

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，
诗韵吾亦不善巧； 诗文和声韵我也不很精通；
是故未敢言利他， 因此，丝毫不敢存有著述利他的念头，
为修自心撰此论。 撰写此论主要是为了净化并升华自心。
3. 循此修习善法故， 由于依循这些偈颂修习善法的原故，
吾信亦得暂增长； 我学佛的信心也将暂时获得增长；
善缘等我诸学人， 而其他诚心想修学菩萨行的学人，
若得见此容获益。 ① 如果有缘见到此论，或许也能获得法益。

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， 闲暇而又圆满的人身是非常难得的，
 既得能办人生利， 如今既已获得这成办人生利乐的机会，
 倘若今生利未办， 倘若不利用它来促成自他的究竟利益，
 后世怎得此圆满？ 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， 就像在乌云笼罩的黑夜当中，
 刹那闪电极明亮； 刹那的闪电显得非常明亮，照彻了大地；
 如是因佛威德力， 同样，因为佛陀威德力的感召，
 世人暂萌修福意。 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， 通常，世间人的善行总是微弱而短暂的，
 罪恶力大极难堪， 而罪恶的势力又非常强大而持久；
 舍此圆满菩提心， 除了殊胜圆满的菩提心以外，
 何有余善能胜彼？ 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， 长久以来，诸佛一直深思着该如何利生，
 见此觉心最饶益。 他们发现菩提心的利益最为广大。

无量众生依于此，如果众生都能依止菩提心去修学佛法，
顺利能获最胜乐。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
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

11. 众生导师以慧观，众生唯一的导师以无量的智慧观察时，
彻见彼心极珍贵；发现菩提心非常的珍贵；
诸欲出离三界者，因此，所有想要脱离六道轮回的众生，

宜善坚持菩提心。 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， 菩提心以外的善行就像芭蕉树一样，
果实生已终枯槁； 长出果实以后就会枯萎而死；
菩提心树恒生果， 菩提心树却能经常生出益人的珍果；
非仅不尽反增茂。 它不但不会枯萎，反而更欣欣向荣。①

4. 能除恐惧喻

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：
觉心利益无量。 菩提心的利益广大无量。②

(四) 别明菩提心利益

1. 菩提心之种类

15. 略摄菩提心， 如果简要地加以归纳，
当知有二种： 应知菩提心有两种：
愿求菩提心、 即愿求菩提的愿心

趣行菩提心。 和行向菩提的行心。

16. 如人尽了知， 好比一般人都能了解，

欲行正行别； 心中想去某处和已经动身上路的差别；

如是智者知， 同样，有智慧的人也应该知道，

二心次第别。 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， 在尚未获得解脱的生死轮回期间，

虽生广大果， 愿菩提心虽然可以生出极大的果报，

犹不如行心， 但是却不能像行菩提心一样，

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， 无论是什么人，从什么时候开始，

无边众有情， 只要是为了彻底解救无边的众生，

立志不退转， 而兴起永不退转的意志，

受持此行心； 真正地去受持行菩提心；

19. 即自彼时起， 那么就从那时候起，

纵眠或放逸， 这个人纵然在昏睡或放逸之中，

福德相续生， 他的福德仍将不断地滋生，

量多等虚空。 而且广大得就像无边的虚空一样。②

三、菩提心利益之依据

(一) 引经证明

20. 为信小乘者， 为了使信仰小乘的行者回小向大，
妙臂问经中， 在《妙臂请问经》里，
如来自说故； 如来曾经亲自如此宣说过；
其益极应理。 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， 如果有人仅仅想到：
有情诸头疾， 我要设法疗除一切有情头疼的疾病，
具此饶益心， 具有这种饶益众生的广大善心，
获福无穷尽。 那么他就能得到无量的福德。

22. 况欲除有情 何况菩萨一心想要解除
无量不安乐， 芸芸众生的无量不安，
乃至欲成就， 甚至想促成一一有情的无量功德，
有情无量德。 这种愿心的福德当然就更不用说了。

(2) 无与伦比

23. 是父抑或母， 是父亲或是母亲，
谁具此心耶？ 或者还有谁有这样饶益众生的心呢？
是仙或欲天， 是欲天还是诸仙，
梵天有此耶？ 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， 上述那些人， 即使是为了自身的利益，

尚且未梦及， 尚且不曾在梦中梦见
况为他有情， 自己发起如此广大的饶益心，
生此饶益心？ 何况是为了利他而生起这种愿心呢？

25. 他人为自利， 一般人在追求个人利益的情况下，
尚且未能发； 尚且不曾生起刹那如此饶益的善心；
生此珍贵心， 如果有人能为利他而发起珍贵的愿心，
稀有诚空前！ 那真是空前的稀有难得啊！

26. 珍贵菩提心， 这种珍贵的菩提心，
众生安乐因， 是一切众生欢乐的主因，
除苦妙甘霖， 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信心，
得果较前增； 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！

第二品 忏悔罪业

一、献供三宝

(一) 目的与对象

1. 为持珍宝心， 为了受持珍贵的愿、行菩提心，
我今供如来、 现在，我要真诚地供养诸佛如来、
无垢妙法宝、 无垢的胜妙法宝——大乘的灭、道二谛，
佛子功德海。 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， 所有芳香的鲜花，美味的珍果，
种种诸良药， 种种上好的药材，
世间珍宝物， 一切世间的珍奇宝物，
悦意澄净水； 所有令人欢喜的澄清净水；
3. 巍巍珍宝山， 同样，还有蕴藏珍奇宝物的山峰，
静谧宜人林， 远离尘嚣、宁静舒适的园林，
花严妙宝树， 点缀着绮丽花朵的珍妙宝树，
珍果垂枝树； 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气、
如意妙宝树， 燃香、如意树和宝树，
自生诸庄稼， 不必耕耘而自然长成的庄稼，
及余诸珍饰； 以及其他值得用来供奉的各种饰物；

5. 莲缀诸湖泊， 还有， 点缀着种种莲花的大小湖泊，
悦吟美天鹅； 以及湖中吟唱声非常悦耳的美天鹅；
浩瀚虚空界， 总之， 在浩瀚的虚空界内，
一切无主物， 一切没有主人的美好事物，
6. 意缘敬奉献 ， 我都用意识观想来缘取，
牟尼诸佛子。 然后恭敬地献给牟尼人天之尊和佛子。
祈请胜福田， 祈请诸位慈悲的最胜福田愍念于我，
悲愍纳吾供！ 并接受这份真诚的献礼吧！
7. 福薄我贫穷， 因为我宿世未曾修集福德， 非常贫穷，
无余堪供财； 没有丝毫可资供奉三宝的财物；
祈求慈怙主， 一心利他的慈悲怙主啊！ 为了利益我，
利我受此供！ 就请您接纳这缘自大自然的献礼吧！

2. 供自身心

8. 愿以吾身心， 我愿意将我全部的身心，
恒献佛佛子！ 永远奉献给大悲的诸佛和佛子！
恳请哀纳受， 祈请诸位尊胜大士完全接纳我，
我愿为尊仆！ 我愿恭敬作您们的仆从并依教奉行！
9. 尊既慈摄护， 既然已经获得了慈尊的接纳与护念，
利生无怯顾， 我将在轮回中毫不畏惧地利乐有情，
远罪净身心， 而且身心清净， 完全超脱一切宿罪，
誓断诸恶业！ 今后再也不造作任何恶业！ ①

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；

11. 备诸珍宝瓶， 设置了许多美好的宝瓶，

盛满妙香水， 盛满令人喜悦的香水，

洋溢美歌乐； 洋溢着种种优雅的歌乐；

请佛佛子浴。 然后， 祈请如来和佛子到这里沐浴。

12. 香薰极洁净浴毕， 即用妙香薰制而且极其干净、

浴巾拭其身， 世间无比的浴巾拭干他们的身体。

拭已复献上， 然后再向他们献上

香极妙色衣。 最香、最好和颜色最庄严的衣服。

13. 亦以细柔服、 同时， 也用种种质地细柔的衣服，

最胜庄严物， 和各种最美妙的装饰，

庄严普贤尊、 庄严普贤、弥勒与文殊菩萨，

文殊观自在。 以及观自在菩萨等圣众。

14. 香遍三千界， 我要用香遍三千大千世界的奇香，

妙香涂敷彼， 均匀地敷抹在诸佛身上；

犹如纯炼金， 牟尼佛身就像已经擦拭干净的纯金，

发光诸佛身。 闪闪发光， 明耀照人。

15. 于诸胜供处， 我要向最值得供养的诸佛菩萨

供以香莲花、 献上一切可爱芳香的莲花、
曼陀青莲花， 曼陀罗花、青莲花①等等，
及诸妙花鬘。 以及各种巧妙的花环。

16. 亦献最胜香， 也要向诸佛菩萨献上最好的香，
香溢结香云； 使益人的香气四处弥漫，结成香云；
复献诸神馐， 也将献上各种神馐，
种种妙饮食。 连同种种美好的饮食。

17. 亦献金莲花， 也要献上排列整齐的金莲花
齐列珍宝灯， 所装饰而成的珍宝花灯，
香敷地面上， 并在那用香敷抹过的地面上，
散布悦意花。 点点散布可爱的花朵。

18. 广厦扬赞歌， 无限宽敞的宫殿中洋溢着悦耳的赞歌，
悬珠耀光泽， 悬垂的珍珠宝饰闪耀着亮丽的光泽，
严空无量饰， 这些数不清的空中饰物，
亦献大悲主。 也要献给本性具足大悲的佛菩萨。

19. 金柄撑宝伞， 金柄撑起镶着珍宝的庄严伞盖，
周边缀美饰， 周边点缀着令人喜悦的饰物，
形妙极庄严； 形状巧妙，看起来极为华丽；
常展供诸佛。 我也要经常撑起这种伞盖献给诸佛。

20. 别此亦献供， 此外，我也要献上最殊妙的器乐和赞歌，
悦耳美歌乐， 但愿悦耳的笙歌交响成旋律优美的乐云，
愿息有情苦， 随处消除一切有情的忧愁与苦恼，

乐云常住留！ 并且经常飘临在诸佛圣众的面前！

21. 惟愿珍宝花， 愿珍珠、瑰宝、花朵等供物

如雨续降淋， 如雨一般相续不断地降淋；

一切妙法宝， 飘落在一切胜妙的三藏法宝上，

灵塔佛身前！ 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， 就像妙吉祥、普贤等菩萨

昔日供诸佛， 从前以神通变化供养诸佛，

吾亦如是供， 同样，我也要随顺如此作观，

如来诸佛子。 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， 我以如海潮音一般雄浑的赞歌，

赞佛功德海， 赞美功德广大似海的三宝，

愿妙赞歌云， 愿这如云涌一般悠美的赞歌，

飘临彼等前。 不断地飘临到他们面前。

(二) 身礼三宝

24. 化身微尘数， 我观想自己化为多如世界微尘数的身体，

匍伏我顶礼 一一匍伏着顶礼

三世一切佛、 三世一切诸佛、

正法最胜僧。 正法和最殊胜的僧众。

25. 礼敬佛灵塔， 我礼敬舍利宝塔、大乘三藏及善知识——

菩提心根本， 这一切引发菩提心的根本助缘。

亦礼戒胜者、 也礼敬戒行第一的修士、

方丈阿闍黎。 传授戒律的方丈和阿闍黎。

三、归依三宝

26. 乃至菩提藏， 一直到证得无上菩提以前，

归依诸佛陀， 我生生世世都要归依一切智的诸佛，

亦依正法宝、 也要归依无漏的涅槃正法，

菩萨诸圣众。 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， 为了净除往昔所造作的一切罪业，

及具菩提心， 我要向十方诸佛

大悲诸圣众， 以及具有菩提心的大悲菩萨圣众

合掌如是白： 恭敬合掌， 如是祈白：

28. 无始轮回起， 打从无始的轮回以来，

此世或他生， 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。在罪业尚未清净之前，
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报呢？
故祈速救护！ 所以祈求您们赶快来救护我啊！

33. 死神不足信， 死神是不能信赖的；
不待罪净否， 它不管你罪业是否已经清净，
无论病未病； 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 从前，因为我不了解
死时舍一切； 死时必须舍弃生前的一切；所以，

故为亲与仇， 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； 然而，人生如梦；

无论何事物， 无论任何美丑的事物，
受已成念境， 经验过后，都只能成为影尘回忆；
往事不复见。 一切往事都不能再重复经历。

36. 仇敌化虚无， 日复一日，仇敌都将化为虚无，

诸亲亦烟灭， 亲人也将如云烟一般消失无踪，
吾身必死亡， 我自己也必死无疑；
一切终归无。 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； 亲友和仇敌大半都已经逝世了；
造罪苦果报， 然而我因为他们造罪而应受的难忍果报，
点滴候在前。 却丝毫不爽地等着报应到我身上来。①

38. 因吾不甚解， 从前，由于我不太了解

命终如是骤， 生命的终结竟然如此突然，
故起贪瞋痴， 所以才会生出贪婪、瞋恨和愚痴等烦恼，
造作诸罪业。 而造作了许多的罪业。

(3) 思惟畏罪惧死而悔

39. 昼夜不暂留， 逝者如斯，日夜刹那都不曾停留，

此生续衰减， 今生的寿命持续地衰减下去，
额外无复增， 而且也无从额外增添，

吾命岂不亡？ 身为有情的我又怎会不死呢？

40. 临终弥留际， 当我奄奄一息地躺在病床上时，
众亲虽围绕， 虽然有众多的亲友围绕四周，
命绝诸苦痛， 但是命终气绝的种种痛苦，
唯吾一人受。 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候，
亲朋有何益？ 亲戚和朋友能帮助什么呢？
唯福能救护， 这时，只有善业福德能保护我，
然我未曾修。 可是我却从来不曾修习并守护过它。

42. 放逸吾未知， 救怙主啊！我一向任性放肆，
死亡如是怖； 不知道死亡竟然如此可怕。
故为无常身， 所以为了维持这短暂无常的生命，
亲造诸多罪。 竟然造作了许多的罪业。

43. 若今赴刑场， 倘若一个被宣判了死刑的囚犯
罪犯犹惊怖， 会因为即将被送往刑场而恐惧万分，
口干眼凸出， 呈现出口干舌燥、双眼凸出等等
形貌异故昔； 异常的表情和生理反应；

44. 何况形恐怖， 那么命终时被身形恐怖的阎魔使者
魔使所执持， 毫不留情地抓走，
大怖忧苦缠， 内心又遭受恐惧死亡的忧苦所折磨，
苦极不待言。 那种极端的痛苦就更难以形容了。

45. 谁能善护我。 在这个时候，谁能保护我

离此大怖畏？ 安全地脱离这极大的恐怖呢？

睁大凸怖眼， 我，睁大凸出而又充满恐惧的眼睛，

四方寻救护。 四处张望，焦急地寻找保护者。

46. 四方遍寻觅， 一旦发现四周都没有人前来保护，

无依心懊丧； 我的内心一定会变得十分懊恼沮丧；

彼处若无依， 如果四周都没有人可以投靠，

惶惶何所从？ 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， 佛陀，是一切众生的保护者。

慈悲勤护生， 他心怀慈悲，正努力救护着一切众生；

力能除众惧， 他智力深广，能消除众生所有的恐惧；

故我今归依。 所以从今天起，我要归依佛陀。

48. 如是亦归依， 同样，我也要真诚地归依

能除轮回怖， 佛陀所亲证的大乘道谛和灭谛——

我佛所悟法， 解除轮回恐怖的无上妙法，

及诸菩萨众。 以及大悲的菩萨圣众。

2. 别依菩萨

49. 因怖惊颤栗， 为了消除内心的恐惧和颤栗，

将身奉普贤； 我将把身体恭敬地献给普贤菩萨；

亦复以此身， 也将把我的身体

敬献文殊尊。 奉献给大智文殊师利菩萨。

50. 哀号力呼求， 我要哀戚地大力呼求

不昧大悲行， 在大悲行上不会失误的观音菩萨：

慈尊观世音： 啊！观世音慈尊！

救赎罪人我！ 请您快来保护我这个罪人吧！

51. 复于虚空藏， 我也由衷地呼求

以及地藏王， 圣虚空藏菩萨

一切大悲尊， 以及地藏王菩萨等一切大悲的圣者：

由衷祈救护。 祈求您们保护我啊！

52. 归依金刚持； 我也要归依金刚持菩萨；

怀瞋阎魔使， 因为心怀瞋恨的阎魔王使者

见彼心畏惧， 见到了他都非常害怕，

四方速逃逸。 吓得向四方拚命逃逸。

(三) 对治力——依教奉行①

53. 昔违尊圣教， 从前，我违越了您们的尊圣教诲，

今生大忧惧； 如今发现自己将因此受报而十分恐惧；

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. 一瞋若能毀， 如果单单贪、瞋等任何一种烦恼
 贍部一切人， 就足以导致南贍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；
 况墮千由旬， 何况面临一个会使人堕落万丈深渊、
 长劫险难处。 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：至少今天我不会死。
 安逸此非理； 因此就安逸地过日子；这是不对的。
 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呢？
 云何定脱苦？ 如何才能真正脱离死亡的恐惧与痛苦呢？
 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

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！

第三品 受持菩提心

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， 能令众生获得安乐的菩提心，

及诸饶益行。 和饶益有情的广大菩萨行。

2. 请转法论

4. 我于十方佛， 此外，我还要诚恳地合起双掌，

合掌诚祈请： 向十方诸佛作这样的祈请：

为苦痴迷众， 请为饱受痛苦困惑的有情，

燃亮正法灯！ 点亮消除痴暗的正法明灯！

3. 请佛住世

5. 知佛欲涅槃， 当我得知佛陀将入涅槃的时候，

合掌速祈想： 立刻虔诚地合掌向佛祈请：

住世无量劫， 请您长久住世教化众生，莫入涅槃；

莫遗世间迷！ 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， 修完如上礼敬、供养、忏悔等观行以后，

所积一切善， 所积聚的任何善业功德，

以彼愿消除， 我愿以它们来消除一切有情的种种痛苦

有情一切苦！ 并使他们获致种种的安乐！

(2) 别回向

7. 乃至众生疾， 在世间所有众生的疾病

尚未疗愈前， 还没有完全痊愈以前，

愿为医与药， 我愿意化作药物、变成医生，

并作看护士！ 以及照顾病苦众生的护士！

8. 盼天降食雨， 盼望上天像下雨一般地普降饮食，

解除饥渴难！ 解除众生饥渴的灾难！

于诸灾荒劫， 在灾荒浩劫的期间，

愿成充饥食！ 愿我化作充饥解渴的饮食！

9. 为济贫困者， 为了救济那些贫困的有情，

愿成无尽藏！ 愿我变成取用不尽的宝藏！①

愿诸资生物， 希望各种各类的日用所需品

悉现彼等前！ 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， 为了成办一切有情的利益，

不吝尽施舍， 我将毫不吝惜地捐赠我的身体，

身财诸受用、 施舍种种受用的财物，

三世一切善。 和三世所修集的一切善根福德。

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， 既然死时必须弃舍一切，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， 如果有人因为遇见我
生起信憎心， 而生起憎恨或敬信之心，
愿彼恒成为， 愿那一念憎、信之心
成办众利因！ 永远成为他们成办一切利益的导因！

16. 惟愿毁我者、 希望贬毁我的人、
及余害我者、 或以其他方式伤害我的人、
乃至辱我者， 甚至侮辱我的人，
皆长菩提缘！ 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， 愿我充当无人保护者的依怙，
愿为彼引导， 行路人安心的向导，
并作渡者舟、 旅客们渡越江海的舟楫、
船筏与桥梁！ 船筏和桥梁！

18. 求岛即成岛， 愿我化为岛屿， 让航行的船只栖泊；
欲灯化为灯， 愿我化作明灯， 为企盼光明的人照明；
觅床变作床， 愿我变成床榻， 供应疲惫者休息；
凡需仆从者， 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。

23. 如是为利生， 现在为了利益众生，我也要效法诸佛，

我发菩提心； 在发起愿心之后，受持行菩提心；

复于诸学处， 然后再按部就班地

次第勤修学。 努力修学所受持的各种学处。

24. 智者如是持， 一个有智慧的人，依照上述的方式，

清净觉心已， 受持这最极清净的愿、行菩提心以后，

复为增长故， 为了使它能够持续不断地增长，

如是赞发心： 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， 今生，我有很好的福报，

幸得此人身。 幸运获得了这个暇满的人身。

复生佛家族， 现在，又因发心而诞生在佛陀的家族中，

喜成如来子。 欢喜地成为继承如来家业的佛子。

26. 尔后我当为， 所以从今以后，无论如何，

宜乎佛族业； 我的一切所作所为都要合乎佛子的身份；

慎莫染污此， 决不让自己再作出卑劣的恶行，

无垢尊贵种。 以免染污这无垢尊贵的佛族。

27. 犹如目盲人， 就像一个贫穷的瞎子

废聚获至宝； 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， 能消灭死亡之苦的最胜甘露，

即此菩提心； 是这珍贵的菩提心；

除贫无尽藏， 能消除众生贫乏的无尽宝藏，

即此菩提心； 也是这珍贵的菩提心；

疗疾最胜药， 能疗除众生痾疾的最胜医药，

亦此菩提心。 还是这珍贵的菩提心。

29. 彼为泊世途， 它就像一棵荫凉的大树，

众生休憩树； 能让流落三界的疲惫众生歇息；

复是出苦桥， 它也像一座跨越苦海的大桥，

迎众离恶趣。 能接引众生脱离下三道的苦厄。

2. 能灭苦因

30. 彼是除恼热， 它仿佛心中东升的明月，

东升心明月； 能消除众生烦恼障的闷热；

复是璀璨日， 它也像璀璨光明的烈日，

能驱无知霾。 能驱散各种所知障的阴霾。

3. 能成利乐

31. 是拌正法乳， 它更像甘美滋补的醍醐，

所出妙醍醐。 出自慧棒所搅拌的正法鲜乳。

32. 于诸漂泊客、 对于已经厌倦漂泊三有的众生旅客，

欲享福乐者， 以及想要安享幸福快乐的人们，

此心能足彼， 菩提心能满足这些有情贵宾的心愿，
令住最胜乐。 甚至使他们都安住在无上的妙乐之中。

33. 今于怙主前， 今天，在一切救怙主的面前，
筵众为上宾， 我诚恳地邀请一切众生为上宾，
宴飨成佛乐； 来这里宴飨成佛和其他的一切安乐；
普愿皆欢喜。 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， 如果有人发誓要为众生而修道成佛，

而不勤践履， 可是却不肯努力实践，

则为欺有情； 那不就等于欺骗了所有的众生吗？

来生何所似！ 这种后果会使人投生何等的恶趣啊！ ①

5. 意若思布施， 如果一个人曾经想作布施，

微少凡常物， 后来却因为悭吝而没有施舍出去，

因悭未施与， 仅管想要布施的东西根本微不足道，

经说堕饿鬼。 但是经说：这种人将会堕落饿鬼道。 ②

6. 况请众生赴， 何况有人曾经诚恳地邀请众生

无上安乐宴， 前来享受无上菩提的安乐喜宴，

后反欺众生， 后来却出尔反尔，欺骗了众生，

云何生善趣？ 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，

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

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行，
障碍他人德， 虽然只是短短一刹那顷的时间，
因损有情利， 但因间接亏损了有情的利益，
恶趣报无边。 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的安乐
自身且遭损， 就会使自己遭受不好的报应，
况毁尽空际， 何况是毁坏浩瀚的虚空际中
有情众安乐。 无量有情众生的安乐呢？

(3) 迟登地

11. 故杂罪堕力、 因此，时发时舍菩提心的菩萨，
菩提心力者， 既犯罪堕，又具有菩提心力；
升沉轮回故， 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， 因此，我应当遵照所立的戒誓，
我当恭敬行； 恭恭敬敬地去实践；
今后若不勉， 今后如果不勉力而行，

定当趋下流。 将来一定会逐渐趋向恶趣。

(2) 放逸佛不能度

13. 饶益众有情， 为了饶益一切有情众生，
无量佛已逝； 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的对象。

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

(3) 放逸易失暇满

15. 若值佛出世、 既侥幸获得人身，又逢如来出现世间，
为人信佛法、 对佛法有信心，又适合修习善法，
宜修善稀有， 如果这样难得的机缘一旦失去了，
何日复得此？ 那么哪一天才能重新获得呢？

16. 纵似今无病， 即使我这一生都像今天这样，
足食无损伤， 没有病痛、丰衣足食、毫无损伤，
然寿刹那逝， 但是寿命却在不知不觉中刹那飞逝；
身犹须臾质。 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， 凭我这样放逸的作为，
人身难复得； 来世恐怕连人身都没份，何况是暇满呢？

若不得人身， 如果得不到暇满人身而失去修善的机缘，
徒恶乏善行。 那就只能为非作歹了。

18. 若具行善缘， 如果今生有修习善法的机缘
而我未为善， 而我却不利用它来修善，
恶趣众苦逼， 那么一旦堕落恶趣被众苦所困惑，
届时复何为？ 那时，除了受苦我还能做些什么呢？

19. 既未行诸善， 既然在恶趣里没有机会行善，
复集众恶业， 而且还会集聚许多罪业，
纵历一亿劫， 那么纵使经历了一亿劫，
不闻善趣名。 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： 因此，世尊在《杂阿含经》中说：
人身极难得； 要获得暇满人身是非常不容易的；
如海目盲龟， 就像汪洋大海中一只盲龟的颈子
颈入轆木孔。 ① 碰巧伸入一个漂浮不定的轆木孔一样困难。

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

22. 然仅受彼报， 再者，仅仅受完上述的那些恶报，
苦犹不得脱； 这个人并不能因此就解脱恶趣的痛苦；
因受恶报时， 因为正当遭受恶趣报应的同时，

复生余多罪。 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

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

(2) 临终起忧苦

24. 若我已解此， 如果我已经了解了暇满难得的道理
因痴复怠惰， 却依然痴顽怠惰而不肯修善，
则于临终时， 那么在临终恶相现前的时候，
定生大忧苦。 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， 再者，当恶业的果报完全成熟的时候，
长久烧身时， 难忍的地狱火焰将会长久灼烧我的身体。
悔火亦炙燃； 那时，懊悔的心火必然也跟着一起燃烧；
吾心必痛苦。 因此，我的内心一定非常痛苦。

26. 难得有益身， 人身是非常难得而有益的。

今既侥幸得， 现在既然已经侥幸得到了人身，
亦复具智慧， 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！
何盍藏心耶？ 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， 即使所有的天神和阿修罗
齐来敌对我， 都起来和我敌对，
然彼犹不能， 但是他们顶多只能杀害我而已，
掷我入无间。 还不至于把我抛进无间地狱的熊熊烈火中。

31. 强力烦恼敌， 可是烦恼敌的势力却非常强大，
掷我入狱火， 它能在刹那间把我投入地狱的火焰中；
须弥若遇之， 遇上这熊熊的狱火，纵即使是须弥山，

灰烬亦无余。 也将被烧得连灰烬都不剩。

(3) 为害无尽期

32. 吾心烦恼敌， 如果我不努力对治心中的烦恼敌，

长住无尽期； 那么它们必定会长住久安，无始无终；

其余世间敌， 而其他一切世间的仇敌，

命不如是久。 却不能活得那么长久。

(4) 友彼徒自害

33. 若我顺侍敌， 如果我温顺地侍奉世间的敌人，

敌或利乐我； 他们还可能会饶益我，并使我安乐；

若随诸烦恼， 但是，如果我一味奉承内心的烦恼，

徒遭伤害苦。 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， 因此，这无始以来恒常相续的烦恼敌，

孽祸唯一因； 正是极速滋长业祸的唯一因素；

若久住我心， 如果它们一直潜伏在我心中，

生死怎无惧？ 我怎能在生死中快乐无惧呢？

35. 生死牢狱卒， 这些烦恼简直就是生死牢狱中的守护卒，

地狱刽子手， 和地狱里行刑的刽子手，

若皆住我心， 如果它们都住在我内心的烦恼窝中，

安乐何能有？ 那么我怎能得到安乐呢？

3. 发奋灭烦恼

36. 乃至吾未能， 因此，在我还没有亲自消灭

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

37. 列阵激战场， 将士们列队在战场上激烈地作战，
奋力欲灭除， 不过是为了奋力消灭他们的敌人罢了。
终必自老死， 而这些敌人即使不被砍杀也会自然死亡，
生诸苦恼敌。 并且还会因为死亡而产生极大的苦恼。
仅此尚不顾， 尽管如此得不偿失，但将士们在作战时，
箭矛着身苦， 仍然毫不顾虑敌军箭矛刺身的痛苦，
未达目的已， 未达成胜利的目的之前，
不向后逃逸。 绝不临阵弃甲，向后逃逸。

38. 况吾正精进， 何况现在我正发奋着要消灭
决志欲灭尽， 那顽强而又不会自然消失的无明烦恼呢？
恒为痛苦因， 烦恼永远都是一切痛苦出生的根因，
自然烦恼敌。 也正是我们不共戴天的俱生仇敌。
故今虽遭致， 因此，现在正精进修行的我，
百般诸痛苦， 虽然会遭受到百般的痛苦，
然终不应当， 但是无论如何，

丧志生懈怠。 我都不应该怀忧丧志，懒散懈怠。

39. 将士为微利， 战士们为了微薄的利益而前往作战，
赴战遭敌伤； 有些在战场上不幸被敌人杀伤了。
战归炫身伤， 然而解甲归来的时候，他们炫耀身上的创伤，
犹如佩勋章。 竟然就像佩带勋章一般洋洋得意。
吾今为大利， 现在，我正为着极大的利益
修行勤精进， 专心致志地修学佛法，
所生暂时苦， 就算生起一点短暂的小苦，也该以此自勉
云何能困我？ 怎能被它们给难倒呢？

40. 渔夫与屠户、 渔夫和屠户、
农牧等凡俗， 农人、牧者等升斗小民，
唯念己自身， 虽然只顾虑到自己
求活维生计， 一日三餐的生活，
犹忍寒与热、 尚且能忍受寒、热、风、雨
疲困诸艰辛； 和疲惫、困厄等艰苦；
我今为众乐， 为了众生安乐而修行的我，
云何不稍忍？ 为何不能吃点苦呢？

41. 虽曾立此誓： 虽然我曾立下这样的誓愿：
欲于十方际， 要度尽十方虚空际的众生，
度众出烦恼！ 令他们全部脱离一切烦恼！
然我未离惑。 然而到现在，我自己却丝毫未离烦恼。

42. 出言不量力， 说话这么不自量力，

云何非颠狂？ 怎会不像个颠狂的疯子呢？

故于灭烦恼， 因此，对于消灭烦恼，

应恒不退怯。 我应该恒常精进，永不退怯。

43. 吾应乐修断， 我应该热爱这种断烦恼的对治之道，

怀恨与彼战； 应该要仇恨烦恼并和它决一死战；

似瞋此道心， 因为这种类似瞋烦恼的对治心态

唯能灭烦恼。 只会消灭真正的烦恼，不会引生痛苦。

44. 吾宁被烧杀， 我宁可被人焚烧或杀戮，

或遭断头苦； 甚至被人砍掉头颅；

然心终不屈， 但是无论如何，

顺就烦恼敌。 都不向烦恼贼低头。

4. 惑去不复返

45. 常敌受驱逐， 普通的敌人在战败而被驱逐出境以后，

仍可据他乡， 仍然会盘据他方，休养生息。

力足旋复返； 一旦能力恢复了，便再度回头反攻。

惑贼不如是。 可是烦恼幻贼就不同了，它一去不复返。

46. 惑为慧眼断， 因为无明烦恼一旦被慧眼识破以后，

逐已何所之？ 就会自然而然地融入无二的心性之中了。

云何返害我？ 它们怎能移居其他地方再回来伤害我呢？

然我乏精进。 奈何懦弱的我依然不肯精进断除烦恼。

47. 惑非住外境， 无明烦恼不住在外境上，

非住根身间， 也不住在眼根等身中或二者之间；

亦非其他处， 此外，也不住在其他任何地方。
云何害众生？ 那么它们到底能住在什么地方伤害众生呢？
惑幻心莫惧， 其实，烦恼是虚幻的，因此根本不用害怕；
为智应精进。 应该为生起断惑的智慧而坚忍精进。
何苦于地狱， 我何苦要在地狱等恶趣里面
无义受伤害？ 毫无意义地遭受伤害呢？

三、结劝

48. 思已当尽力， 作了如上种种思惟以后，
圆满诸学处； 就该努力去圆满上述的菩萨学处；
若不遵医嘱， 如果不遵照医师的吩咐去治疗，
病患何能愈？ 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，
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
紧栓心狂象， 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， 还有恶神和罗刹等邪魔鬼怪，

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。

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：以这样清净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、 所以我应当好好地观照、
善护此道心； 好好地守护住我这颗心。
除此护心戒， 除了以正知正念守护内心以外，

何劳戒其余？ 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， 好比处身在拥挤混乱的群众里，
人皆慎护疮； 受伤的人都会谨慎照顾自己的伤口；
置身恶人群， 同样，身陷五浊恶世的我们，
常护此心伤。 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， 倘若一个人害怕伤口的轻微疼痛，
犹慎护疮伤； 尚且须要小心照顾自己的伤口；
畏山夹毁者， 那么害怕被众合地狱山壁夹烂的人，
何不护心伤？ 为何不小心保护自心烦恼的疮伤呢？

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

(3) 护心至上

22. 吾宁失利养、 我宁愿丧失财富、名誉、地位、
资身众活计， 身体以及各种维生之计，
亦宁失余善， 也情愿减少其他无关解脱的善行，
终不损此心。 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， 现在，我合起双掌，

欲护自心者： 诚恳地劝勉有意护心的人们：

致力恒守护， 一定要努力持守护心的要领——

正念与正知！ 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， 身受疾病困扰的人们，

无力为诸业； 办起事来有气无力，无精打彩；

如是惑扰心， 同样，心被烦恼扰乱的人，

无力成善业。 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， 没有明觉正知的人，凡事心不在焉；

闻思修所得， 因此，他们闻、思、修习所得的佛法，

如漏瓶中水， 就像装在破瓶里的水一样，

不复住正念。 那是不可能长久留在记忆里的。

(3) 戒律不净

26. 纵信复多闻， 虽然博学多闻、对佛法有信心，

数数勤精进， 而且又肯精进修习善法，但是，

然因无正知， 如果他们觉察身心状态的正知力太弱，

终染犯堕垢。 那么最后还是会上犯罪的污点。

(4) 毁坏宿善

27. 惑贼不正知， 如果没有正知细心守护， 不正知等烦恼贼

尾随念失后， 就会在正念退失之后立即窜入；

盗昔所聚福， 盗取从前所积累的众多福德，

令堕诸恶趣。 使人在不知不觉中堕向恶趣。

(5) 妨碍上达

28. 此群烦恼贼， 这群不正知等烦恼贼，

寻隙欲打劫； 正在到处找寻机会抢劫；

得便夺善财， 一旦找到了机会， 便立刻夺走善法之财，

复毁善趣命。 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， 因此， 我们无论如何都不该放逸，

正念离意门， 纵任正念离开心意的大门；

离则思诸患， 正念一失， 就要立刻思惟恶趣的种种祸害，

复住于正念。 然后把心重新安住在正念上。

30. 恒随上师尊、 如果经常伴随有德学的上师，

畏堕闻法语， 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际，
知其有过已， 就要以正知审察动机是否纯正；
即时护正念， 如果察知偏差了，就该像大树干一样，
坚持住如树。 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， 无论如何，我都不应该
无义散漫望； 毫无目的、散漫地东张西望；
决志当恒常， 应该以坚决的意志，

垂眼微下看。经常保持双眼微张并向下垂视。

36. 苏息吾眼故，为了让垂视的双眼获得休息，

偶宜顾四方。我应该偶尔轻松地四面看看。

若见有人至，如果正好有人来到近处的视线内，

正视道善来。就和颜悦色地看着他说：您好！

37. 为察道途险，为了察看道路上的危险，

四处频观望；我应该偶尔四面观望；

憩时宜回顾，停下来休息的时候，

背面细检索。也该回头察看背后有没有危险的东西。

38. 前后视察已，前后四面都观察过以后，

续行或折返。就可以决定要继续前进或折回。

故于一切时，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，在行动中，当我们想采取某种姿势，

安妥威仪已，并且把动作安顿妥当以后，

时时应细察；就应该随时用正知仔细观察：

此身云何住？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：接着，我应该尽力作这样的观察：

此若狂象心，这个像狂象一般粗野的心，

紧系念法柱，是否正紧栓在忆念佛法的念柱上？

已栓未失否？是否一点儿也没有离开走失？

41. 精进习定者， 以各种法门精进习定的人，

刹那勿弛散； 连一刹那也不该让心向外流散；

念念恒伺察； 应当经常像这样仔细地观察：

吾意何所之？ 我这颗心正在哪些事情上活动？

(3) 说明开遮

42. 危难喜庆时， 遇到急难和喜庆等特殊状况时，

心散亦应安； 如果不能专注， 不妨随遇而安；

经说行施时， 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。

(2) 弃无义行

46. 无义掘挖割， 当我察觉自己正在无意义地掘地除草，
于地绘图时， 或在地面上做绘图等动作，
当忆如来教， 这时，应该回忆如来有关业果的教诲，
惧罪舍彼行。 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， 当我们想要移动身体，
或口欲出言， 或者想要说话，
应先观自心， 这时，应先观察自心的动机是否纯正，
安隐如理行。 再以稳定的心情，恰当地去做。

II、广明

48. 吾意正生贪， 当我的内心正生起贪欲，
或欲瞋恨时， 或者正要瞋恨的时候，
言行应暂止， 这时，应该暂停做事与说话，
如树安隐住。 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，
傲慢或骄矜， 或生起傲慢骄矜的心理，
或欲揭人短， 或有批评别人、揭人过失的动机，
或思伪与诈， 或者心生虚伪，或想欺骗别人，

50. 或思勤自赞， 或者力图赞美自己，

或欲诋毁他， 或者想要诋毁他人，
粗言与诤斗， 或想口出恶言并且与人诤斗，
如树应安住。 这时， 应该像树木一样安住下来。

51. 或思名利敬， 或者想求名闻利敬

若欲差仆役， 或者想要差使仆役，
若欲人侍奉， 或者心想被人侍奉，
如树应安住。 这时， 应该像树木一般安住下来。

52. 欲削弃他利， 欲削减并弃置他人的权益，

或欲图己利， 或想贪图自己的利益，
因是欲语时， 如果因此而生起想说话的念头，
如树应安住。 这时， 应该像树木一般安住下来。

53. 不耐懒与惧， 如果修习善法时不能忍耐，

无耻言无义， 懒惰、恐惧， 行为无耻而言不及义，
亲友爱若生， 甚至生起贪爱亲友等凡俗之情，
如树应安住。 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， 而且

坚稳恭有礼、 意志须坚决稳定， 态度要谦恭有礼，

知惭愧因果、 还要知惭有愧， 畏惧罪恶的果报，
寂静勤予乐。 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： 经过了这么久，

历劫得暇满； 好不容易才获得这暇满的人身；
故应持此心， 所以我应该坚持正知与正念，
不动如须弥。 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， 当我死的时候， 贪吃腐肉的秃鹰，

争夺扯我尸； 为了夺食， 互相拉扯我的尸体。①
若汝不经意， 意识啊！倘若你不会因此而不高兴，
云何今爱惜？ 现在又何必这么在意地照顾它呢？

60. 意汝于此身， 意识啊！你为何要把身体当成你的，

何故执且护？ 然后加以养护和照顾呢？

汝彼既各别， 既然你和身体是各别分开的，

于汝何所需？ 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！

不护净树身？ 你为何不去守护那干净的树身呢？

何苦勤守护， 为什么偏要爱护这个臭皮囊呢？

腐朽臭皮囊， 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， 你应该先用自己的观慧，

析出表皮层， 把这层表皮与身肉区分开来，

次以智慧剑， 再用智慧的利刃，

剔肉离身骨。 从骨架上剔下肉来。

63. 复解诸骨骼， 等到所有的骨骼一一解析完了以后，

审观至于髓； 再从皮肤一直观看到骨髓；

当自如是究： 然后自己认真地探究：

何处见精妙， 身体里面到底有什么精妙的东西？

64. 如是勤寻觅， 倘若如此努力寻找过后，

若未见精妙， 仍然不见有什么值得珍惜的宝物，

何故忧贪着、 那么你为何还要如此贪着、

爱护此垢身？ 如此不惜一切地保护这个身体呢？ ①

(4) 不应贪身之因

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

(5) 应令身修善

66. 贪身唯一因， 你贪爱身体唯一的理由，
为护狐鹫食； 不过是为了保护狐鹫的食物罢了！
故应惜此身， 除非你维护身体的目的，
独为修诸善！ 是为了要它听受差遣去修学善法。

67. 纵汝护如此， 纵使你这么爱护自己的身体，
死神不留情， 但是当它被无情的死神夺走，
夺已施鹫狗， 并丢弃给鹫鸟和野狗当食物，
届时复何如？ 那时你又能怎么办呢？

68. 若仆不堪使， 如果仆人已经不再听受使唤，
主不与衣食； 主人也就不必供给他衣食了；
养身而它去， 倘若喂饱此身而它却将离你远去，
为何善养护？ 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——身体，
当令办吾利； 现在就要它来帮我做事；
无益则于彼， 如果它不能利益我和其他众生，
一切不应与。 那么我就不再给它任何东西。

70. 念身如舟楫， 应该把身体看成一艘渡越苦海的船筏，

唯充去来依； 它只是我来去修善的工具罢了；然而，
为办有情利， 为了实现有情的利益，我仍应加以维护，
修成如意身。 以便利用它来修炼成如意的清净佛身。

2. 应善巧修善

(1) 举止应安详

71. 自主己身心， 因此，我要努力照顾好自己身心；

恒常露笑颜， 经常面带笑容，
平息怒纹眉， 平息烦恼的怒纹与皱眉，
善成众生友。 学作众生的亲友，诚恳待人。

72. 移座勿随意， 移动桌椅时，不要轻率随便，
至发大音声。 以至于发出嘈杂刺耳的声音。
开门勿粗暴； 开门时也不要太粗鲁，
温文悦人心。 举止应当温文儒雅而使众人心生欢喜。

73. 水鸥猫盗贼， 水鸥、猫和盗贼，
无声行悄捷， 他们的行动都是谨慎敏捷而且静悄悄的，
故成所欲事； 因此都能达成他们所求的目的。
佛谕如是行。 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， 与朋友相处，应该善于勉人改过迁善；

恭敬且顶戴 ，对于益友不请直谏的逆耳忠言，
不请饶益语， 也应该恭恭敬敬地低头接受；
恒为众人徒。 最好能经常学习众生的优点。

75. 一切妙隽语， 对于他人所说的一切至理佳言，
皆赞为善说！ 都应该由衷称赞：说得好！
见人行福善， 如果看见别人行善积福，
欢喜生赞叹。 就由衷随喜并加以赞叹。
76. 暗称他人功， 为避谄嫌，应该暗中称说别人的功德，
随和他人德； 并随顺别人一起称说他人的功德；
闻人称己德， 如果听到有人赞美我的功德，
应付自有无。 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喜，
此喜价难沽； 而这种欢喜即使有钱也很难买得到；
故当依他德， 所以我应该多借助他人行善的功德，
安享随喜乐。 使自己安享随喜的快乐。
78. 如是今无损， 这样去随喜，今生没有任何损失，
来世乐亦多； 来世还会获得很大的快乐。
反之因嫉苦， 否则，内心将因为嫉妒而郁郁寡欢，
后世苦更增。 来世还会遭受更大的痛苦。

(3) 应巧学众善

79. 出言当称意， 说话时，应该契人心意而且前后相关，
义明语相关， 词义清晰而令人喜悦，
悦意离贪瞋， 心中远离贪爱和瞋恨，
柔和调适中。 声调柔和而且快慢适中。①
80. 眼见有情时， 当我看见有情众生的时候，

诚慈而视之； 心里应该立即联想到：
念我依于彼， 我必须依靠他们作助缘才能修成佛道，
乃能成佛道。 因此用诚恳慈爱的眼光看待他们。

81. 热衷恒修善， 应当经常积极地去修学善法，
或勤兴对治。 或用对治的方法奋力调伏内心的烦恼。
施恩悲福田， 如果能布施三宝福田、父母师长等恩田、
成就大福善。 和苦难众生的悲田，将成就广大的福善。

82. 善巧具信已， 当我善于取舍而且具有信心以后，
即当常修善； 就应当经常修习善法，利益自他；
众善己应为， 这一切善法都是我自己应该修学的，
谁亦不仰仗。 绝不无故依赖任何一位师友。

83. 施等波罗蜜， 布施、净戒等六波罗蜜多的修习，
层层渐升进； 应该要循序渐进，层层下学而上达才好；
勿因小失大， 不要拘泥区区德行而损失较大的法益，
大处思利他。 应该在更究竟的层面上考虑如何利他。①

(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。

2. 利他方式

(1) 以财物饶益

85. 食当与堕者、 在衣食方面，应该把食物分给堕落恶趣者、

无怙住戒者， 无人保护者和住戒修行的瑜伽士，

己食唯适量； 自己只吃适量的食物，

三衣馥尽施。 除了三衣以外，其余全部布施出去。①

86. 修行正法身， 这个用来修行正法的身体，

莫为小故伤； 不要为了区区的利他善举而让它受害；

行此众生愿， 如果能善用暇满之身来勤修戒定慧三学，

迅速得圆满。 那么很快就有能力圆满众生的意愿。

87. 悲愿未清净， 在悲愿还没有完全清净以前，

不应施此身； 不该随便施舍自己的身体；

今世或他生， 无论在今生或来世，

利大乃可舍。 都只该为了成办大的利益才考虑舍身。②

(2) 以佛法饶益

88. 无病而覆头、 遇到无病而覆着头巾、缠头或撑伞的人，

缠头或撑伞、 以及手持兵器等态度上表现不恭敬的人，

手持刀兵杖， 不宜对他们宣说佛法；

不敬勿说法。 因为要使傲慢者获得法益是很困难的。

89. 莫示无伴女， 对无人陪伴的妇女不要说法，

慧浅莫言深， 对智量狭窄的人也不说深广的佛法，

于诸浅深法， 对于各种精深和粗浅的佛法，

等敬渐修习。 应该同等恭敬并循序渐进地去实践。

90. 于诸利根器， 对于能容受广大教法的利根之器
不应与浅法， 不应只教授层次粗浅的佛法， ①
不应舍律行， 也不应该弃舍菩萨戒行，
以咒诳惑人。 用经咒来欺骗世人。

(3) 以威仪饶益

I、行住坐食

91. 牙木与唾涕， 抛弃洗牙木、鼻涕、痰和唾液的时候，
弃时应掩蔽； 应该顺便把它们掩埋起来；
用水及净地， 但是却不可随便把屎尿等脏东西
不应弃屎溺。 倾弃在别人使用的水源和地面上。 ①

92. 食时莫满口、 吃东西时， 不要塞满嘴巴，
出声与咧嘴。 也不要出声并狼吞虎咽。
坐时勿伸足， 席地而坐时， 不要伸张双脚，
双手莫揉搓。 也不要无聊地对搓双手。 ②

93. 车床幽隐处， 在马车、床榻和卧房等隐蔽的地方，
莫会他人妇； 不要和妇女单独相处； ③
世间所不信， 所有会使世间人不敬信三宝的行为，
随俗避讥嫌。 都应该在观察询问之后随俗避嫌。

II、示路

94. 单指莫示意， 做手势示意时， 不要单用一个手指，
心当怀恭敬， 应该心怀恭敬， 举止庄重，
平伸右手掌； 平伸五指， 整个右手一起做动作；

示路亦如是。 指示道路也该用同样的方式。

95. 肩臂莫挥摆， 如果没有必要， 切莫大幅挥动手臂，

示意以微动、 只要轻微地移动、 出声，

出声及弹指； 或作弹指等动作示意就可以了；

否则易失仪。 否则， 很容易失去庄重的威仪。

III、睡卧

96. 睡如佛涅槃， 睡眠时， 应该像佛涅槃的姿势一样，

应朝欲方卧； 朝着希望的方向右胁而卧；

正知并决志： 入睡前， 应保持正念正知， 作意光明，

觉已速起身， 并下定决心： 醒后立刻起来！

(四) 结语

97. 菩萨诸行仪， 佛经说： 菩萨的行仪是有限量的。

经说无有尽。 这些行仪， 虽然初学者不可能全部都做到，

然当尽己力， 但是上述各种净化心行的根本行持，

修持净心行。 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， 在每天早上和夜晚，

诵读《三聚经》， 应该各分三次念诵《三聚经文》， ①

依佛菩提心， 并依靠归依三宝和发菩提心等四力，

悔除堕罪余。 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， 无论是为了自己或其他人，
何时修何行， 在哪种状况修什么行持，
佛说诸学处， 我们都应该努力去修学，
皆当勤修习。 经中所说适合该状况的学处。

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

3. 修学之原则

101. 直接或间接， 不管是直接或间接，
所行唯利他； 一切作为都只该为了利他；
但为有情利， 并且也只为了有情的利益，
回向大菩提。 而把一切行善的功德都回向无上菩提。

102. 舍命亦不离， 我宁愿牺牲自己的生命，
善巧大乘义， 也永远不舍弃
安住净律仪， 精通大乘三藏教义
珍贵善知识。 并持守菩萨律仪的珍贵善知识。

103. 应如吉祥生， 关于亲近善知识， 应该依照《华严经》。
修学侍师规。 “吉祥生传”所说的侍师原则而修学。②
此及余学处， 至于该品经文未宣说的其他侍师学处，
阅经即能知。 只要阅读《宝云经》等大乘经典就可以知道了。

104. 经中学处广， 经藏里面广泛宣说了菩萨学处，

故应阅经藏； 所以应该披阅大乘经典；①

首当先阅览， 其中，首先应当阅览

尊圣虚空藏。 详明根本堕和忏罪法的《圣虚空藏经》。②

105. 亦当勤阅读， 此外，还须要再三研读

《学处众集要》； 这部《一切学处集要》的论典；

佛子恒修处， 因为菩萨所应经常修学的行仪，

《学集》广说故。 在《学处集要》中都详细地作了说明。

106. 或暂阅精简， 如果不堪研习大部头的《学处集要》，

《一切经集要》。 那么就暂时先读较简略的《一切经集要》。

亦当偶披阅， 如果行有余力，不妨再参看

龙树二论典。 龙树所造的那两部同名的《学集》和《经集》。

①

107. 经论所未遮， 凡是经论中没有禁止我们修学的学处，

皆当勤修学。 都应该努力去实践。

为护世人心， 为了维护世间人对三宝的信心，

知己即当行。 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， 总之，我们应该要再三观察

身心诸情状； 身体和心理各阶段的细微状态；

仅此简言之， 而单单上述这一点，

即护正知义。 就是守护正知的要义。③

109. 法应躬谨行， 这些学处是需要身体力行的，

徒说岂获益？ 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？

第六品 安忍

一、思惟瞋过及忍德

(一) 隐含之过患

1. 一瞋能摧毁， 只要对菩萨生起一念强烈的瞋害心，
千劫所积聚、 就能完全破坏千劫以来
施供善逝等， 布施、供养诸佛菩萨等等
一切诸福善。 一切善行所集聚的福德善根。①
2. 罪恶莫过瞋， 没有一种罪过像瞋恨那么恶毒，
难行莫胜忍； 也没有一种修持像安忍那么难行；
故应以众理， 所以应该用种种正当的教理
努力修安忍。 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， 如果一个人的内心持续地瞋恨热恼，
意即不寂静， 那么他的意识就得不到宁静，
喜乐亦难生， 欢喜和愉悦的心情也很难生起，
烦躁不成眠。 整天心烦气躁、坐不稳、睡不着。
2. 能坏亲友情
4. 纵人以利敬， 尽管有人以财利和恭敬
恩施来依者， 惠施给前来依靠他的沦落者，
施主若易瞋。 但是，如果这位施主易燥易怒。
反遭彼杀害。 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，
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， 所以应该要想尽办法，
瞋敌诸粮食； 彻底截断滋长瞋敌的各种粮食；
此敌唯害我， 因为这个敌人除了伤害我以外，
更无他馀事。 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， 无论遭遇到任何逆境，

莫挠欢喜心； 我都不应该扰乱欢喜的心情；

烦恼不济事， 因为闷闷不乐不但于事无补，

反失诸善行。 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， 如果还有补救的办法，

云何不欢喜？ 何必对灾祸和逆境生气烦恼呢？

若已不济事， 倘若已经于事无补，

烦恼有何益？ 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， 我不希望我和我的朋友

历苦遭轻蔑， 遭受痛苦， 被人轻视，

闻受粗鄙语； 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

1、遮除因我受害而生之瞋

(1) 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， 信仰苦行者以及伽那巴地方的人，①
无端忍烧割； 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？

②思惟习苦成自然

14. 久习不成易， 久久练习而不会变得比较容易适应，
此事定非有； 这种事情绝对没有；
渐习小害故， 由于渐渐习惯忍受小伤害，一旦大难临头，
大难亦能忍。 自然也比较有勇气与能力去承担。

15. 蛇及虻蚊噬、 日常生活中，蛇咬、虻蚊叮、
饥渴等苦受， 饥饿和口渴等不愉快的感受，
乃至疥疮等， 乃至生疥疮等家常的病痛，
岂非见惯耶？ 难道我们不是都已经习惯成自然了吗？

16. 故于寒暑风、 因此，对于寒热风雨等天气的变化，
病缚捶打等， 以及疾病、捆缚和捶打等较大的伤害，
不宜太娇弱； 我也不应该太脆弱以至于承当不起；
若娇反增苦。 果真娇弱不堪，伤害之苦反而会增加的。

17. 有人见己血， 例如有些人看见自己流血，

反增其坚勇； 反而增强了坚毅和勇气；
有人见他血， 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，
余唯戮尸者。 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，
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、风和涎病等等①

痛苦大渊藪， 这一切日常生活中痛苦的最大根源，

云何瞋有情？ 那么为何要瞋恨有情众生呢？

彼皆缘所成。 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，

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，
 于境则恒散； 因此它将永远散乱地执着于境；
 彼执永不息。 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， 倘若那个“我”真正是常恒不变的，

无作如虚空； 那么它就像虚空一样毫无作用；
 纵遇他缘时， 就算遇到其他的外缘，
 不动无变异。 也不会影响它的不变异性。

30. 作时亦如前， 即使在作用的时候，也和从前一样，

则作有何用？ 那么作用对它又有何用呢？
 谓作用即此， 如果说，它的作用就是如此无用；
 我作何相干？ 那么“我”和作用又有何相关呢？②

(C) 知如幻而息瞋

32. 是故一切法， 因此，一切法都是由于他缘聚合而生的，

依他非自主。 没有丝毫独立自主自成的能力。
 知己不应瞋， 明白这个道理以后，

如幻如化事。 就不该瞋恨这一切如幻如化的人事了。

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， 有时候，因为自己不小心，

以刺自戮伤； 也会被刀、刺等器具伤害到自己；

或为得妇心， 有些人为了赢得女人的芳心和财物，

忧伤复绝食； 甚至于会过度难过而绝食；

36. 纵崖或自缢， 另有些人则自缢，跳下断崖，

吞服毒害食； 或吞服毒药和有害的食物；

妄以自虐行， 以糊涂任性的自虐行为，

于己作损伤。 自己残害自己的身体。

37. 自惜性命者， 有时候， 因为受到强烈烦恼的驱使，

因惑尚自尽； 爱惜生命的人尚且会自杀身亡；

况于他人身， 何况是面对令人气恼的其他众生呢？

丝毫不伤损？ 所以瞋怒者总难免会伤害别人的。

38. 故于害我者， 因此， 即使有人出于烦恼前来杀害我，

心应怀慈愍； 对于这些人仍然应该加以悲愍；

慈悲纵不起， 万一生不起悲愍心，

生瞋亦非当。 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遇害思已过

A. 本义

43. 敌器与我身， 敌人的武器和我的身体二者，
二皆致苦因； 都是产生痛苦的因缘；
双出器与身， 既然他使用武器，而我又难免形体之累，
于谁该当瞋？ 那么挨打受伤到底该瞋恨谁呢？

44. 身似人形疮， 人的身体脆弱得像个人形大疮，
轻触苦不堪； 稍一触及就痛苦不堪；
盲目我爱执， 既然盲目贪爱的我要执着它，
遭损谁当瞋？ 那么它遇害受伤时该瞋恨谁呢？

45. 愚夫不欲苦， 愚笨的人虽然也不想受苦，
偏作诸苦因； 但却偏爱造作导致痛苦的恶因；
既由己过害， 既然现在是因为往昔的罪业而受害，
岂能憎于人？ 那么凭什么憎恨别人呢？

46. 譬如地狱卒， 譬如地狱中的守护卒
及诸剑叶林， 以及其他恐怖的剑叶树林等等，

既由己业生， 既然都是自己的恶业所化现的，
于谁该当瞋？ 那么堕入地狱受苦应该憎恨谁呢？

47. 宿业所引发， 由于自己往昔业力的引发，
令他损恼我， 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。
若吾自守护， 仇敌助我修忍岂非应得善报吗？
如果我以明哲保身的心态修忍护戒，
则彼何所得？ 那么瞋害者除了犯罪还能得到什么呢？

51. 若以怨报怨， 如果不修忍让而以牙还牙，那么敌人

则敌不护罪； 不但不会护罪修忍，反而将变本加厉；
吾行将退失， 这样一来，我的菩萨行将会退失，
难行亦毁损。 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， 心意没有形质和躯体，
谁亦不能毁； 所以谁也不能损毁它；但是，
若心执此身， 如果心意执着身体是我或我的，
定遭诸苦损。 便会感受到各种痛苦的伤害。
53. 轻蔑语粗鄙， 当别人对我们轻视，说粗话
口出恶言辞， 以及使用难听的字眼等等，
于身既无害， 这些粗鄙的言行对身体既然没有伤害，
心汝何故瞋？ 心啊！你为何要那么生气呢？
54. 谓他不喜我； 如果说，其他的人会因此而不喜欢我；
然彼于现后， 但事实上，无论在今生或来世，
不能毁损我， 别人对我如何讨厌都不足以毁损我；
何故厌讥毁？ 那么我为何要厌弃别人的讥毁呢？
55. 谓碍利养故； 如果说，这些讥毁将会障碍我获得利养；
纵我厌受损， 然而，即使我讨厌遭受讥毁和名利受损，
吾利终须舍， 临命终时，我仍须舍弃财富和名誉，
诸罪则久留。 而憎害他人的罪业却会长久留存心中。
56. 宁今速死殁， 所以，我宁愿现在就失去名利而早点死去，
不愿邪命活； 也不愿意瞋害他人而久活人间；

苟安纵久住， 邪命苟且地过日子， 纵然可以活得长寿些，
终必遭死苦。 但终究要面临死亡和堕落的痛苦。

57. 梦受百年乐， 假使有人在睡梦中，
 彼人复苏醒； 享受了百年的快乐以后才醒过来；
 或受须臾乐， 而另一个人在睡梦中，
 梦已此人觉； 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。 无论如何都追不回梦中的快乐。
 寿虽有长短， 同样， 人生的欢乐岁月虽然有长有短，
 临终唯如是！ 但死时依然带不去生前的任何享乐。

59. 设得多利养， 所以， 就算我能得到很丰厚的利养，
 长时享安乐， 长久地享受荣华富贵，
 死如遭盗劫， 死后还是会像遭强盗洗劫过一般，
 赤裸空手还。 赤裸裸地空随着业力漂泊而去。

60. 谓利能活命， 如果说， 利养能维持我的生活，
 净罪并修福； 使我有空闲净除罪恶， 积聚福德；
 然为利养瞋， 但是， 如果我为了利养而憎恨别人，
 福尽恶当生。 岂不是会产生罪恶而断送福德吗？

61. 若为尘俗活， 如果我为了追求某些世俗的事物而活着，
 复因彼退堕， 并因此使我的德行衰退堕落，
 唯行罪恶事， 像这样只做恶事而使来生堕落受苦，
 苟活义安在？ 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

(1) 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起的；
知己应止瞋。 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怨害，
勤行诸福善。 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， 譬如某栋房屋正在起火燃烧，
燃及他屋时， 并已开始烧向其他的屋子；
理当速移弃， 这时， 照理应当迅速移开
助火蔓延草。 能助长火势蔓延的草木等杂物。

71. 如是心所贪， 同样， 内心所贪着的任何亲友与事物，
能助瞋火蔓， 都能够助长瞋火的蔓延；
虑火烧德屋， 如果担心瞋火烧坏我们的功德屋，
应疾厌弃彼。 就应该立刻厌弃所贪着的一切事物。

72. 如彼待杀者， 例如一个束手待杀的人，

断手获解脱； 若因断手而得以逃命，岂非明智之举吗？

若以修行苦， 同样，若藉着忍受辞亲割爱等修行的小苦，

离狱岂非善？ 而脱离地狱等大苦，岂非更为明智吗？

73. 于今些微苦， 如果现在不能忍受这点修行的小苦，

若我不能忍， 未来如何能忍受地狱等大苦呢？如果未来

何不除瞋恚 —— 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， 赞叹随喜所得到的欢乐，
唯乐无性罪， 不但是今生和来世不杂性罪的欢乐泉源，
诸佛皆称许； 连诸佛菩萨等圣贤也都认可、称赞；
复是摄他法。 而且如此随喜更是摄受他人的最佳方法。
78. 谓他获乐故， 如果说， 赞叹将使敌方获得快乐，
然汝厌彼乐； 而你却不希望别人得到快乐；
则应不予酬， 那么你也不该支薪使你的仆人快乐，
此坏现后乐。 但是这么做， 今生和来世的安乐都将失去。
79. 他赞吾德时， 当别人称赞我有功德的时候，
吾亦欲他乐； 我也希望他得到赞叹随喜的快乐；
他赞敌功德， 然而， 当别人称赞我的仇敌有功德时，
何故我不乐？ 为什么我却快乐不起来呢？
80. 初欲有情乐， 我原本希望一切有情都能获得快乐，
而发菩提心； 因而发起“欲成佛利众生”的菩提心；
有情今获乐， 现在有情自己获得了安乐，
何故反瞋彼？ 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，
何故生嫉恼？ 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中，
二俱非汝有， 既然一点儿都没你的份，
施否何相干？ 你闷闷不乐地嫉妒又有什么用呢？

iii、思惟已过

85. 何故弃福善、 为何要抛弃自己的福善、信心与功德不顾，
信心与己德？ 反而去瞋害别人而造作罪业呢？
不守己得财， 已经到手的功德财自己不好好守护，
何不自瞋责？ 为何不深深地瞋恨、责怪你自己呢？

86. 于昔所为恶， 对于自己以前所造的罪恶，
犹无忧愧色， 你不但不忧虑愧疚、改过自新，
岂还欲竞胜， 难道还想继续嫉妒、瞋恨，
曾培福德者？ 并和其他有福德的人竞争吗？

(3) 遮除已欲受挫之瞋

I、瞋敌徒自害

87. 纵令敌不喜， 即使你的仇敌因为受害而苦恼，

汝有何可乐？ 又有什么值得你高兴的呢？

唯盼敌受苦， 仅仅希望你的敌人遇害受苦，

不成损他因。 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，

他苦汝何乐？ 又有什么值得你高兴的呢？

若谓满我愿， 如果说，这样才能消除我心头之恨；但是，

招祸岂过此？ 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。

91. 若吾识损益， 如果我是个明辨利害得失的人，
赞誉有何利？ 那么名誉和赞美有什么利益可图呢？
若唯图称心， 如果我所向往，
应依饰与酒。 那还不如去追求美饰、佳人和醇酒算了。

92. 若仅为虚名， 如果我为了虚名假誉，
失财复丧命， 不但损失财产，还白白浪费宝贵的生命，
誉词何所为？ 那么死的时候名誉能帮我作些什么呢？
死时谁得乐？ 它又能使谁快乐呢？

②思毁誉不足忧喜

93. 沙屋倾颓时， 当用沙堆成的游戏之屋倒塌的时候，
愚童哀极泣； 幼稚的孩童就会伤心地哭泣；
若我伤失誉， 同样，如果我因为失去虚幻的赞美而伤心，
岂非似愚童？ 那么我岂不是像愚童一样幼稚吗？

94. 声暂无心故， 赞誉之声是短暂、无心的；
称誉何足乐？ 它既无心，我高兴什么呢？
若谓他喜我， 如果说，那是因为他欢喜才赞美我，
彼赞是喜因； 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，

损坏厌离心， 损坏我对于三界的厌离心，

令妒有德者， 促使我嫉妒有德学的人，

复毁圆满事。 甚至还会破坏我圆满福慧资粮的法行。

99. 以是若有人， 因此，如果现在有人处心积虑地

欲损吾声誉， 想要毁谤我、破坏我的名誉，

岂非救护我， 那么他岂不是正在努力地保护我，

免堕诸恶趣。 使我免于堕落恶趣吗？

100. 吾唯求解脱， 我只想追求自己和他人的解脱，

无需利敬缚； 不需要世俗名利和恭敬的束缚。

于解束缚者， 对于解除我名利羁绊的恩人，

何故反生瞋？ 我为何要瞋恨他们呢？

101. 如我欲趣苦， 好比我想走进一间充满危险的房屋，

然蒙佛加被， 却蒙受佛陀的护念与加持，

闭门不放行， 他紧关着门不放我进去受苦，
云何反瞋彼？ 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； 如果说，仇敌会障碍我修集福德；

瞋敌亦非当。 但是因此而瞋恨也不合理。

难行莫胜忍， 既然没有一种难行的功德比得上安忍，

云何不忍耶？ 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， 这世上，修布施的对象——乞丐很多，
忍缘敌害稀。 但是修忍的外缘——怨害者却很少。
若不外施怨， 如果你不向外结怨伤害别人，
必无为害者。 别人很少会主动来伤害你的。
107. 故敌极难得， 因此，修忍的敌缘十分珍贵难得，
如宝现贫舍； 它就像出现在穷人家中的如意宝藏；
能助菩提行， 正因为他们是助成菩提行的良伴，
故当喜自敌。 所以我应该喜欢我的仇敌。
108. 敌我共成忍， 再者，安忍的德行是敌我共同完成的，
故此安忍果， 所以一切修习安忍的功德果报，
首当奉献彼； 首先应当奉献给我的敌人；
因敌是忍缘。 因为他们才是修忍的主缘。
109. 谓无助忍想， 如果说，仇敌并没有助我修忍的想法，
故敌非应供； 所以根本不值得供奉；
则亦不应供， 那么你也不该供奉指引你解脱的教法，
正法修善因。 在为正法也没有丝毫助你修善的意愿。
110. 谓敌思为害， 如果说，仇敌有伤害我的瞋心，
故彼非应供； 所以我不应该供养仇敌；
若如医利我， 但是，如果敌人也像医生一样利益我，
云何修安忍？ 那我又怎么有机会修习安忍呢？
111. 既依极瞋心， 正因为需要依靠瞋害心强烈的仇敌，

乃堪修坚忍； 我们才能修成高度的忍耐；
故敌是忍因， 所以只有仇敌才是修习安忍的主因，
应供如正法。 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： 导师释迦牟尼佛曾说：

生佛胜福田。 佛和有情都是最殊胜的福田。
常敬生佛者， 如果有人经常尊敬、供养诸佛和有情，
圆满达彼岸。 必能顺利圆满二利而抵达正觉的彼岸。

113. 成佛所依缘， 就修行成佛所依的助缘而言，

有情等诸佛。 佛和有情是同等重要的。
敬佛不敬众， 倘若只敬重诸佛而不敬重有情，
岂有此言教？ 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佛德而已。
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 —— 已离谄伪、成为众生亲友的诸佛，

诸佛唯利生。 唯一关心的就是无边众生的利益。
除令有情喜， 因此， 除了令诸佛所悲愍的有情欢喜，
何足报佛恩？ 还有什么更好的方法能报答佛恩呢？

120. 利生方足报， 既然只有利益有情才足以报答诸佛

舍身入狱佛， 曾为众生舍身以及入无间地狱的宏恩，
故我虽受害， 那么就算众生无故伤害了我，
亦当行众善。 我仍然应该以德报怨， 广行诸善。

121. 诸佛为有情， 我的主尊——诸佛， 为了谋求有情的幸福，

尚且不惜身。 尚且奋不顾身地保护他们。
愚痴骄傲我， 愚痴的我， 为何这么傲慢？

何不侍众生？ 为何不像仆役侍奉主人一般地服务众生呢？

122. 众乐佛欢喜， 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， 心怀无缘大慈、同体大悲的佛陀，

视众犹如己； 看待世间的众生就像他自己一样；

生佛既同体， 既然有情众生在体性上与佛无二无别，

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

2. 喻明

128. 譬如大王臣， 譬如国王手下的大臣
虽伤众多人， 虽然伤害了很多无辜的人，
谋深虑远者， 但识时务的俊杰依然安忍不瞋，
力堪不报复。 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， 为什么一直到现在我还看不出
取悦有情果： 取悦有情能产生这么广大的果报呢？
来生成正觉， 取悦有情，不但能在未来成就佛果，
今世享荣耀。 今生还可以享有荣耀、美誉和快乐。

132. 生生修忍得： 即使在轮回期间，修习安忍也能使我得到：
貌美无病障、 庄严的容貌、健康的身体和美好的名声，
誉雅命久长、 甚至于获得长寿
乐等转轮王。 和转轮圣王的无穷快乐。①

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、 如果一个人老是贪图懒洋洋的舒适感受、

习卧嗜睡眠、 喜欢躺卧床席、爱好睡眠，

不厌轮回苦， 而且丝毫不厌倦轮回的痛苦，

频生强懈怠。 那么就会经常产生强而有力的懈怠。

II、如何断除

(1) 思惟死苦

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

犹如待宰鱼， 就像在砧板上挣扎待杀的活鱼， ①

何况昔罪引， 那么过去造罪将引来的地狱之苦，

难忍地狱苦。 其难忍的程度就更不用说了。

12. 如婴触沸水， 好比被滚烫的沸水烫着的时候，

灼伤极刺痛； 细皮嫩肉的婴儿一定会疼痛不堪；

已造狱业者， 那么已经造下火烧地狱之罪的我，

云何复逍遥？ 为何还敢如此逍遥度日呢？

13. 不勤而冀得、 有一种人不肯勤学却冀望获得安乐与成就；

娇弱频怨苦、 另有些人性格娇弱老是抱怨命苦运乖；

必死犹似仙， 还有的人明知老死将至仍然悠悠忽忽；

定受众苦煎！ 唉！ 这些人总有一天会饱受痛苦折磨的。

(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

1、对治畏怯

16. 忽怯积资粮， 我应该毫不畏惧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， 我不应该划地自限， 畏缩退怯，

谓我不能觉。 老是怀疑： 我怎能证得无上菩提呢？

如来实语者， 因为如来口无虚言，

说此真实言： 他在《妙臂请问经》中说过这样的真实语：

18. 所有蚊虻蜂、 所有的蚊虻、蜜蜂， 和各种昆虫、蠕蛆，

如是诸虫蛆， 如果它们发起精进之力，

若发精进力， 未来同样可以现证难得的无上菩提。①

咸证无上觉。 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， 何况我生而为人， 种姓尊贵，
明辨利与害， 又能明辨是非善恶、利害得失；
行持若不废， 所以只要我在菩提道上精进不懈，
何故不证觉？ 哪有不能证得无上菩提的道理呢？

(II) 思修行苦轻微

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

当忍修行苦。 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， 然而，即使是这种稳当的一般疗法，

医王不轻用； 医王佛陀也不用来医治众生的心病。

巧施缓妙方， 他会更巧妙地使用最缓和的法药，

疗治众痾疾。 使人不知不觉就疗除了烦恼的重病。

25. 佛初亦先行， 导师佛陀在刚开始修行布施的时候，

菜蔬等布施； 也是首先惠施蔬菜等微不足道的事物；

习此微施已， 等到习惯了这种微小的布施以后，

渐能施己肉。 渐渐就能学习施舍自己身上的皮肉器官了。

26. 一旦觉自身， 一旦菩萨证入空性，对于自己的身体

卑微如菜蔬， 生起了像菜叶一般无足轻重的感觉；

尔时舍身肉， 那时候再作身、肉、眼、耳等施舍，

于彼有何难？ 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德；

故胜诸声闻。 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弃舍菩萨行呢？

(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， 现在，为了要断除懈怠等精进的障碍，

巧施四助力， 所以我们应该善巧地启发和运用

以慢喜舍欲， 信乐、自信、欢喜和放舍这四种助力，

勤奋增精进。 以自在的身心努力断除懈怠，增长精进。

(2) 别说

I、信乐力

(1) 信乐之对象

i、思未曾除罪

33. 发愿欲净除， 初发心时，我曾经立下这样的誓言：

自他诸过失！ 我要净除自他所积累的无量罪过！

然尽一一过， 但是要去除每一个自他的罪过，

须修一劫海。 都必须修习一大海劫的时间。

34. 若我未曾有， 如果一直到现在，

除过精进分， 我仍然没有培养出丝毫净除罪过的精进，

定受无量苦； 那么将来一定会堕落无量痛苦的深渊；

吾心岂无惧？ 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， 最初，我也曾经如此发心：

自他众功德！ 我要努力促成自他解脱和成佛的众多功德！

成此一一德， 而修成其中每一种功德，

须修一劫海。 都必须修习一大海劫的时间。

36. 然我终未生， 可是一直到现在，

应修功德分； 我始终未曾培养出丝毫应该修成的功德；

无义耗此生， 我毫无意义地虚耗了这难得的一生，

莫名太希奇！ 真是莫名其妙啊！

iii、思未曾修法

37. 吾昔未供佛， 从前，我不曾广大地供养过诸佛如来，
未施喜宴乐， 不曾以衣食等四事广大地布施僧众，
未曾依教行， 不曾遵行如来断恶修善的教法，
未满足者愿； 也不曾以财物满足贫穷者的心愿；

38. 未除怖者惧， 我不曾消除畏怯者心中的恐惧，
未与苦者乐； 也不曾使痛苦的人获得法乐；
故唯得胎苦， 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， 打从无始轮回到现在，
于法未信乐， 我一直都未曾信乐并希求过佛法，
故遭此困乏； 所以才落得如此困顿贫乏；
谁复舍信乐？ 哪一个聪明的人会再放弃信乐佛法呢？

40. 佛说一切善， 导师释迦牟尼佛曾说：
根本为信乐。 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： 而向往和信乐佛法的根本动力，
恒思业因果。 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、 痛苦、不快乐、

种种诸畏惧、 各种各类的恐惧、
所求不顺遂， 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、割、刺，
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烤。

(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

(II) 广说

i、不应半途而废

47. 首当量己力， 凡事，首先应该评估自己的能力，
自忖应否？ 然后再决定要做还是不做。
不宜暂莫为， 如果修善的因缘不合，最好暂时搁置；
为已勿稍退。 如果开始实行了，就不要放弃退缩。

48. 退则于来生， 否则来生修善时，也会习惯性地半途而废，
串习增罪苦； 或因违背戒誓而增长罪恶和苦果；

他业及彼果，而且弃而复修的善业及其结果，
卑劣复不成。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，在修习善业、断烦恼和能力三方面，
应生自信心。我应该具有自信或自尊心。

①□ 修善自信

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

50. 世人随惑转，大多数的世人都被无明烦恼控制着，
不能办自利。不能成办自己和别人的利益。

众生不如我，既然众生还不能像我这样精进利他，
故我当尽力。所以我更应该独自努力去做。

51. 他尚勤俗务，一般人尚且勤快地忙着一些世俗的事情，
我怎悠闲住？身为菩萨的我又怎能闲着不修些善法呢？
亦莫因慢修，但是也不要因为傲慢好胜才去修善，
无慢最为宜。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，当乌鸦遇到奄奄一息的病弱毒蛇，
行勇如大鹏；它就会勇敢地进行攻击；
信心若怯懦，同样，如果我对抗烦恼的信心太脆弱，
反遭小过损。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法，
岂能除福贫？ 那么我怎能解除福德的贫乏呢？
自信复力行， 倘若生起坚强的自信心并努力修行，
障大亦无碍。 那么再大的障碍也很难击倒我。
54. 故心应坚定， 所以应该确信自己有能力断烦恼，
奋灭诸罪堕； 并以这份自信心努力消灭所有的罪恶。
我若负罪堕， 如果我一再被罪恶击败，却想超越三界，
何能超三界？ 那岂不是天大的笑话吗？

B. 应持自信心

55. 吾当胜一切， 我应当战胜一切烦恼的罪恶，
不使惑胜我。 不让任何烦恼击败我。
吾乃佛狮子， 我就是像狮王一般威严的诸佛之子，
应持此自信。 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， 那些被我慢暗中控制的凡夫，
非具自信心。 只是烦恼众生而已，并不具足真正的自信。
勇者不屈挠， 真有自信心的勇士，不会向烦恼敌屈服，
慢者制于慢。 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， 不让它在潜意识中继续蔓延滋长，
定能成佛果， 那么将来一定能成就无上的佛果，
圆满众生愿。 圆满一切众生离苦求乐的意愿。

③断惑自信

60. 设处众烦恼， 如果不小心陷入贪瞋等烦恼窝的时候，
千般须忍耐， 一定要千方百计地忍耐对治，
如狮处狐群， 就像狮子处在狐狸等群兽中一般，
不遭烦恼害。 平静镇定而不被烦恼所扰乱。

61. 人逢大危难， 例如一般人遭遇到急难的时候，
先护其眼目； 都会先保护他们的眼睛；
如是虽临危， 同样， 尽管引生烦恼的危难一再发生，

护心不随惑。 我们也该保护心眼不被烦恼所左右。

62. 吾宁被烧杀， 我宁愿被火烧、被割杀，
甚或断头颅， 甚至于被砍断头颅；
然终不稍让， 但是无论如何，
屈就烦恼敌； 我都不该退让而屈就烦恼敌；
一切时与处， 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，
乐彼无餍足。 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，
贪欲无餍足； 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呢？

(III) 欢喜之情状

66. 为成所求善， 为了圆满成办心中志求的善业，
欢喜而趣行； 我应该欢喜地投入二利的善行；
犹如日中象， 就像日正当中被晒热的大象，
遇池疾奔入。 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。 当我的身心都疲乏的时候，
暂舍为久继。 为了持之以恒，应该暂时把事情搁置下来。
事成应尽舍， 如果事情完成了，就该毫不眷恋地放下，
续行余善故。 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， 好比在沙场上身经百战的老战士，
遇敌避锋向； 遇到敌剑攻击时，就边回避边反击；
如是回惑刃， 和烦恼敌作战的时候也应该如此，
巧缚烦恼敌。 先回避烦恼，再以正知正念技巧地缚住它。

69. 战阵失利剑， 好比战士在战场上失落了手上的利剑，
惧杀疾拾取； 就会害怕被杀而立刻拾起剑来备战；
如是若失念， 同样，如果忘失了对抗烦恼的正念之剑，
畏狱速提起。 就该想到地狱的恐怖而迅速提起正念。

70. 循血急流动， 例如顺着血液在体内的流动，
箭毒速遍身； 着身的箭毒很快就会漫布全身；
如是惑得便， 同样，如果烦恼逮到了机会，

罪恶尽覆心。 罪恶就会立刻覆盖住整颗心。

71. 如人剑逼身， 好比有人为剑所逼，被迫捧着满钵油前进，
行持满钵油， 如果油溢了出来，他立刻就会血溅当场。
惧溢虑遭杀； 这时，捧钵者一定会小心翼翼，全神贯注；
护戒当如是。 同样，持戒者也该如此谨慎专注地护心。①

72. 复如蛇入怀， 又如当我们察觉毒蛇正爬向怀里的时候，
疾起速抖落； 就会立刻站起来迅速地把它抖落；
如是眠懈至， 同样，当我们察觉睡意和懈怠生起的时候，
警醒速消除。 就应该毫不犹豫地立即消除它们。

73. 每逢误犯过， 此外，对于每一次疏忽的犯错，
皆当深自责， 我们都应当深深地自责，
屡思吾今后， 然后再三提醒自己：
终不犯此过。 以后一定不让这种过错再度发生。

74. 故于一切时， 总之，为了预防罪过发生或生起即除，
精勤修正念； 我们在任何时候都应该精勤修习正念；
依此求明师， 并且抱持这样的心态去寻访明师，
圆成正道业。 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， 为了能有充分的信心胜任一切善行，
应于行事前， 我们应该在开始行动之前，
忆教不放逸， 回忆第四章的教诲，心不放逸，努力
振奋欢喜行。 使自己振作起来，然后再轻松愉快地去做。

76. 如絮极轻盈， 就像轻盈的棉絮，
 随风任来去； 一任风吹而来去飞舞；
 身心若振奋， 倘若轻安的身体被振奋的心意带动，
 众善皆易成。 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， 按照前一章的说法发起精进以后，
意当住禅定； 接下来，就应该把心意安住禅定上；
心意涣散者， 因为昏沉、掉举而心意涣散的人，即使精进
危陷惑牙间。 也会陷入烦恼巨兽的利齿之间，危机重重。
2. 身心若远离， 如果身心远离了尘嚣和欲望，
散乱即不生； 禅定的克星——散乱就不会产生了；
故应舍世间， 所以应该舍离俗家和亲眷的牵缠，
尽弃诸俗虑。 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， 如果贪恋亲友和爱着名利等俗事，
则难舍世间； 那么我们的内心就根本不可能舍离世间；
故当尽弃彼， 所以我们应该仿效智者，完全舍离它们，
随智修观行。 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，
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。
若持此骄傲， 如果因为贪着利敬而生起这种骄傲的想法，
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，
定感苦果报， 将来所感得的痛苦报应，
千倍所贪得。 一定超过今生所贪得事物的一千倍。
19. 故智不应贪， 所以有智慧的人千万不要贪着，
贪生三途怖。 贪着名利将会引生堕落三恶道的恐惧。
应当坚信解： 我们应该坚定信念并透彻了解：
法性本应舍。 从性质上来看，这些事物本来就不屑一顾。

20. 纵吾财物丰， 就算我财物的收入很丰富，
令誉遍称扬， 美名也传遍十方，
所集诸名利， 但是今生努力聚集的名利，
非随心所欲。 却无法随心所欲地伴我到来生。

21. 若有人毁我， 如果有人毁谤我，
赞誉何足喜？ 那么再多的赞美怎值得我高兴呢？
若有人赞我， 如果有人赞美我，
讥毁何足忧？ 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， 有情众生各有不同的性向和爱好，
诸佛难尽悦， 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，
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， 何时我才能移居弃尸的寒林，

触景生此情：触景生情并深思熟虑地反省：
他骨及吾体，坟间腐朽的尸骨与我今健朗的身躯，
悉皆坏灭法。同样都是无常的坏灭之法。

30. 吾身速腐朽，我这个身体很快就会死亡。
彼臭令狐狼，它腐烂以后，恶臭冲天，
不敢趋前尝；连贪肉的狐狼都不敢上前品尝；
其变终至此！无常的结局总是如此令人心伤！

II 易舍友贫

31. 孑然此一身，我孤零零地一个人来到这世上。
生时骨肉连，出生时，骨肉本来是连在一起的，
死后各分散，可是坏灭之后却必须各自分散，
更况是他亲？何况是原本个体相异的亲友呢？
32. 生既孤独生，生时，我孤零零地出生；
歿复独自亡，死时，也只能独自死去。
苦痛无人摊，没有人能分担我四大分离的痛苦，
亲眷有何益？只会妨碍我解脱的亲友有什么用呢？
33. 如诸行路客，好比在旅途上往返的旅客，
不执暂留舍；不会贪着暂时歇脚的房舍；
如是行有道，同样，在三有道途中来去飘泊的我，
岂应恋生家？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，等断了气，亲友都围绕着我哀伤哭泣，

伤痛且哀泣， 有四个人前来扛起我的遗体，
四人掬吾体， 那时，我将被送往寒尸林去抛弃。
届时赴寒林。 既然如此，为何不及早上那儿修行？

35. 无亲亦无怨， 所以我应该先设法离开亲友和怨仇，
只身隐山林； 独自一人隐居到寂静的山林中；
先若视同死， 如果亲友们认为我消失人间已久，
殁已无人忧。 那么纵然死了，也不会有人为我伤痛哀愁。

36. 四周既无人， 再者，临终的时候，
哀伤或为害， 身旁既无人痛哭或前来伤害，
故修随念佛， 所以当我修习随念三宝等正法时，
无人扰令散。 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， 因此，我应当一个人独来独往，
事少易安乐、 栖隐在容易生活、不易害病、风景灵秀
灵秀宜人林， 而且令人心旷神怡的森林里，
止息众散乱。 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， 舍弃一切无谓的尘嚣和俗虑以后，
吾心当专一； 接下来，我应该专一所缘，勤修禅定；
为令入等至， 使自心能够进入三摩地并制伏一切烦恼。
制惑而精进。 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， 因为无论在今生或来世，

诸欲引灾祸； 耽染五欲都会带来莫大的灾难；

今生砍杀缚， 今生， 会使人造作砍杀和捆绑有情等罪业；

来世入地狱。 来世， 更将形成地狱和饿鬼等恶报。

(2) 别说观身不净

1、 依止寒林思身不净

40. 月老媒婆前， 在月老和媒婆的面前，

何故屡恳求？ 为何总有人要非份地恳求牵线作媒？

为何全不忌， 为什么他们一点都不顾忌

诸罪或恶名？ 会因此犯下重罪或招致恶名？

41. 纵险吾亦投， 尽管危机重重， 我也要冒险尝试，

资财愿耗尽； 就算散尽万贯家财， 我也心甘情愿；

只为女入怀， 只因为美女投怀送抱最是销魂，

销魂获至乐。 能带给我莫大的兴奋与喜悦。

42. 除骨更无余； 然而除了一堆白骨和血肉， 她什么也不是；

与其苦贪执， 因此， 与其苦苦地贪恋

非我自主驱， 这个非我所能拥有与自主的美女之躯

何如趣涅槃？ 何不追求自由解脱的涅槃妙乐呢？

43. 始则奋抬头， 初会面时， 少女必须鼓足勇气才敢抬头，

揭已羞垂视， 揭开面纱以后， 更加娇羞， 只敢低头垂视。

葬前见未见， 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，
鸷已去其纱， 鸷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；
今鸷食彼肉， 现在连鸷鸟都飞来抢夺她的肉了，
吝汝何不护？ 吝嗔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，
鸷兽竞分食， 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， 那么像活僵尸一样由心气带动的少女，
灵动如活尸？ 你为什么一点儿也不害怕呢？
48. 昔衣汝亦贪， 从前，连穿衣的妇女你都要贪爱，
今裸何不欲？ 现在，为何不去贪求那裸露的女尸呢？
若谓厌不净， 如果说，你不喜欢不净的死尸；
何故拥着衣？ 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， 再者，人的粪便和口水，
悉从饮食生， 同样都是从食物消化而产生的脏东西，
何故贪口液， 你为何偏爱吸吮口水，
不乐臭粪便？ 却不喜欢臭粪便呢？
50. 嗜欲者不贪， 贪欲强烈的人只贪求美色，
柔软木棉枕， 不会贪着触感柔滑的木棉枕；
谓无女体臭。 他们说：棉枕没有女人的体味。
彼诚迷秽垢。 这些人显然已被脏东西迷昏了头。
51. 迷劣欲者言： 沉迷卑劣俗事的贪欲者说：
棉枕虽滑柔， 木棉枕虽然光滑柔软，
难成鸳鸯眠。 却不能同床共枕，合成鸳鸯眠。
于彼反生瞋。 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？

55. 所欲妇女心， 如果说， 你所贪求的是女人的心；

无从观与触， 但是心识既无从欣赏也不可摸触，

可触非心识， 可以观看触摸的， 绝对不是心识；

空拥何所为？ 那么你无聊地拥抱她作什么呢？

56. 不明他不净， 如果一个人不明白他人的身体原本不净，

犹非稀奇事； 这还情有可原； 因为不曾一睹庐山真面目。

不知自不净， 如果连日用寻常的自身不干净都不知道，

此则太稀奇！ 那就太离谱了！

57. 汝执不净心， 你这个贪恋脏东西的糊涂心识啊！

何故舍晨曦， 在无云晨曦中刚刚开启的白嫩香莲花

初启嫩莲华， 你为什么不去欣赏呢？

反着垢秽囊？ ① 为何偏偏喜欢那充满污垢的臭皮囊呢？

58. 若汝不欲触， 如果你不想触摸

垢秽所涂地， 曾经涂满脏东西的地面或衣着等物，

云何反欲抚， 那么怎会想去抚摸

泄垢体私处？ 天天排泄屎尿的下体呢？

59. 若谓厌不净； 如果说， 你不喜欢肮脏的东西；

垢种所孕育， 那么先经由又腥又臭的受精卵孕育长成，

秽处所出生， 再从肮脏的阴道生产出来的妇女，

何以搂入怀？ 你为什么要紧紧地搂入怀里呢？

60. 粪便所生蛆， 粪便里长出来的脏蛆虽然很小，
虽小尚不欲， 你尚且不会去喜欢，
云何汝反欲， 怎么反而想去贪求由不净身所生
垢生不净躯？ 而且又充满脏东西的身体呢？
61. 汝于不净身， 你不但不轻视、厌弃
非仅不轻弃， 自己那充满污垢的身体，
反因贪不净， 反而因为执着不净之物，
图彼臭皮囊。 而贪图别人的臭皮囊。真是糊涂啊！
62. 宜人冰片等， 你不想想看：清凉退火的冰片①等良药，
米饭或菜蔬， 可口的米饭或美味的蔬菜，
食已复排出， 吃进我们的不净身体再排泄出来，
大地亦染污。 竟然连大地都被薰臭染污了。①
63. 垢身浊如此， 人的身体这么污浊是显而易见的，
亲见若复疑， 如果你还有任何怀疑，
应观寒尸林， 不妨就到寒尸林去瞧瞧，
腐尸不净景。 看那腐臭的弃尸和其他恶心的景象。
64. 皮表迸裂尸， 塚间表皮迸裂、血肉模糊的腐尸景象，
见者生大畏； 曾经看过的人都会十分害怕；
知己复何能， 认清这个事实的真相以后，
好色生欢喜？ 怎可能再去喜欢那不净的身躯呢？

III、结劝除贪执

65. 涂身微妙香， 妇女身上所散发出来的微妙香气，

梅檀非她身； 发自涂抹的梅檀或香水而不是人的身体；

何以因异香， 既然如此，何必为了那不相干的香气，

贪着她身躯？ 而去贪着妇女的躯体呢？

66. 身味若本臭， 如果体臭本来就不怎么好闻，

不贪岂非善？ 那么不去贪着它岂非明智之举吗？

贪俗无聊辈， 那些贪爱低俗事物的人们，

为何身涂香？ 为什么偏要在不净身上涂抹香水呢？

67. 若香属梅檀， 如果妙香是从梅檀或香水散发出来的，

身出何异味？ 那么身体会发出何等的异味就可想而知了。

何以因异香， 何必为了那与身体不相干的香气，

贪爱女身躯？ 而去贪爱妇女的身躯呢？

68. 长发污修爪、 蓬散脏乱的长发、又曲又长的污黑指甲、

黄牙泥臭味， 黄斑斑的牙齿、浑身的泥臭味，

皆令人怖畏， 如果这些现象都是人体听任自然生理变化

躯体自本性。 所呈现出来的可怕的本来面目；

何以苦贪着？ 那么你何必去贪着伪饰的女身呢？

69. 欲如伤己器， 贪欲就像那会伤害自己的武器一样，

何故令锋利？ 你何必拚命去擦亮磨利它呢？

自迷痴狂徒， 难道你被伤害得还不够深吗？遗憾的是，

呜呼满天下！ 这世上偏偏充满了努力自我蒙蔽的疯子！

70. 寒林唯见骨， 在寒林中，如果单单见到弃尸和白骨，

意若生厌离， 就会使人害怕而心生厌离，

岂乐活白骨， 那么你怎会欢欢喜喜地住在
充塞寒林城？ 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， 再者，那充满污垢的妇女之身，
无酬不可得； 不付出很高的代价是得不到的；
今生逐尘劳， 今生必须为她一辈子奔波劳碌，
彼世遭狱难。 如果犯了罪，来世还须饱受地狱等苦难。

II、别明

(1) 所求难得

72. 少无生财力， 年少时，没有能力赚钱，
及长怎享乐？ 长大以后，凭什么享受鸳鸯之乐呢？
财积寿渐近， 为了存钱而干活，渐渐上了年纪，
衰老欲何为？ 衰朽老翁还要色欲来做什么呢？

73. 多欲卑下人， 有些多欲的低等苦力，
白日劳务疲， 白天繁重的工作耗尽了体能，
夜归气力尽， 以至于晚上回到家中早已散尽了气力，
身如死尸眠。 睡卧在床上的身体就像死尸一样。

74. 或需赴他乡， 有些人为了买卖、窃盗或出征而远赴他乡，
长途历辛劳， 因此必须长途跋涉、备尝艰辛。
虽欲会娇妻， 虽然他们渴望与爱人、娇妻欢聚，
终年不相见。 遗憾的是，一年也难得见上一面。

75. 或人为谋利， 也有人为了追求微薄的利益，
因愚卖身讠； 糊里糊涂地卖掉了自己的身体；
然利犹未得， 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， 有人卖身为他人帮佣， 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， 然而，只要肯忍受这些困苦的千万分之一，
便足成佛道。 以此修行，就足以成就无上的佛道了。
欲者较菩萨， 和修菩提行的菩萨比较起来，
苦多无菩提。 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， 如果仔细想过地狱等恶趣的痛苦，
始知诸欲患， 就会知道：五欲对人的伤害，
非毒兵器火、 不是兵器、毒药、火灾、悬崖险地
险敌所能拟。 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， 因此，初学的菩萨尤其应该厌离五欲，
欣乐阿兰若。 向往阿兰若的修行生活：
离诤无烦恼， 在没有诤吵、不易产生烦恼，
寂静山林中， 而且寂静无人的山林中，
86. 皎洁明月光， 皎洁的明月光，清凉得犹如檀香，
清凉似檀香， 轻柔地泄落在宽阔平坦的岩石上。
倾泄平石上， 禅修的岩窟、空徒石壁，虚绝尘想；
如宫意生欢。 静坐其间，如处王宫，令人无限欢畅。
林风无声息， 寂静无声的林间微风，徐徐地吹送，
徐徐默吹送， 捎来了一身的舒适与轻松。
有福瑜伽士， 这时，有福德的瑜伽行者，为了利他，
踱步思利他。 细踱着步子，静思菩提心、空性等法义。
87. 空舍岩洞树， 无人的空屋、岩洞和荫凉的大树底下，
随时任意住； 随时随处都可以任意安住；
尽舍护持苦， 既然免除了储存和守护财物的牵累和痛苦，
无忌恣意行。 就可以无拘无束、专心致志地修行了。
88. 离贪自在行， 像这样舍离了一切贪着，自由自在地修行，
谁亦不相干； 无论谁都不能干扰我；
王侯亦难享， 就算是人间的王侯和天上的帝释，
知足闲居欢。 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部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

1、破不应等观自他之说

92. 虽吾所受苦， 虽然我所感受到的痛苦

不伤他人身， 不至于伤害别人，
此苦亦当除， 但它仍然是我应该解除的痛苦；
执我难忍故。 因为只要执着身体为我就很难忍受那些痛苦。

93. 如是他诸苦， 同样， 虽然别人所遭受的那些痛苦

虽不临吾身， 不会转移到我身上来，

彼苦仍应除， 不过， 它们还是我应当解除的痛苦；

执我难忍故。 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。

II、成立应等观自他之理①

(I)广说

94. 吾应除他苦， 我应该解除他人的痛苦， 因为他人之苦

他苦如自苦； 也是苦， 就像我自己的痛苦一样。

吾当利乐他， 我应当利乐众生， 因为自他都是有情，

有情如吾身。 使众生快乐就如同使自己快乐一样。

95. 自与他双方， 既然自己和别人两方面，

求乐既相同， 都同样追求快乐， 那么

自他何差殊？ 他们和我的基本心理需求有何差别呢？

何故求独乐？ 为何只追求自己一个人的快乐呢？

96. 自与他双方， 既然自己和别人两方面，

恶苦既相同， 都同样不喜欢痛苦， 那么

自他何差殊？ 他们和我的基本心理需求有何差别呢？

何故唯自护？ 为什么不爱护别人只爱护自己呢？

97. 谓彼不伤吾， 如果说， 他的痛苦不会伤害到我，

故不护他苦； 所以不须要爱护他， 使他免除痛苦；

后苦不害今， 那么未来的痛苦现在也不会伤害你，

何故汝防护？ 你又何必防范它发生呢？

98. 若谓当受苦； 如果说， 不防患未然将使未来的我受苦；

此诚邪思惟！ 这真是错误的想法！ 今我怎可能受未来苦？

亡者他体故， 因为死者是今生的人，

生者亦复然。 而未来出生受苦的又是另一个生命体。

99. 若谓自身苦， 如果说， 发生于一个人身上的任何痛苦，

应由自防护； 应当由受苦者自己去防护；

足苦非手苦， 既然如此， 那么脚上的痛苦不属于手的，

何故手护足？ 手又何必多管闲事， 忙着去保护脚呢？

100. 若谓此非理， 如果说， 防患未然和以手护脚虽不合理，

执我故如此； 但是只要习惯执以为我和我的就会这么做；

执自他非理， 然而， 执着有独立自存的自他都不合理，

唯当极力断。 应当以无我空慧力断这种轮回根本的邪见。

101. 相续与蕴聚， 所谓前后生的相续和五蕴的聚合，

假名如军鬘； 都只是假名而已， 就像念珠和军队一样；

本无受苦者， 除了概念之外， 本来就没有真实的受苦者，

谁复除彼苦？ 哪里还有谁在解除痛苦呢？

(II) 结义

102. 既无受苦者， 既然没有真实独立自存的受苦者，

诸苦无分别。 那么痛苦就没有自他的差别了。

是苦即当除， 既然都是痛苦， 要除就应当一并解除，

何需强区分？ 何必坚持区分自他呢？

103. 不应有此诤： 既无真实的受苦者， 何必消除众生之苦呢？

何需除他苦？ 这种诤难是不合理的。

欲除悉应除， 因为愚痴的众生仍然会被幻苦所困惑，

否则自他如。 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苦，

何故强催生？ 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，

但是，如果一个人有限的痛苦

众多他人苦， 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的菩萨，

则乐灭他苦； 将会乐于消除他人的痛苦；

恶狱亦乐往， 甚至连无间地狱，菩萨都会欣然前往，

如鹅趣莲池。 就像天鹅欢喜地飞进莲花池一样。

108. 有情若解脱， 如果菩萨知道有情都解脱了轮回的痛苦，

心喜如大海； 他心中的喜悦一定像大海一样深广无涯。

此喜宁不足？ 这样的喜悦难道你还不满意吗？

云何唯自度？ 何必独自一个人追求寂灭的解脱之乐呢？

109. 故虽谋他利， 因此， 菩萨虽然不停地为众生谋福利，

然无骄矜气。 但绝不会因此而骄矜自满， 洋洋得意。

一心乐利他， 菩萨一心一意只求利他，

不望得善报。 根本不希望得到任何善报。

(4) 结劝等观自他

110. 微如言不逊， 自身的痛苦， 即使小如别人出言不逊，

吾亦慎防护； 我也会自动细心地回护， 免受伤害；

如是于他苦， 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

I、略示

113. 自身过患多， 自己，是众多祸害的渊藪；

他身功德广。 他人，是广大功德的泉源。

知己当修习， 认清了这个道理以后，

爱他弃我执。 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： 每一个人都会把手脚等肢体

手足是身肢。 当作是身体的一部分而加以爱护，

如是何不许： 那么为何不同样把每一位有情

有情众生分？ 都当成法界众生的一部分而加以爱护呢？

115. 于此无我躯， 只因为久久习惯成了自然，

串习成我所； 在无我的身躯上竟然产生我所有的错觉；

如是于他身， 同样，在其他有情的身上观修久了，

何不生我觉？ 为何不能生起他身就是我所有的感觉呢？

116. 故虽谋他利， 若能以他为自，那么就算整天为人谋福利，

然无骄矜气； 心里也不会有丝毫骄矜之气；

如人自喂食， 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，千万不要知难而退。

120. 若人欲速疾， 如果有人想要以最迅速有效的方法，
救护自与他， 救护自己和其他众生免除一切痛苦，
当修自他换， 那么他应当努力修习这种自他换的法门；
胜妙秘密诀。 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， 由于我们太过于贪着自己的身体，
小怖亦生畏。 所以连微不足道的险难也会产生畏惧。
于此生惧身， 对于这一切恐惧之源的身体，
谁不似敌瞋？ 哪个智者会不当作敌人一样地瞋恨呢？

122. 千般欲疗除， 有些贪爱自己身体的人，
饥渴身疾者， 为了解除自身的饥渴等疾病，
捕杀鱼鸟兽， 不惜捕杀池鱼、飞鸟和走兽，

伺机劫道途。 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， 甚至不惜造作极重的罪业，
盗取三宝物， 如杀害亲生的父母、盗取三宝财物等等，
以是焚无间。 以至于来生堕落无间地狱，被烈火焚烧。

124. 有谁聪智者， 哪一个有智慧的人
欲护供此身？ 还会去贪爱、保护和供养这个身体呢？
谁不视如仇？ 哪一个智者会不把它看成仇敌呢？
谁不轻蔑彼？ 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财性命，
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) 不相换之过失

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、 我们生活在这个世间上，
怖畏及众苦， 所遭遇到的一切灾难、恐怖和痛苦，
悉由我执生， 如果都是从我执产生出来的，
留彼何所为？ 那么我还留着这个恶魔做什么呢？

135. 我执未尽舍， 假如不能完全舍弃自我爱执，
苦必不能除； 那么必定不能根除一切自他的痛苦；
如火未抛弃， 就像不及时抛弃手中的火把，
不免受灼伤。 便难免会被火烧伤一样。

136. 故为止自害， 所以为了中止我执继续伤害自己，
及灭他痛苦， 也为了永远灭除有情的种种痛苦，
舍自尽施他， 我应当努力练习把自己完全施舍给别人，
爱他如爱己。 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， 更不能用属于他人的眼、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

I. 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

(1) 对高者修妒

141. 蒙敬彼非我， 他受人尊敬，而我却广遭歧视；
吾财不如彼， 我的收入远不如他那么多；
受赞他非我， 他受到称赞，而我反遭诃责；
彼乐吾受苦。 他称心如意而我却深受痛苦。

142. 工作吾勤苦， 我必须辛辛苦苦地工作，

度日彼安逸； 而他却可以悠悠闲闲地过活；
世间盛赞彼， 他受到世间广大的赞誉，
身败吾名裂。 而我却一直默默无闻，甚至身败名裂。

143. 无才何所为？ 如果我一无可取，那该怎么办呢？

才学众悉有； 其实，我和其他人多少总是有点本事的。
彼较某人劣， 或许他比我强，但胜他一筹的大有人在，
吾亦胜某人。 我自己也强过很多人，因此用不着气馁。

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；
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， 为了使自己高人一等，

利能等我者， 胜过财利、能力等各方面和我相等的人，

纵诤亦冀得， 甚至不惜出面和他争辩，也希望能击败他，
财利与恭敬。 为自己赢得更多的财利和恭敬。

148. 极力称吾德， 一方面，我将尽力宣扬自己的功德，
令名扬世间； 好让美名传遍世界各地；
克抑彼功德， 另一方面，我还要压抑他的功德，
不令世人闻。 不让任何人听到他的优点。

149. 复当隐吾过， 我更要设法隐藏自己的过失，
受供而非他； 使自己广受供养，而不让他得到分毫；
令我获大利， 使我今后获得名位财利，受到恭敬，
受敬而非他。 不让他获得任何名利与恭敬。

150. 吾喜观望彼， 我满怀着幸灾乐祸的心理，
沦落久遭难， 希望看见他长久沦落，惨遭危难；
令受众嘲讽， 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。 其余的全部霸占为已有。

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，自我爱执的情结，
百般折损我。 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执，

勤行众生利。 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；
见已有何物， 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； 心甘情愿取代别人的痛苦；
时观念起处， 时时观察自己一言一行的动机，

细察己过失。 细细留意自己大大小小的过失。

162. 他虽犯大过， 虽然别人一时误犯大错，

欣然吾顶替； 我也乐意默默承担，以维护他人的清誉；

自过纵微小， 如果自己有过错，即使再微小，

众前诚忏悔。 我也要在众人面前诚恳地请求宽恕。

163. 显扬他令誉， 我要大大地宣扬别人的美名，

以此匿己名； 藉此隐没自己的声誉；

役自如下仆， 我要像役使下人一般地奴役自己，

勤谋众人利。 以便谋求众多有情的利益。

164. 此身过本多， 我这污浊的身躯本来就充满了无边的罪过，

德寡奚足夸？ 暂时的少分功德有什么值得大肆渲染的呢？

故当隐己德， 所以我要尽力隐藏自己的德学，

莫令他人知。 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， 总之，从前为了谋求一己的利益，

所行尽害他； 我老是伤害无辜的众生；

今为他谋利， 而今为了谋求众生的幸福，

愿害悉归我！ 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， 修自他换时，行为不可再像过去一样，

猛现顽强相， 猛烈地表现出粗暴顽强的态度，

令如初嫁媳， 应该像刚过门的少妇，
羞畏极谨慎。 行动略带羞涩而且小心翼翼。①

167. 坚持利他行， 你一定要利益有情并且要坚持下去，
切莫伤众生。 不要再伤害众生了。
妄动应制止， 如果妄心蠢蠢欲动，你就制伏它；
逾矩当治罚。 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， 心啊！虽然我已经像这样忠告过你了，
汝犹不行善， 如果你还不肯听劝行善，一味我行我素，
众过终归汝， 那么未来的一切过失都将归咎于你；
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，
弃我令久苦。 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，
尚且不餍足； 也满足不了那强烈的欲望；
谁复愜彼欲？ 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求，
彼福无穷尽。 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？

180. 奉承此身故， 为了屈从身见而侍奉这个身体，

无义集诸苦； 我毫无意义地积聚了许多的苦恼；

于此似树身， 然而色身就像树木一样， 既无情又无义，

何劳贪与瞋？ 我又何必为它而激起种种的爱恨呢？

181. 细心极爱护， 无论我怎样细心地爱惜保护身体，

或弃鹫兽食， 或者把它丢弃给鹫鹰等鸟兽去分食，

身既无贪瞋， 它一点都无所谓； 既不起贪也不生瞋。

何苦爱此身？ 既然如此， 我又何苦贪着它呢？

182. 何毁引身瞋？ 怎样的毁谤才能促使身体瞋恨呢？

何赞令身喜？ 怎样的赞美才能引发身体欢喜呢？

身既无所知， 如果身体对于毁誉根本无动于衷，

殷勤何所为？ 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

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

以二同许喻， 如果诸法无自性， 菩萨怎能修行而成佛呢？

只要用你我两宗所认同的幻喻就足以说明：

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

5. 世人见世俗， 若法无自性， 子虚乌有， 岂不违世间现量？

世俗现象是世间人都共同现见的。

分别为真实， 你们实有论者执以为实而不知如幻，
而非如幻化， 而我们中观瑜伽师则悟知诸法如幻非实，
故诤瑜伽师。 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， 成立现量所见的色、 声等境相的存在，

共称非智量； 是用世间公认的名言量而非理智量；②
彼等诚虚伪， 因此， 尽管现见境相似真， 却都是虚假的，
如垢而谓净。 就像不净的身体被世人称为洁净一样。

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， 若看待世间则可说： 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？

9. 供幻佛生德， 既然一切皆假， 供养幻佛如何能生功德呢？

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外物一样，
如实明自身。 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，

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， 唯：如果眼识等认知没有自证分加以确认，

心识怎忆念？ 那么意识怎能回忆过去的认知呢？

心境相连故， 中：因为心境相连，所以由回忆所经验的外境，

能知如鼠毒。 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， 唯：有他心通的人能了知远处他人的心思，

近故心自明。 所以自心更应该可以明见最近的自心。

然涂炼就药， 中：不然。涂上炼成的药，可以远见地下的瓶，

见瓶不见药。 但是，却看不见近在眼睛上的药。

②无自证分也能觉知

25. 见闻与觉知， 唯：若无自证则无忆念，亦无领受及见闻等。

于此不遮除。 中：在这里，我们虽然否认自证分，

此处所遮者， 但是并不破除世俗中见闻觉知等作用；因为

苦因执谛实。 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， 唯：幻境并不是心外另一相异的事物，

亦非全无异。 但也不能被看成与心完全相同。

若实怎非异？ 中：如果色等是实有，那么所现外境必然为真；

非异则非实。 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， 就像所见的色等幻境不是实有，

能见心亦然。 同样，能见的六识心也不是实有。

轮回依实法， 唯：轮回假立法必须依靠实有的心法而存在，

否则如虚空。 否则就像虚空一样空洞，毫无作用。

28. 无实若依实， 中：如果说，无实法必须依实法才能有作用，

云何有作用？ 而实有自性的心法又与轮回假法无关，
汝心无助缘， 那么轮回假法怎会有业果的作用呢？再者，
应成独一体。 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， 若心离所取境而独存，必定不受客尘染污，
众皆成如来。 那么一切有情众生岂不都成了正觉如来！
施設唯识义， 因此，你所施設“万法唯识”的宗义，
究竟有何德？ 究竟有什么意义和益处呢？

(3) 破中观宗悟空无用之诤

I、起诤

30. 虽知法如幻， 虽然了知诸法皆无自性，如幻如化，
岂能除烦恼？ 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

35. 摩尼如意树， 如果佛全无分别心，他怎能说法度众生呢？

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。

36. 如人修鹏塔， 多劫前的宿愿，怎会在成佛后还有作用呢？

例如有人为了消灾制毒而修建鹏塔，

塔成彼即逝。 以咒力加持塔物以后，那人就逝世了。

虽逝经久远， 虽然那人已经逝世了很久，

灭毒用犹存。 但是他所加持的塔仍有灭毒的作用。①

37. 随修菩提行， 同样地， 菩萨随顺次第修习菩提之行，
圆成正觉塔。 终于圆满福慧资粮而修成佛果的灵塔。
菩萨虽入灭， 后来， 菩萨的色身虽然入灭了，
能成众利益。 但是仍可间接助成一切众生的利益。

ii、断诤

38. 供佛无心物， 供养无心受供的诸佛和佛塔等物，
云何能得果？ 怎能获得福德果报呢？
供奉今昔佛， 因为福德缘生于内心， 故《弥勒狮子吼经》说：
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. 答辩

(1)空慧乃解脱三有之道

1、以大乘经证成

(1)引《般若经》

《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

41. 大乘若不成， 小：大乘经非佛说，所以《般若经》不足为证。

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。

外道于阿舍， 中：不然。因为外道对《阿含经》同样有诤议。

自他于他教， 小乘自他各派对于他派的“阿舍”也互有诤议，

互诤悉应舍。 难道就因此舍弃所有的《阿舍经》吗？

44. 若语入经藏， 如果圣教一旦被编入三藏，

即许为佛说， 就可以承认它们是佛说的，

三藏大乘教， 那么多数大乘教典也被编入三藏，

云何汝不许？ 为何你们不承认它们是佛说的呢？

45. 若因不解一， 若因你们不了解一部宣说空性的《般若经》，

一切皆有过的； 就认为一切大乘经有过失，非佛所说；

则当以一同， 那么何不因一部内容等同小乘的大乘经，

一切成佛说。而承认一切大乘经是佛说的呢？

46. 诸圣大迦叶， 大迦叶等大阿罗汉，
佛语未尽测， 尚且不能透彻了解所有的佛语，
谁因汝不解， 谁会因为你们不理解大乘经典，
废持大乘教？ 就认为大乘经不应该信受奉行呢？①

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。

中：如果说，单修四谛十六行相之道便能解脱，

彼无间应尔。 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。

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

1、破数论派

60. 声识若是常， 如果了别声音的识是常恒的，

一切时应闻； 那么任何时刻都应该听得到声音；

若无所知声， 如果没有作为认知对象的声音，

何理谓识声？ 那么凭何道理说有识听到声音呢？

61. 无识若能知， 如果没有了知的识而能有认知，

则树亦应知； 那么树木也应该有认知；

是故定应解： 所以应该可以肯定：没有识就不能了知。

无境则无知。 反之没有认知的对象，也不会有认知。

62. 若谓彼知色， 如果说，没有声音时，常我就了知色；

彼时何不闻？ 那么了知色的当下为何听不到声音呢？

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，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？ 那么你所说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， 如果我是常恒不变之物，

心于彼何用？ 那么心对于它又有什么作用呢？

无知复无用， 如果我没有作用而且无知，
虚空亦成我。 那么虚空也可以作为我了。

III、断诤

70. 若我非实有， 如果没有真实不变的我，

业果系非理； 那么业果之间的连系就不合理；

已作我既灭， 既然业完成的下一刹那，我就消失了，

谁复受业报？ 那么应该由谁去承受业报呢？

71. 作者受者异， 今生造业和后世受报的生命个体是不同的，

报时作者亡。 受报时叫做“我”的造业者已经不存在了。

汝我若共许， 如果这是我们两人共同承认的看法，

诤此有何义？ 那么诤论这个问题岂非毫无意义？

72. 因时见有果， 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；

此见不可能。 就好像父子同时出生一样。

依一相续故， 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， 仍可证果。

不应除此痴。 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、
彼等皆非身， 头部和颈子也不算是身体，
此中孰为身？ 那么哪一个部分才是身体呢？

80. 若身遍散住， 如果一个人的身体
一切诸肢分， 普遍散布于四肢百骸之中，
分复住自分， 而每一部分又散布在它们自己的部分中，
身应住何处？ 那么身体自己应该住在哪里呢？

81. 若谓吾一身， 如果说，我整个的身体，
分住手等分； 分别地住在手和脚等部分；
则尽手等数， 那么有多少数量的手脚等部分，
应成等数身。 就该有同等数目的身体。这怎么可能呢？

82. 内外若无身， 如果内外都没有真实存在的身体，
云何手有身？ 那么手脚等部分中怎会有身体呢？
手等外无它， 又，身体除了手脚等部分外既无它物，
云何有彼身？ 那么怎会有手脚以外的身体呢？

83. 无身因愚迷， 因此，根本没有真实存在的身体，
于手生身觉。 只因为有迷惑，才对手等生起身体的感觉；
如因石状殊， 就像是形状特殊的石堆，
误彼为真人。 会被误认为真实的人一样。

84. 众缘聚合时， 任何时候，只要导致错觉的因缘齐全了，
见石状似人。 石头就会被误看成真实的人身。

如是于手等， 同样， 只要手脚等肢体和生理功能齐全，
亦见实有身。 整个复合有机体就会被误认为实有的人身。

85. 手复指聚故， 由于手也是指甲等支分聚合而成的，
理当成何物？ 那么手本身又应该算是什么呢？
能聚由聚成， 再者， 指甲也是更小的成分聚合而成的，
聚者犹可分。 而聚合成分又可再细分成更细小的部分。

86. 分复析为尘， 这些小成分又可以再分解成微尘，
尘析为方分， 微尘又可以再分析为方分，
方分离部分， 而方分也没有真实的部分， 犹如虚空一般。
如空无微尘。 因此连微尘也不是真实存在的， 何况身体？

87. 是故聪智者， 所以一个有智慧的人，
谁贪如梦身？ 怎会贪着如梦幻般不实的色身呢？
如是身若无， 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

(1) 破受有自性

88. 苦性若实有， 如果痛苦是真实不变地存在，
何不损极乐？ 那么它为何不会障蔽大乐的生起呢？
乐实则甘等， 如果快乐是真实地存在，
何不解忧苦？ 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， 如果说， 因为痛苦太强以至于盖过了快乐，
不觉彼乐受。 所以才感觉不到快乐的感受。

既非领纳性， 既然这种乐受具有不能被经验的性质，
云何可谓受？ 那么它又怎能算是受呢？

90. 若谓有微苦； 是受， 因为大乐时仍存在有轻微的苦受。

岂非已除苦？ 那么大乐岂非已经消除了较大的痛苦吗？

谓彼即余乐： 如果说， 微苦就是消除大苦所余的微乐；

微苦岂非乐？ 那么微苦岂不成了快乐， 怎能说是苦呢？

91. 倘因逆缘故， 如果苦受因为逆缘存在而不能生起，

苦受不得生， 那就表示受是随缘生灭的， 毫无自性。

此岂非成立： 那么这岂不正好成立：

分别受是执？ 分别感受为实有是一种错误的执着吗？

92. 故应修空观， 因此， 为了达成解脱，

对治实有执。 应该多修习这种对治实执的空性观慧。

观慧良田中， 从如理观察诸法实性的良田中，

能长瑜伽食。 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， 如果内根和外境有间隔，

彼二怎会遇？ 那么根境二者要如何相遇而生触呢？

无隔二成一， 如果根境之间没有间隔，

谁复遇于谁？ 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本身；

不能自领纳， 感受本身又不能经验它自己，

亦非它能受。 其他的事物也不能经验感受。

101. 毕竟无受者， 因此，真实的感受者终究是不存在的，

故受非真有。 所以感受也不是真实存在。

谁言此幻受， 既然如此，那么如幻的苦乐感受

能害无我聚？ 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， 心意不住在各种感官中，

不住色与中， 不住在色等外境上，也不住在根境之间；

不住内或外， 心意既不在身内，也不在身外，

余处亦不得。 在其他地方也找不到心意的实体。

103. 非身非异身， 心既不是身体，也不异于身体；

非合亦非离， 既不和身体混合为一，也不另外独立存在；

无少实性故； 因此，心意没有丝毫的真实性；

有情性涅槃。 有情心识的本性是超越一切忧苦的。

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

1、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执分别而存在，

有情岂涅槃？ 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， 答：这种单由主观实执分别所安立的实有法，

彼非自世俗。 根本不存在，不是我所说的世俗有。

后认定则有， 须是了悟诸法无自性以后，不更寻求，

否则无世俗。 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， 又，能分别的名言心和所分别的境，

二者相依存。 这两者是相互依存的，因此毫无自性。

是故诸观察， 所以一切法和思想体系的建构，
皆依世共称。 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过了。

(3) 成立法无我的正因

1、金刚屑因

(1) 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、水等大种的数目众多、

非常亦非天、 非常恒、没有心识活动、不是天神、

不净众所践， 是被践踏和不干净的事物，

定非自在天。 所以它们绝对不是常恒独一无二的大自在天。

120. 彼天非虚空， 此外，自在天也不是虚空，

非我前已破。 更不是我；这一点前面已经破除了。

若谓非思议； 如果说，自在天是不可思议的作者；

说彼有何义？ 那么你们描述他岂不是白费力气吗？

121. 何为所欲生？ 再者，自在天想创生的是什么呢？

我及自在天、 如果说，是我、大种和后续的自在天；

大种岂非常？ 然而它们岂不都是常恒不变的吗？

识从所知生， 心识，一方面从所知的境缘而生，

122. 复缘无始业。 另一方面，从无始以来的善恶业因而生。

何为彼所生？ 你且说说看，什么是自在天所生的？

若谓因无始； 如果说，因——自在天没有开始；

彼果岂有始？ 那么他所生的果怎会有开始呢？

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自在了吗？

ii、破极微因生

126. 微尘万法因， 胜论师说： 常恒的微尘是万法之因；
于前已破讫。 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，

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；

岂非已究论？ 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；然而，

彼岂有强弱？ 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， 如果世间人的见识不能作为准量，那么

所见应失真。 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， 如果正确认知的量非实有， 不能作为准量，

量果岂非假？ 那么它所量得的知识岂不都是虚假的？

故汝修空性， 因此， 你们依量所认知、 所修习的空性，

亦应成错谬。 应该也是错误、 无意义的。

B. 答

139. 未辨假立实， 没错。 修习空性时， 如果不能辨识无明所虚构的实有法，

不识彼无实。 就不能确认彼法实有被排除后的空性。 再者

所破实既假， 既然被排除的实有法是虚构的， 那么实有

无实定亦假。 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；

亦非住各别、 也没有一法真实存在于各别的缘上，

合集诸因缘； 或存在于有自性的各种合集缘上；

142. 亦非由他生； 更不是由因缘以外的其他事物所创生；

非住非趋行。 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， 由于无明愚痴而被执为真实的这些事物，

何异幻化物？ 和魔术师所变的幻物有何实质上的差别呢？

143. 幻物及众因， 魔术师用幻术变现出具有真实感的幻像

所变诸事物， 和因缘和合所成而有实际作用的俗谛事物，

应详审观彼， 应该仔细地观察它们，

何来何所之？ 到底真实地从何而来？向何处去？

144. 缘合见诸物， 由于因缘聚合，就可以见到现象的生起；

无因则不见。 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， 纵然借用亿万的因素，

无不变成有。 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

(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？

(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， 虽然人们都想在今生获得快乐，

然由争爱因， 但由于不断地争斗怨敌和热爱亲友，

频生烦乱喜。 却频频产生了极端烦乱和欢喜的情绪。

155. 勤求生忧苦、 愚昧使人们盲目地追求导致忧苦的事物，

互诤相杀戮， 并因此而与他人争论，互相砍杀戮刺；

造罪艰困活。 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， 虽因往昔的福德而屡次投生人天善道，

频享众欢乐， 而且又在善道中频频享受欢乐，

死已堕恶趣， 但死后仍须感受恶报， 堕落恶趣，

久历难忍苦。 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， 置身其中被无明所蒙蔽， 很难了解真实性；

迷悟复相违， 再者， 悟真解脱的反面就是执实而轮回，

生时尽迷真； 而我有生之年又难以究明诸法的真实性；

158. 将历难忍苦， 所以我将经历的痛苦一定无法譬喻，

无边如大海。 而且就像大海一样， 无有边际。

苦海善力微， 在三界的苦海里， 我修善的能力一定很弱；

寿命亦短促。 在那儿， 我的寿命也一定很短促。

(3) 暇满难得

159. 汲汲为身命， 为了活命和健康而努力工作，

强忍饥疲苦， 我必须遭受饥渴和疲乏的痛苦，

昏眠受他害， 又需睡眠以恢复疲劳， 有时还会受人伤害；

伴愚行无义。 甚至还要陪伴愚友去做无聊的俗事等等。

160. 无义命速逝， 这无意义的一生， 稍纵即逝；

观慧极难得。 而观察空性真理的智慧， 却又极难获得。

此生有何法， 除了空慧以外， 今生还有什么方法

除灭散乱习？ 可以断除无始以来执实而生的散乱习气呢？

161. 今生魔亦勤， 今生， 妖魔鬼怪也正在努力，
诱堕大恶趣。 设法诱使我们堕落非常可怕的恶趣。
今生邪道多， 今生， 世间上充斥着颠倒感人的邪见，
难却正法疑。 因此也很难使人消除对空性正法的疑虑。
162. 暇满难再得， 暇满的人身很难失而复得；
佛世难复值， 虽得人身， 也很难值遇出世的佛陀；
惑流不易断， 纵值佛化， 要断除烦恼的浊流也不容易；
呜呼苦相续！ 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， 虽然轮回是如此地痛苦不堪，
痴故不自觉。 但是愚痴的众生却毫不自觉。
众生溺苦流， 对于那些沉沦在痛苦洪流中的众生，
呜呼堪悲愍！ 的确是应该心生悲愍而志求无上菩提啊！
164. 如人数沐浴， 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。
今生遭戕杀， 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？

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，
成长如意枝！ 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，
饰以鸥鹄雁、 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， 愿众合地狱中挤人成泥的众合山，
成佛无量宫！ 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：

卒鹫顿生惧？ 可怕的狱卒和鹰鹫怎会突然恐慌起来呢？

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，
力能灭诸苦， 能灭苦引乐，使众生脱离恶趣，
引乐护众生， 彻底地解救众生，
令畏尽消除， 消除他们的一切恐惧。
谁愿舍彼去？ 谁会愿意离他而去呢？

14. 彼居悦意宫， 你们瞧！他正坐在赏心悦目的宫殿中，

天女齐歌颂， 四周飘扬着成千天女所合唱的优美赞歌；
着冠百天神， 数百位冠冕堂皇的诸天神众，
齐礼莲足前； 都恭敬地在他的莲足前顶礼；
花雨淋髻顶， 无数的天花妙雨降淋在他庄严的髻顶，

悲泪润慈目。 而大悲的泪水却湿润了他仁慈的双目。

15. 复愿狱有情， 同样，我也祈愿地狱中的有情，

以吾善根力， 因为我的福慧善根，

悉见普贤等， 都能看见普贤、虚空藏和地藏①等菩萨

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！

19. 愿裸获衣裳， 愿裸露的人有衣服穿，
饥者得足食， 饥饿的人有食物吃！
渴者得净水、 愿口渴的人能够解渴，
妙味诸甘饮！ 喝得到净水和各种美味的饮料！

20. 愿贫得财富， 愿贫穷的人获得财富，
苦者享安乐！ 受苦的人安享快乐！
愿彼绝望者， 愿所有失意绝望的人，恢复信心，
振奋意永固！ 意志坚定，永不颓丧！①

21. 愿诸病有情， 愿所有生病的有情，
速脱疾病苦！ 都能迅速超脱疾病的痛苦！
亦愿众生疾， 并愿一切众生的疾病，
毕竟永不生！ 今后永远消失绝迹！

22. 愿畏无所惧， 愿胆怯的人不再恐惧，
缚者得解脱！ 被捆绑的人获得解脱！
弱者力强壮， 瘦弱的人强壮有力，
心思互饶益！ 经常心存善意，友爱互助！

23. 愿诸营商贾， 愿那奔走十方、搬有运无的商人，
处处皆安乐！ 在在处处都吉祥平安！
所求一切利， 无论他们想出外营求什么利益，
无劳悉成办！ 都能不费辛劳，顺利成办！

24. 愿诸航行者， 愿那在大小河川中航行的旅客，
成办意所愿， 都能圆满完成他们心中的愿望，
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！

29. 愿卑寒微士， 愿穷困卑微的贫寒人家，

容光悉焕发！ 个个容光焕发，神采飞扬！

苦行憔悴者， 愿修苦行而身形憔悴枯槁的修士，

健朗形庄严！ 个个身体健朗，形色庄严！

30. 愿世娇弱女， 愿世间上所有娇弱的妇女，

悉成男子汉！ 都转生为英勇健壮的男子汉！①

寒门晋显贵， 愿所有贫寒的人士，都晋升显贵之门，

慢者转谦逊！ 傲慢狂徒都变成谦谦君子！

31. 愿诸有情众， 愿一切有情众生，

因吾诸福德， 因我往昔所修集的福德，

悉断一切恶， 都能断除一切罪恶，

常乐福善行！ 常行利他的福德善业！

ii、愿入正道

32. 愿不舍觉心， 愿一切众生不舍愿求菩提之心，

委身菩提行， 全心全意投入圆满福慧的菩提之行！

诸佛恒提携， 愿十方诸佛永远护念提携，

断尽诸魔业！ 帮助他们断除各种魔业和障碍！

iii、愿成净土

33. 愿诸有情众， 愿一切有情众生，

万寿永无疆！ 个人长命百岁，万寿无疆！

安乐度时日， 更愿他们平安快乐地度过天年，

不闻死殁名！ 甚至连“死亡”的名称都不曾听闻！

34. 愿于诸方所， 愿东西南北、四维上下，
遍长如意林， 都遍满如意树的园林，
充满佛佛子， 其中充满了诸佛和菩萨圣众
所宣妙法音！ 所宣说的微妙法音！

35. 普愿十方地， 愿所有的地表上面，
无砾无荆棘， 没有碎石和荆棘等障碍，
平坦如舒掌， 平坦得就像舒张的手掌，
柔软似琉璃！ 柔软得如同珍奇的吠琉璃！ ①

36. 愿诸菩萨众， 愿一切菩萨圣众
安住闻法眷， 都在闻佛说法的声闻群众中，
各以妙功德， 各各运用自己的善妙神通功德，
庄严佛道场！ 庄严十方佛陀说法的道场！

37. 愿诸有情众， 愿一切有情众生
相续恒听闻， 都能相续不断地听闻，
鸟树虚空明， 众小鸟、树林、光明，
所出妙法音！ 甚至从空中飘送出来的微妙法音！ ②

38. 愿彼常值佛， 愿一切有情众生，
以及诸佛子， 经常值遇诸佛和菩萨圣众，
并以无边云， 并以广大无边的供养云，
献供众生师！ 敬献给一切众生的导师——佛陀！

39. 愿天降时雨， 愿众生个个具足修行的顺缘——

五谷悉丰收！ 天降及时雨、五谷皆丰收！

仁王如法行， 愿仁王依照佛法的理念治理国政，

世事皆兴隆！ 一切世事皆欣欣向荣！

40. 愿药具速效， 愿一切药物都具有特效，

咒语咸灵验！ 诵咒消灾、祈福皆能灵验！

空行罗刹等， 愿空行、罗刹和猛兽等异类，

悉具慈悲心！ 都具有爱惜生命的慈悲心！

41. 愿众无苦痛， 愿一切有情没有丝毫的痛苦，

无病未造罪！ 不曾犯罪，没有疾病！

无惧不遭轻， 愿他们远离恐惧，不受轻视，

毕竟无不乐！ 心中没有丝毫的不快乐！

(II) 愿满出世利益

42. 愿诸伽蓝寺， 愿所有的寺院和庙宇，

读诵以兴盛！ 都因为读诵思惟三藏而日渐兴盛！

僧伽常和合， 愿一切僧众永远和合相处，

僧事悉成办！ 利益众生的愿行也都能实现！

43. 愿欲学比丘， 愿所有想修习三学的比丘，

悉住阿兰若， 都能安住在无人干扰的寂静处；

断诸散乱已， 断除一切昏沉和散乱，

轻安堪修善！ 身心轻安，堪能修习一切善法！

44. 愿尼得利养， 愿所有的比丘尼都受人恭敬供养，

断诤远诸害！ 没有口角是非，远离各种身心的伤害！

如是众僧尼， 也愿所有的出家四众，

戒圆无缺憾！ 个个戒行清净，毫无缺失！

45. 犯者愿生悔， 愿犯戒的沙门，都能痛改前非，

时时忏罪业！ 时时忏除所做的罪业！

寿尽生善趣， 更希望他们来世得生善道，依法修行，

不复失禁戒！ 从此不再退失所持的禁戒！

46. 愿智受尊崇， 愿有德学的长老、阿阇黎广受尊敬，

化缘皆得足！ 外出化缘，都能顺利获得所需的资财！

心续悉清净， 愿他们的心识之流完全清净，

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， 也不必经历各种罪报的折磨！

复以胜天身， 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， 愿一切有情众生，

殷勤供诸佛， 经常不断地供养诸佛，

依佛无边福， 并因佛陀的无边福德，

恒常获安乐！ 恒常获得身心的安乐！

2. 回向出世圣者

49. 菩萨愿如意， 愿菩萨们都能随心所欲

成办众生利！ 成就一切众生的利益！

有情愿悉得， 愿一切有情都能蒙受

怙主慈护念！ 诸佛期盼众生获得的庇护！

50. 独觉声闻众， 愿所有的独觉和声闻行者，
愿获涅槃乐！ 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， 在我尚未证得极喜地以前，
愿蒙文殊恩， 愿能蒙受文殊菩萨的宏恩，
常忆已宿命， 经常回忆宿世， 鉴往知来，
出家恒为僧！ 生生世世出家为僧！ ①

52. 愿吾菲饮食， 愿我仅以粗茶淡饭，
维生充体能！ 补充体能， 维持修行所依的生命！
世世愿恒得， 更愿我生生世世，
圆满寂静处！ 都能安居在理想的环境中修行！

53. 何世欲阅藏， 无论哪一世， 当我想阅读三藏，
或欲问法义， 或想请问佛法义理的时候，
愿我无障碍， 愿我都能毫无障碍地面见
面见文殊尊！ 怙主大智文殊师利菩萨！

54. 为于十方际， 为了在广大的十方虚空界中，
成办有情利， 成满一切有情的利益，
吾行愿得如， 愿我一切所作所为得如文殊菩萨，
文殊圆满行！ 行持尽善尽美！

55. 乃至有虚空， 只要还有虚空世界，

以及众生住， 只要还有有情众生，
愿吾住世间， 我愿一直住留世间，
尽除众生苦！ 为消除一切众生的痛苦而努力！

56. 众生诸苦痛， 愿一切众生的罪业痛苦，
愿悉报吾身！ 完全报应在我一人身上！
愿因菩萨德， 更愿菩萨的广大功德，
众生享安乐！ 令众生稳享现世和永久的究竟安乐！

57. 愿除苦良药， 祈愿解除众生痛苦的唯一良药
一切安乐源—— 以及出生一切安乐之源的佛教，
教法得护持， 广受世间众生的护持和赞誉，
长久住世间！ 并且长久住留世间， 化育有情！

三、念恩礼敬

58. 礼敬文殊尊， 最后，我虔诚地礼敬文殊师利菩萨；
恩生吾善心； 是他的恩德激发了我愿求菩提的善心。①
亦礼善知识， 同时，我也敬礼各位师长和善知识；
恩长吾三学。 是他们的恩德助长了我的戒定慧三学。