



正觉之道

佛子行广释

根让仁波切著

中国社会科学出版社

正
觉
道

佛子行广释

根让仁波切 著



图书在版编目(CIP)数据

正觉之道·佛子行广释 / 根让仁波切著. —北京: 中国
社会科学出版社, 2015. 12
ISBN 978-7-5161-7470-8

I. ①正… II. ①根… III. ①佛教-研究 IV. ①B948

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 311989 号

出 版 人 赵剑英
责任编辑 任 明
责任校对 李 莉
责任印制 何 艳

出 版 中国社会科学出版社
社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号
邮 编 100720
网 址 <http://www.csspw.cn>
发 行 部 010-84083685
门 市 部 010-84029450
经 销 新华书店及其他书店

印刷装订 环球东方(北京)印务有限公司
版 次 2015 年 12 月第 1 版
印 次 2015 年 12 月第 1 次印刷

开 本 710×1000 1/16
印 张 31.5
插 页 2
字 数 466 千字
定 价 99.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社营销中心联系调换
电话: 010-84083683
版权所有 侵权必究

《佛子行》三十七颂

那莫罗给夏曷雅！

虽见诸法无来去，然唯精勤利众者，
胜师怙主观音前，三门恒时敬顶礼。

利乐之源诸佛陀，修持正法而成就，
亦依了知其行故，于此宣说佛子行。

1. 已获暇满大舟时，为自他渡轮回海，
日日夜夜不懈怠，闻思修持佛子行。
2. 贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火，
遗忘取舍愚暗者，抛弃故乡佛子行。
3. 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。
4. 长伴亲友各分离，勤积之财留后世，
识客终离身客店，舍弃今世佛子行。

5. 交往恶人增三毒，失坏闻思修事业，
令成无有慈悲者，远离恶友佛子行。
6. 依止正士灭罪业，功德增如上弦月，
殊胜上师较自身，更为珍爱佛子行。
7. 已尚缚于轮回狱，世间天神能救谁？
故知殊胜无欺处，皈依三宝佛子行。
8. 佛说难忍恶趣苦，皆为恶业之果报，
是故纵遇生命难，永不造罪佛子行。
9. 三有乐如草尖露，乃是瞬间坏灭法，
恒时不变圣果位，希求解脱佛子行。
10. 无始以来慈我者，诸母若苦自何乐，
是故为度无边众，发菩提心佛子行。
11. 诸苦由求自乐生，圆满正觉利他成，
是故己乐与他苦，真实相换佛子行。
12. 何人以大贪欲心，夺或令夺我诸财，
自身受用三世善，回向于他佛子行。
13. 我虽无有些微错，何人若断吾头颅，
然以悲心将彼罪，自身代受佛子行。

14. 若人百般贬损我，纵然传遍三千界，
如此仍怀慈爱心，赞其功德佛子行。
15. 何人大庭广众中，虽揭吾过出恶语，
将之视为善知识，恭敬顶礼佛子行。
16. 我如爱子般护他，然彼视我如怨敌，
犹如慈母待病儿，尤为怜爱佛子行。
17. 与我等同或下士，虽以傲慢而羞辱，
然吾敬其如上师，恒时顶戴佛子行。
18. 穷困且常受人欺，病重又遭魔缠身，
众生罪苦我代受，无有怯懦佛子行。
19. 美名远扬众人敬，且获财如多闻子，
然见世福无实义，毫无傲慢佛子行。
20. 自嗔心敌若未降，降伏外敌反增强，
故以慈悲之军队，调伏自心佛子行。
21. 一切妙欲如盐水，愈享受之愈增贪，
令生贪恋诸事物，即刻放弃佛子行。
22. 一切境现唯心造，心性本来离戏边，
了达此理于二取，皆不作意佛子行。

23. 逢遇悦意对境时，视如夏季之彩虹，
虽显美妙然无实，断除贪执佛子行。
24. 诸苦如同梦子死，迷现执实诚疲惫，
是故遭遇违缘时，视为幻相佛子行。
25. 获得菩提身尚舍，何况一切身外物，
故不图报异熟果，慷慨布施佛子行。
26. 无戒自利尚不成，欲成他利诚可笑，
故于三有无希求，守护净戒佛子行。
27. 于求妙果之佛子，一切损害如宝藏，
故于诸众无怨恨，修持安忍佛子行。
28. 唯成自利小乘士，勤如扑灭燃头火，
饶益众生功德源，发起精进佛子行。
29. 当知止观双运理，以此摧毁诸烦恼，
真实超越四无色，修习禅定佛子行。
30. 若无智慧以五度，不得圆满菩提果，
故具方便三轮空，修持智慧佛子行。
31. 若未观察自错误，以法形相行非法，
是故恒时审自己，断除过患佛子行。

32. 以惑谈他菩萨过，则将毁坏自功德，
故于大乘诸士夫，不说过失佛子行。

33. 因求利养相互争，损坏闻思修事业，
故于亲友施主众，根除贪执佛子行。

34. 恶言刺伤他人心，亦损菩萨品行故，
莫说他人不悦词，杜绝粗语佛子行。

35. 烦恼串习难对治，执持正知正念剑，
贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。

36. 总之一切行止中，观心处于何状态，
持续具足正知念，成办他利佛子行。

37. 如是勤修诸善根，为除无边众生苦，
皆以三轮清净慧，回向菩提佛子行。

依照经续论典义，诸圣教言而撰著，
佛子行共三十七，欲助修学菩萨道。
因我慧浅少学识，亦无智者所喜词，
依经圣者言教故，佛子行义应无谬。
然诸佛子广大行，如我愚者难测故，
相违不符等诸过，诸圣者前祈宽恕。
以此善令众有情，行持胜俗菩提心，
愿同不住有寂边，大悲怙主观自在。

此佛子行，是为利益自他而由教理法师无著于水银宝洞撰写。

《佛子行》的重要性及含义

谈起佛教，总是让人感到那是一种神秘莫测的古老宗教，每天晨钟暮鼓、古佛青灯，还有数不清的清规戒律，这一切和我们的生活似乎相隔甚远。对充分见识并沉浸于科技文明的现代人而言，“学佛”几乎就意味着愚昧落后和迷信盲从。除了见贤思齐的美好愿望，学佛和我们还有什么关系？我们现在已经生活得非常充实，从心仪的服装、饕餮的美食，到高速无线网络、最新款的智能手机……对任何想要的东西只需稍作努力即可拥有。对于我们这些实用至上的人来说，学佛又能给我们添加什么？是能帮助我们致富，还是让我们的健康状况好转，抑或是让我们家庭和睦、子女优秀？学佛到底有什么用？又应当如何学？……总之，一提学佛，人们的态度不是直接排拒，就是抱着许多疑问。

事实上，无论我们有没有宗教信仰，每个人都会有这几个亟待解决的客观问题：我是谁？生与死的真相是什么？生命的意义又是什么？

• 终极的困惑

人活于世，每个人都在追求幸福快乐，普世价值的版本是：年轻时，我们体健貌美、才智过人，拥有世界名校的学位，理想职业当然是跨国财团的CEO；居于自然环境良好的山间别墅，那里花团锦簇，所有配套设施都系出

名门；外出时，驾驶着推背感十足的酷炫跑车，入住五星级酒店的总统套房。除此之外，我们还应该有完备的医疗保障、充裕的现金流和宽松的假期，有耀眼的15克拉钻戒。然后，在所有人的祝福声中，与心爱的人共度此生，就像童话故事里的浪漫结尾那样：公主和王子从此过着幸福快乐的生活……

人生已经有太多的不易，如果能够创造这样的物质条件，我们没有理由不让自己多一点幸福快乐，而去刻意过自虐式的贫苦生活。尽管这些内心的诉求都无可厚非，然而，大多数人却不能正视这些理想的现实层面：凡事都有两面性，给我们带来利益的同时也潜藏着流弊。更重要的是，它们中任何一样都无法长久维系，虽然从感情上我们难以接受这种严酷的事实。

因此，每个人都有自己的忧虑与困惑：有人寂寞，孑然一身，处于被人远离的无助，深陷没人陪伴的恐惧；有人孤独，迷茫的心灵就像一座汪洋中的孤岛；有人焦虑，不仅职场失意，还必须顶着还房贷、子女教育、父母养老等各方面的压力；有人空虚，哪怕在杯觥交错的热烈宴席间仍感到与世间格格不入；有人抑郁，觉得总是没人懂他，忧伤于自己的形单影只，却在朋友圈里秀阳光率真；有人仕途渺茫，纵然为他歌功颂德的大有人在，也填补不了他内心的缺憾；有人总是充满匮乏感，哪怕拥有的财富已经够几辈子花销，保险柜里存放了一摞房产证，仍然觉得不满足，依旧沉迷于肆意攫取之中，似乎只有不断获取才是生命的意义……

仰望苍穹，生存在这浩渺宇宙里，我们每个人都只是一粒微乎其微的尘埃而已，无论困扰我们的问题与别人有多么的不一样，其实归根到底，本质都是别无二致的——就是我们对于宇宙人生真相的认识不清。我们不明生为何而来，死为何而去，来去匆匆，我们揪心于不明白自己到底是谁，我的真相到底是什么，为什么世事一定会变化无常？这种最深层的惶恐和亘古的疑问，萦绕在每个人的心中驱之不散，这些谜团让我们一再地备感孤独，只不过有些人“柔弱”地表现出来，有些人则貌似坚强地回避这个问题，不负责任地把它草草掩埋。在人口爆炸的现代都市里，在人流如织的街道上，孤独

对我们来说貌似不着边际，但是那种无法确认“我”存在的恐惧感，总会毫无预期地袭来：在某天深夜、某个宁静的下午、某次在镜中蓦然发现自己已衰老，或亲友罹患重疾甚至触及死亡的时候，恐惧感一次次涌出。过去，我们一直确信无疑的事，也变得不再可靠，内心的不安全感变得更为强烈，难以排遣。这时，我们会很自然地想方设法予以抵御。

• 解决之道

我们会参加各种训练课程，以期全方位提升自己，令自己擅长于收集财富以获得更优越的生活，希望靠聪明才智赢得赞誉、靠权力名望赢得尊重、靠道德品行赢得美名……但是，我们很快会发现，依靠这些外在的物质和财富无法维系持久的快乐。无论做了怎样的努力，这样那样的问题依然存在，那些内心深处的纠结，父母不能给予抚慰，配偶子女或朋友无法提供帮助，也不能用手中的财富和权力解决，甚至我们所受的教育里也找不到解决方案，这种无可奈何更增添了我们的无助和沮丧。最重要的是，当大限出其不意到来之时，我们却驾驭不了死亡，束手无策中才幡然醒悟，过去所有的努力就像是在应对一场毫无胜算的赌局。

绝大多数不幸的人，由于没有掌握有效的解决之道，只会习惯性地用哭泣、愤怒、抱怨、消极厌世、及时行乐、惶惶不可终日等负面情绪回应不幸；或者沉溺于无可作为的拖延和昏睡、暴食，依赖酒精、麻醉药物和毒品，甚至采取自残身体等极端手段逃避现实。稍微“健康”的方式，不是发展某种爱好，就是投身于忙碌的工作或无休止的社交活动，或热衷于亲友聚会等，因为那种“我很忙”的充实感，似乎在某种程度上证明了“我”的存在价值。这些我们司空见惯的方式，其实无非都是力图用各种散乱排遣孤独感，用透支生命的方式将不明自我的状况暂时遗忘，将不明生命真相的焦虑掩盖，这一切并不能够真正解决问题。

而少数幸运的人，或自发或由他人引介，能让内心的孤独和忧伤转变得有价值，不会滞留于无谓的顾影自怜之中，因为他们寻找到了心灵的指引，

获得宏大的胸襟和开阔的视野，走上正确的觉醒之道，从而挖掘出内心本自具足的幸福，远离忧患与惶恐，获得安乐。所谓正确之道，古往今来无数贤能的总结，也往往局限于一时一世，而超越时限与疆域的究竟指引，唯有来自释迦牟尼佛所证悟的人生真谛。从可靠的角度而言，历代的无数实践佛法的成就者，已经以他们的亲身经历，一再向世人证明了佛法的伟大，也让后世的学人放下疑虑，不必担心自己成为某种不可预测的试验品。

• 《佛子行》的重要性

释迦牟尼佛曾在四十九年里为不同根器的信众三转法轮，即初转四谛法轮、二转无相法轮、三转善辨法轮。初转四谛法轮里讲的是小乘佛法，主要教导如何修学小乘佛法的见、修、行、果。第二转和第三转法轮所讲的属大乘佛法。凡夫要直接领会佛经中传达的真实意义难度很大，必须依靠大成就者们所写的论典，才能正确领会佛经里所阐述的般若智慧。可见，“学佛”是个极其甚深广大的课题，光是两千五百多年来传承至今的佛典大海，就让我们望洋兴叹。就算是为了提高自己的文化品位、增添茶余饭后的谈资，尝试了解一下个中道理，而面对如此庞大纷繁的教典、复杂的派别差异，也深感无从下手。

鉴于此，在佛教历史上，特别是古印度的大成就者们，尤其是当时最高学府那烂陀寺的众多班智达，出于对众生难以领会佛陀真实意的慈悲，把佛陀三转法轮的教义总结撰著了诸多论典，通过这些珍贵的论著，向众生详细地阐释如来密意。

正如同我们打算到欧洲自驾游，首先获得一本可靠的旅行攻略是必要的，当中会提供一切所需相关资讯以及全面的策略与建议，使旅行者获得帮助和指南。同样地，有兴趣了解佛教及其修行道的人，首先最重要的是需要鸟瞰整个佛教框架的全貌，了解修行的原理、方法、阶梯和目标，对整个修学体系成竹在胸，就不至于盲修瞎练，避免因无知而误入歧途。因此，我们应选择一部能概括佛教思想的论著作为指导。在此必须提及著名的论典——

《入菩萨行》，是由古印度八十位大成就者中的寂天菩萨所著。这样一部大而全的宝典，简单实用地总结了佛陀第二、第三转法轮的精华，其丰富的内容能有效地解决我们生活与修行中的实际问题，闻思时既不需要复杂的逻辑，又不需要具备很多的知识，领会也不是特别困难。与广大深奥的中观、般若等论典相比，《入菩萨行》更通俗易懂，无论是解决问题的原理，还是提高修持的方法，都可以从《入菩萨行》中找到答案。正因如此，在笔者的根本上师堪钦如意宝·曲吉扎巴仁波切创办的三所佛学院（塔公显密讲修院、嘉绒闻思讲修院和理塘明珠佛学院），所有来学习的僧人都必须背诵《入菩萨行》和五部大论的颂词。

像《入菩萨行》这样将修行道路完美总结的论著有很多，但并不见得每一部都适合现代人。考虑到现代人忙碌、追求速成的特点，我们选择了短小精悍、言简意赅的《佛子行》作为向大家介绍正觉之道的平台。这部由西藏佛教大师无著菩萨（1295—1369年，也称为无著贤论师或土美仁波切）所著的《佛子行》，其内容以三十七颂涵括了三士道的修行方法，尤其是上士道，即修学大乘佛法超越轮回和涅槃的法门。由于《佛子行》与《入菩萨行》所阐述的教理异曲同工，笔者甚至认为《佛子行》是《入菩萨行》的浓缩精要版。《佛子行》在简短的篇幅里全面总结了十品《入菩萨行》所阐述的内容，信息量很大。对于还要兼顾世间俗务的在家居士，显然不能要求背诵五部大论，但是希望诸位都能将《佛子行》的颂词背下来。一方面，每天念诵颂词能获得加持；另一方面，在听闻或阅读时容易领会每个颂词所传递的义理，使之潜移默化地变成自己的理念。仅仅从字面上了解三十七颂并不难，难的是依教奉行，运用于身口意，从而转变自己。这对生活中的为人处事和修行都有莫大的帮助，遇到世间任何困难，都可以运用《佛子行》的理念去解决。

《佛子行》的重要性，在过去数百年间被藏传佛教各派学者一致推崇就已经得到充分证明。就笔者的根本上师而言，他对这部论著特别重视，不仅在佛学院里多次传讲，而且每到一个地方传法时，只要时间允许就会给人们

传讲整部《佛子行》，他认为这是大乘修行人不可或缺的修学内容。无论是刚进入佛学院的年轻学僧，还是已经几十年的老修行；不管人们对佛法理论的了解是深是浅，上师都要求大家必须反复闻思。他以过来人高瞻远瞩的眼光看到，《佛子行》在教理、修持等各方面会给予我们很实际的帮助。

总而言之，《佛子行》如同妙药一般，在短短三十七个颂词里总结了大乘佛法的教义，是修持菩萨道的殊胜窍诀、志向成佛者的必修课。它囊括了修持大乘佛法的佛子应有的见解、修持的道路和行为，以及能够得到的果位。因此，任何真心向法的人都应该潜心研习。它词句简单，初学者很容易理解其中的内容和意义；它含义深广，具有多年修持经验的人也能从中受益。《佛子行》所呈现的是智者的世界观及其处事风范；同时，又是大乘行者规范自己言行举止的标准，若能如实践行，定会把世俗生活与佛法修行完美地融合为一，如此才堪称名副其实的佛子。

在藏区，无论是居士还是出家众，人们普遍比较重视学习《佛子行》，尤其是出家人，无论哪个教派都必须学。现在全世界对藏传佛教都越来越重视，修学的人也越来越多，但相对而言《佛子行》还不够普及，只有少数人有机会真正地闻思。而对于刚皈依或者皈依多年的居士来说，怎样正确地修行，怎样才能使自己成为一名合格的佛子，真正了解的人其实并不多。为了让大家避免错谬，少走弯路，本书希望通过对《佛子行》的阐释，能帮助大家解决开篇所讲的一系列问题，并引导各位正确地修行，满足大家渴求正法的愿望。

为了能便于大家抓住核心要点，我们特别选用了木雅·根让索南（堪钦如意宝·曲吉扎巴仁波切的前世）为《佛子行》所做的目录，他以深广的佛学造诣和大成就者独特的智慧眼光，提纲挈领地总结出无著菩萨的精要，使得这个目录成为众多《佛子行》目录中首屈一指者，为我们的讲授提供了方向，更能帮助读者对佛法要义心领神会，同时也成为了展开本书的指引。若非如此，慧根浅薄的凡夫俗子在研习本论时，难免会雾里看花，终因不得要领而难窥堂奥。希望诸后学者通过研习《佛子行》，对佛法的见地与修道

获得明晰的认知，能了解到：佛法超越信仰和宗教，是非常务实的人生指南，而非脱离生活的神秘主义。运用这一系列教法，既能解决我们生活与工作中的难题，又能寻获生命终极意义的答案。

• “佛子行” 的含义

在开始阐释《佛子行》的颂词之前，我们首先要了解佛、子、行三个字各具的含义。

1. 什么是“佛”

佛是佛陀的简称，指断证功德圆满的觉者，佛所依身分为三身：法身、报身和化身。佛陀已经断除了所有的烦恼障和所知障，阿赖耶识里含藏的所有业力种子都彻底断除了，圆满证悟了心的本性。佛陀所证悟的就是万事万物的实相，万法都是由心所造，心的本性就是佛性，只要是具有心识的有情众生都具有佛性，因此都有成佛的潜能。由于无始以来到现在，不了解事物真相而导致的我执和法执，遮蔽了本有佛性的显现，所以，我们一直处于迷惑颠倒的状态。

虽然在佛经及论典中都讲到佛性，但我们根本不可能用语言文字去准确描述它的真实状态，甚至也无法用心去思维它，因为佛性已超越了人类的语言、文字、思维所能描述的范围，超越了我与他这样的二元分别意识。只有通过闻思，修持忏罪与积资，依靠对上师三宝的信心，才能了解到心的本性，再通过禅修逐步体证慈悲与空性无别的智慧，也就是心的本性——法身佛，即大乘菩提五道当中最后的无学道，这个果位是断证功德圆满的究竟佛陀。得到了这样的成就之后，就会自发地显现出报身佛与化身佛去救度一切众生。

佛在初地至十地菩萨面前显现的就是报身，如五方佛、金刚总持、金刚萨埵等。而对于五道中的资粮道和加行道阶段的修行者，以及还没有皈依佛门但与佛有缘的众生，在其感知中显现出来的就是化身，例如释迦牟尼佛、莲花生大师等。关于法、报、化三身佛所依的身体、能依的智慧、所行的事

业和佛陀的功德，在弥勒五论的《现观庄严论》《宝性论》中都有详尽的阐述，想深入了解者可以去学习。

以上所讲，是有关三身佛的初步认识。如果没有这样的概念，对下面要阐述的“佛子”及其修行就会认识不清。

2. 什么是“子”

从字面上去理解，法身、报身、化身三身佛的弟子就称为佛子。因佛陀忆念众生，犹如父母忆念子女；并且众生本具成佛之佛性，故亦称众生为佛子。如同父母教育孩子，孩子所有的行为、待人接物等都是由父母来引导的。同理，我们内心虔诚地信受佛陀的言教，如法地追随佛陀闻思修持，就像佛陀的子女一样。

严格来说，佛子是大乘佛教对菩萨的尊称。月称菩萨在《入中论》里讲，真实的佛子是指了悟空性、初地到十地的菩萨圣者，这些大成就者断除了我执和部分法执，证悟了超越二元对立的境界，这个阶段，五道中称为见道和修道，即已经见到了心的本来面目。在还没有证悟空性之前，凡夫的心是飘忽不定的，随时都有可能变化，而了悟空性之后，一直到成佛都不会退转。

广义上，佛子还指信顺教法、发大乘心、以成佛为终极目标的修行者。寂天菩萨在《入菩萨行》中讲，只要受了菩萨戒、发了菩提心的人，则进入了五道中的资粮道，从此就成为度化众生的人，因此，世间所有的众生都应该向你顶礼。所以，也可以称为佛子。若按照这个角度去理解，几乎所有修学大乘佛法的佛友们都是佛子，因为我们基本上都受了菩萨戒、发了菩提心，因此都是追随佛陀的弟子。

3. 什么是“行”

受了菩萨戒、发了菩提心的佛子，用大乘佛法的理论来规范自己的行为，就称为“行”，即佛子的修行。我们既然是佛子，就不会舍弃任何众生，于是我们的修行就围绕着如何克服自己的劣根习气、如何帮助他人获得快乐的为人处世之道而展开，这一切都要用大乘佛法的言教来规范，以此标准去

学习和实践。无论选择在家或出家哪种方式，我们的整个生命历程中，必然会遇到各种各样的问题，学会以佛法的智慧去面对和处理，方为佛子的修行。

由于我们的生活环境、受教育程度和家庭条件等各不相同，每个人所面对的问题也是不同的，要想处理得当，方法尤为重要，这也是学佛的目的之一。对于在家居士而言，如何“行”确实是一项课题，从实际情况来讲不太可能完全放下俗务全身心投入修行，但不能因为放不下就放弃学佛，最重要的是学会将佛法运用到生活中的正确方法，避免自己变得不僧不俗、不伦不类。

笔者认识一位居士，起初他各方面条件都很好，开始学佛之后，学佛的热情被点燃，可惜的是，由于闻思得不到正确引导，狂热情绪甚至淹没了理性，致使他对世间的工作渐渐失去了兴趣，周围人也逐渐将他疏离，甚至边缘化。几年以后，百无聊赖的他萌生了出家修行的念头，若是能完全放下，将今生投入专职的闻思修固然最好；但是因为有家室，还有各种各样的事务未了，他自己既放不下，又不愿意去工作、不愿意面对世间的问题，最后形成了不伦不类的状态，工作、生活都一塌糊涂。显然，这就是理解和方法上出了严重偏差，如果学佛越学越死板，变得连自己都不愿意面对自己，终日消极逃避，这实际上表明见地和方法已经出了问题。举这个事例之意并非出于藐视，而是因为每个初学者或多或少都潜藏有这种可能，我们应引以为戒，提醒自己勿重蹈覆辙。无论修行什么法门，首先要评估一下自己的能力，给自己一个准确的定位非常重要。通过诚实地对自己内心审视和观察，做出审慎的判断，再来决定自己适合的修持方式。虽然在家与出家修持的目标一致，但在方法上侧重点是不同的。佛陀也不希望有人越学越糟糕，越学越糊涂。

事实上，佛陀正是以各种适合的方式去接引四众弟子。无论是在家还是出家，都是从内心去改善自己，进而由内而外地让自己各个方面都变得更好，这是佛陀的愿望，也是高僧大德们对众生的期望。学佛，绝不意味着消极逃避，而是应当积极面对，更不应以学佛的名义逃避责任，恰恰相反，要