

— 2003 年版 —

入行论讲解

寂天菩萨·造论

索达吉堪布·传讲



课程
23



南无本师释迦牟尼佛

THE WAY OF THE BODHISATTVA

入行论讲解

2003年版

寂天菩萨·造论

索达吉堪布·传讲

开讲时间：2003年

版本：2024年12月

目 录

入行论科判	001
入行论讲解	018
论名译礼	018
著论之因	019
第一品 菩提心利益	022
第二品 忏悔罪业	037
第三品 受持菩提心	060
第四品 不放逸	073
第五品 护正知	093
第六品 安忍	134
第七品 精进	183
第八品 静虑	213
第九品 智慧	284
第十品 回向	351

入行论科判

全论分二

[甲一] 初义 018

[乙一] 真实论名 019

[乙二] 旁述译礼 019

[甲二] 正释论义 019

[乙一] 著论之因 020

[丙一] 礼供 020

[丙二] 誓愿 020

[丙三] 谦虚 021

[丙四] 使生欢喜 021

[乙二] 真实论体 022

[丙一] 未生者令生 022

[丁一] 说利益而生欢喜之菩提心利益品 022

[戊一] 品名：菩提心利益 022

[戊二] 正论 022

[己一] 说其菩提心所依 022

[庚一] 说身依 023

[庚二] 说心依 023

[己二] 真实菩提心利益 024

[庚一] 总说发心之利益 024

[辛一] 胜于余善之利益 024

[辛二] 名义转变之利益 025

[辛三] 比喻说明利益 025

[壬一] 冶金喻说明能得佛果 026

[壬二] 珍宝喻说明意义之大 026

[壬三] 具果树喻说明善根不灭而增上 027

[壬四] 勇士护送喻说明胜伏决定罪 027

[壬五] 劫末火喻说明消尽不定罪 028

[壬六] 此未说者余经细释 028

[庚二] 分说愿行个别利益 029

[辛一] 分类 029

[辛二] 利益差别 029

[辛三] 教理成立 030

[壬一] 以教成立 030

[壬二] 以理成立 031

[癸一] 愿心利益以理成立 031

[癸二] 行心利益以理成立 033

[庚三] 具发心之功德 034

[丁二] 于菩提心相违者之忏悔品 037

[戊一] 品名：忏悔罪业 037

[戊二] 正论 037

[己一] 供养支 037

[庚一] 真物供 037

[辛一] 主人所管供 037

[辛二] 无主人所管供 038

[辛三] 供身 040

[庚二] 意幻供 040

[辛一] 浴式等供 040

[辛二] 妙用供 042

[庚三] 愿力供 044

[庚四] 无上供 044

[庚五] 音赞供 045

[己二] 顶礼支 045

[己三] 皈依支 046

[己四] 忏悔支 046

[庚一] 明观忏悔之依境 046

[庚二] 真说忏悔 047

[辛一] 厌患对治力 047

[辛二] 所依对治力 053

[辛三] 现行对治力 055

[壬一] 需依对治之缘故 055

[壬二] 真实对治 058

[辛四] 返回对治力 059

[丁三] 菩提心相顺之受持品 060

[戊一] 品名：受持菩提心 060

[戊二] 正论 060

[己一] 加行之法 060

[庚一] 为自续生起菩提心宝而聚顺缘之积集资

粮，总分八支，前品已说供养等四支，

今说后四支 060

[辛一] 随喜支 061

[辛二] 祈请转法轮支 062

[辛三] 祈请不涅槃支 062

[辛四] 善根回向利他支 063

[庚二] 近取因之修心 064

[辛一] 真实修心 064

[辛二] 彼之应理 065

[辛三] 分说施身 065

[辛四] 修心之果回向于利他 066

[己二] 正行决心 068

[己三] 后修自他生喜 069

[庚一] 应自生喜 069

[庚二] 应令他生喜 072

[丙二] 已生者不退 073

[丁一] 谨慎取舍不放逸品 073

[戊一] 品名：不放逸 073

[戊二] 正论 073

[己一] 略说 073

[己二] 广说 074

[庚一] 思所持学处而谨慎 074

[辛一] 意乐不坏守持菩提心 074

[辛二] 加行不坏守持精进 077

[庚二] 思暇满人身而谨慎 078

[辛一] 思暇满难得而谨慎 079

[辛二] 思恶趣中难脱而谨慎 081

[辛三] 说得暇满时应修善法而谨慎 082

[庚三] 思所舍离烦恼而谨慎 083

[辛一] 说烦恼之过患 083

[辛二] 忍除烦恼之难 086

[辛三] 如何舍离烦恼之相 089

[丁二] 观察自三门之正念品 093

[戊一] 品名：护正知 093

[戊二] 正论 093

[己一] 守戒之方便护心 093

[庚一] 略说 093

[庚二] 广说 094

[辛一] 诸害由心生 094

[辛二] 诸善由心生 096

[辛三] 是故必护自心 099

[己二] 护心之方便依正念 101

[庚一] 略说 101

[庚二] 广说 102

[辛一] 无正知之过患 102

[辛二] 依正念之真实方便 104

[己三] 以具正念学修心之行 106

[庚一] 当持律仪戒 106

[辛一] 清静三门之行 106

[辛二] 守护坏毁学处 110

[庚二] 摄善法戒 114

[辛一] 说不学戒之因而远离贪身 115

[辛二] 应修之方便法 118

[庚三] 饶益有情戒 123

[辛一] 饶益有情 123

[辛二] 以财法而摄受 124

[辛三] 防护他人之不信 126

[己四] 说修持圆满之其余分支 128

[庚一] 真实修持圆满支分 128

[庚二] 认本体而摄品义 132

[丁三] 于菩提心支相违之嗔恚者安忍品 134

[戊一] 品名：安忍 134

[戊二] 正论 134

[己一] 除嗔恚 134

[己二] 修安忍 137

[庚一] 认嗔境 138

[庚二] 真修安忍 138

[辛一] 于造不欲者修安忍 138

[壬一] 令吾受苦而修安忍 138

[癸一] 痛苦领受之安忍 139

[癸二] 于法定心之安忍 142

[癸三] 怨害不嗔之安忍 147

[壬二] 于斥责吾者修安忍 153

[壬三] 于吾友造不欲者修安忍 157

[壬四] 于敌造福者修安忍 161

[辛二] 于所欲阻碍者修安忍 165

[壬一] 阻碍敌受不欲者修安忍 165

[壬二] 阻碍吾或吾友者修安忍 167

[辛三] 于诽谤吾者修安忍 169

[己三] 恭敬有情 174

[庚一] 观想福田而恭敬 174

[庚二] 观想佛喜而恭敬 177

[庚三] 观想害利之果而恭敬 180

[丙三] 不退而增 183

[丁一] 世俗及胜义菩提心能增上之方便为互助精进品 183

[戊一] 品名：精进 183

[戊二] 正论 183

[己一] 略说必要精进之理由 183

[己二] 广说如何发精进 184

[庚一] 认精进之本体 184

[庚二] 远离精进之违品 184

[辛一] 违品懒散之诸因果 184

[辛二] 彼者如何舍弃之对治 185

[壬一] 对治同恶懒惰 185

[壬二] 对治耽劣事懒惰 189

[壬三] 对治自轻凌懒惰 189

[庚三] 修精进之同品 195

[辛一] 略说 195

[辛二] 广说 195

[壬一] 积四助缘 195

[癸一] 说信助缘 195

[癸二] 说慢助缘 200

[子一] 总说 200

[子二] 分说 201

[丑一] 业慢 201

[丑二] 力慢 202

[丑三] 惑慢 206

[癸三] 说喜助缘 207

[癸四] 说舍助缘 208

[壬二] 出二力 209

[癸一] 实行力 209

[癸二] 控制力 212

[丁二] 世俗菩提心能增上为静虑品 213

[戊一] 品名：静虑 213

[戊二] 正论 213

[己一] 略说连接下文 213

[己二] 绝断静虑之违品 214

[庚一] 略说 214

[庚二] 广说 214

[辛一] 断世间 214

[壬一] 需断世间之理由 214

[壬二] 绝断贪于内有情界 215

[壬三] 绝断贪于外财等世间 220

[壬四] 断已依止寂静处 223

[辛二] 舍妄念 227

[壬一] 略说 227

[壬二] 广说 228

[癸一] 断内贪女人 228

[子一] 观因者难为 228

[子二] 本体不清净 229

[子三] 果者观多害 239

[癸二] 断外财等 242

[癸三] 忆念寂静之功德 244

[己三] 修真实之静虑 246

[庚一] 略说连接下文 246

[庚二] 广说静虑修法 246

[辛一] 自他平等修法 246

[壬一] 略说 246

[壬二] 广说 247

[癸一] 如何修平等法 247

[癸二] 于彼妨难 252

[癸三] 如是修习之功德 253

[壬三] 摄义 254

[辛二] 自他相换修法 255

[壬一] 以理而略说 255

[壬二] 广说修法 256

[癸一] 总说相换法 256

[子一] 取受他者 256

[子二] 舍自爱 258

[子三] 自他为主之德患 260

[子四] 是故必要相换 263

[癸二] 分说对治区别 265

[子一] 略说 266

[子二] 广说 266

[丑一] 于卑者换修嫉妒 266

[丑二] 与平等者换修对比心 268

[丑三] 与高者换修傲慢 270

[癸三] 换已如何修持 271

[子一] 以温和而教诫 271

[子二] 以粗暴法制伏 276

[丑一] 制伏意识 276

[丑二] 制伏身体 278

[庚三] 教言成等持方便 282

[丁三] 胜义菩提心能增上为智慧品 284

[戊一] 品名：智慧 284

[戊二] 正论 284

[己一] 略说生起智慧 284

[己二] 彼者广说 285

[庚一] 抉择正见 285

[辛一] 建立二谛 285

[壬一] 二谛之分类 285

[壬二] 二谛之法相 285

[壬三] 抉择二谛之补特伽罗 286

[辛二] 于彼辩驳 286

- [壬一] 辩驳基为二谛 286
 - [癸一] 与平凡世间的辩驳 286
 - [癸二] 与诸声闻的辩驳 287
 - [癸三] 与唯识宗的辩驳 291
- [壬二] 辩驳道为空性 297
 - [癸一] 略说 297
 - [癸二] 广说 298
- [壬三] 辩驳果为利他 299
- [辛三] 成立大乘之殊胜 301
 - [壬一] 大乘圣教成立佛经 301
 - [壬二] 道为空性成立对治 306
- [庚二] 以修行持 308
 - [辛一] 修人无我 308
 - [壬一] 修俱生我空 308
 - [壬二] 修遍计我空 309
 - [癸一] 破我许为意识 309
 - [癸二] 破我许为无情 312
 - [癸三] 辩驳无我之义 313
 - [子一] 辩驳无我者不应理因果 313

[子二] 辩驳无我者不应理大悲 315

[子三] 不破假立之我 315

[辛二] 修法无我 316

[壬一] 身念处 316

[癸一] 总观察身体 316

[癸二] 分观察分支 319

[癸三] 故除贪身 319

[壬二] 受念处 320

[癸一] 观察受性 320

[癸二] 观察受因 322

[癸三] 观察受果 324

[癸四] 观察受者 324

[壬三] 心念处 325

[癸一] 观察心性无有 326

[癸二] 观察心者无生 326

[壬四] 法念处 327

[癸一] 真实法念处 327

[癸二] 于彼辩驳 328

[子一] 辩驳二谛不应理 328

[子二] 辩驳无理由 329

[子三] 辩驳观察无穷 329

[庚三] 以理断除增益 330

[辛一] 破有事宗之能立 330

[辛二] 建立性宗之能立 332

[壬一] 观察因为金刚屑因 332

[癸一] 破无因生 332

[癸二] 破他生 333

[子一] 无常他生 333

[子二] 常有他生 333

[癸三] 破自生 336

[子一] 破主物 336

[子二] 破自生 339

[癸四] 摄义 341

[壬二] 观察本性为大缘起因 342

[壬三] 观察果为有无生因 343

[庚四] 证空性之作用 345

[辛一] 自利平息世间八法 345

[辛二] 利他无勤生起仁慈 346

[丙四] 如是善果利他回向品 351

[丁一] 品名：回向 351

[丁二] 正论 351

[戊一] 略说回向 351

[戊二] 彼者广说 352

[己一] 为他安乐回向 352

[庚一] 为离劣而回向 352

[辛一] 远离总遍三界有情之苦而回向 352

[辛二] 分别远离三恶趣等各有情之苦而回向 353

[庚二] 为胜士满愿而回向 368

[己二] 为自菩提行之因而回向 369

[己三] 为二利增胜佛法而回向 370

[乙三] 圆满结尾 372

[丙一] 忆恩顶礼 372

[丙二] 何者造论 372

[丙三] 译跋 372

入行论讲解

寂天菩萨·造论

释如石·译颂

索达吉堪布·传讲

寂天菩萨之《入菩萨行》所述者，乃一切诸佛菩萨之同行道，修持一切安乐之因，一切有情善聚之源。为利初学者趋入如是甚深广博之浩瀚法义，今依诸大疏，略释本论文句。

论名译礼

全论分二：一、初义；二、正释论义。

甲一（初义）分二：一、真实论名；二、旁述

译礼。

乙一、真实论名：菩提萨埵渣呀阿巴打那

梵语之“菩提”译汉文义为“净觉”，“萨埵”义为“勇识”，“渣呀”即“行为”，“阿巴打那”即“趋入”，如是全名直译为：趋入净觉勇识行为。而依汉文传统翻译风格即为：入菩萨行。

乙二、旁述译礼：敬礼一切佛菩萨！

此译礼句，是本论由梵文译成藏文时，宝贤译师依藏传佛教的传统及多种必要而加的敬语。

著论之因

甲二（正释论义）分三：一、著论之因；二、真

实论体；三、圆满结尾。

乙一（著论之因）分四：一、礼供；二、誓愿；三、谦虚；四、使生欢喜。

丙一、礼供：

法身善逝佛子伴，及诸应敬我悉礼，

圆满的佛陀、法宝和所有的僧宝，及一切应礼之处，我在此悉皆恭敬顶礼。法身有种种法身及甚深法身二种，而种种法身即广大如海的教理佛法，故此处以“法身”称为法宝。

丙二、誓愿：

今当依教略宣说，佛子律仪趋行方。

现在我要依广博的大乘经教，简略地宣说信受奉行菩萨律仪的方法。佛子律仪即菩萨戒，包括摄律仪

戒（禁恶行戒）、摄善法戒、饶益有情戒。

丙三、谦虚：

此论未宣昔所无，诗韵吾亦不善巧，
是故未敢言利他，为修自心撰此论。

这部论没有宣说昔日未有的独特创见，诗文声韵我亦不很精通，因此不敢存有利他的念头，只是为了修炼自心才撰写此论。

丙四、使生欢喜：

循此修习善法故，吾信亦得暂增长，
善缘等我诸学人，若得见此容获益。

由于依循此论修习善法的缘故，我对佛法的信心也得到了暂时增长，像我一样善缘具足想修学大乘佛法的人，如果有缘见到此论，也许能够获得法益。

第一品 菩提心利益

乙二（真实论体）分四：一、未生者令生；二、已生者不退；三、不退而增上；四、如是善果利他回向。

丙一（未生者令生）分三：一、说利益而生欢喜之菩提心利益品；二、于菩提心之相违者忏悔品；三、菩提心相顺之受持品。

丁一（说利益而生欢喜之菩提心利益品）分二：一、品名；二、正论。

戊一、品名：菩提心利益。

戊二（正论）分二：一、说其菩提心所依；二、真实菩提心利益。

己一（说其菩提心所依）分二：一、说身依；

二、说心依。

庚一、说身依：

暇满人身极难得，既得能办人生利，
倘若今生利未办，后世怎得此圆满。

远离八无暇具足十圆满的人身极难得到，如今既然已获得了这成办人生利乐的机会，倘若今生未利用它来成办自他的究竟利益，来生怎能再获得暇满人身呢？（故当珍惜难得的人身。）

庚二、说心依：

犹于乌云暗夜中，刹那闪电极明亮，
如是因佛威德力，世人暂萌修福意。

就像那乌云密布的黑夜中，刹那的闪电显得非常明亮，同样，因佛陀的巨大威德力感召，许多世人善心显现暂时萌生了修善集福的心意。（所以应把握当下的

修善之心！）

己二（真实菩提心利益）分三：一、总说发心之利益；二、分说愿行各别利益；三、具发心之功德。

庚一（总说发心之利益）分三：一、胜于余善之利益；二、名义转变之利益；三、比喻说明利益。

辛一、胜于余善之利益：

以是善行恒微弱，罪恶力大极难挡，
舍此圆满菩提心，何有余善能胜彼。

因为三界凡夫通常的善行非常微弱、短暂，而恶业习气势力很大，极难以抵挡，除了圆满的菩提心，还有什么其他善行能胜过这些恶业习气呢？

佛于多劫深思维，见此觉心最饶益，
无量众生依于此，顺利能获最胜乐。
欲灭三有百般苦，及除有情众不安，

欲享百种快乐者，恒常莫舍菩提心。

诸佛在多劫中思索、观察，发现了菩提心的利益最为广大，无量无边的众生依止菩提心，必定会顺利获得最胜妙的安乐。如有人想灭尽三界诸般痛苦，要除掉诸有情的众多不安，以及期望享受无量快乐者，应该恒常不舍弃无上菩提心。

辛二、名义转变之利益：

生死狱系苦有情，若生刹那菩提心，
即刻得名诸佛子，世间人天应礼敬。

系缚在生死牢狱中的苦难有情，只要生起刹那世俗菩提心，立刻可以尊称为如来之子，世间的人天都应该向他礼敬。

辛三（比喻说明利益）分六：一、冶金喻说明能得佛果；二、珍宝喻说明意义之大；三、具果树喻

说明善根不灭而增上；四、勇士护送喻说明胜伏决定罪；五、劫末火喻说明消尽不定罪；六、此未说者余经细释。

壬一、冶金喻说明能得佛果：

犹如最胜冶金料，垢身得此将转成，
无价之宝佛陀身，故应坚持菩提心。

如同少许点金剂能将众多铁块变成黄金，以刹那的殊胜菩提心为因缘，能将凡夫身体转变成无价之宝的清淨佛身，所以应该发起并坚持菩提心。

壬二、珍宝喻说明意义之大：

众生导师以慧观，彻见彼心极珍贵，
诸欲出离三界者，宜善坚持菩提心。

众生唯一导师以现见一切的智慧观察，发现菩提心最为珍贵，如佛在《华严经》中云：“善男子，如

有宝珠，名自在王，日月光明所照之处，一切财宝衣服等物所有价值悉不能及；菩萨摩訶萨发菩提心自在王宝，亦复如是，一切智光所照之处，三世所有天人二乘漏无漏善一切功德，皆不能及。”故诸希求脱离三界轮回的众生，都应该坚定持守珍贵菩提心。

壬三、具果树喻说明善根不灭而增上：

其余善行如芭蕉，果实生已终枯槁，
菩提心树恒生果，非仅不尽反增茂。

其余善行如同芭蕉树一般，长一次果实后就枯萎了，菩提心如意树却能恒久生出善果，不但不枯萎，反而能越来越增上（感召更多的异熟果）。

壬四、勇士护送喻说明胜伏决定罪：

如人虽犯极重罪，然依勇士得除畏，
若有速令解脱者，畏罪之人何不依。

如同有人虽犯下了极重罪行，然而他投靠勇士，便能得以解除被人追捕的恐惧。同样，菩提心能令人迅速解脱恶趣怖畏，那么害怕无始罪恶业报者为何不依止呢？

壬五、劫末火喻说明消尽不定罪：

菩提心如劫末火，刹那能毁诸重罪。

菩提心如同劫末猛火一样，能在刹那烧毁杀生、偷盗等各种重罪。

壬六、此未说者余经细释：

智者弥勒谕善财，彼心利益无限量。

智者弥勒菩萨曾晓谕善财童子：菩提心的利益无有限量！（详见《华严经》第 78 卷）

庚二（分说愿行个别利益）分三：一、分类；
二、利益差别；三、教理成立。

辛一、分类：

略摄菩提心，当知有二种，
愿求菩提心，趣行菩提心。
如人尽了知，欲行正行别，
如是智者知：二心次第别。

简略地归纳，应知菩提心有两种：愿求菩提之愿心与行向菩提之行心。好比一般人都知道，心中想去某处与正在动身去某处的差别，同样有智慧的人也能了知，愿行二种菩提心的次第差别。

辛二、利益差别：

愿心于生死，虽生广大果，
犹不如行心，相续增福德。

何时为度尽，无边众有情，
立志不退转，受持此行心。
即自彼时起，纵眠或放逸，
福德相续生，量多等虚空。

愿菩提心在尚未解脱的生死轮回间，虽可出生极大果报，但不能像行菩提心一样，相续不断地增长广大福德。何时为度尽无边的轮回有情，立下永不退转之誓愿受持行菩提心，即自此时起，这个人纵然在昏睡或放逸中，他的福德也会相续不断地滋长，广大得就如同无边虚空。

辛三（教理成立）分二：一、以教成立；二、以理成立。

壬一、以教成立：

为信小乘者，妙臂问经中，
如来自宣说，其益极应理。

为了让小乘行者对大乘法门生起信心，在《妙臂请问经》中，如来亲口宣说：“大乘菩萨为饶益无量众生，披上发心铠甲饶益有情，于短时间中即可积聚无可计量之福德资粮，以发心之方便，即使于睡眠放逸时，功德也能相续增长。故依菩提心功德，得佛果也非为难。”所以，菩提心之利益无有限量，是极为应理、无误的。

壬二（以理成立）分二：一、愿心利益以理成立；二、行心利益以理成立。

癸一、愿心利益以理成立：

若仅思疗愈，有情诸头疾，
具此饶益心，获福无穷尽。
况欲除有情，无量不安乐，
乃至欲成就，有情无量德。

就像过去世尊转生为商主匝哦之女时，仅仅想

到：我要疗愈一切众生的头疾。因具此饶益众生之区区善心，他得到的福德便无穷无尽，更何况菩萨一心想解除一切有情的无量不安乐，而且进一步去成就其无量功德呢？

是父抑或母，谁具此心耶？

是仙或欲天，梵天有此耶？

彼等为自利，尚且未梦及，

况为他有情，生此饶益心？

谁具有这样的菩提心呢？父亲有吗？或是母亲有吗？仙人或欲界天人有吗？难道梵天有吗？他们即使是为求得自我解脱等利益，尚且未曾在梦中想过发起菩提心愿，更何况是为利益他人，生起饶益愿心呢？

他人为自利，尚且未能发，

珍贵此愿心，能生诚稀有！

珍贵菩提心，众生安乐因，

除苦妙甘霖，其福何能量？

一般人哪怕是追求个人利益，尚且发不起这种饶益心，如果有人能为利益一切有情而生起珍贵的愿菩提心，那真是稀有啊！珍贵菩提心，是一切众生安乐之源，涤除痛苦的胜妙甘露，它的广大福德怎能度量呢？

癸二、行心利益以理成立：

仅思利众生，福胜供诸佛，
何况勤精进，利乐诸有情。

仅仅是想利益众生的一个心念，所得福德即超胜以无数宝物供养诸佛，那么菩萨以三门精进利乐一切有情，所得福德就更不用说了！

众生欲除苦，反行痛苦因，
愚人虽求乐，毁乐如灭仇。

虽然众生都想解除自己的痛苦，但为恶习所迫反而去造诸恶业苦因招致更多的痛苦；虽然都想求得快乐，却因愚昧无知，将自己的乐因乐果当成怨仇一样消灭。

于诸乏乐者，多苦诸众生，
足以众安乐，断彼一切苦。
更复尽其痴，宁有等此善！
安得似此友！岂有如此福！

对那些缺乏安乐、充满苦难之众生，行菩提心能给他们无量安乐满足，断除他们的一切痛苦，更能除尽他们的无明痴暗，哪有与这行心相等之善法呢？哪里还有善知识能像行菩提心一样帮助他们呢？哪里再有比此心（彻断众生多苦乏乐之根因——无明愚痴）更广大之福德呢？

庚三、具发心之功德：

若人酬恩施，尚且应称赞，
何况未受托，菩萨自乐为。

如果有人能知恩报恩酬答利益恩施者，世人尚且应去称赞，更何况不待劝请而自愿利益众生的菩萨呢！

偶备微劣食，嗟施少众生，
令得半日饱，人敬为善士。
何况恒施与，无边有情众，
善逝无上乐，满彼一切愿。

有些人偶尔用数量很少而且品味低劣的食物，以轻蔑态度施给少数众生，使他们得到半天饱足，仅是这样，世人就会恭敬地称他为善士。何况菩萨尽轮回中以种种布施满足众生一切善愿，而且进一步施以妙法引导他们得到圆满正觉的无上安乐呢！

博施诸佛子，若人生恶心，

佛言彼堕狱，长如心数劫。

广大布施利济众生的诸位菩萨，如果有人对他们生起嗔心，佛说这种人一定会堕在地狱中，他所生恶心有多少个刹那，在地狱中就要受多少个劫的恶报。

若人生净信，得果较前胜，

佛子虽逢难，善增罪不生。

如果有人对菩萨生起清净的信心，所得善报之长久广大程度远胜前者，菩萨行善时虽会遭遇多种障碍，但是不仅不生罪过，反而因此增长善行。

何人生此心，我礼彼人身，

谁令怨敌乐，皈敬彼乐源。

谁生起了这种菩提心，我就恭敬顶礼这位菩萨；谁能生起此心即能令仇害者都得到安乐，我愿皈依礼敬这众生安乐的源泉。

第二品 忏悔罪业

丙一（未生者令生）之丁二（于菩提心相违者之忏悔品）分二：一、品名；二、正论。

戊一、品名：忏悔罪业。

戊二（正论）分四：一、供养支；二、顶礼支；三、皈依支；四、忏悔支。

己一（供养支）分五：一、真物供；二、意幻供；三、愿力供；四、无上供；五、音赞供。

庚一（真物供）分三：一、主人所管供；二、无主人所管供；三、供身。

辛一、主人所管供：

为持珍宝心，我今供如来，
无垢妙法宝，佛子功德海。

为了受持珍贵的愿行菩提心，我现在尽诸所有真诚地供养诸佛如来，清净无垢的殊妙法宝，以及所有大乘僧宝——登地以上的佛子，这些广大的功德大海。

辛二、无主人所管供：

鲜花与珍果，种种诸良药，
 世间珍宝物，悦意澄净水。
 巍巍珍宝山，静谧宜人林，
 花严妙宝树，珍果垂枝树。
 世间妙芳香，如意妙宝树，
 自生诸庄稼，及余诸珍饰；

所有鲜艳的花朵，珍贵的果实，种种上好药物，世间的珍奇宝物，以及所有赏心悦目的清澄净水；巍巍耸立、珍宝所成的山峦，远离尘俗静谧舒适的森林，绮饰着奇花的妙宝树，果实累累压垂了枝干的珍

果树；天界、人间殊妙芬芳的香气、燃香，如意树和诸宝树，不需耕耘而自然长成的诸种庄稼，以及其余值得供养的各种珍奇饰物。

莲花诸湖泊，悦吟美天鹅；
浩瀚虚空界，一切无主物，
意缘敬奉献，牟尼诸佛子，
祈请胜福田，悲愍纳吾供；
福薄我贫穷，无余堪供财，
祈求慈怙主，利我受此供！

缀饰着种种莲花的大小湖泊，湖面的天鹅发出悦耳的吟鸣声；在浩瀚虚空界中，一切无有主人的美好事物，以想象来缘取恭敬地奉献给以释迦牟尼佛为主的三世诸佛及所有佛子，祈请最胜福田慈悲地接受这份供养。我福德微薄，十分贫穷，没有其余堪可供养的财物，祈求慈悲的怙主圣众，为利益我而纳受这份供养吧！

辛三、供身：

愿以吾身心，恒献佛佛子，
恳请哀纳受，我愿为尊仆。

我愿意将自己的全部身心，永远奉献给诸佛菩萨，诚恳祈求圣众接受，我愿意给圣尊们做一名忠实的仆人。

尊既慈摄护，利生无怯顾，
远罪净身心，誓断诸恶业！

既然诸佛菩萨已慈悲地摄受护念我，我将毫无畏惧地去成办利乐有情的事业而不顾及自身，超脱自己的一切宿罪，清净身心，今后誓不再造任何恶业！

庚二（意幻供）分二：一、浴式等供；二、妙用供。

辛一、浴式等供：

馥郁一净室，晶地亮莹莹，
宝柱生悦意，珠盖频闪烁。
备诸珍宝瓶，盛满妙香水，
洋溢美歌乐；请佛佛子浴。

一间气味芬芳的清静宫室，铺着亮莹莹的水晶地板，有着赏心悦目的宝柱，高悬的珠宝华盖频频闪烁着耀眼光华。备妥诸种珍贵的宝瓶，盛满触体生悦乐的香洁净水，洋溢着美妙婉雅的歌乐，祈请诸佛和佛子来沐浴。

香熏极洁净，浴巾拭其身，
拭已复献上，香极妙色衣，
亦以细柔服，最胜庄严物，
庄严普贤尊，文殊观自在。

浴毕用妙香熏过且极其洁净的浴巾，恭拭诸圣尊的身体，然后再向诸佛献上最香、最美妙、色彩最庄

严的化身服装；同时亦用质地细柔的宝衣，各种最美妙的饰物，庄严普贤、文殊以及观自在菩萨等圣众。

辛二、妙用供：

香遍三千界，妙香涂敷彼，
犹如纯炼金，发光诸佛身。

用香遍三千大千世界的奇香，敷抹在犹如经十六炼纯金般闪烁光芒的诸佛身上。

于诸胜供处，供以香莲花，
曼陀青莲花，及诸妙花鬘。
亦献最胜香，香溢结香云，
复献诸神馐，种种妙饮食。
亦献金莲花，齐列珍宝灯，
香敷地面上，散布悦意花。

我向最殊胜的供养处，供上芬芳的莲花、曼陀罗

花、青莲花等，以及各种美妙的花鬘；也向诸佛菩萨献上最好的香，香气弥溢，结成香云；亦献上各种神馐，与种种色香味俱佳美无比的饮食；也要献上排列整齐如同金莲花般的珍宝灯，并在那用妙香涂抹过的地面上，散布点点悦意的花朵。

广厦扬赞歌，悬珠耀光泽，
严空无量饰，亦献大悲主。

无限广大的宫殿中洋溢着悦耳歌乐，悬垂着的珍物宝饰闪耀着亮丽光泽，这些庄严空间的无数妙饰，也要献给本性具足大悲的怙主。

金柄撑宝伞，周边缀美饰，
形妙极庄严，亦展献诸佛。

金柄撑起珍贵的宝伞，伞沿点缀着令人喜悦的华美饰物，外观极为庄严，形态殊妙，我也要经常撑起这种宝伞供养诸佛。

庚三、愿力供：

别此亦献供，悦耳美歌乐，
愿息有情苦，乐云常住留。
唯愿珍宝花，如雨续降淋，
一切妙法宝，灵塔佛身前。

此外，我也要奏响最美妙的歌乐供养诸佛圣尊，愿悦耳的乐音交响成乐云，息除众生的一切痛苦，长久地驻留在诸佛圣众前。愿以珍宝、妙花，如下雨一般不断地降落在一切胜妙的三藏法宝、佛塔与各种佛像上面。

庚四、无上供：

犹如妙吉祥，昔日供诸佛，
吾亦如是供，如来诸佛子。

如同文殊、普贤等已得自在的大菩萨，往昔以

遍满虚空之妙供呈献诸佛，我亦如是供养诸如来及佛子。

庚五、音赞供：

我以海潮音，赞佛功德海，
愿妙赞歌云，飘临彼等前。

我以如同海潮般无量的动听声音，赞叹诸佛不可思议之功德大海，愿此美妙赞歌，如云一般飘临在诸佛面前，永恒地赞美他们。

己二、顶礼支：

化身微尘数，匍匐我顶礼，
三世一切佛，正法最胜僧，
敬礼佛灵塔，菩提心根本，
亦礼戒胜者，堪布阿阇黎。

以普贤行愿之威力加持，我幻化出微尘数的身体，五体投地顶礼三世一切佛、正法和最殊胜之僧宝；顶礼佛陀的灵塔，灵塔是生起菩提心之根本，也要顶礼具殊胜净戒者，所有的法师与阿阇黎。

己三、皈依支：

乃至菩提藏，皈依诸佛陀，
亦依正法宝，菩萨诸圣众。

直至证得无上菩提之前，我生生世世皈依诸佛，也皈依无漏的正法宝和菩萨圣众。

己四（忏悔支）分二：一、明观忏悔之依境；
二、真说忏悔。

庚一、明观忏悔之依境：

我于十方佛，及具菩提心，

大悲诸圣众，合掌如是白：

我向十方诸佛，以及具有殊胜菩提心的大悲菩萨圣众，恭敬合掌，如是启白。

庚二（真说忏悔）分四：一、厌患对治力；二、所依对治力；三、现行对治力；四、返回对治力。

辛一、厌患对治力：

无始轮回起，此世或他生，
无知犯诸罪，或劝他作恶；
或因痴所牵，随喜彼所为，
见此罪过已，对佛诚忏悔。

自无始轮回起，无论是今世或过去世，我出于无知所犯下的一切罪业，或者劝他人造下的罪业，还有因自己为愚痴牵引，随喜他人恶行而造下的诸般罪业，现在醒悟到这些罪业的过失，在诸佛圣尊前诚恳

痛切地发露忏悔！

惑催身语意，于亲及父母、
师长或余人，造作诸伤害。
因昔犯众过，今成有罪人，
一切难恕罪，佛前悉忏悔。

由于无明烦恼的催动，我以身语意三门对三宝、
父母、上师等严厉的对境，造作了种种违逆、伤害。
因为以前犯过众多的这些过失，现在我成了罪业深重
的罪人，这一切难以饶恕的罪业，我要在诸佛前痛切
地一一发露忏悔！

罪业未净前，吾身或先亡；
云何脱此罪，故祈速救护！
死神不足信，不待罪净否，
无论病未病，寿暂不可恃。

在罪业尚未清静之前，我或有可能就死去了，到

那时还有什么办法脱离这些可怕的罪业呢？所以祈求诸佛圣尊赶快来救护我！死神是不能信任的，它不管你罪业是否已经清净，也不论你是否生病，随时都会降临。人寿多么短暂，一点也不可依恃。

因吾不了知：死时舍一切；
故为亲与仇，造种种罪业。
仇敌化虚无，诸亲亦烟灭，
吾身必死亡，一切终归无。

因为我不了解，自己在死时必然要舍弃生前的一切，所以为了亲人与仇敌，造作了种种罪业，然而仇敌都将化为虚无，亲人亦将如烟一般消散无迹，自己亦必定会死去，世上的一切亦终归空无。

人生如梦幻，无论何事物，
受已成念境，往事不复见。

人生如同梦幻一般，无论任何事物，发生过后，

只能成为忆念之影尘，一切往事再无法经历。

复次于此生，亲仇半已逝；
造罪苦果报，点滴候在前。

而且，于此短暂的一生中，亲友和仇敌大半都已经去世了，然自己为他们造罪而招致之果报，丝毫不爽现在自己面前。

因吾不甚解：命终如是骤，
故起贪嗔痴，造作诸恶业。

因为我未甚深地了解，生命的终结竟是如此突然，所以生起了贪嗔痴三毒烦恼，而造作了许多罪业。

昼夜不暂留，此生恒衰减，
额外无复增，吾命岂不亡？

昼夜间刹那也不停留，今生寿命总是在衰减，而

且又无法去额外增添，我的生命如有减无增，难道还会不死亡吗！

临终弥留际，众亲虽围绕，
命绝诸苦痛，唯吾一人受。
魔使来执时，亲朋有何益？
唯福能救护，然我未曾修。

当我临终弥留之际，纵然有众多亲人围绕于身边，但命终气绝四大分离之痛苦，却只能由自己一人忍受。当死魔使者来捉拿时，亲戚朋友能有什么利益呢？此时唯有善业福德才能救护自己，然而我却从来未去修习积累过。

放逸吾未知；死亡如是怖；
故为无常身，亲造诸多罪。

怙主啊！我一向放逸身心，不知道死亡竟是如此可怕，所以为了短暂而无常的生命，自己造了许多

罪业！

若今赴刑场，罪犯犹惊怖，
口干眼凸出，形貌异故昔；
何况形恐怖，魔使所执持，
大怖忧苦缠，苦极不待言。

倘若一个罪犯只是被押赴刑场，尚且会惊怖万分，因害怕而口干舌燥，双眼凸出，形貌大大异于往昔平时，更何况是为身形威怖的阎罗使卒所捆绑，内心遭受着害怕死亡的大忧苦折磨，那种极端的痛苦就更难以言说了！

谁能善护我，离此大怖畏，
睁大凸怖眼，四方寻救护，
四方遍寻觅，无依心懊丧，
彼处若无依，惶惶何所从？

谁能对我善加保护，离开这种极大的怖畏呢？我

睁大因恐怖而凸出的眼睛，四方寻找着救护者，四面八方到处寻觅，然而毫无可依恃者，由此心情十分懊丧。在此无可依怙的险境中，惊惶不安的我应该何去何从呢？

辛二、所依对治力：

佛为众怙主，慈悲勤护生，
力能除众惧，故我今皈依。
如是亦皈依，能除轮回怖，
我佛所悟法，及菩萨圣众。

佛陀是一切众生的依怙主，他以大慈大悲精勤地救护着众生，其大威德力能消除众生所有的畏惧，所以从今天开始，我要虔诚地皈依佛陀。同样，我也要皈依本师释迦牟尼佛所证悟、能解除一切轮回怖畏的无上妙法，以及所有的菩萨圣众。

因怖惊战栗，将身奉普贤，

亦复以此身，敬献文殊尊。

哀号力呼求，不昧大悲行，

慈尊观世音，救赎罪人我！

复于虚空藏，及地藏王等，

一切大悲尊，由衷祈救护。

死亡的恐怖使我惊惶战栗，为了摆脱这种怖畏，我要将自身奉献给普贤菩萨，也要将此身供献给文殊师利菩萨。我要哀戚地大力号叫呼求，大悲心行无有错乱之观音慈尊，来救度我这个罪人，也于虚空藏菩萨以及地藏王菩萨等一切大悲圣尊前，由衷地祈求救护！

皈依金刚持，怀嗔阎魔使，

见彼心畏惧，四方速逃逸。

我也要皈依金刚持菩萨，心怀嗔恨的阎魔使者，见到他便心生畏惧，赶紧向四方狼狈逃逸。

昔违尊圣教，今生大忧惧。

愿以皈命尊，求速除怖畏！

往昔，我违背了尊圣的教诲，现今为此逆举之恶报而生起了极大的忧伤恐惧，愿意将身命奉献而皈依，请求速速解除我的怖畏！

辛三（现行对治力）分二：一、需依对治之缘故；二、真实对治。

壬一、需依对治之缘故：

若惧寻常疾，尚需遵医嘱，

何况贪等患，宿疾恒缠身。

如果一个人害怕普通疾病的痛苦，尚且需要遵照医生的吩咐，何况是贪嗔痴烦恼长劫缠缚着身心的痼疾（要对治更需去依教奉行）。

一嗔若能毁，贍部一切人，

疗惑诸药方，遍寻若不得；
医王一切智，拔苦诸圣教，
知己若不行，痴极应呵责！

即使只是贪嗔等一种烦恼，就能够摧毁赡部洲所有人的安乐，而且治疗这些见思惑烦恼症的药方，遍寻世俗典籍也无法获得，那么对大医王一切智智者所说拔除这些痛苦根源的圣教，如果有人明知而不依教奉行，那真是愚痴之至，极应呵责！

若遇寻常险，犹须慎防护，
况堕千由旬，长劫险难处。

如果遇到普通险情，也需要很谨慎地防护，更何况面临堕落千由旬之地狱深渊、长劫不出之烦恼险地呢！

或思今不死，安逸此非理，
吾生终归尽，死期必降临；

谁赐我无惧？云何定脱苦？

倘若必死亡，为何今安逸？

或许有人想：“现在我还不会死亡。”因此而安逸地度过时日，不励力修对治。这是不合理的，我的生命最终都有尽头，死期必定于旦夕之间降临。到那时候，谁能赐给我无惧的心境呢？如何才能完全脱离死亡痛苦呢？倘若自己必定会死亡（死后也有因自己罪业堕落恶趣之怖畏），那么现在凭什么安逸度日而不去对治烦恼罪业？

除忆昔经历，今吾复何余？

然因执著彼，屡违上师教。

往昔之经历除了忆念虚影外，如今我还能保留什么呢？然而因我执著这些幻象，屡屡违犯了上师善知识的教诲，造下了可怕罪业。

此生若须舍，亲友亦如是，

独行无定所，何须结亲仇？

若死时必须舍弃今生，同样，也必须舍弃亲友和怨敌，独自步入中阴随业风飘泊不定，那么生前何必辛苦地攀结亲仇造作罪业呢？

不善生诸苦，云何得脱除？

故吾当一心，日夜思除苦。

从不善业将生出诸多痛苦，如何才能从其中解脱出来呢？为此我应当专心一志，昼夜不停地思维、寻求断除痛苦之道。

壬二、真实对治：

吾因无明痴，犯诸自性罪、
或佛所制罪、如是众过罪。
合掌怙主前，以畏罪苦心，
再三礼诸佛，忏除一切罪。

因为我愚痴无知，造作了种种杀盗淫妄等自性罪与违背所受戒律的佛制罪，如是众多罪业过患，我恭敬地于诸怙主前合起双掌，以畏惧受苦之心，再三礼敬诸佛菩萨，忏悔净除自己的一切罪业。

辛四、返回对治力：

诸佛祈宽恕，往昔所造罪；

此既非善行，尔后誓不为！

祈求诸佛慈悲地宽恕我往昔所造的一切罪业，既然这些都是不善行为，我立下坚誓：从今之后一定不再造作！

第三品 受持菩提心

丙一（未生者令生）之丁三（菩提心相顺之受持品）分二：一、品名；二、正论。

戊一、品名：受持菩提心。

戊二（正论）分三：一、加行之法；二、正行决心；三、后修自他生喜。

己一（加行之法）分二：一、为自续生起菩提心宝而聚顺缘之积集资粮，总分八支，前品已说供养等四支，今说后四支；二、近取因之修心。

庚一（为自续生起菩提心宝而聚顺缘之积集资粮，总分八支，前品已说供养等四支，今说后四支）分四：一、随喜支；二、祈请转法轮支；三、祈请不涅槃支；四、善根回向利他支。

辛一、随喜支：

欣乐而随喜：一切众有情，
息苦诸善行，得乐诸福报。

我欢欣地随喜：一切世间众生，所有能息除恶趣痛苦的诸种善行，以及于善趣中享受安乐的福报。

随喜积善行：彼为菩提因。

随喜众有情：实脱轮回苦。

我随喜诸修行人积集顺解脱分之善行，此等善行是二乘菩提果之因；我也随喜一切有情，真实地解脱轮回痛苦，证得小乘菩提果。

随喜佛菩提，佛子地诸果。

亦复乐随喜：能与有情乐，
发心福善海，及诸饶益行。

我随喜诸佛所证得的无上菩提，以及菩萨圣众所

修证的十地果德；亦欣悦地随喜，那些能令有情获得安乐的发菩提心之福善大海，以及饶益有情之广大菩萨行。

辛二、祈请转法轮支：

我于十方佛，合掌诚祈请：

为苦惑迷众，燃亮正法灯。

我合起双掌，向十方诸佛虔诚祈请：为了解救沉溺于无明痛苦中的有情，请燃亮正法宝灯！

辛三、祈请不涅槃支：

知佛欲涅槃，合掌速祈请！

住世无量劫，莫遗世间迷。

在得知佛陀将入涅槃的时候，立刻合掌哀切祈请：佛陀啊！请您于无量劫中住世，莫入涅槃，不要

遗留世人沉沦于愚迷痛苦之中！

辛四、善根回向利他支：

如是诸观行，所积一切善，
以彼愿消除，有情一切苦。

如是修观供养、顶礼、忏悔等诸支善行，所集的一切善根功德，我愿以之回向消除有情一切痛苦。

乃至众生疾，尚未疗愈前，
愿为医与药，并作看护士！

乃至世间所有众生的疾病，还没有疗愈之前，我愿意化作药物、变成医生，并且做病人的看护者！

盼天降食雨，解除饥渴难，
于彼灾荒劫，愿成充饥食！

期盼从天上像下雨一般普降饮食，解除饥渴的苦

难，在那灾荒劫中，愿自己化成众生充饥之食物！

为济贫困者，愿成无尽藏！

愿诸资生物，悉现彼等前！

为了救济贫困众生，愿我变成那取用无尽的如意宝藏，希望各类资生物品，悉皆随愿化现于他们面前！

庚二（近取因之修心）分四：一、真实修心；二、彼之应理；三、分说施身；四、修心之果回向于利他。

辛一、真实修心：

为利有情故，不吝尽施舍：

身及诸受用，三世一切善。

为了利益一切有情，我毫不吝惜地施舍身体、财物等所有受用，以及三世所修的一切善根。

辛二、彼之应理：

舍尽则脱苦，吾心成涅槃。

死时既须舍，何若生尽施。

如果能舍尽一切，则能脱离所有痛苦，我的内心舍尽执著缠缚则能趋入究竟寂灭涅槃。于死之时自己不得不舍弃一切，既然如此，不如在生前将一切布施，这样方能得到殊胜利益！

辛三、分说施身：

吾既将此身，随顺施有情，

一任彼欢喜，恒常打骂杀！

纵人戏我身，侵侮并讥讽，

吾身既已施，云何复珍惜？

既然我已经将自身布施给一切有情了，那么只要众生欢喜，就让他们恒常打杀、责骂我吧！即使众生

戏弄或侵侮讥讽我，既然已将自身布施，那又凭什么护惜已经不属于我的身体而与他人相争呢？

辛四、修心之果回向于利他：

一切无害业，令身尽顺受。

愿彼见我者，悉获众利益。

一切于他人、自己有益无损之善业，都要使自身去造作，愿一切遇见我的众生，都能获得各种利益。

若人因见我，生起信憎心；

愿彼恒成为，成办众利因！

愿彼毁我者，及余害我者，

乃至辱我者，皆具菩提缘！

如果有人缘我生起信心或嗔心，愿依他们此心念，永远成为成办一切利益之因！愿那些贬损我的人，以及用其他方式伤害我的人，如是乃至侮辱我的

人，都能因此而证得无上菩提之缘！

路人无怙依，愿为彼引导，
并作渡者舟，船筏与桥梁！
求岛即成岛，欲灯化为灯，
觅床变作床、凡需仆从者，
我愿成彼仆。

我愿做一切无依怙者之依怙，行路人之向导，
并愿充作渡越江海者之小舟、巨轮和桥梁！欲求岛屿
者愿我化成岛屿；求灯火光明者愿我化为明灯；求床
榻者愿我化为床榻；凡有需仆使者，我愿成为他们的
奴仆。

愿成如意牛，妙瓶如意宝，
明咒及灵药，如意诸宝树！
如空及四大，愿我恒成为，
无量众有情，资生大根本！

迨至尽空际，有情种种界，
殊途悉涅槃，愿成资生因！

愿我成为能满众生愿望的如意牛、如意宝和妙瓶，能成就诸事业之明咒、疗除疾病灵验有效之妙药，以及能随意满愿的如意宝树！愿我如同地水火风空五大种，成为始终维持无量有情生存的根本！乃至尽虚空际的种种有情，以各种方便全部得到涅槃前，愿我化成他们维持生命的因素！

己二、正行决心：

如昔诸善逝，先发菩提心，
复此循序住，菩萨诸学处；
如是为利生，我发菩提心，
复于诸学处，次第勤修学。

如同往昔诸佛首先发起愿菩提心，然后发行菩提

心，依循修学次第，安住于菩萨的诸学处。如是我亦为利益一切众生，发起愿行菩提心，然后于诸菩萨学处，按其次第精勤地修学。

己三（后修自他生喜）分二：一、应自生喜；二、应令他生喜。

庚一、应自生喜：

智者如是持，清净觉心已，
复为增长故，如是赞发心：

智者如上持守清净的菩提心后，为了不断地增长此觉心，所以又如是来赞美发心的功德。

今生吾获福，善得此人身。
复生佛家族，今成如来子。
尔后我当为，宜乎佛族业，
慎莫染污此，无垢尊贵种。

今生我获得了如此福缘：圆满地得到暇满人身，现在又因发心受戒而诞生于佛陀家族中，欣幸地成为了佛子。自今以后，我应当勤为合乎佛族之事业，谨慎地不让自己染污无垢尊贵之如来种性。

犹如目盲人，废聚获至宝；

生此菩提心，如是我何幸！

如同一个穷困的盲人，在垃圾中拾得了最珍贵的宝物，我能生起菩提心也是如此，这是何等的幸运啊！

灭死胜甘露：即此菩提心，

除贫无尽藏：即此菩提心，

疗疾最胜药：亦此菩提心。

消灭死苦之最胜甘露，是这珍贵菩提心；除却贫困的无尽宝藏，是这珍贵菩提心；疗除各种疾病的最胜妙药，也是这珍贵菩提心。

彼为泊世途，众生休憩树，
复是出苦桥，度众离恶趣。

菩提心是漂泊于三有苦恼长途之众生可以歇息的
荫凉大树，它也像一座跨越苦海之大桥，能引导众生
脱离恶趣。

彼是除恼热，东升心明月。
复是璀璨日，能驱无知霾。
是拌正法乳，所出妙醍醐。

它是心中东升之明月，能息除烦恼障的燥热；它
是璀璨的丽日，能驱尽所知障的阴霾。它是以闻思修
慧之棒搅拌正法鲜乳，所出的精妙醍醐。

于诸漂泊客，欲享福乐者，
此心能足彼，令住最胜乐。

对于诸漂泊在三有中的异生，想安享幸福快乐的

人们，菩提心能满足他们的一切意愿，使他们都安住在最胜安乐之中。

庚二、应令他生喜：

今于怙主前，筵众为上宾，

宴飧成佛乐，普愿皆欢喜。

今在尊贵怙主的面前，我诚恳地邀请一切众生为宾客，来宴飧成佛和其他一切安乐，愿天非天及所有三界有情都能生起欢喜。

第四品 不放逸

丙二（已生者不退）分三：一、谨慎取舍不放逸品；二、观察自三门之正念品；三、于菩提心支相违之嗔恚者安忍品。

丁一（谨慎取舍不放逸品）分二：一、品名；二、正论。

戊一、品名：不放逸。

戊二（正论）分二：一、略说；二、广说。

己一、略说：

佛子既如是，坚持菩提心，
恒勤勿懈怠，莫违诸学处。

佛子既然如此坚定地受持了愿行菩提心，就应该

恒常精进护持三门而不放逸，切莫违越诸菩萨学处。

己二（广说）分三：一、思所持学处而谨慎；
二、思暇满人身而谨慎；三、思所舍离烦恼而谨慎。

庚一（思所持学处而谨慎）分二：一、意乐不坏
守持菩提心；二、加行不坏守持精进。

辛一、意乐不坏守持菩提心：

遇事不慎思，率尔未经意，
虽已誓成办，后宜思取舍。
诸佛及佛子，大慧所观察，
吾亦屡思择，云何舍誓戒。

某件事前如果没有谨慎思考，或是无有考虑，轻率从事，虽然已经答应成办某事，后时也可去详加观察而行取舍。但发心受持菩提心不是这样，因为这是诸佛菩萨以大智慧作过观察，我自己也再三思维和选择过，那么为何现在要舍弃此誓戒呢？

若誓利众生，而不勤践履，
则为欺有情，来生何所似！

如果有人发誓要利益众生，然而不去精勤地实行，如此则欺骗了所有众生，这种后果将会使人转生到何等的恶趣啊！

意若思布施，微少凡常物，
因慳未施与，经说堕饿鬼。
况请众生赴，无上安乐宴，
后反欺众生，云何生善趣？

如果一个人在心里想过布施一些微少而平常的东西，但因悭吝没有施舍，佛经中说这种人将会堕落饿鬼道，如《正法念处经》云：“先少思维已，后竟吝不施，堕入饿鬼趣。”更何况发菩提心者曾恳请众生来享受无上菩提的安乐喜宴，后来却出尔反尔欺骗众生，那么这种人怎会投生到善趣呢？

有人舍觉心，却办解脱果？
彼业不克思，知唯一切智。

问难：有人（指舍利弗尊者）虽然舍弃了菩提心，但是他最后不是也成办了解脱果吗？答：这种特殊业果之理，他人是难以思议的，唯有证得一切智智的佛才能了知。

菩萨戒堕中，此罪最严重，
因彼心若生，将损众生利。
虽仅一刹那，障碍他人德，
因损有情利，恶趣报无边。
毁一有情乐，自身且遭损，
况毁尽空际，有情众安乐。

在菩萨戒的罪堕中，舍弃菩提心是最严重的根本堕罪，因为一旦这种舍弃菩提心之念生起，一切众生的利益将遭损减。即使只是在极短时间，障碍了菩萨

的福德善行，即为间接损害有情的利益，将受无数次堕恶趣报应。因为毁坏一个有情的安乐，就会使自身遭到极大损害，更何况是毁坏尽虚空际有情的无边安乐呢？

故杂罪堕力，菩提心力者，
升沉轮回故，登地久蹉跎。

因此，既犯罪堕又具菩提心的菩萨，间杂着相互抵制的罪业与功德，要在轮回中往返很久，得不到登地。

辛二、加行不坏守持精进：

故如所立誓，我当恭敬行，
今后若不勉，定当趋下流。

因此，我应当遵守所立下的誓言，恭敬地实践菩提行。如果不勉励而行，今后一定会趋向越来越深的

轮回恶趣。

饶益众有情，无量佛已逝，
然我因昔过，未得佛化育。

为饶益诸有情，曾经有无量的佛陀先后显化于世间，他们都已逝去了，然而往昔的我因放逸等罪过，仍然没有得到诸佛的教导、度化。

若今依旧犯，如是将反复，
恶趣中领受，病缚剖割苦。

如果今后我依然明知故犯，放逸行事，那么就会不断重蹈“未得佛化育”的命运，沉沦在恶趣中遭受疾病、绑缚、劈剖、截割等痛苦。

庚二（思暇满人身而谨慎）分三：一、思暇满难得而谨慎；二、思恶趣中难脱而谨慎；三、说得暇满时应修善法而谨慎。

辛一、思暇满难得而谨慎：

如值佛出世，为人信佛法，
宜修善稀有，何日复得此？

像现在一样，既值如来出世，自己也获得了人身，对佛法有信心，这些修善法的条件非常稀有难得，一旦失去，哪一天才能重新获得呢？

纵似今无病，足食无损伤，
然寿刹那逝，身犹须臾质。

即使我像现在这样，没有生病，衣食受用也圆满无缺，然而生命在刹那不停地流逝，身体就像质赁典当来的物品，很快就要失去。

凭吾此行素，复难得人身，
若不得人身，徒恶乏善行。

凭我这样放逸的行为，后世很难再得到人身，如

果得不到人身，那只有生于恶趣造罪而无有修善法的机会，以此再也难得生善趣了。

如具行善缘，而我未为善，
恶趣众苦逼，彼时复何为？

如果今生具足修持善法之机缘，而我没有利用它修善法，那么一旦堕落恶趣，恒为众苦所逼恼，那时除了受苦我还能怎么办呢？

既未行诸善，复集众恶业，
纵历一亿劫，不闻善趣名。

堕入恶趣后，不但没有机会修善法，而且还会因恶业的士用果，继续积聚众多恶业，如此纵然经历一亿劫，也听不到善趣的名称，更况生善趣呢？

是故世尊说：人身极难得；
如海中盲龟，颈入轳木孔。

因此，世尊在《杂阿含经》中说：暇满人身极难获得，就像大海中的一只盲龟，将头颈伸入漂浮不定的轭木孔一样困难。

辛二、思恶趣中难脱而谨慎：

刹那造重罪，历劫住无间，
何况无始罪，积重失善趣。

仅仅是在刹那之间造下的重罪，就要感受堕入无间地狱历劫受苦，何况无始轮回以来所积的众多罪业，使我们失去善趣，更不用说了。

然仅受彼报，苦犹不得脱，
因受恶报时，复生余多罪。

然而，仅仅受完了上述恶业的报应，造罪者并非就能解脱恶趣痛苦，因为在他受恶报时，又会因烦恼而造作众多新的罪业。

辛三、说得暇满时应修善法而谨慎：

既得此闲暇，若我不修善，
自欺莫胜此，亦无过此愚。

既然获得了如此难得之闲暇人身，如果我依然放逸不修善法，那么再没有比这更厉害的自欺，也没有超过这样的愚蠢了。

若我已解此，因痴复怠惰，
则于临终时，定生大忧苦。
难忍地狱火，长久烧身时，
悔火亦炙燃，吾心必痛苦。

如果我已经知道了此等应当精勤止恶修善的道理，但因无明愚痴而懒惰懈怠于善法，那么到临终死相现前时，一定会生起极大的忧愁苦恼。当恶业果报成熟时，难忍地狱火将长久焚烧我的身体，那时悔恼之火也会炙燃，我的内心一定非常痛苦。

难得有益身，今既侥幸得，
亦复具智慧，若仍堕地狱，
则如咒所惑，令我心失迷，
惑患无所知？何蛊藏心耶？

极难获得而且能成办究竟利益的人身，现在我既然已经侥幸得到，也具备了能辨利害的智慧，如果仍然堕向地狱，那么我岂不是如同为咒术所迷惑，成了无有辨别利害心识之人！不知道是什么令我愚笨迷惑不能明理？是什么蛊毒潜藏在我的内心作祟呢？

庚三（思所舍离烦恼而谨慎）分三：一、说烦恼之过患；二、忍除烦恼之难；三、如何舍离烦恼之相。

辛一、说烦恼之过患：

嗔贪等诸敌，无手也无足，
非勇非精明，役我怎如奴？

嗔恨、贪欲、愚痴等烦恼敌，没有手也没有足，
也没有勇猛精明之胆略，怎么能让它们将我像奴隶一
样役使呢？

惑住我心中，任意伤害我，
犹忍不嗔彼，非当应呵责。

烦恼一直隐住在我心中，恣意以各种痛苦来伤害
我，而我竟然甘心忍受，不对它发愤抗争，这是不应
当的懦弱，极应呵责！

纵使天非天，齐来敌对我，
然彼也不能，掷我入无间。
强力烦恼敌，掷我入狱火，
须弥若遇之，灰烬亦无余。

即使是所有天神与阿修罗一齐来与我为敌，然而
他们也不能将我抛进无间地狱中，可是烦恼怨敌的危
害力非常大，它能将我于刹那间投进地狱烈火中，那

可怕的熊熊狱火，纵然是须弥山遇上，也将烧成灰烬一点也不剩。

吾心烦恼敌，长住无尽期，
其余世间敌，命不如是久。
若我顺侍敌，敌或利乐我，
若随诸烦恼，徒遭伤害苦。

我心中的烦恼怨敌，如果不力加对治，它们将无始无终地安住，而其余世间仇敌，却不能作害那么长的时间。如果我顺从地侍奉世间敌人，他们或有可能饶益我，令我安乐，如果随顺诸烦恼，只会遭受更多的伤害痛苦。

无始相续敌，孽祸唯一因，
若久住我心，生死怎无惧？
生死牢狱卒，地狱刽子手，
若皆住我心，安乐何能有？

像这样无始以来相续存在的敌人，是滋生业祸的唯一原因，如果它们一直潜伏在心里，我怎么能在生死中快乐无惧呢？烦恼如同将我们关押在生死牢狱中的狱卒，和地狱中行刑的刽子手，如果它们都住在我心里，那么我怎能得到安乐呢？

辛二、忍除烦恼之难：

乃至吾未能，亲灭此惑敌，
 尽吾此一生，不应舍精进；
 于他微小害，尚起嗔恼心，
 是故未灭彼，壮士不成眠。

因而，乃至在没有亲自消灭这些烦恼敌军以前，我尽此一生都不应舍弃精进，平时他人对我作小小伤害，尚要生起嗔恼之心，那么在如此可恶的烦恼敌没有消灭前，真正的大丈夫应该是睡不着觉的。

列阵激战场，奋力欲灭除，

终必自老死，生诸苦恼故，
仅此尚不顾，箭矛着身苦，
未达目的已，不向后逃逸。

将士们列阵在战场上激烈地交锋，奋力地想消灭他们的敌人，然而这些敌人最终都要自然死亡，并且还会因死亡产生极大的苦恼。尽管如此，将士们毫不顾虑被敌军箭矛所中伤身体之苦，未达到胜利目的之前，绝不向后逃跑。

况吾正精进，决志欲灭尽，
恒为痛苦因，自然烦恼故。
故今虽遭致，百般诸痛苦，
然终不应当，丧志生懈怠。

何况我现在决志要精进地消灭无始以来一切痛苦的制造者——恒常与我为仇的烦恼怨敌，因此现今虽然遭到百般违缘痛苦，然而无论如何都不应该丧失斗

志，懒散懈怠。

将士为微利，赴战遭敌伤，
战归炫身伤，犹如佩勋章。
吾今为大利，修行勤精进，
所生暂时苦，云何能困我？

将士们为了微小的利益，奔赴战场与敌作战而在身上留下了创伤，战后他们会以此当作勋章一样而炫耀，现在我为究竟成佛的大利而精勤修行，就算遇到暂时挫折、痛苦，怎么能给困住呢？

渔夫与屠户，农牧等凡俗，
唯念己自身，求活维生计，
犹忍寒与热、疲困诸艰辛；
我今为众乐，云何不稍忍？

渔夫、屠户及农牧等各行各业的凡俗劳动者，仅仅是为了维持自身的生计，尚且能忍受寒热疲困等诸

般艰苦，那么为了成办一切有情的安乐，我为何不能稍稍忍受修行中的苦难呢？

虽曾立此誓，欲于十方际，
度众出烦恼！然我未离惑。
出言不量力，云何非癫狂？
故于灭烦恼，应恒不退怯。

虽然我曾立下这样的誓言：要度尽十方虚空际的众生，出离烦恼束缚！然而我自己尚未解脱烦恼，说话不自量力，怎会不是癫狂的疯子呢？因此对于灭除烦恼，我应恒时精进而不退怯。

辛三、如何舍离烦恼之相：

吾应乐修断，怀恨与彼战，
似嗔此道心，唯能灭烦恼。

我们应当执著这种对治之道，怀着仇恨与烦恼作

战，这种类似嗔烦恼的修道心态，只会消灭烦恼，而不会带来痛苦。

吾宁被烧杀，或遭断头苦，
然心终不屈，顺就烦恼敌。

我宁可被人焚烧，或遭人砍断头颅，然而内心无论如何也不能屈服，顺就烦恼敌的指使。

常敌受驱逐，仍可据他乡，
力足旋复返，惑贼不如是。

一般世间敌人被驱逐出境后，仍然可以盘踞他乡，蓄养了足够力量后，便会再回头反攻，可是烦恼敌不会这样，它一去就不会复返。

惑为慧眼断，逐已何所之？
云何返害我？然我乏精进。

烦恼如果为般若智慧眼所断，从自己相续中被遣

除，还能去哪儿呢？还能住在什么地方恢复力量再来害我呢？然而我懦弱懒惰缺乏精进，所以至今尚未取得这一劳永逸的胜利。

惑非住外境，非住根身间，
亦非其他处，云何害众生？

烦恼不是住在外境，也不是住在根身里，也非住在外境与根身的中间，除此以外的地方也没有，那它到底住在何处伤害众生呢？

惑幻心莫惧，为智应精进。
何苦于地狱，无义受伤害？

烦恼如同虚妄幻象毫无实体，因此根本不用害怕，应该为了证得这种断惑的智慧而坚忍精进。如果有了这种智慧，我们怎么会在地狱中毫无意义地遭受伤害呢？

思已当尽力，圆满诸学处，
若不遵医嘱，病患何能愈？

如上作种种思维后，应当努力圆满修习菩萨学处，倘若不听医师吩咐，必须医治的疾病怎么能疗愈呢？

第五品 护正知

丙二（已生者不退）之丁二（观察自三门之正念品）分二：一、品名；二、正论。

戊一、品名：护正知。

戊二（正论）分四：一、守戒之方便护心；二、护心之方便依正念；三、以具正念学修心之行；四、说修持圆满之其余分支。

己一（守戒之方便护心）分二：一、略说；二、广说。

庚一、略说：

欲护学处者，策励当护心，
若不护此心，不能护学处。

想要护持菩萨学处的人，应该谨慎精进地防护自心，如果不严谨守护此心，就不能护持好菩萨学处。

庚二（广说）分三：一、诸害由心生；二、诸善由心生；三、是故必护自心。

辛一、诸害由心生：

若纵狂象心，受难无间狱；
未驯大狂象，为患不及此。

如果放纵那如狂象一般粗野难调的心，将会遭到堕无间地狱受苦的灾难，即使是尚未驯服的大狂象，为害程度也不会至于如此严重。

若以正念索，紧拴心狂象，
怖畏尽消除，福善悉获至。

如果以正念之索，紧紧地将那如狂象般的心拴在正法之柱上，那么一切恶报痛苦的怖畏将消尽无余，

而一切福德善根都能获得。

虎狮大象熊，蛇及一切敌，
有情地狱卒，恶神并罗刹，
唯由系此心，即摄彼一切，
调伏此一心，一切皆驯服。

老虎、狮子、大象、野熊、蟒蛇以及其他一切可怕的仇敌，有情地狱中的狱卒，还有恶神和罗刹等妖魔鬼怪，只要我们能以正念系住自心，就能摄伏这一切怖畏，调伏这一颗心，所有害敌都将变得驯服。

实语者佛言：一切诸怖畏、
无量众苦痛，皆从心所生。

实语者佛陀曾经说过：世上一切怖畏以及无量痛苦，都是有情的迷乱分别心所产生出来的。如《华严经》云：“种种世间由业生，诸业又由心所生。”

有情狱兵器，何人故意造？
谁制烧铁地？女众从何处？
佛说彼一切，皆由恶心造，
是故三界中，恐怖莫甚心。

有情地狱中那些可怕的兵器，是谁人故意制造呢？是谁制造了炽燃的热铁板地？地狱中女众又是从哪里来的呢？佛说这一切恐怖和痛苦，都是自己恶心造业而产生，因此在三界中，没有任何一件事比恶心造罪更可怕。

辛二、诸善由心生：

若除众生贫，始圆施度者，
今犹见饥贫，昔佛云何成？
心乐与众生，身财及果德，
依此施度圆；故施唯依心。

如果必须消除一切众生的贫穷，才能圆满布施度，那么现在仍然可以见到许多饥饿贫穷的众生，则往昔诸佛又怎么圆满了布施波罗蜜而成佛呢？内心乐意将身体、一切财物及果位功德，毫无保留地施予众生，依这样清淨的舍心，布施度就能圆满，因此，布施波罗蜜完全依心清淨而圆满。

遣鱼至何方，始得不遭伤？

断尽恶心时，说为戒度圆。

需要将鱼等动物送到何处，它们才不至于遭受伤害呢？持戒者心中断尽杀盗等恶念时，就称为圆满戒波罗蜜。

顽者如虚空，岂能尽制彼？

若息此嗔心，则同灭众敌。

在世界上，顽劣有情多得如虚空一样无法计算，怎么可能全部制服他们呢？如果能灭息内在的嗔心，

则如同消灭了外在的一切怨敌。

何需足量革，尽覆此大地，
片革垫靴底，即同覆大地。
如是吾不克，尽制诸外敌，
唯应伏此心，何劳制其余？

为了避免足被刺伤，何必需要足量的皮革去遍覆大地呢？只需用一小片靴底那么大的皮革垫在靴底，不就等于盖住了所有地面吗？同样，我们不可能将外界所有仇敌全部制服，而只要调伏自心嗔恨，就可以避免受一切外敌的伤害，何必费力去制服其他外在敌害呢？

生一明定心，亦得梵天果，
身口善纵勤，心弱难成就。

仅仅生起一念清净坚定的善心，亦能获得生梵天的果报；身口纵然勤行善业，如果内心意乐微弱无

力，也得不到生梵天的善果。

虽久习念诵，及余众苦行，
然心散它处，佛说彼无益。

虽然长期修习念诵和其他苦行，但是自心驰散于所缘境之外的其他处，佛说他们的所作是无益的，《摄三摩地经》云：“诸比丘，若心外散，苦行念诵皆无果。”

若不知此心，奥秘法中尊，
求乐或避苦，无义终漂泊。

如果不能认识佛法的殊胜精要——心的奥秘，那纵然努力追求快乐，避免痛苦，仍免不了无义地于三界中漂泊。

辛三、是故必护自心：

故吾当善持，善护此道心；
除此护心戒，何劳戒其余？

因此我应当严密妥善地守持保护自己的向道之心，除了以正知正念守护自心这条戒律外，其他的很多禁戒要来做什么呢？

如处乱众中，人皆慎护疮；
置身恶人群，常护此心伤。

比如受伤者身处拥挤混乱的人群中，他会谨慎地保护自己的伤口，同样，身陷能生烦恼恶缘之众人中，我们应恒常以正知正念保护自心这个伤口。

若惧小疮痛，犹慎护疮伤；
畏山夹毁者，何不护心伤？

倘若一个人害怕小小疮伤的疼痛，尚且要小心照顾伤口，那么害怕众合地狱山壁夹碎之苦的人，为何

不小心保护自心伤口呢？

行持若如斯，纵住恶人群，
抑处女人窝，勤律终不退。

如果在平时的行持能像这样小心谨慎，那纵然住在嗔恚烦恼深重之恶人群中，或是处于贪欲炽烈的女人窝中，都会精勤持戒，始终不退。

吾宁失利养，资身众活计，
亦宁失余善，终不损此心。

我宁可失去利养名闻，乃至资身养命之众缘，亦可失坏其余善法，但是决不毁损自己的向道之心。

己二（护心之方便依正念）分二：一、略说；
二、广说。

庚一、略说：

合掌诚劝请，欲护自心者，
致力恒守护，正念与正知！

我合起双掌，诚恳地劝勉凡是欲愿护持自心者，一定要致力于守护心的要领：不忘善所缘相之正念，与观察三门了了分明的正知。

庚二（广说）分二：一、无正知之过患；二、依正念之真实方便。

辛一、无正知之过患：

身疾所困者，无力为诸业；
如是惑扰心，无力成善业。

身为疾病所困者，则没有力量做各种事业，同样，心被烦恼所缠扰者，也不会有能力成就各种善法。

心无正知者，闻思修所得；

如漏瓶中水，不复住正念。
纵信复多闻，数数勤精进，
然因无正知，终染犯堕垢。

自心没有以正知观察三门的人，他们闻思修习所得的智慧，就像装在有漏孔之瓶内的水一样，不会住留在忆念正法之正念中。虽然对佛法有信心，也具足多闻，而且能数数精进修学佛法，但是，如果觉察三门的正知不具足，最终还是会为罪堕所垢染。

惑贼不正知，尾随念失后，
盗昔所聚福，令堕诸恶趣。
此群烦恼贼，寻隙欲打劫，
得便夺善财，复毁善趣命。

如果没有正知，烦恼贼会尾随人们的正念退失后立即窜入相续，盗走以前所聚集之福德，使人们在毫无察觉之中堕向地狱恶趣。这伙烦恼贼，常常寻找机

会打劫我，一旦得到失去正知正念的空隙，便夺走善法之财，并且要毁坏我获得善趣解脱的命根——因果空性正见等智慧资粮。

辛二、依正念之真实方便：

故终不稍纵，正念离意门，
离则思诸患，复住于正念。

因此，我无论何时都应不放逸，纵任正念离开心意之门，正念一失，则以思维纵心过患的方便，使心重新安住于正念。

恒随上师尊，堪布赐开示，
畏敬有缘者，恒易生正念。

如果经常跟随具足法相的上师尊长，听闻堪布恩赐的正法开示，那么具恭敬畏惧心的有缘者，就容易恒常生起正念。

佛及菩萨众，无碍见一切，
故吾诸言行，必现彼等前。
如是思维已，则生惭敬畏，
循此复极易，殷殷随念佛。

诸佛菩萨圣尊们随时都能无碍地现见一切，因此我所有的言行心念，必然会毫无覆藏地呈现在他们面前。如此思维后，就会对自己不如法之言行生起惭愧，对上师三宝生起敬畏之心，而以此能恒念正法，同时依此也很容易使自己殷切地随念诸佛圣尊。

为护心意门，安住正念已，
正知即随临，逝者亦复返。

为了守护心意门不受烦恼侵袭，而将自心安住于忆念善法的正念后，善察三门的正知也就自然地随着来临，暂时失坏也能回复。

己三（以具正念学修心之行）分三：一、当持律仪戒；二、摄善法戒；三、饶益有情戒。

庚一（当持律仪戒）分二：一、清净三门之行；二、守护坏毁学处。

辛一、清净三门之行：

心意初生际，知其有过已，
即时当稳重，坚持住如树。

在心意最初开始生起之际，就要以正知审察，如果了知它有过失，就应该稳重安住如大树一般，坚持正念不为烦恼所动。

吾终不应当，无义散漫望；
决志当恒常，垂眼向下看。
苏息吾眼故，偶宜顾四方。
若见有人至，正视道善来。

我无论如何都不应当毫无意义地散漫张望，应该以坚定的意志，保持双眼微睁，向下垂视。为了使垂视的双眼得到休息，可以偶尔放目看看四周。如果正好有人来至近处，就和颜悦色地看着他（问好）说：善来！

为察道途险，四处频观望；
憩时宜回顾，背面细检索。
前后视察已，续行或折返，
故于一切时，应视所需行。

为了察看道途是否有危险，应偶尔四处观望；停下来休息时，也应回头仔细检查后方。前后四面都视察过以后，就可以决定继续前行或返回，总之，无论在任何时间地点，我们都应观察自己的三门而后行。

欲身如是住，安妥威仪已，
时时应细察：此身云何住？

身体在将要住于某种状态之前，或者在安住某种威仪时，应该随时用正知正念仔细观察：身体这种姿态是否如法？

尽力遍观察：此若狂象心，

紧系念法柱，已拴未失否？

遍一切时间、处所都应尽自己的全力观察：那如狂象一般粗野的心，是否紧紧拴在忆念佛法的柱子上？有没有走失呢？

精进习定者，刹那勿驰散，

念念恒伺察：吾意何所之？

以各种方法精进修习禅定者，一刹那也不应让心驰散于所缘境之外，应当念念相续地恒常伺察：我的心意正在缘念什么？

危难喜庆时，心散亦应安，

经说行施时，可舍微细戒。

遇到生命危险或供养三宝的喜庆法会等特殊情况下，如果自心于诸细微律仪不能专注，开许听便。《大集经·无尽意菩萨品》中说：“如是布施之时，持戒所摄法应当暂舍。”

思已欲为时，莫更思他事；

心志应专一，且先成办彼。

如是事皆成，否则俱不成。

随眠不正知，由是不增盛。

当已经考虑妥当某事并开始去做时，不要再想其他事情，而应心志专一，首先圆满成办那件事情。如果依此原则去做，能成办好所有的事情，否则任何事情都不能成功。而且能做到依此原则办事，不正知的随眠烦恼也不会增盛。

辛二、守护坏毁学处：

无义众闲谈，诸多赏心剧，
临彼境界时，当断意贪著。

无有意义的众多闲谈，种种赏心悦目精彩动人的戏剧，如不得已遇到这些场合，自心应当断除贪著而谨守正念。

无义掘挖割，于地绘图时，
当忆如来教，惧罪舍彼行。

无有意义挖掘土地、割砍草木，或于地面绘画图纹时，应正念如来的教诲，畏惧罪业而舍弃这些不如法的行为。

若身欲移动，或口欲出言，
应先观自心，安稳如理行。

如果想要移动身体，或者想张口说话，应先观察

自心的动机是否清静，然后稳重如法地去行持。

吾意正生贪，或欲嗔恨时，
言行应暂止，如树安稳住。

当我内心正生起贪欲，或者正要发嗔恨时，应当暂停言行，力持对治，如大树一样安住不动。

掉举与藐视，傲慢或骄矜，
或欲评论他，或思伪与诈，
或思勤自赞，或欲诋毁他，
粗言并离间，如树应安住。

当内心正在散乱掉举，藐视嬉笑他人；或形露傲慢，在内生起骄矜自负心理；或有批评别人的动机；或心生虚伪，想欺诈他人；或者力图赞美自己；或想要诋毁他；或想说粗言恶语并挑拨离间，在这些时候，应该像大树一样安住不动，不随烦恼而转。

或思名利敬，若欲差仆役，
若欲人侍奉，如树应安住。

或者想求名闻利养恭敬，或者想要差使仆役，或者想让他侍奉，这时应如大树一样安住不动。

欲舍弃他利，或欲图己利，
因是欲语时，如树应安住。

想要损减坏灭他人利益，或者想贪图自己个人的利益，如果因这种发心而要说话时，应该如大树一样安住不动。

不耐懒与惧，无耻言无义，
亲友爱若生，如树应安住。

如果于修法时不能坚忍，产生懒惰、畏惧，不知羞耻，言谈无义，甚至生起贪爱亲友等世俗情爱，这时应该像树一样安住下来。

应观此染污，好行无义心；
知己当对治，坚持守此意。

我们应该如上所说详细观察此等二十七种具烦恼之染污心，与好行无义事之心，察觉后应当严厉地对治，坚定守护清净菩提心。

深信极肯定，坚稳恭有礼，
知惭愧因果，寂静勤予乐。

大乘修行人对上师三宝要有甚深的信心，而且要从内心生起稳固的定解，意志须坚韧稳定，态度要谦恭有礼，还要知惭有愧、畏惧因果业报，保持身心寂静，精勤地利乐众生。

愚稚意不合，心且莫生厌，
彼乃惑所生，思已应怀慈。

愚稚的众生意乐千差万别，极难尽如其意，但是

我也不应因此而生厌患，因为众生都是由烦恼所催才产生这些心态。想到此就应对他们心怀慈愍。

为自及有情，利行不犯罪，
更以幻化观，恒常守此意。

为了自他有情的利益，我当恒为利行，制止犯自性罪与佛制罪的恶业，进一步以了知诸法如幻化的无我空慧观，恒常守护自心。

吾当再三思：历劫得暇满；
故应持此心，不动如须弥。

我应当再三思维：历经长劫的积集福德，方得到暇满的人身，因此我应该坚持以正知正念护持菩提心，像须弥山王一样毫不动摇。

庚二（摄善法戒）分二：一、说不学戒之因而远离贪身；二、应修之方便法。

辛一、说不学戒之因而远离贪身：

秃鹰贪食肉，争夺扯我尸，
若汝不经意，云何今爱惜？
意汝于此身，何故执且护？
汝彼既各别，于汝何所需？

贪吃尸肉的秃鹫，争夺撕扯吞噬我死后的尸体，
意识啊，如果那时你毫不介意，那你为什么现在要爱
惜它呢？意识！你对身体为什么要如此执著护惜呢？
既然你与身体是各有别体，它对你有什么用处呢？

痴意汝云何，不护净树身，
何苦勤守护，腐朽臭皮囊？

愚笨的意识啊！你为什么不去执著守护那清静的
树木为身，何故偏要辛辛苦苦地守护这个既肮脏、又
易腐坏的臭皮囊呢？

首当以意观，析出表皮层，
次以智慧剑，剔肉离身骨。
复解诸骨骼，审观至于髓；
当自如是究，何处见精妙。

首先用自己的观慧，将表皮层与身肉析开，再以智慧的利剑，从骨架上将肉剔下来，然后又将所有的骨骼一一解剖，这样，从皮肤表层至于骨髓一一详细观察，自己应当如是认真地探究，身体哪里有精妙的东西呢？

如是勤寻觅，若未见精妙，
何故犹贪著，爱护此垢身？
若垢不堪食，身血不宜饮，
肠胃不适吮，身复何所需？

如是努力寻找之后，倘若仍未见到自身中有任何值得护惜的精妙之物，那么你为何还要费尽心思贪

著、爱护这个垢秽组成的身体呢？如果身内的骨肉等脏东西不堪食用，身血不能喝，肠胃也不能吸吮，那么身体对你有什么用呢？

贪身唯一因，为护狐鹫食；
故应惜此身，独为修诸善！
纵汝护如此，死神不留情，
夺已施鹫狗，届时复何如？

你贪爱身体的唯一理由，只不过是保护狐鹫的食物罢了！所以，我们维持身体，唯一目的应当是利用它去修习诸善法！如果不利用人身成就善业，纵然你如何去爱护，到时死神也会毫不留情地夺走身体，并丢给秃鹫、野狗食用，那时你又能怎么办呢？

若仆不堪使，主不与衣食；
养身而它去，为何善养护？
即酬彼薪资，当令办吾利；

无益则于彼，一切不应与。

就像仆人不听使唤时，主人不会再给他提供衣食；你养护身体它却不听主宰而离去，你又何必那么对它善加养护呢？既然于自身已酬予衣食为佣值，现在就应当令它成办善业义利；如果它不能利益我和其他众生，那么我就不应再给它任何东西。

念身如舟楫，唯充去来依；

为办有情利，修成如意身。

应该将身体看成渡越苦海的船筏，唯一充当自己修善的工具。为了成办有情的利益，应将它修炼成如摩尼宝一样的清净佛身。

辛二、应修之方便法：

自主己身心，恒常露笑颜，

平息怒纹眉，众友正实语。

我要努力把持自己的身心，经常面带笑容，平息烦恼的皱眉与怒容，做众生的善友，常说正当质直之语。

移座勿随意，至发大音声；
开门勿粗暴，常喜寂静行。
水鸥猫盗贼，无声行隐蔽，
故成所欲事，能仁如是行。

移动床、座等器具之时，不要轻率随意，以防发出嘈杂的噪音，开门时也不能粗鲁，修行人应恒常保持调柔寂静的行止。水鸥、猫和盗贼，它（他）们的行为无声而隐蔽，因此能达成它们所求的目标；作为大乘修行人，举止也应恒常寂静。

宜善劝勉人，不请饶益语，
恭敬且顶戴，恒为众人徒。

于他人处善巧求得的劝勉向善之语，或他人不请

自说的忠言，自己要恭恭敬敬地听闻顶戴接受，应恒常恭谦地做众人之学徒。

一切妙隽语，皆赞为善说！

见人行福善，欢喜生赞叹。

对他人所说的一切至理名言，都应称赞为善说！
如果见到他人行持福德善法，就应真诚地随喜并加以赞叹！

暗称他人功，随和他人德；

闻人称己德，应付自有无。

为避谄媚之嫌，应该暗中称赞别人的功德，并随和别人称扬他人功德；如果听到有人称说自己的功德，应思忖自己是否有所说之功德，而不应生骄傲。

一切行为喜，此喜价难沽；

故当依他德，安享随喜乐。

一切善法行为都是让自他得到欢喜，而且这种欢喜难以用金钱买到，所以我们应当依他人修善的功德，使自己安享随喜的快乐。

如是今无损，来世乐亦多；
反之因嫉苦，后世苦更增。

如果这样去随喜，对自己今生没有任何损害，来世也会因此获得很多安乐；反之，于他人功德生嗔恨，内心会因嫉妒而忧苦，后世还会遭受更大的痛苦。

出言当称意，义明语相关，
悦意离贪嗔，柔和调适中。

与人谈话时，出言应当契合对方心意；所说意义应当明了清晰，而且言语要围绕主题前后连贯；所说的要令人喜悦，远离贪爱嗔恨；语言音调要柔和，吐词发音的高低快慢要适中。

眼见有情时，诚慈而视之，
念我依于彼，乃能成佛道。

当见到有情时，心里应该想到：我必须依靠他们作助缘，才能修成佛果。因此而用诚恳慈爱的眼光看待他们。

热衷恒修善，或依对治兴。
施恩悲福田，成就大福善。

恒常以猛厉意乐去修习善法，或者以强烈对治心而修善法。依这些发心，如果对三宝福田、父母师长等恩田、苦难众生悲田，进行供养布施，能够成就广大的福善。

善巧具信已，即当常修善；
众善已应为，谁亦不仰仗。

通达了上述善巧方便，且具足信心后，就应当经

常去修习利益自他的善法，一切善法都应自己主动去修学，不要依赖他人的督促。

施等波罗蜜，层层渐升进；
勿因小失大，大处思利他。

布施、持戒等六波罗蜜的修习，应依次第层层增上而进行，不要因拘泥于小小德行而舍弃较大善法，善法大小应该以利他的程度而权衡考虑。

庚三（饶益有情戒）分三：一、饶益有情；二、以财法而摄受；三、防护他人之不信。

辛一、饶益有情：

前理既已明，应勤饶益他，
慧远具悲者，佛亦开诸遮。

明白了上述道理后，就应该精勤利他，具有深远智慧的大悲佛陀，为此对菩萨开许了一些身语遮戒，

即在对众生有大利益时，如果需要舍弃遮止身口七支不善业等律仪戒，也可以开许。

辛二、以财法而摄受：

食当与堕者，无怙住戒者，

己食唯适量；三衣余尽施。

平时应当将自己的食物分与饿鬼、旁生等堕落恶趣者、无依无靠的贫穷者及安住净戒的苦行者，自己只吃适量食物；在财物方面，除了三衣、经书、法器外，其余应全部布施。

修行正法身，莫为小故伤；

行此众生愿，迅速得圆满。

用来修行正法的珍宝人身，不要为了区区小善而损害它，依靠暇满人身修行正法，可以迅速满足众生的愿望。

悲愿未清净，不应施此身；
今世或他生，利大乃可舍。

在大悲心尚未清净以前（即登地之前），不应该随便施舍自己的身体，无论在今生或来世，为了成办大利益才可考虑舍身。

无病而覆头，缠头或撑伞，
手持刀兵杖；不敬勿说法。

对不恭敬上师与正法者不应说法；对威仪不具足者，如无病而以帽、巾等覆头、缠头，或撑伞、手持兵器等情况下都不应说法。

莫示无伴女，慧浅莫言深，
于诸浅深法，等敬渐修习。

对无人陪伴的女人不要讲法；对智慧浅薄者也不要说深广的法义；对于深奥与浅显的佛法，应该同等

地恭敬，并依次第传授修习。

于诸利根器，不应与浅法；
不应舍律行，经咒诳惑人。

对那些上根利器的学人，不应只教授层次粗浅的佛法，任何时处也不应舍弃律仪戒而行，也不能以一些经咒欺诳世人。

辛三、防护他人之不信：

牙木与唾涕，弃时应掩蔽，
用水及净地，不应弃屎尿。

丢弃的净齿木、鼻涕、唾沫、痰涎等，应及时以土掩埋，在别人使用的水源和清淨的地方，不应随便遗弃屎尿等不净物。

食时莫满口，出声与咧嘴；

坐时勿伸足，双手莫揉搓。

吃食物时，不要塞满嘴巴，不要发出唏唏嚅嚅等声音与大张口而食；平时不要舒伸双足而坐；洗手时也不要双手用力对搓以致发出声音。

车床幽隐处，莫会他人妇，
世间所不信，观询而舍弃。

在马车、床榻等幽暗隐蔽之处，不要与他人的妇女相处，所有会使世人不敬信三宝的行为，都应详加观察、询问之后而舍弃。

单指莫示意，心当怀恭敬，
平伸右手掌，示路亦如是。

用手势给他人示意时，不要无有礼貌地用一个手指，应该心怀恭敬，平伸右手掌而示，指示道路也应用同样的方式。

肩臂莫挥摆，示意以微动，
出声及弹指；否则易失仪。

如果没有必要，切莫大幅度摆动手臂，示意的时候，应以微细的动作、出声音或者弹指，否则容易失去庄重的威仪。

睡如佛涅槃，应朝欲方卧；
正知并决志，觉已速起身。

睡眠时，应如佛陀涅槃的姿势一样，朝着希望的方向（如面向西方或向塔庙等）右胁而卧；入睡前应保持正知正念，并下决心：醒后立刻起来。

己四（说修持圆满之其余分支）分二：一、真实修持圆满支分；二、认本体而摄品义。

庚一、真实修持圆满支分：

菩萨诸行仪，经说无有尽。

然当尽己力，修持净心行。

诸大乘经典中说过：大乘菩萨的各种行仪无有限量。虽然如此，我们应当尽一切力量，去修持这些行仪的根本——净治自心。

昼夜当各三，诵读三聚经，
依佛菩提心，悔除堕罪余。

在每天早上和夜晚，应该各诵三次《大乘三聚忏悔经》，依靠佛和菩提心，忏悔清除根本堕罪以外的其余罪堕。

为自或为他，何时修何行，
佛说诸学处，皆当勤修习。

为了自己或者他人的利益，不论在何种状况修何种法，都应按佛所说的学处去精勤修学。

佛子不需学，毕竟皆无有；

善学若如是，福德焉不至？

对佛子而言，不需学的大小五明等知识是没有的，能如是善巧方便修学一切学处的行人，福德怎么会接踵而至迅速增长呢？

直接或间接，所行唯利他；

但为有情利，回向大菩提。

不论是直接或间接，一切作为都应该是唯一为了利他，而且为了利益有情，应将一切功德都回向无上大菩提。

舍命亦不离，善巧大乘义，

安住净律仪，珍贵善知识。

应如吉祥生，修学侍师规，

此及余学处，阅经即能知。

我宁愿舍弃自己的生命，也不远离精通大乘法

义并守持清淨菩萨律仪的珍贵善知识。应该如《华严经》中吉祥生传所说那样，去修学依止上师的方法。关于这些侍师法及其余菩萨学处，只要阅读大乘经典就可以知道。

经中学处广，故应阅经藏；
 首当先阅览，尊圣虚空藏。
 亦当勤阅读，学处众集要；
 佛子恒修处，学集广说故。
 或暂阅精简，一切经集要。
 亦当偶披阅，龙树二论典。

经藏中广泛宣说了菩萨学处，所以应勤于阅览经藏。其中首先应阅览详述根本堕和忏罪法的《圣虚空藏经》。此外，亦应当再三研读《一切学处集要》这部论典，因为菩萨通常修学的学处，在《学集论》中有详广的论述。或者可以暂时先阅读比较精简的《一切经集要》。如果有余力，亦应参阅龙树菩萨所著的

《学集论》和《经集论》这两部论典。

经论所未遮，皆当勤修学。

为护世人心，知己即当行。

凡是经论中未遮止之处，菩萨都应精勤地修学。
为了维护世人对三宝的信心，所有了知的学处都应该认真行持。

庚二、认本体而摄品义：

再三宜深观，身心诸情状；

仅此简言之，即护正知义。

于一切时处，以智慧再三审观身心三门之状态，
总摄而言，此即是守护正知的要义。

法应恭谨行，徒说岂获益？

唯阅疗病方，疾患云何愈。

这些学处需要身体力行，只是口头上说说，怎么能获得利益呢？就像只是阅读治病的药方，疾病怎么可能会治愈呢？

第六品 安忍

丙二（已生者不退）之丁三（于菩提心支相违之
嗔恚者安忍品）分二：一、品名；二、正论。

戊一、品名：安忍。

戊二（正论）分三：一、除嗔恚；二、修安忍；
三、恭敬有情。

己一、除嗔恚：

一嗔能摧毁，千劫所积聚，
施供善逝等，一切诸福善。

对菩萨生起一念嗔恚，就会摧毁千劫以来，布施、供养诸佛等一切善行所积聚的福德善根。

罪恶莫过嗔，难行莫胜忍；

故应以众理，努力修安忍。

没有哪种罪业像嗔恨那么恶毒，也没有一种修法像安忍那么难行，所以应当以种种正理、方便，努力修持安忍。

若心执灼嗔，意即不寂静，
喜乐亦难生，烦躁不成眠。

如果一个人内心执持着嗔恚热恼，那么他的心意得不到宁静，身心的喜乐很难生起，而且会心烦气躁，坐卧不安。

纵人以利敬，恩施来依者，
施主若易嗔，反遭彼弑害。

尽管有人能以名利惠施来依附他的人，但是，如果他容易嗔怒，反而会遭到受惠者的杀害。

嗔令亲友厌，虽施亦不依。

若心有嗔恚，安乐不久住。

嗔恚会导致亲人朋友对自己生厌离，虽然自己施惠拉拢，他们也不愿依附。总之，如果心怀嗔恚，安乐的生活即不会久住。

嗔敌能招致，如上诸苦患，
精勤灭嗔者，享乐今后世。

嗔恨烦恼敌能招致如上所说的种种过患和痛苦，反之，精勤致力于消灭嗔恨烦恼者，定能在今生和后世享受安乐。

强行我不欲，或挠吾所欲，
得此不乐食，嗔盛毁自他。
故应尽断除，嗔敌诸粮食，
此敌唯害我，更无他余事。

他人强硬地做我不喜欢的事情，或是阻挠我做所

欲的事情，遇到这些不乐食——生长嗔恼的因缘后，嗔恨心便会盛发起来，毁灭自己和他人。所以我应尽全力，彻底断除滋养嗔敌的“粮食”（即不乐意），这个怨敌除了伤害我外，再不会有其他的事了。

遭遇任何事，莫挠欢喜心，
 忧恼不济事，反失诸善行。
 若事尚可为，云何不欢喜，
 若已不济事，忧恼有何益？

无论遭遇到任何逆境违缘，都不要扰乱欢喜振奋的心境，因为忧恼心不但于事无补，反而会使人失坏许多有益的善行。如果事情还可以补救，为什么不保持欢喜心呢？如果事情已至无法可施的地步，生气忧恼又有什么益处呢？

己二（修安忍）分二：一、认嗔境；二、真修安忍。

庚一、认嗔境：

不欲吾与友，历苦遭轻蔑，
闻受粗鄙语，于敌则反是。

我不乐意自己和亲友遭受痛苦，为他人轻蔑，听受当面的粗恶语与背后毁谤的卑鄙言词，但是对于敌人却刚好相反，总不希望他们能摆脱这些苦境。

庚二（真修安忍）分三：一、于造不欲者修安忍；二、于所欲阻碍者修安忍；三、于诽谤吾者修安忍。

辛一（于造不欲者修安忍）分四：一、令吾受苦而修安忍；二、于斥责吾者修安忍；三、于吾友造不欲者修安忍；四、于敌造福者修安忍。

壬一（令吾受苦而修安忍）分三：一、痛苦领受之安忍；二、于法定心之安忍；三、怨害不嗔之安忍。

癸一、痛苦领受之安忍：

乐因何其微，苦因极繁多，
无苦无出离，故心应坚忍。

在轮回之中，产生安乐的因何其稀少，而导致痛苦的因缘极其繁多，然而没有痛苦就不会生起出离心，因此自心应坚毅地安忍痛苦！

苦行伽那巴，无端忍烧割，
吾今求解脱，何故反畏怯？

那些苦行外道和伽那巴（指印度南方某地的信奉外道者，他们常于月食时烧割自身以求悉地），尚且能忍受毫无意义的灼烧、割身等痛苦，现在我为了追求究竟解脱的大利，为什么反而要畏惧受苦呢？

久习不成易，此事定非有；
渐习小害故，大难亦能忍。

长时间练习而不变成容易适应，这种事情绝对没有；渐渐修习忍受小损害，一旦大的苦难临头，也一定能够安忍不动。

蛇及蚊虻噬，饥渴等苦受，
乃至疥疮等，岂非见惯耶！

日常生活中，蛇咬、蚊虻叮噬、饥饿干渴等苦受，乃至生疥疮等常见的病痛，难道我们不是都已经习惯忍受了吗！

故于寒暑风，病缚捶打等，
不宜太娇弱，若娇反增苦。

因而对寒热风雨等恶劣的天气，以及疾病、捆绑、捶打等伤害，不应该太娇弱以至不能忍受，如果内心脆弱不坚忍，伤害苦受反而会增加。

有人见己血，反增其坚勇，

有人见他血，惊慌复闷绝。
此二大差别，悉由勇怯致，
故应轻害苦，莫为诸苦毁。

有人见到自己为敌所伤而流血，反而会增强坚毅和勇气；有人看到他人流血，也会惊慌害怕，甚至吓得昏死过去。这二者的巨大差异，完全是由于心理坚毅和懦弱而导致，因此应该藐视伤害痛苦，不要太执著苦受而为之击溃。

智者纵历苦，不乱心澄明。
奋战诸烦恼，虽生多害苦，
然应轻彼苦，力克贪嗔敌。
制惑真勇士，余唯弑尸者。

真正的智者纵然遇苦，也能安忍，不会搅乱内心的澄净清明。在与烦恼奋力作战中，虽然会产生很多伤害和痛苦，但我们应藐视这一切苦受，奋力降伏贪

嗔烦恼敌。能够制服烦恼敌才是真正的勇士，其余那些世间人所称的勇士，只不过是会砍杀活动尸体的俗汉而已。

苦害有诸德，厌离除骄慢，
悲愍生死众，羞恶乐行善。

伤害和痛苦对坚忍的修行人有许多益处，它能助长厌离心，除掉骄矜傲慢，使修行人悲愍陷于生死苦海中的众生，羞于作恶、乐于行善。

癸二、于法定心之安忍：

不嗔胆病等，痛苦大渊藪¹，
云何嗔有情！彼皆缘所成。

倘若你不会嗔恨风、胆、涎病等，这些痛苦的不断出生之处，那为什么要嗔恨有情众生呢？他们也都

1 渊藪 [sǒu]：比喻人或事物聚集的地方。

是各种因缘聚合而成的呀！

如人不欲病，然病仍生起，
如是不欲恼，烦恼强涌现。
心虽不思嗔，而人自然嗔。
如是未思生，嗔恼犹自生。

如同人们虽然不希望患病，但业感疾病仍会生起，同样，人们虽然不想生烦恼，但是在业缘逼迫下烦恼仍然会涌现出来。内心虽然不想生起嗔恨，但人们仍然会自然地嗔恼起来。同样内心虽然没有作意生起嗔恼，但嗔恼还是习惯地自动生起。

所有众过失，种种诸罪恶，
彼皆缘所生，全然非自力。
彼等众缘聚，不思将生嗔，
所生诸嗔恼，亦无已生想。

所有的大小过失，各种各样的轻重罪恶，它们都

是因缘所生，完全没有自主的力量。那些聚合在一起能引生嗔恼的众多因缘，没有“要生嗔恨”的动机，而因缘所生的嗔等烦恼本身，也没有“我已产生”之类的主体执著念。

纵许有主物，施設所谓我，
主我不故思，将生而生起。

虽然数论外道主张有所谓的“主物”（即自性），而且也施設了所谓的“我”，但是“主”和“我”都不会自主地去作意“我将要生起某种法”而产生诸法。

不生故无果，常我欲享果，
于境则恒散，彼执永不息。

既许主物（自性）是常而不生，那么它就没有所生的果，常有不变的我，如果要享受自性所生的果法，那么它将永远散乱地执著于境，而且这种执著也将永

远不会止息。

彼我若是常，无作如虚空，
纵遇他缘时，不动无变异。

如果胜论派所许的“我”是常恒不变的，那么它就应该像虚空一样毫无作用，纵然遇到其他外缘，也不会影响它的不变异性。

作时亦如前，则作有何用，
谓作用即此，我作何相干！

如果说在遇缘发生作用的时候，“我”仍和从前一样，那么这种作用对它又有什么功用呢？如果说它的作用就是如此，那么“我”和“作”又有什么关系呢？

是故一切法，依他非自主，
知己不应嗔，如幻如化事。

因此一切法都是依于他缘聚合而生，并非独立自主自成，知道这个道理，就不该嗔恨这一切如幻如化的因缘所生之人事了。

由谁除何嗔，除嗔不如理，
嗔除诸苦灭，故非不应理。

问：如果一切如幻无自性，那由谁来除何种嗔恨烦恼呢？所以除嗔不应理。答：消灭嗔恚则能除灭痛苦，这是无欺的缘起因果规律，所以没有不合理的地方。

故见怨或亲，非理妄加害，
思此乃缘生，受之甘如饴。

因此当怨敌或亲友无理伤害我的时候，我应立即想道：“这些伤害都是从因缘聚合而生的，如同梦幻一般无实。”于是欣然如遇安乐般去承受。

癸三、怨害不嗔之安忍：

若苦由自取，而人皆厌苦，
以是诸有情，皆当无苦楚。

如果痛苦不是缘生，而是可以自主地取舍，那么世人都是厌恶痛苦的，以此一切有情应该都没有痛苦才对，但事实却相反。

或因己不慎，以刺自戳伤，
或为得妇心，忧伤复绝食；
纵崖或自缢，吞服毒害食；
妄以自虐行，于己作损伤。

有时候，一些人因为自己不小心，为尖锐的刀刺等物戳伤；一些人为了求女色、财富，忧伤伤心乃至不思饮食；另外有些人则自缢、跳崖、吞服毒药和有害的食物，以种种非福业的自虐罪行，残害损伤自己的身体。

自惜身命者，因惑尚自尽，
况于他人身，丝毫无伤损？

如果受到强烈烦恼的驱使，极为护惜自己身命的人，尚会以自杀摧毁自身，更何况是对他人的身体，怎么会丝毫不伤损呢？

故于害我者，心应怀慈愍，
慈悲纵不起，生嗔亦非当。

因此对于伤害我的人，内心应怀慈愍，即使生不起慈悲心，亦不能对他生嗔恨心。

设若害他人，乃愚自本性，
嗔彼则非理，如嗔烧性火。
若过是偶发，有情性仁贤，
则嗔亦非理，如嗔烟蔽空。

如果伤害他人是愚昧世人的本性，那么嗔恨他们

便毫无道理，如同被火烧伤者憎恶灼烧性质的火一样不应理。如果过错只是偶然产生的，有情的本性仁慈而贤善，那么嗔恨他们也不合理，就像嗔恨偶起的云烟遮障天空一样，极不应理。

棍杖所伤人，不应嗔使者，
彼复嗔使故，理应憎其嗔。

挨打者受的伤害直接是由棍杖（击打）所造成的，按理不应嗔恨使用棍棒者；而使棍者也是由嗔恨烦恼指使的，所以按理应该憎恨嗔心烦恼，而不应嗔恨人。

我昔于有情，曾作如是害，
既曾伤有情，理应受此损。

从前我对有情曾作过类似的伤害，因此曾经伤害过有情的我，按因果规律应当受到同样的损伤。

敌器与我身，二皆致苦因，
双出器与身，于谁该当嗔？

怨敌的武器与我的身体，二者都是产生痛苦的因缘，既然由凶器与自身二者共同生出痛苦，那么挨打受伤时，到底该嗔恨谁呢？

身似人形疮，轻触苦不堪，
盲目我爱执，遭损谁当嗔？

人的身体像一个人形的大疮伤，轻轻地触及就会痛苦不堪，而我由无智慧盲目地爱取执著它，所以在它遭害受伤时该嗔恨谁呢？

愚夫不欲苦，偏作诸苦因，
既由己过害，岂能嗔于人？

愚笨的人虽然不想受苦，却偏爱造作导致痛苦的各种十不善业等恶因，既然现在为往昔的罪业而受害

苦，那么凭什么憎恨别人呢？

譬如地狱卒，及诸剑叶林，
既由己业生，于谁该当嗔？

譬如地狱中的执刑狱卒，以及其他恐怖的剑叶林等刑罚，既然都是自己的恶业所化现，那么堕入地狱受苦者应该憎恨谁呢？

宿业所引发，令他损恼我，
因此若堕狱，岂非我害他。

由自己的宿业引发，导致他人前来毁损伤害我，如果损害者因此而堕入地狱，那样岂不是我害了他！

依敌修忍辱，消我诸多罪，
怨敌依我者，堕狱久受苦。
若我伤害彼，敌反饶益我，
则汝粗暴心，何故反嗔彼？

借着怨敌的伤害修习安忍，能使我消除很多罪业，然而怨敌却由于我的宿业引发而造罪，以致堕落地狱长久受苦。如此则是我导致他人受到损害，而他人反而在饶益我，那么，粗暴无理的心啊，你为什么还要去憎恨他人呢？

若我有功德，必不堕地狱。

若吾自守护，则彼何所得？

问：若因我的过错而使人堕落受苦，岂非我将受恶报吗？答：如果我有如法发心修忍的功德，必定不会堕落地狱。问：他人助我修忍岂非他应得善报吗？答：如果是我自己发起意乐护戒修忍，那么嗔害者（无善意乐）除了造罪外还能得到什么呢？

若以怨报怨，则敌不护罪，

吾行将退失，难行亦毁损。

如果不修忍而以怨报怨，那么敌人不但不会修忍

防护罪业，反而会更加生嗔造罪，以此我的修行将会退失，修安忍的艰难德行也因此而毁损。

壬二、于斥责吾者修安忍：

心意无形体，谁亦不能毁，
若心执此身，定遭诸苦损？
轻蔑语粗鄙，口出恶言辞，
于身既无害，心汝何故嗔？

心意没有形质躯体，所以谁也不能摧毁它。问：如果心意执著身体为我或我所，岂不是会遭到各种痛苦伤害吗？答：这也无法成立。当别人对我轻视，说粗鄙的言语，以及口出恶语相骂时，既然这些对身体毫无伤害，心意你为何要生嗔恨呢？

谓他不喜我，然彼于现后，
不能毁损我，何故厌讥毁。

或有人说：讥毁会导致其他人不喜欢我。然而无论在今生或来世，别人对我如何讨厌都不会毁损我，那么我为何要厌恶别人的讥毁呢？

谓碍利养故。纵我厌受损，
吾利终须舍，诸罪则久留。

或有人说：这些讥毁将会障碍我得到利养。纵然我讨厌讥毁使自己的名利受用遭到损害，然而临命终时，仍不得不舍弃财富和名誉，而憎恨嗔害的罪业却会长久留存于心相续中。

宁今速死殁，不愿邪命活，
苟安纵久住，终必遭死苦。

我宁愿现在迅速死去，也不愿过邪命活，苟且偷安地过日子，纵然可以活得长久，但最终必定要面临死亡和堕落的痛苦。

梦受百年乐，彼人复苏醒，
或受须臾乐，梦已此人觉；
觉已此二人，梦乐皆不还，
寿虽有长短，临终唯如是！

假使有人在梦中，享受了百年快乐以后才苏醒过来；另有一人在梦中，只享受了短暂的欢乐就醒过来，而这两人醒来以后，都一样不可复得梦中的快乐。同样，人的寿命虽然有长有短，但死时都带不走生前的任何享乐。

设得多利养，长时享安乐，
死如遭盗劫，赤裸空手还。

即使能得到丰厚的利养，长久地享受安逸和快乐，但是死亡到来时，定会如同遭强盗洗劫一样，赤裸裸地空随业力漂泊而去。

谓利能活命，净罪并修福，

然为利养嗔，福尽恶当生。

或有人说：利养能维持我的生活，使我有条件修施舍等善法以净除罪恶，增长福德。但是，如果为了利养而憎恨他人，岂不是会断送福德而产生罪业吗？

若为尘俗活，复因彼退堕，
唯行罪恶事，苟活义安在？

如果为了追求世俗利养而活着，并因此而退失安忍难行，只做恶事而使来生堕落受苦，这样苟且的生活又有什么意义呢？

谓谤令他疑，故我嗔谤者，
如是何不嗔，诽谤他人者。
谓此唯关他，是故吾堪忍，
如是何不忍，烦恼所生谤。

有人说：“讥毁会使别人对我失去信心，因此我

要嗔恨讥毁我的人。”既然这样，当别人受毁谤时，你为何不同样生嗔恨呢？难道对别人诽谤不会毁坏他人的信心吗？有人说：“因为失信的对象只与别人有关，所以我能忍受别人遭受诽谤。”那么怨敌出于烦恼而生的讥毁，导致他人对自己的失信，同样只与烦恼因缘有关，你又为何不能忍受呢？

壬三、于吾友造不欲者修安忍：

于佛塔像法，诽谤损毁者，
吾亦不应嗔，因佛远诸害。

对那些诽谤诋毁甚至破坏佛塔、佛像和经典正法的人，我也不应嗔恼，因为三宝本性空寂，远离了各种损害。

于害上师尊，及伤亲友者，
思彼皆缘生，知己应止嗔。

同样，对于伤害上师尊长和亲友的人，我们也应思维“这些伤害都是从因缘而生”，然后藉此努力制止自己的嗔恨。

情与无情二，俱害诸有情，
云何唯嗔人，故我应忍害。

有心识的人与无心识的地水火风等自然灾害，二者同样都会伤害有情，为何只嗔恨有心识的人呢？所以我应忍受别人的伤害。

或由愚行害，或因愚还嗔，
此中孰无过？孰为有过者？

一方出于愚痴伤害他人，另一方则因愚痴而对之还以嗔恨，这两方之中，哪一个没有过错？谁是有过错而应受责怪的呢？

因何昔造业，于今受他害？

一切既依业，凭何嗔于彼？

为什么从前要造下损害众生的恶业，以招致现在受到他人伤害呢？既然一切都根源于业力，那我凭什么嗔恨作害者呢？

如是体解已，以慈互善待。

故吾当一心，勤行诸福善。

如是体悟了解这个道理后，就应该以慈悲心与他人互相善待。因此，我应当安忍一切伤害，一心一意去做各种利生的福善事业。

譬如屋着火，燃及他屋时，

理当速移弃，助火蔓延草。

如是心所贪，能助嗔火蔓，

虑火烧德屋，应疾厌弃彼。

譬如某栋房屋正在起火燃烧，并燃向相邻的屋

子，这时理应迅速移开或抛弃能助长火势蔓延的草木等物。同样，内心所贪著的人与事物，都能助长嗔心的蔓延，如果担心嗔火烧坏自己的功德屋，就应该立刻厌离舍弃所贪著的一切。

如彼待杀者，断手获解脱，
若以修行苦，离狱岂非善。

例如一个束手待死的死囚，若能以断手而得以活命，何乐而不为呢？同样，若以忍受辞亲割爱等修行的小苦，而能脱离地狱等大苦，难道不是很好吗？

于今些微苦，若我不能忍，
何不除嗔恚，地狱众苦因？

如果自己对现在的些微小苦都不能忍受，那么为什么不灭除嗔恨烦恼，这种使人堕入地狱受众多剧苦的业因呢？

为欲曾千返，堕狱受烧烤，
然于自他利，今犹未成办。
安忍苦不剧，复能成大利，
为除众生害，欣然受此苦。

因为贪执欲乐受阻而嗔害他人，以此我经历过千百次堕地狱受烧烤的痛苦，但是，尽管受过如此多的苦难，对自己和他人的利益至今也毫无所成。而忍耐怨害的痛苦并不那么严重，又能成就自他的大利益，因此为了消除众生所有的苦难，我应当欣然忍受这点轻微的痛苦。

壬四、于敌造福者修安忍：

人赞敌有德，若获欢喜乐，
意汝何不赞，令汝自欢喜？

倘若有人称赞你的敌人有功德，因而获得了赞叹

随喜的快乐，那么意识啊，你为何不同样称赞他，而让自己也一起快乐呢？

如是所生乐，唯乐无性罪，
诸佛皆称许，复是摄他法。

赞叹随喜所得到的安乐，是清净的安乐，不杂任何罪恶成分，诸佛圣贤们对此也称赞认可，而且这种随喜也是摄受他人的方法。

谓他获乐故，然汝厌彼乐；
则应不予酬，此坏现后乐。

如果说：赞叹将使敌方获得快乐，而你却不希望他们得到快乐，那么你也不应该支付酬资使你的仆人快乐，但是这种做法，会使你今生和来世的安乐都将失去。

他赞吾德时，吾亦欲他乐，

他赞敌功德，何故我不乐？

当别人称赞我有功德的时候，我也希望他得到赞叹随喜的快乐，然而当别人称赞我的仇敌有功德时，为什么我就感到不乐意呢？

初欲有情乐，而发菩提心，
有情今获乐，何故反嗔彼？
初欲令有情，成佛受他供，
今见人获利，何故生嫉恼？

原先希望一切有情都能获得安乐，因而发起了“为利众生愿成佛”的菩提心，现在有情自己获得了安乐，为何我反而要嗔恨他呢？最初发心时，想令一切有情成佛而普受三界众生的广大供养，而现在看到别人获得了一点微薄的利敬，为什么要生嫉妒苦恼呢？

所应恩亲养，当由汝供给，

彼今已自立，不喜岂反嗔！

众生都是你应该赡养的恩人和亲人，应当由你亲自供给他们生活利养，如今他们已经自立，靠自力得到了一些利乐，难道你不但不高兴反而还要生气吗？

不愿人获利，岂愿彼证觉？

妒憎富贵者，宁有菩提心？

如果不愿众生获得一些小利益，怎么可能希望他们证得无上菩提呢？嫉妒、憎恨别人富裕尊贵的人，怎么会有菩提心呢？

若已从他得，或利在施家，

二俱非汝有，施否何相干？

如果仇敌等人已从他人处获得了利养，或者他们没有得到，那些利养仍然留在施主家中，这些都没有你的份，别人对怨敌施或不施与你有何相干呢？

何故弃福善，信心与己德？

不守已得财，何不自嗔责？

为何要嗔害别人而损坏抛弃自己的福德善根、信心与功德呢？已经到手的功德善财自己不好好守护，为何不嗔恨责怪自己呢？

于昔所为恶，犹无忧愧色，

岂还欲竞胜，曾培福德者。

对自己以前所造的罪恶，你不但不忧虑愧疚、改悔自新，难道还想继续以嫉妒嗔恼去和其他有福德者争强好胜吗？

辛二（于所欲阻碍者修安忍）分二：一、阻碍敌受不欲者修安忍；二、阻碍吾或吾友者修安忍。

壬一、阻碍敌受不欲者修安忍：

纵令敌不喜，汝有何可乐，

唯盼敌受苦，不成损他因。

纵然能使你的敌人受到损害而苦恼，这又有什么值得你高兴的呢？仅仅是愿敌遇害的希望，并不能成为他的损害因啊！

汝愿纵得偿，他苦汝何乐？

若谓满我愿，招祸岂过此？

纵然能如愿以偿，仇敌都遇害受苦了，这又有什么值得你高兴的呢？如果说这样能让自己心意畅快，但是哪有比这更容易招感祸害恶果的心态呢？

若为嗔渔夫，利钩所钩执，

陷我入狱簋，定受狱卒煎。

嗔恨烦恼就像渔夫抛下的利钩，若不小心被它钩住了，那我一定会陷身于地狱之簋里，被狱卒们丢进油锅里煎炸，饱受无边痛苦。

壬二、阻碍吾或吾友者修安忍：

受赞享荣耀，非福非长寿，
非力非免疫，非令身安乐。

受人赞美称誉的荣耀，既不能增加我的福德寿命，也不能增长身力或免除疫疾，更不能使我的身体健康安乐。

若吾识损益，赞誉有何利？
若唯图暂乐，应依饰与酒。
若仅为虚名，失财复丧命，
誉词何所为？死时谁得乐？

如果我能明辨利害得失，那么名誉和赞美有什么利益可图呢？如果我只是贪图暂时安乐享受的人，那么应去追求衣饰歌舞醇酒佳人之类。如果只是为了虚名假誉，不但损失财产，还白白浪费宝贵的生命，得到名誉的虚词又有什么用呢？在死的时候，美名又能

令谁快乐呢？

沙屋倾颓时，愚童哀极泣，
若我伤失誉，岂非似愚童？

当游戏堆成的沙土房屋倒塌时，愚稚无知的孩童就会为之伤心哭泣，如果我为失去虚幻的名誉而伤心，那么我岂不是像稚童一样无知吗？

声暂无心故，称誉何足乐？
若谓他喜我，彼赞是喜因；
受赞或他喜，于我有何益？
喜乐属于彼，少分吾不得。

赞誉我的声音是短暂、无心的，因而这种无有意识而且无常的称誉何足为乐呢？如果说因为他欢喜我才赞美我，所以他的称赞就是我欢喜的原因，然而无论他赞美我或是他生起欢喜，这些对我来说有什么利益呢？那些喜乐是属于他人内心的，我一点儿也不可

能得到。

他乐故我乐，于众应如是，
他喜而赞敌，何故我不乐？

如果说自己是因他人的快乐而快乐，那么对所有的人都应该同样随喜才对，为何他人赞誉我的仇敌而欢乐时，我却闷闷不乐呢？

故我受赞时，心若生欢喜，
此喜亦非当，唯是愚童行。

因此，当我受到别人称赞的时候，如果内心因此而生起欢喜，这种欢喜既不合理也没有什么意义，只能算是一种无知稚童的行为。

辛三、于诽谤吾者修安忍：

赞誉令心散，损坏厌离心，

令妒有德者，复毁圆满事。
以是若有人，欲损吾声誉，
岂非救护我，免堕诸恶趣。

赞美称誉会使我的心掉举散乱，损坏自己的厌离心，使我嫉妒具有福德才学之人，破坏圆满福慧资粮的法行。因此，如果现在有人想损害我的声誉，那么他岂不是在救护我，使我免于堕落诸恶趣吗！

吾唯求解脱，无需利敬缚，
于解束缚者，何故反生嗔？

我只想追求自他解脱的大安乐，不需要世俗名利恭敬的束缚，对于解除名利束缚的恩人，我为何反而要嗔恨他们呢？

如我欲趣苦，然蒙佛加被，
闭门不放行，云何反嗔彼？

好比我想走进充满险恶苦难的宅舍，却蒙受佛陀的护念与加持，有人紧闭着门户不放我进去受苦，我为何反而要嗔恨他呢？

谓敌能障福，嗔敌亦非当，

难行莫胜忍，云何不忍耶？

如果说，仇敌诽谤损害等会障碍我积聚福德的善行，但是以此嗔恨仇敌也不合理，因为没有哪种难行的功德能比得上安忍，那么我为什么不坚毅的忍耐而积聚更大的福德呢？

若我因己过，不堪忍敌害，

岂非徒自障，习忍福德因？

如果我因为自己嗔恨烦恼粗重的过失，不能容忍敌人的伤害，那样岂不是给自己制造障碍，破坏了修持安忍这种积累福德的殊胜因缘吗？

无害忍不生，怨敌生忍福。

既为修福因，云何谓障福？

应时来乞者，非行布施障，

授戒阿阇黎，亦非障出家。

没有敌害就无法修行安忍，有了怨敌的伤害才能成就安忍的福德。既然敌害是修习忍辱成就福德的因缘，怎么能说他会障碍修集福德呢？好比应施时而来行乞的乞丐，是修布施的助缘而非障碍；授予我们出家戒的阿阇黎也不是妨碍出家修行的障难，而是助缘。

世间乞者众，忍缘敌害稀，

若不外植怨，必无受害者。

故敌极难得，如宝现贫舍，

能助菩提行，故当喜自敌。

在世间修布施的对象——乞丐有很多，但是修

忍辱的外缘——怨害者却很少，如果你不曾与外人结怨，别人必然不会主动来伤害你。因此修忍的敌害助缘极为难得，一旦出现就像出现在穷人家中的如意宝藏一样，它是能助成菩提行的良伴，所以我应该欢喜自己的仇敌。

敌我共成忍，故此安忍果，
首当奉献彼，因敌是忍缘。

安忍功德是敌我共同成就的，所以一切修习安忍的功德果报，首先应当奉献给我的敌人，因为敌人是修忍的主要助缘。

谓无助忍想，故敌非应供，
则亦不应供，正法修善因。

如果说仇敌并无帮助我修安忍的意乐，所以他们不值得供奉，那么你也不应该供奉引导解脱的正法因缘，因为正法也没有助你修善的意愿。

谓敌思为害，故彼非应供；
若如医利我，云何修安忍？
既依极嗔心，乃堪修坚忍，
故敌是忍因，应供如正法。

如果说仇敌有损害我的意乐，所以不应该供养仇敌。如果敌人也像医生对病人一样利益我，那怎会有机会修习安忍而成就呢？既然要依靠嗔害心强烈的仇敌，我们才能修成坚固的忍辱，因此仇敌是得到安忍功德的根本助因，应该像供奉正法一样去供奉。

己三（恭敬有情）分三：一、观想福田而恭敬；
二、观想佛喜而恭敬；三、观想害利之果而恭敬。

庚一、观想福田而恭敬：

本师牟尼说，生佛胜福田。
常敬生佛者，圆满达彼岸。

本师释迦牟尼佛于《净愿经》中说过：“我依靠众生如来之胜福田，获得不可思议之功德庄稼。”因此经常恭敬供养诸佛与众生的修行人，能圆满二资抵达正觉彼岸。

修法所依缘，有情等诸佛。

敬佛不敬众，岂有此言教？

就修行所依的助缘来说，众生是菩提之因，与佛同等重要。如果敬重诸佛而不敬重众生，这种言教与做法是不应理的。

非说智德等，由用故云等；

有情助成佛，故说生佛等。

我并非说众生与佛的智慧功德相等，而是由二者都有助成佛果的作用故说二者相等，恭敬有情是成佛之根本助缘，所以说众生和佛是相等的。

怀慈供有情，因彼尊贵故，
敬佛福德广，亦因佛尊贵。

心怀慈悲供养有情的福德无边，那是因为有情是尊贵的悲田；敬信佛陀的福德广大无边，那也是因为佛陀是尊贵的福田。

助修成佛故，应许生佛等，
然生非等佛，无边功德海。

因众生是帮助修行人成佛的必须助缘，所以在这点上应承认众生与佛是相等的。然而众生本身的功德完全不能和诸佛的无边功德大海相比。

唯佛功德齐，于具少分者，
虽供三界物，犹嫌不得足。
有情具功德，能生胜佛法，
唯因此德符，即应供有情。

唯有佛陀圆满了最胜的断证功德，于具有佛陀少分功德者，就算供以三界内所有堪可供养之物，仍然是不能相称的。而每一位有情，都有引生殊胜佛法的功德，单单因这份名副其实的功德，就完全值得去供养。

庚二、观想佛喜而恭敬：

无伪众生亲，诸佛唯利生，
除令有情喜，何足报佛恩？
利生方足报，舍身入狱佛，
故我虽受害，亦当行众善。

诸佛是众生无伪的亲友，唯一关心的就是利益众生，因此，除了令诸佛所护念的有情欢喜外，还有什么方法能报答佛恩呢？既然只有利益众生才足以报答，为众生舍身以及入无间地狱的诸佛之恩德，那么就算我受到了众生无故的伤害，亦应当安忍无怨，广

行诸善。

诸佛为有情，尚且不惜身，
愚痴骄傲我，何不侍众生？

尊贵的诸佛怙主为了利乐有情，尚且不惜自身；
愚痴的我凭什么这么傲慢，不去像仆役一样恭敬承侍
众生呢？

众乐佛欢喜，众苦佛伤悲，
悦众佛愉悦，犯众亦伤佛。

众生幸福快乐，诸佛也就会示现欢喜，如果众生
遭受苦害，诸佛就会悲伤难过，因此使众生欢喜，诸
佛也会欢喜，倘若恶意侵害有情，也就伤害了诸佛。

遍身着火者，与欲乐不生；
若伤诸有情，云何悦诸佛？

全身上下烈火炽燃的人，纵然给他所有欲乐享

受，心里也不会生起快乐，同样，如果伤害众生，还有什么办法能让诸佛生欢喜呢？

因昔害众生，令佛伤心怀，
众罪我今悔，祈佛尽宽恕！

由于我在往昔伤害过众生，曾令悲愍众生的诸佛伤心难过，所有这一切罪过，我今天都发露忏悔，祈求诸佛慈悲宽恕！

为令如来喜，止害利世间，
任他践吾顶，宁死悦世主。

为了让如来欢喜，我从现在起，发誓不作伤害众生的恶业，而且要积极利益世间，哪怕众生践踏我的头顶，宁愿死亡我也要安忍，以此令世间的怙主高兴。

大悲诸佛尊，视众犹如己，

生佛既同体，何不敬众生？

大慈大悲的诸佛圣尊，观视众生就像自己一样，既然有情在体性上与佛无二无别，那么我们为何不敬重有情怙主呢？

悦众令佛喜，能成自利益，
能除世间苦，故应常安忍。

安忍怨害、利乐众生能使如来欢喜，能成办自己的利益，也能消除世间众生的痛苦，因此我应恒常修习安忍。

庚三、观想害利之果而恭敬：

譬如大王臣，虽伤众多人，
谋深虑远者，力堪不报复，
因敌力非单，王势即彼援。

譬如国王属下的的大臣，虽然伤害了很多，但有深谋远见、识时务的人，纵然有力量也不会嗔怒报复，因为他们知道仇敌不只是一个人的力量，国王的威势就是他的依靠后援。

故敌力虽弱，不应轻忽彼。

悲佛与狱卒，吾敌众依怙，

故如民侍君，普令有情喜。

同样，伤害我的仇敌纵然力单势孤，也不应小看他而轻易报复，因为慈爱众生的佛陀和惩治罪行的阎罗狱卒，都是仇敌的依怙，所以，我应该像庶民侍奉君主一样，恒常随顺恭敬，使一切有情皆大欢喜。

暴君纵生嗔，不能令堕狱；

然犯诸有情，定遭地狱害。

如是王虽喜，不能令成佛，

然悦诸众生，终成无上觉。

残暴的君王无论怎么生气，也不能把人打入地狱受苦，但是，如果触犯嗔恼诸有情，一定会遭受地狱的苦害。同样，使一个有权势的国王最高兴，也不能赐给我成佛的安乐，但是取悦众生，最后一定可以圆满无上正觉。

云何犹不见，取悦有情果，
来生成正觉，今世享荣耀。
生生修忍得：貌美无病障，
誉雅命久长，乐等转轮王。

为什么我还看不出，取悦有情产生的巨大善果呢？取悦有情，能在未来成就佛果，今生也可享受美誉等荣耀。在生死轮回之中，修习安忍也能使人得到：庄严殊妙的容貌，无有病障的健康身体，美好的名誉，长寿久住和如同转轮圣王的无穷快乐。

第七品 精进

丙三（不退而增上）之丁一（世俗及胜义菩提心能增上之方便为互助精进品）分二：一、品名；二、正论。

戊一、品名：精进。

戊二（正论）分二：一、略说必要精进之理由；二、广说如何发精进。

己一、略说必要精进之理由：

忍已需精进，精进证菩提，
若无风不动，无勤福不生。

如上修习安忍后，还需要精进，唯有精进才能圆满二资证得无上菩提，否则，就像没有风，万物则不

会动一样，如果缺乏勤奋精进，福德智慧资粮就不会产生。

己二（广说如何发精进）分三：一、认精进之本体；二、远离精进之违品；三、修精进之同品。

庚一、认精进之本体：

进即喜于善。

精进就是对善法充满欢喜踊跃欣乐的心态，《菩萨地论》中定义曰：“为摄善法及利有情，其心勇悍无有颠倒，及此所起三门动业。”

庚二（远离精进之违品）分二：一、违品懒散之诸因果；二、彼者如何舍弃之对治。

辛一、违品懒散之诸因果：

下说其违品：同恶散劣事，

自轻凌懒惰。贪图懒乐味，
习卧嗜睡眠，不厌轮回苦，
频生强懈怠。

以下先说明精进的违品：同恶懒惰，耽著劣事懒惰，自轻凌懒惰。如果贪图懒洋洋的舒适感受，喜欢躺卧床席，爱好睡懒觉，对轮回痛苦没有厌离心，那么就会经常产生强而有力的各种懈怠懒惰。

辛二（彼者如何舍弃之对治）分三：一、对治同恶懒惰；二、对治耽劣事懒惰；三、对治自轻凌懒惰。

壬一、对治同恶懒惰：

云何犹不知，身陷惑网者，
必囚生死狱，正入死神口。
渐次杀吾类，汝岂不见乎？
然乐睡眠者，如牛见屠夫。

通道遍封已，死神正凝望；
此时汝何能，贪食复耽眠。

为什么至今还不醒悟，为烦恼巨网所缠缚的人，一定会被生死轮回牢狱所囚，也正在进入死神的口里。死神在不断地夺走同类的生命，难道你没看见吗？但是那些贪睡的人对此竟然无动于衷，就像牛看见同类为屠夫牵去宰杀一样，蠢然无动。逃离的通道已被全部封死，而死神正在物色处死的对象，此时你怎么还能安心地贪著美食、耽著睡眠呢？

死亡速临故，及时应积资，
届时方断懒，迟矣有何用？

死亡很快就会降临，所以应尽早地利用时间积集资粮，如果死到临头才断除懒惰的恶习，那时已经晚了，再努力又有什么用处！

未肇或始作，或唯半成时，

死神突然至，呜呼吾命休！

往往在一件事尚未开始或刚开始做，或只完成一半时，死神就突然降临了，那时你只能悲叹：“呜呼，吾命休矣！”

因忧眼红肿，面颊泪双垂，
亲友已绝望，吾见阎魔使。
忆罪怀忧苦，闻声惧堕狱，
狂乱秽覆身，届时复何如？

因为忧伤难过，双眼哭得又红又肿，泪水不断地从双颊滚落下来，此时我不得不与围绕的亲友绝望地分手，而独自去见阎魔使者恐怖的脸孔。临死前，因为重忆一生的懒惰罪行将会烦恼不堪，听到地狱中恐怖的声音更是对堕落畏惧不已，甚至于惊狂而致流出不净秽物染污自身，那时该怎么办呢？

死时所怀惧，犹如待宰鱼，

何况昔罪引，难忍地狱苦。
如婴触沸水，灼伤极刺痛，
已造狱业者，云何复逍遥。

临死时所受的畏惧，犹如挣扎待宰的活鱼，那么宿罪引来地狱众苦，其难忍的怖畏痛苦更就不用说了。好比为沸水烫着的时候，细皮嫩肉的婴儿一定会疼痛至极，那么已造下热地狱之罪者，为何还如此逍遥度日呢？

不勤而冀得，娇弱频造罪，
临死犹天人，呜呼定受苦。

不肯精进修习却希冀得到安乐成就；娇弱不能忍苦，造罪却频繁不休；明知老死将至仍然如天人一样放逸度日，这三种人一定会饱受痛苦折磨。

依此人身筏，能渡大苦海，
此筏难复得，愚者勿贪眠。

依靠这宝贵的人身舟筏，能帮助我们渡越生死大苦海，这样珍贵的人身筏，来生很难再得到，所以愚笨的人啊，不要再贪睡了！

壬二、对治耽劣事懒惰：

弃舍胜法喜，无边欢乐因，
何故汝反喜，散掉等苦因？
勿怯积资粮，习定令自主，
自他平等观，勤修自他换。

喜爱正法是无边欢乐之因，你为什么要舍弃这种殊胜的喜爱，反而去喜欢散乱掉举等无尽痛苦之因呢？我应毫无怯懦地勤聚福慧二资，修习禅定使自身心调柔堪能，然后精勤观修自他平等、自他相换的法门。

壬三、对治自轻凌懒惰：

不应自退怯，谓我不能觉，
 如来实语者，说此真实言：
 所有蚊虻蜂，如是诸虫蛆，
 若发精进力，咸证无上觉。

我不应怯弱畏缩，怀疑自己不能证得无上菩提，如来是实语者，他在《妙臂请问经》中说过这样的真实语：所有的蚊虻、蜜蜂和各种昆虫、蛆类如果发起精进之力，都可以证得无上菩提。《妙臂请问经》中云：“复次菩萨如是正直随学，作是思维，随于狮子虎狼雕鹫鹅鹤乌鸦枭鸟蚊虻蜂蚋一切身中，悉能成就无上菩提，况我现得人身，亦应勤精进，求证无上菩提也。”

况我生为人，明辨利与害，
 行持若不废，何故不证觉？

何况我生而为人，能明辨是非善恶、利害得失，

如果在菩提道上精进修持，不半途而废，哪有不证得无上正觉的道理呢？

若言我怖畏，须舍手足等；
是昧轻与重，愚者徒自畏。

如果说虽然精进能成佛道，但此过程中必须修持施舍手脚肢体等苦行，因此我很害怕，这是由于愚昧不知利害轻重，愚者自生无端的困惑与恐惧。

无量俱胝劫，千番受割截，
刺烧复分解，今犹未证觉。
吾今修菩提，此苦有限期；
如为除腹疾，暂受疗割苦。

在无量俱胝劫的轮回中，我曾无数次堕入地狱，受着割截、刀刺、火烧和分解肢体等痛苦，然而至今尚未证得菩提解脱苦海。今生我为了了解脱而修习正法，此中所受的痛苦短暂而有限，就像病人为了除去

腹腔内的肿瘤，而暂时忍受切割手术的痛苦一样。

医皆以小苦，疗治令病除，
为灭众苦故，当忍修行苦。
凡常此疗法，良医皆不用，
巧施缓药方，疗治众痾疾。

医师治病时，常以一些有轻微痛苦的疗法，来除灭病患痾疾的大苦，同样，为了消尽轮回中的无边痛苦，现在应当忍受修行中的些微苦行。然而，这些世间常医治疗之法，医王佛陀并不采用，他会更善巧地使用最缓和的妙药良方，使众生于不逸不劳中疗除严重的轮回痾疾。

佛陀先令行，菜蔬等布施，
习此微施已，渐能施己肉。
一旦觉自身，卑微如菜蔬，
尔时舍身肉，于彼有何难？

佛陀首先教人惠施菜蔬等容易施舍的物品，等到习惯了微小的布施后，渐渐就能修习施舍自身骨肉等大布施。一旦觉悟自身空性的本质，对之生起了像菜叶一样无足轻重的感觉，那时候舍施身肉，对他又有何困难呢？

身心受苦害，邪见罪为因。

恶断则无苦，智巧故无忧。

众生感受身心苦害，其因即是执著身心为我的邪见并因之所造的罪业。而登地菩萨净除了罪业，故无有苦果，善巧通达了无我智慧断尽邪见，所以坦然无忧。

福德引身适，智巧令心安，

为众处生死，菩萨岂疲厌？

广大福德使菩萨身体健康舒适，善巧智慧更使菩萨心意宁静安乐，为了利益众生而住留生死轮回，大

智大悲的菩萨怎会有疲劳厌倦之心呢？

以此菩提心，能尽宿恶业，
能聚福德海，故胜诸声闻。
故应除疲厌，驭驾觉心驹，
从乐趋胜乐，智者宁退怯？

以殊胜菩提心的力量，能消尽宿世罪业，也能迅速积聚如海一般深广的福德，以此故说大乘道要超胜声闻道。因此应弃除对大乘菩提道心厌身疲的倦怠，欣然乘载菩提心的千里马，从安乐道驰向更殊胜的无上安乐，有智慧的人怎能退怯舍弃菩提行呢？

勤利生助缘，希求坚喜舍，
畏苦思利益，能生希求力。

增进精进利益众生的助缘有四种：希求心、坚毅、欢喜心和放舍心。畏惧恶报痛苦和思维修法解脱的利益，能引生首要的助缘——希求心。

庚三（修精进之同品）分二：一、略说；二、广说。

辛一、略说：

故断彼违品，以欲坚喜舍。

实行控制力，勤取增精进。

因此为了断除精进的违品，应该运用希求、坚毅、欢喜、放舍四助缘，以身心实行力与控制力，努力地断除懈怠增上精进。

辛二（广说）分二：一、积四助缘；二、出二力。

壬一（积四助缘）分四：一、说信助缘；二、说慢助缘；三、说喜助缘；四、说舍助缘。

癸一、说信助缘：

发愿欲净除，自他诸过失，

然尽一一过，须修一劫海。

若我未曾有，除过精进分，

定受无量苦，吾心岂无惧？

在发菩提心时我曾发愿，要净除自他所积的无量罪过，但是要尽除一一罪过，必须修习一大海劫的时间。如果直到现在我仍然没有发起净除罪业的精进，那么将来一定会堕落受无量的痛苦，对此我怎能不恐惧呢？

发愿欲促成，自他众功德，

成此一一德，须修一劫海。

然我终未生，应修功德分，

无义耗此生，莫名太稀奇！

最初我也曾发下誓言，要努力促成自他解脱成佛的众多功德，而要一一圆满修成功德，必须修习一大海劫的时间。可是直到现在，我尚未成就丝毫应修成

的功德，毫无意义地虚耗了人生，真是莫名其妙啊！

吾昔未供佛，未施喜宴乐，
未曾依教行，未满足贫者愿；
未除怖者惧，未与苦者乐；
吾令母胎苦，唯起痛苦已。

我未曾对诸佛作过广大供养；没有以广大喜乐施予众生；不曾遵行如来的教法；也不曾以财物受用满足贫穷者的心愿；我未曾消除畏惧者心中的恐惧；也不曾使痛苦者获得安乐；我今生只是令母亲饱受怀胎之苦而已。

从昔至于今，于法未信乐，
故遭此困乏，谁复舍信乐？

从往昔入轮回到现在，我一直未曾对佛法生起过信乐，所以落得如此困顿贫乏，明白了这点，那么现在谁还会去舍弃对正法的信乐呢？

佛说一切善，根本为信乐。

信乐本则为，恒思业因果。

本师释迦牟尼佛在《慧海请问经》中说过：“一切善法成就之根本乃为信乐。”而产生信乐善法的根本，就是经常思维因果业报不虚的道理。

痛苦不悦意，种种诸畏惧，

所求不顺遂，皆从昔罪生。

痛苦、不快乐、各种各类的恐惧，所有的欲求不顺遂，这一切恶报都出自往昔的罪行。

由行所思善，无论至何处，

福报皆现前，供以善果德。

如果实行了所信乐的善法，那么他无论到什么地方，善行的福德果报都会现前供养他以善妙的福德安乐。

恶徒虽求乐，然至一切处，
罪报皆现前，剧苦猛摧残。

为非作歹的人，虽然想得到快乐，但是他走到任何地方，罪业的恶报都会现前，剧烈痛苦会猛烈折磨摧残他的身心。

因昔净善业，生居大莲藏，
芬芳极清凉；闻食妙佛语，
心润光泽生；光照白莲启，
托出妙色身，喜成佛前子。

因往昔所修集的清静善业力，佛子将化生在广大的莲花苞中，其中妙香芬芳，清凉无比；由于听闻通达了佛陀以妙音所宣的甘露法语，身心滋润生出光彩；在佛光的照耀中，白色的莲苞缓缓绽放，花蕊上焕然托生出殊妙的色身，欣喜地成为佛前之法子。

因昔众恶业，阎魔诸狱卒，

剥皮令受苦；热火熔钢液，
淋灌无肤体；炙燃剑矛刺，
身肉尽碎裂，纷堕烧铁地。

因往昔造作众多恶业而堕落地狱的有情，阎魔狱卒会先用剥皮的酷刑使它受到痛苦；然后又用热火熔化的铁水，淋在它无有皮肤遮护的身体上；再以燃烧的剑矛刺砍，使它身肉碎裂，纷纷掉落在烧铁地上。

癸二（说慢助缘）分二：一、总说；二、分说。

子一、总说：

故心应信乐，恭敬修善法。
轨以金刚幢，行善修自信。

所以我应当对善法生起信乐，恭恭敬敬地修习，并按《金刚幢品》中所说的要领，勤行善法并修习自信心。

首当量己力，自忖应为否？
不宜暂莫为，为已勿稍退。
退则于来生，串习增罪苦，
他业及彼果，卑劣复不成。

修行时首先应评估自己的能力，依自力而决定应行或不应行持某法，如果力量等因缘不具，则应暂时搁置，如果开始实行了，就不要有任何放弃退缩。否则来世也会惯于半途而废，以此而违背誓言，增上罪恶苦果；从事其他的事情时，其善业与果报也会很微劣；而且自己最终会一事无成。

子二（分说）分三：一、业慢；二、力慢；三、惑慢。

丑一、业慢：

于善断惑力，应生自信心。
吾应独自为，此是志业慢。

在修习善业、断除烦恼和能力三方面，我应该生起自信心，内心想我应独自承担修习一切善法，这就是修学菩萨度生事业的自信心。

世人随惑转，不能办自利，
众生不如我，故我当尽力。

世人都被无明烦恼控制着，无有自主，连自利也不能成办，既然众生都不能像我这样有自主力，所以我应当负起责任努力成办自他一切利益。

他尚勤俗务，我怎悠闲住？
亦莫因慢修，无慢最为宜。

一般世人尚且勤于世俗事务，发了菩提心的我怎能悠闲度日而不精勤修行呢？但是也不要因为傲慢好胜而修善，修学善法时最好不要间杂丝毫傲慢烦恼。

丑二、力慢：

乌鸦遇死蛇，勇行如大鹏，
信心若怯懦，反遭小过损。

当乌鸦遇到死蛇时，它会如同大鹏一样勇猛发起攻击，同样，如果对抗烦恼的信心力量太脆弱，那么轻微的烦恼罪行都会带来严重的侵害。

怯懦舍精进，岂能除福贫？
自信复力行，障大也无碍。

如果怯懦无力舍弃精进，那么我怎能解除福德的贫乏呢？倘若生起坚强的自信心，并努力修行，那么障缘再大也不会妨碍我的善行。

故心应坚定，奋灭诸罪堕，
我若负罪堕，何能超三界？
吾当胜一切，不使惑胜我。
吾乃佛狮子，应持此自信。

所以我应该坚信自己能战胜所有的罪恶，如果我一再为罪恶所败，却想超越三界，那岂不是笑话吗？我应当战胜一切烦恼罪恶，而不让任何烦恼击败。我是三界狮王本师释迦牟尼佛之子，应该坚持这种战胜一切的自信心。

以慢而堕落，此惑非胜慢，
胜慢不随惑，此慢制惑慢。

导致堕落的慢心是烦恼，不是此处的胜慢，胜慢不属于烦恼所摄，而是制伏傲慢烦恼的殊胜自信心。

因慢生傲者，将赴恶趣道，
人间欢宴失，为仆食人残。
蠢丑体虚弱，轻蔑处处逢。

从我慢烦恼生出骄傲心的人，将会由此而造罪堕向恶趣，即使得到人身也会失去人间的种种欢乐，成为食人残余的仆役；而且会生而愚笨、丑陋、身体虚

弱无力，到任何地方都将受人轻视。

傲慢苦行者，倘入自信数，
堪怜宁过此？

因傲慢烦恼而不得不忍受种种苦害者，如果有人将这种发心也当作自信，哪还有比这更可怜的愚者呢？

为胜我慢敌，坚持自信心；
此乃胜利者，英豪自信士。
若复真实灭，暗延我慢敌，
定能成佛果，圆满众生愿。

为了调伏心中的傲慢烦恼，我应该坚持能灭除一切烦恼的自信心，这才是真正具有自信的勇士，是超越世间的英雄和胜利者。如果能真正根除这种在意识深处潜藏蔓延的傲慢烦恼怨敌，定能成就无上佛果，圆满一切众生的愿望。

丑三、惑慢：

设处众烦恼，千般须忍耐，
如狮处狐群，不遭烦恼害。

如果不小心陷入贪嗔等烦恼之中，一定要千方百计地忍耐对治，应该像狮子处在狐狸等群兽中一样，平静镇定而不为任何烦恼所扰乱。

人逢大危难，先护其眼目；
如是虽临危，护心不随惑。

人们在遇到危险急难时，都会先护住自己的眼目，同样，即使一再遇到引生烦恼的危机，也应当保护自心不为烦恼所左右。

吾宁被烧杀，甚或断头颅，
然终不稍让，屈就烦恼贼。
一切时与处，不行无义事。

我宁愿忍受火烧、割杀，甚至于砍断头颅等折磨，但是无论如何我都不能退让屈就于烦恼怨敌。无论在任何时间、地点，都不能做不合乎正法的非理行为。

癸三、说喜助缘：

如童逐戏乐，所为众善业，
心应极耽著，乐彼无厌足。

就像孩童一心一意快乐地游戏一样，我们的心应非常热衷于投入自己所修的种种善法，而且要乐于其事，永不满足。

世人勤求乐，成否犹未定，
二利能得乐，不行乐何有？

世人为了追求无义的欲乐而努力，却不一定能因此而获得快乐，自利利他之事一定能带来安乐，但是

知而不行怎能获得安乐呢？

如嗜刃上蜜，贪欲无餍足；

感乐寂灭果，求彼何需足？

世人贪求五欲如同贪食剑刃上的蜜汁一样，永无餍足之时，对能招感寂静涅槃果报的善业，我当孜孜勤求，为何要对它们生起满足的感受呢？

为成所求善，欢喜而趣行；

犹如日中象，遇池疾奔入。

为了圆满成办心中所求的善法，应当以欢喜心踊跃投入二利善行，就像日中酷热难当的大象，遇到清凉的水池时欣喜奔入一样。

癸四、说舍助缘：

身心俱疲时，暂舍为久继。

事成应尽舍，续行余善故。

当长久修持导致身心都疲乏时，为了持之以恒，应该暂时把事情搁置下来休息。如果事情完成了，就该毫不眷恋地放下，以便再继续修习其余的善法。

壬二（出二力）分二：一、实行力；二、控制力。

癸一、实行力：

沙场老兵将，遇敌避锋向；
如是回惑刃，巧缚烦恼敌。

好比沙场上身经百战的老战士，遇到敌人攻击时，能巧避锋芒而施技战胜对方，和烦恼作战时也应如此，先避开烦恼锋刃不为所伤，而后巧妙地对治消灭烦恼。

战阵失利剑，惧杀疾拾取；

如是若失念，畏狱速提起。

在战场上失落了手中利剑的战士，都会害怕被杀而立刻拾起剑来，同样，如果忘失了对抗烦恼、精进修行的正念之剑，应该畏惧地狱的恐怖而迅速提起正念。

循血急流动，箭毒速遍身；

如是惑得便，罪恶尽覆心。

就像为毒箭所伤者，箭毒随着血液循环很快就会漫及全身，同样，如果烦恼逮到了机会，罪恶染污就会立刻遍覆自心。

如人剑逼身，行持满钵油，

惧溢虑遭杀；护戒当如是。

好比有人为剑所逼，捧着注满油的钵行进，如果油溢了出来，他立刻就要血溅当场，这时捧钵者一定

全神贯注地捧钵而行，同样，持戒者也应如此谨慎专注地护心。

复如蛇入怀，疾起速抖落，
如是眠懈至，警醒速消除。

又如毒蛇入怀时，人们会立刻起身将它抖搂出去，同样，当我们察觉到睡意和懈怠生起的时候，就应立即警醒过来把它们消除。

每逢误犯过，皆当深自责，
屡思吾今后，终不犯此过。

每次遇到疏忽而误犯过错时，都应当深刻自责，然后再三提醒自己：以后我一定不再犯这种错误。

故于一切时，精勤修正念，
依此求明师，圆成正道业。

总之在任何时候，都要精勤修持正念，以防罪过

发生，并且以这样的心态向善知识求学，完成菩提正道的修行大业。

癸二、控制力：

为令堪众善，应于行事前，
忆教不放逸，振奋欢喜行。
如絮极轻盈，随风任来去；
身心若振奋，众善皆易成。

为了有能力堪任种种善行，应该在行事之前，忆念有关教言而谨慎不放逸，努力振作精神，欢喜愉悦地去进入行动。就像丝絮能随风吹送而来去自如轻盈地飞舞，倘若身体轻安，为振奋的心意带动，一切善法都易于成就。

第八品 静虑

丙三（不退而增上）之丁二（世俗菩提心能增上为静虑品）分二：一、品名；二、正论。

戊一、品名：静虑。

戊二（正论）分三：一、略说连接下文；二、绝断静虑之违品；三、修真实之静虑。

己一、略说连接下文：

发起精进已，意当住禅定；

心意涣散者，危险惑牙间。

修行人发起精进以后，应该将心意安住于禅定，因为心意沉掉涣散的人，如同居住在烦恼巨兽的利齿之间，危险万状。

己二（绝断静虑之违品）分二：一、略说；二、广说。

庚一、略说：

身心若寂静，散乱即不生，
故应舍世间，尽弃诸俗虑。

如果身心远离了世俗尘嚣和欲望获得寂静时，种种散乱就不会生起，所以应舍离世间，进而完全抛弃一切尘俗的思虑。

庚二（广说）分二：一、断世间；二、舍妄念。

辛一（断世间）分四：一、需断世间之理由；二、绝断贪于内有情界；三、绝断贪于外财等世间；四、断已依止寂静处。

壬一、需断世间之理由：

贪亲爱利等，则难舍世间；

故当尽弃彼，随智修观行。

如果贪恋亲友，爱执名利等俗事，自己则很难舍离世间，所以应当完全舍弃一切世俗贪爱，并依循智者所说的方法去思维修习。

有止诸胜观，能灭诸烦恼。

知己先求止，止由离贪成。

依靠禅定所生的胜观，才能灭尽种种烦恼种子。知道了这个道理后，应当首先努力求得寂止，而想修成寂止又须先使内心远离世间贪著。

壬二、绝断贪于内有情界：

自身本无常，犹贪无常人，

纵历百千生，不见所爱人。

自己的身命本来就是无常易坏之法，如果还要

贪爱无常的亲友而造罪，那只有堕入恶趣，纵然历经百千次的转生，也没有机会遇见自己所喜爱的人。

未遇则不喜，不能入等至；
纵见不知足，如昔因爱苦。

如果不能亲近所爱的人，心里则闷闷不乐，无法趋入等持；即使见了面，也不会知足，仍然像未见时一样因永无满足的贪爱而痛苦。

若贪诸有情，则障实性慧，
亦毁厌离心，终遭愁叹苦。

如果贪执有情，则会障蔽洞见诸法实相的智慧，也会毁坏导向解脱的厌离生死之心，最终要遭受轮回诸苦的逼迫而忧恼。

若心专念彼，此生将虚度，
无常众亲友，亦坏真常法。

如果一心思念所贪爱的亲人，今生将毫无意义地虚度，而且所贪爱的众亲友，还会破坏对真常安乐法的证悟。

行为同凡愚，必堕三恶趣；

心若赴圣境，何需近凡愚？

如果自己的行为 and 凡愚者一样，那必定会堕向三恶趣，自心如果向往解脱圣境，何必亲近愚痴凡夫而增加逆缘呢？

刹那成密友，须臾复结仇，

喜处亦生嗔，凡夫取悦难。

刹那之间，他们会成为密友，而不小心得罪了，须臾间又会变成仇敌，对于本应欢喜信受的善行也会生起嗔恚，异生凡夫真是难以取悦啊！

忠告则生嗔，反劝离诸善，

若不从彼语，嗔怒堕恶趣。

进献忠言时，他们不但要生嗔恨，还会反劝我们放弃各种善法，如果不听从他们的恶言，他们便会大发嗔怒而堕入恶趣。

妒高竞相等，傲卑赞复骄，
逆耳更生嗔，处俗怎得益？

对胜于自己者生嫉妒；对与自己相等者，则争强好胜；对卑微的人又生傲慢；受到称赞又会骄矜自满；听到逆耳之言更是怒气冲冲，与这样的凡夫俗子交往怎会有利益呢？

伴愚必然生，自赞毁他过，
好谈世间乐，无义不善事。

与凡愚者亲近交往，必定会导致自己犯下自赞毁他的罪过，并且喜好闲谈世间的欲乐盛事，与一些无

聊之事，伤风败德的不善之事。

是故近亲友，徒然自招损，
彼既无益我，吾亦未利彼。

总之，和愚昧的亲友交往过密，只会给自己带来损害，他们对我的修行没有什么利益可言，我也不能给他们真正的利益。

故应远凡愚，会时喜相迎，
亦莫太亲密，善系君子谊。

因此应该远离凡愚俗人，一旦遇上了，应和颜悦色地善待他们，但是不要过于亲密，应善巧地采取君子之交的不亲不疏。

犹如蜂采蜜，为法化缘已，
如昔未谋面，淡然而处之。

就像蜜蜂采蜜一样，修行人为了维持修法而外出

化缘，以后也应如同素昧平生，以平常淡然之心与他人相处。

壬三、绝断贪于外财等世间：

吾富受恭敬，众人皆喜我，
若持此骄傲，死后定生惧。

我的利养丰厚，又受人尊重，很多人都喜欢我，如果因此而生起骄傲，死后一定难逃堕落恶趣的恐惧痛苦。

故汝愚痴意，无论贪何物，
定感苦果报，千倍所贪得。

因此，不辨利害得失的愚痴意识啊！今生无论你贪图名闻利养等任何事物，将来必定会感得千倍所贪得事物的痛苦报应。

故智不应贪，贪生三途怖。

应当坚信解，彼性本应舍。

所以有智慧的人，千万不要贪著外境财利，贪著这些将引生堕落三恶道的恐惧。应该坚定地相信了解：从本性来看，名利等事物都是应舍离之物。

纵吾财物丰，令誉遍称扬，

所集诸名利，非随心所欲。

即使我的财物利养丰富，美名也传扬十方，但是今生中努力聚集的名利，却无法随心所欲地伴我而行。

若有人毁我，赞誉何足喜？

若有人赞我，讥毁何足忧？

如果有人毁谤我，那么再多的赞美怎值得高兴呢？如果有人赞美我，那么讥讽毁谤又怎值得忧

伤呢？

有情种种心，诸佛难尽悦，
何况劣如我？故应舍此虑。

有情众生有种种不同性向和爱好，就连诸佛也难以使他们全部称心满意，何况我这样卑劣无能的凡夫呢？所以我应该放弃讨好世人的念头。

睥睨穷行者，诋毁富修士；
性本难为侣，处彼怎得乐？

世人对清贫的苦行者非常蔑视，对利养丰厚的修行人，又经常诋毁，凡愚的本性就难以结为法侣，和他们在一起，怎么能得到快乐呢？

如来曾宣示：凡愚若无利，
郁郁终寡欢，故莫友凡愚。

如来曾经开示说：如果不能得到所欲的名利，愚

痴的凡夫就会闷闷不乐，因此不要与凡俗之辈交往。

壬四、断已依止寂静处：

林中鸟兽树，不出刺耳音，
伴彼心常乐，何时共安居？

山林中的树木、飞鸟和走兽，不会发出刺耳烦心的言词声音，与它们相伴，内心会非常安乐平静，何时我才能和它们一起快乐地安居呢？

何时住树下，岩洞无人寺，
愿心不眷顾，断舍尘世贪？
何时方移栖，天然辽阔地，
不执为我所，无贪恣意行？

何时我能心无挂碍地安住在树荫下、岩洞中或无人干扰的寺庙里修行呢？愿我的内心能以此不再眷念家宅和亲友，断舍一切对尘世的贪欲。何时我才能

迁居于辽阔的自然环境中，不执著它是我所拥有的地域，心无贪执而无牵无挂自在地修行呢？

何时居无惧，唯持钵等器，
匪盗不需衣，乃至不蔽体？

何时我才能无忧无虑地在山林中安居，只携带着钵、滤水器等几件必需的用具，身着匪盗也不会要的粪扫衣，自在洒脱乃至于不需要作任何遮蔽伪饰。

何时赴寒林，触景生此情：
他骨及吾体，悉皆坏灭法。
吾身速腐朽，彼臭令狐狼，
不敢趋前尝，其变终至此。

何时我能前往尸林，观看尸林中的惨景而生起深切的认识：他人腐烂的尸骨与我的身体，都一样是无常坏灭之法啊！我的身体很快就会死亡、腐朽，它的臭气使贪食腐肉的狐狼，都不敢趋前品尝，这样的无

常变坏结局最终一定会降临啊！

孑然此一身，生时骨肉连，
死后各分散，何况是他亲？
生既孤独生，歿复独自亡，
苦痛无人摊，亲眷有何益？

自己孤零零地独身来到世间，出生时骨肉本是连在一起的，可是死亡之后也得各自分散，更何况是个体相异的亲友呢？生时既然是自己孤零零地出生，死时也只能独自死亡，自己的苦痛他人无法代受，这样亲友眷属有什么利益呢？

如诸行路客，不执暂留舍，
如是行有道，岂应恋生家？

好比那些过路的旅人，不会贪著暂时歇脚的房舍，同样在三有苦途中漂泊流浪的人，岂应留恋偶尔一遇的亲友和家园！

迨及众亲友，伤痛及哀泣，
四人捐吾体，届时赴寒林。
无亲亦无怨，只身隐山林，
先若视同死，歿已无人忧。
四周既无人，哀伤或为害，
故修随念佛，无人扰令散。

等到死亡后，亲友们都会围着我哀伤哭泣，然后四个人扛起我的尸体，送往尸陀林，既然最终难逃这样的结局，为何不趁早上那儿修行呢？所以我应及早离开亲友和怨仇，独自一人隐居寂静的山林中修法，如果亲友们认为我早已不在人世，那么纵然死了，也不会有人为我忧伤哀愁。临终之时，身旁既无人痛哭或前来伤害，所以当我修习随念三宝等正法时，不会受到干扰使自己分心散乱。

故当独自栖，事少易安乐，
灵秀宜人林，止息众散乱。

因此，我应当独自栖隐在容易生活，没有琐事违缘烦恼，风景灵秀、令人心旷神怡的森林里，努力止息一切掉举散乱。

尽弃俗虑已，吾心当专一，
为令入等至，制惑而精进。

舍弃一切世俗的思虑后，我应心系一缘，为了使自心趋入三摩地、制伏一切烦恼而精勤修持禅定。

辛二（舍妄念）分二：一、略说；二、广说。

壬一、略说：

现世及来世，诸欲引灾祸，
今生斫杀缚，来世入地狱。

无论在今生或来世，耽著五欲都会带来莫大灾难：今生会使人遭受斫杀捆绑等痛苦，在来世更会有堕入地狱受苦的巨大苦果。

壬二（广说）分三：一、断内贪女人；二、断外财等；三、忆念寂静之功德。

癸一（断内贪女人）分三：一、观因者难为；二、本体不清净；三、果者观多害。

子一、观因者难为：

月老媒婆前，何故屡恳求？

为何全不忌，诸罪或恶名？

在月老媒婆面前，为何总要恳求牵线做媒，让自己得到女人呢？为什么一点都不顾忌，因此而犯下诸种重罪或招致恶名呢？

纵险吾亦投，资财愿耗尽，

只为女入怀，销魂获至乐。

除骨更无余，与其苦贪执，

非我自主躯，何如趣涅槃？

尽管危机重重，我也要冒险尝试，就算散尽万贯家私，也心甘情愿，只因为女人的投怀送抱，能给自己带来莫大的销魂喜乐。然而除了一堆白骨和血肉等不净物之外，女身更无其余可贪之处，因此与其苦苦贪恋这个非我能拥有与自主的不净女身，何不如追求解脱的涅槃妙乐呢？

子二、本体不清净：

始则奋抬头，揭已羞垂视，
 葬前见未见，悉以纱覆面。
 昔隐惑君容，今现明眼前，
 鹜已去其纱，既见何故逃？

初次会面时，少女鼓足勇气才敢抬头，揭开面纱后更加娇羞，只敢低头垂视，在她死亡埋葬之前，无论遇到任何男士，都得用面纱把脸遮盖起来。然而从前使你迷惑颠倒的娇容，现在完全呈现在眼前，尸林

中的秃鹫已经撕开她的面纱衣裳，既然看清楚了，为何你要害怕逃走呢？

昔日他眼窥，汝即忙守护，
今鹫食彼肉，吝汝何不护？
既见此聚尸，鹫兽竞分食，
何苦以花饰，殷献鸟兽食？

昔日其他男人仅仅用眼角偷偷欣赏，你就要忙着遮挡他们的视线，今天秃鹫在撕食她的皮肉，吝啬嫉妒的你为何不保护她呢？眼看着这堆不净物所聚成的尸体，为众多秃鹫、野兽所吞食，事实既然如此，你先前又何苦以花鬘等饰物，殷勤地奉献给这鸟兽的食物呢？

若汝见白骨，静卧犹惊怖，
何不惧少女，灵动如活尸？

如果见到白色的骷髅，即使静卧不动也会令你惊

怖不安，那么由风大带动的少女之灵动活尸，你为什么一点儿也不害怕呢？

昔衣汝亦贪，今裸何不欲？

若谓厌不净，何故拥着衣？

从前，就连为衣饰所蔽的女身都要贪爱，现在为何不去贪爱那裸露的女身呢？如果说，你不喜欢那不净的身体，那么为何会拥抱着原本污秽的着衣女人而满足呢，难道是贪爱她的衣服吗？

粪便与口涎，悉从饮食生，

何故贪口液，不乐臭粪便？

粪便与口水涎液等，都是从饮食消化而生的脏物，你为何贪爱吸吮她的口水，却不喜欢她的臭粪便呢？

嗜欲者不贪，柔软木棉枕，

谓无女体臭。彼诚迷秽垢。

迷劣欲者言：棉枕虽滑柔，

难成鸳鸯眠。于彼反生嗔。

贪欲强烈的人只贪求细滑的女人躯体，而不会贪著柔软的木棉枕，他们说：“木棉枕没有女人的体味。”这些人显然已被脏物迷昏了头。沉迷于卑劣欲望的人说：“木棉枕虽光滑柔软，却无法两相交合成鸳鸯美眠。”因此，有时反而会讨厌憎恨木棉枕。

若谓厌不净，肌腱系骨架，

肉泥粉饰女，何以拥入怀？

如果说，你厌恶不清净的粪便浓血等物，那么以肌腱紧系骨架，充以内脏粪尿，再用肉泥薄皮粉饰的女身，你为何要紧紧拥入怀抱呢？

汝自多不净，日用恒经历，

岂贪不得足，犹图他垢囊？

其实你自己拥有的不净物已经够多了，而且日用寻常，时刻都要伴随着它们，难道这些脏东西还不够你享受吗？为何还要贪图其他的臭皮囊呢？

若谓喜彼肉，欲观并摸触，
则汝何不欲，无心尸肉躯？
所欲妇女心，无从观与触，
可触非心识，空拥何所为？

如果说你喜欢女人的细皮嫩肉，所以要观看并触摸她，那么你为什么贪求那已经死亡的无心尸肉呢？如果说，你贪求的是女人的心，但是心识既无法观赏也无法触摸，可以触及的绝对不是心识，你无聊地拥着女身作什么呢？

不明他不净，犹非稀奇事，
不知自不净，此则太稀奇！

一个人不明白他人的身体原本不净，这还有情可

原，如果对日夜相伴的自身不净都不知道，那就太稀奇了！

汝执不净心，何故舍晨曦，
初启嫩莲花，反着垢秽囊？

你这个贪爱脏东西的糊涂心意啊，在晨曦中刚刚开启的白嫩香洁莲花，你为什么不去爱乐，反而要贪著那充满污秽的臭皮囊呢？

若汝不欲触，粪便所涂地，
云何反欲抚，泄垢体私处？

如果你不想触摸曾经涂过粪便垢秽的地方，那为什么反而想去抚摸天天排泄粪秽等脏物的身体私处呢？

若谓厌不净，垢种所孕育，
秽处所出生，何以搂入怀？

粪便所生蛆，虽小尚不欲，
云何汝反欲，垢生不净躯。

如果说，你不喜欢肮脏的东西，那么由腥臭的受精卵孕育而成，再从肮脏的产道生出来的女身，你为什么要紧紧搂入怀中呢？粪便中长出来的蛆虫，虽然很小，你也不想碰触它，怎么反而贪求不净胎中所生，而且充满不净物的身躯呢？

汝自不净身，非仅不轻弃，
反因贪不净，图彼臭皮囊。

你对自己那充满污秽的身体，不但不轻视、厌弃，反而因执爱不净之物而贪图别人的臭皮囊，真是糊涂啊！

宜人冰片等，米饭或菜蔬，
食已复排出，大地亦染污。

宜人的冰片等香料，可口美味的米饭和菜蔬，吃进身体后再排泄出来，竟然连大地都会被熏臭染污。

垢身浊如此，亲见若复疑，
应观寒尸林，腐身不净景。

身体的污浊是显而易见的，如果你仍有怀疑，应该到寒林中去瞧瞧，看看那些腐臭的弃尸和其他恶心的不净景象。

皮表迸裂尸，见者生大畏，
知己复何能，好色生欢喜？

尸林中的那表皮迸裂、血肉不净狼藉的腐尸景象，看到的人都会十分害怕，认清身体的真相后，怎么可能再去贪爱那不净的身躯呢？

涂身微妙香，旃檀非她身，
何以因异香，贪著她身躯？

女人身上所散发的微妙香气，发自涂抹的旃檀香水而非她的身体，既然如此，为何因那不相干的香气，而贪著女人的臭秽躯体呢？

身味若本臭，不贪岂非善？

贪俗无聊辈，为何身涂香？

如果身体本来就是臭恶的，那么不去贪著它岂非明智之举吗？那些贪爱低俗欲乐的无聊之辈，为什么偏要在不净身上涂抹香水呢？

若香属旃檀，身出乃异味，

何以因异香，贪爱女身躯？

如果妙香是从旃檀香水所发出，而身体的味道与此完全不同，那为什么为了那不相干的香气，而贪爱女人的身躯呢？

长发污修爪，黄牙泥臭味，

皆令人怖畏，躯体自本性，
何以苦贪著？

蓬散脏乱的长发，又长又尖的污秽指甲，黄斑斑的牙齿，浑身的油汗泥秽臭味，如果这些可怕的现象都是人体的本来面目，那么你何必贪著伪饰的身体呢？

饰身伤己器，何故令锋利？
自迷痴狂徒，呜呼满天下！

伪饰身体就像伤害自己的武器一样，你为什么拼命地以伪饰去磨利它呢？呜呼！这种自我诳惑的痴狂之徒，遍满天下都有啊！

寒林唯见骨，意若生厌离，
岂乐活白骨，充塞寒林城？

如果在寒林中只是见到不动的尸骨，就会使人害

怕而心生厌离，那么你怎会喜欢住在那充满活动白骨的城镇寒林呢？

子三、果者观多害：

复次女垢身，无酬不可得，
今生逐尘劳，彼世遭狱难。

再者，那充满污垢的女身，不付出代价是得不到的，贪者今生必须为她一辈子奔波劳碌追逐欲尘，来世也还要因此饱受地狱等苦难。

少无生财力，及长怎享乐？
财积寿渐近，衰老欲何为？

年少时没有能力赚钱，等长大了凭什么享受欲乐呢？盛年之时为了积聚钱财而辛劳，等钱财积聚起来时，年纪也老了，衰朽老翁还要色欲做什么呢？

多欲卑下人，白日劳力竭，
夜归精气散，身如死尸眠。

多欲的卑下低贱苦力，白日的劳作使体能耗尽，晚上回家时精气涣散困顿至极，身如死尸一样睡在床上，无法享受欲乐。

或需赴他乡，长途历辛劳，
虽欲会娇妻，终年不相见。

有些人为了生计而需远赴他乡，历尽长途跋涉的艰辛，虽然他们渴望与娇妻欢聚，却终年也难得见上一面。

或人为谋利，因愚卖身讫，
然利犹未得，空随业风去。

也有人为了谋求微薄的利益，愚昧地出卖自身，然而应得的财利还没有到手，自己已经随业风飘泊而

去了。

或人自售身，任随他指使，
妻妾纵临产，荒郊树下生。

有人自卖其身为人仆佣，自己一点自主权也没有，完全要听任主人的差遣，即使是妻子临产之时，也只能到荒郊野地或树下生孩子。

欲欺凡夫谓：求活谋生故，
虑丧赴疆场，为利成佣奴。

被贪欲所蒙蔽的凡夫说：为了生存，我必须设法赚取养家活口的资财，因此虽然担心送命，仍然要披甲从军奔赴疆场，为了蝇头小利也要当奴仆。

为欲或丧身，或竖利戈尖，
或遭短矛刺，乃至火焚烧。

有人为了贪欲，或被杀身亡；或被人从肛门贯穿

头顶，竖挂在利戈尖上；或遭到短矛的刺杀；或被投入火中烧死。

癸二、断外财等：

积护耗尽苦，应知财多祸，

贪金涣散人，脱苦遥无期。

财富的积聚、守护、耗散过程中充满着痛苦及苦因，以此应知财产是无边祸害的根源，那些为贪爱金钱而散乱的人，永远没有机会脱离三有的痛苦。

贪欲生众苦，害多福利少，

如彼拖车牲，唯得数口草。

贪欲财利一定会导致众多的痛苦，这种行为害多利少，就像那正在拉车的牛马等牲畜，为了吃几口路旁的草一样，得不偿失。

彼利极微薄，虽畜不难得，
为彼勤苦众，竟毁暇满身。

其实，像养家糊口这些微小的利益，就连旁生也不难办到，但是无知的人们竟然为了这些而奔波受苦，白白糟蹋了难得的暇满人身。

诸欲终坏灭，贪彼易堕狱，
为此瞬息乐，须久历艰困。

五欲总是坏灭无常之法，但是贪著它却容易使自己堕入地狱恶趣，如是为了那瞬间的享乐，也必须长期忍受艰难困苦。

彼困千万分，便足成佛道。
欲者较菩萨，苦多无菩提。

只要以追逐欲乐所付出艰辛努力的千万分之一去修行正法，就足以成就无上的佛道。与修菩萨行的菩

萨比起来，贪欲者苦难无际却没有证得菩提的福分。

思维地狱苦，始知诸欲患，
非毒兵器火，险地所能拟。

如果仔细思维地狱恶趣的痛苦，就会知道五欲对人们的伤害，不是毒药、兵器、烈火与危崖怨敌等险处的祸害所能比拟。

癸三、忆念寂静之功德：

故当厌诸欲，欣乐阿兰若。
离诤无烦恼，寂静山林中，
皎洁明月光，清凉似檀香，
倾泻平石上，如宫意生欢。
林风无声息，徐徐默吹送，
有福瑜伽士，踱步思利他。

因此，初学的菩萨应当厌离五欲，欣乐地安住于

寂静兰若而修持禅定。那没有争斗烦恼、寂静无人的山林中，皎洁的明月光，清凉得犹如旃檀香露，轻柔地涂敷在宽阔平坦的岩石上，禅修的岩窟舒适如同王宫，令人心意轻松愉悦。林间万籁无声，微风徐徐地吹拂，有福德的瑜伽行者，踱着细步，静思利他的菩提心。

空舍岩洞树，随时任意住，
尽舍护持苦，无忌恣意行。

无人处的茅舍、岩洞与大树，随时都可任意安住，以此也免除了一切储存和守护财产的痛苦，可以无拘无束专心地修行。

离贪自在行，谁亦不相干，
王侯亦难享，知足闲居欢。

像这样远离贪著、自由自在的修行者，与任何世俗都无有干系牵缠，就算是帝释天王等，也难享有这

种知足的山居修行之乐。

己三（修真实之静虑）分三：一、略说连接下文；二、广说静虑修法；三、教言成等持方便。

庚一、略说连接下文：

远离诸尘缘，思彼具功德，
尽息诸分别，观修菩提心。

如上思维远离身心尘缘安住阿兰若的种种功德后，就应止息妄想分别，观修大乘菩提心。

庚二（广说静虑修法）分二：一、自他平等修法；二、自他相换修法。

辛一（自他平等修法）分三：一、略说；二、广说；三、摄义。

壬一、略说：

首当勤观修，自他本平等；
避苦求乐同，护他如护己。

首先应当精勤观修，自己和他人本来平等，避苦求乐是我与众生共同的需求，所以应像爱护自己一样爱护其他众生。

壬二（广说）分三：一、如何修平等法；二、于彼妨难；三、如是修习之功德。

癸一、如何修平等法：

手足肢虽众，护如身相同；
众生苦乐殊，求乐与我同。

一个人的手脚等不同肢体虽然众多，但是把它们都当成自身一部分来保护却相同，同样，众生的苦乐感受虽然互异，但是追求快乐的意愿却和我完全相同。

虽吾所受苦，不伤他人身，
此苦亦当除，执我难忍故。
如是他诸苦，虽不临吾身，
彼苦仍应除，执我难忍故。

虽然自身所感受的痛苦，不会伤及他人的身心，但是这些痛苦我也应该解除，因为自己执著身为我而极难忍受。同样，虽然别人遭受的那些痛苦，不会转移到我身上，不过我还是应当解除它们，因为一旦将他人的身体执为我，我也会为之而难以忍受。

吾应除他苦，他苦如自苦；
吾当利乐他，有情如吾身。

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

自与他双方，求乐既相同，

自他何差殊？何故求独乐？

既然自己与别人两方面，都同样追求快乐，那么自他的需求有何差别，为何只求自己一个人的快乐呢？

自与他双方，恶苦既相同，

自他何差殊？何故唯自护？

既然自他两方面，都同样不喜欢痛苦，那么他们和我的这种心理需求有何区别呢？为什么不爱护别人而只爱护自己呢？

谓彼不伤吾，故不护他苦；

后苦不害今，何故汝防护？

若谓当受苦；此诚邪思维！

亡者他体故，生者亦复然。

如果说，他的痛苦不会伤害到我，所以不需要

替他防护解除痛苦，那么未来的痛苦现在也不会伤害你，你又何必防范它呢？如果说，不防患未然，将会使我在以后受苦，这完全是一种邪的分别念，当下的“我”怎可能受未来之苦呢？因为死者是今生的“我”，而转生受苦者又是另一个生命体。

若谓自身苦，应由自防护；

足苦非手苦，何故手护足？

如果说，发生在一个人身上的任何痛苦，应当由受苦者自己去防护，照这种观点，那么脚的痛苦不属于手的痛苦，手又何必多管闲事，忙着去保护受伤的脚呢？

若谓此非理，执我故如此；

执自他非理，唯当极力断。

如果说，防患于未然和以手护脚虽然不合理，但自己已经习惯执著为我和我所，所以会这样做，而执

著自他有分别的心念也不合理，应当尽力断除这种轮回根本的邪见。

相续与蕴聚，假名如军鬘；

本无受苦者，谁复感彼苦？

既无受苦者，诸苦无分别。

苦故即当除，何需强区分？

所谓前世后世的相续和五蕴聚合，都只是假名而已，就像念珠和军队一样，既然本来就没有受苦者，那么还有谁在感受痛苦呢？既然没有真实独立自存的受苦者，痛苦也就没有什么分别，所以只要是苦就应解除，何必坚持区分自他呢？

不应有此诤：何需除他苦？

欲除悉应除，否则自他如。

如果说既无真实的受苦者与痛苦，那何必去消除众生的痛苦呢？这种诤难不合理，因为陷入愚痴妄执

中的众生仍然会被幻苦所困惑，所以要除苦就应平等地消除，否则也应平等保留自他的痛苦。

癸二、于彼妨难：

悲心引众苦，何苦强催生？

若愍众生苦，自苦云何增？

问：悲济众生将为自己引来很多痛苦，为什么要强行激发悲心呢？答：如果菩萨一心愍念众生之苦，那么自己的痛苦怎么会增加呢？

一苦若能除，众多他人苦，

为利自他故，慈者乐彼苦。

妙花月虽知，国王有害意，

然为尽众苦，不惜殉自命。

即使悲济众生会为自己带来痛苦，但是以一个人有限的痛苦，如果能取代众生无边痛苦，那么为了解

救自己和其他众生，大慈大悲的菩萨将乐于承担这种痛苦。如《月灯三昧经》中记载：妙花月菩萨虽然知道国王会杀害他，但是为了使众多有情获得解脱，他毅然前往说法，并殉道该国。

癸三、如是修习之功德：

如是修自心，则乐灭他苦；

恶狱亦乐往，如鹅趣莲池。

像这样修习等观自他而成熟悲心的菩萨，定会乐于消除其他众生的痛苦，甚至为了利乐无间地狱众生，菩萨也会欣然而往，如同天鹅欢喜地趣入莲花池一样。

有情若解脱，心喜如大海；

此喜宁不足？云何唯自度？

如果有情解脱了轮回痛苦，菩萨心中的喜悦一定

会像大海一样深广无际，这样的喜悦难道你还不满足吗？为什么要追求独自寂灭解脱之乐呢？

故虽谋他利，然无骄矜气。

一心乐利他，不望得善报。

因此，菩萨虽然不停地为众生谋福利，但绝不会因此而骄矜自满。菩萨一心一意地乐于利他，而不夹杂任何得善报的希冀。

壬三、摄义：

微如言不逊，吾亦慎防护；

如是于他苦，当习悲护心。

对自身痛苦即使小如他人的不逊言词，我也会谨慎防护以免受伤害，同样，对于他人的任何痛苦，我也应该平等地修习慈悲爱护之心。

辛二（自他相换修法）分二：一、以理而略说；
二、广说修法。

壬一、以理而略说：

如亲精卵聚，本非吾自身，
串习故执取，精卵聚为我。
如是于他身，何不执为我？
自身换他身，是故亦无难。

就像父精母卵聚合而成的受精卵胚，本来不是我的身体，但因无始以来俱生我执串习的原因，自己错误地将它执取为我。同样，由精卵聚合而长成的他人身体，为何不能观为我呢？以自身替代他身受苦，按道理不应有任何困难。

自身过患多，他身功德广。
知己当修习，爱他弃我执。

自身是众多祸患的渊藪，他人是广大功德之源，

认清这个道理后，就应当精勤修习断弃对自身的执爱，而慈爱他人。

壬二（广说修法）分三：一、总说相换法；二、分说对治区别；三、换已如何修持。

癸一（总说相换法）分四：一、取受他者；二、舍自爱；三、自他为主之德惠；四、是故必要相换。

子一、取受他者：

众人皆认许，手足是身肢。

如是何不许：有情众生分？

于此无我躯，串习成我所；

如是于他身，何不生我觉？

每个人都会把手脚等肢体当成为身体的一部分，那么为何不同样把每一位有情，都当成众生整体的一部分而保护呢？因长久串习，在无我的身躯上竟然产生了“我”的错觉，同样对其他有情观修为我所，有

什么理由不能生起我的感觉呢？

故虽谋他利，然无骄矜气；
如人自喂食，未曾盼回报。

因此菩萨虽然一心为人谋利，却无丝毫骄矜之气，就像人们给自己喂饭一样，从来没有希求回馈或善报。

微如言不逊，吾亦慎回护；
如是于众生，当习悲护心。

对微如他人不逊言词的痛苦，我也会谨慎小心地防范以免受伤害，对众生的任何痛苦，我也应该同样地对待，常修慈悲和爱护。

怙主观世音，为除众怖畏，
涌现大悲心，加持自圣号。

因此大悲怙主观世音菩萨，甚至为了消除众生畏

惧、大众等不安恐慌，慈悲地加持自己的名号，使称念圣号者获得平安宁静。

闻名昔丧胆，因久习近故，
失彼竟寡欢，知难应莫退。

以前连听到名称都害怕的事，由于长久亲近串习，现在偶一失去，反而会觉得忧闷不乐，所以要对自他相换耐心修习，千万不要知难而退。

若人欲速疾，救护自与他，
当修自他换，胜妙秘密诀。

如果有人想以迅速有效的方法，救护自他众生以免除一切痛苦，那他应当修习自他相换菩提心这种殊胜秘密的成佛妙诀。

子二、舍自爱：

贪著自身故，小怖亦生畏。

于此生惧身，谁不似敌嗔？

由于贪著自己的身体，导致我们对微小的险难也会生起畏惧痛苦。对这恐惧痛苦之源的身体，哪个智者会不当作怨敌一样嗔恨呢？

千般需疗除，饥渴身疾者，

捕杀鱼鸟兽，伺机劫道途。

或为求利敬，乃至杀父母，

盗取三宝物，以是焚无间。

贪爱自身的人，会千方百计地为了解除饥渴、疾病，而不惜捕杀池鱼与飞鸟走兽，甚至埋伏于道途中伺机劫夺行人。更有甚者为了财利与别人的恭敬，乃至不惜造作杀害父母、盗取三宝财物等极重的罪业，以此而导致堕落无间地狱为烈火焚烧。

有谁聪智者，欲护供此身？

谁不视如仇？谁不轻蔑彼？

有智慧的人，谁会贪执爱护与供养这个身体呢？
哪位智者会不把它视如怨仇呢？哪位智者会不轻视厌
离它呢？

子三、自他为主之德患：

若施何能享？自利饿鬼道。

自享何所施？利他人天法。

如果全部布施了，自己怎么会有享受之物呢？
这种自私自利的悭吝想法是饿鬼之道。如果自己享用
完了，拿什么布施呢？这种利他的善念，是人天善道
之法。

为自而害他，将受地狱苦。

损己以利人，一切圆满成。

如果为自利而伤害别人，那一定会感受地狱恶趣的苦报。如果为了利益别人而不惜损失自己的一切，那样就会圆满福智资粮，得到一切成就。

欲求自高者，卑愚堕恶趣。

回此举荐他，受敬上善道。

那些只求自己高高在上的傲慢者，来世一定会卑贱愚昧，甚至堕落恶趣。如果扭转这种自高的心态而荐举尊敬他人，那么将在人天善趣中备受恭敬。

为己役他者，终遭仆役苦。

劳自以利他，当封王侯爵。

为了自己安乐而役使他人者，最终要遭受转成仆役备受被奴役的苦痛。为了利益他人而不惜劳碌自己的人，将来定当转为王侯，享有官爵权势。

所有世间乐，悉从利他生；

一切世间苦，咸由自利成。

所有的世间安乐，都是从利益他人的善法而生；所有世间上的痛苦，都是由非法谋求自我利乐而形成。

何需更繁叙？凡愚求自利，
牟尼唯利他，且观此二别！

这何需再多费口舌解说呢？凡愚者自始至终在追求自利，而得到的只有痛苦，能仁一心利益众生，终成正觉，只要观察此二者的差别便可明白自己该何去何从。

若不以自乐，真实换他苦，
非仅不成佛，生死亦无乐。

如果不能以自身安乐，真实地替换别人的痛苦，那么不但不能成就佛果大安乐，在生死轮回中也不会

有快乐幸福。

后世且莫论；今生不为仆，
雇主不予酬，难成现世利。

暂且不论自私自利者来世果报如何，在现世，如果一个人不愿委屈自己为人劳作，雇主也不愿支付酬劳给他，这样就连今生的小利乐也无法成办。

利他能成乐，否则乐尽失；
害他令受苦，愚者定遭殃。

利他，能使自己成就今生后世的安乐；自利，则会失去一切圆满安乐。如果为了自利而伤害他人使他受苦，这种愚人一定会遭受灾殃。

子四、是故必要相换：

世间诸灾害、怖畏及众苦，

悉由我执生，此魔我何用？

世间一切灾害、恐怖和痛苦，都是从我执而生起，那么我还留着这个我执大恶魔做什么呢？

我执未尽舍，苦必不能除；
如火未抛弃，不免受灼伤。
故为止自害，及灭他痛苦，
舍自尽施他，爱他如爱己。

假如不能完全舍弃自我爱执，必然不能根除一切自他的痛苦，就像不抛弃手中的火，便难免受灼伤一样。所以为了止息我执造成的自我伤害，也为了永远灭除众生的种种痛苦，我应当将自己完全施舍给别人，爱护众生如同爱惜自己一样。

意汝定当知：吾已全属他。
除利有情想，切莫更思余。

心意啊，你一定要了知：自己已经完全属于他人，因此除了利益有情外，千万不要再想其余事了。

不应以他眼，成办自利益；
亦莫以眼等，邪恶待众生。

你不应用属于他人的眼等肢体，成办自己的利益，更不能以属于他人的眼等身肢，造作恶业伤害众生。

故当尊有情；己身所有物，
见已咸取出，广利诸众生。

总之，应当尊重有情，以有情利乐为至上，自己所有东西，在发现后应尽量取出布施，广泛地利益其他众生。

癸二（分说对治区别）分二：一、略说；二、广说。

子一、略说：

易位卑等高，移自换为他，
以无疑虑心，修妒竞胜慢。

将自己与卑下、相等及高于己者三种对象交换易位，然后毫无疑虑地以易位后的身份，对易位前的自己生起嫉妒、竞争、我慢，藉此而对治烦恼，修习悲护之心。

子二（广说）分三：一、于卑者换修嫉妒；二、与平等者换修对比心；三、与高者换修傲慢。

丑一、于卑者换修嫉妒：

蒙敬彼非我，吾财不如彼，
受赞他非我，彼乐吾受苦。

他受人尊敬，而我却没有；我的财产远远不如他丰裕；他受人称赞，而我备受辱骂；他称心如意而我

却饱受痛苦。

工作吾勤苦，度日彼安逸；
世间盛赞彼，吾之身名裂。

我必须勤苦工作，而他却安逸度日；他广受世人赞誉，而我却身败名裂。

无才何所为？才学众悉有，
彼较某人劣，吾亦胜某人。

如果我毫无才学，那该怎么办呢？其实人人都多多少少有一些本事，他虽然比我强，但胜他一筹的大有人在，而我虽卑劣，但还会有某些人比我更低劣，因此他又有什么了不起呢？

戒见衰退等，困惑而非我；
故应悲济我，困则自取受。

我戒律废弛、见解退失等是情有可原的，因为那

是由于烦恼所催而非我的意愿，所以他作为有悲心的修行人，应该尽力救助我，如果在中间遇到了困难，他也应该安忍。

然吾未蒙济，竟然反遭轻；

彼虽具功德，于我有何益？

然而我不但没有得到他的济助，反而遭到轻视，这种人虽然有才学功德，但对我又有什么益处呢？

不愍愚众生，危陷恶趣口，

向外夸己德，欲胜诸智者。

他对无知无能、身陷恶趣口中的众生，视若无睹，毫无悲愍之心，反而还在向别人虚夸自身功德，想以此胜过其他智者。

丑二、与平等者换修对比心：

为令自优胜，利能等我者，
纵诤亦冀得，财利与恭敬。

为了使自己优越超胜，对那些在财产能力等各方面与自己相等的人，纵然发生争吵也不惜，只希望能赢得更多的财利与恭敬。

极力称吾德，令名扬世间；
克抑彼功德，不令世间闻。
复当隐吾过，受供而非他；
令我获大利，受敬而非他。

我将尽力宣扬自己的功德，令名声传扬世间各方，而对他要千方百计压制，使世人听不到他有任何优点功德名誉。我更要设法隐藏自己的过失，使自己广受供养，而对他要完全相反，尽力显露其过失使他得不到分毫利养，使我今后获得名利地位，备受恭敬，而不让他获得任何名利恭敬。

吾喜观望彼，沦落久遭难，
令受众嘲讽，竞相共责难。

我自己心怀安乐，而希望看到他长久沦落苦难，惨遭不幸，我要使他成为众人嘲讽的笑柄，成为众人竞相责难的对象。

丑三、与高者换修傲慢：

据云此狂徒，欲与吾相争，
才貌与慧识、种姓宁等我？
故令闻众口，齐颂吾胜德，
毛竖心欢喜，浑然乐陶陶。

据说，这个不知天高地厚的狂徒，要想和我一争高低，难道他的见闻、才智、相貌、种姓、财富等，能和我相比吗？因此我要使他看到世人都异口同声地赞颂我的功德，我因此而汗毛直竖、欣喜若狂，完全

沉浸在喜乐之中。

彼富吾夺取；若为吾从仆，
唯予资生酬，其余悉霸取。

他所有的财富，我一定设法夺取，如果他沦为仆从为我工作，我将只给他刚刚能维生的酬报，其余全部霸占为己有。

令彼乏安乐，恒常遇祸害。
彼为堕生死，百般折损我。

我要想方设法使他失去安乐，恒常遭受祸害痛苦的折磨，因为他是使我堕落生死轮回、饱受苦害折磨的祸首。

癸三（换已如何修持）分二：一、以温和而教诫；二、以粗暴法制伏。

子一、以温和而教诫：

汝虽欲自利，然经无数劫，
遍历大劬劳，执我唯增苦。

心意啊，你虽然想追求自利，然而经过了无数亿劫努力，更饱尝了无尽痛苦与艰辛，但是这种自我爱执只能让你增加痛苦而已。

是故当尽心，勤行众生利。
牟尼无欺言，奉行必获益。

所以，你一定要尽心尽力修习正法，精勤于利益众生的菩萨行为，本师释迦牟尼佛绝无欺人之言，依教奉行必然会获得安乐利益。

若汝自往昔，素行利生事，
除获正觉乐，必不逢今苦。

如果你从往昔至今，一直修习舍己利他的菩萨行，那么除了获得究竟圆满的正觉大乐之外，必定不

会遭逢现在的烦恼痛苦。

故汝于父母，一滴精血聚，
既可执为我，于他亦当习。

总之，既然你能将父精母血聚合而成的身体，执著为自我，那同样对其他众生，也应如是修习相换，当成自己一样去爱护。

应为他密探，见己有何物，
悉数尽盗取，以彼利众生。

自他相换后，我应该成为他人的密探，只要发现自身有任何他人所需之物，立刻全部盗取，用以利益众生。

我乐他不乐，我高他卑下，
利己不顾人，何不反自妒？

如果我安乐而别人不安乐，我高高在上而别人寒

微卑屈，我只顾自利而不照顾别人，那么为何不转而嫉妒自己，关怀别人呢？

吾当离安乐，甘代他人苦；
时观念起处，细察己过失。

我要主动地舍离安乐享受，心甘情愿地取代别人所受的痛苦，时时内观一言一行的发心动机，细细检查自己大大小小的过失。

他虽犯大过，欣然吾顶替；
自过纵微小，众前诚忏悔。

虽然是他人犯下的大过错，我也应乐意顶替他承担责任，自己如果有过错，即使微小也应在众人面前诚恳地发露忏悔。

显扬他令誉，以此匿己名；
役自如下仆，勤谋众人利。

我要广泛地宣扬他人的名誉功德，藉此隐藏自己的名声，我要像役使仆从一样奴役自己，为众人精勤地谋求利益。

此身过本多，德寡奚足夸？

故当隐己德，莫令他人知。

自己本来就是罪过深重之人，暂时生起的小功德有什么值得宣扬呢？所以我要尽力隐藏德学，不让任何人知道。

往昔为自利，所行尽害他；

今为他谋利，愿害悉归我！

总之，以前为了谋求自身利乐，我所作的尽是伤害他人的恶业；现在为了他们谋求幸福，愿这一切祸害都归于我自己！

莫令汝此身，猛现顽强相，

令如初嫁媳，羞畏极谨慎。

如是修行时，千万不要让自身行为猛烈地表现出粗暴顽固的态度，应该像刚刚嫁人的新娘子一样，略带羞涩，畏人讥笑而谨慎地约束言行举止。

坚持利他行，切莫伤众生。

妄动应制止，逾矩当治罚。

你一定要坚持利益有情，千万不能再伤害任何众生，如果妄念蠢蠢欲动，应及时制伏止息，如果心念违越了戒规，应当严厉处罚。

子二（以粗暴法制伏）分二：一、制伏意识；
二、制伏身体。

丑一、制伏意识：

纵已如是悔，汝犹不行善，
众过终归汝，唯当受治罚。

昔时受汝制，今日吾已觉，
无论至何处，悉摧汝骄傲。

心啊，虽然我已经如是教诲过你，如果你还不肯依教行善，那么将来一切过失都将归咎于你，那时你所得到的只有严厉处罚。往昔我愚笨无知，完全为你控制，如今我已经觉晓了你是一切罪恶痛苦的根源，所以无论你到哪儿，我都要将你的狂妄我执骄傲摧毁无余。

今当弃此念：尚享自权益。
汝已售他人，莫哀应尽力！

现在你应该舍弃尚可享有自主以自我享受为主的想法，因为我已经将你卖给所有众生了，你不要悲伤难过，尽力去服务众生主人吧！

若吾稍放逸，未施汝于众，
则汝定将我，贩与诸狱卒。

如是汝屡屡，弃我令久苦。

今忆宿仇怨，摧汝自利心！

如果我稍微不留意，没有将你布施给众生，那么你一定会执著自利而造恶业，最终将我出卖给地狱狱卒。我曾经多次因大意疏忽而被你出卖，并且因此而长久地受苦。如今回忆起这些宿世仇怨，气愤难平，我一定要彻底消灭你这自私自利的恶心！

若汝欲自惜，不应自爱执；

若汝欲自护，则当常护他。

如果你想珍惜自己的安乐，那就不要再顽固地爱执自己了；如果你真想保护自己以免受苦难，那么就应当恒常爱护他人。

丑二、制伏身体：

汝愈献殷勤，护此不净身，

彼愈趋退堕，衰朽极脆弱。

身弱欲爱增，大地一切物，

尚且不满足；谁复愜彼欲？

对此不净秽身，你越殷勤保护得周到，它就会愈来愈趋向于衰朽脆弱，变得对小苦也不堪承受。身体如是脆弱下去，欲望就会不断增加，就算拥有大地上一切事物也满足不了，那样还有谁能满足欲望呢？

逐欲未得足，生恼复失意；

若人无所求，彼福无穷尽。

追逐欲乐永远无法得到满足，只会带来烦恼和失望、沮丧；如果一个人对世俗欲尘心无所求，他的福德快乐将会无有穷尽。

乐长身贪故，莫令有机趁；

不执悦意物，厥为真妙财。

贪图安乐只会增长对身体的贪执，所以不要让自己有享乐的机会，只有不贪执任何世俗悦意之物，那才是我们最珍贵而真实的财产。

可怖不净身，不动待他牵，
火化终成灰，何故执为我？
无论生与死，朽身何所为？
岂异煤等物？何不除我慢？

这可怕的不净污垢之身，自己无法动弹，完全要靠心意牵动，死亡火化后它最终会成为一堆灰尘，为什么要执著这无实的脏东西为我呢？不论生前之身或死后之身，这种腐朽身躯能有什么用呢？它与煤炭等卑微事物有何区别？既然如此，为何不除却执身为我的我慢呢？

奉承此身故，无义集诸苦；
于此似树身，何劳贪与嗔？

因屈从身执而侍奉这个身体，我毫无意义地积聚了许多苦恼，然而色身就像树木一样，无情无义不知报恩，我又何苦为它生起贪爱嗔恨呢？

细心极爱护，或弃鹫兽食，
身既无贪嗔，何苦爱此身？

无论是细心爱惜保护身体，或者把它丢弃给秃鹫野兽分食，它既不生贪也不会生嗔，一点都无所谓，既然如此，我又何苦贪爱着它呢？

何毁引身嗔？何赞令身喜？
身既无所知，殷勤何所为？

有什么诽谤能引起身体嗔恨呢？有什么赞誉能引起身体喜悦呢？身体自己既然对毁誉毫无所知，那我又何必殷勤地为执爱它而执著毁誉呢？

若人喜我身，则彼为吾友。

众皆爱己身，何不爱众生？

如果说：身虽无知，但是执爱保护好它，能使他人喜欢我，成为我的好朋友。那么所有人都喜爱自身，我为何不同样去爱护他们呢？

故应离贪执，为众舍己身，
此身虽多患，善用如宝筏。

因此，应该远离贪执自身的恶习，为了谋求众生利益而施舍自身，自身虽然会引生许多过患，但将它看成渡越苦海的宝舟而善加运用，仍有必要。

庚三、教言成等持方便：

愚行足堪厌，今当随圣贤，
忆教不放逸，奋退昏与眠。

往昔那些愚昧散乱行为，足以使人厌倦了，今后

我要追随圣贤智者的足迹，恒时牢记圣教而不放逸，努力击退昏沉和睡眠。

如佛大悲子，安忍所当行；
若不恒勤修，何日得出苦？

我要像大慈大悲的佛子一样，忍苦耐劳地勤修所应修持的正法，如果不能持之以恒地精勤修行，何时才能使自他脱离痛苦轮回大海呢？

为除诸障故，回心避邪途；
并于正所缘，恒常修三昧。

总之，为了消除取证无上菩提道上的诸种障碍，我要彻底扭转我执恶习，远离一切邪道，并依止上述的正所缘境（即自他平等、自他相换菩提心），经常修习三昧。

第九品 智慧

丙三（不退而增上）之丁三（胜义菩提心能增上为智慧品）分二：一、品名；二、正论。

戊一、品名：智慧。

戊二（正论）分二：一、略说生起智慧；二、彼者广说。

己一、略说生起智慧：

此等一切支，佛为智慧说。

故欲息苦者，当启空性慧。

前面的发心、静虑等一切学处，皆是佛陀为了真实智慧而说的。因此，想要熄灭一切烦恼痛苦的人，应当精进引生空性智慧。

己二（彼者广说）分四：一、抉择正见；二、以修行持；三、以理断除增益；四、证空性之作用。

庚一（抉择正见）分三：一、建立二谛；二、于彼辩驳；三、成立大乘之殊胜。

辛一（建立二谛）分三：一、二谛之分类；二、二谛之法相；三、抉择二谛之补特伽罗。

壬一、二谛之分类：

世俗与胜义，许之为二谛。

轮涅所摄的一切法分世俗谛与胜义谛，这是佛法中所认许两种层面的真实。

壬二、二谛之法相：

胜义非心境，说心是世俗。

胜义谛不是二取执著分别心的境界，心及心所之

境被称为世俗谛。

壬三、抉择二谛之补特伽罗：

世间见二种：瑜伽及平凡。

瑜伽世间破，平凡世间者。

复因慧差别，层层更超胜。

抉择二谛的有情世间有两种，已得寂止胜观的瑜伽士和未得胜观之平凡世人。其中，瑜伽士能破遮一般凡夫的观点，而瑜伽士当中，又因通达空性智慧的差别，上上者能超胜诸下下者的见解。

辛二（于彼辩驳）分三：一、辩驳基为二谛；二、辩驳道为空性；三、辩驳果为利他。

壬一（辩驳基为二谛）分三：一、与平凡世间的辩驳；二、与诸声闻的辩驳；三、与唯识宗的辩驳。

癸一、与平凡世间的辩驳：

以二同许喻，为果不观察。

或有人反驳说：许一切法无实的瑜伽世间怎能破斥平凡世间的见解呢？答曰：以二者共同承认的比喻即可成立。又问：若诸法无实如幻，则布施学道又有什么用呢？答曰：这是为得果之必要，不观察而说也。

世人见世俗，分别为真实，
而非如幻化，故诤瑜伽师。

世人以根识现见世俗诸法，便迷乱地分别计执为真实存在，而不认为是如幻化一般的虚假缘起现象，所以与许诸法如幻无实的瑜伽师发生争议。

癸二、与诸声闻的辩驳：

色等现量境，共称非智量；
彼等诚虚伪，如垢谓净等。

以根识现量成立的色声等境，是世人共同以名言分别施設而非理智量，这些现量境都是虚妄的计执，就像不净身体被世人称之为洁净可爱一样。

为导世间人，佛说无常法；

真实非刹那。岂不违世俗？

问：若色等诸法无有自性，则佛陀在经中所说的诸行无常，岂不是成无理吗？答：为了引导世间人打破常有执著，佛才在经典中宣说了无常教法，然而在实相中，诸法既非刹那，也非常恒。问难：如上所述，无常不是胜义，另一方面无常难道不也是与世俗相违吗？这样一来，无常既非胜义，也非世俗，你们的观点有大过失。

瑜伽量无过。待世谓见真，

否则观不净，将违世间见。

答：中观师之瑜伽量无有此过。若看待世间名言

谛则可说，见到无常就是见到了真实，但这并不能说无常即是胜义，否则就像修不净观的瑜伽师，观见女身不净时，难道不是遮破了世间人许女身洁净的观点吗？而女身不净也并非无我胜义。

供幻佛生德，如供实有佛。

有情若如幻，死已云何生？

问：既然一切皆如幻无自性，供养如幻之佛如何能生功德呢？答：供养如幻佛陀可以生出如幻功德，就像你们主张供养实有佛能生实有功德一样。问：如果有情如幻不实，如同幻化人，那死后怎么会再投生呢？

众缘聚合已，虽幻亦当生。

云何因久住，有情成实有？

答：只要众缘聚合，纵然虚幻，有情仍会不断转生。问难：虽然如此，但幻化者总是在短时间出现，

而有情自无始以来一直流转轮回，因此二者不可能相同。答：怎么会因为生命假象存在时间长久，而使有情成为实有呢？

幻人行杀施，无心无罪福。

于有幻心者，则生幻罪福。

问曰：若一切法无实如幻，则应如同幻人行杀施等，不成立一切罪福。答曰：幻化的人杀幻人或行幻施等，因无有发心，所以没有罪福。但是，有如幻之心者行杀施，则会生出如幻罪业或福德。

咒等无功能，不生如梦心。

种种因缘生，种种如幻物，

一缘生一切，毕竟此非有。

此等幻咒等物无有缘生如梦心识的功能，故幻人无心。要依种种不同因缘，种种如幻事物才能生起，而单一因缘产生一切现象，这种情形绝对不可能

存在。

胜义若涅槃，世俗悉轮回，
则佛亦轮回，菩提行何用？
诸缘若未绝，纵幻亦不灭；
诸缘若断绝，俗中亦不生。

声闻：如果说世俗诸法本来即是自性清净涅槃，而世俗一切法皆属轮回，如此则轮涅同体，佛陀亦应转于轮回，那样为得佛果而修持菩提行又有何用呢？
中观：并非如是，如果各种因缘尚未断绝，那么幻象等纵然虚幻，也不会消灭；如果各种业惑因缘断绝而趣入离垢涅槃，那么在世俗中也不会产生轮回幻象。

癸三、与唯识宗的辩驳：

乱识若亦无，以何缘幻境？
若许无幻境，心识何所缘？
所缘异实境，境相即心体。

真相唯识：如果一切法无自性，连迷乱识也不存在，那么能以何法去缘取幻境呢？中观：如果你们唯识宗不许虚幻外境，那心识又以何为所缘境呢？唯识：心识所缘非实在的外境，一切境相即是心识本身。

幻境若即心，何者见何者？

世间主亦言：心不自见心，

犹如刀剑锋，不能自割自。

中观：如果幻境即是心识本身，那么是谁见谁呢？世间唯一怙主——佛陀在《宝髻经》中说过：自心不能见自心，就像刀剑锋刃不能自己割自己一样。

若谓如灯火，如实明自身。

灯火非自明，其无暗蔽故。

唯识：就像灯火能同时照明自身和外境一样，心识同样也能明了自身及所现境相。中观：比喻不成。

灯火本身并非自己照明的对象，因为它本来就没有暗蔽。

如晶青依他，物青不依他；

如是亦得见，识依不依他。

非于非青性，而自成青性。

唯识宗：如水晶的青色必须依其他缘才能映现，但青琉璃的青色却是本具，并不需要依靠他缘，同样，我们也能看出：某些心识需要依靠他缘成立，而自证分则不需要他缘即能自证自明。中观：此喻亦不成，因为青琉璃并非是从非青色的琉璃不依任何他缘而自成青色。

若谓识了知，故说灯能明。

自心本自明，由何识知耶？

如果说由异于灯的心识能了知“灯火自明”，所以说“灯火能明自体”，那么你们所说的“自心本自

明”，又是由哪个异体心识了知而作如是之言呢？

若识皆不见，则明或不明，
犹如石女媚，说彼亦无义。

如果自他诸识都不能见到你们所承认的唯一实有心体，则观察它能否自明或不明，就像说石女儿身姿娇媚一样，没有任何意义。

若无自证分，心识怎忆念？
心境相连故，能知如鼠毒。

唯识：如果没有自知自明的自证分，那么心识怎能忆念过去的认知呢？中观：因为心境相连，所以一旦回忆所经验的外境，就能忆念起取境之识，就像冬季被毒鼠咬伤，而不知中毒，到春雷响时毒发，就能知道被咬同时所中的毒。

心通远见他，近故心自明。

然涂炼就药，见瓶不见药。

唯识：有他心通之人能了知远处他人的心思，而自心最近，所以更能自明自知。中观：不能成立，就像涂上炼成的眼药，可以远见地下的宝瓶，却不能看见近在眼睛上的药。

见闻与觉知，于此不遮除。

此处所遮者，苦因执谛实。

唯识：若无有自明自知的自证分，则心识于一切法也不能明知，如是则断绝一切名言，所以汝宗所许不应理。中观：世俗名言中的见闻觉知等，在此并非我们所遮破否认的对象。此处所要遮除的是，一切痛苦的根本原因——诸法实有执著。

幻境非心外，亦非全无异。

若实怎非异？非异则非实。

假相唯识：幻境不是心外另一相异的事物，但也非与心完全相同。中观：如果许心识实有，则外境为何不许非异，若许心境非异，则心亦应成无实也。

幻境非实有，能见心亦然。

轮回依实法，否则如虚空。

中观：就像所见幻境并非实有，却能作为所见，同样，如幻之心也无实有，而可作能见。唯识：轮回诸幻法必须依实有的依他起识，否则就会成虚空一样，不会有任何法。

无实若依实，云何有作用？

中观：如汝宗所许，无实之轮回法如果依于实有的依他起识，那怎么会有作用呢？

汝心无助伴，应成独一体。

若心离所取，众皆成如来。

施設唯识义，究竟有何德？

中观：汝宗许境相心体始终不异，如是则汝心无有所取之助缘，应成自证自明的独立体。若心离所取，则能取也不可能存在，自心离一切二取染污，那一切众生岂不是都成了如来！你们所建立的诸法唯识之宗，究竟有什么意义和利益呢？

壬二（辩驳道为空性）分二：一、略说；二、广说。

癸一、略说：

虽知法如幻，岂能除烦恼？
如彼幻变师，亦贪所变女。
幻师于所知，未断烦恼习，
空性习气弱，故见犹生贪。

问难：虽了知诸法如幻化，但是怎可能依这样

的空慧断除烦恼呢？就像幻变师，明知那些幻女是依幻术变出来的，也会生贪爱之心。答：幻术师对于所知，尚未断除执实烦恼习气，而且证空性之习气极为微弱，因此虽知是幻，见后仍会生起贪心。

若久修空性，必断实有习；

由修无所有，后亦断空执。

若恒久修观诸法空性，必定会断除执诸法实有的无明习气，再进一步由观修一切有实无实皆无成实所有，其后亦能断除空性之执。

癸二、广说：

观法无谛实，不得谛实法。

无实离所依，彼岂依心前？

由观修诸法为无实有，最终也就得不到任何谛实法，既然无有谛实法，无实也就失去了所依，那时无

实法又怎能显现在心智前呢？

若实无实法，悉不住心前，
彼时无余相，无缘最寂灭。

如果一切有实与无实之法，皆不住于心前，那时也不会有其他任何成实之相，心无有任何实执所缘，即是离戏之最寂灭境界。

壬三、辩驳果为利他：

摩尼如意树，无心能满愿；
因福与宿愿，诸佛亦现身。

就像摩尼宝珠与如意树，虽无分别心却能满足祈求者的愿望，同样，由于众生的福德与佛的宿愿力，无分别心的诸佛也能现身利益众生。

如人修鹏塔，塔成彼人逝。

虽逝经久远，灭毒用犹存。

随修菩提行，圆成正觉塔。

菩萨虽入灭，能成众利益。

就像有人为了消除龙病而修建鹏塔，并以咒愿力加持，塔成之后，那人即逝世了。虽然他已经逝世了很久，但是他所加持的塔，仍有息灭龙毒的作用。同样，诸菩萨随顺菩提大愿修证菩提，而圆满成就了利益有情的无上正觉宝塔，菩萨虽入寂灭涅槃，然而能成办众生的一切利乐。

供养无心物，云何能得果？

供奉今昔佛，经说福等故。

供以真俗心，经说皆获福。

如供实有佛，能得果报然。

有事宗：供养无分别心的诸佛，怎能获得福德果报呢？中观：供奉住世真实之佛或其涅槃以后的舍利

塔等，佛经中说过其功德相等。无论以清净离戏之心或世俗善心行持供养，经中说都能获得相应的福报。因此就像你们许以执实之心供佛能得实有果报一样，以如幻之心供佛，也能获得如幻福德果报。

辛三（成立大乘之殊胜）分二：一、大乘圣教成立佛经；二、道为空性成立对治。

壬一、大乘圣教成立佛经：

见谛则解脱，何需见空性？

般若经中说：无慧无菩提。

声闻：由现见四谛十六行相即得解脱，因而何必现见诸法无自性的空性呢？中观：佛在《般若经》中说过：“凡执实有相者，皆无三菩提之解脱。”没有般若空慧就不能证得三乘菩提，所以你们的观点不能成立。

大乘若不成，汝教云何成？
 二皆许此故。汝初亦不许。
 何缘信彼典，大乘亦复然，
 二许若成真，吠陀亦成真。

中观：如果大乘经典非佛说，不能成立，那么你们小乘教典又怎能成立呢？声闻：因你我两宗共许四部阿含是佛亲宣，故可成立。中观：依据不成立，因为在你等初生之时，你不是也没有承认小乘经典为佛亲宣吗？你凭什么理由相信小乘经典为佛语，我也可以用同样的理由成立大乘经典。如果说，两个人认同了就算真实，那么许多外道承认的四吠陀，岂不也成了真理？

小诤大乘故。外道于阿含，
 自他于他教，有诤悉应舍。

声闻：小乘无有是否佛说之争，而大乘却有如是

争论，故大乘不是佛说。中观：不然。外道对内道的阿含经有争论，而内道中自他各宗派亦相互执为他教而争议，按你们的观点有争皆应舍弃，都不能成立为佛说。

比丘为教本，彼亦难安立；
心有所缘者，亦难住涅槃。

本来比丘是佛教的根本，然而没有般若空慧就很难以安立真正的比丘，因为心有所缘实执者，难以住于或得到涅槃。

断惑若即脱，彼无间应尔，
彼等虽无惑，犹见业功能。

如果比丘仅断烦恼即能得到涅槃解脱，那么在断惑的无间就应得到如是之果，然而那些阿罗汉虽然无有我执烦恼，但仍然可见他们要受宿业的功能，由此可见他们所证并非究竟涅槃。

若谓无爱取，故定无后有；
此非染污爱，如痴云何无？

如果说他们无有无明我执爱取，决定不会有后有，不会再转生世间，所以应许得究竟寂灭解脱。然而那些非由我执所染污之爱，如对时、境之事不能知晓之无明痴心，又怎么会没有呢？

因受缘生爱；彼等仍有受，
心识有所缘，彼仍住其中。

因为有受缘，即可生起爱着，而阿罗汉有感受，其心识仍有所缘执著，所以他们仍然住在爱执之中未得究竟寂灭。

若无空性心，灭已复当生，
犹如无想定，故应修空性。

如果只修习四谛而无证悟空性的智慧，那么染污

心识虽然会暂时被伏灭，但还会再度复生，就像入无想定一样，所以应修习根除一切边执的离戏大空性。

若语入经藏，即许为佛语，
三藏大乘教，云何汝不许？
若因一不摄，一切皆有过；
则当以一同，一切成佛语。

声闻：如果教言编入或符合经藏，就可以承认为佛语。中观：那么多数大乘教典与小乘三藏相同，为何你们不承认为佛语呢？如果因一部不摄于小乘经藏的大乘不共经典，便认为一切大乘教皆有过或非佛语，那么同理推测，应当以一部与小乘经义相同的大乘教典，成立一切大乘教典为佛语。

诸圣大迦叶，佛语未尽测，
谁因汝不解，废持大乘教？

大迦叶等诸大阿罗汉，尚且没有透彻了解所有的

佛语，谁让你们因不理解大乘经典，就认为大乘教不应该接受奉行呢？

壬二、道为空性成立对治：

为度愚苦众，菩萨离贪惧，
悲智住轮回，此即悟空果。

为了救度愚痴苦恼的众生，已远离贪惧的菩萨，以大悲大智留在轮回中，而不堕有寂二边，这就是证悟空性的作用。

不应妄破除，如上空性理。
切莫心生疑，如理修空性。

不应轻妄地破斥如上所述的空性教理，应该心不生任何怀疑，如理如法地修习空性。

空性能对治，烦恼所知障，

欲速成佛者，何不修空性？

空性能对治障碍解脱成佛的烦恼障与所知障，因此想要迅速成就佛果者，为什么不努力修习空性呢？

执实能生苦，于彼应生惧；

悟空能息苦，云何畏空性？

执著诸法实有会产生轮回痛苦，所以应对它生起畏惧，而证悟空性能止息一切轮回痛苦，那为什么要害怕修习空性呢？

实我若稍存，于物则有惧；

既无少分我，谁复生畏惧？

实有自性的我如果存在少分，则对外物自然会有种种畏惧，然而实相中无有任何真实存在的我，那么又有何种法会生畏惧呢？

庚二（以修行持）分二：一、修人无我；二、修法无我。

辛一（修人无我）分二：一、修俱生我空；二、修遍计我空。

壬一、修俱生我空：

齿发甲非我，我非骨及血，
非涎非鼻涕，非脓非胆汁；
非脂亦非汗，非肺亦非肝，
我非余内脏，亦非屎与尿；
肉与皮非我，脉气热非我，
百窍亦复然，六识皆非我。

牙齿、毛发和指甲不是我，我也不是骨骼、血液、唾液、鼻涕，不是脓液，也非胆汁；我不是脂肪，也不是汗水，不是肺脏也不是肝脏，我也不是其余任何内脏，更不是大便和小便；肌肉和皮肤不是

我，运行于脉络中的气、体温不是我，眼等百窍不是我，六识也都不是我。

壬二（修遍计我空）分三：一、破我许为意识；二、破我许为无情；三、辩驳无我之义。

癸一、破我许为意识：

声识若是常，一切时应闻；

若无所知声，何理谓识声？

无识若能知，则树亦应知；

是故定应解：无境则无知。

如果了别声音的识是常恒，那么任何时刻都应该听到声音；如果没有所了知的声音，那么凭什么道理说有识能闻知声音？如果没有了知而可安立为能知，那么树木也应成为闻声等能知，所以应该理解：如果没有所知外境，则没有相应的能知。

若谓彼知色，彼时何不闻？

若谓声不近，则知识亦无。

如果说前时闻声之识，后时虽不闻声，但能了别色等余法，故彼识是常有。既然闻声之识常有，那么在它知色之时为何不闻声音？如果说因声音不在附近故不闻，那就应知无境则了知其境之识也无有。

闻声自性者，云何成眼识？

一人成父子，假名非真实。

中观：再说，自性成立的闻声之识，怎么会变成取色的眼识呢？数论外道：如同一人，既可为父，也可为子，如是一识，既可闻声，也可取色。中观：比喻不成。一人安立父子二者，是不同看待之假名，不能在胜义中真实成立。

忧喜暗三德，非子亦非父。

彼无闻声性，不见彼性故。

汝宗所许的忧喜暗三德平衡之自性，既非为子亦非为父，同样眼识也不具闻声自性，因为不可找到其中的闻声自性。

如伎异状见。是识即非常。

谓异样一体，彼一未曾有。

外道：就像艺伎，一人能现多种形象，闻声之识也可以显现其他状况而见之。中观：如果是这样，则彼识应成非常有。外道：表现不同而自性却为同一，所以是常。中观：这种所谓的表现不同、自性为一之常法，从来不曾有过。

异样若非真，自性复为何？

若谓即是识，众生将成一。

如果异样的显现不真实，那么异样之中的真实自性又是什么呢？如果说即是神识本身，那么所有众生也将成为一体。

心无心亦一，同为常有故。

差殊成妄时，何为共同依？

此外，汝宗所许的有心之神我与无心之自性等二十五谛，也应成为一体，因为它们同为常有之法。各种差殊不同之法成立为非真实，此时怎么能成立彼等之中有共同所依或唯一总体呢？

癸二、破我许为无情：

无心亦非我，无心则如瓶。

谓合有心故，知成无知灭。

无有情识也就不是我，因为没有心，就会像瓶子等物一样。如果说“我”本身虽然无知，但与识会合时即会有心识了知，那么由无知成为知，无知我的观点也就坏灭了。

若我无变异，心于彼何用？

无知复无用，虚空亦成我。

如果我是常恒不变之物，那么心识对它又有什么作用呢？如果我无知也无作用，虚空也应该可以成为我。

癸三（辩驳无我之义）分三：一、辩驳无我者不应理因果；二、辩驳无我者不应理大悲；三、不破假立之我。

子一、辩驳无我者不应理因果：

若我非实有，业果系非理；

已作我既灭，谁复受业报？

问难：如果没有真实不变的我存在，那么业果之间的联系就不合理，因为业在完成的下一刹那，我若无实即会无常变灭，那么应由谁承受业报呢？

作者受者异，报时作者亡。

汝我若共许，诤此有何义？

答：今生造业者和后世受报者是不同的，果报显现时造业者早已坏灭，如果这是你我两宗共许的观点，那么争论这个问题又有何意义呢？

因时见有果，此见不可能。

依一相续故，佛说作者受。

如果有造业者受果，那就是在因位时即可现见果，这种现见是不可能的。佛陀说造业者受报，是依世俗名言假立的同一五蕴相续而言。

过去未来心，俱无故非我。

今心若是我，彼灭则我亡。

犹如芭蕉树，剥析无所有；

如是以慧观，觅我见非实。

过去心、未来心俱不可得故不是我，而现在心如

果是我，那么当它消逝时，我岂不是也会消亡吗？譬如将芭蕉树干一层层剥开，会发现无有任何实质，同样以智慧观察寻找，就会发现我也非实有。

子二、辩驳无我者不应理大悲：

有情若非有，于谁起悲愍？

立誓成佛者，因痴虚设有。

问：如果有情不是真实存在，那么菩萨对谁起悲愍呢？答：为度化众生而立誓成佛之事，也是基于愚痴虚假设施而有。

子三、不破假立之我：

无人谁得果？许由痴心得。

为息众生苦，不应除此痴。

问：若无有真实的自性我，谁能证悟佛果呢？

答：在名言中观待痴心可许有证果之幻事存在。为了息除如幻众生的痛苦，这种痴心虽属无明分别，暂时也不应消除。

我慢痛苦因，惑我得增长。

谓慢不能除，修无我最胜。

执著实有自我的我慢，是一切轮回痛苦之因，也会使我执烦恼得以增长。如果说我慢不能根除，那么修习无我是最殊胜的根治方法。

辛二（修法无我）分四：一、身念处；二、受念处；三、心念处；四、法念处。

壬一（身念处）分三：一、总观察身体；二、分观察分支；三、故除贪身。

癸一、总观察身体：

身非足小腿，腿臀亦非身，

腹背及胸肩，彼等复非身；
侧肋手非身，腋窝肩非身，
内脏头与颈，彼等皆非身；
此中孰为身？

身体不是足、小腿，大腿、臀部亦非身，腹背与胸、肩膀这些部位也不是身体，两侧的肋骨与手臂不是身体，腋窝、肩头不是身体，内脏与头、颈这些部位都不是身体，在各个部位中，到底哪儿是身体呢？

若身遍散住，一切诸支分，
分复住自分，身应住何处？

如果说身体遍及散住于四肢百骸之中，可是每一支分各住于自分，那么身体的自分到底住于何处呢？

若谓吾一身，分住手等分；
则尽手等数，应成等数身。

如果说我的身体整体，分别住在手等一切分支上，那么有多少数量的手等分支，就应有同等数目的身体。

内外若无身，云何手有身？

手等外无他，云何有彼身？

如果内外都没有自性成立的身体，那么手足等部位中怎会存有身体呢？而身体除了手脚等部位外无有他物，那么又怎会有手脚等以外的身体呢？

无身因愚迷，于手生身觉。

如因石状殊，误彼为真人。

众缘聚合时，见石状似人；

如是于手等，亦见实有身。

身体虽无真实存在，却因为愚痴迷乱，于手等生起有身体的妄觉，就像将形状特殊的石块，误认为真实的人一样。虽然真实中无有，但众因缘聚合时，石

块都会误认为真人，同样对手脚肢体等聚合，亦会误认为实有身体存在。

癸二、分观察分支：

手复指聚故，理当成何物？

能聚由聚成，聚者犹可分。

分复析为尘，尘析为方分，

方分离部分，如空无微尘。

手也是由指节等聚合而成，那么手本身又应当是什么呢？再者，指节也是由更小支分聚合而成，而聚合的支分又可分为更细小的成分，小成分又可再分解成微尘，微尘又可析为方分，最后方分不成任何一分，犹如虚空一般，连微尘也不成立。

癸三、故除贪身：

是故聪智者，谁贪如梦身？

如是身若无，岂贪男女相？

所以有智慧者，谁会贪著如梦幻般本来非有的无实色身呢？如果已如是了知无有真实身体存在，那怎么还会贪执男女身相呢？

壬二（受念处）分四：一、观察受性；二、观察受因；三、观察受果；四、观察受者。

癸一、观察受性：

苦性若实有，何不损极乐？

乐实则甘等，何不解忧苦？

若谓苦强故，不觉彼乐受。

既非领纳性，云何可谓受？

如果痛苦实有存在于内相续，那为什么不会障蔽安乐生起呢？如果安乐实有存在于外境，则甘美食物等令人愉悦的事物，为何不能使忧苦的人快乐呢？如

果说这是因为痛苦太强，以至盖过了快乐，所以才感觉不到乐受。既然这种乐受有不能被领受的性质，那么它怎能算是受呢？

若谓有微苦；岂非已除粗？

谓彼即余乐；微苦岂非乐？

如果说苦性成实常有，在大乐生起时仍然有细微之苦受，那么，大乐岂非已经消除了较大的痛苦，微小之苦又为何不能消除呢？如果说微苦即是领受大乐外的微乐，那么微苦岂不成了快乐，怎么能说是苦呢？

倘因逆缘故，苦受不得生，

此岂非成立：分别受是执？

如果苦受因为逆缘而不能生起，那不是成立受是因缘所生之无自性法，而分别感受为实是一种错误执著吗？

故应修空性，对治实有执。

观慧良田中，能长瑜伽食。

因此，应该修习空性胜观，对治实有执著恶习，从如理观察诸法的智慧良田中，能长出滋养瑜伽士的定慧粮食。

癸二、观察受因：

根境若间隔，彼二怎会遇？

无隔二成一，谁复遇于谁？

如果内根与外境有间隔，那么根境二者如何相遇而生触受呢？如果根境之间没有间隔，就会成为一体，那么还有谁能遇到谁呢？

尘尘不相入，无间等大故。

不入则无合，无合则不遇。

根尘与境尘不可能相互进入而成为一体，因二者皆无空间，大小也相等，不能互入就不会完全相合，不能相合就不能真实相遇。

无分而能遇，云何有此理？

若见请示我，无分相遇尘。

如果说无方分的微尘能够完全相遇，无有方分而能相遇，这种说法怎么会应理呢？如果你们看到了没有方分而能相遇的微尘，那么请指出来让我见一见！

意识无色身，遇境不应理。

聚亦无实故，如前应观察。

意识没有色身，如果认为它能与外境相遇，那也是不应理的。根尘识聚合生触也不应理，因为聚合也非实有，一如前面所作的观察分析。

若触非真有，则受从何生？

何故逐尘劳？何苦伤何人？

如果触非真实存在，那么触的果——感受将从哪里产生呢？一切感受皆无自性，那么为了追逐欲尘而历尽辛劳又是为什么？到底有什么苦受在伤害何人呢？

癸三、观察受果：

若见无受者，亦无实领受，
见此实性已，云何爱不灭？

如果能现见没有真实的受者，也没有真实存在的感受，在洞见这种实相后，由受而生的贪爱怎会不息灭呢？

癸四、观察受者：

所见或所触，性皆如梦幻。

与心俱生故，受非心能见。
后念唯能忆，非能受前心；
不能自领纳，亦非他能受。

眼等诸识所见或所触到的一切，都如同梦幻一样毫无自性。所受与能受之心俱生故无有前后，所以受非心能见。后来的心念只能回忆前心，而不能领知前一刹那的感受本身，感受本身也不可领纳自己，而其他法也不可能领纳感受。

毕竟无受者，故受非真有。
谁言此幻受，能害无我聚？

受者终究是不存在的，所以感受本身也不是真实存在。既然如此，那么如幻的苦乐感受，怎能损害无我的五蕴聚合体呢？

壬三（心念处）分二：一、观察心性无有；二、

观察心者无生。

癸一、观察心性无有：

意不住诸根，不住色与中，
不住内或外，余处亦不得。

心意不住在眼等六根中，不住在色等六境上，也不住在内根与外境之间，心意不在身内，也不在身外，而其他处也找不到。

非身非异身，非合亦非离，
无少实性故；有情性涅槃。

心既不是身体，也不是异身之外法，非与身相混合，也非离身而存在，因此心识无有丝毫真实自性，诸有情的自性本来即是涅槃。

癸二、观察心者无生：

离境先有识，缘何而生识？

识境若同时，已生何待缘？

识若后境起，缘何而得生？

如果离所缘境就先单独有根识，那么根识是缘什么境而生起的呢？如果境识同时存在，那么根识已经生起，又何必要观待所缘境呢？如果根识是在所缘境生起后才有，那么根识能缘什么境生起呢？

壬四（法念处）分二：一、真实法念处；二、于彼辩驳。

癸一、真实法念处：

故应不能知：诸法实有生。

因此不可能以正理推证了知：诸法实有自性产生。

癸二（于彼辩驳）分三：一、辩驳二谛不应理；
二、辩驳无理由；三、辩驳观察无穷。

子一、辩驳二谛不应理：

若无世俗谛，云何有二谛？

问：如果一切法无自性，世俗也应成无有，而无有世俗谛，那么怎能成立世俗胜义二谛呢？

世俗若因他，有情岂涅槃？

此由他分别，彼非自世俗。

后决定则有，非故无世俗。

问：世俗如果是看待众生迷乱分别而有，那么有情怎能证得寂灭涅槃呢？答：恒时不灭的此等世俗显现续，皆是由其他众生的分别戏论而显现，并非涅槃者自现之世俗。如果世俗诸法自性成立，那么灭尽二取趣入涅槃之后，亦决定会有看待自己的世俗，然而并非如是，所以灭尽分别戏论者无有自世俗，可得寂

灭一切世俗迷乱现相的涅槃也。

子二、辩驳无理由：

分别所分别，二者相依存。

是故诸观察，皆依世共称。

能分别之心与所分别之境，二者相互观待而存在，因此一切分别观察智，皆依世间共同不察似有之名称而安立。

子三、辩驳观察无穷：

以析空性心，究彼空性时，

若复究空智，应成无穷过。

悟明所析空，理智无所依。

无依故不生，说此即涅槃。

有事宗：以分析诸法空无自性的智慧，推究出诸

法皆空时，此空智并不能观察自己，如果它还需要分析为空，那么应成无穷观察之过失。中观：当悟解所分析的法是空性后，能分析的理智便无所依缘，如果无有所依缘之境，能依之析智自然无从生起，能所皆不生，说此即是涅槃也。

庚三（以理断除增益）分二：一、破有事宗之能立；二、建立性宗之能立。

辛一、破有事宗之能立：

心境实有宗，理极难安立。

若境由识成，依何立识有？

许心境实有的宗派，其立论依据很难成立，如果说外境实存可以由心识了别而成立，那么依凭什么成立心识实有呢？

若识由境成，依何立所知？

心境相待有，二者皆非实。

无子则无父，无父谁生子？

无子也无父，如是无心境。

如果说，识可由实有存在的所知境成立，那么依凭什么说实有所知呢？如果心境二者相互观待而有，那二者都非真实存在。就像没有儿子，就不能称之为父，而没有父亲，儿子从何出生呢？所以真实义中无子也无父亲，同样心境二者也没有真实存在。

如芽从种生，因芽知有种。

由境所生识，何不知有境？

由彼异芽识，虽知有芽种，

然心了境时，凭何知有识？

有实宗：如同芽从种子生，以苗芽即可推知有种子存在，同理，从所知境生出来的识，为何不能推知有真实存在的境呢？中观：由异于苗芽的心识，虽然

可依苗芽推知有芽种，但是当心识了别所知境时，又能凭何异识推知有真实存在的心识呢？

辛二（建立性宗之能立）分三：一、观察因为金刚屑因；二、观察本性为大缘起因；三、观察果为有无生因。

壬一（观察因为金刚屑因）分三：一、破无因生；二、破他生；三、破自生；四、摄义。

癸一、破无因生：

世人亦能见，一切能生因，
如莲根茎等，差别前因生。

无因生不合理，因为世人也能看见，一切果皆有能生之因，如莲花之根茎等种种差别，也由其不同之前因所生。

谁作因差别？由昔诸异因。

何故因生果？从昔因力故。

问：是什么造成了因的种种差别呢？答：是从产生此因的前因之种种差别而造成。问：为什么此果之因能生此果呢？答：是由往昔之因力而决定。

癸二（破他生）分二：一、无常他生；二、常他生。

子一、无常他生：

（华智仁波切的科判中，有“已述”二字，大概是指心念处中，观察心者无生一段，对破无常他生的理论已有论述。）

子二、常有他生：

自在天是因；何为自在天？

若谓许大种，何必唯执名？

如果许自在天是创造世间之因，那么什么是自在

天呢？如果说四大种即是，那又何必执著自在天的虚名呢？

无心大种众，非常亦非天，
 不净众所践，定非自在天。
 彼天非虚空，非我前已破，
 若谓非思议，说彼有何义？
 云何此彼生？

无有心识的地水等大种数目众多，非常有，也不是天神，而是被践踏的，是不净法，所以它们绝不是常恒独一应供的大自在天。此外，自在天不是虚空，也不是我，这一点如前已破。如果说自在天是不可思议的，那么说他是作者又有何用呢？既然不能了知他，那又凭什么说此等是他生出呢？

我及自在天，大种岂非常？
 识从所知生，苦乐无始业，

何为彼所生？

我与自在天及地水等大种岂非许为常有吗？诸心识皆缘所知境而生，苦乐等诸感受由无始以来所造的业力而生，那么什么是自在天所生的呢？

若谓因无始；彼果岂有始？

彼既不依他，何故不常作？

若皆彼所造，则彼何所需？

如果说诸法之生因——自在天无有开始，那么他所生的果，怎会有开始呢？自在天既然是不能依任何他缘的独立生因，那为什么不恒常造作诸法呢？如果一切法都是他造的，那么他还需要依赖什么他缘呢？

若依缘聚生，生因则非彼。

缘聚则定生，不聚无生力。

若非自在欲，缘生依他力。

若因欲乃作，何名自在天？

如果说依靠因缘聚合而生万法，那么生因就不是自在天，因为一旦因缘聚合则决定能生果，若无因缘聚合，自在天也就没有生果之能力。如果万物不因自在天的欲望而生，那么就是依其他因缘力而生的。反之，若诸法依自在天的欲望而生，则他为欲所牵已成无常无自在者，那么他怎么能称为自在天呢？

微尘万法因，于前已破讫。

另外伺察派外道许常有成实的微尘为万法生因，这在前面观察无方分微尘时已经破讫。

癸三（破自生）分二：一、破主物；二、破自生。

子一、破主物：

常主众生因，数论师所许。

喜乐忧与暗，三德平衡状，

说彼为主体；失衡变众生。

常恒的“主”是众生之因，那是数论外道师所许的观点。乐忧暗三德平衡之状，就是所谓的主物，而三德失去平衡时，即会变化出众生与万物。

一体有三性，非理故彼无。

如是德非有，彼复各三故。

独一主物有三种不同性质，这是不合理的，所以主物不是真实存在，同样三德也不可能真实有，因为它们一一也应同样具有三种性质分类。

若无此三德，杳然不闻声。

衣等无心故，亦无苦乐受。

谓法即因性；岂非已究讫？

如果没有三德存在，则亦无有它们所生的声等诸法，如是应成恒时不可有闻声等现象。而衣等外境诸

法无有心识，故亦不可能有苦乐等感受。如果说衣等诸法是苦乐之因，而在胜义之中，衣等诸法的存在，难道不是在分析身等无实有之时已经破斥完了吗？

汝因具三德，从彼不生布。

若布生乐等，无布则无乐；

故乐等常性，毕竟不可得。

汝宗所许的诸法生因具有乐等三德，然而从三德不可能见有布等生出。如果你们认为布等外境法可以生出乐等，然而布匹等尚无法成立，那么乐等又从何而出呢？所以乐等永恒性完全是不存在的。

乐等若恒存，苦时怎无乐？

若谓乐衰减；彼岂有强弱？

如果乐等三德恒常存在，那么痛苦时为何感受不到乐呢？如果说，受苦之时乐受减弱了，所以感受不到，然而真实恒存的事物怎会有强弱变化呢？

舍粗而变细，彼乐应非常。

如是何不许：一切法非常。

粗既不异乐，显然乐非常。

如果乐等舍去了前时之粗相，而变成细微所以不能见，那么这种乐等法应成立为无常。同样，你们为什么不承认：一切有为法都是非常恒的呢？既然乐受与粗细非异，那么乐受有粗细变化显然是非常恒的。

子二、破自生：

因位须许有，无终不生故。

显果虽不许，隐果仍许存。

外道：凡生果，必须要承认在前因中果就存在，如因中无果，则始终不应出生。在因中，虽不承许有明显的果，然而不明显的果仍然应承认存在。

因时若有果，食成啖不净；

复应以布值，购穿棉花种。

谓愚不见此，然智所立言，

世间亦应知。何故不见果？

世见若非量，所见应失真。

破曰：因位时若真实有果存在，那么吃食物时应成食不净粪，而且应该以买布的钱去买棉花种子来穿。如果说世人愚痴，见不到种子里有布等，那么你们了知真如的祖师所说的道理，世间人亦应了知才对，然而世人为什么不能在因中见到果呢？如果说世人所见非量，所以不能以世人不见而不成立因中有果，那么世人所见之果亦应成虚假。

若量皆非量，量果岂非假？

故汝修空性，亦应成错谬。

外道：如果能量是假，所量也就成假，那你们中观宗的量果岂不也成虚假吗？因此，你们依量修习空

性也应该是错误的。

不依所察实，不取彼无实。

所破实既假，无实定亦假。

如人梦子死，梦中知无子，

能遮有子想，彼遮也是假。

答：如果不依所观察的有实法，则不能单独执著其无实，所破的有实既然是虚假，则无实也显然是虚假的。如同有人梦到儿子死亡而痛苦，若能了知梦中的儿子是虚无的，定能灭去痛苦；那么他的能遮有子之念，当然也是假而不实。

癸四、摄义：

如是究诸法，则知非无因，

亦非住各别，合集诸因缘，

亦非从他来，非住非趋行。

如是分析后，就可了知诸法不是无因而生，也不是真实存在于各别因缘中，或合集的诸多因缘中，诸法非从他处来，无住也无去。

壬二、观察本性为大缘起因：

愚痴所执谛，何异幻化物？
幻物及众因，所变诸事物，
应详审观彼，何来何所之？

以无明愚痴而执为真实存在的诸法，与幻术师所变的幻物又有什么差别呢？幻物与众因缘和合所变现的诸事物，应该仔细审观，到底从何处来？向何处去？

缘合见诸物，无因则不见。
虚伪如影像，彼中岂有真？

因缘聚合时，就可见到诸法显现，若无因缘，则

见不到任何一法，所以诸法如同影像一样，其中怎么会有真实自性呢？

壬三、观察果为有无生因：

若法已成有，其因何所需？

若法本来无，云何需彼因？

纵以亿万因，无不变成有。

无时怎成有？成有者为何？

如果诸法已经真实存在了，那么何必还要生起它的因呢？如果诸法本来就不存在，那么要它的因做什么呢？纵然聚合亿万因缘，也不能把无的法变成有。无未离无有之法相，怎会变成有呢？如果无已失原状，那么变成有的又是谁呢？

无时若无有，何时方成有？

于有未生时，是犹未离无。

倘若未离无，则无生有时。

有亦不成无，应成二性故。

如果在“无”的相状时没有“有”，那么何时才能成为“有”呢？而且，在“有”尚未生起之时，即是还没有脱离“无”的相状，如果还没有脱离“无”的相状，就不会有出生“有”的时机，同样，“有”也不会变成“无”，否则这种法应成存在“有”“无”二种性质。

自性不成灭，有法性亦无。

是故诸众生，毕竟不生灭。

众生如梦幻，究时同芭蕉。

涅槃不涅槃，其性悉无别。

于真实中诸法自性无有成实的断灭，诸有法也非自性成立的有，因此世间一切众生，于毕竟中不生也不灭。众生现象如同梦幻一样，以理推究时，便能了知一切等同于芭蕉空洞无实，而解脱涅槃与不涅槃的

轮回世俗，在本性上无有任何差别。

庚四（证空性之作用）分二：一、自利平息世间八法；二、利他无勤生起仁慈。

辛一、自利平息世间八法：

故于诸空法，何有得与失？

谁人恭敬我？谁复轻蔑我？

苦乐由何生？何足忧与喜？

因此，对一切自性皆空的诸法，有什么可以得到和失去的呢？有谁恭敬我，又有谁在轻蔑我？苦乐从何处生起呢？有什么值得欢喜或忧伤呢？

若于性中觅，孰为爱所爱？

细究此世人，谁将辞此世？

孰生孰当生？孰为亲与友？

如我当受持，一切如虚空？

如果在真实性中寻求，谁是贪爱者？所贪爱的又是什么呢？细细探究，此世的一切有情，有谁会辞别此世而死亡？有谁已出生又有谁将会出生呢？有谁是亲戚和朋友呢？诸人为什么不和我一同，受持这如同虚空一样的平等空性见呢？

辛二、利他无勤生起仁慈：

世人欲求乐，然由争爱因，
频生烦乱喜。勤求生忧苦，
互诤相杀戮，造罪艰困活。

世人虽然都想获得安乐，却由于不断争斗怨敌、贪爱亲友，而频频导致了极端烦乱和欢喜情绪的产生。勤求欲乐使人生起忧伤苦恼，并因此而与人相互争论，互相砍杀残害，不断地造作罪业，以致陷于极其艰困的生活之中。

虽数至善趣，频享众欢乐，

死已堕恶趣，久历难忍苦。

三有多险地，于此易迷真，

迷悟复相违，生时尽迷真。

虽然因偶然的福德因缘而屡次投生于人天善趣，频频享受人天快乐，但死后仍会感受恶报，堕落恶趣，长久经受难忍痛苦。总之，三界之中充满了堕落危险，置身于其中极易为无明迷惑而失去对真实的了解；再者，迷惑与证悟是相违的，以业力投生于此即会尽迷而不能了达真实。

将历难忍苦，无边如大海。

苦海善力微，寿命亦短促。

迷失真实者将要经历的难忍痛苦无法比喻，而且此苦难历程像大海一样，无有边际。在三界苦海中，众生修善的能力极为微薄，寿命也很短促。

为活及无病，强忍饥疲苦，

睡眠受他害，伴愚行无义。

无义命速逝，观慧极难得。

此生有何法，除灭散乱习？

为了活命与健康无病，众生必须强忍饥渴和疲乏痛苦，恒时要忍受昏沉睡眠逼恼，有时还会受他人伤害，而且经常要陪伴愚友去做无聊的俗事。无意义的人生稍纵即逝，而观察空性实相的智慧，却又极难获得，今生还有什么方法可以断除无始以来的散乱恶习呢？

此时魔亦勤，诱堕于恶趣。

彼复邪道多，难却正法疑。

暇满难再得，佛世难复值，

惑流不易断，呜呼苦相续！

于此迷昧浊世之时，诸魔邪恶势力也会非常卖力，设法诱使人们堕落恶趣，而且世间充斥着颠倒惑

人的邪见外道，使人们很难消除对正法的疑虑。暇满人身很难失而再得，而且更难值遇有佛出世的明世，纵值佛法，断除烦恼相续也不容易，呜呼，痛苦相续不断的可怜众生啊！

轮回虽极苦，痴故不自觉。

众生溺苦流，呜呼堪悲愍！

如人数沐浴，或数入火中，

如是虽极苦，犹自引为乐。

虽然轮回是如此痛苦不堪，但众生因为愚痴，对此却丝毫不自觉。三界众生皆沉溺于痛苦洪流之中，呜呼，真是堪可悲愍啊！就像有人为得清凉而数数沐浴，或为得炽热而数数趣入火中，如是众生虽住于极端痛苦中，然而自己还以为安乐。

如是诸众生，度日若无死。

今生遭弑杀，后世堕恶趣。

处于这样的险恶境中，三界众生仍放逸度日就像根本没有老死之苦一样，这些可怜众生，今世要遭受死神的弑杀，后世将会堕入恶趣，饱受极苦。

自聚福德云，何时方能降，
利生安乐雨，为众息苦火？
何时心无缘，诚敬集福德，
于执有众生，开示空性理？

要到什么时候，才能从自己积聚的福德之云中，降下普利众生的安乐甘霖，为众生息除熊熊轮回苦火？什么时候我才能通达三轮无缘，以诚敬之心积集清净福德资粮，对执著实有而受苦的芸芸众生，开示诸法无缘空性的真理？

第十品 回向

丙四（如是善果利他回向品）分二：一、品名；二、正论。

丁一、品名：回向。

丁二（正论）分二：一、略说回向；二、彼者广说。

戊一、略说回向：

造此入行论，所生诸福善，

回向愿众生，悉入菩萨行。

著作这部《入菩萨行》所生的一切福德善根，回向给十方三世所有众生，愿他们都能趣入广大的菩萨行愿。

戊二（彼者广说）分三：一、为他安乐回向；二、为自菩提行之因而回向；三、为二利增胜佛法而回向。

己一（为他安乐回向）分二：一、为离劣而回向；二、为胜士满愿而回向。

庚一（为离劣而回向）分二：一、远离总遍三界有情之苦而回向；二、分别远离三恶趣等各有情之苦而回向。

辛一、远离总遍三界有情之苦而回向：

周遍诸方所，身心病苦者，
愿彼因吾福，得乐如大海！
愿彼尽轮回，终不失安乐，
愿彼悉皆得，菩萨相续乐。

无论在任何地方，所有遭受着身心痛苦的众生，愿他们因我的福德善根，获得如大海一般广大安乐！

愿他们在轮回期间，始终不失世间善趣的暂时安乐，
最终也愿他们都获得菩萨相续不断的无漏安乐！

辛二、分别远离三恶趣等各有情之苦而回向：

愿诸世间界，所有诸地狱，
彼中诸有情，悉获极乐喜。

愿所有世间中一切地狱，其中一切苦难有情，都
能脱离苦难，获得极乐世界中的喜乐！

愿彼寒者暖！亦愿菩萨云，
飘降无边水，清凉炙热苦。

愿寒冰地狱中，受冻有情都得到温暖；也愿从菩
萨的广大福德之云中，飘下无边甘露水，清凉着热地
狱有情而息灭炙热痛苦！

愿彼剑叶林，悉成美乐园！

铁刺树枝干，咸长如意枝！
愿狱成乐园，饰以鸥鹅雁，
悦音美飞禽，芬芳大莲池！

愿地狱中的剑叶林，都变成天人的美妙乐园！愿其中长着铁刺的树枝干，都长成如意宝树的枝叶和珍果！愿地狱变成的乐园中，点饰着水鸥、大雁、天鹅等鸣吟着和雅悦耳音声的美丽飞禽，以及芬芳流溢的广大莲花池。

愿煨成宝聚，烧铁成晶地，
怖畏众合山，成佛无量宫。
岩浆石兵器，悉成散花雨，
刀兵相砍杀，化为互投花！

愿热地狱中炽燃炭堆都变成珍宝聚，热铁地基变成清凉水晶地，令有情怖畏的众合山，化为如来的无量宫。愿复活地狱中岩浆、铁丸、刀剑等，都变成缤

纷散落的花雨，其中的刀兵互相砍杀恶斗，变成相互投掷鲜花的嬉戏！

陷溺似火燃，无极大河众，
皮肉熔蚀尽，骨露水仙白。
愿彼因吾福，得获妙天身，
缓降天池中，天女共悠游。

陷溺于无极大河地狱中的有情，皮肉为似火一般炽热的河水所熔蚀，露出水仙般白森森的骨头。愿他们因我修习善法的福德，而获得美妙天趣之身，缓缓降落在天界清凉水池中，和天女们一起欢快地嬉游。

云何此中隼，卒鹫顿生惧？
谁有此妙力，除暗生欢喜？
思已望空际，喜见金刚手，
愿以此欣喜，远罪随密迹。

凶暴可怖的狱卒和鹰鹫怎么突然恐慌起来呢？是

谁的妙德威神力量，消除了黑暗而带来光明喜悦？忽然离开了痛苦的地狱有情思维着，蓦然仰首空中，欣喜地见到威光赫然的金刚手菩萨，愿他们以此极度喜欢之力，远离宿罪，随着菩萨而往生。

愿狱有情见，香水拌花雨，
自天迅飘降，熄灭炽狱火。
安乐意喜足，心思何因缘？
思时望空际，喜见圣观音！

愿地狱中受苦的有情，都能见到掺拌着香水的花雨，从天空纷纷飘降而熄灭炽热的狱火，使他们顿得安乐、心意喜足，此时不禁内心思虑：这是什么因缘呢？突然抬头仰望空中，喜出望外地见到了手持莲花的观世音菩萨。

愿狱众有情，欢呼见文殊，
友朋速来此，吾上有文殊，

五髻光灿灿。已生菩提心，
力能灭诸苦，引乐护众生，
令畏尽消除，谁愿舍彼去？
彼居悦意宫，天女齐歌颂，
着冠百天神，齐礼莲足前，
花雨淋髻顶，悲泪润慈目。

愿地狱中受苦有情，能见到文殊菩萨而大声欢呼：伙伴们，不要害怕，赶快到这里来！我们上空中有顶具五髻的文殊童子，他身闪金光，威力无比，已生起了殊胜菩提心，能灭除诸恶趣之苦，引安乐予众生，使怖畏尽除，谁愿意离他而去呢？他正坐在赏心悦目的宫殿中，四周飘扬着成千天女所合唱的赞歌，数百位冠冕华丽的天神，一齐在他莲足前顶礼，无数天花妙雨淋在他庄严髻顶，大悲泪水湿润了他仁慈的双目。

复愿狱有情，以吾善根力，

悉见普贤等，无碍菩萨云，
飘降芬芳雨，清凉复安乐，
见已彼等众，由衷生欢喜！

同样，也祈愿地狱有情，因为我的福德善根力，
都能见到普贤、地藏等菩萨以无碍能力所变现的祥
云，及从云端飘降而下清凉芬芳令有情安乐的甘露
雨，见到此景的地狱有情，都能由衷地心生欢喜。

愿彼诸旁生，免遭强食畏！
复愿饿鬼获，北俱卢人乐！

愿旁生道有情，远离弱肉强食的恐惧！愿饿鬼道
众生，都能获得如北俱卢洲人一样衣食无缺的安乐！

愿圣观世音，手出甘露乳，
饱足饿鬼众，永浴恒清凉！

愿圣者观世音，从手中不断地流出甘露乳汁，使

一切饿鬼得到满足，并永浴其中，常得清凉。

愿盲见形色，聋者常闻声！

如彼摩耶女，孕妇产无碍！

愿所有盲人都能见到色相，聋者都能听到声音；
愿孕妇都像佛母摩耶夫人一样，生孩子时毫无障碍
痛苦！

愿裸获衣裳，饥者得足食，

渴者得净水，妙味诸甘饮！

愿贫得财富，苦者享安乐！

愿彼绝望者，振奋意永固！

愿裸露缺衣者能得到衣服，饥饿者能及时获得足
够的食品，干渴者能随欲得到净水与各种美味饮料！
愿贫穷者得财富，受苦者安享快乐！所有失意绝望
者，能精神振作，意志坚定而永不颓丧！

愿诸病有情，速脱疾病苦！

亦愿众生疾，毕竟永不生！

愿所有患病的有情，迅速解脱疾病痛苦！愿一切众生的疾病，今后永远消失绝迹！

愿畏无所惧，缚者得解脱！

弱者力强壮，心思互饶益！

愿胆怯者无所恐惧，被捆缚者获得解脱！瘦弱者强壮有力，且心存善意，友爱互助！

愿诸营商贾，处处皆安乐！

所求一切利，无劳悉成办！

愿诸航行者，成办意所愿，

安抵河海岸，亲友共欢聚！

愿那些奔走十方的商旅，处处都能吉祥平安，所营求的一切利益，都能不费辛劳而顺利成办！愿在海

中航行的旅客，都能圆满成办心中的愿望，平安抵达
大海岸边，和亲友们欢乐会聚！

愿迷荒郊者，幸遇诸行旅，
无有盗虎惧，无倦顺利行！
愿诸天守护，无路险难处，
老弱无怙者，愚痴癫狂徒！

愿那些迷路在荒郊野外的行者，都能幸遇旅行的
商客，也能无有盗匪虎狼等危险恐惧，旅途中一切顺
利，毫不疲倦！愿仁慈的天神，在无路险恶之处，保
护那些衰老弱小的无有依怙者，以及那些愚痴癫狂的
可怜人！

愿脱无暇难，具信慈爱慧，
食用悉富饶，时时忆宿命！
受用愿无尽，犹如虚空藏！
无诤亦无害，自在享天年！

愿众生都能脱离无暇修学佛法的八难，个个具足信心、智慧与慈爱，饮食受用皆能丰饶富足，经常能回忆宿世！愿一切众生受用圆满无竭，就像修成虚空藏三昧一样！愿众生彼此之间无有争论，也不相互残害，自由自在地安享天年！

愿卑寒微士，容光悉焕发！

苦行憔悴者，健朗形庄严！

愿穷困卑微贫寒之人，个个容光焕发，具足威神！愿那些因修苦行而使身形憔悴枯槁的修行人，个个身体健朗，形色庄严！

愿世诸妇女，悉成男子汉！

寒门晋显贵，慢者转谦逊！

愿世间所有妇女，都转生为英勇健壮的男子汉！愿所有贫寒者都晋升为显贵，傲慢狂徒都变成谦谦君子！

愿诸有情众，因吾诸福德，
悉断一切恶，常乐福善行！

愿一切有情众生，因我所有福德，都能断除一切
恶业，常常乐于行持利他的福德善业！

愿不舍觉心，委身菩提行！
诸佛恒提携，断尽诸魔业！

愿一切众生不舍愿求菩提心，全心全意投身于修
持菩提之行！愿十方三世诸佛永远护念提携，加持他
们断除各种魔业和障碍！

愿诸有情众，万寿永无疆，
安乐度时日，不闻死殁名！

愿所有的有情，个个万寿无疆！愿他们安乐地度
过时日，连死亡的名称都不需听闻！

愿于诸方所，遍长如意林，

充满佛佛子，所宣妙法音！
普愿十方地，无砾无荆棘，
平坦如舒掌，光滑似琉璃！

愿东西南北等诸方所，都成为遍长如意树的园林，充满诸佛和菩萨圣众所宣说的微妙法音！愿十方所有地表，没有石砾和荆棘等不可爱之物，大地平坦如同舒张的手掌，光滑柔和如同吠琉璃宝一样！

愿诸菩萨众，安住闻法眷，
各以妙功德，庄严佛道场！

愿一切菩萨圣众，周围皆有众多听法眷属安住，各个运用神妙功德，庄严着十方佛教道场！

愿诸有情众，相续恒听闻，
鸟树虚空明，所出妙法音！
愿彼常值佛，以及诸佛子，
并以无边云，献供众生师！

愿一切有情，能相续不断地听到，飞鸟、树林、虚空、光明中所发出的微妙法音！愿他们经常值遇诸佛及佛子圣众，并以广大无边的供养云，敬献给一切众生的导师！

愿天降时雨，五谷悉丰收！

仁王如法行，世事皆兴隆！

愿天降及时雨，五谷禾稼等皆获丰收！愿仁王依照佛法如理行持国政，一切世事皆欣欣隆盛！

愿药具速效，咒语咸灵验！

空行罗刹等，悉具慈悲心！

愿药物都具有特效，消灾祈福的咒语皆能灵验！愿空行、罗刹和猛兽等，都能具有慈悲心！

愿众无苦痛，无病未造罪！

无惧不遭轻，毕竟无不乐！

愿众生无有丝毫苦痛，不受烦恼，不造一切导致痛苦的罪业！无有一切畏惧，也不遭任何轻蔑歧视，心中无有任何不快乐！

愿诸伽蓝寺，讲诵以兴盛！

僧伽常和合，僧事悉成办！

愿所有寺庙，都能具足不断地讲习诵经，日渐兴盛！愿一切僧众恒常和合相处，闻思修习、弘法事业都能圆满成办！

愿欲学比丘，悉住阿兰若！

断诸散乱已，轻安堪修善！

愿所有想修学正法的比丘，都住在寂静之处，断除一切散乱，身心轻安，堪能修习一切善法！

愿尼得利养，断诤远诸害！

如是众僧尼，戒圆无缺憾！

犯者愿生悔，时时忏罪业，
寿尽生善趣，不复失禁戒！

愿所有尼众都能得到恭敬利养，断除是非争论，
远离各种身心伤害！也愿所有僧尼，个个戒行清净，
毫无缺失！愿犯律仪的出家人，都能生起悔改之心，
时时忏除罪业，他们来世得生善趣，永远不再失毁所
持的禁戒！

愿智受尊崇，化缘皆得足！
心续悉清净，令誉遍十方！

愿有德学的智者广受尊崇，外出化缘乞食的出
家人皆能得到足够供养！修行者心相续能完全清净无
染，美名也传遍十方！

愿离恶趣苦，以及诸艰困，
复以胜天身，迅速成正觉！

愿修行者从此远离恶趣之苦，以及所有艰难困厄，更愿他们以胜过天身的暇满人身，迅速成就正觉！

庚二、为胜士满愿而回向：

愿诸有情众，殷勤供诸佛，
依佛无边福，恒常获安乐！

愿一切有情，数数恭敬供养诸佛圣尊，以佛陀的无边福德加持，恒常获得究竟安乐！

菩萨愿如意，成办众生利！
有情愿悉得，怙主慈护念！
独觉声闻众，愿获涅槃乐！

愿菩萨们都能如意成办一切众生的利益！愿一切有情都能得到诸佛怙主慈愍的护念！愿独觉声闻乘行者，皆能回小向大，获得究竟涅槃大乐！

已二、为自菩提行之因而回向：

我未登地前，愿蒙文殊恩，
常忆已宿命，出家恒为僧！
愿吾菲饮食，维生充体能！
世世愿恒得，圆满寂静处！

在我尚未证得初地前，愿能蒙受文殊菩萨恩赐加持，恒常能回忆宿命，生生世世出家为僧！愿我能以菲薄的饮食，补充体能，维持修行所依的身命！更愿我生生世世都能安居在理想的寂静环境中修行！

何时欲相见，或欲问法义，
愿我无障碍，面见文殊尊！
为于十方际，成办有情利，
吾行愿得如，文殊圆满行！

无论在什么时候，想见到文殊圣尊，或者想请问甚深法义，愿我都能毫无障碍地面见文殊圣尊！为了

在十方世界中，成办一切有情的利益，愿我的一切作为如同文殊菩萨一样圆满！

乃至有虚空，以及众生住，
愿吾住世间，尽除众生苦！

只要虚空世界未尽，众生未尽，愿我一直住留世间，消尽一切众生的痛苦！

众生诸苦痛，愿悉报吾身！
愿因菩萨德，众生享安乐！

愿众生诸般罪业苦果，全部报应在我身上，愿因我修持菩萨行的广大功德，令众生享受无边安乐！

己三、为二利增胜佛法而回向：

愿除苦良药，一切安乐源，
教法伴利敬，长久住世间！

愿解除众生痛苦的唯一良药、出生一切安乐的源泉之佛教，伴随着世间众生的供养与恭敬承事，长久地住留世间！

乙三（圆满结尾）分三：一、忆恩顶礼；二、何者造论；三、译跋。

丙一、忆恩顶礼：

礼敬文殊尊，恩生吾善心，
亦礼善知识，恩长吾三学。

最后，我虔诚地礼敬文殊圣尊，是圣尊恩赐加持使我生起了愿求无上菩提的善心；同时，我也礼敬各位善知识，是他们的恩德助长了我的戒定慧三学。

丙二、何者造论：

寂天阿阇黎所作之《入菩萨行》，至此善说圆满。

丙三、译跋：

首由印度堪布沙尔瓦其那提婆与主校罗扎瓦吉祥

积，参迦湿弥罗本而译成；其后，复由印度堪布达磨师利拔驼罗，主校罗扎瓦仁钦桑布与释迦意，据摩揭陀传本及其注释，重译审订而成；最后，由印度堪布苏马的格底与主校罗扎瓦具慧般若比丘，重新修正、翻译，并善加审订。（释如石法师由藏译汉，并参照梵文本，详加审订。）

《入菩萨行》简释至此圆满。愿以此回向法界一切含识，皆入菩萨行愿大海。

○○ 相关阅读

- ▶ 索达吉堪布全集 3 | 译作 《入行论释·善说海》
- ▶ 索达吉堪布全集 4 | 译作 《入行论智慧品释·澄清宝珠论》
- ▶ 索达吉堪布全集 5 | 译作 《佛子行释》
- ▶ 索达吉堪布全集 22 | 课程 《入行论讲解（1999 年版）》
- ▶ 索达吉堪布全集 24 | 课程 《入行论讲解（2006 年版）》
- ▶ 索达吉堪布全集 25 | 课程 《〈入行论·菩提心利益品〉讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 33 | 课程 《佛子行讲解（2007 年版）》
- ▶ 索达吉堪布全集 34 | 课程 《佛子行释讲解（2022 年版）》
- ▶ 索达吉堪布全集 124 | 课程 《〈入行论·安忍品〉讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 125 | 课程 《入行论教言合集》

