

优陀那经

释迦牟尼佛·亲述
法救阿罗汉·结集
索达吉堪布·翻译

译作
95



南无本师释迦牟尼佛

THE UDANA SUTRA

优陀那经

释迦牟尼佛·亲述

法救阿罗汉·结集

索达吉堪布·翻译

版本：2025年12月

序

《优陀那经》，在藏传佛教中常称为《因缘品》，其内容与广为人知的《法句经》相近。此经由法救阿罗汉编纂，以偈颂形式集结了佛陀随缘施教的法语。每一首偈颂背后，皆有一段相应的因缘故事，记录了佛陀在何种情境下、针对何人何事而宣说此教言，犹如一部佛陀的教学实录，因此也有人将其喻为“佛教的《论语》”。

有学者认为，佛教的《优陀那经》，堪与基督教的《圣经》、伊斯兰教的《古兰经》并列，为世界三大宗教最具代表性的经典。在佛教内部，无论南传、汉传或藏传，历代大德对此经均极为重视。古印度将

学习本经视为初入佛门的必经阶梯；藏传佛教各派大德也常在开示中引用其教言，尤其噶当派祖师更将其列为必学的“噶当六法”之一。

学习此经，犹如掌握了一把开启佛法全貌的钥匙，能让我们以较少精力领悟广博的佛法要义。多年来，我一直有意为大家讲解，但此前唯一的汉译本《法集要颂经》，与藏文版本差异较大，文字也偏于古奥。因此，我发心重新翻译一个更易懂、更完整的版本。然而，本经偈颂多达九百七十余首，加之藏地大德虽常引其教证，却鲜有系统的讲解与注释可供参考，故翻译之事迟迟未能启动。

直至今年，因缘和合，我有幸获得印度大德智铠论师所造的《优陀那经注释》，其对每一偈颂的诠释细致入微，为翻译提供了扎实依据。自5月15日起，我依此注释开始翻译，并随之为大家讲授。最终历时七个多月，完成了全经翻译，并期盼未来能将此注释

一并译出，供养有缘。

《优陀那经》内容贴近生活、言语平实，所说皆为普世的人生真谛，非常适合现代人修学。它既适合初学者打基础，也适合有修行经验的人回归根本。如今不少人喜欢追求高深大法，但如果基础不稳，修行难以真正受益。此经所教授的，正是最根本、最重要的道理，是修行路上不可或缺的基石，惟愿未来有更多人能学习它、弘扬它。

索达吉

2025年12月26日

目 录

第一卷

无常品	002
爱欲品	007
渴爱品	010
不放逸品	012
爱著品	017
戒律品	021
善行品	023
言语品	025
业品	027
信心品	030
沙门品	032
道品	034

第二卷

恭敬品	037
嗔恨品	040
正念品	042
杂品	046
水品	049
花品	051
马品	054
嗔怒品	056
如来品	059
听闻品	061
我品	064
比较品	066

第三卷

友伴品	071
涅槃品	074
见品	080
恶品	086
对应品	091
安乐品	098

第四卷

心品	105
比丘品	113
梵志品	123

优陀那经

释迦牟尼佛·亲述

法救阿罗汉·结集

索达吉堪布·翻译

梵语：俄达那嘎

藏音：切德觉必措

第一卷

礼敬遍知佛，祈愿诸吉祥！

佛自说经偈，我今广结集，

断除睡昏沉，欢喜心聆听。

无常品

一切智救主，大悲大能仁，
最后身之际，世尊如是言：
悲哉！

有为皆无常，生灭为其法，
生已必归灭，寂灭为安乐。
如是炽然中，何喜有何乐？
身处黑暗中，何不寻明灯？
骸骨如鸽色，弃后遍散落，
各处各方所，见此何生喜？
自某日夜晚，初入母胎人，
寿无增唯减，去已不复返。
朝见众多人，暮或不复见，
暮见众多人，翌晨不复见。
男女众多人，壮年亦命终，
岂言我年少，生存何把握？

有死于母胎，有死初生时，
有死爬行时，有死于奔跑。
老年与少年，壮年之众人，
相继而离世，如熟果坠落。
譬如熟果实，畏惧必坠落，
生者亦如是，常畏死来临。
譬如陶工师，和泥作器皿，
一切终归坏，人命亦如是。
譬如纺织机，逐一置纬线，
终将至尽头，人命亦如是。
譬如死囚犯，所行每一步，
愈近于刑场，人命亦如是。
如山崖急流，奔流不复返，
人命亦如是，去而不复回。
艰难又短促，复具诸苦痛，
迅速将毁坏，如水中划痕。
如牧人持杖，驱畜归牧地，

病老亦如是，送人死主前。
犹如细流水，日夜不停息，
人寿亦耗尽，生命归毁灭。
守夜夜漫长，疲者路漫长，
不知法凡愚，轮回路更长。
我有子与财，愚者由此惑，
内外皆无我，何子复何财？
百千多种姓，一切诸男女，
精勤积受用，皆归死神掌。
积际必耗尽，高际必坠落，
聚际必分离，生际必死亡。
生际必死故，众生皆趋亡，
善恶之果报，随业如影形。
积恶堕地狱，造善趋乐道，
其余修道者，漏尽得涅槃。
诸佛与独觉，乃至佛声闻，
尚且舍此身，凡俗何足言？

天空或海洋，深山缝穴中，
无论住何处，皆不能避死。
已生未生者，皆舍身离去，
智者知彼灭，住法行梵行。
见老见病苦，见离心而亡，
本师舍囚居，凡夫难舍欲。
贵攀终归坏，身亦将衰老，
圣法最崇高，明智者不老。
衰老汝愚劣，汝行丑恶事，
美妙此形体，亦为汝所毁。
纵寿满百岁，终被死神携，
或老或病痛，或为死所败。
人命常流逝，昼夜极毁灭，
伴随生死苦，如鱼热水煎。
此生日夜中，行走或静居，
如同大河流，不返而逝去。
如小池中鱼，日夜时光逝，

此生极短促，何有可欢喜？
生终归于死，此身必衰老，
病巢速毁灭，脓聚亦归尽。
哀哉此身躯，归空离心识，
如尸林弃木，倒卧于地上。
常为疾所恼，恒流不净物，
老死令衰减，何不舍此身？
速灭且多病，脓秽此身躯，
当求无上乐，最胜寂灭处。
愚者谋划言，冬春及夏季，
应作此等事，不见死临头。
心执子与财，家畜诸繁荣，
死神终携去，如洪吞睡村。
死亡降临时，诸子不能救，
父母亲友众，无人为汝怙。
此事已作毕，正作及待作，
人正筹划时，老病死摧之。

故常乐禅定，平等而安住，
发起精进心，关顾生老际，
魔王及眷属，悉皆已降伏，
比丘众则可，超越生死岸。

第一品终

爱欲品

爱由妄想生，当知爱之根，
汝不起妄想，汝爱则不生。
由爱生忧恼，由爱生怖畏，
若离爱欲者，无忧亦无怖。
由喜生忧恼，由喜生怖畏，
若离喜爱者，无忧亦无怖。
爱欲果为苦，先甜后热果，
如执火不舍，凡愚自焚身。
若于宝耳饰，子女心贪著，

如铁木草缚，圣者说非坚。
爱锁虽松弛，圣言极难解，
坚者不执爱，析爱速解脱。
世间诸万物，非欲妄乃欲，
万物如是住，坚者调欲心。
人无恒常欲，所贪皆无常，
舍欲无受生，不复落死地。
欲生不泄漏，心无过正念，
不贪诸欲者，圣言上流般。
如匠炼白银，智者依次第，
刹那又刹那，渐除自垢染。
如鞋匠治革，先净方制鞋，
渐断诸贪欲，得彼诸安乐。
若求诸安乐，应断诸贪欲，
断尽诸欲已，证得最胜乐。
随逐欲望者，终不得满足，
何人以智慧，断欲则满足。

欲不得满足，智慧生满足，
智慧满足者，不受有所缠。
贪著爱欲者，哀哉乐非法，
少时尚存活，不见有障碍。
受用毁愚智，不求于来世，
坏意贪欲牵，毁己亦害他。
纵降金钱雨，欲望不满足，
利微患众多，智者能了知。
天界诸欲乐，亦不生欢喜，
佛陀声闻众，灭爱而喜乐。
纵有黄金山，其量等雪山，
不足一人欲，知己趋善行。
了知苦因者，永不贪欲乐，
欲为世刺根，坚者调众说。

第二品终

渴爱品

众生为妄毁，极贪视为净，
欲贪复增长，自缚难解脱。
欢喜灭妄想，常念修不净，
彼能断渴爱，自缚得解脱。
欲如暗网覆，渴爱所笼罩，
放逸缚所系，如鱼陷深笼。
人若放逸行，如藤渴爱增，
随逐老死去，如犊求母乳。
随念及贪著，求乐分别者，
反复漂轮回，如猴求林果。
常求安乐者，趋向生老处，
众生为爱牵，如兔网中奔。
爱缚诸众生，贪著有非有，
喜结味愚者，频得诸痛苦。
离成就安乐，为魔系缚众，

随逐老死去，如犊求母乳。
于此断爱者，离爱有非有，
比丘伏三有，无余入涅槃。
世间难舍弃，渴爱女所役，
依彼增忧愁，如草上降雨。
世间难舍弃，渴爱女能舍，
依彼离忧愁，如莲不沾水。
是故来此众，我说愿汝乐，
如拔乌尸草，拔除爱连根。
渴爱相伴者，长时中漂泊，
渴爱当根除，无忧亦无怖。
一再近取生，一再入母胎，
位变及异变，众生来与去。
此中难断爱，当断其种子，
彼则无渴爱，不复转轮回。
暇满莫虚耗，人天因希求，
被缚而安置，当越爱境欲。

有情生地狱，暇满失则悔，
轮回大海因，爱境及疮基。
藤网所覆蔽，热恼若不调，
屡屡生此苦，永不得还灭。
如不拔树根，纵砍复生长，
若不除随眠，此苦终不息。
如已制武器，由贼力杀已，
内心生渴爱，杀害诸众生。
当知如是爱，出生诸苦患，
断爱无近取，具念僧普行。

第三品终

不放逸品

不放逸不死，放逸乃死处，
不放逸不死，放逸者常死。
了知彼殊胜，智者不放逸，

极喜不放逸，乐于圣行境。
于彼常修习，常胜伏他方，
坚者得成就，无上乐涅槃。
智者不放逸，摧毁放逸时，
登上智慧殿，无忧观苦众，
如贤居山顶，俯视地上人。
精进不放逸，正戒与调柔，
智者抵彼岸，渡越大河流。
精进具正念，行净善思择，
正戒法为生，不放逸誉增。
增上心谨慎，学佛诸学处，
寂静常具念，护者无忧恼。
勿依下劣法，勿依于放逸。
勿欲求邪见，勿增长世间。
世间正见者，具足大威德，
彼者千世中，不堕诸恶趣。
愚者行放逸，则将坏本心，

智者不放逸，如商守财富。
不随放逸行，不贪于欲喜，
常怀谨慎心，得证漏尽果。
纵未得漏尽，此时勿放逸，
如狮遇母兽，放逸者被杀。
放逸近他妻，此人得四过：
失福不安眠，招谤堕地狱。
无福趋恶道，恐惧乐甚微，
遭王重惩罚，身坏堕地狱。
欲求自乐者，应如上述行，
如人乘车行，坚者常精进。
譬如愚乘车，舍弃大良道，
驶入险恶路，轮坏心懊恼。
如是舍正法，随逐非法行，
愚为死主控，如轮破遭毁。
若人舍应作，从事不应作，
放逸而骄慢，彼等漏增长。

若使漏增长，无漏道远离，
若人念身处，恒常修善行。
不作非应作，常作应作事，
具正知正念，诸漏得灭尽。
若人漏已尽，彼得无漏果，
若为多言者，彼等非持法。
若人虽少闻，以身现证法，
于法谨慎者，彼等持正法。
设使多说法，放逸不修行，
如牧数他牛，沙门分不得。
设使少说法，随法而修行，
离贪嗔痴者，沙门分已得。
赞叹不放逸，常呵责放逸，
百祭谨慎者，成为天中首。
已作或未作，智者赞谨慎，
不放逸智者，获取二利益。
现世何利益，后世何利益，

坚者了达彼，说名为智者。

比丘乐谨慎，畏惧于放逸，

自拔离恶趣，如象出泥沼。

比丘乐谨慎，畏惧于放逸，

能摧诸恶法，如风落树叶。

比丘乐谨慎，畏惧于放逸，

能灭粗细结，如火焚尽林。

比丘乐谨慎，畏惧于放逸，

能灭诸结缚，渐次得领悟。

比丘乐谨慎，畏惧于放逸，

灭诸行寂静，各证寂静果。

比丘乐谨慎，畏惧于放逸，

近于涅槃故，决定不退转。

精进不放逸，善行修法者，

现世与后世，行法获安乐。

为寂依学处，勤勉发精进，

失念与放逸，懒惰无律仪，

睡眠与懈怠，散乱等诸障，
汝等知此支，正念勿虚耗。
比丘持净戒，喜乐不放逸，
善修诸等持，守护自心意。
应勤应出家，当入佛教法，
如象坏芦屋，摧毁死魔军。
于此调伏法，何人谨慎行，
善断生死轮，终得苦边际。

第四品终

爱著品

爱生诸忧恼，爱生诸恐惧，
若能舍诸爱，无忧无恐惧。
爱女生忧恼，痛苦及恐惧，
爱女若变易，悲伤将生起。
世间种种苦，忧叹及哀号，

皆依爱所生，离爱彼不存。
世无爱之人，安乐无忧恼，
故求离染尘，终不生爱著。
不见爱生苦，见不爱亦然，
勿与爱相遇，勿遇不爱者。
与所爱别离，与不爱相遇，
能令人衰老，生起难忍苦。
爱人若死亡，亲友众多人，
长久陷忧伤，爱离苦不堪。
若无爱不爱，彼无结束缚，
是故爱即罪，不应起爱著。
观爱舍正理，不入诸乐行，
自离乐行道，羡慕乐法者。
妙色乐束缚，人天诸界中，
造罪遭损失，随老死所转。
若人于昼夜，谨慎舍妙色，
断难舍魔食，拔除罪根本。

不善现为善，不美现为美，
痛苦现为乐，放逸者遭毁。
若人喜自身，以恶行求乐，
难以得安乐，故莫作诸恶。
若人喜自身，以善行求乐，
轻易得安乐，故莫作诸恶。
譬如荒城郭，坚固壕所围，
若人喜自身，善护而守护。
若人喜自身，一切三时中，
智者巡逻行，善藏而护之。
譬如荒城郭，内外严守护，
勿令暇满失，如是护自身，
若生地狱中，懊悔暇满失。
遍察诸方所，无过于爱己，
他众亦爱己，故勿害于他。
诸众爱生命，皆畏遭惩罚，
以己衡量他，勿打亦勿杀。

远方被流放，平安而回归，
重逢亲友时，欢喜而高呼。
如是修福人，此世至来世，
福德如期至，如亲来欢欣。
是故为来世，应积诸福德，
福德于他世，众生所依处。
行善修福者，诸天同赞叹，
今生无毁谤，善趣得欢喜。
住法戒圆满，知耻言诚实，
作自有益事，众人皆喜悦。
行自利益事，他人亦欢喜，
现世获赞誉，来世生善趣。
言说随法语，制止非理行，
善者皆欢喜，恶者不欢喜。
上士与下士，命终皆别离，
恶者入地狱，善者生善趣。

戒律品

为求三安乐，称誉及财富，
来世生善趣，智者护戒律。
圣者见圆满，世间寂静依，
见此其余处，智者护戒律。
身无诸热恼，戒律得安乐，
夜晚安然眠，醒时亦欢喜。
布施具戒律，智者因福德，
今世与来世，恒常获安乐。
至老持戒妙，善住信为妙，
人中智为宝，福德贼难夺。
比丘住戒律，守护诸根门，
了知食分量，不眠而精进。
如是勤精进，昼夜不懈怠，
为近涅槃故，永不会退失。
人住于净戒，修心与智慧，

精进住比丘，定得苦边际。
故应常持戒，善守护禅定，
当修学胜观，各具正知念。
由此灭诸结，心离成无余，
身坏具慧者，得离数涅槃。
若人善修习，戒定慧三学，
极净得究竟，无恼灭后有，
解脱贪爱缚，舍身具智慧，
超越魔境者，如日光照耀。
比丘于内外，放逸骄慢者，
戒律禅定慧，不得圆满成。
云覆天降雨，晴空雨不降，
故当除覆障，如是雨不降。
如是常了知，比丘护净戒，
涅槃道之中，唯速得清净。
花香不逆风，沉檀香亦尔，
正土香可逆，妙香遍诸方。

沉香与檀香，青莲茉莉香，
此类香之味，不及戒香胜。
沉香与檀香，香气实微薄，
具戒者芳香，遍布人天界。
故应不放逸，护持清净戒，
以正知解脱，则不入魔道。
此乃安乐道，于此清净道，
趋入修习已，斩断魔系缚。

第六品终

善行品

身断诸恶行，身持诸善行，
护身离大过，身得善调伏。
语断诸恶行，语持诸善行，
护语离大过，语得善调伏。
意断诸恶行，意持诸善行，

护意离大过，意得善调伏。
身断诸恶行，语断诸恶行，
意断诸恶行，断除余过失。
身行诸善业，语行诸善业，
意行诸善业，具足四无量。
身行诸善业，语与意亦尔，
此世及他世，恒常得安乐。
恒常调伏身，能仁无害行，
彼趋不死处，所去皆无忧。
恒常调伏语，能仁无害行，
彼趋不死处，所去皆无忧。
恒常调伏意，能仁无害行，
彼趋不死处，所去皆无忧。
坚者调伏身，坚者调伏语，
坚者调伏意，坚者普调伏，
彼趋不死处，所去皆无忧。
身调伏为善，语调伏为善，

意调伏为善，一切调伏善。
普调伏比丘，解脱诸苦痛，
护语善调意，身不行恶业，
清净此三业，得证仙人道。

第七品终

言语品

已作说未作，妄语者堕狱，
二人俱同等，来世具劣法。
若人从口中，言说诸恶语，
如同依斧刃，砍割自身体。
赞叹应贬者，诋毁应赞者，
口积众争论，诤论者不乐。
赌博败自财，诤论实微小，
扰乱圣者心，诤论患极大。
若造圣所呵，语与意恶业，

众生十万劫，堕具疮地狱，
四十一劫中，堕疮裂地狱。
恶心无因谤，杀已堕地狱，
智者能安忍，于彼心不乱。
愚者依恶见，舍弃法养活，
圣者阿罗汉，以及佛教法，
如竹芦结果，还坏其自身。
唯当说善语，不说罪恶语，
恶语伤害人，善语实相宜。
愚者说恶语，说时成束缚，
说则舍来世，圣者不说此。
比丘调伏语，缓语无傲慢，
具法示其义，此为悦耳语。
圣说善语最，悦耳语第二，
真实语第三，非庸语第四。
当说此等语，以此不害己，
他人亦无损，善说如是语。

善语令人喜，不生诸恶业，
他人生欢悦，唯说悦耳语。
真实语甘露，真实语无上，
真实住义法，圣者如是说。
为断众苦痛，佛陀所说语，
真实趋涅槃，此语最无上。

第八品终

业品

超越真实语，摧毁后世界，
众生说妄语，无恶而不作。
宁可自吞食，燃烧热铁丸，
犹胜破戒者，享用信施食。
汝若畏痛苦，汝若厌痛苦，
明中或暗处，切莫造恶业。
若已造恶业，抑或正造作，

纵然急起逃，苦果难逃脱。
无处可躲藏，避开业果报，
非空非海中，非入诸山隙。
观察他人已，见其造恶业，
彼等我不为，恶业必随身。
极难忍恶业，欺诳度量行，
损害他人者，教唆他行恶，
彼业必随身，令其堕深渊。
若人造善业，抑或造恶业，
其业不唐捐，如是结果报。
何时业聚集，尔时受煎熬，
他人亦苦恼，苦恼成常态。
愚人不思虑，我业必随形，
恶业将成熟，来世自了知。
愚者不了知，所作诸恶业，
自身于他世，感受热恼苦。
自业令下堕，如火灼烧苦，

愚者智浅薄，自作己仇敌，
造作诸恶业，成熟大苦果。
造恶生忧恼，泪覆面啼泣，
成熟各苦报，不作此为善。
行善不生苦，欢喜心安乐，
成熟各乐报，作此则为善。
自求安乐故，嬉笑造恶业，
彼业之果报，哭泣而领受。
恶业如醇乳，不即刻现前，
如灰覆火种，终烧愚童身。
恶业非现报，如刃割身躯，
恶业之果报，来世当现前。
何处彼成熟，各受炽热苦，
造恶诸有情，来世当了知。
锈从铁生起，生已蚀彼铁，
如是未察行，自业趣恶道。

信心品

信惭戒布施，此法正士赞，
以此趋天界，说此天界道。
慳者不生天，愚者不赞施，
坚者随喜施，他世享安乐。
人中信财最，善行法得乐，
真实味最胜，智活命中最。
趣向涅槃道，信乐罗汉法，
智者敬聆听，获得彼智慧。
谨慎渡大海，信心渡河流，
精进舍痛苦，智慧得清净。
比丘具信友，充满诸智慧，
欢喜乐涅槃，断除诸系缚。
若能善修习，信戒与智慧，
智者除众过，彼称善德者。
信与戒圆满，布施无吝啬，

彼人往何处，悉皆得供养。
智者生世间，信智为依怙，
此为最胜财，余财皆平常。
欲见诸圣者，乐闻正妙法，
远离悭吝垢，此名具信者。
当备信道粮，福德贼难夺，
盗贼夺则愆，沙门受则喜。
若见沙门至，智者极欢喜，
诸人随信心，尽力而布施。
他人获饮食，自心不悦意，
则于昼夜中，三昧不可得。
如断多罗顶，嫉妒悉断除，
彼于昼夜中，三昧则可得。
莫依无信者，彼如干涸井，
纵使深挖掘，唯出臭泥水。
智者亲信士，如向湖求水，
水多且清澈，清凉无污染。

有爱或无爱，牟尼身不动，
当舍无信者，亲近具信者。

第十品终

总摄偈：

无常爱欲渴，谨慎与欢喜，
戒善行言语，业信此十品。

沙门品

梵志当舍欲，精进断流转，
欲若未全舍，能仁一不得。
懈怠遍游者，烦恼纷扰起，
唯有坚精进，彼事方依成。
一切懈怠业，烦恼诸苦行，
不清净梵行，莫想成大义。
如人持箭误，截断自手臂，

沙门护戒失，牵引入地狱。
如人善持箭，不截断手臂，
沙门善护戒，引导近涅槃。
沙门不了知，难度难忍受，
劣者生悔意，彼等众苦起。
屡屡后悔念，控制其心识，
若不能回转，岂能沙门行？
出家喜乐恶，居家乐造恶，
将受无等苦，来世苦无尽。
身披袈裟衣，多不守律仪，
具恶喜乐恶，恶者堕恶趣。
如藤缠娑罗，极为破戒者，
如于自作敌，彼欲如是作。
头发成花白，尚未证长老，
彼是青春尽，乃名老愚人。
何者舍善恶，修持梵行净，
断蕴而行持，彼名为长老。

无戒说妄语，剃发非沙门，
愚者入欲中，岂为沙门耶？
无戒说妄语，剃发非沙门，
何者息灭恶，智知为沙门。
无戒说妄语，剃发非沙门，
何者遍观察，大小诸罪恶，
悉皆能熄灭，彼名真沙门。
断恶为梵志，行寂为沙门，
舍离自垢染，是名为出家。

第十一品终

道品

何时四圣谛，以智慧得见，
此道善了知，有爱悉解脱。
如风吹尘起，雨降而平息，
何时慧得见，尔时分别寂。

谁能善通达，生死皆尽灭，
决断世间事，此慧最殊胜。
谛中四谛胜，道中八支胜，
人中具目胜，法中离贪胜。
诸行皆无常，何时慧得见，
尔时厌离苦，此道则清净。
诸行皆是苦，何时慧得见，
尔时厌离苦，此道则清净。
诸行皆空性，何时慧得见，
尔时厌离苦，此道则清净。
诸行皆无我，何时慧得见，
尔时厌离苦，此道则清净。
断除爱刺道，我为汝等说，
如来为导师，汝等应行持。
拔除爱刺道，我为汝等说，
如来为导师，汝等应行持。
清净诸见解，唯此道无他，

住于三摩地，当断魔束缚。
此为正直道，能胜诸他法，
如鹅趋向湖，是乃一行道。
释迦牟尼佛，入定所觉悟，
为众再再说，了悟生死际，
大悲利众生，宣说一行道。
由此道已渡，将渡正渡河，
令诸所化净，灭尽生死流，
为知诸界别，具眼说此道。
如同恒河水，流入大海中，
广智所说道，为得不死果。
慈悲诸众生，转未闻法轮，
救护人天众，有际者前礼。
当辨三善念，当断三恶念，
寻伺得寂灭，如尘雨所压。
心息诸分别，则触菩提乐，
专注三等持，当修谛无量。

具念智解结，以三离三处，
慧剑精进力，具念乐等持，
了知世生灭，诸法中解脱，
通达世间际，称世到彼岸。
修寂八正道，直道得甘露，
如是求乐者，赞誉日增长。

第十二品终

第二卷

恭敬品

骡以胎自害，芦竹以果亡，
芭蕉以实死，愚者以敬丧。
愚者受恭敬，必将遭毁灭，
白善分减损，顶相亦必退。

恶人求利养，比丘求眷属，
贪吝住所处，贪慕他供养。
出家与在家，皆以我为首，
已做未做事，皆任我掌控。
愚者妄分别，心增大贪欲，
求利有他道，涅槃别有径。
如是知此理，不乐众利养，
渐增静比丘，是为佛声闻。
不勤诸世法，己德勿人知，
不依他活命，行法莫如商。
应取己所得，不贪他人物，
比丘贪他财，禅定难成就。
若欲安乐活，愿学沙门行，
僧团施衣食，理当取受之。
若欲安乐活，愿学沙门行，
如蛇入鼠穴，安住于寮舍。
若欲安乐活，愿学沙门行，

知足于微少，专修一法要。
不为众所知，持戒善安住，
知彼清净活，精进受称赞。
具无漏三明，则能灭死主，
愚者讥笑说，以为彼无知。
纵具恶法者，倘若已具足，
饮食之利养，众人则恭敬。
剃发披袈裟，愚者获饮食，
衣服与卧具，徒增仇敌数。
知此大恐惧，诸多利养过，
少欲除忧虑，具念比丘行。
食多心不安，维生不可废，
因食维持身，知此行乞食。
贵人礼供养，难拔如细刺，
当知此利养，难离如陷泥。

嗔恨品

不造诸恶业，不嗔非应嗔，
否则今来世，为恶罪所染。
自身先毁坏，此后毁他人，
如鹰食诱鸟，毁己亦毁他。
打者必遭打，恨者必遭恨，
骂者必遭骂，怒者必遭怒。
此等愚行人，不知正法义，
短暂生命中，睚眦而怨恨。
自谓我最胜，各言各自理，
僧团起分裂，为何不自省？
砸骨与杀生，掠夺马牲财，
毁坏诸国土，终亦能和解。
智者观察语，明示诸行处，
了知此法者，为何不奉行？
汝为无智者，仅凭口争辩，

不知诸法义，我当勤修此。
此中谁智者，和言能止诤，
谓骂我辱我，我败我受损，
心存此念者，怨恨难止息。
谓骂我辱我，我败我受损，
心不存此念，怨恨自消除。
以怨而报怨，怨恨永不息，
以忍息怨恨，此乃法自性。
以怨不息怨，无怨能息怨，
怨恨伤身心，智者不应怨。
坚者善安住，共行智慧友，
若能得此伴，摧伏诸烦恼，
具念心欢喜，与彼同修行。
坚者善安住，共行智慧友，
若能得此伴，如王弃国土，
独自修行道，不造诸恶业。
若不得善友，与己同正行，

愚者不为伴，坚定独自行。
愚者不为伴，独行较为易，
如玛当旷象，减忧独自行。

第十四品终

正念品

依佛所教导，谁修出入息，
圆满正念法，渐次得清净，
如日月离云，此界皆明明。
行走或坐卧，安置身与心，
比丘住正念，获前后差别。
获此差别已，死王不得见，
缘身之念处，收摄六触处，
何人常安住，自证得涅槃。
何人于何处，身念善安住，
无我无我所，不执我我所，

如是住比丘，速超贪爱境。
谁具念正知，时时欢喜净，
警觉行此法，超越生与老。
是故常警觉，正念比丘勤，
世世断结缚，以此证涅槃。
醒觉沉睡者，警觉闻我说，
宁卧具警觉，警觉者无畏。
警觉且精进，日夜随修学，
信解无死法，诸漏得灭尽。
何人日夜中，随念于佛陀，
皈依佛陀者，彼得人身利。
何人日夜中，随念于正法，
皈依正法者，彼得人身利。
何人日夜中，随念于僧众，
皈依僧众者，彼得人身利。
何人日夜中，随念于佛陀，
瞿昙之弟子，善觉而觉醒。

何人日夜中，随念于正法，
瞿昙之弟子，善觉而觉醒。

何人日夜中，随念于僧众，
瞿昙之弟子，善觉而觉醒。

何人日夜中，随念于戒律，
瞿昙之弟子，善觉而觉醒。

何人日夜中，随念于布施，
瞿昙之弟子，善觉而觉醒。

何人日夜中，随念于天尊，
瞿昙之弟子，善觉而觉醒。

何人日夜中，常念于身观，
瞿昙之弟子，善觉而觉醒。

何人日夜中，常念于四定，
瞿昙之弟子，善觉而觉醒。

何人日夜中，心喜无害法，
瞿昙之弟子，善觉而觉醒。

何人日夜中，心喜无嗔法，

瞿曇之弟子，善觉而觉醒。
何人日夜中，心喜禅修法，
瞿曇之弟子，善觉而觉醒。
何人日夜中，心喜空性法，
瞿曇之弟子，善觉而觉醒。
何人日夜中，心喜无相法，
瞿曇之弟子，善觉而觉醒。
何人日夜中，心喜寂静法，
瞿曇之弟子，善觉而觉醒。
何人日夜中，心喜出离法，
瞿曇之弟子，善觉而觉醒。
何人日夜中，心喜无所有，
瞿曇之弟子，善觉而觉醒。
何人日夜中，心喜涅槃法，
瞿曇之弟子，善觉而觉醒。

杂品

我事当下行，唯有先警觉，
我先如是行，或事未如愿，
或事如愿成，我已见此性，
直至事成办，人当勤精进。
精进勤修持，自身成岛屿，
如匠炼白银，净除自垢染。
垢尽不生过，后无生与老，
无惭视有惭，有惭不见惭。
无畏视有畏，有畏不见畏，
如是持邪见，众生堕恶趣。
先前放逸者，后成不放逸，
如日月离云，此世皆光明。
先前放逸者，后成不放逸，
正念善超越，此世诸贪欲。
年少出家者，趋入佛陀教，

如日月离云，此世皆光明。
年少出家者，趋入佛陀教，
正念善超越，此世诸贪欲。
曾造诸恶业，以善而净除，
如日月离云，此世皆光明。
曾造诸恶业，以善而净除，
正念善超越，此世诸贪欲。
若人不乐生，死亦无忧愁，
坚者见胜境，忧中不悲恼。
若人不乐生，死亦无忧愁，
坚者见胜境，亲友中安然。
比丘修白法，断舍诸黑法，
由家人无家，住于寂静处，
于彼生欢喜，断舍诸欲贪。
常清净心要，常行净布萨，
清净诸净业，戒行得圆满。
如田草为害，世人贪为患，

施与离贪者，果报最殊胜。
如田草为害，世人嗔为患，
施与离嗔者，果报最殊胜。
如田草为害，世人痴为患，
施与离痴者，果报最殊胜。
如田草为害，世人慢为患，
施与离慢者，果报最殊胜。
如田草为害，世人吝为患，
施与离吝者，果报最殊胜。
如田草为害，世人爱为患，
施与离爱者，果报最殊胜。
六为主宰王，贪著为贪者，
不贪为无贪，贪者名愚人。
贪嗔及我慢，覆藏住身城，
骨架为城墙，血肉为涂抹。
由因所生苦，不见则束缚，

见则断瀑流，外道不舍贪。

第十六品终

水 品

彼等不乐家，精进具正念，
如鹅弃恶湖，出家度瀑流。
坚者离世间，摧毁诸魔军，
如鹅行日道，神通游虚空。
不持梵净行，年少未聚财，
如于枯湖岸，老鹭空悲叹。
不持梵净行，年少未聚财，
追忆昔所为，蜷身而卧眠。
莫思己小恶，不随后身来，
如同落水滴，渐满大水瓮，
点滴积诸恶，愚者满罪恶。
莫思己小善，不随后身来，

如同落水滴，渐满大水瓮，
点滴积诸善，坚者满善德。
谁欲舍恶湖，渡越大河流，
士夫备船筏，智者方得渡。
已度佛世尊，婆罗门住陆，
比丘净沐浴，声闻备筏船。
渡已佛世尊，梵志住干地，
比丘净沐浴，声闻备船筏。
犹如深大海，清净无浑浊，
智者心澄明，于此闻正法。
此处水遍在，谁复四处寻，
何需求井水，当断爱根本。
染匠水洗濯，箭匠火矫直，
木匠削木料，智者调自心。
如空无所著，如门闩不动，
如污浊之湖，智者厌轮回。

花品

人天阎罗界，何者胜大地，
善说四法者，如花人所喜？
人天阎罗界，学者胜大地，
善说四法者，如花人所喜。
密林生怖畏，砍林非砍树，
断林与林根，沙门证涅槃。
若不断林根，微细亦生人，
如犊求母乳，心为欲所缚。
如手折秋莲，断除自爱著，
为证佛涅槃，劝修寂静道。
如同美鲜花，色好无香味，
如是善说语，莫令其无果。
如蜂采花蜜，不损花色香，
采已复飞去，能仁入村落。
勿观他人过，勿察作未作，

应当自观察，所作合理否。
如从垃圾堆，无有净水处，
生出莲花开，清净香悦意。
如是凡夫众，愚迷如垃圾，
佛陀诸声闻，智慧从中现。
如从花聚中，编制多花鬘，
如是为人生，应行众善业。
如同夏季时，薄拘罗花落，
如是诸比丘，当断贪嗔痴。
人心生贪著，积聚如繁花，
死神将掠去，如洪冲睡村。
人心生贪著，积聚如繁花，
欲望不知足，死主所制伏。
人心生贪著，积聚如繁花，
受用未得生，死主所制伏。
人心生贪著，积聚如繁花，
所作未究竟，死主所制伏。

知此身如瓶，诸法如阳焰，
断魔胜花已，死王不得见。
知此世如瓶，诸法如阳焰，
断魔胜花已，死王不得见。
知此身如泡，诸法如阳焰，
断魔胜花已，死王不得见。
知此世如泡，诸法如阳焰，
断魔胜花已，死王不得见。
世如优昙花，比丘观无实，
舍离非彼岸，如蛇脱旧皮。
比丘断贪欲，如拔水莲根，
舍离非彼岸，如蛇脱旧皮。
比丘断嗔恚，如拔水莲根，
舍离非彼岸，如蛇脱旧皮。
比丘断愚痴，如拔水莲根，
舍离非彼岸，如蛇脱旧皮。
比丘断傲慢，如拔水莲根，

舍离非彼岸，如蛇脱旧皮。
比丘断爱执，如拔水莲根，
舍离非彼岸，如蛇脱旧皮。
比丘断渴爱，如拔水莲根，
舍离非彼岸，如蛇脱旧皮。

第十八品终

马品

如良马受鞭，惊惧疾驰行，
具足信戒定，善择诸法相，
根等安忍乐，怙主断三有。
如良马受鞭，惊惧疾驰行，
具足信戒定，善择诸法相，
明与足正念，怙主断众苦。
如善调良马，谁能善摄根，
断嗔尽诸漏，天人亦供彼。

谨慎胜放逸，不眠胜多睡，
良马胜劣马，智者胜愚者。
如鞭策良马，何人知惭耻，
智慧善安住，彼能除罪恶。
调顺赴会场，调顺王乐骑，
能忍恶言者，调顺人中最。
诸象中大象，信度马及骡，
调顺彼等者，不如调自胜，
善调自心者，智者获寂静，
依彼诸骑乘，不能至彼地。
诸象中大象，信度马及骡，
调顺彼等者，不如调自胜，
调自具正念，能尽诸苦际，
依彼诸骑乘，不能至彼地。
诸象中大象，信度马及骡，
调顺彼等者，不如调自胜，
调自具正念，能舍一切趣，

依彼诸骑乘，不能至彼地。
诸象中大象，信度马及骡，
调顺彼等者，不如调自胜，
善调自心者，能断诸结缚，
依彼诸骑乘，不能至彼地。
如调顺良马，唯应调自心，
善调自心者，能至苦彼岸。
自为自依怙，自为自皈处，
如调顺良马，故应调自心。

第十九品终

嗔怒品

若断嗔傲慢，超越诸结缚，
不著名与色，无故不随堕。
初生即断嗔，生已断贪欲，
坚者断无明，见谛得安乐。

断嗔得安眠，断嗔无忧恼，
比丘嗔毁乐，拔除毒根本，
圣者所称赞，断嗔无忧愁。
谁嗔言自己，所作皆善行，
彼嗔止息后，忧苦如火烧。
无惭且无愧，嗔者无戒行，
为嗔所胜伏，无人依止彼。
愚者具威力，其力实无力，
愚者离正法，岂有所成就？
虽具大威力，能忍弱小者，
是谓最胜忍，如卑常屈身。
虽为他人主，能忍弱小者，
是谓最胜忍，如卑常屈身。
他人甚呵责，强者能忍受，
是谓最胜忍，如卑常屈身。
他人甚讥毁，强者能忍受，
是谓最胜忍，如卑常屈身。

知他人生嗔，自身寂静者，
能救己与他，于大怖畏中。
知他起嗔恨，自身寂静者，
彼能行自他，二者之利益。
于行自与他，二俱利益者，
不解法理众，轻视谓愚人。
畏故忍上言，恐争忍中言，
谁能忍下言，圣赞最胜忍。
愚嗔说粗语，自诩为胜者，
谁能忍其言，彼常为胜者。
说实不起嗔，少物亦布施，
依此三法者，得生天界中。
嗔怒所伏者，自利亦不知，
众中当无畏，言说无嗔语。
谁嗔生嗔者，彼成为罪人，
勿以嗔报嗔，难胜战中胜。
无嗔胜于嗔，善胜不善事，

布施胜悭吝，实语胜妄语。
调柔正命活，无嗔何来嗔，
正知得解脱，智者无嗔怒。
无嗔无受害者，圣者常依止，
恶人嗔怒者，如山住于地。
谁能制嗔怒，如驭偏行马，
我谓调御师，平凡者拉缰。

第二十品终

总摄偈：

沙门道恭敬，嗔恨及正念，
杂水花与马，嗔怒此十品。

如来品

世遍知胜众，诸法皆不染，
爱尽得解脱，自证谁能示？

如来人天师，我遍具力智，
证悟菩提已，我自能善说，
无等无有比，谁能为我师？
我是世罗汉，我是世无上，
人天世界中，我是胜魔者。
无有似我者，无有我导师，
此世我唯一，证无上菩提。
当知谁漏尽，如我胜利者，
我胜恶法故，行者我胜利。
超越世爱者，遍智已涅槃，
未示世间众，不知深法故，
我往波罗奈，击响法鼓音，
世间未曾转，我转妙法轮。
大雄诸如来，以法调伏众，
为法调伏者，智者不应谤。
如来无等比，安乐与出离，
行二分别佛，除冥至彼岸。

具名悉获得，心自在普伏，
漏尽得解脱，具有解脱意，
离嗔无漏者，为利有情观。
有如住山顶，俯视诸众生，
善慧离忧者，登上法宫殿。
观生老众生，忧苦所逼恼，
为启不死门，愿闻悉解疑。

第二十一品终

听闻品

善听与善行，离家善出家，
随顺于解脱，相应沙门善。
愚者无智慧，行如不死亡，
智者悟正法，如病夜中忧。
如入善覆蔽，黑暗之屋室，
诸色虽存在，有眼亦不见。

如是具种者，纵然具智慧，
恶法与善法，未闻则不知。
如具眼有灯，能见诸色相，
如是善恶法，听闻则了知。
由闻知诸法，由闻遮诸恶，
由闻断无义，由闻得涅槃。
倘若广闻法，却不善护戒，
彼因戒被责，其闻不圆满。
倘若少闻法，却能善护戒，
彼因戒受赞，其闻得圆满。
何人少闻法，且不善护戒，
彼为二所责，戒行不圆满。
何人广闻法，且能善护戒，
彼为二受赞，戒行得圆满。
多闻持正法，具慧住禅定，
彼等无可责，如阎浮金饰。
谁以色推度，以声判我者，

贪欲所系缚，彼人不识我。
若能内明知，不见于外境，
内果虽明了，彼可被声引。
若能见外境，内不能了知，
外果虽明见，彼可被声引。
若内不明知，外境亦不见，
愚人则蒙蔽，彼可被声引。
若内能明了，外境亦能见，
坚者具离慧，彼不被声引。
耳闻众多声，眼见众多色，
坚者见闻彼，不应轻信受。
闻知善说精，且知等持要，
若人放逸行，闻知无大义。
谁喜圣示法，身语如是行，
具忍喜调根，闻知到彼岸。

我品

应学善说法，承侍于沙门，
寂静与一座，其心当寂灭。
一座一卧具，独行无懈怠，
独居于林间，独自自调伏。
若人胜千万，人众战场中，
不及胜自己，彼胜人中战。
常行律仪者，独自调自心，
自胜为最胜，胜他实平凡。
智慧住比丘，胜伏魔罗众，
以及诸梵天，欲天乾闥婆。
自先住正理，后调他如己，
自先住正理，后调智不忧。
于己如何作，于他亦如是，
调伏己寂静，调他得安乐。
于己如何作，于他亦如是，

妙哉已善调，自调生欢喜。
为成自利益，可舍多利他，
若知自利最，自利成最胜。
自为自依怙，何有他依怙？
自为自依怙，智者得利益。
自为自依怙，何有他依怙？
自为自依怙，智者得正法。
自为自依怙，何有他依怙？
自为自依怙，智者得名誉。
自为自依怙，何有他依怙？
自为自依怙，智者得安乐。
自为自依怙，何有他依怙？
自为自依怙，智者得善趣。
自为自依怙，何有他依怙？
自为自依怙，长享天界乐。
自为自依怙，何有他依怙？
自为自依怙，亲族中光耀。

自为自依怙，何有他依怙？
自为自依怙，忧中不热恼。
自为自依怙，何有他依怙？
自为自依怙，断除诸系缚。
自为自依怙，何有他依怙？
自为自依怙，舍离诸恶趣。
自为自依怙，何有他依怙？
自为自依怙，解脱诸苦厄。
自为自依怙，何有他依怙？
自为自依怙，证得自依怙。
自为自依怙，何有他依怙？
自为自依怙，接近得涅槃。

第二十三品终

比较品

谁说无义语，即使百偈颂，

不如闻一句，有义得寂静。
谁说非法语，即使百偈颂，
不如闻一句，具法得寂静。
破戒不入定，能活百年者，
不如具戒律，入定活数日。
无勤具懈怠，能活百年者，
不如勤精进，坚毅活数日。
智乱不入定，能活百年者，
不如大智慧，入定活数日。
不见生与灭，能活百年者，
不如见生灭，觉者活数日。
不见受灭尽，能活百年者，
不如见受尽，觉者活数日。
不见漏灭尽，能活百年者，
不如见漏尽，觉者活数日。
不见不动位，能活百年者，
不如见不动，觉者活数日。

不见难见位，能活百年者，
不如见难见，觉者活数日。
不见至高位，能活百年者，
不如见高位，觉者活数日。
不见殊胜位，能活百年者，
不如见胜位，觉者活数日。
不见不死位，能活百年者，
不如见不死，觉者活数日。
不见甘露位，能活百年者，
不如见甘露，觉者活数日。
不见无尘位，能活百年者，
不如见无尘，觉者活数日。
不见离尘位，能活百年者，
不如见离尘，觉者活数日。
人于百年中，林中供养火，
不如须臾间，自修供养胜，
此供最适宜，胜百年火供。

月月以茅草，尖端取饮食，
不如信佛陀，十六分之一。

月月以茅草，尖端取饮食，
不如信佛法，十六分之一。

月月以茅草，尖端取饮食，
不如信僧众，十六分之一。

月月以茅草，尖端取饮食，
不如悲众生，十六分之一。

月月以茅草，尖端取饮食，
不如慈众命，十六分之一。

月月以茅草，尖端取饮食，
不如慈生灵，十六分之一。

月月以茅草，尖端取饮食，
不如发慈心，十六分之一。

月月以茅草，尖端取饮食，
不如善说法，十六分之一。

月月千祭祀，如是行百年，

不如信佛陀，十六分之一。
月月千祭祀，如是行百年，
不如信佛法，十六分之一。
月月千祭祀，如是行百年，
不如信僧众，十六分之一。
月月千祭祀，如是行百年，
不如悲众生，十六分之一。
月月千祭祀，如是行百年，
不如慈众命，十六分之一。
月月千祭祀，如是行百年，
不如慈生灵，十六分之一。
月月千祭祀，如是行百年，
不如发慈心，十六分之一。
月月千祭祀，如是行百年，
不如善说法，十六分之一。
世间求福者，终身行供祭，

不如以正心，顶礼四分一。

第二十四品终

第三卷

友伴品

无信且慳吝，破和说离间，
智者不为友，恶人勿共处。
具信语柔和，多闻具戒律，
智者应结交，最胜人为友。
莫依止恶友，莫亲近劣士，
应依善知识，应依止善士，
若能亲近彼，不作恶行善。
若依广闻思，具信智慧者，
今闻彼善说，纵远亦获利。

依劣则衰损，依等住现状，
依上获妙果，故我依胜士。
何人若依止，具戒及寂静，
最胜智慧者，则能胜彼尊。
若人以茅草，系缚腐鱼时，
草绳亦腐烂，依恶友亦然。
若人以树叶，包裹檀香粉，
叶亦得香气，依善友亦然。
若未造恶者，依止造恶者，
众疑彼造恶，恶名亦增长。
若人依恶者，彼过染己身，
如箭入毒筒，无毒亦遭染。
坚者惧染过，不依止恶友，
如何依止友，如何相交往，
所依何种人，不久变同类。
是故如果器，我知所依止，
非善不依止，智者依善士，

比丘循此道，灭尽诸苦痛。
愚者尽形寿，纵然依智者，
彼不知法义，如勺不尝味。
智者须臾间，依止有智者，
彼知诸法义，如舌尝食味。
愚者尽形寿，纵然依智者，
彼无慧眼故，不能知诸法。
智者须臾间，依止有智者，
彼有慧眼故，善知一切法。
愚者尽形寿，纵然依智者，
彼不能通达，佛陀所说法。
智者须臾间，依止有智者，
彼能善通达，佛陀所说法。
一句有义语，智者成办事，
诸佛所有语，愚者事不成。
智者闻一句，能解百句义，
愚者闻千句，不解一句义。

宁与智者敌，不与愚为友，
愚者结为友，引入地狱中。
愚者知自愚，此人为智者，
愚者自诩智，称彼真愚者。
愚者所赞叹，智者所呵责，
宁可智者呵，不可愚者赞。
依愚者则苦，一切如怨敌，
不闻不见愚，不依乃为妙。
如亲友相遇，依坚者得乐，
是故当依止，如群星中月，
稳固及多闻，胜导具净戒，
慈悲持圣行，如是善慧者。

第二十五品终

涅槃品

如龟缩肢体，比丘心内摄，

无依不害他，涅槃无诽谤。
佛说忍苦最，忍为胜涅槃，
出家害他人，损他非沙门。
不说诸粗语，说则遭反击，
争语生痛苦，后复受惩罚。
若我行报复，如同击铜锣，
轮回生老苦，长时受煎熬。
我若不报复，如未击铜锣，
如是不起争，证得涅槃果。
无病得中最，知足财中最，
信任友中最，涅槃乐中最。
诸行苦不堪，病中饥难忍，
如实了知己，涅槃为最胜。
善趣者甚少，恶趣者无量，
了知如是患，速得涅槃果。
善趣有其因，恶趣亦有因，
涅槃趣有因，一切皆有因。

林为兽所行，空为鸟所飞，
法为人所修，罗汉趣涅槃。
此中不精进，小智无智人，
彼不能证得，缚尽阿罗汉。
汝若舀舟水，此舟得复轻，
如是除贪嗔，将得证涅槃。
前生不复生，未生将生起，
未生则不生，现生亦非有。
难见无边际，了悟真谛理，
不见爱与喜，此乃苦边际。
渴爱已断除，贪欲悉舍离，
海干不复流，此乃苦边际。
身坏受清凉，想灭诸行静，
识亦归寂灭，此乃苦边际。
见唯见而已，闻唯闻而已，
觉唯觉而已，识唯识而已，
此乃苦边际。此母苦极苦，

此乃苦边际。莫望莫欢喜，
极寂离诸贪，此乃苦边际。
有依故有行，有行故有趣，
有趣故不调，不调故去来，
去来故死生，死生故轮回。
生老病与死，忧悲叹痛苦，
意苦损皆起，大苦蕴将生。
无依故无行，无行故无趣，
无趣故极调，极调故不行，
不行无死生，无死生涅槃。
生老病与死，忧悲叹痛苦，
意苦损皆息，大苦蕴将灭。
比丘众当知，诸法皆未生，
未出现未作，无为及不生，
有生有出现，有作与思造，
有为缘起生。
比丘众当知，若无有未生，

未出现未作，无为及不生，
我不说出离：有生有出现，
有作与有为，思造缘起生。
比丘众当知，倘若有未生，
未出现未作，无为及不生，
我说能出离：有生有出现，
有作与有为，思造缘起生。
已生生当生，造作与有为，
不坚固老死，愚法极坏灭。
食因所生者，当坏勿欢喜，
彼之出离处，寻伺与寂静，
苦法皆灭尽，诸行尽安乐。
比丘我了知，汝等无所住，
非住于地上，水火风亦然，
非空无边处，非识无边处，
非无所有处，亦非有顶处，
非住此世间，非住他世间，

非住日月处，于此无所缘。
已生生当生，造作与有为，
不坚固老死，愚法极坏灭。
食因所生者，当坏勿欢喜，
彼之出离处，寻伺与寂静，
苦法皆灭尽，诸行尽安乐。
比丘我了知，汝等无所住，
非住于地上，水火风亦然，
非空无边处，非识无边处，
非无所有处，亦非有顶处，
非住此世间，非住他世间，
非住日月处，于此无所缘。
比丘我不说：有去亦有来，
有住有生死，此乃苦边际。
地水火风中，何处亦不住，
彼处白不明，彼处无黑暗，
彼处月不照，彼处日不现，

牟尼婆罗门，自证此境界。
彼离色无色，解脱一切苦。
究竟无所畏，无慢且无悔，
拔除有之刺，最后一生身。
此为最究竟，寂静无上位，
诸相皆灭尽，解脱位不死。
等不等诸行，牟尼皆舍离，
由定慧欢喜，如破蛋壳出。
施中法施最，喜中法喜最，
力中忍力最，乐中爱尽最。

第二十六品终

见品

若说他人过，如同撒糠秕，
他人过易见，自身过难见。
如狡者掷骰，隐藏己过失，

观察他人过，恒起悲讥想，
彼久不见法，邪法极增长。
妄言夺他者，如鸦食不净，
极恼而度日，无惭生活易。
常求清净法，谨慎不妄言，
以净见活命，知惭生活难。
世间陷黑暗，具慧眼者少，
如鸟脱网少，喜善趣者少。
愚人身具缚，为暗所围绕，
如财世间贪，当视其他财。
我生此众生，许为他所作，
非真见真故，本为无所见，
无人能见彼，苦刺不得见，
众生贪著境，此刺先已见，
不执为我作，不执为他作。
众生具我慢，著慢为慢缚，
具争见解者，不能逆轮回。

何为已获得，何为将获得，
二者皆染尘，后为病者学。
若依律学处，禁行与梵行，
苦行近住法，此乃为一边。
如是见而说：欲是清净法，
欲是福德法，欲是可享法，
欲是无过法。如是持禁行，
堕入欲境中，此亦为一边。
二边增坟墓，此等增坟墓。
不见此二边，或执或趋向，
彼等如是行，具眼者能见。
见此二边时，不执不趋向，
彼等如是行，具眼者能见。
彼等不作彼，彼等不思彼，
彼道不建立，此乃苦边际。
如见水中泡，如见阳焰相，
如是观世间，死主王不见。

如见水中泡，如见阳焰相，
如是观此身，死主王不见。
愚者所贪著，智者不贪著，
如华美王车，常观此身体。
愚者所痴迷，智者不痴迷，
如华美王车，常观此身体。
愚者致衰败，如老象陷泥，
如华美王车，常观此身体。
如病坏法性，犹如生疮痈，
无一坚固住，常观此身体。
如病坏法性，无一坚固住，
珠饰环装扮，当观此身体。
结发成八辮，眼涂以眼药，
愚者增迷乱，不求于彼岸。
以眼药新画，装扮此脓身，
愚者增迷乱，不求于彼岸。
身涂以香料，足抹以朱砂，

愚者增迷乱，不求于彼岸。
若人联欲结，不见结过患，
贪著欲结者，不渡无边河。
不染上下结，不见我我所，
渡河得解脱，后有不复生。
舍家而出家，还俗又出家，
解脱复求缚，汝来观此人。
车具相应辐，悦意白衣覆，
观无罪行着，当断箍相续。
恐惧怖畏者，多数趣山林，
园林及塔庙，神树求皈依。
彼非主皈依，彼非胜皈依，
如是皈依者，不脱一切苦。
若人皈依佛，正法与僧伽，
且以智慧观，圣者四谛法：
痛苦与苦集，灭尽诸痛苦，
以八支圣道，趣入涅槃乐。

彼乃胜皈依，彼乃主皈依，
如是皈依者，解脱一切苦。
见者见为见，见者未见见，
不见者不见，不见所见境，
同见有胜见，说为异实体，
如同日与夜，一起不共住。
似见者不见，若见非似见，
见者不似见，似见者无见。
人不见何物，则为相似见？
人若见何物，则非相似见？
何为于此处，具有似见者？
若无有何法，则远离似见？
何时未见苦，尔时见有我，
若能了达苦，则不见此我。
异生被遮蔽，不见诸行苦，
此故见同性，无此同不见，

故此具似见，无彼见似见。

第二十七品终

恶品

诸恶皆莫作，诸善皆奉行，
自净其心意，是为诸佛教。
布施增福德，善护无怨敌，
具善断诸恶，烦恼尽涅槃。
智者与愚者，共行或独处，
如鹅饮水乳，智者舍恶人。
现见世间过，现见灭法故，
圣者不喜恶，恶者不喜善。
尝善寂静味，尝极寂静味，
无病且无恶，常饮法喜味。
心漏已尽除，心不为缚毁，
善恶皆远离，恶趣无所惧。

遮非理说善，指示诸过患，
以断语教诫，当依此智者。
如是依止者，不恶而向善，
寂静极寂静，徐缓语无慢，
动摇诸恶法，如风吹树叶。
若人净无惑，无嗔遭人嗔，
愚人恶业返，如逆风扬尘。
行善得善果，作恶得恶果，
人作何种业，自见其果报。
我若作恶业，唯已受污染，
我若不作恶，唯已得清净，
他作非他净，净染各自作。
倘若自作恶，以此积恶业，
愚者毁自己，如金刚破宝。
如目聪人行，摆脱险恶道，
智者于世间，远离诸罪业。
巨富畏少友，商人畏险道，

求生畏毒药，智者畏恶业。
若手掌无伤，纵手持毒药，
无伤毒不入，不作恶无罪。
于我不利事，不善极易作，
有利安乐事，彼事最难行。
贤者善易行，贤者恶难行，
恶者恶易行，圣者恶难行。
恶业未熟时，愚人觉甜美，
恶业成熟时，彼时感苦涩。
恶业未熟时，视恶为适宜，
恶业成熟时，则见恶为苦。
善业未熟时，视善为恶事，
善业成熟时，彼时见善妙。
恶业生苦故，于彼勿欢喜，
万一已作恶，不应再再作。
善业生乐故，于彼应欢喜，
若作福德业，应当再再作。

心于恶欢喜，福业缓缓作，
从恶转其心，福业速速作。
纵作微小恶，他世生大怖，
亦生大损害，如入腹之毒。
纵作微小福，他世引安乐，
亦成大利益，如丰收之谷。
刑罚无过人，极嗔于非嗔，
此人必速得，十处任一报：
难忍诸苦痛；或身体分解；
感受恼害苦；或得心狂乱；
亲友众分离；或受用耗尽；
或遭王法惩；或恶名难忍；
或家遭大火，必将焚烧尽；
智乱身坏后，堕入恶趣中。
作恶莫大意，远作莫大意，
独作莫大意，果报必成熟。
福德当重视，远作当重视，

独作当重视，果报必成熟。

自作恶忧愁，远作亦忧愁，

独作亦忧愁，有报故忧愁。

见己黑业具，此世他世愁，

作恶生二愁，忧愁极忧愁。

我作福欢喜，远作亦欢喜，

独作亦欢喜，有报故欢喜。

见己净业具，此世他世喜，

作福生二喜，欢喜极欢喜。

我作恶煎熬，远作亦煎熬，

独作亦煎熬，有报故煎熬。

见己黑业具，此世他世熬，

作恶生二熬，煎熬极煎熬。

我作福欢喜，远作亦欢喜，

独作亦欢喜，有报故欢喜。

见己白业具，此世他世喜，

作福生二喜，欢喜极欢喜。

作恶未作福，背法得非法，
恶人死时怖，如海毁破船。
作福未作恶，奉行先圣法，
我恒不惧死，如坚船达岸。

第二十八品终

对应品

日未升起时，萤火虫显亮，
日若升起时，无光现蓝色。
如来未出世，寻思者极显，
世间佛出现，思者声闻隐。
非珍执为珍，于珍执非珍，
邪分别境者，不获真珍宝。
非珍知非珍，于珍知为珍，
善分别境者，彼获真珍宝。
此中贪见闻，新旧缚增长，

轮回驰走住，如飞蛾扑火。
此世及他世，不同诸疑惑，
皆由勤梵行，思择而断除。
若人具垢秽，穿著袈裟衣，
无调无寂静，不堪袈裟衣。
若人离垢秽，善住于戒律，
具调具寂静，堪配袈裟衣。
谄曲吝嗇者，具妙色形貌，
或仅能言说，不成大丈夫。
断除三法者，如斩棕榈顶，
智者除过失，说为大丈夫。
世间不调者，多以调相欺，
未经细察前，勿轻信外表。
如于铜镀金，如半铁贴金，
内恶外圣相，世间携眷行。
何人暴食眠，日夜翻滚睡，
如猪秽中肥，数数入卑胎。

人恒具正念，恒知食节量，
彼苦渐微小，细嚼寿亦长。
何人不护根，食量不知节，
失念且懒惰，住于净想中，
彼为贪所毁，如风摧弱树。
何人善护根，食量知节制，
具念且精进，住于不净观，
彼不为贪毁，如风不动山。
静处当欢喜，彼处众不喜，
离欲者欢喜，求欲者不喜。
静处或村落，山谷或平原，
何处圣者住，彼地极悦意。
圣者远明显，如皑皑雪山，
恶者近不显，如暗中射箭。
智者思索义，与贤者共游，
成就大义利，自证甚深慧。
如箭射战象，中箭能忍受，

众恶者所说，恶语当忍受。
何人破家宅，无信不知恩，
断机会食呕，彼为大丈夫。
杀害于父母，国王二净者，
毁灭国土眷，此人名清净。
何者无积聚，食物悉了知，
空性与无相，寂静为行境，
彼等行难知，如空中鸟迹。
何者无积聚，食物悉了知，
空性与无相，寂静为行境，
彼等迹难知，如空中鸟迹。
何者无积聚，食物悉了知，
空性与无相，禅定为行境，
彼等行难知，如空中鸟迹。
何者无积聚，食物悉了知，
空性与无相，禅定为行境，
彼等迹难知，如空中鸟迹。

何者无依处，漏尽悉了知，
空性与无相，禅定为行境，
彼等迹难知，如空中鸟迹。
此等平凡众，奔向于彼岸，
能渡彼岸者，人中极稀少。
何者于佛法，随法行而观，
彼等能渡过，难渡生死海。
救护极解脱，时过离忧苦，
一切结已舍，不复有热恼。
已渡怖畏道，远离诸险处，
解脱系缚结，摧毁贪欲毒。
无贪欲泥沼，无嗔恚害魔，
无愚痴网罟，无渴爱河流。
如空中无迹，外道无沙门，
愚者喜戏论，如来无戏论。
结缚引愚者，智者毁结缚，
人天诸结缚，智者皆能除。

离一切系缚，解脱诸痛苦，
系缚生轮回，无缚轮回尽。
轮回无轮回，了知此二道，
为离诸系缚，智者当修学。
恶行生热恼，堕恶趣亦恼，
善行生欢喜，升善趣亦喜。
后遭热恼故，宁可不造恶，
不生热恼故，当持诸善行。
智愚混杂中，未说不知异，
请说寂静位，说已则能知。
善说仙人幢，仙幢即是法，
法由说显明，当竖仙人幢。
不说亦毁谤，多说亦毁谤，
少说亦毁谤，世间无不谤。
一向遭毁谤，一向受赞叹，
此人今非有，过去未来无。
无住戏论者，离系缚热恼，

离爱牟尼行，人天皆不知。
何者具信戒，诤议未曾生，
如实而证悟，智者咸赞叹，
谁皆不应谤，如阎浮金饰。
如山与岩石，不为风所动，
如是于智者，赞毁不可动。
地上若无草，无叶无嫩枝，
解缚坚稳者，岂能遭毁谤？
何者胜不败，于世无不胜，
佛行境无边，无行何果引？
何者胜不败，于世无不胜，
佛威力无边，无行何果引？
何者无引世，无如网贪境，
佛行境无边，无行何果引？
何者无引世，无如网贪境，
佛威力无边，无行何果引？
何者离妄想，内一切无念，

超越色想缚，离四瑜伽生。
前离后亦离，中离世彼岸，
一切心解脱，将不引生老。

第二十九品终

安乐品

胜者生怨恨，败者受痛苦，
胜败皆舍弃，寂静得安乐。
何者令他苦，自欲求安乐，
彼不离怨敌，痛苦常相随。
何者希求乐，伤害击打他，
以此欲自乐，后世不得乐。
何者希求乐，不害不击他，
以此欲自乐，后世得安乐。
法行当善行，恶行莫行持，
此世与他世，法行得安乐。

法行生安乐，法行法守护，
法行免恶趣，善行法得利。
广伞遮夏雨，法行法守护，
法行免恶趣，善行法得利。
放逸行非法，诸趣皆恶道，
如捉黑蛇腰，行非法必毁。
法与非法行，果报不相同，
非法堕地狱，正法得善趣。
施时与战时，为同因所摄，
说施与战同，二德恶不依。
一人善装备，战胜未备众，
以信少布施，彼得他世乐。
百次战胜者，为慳敌所伏，
何者无贪施，我说最勇敢。
福德果安乐，所愿皆成就，
迅速能获得，寂灭胜涅槃。
造福德业者，他害不能侵，

天魔诸眷属，障碍不能成。
若欲灭诸苦，圣智布施具，
若彼精进行，胜观必触证。
心极清净者，喜法得安乐，
圣者所说法，智者恒欢喜。
何者喜禅定，彼喜无生法，
以及四念住，以及七觉支，
以及四神足，以及八正道，
彼等著法衣，安乐行乞食，
住于山林中，安乐行经行，
彼等得安乐，现法证涅槃。
超越怨与惧，超胜世渴爱，
闻法而现证，喜静得安乐。
不害世间众，正戒得安乐，
超越世间贪，离欲得安乐，
调伏执我慢，彼等最安乐。
老来具戒乐，安住信心乐，

爱具义语乐，不作恶业乐。
世间敬父乐，如是敬母乐，
世敬沙门乐，同敬梵志乐。
诸佛出世乐，如是说法乐，
僧伽和合乐，和众苦行乐。
见持戒者乐，见多闻者乐，
不受后有身，见此罗汉乐。
入宜岸河乐，法胜士夫乐，
获得智慧乐，灭尽我慢乐。
见诸圣者乐，贤者为伴乐，
不见诸愚者，恒常为安乐。
始终如怨敌，愚者为伴苦，
若伴诸愚者，恒常生后悔。
圣者如骏罕，并非处处生，
相伴诸坚者，如遇亲人乐，
坚稳者出生，彼族得安乐。
婆罗门涅槃，一切入安乐，

不为欲所染，无漏极解脱。
舍弃诸渴爱，由心除疫疾，
心获寂静者，寂静入安乐。
谁求广大乐，舍弃微小乐，
坚者舍小乐，善见广大乐。
世间诸欲乐，及天界之乐，
不及爱尽乐，十六分之一。
重担生痛苦，舍弃即安乐，
决定舍重担，不再取余担。
为尽诸系缚，舍离诸渴爱，
遍知诸蕴已，不复趣后有。
成事有伴乐，临终具福乐，
少欲知足乐，诸苦尽息乐。
于此炽燃火，以铁锤敲击，
徐渐自熄灭，去向不可知。
善获解脱者，渡越欲泥沼，
得不动境地，行趣无可立。

谁心无恼乱，谁离爱非爱，
彼乐无惧忧，天神见难测。
多闻法通达，无所有最乐，
众生贪他心，少执亦失坏。
多闻法通达，无所有最乐，
众生贪他身，少执亦失坏。
众生证无德，众生无执乐，
众生贪他心，少执亦失坏。
众生证无德，众生无执乐，
众生贪他身，少执亦失坏。
依他皆是苦，自在皆是乐，
系缚极难舍，共有终失坏。
贪著人群中，无贪而安住，
贪众中无贪，妙哉安乐活。
疾病人群中，无病而安住，
病众中无病，妙哉安乐活。
害行人群中，无害而安住，

害众中无害，妙哉安乐活。
害心人群中，无害而安住，
害众中无害，妙哉安乐活。
怨仇人群中，无怨而安住，
怨众中无怨，妙哉安乐活。
纵焚弥提罗，于我无烧损，
我无所有故，妙哉安乐活。
纵我无所有，以欢喜为食，
如光明天神，妙哉安乐活。
不依坏聚故，纵我无所有，
以欢喜为食，妙哉安乐活。
因取缘相触，无取无相触，
林村皆不触，自他生苦乐。
不以世苦乐，贤者变高低，
不为欲说法，贤者遍处行。

第四卷

心 品

难控且轻浮，随意趋所欲，
调心实为善，调心引安乐。
舍离魔基时，如拔鱼离水，
抛置于陆地，我心极摇动。
如从日光射，我心各处驰，
智者善制心，如钩制大象。
于我无义行，无可见无实，
恒应调伏故，我对心宣说。
此心昔随欲，驰于喜乐行，
现如钩醉象，如法善调御。
造作房屋者，再再受生苦，
众多生轮回，今后汝出离。
见汝造屋者，屋梁皆摧毁，

椽木悉断破，不再使造屋。
心离诸行时，许为灭尽生，
心摇且不定，远行难阻止，
如箭师火矫，智者应调心。
无身住洞中，独行且远游，
调伏此心者，解脱大恐怖。
具邪愿心者，自作痛苦因，
如是怨对怨，敌害不能及。
具正愿心者，自作安乐因，
如是父母亲，眷属不能及。
如屋顶损坏，雨水遍渗漏，
如是心未修，贪欲遍摧毁。
如屋顶善覆，雨水不渗漏，
如是善修心，贪欲不能摧。
如屋顶损坏，雨水遍渗漏，
如是心未修，嗔恚遍摧毁。
如屋顶善覆，雨水不渗漏，

如是善修心，嗔恚不能摧。

如屋顶损坏，雨水遍渗漏，

如是心未修，愚痴遍摧毁。

如屋顶善覆，雨水不渗漏，

如是善修心，愚痴不能摧。

如屋顶损坏，雨水遍渗漏，

如是心未修，我慢遍摧毁。

如屋顶善覆，雨水不渗漏，

如是善修心，我慢不能摧。

如屋顶损坏，雨水遍渗漏，

如是心未修，贪著遍摧毁。

如屋顶善覆，雨水不渗漏，

如是善修心，贪著不能摧。

如屋顶损坏，雨水遍渗漏，

如是心未修，渴爱遍摧毁。

如屋顶善覆，雨水不渗漏，

如是善修心，渴爱不能摧。

诸法意先行，意速意为主，
若意极恶毒，言说或所作，
其人得痛苦，如车轮断头。
诸法意先行，意速意为主，
若意极清静，言说或所作，
其人得安乐，如影随其身。
固执爱争论，心为烦恼乱，
寻找过失者，不善知善说。
嗔恨或烦乱，无信心诸人，
不能善通达，佛所说正法。
若能不放逸，调伏于嗔怒，
舍离害心者，彼知善说法。
心志不坚者，不能知正法，
信心易变者，智慧不圆满。
依渴爱妄念，三十六恶见，
河流之相续，从意中流出。
心贪根庸劣，逐心之弱者，

名声遭毁灭，鸟弃无果树。
心汝勿喜贪，当住勤谨慎，
放逸地狱煮，吞铁汝莫泣。
起身时复坐，少壮且有力，
不勤而住家，所求已达时，
懈怠懒惰者，不证智慧道。
琐碎细分别，内住意散乱，
若不知分别，乱心再再驰。
具念明辨勤，善知分别者，
内住意散乱，以智悉舍离。
知此身如瓶，心如城安住，
慧兵器战魔，降伏无住护。
知世界如瓶，诸法如阳焰，
慧兵器战魔，降伏无住护。
知此身如泡，心如城安住，
慧兵器战魔，降伏无住护。
知世界如泡，心如城安住，

慧兵器战魔，降伏无住护。
何者若以心，善修七觉支，
不乐于取生，取生悉舍离，
漏尽离诸过，世间得涅槃。
如牝牛护尾，自心随守护，
于众具慈爱，彼乐永不衰。
象中之大象，妙牙之大象，
心与心等同，独在林中乐。
何者心无害，悲悯诸群生，
慈爱诸群生，彼恒无怨生。
何者心无害，悲悯诸群生，
慈爱诸有情，彼恒无怨生。
何者心无害，悲悯诸群生，
慈爱诸众生，彼恒无怨生。
于一切亲朋，众生皆慈爱，
修习慈心者，安乐极增长。
于众无嗔心，慈爱即善行，

慈悯诸众生，圣者大福成。
谁以欢喜心，无馁怯意志，
于善法修行，得成就与乐。
正知得解脱，厌离近寂静，
彼意得寂静，身语业亦静。
如一心专注，善见一切法，
五支妙乐音，不能如是悦。
心喜三摩地，不为欲所戏，
坚者无少苦，安乐而入眠。
心喜三摩地，不为欲所戏，
牟尼无少苦，妙哉极欢喜。
谁心如岩石，极坚不动摇，
贪处不生贪，嗔处无嗔乱，
心若如是成，岂能得痛苦？
莫讥莫损害，护以别解脱，
食量当了知，身居寂静处，
增上心瑜伽，此是诸佛教。

善了知心相，得极寂静味，
念住谨慎者，无染享喜乐。
坚智喜住谛，恒护自身行，
语言与意者，离忧不得苦。
未护心意者，邪见所摧毁，
睡眠昏沉压，为魔所左右。
故当守护心，正见为前导，
正思维行境，正知生与灭。
降伏昏沉眠，比丘苦灭尽，
谨慎守护心，心调正戒乐。
众生为心惑，常受地狱烧，
谨慎守护心，心调正戒乐。
众生为心惑，常受旁生烧，
谨慎守护心，心调正戒乐。
众生为心惑，常受饿鬼烧，
谨慎守护心，心调正戒乐。
众生守护心，常受人中乐，

谨慎守护心，心调正戒乐。

众生守护心，常受天趣乐，

谨慎守护心，心调正戒乐。

众生守护心，终得涅槃乐。

第三十一品终

比丘品

比丘行乞食，自饱不养他，

常寂具正念，救护诸天喜。

比丘行乞食，自饱不养他，

救护诸天喜，非为名利敬。

比丘舍诸欲，清除面前尘，

依止寂无我，无需向他说。

纵闻不调众，难忍恶损语，

比丘离嗔心，如战象中箭。

纵闻不调众，难忍恶损语，

比丘善住意，如战象中箭。
不以技艺活，自足且喜乐，
根调解诸缚，不恋家无我，
舍离渴爱欲，独行即比丘。
净命无懈怠，依相应善友，
各行财法施，精通行境轨。
双足善调伏，双足善调伏，
语言善调伏，诸根善调伏，
内喜独住定，知足是比丘。
比丘全喜法，喜法思维法，
随念正法者，法中不退失。
比丘入空室，于内善观修，
善见诸法者，具足天神喜。
于诸蕴生灭，愈是善证悟，
由此愈欢喜，心意得满足，
比丘多喜乐，痛苦得灭尽。
如同岩石山，风吹不动摇，

比丘贪欲尽，一切不动摇。
如同岩石山，风吹不动摇，
比丘嗔恚尽，一切不动摇。
如同岩石山，风吹不动摇，
比丘愚痴尽，一切不动摇。
如同岩石山，风吹不动摇，
比丘我慢尽，一切不动摇。
如同岩石山，风吹不动摇，
比丘贪著尽，一切不动摇。
如同岩石山，风吹不动摇，
比丘渴爱尽，一切不动摇。
无有诸积蓄，无有所执，
无彼则无忧，是名为比丘。
仅向他人乞，岂名为比丘？
执持俗家法，岂名为比丘？
善恶悉舍离，具足梵净行，
离众修行者，是名为比丘。

比丘住慈心，深信佛教法，
彼证见不厌，寂灭之果位。
比丘住慈心，深信佛教法，
彼证行灭尽，寂灭之果位。
比丘住慈心，深信佛教法，
灭尽诸结缚，渐次亲证果。
比丘住慈心，深信佛教法，
自拔离恶趣，如象出泥沼。
比丘住慈心，深信佛教法，
扫除诸恶法，如风落树叶。
比丘住慈心，深信佛教法，
近于涅槃故，决定不退失。
心喜意善妙，舍弃喜不喜，
比丘多欢喜，得证苦边际。
身静语亦静，心静善安住，
舍离世间欲，名寂静比丘。
无定则无慧，无慧则无定，

定慧皆具足，彼名为比丘。
是故诸智者，趣入定与慧，
如是智慧僧，首先应行此。
知足防护根，守护别解脱，
了知饮食量，安住寂静处，
修持胜心定，此是诸佛教。
身语意三门，无有诸过失，
具善律仪者，名具惭比丘。
何者善修习，七菩提支法，
彼具善法者，名住定比丘。
于此善了知，自苦皆灭尽，
善而具慧者，谓无漏比丘。
若未得漏尽，仅持禁行戒，
或多闻广学，或住寂静处，
得定亦徒劳，非为真比丘。
蕴聚执为我，世间生忧苦，
圣所依菩提，当现前彼乐。

若是愈思维，如是愈变异，
变异此世间，贪有且喜有。
贪有且喜有，明显喜乐有，
喜乐即是苦，恐惧即是乐。
舍离三有故，于此持梵行，
诸沙门梵志，诒有中出离，
应当说彼等，有中非出离。
诸沙门梵志，诒有中出离，
应当说彼等，有中非解脱。
由取生痛苦，由苦中生取，
一切取尽时，苦不复再生。
由一切取中，生种种有相，
彼皆无常苦，变异之法性。
如是彼等法，以慧如实见，
有爱悉舍离，无有亦不喜。
涅槃救护僧，无取无后生，
伏魔战胜敌，超世苦边际。

比丘断诸事，寂静心寂静，
彼无后世生，舍离轮回生。

比丘断诸事，寂静心寂静，
彼脱魔束缚，舍离轮回生。

比丘断诸事，心即为无漏，
彼无后世生，舍离轮回生。

比丘断诸事，心即为无漏，
彼脱魔束缚，舍离轮回生。

比丘断诸事，斩断三有爱，
彼无后世生，舍离轮回生。

比丘断诸事，斩断三有爱，
彼脱魔束缚，舍离轮回生。

善渡过泥沼，拔除村落刺，
得贪欲尽者，是名为比丘。

善渡过泥沼，拔除村落刺，
得嗔恚尽者，是名为比丘。

善渡过泥沼，拔除村落刺，

得愚痴尽者，是名为比丘。

善渡过泥沼，拔除村落刺，

得我慢尽者，是名为比丘。

善渡过泥沼，拔除村落刺，

得贪著尽者，是名为比丘。

善渡过泥沼，拔除村落刺，

得渴爱尽者，是名为比丘。

何者若遭遇，辱骂杀束缚，

以及村落刺，如山住不摇，

不为苦乐动，是名为比丘。

不谤不增损，知世间虚妄，

比丘舍此岸，如蛇蛻旧皮。

如药治蛇毒，贪欲起即调，

比丘舍此岸，如蛇蛻旧皮。

如药治蛇毒，嗔恚起即调，

比丘舍此岸，如蛇蛻旧皮。

如药治蛇毒，愚痴起即调，

比丘舍此岸，如蛇蛻旧皮。
如药治蛇毒，我慢起即调，
比丘舍此岸，如蛇蛻旧皮。
如药治蛇毒，贪著起即调，
比丘舍此岸，如蛇蛻旧皮。
如药治蛇毒，嗔恨起即调，
比丘舍此岸，如蛇蛻旧皮。
如药治蛇毒，渴爱起即调，
比丘舍此岸，如蛇蛻旧皮。
如河冲苇桥，拔除诸贪欲，
比丘舍此岸，如蛇蛻旧皮。
如河冲苇桥，拔除诸嗔恚，
比丘舍此岸，如蛇蛻旧皮。
如河冲苇桥，拔除诸愚痴，
比丘舍此岸，如蛇蛻旧皮。
如河冲苇桥，拔除诸我慢，
比丘舍此岸，如蛇蛻旧皮。

如河冲苇桥，拔除诸贪著，
比丘舍此岸，如蛇蛻旧皮。
如河冲苇桥，拔除诸渴爱，
比丘舍此岸，如蛇蛻旧皮。
舍离诸欲妙，断除欲系缚，
比丘舍此岸，如蛇蛻旧皮。
舍离诸障碍，无罪断疑刺，
比丘舍此岸，如蛇蛻旧皮。
舍离诸分别，无诸内分别，
比丘舍此岸，如蛇蛻旧皮。
无如林系缚，拔除不善根，
比丘舍此岸，如蛇蛻旧皮。
无有诸疫病，拔除不善根，
比丘舍此岸，如蛇蛻旧皮。
无有诸随眠，拔除不善根，
比丘舍此岸，如蛇蛻旧皮。
具戒为比丘，证空为禅定，

恒修为瑜伽，涅槃为安乐。
比丘不分别，欢喜不欢喜，
依止寂静处，恒住不放逸，
三有欲随眠，皆能善拔除。

第三十二品终

梵志品

虽饰修法调，寂静正持戒，
梵行不害众，即梵志沙门。
不以裸行得，不以发髻得，
不以剃除得，不以断食得，
不以卧地得，不以尘垢得，
不以蹲坐得，于此纵精勤，
彼众不得净，疑惑不能越。
沙门婆罗门，贪著于彼等，
未得漏灭尽，中途必退失。

沙门婆罗门，贪著于彼等，
未得受灭尽，中途必退失。
沙门婆罗门，贪著于彼等，
愚执一边见，中途必退失。
沙门婆罗门，贪著于彼等，
愚人恶慧者，中途必退失。
沙门婆罗门，贪著于彼等，
未证得圣位，中途必退失。
愚汝髻何用？著兽皮何用？
汝内处蒙昧，外身勤净饰。
愚汝髻何用？著兽皮何用？
汝内具垢染，外身勤净饰。
非由种姓成，非因发髻得，
非以族类成，谁具真实法，
彼为净梵志。非由种姓成，
非因发髻得，非以族类成，
谁能悉远离，大小诸罪恶，

因断一切恶，名为婆罗门。
剃发非沙门，诵喻非梵志，
谁具善妙法，彼为净梵志。
剃发非沙门，诵喻非梵志，
谁能悉远离，大小诸罪恶，
因断一切恶，为沙门梵志。
众生多沐浴，水洗不得净，
谁能悉远离，大小诸罪恶，
因断一切恶，为沙门梵志。
谁舍一切恶，常具正念行，
缚尽之佛陀，世间婆罗门。
梵志舍恶法，无诈染自住，
悟吠陀梵行，时说我为梵。
谁无诳无慢，谁无贪无我，
谁无有希求，伏乱证涅槃，
彼是婆罗门，亦名为沙门。
谁从母胎生，倘若有执取，

彼名诵吠陀，我说非梵志，
无执无取者，我说乃梵志。
谁以身语意，不造诸过失，
善守护三处，我说乃梵志。
言语不粗恶，善解悦意说，
不生烦恼者，我说乃梵志。
谁能忍杀缚，辱骂伤害者，
具忍力勇军，我说乃梵志。
无嗔具戒律，禁戒心无忧，
调伏最后身，我说乃梵志。
出家与在家，二俱不相杂，
少欲无家出，我说乃梵志。
未来不欣喜，过去无悔恼，
胜军离欲贪，我说乃梵志。
未来不欣喜，过去无悔尘，
寂灭无忧恼，我说乃梵志。
少欲不养他，调伏住涅槃，

漏尽除诸过，我说乃梵志。
谁无此彼岸，二俱皆不住，
诸法至究竟，我说乃梵志。
谁无此彼岸，二俱皆不住，
于三处无贪，我说乃梵志。
谁于短与长，粗细善不善，
世间无所取，我说乃梵志。
谁能善知此，自苦已灭尽，
离贪无所依，我说乃梵志。
谁于善与恶，二者皆不染，
无染离尘静，我说乃梵志。
谁于善与恶，所贪悉超越，
离贪得解脱，我说乃梵志。
谁于前与后，中间皆不贪，
离尘脱束缚，我说乃梵志。
如莲不著水，芥不著锥尖，
谁不住于恶，我说乃梵志。

如莲不著水，芥不著锥尖，
谁不住于欲，我说乃梵志。

如莲不著水，芥不著锥尖，
谁舍诸有喜，我说乃梵志。

如月净无垢，无暇极清净，
谁能不染恶，我说乃梵志。

如月净无垢，无暇极清净，
谁能不染欲，我说乃梵志。

如月净无垢，无暇极清净，
谁舍诸有喜，我说乃梵志。

如泥不染空，如尘不染月，
谁能不染恶，我说乃梵志。

如泥不染空，如尘不染月，
谁能不染欲，我说乃梵志。

如泥不染空，如尘不染月，
谁舍诸有喜，我说乃梵志。

谁坐离尘垢，思事作漏尽，

调伏最后身，我说乃梵志。
智深意诚挚，精通道非道，
谁证最胜义，我说乃梵志。
无论是何人，若以乞为生，
无我不害他，坚稳具梵行，
为证智说法，我说乃梵志。
谁善舍诸欲，无家而出家，
欲漏悉已尽，我说乃梵志。
行住诸众生，不害与不杀，
亦不使他杀，我说乃梵志。
谁能调不和，接受他所害，
慈悲利众生，我说乃梵志。
芥不著锥尖，谁能摧贪瞋，
我慢及覆藏，我说乃梵志。
谁能越爱堡，渡过轮回流，
此后往彼岸，不为疑惑动，
远离于执取，我说乃梵志。

于此世他世，谁若无渴爱，
有爱皆灭尽，我说乃梵志。
于此世他世，谁若无贪著，
贪著已灭尽，我说乃梵志。
远离喜不喜，清凉且无漏，
伏世坚稳者，我说乃梵志。
断除人结缚，超越天结缚，
远离诸结缚，我说乃梵志。
于天乾闥婆，人道皆寂灭，
不知彼行者，我说乃梵志。
谁不知诸法，或不见皆无，
遍知诸所知，我说乃梵志。
谁能知宿住，见善趣恶趣，
获得诸生尽，牟尼勤神通，
了知苦边际，我说乃梵志。
了知心解脱，贪欲悉解脱，
具足三明者，我说乃梵志。

谁能知众生，一切死与生，
具无碍眼佛，我说乃梵志。
谁超诸结缚，无有众苦恼，
无喜具念师，我说乃梵志。
牟尼胜大仙，无人能胜牛，
净身佛如来，我说乃梵志。
牟尼遍胜仙，众中最胜象，
无隙已沐佛，我说乃梵志。
超有胜一切，引导渡越河，
离生至彼岸，我说乃梵志。
于恶不思维，不修不言说，
安坐离尘想，我说乃梵志。
谁持粪扫衣，知惭不视欲，
安住于树下，我说乃梵志。
为舍一切苦，修持八正道，
寂静且正直，我说乃梵志。
谁无少住处，遍知疑苦无，

获得不死果，我说乃梵志。
谁无身住洞，独行且远游，
难调心已调，我说乃梵志。
无色无所见，无边极无见，
细微基现证，恒念结尽佛，
于此世间中，名为真梵志。
能断革带缚，截断系楔绳，
苦恼皆尽佛，我说乃梵志。
谁断欲得恶，斩断革带缚，
连根拔除爱，我说乃梵志。
以精进断流，摧毁诸欲惑，
了知诸行尽，乃无罪梵志。
杀害于父母，国王二净者，
毁灭国土眷，乃无罪梵志。
杀害于父母，国王二净者，
杀害凶猛虎，乃无罪梵志。
打梵志者愚，驱逐彼为恶，

勿击打梵志，勿驱逐梵志。

谁能知诸法，年老或年少，

皆当敬礼彼，如梵志礼火。

谁能知诸法，年老或年少，

皆当敬侍彼，如梵志礼火。

何人若了知，佛陀所说法，

于彼当敬礼，如梵志礼火。

何人若了知，佛陀所说法，

于彼当敬侍，如梵志礼火。

何时婆罗门，至诸法彼岸，

尔时极超越，瓦格拉夜叉。

何时婆罗门，至诸法彼岸，

尔时见受等，一切归寂灭。

何时婆罗门，至诸法彼岸，

尔时见诸缘，一切归寂灭。

何时婆罗门，至诸法彼岸，

尔时见诸结，一切归寂灭。

何时婆罗门，至诸法彼岸，
尔时生老死，悉皆极超越。
如昼日照明，夜晚月光明，
王族甲冑明，梵志入定明。
如昼日照明，夜晚月光明，
佛恒具威德，昼夜皆光明。
于不悦退转，梵志无少有，
若见有退转，皆为世俗谛。
梵志若勤观，了知具因法，
诸法由此生，尽断诸疑惑。
梵志若勤观，了知苦有因，
诸法由此生，尽断诸疑惑。
梵志若勤观，得证受灭尽，
诸法由此生，尽断诸疑惑。
梵志若勤观，得证缘灭尽，
诸法由此生，尽断诸疑惑。
梵志若勤观，得证漏灭尽，

诸法由此生，尽断诸疑惑。
梵志若勤观，如日照空中，
遍照诸世间，诸法由此生。
梵志若勤观，智慧解诸缚，
降伏诸魔军，诸法由此生。

第三十三品终

总摄偈：

如来听闻我，比较友共五，
涅槃见恶应，安乐心比丘，
梵志为最后。

《优陀那经》阿罗汉法救结集已终。

印度阿阇黎毗那耶迦罗跋与译师班智达仁钦由梵
译藏，大译师班智达噶瓦·拜则校订。

藏僧索达吉于第十七胜生周末蛇年由藏译汉。

2025年11月26日

○○ 相关阅读

- | | |
|-------------------|-----------|
| ▶ 索达吉堪布全集 43 译作 | 《般若摄颂释》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 46 译作 | 《百业经》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 52 课程 | 《心经讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 53 课程 | 《金刚经讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 54 课程 | 《般若摄颂讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 55 课程 | 《六祖坛经讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 56 课程 | 《药师七佛经讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 57 课程 | 《维摩诘经讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 58 课程 | 《法华经讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 59 课程 | 《地藏经讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 60 课程 | 《圣大解脱经讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 61 课程 | 《佛遗教经讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 62 课程 | 《十善业道经讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 63 课程 | 《善生经讲解》 |

▶ 索达吉堪布全集 64 | 课程

《赞僧功德经讲解》

▶ 索达吉堪布全集 65 | 课程

《大乘方广总持经讲解》

▶ 索达吉堪布全集 66 | 课程

《发起菩萨殊胜志乐经讲解》

▶ 索达吉堪布全集 67 | 课程

《大乘庄严宝王经讲解》

▶ 索达吉堪布全集 68 | 课程

《楞严经讲解》

▶ 索达吉堪布全集 69 | 课程

《佛经讲解合集》

○ 《圣大乘临终智慧经讲解》

○ 《圣大乘三归依经讲解》

○ 《父母经讲解》

○ 《父母恩难报经讲解》

○ 《吉祥经讲解》

○ 《摩邓女经讲解》

○ 《盂兰盆经讲解》

○ 《佛说十一想经讲解》

○ 《一字般若修法》

▶ 索达吉堪布全集 129 | 课程

《优陀那经讲解》

