེན་པ་སྤང་ཡང་འཚལ། ལམས་གསུམ་ལ་ཞེན་པ་སྤོང་བ་ལ། འཁོར་བའི་ཞེན་པ་དྲན་པར་འཚལ།

2.若欲证得涅槃果，亦须断除三界耽，

若欲断除三界耽，则须忆念轮回耽。

དང་པོ་སྤྲུག་བཟུལ་གྱི་སྤྲུག་བཟུལ་དེ། །རན་སོང་གསུམ་གྱི་སྤྲུག་བཟུལ་ཡིན། །དེ་ལེགས་པར་བསམས་ན་སྦྱི་ཤ་
འབྱུང་།།ཐོག་ཏུ་བབས་ན་བསམ་ཐབས་མེད། །སྤོང་པའི་དགོ་བ་མི་སྦྱབ་པར། །རན་སོང་གི་སོ་ནམ་བྱེད་བྱེད་
པོ། །དེ་གང་ན་འདུག་ཀྱང་ཐེ་ལེ་ལེ། །

初者当知彼苦苦，即是三恶趣之苦：

若善思彼皮肉颤，事到临头无可忍，

能断之善尚未修，孜孜耕耘恶趣者，

任住何处惨戚戚！

འགྱུར་བའི་སྤྲུག་བཟུལ་བསམས་ཙ་ན། །མཐོ་རིས་ངན་འགྱོར་འགྲོ་བཡོད། །བརྒྱ་བྱིན་ཐ་མལ་དུ་སྦྱི་བ་ཡོད། །ཉི་ཟླ་
སྤྲུན་པར་འགྲོ་བ་ཡོད། །སྦྱར་བྱུལ་བར་དུ་སྦྱི་བ་ཡོད། །དེ་ལྟར་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་ཆེས་ཀྱང་། །པལ་པས་རྟོགས་
པར་མི་ནུས་པས། །རང་སྣང་མི་ཡི་འགྱུར་བ་ལྟོས། །མི་ཕྱུག་པོ་སྤྲང་པོར་འགྲོ་ཡིན་འདུག །ཁ་དག་པོ་ཞན་པོར་
འགྲོ་ཡིན་འདུག །མི་མང་པོ་གཅིག་ཏུ་འགྲོ་ཡིན་འདུག །དེ་ལ་སོགས་པ་བསམ་མི་བྱུང། །

如是思维坏苦时，善趣有堕恶趣苦，

帝释有生凡夫苦，日月有趋暗冥苦，

轮王有生奴仆苦，彼虽依教可确信，

凡庸者却不能达，试观世态人情变，

富豪沦落为乞丐，权贵失势成贱民，

熙攘散尽形影单，彼等种种思不尽。

འདུ་བྱེད་གྱི་སྤྲུག་བཟུལ་བསམས་ཙ་ན། །བྱ་བའི་ལས་ལ་ཟིན་པ་མེད། །མི་མང་ཡང་སྤྲུག་ལ་ཁྱུང་ཡང་སྤྲུག །འོར་
སྤྲུག་ཀྱང་སྤྲུག་ལ་རྟོགས་ཀྱང་སྤྲུག །མི་ཆོ་ཐམས་ཅད་གྲབས་ལ་ཟད། །གྲབས་བྱེད་པའི་འཕྲོ་ལ་ཐམས་ཅད་
འཆེ། །ཤི་ཡང་གྲབས་ལ་ཟིན་པ་མེད། །ཆོ་བྱི་མའི་གྲབས་ཀྱི་མགོ་ལ་འདུག །འཁོར་བ་སྤྲུག་བཟུལ་གྱི་ཕུང་པོ་
ལ། །ཞེན་པར་བྱེད་ནམས་ཐེ་ལེ་ལེ། །

如是思维行苦时，所作之业无了期，
人多时苦寡亦苦，丰饶时苦贫亦苦，
穷其一生尽营谋，营谋未了终归死，
纵死营谋事未休，遂赴后世再营谋，
于此轮回苦之蕴，耽着诸众诚堪怜！

འདི་ཡན་ཆད་ཀྱིས་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་དངོས་སུ་བསྟན་ནས། ལས་འབྲས་ཀྱི་སྒྲིབ་དོར་བྱུགས་ལ་བསྟན་རྟོ།

以上直陈缘轮回过患已，间接显示业果取舍。

ཞེན་པ་བྲལ་ན་མུ་ངན་འདལ། མུ་ངན་འདས་ན་བདེ་བ་ཐོབ། ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་ཉམས་ཀྱི་དབྱངས། བདག་གཅིག་ཤུ་ཐར་བས་པན་རྒྱ་མེད། ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་པ་མ་ཡིན། ལ་མ་སྟུག་བསྐྱལ་གྱི་གསེབ་ཏུ་བཞག། བདག་བདེ་བར་འདོད་པ་ཐེ་ལེ་ལེ། ཁམས་གསུམ་གྱི་སྟུག་བསྐྱལ་བདག་ལ་སྦྱིན། བདག་གི་བསོད་ནམས་སེམས་ཅན་བྱེད། བསོད་ནམས་འདི་ཡི་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱིས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་ཤོག།

3.若离执着离忧苦，若离忧苦得安乐，
离四耽着觉受歌，独自解脱实无益，
三界有情皆父母，父母弃于苦夹缝，
求自乐者诚鲜耻！

愿三界苦于我熟，我之福德归众生，
以此福德之加持，一切有情皆成佛。

འདི་ཡན་ཆད་ཀྱིས་རྒྱ་བྱམས་པ་དང་སྤོང་ཇེ་བསྐྱེད་པ་བྱུགས་ལ་བསྟན་ནས། འབྲས་བུ་བདག་གཞན་བཞེ་བ་དངོས་སུ་བསྟན་རྟོ།

以上间接显示因位修习慈心悲心已，直接显示果位自他相换。

བདག་ཇི་ལྟར་འདུག་ཀྱང་ཆོས་ཀྱི་ངང་། འཛིན་དང་བཅས་ལ་གྲོལ་བ་མེད། དེ་ཡང་ཞིབ་ཏུ་བཤད་ཅ་ན། ཡོད་པར་འཛིན་ལ་ཐར་པ་མེད། མེད་པར་འཛིན་ལ་མཐོ་རིས་མེད། གཉིས་ཀར་འཛིན་པ་མི་ཤེས་པས། གཉིས་མེད་ཀྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག།

4.我如何有皆法性，若具执着不得解，

其中若作详解说，执着为有无解脱，
执着为无离善趣，二种执着皆无知，
无二界中任逍遥！

འདི་ཡན་ཆད་ཀྱིས་ཉག་ཆད་ཀྱི་ཉ་བ་སྤངས་ནས་བྱང་འཇུག་གཉིས་མེད་ལ་སྒོ་འཛིག་ཚུལ་སྒྱུར་བསྟན་རྟོ།

以上总示舍弃常断二边见后，于无二双运中住心之理。

ཚོས་ཀྱན་སེམས་ཀྱི་སྒྲོད་ཡུལ་ཡིན། །ཕྱ་དང་དབང་ཕྱག་ལ་སོགས་པ། །

འབྱུང་བཞིའི་བྱེད་མཁན་མ་ཚོལ་བར། །སེམས་ཉིད་ཀྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག།

诸法皆为心行境，大自在与梵天等，
四大造者不可寻，心性界中任逍遥！

འདི་ཡན་ཆད་ཀྱིས་བྱང་སེམས་སེམས་ཙམ་པ་དང་ཕྱན་མོང་བའི་ལམ་རིམ་བསྟན་ནས། ཐེག་ཆེན་དབུ་མ་པའི་ཕྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལམ་ནི།

以上显示与大乘唯识宗共同之道次第已，继示大乘中观之不共道：

སྤང་བ་སྒྱུ་མའི་རང་བཞིན་དང་། །རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཡི། །

གནས་ལྷགས་བརྗོད་པར་མི་ཤེས་ཀྱིས། །བརྗོད་བྲལ་གྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག།

显现皆为幻自性，以及缘起之真理，
如何诠表不可知，离诠界中任逍遥！

འདི་ཡན་ཆད་ཀྱིས་ཞིགནས་སྒོམ་ཚུལ་ཤུགས་ལ་བསྟན་ནས། རྟག་མཐོང་སྒོམ་ཚུལ་ལ། ཡུལ་སྤང་སེམས་སུ་བསྐྱབ་པ་དང་། རྟེན་མར་བསྐྱབ་པ་དང་། རྟེན་ཅིང་པ། རྟེན་འབྲེལ་དང་། བརྗོད་བྲལ་ཏུ་གཏན་ལ་ཕབ་ནས། སྒོམ་བྲལ་བྱང་འཇུག་བསྒོམ་པ་དངོས་སུ་བསྟན་རྟོ།

以上间接显示修习寂止之理已，复于胜观修习之理，对显境于心成立、彼皆幻有、

彼无性、缘起及离诠作抉择已，直接显示离戏双运之修法。

ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་བཤད་པ་ཡི། །དགེ་བ་འདི་ཡི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །འགྲོ་བ་བདུན་པོ་མ་ལུས་པ། །སངས་རྒྱས་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

解说远离四执善，以此所积之福德，
愿将七类之众生，悉皆安置于佛地！

ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་ངག་ནྣལ་འབྱོར་པ་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཆན་གྱིས་དཔལ་ས་སྐྱའི་དགོན་པར་སྐྱར་བ་
ཆོས་རྩེ་ས་པ་ཏ་གྱི་མཆན་སྐྱར་མ་བཅས་རྫོགས་སོ།།

瑜伽士扎巴坚赞（名称幢）于吉祥萨迦寺所造《离四耽着之教言》及
法王萨班所作夹注至此圆满。

（丹增江秋敬译于 2025 年 8 月 2 日，承阿旺松丹居士拨冗校订，愿吉祥增长！）