

## 第一品

## 《中观四百颂·明破常执方便品》

二（别义）分二：一、明依世俗谛之道次第；二、明依胜义谛之道次第。

一（明依世俗谛之道次第）分二：一、明由断除四颠倒门修习中士意乐而发起愿菩提心之轨则；二、明发起行菩提心已而学菩萨行之轨则。

一（明由断除四颠倒门修习中士意乐而发起愿菩提心之轨则）分四：

一、明由广思维念死门断除常执颠倒之理；二、明由修有漏身皆苦之门断除乐执颠倒之方便；三、明由思维生死不净之体性门断除净执颠倒之方便；四、明于有漏法不应执为我及我所之门断除我执颠倒之方便。

一（明由广思维念死门断除常执颠倒之理）分二：一、正释品文；二、标称品名。

一（正释品义）分三：一、略示由念死门策发勤修解脱道不放逸行；二、广明修无常之理；三、明修无常之利益。

一、略示由念死门策发勤修解脱道不放逸行：

月称阿闍黎在《四百论大疏》中说：

[问曰：承佛威力，令学人对《四百论》生起欣喜恭敬心，在造论之初，当作对本师世尊的皈敬偈！

答曰：所言如是，可是曩昔诸大德说龙树阿闍黎在造《中论》之初已经作了诚如：

不灭亦不生，不断亦不常，  
不去亦不来，不异亦不一。  
能说是因缘，善灭诸戏论，  
我稽首礼佛，诸说中第一。

这样的皈敬偈，本论亦实属《中论》的分支，故而未曾对佛世尊另作皈敬偈。本论前八品中的每个偈颂，曾有法臣阿闍黎所作的譬喻来示明颂义，今当结合斯等诸喻而加以诠释。]

三界有情趣入圣道生起精进的首重障碍，是于死亡执为不死的常执。由于颠倒常执，众生终日漫然放逸，浑然不知老死将至，由此而不知出离，不知寻求断除无常死苦的圣道；即使闻得圣教，也会因此颠倒常执之迷障，不能发起精进之心修习脱离死苦的正道。所以，初学佛法者，首当数数思维死亡无常之教义，世尊言：“犹如众迹中，大象迹最胜，如是佛教内，所有修行中，唯一修无常，此乃最殊胜。”观修死亡无常，初为趣入正法之因，中为促生精进之缘，后为证悟法性之助。故于本论之首，即示念死无常之教

义，意在策励学者，断舍放逸懈怠，远离世俗琐事，勤修解脱圣道，为证悟般若空性奠定基础。



若有三世主，自死无教者，  
彼犹安然睡，有谁暴于彼？

If those whose lord is Death himself,  
Ruler of the three worlds, without a master,  
Sleep soundly like true [vanquishers],  
What could be more improper?

### 【词汇释难】

三世：指欲界世间、色界世间、无色界世间这三界世间；地下龙世间、地面人世间、地上天世间。

三世主：则意指死神。

教：使；令；让。

彼：此处意指彼等悠悠蒙童、婴愚众生。

安然睡：本义安然偃卧，实则指精进的三种违品，何谓为三？一者、同恶懒惰，二者、耽著劣事懒惰，三者、自轻凌懒惰。此处的安然睡可包含如说三种懒惰。

一者、同恶懒惰：也叫推延懒惰，将当下应做的事往下推延，以为今后还有时间，于是今日推明日，明日推后日，这种得过且过的做法，就叫同恶懒惰。

《明日歌》云：

明日复明日，明日何其多。

我生待明日，万事成蹉跎。

世人若被明日累，春去秋来老将至。

朝看水东流，暮看日西坠。

百年明日能几何？请君听我明日歌。

二者、耽著劣事懒惰：指贪执散乱于无意义的世俗劣事，而把修行善法搁置不顾，这也是一种懒惰的表现。

无垢光尊者在《三十忠告论》中说：

住家之时致力严饰屋，寂静山间寻求圆满福，

琐事令自人生虚耗因，断尽诸事即是吾忠告。

三者、自轻凌懒惰：指自己轻视自己，认为自己什么能力也没有，什么法也修不成，因此而自暴自弃，甘于堕落。

《究竟一乘宝性论·一切众生有如来藏品》云：

佛法身遍满，真如无差别，

皆实有佛性，是故说常有。

《入行论·精进品》云：

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。

暴：粗暴无理，或谓不如理。

【释文】如果有三界主，众生必会死亡，且是自死而非他力所教，如是他还像圣者一样安然而睡，那还有谁比他具有更厉害的愚痴懈怠呢？

【释义】三世主，原指欲界、色界、无色界或地下、地上、天上三世间的主宰者——乐自在主（天名）。所谓“有三世主”，泛指三界内的一切凡夫有情，皆是乐自在主的眷属，都受其系缚。此处以“三界主”比喻死亡无常，有着这种“三世主”的凡凡有情，皆为死亡无常所缚，而且有情的自身即是无常的体性，故自己就是死主，自己即是本人死刑的执行者，其死亡没有任何外来命令，唯是由自己的业力而定，唯是自死。若陷于如是之境，已见自己正在趋向死亡，而还像圣者般安然而睡，不精勤修习对治死苦的方法，这种人的愚痴懒惰懈怠，再也不可能有谁比他更粗暴恶劣了！流转于生死轮回的有情，无一可免死主的戮杀，而真正已入圣教精勤修习无死之道者，却甚为稀少。世间绝大部分众生无视死亡之凶险，犹在庸庸然放逸度日，如是之众，皆为此处所呵斥之愚痴懈怠者。故诸有志者，当深思三界无常之本性，恒念自己必死无疑而精进修持解脱圣道。

譬如说，已得罪了国王近侍的大臣，已知近侍及国王欲谋杀他，便时刻小心谨慎，不敢有稍许放逸；同样，有情住于三界，随时皆面临着死亡威胁，故应勤修出离之方便，若放逸不求自救，则如旷野迷途者，虽行至极为凶险之境，尚昏然不信险情已临，如是决定会为死主所杀。

月称菩萨在《四百论大疏》里注释本颂时，也曾引述了两则譬喻曰：

[承王器重的某些大臣，曾于一时，宴请国王及除王家灯师以外的所有眷属到自舍赴宴，尽情侍奉承事。未令如意的那些个掌灯师，因嫉恨大臣，想尽各种办法，想除掉他，所以常在国王的耳边进献谗言，离间君臣，这位大臣时刻小心谨慎，不敢有稍许的放逸与懈怠，使得那些心怀妒嫉的掌灯师有机可乘，故而回力阻止了自己的厄运。如是行人也应当学习这位大臣，恒持谨慎不放逸，不令死主得便而如理观修。

复次，一人曾走失正道而误入歧途来到一处荒野之地，后又因放逸无度而进入了一个极其可怖的城邑，其中悠游自在导致被害致死。如喻所示身处三界轮回的可畏城邑之中，而放逸无度的悠哉游哉<sup>1</sup>，必遭死主无情的毒手。是故当知自己岌岌可危，危机四伏的处境，而恒常提振警觉，百般细心谨慎而加以自重也！

诚如《法集要颂经·放逸品》所云：

<sup>1</sup> 悠哉游哉：拼音 yōu zāi yóu zāi，指悠闲自在。

戒为甘露道，放逸为死径，

不贪则不死，失道乃自丧。]

《大般涅槃经·光明遍照高贵德王菩萨品》云：

[“云何根深难可倾拔？所言根者名不放逸，不放逸者为是何根？所谓阿耨多罗三藐三菩提<sup>2</sup>根。善男子！一切诸佛诸善根本皆不放逸，不放逸故，诸余善根转转增长；以能增长诸善根故，于诸善中最为殊胜。善男子！如诸迹中，象迹为上；不放逸法亦复如是，于诸善法最为殊胜。善男子！如诸明中，日光为最；不放逸法亦复如是，于诸善法最为殊胜。善男子！如诸王中，转轮圣王为最第一；不放逸法亦复如是，于诸善法为最第一。善男子！如诸流中，四河<sup>3</sup>为最；不放逸法亦复如是，于诸善法为上为最。善男子！如诸山中，须弥山王为最第一；不放逸法亦复如是，于诸善法为最第一。善男子！如水生华中，青莲华为最；不放逸法亦复如是，于诸善法为最为上。善男子！如陆生华中，婆利师华<sup>4</sup>为最为上；不放逸法亦复如是，于诸善法为最

<sup>2</sup> 阿耨多罗三藐三菩提：拼音 ā nòu duō luó sān miǎo sān pú tí，梵语的译音。意译为“无上正等正觉”。一译为“无上正遍知”。是佛无上觉智。

<sup>3</sup> 四河：《大智度论·释初品中放光》云：[复次，佛出阎浮提，阎浮提四大河，北边出，入四方大海中。北边雪山中，有阿那婆达多池；是池中有金色七宝莲华，大如车盖。阿那婆达多龙王，是七住大菩萨。是池四边有四水流：东方象头，南方牛头，西方马头，北方师子头。东方象头出恒河，底有金沙；南方牛头出辛头河，底亦有金沙；西方马头出婆叉河，底亦有金沙；北方师子头出私陀河，底亦有金沙。是四河皆出北山：恒河出北山入东海，辛头河出北山入南海，婆叉河出北山入西海，私陀河出北山入北海。是四河中，恒河最大；四远诸人经书，皆以恒河为福德吉河，若入中洗者，诸罪垢恶皆悉除尽。以人敬事此河，皆共识知故，以恒河沙为喻。]

<sup>4</sup> 婆利师迦：婆利师迦花。梵语 vārsika，意译作雨时生、雨时、夏生、夏至、雨。又作婆师花、婆利师花、婆师迦花、鞞师迦花、婆栗史迦花、婆利史迦罗花。学名 *Jasminum sambac*，产于印度，属木犀科植物，乃素馨之一种，花白色，甚香。花名之由来，乃因其花为雨期时所开；或因此花于夏时所生。

为上。善男子！如诸兽中，师子为最；不放逸法亦复如是，于诸善法为最为上。善男子！如飞鸟中，金翅鸟王为最为上；不放逸法亦复如是，于诸善法为最为上。善男子！如大身中，罗睺阿修罗王为最为上；不放逸法亦复如是，于诸善法为最为上。善男子！如一切众生若二足、四足、多足、无足中，如来为最；不放逸法亦复如是，于善法中为最为上。善男子！如诸众中，佛僧为上；不放逸法亦复如是，于善法中为最为上。善男子！如佛法中，大涅槃法为最为上；不放逸法亦复如是，于诸善法为最为上。善男子！以是义故，不放逸根深固难拔。云何不放逸故而得增长？所谓信根、戒根、施根、慧根、忍根、闻根、进根、念根、定根、善知识根，如是诸根不放逸故而得增长，以增长故深固难拔。以是义故，名为菩萨摩訶萨修大涅槃根深难拔。]

《佛遗教经》云：

[当念无常之火，烧诸世间，早求自度，勿睡眠也。诸烦恼贼，常伺杀人，甚于怨家，安可睡眠，不自警寤？烦恼毒蛇，睡在汝心，譬如黑虺<sup>5</sup>，在汝室睡，当以持戒之钩，早摒除之。睡蛇既出，乃可安眠。不出而眠，是无惭人也。]

《出曜经·放逸品》云：

<sup>5</sup> 虺：拼音 wán，古书上说的一种毒蛇。



[ 比丘谨慎乐，放逸多忧愆<sup>6</sup>，

能免深海难，如象拔淤泥。

昔佛在舍卫国祇树给孤独园。尔时国王波斯匿有一暴象，恒入军阵所在征伐无不降伏。然彼暴象饮酒过多没在深泥，将诸大象人众数千共挽此象不能移动。有一智人见而问曰：“汝等众人何等作为？”众人报曰：“王家大象暴战没在深泥，以数千象力及以人众共挽，不能移动。”智人问曰：“此象先时力为多少？”众人报曰：“此象战斗力无涯限。”智人复告众人：“汝等还舍象众，吾能拔出使得无他。”是时，智人即集鼓角椎钟鸣鼓，像如战斗，复使众人皆著器仗，象闻鼓声谓为大<sup>7</sup>寇入境共相攻伐，即从深泥越<sup>8</sup>奔趣军众<sup>9</sup>，驰奔<sup>10</sup>四面求索战斗<sup>11</sup>。时，波斯匿王问左右：“拔象淤<sup>12</sup>泥是谁之力？”左右白王：“有一远侨<sup>13</sup>智人，设此权谋得免象难。”王寻赏用以为辅佐。时有众多比丘眼见耳闻，便自校计：“象为六畜<sup>14</sup>无有慧明，堕无闲处，闻战斗声便从淤<sup>15</sup>泥而自拔济<sup>16</sup>。然我众人没在生死之海，不离五道<sup>17</sup>”

<sup>6</sup> 愆：拼音qiān，罪过，过失：愆忒。愆尤。罪愆。

<sup>7</sup> 大【大】，外【宋】【元】【明】

<sup>8</sup> 越【大】，起【宋】【元】【明】

<sup>9</sup> 军众【大】，(军众)【明】

<sup>10</sup> 奔【大】，奔驰【明】

<sup>11</sup> 战斗【大】，斗战【宋】【元】【明】

<sup>12</sup> 淤【大】\*，深【宋】\*【元】\*【明】\*

<sup>13</sup> 侨：拼音qiáo，寄居在外国的人：华侨。外侨。侨眷。

<sup>14</sup> 六畜：拼音liù chù，1.猪、牛、羊、马、鸡、狗六种禽畜。2.泛指家畜。

<sup>15</sup> 淤【大】\*，深【宋】\*【元】\*【明】\*

<sup>16</sup> 拔济：拼音bá jì，拉拔救助、拯救。

<sup>17</sup> 五道：拼音wǔ dào，佛教用语。称天、人、地狱、畜生、饿鬼为“五道”。

之难，有生、老、病、死毒畏之患，不能自拔，共相追逐一身灭坏，复受一身动与罪连，还转六趣求出无期。”是时，诸比丘日夜精勤不暇食息<sup>18</sup>，如救火然如避劫烧，炽然诸法焚烧结使<sup>19</sup>，如铁百炼<sup>20</sup>成器必利。人亦如是，结去心存矐<sup>21</sup>然大悟，得阿罗汉<sup>22</sup>果，六通清彻存亡自由。尔时世尊以天眼<sup>23</sup>观清净无瑕秽，知诸比丘执志坚固信不怀倦各相克<sup>24</sup>励<sup>25</sup>，复知战象自拔淤<sup>26</sup>泥。为后众生作大炬<sup>27</sup>明，亦使正法久存于世，阐扬<sup>28</sup>大教远近听闻，在诸大众而说此偈：

“比丘谨慎乐，放逸多忧愆，  
能免深海难，如象拔淤泥。”

比丘谨慎乐者，持行比丘心不放逸，内外清彻无有瑕垢<sup>29</sup>，游志无为、无染、无污，是故说曰：‘比丘谨慎乐’。

<sup>18</sup> 食息：拼音 shí xī，吃饭休息。亦泛指休息。

<sup>19</sup> 结使：结有九种，使有十类。九结谓：1. 爱结（贪爱）。2. 恚结（瞋恚）。3. 慢结（憍慢）。4. 痴结（不了解事理的无明）。5. 疑结（疑惑三宝）。6. 见结（身见、边见、邪见之三）。7. 取结（见取见、戒禁取见等二种之取着）。8. 慳结（慳惜自己的身命财宝）。9. 嫉结（嫉妒他人荣富）。十使即分为利与钝之二种：1. 贪、瞋、痴、慢、疑五种，为之五钝使。2. 身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见五种，为之五利使。

<sup>20</sup> 炼【大】，练【明】

<sup>21</sup> 矐【大】，豁【宋】

<sup>22</sup> 阿罗汉：拼音 ā luó hàn，为沙门四果中的四果。欲、色、无色三界的修所断烦恼全部断尽以后得阿罗汉果。按大乘的观点，阿罗汉断尽的只是烦恼障，其相续中还有所知障。

<sup>23</sup> 天眼：拼音 tiān yǎn，佛教所说五眼之一。又称天趣眼，能透视六道、远近、上下、前后、内外及未来等。

<sup>24</sup> 剋【大】，克【宋】【元】【明】

<sup>25</sup> 克励：拼音 kè lì，又作：“克厉”。克制私欲，力求上进。

<sup>26</sup> 淤【大】\*，深【宋】\*【元】\*【明】\*

<sup>27</sup> 炬：拼音 jù，火把：火炬。目光如炬。付之一炬。

<sup>28</sup> 阐扬：拼音 chǎn yáng，宣扬、发扬。

<sup>29</sup> 瑕垢：拼音 xiá gòu，1. 耻辱；污点。2. 指玉石的斑疵。亦喻人的缺点、毛病。

放逸多忧愆者，众畏之原首多诸愆咎<sup>30</sup>，亡国破家无不由之，犹火、犹贼亦如毒药，放逸之人心意倒错，堕入恶趣自入深渊，复教人入渊，多诸恐惧初无欢乐之心，是故说曰：‘放逸多忧愆’也。

能免深海难者，云何名为深海难？饿鬼、畜生、地狱是，欲<sup>31</sup>从三趣求毫厘善而不可得能自拔济者。得须陀洹<sup>32</sup>果能拔饿鬼、畜生之难，以离世患不与罪俱，是故说曰：‘能免深海难’也。

如象拔淤泥者，是时战象内心自念：“吾前后来受王宠待，甘美饮食吾先服食，与王斗战无不降伏，设我今日没在淤泥不自拔出与王进斗<sup>33</sup>者，则我失由来之名，亦使一国被其毁辱。”是故说曰：‘如象拔淤泥’。]

失译人名《杂譬喻经》云：

[昔道人于山中学道。山中多有蝮蛇<sup>34</sup>，道人畏之，便依一树下，高布床褥<sup>35</sup>坐禅念定；而但苦睡，不能自制。天人则于空中笑，觉之，遂睡，不解天人因作方便，欲恐令不睡<sup>36</sup>极。夜，天人言：“咄咄道人，毒蛇来矣！”道人大怖，便然灯火，遍求之不见。

<sup>30</sup> 愆咎：拼音qiānjiù，是指罪过。

<sup>31</sup> 欲【大】，故【宋】【元】【明】

<sup>32</sup> 须陀洹：拼音xūtuóhuán，预流果，为沙门四果中的初果。预流果是见道位，一般来说见道分十六个刹那，前十五刹那是预流向，第十六刹那才得果。

<sup>33</sup> 进斗：拼音jìndòu，进攻斗争。

<sup>34</sup> 蝮蛇：拼音fùshé，1.亦作“蝮蛇”。2.蝮蛇科。头呈三角形，体色灰褐而有斑纹，口有毒牙。生活在平原及山野，以鼠、鸟、蛙等为食，也能伤人畜。毒腺的毒液可治麻风病。

<sup>35</sup> 褥【大】，褥【宋】【元】【明】

<sup>36</sup> 睡【大】，复睡【宋】【元】【明】

天人数数不止，道人乃更恚曰：“天人何以犯两舌？都不见物，云何为言言毒蛇？”

天人语道人：“何不自观内毒蛇？身中有四蛇不除，如何更从外求之乎？”

道人闻天人语，即自思惟：“观身历藏，乃知四大为五阴六衰<sup>37</sup>所沉没，无数劫来至今未脱。”即解四谛苦空非身。天未晓，漏尽意解，六通具足，得罗汉<sup>38</sup>。]

《法句譬喻经·教学品》云：

[昔佛在舍卫国祇树精舍。佛告诸比丘：“当勤修道除弃阴盖，心明神定可免众苦。”有一比丘志不明达，饱食入室闭房静眠，爱身快意不观非常，冥冥懈怠无复昼夜。却后七日其命将终，佛愍伤之，惧堕恶道，即<sup>39</sup>入其室，弹指觉曰：

“咄起何为寐？螭<sup>40</sup>螺<sup>41</sup>蜂<sup>42</sup>蠹<sup>43</sup>类，

隐蔽以不净，迷惑计为身。

<sup>37</sup> 六衰：色、声、香、味、触、法六尘，能衰耗人之真性，故曰六衰，犹言六贼也。《法华文句》四曰：“《普曜经》曰：无五趣五阴六衰，则是泥洹。”同记曰：“衰祇是贼，能损耗故。”《中论疏》四末曰：“六尘亦名六衰，令善衰灭。”

<sup>38</sup> 罗汉【大】，阿罗汉【宋】【元】【明】

<sup>39</sup> 即【大】，佛即【圣】

<sup>40</sup> 螭：拼音 wēng，〔螭螭〕寄生在牛马皮上的小蜂。

<sup>41</sup> 螺【大】\*，赢【圣】\*

<sup>42</sup> 蜂【大】，蚌【明】

<sup>43</sup> 蠹：拼音 dù，蛀蚀器物的虫子：蠹虫。木蠹。书蠹。蠹鱼。

焉<sup>44</sup>有被斫疮，心如<sup>45</sup>婴病<sup>46</sup>痛，  
 遭<sup>47</sup>于众厄难，而反<sup>48</sup>为用眠？  
 思而不放逸，为仁<sup>49</sup>学仁迹，  
 从是无有忧，常念自灭意。  
 正见学<sup>50</sup>务增，是为世间明，  
 所生福千倍，终不堕恶道。”

比丘闻偈<sup>51</sup>即便<sup>52</sup>惊寤<sup>53</sup>，见佛亲诲加敬悚息<sup>54</sup>，即起稽首为佛作礼。

佛告比丘：“汝宁自识本<sup>55</sup>宿命不？”

比丘对曰：“阴盖所覆，实不自识也。”

佛告比丘：“昔维<sup>56</sup>卫佛<sup>57</sup>时，汝曾出家，贪身利养，不念经戒，饱食却眠不念非常，命终魂神生螭虫中，积五万岁。寿尽复为螺<sup>58</sup>蚌<sup>59</sup>之虫、树中蠹

<sup>44</sup> 焉【大】，为【宋】【元】【明】

<sup>45</sup> 如【大】，而【宋】【元】【明】

<sup>46</sup> 病【大】，疾【宋】【元】【明】【圣】

<sup>47</sup> 遭：拼音 gào，相遇。

<sup>48</sup> 反【大】，返【圣】

<sup>49</sup> 仁【大】，人【宋】【元】【明】

<sup>50</sup> 学【大】，觉【圣】

<sup>51</sup> 偈【大】，为说偈【圣】

<sup>52</sup> 便【大】，时【宋】【元】【明】

<sup>53</sup> 寤【大】，悟【宋】【元】【明】

<sup>54</sup> 悚息：拼音 sǒng xī，因恐惧而屏息、喘息。

<sup>55</sup> 本【大】，〔一〕【圣】

<sup>56</sup> 维【大】，惟【圣】

<sup>57</sup> 维卫佛：即毗婆尸佛。意为胜观、净观、胜见、种种见，为过去七佛的第一位、上座部佛教以燃灯佛为首的二十四佛之一，亦有说为过去庄严劫中之佛，其八相成道之过程大致与释迦牟尼佛相同。

<sup>58</sup> 螺【大】\*，赢【圣】\*

<sup>59</sup> 蚌【大】，蚌【宋】【元】【明】

虫，各五万岁。此四品虫生长冥中，贪身爱命乐处幽隐，以冥为家不慧<sup>60</sup>光明，一眠之时百岁乃觉，缠绵罪网不求出要。今始罪毕得为沙门，如何睡眠不知厌足？”于是比丘重闻宿缘，惭怖自责，五盖<sup>61</sup>云除即得罗汉<sup>62</sup>。]

<sup>60</sup> 慧【大】，见【宋】【元】【明】，喜【圣】

<sup>61</sup> 五盖：《出曜经·戒品》云：[云何为五盖？一者、贪欲盖，二者、瞋恚盖，三者、睡眠盖，四者、掉戏盖，五者、疑盖。]

<sup>62</sup> 汉【大】，汉道【宋】【元】【明】