
古老智慧經典課程一 佛教之要義

回家作業 第一課

1. 請給出《佛教之要義》的作者名字（流傳的名字和僧名）以及他的年代。（學習藏語的學生請用藏語回答）
宗喀巴大師（1357-1419），僧名洛桑札巴，漢譯為善慧名稱。
2. 這部著作的實際名稱是什麼？（學習藏語的學生請用藏語回答）
《三主要道》
3. 這部著作是為誰而寫的？（法號和俗名）（學習藏語的學生請用藏語回答）阿旺札巴，擦廓王波
4. 我們所學的注釋版是由誰編著的？（俗名和別名）請給出他的年代。（學習藏語的學生請用藏語回答）
帕繃喀仁波欽（1878-1941），德欽寧波
1. 這位老師是誰的轉世化身？
三世章嘉活佛若貝多傑（1717-1786），是乾隆皇帝的老師。
2. 序言的作者是赤江仁波切的哪位弟子？請給出他的全名和正確的稱謂。（學習藏語的學生請用藏語回答）
Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin (1921- 2004). 肯仁波切格西洛桑達欽。
1. 什麼是三個「壺的問題」？
覆器（沒有注意老師的教導）；污器（以錯誤的動機來學習）；漏器（不能儲藏教導）
2. 《菩提道次第論》講述了哪三乘漸次修行之道（「三士道」次第）？
 - a) 下士道
 - b) 中士道
 - c) 上士道
3. 請給出三主要道的名稱。（學習藏語的學生請用藏語回答）
 - a) 出離心
 - b) 菩提心
 - c) 清淨見
4. 它們是物質的，精神的，還是概念層面的？精神層面的領悟

背誦作業：

熟記「庇護和祝願」的偈頌。（學習藏語的學生請用藏語記憶）

冥想作業：每天十五分鐘，呼吸十次後對出離心進行分析冥想。

（必須寫明冥想的日期和時間，否則回家作業將不被接受。）

古老智慧經典課程一 佛教之要義

回家作業 第二課

1. 是否善事一定會讓我們達到涅槃和成佛？請給出理由。

不一定。因為如果動機不高尚或不當，善事會有好結果，但是不一定達到涅槃和佛地。

2. 請給出「大法印」的梵文。（學習藏語的學生請用藏語回

答） Mahamudra

3. 三主要道和大法印有任何聯繫嗎？三主要道和密宗修行呢？

大法印=直接見到空性，修好三主要道就自然會達到大法印。

密宗修行要想成功，一定要修好三主要道。修好三主要道後，會自動達到成功的密宗修行階段，並且獲得成功。

4. 請闡述成佛的兩主因。（學習藏語的學生請用藏語回答）

a) 方法（菩薩的念頭和（善）業） b) 智慧

5. 它們的基本要素是什麼？（學習藏語的學生請用藏語回答）

a) 方法：出離心和菩提心 b) 智慧：對空性的正確觀念

6. 佛陀有哪兩種佛身？（學習藏語的學生請用藏語回答）

a) Rupa Kaya - 色身 b) Dharma Kaya - 法身

- 7) 給出這兩種佛身的起因。（學習藏語的學生請用藏語回答）

a) 法身 - 智慧的聚集 b) 色身 - 功德的聚集

- 8) 三主要道與這兩個佛身的對應因果關係是什麼？

a) 出離心，菩提心（渴望證悟心） - 覺悟者的色身

b) 清淨見 - 法身

9) 成佛的兩大障礙是什麼？（學習藏語的學生請用藏語回答）

a) 達到全知的障礙（所知障）

b) 完全解除心裡煩惱的障礙（煩惱障）

10) 為什麼宗喀巴大師能夠寫出 10000 多頁對佛教如此深奧和不易的闡釋？

因為他與覺悟者「妙音」（文殊師利普薩）進行了直接對話。

背誦作業：

熟記「善業的奉獻」的偈頌。（學習藏語的學生請用藏語記憶）

冥想作業：每天十五分鐘，呼吸十次後對出離心進行分析冥想。（必須寫明冥想的日期和時間，否則回家作業將不被接受。）

古老智慧經典課程一 佛教之要義

回家作業 第二課

1. 請給出一個合格上師的十種品質。（學習藏語的學生請用藏語回答）
 - a) dulwa
戒（應當能夠很好自控，也就是在道德上做到非常好）
 - b) shiwa
定（有極高的冥想專注力）
 - c) nyer shiwa
慧（更高的定，意思是高級的智慧）
 - d) yunten hlakpa
德增上（比學生的精神品質更高，所以才能幫助學生）
 - e) tsunche
具勤勇（樂於付出努力來幫助學生）
 - f) lung gi chuk
教量（對經典有豐富的知識）
 - g) De-nyi rabtok
證量（已經直接悟空，或至少對空性有著非常的經典知識和理論理解）
 - h) Make den
善巧說（知道學生的能力，根據學生能力來因材施教）
 - i) Tseway daknyi
具悲心（是愛的形象，教法只是出於愛，而非世俗動機）
 - j) Kyowa pang
不怕厭煩（如有需要，不厭其煩地為學生重復教導）

背誦作業：

熟記「供曼陀羅祈禱文」的偈頌。（學習藏語的學生請用藏語記憶）

冥想作業：

每天十五分鐘，呼吸十次後對出離心進行分析冥想。

（必須寫明冥想的日期和時間，否則回家作業將不被接受。）

古老智慧經典課程一 佛教之要義

回家作業 第四課

1. 請給出能正確地引導你修行成功的真正教義的三種特徵。（學習藏語的學生請用藏語回答）
 - a) 應當是由佛陀所說。
Sanggye kyi sungpa
 - b) 應當正確無誤：聖哲已經將其整理至正宗的最終形式，檢查了教法中是否有任何錯誤的理念摻雜在佛陀所教的法中。
Pandite ten la pappa
 - c) 應當在被修行大師聽講、思考和冥想之後使其得到證悟。而且教法必須是通過一代又一代的老師，以不斷的傳承傳到了我們這裡。
Druppay tukgyu la trung dang rimgyi gyupa

2. 列出在聖天菩薩的 400 句偈頌中，作為好學生的三個必要條件。（學習藏語的學生請用藏語回答）
 - a) 沒有成見，願意嘗試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) 有強大精神希求，並且願意努力達到目標。
dunnyerwa

背誦作業

熟記三主要道的標題和首行（學習藏語的學生請用藏語記憶）

冥想作業

每天十五分鐘，呼吸十次後對出離心進行分析冥想。

（必須寫明冥想的日期和時間，否則回家作業將不被接受。）

古老智慧經典課程一 佛教之要義

回家作業 第五課

1. 闡述「生命的循環」或梵語 samsara 的意思。（學習藏語的學生請用藏語回答）

我們不斷受到業力和煩惱的迫使，呈現出不純潔的特質，組成我們苦惱的存在。

輪回——korwa

2. 為什麼出離心對於擺脫輪回是必須的？出離心和菩提心（為一切眾生而求得證悟的願望）之間的關係是什麼？

出離心就是明白生命中的一切都是苦惱，如果你不相信生活是煩惱的話，你就不會想要脫離它。一旦當你理解你受到怎樣的苦惱時，你就能夠想到其他人也一定受到同樣的苦惱。這就會使你有願望讓他人解脫，把幸福帶給他人。

3. 我們修行之路上的兩個步驟就是要有意地停止對於今生的慾望。請給出它們的名字。（學習藏語的學生請用藏語回答）

兩種冥想，來去除我們慾望的一半（今生的慾望）。（另一半慾望是對來生的慾望）

1. 想想在這一生中要得到閒暇和財富是不容易的。

delnjor dunce nyeka

2. 專注於無常，死亡的必然和不確定性。

chiwa mitakpa

2. 列出世間八法。（學習藏語的學生請用藏語回答）

得、失、毀、譽、稱、譏、苦、樂

背誦作業

熟記三主要道的第一個偈頌（學習藏語的學生請用藏語記憶）

冥想作業

每天十五分鐘，呼吸十次後對世間八法進行分析冥想。

（必須寫明冥想的日期和時間，否則回家作業將不被接受。）

古老智慧經典課程一 佛教之要義

回家作業 第六課

1) 給出業的四理。（學習藏語的學生請用藏語回答）

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

2) 列出六種人苦。（學習藏語的學生請用藏語回答）

- a) 生命無常。Ngepa mepa
- b) 永不滿足。Ngompa me
- c) 我們必須不斷地剝離我們的身體。Lu yangne yangdu dorwa
- d) 我們必須不斷進入新生。Yang yang nyingtsam jorwa
- e) 我們的命運不斷起伏。Yang yang tomen du gyurwa
- f) 我們最終是孤單的。Drok mepa

3) 到什麼程度你知道你發了真正的出離心？

當你日夜思解脫，再也不被這生中所謂的「好」事所吸引時。

背誦作業

記憶《三主要道》第二頌。（學習藏語的學生請用藏語回答）

冥想作業

每天十五分鐘，呼吸數到十，然後對業的四理做分析冥想。
必須寫明冥想的日期和時間，否則該作業將不被接受：

 古老智慧經典課程一

佛教之要義

回家作業 第七課

- 1) 給出「菩提心」這個詞的兩個部分的解釋。它是不是指「佛陀的意識」？（學習藏語的學生請用藏語回答）
「菩提 bodhi」意為「開悟」，或「佛境」；「心 chitta」意為「意識」或「念頭」。兩者合在一起意為「（為一切眾生而）求得證悟的願望」。它的意思不是「佛陀的意識」（已經到達佛境的意識），也不是指本身已經開悟的並且只待被看成開悟的意識。 Jangchub kyi sem 或 semkye
- 2) 你何時成為一個菩薩？
當你真正有了為利益一切眾生而到達開悟的念頭時，你就成為了菩薩。
- 3) 每個菩薩都直接見到空性了嗎？
不一定。你可以在見到空性之前很久就成為菩薩。
- 4) 在成為菩薩之前你能入涅槃（意思是成為一個阿羅漢除盡所有煩惱）嗎？ 可以。你可以在成為菩薩之前到達小乘的涅槃。
- 5) 給出至少六個發菩提心的利益。（學習藏語的學生請用藏語回答） 以下九條中任選六條即可。
 - a) ge-ba nam-kyen gyi gyu 有了菩提心，你的一切善行都會成為全知的因。
 - b) hla mi chak jar u-pa 你成為值得一切眾生尊敬的人。
 - c) nyen rang sil-gyi nu-pa 你將超越「聽聞乘」和「緣覺乘」的修行者，這些修行者雖然能夠獲得高級證悟，例如悟到空性和達到涅槃，但是他們還沒有達到真正為他人而獲得全然證悟的願望。
 - d) ge-wa chung-se tek-chen gyi chu 你所做的再小的善事，如餵鳥，都成為大乘的精神修行。
 - e) gye-se kyi chu-pa 你所做的善事成為菩薩的行為。
 - f) sang-gye nam kyi se-su gong 佛陀們會把你看成他們自己的兒女。
 - g) jang-chub sem-pa nam kyi pun du gong 所有菩薩都會把你看成他們自己的兄弟姐妹。
 - h) tek-chen la shuk 通過獲得這個願望（菩提心），你就進入了大乘，意思是你擔起了更大的責任，幫助一切眾生。
 - i) tse chik la sang-gye 如果你有菩提心，你就有可能在一輩子之內獲得證悟——因為你可以修行佛教的秘密教法（tantra），而且這種教法會對你起效。

背誦作業

記憶《三主要道》第三頌。（學習藏語的學生請用藏語回答）

冥想作業：

每天十五分鐘，呼吸數到十，然後對發菩提心的利益做分析冥想。必須寫明冥想的日期和時間，否則回家作業將不被接受：

古老智慧經典課程一 佛教之要義

回家作業 第八課

- 1) 給出由因果之門修菩提心的七步，簡要解釋為什麼每一步對下一步是必須的。（學習藏語的學生用藏語寫出七步，用中文加以解釋。）
 - a) 認識到一切眾生都做過你的母親。為了做到這一點，必須有平等心。因為如果你覺得有些人比較親，有些比較遠，你就不能把每個人都看作一位慈祥的母親，看作是值得你給予終極幫助的人，你就會把一些人排除在外。
 - b) 記得他們做你母親時給你的關懷。這一步是由第一步接下來的，因為如果你不把每個人看作是曾經做過你母親的人，你就不能把他們看作是善良的——如果你不把他們看成是利益他人的人，你就不會想到他們為你做的善事。
 - c) 決心要報答你母親對你的善。這一步是由第二步接下來的——因為如果你不把母親看成是對你善的人，你就沒有理由去報答她。
 - d) 像母親愛獨子那樣去愛所有人，願望他們擁有一切美好事物。前三點引向這一點，因為一旦當你把每個人都看成母親，並認識到他們對你的善和你欠他們很多，願意報答他們之後，自然產生的結果就是你想要給他們一切美好事物。
 - e) 對一切眾生感到大悲心；想要他們不受痛苦煩惱。第四步是這一步的因，因為如果你沒有強烈的願望想要讓他們快樂，你就沒有理由想要他們解脫苦惱。
 - f) 決定要幫助所有人，哪怕你必須獨自承擔這個責任；無論有多難，哪怕沒人幫你，你都不能氣餒。第五步是第六步的因，因為如果你不想要他們解脫苦惱，你就一定不會選擇要去除掉他們的苦惱。
 - g) 獲得為了一切眾生的利益而到達證悟的願望；也就是培養菩提心並且成為菩薩。前一步是這一步的因，因為一旦當你決定幫助所有人，你就一定要獲得那樣做的能力，獲得那樣能力的途徑就是成為全然證悟的佛陀。

2) 描述這七步之前的預備練習。

我們必須培養對所有人的平等心，沒有誰比誰更好或更壞，或者誰比誰更有吸引力或更討厭。從無始以來的無數世，每個人都和所有人有過一切可能關係，所以每個人之間的關係都是平等的。

背誦作業：

記憶《三主要道》第四頌。（學習藏語的學生請用藏語回答）

冥想作業：

每天十五分鐘，呼吸數到十，然後對修菩提心的七步做分析冥想。必須寫明冥想的日期和時間，否則回家作業將不被接受：

古老智慧經典課程一 佛教之要義

回家作業 第九課

1) 給出二諦並簡要描述。（學習藏語的學生請用藏語回答）

- a) 假諦/世俗諦（虛假現實）：你周圍的一切普通物體，看起來好像自己獨立存在，有自己的特性，但是他們並沒有自性，所以叫做「虛假」。*kuntzob denpa*
- b) 真諦/勝義諦（終極現實）：一切事物的空性；也就是說，一切事物都不是不由你過去的業迫使你所做出的投射。*dundam denpa*

2) 解釋在下面三個佛教學派中「緣起」的含義。（學習藏語的學生請寫出「緣起」的藏語）

- a) **Functionalist Group**: 功能派：事物是互相依存的——變化的事物依賴於他們的因和條件。這個解釋沒有涉及不變事物的互相依存性（如：空間或空性）。（這一派由古印度佛教經典學派的前三個組成：細節派或阿毗達磨-（毗曇宗）、經量派（又稱說轉部、說經部）、以及唯識宗）
- b) **Independent Group**: 獨立派：事物是互相依存的——所有事物，無論變化或不變的，都依賴於他們的部分。這是一個綜合的解釋，但沒有講出「互相依存」的終極含義。（這一派由中觀派當中較低的一半學派「自續派」組成，又稱自立論派。）
- c) **Implication Group**: 牽連派：事物是互相依存的——所有事物都是由我們對一個基礎所做的投射的結果。這是「互相依存」的終極含義。（這一派由中觀派的較高一半學派「應成派」（歸謬證法）組成。）

tendrel – dependent origination

3) 佛教講授「無我」。依照月稱大師的論述，描述無我或無自性。（學習藏語的學生請給出「我」的藏語。）

「自我」確實存在；有一個人此時此刻正在看這份回家作業。但是沒有一個自己獨立存在的、有自性的、獨立於由我的業迫使我投射出來的「自我」。

Dak – 「我」

背誦作業

記憶《三主要道》第十頌。（學習藏語的學生請用藏語回答）

冥想作業

每天十五分鐘，呼吸數到十，然後對緣起的三個含意做分析冥想。必須寫明冥想的日期和時間，否則回家作業將不被接受：

古老智慧經典課程一 佛教之要義

回家作業 第十課

- 1) 業力的說法（即道德或持戒）能和「空性」共存嗎？或它們互相矛盾嗎？（學習藏語的同學請寫出「道德」和「空性」的藏語）

這兩個概念是一塊硬幣的兩面：事物是「空」的指的是它們就像是一塊空白的屏幕。我把他們看成什麼樣取決於我做的投射，這一投射是由我過去的行為、言語和念頭所迫使的。因此，業力和空性是完全交錯關聯的，任何理解空性的人都會明白在日常生活中做到絕對講道德的必要性。

tsultrim tongpa-nyi

- 2) 假如你能理解無我。這如何幫助你停止負面情緒和獲得自由？（學習藏語的同學請寫出「負面念頭」和「被否定掉的對象」的藏語）

假設你的老闆在工作中對你發火。如果你明白無我，你就明白這一不愉快的經歷不是由它自己產生的。你老闆就像是一塊空白屏幕，你受到你過去業的迫使將他看作是不好的。同一個房間里的其他人，如果過去的業好一點的話，有可能將這看成是一段愉快的經歷；例如，他們認為老闆正在好心糾正他的員工，幫助他進步。當你意識到這一點時，你就意識到，如果你也向老闆發火的話，你就會做下新的惡業，這一惡業將會在未來讓你再一次看到他發火。作為一個受過教育的佛教徒，你意識到最佳的行為就是以善意和耐心回應他。如果你可以堅持這樣的行為方式，你就會比較快地到達涅槃。

nyunmong gakja

背誦作業

記憶《三主要道》第十二頌。（學習藏語的學生請用藏語回答）

冥想作業

每天十五分鐘，呼吸數到十，然後對道德和空性的結合做分析冥想。
必須寫明冥想的日期和時間，否則回家作業將不被接受：