

古老智慧经典课程一 佛教之要义

回家作业，第一课

1. 请给出《佛教之要义》的作者名字（流传的名字和僧名）以及他的年代。（学习藏语的学生请用藏语回答）
宗喀巴大师（1357-1419），僧名洛桑札巴，汉译为善慧名称。
2. 这部著作的实际名称是什么？（学习藏语的学生请用藏语回答）
《三主要道》
3. 这部著作是为谁而写的？（法号和俗名）（学习藏语的学生请用藏语回答）
阿旺札巴，擦廓王波
4. 我们所学的注释版是由谁编著的？（俗名和别名）请给出他的年代。（学习藏语的学生请用藏语回答）
帕绷喀·仁波钦（1878-1941），德钦宁波
5. 这位老师是谁的转世化身？
三世 章嘉活佛若贝多杰（1717-1786），是乾隆皇帝的老师。
6. 序言的作者是赤江仁波切的哪位弟子？请给出他的全名和正确的称谓。（学习藏语的学生请用藏语回答）
Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin (1921- 2004). 肯仁波切格西洛桑达钦。
7. 什么是三个“壶的问题”？
覆器（没有注意老师的教导）；污器（以错误的动机来学习）；漏器（不能储藏教导）
8. 《菩提道次第论》讲述了哪三乘渐次修行之道（“三士道”次第）？
 - a) 下士道
 - b) 中士道
 - c) 上士道
9. 请给出三主要道的名称。（学习藏语的学生请用藏语回答）
 - a) 出离心
 - b) 菩提心
 - c) 清净见
10. 它们是物质的，精神的，还是概念层面的？
精神层面的领悟

背诵作业：

熟记“庇护和祝愿”的偈颂。（学习藏语的学生请用藏语记忆）

冥想作业：每天十五分钟，呼吸十次后对出离心进行分析冥想。

（必须写明冥想的日期和时间，否则回家作业将不被接受。）

古老智慧经典课程一 佛教之要义

回家作业，第二课

1) 是否善事一定会让我们达到涅槃和成佛？请给出理由。

不一定。因为如果动机不高尚或不当，善事会有好结果，但是不一定达到涅槃和佛地。

2) 请给出“大法印”的梵文。（学习藏语的学生请用藏语回答）

Mahamudra

3) 三主要道和大法印有任何联系吗？三主要道和密宗修行呢？

大法印=直接见到空性，修好三主要道就自然会达到大法印。

密宗修行要想成功，一定要修好三主要道。修好三主要道后，会自动达到成功的密宗修行阶段，并且获得成功。

4) 请阐述成佛的两主因。（学习藏语的学生请用藏语回答）

a) 方法（菩萨的念头和（善）业） b) 智慧

5) 它们的基本要素是什么？（学习藏语的学生请用藏语回答）

a) 方法：出离心和菩提心 b) 智慧：对空性的正确观念

6) 佛陀有哪两种佛身？（学习藏语的学生请用藏语回答）

a) Rupa Kaya - 色身 b) Dharma Kaya - 法身

7) 给出这两种佛身的起因。（学习藏语的学生请用藏语回答）

a) 法身 - 智慧的聚集 b) 色身 - 功德的聚集

8) 三主要道与这两个佛身的对应因果关系是什么？

a) 出离心，菩提心（渴望证悟心） - 觉悟者的色身

b) 清净见 - 法身

9) 成佛的两大障碍是什么？（学习藏语的学生请用藏语回答）

- a) 达到全知的障碍（所知障） b) 完全解除心里烦恼的障碍（烦恼障）

10) 为什么宗喀巴大师能够写出 10000 多页对佛教如此深奥和不易的阐释？

因为他与觉悟者“妙音”（文殊师利菩萨）进行了直接对话。

背诵作业：

熟记“善业的奉献”的偈颂。（学习藏语的学生请用藏语记忆）

冥想作业： 每天十五分钟，呼吸十次后对出离心进行分析冥想。

（必须写明冥想的日期和时间，否则回家作业将不被接受。）

古老智慧经典课程一 佛教之要义

回家作业，第三课

1) 请给出一个合格上师的十种品质。(学习藏语的学生请用藏语回答)

- a) dulwa
戒 (应当能够很好自控, 也就是在道德上做到非常好)
- b) shiwa
定 (有极高的冥想专注力)
- c) nyer shiwa
慧 (更高的定, 意思是高级的智慧)
- d) yunten hlakpa
德增上 (比学生的精神品质更高, 所以才能帮助学生)
- e) tsunche
具勤勇 (乐于付出努力来帮助学生)
- f) lung gi chuk
教量 (对经典有丰富的知识)
- g) De-nyi rabtok
证量 (已经直接悟空, 或至少对空性有着非常的经典知识和理论理解)
- h) Make den
善巧说 (知道学生的能力, 根据学生能力来因材施教)
- i) Tseway daknyi
具悲心 (是爱的形象, 教法只是出于爱, 而非世俗动机)
- j) Kyowa pang
不怕厌烦 (如有需要, 不厌其烦地为学生重复教导)

背诵作业：

熟记“供曼陀罗祈祷文”的偈颂。（学习藏语的学生请用藏语记忆）

冥想作业：

每天十五分钟，呼吸十次后对出离心进行分析冥想。

（必须写明冥想的日期和时间，否则回家作业将不被接受。）

古老智慧经典课程一 佛教之要义

回家作业，第四课

1) 请给出能正确地引导你修行成功的真正教义的三种特征。(学习藏语的学生请用藏语回答)

a) 应当是由佛陀所说。

Sanggye kyi sungpa

b) 应当正确无误：圣哲已经将其整理至正宗的最终形式，检查了教法中是否有任何错误的理念掺杂在佛陀所教的法中。

Pandite ten la pappa

c) 应当在被修行大师听讲、思考和冥想之后使其得到证悟。而且教法必须是通过一代又一代的老师，以不断的传承传到了我们这里。

Druppay tukgyu la trung dang rimgyi gyupa

2) 列出在圣天菩萨的 400 句偈颂中，作为好学生的三个必要条件。(学习藏语的学生请用藏语回答)

a) 没有成见，愿意尝试以新的方法看待事物。

surne

b) 具智能，尤其是精神修行上的智能。

londen

c) 有强大精神希求，并且愿意努力达到目标。

dunnyerwa

背诵作业：

熟记三主要道的标题和首行（学习藏语的学生请用藏语记忆）

冥想作业：

每天十五分钟，呼吸十次后对出离心进行分析冥想。

（必须写明冥想的日期和时间，否则回家作业将不被接受。）

古老智慧经典课程一 佛教之要义

回家作业，第五课

1) 阐述“生命的循环”或梵语 samsara 的意思。(学习藏语的学生请用藏语回答)

我们不断受到业力和烦恼的迫使，呈现出不纯洁的特质，组成我们苦恼的存在。

轮回——korwa

2) 为什么出离心对于摆脱轮回是必须的？出离心和菩提心（为一切众生而求得证悟的愿望）之间的关系是什么？

出离心就是明白生命中的一切都是苦恼，如果你不相信生活是烦恼的话，你就不会想要脱离它。一旦当你理解你受到怎样的苦恼时，你就能够想到其他人也一定受到同样的苦恼。这就会使你有愿望让他人解脱，把幸福带给他人。

3) 我们修行之路上的两个步骤就是要有意识地停止对于今生的欲望。请给出它们的名字。(学习藏语的学生请用藏语回答)

两种冥想，来去除我们欲望的一半（今生的欲望）。（另一半欲望是对来生的欲望）

1) 想想在这一生中要得到闲暇和财富是不容易的。

delnjor dunce nyeka

2) 专注于无常，死亡的必然和不确定性。

chiwa mitakpa

4) 列出世间八法。(学习藏语的学生请用藏语回答)

得、失、毁、誉、称、讥、苦、乐

背诵作业：

熟记三主要道的第一个偈颂（学习藏语的学生请用藏语记忆）

冥想作业：

每天十五分钟，呼吸十次后对世间八法进行分析冥想。

（必须写明冥想的日期和时间，否则回家作业将不被接受。）

古老智慧经典课程一 佛教之要义

回家作业，第六课

1) 给出业的四理。(学习藏语的学生请用藏语回答)

- a) 因果必定相似。 *le ngepa*
- b) 果大于因。 *le pel chewa*
- c) 无因不受果。 *le majepa dang mi trepa*
- d) 有因必有果。 *jepa chu misawa*

2) 列出六种人苦。(学习藏语的学生请用藏语回答)

- a) 生命无常。 *Ngepa mepa*
- b) 永不满足。 *Ngompa me*
- c) 我们必须不断地剥离我们的身体。 *Lu yangne yangdu dorwa*
- d) 我们必须不断进入新生。 *Yang yang nyingtsam jorwa*
- e) 我们的命运不断起伏。 *Yang yang tomen du gyurwa*
- f) 我们最终是孤单的。 *Drok mepa*

3) 到什么程度你知道你发了真正的出离心？

当你日夜思解脱，再也不被这生中所谓的“好”事所吸引时。

背诵作业：

记忆《三主要道》第二颂。(学习藏语的学生请用藏语回答)

冥想作业：

每天十五分钟，呼吸数到十，然后对业的四理做分析冥想。
必须写明冥想的日期和时间，否则该作业将不被接受：

古老智慧经典课程一

佛教之要义

回家作业，第七课

1) 给出“菩提心”这个词的两个部分的解释。它是不是指“佛陀的意识”？（学习藏语的学生请用藏语回答）

“菩提 bodhi”意为“开悟”，或“佛境”；“心 chitta”意为“意识”或“念头”。两者合在一起意为“（为一切众生而）求得证悟的愿望”。它的意思不是“佛陀的意识”（已经到达佛境的意识），也不是指本身已经开悟的并且只待被看成开悟的意识。 Jangchub kyi sem 或 semkye

2) 你何时成为一个菩萨？

当你真正有了为利益一切众生而到达开悟的念头时，你就成为了菩萨。

3) 每个菩萨都直接见到空性了吗？

不一定。你可以在见到空性之前很久就成为菩萨。

4) 在成为菩萨之前你能入涅槃（意思是成为一个阿罗汉除尽所有烦恼）吗？

可以。你可以在成为菩萨之前到达小乘的涅槃。

5) 给出至少六个发菩提心的利益。（学习藏语的学生请用藏语回答）

以下九条中任选六条即可。

a) ge-ba nam-kyen gyi gyu 有了菩提心，你的一切善行都会成为全知的因。

b) hla mi chak jar u-pa 你成为值得一切众生尊敬的人。

c) nyen rang sil-gyi nu-pa 你将超越“听闻乘”和“缘觉乘”的修行者，这些修行者虽然能够获得高级证悟，例如悟到空性和达到涅槃，但是他们还没有达到真正为他人而获得全然证悟的愿望。

d) ge-wa chung-se tek-chen gyi chu 你所做的再小的善事，如喂鸟，都成为大乘的精神修行。

e) gye-se kyi chu-pa 你所做的善事成为菩萨的行为。

f) sang-gye nam kyi se-su gong 佛陀们会把你看成他们自己的儿女。

g) jang-chub sem-pa nam kyi pun du gong 所有菩萨都会把你看成他们自己的兄弟姐妹。

h) tek-chen la shuk 通过获得这个愿望（菩提心），你就进入了大乘，意思是你担起了更大的责任，帮助一切众生。

i) tse chik la sang-gye 如果你有菩提心，你就有可能在一辈子之内获得证悟——因为你可以修行佛教的秘密教法（tantra），而且这种教法会对你起效。

背诵作业：

记忆《三主要道》第三颂。（学习藏语的学生请用藏语回答）

冥想作业：

每天十五分钟，呼吸数到十，然后对发菩提心的利益做分析冥想。必须写明冥想的日期和时间，否则回家作业将不被接受：

古老智慧经典课程一 佛教之要义

回家作业，第八课

1) 给出由因果之门修菩提心的七步，简要解释为什么每一步对下一步是必须的。（学习藏语的学生用藏语写出七步，用中文加以解释。）

a) 认识到一切众生都做过你的母亲。为了做到这一点，必须有平等心。因为如果你觉得有些人比较亲，有些比较远，你就不能把每个人都看作一位慈祥的母亲，看作是值得你给予终极帮助的人，你就会把一些人排除在外。

b) 记得他们做你母亲时给你的关怀。这一步是由第一步接下来的，因为如果你不把每个人看作是曾经做过你母亲的人，你就不能把他们看作是善良的——如果你不把他们看成是利益他人的人，你就不会想到他们为你做的善事。

c) 决心要报答你母亲对你的善。这一步是由第二步接下来的——因为如果你不把母亲看成是对你善的人，你就没有理由去报答她。

d) 像母亲爱独子那样去爱所有人，愿望他们拥有一切美好事物。前三点引向这一点，因为一旦当你把每个人都看成母亲，并认识到他们对你的善和你欠他们很多，愿意报答他们之后，自然产生的结果就是你想要给他们一切美好事物。

e) 对一切众生感到大悲心；想要他们不受痛苦烦恼。第四步是这一步的因，因为如果你没有强烈的愿望想要让他们快乐，你就没有理由想要他们解脱苦恼。

f) 决定要帮助所有人，哪怕你必须独自承担这个责任；无论有多难，哪怕没人帮你，你都不能气馁。第五步是第六步的因，因为如果你不想要他们解脱苦恼，你就一定不会选择要去除掉他们的苦恼。

g) 获得为了一切众生的利益而到达证悟的愿望；也就是培养菩提心并且成为菩萨。前一步是这一步的因，因为一旦当你决定帮助所有人，你就一定要获得那样做的能力，获得那样能力的途径就是成为全然证悟的佛陀。

2) 描述这七步之前的预备练习。

我们必须培养对所有人的平等心，没有谁比谁更好或更坏，或者谁比谁更有吸引力或更讨厌。从无始以来的无数世，每个人都和所有人有过一切可能关系，所以每个人之间的关系都是平等的。

背诵作业：

记忆《三主要道》第四颂。（学习藏语的学生请用藏语回答）

冥想作业：

每天十五分钟，呼吸数到十，然后对修菩提心的七步做分析冥想。必须写明冥想的日期和时间，否则回家作业将不被接受：

古老智慧经典课程一 佛教之要义

回家作业，第九课

1) 给出二谛并简要描述。（学习藏语的学生请用藏语回答）

a) 假谛/世俗谛（虚假现实）：你周围的一切普通物体，看起来好像自己独立存在，有自己的特性，但是他们并没有自性，所以叫做“虚假”。*kuntzob denpa*

b) 真谛/胜义谛（终极现实）：一切事物的空性；也就是说，一切事物都不是不由你过去的业迫使你所做出的投射。*dundam denpa*

2) 解释在下面三个佛教学派中“缘起”的含义。（学习藏语的学生请写出“缘起”的藏语）

a) **Functionalist Group**: 功能派：事物是互相依存的——变化的事物依赖于他们的因和条件。这个解释没有涉及不变事物的互相依存性（如：空间或空性）。（这一派由古印度佛教经典学派的前三个组成：细节派或阿毗达磨-（毗昙宗）、经量派（又称说转部、说经部）、以及唯识宗）

b) **Independent Group**: 独立派：事物是互相依存的——所有事物，无论变化或不变的，都依赖于他们的部分。这是一个综合的解释，但没有讲出“互相依存”的终极含义。（这一派由中观派当中较低的一半学派“自续派”组成，又称自立论派。）

c) **Implication Group**: 牵连派：事物是互相依存的——所有事物都是由我们对一个基础所做的投射的结果。这是“互相依存”的终极含义。（这一派由中观派的较高一半学派“应成派”（归谬证法）组成。）

tendrel – dependent origination

3) 佛教讲授“无我”。依照月称大师的论述，描述无我或无自性。（学习藏语的学生请给出“我”的藏语。）

“自我”确实存在；有一个人此时此刻正在看这份回家作业。但是没有一个是自己独立存在的、有自性的、独立于由我的业迫使我投射出来的“自我”。

Dak – “我”

背诵作业：

记忆《三主要道》第十颂。（学习藏语的学生请用藏语回答）

冥想作业：

每天十五分钟，呼吸数到十，然后对缘起的三个含意做分析冥想。

必须写明冥想的日期和时间，否则回家作业将不被接受：

古老智慧经典课程一 佛教之要义

回家作业，第十课

- 1) 业力的说法（即道德或持戒）能和“空性”共存吗？或它们互相矛盾吗？（学习藏语的同学请写出“道德”和“空性”的藏语）

这两个概念是一块硬币的两面：事物是“空”的指的是它们就像是一块空白的屏幕。我把他们看成什么样取决于我做的投射，这一投射是由我过去的行为、言语和念头所迫使的。因此，业力和空性是完全交错关联的，任何理解空性的人都会明白在日常生活中做到绝对讲道德的必要性。

tsultrim tongpa-nyi

- 2) 假如你能理解无我。这如何帮助你停止负面情绪和获得自由？（学习藏语的同学请写出“负面念头”和“被否定掉的对象”的藏语）

假设你的老板在工作中对你发火。如果你明白无我，你就明白这一不愉快的经历不是由它自己产生的。你老板就像是一块空白屏幕，你受到你过去业的迫使将他看作是不好的。同一个房间里的其他人，如果过去的业好一点的话，有可能将这看成是一段愉快的经历；例如，他们认为老板正在好心纠正他的员工，帮助他进步。当你意识到这一点时，你就意识到，如果你也向老板发火的话，你就会做下新的恶业，这一恶业将会在未来让你再一次看到他发火。作为一个受过教育的佛教徒，你意识到最佳的行为就是以善意和耐心回应他。如果你可以坚持这样的行为方式，你就会比较快地到达涅槃。

nyunmong gakja

背诵作业：

记忆《三主要道》第十二颂。（学习藏语的学生请用藏语回答）

冥想作业：

每天十五分钟，呼吸数到十，然后对道德和空性的结合做分析冥想。
必须写明冥想的日期和时间，否则回家作业将不被接受：