

入菩薩行

导论○释注○集要

如石法師 編著譯解

免費贈閱

总目次

自序·····	(005)
再版序·····	(009)
三版序·····	(010)
《入菩萨行》导论	
一、寂天传略考·····	(011)
二、《入行》与《学集》的关系·····	(017)
三、《入行》与《学集》创作过程拟构·····	(022)
四、《入行》的内容与科判·····	(024)
五、《入行》的特色·····	(057)
六、《入行》对印藏佛教的影响·····	(084)
七、《入行》的相关注疏·····	(090)
附录 发心之意义及其在宗教实践上的心理功能	
一、前言·····	(098)
二、发心之意义·····	(103)
三、发心在宗教实践上的心理功能·····	(104)
《入菩萨行》译注	
译注说明·····	(119)
第一品 菩提心利益·····	(123)
第二品 忏悔罪业·····	(136)
第三品 受持菩提心·····	(155)
第四品 不放逸·····	(164)
第五品 护正知·····	(180)
第六品 安忍·····	(213)
第七品 精进·····	(251)
第八品 静虑·····	(275)

4 入菩萨行

第九品 智慧····· (332)

第十品 回向····· (391)

附录 中国藏传佛教“修心”文集

一、前言····· (406)

二、《修心八颂》····· (408)

三、《佛子行三十七颂》····· (409)

入菩萨行集要

第一品 菩提心利益····· (417)

第二品 忏悔罪业····· (421)

第三品 受持菩提心····· (428)

第四品 不放逸····· (432)

第五品 护正知····· (438)

第六品 安忍····· (449)

第七品 精进····· (463)

第八品 静虑····· (471)

第九品 智慧····· (490)

第十品 回向····· (507)

藏译跋····· (514)

自序

西元七世纪后半至八世纪中叶之间，印度出了一位擅长诗文的中观学者——寂天(Santideva)。他写的《入菩萨行》(Bodhicaryavatara，以下略称《入行》)，充满了浓郁的佛学情感；时而宁静庄重，时而洒脱飘逸，时而悲天悯人，时而超尘绝俗。在精辟恰当的议论中，呈现出深刻的哲学洞见；在巧妙幽默的譬喻中，更蕴含着殷切的教诲；真不愧是一部能使顽者廉、弱者立的旷世巨著。在印度，《入行》是后期大乘佛教最流行的文学作品。据说，仅在印度，它的相关注释就多达一百部以上；只可惜大部分的注释都没有流传下来。当《入行》和它的十部注释陆续被传译到中国西藏以后，它同样很快地就成为西藏僧俗共赏的宝典。中国藏传佛教各派的学者都著有《入行》的注释；一直到今天，大德高僧们仍然经常宣讲此论。

《入行》的梵文本很幸运地还保存了下来；早在西元1889和1894年，就分别由I.P.Minayeff和Sastri Haraprasad出版过。1901~1904年间，Louis de La Vallee Poussin也陆续校订出版了智作慧(Prajnakaramati，950~1030)的《入菩提行难处释》。关于智作慧的注释，还有P.L.Vaidya于1960出版的校订本。在翻译方面，1907、1920年，分别出版了Poussin和Finot的法译本；1923、1981年，有Schmidt和Steinkellner的德译；1921、1958年，有河口慧海和金仓圆照的日译；在英译方面，则分别有Barnett(1909)和Matics(1971)的译本；1987年，在布拉格也出版了Dhammadipa的捷克文译本；这些译本主要是根据梵文颂本翻译的。到目前为止，除了田贯康

正在陆续发表智作慧关于第九章的部分注释之外，智作慧的注释尚未见到有完整的研究成果。此外，间接译自藏文本的，还有 Batchelor 的颂文译本(1979)和 Tenzin P. Phunrabpa 翻译 Geshe Kelsang Gyatso 的《入行》注疏译本(1986)。Batchelor 的译本，10 年间发行了五版，它的需求量可想而知。后者是目前比较完整的《入行》注疏的英译本。除了《入行》的翻译以外，Amalia Pezzali 还作了有关寂天生涯、著作和思想等全盘性的研究(1968)。江岛惠教也发表过一篇关于《入行》注释的论文(1966)，介绍印度十部《入行》注释中第九“智慧品”的大致内容。

反观我们汉地，《入行》早在赵宋时期就被天息灾译成了汉文，题名《菩提行经》。可是一直未受重视，既无人研究作释，也无人讲说流通。在印度与西藏如此脍炙人口的一部名著，传到汉地以后，竟然一直默默无闻。这究竟是何原因呢？笔者以为，主要的原因大概有两个：

一、隋唐以后，汉地佛教已经发展到相当成熟定型的阶段；论修行，非禅即净；论教理，非天台即华严。其他旧译的大经大论尚且乏人问津，新译的典籍还有谁会去理会呢？

二、天息灾的译文不怎么流畅，很难读懂，而且还缺了第三、四两品。关于这点，只要把天息灾所译的前面几颂列出来作一比较，很快就能明白到底是怎么回事了。

笔者译

1. 法身善逝佛子伴，
及诸应敬我悉礼；
今当依教略宣说，
佛子律仪趋行方。

天息灾译

如佛妙法体无边，
佛子正心归命礼，
佛甘露戒垂覆护，
我今赞说悉依法。

- | | |
|---|--|
| <p>2. 此论未宣前所无，
诗韵吾亦不善巧；
是故未敢言利他，
为修自心撰此论。</p> | <p>此说无有未曾有，
亦非自我而独专，
我无自他如是时，
乃自思惟观察作。</p> |
| <p>3. 循此修习善法故，
吾信亦得暂增长；
善缘等我诸学人，
若得见此容获益。</p> | <p>如是发心观察时，
能令我此善增长，
时见如是娑婆界，
此乃是彼佛世尊。</p> |

看了前面的比对，我们就不难理解为什么吕澂先生会批评它“译文拙劣，错讹亦多”；也难怪如此有震撼力的经典之作竟然被汉僧束之高阁，不闻不问。像这样一部有益心灵的宝典，如是让它在汉地继续被埋没下去，委实可惜。无论如何，总得有人尝试将它重新译过，为信仰大乘的汉地佛教增辟一个崭新的视野。人同此心，心同此理。既然此论能感动印度、中国西藏和近代的欧美人士，当然也能提升汉地佛教徒的心灵层次；而这正是我翻译《入行》所秉持的理念。

前年，我利用暑假去了一趟印度；在 Dharamsala “佛教教理院” (mTshan nyid gra tshang) 跟院长罗桑嘉措 (Blo bzang rgya mtsho) 和教授嘉措 (rGya mtsho) 囫圇吞枣地学了一遍《入行》。当时，我藏语听力甚差，似懂非懂。幸而那两个月课余自习的心得和铭心的感受，已足以使我决定：一定把它翻译出来！

半年后，也就是 1989 年年初，我开始着手翻译《入行》；今年年初完成初稿，前后一共耗费了一年的时间。翻译本来就很困难，对于汉、藏文都不精通的人来说，更是如此。无论如何，我总是尽了个人最大的努力。但愿这

一份辛劳，能为长久以来一直浮躁不安的人们，多少带来一份安和与乐利。

寂天非常重视发菩提心；他写的《入行》，就是以发心为核心来贯通全论的。不过，由于寂天的作风类似古代的譬喻师，巧说譬喻而且重经不重论；因此，《入行》对于发心在阿毗达磨方面的意义并无深入的探讨；此外，对于《发心在宗教实践上的心理功能》这方面，也没作进一步发挥。为了增辟读者理解发心的视野，遂将发表在《中华佛学学报》的一篇专论——“发心的意义及其在宗教实践上的心理功能”稍作修改后纳入本书作为附录。又，西藏噶当派朗日塘巴所作的《修心八颂》与萨迦派无著贤的《佛子行三十七颂》，是两篇性质与《入行》相类的“修心”短文。此二短文在西藏十分脍炙人口，颇受实修者重视；因此也一并集入本书中。

本书得以顺利完成，特别感谢“佛教教理院”院长罗桑嘉措和教授嘉措的教导，以及王福楨等同学的细心校对。

一九九一年六月

再版序

两年半前，在教务繁忙和身心交疲的状况下，勉强完成《入菩萨行译注》与《入菩萨行导论》二书。前夏，我辞去教职；一面养病，一面诵习已出版流通的《入行》。不料竟然发现其中除了排版和校对的错误之外，尚有许多考虑欠周、词不达意，甚至误译之处，颇觉汗颜。今值此书再版之际，重新校订、修改、补注，并将《导论》稍作增删。删除的部分，是“附录”中“汉藏佛教发心之意义”二节；因为它们与《入行》无关。补充的部分，是《入行》的另一特色——“依生佛平等观劝修安忍”一节；因为这是初版中被遗漏掉的重要观念。此外，其余各节也都有成段的增补。但愿此次修订能尽量减少错误，增益读者之正见，畅达译文，引生读者之法喜；藉此，或能稍慰笔者因初版误译和疏忽所生之无限愧疚。

业师 君庇亟美上人圆寂二周年

——一九九三年十月十日于苗栗观自在兰若

三版序

藏译本《入菩萨行》的末尾，附有一小段译跋。这段跋文说明了：目前流通的藏本《入行》，是在第九、十一世纪等三个不同的时间，经由三位西藏主校译师，再配合三位印度方丈，分别作了三次的翻译、审校和修订之后，才圆满完成的。这种审慎认真的译经态度，的确值得我们重视与学习。以台湾佛教现阶段的环境来说，要做到上述那样严谨的翻译确实不太容易。不过，笔者自知能力有限，对于译注《入行》不敢掉以轻心；因此利用第三版付印的机缘，再做最后一次修订、润饰和补充。

相形之下，第二版的错误比较少了；不过第三版中还是订正了七颂：第二品的 37 颂，第三品的 14 颂，第五品的 88、105 颂和第七品的 13、27 颂，第九品的 34 颂。其余的修改，大都属于语意的调整和文词的藻饰而已。此外，为了顾及版面的整齐与美观，在不太影响颂意的情况下，第二、四、六品中所有每句七字的颂文，一律改成了五字一句的形式。本版补充的内容仍然不少；它们分别散落在《导论》各章节和《译注》的注释中。比较值得一提的是，关于“智慧品”中较费解的第 106、107 两颂，笔者在注释中另外补译了五家印、藏注疏的解释进去。这么做，除了增进颂义的理解之外，主要是想让读者大略认识印、藏各注本之间诠释上的差异程度。

一九九五年三月于中寮云谷庐

《入菩萨行》导论

一、寂天传略考

关于寂天的生平事迹，汉文资料全缺。兹根据西藏布敦(Buston, 1290~1364)《佛教史大宝藏论》和多罗那他(Taranatha, 1575~1634)《印度佛教史》中的记载整理如次：

寂天出生于南印度，是梭罗史吒(Saurashtra)国国王善铠的儿子，原名寂铠。他自幼学识出众；又曾经在古苏鲁上师座前求得“文殊锐智成就法”，并依此修行而亲见文殊本尊。善铠王逝世当夜，寂天梦见文殊菩萨端坐在次日即将登基的宝座上，并对他说：“徒儿，这是我的宝座，而我又是你的善知识，你我二人同座一处，实在很不合适。”醒来之后，他自知不宜掌管国政，便连夜投奔东印度去了。在东印度师子王座下服务了一段时间以后，又转到中印那烂陀寺，依胜天^①为亲教师出家，法名寂天。

他在那烂陀寺居住期间，韬光养晦，内勤修学。一方面在文殊本尊前听受教法，一面精修禅定，并编著《学处集要》和《一切经集要》（略称《学集》、《经集》）等精深的论典。但是在日常行事上，除了饮食、睡眠和大小便以外，其他的事一概不闻不问。因此大家都瞧不起他，

①多氏《印度佛教史》中说：胜天继护法之后任那烂陀寺堪布(页162)；此一说法难以置信。因为同一时期亲自在那寺求学的玄奘说：护法之后由戒贤继续主持那寺讲座，可是并没有提到胜天。玄奘是戒贤的直系弟子，其叙述不可能有错。

贬称他为三想者。后来，僧众实在忍不住了，想找个正当的理由将他逐出僧团；于是就召开了一次诵经大会，要求每一位比丘在会上背诵所学的经典；他们估计寂天一定背不出来，藉此便可名正言顺地逐他出寺。当天，轮到寂天背诵的时候，僧众为了羞辱他，还故意筑起高座，请他到上面背诵。不料寂天上座以后，竟然自信十足地说：“请问要背诵已经听过的呢？还是没听过的？”大众乍听之下，非常惊讶。继之一想，认定那不过是寂天在故弄玄虚，吓唬吓唬人而已。既然如此，何不将计就计，干脆就请他背大家没听过的经典吧！反正，大家等着看笑话就是了。万万想不到，寂天竟然出口成论，流利地背出了《入菩萨行》。据说，当他背到《智慧品》第34颂——**“若实无实法，悉不住心前，彼时无馀相，无缘最寂灭”**时，身体突然腾空而起，渐升渐高，终于不见身影；而诵经之声依旧朗朗不绝，直到诵完《入行》为止。

或许是因为身分曝光了，寂天觉得不宜久留，便离开了那烂陀寺而来到南印度吉祥功德城。那烂陀寺为此深感不安，特地派遣两名比丘前来请他回去，但是都被寂天婉拒了。于是，他们只好退而求其次，改向寂天请求：“请您告诉我们，《入行》中所说应该阅读的《学集》和《经集》在哪里可以找到？”寂天回答说：“《学集》和《经集》在我住处前面的房隙中；另外还有一部用小字写成的经函，就是全部一千颂的《入行》。”

从此以后，寂天就云游四方，随缘化度去了。他曾经在东印度感化了阿梨毗伽那国王；在一场大辩论中，运用神变调和了极大的争执；在距离摩竭陀以西不远的地方，调伏了五百外道，并引导他们归顺佛门；在另一个时期，曾经救济一千多名饥渴待毙的乞丐，然后示以正道。此外，寂天也感化过一群吉祥山的裸体外道，使他们转入佛教。

①

史传里，寂天的一生就在充满传奇的游化事迹中结束了。他的生卒年无据可考；一般认为，大约活动于第七世纪末^②，最晚也不超过八世纪中^③。理由呢？一、于公元628~641和673~685年间留学印度的玄奘和义净，都未曾提到寂天；所以寂天成名应在685年以后。二、《入行》和《学集》中只见《妙臂请问经》等“事迹”和《三三昧耶王》等“分别续”^④的典籍，尚未引录任何瑜伽密或无上瑜伽密典；可见寂天著书之时，无上瑜伽密尚未普遍；故其成书年代应该在八世纪中叶以前^⑤。

史传中说：寂天“内勤修学，外示放逸”，这并非无稽之谈。因为从《经集》和《学集》中所引用的一百多部经典来看，寂天必然曾在经、律方面下过很深的功夫。此外，寂天在《入行》“智慧品”中论破教外的数论、胜论派和教内的小乘部派与大乘唯识宗，显示中观应成派的观点；由此也能看出，寂天的确精通论藏，是一位名符其实的三藏法师。然而，寂天并不以精通教理为满足。《学集》明显地表示出，他不是纯粹为了学问而治学；他治学的方

①关于寂天的生平事迹，参见多氏《印度佛教史》，页163~167；另见布敦《佛教史大宝藏论》，页149~152。

②参见吕澂《印度佛学思想概论》，页278；另见《中观思想》，页21。

③参见 Matics, Entering the Path of Enlightenment. p. 27; 另见 Nakamura Hajime, INDIAN BUDDHISM—A Survey With Bibliographical Notes. Japan, 1980, Delhi, 1987, p. 287。

④参见《大乘集菩萨学论》(大正, 32, 101中、130中); 另见本书《入行》初品, 第20颂。“事续”与“分别续”的区分, 根据阿底峡的《菩提道灯释》(《阿底峡与菩提道灯释》, 页248)。

⑤《密集》等无上瑜伽密续, 成立于西元第八世纪中叶以后(参见水野弘元等著《印度的佛教》, 页203)。

向，始终是扣紧菩萨修学的次第而深入三藏的。尤其在《入行》的字里行间，总是散发着一股浓郁的宗教情感；时而宁静庄重，时而洒脱平淡，时而悲天悯人，时而超尘绝俗。在精简贴切的议论中，呈现出无限深刻的哲学洞见；在巧妙幽默的譬喻中，更蕴含着恳切的宗教教诲。不经一番“寒彻骨”的精神淬励和提升，怎可能写出如此生动感人的醒世诗偈呢？

寂天在那寺一举成名以后，便四处游化去了；这个记载也有几分可能。因为寂天既淹贯三藏，又擅长譬喻，论述佛法生动有理；以他这样优越的条件，如果长期教化一方，应该会调教出一两位青史留名的高足才对；然而，史料上并无寂天薪火相传的记载。由此可见，寂天很可能是位居无定所的游方瑜伽士。至于他何以须要如此，就不得而知了。莫非寂天已然明心见性，深契法界，所以想效法善财童子作五十三参，一生成就普贤十大愿王？

此外，寂天修行所依的本尊，可能也是大家感兴趣的一个问题。《入行》中经常赞叹诸佛如来，也数度言及文殊、观音、地藏、虚空藏和普贤等菩萨；可见寂天一定经常忆念诸佛菩萨。然而，在诸佛菩萨中，寂天最心仪、最相应的是哪一位呢？《入行》最后一颂明文说：“**我虔诚地礼敬文殊师利菩萨；是他的恩德，激发了我愿求菩提的善心。**”^①《学集》最后的归敬颂也说：“**归命文殊尊，最胜无过上。**”^②如果把这两段叙述和史传中他与文殊本尊之间的关系联想在一起，显然，文殊菩萨一直是寂天修学过程中最相应的本尊。不过，寂天的著作中未曾提及度母；因此，《印度佛教史》中所说“度母以沸水为寂天灌

①参见《入菩萨行译注》第十品，最后一页。

②参见《学集》第十九“增福品”品末结颂(大正，32，145上)。

顶”^①的事迹，可能是后人附会之谈。

最后，这位伟大的印度高僧勤苦修学了一辈子，究竟获致怎样的境界呢？根据寂天在《入行》中的自白，他似乎还是一位薄地凡夫。因为“回向品”第 51 颂说：“**在我尚未证得极喜地以前，愿能蒙受文殊菩萨的宏恩；经常回忆宿世，鉴往知来，生生世世出家为僧！**”尽管如此，后来的印度高僧如智作慧和阿底峡都认为：那是寂天自谦之词，事实上，寂天是一位已经登地的大乘圣者^②。

智作慧等人如此推崇寂天，亦非全无根据；因为《回向品》第 53、54 颂说：“**无论那一世，当我想阅读三藏，或想请问佛法的义理，愿我都能毫无障碍地面见怙主大智文殊师利菩萨！**”“**为了在广大的十方虚空界中，成满一切有情的利益，愿我一切所作所为得如文殊菩萨，行持尽善尽美！**”表面上看来，这两颂只简单地表达了寂天个人的祈愿而已；不过稍加分析，也不难使人联想到另一种可能，那就是：寂天生前遭遇到佛法义理上的困难和利他之行上难以取舍之处，大概都能在定中或梦中毫无障碍地亲见本尊；请文殊菩萨当面开示，化解他内心的疑惑。若依《般舟三昧经》的义理加以推衍，那么寂天由亲见文殊而现证万法唯心，再进一步双泯能所而登入圣地，应该是不成问题的。

遥想古之高僧，博学苦行，尚且谦谦虚怀；虽有证量，亦不敢以圣哲自居。反观今之行者，略事数年修持，稍有

①参见《印度佛教史》，页 164。

②阿闍黎智作慧说：“寂天已是圣者。”（《佛教史大宝藏论》，页 152）。阿底峡也说：“阿闍黎寂天……获得圣妙音的恩赐而洞见了真谛。（《菩提道灯难处释》，参见《阿底峡与菩提道灯释》，页 225）。

些许觉受，即便扬言开悟证果；以此招揽徒众，传道，授业，解惑。人心之不古，岂至于斯耶？

二、《入行》与《学集》的关系

在《入行》第五品“护正知”中，寂天曾经提示：想修学菩萨行的人，应该学习较广的《学集》或较略的《经集》；如果行有馀力，还应该努力阅读龙树所造的那两部论典^①。然而，其中所说的《学集》和《经集》到底是谁的作品，寂天并没有交待。若依《入行》印、藏注疏的看法，那么《入行》中所说的《学集》和《经集》都是寂天自己写的；而近代学者也都同意寂天自己作了一部《学集》和《经集》^②。俄国“佛教文库”刊行的《学集》梵文刊本，也题名作者是寂天。如果《入行》和《学集》同一作者，而《入行》中又提到了《学集》，显然，《入行》的成书年代是要比《学集》来得晚些的。现在我们想要探讨的问题是：这两部姊妹作之间的关系究竟如何？它们在性质和内容上有无共通之处？能否相辅相成？或者毫无关系？这些问题如果能加以澄清，对于我们了解《入行》可能会有些帮助。

从论题来看，《入行》的内容是趣入菩萨行仪的方法；而《学集》则是一切菩萨学处要义的总集。菩萨行仪，其实就是菩萨学处或菩萨律仪；其中包括了摄律仪戒、摄善

①参见《入菩萨行译注》第五章，第105、106两颂。

②参见智作慧《难处释》（台北版，册36，218⁵）；威月《显明殊胜》（页165，452³）；《阿底峡与菩提道灯释》（页127、174）；贾曹杰《佛子正道》（页99）；吕澂《印度佛学思想概论》（页278～279）。

法戒和饶益有情戒三类自利利他所应学习的事项——学处。此外，寂天这两部论典开宗明义的序言也完全相同。由此我们可以推断：这两部论的性质和内容大致是相近的。

从篇幅来看，《入行》全论以偈颂写成，总共九百一十四颂；《学集》本颂只有二十七颂，长行计四千二百颂，约为《入行》的四倍有余。既然二论的性质与内容相近，且《学集》广博而早出，《入行》精简而晚成；由此我们大致可以推测：《入行》可能是一部《学集》的纲要。

其次，从论的体裁来看，《入行》通篇以议论和譬喻交互辉映的方式说理，偶尔也引经证成自己的观点；《学集》则恰好相反，全论大部分是提纲式的经钞，总共引经一百零五部之多，可是却很少议论。由此我们可以更进一步假设：《学集》大概是寂天年轻时代的读经札记；而《入行》则是后来思想纯熟以后，根据《学集》重新思考构作的专论。

再其次，从论的内容来看，《入行》共分十品，从“菩提心利益品”到“回向品”；而《学集》从“集布施学品”到“增福品”为止，总共有十九品。为了便于了解二论的关系，下面作成一个对照表，将内容相同的品目用线连接起来；如此，二论的相应关系即可一目了然。

从后面的对照表我们可以看出：《入行》的内容并不完全依照《学集》的编排顺序，因为二者在内容顺序的编排上有明显的出入。

再者，《入行》亦非《学集》完整的纲要。因为《学集》中“集布施学品”的后半讲到菩萨的广大发愿和广大布施；“护持正法戒品”讲到尊重善知识；“护法师品”说到要护持正法；“空品”说到菩萨应持守的各种律仪和根本堕；而这些内容在《入行》中都只偶尔出现一两颂而

已。例如《入行》说到要尊重善知识的全部内容，仅出现在“护正知品”，而且只有第 102、103 两颂。显然，寂天在写《入行》的时候，已经把《学集》^①里面的材料重新做了一番取舍，并不是照单全收的。

上述两个推论，我们还可以从其他的角度进一步去证实：

(1)除了品目的内容大要和编排顺序略有不同以外，在内容细节上，《入行》中也有明显重组《学集》内容的痕迹。例如：《入行》“安忍品”的第 94、95 颂和第 122～134 颂，分别出自《学集》第十四“自性清净品”和第七“护受用福品”末尾的偈颂^②，而非出自相对应的第九“忍辱品”；而且在《学集》中，第 115 颂原本放在第 134 颂的后面。可见，寂天把《学集》某一品目的颂文移作《入行》另一品目的内容，而且还事先把这些颂文作了顺序上的调整。同样，“静虑品”的第 107、108、109 三颂与第 118 颂也不是引自相对应的“阿兰若品”或“治心品”，而是引自《学集》最后一品的结颂和“增长胜力品”所引用的《观音解脱经》^③。至于“回向品”的内容，则广泛

①《学集》品目，参见大正，32，75 中～145 上；另见 SS, Contents。汉译本《学集》只有十八品，最末一品是“念三宝品”。藏译《学集》的品目同梵文本，共分十九品；最后一品为“增福品”（台北版，册 37，页 56，388³），相当于汉译本第十八品之三末后“论曰……增长福因……”（大正，32，141 中）以下至该品终。为了便利读者，本书采用汉译《学集》的品目，并依藏译及 SS 译本添加“增福品”。有些学者将第十一“阿兰若品”归入“精进”，将第十二“念处品”归入“静虑”（《中观思想》，页 345）；这种分法颇值商榷。其中道理，详见本书“《入行》的内容与科判”即可明白。

②参见大正，32，106 上～中；126 下。另见 SS. p. 154～156。

③参见大正，32，144 上；131 中。

取材自“集布施学品”、“空品”、“治心品”、“正命受用品”和“增福品”。

(2)《学集》的议论很少，且思路显得较零散；《入行》则完全属于议论的形式。虽然其中穿插着巧妙的譬喻，也充满了宗教的情操，但在观念的表达上依然十分理性。凡是说理的地方，一秉应成的论式辩破邪执，藉以反显自宗的主张；而且前后条理一贯，非常具有说服力。此外，全论各品内容的组织也很严谨，看得出蕴含其间的精密条理。由此可以说明：“入行”是缜密推理和精细构思后的创作，不只是《学集》的纲要而已。

(3)《入行》十品的内容，虽然都可以在《学集》中找到相应的品目，但是每一品的细部内容却不完全以《学集》为根据。例如：《入行》的“安忍”和“精进”二品份量很多，而且全部以议论的方式表达；可是在《学集》相对应的两品中，除了所引的经文就所剩无几了。又，在“静虑品”中占了八十八颂的“自他换”修法，也只能在“学集”最后“增福品”的结颂中找到十个相同的偈颂^①。此外，在“智慧品”中，寂天论破部派佛教、唯识和外道学说的篇幅不少，可是《学集》中却完全找不到相关的议论。或许是因为《学集》只是一部提纲式的经钞而已，而较完整的学派思想都保留在论典中，所以寂天也无从引述发挥。不过，从《学集》所引用的相关经文，仍可明显看出他不赞成唯识而偏向中观的立场。例如：“念处品”引《宝积经》说：“**是心如幻，遍计不实，由分别故，受种种生。**”^②又引《宝髻经》说：“**云何说为心不可见？应知是心如利剑刃，何能自断？又复此心亦如指端，岂能**

^①参见大正，32，143下。

^②参见大正，32，122上。正文所引经文译自藏文本（德格版·中观部 Khi，130b⁷）。

自指？心不可见亦复如是。”^①前段经文，明显否定心识实有。后段经文，坚决反对心能自证自明；而且被寂天引入《入行》“智慧品”的第 17、18 颂，成为论破唯识宗“自证分”的有利经证。由此可见，寂天写作《入行》所根据的材料，固然以《学集》中的经钞为主，但是也增添了不少新的内容；而这些新的内容部分来自宗派的论典，部分则是寂天自己巧思的独创见解。

从上面三点简短的论述，我们可以暂作如下的结论：
《学集》是寂天早年的读经札记；《入行》是后来思想纯熟、修学有成以后，根据《学集》重新增删、提要并构组而成的论著。

①参见大正，32，122 上～中。正文所引经文译自藏文本（德格版·中观部 Khi，130b⁷）。

三、《入行》与《学集》 创作过程拟构

根据上一节的结论，现在我们可以不妨试着去想像寂天创作《学集》与《入行》的大致过程。

寂天出了家以后，开始遵循闻、思、修与戒、定、慧的次第潜心修学佛法。他一面亲近善知识听闻法要，一面独自用功博览三藏。或许是个人的兴趣所致，或许是修学次第的关系，他先把阅藏的重点摆在诠释戒学的律藏和经藏上。寂天阅藏的心态和一般学者不同；他不为增广佛学的知识，而只求依三增上学净化自己的内心。因此在阅藏时，凡是遇到对自己有所启发的重要经文，他都不厌其烦地摘录下来，并把当时的心得和感想附记于上；《经集》大概就是在这样的情况下逐渐集成的。如是经年累月地用功，直到可资阅读的经典全部读完以后，寂天就开始重新温习以前抄录下来的读经札记。一面温习思索，删繁取要；一面补充新的资料，并依照他自己对佛法的理解来整编这些经钞，使它们呈现出一个完整的菩萨修学体系。编辑完成以后，再把其中的要点做成容易诵持的二十七个偈颂；这样，整部《学集》的偈颂和经钞式的长行就算大功告成了。

《学集》这部经钞编辑出来以后，自然就成了寂天日常诵习的读本。他经常反覆读诵吟咏，深入思惟，细心体会。久而久之，整部《学集》的要义自然而然地融入了寂天的心中；而他对于实修菩萨行的体悟，当然也因此而更加深刻圆融。有了更上一层楼的境界以后，寂天开始重新组织《学集》的材料，并尝试用应成的论理方式和巧妙幽

默的譬喻，将内心体解的大乘义理逐颂逐颂地表达出来；或许这就是《入行》创作的大致过程吧！

早在寂天写作《入行》之前，唯识与中观两宗的争辩就已经进行得十分热烈了。也许是受到当时学风的影响，寂天也注意到了宗派思想的问题；为了表明自己的见地，维护自宗的立场，所以寂天一反宗经不重论的风格，在“智慧品”中大破唯识等其他宗派的权见。

另外值得一提的是，在创作《入行》之前，或创作的过程中，寂天可能曾经隐遁山林，默默苦修过一段时间。因为《入行》劝人出离的文词非常恳切，而且对于住阿兰若心境的描述也十分逼真；不是曾经身历其境的人，不大可能写出如此刻骨铭心的文章。

四、《入行》的内容与科判

简单地说，《入行》的内容就是如何发菩提心、学菩萨行的大乘修道次第。全论共分十品，各品的品名前面已经说过了。“菩提心利益”劝人真实发起菩提心，是第一品。真正发起菩提心以前，先皈依三宝，广修供养并“忏悔罪业”，是第二品。续修随喜、劝请和回向广积福德，然后“受持菩提心”——发起愿菩提心并受持菩萨戒，是第三品。受戒以后，修习“不放逸”以免违越菩萨学处，是第四品。以“护正知”的要领去守护菩萨学处，是第五品。修“安忍”以去除菩萨行的心理障碍，是第六品。为了百尺竿头更进一步增长菩萨行而修“精进”，是第七品。先修“静虑”止息昏散以后，再进一步修习“自他换”以强化世俗菩提心，是第八品。为求通达诸法实相，引生胜义菩提心，以便断除一切烦恼而修“智慧”，是第九品。将写作“入行”的善业功德“回向”一切众生，是第十品。

以上是“入行”各品内容的大义。如果把这十品大义进一步加以归纳，那么我们也不难看出：前三品的主旨，在于引发尚未生起的世俗愿菩提心和行菩提心；中间的“不放逸”、“护正知”和“安忍”三品，在于训勉学人如何守护已生起的菩提心和所受持的菩萨戒，不让它们有所染污、退失；接下来“精进”、“静虑”和“智慧”三品的主旨，一方面是要增进并净化已坚固的世俗菩提心，另一方面则要求进一步引生纯净无染的胜义菩提心，并依此力行出世间波罗蜜多，增长清净的福慧资粮，地地升进以至于究竟；最后的“回向品”是回向发愿，也是增长福

德令成无尽的另一种方便。^①

如果再换成另一种角度，套用寂天自己在《学集》中的话来说，那么前三品的主旨就是要引发一种最殊胜的意愿，愿乐把自己的身体、所受用的资财和三时所修的一切善业功德完全“布施”给一切有情，并且开始真诚地去实践；中间三品主要是说明：如何在实践的过程中“守护”好自己的身、财、善根，以便能实现利益众生的意愿；至于已经守护好的利生资粮要如何进一步加以“净化”和“增

①关于《入行》各品内容的大义，印、藏各家注疏的分判略有出入。西藏注疏家突滇却札在《佛子功德妙瓶》起首说明《入行》论体时，曾经提到这个问题。他说：黑阿闍黎将前三颂作为造论之因；以前三品及回向品说明布施；第四、五品明戒律；第六～九品分别论述忍、进、定、慧，合为六度之行；最后则为念恩礼敬。不过，其中“前三品说明布施”的意义，须解释为阐明发心主题之后附带的说明。

善天将全论判为“三善”；开头的礼赞为初善，回向品以前全部是中善，回向品则为后善。

某些（为《入行》作注的西藏）前辈，则以（本论的）前二颂为开示珍惜暇满的教诫；初品说明发心利益；第二、三品说明发心的仪规；第四、五品开示守护学处的要领，而作为学处根本的六度中的前二度可以从前面五品去理解；第六至九品，则分别为安忍、精进等等。

遍照护阿闍黎说：菩提心的利益，从“暇满……”这一颂开始宣示；智作慧和善天则说：从“犹于……”开始。然而，威月和西藏多数的注疏都说：“暇满……”这前二颂宣示菩提心的所依，这种说法比较合理；所以本注予以采纳。……发心以后，学习成就大菩提之因行的要领可分成总、别两方面来说明。第四品是总说；因为“不放逸”对于诸行仪的不退失和取舍得宜至为切要。别说，则……第十品开示布施（《妙瓶》，页19～20）。基于突滇上述这一段说明，笔者遂将前二版的科判稍微作了一些调整；读者只要参看《导论》或《译注》的科判即可明白。

长”，那就是后面四品的内容大要了。当然，以上只是一种大略的分判而已。如果要细加追究的话，那么增长受用和善根可以并入“不放逸”和“精进”两品，而“回向品”和“安忍品”中也都含有守护受用的内容和意义；只是这样一追究，全论的体系就显得有些支离破碎了。

总而言之，如何发起菩提心，乃至于如何进修六度万行，以便以布施、守护、净化和增长身、财、善根等方式利济群生，这就是《入行》的主要内容。

由于《入行》没有把“布施”独立出一品来论述，所以多数学者都把“回向品”判为开示布施的一品。这种看法当然也言之成理；不过笔者却另有管见。寂天在《学集》“集布施学品”中说：

把自己的身体、财物和三时所生的一切善业功德完全布施给一切有情，并且要加以守护、净化和增长，这就是菩萨学处的修学要领。①

在同品品末的结尾处，寂天更引述《宝云经》作了一个画龙点睛式的结论说：

能圆满施舍一切，就能证得菩提；施舍，就是菩萨的菩提。②

《入行》第三品，第 10、11 颂也说：

①这段《学集》引文译自藏译本(台北版，册 37，页 4，25³)；另见大正，32，79 中；SS，P. 15。

②参见藏译《学集》(台北版，册 37，页 7，48⁶)；另见大正，32，82 中；SS，P. 19。

为了成办一切有情的利益，我将毫不吝惜地捐赠我的身体，施舍种种受用的财物和三世所修集的一切善根福德。若能打从心底完全施舍身、财和善根，我将超越一切忧苦而达成佛果的究竟涅槃？

由此可见，寂天非常重视修舍。在他看来“舍”之一字几乎是大、小二乘行门的总持了。二乘行者由于舍离了对三界的一切贪着，而获至涅槃的寂灭妙乐；大乘菩萨则更进一步连涅槃妙乐也一并舍却，以所谓“智不住诸有，悲不住涅槃”的无住境界圆成无上菩提。

正因为寂天认为修舍在菩萨的行门中是最主要的，所以不但不把“布施”独立成一品，反而把“施舍一切”的观念分散在每一品中强调；因此在《入行》中，施舍一切的法义几乎品品可见。

以上简要说明了《入行》各品内容的要义，下面是更详细的内容介绍。

第一品 菩提心利益

所谓“发菩提心”，就是为了一切众生的利益而发起一种求取无上菩提的真诚意愿和行持。这种殊胜圆满的二利心行，并不是一般凡夫随兴就能发得起来的；它必须依靠相当有利的主、客观身心条件才能生起。哪些条件呢？就是本品第四、五两颂所说的“具足暇满的生命”和“乐修善法的意愿”。然则，即使具备了这两项优越的条件，“为利众生愿成佛！”的菩提心仍然很不容易发起，而舍己为人的菩萨行则更难做到。为了鼓励众生发起此心，趋入此道，就必须先以利钩牵；说明菩提心的种种功德，使

人由衷生起向往之情，然后才愿意发心投入菩萨利生的行列。但是，“菩提心功德广大无边”的说法凭什么让人相信并且死心塌地去实践呢？这又须要引经据理来说明了。因此，寂天进一步引用《华严经》，将菩提心分成愿、行两个阶段；然后再以经证和理论分别成立愿心和行心可以获得无边的果报。最后，寂天用“敬叹菩萨”结束本章，勉励众生加入菩萨济世的行列。

本品内容相当于《学集》第一“集布施学品”的前半，也就是说明菩提心的部分。^①而本品最前面三颂，相当于本论起首开宗明义的“序言”，与品名“菩提心利益”无关；所以这里不列科判。第四颂以下的详细科判如下：

一、明菩提心所依

(一) 思惟暇身难得

(二) 思修善心难生

二、思惟菩提心利益

(一) 总明菩提心利益

1. 能消重罪

2. 能获妙乐

3. 能办所求

4. 名至敬归

(二) 总喻菩提心利益

1. 转劣为胜喻

2. 珍贵难得喻

3. 得果无尽喻

4. 能除恐惧喻

5. 能灭重罪喻

^①参见大正，32，75 中～82；SS，P. 1～37。

(三) 引经证成

(四) 别明菩提心利益

1. 菩提心之种类

2. 愿心与行心之利益

(1) 愿心利益

(2) 行心利益

三、菩提心利益之依据

(一) 引经证明

(二) 以理成立

1. 愿心获益之理

(1) 所缘广大

(2) 无与伦比

(3) 珍贵难生

2. 行心获益之理

四、敬叹菩萨

第二品 忏悔罪业

如果一个人已经生起发菩提心的意愿，并且真诚想要受学愿、行菩提心的学处，那么在受持愿、行菩提心之前，他应该先净除罪业，积聚资粮。寂天在《学集》中举了一个譬喻说：就像农夫下种之前，须先除草、杀虫、翻土、灌溉和施肥，才能使种子顺利发芽、茁壮、成熟乃至结果。

①又如迎请国王，不能请他到一个脏乱不堪的地方，必须请到一个打扫清洁、布置庄严、使人心情愉悦的华夏才合适。同样的道理，在一个充满烦恼和罪业的心中是发不起菩提心的；纯净的菩提心必须在三业清净的身心中引发，

①参见大正，32，106 下；另见 SS，P. 158。

才能产生显著的效果。②

在传统的印度佛教中，净罪积资的轨道是“七支供养”。因此，寂天在《学集》第一“集布施学品”中说：

心量广大的有情听闻菩萨学处以后，虽然他的智慧仍难以理解菩萨行，但是却乐意承担救度无量众生痛苦的责任。这种人应该先 1. 礼敬诸佛；2. 广修供养；3. 忏悔罪业；4. 随喜功德；5. 请转法轮；6. 请佛住世；7. 回向菩提；然后启请善知识，并随之发心。①

这“七支供养”各有对治不同烦恼的作用与增长福德的功能：

1. 礼敬诸佛：对治傲慢，增长敬信心，强化菩提心。

2. 广修供养：对治悭吝，积聚福德资粮，增长学佛顺缘。

3. 忏悔罪业：对治恶业与昧于因果的无明，消除修法的逆缘。

4. 随喜功德：对治嫉妒，增长福德与上进心。

5. 请转法轮：净化邪见与谤法的恶业，增益闻法的因缘。

6. 请佛住世：消除长寿健康的障碍，成就不坏佛身之因。

7. 悉皆回向：对治我所执，增广善根，令成无尽。②

其中，前三项即本品的主要内容，后四项即第三品前半的主要内容。本品的内容虽然包含了“礼敬”、“供养”

②参见《冈波巴大师全集选译》，页 206。

①参见大正，32，78 中；另见 SS，P. 15。

②参见 Meaningful to Behold, p. 79。

和“忏罪”三项，但有关“忏罪”的内容最多，共有三十八颂，约占全品份量的三分之二。所以寂天立“忏悔罪业”为本品的品名。其次，在内容的编排上，本品以“供养”居先，“礼敬”位次，“忏罪”殿后，与一般“七支供养”中的前二项顺序刚好相反。

关于“供养”，本品共有二十二颂；其内容大都属于意识上想像的观修，只有第 8、9 两颂法供养的意义最为明确。若依《华严经》“诸供养中，法供养最。”的经义而论，那么这两颂是比较值得我们去留意与深思的。

又，“礼敬诸佛”和“广修供养”，依次相当于《学集》后面的第十七、十八两品——“恭敬作礼品”和“念三宝品”^①；这两品的篇幅都很长。而“忏悔罪业”则相当于《学集》“清净品”^②，不过在内容上稍有调整，似乎比较偏重在整個忏悔过程中的心理疏导。至于忏悔的方法，主要是根据《四法经》：

佛言：慈氏，若菩萨摩訶萨成就四法，减先所造久积过罪。何等为四？所谓悔过行、对治行、制止力、依止力。复次，一、悔过行者，于不善业行，多所改悔。二、对治行者，谓造不善业已，极为善业及余利益之所对待。三、制止力者，谓由读诵禁戒得无毁犯。四、依止力者，谓归依佛法僧宝，亦不弃舍菩提之心。^③

上述《四法经》所说的忏罪四法与本品所说的四法，在顺序上稍有差异；最后的“依止力”已被改放在本品忏

①参见大正，32，131 中～141 中。

②参见大正，32，106 下。

③同〔注 10〕。

罪四法中的第二位，而且在四法之前又添加了“皈依三宝”一项。我想，寂天之所以这样调整，大概是因为大乘忏悔的依止对象总离不开三宝，所以“皈依三宝”必须放在“发露忏悔”之前。由此可知，与编辑《学集》时代的寂天比起来，创作《入行》时代的寂天对于经义的理解确实另有一番新的体悟。

以这四种方法忏除罪业的情形，和一个中毒病患寻医治疗的过程颇为相似：一、发露先罪，如同吐泻腹中的毒物，可以避免罪恶感潜伏在内心深处作祟；二、依止三宝，就像病人在吐泻之后事医，可以消除内心的恐惧与不安；三、依教对治，就像除去毒物以后继续服药调理受伤的脏腑，并打点滴补充虚损的体力；同样地，发露过后，必须赶紧闻思修习佛法，调伏烦恼，积集资粮，恢复道力，以免烦恼病毒又乘虚而入；四、誓不犯罪，就像病愈之后小心饮食，以免误进有害之物而引发故疾；同样，罪障发露清净以后，必须严持戒律才能防止罪业再度发生而障道。

如果一个人能完全依循这四种方法去忏悔，那么从前种种适合罪业种子现行的贪瞋和焦虑等心理温床，就会逐渐转化为虔诚、安详、慈悲和智慧等有助于恶业种子成长的健康心理状态。像这样的修习日久功深，一旦恶业种子被破坏到某个程度而失去它应有的感果功能，那么即使以后遇到合适的因缘条件，也不至于再润生恶报的作用。因此，以四力并进而修忏悔，的确是最有效、最圆满的方法；单靠其中任何一项皆难以奏收全功。

大乘四力忏罪的基本原理大抵如是。若要严格地在义理上追究，那么梵语忏摩的意义应该仅止于“发露先罪，祈求宽恕”一项而已；其余三项，不过是为了圆满忏悔而在修法和意义上所作的延伸罢了。

关于忏悔，《学集》第八“清净品”中的材料相当丰

富，欲知其详者可以参阅。本品的详细科判如下：

一、献供三宝

(一) 目的与对象

(二) 献供本身

1. 供无主物

2. 供自身心

3. 供想像物

(1) 一般供养

(2) 无上供养

二、礼赞三宝

(一) 口赞三宝

(二) 身礼三宝

三、归依三宝

四、四力忏悔

(一) 出罪力

1. 坦诚发露忏悔

2. 须尽速忏悔之因

(1) 思惟寿短无常而悔

(2) 思惟造罪无义而悔

(3) 思惟畏罪惧死而悔

(二) 依止力

1. 总依三宝

2. 别依菩萨

(三) 对治力——依教奉行

1. 喻惑如病须对治

2. 喻惑如险须慎防

3. 劝速对治莫苟安

(四) 誓不犯罪力

第三品 受持菩提心

如前所说，做好随喜、劝请和回向等前行以后，便正式受持愿、行菩提心。由于菩提心能利自他，便能引生无边福德，所以对于所受持的菩提心应当由衷欢喜赞叹。本品的详细科判如下：

一、前行

(一) 积聚资粮

1. 随喜功德

(1) 随喜下士离苦得安乐

(2) 随喜中士断惑入涅槃

(3) 随喜上士发心成正觉

2. 请佛住世

3. 请转法轮

4. 悉皆回向

(1) 总回向

(2) 别回向

(二) 升华自心

1. 尽舍身财善根

2. 愿成他利之因

3. 愿成所求之因

二、正发菩提心

三、结赞菩提心

(一) 思惟喜获菩提心

(二) 思菩提心能利他

1. 能除苦果

2. 能灭苦因

3.能成利乐

第四品 不放逸

既然已经发起愿心，也受了菩萨戒，就应该谨慎持戒，毫不放逸；以免违犯了菩萨学处而堕落恶趣受苦。本品所阐明的不放逸大约可分以下三项：1.于菩提心不放逸；2.于学处不放逸；3.于断烦恼不放逸。其详细科判如下：

一、略说不放逸

二、广说不放逸

(一) 慎持菩提心

- 1.不应舍菩提心之因
- 2.舍菩提心过患
 - (1) 堕恶趣
 - (2) 损他利
 - (3) 迟登地

(二) 慎守学处

- 1.慎防罪恶
 - (1) 放逸定堕恶趣
 - (2) 放逸佛不能度
 - (3) 放逸易失暇满
 - (4) 暇满失已难再得
 - (5) 暇满难得之理
- 2.认真修善
 - (1) 不修善实愚
 - (2) 临终起忧苦
 - (3) 后世更受报

(三) 尽力断烦恼

1. 思烦恼过患
 - (1) 令不自在
 - (2) 引恶趣苦
 - (3) 为害无尽期
 - (4) 友彼徒自害
2. 不应忍烦恼
3. 发奋灭烦恼
4. 惑去不复返

三、结劝

第五品 护正知

这一品的主要内容是如何持守菩萨戒。心意是行为的主导，心正则行正；守护好这颗心，就能守住菩萨学处。因此，寂天在《学集》第六“护身品”中引《宝云经》说：

知一切法皆依于心，心为先导故……

接着又引《华严经》说：

于自心建立一切菩萨行故……应守护心城，谓不贪一切生死境界……应净治心城，谓毕竟断除悭嫉谄诳……应宽广心城，谓大悲哀愍一切众生；应开心城门，谓悉舍所有，随应给施……应严肃心城，谓逐诸恶法，不令其住……若能如是净修心城，则能积集一切善法。^①

①参见《学集》（大正，32，98 下～99 上）；另见《华严经》（大正，10，413 下～414 上）。

然而，如何才能把心守护好呢？那就须要依靠正知和正念了。所以寂天接着又说明无正知的过患和正知正念相得益彰的道理，并由此导入本章的主题：学习如何以正知正念持守菩萨三聚净戒——摄律仪戒、摄善法戒和饶益有情戒。至于圆满菩萨学处所应注意的其他相关事项，则放在本品的最后说明。又，本品大部分的内容都可在《学集》“护身品”中找到根据，可看成是“护身品”的纲要；而其余内容则散见于第一“集布施学品”、第三“护法师品”、第七“护受用福品”和第十二“治心品”等处。本品的详细科判如下：

一、守护学处之要——护心

(一) 护心则能护一切

1. 总说需护心
2. 纵心过患
3. 护心功德

(二) 护心则护一切之理

1. 过患依心
2. 六度依心
 - (1) 布施依心
 - (2) 净戒依心
 - (3) 安忍依心
 - (4) 精进依心
 - (5) 静虑依心
 - (6) 智慧依心

(三) 应勤护心

1. 略说
2. 广说
 - (1) 护心方式

(2) 护心原因

(3) 护心至上

二、护心方便——正知正念

(一) 略说

(二) 广说

1. 无正知过患

(1) 办事力弱

(2) 记忆衰退

(3) 戒律不净

(4) 毁坏宿善

(5) 妨碍上达

2. 护正知方便——护念

(1) 生正念之法

(2) 由正念生正知

三、以正念正知护心

(一) 学律仪戒

1. 清净三门

(1) 观察身口

(2) 观察心行

(3) 说明开遮

2. 守护令不退

(1) 莫令心散

(2) 弃无义行

(3) 细察动机

(二) 学摄善法戒

1. 断不学戒之因——贪身

(1) 不应贪身之喻

(2) 观身不净

(3) 思身无精妙

(4) 不应贪身之因

(5) 应令身修善

2. 应善巧修善

(1) 举止应安详

(2) 应喜他人善

(3) 应巧学众善

(三) 学饶益有情戒

1. 应勤利他

2. 利他方式

(1) 以财物饶益

(2) 以佛法饶益

(3) 以威仪饶益

(四) 结语

四、圆满学处之余要

(一) 广说

1. 净化学处之因

2. 应学之范畴

3. 修学之原则

(二) 结义

第六品 安忍

瞋恨是学佛大忌；因为瞋恨不但会伤及他人，更会给自己带来今生和后世的痛苦。因此，寂天特别用了一百三十四颂来劝人修习安忍。在一般论述安忍的大乘论典中，大概要以《入行》的立论最为精辟独到了。此外，《瑜伽师地论·菩萨地》“安忍品”中阐明安忍所含盖的层面也相当广泛周详；若能配合本品一起阅读，应有另一番领悟与收获。

本章首先说明瞋恨的过失和安忍的功德，由此引入正题——如何修习安忍。寂天首先指出：瞋恨的主要原因是欲望受到压抑或挫折；然后再从《法集经》所说的“安受苦忍、谛察法忍和耐怨害忍”^①三方面分别说明：吾人因为身心、亲友和名利受损或仇敌获乐而闷闷不乐是不合理的。成立不应瞋恨的主要理由：一、在安受苦忍方面是有漏皆苦、习苦则不难和痛苦有益；二、在谛察法忍方面是缘生性空，诸法无我；三、在耐怨害忍方面是慈悲为怀、业果报应和反求诸己。本品在说明谛察诸法无我之忍时，顺便论破数论和胜论派的常我见，显得有些特别。

从正面排除瞋恨的原因之后，寂天又进一步从反面肯定：一、仇敌是逆增上缘，是修安忍的主因；二、有情也是成佛的必要助缘之一，所以众生和佛是平等的，二者都能引生广大的福德；仇敌当然也不例外。既然如此，那么我们不但不该瞋恨仇敌，反而应该加倍地宽恕爱护才是。其中依“生佛平等观”劝修安忍的思想非常独特，因此在后文“《入行》的特色”中，将进一步详加论述。

本品相当于《学集》第九“忍辱品”。不过，二者共通的内容很少，只有其中所引《法集经》所说的“三种忍”和“习苦则不难”两处与本品相同。比较值得注意的是，本品依“生佛平等观”劝修安忍的第120~134颂，全部出现在第七“护受用福品”末的偈颂中；而第八“清净品”中阐明瞋是菩萨重罪的一段，也可划入与本品相对应的范围。本品的详细科判如下：

一、思惟瞋过及忍德

（一）隐含之过患

^①参见大正，32，110下。

(二) 现见之过患

1. 令心离安乐
2. 能坏亲友情
3. 总结瞋过患

(三) 思惟安忍功德

二、修习安忍之法

(一) 除瞋因

1. 生瞋之因
2. 劝息瞋因
3. 除瞋方法
 - (1) 不应不喜
 - (2) 不应不喜之因

4. 细究瞋因全力断

- (1) 瞋境差别
- (2) 消除令我不乐之瞋

I. 遮除因我受害而生之瞋

(I) 应忍身苦

i. 修安受苦忍

- ① 思惟苦是解脱因
- ② 思惟习苦成自然
- ③ 思惟忍苦断惑之利

ii. 修谛察法忍

① 广说

- A. 瞋与瞋者非自主
- B. 破瞋有自主因
 - (A) 破数论之主我
 - (B) 破胜论之常我
 - (C) 知如幻而息瞋
- C. 瞋虽如幻仍须断

②结义

iii.修耐怨害忍

①慈悲为怀

②如理除瞋因

③遇害思己过

(II)应忍讥毁之苦

II.消除因我所受害而生之瞋

(I)谛察法忍

(II)思忍利益

III.消除因敌获善而生之瞋

(I)应喜敌受赞

(II)应喜敌获乐

(III)应喜敌获利

i .思敌获利乃己初衷

ii .思敌获利不关己事

iii.思惟己过

(3)遮除己欲受挫之瞋

I .瞋敌徒自害

II.应忍己利受损

(I)不应因世法受损而瞋

i .不应因赞誉受损而瞋

①思惟赞誉无益

②思毁誉不足忧喜

ii .思讥毁于己有益

(II)不应因修德受阻而瞋

i .思修福莫胜忍

ii .思敌非福障

iii. 思敌极难得

- ①敌是修忍因
- ②生佛皆平等
- ③敬众报佛恩

(二) 念忍功德

- 1. 总说
- 2. 喻明
- 3. 结示功德种类

第七品 精 进

本章一开始，首先定义什么是“精进”、什么是“不精进”，然后说明如何断除不精进——贪图安乐、贪着俗事、自卑、畏怯善法。至于如何进一步增长精进力，寂天指出，必须以四种辅助心态去培植它、增长它；也就是：一、信乐力；二、坚毅力；三、欢喜力；四、放舍力。

本品总共有七十六颂，份量不少。一般大乘论典讲述精进往往都点到为止，很少详细地说明。像《入行》这样，从心理分析的角度去建立一套精进的理论并提出增长精进的具体方法，的确极为罕见。《学集》阐明精进的内容，安排在第十“精进品”和第十六“增长胜力品”；从“增长胜力品”所引《金刚幢经》的内容，大致可以看出它与本品所说增长精进的“坚毅力”有关。本品的详细科判如下：

- 一、劝勉精进
- 二、精进之定义
- 三、如何精进

(一) 断除不精进

1.认识不精进

2.如何断除

(1)断除好逸之懈怠

I .观察懈怠之因

II .如何断除

(I)思惟死苦

(II)思后世苦

(III)劝莫放逸

(2)断耽着卑劣之懈怠

(3)断除畏善之懈怠

I .对治畏怯

II .发奋努力

(I)思精进能成佛

(II)思修行苦轻微

(III)思渐修则不难

(IV)思菩萨无苦唯乐

(二)增长精进力

1.增长精进之助缘

(1)总说

(2)别说

I .信乐力

(I)信乐之对象

i .思未曾除罪

ii .思未曾修德

iii .思未曾修法

(II)信乐之重要

(III)信乐之导因

i .总说

ii .别说

- ①思惟染业
- ②思惟净业
- ③思惟罪业
- ④总结信乐力

II. 坚毅力

(I) 略说

(II) 广说

i .不应半途而废

ii .应修三种自信

- ①修善自信
- ②能力自信
 - A. 自信之作用
 - B. 应持自信心
 - C. 应除我慢心
 - D. 自信之利益
- ③断惑自信

III. 欢喜力

(I) 投入善业之喜

(II) 思惟善果之喜

(III) 欢喜之情状

IV. 放舍力

2. 以正知正念力行

3. 振作轻安行

第八品 静 虑

一般说来，一个内心本来就很健康而宁静的人是比较

容易专注的。相反地，一个情绪起伏较大的人，要他把心平静下来专注一境就很困难了。对于这种烦恼比较粗重的人来说，如果不事先透过对治的修定前行把粗分的贪瞋等烦恼过滤干净，那么根本不可能修成真正心一境性的奢摩他；顶多只能得个类似奢摩他的三摩地而已。^①例如《瑜伽师地论》“声闻地”就说：

若是贪、瞋、痴、慢及寻思行补特伽罗，彼于最初，唯应先修净行所缘而净诸行；其后乃能证得住心。又，彼所缘各别决定，故于（净行）所缘定应勤修……

等分行者，随其所乐精勤修习；唯为住心，非为净行。如等分行者，薄尘行者当知亦尔。^②

“声闻地”中这样的说法是有些道理的。因为生长在欲界的众生贪欲等烦恼现行总少不了。而在欲界之中，可想而知，最上一层的欲天烦恼最轻，等而下之的其他欲天则愈来愈重；屈居于欲天之下的人间，当然就更不用说了；上品烦恼的人一定占绝大多数。对于这些人而言，对治粗重烦恼的净行所缘，恐怕是欲得身心轻安妙奢摩他者不可或缺或修的修定主题。

那么什么是净行所缘呢？净行所缘共有五种，即不净、慈悲、缘起、界别和呼吸等所缘。其中，以对治贪欲为主的不净观，相当于本品前半“断止逆缘”的部分。而其他对治瞋恚的慈悲观、对治愚痴的缘起观和对治我慢的界别观，都可以在本品后半说明“等观自他”和“自他换”的部分找到相关的内容；因为能引生慈悲的“等观自他”

①参见《广论》卷十五，“奢摩他”中“明此处所缘”。

②同〔注14〕，“奢摩他”中“显示何等补特伽罗应缘何事”。

和“自他换”的理论依据，也正是对治愚痴和我慢的缘起性空和诸法无我。由此看来，寂天对于修定所需的心理状态，是要比修定的技巧来得重视的。

此外，本品对如何住心的方法只字不提，却一再强调远离尘俗、住阿兰若、厌离五欲、等观自他和修自他换。其中道理似乎是说：只要能先回避客观环境的牵缠和干扰，再设法使主观的内心也不贪着世间的五欲，那么散乱和掉举自然会渐渐止息而成就心一境性的正奢摩他；再者，只要能依止正奢摩他而进修“等观自他”和“自他换”，那么不但俱生我执的束缚会逐渐松开，就连大乘的慈悲和菩提心也必然随之而广大周遍。在这样的心境上，如果更进一步修习第九“智慧品”所说的般若奥义，那么现量空智的开展定如顺水行舟，毫无障碍。

总之，寂天设教，始终不离观念的疏通与心理的转化这两大原则。而他在本品中，煞费苦心地把“等观自他”和“自他换”当作“静虑”的主修；一方面继续强化前阶段所发的世俗菩提心，一方面又为即将引发的清净胜义菩提心催生；这种善巧的手法史无前例，的确令人叹为观止。

本品总共有一百八十八颂，居《入行》各品份量之冠。其中有八十八颂劝勉瑜伽士应当身心远离尘俗，以此作为修行的前行；另外一百颂则完全说明等观自他和修自他换的理论与方法，把它们当成“静虑”的主修。前半品知易行难，至于“等观自他”和“自他换”将于后文另辟专题论述。

《学集》第十一“阿兰若品”，说远离尘俗和住阿兰若；第十二“治心品”的前半，说对治贪欲的不净观；因此相当于本品劝说身心远离的部分。“治心品”后半所说对治瞋恚的慈悲观和对治愚痴的缘起观，可以和本品“等观自他”相提并论；但是其中并未论及“自他换”。与“自

他换”密切相关的内容，只能在《学集》最后一品的结颂中找到十个相同的偈颂。^①本品的详细科判如下：

一、劝勉修止

二、断止逆缘

(一)断舍尘缘

1.认清贪着世间之因

2.如何断除

(1)认清对治

(2)生对治之法

I.断舍亲友爱

(I)思惟贪着亲友过患

(II)舍离之方式

II.断舍利敬贪

III.结劝舍尘缘

(3)思惟山居利益

I.友伴殊胜

II.住处殊胜

III.资生殊胜

IV.厌离殊胜

(I)易舍身贪

(II)易舍友贪

V.摄心殊胜

VI.结劝住兰若

(二)断舍邪念

1.劝离五尘欲

(1)总说五欲过患

^①参见大正，32，143 下～144 上。

(2) 别说观身不净

I. 依止寒林思身不净

II. 配合现实思身不净

III. 结劝除贪执

(3) 思贪得不偿失

I. 总说

II. 别明

(I) 所求难得

(II) 利少害多

(III) 空负暇满

(4) 结摄五欲过患

2. 劝乐阿兰若

三、如何修止

(一) 略说

(二) 广说

1. 等观自他修习法

(1) 等观自他之心理依据

(2) 等观自他之思惟方式

I. 破不应等观自他之说

II. 成立应等观自他之理

(3) 等观自他之利益

(4) 结劝等观自他

2. 自他相换修习法

(1) 修相换之可行性

(2) 修自他换之理趣

I. 略示

II. 详明

(I) 应当珍爱他

(II) 应当除自爱

- (III) 爱自与爱他之利弊
- (IV) 不相换之过失
- (V) 结成定须相换
- (VI) 自他换之原则
- (3) 思惟修自他换之方式
 - I. 略说
 - II. 广明
 - (I) 对高者修妒
 - (II) 对等者修争
 - (III) 对卑者修慢
 - III. 结劝实修自他换
 - (I) 不修之过
 - (II) 修习之种
 - (III) 结劝实修
- (4) 实际修自他换之方式
 - I. 修习本身
 - (I) 利乐全与人
 - (II) 自甘卑下苦
 - (III) 结语
 - II. 其余助行
 - (I) 制止狂妄行
 - (II) 调伏自利心
 - (III) 制伏己身贪

四、结勉修三昧

第九品 智 慧

本章是从说明“二谛”引入正题的。寂天首先肯定，求解脱者必须具有通达一切法空的智慧；所以先破斥主张

心境实有的部派思想和主张唯识无境的唯识宗义，然后才说明本宗如何修习人无我和法无我的旨趣。说明人无我时，也顺便论破了外道数论和胜论派的常我思想。在法无我方面，则先就四念处说明身、受、心、法无自性，然后再以“金刚屑因”、“缘生正因”和“破有无生因”等龙树惯用的方法，成立一切法无我。最后，为了提醒佛子从空起用，所以除了开示依空性见净除自心染污的得、失等世间八法以外，更从轮回痛苦的角度开示依空性见引生无缘大悲的所缘与意相；以期引导众生相继走上证悟空性的究竟解脱道。《学集》“自性清净品”在阐明人、法二无我之后，也说：

**以清净慈缘于有情……以大悲心拔除众苦，（令）获
安隐乐，发生净慧，断除烦恼……《法集经》云：善解空
者，心不依止世间所有利、衰、称、讥、欣、感、毁、誉；
于诸苦恼不生厌患，于诸快乐不生爱着。①**

这一段《学集》论文，和本品在论述空性正见后继续开示“悟空能净自心田”、“悟空能兴无缘悲”可谓同一意趣。寂天这样立论的主要目的，大概是为了说明：悟空以后，不应得少为足、沉空滞寂；应该进一步“积集清净福行而成菩提”。②

本品论“二谛”的部分，相当于《学集》第十四“自性清净品”的后半；③“人无我”相当于《学集》“自性

①参见大正，32，126 中～下。引文的前半段，不见于藏译和梵文英译本（台北版，册 37，页 42，292²；SS，p. 242）。

②同（注 17）。

③参见大正，32，125 中～126 下。

清净品”的前半；^④“法无我”中的四念处，相当于《学集》第十三“念处品”；^⑤其余以三大正因成立法无我的部分不见于《学集》，可能是根据《中论》撰述而成的。至于“劝修空性利自他”的部分，则相当于“自性清净品”末开示“积集清净福行而成菩提”那一大段，以及接下来开示正命清净和布施等六度清净的“正命受用品”。总之，在慧学的编排上，《入行》与《学集》的顺序很不一致。本品的详细科判如下：

一、求解脱者需空慧

二、引生空慧之方便

(一) 建立二谛

1. 二谛

2. 二谛见之层次

3. 断二谛有无自性之诤

(1) 总破说实有宗

(2) 别破唯识宗

I. 破唯识无境

II. 破自证分

(I) 以经破

(II) 以理破

i. 破成立自证分之喻

ii. 破成立自证分之理

① 无自证分也能回忆

② 无自证分也能觉知

(3) 破中观宗悟空无用之诤

④参见大正，32，122 上～122 下。

⑤参见大正，32，121 上～122 下。

I .起诤

II .答辯

(I)幻师生贪之因

(II)修空能断烦恼习

(III)断烦恼能成菩提

i .虽无分别能满众愿

ii .断诤

(二)明唯求解脱亦需悟空

1.起诤

2.答辯

(1)空慧乃解脱三有之道

I .以大乘经证成

(I)引《般若经》

(II)成立大乘是佛说

II .以理成立

(I)无空慧不能证涅槃

(II)若以四谛十六行相之道能得解脱,则暂
断烦恼现行亦得解脱

(III)结成唯求解脱亦需修空

(2)空慧乃无住涅槃之道

(3)结劝修空莫疑惧

(三)广说修空之理

1.广说人无我

(1)破俱生我执之境

(2)破遍计我执之境

I .破数论派

II .破理论派

III .断诤

2.广说法无我

- (1) 由念处门说
 - I. 身念处
 - II. 受念处
 - (I) 破受有自性
 - (II) 破受因——触有自性
 - i. 破根境相遇有自性
 - ii. 破境识相遇有自性
 - iii. 破三者相遇有自性
 - iv. 结成触无自性
 - (III) 破受境有自性
 - (IV) 破受者有自性
 - III. 心念处
 - IV. 法念处
- (2) 断二谛诤
 - I. 断太过诤
 - II. 断无穷过诤
 - III. 心境谛实于理无据
- (3) 成立法无我的正因
 - I. 金刚屑因
 - (I) 破无因生
 - (II) 破他——常因生
 - i. 破自在天因生
 - ii. 破极微因生
 - (III) 破他——主体因生
 - i. 叙数论见
 - ii. 破数论见
 - ① 辩破

②中观宗不犯同过

(IV) 结破四边生

II. 缘生正因

III. 破有无生正因

(I) 破生有自性

(II) 结破灭有自性

(III) 结成轮涅不二

三、劝修空性利自他

(一) 悟空能净自心田

(二) 悟空能兴无缘悲

1. 从轮回过患开示大悲所缘

(1) 现生过患

(2) 后世过患

(3) 暇满难得

(4) 缘生兴悲

2. 开示无缘大悲意相

第十品 回 向

本品内容最为明确，一目了然。寂天首先以造论功德回向三类众生：一、愿六道众生离苦得乐；二、愿声闻、独觉解脱轮回，究竟涅槃；三、愿菩萨如愿利益一切众生而成就佛果。然后，回向给法界有情之一的自己；愿自己未得极喜地以前，生生世世出家为僧，并且住在阿兰若修行，为一切众生的福祉而努力。最后一颂，礼谢本尊文殊菩萨的护念和师长们的教诲之恩。

关于回向，《学集》则分散在“集布施学品”、“治

心品”、“增长胜利品”和“增福品”的最末^①说明。本品的详细科判如下：

一、总回向

二、别回向

(一)回向他利

1.回向世间众生

(1)总愿离苦得乐

(2)别愿除恶趣苦

I.愿除地狱苦

(I)自然除

(II)因菩萨而除

II.愿除鬼畜苦

(3)回向人天善趣

I.愿离众苦

II.愿满所求

(I)愿满世间利益

i.愿得人间圆满

ii.愿入正道

iii.愿成净土

(II)愿满出世利益

(4)总结

2.回向出世圣者

(二)回向自利

三、念恩礼敬

① 参见大正，32，81 中、118 上～下、131 中、145 上。

五、《入行》的特色

（一）以“自他换”修利他

在这个世界上，各大宗教都劝人为善。大多数的人也承认利他是有意义、有价值的行为。但是，它的意义和价值究竟是什么呢？为什么应该行善助人？不利他不可以吗？我想这是一个值得深思的问题。

或许有人会说：“恻隐之心人皆有之，帮助别人纯粹是一种自发的行为，不需要什么冠冕堂皇的理由来支持它。”诚然，这世上有许多事情的确莫名其妙，很难道出个所以然来；就像“为什么要爱人？”这个问题一样。不过，站在宗教哲学的立场，如果某个宗教能发展出一套足以自圆其说的利他理论，以及实际培养慈悲情怀的有效方法，那么信徒们行善之举也许会变得更为积极有力。

近代人文主义心理学家佛洛姆(Erich Fromm)，从人类最深层的心理需求——脱离孤独感与隔离状态，找出了各种不同层次、不同种类的根源；为了消除孤独感与隔离状态所带来的不安，人类自然而然产生了兄弟爱、亲子爱、情爱、自爱和神爱。因此，归根究底，爱的出发点还是一种微妙迂回的自私心理。不过，健康的爱并非透过占有，而是透过给予而完成的。在给予与接受的过程中，个体因为获得其他生命的接纳而达成某种程度的和谐心理状态，暂时消除了孤独感与隔离状态所带来的不安。^①就人本的立场而言，佛洛姆的学说已经相当透彻究竟，今后要想提出较此更深入、更具有说服力的学理，恐怕不容易。但是，

^① 参见佛洛姆著，孟祥森译《爱的艺术》，页17～46。

如果我们试着跳出人文的尺度，将时空无限延伸并把绝对的座标改成相对——采取佛教“无始轮回”和相依相待的“缘起性空”的观点，那么利他的意义和价值应该还可以作如下进一步的发挥。

在传统佛教中，修习慈悲的方法就是“四无量心”。其中的慈无量 and 悲无量，先从练习把一切有情看成自己恩重如山的亲生父母开始。然后再由思母恩而念母恩，由念母恩而欲报母恩，由欲报母恩而进一步愿代一切如慈母般的众生受苦，并且无条件地给予快乐。乍看之下，这种无量心观似乎显得有点陈义过高或不切实际；不过，如果仔细加以探究，那么佛教仍有它足以自圆其说的理论根据。撇开胜义不谈，就世俗的层面而言，佛教基本上主张：未亲证胜义谛真理，乃至未断尽烦恼的众生，都不免要迷惑地在三界中轮回；而这种轮回找不到源头，它长久以来，就一直这样莫名其妙地流转着。因此，任何一个人在轮回中生生死死的次数，实在难以估计；而无数次的生，便有无数个生父或生母。所以，每一个有情都可能曾经是自己的父母，而且个个恩情似海，难以酬报。《杂阿含》九三九经说：

佛告诸比丘：“于意云何，恒河流水及四大海其水为多，（亦或）汝等长夜轮转生死饮其母乳为多耶？”比丘白佛：“如我解世尊所说义，我等长夜轮转生死，饮其母乳多于恒河及四大海水。”佛告比丘：“善哉！善哉！汝等长夜（轮转）生死，饮其母乳多于恒河及四大海水。所以者何？汝等长夜轮转或生象中，饮其母乳无量无数；或生驼、马、牛……。”①

①参见大正，2，241 上。

《无始轮回经》说：

如果有人把大地的石头和泥土，以及一切草卉和树林都转成枣核。另一个人再把这些枣核一个个数下去。等到他全部数完时，所得的数字，还远不及任何一个众生曾为我母亲的次数来得多！^①

觉音 (Buddhaghosa，五世纪中叶) 论师所著的《清净道论》，就引用过类似的经文，劝勉那些使用各种方法仍不能息灭瞋恨的修行人，试着去观想“难得有有情不是往昔的母亲”。^②龙树《劝诫王颂》也曾经引用这些说法；例如：

假使以大地，尽搓成枣丸，其数难匹敌，为母之数量。^③

在无始轮回的大前提下，“一切有情曾为吾母”是十分合理的推论。既然一切有情都曾经是我的母亲，对我恩深情重，那么我的内心自然会生起一份慈悲之情，希望一切有情都能离苦得乐。西藏的冈波巴大师 (sGam po pa，1079—1161) 在《解脱庄严宝论》中说：

当慈心涌现的时候，就会自然流泪，浑身汗毛也会直竖，这就是大慈心生起的现象。……修习慈心得到成就的象征是：完全没有为自己求安乐等心意，时时只为众生着

① 参见《冈波巴大师全集选译》，页 192。

② 叶钧译《清净道论》，中册，页 117。

③ 同（注 3）。

想，那就是慈心成熟的象征了。

又说：

悲心成熟的象征是：那珍爱自己，以自己为本位的欲执之绳已被切断。而且非唯口说，心中确确实实生起要使一切众生脱离诸苦的悲心。^①

或许有人会提出这样的责难：在无始轮回的前提下，各种情形都可能发生，一切有情也可能曾经与自己有不共戴天之仇呀！为什么不仇恨他们呢？当然，这样的推论也合理，一点都不矛盾。不过，朝这个方向去想，除了增加自己内心的灼痛不安并给别人带来伤害以外，毫无益处可言；所以佛教不取。

“一切有情曾为吾母”这个理念，固然足以作为佛教徒培养慈悲和积极利他的有力依据，但是这种理论不见得适合每一位佛教徒。例如对于孤儿、弃婴和自幼即缺乏母爱的人而言，要藉“思母恩”的法门而增长慈悲心，可能相当困难。不过，这些人仍可选择其他的恩人作为缘想和观修的对象。因为修习的目的是扩大慈悲心，只要能达成这个目的，对象是无关紧要的；就像修习禅定一样，只要能达成心一境性，所缘可因个人的性向、秉赋而异。

倘若一个人依循上述方法思惟修习，无疑地，瞋恨心将逐渐缩小减轻，慈悲心也一定会逐渐加深扩大。然而，一个人无论如何珍爱自己的父母，亲子之间的感情多少总还有些保留，有点距离。其亲爱的程度，一定远不如与生俱来的自爱那么直接、自然、强烈、深刻而持久。所以，

^①同〔注3〕引书，页193、196。

如果能进一步把心态往上提升到爱人如己，也就是同体大慈大悲的程度，这样的慈悲才算真正的究竟圆满。或许是基于这个理由，寂天在《入行》中，别出心裁地提出另一种名为“自他换”的慈悲修习法。所谓“自他换”，就是把爱惜自己和弃舍他人的心态互换，爱他如自，弃自如他；欣然承担别人所厌弃的烦恼、罪业和痛苦，把自己所拥有的身、财、福慧善根，毫无保留地施予一切有情众生。一个人的心态如果能修练到这种地步，不仅慈悲心能圆满成就，恐怕连我执都会淡化于无形。然而，寂天这种“自他换”的修法究竟有无依据呢？有的；以下将分别从经教和理论两方面继续探讨这个问题。

大乘佛教的宗旨，是要利益一切众生的。既然要利益众生，就不能不平等善待一切众生，甚至于要代众生受苦，令获安乐。因此，以自乐易除他苦的自他换思想，在强调利他的大乘经论中随处可见。例如《华严经》“普贤行愿品”中的第九和第十大愿说：

以于众生心平等故，则能成就圆满大悲……

若诸众生……所感一切苦果，我皆代受；令彼众生悉得解脱……

又，“十回向品”中的初回向章也说：

我当于彼诸恶趣中，代诸众生受种种苦，令其解脱……

不为自身求快乐，但欲救护诸众生……

不为自己求安乐，但愿众生得离苦……

其次在大乘论典方面，如中观宗龙树的《宝鬘论》说：

**愿我念众生，万倍胜自爱！愿彼所作恶，
于我果报熟！是我所行善，于彼果报熟！①**

另外，在唯识宗方面，例如无著的《大乘庄严经论》“发心品”也同样含有以自乐代替他苦的思想，而且其内容比《宝鬘论》还要丰富，表达的方式与《入行》相似之处也不少。例如论说：

**爱他过自爱，忘己利众生……
极勤利众生，大悲为性故，无间如乐处，
岂怖诸有苦？大悲恒在意，他苦为自苦。……
他自心平等，爱则于彼胜，如有胜相，
二利何差别？于世无怨业，利彼恒自苦，
悲性自然起，是故利他胜……
世间求自乐，不乐恒自苦；菩萨勤乐他，
二利成上乐。②**

以上所举的这些例证，在在都说明了：《入行》自他换的思想与其他大乘经论中的利他意趣，根本上是一脉相通的。《入行》与众不同的地方，主要是寂天善巧地提出了一套具体可行的实修方法，以及令人不得不佩服的理论。什么样的理论呢？

首先，寂天认为：“追求快乐与逃避痛苦”是有情生命共同的心理需求，在这共同需求的基础上，众生应该是平等的；所以应该等观自他，爱他如爱自，护他如护己。

①参见大正，32、504 下。

②参见大正，31、597 上～598 上。

例如“静虑品”第 90、91、94、95、114 颂说：

90. 首先应该努力观修

自己和他人本来是平等的。
因为避苦求乐是众生共同的心理需求，
所以爱护众生应该像爱护自己一样。

91. 就像一个人的手脚等部位虽然众多，但是，
把它们都当成身体的一分来保护却是相同的。
同样，众生的苦乐感受虽然互异，
但是，只追求快乐的意愿却和我完全相同。

94. 我应该解除他人的痛苦，
因为他人之苦也是苦，就像我自己的痛苦一样。
我应当利乐众生，因为自他都是有情，
使众生快乐就如同使自己快乐一样。

95. 既然自己和别人两方面，
都同样追求快乐，
那么他们和我的基本心理需求有何差别呢？
为何只追求自己一个人的快乐呢？

114. 每一个人都会把手脚等肢体
当作是身体的一部分而加以爱护，
那么为何不同样把每一位有情
都当成法界众生的一部分而加以爱护？

从以上第 91、94、114 颂和以下所引的第 103 颂，我们可以看出：寂天所谓的“众生平等”，除了以“避苦求乐”的心理需求作为理论依据之外，似乎还有另一层哲理的内涵。那就是寂天把有情生命界视为一个大整体，而个体生命只是其中的某一部分而已；如同手、脚之于身体一般。在这个大整体中，个体生命虽仍存在，却不是独立自存的。每一个生命都彼此息息相关，休戚与共。因此，任何他人的痛苦，就是生命界中有情共同的痛苦。每一个有情都有消除这种属于生命整体的痛苦的责任，否则这种痛苦必然会或多或少、或快或慢地影响到自己身上。同样，任何他人的幸福与快乐，就是生命界中有情共同的幸福与快乐；每一个有情都应该设法谋求此生命整体的幸福。就像室内某一角落的空气温度升高了，那么其他角落的气温必然也将随着热量的传导、辐射与对流而逐渐升高；同样的，如果他人的幸福获得增长，那么自己的幸福，必然也会随着众生业力因缘的互动而与之俱增。又好比家中如果有人生病受苦，那么其他的人难免要受到或多或少的牵连；如果有人健康快乐，那么家中的其他成员自然也会分享到一分喜悦。

其次，寂天认为：依五蕴和合、相续而假立的人，本来就不真实；受苦的人既不真实，哪来真实的痛苦呢？痛苦既然不真实，就不应该区分是自己或是他人的；因为都同样是虚幻的痛苦。所以寂天在同品第 101、102、103 颂说：

101. 所谓前后生的相续和五蕴的聚合，

**都只是假名而已，就像念珠和军队一样；
除了概念之外，本来就没有真实的受苦者，
哪里还有谁在解除痛苦呢？**

102. 既然没有真实独立自存的受苦者，
那么痛苦就没有自他的差别了。
既然都是痛苦，要除就应当一并解除，
何必坚持区分自他呢？
103. 既无真实的受苦者，何必消除众生的痛苦呢？
这种诤难是不合理的。
因为愚痴的众生仍然会被幻苦所愚弄，
所以，要除苦就应该连众生苦一起消除，
否则也该一视同仁，保留自己的痛苦。

再者，自他是互相对待而形成的，不是本有或独立自存的；无自即无他，反之亦然。既然如此，那么“把他人看成自己”哪一点不合理呢？所以寂天在《学集》末品中说：

**自他唯观待，妄如此彼岸；彼岸自非彼，
观谁而成此？自且不成自，观谁而成他？**

话虽如此，但是在实修“自他换”的时候，真会产生“他就是我”的感觉吗？会不会有困难呢？寂天认为：刚开始修的时候，困难固然有，但是只要久久薰修，习以为常，就不感觉困难了。因此，他在同品第 111、112、115 颂说：

111. 就像父精母卵聚合而成的受精卵，
本来不是我的身体，

**但因无始以来俱生我执串习的原故，
竟然错误地把它执取为我。**

**112. 同样，由其他精卵聚合而长成的他人身体，
为何不能藉助理性的思惟而认同为我呢？
所以用自己的身体来替代他身受苦，
同样也不会有什么困难才是。**

**115. 只因为久久习惯成了自然，
在无我的身躯上竟然产生我所有的错觉；
同样，在其他有情的身上观修久了，
为何不能生起他身就是我所有的感觉呢？**

但如此修习“自他换”对自己岂不是太不利了吗？寂天认为正好相反；因为利他才能获得究竟的自利。如同品第 129、130 颂说：

**129. 所有这世间上的种种快乐，
都是从谋求别人的快乐而逐渐缘生的。
所有这世间上的一切痛苦，
都是由追求自己的安乐而暗中形成的。**

**130. 这些道理明白易晓，何必再多费唇舌呢？
愚笨的凡夫不断追求自利，却惨遭痛苦；
牟尼一切智者一向利益众生，终成正觉。
你瞧，这两方面的功过得失差距有多大！**

或许有些人会产生这样的疑惑：既然五蕴无我，而自

他也是相待而成立的，那应执自五蕴为我固然不对，执他五蕴为我而加以爱护又何尝正确呢？如果执他为我也是一种错误的偏执，那么修自他换岂能获得成佛的圆满果报？^①

这是个发人省思的问题。没错，按理上讲，一切观念都是相因相待而生的妄想，毫无真实性可言。但在现实的世俗层面上，两种性质对反的因地观念，仍然会导引出完全背道而驰的行为以及霄壤之别的异熟果报。例如，把一切有情看成是自己的恩母，可以发展出慈悲的心理和积极利他的行为；反之，如果把一切有情视为不共戴天之仇，那么瞋害、厮杀等暴力行为必然随之而起。又如，执着诸法实有的实执和确认诸法无自性的空观，虽然都是名言边上的虚妄分别而已，但是执实将引生烦恼和染业而轮回世间受苦；而与之相对的空观，却能生出正见和净业而导致涅槃解脱。因此，“自他换”的理论与方法，尽管在名言上没有丝毫独立自成的真实性，但是由于它有引生如幻的慈悲、智慧和佛果的正面效果，所以应该肯定这种法门的意义并积极地去实践。因此寂天接着又说：

131. 如果一个人不能学习以自己的幸福 真诚地去替换别人的痛苦，

①这个问题是智作慧在解释《静虑品》第 137 颂时提出来的。他说：“既然无我，那么以他为自或以自为自都同样错误。无中生有的错觉既然无别，何以结果会不同呢？”接着又自作答复说：“难道你没见过错误相同而结果却互异的情况吗？例如有人误认灯光为珠宝，结果空跑一回；另有一人错觉（珠光）为珠宝，结果趋而得珠。这两个人所生的珠宝错觉完全一致，但结果却迥然不同……”（《广释》，台北版，36 册，页 50，349^{4~}）

②突滇却札在《妙瓶》中亦曾引用《难处释》的这段释文（页 552）。

**那么未来非但不能修成圆满的佛果，
即使在生死中也不会有快活的日子。**

**136. 所以为了中止我执继续伤害自己，
也为了永远灭除有情的种种痛苦，
我应该努力练习把自己完全施舍给别人，
并且爱护（众生）就如同爱惜自己一样。**

由此看来，只要不吹毛求疵，硬挑毛病，寂天“自他换”的修法是持之有故，言之成理的。如果我们能说服理性，让“自他换”的观念通得过理智的思惟而被内心所接纳，那么在实际修行“自他换”时，心理上的障碍自可减少到最低的程度。《入行》“静虑品”中有关“自他换”的内容相当丰富，此处只拟大略说明其中最主要的理论依据；至于“自他换”的实际修法，详见“静虑品”。

总之，寂天站在有情生命共同的心理需求和佛教“缘生性空、相依相待”等基本原理的基础上，提出“等观自他”和“自他换”的修法，期能藉此消泯我执，扩展慈悲，完成积极利他的大乘心理建设；这种利他的思想精采绝伦，千古不朽！

(二)依“生佛平等观”劝修安忍

整体来说，《入行》各品所宣说的法义和譬喻，都很精采动人；而其中第六“安忍”和第八“静虑”两品，给人的印象尤其深刻。当今西藏喇嘛对信徒们开示《入行》时，最常讲解的部分就是这两品；其受人重视和喜爱的程度，由此不难想像。究其原因，可能是：大乘佛教最高的宗教理想在于自利利他，甚至于强调要在利他之行中圆成

自利；而佛教文献中，阐明利他思想的大乘经论固然不少，但总不如《入行》的第六、八两品那么面面俱到，那么令人心服口服。“静虑品”中依“自他平等观修自他换”的思想，上一节已经说明过了；本节将续述寂天如何运用“生佛平等”的理念劝修安忍。

“安忍品”中虽未明言“生佛平等”的观念源自何经何论，然从颂文的思想脉络仍可明显看出，它与《华严经》“普贤行愿品”有密切的关系。该品在述及普贤第九大愿——恒顺众生时说：

诸佛如来以大悲心而为体故，因于众生而起大悲，因于大悲生菩提心，因菩提心成正等觉……。一切众生而为树根，诸佛如来而为华果，以大悲水饶益众生，则能成就诸佛菩萨智慧华果。何以故？若诸菩萨以大悲水饶益众生，则能成就阿耨多罗三藐三菩提故。是故菩提属于众生；若无众生，一切菩萨终不能成无上正觉……

这段经文明明白白地宣示：菩萨成佛是要依靠利益众生助成的。

一般人大都单向地认为：菩萨是慈悲济世的，怎会反而需要众生来助成呢？其实不然。因为一切诸法皆依缘而生，不能独立自存；救度与被救度者双方，同样是相依相待才能成立的。所以佛、菩萨也离不开苦难的众生，若无须济度的众生助成，则菩萨亦无从圆满其愿行而成就无上佛果。可见有情众生一如诸佛，是吾人修学佛法必不可少的助缘。因此，就“助成佛道”的角度来说，有情众生和诸佛同样重要，应该平等看待。所以寂天说：

112. 导师释迦牟尼佛曾说：

**佛和有情都是最殊胜的福田。
如果有人经常尊敬、供养诸佛和有情，
必能顺利圆满二利而抵达成正觉的彼岸。**

113. **就修行所依的助缘而言，
佛和有情是同等重要的。
倘若只敬重诸佛而不敬重有情，
真不知这是谁的教法？**

116. **因为有情提供了我们修行成佛的因缘，
所以我主张众生与佛相等。**

除了上述的涵意之外，寂天“生佛平等观”的主张，尚有另一层更深远、更基本的哲理内涵，那就是：一切诸法缘生性空，“心佛众生三无差别”，诸佛的体性——法性——也就是一切有情众生的体性。在法性上，佛与众生既然同体而平等，那么在吾人敬重诸佛的同时，岂能不给予有情众生同等程度的敬重？所以寂天又说：

126. **心怀无缘大慈、同体大悲的佛陀，
看待世间的众生就像他自己一样；
既然有情在体性上与佛无二无别，
那么我们为何不敬重有情怙主呢？**

如上所述，有情众生是助成佛道的助缘，对于过去和现在诸佛的成就，都有一份促成的贡献；可以说是诸佛的恩人，同时也是诸佛所慈爱的对象。既然如此，那么取悦众生岂非报答佛陀教导之恩的有效方法？如果能随顺众

生，令众生欢喜，诸佛岂不是也会很高兴吗？因此，“普贤行愿品”又说：

一切天龙八部，人非人等……我皆于彼众生随顺而转；种种承事，种种供养，如敬父母，如奉师长及阿罗汉，乃至如来等无有异……菩萨如是平等饶益一切众生。何以故？菩萨若能随顺众生，则为随顺供养诸佛。若于众生尊重承事，则为尊重承事如来。若令众生欢喜者，则令一切如来欢喜……

寂天善巧地采用了上述经文的义理，并从正反两面劝人修习安忍。例如他说：

119. **已离谄伪、成为众生亲友的诸佛，
唯一关心的就是无边众生的利益。
因此，除了令诸佛所悲愍的有情欢喜，
还有什么更好的方法能报答佛恩呢？**
120. **既然只有利益有情才足以报答诸佛
曾为众生舍身以及入无间地狱的宏恩，
那么就算众生无故伤害了我，
我仍然应该以德报怨，广行诸善。**
121. **我的至尊——诸佛，为了谋求有情的幸福，
尚且奋不顾身地保护他们。
愚痴的我，为何这么傲慢？
为何不像仆役侍奉主人一般地去服务众生呢？**

122. **众生幸福安乐，诸佛就会示现欢喜，
如果众生遭受伤害，诸佛就会忧伤难过；
使有情众生欢喜，诸佛就会显得高兴，
倘若恶意冒犯有情，就等于伤害了诸佛。**
124. **由于我过去曾经伤害众生，
使悲愍众生的诸佛伤心难过；
所有这一切罪过，我今天都一一忏悔，
祈求诸佛慈悲宽恕！**
125. **为了使如来欢喜，我从今天起，
不但要停止伤害众生，还要积极服务世间；
就算众生用污鞋践踏我的头顶，甚至送命，
我也要令世间的怙主高兴。**

从上面的论述可以看出，为了劝修安忍，寂天设法把修习安忍的对象——有情众生的地位一再抬高。在“静虑品”中，修“自他换”的理论依据只是“自他平等”而已，吾人和有情众生的地位是平等的。在“安忍品”中，修安忍进而利他的理论根据，已经转换成“生佛平等”；有情众生的地位，在某种意义上被提升到上齐诸佛的程度。众生既是诸佛之恩人，又是吾人未来修学成佛的助缘，对我们有双重的恩惠。倘若我们不能善待众生，不但于情理有亏，简直可以说是忘恩负义了；更何况还刻意去瞋恼、伤害众生呢！循此道理一路思惟下来，至此，吾人对仇敌的伤害，除了不瞋不恼、逆来顺受以外，似乎别无更好的选择了。

“安忍品”总共有一百三十四颂，内容相当丰富。佛

经里面的至理名言，凡是可以用来劝人安忍不瞋的，例如慈悲为怀、业果报应、反求诸己、诸法无我和缘起性空等等，大概全被寂天巧妙地用上了。这些说法在论及“安忍”的其它论典，如《入中》、《瑜伽师地》等论中尚不难见到；唯独上述依“有情助成佛”、“生佛平等”等观念有系统地劝修安忍的论点，才是《入行》独树一格的思想。

(三) 慧学偏应成派

藏传佛教，一向把寂天视为应成派的中观师。^①近代学者如 Murti 等人也认同此一看法；^②不过也有些学者却认为：寂天的著作中并没有显著的“归谬论证”的特色。^③因此在本节中，笔者将尝试去分析《入行》“智慧品”的思想，藉以澄清此一问题。

宗喀巴在《入中论善显密意疏》中提到，应成派有许多独特的见解，举其要者而言之，共有八点：

- (1) 离六识以外，不许有阿赖耶识。
- (2) 破自证分。
- (3) 不主张用自续因引生论敌的真实义见。
- (4) 如果承认有内识，那么也应该承认有外境。
- (5) 主张声闻、独觉等二乘人也能通达法无我。
- (6) 立法我执为烦恼障。
- (7) 主张灭(zhig pa)是有为法。

①参见《中观思想》，页 24。

②参见 The Central Philosophy of Buddhism, p. 100; 另见 Matics, p. 27。

③参见《中观思想》，页 23。

(8) 以灭是有为法之理安立三世。④

以下，笔者将循此标准，约略分析《入行》的慧学思想。

(1) “智慧品”第 16～29 颂，完全是破除唯识无境和自证分的论证。例如第 17c. d、18、19a. b 颂说：

**17c.d. 世间的怙主——佛陀也在《宝髻经》中说：
自心不能看见自心。**

**18. 就像刀锋不能自己割自己一样，
同样地，意识也不能自己看见自己。
唯：就像灯火能同时照明自己和外物一样，
心识同样也能完全明了自己和所现的境相。**

**19a. b. 中：灯火本身并非自己照明的对象，
就像暗不能自障，否则就看不见暗一样。**

以上这两颂显然是不赞成自证分的。至于第 16a. b、17a. b、和 26、27a. b 则明白地破斥“唯识无境”的主张：

**16a. b 如果你唯识宗不主张有虚幻的外境，
那么心识有什么可缘呢？**

**17a. b 中：如果所现的幻境就是心识本身，
那么到底是哪一个看见哪一个呢？**

④参见宗喀巴著《入中论善显密意疏》，卷 7，页 212。

26. **如果色等是实有，那么所现外境必然为真；
这样，心境怎能不相异而违汝自宗呢？
若心境一如，则所现外境必定是假而非实。**

- 27a. b **就像所见的色等幻境不是实有，
同样，能见的眼识心也不是实有。**

“唯识无境”和“自证分”是唯识宗两个最主要的根本思想，这两个主张如果不能成立，那么阿赖耶识也就毫无立足的余地了；所以“智慧品”中，并不别破阿赖耶识。《学集》中，虽未明文破唯识宗，不过由其中所引经文，亦可看出前后二论立场一致。如于“破心实有而无外境”时，引《宝积经》说：“是心如幻，遍计不实，由分别故，受种种生。”^①如于“破自证分”时，则引《宝髻经》“应知是心如利剑刃，何能自断？”^②为证。其他关于应成派辩破唯识的问题，可以参考《入中论善显密意疏》第八、九两卷。

(2) “智慧品”中第 40～55 颂，主要是针对上述、两项宗见而论述的。例如第 40、47、50、51 颂说：

40. **只要修四谛十六行相之道就足以解脱了，
何必现见诸法无自性的空性呢？
因为佛在《般若经》中说：
没有般若空慧就不能证得三乘菩提。**

①参见大正，32，122 上。正文所引用经文译自藏译本（德格版。中观部 Khi，130b⁷）。

②同（注 14）。

47. **佛灭以后，住持圣教的根本就是阿罗汉了。**
然而，没有般若空慧就很难有阿罗汉住世，
因为心执诸法为实有所缘的比丘，
甚至连涅槃都不可能证得。
50. **如果执受实有并以此为缘，就会引生贪爱。**
由于暂断烦恼现行者的心中仍有受的种子，
因此，他们执实的心识仍将有受缘可执取，
所以未来还会执着有真实存在的受而生爱。
51. **如果只修习四谛而无彻悟空性的智慧，**
那么烦恼心所的活动虽能暂时被伏灭，
但还会再生烦恼，就像入出无想定一样；
所以应该努力修习能根除烦恼的空性。

以上四颂很明显地指出：如果二乘行人还没有通达法无我，那么他们一定不能去除实执；如果还有实执，就不能断除烦恼障而证涅槃。由此也可间接推知：法我执即实执，也就是烦恼障。关于这两个问题，《入中论善显密意疏》中也有非常详细的论证，可以参考。^①

(3)从整部《入行》议论的方式看来，寂天应该不会主张用自续因引生论敌的正见。因为他最惯用的说理方法就是“以子之矛，攻子之盾”——如果你主张……，那么你应该会有……的过失。以下试举“智慧品”中“成立大乘是佛说”一段精采的辩论为例：

①参见〔注13〕引书，卷2，页72~74。

41. 如果说，大乘经非佛说，不能成立；
那么你们小乘经典又怎能成立呢？
因为你我两宗都承认《阿含经》是佛说的。
不然。因为最初在你尚未接受小乘教以前，
你同样也不承认小乘经藏是佛说的呀！
42. 你凭什么理由相信小乘经典，
我也可以用同样的理由成立大乘经典。
如果说，不同的两个人认同了就算真的；
那么许多外道承认的《吠陀》岂不也成了真理？
43. 因为我们小乘对大乘经典有争议的原故。
不然。因为外道对《阿含经》同样有争议，
小乘自他各派对于他派的《阿含》也互有争议，
难道就因此舍弃所有的《阿含经》吗？

其实，寂天并非不承认《阿含经》是佛说，也不是承认《吠陀》为真。但是，如果小乘学者坚持指责大乘非佛说，那么寂天使用同样的理由反驳他们，使他们陷入《阿含经》非佛说、《吠陀》为真和必须放弃自宗圣典的困境。反之，小乘学者以什么理由成立小乘经典，寂天也用同样的理由成立大乘经典。可见寂天论证问题时，并未事先预设自续因，反而尽量保持弹性，随机应变；以对方的理由为理由，临时起义，迫使对方堕负。只要药到病除，使敌方自知理亏，肯放弃偏见和妄执，那么自己绝不保留任何成见。由此可知：寂天不赞成以绝待、有自相的自续因引导敌方产生正见。那么寂天凭什么理由不赞成用自续因

呢？《入行》“智慧品”的第139和140两颂正足以说明这点：

139. 如果不能辨识无明所虚构的实有法，
就不能确认彼法实有被排除后的空性。
再者，既然被排除的实有法是虚构的，
那么实有被遮除以后所现的空性显然也是假的。
不过，空性与空观虽假，仍具有荡相遣执的作用。
140. 例如，有人梦见梦中所生的儿子死了；
这时，梦知儿子不存在的理智，
虽能消除梦执有实有儿子的妄想，
但这具有对治作用的梦中理智毕竟还是梦想。

上引二颂意义非常明确；所破的实执、实有和能破的空观、空性，能所双方相互依待而成立，都是假有不实的。既然自宗用以成立一切法空的中观正理的真实性都被寂天否定了，他哪里还会赞成用有自相的自续因呢？在《中论明句释》中，月称批评清辨用自续因成立自宗时就指出：中观宗与说实有宗对于因明论式中的“有法”、“法”与“喻”各有不同的看法，怎么可能用独立自成的自续因来破他和悟他呢？^①

“缘生”等正因是中观宗破除邪执、引生空性见的正理之王，可谓世间最究竟的名言量了。如果连这样的名言量都被寂天认为是假非真，那么在名言上他还可能接受任何独立自存的事理吗？所以寂天又说：

^①参见《广论》，卷21，页482。

108. **又，能分别的名言心和所分别的境，
这两者是相互依存的，因此毫无自性。
所以一切法和思想体系的建构，
都依靠世间公认的名言量施設而存在。**

《学集》“自性清净品”中先引“父子合集经”说：

眼与眼根等都像空拳一样，是假非真，不存在……是名言上的施設。在胜义上连眼也不可得。^①

然后，又引《法集经》说：

随顺沙门法者……于法理上见一切，于解脱理上见一切，于法界性上见。如是则见一切法起，然亦不随见所起（法）为真实。此外则见唯名词、唯施設、唯概念，非不存在；而彼名词亦无名词，施設亦无施設，概念亦无概念。见法则见佛……。^②

以上引文显然是说：世间一切正确的认知和被认知的知识，都是互相依存而随俗建立、施設の；客观而独立自存的现象或认知，即使在名言中也毫无所得。^③而这正是

①参见大正，32，125 下。正文所引经文译自藏译本…（德格版·中观部 Khi，145a'）。

②《学集》所引用的这一段《法集经》，汉译本语意不清；请参阅藏译本（台北版，册 37，页 42，291⁵~292¹）。SS 译本中没有这一段（p. 242）。

③美国 Colgate 大学物理教授 Victor Monsfield 在“Madhyamika Buddhism and Quantum Mechanics: Being a Dialogue.”一文

应成派最基本、最究极的思想主张。

综上所述，寂天的慧学思想显然偏向中观应成。

（四）宗经重譬喻

前节已经证明，寂天是一位中观应成派的学者。不过，这位中观论师非常奇特；虽然他在慧学方面明显具有应成派的特色，但是在度化众生的风格上，却迥异佛护、月称等以论理为主的论师。他极其重视经续，绝少明引论典；

①而且强烈地表现出诫恶劝善、强调止观、巧说譬喻和歌颂佛德等作风，像极了法救、僧伽罗刹、马鸣和世友等古代的譬喻师。例如马鸣的《佛所行赞经》，洋溢着歌颂佛德的宗教情怀；《大庄严经论》是一部劝善的文艺譬喻集；

《分别业报略经》也是诫恶劝善的文学作品；僧伽罗刹所集的《佛行经》，以歌颂如来功德为主；他所传的《法灭尽经》，充满了劝诫的热情；还有，《修行道地经》在勉励修行的教诫中，也穿插了许多生动的譬喻；②寂天的《入行》也是如此，处处巧说譬喻，诫恶劝善。以下试举几则最精采的妙喻为例：

的结论中指出：自续中观派“名言中，诸法以自相而存在”的见解，在量子力学中比较难站得住脚。详见 International Philosophical Quarterly, Vol. XXIX, No. 4 Issue No. 116, December, 1989, p. 387。

①在《入行》里面，有好几个偈颂与龙树《宝鬘论》中的偈颂非常相似；想必是根据《宝鬘论》改写而成的（参见《入菩萨行译注》第一品，第18、19颂及注10；第七品，第27、28颂及注3；第八品，第53、56、59、62颂及注10）。

②参见《说一切有部为主的论书与论师之研究》，页366～367。

(一)歌颂佛德(第一品)

5. 就像在乌云笼罩的黑夜当中，
刹那的闪电显得非常明亮，照彻了大地；
同样，因为佛陀威德力的感召，
许多人才暂时萌生了修习善法的意念。

(二)赞菩提心利益

10. 菩提心就像最殊胜的冶金材料一样，
污浊的凡夫垢体一旦加进它来冶炼，
一定会逐渐转成无价之宝的清净佛身；
所以应该善为引发并坚持菩提心。

(三)诫恶劝善(第二品)

54. 如果一个人害怕普通疾病的折磨，
尚且要遵照医生的指示去治疗，
那么长久罹患贪瞋等心理痼疾的人
就更应该依教奉行了。
57. 如果我们遇到一个普通的小危险，
尚且须要小心谨慎地提防，
何况面临一个会使人堕落的万丈深渊、
长劫不复的烦恼险地呢？

(四)安忍除瞋

13. 一个人何必取得足够的皮革，
遍盖大地，然后才出门行走呢？
只要用一小片皮革垫在鞋底走路，
不就等于盖住了所有的地面吗？（第五品）

41. 如果有人被木棒打伤了，
那么他是否应该瞋恨挥棒的人呢？不然。
因为挥棒者也是受瞋心所指使的，
所以该憎恨的是瞋恼而不是人。（第六品）

（五）劝持正念（第七品）

69. 好比战士在战场上失落了手上的利剑，
就会害怕被杀而立刻拾起剑来备战；
同样，如果忘失了对抗烦恼的正念之剑，
就该想到地狱的恐怖而迅速提起正念。

（六）劝发精进（第七品）

66. 为了圆满成办心中志求的善业，
我应该欢喜地投入二利的善行；
就像日正当中被晒热的大象，
遇到清凉的水池就欣喜若狂地奔入一样。

76. 就像轻盈的棉絮，
一任风吹而来去飞舞；

**倘若轻安的身体被振奋的心意带动，
一切善行都可以顺利达成。**

(七)劝舍尘缘（第八品）

**33. 好比在旅途上往返的旅客，
不会贪着暂时歇脚的房舍；
同样，在三有道途中来去飘泊的我，
岂该留恋亲友和出生成长的家、国？**

上面所引的妙理巧喻，有许多是我们不熟悉的；它们很可能都是寂天发挥个人高度的文学想像和推理所构思出来的杰作。为了循循善诱地度化众生，使众生趋吉避凶、离苦得乐，寂天真可谓用心良苦。一般说来，高谈玄理、辨析法相和穷研文献是少数学问僧的专利，多数人是敬而远之的。然而，深入浅出的譬喻文学就不同了。它们既可以平白地浅释，也可以深入地发挥，很容易普遍引起宗教情感的共鸣；老少咸宜，僧俗共赏。由此我们不难理解：早期专以譬喻文学化导众生的部派譬喻师，在当时印度北方佛教通俗化、普及化的过程中，为何会扮演如此重要的角色；^①又何以寂天的《入行》会成为晚期印藏佛教中最流行的文学作品，^②并对大乘佛教产生如此深远的教化作用。

既然寂天是应成派的中观学者，又明显具有譬喻师度化众生的风格，那么用“应成譬喻师”的雅号来尊称寂天，再恰当不过了。

①参见《说一切有部为主的论书与论师之研究》，页366。

②参见 The Central Philosophy of Buddhism, p. 101。

六、《入行》对印藏佛教的影响

(一)对印度佛教的影响

多罗那他在《印度佛教史》中说：

此论由获得总持的班智达们心中忆持。迦湿弥罗诸师所传出的有一千多颂，加上他们自己造的礼赞。东印度诸师传出的不过七百颂，采用中观本颂的礼赞，但缺《忏悔品》和《般若品》。中印度诸师传出的本子没有礼赞和造论誓愿文，加入后赞有一千颂。因此存在着疑问。……有三位班智达听说他住在那里，就前去该处请他去那烂陀：他不同意。于是他们又请问：“……三个本子哪种正确？”他回答说：“……《入行论》依照中印度诸师所忆持的。”

①

这段记载果真属实，那么便足以反映：寂天的《入行》，在当时就颇受教内人士的欢迎，而且流通的速度也相当快，不到几年之间，中印、东印和喀什米尔等地区都有了传本。此后，由于阅读、讲习的人愈来愈广，相关的注疏也就愈出愈多；第十世纪的杰大里、金洲法称、智作慧，甚至于第十二至十三世纪的威月等著名学者，都写有《入

①参见《印度佛教史》，页165、166。

行》的注疏。^①此外，以“修心”为核心的论著，如法护的《修心剑轮论》、《孔雀化毒论》，慈瑜伽的《金刚歌》，金洲的《菩萨次第论》、《铲除分别论》等，也都承袭了寂天“自他换”的思想和修法。^②阿底峡曾远航苏门答腊，跟随金洲法称学习《入行》；在西藏十三年的弘法期间，也经常讲授《入行》；而且在他的名著《菩提道灯难处释》中，曾八次提及参阅《入行》，而引用《入行》更多达十三处。布敦在《佛教史大宝藏论》中甚至说：

据说关于《入行论》的释论，在印度就有百余种之多；而在西藏译成藏文的释论只有八种。^③

大体说来，一部经论对佛教学术思想的影响，可由后代学者注疏的数量见其端倪。相关的注疏愈多，表示本典的影响力愈强；反之亦然。因为一部能针砭时弊、振奋宗教心灵的经典，必然众人争睹，相互传习研究。于是学而有成者。巧运其匠心，或揭示经中微言，或阐明论文大义，或推演新说，或总摄要义，以应各类众生的需求。久而久之，相关注疏的数量自然与时俱增。曾深远影响印度大乘佛教的《中论》，其注疏就有十多部，而融合深见与广行的《现观庄严论》，其注疏亦多达二十一部；这两部论典都是很好的例证。因此，即使我们严苛地认为，《入行》有百部释论的传言只有二成的可信度；这样也足以证明《入行》广受印僧喜爱与尊重的程度了。

①参见《印度佛教史》，页222，另见下节“相关注疏”。

②参见土观著，刘立千译《宗派源流史》，页54。

③参见《佛教史大宝藏论》，页152。

(二)对中国西藏佛教的影响

藏译《入行》的跋文中说：

寂天的《入菩萨行》，……由吉祥积(dPal brtsegs)从喀什米尔传本翻译审订而成。其后，复由……^①

吉祥积，是活跃于九世纪初叶至中叶的西藏名翻译家；吉祥积翻译《入行》，表示早在九世纪中叶《入行》就已传入藏地了。不过，那时刚好靠近朗达玛灭法期，因此《入行》大概还没有机会弘传出去，就注定要先埋没一个世纪。

渡过黑暗时期以后，佛教的传法活动逐渐复苏。大译师仁钦桑布(Rin chen bzang po, 958~1055)根据中印传本和注释，把《入行》重新改译和审订；玛尔巴(Mar pa, 1012~1097)和纳措(Nag tsho, 1011~?)译师，也分别译出智作慧的《入菩提行难处释》和金洲法称的《入菩萨行摄义》。^②在传译讲习的过程中，《入行》渐渐广为弘传，并且愈来愈受重视。阿底峡所传的噶当派，甚至把它列入必修的“噶当六论”之一。其他各派的僧侣，在求学期间，大都听习过这部论典；也有不少博学高僧写过《入行》的注疏。例如《青史》说：

金耶寺(噶当派)讲说《入行论》的法流，是由纳巴·衮

^①参见《入菩萨行译注》，“跋文”，页259。

^②参见宇井伯寿等编，德格版《西藏大藏经总目录》东京：（东北大学，1934年；台北：弥勒出版社翻印，1982），页584、585。

嘉座前亲近学习此一论典后而传来的。

博探哇·仁清色(1031~1105)……讲说《学集》、《入行论》……。①

梁正巴·却季耶协也给弟子讲说《学集论》和《入菩萨行论》等……。

治巴……著有……《入行论》等许多论典的注疏……。

章纳巴……著有……《学集论》和《入行论》、中观等论的许多释论。②

探敦札巴生格(噶举派)……求得……《入行论》等许多讲授。③

雅德班钦……又在桑普哇·洛卓冲麦座前求授……《入行论》……。④

帕摩住巴多杰嘉波……继后听受《入行论》等许多教法。⑤

达隆汤巴大师扎喜伯……在格西札贡巴座前听受《略释》、《入行论》……。⑥

法王郎喀伯桑波……年届十八岁时在却杰喇嘛和大译师绛哲座前听受《时轮》、《入行论》……(二十七至二十九岁)讲说……《入行论》……。⑦

法王札喜伯哲……十一岁时他值遇阿闍黎仁清

①分别参见《青史》，页 67、178。

②参见《青史》，页 224。

③参见《青史》，页 342。

④参见《青史》，页 347。

⑤参见《青史》，页 360。

⑥参见《青史》，页 397。

⑦参见《青史》，页 414。

伯……听受了……《入行论》……。①

法王章巴·耶协多杰……在索·达玛生格座前听受《入行论》。②

杰·阁昌巴·贡波多杰……阿闍黎裕毗哇座前听《入行论》……。③

桑杰凌敦·却季协饶……又在阿闍黎耶座前听受……《学集论》、《入行论》等……。④

克珠香敦……又在楚协和阿闍黎释迦绷座前研习《波罗密多》和《入行论》……。⑤

索朗嘉措……二十一时，在伯哲塘僧会中，采取了……《入行论》……等经本及智理库藏诸论著，讲说了许多月数。⑥

喇嘛桑敦达……在喇嘛觉敦巴座前出家后，精研……《入行论》等。⑦

此外，噶当派朗日塘巴(1054~1123)著名的《修心八颂》中，就有七颂来自《入行》“自他换”的观念；⑧萨迦派无著贤(1295~1369)所撰、广为流传的《佛子行三十七颂》，其中也有八颂是属于“自他换”的内容。⑨冈波

①参见《青史》，页415。

②参见《青史》，页432。

③参见《青史》，页442。

④参见《青史》，页485。

⑤参见《青史》，页488。

⑥参见《青史》，页530。

⑦参见《青史》，页649。

⑧参见《入菩萨行译注》附录——藏传佛教“修心”文集。

⑨同〔注21〕。

巴(1079~1161)的《解脱庄严宝论》，引《入行》多达六十处以上；而宗喀巴(1357~1419)《广论》中所引的《入行》偈颂，更是多不胜数。这些例证都足以说明：从第十一世纪藏传佛教开始复兴以来，《入行》在潜移默化之中逐渐成为西藏僧俗共赏的宝典。而这种趋势，在今日的中国西藏教团内依旧方兴未艾；《入行》在西藏如此脍炙人口，恐怕是寂天始料未及的吧！

七、《入行》的相关注疏

由于《入行》发人深省，净意励志，所以历代的印、藏高僧在阅读之余，有感而发，纷纷写下了他们的注疏。而这些相关注疏，只有在西藏文献中保留得最为完整。所以下面，笔者将根据西藏文献，分别列出《入行》现存的印、藏注疏，以便有心人士循此作进一步的研究。

(一)印度学者的注疏

1. 《入菩提行难处释》（藏僧通称：《广释》）
(D. 3872=P. 5273)

Byang chub kyi spyod pa la jug pa i dka grel
Bodhicaryavatarapanjika
智作慧 (Shes rab byung gnas blo gros, 950~1030)

2. 《入菩萨行详注难处释》(D. 3873=P. 5274)

Byang chub sems dpai spyod pa lajug pai rnam
par bshad pai dkagrel
作者缺

3. 《入菩萨行巧贯》(D. 3874=P. 5275)

Byang chub sems dpai spyod pa la jug pai legs
par sbyar ba
Bodhisattvacaryavatarasamskara
善天 (Dge ba lha, 十一世纪前半)

4. 《入菩萨行难解处抉择论》(D. 3875=P. 5276)

Byang chub sems dpai spyod pa la jug pai rtogs
par dkabai gnas gtan la dbab pa zhes bya bai gzung
Bodhisattvacaryavataraduravabodhananirnayanam
agrantha

黑阿阇黎(Krsna pa, 十世纪末~十一世纪中)

5. 《入菩萨行难处释》(P. 5277)

Byang chub sems dpai spyod pa lajug pai dkagrel
遍照护(Vairocanarak sita, 十一世纪中)

6. 《智慧品难处释》(D. 3876=P. 5278)

Shes rab leui dkagrel
作者缺

7. 《入菩萨行智慧回向品难处释》(D. 3877=P. 5279)

Byang chub sems dpai spyod pa la jug pai shes rab
leu dang bsngo bai dkagrel
作者缺

8. 《入菩萨行三十六义略摄》(D. 3878=P. 5280)

Byang chub sems dpai spyod pa lajug pai don sum
cu rtsa drug bsdu pa
Bodhisattvacaryavatarasattrimsatpindartha
金洲法护(gSer gling gi bla ma Chos skyong, 约
十世纪中~十一世纪初)

9. 《入菩萨行摄义》(D. 3879=P. 5281)

Byang chub sems dpai spyod pa la jug pai don bsdu

pa

金洲法护(gSer gling gi bla ma Chos skyong)

10. 《入菩萨行意趣释——显明殊胜》(D. 3880=P. 5282)

Byang chub kyi spyod pa la jug pai dgongs paigrel
pa kyad par gsal byed ces bya ba

Bodhicaryavataratatparyapanjikavisesadyotanin
ama.

威月(Vibhuticandra, 十二世纪后半~十三世纪初)

①

上述十部《入行》论释中，以1《广释》的篇幅最长；10和3分居二、三，不过篇幅相差不大；8、9两部是摄义性质的论著，篇幅最短。在注解的详略方面，也以1最为详细，引用的经论最多；例如“智慧品”中共引经论69回，其中曾引《学集》21次，另外亦引龙树的《中论》、《六十颂如理论》、《四赞歌》，月称的《入中论》、世亲的《唯识二十颂》、寂护的《摄真实性颂》，以及数论派的《数论颂》。从如此丰富的引据可以推知，《广释》不只是一部偈颂的注释而已，其中更有申论和独创的见解。除此以外，引用月称《入中论》来解释《入行》的注疏，还有3《巧贯》和10《显明殊胜》。至于2《详注难处释》，则采用中观瑜伽行派的观点，而4《难处抉择论》中已可看出掺有密教的色彩了。②3《巧贯》释论的方式，

①以上资料见宇井伯寿等编，德格版《西藏大藏经总目录》“中观部”，东京：东北大学，1934年（台北：弥勒出版社释印，1982年。）

②以上一段参见江岛惠教撰，“入菩提行论の注释文献について”，《印度学佛教学研究》，14卷2号，1966年。

比较著重前后各段论义的衔接与连贯。它首先标示出某颂至某颂之间整段的大意，然后再分别对各颂作提要式的说明；如果遇到简明易解的偈颂，就用“……容易了解”一语带过。10《显明殊胜》中亦曾引用“大圆镜智”和“平等性智”来说明报、化二身，^①因此，威月的宗见所属为何，仍有待进一步的研究。

(二)西藏学者的注疏

1. 《入菩萨行释》

Byang chub sems dpai spyod pa la jug pai greI ba
萨迦二祖(bSod nams rtse mo, 1142~1182)

2. 《入菩萨行释——妙解大海》

Byang chub sems dpai spyod pa lajug paigrel pa
legs par bshad pai rgya mtsho
无著贤(Thogs med bzang po, 1295~1369)

3. 《入行慧品释——明心》

sPyodjug shes rab leuitika blo gsal ba
宗喀巴(Tsong kha pa, 1357~1419)

4. 《入行详释——佛子正道》

sPyodjug rnam bshad rgyae sras jug ngogs
贾曹杰(rGyal tshab rje, 1364~1432)

5. Meaningful to Behold. (mThong ba don ldan)

^①参见台北版，册36，页179，548^{1~5}。

格桑嘉措 (bsKal bzang rgya mtsho, 近代)

6. 《入菩萨行词义释——佛子妙道明灯》

Byang chub sems dpai spyod lajug paibrugrel rgyal
sras lam bzang gsal bai sgron me

嘉措贝桑布 (rGya mtsho dpal bzang po)

7. 《入行疏——佛子功德妙瓶》

sPyodjuggrel bshad rgyal sras yon tan bum bzang

(1) 《汲取大海无尽功德宝之妙瓶》(前八品注)

rGya mtshoi yon tan rin po che mi zad pajo bai bum
bzang

(2) 《智慧品颂释——阐明甚深缘起真实性之明灯》

Shes rab leui gzhung grel zab mo rtenbyung gi de
kho na nyid gsal bai sgron me

(3) 《智慧品大义逐层剖析——重明甚深缘起真实性
之明灯》

Shes rab leui rpyi don rim par phye ba zab mo rten
byung gi de kho na nyid yang gsal sgron me

突滇却札 (Thub bstan chos kyi grags pa, 十九世纪后
半~二十世纪前半)

8. 《入菩萨行笺注》

Byang chub sems dpai spyod pa la jug pai mtshan
grel

显偏他叶 (gZan phan mtha yas, 1800~?)

9. 《智慧品词义易明疏——澄水宝珠》

Shes rab kyi leui tshig don go sla bar rnam par

bshad pa nor bu ketaka

米滂·嘉木漾·南杰嘉措(Mi phamjam dbyangs rnam rgyal rgya mtsho, 1846~1912)

10. 《入菩萨行词义释——妙吉祥上师口授甘露滴》

Byang chub sems dpai spyod pa lajug pai tshiggreljam dyangs bla mai zhal lung bdud rtsii thig pa

昆桑巴滇(Kun bzang dpal ldan, 1870~1940)

11. Transcendent wisdom. (智慧品注)

H.H.the Dalai Lama, Tenzin Gyatso, 近代。

上述十一部西藏注疏中，1、2 属于萨迦派，3、4、5、7、11 属于格鲁派，8、9、10 三部是宁玛派的著作；^①而6 尚未确定于何派。^②

以上这些印、藏注疏，都有助于我们理解《入行》，不过寂天的《学集》也不能被忽视。虽然寂天编辑《学集》在前，撰著《入行》于后，我们不可能把《学集》视为《入行》的注疏；但因《入行》根源于《学集》，脱胎自《学集》，二者正好相得益彰。单就这一点来说，《学集》恐怕是《入行》最佳的注脚了。智作慧和突滇却札在《广释》和《妙瓶》中广引《学集》就是两个很好的例证。

2、7、10 三部注疏中的“智慧品”已经先后被译成了

①8、9、10 三书分别由以下三座宁玛派寺院刊印：

8. Nyingmapa Mahabuddha Vihara, Dehradun, India

9. Shecher Tennyi Dargye Ling, Kathmandu, Nepal

10. Nyingmapa monastery, Mysore, South India

②参见《藏文文选》(八)，民族出版社，1988 年。

英文。^③《甘露滴》的作者，是 9《澄水宝珠》作者米滂的弟子；而他的“智慧品”注也是根据广受争议的《澄水宝珠》写成的。^①

7《妙瓶》，全书共有 688 藏叶(西式印刷 880 页)，大概是现存中国西藏《入行》注疏中最大的一部。此书作者突滇却札，又名昆桑苏南(Minyak Kunzang S(nam)。他出身格鲁派，却曾经在倡导“消泯宗派争议”的宁玛派大师 Dza Patrul(1808~1887)座下修学长达二十年之久。因此，他的注内容比较多元化，不定拘一家之言；^②印藏各家注本中只要有可堪聊备一格的说法，一律兼容并蓄；对于某些异解，当然也会附上自己的意见。例如他在正式释论前的礼赞偈中，礼赞恩师宁玛派 Patrul——吉美·却及汪波，^③但在“静虑品”中除了师尊的口传(bla ma rje' i gsung rgyun)以外，也曾引述格鲁派贾曹杰的《佛子正道》(Dar tika)以及萨迦班智达《普显牟尼密意》(Thub pa dgongs gsal)和无著贤《妙解大海》(rGyal sras pa' i ' grel pa)中的解说；^④而他的《慧品明灯释》则又完全以格鲁派贾曹杰的注疏为主要依据。^⑤除此以外，注解详尽而用词力求浅白，旁征梵本(rgya dpe)而博引经论及印藏

③7、10 二部“智慧品”的英译本，参见 Wisdom: Two Buddhist Commentaries.2《妙解大海》“智慧品”的英译本，参见 A Guide to the Budhisattva' sWay of Life.

①参见〔注 6〕引书 Wisdom. p. xv。

②参见 Wisdom. p. xv；另见《入菩萨行译注》第四品，注 4 后半段。

③参见《妙瓶》藏文原著，页 2。

④参见〔注 9〕引书，页 189、190、501、535、553、560 等；另见黄奕彦撰，“《入菩萨行论》〈静虑品〉土登却札注疏译注”，页 45、57、117、144、154、155。

⑤参见 Wisdom. p. xvi；另见〔注 9〕引书，页 679。

诸注，尤多引述《广释》、《学集》及其中所引经典；^⑥凡此种种都是《妙瓶》与众不同的特点。虽然它和《广释》一样，不对《回向品》作任何解释；但是“回向品”的全文还是一字不漏地被钞录在“静虑品”结束之后的“回向”^①中。这种独特的解释手法，虽不敢说是绝后，至少也是空前的。

以上这十一部西藏注疏，一方面由于有丰富的印籍可资参考，再则又因藏僧重视科判，所以阅读起来，既见内容充实又容易了解；特别是十九世纪以后的《甘露滴》和《妙瓶》这两部著作。这些西藏注疏的前八品解释，大同小异，主要的宗见差别须在《智慧品》中始见分晓；因为只有这一品才是表明注家所属宗派的思想园地。此外，由于藏传佛教从十二世纪以后就已发展出一套专门用来究析论义的因明辩论式，因此藏僧对于“智慧品”的解释也比较清晰而有条理；尤其是格鲁派在这方面的表现更为突出。有些地方，他们的解释不但已经跳出传统印藏注疏的格局，甚至还迳自向前迈出了一大步。这一点，只要参看各家对某一较富争议性的偈颂的解释即可略见端倪。^②

⑥参见《入菩萨行译注》第五“护正知品”注9、20、23。

①参见〔注9〕引书，页577～581。

②参见《入菩萨行译注》第九“智慧品”，第106、107颂及注。

附 录

发心的意义及其在宗教实践上的心理功能

一、前言

中国佛教向来以大乘自居，然而对大乘佛教的根本——发菩提心，似乎未曾给予应有的重视。从东汉到现在，没有一套完整的发菩提心修法留传下来；寺院中未曾听闻有人教导，亦无人讲习传授如何发菩提心。时至今日，发菩提心的简称——“发心”一词，甚至已成为佛教徒的日常用语。例如：“某某居士，你发心来寺里帮帮忙吧”或“某某大德捐了多少万元，真是发心”等等。这是个值得注意的现象，也是笔者撰写本文的主要导因。

在大乘佛教的领域里，发菩提心是一个很基本的名相，许多经论都一再强调发心的重要。在经典方面，如《华严经》(Gandavyuha Sutra)说：

善男子，菩提心者，犹如种子，能生一切诸佛法故；菩提心者，犹如良田，能长众生白净法故；菩提心者，犹如大地，能持一切诸世间故；……犹如兵仗，能防一切诸苦难故。^①

^①见大正，10，429 中～430 中。另见法护译《大乘集菩萨学论》（大正，32，76 上～中）；《大乘集菩萨学论》中的引文较简略。

又如《无尽意经》(Aksayamati Sutra)说：

**初发无上菩提心时已不可尽。所以者何？发菩提心不
杂烦恼故，发心相续不悵餘乘故……譬如虚空不可穷尽，
为一切智发菩提心，不可得尽亦复如是。**^①

此外，强调发心之重要的经典尚有许多，单单寂天在《学集》中引用的经典就有：《宝光明陀罗尼所说偈》(Ratnotka-dharani)、《狮子王所问经》(Simhapariprccha)、《维摩诘所说经》(Vimalakirtinirdesa)、《如来秘密经》(Tathagataguhyasutra)、《善谏国王经》(Rajavavadaka Sutra)、《慈氏解脱经》(Maitreyavimoksa)、《文殊师利庄严佛刹功德经》(Manjsribuddhakse-tragunavyuhaLamkara Sutra)等。

②

前述这些经典大都只说到发心的重要性，然而真正有系统地组织发心理论的，还是大乘论典。例如弥勒在《现观庄严论》(Abhisamayalamkara)“一切相智品”中，就根据大、小品《般若经》^③给发心下了一个明确的定义：“发心为他利，欲正等菩提。”^①意思是说：发心，就是

①见大正 13, 187 中。

②见大正, 32, 75 下~78 中；另见, P. 3~4。

③《现观庄严论》是一部论的简称，论的全名是《般若波罗蜜多要诀现观庄严论颂》。顾名思义，《现观庄严论》就是《般若经》的论义、教授或要诀。而论名所指的《般若经》，总大、小二品；也就是包含了《十万颂》、《二万五千颂》、《一万八千颂》、《八千颂》和《般若摄颂》(现观庄严论初探，页 4、96。

①见《现观庄严论略释》卷 1，页 12。又，与“发心”相对应的

为了他人的利益而欲求无上正等菩提。此外更以大地、纯金、初月、猛火、宝藏、宝源、大海、金刚、山王、良药、善友、如意宝、日轮、歌音、国王、仓库、大路、车乘、泉水、雅音、河流和大云等二十二种譬喻，来说明发心的种类和阶位。^②弥勒另一部著作《大乘庄严经论》(Mahayanasutralamkara)和无著的《瑜伽师地论·菩萨地》(Yogacarabhumau bodhisattvabhumi)中，都设有“发心品”，专门论述有关发菩提心的种种问题。^③

印度佛教晚期中观应成派的代表——月称(Candrakirti 约 560～660)，也在《入中论》(Madhyamikavatara)中主张“菩提心是佛子因”，^④并根据《十地经》，以十种胜义菩提心贯通菩萨十地，阐明十种波罗蜜多的义理。^⑤年代稍后于月称，以重视实践闻名的另一位中观论师寂天，在他的两部名著《入行》和《学集》中，一开头就阐明发心^⑥，然后以此为核心贯穿全论。第十一世纪中叶，博通显密、教证双全的阿底峡(Atisa，

《大品般若经》经文是：“菩萨摩訶萨，欲于一切法等觉一切相，当学般若波罗蜜多。”(大正，7，7中)能“于一切法等觉一切相”的是一切相智或一切种智，也就是佛智；而“欲于一切……”就是欲求佛智、欲求正等菩提，也就是发菩提心。因此，这句经文相当于《大品般若经》“略说发心”的意义。至于“广说”，就是接下来那一整段宣说六度的经文(《现观庄严论初探》，页212～215)。

②见(注5)引书，页12～14。

③分别见大正，30，480中～482中；31，595中～597中。

④见法尊译，《入中论》(台北：新文丰出版社，1985年)卷1，页1。

⑤见(注8)引书，页6。

⑥分别见大正，32，543下～544下；75中～78中。

982~1054), 在专为藏人所写的《菩提道灯难处释》(Lam sgron dka' grel) 的“发心品”中, 更组合了中观的龙树、寂天与瑜伽的弥勒、无著等二大学派的发心学说。^①后来, 藏传佛教普遍重视修习发心的学风, 大抵源自这些论典。

那么藏传佛教重视修习发心的情形究竟如何呢? 关于这一点, 大约可由西藏四大宗派有关“修道次第”的著作略窥一二。在四大宗派中, 几乎每一部有关“菩提道次第”的著作, 都把发心当作大乘最基本、最重要的修习项目, 甚至用发心来贯通整个大乘道。兹举达波噶举派(Dwags po bka' brgyud pa) 创始人冈波巴(sGam po pa, 1079~1161) 的《解脱庄严宝大乘菩提道次第论》(Thar rgyan) 和格鲁派(dGe lugs pa) 始祖宗喀巴(Tsong kha pa, 1357~1419) 的《菩提道次第广论》为例。《解脱庄严宝论》共分二十一章, 其中第九章总论发菩提心, 第十章说明愿菩提心的学处, 第十一章总说行菩提心的学处——六波罗密多。^②《广论》所说的发心内容, 与前者大同小异, 但是更为精细。发心的部分共有三篇: 第一篇, 显示入大乘之门唯独发心; 第二篇, 显示如何发生此心; 第三篇, 显示发心后学习的方式。其中第二篇又分成如下四章: 1. 依何因, 如何生起; 2. 修菩提心次第; 3. 发起之量; 4. 仪轨受法。而每一章又分成许多小项目, 非常详细。^③其它宁

①阿底峡在《菩提道灯难处释》中说: “应当理解: 我经由弟子众祈请而做成的简略仪轨, 就是圣龙树、圣无著和圣寂天的方法。”(德格版, Khi, 叶 250b) 另外又说: “应该先以阿闍黎寂天或阿闍黎无著的仪轨——由上师辗转传承下来的(菩萨) 大士的教法、大乘之道——修习四无量心, 然后引发菩提心。”(同上) 可见阿底峡的发心学说, 的确综合了中观与唯识两大学派。

②见张澄基译, 《冈波巴大师全集选译》, 目次, 页 1~2。

③见法尊译, 《菩提道次第广论》, 目录, 页 7~8。

玛派和萨迦派的“道次第”也不例外。即使时至今日，藏僧，无论是传法或灌顶，也一律从菩提心开始说起。

由上述简要的说明可知，藏传佛教的确普遍重视发心的修学，而这种重视修习发心的传统，大抵源自阿底峡的《菩提道灯》和它的注释——《菩提道灯难处释》。因为《道灯》与《难处释》一开始就强调大乘归依，接下来整整有两章完全用来开示发菩提心：先开示愿菩提心，后开示菩萨戒——行菩提心；而宗喀巴和冈波巴在他们的著作中阐明发心时，大都根据并引用《道灯》与《难处释》。

②如果再往上追溯，这种传统的根源还可以推到寂天。因为《难处释》“发心品”一共引用《入行》三次；至于引用《学集》则多达十三次。③

藏传佛教普遍重视修学发心的情形，概如上述。然而在论述发心时，一般《修道次第》的论著，皆偏重于说明实践的方法，即：发心的重要、如何引生菩提心、如何修习、如何受持菩萨戒、如何守护菩萨戒，以及犯戒后如何悔除等等；极少在学理上作进一步的探究。宗喀巴在《现观庄严论金鬘疏》(Legs bshad gser gyi phreng ba)“一切相智品”中阐明发心要义时，便略去了实践的部分，专门在学理上论究。其内容共分成两部分：第一部分是一般性的“总论发心”；其中广泛引用《大乘庄严经论》和《菩萨地》等各种重要的相关论典，深入剖析并诠释发心的事例(mtshan gzhi)、定义(mtshan nyid)和分类等问题。①

②见〔注13〕引书，页197~241；〔注12〕引书，页208~245。

③见 A Lamp for the Path and Commentary.p. 107~109；书中以“SS”代表《学集》，“BCA”代表《入行》，从和CA出现的数目可知《菩提道灯难处释》中引用《学集》和《入行》的次数。

①见宗喀巴著，《妙解金鬘疏》(Legs bshad gser gyi phreng ba.)

第二部分“别说发心”，主要是疏解狮子贤(Haribhadra, 约730~795)《现观庄严论明义释》(’Grel pa don gsal)和《二万五千颂般若经合论》中有关发心的释文和经文；亦即站在《现观论》的立场解释发心的义理。^②对于这方面有兴趣的读者，可参看拙著《现观庄严论初探》。本文只拟摘述“总说发心”的部分，并以此为基础，进一步探讨发心在宗教实践上的心理功能。

二、发心之意义

所谓“发心”，就是为了一切众生的利益，而发起一种取证无上菩提的强烈欲求和行持。由于这种欲求心生起时必然伴随着另一种意志下达的心理活动——思心所^③，因此无著和世亲都主张：发起菩提心的主体，是一种具有希求的思心所。

然而，中观宗却另有不同的看法。他们认为思是五遍行之一，它恒常与八识心相应；而发心又是一种纯善的心理活动，不能与未涉及道德价值判断——无记的第七、八识相应。再者，前五识只能缘色、声等外界的五尘，不能缘正等菩提等内在的意象——法尘；而除掉前五和第七、八两识，就只剩第六意识与具有无上菩提欲求的思心所相应而起了。因此，中观宗的解脱军便修正无著、世亲的说法而主张：与具有无上菩提欲求的思心所俱起的第六意识心，才是发心的主体。不过，第六意识心王本身明明空空，

页146~157。

②见〔注16〕引书，页157~182。

③关于思心所，安慧在《唯识三十颂释》中说：“‘思者’，令心造作，驱使意活动。当它起时，心就像铁被磁力吸动一样，向所缘移动。”（霍韬晦译注，《三十唯识释》，页51）

无以名状，只能藉由相关的心理活动来表示。而与发心有关的助伴心所中，“欲正等菩提”的欲心所最为重要，最能彰显发心的意义；所以就用“欲”来表诠与欲同时俱起、现行的第六意识发心。

当一个学佛者了解无上菩提的意义，并已肯定其崇高的价值以后，他第六意识心海中的伏流——思心所，便暗中驱使心识缘向这个殊胜的意象——无上正等菩提。而这被缘取的殊胜意象又立即回应第六意识的心海上，引发出“欲求”的心理波浪。从这一阵阵“欲正等菩提”的发心波浪，又进一步带动一连串追求正等菩提的实际行持，乃至最后圆成无上正觉。发心的基本意义，大抵如是。

三、发心在宗教实践上的心理功能

(一)发心的心理功能

《现观庄严论》说：“发心为他利，欲正等菩提。”大乘佛教以救度众生离苦得乐为职志，这是宗教精神的最高表现。但是，济度众生需要渊深的智慧、广大的悲心和坚强的意志，而这些条件只有成了佛的人才能完全具备。因为就大乘佛教来说，只有佛才是知、情、意三方面都达到究竟圆满的理想人格。所以为了普渡众生，一个真正的大乘菩萨必定会由衷发起“为利众生愿成佛”的意愿。有成佛意愿和决心的菩萨将不再划地自限，以三界的安乐和个人的解脱为满足。眼光自然远大，胸襟自然开阔，于是便开始积极地去修习戒、定、慧三学；自我节制、训练、涵养、提升、开展，甚至随缘广学利益众生的一切世间学问与方法，乃臻于尽善尽美的正觉境界。

从心理学的观点来看，其实大乘菩萨最初想成佛的心

理和学生盼望将来成为教师、医生、科学家或总统的心态是一样的。尽管二者的理想不同，了解的层次不一，但基本上对未来都产生了一个共同的“欲求”心理——对未来意象角色的自我设定和期许。因此在下文中，笔者尝试以涉及未来心理学的观点，略论发心在宗教实践上所具有的心理功能。

心理分析的理论指出，一个人目前自我的种植根于过去。但是人格、智识和能力的自我锻炼与提升，却受另一因素所影响；那就是艾克森(Erikson)所谓的“预期的自我的形成”。因为当我们认同并选定一个未来想扮演的意象角色时，自然会产生一种欲求、向往和模仿的心理，而此种心理将影响目前的行为，使我们的所作所为符合心理的需求。如果没有这种未来的自我意象来联结目前的行为和未来的远景，那么人类所有的活动将仅限于对当前外界刺激的机械式回应而已；这将使人安于现状，得过且过，庸碌一生，辛革(Singer)在“未来中心的角色意象”一文中，曾引用社会心理学家高登(Gordon)和吉根(Gergen)的话说：

有许多的成长，是因为有自我意象的存在，并由于它的帮助而产生；因为此意象协助我们把目前的眼光带入未来的视界。^①

此外也引用艾克森的话说：

在童年早期，儿童便试着去理解他们未来可能的角色，或者试着去知道什么样的角色值得想像、值得学习；

①见《迈向未来》(Learning for Tomorrow)，第二章，页 24。

这将使他们（潜移默化，无形中）突破自己的能力范围而达到未来可能的结果。①

为什么“预期自我的形成”有助于自我的成长呢？社会心理学家福兰克(Frank)曾提示：

欲使目前的生活具有意义，则对未来深怀希望是必要的；因为它会产生回应的影响，来推动我们目前的生活。眼光愈远，愈会表现出圆满的行为，而把目前当作趋向未来目标的途径。②

职业社会学家罗森伯格(Rosenberg)也认为：

一个人极易把未来的职业地位溶入目前的自我意象中，譬如设想自己是未来的医生、教师或工程师等；渐渐地，他就会发展出作为这种从业人员必备的态度、价值观和行为。③

因此，当一个人认同了某一职业地位或人格角色的价值，并以此意象角色对自己作未来的期许，那么这种对“未来意象角色”作自我期许的心理，便会在日常生活中发生催化的作用，推动他发展出该角色必备的知识、行为和心理状态。换句话说，模仿装扮某一角色，会使我们无形中接受并学习该角色所应具备的知识和态度，这将有助于激发一个人的潜能，促进自我的成长。

①见（注19）引书，页22。

②见（注19）引书，页27。

③见（注19）引书，页32。

“预期自我”的理论，虽然属于社会心理学的领域，但笔者发现，它可以被用来对大乘发心作心理学上的诠释。因为“为利众生愿成佛”的发心，基本上就是以佛——无上菩提作为预期的自我而产生的心理状态。

当一个佛教徒意识到世间的无常，理解到生命现象的虚幻不实，以及生命可以无限地转化和提升之后，他开始依教奉行，认真地去修习解脱道。在听闻思惟大乘佛法的过程中，他将逐渐了解独自解脱是不圆满的。因为在浩瀚的宇宙中，个人并非孑然独立的个体，他与芸芸众生的关系密不可分，甚至一切众生无始以来都可能曾经是自己恩重如山的父母。所以当他目睹往昔的父母亲人沉沦三界中受苦时，心中自然会涌现出一股欲使众生离苦得乐的行动。然而如何才能使众生离苦得乐呢？除了成就智慧、慈悲、意志和能力都圆满的佛果以外，实在没有其他更好的方法了。于是他便由衷发起“为利他而欲正等菩提”——“为了利益一切众生，我决定要成佛”的意愿。

从阿毗达磨的立场来解释，“‘欲’者，即对所爱乐的事物的希望。……对之（所爱乐之事）而起见、闻的希求，就是欲。复次，它有给予精进作发起（活动）的所依的作用。”^①所以，一旦发起希求正等菩提之欲以后，这个欲求心所必将推动此人努力实践大乘佛法，乃至究竟。从心理学的观点来看，无上菩提心发起之后，“无上菩提——佛”这个“预期的自我”便形成了。于是，这建构在未来的意象角色——佛所形成的自我期许的心理，便开始积极地推动他学习六度四摄，进而发展出一个伟大觉者必备的渊深智慧、广大的慈悲和坚强的意志。换句话说，由于接受了“佛”这个未来的意象角色，反映到现实生活

^①见《三十唯识释》，页79。

的层面，便会导引这位佛教徒的一切行为，使他不断地超越自我，努力在利他的广大行持中实现成佛的理想。

从上面的论述我们可以理解，大乘发心确实具有宗教实践上的心理功能。它可以推动一个信仰大乘的佛教徒，不断地迈向最究竟的境界；而产生此种推动力最基本的心理因素，就是未来意象角色的自我期许——欲求正等菩提。

(二)发心在大乘实践法门中的运用

发心是大乘佛教的专门术语，所以谈论发心应该限定在大乘佛教的范围。但是一般人普遍有一种误解，认为慈悲心就是菩提心，因此在正式进入本节主题之前，须先理清慈悲心与菩提心的界限。

部派佛教的四部《阿含》，都提到了慈悲喜舍四无量心的修习^①。但在部派佛教中，四无量心的修习是以“获得毗钵舍那之乐及有的成就（善趣）”为其共同目的；以“破除瞋恚、害、不乐及贪”为其不共目的。^②因此，部派佛教修习慈无量与悲无量，主要是为了引生广大的慈心与悲心，以便对治瞋恚。而这种广大慈悲的引发，只不过是发心的前行而已，尚未真正进入到发心求正等菩提的阶段；所以不能与发心同等看待。

在大乘佛教的行门上，真正运用发心心理功能的法门，主要还是念佛法门。它包含了初期大乘的念佛法门和

①分别见《增一阿含》（大正，2，761上）；《杂阿含》（大正，2，193下）；《中阿含》（大正，1，458上）；《长阿含》（大正，1，52上）。

②《清净道论》，中册，页136。

兴盛于晚期的密乘法门。^①

念佛法门，早在部派佛教时期就已经形成了。大乘兴起之后，又因十方佛的信仰及佛像流行的影响，显得更为发达。^②这种大乘佛教的念佛法门，后来逐渐发展出“称名”、“观相”、“唯心”与“实相”等四种不同方式、不同层次的念佛；以称名和观相来系念，由专注系念而得三昧，于三昧中见佛闻法而悟“唯心所作”。^③“由专一而入定，由定而生慧”可以说是念佛主要的目的和功用，这和一般修定法门原本是没有什不同的。但因修此念佛法门的所缘与其他法门的所缘性质有别，所以念佛除了得定的共同效果以外，应该还有异于其他法门的特殊心理功用；就像修不净观与白骨观，除了得定的共同效果以外，更附带有去除淫欲和身贪的心理功能一样。那么念佛到底能引生怎样的心理功能呢？

大乘发心所欲求的最高理想，是无上正等菩提；而菩提本身却无任何形相，并且也离绝一切言说，无可表诠。^④对于初学者，它必须透过世俗的语言文字才容易被理解，也必须藉助具体的人格形相才容易被把握；而佛的德号和佛身的相好，正是无上菩提最具体的象征。既然念佛法门以象征无上菩提的佛号和佛身作为修定的所缘，那么念佛除了有摄心入定的作用以外，必然还会使人联想到与佛有

①宗喀巴《密宗道次第广论》卷十七说：“此复初修天法，与念诵修法完毕，及于彼能所依行相明想之后，当起是慢‘此实是彼’。由说此时，是将果位刹土、眷属、佛身等事，持修为道，即是最胜念佛。”，页10。

②印顺著，《初期大乘佛教之起源与开展》，页865。

③见〔注27〕引书，页864。

④《入中论》云：“菩提无相，离相自性如是随知，乃名菩提，非如言说。”，卷1，页7。

关的种种殊胜德能，而增强行者对无上菩提的向往与欲求。增强对无上菩提的欲求，其实就是菩提心的强化。

然而，念佛能强化菩提心这个观念，在经典中能否找到明确的证据呢？刘宋罽良耶舍(Kalaya'sas)所译《观无量寿经》说：

汝等心想佛时，是心即是三十二相、八十随形好；是心作佛，是心是佛。诸佛正遍知海从心想生，是故应当一心系念，谛观彼佛。^①

一般学者引用这段经文，主要是用来说明初期大乘佛典中所含的唯心思想与如来藏思想。不过笔者认为，“心想佛时，是心即是三十二相、八十随形好”这句经文也明显地表示：相好庄严的佛，正是念佛者所盼望成就的“未来的意象角色”。此外，《三摩地王经》也有“因为念佛而欣乐佛智，因为欣乐佛智而想成佛”的说法：

**如人多观察，由住彼观察，心能如是趣。
如是念能仁，佛身无量智，常能修随念，
心趣注于此。此行住坐时，欣乐善士智，
欲我成无上，胜世愿菩提。**^②

想成佛，就能增长菩提心；所以“念佛能强化菩提心”这个理念，的确有大乘佛典作依据。

念佛者因系心念佛，心不忘佛，而坚固了未来的意象角色。未来的意象角色愈坚固明显，念佛者对此意象角色

^①见大正，12，343 上。

^②见《广论》，卷4，页101。

自我期许的心理就愈加强烈。强烈自我期许的心理，又进一步加深了发心的深度；而更深刻、更强烈的发心，势必又会反过来推动念佛者更精进、专注地修持与念佛。

如上所述，初期大乘的念佛法门，的确运用了发心的心理功能。但是在观修对生佛像的修法中，这种心理功能的作用，虽然远胜称名念佛，仍不明显；必须以“是心作佛，是心是佛”的理念念自心佛，预期自我的心理才能发生较明显的作用。因为当一个念佛者开始念佛的时候，他自知不是佛，但他的确希望并且相信自己将来能成佛；于是就依照着经教中所说的方法修持。如果他把佛像当作一个纯客观的对象去观修，那么无论所观的佛如何慈悲智勇、相好庄严，佛与念佛者毕竟还是有距离的，甚至是对立的。这种对立的关系，容易使念佛者产生一种恭敬谦卑的心理。谦卑的心理，从某方面或某个层次来说，有它的好处，但是也容易因此而削弱念佛者追求圆满佛果的自信心。因此，这样的念佛方法，在强化发心心理功能的作用上仍然不明显。如果念佛者信解如来遍在众生心想中，因众生心而显现，那么观三十二相、八十随形好的佛，就是观自心佛；佛从自心中显现出来。这样去念佛，情形就不同了。这时，在念佛者的心中，“心佛众生三无差别”，能念之人与所念之佛是对等的；所念的佛虽不即是心，亦不离自心。念佛，就是念自心佛；而念自心佛，是修定的过程，同时也是成佛心理建设的过程。在这种具有成佛心理建设的修定过程中，我们凡夫无始以来自认平庸的自卑心理，将逐渐被转化、提升为“自心作佛，自心是佛”的自信心态；而此种自信的宗教心理，将使人更适于从事大乘佛法中较高难度的修持。

前述“般若三昧”的念佛法门，经过众生本具如来智慧、相好庄严的如来藏、我和自性清净心的思想转型，终

于达成了心佛不二与生佛不二的理念。密咒大乘的修法，大抵就是继承此一理念并进一步发展而成的法门。^①这个法门更加重视发心的心理功能，并在自成本尊的本尊观中予以最彻底的强化。

既然一切众生都具有成佛的可塑性，只要肯依教奉行都能成佛，那么为何不先把自己观成佛身，经常以三十二相的庄严身形来作自我的期许呢？倘若一切法自性皆空，垢净相待非实，那么为何不直取清净佛身，而坚持在垢染的凡夫身上修缘起性空不二呢？难道缘清净佛身而修集二资粮的功效不如不净观吗？试想，当一位比丘梦见自己以过去凡俗身相出现在梦中时，他会有什么样的反应？毫无疑问的，他会很自然地陷入过去世俗生活的种种习染中，并且因此在梦中放逸或造作罪业。如果他以比丘身相出现在梦中，情况就大不相同了；这时，他比较容易回忆起身为比丘所应具备的正念。同样，当一个密乘行者以相好庄严的清净天身或佛身出现在梦境中时，他也比较容易勾起与菩提心相应的正念；然后以自己是佛的自信心持幻化空见，大作利生的梦幻佛事，在潜意识中积累广大的福慧资粮。梦中如此，日用寻常当然也不例外。因此，以本尊观修菩萨行，无论在对治烦恼习气或积集福慧资粮方面，都极为殊胜善巧。

此外，还有一点是我们必须理解的；那就是众生无始以来的相执和自卑感相当坚固，极难破除。例如一个能做梦的三角形，一定不会梦见自己是正方形；一只癞蛤蟆，也不会梦到自己是只美天鹅。同样，如果一个人不刻意自我训练，那么绝不可能梦见自己现出清净庄严的身相。对于成就佛果来说，这种老是坚持自己就是这份庸俗模样的

^①印顺著，《修定——修心与唯心，秘密乘》，页 62。

凡常相执，和始终坚持自己只能作凡夫的自卑感都是一种很深细、很难破除的心理障碍。为了在修习定慧的过程中，逐渐消除这积习已久的“凡常相执”和“凡常慢”（tha mal nga rgyal），使清净佛身的缘起更为顺利，无上瑜伽进一步把观想外在佛象的对生佛身观，升进到观想“佛入自身，自成佛身”的自生佛身观。尤其在观自成佛身时，还须作意“这个佛身，正是断一切障、具足一切功德的佛”；在心理上生起自身就是佛的“佛慢”或“天慢”（lha nga rgyal），用以对治一般人自认下劣庸凡的“凡常慢”。这种具有强化发心、积极建设成佛心理的密乘修法，的确是初期大乘的念佛法门所不及的；因此，尊它为最胜念佛实不为过。宗喀巴在《密宗道次第广论》（sNgags rim chen mo）“明生起次第品”开宗明义的第一句就说：

生起次第不共所断，谓于能依、所依现凡常相，及于彼执凡常之慢。如《幕经》十四云：“为破凡常相，故说当正修。”①

接着，又进一步加以解说：

为遮如是境执，故于能依、所依修殊胜相，唯是咒乘胜法，波罗蜜多乘之所无……应修所依宫殿、能依诸天之相，遣凡常相。应修自是不动或毗卢佛之见。②

又说：

①见〔注26〕引书，卷17，页1

②见〔注26〕引书，卷17，页2。

若于意识前，能以胜相灭除凡常等相，即能修成所求之果。虽于事实未成本尊，若能发生真实天慢，所求之果亦能修成。①

由此可见，无上瑜伽的“生起次第”已不同一般泛泛的修定法门。除了在仪轨中兼修世俗与胜义菩提心以外，它特别侧重心理方面的建设；藉着消除自卑感“凡常慢”而生起自信“天慢”的方式，增强密乘行者即身成佛的信念。由心理学的观点来看，这个“天慢”，其实就是每一位大乘行者对于未来意象角色作自我期许的自尊心理。因此，一个依密法修持的密乘行者，在修习生起次第的过程中，“自身是佛”的意象将会愈来愈明显，而“天慢”的自尊心理也会愈来愈坚固。换句话说，他对于自己未来的意象角色会愈来愈感觉具体，对于成就未来的意象角色会愈来愈有信心，而且对于未来意象角色的自我期许也愈来愈强烈。具体鲜明的意象、坚强的信心，再加上强烈的自我期许，势必会促使他更精进、快速地修成无上佛果。

印度的后期大乘佛教，把无上瑜伽判为最高，争相修习此一法门，咸认修习无上瑜伽能以最快的方式，圆满福慧两种资粮而成就无上佛果。无上密中“圆满次第”等其他更深密的高级修法姑且不论，单从心理学的观点来分析，无上密受尊为“大乘中之上上乘”②的确言之成理。

以上所说，纯就发心的宗教心理功能而论。此外，从许多大乘经论中仍可发现，缘佛号或佛身而修定的法门，无论是净土或无上密，对行者尚有其他多方面的利益。③

①见（注26）引书，卷17，页2。

②见《阿底峡与菩提道灯释》“密咒乘”，页246。

③宗喀巴在《广论》中论述“奢摩他所缘”时说：缘佛身而摄心

正因为念佛能广大饶益行人，所以才能广受印度教证双全的祖师，如龙树、世亲、寂天、阿底峡等人的重视与弘扬。由部派的六随念，一直发展到后期大乘密教的生、圆二次第；不但历久弥新，甚至还逐渐遍布到亚洲其他各地。因此，大乘佛法之缘起与弘传，的确有它正面积极的意义。印度大乘佛教的祖师们，不可能单纯为了满足自己或佛弟子“对佛永恒怀念”的幼稚心理需求，就感性地或不自觉地创立或弘扬大乘的念佛法门。所以“佛灭后佛弟子对佛陀的永恒怀念”或可权充大乘念佛法门缘起与发展的最初导因，但绝不可能如近代部分学者所说，是“主要的推动力”。

不过话说回来，无上瑜伽的修法固然殊胜高妙，究竟圆满，却不是一般“少善根福德因缘”的泛泛之辈可以一下子学得来的。好比没有受过普通物理和高等微积分训练的人，尚且不能深入理解近代物理与量子力学，何况连微积分都没学过的中学生呢？更何况要他们实地去操作演练呢？同样，若非上根利智或已具有相当大乘素养的行者，一开始就修习无上密法，非但无益，反而有害。

印度佛教史揭示我们，大乘密教的流行有它发展的先后次第；先有小乘佛教的基础，然后才发展出大乘。在大乘中，又有四部密法的逐渐开展；从迎面而生的对生佛身

者，由于随念诸佛，所以能引生无边福德。如果佛身相明显坚固，即可作为礼拜、供养和发愿等积集资粮的福田，以及忏罪、防护等清净罪障的依止对象。因此，这种所缘最为殊胜。又如《三摩地王经》说：“有临终随念诸佛，不退失等功德。”如果修密咒道，则本尊瑜伽尤其殊胜……又缘佛的利益及思惟佛陀之法，广如《现在诸佛现住三摩地经》所明。又如《修习次第下篇》所说，定应了知。因恐文繁，兹不俱录（《广论》，卷15）。

观，进一步提升到合一、甚至自成本尊的自生佛身观。其次，就宗教心理的观点来看，法门的修学也应该是有次第的。不经常感觉三界如火宅的人，不会有真正的出离心；没有真正的出离心，就不可能产生愿使一切众生超离三界的深厚大悲；没有如此深厚的大悲，就不可能发起“为利众生愿成佛！”的菩提心；没有真正菩提心的人，必然没有成佛的坚决意愿；没有成佛意愿的人，念佛与观佛必难深入相应；念佛观像不相应的人，佛号绝对不能相续成片，佛像也一定不能清晰稳固地现前；佛号不能成片、佛像观不清楚的人，其心必然混浊不清。试想，一个对世间贪着强烈而又心神不宁的人，可能把自己清楚地观成佛的庄严色身吗？可能生起“我就是佛”的自信心吗？

再说，除了出离心、菩提心和定力以外，无上瑜伽另一个必要的基础就是空性慧。如果不能事先理解诸法无自性的空理，怎可能把一个粗劣的凡夫身硬生生地观成相好庄严的佛身呢？如何能把观成的佛身融入空性而修习无我呢？又怎能再从毕竟空中现起如幻如化的本尊佛身而在日用中修集六度资粮呢？不理解缘起性空的人观不出本尊形相，这还算幸运；要是清楚地观出了本尊的形相，执幻为实，又无师长面授机宜，指引迷津；十之八九，精神错乱，走火入魔。

总之，无上瑜伽的修法固然殊胜，欲修学此法的人，仍不可操之过急；应该按部就班，循序渐近，下学而上达。先在闻思修上打好基础；多阅读听闻寂天的《入行》与《学集》、阿底峡的《菩提道灯》和西藏各派的《菩提道次第》，然后遵照师长口授的心要，一段一段地思惟修习，直到生起比较具体的厌离感、慈悲心和菩提心为止。

真正发起愿菩提心以后，进一步就应该受持菩萨戒，

学菩萨行，否则就是欺骗十方诸佛和一切众生。^①这时，可辅以无著的《菩萨戒品》和宗喀巴的《菩萨戒品释》。在定学方面，如果行者暂时无缘亲近已得正定的善知识，那么不妨先依念佛法门修奢摩他；因为念佛法门较易摄心，在尘劳中极易受用获益。可以综合念佛和观相法门，一面修念佛三昧，一面强化菩提心；不必舍近求远，另寻高妙，蹉跎岁月。在慧学方面，应多阅读思惟《心经》、《金刚经》等了义经和中观方面的论典；但也不宜太过深究，否则，日后难免会生出“吾早年来积学问，亦曾讨疏寻经论；分别名相不知休，入海算沙徒自困。”^②的遗憾。等到佛号已然相续成片，佛像观得明明白白，菩提心不断增广加深，空慧也随之逐渐开显。这时，无论进一步观心、参禅或修学无上瑜伽，都容易相应。倘若一味好高骛远而脚跟不能点地，虽美其名曰修无上密，实际上是很难获益的。

走笔至此，行文应尽，然于结束本文之前，犹有数语必须附带一提。由于密乘法门博大精深，方便多门，极易受人曲解。有些学者认为：秘密大乘发展到后来，终于成为即身成佛的“易行乘”。即身就能成佛，不用修利济众生的菩萨大行，等成了佛再来利济众生；难行不用修，佛果可以速成。这种说法，平心而论，甚不合理。果真密乘之“易”是不须修难行之易，那么印度的寂护、莲花戒、阿底峡等教证双全的密教大师，何必远赴西藏弘法而客死异乡呢？倘若为法捐躯不算利济众生的难行，那么还有什么堪称难行呢？再者，难道博通三藏、受授密法的印、藏大师们都如此浅智，竟无一人能了解佛陀设教的本怀吗？

①见《入菩萨行译注》第四品，第4颂。

②见《永嘉证道歌》（大正，48，396下）。

难道他们宗教情操都如此卑劣，以至于自甘方便而日趋下流吗？大凡此类对密乘严重曲解的谬论，本文不拟多评，只想呼吁时贤与后起之秀，凡事三思，切莫人云亦云，自招谤法之非。法门如应病予药，对机者良，原无高下净垢之分；有其一弊，亦必有其应时应机之利。倘若不明究理，便一味攻其弊短而尽遮其美长，非仅有欠公允，亦乃佛门之一大不幸！

《入菩萨行》译注

译注说明

一、本书翻译《入行》(Byang chub sems dpa' i spyod pa la ' jug pa)所参考之藏文原本，共有以下三种：

1. 德格版西藏大藏经，dBu-ma, La, 1b¹~40a⁷ (Vol.10, University of Tokyo, Tokyo, 1978)。
2. 印度，Dharamsala，文化印刷局，未注明出版年代。
3. Bodhicaryavatara. edited by Nidhushedhara Bhattacharya, The Asiatic Society, calcutta, 1960.

以上三个版本中，第三种是梵藏对勘本。此书版面整齐美观，不过错误很多，宜慎用。

二、藏译《入行》只有品名，没有科判。然而不列科判，一般人恐怕不易看出各品的思想脉络，顶多只能读懂片断的颂文。因此，笔者特地把贾曹杰《佛子正道》中的科判补译进去。不过，贾曹杰的科判太过精细，如果全部引入，反而易使颂文显得支离破碎；因此，译者只采取较主要的科判。当然，有少数地方也参照其他注释作了权宜的调整。

三、藏译《入行》的颂文，每句音节多寡不一；大部分是每句七个音节，其次是九个，偶尔也出现每句十一、十三、十五和十七音节的情形。为了顾及本译文版面的整齐美观起见，除初品前面几颂以外，其余全部改成五字一句的形式。

四、依照传统文言文的译法，既可保留偈颂的整齐形式，又便于背诵，优点不少。不过，由于传统译法每句较

原文少了两个音节，有些句子在达意上就出现了困难。为了弥补这个缺陷，所以笔者另外旁加语体译。这样，既可克服达意的困难，又能弹性加入其他注疏的一些解释，使颂文更容易了解。原则上，语体译也是每颂四句，与左边的偈颂相互对应；但因受到版面的限制，每句最多只允许十八个字的解释。因此，有些地方仍不免有捉襟见肘之感。如果遇上这种情形，只好额外增加一句补充说明。

五、进行翻译时，首先采用直译的方式译出颂文。其次参考贾曹杰等注释和外语译本，用语体文重译一回，尽可能把颂意完整而连贯地表达出来。然后参照语体译文，回头调整偈颂的用词。最后，再综合益友的建议，重新作一番润饰。整体而言，这部译作比较偏向意译。像《入行》这样感人的宗教文学作品，如果采用直译的方式处理，虽然比较简单省事，但充其量只能译出一部没人想读的死文献。这样，《入行》醒世励志的宗教功能岂不是又丧失殆尽了？因此，译者选择意译。

六、《入行》根源于《学集》，脱胎自《学集》，对读二者，正好相得益彰。因此，本书把注释的重点放在标明《入行》某偈出于《学集》某品某页上。遗憾的是，汉译《学集》译文欠佳，很难正确了解其中的义理；有些地方甚至仅能大略看出《入行》与《学集》之间的密切关系而已。

论 序

梵语云：Bodhisattvacaryavatara

藏语云：Byang chub sems dpa' i spyod pa la' jug pa

汉语云：入菩萨行

译 敬：敬礼一切佛菩萨^①

一、申敬礼述宗旨

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. 法身善逝佛子伴， | 敬礼圆满法身、菩萨等圣众伴 |
| | 随的善逝， |
| 及诸应敬我悉礼； | 以及所有值得尊敬的方丈、戒 |
| | 师等时贤； |
| 今当依教略宣说 | 现在，我将依照经教简要地宣 |
| | 说 |
| 佛子律仪趋行方。 | 信受奉行菩萨律仪的方法。 |

二、示自谦明目的

- | | |
|-------------|---------------|
| 2. 此论未宣昔所无， | 这部《入行论》没有什么特殊 |
| | 的创见， |

^①为求三宝加持，使翻译事业圆满完成，藏译佛典通常在律典前加上“敬礼一切相智”，在经典前加上“敬礼一切佛菩萨”，在论典前加上“敬礼文殊师利童子”。但也不一定完全如此，后弘期的译籍便有许多例外，本论即是一例。宗喀巴在《现观庄严论妙解金鬘疏》中，曾约略论及此点（《现观庄严论初探》，页101）。

诗韵吾亦不善巧；
是故未敢言利他，
为修自心撰此论。

诗文和声韵我也不很精通；
因此，丝毫不敢存有著述利他的念头，
撰写此论主要是为了净化并升华自心。

3. 循此修习善法故，
吾信亦得暂增长；
善缘等我诸学人，
若得见此容获益。①
- 由于依循这些偈颂修习善法的原故，
我学佛的信心也将暂时获得增长；
而其他诚心想修学菩萨行的学人，
如果有缘见到此论，或许也能获得法益。

① “序言”这三颂都可以在《学集》开头的序言中找到（大正，32，75 中）。

第一品 菩提心利益

一、明菩提心所依

(一)思惟暇身难得

4. 暇满人身极难得，
 既得能办人生利，
 倘若今生利未办，
 后世怎得此圆满？
- 闲暇而又圆满的人身是非常难得的，
 如今既已获得这成办人生利乐的机会，
 倘若不利用它来促成自他的究竟利益，
 来生怎可能再获得暇满的人身呢？

(二)思修善心难生

5. 犹于乌云暗夜中，
 刹那闪电极明亮；
 如是因佛威德力，
 世人暂萌修福意。
- 就像在乌云笼罩的黑夜当中，
 刹那的闪电显得非常明亮，照彻了大地；
 同样，因为佛陀威德力的感召，
 许多人才暂时萌生了修习善法的意念。

二、思惟菩提心利益

(一)总明菩提心利益

1.能消重罪

6. 以是善行恒微弱，
罪恶力大极难堪，
舍此圆满菩提心，
何有余善能胜彼？
- 通常，世间人的善行总是微弱而短暂的，
而罪恶的势力又非常强大而持久；
除了殊胜圆满的菩提心以外，
还有什么其他的善行能胜过这些罪恶呢？

2.能获妙乐

7. 佛于多劫深思惟，
见此觉心最饶益。
无量众生依于此，
顺利能获最胜乐。
- 长久以来，诸佛一直深思着该如何利生，
他们发现菩提心的利益最为广大。
如果众生都能依止菩提心去修学佛法，
那么必定会顺利获得最胜妙的安乐。

3.能办所求

8. 欲灭三有百般苦，
- 因此，如果有人想消灭三界种种的痛苦，

及除有情众不安，	想要去除一切有情众多的不安，
欲享百种快乐者，	以及想要享受种种的幸福与快乐，
恒常莫舍菩提心。	那么永远都不该舍弃志求菩提的决心。

4. 名至敬归

9. 生死狱系苦有情，	即使是系缚在生死牢狱中的苦难众生，
若生真实菩提心，	只要能生起由思或修所生的真实菩提心， ^①

①慧有三种：闻所生、思所生和修所生慧。慈心、悲心和菩提心也不例外，它们不能无因无缘而生，同样须经由闻、思、修的过程才能产生，所以有闻所生菩提心、思所生菩提心和修所生菩提心三种。其中，由听闻经教等暂时促发的闻所生菩提心，非常脆弱，极易退失，所以不算真正的菩提心。须是久经思惟，获得定解，不再依靠名言，不需外加作意，一见苦难众生，自然由衷生起欲成佛度众生的强烈意愿。这种思所生菩提心，才算是真正名符其实的“初发世俗菩提心”。此心一发，即名佛子，入大乘菩萨资粮道位。若是已得定者观修，其所生之菩提心，则为修所生菩提心。以上说明系根据哲蚌寺·果茫学院教材，嘉木漾·协巴(’Jam dbyangs bshad pa’ i rdo rje, 1648~1722)著，《入中论探微——阐明教理宝藏深义之福缘正道》(dBu-ma ’jug-pa’ i mtha’ -dpyod lung-rings gter-mdzod zab-don kun-gsal skad-bzang ’jug-ngogs)“初品”忆述，出处叶数已佚。又，西藏噶举派祖师——冈波巴的传记里，有一段关于修习菩提心的记载。该传说：冈波巴初习禅定不久，即能一定十三天。后来，他续修菩提道次第七个月，终于生起

即刻得名诸佛子， 那么立刻就可以尊称为诸佛
如来之子，
世间人天应礼敬。 世间的人和天都应该向他们
礼敬。^①

(二)总喻菩提心利益

1.转劣为胜喻

10. 犹如最胜冶金料， 菩提心就像最殊胜的冶金材料一样，
垢身得此将转成 污浊的凡夫垢体一旦加进它
来冶炼，
无价之宝佛陀身； 一定会逐渐转成无价之宝的清净佛身；
故应坚持菩提心。 所以应该善为引发并坚持菩提心。

2.珍贵难得喻

如量的世俗菩提心。自此以后，冈波巴就未曾一时一刻忘失过菩提心（《冈波巴大师全集选译》，页2）。这是“修所生世俗菩提心”圆满成就的一个典范；值得留意，值得效法。

①第9颂3、4两句，大概出于《宝积经》，如云：“迦叶！譬如转轮圣王而有千子，未有一人有圣王相，圣王于中不生子想……初发心菩萨亦如是，虽未具足诸菩萨根，如胎王子，诸天神王深心尊重，过于八解大阿罗汉。所以者何？如是菩萨名绍尊位，不断佛种……譬如大王夫人生子之日，小王群臣皆来拜谒。菩萨亦尔，初发心时，诸天世人皆当礼敬。”参见印顺著，《宝积经讲记》页146、152。

11. 众生导师以慧观

彻见彼心极珍贵；
诸欲出离三界者，

宜善坚持菩提心。

众生唯一的导师以无量的智慧观察时，
发现菩提心非常的珍贵；
因此，所有想要脱离六道轮回的众生，
都应该牢牢地持守珍贵的菩提心。

3. 得果无尽喻

12. 其余善行如芭蕉，

果实生已终枯槁；

菩提心树恒生果，

非仅不尽反增茂。

菩提心以外的善行就像芭蕉树一样，
长出果实以后就会枯萎而死；
菩提心树却能经常生出益人的珍果；
它不但不会枯萎，反而更欣欣向荣。^①

4. 能除恐惧喻

①一粒小水滴飘落大海后，立刻与大海水溶合一味，无二无别；海水不枯，雨滴不竭。同理，区区善行功德，一旦回向无上菩提，或由菩提心所摄持，随即尽虚空，遍法界。虚空无尽故，众生无尽；众生无尽故，菩提无尽；菩提无尽故，回入菩提大海之福德，亦永无穷尽。如《大集经·无尽意菩萨品》说：“譬如天雨一滴之水堕大海中，其滴虽微，终无灭尽。菩萨善根愿向菩提，亦复如是，无有灭尽。”（大正，13，192下）比起“菩提心树喻”，“雨滴入海喻”似乎更能说明菩提心得果无尽的功德。

13. 如人虽犯极重罪， 好比一个身犯重罪的人，四处被人追捕，
 然依勇士得除畏； 后来因为投靠勇士才消除了内心的恐惧；
 若有速令解脱者， 如果菩提心可使依止的人迅速获得解脱，
 畏罪之人何不依？ 那么害怕罪报的人为何不去依止呢？

5.能灭重罪喻

14. 菩提心如劫末火， 菩提心好比劫末的猛火，
 刹那能毁诸重罪。 它能在刹那间烧毁各种重罪。^①

(三)引经证成

- 智者弥勒谕善财： 《华严经》中，睿智的弥勒菩萨对善财说：
 觉心利益无限量。 菩提心的利益广大无量。^②

①此半颂大概出自《学集》“清净品”所引《慈氏解脱经》（大正，32，110中）；另见《经集》所引《华严经》（汉译《大乘宝要义论》，大正，32，51下）；另见《宝树经》：“犹如大地，菩提心能消融一切不善法；如劫终之火，菩提心能焚毁一切罪业。”（《冈波巴大师全集选译》，页225。）

②参见《学集》初品（大正，32，76上～中；10，429中～430中）。又，《菩提道灯难处释》亦曾引用此段经文（《阿底峡与菩提道灯释》，页115）。

(四)别明菩提心利益

1. 菩提心之种类

15. 略摄菩提心，
 当知有二种：
 愿求菩提心、
 趣行菩提心。
 如果简要地加以归纳，
 应知菩提心有两种：
 即愿求菩提的愿心
 和行向菩提的行心。
16. 如人尽了知，
 欲行正行别；
 如是智者知，
 二心次第别。
 好比一般人都能了解，
 心中想去某处和已经动身上路的
 差别；
 同样，有智慧的人也应该知道，
 愿、行两种菩提心是有先后之别
 的。^①

2. 愿心与行心之利益

(1) 愿心利益

17. 愿心于生死，
 虽生广大果，
 犹不如行心，
 在尚未获得解脱的生死轮回期间，
 愿菩提心虽然可以生出极大的果
 报，
 但是却不能像行菩提心一样，

①参见《学集》初品（大正，32，77 上；另见 SS：p.9。又，寂天以后，几乎所有讨论到“发心类别”的印藏论著都少不了引用《入行》的第 15、16 两颂（《现观庄严论初探》，页 198～201；《阿底峡与菩提道灯释》，页 127。）

相续增福德。 相续不断地增长广大的福德。①

(2) 行心利益

18. 何时为度尽
无边众有情，
立志不退转，
受持此行心； 无论是什么人，从什么时候开始，
只要是为了彻底解救无边的众生，
而兴起永不退转的意志，
真正地去受持行菩提心；

19. 即自彼时起，
纵眠或放逸，
福德相续生，
量多等虚空。 那么就从那时候起，
这个人纵然在昏睡或放逸之中，
他的福德仍将不断地滋生，
而且广大得就像无边的虚空一样。

②

①参见《学集》初品所引《善谏经》（《教诫国王经》）一段（大正，32，77中）；另见SS：p. 10。又，《菩提道灯难处释》亦曾引用此段经文（页123）。

②愿心是行心之始，行心乃愿心之成。有意愿未必有实际之行动，一旦付诸行动，意愿早已被相当程度地强化，且深深渗入潜意识中了。此外，一个在强烈意愿推动之下誓受行菩提心戒的菩萨，他所持守的戒誓、所行的六度四摄和所发的愿心，必然会有相辅相成的效果。因此，纵然初学菩萨有时会现出昏睡或放逸的行为，但是他们潜意识中利益众生的意行功德，依然会相续不断的增长。例如念佛已经串习成片的念佛人，虽然在昏睡或放逸中，心中的佛号依然相续不断一样。又，第18、19两颂大概出自龙树的《宝鬘论》：“此无边众生，菩萨依大悲，从苦而拔济，愿彼般涅槃，从发此坚心，行住及卧觉，或时小放逸，无量福恒流。”（汉译《宝行王正论》，大正，32，498上～中。）

三、菩提心利益之依据

(一)引经证明

20. 为信小乘者，
妙臂问经中，
如来自说故；
其益极应理。
- 为了使信仰小乘的行者回小向大，
在《妙臂请问经》里，
如来曾经亲自如此宣说过；
所以菩提心获益无边是正确合理的。^①

(二)以理成立

1.愿心获益之理

(1)福缘广大

21. 若仅思疗愈
有情诸头疾，

具此饶益心，
获福无穷尽。
- 如果有人仅仅想到：
我要设法疗除一切有情头疼的疾病，
具有这种饶益众生的广大善心，
那么他就能得到无量的福德。
22. 况欲除有情
无量不安乐，
乃至欲成就
有情无量德。
- 何况菩萨一心想要解除
芸芸众生的无量不安，
甚至想促成一一有情的无量功德，
这种愿心的福德当然就更不用说了。

^①参见大正，18，748 下～749 上。

(2) 无与伦比

23. 是父抑或母，
谁具此心耶？

是仙或欲天，
梵天有此耶？
- 是父亲或是母亲，
或者还有谁有这样饶益众生的心呢？

是欲天还是诸仙，
难道修四无量的梵天发得起这种愿心吗？

(3) 珍贵难生

24. 彼等为自利，

尚且未梦及，
况为他有情，
生此饶益心？
- 上述那些人，即使是为了自身的利益，
尚且不曾在梦中梦见
自己发起如此广大的饶益心，
何况是为了利他而生起这种愿心呢？
25. 他人为自利，
尚且未能发；

生此珍贵心，

稀有诚空前！
- 一般人在追求个人利益的情况下，
尚且不曾生起刹那如此饶益的善心；
如果有人能为利他而发起珍贵的愿心，
那真是空前的稀有难得啊！
26. 珍贵菩提心，
众生安乐因，
除苦妙甘霖，
- 这种珍贵的菩提心，
是一切众生欢乐的主因，
也是涤除一切痛苦的甘霖，

其福何能量？ 它所蕴含的广大福德怎能度量呢？

2. 行心获益之理

27. 仅思利众生， 如果一个人仅仅想到要利益一切众生，
福胜供诸佛， 他的福德就远胜以广大的宝物供养诸佛；
何况勤精进 那么菩萨实际努力去利乐一切有情，
利乐诸有情。 他所得的福德当然就更不用说了。
28. 众生欲除苦， 虽然众生都想解除苦难，
奈何苦更增。 无奈总是惯于造作罪业，自讨苦吃。
愚人虽求乐， 虽然都想追求快乐，却因为愚痴，
毁乐如灭仇。 白白把自己的幸福当仇敌一样消灭了。
29. 于诸乏乐者， 对于那些缺乏安乐
多苦诸众生， 以及充满痛苦的世间人，
足以众安乐， 行菩提心能满足他们所需求的众多安乐，
断彼一切苦， 帮助他们断除一切痛苦，
30. 更复尽其痴； 并彻底化解他们的愚痴；
宁有等此善？ 在这世间上，哪有和这相等的善行呢？

安得似此友？ 哪里找得到像这样的善知识呢？
岂有如此福？ 哪有比菩提心更广大的福德呢？

四、敬叹菩萨

31. 若人酬恩施， 如果一个人知恩能报，
尚且应称赞； 尚且值得世人称许赞叹；
何况未受托 那么未受请托而热心助人的菩萨
菩萨自乐为。 当然就更值得我们恭敬和赞叹了。
32. 偶备微劣食， 有的人偶而预备了一点家常便食，
嗟施少众生， 轻蔑地施给少数几位饥饿的众生，
令得半日饱， 使他们获得半天的温饱；
人敬为善士。 仅仅如此，就被人恭敬地称为善士。
33. 何况恒施与 何况菩萨尽未来际以种种布施
无边有情众 圆满人们心中一切福善的意愿，
善逝无上乐， 甚至帮助无边的有情众生
满彼一切愿。 获得圆成佛道的无上妙乐。
34. 博施诸佛子， 像这样发心博施济众的菩萨，
若人生恶心， 如果有人对他生起狠毒的瞋害心，
佛言彼堕狱， 佛说：此人将长期陷住地狱受苦，
而且
久如心数劫。 时间长得就像所生邪恶心数的劫期一般。
35. 若人生净信， 反之，如果有人对菩萨生起清净的

- | | |
|--------|--|
| 得果较前增； | 信心，
他所得善报广大长久的程度将远
胜前者； ^① |
| 佛子虽逢难， | 菩萨行善时虽然也会遭遇重重难
关， |
| 善增罪不生。 | 但是不仅不生罪过，反而因此增长
善行。 ^② |
-
36. 何人生此心， 有谁已经生起这种最珍贵的菩提
心，
我礼彼人身！ 我就恭恭敬敬地礼敬这位菩萨！
谁令怨敌乐， 谁能以德报怨，使仇害者获得安
乐，
归敬彼乐源！ 我愿归依这使一切众生安乐的泉
源！

①参见《经集》所引《信力入印法门经》：“若或有人于菩萨所
随以何缘起欺慢心生忿恚者，由是恶业堕大号叫地狱……”（汉
译《大乘宝要义论》，大正，32，54上）；又，《入定不定印
经》说：“若复有人于信解大乘菩萨所发清净心暂一观视者，
如是福蕴倍胜于前阿僧祇数……”（同上，大正，32，54下）。

②参见《学集》第十八“念三宝品”：“诸菩萨或以因缘遇诸难
事，正念对治，不生惊怖。如《般若经》说：菩萨摩訶萨设于
恶兽难中……于怨贼难中……于渴乏难中……于饥馑难中，不
生惊怖……作如是念；今此众生受饥馑苦，深可怜愍。愿我当
成……菩提时，国土无有饥馑之名……。如是所作，则能增长
广大福因。”（大正，32，142上～中）。

第二品 忏悔罪业

一、献供三宝

(一)目的与对象

- | | |
|---|---|
| 1. 为持珍宝心，
我今供如来、
无垢妙法宝、

佛子功德海。 | 为了受持珍贵的愿、行菩提心，
现在，我要真诚地供养诸佛如来、
无垢的胜妙法宝——大乘的灭、道
二谛，
以及功德广大似海的观音、文殊等
菩萨。 |
|---|---|

(二)献供本身

1. 供无主物

- | | |
|---|---|
| 2. 鲜花与珍果，
种种诸良药，
世间珍宝物，
悦意澄净水； | 所有芳香的鲜花，美味的珍果，
种种上好的药材，
一切世间的珍奇宝物，
所有令人欢喜的澄清净水； |
| 3. 巍巍珍宝山，
静谧宜人林，
花严妙宝树，
珍果垂枝树； | 同样，还有蕴藏珍奇宝物的山峰，
远离尘嚣、宁静舒适的园林，
点缀着绮丽花朵的珍妙宝树，
以及被累累果实压垂了枝干的果树； |
| 4. 世间妙芳香、 | 还有，诸天界和人间最芬芳的香 |

- | | |
|---|--|
| 如意妙宝树，
自生诸庄稼，
及余诸珍饰； | 气、
燃香、如意树和宝树，
不必耕耘而自然长成的庄稼，
以及其他值得用来供奉的各种饰物； |
| 5. 莲缀诸湖泊，

悦吟美天鹅；

浩瀚虚空界，
一切无主物， | 还有，点缀着种种莲花的大小湖泊，

以及湖中吟唱声非常悦耳的美天鹅；

总之，在浩瀚的虚空界内，
一切没有主人的美好事物， |
| 6. 意缘敬奉献
牟尼诸佛子。

祈请胜福田

悲愍纳吾供！ | 我都用意识观想来缘取，
然后恭敬地献给牟尼人天之尊和佛子。

祈请诸位慈悲的最胜福田愍念于我，

并接受这份真诚的献礼吧！ |
| 7. 福薄我贫穷，

无余堪供财；
祈求慈怙主，

利我受此供！ | 因为我宿世未曾修集福德，非常贫穷，

没有丝毫可资供奉三宝的财物；
一心利他的慈悲怙主啊！为了利益我，

就请您接纳这缘自大自然的献礼吧！ |

2. 供自身心

- | | |
|--|--|
| <p>8. 愿以吾身心，
恒献佛佛子！
恳请哀纳受，
我愿为尊仆！</p> | <p>我愿意将我全部的身心，
永远奉献给大悲的诸佛和佛子！
祈请诸位尊胜大士完全接纳我，
我愿恭敬作您们的仆从并依教奉行！</p> |
| <p>9. 尊既慈摄护，

利生无怯顾，

远罪净身心，

誓断诸恶业！</p> | <p>既然已经获得了慈尊的接纳与护念，
我将在轮回中毫不畏惧地利乐有情，
而且身心清静，完全超脱一切宿罪，
今后再也不造作任何恶业！^①</p> |

①诸佛是菩提心圆满成就的圣者，对一切有情恒常慈悲爱护，无论如何都不可能舍弃众生。那么为何我们感受不到诸佛的慈悲，而必须恳请他们接纳呢？我想，这个问题的主要症结在于：我们并未全心全意接纳诸佛的精神人格。大多数人归依三宝都仅止于表层的意愿罢了，并未真正深入内心；这一点只须稍加反省即可明白。虽然我们经常礼拜、供养、称念，但内心与诸佛之间，仍然存在着相当大的距离与隔阂。佛菩萨不可能拒人于千里之外，这种隔阂当然是我们的俱生和分别执着造作出来的。试想，一个学生，如果打从内心里排斥他的老师，那么必然很难感受到老师对他的关心和照顾。同理，如果我们不设法遗忘甚至撤消内心与佛菩萨之间的疏离与隔阂，那么这些圣者的慈悲和护念将永远只能徘徊于我执所树立的藩篱之外；根本无从进入内心与我们同在。那么到底要如何才能遗忘并撤消人佛之间的疏离与对立呢？

3. 供想像物

(1) 一般供养

- | | |
|------------|-----------------|
| 10. 馥郁一净室， | 想像在一间气味芬芳的澡堂里， |
| 晶地亮莹莹， | 其中铺饰有晶莹闪亮的水晶地板， |
| 宝柱生悦意， | 耸立着赏心悦目的镶宝石柱， |
| 珠盖频闪烁； | 高悬着闪烁耀眼的珍珠华盖； |

愚见以为，除了把身心完全奉献给佛菩萨并依教修行以外，似无它途。因此，我们首先必须努力在观念上正确地理解十方佛及其悲愿的存在，其次则藉由这份理解引发内心真诚的敬信，然后再以深切的敬信积极地去修习礼拜、供养和称念等行持。在这样的修持过程中，佛菩萨的意象将会逐渐被我们的潜意识所熟悉与接纳；而熟悉与接纳即有助于疏离感的遗忘与淡化。有朝一日，一旦我们在专注的修持中，完全遗忘了自己或自我意识一向执取的差别对立；刹那间，全心是佛，全佛在心，念佛三昧当下成就。这时，佛菩萨的慈悲加持怎可能不涌现于内心呢？既然蒙受了诸佛的摄持与护念，行者自然感觉“身心清净，完全超脱一切宿罪”，而且从此以后不但“不再造作任何罪业”，甚至于还会在轮回中“毫不畏惧地利乐有情”。当然，若能进一步消解我执或主客之间的差别对立，亲证无心亦无佛的无二空性而成为真正的如来之子，那么前来摄受的慈尊又岂止是化身佛而已？

寂天少年的时候，把自己的身心完全托付给文殊菩萨，获得文殊本尊的摄受与守护。在慈尊的指引之下，一面研习经教，勤修三学；一面编辑《经集》、《学集》，创作《入行》，广泛地利益了无数的有情众生。这不就是第 8、9 两颂的具体例证吗？反之，第 8、9 两颂不也是寂天一生修行心得最真实的写照吗？

11. 备诸珍宝瓶，
盛满妙香水，
洋溢美歌乐；
请佛佛子浴。
设置了许多美好的宝瓶，
盛满令人喜悦的香水，
洋溢着种种优雅的歌乐；
然后，祈请如来和佛子到这里沐浴。
12. 香薰极洁净

浴巾拭其身，
拭已复献上
香极妙色衣。
浴毕，即用妙香薰制而且极其干净、
世间无比的浴巾拭干他们的身体。
然后再向他们献上
最香、最好和颜色最庄严的衣服。
13. 亦以细柔服、
最胜庄严物，
庄严普贤尊、
文殊观自在。
同时，也用种种质地细柔的衣服，
和各种最美妙的装饰，
庄严普贤、弥勒与文殊菩萨，
以及观自在菩萨等圣众。
14. 香遍三千界
妙香涂敷彼
犹如纯炼金

发光诸佛身。
我要用香遍三千大千世界的奇香，
均匀地敷抹在诸佛身上；
牟尼佛身就像已经擦拭干净的纯金，
闪闪发光，明耀照人。
15. 于诸胜供处，
供以香莲花、
曼陀青莲花，
我要向最值得供养的诸佛菩萨
献上一切可爱芳香的莲花、
曼陀罗花、青莲花^①等等，

①青莲花，学名绿绒蒿，罂粟科药用草本植物名，分白、蓝、红、黄四种。白花者治涎液风邪，蓝花者治热病及胆邪，红花者治血病，黄花者治吐出涎液之病（《藏汉大辞典》，下，页3140）。

-
- | | |
|--|---|
| 及诸妙花鬘。 | 以及各种巧妙的花环。 |
| 16. 亦献最胜香，
香溢结香云；

复献诸神馐，
种种妙饮食。 | 也要向诸佛菩萨献上最好的香，
使益人的香气四处弥漫，结成香云；

也将献上各种神馐，
连同种种美好的饮食。 |
| 17. 亦献金莲花
齐列珍宝灯，
香敷地面上，
散布悦意花。 | 也要献上排列整齐的金莲花
所装饰而成的珍宝花灯，
并在那用香敷抹过的地面上，
点点散布可爱的花朵。 |
| 18. 广厦扬赞歌，

悬珠耀光泽，

严空无量饰，
亦献大悲主。 | 无限宽敞的宫殿中洋溢着悦耳的赞歌，

悬垂的珍珠宝饰闪耀着亮丽的光泽，

这些数不清的空中饰物，
也要献给本性具足大悲的佛菩萨。 |
| 19. 金柄撑宝伞，
周边缀美饰，
形妙极庄严；
常展供诸佛。 | 金柄撑起镶着珍宝的庄严伞盖，
周边点缀着令人喜悦的饰物，
形状巧妙，看起来极为华丽；
我也要经常撑起这种伞盖献给诸佛。 |
| 20. 别此亦献供

悦耳美歌乐， | 此外，我也要献上最殊妙的器乐和赞歌，

但愿悦耳的笙歌交响成旋律优美 |

愿息有情苦，
乐云常住留！

的乐云，
随处消除一切有情的忧愁与苦恼，
并且经常飘临在诸佛圣众的面前！

21. 惟愿珍宝花
如雨续降淋
一切妙法宝、
灵塔佛身前！
- 愿珍珠、瑰宝、花朵等供物
如雨一般相续不断地降淋；
飘落在一切胜妙的三藏法宝上，
以及佛塔和雕塑绘制的佛身上面！

(2) 无上供养

22. 犹如妙吉祥
昔日供诸佛，
吾亦如是供
如来诸佛子。
- 就像妙吉祥、普贤等菩萨
从前以神通变化供养诸佛，
同样，我也要随顺如此作观，
供养诸如来怙主和佛子圣众。

二、礼赞三宝

(一) 口赞三宝

23. 我以海潮音，
赞佛功德海，
愿妙赞歌云，
飘临彼等前。
- 我以如海潮音一般雄浑的赞歌，
赞美功德广大似海的三宝，
愿这如云涌一般悠美的赞歌，
不断地飘临到他们面前。

(二) 身礼三宝

24. 化身微尘数，
匍伏我顶礼
- 我观想自己化为多如世界微尘数
的身体，
一一匍伏着顶礼

三世一切佛、
正法最胜僧。

三世一切诸佛、
正法和最殊胜的僧众。

25. 礼敬佛灵塔

菩提心根本，
亦礼戒胜者、
方丈阿阇黎。

我礼敬舍利宝塔、大乘三藏及善知识——

这一切引发菩提心的根本助缘。
也礼敬戒行第一的修士、
传授戒律的方丈和阿阇黎。

三、归依三宝

26. 乃至菩提藏，
归依诸佛陀，

亦依正法宝、
菩萨诸圣众。

一直到证得无上菩提以前，
我生生世世都要归依一切智的诸佛，
也要归依无漏的涅槃正法，
和大慈大悲的菩萨圣众。

四、四力忏悔

(一)出罪力

1. 坦诚发露忏悔

27. 我于十方佛
及具菩提心
大悲诸圣众
合掌如是白：

为了净除往昔所造作的一切罪业，
我要向十方诸佛
以及具有菩提心的大悲菩萨圣众
恭敬合掌，如是祈白：

28. 无始轮回起，
此世或他生，

打从无始的轮回以来，
无论是在今生或过去世，

- 无知犯诸罪， 凡是我自己出于无知所犯的种种罪过，
或劝他作恶， 或者怂恿他人造作恶业，
29. 或因痴所牵 或因自己被愚痴所牵引
随喜彼作为， 而随喜别人的恶行等作为，
见此罪过已， 反省到自己有这些罪过以后，
佛前诚忏悔。 我都要虔诚地向诸佛忏悔。
30. 惑催身语意， 由于无明烦恼催动身语意三业，
于亲及三宝、 使我在有意无意间，
师长或余人， 对三宝、父母或师长等恩人，
造作诸伤害。 造作了种种的违逆和伤害。
31. 因昔犯众过， 因为往昔误犯了这许多过错，
今成有罪人； 使我今天成为一个业障深重的罪人；
一切难恕罪， 这一切难以宽恕的罪业，
佛前悉忏悔。 我都要向诸佛一一发露忏悔。①

2. 须尽速忏悔之因

(1) 思惟寿短无常而悔

32. 罪业未净前， 人生无常。在罪业尚未清静之前，
吾身或先亡； 我可能很快就会死去。果真如此，
云何脱此罪？ 那么我凭什么脱离这些可怕的业

①以上忏悔文大概根据《学集》第八“清净品”所引《金光明经》（大正，32，107 上～中）。

故祈速救护！
报呢？
所以祈求您们赶快来救护我啊！

33. 死神不足信，
不待罪净否，
无论病未病；
死神是不能信赖的；
它不管你罪业是否已经清净，
也不管你是否生病，突然间便降临了。
寿暂不可恃。
人生苦短又去得突然，一点也靠不住。

(2) 思惟造罪无义而悔

34. 因吾不了知
死时舍一切；
故为亲与仇，
从前，因为我不了解
死时必须舍弃生前的一切；所以，
一直为了贪恋身财、亲友或怨憎仇敌，
造作诸罪业。
而造作了种种的罪业。
35. 人生如梦幻；
无论何事物，
受已成念境，
往事不复见。
然而，人生如梦；
无论任何美丑的事物，
经验过后，都只能成为影尘回忆；
一切往事都不能再重复经历。
36. 仇敌化虚无，
诸亲亦烟灭，
吾身必死亡，
一切终归无。
日复一日，仇敌都将化为虚无，
亲人也将如云烟一般消失无踪，
我自己也必死无疑；
同样，一切终归于空无。
37. 复次于此生，
而且，在这短暂的生命期间，

亲仇半已逝；
造罪苦果报，
点滴候在前。
亲友和仇敌大半都已经逝世了；
然而我因为他们造罪而应受的难忍果报，
却丝毫不爽地等着报应到我身上来。①

38. 因吾不甚解
命终如是骤，
故起贪瞋痴，
造作诸罪业。
从前，由于我不太了解
生命的终结竟然如此突然，
所以才会生出贪婪、瞋恨和愚痴等烦恼，
而造作了许多的罪业。

(3) 思惟畏罪惧死而悔

39. 昼夜不暂留，
此生续衰减，
额外无复增，
吾命岂不亡？
逝者如斯，日夜刹那都不曾停留，
今生的寿命持续地衰减下去，
而且也无从额外增添，
身为有情的我又怎会不死呢？
40. 临终弥留际，
众亲虽围绕，
命绝诸苦痛，
唯吾一人受。
当我奄奄一息地躺在病床上时，
虽然有众多的亲友围绕四周，
但是命终气绝的种种痛苦，
却只有我一人默默忍受，无人能替代。

41. 魔使来执时，
当阎魔王的使者前来捉拿我的时

①在前二版中，译者对第37颂的解释，着重于临终的心理现象。本版则改回一般西藏注本的通释（《妙瓶》，页82～83；《甘露滴》，页263～264）。

- 候，
亲朋有何益？
唯福能救护，
然我未曾修。
- 亲戚和朋友能帮助什么呢？
这时，只有善业福德能保护我，
可是我却从来不曾修习并守护过它。
42. 放逸吾未知
死亡如是怖；
故为无常身，
亲造诸多罪。
- 救怙主啊！我一向任性放肆，
不知道死亡竟然如此可怕。
所以为了维持这短暂无常的生命，
竟然造作了许多的罪业。
43. 若今赴刑场
罪犯犹惊怖，

口干眼凸出，
形貌异故昔；
- 倘若一个被宣判了死刑的囚犯
会因为即将被送往刑场而恐惧万分，
呈现出口干舌燥、双眼凸出等等
异常的表情和生理反应；
44. 何况形恐怖

魔使所执持，
大怖忧苦缠，

苦极不待言。
- 那么命终时被身形恐怖的阎魔使
者
毫不留情地抓走，
内心又遭受恐惧死亡的忧苦所折
磨，
那种极端的痛苦就更难以形容了。
45. 谁能善护我
离此大怖畏？
睁大凸怖眼，

四方寻救护。
- 在这个时候，谁能保护我
安全地脱离这极大的恐怖呢？
我，睁大凸出而又充满恐惧的眼睛，
四处张望，焦急地寻找保护者。

46. 四方遍寻觅，
无依心懊丧；

彼处若无依，
惶惶何所从？
- 一旦发现四周都没有人前来保护，
我的内心一定会变得十分懊恼沮
丧；
如果四周都没有人可以投靠，
那时惊慌无助的我该怎么办呢？

(二)依止力^①

1.总依三宝

47. 佛为众怙主，
慈悲勤护生，

力能除众惧，

故我今归依。
- 佛陀，是一切众生的保护者。
他心怀慈悲，正努力救护着一切众
生；
他智力深广，能消除众生所有的恐
惧；
所以从今天起，我要归依佛陀。
48. 如是亦归依
能除轮回怖

我佛所悟法，
及诸菩萨众。
- 同样，我也要真诚地归依
佛 陀 所 亲 证 的 大 乘 道 谛 和 灭
谛——
解除轮回恐怖的无上妙法，
以及大悲的菩萨圣众。

2.别依菩萨

^①关于依止力，除了依止三宝以外，《学集》还说依止菩提心。
参见《学集》第八“清淨品”所引《缘起经》和《慈氏解脱经》
(大正，32，110中)。

49. 因怖惊颤栗，
将身奉普贤；
亦复以此身
敬献文殊尊。
- 为了消除内心的恐惧和颤栗，
我将把身体恭敬地献给普贤菩萨；
也将把我的身体
奉献给大智文殊师利菩萨。
50. 哀号力呼求
不昧大悲行
慈尊观世音：
救赎罪人我！
- 我要哀戚地大力呼求
在大悲行上不会失误的观音菩萨：
啊！观世音慈尊！
请您快来保护我这个罪人吧！
51. 复于虚空藏
以及地藏王
一切大悲尊，

由衷祈救护。
- 我也由衷地呼求
圣虚空藏菩萨
以及地藏王菩萨等一切大悲的圣
者：
祈求您们保护我啊！
52. 归依金刚持；
怀瞋阎魔使，
见彼心畏惧，
四方速逃逸。
- 我也要归依金刚持菩萨；
因为心怀瞋恨的阎魔王使者
见到了他都非常害怕，
吓得向四方拚命逃逸。

(三)对治力——依教奉行^①

53. 昔违尊圣教，
今生大忧惧；
- 从前，我违越了您们的尊圣教诲，
如今发现自己将因此受报而十分
恐惧；

① 《学集》说：对治力主要是“读诵甚深经典”与“信解空性”两项。此外，还有念诵百字明咒、造立佛像、供佛、佛塔以及受持诸佛名号等，共有六项(大正，32，109 上～110 上)。

愿以归命尊， 从现在起，我要归依您们并依教奉行，
求速除怖畏！ 但愿我的恐惧能因此而迅速消除！

1. 喻惑如病须对治

54. 若惧寻常疾， 如果一个人害怕普通疾病的折磨，
尚须遵医嘱； 尚且要遵照医生的指示去治疗；
何况贪等惑 那么长久罹患贪瞋等心理痼疾的人
宿疾恒缠身。 就更应该依教奉行了。
55. 一瞋若能毁 如果单单贪、瞋等任何一种烦恼
赡部一切人， 就足以导致南赡部洲所有人类的
毁灭，
疗惑诸药方， 如果能治疗这些可怕心病的药方
遍寻若不得； 在三藏以外的世俗典籍里都找寻
不到；
56. 医王一切智 那么医王一切智者所说的
拔苦诸圣教， 能拔除一切轮回痛苦的圣教，
知己若不行， 如果有人明知有益却不想依教奉
行，
痴极应诃责！ 那真是应该诃责的大痴汉啊！

2. 喻惑如险须慎防

57. 若遇寻常险， 如果我们遇到一个普通的小危险，
犹须慎防护； 尚且须要小心谨慎地提防；

况堕千由旬
长劫险难处。

何况面临一个会使人堕落万丈深渊、
长劫不复的烦恼险地呢？

3. 劝速对治莫苟安

58. 或思今不死， 或许有些人会这么想：至少今天我
安逸此非理； 因此就安逸地过日子；这是不对
吾生终归尽， 有生必有死；我迟早总是要死的，
死期必降临。 死期一定会来临。
59. 谁赐我无惧？ 到时候，谁能赐给我安和的心境
云何定脱苦？ 如何才能真正脱离死亡的恐惧与
倘若必死亡， 如果将来一定会因为死亡而受苦，
为何今安逸？ 那么现在为何还安逸度日而不求
解脱呢？

(四) 誓不犯罪力

60. 除忆昔经历， 除了回忆种种的往事以外，
今我复何余？ 如今我还能保留下什么呢？
然因执着彼， 可是我却老是执着那些带不去的
事物，
屡违师教诫。 因而经常违逾师长们的教诲。
61. 此生若须舍， 倘若死时必须弃舍今生的一切，
亲友亦如是， 同样，也必须弃舍亲友和怨仇，
独行无定所， 独自随着善恶业力漂泊不定，

-
- 何苦结亲仇？ 那么何必在生前辛苦地攀亲结仇而造罪呢？
62. 不善生诸苦， 从往昔的不善业引出今生的种种痛苦，
云何得脱除？ 如何才能从其中解脱出来呢？
故我当一心， 所以我应该专心一志，
日夜思除苦。 日夜不停地寻求解决之道。
63. 吾因无明痴， 因为我愚痴无知，
犯诸自性罪， 所以造作了杀、盗、淫、妄等自性罪，
或佛所制戒， 或任何佛陀所制的戒罪，
及余众过罪。 以及其他种种细微的过失。
64. 合掌怙主前， 现在，我要恭恭敬敬地合起双掌，
以畏罪苦心， 以畏惧因恶报而受苦的心情，
再三礼诸佛， 再三地礼敬怙主诸佛菩萨，
忏除一切罪。 以便忏除从前的一切罪障。
65. 诸佛祈宽恕 慈悲引渡众生的诸佛圣众啊！
往昔所造罪！ 祈请宽恕我从前所造的一切罪业吧！^①

①一如前面注 1 所说，诸佛是菩提心圆满成就的圣者，不可能不宽恕众生的一切罪行。那么我们又何必多此一举，向诸佛忏悔以祈求宽恕呢？我想，这个问题的主要关键仍然在忏悔者本身；佛菩萨只不过是在宗教实践上方便施設的一种辅助意象而已。因此，“祈求宽恕”的宗教意义，必须从忏悔者本身的心理层面上去探讨。

通常，当我们犯错而自觉内心不安的时候，我们都会去找最具有包容力和最值得信赖的朋友或师长去倾诉或告白。因为我们很清楚：在这些人面前悔过，我们比较没有心理负担，而且也比较容易取得谅解而释怀一切过疚。同样，在信仰大乘的佛教徒心中，佛菩萨是悲智圆满的人格象征，他们的慈悲心和含容力都是无限制、无条件的。只有在这些仁慈的圣者面前，我们才敢毫无掩饰地吐露过去所犯的一切罪行；也因此才有勇气真诚无伪地去面对自己所有的罪恶与烦恼。正因为敢于面对并承认自己的缺失，我们才有机会真正地去认识自己、接纳自己，因而解开深埋内心的种种罪恶情结。此外，在坦诚发露的同时，由于我们试着把心扉完全敞开，使佛菩萨的慈悲得以源源不绝地流向内心深处；因此在潜意识里，过去种种失意、挫折和创伤等不愉快的陈腐记忆，也都会在圣众无尽的慈怀中逐渐遗忘或化解；而我们断恶、修善、净意的宗教生命，也将从此慢慢地抽芽、成长与茁壮。尤其是在忏悔的过程中，一旦我们对慈尊无限的慈悲与无条件的宽恕有了更深一层的体认以后，我们也将渐渐学会如何以更广大的胸襟去尊重、信任、接纳，甚至宽恕一切众生。或许，这就是“忏悔”在大乘佛教实践上的心理意义和功能吧！那么要如何才能知道罪障已经忏除清净了呢？

根据经论的说法，业障清净时，就会有梦兆显现。例如《准提陀罗尼经》说：“梦见口吐污秽之食物、饮牛乳及酸酪，或梦见日月、于空中行走，或梦火燃、水牛、降黑人，见比丘及比丘尼众，见树上奶乳自出，见大象、鹏鸟、高山、狮子座，或梦见爬上高屋之顶，或梦听闻说法等。若作如是之梦，乃罪业清净之相。”（《冈波巴大师全集选译》，页226；《广论》，卷五，页145；《学集》，大正，32，109中）以上这些说法，大抵源自古印度宗教行者修持经验的累积，这是毋庸置疑的。以下笔者所想要尝试的只是：如何为古德净罪的宗教经验作一浅显易懂的合理解释。

一般来说，当一个行者的忏悔产生了实际效果的时候，通常都会伴随着某种程度的心理变化发生；而这些心理反应中比较真

此既非善行，既然这些都是不善的行为，
尔后誓不为！从今以后，我一定不再造作！

实的——不杂自我暗示成分而且具有净罪象征意义的，又大都会以梦的形式出现。因为梦，正是潜意识活动（或经改装以后，得以通过潜意识审查）而上达于意识层面的最佳管道。而且意识的愿望也只有得到潜意识中相似意愿的加强后，才能成功地产生梦（《梦的解析》，页 75，458，460）。因此，当我们内心深处的罪恶感或焦虑情结已经在忏悔中清除时，或者当我们以正知正念对治烦恼或罪行的自信心已经建立时，潜意识就可能以“口吐秽食”、“制伏黑人”等梦兆向意识层面传递讯息。再者，如果我们内心与佛菩萨之间已经产生了某种程度的相应，而感受到慈悲的接纳与宽恕时，那么就可能会有目睹佛菩萨的境界出现（参见《学集》所引《底哩三昧耶王经》，大正，32，109 中），或梦见“比丘、比丘尼、听闻说法”等等与三宝有关的种种梦兆。从上述简单的分析，我们可以了解；经说：“梦见瑞相表示罪业清净”的说法，在心理学上的确有它的根据。不过，净罪的问题并不那么单纯；因为祥瑞的梦境既不能作为净罪的充分条件，也不能充当必要条件。有好梦者，未必表示罪业已经清净，仍须配合行者其他的身心状况作综合考量，或请经验丰富的明师印证才能算数。而无瑞梦显现者，其罪障也不见得就一定存在。总之，修行人对于梦境的祥瑞与否，应该不必太过在意；只要能坚持正念与正知而勤修戒定慧学，罪业岂有不云消雾散之理！

第三品 受持菩提心

一、前行

(一)积聚资粮

1. 随喜功德

(1) 随喜下士离苦得安乐

- | | |
|-----------|-----------------|
| 1. 欣乐而随喜： | 我满怀着高兴随喜： |
| 一切众有情 | 一切世间众生所做的 |
| 息苦诸善行、 | 能止息恶趣痛苦的不杀等十善行， |
| 得乐诸福报。 | 以及在善趣安享快乐的福报。 |

(2) 随喜中士断惑入涅槃

- | | |
|------------|--------------------|
| 2. 随喜三学行—— | 我随喜众生修集导向解脱的三学等善行； |
| 二乘菩提因。 | 增上的戒定慧三学正是二乘菩提的主因。 |
| 随喜众有情 | 我也随喜一切有情众生 |
| 实脱轮回苦。 | 真正解脱轮回的痛苦。 |

(3) 随喜上士发心成正觉

- | | |
|-----------|-----------------|
| 3. 随喜佛菩提、 | 我随喜诸佛所现证的无上菩提， |
| 佛子诸果地。 | 以及菩萨圣众所修集的十地果德。 |
| 亦复乐随喜： | 同时，我也满怀着高兴地随喜： |
| 能与有情乐 | 那出生一切福善的大海—— |

发心福善海，
及诸饶益行。

能令众生获得安乐的菩提心，
和饶益有情的广大菩萨行。

2. 请转法论

4. 我于十方佛
合掌诚祈请：
为苦痴迷众，
燃亮正法灯！

此外，我还要诚恳地合起双掌，
向十方诸佛作这样的祈请：
请为饱受痛苦困惑的有情，
点亮消除痴暗的正法明灯！

3. 请佛住世

5. 知佛欲涅槃，
合掌速祈想：
住世无量劫，

莫遗世间迷！

当我得知佛陀将入涅槃的时候，
立刻虔诚地合掌向佛祈请：
请您长久住世教化众生，莫入涅槃；
不要让世人沉沦在愚迷和苦恼之中！

4. 悉皆回向

(1) 总回向

6. 如是诸观行，

所积一切善，
以彼愿消除

有情一切苦！

修完如上礼敬、供养、忏悔等观行以后，
所积聚的任何善业功德，
我愿以它们来消除一切有情的种种痛苦
并使他们获致种种的安乐！

(2) 别回向

7. 乃至众生疾
尚未疗愈前，
愿为医与药，
并作看护士！
在世间所有众生的疾病
还没有完全痊愈以前，
我愿意化作药物、变成医生，
以及照顾病苦众生的护士！
8. 盼天降食雨，
解除饥渴难！
于诸灾荒劫，
愿成充饥食！
盼望上天像下雨一般地普降饮食，
解除众生饥渴的灾难！
在灾荒浩劫的期间，
愿我化作充饥解渴的饮食！
9. 为济贫困者，
愿成无尽藏！
愿诸资生物
悉现彼等前！
为了救济那些贫困的有情，
愿我变成取用不尽的宝藏！^①
希望各种各类的日用所需品
都化现在他们的面前！

(二) 升华自心

1. 尽舍身财善根

10. 为利有情敌，
不吝尽施舍
身财诸受用、
三世一切善。
为了成办一切有情的利益，
我将毫不吝惜地捐赠我的身体，
施舍种种受用的财物，
和三世所修集的一切善根福德。

^①第 7、8、9 三颂，参见《学集》第十八“念三宝物”所引《无垢称经》（大正，32，137 上）。

11. 舍尽则脱苦，若能打从内心里完全施舍身、财和善根，
吾心成涅槃。 我将超越一切忧苦而达成佛果的究竟涅槃。
与其死方舍， 既然死时必须舍弃一切，什么也带不走，
何若生尽施？ 那么为何不在生前尽量布施广积福德呢？
12. 吾既将此身 既然我已经把这个身体
随顺施有情， 欢喜随顺地施与众生了，
一任彼欢喜， 那么只要有益于众生，
恒常打骂杀！ 就任随他们高兴地经常打杀责骂我吧！
13. 纵人戏我身， 尽管众生无聊地戏弄我的身体，
侵侮并讥讽， 或以它作为侵侮讥讽的对象，
吾身既已施， 既然我这个身体已经布施出去了，
云何复珍惜？ 又何必再去珍惜保护呢？
14. 一切无害业， 因此众生的言行，只要不对他们
构成伤害，
令身尽顺受。 我都要尽量勉励我的身体逆来顺受。

2. 愿成他利之因

愿彼见我者

但愿所有遇见我的人

悉获众利益！
都能心生欢喜并获致种种的利益！

15. 若人因见我
生起信憎心，
愿彼恒成为
成办众利因！
如果有人因为遇见我
而生起憎恨或敬信之心，
愿那一念憎、信之心
永远成为他们成办一切利益的
导因！

16. 惟愿毁我者、
及余害我者、
乃至辱我者，
皆长菩提缘！
希望贬毁我的人、
或以其他方式伤害我的人、
甚至侮辱我的人，
都因此而增长证得无上菩提的
福份！

3. 愿成所求之因

17. 路人无怙依，
愿为彼引导，
并作渡者舟、
船筏与桥梁！
愿我充当无人保护者的依怙，
行路人安心的向导，
旅客们渡越江海的舟楫、
船筏和桥梁！

18. 求岛即成岛，
欲灯化为灯，
觅床变作床，
凡需仆从者，
愿我化为岛屿，让航行的船只栖
泊；
愿我化作明灯，为企盼光明的人
照明；
愿我变成床榻，供应疲惫者休
息；
愿我成为善体人意的仆从，

- 我愿成彼仆！ 服侍所有需要看护侍候的人！^①
19. 愿成如意牛、 愿我成为圆满众生意愿的如意牛、
妙瓶如意宝、 如意宝和妙瓶、
明咒及灵药、 强力有效的明咒和灵药
如意诸宝树！ 以及各种如意宝树！
20. 如空及四大， 就像地水火风等四大种和虚空
愿我恒成为 始终支持着一切有情众生和世界；
无量众有情 同样地，愿我永远成为
资生大根本！ 维持一切有情生活的要素！^②
21. 迨至尽空际 一直到尽虚空际的有情界众生
有情种种界 都以各种各样的方式
殊途悉涅槃， 完全超脱一切忧苦而达成涅槃，
愿成资生因！ 愿我化成滋长他们生命的要素！

二、正发菩提心

22. 如昔诸善逝 诸佛如来过去初发菩提心时，
先发菩提心， 都先发起愿、行菩提心，
复次循序住 然后再遵循修学的先后次第，
菩萨诸学处。 把心安住在所受持的菩萨学处上。

①第 18 颂最后两句，出处同（注 1）。

②第 20 颂，参见《学集》初品所引《无尽意经》（大正，32，80 中～下）。

23. 如是为利生，
我发菩提心；
复于诸学处，
次第勤修学。
- 现在为了利益众生，我也要效法诸佛，
在发起愿心之后，受持行菩提心；
然后再按部就班地
努力修学所受持的各种学处。
24. 智者如是持
清净觉心已，
复为增长故，
如是赞发心：
- 一个有智慧的人，依照上述的方式，
受持这最极清净的愿、行菩提心以后，
为了使它能够持续不断地增长，
所以应该给自己作一番赞美和鼓励：

三、结赞菩提心

(一)思惟喜获菩提心

25. 今生吾获福，
幸得此人身。
复生佛家族，
喜成如来子。
- 今生，我有很好的福报，
幸运获得了这个暇满的人身。
现在，又因发心而诞生在佛陀的家族中，
欢喜地成为继承如来家业的佛子。
26. 尔后我当为
宜乎佛族业；
- 所以从今以后，无论如何，
我的一切所作所为都要合乎佛子的身份；

慎莫染污此
无垢尊贵种。

决不让自己再作出卑劣的恶行，
以免染污这无垢尊贵的佛族。

27. 犹如目盲人
废聚获至宝；

就像一个贫穷的瞎子
侥幸从垃圾堆里摸到了贵重的
宝物；

生此菩提心，

同样，能生起这种珍贵的菩提
心，

如是我何幸！

我是多么地幸运啊！

(二)思菩提心能利他

1.能除苦果

28. 灭死胜甘露，
即此菩提心；
除贫无尽藏，
即此菩提心；
疗疾最胜药，
亦此菩提心。

能消灭死亡之苦的最胜甘露，
是这珍贵的菩提心；
能消除众生贫乏的无尽宝藏，
也是这珍贵的菩提心；
能疗除众生痼疾的最胜医药，
还是这珍贵的菩提心。

29. 彼为泊世途
众生休憩树；
复是出苦桥，
迎众离恶趣。

它就像一棵荫凉的大树，
能让流落三界的疲惫众生歇息；
它也像一座跨越苦海的大桥，
能接引众生脱离下三道的苦厄。

2.能灭苦因

30. 彼是除恼热
东升心明月；

它仿佛心中东升的明月，
能消除众生烦恼障的闷热；

复是璀璨日，
能驱无知霾。

它也像璀璨光明的烈日，
能驱散各种所知障的阴霾。

3.能成利乐

31. 是拌正法乳
所出妙醍醐。

它更像甘美滋补的醍醐，
出自慧棒所搅拌的正法鲜乳。

32. 于诸漂泊客、

欲享福乐者，
此心能足彼，

令住最胜乐。

对于已经厌倦漂泊三有的众生
旅客，
以及想要安享幸福快乐的人们，
菩提心能满足这些有情贵宾的
心愿，
甚至使他们都安住在无上的妙
乐之中。

33. 今于怙主前，
筵众为上宾，
宴飧成佛乐；

普愿皆欢喜。

今天，在一切救怙主的面前，
我诚恳地邀请一切众生为上宾，
来这里宴飧成佛和其他的一切
安乐；
希望天和非天等众生都能高兴
随喜。

第四品 不放逸

一、略说不放逸

1. 佛子既如是 身为佛子的菩萨，
坚持菩提心， 既已如此坚定地受持愿、行菩提心，
恒勤勿懈怠， 就应该经常努力不懈，
莫违诸学处。 千万不要违越六度四摄等菩萨学处。

二、广说不放逸

(一) 慎持菩提心

1. 不应舍菩提心之因

2. 遇事不慎思、 一件事情，如果没有经过仔细的思考，
率尔未经意， 或者毫不考虑就轻率地答应去承办，
虽已誓成办， 那么那件事情是否该做，当然值得考虑。
后宜思舍否。 不过，发心受持菩萨戒的情形就不同了。^①
3. 诸佛及佛子， 因为曾以广大智慧作深入观察的诸佛菩萨，
大慧所观察， 都一致肯定发心受戒有无边的功德；
吾亦屡思择， 而我自己也是一再考虑才立誓受戒

^①此颂参见《学集》（初品大正，32，78下。）

的。

云何舍誓戒？ 既然誓戒对我有益，为什么要舍弃呢？

2. 舍菩提心过患

(1) 堕恶趣

4. 若誓利众生
而不勤践履，
则为欺有情；
来生何所似！
- 如果有人发誓要为众生而修道成佛，可是却不肯努力实践，那不就等于欺骗了所有的众生吗？这种后果会使人投生何等的恶趣啊！

①

5. 意若思布施
微少凡常物，
因慳未施与，
经说堕饿鬼。
- 如果一个人曾经想作布施，后来却因为慳吝而没有施舍出去，仅管想要布施的东西根本微不足道，但是经说：这种人将会堕落饿鬼道。

②

6. 况请众生赴
无上安乐宴，
后反欺众生，
云何生善趣？
- 何况有人曾经诚恳地邀请众生前来享受无上菩提的安乐喜宴，后来却出尔反尔，欺骗了众生，那么这种人怎能投生到善趣呢？

7. 有人舍觉心， 不见得；曾经舍弃菩提心的舍利子，

①第4～10颂，参见《学集》初品（大正，32，77下～78上。）

②《学集》初品引《正法念处经》说：“先少思惟已，后竟慳吝不施，堕饿鬼趣。语已（慳吝）不施，堕地狱趣。”（大正，32，77下）。

却办解脱果？ 不是也成办了解脱的四果圣位吗？
 彼业不可思， 没错。不过这种特殊的业缘法则不可
 思议，
 知唯一切智。 只有一切智的佛陀才能洞彻幽微。①

(2) 损他利

- ①《大智度论》中说：舍利弗过去曾经在六十劫中行菩萨道。有一天，当他正想渡河去行布施的时候，遇到有人前来乞求眼睛。于是，舍利弗就慈悲地挖出一支眼睛给他，不料乞者不但不满意，反而嫌臭，且当面弃地践踏。这时，古道热肠的舍利弗，心中为之一凉，感叹道：“唉！众生实在难度，不如早日自求解脱算了！”从此以后，便退失了菩提心，转修小乘道。最后，终于修成了阿罗汉果（大正，25，145 上）。如上第 4 颂所说，舍利弗舍弃了所受持的菩提心，照理应堕三恶道才对，怎么反而成就了四果圣位呢？译者认为，除了寂天“业力不可思议”的答覆以外，还可以考虑下面两个理由：一、舍利弗并非有意出尔反尔，欺骗众生。实在是众生难度，舍利弗自忖能力有所不逮。二、舍利弗虽然放弃了成佛的意愿和努力，但是并未因此放逸，为非作歹；反而更加精进，勤修三无漏学，力求解脱。修小乘道，证小乘果，法尔如是，没有什么不合理的地方。《妙瓶》在解释完第 7 颂本义之后，又旁引印藏各家注本说：遍照护《入菩萨行难处释》和《入菩萨行详注难处释》说：“知唯一切智，吾等不能知。”这种解释吻合颂文，而且一般的注本也都如此解释。《广释》说：“‘菩提之心虽舍，解脱之心未弃，故得解脱。’如此解说，则无过失。”而善天则主张：“（以方便）舍已复受（而救度有情）。”威月说：“世俗菩提心虽舍，然胜义菩提心未弃。”佛子无著（贤）认为：“上说应理（以利他之心虽舍，然悟无我之慧未捐，故不堕恶趣）。”可是后来却又说：“费心思索不可思议之事，徒劳无功；何苦来哉！”（《妙瓶》，页 189～190；文中（ ）内的补充文字译自《妙解大海》，页 169）

8. 菩萨戒堕中， 在菩萨律仪的罪堕中，
 此罪最严重； 舍弃菩提心的罪堕是最严重的；
 因彼心若生， 因为一旦生起这种唯求自利的心态，
 将损众生利。 一切众生的利益将会损减。
9. 虽仅一刹那 同样，如果有人障碍了菩萨的福德善
 障碍他人德， 行，
 因损有情利， 虽然只是短短一刹那顷的时间，
 恶趣报无边。 但因间接亏损了有情的利益，
 所以他在恶趣受报的次数将难以估计。^①
10. 毁一有情乐， 再者，如果只损坏一个有情生命
 自身且遭损， 的安乐
 况毁尽空际 就会使自己遭受不好的报应，
 有情众安乐。 何况是毁坏浩瀚的虚空际中
 无量有情众生的安乐呢？

(3) 迟登地

① 《学集》第四“空品”中引《寂静决定神变经》说：“倘若有人障碍菩萨（乃至）以一抔食施予畜生之善行，那么他所犯的罪过，将远比掠夺南瞻部洲一切有情财物并杀害其生命还要严重无数倍。”（大正，32，92 中）贾曹杰在《佛子正道》中，也引用了这段经文解释第 9 颂（页 56）。上述经文即根据《佛子正道》译出。又，这段经文与汉译《不必定入定入印经》、《入定不定印经》两个译本，在意义上略有出入（大正，15，705 上；710 中）。

11. 故杂罪堕力、
菩提心力者，
升沉轮回故，
因此，时发时舍菩提心的菩萨，
既犯罪堕，又具有菩提心力；
由于间杂着这两种互相抵制的力量。
登地久蹉跎。所以必须在轮回中耽搁很久才能登地。①

(二) 慎守学处

1. 慎防罪恶

(1) 放逸定堕恶趣

12. 故如所立誓，
我当恭敬行；
今后若不勉，
定当趋下流。
因此，我应当遵照所立的戒誓，
恭恭敬敬地去实践；
今后如果不勉力而行，
将来一定会逐渐趋向恶趣。

(2) 放逸佛不能度

13. 饶益众有情
无量佛已逝；
为了饶益一切有情众生，
无量诸佛都已经先后降生又逝世了；
然我因昔过，
而我，却因为自己的放逸和罪行，
未得佛化育。至今仍无福成为佛陀亲自教育

① 《菩提正道菩萨戒论》论及他胜罪之过患时说：“以要言之，于他胜罪随犯其一，即便不能于现法中证入初地。谓于先时之所积集将入初地广大资粮不能增长；先所未集，不能生起……”并引《入行》此颂为证。（《菩提正道菩萨戒论》，页 61）。

的对象。

- | | |
|--|---|
| 14. 若今依旧犯，
如是将反覆
恶趣中领受
病缚剖割苦。 | 如果今后我依然明知故犯，
那么我一定会重蹈覆辙；
沉沦在恶趣里，
遭受疾病、捆绑、劈剖和割杀等
痛苦。 |
|--|---|

(3) 放逸易失眠满

- | | |
|--|--|
| 15. 若值佛出世、

为人信佛法、

宜修善稀有，

何日复得此？ | 既侥幸获得人身，又逢如来出现
世间，
对佛法有信心，又适合修习善
法，
如果这样难得的机缘一旦失去
了，
那么哪一天才能重新获得呢？ |
| 16. 纵似今无病，
足食无损伤，
然寿刹那逝，

身犹须臾质。 | 即使我这一生都像今天这样，
没有病痛、丰衣足食、毫无损伤，
但是寿命却在不知不觉中刹那
飞逝；
人身就像短暂的替代品，不久世
间。 |

(4) 暇满失已难再得

- | | |
|----------------------|------------------------------|
| 17. 凭吾此行素，
人身难复得； | 凭我这样放逸的作为，
来世恐怕连人身都没份，何况是 |
|----------------------|------------------------------|

若不得人身，
徒恶乏善行。

暇满呢？
如果得不到暇满人身而失去修善的机缘，
那就只能为非作歹了。

18. 若具行善缘
而我未为善，
恶趣众苦逼，
届时复何为？

如果今生有修习善法的机缘
而我却不利用它来修善，
那么一旦堕落恶趣被众苦所困惑，
那时，除了受苦我还能做些什么呢？

19. 既未行诸善，
复集众恶业，
纵历一亿劫，
不闻善趣名。

既然在恶趣里没有机会行善，
而且还会集聚许多罪业，
那么纵使经历了一亿劫，
也听不到善趣的名称，何况得生善趣呢？

(5) 暇满难得之理

20. 是故世尊说：
人身极难得；
如海目盲龟
颈入轭木孔。^①

因此，世尊在《杂阿含经》中说：
要获得暇满人身是非常不容易的；
就像汪洋大海中一只盲龟的颈子
碰巧伸入一个漂浮不定的轭木孔一样困难。

①参见《杂阿含》第四〇六经(大正，2，108下)；另见于《经集》(汉译《大乘宝要义论》，大正，32，50上)。

21. 刹那造重罪，
历劫住无间，

何况无始罪
积重失善趣。
- 如果犯下刹那的重罪
其恶报就可能使人陷在无间地
狱受苦一劫，
那么无始轮回以来所积的恶业
又怎能使我们趋入善趣呢？
22. 然仅受彼报，

苦犹不得脱；

因受恶报时，
复生余多罪。
- 再者，仅仅受完上述的那些恶
报，
这个人并不能因此就解脱恶趣
的痛苦；
因为正当遭受恶趣报应的同时，
烦恼又将引生出许多新的罪业
来。①

2. 认真修善

(1) 不修善实愚

①根据经论中一般的叙述：罪大恶极的众生，命终之后将终会堕入地狱，长期不断地遭受猛烈痛苦的折磨与摧残。在这种情况下，他们是否还有余闲造作恶业（最上一层的等活地狱仍有互相厮杀、死而复活的情形），颇值得怀疑。即使有此可能，新造的恶业想必也是微不足道的。否则，宿昔的业报未消，新积之罪障又起，那么地狱有情乃至一切三恶道的众生，势必会愈陷愈深而永无翻身之日。果真如此，则不但“六道轮回”的教法说不通，甚至于连“一切众生皆成佛道”的大乘根本理念都成了问题。因此，译者认为：寂天“然仅受彼报，苦犹不得脱；因受恶报时，复生余多罪”的说法，可能只是诫恶劝善的权巧之谈罢了。

23. 既得此闲暇，
若我不修善，
自欺莫胜此，
亦无过此愚。
- 既然获得了如此宝贵的闲暇人身，
如果我依旧放逸懈怠而不去修善，
那么再没有比这更可怕的自欺了，
也没有比这更堪虑的愚蠢了。

(2) 临终起忧苦

24. 若我已解此，
因痴复怠惰，
则于临终时，
定生大忧苦。
- 如果我已经了解了暇满难得的道理
却依然痴顽怠惰而不肯修善，
那么在临终恶相现前的时候，
一定会生起极大的忧愁和痛苦。

(3) 后世更受报

25. 难忍地狱火，
长久烧身时，
悔火亦炙燃；
吾心必痛苦。
- 再者，当恶业的果报完全成熟的时候，
难忍的地狱火焰将会长久灼烧我的身体。
那时，懊悔的心火必然也跟着一起燃烧；
因此，我的内心一定非常痛苦。
26. 难得有益身，
今既侥幸得，
亦复具智慧，
- 人身是非常难得而有益的。
现在既然已经侥幸得到了人身，
而我又具有辨识利害的智慧，

- 若仍堕地狱， 如果来生依然被引入地狱受苦，
27. 则如咒所惑， 那么我岂不像被咒术所迷惑的人一样，
令我心失迷； 成了一具行尸走肉的无心之躯而已？
惑患无所知， 到底被什么迷惑了竟然连自己都不知道！
何蛊藏心耶？ 究竟是什么潜伏在我的内心作祟呢？

(三)尽力断烦恼

1. 思烦恼过患

(1) 令不自在

28. 瞋贪等诸敌， 瞋恨、贪爱和愚痴等烦恼敌，
无手亦无足， 既没有强壮的手脚等肢体，
非勇非精明， 也没有英勇贤明的胆识；但是，
役我怎如奴？ 它们怎能把我当奴隶一般地役使呢？

(2) 引恶趣苦

29. 惑住我心中， 烦恼一直潜伏在我内心中，
任意伤害我， 并且任随它们高兴地伤害着我；
犹忍不瞋彼， 而我竟然甘心忍受，毫不介意；
非当应诃责。 这种懦弱之忍是可耻的，应该谴责。

30. 纵使天非天
齐来敌对我，
然彼犹不能
掷我入无间。
即使所有的天神和阿修罗
都起来和我敌对，
但是他们顶多只能杀害我而已，
还不至于把我抛进无间地狱的
熊熊烈火中。
31. 强力烦恼敌，
掷我入狱火，
须弥若遇之，
灰烬亦无余。
可是烦恼敌的势力却非常强大，
它能在刹那间把我投入地狱的
火焰中；
遇上这熊熊的狱火，纵使是须弥
山，
也将被烧得连灰烬都不剩。

(3) 为害无尽期

32. 吾心烦恼敌，
长住无尽期；
其余世间敌，
命不如是久。
如果我不努力对治心中的烦恼
敌，
那么它们必定会长住久安，无始
无终；
而其他一切世间的仇敌，
却不能活得那么长久。

(4) 友彼徒自害

33. 若我顺侍敌，
敌或利乐我；
若随诸烦恼，
如果我温顺地侍奉世间的敌人，
他们还可能会饶益我，并使我安
乐；
但是，如果我一味奉承内心的烦

徒遭伤害苦。恼，
那么只会遭受更多的伤害和痛苦而已。

2. 不应忍烦恼

34. 无始相续敌，
 孽祸唯一因；
 若久住我心，
 生死怎无惧？
- 因此，这无始以来恒常相续的烦恼敌，
正是极速滋长业祸的唯一因素；
如果它们一直潜伏在我心中，
我怎能在生死中快乐无惧呢？
35. 生死牢狱卒，
 地狱刽子手，
 若皆住我心，
 安乐何能有？
- 这些烦恼简直就是生死牢狱中的守护卒，
和地狱里行刑的刽子手，
如果它们都住在我内心的烦恼窝中，
那么我怎能得到安乐呢？

3. 发奋灭烦恼

36. 乃至吾未能
 亲灭此惑敌，
 尽吾此一生，
 不应舍精进。
 于他微小害。
- 因此，在我还没有亲自消灭
这些罪魁祸首的烦恼敌以前，
在我这一生当中，
我都不该放弃断除烦恼的努力。
如果别人施加于我们的一点小伤害，
就足以撩起我们的瞋恨心，
那么尚未消灭可恶的烦恼敌以前，
豪气干云的壮士应该是睡不着的。
- 尚起瞋恼心，
是故未灭彼，
壮士不成眠。

37. 列阵激战场，
奋力欲灭除
终必自老死
生诸苦恼敌。
仅此尚不顾
箭矛着身苦，
未达目的已，
不向后逃逸。
- 将士们列队在战场上激烈地作战，
不过是为了奋力消灭他们的敌人罢了。
而这些敌人即使不被砍杀也会自然死亡，
并且还会因为死亡而产生极大的苦恼。
尽管如此得不偿失，但将士们在作战时，
仍然毫不顾虑敌军箭矛刺身的痛苦，
未达成胜利的目的之前，
绝不临阵弃甲，向后逃逸。
38. 况吾正精进，
决志欲灭尽
恒为痛苦因
自然烦恼敌。
故今虽遭致
百般诸痛苦，
然终不当
丧志生懈怠。
- 何况现在我正发奋着要消灭
那顽强而又不会自然消失的无明烦恼呢？
烦恼永远都是一切痛苦出生的根因，
也正是我们不共戴天的俱生仇敌。
因此，现在正精进修行的我，
虽然会遭受到百般的痛苦，
但是无论如何，
我都不应该怀忧丧志，懒散懈怠。

39. 将士为微利，
赴战遭敌伤；
战归炫身伤，
犹如佩勋章。
吾今为大利，
修行勤精进，
所生暂时苦，
云何能困我？
- 战士们为了微薄的利益而前往作战，
有些在战场上不幸被敌人杀伤了。
然而解甲归来的时候，他们炫耀身上的创伤，
竟然就像佩带勋章一般洋洋得意。
现在，我正为着极大的利益
专心致志地修学佛法，
就算生起一点短暂的小苦，也该
以此自勉
怎能被它们给难倒呢？
40. 渔夫与屠户、
农牧等凡俗，
唯念己自身
求活维生计，
犹忍寒与热、
疲困诸艰辛；
我今为众乐，
云何不稍忍？
- 渔夫和屠户、
农人、牧者等升斗小民，
虽然只顾虑到自己
一日三餐的生活，
尚且能忍受寒、热、风、雨
和疲惫、困厄等艰苦；
为了众生安乐而修行的我，
为何不能吃点苦呢？
41. 虽曾立此誓：
欲于十方际
度众出烦恼！
然我未离惑。
- 虽然我曾立下这样的誓愿：
要度尽十方虚空际的众生，
令他们全部脱离一切烦恼！
然而到现在，我自己却丝毫未离烦恼。

42. 出言不量力，
云何非颠狂？
故于灭烦恼，
应恒不退怯。
说话这么不自量力，
怎会不像个颠狂的疯子呢？
因此，对于消灭烦恼，
我应该恒常精进，永不退怯。
43. 吾应乐修断，
怀恨与彼战；
似瞋此道心，
唯能灭烦恼。
我应该热爱这种断烦恼的对治之道，
应该要仇恨烦恼并和它决一死战；
因为这种类似瞋烦恼的对治心态
只会消灭真正的烦恼，不会引生痛苦。
44. 吾宁被烧杀，
或遭断头苦；
然心终不屈，
顺就烦恼敌。
我宁可被人焚烧或杀戮，
甚至被人砍掉头颅；
但是无论如何，
都不向烦恼贼低头。

4. 惑去不复返

45. 常敌受驱逐，
仍可据他乡，
力足旋复返；
惑贼不如是。
普通的敌人在战败而被驱逐出境以后，
仍然会盘据他方，休养生息。
一旦能力恢复了，便再度回头反攻。
可是烦恼幻贼就不同了，它一去不复返。

46. 惑为慧眼断，
逐已何所之？
云何返害我？
然我乏精进。
- 因为无明烦恼一旦被慧眼识破以后，
就会自然而然地融入无二的心性之中了。
它们怎能移居其他地方再回来伤害我呢？
奈何懦弱的我依然不肯精进断除烦恼。
47. 惑非住外境，
非住根身间，
亦非其他处，
云何害众生？
惑幻心莫惧，
为智应精进。
何苦于地狱
无义受伤害？
- 无明烦恼不住在外境上，
也不住在眼根等身中或二者之间；
此外，也不住在其他任何地方。
那么它们到底能住在什么地方伤害众生呢？
其实，烦恼是虚幻的，因此根本不用害怕；
应该为生起断惑的智慧而坚忍精进。
我何苦要在地狱等恶趣里面毫无意义地遭受伤害呢？

三、结劝

48. 思已当尽力
圆满诸学处；
若不遵医嘱，
病患何能愈？
- 作了如上种种思惟以后，
就该努力去圆满上述的菩萨学处；
如果不遵照医师的吩咐去治疗，
需要医疗的病人又如何能康复

呢？

第五品 护正知

一、守护学处之要——护心

(一)护心则能护一切

1.总说须护心

1. 欲护学处者， 一个想要守护菩萨学处的人，
策励当护心； 应该要非常专注地护心；
若不护此心， 如果不能好好地守护这颗心，
不能护学处。 就不能守护好菩萨学处。①

2.纵心过患

2. 若纵狂象心， 如果放纵那像狂象般粗野的心，
受难无间狱； 就容易犯罪而遭到无间地狱的灾难；
未驯大狂象， 这世上，即使尚未驯服的大狂象，

①《学集》第六“护身品”引《月灯三昧经》说：“想得禅定，应该具备有正念和正知的习惯……想得净戒，也应该努力修定（正念正知）。”（以上经文引自《菩提道灯难处释》，参见《阿底峡与菩提道灯释》，页191；另见大正，32，98下）续引《宝云经》说：“知一切法皆依于心，心为先导故……”接着又引《华严经》说：“于自心建立一切菩萨行故……应守护心城，谓不贪一切生死境界……应净治心城，谓毕竟断除慳嫉谄诳……应宽广心城，谓大悲哀愍一切众生；应开心城门，谓悉舍所有，随应给施；……应严肃心城，谓逐诸恶法，不令其住……若能如是净修心城，则能积集一切善法。”（大正，32，98下～99上；10，413下～414上）以上这几段经文，可视为第1颂“护心即护学处”的经文依据。

为患不及此。 其为害的程度也不至于如此严重。

3.护心功德

3. 若以正念索 如果完全以忆念正法的绳索
紧紧栓住狂象， 紧紧栓住那如狂象般粗野的心，
怖畏尽消除， 那么一切恶报的恐惧将会完全消失，
福善悉获至。 而一切的福善也唾手可得。①
4. 虎狮大象熊、 老虎、狮子、大象、巨熊、蟒蛇
蛇及一切敌、 和各种各类可怕的仇敌、
有情地狱卒、 有情地狱的守护卒，
恶神并罗刹， 还有恶神和罗刹等妖魔鬼怪，
5. 唯由系此心， 只要我们系住这一颗心，
即摄彼一切； 就能毫不畏惧地感化那一切外敌；
调伏此一心， 单单调伏这内在的自心，
一切皆驯服。 一切万物都将变得温顺驯服。

(二)护心则护一切之理

1.过患依心

6. 实语者佛言： 不妄语的佛陀曾说：
一切诸畏惧、 世上一切各种各样的恐惧，
无量众苦痛， 以及无量的痛苦，
皆从心所生。 都是从内心里产生出来的。

①参见《学集》第六“护身品”（大正，32，98上）。

7. 有情狱兵器 有情地狱中的那些可怕兵器，
 施設何人意？ 是谁故意制造的呢？
 谁制烧铁地？ 是谁制造了熊熊燃烧的铁板地？
 妖女从何出？ 地狱中的妖女又是从哪里产生的呢？
8. 佛说彼一切 佛说：如此恐怖的一切灾祸患难，
 皆由恶心造。 都是从往昔的恶心造业所产生出来的。

 是故三界中， 总之，在三界里面，
 恐怖莫甚心。 没有任何一件事比恶心造业更可怕。

2. 六度依心

(1) 布施依心

9. 若除众生贫 如果必须消除一切众生的贫穷
 始圆施度者， 才能圆满施波罗蜜多的话，
 今犹见饥贫， 那么现在依然可见许多饥饿的众生，
 昔佛云何成？ 过去诸佛又怎能圆满施波罗蜜多呢？
10. 心乐与众生 如果有人乐意将一切财物及果位
 功德
 身财及果德， 毫无保留地施给所有的众生，
 依此施度圆； 经说：以这样清淨的舍心就能圆满施度。

 故施唯依心。 因此，施波罗蜜多完全以心为主导。

(2) 净戒依心

11. 遣鱼至何方 须要把鱼等野生动物送到何处放生，
始得不遭伤？ 它们才不至于被杀害呢？
断尽恶心时， 当人心中完全舍离杀、盗等恶念时，
说为戒度圆。 就称为戒波罗蜜多圆满。

(3) 安忍依心

12. 顽者如虚空， 这世上，顽劣的有情多得像虚空一样，
岂能尽制彼？ 怎可能全部制服他们呢？
若息此瞋心， 如果能止息内在所有的瞋心，
则同灭众敌。 不就等于消灭了外在的一切敌人吗？
13. 何需足量革 一个人何必取得足够的皮革
尽覆此大地？ 遍盖大地，然后才出门行走呢？
片革垫靴底， 只要用一小片皮革垫在鞋底走路，
即同覆大地。 不就等于盖住了所有的地面吗？
14. 如是吾不克 同样地，我也不可能
尽制诸外敌； 完全制服外界的一切仇敌；
唯应伏此心， 我只要努力调伏内心的瞋恨就够了，

何劳制其余？ 何必费神去克制其他外在的敌害呢？

(4) 精进依心

15. 生一明定心， 如果勤修三摩地而生起一种明朗的定心，
亦得梵天果。 就能获得生梵天等色、无色界的果报；
身口善纵勤， 如果精神散漫萎靡，那么
心弱难成就。 即使身口勤行善业也得不到生梵天的善果。

(5) 静虑依心

16. 虽久习念诵 如果一个行者长久地修习念诵
及余众苦行， 和其他的一切苦行，
然心散它处； 但是内心却老是向外缘流散；
佛说彼无益。 洞彻真理的佛陀说：那是无益的。

(6) 智慧依心

17. 若不知此心—— 如果不能认识佛法最主要的关
键——
奥秘法中尊， 心的奥秘或空性胜义谛的话，
求乐或避苦， 那么纵然努力追求快乐、避免痛苦，
无义终漂泊。 仍免不了要在三界中毫无意义地漂泊。

(三)应勤护心

1.略说

18. 故吾当善持、
善护此道心；
除此护心戒，
何劳戒其余？
- 所以我应当好好地观照、
好好地守护住我这颗心。
除了以正知正念守护内心以外，
其他那许多繁琐的禁戒要来做什么呢？

2.广说

(1)护心方式

19. 如处乱众中，
人皆慎护疮；

置身恶人群，
常护此心伤。
- 好比处身在拥挤混乱的群众里，
受伤的人都会谨慎照顾自己的伤口；

同样，身陷五浊恶世的我们，
也该经常谨慎保护自心烦恼的伤口。

(2)护心原因

20. 若惧小疮痛，

犹慎护疮伤；
畏山夹毁者，

何不护心伤？
- 倘若一个人害怕伤口的轻微疼痛，
尚且须要小心照顾自己的伤口；
那么害怕被众合地狱山壁夹烂的人，
为何不小心保护自心烦恼的疮伤

呢？

21. 行持若如斯，
纵住恶人群，
抑处美人窝，
勤律终不退。
- 如果平时修行能这样小心谨慎，
那么纵然住在恼人的恶棍堆里，
或是处在诱人的美人窝中，
都会精进持律，始终不退。

(3) 护心至上

22. 吾宁失利养、
资身众活计，
亦宁失余善，
终不损此心。
- 我宁愿丧失财富、名誉、地位、
身体以及各种维生之计，
也情愿减少其他无关解脱的善
行，
但是决不毁损这正知正念的道
心。

二、护心方便——正知正念

(一) 略说

23. 合掌诚劝请
欲护自心者：
致力恒守护
正念与正知！
- 现在，我合起双掌，
诚恳地劝勉有意护心的人们：
一定要努力持守护心的要领——
不忘所缘的正念与了了分明的正
知。

(二)广说

1.无正大过患

(1)办事力弱

24. 身疾所困者，
无力为诸业；
如是惑扰心，
无力成善业。
- 身受疾病困扰的人们，
办起事来有气无力，无精打彩；
同样，心被烦恼扰乱的人，
精神不能统一，所以很难修成各种善法。

(2)记忆衰退

25. 心无正知者，
闻思修所得，
如漏瓶中水，
不复住正念。
- 没有明觉正知的人，凡事心不在焉；
因此，他们闻、思、修习所得的佛法，
就像装在破瓶里的水一样，
那是不可能长久留在记忆里的。

(3)戒律不净

26. 纵信复多闻，
数数勤精进，
然因无正知，
终染犯堕垢。
- 虽然博学多闻、对佛法有信心，
而且又肯精进修习善法，但是，
如果他们觉察身心状态的正知力太弱，
那么最后还是会染上犯罪的污点。

(4) 毁坏宿善

27. 惑贼不正知，
尾随念失后，
盗昔所聚福，
令堕诸恶趣。
- 如果没有正知细心守护，不正知等烦恼贼就会在正念退失之后立即窜入；盗取从前所积累的众多福德，使人在不知不觉中堕向恶趣。

(5) 妨碍上达

28. 此群烦恼贼，
寻隙欲打劫；
得便夺善财，
复毁善趣命。
- 这群不正知等烦恼贼，正在到处找寻机会抢劫；一旦找到了机会，便立刻夺走善法之财，甚至毁坏我们获得善趣和解脱的慧命。

2. 护正知方便——护念

(1) 生正念之法

29. 故终不稍纵
正念离意门，
离则思诸患，
复住于正念。
- 因此，我们无论如何都不该放逸，纵任正念离开心意的大门；正念一失，就要立刻思惟恶趣的种种祸害，然后把心重新安住在正念上。
30. 恒随上师尊、
畏堕闻法语，
- 如果经常伴随有德学的上师，听方丈开示并且畏惧犯罪堕落，

易令善信者 那么有善根而又敬信佛法的人，
恒常生正念。 就会经常生出正念。

31. 佛及菩萨众， 诸佛菩萨具有清净的五眼，
无碍见一切； 随时都能无碍地看清一切事物；
故吾诸言行， 因此，我的所作所为和起心动念，
必现彼等前。 必然经常赤裸裸地呈现在他们眼前。

32. 如是思惟已， 依照上述的方式如理思惟过后，
则生惭敬畏； 就会心怀惭愧、敬畏而忆念正法；
循此复极易 同时，也很容易使他们
殷殷随念佛。 殷切地随念诸佛菩萨。

(2) 由正念生正知

33. 为护心意门 为了在意门上防护烦恼贼的侵袭
安住正念已， 而把正念逐渐安住下来以后，
正知即随临， 这时，明觉的正知将自然随着来
临，
逝者亦复返。 而忘失的佛法也会重新回到心中。

三、以正念正知护心

(一) 学律仪戒

1. 清净三门

34. 心意初生际， 在我们的身口意刚开始活动之

知其有过已，
即时护正念，
坚持住如树。

际，
就要以正知审察动机是否纯正；
如果察知偏差了，就该像大树干一样，
谨守正念，丝毫不为烦恼风所吹动。

(1) 观察身口

35. 吾终不应当
无义散漫望；
决志当恒常，
垂眼微下看。
- 无论如何，我都不应该
毫无目的、散漫地东张西望；
应该以坚决的意志，
经常保持双眼微张并向下垂视。
36. 苏息吾眼故，
偶宜顾四方。
若见有人至，
正视道善来。
- 为了让垂视的双眼获得休息，
我应该偶尔轻松地四面看看。
如果正好有人来到近处的视线内，
就和颜悦色地看着他说：您好！
37. 为察道途险，
四处频观望；
憩时宜回顾，
背面细检索。
- 为了察看道路上的危险，
我应该偶尔四面观望；
停下来休息的时候，
也该回头察看背后有没有危险的东西。
38. 前后视察已，
续行或折返。
故于一切时，
- 前后四面都观察过以后，
就可以决定要继续前进或折回。
总之，无论在何时地和状况下，

应视所需行。 我都应该认清实际的需要才开始行动。

39. 欲身如是住，
安妥威仪已，
时时应细察；
此身云何住？
- 在行动中，当我们想采取某种姿势，
并且把动作安顿妥当以后，
就应该随时用正知仔细观察：
这个身体的姿势是否还保持得很好？

(2) 观察心行

40. 尽力遍观察：
此若狂象心
紧系念法柱，
已栓未失否？
- 接着，我应该尽力作这样的观察：
这个像狂象一般粗野的心，
是否正紧栓在忆念佛法的念柱上？
是否一点儿也没有离开走失？
41. 精进习定者，
刹那勿弛散；
念念恒伺察：
吾意何所之？
- 以各种法门精进习定的人，
连一刹那也不该让心向外流散；
应当经常像这样仔细地观察：
我这颗心正在哪些事情上活动？

(3) 说明开遮

42. 危难喜庆时，
心散亦应安；
经说行施时，
- 遇到急难和喜庆等特殊状况时，
如果不能专注，不妨随遇而安；
因为《无尽意经》说：布施的时候，

-
- 可舍微细戒。 如果不能持守细戒，就该泰然处之。^①
43. 思已欲为时， 当心考虑过某事并开始去做时，
莫更思他事； 最好不要再想其他的事了；
心志应专一， 应该心志专一，
且先成办彼。 暂时先完成那件事情。
44. 如是事皆成， 依照这个原则去做，就能办好所有的事情；
否则俱不成。 否则，任何事情都不能成功。
随眠不正知， 再者，如果真能做到这一点，
由是不增盛。 那么不正知的随眠就不至于增强了。

2. 守护令不退

(1) 莫令心散

45. 无义众闲谈， 日常生活中，种种言不及义的闲谈，
诸多赏心剧， 还有许多精彩诱人的戏剧，
临彼境界时， 万一不得已遇到这些不当的场合，
当断意贪着。 就该谨守正念，不应心生贪着。

^①参见《学集》初品(大正，32，77下)。另见《大集经·无尽意菩萨品》：“云何舍时非时？……行布施时，舍修持戒……”(大正，13，201中)。

(2) 弃无义行

46. 无义掘挖割，
于地绘图时，
当忆如来教，
惧罪舍彼行。
- 当我察觉自己正在无意义地掘地除草，
或在地面上做绘图等动作，
这时，应该回忆如来有关业果的教诲，
以畏罪的心情舍弃那些无聊的动作。^①

(3) 细察动机

I、略说

47. 若身欲移动，
或口欲出言，
应先观自心，
安隐如理行。
- 当我们想要移动身体，
或者想要说话，
这时，应先观察自心的动机是否纯正，
再以稳定的心情，恰当地去做。

II、广明

48. 吾意正生贪，
或欲瞋恨时，
言行应暂止，
如树安隐住。
- 当我的内心正生起贪欲，
或者正要瞋恨的时候，
这时，应该暂停做事与说话，
先把心像树木一样安住下来。
49. 掉举与藐视，
- 当内心正在散乱掉举，藐视他人，

①参见《根本说一切有部毗奈耶》(大正，23，854 上～854 中)。

- | | |
|--|---|
| 傲慢或骄矜，
或欲揭人短，
或思伪与诈， | 或生起傲慢骄矜的心理，
或有批评别人、揭人过失的动机，
或者心生虚伪，或想欺骗别人， |
| 50. 或思勤自赞，
或欲诋毁他，
粗言与诤斗，
如树应安住。 | 或者力图赞美自己，
或者想要诋毁他人，
或想口出恶言并且与人诤斗，
这时，应该像树木一样安住下来。 |
| 51. 或思名利敬，
若欲差仆役，
若欲人侍奉，
如树应安住。 | 或者想求名闻利敬
或者想要差使仆役，
或者心想被人侍奉，
这时，应该像树木一般安住下来。 |
| 52. 欲削弃他利，
或欲图己利，
因是欲语时，
如树应安住。 | 欲削减并弃置他人的权益，
或想贪图自己的利益，
如果因此而生起想说话的念头，
这时，应该像树木一般安住下来。 |
| 53. 不耐懒与惧，
无耻言无义，

亲友爱若生，
如树应安住。 | 如果修习善法时不能忍耐，
懒惰、恐惧，行为无耻而言不及义，

甚至生起贪爱亲友等凡俗之情，
这时，应该像树木一般安住下来。 |

III、结义

- | | |
|------------|------------------|
| 54. 应观此染污、 | 我应当详细观察这颗充满烦恼的心； |
|------------|------------------|

-
- | | |
|--------|------------------|
| 好行无义心； | 一旦发觉它又热衷于无聊的事物时， |
| 知己当对治， | 就用严厉的对治方法， |
| 坚持守此意。 | 坚定地守住这颗心。 |
-
- | | |
|------------|------------------------------------|
| 55. 深信极肯定、 | 对于三宝和学处应该肯定、深信， |
| 坚稳恭有礼、 | 而且 |
| 知惭愧因果、 | 意志须坚决稳定，态度要谦恭有礼， |
| 寂静勤予乐。 | 还要知惭有愧，畏惧罪恶的果报，于内心保持平静，于外则尽量使别人快乐。 |
-
- | | |
|------------|---------------------|
| 56. 愚稚意不合， | 愚稚众生的意向千差万别，很难尽如其意。 |
| 心且莫生厌； | 但是我也不该因此就厌弃利他之行， |
| 彼乃惑所生， | 因为众生是由于烦恼才产生这种心态的。 |
| 思已应怀慈。 | 想到这一点，就该对他们心怀慈爱。 |
-
- | | |
|------------|----------------|
| 57. 为自及有情， | 我要恒常利益自己及其他有情， |
| 利行不犯罪， | 不做违犯自性罪的恶事， |
| 更以幻化观， | 更要了知诸法如幻的无我正见， |
| 恒常守此意。 | 经常守住我这颗心。 |
-
- | | |
|------------|----------------|
| 58. 吾当再三思： | 我应该再三这样去思惟：经过了 |
|------------|----------------|

历劫得暇满；
故应持此心
不动如须弥。

这么久，
好不容易才获得这暇满的人身；
所以我们应该坚持正知与正念，
使清明的心像须弥山一样毫不动摇。

(二)学摄善法戒

1. 断不学戒之因——贪身

(1) 不应贪身之喻

59. 秃鹰贪食肉，
争夺扯我尸；

当我死的时候，贪吃腐肉的秃鹰，
为了夺食，互相拉扯我的尸体。

若汝不经意，
云何今爱惜？

①
意识啊！倘若你不会因此而不高兴，
现在又何必这么在意地照顾它呢？

60. 意汝于此身，
何故执且护？
汝彼既各别，
于汝何所需？

意识啊！你为何要把身体当成你的，
然后加以养护和照顾呢？
既然你和身体是各别分开的，
它对你又有什么用呢？

(2) 观身不净

61. 痴意汝云何

愚笨的意识啊！

①参见《学集》第十二“治心品”（大正，32，117中）。

不护净树身？	你为何不去守护那干净的树身呢？
何苦勤守护 腐朽臭皮囊	为什么偏要爱护这个臭皮囊呢？ 它只是一具既脏又易腐坏的有机体罢了。

(3) 思身无精妙

- | | |
|--|--|
| 62. 首当以意观，
析出表皮层，
次以智慧剑，
剔肉离身骨。 | 你应该先用自己的观慧，
把这层表皮与身肉区分开来，
再用智慧的利刃，
从骨架上剔下肉来。 |
| 63. 复解诸骨骼，

审观至于髓；
当自如是究：
何处见精妙， | 等到所有的骨骼一一解析完了以后，
再从皮肤一直观看到骨髓；
然后自己认真地探究：
身体里面到底有什么精妙的东西？ |
| 64. 如是勤寻觅，
若未见精妙，

何故忧贪着、
爱护此垢身？ | 倘若如此努力寻找过后，
仍然不见有什么值得珍惜的宝物，
那么你为何还要如此贪着、
如此不惜一切地保护这个身体呢？ ^① |

①第 62、63、64 三颂，参见《学集》“治心品”（大正，32，117 下）。

(4) 不应贪身之因

65. 若垢不堪食，
身血不宜饮，
肠胃不适吮，
身复何所需？
- 如果你既不能吃身内的脏东西，
也不能喝身上的血，
又不能吸吮胃肠，
那么身体对你还有什么用呢？

(5) 应令身修善

66. 贪身唯一因，
为护狐鸢食；

故应惜此身
独为修诸善！
- 你贪爱身体唯一的理由，
不过是为了保护狐鸢的食物罢了！

除非你维护身体的目的，
是为了要它听受差遣去修学善法。
67. 纵汝护如此，
死神不留情，
夺已施鸢狗，
届时复何如？
- 纵使你这么爱护自己的身体，
但是当它被无情的死神夺走，
并丢弃给鸢鸟和野狗当食物，
那时你又能怎么办呢？
68. 若仆不堪使，
主不与衣食；
养身而它去，

为何善养护？
- 如果仆人已经不再听受使唤，
主人也就不必供给他衣食了；
倘若喂饱此身而它却将离你远去，
你又何必把肌肉养得如此肥壮呢？
69. 既酬彼薪资，
- 既然已经喂养了我的仆人——身

<p>当令办吾利； 无益则于彼， 一切不应与。</p>	<p>体， 现在就要它来帮我做事； 如果它不能利益我和其他众生， 那么我就不再给它任何东西。</p>
-------------------------------------	--

<p>70. 念身如舟楫， 唯充去来依； 为办有情利， 修成如意身。</p>	<p>应该把身体看成一艘渡越苦海的 船筏， 它只是我来去修善的工具罢了； 然而， 为了实现有情的利益，我仍应加 以维护， 以便利用它来修炼成如意的清净 佛身。</p>
---	---

2. 应善巧修善

(1) 举止应安详

<p>71. 自主己身心， 恒常露笑颜， 平息怒纹眉， 善成众生友。</p>	<p>因此，我要努力照顾好自己身心； 经常面带笑容， 平息烦恼的怒纹与皱眉， 学作众生的亲友，诚恳待人。</p>
<p>72. 移座勿随意， 至发大音声。 开门勿粗暴； 温文悦人心。</p>	<p>移动桌椅时，不要轻率随便， 以至于发出嘈杂刺耳的声音。 开门时也不要太粗鲁， 举止应当温文儒雅而使众人心生 欢喜。</p>

73. 水鸥猫盗贼，
无声行悄捷，

故成所欲事；
佛谕如是行。
- 水鸥、猫和盗贼，
他们的行动都是谨慎敏捷而且静悄悄的，
因此都能达成他们所求的目的。
佛陀告诫菩萨应当恒常如此寂静的行事。

(2) 随喜他人善

74. 宜善劝勉人，

恭敬且顶戴
不请饶益语，
恒为众人徒。
- 与朋友相处，应该善于勉人改过迁善；
对于益友不请直谏的逆耳忠言，
也应该恭恭敬敬地低头接受；
最好能经常学习众生的优点。
75. 一切妙隽语，
皆赞为善说！
见人行福善，
欢喜生赞叹。
- 对于他人所说的一切至理佳言，
都应该由衷称赞：说得好！
如果看见别人行善积福，
就由衷随喜并加以赞叹。
76. 暗称他人功，

随和他人德；

闻人称己德，
应付自有无。
- 为避谄嫌，应该暗中称说别人的功德，
并随顺别人一起称说他人的功德；
如果听到有人赞美我的功德，
切莫骄矜自满，应该认清自己是否有功德。
77. 一切行为喜，
- 一切善行都是为了使自他获得欢

此喜价难沽；
 故当依他德，
 安享随喜乐。

喜，
 而这种欢喜即使有钱也很难买得到；
 所以我应该多借助他人行善的功德，
 使自己安享随喜的快乐。

78. 如是今无损，
 来世乐亦多；
 反之因嫉妒，
 后世苦更增。
- 这样去随喜，今生没有任何损失，
 来世还会获得很大的快乐。
 否则，内心将因为嫉妒而郁郁寡欢，
 来世还会遭受更大的痛苦。

(3) 应巧学众善

79. 出言当称意，
 义明语相关，
 悦意离贪瞋，
 柔和调适中。
- 说话时，应该契人心意而且前后相关，
 词义清晰而令人喜悦，
 心中远离贪爱和瞋恨，
 声调柔和而且快慢适中。①
80. 眼见有情时，
 诚慈而视之；
 念我依于彼
 乃能成佛道。
- 当我看见有情众生的时候，
 心里应该立即联想到：
 我必须依靠他们作助缘才能修成佛道，
 因此用诚恳慈爱的眼光看待他们。

①参见《学集》第六“护身品”（大正，32，99中）。

- | | |
|--|--|
| <p>81. 热衷恒修善，
或勤兴对治。</p> <p>施恩悲福田，</p> <p>成就大福善。</p> | <p>应当经常积极地去修学善法，
或用对治的方法奋力调伏内心的
烦恼。</p> <p>如果能布施三宝福田、父母师长
等恩田、
和苦难众生的悲田，将成就广大的
福善。</p> |
| <p>82. 善巧具信已，</p> <p>即当常修善；
众善已应为，</p> <p>谁亦不仰仗。</p> | <p>当我善于取舍而且具有信心以
后，
就应当经常修习善法，利益自他；
这一切善法都是我自己应该修学
的，
绝不无故依赖任何一位师友。</p> |
| <p>83. 施等波罗蜜，
层层渐升进；</p> <p>勿因小失大，</p> <p>大处思利他。</p> | <p>布施、净戒等六波罗蜜多的修习，
应该要循序渐进，层层下学而上
达才好；
不要拘泥区区德行而损失较大的
法益，
应该在更究竟的层面上考虑如何
利他。^①</p> |

①关于“不要拘泥区区德行而损失较大的法益”，参见《学集》初品（大正，32，78下）。又，关于“布施……应该要循序渐进，层层下学而上达才好”含盖的层面很广；举凡：行布施时是否出于大悲的动机，是否能行以恭敬尊重的态度，是否具有不望报的心理，是否转求来世人天福报，是否心中毫无慳吝懊悔，是否回向无上菩提，是否能兼顾其余五度等等都包含在内。若依《入中论》，则须登上初地始得圆满布施波罗蜜多。不过，

(三)学饶益有情戒

1.应勤利他

84. 前理既已明， 明白上述的道理以后，就应该精
进利他了。
- 应勤饶益他。 深谋远虑的大悲佛陀，
慧远具悲者， 虽曾为声闻行者和初学菩萨制定
种种禁律，
佛亦开诸遮。① 但对一心利他的地上菩萨却开许
七支遮戒。

依前后文义推敲，此句似应专指六度的度升进而言。例如智作慧《广释》说：“行布施者，应进而持戒；持净戒者，应更修安忍等”（台北版，册36，页29，201⁶）；善天《巧贯》所说略同（页111，73⁷）。

- ①关于开许菩萨身口七支遮戒，略见《学集》所引《方便善巧经》、《宝云经》（大正，32，108上～中）；详见《菩提正道菩萨戒论》（页204～217）。又，此颂第三句“慧远具悲者”，印度注本或作“大悲深切、不顾自利、一味利他而且悲智双运的方便善巧者”（《广释》，台北版，册36，页29，202²⁻⁴），或作“大悲意乐已清净者”（《巧贯》，页111，73⁷），或作“彻见众生利益的大悲行者”（威月《显明殊胜》，页165，449⁸），意思都是指“被开许遮戒的利生菩萨”。而西藏注本却大多解释成“开许遮戒的大悲佛陀”（《妙解大海》，页202；《甘露滴》，页401；Meaningful to Behold，页159）。只有《妙瓶》先遵循传统西藏注本的解释，然后引述《学集》的《方便善巧经》、《宝云经》和声闻《律》，最后才婉转地补充说：若依印度诸注疏，则“慧远具悲者”应指只顾利他的大菩萨，亦即被开许身口七支不善业者（《妙瓶》，页278）。

2. 利他方式

(1) 以财物饶益

85. 食当与堕者、
无怙住戒者，
己食唯适量；
三衣余尽施。
在衣食方面，应该把食物分给堕落恶趣者、
无人保护者和住戒修行的瑜伽士，
自己只吃适量的食物，
除了三衣以外，其余全部布施出去。①
86. 修行正法身，
莫为小故伤；
行此众生愿，
迅速得圆满。
这个用来修行正法的身体，
不要为了区区的利他善举而让它受害；
如果能善用暇满之身来勤修戒定慧三学，
那么很快就有能力圆满众生的意愿。
87. 悲愿未清净，
不应施此身；
今世或他生，
利大乃可舍。
在悲愿还没有完全清净以前，
不该随便施舍自己的身体；
无论在今生或来世，
都只该为了成办大的利益才考虑舍身。②

①参见《学集》“护身品”第六(大正，32，99，下)。“三衣余尽施”参见“护受用福品”(大正，32，103中)。

②贾曹杰在《佛子正道》中，引用提婆《四百论》解释第86颂，意义十分恰当，兹译述如下：“虽视身如仇，犹应慎守护，戒

(2) 以佛法饶益

88. 无病而覆头、
缠头或撑伞、
手持刀兵杖、
不敬勿说法。
遇到无病而覆着头巾、缠头或撑伞的人，
以及手持兵器等态度上表现不恭敬的人，
不宜对他们宣说佛法；
因为要使傲慢者获得法益是很困难的。
89. 莫示无伴女，
慧浅莫言深，
于诸浅深法，
等敬渐修习。
对无人陪伴的妇女不要说法，
对智量狭窄的人也不说深广的佛法，
对于各种精深和粗浅的佛法，
应该同等恭敬并循序渐进地去实践。
90. 于诸利根器
不应与浅法，
不应舍律行，
以咒诳惑人。
对于能容受广大教法的利根之器
不应只教授层次粗浅的佛法，^①
也不应该弃舍菩萨戒行，
用经咒来欺骗世人。

圆命长久，能集大福德。”（页 94）。又，《学集》第三“护法师品”所引《宝云经》、《虚空藏经》说：非时而施身是为魔业（大正，32，85 中）。

①第 88、89 颂初句，参见《根本说一切有部毗奈耶》（大正，23，903 下～904 上；710 上～710 下）。第 89 及 90 颂前二句，参见《学集》“护法师品”所引《宝积经》（大正，32，86 上；11，632 中）。

(3) 以威仪饶益

1、行住坐食

91. 牙木与唾涕，
弃时应掩蔽；
用水及净地，
不应弃尿溺。
抛弃洗牙木、鼻涕、痰和唾液的时候，
应该顺便把它们掩埋起来；
但是却不可随便把屎尿等脏东西
倾弃在别人使用的水源和地面上。^①
92. 食时莫满口、
出声与咧嘴。
坐时勿伸足，
双手莫揉搓。
吃东西时，不要塞满嘴巴，
也不要出声并狼吞虎咽。
席地而坐时，不要伸张双脚，
也不要无聊地对搓双手。^②
93. 车床幽隐处，
莫会他人妇；
世间所不信，
随俗避讥嫌。
在马车、床榻和卧房等隐蔽的地方，
不要和妇女单独相处；^③
所有会使世间人不敬信三宝的行为，
都应该在观察询问之后随俗避嫌。

①参见《学集》第六“护身品”所引《菩萨别解脱经》（大正，32，99中）。

②同〔注13〕。

③参见《学集》第六“护身品”所引《法集经》（大正，32，29中），以及《根本说一切有部毗奈耶》（大正，23，710上～710下）。

II、示路

94. 单指莫示意，
心当怀恭敬，
平伸右手掌；
示路亦如是。
- 做手势示意时，不要单用一个手指，
应该心怀恭敬，举止庄重，
平伸五指，整个右手一起做动作；
指示道路也该用同样的方式。
95. 肩臂莫挥摆，
示意以微动、
出声及弹指；
否则易失仪。
- 如果没有必要，切莫大幅挥动手臂，
只要轻微地移动、出声，
或作弹指等动作示意就可以了；
否则，很容易失去庄重的威仪。

III、睡卧

96. 睡如佛涅槃，
应朝欲方卧；
正知并决志：
觉已速起身
- 睡眠时，应该像佛涅槃的姿势一样，
朝着希望的方向右胁而卧；
入睡前，应保持正念正知，作意光明，
并下定决心：醒后立刻起来！

(四)结语

97. 菩萨诸行仪，
经说无有尽。
- 佛经说：菩萨的行仪是有限量的。
这些行仪，虽然初学者不可能全

然当尽己力，
修持净心行。

部都做到，
但是上述各种净化心行的根本行持，
我们一定要尽力去实践。

四、圆满学处之余要

(一)广说

1.净化学处之因

98. 昼夜当各三，
诵读《三聚经》，
依佛菩提心，
悔除堕罪余。

在每天早上和夜晚，
应该各分三次念诵《三聚经文》，
①
并依靠归依三宝和发菩提心等四力，
悔除根本罪以外的各种违犯罪。
②

2.应学之范畴

99. 为自或为他，
何时修何行，
佛说诸学处，
皆当勤修习。

无论是为了自己或其他人，
在哪种状况修什么行持，
我们都应该努力去修学，
经中所说适合该状况的学处。

①参见《学集》第十六“增长胜力品”(大正，32，130中)。

②宗喀巴对此颂“堕罪余”的解释比较严谨，他认为是指：除了故作罪以外的其余违犯罪——非染违犯罪(《菩提正道菩萨戒论》，页106)。

100. 佛子不需学，
毕竟皆无有；
善学若如是
福德焉不至？
- 凡是经中所说的学处，
佛子众都应该努力去修学；
能像这样善学一切学处的行人，
怎么会缺乏福德呢？^①

3. 修学之原则

101. 直接或间接，
所行唯利他；
但为有情利，
回向大菩提。
- 不管是直接或间接，
一切作为都只该为了利他；
并且也只为了有情的利益，
而把一切行善的功德都回向无上菩提。
102. 舍命亦不离
善巧大乘义
安住净律仪
珍贵善知识。
- 我宁愿牺牲自己的生命，
也永远不舍弃
精通大乘三藏教义
并持守菩萨律仪的珍贵善知识。
103. 应如吉祥生，
修学侍师规。
此及余学处，
- 关于亲近善知识，应该依照《华严经》。
“吉祥生传”所说的侍师原则而修学。^②
至于该品经文未宣说的其他侍师学处，

①参见《学集》初品(大正，32，77下)。

②第102、103两颂分别参见《学集》第二“护正法戒品”所引《大乘四法经》和《华严经》(大正。32，83下、82下)。

-
- | | |
|---|---|
| <p>阅经即能知。</p> | 只要阅读《宝云经》等大乘经典就可以知道了。 |
| <p>104. 经中学处广，

故应阅经藏；
首当先阅览
尊圣虚空藏。</p> | <p>经藏里面广泛宣说了菩萨学处，

所以应该披阅大乘经典；^①
其中，首先应当阅览
详明根本堕和忏罪法的《圣虚空藏经》。^②</p> |
| <p>105. 亦当勤阅读
《学处众集要》；
佛子恒修处，

《学集》广说故。</p> | <p>此外，还须要再三研读
这部《一切学处集要》的论典；
因为菩萨所应经常修学的行仪，
在《学处集要》中都详细地作了说明。</p> |

①参见《学集》初品：“方广大乘说，菩萨诸律仪。”（大正，32，79 上～中）。SS 本中虽无此句，然《菩提道灯难处释》中亦曾引用。前述引文即依据《菩提道灯难处释》（《阿底峡与菩提道灯释》，页 172）。另见《妙瓶》引用《学集》第二“护正法戒品”说：“此外，也该阅览经藏，因为菩萨学处多见于经藏之中……如果不读经藏，就不知罪堕；不知罪堕，当然就无从防范；所以应该经常恭阅经藏。以上一段说明：以不舍善知识和阅读经藏受持正法。”（页 137；另见藏译《学集》，台北版，册 37，页 9，57⁵⁻⁷；汉译本，见大正，32，83 下）。

②《菩提正道菩萨戒论》中论及根本罪时，曾引善天《巧贯》“应先读诵《虚空藏经》，乃堪思择根本诸罪”一句，并解释道：“诸罪中，能毁戒者为根本罪。《虚空藏经》已概宣说（原文意为：多所宣说），故应阅知。”（页 53）。

106. 或暂阅精简
《一切经集要》。
亦当偶披阅
龙树二论典。
- 如果不堪研习大部头的《学处集要》，
那么就暂时先读较简略的《一切经集要》。
如果行有余力，不妨再参看
龙树所造的那两部同名的《学集》和《经集》。①
107. 经论所未遮，
皆当勤修学。
为护世人心，
知己即当行。
- 凡是经论中没有禁止我们修学的学处，
都应该努力去实践。
为了维护世间人对三宝的信心，
所有已经学过的学处都应该认真去修习。②

(二) 结义

108. 再三宜深观
身心诸情状；
- 总之，我们应该要再三观察
身体和心理各阶段的细微状态；

①第 103～106 颂的解释，详见智作慧《广释》（台北版，册 36，页 31，213⁴～219¹）。关于第 106 颂后半，《广释》说：“我想：（龙树二论）其中可以见到某些不见于本论的学处。”（册 36，页 31，219¹）。《妙瓶》则说：“因为（龙树）这两部论还明示了许多本论未说的学处。”（页 318）。

②《菩提正道菩萨戒论》所引《学集》说：“凡诸菩萨于诸如来所正遮处或不应顿时作者，不应修学。如是，初行住大乘者，不应于此二中修学。舍此二外，自余一切即应修学。”（页 41）。

仅此简言之，
即护正知义。

而单单上述这一点，
就是守护正知的要义。③

109. 法应躬谨行，
徒说岂获益？

这些学处是需要身体力行的，
光是嘴巴上说说能获得什么利益呢？

唯阅疗病方，

如果一个病人只阅读药方而不服药，

疾患云何愈？

对于疾病的治疗能有什么帮助呢？

③从第 108 颂可知，所谓“正知”是指对于自己身心各阶段状态了了分明的明觉心态。与此相反的“不正知”，就是心不在焉的心理状态。如安慧《广五蕴论》说：“云何不正知？……谓于去、来等不正观察故。”（大正，31，854 上）《三十唯识释》则说：“……于进退之际，对身、语、心的活动不能正知起现。”（霍韬晦译本，页 90）可见“正知”之“正”，是现在进行式，指当下、正在的“正”，而不是形容词正确、不正确或正、邪的“正”。然而，在汉传佛教的“百法”中，“正知”、“不正知”的“正”字，向来被解释为“正确”或“正当”的意思。例如窥基《大乘百法明门论解》就说：“不正知者，于所观境谬解为性，能障正知毁犯为业……令知不正故，名不正知。”（大正，44，50 上）又如唐大乘光所撰《大乘百法明门论疏》说：“正了诸法，名为正知；邪了不达，名不正知。”（大正，44，56 中）后来的唯识学者如昙旷大师等人，也都承袭此说，并辗转传习至于今日。此乃汉译佛典中佛学术语被误解之一例，盼有心之士稍加留意。

第六品 安忍

一、思惟瞋过及忍德

(一)隐含之过患

- | | |
|--|---|
| <p>1. 一瞋能摧毁</p> <p>千劫所积聚、
施供善逝等
一切诸福善。</p> | <p>只要对菩萨生起一念强烈的瞋害心，
就能完全破坏千劫以来
布施、供养诸佛菩萨等等
一切善行所集聚的福德善根。①</p> |
|--|---|

①关于第一颂“一瞋能摧毁……”，我想多数人看了都会产生疑惑，甚至会认为陈义过高，难以依教奉行；因此有必要稍微加以解释。此颂所说的瞋害心，大概不只是一般人所理解的“嫌恶心”、“不堪耐心”和“怨恨心”而已；因为这几种心态相当普遍，稍不注意就会生起。如果单单生起一念这样的恶心，就足以毁坏百千劫的福德善根，那么初学菩萨要修集进道的资粮实在太困难了。因此译者认为，能摧毁百千劫福德善根的瞋恚心必须是十分严重的。怎样才算严重呢？它至少必须具备《瑜伽师地论·摄抉择分》所说的“五相”——五种相应的心态（大正，31，630上；《广论》，卷五）。哪五种呢？除了上述三种心态之外，还须进一步生起决定要伤害对方的报复心理，即心里已经开始盘算着要如何打杀、损害对方，甚至还乐此不疲，毫无愧悔之意。如果有人对菩萨生起这样邪恶的瞋恚心，那么经说它能毁坏百千劫的福德善根应该是比较容易接受的。《妙瓶》在解释第一颂时说：“……只要生起一念强而力的瞋斗心而且又毫无追悔等对治之意，就能彻底摧毁……属于福德资粮的善根。譬如星星之火足以燎原（干草堆）。”（页324）接着便继续论述“大菩萨瞋小菩萨、小菩萨瞋大菩萨、等位菩萨互瞋、非菩萨瞋菩萨”等罪报差别和“所坏善根”之意义（页324～330）。

- | | |
|--|---|
| 2. 罪恶莫过瞋，
难行莫胜忍；
故应以众理
努力修安忍。 | 没有一种罪过像瞋恨那么恶毒，
也没有一种修持像安忍那么难行；
所以应该用种种正当的教理
努力地思惟修习安忍。 |
|--|---|

(二)现见之过患

1.令心离安乐

- | | |
|---|--|
| 3. 若心执灼瞋，

意即不寂静，
喜乐亦难生，
烦躁不成眠。 | 如果一个人的内心持续地瞋恨热恼，
那么他的意识就得不到宁静，
欢喜和愉悦的心情也很难生起，
整天心烦气躁、坐不稳、睡不着。 |
|---|--|

2.能坏亲友情

- | | |
|--|--|
| 4. 纵人以利敬
恩施来依者，
施主若易瞋。
反遭彼弑害。 | 尽管有人以财利和恭敬
惠施给前来依靠他的沦落者，
但是，如果这位施主易燥易怒。
那么反而会因为激怒受患者而被
杀害。 |
| 5. 瞋令亲友厌， | 瞋恨终将导致众叛亲离， |

考其中所引经论和译义，除说明顺序、详略稍有不同之外，与《广论》、《入中论善显密意疏》论“瞋恚过患”的内容几乎一致；想必是根据宗喀巴上两部巨著撰写而成的（《广论》，卷十一，页287；《入中论善显密意疏》，卷三，页107～113）。

虽施亦不依。 虽然施惠拉拢，亲友也不愿前来依靠。

3. 总结瞋过患

若心有瞋恚， 总而言之，如果心中有瞋恨，
安乐不久住。 绝对不会有快乐的生活。

6. 瞋敌能招致 瞋恨，毫无疑问地，
如上诸苦患。 能够招致上面所说的那些过患和痛苦。

(三) 思惟安忍功德

精勤灭瞋者， 反之，一个专心致力于消灭瞋心的人，
享乐今后世。 定将获得今生和后世的安乐。

二、修习安忍之法

(一) 除瞋因

1. 生瞋之因

7. 强行我不欲， 别人硬是做了我不喜欢的事情，
或挠吾所欲， 或阻挠我做想做的事情，
得此不乐食， 获得了这些长养瞋恼的食物以后，
瞋盛毁自他。 瞋心愈发炽盛，甚至于毁灭了自己和别人。

2. 劝息瞋因

- | | |
|--|---|
| 8. 故应尽断除
瞋敌诸粮食；
此敌唯害我，
更无他馀事。 | 所以我应该要想尽办法，
彻底截断滋长瞋敌的各种粮食；
因为这个敌人除了伤害我以外，
再也没有其他的事可做了。 |
|--|---|

3. 除瞋方法

(1) 不应不喜

- | | |
|---|---|
| 9. 遭遇任何事，
莫挠欢喜心；
烦恼不济事，
反失诸善行。 | 无论遭遇到任何逆境，
我都不应该扰乱欢喜的心情；
因为闷闷不乐不但于事无补，
反而会使人退失许多有益的善行。 |
|---|---|

(2) 不应不喜之因

- | | |
|--|---|
| 10. 若事尚可为，
云何不欢喜？
若已不济事，
烦恼有何益？ | 如果还有补救的办法，
何必对灾祸和逆境生气烦恼呢？
倘若已经于事无补，
生气烦恼又有什么益处呢？ |
|--|---|

4. 细究瞋因全力断

(1) 瞋境差别

- | | |
|-------------------------------|--|
| 11. 不欲吾与友
历苦遭轻蔑，
闻受粗鄙语； | 我不希望我和我的朋友
遭受痛苦，被人轻视，
听到羞辱的粗话和卑鄙的言词； |
|-------------------------------|--|

于敌则反是。 但是对于敌人却刚好相反。

(2)消除令我不乐之瞋

I、遮除因我受害而生之瞋

(I)应忍身苦

i、修安受苦忍

①思惟苦是解脱因

- | | |
|------------|--|
| 12. 乐因何其微， | 在三界中，产生快乐的因素只有少许， |
| 苦因极繁多； | 导致痛苦的因缘却非常繁多； |
| 无苦无出离， | 然而没有痛苦就不会想到要出离，所以， |
| 故心应坚忍。 | 心啊！你应该要坚毅地忍耐下去！ |
| 13. 苦行伽那巴， | |
| 无端忍烧割； | 信仰苦行者以及伽那巴地方的人， ^① 尚且能无端地忍受灼烧和割身等痛苦； |
| 吾今求解脱， | 现在我为了追求最究竟的解脱而努力， |
| 何故反畏怯？ | 为什么反而要畏惧受苦呢？ |

①伽那巴(karnapa)，梵本作 karnata，是南印 Karnatic 地区的苦行外道。这些外道信仰湿婆神之妻——大幻变女神 Durga(参见 Matics.p. 271)。

②思惟习苦成自然

14. 久习不成易，
 此事定非有；
 渐习小害故，
 大难亦能忍。
- 久久练习而不会变得比较容易适应，
这种事情绝对没有；
由于渐渐习惯忍受小伤害，一旦
大难临头，
自然也比较有勇气与能力去承担。
15. 蛇及虻蚊噬、
 饥渴等苦受，
 乃至疥疮等，
 岂非见惯耶？
- 日常生活中，蛇咬、虻蚊叮、
饥饿和口渴等不愉快的感受，
乃至生疥疮等家常的病痛，
难道我们不是都已经习惯成自然
了吗？
16. 故于寒暑风、
 病缚捶打等，
 不宜太娇弱；
 若娇反增苦。
- 因此，对于寒热风雨等天气的变
化，
以及疾病、捆绑和捶打等较大的
伤害，
我也不应该太脆弱以至于承当不
起；
果真娇弱不堪，伤害之苦反而会
增加的。
17. 有人见己血，
 反增其坚勇；
 有人见他血，
- 例如有些人看见自己流血，
反而增强了坚毅和勇气；
另有些人，虽然只看见别人流血，

惊慌复闷绝。 也会惊慌害怕，甚至休克。

18. 此二大差别， 这两种巨大的差异，
 悉由勇怯致； 完全是由于个性坚毅和怯弱所产生
 的；
 故应轻害苦， 所以不要太在意病苦和伤害，
 莫为诸苦毁。 不要被那些痛苦所击倒。^①

③思惟忍苦断惑之利

19. 智者纵历苦， 有智慧的人不生烦恼，所以纵然
 受苦，
 不乱心澄明。 也不会搅乱内心的清明与宁静。
 奋战诸烦恼 因此我们应该设法战胜烦恼。
 虽生多害苦， 对治烦恼时，虽然会产生很多伤
 害和痛苦，
20. 然应轻彼苦， 但是我们应该漠视这一切痛苦，
 力克贪瞋敌。 努力息灭贪瞋等烦恼敌。
 制惑真勇士， 能够战胜烦恼敌的人才是真正的
 勇士，
 余唯弑尸者。 其他不过是会砍杀活动尸体的俗
 汉而已。
21. 苦害有诸德： 再者，伤害和痛苦有很多益处：
 厌离除骄慢， 它使我们心生厌离并去除骄矜和
 傲慢，

①第 14～18 颂，参见《学集》第九“忍辱品”（大正，32，111 上）。

悲愍生死众， 对轮回众生产生悲愍，
羞恶乐行善。 羞于作恶，欢喜行善。

ii、修谛察法忍

①广说

A.瞋与瞋者非自主

22. 不瞋胆病等 倘若你不会去瞋恨胆、风和涎病
痛苦大渊藪， 等等^①
云何瞋有情？ 这一切日常生活中痛苦的最大根
彼皆缘所成。 源，
那么为何要瞋恨有情众生呢？
他们也是各种因缘促成的呀！
23. 如人不欲病， 譬如人们虽然不希望生病，
然病仍生起； 但是业感疾病仍会不期而然地产生；
如是不欲恼， 同样地，人们虽然不想生烦恼，
烦恼强涌现。 但是无明烦恼还是强有力地涌现出来。
24. 心虽不思瞋， 虽然我们没有想到“要瞋恨了！”
而人自然瞋。 但是仍情不自禁地瞋恨起来。
如是未思生， 虽然没有想到“要生起了！”
瞋恼犹自生。 瞋恨同样会习惯地自然生起。
25. 所有众过失， 尽所有的一切大小过失，

①印度传统医学，将疾病分为三大类：胆病、风病、涎病。

种种诸罪恶， 各种各类的轻重罪恶，
 彼皆缘所生， 全部都是因缘所生的，
 全然非自力。 没有任何一种罪过是独立自主的。

26. 彼等众缘聚， 那些聚合在一起引生瞋恼的众多
 因缘，
 不思将生瞋； 没有“我们将要生气”的动机；
 所生诸瞋恼， 而因缘所生的瞋等烦恼，
 亦无已生想。 也没有“我已被生出来”的想法。

①

B.破瞋有自主因

(A) 破数论之主、我

27. 纵许有主物， 虽然你主张有所谓“主物”的客
 体，
 施設所谓我， 而且也施設了称为“我”的主体，
 主我不故思： 但是“主”和“我”都不会自主
 地想到：
 将生而生起。 “我将要生起”而产生出来。
28. 不生故无果。 主物是常而不生的，所以没有所
 生的果。
 常我欲享果， 想要受用生果的我，也是常恒不
 变的，

①参见《学集》第十二“治心品”所引《稻秆经》：“彼无明不念我从行起，行亦不念我从无明得起……”（大正，32，119中）。

于境则恒散；
彼执永不息。

因此它将永远散乱地执着于境；
而这种执着也将永远不会止息。

①

(B) 破胜论之常我

29. 彼我若是常，
无作如虚空；
纵遇他缘时，
不动无变异。

倘若那个“我”真正是常恒不变的，
那么它就像虚空一样毫无作用；
就算遇到其他的外缘，
也不会影响它的不变异性。

30. 作时亦如前，
则作有何用？
谓作用即此，
我作何相干？

即使在作用的时候，也和从前一样，
那么作用对它又有什么用呢？
如果说，它的作用就是如此无用；
那么“我”和作用又有什么相关呢？②

(C) 知如幻而息瞋

32. 是故一切法
依他非自主。
知已不应瞋
如幻如化事。

因此，一切法都是由于他缘聚合而生的，
没有丝毫独立自主自成的能力。
明白这个道理以后，
就不该瞋恨这一切如幻如化的人

①关于数论和胜论派思想，参见《宗义宝鬘》，页 35～38；另见《入中论善显密意疏》，卷 11，页 322～324。

②同“注 6”。

事了。

C. 瞋虽如幻仍须断

32. 由谁除何瞋？ 如果一切如幻，那么由谁来除什么瞋呢？
除瞋不如理。 所以除瞋不合理。但如幻的缘起不失其用，
瞋除诸苦灭， 而且世间人也都承认：除瞋可以消灭痛苦；
故非不应理。 所以没有不合理的地方。

②结义

33. 故见怨或亲 因此，当怨敌或亲友无理伤害我的时候，
非理妄加害， 我就应该立刻联想到：
思此乃缘生， 这些怨害都是从往昔的业缘产生的；
受之甘如饴。 于是欣然承受，无怨无尤。
34. 若苦由自取， 如果痛苦不是缘生而是自找的，
而人皆厌苦， 而这世间上又没有人想要痛苦，
以是诸有情 那么一切有情应该都没有痛苦才对！然而，
皆当无苦楚。 事实正好相反；可见痛苦是由业惑缘生的。

iii、修耐怨害忍

①慈悲为怀

35. 或因己不慎，
以刺自戮伤；
或为得妇心，
忧伤复绝食；
有时候，因为自己不小心，
也会被刀、刺等器具伤害到自己；
有些人为了赢得女人的芳心和财物，
甚至于会过度难过而绝食；
36. 纵崖或自缢，
吞服毒害食；
妄以自虐行，
于己作损伤。
另有些人则自缢，跳下断崖，
或吞服毒药和有害的食物；
以糊涂任性的自虐行为，
自己残害自己的身体。
37. 自惜性命者，
因惑尚自尽；
况于他人身，
丝毫不伤损？
有时候，因为受到强烈烦恼的驱使，
爱惜生命的人尚且会自杀身亡；
何况是面对令人气恼的其他众生呢？
所以瞋怒者总难免会伤害别人的。
38. 故于害我者，
心应怀慈愍；
慈悲纵不起，
生瞋亦非当。
因此，即使有人出于烦恼前来杀害我，
对于这些人仍然应该加以悲愍；
万一生不起悲愍心，
起码也不该瞋恨他们。

②如理除瞋因

39. 设若害他人 如果伤害别人是愚夫愚妇的本性，
 乃愚自本性， 那么瞋恨他们便不合理；
 瞋彼则非理； 就好像有人不小心被火烧着了，
 如瞋烧性火。 却瞋恨那原本就具有燃烧性质的火一样。
40. 若过是偶发 如果过错只是偶然产生的，
 有情性仁贤， 有情的天性原本仁慈而善良，
 则瞋亦非理； 那么瞋恨他们也不合理；
 如瞋烟蔽空。 就像有人瞋恨突然被烟遮蔽的晴空一样。
41. 棍杖所伤人， 如果有人被木棒打伤了，
 不应瞋使者； 那么他是否应该瞋恨挥棒的人呢？
 枚复瞋使故， 不然。因为挥棒者也是受瞋心所指使的，
 理应憎其瞋。 所以该憎恨的是瞋恼，而不是人。
42. 我昔于有情， 从前，我对其他的有情众生，
 曾作如是害； 既然曾经作过类似的伤害；
 既曾伤有情， 因此，曾经伤害有情的我，
 理应受此损。 按理也该受到同样的伤害。

③遇害思己过

A.本义

43. 敌器与我身，
二皆致苦因；
双出器与身，
于谁该当瞋？
敌人的武器和我的身体二者，
都是产生痛苦的因缘；
既然他使用武器，而我又难免形体之累，
那么挨打受伤到底该瞋恨谁呢？
44. 身似人形疮，
轻触苦不堪；
盲目我爱执，
遭损谁当瞋？
人的身体脆弱得像个人形大疮，
稍一触及就痛苦不堪；
既然盲目贪爱的我要执着它，
那么它遇害受伤时该瞋恨谁呢？
45. 愚夫不欲苦，
偏作诸苦因；
既由己过害，
岂能憎于人？
愚笨的人虽然也不想受苦，
但却偏爱造作导致痛苦的恶因；
既然现在是因为往昔的罪业而受害，
那么凭什么憎恨别人呢？
46. 譬如地狱卒
及诸剑叶林，
既由己业生，
于谁该当瞋？
譬如地狱中的守护卒
以及其他恐怖的剑叶树林等等，
既然都是自己的恶业所化现的，
那么堕入地狱受苦应该憎恨谁呢？
47. 宿业所引发，
令他损恼我，
由于自己往昔业力的引发，
以至于促使别人前来毁损伤害

我；
 因此若堕狱，如果别人因为瞋害我而堕入地狱受苦，
 岂非我害他？那么岂不是我害苦了他人？

48. 依敌修忍辱，藉着他人对我所做的伤害而修习安忍，
 消我诸多罪；使我消除了很多往昔的罪业；
 怨敌因我忍，然而，由于我的宿业引发别人来瞋害我，
 堕狱久受苦。却会使瞋害者堕落地狱，长久受苦。

49. 若我令受害，如果到头来是我导致他人造罪受报，
 敌反饶益我，而他人却反而使我有机会修忍培福，
 则汝粗暴心，那么粗暴无理的心啊！
 何故反瞋彼？你为何不感恩图报还要憎恨别人呢？

B.断诤

50. 若我有功德，因为修忍而使人堕落地狱岂非将受恶报吗？
 如果我出于哀矜之情与利他之心而修忍，
 必不堕地狱。那么就不会趋向地狱。
 仇敌助我修忍岂非应得善报吗？

若吾自守护，
则彼何所得？

如果我以明哲保身的心态修忍护戒，
那么瞋害者除了犯罪还能得到什么呢？

51. 若以怨报怨，
则敌不护罪；
吾行将退失，
难行亦毁损。
- 如果不修忍让而以牙还牙，那么敌人
不但不会护罪修忍，反而将变本加厉；
这样一来，我的菩萨行将会退失，
而修安忍的艰难德行也将因此而毁损。

(II) 应忍讥毁之苦

52. 心意无形体，
谁亦不能毁；
若心执此身，
定遭诸苦损。
- 心意没有形质和躯体，
所以谁也不能损毁它；但是，
如果心意执着身体是我或我的，
便会感受到各种痛苦的伤害。
53. 轻蔑语粗鄙，
口出恶言辞，
于身既无害，
心汝何故瞋？
- 当别人对我们轻视，说粗话
以及使用难听的字眼等等，
这些粗鄙的言行对身体既然没有伤害，
心啊！你为何要那么生气呢？
54. 谓他不喜我；
然彼于现后，
- 如果说，其他的人会因此而不喜欢我；
但事实上，无论在今生或来世，

- 不能毁损我，
何故厌讥毁？
- 别人对我如何讨厌都不足以毁损我；
那么我为何要厌弃别人的讥毁呢？
55. 谓碍利养故；
纵我厌受损，
吾利终须舍，
诸罪则久留。
- 如果说，这些讥毁将会障碍我获得利养；
然而，即使我讨厌遭受讥毁和名利受损，
临命终时，我仍须舍弃财富和名誉，
而憎害他人的罪业却会长久留存心中。
56. 宁今速死殁，
不愿邪命活；
苟安纵久住，
终必遭死苦。
- 所以，我宁愿现在就失去名利而早点死去，
也不愿意瞋害他人而久活人间；
邪命苟且地过日子，纵然可以活得长寿些，
但终究要面临死亡和堕落的痛苦。
57. 梦受百年乐，
彼人复苏醒；
或受须臾乐，
梦已此人觉；
- 假使有人在睡梦中，
享受了百年的快乐以后才醒过来；
而另一个人在睡梦中，
只享受短暂的欢乐就醒了过来；
58. 觉已此二人，
- 这两个人醒来以后，

梦乐皆不还。
寿虽有长短，
临终唯如是！

无论如何都追不回梦中的快乐。
同样，人生的欢乐岁月虽然有长有短，
但死时依然带不去生前的任何享乐。

59. 设得多利养，
长时享安乐，
死如遭盗劫，
赤裸空手还。

所以，就算我能得到很丰厚的利养，
长久地享受荣华富贵，
死后还是会像遭强盗洗劫过一般，
赤裸裸地空随着业力漂泊而去。

60. 谓利能活命，
净罪并修福；
然为利养瞋，
福尽恶当生。

如果说，利养能维持我的生活，
使我有空闲净除罪恶，积聚福德；
但是，如果我为了利养而憎恨别人，
岂不是会产生罪恶而断送福德吗？

61. 若为尘俗活，
复因彼退堕，
唯行罪恶事，
苟活义安在？

如果我为了追求某些世俗的事物而活着，
并因此使我的德行衰退堕落，
像这样只做恶事而使来生堕落受苦，
就算能长命百岁，活着又有什么意义呢？

62. 谓谤令他疑，

如果说，因为讥毁会使别人对我

失去信心，
故我瞋谤者； 所以我要瞋恨诽谤我的人；
如是何不瞋 那么当别人受谤时，你为何不同
样憎恨呢？
诽谤他人者？ 难道别人赢得的信任就不会因谤
而丧失吗？

63. 谓此唯关他， 如果说，因为失信的对象只与别
人有关，
是故吾堪忍； 所以我能够忍受别人遭受诽谤；
如是何不忍 那么怨敌出于烦恼而对你所做的
诽谤
烦恼所生谤？ 只与烦恼有关，你又为何不能忍
受呢？

II、消除因我所受害而生之瞋

(I) 谛察法忍

64. 于佛塔像法 因此对于故意前来诋毁，甚至破
坏佛像、
诽谤损毁者， 舍利塔和经典正法的外道，
吾亦不应瞋； 我也不应该生气瞋恨；
因佛远诸害。 因为三宝本性空寂，不会遭受伤
害。

65. 于害上师尊 同样对于伤害上师和亲朋好友的
恶人，
及伤亲友者， 我们也应该这样去思惟：
思彼皆缘生， 这些伤害都是从往昔的业缘而生

- 知己应止瞋。
起的；
然后藉此思惟努力消除内心的瞋恨。
66. 情与无情二，
有情识的人和无情识的事物二者，
俱害诸有情，
同样都会伤害有情，
云何唯瞋人？
为何偏偏只瞋恨有情识的人呢？
故我应忍害。
所以我们应该忍受别人的伤害。
67. 或由愚损人，
有些人出于愚痴而伤害别人，
或因痴还瞋；
另有些人则因为愚痴而瞋恨害他的人；
此中孰无过？
这两种人之中，哪一个没有过错？
孰为有过者？
既然都有错，那么谁该特别受人瞋怪呢？
68. 因何昔造业，
为什么从前要造下瞋害众生的罪业，
于今受他害？
以至于今生遭受报应而被人伤害呢？
一切既依业，
既然一切都根源于自己往昔的业力，
凭何瞋于彼？
我凭什么瞋恨害我的人呢？
69. 如是体解已，
认清这个道理以后，就应该确信：
以慈互善待。
所有的人都应该以慈心互相对待。

故吾当一心，	因此，我也应该安忍一切外来的
勤行诸福善。	怨害，
	一心一意去做各种利生的福善事
	业。

(II) 思忍利益

70. 譬如屋着火，
燃及他屋时，
理当速移弃
助火蔓延草。
- 譬如某栋房屋正在起火燃烧，
并已开始烧向其他的屋子；
这时，照理应当迅速移开
能助长火势蔓延的草木等杂物。
71. 如是心所贪

能助瞋火蔓，
虑火烧德屋，

应疾厌弃彼。
- 同样，内心所贪着的任何亲友与
事物，
都能够助长瞋火的蔓延；
如果担心瞋火烧坏我们的功德
屋，
就应该立刻厌弃所贪着的一切事
物。
72. 如彼待杀者，
断手获解脱；

若以修行苦，

离狱岂非善？
- 例如一个束手待杀的人，
若因断手而得以逃命，岂非明智
之举吗？
同样，若藉着忍受辞亲割爱等修
行的小苦，
而脱离地狱等大苦，岂非更为明
智吗？
73. 于今些微苦，

若我不能忍，

何不除瞋恚——
- 如果现在不能忍受这点修行的小
苦，
未来如何能忍受地狱等大苦呢？
如果未来
受不了地狱之苦，为何现在不灭

- 除瞋恨——
地狱众苦因？ 这使人堕入地狱受苦的业因呢？
74. 为欲曾千返， 因为贪欲受挫而瞋害他人的我，
堕狱受烧烤； 已经历过千百次火烧地狱的痛苦了；
然于自他利， 但是，尽管如此备尝艰辛，
今犹未成办。 对自己和他人的利益却毫无增进。
75. 安忍苦不剧， 现在这点耐怨害之忍，既不那么痛苦，
复能成大利； 又能成就许多大的利益；
为除众生害， 因此，为了消除众生更深重的苦难，
欣然受此苦。 我应该欣然忍受这点较轻微的困苦。

III、消除因敌获善而生之瞋

(I) 应喜敌受赞

76. 人赞敌有德， 倘若有人称赞你的敌人有功德，
若获欢喜乐； 因而获得了赞叹随喜的快乐；那么，
意汝何不赞， 意识啊！你为何不同样称赞他
令汝自欢喜？ 而让自己也一起快乐呢？

(II) 应喜敌获乐

77. 如是所生乐，
唯乐无性罪，

诸佛皆称许；

复是摄他法。
- 赞叹随喜所得到的欢乐，
不但是今生和来世不杂性罪的欢乐泉源，
连诸佛菩萨等圣贤也都认可、称赞；
而且如此随喜更是摄受他人的最佳方法。
78. 谓他获乐故，
然汝厌彼乐；
则应不予酬，

此坏现后乐。
- 如果说，赞叹将使敌方获得快乐，
而你却不希望别人得到快乐；
那么你也不该支薪使你的仆人快乐，
但是这么做，今生和来世的安乐都将失去。
79. 他赞吾德时，
吾亦欲他乐；

他赞敌功德，

何故我不乐？
- 当别人称赞我有功德的时候，
我也希望他得到赞叹随喜的快乐；
然而，当别人称赞我的仇敌有功德时，
为什么我却快乐不起来呢？
80. 初欲有情乐，

而发菩提心；

有情今获乐，
何故反瞋彼？
- 我原本希望一切有情都能获得快乐，
因而发起“欲成佛利众生”的菩提心；
现在有情自己获得了安乐，
为何我反而要瞋恨他们呢？

(III) 应喜敌获利

i、思敌获利乃己初衷

81. 初欲令有情 我最初发心，想令一切有情成佛
成佛受他供； 而普受三界众生的广大供养；
今见人获利， 现在看到别人仅仅获得一点微薄
的利敬，
何故生嫉妒？ 为什么反而妒忌苦恼起来了呢？
82. 所应恩养亲， 例如父母和妻儿是你应该负责养
育的，
当由汝供给； 应该由你亲自供给他们的生活；
他亲既养护， 如今他们已获得其它亲友的养育
和照顾，
不喜岂反瞋？ 难道你不但不高兴还要生气吗？
83. 不愿人获利， 如果不希望众生获得一些小利
益，
岂愿彼证觉？ 怎可能希望他们证得无上菩提
呢？
妒憎富贵者， 嫉妒、憎恨别人富裕尊贵的小人，
宁有菩提心？ 怎么会有菩提心呢？

ii、思敌获利不关己事

84. 若已从他得， 无论仇敌已从别人那儿获得了利
养，
或利在施家， 或者那些利养仍然留在施主家

二俱非汝有，
施否何相干？

中，
既然一点儿都没你的份，
你闷闷不乐地嫉妒又有什么用呢？

iii、思惟己过

85. 何故弃福善、
信心与己德？
不守己得财，
何不自瞋责？
- 为何要抛弃自己的福善、信心与功德不顾，
反而去瞋害别人而造作罪业呢？
已经到手的功德财自己不好好守护，
为何不深深地瞋恨、责怪你自己呢？
86. 于昔所为恶
犹无忧愧色，
岂还欲竞胜
曾培福德者？
- 对于自己以前所造的罪恶，
你不但不忧虑愧疚、改过自新，
难道还想继续嫉妒、瞋恨，
并和其他有福德的人竞争吗？

(3)遮除己欲受挫之瞋

I、瞋敌徒自害

87. 纵令敌不喜，
汝有何可乐？
唯盼敌受苦，
不成损他因。
- 即使你的仇敌因为受害而苦恼，
又有什么值得你高兴的呢？
仅仅希望你的敌人遇害受苦，
并不能成为损害他的原因啊！
88. 汝愿纵得偿，
- 就算如你所愿，仇敌都遇害受苦

了，
 他又有什么值得你高兴的呢？
 如果说，这样才能消除我心头之恨；但是，
 哪有比这更易使人堕落受报的心态呢？^①

89. 若为瞋渔夫 瞋烦恼就像精明的渔夫所抛下的利钩，
 利钩所钩执， 如果一不小心被它钩住了，
 陷我入地狱， 那么我一定会堕落在有情地狱里，
 定受狱卒煎。 被无情的狱卒放在油锅里煎炸。

II、应忍己利受损

(I) 不应因世法受损而瞋

i、不应因赞誉受损而瞋

①思惟赞誉无益

90. 受赞享荣耀， 受人赞美和称誉所引生的荣耀感，
 非福非增寿， 既不能转变成福德和长寿，
 非力非免疫， 也不能改换成力量或使我免除疾疫，
 非令身安乐。 更不能使我的身体健康平安。

^①参见《学集》末品结颂(大正，32，145上)。

91. 若吾识损益，
 赞誉有何利？
 若唯图称心，
 应依饰与酒。
- 如果我是个明辨利害得失的人，
那么名誉和赞美有什么利益可图呢？
如果我所向往，
那还不如去追求美饰、佳人和醇酒算了。
92. 若仅为虚名，
 失财复丧命，
 誉词何所为？
 死时谁得乐？
- 如果我为了虚名假誉，
不但损失财产，还白白浪费宝贵的生命，
那么死的时候名誉能帮我作些什么呢？
它又能使谁快乐呢？

②思毁誉不足忧喜

93. 沙屋倾颓时，
 愚童哀极泣；
 若我伤失誉，
 岂非似愚童？
- 当用沙堆成的游戏之屋倒塌的时候，
幼稚的孩童就会伤心地哭泣；
同样，如果我因为失去虚幻的赞美而伤心，
那么我岂不是像愚童一样幼稚吗？
94. 声暂无心故，
 称誉何足乐？
 若谓他喜我，
 彼赞是喜因；
- 赞誉之声是短暂、无心的；
它既无心，我高兴什么呢？
如果说，那是因为他欢喜才赞美我，
所以他的称赞就是我欢喜的原

因；

95. 受赞或他喜， 然而，无论他赞美我或是他自己
欢喜，
于我有何益？ 这些赞美和欢喜对我有什么助益
呢？
喜乐属于彼， 那欢喜和快乐是属于他内心里的，
少分吾不得。 我一点儿也得不到。^①
96. 他乐故我乐； 如果说，我会因为他的快乐而快乐；
于众应如是。 那么对于所有的人都应该同样随
喜才对。
他喜而赞敌， 为何他人欢喜赞誉我仇敌的时候，
何故我不乐？ 我却反而闷闷不乐呢？
97. 故我受赞时， 因此，当我受到别人称赞的时候，
心若生欢喜， 如果内心里沾沾自喜，
此喜亦非当， 这种欢喜也是没有什么意义的；
唯是愚童行。 它只能算是一种不成熟的幼稚心理。

ii、思讥毁于己有益

98. 赞誉令心散， 赞美和称誉会使我掉举、散乱，

①第 94、95 两颂，参见《学集》第十三“自性清净品”（大正，32，126 下）；另见：SS. p. 243。

损坏厌离心，
令妒有德者，
复毁圆满事。

损坏我对于三界的厌离心，
促使我嫉妒有德学的人，
甚至还会破坏我圆满福慧资粮的
法行。

99. 以是若有人
欲损吾声誉，
岂非救护我

免堕诸恶趣。

因此，如果现在有人处心积虑地
想要毁谤我、破坏我的名誉，
那么他岂不是正在努力地保护
我，
使我免于堕落恶趣吗？

100. 吾唯求解脱，
无需利敬缚；
于解束缚者，
何故反生瞋？

我只想追求自己和他人的解脱，
不需要世俗名利和恭敬的束缚。
对于解除我名利羁绊的恩人，
我为何要瞋恨他们呢？

101. 如我欲趣苦，

然蒙佛加被，
闭门不放行，
云何反瞋彼？

好比我想走进一间充满危险的房
屋，
却蒙受佛陀的护念与加持，
他紧关着门不放我进去受苦，
我为何反而要瞋恨他呢？

(II) 不应因修德受阻而瞋

i、思修福莫胜忍

102. 谓敌能障福；

瞋敌亦非当。
难行莫胜忍，

如果说，仇敌会障碍我修集福
德；
但是因此而瞋恨也不合理。
既然没有一种难行的功德比得

云何不忍耶？ 上安忍，
那么我为何不坚毅地忍耐下去呢？

103. 若我因己过 如果我因为自己瞋恼的过失
不堪忍敌害， 而不能容忍敌人伤害我，
岂非徒自障 那不就等于障碍自己积集福德吗？
习忍福德因？ 因为敌害正是修忍积福的主因啊！

ii、思敌非福障

104. 无害忍不生， 没有敌害就不能修行安忍；
怨敌生忍福。 有怨仇前来伤害，才能成就安忍的福德。
既为修福因， 既然敌害是修习安忍、累积福德的主因，
云何谓障福？ 怎能说他会障碍我们修福呢？
105. 应时来乞者， 例如应时而来行乞的乞丐，
非行布施障； 是我们修行布施的助缘而不是障碍；
授戒诸方丈， 同样，授予我们出家戒的方丈，
亦非障出家。 也不是妨碍出家的障难。

iii、思敌极难得

①敌是修忍因

106. 世间乞者众，
忍缘故害稀。
若不外施怨，
必无为害者。
- 这世上，修布施的对象——乞丐很多，
但是修忍的外缘——怨害者却很少。
如果你不向外结怨伤害别人，
别人很少会主动来伤害你的。
107. 故敌极难得，
如宝现贫舍；
能助菩提行，
故当喜自敌。
- 因此，修忍的敌缘十分珍贵难得，
它就像出现在穷人家中的如意宝藏；
正因为他们是助成菩提行的良伴，
所以我应该喜欢我的仇敌。
108. 敌我共成忍，
故此安忍果，
首当奉献彼；
因敌是忍缘。
- 再者，安忍的德行是敌我共同完成的，
所以一切修习安忍的功德果报，
首先应当奉献给我的敌人；
因为他们才是修忍的主缘。
109. 谓无助忍想，
故敌非应供；
则亦不应供
正法修善因。
- 如果说，仇敌并没有助我修忍的想法，
所以根本不值得供奉；
那么你也不该供奉指引你解脱的教法，
在为正法也没有丝毫助你修善的意愿。

110. 谓敌思为害，
故彼非应供；
若如医利我，
云何修安忍？
- 如果说，仇敌有伤害我的瞋心，
所以我不应该供养仇敌；
但是，如果敌人也像医生一样利益我，
那我又怎么有机会修习安忍呢？
111. 既依极瞋心，
乃堪修坚忍；
故敌是忍因，
应供如正法。
- 正因为需要依靠瞋害心强烈的仇敌，
我们才能修成高度的忍耐；
所以只有仇敌才是修习安忍的主因，
值得我们像供养正法一般供养。

②生佛皆平等

112. 本师牟尼说：
生佛胜福田。
常敬生佛者，
圆满达彼岸。
- 导师释迦牟尼佛曾说：
佛和有情都是最殊胜的福田。
如果有人经常尊敬、供养诸佛和有情，
必能顺利圆满二利而抵达正觉的彼岸。
113. 成佛所依缘，
有情等诸佛。
敬佛不敬众，
岂有此言教？
- 就修行成佛所依的助缘而言，
佛和有情是同等重要的。
倘若只敬重诸佛而不敬重有情，
真不知这是谁的教法？
114. 非说智德等，
- 我并不是说佛与众生的智德相

- | | |
|-------------|---------------------|
| | 等， |
| 由用故云等； | 而是针对他们所产生的效用而说相等； |
| 有情助成佛， | 恭敬有情也有助人成佛的效果， |
| 故说生佛等。 | 所以说众生和佛是相等的。 |
| 115. 怀慈供有情， | 慈心供养有情的福德无有边际， |
| 因彼尊贵故； | 那是因为有情是尊贵悲田的原故； |
| 敬佛福德广， | 敬信佛陀的福德广大无边。 |
| 亦因佛尊贵。 | 那也是因为佛陀是尊贵福田之故。 |
| 116. 助修成佛故， | 因为有情提供了其他众生修成佛道的因缘， |
| 应许生佛等。 | 所以我主张众生与佛相等。 |
| 然生非等佛 | 但是众生的德能， |
| 无边功德海。 | 完全不能和诸佛的无边功德海相比。 |
| 117. 唯佛功德齐； | 最胜功德齐聚一身的圣者唯有佛陀； |
| 于具少分者， | 其他人只能具有少分殊胜的福德而已。 |
| 虽供三界物， | 对于这些人，就算以三界的宝物供养， |
| 犹嫌不得足。 | 仍然是不相称的。 |
| 118. 有情具功德： | 每一位有情众生， |

能生胜佛法；	都具有能引生殊胜佛法的功德；
唯因此德符，	单单因为有这一分名符其实的
	功德，
即应供有情。	就值得我们供养有情了。

③敬众报佛恩

119. 无 伪 众 生 亲——
 诸佛唯利生。
 除令有情喜，
 何足报佛恩？
120. 利生方足报
 舍身入狱佛，
 故我虽受害，
 亦当行众善。
121. 诸佛为有情，
 尚且不惜身。
 愚痴骄傲我，
 何不侍众生？
122. 众乐佛欢喜，
- 已离谄伪、成为众生亲友的诸佛，
唯一关心的就是无边众生的利益。
因此，除了令诸佛所悲愍的有情欢喜，
还有什么更好的方法能报答佛恩呢？
- 既然只有利益有情才足以报答诸佛
曾为众生舍身以及入无间地狱的宏恩，
那么就算众生无故伤害了我，
我仍然应该以德报怨，广行诸善。
- 我的主尊——诸佛，为了谋求有情的幸福，
尚且奋不顾身地保护他们。
愚痴的我，为何这么傲慢？
为何不像仆役侍奉主人一般地服务众生呢？
- 众生幸福安乐，诸佛就会示现欢喜；

-
- | | |
|--------|--------------------|
| 众苦佛伤悲； | 如果众生遭受伤害，诸佛就会忧伤难过。 |
| 悦众佛愉悦， | 使有情众生欢喜，诸佛就会显得高兴； |
| 犯众亦伤佛。 | 倘若恶意冒犯有情，就等于伤害了诸佛。 |
-
- | | |
|-------------|--------------------|
| 123. 遍身着火者， | 好比全身上下都着火燃烧的人， |
| | 忧心如焚， |
| 与欲乐不生； | 纵然给他所有的享受，心里也不会快乐； |
| 若伤诸有情， | 同样，如果伤害了与诸佛同体的众生， |
| 云何悦诸佛？ | 而又不肯悔改，那就很难取悦诸佛了。 |
-
- | | |
|-------------|-------------------|
| 124. 因昔害众生， | 由于我过去曾经伤害众生， |
| 令佛伤心怀； | 使悲愍众生的诸佛伤心难过； |
| 众罪我今悔， | 所有这一切罪过，我今天都一一忏悔， |
| 祈佛尽宽恕！ | 祈求诸佛慈悲宽恕！ |
-
- | | |
|-------------|---------------------|
| 125. 为令如来喜， | 为了使如来欢喜，我从今天起， |
| 止害利世间； | 不但要停止伤害众生，还要积极服务世间； |
| 任他践吾顶， | 就算众生用污鞋践踏我的头顶， |
| | 甚至送命， |
| 宁死悦世主。 | 我也要令世间的怙主高兴。 |

126. 大悲诸佛尊，
视众犹如己；
生佛既同体，
何不敬众生？
- 心怀无缘大慈、同体大悲的佛陀，
看待世间的众生就像他自己一样；
既然有情众生在体性上与佛无二无别，
那么我们为何不敬重有情怙主呢？

(二)念忍功德

1. 总说

127. 悦众令佛喜，
能成自利益，
能除世间苦，
故应常安忍。
- 忍敌怨害、悦乐众生能使如来欢喜，
而且如此不但能成办自身的利益，
还可以广泛地消除世间的痛苦；
所以我要经常修习安忍，使众生快乐。

2. 喻明

128. 譬如大王臣
虽伤众多人，
谋深虑远者，
力堪不报复。
- 譬如国王手下的大臣
虽然伤害了很多无辜的人，
但识时务的俊杰依然安忍不瞋，
纵然有能力也不会前往报复。
129. 因敌力非单，
- 因为他们知道仇敌不只是一个人而已，

- 王势即彼援。 国王的势力就是他的后援和靠山。
- 故敌力虽弱， 同样，伤害我的仇人纵然势单力薄，
- 不应轻忽彼。 但是我也不可以轻敌报复。
130. 悲佛与狱卒， 因为慈爱众生的佛陀和惩治罪行的狱卒，
- 吾敌众依怙， 都是我仇敌的救援与靠山，
- 故如民侍君， 所以我应该像庶民侍奉君王一般，
- 普令有情喜。 恒常随顺，使一切有情皆大欢喜。
131. 暴君纵生瞋， 再者，一个凶恶的暴君无论如何生气，
- 不能令堕狱； 也不能使人堕入地狱受苦；
- 然犯诸有情， 但是瞋怒有情众生，
- 定遭地狱害。 却会引来各种地狱的祸害。
132. 如是王虽喜， 同样，一个有权势的国王再怎么高兴，
- 不能令成佛； 也不能赐给我成佛的安乐；
- 然悦诸众生， 但是取悦有情众生，
- 终成无上觉。 最后一定可以圆满无上正等正觉。

3. 结示功德种类

133. 云何犹不见
取悦有情果：

来生成正觉，

今世享荣耀。
- 为什么一直到现在我还看不出
取悦有情能产生这么广大的果
报呢？
取悦有情，不但能在未来成就佛
果，
今生还可以享有荣耀、美誉和快乐。
132. 生生修忍得：

貌美无病障、

誉雅命久长、
乐等转轮王。
- 即使在轮回期间，修习安忍也能
使我得到：
庄严的容貌、健康的身体和美好
的名声，
甚至于获得长寿
和转轮圣王的无穷快乐。^①

①第 120～134 颂，参见《学集》第七“护受用福品”（大正，32，106 上～中；SS：p. 154～156）；而其中第颂的譬喻则出自第八“清净品”所引《月灯经》：“……阿难！如来从前行菩萨道时，看见贫困和三恶趣中受苦的众生，忧心如焚；就像身受烈火燃烧的人一样。”（以上经文依藏译本摘译；另见大正，32，108 上）。

第七品 精进

一、劝勉精进

1. 忍已需精进， 如上修习安忍以后，就应该开始精进了；
精进证菩提； 唯有努力精进，才能速证无上菩提。
无风灯不动， 就像没有风，灯焰就不会晃动；同样，
无勤福不生。 如果缺乏精进，福德智慧也很难产生。

二、精进之定义

2. 进即勇于善。 精进就是一种热衷于修习善法的心理状态。

三、如何精进

(一)断除不精进

1. 认识不精进

- 下说其违品： 以下将先说明精进的障碍：
懈怠耽劣事、 贪图安乐、爱着凡俗卑劣的事物、
自轻而退怯。 看轻自己、畏怯不敢修习善法。

2. 如何断除

(1) 断除好逸之懈怠

I、观察懈怠之因

3. 贪图懒乐味、
习卧嗜睡眠、
不厌轮回苦、
频生强懈怠。
- 如果一个人老是贪图懒洋洋的舒适感受、
喜欢躺卧床席、爱好睡眠，
而且丝毫不厌倦轮回的痛苦，
那么就会经常产生强而有力的懈怠。

II、如何断除

(I) 思惟死苦

4. 云何犹不知：
身陷惑网者，
必入生死狱，
终至死神口？
- 为什么到今天我还不能醒悟：
被烦恼巨网所缠缚的人，
一定会被迫进入六道轮回的牢狱中，
最后再被送进死神的口里呢？
5. 有生必有死，
汝岂不见乎？
然乐睡眠者，
如牛见屠夫。
- 死神像这样不断夺走人类的生命，
难道你们没看见吗？
但是那些贪睡的人们竟然视若无睹，
就像水牛看见同类被屠夫牵去宰杀一样。
6. 通道遍封已，
死神正凝望；
此时汝何能
- 例如所有的通道都已完全被封死了，
而死神正在物色下一批死者；
这时，你怎能安心地享受美食呢？

- 贪食复耽眠？ 同样，你又怎能安心地贪图睡眠呢？
7. 死亡速临故， 死亡很快就会来临的，
及时应积资。 所以应该尽早利用时间积聚资粮。
届时方断懒， 如果死到临头才开始断除懒惰的劣
习，
迟矣有何用！ 那时已经太晚了，再努力也没用！
8. 未肇或始做， 往往在一件事尚未开始或刚刚才动
手，
或唯半成时， 或只完成一半的时候，
死神突然至； 死神就会不期而然地降临；
呜呼吾命休！ 那时你只能感叹道：“唉！我完了！”
9. 因忧眼红肿， 因为忧伤难过，亲友的双眼哭得又红
又肿，
面颊泪双垂， 泪水不断地从双颊滚落下来。
亲友已绝望； 到了这时候，亲友们都已绝望了；
吾见阎魔使。 而我却注定要看阎魔使者恐怖的脸
孔。
10. 忆罪怀忧苦， 临死前，因为回忆起宿罪而令人
痛苦不堪，
闻声惧堕狱， 因为听到地狱中恐怖的声音而害
怕不已，
狂乱秽覆身； 甚至于因此发狂而以秽物猛往身
上覆盖；
届时复何如？ 这时你又能怎么办呢？

(II) 思后世苦

11. 死时所怀惧，
犹如待宰鱼，

 ①
 何况昔罪引
 难忍地狱苦。
- 如果今生临死时所怀有的恐惧，
就像在砧板上挣扎待杀的活鱼，

那么过去造罪将引来的地狱之苦，
其难忍的程度就更不用说了。
12. 如婴触沸水，
灼伤极刺痛；

 已造狱业者，
 云何复逍遥？
- 好比被滚烫的沸水烫着的时候，
细皮嫩肉的婴儿一定会疼痛不堪；
那么已经造下火烧地狱之罪的我，
为何还敢如此逍遥度日呢？
13. 不勤而冀得、
娇弱频怨苦、

 必死犹似仙，
 定受众苦煎！
- 有一种人不肯勤学却冀望获得安乐与成就；
另有些人性格娇弱老是抱怨命运乖；
还有的人明知老死将至仍然悠悠忽忽；
唉！这些人总有一天会饱受痛苦折磨的。

①贾曹杰和无著贤都将此句解释为：“在热沙上挣扎、翻滚的活鱼”（《佛子正道》，页141；《妙解大海》，页246）；而智作慧和威月的解释是：养来吃的待杀活鱼（台北版，册36，页40，275¹；页168，474¹。另见北京版，La，151b⁶；283a³）。

(Ⅲ) 劝莫放逸

14. 依此人身筏， 依靠这宝贵的人身舟筏，
能渡大苦海。 能帮助我们渡越生死的大苦海。
此筏难复得， 这珍贵的人身宝筏，来生很难再
度得到；
愚者勿贪眠！ 所以愚笨的人啊！不要再贪睡了！

(2) 断耽着卑劣之懈怠

15. 弃舍胜法喜—— 笨家伙！你为何要舍弃最殊胜的
喜好呢？
无边欢乐因， 喜好正法是今后世无边欢乐的主
因啊！
何故汝反喜 为什么反而喜欢散乱和掉举等坏
习惯呢？
散掉等苦因？ 它们都是今后世无尽痛苦的导因
啊！

(3) 断除畏善之懈怠

Ⅰ、对治畏怯

16. 忽怯积资粮， 我应该毫不畏怯地勤聚福慧两种
资粮，
习定令自主， 认真习定，使身心平衡自在，
自他平等观， 思惟自他本来平等，
勤修自他换！ 努力修习施舍自乐、易除他苦！

17. 不应自退怯，
谓我不能觉。

如来实语者，
说此真实言：

我不应该划地自限，畏缩退怯，
老是怀疑：我怎能证得无上菩提
呢？
因为如来口无虚言，
他在《妙臂请问经》中说过这样
的真实语：
18. 所有蚊虻蜂、

如是诸虫蛆，
若发精进力，

咸证无上觉。

所有的蚊虻、蜜蜂，和各种昆虫、
蠕蛆，
如果它们发起精进之力，
未来同样可以现证难得的无上菩
提。^①
因为一切众生都具有成佛的可塑
性。

II、发奋努力

(I) 思精进能成佛

19. 况我生为人，
明辨利与害，
行持若不废，

何故不证觉？

何况我生而为人，种姓尊贵，
又能明辨是非善恶、利害得失；
所以只要我在菩提道上精进不
懈，
哪有不能证得无上菩提的道理
呢？

(II) 思修行苦轻微

①译者于汉译本《妙臂请问经》中，尚未查见有此一说。

-
20. 若言我怖畏
 须舍手足等；
 是味轻与重，
 愚者徒自畏。
- 如果说，成佛必须施舍手脚等肢体；
而这是我最害怕的，所以我不愿成佛。
那是由于你愚蠢、不知利害轻重，
所以才会产生这样的困惑与恐惧。
21. 无量俱祇劫，
 千番受割截、
 刺烧复分解，
 今犹未证觉。
- 你想想看：打从无量千万劫以来，
我们无数次堕入地狱，被割截、
被刀刺、火烧和分解肢体等等，
饱受了种种痛苦，却未因此而证得菩提。
22. 吾今修菩提，
 此苦有限期；
 如为除腹疾，
 暂受疗割苦。
- 如今，我们为了现证无上菩提而修学佛法，
这种痛苦是短暂而有限的；
就像病人为了去除腹腔的肿瘤
而暂时忍受开刀的痛苦一样。
23. 医皆以小苦，
 疗治令病除；
 为减众苦故，
 当忍修行苦。
- 医师治病，通常都选用比较缓和的疗法，
以此医疗的小苦来却除疾病的大苦。
同样，为了消灭尽轮回际的无量痛苦，
现在暂时忍受一点修行的小苦是值得的。

(III) 思渐修则不难

24. 凡常此疗法，
医王不轻用；
巧施缓妙方，
疗治众痼疾。
- 然而，即使是这种稳当的一般疗法，
医王佛陀也不用来医治众生的心病。
他会更巧妙地使用最缓和的药剂，
使人不知不觉就疗除了烦恼的重病。
25. 佛初亦先行
菜蔬等布施；
习此微施已，
渐能施己肉。
- 导师佛陀在刚开始修行布施的时候，
也是首先惠施蔬菜等微不足道的事物；
等到习惯了这种微小的布施以后，
渐渐就能学习施舍自己身上的皮肉器官了。
26. 一旦觉自身
卑微如菜蔬，
尔时舍身肉，
于彼有何难？
- 一旦菩萨证入空性，对于自己的身体
生起了像菜叶一般无足轻重的感觉；
那时候再作身、肉、眼、耳等施舍，
这对于他又有什么困难呢？

(IV) 思菩萨无苦唯乐

27. 身心受苦害， 一般凡夫由于虚妄分别身心是我，
邪见罪为因。 又因为执我而造罪，所以难免身苦而心忧。
恶断则无苦， 地上菩萨净除了罪恶，所以身安而无苦；
智巧故无忧。 因为已善达无我，所以坦荡而无忧。
28. 福德引身适， 再者，广大的福德使菩萨身体健康舒适，
智巧令心安； 善巧的智慧更使菩萨心旷神怡；
为众处生死， 为了利益众生而住留生死，随缘度化，
菩萨岂疲厌？ 大智大悲的菩萨怎会厌弃苦难的世间呢？^①
29. 以此菩提心， 地上菩萨凭着这种胜义菩提心的道力，
能尽宿恶业， 就能尽除从前的罪业，
能聚福德海； 也能汇成如大海一般深广的福

①第 27、28 两颂大概出自龙树《宝鬘论》：“恶道饥渴等，身苦恶业生；菩萨永离恶，行善苦不生。欲瞋怖畏等，心苦从痴生；由依无二智，菩萨离心苦……身苦永不有，假说有心苦，悲世间二苦，故恒住生死。”（汉译《宝行王正论》，大正，32，498 中）。

故胜诸声闻。德；
所以大乘经说：菩萨乘胜过声闻乘。

30. 故应除疲厌，因此，应该设法消除菩提道上的倦怠感，
驭驾觉心驹，欣然骑上菩提心的千里良驹，
从乐趋胜乐；从安乐驰向更殊胜的无上安乐；
智者宁退怯？有智慧的人怎会退怯而舍弃菩萨行呢？

(二)增长精进力

1. 增长精进之助缘

(1) 总说

31. 为办有情利，为了能够增长精进以便成办众生的利益，
四缘助精勤：我们需要启用下述四种辅助的心态：
信乐心坚毅、响往希求的信乐心、贯彻始终的坚毅心，
放舍心欢喜。振奋身心的欢喜心和休养生息的放舍心。
畏苦思利益，而畏惧恶报的痛苦和思惟修法的利益，
能生信乐力。就能引生出首要的助力——强烈的信乐心。

32. 为除惰障故，
巧施四助力，
以慢喜舍欲，
勤奋增精进。
- 现在，为了要断除懈怠等精进的障碍，
所以我们应该善巧地启发和运用信乐、自信、欢喜和放舍这四种助力，
以自在的身心努力断除懈怠，增长精进。

(2) 别说

I、信乐力

(I) 信乐之对象

i、思未曾除罪

33. 发愿欲净除
自他诸过失！
然尽一一过，
须修一劫海。
- 初发心时，我曾经立下这样的誓言：
我要净除自他所积累的无量罪过！
但是要去除每一个自他的罪过，
都必须修习一大海劫的时间。
34. 若我未曾有
除过精进分，
定受无量苦；
吾心岂无惧？
- 如果一直到现在，
我仍然没有培养出丝毫净除罪过的精进，
那么将来一定会堕落无量痛苦的深渊；
想到这里，我怎能不恐惧万分呢？

ii、思未曾修德

35. 发愿欲促成
 自他众功德！

 成此一一德，
 须修一劫海。
- 最初，我也曾经如此发心：
我要努力促成自他解脱和成佛的
众多功德！
而修成其中每一种功德，
都必须修习一大海劫的时间。
36. 然我终未生
 应修功德分；

 无义耗此生，
 莫名太希奇！
- 可是一直到现在，
我始终未曾培养出丝毫应该修成的
功德；
我毫无意义地虚耗了这难得的一
生，
真是莫名其妙啊！

iii、思未曾修法

37. 吾昔未供佛，

 未施喜宴乐，

 未曾依教行，
 未满贫者愿；
- 从前，我不曾广大地供养过诸佛
如来，
不曾以衣食等四事广大地布施僧
众，
不曾遵行如来断恶修善的教法，
也不曾以财物满足贫穷者的心
愿；
38. 未除怖者惧，
 未与苦者乐；
 故唯得胎苦，
- 我不曾消除畏怯者心中的恐惧，
也不曾使痛苦的人获得法乐；
所以现在，我只能获得轮回处胎

的痛苦，
及老病死苦。 和各种衰老、疾病、死亡等苦痛。

(II) 信乐之重要

39. 从昔至于今，
于法未信乐，
故遭此困乏；
谁复舍信乐？
打从无始轮回到现在，
我一直都未曾信乐并希求过佛法，
所以才落得如此困顿贫乏；
哪一个聪明的人会再放弃信乐佛法呢？
40. 佛说一切善
根本为信乐。
导师释迦牟尼佛曾说：
一切善法的原始动机都是信乐和希求。

(III) 信乐之导因

i、总说

信乐本则为：
恒思业因果。
而向往和信乐佛法的根本动力，
就是要经常思惟因果报应的道理。

ii、别说

①思惟染业

41. 痛苦不悦意、
种种诸畏惧、
所求不顺遂，
痛苦、不快乐、
各种各类的恐惧、
所有的欲求都不顺遂，

皆从昔罪生。 这一切恶报都出自往昔的罪行。

42. 由行所思善， 如果一个人真诚实行了心中信乐的善事，
无论至何处， 那么无论他去到任何地方，
福报皆现前， 善行的果报都会现前，
供以善果德。 以身心安乐的福德供养他。

43. 恶徒虽求乐， 为非作歹的人，虽然也想得到快乐，
然至一切处， 但是无论走到天涯或海角，
罪报皆现前， 罪业的恶报都会应现，
剧苦猛摧残。 以身心的痛苦折磨摧残他。

②思惟净业

44. 因昔净善业， 因为往昔所修集的清净善业力，
生居大莲藏， 菩萨将生在一个广大的莲花藏中，
芬芳极清凉； 其中妙香洋溢，清凉无比；
闻食妙佛语， 由于听闻佛陀悦耳的甘露法语，
心润光泽生； 身心获得了滋润而生出光彩；
光照白莲启， 在佛光的照耀中，白色的莲苞缓缓绽放，
托出妙色身， 焕然托生出最胜妙的色身，
喜成佛前子。 欣喜地在佛前成为如来之子。

③思惟罪业

45. 因昔众恶业， 因为往昔造作重罪而堕落地狱的人，
 阎魔诸狱卒， 阎魔狱卒将来剥光他们身上的表皮，
 剥皮令受苦； 使他们痛苦不堪；
 热火熔钢液， 然后又用热火熔化的钢液，
 淋灌无肤体； 淋灌在他们无皮遮护的身体上；
 炙燃剑矛刺， 再以燃烧的剑矛不断地劈、砍、
 身肉尽碎裂， 刹那间，身肉横飞，热血四溅，
 纷堕烧铁地。 纷纷掉落在烧铁地上继续被火煎熬。

(IV) 总结信乐力

46. 故心应信乐、 所以我不但应该信乐并希求善法，
 恭敬修善法。 而且还应当恭恭敬敬地去修习。

II、坚毅力

(I) 略说

- 轨以《金刚幢》， 其次，应该以《金刚幢经》所说的要领，
 行善修自信。 开始勤行善法并修习自信心。^①

①关于“坚毅力”，参见《学集》第十六“增长胜力品”所引《金刚幢经》（大正，32，128中）。

(II) 广说

i、不应半途而废

47. 首当量己力，
自忖应为否？
不宜暂莫为，
为已勿稍退。
- 凡事，首先应该评估自己的能力，
然后再决定要做还是不做。
如果修善的因缘不合，最好暂时
搁置；
如果开始实行了，就不要放弃退
缩。
48. 退则于来生
串习增罪苦；
他业及彼果，
卑劣复不成。
- 否则来生修善时，也会习惯性地
半途而废，
或因违背戒誓而增长罪恶和苦
果；
而且弃而复修的善业及其结果，
也将变得很糟，甚至于迟迟不能
完成。

ii、应修三种自信

49. 于善断惑力，
应生自信心。
- 在修习善业、断烦恼和能力三方
面，
我应该具有自信或自尊心。

①修善自信

- 吾应独自为，
此是志业慢。
- 心想：我应该尽量独自修学一切
学处，
这就是修学菩萨志业的自信心。

50. 世人随惑转，
不能办自利。
众生不如我，
故我当尽力。
- 大多数的世人都被无明烦恼控制着，
不能成办自己和别人的利益。
既然众生还不能像我这样精进利他，
所以我更应该独自努力去做。
51. 他尚勤俗务，
我怎悠闲住？
亦莫因慢修，
无慢最为宜。
- 一般人尚且勤快地忙着一些世俗的事情，
身为菩萨的我又怎能闲着不修些善法呢？
但是也不要因为傲慢好胜才去修善，
修学善法时，最好是不杂丝毫傲慢之心。

②能力自信

A.自信之作用

52. 乌鸦遇弱蛇，
行勇如大鹏；
信心若怯懦，
反遭小过损。
- 当乌鸦遇到奄奄一息的病弱毒蛇，
它就会勇敢地进行攻击；
同样，如果我对抗烦恼的信心太脆弱，
那么就连最轻微的烦恼罪行都会侵害我。
53. 怯懦舍精进，
- 如果因为怯懦而不敢精进修习善

岂能除福贫？
自信复力行，
障大亦无碍。

法，
那么我怎能解除福德的贫乏呢？
倘若生起坚强的自信心并努力修行，
那么再大的障碍也很难击倒我。

54. 故心应坚定，
奋灭诸罪堕；
我若负罪堕，
何能超三界？

所以我应该确信自己有能力断烦恼，
并以这份自信心努力消灭所有的罪恶。
如果我一再被罪恶击败，却想超越三界，
那岂不是天大的笑话吗？

B.应持自信心

55. 吾当胜一切，
不使惑胜我。
吾乃佛狮子，
应持此自信。

我应当战胜一切烦恼的罪恶，
不让任何烦恼击败我。
我就是像狮王一般威严的诸佛之子，
应该坚持这一份绝对能消灭烦恼的自信心。

C.应除我慢心

56. 屈就我慢者，
非具自信心。
勇者不屈挠，

那些被我慢暗中控制的凡夫，
只是烦恼众生而已，并不具足真正的自信。
真有自信心的勇士，不会向烦恼

- 慢者制于慢。 敌屈服，
而傲慢者却摆脱了我慢烦恼的控制。
57. 因慢生傲者， 从我慢烦恼引生出骄傲心态的人，
将赴恶趣道。 将会因为傲慢而被引向恶趣。
人间欢宴失， 即使重生为人，也失去人间的欢乐，
为仆食人余； 成为食人残余的仆役；
58. 蠢丑体虚弱， 愚笨、丑陋、身体虚弱，
轻蔑处处逢。 到任何地方都将受人轻视。
傲慢自负者， 那些因为傲慢而自命不凡的行者，
岂入自信数？ 怎能算得上是一个有自信的人呢？
堪怜宁过此？ 还有什么比这更值得悲悯的心态呢？

D. 自信之利益

59. 为胜我慢敌， 为了调伏自我中心的傲慢烦恼，
坚持自信心； 我应该坚持灭除一切烦恼的自信心；
此乃胜利者、 这才是真正具有自信的勇士、
英豪自信士。 超越世间的英雄和胜利者。
若复真实灭 如果能真正根除这个我慢的烦恼敌，

暗延我慢敌，
定能成佛果，
圆满众生愿。

不让它在潜意识中继续蔓延滋长，
那么将来一定能成就无上的佛果，
圆满一切众生离苦求乐的意愿。

③断惑自信

60. 设处众烦恼，
千般须忍耐，
如狮处狐群，
不遭烦恼害。
- 如果不小心陷入贪瞋等烦恼窝的时候，
一定要千方百计地忍耐对治，
就像狮子处在狐狸等群兽中一般，
平静镇定而不被烦恼所扰乱。
61. 人逢大危难，
先护其眼目；
如是虽临危，
护心不随惑。
- 例如一般人遭遇到急难的时候，
都会先保护他们的眼睛；
同样，尽管引生烦恼的危难一再发生，
我们也该保护心眼不被烦恼所左右。
62. 吾宁被烧杀，
甚或断头颅，
然终不稍让，
屈就烦恼敌；
一切时与处，
- 我宁愿被火烧、被割杀，
甚至于被砍断头颅；
但是无论如何，
我都不该退让而屈就烦恼敌；
无论在任何时间或任何地点，

不行无义事。 绝不做出不合乎律法的行为。^①

III、欢喜力

(I) 投入善业之喜

63. 如童逐戏乐； 就像孩童一心一意快乐地游戏一般；
 所为众善业， 同样，对于任何该做的二利善业，
 心应极耽着， 我们的内心都要非常地热衷与投入，
 乐彼无厌足。 乐在其中，永不满足，得失尽忘。

(II) 思惟善果之喜

64. 世人勤求乐， 世人追求身心快乐而努力，
 成就犹未定 但却不见得能因此就获得快乐；
 二利能得乐， 自利利他之事一定能带来快乐，
 不行乐何有？ 但是，如果知而不行怎能获得快乐呢？
65. 如童嗜刀蜜， 世间人贪求危险的五欲尚且永不满足，
 贪欲无厌足； 就像儿童贪食刀刃上的蜜汁一般；
 感乐寂灭果， 能引生命安乐和寂静涅槃的善业果报，
 求彼何需足？ 我为何要对它们产生满足的感觉

^①梵本缺此颂(参见 BCV: p. 131)；另见 Matics.p. 129。

呢？

(III) 欢喜之情状

66. 为成所求善，
欢喜而趣行；
犹如日中象，
遇池疾奔入。
- 为了圆满成办心中志求的善业，
我应该欢喜地投入二利的善行；
就像日正当中被晒热的大象，
一遇到清凉的水池就欣喜若狂地奔入。

IV、放舍力

67. 身心俱疲时。
暂舍为久继。
- 事成应尽舍，
续行余善故。
- 当我的身心都疲乏的时候，
为了持之以恒，应该暂时把事情搁置下来。
如果事情完成了，就该毫不眷恋地放下，
以便再继续修习其他的善行。

2. 以正知正念力行

68. 沙场老兵将，
遇敌避锋向；
如是回惑刃，
巧缚烦恼敌。
- 好比在沙场上身经百战的老战士，
遇到敌剑攻击时，就边回避边反击；
和烦恼敌作战的时候也应该如此，
先回避烦恼，再以正知正念技巧地缚住它。

69. 战阵失利剑，
 惧杀疾拾取；
 如是若失念，
 畏狱速提起。
- 好比战士在战场上失落了手上的利剑，
 就会害怕被杀而立刻拾起剑来备战；
 同样，如果忘失了对抗烦恼的正念之剑，
 就该想到地狱的恐怖而迅速提起正念。
70. 循血急流动，
 箭毒速遍身；
 如是惑得便，
 罪恶尽覆心。
- 例如顺着血液在体内的流动，
 着身的箭毒很快就会遍布全身；
 同样，如果烦恼逮到了机会，
 罪恶就会立刻覆盖住整颗心。
71. 如人剑逼身，
 行持满钵油，
 惧溢虑遭杀；
 护戒当如是。
- 好比有人为剑所逼，被迫捧着满钵油前进，
 如果油溢了出来，他立刻就会血溅当场。
 这时，捧钵者一定会小心翼翼，全神贯注；
 同样，持戒者也该如此谨慎专注地护心。^①
72. 复如蛇入怀，
 疾起速抖落；
- 又如当我们察觉毒蛇正爬向怀里的时候，
 就会立刻站起来迅速地把它抖

①此颂譬喻亦见于《学集》末品(大正, 32, 143 中); 另见: SS. p. 314。

如是眠懈至，
警醒速消除。

落；
同样，当我们察觉睡意和懈怠生起的时候，
就应该毫不犹豫地立即消除它们。

73. 每逢误犯过，
皆当深自责，
屡思吾今后
终不犯此过。

此外，对于每一次疏忽的犯错，
我们都应当深深地自责，
然后再三提醒自己：
以后一定不让这种过错再度发生。

74. 故于一切时，
精勤修正念；
依此求明师，
圆成正道业。

总之，为了预防罪过发生或生起即除，
我们在任何时候都应该精勤修习正念；
并且抱持这样的心态去寻访明师，
听习教诲，完成正当的菩萨道业。

3.振作轻安行

75. 为令堪众善，
应于行事前，
忆教不放逸，
振奋欢喜行。

为了能有充分的信心胜任一切善行，
我们应该在开始行动之前，
回忆第四章的教诲，心不放逸，
努力
使自己振作起来，然后再轻松地愉快地去做。

76. 如絮极轻盈，
 随风任来去；
 身心若振奋，
 众善皆易成。
- 就像轻盈的棉絮，
一任风吹而来去飞舞；
倘若轻安的身体被振奋的心意带动，
一切善行都可以顺利达成。

第八品 静 虑

一、勤勉修止

1. 发起精进已，
意当住禅定；
心意涣散者，
危陷惑牙间。
- 按照前一章的说法发起精进以后，
接下来，就应该把心意安住禅定上；
因为昏沉、掉举而心意涣散的人，即使精进
也会陷入烦恼巨兽的利齿之间，危机重重。

2. 身心若远离，
散乱即不生；
故应舍世间，
尽弃诸俗虑。
- 如果身心远离了尘嚣和欲望，
禅定的克星——散乱就不会产生了；
所以应该舍离俗家和亲眷的牵缠，
进而完全抛弃一切尘俗的思虑。

二、断止逆缘要

(一)断舍尘缘

1. 认清贪着世间之因

3. 贪亲爱利等，
则难舍世间；
故当尽弃彼，
随智修观行。
- 如果贪恋亲友和爱着名利等俗事，
那么我们的内心就根本不可能舍离世间；
所以我们应该仿效智者，完全舍离它们，
并依循下面所说的原则去思惟修习。

2. 如何断除

(1) 认清对治

4. 有止诸胜观， 依靠禅定所生的胜观才能灭尽烦恼的种子。
能灭诸烦恼。 明白这个道理以后，
知己先求止， 首先应当努力求得能令身心轻安的止，
止由离贪成。 而想修成止，又须先使内心不贪着世间。

(2) 生对治之法

1、断舍亲友爱

(1) 思贪亲友过患^①

5. 自身本无常， 须知：人的生命本来就十分短暂无常，
犹贪无常人， 如果再因为贪爱无常的亲友而造罪，
纵历百千生， 那么纵使在恶道中转生千百次，

① “断舍尘缘”中有关“贪亲友过患”的第5~16及22~24颂，参见《学集》第十一“阿兰若品”所引《月灯经》（大正，32，113下）。又，论中所说的“凡愚”，大概是指《学集》“护法师品”引《宝云经》所说的十种不利于修学佛法的恶知识：破戒者、邪见人、失威仪者、邪命人、乐愤闹者、多懈怠者、乐着生死者、违背菩提行者、乐居家眷属者。虽然应该远离这些损友，但对他们不起恶意，不生瞋心，心无热恼亦不轻蔑（大正，32，85中；另见《大乘宝云经》，大正，16，264上）。

- 不见所爱人。 也没有机会遇见任何他喜爱的人。
6. 未遇则不喜， 如果不能亲近所爱的人，心里就闷闷不乐；
不能入等至； 这样，当然不能平稳地进入三摩地。
纵见不知足， 即使见了面，也不会知足；因此，
如昔因爱苦。 仍然像从前一样，因不得所爱而痛苦不堪。
7. 若贪诸有情， 如果贪着虚幻无常的有情，
则障实性慧， 将会障蔽我们彻见诸法真实性的慧观，
亦毁厌离心， 也会破坏导向解脱的厌离心，
终遭愁叹苦。 最后只能沦落在三界中受苦。
8. 若心专念彼， 如果只知一心思念所爱的人，
此生将虚度； 今生将毫无意义地虚度过去；
无常众亲友， 而且终须别离的无常众亲友，
亦坏真常法。 还会破坏我们修证永恒真理的机缘。
9. 行为同凡愚， 如果我们的作为和愚痴的凡夫一样，
必堕三恶趣； 那么必定会堕向三恶趣；
心欲赴圣境， 如果我们努力的目标是解脱的圣境，
何需近凡愚？ 那么又何必亲近愚痴凡夫而增加逆缘呢？
10. 刹那成密友， 情投意合的时候，刹那间成为密友；
须臾复结仇， 一不小心得罪了，须臾间又变成

- 仇敌；
喜处亦生瞋； 对于本应欢喜信受的善行竟然
也会不高兴；
凡夫取悦难！ 唉！一般的凡夫真难侍候啊！
11. 忠告则生瞋， 进献忠言的时候，有些亲友不但
会瞋恨，
反劝离诸善； 还会反劝我们放弃各种有益的
善行；
若不从彼语， 如果不听从他们的无理之言，
瞋怒堕恶趣。 又担心他们因瞋恨而堕入恶趣。
唉！真难！
12. 妒高竞相等， 遇好就嫉妒，棋逢敌手又要竞
争，
傲卑赞复骄， 对卑微寒士就傲慢，受称赞又骄
矜自满，
逆耳更生瞋， 听到逆耳之言更是怒气冲冲，
处俗怎得益？ 何时才能从这些庸俗之辈获益
呢？
13. 伴愚必然生 如果经常和这些愚稚的亲友交
往，
自赞毁他过， 我必定会做出许多自赞毁他的
罪行，
好谈世间乐， 并且喜好闲谈世间欢乐的盛事，
无义不善事。 和一些无聊与伤道败德的事情。
14. 是故近亲友， 总之，和愚稚的亲友交往过密，

徒然自招损。	只会使我徒然蒙受损失而已。
彼既无益我，	他们对我的修行既没有什么利益可言，
吾亦未利彼。	我也不能给他们什么真正的好处。

(II) 舍离之方式

- | | |
|------------|-------------------|
| 15. 故应远凡愚， | 因此，应该远离愚稚凡夫俗情的纠缠， |
| 会时喜相迎， | 一旦遇上了，就和颜悦色地善待他们， |
| 亦莫太亲密， | 但是也不要太过于亲密； |
| 善系君子谊。 | 最好审慎维持淡淡的君子之谊。 |
-
- | | |
|---------------------|---------------------|
| 16. 犹如蜂采蜜； | 就像蜜蜂只专心采蜜而漠视花朵一般， |
| 为法化缘已， | 同样，方外之士也只该为修法而外出化缘； |
| 如昔未谋面， ^① | 取得所需的衣食之后，便如同素 |

① “如昔未谋面” (sngon chad ma mthong bzhin), Matics 译为 “like the new moon” (p. 195), 很难理解。不过，金仓圆照的梵本日译也是同样译法 (p. 126)。Matics 英译智作慧对此句的解释为: “Being free from association with the fools is (to be) new like the best moon when it shines everywhere in the night” (Matics. p. 276)。藏译本则为: “应莫友凡愚，一切时处，皆如昔日未曾谋面，即如新月一般地(与凡愚)相处。” (北京版, Vol. 100, La, 170a²)。由此看来，译成“如新月”和“如昔未谋面”都可以成立。现在的问题是，寂天为何要选用新月来作譬喻？新月喻的象征意义是什么？这个问题或许可

昧平生，
淡然而处之。 以平常心和他们和睦相处，切莫攀缘。

II、断舍利敬贪

17. 吾富受恭敬， 我的利养很丰富，又受人尊重，
众人皆喜我。 很多人都喜欢我。
若持此骄慢， 如果因为贪着利敬而生起这种
骄慢的想法，
死后定生惧。 那么死后一定会堕落恶趣，频生
恐惧！
18. 故汝愚痴意， 因此，利害莫辨的糊涂意识啊！
无论贪何物， 今生无论你贪图名利恭敬等任
何事物，

从下面的说明去理解。当月球行近地日之间，其黑暗面正向地球，地面上不见月光，或只见其晦暗的周边轮廓；这时的月亮称为新月。肉眼可见的新月，只出现在夜幕初垂的西边天际；因此，很快就会没入地平线。新月的这些特征，正好形容乞食的比丘，正知正念，双目垂视，取得所需之后，立即离开施家，避免逗留攀缘。至于月喻的其他相关意义，可参考《月喻经》、《施与经》和《毗尼母经》等经。兹引《毗尼母经》如下：“比丘若入白衣舍时，如月光喻摄心，若入聚落行时，应卑恭惭愧而行……摄心之法，譬如人足蹈高山悬崖绝险方寸之处，念念生怖，更无余念……佛问比丘：汝等入聚落如月徐行不？有惭愧不？”（大正，24，836上）。又，“如蜂采花”喻亦常被引用于《阿含》（大正，2，787上）、《律部》（大正，22，220上，1022中，1030上）。余见惠敏撰，“月喻经的研究”（《中华佛学学报》，第二期，1988年，页143～152）

定感苦果报，
千倍所贪得。

将来所感得的痛苦报应，
一定超过今生所贪得事物的一千倍。

19. 故智不应贪，
贪生三途怖。

所以有智慧的人千万不要贪着，
贪着名利将会引生堕落三恶道的恐惧。

应当坚信解：
法性本应舍。

我们应该坚定信念并透彻了解：
从性质上来看，这些事物本来就不屑一顾。

20. 纵吾财物丰，
令誉遍称扬，
所集诸名利，
非随心所欲。

就算我财物的收入很丰富，
美名也传遍十方，
但是今生努力聚集的名利，
却无法随心所欲地伴我到来生。

21. 若有人毁我，
赞誉何足喜？

如果有人毁谤我，
那么再多的赞美怎值得我高兴呢？

若有人赞我，
讥毁何足忧？

如果有人赞美我，
那么谗言毁谤又怎值得我忧伤呢？

III、结劝舍尘缘

22. 有情种种心，

诸佛难尽悦，

有情众生各有不同的性向和爱好，
诸佛尚且不能使每一位众生都称心满意，

何况劣如我？ 何况像我这样愚笨无能的凡夫呢？

故应舍此虑。 所以我应该放弃讨好世间人的念头。

23. 睥睨穷行者， 一般人往往看不起穷困潦倒的苦行者，

诋毁富修士； 而且又喜欢中伤富裕的法师或修士；

性本难为侣， 本来就很难结交成规过劝善的法侣，

处彼怎得乐？ 和他们在一起，怎能得到真正的快乐呢？

24. 如来曾宣示： 诸佛如来曾经开示说：
凡愚若无利， 如果不能获得足够的名利，
郁郁终寡欢， 愚痴的凡夫就会闷闷不乐；
故莫友凡愚。 因此，不要和凡俗之辈交往。

(3) 思惟山居利益^①

I、友伴殊胜

25. 林中鸟兽树， 森林中的树木、飞鸟和走兽，

①关于“山居利益”一段，参见《学集》“阿兰若品”所引《月灯经》（大正，32，113～114上）。又，这几段《月灯经》的经文说明了“住阿兰若”有如下五种功德：一、成就最胜供佛；二、易生出离心；三、易舍世间八法；四、烦恼不增；五、速得三昧（《解脱庄严宝论》，收入《冈波巴大师全集选译》，页289）。

不出刺耳音，	不会发出烦心的言语和刺耳的音声，
伴彼心常乐，	和它们相处，内心非常安乐平静；
何时共安居？	几时我才能和它们一起快乐地安居？

II、住处殊胜

- | | |
|------------|--------------------|
| 26. 何时住树下、 | 何时我才能心无挂碍地安居在树荫底下、 |
| 岩洞无人寺？ | 岩洞中或无人的空庙里修行呢？ |
| 愿心不眷顾， | 但愿我的内心不再眷念家宅和亲友， |
| 断舍尘世贪！ | 断舍一切对尘世的贪欲！ |
-
- | | |
|-----------|---------------|
| 27. 何时方移栖 | 何时我才能顺利地迁居， |
| 天然辽阔地， | 去到一片辽阔的大自然环境； |
| 不执为我所， | 不执着它是我所拥有的地域， |
| 无贪恣意行？ | 心无贪着，自由自在地修行？ |

III、资生殊胜

- | | |
|------------|-------------------|
| 28. 何时居无惧， | 何时我才能无忧无虑地在山林中安居， |
| 唯持钵等器、 | 只保留钵、净瓶等几样必需的用具， |
| 匪盗不需衣， | 以及连盗匪也不屑一顾的三衣， |

乃至不蔽体？

甚至不必费心去遮蔽我这无常的身体？

IV、厌离殊胜

(I) 易舍身贪

29. 何时赴寒林，
触景生此情：
他骨及吾体，
悉皆坏灭法。
- 何时我才能移居弃尸的寒林，
触景生情并深思熟虑地反省：
坟间腐朽的尸骨与我今健朗的
身躯，
同样都是无常的坏灭之法。
30. 吾身速腐朽，
彼臭令狐狼
不敢趋前尝；
其变终至此！
- 我这个身体很快就会死亡。
它腐烂以后，恶臭冲天，
连贪肉的狐狼都不敢上前品尝；
无常的结局总是如此令人心伤！

II 易舍友贪

31. 孑然此一身，
生时骨肉连，
死后各分散，
更况是他亲？
- 我孤零零地一个人来到这世上。
出生时，骨肉本来是连在一起的，
可是坏灭之后却必须各自分散，
何况是原本个体相异的亲友
呢？
32. 生既孤独生，
歿复独自亡，
苦痛无人摊，
亲眷有何益？
- 生时，我孤零零地出生；
死时，也只能独自死去。
没有人能分担我四大分离的痛苦，
只会妨碍我解脱的亲友有什么

用呢？

33. 如诸行路客，
不执暂留舍；
如是行有道，
岂应恋生家？
- 好比在旅途上往返的旅客，
不会贪着暂时歇脚的房舍；
同样，在三有道途中来去飘泊的
我，
岂该留恋亲友和出生成长的家、
国？

V、摄心殊胜

34. 迨及众亲友
伤痛且哀泣，
四人掬吾体，
届时赴寒林。
- 等断了气，亲友都围绕着我哀伤
哭泣，
有四个人前来扛起我的遗体，
那时，我将被送往寒尸林去抛
弃。
既然如此，为何不及早上那儿修
行？
35. 无亲亦无怨，
只身隐山林；
先若视同死，
殁已无人忧。
- 所以我应该先设法离开亲友和
怨仇，
独自一人隐居到寂静的山林中；
如果亲友们认为我消失人间已
久，
那么纵然死了，也不会有人为我
伤痛哀愁。
36. 四周既无人
哀伤或为害，
- 再者，临终的时候，
身旁既无人痛哭或前来伤害，

故修随念佛，
 无人扰令散。
 所以当我修习随念三宝等正法时，
 就不会受到干扰，使我分心散乱。^①

VI、结劝住兰若

37. 故当独自栖
 事少易安乐、
 因此，我应当一个人独来独往，
 栖隐在容易生活、不易害病、风

①第 35 颂：“无亲亦无怨，只身隐山林；先若视同死，歿已无人忧。”这一颂的最传神注解，大概要算西藏瑜伽行者密勒日巴所唱的“山居满意歌”了：敬礼三身上师前，加持穷子得山居！既无亲朋为挂念，亦无仇怨相牵缠；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。

亲朋不顾我将老，兄妹莫认我死期；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。

我死悄悄无人知，我尸鸟鹫亦不见；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。我尸一任苍蝇食，我血一任虫蛆饮；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。

洞内死尸无血痕，洞外杳然绝人迹；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。

我尸周遭无人绕，我死不闻人嚎哭；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。

我行何方无人问，我止我住无人知；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。

无人寂静崖洞处，穷人所发此死愿；为利一切有情故，诸佛加庇使圆满。

(张澄基译，《密勒日巴尊者传》，台北：慧炬出版社，1971年，页 207。)又，第 36 颂“故修随念佛”之说，参见《学集》第十八“念三宝品”所引《宝光明陀罗尼经》(大正，32，139下)。

灵秀宜人林， 止息众散乱。	景灵秀 而且令人心旷神怡的森林里， 努力止息一切掉举和散乱。
------------------	--------------------------------------

(二) 断舍邪念

1. 劝离五尘欲^①

38. 尽弃俗虑已， 吾心当专一； 为令入等至 制惑而精进。	舍弃一切无谓的尘嚣和俗虑以后， 接下来，我应该专一所缘，勤修禅定； 使自心能够进入三摩地并制伏一切烦恼。 首先，应该观修不净观等净行所缘。
---	--

(1) 总说五欲过患

39. 现世及来生， 诸欲引灾祸； 今生砍杀缚， 来世入地狱。	因为无论在今生或来世， 耽染五欲都会带来莫大的灾难； 今生，会使人造作砍杀和捆绑有情等罪业； 来世，更将形成地狱和饿鬼等恶报。
--	--

(2) 别说观身不净

①关于“厌离五欲”这一大段，参见《学集》第四“空品”（大正，32，90下～92中）。

1、依止寒林思身不净

40. 月老媒婆前，
何故屡恳求？

为何全不忌
诸罪或恶名？

在月老和媒婆的面前，
为何总有人要非份地恳求牵线
作媒？
为什么他们一点都不顾忌
会因此犯下重罪或招致恶名？
41. 纵险吾亦投，

资财愿耗尽；

只为女入怀，
销魂获至乐。

尽管危机重重，我也要冒险尝
试，
就算散尽万贯家财，我也心甘情
愿；
只因为美女投怀送抱最是销魂，
能带给我莫大的兴奋与喜悦。
42. 除骨更无余；

与其苦贪执
非我自主驱，

何如趣涅槃？

然而除了一堆白骨和血肉，她什
么也不是；
因此，与其苦苦地贪恋
这个非我所能拥有与自主的美
女之躯
何不追求自由解脱的涅槃妙乐
呢？
43. 始则奋抬头，

揭已羞垂视，

葬前见未见，

初会面时，少女必须鼓足勇气才
敢抬头，
揭开面纱以后，更加娇羞，只敢
低头垂视。
在出殡以前，无论遇到任何男
士，

- 悉以纱覆面。 都得用面纱把脸遮盖起来。
44. 昔隐惑君容， 从前使你迷惑颠倒的覆纱之容，
今现明眼前， 现在已经赤裸裸地呈现在你的眼前，
鹫已去其纱， 鹫鸟完全扯开了她的衣裳和面纱，
既见何故逃？ 既然看清楚了，为何你反而要逃走？
45. 昔时他眼窥， 从前，其他男士单单用眼角偷偷欣赏，
汝即忙守护； 你就忙着去遮挡他们的视线；
今鹫食彼肉， 现在连鹫鸟都飞来抢夺她的肉了，
吝汝何不护？ 吝啬嫉妒的你为何不前去保护她呢？
46. 既见此聚尸 眼看着这成堆的腐尸烂肉，
鹫兽竞分食， 吸引了无数的苍鹰和野兽前来夺食，
何苦以花饰 事实既然如此，你又何必以花圈和香饰
殷献鸟兽食？ 殷勤地奉献给这鸟兽的食物呢？
47. 若汝见白骨 如果看见一具白色的骷髅，
静卧犹惊怖， 即使静卧着不动也会令你惊慌骇怕，

- 何不惧少女
灵动如活尸？
那么像活僵尸一样由心气带动的少女，
你为什么一点儿也不害怕呢？
48. 昔衣汝亦贪，
今裸何不欲？
从前，连穿衣的妇女你都要贪爱，
现在，为何不去贪求那裸露的女尸呢？
- 若谓厌不净，
何故拥着衣？
如果说，你不喜欢不净的死尸；
那么为何要拥抱原本污浊的着衣妇女呢？^①

II、配合现实思身不净

49. 粪便与口涎，
悉从饮食生，
同样都是食物消化而产生的脏东西，
何故贪口液，
你不乐臭粪便？
你为何偏爱吸吮口水，
却不喜欢臭粪便呢？
50. 嗜欲者不贪
柔软木棉枕，
谓无女体臭。
贪欲强烈的人只贪求美色，
不会贪着触感柔滑的木棉枕；
他们说：棉枕没有女人的体味。
这些人显然已被脏东西迷昏了头。
彼诚迷秽垢。
51. 迷劣欲者言：
沉迷卑劣俗事的贪欲者说：

①第 48 颂，在 BCV 本中是第 51 颂(p. 149)；不过从义理上判断，将此颂放在属于“尸林”的这一节比较恰当。

棉枕虽滑柔，
难成鸳鸯眠。
于彼反生瞋。

木棉枕虽然光滑柔软，
却不能同床共枕，合成鸳鸯眠。
因此，有时反而会讨厌木棉枕。

①

52. 若谓厌不净；

如果说，你讨厌不清洁的粪便等东西；

肌腱系骨架，

那么用肌腱紧系骨架，充以脏腑粪尿，

肉泥粉饰女，

再用肉泥薄皮粉饰的妇女，

何以拥入怀？

你为何要紧紧地拥入怀抱呢？

53. 汝自多不净，

其实，你自己拥有的脏东西已经够多了，

日用恒经历，

而且日用寻常，每天都要经历它；

岂贪不得足，

难道这些脏东西不够你天天享受吗？

犹图他垢囊？

为何还要贪图其他的臭皮囊呢？

54. 若谓喜彼肉，

如果说，你喜欢女人身上的细皮嫩肉，

欲观并摸触；

所以想要观看并触摸她；

则汝何不欲

那么你为何不去贪求

无心尸肉躯？

那已经死亡的无心尸肉呢？

①现存的梵本都没有第 51 颂 (BCV: p. 148)，因此根据梵本翻译的 Maites 译本也没有这一颂 (Matics. p. 198)。

55. 所欲妇女心，
 无从观与触，
 可触非心识，
 空拥何所为？
 如果说，你所贪求的是女人的心；
 但是心识既无从欣赏也不可摸触，
 可以观看触摸的，绝对不是心识；
 那么你无聊地拥抱她作什么呢？
56. 不明他不净，
 犹非稀奇事；
 不知自不净，
 此则太稀奇！
 如果一个人不明白他人的身体原本不净，
 这还情有可原；因为不曾一睹庐山真面目。
 如果连日用寻常的自身不干净都不知道，
 那就太离谱了！
57. 汝执不净心，
 何故舍晨曦
 初启嫩莲华，
 反着垢秽囊？^①
 你这个贪恋脏东西的糊涂心识啊！
 在无云晨曦中刚刚开启的白嫩香莲花
 你为什么不去欣赏呢？
 为何偏偏喜欢那充满污垢的臭

①此颂中的“嫩莲华”与“垢秽囊”，是一种文学上表现对比的手法，不必有它特殊的象征意义；而 Matics 却将嫩莲花解释为发菩提心的象征(p. 88)。从前后文义看来，这种解释十分牵强，且智作慧也只说是“非常新嫩的莲花”“Such a young lotus is to have left a very new lotus” (Matics. p. 247; 北京版, La, 176b³)。

皮囊呢？

58. 若汝不欲触
垢秽所涂地，

云何反欲抚
泄垢体私处？

如果你不想触摸
曾经涂满脏东西的地面或衣着
等物，
那么怎会想去抚摸
天天排泄尿尿的下体呢？
59. 若谓厌不净；
垢种所孕育，

秽处所出生，

何以搂入怀？

如果说，你不喜欢肮脏的东西；
那么先经由又腥又臭的受精卵
孕育长成，
再从肮脏的阴道生产出来的妇女，
你为什么紧紧地搂入怀里
呢？
60. 粪便所生蛆，
虽小尚不欲，
云何汝反欲

垢生不净躯？

粪便里长出来的脏蛆虽然很小，
你尚且不会去喜欢，
怎么反而想去贪求由不净身所
生
而且又充满脏东西的身体呢？
61. 汝于不净身，
非仅不轻弃，
反因贪不净，
图彼臭皮囊。

你不但不轻视、厌弃
自己那充满污垢的身体，
反而因为执着不净之物，
而贪图别人的臭皮囊。真是糊涂
啊！

62. 宜人冰片等，
米饭或菜蔬，
食已复排出，
大地亦染污。
- 你不想想看：清凉退火的冰片^①
等良药，
可口的米饭或美味的蔬菜，
吃进我们的不净身体再排泄出来，
竟然连大地都被薰臭染污了。^①
63. 垢身浊如此，
亲见若复疑，
应观寒尸林，
腐尸不净景。
- 人的身体这么污浊是显而易见的，
如果你还有任何怀疑，
不妨就到寒尸林去瞧瞧，
看那腐臭的弃尸和其他恶心的景象。
64. 皮表迸裂尸，
见者生大畏；
知己复何能
好色生欢喜？
- 塚间表皮迸裂、血肉模糊的腐尸景象，
曾经看过的人都会十分害怕；
认清这个事实的真相以后，
怎可能再去喜欢那不净的身躯呢？

①冰片，别名龙脑，很像樟脑，味涩而辛，性极寒，功能清除壮热，散郁火（《藏汉大辞典》，上，页336）。

①“观身不净”这一大段中的第53、56、59和62等颂，类似《宝鬘论》中说不净观的某些偈颂：“赤白为生种，厕汁所沃养，如知身不净，何意苦生爱……若汝憎不净，云何不恶身？香华鬘饮食，本净而能污……九门流不净，自证自浣濯，若不知不净，而造爱欲论，希有极无知……”（参见汉译《宝行王正论》，大正，32，496下～497上）。

III、结劝除贪执

65. 涂身微妙香，
 梅檀非她身；
 何以因异香，
 贪着她身躯？
- 妇女身上所散发出来的微妙香气，
 发自涂抹的梅檀或香水而不是人的身体；
 既然如此，何必为了那不相干的香气，
 而去贪着妇女的躯体呢？
66. 身味若本臭，
 不贪岂非善？
 贪俗无聊辈，
 为何身涂香？
- 如果体臭本来就不怎么好闻，
 那么不去贪着它岂非明智之举吗？
 那些贪爱低俗事物的人们，
 为什么偏要在不净身上涂抹香水呢？
67. 若香属梅檀，
 身出何异味？
 何以因异香，
 贪爱女身躯？
- 如果妙香是从梅檀或香水散发出来的，
 那么身体会发出何等的异味就可想而知了。
 何必为了那与身体不相干的香气，
 而去贪爱妇女的身躯呢？
68. 长发污修爪、
 黄牙泥臭味，
 皆令人怖畏
- 蓬散脏乱的长发、又曲又长的污黑指甲、
 黄斑斑的牙齿、浑身的泥臭味，
 如果这些现象都是人体听任自

躯体自本性。
何以苦贪着？

然生理变化
所呈现出来的可怕的本来面目；
那么你何必去贪着伪饰的女身
呢？

69. 欲如伤己器，

何故令锋利？
自迷痴狂徒，

呜呼满天下！

贪欲就像那会伤害自己的武器
一样，
你何必拚命去擦亮磨利它呢？
难道你被伤害得还不够深吗？
遗憾的是，
这世上偏偏充满了努力自我蒙
蔽的疯子！

70. 寒林唯见骨，

意若生厌离，
岂乐活白骨
充塞寒林城？

在寒林中，如果单单见到弃尸和
白骨，
就会使人害怕而心生厌离，
那么你怎会欢欢喜喜地住在
充满迷乱活白骨的寒林城镇
呢？

(3) 思贪得不偿失

I、总说

71. 复次女垢身，
无酬不可得；
今生逐尘劳，
彼世遭狱难。

再者，那充满污垢的妇女之身，
不付出很高的代价是得不到的；
今生必须为她一辈子奔波劳碌，
如果犯了罪，来世还须饱受地狱
等苦难。

II、别明

(I) 所求难得

72. 少无生财力，
 及长怎享乐？
 财积寿渐近，
 衰老欲何为？
 年少时，没有能力赚钱，
 长大以后，凭什么享受鸳鸯之乐呢？
 为了存钱而干活，渐渐上了年纪，
 衰朽老翁还要性欲来做什么呢？
73. 多欲卑下人，
 白日劳务疲，
 夜归气力尽，
 身如死尸眠。
 有些多欲的低等苦力，
 白天繁重的工作耗尽了体能，
 以至于晚上回到家中早已散尽了气力，
 睡卧在床上的身体就像死尸一样。
74. 或需赴他乡，
 长途历辛劳，
 虽欲会娇妻，
 终年不相见。
 有些人为了买卖、窃盗或出征而
 远赴他乡，
 因此必须长途跋涉、备尝艰辛。
 虽然他们渴望与爱人、娇妻欢聚，
 遗憾的是，一年也难得见上一面。
75. 或人为谋利，
 因愚卖身讠；
 然利犹未得，
 也有人为了追求微薄的利益，
 糊里糊涂地卖掉了自己的身体；
 然而，应得的利益还没有到手，

空随业风去。 人已随着雇主的业风飘泊远去了。

(II) 利少害多

76. 或人自售身， 有人卖身为人帮佣，自己一点自由也没有，
任随他指使； 完全听任顾主差遣使用；
妻妾纵临产， 即使妻子临产分娩，也不能前往照顾，
荒郊树下生。 任随骨肉在荒郊野地或树下出生。

77. 欲欺凡夫谓： 有些被欲望蒙蔽的凡夫说：
求活谋生故， “为了生存，我必须设法赚钱养家活口。”
虑丧赴疆场， 因此虽然担心送命，还是披甲从军去了。
为利成佣奴。 另一些人则为了蝇头小利而甘为奴隶。

78. 为欲或丧身， 有人贪欲未遂，被杀身亡；有人犯罪受刑，
或竖利戈尖， 被人从肛门贯穿头顶，竖挂在利戈尖上；
或遭短矛刺， 有些人被人用短矛刺杀；
乃至火焚烧。 有些人甚至于被放火焚烧。

79. 历尽聚守苦， 吃尽了赚存、保护和丧失钱财的

苦痛，
 方知财多祸；才深深体会钱财是无边祸害的根源；
 贪金涣散人，那些为了贪财好色而耗散心力的人，
 脱苦遥无期。永远没有机会解脱三有的痛苦。

80. 贪欲生众苦，贪欲的人一定会饱尝前述的那些苦头，
 害多福利少；祸害众多，福利极少，根本得不偿失；
 如彼拖车牲，就像牛马等为人拉车的牲口，
 唯得数口草。顶多只能吃到几口充饥的茅草而已。

(III) 空负暇满

76. 彼利极微薄，其实，像养家糊口这么渺小的利益，
 虽畜不难得；就连低等的牛马等牲畜也不难办到；
 为彼勤苦众，但是，短视的人们竟然愿意为它奔波受苦，
 竟毁暇满身。糟蹋了难得的暇满人身。

77. 诸欲终坏灭，五欲虽乐，总是会坏灭的；
 贪彼易堕狱；但是贪着它，却容易使人堕入地狱等恶趣。
 为此瞬息乐，为了贪图这昙花一现的快乐，

- 须久历艰困。就必须长期忍受精疲力竭的艰苦。
78. 彼困千万分，
便足成佛道。
欲者较菩萨，
苦多无菩提。
- 然而，只要肯忍受这些困苦的一千万分之一，
以此修行，就足以成就无上的佛道了。
和修菩提行的菩萨比较起来，
贪欲者吃的苦无穷，却没有证菩提的福份。

(4) 结摄五欲过患

84. 思惟地狱苦，
始知诸欲患
非毒兵器火、
险敌所能拟。
- 如果仔细想过地狱等恶趣的痛苦，
就会知道：五欲对人的伤害，
不是兵器、毒药、火灾、悬崖险地
和各种仇敌的祸害所能比拟的。

2. 劝乐阿兰若

85. 故当厌诸欲，
欣乐阿兰若。
离诤无烦恼，
寂静山林中，
- 因此，初学的菩萨尤其应该厌离五欲，
向往阿兰若的修行生活：
在没有诤吵、不易产生烦恼，
而且寂静无人的山林中，
86. 皎洁明月光，
- 皎洁的明月光，清凉得犹如檀

- 清凉似檀香，
倾泄平石上，
如宫意生欢。
林风无声息，
徐徐默吹送，
有福瑜伽士，
踱步思利他。
- 香，
轻柔地泄落在宽阔平坦的岩石上。
禅修的岩窟、空徒石壁，虚绝尘想；
静坐其间，如处王宫，令人无限欢畅。
寂静无声的林间微风，徐徐地吹送，
捎来了一身的舒适与轻松。
这时，有福德的瑜伽行者，为了利他，
细踱着步子，静思菩提心、空性等法义。
87. 空舍岩洞树，
随时任意住；
尽舍护持苦，
无忌恣意行。
- 无人的空屋、岩洞和荫凉的大树底下，
随时随处都可以任意安住；
既然免除了储存和守护财物的牵累和痛苦，
就可以无拘无束、专心致志地修行了。
88. 离贪自在行，
谁亦不相干；
王侯亦难享
知足闲居欢。
- 像这样舍离了一切贪着，自由自在地修行，
无论谁都不能干扰我；
就算是人间的王侯和天上的帝释，
也难享有这种知足的山居修行

之乐。

三、如何修止

(一)略说

- | | |
|------------|--------------|
| 89. 远离诸尘缘， | 深入思惟五欲的祸害 |
| 思彼具功德， | 和远离尘缘等功德以后， |
| 尽息诸分别， | 就应当完全止息妄想分别， |
| 观修菩提心。 | 进而观修大乘的菩提心。 |

(二)广说

1. 等观自他修习法

(1) 等观自他之心理依据

- | | |
|------------|----------------------|
| 90. 首当勤观修 | 首先应该努力观修 |
| 自他本平等； | 自己和他人本来是平等的。 |
| 避苦求乐同， | 因为避苦求乐是众生共同的心理需求， |
| 护他如护己。 | 所以爱护众生应该像爱护自己一样。 |
| 91. 手足肢虽众， | 就像一个人的手脚等部位虽然众多，但是， |
| 护如身相同； | 把它们都当成身体的一分来保护却是相同的。 |
| 众生苦乐殊， | 同样，众生的苦乐感受虽然互异， |

求乐与我同。^① 但是，只追求快乐的意愿却和我完全相同。

(2)等观自他之思惟方式

I、破不应等观自他之说

- | | |
|--|--|
| <p>92. 虽吾所受苦，
不伤他人身，
此苦亦当除，
执我难忍故。</p> | <p>虽然我所感受到的痛苦
不至于伤害别人，
但它仍然是我应该解除的痛苦；
因为只要执着身体为我就很难
忍受那些痛苦。</p> |
| <p>93. 如是他诸苦，

虽不临吾身，
彼苦仍应除，

执我难忍故。</p> | <p>同样，虽然别人所遭受的那些痛苦
不会转移到我身上来，
不过，它们还是我应当解除的痛苦；
因为一旦观念转变，把他人的身体
认同为我，同样也很难忍受他人
所受的那些痛苦。</p> |

II、成立应等观自他之理^①

^①参见《学集》第十九“增福品”末的结颂(大正，32，144上)。

^①修自他平等的理论，也可以从相依相待的缘起中道来成立；《学集》中就有这样的说法：“修自他平等，坚固菩提心，自他唯看待，妄如此彼岸。彼岸自非彼，观谁而成此，自且不成自，观谁而成他。”（《广论》卷9，页222；另见大正，32，143下）。

(1)广说

94. 吾应除他苦，
他苦如自苦；
吾当利乐他，
有情如吾身。
- 我应该解除他人的痛苦，因为他人之苦
也是苦，就像我自己的痛苦一样。
我应当利乐众生，因为自他都是有情，
使众生快乐就如同使自己快乐一样。
95. 自与他双方，
求乐既相同，
自他何差殊？
何故求独乐？
- 既然自己和别人两方面，
都同样追求快乐，那么
他们和我的基本心理需求有何差别呢？
为何只追求自己一个人的快乐呢？
96. 自与他双方，
恶苦既相同，
自他何差殊？
何故唯自护？
- 既然自己和别人两方面，
都同样不喜欢痛苦，那么
他们和我的基本心理需求有何差别呢？
为什么不爱护别人只爱护自己呢？
97. 谓彼不伤吾，
故不护他苦；
- 如果说，他的痛苦不会伤害到我，
所以不须要爱护他，使他免除痛苦；

- | | |
|---|--|
| 后苦不害今，
何故汝防护？ | 那么未来的痛苦现在也不会伤害你，
你又何必防范它发生呢？ |
| 98. 若谓当受苦；
此诚邪思惟！
亡者他体故，
生者亦复然。 | 如果说，不防患未然将使未来的我受苦；
这真是错误的想法！今我怎可能受未来苦？
因为死者是今生的人，
而未来出生受苦的又是另一个生命体。 |
| 99. 若谓自身苦
应由自防护；
足苦非手苦，
何故手护足？ | 如果说，发生于一个人身上的任何痛苦，
应当由受苦者自己去防护；
既然如此，那么脚上的痛苦不属于手的，
手又何必多管闲事，忙着去保护脚呢？ |
| 100. 若谓此非理，
执我故如此；
执自他非理，
唯当极力断。 | 如果说，防患未然和以手护脚虽不合理，
但是只要习惯执以为我和我的就会这么做；
然而，执着有独立自存的自他都不合理，
应当以无我空慧力断这种轮回根本的邪见。 |

101. 相续与蕴聚，
假名如军鬘；
本无受苦者，
谁复除彼苦？
- 所谓前后生的相续和五蕴的聚合，
都只是假名而已，就像念珠和军队一样；
除了概念之外，本来就没有真实的受苦者，
哪里还有谁在解除痛苦呢？

(II) 结义

102. 既无受苦者，
诸苦无分别。
是苦即当除，
何需强区分？
- 既然没有真实独立自存的受苦者，
那么痛苦就没有自他的差别了。
既然都是痛苦，要除就应当一并解除，
何必坚持区分自他呢？

103. 不应有此诤：
何需除他苦？
欲除悉应除，
否则自他如。
- 既无真实的受苦者，何必消除众生之苦呢？
这种诤难是不合理的。
因为愚痴的众生仍然会被幻苦所困惑，
所以，要除苦就应该连众生苦一起消除；否则也该一视同仁，保留自己的痛苦。

(III) 断诤

104. 悲心引众苦，
- 悲济众生会为自己引来很多的痛

- 何故强催生？ 苦，
为什么要努力激发悲心呢？事实
正好相反。
- 若愍众生苦， 如果菩萨一心挂念解除众生的痛
苦，
- 自苦云何增？ 哪有闲情去顾虑自己的痛苦是增
是减呢？
105. 一苦若能除 即使悲济众生会为自己带来更多的
痛苦，
众多他人苦， 但是，如果一个人有限的痛苦
能取代众生无边的痛苦，
为利自他故， 那么为了解救自己和其他的众
生，
慈者乐彼苦。 大慈大悲的菩萨将乐于承担这种
痛苦。
106. 妙花月虽知 如《月灯三昧经》说：
国王有害意， 妙花月菩萨虽然知道国王有意害
死他，
然为尽众苦， 但是为了使一万人获得解脱，
不惜殉自命。 他毅然决然地前往说法，并殉道
该国。^①

(3) 等观自他之利益

107. 如是修自心， 像这样修习等观自他而成熟悲心

^①参见《月灯三昧经》（大正，15，602 中）。

- 则乐灭他苦；
恶狱亦乐往，
如鹅趣莲池。
- 的菩萨，
将会乐于消除他人的痛苦；
甚至连无间地狱，菩萨都会欣然
前往，
就像天鹅欢喜地飞进莲花池一
样。
108. 有情若解脱，
心喜如大海；
此喜宁不足？
云何唯自度？
- 如果菩萨知道有情都解脱了轮回
的痛苦，
他心中的喜悦一定像大海一样深
广无涯。
这样的喜悦难道你还不满意吗？
何必独自一个人追求寂灭的解脱
之乐呢？
109. 故虽谋他利，
然无骄矜气。
一心乐利他，
不望得善报。
- 因此，菩萨虽然不停地为众生谋
福利，
但绝不会因此而骄矜自满，洋洋
得意。
菩萨一心一意只求利他，
根本不希望得到任何善报。

(4) 结劝等观自他

110. 微如言不逊，
吾亦慎防护；
如是于他苦，
- 自身的痛苦，即使小如别人出言
不逊，
我也会自动细心地回护，免受伤
害；
同样，对于他人的任何失意和痛

苦，
当习悲护心。 我也该视同身受，常修慈悲和爱护心。

2. 自他相换修习法

(1) 修相换之可行性

111. 如亲精卵聚， 就像父精母卵聚合而成的受精卵，
本非吾自身， 本来不是我的身体，
串习故执取 但因无始以来俱生我执串习的原故，
精卵聚为我。 竟然错误地把它执取为我。
112. 如是于他身， 同样，由其他精卵聚合而长成的他人身体，
何不执为我？ 为何不能藉助理性的思惟而认同为我呢？
自身换他身， 所以用自己的身体来替代他身受苦，
是故亦无难。 同样也不会有什么困难才是。①

(2) 修自他换之理趣

1、略示

①以上有关“修习等观自他”的第97、98、101、103、104、107、108、109、111、112等颂，皆出自《学集》最后一品的结颂（大正，32，143下～144上）。唯汉译本语意不清，甚难辨认；请参阅藏文译本（台北版，册37，页55，383⁴～385³）。

113. 自身过患多，
他身功德广。
知己当修习
爱他弃我执。
- 自己，是众多祸害的渊藪；
他人，是广大功德的泉源。
认清了这个道理以后，
就应当赶紧修习断舍我执，友爱他人。

II、详明

(I) 应当珍爱他

114. 众人皆认许：
手足是身肢。
- 如何是不许：
有情众生分？
- 每一个人都会把手脚等肢体
当作是身体的一部分而加以爱
护，
那么为何不同样把每一位有情
都当成法界众生的一部分而加以
爱护呢？
115. 于此无我躯，
串习成我所；
- 如是于他身，
何不生我觉？
- 只因为久久习惯成了自然，
在无我的身躯上竟然产生我所有的
错觉；
同样，在其他有情的身上观修久
了，
为何不能生起他身就是我所有的
感觉呢？
116. 故虽谋他利，
- 然无骄矜气；
如人自喂食，
- 若能以他为自，那么就算整天为
人谋福利，
心里也不会有丝毫骄矜之气；
就像是自己喂饱了自己，

- 未曾盼回报。 从来不希望有任何回馈或善报。
117. 微如言不逊， 自身的痛苦，即使小如别人出言不逊，
吾亦慎回护； 我也会自动细心地回护，免受伤害；
如是于众生， 同样，对于众生的任何失意和痛苦，
当习悲护心。 我也该视同身受，常修慈悲和爱护心。
118. 怙主观世音， 因此，大悲深切的怙主观世音菩萨，
为除众怖畏， 甚至为了消除众生畏惧群众等不安的心理，
涌现大悲心， 慈悲地加持自己的名号，
加持自圣号。 使称念名号的人获得平安与宁静。^①
119. 闻名昔丧胆， 从前，连听到名字都令人发抖的仇敌，
因久习近故， 由于长久亲近熟悉、和乐相处的原故，
失彼竟寡欢； 现在不见人影，反而会觉得若有所失；
知难应莫退。 所以要耐心修习，千万不要知难

① 《法华经》“普门品”说，称名可以消除种种的畏惧；但是并没有提到临众的畏惧。此颂参见《学集》所引《观音解脱经》（大正，32，131中）。

而退。

120. 若人欲速疾
救护自与他，
当修自他换
胜妙秘密诀。
- 如果有人想要以最迅速有效的方法，
救护自己和其他众生免除一切痛苦，
那么他应当努力修习这种自他换的法门；
因为这是一切成佛法门中最殊胜的秘诀了。

(II) 应当除自爱

121. 贪着自身故，
小怖亦生畏。
于此生惧身，
谁不似敌瞋？
- 由于我们太过于贪着自己的身体，
所以连微不足道的险难也会产生畏惧。
对于这一切恐惧之源的身体，
哪个智者会不当作敌人一样地瞋恨呢？
122. 千般欲疗除
饥渴身疾者，
捕杀鱼鸟兽，
伺机劫道途。
- 有些贪爱自己身体的人，
为了解除自身的饥渴等疾病，
不惜捕杀池鱼、飞鸟和走兽，
甚至埋伏在道途中，等待机会抢劫行人。
123. 或为求利敬，
- 有些人为了财利和别人的恭敬服侍，

乃至杀父母，
盗取三宝物，
以是焚无间。

甚至不惜造作极重的罪业，
如杀害亲生的父母、盗取三宝财物等等，
以至于来生堕落无间地狱，被烈火焚烧。

124. 有谁聪智者
欲护供此身？
谁不视如仇？
谁不轻蔑彼？
- 哪一个有智慧的人
还会去贪爱、保护和供养这个身体呢？
哪一个智者会不把它看成仇敌呢？
哪一个有智慧的人会不厌弃它呢？

(Ⅲ) 爱自与爱他之利弊

i. 广说

125. 若施何能享？ 如果全部布施光了，我还能享有什么呢？
 自利饿鬼道。 这种自私的想法，是堕落饿鬼的管道。
 自享何所施？ 如果自己享用完了，拿什么去布施呢？
 利他人天法。 这种利他的善念，是欢乐人天的法则。
126. 为自而害他， 如果为自己而伤害了别人的身家性命，
 将受地狱苦。 那么一定会惨遭地狱等恶趣的痛苦。
 损己以利人， 如果为了别人而损失自己的身家性命，
 一切圆满成。 那么福智资粮和利生事业都将圆满成就。
127. 欲求自高者， 那些只求自己高高在上的傲慢之徒，
 卑愚堕恶趣。 来生一定会变得卑微愚痴，甚至堕落恶趣。
 回此举荐他， 如果回转我慢的心态而荐举提携他人，
 受敬上善道。 那么后世将在人天善趣中广受尊

敬。

128. 为己役他者， 如果为了自己的安乐而役使别人，
 终遭仆役苦。 来生就会转成他人的仆役，一任差遣。
 劳自以利他， 如果是为了别人的幸福而劳碌自己，
 当封王侯爵。 来生将转为王公贵族，享有官爵和权势。

ii . 结义

129. 所有世间乐， 所有这世间上的种种快乐，
 悉从利他生。 都是从谋求别人的幸福而逐渐缘生的。
 一切世间苦， 所有这世间上的一切痛苦，
 咸由自利成。 都是由追求自己的安乐而暗中形成的。
130. 何需更繁叙？ 这些道理明白易晓，何必再多费唇舌呢？
 凡愚求自利， 愚笨的凡夫不断追求自利，却惨遭痛苦；
 牟尼唯利他， 牟尼一切智者一向利益众生，终成正觉。
 且观此二别！ 你瞧，这两方面的功过得失差距有多大！

(IV) 不相換之过失

- | | |
|-------------|---------------------|
| 131. 若不以自乐 | 如果一个人不能学习以自己的幸福 |
| 真实换他苦， | 真诚地去替换别人的痛苦， |
| 非仅不成佛， | 那么未来非但不能修成圆满的佛果， |
| 生死亦无乐。 | 即使在生死中也不会有快活的日子。 |
| 132. 后世且莫论； | 暂且不论自私自利者来生会如何受报。 |
| 今生不为仆， | 在现世，如果一个人不委屈自己为人工作， |
| 顾主不予酬， | 顾主就不会支付薪资和酬劳；这样， |
| 难成现世利。 | 就连今生最起码的需求也都无法满足了。 |
| 133. 利他能成乐， | 利他，能使我们成就今生和后世的安乐， |
| 否则乐尽失； | 不利他，将完全丧失一切圆满的快乐。 |
| 害他令受苦， | 如果是为了自利而伤害别人，令他受苦， |
| 愚者定遭殃。 | 那么这个笨蛋一定会遭受剧大的灾难。 |

(V) 结成定须相换

134. 世间诸灾害、
 怖畏及众苦，
 悉由我执生，
 留彼何所为？
 我们生活在这个世间上，
 所遭遇到的一切灾难、恐怖和痛苦，
 如果都是从我执产生出来的，
 那么我还留着这个恶魔做什么呢？
135. 我执未尽舍，
 苦必不能除；
 如火未抛弃，
 不免受灼伤。
 假如不能完全舍弃自我爱执，
 那么必定不能根除一切自他的痛苦；
 就像不及时抛弃手中的火把，
 便难免会被火烧伤一样。
136. 故为止自害，
 及灭他痛苦，
 舍自尽施他，
 爱他如爱己。
 所以为了中止我执继续伤害自己，
 也为了永远灭除有情的种种痛苦，
 我应当努力练习把自己完全施舍给别人，
 并且爱护众生就如同爱惜自己一样。

(VI) 自他换之原则

137. 意汝定当知：
 意识啊！自他相换以后，你一定要认清：

吾已全属他。 “我已经完全属于别人了。”
 除利有情想， 因此，除了利益一切有情以外，
 切莫更思余。 今后你不要再费心其他的事了。

138. 不应以他眼 你不能再用属于别人的眼、耳等
 六根，
 成办自利益， 谋求自己的利益；
 亦莫以眼等 更不能用于他人的眼、耳等六
 根，
 邪恶待众生。 来做伤害众生的事情。

139. 故当尊有情； 总之，应当尊重有情，一切以有
 情为至上；
 己身所有物， 每当见到自己有别人需要的东西
 时，
 见已咸取出， 都要尽量拿出来布施，
 广利诸众生。 广泛地利益其他众生。

(3) 思惟修自他换之方式

1. 略说

140. 易位卑等高， 先想出较低、相等和高于自己的
 三种对象，
 移自换为他， 其次，把自己和这三种对象交换
 易位，
 以无疑虑心， 然后再以易位后的身分，毫不犹
 疑地，
 修妒竞胜慢。 对易位前的自己引生嫉妒、竞争
 和我慢，藉此挖掘自己嫉、争和

傲慢心而对治之，进而体谅别人的嫉、争和傲慢而悲愍之。^①

II、广明

(I)对高者修妒

- | | |
|---|---|
| 141. 蒙敬彼非我，
吾财不如彼，
受赞他非我，
彼乐吾受苦。 | 他受人尊敬，而我却广遭歧视；
我的收入远不如他那么多；
他受到称赞，而我反遭诃责；
他称心如意而我却深受痛苦。 |
| 142. 工作吾勤苦，
度日彼安逸；
世间盛赞彼，
身败吾名裂。 | 我必须辛辛苦苦地工作，
而他却可以悠悠闲闲地过活；
他受到世间广大的赞誉，
而我却一直默默无闻，甚至身败名裂。 |
| 143. 无才何所为？

才学众悉有；

彼较某人劣，

吾亦胜某人。 | 如果我一无可取，那该怎么办呢？

其实，我和其他人多少总是有点本事的。

或许他比我强，但胜他一筹的大有人在，

我自己也强过很多人，因此用不 |

①一般的《入行》注疏，都把实际观修“自他换”的三种易位对象限定为菩萨（《佛子正道》，页193；《妙解大海》，页298；Meaningful to Behold. p273）。笔者则采取更广义的说法，把所有的人都包括进去。

着气馁。

144. 戒见衰退等， 我的戒律废弛和见解衰退是情有可原的，
 困惑而非我； 因为那是由于烦恼而不是我个人的意愿。
 故应悲济我， 如果他真有悲心，就应该尽力帮助我；
 困则自取受。 倘若遭遇困难，他自己也该欣然忍受。①
145. 然吾未蒙济， 可是我不但没有受到他的提携，
 竟然反遭轻； 反而还倍受轻视；真是可恶！
 彼虽具功德， 虽然他才高学广，能文善道，
 于我有何益？ 但是那些才学对我有什么好处呢？
146. 不愍愚众生 他对无德无知、身陷恶趣口中的众生，
 危陷恶趣口， 根本视若无睹，毫无悲愍之情；

①一般注释都把“困则自取受”的“自”当作是“戒见衰退而盼望被帮助者”自己(《妙瓶》，页556；《佛子正道》，页194；A Guide to the Bodhisattvas Way of Life, p.122；《甘露滴》；页596)；而本书则独采 Geshe Kelsang Gyatso 之说，把“自”解释成易位前较高位的自己(Meaningful to Behold, p. 274)。因为“对高者修妒”的主要用意，不外是想藉由谅解卑下者那种既羡慕、忌妒又渴望受人帮助的复杂心理，一方面省除我们下意识骄慢倨傲之心与盛气凌人之态；另一方面，则加强我们对弱者的悲济之情与忍辱负重的承担力。

向外夸己德，可是却一心一意向外矜夸自己的才学，
欲胜诸智者。想藉此胜过其它有才学的人。

(II)对等者修争

147. 为令自优胜
利能等我者，
纵诤亦冀得
财利与恭敬。
为了使自己高人一等，
胜过财利、能力等各方面和我相等的人，
甚至不惜出面和他争辩，也希望
能击败他，
为自己赢得更多的财利和恭敬。
148. 极力称吾德，
令名扬世间；
克抑彼功德，
不令世人闻。
一方面，我将尽力宣扬自己的功德，
好让美名传遍世界各地；
另一方面，我还要压抑他的功德，
不让任何人听到他的优点。
149. 复当隐吾过，
受供而非他；
令我获大利，
受敬而非他。
我更要设法隐藏自己的过失，
使自己广受供养，而不让他得到分毫；
使我今后获得名位财利，受到恭敬，
不让他获得任何名利与恭敬。
150. 吾喜观望彼，
沦落久遭难，
令受众嘲讽，
我满怀着幸灾乐祸的心理，
希望看见他长久沦落，惨遭危难；
我要使他成为众人嘲讽的笑柄，

竞相共责难。 以及大家竞相指责的对象。

(III)对卑者修慢

151. 据云此狂徒 据说，这个不知天高地厚的狂人，
欲与吾相争， 竟然想和我一较高下，
才貌与慧识、 难道他的见闻、才智、相貌、
种性宁等我？ 出身和财富能和我相比吗？因此，
152. 故令闻众口 我要设法使他佩服我的伟大，让他看到：
齐颂吾胜德， 众人都异口同声地对我歌功颂德，
毛竖心欢喜， 并且因而汗毛直竖，欣喜若狂，
浑然乐陶陶。 完全陶醉在一片喜乐之中。
153. 彼富吾夺取； 就算他有点财富，我也要设法夺取；
若为吾从仆， 如果他为我工作，
唯予资生酬， 我将只给他足够维生的薪资，
其余悉霸取。 其余的全部霸占为己有。
154. 令彼乏安乐， 我要想办法使他失去安乐，
恒常遇祸害。 令他祸不单行，颠沛流离。

III、结劝实修自他换

(I)不修之过

我执于生死， 在漫漫的生死长夜中，自我爱执

百般折损我。 的情结，
曾经不下千百次地陷害过我。

155. 汝虽欲自利， 意识啊！虽然你一心想追求自利，
然经无数劫， 也经过无数亿劫的努力，
遍历大劬劳， 更饱尝了无尽的苦痛与艰辛，
执我唯增苦。 但是，自我爱执只能使你更加痛苦而已。

(II) 修习之利

156. 是故当尽心 所以，你一定要认真去除自我爱
勤行众生利。 执，
热心投入利益一切众生的菩萨行列。
牟尼无欺言， 释迦牟尼绝无欺人之言，
奉行必获益。 只要依教奉行，将来一定会获得利益。
157. 若汝自往昔 如果你从无始以来，
素行利生事， 一直都修习这种利他的菩萨行，
除获正觉乐， 那么除了获得佛陀究竟圆满的安乐以外，
必不逢今苦。 绝不可能像今天这么烦恼和痛苦。

(III) 结劝实修

158. 故汝于父母 总之，就像双亲精卵聚合而成的

	受精卵，
一滴精血聚，	可以被你执着为自己的身体一样；
既可执为我，	同样，你也应该经常努力练习自他换，
于他亦当习。	把其他的众生当作自己一样去爱护。

(4) 实际修自他换之方式

I、修习本身

(I) 利乐全与人

- | | |
|-------------|---------------------|
| 159. 应为他密探； | 自他相换以后，我就该成为他人的密探了； |
| 见己有何物， | 只要看见自己身上有任何别人需要的东西， |
| 悉数尽盗取， | 立刻全部盗取过来， |
| 以彼利众生。 | 拿它们来利益众生。 |
| 160. 我乐他不乐， | 如果我兴高采烈而别人闷闷不乐， |
| 我高他卑下， | 我高高在上而别人寒微卑屈， |
| 利己不顾人， | 我只利益自己而不照顾别人， |
| 何不反自妒？ | 那么为何不转而嫉妒自己、关怀别人呢？ |

(II) 自甘卑下苦

- | | |
|-------------|-----------------|
| 161. 吾当离安乐， | 因此，我要自动舍离安乐的享受， |
|-------------|-----------------|

甘代他人苦；
时观念起处，
细察己过失。

心甘情愿取代别人的痛苦；
时时观察自己一言一行的动机，
细细留意自己大大小小的过失。

162. 他虽犯大过，
欣然吾顶替；

自过纵微小，
众前诚忏悔。

虽然别人一时误犯大错，
我也乐意默默承担，以维护他人的清誉；
如果自己有过错，即使再微小，
我也要在众人面前诚恳地请求宽恕。

163. 显扬他令誉，
以此匿己名；
役自如下仆，

勤谋众人利。

我要大大地宣扬别人的美名，
藉此隐没自己的声誉；
我要像役使下人一般地奴役自己，
以便谋求众多有情的利益。

164. 此身过本多，

德寡奚足夸？

故当隐己德，
莫令他人知。

我这污浊的身躯本来就充满了无边的罪过，
暂时的少分功德有什么值得大肆渲染的呢？
所以我要尽力隐藏自己的德学，
就连少数最亲近的人都不让他们知道。

(Ⅲ) 结语

165. 往昔为自利，
所行尽害他；

总之，从前为了谋求一己的利益，
我老是伤害无辜的众生；

今为他谋利， 愿害悉归我！	而今为了谋求众生的幸福， 就让一切祸害都由我自己来承担 罢！
------------------	--------------------------------------

II、其余助行

(I) 制止狂妄行

- | | |
|---|---|
| 166. 莫令汝此身，

猛现顽强相，
令如初嫁媳，
羞愧极谨慎。 | 修自他换时，行为不可再像过去
一样，
猛烈地表现出粗暴顽强的态度，
应该像刚过门的少妇，
行动略带羞涩而且小心翼翼。 ^① |
| 167. 坚持利他行，

切莫伤众生。
妄动应制止，
逾矩当治罚。 | 你一定要利益有情并且要坚持下
去，
不要再伤害众生了。
如果妄心蠢蠢欲动，你就制伏它；
如果心念偏离正轨，你就处罚它。 |

(II) 调伏自利心

- | | |
|---|---|
| 168. 从已如是悔，

汝犹不行善，

众过终归汝， | 心啊！虽然我已经像这样忠告过
你了，
如果你还不肯听劝行善，一味我
行我素，
那么未来的一切过失都将归咎于 |
|---|---|

①参见《学集》第六“护身品”所引《梵天所问经》（大正，32，99中）。

- 你；
届时唯受罚。 到时候，你这自利的心只好接受处罚了。
169. 昔时受汝制， 从前我愚笨无能，完全被你控制着；
今日吾已觉。 如今我已看清真相，不会再受你摆布了。
无论至何处， 无论你走到天涯海角，只要被我发现了，
悉摧汝骄傲。 我就要立刻消灭你这自私自利的骄傲心。
170. 今当弃此念： 现在，你应该要放弃这样的想法：
尚享自权益。 “我多少总还有点自求多福的权益吧！”
汝已售他人， 因为我已经在自他换时把你卖给别人了，
莫哀应尽力！ 所以不要悲伤难过，尽力去服务众生吧！
171. 若吾稍放逸， 如果我稍微不小心，
未施汝于众， 忘了把你布施给众生，去为他们服务，
则汝定将我， 那么我一定会在不知不觉中，
贩与诸狱卒。 又被你出卖给地狱里的牛鬼蛇神。
172. 如是汝屡屡 我曾经多次疏忽而像这样被你出

卖了，
 并且因此长久沦落受苦。
 今忆宿仇怨，如今撩起新仇旧恨，不禁气愤填膺；
 摧汝自利心！我一定要彻底消灭你这自私自利的心！

173. 若汝欲自惜，如果你真想珍惜自己的幸福与安乐，
 不应自爱执；那么就不要再自己爱执自己了；
 若汝欲自护，如果你真想保护自己免受痛苦，
 则当常护他。那么就要经常爱护他人。

(III)制伏己身贪

174. 汝愈献殷殷 这个不净的六尺之躯，
 护此不净身，现在，你保护得愈周到，
 彼愈趋退堕 以后，它就会变得愈衰朽而脆弱；
 衰朽极脆弱。 愈来愈不堪承担众生的痛苦。
175. 身弱欲爱增，身体衰朽了，可是欲望却不断地增加，
 大地一切物，就算用这地球上的一切事物，
 尚且不满足；也满足不了那强烈的欲望；
 谁复惬彼欲？那么还有谁能满足它呢？
176. 逐欲未得足，追求永远不能满足的欲望，
 生恼复失意；只会带来烦恼、失望和沮丧；
 若人无所求，如果一个人对任何事物皆心无所

- 彼福无穷尽。 求，
那么他福德的底限将没有人能测知。
177. 乐长身贪故， 贪图享受只会增长一个人对身体的贪欲，
莫令有机趁； 所以不要给身体任何享乐的机会；
不执悦意物， 只有不执着任何可爱事物的清净心，
厥为真妙财。 才是我们最珍贵可靠的财产。①
178. 可怖不净身， 这可怕、充满污垢的不净身躯，
不动待他牵， 自己动弹不得，需要靠心气来推动；
火化终成灰； 而且死亡火化以后，就只剩下一堆骨灰。
何故执为我？ 何必执着这无用的脏东西为我呢？
179. 无论生与死， 不论是生前还是死后，
朽身何所为？ 这个破烂的机器对我有什么用呢？
岂异木石等？ 它和木石等被动的无情物有何差别？
怎不除我慢？ 既无差别，为何不除身贪所引起的我执呢？

①参见龙树《亲友书》“求财少欲最，人天师盛陈，若能修少欲，虽贫是富人。”（《龙树菩萨劝诫王颂》，大正，32，752上）。

180. 奉承此身故，
无义集诸苦；
于此似树身，
何劳贪与瞋？
为了屈从身见而侍奉这个身体，
我毫无意义地积聚了许多的苦恼；
然而色身就像树木一样，既无情又无义，
我又何必为它而激起种种的爱恨呢？
181. 细心极爱护，
或弃鸢兽食，
身既无贪瞋，
何苦爱此身？
无论我怎样细心地爱惜保护身体，
或者把它丢弃给鸢鹰等鸟兽去分食，
它一点都无所谓；既不起贪也不生瞋。
既然如此，我又何苦贪着它呢？
182. 何毁引身瞋？
何赞令身喜？
身既无所知，
殷勤何所为？
怎样的毁谤才能促使身体瞋恨呢？
怎样的赞美才能引发身体欢喜呢？
如果身体对于毁誉根本无动于衷，
那我又何必殷勤地去侍奉它呢？
183. 若人喜我身，
如果说，身虽无知，但它总是我的老相好；
所以只要有人喜欢它，他就是我的朋友。

则彼为吾友。然而，自他的色身本来就是平等
无别的，
众皆爱己身，而且所有的人都喜爱自己的身
体，
何不爱众生？那么我为何不同样去喜欢他们
呢？

184. 故应离贪执，因此，我不应该再贪爱自己的身体了，
为众舍己身；我应当施舍自身以谋求众生的利
益。
此身虽多患，守护这个躯体的确容易引生许多
过患，
善用如宝筏。但把它看成一艘渡越苦海的二利
宝舟，好好地加以运用，仍然是
有必要的。

四、结勉修三昧

185. 愚行足堪厌，过去，幼稚的放逸行为我已经厌
倦了。
今当随圣贤；今后，我要追随诸佛菩萨自觉觉
他的后尘；
忆教不放逸，牢记圣教，一心精进，绝不放逸，
奋退昏与眠。努力击退昏沉和睡眠。

186. 如佛大悲子，我要像大慈大悲的菩萨一样，
安忍所当行；吃苦耐劳，努力增长三无漏学；
若不恒勤修，如果不能持之以恒地认真修行，

何日得出苦？ 何时才能使自他脱离痛苦的深渊呢？

187. 为除诸障故， 总之，为了消除成佛道上的烦恼和习气，
回心避邪途； 我要完全回避一切贪瞋和掉散等恶习；
并于正所缘， 更要依止一种最恰当的所缘境，
恒常修三昧。 经常专心致志地修习三摩地。

第九品 智慧

一、求解脱者需空慧

1. 此前诸要目， 前面所说的发心、受戒等一切学处要目，
佛为智慧说。 是佛为了使人获得断二障的智慧而说的。
故欲息苦者， 因此，想要止息二障困苦的人，
当启空性慧。 必须努力引生通达空性的智慧。

二、引生空慧之方便

(一)建立二谛

1. 二谛

2. 世俗与胜义， 世间公认的世俗谛和不迷惑人的胜义谛，
许之为二谛； 是我所承认的两种层面的真实。
胜义非心境， 胜义谛，不是概念或分别心经验的对象，
说心是世俗。 无明的虚妄分别心，被称为世俗。^①

2. 二谛见之层次

①关于二谛的定义，参见《学集》第十四“自性清净品”（大正，32，125中）。

3. 世见二种人： 从经论中可以看出有两种抉择二谛的人：
 瑜伽师一般。 已得禅定的悟空瑜伽师和一般瑜伽师。
 一般世间师， 其中，一般世间瑜伽师的观点，
 前者所论破。 被通达无自性的悟空瑜伽师所论破。
 ①
4. 复因慧差别， 而悟空的世间瑜伽师，因慧力等功德差别，
 层层更超胜。 又被更高层次的凡、圣瑜伽师所超胜；如中观师胜唯识师，定深者胜定浅者，乃至二地菩萨胜初地菩萨等等。

3. 断二谛有无自性之诤

如果诸法无自性，菩萨怎能修行而成佛呢？

以二同许喻， 只要用你我两宗所认同的幻喻就足以说明：

① “一般”瑜伽师，指心智被无明所障蔽的人。《入中论》说：“如有翳眼所缘事，不能害于无翳识，如是诸离净智识，非能害于无垢慧。”（《入中论》，卷2，页18）。智作慧在《广释》中即引此颂解释本颂（台北版，册36，页56，388²~389³）。又，已得禅定的悟空“瑜伽师”和“一般”瑜伽师，系就主要者言；若广义地说，则悟空“瑜伽师”尚包含以闻慧和思慧通达空性者，而“一般”瑜伽师也包含了一般外道与未习宗义的世俗人。以上说明详见《广释》（同上）。

为果不深察。修无自性的布施等道可证无自性的佛果。故为成佛而修如幻布施等道时，不更深究。^①

若法无自性，子虚乌有，岂不违世间现量？

5. 世人见世俗，
分别为真实，
而非如幻化，
故诤瑜伽师。
世俗现象是世间人都共同现见的。
你们实有论者执以为实而不知如幻，
而我们中观瑜伽师则悟知诸法如幻非实，
所以说实有宗便和中观师发生了诤议。

(1) 总破说实有宗

6. 色等现量境，
共称非智量；
彼等诚虚伪，
如垢而谓净。
成立现量所见的色、声等境相的存在，
是用世间公认的名言量而非理智量；
^②
因此，尽管现见境相似真，却都是虚假的，
就像不净的身体被世人称为洁净一

①对于世间的因果法则，不能用探讨胜义的理智去观察，否则便易堕入断见。在胜义上，一切法虽无自性，但是在名言上，修如幻的六度因仍可证得如幻的佛果。（北京版，La，219a²⁻⁸）。

《入中论》说：“设若观察此诸法，离真实性不可得，是故不应妄观察，世间所有名言谛……若妄观察，世间名言皆当失坏。”（卷2，页25）。另外，请参见第107颂和注16。

②参见《广释》（La，220b¹⁻⁵）。

样。

7. 为导世间人， 为了渐次引导执着恒常的世间人证悟真实，
佛说无常法； 佛在经中宣说诸行无常的教法；然而，
真实非刹那。 在真实性中，诸法既非刹那，也非常恒。
岂不违世俗？ 说有为法刹那生灭岂非违反世俗现量吗？
8. 瑜伽量无过。 无过。瑜伽师的世俗瑜伽量可以证实这点。
待世谓见真， 若观待世间则可说：见到无常就是见真实，
否则观不净 否则，修不净观的瑜伽师观见女身不净时，
将违世间见。 岂不是违反女身洁净的世间看法吗？

既然一切皆假，供养幻佛如何能生功德呢？
9. 供幻佛生德， 供养如幻的佛可以生出如幻的功德，
如供实有佛。 就像你主张供养实有的佛能生实功德一样。

有情若如幻， 如果有情如幻不实，犹如幻化人，
死已云何生？ 那么死了以后怎能再投生呢？
10. 众缘聚合已， 只要众缘在某段时间内聚齐了，

-
- | | |
|--------|---------------------|
| 虽幻亦当生。 | 纵然虚幻，生命的现象仍将生起。 |
| 云何因久住， | 怎能只因为生命假相呈现的时间较长， |
| 有情成实有？ | 就使有情成为实有呢？若然，梦长亦成真。 |
-
- | | |
|------------|---------------------|
| 11. 幻人行杀施， | 幻人杀幻人，或幻人行幻施等行为， |
| 无心无罪福。 | 因为事出无心，所以没有罪福可言。但是， |
| 于有幻心者， | 有如幻之心者杀了如幻的人或作了幻施， |
| 则生幻罪福。 | 就会生出如幻的罪报或福德。 |
-
- | | |
|------------|--------------------|
| 12. 诸咒无情识， | 变出幻人的幻物和咒术是无情之物， |
| 不生如幻心； | 没有能力缘生如幻的有情心识； |
| 种种因缘生 | 但是，种种适当因缘和合的时候， |
| 种种如幻物。 | 却会产生种种与因缘同性质的如幻事物。 |
-
- | | |
|------------|--------------------|
| 13. 一缘生一切， | 不过，若说单因独缘而能产生一切现象， |
| 毕竟此非有。 | 这种情形绝对不可能存在。 |
| 胜义若涅槃， | 如果说，在胜义上一切法都自性涅槃， |
| 世俗悉轮回， | 而在世俗上则完全呈现轮回假相的话， |

14. 则佛亦轮回， 那么入涅槃的佛陀岂不也在轮回之中了？
 菩提行何用？ 果真如此，修菩提行又有什么用呢？
 诸缘若未绝， 不然。如果各种业惑因缘尚未断绝，
 纵幻亦不灭； 那么轮回的现象纵然虚幻，也不会消灭；
15. 诸缘若断绝， 如果各种业惑因缘断绝而入了灭谛涅槃，
 俗中亦不生。 那么即使在世俗中也不会缘生轮回的幻象。胜义上诸法自性涅槃不同于佛的灭谛涅槃。

(2) 别破唯识宗

I、破唯识无境

- 乱识若亦无， 唯：如果一切法无自性，连乱识也不存在，
 以何缘幻境？ 那么要拿什么去缘幻境呢？
16. 若许无幻境， 中：如果你唯识宗不主张有虚幻的外境，
 心识何所缘？ 那么心识有什么可缘呢？
 所缘异实境， 唯：所缘非实存的外境，而是另一方式的存在；
 境相即心体。 所呈现的境相是以内心的本质而存在的。

17. 幻境若即心， 中：如果所现的幻境就是心识本身，
何者见何者？ 那么到底是哪一个看见哪一个呢？

II、破自证分

(I)以经破

- 世间主亦言： 世间的怙主——佛陀也在《宝髻经》中说：
心不自见心。 自心不能看见自心。
18. 犹如刀剑锋， 就像刀锋不能自己割自己一样，
不能自割自。 同样地，意识也不能自己看见自己。①

(II)以理破

i、破成立自证分之喻

- 若谓如灯火 唯：就像灯火能同时照明自己和
如实明自身。 外物一样，
心识同样也能完全明了自己和所现的境相。
19. 灯火非自明， 中：灯火本身并非自己照明的对象，

①参见《学集》第十三“念处品”所引《宝髻经》(大正，32，122上)。

- 暗不自蔽故。 就像暗不能自障，否则就看不见暗一样。
- 如晶青依他， 唯：如水晶的青色必依其他青物才能映现，
- 物青不依他； 但是青琉璃的青却是本来就有的。
20. 如是亦得见 同样，我们也能看出：某些心识需要依他，
- 识依不依他。 例如眼识需要依他；而自证分则不需要。
- 非于非青性， 中：喻不成；因为青琉璃并非不需其他因缘，
- 而自成青性。 就能使本非青色的琉璃自成青色。
21. 若谓识了知， 唯：因为异于灯的心识能了知“灯能照明”，
- 故说灯能明。 所以我们说“灯性本自明”。
- 自心本自明， 中：那么你所指的“心性本自明”
- 由何识知耶？ 又是由哪个不同的心识了知而说的呢？若由他识而知，他复由他识，成无穷过。
22. 若识皆不见， 如果任何其他的识都不能看见心识，
- 则明或不明， 那么无论心识是明或不明，
- 犹如石女媚， 都像石女儿的娇媚一样，根本不存在，

说彼亦无义。

描述它也是没有意义的。

ii、破成立自证分之理

①无自证分也能回忆

23. 若无自证分，
心识怎忆念？
心境相连故，
能知如鼠毒。
- 唯：如果眼识等认知没有自证分加以确认，
那么意识怎能回忆过去的认知呢？
中：因为心境相连，所以由回忆所经验的外境，
就能顺带忆起经验的心；就像冬季被鼠咬时，不知中毒，
春雷响时毒发，才知被咬时已中了毒。因此，无自证分也能回忆。①
24. 心通远见他，
近故心自明。
然涂炼就药，
见瓶不见药。
- 唯：有他心通的人能了知远处他人的心思，
所以自心更应该可以明见最近的自心。
中：不然。涂上炼成的药，可以远见地下的瓶，
但是，却看不见近在眼睛上的药。

①参见《广释》(La, 232b²)；另见《入中论善显密意疏》，卷9，页266～267。

②无自证分也能觉知

25. 见闻与觉知，
于此不遮除。
此处所遮者，
苦因执谛实。
- 唯：若无自证则无忆念，亦无领受及见闻等。
中：在这里，我们虽然否认自证分，
但是并不破除世俗中见闻觉知等作用；因为
见闻不会引生痛苦。这里所要破除的是，痛苦的根本原因——执着诸法实有。
26. 幻境非心外，
亦非全无异。
若实怎非异？
非异则非实。
- 唯：幻境并不是心外另一相异的事物，
但也不能被看成与心完全相同。
中：如果色等是实有，那么所现外境必然为真；
这样，心境怎能不相异而违汝自宗呢？如果心境一如，
则所现外境必定是假而非实。
27. 幻境非实有，
能见心亦然。
轮回依实法，
- 就像所见的色等幻境不是实有，
同样，能见的六识心也不是实有。
唯：轮回假立法必须依靠实有的

否则如虚空。
心法而存在，
否则就像虚空一样空洞，毫无作用。

28. 无实若依实，
云何有作用？
汝心无助缘，
应成独一体。
中：如果说，无实法必须依实法才能有作用，
而实有自性的心法又与轮回假法无关，
那么轮回假法怎会有业果的作用呢？再者，
你所主张的心识没有外境作认识的助缘，所以应该成为自己认识自己的独立体。

29. 若心离所取，
众皆成如来。
施設唯识义，□
究竟有何德？
若心离所取境而独存，必定不受客尘染污，
那么一切有情众生岂不都成了正觉如来！
因此，你所施設“万法唯识”的宗义，
究竟有什么意义和益处呢？

(3) 破中观宗悟空无用之诤

1、起诤

30. 虽知法如幻，
岂能除烦恼？
虽然了知诸法皆无自性，如幻如化，
但是怎可能凭这样的慧解就断除烦恼呢？

如彼幻变师，	就像魔术师也会贪爱他所变的幻女一样。
亦贪所变女。	因此，你们中观师悟解空性也同样无用。

II、答辨

(I) 幻师生贪之因

31. 幻师于所知，	由于幻师尚未断除烦恼习气，所以
未断烦恼习，	心中对所见的幻女仍然会有实执。换言之，
空性习气弱，	由于修空的串习力太弱，因此虽知是幻，
故见犹生贪。□	但因看起来太逼真了，所以仍会产生贪着。

(II) 修空能断烦恼习

32. 若久修空性，	如果久久修观诸法空性成了习惯，
必断实有习；	就能断除执着诸法实有的无明习气；
修空亦非实，	如果再进一步修习空性本身也空无自性，
复断空性执。	那么后来也能断除对空性的执着。

33. 观法无谛实，	当我们观察某法而发现它的实性
------------	----------------

了不可得，
不得谛实法。 这时，理智就会认定：该法非真实存在。

无实离所依，□ 既然无实法性已经脱离了所依的实法，

彼岂住心前？ 那么实存的无实法又怎能呈现在心智前呢？

34. 若实无实法， 当真实存在的“实法和无实空法”
悉不住心前， 都不呈现在深观法性的心智之前，这时，

彼时无余相， 胜义心中再也呈现不出其他实有的行相，

无缘最寂灭。 所以心无所缘而升华入最寂灭的无二境界。

(Ⅲ)断烦恼能成菩提

i、虽无分别能满众愿

如果佛全无分别心，他怎能说法度众生呢？

35. 摩尼如意树， 就像摩尼珠和如意树，它们虽无分别心，

无心能满愿； 却能圆满祈求者的一切愿望；
因福与宿愿， 同样，由于众生的福德和佛的宿愿力，

诸佛亦现身。 无分别心的诸佛也能为之现身说法。

- 多劫前的宿愿，怎会在成佛后还有作用呢？
36. 如人修鹏塔，
塔成彼即逝。
虽逝经久远，
灭毒用犹存。
- 例如有人为了消灾制毒而修建鹏塔，
以咒力加持塔物以后，那人就逝世了。
虽然那人已经逝世了很久，
但是他所加持的塔仍有灭毒的作用。^①
37. 随修菩提行，
圆成正觉塔。
菩萨虽入灭，
能成众利益。
- 同样地，菩萨随顺次第修习菩提之行，
终于圆满福慧资粮而修成佛果的灵塔。
后来，菩萨的色身虽然入灭了，
但是仍可间接助成一切众生的利益。

ii、断诤

38. 供佛无心物，
云何能得果？
供奉今昔佛，
- 供养无心受供的诸佛和佛塔等物，
怎能获得福德果报呢？
因为福德缘生于内心，故《弥勒狮子吼经》说：

① “若修大鹏金翅鸟法，无间能消解毒害”之说，参见《大乘本生心地观经》“成佛品”：“譬如有人悟迦卢罗微妙观门，自作是观：我身即是金翅鸟王，心意、语言亦复如是，以此观力能消毒药，一切恶毒不能为害。”（大正，3，329下）。

经说福等故。 供养现住或已涅槃的佛陀，功德相等。

39. 供以真俗心， 经中又说：无论以执实或了空之心供佛，
 经说皆获福。 都能得到与供物和敬信心相应的果报。
 如供实有佛， 因此就像你们以执实心供佛能得果报一样，
 能得果报然。 我们以幻化观供佛，也能获致广大的福报。

(二)明唯求解脱亦需悟空

1.起诤

40. 见谛则解脱， 只要修四谛十六行相之道就足以解脱了，
 何需见空性？ 何必现见诸法无自性的空性呢？
 ①

2.答辯

(1)空慧乃解脱三有之道

1、以大乘经证成

(1)引《般若经》

①有关第 40 和 47～51 颂的内容，《入中论善显密意疏》论述甚详(卷 2，页 72～74)。

《般若经》中说： 因为佛在《般若经》中说：
无慧无菩提。 没有般若空慧就不能证得三乘菩
提。

(II)成立大乘是佛说

- 小：大乘经非佛说，所以《般若经》不足为证。
41. 大乘若不成， 中：如果说，大乘经非佛说，不能成立；
汝教云何成？ 那么你们小乘教典又怎能成立呢？
二皆许此故。 小：因为你我两宗都承认《阿含经》是佛说的。
汝初亦不许。 中：不然。因为最初在你尚未接受小乘教以前，你同样也不承认小乘经藏是佛说的呀！
42. 依何信彼典， 你凭什么理由相信小乘经典，
大乘亦复然。 我也可以用同样的理由成立大乘经典。
二许若成真， 如果说，不同的两个人认同了就算真的；
“吠陀”亦成真。 那么许多外道承认的“吠陀”岂不也成了真理？
43. 小诤大乘故。 小：因为我们小乘对大乘经典的诤议的原故。
外道于阿含， 中：不然。因为外道对《阿含经》

- 同样有诤议。
- 自他于他教，
互诤悉应舍。
- 小乘自他各派对于他派的“阿含”也互有诤议，
难道就因此舍弃所有的《阿含经》吗？
44. 若语入经藏，
即许为佛说，
三藏大乘教，
云何汝不许？
- 如果圣教一旦被编入三藏，
就可以承认它们是佛说的，
那么多数大乘教典也被编入三藏，
为何你们不承认它们是佛说的呢？
45. 若因不解一，
一切皆有过；
则当以一同，
一切成佛说。□
- 若因你们不了解一部宣说空性的《般若经》，
就认为一切大乘经有过失，非佛所说；
那么何不因一部内容等同小乘的大乘经，
而承认一切大乘经是佛说的呢？
46. 诸圣大迦叶，
佛语未尽测，
谁因汝不解，
废持大乘教？
- 大迦叶等大阿罗汉，
尚且不能透彻了解所有的佛语，
谁会因为你们不理解大乘经典，
就认为大乘经不应该信受奉行呢？^①

①《广释》中肯定第 44、45、46 三颂系后人添加的，非寂天所作；理由是此三颂与前后文义、章节不相连贯（台北版，册 36，页 64，447^{3~6}）。贾曹杰的注疏中亦曾引用智作慧的说法，并将此

II、以理成立

(I) 无空慧不能证涅槃

47. 若僧为教本， 佛灭以后，住持圣教的根本就是阿罗汉了。
僧亦难安住； 然而，没有般若空慧就很难有阿罗汉住世，
心有所缘者， 因为心执诸法为实有所缘的比丘，
亦难住涅槃。 甚至连涅槃都不可能证得。

(II) 若以四谛十六行相之道能得解脱， 则暂断烦恼现行亦得解脱

48. 断惑若即脱， 小：断惑解脱不需般若空慧，单修四谛就够了。
彼无间应尔。 中：如果说，单修四谛十六行相之道便能解脱，
那么断除烦恼现行的人应该也能立即解脱。
彼等虽无惑， 事实上，他们虽断烦恼现行，但种子犹存，
犹见业功能。 所以业缘还有结合惑种而引生后有的功能。

三颂移至第 51 颂后面解释(《佛子正道》，页 237)。昆桑巴滇《甘露滴》中，同样将此三颂移至第 51 颂后解释。不过，其中未引《广释》，只说“关于此三颂是否《入行》本颂，众说纷纭。”(页 665)。

49. 若谓无爱取， 小：阿罗汉已经断除了取着后有的欲爱，
故定无后有； 所以一定不会因为业力而引生来世。
此非染污爱， 中：就像已断染污无明者仍将留有非染污无明；
如痴云何无？ 同样，虽然阿罗汉已断除了染污爱，但怎可能因此就没有非染污爱呢？
50. 因受缘生爱。 如果执受实有并以此为缘，就会引生贪爱。
彼等仍有受， 由于暂断烦恼现行者的心中仍有受的种子，
心识有所缘， 因此，他们执实的心识仍将有受缘可执取，
受仍住其中。 所以未来还会执着有真实存在的受而生爱。

(Ⅲ) 结成唯求解脱亦需修空

51. 若无空性心， 如果只修习四谛而无彻悟空性的智慧，
暂灭惑复生， 那么烦恼心所的活动虽能暂时被伏灭，
犹如无想定； 但还会再生烦恼，就像入出无想定一样；
故应修空性。 所以应该努力修习能根除烦恼的

空性。

(2) 空慧乃无住涅槃之道

52. 为度愚苦众， 为了救度因愚痴烦恼而受苦的有情，
菩萨离贪惧， 已经解脱贪生怕死情结的菩萨，
悲智住轮回， 以大悲和大智留在轮回中救度众生；
此即悟空果。 不堕有寂二边，这就是证悟空性的效果。

(3) 结劝修空莫疑惧

53. 不应妄破除 上面所说的空性教理，
如上空性理。 因为不了解就随便加以破斥是不对的。
切莫心生疑， 应该不要心生怀疑，
如理修空性。 按部就班地去修习空性。
54. 空性能对治 成佛的障碍有烦恼障和所知障，
烦恼所知障， 而对治这二障迷暗的利器就是空性。
欲速成佛者， 想要迅速成就一切种智的人，
何不修空性？ 为什么不努力去修习空性呢？
55. 执实能生苦， 执着诸法实有会产生轮回的痛苦，
于彼应生惧； 所以我们应该打从心底畏惧实执才对；

悟空能息苦，证悟空性能帮助我们止息轮回的
痛苦，
云何畏空性？那么为什么要害怕修习空性呢？

(三)广说修空之理

1. 广说人无我

(1) 破俱生我执之境

56. 实我若稍存，只要有少许真实存在的我，
于物则有惧；那么当然会害怕被某些外物所伤害。
既无少分我，既无真实存在的我，那么害怕者
又是谁呢？
谁复生畏惧？是身、心？或是四肢百骸、五脏
六腑？
57. 齿发甲非我，如果真实地追究起来，
我非骨及血，那么牙齿、头发和指甲不是我；
非涎非鼻涕，我也不是骨头、血液、鼻涕、唾
涎，
非脓非胆汁。不是脓，也不是胆汁。
58. 非脂亦非汗，我不是脂肪，也不是汗水，
非肺亦非肝，不是肺脏，也不是肝脏，
我非余内脏，乃至不是其他任何的内脏；
亦百屎与尿。更不是大便和小便。
59. 肉与皮非我，肌肉和皮肤不是我，

脉气热非我，	体温和运行于脉中的气也不是我，
百窍亦复然，	百窍不是我，
六识皆非我。	无论如何，眼等六根和识都不是我。 ^①

(2) 破遍计我执之境

I、破数论派

- | | |
|--|--|
| 60. 声识若是常，
一切时应闻；

若无所知声，
何理谓识声？ | 如果了别声音的识是常恒的，
那么任何时刻都应该听得到声音；

如果没有作为认知对象的声音，
那么凭何道理说有识听到声音呢？ |
| 61. 无识若能知，
则树亦应知；
是故定应解：

无境则无知。 | 如果没有了知的识而能有认知，
那么树木也应该有认知；
所以应该可以肯定：没有识就不能了知。

反之没有认知的对象，也不会有认知。 |
| 62. 若谓彼知色，

彼时何不闻？ | 如果说，没有声音时，常我就了知色；

那么了知色的当下为何听不到声 |

^①第 56～59 颂，参见《学集》第十三“念处品”所引《法集经》（大正，32，121 上）。

- 音呢？
 若谓声不近，如果说，是因为声音不在附近的原故；
 则知识亦无。可见当时也没有耳识，所以耳识非常恒。
63. 闻声自性者，本来具有听闻声音性质的耳识，
 云何成眼识？怎能又变成另一有视觉作用的眼识呢？
 一人成父子，如果说是因观待而假名，如一人而成父子；
 假名非真实。但假名父子，并非你们所主张的真实。
64. 忧喜暗三德，因为你们主张：忧、喜和昏暗三德^①
 非子亦非父。不平衡时的真实自性，既非子也不是父。
 彼无闻声性，此外，眼识也不具有闻声识的性质，
 不见彼性故。因为找不到其中有闻声的性质。
65. 如伎异状见。就像艺人，闻声识可以其他的方式见色。
 是识即非常。果真如此，那么闻声识就成为非常了。
 谓异样一体，如果说，表现不同但自性为一，

^①关于数论派“三德”之说，参见《宗义宝鬘》，页37～38。

- 所以是常；
 彼一未曾有。 但那种自性为一的常法，我却不曾听说过。
66. 异样若非真， 如果说，现为异样是不真实的；
 自性复为何？ 那么你所言异样的自性又是什么？
- 若谓即是识， 如果说，就是神识本身；
 众生将成一。 那么不同心识的众生也将成为一了。而且
67. 心无心亦一， 有心的神识和无心的自性也将合而为一，
 同为常有故。 因为它们同样是永恒普遍的存在。
- 差殊成妄时， 如果说，它们所变现的差别现象是假；
 何为共同依？ 那么假相共同的依据怎会是真呢？

II、破理论派

68. 无心亦非我， 无心的“我”也不是我，
 无心则如瓶。 因为它没有心，就像瓶子一样。
 谓合有心故， 虽本质上无知，但附上暂时的心就有知了
 知成无知灭。 既然无知成为知，那么无知就坏灭了。

69. 若我无变异，
心于彼何用？
无知复无用，
虚空亦成我。
- 如果我是常恒不变之物，
那么心对于它又有什么作用呢？
如果我没有作用而且无知，
那么虚空也可以作为我了。

III、断诤

70. 若我非实有，
业果系非理；
已作我既灭，
谁复受业报？
- 如果没有真实不变的我，
那么业果之间的连系就不合理；
既然业完成的下一刹那，我就消失了，
那么应该由谁去承受业报呢？

71. 作者受者异，
报时作者亡。
汝我若共许，
诤此有何义？
- 今生造业和后世受报的生命个体是不同的，
受报时叫做“我”的造业者已经不存在了。
如果这是我们两人共同承认的看法，
那么诤论这个问题岂非毫无意义？

72. 因时见有果，
此见不可能。
依一相续故，
- 如果你认为作者造业时应该受到报应，
那表示在因位就可以看到果，这不可能；
就好像父子同时出生一样。
佛经说造业者受报，是基于作、受二者

- 佛说作者受。 都是同一个五蕴相续系列上的假名施設。
73. 过去未来心， 过去心和未来的心都不是我，
俱无故非我。 因过去已灭而未来未生，这两者都不存在。
- 今心若是我， 如果说，现在出生的心是我；
彼灭则我亡。 那么它消逝的时候，岂不是就没有我了？
74. 犹如芭蕉树， 譬如把芭蕉树干一层层地剥开，
剥析无所有； 最后将会发现里面一无所有；
如是以慧观， 同样，如果以理性的智慧去找寻我，
觅我见非实。 那么将会发现：我也是架空、不真实的。
75. 有情若非有， 如果所度的有情不是真实存在，
于谁起悲愍？ 那么谁是菩萨悲愍的对象呢？
立誓成佛者， 由于为利众生而发愿成佛的菩萨还有无明，
因痴虚设有。 所以由无明虚构出来的有情宛然存在。
76. 无人谁得果？ 若无真实的有情，谁能发心而成佛呢？
- 许由痴心得。 我的确主张胜义无佛无众生，但名言上，
为息众生苦， 在无明所虚构的发心推动下，仍

不应除此痴。□ 可证果。
因此，为除如幻众生之苦而欲成佛的发心，虽然出自无明的虚妄分别，也不该消除。

77. 我慢痛苦因， 执着实我而生的我慢，是痛苦的原因，
惑我得增长。 而它又因为理智看不透自我而得以增长。
谓慢不能除； 如果你认为我慢是无法根除的，
修无我最胜。 那么修习无我正是最好的根治方法。

2.广说法无我

(1)由念处门说

1、身念处^①

78. 身非足小腿， 如果真实地加以追究，
腿臀亦非身， 那么身体不等于足部、小腿；
腹背及胸肩， 大腿、臀、腹与背部也不能代表身体
彼等复非身。 胸部和肩膀也都不是身体。

79. 侧肋手非身， 肋骨和手臂不是身体，
腋窝肩非身， 腋窝和肩膀也不是身体，
内脏头与颈， 每一个内脏、

①关于“身念处”，参见《学集》第十四“自性清净品”所引《父子合集经》（大正，32，123上）。

-
- | | |
|--|---|
| 彼等皆非身，
此中孰为身？ | 头部和颈子也不算是身体，
那么哪一个部分才是身体呢？ |
| 80. 若身遍散住
一切诸肢分，
分复住自分，
身应住何处？ | 如果一个人的身体
普遍散布于四肢百骸之中，
而每一部分又散布在它们自己的
部分中，
那么身体自己应该住在哪里呢？ |
| 81. 若谓吾一身，
分住手等分；
则尽手等数，
应成等数身。 | 如果说，我整个的身体，
分别地住在手和脚等部分；
那么有多少数量的手脚等部分，
就该有同等数目的身体。这怎么
可能呢？ |
| 82. 内外若无身，
云何手有身？
手等外无它，
云何有彼身？ | 如果内外都没有真实存在的身体，
那么手脚等部分中怎会有身体
呢？
又，身体除了手脚等部分外既无
它物，
那么怎会有手脚以外的身体呢？ |
| 83. 无身因愚迷，
于手生身觉。

如因石状殊，
误彼为真人。 | 因此，根本没有真实存在的身体，
只因为有迷惑，才对手等生起身体
的感觉；
就像是形状特殊的石堆，
会被误认为真实的人一样。 |

84. 众缘聚合时，
见石状似人。
如是于手等，
亦见实有身。
- 任何时候，只要导致错觉的因缘齐全了，
石头就会被误看成真实的人身。
同样，只要手脚等肢体和生理功能齐全，
整个复合有机体就会被误认为实有的人身。
85. 手复指聚故，
理当成何物？
能聚由聚成，
聚者犹可分。
- 由于手也是指甲等支分聚合而成的，
那么手本身又应该算是什么呢？
再者，指甲也是更小的成分聚合而成的，
而聚合成分又可再细分成更细小的部分。
86. 分复析为尘，
尘析为方分，
方分离部分，
如空无微尘。
- 这些小成分又可以再分解成微尘，
微尘又可以再分析为方分，
而方分也没有真实的部分，犹如虚空一般。
因此连微尘也不是真实存在的，
何况身体？
87. 是故聪智者，
谁贪如梦身？
如是身若无，
- 所以一个有智慧的人，
怎会贪着如梦幻般不实的色身呢？
如果能如实了解没有真实存在的身体，

岂贪男女相？ 哪里还会执着实有男女之身而生
贪爱呢？

II、受念处^①

(I) 破受有自性

88. 苦性若实有，
 何不损极乐？

 乐实则甘等，
 何不解忧苦？

 如果痛苦是真实不变地存在，
 那么它为何不会障蔽大乐的生起呢？

 如果快乐是真实地存在，
 那么美味等令人愉悦的事物，
 为何不能使烦恼病苦的人快乐呢？
89. 若谓苦强故，
 不觉彼乐受。
 既非领纳性，
 云何可谓受？

 如果说，因为痛苦太强以至于盖过了快乐，
 所以才感觉不到快乐的感受。
 既然这种乐受具有不能被经验的性质，
 那么它又怎能算是受呢？
90. 若谓有微苦；
 岂非已除苦？
 谓彼即余乐：
 微苦岂非乐？

 是受，因为大乐时仍存在有轻微的苦受。
 那么大乐岂非已经消除了较大的痛苦吗？
 如果说，微苦就是消除大苦所余的微乐；
 那么微苦岂不成了快乐，怎能说

①阐明“受念处”的第 88~101 颂，参见《学集》第十三“念处品”（大正，32，121 下）；另见 SS：p. 219。

是苦呢？

91. 倘因逆缘故，
苦受不得生，
此岂非成立：
分别受是执？
- 如果苦受因为逆缘存在而不能生起，
那就表示受是随缘生灭的，毫无自性。
那么这岂不正好成立：
分别感受为实有是一种错误的执着吗？
92. 故应修空观
对治实有执。
- 因此，为了达成解脱，
应该多修习这种对治实执的空性观慧。
- 观慧良田中，
能长瑜伽食。
- 从如理观察诸法实性的良田中，
将能长出滋养瑜伽士定慧的粮食。

（II）破受因——触有自性

i、破根境相遇有自性

93. 根境若间隔，
彼二怎会遇？
- 如果内根和外境有间隔，
那么根境二者要如何相遇而生触呢？
- 无隔二成一，
谁复遇于谁？
- 如果根境之间没有间隔，
它们将成为一体，那么谁能遇到谁呢？
94. 尘尘不相入，
- 但根尘和境尘是不可能互入而成为一体的，

无间等大故。 因为这两者没有内在的空间，大小也相等。

不入则无合， 不能互入就不能完全混合，
无合则不遇。 不完全混合就不能每一边都相遇而成一体。

95. 无分而能遇， 如果说，无方分的微尘在某一边能相遇；

云何有此理？ 那么无分尘就变成多边了，这怎么会合理呢？

若见请示我， 如果你看到没有方分而能相遇的微尘，

无分相遇尘。 那么请你指出来让我看看。

ii、破境识相遇有自性

96. 意识无色身， 外境和没有色身的意识相遇，
遇境不应理。 这是不合理的。

iii、破三者相遇有自性

聚亦无实故， 根尘识三者聚合而生触也不合理，

如前应观察。 因为聚合也没有实体，一如前面的分析。

iv、结成触无自性

97. 若触非真有， 如果触不是真实存在，

则受从何生？ 那么触的果——感受将从哪里产生呢？
 何故逐尘劳？ 世人辛苦地追求乐受到底为了什么？
 何苦伤何人？ 到底有什么苦受会伤害什么人呢？

98. 若见无受者， 如果有人能洞见没有真实的受者，
 亦无实领受， 也没有真实存在的感受，
 见此实性已， 那么在洞见这种真实性的当下，
 云何爱不灭？ 对乐受的贪爱怎会不息灭呢？

(Ⅲ)破受境有自性

99. 所见或所触， 眼等诸识所见或所经验到的现象，
 性皆如梦幻。 都是如梦如幻的，毫无真实性。

(Ⅳ)破受者有自性

与心俱生故， 因为受心所和自性相异的心识同时俱起，
 受非心能见。 所以心识不能客观地经验到不相干的受。

100. 后念唯能忆， 后生的心也只能回忆已灭的前刹那心，
 非能受前心； 不能当下经验到前一刹那的感受

不能自领纳，
亦非它能受。

本身；
感受本身又不能经验它自己，
其他的事物也不能经验感受。

101. 毕竟无受者，
故受非真有。
谁言此幻受，
能害无我聚？
- 因此，真实的感受者终究是不存在的，
所以感受也不是真实存在。
既然如此，那么如幻的苦乐感受
怎能损益这个无我的五蕴聚合体
呢？

III、心念处^①

102. 意不住诸根，
不住色与中，
不住内或外，
余处亦不得。
- 心意不住在各种感官中，
不住在色等外境上，也不住在根
境之间；
心意既不在身内，也不在身外，
在其他地方也找不到心意的实
体。
103. 非身非异身，
非合亦非离，
无少实性故；
有情性涅槃。
- 心既不是身体，也不异于身体；
既不和身体混合为一，也不另外
独立存在；
因此，心意没有丝毫的真实性；
有情心识的本性是超越一切忧苦
的。

①阐明“心念处”的第102～105颂，参见《学集》第十三“念处品”（大正，32，122上）；另见SS：p221。

104. 离境先有识， 如果离开所缘的境相就先有根识，
 缘何而生识？ 那么根识是缘什么境相而生起的呢？
 识境若同时， 如果说境识同时存在；既然根识已经生起，
 已生何待缘？ 那又何必缘境相而生呢？
105. 识若后境起， 如果说，根识是在所缘境生成以后才有的；
 缘何而得生？ 但是根识生时境已灭，识能缘什么生起呢？

IV、法念处^①

故应不能知： 因此我们不可能以正理推知：
 诸法实有生。 一切诸法的生起是真实存在的。

(2) 断二谛诤

I、断太过诤

106. 若无世俗谛， 诤：如你所说诸法无自性，那么也就无俗谛了。
 云何有二谛？ 如果没有俗谛又怎能成立真俗二谛呢？
 世俗若因他， 再者，如果世俗有是因为实

^①关于“法念处”，参见《学集》第十三“念处品”（大正，32，122中）。

有情岂涅槃？
执分别而存在，
而凡夫的分别所见，一切皆是虚妄颠倒，那么已悟空断惑的有情又怎能现证涅槃呢？

107. 此由他分别，
彼非自世俗。
后认定则有，
否则无世俗。
答：这种单由主观实执分别所安立的实有法，根本不存在，不是我所说的世俗有。
须是了悟诸法无自性以后，不更寻求，
纯以名言量当下决定为有的，才是世俗有；否则像虚空花一样，就不能成立世俗了。(一)

108. 分别所分别，
二者相依存。
是故诸观察，
皆依世共称。
又，能分别的名言心和所分别的境，
这两者是相互依存的，因此毫无自性。
所以一切法和思想体系的建构，
都依靠世间公认的名言量施設而存在。

II、断无穷过诤

109. 以析空性心，
当我们以分析一切法无自性的理智

究彼空性时， 来分析并成立诸法空性的时候，
若复究空智， 如果悟空的理智还须另外被分析
为空，
应成无穷过。 那么观空岂不是没完没了吗？

110. 悟明所析空， 当我们悟解所分析的法是空性以
后，
理智无所依。 能分析的理智便无所依存了。
无依故不生， 既无所依之境，真实的能依之心
自然不生；
说此即涅槃。 能所不生，也就是所谓的涅槃的
本然状态。

III、心境谛实于理无据

111. 心境实有宗， 说实有宗主张：心境两者都是实
有的，
理极难安立。 这种立论很难成立。
若境由识成， 如果说，外境实存可以由根识成
立；
依何立识有？ 那么凭什么可以成立心识实有
呢？
自证分和其他识都不能成立，前
已破故。
112. 若识由境成， 如果说，识是由所知境成立的；
依何立所知？ 那么有何依据可以成立所知境为
有呢？
心境相待有， 心境是相互依赖而缘起的，

- 二者皆非实。 所以两者都不是真实的存在。
113. 无子则无父， 如果一个人没有儿子就不能被称为父亲，
 无父谁生子？ 那么没有父亲，儿子又从何而生呢？
 父子相待有， 既然无子就无父，父子相待而有，
 如是无心境。 那么同样也应该没有真实存在的心和境。
114. 如芽从种生， 例如真实存在的苗芽是从种子生长出来的，
 因芽知有种。 所以可从苗芽推知种子真实存在。
 由境所生识， 同理，从所知境生出来的识，
 何不知有境？ 为何不能推知有真实存在的境呢？
115. 由彼异芽识， 藉由异于苗芽的眼识，
 虽知有芽种， 虽然可以看见苗芽而推知有芽种，
 然心了境时， 但是，当心认识所知境时，还有什么其他
 凭何知有识？ 的认知者可以推知有真实存在的识呢？这一点前面已经破除了。

(3) 成立法无我的正因

1、金刚屑因

(I) 破无因生

116. 世人亦能见 无因生不合理。因为世间人也能看出：
一切能生因， 一般事物的一切能生因，
如莲根茎等 例如池莲的根、茎、叶等种种差别，
差别前因生。 也是它们各自不同的前因所产生的。
117. 谁作因差别？ 是什么造成了因的种种差别呢？
由昔诸异因。 是从产生此因的前因之种种差别造成的。
何故因生果？ 为什么因能产生果呢？
从昔因力故。 因为前因有产生后果的能力，法尔如是。

(II) 破他——常因生

i、破自在天因生

118. 自在天是因； 如果说，自在天是创造众生的因；
何为自在天？ 那么你且说说看，什么是自在天？
虽许谓大种， 虽然我可以同意他就是你所说的大种，
何必唯执名？ 但是你又何必执着自在天的虚名呢？
119. 无心大种众、 再者，由于地、水等大种的数目

- | | |
|---|---|
| <p>非常亦非天、
不净众所践，
定非自在天。</p> | <p>众多、
非常恒、没有心识活动、不是天神、
是被践踏和不干净的事物，
所以它们绝对不是常恒独一的大自在天。</p> |
| <p>120. 彼天非虚空，
非我前已破。

若谓非思议；

说彼有何义？</p> | <p>此外，自在天也不是虚空，
更不是我；这一点前面已经破除了。
如果说，自在天是不可思议的作者；
那么你们描述他岂不是白费力气吗？</p> |
| <p>121. 何为所欲生？

我及自在天、
大种岂非常？

识从所知生，</p> | <p>再者，自在天想创生的是什么呢？
如果说，是我、大种和后续的自在天；
然而它们岂不都是常恒不变的吗？
心识，一方面从所知的境缘而生，</p> |
| <p>122. 复缘无始业。

何为彼所生？

若谓因无始；
彼果岂有始？</p> | <p>另一方面，从无始以来的善恶业因而生。
你且说说看，什么是自在天所生的？
如果说，因——自在天没有开始；
那么他所生的果怎会有开始呢？</p> |

123. 彼既不依他， 既然是独立的，不必依赖其他条件，
何故不常作？ 那么为何自在天不永远创造万物呢？
若皆彼所造， 如果说，自在天仍需其他条件才能创生；
则彼何所需？ 既然一切都是他创生的，他还需要什么呢？
124. 若依缘聚生， 如果说，他依靠因缘聚合而生万物；
生因则非彼。 那么能生因应该是聚合的因缘，而不是他。
缘聚定缘生， 因为一旦因缘聚合，他就非创生不可；
不聚无生力。 如果因缘不聚合，他就没有创生的能力。
125. 若非自在欲， 如果万物不因自在天的欲望而创生，
缘生依他力。 那么就是依其它的因缘力而生的。
若因欲乃作， 反之，如果是依靠他的欲望而创生，
何名自在天？ 那么自在天岂不变成无常和不在了吗？

ii、破极微因生

126. 微尘万法因，
于前已破讫。
- 胜论师说：常恒的微尘是万法之因；
这些说法前面都已经破斥过了。

(Ⅲ)破他——主体因生

常主众生因， 认为永恒的“主体”是众生之因，
数论师所许。 那是数论师的主张。

i、叙数论见^①

127. 喜乐忧与暗， 他们说：喜、忧和暗三种原质，
三德平衡状， 处于均衡状态的时候，
说彼为主体； 就是所谓的主体；而当它们彼此
失衡变众生。 不谐调的时候，就会变化出众生
与万物。

ii、破数论见

①辩破

128. 一体有三性， 独一的主体具有三种不同的性质，
非理故彼无。 这是不合理的；所以主体不存在。
如是德非有， 同样地，三原质也不是真实存在，
彼复各三故。 因为一一原质也都同样具有三种原质。

129. 若无此三德， 如果没有真实的三种原质作为因，

①关于破数论师的第127～131颂，参见《学集》末品结颂(大正，32，143下)。

- | | |
|-------------|--------------------------|
| 杳然不闻声。 | 那么它们所形成的声音也杳不可得。 |
| 衣等无心故， | 再说，在没有情识的衣服等物质上， |
| 亦无苦乐受。 | 也不可能有忧喜或苦乐等感受。 |
| 130. 谓法具因性； | 如果说，诸法都具有真实的乐等因性； |
| 岂非已究讫？ | 然而前面不是已经釐清诸法无实了吗？ |
| 汝因具三德， | 你主张因是有乐等三德的， |
| 从彼不生布。 | 但是，从三德也不能生出布衣等诸法。 |
| 131. 若布生乐等， | 如果我们从布匹可以生出乐等三德， |
| 无布则无乐； | 那么没有布匹就没有乐等三德了。 |
| 故乐等常性， | 所以乐等三德的常恒性， |
| 毕竟不可得。 | 完全是不存在的。 |
| 132. 乐等若恒存， | 如果乐等三德明显地经常存在， |
| 苦时怎无乐？ | 那么痛苦时为何感受不到乐呢？ |
| 若谓乐衰减； | 如果说，受苦时乐受就减弱了； |
| 彼岂有强弱？ | 然而，
真实恒存的事物怎会有强弱的变化呢？ |
| 133. 舍粗而变细， | 既然脱离了粗乐而变成细乐， |

- 彼乐应非常。 那么有粗细之分的乐受显然是非常的。
- 如是何不许： 同理，你为什么不承认：
一切法非常？ 一切有为法都是非常的呢？
134. 粗既不异乐， 既然乐与粗细有关并且随之而变化，
显然乐非常。 那么乐受显然是非常的。
因位须许有， 如果你认为：凡是生，必须是因位就有，
无终不生故。 因为在因位时没有的东西完全不能生；生，只不过是显现因位隐含的果性而已。
135. 显果虽不许， 虽然你不承认先无新生的显果，
隐果仍许存。 但你还是主张因中存有不明显的果。
因时若有果， 如果在因的阶段就有果存在，
食成啖不净。 那么吃食物岂不成了吃粪便？
136. 复应以布值， 再说，你也应该用买布的钱
购穿棉花种。 去买棉花的种子来穿才对。
谓愚不见此， 如果说，世人愚痴，看不出种子
里有布；
然智所立言， 但从你们了知真理的祖师所说的道理，
137. 世间亦应知。 世间人也应该知道才对呀！
何故不见果？ 为什么他们看不出因中有果呢？

世见若非量， 所见应失真。	如果世间人的见识不能作为准量，那么 世人明见的现象岂非全都失真？ 事实上， 名言量还是能相对地正确认知它的对象。
----------------------	---

②中观宗不犯同过

A.诤

138. 若量皆非量， 量果岂非假？ 故汝修空性， 亦应成错谬。	如果正确认知的量非实有，不能作为准量， 那么它所量得的知识岂不都是虚假的？ 因此，你们依量所认知、所修习的空性， 应该也是错误、无意义的。
---	--

B.答

139. 未辨假立实， 不识彼无实。 所破实既假， 无实定亦假。	没错。修习空性时， 如果不能辨识无明所虚构的实有法， 就不能确认彼法实有被排除后的空性。再者 既然被排除的实有法是虚构的，那么实有 被遮除后所现的空性显然也是假的。 不过，空性与空观虽假，仍具有荡相
---	--

遣执的作用。^①

140. 如人梦子死， 例如，有人梦见梦中所生的儿子死了，
 梦中知无子， 这时，梦知儿子不存在的理智，
 能遮有子想， 虽能消除梦执实有儿子的妄想，但是，
 彼遮亦是假。 这具有对治作用的梦中理智毕竟还是梦想。

(IV) 结破四边生

141. 如是究诸法， 像这样分析过以后，就可以了知：
 则知非无因， 诸法既不从他因生，也不是无因而生；

①第 139、140 颂本身的义理显明易解，但是它与 138 颂之间的关系却不易看出。至少从表面上看来，此颂并未直接道破 138 颂的问难。因此，下面笔者试就所知，略添数语，以助理解。虽然一切实、无实法皆无自性、非真实存在——假有，但是假有的因缘法仍具有假有的因缘作用。同理，确认空性的认知虽然只是意现量，而不是真正能所双泯的瑜伽现量，但是它依然具有“先辨识无明所妄执之实有，再否定此实有而确认实有不存在——空性”的假有的作用；所以修习空观是正确而有意义的。例如某人应邀作客，主人劝酒时，因错觉杯中有蛇，勉强饮之，旋归而病。后经友人指明，终于认清：错觉所现之杯中蛇，实为弓影而非真蛇；杯中蛇根本不存在。于是痼疾顿愈。此杯弓蛇影之认知，虽然是非真实存在的假有，但仍不失其有正确认知及去病的作用。智作慧对于这两颂的解释，请参阅《广释》（册 36，页 78，546⁴～548²）；《妙贯》对 140 颂的解释较简明易解（页 125，170^{4~5}）。

- | | |
|-----------------------|---|
| 亦非住各别、
合集诸因缘； | 也没有一法真实存在于各别的缘上，
或存在于有自性的各种合集缘上； |
| 142. 亦非由他生；
非住非趋行。 | 更不是由因缘以外的其他事物所创生；
形成后既不住留，坏灭时也不消散他去。 |

II、缘生正因

- | | |
|--|---|
| 愚痴所执谛，
何异幻化物？ | 由于无明愚痴而被执为真实的这些事物，
和魔术师所变的幻物有何实质上的差别呢？ |
| 143. 幻物及众因
所变诸事物，
应详审观彼，
何来何所之？ | 魔术师用幻术变现出具有真实感的幻像
和因缘和合所成而有实际作用的俗谛事物，
应该仔细地观察它们，
到底真实地从何而来？向何处去？ |
| 144. 缘合见诸物，
无因则不见。 | 由于因缘聚合，就可以见到现象的生起；
如果没有因缘，就看不见有现象生起。 |

虚伪如影像， 所以现象都是虚伪的，就如同影像一般，
彼中岂有真？ 那里面怎会有真实存在的自性呢？

III、破有无生正因

(I) 破生有自性

145. 若法已成有， 如果诸法已经真实存在了，
其因何所需？ 那么何必还要它的因呢？
若法本来无， 如果诸法本来就不存在，
云何需彼因？ 那么纵使有因又有什么用呢？
146. 纵以亿万因， 纵然藉用亿万因缘，
无不成有。 也不能把无变成有。
无时怎成有？ 如果无保持原状，怎能成为有呢？
成有者为何？ 如果无已失原状，有什么可转成有呢？
147. 无时若无有， 如果在无的状态下没有有，
何时方成有？ 那么何时才能成为有呢？
于有未生时， 而且，在有尚未生成的时候，
是犹未离无。 应该还没有脱离无的状态。
148. 倘若未离无， 如果还没有脱离无的状态，
则无生有时。 就不会有有出现的时机。
有亦不成无， 反之，有也不会变成无；否则，
应成二性故。 有就变成有两种性质了。因此，

生无自性。

(II) 结破灭有自性

149. 自性不成灭， 既无有自性的生，就无以自性成就的灭；
 有法性亦无。 而且有法也不是以自性成就的有。
 是故诸众生 所以法界的一切众生，
 毕竟不生灭。 永远不以自性而生，也不以自性而灭。

(III) 结成轮涅不二

150. 众生如梦幻， 众生就像是梦境一般虚幻地存在着，
 究时同芭蕉。 一旦加以分析，又像芭蕉一样空洞不实。
 涅槃不涅槃， 因此，解脱的涅槃和忧苦的轮回，
 其性悉无别。 在本性上是没有任何差别的。

三、勤修空性利自他^①

① “劝修空性利自他”一般，参见《学集》第十四“自性清净品”所引《法集经》（大正，32，126中）。又，《学集》“自性清净品”在阐明人无我和法无我之后也说：“以清净慈缘于有情……以大悲心拔除众苦，（令）获安隐乐，发生净慧，断除烦恼……《法集经》云：善解空者，心不依止世间所有利、衰、称、识、讥、诉、戚、毁、誉；于诸苦恼不生厌患，于诸快乐不生爱着……”（大正，32，126中。前段引文，梵本和藏译本缺，参见台北版，册37，页42，292²；SS. p. 242）这和《入行》在“智慧品”末

(一)悟空能净自心田

151. 故于诸空法， 因此，在一切自性皆空的诸法上，
何有得与失？ 有什么东西是可以真实地得到和失去呢？
谁人恭敬我？ 有谁真实地恭敬对待我呢？
谁复轻蔑我？ 或有谁真实地轻视侮辱我呢？
152. 苦乐由何生？ 苦乐是从哪里产生的呢？
何足忧与喜？ 有什么值得高兴或哀愁的呢？
若于性中觅， 如果在诸法的真实性中寻求，
孰为爱所爱？ 谁是贪爱者？所贪爱的又是什么呢？
153. 细究此世人， 如果细加探究，这些活生生的世人，
谁将辞此世？ 谁将在这世界上真实地死亡呢？
孰生孰当生？ 将出生的和已出生的到底是谁？
孰为亲与友？ 到底什么是真实的亲戚和朋友呢？
154. 何不齐受持： 既然一切诸法都像虚空一般空洞虚寂，
一切似虚空？ 那么何不和我一同受持这究竟的空性见呢？

开示“悟空能净自心田”与“悟空能兴无缘悲”可谓同一意趣。

(二)悟空能兴无缘悲

1.从轮回过患开示大悲所缘

(1)现生过患

世人欲求乐，
然由争爱因，
频生烦乱喜。

虽然人们都想在今生获得快乐，
但由于不断地争斗怨敌和热爱亲友，
却频频产生了极端烦乱和欢喜的情绪。

155. 勤求生忧苦、
互诤相杀戮，
造罪艰困活。
- 愚昧使人们盲目地追求导致忧苦的事物，
并因此而与他人争论，互相砍杀戮刺；
活得这么艰苦，却换来了一身的罪业。

(2)后世过患

156. 虽数至善趣，
频享众欢乐，
死已堕恶趣，
久历难忍苦。
- 虽因往昔的福德而屡次投生人天善道，
而且又在善道中频频享受欢乐，
但死后仍须感受恶报，堕落恶趣，
长久经历难以忍受的痛苦。
157. 三有多险地，
- 总之，三界中充满了堕落的危险，
而且

于此易迷真，
 迷悟复相违，
 生时尽迷真；

置身其中被无明所蒙蔽，很难了解真实性；
 再者，悟真解脱的反面就是执实而轮回，
 而我有生之年又难以究明诸法的真实性；

158. 将历难忍苦
 无边如大海。
 苦海善力微，
 寿命亦短促。

所以我将经历的痛苦一定无法譬喻，
 而且就像大海一样，无有边际。
 在三界的苦海里，我修善的能力一定很弱；
 在那儿，我的寿命也一定很短促。

(3) 暇满难得

159. 汲汲为身命，
 强忍饥疲苦，
 昏眠受他害，
 伴愚行无义。

为了活命和健康而努力工作，
 我必须遭受饥渴和疲乏的痛苦，
 又需睡眠以恢复疲劳，有时还会受人伤害；
 甚至还要陪伴愚友去做无聊的俗事等等。

160. 无义命速逝，
 观慧极难得。
 此生有何法，
 除灭散乱习？

这无意义的一生，稍纵即逝；
 而观察空性真理的智慧，却又极难获得。
 除了空慧以外，今生还有什么方法
 可以断除无始以来执实而生的散

乱习气呢？

161. 今生魔亦勤，
 诱堕大恶趣。
 今生邪道多，
 难却正法疑。
162. 暇满难再得，
 佛世难复值，
 惑流不易断，
 呜呼苦相续！
- 今生，妖魔鬼怪也正在努力，
设法诱使我们堕落非常可怕的恶趣。
今生，世间上充斥着颠倒惑人的邪见，
因此也很难使人消除对空性正法的疑虑。
- 暇满的人身很难失而复得；
虽得人身，也很难值遇出世的佛陀；
纵值佛化，要断除烦恼的浊流也不容易；
唉！痛苦将永远不断地跟随着可怜的众生。

(4) 缘生兴悲

163. 轮回虽极苦，
 痴故不自觉。
 众生溺苦流，
 呜呼堪悲愍！
164. 如人数沐浴，
- 虽然轮回是如此地痛苦不堪，
但是愚痴的众生却毫不自觉。
对于那些沉沦在痛苦洪流中的众生，
的确是应该心生悲愍而志求无上菩提啊！
- 例如有些外道人士为了追求解脱，

复数入火中，竟然一再沐浴身体又一再走入火堆之中，
如是虽极苦，虽然他们处在极端的痛苦之中，
犹自引为乐。但是仍然自豪地引以为乐。呜呼哀哉！

165. 如是诸众生，此外，还有些人悠哉游哉地过日子，
度日若无死。仿佛就像根本没有老死一般。
今生遭弑杀，这些可怜的众生被死神处死之后，
后世堕恶趣。都将堕落恶趣，遭受难忍的痛苦。

2. 示无缘大悲意相

166. 自集福德云，要到什么时候，
何时方能降，我才能从自己所修集的福德云中，
利生安乐雨，飘降下广大无边的安乐甘霖，
为众息苦火？消除众生饱受三界苦火燃烧的折磨？
167. 何时心无缘，什么时候我才能心无所缘，意现明空，
诚敬集福德，随缘虔敬地修集清净的福德资粮，
于执有众生，并对心有所缘而受苦的芸芸众生，
开示空性理？开示诸法缘生无自性的空理？

(一) 因为受到本注释每颂四句、每句十八字规格的限制，义理比较艰深的第 106、107 两颂，虽已各增加一句补充说明，意犹未尽。因此，下面笔者另外增译了五家注本的解释。这样，一方面可以帮助读者更完整地了解这两颂的颂义，另一方面，也可藉此机缘让读者大略认识各注本之间的差异。这五家注本中，只有《智慧品明灯释》属于西藏格鲁派的系统。它主要是根据贾曹杰的《佛子正道》详加注解而成的(Wisdom: Two Buddhist Commentaries. p. xvi)，所以在思想上与本注解所依据的《佛子正道》几乎完全一致。这两部注释认为：第 106 颂论敌诤议的关键在于第三句“世俗若因他”，而不在于第四句“有情岂涅槃”；因此，只要把世俗有说明清楚，解得开论敌的误会，那么“有情涅槃不涅槃”的问题自然迎刃而解，不必另加解释。而《广释》以及另外三家注本，则把说明的重点放在“有情是否涅槃”上。这是各注本有关第 106、107 两颂解释最大的歧异点；至于其他较微细的出入，如威月以唯识的“四智”来解释佛的三身，而《甘露滴》则以宁玛派大圆满教典常用的“现空双运”、“自生智”诠释佛智等差别，详见以下译文。

突滇却札《智慧品明灯释》

诤：……再者，如果贵宗义成立世俗有的理趣是“世俗中存在的诸法，都不是以客观自成等方式存在，而纯粹是在主观增益诸法为实有的颠倒实执的世俗心态上真实存在。”的话，那么这种世俗有，就好像错觉在本来无蛇的绳子上虚构出蛇一样；但那不过是误以绳为蛇的错觉所投射出来的蛇罢了。果真如此，那么即使在世俗中有情又怎能涅槃呢？既然不可能获得解脱，那么为此而抉择中观正见岂非毫无意义？

以上是中观自续派以下各论敌所提出的诤议。

答：上述你们为我应成宗义所拟构的这种世俗有，不过是由于迷乱于所执境的主观颠倒执实分别心所虚构出来的有；但那样的有并非我宗的世俗有。否则，当我们以正理遮破瓶子为真实存在的时候，岂不是连瓶子本身也一并遮除了？果真是这

样，那么就会堕入“连名言都无处安立”的过失；就像（幻现于）斑绳上的蛇一样。我们应成自宗安立世俗量的理趣是这样的：一切诸法和补特伽罗，除由分别假立（或概念施設）以外，毫无客观自成的存在。悟解这种空性的定见一旦被获得以后，就能藉着空性这方面定见的馀势，毫不紊乱地以正量成立并认定由能所、生灭和来去等样态所表显的现象界的一切世俗法。确认空性和现象这两方面的定见，如果能像这样相辅相成，那么就能成立世俗为有；而这正是世俗有的意义。否则，就没有正确安立世俗有的馀地了。因为当有被空遮除的时候，就不知如何依空性安立任何名言；而当空被有遮隐的时候，又不能在能所等世俗法上成立性空。这样的宗义，既然不能在同一事法上无违地成立显空相即互契的（圆融）二谛，当然也无法超脱断常二边的险难困境（《妙瓶》，页 651～652；另见 Wisdom: Two Buddhist Commentaries, p. 219～221）。

无著贤《妙解大海》

诤：若依你所说，一切法无生，那么就没有生灭性质的世俗了。果真如此，那么中观宗义里如何能有二谛呢？再者，如果一切法无生灭，而世俗纯粹是由他人的迷乱心妄现为生灭法而得以成立，那么有情怎可能涅槃呢？绝不可能；因为即使某人已经涅槃了，但还是会被别人的迷乱心妄现为生灭法而变成世俗。

答：胜义虽然是无生的，但未悟此胜义谛的人，仍然会分别出生灭法并缘现于心。世俗虽然而是看待这种迷乱心而安立的，但胜义谛和涅槃却不至于因此而灭无；因为某人的涅槃不会由于别人的迷乱分别而变成世俗。这种迷乱分别，是指其他尚未涅槃者心中的分别，而不是涅槃者自心的世俗——迷乱分别。等到后来入了（无馀）涅槃的时候，如果确定还有迷乱分别，那么在那迷乱心中就会有世俗。既然涅槃心中全无迷乱分别，当然就没有世俗了。《广释》云：“从诸法出生的诸法，都是后来才生起的，而且不是有。因此后来决定的法，如果是有，这时就有世俗。”想必是：涅槃时，由一法引生

出的后一法，如果决定是有……。这样的说法也可以成立。(页 348～349；另见 A Guide to the Bodhisattvas Way of Life.p. 161)。

昆桑巴滇《甘露滴》

诤：……略同《妙解大海》。

答：这种恒常相续不断的世俗现象，就像飞蚊和梦境等幻像一样，它们是由其他有情各自分别戏论所呈现的，而不是涅槃者自心所现的世俗。因此，一个人绝不至于固为别人有二显戏论而不得涅槃；(反之)一切有情的能取与所取分别，也不可能随同某人的二取戏论消融于法界而一并消失。例如：睡梦中的野兽和河流等梦境，如果说不是经由梦中分别意识的投射，而是由客观的自相所成立，那一定是不存在的。而觉醒者(的清明意识)虽然可把各自的梦境一扫而空，但是其他好梦正酣的昏睡者却丝毫不受影响。如《入中论》云：“就像在睡梦中根境识三法一一存在；同样，对一个清醒而仍处于无明睡眠中的常人来说也是如此。但是，一旦从睡梦中醒觉以后，这三法便消失一空了，就如同无明睡眠被除尽以后一样。”(《入中论》，卷三，页 5)等到微细的能所二显习气也一并除尽，而于(无余)涅槃界中现证正觉之后，如果还能确定有生灭等世俗戏论，那么与此相对应的世俗或戏论就会存在；然而，(事实)既非如此，当然就没有一切世俗的戏论而涅槃了。如《入中论》云：“尽焚所知如乾薪，诸佛法身最寂灭，尔时不生亦不灭，由心灭故唯身证。”(卷六，页 11)生灭、有无等戏论完全寂灭，犹如薪尽之火；剩余的心心所活动也完全止息了。在现空双运的离言法界中，如水注水、离一切边的自生智，虽能遍见一切所知，(然而自生智本身)却纯粹是一种戏论彻底熄灭的绝对境界。这时，心心所的戏论既然已经消失无余了，究竟的智慧，自然得以现前；而且所证得的自生智也将(同时)证知心的断灭。如果有人因为受到凡夫分别心的染污而认为：(成佛时)戏论心根本未灭，或者认为：

戏论心停灭之后，更无智慧生起，就像油灯烧尽了一般；那都是对佛的严重毁谤。为了断除谤佛之过，所以我们应该引生决了甚深奥义的知见(页 703~705)。

智作慧《广释》

诤：如果说，一切法在胜义上空无自性，却因为妄心所现而说为世俗；那么当某人以无所得心现观一切法无自性之胜义谛而断除一切分别戏论时，仍将由于他人的世俗分别而不能涅槃。再者，颂云：“说心是世俗”；既然一切都是心所呈现的，而心又全是世俗分别心的性质，那么涅槃岂不也成了世俗？

答：颂云：“此由他分别”。“他”是指涅槃者以外的其他有情心中的分别；而某人涅槃则纯就个人内心所现而言，不是就别人心中的分别——他世俗而说的。因此，不管别人怎么看他，这个人还是涅槃了。为什么呢？颂云：“彼非自世俗”。有别于前者的，就是“自世俗”；“彼”是指无始(gNyug-Ma)世俗本身的分别，而不是涅槃。由于此人已离一切分别，所以(世俗幻像完全)消失而入于涅槃。果真如此，那么另外的他世俗又是怎样成为世俗的呢？颂云：“后认定则有”。“此有故彼有，此生故彼生。”这句经文说明：世俗只是“从此缘生”而已。由此可见，诸法生起都是(缘合)之后生起的有。因此，后来(以正量)认定的法，如果是有(原文作：无)，那时就有所谓的世俗；如果是无，那时就没有世俗了；如青色的虚空花即无此种因缘可言。再说，如果一个人的心意已呈现涅槃，那么他绝不至于因为别人的分别心而不能涅槃；因为他已息灭了一切分别戏论，而已经断除自心烦恼障的离欲者，是不会再转成贪欲者的。因此，尽管别人以世俗心来看他，但由于他自心已经断离了一切分别，所以还是胜义地涅槃了。

再者，由于自心已离分别，因此一切法都呈现出不生不灭的本性；所以说：“自性涅槃，本来寂灭”。尽管如此，但是从那样(不生不灭)的诸法中，仍然会有异样的诸法缘生缘灭，

就像幻物的性质一样。不过，若是再由自性分别之力(增益)而缘得，那就是(执实的)世俗了。由于(自性分别所执的世俗谛根本)没有实体，所以说不生不灭，就像兔角一样。如云：“由诸空性法，生诸空洞法”；《圣广大游戏经》也说：“诸行(似)灯光”。因此，虽然胜义无生灭，但仍不违世俗谛；这是完全合理的(台北版，册 36，页 74，513³~514⁷)。

威月《显明殊胜》

诤：如果一切法胜义不生，那么就没有世俗了；因此名言也无法成立。由于只有胜义谛，所以也就无所谓二谛了；当然也不会有福德等等。再者，如果他心所安立的世俗是有，那么胜义即非唯一；而且世俗若是由他分别所安立，那么有情怎么可能涅槃呢？因为(涅槃)虽空，但在分别心的缘现中仍将转成世俗。

答：颂云：“此由……”。“此”字，是指其他未涅槃者内心的分别。因此，涅槃者不应有世俗，他们纯粹是涅槃而已。为什么呢？这是由于涅槃者心中已除灭了一切分别，所以在他们的自世俗中无彼(世俗)。那么他人的世俗又该做何解释呢？

颂云：“后认定……”。经云：“此有故彼有”。因为缘生，所以瑜伽行者心中仍可显现出他人的分别；由于出根本定后仍能确认他人的分别，所以瑜伽行者仍有世俗。金刚喻定的诸佛法身不缘一切法。从此(法身缘起)圆满报身(和)具足六通、了知一切的大圆镜智。于此智镜中，一切过、未、现及远近诸法悉能显现……。由于所度有情和佛陀自愿力的原故，从圆满报身中还会现起化身和平等性智。因此，虽云胜义无生等然不违世俗有(册 36，页 179，547²~548⁵)。

第十品 回向

一、总回向

- | | |
|-----------|-------------------|
| 1. 造此入行论， | 写作这部《入菩萨行论》， |
| 所生诸福善， | 所能获得的一切福善功德， |
| 回愿诸众生， | 我愿将它完全回向给所有的众生， |
| 悉入菩萨行！ | 希望他们都加入菩萨六度的利生行列！ |

二、别回向

(一)回向他利

1.回向世间众生

(1)总愿离苦得乐

- | | |
|-----------|------------------|
| 2. 周遍诸方所， | 无论在任何地方， |
| 身心病苦者， | 所有一切身心遭受病苦的众生， |
| 愿彼因吾福， | 愿他们因我的福德善业， |
| 得乐如大海！ | 获得像大海一般广阔的喜悦和安乐！ |
-
- | | |
|-----------|-----------------|
| 3. 愿彼尽轮回， | 愿他们在轮回期间， |
| 终不失安乐！ | 始终不失世间短暂的安乐！ |
| 愿彼皆获得 | 也希望一切众生， |
| 菩萨相续乐！ | 都获得菩萨相续不断的无漏大乐！ |

(2) 别愿除恶趣苦

1、愿除地狱苦

(1) 自然除

4. 愿诸世间界， 在浩瀚无边的宇宙中，
 所有诸地狱， 种种深邃的地狱里，
 彼中众有情， 愿其中一切苦难的有情
 悉获极乐喜！ 都因为获得极乐世界的安乐而欢喜！

5. 愿彼寒狱暖！ 愿寒冰地狱中受冻的有情都得到温
 暖！
 亦愿菩萨云 愿菩萨从广大的福慧资粮云中
 飘降无边水， 飘下无边的甘露雨水，
 清凉炙热苦！ 清凉灼热地狱有情的炙热痛苦！

6. 愿彼剑叶林， 愿刀剑地狱中恐怖的剑叶树林，
 悉成美乐园！ 都变成帝释天赏心悦目的乐园！
 铁刺树枝干， 愿其中铁刺树的树干，
 咸长如意枝！ 都长出如意宝树的枝叶和珍果！

7. 愿狱成乐园， 愿充满各种恐怖恶鸟的阿鼻地狱变
 成乐园，
 饰以鸥鹅雁、 其中点缀着水鸥、野雁、天鹅
 悦音美飞禽、 以及发出各种悦耳音声的飞禽，
 芬芳大莲池！ 和芳香四溢的广大莲花池！

8. 愿煨成宝聚， 愿煨坑地狱中炙热的炭灰变成珍宝
 聚，

- | | |
|------------------|-----------------------------------|
| 烧铁成晶地！ | 灼烧地狱中烧烫的铁板变成清凉的水晶地！ |
| 怖畏众合山，
成佛无量宫！ | 愿众合地狱中挤人成泥的众合山，
都化为充满如来的广大供佛殿！ |
9. 岩浆石兵器， 愿复活地狱中坠落的岩浆、火石和刀箭，
 悉成散花雨！ 今后都变成令人喜悦的缤纷花雨！
 刀兵相砍杀， 更愿其中以刀兵互相砍杀的战斗，
 化为互投花！ 从此都化成相互投掷香花的游戏！
10. 陷溺似火燃 无极大河地狱中的苦难有情，
 无极大河众， 都沉溺在沸腾的强酸所形成的大河中，
 皮肉熔蚀尽， 所有的皮肉都被熔蚀一空，
 骨露水仙白。 露出水仙般白晰的枯骨。
 愿彼因吾福， 愿他们因我行善修福的功德，
 得获妙色身， 都能如愿获得美妙的天趣之身，
 闲浴天池中， 悠闲地浸浴在清凉无比的天池里，
 天女共悠游！ 和天女们一起忘情地嬉游！^①

(II) 因菩萨而除

11. 云何狱中隼、 愿地狱中的有情顿生惊疑：
 卒鸢顿生惧？ 可怕的狱卒和鹰鸢怎会突然恐慌起

① 以上第 7、8 两颂所说的地狱恶报，由杀生感得；第 9 颂所说的两种地狱，分别由邪见及悭贪感得；而第 10 颂所说业报，则由修梵行而发愿生天女中感得。参见《学集》第四“空品”所引《正法念处经》（大正，32，89 中～90 下）。

来呢？

谁有此妙力， 是谁的微妙力量，
除暗生欢喜？ 消除了黑暗而带来光明的喜悦？
思已望空际， 想着想着， 蓦然仰首天际，
喜见金刚手。 只见金刚手菩萨金光闪闪， 巍立虚空。
愿以此欣喜， 愿他们以此极度欢喜和虔敬的心情，
远罪随密迹！ 远离宿罪， 常伴执金刚菩萨！

12. 愿狱有情见 愿地狱中受苦的有情，
香水拌花雨， 都能看见掺拌着香水的花雨
自天迅飘降， 从天空纷纷飘降，
熄灭炽狱火。 熄灭熊熊的地狱之火。
安乐意喜足， 见此情景， 心中顿感安乐，
心思何因缘？ 不禁想道：这到底是怎么回事？
思时望空际， 想着想着， 突然抬头仰望空中，
喜见圣观音！ 竟然看见手持莲花的观世音菩萨！^①

13. 愿狱众有情 愿地狱中的有情众生，
欢呼见文殊： 都能看见文殊菩萨而大声欢呼：
友朋速来此！ 朋友！ 不要害怕， 赶快到这里来！
吾上有文殊， 我们顶上有五束发髻的文殊童子，
五髻光灿灿。 身光灿烂， 威力无边。
已生菩提心， 他已生起广大的慈悲和菩提心，

①第 11、12 颂，参见《学集》第十九“增福品”的结颂（大正，32，144 上、145 上）。又，第 11 颂中的金刚手菩萨，又名执金刚或密迹金刚（《佛光大辞典》，中册，页 4483）。

力能灭诸苦，
引乐护众生，
令畏尽消除，
谁愿舍彼去？

能灭苦引乐，使众生脱离恶趣，
彻底地解救众生，
消除他们的一切恐惧。
谁会愿意离他而去呢？

14. 彼居悦意宫，
天女齐歌颂，
着冠百天神
齐礼莲足前；
花雨淋髻顶，
悲泪润慈目。
- 你们瞧！他正坐在赏心悦目的宫殿中，
四周飘扬着成千天女所合唱的优美赞歌；
数百位冠冕堂皇的诸天神众，
都恭敬地在他的莲足前顶礼；
无数的天花妙雨降淋在他庄严的髻顶，
而大悲的泪水却湿润了他仁慈的双目。

15. 复愿狱有情，
以吾善根力，
悉见普贤等
- 同样，我也祈愿地狱中的有情，
因为我的福慧善根，
都能看见普贤、虚空藏和地藏^①
等菩萨

①在汉地佛教圈内，地藏菩萨一向被公认为在地狱中救苦救难的专任菩萨。“我不入地狱，谁入地狱？”、“地狱不空，誓不成佛！”地藏菩萨的这种悲愿，惊天地，泣鬼神；佛教人士几乎无人不知，无人不晓。奇怪的是，八世纪的寂天似乎无此观念。本品的第十一颂至第十五颂表明，寂天希望出现在地狱中救苦救难的菩萨，有金刚手、观音、文殊和普贤，就是没有地藏菩萨。地藏菩萨的含意，只能从偈颂中含摄其他一切菩萨的“等”字去理会。这是否意味着，在印汉佛教之间，地藏菩萨的象征意义和救赎角色有着某种程度的差距呢？

无碍菩萨云，	以无碍能力所变现的祥云，
飘降芬芳雨，	以及从云端飘降而下
清凉复安乐；	清凉芬芳、令人喜悦的雨水。
见已彼等众，	愿目睹此情此景的地狱有情，
由衷生欢喜！	都能由衷地心生欢喜！

II、愿除鬼畜苦

16. 愿彼诸旁生	愿畜生道的有情，
免遭强食畏！	完全远离弱肉强食的恐惧！
复愿饿鬼获	愿饿鬼道的众生，都能获得安乐，
北俱卢人乐！	如北俱卢洲人一般，衣食无缺！

17. 愿圣观世音，	愿圣观世音菩萨，
手出甘露乳，	手中不断地流出甘露奶汁，
饱足饿鬼众，	满足一切饿鬼众的饥渴，
永浴恒清凉！	并使他们永浴其中，常得清凉！

①

(3) 回向人天善趣

I、愿离众苦

18. 愿盲见形色，	愿瞎子看得见事物，
聋者常闻声！	聋子听得到声音！
如彼摩耶女，	愿孕妇都像佛母摩耶天女一样，
孕妇产无碍！	生产时毫无障碍痛苦！

①参见《学集》第十九“增福品”的结颂(大正 32, 145 上)。

- | | |
|--|---|
| 19. 愿裸获衣裳，
饥者得足食，
渴者得净水、
妙味诸甘饮！ | 愿裸露的人有衣服穿，
饥饿的人有食物吃！
愿口渴的人能够解渴，
喝得到净水和各种美味的饮料！ |
| 20. 愿贫得财富，
苦者享安乐！
愿彼绝望者，
振奋意永固！ | 愿贫穷的人获得财富，
受苦的人安享快乐！
愿所有失意绝望的人，恢复信心，
意志坚定，永不颓丧！ ^① |
| 21. 愿诸病有情，
速脱疾病苦！
亦愿众生疾，
毕竟永不生！ | 愿所有生病的有情，
都能迅速超脱疾病的痛苦！
并愿一切众生的疾病，
今后永远消失绝迹！ |
| 22. 愿畏无所惧，
缚者得解脱！
弱者力强壮，
心思互饶益！ | 愿胆怯的人不再恐惧，
被捆绑的人获得解脱！
瘦弱的人强壮有力，
经常心存善意，友爱互助！ |
| 23. 愿诸营商贾，
处处皆安乐！
所求一切利，
无劳悉成办！ | 愿那奔走十方、搬有运无的商人，
在在处处都吉祥平安！
无论他们想出外营求什么利益，
都能不费辛劳，顺利成办！ |
| 24. 愿诸航行者，
成办意所愿， | 愿那在大小河川中航行的旅客，
都能圆满完成他们心中的愿望， |

①第18～20颂，参见《学集》第十二“治心品”所引《最胜金光明经》（大正，32，119上～中）。

安抵河海岸， 平安抵达河海的边岸，
亲友共欢聚！ 和亲友们欢乐地共聚一堂！

25. 愿迷荒郊者， 愿那迷失荒郊歧途的路人，
幸遇诸商旅， 都能幸遇旅行的商客
无有盗虎惧， 也没有盗匪虎狼等危害的恐惧，
无倦顺利行！ 旅途上一切顺利，毫不疲倦！

26. 愿天慈守护， 愿仁慈的天神
无路险难处， 在危险无路的荒郊野地上，
老弱无怙者， 保护老弱妇孺和无人保护者，
愚痴颠狂徒！ 以及那些愚痴、颠狂的可怜人！

II、愿满所求

(I) 愿满世间利益

i、愿得人间圆满

27. 愿脱无暇难， 愿众生脱离无暇修学佛法的八
难，
具信慈爱慧， 个个具足信心、智慧和慈爱，
食用悉富饶， 饮食及日用物资都丰饶富足，
时时忆宿命！ 经常能回忆宿世，鉴往知来！

28. 受用愿无尽， 愿一切众生的日用所需都源源不
竭，
犹如虚空藏！ 就像修成虚空藏三昧一般！
无诤亦无害， 愿众生彼此无诤，不相残害，
自在享天年！ 个个自由自在地安享天年！

- | | |
|---|--|
| <p>29. 愿卑寒微士，
容光悉焕发！
苦行憔悴者，

健朗形庄严！</p> | <p>愿穷困卑微的贫寒人家，
个个容光焕发，神采飞扬！
愿修苦行而身形憔悴枯槁的修士，
个个身体健朗，形色庄严！</p> |
| <p>30. 愿世娇弱女，
悉成男子汉！
寒门晋显贵，

慢者转谦逊！</p> | <p>愿世间上所有娇弱的妇女，
都转生为英勇健壮的男子汉！^①
愿所有贫寒的人士，都晋升显贵之门，
傲慢狂徒都变成谦谦君子！</p> |
| <p>31. 愿诸有情众，
因吾诸福德，
悉断一切恶，
常乐福善行！</p> | <p>愿一切有情众生，
因我往昔所修集的福德，
都能断除一切罪恶，
常行利他的福德善业！</p> |

ii、愿入正道

- | | |
|---|--|
| <p>32. 愿不舍觉心，
委身菩提行，

诸佛恒提携，
断尽诸魔业！</p> | <p>愿一切众生不舍愿求菩提之心，
全心全意投入圆满福慧的菩提之行！
愿十方诸佛永远护念提携，
帮助他们断除各种魔业和障碍！</p> |
|---|--|

iii、愿成净土

①参见《学集》在十二“治心品”所引《最胜金光明经》（大正，32，119中）。

33. 愿诸有情众，
万寿永无疆！
安乐度时日，
不闻死殁名！
愿一切有情众生，
个人长命百岁，万寿无疆！
更愿他们平安快乐地度过天年，
甚至连“死亡”的名称都不曾听闻！
34. 愿于诸方所，
遍长如意林，
充满佛佛子，
所宣妙法音！
愿东西南北、四维上下，
都遍满如意树的园林，
其中充满了诸佛和菩萨圣众
所宣说的微妙法音！
35. 普愿十方地，
无砾无荆棘，
平坦如舒掌，
柔软似琉璃！
愿所有的地表上面，
没有碎石和荆棘等障碍，
平坦得就像舒张的手掌，
柔软得如同珍奇的吠琉璃！^①
36. 愿诸菩萨众，
安住闻法眷，
各以妙功德，
庄严佛道场！
愿一切菩萨圣众
都在闻佛说法的声闻群众中，
各各运用自己的善妙神通功德，
庄严十方佛陀说法的道场！
37. 愿诸有情众，
相续恒听闻
鸟树虚空明
所出妙法音！
愿一切有情众生
都能相续不断地听闻，
众小鸟、树林、光明，
甚至从空中飘送出来的微妙法

①吠琉璃是一种似宝石，有红、白、绿、蓝等颜色。（或许因为它质地柔软）古代常以之制珠宝和建筑物的饰品。《律疏》说是蓝宝石。（《藏汉大辞典》，中，页839）。

音！②

- | | |
|--|---|
| 38. 愿彼常值佛，
以及诸佛子，
并以无边云，
献供众生师！ | 愿一切有情众生，
经常值遇诸佛和菩萨圣众，
并以广大无边的供养云，
敬献给一切众生的导师——佛
陀！ |
| 39. 愿天降时雨，
五谷悉丰收！
仁王如法行，
世事皆兴隆！ | 愿众生个个具足修行的顺缘——
天降及时雨、五谷皆丰收！
愿仁王依照佛法的理念治理国
政，
一切世事皆欣欣向荣！ |
| 40. 愿药具速效，
咒语咸灵验！
空行罗刹等，
悉具慈悲心！ | 愿一切药物都具有特效，
诵咒消灾、祈福皆能灵验！
愿空行、罗刹和猛兽等异类，
都具有爱惜生命的慈悲心！ |
| 41. 愿众无苦痛，
无病未造罪！
无惧不遭轻，
毕竟无不乐！ | 愿一切有情没有丝毫的痛苦，
不曾犯罪，没有疾病！
愿他们远离恐惧，不受轻视，
心中没有丝毫的不快乐！ |

(II) 愿满出世利益

②参见《学集》第十五“正命受用品”所引《法集经》：“若是具足深心坚固……于空中、山林、树间自然出于深妙法音而得解了。”（大正，32，129中）

42. 愿诸伽蓝寺，
读诵以兴盛！
僧伽常和合，
僧事悉成办！
愿所有的寺院和庙宇，
都因为读诵思惟三藏而日渐兴盛！
愿一切僧众永远和合相处，
利益众生的愿行也都能实现！
43. 愿欲学比丘，
悉住阿兰若，
断诸散乱已，
轻安堪修善！
愿所有想修习三学的比丘，
都能安住在无人干扰的寂静处；
断除一切昏沉和散乱，
身心轻安，堪能修习一切善法！
44. 愿尼得利养，
断诤远诸害！
如是众僧尼，
戒圆无缺憾！
愿所有的比丘尼都受人恭敬供养，
没有口角是非，远离各种身心的伤害！
也愿所有的出家四众，
个个戒行清淨，毫无缺失！
45. 犯者愿生悔，
时时忏罪业！
寿尽生善趣，
不复失禁戒！
愿犯戒的沙门，都能痛改前非，
时时忏除所做的罪业！
更希望他们来世得生善道，依法修行，
从此不再退失所持的禁戒！
46. 愿智受尊崇，
化缘皆得足！
心续悉清淨，
愿有德学的长老、阿阇黎广受尊敬，
外出化缘，都能顺利获得所需的资财！
愿他们的心识之流完全清淨，

令誉遍诸方！

弘法利生的美名也传遍十方！

47. 愿离恶趣苦，

愿犯戒的僧众来生不再遭受恶趣的痛苦，

以及诸艰困，
复以胜天身，

也不必经历各种罪报的折磨！
更愿他们以最胜妙的色究竟天身，

迅速成正觉！

迅速修成无上的正等正觉！

(4) 总结

48. 愿诸有情众，
殷勤供诸佛，
依佛无边福，
恒常获安乐！

愿一切有情众生，
经常不断地供养诸佛，
并因佛陀的无边福德，
恒常获得身心的安乐！

2. 回向出世圣者

49. 菩萨愿如意，
成办众生利！
有情愿悉得，
怙主慈护念！

愿菩萨们都能随心所欲
成就一切众生的利益！
愿一切有情都能蒙受
诸佛期盼众生获得的庇护！

50. 独觉声闻众，
愿获涅槃乐！

愿所有的独觉和声闻行者，
也同样如愿获得涅槃寂灭的妙乐！

(二) 回向自利

51. 未登极喜前，
愿蒙文殊恩，
常忆已宿命，
出家恒为僧！
在我尚未证得极喜地以前，
愿能蒙受文殊菩萨的宏恩，
经常回忆宿世，鉴往知来，
生生世世出家为僧！^①
52. 愿吾菲饮食，
维生充体能！
世世愿恒得
圆满寂静处！
愿我仅以粗茶淡饭，
补充体能，维持修行所依的生命！
更愿我生生世世，
都能安居在理想的环境中修行！
53. 何世欲阅藏，
或欲问法义，
愿我无障碍
面见文殊尊！
无论哪一世，当我想阅读三藏，
或想请问佛法义理的时候，
愿我都能毫无障碍地面见
怙主大智文殊师利菩萨！
54. 为于十方际，
成办有情利，
吾行愿得如
文殊圆满行！
为了在广大的十方虚空界中，
成满一切有情的利益，
愿我一切所作所为得如文殊菩
萨，
行持尽善尽美！
55. 乃至有虚空，
只要还有虚空世界，

①《学集》第一“集布施学品”所引《阿閼如来本愿授决经》说：“若我生生世世出家者，则虚诳一切诸佛……又，舍利子，诸菩萨摩訶萨“生生出家”……出家是为最上”（大正，32，78中～下）这段经文与寂天信乐出家多少有点关系。此外，《华严经·普贤行愿品》品末所说：“我为菩提修行时，一切趣中成宿命，常得出家修净戒”。（大正，10，847中）也可看成是本颂的出处。

以及众生住，
愿吾住世间，
尽除众生苦！
只要还有有情众生，
我愿一直住留世间，
为消除一切众生的痛苦而努力！

56. 众生诸苦痛，
愿悉报吾身！
愿因菩萨德，
众生享安乐！
愿一切众生的罪业痛苦，
完全报应在我一人身上！
更愿菩萨的广大功德，
令众生稳享现世和永久的究竟安乐！

57. 愿除苦良药，
一切安乐源——
教法得护持，
长久住世间！
祈愿解除众生痛苦的唯一良药
以及出生一切安乐之源的佛教，
广受世间众生的护持和赞誉，
并且长久住留世间，化育有情！

三、念恩礼敬

58. 礼敬文殊尊，
恩生吾善心；
亦礼善知识，
恩长吾三学。
最后，我虔诚地礼敬文殊师利菩萨；
是他的恩德激发了我愿求菩提的善心。^①
同时，我也敬礼各位师长和善知识；
是他们的恩德助长了我的戒定慧三学。

①与文殊菩萨有关的第 53、54、58 三颂，参见《学集》第十九“增福品”结颂之末(大正，32，145 上)。

附 录

中国藏传佛教 “修心”文集

前 言

藏语修心(blo sbyong)一词，简单地说，就是冶炼心志；广说，则举凡端正思想、去除私欲、厌离世间、扩大慈悲、强化意志和坚固信仰等知、情、意三方面的修养、锻炼和提升都包含在内。在藏传佛教的“藏外文献”中，“修心”是个专门术语，专指有关冶炼心志之方面的文献，属于偏重实践的“道次第”(Lam rim)一类。以下所译《修心八颂》(blo sbyong tshig brgyad ma)及《佛子行三十七颂》(rGyal sras lag len so bdun ma)，即属这方面的名作。而七世纪末，印度高僧寂天那部传世不朽的《入菩萨行》，很可能就是藏传佛教《修心》文学的滥觞。

《修心八颂》，是噶当派(bKa' gdams pa)善知识——朗日塘巴(gLang ri thang pa, 1054~1123)所作。朗日塘巴，本名多杰僧格(rDo rie seng ge)，是阿底峡(Ati' sa, 982~1054)的再传弟子博多哇·仁青赛(Po to ba rin chen gsal, 1031~1105)的二大高足之一。博多哇极重视经论的讲习，他所传出的学派一般称为“教典派”或“持教派”(bKa' gdams gzung pa)。朗日塘巴继承师志，一生讲经说法，以“慈氏五论”作育僧众。《青史》中记载，跟随在他左右的门徒有二千多人，可见其人影响力之巨。

《修心八颂》原文以偈颂体写成，全文共八颂，每句七个音节。依照传统译规，每句七字的藏文偈体，汉译时应成每句五字，然而如此译法，又觉得有些句子不能达意。故笔者改采七字译法，以弥补每句五字达意之不足。

又，此《修心八颂》，系应澳籍格鲁派比丘——义成之请而译出者。所依藏文本，见 Geshe Rabten & Geshe Dhargyey, Advice from a Spiritual Friend (London: Wisdom Publications, Revised Edition, 1984), p152。藏文及英译资料由德籍高明道先生提供，译文亦蒙其审阅，特此致谢。

《佛子行三十七颂》，是萨迦派(Sa skya pa)学者——无著贤(Thogs med bzang po, 1295~1369)所作。他的另外两部名著《入菩萨行注——妙解大海》和《修心七义根本颂释》(或译《大乘修心七义论释》)(bLo sbyong don bdun ma' i rtsa ba dan' grel ba)，亦颇受西藏学界重视。《佛子行三十七颂》曾由严定法师译出流通，译笔堪称精湛雅达，惜笔者手边的译文不全，只有 a、1~11 颂、16、18、21~24、35 等十八颂；共缺了二十五颂。兹根据印度 Dharamsala 所出“藏英双语版”——The Thirty Seven Practices of All Bud—dhas Sons.(Library of Tibetan Works and Archives, 1989)补足之。严定法师原译文，除第 3 颂的“心静”被改为“心澄”，第 35 颂的“烦恼串习难治故，勇士持念如军令”改为“烦恼串习则难治，勇士明持正念器”外，其余全部保留。

修心八颂

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1.我于一切有情众，
愿成满彼究竟利， | 视之尤胜如意宝，
恒常心怀珍爱情。 |
| 2.随处与谁为伴时，
从心深处思利他， | 视己较诸众人卑，
恒常尊他为最上。 |
| 3.一举一动观自心，
危害自与他人时， | 正当烦恼初萌生，
愿疾呵斥令消除。 |
| 4.秉性邪恶众有情，
见时如遇大宝藏， | 恒为猛烈罪苦迫，
愿恒惜此难得宝。 |
| 5.他人出于嫉妒心，
粗恶秽言我取爱， | 非理辱骂谤我等，
愿将胜利奉献他。 |
| 6.吾昔饶益助某人，
彼虽非理妄加害， | 且曾深心寄厚望，
愿视彼为善知识。 |
| 7.无论直接与间接，
如母有情诸苦患， | 愿献利乐于慈母，
我愿暗中自取受。 |
| 8.愿此一切我所行，
以知诸法如幻智， | 不为八法念垢染，
无执离缚而解脱。 |

佛子行三十七颂

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| a. 虽见诸法无来去，
上师观自在尊前， | 唯一勤行利众生，
恒以三业恭敬礼。 |
| b. 正等觉佛利乐源，
修法复依明行要， | 从修正法而出生，
故当宣说佛子行。 |
| 1. 此生幸得暇满船，
故于昼夜不空过， | 自他须度生死海，
闻思修是佛子行。 |
| 2. 贪爱亲方如水动，
痴昧取舍犹黑暗， | 瞋憎怨方似火燃，
离家乡是佛子行。 |
| 3. 远恶境故惑渐减，
心澄于法起定见， | 离散乱故善自增，
依静处是佛子行。 |
| 4. 常伴亲友还离别，
识客且遗身舍去， | 勤聚财物终弃捐，
舍现世心佛子行。 |
| 5. 伴彼若使三毒长，
能转慈悲令丧失， | 并坏闻思修作业，
远恶友是佛子行。 |
| 6. 依役若令恶渐尽，
则较自身尤爱重， | 功德犹如初月增，
依善知识佛子行。 |
| 7. 自身犹筑生死狱——
故于救度不虚者， | 世间天等能谁救，
归依三宝佛子行。 |

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| 8.诸极难忍恶趣苦，
故虽遭遇命难缘， | 能仁说为趣业果，
终不造罪佛子行。 |
| 9.三有乐如草头露，
故于无转解脱道， | 是须臾顷坏灭法，
起希求是佛子行。 |
| 10.无始时来悯我者，
为度无边有情故， | 母等若苦我何乐，
发菩提心佛子行。 |
| 11.诸若由贪自乐起，
故于自乐他诸苦， | 佛从利他心所生，
修正换是佛子行。 |
| 12.彼纵因贪亲盗取，
犹将身财三时善， | 或令他夺一切财，
回向于彼佛子行。 |
| 13.吾身虽无少过咎，
于彼还生难忍悲， | 他人竟来断吾头，
代受罪是佛子行。 |
| 14.纵人百般中伤我，
吾犹深怀悲悯心， | 丑闻谣传遍三千，
赞他德是佛子行。 |
| 15.纵人于众集会中，
于彼还生益友想， | 攻吾隐私出恶言，
倍恭敬是佛子行。 |
| 16.我以如子爱护人，
犹如母对重病儿 | 彼若视我如寇仇，
倍悲悯是佛子行。 |
| 17.同等或诸寒微士， | 虽怀傲慢屡欺凌， |

- 吾亦敬彼如上师， 恒顶戴是佛子行。
18. 虽乏资财为人贱， 复遭重病及魔侵，
众生罪苦仍取受， 无怯弱是佛子行。
19. 虽富盛名众人敬， 财富量齐多闻天，
犹观荣华无实义， 离骄慢是佛子行，
20. 倘若未伏内瞋敌， 外敌虽伏旋增盛，
故应速兴慈悲军， 降伏自心佛子行。
21. 五欲品质如盐卤， 任几受用渴转增，
于诸能生贪着物， 顿时舍是佛子行。
22. 诸所显现唯自心， 心体本离戏论边，
知己当于二取相， 不着意是佛子行。
23. 设若会遇悦意境， 应观犹如夏时虹，
虽现美丽然无实， 离贪着是佛子行。
24. 妄执实有起忧恼， 诸苦犹如梦子死，
故于违缘会遇时， 观为虚妄佛子行。
25. 求觉尚需舍自身， 何况一切身外物，
故于身财尽舍却， 不望报是佛子行。
26. 无戒自利尚不成， 欲成他利岂可能，
故于三有不希求， 勤护戒是佛子行。

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| 27.欲享福善诸佛子
于诸众生舍怨心， | 应观怨家如宝藏，
修安忍是佛子行。 |
| 28.唯求自利二乘人，
为利众生启德源， | 犹见勤如救头燃，
发精进是佛子行。 |
| 29.甚深禅定生慧观，
知已应离四无色， | 能尽除灭诸烦恼，
修静虑是佛子行。 |
| 30.无慧善导前五度，
故具方便离三轮， | 正等觉佛不能成，
修智慧是佛子行。 |
| 31.若不细察已过失，
故当相续恒观察， | 道貌岸然行非法，
断已过是佛子行。 |
| 32.因惑说他佛子过，
故契大乘诸行者， | 徒然减损自功德，
不道人过佛子行。 |
| 33.贪图利敬互争执，
故于亲友施主家， | 闻思修业将退失，
离贪着是佛子行。 |
| 34.粗言恶语恼人心，
故于他人所不悦， | 复伤佛子诸行仪，
绝恶言是佛子行。 |
| 35.烦恼串习则难治，
贪等烦恼初生时， | 勇士明持正念器，
即摧坏是佛子行。 |
| 36.随于何时行何事，
恒系正念与正知， | 应观自心何相状，
修利他是佛子行。 |

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| 37.为除众生无边苦，
咸以三轮清净慧， | 勤修诸行所生善，
回向菩提佛子行。 |
| c.我依经续诸论典
为欲修学佛道者， | 及众圣贤所说义，
撰佛子行卅七颂。 |
| d.才浅学疏文不精，
然依经教圣者故， | 硕学阅之难生喜，
佛子行颂应无误。 |
| e.然佛子行诸巨浪，
故祈智者慈宽恕， | 愚钝如我难尽测，
违理无关诸过失。 |
| f.吾以此善愿众生
不住有寂得自在， | 皆发真俗菩提心，
咸成怙主观世音！ |

入菩萨行

(经文)

—序—

《入菩萨行》是西元八世纪初，一位印度的中观学者——寂天根据三藏典籍所写的大乘修心论著。此论的性质和《法句经》颇为类似；它的说理深入浅出、引人入胜，它的譬喻幽默风趣、切中人心，它的训诲陈词恳切、循循善诱；是很理想的一部修行随身手册。在印藏佛教中，它的评价很高，流通也广，和《法句经》在南传佛教中所受到的重视大概不相上下。然而，《入行》中所蕴含的博大精深的思想体系、脉络分明的内容组织，以及洋溢于字里行间那股感人的深切悲情，却不是《法句经》所能望其项背的。

由于《入行》具有如上许多引人入胜的特点，广泛受到大乘行者的喜爱，所以它对印藏佛教曾经产生过极其深远的影响。例如十一世纪的阿底侠尊者，在《菩提道灯难处释》中提到《入行》的地方共有二十二次；十二世纪西藏白教冈波巴大师的《解脱庄严宝论》，引用《入行》多达六十几次；十五世纪黄教的宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中，单单“安忍波罗蜜多”和“精进波罗蜜多”两章就足足引用一百个偈颂(参考《广论》写成的《成佛之道》中，也有三个半偈颂出自《入行》)。这是个十分惊人的数字。别的不提，单凭以上数据，就足以证明《入行》对印藏佛教影响力之深远。而这股巨大的影响力，在距离寂天一千两百多年的今天看来，依旧是方兴未艾的。无论是对内或对外，对俗或对俗，藏僧最常用来开示的论典仍

然是《入行》。有些喇嘛甚至每天读诵或背诵一遍以为日课。尤其，在西藏僧侣的努力弘传下，《入行》的法音现在已经逐渐在世界各地普遍宣流开了。《入行》能如此长远广大地利益众生，大概是“未敢言利他”的寂天始料未及的吧！

在宝岛台湾，自从七年前拙著《入行导论》和《译注》二书开始流通以来，与《入行》有关的译作又陆续出版了不少。其中，有便于诵持的《入行集要》，有可资增益思惟的《入行衍义》，还有分别由明性法师和隆莲法师译出的《入行善解义海》和《入行广解》等重要注疏；这些都是研习《入行》的珍贵资料。美中不足的是，至今仍然见不到一部完整的偈颂单行本。

其实，寂天的《入行》原本就是以偈颂体裁写成的。既然如此，那么为何不保留一个完整的颂本让它单行流通呢？经过一番仔细的考虑，最后笔者还是决定将《译注》四版中的颂文抽出，修改了几颂之后，委托“谛听文化”单行出版；免费流通，广结善缘。

《入行广解》在说明“译本”的地方曾经提到：

“《入行》的单行译本与注疏译本之间，有许多颂文是不同的；而且单行的颂本与颂本之间，译文也有不少歧异之处。所以我在义理上详加辨析之后，才下笔作注。”

由此可见，藏译的《入行》本颂在不同的注本与注本之间，乃至颂本与颂本之间，自古以来便存在着许多文字上的差异。颂文的字句不同，解释起来当然就南辕北辙了。或许这就是西藏各家注本解释《入行》互异其趣的主要原因吧！

在本书付梓之前，笔者曾将拙译四版与《广解》、《善解义海》二译的颂文比对了一遍。原本希望使拙译尽可能与这两个译本取得一致，以避免读者因译文互异而产生困扰。后来笔者发现，这种想法根本不切实际。因为这牵涉

到翻译者各人不同的理解角度与表达方式，而且不同的藏注本之间确实也还存在着如《广解》所说的难解问题。所以这些岐异的地方，只好请有心的读者自行去抉择了。

文末，顺带附上宗喀巴《密宗道次第广论》中引录的一段“发菩提心文”作为结尾，并以此祈愿一切如母有情早成佛道。

令无边有情，息灭一切苦，
度越诸恶趣，解脱众烦恼；

逼迫三有中，所有种种苦，
为救护彼故，我发菩提心：

我愿常救护，一切苦众生，
无依者为依，无怙者为怙，

无皈者为皈，苦者令安乐；
我为一切众，息灭诸烦恼。

此生及他世，所修诸善业，
惟愿悉皆成，福智二资粮。

我由六度门，精进所修习，
愿彼能饶益，一切诸有情。

无边生所修，或复少修习，
总为诸有情，息灭一切惑，
度脱而精进，乃至证菩提。

一九九八年十月序

第一品 菩提心利益

梵语云：Bodhisattvacaryavatara

藏语云：Byang 此同时 chub sems dpa, I spyod pa la jug pa

汉语云：入菩萨行

译敬：敬礼一切佛菩萨

—论绪—

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1.遍礼佛佛子，
依教今略说： | 及诸应敬者；
佛子律仪行。 |
| 2.昔无论未说，
岂敢言利他？ | 诗韵吾不善，
撰此为修心。 |
| 3.循此修善故，
善缘等我者， | 信亦暂增长；
见此容获益。 |
| 4.暇满极难得，
倘若利未办， | 既得能成利，
后世岂复得？ |
| 5.犹于乌云夜，
如是因佛力， | 刹那耀闪电；
世萌修福意。 |
| 6.故善恒微弱，
舍此菩提心， | 恶大极难堪，
馀善岂能胜？ |
| 7.多劫佛深思， | 见此最饶益。 |

-
- | | |
|-----------|--------|
| 众生依于此， | 顺利获胜乐。 |
| 8.欲灭三有苦， | 及除众不安， |
| 欲享福乐者， | 恒莫舍觉心。 |
| 9.生死狱中囚， | 若生菩提心， |
| 即刻名佛子， | 人天应礼敬。 |
| 10.如胜冶金料， | 得此垢身成， |
| 无价佛陀身， | 故应持觉心。 |
| 11.导师以慧观， | 见彼极珍贵； |
| 欲出三界者， | 宜善持觉心。 |
| 12.馥善如芭蕉， | 生果即枯槁； |
| 觉心树生果， | 不枯反增茂。 |
| 13.如人虽犯罪， | 依士得除畏； |
| 若有令脱者， | 畏者何不依？ |
| 14.觉心如劫火， | 刹那毁诸罪。 |
| 弥勒谕善财： | 觉心德无量。 |
| 15.略摄菩提心， | 当知有二种： |
| 愿求菩提心、 | 趣行菩提心。 |
| 16.如人尽了知， | 欲行正行别； |
| 如是智者知， | 二心次第别。 |

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 17.愿心于生死，
犹不如行心， | 虽生广大果，
相续增福德。 |
| 18.何时为度尽
立志不退转， | 无边众有情，
受持此行心； |
| 19.即自彼时起，
福德相续生， | 纵眠或放逸，
量多等虚空。 |
| 20.为信小乘者，
如来自故说； | <u>妙臂问经</u> 中，
其益极应理。 |
| 21.若仅思疗愈
具此饶益心， | 有情诸头疾，
获福无穷尽。 |
| 22.况欲除有情
乃至欲成就 | 无量不安乐，
有情无量德。 |
| 23.是父抑或母，
是仙或欲天， | 谁具此心耶？
梵天有此耶？ |
| 24.彼等为自利，
况为他有情， | 尚且未梦及，
生此饶益心？ |
| 25.他人为自利，
生此珍贵心， | 尚且未能发；
稀有诚空前！ |
| 26.珍贵菩提心，
除苦妙甘霖， | 众生安乐因，
其福何能量？ |

- | | |
|----------------------|------------------|
| 27. 仅思利众生，
何况勤精进 | 福胜供诸佛；
利乐诸有情。 |
| 28. 众生欲除苦，
愚人虽求乐， | 奈何苦更增；
毁乐如灭仇。 |
| 29. 于诸乏乐者
足以众安乐， | 多苦诸众生，
断彼一切苦， |
| 30. 更复尽其痴；
安得似此友？ | 宁有等此善？
岂有如此福？ |
| 31. 若人酬恩施，
何况未受托， | 尚且应称赞；
菩萨自乐为。 |
| 32. 偶备微劣食，
令得半日饱， | 嗟施少众生，
人敬为善士。 |
| 33. 何况恒施与
善逝无上乐， | 无边有情众，
满彼一切愿。 |
| 34. 博施诸佛子，
佛言彼堕狱， | 若人生恶心，
久如心数劫。 |
| 35. 若人生净信，
佛子虽逢难， | 得果较前增；
善增罪不生。 |
| 36. 何人生此心， | 我礼彼人身！ |

谁令怨敌乐，

归敬彼乐源！

第二品 忏悔罪业

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1.为持珍宝心，
无垢妙法宝、 | 我今供如来、
佛子功德海。 |
| 2.鲜花与珍果，
世间珍宝物， | 种种诸良药，
悦意澄净水； |
| 3.巍巍珍宝山，
花严妙宝树， | 静谧宜人林，
珍果垂枝树； |
| 4.世间妙芳香、
自生诸庄稼， | 如意妙宝树，
及馀诸珍饰； |
| 5.莲缀诸湖泊，
浩瀚虚空界， | 悦吟美天鹅，
一切无主物， |
| 6.意缘敬奉献
祈请胜福田， | 牟尼诸佛子。
悲愍纳吾供！ |
| 7.福薄我贫穷，
祈求慈怙主， | 无馀堪供财；
利我受此供！ |
| 8.愿以吾身心，
恳请哀纳受， | 恒献佛佛子！
我愿为尊仆！ |
| 9.尊既慈摄护，
远罪净身心， | 利生无怯顾，
誓断诸恶业！ |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 10.馥郁一净室，
宝柱生悦意， | 晶地亮莹莹，
珠盖频闪烁； |
| 11.备诸珍宝瓶，
洋溢美歌乐； | 盛满妙香水，
请佛佛子浴。 |
| 12.香薰极洁净
拭已复献上 | 浴巾拭其身，
香极妙色衣。 |
| 13.亦以细柔服、
庄严普贤尊、 | 最胜庄严物，
文殊观自在。 |
| 14.香遍三千界
犹如纯炼金， | 妙香涂敷彼
发光诸佛身。 |
| 15.于诸胜供处，
曼陀青莲花， | 供以香莲花、
及诸妙花鬘。 |
| 16.亦献最胜香，
复献诸神馐， | 香溢结香云；
种种妙饮食。 |
| 17.亦献金莲花
香敷地面上， | 齐列珍宝灯，
散布悦意花。 |
| 18.广厦扬赞歌，
严空无量饰， | 悬殊耀光泽，
亦献大悲主。 |
| 19.金柄撑宝伞， | 周边缀美饰， |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 形妙极庄严； | 常展供诸佛。 |
| 20.别此亦献供
愿息有情苦， | 悦耳美歌乐，
乐云常住留！ |
| 21.惟愿珍宝花
一切妙法宝、 | 如雨续降淋
灵塔佛身前！ |
| 22.犹如妙吉祥
吾亦如是供 | 昔日供诸佛，
如来诸佛子。 |
| 23.我以海潮音，
愿妙赞歌云， | 赞佛功德海，
飘临彼等前。 |
| 24.化身微尘数，
三世一切佛、 | 匍伏我顶礼
正法最胜僧。 |
| 25.礼敬佛灵塔
亦礼戒胜者、 | 菩提心根本，
方丈阿阇黎。 |
| 26.乃至菩提藏，
亦依正法宝、 | 归依诸佛陀，
菩萨诸圣众。 |
| 27.我于十方佛
大悲诸圣众 | 及具菩提心
合掌如是白： |
| 28.无始轮回起，
无知犯诸罪， | 此世或他生，
或劝他作恶。 |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 29.或因痴所牵，
见此罪过已， | 随喜彼作为，
佛前诚忏悔。 |
| 30.惑催身语意，
师长或余人， | 于亲及三宝、
造作诸伤害。 |
| 31.因昔犯众过，
一切难恕罪， | 今成有罪人；
佛前悉忏悔。 |
| 32.罪业未净前，
云何脱此罪？ | 吾身或先亡；
故祈速救护！ |
| 33.死神不足信，
无论病未病； | 不待罪净否，
寿暂不可恃。 |
| 34.因吾不了知，
故为亲与仇， | 死时舍一切，
造作诸罪业。 |
| 35.仇敌化虚无，
吾身必死亡， | 诸亲亦烟灭，
一切终归无。 |
| 36.人生如梦幻；
受已成念境， | 无论何事物，
往事不复见。 |
| 37.复次于此生，
造罪苦果报， | 亲仇半已逝；
点滴候在前。 |
| 38.因吾不甚解
故起贪瞋痴， | 命终如是骤，
造作诸罪业。 |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 39.昼夜不暂留，
额外无复增， | 此生续衰减，
吾命岂不亡？ |
| 40.临终弥留际，
命绝诸苦痛， | 众亲虽围绕，
唯吾一人受。 |
| 41.魔使来执时，
唯福能救护， | 亲朋有何益？
然我未曾修。 |
| 42.放逸吾未知，
故为无常身， | 死亡如是怖；
亲造诸多罪。 |
| 43.若今赴刑场
口干眼凸出， | 罪犯犹惊怖，
形貌异故昔； |
| 44.何况形恐怖
大怖忧苦缠， | 魔使所执持，
苦极不待言。 |
| 45.谁能善护我
睁大凸怖眼， | 离此大怖畏？
四方寻救护。 |
| 46.四方遍寻觅，
彼处若无依， | 无依心懊丧；
惶惶何所从？ |
| 47.佛为众怙主，
力能除众惧， | 慈悲勤护生，
故我今归依。 |
| 48.如是亦归依 | 能除轮回怖 |

- | | |
|-----------|--------|
| 我佛所悟法， | 及诸菩萨众。 |
| 49.因怖惊颤栗， | 将身奉普贤； |
| 亦复以此身， | 敬献文殊尊。 |
| 50.哀号力呼求 | 不昧大悲行 |
| 慈尊观世音： | 救赎罪人我！ |
| 51.复于虚空藏， | 以及地藏王， |
| 一切大悲尊， | 由衷祈救护。 |
| 52.归依金刚持； | 怀瞋阎魔使， |
| 见彼心畏惧， | 四方速逃逸。 |
| 53.昔违尊圣教， | 今生大忧惧； |
| 愿以归命尊， | 求速除怖畏！ |
| 54.若惧寻常疾， | 尚须遵医嘱； |
| 何况贪等惑 | 宿疾恒缠身。 |
| 55.一瞋若能毁 | 赡部一切人， |
| 疗惑诸药方， | 遍寻若不得； |
| 56.医王一切智， | 拔苦诸圣教， |
| 知己若不行， | 痴极应诃责！ |
| 57.若遇寻常险， | 犹须慎防护； |
| 况堕千由旬 | 长劫险难处。 |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 58.或思今不死，
吾生终归尽， | 安逸此非理；
死期必降临。 |
| 59.谁赐我无惧？
倘若必死亡， | 云何定脱苦？
为何今安逸？ |
| 60.除忆昔经历，
然因执着彼， | 今我复何馀？
屡违师教诫。 |
| 61.此生若须舍，
独行无定所， | 亲友亦如是，
何苦结亲仇？ |
| 62.不善生诸苦，
故我当一心， | 云何得脱除？
日夜思除苦。 |
| 63.吾因无明痴，
或佛所制戒， | 犯诸自性罪，
及馀众过罪。 |
| 64.合掌怙主前，
再三礼诸佛， | 以畏罪苦心，
忏除一切罪。 |
| 65.诸佛祈宽恕
此既非善行， | 往昔所造罪！
尔后誓不为！ |

第三品 受持菩提心

- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| 1.欣乐而随喜：
息苦诸善行、 | 一切众有情，
得乐诸福报。 |
| 2.随喜三学行——
随喜众有情， | 二乘菩提因；
实脱轮回苦。 |
| 3.随喜佛菩提、
亦复乐随喜：
发心福善海， | 佛子诸果地。
能与有情乐
及诸饶益行。 |
| 4.我于十方佛，
为苦痴迷众， | 合掌诚祈请：
燃亮正法灯！ |
| 5.知佛欲涅槃，
住世无量劫， | 合掌速祈请：
莫遗世间迷！ |
| 6.如是诸观行，
以彼愿消除 | 所积一切善，
有情一切苦！ |
| 7.乃至众生疾，
愿为医与药， | 尚未疗愈前，
并作看护士！ |
| 8.盼天降食雨，
于诸灾荒劫， | 解除饥渴难！
愿成充饥食！ |
| 9.为济贫困者， | 愿成无尽藏！ |

-
- | | |
|---------------------|------------------|
| 愿诸资生物， | 悉现彼等前！ |
| 10.为利有情故，
身财诸受用、 | 不吝尽施舍
三世一切善。 |
| 11.舍尽则脱苦，
与其死方舍， | 吾心成涅槃；
何若生尽施？ |
| 12.吾既将此身，
一任彼欢喜， | 随顺施有情，
恒常打骂杀！ |
| 13.纵人戏我身，
吾身既已施， | 侵侮并讥讽，
云何复珍惜？ |
| 14.一切无害业，
愿彼见我者， | 令身力行之。
悉获众利益！ |
| 15.若人因见我，
愿彼恒成为， | 生起信憎心，
成办众利因！ |
| 16.惟愿毁我者、
乃至辱我者， | 及馀害我者、
皆长菩提缘！ |
| 17.路人无怙依，
并作渡者舟、 | 愿为彼引导，
船筏与桥梁！ |
| 18.求岛即成岛，
觅床变作床， | 欲灯化为灯，
需仆成彼仆！ |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 19.愿成如意牛、
明咒及灵药、 | 妙瓶如意宝、
如意诸宝树！ |
| 20.如空及四大，
无量众有情， | 愿我恒成为，
资生大根本！ |
| 21.迨至尽空际
殊途悉涅槃， | 有情种种界
愿成资生因！ |
| 22.如昔诸善逝，
复次循序住 | 先发菩提心，
菩萨诸学处。 |
| 23.如是为利生，
复于诸学处， | 我发菩提心；
次第勤修学。 |
| 24.智者如是持
复为增长故， | 清净觉心已，
如是赞发心： |
| 25.今生吾获福，
复生佛家族， | 幸得此人身。
喜成如来子。 |
| 26.尔后我当为
慎莫染污此 | 宜乎佛族业；
无垢尊贵种。 |
| 27.犹如目盲人，
生此菩提心， | 垃圾获至宝；
如是我何幸！ |
| 28.灭死胜甘露，
除贫无尽藏， | 即此菩提心；
是此菩提心； |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 疗疾最胜药， | 亦此菩提心。 |
| 29.彼为泊世途
复是出苦桥， | 众生休憩树；
迎众离恶趣。 |
| 30.彼是除恼热
复是璀璨日， | 清凉心明月；
能驱无知霾； |
| 31.是拌正法乳 | 所出妙醍醐。 |
| 32.于诸漂泊客、
此心能足彼， | 欲享福乐者，
令住最胜乐。 |
| 33.今于怙主前，
宴飧成佛乐， | 筵众为上宾，
普愿皆欢喜。 |

第四品 不放逸

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1.佛子既如是，
恒勤勿懈怠， | 坚持菩提心，
莫违诸学处。 |
| 2.遇事不慎思、
虽已誓成办， | 率尔未经意，
后宜思舍否。 |
| 3.诸佛及佛子，
吾亦屡思择， | 大慧所观察，
云何舍誓戒？ |
| 4.若誓利众生，
则为欺有情； | 而不勤践履，
来生何所似！ |
| 5.意若思布施
因慳未施与， | 微少凡常物，
经说堕饿鬼。 |
| 6.况请众生赴
后反欺众生， | 无上安乐宴，
云何生善趣？ |
| 7.有人舍觉心，
彼业不可思， | 却办解脱果。
知唯一切智。 |
| 8.菩萨戒堕中，
因彼心若生， | 此罪最严重；
众生利将损。 |
| 9.虽仅一刹那
因损有情利， | 障碍他人德，
恶趣报无边。 |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 10.毁一有情乐，
况毁尽空际 | 自身且遭损，
有情众安乐。 |
| 11.故杂罪堕力、
升沉轮回故， | 菩提心力者，
登地久蹉跎。 |
| 12.故如所立誓，
今后若不勉， | 我当恭敬行；
定当趋下流。 |
| 13.饶益众有情
然我因昔过， | 无量佛已逝；
未得佛化育。 |
| 14.若今依旧犯，
恶趣中领受 | 如是将反覆
病缚剖割苦。 |
| 15.若值佛出世、
宜修善稀有， | 为人信佛法、
何日复得此？ |
| 16.纵似今无病，
然寿刹那逝， | 足食无损伤，
身犹须臾质。 |
| 17.凭吾此行素，
若不得人身， | 人身难复得；
徒恶乏善行。 |
| 18.若具行善缘，
恶趣众苦逼， | 而我未为善，
届时复何为？ |
| 19.既未行诸善， | 复集众恶业， |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 纵历一亿劫， | 不闻善趣名。 |
| 20.是故世尊说：
如海目盲龟， | 人身极难得；
颈入轭木孔。 |
| 21.刹那造重罪，
何况无始罪 | 历劫住无间；
积重失善趣。 |
| 22.然仅受彼报，
因受恶报时， | 苦犹不得脱；
复生馀多罪。 |
| 23.既得此闲暇，
自欺莫胜此， | 若我不修善，
亦无过此愚。 |
| 24.若我已解此，
则于临终时， | 因痴复怠惰，
定生大忧苦。 |
| 25.难忍地狱火，
海火亦炙燃； | 长久烧身时，
吾心必痛苦。 |
| 26.难得有益身，
亦复具智慧， | 今既侥幸得，
若仍堕地狱， |
| 27.则如咒所惑，
惑患无所知， | 令我心失迷；
何蛊藏心耶？ |
| 28.贪瞋等诸敌，
非勇非精明， | 无手亦无足，
役我怎如奴？ |

-
- | | |
|--|--------------------------------------|
| 29.惑住我心中，
犹忍不瞋彼， | 任意伤害我，
非当应诃责。 |
| 30.纵使天非天，
然彼犹不能 | 齐来敌对我，
掷我入无间。 |
| 31.强力烦恼敌，
须弥若遇之， | 掷我入狱火，
灰烬亦无馀。 |
| 32.吾心烦恼敌，
其余世间敌， | 长住无尽期；
命不如是久。 |
| 33.若我顺侍敌，
若随诸烦恼， | 敌或利乐我；
徒遭伤害苦。 |
| 34.无始相续敌，
若久住我心， | 孽祸唯一因；
生死怎无惧？ |
| 35.生死牢狱卒，
若皆住我心， | 地狱刽子手，
安乐何能有？ |
| 36.乃至吾未能
尽吾此一生，
于他微小害，
是故未灭彼， | 亲灭此惑敌，
不应舍精进。
尚起瞋恼心，
壮士不成眠。 |
| 37.列阵激战场，
终必自老死，
仅此尚不顾， | 奋力欲灭除，
生诸苦恼敌。
箭矛着身苦， |

未达目的已， 不向后逃逸。

38.况吾正精进， 决志欲灭尽
恒为痛苦因 自然烦恼敌。
故今虽遭致 百般诸痛苦，
然终不应当 丧志生懈怠。

39.将士为微利， 赴战遭敌伤；
战归炫身伤， 犹如配勋章。
吾今为大利， 修行勤精进，
所生暂时苦， 云何能困我？

40.渔夫与屠户、 农牧等凡俗，
唯念己自身 求活维生计，
犹忍寒与热、 疲困诸艰辛；
我今为众乐， 云何不稍忍？

41.虽曾立此誓： 欲于十方际，
度众出烦恼！ 然我未离惑。

42.出言不量力， 云何非颠狂？
故于灭烦恼， 应恒不退怯。

43.吾应乐修断， 怀恨与彼战；
似瞋此道心， 唯能灭烦恼。

44.吾宁被烧杀， 或遭断头苦；
然心终不屈， 顺就烦恼敌。

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 45.常敌受驱逐，
力足旋复返； | 仍可据他乡，
惑贼不如是。 |
| 46.惑为慧眼断，
云何返害我？ | 逐已何所之？
然我乏精进。 |
| 47.惑非住外境，
亦非其他处，
惑幻心莫惧，
何苦于地狱， | 非住根身间，
云何害众生？
为智应精进。
无义受伤害？ |
| 48.思已当尽力，
若不遵医嘱， | 圆满诸学处；
病患何能愈？ |

第五品 护正知

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1.欲护学处者，
若不护此心， | 策励当护心；
不能护学处。 |
| 2.若纵狂象心，
未驯大狂象， | 受难无间狱；
为患不及此。 |
| 3.若以正念索，
怖畏尽消除， | 紧栓心狂象，
福善悉获至。 |
| 4.虎狮大象熊、
有情地狱卒、 | 蛇及一切敌、
恶神并罗刹。 |
| 5.唯由系此心，
调伏此一心， | 即摄彼一切；
一切皆驯服。 |
| 6.实语者佛言：
无量众苦痛， | 一切诸畏惧、
皆从心所生。 |
| 7.有情狱兵器，
谁制烧铁地？ | 施設何人意？
妖女从何出？ |
| 8.佛说彼一切
是故三界中， | 皆由恶心造。
恐怖莫甚心。 |
| 9.若除众生贫，
今犹见饥贫， | 始圆施度者，
昔佛云何成？ |

-
- | | |
|----------------------|------------------|
| 10.心乐与众生，
依此施度圆； | 身财及果德，
故施唯依心。 |
| 11.遣鱼至何方，
断尽恶心时， | 始得不遭伤？
说为戒度圆。 |
| 12.顽者如虚空，
若息此瞋心， | 岂能尽制彼？
则同灭众敌。 |
| 13.何需足量革，
片革垫靴底， | 尽覆此大地？
即同覆大地。 |
| 14.如是吾不克
唯应伏此心， | 尽制诸外敌；
何劳制其余？ |
| 15.生一明定心，
身口善纵勤， | 亦得梵天果。
心弱难成就。 |
| 16.虽久习念诵，
然心散它处； | 及余众苦行，
佛说彼无益。 |
| 17.若不知此心——
求乐或避苦， | 奥秘法中尊，
无义终漂泊。 |
| 18.故吾当善持、
除此护心戒， | 善护此道心；
何劳戒其余？ |
| 19.如处乱众中， | 人皆慎护疮； |

- | | |
|-----------|--------|
| 置身恶人群， | 常护此心伤。 |
| 20.若惧小疮痛， | 犹慎护疮伤； |
| 畏山夹毁者， | 何不护心伤？ |
| 21.行持若如斯， | 纵住恶人群， |
| 抑处美人窝， | 勤律终不退。 |
| 22.吾宁失利养、 | 资身众活计， |
| 亦宁失馀善， | 终不损此心。 |
| 23.合掌诚劝请 | 欲护自心者： |
| 致力恒守护 | 正念与正知！ |
| 24.身疾所困者， | 无力为诸业； |
| 如是惑扰心， | 无力成善业。 |
| 25.心无正知者， | 闻思修所得， |
| 如漏瓶中水， | 不复住正念。 |
| 26.纵信复多闻， | 数数勤精进， |
| 然因无正知， | 终染犯堕垢。 |
| 27.惑贼不正知， | 尾随念失后， |
| 盗昔所聚福， | 令堕诸恶趣。 |
| 28.此群烦恼贼， | 寻隙欲打劫； |
| 得便夺善财， | 复毁善趣命。 |

-
- | | |
|---------------------|------------------|
| 29.故终不稍纵
离则思诸患， | 正念离意门，
复住于正念。 |
| 30.恒随上师尊、
易令善信者， | 畏堕闻法语，
恒常生正念。 |
| 31.佛及菩萨众，
故吾诸言行， | 无碍见一切；
必现彼等前。 |
| 32.如是思惟已，
循此复极易， | 则生惭敬畏；
殷殷随念佛。 |
| 33.为护心意门，
正知即随临， | 安住正念已，
逝者亦复返。 |
| 34.心意初生际，
即时护正念， | 知其有过已，
坚持住如树。 |
| 35.吾终不应当，
决志当恒常， | 无义散漫望；
垂眼微下望。 |
| 36.苏息吾眼故，
若见有人至， | 偶宜顾四方。
正视道善来。 |
| 37.为察道途险，
憩时宜回顾， | 四处频观望；
背面细检索。 |
| 38.前后视察已，
故于一切时， | 续行或折返。
应视所需行。 |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 39.欲身如是住，
时时应细察： | 安妥威仪已，
此身云何住？ |
| 40.尽力遍观察：
紧系念法柱， | 此若狂象心
已栓未失否？ |
| 41.精进习定者，
念念恒伺察： | 刹那勿弛散；
吾意何所之？ |
| 42.危难喜庆时，
经说行施时， | 心散亦应安；
可舍微细戒。 |
| 43.思已欲为时，
心志应专一， | 莫更思他事；
且先成办彼。 |
| 44.如是事皆成，
随眠不正知， | 否则俱不成。
由是不增盛。 |
| 45.无义众闲谈，
临彼境界时， | 诸多赏心剧，
当断意贪着。 |
| 46.无义掘挖割，
当忆如来教， | 于地绘图时，
惧罪舍彼行。 |
| 47.若身欲移动，
应先观自心， | 或口欲出言，
安隐如理行。 |
| 48.吾意正生贪， | 或欲瞋恨时， |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 言行应暂止， | 如树安隐住。 |
| 49.掉举与藐视，
或欲揭人短， | 傲慢或骄矜，
或思伪与诈， |
| 50.或思勤自赞，
粗言兴诤斗， | 或欲诋毁他，
如树应安住。 |
| 51.或思名利敬，
若欲人侍奉， | 若欲差仆役，
如树应安住。 |
| 52.欲舍弃他利，
因是欲语时， | 或欲图己利，
如树应安住。 |
| 53.不耐懒与惧，
亲友爱若生， | 无耻言无义，
如树应安住。 |
| 54.应观此染污、
知己当对治， | 好行无义心；
坚持守此意。 |
| 55.深信极肯定、
知惭愧因果、 | 坚稳恭有礼、
寂静勤予乐。 |
| 56.愚稚意不合，
彼乃惑所生， | 心且莫生厌；
思己应怀慈。 |
| 57.为自及有情，
更以幻化观， | 利行不犯罪，
恒常守此意。 |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 58.吾当再三思：
故应持此心， | 历劫得暇满；
不动如须弥。 |
| 59.秃鹰贪食肉，
若汝不经意， | 争夺扯我尸；
云何今爱惜？ |
| 60.意汝于此身，
汝彼既各别， | 何故执且护？
于汝何所需？ |
| 61.痴意汝云何
何苦勤守护 | 不护净树身？
腐朽臭皮囊？ |
| 62.首当以意观，
次以智慧剑， | 析出表皮层，
剔肉离身骨。 |
| 63.复解诸骨骼，
当自如是究： | 审观至于髓；
何处见精妙？ |
| 64.如是勤寻觅，
何故犹贪着、 | 若未见精妙，
爱护此垢身？ |
| 65.若垢不堪食，
肠胃不适吮， | 身血不宜饮，
身复何所需？ |
| 66.贪身唯一因，
故应惜此身， | 为护狐鹫食；
独为修诸善！ |
| 67.纵汝护如此，
夺已施鹫狗， | 死神不留情，
届时复何如？ |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 68.若仆不堪使，
养身而它去， | 主不与衣食；
为何善养护？ |
| 69.既酬彼薪资，
无益则于彼， | 当今办吾利；
一切不应与。 |
| 70.念身如舟楫，
为办有情利， | 唯充去来依；
修成如意身。 |
| 71.自主己身心，
平息怒纹眉， | 恒常露笑颜，
善成众生友。 |
| 72.移座勿随意，
开门勿粗暴； | 至发大音声，
温文悦人心。 |
| 73.水鸥猫盗贼，
故成所欲事； | 无声行悄捷，
佛谕如是行。 |
| 74.宜善劝勉人，
不请饶益语， | 恭敬且顶戴
恒为众人徒。 |
| 75.一切妙隽语，
见人行福善， | 皆赞为善说！
欢喜生赞叹。 |
| 76.暗称他人功，
闻人称己德， | 随和他人德；
应付自有无。 |
| 77.一切行为喜， | 此喜价难沽； |

- | | |
|-----------|--------|
| 故当依他德， | 安享随喜乐。 |
| 78.如是今无损， | 来世乐亦多； |
| 反之因嫉苦， | 后世苦更增。 |
| 79.出言当称意， | 义明语相关， |
| 悦意离贪瞋， | 柔和调适中。 |
| 80.眼见有情时， | 诚慈而视之； |
| 念我依于彼 | 乃能成佛道。 |
| 81.热衷恒修善， | 或勤兴对治。 |
| 施恩悲福田， | 成就大福善。 |
| 82.善巧具信已， | 即当常修善； |
| 众善已应为， | 谁亦不仰仗。 |
| 83.施等波罗蜜， | 层层渐升进； |
| 因小勿失大， | 大处思利他。 |
| 84.前理既已明， | 应勤饶益他。 |
| 慧远具悲者， | 佛亦开诸遮。 |
| 85.食当与堕者、 | 无怙住戒者， |
| 已食唯适量； | 三衣馀尽施。 |
| 86.修行正法身， | 莫为小故伤； |
| 行此众生愿， | 迅速得圆满。 |

-
- | | |
|---------------------|------------------|
| 87.悲愿未清淨，
今世或他生， | 不应施此身；
利大乃可舍。 |
| 88.无病而覆头、
手持刀兵杖， | 缠头或撑伞、
不敬勿说法。 |
| 89.莫示无伴女，
于诸浅深法， | 慧浅莫言深，
等敬渐修习。 |
| 90.于诸利根器，
不应舍律行， | 不应与浅法；
以咒诳惑人。 |
| 91.牙木与唾涕，
用水及净地， | 弃时应掩蔽；
不应弃尿溺。 |
| 92.食时莫满口、
坐时勿伸足， | 出声与咧嘴。
双手莫揉搓。 |
| 93.车床幽隐处，
世间所不信， | 莫会他人妇；
随俗避讥嫌。 |
| 94.单指莫示意，
平伸右手掌； | 心当怀恭敬，
示路亦如是。 |
| 95.肩臂莫挥摆，
出声及弹指； | 示意以微动、
否则易失仪。 |
| 96.睡如佛涅槃，
正知并决志： | 应朝欲方卧；
觉已速起身！ |

97. 菩萨诸行仪，
然当尽己力，
经说无有尽。
修持净心行。

98. 昼夜当各三，
依佛菩提心，
诵读三聚经，
悔除堕罪馀。

99. 为自或为他，
佛说诸学处，
何时修何行，
皆当勤修习。

100. 佛子不需学，
善学若如是，
毕竟皆无有；
福德焉不至？

101. 直接或间接，
但为有情利，
所行唯利他；
回向大菩提。

102. 舍命亦不离
安住净律仪
善巧大乘义
珍贵善知识。

103. 应如吉祥生，
此及馀学处，
修学侍师规。
阅经即能知。

104. 经中学处广，
首当先阅览
故应阅经藏；
尊圣虚空藏。

105. 亦当勤阅读
佛子恒修处，
学处众集要；
学集广说故。

106. 或暂阅精简
一切经集要。

亦当偶披阅

龙树二论典。

107.经论所未遮，
为护世人心，

皆当勤修学。
知己即当行。

108.再三宜深观
仅此简言之，

身心诸情状；
即护正知义。

109.法应躬谨行，
唯阅疗病方，

徒说岂获益；
疾患云何愈？

第六品 安忍

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1. 一瞋能摧毁
施供善逝等 | 千劫所积聚
一切诸福善。 |
| 2. 罪恶莫过瞋，
故应以众理， | 难行莫胜忍；
努力修安忍。 |
| 3. 若心执灼瞋，
喜乐亦难生， | 意即不寂静，
烦躁不成眠。 |
| 4. 纵人以利敬，
施主若易瞋， | 恩施来依者，
反遭彼弑害。 |
| 5. 瞋令亲友厌，
若心有瞋恚， | 虽施亦不依。
安乐不久住。 |
| 6. 瞋敌能招致
精勤灭瞋者， | 如上诸苦患。
享乐今后世。 |
| 7. 强行我不欲，
得此不乐食， | 或挠吾所欲，
瞋盛毁自他。 |
| 8. 故应尽断除
此敌唯害我， | 瞋敌诸粮食；
更无他馀事。 |
| 9. 遭遇任何事，
忧恼不济事， | 莫扰欢喜心；
反失诸善行。 |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 10.若事尚可为，
若已不济事， | 云何不欢喜？
忧恼有何益？ |
| 11.不欲吾与友，
闻受粗鄙语； | 历苦遭轻蔑，
于敌则反是。 |
| 12.乐因何其微，
无苦无出离， | 苦因极繁多；
故心应坚忍。 |
| 13.苦行伽那巴，
吾今求解脱， | 无端忍烧割；
何故反畏怯？ |
| 14.久习不成易，
渐习小害故， | 此事定非有；
大难亦能忍。 |
| 15.蛇及虻蚊噬、
乃至疥疮等， | 饥渴等苦受，
岂非见惯耶？ |
| 16.故于寒暑风、
不宜太娇弱； | 病缚捶打等，
若娇反增苦。 |
| 17.有人见己血，
有人见他血， | 反增其坚勇；
惊慌复闷绝。 |
| 18.此二大差别，
故应轻害苦， | 悉由勇怯致；
莫为诸苦毁。 |
| 19.智者纵历苦， | 不乱心澄明； |

-
- | | |
|-----------|--------|
| 奋战诸烦恼， | 虽生多害苦。 |
| 20.然应轻彼苦， | 力克贪瞋敌。 |
| 制惑真勇士， | 馀唯弑尸者。 |
| 21.苦害有诸德： | 厌离除骄慢， |
| 悲愍生死众， | 羞恶乐行善。 |
| 22.不瞋胆病等 | 痛苦大渊薮， |
| 云何瞋有情？ | 彼皆缘所成。 |
| 23.如人不欲病， | 然病仍生起； |
| 如是不欲恼， | 烦恼强涌现。 |
| 24.心虽不思瞋， | 而人自然瞋。 |
| 如是未思生， | 瞋恼犹自生。 |
| 25.所有众过失， | 种种诸罪恶， |
| 彼皆缘所生， | 全然非自力。 |
| 26.彼等众缘聚， | 不思将生瞋； |
| 所生诸瞋恼， | 亦无已生想。 |
| 27.纵许有主物， | 施設所谓我， |
| 主我不故思： | 将生而生起。 |
| 28.不生故无果。 | 常我欲享果， |
| 于境则恒散； | 彼执永不息。 |

-
- | | |
|---------------------|------------------|
| 29.彼我若是常，
纵遇他缘时， | 无作如虚空；
不动无变异。 |
| 30.作时亦如前，
谓作用即此， | 则作有何用？
我作何相干？ |
| 31.是故一切法，
知己不应瞋 | 依他非自主。
如幻如化事。 |
| 32.由谁除何瞋？
瞋除诸苦灭， | 除瞋不如理。
故非不应理。 |
| 33.故见怨或亲
思此乃缘生， | 非理妄加害，
受之甘如饴。 |
| 34.若苦由自取，
以是诸有情， | 而人皆厌苦，
皆当无苦楚。 |
| 35.或因己不慎，
或为得妇心， | 以刺自戮伤；
忧伤复绝食； |
| 36.纵崖或自缢，
妄以自虐行， | 吞服毒害食；
于己作损伤。 |
| 37.自惜性命者，
况于他人身， | 困惑尚自尽；
丝毫不伤损？ |
| 38.故于害我者，
慈悲纵不起， | 心应怀慈愍；
生瞋亦非当。 |

- | | |
|----------------------|------------------|
| 39. 设若害他人
瞋彼则非理； | 乃愚自本性，
如瞋烧性火。 |
| 40. 若过是偶发，
则瞋亦非理； | 有情性仁贤，
如瞋烟蔽空。 |
| 41. 棍杖所伤人，
杖复瞋使故， | 不应瞋使者；
理应憎其瞋。 |
| 42. 我昔于有情，
既曾伤有情， | 曾作如是害；
理应受此损。 |
| 43. 敌器与我身，
双出器与身， | 二皆致苦因；
于谁该当瞋？ |
| 44. 身似人形疮，
盲目我爱执， | 轻触苦不堪；
遭损谁当瞋？ |
| 45. 愚夫不欲苦，
既由己过害， | 偏作诸苦因；
岂能憎于人？ |
| 46. 譬如地狱卒，
既由己业生， | 及诸剑叶林，
于谁该当瞋？ |
| 47. 宿业所引发，
因此若堕狱， | 令他损恼我，
岂非我害他？ |
| 48. 依敌修忍辱， | 消我诸多罪； |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 怨敌因我忍， | 堕狱久受苦。 |
| 49.若我令受害，
则汝粗暴心， | 敌反饶益我，
何故反瞋彼？ |
| 50.若我有功德，
若吾自守护， | 必不堕地狱。
则彼何所得？ |
| 51.若以怨报怨，
吾行将退失， | 则敌不护罪；
难行亦毁损。 |
| 52.心意无形体，
若心执此身， | 谁亦不能毁；
定遭诸苦损。 |
| 53.轻蔑语粗鄙，
于身既无害， | 口出恶言辞，
心汝何故瞋？ |
| 54.谓他不喜我；
不能毁损我， | 然彼于现后，
何故厌讥毁？ |
| 55.谓碍利养故；
吾利终须舍， | 纵我厌受损，
诸罪则久留。 |
| 56.宁今速死殁，
苟安纵久住， | 不愿邪命活；
终必遭死苦。 |
| 57.梦受百年乐，
或受须臾乐， | 彼人复苏醒；
梦已此人觉； |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 58.觉已此二人，
寿虽有长短， | 梦乐皆不还。
临终唯如是！ |
| 59.设得多利养，
死如遭盗劫， | 长时享安乐，
赤裸空手还。 |
| 60.谓利能活命，
然为利养瞋， | 净罪并修福；
福尽恶当生。 |
| 61.若为尘俗活，
唯行罪恶事， | 复因彼退堕，
苟活义安在？ |
| 62.谓谤令他疑，
如是不瞋 | 故我瞋谤者；
诽谤他人者？ |
| 63.谓此唯关他，
如是不忍 | 是故吾堪忍；
烦恼所生谤？ |
| 64.于佛塔像法，
吾亦不应瞋； | 诽谤损毁者，
因佛远诸害。 |
| 65.于害上师尊，
思彼皆缘生， | 及伤亲友者，
知己应止瞋。 |
| 66.情与无情二，
云何唯瞋人？ | 俱害诸有情，
故我应忍害。 |
| 67.或由愚损人，
此中孰无过？ | 或因痴还瞋；
孰为有过者？ |

68. 因何昔造业，
一切既依业，
于今受他害？
凭何瞋于彼？
69. 如是体解已，
故吾当一心，
以慈互善待。
勤行诸福善。
70. 譬如屋着火，
理当速移弃
燃及他屋时，
助火蔓延草。
71. 如是心所贪，
虑火烧德屋，
能助瞋火蔓，
应疾厌弃彼。
72. 如彼待杀者，
若以修行苦，
断手获解脱；
离狱岂非善？
73. 于今些微苦，
何不除瞋恚——
若我不能忍，
地狱众苦因？
74. 为欲曾千返
然于自他利，
堕狱受烧烤；
今犹未成办。
75. 安忍苦不剧，
为除众生害，
复能成大利；
欣然受此苦。
76. 人赞敌有德，
意汝何不赞，
若获欢喜乐；
令汝自欢喜？
77. 如是所生乐，
唯乐无性罪，

-
- | | |
|---------------------|------------------|
| 诸佛皆称许； | 复是摄他法。 |
| 78.谓他获乐故，
则应不予酬； | 然汝厌彼乐；
此坏现后乐。 |
| 79.他赞吾德时，
他赞敌功德， | 吾亦欲他乐；
何故我不乐？ |
| 80.初欲有情乐，
有情今获乐， | 而发菩提心；
何故反瞋彼？ |
| 81.初欲令有情，
今见人获利， | 成佛受他供；
何故生嫉恼？ |
| 82.所应恩养亲，
他亲既养护， | 当由汝供给；
不喜岂反瞋？ |
| 83.不愿人获利，
妒憎富贵者， | 岂愿彼证觉？
宁有菩提心？ |
| 84.若已从他得，
二俱非汝有， | 或利在施家，
施否何相干？ |
| 85.何故弃福善、
不守已得财， | 信心与己德？
何不自瞋责？ |
| 86.于昔所为恶，
岂还欲竞胜 | 犹无忧愧色，
曾培福德者？ |

-
- | | |
|---------------------|------------------|
| 87.纵令敌不喜，
唯盼敌受苦， | 汝有何可乐？
不成损他因。 |
| 88.汝愿纵得偿，
若谓满我愿， | 他苦汝何乐？
招祸岂过此？ |
| 89.若为瞋渔夫
陷我入地狱， | 利钩所钩执，
定受狱卒煎。 |
| 90.受赞享荣耀，
非力非免疫， | 非福非增寿，
非令身安乐。 |
| 91.若吾识损益，
若唯图称心， | 赞誉有何利？
应依饰与酒。 |
| 92.若仅为虚名，
誉词何所为？ | 失财复丧命，
死时谁得乐？ |
| 93.沙屋倾颓时，
若我伤失誉， | 愚童哀极泣；
岂非似愚童？ |
| 94.声暂无心故，
若谓他喜我， | 称誉何足乐？
彼赞是喜因； |
| 95.受赞或他喜，
喜乐属于彼， | 于我有何益？
少分吾不得。 |
| 96.他乐故我乐；
他喜而赞敌， | 于众应如是。
何故我不乐？ |

97.故我受赞时， 心若生欢喜，
 此喜亦非当， 唯是愚童行。

98.赞誉令心散， 损坏厌离心，
 令妒有德者， 复毁圆满事。

99.以是若有人， 欲损吾声誉，
 岂非救护我， 免堕诸恶趣。

100.吾唯求解脱， 无须利敬缚；
 于解束缚者， 何故反生瞋？

101.如我欲趣苦， 然蒙佛加被，
 闭门不放行， 云何反瞋彼？

102.谓敌能障福； 瞋敌亦非当。
 难行莫胜忍， 云何不忍耶？

103.若我因已过， 不堪忍敌害，
 岂非徒自障 习忍福德因？

104.无害忍不生， 怨敌生忍福。
 既为修福因， 云何谓障福？

105.应时来乞者， 非行布施障；
 授戒诸方丈， 亦非障出家。

106.世间乞者众， 忍缘敌害稀。

-
- | | |
|----------------------|------------------|
| 若不外施怨， | 必无为害者。 |
| 107.故敌极难得，
能助菩提行， | 如宝现贫舍；
故当喜自敌。 |
| 108.敌我共成忍，
首当奉献彼； | 故此安忍果，
因敌是忍缘。 |
| 109.谓无助忍想，
则亦不应供 | 故敌非应供；
正法修善因。 |
| 110.谓敌思为害，
若如医利我， | 故彼非应供；
云何修安忍？ |
| 111.既依极瞋心，
故敌是忍因， | 乃堪修坚忍；
应供如正法。 |
| 112.本师牟尼说：
常敬生佛者， | 生佛胜福田。
圆满达彼岸。 |
| 113.成佛所依缘，
敬佛不敬众， | 有情等诸佛。
岂有此言教？ |
| 114.非说智德等，
有情助成佛， | 由用故云等；
故说生佛等。 |
| 115.应供慈心者，
敬佛福德广， | 因彼珍贵故；
亦因佛尊贵。 |

-
- | | |
|-----------------------|------------------|
| 116.助修成佛故，
然生非等佛 | 应许生佛等。
无边功德海。 |
| 117.唯佛功德齐；
虽供三界物， | 于具少分者，
犹嫌不得足。 |
| 118.有情具功德：
唯因此德符， | 能生胜佛法；
即应供有情。 |
| 119.无伪众生亲——
除令有情喜， | 诸佛唯利生。
何足报佛恩？ |
| 120.利生方足报
故我虽受害， | 舍身入狱佛，
亦当行众善。 |
| 121.诸佛为有情，
愚痴骄慢我， | 尚且不惜身；
何不待众生？ |
| 122.众乐佛欢喜，
悦众佛愉悦， | 众苦佛伤悲；
犯众亦伤佛。 |
| 123.遍身著火者，
若伤诸有情， | 与欲乐不生；
云何悦诸佛？ |
| 124.因昔害众生，
众罪我今悔， | 令佛伤心怀；
祈佛尽宽恕！ |
| 125.为令如来喜，
任他践吾顶， | 止害利世间；
宁死悦世主。 |

- | | |
|----------------------|------------------|
| 126.大悲诸佛尊，
生佛既同体， | 视众犹如己；
何不敬众生？ |
| 127.悦众令佛喜，
能除世间苦， | 能成自利益，
故应常安忍。 |
| 128.譬如大王臣，
谋深虑远者， | 虽伤众多人，
力堪不报复。 |
| 129.因敌力非单，
故敌力虽弱， | 王势即彼援。
不应轻忽彼。 |
| 130.悲佛与狱卒，
故如民侍君， | 吾敌众依怙，
普令有情喜。 |
| 131.暴君纵生瞋，
然犯诸有情， | 不能令堕狱；
定遭地狱害。 |
| 132.如是王虽喜，
然悦诸众生， | 不能令成佛；
终成无上觉。 |
| 133.云何犹不见
来生成正觉， | 取悦有情果：
今世享荣耀。 |
| 134.生生修忍得：
誉雅命久长、 | 貌美无病障、
乐等转轮王。 |

第七品 精进

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1.忍己需精进，
无风灯不动， | 精进证菩提；
无勤福不生。 |
| 2.进即勇于善。
懈怠耽劣事、 | 下说其违品：
自轻而退怯。 |
| 3.贪图懒乐味、
不厌轮回苦， | 习卧嗜睡眠、
频生强懈怠。 |
| 4.云何犹不知：
必入生死狱， | 身陷惑网者，
终至死神口？ |
| 5.有生必有死，
然乐睡眠者， | 汝岂不见乎？
如牛见屠夫。 |
| 6.通道遍封已，
此时汝何能 | 死神正凝望；
贪食复耽眠？ |
| 7.死亡速临故，
届时方断懒， | 及时应积资。
迟矣有何用！ |
| 8.未肇或始做，
死神突然至； | 或唯半成时，
呜呼吾命休！ |
| 9.因忧眼红肿，
亲友已绝望； | 面颊泪双垂，
吾见阎魔使。 |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 10.忆罪怀忧苦，
狂乱秽覆身； | 闻声惧堕狱，
届时复何如？ |
| 11.死时所怀惧，
何况昔罪引 | 犹如待宰鱼，
难忍地狱苦。 |
| 12.如婴触沸水，
已造狱业者， | 灼伤极刺痛；
云何复逍遥？ |
| 13.不勤而冀得、
必死犹似仙， | 骄弱频怨苦、
定受众苦煎！ |
| 14.依此人身筏，
此筏难复得， | 能渡大苦海。
愚者勿贪眠！ |
| 15.弃舍胜法喜——
何故汝反喜 | 无边欢乐因，
散掉等苦因？ |
| 16.勿怯积资粮，
自他平等观， | 习定令自主，
勤修自他换！ |
| 17.不应自退怯，
如来实语者， | 谓我不能觉。
说此真实言： |
| 18.所有蚊虻蜂、
若发精进力， | 如是诸虫蛆，
咸证无上觉。 |
| 19.况我生为人， | 明辨利与害， |

-
- | | |
|---------------------|------------------|
| 行持若不废， | 何故不证觉？ |
| 20.若言我怖畏
是昧轻与重， | 须舍手足等；
愚者徒自畏。 |
| 21.无量俱祇劫，
刺烧复分解， | 千番受割截、
今犹未证觉。 |
| 22.吾今修菩提，
如为除腹疾， | 此苦有限期，
暂受疗割苦。 |
| 23.医皆以小苦，
为灭众苦故， | 疗治令病除；
当忍修行苦。 |
| 24.凡常此疗法，
巧施缓妙方， | 医王不轻用；
疗治众痾疾。 |
| 25.佛初亦先行
习此微施已， | 菜蔬等布施；
渐能施己肉。 |
| 26.一旦觉自身
尔时舍身肉， | 卑微如菜蔬，
于彼有何难？ |
| 27.身心受苦害，
恶断则无苦， | 邪见罪为因；
智巧故无忧。 |
| 28.福德引身适，
为众处生死， | 智巧令心安；
菩萨岂疲厌？ |

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 29.以此菩提心，
能聚福德海； | 能尽宿恶业，
故胜诸声闻。 |
| 30.故应除疲厌，
从乐趋胜乐； | 驭驾觉心驹，
智者宁退怯？ |
| 31.为办有情利，
信乐心坚毅、
畏苦思利益， | 四缘助精勤：
放舍心欢喜。
能生信乐力。 |
| 32.为除惰障故，
以慢喜舍欲， | 巧施四助力，
勤奋增精进。 |
| 33.发愿欲净除
然尽一一过， | 自他诸过失！
须修一劫海。 |
| 34.若我未曾有
定受无量苦； | 除过精进分，
吾心岂无惧？ |
| 35.发愿欲促成
成此一一德， | 自它众功德！
须修一劫海。 |
| 36.然我终未生
无义耗此生， | 应修功德分；
莫名太希奇！ |
| 37.吾昔未供佛，
未曾依教行， | 未施喜宴乐，
未满贫者愿； |
| 38.未除怖者惧， | 未与苦者乐； |

-
- | | |
|-----------------|--------|
| 故唯得胎苦， | 及老病死苦。 |
| 39.从昔至于今， | 于法未信乐， |
| 故遭此困乏； | 谁复舍信乐？ |
| 40.佛说一切善 | 根本为信乐。 |
| 信乐本则为： | 恒思业因果。 |
| 41.痛苦不悦意、 | 种种诸畏惧、 |
| 所求不顺遂， | 皆从昔罪生。 |
| 42.由行所思善， | 无论至何处， |
| 福报皆现前， | 供以善果德。 |
| 43.恶徒虽求乐， | 然至一切处， |
| 罪报皆现前， | 剧苦猛摧残。 |
| 44.因昔净善业， | 生居大莲藏， |
| 芬芳极清凉； | 闻食妙佛语， |
| 心润光泽生； | 光照白莲启， |
| 托出妙色身， | 喜成佛前子。 |
| 45.因昔众恶业， | 阎魔诸狱卒， |
| 剥皮令受苦； | 热火熔钢液， |
| 淋灌无肤体； | 炙燃剑矛刺， |
| 身肉尽碎裂， | 纷堕烧铁地。 |
| 46.故心应信乐、 | 恭敬修善法。 |
| 轨以 <u>金刚幢</u> ， | 行善修自信。 |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 47.首当量己力，
不宜暂莫为， | 自忖应否？
为己勿稍退。 |
| 48.退则于来生，
他业及彼果， | 串习增罪苦；
卑劣复不成。 |
| 49.于善断惑力，
吾应独自为， | 应生自信心；
此是志业慢。 |
| 50.世人随惑转，
众生不如我， | 不能办自利；
故我当尽力。 |
| 51.他尚勤俗务，
亦莫因慢修， | 我怎悠闲住？
无慢最为宜。 |
| 52.乌鸦遇弱蛇，
信心若怯懦， | 行勇如大鹏；
反遭小过损。 |
| 53.怯懦舍精进，
自信复力行， | 岂能除福贫？
障大亦无碍。 |
| 54.故心应坚定，
我若负罪堕， | 奋灭诸罪堕；
何能超三界？ |
| 55.吾当胜一切，
吾乃佛狮子， | 不使惑胜我。
应持此自信。 |
| 56.屈就我慢者， | 非具自信心。 |

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 勇者不屈挠， | 慢者制于慢。 |
| 57.因慢生傲者，
人间欢宴失， | 将赴恶趣道：
为仆食人残， |
| 58.蠢丑体虚弱，
傲慢自负者，
堪怜宁过此？ | 轻蔑处处逢。
岂入自信数？ |
| 59.为胜我慢敌，
此乃胜利者、
若复真实灭
定能成佛果， | 坚持自信心；
英豪自信士。
暗延我慢敌，
圆满众生愿。 |
| 60.设处众烦恼，
如狮处狐群， | 千般须忍耐，
不遭烦恼害。 |
| 61.人逢大危难，
如是虽临危， | 先护其眼目；
护心不随惑。 |
| 62.吾宁被烧杀，
然终不稍让，
一切时与处， | 甚或断头颅，
屈就烦恼敌；
不行无义事。 |
| 63.如童逐戏乐；
心应极耽着， | 所为众善业，
乐彼无餍足。 |
| 64.世人勤求乐，
二利能得乐， | 成否犹未定；
不行乐何有？ |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 65.如童嗜刃蜜，
感乐寂灭果， | 贪欲无饜足；
求彼何需足？ |
| 66.为成所求善，
犹如日中象， | 欢喜而趣行；
遇池疾奔入。 |
| 67.身心俱疲时，
事成应尽舍， | 暂舍为久继。
续行馀善故。 |
| 68.沙场老兵将，
如是回惑刃， | 遇敌避锋向；
巧缚烦恼敌。 |
| 69.战阵失利剑，
如是若失念， | 惧杀疾拾取；
畏狱速提起。 |
| 70.循血急流动，
如是惑得便， | 箭毒速遍身；
罪恶尽覆心。 |
| 71.如人剑逼身，
惧溢虑遭杀； | 行持满钵油，
护戒当如是。 |
| 72.复如蛇入怀，
如是眠懈至， | 疾起速抖落；
警醒速消除。 |
| 73.每逢误犯过，
屡思吾今后， | 皆当深自责，
终不犯此过。 |
| 74.故于一切时， | 精勤修正念； |

依此求明师，

圆成正道业。

75.为令堪众善，
忆数不放逸，

应于行事前，
振奋欢喜行。

76.如絮极轻盈，
身心若振奋，

随风任来去；
众善皆易成。

第八品 静虑

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1.发起精进已，
心意涣散者， | 意当住禅定；
危陷惑牙间。 |
| 2.身心若远离，
故应舍世间， | 散乱即不生；
尽弃诸俗虑。 |
| 3.贪亲爱利等，
故当尽弃彼， | 则难舍世间；
随智修观行。 |
| 4.有止诸胜观，
知己先求止， | 能灭诸烦恼。
止由离贪成。 |
| 5.自身本无常，
纵历百千生， | 犹贪无常人，
不见所爱人。 |
| 6.未遇则不喜，
纵见不知足， | 不能入等至；
如昔因爱苦。 |
| 7.若贪诸有情，
亦毁厌离心， | 则障实性慧，
终遭愁叹苦。 |
| 8.若心专念彼，
无常众亲友， | 此生将虚度；
亦坏真常法。 |
| 9.行为同凡愚，
心欲赴圣境， | 必堕三恶趣；
何需近凡愚？ |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 10.刹那成密友，
喜处亦生瞋， | 须臾复结仇，
凡夫取悦难！ |
| 11.忠告则生瞋，
若不从彼语， | 反劝离诸善；
瞋怒堕恶趣。 |
| 12.妒高竞相等，
逆耳更生瞋， | 傲卑赞复骄，
处俗怎得益？ |
| 13.伴愚必然生
好谈世间乐， | 自赞毁他过，
无义不善事。 |
| 14.是故近亲友，
彼既无益我， | 徒然自招损。
吾亦未利彼。 |
| 15.故应远凡愚，
亦莫太亲密， | 会时喜相迎，
善系君子谊。 |
| 16.犹如蜂采蜜；
如昔未谋面， | 为法化缘已，
淡然而处之。 |
| 17.吾富受恭敬，
若持此骄慢， | 众人皆喜我。
死后定生惧。 |
| 18.故汝愚痴意，
定感苦果报， | 无论贪何物，
千倍所贪得。 |
| 19.故智不应贪， | 贪生三途怖。 |

-
- | | |
|---------------------|------------------|
| 应当坚信解： | 法性本应舍。 |
| 20.纵吾财物丰，
所集诸名利， | 令誉遍称扬，
非随心所欲。 |
| 21.若有人毁我，
若有人赞我， | 赞誉何足喜？
讥毁何足忧？ |
| 22.有情种种心，
何况劣如我？ | 诸佛难尽悦，
故应舍此虑。 |
| 23.睥睨穷行者，
性本难为侣， | 诋毁富修士；
处彼怎得乐？ |
| 24.如来曾宣示：
郁郁终寡欢， | 凡愚若无利，
故莫友凡愚。 |
| 25.林中鸟兽树，
伴彼心常乐， | 不出刺耳音，
何时共安居？ |
| 26.何时住树下、
愿心不眷顾， | 岩洞无人寺？
断舍尘世贪！ |
| 27.何时方移栖
不执为我所， | 天然辽阔地，
无贪恣意行？ |
| 28.何时居无惧，
匪盗不需衣， | 唯持钵等器、
乃至不蔽体？ |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 29.何时赴寒林，
他骨及吾体， | 触景生此情：
悉皆坏灭法。 |
| 30.吾身速腐朽，
不敢趋前尝； | 彼臭令狐狼，
其变终至此！ |
| 31.孑然此一身，
死后各分散， | 生时骨肉连，
更况是他亲？ |
| 32.生既孤独生，
苦痛无人摊， | 歿复独自亡，
亲眷有何益？ |
| 33.如诸行路客，
如是行有道， | 不执暂留舍；
岂应恋生家？ |
| 34.不待众亲友
四人捐吾体， | 伤痛且哀泣，
及时赴寒林。 |
| 35.无亲亦无怨，
先若视同死， | 只身隐山林；
歿已无人忧。 |
| 36.四周既无人
故修随念佛， | 哀伤或为害，
无人扰令散。 |
| 37.故当独自栖
灵秀宜人林， | 事少易安乐、
止息众散乱。 |
| 38.尽弃俗虑已，
为令入等至 | 吾心当专一；
制惑而精进。 |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 39.现世及来生，
今生砍杀缚， | 诸欲引灾祸；
来世入地狱。 |
| 40.月老媒婆前，
为何全不忌 | 何故屡恳求？
诸罪或恶名？ |
| 41.纵险吾亦投，
只为女入怀， | 资财愿耗尽；
销魂获至乐。 |
| 42.除骨更无馀；
非我自主躯， | 与其苦贪执，
何如趣涅槃？ |
| 43.始则奋抬头，
葬前见未见， | 亲近羞垂视，
悉以纱覆面。 |
| 44.昔隐惑君容，
鸷已去其纱， | 今现明眼前，
既见何故逃？ |
| 45.昔时他眼窥，
今鸷食彼肉， | 汝即忙守护；
吝汝何不护？ |
| 46.既见此聚尸，
何苦以花饰， | 鸷兽竞分食，
殷献鸟兽食？ |
| 47.若汝见白骨
何不惧少女 | 静卧犹惊怖，
灵动如活尸？ |
| 48.昔衣汝亦贪， | 今裸何不欲？ |

- | | |
|-----------|--------|
| 若谓厌不净， | 何故拥着衣？ |
| 49.粪便与口涎， | 悉从饮食生， |
| 何故贪口液， | 不乐臭粪便？ |
| 50.嗜欲者不贪 | 柔软木棉枕， |
| 谓无女体臭。 | 彼诚迷秽垢。 |
| 51.迷劣欲者言： | 棉枕虽滑柔， |
| 难成鸳鸯眠； | 于彼反生瞋。 |
| 52.若谓厌不净； | 肌腱系骨架， |
| 肉泥粉饰女， | 何以拥入怀？ |
| 53.汝自多不净， | 日用恒经历， |
| 岂贪不得足， | 犹图他垢囊？ |
| 54.若谓喜彼肉， | 欲观并摸触； |
| 则汝何不欲 | 无心尸肉躯？ |
| 55.所欲妇女心， | 无从观与触， |
| 可触非心识， | 空拥何所为？ |
| 56.不明他不净， | 犹非稀奇事； |
| 不知自不净， | 此则太稀奇！ |
| 57.汝执不净心， | 何故舍晨曦 |
| 初启嫩莲华， | 反着垢秽囊？ |

-
- | | |
|---------------------|------------------|
| 58.若汝不欲触
云何反欲抚 | 垢秽所涂地，
泄垢体私处？ |
| 59.若谓厌不净；
秽处所出生， | 垢种所孕育，
何以搂入怀？ |
| 60.粪便所生蛆，
云何汝反欲 | 虽小尚不欲，
垢生不净躯？ |
| 61.汝于不净身，
反因贪不净， | 非仅不轻弃，
图彼臭皮囊。 |
| 62.宜人冰片等，
食已复排出， | 米饭或菜蔬，
大地亦染污。 |
| 63.垢身浊如此，
应观寒尸林， | 亲见若复疑，
腐尸不净景。 |
| 64.皮表迸裂尸，
知己复何能 | 见者生大畏；
好色生欢喜？ |
| 65.涂身微妙香，
何以因异香， | 栴檀非她身；
贪着她身躯？ |
| 66.身味若本臭，
贪俗无聊辈， | 不贪岂非善？
为何身涂香？ |
| 67.若香属栴檀，
何以因异香， | 身出何异味？
贪爱女身躯？ |

68.长发污修爪，
皆令人怖畏
黄牙泥臭味，
躯体自本性。

69.欲如伤己器，
自迷痴狂徒，
何故令锋利？
呜呼满天下！

70.寒林唯见骨，
岂乐活白骨
意若生厌离，
充塞寒林城？

71.复次女垢身，
今生逐尘劳，
无酬不可得；
后世遭狱难。

72.少无生财力，
财积寿渐近，
及长怎享乐？
衰老欲何为？

73.多欲卑下人，
夜归气力尽，
白日劳务疲，
身如死尸眠。

74.或需赴他乡，
虽欲会娇妻，
长途历辛劳，
终年不相见。

75.或人为谋利，
然利犹未得，
因愚卖身讫；
空随业风去。

76.或人自售身，
妻妾纵临产，
任随他指使；
荒郊树下生。

77.欲欺凡夫谓：
求活谋生故；

-
- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 虑丧赴疆场， | 为利成佣奴。 |
| 78.为欲或丧身，
或遭短矛刺， | 或竖利戈尖，
乃至火焚烧。 |
| 79.历尽聚守苦，
贪金涣散人， | 方知财多祸；
脱苦遥无期。 |
| 80.贪欲生众苦，
如彼拖车牲， | 害多福利少；
唯得数口草。 |
| 81.彼利极微薄，
为彼勤苦众， | 虽畜不难得；
竟毁暇满身。 |
| 82.诸欲终坏灭，
为此瞬息乐， | 贪彼易堕狱；
须久历艰困。 |
| 83.彼困千万分，
欲者较菩萨， | 便足成佛道。
苦多无菩提。 |
| 84.思惟地狱苦，
非毒兵器火、 | 始知诸欲患，
险敌所能拟。 |
| 85.故当厌诸欲，
离诤无烦恼， | 欣乐阿兰若。
寂静山林中， |
| 86.皎洁明月光，
倾泄平石上，
林风无声息， | 清凉似檀香，
如宫意生欢。
徐徐默吹送， |

- | | |
|-----------|--------|
| 有福瑜伽士， | 踱步思利他。 |
| 87.空舍岩洞树， | 随时任意住； |
| 尽舍护持苦， | 无忌恣意行。 |
| 88.离贪自在行， | 谁亦不相干； |
| 王侯亦难享 | 如足闲居欢。 |
| 89.远离诸尘缘， | 思彼具功德， |
| 尽息诸分别， | 观修菩提心。 |
| 90.首当勤观修 | 自他本平等； |
| 避苦求乐同， | 护他如护己。 |
| 91.手足肢虽众， | 护如身则同； |
| 众生苦乐殊， | 求乐与我同。 |
| 92.虽吾所受苦， | 不伤他人身， |
| 此苦亦当除， | 执我难忍故。 |
| 93.如是他诸苦， | 虽不临吾身， |
| 彼苦仍应除， | 执我难忍故。 |
| 94.我应除他苦， | 他苦如自苦； |
| 我当利乐他， | 有情如吾身。 |
| 95.自与他双方， | 求乐既相同， |
| 自他何差殊？ | 何故求独乐？ |

- | | |
|----------------------|------------------|
| 96.自与他双方，
自他何差殊？ | 恶苦既相同，
何故唯自护？ |
| 97.谓彼不伤吾，
后苦不害今， | 故不护他苦；
何故汝防护？ |
| 98.若谓当受苦；
亡者他体故， | 此诚邪思惟！
生者亦复然。 |
| 99.若谓自身苦
足苦非手苦， | 应由自防护；
何故手护足？ |
| 100.若谓此非理，
执自他非理， | 执我故如此；
唯当极力断。 |
| 101.心续与身聚，
本无受苦者， | 假名如军鬘；
谁复除彼苦？ |
| 102.既无受苦者，
是苦即当除， | 诸苦无差别。
何需强区分？ |
| 103.不应有此诤：
欲除悉应除， | 何需除他苦？
否则自他如。 |
| 104.悲心引众苦，
若愍众生苦， | 何故强催生？
自苦云何增？ |
| 105.一苦若能除
为利自他故， | 众多他人苦，
慈者乐彼苦。 |

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 106. 妙花月虽知
然为尽众苦， | 国王有害意，
不惜殉自命。 |
| 107. 如是修自心，
恶狱亦乐往， | 则乐灭他苦；
如鹅趣莲池。 |
| 108. 有情若解脱，
此喜宁不足？ | 心喜如大海；
云何唯自度？ |
| 109. 故虽谋他利，
一心乐利他， | 然无骄矜气；
不望得善报。 |
| 110. 微如言不逊，
如是于他苦， | 吾亦慎防护；
当习悲护心。 |
| 111. 如亲精卵聚，
串习故执取 | 本非吾自身，
受精卵为我。 |
| 112. 如是于他身，
自身换他身， | 何不执为我？
是故亦无难。 |
| 113. 自身过患多，
知己当修习 | 他身功德广。
爱他弃我执。 |
| 114. 众人皆认许：
如何是不许： | 手足是身肢。
有情众生分？ |
| 115. 于此无我躯， | 串习成我所； |

-
- | | |
|------------|--------|
| 如是于他身， | 何不生我觉？ |
| 116.故虽谋他利， | 然无骄矜气； |
| 如人自喂食， | 未曾盼回报。 |
| 117.微如言不逊， | 吾亦慎回护； |
| 如是于众生， | 当习悲护心。 |
| 118.怙主观世音， | 为除众怖畏， |
| 涌现大悲心， | 加持自圣号。 |
| 119.闻名昔丧胆， | 因久习近故， |
| 失彼竟寡欢； | 知难应莫退。 |
| 120.若人欲速疾 | 救护自与他， |
| 当修自他换—— | 胜妙秘密诀。 |
| 121.贪着自身故， | 小怖亦生畏。 |
| 于此生惧身， | 谁不似敌瞋？ |
| 122.千般欲疗除 | 饥渴身疾者， |
| 捕杀鱼鸟兽， | 伺机劫道途。 |
| 123.或为求利敬， | 乃至杀父母， |
| 盗取三宝物， | 以是焚无问。 |
| 124.有谁聪智者， | 欲护供此身？ |
| 谁不视如仇？ | 谁不轻蔑彼？ |

- | | |
|----------------------|------------------|
| 125.若施何能享？
自享何所施？ | 自利饿鬼道。
利他人天法。 |
| 126.为自而害他，
损己以利人， | 将受地狱苦。
一切圆满成。 |
| 127.欲求自高者，
回此举荐他， | 卑愚堕恶趣。
受敬上善道。 |
| 128.为己役他者，
劳自以利他， | 终遭仆役苦。
当封王侯爵。 |
| 129.所有世间乐，
一切世间苦， | 悉从利他生。
咸由自利成。 |
| 130.何需更繁叙？
牟尼唯利他； | 凡愚求自利，
且观此二别！ |
| 131.若不以自乐，
非仅不成佛， | 真实换他苦，
生死亦无乐。 |
| 132.后世且莫论；
顾主不予酬， | 今生不为仆，
难成现世利。 |
| 133.利他能成乐，
害他令受苦， | 否则乐尽失；
愚者定遭殃。 |
| 134.世间诸灾害、
悉由我执生， | 怖畏及众苦，
留彼何所为？ |

-
- | | |
|----------------------|------------------|
| 135.我执未尽舍，
如火未抛弃， | 苦必不能除；
不免受灼伤。 |
| 136.故为止自害，
舍自尽施他， | 及灭他痛苦，
爱他如爱己。 |
| 137.意汝定当知：
除利有情想， | 吾已全属他。
切莫更思馀。 |
| 138.不应以他眼，
亦莫以眼等， | 成办自利益，
邪恶待众生。 |
| 139.故当尊有情；
见已咸取出， | 己身所有物，
广利诸众生。 |
| 140.易位卑等高，
以无疑虑心， | 移自换为他，
修妒竞胜慢。 |
| 141.蒙敬彼非我，
受赞他非我， | 吾财不如彼，
彼乐吾受苦。 |
| 142.工作吾勤苦，
世间盛赞彼， | 度日彼安逸；
身败吾名裂。 |
| 143.无才何所为？
彼较某人劣， | 才学众悉有；
吾亦胜某人。 |
| 144.戒见衰退等， | 因惑而非我； |

-
- | | |
|------------|--------|
| 故应悲济我， | 困则自取受。 |
| 145.然吾未蒙济， | 竟然反遭轻； |
| 彼虽具功德， | 于我有何益？ |
| 146.不愍愚众生， | 危陷恶趣口， |
| 向外夸己德， | 欲胜诸智者。 |
| 147.为令自优胜 | 利能等我者， |
| 纵诤亦冀得 | 财利与恭敬。 |
| 148.极力称吾德， | 令名扬世间； |
| 克抑彼功德， | 不令世人闻。 |
| 149.复当隐吾过， | 受供而非他， |
| 令我获大利， | 受敬而非他。 |
| 150.吾喜观望彼 | 沦落久遭难， |
| 令受众嘲讽， | 竞相共贵难。 |
| 151.据云此狂徒 | 欲与吾相争； |
| 彼才貌慧识、 | 种性宁等我？ |
| 152.故令闻众口 | 齐颂吾胜德， |
| 毛竖心欢喜， | 浑然乐陶陶。 |
| 153.彼富吾夺取； | 若为吾从仆， |
| 唯予资生酬， | 其餘悉霸取。 |

-
- | | |
|----------------------|------------------|
| 154.令彼乏安乐，
我执于生死， | 恒常遇祸害。
百般折损我。 |
| 155.汝虽欲自利，
遍历大劬劳， | 然经无数劫，
执我唯增苦。 |
| 156.是故当尽心，
牟尼无欺言， | 勤行众生利；
奉行必获益。 |
| 157.若汝自往昔，
除获正觉乐， | 素行利生事，
必不逢今苦。 |
| 158.故汝于父母，
既可执为我， | 一滴精血聚，
于他亦当习。 |
| 159.应为它密探；
悉数尽盗取， | 见己有何物，
以彼利众生。 |
| 160.我乐他不乐，
利己不顾人， | 我高他卑下，
何不反自妒？ |
| 161.吾当离安乐，
时观念起处， | 甘代他人苦；
细察己过失。 |
| 162.他虽犯大过，
自过纵微小， | 欣然吾顶替；
众前诚忏悔。 |
| 163.显扬他令誉，
役自如下仆， | 以此匿己名；
勤谋众人利。 |

164. 此身过本多，
故当隐己德，
德寡奚足夸？
莫令他人知。

165. 往昔为自利，
今为他谋利，
所行尽害他；
愿害悉归我！

166. 莫令汝此身，
令如初嫁媳，
猛现顽强相，
羞畏极谨慎。

167. 坚持利他行，
妄动应制止，
切莫伤众生；
踰矩当治罚。

168. 纵已如是悔，
众过终归汝，
汝犹不行善，
届时唯受罚。

169. 昔时受汝制，
无论至何处，
今日吾已觉；
悉摧汝骄慢。

170. 今当弃此念：
汝已售他人，
尚享自权益。
莫哀应尽力！

171. 若吾稍放逸，
则汝定将我，
未施汝于众，
贩与诸狱卒。

172. 如是汝屡屡，
今忆宿仇怨，
弃我令久苦；
摧汝自利心！

173. 若汝欲自惜，
不应自爱执；

-
- | | |
|------------|--------|
| 若汝欲自护， | 则当常护他。 |
| 174.汝愈献殷勤， | 护此不净身， |
| 彼愈趋退堕， | 衰朽极脆弱。 |
| 175.身弱欲爱增， | 大地一切物， |
| 尚且不餍足； | 谁复愜彼欲？ |
| 176.逐欲未得足， | 生恼复失意； |
| 若人无所求， | 彼福无穷尽。 |
| 177.乐长身贪故， | 莫令有机趁； |
| 不执悦意物， | 厥为真妙财。 |
| 178.可怖不净身， | 不动待他牵， |
| 火化终成灰； | 何故执为我？ |
| 179.无论生与死， | 朽身何所为？ |
| 岂异木石等？ | 怎不除我慢？ |
| 180.奉承此身故， | 无义集诸苦； |
| 于此似树身， | 何劳贪与瞋？ |
| 181.细心极爱护， | 或弃鸢兽食， |
| 身既无贪瞋， | 何苦爱此身？ |
| 182.何毁引身瞋？ | 何赞令身喜？ |
| 身既无所知， | 殷勤何所为？ |

183. 若人喜我身，
众皆爱己身，
则彼为吾友；
何不爱众生？

184. 故应离贪执，
此身虽多患，
为众舍己身；
善用如宝筏。

185. 愚行足堪厌，
忆教不放逸，
今当随圣贤；
奋退昏与眠。

186. 如佛大悲子，
若不恒勤修，
安忍所当行；
何日得出苦？

187. 为除诸障故，
并于正所缘，
回心避邪途；
恒常修三昧。

第九品 智慧

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1.此前诸要目，
故欲息苦者， | 佛为智慧说；
当败空性慧。 |
| 2.世俗与胜义，
胜义非心境， | 许之为二谛；
说心是世俗。 |
| 3.世见二种人：
一般世间师， | 瑜伽师一般。
前者所论破。 |
| 4.复因慧差别，
以二同许喻， | 层层更超胜。
为果不深察。 |
| 5.世人见世俗，
而非如幻化， | 分别为真实，
故净瑜伽师。 |
| 6.色等现量境，
彼等诚虚伪， | 共称非智量；
如垢而谓净。 |
| 7.为导世间人，
真实非刹那。 | 佛说无常法；
岂不违世俗？ |
| 8.瑜伽量无过。
否则观不净， | 待俗谓见真，
将违世间见。 |
| 9.供幻佛生德，
有情若如幻， | 如供实有佛。
死已云何生？ |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 10.众缘聚合已，
云何困久住， | 虽幻亦当生。
有情成实有？ |
| 11.幻人行杀施，
于有幻心者， | 无心无罪福。
则生幻罪福。 |
| 12.诸咒无情识，
种种因缘生 | 不生如幻心；
种种如幻物。 |
| 13.一缘生一切，
胜义若涅槃， | 毕竟此非有。
世俗悉轮回， |
| 14.则佛亦轮回，
诸缘若未绝， | 菩提行何用？
纵幻亦不灭； |
| 15.诸缘若断绝，
乱识若亦无， | 俗中亦不生。
以何缘幻境？ |
| 16.若许无幻境，
所缘异实境， | 心识何所缘？
境相即心体。 |
| 17.幻境若即心，
世间主亦言： | 何者见何者？
心不自见心。 |
| 18.犹如刀剑锋，
若谓如灯火， | 不能自割自。
如实明自身。 |
| 19.灯火非自明， | 暗不自蔽故。 |

- | | |
|-----------|--------|
| 如晶青依他， | 物青不依他； |
| 20.如是亦得见 | 识依不依他。 |
| 非于非青性， | 而自成青性。 |
| 21.若谓识了知， | 故说灯能明； |
| 自心本自明， | 由何识知耶？ |
| 22.若识皆不见， | 则明或不明， |
| 犹如石女媚， | 说彼亦无义。 |
| 23.若无自证分， | 心识怎忆念？ |
| 心境相连故， | 能知如鼠毒。 |
| 24.心通远见他， | 近故心自明。 |
| 然涂炼就药， | 见瓶不见药。 |
| 25.见闻与觉知， | 于此不遮除。 |
| 此处所遮者， | 苦因执谛实。 |
| 26.幻境非心外， | 亦非全无异。 |
| 若实怎非异？ | 非异则非实。 |
| 27.幻境非实有， | 能见心亦然。 |
| 轮回依实法， | 否则如虚空。 |
| 28.无实若依实， | 云何有作用？ |
| 汝心无助缘， | 应成独一体。 |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 29.若心离所取，
施設唯识义， | 众皆成如来。
究竟有何德？ |
| 30.虽知法如幻，
如彼幻变师， | 岂能除烦恼？
亦贪所变女。 |
| 31.幻师于所知，
空性习气弱， | 未断烦恼习，
故见犹生贪。 |
| 32.若久修空性，
修空亦非实， | 必断实有习；
复断空性执。 |
| 33.观法无谛实，
无实离所依， | 不得谛实法；
彼岂住心前？ |
| 34.若实无实法，
彼时无馀相， | 悉不住心前，
无缘最寂灭。 |
| 35.摩尼如意树，
因福与宿愿， | 无心能满愿；
诸佛亦现身。 |
| 36.如人修鹏塔，
虽逝经久远， | 塔成彼即逝；
灭毒用犹存。 |
| 37.随修菩提行，
菩萨虽入灭， | 圆成正觉塔；
能成众利益。 |
| 38.供佛无心物，
供奉今昔佛， | 云何能得果？
经说福等故。 |

- | | |
|-----------------------------|------------------|
| 39.供以真俗心，
如供实有佛， | 经说皆获福；
能得果报然。 |
| 40.见谛则解脱，
<u>般若经</u> 中说： | 何需见空性？
无慧无菩提。 |
| 41.大乘若不成，
二皆许此故。 | 汝教云何成？
汝初亦不许。 |
| 42.依何信彼典，
二许若成真， | 大乘亦复然。
吠陀亦成真。 |
| 43.小诤大乘故。
自他于他教， | 外道于阿含，
互诤悉应舍。 |
| 44.若语入经藏，
三藏大乘教， | 即许为佛说：
云何汝不许？ |
| 45.若因不解一，
则当以一同， | 一切皆有过；
一切成佛说。 |
| 46.诸圣大迦叶，
谁因汝不解， | 佛语未尽测，
废持大乘教？ |
| 47.若僧为教本，
心有所缘者， | 僧亦难安住；
亦难住涅槃。 |
| 48.断惑若即脱， | 彼无间应尔。 |

- | | |
|-----------|--------|
| 彼等虽无惑， | 犹见业功能。 |
| 49.若谓无爱取， | 故定无后有； |
| 此非染污爱， | 如痴云何无？ |
| 50.因受缘生爱。 | 彼等仍有受， |
| 心识有所缘， | 受仍住其中。 |
| 51.若无空性心， | 暂灭惑复生， |
| 犹如无想定； | 故应修空性。 |
| 52.为度愚苦众， | 菩萨离贪惧， |
| 悲智住轮回， | 此即悟空果。 |
| 53.不应妄破除 | 如上空性理。 |
| 切莫心生疑， | 如理修空性。 |
| 54.空性能对治 | 烦恼所知障， |
| 欲速成佛者， | 何不修空性？ |
| 55.执实能生苦， | 于彼应生惧； |
| 悟空能息苦， | 云何畏空性？ |
| 56.实我若稍存， | 于物则有惧； |
| 既无少分我， | 谁复生畏惧？ |
| 57.齿发甲非我， | 我非骨及血， |
| 非涎非鼻涕、 | 非脓非胆汁。 |

-
- | | |
|---------------------|------------------|
| 58.非脂亦非汗，
我非余内脏， | 非肺亦非肝，
亦非屎与尿。 |
| 59.肉与皮非我，
百窍亦复然， | 脉气热非我，
六识皆非我。 |
| 60.声识若是常，
若无所知声， | 一切时应闻；
何理谓识声？ |
| 61.无识若能知，
是故定应解： | 则树亦应知；
无境则无知。 |
| 62.若谓彼知色，
若谓声不近， | 彼时何不闻？
则知识亦无。 |
| 63.闻声自性者，
一人成父子， | 云何成眼识？
假名非真实。 |
| 64.忧喜暗三德，
彼无闻声性， | 非子亦非父。
不见彼性故。 |
| 65.如伎异状见；
谓异样一体； | 是识即非常。
彼一未曾有。 |
| 66.异样若非真，
若谓即是识， | 自性复为何？
众生将成一。 |
| 67.心无心亦一，
差殊成妄时， | 同为常有故。
何为共同依？ |

68.无心亦非我，
谓合有心故，
无心则如瓶。
知成无知灭。

69.若我无变异，
无知复无用，
心于彼何用？
虚空亦成我。

70.若我非实有，
已作我既灭，
业果系非理；
谁复受业报？

71.作者受者异，
汝我若共许，
报时作者亡。
诤此有何义？

72.因时见有果，
依一相续故，
此见不可能。
佛说作者受。

73.过去未来心，
今心若是我，
俱无故非我。
彼灭则我亡。

74.犹如芭蕉树，
如是以慧观，
剥析无所有；
觅我见非实。

75.有情若非有，
立誓成佛者，
于谁起悲愍？
困痴虚设有。

76.无人谁得果？
为息众生苦，
许由痴心得。
不应除此痴。

77.我慢痛苦因，
惑我得增长。

-
- | | |
|-------------------------------|------------------|
| 谓慢不能除； | 修无我最胜。 |
| 78.身非足小腿，
腹背及胸肩， | 腿臀亦非身，
彼等复非身。 |
| 79.侧肋手非身，
内脏头与颈，
此中孰为身？ | 腋窝肩非身，
彼等皆非身， |
| 80.若身遍散住
分复住自分， | 一切诸肢分，
身应住何处？ |
| 81.若谓吾一身，
则尽手等数， | 分住手等分；
应成等数身。 |
| 82.内外若无身，
手等外无它， | 云何手有身？
云何有彼身？ |
| 83.无身因愚迷，
如因石状殊， | 于手生身觉；
误彼为真人。 |
| 84.众缘聚合时，
如是于手等， | 见石状似人；
亦见实有身。 |
| 85.手复指聚故，
能聚由聚成， | 理当成何物？
聚者犹可分。 |
| 86.分复析为尘， | 尘析为方分， |

- | | |
|-----------|--------|
| 方分离部分， | 如空无微尘。 |
| 87.是故聪智者， | 谁贪如梦身？ |
| 如是身若无， | 岂贪男女相？ |
| 88.苦性若实有， | 何不损极乐？ |
| 乐实则甘等， | 何不解忧苦？ |
| 89.若谓苦强故， | 不觉彼乐受。 |
| 既非领纳性， | 云何可谓受？ |
| 90.若谓有微苦； | 岂非已除苦？ |
| 谓彼即馀乐； | 微苦岂非乐？ |
| 91.倘因逆缘故， | 苦受不得生， |
| 此岂非成立： | 分别受是执？ |
| 92.故应修空观， | 对治实有执； |
| 观慧良田中， | 能长瑜伽食。 |
| 93.根境若间隔， | 彼二怎会遇？ |
| 无隔二成一， | 谁复遇于谁？ |
| 94.尘尘不相入， | 无间等大故。 |
| 不入则无合， | 无合则不遇。 |
| 95.无分而能遇， | 云何有此理？ |
| 若见请示我， | 无分相遇尘。 |

-
- | | |
|----------------------|------------------|
| 96.意识无色身，
聚亦无实故， | 遇境不应理。
如前应观察。 |
| 97.若触非真有，
何故逐尘劳？ | 则受从何生？
何苦伤何人？ |
| 98.若见无受者，
见此实性已， | 亦无实领受，
云何爱不灭？ |
| 99.所见或所触，
与心俱生故， | 性皆如梦幻。
受非心能见。 |
| 100.后念唯能忆，
不能自领纳， | 非能受前心；
亦非它能受。 |
| 101.毕竟无受者，
谁言此幻受， | 故受非真有。
能害无我聚？ |
| 102.意不住诸根，
不住内或外， | 不住色与中，
馀处亦不得。 |
| 103.非身非异身，
无少实性故； | 非合亦非离，
有情性涅槃。 |
| 104.离境先有识，
识境若同时， | 缘何而生识？
已生何待缘？ |
| 105.识若后境起，
故应不能知： | 缘何而得生？
诸法实有生。 |

106.若无世俗谛， 云何有二谛？
世俗若因他， 有情岂涅槃？

107.此由他分别， 彼非自世俗。
后认定则有， 否则无世俗。

108.分别所分别， 三者相依存；
是故诸观察， 皆依世共称。

109.以析空性心， 究彼空性时，
若复究空智， 应成无穷过。

110.悟明所析空， 理智无所依；
无依故不生， 说此即涅槃。

111.心境实有宗， 理极难安立。
若境由识成？ 依何立识有？

112.若识由境成， 依何立所知？
心境相待有， 三者皆非实。

113.无子则无父， 无父谁生子？
父子相待有， 如是无心境。

114.如芽从种生， 因芽知有种。
由境所生识， 何不知有境？

115.由彼异芽识， 虽知有芽种，

-
- | | |
|----------------------|------------------|
| 然心了境时， | 凭何知有识？ |
| 116.世人亦能见
如莲根茎等 | 一切能生因，
差别前因生。 |
| 117.谁作因差别？
何故因生果？ | 由昔诸异因。
从昔因力故。 |
| 118.自在天是因；
虽许谓大种， | 何为自在天？
何必唯执名？ |
| 119.无心大种众、
不净众所践， | 非常亦非天、
定非自在天。 |
| 120.彼天非虚空，
若谓非思议； | 非我前已破。
说彼有何义？ |
| 121.何为所欲生？
大种岂非常？ | 我及自在天、
识从所知生， |
| 122.复缘无始业。
若谓因无始； | 何为彼所生？
彼果岂有始？ |
| 123.彼既不依他，
若皆彼所造， | 何故不常作？
则彼何所需？ |
| 124.若依缘聚生，
缘聚定缘生， | 生因则非彼。
不聚无生力。 |

- | | |
|----------------------|------------------|
| 125.若非自在欲，
若因欲乃作， | 缘生依他力。
何名自在天？ |
| 126.微尘万法因，
常主众生因， | 于前已破讫。
数论师所许。 |
| 127.喜乐忧与暗，
说彼为主体； | 三德平衡状，
失衡变众生。 |
| 128.一体有三性，
如是德非有， | 非理故彼无。
彼复各三故。 |
| 129.若无此三德，
衣等无心故， | 杳然不闻声。
亦无苦乐受。 |
| 130.谓法具因性；
汝因具三德， | 岂非已究讫？
从彼不生布。 |
| 131.若布生乐等，
故乐等常性， | 无布则无乐；
毕竟不可得。 |
| 132.乐等若恒存，
若谓乐衰减； | 苦时怎无乐？
彼岂有强弱？ |
| 133.舍粗而变细，
如是何不许； | 彼乐应非常。
一切法非常？ |
| 134.粗既不异乐，
因位须许有， | 显然乐非常。
无终不生故。 |

- | | |
|----------------------|------------------|
| 135.显果虽不许，
因时若有果， | 隐果仍许存。
食成噉不净； |
| 136.复应以布值，
谓愚不见此； | 购穿棉花种。
然智所立言， |
| 137.世间亦应知。
世见若非量， | 何故不见果？
所见应失真。 |
| 138.若量皆非量，
故汝修空性， | 量果岂非假？
亦应成错谬。 |
| 139.未辨假立实，
所破实既假， | 不识彼无实；
无实定亦假。 |
| 140.如人梦子死，
能遮有子想； | 梦中知无子，
彼遮亦是假。 |
| 141.如是究诸法，
亦非住各别、 | 则知非无因，
合集诸因缘； |
| 142.亦非由他生；
愚痴所执谛， | 非住非趋行。
何异幻化物？ |
| 143.幻物及众因，
应详审观彼， | 所变诸事物，
何来何所之？ |
| 144.缘合见诸物， | 无因则不见。 |

- | | |
|------------|--------|
| 虚伪如影像， | 彼中岂有真？ |
| 145.若法已成有， | 其因何所需？ |
| 若法本来无， | 云何需彼因？ |
| 146.纵以亿万因， | 无不变成有。 |
| 无时怎成有？ | 成有者为何？ |
| 147.无时若无有， | 何时方成有？ |
| 于有未生时， | 是犹未离无。 |
| 148.倘若未离无， | 则无生有时； |
| 有亦不成无， | 应成二性故。 |
| 149.自性不成灭， | 有法性亦无； |
| 是故诸众生， | 毕竟不生灭。 |
| 150.众生如梦幻， | 究时同芭蕉； |
| 涅槃不涅槃， | 其性悉无别。 |
| 151.故于诸空法， | 何有得与失？ |
| 谁人恭敬我？ | 谁复轻蔑我？ |
| 152.苦乐由何生？ | 何足忧与喜？ |
| 若于性中觅， | 孰为爱所爱？ |
| 153.细究此世人， | 谁将辞此世？ |
| 孰生孰当生？ | 孰为亲与友？ |

-
- | | |
|--------------------------------|------------------|
| 154.何不齐受持：
世人欲求乐，
频生烦乱喜。 | 一切似虚空？
然由争爱因， |
| 155.勤求生忧苦、
造罪艰困活。 | 互诤相杀戮， |
| 156.虽数至善趣，
死已堕恶趣， | 频享众欢乐，
久历难忍苦。 |
| 157.三有多险地，
迷悟复相违， | 于此易迷真，
生时尽迷真。 |
| 158.将历难忍苦
苦海善力微， | 无边如大海；
寿命亦短促。 |
| 159.汲汲为身命，
昏眠受他害， | 强忍饥疲苦，
伴愚行无义。 |
| 160.无义命速逝，
此生有何法， | 观慧极难得；
除灭散乱习？ |
| 161.今生魔亦勤，
今生邪道多， | 诱堕大恶趣；
难却正法疑。 |
| 162.暇满难再得，
惑流不易断， | 佛世难复值，
呜呼苦相续！ |
| 163.轮回虽极苦， | 痴故不自觉； |

众生溺苦流， 呜呼堪悲愍！

164.如人数沐浴， 复数入火中；
如是虽极苦， 犹自引为乐。

165.如是诸众生， 度日若无死；
今生遭弑杀， 后世堕恶趣。

166.自集福德云， 何时方能降，
利生安乐雨， 为众息苦火？

167.何时心无缘， 诚敬集福德，
于执有众生， 开示空性理？

第十品 回向

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1.造此入行论，
回愿诸众生， | 所生诸福善，
悉入菩萨行！ |
| 2.周遍诸方所，
愿彼因吾福， | 身心病苦者，
得乐如大海！ |
| 3.愿彼尽轮回，
愿彼皆获得 | 终不失安乐！
菩萨相续乐！ |
| 4.愿诸世间界，
彼中众有情， | 所有诸地狱，
悉获极乐喜！ |
| 5.愿彼寒狱暖！
飘降无边水， | 亦愿菩萨云
清凉炙热苦！ |
| 6.愿彼剑叶林，
铁刺树枝干， | 悉成美乐园！
咸长如意枝！ |
| 7.愿狱成乐园，
悦音美飞禽、 | 饰以鸥鹅雁、
芬芳大莲池！ |
| 8.愿煨成宝聚，
怖畏众合山， | 烧铁成晶地！
成佛无量宫！ |
| 9.岩浆石兵器，
刀兵相砍杀， | 悉成散花雨！
化为互投花！ |

- | | |
|---|--|
| 10.陷溺似火燃
皮肉熔蚀尽，
愿彼因吾福，
闲浴天池中， | 无极大河众，
骨露水仙白。
得获妙色身，
天女共悠游！ |
| 11.云何狱中隼、
谁有此妙力，
思已望空际，
愿以此欣喜， | 卒鹜顿生惧？
除暗生欢喜？
喜见金刚手。
远罪随密迹！ |
| 12.愿狱有情见
自天迅飘降，
安乐意喜足，
思时望空际， | 香水拌花雨，
熄灭炽狱火。
心思何因缘？
喜见圣观音！ |
| 13.愿狱众有情，
友朋速来此！
五髻光灿灿，
力能灭诸苦，
令畏尽消除， | 欢呼见文殊：
吾上有文殊，
已生菩提心，
引乐护众生，
谁愿舍彼去？ |
| 14.彼居悦意宫，
著冠百天神，
花雨淋髻顶， | 天女齐歌颂，
齐礼莲足前；
悲泪润慈目。 |
| 15.复愿狱有情，
悉见普贤等，
飘降芬芳雨， | 以吾善根力，
无碍菩萨云，
清凉复安乐； |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 见已彼等众， | 由衷生欢喜！ |
| 16.愿彼诸旁生，
复愿饿鬼获 | 免遭强食畏！
北俱卢人乐！ |
| 17.愿圣观世音，
饱足饿鬼众， | 手出甘露乳，
永浴恒清凉！ |
| 18.愿盲见形色，
如彼摩那女， | 聋者常闻声！
孕妇产无碍！ |
| 19.愿裸获衣裳，
渴者得净水、 | 饥者得足食，
妙味诸甘饮！ |
| 20.愿贫得财富，
愿彼绝望者， | 苦者享安乐！
振奋意永固！ |
| 21.愿诸病有情，
亦愿众生疾， | 速脱疾病苦！
毕竟永不生！ |
| 22.愿畏无所惧，
弱者力强壮， | 缚者得解脱！
心思互饶益！ |
| 23.愿诸营商贾，
所求一切利， | 处处皆安乐！
无劳悉成办！ |
| 24.愿诸航行者，
安抵河海岸， | 成办意所愿，
亲友共欢聚！ |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 25.愿迷荒郊者，
无有盗虎惧， | 幸遇诸商旅，
无倦顺利行！ |
| 26.愿天慈守护
老弱无怙者， | 无路险难处，
愚痴颠狂徒！ |
| 27.愿脱无暇难，
食用悉富饶， | 具信慈爱慧，
时时忆宿命！ |
| 28.受用愿无尽，
无诤亦无害， | 犹如虚空藏！
自在享天年！ |
| 29.愿卑寒微士，
苦行憔悴者， | 容光悉焕发！
健朗形庄严！ |
| 30.愿世娇弱女，
寒门晋显贵， | 悉成男子汉！
慢者转谦逊！ |
| 31.愿诸有情众，
悉断一切恶， | 因吾诸福德，
常乐福善行！ |
| 32.愿不舍觉心，
诸佛恒提携， | 委身菩提行，
断尽诸魔业！ |
| 33.愿诸有情众，
安乐度时日， | 万寿永无疆！
不闻死殁名！ |
| 34.愿于诸方所，
充满佛佛子 | 遍长如意林，
所宣妙法音！ |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 35.普愿十方地，
平坦如舒掌， | 无砾无荆棘，
柔软似琉璃！ |
| 36.愿诸菩萨众，
各以妙功德， | 安住闻法眷，
庄严佛道场！ |
| 37.愿诸有情众，
鸟树虚空明 | 相续恒听闻
所出妙法音！ |
| 38.愿彼常值佛，
并以无边云， | 以及诸佛子，
献供众生师！ |
| 39.愿天降时雨，
仁王如法行， | 五谷悉丰收！
世事皆兴隆！ |
| 40.愿药具速效，
空行罗刹等， | 咒语咸灵验！
悉具慈悲心！ |
| 41.愿众无苦痛，
无惧不遭轻， | 无病未造罪！
毕竟无不乐！ |
| 42.愿诸伽蓝寺，
僧伽常和合， | 读诵以兴盛！
僧事悉成办！ |
| 43.愿欲学比丘，
断诸散乱已， | 悉住阿兰若，
轻安堪修善！ |
| 44.愿尼得利养， | 断净远诸害！ |

- | | |
|-----------|--------|
| 如是众僧尼， | 戒圆无缺憾！ |
| 45.犯者愿生悔， | 时时忏罪业！ |
| 寿尽生善趣， | 不复失禁戒！ |
| 46.愿智受尊崇， | 化缘皆得足， |
| 身心悉清静， | 令誉遍诸方！ |
| 47.愿离恶趣苦， | 以及诸艰困， |
| 复以胜天身， | 迅速成正觉！ |
| 48.愿诸有情众， | 殷勤供诸佛， |
| 依佛无边福， | 恒常获安乐！ |
| 49.菩萨愿如意， | 成办众生利！ |
| 有情愿悉得， | 恬主慈护念！ |
| 50.独觉声闻众， | 愿获涅槃乐！ |
| 51.未登极喜前， | 愿蒙文殊恩， |
| 常忆已宿命， | 出家恒为僧！ |
| 52.愿吾菲饮食， | 维生充体能！ |
| 世世愿恒得 | 圆满寂静处！ |
| 53.何世欲阅藏， | 或欲问法义， |
| 愿我无碍障， | 面见文殊尊！ |
| 54.为于十方际， | 成办有情利， |

吾行愿得如

文殊圆满行！

55.乃至有虚空，
愿吾住世间，

以及众生住，
尽除众生苦！

56.众生诸苦痛，
愿因菩萨德，

愿悉报吾身！
众生享安乐！

57.愿除苦良药，
教法得护持，

一切安乐源——
长久住世间！

58.礼敬文殊尊，
亦礼善知识，

恩生吾善心；
恩长吾三学。

—藏译跋—

寂天阿阇黎所作的《入菩萨行》，到此已圆满结束。首先，它由印度方丈沙尔瓦其那提婆和主校译师吉祥积，从喀什米尔传本翻译、审订而成。其后，复由印度方丈达磨师利拔驼罗、主校译师仁钦桑布和释迦意，根据摩揭陀传本及其注释，重新修改、翻译并审订。最后，又经印度方丈苏马尔地基地和主校译师具慧般若比丘，重新修正、翻译，并善加审订。

本书使用简称说明

- 1)BCV: Bodhicaryavatara.
- 2)SS: Sikṣasamuccaya.
- 3)Matics: Maticss Entering the Path of Enlightenment.
- 4)大正, 1, 301 下: 大正藏, 册 1, 页 301 下。
- 5)德格版: 德格版·西藏大藏经。
- 6)北京版: 北京版·西藏大藏经。
- 7)台北版: 台北翻印德格版·西藏大藏经。
- 8)《广释》: 智作慧《入菩提行难处释》。
- 9)《妙贯》: 善天《入菩萨行妙贯》。
- 10)《显明殊胜》: 威月《入菩萨行意趣释——显明殊胜》。
- 11)《佛子正道》: 贾曹杰《入行详释——佛子正道》。
- 12)《妙解大海》: 无著贤《入菩萨行释——妙解大海》。
- 13)《妙瓶》: 突滇却札《佛子功德妙瓶》。
- 14)《甘露滴》: 昆桑巴滇《入菩萨行词意释——妙吉祥上师口授甘露滴》。
- 15)《广论》: 宗喀巴《菩提道次第广论》。