

| 1997年版 |

亲友书讲解

龙树菩萨·造论

索达吉堪布·传讲



课程
40



南无本师释迦牟尼佛

NAGARJUNA'S LETTER TO A FRIEND

亲友书讲解

1997年版

龙树菩萨·造论

大唐三藏法师义净·翻译

索达吉堪布·传讲

开讲时间：1997年

版本：2024年12月

目 录

亲友书科判	001
-------	-----

亲友书	011
-----	-----

亲友书讲解	028
-------	-----

亲友书科判

全论分三

[甲一] 初义 030

[乙一] 立誓句 030

[乙二] 作者谦虚语 032

[丙一] 词句上的谦虚 032

[丙二] 意义上的谦虚 033

[甲二] 论义 034

[乙一] 道的基础 034

[丙一] 略说六种随念 034

[丙二] 广说后三种随念 037

[丁一] 随念天 037

[丁二] 随念施 038

[丁三] 随念戒 041

[乙二] 修道的本体 045

[丙一] 略说六波罗蜜多 045

[丙二] 广说六波罗蜜多 046

- [丁一] 布施波罗蜜多 046
- [丁二] 持戒波罗蜜多 047
 - [戊一] 所护的戒 047
 - [戊二] 断除违品 049
 - [戊三] 修持不放逸 050
 - [戊四] 以喻说明不放逸 052
- [丁三] 忍辱波罗蜜多 055
 - [戊一] 断除嗔心 055
 - [戊二] 断除怀恨心 056
 - [戊三] 心之差别 059
 - [戊四] 舍离粗语 062
- [丁四] 精进波罗蜜多 064
 - [戊一] 说精进之对境 064
 - [戊二] 心行同一而精进 066
- [丁五] 禅定波罗蜜多 068
 - [戊一] 前行 068
 - [己一] 断除散乱 068
 - [庚一] 断外境之散乱 068
 - [辛一] 转变意乐调伏诸根 068
 - [壬一] 断除邪淫 069

- [壬二] 调伏诸根 069
- [壬三] 未调伏诸根的过患 071
- [壬四] 佛赞叹调伏诸根的功德 072
- [辛二] 了知境相断除贪心 073
 - [壬一] 观女身不净而断贪心 073
 - [壬二] 了知欲乐法相而断贪心 075
- [庚二] 断世间八法的散乱 076
 - [辛一] 能断对治 076
 - [壬一] 真正对治 076
 - [壬二] 对治差别 077
 - [辛二] 所断恶业 078
 - [壬一] 断世间八法 078
 - [壬二] 断除罪业 079
 - [癸一] 正断罪业 079
 - [癸二] 断恶业的利益 080
- [庚三] 断除财物的散乱 081
 - [辛一] 总说财物的类别 081
 - [辛二] 别说断除财物散乱 083
 - [辛三] 宣说能断之对治 085
 - [壬一] 对治贪欲的利益 085

[壬二] 不对治的过失 086

[庚四] 断受用的散乱 088

[辛一] 断舍妻子 088

[壬一] 应舍之妻 088

[壬二] 应取之妻 089

[辛二] 断除贪食 089

[辛三] 断除睡眠 091

[己二] 修四无量 092

[戊二] 正行 093

[戊三] 后行 094

[己一] 善恶的辨别 094

[庚一] 善恶的轻重 095

[庚二] 微小罪业不能害大善业 096

[己二] 禅定的障碍 098

[丁六] 般若波罗蜜多 099

[戊一] 略说信等五道 099

[己一] 信等五道 099

[己二] 依靠对治断除骄慢 100

[戊二] 广说正念等智慧 102

[己一] 一切有寂的根本为智慧 102

- [庚一] 善趣根本为世间正见 102
- [庚二] 解脱根本为出世间正见 104
- [己二] 宣说需求智慧 106
 - [庚一] 宣说正见 106
 - [辛一] 抉择人无我 106
 - [辛二] 观察五蕴 108
 - [庚二] 宣说正道 110
 - [辛一] 道的违品为三种结 110
 - [辛二] 道的正品顺缘为精进 112
 - [辛三] 道的本体为三学 113
 - [壬一] 总说三学 113
 - [壬二] 别说慧学 114
 - [癸一] 生起出离心 114
 - [子一] 厌弃今世 114
 - [丑一] 略说 114
 - [丑二] 广说 115
 - [寅一] 寿命无常 115
 - [卯一] 死期无定而观无常 115
 - [卯二] 决定死亡而观无常 117
 - [卯三] 依其他理而观无常 118

[卯四] 无常的结尾 119

[寅二] 人身难得 120

[卯一] 总说人身难得 121

[辰一] 以喻说明人身难得 121

[辰二] 得人身不应造恶业 122

[卯二] 顺缘依止四轮 123

[辰一] 宣说四轮 123

[辰二] 依止善知识 125

[卯三] 违缘离八无暇 127

[子二] 出离轮回 129

[丑一] 略说 129

[丑二] 广说 130

[寅一] 轮回虽现安乐无可信 130

[卯一] 无可信之理 130

[辰一] 亲怨不定 130

[辰二] 贪欲不足 132

[辰三] 后际不定 133

[辰四] 高下不定 134

[巳一] 世间妙欲不可信 134

[巳二] 密友不可信 135

- [巳三] 妙境不可信 136
- [巳四] 享乐不可信 137
- [巳五] 受用不可信 139
- [巳六] 威严不可信 140
- [卯二] 应当精勤修法 141
- [寅二] 思维广大轮回痛苦之理 142
 - [卯一] 了知轮回苦性 142
 - [辰一] 地狱 142
 - [巳一] 略说 143
 - [巳二] 广说 143
 - [午一] 真实了知痛苦 143
 - [午二] 如何生苦之因 146
 - [未一] 思维疾速受苦 146
 - [未二] 思维难忍痛苦 147
 - [申一] 总说 147
 - [申二] 分说 149
 - [申三] 比喻 149
 - [未三] 思维受苦时间 151
 - [午三] 断除苦因 152
 - [辰二] 旁生 154

- [巳一] 总说 154
- [巳二] 分说 155
- [辰三] 饿鬼 156
- [巳一] 略说 156
- [巳二] 广说 157
- [午一] 所受痛苦 157
 - [未一] 真实的痛苦 157
 - [未二] 痛苦的时间 162
- [午二] 受苦之因 164
- [辰四] 天人 165
- [巳一] 略说 165
- [巳二] 广说 166
- [辰五] 阿修罗 168
- [卯二] 断除轮回之根 168
 - [辰一] 断除生死之理由 168
 - [辰二] 精勤断除生死之教言 169
- [癸二] 趣入涅槃 171
 - [子一] 深信各解脱 171
 - [子二] 修持道谛 172
 - [丑一] 见道 172

[寅一] 道的本体 172

[寅二] 止观双运 173

[卯一] 略说 173

[卯二] 广说 174

[辰一] 不授记的法 174

[辰二] 缘起法 177

[巳一] 正说缘起 178

[巳二] 赞叹缘起 180

[丑二] 修道 181

[寅一] 修道的本体 181

[寅二] 修道之理 182

[寅三] 现见四谛 183

[丙三] 结尾赞叹 184

[丁一] 赞叹劣身亦可修成 184

[丁二] 赞叹略修亦能成就 186

[丁三] 赞叹力所能及之修 187

[甲三] 后义 188

[乙一] 以随喜心回向 188

[丙一] 回向 188

[丙二] 果位 189

[丁一] 暂时的果位 189

[丁二] 究竟的果位 190

[乙二] 略说上述教言 190

亲友书

龙树菩萨·造论

大唐三藏法师义净·翻译

具德我演如如教，为生福爱而兴述，
真善宜应可审听，此颂名为圣祇底。
随何木等雕佛像，诸有智者咸供养，
纵使我诗非巧妙，依正法说勿当轻。
王虽先解如如教，更闻佛语增胜解，
犹如粉壁月光辉，岂不鲜明益殊妙。
佛法并僧众，施戒及与天，
一一功德聚，佛说应常念。

十善诸业道，身语意常亲，
远离于诸酒，亦行清净命。
知财体非固，如法施比丘，
仙师及贫贱，来世为亲友。
众德依戒住，如地长一切，
勿冗瘦杂怖，佛说应常习。
施戒忍勇定，慧不可称量，
此能到应修，渡有海成佛。
若孝养父母，其家有梵王，
现招善名称，来世生天堂。
杀盗淫妄说，耽食爱高床，
断诸酒歌舞，华彩及涂香，
若女男能成，此八支圣戒，
欲界六天上，长净善当生。
悭谄诳贪怠，慢淫嗔氏族，
多闻年少娇，并视如怨贼。

说无生由勤，有死因放逸，
勤能长善法，尔可修谨慎。
先时离放逸，后若改勤修，
犹如云翳除，良宵睹明月，
孙陀罗难陀，央具理摩罗，
达含绮莫迦，翻恶皆成善。
勇进无同忍，勿使忿势行，
终得不还位，佛证可除嗔。
他人打骂我，欺凌夺我财，
怀恨招怨诤，舍恨眠安乐。
如于水土石，人心尽彼同，
起烦恼前胜，爱法者如后。
佛说三种语，人美实虚言，
犹如蜜花粪，弃后可行前。
今明后亦明，今暗后还暗，
或今明后暗，或今暗后明，

如是四种人，王当依第一。

自有生如熟，亦有熟如生，

亦有熟如熟，或复生如生，

庵没罗果中，有如是差别，

人亦同彼四，难识王应知。

勿睹他妻室，设观如母女，

姊妹想随年，起贪思不净。

如闻子藏命，防持躁动心，

兽药刀怨火，无令欲乐侵。

由欲作无利，譬如兼博果，

佛说彼应除，生死牢枷锁。

谄诳常摇境，能降斯六识，

执仗扫众怨，许初为勇极。

臭气九门众秽室，行躯难满薄皮缠，

请看少女除庄彩，析别形骸恶叵言。

癞虫穿已痛，求安就火边，

止息无由免，耽欲亦同然。
为知真胜理，作意观众事，
唯斯德应习，无余法可亲。
若人具族望，貌美复多闻，
无智破尸罗，是人何足贵，
若人无族望，貌丑寡知闻，
有智护尸罗，人皆应供养。
利无利苦乐，称无称毁讥，
了俗世八法，齐心离斯境。
再生天乞士，父母妻子人，
勿由斯造罪，狱果他不分。
若行诸罪业，非如刀斩伤，
待至临终际，恶业果全彰。
信戒施净闻，惭愧及正慧，
七财牟尼说，共有物诚虚。

博弈乐观喧杂境，懒惰恶友敦亲志，

饮酒非时行六过，此劫芳名尔应弃。

求财少欲最，人天师盛陈，

若能修少欲，虽贫是富人。

若人广求诸事者，还被尔许苦来加，

智者若不修少欲，受恼还如众首蛇。

稟性抱怨如杀者，欺轻夫主如男偶，

纵使片物必行偷，宜可弃兹三贼妇。

顺若姊妹慈如母，随从若婢伴犹亲，

如兹四妇宜应供，应知此室号天人。

受餐如服药，知量去贪嗔，

不为肥骄傲，但欲住持身。

勤躯度永日，于初后夜中，

眠梦犹存念，勿使命虚终。

慈悲喜正舍，修习可常研，

上流虽未入，能生梵世天。

舍杂欲苦寻喜乐，随业当生四地中，

大梵光音及遍净，广果天生与彼同。

若恒修对治，德胜愍众生，

此五行为善，不行为大恶。

雨盐咸少水，岂若泻江池，

纵令微罪业，善大殄应知。

悔掉举恶作，昏睡欲贪疑，

如斯五盖贼，常偷诸善利。

有五最胜法，信勇念定慧，

于此应勤习，能招根力顶。

病苦死爱别，斯皆自业为，

未度可勤修，对品忘娇恣。

若悌天解脱，尔当修正见，

设使人行善，邪见招恶果。

无乐常无我，不净审知人，

妄念四倒见，难苦在兹身。

说色不是我，我非有于色，

色我非更在，知余四蕴空。
不从时节生，非自然本性，
非无因自在，从愚业爱生。
戒禁见身见，及毗织吉蹉，
应知三种结，能缚木叉门。
解脱终依己，不由他伴成，
勤修闻戒定，四真谛便生。
增上戒心慧，兹学可常修，
百五十余戒，咸归此三摄。
于身住身念，兹路善修常，
如其亏正念，诸法尽沦亡。
寿命多灾厄，如风吹水泡，
若得瞬息停，卧起成希有。
卒归灰燥烂，粪秽难久持，
观身非实法，灭坏堕分离。
大地弥卢海，七日出烧燃，

况此极微躯，那不成煨烬？

如是无常亦非久，无归无救无家室，
生死胜人须厌背，并若芭蕉体无实。

海龟投木孔，一会甚难遭，
弃畜成人体，恶行果还招。

金宝盘除粪，斯为是大痴，
若生人作罪，全成极蠢儿。

生中依善友，及发于正愿，
先身为福业，四大轮全获。

佛言近善友，全梵行是亲，
善士依佛故，众多证圆寂。

邪见生鬼畜，泥犁法不闻，
边地蔑戾车，生便痴哑性，

或生长寿天，除八无暇过，
闲暇既已得，尔可务当生。

爱别老病死，斯等众苦处，

智者应生厌，说少过应听。

母或改为妇，父乃转成儿，

怨家翻作友，迁流无定规。

一一饮母乳，过于四海水，

转受异生身，更饮多于彼。

过去一一生身骨，辗转积若妙高山，

地土丸为酸枣核，数已形躯岂尽边。

梵主世皆供，业力终沦地，

纵绍转轮王，回身化奴使。

三十三天伎女乐，多时受已堕泥犁，

速疾殄毒经诸苦，磨身碎体镇号啼。

妙高岑受乐，地软随其足，

转受煆煨苦，行经粪屎狱。

欢喜芳园里，天女随游戏，

堕落剑林中，截手足耳鼻。

或入曼陀妙池沼，天女金花艳彩容，

舍身更受泥犁苦，热焰难当灰润中。

欲天受法乐，除贪大梵天，

更堕阿毗支，薪焰苦恒连。

或生居日月，身光遍四洲，

一朝归黑暗，展手见无由。

三种灯明福，死后可持将，

独入无边暗，日月不流光。

有命黑绳热，合叫无间下，

斯等恒缠苦，烧诸行恶者。

或若麻床批，或粉如细末，

如利斧斫木，犹如锯解剖，

猛火恒煎煮，令饮热铜浆，

驱令上剑刺，叉身热铁床，

或时高举手，铁牙猛狗餐，

鹰鸟嘴爪利，任彼啄心肝，

虻蝇及诸虫，其数过千亿，

利嘴唆身躯，急堕皆餐食。

若人具造众罪业，闻苦身自不干堕，
如此顽駮金刚性，气尽泥犁遭猛火。
时观尽变闻应念，读诵经论常寻鞠，
泥犁听响已惊惶，如何遣当斯异熟。
于诸乐中谁是最，爱尽无生乐最精，
于众苦内谁为极，无间泥犁苦极成。

人间一日中，屡刺三百槊，

此地狱轻苦，毫分宁相捅。

此处受极苦，经百俱胝秋，

如其恶未尽，命舍定无由。

如是诸恶果，种由身语心，

尔勤随力护，轻尘恶勿侵。

或入旁生趣，杀缚苦恒亲，

远离于寂善，更互被艰辛。

或被杀缚苦，求珠尾角皮，

锥鞭钩斫顶，踏拍任他骑。
受鬼望不遂，无敌苦常临，
饥渴及冷热，困怖苦恒侵。
口小如针孔，腹大等山丘，
饥缠纵已粪，得少定无由，
形如枯杌树，皮方作衣服，
炬口夜夜然，飞蛾随充食，
血脓诸不净，福少获无从，
更相口排逼，还飡瘕熟痈，
月下便招热，日中身遂寒，
望果唯空树，瞻江水剩干。
如是受众苦，经万五千年，
长时系身命，良由苦器坚。
若生饥鬼中，遭斯一味苦，
非贤涩者爱，佛说由慳垢。
生天虽受乐，福尽苦难思，

终归会坠堕，勿乐可应知。

厌坐衣沾垢，身光有变衰，

腋下新流汗，头上故花萎，

如斯五相现，天众死无疑，

地居人若卒，闷乱改常仪，

若从天处堕，众善尽无余，

任落旁生鬼，泥犁随一居。

阿苏罗本性，纵令全觉慧，

忿天生苦心，趣遮于见谛。

如是漂流生死处，天人畜及阿苏罗，

下贱业生众苦器，鬼趣兼投捺落迦。

纵使烈火燃头上，遍身衣服焰皆通，

此苦无暇能除拂，无生住想涅槃中。

尔求尸罗及定慧，寂静调柔离垢殃，

涅槃无尽无老死，四大日月悉皆亡。

念择法勇进，定舍喜轻安，

此七菩提分，能招妙涅槃。
无慧定非有，缺定慧便溺，
若其双运者，有海如牛迹。
十四不记法，日亲之所说，
于此勿应思，不能令觉灭。
从无知起业，由业复生识，
识缘于名色，名色生六处。
六处缘于触，触生缘于受，
受既缘于爱，由爱招于取。
取复缘于有，有复缘于生，
生缘于老死，忧病求不得，
轮回大苦蕴，斯应速断除，
如其生若灭，众苦殄无余。
最胜言教藏，深妙缘起门，
如能正见此，便观无上尊。
正见命正念，正定语业思，

此谓八圣道，为寂可修治。
无由集爱起，托身众苦生，
除斯证解脱，八圣道宜行。
即此瑜伽业，四种圣谛因。
虽居舍严饰，智遮烦恼津，
不从空处堕，如谷因地造，
诸先证法人，皆凡具烦恼。
何假多陈述，除恼略呈言，
事由情可伏，圣谈心是源。
如上所陈法，比丘难总行，
随能修一事，勿令虚天生。
众善皆随喜，妙行三自修。
回向为成佛。福聚令恒收，
后生寿无量，广度于天人，
犹如观自在。极难等怨亲，
生老病死三毒除。佛国托生为世父，

寿命时长量叵知，同彼大觉弥陀主。
开显尸罗及舍惠，天地虚空名遍彰，
大地居人及天众，勿使妖妍女爱伤。
烦恼羈缠有情众，绝流生死登正觉，
超度世间但有名，由获无生离尘浊。

亲友书讲解

龙树菩萨·造论

大唐三藏法师义净·翻译

索达吉堪布·传讲

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，

我今见闻得受持，愿解如来真实义。

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

释题名：《亲友书》是龙树菩萨为他的亲友——乐行国王传讲的教言（龙树菩萨与乐行国王的故事，详见《普贤上师言教·因果不虚》）。因为当时他们没有碰面，所以此论是用书信来传授，以此而名为《亲友书》。在汉文《大藏经》中，此论有《劝诫王颂》《劝发诸王要偈》《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》三种译本。

作者简介：龙树菩萨开创了两大车轨中的中观深见妙乘。本师释迦牟尼佛在《楞伽经》中亲自授记说：“南方碑达国，有吉祥比丘，其名呼曰龙，能破有无边……”在《文殊根本续》《时轮后续》《大云经》《大鼓经》等大乘经续中也有明显的授记：“佛涅槃后四百年（有说六百年、五百年等），他在印度南方广弘大乘佛法，并得一地菩萨的果位，最后往生极乐世界。”还有其他经典中说，龙树大士已得七地菩萨的果位。龙树菩萨造了许多关于显密方面的论典，《亲友书》是其中的一部。

译者简介：义净三藏，唐朝人，原籍山东，十四岁出家，后到印度求法，在那烂陀寺求学二十余年（此处有两种说法），回国时从印度带回很多经典，在长安等处进行翻译。义净三藏的译著很多，如《华严经》等，他是中国佛教史上四大翻译家（鸠摩罗什、真谛、玄奘、义净）之一，在翻译佛经方面作出了巨大贡献。他的传记在《大唐西域记》《高僧传》里有比较详细的记载，义净法师当年在那烂陀寺求学时住过的房屋遗址至今还在。

本论分三：甲一、初义；甲二、论义；甲三、后义。

甲一（初义）分二：乙一、立誓句；乙二、作者谦虚语。

乙一、立誓句：

具德我演如如教，为生福爱而兴述，

真善宜应可审听，此颂名为圣祇底。

此颂表明龙树菩萨对国王写信之目的。“具德”是尊称，此处指乐行国王。国王，你是具足功德者，我今于此演说如来之教言，其目的是为了国王你对佛法生起不共同的信心和福德。如果对佛法生起信心、爱乐，则肯定会产生很多福德，对你今生和来世都有很大利益，所以我在这里很欢喜地讲述一些教言，善者国王你应该好好听闻。“祇底”是梵语音译，一种颂词的形式（或译音为伽陀），属六十种梵天妙音之一。

我们学习佛法，应该依靠诸佛菩萨的经论教言，不应依靠凡夫以分别心所造的论。学习此论与龙树菩萨亲自为我们讲法没有任何差别，为什么呢？因为我们听了龙树菩萨的教言，只要懂得了其中的意义，则与尊者为我们亲自讲法又有何不同呢？

乙二（作者谦虚语）分二：丙一、词句上的谦虚；丙二、意义上的谦虚。

丙一、词句上的谦虚：

随何木等雕佛像，诸有智者咸供养，
纵使我诗非巧妙，依正法说勿当轻。

无论是什么材料做的佛像，比如木头雕刻的佛像，虽然不如黄金、白银做的佛像那样高贵，但它毕竟是佛的代表身像，所以智者一定会供养。以此为喻，龙树菩萨谦虚地说：我写的这部《亲友书》，虽然诗词并不巧妙，不太悦耳，但所依靠的是真正的佛法，所以希望国王你不要轻视，不要觉得没什么好看的就弃于一旁。

此为谦虚词。因为若一地菩萨作的诗词不巧妙，那谁作的会更巧妙呢？难道凡夫所作的诗词会很巧妙吗？那是不可能的。正如寂天菩萨在《入行论》开头

说：“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。”在座的四众弟子！我的汉语水平虽不是很高，表述得也不好，但我是依靠龙树菩萨的金刚语来宣讲，所以你们也应该恭敬，不要轻视。因为木头所做的佛像，也应恭敬，那么我所说的语言虽不太悦耳好听，但宣说的是佛菩萨金刚语的缘故，所以在座者应该好好听受。

丙二、意义上的谦虚：

王虽先解如如教，更闻佛语增胜解，
犹如粉壁月光辉，岂不鲜明益殊妙。

国王，虽然你以前已经理解通达了如来的许多教法，如果你继续听闻，则对增上你的信心、大悲心与智慧会更加起到促进的作用。我现在所宣说的是佛的教言，你再仔细听闻，则会更加增上对佛法的胜解。比如白色的墙壁，其色彩本来已经很鲜明，如果

再映上十五夜晚皎洁的月光，那它的色彩难道不是更显得鲜明和美妙吗？同样，在座的各位，你们本来对佛法已经有所通达，如果再听一听龙树菩萨的教言，则也会如粉壁上照射皎洁的月光一样，智慧更为明利增胜。

甲二（论义）分二：乙一、道的基础；乙二、修道的本体。

乙一（道的基础）分二：丙一、略说六种随念；丙二、广说后三种随念。

丙一、略说六种随念：

佛法并僧众，施戒及与天，
一一功德聚，佛说应常念。

六种随念法，在弥勒菩萨《现观庄严论》中讲得较广，另在麦彭仁波切尊者的《智者入门》中也有所阐述。六种随念，即是随念佛、随念法、随念僧、随

念施、随念戒、随念天。修这六种随念中的任何一种都聚集着巨大的福德，虽然都是资粮，但从反体来讲却又各自不相同，所以，本师释迦牟尼佛在经教当中告诉我们，有信心者应该常常去忆念。

为什么要常忆念呢？因为六随念处每一个都具足殊胜功德，每忆念一次，我们都能得到无边的福慧，常常随念，就能使我们的正见和修行稳步增长。在这六种随念中，“佛”是我们的追随皈依处；“法”是我们所行持的方向与标准，如果没有随念佛法，我们就失去了所修；“僧众”是我们修行过程中乃至菩提间不分离的道友，也应恒常随念。以上是随念佛法僧三宝。不论是出家人还是居士们，都应该经常念诵《随念三宝经》，经中对三宝功德讲得很清楚。我以前也是再三讲过念诵这部经的重要性，你们有些把此经作为自己的日常功课来念，有些好像觉得这部经已经陈旧了，没有再念的必要，如果觉得念诵这部经是一种负担，那么不念也可以。但作为一个皈依三宝的

佛弟子，不随念三宝，那又去随念什么呢？所以我们应该恒时随念三宝，这样对自己的今生后世都会有不可思议的利益。接下来是随念“布施”，布施有无量的功德，众生都希求今世或来生的资财受用圆满，得到这些圆满的殊胜方便就是布施，佛在《贤愚经》中详说过这类因果。所以应该随念布施，并且尽力加以实行。“戒律”是所有功德的基础，失去持戒的功德，也就同时失去了其他的一切功德，为了其他功德的生长，严谨持戒的地基实属必需。清净戒律则来源于对戒律经常的随念，所以应该随念戒。随念“天”就是随念天尊，天尊有两种含义，一种指我们现在修持十善业，将来不堕恶趣，生到天界享受欲天的安乐，此亦称为随念天尊；另外一种指的是智慧天尊，如文殊菩萨、观世音菩萨等，这是我们修法中必须依靠的，所以应该随念。这六种，每一种都具足如是的功德，所以佛在经中告诉我们应如是恒常随念。下面广讲后三种随念，即随念天、随念施与随念戒。

丙二（广说后三种随念）分三：丁一、随念天；
丁二、随念施；丁三、随念戒。

丁一、随念天：

十善诸业道，身语意常亲，
远离于诸酒，亦行清净命。

十种善业是身口意的善业。十善业即是身不杀、不盗、不淫，因为杀生、偷盗、邪淫是身体造的罪业，所以不杀、不盗、不淫则为身的三种善业；语的四种善业，不说妄语，不说离间语，不说绮语与不说粗语；意的三种善业，不起贪心，不起嗔心，不起邪见。此处“亲”即是依止的意思，也就是要求三门经常行持十种善业，以此则会远离不善，获得安乐。

在行持十善业的基础上，还应远离饮酒，并行持清净正命（正当的谋生），抛弃五种邪命。饮酒有很多的过患，虽然饮酒不是自性罪，但是饮用之后会生起一

切过失，释迦牟尼佛教诫我们说，如果谁饮酒，则不是我的弟子。因此龙树菩萨在本论中，也遮止饮酒。如果自己集一生之力行持善法，清净自活，则今生当中一切可得到圆满，来世享受人天福报，尤其是生于三十三天、梵天等天界中，安住天尊座上，尽享世间种种安乐。此为人天乘道。

这一颂是以宣说升天堂的因——十善法等，推出依此行持必能得升天堂的果——随念天。很多论典中在表达某些意义时，并不直接叙述，而是用因上说果，或是果上说因的方法，此颂便是以因说果的例子。

丁二、随念施：

知财体非固，如法施比丘，
仙师及贫贱，来世为亲友。

我们修行人应该知道世间的一切财富，其本体是

没有什么坚固的，它的本性是无常。如果我们有财物施舍却没有去布施，那这些财物从某个角度来说已白白浪费了，弄不好反成为自己堕落的因。以前转轮王的财富可以和天人相比，这是布施的果报，但因一切是无常的缘故，他们死的时候，这些财富自己也无法享受了。所以在我们有能力之时，应该如理如法地去布施。首先，应对比丘作布施，（本来对待上面的殊胜境叫供养，对于下面的对境叫布施，但供养、布施都有“给予”的意义，所以这里对比丘、上师等也可以叫布施。）为什么要布施比丘呢？因为清净比丘是能圆满福德的特胜福田，在比丘前应作各类所需的广大布施能积累起巨大的福德。

“仙”指仙人。在古印度有很多人为追求解脱而勤修善法，他们在静处精修禅定，具足四禅五通，并引导他人修习十善法而生于天界，在世间来说也很了不起，所以也应对仙人布施。上师是三世佛的化身，圆满一切功德，与上师结缘，能种下究竟解脱的种子，乃至现世得到解脱，又因为上师是一切功德的来源，

对我们有无比的恩德，所以极应供养。贫贱者需要帮助，也能帮助修行人生起悲心，圆满资粮，布施贫者既然能够圆满二利，当然应该去布施贫者了。

今世如法布施比丘、仙人、上师、贫贱者等，就相当于为自己来世结交了最好的亲友。为什么这么说呢？因为今生对“福田”和“悲田”如法布施，来世果报成熟，各种各样的财富和顺缘自然无勤涌现，到时候自己的口袋里不要愁找不到财物，而是要担心财物找不到口袋可装了。布施就如同富裕而又慷慨的亲友一样，随随便便可赐予你很多财物，任何一个世间亲友都不能与之相比。总之，今生如法地布施，定会换来后世财富的圆满。对于此理大家都应该已经通达了！龙树菩萨是一千三百多年前的大德，他所采用的语言表达方式也许和现在有所不同，但因为有历代高僧大德的正确传承，现在我们因上师的恩德，领会尊者的真意可说是毫不费力。

丁三、随念戒：

众德依戒住，如地长一切，
勿冗瘦杂怖，佛说应常习。

一切功德依戒而住，我们修行者，居士有居士戒，出家人有出家人的戒，戒律非常非常的重要。就像万物生长依靠大地，没有大地，则万物无由生长一般，如果一个人没有持戒，则任何功德都生不起来。藏地的高僧大德在讲戒律功德的时候，都经常引用龙树菩萨的这一颂作教证。一切功德依靠戒生长，依靠戒安住，若具足清净的戒，则一切功德自然而然会增长。如果我们闻思阅读过戒律方面的经论，知道了持戒的功德与破戒的过患，则会对持戒产生兴趣，即使没有他人督促，自己也会护戒如眼。《赞戒明辨取舍论》的作者丹增洛吾堪布，是华智仁波切的一个弟子，一生当中持戒非常清净，在《密宗虹身成就略记》中也记载了他的事迹，最后尊者向东方跨七步，

然后说：“我是邬金莲花生，无生无死之佛陀，菩提心体离偏袒，沙门八果离虚名。”说完就显示圆寂了。对他作的《赞戒明辨取舍论》我们都感到非常稀有，里边大大赞叹了持戒的功德，亦讲了戒为一切功德的来源。为了增长自己持戒的信心，大家应该多看一些持戒功德方面的经论。

“勿冗瘦杂怖”指持戒时须避免的四种情形。

“勿冗”，即不要犯根本戒；“勿瘦”即不要减弱对治力，因为守戒必须要有强有力的对治，如果对治力薄弱，烦恼粗猛现前时则不可能继续守戒；“勿杂”指不要染有世间八法的心念而持戒，比如今生当中出家守戒，只为了让别人认为自己很庄严，或者为了治病而出家守戒等，守戒与世间法相杂不应理，应该舍弃；“勿怖”，即在持戒时不要有怖畏心，哪怕遇到生命危险，也要以大无畏的精神继续守戒。在“文革”期间，佛法遭到损害，当时没有一个赞叹戒律的人，那时几乎所有出家人都还俗了，但是法王如意宝

和几个老比丘，仍然是不畏艰险，清淨持戒。法王如意宝后来说：“我们现在有这么好的条件和环境，如果还不能守戒，则太可怜了。”有一些出家人到汉地去后，说自己家里人不理解，所以在家里穿俗装，回来时穿僧装，这方面我不太高兴，也专门呵斥了他们。在“文革”期间，法王如意宝没有脱下僧衣，你们家里人不理解就让他们不理解吧，没什么大不了的。要想家里人对你们出家真正理解，是很难的事情，所以你们出家后回去，千万不要因为家人不理解而脱下僧衣，出家人到不理解佛法的人群当中时，让他们感到奇怪是很正常的事，不要为了适应他们的胃口，损毁自己的尊严。在这个末法时代当中，不管他们说什么，对你而言是没有过失的，他们诽谤你，你没有任何过失，你不要为了使他们不生邪见，就去还俗，你这种想法实际愚笨无比，赶早丢开！

作为一个佛弟子，不论居士还是出家人，都必须持守净戒。法王如意宝说：现在有很多人自称是很了

不起的密宗瑜伽士，但从戒律方面看，实际他连居士戒也没有，怎么可能是具足戒律的密宗大成就者，怎么可能会有这种“大瑜伽士”呢？这种人就如天空中生长鲜花一样，说得漂亮，实际没有。在末法时代当中，虽然持清净戒律比较困难，但应该想到，人生非常的短暂，在这短暂的人生之中，如果没有持守清净戒律，任何功德无法积累不用说，后世还要感受恒久难忍的痛苦啊！如果我们当中有些人以前因为心不清净导致了行为上的不如法，那么，现在就应该尽量制止恶行，努力严持戒律。

凡夫人持戒，开始时确实有些困难，在我们学院中几千人都能严持净戒，如果是对治力薄弱的话，守一天的戒也很困难。但是逐渐逐渐严格要求自己，在持戒时，做到“勿冗瘦杂怖”，时间久了也就不会很困难，因此佛说对于守戒应该常常串习。以前很多的高僧大德，就是一辈子这么守戒的。法王如意宝说：“守戒中困难大，功德也会大，尤其对我们修行者，

更应对困难不畏惧，一心誓守净戒。”

乙二（修道的本体）分三：丙一、略说六波罗蜜多；丙二、广说六波罗蜜多；丙三、结尾赞叹。

丙一、略说六波罗蜜多：

施戒忍勇定，慧不可称量，
此能到应修，渡有海成佛。

此颂为略说六度。“施”指的是布施波罗蜜多；“戒”指持戒波罗蜜多；“忍”即为忍辱波罗蜜多；“勇”指精进波罗蜜多；“定”指禅定波罗蜜多；“慧”为般若波罗蜜多。每一度都有无量无边的功德，所以说为“不可称量”。六度是大乘佛法的总集，沉溺在六道轮回大海中的众生，想要超越轮回大海，必须依靠六波罗蜜多这艘殊胜的大船。只要我们登上这艘船，就可以很顺利地圆满渡过三有轮回大海，到达究竟彼岸，登上佛果的宝洲。

丙二（广说六波罗蜜多）分六：丁一、布施波罗蜜多；丁二、持戒波罗蜜多；丁三、忍辱波罗蜜多；丁四、精进波罗蜜多；丁五、禅定波罗蜜多；丁六、般若波罗蜜多。

丁一、布施波罗蜜多：

若孝养父母，其家有梵王，
现招善名称，来世生天堂。

因为父母对自己恩德很大，所以应该孝养。谁人恭敬孝养自己的父母，则他已具足了梵天、帝释等天人的福报，很多天人也会经常加以保护。此人今生自然会招感善妙名声和圆满财富，来世不堕恶趣，生到三十三天等胜妙天宫，成就帝释梵天的果位，享受无量的安乐和福报。除了对父母孝养外，藏文中还提到了对上师应恭敬供养。

提到“天堂”，很多人都以为是外道的说法，

实际在佛教中也是承认的。众生持戒修善，修习四禅八定的福德成熟时，即可往生六趣中的天界。如今世间上很多人学佛只是为了升天堂，你对他讲好好学佛可以升天堂，他特别高兴，让他成佛他却听不懂，确实，升天堂也可以，但如果把升天堂当成究竟的归宿，那也就显得目光太短浅了。

丁二（持戒波罗蜜多）分四：戊一、所护的戒；戊二、断除违品；戊三、修持不放逸；戊四、以喻说明不放逸。

戊一、所护的戒：

杀盗淫妄说，耽食爱高床，
断诸酒歌舞，华彩及涂香，
若女男能成，此八支圣戒，
欲界六天上，长净善当生。

因为当时乐行国王是在家的居士，所以龙树菩

萨为他讲解八关斋戒。菩萨告知国王应护戒：不能杀生，不能偷盗，不能邪淫，不能说妄语。这四条为根本戒，不仅出家人，居士也不能犯。八关斋戒中，除了四根本戒外还有四条支分戒：不“耽食”——不非时食；不坐高广大床；断饮一切酒；歌舞、华彩及涂香，这里合为一条，意为在言语方面不能唱歌，身体不能跳舞，也不能故意去观、听；“华彩”即花鬘项链及耳环、戒指等各种饰品，“涂香”指在脸上所用白色、蓝色、红色等各种颜色的香料化妆品等。这些容易使人增上贪欲，所以都应舍弃。在我们学院的出家人不必说了，就是来这里学法的女居士们，什么耳环、项链、戒指等很多装饰、化妆品都舍弃了，接近于出家人，非常好。

如果善男善女能持守这八关斋戒，六欲天的福报都会得到。女众以此持戒福德，能转不净女身为男，而且以等流善果能在欲界天中修习善法，以长期亲近善法的缘故，善根能得以增长。

戊二、断除违品：

慳谄诳贪怠，慢淫嗔氏族，
多闻年少娇，并视如怨贼。

守戒时有十三种烦恼违缘。第一种是“慳”，指既不愿意供养，也不愿意布施，非常吝啬；“谄”即假作亲热、奉承他人或自己本来有一些过失，但不愿意在别人面前忏悔，只想尽量隐瞒；所谓“诳”是以种种手段诳惑、欺骗他人，如自己本无功德，却假说吹嘘自己得到了功德；“贪”，这里指对人以外的物质财富生贪；“怠”即懈怠，对善法缺乏精进；“慢”是自己本来没有任何功德，反而觉得自己很了不起，在身体和语言上表示出傲气来；（骄和慢有一点儿差别，慢是还要在自己身体和语言方面表现出来。）“淫”指贪执内有情，对某某人生起贪爱心；“嗔”指凡对自己不满意的对境生起嗔恨心。

以上是从烦恼而言，下面讲五种骄傲。“氏”的骄傲，氏在古汉文中，指官职、地位，如中国古代有“豢龙氏”“御龙氏”等官职。有些人大权在握，便心生傲意烦恼。“族”的骄傲，比如认为自己是国王种姓，是领导的子女，种姓家族很高贵，很了不起！

“多闻”的骄傲，比如认为自己学了很多年的法，现在不论是显宗，还是密宗我都懂，我可以说是多闻第一，很了不起啊！“年少”的骄傲，即自恃青春年少，年轻有为。“娇”的骄傲，娇是美貌的意义，“啊！我长得这么漂亮，恐怕没有再像我这样好看的了”等等之类的心理。对待前面的八种烦恼和这五种骄傲，我们需像对待敌人一样谨慎，只要稍一生起就应如临大敌，马上远离或加以消灭。如果让它们占上风，则自己的戒律很难得以护持不失。

戊三、修持不放逸：

说无生由勤，有死因放逸，

勤能长善法，尔可修谨慎。

“无生”，在藏文中有“甘露”之义，亦指“涅槃”或“解脱”。本师释迦牟尼佛在经文中告诉我们，涅槃、解脱等究竟无生的甘露，其来源是精勤。精勤亦即为不放逸，所以佛告诉我们无生清净涅槃的来源是不放逸。过去诸佛亦是通过不放逸而得到涅槃、成就佛果的。

涅槃由不放逸而来，那三界轮回的生死因缘又是什么呢？那是因为放逸不精勤修法的原因。如果我们今生当中放逸度日，没有好好持戒，没有精进修行，那我们在生死的大海中就会一直流转，永远得不到解脱。因此龙树菩萨告诫国王，你不要像没有受过佛教教育的世间人一样，对因果善恶什么都马马虎虎，应时时刻刻小心谨慎，小心翼翼才能避免过失的发生。三门谨慎的人能与佛法相应，也能与世间善法相应，所以这种谨慎的精神特别重要。如果经常这样谨慎，

以前所作的很多坏事，比如杀生、偷盗等恶业，现在有没有改正的机会呢？完全有的！

戊四、以喻说明不放逸：

先时离放逸，后若改勤修，
犹如云翳除，良宵睹明月，
孙陀罗难陀，央具理摩罗，
达含绮莫迦，翻恶皆成善。

今生当中，由于放逸身心而为各种烦恼催动以及业力现前，造了很多如杀生、偷盗等极多粗重恶业，如果乌云将月亮层层包住，月亮便不能发出皎洁的光芒，但一旦将乌云遣除，月亮解除束缚，完全显现出来，将带给世界清凉与光明，尤其是在十五日，月光会显得更加明亮。同样的道理，我们以前做过的很多坏事，现在改正过来，重新做人，勤修佛法，则可以遣除往昔的一切恶业障垢，佛经中如是宣说，而且这

种人仍具解脱的机会。

偈中用了三个公案来说明这一点。“孙陀罗难陀”是佛陀的弟弟，他刚出家时，白天晚上仍然想着自己漂亮的妻子，不能安心修行，后来世尊将他引到天界与地狱去观察，了知欲界之安乐没有真实，轮回的痛苦真实可怕，因而生起了无比的厌离心，从此渐渐除去贪心，后来得到了阿罗汉果位，这说明贪心虽重亦可以对治。“央具理摩罗”即是“指鬘王”，因他依止了外道的教法，愚痴心很大，外道告诉他杀一千人即可得成就，他信以为真，先后杀了九百九十九人，此时佛观察调化他的因缘成熟，便以方便调伏，使他从一个“恶王”，最终成为了证悟罗汉果的圣者。还有未生怨王，以前嗔心特别严重，起初杀父囚母造了五无间罪，后来得到阿罗汉教化，勤修忏悔，广布圣教，后来带业往生了。“达含绮莫迦”指的是“能乐”尊者，他以前不仅嗔心严重，而且贪心也很严重，他交结恶友，欲对他人妻子做邪淫，杀

害了自己的母亲，造下了五无间罪。后来在释迦牟尼佛教法下皈依、忏悔，命终之后，未堕落恶趣，而转生于三十三天。（《百业经》中也讲了一个人曾杀五千人，但后来通过改悔证了阿罗汉果位。）像孙陀罗难陀等，以前虽然造了很多恶业，但后来依止佛教，改正恶习，修持善业，以此而得到了暂时的人天果位或究竟的阿罗汉果位。

龙树菩萨这部论从表面上看是对乐行王的教言，但实际也是对我们的教言。在佛的教法下，从来不违规是最好的，然而如果犯有过失，只要知错能改也可以算是智者，可以算是修行人。古人说：“人非圣贤，孰能无过。”我们生来不是圣者，难免犯错误，但只要正确面对，能知惭识愧，还是有机会将所犯过失忏悔清净的。所以，过去所造的恶业，现在开始改正还是来得及，所谓“亡羊补牢，为时不晚”讲的就是这个道理。以上持戒波罗蜜多宣讲完毕。

丁三（忍辱波罗蜜多）分四：戊一、断除嗔心；
戊二、断除怀恨心；戊三、心之差别；戊四、舍离
粗语。

戊一、断除嗔心：

勇进无同忍，勿使忿势行，
终得不还位，佛证可除嗔。

“勇进”指需要以勇毅的心态去行持的行为，通常称为“难行”或“苦行”。在佛教的“难行、苦行”中，没有能比得上修安忍的难度和功德。《入菩萨行》云：“罪恶莫过嗔，难行莫胜忍；故应以众理，努力修安忍。”菩萨在此劝告国王不要轻易生起嗔恨心，并做出愤怒的行为。嗔心是安忍的违品，如果能断除嗔心，常修安忍，最后一定能得到不还的果位。因佛在经中说过：“诸比丘，汝等若断除嗔恨心，即得不还果位。”

戊二、断除怀恨心：

他人打骂我，欺凌夺我财，
怀恨招怨诤，舍恨眠安乐。

在修行的过程中，其他人无缘无故殴打、辱骂或者欺凌我，乃至夺取我的一切财产，这时该如何处理呢？佛在经中再三告诉我们，应修安忍波罗蜜多。面对这些损害，一般人虽然很难忍受，但作为一个求解脱者，除修安忍外可说是别无选择。如果不修安忍，而是内心怀恨，总是不能忘记他人对自己的侮辱、打骂，一直耿耿于怀，想要伺机报复，那就要“招怨诤”，自己当即就会感受怨恨心所引起的痛苦，而且还会引起更多的争斗及很多其他以后成熟的痛苦。怀恨有如是的过患，所以应该当下断绝怀恨心的延续。应该这样观想：不管他以前对我如何损害，我不能像世间人那样“以牙还牙，以血还血”地进行报复，因为我是佛弟子。《修心八颂》中说：“愿我

于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，亏损失败自取受，利益胜利奉献他。”我们既然天天这样念诵发愿，对佛菩萨说我们是修学“佛子行”的人，那么在实际情况出现时，哪怕我们的头颅被砍断了，也应该不违背菩萨行，修习安忍。

如果我对待别人如同对待自己的儿女一样，但他人却将我看成怨敌，这时我要思维：他这样如怨敌一样对待我，不全是他的错，所谓“一个巴掌拍不响”，自己如果做的全部都对，他人怎能无缘无故对我损害呢？肯定我们之间有一定的恶缘——至少在前世我损害过他，如果现在不忍耐而以怨报怨，那我们之间的芥蒂只会越来越深，这就是需要修安忍的因缘。所以我觉得还是把这些烦恼丢开，彼此之间说错一些语言，别人行为稍微有一点不对，自己退让一点，舍弃嗔恨心，完全可能“大事化小，小事化了”。如果老记住他人几个月前对我说了什么，做过什么，当时他对我的脸色不善……这样不但可能激化

仇恨，而且还显得自己心量太过狭小。有些人在观修本尊的时候，脑海中老是显现怨敌的怒容，不知道怨敌能赐予他什么悉地。原来有些人的相貌看起来比较庄严，但由于怨敌的出现，致使内心嗔恨的火焰把自己的脸都烧变了形，眼露血丝、龇牙咧嘴的样子很难让人认为是“好看”的。基于上述理由，我希望作为一个真正的修行人，不应该对他人怀恨在心。我自己也是经常遇到这种损害，但对他人不怀恨这一点我还是做得到。不管是你们当中的人，或是其他的人，以前对我好或对我不好，我到现在还是一视同仁，心里确实没有一点执著。所以你们在座者，有些人虽然还没办法和我一样，但还是要试着去忘掉别人对你的损害，忘掉彼此间的仇恨，否则你晚上因为怀恨睡不着觉，心中一直盘算：如果明天早上我碰到他，我该怎么办？这人太不讲道理，应该把他骂得狗血喷头，或者他实在不听，就应该好好教训他一顿……因此又招来了很多的怨敌麻烦，这样就不太划算了。

我们现在掌握了一些对治烦恼的方法，对调伏自己起了一点作用，这都来源于听闻佛法的利益。如果我们的内心因为缺少了佛法的滋润，从而变得越来越坚硬，这样就不对了，我们必须依靠佛法对治烦恼。现在法王如意宝所传的《入菩萨行》，以前我们学的《修心八颂》《佛子行》等佛教经论全部都围绕这个问题讲，其实甚至整个佛法系统也全都是为调伏烦恼而设置的，不调伏烦恼的教法，就不是佛的教法！现在，如果你们对大乘教理努力闻思修习，对治烦恼可能是没有多大的困难。龙树菩萨最后说，我们如果将怨恨心舍去，连睡觉也都是很安乐的。

戊三、心之差别：

如于水土石，人心尽彼同，
起烦恼前胜，爱法者如后。

由于业力不同，众生的心态也是各有差异，此处

概述了人们的三种心态：一种是极稳重的，一种是较稳重的，一种是不稳重的。我们修法人必须保持极稳重的心态。

龙树菩萨说道：一般人的性情不稳，现在所想的事，一会儿就变了，如同在水面上写字、画画，马上就会消失，没有什么可靠的，很不稳重。有一类人的性格比较稳重，如在土上画的花纹，虽然比水上画纹稳定得多，但仍经不住风雨的考验。最好的是性格如同石刻的人，性格最稳重的人，他就如同雕刻家在石头上刻的文字图画一样，经过几百年甚至几千年的风吹雨打，仍然是一笔一画，清晰可辨。如当年阿育王在石柱上所刻的文字，离现在已有二千多年了，但还是仍然存在着。这里以水、土、石上的字作喻，说明人的心也是有不稳重、稳重、非常稳重三种。自己属于哪一种人，仔细观察就可以了知，不需要去问空行母、瑜伽士。如果自己内心不稳重，今天学佛法，明天就可能跑去学外道，最后内外道都没学成，徒自懊

恼，所以学法一定要稳重。

一般凡夫人根性下劣，烦恼特别严重，其心态用水纹的比喻较恰当，这种人与佛法的缘分很浅，今天想学这个法，明天又想学习那个法，今天依止这个上师，明天又要去依止另一个上师，性情变化莫测，没有很大的前途。中间比较稳重的人在这里省略了，下面是最好的一种，喜欢勤求佛法者的心态，就如同后面所讲如石头上的文字一样稳重。以前秋吉堪布在传讲《二规教言论》时，经常说：“龙树菩萨早已经为我们讲过，人的心态有三种。”我为你们传《二规教言论》时，也用过这个教证。从心态方面来讲，龙树菩萨告诉我们应该取后面的——如石头上的花纹。我们求法者的心态，不要像水纹和土纹，应该像刻在石头上的文字一样，始终坚固不变，即使遇到再恶劣的环境，对上师与佛法的信心始终如一，牢不可拔。为了使自己信心更加增上、稳定，大家可以祈祷法王如意宝、龙树菩萨等一切上师的加持，祈祷的力量无量

无边，最恭敬的祈祷必能得到最大的加持力。

戊四、舍离粗语：

佛说三种语，人美实虚言，
犹如蜜花粪，弃后可行前。

释迦牟尼佛告诉我们，人的语言分为美语、实语、虚语三种。从世间角度讲，“美语”指优雅有益的语言，这种语言闻时悦耳，闻后舒心，自始至终都让人温暖舒畅；从出世的角度讲，美语不仅是文句优美，而且还应以教证、理证来作庄严，如同法称论师、月称论师的金刚语一样，利益众生直至成佛！

“实语”指远离一切虚妄，力求诚实的语言，从世间到出世间，实语有多种不同的层次，作为凡夫，实语指实事求是，心口一致的老实话，从不捏造事实。实语者给人一种忠实、可靠的感觉，他人无法加以怀疑与揣度；“虚言”指出自奸诈者的虚伪言词，尽管有

些虚言装饰得异常圆滑，但不离欺骗与狡诈的性质，不就像一些搞生意的人为了些蝇头小利，开口就是一大堆好听的虚言，而被大家称作“奸商”吗？

如果以比喻来对应：美语如同蜂蜜，甜美的滋味人人喜欢；实语如同美丽的花朵，处处惹人喜爱；虚语如同恶粪，人人都很厌恶，甚至怕闻到它的气味，更何况说接触。人们都担心被粪秽染污，以此来看，用恶粪来比喻妄语是最恰当不过的了。

龙树菩萨作了以上的分析之后，告诉我们舍去如粪秽的虚言，行持美语与实语。作为一个学法修行者，应该把说美语作为第一选择，如果有困难，那就应该老老实实地说话，这样至少对自己和他人不会造成伤害，不会造恶业。没学过佛法的人，习惯非常狡猾地将一句鬼话弯来绕去，最后将自己欲望的东西套走。但修行者没必要这样做，我们必须要有坦率的性格，更何况我们面对的是极其严重，且互相都信

任的对境——上师和道友。因此，做一个实语者就显得极其重要了。

丁四（精进波罗蜜多）分二：戊一、说精进之对境；戊二、心行同一而精进。

戊一、说精进之对境：

今明后亦明，今暗后还暗，
或今明后暗，或今暗后明，
如是四种人，王当依第一。

世间的人大致可分为四种：有些人今生、来世都置身于修持正法的快乐光明当中（今明后亦明）；有些人今生、来世都在远离善法、善果的痛苦黑暗中度过（今暗后还暗）；有些人今生中享受安乐，甚至不知道什么是痛苦，而来世却怀疑安乐只是一种传说，而相信痛苦是一种永恒（今明后暗）；有些人今生生活在痛苦中，后世却长享幸福安宁（今暗后明）。

第一种人，因为前世行持善法故，今世安享财富、名声、地位等世间圆满，而且继续精进行持佛法，使福德更加增上，前途愈来愈光明；第二种人，因为前世造恶业之力，今生当中遇到各种疾病与障碍，从世间的财富、地位等角度来看，好像世间上再找不到他那样痛苦的人了。但他不对自己的罪业果报进行反思，进行悔改，而是怨天尤人，继续造作恶业，这样就又播下了来世更加痛苦的种子，如从暗处进入更暗处，亦可说是没有出头之日了；第三种人，虽然今世当中财富等很圆满，生活安乐，但却不懂得去珍惜。因为不懂因果不虚的道理，糊里糊涂地造恶业，甚至诽谤佛法，他的来世毋庸置疑，必定堕落三恶趣，饱尝痛苦；第四种人，今生犹如处于黑暗之中，看不见自己有什么安乐，无吃无穿，集各种苦难于一身，受尽了折磨……但后来由于善知识的引导，他自己的善因也成熟，趋入佛法，了知今生的痛苦是前世造恶业而招致，因此洗心革面，痛忏业障，精勤

于佛法的行持，因此引来了光明的后世。

如是四种人中，国王你应该选择做第一种人。由于你前世的善业福德力，今生当中具足世间种种圆满，远离痛苦，享受安乐，既然已经具备这样的基础，那为什么不为了来世的安乐作筹备呢？你应该精进不懈地去行持佛法。精进是一切善业与解脱功德的来源，没有精进就没有暂时和究竟的安乐。为了暂时之安乐与究竟的解脱，应该精进啊！

戊二、心行同一而精进：

自有生如熟，亦有熟如生，
亦有熟如熟，或复生如生，
庵没罗果中，有如是差别，
人亦同彼四，难识王应知。

修行人的层次、境界高低不同，但大体可分为四种，龙树菩萨以庵摩罗果（芒果）生和熟的四种情况来

比喻。庵摩罗果的这四种情况：（一）从外边看是熟了，但里面一点未熟；（二）里面已经成熟，外面还是生的；（三）内外都已成熟；（四）内外全是生的。同样，修行者当中，比如一些刚出家不久的人，内心当中对佛法理解不深，心相续丝毫没有调伏，但从外表上看，头发已剃掉了，穿上了僧装，行为看起来也非常如理如法，乍一看，就好像守戒百年的老比丘一样，这就如同芒果的“生如熟”；有些高僧大德，内相续早已清净，能取所取已消于法界，得到了解脱，但是为了度化众生，在外面显现的行为似乎比一般初学者都不如，过去很多密宗大成就者，显现成猎人、妓女等就是这种情况，这是芒果“熟如生”的情况；“熟如熟”的情况，就如同一些高僧大德，内相续已成熟，外面之行为也是乃至举手投足，都符合律仪，以内在的证悟及外显的威仪引人生信，度化了无量众生；“生如生”是比喻某些实际对佛法完全一窍不通、行为又和佛法背道而驰的世间愚人！

修行人的四种层次非常难以识别，但我已经为你剖析了，国王你一定要以自己的智慧来详细观察，并力争做内外皆熟的真正修行者。

丁五（禅定波罗蜜多）分三：戊一、前行；戊二、正行；戊三、后行。

戊一（前行）分二：己一、断除散乱；己二、修四无量。

己一（断除散乱）分四：庚一、断外境之散乱；庚二、断世间八法的散乱；庚三、断财物的散乱；庚四、断受用的散乱。

庚一（断外境之散乱）分二：辛一、转变意乐调伏诸根；辛二、了知境相断除贪心。

辛一（转变意乐调伏诸根）分四：壬一、断除邪淫；壬二、调伏诸根；壬三、未调伏诸根的过患；壬四、佛赞叹调伏诸根的功德。

壬一、断除邪淫：

勿睹他妻室，设观如母女，
姊妹想随年，起贪思不净。

龙树菩萨告诫国王：在修持佛法的过程中，必须断除邪淫，切莫贪求他人妻女。在见到其他女人的时候，应将年老的观为母亲，年少的观为女儿，同龄观为姐妹，这样可以帮助断除贪心。这种殊胜的对治法，同样也适合出家人观修。如果对女人生起了贪心，就应该对她的身体各方面修不净观，识破她虚假的外表，认知到身体是由令人生厌的不净物组合而成，自己的贪心自然熄灭。

壬二、调伏诸根：

如闻子藏命，防持躁动心，
兽药刀怨火，无令欲乐侵。

一个修行者时时刻刻都应该观察身心调伏诸根，防止自己对外境的色声香味等生起贪执。因为贪执外境有双重过患：今生中产生多种烦恼痛苦，来世被业风鼓动，辗转受苦。调伏诸根，必须要保持警觉，静下心来详细反复地观察，牢牢控制住诸根使不外散，就如同对待闻、子、藏、命四种情况一样。

“闻”，是指听闻佛法。听闻佛法不同于听闻一般世间的言论，绝对不可以马虎，闻法时是否聚精会神地听闻，关系到接下来的思维、实际修持的质量，以及最后的结局——解脱还是继续轮回。因此，我们应像闻法一样护持六根，使不外散。

“子”指孩子，父母亲片刻也不会离开自己的幼子，因为小孩看管不善，很容易出危险，比如掉进河里或被人偷去等。诸根就像小孩一样，很容易受到外境引诱而走失，因此正知正念的父母不能有片刻放松，须时刻小心照看，不要让它随外境转啊！

“藏”指宝藏，拥有宝藏就不会贫穷，所以拥有者对它谨慎小心地保护，怕被小偷偷去，修行人对诸根的态度也应如此。

“命”指生命，我们的生命是非常宝贵的，如若失去则无法复得，故每个人都非常重视，时刻保护，我们护持诸根时，也应当有这样的慎重态度。

世间色声香味的欲妙好比猛兽、毒药、刀刃、怨敌、火炕，修行人稍加接触就会感受巨大伤害，而更为严重的是世间“兽药刀怨火”只能使我们丧失生命，而对于欲乐的贪执却会将我们的解脱慧命断尽。而我们凡夫人的心桀骜不驯如同野马，片刻难安如顽童，如果不以对闻法般的专心、对幼子般的爱护、对宝物般的谨慎、对生命般的珍重去护持自己的诸根，很难防止对六欲的贪著。

壬三、未调伏诸根的过患：

由欲作无利，譬如兼博果，
佛说彼应除，生死牢枷锁。

世间的欲乐，从表面上看很善妙，很能引诱人们，从本质上来看，它却是一切祸患的根本，享用了就危害今生和来世，就如同兼博果一样。佛陀在《正念经》中说：兼博果生长在西方大海的一个岛屿上，虽然吃起来非常甜蜜，但食用后马上会中毒而死。世间欲乐比如悦耳的声音，精美的食品等，享用它们的人如同戴上枷锁关闭在监狱中的犯人无法得到自由一样，永远无法解脱轮回的束缚，故佛说应该断除世间欲妙。虽然凡夫人一下断除世间欲乐比较困难，但了知到世间欲乐的过患后，恒常以正知正念观察自己的三门，渐渐自相续就会调伏，断除欲念贪执。

壬四、佛赞叹调伏诸根的功德：

谄诳常摇境，能降斯六识，

执仗扫众怨，许初为勇极。

色、声、香、味等外境经常引诱、欺诳我们，使心识为之动摇。如果一个人能降伏六识，使不散于外境，他就是英雄。世间人将战场上那些勇猛杀敌能扫除怨敌者，称为英雄。这两种人谁是真正的英雄呢？虽然都是降伏敌人，但一个是降伏六根识的敌人，一个是打败世间的敌人，龙树菩萨说前者才是真正的英雄。《入行论》也说：“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，力克嗔等敌，制惑真勇士，余唯弑尸者。”后者“唯弑尸”的人不是英雄。否则，两头牦牛抵架，胜者也成了“英雄”了。只有那些能“克贪嗔敌”的人才是勇士。

辛二（了知境相断除贪心）分二：壬一、观女身不净而断贪心；壬二、了知欲乐法相而断贪心。

壬一、观女身不净而断贪心：

臭气九门众秽室，行躯难满薄皮缠，
请看少女除庄彩，析别形骸恶叵言。

女人的身体具足三十六种不净相，九门常流不净，散发着臭味，九门：即是两眼孔；两耳孔；两鼻孔；口与大小便道。《宝鬘论》说：“腹内即粪尿，肺肝等之器，愚者未见女，贪爱彼身体。内腐外皮包，烂尸此自性，显现极丑恶，如何未曾见？”《入行论》说：“长发污修爪，黄牙泥臭味，皆令人怖畏……”这些论典中都说女人的身体是用薄皮裹住的一包不净物。不仅她的身体不净，而且不论对她做什么好事，始终都难以使她满足。使人生贪的少女藏在华丽的衣服与装饰下的，竟是如此令人厌恶的本性。衣服和装饰并不是女人的身体，这一点儿应该善加分析。详细辨别，分析女身的结果，如《入行论》中说：“知己复何能，好色生欢喜？”女身不净，男众也不必为此洋洋自得，因为上述理论也同样适用

观察男身，《宝鬘论》说：“如女身不净，汝自身亦然。”所以，如果经常以智慧来观察，贪欲心自然就息灭了。

壬二、了知欲乐法相而断贪心：

癩虫穿已痛，求安就火边，
止息无由免，耽欲亦同然。

患癩病者的皮肤里面有很多癩虫，经常在皮肤里窜来窜去，癩虫的活动引起病人难忍的痒痛，病人忍受不住就去烤火，这时癩虫会暂时停止活动，患者的痒痛暂得停止，只要离开火边，癩虫就会报复似的，对他施以了更严重的“惩罚”，引生更厉害的病苦。同样，世间凡夫，为了满足贪心而享受世间欲乐，暂时来看好像享受时烦恼没有了，但实际上烦恼非但不会止息，反而会愈加增盛，如同火上浇油，口渴而饮用盐水，只会越发厉害。《佛子行三十七颂》中说：

“一切妙欲如盐水，愈享受之愈增贪。”了知欲乐无法满足、止息之过患后，每个头脑清醒的人当致力断除对它们的贪执。如果了知诸法法相，则能感受无欲的快乐，如《宝鬘论》说：“搔痒则安乐，无痒更安乐，具世欲安乐，无欲更安乐。”

庚二（断世间八法的散乱）分二：辛一、能断对治；辛二、所断恶业。

辛一（能断对治）分二：壬一、真正对治；壬二、对治差别。

壬一、真正对治：

为知真胜理，作意观众事，
唯斯德应习，无余法可亲。

对治世间欲妙最有力的窍诀，即以胜义谛理观察世间法的本质。通过上师与诸佛菩萨的窍诀，了知一切诸法无我、空性的胜义谛理之后，应该时时刻刻

谨慎作意，观察世间万物，持之以恒地修习，自会断除贪执习气，弃舍世间八法。在众多解脱法门中，这是最直接、最究竟的对治方法，修行人必须尽全力去修持。

壬二、对治差别：

若人具族望，貌美复多闻，
无智破尸罗，是人何足贵，
若人无族望，貌丑寡知闻，
有智护尸罗，人皆应供养。

如果一个人，他虽然生于王族等高贵种姓中，相貌端严，名声远扬，广学多闻显密教法，但他如果没有了达诸法本性，没有运用胜义智慧对治烦恼，毁坏了戒律，那这个人学问再多，种族再高贵，相貌再庄严也不足为尊贵，没有人愿意对他恭敬。反之，如果一个人生于贱族，相貌丑陋，寡于听闻，但他具有取

舍的智慧，能护持清净的律仪，大家都会对他恭敬、供养。法王如意宝也常说：“在整个世间上，种族和相貌并不太重要，唯一重要的是清净的戒律与无垢的智慧。”

辛二（所断恶业）分二：壬一、断世间八法；壬二、断除罪业。

壬一、断世间八法：

利无利苦乐，称无称毁讥，
了俗世八法，齐心离斯境。

利衰、苦乐、称讥、毁誉，这八种世俗法，世人特别执著，世人喜欢安乐，都愿意在这方面努力，如果他发现做一件事自己无利可图，也就会当下放弃。现在世间人，对己有利之事都愿意做，对己无利益，则谁都不愿意去做。世人也很欢喜听到别人对自己称赞的话语，不管自己有没有这些功德；遭到讥讽内心

却很烦恼，不论自己有没有这些过失；还是对“誉”（名声）很执著，不愿受到毁谤；自己有了利养就高兴，丧失了就悲伤。而修行人应反其道而行之，应“齐心”离开这些贪执，“齐心”指修治自心，而向清净心看齐，要摆脱世俗八法的束缚，这是唯一的正道。众多的经论中对此多有阐述。《入行论》说：“吾唯求解脱，无需利敬缚。”仲敦巴格西也常说：“世间智者利与衰，苦乐称讥与毁誉，世间八法非我境，一切皆作平等观”。高僧大德为我们定下了这样的标准，但因为分别心还未消尽，世间八法又很会伪装隐藏，所以平凡者很难平息世间八法，不注意就掉进去了。不被世间八法所动，初学者很难啊！但难是难，为了解脱，我们还是应该齐心远离世间八法的境界。

壬二（断除罪业）分二：癸一、正断罪业；癸二、断恶业的利益。

癸一、正断罪业：

再生天乞士，父母妻子人，
勿由斯造罪，狱果他不分。

不要为了再生（婆罗门）、天尊、比丘、父母亲、妻子、儿女或其他人的生活而造罪。为了供养婆罗门、比丘和自己的父母亲衣食，为了抚养妻子儿女而所做的偷盗、杀生等罪业是没有意义的。对父母等都尚且如此，那对其他一般人就更没必要说了。为什么呢？因为业果不虚耗，如影随形，又丝毫不会错谬，必定会成熟。当这些恶业成熟时，自己在地狱中感受难忍之痛苦时，父母、妻子、比丘、婆罗门甚或天神，谁都无法替你分担。愚人啊！既然你愿意为了他们去造罪，那现在就为他们受苦吧！

癸二、断恶业的利益：

若行诸罪业，非如刀斩伤，
待至临终际，恶业果全彰。

于是有人问：“佛教宣讲因果报应，善有善报，恶有恶报，但为什么经常见到有些造恶业者，非但没有受恶报，反而受用越来越增上，而我天天做善事，反而受用越来越少呢？”这是他们对佛法闻思不够深入的原因所致。我们做了杀生、偷盗等恶业，其果报不一定马上成熟，因为业因果的关系相当错综复杂，有些是定业，有些是不定业，有些是今生受报，有些是来世受报的，有些是过几百劫才受的。并不像刀子割切身体，会马上看到血流出来。如同我们种庄稼一样，有些农作物很快成熟，有些需较长的生长期。但无论如何，到了临终之际，你所造的善恶业都全部显现出来以后，依自己的业肯定会感受到果报。

庚三（断除财物的散乱）分三：辛一、总说财物的类别；辛二、别说断除财物散乱；辛三、宣说能断之对治。

辛一、总说财物的类别：

信戒施净闻，惭愧及正慧，
七财牟尼说，共有物诚虚。

对上师三宝的功德和因果真实起信，叫做“信”；从居士到比丘之间所有戒条，及所有断恶行善的戒叫“戒”；布“施”，如同麦彭仁波切诸多论中所讲，分为上供下施两种；“闻”，并不是指听闻世间学问，因为世间知识等听闻得再多，再精通，对解脱也无益。所以，这里的“闻”指广闻显密经续等解脱之法；对己所作恶行，深感汗颜，常自刻责，名“惭”；自己做的错事，感觉愧对别人，名“愧”；能正确辨知一切事物的实相，叫做“正慧”。释迦牟尼佛告诉我们，这叫做“圣者七财”，即成就佛道之七种圣法，《长阿含经》《大宝积经》《大般涅槃经》都有宣说。修行解脱道者，需求的应该是这七种财富。除“圣者七财”外，其他的世间有漏财富是不可信赖的，不是我们所需求的。

辛二、别说断除财物散乱：

博弈乐观喧杂境，懒惰恶友敦亲志，
饮酒非时行六过，此劫芳名尔应弃。

《二规教言论》中为我们指出了六种损害名誉的行为，即：“亲近劣种恶行友，愚人群中欢欣游……白昼饮酒赌博等，沉迷损害名誉法。”此处，龙树菩萨亦为我们宣讲了此损害名誉的六种法，修行人必须加以断除。一、博弈者，即是赌博、下棋、打麻将之类，这些确实没有任何意义，是耽误时间的行为，损坏国王的声誉，影响行者的修行；二、乐观喧杂境者，即喜欢看文艺节目、运动会，或者去歌舞、录像厅等易生贪染之处，人们迷乱于其中不能自觉，反而自以为是，越迷越深；三、懒惰者，对修法懈怠，不精进，是修行的极大障碍，有众多过患，《入行论》中说：“贪图懒乐味，习卧嗜睡眠，不厌轮回苦，频生强懈怠。”“弃舍胜法喜，无边欢乐因，何故汝反

喜，散掉等苦因？”由于对善法懒惰而贪求饮食、睡眠等世间法，不能生起出离心，导致长劫沉迷于轮回大海，受苦无尽，过莫大矣！四、亲友者，“恶友敦亲志”，即因为亲近、依止恶友、恶知识，使我们修行不能增上，反增过患，如《佛子行三十七颂》云：

“交往恶人增三毒，失坏闻思修事业，令成无有慈悲者，远离恶友佛子行。”故应远离恶友；五、饮酒者，饮酒有无量过失，可使人神志迷失，精神恍惚，造诸恶业，《宝鬘论》云：“饮酒世间蔑，误事亦耗财，痴迷行非事，是故恒戒酒。”六、夜行者，此处“非时行”，在藏文当中是夜间行，修行人晚上应在屋中安住，或坐禅或看书，不应该到处去，这样既不会影响他人修行，也不会耽误自己的时间，无垢光尊者教诫说：“晚行乃魔鬼。”所以，晚上不应到处去。

国王啊！这六种行为在今生中会损坏你的名声。藏文本说得更明显，不仅今生损坏你的名声，来世也必然堕入地狱中，所以一定要舍弃。虽然从表面上看是对

国王教诫，但间接也教诫他人舍弃此六种恶行。为什么这样说呢？如佛在经中，通过对文殊菩萨、善现等教诫，而使后世众生得受利益而宣说。

辛三（宣说能断之对治）分二：壬一、对治贪欲的利益；壬二、不对治的过失。

壬一、对治贪欲的利益：

求财少欲最，人天师盛陈，
若能修少欲，虽贫是富人。

世人为了生活，希求财物，但求财之中少欲是最殊胜的，什么叫做少欲呢？即对未得之物不起过分贪心，简言之，善妙的物品自己虽然没有得到，但不会伤心，不去强求，始终泰然自若。的确，少欲之人内心无牵无挂，没有很多的痛苦。释迦牟尼佛在经中告诉我们，少欲者最殊胜，有无量功德，《佛遗教经》中亦云：“少欲之人，无求无欲，则无此患。直

尔少欲，尚宜修习，何况少欲能生诸功德。少欲之人，则无谄曲以求人意。亦复不为诸根所牵，行少欲者，心则坦然，无所忧畏。触事有余，常无不足。有少欲者，则有涅槃。是名少欲。”修行之人，应常修少欲。少欲者知足，有一些财物就满足了，内心常安乐。经中又说：“知足之人，虽卧地上，犹为安乐；知足之人，虽贫而富。”知足者，虽然贫穷，但与世间上富裕者是无有差别的，少欲者与拥有三千大千世界的财富无有差别，是真正的富人！

壬二、不对治的过失：

若人广求诸事者，还被尔许苦来加，
智者若不修少欲，受恼还如众首蛇。

如果有人贪求世间事物，不知满足，则会因此而感受众多痛苦。世间之物永远不会使你得到满足，只会更加增上你的贪心，如《佛子行》云：“一切妙欲

如盐水，愈享受之愈增贪，令生贪恋诸事物，即刻放弃佛子行。”多求之愚人，因不知足而生很多烦恼，

《佛遗教经》中亦说：“当知多欲之人，多求利故，苦恼亦多。”比如富人，虽然富可敌国，但不知足少欲，为如何搜集更多财物而痛苦，甚至夜间仍在苦思冥想，另一方面，因财物太多，又对如何保护财产而苦恼，这是对一般世间人而言，如果修行者贪著欲妙利养，损害之大简直无可言说，吾等大师释迦牟尼佛曾在舍卫国附近一名“无贪庄严”（指舍弃贪欲，庄严净德）的树林中，为一万二千名比丘痛陈利养的危害，佛说：“利养之害，破皮、破肉、破骨、破髓。云何为破？破持戒之皮、禅定之肉、智慧之骨、微妙善心之髓。”总之，广求世欲只会带来痛苦，远离安乐，所以应修少欲。如果智者不修少欲，则会如“众首蛇”一样感受痛苦。此处蛇即指龙，龙经常感受天降热沙于身上的痛苦，头上有两个蛇首的龙，它的痛苦不是很大；如果有三个头，则痛苦要大一些，头越来越

多，感受热沙的痛苦也越来越大。同样，我们财富越来越多，则痛苦亦越来越大。

庚四（断受用的散乱）分三：辛一、断舍妻子；辛二、断除贪食；辛三、断除睡眠。

辛一（断舍妻子）分二：壬一、应舍之妻；壬二、应取之妻。

壬一、应舍之妻：

稟性抱怨如杀者，欺轻夫主如男偶，
纵使片物必行偷，宜可弃兹三贼妇。

龙树菩萨告诫国王说：你娶王妃，一定要观察她对你的政法等各方面是否有利益。有三种女人应该远离，第一种女人秉性恶劣，对家人不好，经常抱怨，对家人如敌人，轻则打骂，重则提刀砍杀；第二种女人自高自大，对丈夫常加欺辱，丈夫就像她的木偶一样毫无自由可言；最后一种女人，贪欲心极重，瞒着

丈夫盗取家里哪怕是很微小的东西，更不要说贵重的物品了。像这样的冤家妇、轻夫妇、盗贼妇，应该加以舍弃。

壬二、应取之妻：

顺若姊妹慈如母，随从若婢伴犹亲，
如兹四妇宜应供，应知此室号天人。

再讲可以娶的四种妻子：有的妻子对丈夫非常随顺，就如同自己是丈夫的姊妹一样，所谓夫唱妇随，这样的妻子可以接受；对丈夫慈爱照料，就如同母亲对待子女，这种妻子亦可接受；还有对待丈夫，就如同婢女对待主人一样顺从的妻子；以及陪伴丈夫如同亲人一样的妻子。此四种妇女犹如天女，国王可以接受。

辛二、断除贪食：

受餐如服药，知量去贪嗔，
不为肥骄傲，但欲住持身。

释迦牟尼佛在经中告诫我们：“汝等比丘，受诸饮食，当如服药。于好于恶，勿生增减。趣得支身，以除饥渴。”病人如果不服药，则病不能疗愈。同样，我们的身体全依靠饮食来维持不坏，我们吃饭也就如同服药一样，应观想我是为了对治烦恼的病而受用饮食。再者，饮食知量也很重要，不要吃得太多，如《宝鬘论》云：“过量身不适。”同样也不能吃得过少，这方面在出家戒律中讲得比较清楚。另外还要去除因为饮食可口而生的贪心和粗劣饮食而生的嗔心。行者必须了知吃饭不是为了脑满肠肥，红光满面，以向人们炫耀。身体肥胖其实为闻思修或世间事都带来了诸多不便。我们受用饮食，只是为了使自己生命得以延续，依此身体作为根本，才有机会渡过生死轮回的大海，到达涅槃的彼岸。

辛三、断除睡眠：

勤躯度永日，于初后夜中，
眠梦犹存念，勿使命虚终。

我们应该恒常驱使自己的身体，每天在修行、念经等有意义的善法中度过，不应该贪著睡眠，浪费了生命。诚如经中所说：“汝等比丘，昼则勤心修习善法，无令失时。初夜后夜，亦勿有废。中夜诵经，以自消息。无以睡眠因缘，令一生空过无所得也。”

在藏文颂中，还有白天不能睡觉之义。我们很多人养成了睡午觉的习惯，这种习惯很不好，应该去掉，因为白天睡觉会减少自己的智慧，浪费修行的时间。修行人应当依据佛经所说，将夜间分成三份，其中初夜、后夜精进修法，唯用中夜进行休息，休息之时亦非在无念当中昏然而睡，应该忆念三宝功德，或对《虚幻休息》中所讲之八大幻喻中的任意一法忆

念，或忆念阿弥陀佛之名号、身相等。可是世间人多不知此理，正如《格言宝藏论》中云：“不察有益和无益，不求智慧不闻法，唯有寻求充腹者，真实一头无毛猪。”那些愚人对法不作观察有益无益，也不去精勤闻思希求智能，只是如猪一样，吃饱了无事就呼呼大睡，虚耗人生。我们在人间的生命是有限的，极其短暂的，一旦失去则很难再复得，所以一定要珍惜此生命，断除贪睡之乐，精进闻思修行，为后世义利做好准备，使生命放射光辉。

己二、修四无量：

慈悲喜正舍，修习可常研，
上流虽未入，能生梵世天。

修习禅定波罗蜜多，必须修四无量心，因为后者是前者的加行，在《普贤上师言教》与《大圆满心性休息》中，都广讲了四无量心的功德及必要。

什么叫四无量心？在《大圆满心性休息》中说：

“如是已具皈依者，慈心大地开悲花，喜心凉荫舍净水，为利众生修自心。”即慈、悲、喜、舍四种，因以无量之众生为此四心之所缘，能牵引无量之福，招感无量之果，故名为四无量心。

慈心者，愿一切众生得到安乐；悲心者，愿一切众生离开痛苦；喜心者，见众生安乐内心欢喜；舍心者，舍弃对亲友之贪、对怨敌之嗔，而于大悲境中平等而观。四无量心具足无量的功德，我们应常时修习，若与菩提心相应，则为得上流无上佛果的因。即使未得到无上佛果，依此功德亦能转生到梵世天，享受无量的安乐，不会堕入恶趣之中。此理《心性休息》中亦曾宣说：“若与解脱道脱离，则四梵住三有因，灭道所摄此四者，越过有海四无量。”为了后世的利益，我们应精勤修习四无量心。

戊二、正行：

舍杂欲苦寻喜乐，随业当生四地中，
大梵光音及遍净，广果天生与彼同。

修习四无量心的禅定，遣除贪欲、痛苦、欢喜、乐执四种违缘，可得四禅天。舍去世间贪欲获得第一禅，升大梵天；断除痛苦获得第二禅，升光音天；断除寻喜获得第三禅，升遍净天；断除执著安乐获得第四禅，升广果天。依靠此四种禅定善业的力量，我们可以生在这四天中。禅定波罗蜜多主要使心寂静，心若静，则可成就四禅天，在这个基础上自然能得到很多的神通神变。四禅属于寂止，是一种世间的修法，不能究竟断除烦恼，如果以胜观的智慧来摄持才可以得到究竟解脱。

戊三（后行）分二：己一、善恶的辨别；己二、禅定的障碍。

己一（善恶的辨别）分二：庚一、善恶的轻重；

庚二、微小罪业不能害大善业。

庚一、善恶的轻重：

若恒修对治，德胜愍众生，
此五行为善，不行为大恶。

《地藏菩萨本愿经》云：“阎浮众生举心动念，无非是罪。”试观我们平日所作所为，善业少且微，恶业多且重。为了改变这种情况，我们先应了知善恶业轻重之差别，为了便于辨别，龙树菩萨在此处分析了业的五种条件：恒、修、对治、德胜、愍众生。所谓恒，是恒常不断。以放生之善业来说，我们经常放生，也经常想着放生的事情，并不是偶然一次、二次，这叫做“恒”；二者修，是忆念之意。如我们在什么都不想的无记状态中放生，虽有些功德，但不会很大，因此我们放生时，应该忆念放生功德；三者对治，即为修善法而对治违缘，比如依对治遣除烦恼，则智慧自然生出，又如放生时，应将阻止自己放生的

众多违缘遣除，顺利获得放生功德；第四德胜，指功德殊胜的福田处，如于上师三宝前献供或承事，功德极大，因是殊胜福田故；五者愍众生，对众生以悲愍、饶益心而造善，获利巨大。总之，我们做什么善事，应时间持久，经常忆念，修持对治心，具殊胜福田，对众生有利，具足此五种条件的福德无有限量。

反方面讲：以杀生作比喻，第一，恒时喜欢杀生；第二，经常忆念杀生的好处；第三，对他人劝诫充耳不闻，继续杀生；第四，牵涉到福田方面，比如上师告诫你不杀生，你非但不听，而且对上师诽谤，继续杀生，或于寺庙等处杀生；第五，对众生没有一点悲愍与同情，任意宰割。具足这种条件的罪业极重。

庚二、微小罪业不能害大善业：

雨盐咸少水，岂若泻江池，

纵令微罪业，善大殄应知。

盐放进少量水中，可使水变咸。如将一斤盐，倒在一锅水中，则全成盐水，但将这一斤盐倒入恒河等大江大河中，则根本无法感受到盐的味道，因为水太多而盐太少之缘故。

同样道理，我们因无明而造的一些比较轻微的罪业，就如同那一斤盐，而我们所造巨大的善业，就如同大河水一样，怎么会被染污呢？小的罪业，根本无法摧毁大的善业，反而自己大的善业会摧毁或压制轻微的罪业。《入菩萨行》云：“菩提心如末劫火，刹那能毁诸重罪。”菩提心这种大善的功德无量，连很重的罪业在刹那间都能摧毁，何况小罪业？我们在修行当中，有时难免产生些恶分别和邪见，但如果我们每天大部分时间都在积累闻思、修行、发菩提心、修持空性等大善业，这点轻微罪业便无法伤害我们了。

己二、禅定的障碍：

悔掉举恶作，昏睡欲贪疑，
如斯五盖贼，常偷诸善利。

我们修禅定时，有五种障碍，使禅定不能生起增上，即是后悔掉举（这里悔和掉举合为一种）、恶作、昏睡、欲念和怀疑。一、“后悔掉举”，其中后悔指对以前已做的善法生后悔心，掉举即心向外散乱和躁动不安；二、“恶作”，心中充满不满和不愉快，使他在修行中生起各种烦恼，生起对众生作损害之恶念；三、“昏睡”，昏是心内收，睡是贪睡眠，二者全是内心里的一种疲倦或昏沉；四、“欲贪”，因贪世间的各种欲妙，而对禅定产生障碍；五、“怀疑”，对因果法、上师、三宝的功德，以及修行解脱等方面产生怀疑。

这五种障碍能盖覆我们的心性，使善法不生，能

如贼一样偷走我们的善法功德，比世间小偷可要厉害得多。所以应恒时对治此五种障碍，使善业增上。以上禅定波罗蜜多已宣讲毕。

丁六（般若波罗蜜多）分二：戊一、略说信等五道；戊二、广说正念等智慧。

戊一（略说信等五道）分二：己一、信等五道；己二、依靠对治断除骄慢。

己一、信等五道：

有五最胜法，信勇念定慧，
于此应勤习，能招根力顶。

般若波罗蜜多是一地以上菩萨所得之智慧。若欲得到般若智慧，必须先圆满前面的加行道。加行道又分为暖、顶、忍、世第一法，依修持五根、五力而获圆满。

圆满加行道应修的五种最殊胜法要，即信、勇、念、定、慧。信，对三宝因果以及深法（如空性）生起信心；勇，对善法生起欢喜心而勇猛精进地修持；念，对善法恒时忆念不遗忘；定，一心不乱地专注所缘境；慧，能辨别佛法、圣教的意义。对此五胜法精进修学，可以圆满得到五根、五力。在加行道的暖位和顶位时，得到信、勇、念、定、慧等五根；在忍位和世第一法时得到信勇等五力。资粮道和加行道同属于世间大道，而以加行道为胜，加行道中的世第一法是加行道的极顶，也是世间道的极顶。为了达到此种境界，我们应该精进修习此五胜法。如果不具此五胜法，修习佛法根本不可能成佛。所以此五胜法既然如此的重要，那么自己若不具足，应尽量使生起；若仅具足少分，应祈祷上师三宝，使其增上。

己二、依靠对治断除骄慢：

病苦死爱别，斯皆自业为，

未度可勤修，对品忘娇恣。

修行人修法过程中，最忌生起傲慢心，因为傲慢会障碍我们的智慧，使我们变得无知，所谓“我慢高山，德水不留”，所以我们应勤修对治。

在没有观察之时，我们经常以身体健壮、年轻有为等作为骄傲的资本。但只要我们静心想一想，这些终有一天会变坏的无常法，有什么可值得骄傲的呢？世间上的各种疾病、令人畏惧的死苦、衰老之苦及爱别离苦等极难忍受的痛苦，是由自己前世所造恶业招感而来，自己既有这些恶业，又有这些恶业生出的痛苦，并且还没有从中度脱，那就应该精进修持，对治娇恣。如此长时修持，则不会再有什么骄傲。比如，本以为自己身体很好，但转念又想到这都是不定法，也难免不生病，或认为自己年轻有为，但总有一天亦会变老……总之，依靠世间上的种种痛苦来修对治，可息灭娇恣和傲慢。

戊二（广说正念等智慧）分二：己一、一切有寂的根本为智慧；己二、宣说需求智慧。

己一（一切有寂的根本为智慧）分二：庚一、善趣根本为世间正见；庚二、解脱根本为出世间正见。

庚一、善趣根本为世间正见：

龙树菩萨在《宝鬘论》中说：“无见堕恶趣，有见趋善趣。”即没有世间因果正见的人难免堕入恶趣，而有因果正见的人则能往生善道。世间正见极其重要，若不具足，做什么善法都不能解脱恶趣。今已至末法时代，五浊深重之时，众生寿命短暂，智慧浅薄，烦恼极其深重，所作所行多不如法，因此具有世间正见就更显重要，欲得生善趣者应励力从心底生起。

若恃天解脱，尔当修正见，
设使人行善，邪见招恶果。

你如果想得到暂时善趣的人天福报，以及希求究竟的解脱，都应该努力修持世间正见。所谓的世间正见并不是指大中观的见，亦不是指大圆满的见，而是指承认有生死轮回、三世因果等，并且对此深信不疑。与之相反，我们如果认为前世后世不成立，善恶果报只是一种说法，大概不是真的等等，有了这种想法即叫做世间邪见。若自己生起诸如此类世间邪见的当时，你所有的善根就都已经被摧毁了。还有些不明道理的出家人认为，我只要守持好别解脱戒就可以了，至于邪见难免不生，可能不太要紧。但实际这是一种错误的想法，因为出家人犯了别解脱的支分戒还可以忏悔清淨，不用重新受戒，而如果生了邪见，别解脱戒就从根本上失坏了，因为毁坏戒律的根本因有三个，其中之一就是邪见。一旦你生起了这种邪见，不论你持居士戒，还是出家戒，虽然没有发现犯根本戒等，但戒体已经失毁了。依藏地明朗大师等律师的观点，你必须依靠仪轨来重新受戒，但也必须是你的

邪见已彻底灭尽之后才行。又如果我们抱着邪见，去做一些如顶礼供养上师等善行，但这些善行不但不会成熟善果，反而会为自己招来地狱等恶果。荣敦大师说，如果生了邪见，以前布施等善法的功德非但不能现前，反而全都隐没，邪见将把自己投入地狱之中。这也是龙树菩萨等高僧大德反复教诫后学不能生邪见，要积极护持自己正见的原因所在。

相续中有大圆满、大中观见解的人，在世俗中仍一定要承认因果轮回。如果因为业力显现，生起邪见时，自己不能坐视不理，应励力忏悔，使之清净。

庚二、解脱根本为出世间正见：

无乐常无我，不净审知人，
妄念四倒见，难苦在兹身。

什么是出世间正见？世俗当中又分为胜义谛和世俗谛，世俗中的胜义谛即为出世间正见，如无我见、

空性见，还有不净见和无常见等。因为是从出世间的角度来衡量诸法的本体，所以名为出世间正见。

展开来讲，我们行持佛法者应该了知一切轮回没有快乐。当我们修习四正念时，其中有一个觉受正念，通过修习觉受正念了知一切觉受是痛苦的本性，无有安乐可言。

人们享受世间欲妙，误以为是安乐，但华智仁波切早在《普贤上师言教》中指出，世间一切有为法皆是痛苦，无一安乐之法。除此之外，也应知一切世间有为诸法是无常的本性，恒常不变的法在器情世间都是找不到的。人们执著种种法，都由我执而起，但观察时却得不到我，如观察人无我方面，此身体由三十六种不净物组成，显然不是我，但除了身体之外更找不到一个我，所以说无我。了知世间法不乐、无常、无我、不净四种称为出世间正见。因为众生未证悟人、法二无我，而虚妄分别，所以颠倒执著，无常

执为常，不乐执为乐，无我执为有我，不净执为净，此常乐我净四种称为四倒见。如果不远离四倒见就会遭受世间上难以忍受的痛苦，所以修行人观察不乐、无常、无我、不净的出世间正见很重要，在此基础上，才可以证悟真实胜义谛。

己二（宣说需求智慧）分二：庚一、宣说正见；庚二、宣说正道。

庚一（宣说正见）分二：辛一、抉择人无我；辛二、观察五蕴。

辛一、抉择人无我：

《入中论》里观察人无我的方法和本论中抉择人无我的方法基本上相同，《入菩萨行》则有所不同。

说色不是我，我非有于色，
色我非更在，知余四蕴空。

我等大师释迦牟尼佛在经中宣说，五蕴当中的色蕴并不是我。《入菩萨行》中这样抉择的：“齿发甲非我，我非骨及血，非涎非鼻涕，非脓非黄水，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。”如此详细观察后，得出结论，即色蕴肯定不是我。如果色蕴是我不成立，那身又如何具足呢？肯定不具足。如果我是实有存在的，则可以说这是我的手等，但现在我都找不到，那我的身体更不成立，如石女的儿子一样。色和我不是以能依所依的方式而存在，如果色和我是能依所依的方式存在，则我应该依靠色而存在，或者色应依靠我而存在。但这种存在亦不成立，因为我不成立，那色又如何依靠我呢？这是一种观察方法。以四种方法来抉择我和色没有任何关系，以这种方法来推理其他受等四蕴，最后得到我是空性的见解。

众生由于无始以来无明等迷乱习气严重执著我

是实有存在，但真正观察时，我仅是假名而已。如说手足等分支是我，那么以头作比喻，如果头是我，那头发掉了一根，则我就不圆满了，但实际上即使头发全掉，众生还是以为“我”圆满无缺，所以这种执著是错误的。然后再对认为“我遍于全身”这种观点来进行观察，手足等支分都住于各自的位置上，那么“我”，到底在哪个位置？全身由各支分组成，如果分开时不见“我”，那么组合在一起就更不可能有了……以这种中观推理来观察，不论理论家还是哲学家，通过辩论都不能成立“我是存在的”观点。我存在的理由，任何人也无法找到。抉择人无我到底有何必要呢？因为众生无始以来执著有我，不知我是不成立的，由于这种实执将会使众生永远沉于轮回，得不到解脱，所以诸佛菩萨以中观理论教我们抉择人无我，破除我执走向解脱。

辛二、观察五蕴：

不从时节生，非自然本性，
非无因自在，从愚业爱生。

很多外道对众生五蕴如何产生说法不同。有些说是从时节中产生五蕴，而且是常有的。这种说法不正确，如果五蕴是从时节中产生，而且常有，那么，可以推知既然果（五蕴）是常有，那么因（春等时节）也必须常有，但为什么春天不是常有的？若因（春等）是变化的，那果（五蕴）为什么会是常有的？肯定不会，所以五蕴亦非常有。有些说，自然本性当中产生的，如数论外道说是从自性、神我中产生，此说法在《入行论·智慧品》中已广破了，此处从略。有些外道说是无因而生，如顺世外道说我无缘无因而生，此亦不正确，如果不需各种因缘而生，为什么火焰不能生黑暗呢？有说是大自在天所生，但反复观察亦不正确……那我究竟从何而生呢？佛教观点是以十二因缘当中的无明愚痴业等作因，然后，如轮一样流转而生。首先

有愚痴，然后有爱，最后对爱产生执著，以此缘起产生无明。在显现上是烦恼无明所生，并不是外境地水火风，亦不是世间天等所造。但在究竟智慧面前，我和众生都不存在，是空性的。

庚二（宣说正道）分三：辛一、道的违品为三种结；辛二、道的正品顺缘为精进；辛三、道的本体为三学。

辛一、道的违品为三种结：

戒禁见身见，及毗织吉蹉，
应知三种结，能缚木叉门。

我们修道过程中有三种最大障碍法，即戒禁取见、萨迦耶见和犹豫三种结。为什么称为“结”呢？因为对三界轮回没有生起真实的厌离心，所作所为与佛所说离欲出离等法背道而驰，所以被束缚于三界轮回当中，一直不能出离，就像疙瘩无法解开，故名

为结，亦有障碍之义。此三种结在凡夫相续中根深蒂固，很难断除，直到得到一地菩萨时，才能全部断除，如《入中论》云：“生于如来家族中，断除一切三种结。”下面详说三种结：（一）戒禁取见者，本来是想学习正确的见解，行持清净的戒律，但是由于错皈依了外道，而受持邪见解和邪戒律，如外道行持的火瑜伽或水瑜伽，这种修法得不到解脱。如同一人欲去某地，但在路途中迷失了方向，不能到达目的地；（二）萨迦耶见者，亦名身见，是由于无明习气把整个五蕴执著为我。如果不断除对五蕴的执著，就得不到解脱，所以身见是必须要断除的。如同一人不知道目的地的所在；（三）毗织吉蹉者，即犹豫，对佛法和圣果生起怀疑，暗思：我如此修持会不会得到佛果？因果是否真实……这种人无法得到解脱果。就如同行者欲去某地，但又对目的地去与不去、有无意义等生起犹豫，那他是去不了的。戒禁取见、身见、犹豫是我们修行过程中三大违缘障碍，如果没有

断除，则能将我们解脱之门关闭。故应励力断除三种结，敞开众生解脱的大门。

辛二、道的正品顺缘为精进：

解脱终依己，不由他伴成，

勤修闻戒定，四真谛便生。

此颂为我们开示了修持佛法当依精进之理。虽然本师释迦牟尼佛及诸大善知识，以无上的大慈悲心为我们转了甚深的法轮，传授了稀有的教言，但解脱还是需要自己精进努力去行持才能得到，若对修法不精勤，没有出离心和菩提心，整天放逸睡眠而希望得到解脱，是根本不可能的。虽然上师们很慈悲，但此“慈悲”乃是以悲心摄受，为弟子传深教授，辨取舍境，依如来教示解脱道，除此之外哪有其他悲心。所以解脱还是依自己努力精进，无法依靠他人帮助，如云：“我为汝说解脱法，当知解脱随自转。”故应精

勤闻思，修持戒定慧三学，对应了知的苦、应断的集、所希求的灭、所依靠的道等四种真谛认真修学，力求证悟其本性。

辛三（道的本体为三学）分二：壬一、总说三学；壬二、别说慧学。

壬一、总说三学：

增上戒心慧，兹学可常修，
百五十余戒，咸归此三摄。

我们修行过程中，应清净戒律，恒常修习三摩地（心学），成熟辨别诸法实相之慧学，此戒定慧三学我们应该经常修习，使其增上。为什么呢？因为我等大师释迦牟尼佛宣说的所有佛法内容，全部可以归纳在三学当中，除三学外再没有其他的法，所以高僧大德对戒定慧三学极其重视。小乘出家比丘戒二百五十条，以及比丘尼戒、大乘菩萨戒等都为三学所摄，所

以增上三学，对修持佛法极为重要。

壬二（别说慧学）分二：癸一、生起出离心；癸二、趣入涅槃。

癸一（生起出离心）分二：子一、厌弃今世；子二、出离轮回。

子一（厌弃今世）分二：丑一、略说；丑二、广说。

丑一、略说：

于身住身念，兹路善修常，
如其亏正念，诸法尽沦亡。

龙树菩萨告诫我们：护持正念很重要。对身体应该经常以正念观照，如常以智慧观察身体来源，身体结构，以及身的本性。首先观察身之来源，它是父母不净种子所生，故来源不净，《宝鬘论》云：

“精血混合中，不净种子生。”又观察身结构，是由三十六种不净物所成，论云：“由彼不净聚，湿皮所缠裹。”继而观察身之本性也是不净，如《入行论》云：“宜人冰片等，米饭或蔬菜，食已复排出，大地亦染污。”身体暂时的本性是不净，究竟本性为无生的空性。这样观照身、口、意生起出离心的坦途，应该善于修持。恒常观照使正念不失。因为如果正念亏损了，那其他的善法也就全部灭亡了。

丑二（广说）分二：寅一、寿命无常；寅二、人身难得。

寅一（寿命无常）分四：卯一、死期无定而观无常；卯二、决定死亡而观无常；卯三、依其他理而观无常；卯四、无常的结尾。

卯一、死期无定而观无常：

寿命多灾厄，如风吹水泡，

若得瞬息停，卧起成希有。

三界六道众生，有生必有死，一切皆是无常的本性。《除忧书》云：“地上或天中，有生而不死，此事汝岂见，岂闻或生疑。”生已必定要死亡，生而未死者，这种事例不说见到，就是连听都从未听过。尤其南赡部洲人寿命无定，违缘灾难很多，以生病、战争、地、水、火、风四大等违缘，随时都有失去宝贵生命的可能，诚如《地藏经》中所说：“无常大鬼，不期而到。”我们的寿命如同大风中的水泡一样，马上就会破灭，其他经中也讲过生命犹如风中的油灯，很短的时间内便会熄灭。佛经云：“人命在呼吸间”，刚才还在一呼一吸，仍然停留于今世，但是呼吸一停，就马上到后世去了，所以人们在熟睡中未死，清晨仍能起床，诚为稀有之事。藏文《亲友书》中的此颂是：“寿命多害即无常，犹如水泡为风吹，呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇！”已经了知死期无定之

理，宜当精勤修习。

卯二、决定死亡而观无常：

卒归灰燥烂，粪秽难久持，

观身非实法，灭坏堕分离。

众生对自己的身体非常执著，时时刻刻中严加保护，又怕受热，又怕遭寒，稍有不顺便心中忧虑，唯恐失去此身，为了此色身的延续，因此也不断地造了很多恶业，但这粪秽之身，最终会坏灭，其归属于何处呢？有的人死后，身体被火葬变成了灰尘；有些被制成干尸；有的扔在水中或埋在地下，慢慢地腐烂；有的扔到尸林中，成为老鹰等之食物；修行很好者不舍肉身飞往净土，或直接变成虹身……总之，这个身体极难长久安住，一定会失坏，没一点儿可靠性。百年之后，我们肯定都已不复存在，所以对此身不应执为常有，不能认为此身如同金刚一样无能摧坏。应经

常观察了知此身是无实法，是坏灭的本性，分离的本性，总有一天此骨肉等所组成的身体会与我们分开，支离破碎。所以对此身体不应生贪执，应借用它精进修持正法，利益我们的今生后世。

卯三、依其他理而观无常：

大地弥卢海，七日出烧燃，

况此极微躯，那不成煨烬？

以众生福德所感而成的四大洲，坚硬的金刚大地，妙高的须弥山（弥卢），以及深不可测的四大海等外器世间，当坏劫到来七个太阳齐出之时，初禅天以下的器世间不是一刹那全皆烧毁了吗？在《地藏经》中说此世界坏时，地狱有情业报未尽，则以业力移向他方世界，待此世界又成时，再转移回来。既然如此坚固的器世间都会毁灭，更何况我们如蚊虻一样微不足道的身躯，难道会恒常不坏，不被无常所吞吗？绝

对不可能，此身一定会坏灭。无垢光尊者在《如意宝藏论》亦如此说：所有在世间的人，一百年中全部都会死亡。还说：众生所依非常庄严的四大部洲等器世间亦是无常像水泡一样，自己的身体有什么可靠的。所以应了知我们的躯体是没什么可靠的。

卯四、无常的结尾：

如是无常亦非久，无归无救无家室，
生死胜人须厌背，并若芭蕉体无实。

总而言之，三界内外器情世界诸法都是刹那刹那坏灭的无常法，不能成为长久的依靠处，很快的时间内就会毁灭。有些现象，从表面上看是很坚实的，但从其本体上观察，亦不离无常本性，佛经中亦说：“三界无常如秋云，有情无常如水月。”三界轮回无一点坚实，全部是无常的，犹如秋天的云一样，突然地生起，又马上消散了。有情众生犹如水中月影，平静时

月现水中，微波稍起，则消失不现。

最后无常到来之时，无有一法你可以依靠，也没有谁能救护你，亦没有什么房子可供躲藏，即使你钻入无缝铁箱中，外边成千上万勇士围绕，亦无法躲避此无常大鬼。无论以什么样的方法，多么大的悲心，也不能让你不死，即使药师佛亲自来到你面前，也救护不了你，这就是无常的本性啊！因此，胜人（乐行王）你要厌弃，远离如芭蕉树一样无实义的生死轮回。芭蕉树，从外面看倒也颇为庄严，但当你将其皮一层层剥开，到最后却得不到一点儿实质。同样，轮回诸法从外表上看也很有诱惑力，但当你通过智慧一观察，就会得到毫无意义、充满痛苦、急应出离等结论，也因此让修行人明白，从根本上舍弃轮回才是最明智的选择！

寅二（人身难得）分三：卯一、总说人身难得；卯二、顺缘依止四轮；卯三、违缘离八无暇。

卯一（总说人身难得）分二：辰一、以喻说明人身难得；辰二、得人身不应造恶业。

辰一、以喻说明人身难得：

海龟投木孔，一会甚难遭，
弃畜成人体，恶行果还招。

本师释迦牟尼佛曾在经中以海龟值遇木孔之喻说明人身难得。假设整个三千世界成一大海，波涛汹涌，海上有一轭木，木上一孔，木轭随波四处漂荡，海底有一盲龟，每百年上升海面一次，与木轭极难相遇，其头颈从木轭孔出更是难上加难，众生从无际的轮回中得到善趣的人身较之更难。不说从地狱、饿鬼中解脱，就是从畜生道中解脱也是相当困难的，佛经中曾经记载：一次，佛与众弟子出游，途中见一窝蚂蚁，佛陀感慨。阿难尊者请问因缘。佛说这些蚂蚁因为执著身体，七佛出世，还是蚁子之身。从这个公案中可知，从畜道中解脱，得到人身是多么困难。而且

即使我们从畜道中解脱，得到珍宝人身，也会因为相续中善根太浅，不断生起邪见，造作恶业，不久又复堕落回畜生等恶趣中。正如《四百论》中说：“由于诸人类，多持不善品，以是诸异生，多堕于恶趣。”世间中的人，由于大多听闻、实践佛法不够，那他们将来果报与归处又是什么呢？肯定是三恶趣。所以，国王啊！你应该精进修习佛法，以免将来堕落恶趣。

辰二、得人身不应造恶业：

金宝盘除粪，斯为是大痴，
若生人作罪，全成极蠢儿。

如果有人用价值昂贵的黄金盘来倒粪土，大家都会认为此人太愚痴了。同样的道理，如果我们依往昔善业得到的珍宝人身，去造流转恶趣的罪业，也是同样的愚蠢。以前噶当派的格西普穹瓦曾说：“得到人身没有造善业，就如同虽有金盘但没有使用一样，

得到人身而去造恶业，就如同将金盘换成毒药，损伤自己的身命一样。”在轮回的苦海当中，由于往昔所积集的无量善业和福德，才得到今天的人身，若善加利用精勤修法，则后世暂时与究竟的安乐都可以得到；若依此珍宝人身造下恶业，后世只有感受无量的痛苦，白白浪费了如金盘似的人身，便如《入行论》云：“既得此闲暇，若我不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。”故得到人身，不应为了现世欲乐而造恶业，应该作长久打算，为了真实的安乐而修持正法。

卯二（顺缘依止四轮）分二：辰一、宣说四轮；辰二、依止善知识。

辰一、宣说四轮：

生中依善友，及发于正愿，
先身为福业，四大轮全获。

我们修持佛法需要具足很殊胜的因缘，顺缘是成

就解脱和涅槃的根本。世间顺缘最主要的有四种，称为四轮。之所以称其为轮，是因为依靠车轮可以到达目的地，而依此四缘可以使我们到达解脱的涅槃城，故名为轮。第一种轮是生中土。中土又分为地界之中土和佛法之中土两种，贤劫千佛成道之处，是南赡部洲的中心——印度金刚座，围绕金刚座的印度诸城市为地界之中土；凡是有佛教正法安住之处，即为佛法之中土。此处中土指佛法之中土，我们生于佛陀的教法与证法兴盛的地方，能听闻佛法，见到佛陀的四众弟子，已为具足第一个顺缘，虽然在座弟子中，有的生于边地，但以善缘已来到了这里听闻佛法，也算已具足了第一轮吧！第二轮是依止善友，此善友包括善知识和善道友二义。经常依止具足法相的善知识和有正知正念的道友，对你的见解和修行都有很大的利益，我们来此依止金刚上师法王如意宝和诸多具足功德的道友，已具足了第二个顺缘；第三轮是发正愿，一切诸法愿为先导，有了愿力后，再去实行，必会得

果，所以发正愿是相当的重要，我们学院，每天念《普贤行愿品》等殊胜愿文，已经具足了第三个顺缘；第四轮是前世造了福业，如果前世没有修很大的福德，今生当中是根本遇不到佛法的。而我们现在已经遇到如此殊胜的大圆满，所以推知前世一定造过很大的福业，如此已经具足了第四种顺缘。

此四种顺缘必须全都具足，犹如汽车的四轮，缺一不可。同样，缺一种顺缘，我们修行都很难成就，如未生到中土，则连佛法都难以闻到，修行等更如空中摘鲜花一样……现在我们已四轮全具，已具足了解脱的四种根本因，只要肯精进修行，就会顺利到达解脱城。

辰二、依止善知识：

佛言近善友，全梵行是亲，
善士依佛故，众多证圆寂。

本师释迦牟尼佛曾在经中告诉我们，应该亲近善友。麦彭仁波切亦说，所有的解脱功德，都依靠善知识和善友。依止善知识与善友，对修行者非常重要，自己的过失，依善知识与善友会逐渐消除。依靠善知识善友之力，能使自己生起功德逐渐增上，臻至圆满，犹如一般树木放入檀香林中，时间久了也会具有檀香味，所以乃至未得究竟菩提之前，都应依止善知识与善友。此中“全”为“一切”之义，“梵”指“涅槃”，“行”是“行持”之义。也就是说一切行持涅槃道的善知识都应该亲近依止，依止善知识和善友也就是依止了最究竟的涅槃。如阿难尊者曾在佛前说过：“世尊，我现在知道依止善知识和善友是多么的重要，在修持佛法中，大部分都是依靠善知识和善友。”但世尊却说：“不对，你这种说法完全错了，应该是全部依靠善知识和善友。”

以前很多的高僧大德和贤善士们都是以释迦牟尼佛为自己的善知识，得到圆满的证悟和究竟的解脱。

如果没有大善知识释迦牟尼佛的引导，他们都无法得到解脱。故依止善知识和善友极其重要，是一切解脱的根本来源，所以应恒时依止亲近。

卯三、违缘离八无暇：

邪见生鬼畜，泥犁法不闻，
边地蔑戾车，生便痴哑性，
或生长寿天，除八无暇过，
闲暇既已得，尔可务当生。

有八种违缘，使我们无有时间修法，即是：生于邪见、旁生、饿鬼、地狱、暗劫、边地、暗哑、长寿天八处，无有闲暇修持正法。

一者邪见，如果生为外道或随顺彼见，则自己相续已被邪见所染污，对佛之正法生不起信心故，无有闲暇修法；二者若生于饿鬼道中，由于业力所致，不说得到稍许饮食，就连水等名字亦很难听闻，或者虽

然见到流水鲜果，也立即因业力而干涸，不得受用，备受饥火焚烧之痛苦，无有空闲修法；三者若转为畜生中，自己无有自在任人役使鞭打，互相之间食啖残害，种种痛苦常逼恼身心，无有空闲可以修法；四者若堕于泥犁（地狱）之中，日日夜夜备受寒热等痛苦，无暂停时，故亦无有空闲修法；五者若生于暗劫中，连三宝名字亦听闻不到，远离正法之光明，亦无有机会修法；六者若生于边地，无有佛法之光明，不知取舍善恶，将不善业认作是善业，所行不如法，故亦无有空闲修法；七者若生为喑哑者，则于正法闻说观修等皆不能行持，故亦无有空闲修法；八者若生于长寿天，在无念之中度过数劫，一旦业报尽后，因生邪见亦堕入恶趣，故亦无有空闲修法。

现在国王你既然已经断除了此八种无暇的过患，得到了可以修持佛法的闲暇人身，你就应该万分珍惜，于时时刻刻中精勤观修，务必使相续中速速生起勇猛的出离心、无上的菩提心和深广的智慧等，以此

来越过如同火宅般的轮回。

子二（出离轮回）分二：丑一、略说；丑二、广说。

丑一、略说：

爱别老病死，斯等众苦处，
智者应生厌，说少过应听。

轮回的本性是痛苦，麦彭仁波切在《智者入门》中说：三界轮回的众生恒为三苦所逼迫……三苦即是：变苦、苦苦和行苦。变苦者，前时安乐，瞬间即变成痛苦，如米拉日巴尊者的伯父家，早晨娶儿媳还沉浸于快乐中，傍晚时房倒人亡，痛苦无限；苦苦者，前边之痛苦未除，后面之痛苦又降临，如同癩病人又生毒疮；行苦者，虽然自身受用妙欲感觉安乐，但其受用等实为苦恼因，必将感受痛苦。比如受用饮食时感觉不是苦，但是因在耕种时伤害了众多生命，

吃饭如吃虫粉，因此将会感受无量苦报。在此三根本苦之上还有爱别离苦、老苦、病苦和死苦等无量痛苦，全都极其难忍。有智慧的想得到解脱的行者，对充满了痛苦的三界轮回，怎么还能安住其中，不想出离呢？为了使我们生起厌离心，龙树菩萨下面再稍微为大家广说轮回的过患，真实为了解脱而修法者应该仔细谛听。

丑二（广说）分二：寅一、轮回虽现安乐无可信；寅二、思维广大轮回痛苦之理。

寅一（轮回虽现安乐无可信）分二：卯一、无可信之理；卯二、应当精勤修法。

卯一（无可信之理）分四：辰一、亲怨不定；辰二、贪欲不足；辰三、后际不定；辰四、高下不定。

辰一、亲怨不定：

母或改为妇，父乃转成儿，

怨家翻作友，迁流无定规。

在无始的三界轮回长流中，众生以各自不同的业力和因缘辗转漂流，在此过程中相互为亲为怨不能决定。今生自己的亲友以前世和来世的角度来观察，有可能是或将成为自己的怨敌；前世的怨敌，此世也可能成为自己的亲友。所以前世的母亲今天成为自己的妻子；前世的父亲今生转为自己的儿子；怨恨的敌人成为自己的朋友……《普贤上师言教》中有这样一则公案：一日，嘎达亚那尊者外出乞食，在一花园中，看见花园主人怀中抱着她的孩子，正在津津有味地吃鱼肉，吃剩的鱼骨头丢在地上，引来一只母狗啃食，主人很不高兴，以石头狠打母狗。尊者以神通观察发现那条鱼是施主的父亲转生，旁边的母狗是施主的母亲转世，怀中的孩子是前世杀害她的仇人转世来偿还宿债。尊者十分感慨地说：“食其父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有。”

从这个公案也可以知道，轮回之法迁变流转，亲怨之间没有一个定规可循。

辰二、贪欲不足：

——饮母乳，过于四海水，
转受异生身，更饮多于彼。

众生在三界苦海中连续不间断转生，漂浮不定而受苦。轮回是无始的，没有一个开端，众生转成人时所饮母亲的乳汁聚集在一起，其量已经远远超过了四大海水。从前玛吉拉准卓玛亦说过：我们因为忍受不了爱别离苦而哭泣，所流之眼泪如果能聚在一起，其量亦超过四大海水。因为得到善趣人身机会较少，大部分时间都住于三恶趣中，那么在受生饿鬼时所饮的脓血，受生地狱有情时所饮之烱铜更是远远超胜了受生人时所饮母乳之量。

如果今生当中没有好好修持佛法，没有断除轮回

的根本，将来还会继续在无边无际的轮回中沉浮，感受更多的痛苦。

辰三、后际不定：

过去——一生身骨，辗转积若妙高山，
地土丸为酸枣核，数已形躯岂尽边。

我们在轮回当中转生，每一次都将留下一副骨架，如果将这些骨架集中起来，堆积一处，其高度已经能与世间上庄严之须弥山王并肩了，因为轮回时间久远，范围广大，转生受生次数太多之缘故。

本师释迦牟尼佛在经中告诉我们：“将整个大地泥土，抟成酸枣核大小的丸子，我一刹那间可以数得出来；但是众生作为母亲（如我的前世母亲，前世前世的母亲……）的数目，我却无法刹那了知。”同样，假使将三千世界微尘作为如酸枣核那样的丸子，可以数得尽，但我们所舍弃之形躯是数之不尽的。对佛法了解

的人对此不会有什么怀疑吧！尤其在座的四众弟子，基本都听闻过《百业经》和《释迦牟尼佛广传·白莲花论》，论里佛宣说的无量劫以来自己转生受生的事迹更能启发我们对此生起定解。

辰四（高下不定）分六：已一、世间妙欲不可信；已二、密友不可信；已三、妙境不可信；已四、享乐不可信；已五、受用不可信；已六、威严不可信。

已一、世间妙欲不可信：

梵主世皆供，业力终沦地，
纵绍转轮王，回身化奴使。

天人之中梵天最为尊贵，可称为三界之主，威德受用悉皆自在。世间之人对他非常的崇敬，都愿意对他供养，以期能得到庇佑……即使如此崇高的梵天王，在他的善业用尽，福德享完之后，最后仍然会重

温轮回中的痛苦，有些甚至堕入地狱，所以这些世间的欲妙——即使是天人的欲妙最终亦会变坏，这是无常的本性！

在人间之中属转轮王的福德最大，也是人们所崇拜的对象。但是其福德用尽业力现前时，就会一落千丈，成为他人的奴仆。一般而言，当国王者若不注意，造起恶业来更比普通人容易得多，因此，他以后所受苦报也极难忍，受够了三恶趣的痛苦，再又变成奴仆，任由别人役使。

已二、密友不可信：

三十三天伎女乐，多时受已堕泥犁，
速疾殄毒经诸苦，磨身碎体镇号啼。

三十三天中的天人以福德之力，享受着无忧无虑悦意的生活，一边观看天女飘逸的舞姿，一边倾听着各种美妙的音乐……他们在看似快乐实则散乱之中度

日，无有修法之心，很快善业用尽，深深埋藏在相续中的罪业力活动起来，将他们投入恐怖的地狱之中，感受极多粗暴的痛苦，如在众合地狱之中感受身体磨成脓浆之苦，击碎为粉末之苦；在号叫地狱中，于无门铁室之中受煎炙苦，思无解脱之时，而震天似的大声啼哭……看到这些，想到这些，天人安乐还值得行者去羡慕吗？

已三、妙境不可信：

妙高岑受乐，地软随其足，
转受糖煨苦，行经粪屎狱。

妙高山（须弥山）顶上的三十三天，天人享受着种种欲妙：整个地基柔软如棉，一如西方极乐世界，但一旦善业福德消尽后，等待他们的就是糖煨地狱（近边地狱中一种）和粪屎地狱的痛苦，其痛苦如《大圆满心性休息》中所讲“无间地狱之众生，感觉门开行至

外，见妙壕影立即往，坠入没膝糖煨坑，肉皆焚焦骨成白，恢复如初极痛苦。脱离糖煨坑众生，复见爽泥即踏入，沉于恶臭尸粪泥，为虫金铜铁喙刺。”不用说我们真实堕到此狱受苦，就是听到此狱痛苦，肯定也会心惊胆战，转身欲遁。不想堕地狱就必须不造地狱的业，由何业堕入这两个地狱呢？一般情况下，我们对三宝供养时，供品不清洁，还有经常做一些不清净的行为，如邪淫等，将来会入这些地狱受苦，由于对三宝供养之福德生天趣，但又会因供品不清净，从天趣歿后转入地狱。所以，大家对三宝的供品一定要做得干干净净，没一点儿污垢。

已四、享乐不可信：

欢喜芳园里，天女随游戏，

堕落剑林中，截手足耳鼻。

或入曼陀妙池沼，天女金花艳彩容，

舍身更受泥犁苦，热焰难当灰润中。

天人经常游乐于芬芳的花园中，与众多美艳的天女一起，享受美满的生活，但由于无常的力量，这一切最终还是会失去。善业消尽之后，堕入可怕的剑叶林狱，该狱中整座山上长满了宝剑为叶的树林，以恶业力的风吹动时，剑叶乱堕，将有情身体片片分截，感受无量的痛苦。

天人有时会进入非常美妙的曼陀池中，与天女一起游戏，水池里盛开着绚丽多彩的鲜花，金花、银花也同时绽放耀人眼目，令人赏心悦目。水池边，天女的容貌被这些花朵衬托着，更显得端严美丽，一般人怎能不被如此幸福安宁的生活所陶醉呢！幸福是幸福，陶醉是陶醉，在这些安乐的后面不再是纸醉金迷般的享乐，而将是地狱的猛火。这猛火来自于炽燃的地狱，在非常宽广的烈焰难挡的灰涧河中，与无量的众生一起漂流，这又是多么的凄惨！

在人世间当中，经常杀生的人，尤其是杀害了

已经放生的众生，以此恶业力死后必定堕入此灰涧大河中受苦，经常放生之人，死后经过此中阴大河时，你以前所救护过的众生会来帮助你渡过此河，不使堕落。所以在世时放生很有必要，应全力而为，在此也奉劝那些杀生者，为了你们后世的利益，放下手中无情的屠刀吧！

已五、受用不可信：

欲天受法乐，除贪大梵天，
更堕阿毗支，薪焰苦恒连。

很多欲界天人，因为前世造了善法，暂时感受各种各样的欢乐生活。威德自在的大梵天，每逢诸佛示现成道必会先来请转法轮，具足很大的福德，寿命可长达数劫，暂时远离了欲界的贪心，但因为没有从根本上断掉贪心，又因为他们福德是有漏的，是无常的，所以最终他还是会从天而殁，堕入火焰炽盛的无

间地狱（阿毗支）之中，以其身体作为柴薪，受猛火烧燃的大痛苦。

前面几个颂词都讲述了天人死后堕入地狱的情景，看到这里，也许有人会问：“天人死了全都会入地狱吗？”这也不一定。麦彭仁波切曾讲过：天人果报尽后，也不一定全都堕落，一般情况下，大多数天人享尽果报后，会堕到地狱中受苦，但也有的转入人趣、饿鬼等道中。此处是主要宣讲无常之义，故有说天人死后进入地狱，但无论转到哪里，都只是一味受苦而已，所以当速疾出离轮回啊！

已六、威严不可信：

或生居日月，身光遍四洲，
一朝归黑暗，展手见无由。

依《俱舍论》和其他很多论典的观点：太阳和月亮属于天人，他们居住于日宫、月宫之中，身体发出

的光芒周遍四大部洲，的确极其威严，但这种威严亦是无有什么可靠，这只是前世所造之有漏善业而来，只是暂时的，最终有一天，随着无常大鬼的到来，他们的业力一转，便会转生到此洲日光不达之地，如大海或岩洞深处，这里黑暗得连自己的手、足等都无法看见，极为忧伤、苦恼。不仅生于暗处就算完事了，比如生于大海深层的动物，处在黑暗的世间中，正在互相吞噬，真是苦上加苦，痛上加痛，想想看，如果我们转生到如此黑暗的世间中，那会是多么的痛苦难忍，为了不生于此，应精勤无上解脱道。

卯二、应当精勤修法：

三种灯明福，死后可持将，
独入无边暗，日月不流光。

灯火的作用在于遣除黑暗，照明道路，使人不致堕于险坑，或迷失方向。但面对中阴的黑暗迷途，

世间灯火却是毫无作用。那么在整个世间中，有没有可以照破死后中阴黑暗的明灯呢？有！有三种福德的明灯，为我们照亮今生、死后中阴、后世的道路，使我们可以顺利行走，不致堕落。哪三种明灯呢？龙树菩萨告诉我们：即是持戒、布施和修行三种福德的明灯。本来人死之后，如同从酥油中拔毛不沾一点儿油一般，什么都带不去，将独自一人趣入中阴的无边轮回黑暗中，此时，光明晃耀的日、月亦不能流出一点儿光，无法遣除轮回黑暗。唯一可以持着去遣除黑暗的，只有此三种明灯，因此现在应该努力修持。

寅二（思维广大轮回痛苦之理）分二：卯一、了知轮回苦性；卯二、断除轮回之根。

卯一（了知轮回苦性）分五：辰一、地狱；辰二、旁生；辰三、饿鬼；辰四、天人；辰五、阿修罗。

辰一（地狱）分二：巳一、略说；巳二、广说。

已一、略说：

有命黑绳热，合叫无间下，
斯等恒缠苦，烧诸行恶者。

有生命的众生，为无明愚痴所造严重恶业力所牵引，将会转生到地狱中感受多种痛苦。比如转生到复活地狱、黑绳地狱、众合地狱、号叫地狱、大号叫地狱、烧热地狱、极热地狱甚至无间地狱等八大热地狱中受猛火焚烧的痛苦。除此之外，还要忍受像八寒地狱、近边地狱和孤独地狱等其他地狱痛苦的煎熬。这些犯下了大恶业的人，恒常被地狱难忍的痛苦所缠绕所焚烧，直至消尽他们相续中的恶业，才能让这些众生脱离痛苦的缠缚。

已二（广说）分三：午一、真实了知痛苦；午二、如何生苦之因；午三、断除苦因。

午一、真实了知痛苦：

或若麻床批，或粉如细末，
如利斧斫木，犹如锯解剖，
猛火恒煎煮，令饮热铜浆，
驱令上剑刺，叉身热铁床，
或时高举手，铁牙猛狗餐，
鹰鸟嘴爪利，任彼啄心肝，
虻蝇及诸虫，其数过千亿，
利嘴啖身躯，急堕皆餐食。

我们又再来试着观想，地狱有情正在感受着的各种各样无法忍受的痛苦：转生在众合地狱中之有情，在猛火炽燃的大铁锅内被狱卒高举铁锤重击，就如同放在热铁器中的芝麻，被铁杵锤打而四分五裂一样，此处有情惨遭粉身碎骨之苦；还有的众生被掷进庞大的炽燃铁磨中，随着狱卒手中铁磨的旋转，有情的身体顿时被磨成了如糝粬一样的细粉；疯狂的狱卒以锋利无比的斧头猛劈有情的身体，就像在劈一块木

材一样，有情身体被截成一块块而受痛苦；在黑绳地狱中的有情身上划满黑线，眼睁睁地看着狱卒操起燃烧的铁锯将自己的身体分为四份、六份、八份或更多份，于不可思议的痛苦之中锯开后的身体马上粘合，又得再度忍受铁锯拉割之苦；有的众生在无门炽燃的铁室当中，受着煎烧的痛苦；有的被投入充满沸腾铁水的大铁锅中煎熬，跟随着铁水时沉时浮，每次浮到锅面，都会被狱卒以铁锤重击头颅；有的有情也因为被迫饮用了沸腾的铜浆，导致内脏和整个身体被完全烧尽；有的在驱赶之下爬上刀山、剑山受苦；燃烧铁屋内，狱卒们以火红的三尖铁矛，从地狱众生的两脚掌心和肛门刺入，从双肩和头顶径直穿出，内脏全被烧焦……无间地狱中，被钉于燃烧铁床上的无量众生，因身体与火已烧成了一体，所以只能听到众生痛苦的呼喊声，却见不到有情的身体；凶猛的铁狗将高举双手的有情掀翻在地，并以铁牙不停撕扯它的皮肉，老鹰也趁机飞过来以锋利的铁嘴和铁爪啄食它的

心肝等内脏；数量超过了千亿，像虻蝇等各种各样的铁嘴小虫，也从高处急急忙忙落下来吃有情庞大的身体，穿皮入肉断筋破骨，吸髓而食。我们应当思维上面的每一分痛苦如何难忍……

午二（如何生苦之因）分三：未一、思维疾速受苦；未二、思维难忍痛苦；未三、思维受苦时间。

未一、思维疾速受苦：

若人具造众罪业，闻苦身自不干堕，
如此顽駸金刚性，气尽泥犁遭猛火。

具足大悲、精通佛法的善知识欲行挽救那些因在今生造了五无间罪、诽谤三宝等各种各样罪业，死后将会堕入地狱中受痛苦的众生，而告诉他：“你造了很大的恶业，若不忏悔将会堕入地狱受苦啊！”但这些众生却大大咧咧地满不在乎，反而说：“我堕地狱吗？这没有什么大不了的，你们不用担心！”他将地

狱等视为儿戏，实在是太可怜了。（法王如意宝讲过：以前有一个人到他面前发愿死了以后，马上入于地狱救度众生。法王听后，觉得他很可怜，因为如果自己没有得到一定的境界，去地狱度众生是做不到的。如果相续中没有生起证悟空性的智慧与极猛厉的大悲心，一旦堕入地狱中肯定会后悔。这种未经观察的发愿不是智者所提倡的。应该先发大乘菩提心，等得到了一定能力后，再去地狱度众生，则不是很困难。）这种对堕地狱没一点儿恐惧，本性顽固愚痴得如同金刚一样刚强难化之众生，很像无垢光尊者在《大圆满心性休息》中所说：“我心真如巨铁球，或如石头无有心。”那种人听闻到了恶趣痛苦，仍旧不生一点儿厌离心者，他们的心是否是铁球、石头或者根本无心？这种人生命尽后，肯定堕入地狱中遭受猛火焚烧的痛苦，到时则悔之晚矣！

未二（思维难忍痛苦）分三：申一、总说；申二、分说；申三、比喻。

申一、总说：

时观尽变闻应念，读诵经论常寻鞠，
泥犁听响已惊惶，如何遣当斯异熟。

此颂与藏文有些差别，现依藏文来释。我们有时在经堂寺院中，可以看到为了警醒世人而绘画的一些关于地狱痛苦的景象，有时听闻高僧大德宣讲地狱的过患，自己也随着去思维观想地狱痛苦时，或当我们自己读诵介绍地狱方面的经论，如《地藏菩萨本愿经》中宣说无量地狱名号及地狱的种种痛苦时，见到地藏殿中所塑地狱有情感受痛苦的凄惨相时，内心也会产生无量的恐怖。那么自己现在所造的恶业，多是引生地狱的因，自己死后定会堕到地狱之中亲自感受痛苦，到时不知如何是好，这种粗重的痛苦，又如何抵抗……此时无救无依，身心忧苦，根本无一刻能得安宁，如《入行论》云：“四方遍寻觅，无依心懊丧，彼处苦无依，惶惶何所从？”这只是想一想，就如此恐慌，那自己死后堕入地狱中，亲自感受无量痛苦

时，我们怎么能遣除当时所感的异熟果呢？

申二、分说：

于诸乐中谁是最，爱尽无生乐最精，
于众苦内谁为极，无间泥犁苦极成。

整个世间所有的安乐之中，什么才是最大的安乐呢？是所有的贪欲和爱乐灭尽之后，所生的佛陀的无生智慧大乐。而世间所有的痛苦当中，什么痛苦又是最严重的？总之于生死轮回当中，三恶趣苦极难忍受，但其中又以地狱痛苦为重，地狱之中无间地狱痛苦为最重，再没超过此狱所受之痛苦，故一切诸苦中，无间地狱痛苦为最严重。

申三、比喻：

人间一日中，屡刺三百槊，
此地狱轻苦，毫分宁相捅。

假设在人间当中，每天有三百个人，手执锐利的长矛，不停地刺着你的身体，这种痛苦肯定是极难以忍受的，不说亲去感受，就是见到这种场面都会惊慌闷绝。但这种痛苦与地狱痛苦仍丝毫无法相比，地狱中痛苦最轻的为复活地狱，相比之下，以三百矛不停刺杀之苦，不及其狱痛苦万分之一。

我们应该经常思维：世间的轻微痛苦，自己尚不能忍受，若业力成熟，真正堕入恐怖的地狱时，那种粗猛的痛苦又如何能承受得起呢？的确如此，不说三百矛刺身，就是一把匕首刺到自己都无法忍受，甚至手上扎了一根刺都还叫苦连天，那又如何面对恶业成熟之后的地狱苦呢？所以，修法者现世中有一些病苦或其他痛苦时，不应该怯懦，应观想地狱之苦远比此苦重，生起精进修法之心，并且如果有菩提心的基础，可以观想世间上很多也正在感受同样痛苦的众生，将他们的所有痛苦全部代受，这样在我们受痛苦时实际也成了一种修行，能这样将痛苦转为道用是非

常的殊胜啊！

未三、思维受苦时间：

此处受极苦，经百俱胝秋，

如其恶未尽，命舍定无由。

有情因自己所造的恶业之力，而感召堕入地狱中受苦，其痛苦何时才能灭尽呢，也就是说地狱有情的寿命有多长呢？他们受痛苦的时间相当漫长，总的来说，需经过百俱胝年等时间，但因为有情业力有深浅之别，因此每个地狱中有情有不同寿命，比如复活地狱中有情寿命：人间五十年，为四天王天的一天，此天五百年为复活地狱一天，在复活地狱需感受五百年的痛苦，也就是人间一万六千二百亿年，然后才可以从此狱得到解脱。解脱的时间，必须是它的恶业力尽后。比如监狱中的囚犯，他的服刑期满才能被释放，同样，地狱众生的业力何时灭尽，那时方能得到

自由。如果业力还未报尽，则想舍弃身命是不可能的，会一直不停地在地狱中流转。有些地狱众生本应百千万年中受苦，但通过一些真正的高僧大德的超度，或是他前世的善业力突然成熟的缘故，使其业力马上消尽，于是当下便得到解脱。在《盂兰盆经》中宣讲目犍连救母的事迹，也是同样的道理。所以遇到殊胜的福田，对其供养有很大的功德，超度亡人也并不是没有一点意义。

午三、断除苦因：

如是诸恶果，种由身语心，
尔勤随力护，轻尘恶勿侵。

地狱种类有很多，主要是寒地狱、热地狱、近边地狱和孤独地狱等十八大地狱，从《地藏菩萨本愿经》中亦可了知，除了上述十八地狱外，还有以众生业力显现的无量地狱，其狱所受痛苦亦是无边无际

的。此处没有广讲寒地狱，只讲了热地狱和其他一些地狱。如上所说地狱中的各种痛苦，不是无因无缘而发生的，必定有一定因缘，这种痛苦是以什么因缘而成熟的？它的因缘是众生在无始以来，或是前世以自己不清净的身、口、意造作恶业，比如说以身体去造杀生、邪淫、偷盗的恶业；语言上说离间、两舌、恶口、妄语；意业上，生贪心、嗔心、邪见，以身口意造作此十不善业，还有对佛所制定的戒律，没有认真持守，经常违犯学处。以上之种种恶业为因，而得此恶果。

佛经云：“菩萨畏因，凡夫畏果。”菩萨具有殊胜的智慧，对因方面很重视，如菩萨知道杀生为恶业，以后会感受痛苦，所以远离此不善业；而善业是安乐之因，因此经常去行持。而凡夫人因为无明愚痴，做事时从不考虑，只图眼前的一点儿蝇头小利而造恶业，在受恶果时才会害怕。龙树菩萨在此处告诉国王，你应该精勤随力地护持自己根门，哪怕是如微

尘一样小小的罪业亦不要去造，否则将来会感受很难忍的痛苦。经中说：“欲知前世因，今生受者是，欲知来世果，今生作者是。”我们今生所感受种种果报皆是以前世所造业为因而来，而我们后世会有什么样果报，是以今世所造业为因，所以今生做事时一定要谨慎，千万不可以造恶业，哪怕是极轻微的一点恶业都不能造，因为将来会感受很大的果报。以上地狱痛苦宣讲毕。

辰二（旁生）分二：巳一、总说；巳二、分说。

巳一、总说：

或入旁生趣，杀缚苦恒亲，
远离于寂善，更互被艰辛。

如果我们转生到旁生中，虽然旁生有水生、陆生、人间、天境等等很多种类，但因其愚昧无智，故皆不能自主，恒常遭受人与非人等的杀害，或者捆绑

等等各种各样的痛苦折磨。这些旁生已经远离了各种寂灭涅槃的善法，华智仁波切的《前行》中亦讲了：此旁生无论多么胜妙，然而，若对它说“现在你若念一遍观音心咒，就能成佛”，而它依然不解文句，不知其义，也不能言说。愚痴不具足闻思修法的能力，有些旁生连佛的名号亦无缘听闻，恒时受苦，远离善法。同时，它们互相之间吞吃啖食，大鱼吞吃小鱼，小鱼啖食大鱼，弱肉强食……感受各种各样的艰辛与痛苦。

已二、分说：

或被杀缚苦，求珠尾角皮，
锥鞭钩斫顶，踏拍任他骑。

旁生恒常感受愚昧、驱役和残杀的痛苦，非常可怜。如牛、羊等动物不仅要恒常感受被挤奶、驮运、耕地等苦，到头来还要为了满足人们的欲望，忍受被

杀之苦，剥皮取肉，它们面对手提屠刀的凶手，眼睁睁地看着，不知道逃避；有的被捆绑着的旁生，好像已经知道了自己随时会被杀，内心怀着巨大恐惧，眼里也流出泪水；水生动物当中，如贝壳，因闪亮的珍珠被人们破壳；（“求珠尾角皮”在藏文中是“求珠毛角皮”）有些动物因为毛色艳丽柔软而送命；犀牛、羚羊等因为角，虎、豹、水獭等因为兽皮而遭杀害；有的动物，以矛等锥刺而死；有些动物常受主人鞭打；鱼等动物，常被钩钓；大象先被铁钩钩鼻，再在鼻子上穿上铁圈而役使；有的动物，头被砍断而死；马等动物，恒常被人所骑乘，随意鞭打……

总而言之，旁生有各种各样的痛苦，极为可怜。我们应该经常以这种方法来观想旁生苦，发心精进修法，使自己免堕入旁生中。

辰三（饿鬼）分二：巳一、略说；巳二、广说。

巳一、略说：

受鬼望不遂，无敌苦常临，
饥渴及冷热，困怖苦恒侵。

饿鬼们经常感受饥渴的痛苦，经常希望得到一些吃的、穿的，或者抱有很多的愿望，却是从来都无法得到满足，不能遂己所愿。无敌：指无法去对治，亦即人们使用咒术等方法打它、杀它之时，它对这种种恐惧，严重的痛苦，完全没有办法对治，恒常被苦所逼迫。此外，还有吃不到、喝不到的饥渴苦，以及冷热苦，各种艰难困顿，恐惧，其它饿鬼、非人侵害之苦等，如是恒受痛苦侵害与逼迫。

巳二（广说）分二：午一、所受痛苦；午二、受苦之因。

午一（所受痛苦）分二：未一、真实的痛苦；未二、痛苦的时间。

未一、真实的痛苦：

口小如针孔，腹大等山丘，
 饥缠纵己粪，得少定无由，
 形如枯杌树，皮方作衣服，
 炬口夜夜然，飞蛾随充食，
 血脓诸不净，福少获无从，
 更相口排逼，还飡瘰熟痈，
 月下便招热，日中身遂寒，
 望果唯空树，瞻江水剩干。

饿鬼种类很多。有些饿鬼，口又细又小，如同小小的针孔，它的腹部庞大得如同一座山丘，因此，它们往往都是吃不进任何东西，即使稍微吃到一点儿，也无法满足大如山丘的腹部。无奈，他们只好经常受着饥渴交煎的痛苦。虽然有时他们会得到一些不净粪之类的东西，但仍然没有自由自在享受的权力，经常与其它饿鬼争夺。《普贤上师言教》中亦讲过：有些饿鬼不用说得到水等，就是连水的名字，十二年中都

从未听过。一个饿鬼告诉昼辛吉尊者：“我流浪到此虽然已十二年了，但只有一次一位清净比丘丢弃鼻涕时，我们这么多饿鬼集聚争夺才获得一点点，除此以外，什么也没有得到，而且我自己在争抢鼻涕时，被其它的饿鬼打得遍体鳞伤。”这些饿鬼，即使有一点点饮食，都聚集一起争夺不休，在这个过程当中感受很大的痛苦。

我们作为释迦牟尼佛的弟子，受过佛所制的戒律，不论出家人还是居士，自己有一些食品的时候，应该经常念一些观音心咒布施饿鬼。当我们吐口水或丢鼻涕之时，甚至大、小便时，都有成千上万饿鬼在准备食用，所以念一些观音心咒，对它们会有很大利益。因为有些饿鬼因业力的关系，干净的食品没办法享用，只能享受不净的东西，而且争夺得很厉害，如果念观音心咒加持，可使它们各个有份，减少争夺，少受一些痛苦。

有些饿鬼众生，瘦骨嶙峋，整个身体就如同烧焦的枯树一样，只剩下了皮包骨，没有一点血肉，皮肤松弛，犹如一件衣服，它们活也活不成，死也死不了，非常的可怜，以业力未尽一直都须感受这样的痛苦。很多饿鬼均是裸体形象，身形丑恶，它们的心也同样不清净，经常生起恶念，伤害众生，见到有情欢乐或在行持佛法，便想前去作害。它们有一定的能力，比如现在我们得的不少病都是它们引起的，但佛弟子有病时不要对他们生嗔心，念猛咒来降伏，使它们苦上加苦，应该念一些观音心咒，这对自己和它们都有利益。由于业力显现，每天晚上它们口里燃火，非常痛苦。火光引来很多飞蛾，被它们当成唯一的食物吞了下去。

有些没有福报的饿鬼连脓血等不净物也是无法得到，稍有福报的饿鬼才能少少得到一些。还有些饿鬼所食用的，是一类病人所生肿瘤里流出的脓和血，以及一些不净水，除此以外没有可以食用的。法王如意

宝在新加坡时，有一次流鼻血，上师让侍者立即将血与糌粑和合作成食子，扔到大海里，为那些沉在海洋里的饿鬼众生作回向。藏地的很多高僧大德，身上出些血或者出一些脓时，都马上以糌粑和合做成食子，念咒加持后布施饿鬼。尤其是做成强哇（一种布施用的食子）是最好的，因为强哇的形状，很多饿鬼可以直接享用。所以，我希望你们以后哪怕是倒一些洗脸水时，也应该念一些观音心咒，这样可以利益很多饿鬼。

还有一些饿鬼，因其业力显现，夏天时，清凉的月光变成了逼人的热浪，冬天里，温暖的太阳却会放出彻骨寒光。这情形与我们人间完全相反。它们又望见在很远的地方，树上挂满了累累的果实，由于饥渴难挡，很想前去饱餐一顿，强烈的欲望驱使它们拖着难以支撑的大腹，蹒跚而去，哪知刚到树前，果实等已不复存在，只余下了可做烧火用的枯枝，此时内心是无限的凄苦。果子是吃不到了，去喝点水吧，但当它拖着疲惫不堪的身躯，好不容易来到江边，欲饮个

痛快时，江水刹那干涸无遗，只剩下漫漫的黄沙，美好的愿望如同肥皂泡一样破灭了，无可奈何！

想一想，我们是怎样忍受一天没吃饭或一天没喝到水的痛苦的？饿鬼在十二年（或说六年）中水的名字都听不到，吃不到一点东西的那种滋味又该如何？假使我们堕入恶趣，变为饿鬼，又该如何面对呢？你们当中，听了三恶趣苦后，有些人还是很有收获，晚上睡不着，白天也不敢放逸，抓紧时间精勤修法，这是很好的。但有少部分，如同石头上倒水一样，没起一点儿作用，你们不要以为这只是一些佛学理论，与你无关，三恶趣众生现在就在感受着这种猛烈的痛苦，还有很多人正准备去感受，也许包括你在内！应该警醒了，精勤修法才能使自己后世不堕入三恶趣中啊！

未二、痛苦的时间：

如是受众苦，经万五千年，

长时系身命，良由苦器坚。

如上所说，饿鬼感受各种难以忍受的痛苦，但到底需要受多长时间的痛苦呢？《俱舍论》中说：以人间一月为一天，需感受如此五百年，也即是人间一万五千年的痛苦。但有的经论中说为人间一万年是饿鬼寿命，也有说五千年的，也有些饿鬼的寿命更为短暂。但不论是一万年，还是五千年，这种饥渴之苦确实极难忍受，我们吃饭稍微晚一点儿，即颇感难受，一旦真正转入饿鬼中，几百年几千年得不到一点饮食，不死不活是多么难熬。我们赡部洲人，一般七、八天不吃饭就会饿死，而饿鬼那么长的时间内忍受饥渴，却又偏能“万寿无疆”，这即是业力系缚的结果。因为生前对贫苦众生不肯施舍，非常悭贪的原因所致。

我们耳中听闻了轮回痛苦，如果在自己心中感到有些执著，有些恐惧，说明你的修行已有所进步，对

轮回有一些出离心。如果虽然听闻了这么长时间轮回痛苦，却还是一点儿也不在乎，则你的解脱怕是没有多大希望了。我们受别解脱戒的根本为具足出离心，如果对轮回是痛苦的本体这个概念没有深刻感受，那肯定生不起出离心，没有出离心作基础，则如同没有地基而想建第三层楼房一样，一切解脱的功德都不会生起。欲解脱的人，应该冷静地思考思考。

午二、受苦之因：

若生饥鬼中，遭斯一味苦，
非贤涩者爱，佛说由慳垢。

如果转生到恒时感受饥饿的饿鬼当中，遭受这样一味的痛苦时，我们无法对治，特别是饥寒的痛苦，不论是贤良的，或者一般的人，是谁都不愿意去感受的。

看到那些在今生中特别贫穷者，虽然还不能与饿

鬼相比，但因业重福薄，全无财产，有时稍稍拥有，便立即用尽，一生当中始终受着贫穷的痛苦。他们（饿鬼与穷人）痛苦的原因由何而来呢？释迦牟尼佛在《集积经》中告诉我们，这是他们前世悭吝不肯上供下施而来。如果有财富之时，既不肯供养福田，又不愿意布施贫苦者，甚至自己也不舍得用，这种人将来肯定会堕落到饿鬼当中。所以，在自己具足条件时，应该上供下施，断除堕入饿鬼的因。

辰四（天人）分二：巳一、略说；巳二、广说。

巳一、略说：

生天虽受乐，福尽苦难思，
终归会坠堕，勿乐可应知。

天界当中，不论是欲天、色天、还是无色天，都有各自不同安乐，不像人的快乐那样乏味与苦夹杂，而是纯一的快乐。但这些快乐亦是无常的，总有一天

福报用尽，即会从快乐处堕落到极其痛苦之处。国王啊！任何世间安乐都不是可靠的，请你不要对天人生羡慕之心。

已二、广说：

厌坐衣沾垢，身光有变衰，
 腋下新流汗，头上故花萎，
 如斯五相现，天众死无疑，
 地居人若卒，闷乱改常仪，
 若从天处堕，众善尽无余，
 任落旁生鬼，泥犁随一居。

天人活着的时候，安乐受用悉皆圆满，但于散乱中度日，不生修法之心，等到临死前七天，便会有五种死相现前。一、坐在以前特别欢喜的宝座上则心中烦躁，不愿坐在上面；二、天衣本来非常洁净，但接近死亡时，衣服上有了污垢；三、诸天各自身光可

照及一逾缮那等，但临死时身光消失不现；四、天人身体本来不出汗，此时腋下却流出汗水；五、天子、天女头上从不枯萎的鲜花也枯萎了。《普贤上师言教》中还说天人将死之时，以前与他共同享乐的天人眷属皆远离而去。同样的道理，在人世间有些人接近死亡之时，其内心迷闷慌乱，而且平常的一些行为、威仪都改变了，人们一看到，就知此人快要死了。若为三十三天的天人，此七天相当于人间七百年，在天人享乐之时，此七天弹指即逝，但在此时，七天即变得似乎漫长无期了。《大日经》中说此时的痛苦甚至胜过地狱痛苦。所以生天亦不是究竟，还是有痛苦。天人五种衰相现前，很快就会死亡，从天趣堕落，以前的善业都已用尽了，没有剩下一点儿，在天上又散乱度日，未曾造善法，故根据他的福德，稍好一些的天人死亡后转生为人，但大部分都会分别转生于三恶趣中，所以天人下堕后，转生没有一个固定之处，随己业力投生到相应的那一趣中。

辰五、阿修罗：

阿苏罗本性，纵令全觉慧，
忿天生苦心，趣遮于见谛。

阿修罗的威德和受用等，很接近于天人，但稍逊一筹，其本性嫉妒、好斗。见天人受用圆满，一切需求皆从如意树而生，而此树根却在修罗境，见此生大嗔恨心，内心愤怒不堪忍受，便与天斗争，经常感受割裂伤身众苦。虽然他们有一定智慧，但由于经常生很强的嫉妒心，内心不能够平静，故不能见到真谛，不可能得到证悟。所以我们应息灭嫉妒心，发愿不要转生阿修罗中，应该发愿生在南赡部洲，尤其是藏地修学光明大圆满，即身获得解脱。

卯二（断除轮回之根）分二：辰一、断除生死之理由；辰二、精勤断除生死之教言。

辰一、断除生死之理由：

如是漂流生死处，天人畜及阿苏罗，
下贱业生众苦器，鬼趣兼投捺落迦。

《普贤上师言教》中说：“轮回就像瓶中的蜜蜂一样，接连不断地旋转。例如把蜜蜂放在瓶子里封闭瓶口，那么蜜蜂只能在瓶子里飞来飞去。同样，无论生在轮回中的善趣恶趣都超不出轮回的范围。”如果我们没有从根本上断除生死轮回，那将会以善业而转生在善趣的天、人、修罗道中，以下贱的恶业转生在地狱、饿鬼和旁生等三恶趣中，如是一直流转于生死轮回中受痛苦。因为轮回的本性是痛苦，而痛苦的来源是无明烦恼，所以欲断除痛苦的轮回，就必须断除无明烦恼。

辰二、精勤断除生死之教言：

纵使烈火燃头上，遍身衣服焰皆通，
此苦无暇能除拂，无生住想涅槃中。

三界犹如火宅，无有安身之处，六道轮回犹如火坑，充满痛苦，如果不对治烦恼，会永远在无边际的轮回中流转。断除痛苦，必须把握今生，不能拖延时间，一切万法皆为无常，何时去到后世，自己无法决定，况且后世再能否得到此暇满人身，谁也不敢保证。所以，从现在起就应不懈地修持正法，对治烦恼。一般来说，如果我们头上或身上着火，我们肯定会立即将之扑灭，不会耽搁须臾。对治这一点轻苦，我们尚且不容稍缓，那么，要除去整个轮回的痛苦，更加要马不停蹄地用功，即使现在我们头上烈火燃烧，遍身衣服亦皆烧燃，痛苦难忍之时，一想到轮回中的广大痛苦，恐怕就根本没有空闲时间想要去除灭此火了，我们必定会精勤修持正法，力求断除轮回之根，趣入无生住想的涅槃当中。《宝性论》中说：“圣者远离了生、老、病、死等痛苦，安住在无生无死无想的涅槃当中。”是故，应精进修法断除轮回。

癸二（趣入涅槃）分二：子一、深信各解脱；子二、修持道谛。

子一、深信各解脱：

尔求尸罗及定慧，寂静调柔离垢殃，

涅槃无尽无老死，四大日月悉皆亡。

国王啊！你应该精进修持解脱道，出离生死轮回城。解脱的法门虽然多达八万四千，但可归纳为戒定慧三学，你如果对三学起希求心去精进修学，将来一定会趣入寂静、调柔、远离一切垢染的究竟涅槃中。因为没有烦恼，所以身、口、意三门远离垢染极为寂静调伏。这种究竟的涅槃道，即是恒常、无有生死衰老的金刚果位。外道教派宣扬，今生当中修持，能获得太阳、月亮的果位，或是获得地、水、火、风四大究竟的本性，但这是一种邪说，不是真实解脱道。所以应当抛弃外道修法，停止追求他们所说四大或者日和月的果位。希求佛法，以此得到最究竟的涅

槃果位。

子二（修持道谛）分二：丑一、见道；丑二、修道。

丑一（见道）分二：寅一、道的本体；寅二、止观双运。

寅一、道的本体：

念择法勇进，定舍喜轻安，
此七菩提分，能招妙涅槃。

道的本性为七菩提支，即念、择法、勇进、定、慧、喜、轻安七种。所谓“念”，即对善法忆念不忘失；“择法”，一种智慧，能抉择诸法的实相，摧毁一切执著与相状；“勇进”，即精进，对善法生起意乐心而继续行持；“定”，一心一意地专注于本性；“舍（慧）”，无有贪、嗔心，安住心和心所；“喜”，对修行内心生起安乐欢喜；“轻安”，身心

得到堪能，无有任何烦恼。如上七种菩提支，亦名七菩提分。为什么叫菩提分呢？因为得无上的菩提，需要依靠见道的功德，此七支为见道当中的根本，所以叫做七菩提分。依靠这七种菩提分，能获得究竟胜妙的涅槃。在麦彭仁波切的《智者入门》中，以及在《俱舍论》和《现观庄严论》中都有广说。

寅二（止观双运）分二：卯一、略说；卯二、广说。

卯一、略说：

无慧定非有，缺定慧便溺，
若其双运者，有海如牛迹。

禅定与智慧是相辅相成，缺一不可。如果没有智慧，则禅定不会有，虽然智慧是内心得到安住以后，才能生起，但如果没有证悟实相的智慧所摄持，那么这种禅定不能使我们究竟解脱，它只能算是一种世间

的禅定，就如同无色界的禅定一样，“纵经八万劫，终必落空亡”。所以说没有胜观的智慧，究竟的禅定亦不会有。如果没有禅定，智慧就会像风中烛火一样飘摇不定，难以持久，而且这种智慧不能成为真正通达无二的胜观智慧，如同阿罗汉的智慧和佛相比，不算最究竟的智慧一样。以前尊者萨绕哈亦说过：“没有大悲，只有智慧不是正道；只有智慧，没有大悲也不是正道。”其中大悲是指禅定，所以禅定和智慧不能分开。如果谁能禅定和智慧双运，则为解脱的正道，渡过三有轮回的大海，就如同越过牛足迹中的水洼一样，没有困难可言。

卯二（广说）分二：辰一、不授记的法；辰二、缘起法。

辰一、不授记的法：

十四不记法，日亲之所说，

于此勿应思，不能令觉灭。

我等大师释迦牟尼佛应机说法，普利有情，为了调化一些外道，对他们当时所提出的十四个问题，没有很明显的授记、答复。

“日亲”指释迦牟尼佛，在藏文中对释迦牟尼佛称为“全知日亲”，因为太阳可以普遍照射大地山川，犹如众生至亲。同样，佛光亦是遍照一切众生，使得利益，故名“日亲”。

关于十四个不授记的问题，佛说不要去思维它。十四种不授记法是什么呢？世界及我为常或无常，亦有常亦无常，非有常非无常四种；世界及我为有边或无边，亦有边亦无边，非有边非无边四种；如来涅槃后是生或是灭，亦生亦灭，非生非灭四种；身与心是一体还是异体二种，总共十四种问题，此十四种邪见含摄了一切外道的见解。如果从胜义谛方面来观察，这些问题很简单，但佛当时为什么不回答呢？因为当

时这些提问的外道不是法器，对空性等甚深理不会相信，若为他们以佛教观点来答复，他们不但不承认，而且会生起邪见，然后诽谤佛法，这样对他们有很大害处，所以遍知佛陀没有回答。

比如说世间与我是常还是无常呢？以佛教观点来看，在世俗谛中，一切诸法都是无常的，在胜义谛中，常与无常都不存在，是远离一切言说戏论，非意识所能了知。如果从世俗谛方面对他们说我和世间无常，则与外道所说“常有”相违，所以他们不会相信，也不会承认。如果随顺他们观点而说是常有，则违背诸法本性，是错误，因此也不能这样回答。还有如来涅槃后是灭还是生呢？若说如来灭，则如同外道观点，认为最后全都断灭；若说不灭，则如来涅槃后到何处去，他们以这种简单的世间眼光来推测，有鉴于此，故佛不作回答。但在真正懂教理者看来，这问题很简单，如来在名言显现中可以说灭，但在胜义中无生无灭。这些外道者，根本不懂什么叫胜义谛，什

么叫世俗谛，你无法用二谛来为他们解释，所以佛在外道根基者前暂时不作回答。但在究竟的一些佛经论典中，对这些问题或直接或间接全都回答。这十四无记法在《中论》《经庄严论》等经论中比较广说，此处从略。

智慧较高的佛教徒可以通过胜义、世俗等方面来对这些问题进行观察思维，增进自己的见地。但对于外道与初学者，不应该去思维，因为易生邪见。《入中论》中说凡夫不能以比量去推测因果间的关系，如为何此因生彼果等，业因业果之关系极为甚深微妙，仅佛之一切智乃能完全现见，故佛专门作了遮止。而且思维这些问题，只会空耗时间，障碍得到最究竟寂灭的觉悟。所以，此十四无记法，佛为了调伏外道未作回答。

辰二（缘起法）分二：巳一、正说缘起；巳二、赞叹缘起。

已一、正说缘起：

从无知起业，由业复生识，
识缘于名色，名色生六处。
六处缘于触，触生缘于受，
受既缘于爱，由爱招于取。
取复缘于有，有复缘于生，
生缘于老死，忧病求不得，
轮回大苦蕴，斯应速断除，
如其生若灭，众苦殄无余。

十二缘起在麦彭仁波切的《智者入门》、龙树菩萨的《宝鬘论》以及世亲论师的《俱舍论》中都有较广宣说。缘起法又分外缘起和内缘起，其中外缘起指地、水、火、风聚合时，从因生果，以及整个万事万物的过程；众生从无明到生老死病的十二种缘起，称为内缘起，下面具体宣说内缘起。十二缘起顺行，从最初的无明起业，由业生识，识缘于名色，名色生六

处，六处缘触，根境识三种具足就生触，有了触就会有安乐和痛苦的感受，受缘爱，有爱就生取，取缘于有，有缘于生，生缘老死。

1. 无明，最初一念妄动，迷失真如本性，而无智慧之明；2. 行，即是过去所造之善恶业，由惑而造，即缘无明而造业；3. 识指第六意识（或阿赖耶识）对业力所现之境了知，起颠倒觉而入胎，故说由业生识；4. 名色者，名指受想行识四蕴，色指胚胎（或羯罗蓝），故说识缘名色；5. 六处者，最初识入精血，为羯罗蓝，后渐增长，成眼等四处，身与意处，于羯罗蓝位而有，共有六处，故说名色生六处；6. 触者，由根境识三种和合，取诸外境，或说刚出生之小孩，根只触外尘而未能分别，故名六处缘触；7. 受者，即因触取外境，而生苦乐等感受；8. 爱者，于乐受起不离爱，于苦受起乖离爱；9. 取者，对外境起贪著；10. 有者，因对外境贪著，而产生后有之因，整个三界六道亦显现出来；11. 生者，因前善恶之因，

后世识于胎等结生；12. 老死者，有生必会有变坏、衰灭，故说生缘老死。在老死的过程中，众生忧苦以及病痛，求不得苦等等也随之而有，最后形成了轮回的大苦蕴，我们应该速速断除轮回的痛苦。但如何断除呢？首先应该以智慧的宝剑断除无明，无明断则行灭，行灭则识灭……无生则无有老死，则轮回痛苦全部灭尽无余。

已二、赞叹缘起：

最胜言教藏，深妙缘起门，
如能正见此，便观无上尊。

释迦牟尼佛八万四千言教中，最殊胜、甚深微妙的即是般若缘起法门，谁人于此通达，则已得到了佛法的根本。但此甚深缘起法门，一般的人是很难以通达的。《大智度论》云：“般若智威德，能动二种人，有智者欢喜，无智者恐惧。”这是什么意思呢？即是

说：般若深义的威德能使两种人内心感到震撼。一种是有智慧者，一听到般若缘起法时，内心自然数数欢喜，对于一切诸法在显现中是缘起循环，在胜义中远离一切戏论的理论非常欢喜，如《入中论》云：“若异生位闻空性，内心数数发欢喜，由喜引生泪流注，周身毛孔自动竖。”此种人是真正的法器具有智能；一种无智慧者，听闻到此甚深法不但不欢喜信受，反而生邪见，以至于诽谤，甚至内心生起恐怖。如此深妙的缘起法门，我们若少许通达，则对世俗的因果和轮回、对胜义空性义理皆能生起相应定解。如果已经对此法彻底通达，无疑已见到了本相，如宗喀巴大师《缘起赞》中所说：“见缘起即见佛。”即已见到了释迦佛最殊胜无上的法身。

丑二（修道）分三：寅一、修道的本体；寅二、修道之理；寅三、现见四谛。

寅一、修道的本体：

正见命正念，正定语业思，
此谓八圣道，为寂可修治。

修道的本体是八圣道，即：正见、正命、正念、正精进、正定、正语、正业、正思维。所谓正见，即是见到一切诸法离一切戏论的本相；正命，远离一切邪命而活；正念，时时忆念而不忘失善法；正精进，精进努力，断除烦恼；正定，如如不动而专注在本来法性当中；正语，以清净的语言将自己的证境对众生宣说；正业，断除杀、盗、淫等自性罪和佛制罪；正思维，对已见到的诸法实相，经常思维，不生邪见。此八种法，叫做八圣道，为了得到寂灭的佛果，应常修此八正道来对治烦恼。在修道过程中，唯有此八种根本法。菩萨从二地至十地之间为修道，主要依靠这八种圣道来度化众生。

寅二、修道之理：

无由集爱起，托身众苦生，
除斯证解脱，八圣道宜行。

众生因无明和烦恼而造业，流转于生死。无明烦恼是众生的贪爱所显现的，由于贪爱使每个众生产生无量的痛苦，这叫做苦谛。痛苦的根本来源是集谛，也就是由业和烦恼而生。如果想要除去痛苦，就必须断除无明集谛，使不再起惑造业。集谛断后，则不再受生死轮回的痛苦，证得灭谛，现证解脱，获得最究竟的寂灭。而如何断除集谛呢？应依靠道谛，精勤修习八种圣道，此为断除苦谛和集谛的根本因之一，如此修习，则能远离轮回中的一切痛苦，获得最究竟的涅槃。

寅三、现见四谛：

即此瑜伽业，四种圣谛因。

释迦牟尼佛初转法轮的根本内容，即说苦集灭道四谛，如果我们对四谛之理通达，即了知轮回苦性，知道痛苦的来源是业和烦恼，欲除苦而解脱必须修道，则欲得圣者菩萨和阿罗汉之果位，并不是很困难。只要依靠前面所讲修持八种圣道，最后证得灭谛的殊胜瑜伽业（修持的事业），便能现见四谛，故瑜伽业为见到四谛的根本因。

丙三（结尾赞叹）分三：丁一、赞叹劣身亦可修成；丁二、赞叹略修亦能成就；丁三、赞叹力所能及之修。

丁一、赞叹劣身亦可修成：

虽居舍严饰，智遮烦恼津，
不从空处堕，如谷因地造，
诸先证法人，皆凡具烦恼。

出家人舍弃世间八法等一切俗事，专心致志闻思

修如来圣教，成就者层出不穷。除了出家人之外，烦恼深重的凡夫和琐事缠身的在家居士能不能修成就？只要是如法精进修持，亦同样可以得到成就。

虽然这些在家居士，没有舍弃红尘，居住在繁杂的城市、华丽的房室中，有妻子、儿女等众多眷属围绕，也有内外众多烦心之事，从佛教的角度来看，修法条件差，环境比较恶劣，没有出家人的悠闲环境，但如果对上面所讲的教理已经了知，有了相对清净的智慧，依然可以遮除烦恼，成为渡过烦恼大海的津梁。为什么呢？因为过去无数的成就者，他们的成就，并不是如空中降雨一样自然落下，也并不是如谷物一样从地里长出来的，而是通过对上面所宣讲的圣教理精进修持，才得到了如是的成就。而在他们未成就之前，亦是凡夫身，同样具足烦恼，如本师释迦牟尼佛、邬金第二佛莲花生大士等以前亦是凡夫人，在修道过程中发大菩提心，忍苦耐劳，精进不懈地行持佛法，终于从各种烦恼与束缚当中得到了解脱，获得

了究竟的涅槃。米拉日巴尊者也曾说过：有的人说我是金刚持如来化身，有的说我是诸佛菩萨的化身，不管别人怎么说，我以前确实是一个凡夫人，通过自己精进苦行，最后才得到了最高成就。所以，国王啊！您不要灰心，只要了知教理，精进修持，在家人亦可以修成就。

丁二、赞叹略修亦能成就：

何假多陈述，除恼略呈言，
事由情可伏，圣谈心是源。

何必需要借用诸多的教理来说明呢？总而言之，我们把窍诀归纳，就是在一切时处调伏自心烦恼即可。华智仁波切《自我教言》中亦说：“如此窍诀尚众多，总之时时刻刻中，自观自己极为要，世出世法亦归此。”尊者还在其他一个菩提心教授中说过：如果没有能调伏自己的心，闭关百年亦是徒劳无益的。

所以，一切事情最根本的是调伏自己的心。圣者释迦牟尼佛已经谈到心是一切万法的根源。如果不是为了调伏自己的心，即使整天闻法、诵经，都没有很大意义，只不过是种下善根而已，所以随时都应调伏心，这是很重要的。

丁三、赞叹力所能及之修：

如上所陈法，比丘难总行，
随能修一事，勿令虚天生。

前面所讲的教言，整个《亲友书》当中所陈述的这些法要，它的内容非常深，涉及面特别广，全部行持有一定的困难。不用说国王你那样整天国务繁忙，修法时间短暂的人，就是我们这些清净的比丘，已经舍弃了世间一切的琐事，还是无法将八万四千法门或上面所讲的法要全部修持。确实，如今有些国王也如此。例如，以前法王如意宝给不丹国王晋美桑格旺修

讲一些窍诀修法时，国王也说：“确实像我这样俗务比较多的人，特别适合修持像‘金刚橛’这类的窍诀法，因为太忙，没有时间修广的法。”因此，虽然不能修持全部内容，但也可以随情况选择一个适合自己的法门，长时修持，那么你得到一次人生也算没有虚度浪费了。

同样，我们在座者，闻思了《亲友书》，对里边深广的内容全部修持很有困难，只有成就后才能全部圆满行持，但现在对其中一个偈颂内容能理解，恒时而修，则此人生还是很有意义的，没有虚度！

甲三（后义）分二：乙一、以随喜心回向；乙二、略说上述教言。

乙一（以随喜心回向）分二：丙一、回向；丙二、果位。

丙一、回向：

众善皆随喜，妙行三自修。

回向为成佛。

我们对一切凡夫、圣者所修的一切有漏、无漏的善业，都应诚心诚意地随喜，并以此随喜功德和自己身口意三门所造的一切善妙行为和功德，回向于一切众生，使他们都能在将来得到无上圆满的佛果。

丙二（果位）分二：丁一、暂时的果位；丁二、究竟的果位。

丁一、暂时的果位：

福聚令恒收，后生寿无量，

广度于天人，犹如观自在。

极难等怨亲，生老病死三毒除。

前面以恒时修持得到的广大福聚，愿众生与自己亦如是发愿：在后世无量的时间中，广度天人等一切

有情，犹如观世音菩萨度化众生一样，断除众生一切苦难，大慈大悲引导众生趋向安乐。我们亦应该同等对待怨敌和亲人，断除他们生老病死和贪嗔痴三毒所带来的痛苦。

丁二、究竟的果位：

佛国托生为世父，寿命时长量叵知，
同彼大觉弥陀主。

以我所有善根回向一切众生，愿来世投生到清淨佛土，成为殊胜的世父，圆成佛果。愿于无量世界，于无量岁中，广度无量有情，即是如同大觉主阿弥陀佛，广利一切众生。

乙二、略说上述教言：

开显尸罗及舍惠，天地虚空名遍彰，
大地居人及天众，勿使妖妍女爱伤。

烦恼羈缠有情众，绝流生死登正觉，
超度世间但有名，由获无生离尘浊。

最后归纳此论所说主要内容。总而言之，吾等大师释迦牟尼佛所宣说的八万四千法门可包括在清淨的戒律、增上能取舍的智慧和對貧苦眾生能以悲心而布施中。亦即前面所讲胜过世间灯火的出世三种明灯，谁若能具足这三种功德，他的名声将会在天、地以及虚空当中周遍。

比如大地上居住的人和所有的天众，如果具足此三种功德，便不会受惑于世间美女与天女的引诱，感受贪爱的伤害，并且，因为远离了对女色的贪执而会受到人天所赞叹！在世间上被烦恼缠缚着的可怜众生，如果具足此三种功德，则完全可以铲除自己身心中的烦恼，亦能以此三种明灯引导其获得无上正等觉的果位，超脱世间虚名，得到无生无死究竟的涅槃，远离世间中各种不清净的尘浊，以这种智慧无量有

情，让整个世间得到无上的安乐！

各位道友，《亲友书》译成汉文这么多年，但对于它殊胜的内容几乎很少有人了知，此处我已经圆满宣讲。最后希望各位将自己所学的甚深教言，不要放在书本中，而应融入于自相续中，以此善根回向一切众生，离苦得乐，早证菩提，吉祥圆满！

○○ 相关阅读

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ▶ 索达吉堪布全集 6 译作 | 《亲友书释·白莲鬘》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 10 译作 | 《格言合集》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 35 课程 | 《格言宝藏论讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 36 课程 | 《水木格言讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 37 课程 | 《君规教言论讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 38 课程 | 《二规教言论讲解（2003 年版）》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 39 课程 | 《二规教言论讲解（2006 年版）》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 41 课程 | 《亲友书讲解（2008 年版）》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 42 课程 | 《弟子规讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 43 课程 | 《孝经讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 44 课程 | 《论语讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 74 课程 | 《功德与过患》 |

