

NO TIME to LOSE
生命不再等待

A Timely Guide to the Way
of the Bodhisattva

by
Pema Chödrön
佩玛·丘卓

译者 | 雷叔云

NO TIME to LOSE
生命不再等待

A Timely Guide to the Way
of the Bodhisattva

图书代号：SK9N1167

图书在版编目（CIP）数据

生命不再等待 / （美）丘卓著；雷叔云译. —西安：
陕西师范大学出版社，2010.1

ISBN 978-7-5613-4986-1

I. 生… II. ①丘… ②雷… III. 喇嘛教—通俗读物
IV. B946.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第007503号

生命不再等待

（美）佩玛·丘卓 著

出版人 高经纬

责任编辑 孙国玲

书籍设计 朱 锔

出版发行 陕西师范大学出版社

社 址 西安市长安南路199号（邮政编码710062）

网 址 <http://www.snupg.com>

印 刷 三河市华晨印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 23.5

字 数 260千字

版 次 2010年1月第1版

版 次 2010年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5613-4986-1

定 价 35.00元

导 读

菩萨道的修行

佛教的修行概分为解脱道和菩萨道二种。解脱道着重在自我烦恼的超越，以戒、定、慧三学深观自我烦恼的起因，并对治之，得到内心的涅槃寂静；菩萨道立基于解脱道而扩大之，不仅求自我烦恼的超越，更求其他众生烦恼的超越，以六波罗蜜甚至十波罗蜜救济众生，得到大涅槃、大菩提的无上佛果。

这二种修行方法各有其殊胜处，但也有其陷阱，若处理不当，易生过患。解脱道的殊胜是绵绵密密，于自己身心如实观察，其陷阱是着迷于禅定的神秘境界，厌离世间，唯有理性缺少感性；菩萨道的殊胜是理论深广、愿行无边、法门无量，其陷阱则是空泛难行、能放不能收。

所以，修行应有解脱道的深厚基础，以及菩萨道的开阔心胸。二者确实不易兼得，若论次第，应先修解脱道，才谈得上菩萨道。菩萨道有如万丈高楼，必须有稳固的地

基，否则易于倾倒。但不可以解脱道为满足，否则沦为自了汉，对世间众生并无助益，应进修菩萨道，才是积极的人生观。

菩萨道又称大乘佛教，分为汉传佛教和藏传佛教两大主流，前者盛行于中国、韩国、日本和越南，后者盛行于中国西藏、蒙古和俄罗斯。

顾名思义，《入菩萨行》属于菩萨道，却不闻于汉传佛教，只盛行于藏传佛教，而且还是藏传佛教的主要论典之一。原因是《入菩萨行》成书于八世纪，那时汉传佛教早已粲然大备，教观双美，不再需要印度佛教的养分。

《入菩萨行》译成中文，乃最近二十年的事，连二十世纪翻译藏传佛教论书甚有成就的法尊（1901—1981）似乎都未曾提及，可见本书之晚出。

藏传佛教有次第分明的特色，却常有宗教普遍存在的神通描述，可将其视为宗教启人信心的方便。

《入菩萨行》的作者寂天，出生于八世纪的南印度，生平并不甚详。那时印度佛教已成强弩之末，充满神秘色彩，而佛教才刚传入西藏，致使藏传佛教糅合本土苯教之后，也披上了外人不甚理解的神秘外衣。或许因此引起大家的好奇，使藏传佛教得以遍传全世界，比起汉传佛教还全球化。

《入菩萨行》的神秘色彩并不重，因为它属于显教的理论。汉传佛教描述菩萨道的经论甚多，但不是失之过简，就是失之过繁。

菩萨道的修行，可分十住位（《华严经》把初住细分为十信位）、十行位、十回向位、十地位（《华严经》在第十地法云地之后另立等觉位）、妙觉佛位等四十一个过程（依《华严经》则为五十二个过程）。这是一条漫长的难行道，需要三大阿僧祇劫（无量劫）才可以功德圆满，修行者往往视为畏途，必须发四弘誓愿才能坚持下去：众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。正因为漫长时间的修行，才可以断除极微细的烦恼无明，成就无上正等正觉的佛果。

《入菩萨行》的内容就是顺着这个次第，不过略去十住位、十行位、十回向位的德目，因为这三十位的内容与解脱道大体相似。《入菩萨行》在谈十地位之前，先谈归敬（表示尊重佛法僧三宝）、愿菩提心和行菩提心（即四弘誓愿）、忏悔业障；在谈完十地位之后，以回向功德总结，呼应最先的发菩提心。这是佛教修行的通例。

十地位的修行内涵是十波罗蜜：布施波罗蜜、持戒波罗蜜、安忍波罗蜜、精进波罗蜜、禅定波罗蜜、般若波罗蜜、方便波罗蜜、愿波罗蜜、力波罗蜜、智波罗蜜。后四波罗蜜是证得般若波罗蜜之后的延伸，所以一般谈菩萨道，为简明起见，只谈前六波罗蜜。《入菩萨行》亦然。

所以本书的编排，除前言之外，依次是发菩提心、忏悔罪业、受持菩提心、守护正知、安忍、精进、禅定、回向。恐文繁，兹不赘。

读本书，要回到第八世纪印度的时空，才不会格格不入。

本书英文书名为“*No Time to Lose*”（没有时间浪费），令人精神为之一振。人生苦短，菩提路远，岂容片刻懈怠！汉传佛教晚课以普贤警众偈“是日已过，命亦随减：如少水鱼，斯有何乐？大众当勤精进！”作结，读之凛然。

郑振煌 2008年11月1日于中华维鬘学会

作者序

平凡如我们，也可以改变世界

《入菩萨行》(*The Way to Bodhisattva*, 梵语为 *Bodhicharyavatara*) 虽造于十二个世纪以前的印度，但与我们这个时代仍然密切相关。此一经典论著为印度圣者寂天 (Shantideva) 菩萨所造，内容出奇地跟得上时代。他指导你我这样的人，即便身处乱世，仍能生活清醒，内心开放。此论是为初发心菩萨所写的一本重要指南。这些精神勇士希望能减轻自己和他人的痛苦，因此它属大乘 (Mahayana)，佛教中重于广大无边之慈悲及培养灵活柔软、平等无分别智慧的一支。

依据传统，要为一部如《入菩萨行》这样的论著写注释，注释者必须有深刻的体证，或在梦中受到指引。不幸的，我两种资历俱无，仅能以诚挚的发心来讲授，使初接触的读者能如我一般受益于寂天菩萨。

我对《入菩萨行》的欣赏是慢慢生起的，那是在我对

十九世纪西藏伟大的游化瑜伽士 Patrul 仁波切熟稔之后。由于他的著作和不寻常的传说，我的敬爱之心油然而生。他居无定所，身无长物，行为率性，又不受传统束缚，但他是一位伟大而充满智慧的老师。他的一生在很多情况下示现了他的证量；他极为慈悲和柔软，也坦诚得毫不留情面。

当我发现 Patrul 仁波切讲授了这部论著不下百次，本论就引起了我的注意。他游历西藏，讲给愿意聆听的人，不分贫富贵贱、比丘学者或从未接触过佛教教义的人。我听说之后就想：“如果这位离经叛道、虔诚的瑜伽士如此喜爱本论，其中必有文章。”于是我开始认真地研读本论。

有些人对《入菩萨行》一见钟情，我则不然。说真的，要不是出于对 Patrul 仁波切的钦慕，我还不会开始读它呢！当我逐步掌握内容大要之后，它让我惊觉自己的自以为是，我开始感恩这些教示是多么迫切而中肯。寂天菩萨的教导使我了解到，凡常如我们，也可以使这极度需要援手的世间改观。

我同时也希望有一部学院气息少些的注释书问世，也就是一部可以为广大读者甚至对佛法一无所知的人们所接受的注释书。

基于以上的理由，我受邀在甘波修道院（Gampo Abbey）讲授《入菩萨行》时，不觉摩拳擦掌想要尝试一番。讲授的笔录是架构本书的基础，我以一位学生的观点来注释寂天菩萨的教示，而且将会不断改进。毫无疑问，我在

上师的帮助之下，对这些偈颂的理解将与时俱增。无论如何，我还是由衷欢喜来分享我对寂天菩萨教诲的热情。

寂天菩萨生于八世纪的印度，贵为王子。他身为长子，注定得继承王位。他的诸多事迹之一，就是在他登基典礼的前一晚，梦见文殊师利（象征智慧的菩萨）示现并劝他舍弃世间生活，追求究竟真理。于是寂天菩萨立即放弃王位，离家求道，宛如历史上的佛陀。

另一版本是，寂天菩萨在即位典礼的前一晚，他的母亲用滚烫的水给他施行浴礼。他问母亲为何故意烫伤他，母亲答道：“儿啊，这种痛苦远不及你为王将经历的痛苦啊！”就在当晚，他离开了家。

无论哪一件事才是真正的催化剂，总之，寂天菩萨自此在印度消失，成为隐士。后来他抵达那烂陀大学(Nalanda University)——当时印度规模最宏大、阵容最强的道场，吸引了各个佛教国家的学生前来学习。他在那烂陀出家，法名寂天，意译为“宁静天神”(God of Peace)。

他在那烂陀并不受欢迎，与后来所享之盛誉恰好相反，他显然是上课或修行都从不出席的那种人，同修比丘讥他有三“想”，分别是食、睡、拉撒。他们想给他一点教训，于是邀请他向全校说法。这向来是只有最优秀的学生才能得到的荣誉，你必须升座，当然，还必须讲得出东西才成。比丘们想，他一定会被羞辱得无地自容而离开大学。这是其中之一故事版本。

另一个版本则对那烂陀抱持比较同情的态度：比丘们希望借由羞辱寂天菩萨而激励他学习上进。然而，比丘们想和人作对时，亦如一切有情众生，或许总不免乐见寂天菩萨出糗，甚至传说他们想更进一步羞辱他而将法座置于高处，还不备阶梯。

结果出乎意料，寂天菩萨毫不困难便上了座，然后充满自信地问在座比丘，想听传统经教，还是闻所未闻的。当他们表示想听些新鲜的之后，他便讲了整部《入菩萨行》。

这次开示不仅对个人的修行充满有益的忠告，而且与生活息息相关，既诗意又清新。在第一颂中，寂天菩萨说他所有说法都承自佛陀，因此他所原创的倒非主题内容，而是直率而现代的表达方式，以及美妙有力的用字遣词。

寂天菩萨在开示即将结束前，开始讲授空义：身心体验中的无所限量、不可言说、如幻如化的本质。随着他的讲授，他的开示愈来愈与空性相应，愈来愈无可执持，比丘的心也愈来愈开放。这时，传说寂天菩萨开始凌空而起，渐升渐高，直到比丘再也看不见他的身影，只有诵经之声仍不绝于耳。或许这只是形容听众出神谛听的感觉吧！我们永远无法确定。唯一能确定的是，待空义开示完毕，他便不见踪影。他的消失也许使比丘大失所望，但他从此未再回到那烂陀，余生成为游化瑜伽士。

《入菩萨行》共分十品，Patrul 仁波切依据佛法大德龙

树菩萨以下的偈颂，而将全论分为三大部分：

菩提心妙宝，
未生者当生；
已生勿退失，
展转益增长。

梵语 bodhichitta 常被译为“觉醒的心”，而且有一种要去除痛苦的强烈希求。在相对的层次（译注：即世俗谛），菩提心的表现是希求，精确地说，是由衷渴望自己从无明和习性中解放出来，以便帮助他人亦达此一境地；减轻他人的痛苦才是重点。我们帮助自己所认识、所关爱的人，便开始接近目标了，但根本的志向是全面的，包括所有的人。菩提心是“不可能的任务”：希愿去除一切众生的痛苦，包括素未谋面以及令我们心生憎恶的人。

在绝对的层次（译注：即胜义谛），菩提心是不二智，心念广大无边、平等无分别的本质，最重要的是你的心——你的，也是我的。这看似遥不可及，其实不然。事实上，寂天菩萨造此论的目的，也是为提醒自己，开发智慧的心，并使之增长广大。

根据 Patrul 仁波切的三分法，《入菩萨行》的前三品阐释了龙树菩萨偈颂的前两句——“菩提心妙宝，未生者当生”——关怀他人的初发心。我们渴望在自己和一切众生——甚至从未曾关心他人福祉的人——身上发生这种转

化。初品是赞叹伟大菩提心的狂想曲；第二品是为心做准备，来滋养菩提心的希求，如同松土整地，我们为心做准备，好让菩提心的种子生长其上；第三品介绍菩提愿，决心用一己的生命来帮助他人。

说来悲哀，我们的思路通常是围绕着自身的舒适和安全，而不太能转到他人所经历的困境。我们一方面认为自己的偏见和愤怒有理，一方面又害怕并指责他人的偏见和愤怒。我们不希望自己和自己所爱的人受苦，却原谅自己施于仇敌的报复举动。在每天的新闻中见到“我最大”（me-first）思维所带来的悲惨结局，我们也许希望所有男女都生起菩提心，不再对仇敌寻求报复，甚至反而希望他们得到平静。马丁·路德·金（Martin Luther King）便是一个例子。他了解幸福快乐要靠整体疗愈，选边站——黑或白、加害者或受害者——只会令痛苦永无消退之日。如果我要得到疗愈，每一个人都要先被疗愈才行。

令世间发生正向转变的人，一定有广大的心胸，他们心中的菩提心已大大觉醒，他们运用善巧方便与大众沟通，带来巨大的改变，甚至改变了那些从未关切过他人的人。这便是《入菩萨行》前三品的主题：觉性的初晓。

龙树菩萨偈颂的下一句：“已生勿退失”，是有关《入菩萨行》四、五、六品的，着重菩提心的培育。如果不加鼓励，想止息痛苦的希求会暂时休眠，虽然不会完全消失，但爱和同情的能力必然会降低。

智慧也是一样，仅仅瞥见心的开放性，我们都会深深

为之感动。它会激发我们勤读如本论之类的经论，唤醒我们的迫切感，觉得要在生命中做些有意义的事才行。但如果我们不去滋养这个发心，它便开始转弱，我们便只顾得了眼前的生活，而遗忘自己曾经有过的广阔视野。因此，我们一旦感到菩提心的希求，便需要学习如何持续下去。

在四、五、六品中，寂天菩萨描写了我们如何善巧处理心念中的狂野和情绪性反应，这是教我们如何从只顾自己这种心胸狭隘的参考点——Chögyam Trungpa 仁波切称之为“茧”——解放出来最重要的教导。

在这几品中，也介绍了六度波罗蜜 (paramitas)，这是六种方法，可以超越习性带给我们的虚妄安全感，并在无可执著、无可预测的生命当中得到自在。波罗蜜的字义是“到彼岸” (going to the other shore)。凡常的预设概念障碍我们的直观，“波罗蜜”则让我们超越。

第五品中，寂天菩萨讲了持戒波罗蜜，第六品则讲了安忍波罗蜜，但这里的持戒和安忍并非一般经验中的抑制和宽恕，而是消融深植心中的负面和自私的习性，以使心觉醒。

七、八、九品阐释了龙树菩萨偈颂的最后一句，激发菩提心，“展转益增长”。第七品讨论了精进波罗蜜，第八品是禅定波罗蜜，第九品则是空的智慧（译注：即所谓般若波罗蜜，也就是到彼岸的智慧）。

在第三部分中，寂天菩萨展现了菩提心如何成为一种生活方式。依止于他的法教，我们终可面对最艰困的情况，

而不失智慧与慈悲。这当然是一个渐进的学习过程，我们有时可能会故态复萌，然而在我们走上由畏惧通往无畏的旅程时，寂天菩萨一直与我们同在，给予我们所需的智慧和鼓励。

几经考虑，我认为《入菩萨行》第九品的注释需要一本专书。这些般若波罗蜜，也就是“空的智慧”的教示，对寂天菩萨的整体讲授十分重要，又较诸其他部分艰涩，它们呈现了寂天菩萨对空义的“中道”见地及与其他佛教徒或非佛教徒的哲学辩论。由于过于复杂，我觉得最好未来另作讲述。在此，我向你推荐莲源翻译群（Padmakara Translation Group）所译《入菩萨行》导言中的精彩阐释。

最后第十品，寂天菩萨——全心全意并且用所有的情——将开示的利益回向受苦的众生。

我将本论视为由自而他、民胞物与的指导手册，也是慈悲行动的指南。我们读诵了它，便可以从有害的习性和痴迷中解放出来，也可以使智慧和慈悲增长广大，更可发心跟所遇见的每一个人分享读诵它的利益。

读诵《入菩萨行》时，如果听起来是真实的，就接受并消化它，这才是真精神。论中倒不是处处激励人心，有时候你可能会觉得他的语言在挑战你，有时候你也许会被激怒或冒犯。但请记住：寂天菩萨鼓励我们的发心从未动摇。他从未怀疑我们有力量、有本初善（basic goodness）可以帮助他人；他巨细靡遗地告诉我们，他学到了如何达

到此一境地，接下来，当然就看我们会不会善用这些讯息，使其实现了。

寂天菩萨决心传达出此一讯息，使我个人受益良多：像你我这样的人，只要唤醒菩提心的希求，便能够转化生命。我深深感谢他不厌其烦地对我们说：我们必须这样做！很迫切，没时间再等了！当我环顾今日世间的状况，我知道，此一讯息真是再及时不过了。

只要虚空仍然存在，
只要还有众生流转其中，
我誓愿长久住世，
精进不懈去除众生的痛苦！

——《入菩萨行》十·五五

目 录

导 读	菩萨道的修行	001
作者序	平凡如我们，也可以改变世界	005

第一品	发菩提心	救度有情众生之愿不可思议，但永远从自己开始。我们唯一必须分享的，就是自己的体验。我们实在无法假装自己有多觉醒或多慈悲。我们的许多体悟是从诚实认清自己的缺陷而来。发现自己无法达到自己的标准，这使我们谦卑，也让我们对他人的困难和错误更有同理心。	001
第二品	忏悔罪业	我们邀请一位目击证人，自己揭露自己，就是自我慈悲、自我尊敬，从此我们不再背负羞愧的重担，反而能自在地重新做人。将“烦恼的罪过放一边”，能使我们无愧无疚地向前迈进。	023
第三品	发心受持	我们一旦下定决心开始从事心的训练，我们就已经是菩萨了。这样的观点令人鼓舞。某些学派认为，不到某个阶段就还不是菩萨，但寂天菩萨说，发了愿便是诸佛的子嗣与传人，何况我们还有此论作为训练指南呢！	051