

古老智慧經典

第一套課程：佛教之要義

菩提道次第(一)(Lam Rim)

課程大綱閱讀材料一

主題：《三主要道》簡介

內容：宗喀巴大師（1357年~1419年）撰寫的《三主要道》(藏文Lam-tzo nam-sum)根本文完整版。

肯仁波切·格西洛桑達欽（1921年-2004）對帕繃喀仁波切所著《三主要道甚深引導·開妙道門》（即對《三主要道》的論釋）的英譯本的序言。

閱讀材料二

主題：本文的說法上師與教法來源；為何學習《三主要道》？；贊嘆供養

內容：《開妙道門》(Lam sang go che)第1a至5b，由帕繃喀仁波切（1878年~1941年）撰寫，是對宗喀巴大師（1357年~1419年）《三主要道》(Lam-tzo nam-sum)的論釋。

閱讀材料三

主題：如何尋訪上師

內容：《開妙道門》第5b至7b。

閱讀材料四

主題：立誓造論

內容：《開妙道門》第7b至10b。

閱讀材料五

主題：鼓勵聽聞；為何需要出離心；停止對現世的貪著

內容：《開妙道門》第10b至18b。

閱讀材料六

主題：停止對後世的貪著；什麼才能視為已經生起了出離心

內容：《開妙道門》第18b至22b。

閱讀材料七

主題：為何必須生起菩提心

內容：《開妙道門》第22b至23b。

閱讀材料八

主題：如何生起菩提心；什麼才能視為已經生起了菩提心

內容：《開妙道門》第23b至29b。

閱讀材料九

主題：為何需要正見；什麼是正見？
內容：《開妙道門》第29b至35a。

閱讀材料十

主題：如何了知正見觀察尚未圓滿；如何了知正見觀察已圓滿；
「應成派」的獨到教法；將自己已習得的內容付諸於實踐；
對本論釋的總結；弟子啓請文；三主要道之密鑰
內容：《開妙道門》第35a至41a。

聲明：古老智慧第一套課程——佛教之要義的 10 課閱讀材料中文版參考了仁欽曲扎的譯文。特此感謝！

古老智慧經典 第一套：佛教之要義 閱讀材料（一）

三主要道

作者：宗喀巴大師
翻譯：仁欽曲扎

敬禮諸至尊上師。

一切佛經心要義，是諸菩薩所贊道，
有緣求解脫津梁，我今隨力而宣說。

於三有樂不貪著，為暇滿義而精進，
志依勝者所喜道，諸有緣者淨意聽。

無出離心無息滅，希求有海樂果法，
由貪有樂縛眾生，故先尋求出離心。

暇滿難得壽無常，串習能除此生欲。
業果不虛輪回苦，勤思消除後世貪。

修已於輪回盛事，不生剎那之希望，
晝夜唯求解脫心，起時是生出離心。

若無菩提心攝持，出離不成無上覺，
圓滿安樂之因故，智者應發菩提心。

四瀑流衝難阻止，業力繩索緊密系，
投入我執鐵籠中，無明黑暗籠罩中。
無邊有中生又生，三苦逼迫常無斷，
諸母情狀與處境，思已發起殊勝心。

不其通達真理慧，雖修出離菩提心，
不能斷除有根故，應勤通達緣起法。

誰見輪涅一切法，永無欺惑之因果，
滅除一切所緣起，此人踏上佛喜道。

現相緣起不虛妄，離執空性二瞭解，

¹ 漢地比較著名的《三主要道》翻譯為索達吉堪布的版本，其內容準確、語言流暢。本套課程採用的是仁欽曲扎翻譯的版本，主要原因是其與藏文原文的字句結構和意義更貼近。

何時見為相違者，尚未通達佛密意。

不復輪替而同時，甫見不欺緣起
已，普滅實執所執境，彼時見觀察
圓滿。

又由現相除有邊，及由空性除無
邊，若知空性現因果，不為邊執見
所奪。

如是三主道諸要，子能如實通達
時，當依靜處起精進，速疾成辦究
意願。

上述講述是由學識廣博、受人尊敬的洛桑扎巴（宗喀巴大師的法號）教授給一位
名叫阿旺扎巴，在西藏 Tsako 偏遠地區宏揚佛法的大德。

以下文字引自肯仁波切·格西洛桑達欽（1921年-2004）對帕繃喀仁波切所著《三
主要道甚深引導·開妙道門》（即對《三主要道》的論釋）的英譯本的序言。

益西洛桑如往常一樣地坐著，眼睛盯著天花板，嘴巴張得大大的。我們那時是色
拉寺的一群年輕的和尚，色拉寺是西藏最大的佛教寺院之一。我們面對面坐成長長
的幾排，唱頌著我們宗教最神聖的祈禱之一——《供養上師法》

益西洛桑離我們10英尺遠，仍然張大著嘴做著他的白日夢。我是班裡的搗蛋
鬼，雖聰明，但喜歡惡作劇，尤其是在身邊有調皮搗蛋朋友的時候。他們現在就
坐在我身邊，一邊一個，也沒有很專注於祈禱。我和他們打賭稱我可以擊中益西洛
桑的嘴巴。

我們將這個遊戲稱為pakda，意思是「擲生面團」。你拿一個很小的面團
球，用中指將它彈出。由於我沒有如老師期望的那樣花很多時間在學業上，因此
這個遊戲我玩的很溜。

益西洛桑依然下巴垂著，是個很容易擊中的目標。當唱頌聲逐漸增強時，我瞄准目
標將生面團球彈了出去。面團球不僅打中了他的嘴，發出了令人過癮的聲響，而且
直入到他的口腔後部，益西洛桑開始嗆咳吐唾，而我左右兩邊的朋友哈哈大笑起
來。

此時，在儀式中看管我們這群年輕的和尚的捨監Gergen過來了。他發現了冒犯者
（他們還在笑；而我卻在整個事件中保持著良好的、正直的表情）。他帶著專為
這樣情形準備的小木棍，並從他倆坐的背後打了上去。他倆開始哭了起來，但還
是忍不住笑，自然就被狠狠地打了一頓。而益西洛桑仍就在嗆咳，我則裝成好學生
坐著，逃脫了懲罰。事後兩位夥伴告訴我，受挨打很值得，因為能看到益西洛桑整
張臉都扭在一起，因此一點都不會因為我沒有受罰而怨恨我。

這小小的一幕是我早年在色拉寺修行時最具典型性的。像許多藏族男孩一樣，我在很小的時候就被送到寺廟中——那時是1928年，那年我只有7歲。剛開始我們思念父母和兄弟姐妹，但是漸漸的我們在寺廟里的住所又成為了男孩快樂興奮的地方——我們大約有50名同齡的男孩住在一起，當我們做了壞事而不被抓到時，就是我們最開心的時候；當我們一起度過了25年嚴格課程學習並最終獲得令人羨慕的「格西」學位——佛學碩士時，我們之間已建立了深深的兄弟情誼。

我住的地方叫傑隴康村，是色拉寺麥札倉15個較大宿舍的一個，而色拉寺麥札倉則是色拉寺三大分部之一。在色拉寺最興旺時，師生8千餘人在此研讀古老佛學智慧。

我們的寺院坐落在西藏首府拉薩郊外，那是個被珠穆拉瑪峰所在的山體、喜馬拉雅山脈、印度北部和中國西部的群山圍繞的王國。雖然佛陀出生在印度，但西藏卻是他的教義被完整保存至今的地方。這些教義在1千多年前就傳入了我們的地區，被嚴謹地翻譯成我們的語言，並且在我們山上的寺院中安全保存下來，在外面佛學書籍、寺院和僧侶幾乎消滅殆盡的「暴力」世界里宣揚著完全的「非暴力」。

我們這些年輕和尚沒有那麼守規矩。我們導師有時會讓我們提著水桶到寺院後山上的泉水處打水，我們就會在那裡消磨好幾小時。有時我們會將我們的腳塞入栗色的僧袍里，然後從長長的石板上滑下來直至僧袍磨破，接下來又會受到捨監的懲罰。

扔石頭也是消磨時間的好方法，我記得曾經砸到一條蜥蜴，且意外砸死了它，這使我感到非常的懊悔。因為我們相信一切生命都是有感覺的，如同你我一樣，他們尋求快樂、避免痛苦。

在回寺院的路上，我們最喜歡玩的把戲就是在通往寺院正門的路上放些釘子。由於我們地區位於喜馬拉雅山的背後，如同在天然形成的口袋里，所以並沒有很多人想象的「雪域」應有的寒冷。有些和尚喜歡光著腳走路，我們就在離寺院大門很近的牆角蹲著，等待著（我們把戲的）受害者。但當他的腳即將觸碰到釘子時，我們忍不住咯咯地笑了起來，然後在他想過來抓我們時，我們一哄而散，任憑僧袍在風中飄。

即使在麥札倉，我也不是個模範學生。我的導師是格西圖登·南卓（Tupten Namdrol），在開始我們正規哲學課程前他通常會教授我們讀和寫。他對我和我的室友非常嚴格。我的室友是出了名的不愛學習，我也開始受他的影響。在我們學習佛學因明（邏輯）和辯論的初級課程時，雖然我不花力氣就完成了該課程——

——考試成績不錯、熟記要求記下的內容、很快掌握辯經的要領——但是心卻不在那上面。當我們開始第二階段課程，即12年的般若學習時，我的名聲已經糟糕透了。

就在這個時期，我導師被任命為甘丹Ganden Shedrup Ling寺院的住持，該寺位於首府南部很遠的Hloka地區。這可謂是殊榮，因為該職位是由西藏政府上院Kashak任命，且被我們這片土地上最高精神領袖達賴喇嘛親自批准。這個職位的收入頗豐，作為格西南卓（Namdrol）的得力助手，我也可以分享一部分。每個人都覺得如果我跟隨老師一同去是個好機會，可以體面地退出將要進行的課程學習，反正看來我

也不可能完成。

就在此時，帕繃喀仁波切，你即將閱讀的論釋的作者，進入了我的生活。和我一樣，他年輕時曾在色拉寺麥札倉學習；事實上，他住的地方也和我相同，在傑隴康村（Gyalrong）。

1878年，帕繃喀仁波切出生在拉薩北部 Tsang 耶魯桑（Yeru Shang）地區一個叫擦瓦里（Tsawa Li）的小鎮。他的家庭是名門望族，擁有面積不太大的莊園（Chappel Gershi）。在孩提時代，他就顯露出非凡的特質，7歲時就被帶到當時一位最著名的宗教大師薩巴卻傑·洛桑達吉跟前學習。

該上師確信這個男孩必定是某位聖人的轉世，甚至還考察他是否為自己已故上師的轉世。雖然結果不是，但是該上師預測如果這孩子在色拉寺麥札倉傑隴康村學習，將來會有不可思議的事情發生在他身上。

不久，這孩子被發現是章嘉系的其中一個轉世，此系中就包括傑出大師章嘉·若貝多傑（1717-1786）。這一系的上師曾在蒙古、中國等地教授——甚至在中國皇帝的朝廷中——「章嘉」這個名字就有很強烈的中國色彩。由於當時西藏政府和人民已對強大鄰邦施加的壓力很敏感，因此「章嘉」名號避而不用，代之以「帕繃喀」。

帕繃喀，又稱頗章喀，是一個有名的巨大岩層，離我們色拉寺大約三英里。在我們文字裡，「帕繃pabong」是指大型的巨礫或岩石堆。對西藏人而言，此地是一處十分重要的古蹟。因為此岩石頂部就是松贊乾布的棲息之處，他是公元七世紀將西藏建設成為當時亞洲最發達的國家之一，並且首度將佛教從印度引入。

松贊乾布時代之前，西藏人沒有自己的文字。松贊乾布渴望將佛教經典翻譯成我們的語言，他派了許多使團赴印度，負責帶回一張供書寫的字母表。與我們西藏高原氣候不同，印度平原和叢林極其潮濕悶熱的氣候使許多年輕的使者死去，但大臣吞米桑布札（Tonmi Sambhota）終於回來了。接著他便著手開發一整套藏文字母和語法體系，一直沿用至今。據說他就是在位於帕繃喀巨岩上的松贊乾布的宮殿中完成這項偉大的工程。

實際上，帕繃喀仁波切是帕繃喀二世，因為最終人們贊成並宣佈他是那岩石頂上小小寺院住持的轉世。基於此緣故，所以他有時也被稱為「帕繃喀堪珠」或「帕繃喀住持的轉世」。附帶說一下帕繃喀仁波切全名為Kyabje Pabongkapa Jetsun Jampa Tenzin Trinley Gyatso Pel Sangpo，翻譯過來就是「護法者，來自帕繃喀的人、充滿著大愛的值得尊敬的殊聖的大師、佛學教義的恪守者、無邊的佛之善行」。他也被很多人稱為「德欽寧波」，意思是「極樂精髓」，是指他很精通佛教密宗的教授。我們西藏人認為如果對偉大的精神領袖直呼其名——比如：「宗喀巴」或「帕繃喀」是不禮貌的，但是我們在這裡作簡化只是為了幫助我們西方的讀者閱讀。

帕繃喀仁波切在色拉寺麥札倉的學業並不出色；他雖完成了格西學位，但是只獲得了「林賽」等級，意思是他只通過了本院的考核，並未繼續參加更高級別的如

「拉然巴」格西學位的角逐。想獲得拉然巴等級，必須通過一系列的統一考試，非常耗費精力，而後到不同的寺院辯經，最後還要去諾布林夏宮，在尊者及其他的老師面前辯經。帕繃喀仁波切開始聲名遠揚是在他從色拉寺麥札倉畢業之後，到首都郊外各地成功教授佛法之時。漸漸地他擁有了大群追隨者，並逐漸顯露出一名公開講經者卓越的才能。他個子不高（大概和我差不多高，我身高只有5英尺6英寸），但卻虎背熊腰，當他登上講經台說法時，似乎能將整個座位填得滿滿的。

他的宏亮有力，令人不可思議。很多時候大師說法時，動輒會聚集成千上萬人，但每個人都能清晰地聽見大師的法音（要知道在當時的西藏根本沒有麥克風或揚聲器）。其中有個竅門就是用藏族人的方式安排聽眾，讓他們盤腿坐在地上，上師則坐在一個高台上。即便如此，聽眾還是太多，都擠到經堂門廊了，有些則乾脆坐在寺廟塔樓的屋頂上，透過窗戶往里看。

帕繃喀仁波切有超凡的能力，做到因材施教，因此不僅是僧侶的老師，也成為了普通老百姓的老師。一般說來，我們在寺院學習的佛學教義絕大部分是極為精深和專業的，並以嚴格的邏輯思辨考試方式逐步升級。這種方式對系統地修學得到成就和日後傳授他人十分重要。但這些都超出了在家人的能力和時間範圍。而帕繃喀仁波切最大的成績在於他能夠吸引和引導各個層次的聽眾。

他最出名的武器是幽默。在西藏，法會經常會不間斷地持續十多個小時，只有高僧大德才能保持如此之久的專注力。每當部分聽眾開始瞌睡或走神時，帕繃喀仁波切便會突然講個有趣的故事或說個富含寓意的笑話，令聽眾哄堂大笑。這會讓某些正做著白日夢的聽眾大吃一驚，他們往往會環顧四周，並要求鄰座重復大師講的笑話。大師對聽眾的影響可謂成效顯著、立竿見影。例如有一位名叫達彭擦果（Dapon Tsago）的貴族，擔任相當於國防部長的要職。在西藏，公開講經不僅是宗教事件，也是社交活動，通常貴族會隆重裝扮出場，雖是來聽法的，但更像是來作秀的。一天，這位將軍昂首闊步地走入經堂，穿著華麗的絲綢，梳著精心打理的辮子（這種裝束在當時的西藏很流行，很有男子漢的氣魄），腰中揹著的寶劍鏗鏗作響。

當課程第一部分結束時，他沈思著悄悄地退出了經堂—將劍包在布中藏起來，帶回了家。後來他把自己的勇士發辮剪掉了。最後有一天他跪在帕繃喀仁波切面前，請求授予在家居士戒。從此之後，他一直跟隨著帕繃喀仁波切，大師所有的公開講經活動他都參與。

大師住在帕繃喀山上小寺院的時間並不長，很快就聲名遐邇。色拉寺的阿巴札倉給他提供了一處位於帕繃喀上方山腰上的大型閉關中心。這一僻靜之所藏文名為扎西卻林，意為「吉祥法洲」。常住的有六十多位比丘，我記得其中大概十六名為侍者，協助大師處理繁忙的日程：兩個秘書，一個管財務，等等。此外，在山上更高一點的山洞口，建有一個小禪室。仁波切的日常生活多是在這兩個地方度過的。

那個山洞被稱作達丹（Takden），是帕繃喀仁波切長期進行他個人修行和冥想之所。山洞有個很高的拱形頂，以至於普通火把的光明難以照達，而且這個黑暗的洞頂

似乎無止盡地向上延伸，看不到頭。在頂部中央的岩石上，有個天然形成的奇怪的三角形圖案，與密法中所說的一個神秘世界的外形一模一樣。

在這個奇妙山洞的一隅，還有一股泉水從山岩中湧出，在此之上，另有一個天然形成的圖案，外形如同我們看到的畫在佛陀女像前額上的第三個眼睛。順便提一句，所謂「第三隻眼」，更多的是比喻，象徵的是內心的精神領悟。藏人相信，這個山洞是空行母（dakini類似佛教天使）的住所，因為據說人們經常看到一個仙女從山洞中出來，卻從未有人見她進去過。

就是在扎西卻林隱居所的這個住處，我第一次見到了帕繃喀仁波切。他剛從西藏東部做完長長的巡回講法回來。那時我還是個瘋狂不羈的十幾歲孩子，擔當傑隴康村一份令人不快的 nyerpa 工作，也就是說，我有點像軍需官，要確保為村裡幾百個僧侶提供伙食的廚房有充足的木柴和食物。因為大師是傑隴康村的人，因此我們應該派遣一支隊伍到那隱蔽之所歡迎他歸來並奉上禮物。作為 nyerpa，我被指定準備一些供給並協助運送。

帕繃喀仁波切在私下談話的時候有個習慣，無論說什麼都附帶加上「很好，很好」。我十分清楚地記得，當我來到他面前，他把手放在我的頭上說道，「很好，很好，這個孩子看起來是個聰明孩子！」從那一天起，我覺得自己彷彿受到了他的加持，獲得了特別的力量來繼續我的學業。

在我 18 歲那年，大師受邀到我們色拉寺麥札倉來講法，主題是菩提道次第論。這樣類似的邀請大師會收到無數個，通常來自那些希望為來世積累功德的富有的資助者，或是一些希望獲得某一特別教義並且傳授給後繼弟子的僧侶。帕繃喀仁波切通常會答應考慮這些邀請，然後試著通過做一次大型的公開法會來同時滿足數個請求。

這些法會通常會提前數月公示。法會資助者們會在首府郊外的大寺院中租一個大殿，或者就在拉薩市裡預定一個大禮拜堂。我們這些僧侶有自己的常規課程要上，但有時也會安排時間步行幾小時去拉薩聽課（那個時候西藏還沒有汽車），聽完課以後，得匆匆趕回參加晚上在寺院空地上舉辦的辯經。我記得上了年紀的僧侶，因為行走不便，所以會比我們去得早，回來得晚，甚至在課程期間獲許在拉薩留宿。

在色拉寺麥札倉的這次特別的法會持續了整整3個月。我們每天聽課6小時：上午3個小時，中午休息吃午餐，然後下午再3個小時。帕繃喀仁波切仔細地講完了整部《菩提道次第廣論》——這部由無與倫比的宗喀巴大師撰寫的對菩提道次第進行偉大闡述的名著。宗喀巴大師也是帕繃喀仁波切在其《三主要道甚深引導·開妙道門》中所論釋的根文本的作者。帕繃喀大師的法會由約1萬名僧侶參加，內容涉及了菩提道八大引導所有的經典。

和眾多聽者一樣，我被他的講經震住了。雖然大部分內容我以前都曾聽過，但是他教授的方式，讓我覺得從他那裡受到的加持，使我突然醍醐灌頂。我，擁有雖短暫但珍貴的人生，還有幸在世上最偉大的僧院學習佛法，為什麼還要浪

費時間呢？如果我突然死去，將會發生什麼？

我心裡暗下決心要好好掌握這些教義，為我自己，也為他人。我記得我回到自己房間，找到我的導師格西Namdrol，告訴他我內心的轉變：「現在壞孩子要開始學習，要成為一個格西大師！」格西Namdrol大笑起來說道，「你成為格西的那天，就是我成為Ganden Tripade的那天！」

要知道Ganden Tripa是藏傳佛教里地位最高的人物之一：他掌管宗喀巴大師的王位，要贏得這個位置，必須先獲得最高的格西「拉然巴」學位，並成為兩所講授密教的學院其中一所的院長。我的導師只獲得了Tsokaramp等級的格西，因此無論如何他是不可能成為Ganden Tripa的，這點我和他兩人都明白。我氣壞了，對他發誓說，我不光會成為格西，而且會獲得「拉然巴」格西。後來當我以最優秀的成績通過了「拉然巴」格西學位考試後，格西Namdrol略帶羞怯地來找我，委婉地問我是否可以幫他為當天的辯經選一個好題目。

我從帕繃喀仁波切那裡得到的偉大禮物是：我充滿熱情投入學習，「生命之短暫，助人之重要」一直銘記於心。直到這時我還一直在做班級的文書，也就是幫每個人寫信回家的那個人。為了省出時間去學習，有一天我把那些昂貴的筆和紙放到我的幾百個同學面前，把它們給了願意接替我工作的人。

然而，政府決定讓格西Namdrol和我去西藏南部的寺院任職的計劃使得情況有點棘手。該職位任期為6年，我算了為之而可能付出的代價：還有一年的關於般若「特殊論題」的學習，兩年關於中觀或者叫正見的學習，還有最後兩年是學習戒與識的課程，所有這些都是非常重要的佛學專題。我鼓足了勇氣，去請求我的導師能允許我留在色拉寺麥札倉繼續學業。

出乎每個人的意料，他竟然同意了，並且選了我的那個無憂無慮的室友跟著他去上任。臨走之前，他把他房間的鑰匙交给了我，這一舉動使我們所有的鄰居均很不安，因為他們確信我會毀了他們的清靜。不過，很快他們開始叫我Gyalrong Chunze，意思是來自傑隴康村的書蟲。我的學業進步很快，後來獲得了Miksel，即可以享受不用參與其他雜務的特殊待遇，可以將每一分鐘用來專注於我的課程學習。

我可以說，以下三個原因使我的人生發生了轉變：帕繃喀仁波切在我心裡種下了出離心和其他一些美好的動力；我放棄了財富和地位，全心追求精神修行；我獲得了全部的閒暇時間去修行。對於最後一點，我還想補充一個事實：我終於擺脫了我頑皮室友對我的影響，而且有幸遇到了至尊Jampel Senge。

根據寺院的傳統，在課程體系的某個時段Jampel Senge和我一起上課（他的課程比我早一年）。正如你即將讀到的學習材料中提到的一些很有名的人物一樣，他早先信從另一宗教，很晚才來到我們寺院，那時可謂是個根深蒂固的懷疑者。但他卻留下來了，而且成了一位佛學大師。我們每天都花很多時間在一起，復習課堂上所學的內容，互相準備晚上的辯經。正是因為Jampel Senge，我才體會到有好的精神夥伴是多麼重要。我們最終一起獲得了最高格西學位。後來，他旅

居意大利，在那裡他成為了著名藏學家Tucci的導師，並終老當地。

帕繃喀仁波切恰恰在我最後考試前過世了。當他完成我所參加的色拉寺麥札倉講經後，他去了西藏南部洛卡（Hloka）地區，給他在那裡的弟子們上課。接著他去了達波（Dakpo）省，繼續講法，並於1941年在那裡圓寂，享年63歲。根據藏人的習俗，我們會把聖人火化，然後把骨灰放在一個小的聖壇里。我還記得他們把大師的骨灰帶回他山上的扎西卻林居所的那天。當時我們建了個聖壇，包括我在內的眾多僧侶前來作了敬拜和最後的供奉。

我們佛教徒相信，雖然肉身會死，意識由於不像物質那樣會毀滅，它會繼續存在，如果你能再度投生為人，就會進入母親的子宮，最終獲得一個新的身體。我們相信大聖人可以選擇自己的出生，出於慈悲他們會選擇回到人間，如果對自己的弟子有好處，他們就再給弟子們授課。因此按照習俗，弟子們會尋求一些睿智者的幫助，出去尋找他們老師的轉世靈童。

帕繃喀仁波切的第一個轉世降生在西藏中部Drikung地區，後來到了印度。他學業奮進，不久以後就開始教授其他僧侶語法和作文等。他才華出眾，年紀很輕就開始準備格西學位考試。在考試期間他看上去很虛弱，受病痛折磨。考試一結束他就因嚴重的肺結核被送到醫院。令眾多僧侶驚愕的是，他就此突然離世了；他親近的弟子們不能相信他在這個時刻選擇扔下他們——我們沉浸在悲痛之中，一位格西甚至企圖自殺（儘管我們相信自殺也是種惡行）。

帕繃喀仁波切的第二個轉世是由其弟子嘉傑·赤江仁波切在印度達吉嶺找到的，現在是新色拉寺一名大有前途的年輕僧侶。新色拉寺是由一批僧侶在印度南部辛苦建起來的。帕繃喀仁波切的第二個轉世現就住在他的跟隨者建立起來的舒適住所里。有些跟隨者曾經也跟隨他的前兩世學習過。他的主要導師是現已過世的Giku-la，洛桑單蘭，他也是新傑隴康村和色拉寺麥札倉獎學金的負責人。這個獎學金是由我和我的學生們創辦，旨在持續不斷地向年輕僧侶教授我們的傳統文化課程。

帕繃喀仁波切同時也藉由他親炙弟子的努力工作和他無數的著作影響著世人。他的文集共有十五卷，含有一百多篇關於顯密教法的文章，內容十分廣泛。他的學生們在保存大師之教義方面發揮了重要作用，今天我們看到的大部分文集實際上都是由其弟子根據他的口授進行記錄並整理出來的。例如，這裡的三主要道之論釋就是至尊洛桑多傑從一些講座記錄中整理出來的。帕繃喀仁波切關於菩提道次第的著作《道次第筆記·掌中解脫》是由嘉傑·赤江仁波切（洛桑益西丹增嘉措）整理的，他是我本人的根本上師。嘉傑·赤江仁波切還寫下了帕繃喀仁波切詳細的生平傳記¹，分為兩卷，還有他自己的9卷著作。正是在赤江仁波切的指導下我開始著手把《掌中解脫》翻譯成英文。首卷將於今年出版發行。

多個世紀以來，在西藏湧現出許多傑出的佛教聖者和學者；因此一位上師的教義在他有生之年即被奉為經典是非常難得的，而帕繃喀仁波切就做到了。當然，還

¹ 有關大師的生平，詳細的請參閱洛桑多傑著的《各部與曼荼羅海遍主嘿汝嘎吉祥作製姿舞唯一依怙帕繃喀大樂藏吉祥賢傳·具義梵音》，以及赤江仁波切著的《具足三恩根本上師遍主金剛持帕繃喀吉祥賢密傳贊頌啟請·三信歡喜增長白蓮束》。

有一位，那就是無與倫比的宗喀巴大師，本卷《三主要道》之偈頌的作者。

宗喀巴法王的全名是Gyalwa Je Tsongkapa Chenpo Lobsang Drakpa，他在藏傳佛教傳統中的地位是無可替代的。總而言之，他是最偉大的哲人和最雄辯的作家，我們土地上最成功的佛學組織者；隨著時間的推移，我確定大師將會逐漸被全世界視為史上最偉大的思想者之一。

宗喀巴大師於1357年出生在西藏東北部安多的一個叫做宗喀的地區，（他的名字由此而來，意為「從宗喀來的人」）。他幼年由法王噶瑪巴·若貝多傑授予優婆塞戒，並賜名褒嘎寧波。大師8歲時受沙彌戒，並已接受佛教密宗學習。年屆16歲，研習已達善巧。為求得進一步的教授，大師遵從師命赴西藏中部地區訪師學法。

在此要詳細敘述宗喀巴大師所學之法是不可能的。簡單地說，大師普遍參學於各派大德之門，掌握了顯密全圓教法和醫方明等外學。此處例舉一些大師的師承：如從京俄法王學「那若」與「大印」；從傑貢卻嘉學「醫方明」；在德瓦中寺院，從薩迦派大師仁達瓦與聶溫哀嘎貝學「般若」；從Hie仁波切學「道次第」等噶當派教授；從洛欽頓桑，至尊仁達瓦與多傑仁欽學「量論」；從洛欽頓桑和至尊仁達瓦學「具捨」；從至尊仁達瓦與堪欽·卻嘉桑波學「中觀」；從堪欽洛賽學「毗奈耶」；從至尊仁達瓦和卻嘉桑波大師學「戒律論」；從益西堅贊和其他上師學「時輪密法」；從至尊仁達瓦以及隨學布頓仁波切派的Hie仁波切等學各種密法；從堪欽·卻嘉桑波學噶當派的《藍色小冊》以如是等等不勝枚舉。

除此之外，宗喀巴大師還通過夢境、觀想和直接會晤，從諸開悟者處直接獲得教法。例如，大師常年以至尊妙音聖者為善知識，起初尚需請主要上師之一的喇嘛鄔瑪巴代為傳達，稍後大師便能直接與至尊妙音對話。

我們在此來解釋一下「聖者」。我們佛教徒相信宇宙當中有許多佛陀。他們可以同時出現在一個或多個世界，只要那裡有人需要幫助。我們相信成佛是所有生命的最高境界，相信佛陀是全知的，但不全能：比如這個世界並非他所創造（而是由我們自己過去的善業和惡業創造的），他也不能即時解脫我們的煩惱——這點我們也同樣認為是由我們過去的行為造成的，因此必須由我們自己去終止它。

我們相信每個生命體均可通過學習和修行佛法而成佛，因此當我們提到開悟之人出現在聖人面前等，並不是說我們佛教徒信奉世界上有很多神，而是說任何一位已除一切煩惱、獲得全知者都會用一切能夠幫助我們達到終極境界的方式出現在我們面前。

大師在聽受了無數教法之後，於25歲那年，在拉薩南面的雅隴地方，受具足戒。洛桑扎巴之名，在大師受沙彌戒時就已賜給了。所以後來許多西藏人都冠以「洛桑」之名以表示對大師的紀念。

大師從學生到老師的轉換過程非常地迅速，事實上，到後來，他已成為他自己許多偉大老師的導師。想要更清楚地瞭解大師的一生，我們就不應單純地追溯其直

至1419年的教法生涯（大師在該年於甘登寺圓寂，享年62歲），而應著眼於大師之教義對現今佛學仍在產生的影響。

現今佛教被視為偉大宗教之一，但實際上卻幾乎快要消失殆盡。就在最近，一些國家的政治動亂已使佛教消失。而在另些國家，佛教雖還存在，但教法已經不全。佛陀的教義分成「大乘」和「小乘」，形成四大宗派。而這四大派系的教義和修行目前只有在藏傳佛教傳統中被完整地學習和修行。這樣的傳統主要是通過寺院中的佛學院保留下來的，其中最著名的就是甘登寺、哲蚌寺和色拉寺。我們通過追尋宗喀巴大師對這些僅剩的完整佛教道路之堡壘的影響，就能夠領會大師成年後的歲月。

實際上，他的影響無處不在。比如說，色拉寺的年輕僧侶正式開始學習因明（邏輯）時，所用教材若不是《明照解脫道論》就是《量理莊嚴論》。這兩本書都是由宗喀巴親炙弟子所著，前者由賈曹傑（1362 - 1432）所著，後者則由根頓珠巴（1391 - 1475）所著。

當這位年輕僧侶受了具足戒之後，開始學習下一個長達 12 年的叫做「般若」課程時，他會使用由宗喀巴大師在 Kyishu 和 DewaChen 寺院所著的注釋《現觀莊嚴論金鬘疏》，此外他還需參考賈曹傑的另一巨作《中觀寶鬘論釋》。當他進入到課程「特殊專題」部分，必須致力於背誦宗喀巴大師所著的《辨了義不了義善說藏論》中長達 230 頁的有關偉大佛學的信條。

學習期間，年輕僧侶經常有機會參加來訪上師的法會；這些公開法會中最受歡迎的主題有：《菩提道次第廣論》（由宗喀巴大師所著）、《入菩提行論》（賈曹傑的

《入菩薩行論釋》很可能被作為學習此書的論釋）以及《三主要道》（宗喀巴大師又一著作，即本課程根文本）。

接下來，年輕僧侶要學習的就是非常難學的「中觀論」，堪稱佛學中最高的學派。為了理解印度早期論釋，宗喀巴大師的《中觀論廣釋》將成為教材被使用。再深入學習後，他將會閱讀《善緣大綱開眼論》，由宗喀巴另一親炙弟子克珠傑（1385-1438）所寫的關於空性的著作。

年輕僧侶的方方面面無不受到宗喀巴大師的影響。他進入的寺院不是大師親自建造，就是他親炙弟子造的：甘登寺是大師於1409年親自建造的，哲蚌寺是1416年由大師弟子絳央卻傑·扎西貝丹建造，色拉寺是1419年由絳欽卻傑·釋迦益西建造。他所穿的僧袍一部分也是宗喀巴大師設計的。當他坐在自己房間開始冥想時，根據《上師修習》手冊中所教的，開始時在腦海中想象大師的形象。當他開始轉動念珠的時候，就是念誦宗喀巴心咒（miktsema），相當於西藏版的萬福瑪利亞，即是向宗喀巴大師祈禱。

最後僧侶將在西藏莫朗欽波節（傳昭大法會）參加格西的考試，這一為期三周的藏族節日是由宗喀巴大師在1408年制定，旨在促進佛教活動。若是蒙古人的話，他的生日會從亞洲月曆的10月25日屠妖節²開始計算，那天也是紀念宗喀巴大師的

² Festival of Lights 萬燈節。

日子。

如果僧侶通過了格西考試，則下一個課程稱為「具捨論」。學習到此，這個僧侶應該算是因明（邏輯）大師了，他會使用《簡明具捨論》，這部約一百年前由法王欽列南傑所寫的辯證論釋。法王欽列南傑也因著有《至尊宗喀巴傳》而聞名於世。

在整個學習過程中，僧侶要參加每日辯經課；在寺院露天空地上，就自己對當天所學到的課程的理解進行辯論，因為辯經不允許帶書，所以他必須通過記憶引用經書上的內容。這又是效法來自宗喀的僧人（即宗喀巴）的實例，大師十幾歲來到西藏中部地區，在Dewa Chen, Sakya, Sangden, Gakrong, Damring, Eh, Nenyng等眾寺院的公開辯經中脫穎而出。

如果以優秀成績通過格西考試，該僧侶就有資格進入兩所密宗學院中的一所去學習密宗教法。所使用的主要課本有：宗喀巴大師所著的《密宗道次第廣論》和克珠傑大師所寫的許多注釋，克珠傑是宗喀巴大師另一上首弟子。宗喀巴大師和他的兩個上首弟子的文集通常會以《宗喀巴三父子集》共同印刷出版。這38卷300余篇專著，涉及佛法的各個方面。宗喀巴大師的合集特點是：廣徵博引早期佛學經典；運用縝密的正理與精確的定義；用辭典雅不俗；嚴格遵循文法；適合從初級到高級不同層次的學生。

最後一點也說明瞭為什麼本文——《三主要道》能在西藏流傳達幾個世紀的原因。正如本論釋所表述的，宗喀巴大師將整個佛法濃縮在短短的十四個偈頌中。可以相信，如果我們懷著清淨心去研習，以大精進去實修，那麼它一定能引導我們走完成佛之路。

如宗喀巴大師所著之《三主要道》的末頌所揭示的，《三主要道》是宗喀巴大師為其弟子阿旺札巴，也稱擦廓·旺波³——意為「來自擦廓地區的宏揚佛法之人」所寫。雖然阿旺札巴不屬於宗喀巴大師最著名的大弟子之列，但在十五幅宗喀巴大師行傳捲軸畫中，他的形象處在中間一幅名為Tsongka Gyechu畫中，他與其他親炙弟子一起圍坐在大師周圍。

令人驚訝的是，帕繃喀仁波切（即本論釋之作者）的傳記成為了我們獲得有關阿旺札巴資料的最好來源之一。在該傳記的第一卷中，我們無意中發現了帕繃喀仁波切和他的母親的一段令人著迷的對話。有一天他的母親來到色拉寺，看到他樸素的生活感到有些傷心，便大聲問道：如果人們意識到他是章嘉大師的化身，那麼是不是就會換個態度對他。章嘉大師曾經是200年前中國皇帝的精神導師，現在北京故宮附近還有豪華住處等待著他的轉世的到來。然而，帕繃喀大師卻對母親說：

我實在沒有覺得我具備章嘉若貝·多傑的偉大德行：他的知識和精神成就，哪怕一點點我都不敢說有。不過，我承認我敬仰並欽佩這個偉大人物。當我讀他的作品時，比起其他經文，我確實更容易理解他的著作。此外，在我年輕的時候，我就特別喜歡章嘉大師曾坐過的中式轎子並對所有

³ Tsako Wonpo擦廓·旺波，阿旺札巴。

漢地的東西極為偏愛。

上述這點，還有你，我的母親，你曾多次談及我如何被認作是他的轉世，所有這些都促使我不禁自問：我是不是真正的章嘉大師——我有時就開始拿自己和他做比較。

有時，我也會產生其他的念頭：我在其他時期也曾是其他人… 例如：在我們偉大溫和的保護者宗喀巴大師生活的時期，我時常覺得，自己是那個來自擦廓（Tsako）宏揚佛法的高僧——阿旺扎巴。

從上述對話中得到啓示，帕繃喀仁波切傳記的作者就在傳記中敘述了阿旺扎巴的一些生平。在描寫宗喀巴大師生平的捲軸畫中，我們看到一個場景：宗喀巴大師正在凱魯寺給四個僧侶說法。根據絳央協巴大師（1648-1721）的解說，那是宗喀巴大師為阿旺扎巴和他的三位同學講授般若、量論和中觀。這事似乎發生在大師受具足戒後不久，並且是在遇到賈曹傑、克珠傑和根敦朱巴三大著名弟子之前。

帕繃喀仁波切的傳記作者同意並引用了密傳的說法：認為阿旺扎巴是大師閉關隱修前的「最初四弟子」之一。在傳記中，阿旺扎巴據說是西藏東部傑摩隴地方擦廓王的後裔，此地又稱「傑隴（傑隴康村）」，也就是當年聖哲建議幼年的帕繃喀大師在色拉寺麥札倉居住的地方。

傳記記載：阿旺扎巴和宗喀巴大師一樣，從家鄉來到西藏中部地區訪師求法，於顯密教法具得善巧。他曾跟隨宗喀巴大師一路學法至西藏東部之札雪蔡寺。當他們返回首府拉薩後，阿旺扎巴便開始進行各類精神修行。

有一個關於阿旺扎巴的眾所周知的故事，說那個時候他和他的老師同意在夜晚來臨時去留心自己的夢。阿旺扎巴夢見自己凝視著天空，見到兩個碩大的白法海螺，就是在西藏的宗教儀式上被挖空當做號子吹的那種海螺。兩個法螺落入他法衣內，隨後立即合成一個。

阿旺扎巴夢見自己順手拿起海螺吹了起來——吹出的聲音震耳欲聾，傳播得很遠很遠，令人難以置信。宗喀巴大師給他的學生解夢說，這個夢預示著阿旺扎巴會在遙遠的故鄉傑摩隴宏揚佛法。事實也果真如此，後來阿旺扎巴在西藏東部建立了百餘座寺院。

在帕繃喀仁波切傳記中，還提到這個特殊弟子和宗喀巴大師之間密切的關係。在三主要道的末頌里，大師把他稱作「我的孩子」，這種私人感情的表露在大學者作風裡很是少見。而且他似乎也特別願意滿足阿旺扎巴的學法請求。（在凱魯寺的那幅畫中，我們看到眾弟子向宗喀巴大師前作求法狀），據說《常啼菩薩本生記·詩詞如意樹》一文就是應阿旺扎巴的個人請求而造的。

最後還有一點可以證明他們兩人之間深厚的情感。這個傳記作家還引用了宗喀巴大師寫給他學生的一封信。從信中（整封信保存至今）我們瞭解到阿旺扎巴已經長途跋涉回到了他遙遠故鄉的傑隴，並努力地向當地人民宏揚佛法。大師用優

美的文字勉勵學生要奉行他的教義。在一切世中能像大師一樣行持與發願。在信的結尾部分，大師又邀請阿旺扎巴在自己開悟後再去和他會面，那時他將自己成佛後的第一口不死之甘露賜給他所鍾愛的弟子。

上述序言由美國新澤西州Freewood Acres, Howell首個Kalmuk (住於美國西部的蒙古人種之一種族) 佛教寺廟拉喜甘波林寺住持瑟美格西洛桑達欽寫於1988年5月31日佛歷四月十五日Sagan Dawa節佛陀開悟之日。

關於作者

宗喀巴(1357年~1419年)，又尊稱為傑仁波切洛桑札巴，是佛教兩千五百年歷史上最偉大的評論家。大師出生於西藏東部一個叫宗喀的地區，幼年受沙彌戒。十幾歲時，研習佛法已達善巧，並遵從師命赴西藏中部各大著名佛學院，他師從當時著名的佛學家。據說他也喜於在秘教觀想中遇見各種色身佛，聽其授法。

宗喀巴大師文集共18卷，囊括了大師對古老佛教各主要經典所做的雄辯而深刻的論釋和他著名的「菩提道次第」論述。他的弟子們（包括達賴喇嘛一世在內）也貢獻了數百篇他們自己對於佛教理論及修行的論著。

宗喀巴大師創建了西藏三大寺院，根據傳統，多個世紀以來近兩萬五千名僧侶已在此研習佛教經文。大師也設立了著名的莫朗欽波節（傳昭大法會），是遍及整個西藏的宗教慶祝活動。宗喀巴大師在自己所創建的位於西藏首府拉薩的甘登寺圓寂，享年62歲。

帕繃喀仁波切(1878年~1941年)，又稱Jampa Tenzin Trinley Gyatso，出生在西藏中北部Tsang邦的一個貴族家庭。孩提時代，他就進入了色拉寺佛學院三大札倉之一的色拉寺麥札倉傑隴康村，獲得了佛學碩士——格西學位。他公開講法頗具影響力，很快成為了當時的精神領袖，他對佛教思想和實修各方面的論著合集15卷。他最為著名的學生是嘉傑·赤江仁波切(1901年~1981年)。帕繃喀仁波切在西藏南部洛卡地區圓寂，享年63歲。

格西洛桑達欽(1921年~2004年)出生在拉薩，孩提時代他也進入了色拉寺麥札倉傑隴康村。師從於帕繃喀仁波切和嘉傑·赤江仁波切。經過長達25年嚴格的佛教經典課程學習，榮獲了最高級別的格西。1958年大師從拉薩下密院舉麥學院畢業就任該院的行政長一職。自1959年起，大師在亞洲和美國等多所院校教授佛學，並於1975年完成了在喬治敦大學的英語學習。之後大師在新澤西州的一所Kalmuk 蒙古寺廟——拉喜甘波林寺擔任住持15年。他是新澤西和首都華盛頓大乘顯密佛教中心的創辦人，也是眾多佛學教材英譯本的作者。1977年他指導開發了首個藏文計算機處理程序。大師也在色拉寺麥札倉重建中發揮了引領作用，成為該札倉的終生院長。

格西麥克·羅區(1952年~)，以優異成績畢業於普林斯頓大學，1970年在白宮接受由理查德尼克松總統頒發的總統學者大徽章。隨後，格西麥克到藏文圖書館學習，並於拉喜甘波林寺師從格西洛桑達欽20餘年，兼修色拉寺的一些課程。他於1983年受戒為佛教僧，1996年在南印度色拉寺麥札倉獲得格西學位。他曾任曼哈頓一大型鑽石公司副總裁，並積極投入色拉寺麥札倉的重建。格西麥克將自己運用佛法經商的體會寫成全球著名暢銷書《能斷金剛》。目前格西麥克在世界各地就如何運用佛法獲得成功的人生和事業講課。

古老智慧經典

第一套：佛教之要義

閱讀材料（二）

以下為¹金剛持帕繃喀仁波切傳授的《三主要道甚深引導·開妙道門》²，即《三主要道》教授之筆記。

那莫古魯曼殊廓喀雅
敬禮上師妙音
敬禮恩德無比的上師，
您是一切諸佛三密的總聚體，作披著袈裟之舞

在這裡，我要將解釋⁵妙音⁶口授《三主要道》的筆記，簡略地寫一下

序分

1. 本文的說法上師與教法來源

有這樣一位上師，他的本色是無量佛陀一切智、悲、力三者的總聚體，是我們上、中、下一切眾生所不熟知但希望邂逅的唯一大親友。他立於我們宇宙中心，是至尊上師，是濁世中唯一的輪怙主。他就是恩德無比的大金剛持帕繃喀仁波切。本教授是上師親口宣說的。

帕繃喀仁波切提及了三世一切諸佛教法的心要——《菩提道次第》的精髓。他也提及了妙音上師的善說甘露《三主要道》。

多年來，帕繃喀仁波切曾先後多次很高興地賜給我們《三主要道》的甚深引導。他的引導是密切建立在本頌之上，並包含極為甚深與扼要的教授。因擔心日久遺忘，我們作了筆記，並將其中一些零散的資料編輯整理而成為現在這篇講記。

¹ 金剛持：傳授密教的佛菩薩

² 《開妙道門》：帕繃喀仁波切論釋的藏文原版見《帕繃喀文集》；宗喀巴大師所造《三主要道》根本藏文原版見《宗喀巴文集》。其他有關宗喀巴大師《三主要道》的重要註疏有：

五世達賴阿旺洛桑嘉措的《三主要道名釋義》和《密義釋·教理寶藏》；

蔡卻林益西雍增的《引導文·顯明妙道之炬》和《顯明心要教授·有緣津梁》；

丹達拉然巴的《隨欲如意》；

威曼·貢卻堅贊的《筆記》；

歐曲·達麻跋陀羅的《顯明句義炬》和《引導文·有緣津梁》；

以及摩卻仁波切的《名義釋》。

³ 三密：諸佛之「身密、語密、意密」。諸佛因為克服了阻礙其祛除一切惡念、達到全知的障礙，故尊稱為「勝者」

⁴ 袈裟：佛教僧侶所穿的僧袍

⁵ 妙音：代表諸佛智慧的代表（漢地習稱文殊）

⁶ 三主要道：「道」在佛教中指意識的證悟階段。「三主要道」常常被錯譯為「道之三大要義」（尤其是英文版本），但該名稱的真正含義是：「出離心」、「菩提心」和「清淨見（正見）」每個階段都是一條主要道路。

2. 為何學習《三主要道》？

帕繃喀仁波切的開場白是引述^{7 8}三界法王宗喀巴大師的話。首句為「暇身勝過如意寶⁹」。通過這些文字，仁波切的開示涵蓋了菩提道的始末，精煉概括了道次第的許多要點。

這一開示一開始就需要聽者真正調柔身心、改正聽法動機。我們應特別小心，避免出現「器之三過¹⁰」，並依止六想¹¹來修行。就此帕繃喀仁波切給我們作了詳細的說明，例如，他在一開始就說我們應避免成為「污器」，因為正確的動機不僅在現在聽聞時，就是在其他思、修等時都很重要。

有一條三世諸佛所共履的康莊大道，一盞三界¹²中唯一的明燈，它就是《菩提道次第》。而其心要和命根即為《三主要道》。

我們都希望成佛來幫助他人；但要想利他就必須為成佛付出努力。為成佛就必須懂得如何修法，為修法就必須要學法，而所學之法又必須是一種無謬之道。

本頌《三主要道》就是帶給我們的無謬之道。該頌由妙音怙主宗喀巴大師賜給阿旺札巴¹³，一位來自傑摩隴村東部擦廓地區宏揚佛法之人。我們將《三主要道》本頌甚深引導簡略地奉獻給諸位。

這裡所說的《三主要道》與《菩提道次第》中所說的「三士¹⁴」，除了名稱和科判有所差別外，三士道在三主要道的教義上本質是相同的。由於三士道科判分法的不同，故形成併發展出對本頌的獨立教授傳承。

《三主要道》就像是能支撐一切道之主心木，不管你是修顯還是修密，都必須由這三種道來攝持。凡為出離心所攝持的，就是解脫的因；凡為菩提心所攝持的，就是全知的因；凡為正見所攝持的，就是輪回的對治法。

否則的話，你便會造「非福不善」業墮於惡道¹⁵，造「福」業生於欲界天人中，

⁷ 三界：佛教將世界分為三種不同的存在境界。我們人類因「飲食、男女」多諸染欲，故稱「欲界」；此界之上稱為「色界」，那裡眾生皆由化生、處於冥想狀態中；色界之上稱為「無色界」，眾生無煩惱、唯有意生身。

⁸ 法：這是包含很多含義的詞，最常見的意思是「佛陀的教導」或「存在的事物」。

⁹ 暇身……：出自宗喀巴大師《菩提道次第攝頌》，完整文字可在後續「出離心」討論章節中出現。

¹⁰ 器之三過：覆器（於法會中不專心聽講）、污器（聽法時動機不正，例如：渴望出名）、漏器（忘失所聞之文義—應每日與同修一起回顧所學內容）。請參閱宗喀巴大師《菩提道次第》廣中論、帕繃喀仁波切名著《掌中解脫》。

¹¹ 依止六想：如何聽受教義呢？—1) 於自作病者想；2) 於所教誡作業品想；3) 於說法師作醫師想；4) 於殷重修作療病想；5) 於如來作善士想；6) 於正法理作久住想。請參閱宗喀巴大師《菩提道次第》廣中論、帕繃喀仁波切名著《掌中解脫》。

¹² 三界：這裡指地下（魔鬼之類所在處）、地上（人類發源地）和天上（神之家園）

¹³ 阿旺札巴：請參閱序言中對該弟子的描述。

¹⁴ 三士：下士，只求個人脫離下三道；中士，只求個人解脫六道輪回；上士，為利一切眾生而願成佛。

¹⁵ 惡道：地獄、餓鬼、畜生

造「不動」業生於色、無色界天中。如果沒有三主要道的攝持，無論你假裝修什麼法——氣脈明點、大印、大圓滿、生圓次第等等¹⁶，這一切除了是輪回的因外，一點也不會成為解脫或一切智的因。

我們可以從格西浦穹瓦向京俄瓦¹⁷的提問中理解此點：格西浦穹瓦曾請問京俄瓦這樣一個問題：「假設有兩種人，一種是善巧五明¹⁸，獲得堅固三摩地，具足五神通¹⁹，得八大悉地之人²⁰；另一種人則是對阿底峽上師²¹的教授雖尚未完全實現，但對此能獲得定解，他人無法改變其意，不知您會選擇成為哪一種人呢？」

京俄瓦回答說：「我的上師，不要說希望完全成就菩提道所有的次第——即使只知道一點點菩提道次第，稱自己只邁出了菩提道的第一步，我也寧願選擇這種。」

「為何作出這樣的選擇呢？因為我以前曾無數次地善巧五明，能經劫入三摩地，具足五種神通，獲得八大悉地，但卻不能超越輪回；但是如果我能實現阿底峽大師所說的菩提道次第，那麼我一定能夠跳出此生的輪回。」

婆羅門子旃迦²²，喜金剛瑜伽師²³等故事也能說明這點。至尊妙音對怙主宗喀巴大師說：如果你不能²⁴在日常修行中思考輪回的各種問題與解脫輪回所帶來的完全異樣的益處，不在打坐冥想中將意念關注於生死之醜陋、解脫之奇妙，從未對此生進行過一點點思考，從未生起出離心覺受。

那麼不管你嘗試怎樣不同的修行——佈施、持戒、忍辱、精進、禪定²⁵，也絕不會引導你達到解脫。所以真心求解脫者起初就應放下其它一切所謂的甚深教授，須持「觀察修」以生出離心。

大乘行者應安非常規的時段作「自利過失」與「利他功德」的正念正知，最終這些意念將成為習慣。若不攝持這些，則修什麼都不會引導你成道。

如果你所做的善業均為自己的話，則這些善業最後只會帶你達到「下劣菩

¹⁶ 氣脈明點等等：這些均為佛教密宗中的高級修法

¹⁷ 格西浦穹瓦(1031-1106)與京俄瓦(1031-1106)：來源不詳。格西浦穹瓦，全名為迅努堅贊，為仲敦巴大師親炙「三大弟子」之一，他幫助上師創建並傳播早期藏傳佛教的噶當派；京俄瓦，又名為楚臣跋，亦是仲敦巴大師親炙「三大弟子」之一；另一弟子為博采巴。

¹⁸ 五明：聲明、因明、內明、工巧明和醫方明。

¹⁹ 五神通：天眼通、天耳通、宿命通、他心通和變化通。

²⁰ 八大悉地：寶劍(使你行走各處)、丸藥(可以使你成為隱形之身)、眼藥(幫助你看到微小或遙遠的事物)、疾行(以超快頻率行走)、取精(可以僅靠特少量的食物維生)、空行(可以飛)和地行(如魚在水穿梭一般，可以輕鬆的穿越地面)。

²¹ 阿底峽大師(982-1054)：全名為吉祥燃燈智，是將《菩提道次第》教授傳入西藏的印度高僧，亦是《三主要道》藍本——《菩提道炬論》的作者。

²² 婆羅門子旃迦：根據帕繡喀仁波切在其菩提道次第的文集中描述，旃迦為一修閻曼德伽有成就者，但因其濫施密法傷害他人而墮入地獄。

²³ 喜金剛瑜伽師：在帕繡喀仁波切的《掌中解脫》中有所描述。該修行者成就了密宗修行中最有力量的法門之一，但因未攝持完美的動機，故只證得小乘果。阿底峽大師認為此類修行者也可能墮入地獄。

²⁴ 如果你不能...：引自宗喀巴大師向既是老師又是弟子的至尊仁達瓦的講述從妙音處獲得的教義。

²⁵ 佈施、持戒等：佛教「六度」的前五度，第六度為「般若」。

提」，就像不能深入習修出離心的正念正知一樣——一切善業便會隨世間虛榮而轉，只能帶你再次輪回。

因此，先把密法等所謂甚深教誡放下，最初生起出離心與菩提心的覺受是絕對必要的。

一旦這些生起之後，你所作的每個善業便自然而然引導你達到解脫與全知。因此，若認為這些法不值一修，便是全然不懂修道之精髓。」

上述提到的「觀察修」是一種選擇並分析具體的一個意識流的冥想。這個「三主要道」是一切佛經的心要精華。它及所有基於它的論釋之義都可攝入「三士道次第」中，說得更遠些，還能攝入「菩提道次第」中。而且它反過來又能攝入「三主要道」中。

那麼它們是如何彼此攝入的呢？所有佛經及相關論釋之說都無外乎是持著幫助眾弟子成佛之心。成佛必須精通二因：我們稱之「方便」和「智慧」。而構成此二因最主要的成份就有兩個：即菩提心與正見（清淨見）。為了使這些態度在心中生起，就必須首先徹底厭惡多世間所有表面看似美好的事物。

如果不能生起希求自己解脫輪回的出離心，是不可能生起希望其它眾生解脫輪回的「大悲心」。所以這個出離心是「沒法不要」的。

為了成就「佛的色身」，必須首先積集「福德資糧」，這主要歸究於菩提心。為了成就「佛的法身」²⁶，必須擁有「智慧資糧」，其中最重要的是正見（清淨見）。因此一切道之要點都已攝入三主要道，並成為指導佛家弟子修行的大綱。這是妙音直接賜予師尊宗喀巴的殊勝教授。

最初若無出離心就無法使心趨向精神修行；若無菩提心，此修行就無法成為大乘道；如沒有正見就無法斷盡兩種障礙²⁷，所以這三者被稱之為「三主要道」。一旦在「三主要道」中生起某些覺受，那麼你所作的一些都將成為精神修行；但倘若未由這三種攝持，那麼無論你做什麼都不外乎是輪回之因，如《菩提道次第廣論》中所說：

「由是因緣，若未由多異門，觀察修習生死過患，於生死盛事破除貪愛，獲得對治。又未如理以正觀慧觀無我義，又離修習二菩提心²⁸，余諸善行，唯除少數依福田力，悉是庸常集攝，轉生死輪。」

出於同樣的考慮，噶當派祖師也曾說過：「人人都有本尊可修²⁹，人人都有密咒可念，這都是因為沒有人有可思維的正法。」

²⁶ 法身和色身：稱佛物質的身體為「色身」；佛的意識（含意識終極狀態）為「法身」。

²⁷ 兩種障礙：煩惱障和所知障。

²⁸ 二菩提心：願與行二種菩提心。

²⁹ 人人都有本尊可修……：原文出處不詳；曾出現在帕繃喀仁波切《掌中解脫》一書中。噶當派是最早出現的一個藏傳佛教教派，傳承自阿底峽上師和他上首弟子仲敦巴。該派藏語為「Kadampa」，以所傳教法的特徵命名的。「Ka」意為佛的言教，「當 Dam」為直接應用在自己修行中的教誡、教授。

因此，如果我們這些人要想修純正的精神修行，那就必須找到能夠使我們達到解脫和全知的修行之法。為了實現這一目的，就應在「三主要道」中生起覺受。這三者如同「菩提道次第」的心要和命根，正如全知宗喀巴大師所言：「我以《菩提道炬論》為根本教典，持此三為道之根本」³⁰。

所以，我現在把建立在宗喀巴大師《三主要道》根本頌基礎上的引導，簡略地奉獻給諸位。

3. 贊嘆供養

首先，我們將討論一下本頌的總體框架。三主要道的這一引導分為三大段：趨入造論之序分、本論正文、講解究竟之結行。第一段又分三節：贊嘆供養，立誓造論，鼓勵聽聞。

贊嘆供養一節的首句為：
「敬禮諸至尊上師」

造論者最初應做的事是敬禮本人的本尊，阿闍黎丹孜³¹說：
「祝願、敬禮宗旨者，決定顯示彼是門。」以及「敬禮自所修本尊」。

做此敬禮旨在使造論者之論釋究竟圓滿且在造論中沒有任何障礙。此里所說「諸上師」之「諸」從廣義上講指的是一切甚深見行³²的直系傳承上師；從特殊層面上講，則如《智有頌》³³所說，是指勝者金剛持、至尊妙音和勇金剛。

至尊妙音經常會在宗喀巴大師面前現身。有以下不同的方法可以見到現身：夢中見、觀想見、直接見。直接見又分兩種：根識見與意識見。怙主宗喀巴大師見到妙音屬於根識中親見，狀如上師與弟子一般坐著，宗喀巴大師能從至尊妙音處聽聞一切顯密教法。

另一些人以為宗喀巴大師只是以其智者與尊者的功德來造論。但實際上，宗喀巴大師大大小小的著述沒有一篇不是至尊妙音所口授的。就連住於何地，去某地應攜帶多少侍者等事大師都要請示至尊妙音，依教而行。

³⁰ 我以《菩提道炬論》…：該引用的全文參見帕繡喀仁波切的《掌中解脫》；本文很多內容均源引自此書。宗喀巴大師曾將《菩提道次第廣論》的大部分內容講述給聖者妙音。隨後，聖者妙音開玩笑地問：「在你的論著中，是否還有未涵蓋我教授給你的三主要道的內容嗎？」宗喀巴大師回答道：「我是如此完成論著的：攝持聖者您教授給我的三主要道，並將視為道之根本；以《菩提道炬論》為根本教典，並將其他噶當派的教義為補充」。

³¹ 阿闍黎丹孜：約公元七世紀的古印度詩人，著有《詩鏡》，一部有關三主要道論釋的著名著作。他後續文字未在本文中引用。

³² 「甚深見行」：分別指「開悟」和「正見」（即基於前面出離心之上的第三道）的教義。

³³ 《智有頌》：即宗喀巴大師所造《加持近傳諸上師啓請文·悉地穗》。提到的三個有情即為佛的三種不同色身。

往昔諸智者所未能通達的顯密殊勝甚深扼要，宗喀巴大師都能加以抉擇而說。這些教授絕非出自宗喀巴大師本人的主觀臆造，而是至尊妙音親口所授的。

總的來說，在佛教傳統中，諸論著常以「贊嘆供養」為開頭以表達「大悲」與「[三智](#)³⁴」或其他任何神聖主題。此處作禮贊「上師」是讓讀者整體上理解「菩提道次第」，說得更具體些是「三主要道」，並讓其意識到這一切都將依賴於自身如何如理依止自己的上師的。

³⁴

[三智](#)：指對現實之真性的不同級別的覺悟。

古老智慧經典

第一套：佛教之要義

閱讀材料（三）

如何尋訪上師

修法之初，上師最為重要。正如格西博朵瓦所說：

「¹欲達解脫，上師尤為重要。即使現世可看人學樣的簡單事情，若無教者亦且無成，況是無間從惡趣來，欲往從所未經之地，豈能無師？！」

因此必須依止一位上師；單靠自己讀佛學書籍是不行的。歷史上未曾有人在沒有上師的情況下成就佛位，未來也不會有。

那現在應該依止何種上師呢？譬如選擇嚮導時，你應該找一個熟知全程的人，並幫助你達到當日能企及之地。同樣你應該找一個能引導你通向解脫和全知，具備一切必要品質的上師。尋找合格的上師非常重要，你不可以小視這一點，因為上師的優劣決定了弟子的優劣，弟子與上師的關係猶如那些印著神聖畫像的小泥像與刻畫像用的模子一樣。

合格的上師應具備哪些功德？根據毗奈耶（關於戒律的教法），應如「²功德生源」等所說，具足³堅固與善巧兩種功德。根據密法，上師必須如「善護三門」等所說。總體而言——無論顯密——上師應如以「你應具足十種……」開頭的偈頌所講，具足十種德相。

上師至少必須以⁴三學調伏心智，具足佛學經論與攝持正悟。⁵《大乘經莊嚴論》說：「知識調伏靜近靜，德增具勤教富饒，善達實性具巧說，悲體離厭應依止。」

學人應熟悉這些上師的標準並瞭然於心，然後去尋訪具足這些德相的上師。弟子的緣份之優劣取決於上師的德相之高低。如果弟子親近一位能引導顯密全圓道的上師，此人便有聽聞與理解全圓道的緣份，對全圓道能懂個大概者，其福報也比具有其他的功德來得大。

一旦弟子遇見了具備上述德相的上師，就應如理依止。弟子若如理依止上師，則

¹ 欲達解脫：格西博朵瓦(1031年-1105年)，全名仁欽賽，是噶當派大師和仲敦巴大師親炙「三大弟子」之一。該引文詳見拉扯崗巴對《藍色小冊》的論釋，《藍色小冊》是博朵瓦大師的教義集，由其弟子格西多巴編輯。

² 功德生源：出自一世班禪洛桑卻吉堅贊的《供養上師法》。這三頌分別為：
"功德根源屍羅海，充滿多聞摩尼聚，能仁第二著袈裟，祈禱持律上座師。成
就十種勝功德，善能宣說善逝道，紹隆一切諸佛種，祈禱大乘善知識。善護
三業具慧忍，正直無諂解咒教，具力真實善繪講，祈禱金剛持中尊。"

³ 堅固與善巧：「堅固」指比丘清淨持戒十年以上；「善巧」指對戒律、惡業輕重等的瞭解。

⁴ 三學：戒、定、慧。

⁵ 大乘經莊嚴論：此為大乘經。該頌源由慈氏、未來佛（即彌勒佛）教授給無著大師的著名論釋。

可獲得以「近於佛位」為首的八種功德⁶。而非理依止，則也有相反的八種過患。

正如宗喀巴大師所言：「所有現後諸福聚⁷，其能最初成就者，謂由意樂及加行，如法親近善知識，縱至命緣終不捨，如教修行法供養，至尊恩師如是修，欲解脫者如是行。」

過去，阿底峽尊者和仲敦巴大師⁸等能有無與倫比的證德與事業，都是由於他們如理依止各自的諸位上師。不僅這些，以前的密勒日巴大師⁹等也是這樣的。

弟子在依止上師的精神指引時所作出的（正當或不當）行為極大地決定了其在修行時是否有良好的開端。例如：瑪爾巴在其上師那若巴¹⁰跟前一時疏忽而使自己獲得良好開端的機會毀於一旦。密勒日巴向其上師瑪爾巴供養一隻銅鍋——空但無垢，這樣他修行的開端是喜憂參半——正是緣於所贈禮物「好壞兼有」的結果。

偉大的傳承持有者赤欽·丹巴饒傑在其上師阿旺群覺¹¹患疾病時作了巨大的護理工作，結果他證得了「中觀」見。薩迦班智達¹²也由於精心護理至尊札巴堅贊，故能親見上師即妙音，無礙通曉五明，被漢、藏、蒙等地眾多民眾奉為頂上莊嚴等等。

這裡也要指出非理依止上師導致的危險，如《黑闇曼德迦難義疏》中引經說：

「設唯聞一頌，若不奉為師¹³，百世生犬中，後生賤族姓。」

《時輪根本續》¹⁴中也說：

⁶ 八種如理依止功德：近於佛位；令諸佛歡喜；遠離魔障和惡友的加害；自然遮止煩惱惡行；證悟功德輾轉增長；一切生中值遇善知識攝受；臨終不墮入惡道；成就現前和究竟的一切利益。詳見宗喀巴大師《道次第廣論》與帕繃喀仁波切的《掌中解脫》。

⁷ 所有現後諸福聚：引自宗喀巴大師的《菩提道次第攝頌》。

⁸ 仲敦巴大師(1005年~1064年)：全名傑衛穹乃，系阿底峽尊者最著名的弟子，是西藏菩提道次第教授的偉大祖師，並在西藏中部地區創建了著名的熱振寺。《青史》敘述了大師是如何供奉阿底峽尊者，幫助清理上師排泄之物後獲得了不可思議的力量。而據說阿底峽尊者為見居住在現印度尼西亞的上師，在海上海度過了年多艱辛的歲月。到達之後，在經受了上師一段時間的考驗後方才成為其弟子，後供奉上師12年。

⁹ 密勒日巴大師(1040年~1123年)：是西藏著名的洞穴禪修者，他寫過許多精神層面的詩歌（一些詩歌會在後續「出離心」章節出現）。眾所周知，他經受了上師瑪爾巴對其嚴酷的考驗，此點詳見《青史》。

¹⁰ 瑪爾巴(1012年~1097年)和那若巴(1016年~1100年)：瑪爾巴，被譽為「譯經大師」，是密勒日巴大師的老師，也是將密教由印度傳入西藏的早期高僧。他自己的老師是那若巴，一位著名的印度大師，阿底峽尊者也是其弟子。帕繃喀仁波切在其《掌中解脫》中描述，瑪爾巴曾面臨一個選擇：向他的老師膜拜，還是向曾在房間現身的聖者膜拜；那是瑪爾巴錯選了後者。密勒日巴向那若巴的供奉也在《掌中解脫》中論及。

¹¹ 傳承持有者赤欽·丹巴饒傑和阿旺群覺：洛桑益西丹巴饒傑，又稱阿齊吐諾蒙朗，系藏傳佛教格魯派一大高僧；從他的尊稱可以看出他是繼承了宗喀巴大師的衣鉢。他主要關於密教的文集共有兩部。從這些文集末頁標識處瞭解到文集的大多數內容是其在拉薩郊外的甘登寺寫成的，且赤欽·丹巴饒傑應該出生於1758年，並主要跟從阿旺群覺大師學習二菩提心（願與行）。

¹² 薩迦班智達(1182年~1251年)：全名貢噶堅贊，是中亞最偉大的精神導師之一，著名的譯經家和佛學論典的論釋者，將佛法從西藏傳入蒙古。至尊堅贊(全名是札巴堅贊1147年~1216年)是其叔父和上師。

¹³ 設唯聞一頌，若不奉為師……：引自《黑闇曼德迦難義疏》作者為惹那嘎惹馨底，又稱馨底巴，是十世紀時印度東北部超岩寺的著名大師，阿底峽尊者赴藏前曾從其學法。

¹⁴ 時輪：原本出處不詳。在帕繃喀仁波切關於「菩提道次第」的著作中出現，但只提及「時論」，未提及「根本續」。關於時論密教的根本文很是龐大，有一萬兩千偈頌，目前在藏傳佛教經典中只有刪節本。

「瞋師剎那數，等劫積善壞，等劫數領受，地獄等大苦。」

一彈指間有六十五個「成事剎那」。假如對上師生瞋恨心達六十五「成事剎那」，就會在地獄中呆上六十五劫，這是小乘的說法，¹⁵大乘的說法比這還要長。

更為嚴重的是，當弟子未按上師旨意行事，就會像《事師五十頌》¹⁶中所說的那樣，甚至會在此生中就不斷地受到精神和肉體上各種各樣疾病的侵害，在臨終時遭受無量解肢節苦與恐懼，並因患了十三種早逝之病中的一種而導致死亡等。

還有其他的例子，如桑傑益西大師¹⁷眼珠突墜，格西乃鄔素巴的弟子¹⁸遭遇早逝等等。簡而言之，據稱若曾對上師作誹謗，則在其未來世中將遭致的惡果連佛都無法具說，未來世他必生「無間」地獄，在那裡痛苦永遠不止息。

當我們提及「如理依止上師」時，作為弟子應該意識到「傳授正規佛法」的老師與「教授字母等」的啟蒙老師二者並無差別。在親近上師期間，除了類似為自利而每日念誦等事之外，照料上師、恭敬上師等一切承事都是我們稱之的「上師修習」，因此無須再尋求其他被視為「上師修習」的正式禪修之法。

隨著依止上師的或好或壞，八種功德與八種過患也如影隨形分別顯現出來。依止時弟子應使用「分析修（觀察修）」：在腦海中呈現出「如理依止上師」之教義的各節科判，例如以「金剛持所許：上師即佛」¹⁹為始，然後引用各個論典，結合辯證推理，使自己確信各節科判都是真理。

這種「分析修（觀察修）」是不可或缺的，儘管在西藏，能視「分析修（觀察修）」為修行的一體的只有宗喀巴大師。意識隨背誦內容所含之意而運作的修行是「速修」；回憶某一具體教義中各節科判，而單單心想「這是某科，那是某科」的修行是種「溫習」。而「分析修（觀察修）」則不同，它是把每個科判進行證明或反駁——即將每一科判固定於心中，用許多權威論典和多種推斷加以分析觀察。

事實上，例如當我們的意識不斷地想著某件渴望得到的東西時，這就是一種「分析修（觀察修）」，而由此促使這一貪念——或其他任何不良情緒愈來愈強烈，直

¹⁵ 大乘：佛陀根據弟子根器的不同教授不同層次的教義，常見的分為「大乘」和「小乘」。

¹⁶ 《事師五十頌》：由佛教詩人馬鳴著，傳統上被視為一本教授如何依止精神導師的操作手冊。文中所說十三種早逝死為：瘟疫、為強大的動物所傷害、疾病、鬼魅、大熱病、中毒、王法、火難、毒蛇、水難、空行、盜賊、邪引。死後，此人將直接墮入地獄道。請參閱宗喀巴大師所著《事師法五十頌釋》。

¹⁷ 桑傑益西大師：在帕繡喀仁波切有關「菩提道次第」的論述中，敘述了當印度大師桑傑益西（千萬不要與後來同名的西藏大德桑傑益西相混淆）在教授教義時，看到自己導師與其擦肩而過而如何行為的故事。他的導師是Paktsangwa 大師，意思是「養豬的人」，因為他曾假扮成普通養豬農民。桑傑益西裝著沒有看到他的上師，因為這樣他就可以不在自己的弟子們面前向豬倌敬拜了。後來他向上師發誓說他不曾看到他，結果他的雙眼珠從眼眶中墜落。該一解釋在已故的 SonamHlay Wangpo 的《寶聚譬喻經》插圖本中也提到。

¹⁸ 格西乃鄔素巴的弟子：同帕繡喀仁波切做出 ¹⁷ 注釋的文集同一頁中，也提及了該弟子由於違背了向上師做出的誓言，因此在臨死時顯出極大的恐懼，具體弟子的名字未提及。格西乃鄔素巴，全名益西跋(1042年~1118年)，是藏傳佛教噶當派早期著名的大德之一，師從博采瓦等大師。《修心八偈》的作者朗日塘巴是其眾弟子之一。

¹⁹ 上師即佛：宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》中引用了佛陀所說的許多諸如「上師即佛」之類的論點。

至我們得到它。相反，如果你對「金剛持所許：上師即佛」等各科判依次作觀察修的話，證悟的覺受就會速速生起。

《三主要道》中「敬禮諸至尊上師」這句話詮釋了如何如理依止上師的完部。值得一提的是，你可將此句中的「主」、「尊」（漢文合譯為「至尊」）、「上師」三者分別指代下、中、上三士。

古老智慧經典

第一套：佛教之要義

閱讀材料（四）

立誓造論

現在進入本頌序分的第二部分，即立誓造論。具體內容包含在第一偈頌中：

第 1 偈頌

「一切佛經心要義，是諸菩薩所贊道，
有緣求解脫津梁，我今隨力而宣說。」

修行的根本——一切佛經心要義——是「三主要道」或稱之「道次第」。唯有「菩提道次第」能將一切勝者之經論集成一個任何修行者可以修持的道次第序列。這種集合體在薩迦、格魯、寧瑪¹三派或其他任何派別獨立的顯密教義中都無法找到。正如貢唐絳貝央所說的「了不了義經無違²……」；此論點也可在全知者宗喀巴大師寄給鄔瑪巴上師的書信中找到：

「我已認識到³只有由大菩薩吉祥燃燈智（Dipamkara Jnyana）傳授，包含了顯密乘道次第無謬之道的「菩提道次第」才最為希有；因此，我現在引導弟子的次第也只依此而行。這一由阿底峽尊者（即吉祥燃燈智）所教授的教義，通過集合一切經論教義成為一個道次第序列，如同將就有關佛陀之言及後來者之論釋所做的正式論點及個別教導等的全部內容都呈現在我的面前。因此，我感到「三主要道」的教授方和學習方，若能將「三主要道」傳授他人並依此實修，則能依循正確次序完成佛陀的整個教義（儘管此教義相對簡略）。由此我發現在自己的教授中不必使用其他眾多不同的引導文。」

因此我們可以說，僅僅就講和聽一遍「菩提道次第」，上師和弟子就已經獲取了在這個世界上每部佛教經典的精華。

一切諸佛之教義都融於「三藏⁴」之中，而「三藏」又融於「三士道之道次第」的教義之中。每一種簡略的道次第都能總攝全部佛經。正如我們親切的怙主宗喀巴大師所說：「……總攝佛經心藏義⁵」。偉大的導師仲敦巴大師也說：

「希有言教之三藏，三士教誡為莊嚴，嚙當大寶金鬘者，眾生撥數皆有益。」

¹ 薩迦、格魯、寧瑪：藏傳佛教三大派別，其中格魯派的創始人是宗喀巴大師。

² 了不了義經……：文字來源不詳。貢唐絳貝央（1762 年~1823 年），又名貢卻丹貝准美，是絳央協巴（絳央協巴大師可參見閱讀材料一序言第 12 頁）轉世一世的弟子。貢唐絳貝央以雄辯的靈性詩歌和哲學作品聞名於世。他對於《三主要道》深刻的論釋（《三主要道筆記·密鑰》）已加入到本部帕繡喀仁波切論釋英譯本的最後一章中。

³ 我已認識到……：宗喀巴大師寫給其上師的信仍保存至今。「吉祥燃燈智」就是指「阿底峽尊者」。

⁴ 三藏：佛陀之教義分成三種類別：律藏（主要有關戒律的教義）、經藏（主要有關定力的教義）、論藏（有關般若的教義）。

⁵ 總攝佛經心藏義……：出自宗喀巴大師的《菩提道次第攝頌》

所以，這一「菩提道次第」具足了「**三差別**」和「**四殊勝**」⁶，遠勝於其它的佛經教義。像這樣的殊勝甚至在《**吉祥集密**》⁷與《**現觀莊嚴**》⁸等神聖的作品中都找不到。

對「道次第」有很好理解的人就能夠到達這個境界：他在小鎮任何一個存放殘缺經書與佛像的「雜康」里拿起任何一張舊經文散頁都能夠用作他一生的實修。因此，當你從「這頭」到「那頭」，意味著從「道次第」這頭向外擴展到「一切佛經」那頭，「道次第」如同一把開啓佛經百門的神鑰。而從「那頭」到「這頭」，「一切佛經」總論又已集合在「道次第」中了。

順便說一下，當我們稱某人已經「理解了一切佛經的教義」就意味著他已具備了上述這般的能力。因此，「諸佛教義的大師」也根本不是指「將所有新舊宗派既非這頭又非那頭的調和物組合在一起並依此而修的人」。這一點我們同樣可以從土觀達麻班雜的話中得到，「**將新舊一切教派混合為一**」⁹，你最終落得兩派都不是的地步。」

我們在此稱一切佛經皆可攝入「道次第」，意思是簡略表示三藏所含之意，即已闡述了所有教義的每一關鍵點。

關於「道次第」這一表述；尊貴的**絳曲沃上師**¹⁰曾向阿底峽尊者請賜一種能利益佛教在世間繼續下去的教法，阿底峽尊者就為他講了《**菩提道炬**》，就從那時起開始有「道次第」之名——逐漸該表述就傳播開來。但是這個教義絕不是阿底峽尊者和宗喀巴大師他們自己發明創造的，而是三世一切諸佛所共履的康莊大道。正如《**攝般若波羅密多經**》中所說：

「**過未現在**」¹¹所住佛，此度共道而非

余。」這就是「道次第」一名的本源出

處。

所以道次第教義是西藏共有之法；某些人以為這是格魯派特有之法，而不願修持它。這不怪他們，這只是因為他們自身福報不夠所致。這還不是全部，我們正是通過踏上這條一切諸佛已赴的大道，才能最終到達諸佛已實現的狀態。不然，獲得任何佛或其他先賢都不曾達到的某個離奇的道路或程度是毫無意義的。你我無須擔心會犯大錯誤，因為我們有「道次第」作為我們的

⁶ **三差別與四殊勝**：「三差別」指道次第教義區別與其他教義的三個特點，即：包含一切顯密教法；易於修持；由（甚深、廣行）兩大派諸師所傳。「四殊勝」為：通達一切聖教無違；一切聖言現為教授；易於獲得諸佛之真意（不是別的，這就是「三主要道」）；自然而然地避免了蔑視其他教義這一極大罪行。

⁷ **吉祥集密**：密教主要典籍之一。

⁸ **現觀莊嚴**：一部般若教義的重要論典，由至尊慈氏（即彌勒佛）傳於無著大師。

⁹ **將新舊一切教派混合為一……**：引文出處不詳。土觀達麻班雜，又名洛桑卻吉尼瑪（1737年~1802年），是精神上土觀第三世。他以比較佛教各派別的論著及撰寫高僧大德自傳而著稱，重要的高僧自傳作品為《章嘉若貝多傑傳》，章嘉若貝多傑據說是帕繃喀仁波切自己的前世。

¹⁰ **絳曲沃上師**：十一世紀西藏西部古格王國的統治者，即由他下令迎請阿底峽尊者並將其教義帶入西藏這一雪域之地。

¹¹ **過未現在……**：雖然藏文典籍中的經文用詞略有不同，但是內容是相同的。

修持。這一切都歸功於阿底峽尊者和宗喀巴大師的大恩大德。

希望修行之人應該修持這樣的無謬之道。有法就修，像流浪狗一樣飢不擇食是不對的。親切的怙主薩迦班智達曾說：

「事關馬寶等¹²，不大之買賣，問他善思量，於今生小事，尚如此勤苦，諸生長久事，雖觀待正法，遇法即信受，妙劣不觀察，如狗食不可。」

這就是說——即使在今世的一件小事情上，例如你去買或賣些東西，你都小心萬分：做你能想到的所有的事情；東奔西跑、諮詢他人；花大量的時間思考自己將要做些什麼等等。但你在類似這些事情上犯的錯誤再大都不會對你的後世帶來幫助或招致禍害。然而，如果你遇到一種錯誤的教法，你所犯的這一錯誤就會影響到你諸生的終極目標。

總的來說，我們中的許多人喜歡到荒蕪人煙之所，打算在那開始深度修行。然而，除非你去時手中有圓滿無誤的教義，並能修到實處，否則你所做的絕大部分將是勞而無果，白忙一番。密勒日巴尊者曾說過：

「耳傳教誡¹³若不修，雖住茅篷自討苦。」

往昔諸譯經師歷經千辛萬苦遠赴印度將正宗的佛法請回西藏，但西藏修邪法的人對此根本不作重視。就像清澈之水的源頭必定能追溯到純淨之雪一樣，不論我們選擇修持哪個教法，追溯它的根本來源是必須沒有錯誤的，即來自於教主、上師、釋迦牟尼佛。

對沒有正宗來源的教法就是修上一千年也不會生起一絲真正的開悟，就好比攪純水求酥油一般。

因此，我們準備去修持的教法必須具備以下三個特點：

- 1) 必須是釋迦牟尼佛親口傳授的。
- 2) 必須是已經（由高僧大德）去除所有錯誤的（論釋）：高僧大德必須仔細審查自釋迦牟尼佛教授此法之後，是否有錯誤的觀點攙雜其中，（將錯誤處清除）使教法最終成為正宗的。
3. 必須是能夠將作「聞思修」的實修者帶入真正證悟的；而且是通過很多代傳承下來，中間沒有間斷過的。

如果所修之法具有以上這三個特徵，那它就是正宗的。雖然在我們自身這邊還能因精進與修持方面的過失殃及於法，但絕對勿庸擔心教法本身會欺誑我們。

那正宗的佛法就是這裡的「道次第」。一切佛經中最上乘、最殊勝的是有關般若教法的經集。

這般若教法的顯說內容由「甚深教義」——即「對空性的教義」組成，在「道次

¹² 事關馬寶等……：引自薩迦班智達有關三律的著作《三律儀差別論》。

¹³ 耳傳教誡……：引文出處不詳。該文作者密勒日巴尊者的介紹可參見「閱讀材料三」腳注9。

第」中我們稱為「甚深道次第」。這些般若經也體現出那些用來拯救一切有情眾生的「廣大深遠」的教義，在「道次第」中成為「廣大道次第」。所以，這就是為何只有「菩提道次第」才是圓滿無誤的教法的原因，同樣也是尋求利於實修之教法者為何必須從「道次第」開始修的原因。

我們看到有一些人由於盲目忠誠於家族傳統，執著於父母親所信奉的信仰，追隨笨教（The Bon）或其他類似的邪法，最終被其所欺誑；這些人現世和後世的大志向隨風飄逝。

智者成就師瓊波南覺¹⁴起先也是笨教的追隨者，後來他發現笨教的法源不正，遂改學舊譯密法，後又知道有誤——便遠赴印度。在那裡他學習了新譯密法，並將修行至於究竟之地，終得成就。此外還有許多像他一樣的人——如偉大的薩迦派嘎寧上師¹⁵。

現在我們再把第一偈頌解析一下。宗喀巴大師是說：「我將隨力所能而宣說‘三主要道’，它是為一切菩薩勝者所讚嘆並履行的妙道，它無謬無誤，是最上乘的入門之道：是有緣求解脫者的津梁。」

偈頌中的「隨力」一詞，總的說來是宗喀巴大師自謙之詞，更明確的說是：「在此少量的文句中，我將隨力所能宣說廣大之義。」

另一種對此偈頌的解釋，第一句「一切佛法心要義」是指出離心。如《真實名經》所說：

「由三乘出離¹⁶，安住一乘果。」

這裡的關鍵是佛的一些教義不能照著字面去理解，而應進行適當的解釋，例如：佛說「有三乘」，但從「三乘」通往的終極角度看實為「一乘」。同樣，一切佛經所言明確地說都是幫助弟子在意識里生起究竟「出離心」——佛之智慧——的方便法門。在修行之初，鞭策其發起厭離輪回、欲求解脫的就是出離心。所以，在第一句中首先提出了「出離心」。

第一偈頌的第二句「是諸菩薩所贊道」是指想讓一切有情眾生達到證悟的願望（即菩提心）。它是一切佛菩薩修行的重心，也是其唱誦中贊嘆的初衷。它猶如撐起大乘道的主心木。

第一偈頌的第三句「有緣求解脫津梁」是指正見。意思是諸弟子尋求解脫唯一津梁就是正見。為獲解脫，就必須斬斷無明——輪回之根；為斷無明，就必須生起通達「無我」的智慧；而為生智慧，就必須有無誤的正見。

正見是獲得涅槃、寂靜的唯一之門。所以宗喀巴大師在本偈頌結尾處，立誓宣說

¹⁴ 智者成就師瓊波南覺(978年~1079年): 大師在印度堅持不懈尋求密法，並將其帶入西藏的故事在《青史》中有詳細記載。笨教是在佛教傳入西藏之前當地盛行的一種宗教。

¹⁵ 薩迦派嘎寧上師(1092年~1158年): 全名滾嘎寧波，是西藏中北部薩迦寺建造者之子，也是著名的薩迦班智達的祖父。

¹⁶ 由三乘出離……: 引自獻給妙音聖者的一部密教典籍。

包括正見在內的「三主要道」。此立誓宣說是依照丹孜上師¹⁷之意：他將「道次第」所有內容濃縮在宣說中——可以說，他的宣說已包含了即將論述的整個「菩提道次第」的每個實質要點。因此，我們的上師宗喀巴大師在第一偈頌中就已經將「道次第」的精華教授給了我們。

¹⁷ 丹孜上師 可參見《閱讀材料二》腳注 31。

古老智慧經典

第一套：佛教之要義

閱讀材料（五）

鼓勵聽聞

現在進入本頌序分的第三部分，也是序分的最後一部分，即鼓勵聽聞。具體體現在第二偈頌中：

第 2 偈頌

「於三有樂不貪著，為暇滿義而精進，
志依勝者所喜道，諸有緣者淨意
聽。」

宗喀巴大師此意是說：「凡是欲求解脫，對三有樂一剎那都不貪著的人；為使所獲的暇滿身具有意義，欲取心要者；應該遠離邪道、歧道及支分不圓滿道，而應依止諸佛所喜悅的究竟道——即非邪、非歧、圓滿之道——精進修習。如果想學此道者，就應努力成為《四百論》中所說的那樣：

‘我們稱某人¹有聽法修行之根器，是指他沒有偏見、聰慧靈巧、願意付出努力。’

因此有緣淨意聽法的弟子應該避免在聽法中出現阻礙修行成功的弊病——器之三過；而應時刻依止於有助於修行成功的——**六想²**」。

對本頌的另一個解釋是，「於三有樂不貪著」指出離心——三主要道之第一道；「為暇滿義而精進」指菩提心，因為修菩提心者定能取暇滿心要；「志依勝者所喜道」指正見，正如《三主要道》根本頌後面所說：

「誰見輪涅一切法，永無欺惑之因果，滅除一切所緣起，此人踏上佛喜道。」

至此，對《三主要道》序分部分的解釋：贊嘆供養、立誓造論、鼓勵聽聞已結束。我

們可以按照**菩提道次第廣論與中論³**等顯教論著來描述上述所說的內容。序分中「敬禮諸至尊上師」一句可對應廣中論等論著的第一科判「為顯其法根源淨故，開示造者殊勝」；序分中從「一切佛經心要義」至「我今隨力而宣說」（即第一偈頌）對應第二科判「開示其法殊勝」；序分中從「於三有樂不貪著」至「諸有緣者淨意聽」（即第二偈頌）對應第三科判「如何聽聞與教授」。接下來宗喀巴大師《三主要道》的「正文」部分則對應了廣中論等最後一個科判「引導弟子走上菩提道次第的具體指導」。現在進入《三主要道》的正文部分。

本論正文

第一道次第：出離心

1. 為何需要出離心

¹ 我們稱某人…：引自無著大師所寫的有關空性教義的論著。

² 六想：有關「六想」和「器之三過」可參見《閱讀材料二》的注釋 10 和注釋 11。

³ 菩提道次第廣論、菩提道次第中論：兩部論著的作者均為宗喀巴大師。

本論正文分為四部分：（一）釋出離心，（二）釋菩提心，（三）釋正見，（四）勉勵修行的有力之語——讀者應意識到這些指引是正確真實的，並將其切實地落實到行為中。第一部分「釋出離心」又分為三小節：1. 為何必須生起出離心（原因）；2. 如何生起出離心（方法）；3. 什麼才能視為已經生起了出離心（標準）。現在開始講第一部分的第一小節：

第 3 偈頌

「無出離心無息滅，希求有海樂果法，
由貪有樂縛眾生，故先尋求出離心。」

我們為瞭解脫輪回，首先就必須有希望解脫的願望。如果從未持有此願望，而貪著於現世美好的事物，則無論如何是無法解脫輪回的。

就如同監獄里的犯人，如果他從未想過逃出牢獄，從未設法努力為之，則他永遠無法脫離牢獄——如果我們不努力設法解脫輪回，便永無脫離輪回之日。但如能生起希求解脫的願望，那麼必定有一天會從輪回中解脫出來。

首先，必須弄明白我們是如何在輪回的生命中周而復始運作的。「輪回」是指不斷呈現出由不純淨的物質和意識構成的**平凡而痛苦的生命**⁴——它是生生相續不斷的。那麼，是什麼把我們系縛在輪回中的呢？是我們自己的業力與煩惱。到底系縛在什麼上面呢？系縛在那些不純淨的部分。

為瞭解脫輪回，我們必須瞭解一切輪回的自性都是苦的，繼而對此強烈厭惡、反感而生起出離心。所以這個偈頌是說：「如果沒有清淨的出離心，就不會停止對三有樂果的希求；而且，由於貪愛三有樂的緣故，一切有情都被系縛，我又豈能不被系縛。因此，如果為了今後的某一天能解脫輪回，必須先尋求清淨的出離心。」

此偈頌攝《菩提道次第》中的「下、中二士之道」。我們看到有些人持有這樣的觀念：要開悟，只需修持菩提心——無需修持出離心。但是，事實是，即使只求獲得**下劣涅槃**⁵，也必須要有出離心，而且是強有力的出離心。如我們的怙主宗喀巴大師所言：

「**有關必須先持出離心**⁶——正如霞惹瓦所說。如果願心僅如在自釀啤酒上撒薄薄一層大麥粉一樣不夠強烈，那麼你希望解脫生死之因——我們稱為「集諦」——的感受也只是一點點。同樣，你希求達到涅槃，滅除苦和集亦復如是；欲修到達涅槃之道的願望亦是虛言。不忍看到其他有情眾生在生死輪回中漂泊的悲心和同情亦無從起。最終，你將無法生起巨大的力量來鞭策自己，獲得無上真正的菩提心。因此，「大乘」對你而言只不過是從書本中得到的一些軟弱無力的理解罷了。

⁴ **平凡而痛苦的生命**：生命由色、受、想、行、識組成，稱為「五蘊」。「蘊」是指組成我們物質和意識的集合，每一蘊都是眾多物質或意識的聚合。「蘊」不純淨是因為它們是煩惱和愚痴的產物，同時也促成了煩惱和愚痴行為的產生。

⁵ **下劣涅槃**：涅槃，即永久切斷自己所有精神苦惱，並希望其他所有的有情眾生（菩提心）都能解脫的成佛狀態。沒有菩提心的涅槃，稱為「下劣涅槃」。

⁶ **有關必須先持出離心……**：引文可在宗喀巴大師《菩提道次第廣論》中找到。霞惹瓦是藏傳佛教噶當派著名的大德，他是博朵巴大師的弟子，也是著名切喀巴的上師。

生起菩提心的關鍵是你必須首先生起悲心，再也不忍看到有情眾生遭受痛苦的折磨。為了生起悲心，你必須先配合自身生起出離心；否則無從對他人起悲心，因此你所深思熟慮的處境也是其他眾生所面臨的。對此，我們的上師阿底峽尊者曾呵斥過當時一些藏族弟子：「不知修慈悲的菩薩，唯藏人有⁷。」

2. 停止對現世的貪著

現在進入「釋出離心」的第二小節；如何生起出離心。首先，我們談談如何停止對現世的貪著；然後再談如何停止對後世的貪著。對現世的貪著體現在如下兩行文字中：

第四偈頌的第一句

「暇滿難得壽無常，串習能除此生欲。」

所謂「對現世的貪著」是指對現世快樂與名利的貪求——常這樣自言自語道：「如果今生能得到比世上任何人都要好的——食物、衣物、名聲等等，那該有多好呀！」。任何希望進行精神修行的人必須停止這種現世的貪著。

如何停止呢？你應該分兩個步驟思考：(1)「獲得此生暇滿的重要與難得」；(2)「我們都會死去的事實，同時死亡無常」。這些思考將能幫助你遮退對現世的貪著，捨棄現世。如果沒有停止對現世的貪著，即使我們認為自己開始了精神修行，其實同不修行一樣。正如修心法論著《遠離四種執著》中所說的：

「執著現世非佛徒⁸，執著輪回非出離。」

區分精神修行與否，或真正的精神修行與否的界限，由是否捨棄現世而定。有人想把「以背誦佛經的方式修行」與「世間法」兩者並行；但是捨棄現世的修行是不可能與快樂經營現世的世間法共存的。你不可能既修行，又留念世間。

我們尊敬的導師仲敦巴大師也是這麼認為的，他曾對一位比丘說：「看到你圍繞神聖之塔以示敬意固然是可喜的，但若你能夠進行精神修行，則更可喜！」那位比丘繼續詢問「跪拜、背誦祈禱文、做冥想等等」是不是精神修行，因為他無法明瞭，故問仲敦巴大師「我到底應該如何進行修行呢？」得到的答案只有一個「捨棄現世！」——大師大聲地連答三次⁹。

噶當派格西祥·那穹敦巴¹⁰曾說過：

⁷ 不知修慈悲……：原文出處不詳，但這段文字也出現在宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》論著中。

⁸ 執著現世非佛徒……：引文源自經典的修心法論著《遠離四種執著》，作者至尊扎巴堅贊。所謂「四種執著」是：執著現世非佛徒，執著輪回非出離，執著自利非菩薩，執著實我非正見。

⁹ 大聲地連答三次：這整個故事可以在尊巴傑貢編寫的《噶當派諸正士嘉言錄》中找到。

¹⁰ 祥·那穹敦巴：他同阿底峽尊者的這個故事在宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》中提及；在帕絳客仁波切所寫的《掌中寶》和《噶當派諸正士嘉言錄》中都有相似的描述。據《青史》記載，祥·那穹敦巴自己善巧慈氏、未來佛（即彌勒佛）的教義，並將此教義傳授給蒙敦·穹乃喜饒，他是著名譯經師瑪·洛桑瓦的侄子。

「我跑去向阿底峽尊者求法，但他只對我說了些‘捨棄現世’，‘修慈’、‘修悲’、‘修菩提心’的話，沒有別的。」

仲敦巴尊者聽說後，言道：「這就是阿底峽尊者教義的精華所在，然而連祥這樣的大格西都不理解這樣的修行。」祥後來也對他的弟子說：「如果你想進行精神修行，最重要的就是要捨棄現世！」

此中之「現世」，廣義上指的是「世間八法」，簡而言之則為對現世的「衣、食、名」三者的貪著，這三者你必須捨棄。

三者之中最壞的是對「名」的貪著。過去的法師、律師與禪師——可以說他們中的絕大多數——雖能不計較飲食，僅以花石辟谷術生存；也不計較衣著，袈裟破爛、綴滿補丁——背緊貼洞壁，封住洞口而作閉關。但在他們的內心深處，仍然希求名聲——大名氣——夢想當地所有的居民都在門外稱贊他們是多麼賢德的禪修大師。

有許許多多的智者、學者和比丘能持戒清淨，但在這點上卻被誤導了。正如偉大的卓尾·貢波所言：

「閉關書字於門櫺¹¹，表大修行不會客，貪求現世禪師名。」

其又說：「無所不想此分別，任作何事皆參予，所有善行遭損耗，為諸盜賊所掠奪，是故眾人應以槍，戮穿現世之分別，如若於此不戮穿，習教持律參禪等，三惡道門難關閉。」

阿里巴大師也曾說過：「你所做的一切精神修行¹²若都是為了現世顯赫這個野心，它又增長你的我慢、嫉妒、瞋恚、貪欲而成為輪回之因——我們稱之為的「集諦」。因此，你所認為的精神修行的這個念頭實際上恰恰能把你拋入下三道，這和作惡業而墮下三道沒啥兩樣。」

所以，想進行任何的精神修行，就必須對這世間八法等量齊觀。「世間八法」是指我們如下的八種情緒。

1. 得到某物就高興（得）；
2. 反之就不高興（失）；
3. 感到快樂就高興（樂）；
4. 反之則不高興（苦）；
5. 有名氣就高興（譽）；
6. 反之則不高興（毀）；
7. 別人稱贊就高興（稱）；
8. 反之則不高興（譏）。

¹¹ 閉關書字於門櫺.....：這段及下一段文字出處不詳，但兩段文字都在帕繡喀仁波切《掌中解脫》中出現。「卓尾·貢波」是西藏智者的通稱；有時帕繡喀仁波切會在「卓尾·貢波」前加上「格 Gyer」，但仍然不清楚引文到底出自何人之口。

¹² 你所做的一切精神修行.....：引文出處不詳。阿里巴大師，即阿里·班欽，全名貝瑪·旺傑(1487年~1543年)，是藏傳佛教寧瑪派的大德。

正如《親友書》中所說：「得、失¹³、苦、樂，毀、譽、稱、譏，了世間八法，齊心離斯境！」

大聖者林日巴也說：

「輪回分別大城中¹⁴，世間八法起屍游，斯乃最可畏屍林，上師於中作穰除。」

不管你是法師、律師、還是禪師，也不管你自以為修行如何地高深，如果混有世間八法，這一切便都是虛假不實的。正如至尊果倉巴的弟子揚·貢巴所說：

「教義本身大圓滿沒有用¹⁵，必須修行之人自己到了大圓滿的程度。我們看到許多這樣的例子，有人稱所持的精神修行之價值可買一群馬——但其本人卻還不值一條狗的價格。僅僅將信條說得頭頭是道，但從未付諸實修，那同鸚鵡學舌沒啥差別；個人和修行相差千里；他的意識和他的信仰也無法融為一體，就好比糝粉團無法在水中溶解一樣。精神修行僅停留在口上嘮叨，從未付諸行動，如同一鍋湯表面浮著的那些不聽話的菜葉，完全不得精神修行的精要。告訴你們，我將「捨棄現世」作為自己教授修行的核心呀！」

因此，如果不捨棄現世的「世間八法」，就連下三道的門也難以關閉，更別提真正的精神修行了。要進行此修行，就必須依循「十秘財¹⁶」——噶當派「了世間八法、捨棄現世」的教義。所謂「十秘財」是指：四依止、三金剛和出、入、得三事。

「四依止」分別為：心極法依止，法極窮依止，窮極死依止，死極荒溝依止；

「三金剛」分別為：事前無牽累金剛，事後無愧悔金剛，與智慧金剛同行；

「出、入、得三事」指：出於人群，入於狗伍，得到聖位。

「心極法依止」意思是懷著這樣的思想修法：「今生我能成為人，這是非常難得和寶貴的，

可謂暇滿難得此妙身。這是我能擁有如此生命的唯一一次，它不會在此停留很久；很肯定的是，我會死去，且無法知道自己何時死去。當我死的時候，只有神聖的精神修行才對我有用，其他現世所擁有的榮華富貴、名聲利養等一點用處都沒有。

「法極窮依止」含義是：假設你自忖道：「那麼，如果我停止去做那些為現世過得更好的事情，而是開始精神修行的話，我恐怕連起碼的修行所需的順緣都沒有：我將變成一個乞丐。」如果這樣，你應該這樣思考：「我願為自己的修行承受一切艱辛；如果這意味著我將要成為一名乞丐，那就讓我成為乞丐；就算只能靠乞討別人的殘羹冷炙和破舊衣物生活，我也要修行。」

¹³ 得、失……：摘自偉大佛教哲學家龍樹大師寄給印度國王樂行(Udayibhadra)的有關精神教義的著名書信《親友書》。此信是龍樹寄給他的好友，南印度國王樂行的，故名。漢譯本共有三種。

¹⁴ 輪回分別大城中……：引文出處不詳；此段文字也在帕繃喀仁波切有關道次第的論著中出現。這是佛教禪師一種修行方法，即到如墓地、懸崖等令人恐懼的地方，關注對「我」的更高層面的意識，有助其對「我」的更好理解。尤其西藏和印度的墓地更加令人驚悚，因為在那裡屍體不是埋在土里，而是就露天放著，這就會引來危險的野獸。林日巴大師，全名貝瑪·多傑(1128年~1188年)，是卓尼·貢波·帕摩·竹巴的弟子，創建了噶舉派的一個分支。

¹⁵ 教義本身大圓滿沒有用……：引文出自揚·貢巴有關「大圓滿」密宗教義的論著中。揚·貢巴，全名傑·參·貝(1213年~1258年)和他的老師果倉巴·貢波多傑(1189年~1258年)也是噶舉派某一個分支的創始人。

¹⁶ 十秘財：我們可以在格西夏窩巴的教義中找到其出處，詳見《噶當派諸正士嘉言集》。

「窮極死依止」意思是絕不放棄修行。假設你又自忖道：「我這樣不積蓄少許財物去做個乞丐，雖可修行，但因沒有維持生活的條件，恐怕會因缺衣少食而在某一天死去。」但相反，你應該這樣想：「我在累世劫中，從未為了修行而捨棄生命。如果這次能為修行而死，我就認了。而且無論是貧是富，我們都一樣會死，為修行受苦行而死要比富人為了致富造罪而死意義大得多，所以如果我修行要凍死就讓我凍死吧，要餓死就讓我餓死吧！」

「死極荒溝依止」，如果你接著想：「從現在起到死為止，有些東西還是需要的，如果身無分文，在我病的時候有誰來照顧我呢？在我老的時候有誰來幫助我說？誰會來到我將死的床頭，幫我料理後事呢？」這些念頭都是對現世好事的貪著。當知你無法確定能長命百歲活到老，更好的是對什麼都不貪戀，到僻靜的大山閉關處修行，並應作如下思考：「現在我將開始修行，如果死後會像野山溝裡的死狗一樣，無人照顧，屍身上爬滿蛆，我也在所不辭。」

「事前無牽累金剛」意思是：當你準備像上述四依止樣子放下一切去修行時，你的父母、朋友等試圖阻攔你，想把你拉回來。此時，你必須「無牽累」：修行的決心如金剛一樣堅固、不可動搖，即使這意味著必須丟下自己最深愛的家人和朋友，讓那些猶如自己心臟般的親友會因此而傷心流淚。離開他們到僻靜的大山閉關處，沒有懊悔，沒有罣礙，就在那裡，將自己全身心地投入到最清淨的修行中。

「事後無愧悔金剛」意識是：如果你捨棄現世而離去，人們會輕視你、責備你，說你是個下賤的流浪乞丐之類的話；然而不管他們說什麼，你都不要放在心上，應作如是思：「如果他們說我好得像天神，這很好；如果說我壞得像魔鬼，這也很好。對我而言沒有區別。試圖在罣礙現世的朋友面前留下好的印象，將會招致許多過失，並成為精神修行的巨大障礙。」

「與智慧金剛同行」是指絕不違背所立的誓言，拋棄、永遠地拋棄所有毫無意義的貪戀現世的舉動。將精神修行堅固地安住在意識中，並將生活和修行融為一體、保持一致。

「出於人群」意為：你開始將對現世好事的貪著視為自己的敵人，你整個狀態與那些希求現世快樂的人——不論貴賤的狀態都完全不同。在他們眼中，你就如同瘋顛之人。所以，這就叫你出於人群——貪著現世的人群。

「入於狗伍」意為：指你的生活沒有好衣、好食、好名氣；為修行，你甘願忍受飢渴疲勞。

「得到聖位」指住僻靜處，捨棄一切世俗活動，修行達到終極狀態，在今生就能獲得「天中天」的佛位。

順便說一下，你不必擔心會因如此地捨棄現世修法而成為乞丐飢餓而死，世俗人餓死的情況可能有，但修法者絕不會飢餓而死。這是因為我們的大悲大師在達到完全開悟狀態時，仍能將他過去累世劫中六萬余次成為「轉輪聖王」——掌管

整個世界、擁有強大力量之人——的福德，回向給他所有的跟隨者，提供給他們食物及其他生活的必需品等。在《大悲白蓮華經》中，我們可以瞭解佛陀在達到開悟之時為一切有情眾生所發的誓言：

「當我的教義傳播開去的日子¹⁷，任何人只要能夠受持四指袈裟，就能如願得到飲食；如若不能，則是我在欺誑佛陀，誓我不能成佛！」

佛陀還說：

「未來世上遭飢荒時，一斗糶粳須以一斗珍珠交換。而即使在這樣的日子裡，佛陀的弟子們仍得其所需。」

佛最後說：

「諸在家士夫，僅耕於拇指，我出家弟子，不為生活

困。」這些文字出自經藏，是聖言量，絕無欺誑。

所謂「捨棄現世」主要捨棄的是世間八法的貪著。捨棄這些貪著並不意味著你必須拋棄一切物質財富而成為一個乞丐。往昔許多大德上師為我們樹立了捨棄現世的榜樣，其中不乏擁有令人羨慕的物質財富的大德，如：嘉卻·格桑嘉措與班禪·洛桑益西¹⁸。

還有我們的根本老師大悲的佛陀，他捨棄轉輪王位而出家；寂天菩薩、大阿底峽尊者等也都是捨王位而出家¹⁹的。宗喀巴大師也一樣，他聽從妙音上師的教導，把近千名哭泣不捨的已修成的弟子留下，只攜帶精選的八名「清淨」弟子離事專修。當時中國漢地皇帝²⁰曾派遣大臣和其他高級官員持金字詔書來迎請宗喀巴大師到皇家殿堂——但仍然未能請到。

這些大師只靠苦行與乞食生活，把時間都用在專心修法上，他們所遵循的生活方式，就是十秘財——阿底峽尊者及噶當派的教義。此外還有不少唱誦那些經歷了捨棄現世大德的聖歌。如：在此人生即身成佛的勝者溫薩巴大師就曾說過如下的話：

「昔密勒日巴²¹，今洛桑頓珠，除即時衣食，無須蓄財物。」

¹⁷ 當我的教義傳播開去的日子……：這段佛陀雄辯的誓言中「袈裟」是指佛教徒穿的僧袍。

¹⁸ 嘉卻·格桑嘉措(1708年~1757年)與班禪·洛桑益西(1663年~1737年)：前者為第七世達賴喇嘛，他建造了諾布林(Norbulingka)——達賴喇嘛的雄偉夏宮，併發起了為四千餘部藏傳佛教典籍進行木制刻板印刷。後者為第二世班禪，是西藏中南部扎什倫布寺院及周邊地區的精神領袖。他不僅是位傑出的修行者、佛學家，還是當時最具影響力的政治人物。

¹⁹ 捨王位而出家：佛陀捨棄了成為國王的機會，他曾是北印度迦毗羅衛國淨飯王和摩耶夫人的兒子——悉達多王子；寂天大師是8世紀著名的佛學家和詩人，他曾是紹拉斯微國的王王子，就是現在的馬哈拉施特拉邦(印度孟買北部)；阿底峽尊者是10世紀波羅王朝(在加爾各答附近，即今孟加拉國)的統治者善祥(Kalyananshri)和皇后吉祥光(Prabhavati)的兒子。可以說他們的地位都等同於中國漢地的皇帝。

²⁰ 中國漢地皇帝：這個故事發生在1408年，明朝第三個皇帝——永樂皇帝派遣使者迎請大師。雖然大師未去，但大師派了絳欽卻傑·釋迦益西，他是著名色拉寺的創建者，500年後，帕繡喀仁波切進入該寺院學習。跟隨宗喀巴大師開闢專修的「八大清淨弟子」分別是：絳嘎瓦·絳白卻桑，桑穹瓦上座，仁欽·賢贊上座，絳僧上座，絳貝·嘉措上師，格西協饒·札，格西絳貝·扎西，格西貝穹瓦。

²¹ 昔密勒日巴……：溫薩巴大師(1505年~1566年)是克珠桑結益西的上師，而克珠桑結益西則是第一世班禪的老師。該頌中的「洛桑頓珠」就是溫薩巴大師本人，這是其受戒時所賜的名字。將自己的名字放入此頌中，這看起來好像有點不敬，但由於此頌出自他的《自誠》，我們就不難理解溫薩巴大師只是希望自己能夠達到這樣的狀態。

為即生成佛，善住如是行，捨貪瞋住靜，願取暇滿實。」

所有禪修大師的偉大老師密勒日巴大師也說：

「**子若至心修正法**²²，若從心底生淨信，若能不顧現世樂，若更真實隨我行，當知親屬乃魔使，勿執諦實斷牽纏；財食正是魔守卒，親密極壞勿愛著；五欲魔境是魔繩，決定系縛捨貪戀；童朋誠為魔王女，決定誼惑應善防；故鄉亦是魔王獄，極難解脫應速逃。總當棄捨一切死，現時放下最有益，幻身假人終傾頹，現湊緣起最有益，心驚終要飛離屍，現飛萬里最有益，人聞我說即修行，彼誠具有法善根。」

密勒日巴大師又說：

「**我樂親不知**²³，我苦仇不知，若於茅篷死，我願能成真。我老友不知，我病姐不知，若於茅篷死，我願能成真。我死人不知，我屍驚難見，若於茅篷死，我願能成真。蒼蠅吸血肉，螞蟻啃筋脈，若於茅篷死，我願能成真。門前無人跡，門內無血跡，若於茅篷死，我願能成真。無人守屍林，後事無人理，若於茅篷死，我願能成真。無人問行蹤，無人知我處，若於茅篷死，我願能成真。無人山洞中，乞丐臨終願，願能利眾生，我願能成真。」

現在談談「如何捨棄世間八法」的教義心要，那就是對自己死之無常進行冥想。首先我們必須讓自己明白在此生能夠暇滿是寶貴而難得的，然後慢慢地對死亡有了逐步成熟的認識。

正如全知宗喀吧大師所言：

「**暇身勝過如意寶**²⁴，唯有今生始獲得，難得易失如空電，思已則覺世間事，徒勞無益如揚糠，故應晝夜取堅實，至尊恩師如是修，欲解脫者如是行。」

因此，捨棄世間八法而進行純正的精神修行，其關鍵是你必須生起如下兩種證德：第一、明白此生能獲得暇滿的難得；第二、瞭解死之無常。

一旦生起了這兩項證德，那麼就算一切丘陵都變成黃金，一切河流都變成乳汁，一切人都成為你的僕人，這些對你來說全是沒用的，就如同在嘔吐者面前提供美食一般。光是通過坐著聽別人向你描述這些證德是不夠的，必須通過思考在你內心生起，這樣它們才會變得堅固、永不退轉。

根本偈頌中的「暇滿難得」內含了三層含義：1. 認識到暇滿；2. 深思暇滿的寶貴；3. 深思暇滿的難得。「暇」是指遠離**八無暇**²⁵而有暇開始精神修行，「滿」²⁶是指具足內外順緣，而能修行，這包括：生為人身、聽聞佛法等。

²² 子若至心修正法……：引文出自密勒日巴大師弟子日穹巴所著的《密勒日巴大師自傳》。

²³ 我樂親不知……：此文出自噶瑪巴·米覺多吉(1507年~1554年)所著的《噶舉歌海》中關於密勒日巴大師的部分。

²⁴ 暇身勝過如意寶……：引文出自宗喀巴大師的《道次第攝頌》。

²⁵ 八無暇 具體指：邪見、生為旁生(畜生)、生為餓鬼、生於地獄、生於無佛法之地、生於邊鄙地(未開化蠻夷之地)、生為智障或殘障人，因而無法修行；生在長壽天等。

²⁶ 「滿」：我們將「滿」分為「五自圓滿」和「五他圓滿」兩類。五自圓滿指：投生人身、生在中土(人們都能遵守道德規範的傳統)、諸根具足、業際無倒(沒有做過如殺害父母之類的可憎之事)、信仰佛教；「五他圓滿」指：佛陀出世、佛已說法、佛法住世、皈依佛教、善士攝受。

此暇滿身能把實現後世的盛事乃至達到佛之開悟的狀態都交到我們的雙手中，所以非常的寶貴；而現世能擁有人身是何其的難得，可以從三方面來說：

先從「因」上講：因為能得暇滿的因——如持戒清淨等——是非常少有的，所以難得暇滿身；再從「自性」上講：總體而言，在樂道²⁷的眾生要比惡道者少，而樂道之中數人最少，而人中屬生活在這世界的人最少，而在此世界的中得暇滿者則少之又少，所以顯然此生很難得。

最後，從「譬喻」上講：好像一段帶孔的金牛軛在廣闊的海面上隨浪四處漂流，而在海底深處有一隻眼睛瞎了的大海龜，它向上游了一百年才游出水面，就在它頭伸出水面之時，恰好牛軛孔套到了它的脖子上。這真是太有幸了。

我們的情況與此相似，佛教在宇宙的各個星球中傳播開去。而我們則因無明瞎了眼睛，長久地呆在輪回之海的最深處，如今偶而獲得暇滿人身，實在是太難得了，可說是絕無僅有，而我們此生卻有幸得到。

值此僅有一次的能獲得寶貴而難得的暇滿之際，我們必須充分利用它，要做的就一件事，那就是修大乘法。

我們必須現在就開始修，就在當下。因為過不了多久，死無常就會降臨。我們必須不斷地將死無常帶到自己的意識中，僅僅模糊地意識到某日死亡會來臨，或想想死亡來臨的情形是無法真正將即將來臨的死亡安住在自己的意識中的。你必須一絲不苟地培養自己的念死修。

在這根本頌中，「壽無常」就是對如何修念死的指導。該指導包括：修念死的益處

²⁸、不念死的過失、如何真正將念頭安住在死亡上。最後一點其實包含：三根本，九因相，三決斷及死相。如果我們能夠依止上述幾點長時間地修習，便能生起真正的念死心而獲得消除現世貪著的能力。待深思熟慮後，將死無常安住在意識中之時，可以說正法善道已在他心中扎了根。

有關修死法及下面的皈依、業果等詳盡的論述，可參考有關「菩提道次第」的權威論著。本文中，我們的宗喀巴大師雖然沒有在偈頌中直接給出對應的文字，但已將思考惡道所受之苦和皈依的完整開示等通過間接的方式傳遞出來了。

²⁷ 樂道：是指人道、天道、非天道。

²⁸ 修念死的益處詳見本篇末尾處。

28. 修念死的益處

在帕繃喀仁波切論著《掌中解脫》中列出了念死修的6大益處：1. 助於你的修行獲得真正的清淨；2. 給你力量；3. 助你生起開始修行的念頭；4. 助於修行精進；5. 助你修行圓滿；6. 死亡時刻充滿喜悅，因為你知道自己的一生過得充實而有意義。

仁波切還列出了不念死會招致的6大過失：1. 整天想著吃和穿——這些此生分心之物，而忽視了自己的修行之路；2. 偶爾想到死亡，但主要還是覺得死亡還很遙遠，因此遲遲不修行；3. 雖然修行，卻帶著錯誤的動機——希望成名；4. 修行不堅定，過段時間就放棄了；5. 對此生執著越深、思緒會變得越壞，漸漸地你不斷被自己的生活所傷害；6. 臨死時，你自然會為自己此生的虛度光陰追悔莫及。

如何念死的「三根本」，每一條包括三個原因，故稱「九因相」。首先第一個根本是：死是確定的。1. 宇宙中沒有任何力量可以在死亡來臨時將它停止不發生；2. 沒有方法為你的生命添加時間，其實每一分鐘你都更接近死亡；3. 即使是活著的時候，在死亡降臨前，能夠修行的時間其實非常的有限。

第二個根本是何時死去無法確定。我們處在的時代，生命的長度是無法預計的；我們可以確信在死亡來臨之前我們無法擁有足夠的時間去打敗所有的敵人，團結所有的朋友，甚至完成我們的佛法修行。能殺死我們的事物許許多多；而能拯救我們的卻很少。總而言之，我們所擁有的這個身體很脆弱：例如手掌扎了根很小的刺就有可能因感染而讓我們斃命——我們就如同泡泡，如同風中之燭一般。

第三個根本是在死亡之時，唯有自己的精神修行能幫到我們。金錢或財物無法幫助你；你的家人或朋友也無法幫助你——雖然他們可以緊緊地握著你的手臂或雙腿，但是你仍然會撒手人寰。甚至連你自己的身體也無法幫助你——你必須捨棄你最珍愛的財物、你惜愛的身體及其他的一切。

三根本要求我們必須下決心完成以下三件事。因為明白我們都會死亡，因此必須下決心開始修行；因為明白我們可能在任何一刻就會死亡，因此必須馬上停下俗務，從今天起就開始自己的修行。最後一點，既然沒有其他任何事物可以幫助我們，那就必須投入到唯一可以幫助我們的修行中。一位長途跋涉的旅行者是不會將多餘之物放入自己的行囊的。

上述論述摘自宗喀巴大師和帕繃喀仁波切有關「菩提道次第」的論著。書中最後提到關於死亡情形的冥想，在此我們引用帕繃喀仁波切的一席話：

「雖然嘗試了一切治療手段和神聖的宗教儀式，但你的病情每況愈下。醫生不告訴你真實的情況，你的家人和朋友也都在你面前裝得談笑風生，背地裡卻開始籌備起你的後事來，因為每個人都明白你即將死去。

你的身體開始失去原有的溫度，你呼吸困難、鼻子開始變得不管用了，嘴唇向里捲曲，面色逐

漸暗沈下來。臨死前的所有症狀都逐一在身體內外顯現出來。

你想到了此生你所做過的所有壞事，真是希望如果自己不去做該有多好。你無法確信當你懺悔時，這些惡業是否可以一筆勾銷；你也不確定自己是否真的做過好的事情。

接著，死亡伴隨著最後的痛苦，一種無法言喻的劇烈的痛苦而來。構築你身體的每個部分如多米諾骨牌一般開始瓦解，你被災難性的景象所蒙蔽，你的念頭充滿了恐怖的幻相，你就這樣離開了人世，你所生活的世界瞬間消失了。

人們把你的屍體用床單包裹著，放在某個角落，然後蓋上窗簾。有人會在屍體旁點上一個臍分的小蠟燭。若你是上師的轉世的話，人們會為你穿上精美的袈裟，讓你看上去好看些。

現在我們忙著為自己準備漂亮的房子、得體的衣服和舒適的椅子等等。但是你明白在西藏有個傳統

——當你死後，人們會用皮繩將你的手臂和雙腿系在你的胸前，然後將屍體帶到離城鎮很遠的郊外，丟棄在岩石上。

現在我們回到家中，會為自己準備非常可口的菜餚——但是總有一天，你會站著祈求能夠品嚐一丁點祭奠親人時的糕點。現在我們擁有大名氣——被尊稱為「博士教授」或「尊敬的先生」或「閣下」等。但是總有一天，當人們看到你的身體時，只會稱它為「腐爛發臭的屍體」；總有一天他們在你的姓名前會加上「已故」或「曾被稱為……的人」。

所以，聽眾中你們這些受人尊敬的上師們，看看自己所穿的袈裟，想想：這些袈裟將是你們死後被人套在自己屍體上的衣服。對一般普通人而言，當我們在睡覺前看到床單時，應該試圖記住它們就是當我們死後裹著我們屍體的床單。「

正如密勒日巴大師所言：

「修行者，所言可怕之屍體即為現世此身體。」

此意為看著此生的身體時，應時常聯想到未來的屍體。

古老智慧經典

第一套：佛教之要義

閱讀材料（六）

停止對後世的貪著

現在開始談談生起出離心的第二步——如何停止對後世的貪著。

第4偈頌的第二句

「業果不虛輪回苦，勤思消除後世貪。」

所謂「後世貪著」是指持有這樣的想法：「我希望在來世能活得像梵天、帝釋或掌管整個世界的轉輪王那樣，生活在快樂中，住最好的地方，用最好的東西，有漂亮的身體，指尖輕輕一點想要啥都能實現。」隨便提一句，我們也會見到有些人發願往生淨土，在那裡沒有痛苦，快樂永恆——但是這些人卻沒有意圖通過幫助一些有情眾生而達到更高境界。如果我們循著這個思路深入下去的話，不難發現大多數這樣的人都是陷在對後世的貪著而為之的。

在《菩提道次第》中，向下士道說業果以助其停止對現世的貪著，對中士道的開示則幫助其停止對後世的貪著。在此《三主要道》中，通過冥想「暇滿」與「無常」來停止對現世的貪著，通過「明瞭業果」與「深思輪回之苦」二者並行來停止為後世的貪著。

後者這樣說有二個要點。第一，因為業果極為微妙，如果我們未能徹底解脫輪回，任何惡業之果都會使我們重新回到生死輪回中；第二，為消滅這個輪回，我們必須消除一切以無明為動機的業。

因此我們可以說，為解脫輪回，就必須要取白業（善業）捨黑業（惡業）。為取白捨黑，就先要深信因果之道；為能深信因果之道，則應先要深思因果。

深思因果的方法，是非常仔細地思考佛陀所說的四條業力的因果法則：

- 1) 因果必相似；
- 2) 果必大於因；
- 3) 無因必無果；
- 4) 有因必有果。

一旦對上述四法則堅信不移，則在日常生活中自然能夠避免犯錯、正確行事。

《菩提道次第》中，無常之後是關於三惡道與如何皈依的內容。本頌中也有這個意思，現根據《菩提道次第》略加補充。

在你死後，心識不會像滅掉的燈一樣無所從去——你必將另外受生。受生之處無外乎：生於惡道或生於樂道。不管生於何道，你都完全無法做主：只能跟著過

去所做的業而跑，善業將你投入樂道，不善業則將你投入惡道。大不善業者生於地獄中，中不善業者生於餓鬼中，小不善業者生於畜生中。大善業者生於二上界¹（色界和無色界）天中；中善業者生於欲界天；小善業者生於欲界人中。正如吉祥怙主龍樹菩薩所說：

「不善業諸苦²，如是諸惡道；善業諸樂道，一切生中樂。」

如果是這樣的話，由於你我所做的善業力量微弱而不善業力量強大——假如在這種情況下死去，則可以斷定你我後世必然生於惡道之中。

如生於惡道，我們將遭受無法忍受的痛苦：生於地獄，我們將經受無法言喻的冷與熱、身體被煮和燙等；生於餓鬼，我們將經受飢渴、疲勞和恐懼等；生於畜生，我們則成為愚痴的動物，成為人們工作的奴僕或盤中的食物。

有一種方法可不入三惡道，那就是發自內心地皈依三寶³，以及盡己之力明智選擇何事當做，何事不當做。

在教授如何皈依的一整套教義中，最主要的一點就是「正確抉擇自己的業」。我們一旦輕視業力因果法則，便已斷定後世將生於惡道。像你我這樣的大多數的比丘並不是因為不懂佛法而墮入惡道。但是記住：我們中有太多太多人是因未將所知佛法付諸於實修或選擇輕視因果法則而墮入惡道的。

我們必須注重因果法則。如果輕視因果，不論知識如何廣博，道行如何聖潔，都要墮入惡道。如果不依因果法則小心行事，無論你是博通三藏的法師，或是獲得成就的禪修者，還是擁有神通和神變力的人，都要受苦。

比如，善星比丘⁴能背誦十二部經，天授⁵能背誦一大法「蘊」，但都沒有用，因為他們死後都生於地獄中。這似乎都是因為知法不修，輕視因果，不信因果造成的。象這樣犯同樣錯誤的前人不計其數——我們應從中吸取教訓。

所以這裡講一下深思因果的四條法則：

1) 如果因是善，其果只會是樂，絕不會是苦；如果因是不善，其果也只會是苦，絕不會是樂，所以第一條法則為：因果必相似。

2) 善惡之因雖然微小，但其所生之樂果或苦果——力量卻極大，所以第二條法則為：果必大於因。

¹ 三界……：可參見《閱讀材料二》注釋 12。

² 不善業諸苦……：引文出自《寶鬘論》。

³ 三寶：即「佛、法、僧」，如此命名是由於這三者尤為殊勝且難覓。「佛」是指究竟的庇護者，實現了對自己及其他所有眾生的最高福祉；「法」指證悟或已沒有任何不良的意識存在；「僧」則指直接了悟現實真實本性之人。

⁴ 善星比丘：他侍奉佛陀數年，但不幸的是無法領會佛陀之教義。這個令人遺憾的故事可詳見《大般涅槃經》第十二品。在後來的一些論著中也有闡述，如：帕繃喀仁波切的《掌中解脫》；博朵巴大師的《寶積經》；一世班禪的《樂道》等。

⁵ 天授：他是佛陀的一個近親，曾因妒忌而鄙視佛。法「蘊」是指：用一頭神象所能背負的墨水書寫的典籍總和。有一部經中說道天授能背誦六十擔「香象」所負載的經籍。一位名叫Edgerton的教授羅列了有關這位誤入歧途的比丘故事的許多參考書目。

3) 不造善或惡之因，絕不會領受樂或苦之果，所以第三條法則：無因必無果。

4) 第四條法則是說：一旦造了善或惡之因，則「有因必有果」——只要已造善業未被瞋念等破壞或已造惡業未被合理的矯正方法⁶所彌補的話。

還有其他一些法則：不管是善業還是惡業，只要行為指向某一特別重要的對象，該業的力量會成倍增大；同樣，只要行為背後的動機非常的強烈，則該業的力量會成倍增大；如果行為憑借的事物很特別，則該業的力量會成倍增大；甚至如果行為的實施者很特別，該業的力量也會成倍增大。

對上述這些法則應生起堅固的信念，花些時間深思這些微細而甚深的因果道理，然後將其付諸於實修。實修「因果法則」就是指要護念「因果法則」——即應避免⁷

「十不善」業行。

「世俗人」所謂的正見就是指——完全明瞭因果之道，這也是每個人都應受持的——不論你是出家眾還是在家人。值得一提的是，這裡的「世俗」之人不單單指仍然過著世俗生活的在家人，而是指所有未達證悟之道⁸的「常人」。只要未達證悟，都被視為「世俗」之人。

所以實修佛法必須先從護念因果開始，所謂：

「道之始為依止善知識指引，道次第之始為深思暇滿，禪修之始為動機，實修佛法之始為依循因果法則。」

所以，我們必須使身、口、意——我們表達自己的三門——不為過失所沾污，萬一沾上就必須通過懺悔來清除它。

總的來說，深思因果法則足以消除對後世的貪著，但最主要的還是思維輪回之苦。從廣義上講，一旦對「等活地獄」⁹（痛苦最輕的一種地獄）的折磨進行冥想，繼而起恐懼，可謂初萌出離心；只有當對輪回中的盛事也能厭棄時，出離心才告圓滿。

深思輪回之苦包括兩部分：總的思考輪回苦（深思總苦）和逐一深思輪回苦（深

⁶ 合理矯正方法 佛教中有四種矯正力，四力合一就可以消滅已做的惡業。「所依力」——是其他力的基礎，指：想想你這一惡業侵犯了誰，而他/她/它也是你消除此惡業所依靠的對象；「追悔力」——強烈的羞恥感從心中湧起，悔恨自己的行為，認識到該惡業必定會使你在將來招致同樣的傷害。「現行對治力」——告誡自己再也不做同樣的行為了。「防護力」——開始某種精神修行（如：懺悔、冥想或其他的善業等）來抵消惡業之力量。

⁷ 十不善：佛法修行應避免的十種不善業是對世人所做的數千種惡業的概括，具體包括：三個身業（殺生、偷盜、邪淫）；四個口業（妄語、離間語、惡語、綺語）；三個意業（貪、瞋、癡或無明）。

⁸ 證悟者：指直接證悟「空性」者。此點將在閱讀材料九和十有關「正見」的章節作詳細闡述。

⁹ 等活地獄 此地獄如此命名是因為居住在此者一直在互相打鬥直至雙方都被打得昏死過去，待神志恢復後又開始繼續打鬥。這個過程不斷持續下去數千年，直至被打死為止。

思別苦)。《妙音口授》¹⁰中先說深思別苦，後說深思總苦；《樂道》與《速道》¹¹則先說深思總苦，後說深思別苦。雖次序不同，但都是在傳遞殊勝的教義。我們這裡依據《妙音口授》來講。

盡你所能追隨皈依的教義並遵循業果法則規範自己的言行，這能夠使你解脫墮入惡道。但是你所真正需要的是徹底從輪回中解脫出來，否則或許你可以避免受生於惡道而獲樂道之妙身，但這也仍然是苦的。

比如說，你受生於人：在你從子宮中出生時要受生之苦；隨後你的身體會隨著時間的推移要受變老、生病和死去之苦；你也會經歷最親愛的家人離去之苦、遭遇你所憎恨者出現之苦；以及努力追求所要之物所無法得到之苦等等。

假如你受生於更快樂的樂道——生於非天中：你也會經歷鬥爭¹²之苦、對更高的天眾生起極強的嫉妒心之苦、或者身體遭到割裂之苦等等。

假如最終你生於天界中，天界有三種不同的存在層次。如果受生於第一層次——即生於欲天：你在度過非常悠長且充滿快樂的日子後，死亡的跡象開始在你的身體里顯現，接著你將墮入下處等等之苦——絕大多數在欲天生活者死後都墮入惡道。這是因為他們以前所積累的妙業都被天福消耗完了。在欲天中，他們沒有機會積累這些善業，反而積累了很多惡業——如慾望和執著等煩惱的負面力量。這些將帶他們死後受生於惡道。

或者最終你將生於上界天。在那裡你將無明顯的苦，但按照生命之本性，受生於此處仍要經受非常微妙的痛苦：不斷老去之苦；無法讓自己永遠安住在天堂之苦；那些將自己帶入此處的過去的善業終有一天會被消耗殆盡，而這之後便會因為觸及某種惡業而被迫墮入惡道。所以，你可以發現，無論輪回中的盛事如何的精彩——沒有一個是固定不變、沒有一個是值得信賴的。受生最高處，我們稱為「有頂」的很難達到的禪修境界與受生最低處——懸掛在一壺將要燒煮你的烱銅汁之上的地獄實在沒有什麼區別。

宗喀巴大師在其《菩提道次第廣論》中將深思總苦分為三方面：深思八苦，深思六苦和深思三苦¹³。深思八苦多指人，深思三苦系略說，這裡我們將重點講一下如何深思六苦。

這六苦分別是：

1. 此生無法確定之苦；
2. 希求擁有更多之苦；

¹⁰ 《妙音口授》：屬於菩提道次第經典論著之一，由五世達賴喇嘛阿旺洛桑嘉措（1617年~1682年）所著。五世達賴喇嘛還寫了兩部《三主要道》的論釋。

¹¹ 《樂道》與《速道》：前者是另一本有關菩提道次第經典論著之一，由一世班禪洛桑卻吉堅贊（1570年~1662年）所著，他也是上述注釋提到的五世達賴喇嘛的導師。後者著作是對《樂道》的論釋，由二世班禪洛桑益西所著。

¹² 鬥爭：據說在非天界者是在同天界的兄妹頻繁的戰爭中因執著和嫉妒而被逐出天界降至非天界的。

¹³ 深思八苦、六苦和三苦：八苦是指生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦、五蘊熾盛苦。而三苦在本文後續會有詳細說明。

3. 一次又一次的死去之苦；
4. 一次又一次的受生之苦；
5. 生命中不斷經受起起伏伏之苦；
6. 沒有人能夠一直陪伴，最終我們將獨自離去之苦。

在「菩提道次第」的著作中對這六苦有詳盡的說明。我們應該記住曼達答國王¹⁴的臨終遺言：「世界上再也沒有比貪求更多、不知滿足更惡劣的事情了」。對於出家人來說，只有兩件事應該做——一是閱讀神聖經書、獲其教義、深思其義；二是捨事專注於冥想。

這裡的「捨事」是指持戒。如果我們只專心這兩件事，總有一天會善巧經論並獲得開悟。但如果忽略這兩件事，而流於「很多事情要去想，很多事情要去做」，那麼我們不可能進行任何的精神修行的。隨便說一下，人們常有這樣的錯誤是因為他們無法遵循「少欲知足」¹⁵所導致的。

由於本文稍後就會說到三苦，所以這裡先簡單講一下。一切不純淨之苦（即有漏苦）構成了三苦的第一種苦：稱為「苦苦」。

一切有漏樂構成了三苦的第二種苦：稱為「變化之苦」。比如當你所處炎熱之地，清涼之物可謂之樂；當所處寒冷之地，溫暖之物可謂之樂；同樣，當你不得不走很長路時，（能夠坐著可謂之樂）；而當你不得不坐很久時，（能夠行走就變得很快樂）。

但是這種樂不是自性樂或本質樂，如果是的話，此樂就應隨著時間的延續而增大，但事實並非如此，當它持續到一定程度後，帶給你的就是苦。當苦出現時，我們就明白這不是自性樂，他們實際上是一種痛苦——故而稱之「變化之苦」。

三苦之第三種苦稱為：「周遍行苦」。它是指不管我們生在六道中哪一道，一旦受生，便開始取蘊（各種不純淨的部分），這成為了滋生現世生苦、老苦、病苦、死苦及一切痛苦的溫床。我們自身不純淨的部分（即有漏取蘊）就像是一隻能貯藏現世和後世「苦苦」與「變化之苦」這兩種苦的器皿。我們必須設法不再受「有漏取蘊」之身，否則我們的存在猶如躺在布滿荊棘的床上——沒有別的，只有痛苦。

我們說「解脫輪回」，不是說像從一個國家逃到另一個國家那樣。「輪回」確切的說是指組成我們的那些不純淨（有漏取蘊）持續存在著或我們所受的那些不純淨本身。只有明瞭任何事物沒有一個實際的「我」存在的智慧時，才能將有漏取蘊所根除，而此時才是我們所謂的「解脫輪回」。

這樣，如何停止對後世的貪著就講完了。

¹⁴ 曼達答國王：以前傳說中的一位國王，據說他的誕生很偶然，他取名為 Mefeed 是因為他父親的眾多妃子爭著來母乳餵養這個奇跡嬰兒，勝利者即成為該國的皇后。他的這個故事在許多著作中都有提及，如：帕繃喀仁波切的《掌中解脫》、Edgerton 教授詞典對 Mandhata（該國王梵文名字）的說明等。

¹⁵ 少欲知足…：這句名言出自偉大的佛法哲學家世親大師所著的《具捨論》第六品。

什麼才能視為已經生起了出離心
出離心的最後第三節講述的是生起出離心的標準，正如以下偈頌所

說： 第5偈頌

「修已於輪回盛事，不生剎那之希望，
晝夜唯求解脫心，起時是生出離心。」

假如你已經深思了上述提及的內容：無常、惡道、因果法則、樂道之苦等，你可以知道，如同不徹底的解脫輪回，即使能夠獲得天道，在天堂享受快樂也仍然是苦，毫無意義。

此後更為強烈：在你心中，壓根不曾對梵天、帝釋、主宰世界的轉輪王的富貴生起一剎那寄託。一個想法出現在你的腦海中，不分「晝夜」；就是說，在每個有覺察的時刻，這個念頭就自然而然地跑到你的腦海中——就好比心有極大憂慮的人，每當在深夜醒來之時，腦海中仍然記得他的問題一樣。當你開始用這樣的方式思維著獲得解脫，當你像這般真誠地生起求解脫心，那此時你就已生起了出離心。

在菩提到次第的論著中，將「暇滿難得」到「出離心」的部分是歸入「下士道」和「中士道」的兩個標題項下的。而在《三主要道》中，這兩部分都歸入「出離心」的範疇。這是本文的殊勝處，而且是有原因的。出離心是將你帶入「大悲心」的主要原因；為具有悲心，就必須先生起真正想出離之心。大悲心是指再也無法忍受看到其它有情眾生被生活痛苦所折磨；只要你對自己所遭受的折磨未生恐懼令汗毛戰慄的話，你是無法獲得大悲心的。正如著名的《入菩薩行論》所說：

「彼等為自利¹⁶，尚且未夢及，況為利他人，生此饒益心？」

因此我們可以說出離心與大悲心是同一種心態，只不過出離心是對自己的處境冥想所生起的，而大悲心則是對他人的處境冥想而生的。

為生起此悲心，我們必須研習並深思妙音怙主宗喀巴大師的傑作《菩提道次第》，漸次修心。我們這些人的慾望及其他煩惱與日俱增；其問題所在是我們甚至未能在中、下士道中修心。

對像西藏本地的薩滿教或其它外道也能修的邪法：如擁有超感應能力、有能力施展神奇之術，或是所謂的「公眾開放日」——隨用隨付的宗教，聰明人不應動心。有辨別力的人應聽聞、深思並修習三藏（它包含聖教總體的扼要）與這些菩提到次第（因為它們攝三學¹⁷道之心要）。

如果進入這種道次第中，你的修法就不會有錯誤，能逐漸獲得冥想的高境界「奢

¹⁶ 彼等為自利::: 引文源自佛教詩人及哲學家寂天菩薩（公元695年~743年）所著的《入菩薩行記》。

¹⁷ 三藏和三學: 詳見《閱讀材料四》注釋 4。

摩他」、「三主要道」，以及直至密道之兩個次第的一切證德。因此，任何成佛的希望都建立在這個殊勝教義的基礎上。我們必須完完全全地生起大悲心；我們的上師總結到，如若生不起大悲心，就無法生起為利益一切有情眾生的菩提心。

古老智慧經典

第一套：佛教之要義

閱讀材料（七）

釋菩提心 為何必須生起菩提心

現在進入本論正文四大部分之二：釋菩提心。該部分又分三小節：1. 為何必須生起菩提心（原因）；2. 如何生起菩提心（方法）；3. 如何知道自己已經生起了菩提心（標準）。以下偈頌告訴我們為何需要這顆菩提心：

第6偈頌
「若無菩提心攝持，出離不成無上覺，
圓滿安樂之因故，智者應發菩提心。」

雖然你可能已經生起了上述的強烈出離心，但由此所作的任何善業只是帶你進入「下劣涅槃」——只有出離心是無法帶你進入到「全知的開悟狀態」。因為我們看到小乘修習者——「聲聞」和「緣覺」¹——也擁有真正的出離心。

所以為了達到完全開悟，首先就要在心中生起完整的三個道次第——尤其要生起第二道次第：菩提心。你可能擁有超感應能力、有能力施展神奇之術或其他各種奇異能力——但除非心中持有菩提心這顆珍貴寶石，否則將永遠無法進入大乘修行者的行列。沒有菩提心，你所具備的所有能力都無法帶你到達極樂——它們壓根無法帶你「成為佛陀的狀態」：即有能力將一切有情眾生從輪回的痛苦中解脫出來，從下劣涅槃²中解脫出來。

那些小乘修行者——「聲聞」或「緣覺」的阿羅漢們³——具備猶如金山般的功德，如：能直接證得空性。但是他們所攝持之道是無法成佛的。為什麼呢？因為他們沒有菩提心。

如具有這顆偉大的菩提心，你將成為如《入菩薩行論》《入中論》《寶積經》⁴等所說的那樣真正值得整個世界——上至天人等一切眾生——所敬禮之人。你發現自己處於一個完全不同的狀態，光芒徹底蓋過了聲聞和緣覺——那些修習小乘之人。你所作的每個善業，下至施鳥一口食，都將成為大乘的修行；成為你

¹ 聲聞緣覺：是指那些尚未生起希望一切有情眾生都能成佛的崇高願心的修行者。「聲聞」如此命名是因為它指代的是那些只須聽聞佛法，但不付諸於實修（即可解脫輪回）之人。「緣覺」是指那些由於過去累劫中曾為教授大量佛法教義的老師，而能在今世無須依賴某一精神指引即可達到（解脫輪回）的目標。

² 下劣涅槃：可參見《閱讀材料五》注釋 5。

³ 阿羅漢：指那些能徹底擊垮一切負面的情緒——如：慾望（貪）、憤怒（嗔）、愚昧（痴）——因此而達到了「下劣涅槃」。也可參見《閱讀材料五》注釋 5。

⁴ 《入菩薩行論》、《入中論》、《寶積經》：《入菩薩行論》是寂天菩薩的論著，可參見《閱讀材料六》第 6 頁注釋 16。《入中論》是印度 7 世紀著名的佛法哲學家月稱大師的論著，具體內容將在後續第三道次第 中涉及（閱讀材料九和十）。在這兩部論著的開頭偈頌中都提到了菩提心的益處。《寶積經》是佛教大正藏中的一部經集，收錄了 49 部經。許多對菩提心的論述都來源於《寶積經》中的《光之怙主》一章；整章 涵蓋了對菩提心益處的經典論述。

成佛的因；成為菩薩行。

具有此菩提心者，十方諸佛視其如親子，諸大菩薩視其如兄弟。

不僅如此，是否你已歸入大乘之列，是否你能在短暫今世中達到佛位，全都依賴於你是否真正擁有菩提心。所以，我們的上師總結道：若想開悟，必修菩提心。

古老智慧經典

第一套：佛教之要義

閱讀材料（八）

如何生起菩提心

釋菩提心的第二小節：如何生起菩提心。如接下來兩段偈頌所說：

第7偈頌

「四瀑流衝難阻止，業力繩索緊密
系，投入我執鐵籠中，無明黑暗籠
罩之。」

第8偈頌

無邊有中生又生，三苦逼迫常無斷，
諸母情狀與處境，思已發起殊勝心。」

首先引用《入菩薩行論》中的一段偈頌：

「若僅思¹治癒，有情諸頭疾，具此饒益心，即得無量福。
況欲除有情，無量不安樂，乃至欲成就，有情無量德。」

《勇授請問經》也說：

「菩提心²福德，假設有有色，遍滿虛空界，福尤過於彼。」

正如上述偈頌所描繪的，發菩提心的功德無量無邊。現在，一切有情都曾是我們的母親，她們正在四股劇烈痛苦的瀑流中漂流。若將這四股瀑流視為「造因」，則它們分別為：欲瀑流、見瀑流、有瀑流、無明瀑流。接著，將這四股瀑流視為「得果」，則分別為：生瀑流、老瀑流、病瀑流、死瀑流。

這些如母有情不僅在這四瀑流中漂流，而且被自己過去的業力繩索牢牢地綁住，無法動彈——就如同手和腳被繩子緊緊地捆住一樣。

不僅如此，這種系縛他們的繩索可不是用鼈牛皮或鼈牛毛編織而成的普通之繩。我們的母親們更像是被鐵索捆綁著，難斷又難解——她們就這樣被關在我執的鐵籠里漂流著。

更有甚者，倘若在白晝，這些如母有情或許存有一絲希望——她們尚可呼喊求救。但這是在晚間，在夜晚最黑的時候，他們是在夜幕籠罩之下的大河中漂流：她們完全被無明的黑暗所蒙蔽著。

這些如母友情在無邊無盡輪回的生命之海中生而又生，每次受生都受到三苦（苦苦、變化之苦、周遍行苦）的逼迫，這些逼迫相續不斷，一直都在那裡。

¹ 若僅思治癒……：引文源自《入菩薩行記》。

² 菩提心福德……：引文源自佛陀親口教授的教義。

這就是我們如母有情所遭受的境況：無法忍受的痛苦。她們無法解救自己，但作為子女的我們卻有機會將母親從痛苦中拉出來。我們必須馬上設法抓住她的手，將她拉出苦海——即努力設法生起大寶菩提心：首先想想母親被痛苦折磨的感覺；然後決心肩負起解救她們的個人使命等等，依次修習。

為真正生起菩提心就需先深思它；為深思它就需先向他人學習。當希望一切有情眾生具足安樂的願心一直縈繞心間時，即是「慈心」；當希望一切有情遠離痛苦的願心一直縈繞心間時，即是「悲心」。想像當自己極其珍愛的獨子身患重病時，母親行、住、坐、臥間心中一直想著若能找到一種迅速治癒兒子痛苦的方法那該有多好呀。這些想法如一股源源不斷的溪流極其自然地在母親心中生起，一直縈繞在心頭。只有當我們像這樣對待一切有情眾生時，才可以稱自己已經生起了「大悲心」。

在佛陀教法中，有兩種修習大寶菩提心的方法：第一種為「七重因果」；第二種為「自他互換」。不論你選擇哪一種方法，都一定能夠生起菩提心。修習菩提心的方法、既完整又無謬的方法、大地之上無與倫比的方法，即是《菩提道次第》——我們怙主宗喀巴大師教法之心要。所以應按這一教法修習菩提心。

現在讓我們簡要地談談如何修習菩提心。首先，修習「一切有情均平等、無分別」；其次，從「一切眾生都曾是自己的母親」開始冥想。前三步依次為冥想「一切眾生都曾是自己的母親」、「感謝母親給你的慈愛」、「報答母親慈愛的願望」。這三步是第四步「**悅意慈**³」之因，它既是前三步之果，也是第五步「大悲心」之因。

菩提心是否有力，依賴於大悲心是否有力。如果發現自己難以生起悲心，可以習修「**上師觀自在**⁴」冥想來幫助你生起悲心。如果你努力習修這一冥想和相關的祈禱，同時也觀想自己的心與觀自在合而為一（即冥想自心無別），那麼你便能從中獲得加持。這是一種極其殊勝的生起大悲心的教法。對此我們的上師還闡述了其他一些扼要——但大師不便在公開的法會中做深入的講解。

一旦生起了「大悲心」，你便能生起強烈的個人責任感，擔負起利益其他有情的責任，由此就能生起「菩提心」。

在習修「平等心」冥想時，首先觀想一位對你而言中立的有情：即非仇人又非朋友在自己面前，消除喜怒、令心平等。接著，觀想有兩個人在你面前：一個是你最愛的朋友，另一次則是你最討厭的仇人。然後仔細想想你的那位朋友在你累世劫中曾傷害過你，是你的仇人；也想想你的另外那位仇人在你累世劫中曾幫助過你，是你的朋友。這樣觀想來消除自己的喜怒、令心平等。

然後你應繼續思考：一切有情眾生對他們自己而言，都希望能夠快樂，這是平等的；都希望沒有痛苦，這也是平等的。他們中的每一個都曾無數次成為我的仇人

³ **悅意慈** 意為視其他一切有情如自己唯一的孩子一般美麗可愛，這種慈愛與接下來的慈心有別。

⁴ **觀自在** 是指佛之大慈悲的神聖狀態。觀自在的修習可從合格上師處學習。

和朋友，同樣是平等的。所以我到底應該喜歡哪個？厭惡哪個？你必須一直這樣思考著，直至有一天你對遍滿虛空的一切有情生起平等心為止。

接下來一步是冥想一切有情眾生曾是自己的母親。如能運用《釋量論》⁵中所說的心識無始的正理，則更容易達到「視眾生為母親」的狀態。在此我們將此正理略說一下。

你今日的心識是你昨日心識的延續；今年的心識是去年心識的延續；因此，你今年的心識是你前生心識的延續，而前生心識又是再前之心識的延續。你可以像這樣無限地追溯下去，絕對無法找到一個點，「在這點以前，我的心識不存在」，因此這就證明瞭心識無始。

這樣的話，我的輪回也必然是無始的，受生也一定是沒有起始點的。不存在一個我還尚未受生的地方，同樣我也曾在同一個地方受生無數次。不存在一種我尚未受生為的有情，每種有情我都曾受生無數次。單單受生為狗的次數已無法用數字計算，受生其他有情也是一樣。

因此，未曾作過我母親的有情是不存在的。每個有情絕對是無數次地作過我的母親，單單當我受生為人時，有情為我母的次數就已經無法估算了。

不斷進行這一冥想，直至你深深地確信：每一個有情都曾無數次做過我的母親。

接著一步是：生起感恩之心。你可以先以今世的母親為代表開始想想：當我還在母親子宮的時候，母親就要為我承受種種艱辛，她心甘情願地承受著，以避免任何她覺得可能對我構成的傷害——小到她所吃的食物——母親視自己如病人一般小心地關照著自己。在懷胎九個月零十天里，母親對待自己的身體猶如它屬於另一位身患疾病的人，連走路跨的步子大些也要躊躇。

在母親臨產時，雖然遭受劇烈的疼痛，但她仍然感到欣喜萬分，如同發現了能夠帶給她一切所想的如意寶石一般。

那時，我除了啼哭和晃動手臂外，一無所知，可謂是「無助、無知、無能」，與紅嘴雉鳥沒啥兩樣。然而，母親卻用她的十指搖著我，用她的體溫溫暖著我，用慈愛的微笑看著我。

母親用喜悅的眼神注視我，用雙唇擦去我臉上的鼻涕，用雙手拭淨我的屎尿。有時候，她會為我咀嚼食物，然後親口把乳粥等食物餵入我口中。母親盡她最大的努力保護我不受傷害、益於我的成長。

在那些日子里，我的一切不論苦樂、好壞都要指望她，我的所有希望都只依賴一個人：那就是我的母親。如果那時沒有母親的慈愛，我恐怕連一個時辰都活不到；

⁵

釋量論：這部著名的論著被視為佛教寺院學習「因明」的基礎。它由法稱論師（約公元630年）撰寫，是對佛教因明學派鼻祖陳那大師（約公元450年）所著的《集量論》的論釋。上述提及的正理可在《釋量論》的第二章「對無謬的論證」中找到。

我會被置於戶外，成為鳥或狗的一頓美餐——沒有生存的希望。每天母親要不下一百次地保護我免遭意外，這就是母親的慈愛。

在我成長的過程中，為能幫助我準備一切我所需要的東西，母親不顧可能做惡行、受痛苦、染惡名等，把自己捨不得用的所有錢物都送交给了我。

對於我們這些有福德能在寺院進行修行的人來說，是母親毫不吝惜地拿出財物，作為必要的花費，安排我們入寺。從那時起，只要有需要，她都會傾囊資助。可以說，母親的這種慈愛實在是無量無邊的。

這不僅僅在現世，母親將如此無量之慈愛給予我。她曾在我累世劫中無數次地帶給我如此偉大的慈愛。不僅是現世的這位母親，一切有情眾生在我累世劫中都曾是我的母親，在那些世中他們都如現世之母一樣照顧著我——只是因為從死到生的轉變阻礙了我與各位母親的相識。

我們上師說道：只要看看任何一種動物——比如：狗、鳥、甚至是小麻雀——是如何給予自己的孩子以慈愛和呵護的。看著他們，我們便不難想像自己也曾受過這般慈愛。

然後一步是：報答母親慈愛的願望。從無始以來，一切有情眾生都曾是我的母親，都曾一次又一次給予我慈愛和呵護。從上述描述中，我們也瞭解到如母有情們正被四股瀑流衝向大海中——無邊無際的輪回之海。他們不斷地受三苦和其他痛苦的折磨，正處在令人絕望的境地。

我作為她們的兒女，現在到了該拯救她們脫離輪回之海的時候了。假如我袖手旁觀、無動於衷，那就再沒有比這更下賤、更無恥的了。

現在，我雖能給予她們所喜愛的東西——食物、衣服、住處等等，但這些只不過是輪回中短暫的快樂。最上乘的回報她們慈愛的方法是將她們安住在終極的快樂之中。因此，應下定決心「讓一切有情眾生具足一切安樂，遠離一切痛苦」。

現在稱這些有情已經獲得任何純淨的快樂（無漏樂）還為時過早——她們甚至連不純淨的歡樂（有漏樂）也尚未獲得。她們自認為的每個快樂，其本質都是苦。她們希求想要的快樂，但卻不知只有善業可以帶來快樂。她們討厭不想要的痛苦，但卻不知是惡業帶來了痛苦。她們的行為卻與此相反：她們在做不該做的事情，該做之事卻不去做。因此，我所親愛的老母有情們皆被迫承受痛苦。

「如果一切如母有情都能具足安樂，發現安樂的因該有多好！願她們具足！我要讓她們具足！」

「如果一切如母有情都能遠離痛苦，遠離痛苦的因該有多好！願她們具足！我要讓她們具足！」

讓這兩種想法進入你的心中；不斷冥想它們。漸漸地，你便能生起強有力的「慈心」與「悲心」。

有些人可能會想：「我何必要挑起利益一切有情這付重擔呢？有許許多多的佛和菩薩能夠指引她們呀！」這種想法是完全不正確的，而且是下賤和無恥的，就像當現世之母飢餓、口渴時，你卻期望別家的孩子來為自己的母親送來食物和水一樣。因為母親照顧的是你，因此報答母親養育之恩的責任也只能落在你自己的肩上。

一切有情眾生都是相同的，她們從無始劫以來，都曾多次為我母，而且每次都如現世的母親一樣，用慈愛呵護我。所以，回報她們的恩德並非他人之事，不是佛或菩薩的責任——是我自己一人的使命。

所以，讓每個有情眾生具足安樂、沒有一絲痛苦的人就是我自己；不能依賴其他人。由我自己一人讓一切有情具足安樂，也由我一人讓一切有情遠離痛苦，由我一人將她們安置於上師的狀態，即佛的狀態。強烈地冥想這些內容；這一修習稱為「增上意樂」修（即修習個人非凡的責任感）。

我雖能生起這樣的心，但事實是我連引導一個有情的能力都沒有——更別說一切有情眾生了。那誰有這樣的能力呢？這種能力唯有徹底開悟的佛陀才具足——只有他有，其他誰都沒有。如果我也能得到佛的狀態，那麼就能利於自己和其他眾生一起達到完美的狀態。從我每一種身、語、意所散髮出來的每一束光都是實現一切有情達到開悟的力量。

所以，為了一切有情眾生，我要盡自己所能以最快的速度達到這個偉大的目標——佛陀的狀態。以這樣的思維，進行任何能讓自己生起菩提心的修習。

在進行菩提心冥想時，你也可以這麼想——當你獲得佛位時——你將自動獲得你自己所需要的一切」。我們的上師宗喀巴大師曾在《菩提道次第》中說道：這一點對不墮小乘⁶極其有益。

「七重因果」教法的前三步修「大悲心」的基礎。悅意慈是這三步之果，所以不必另外進行冥想，但在該階段應冥想願一切有情具足安樂的慈心。

這個「慈心」加上「悲心」和「增上意樂」，這三者都是希求他人幸福之心。真正的菩提心就是這三者之果。菩提道次第的論著也有相似的結構。下士道和中士道是生起菩提心的前奏（加行），如何冥想菩提心的教法是核心階段（正行）。最後形成菩薩行的部分——即對發此願心的諸多建議。

在修菩提心時，你還應瞭解菩提心的本質及其若干特徵，這包括：二十二種發心⁷，發願與實修兩者的區別等。

⁶ 不墮小乘：有關這些益處的討論在宗喀巴大師的論著中有闡述。

⁷ 二十二種發心：這些譬喻詳見《現觀莊嚴論》。將生起菩提心比作：大地、黃金、新月、火、礦藏、珍寶庫、大海、鑽石、大山、良藥、精神指引、許願石、太陽、歌聲、國王、寶藏、大道、騎乘馬、噴泉、甜美的聲音、江河、白雲。每個譬喻指代菩提發心的不同層次；至尊邱尼上師札巴謝珠（1675年~1748年）在其《現觀莊嚴疏》中對此有簡明的闡述。

「發願」和「實修」菩提心的區別在於前者是有去往某處之願望；後者則為實現此願而真正開始一步步

此大寶菩提心是一切佛經之心要，是諸佛之子——菩薩——唯一的修持中心。正如《入菩薩行論》中所說：「攪動正法乳，剔出酥精華。」以及「多劫之中善思維，諸佛見此最有益。」

我們的怙主宗喀巴大師也說：「大乘道命為發心⁸，……菩薩如是善了知，以菩提心為心要」。全知的至尊除大寶菩提心外，從未將其它的修法視為「修持的中心」。因此對於想成為大乘佛教跟隨者的我們必須以菩提心作為自己修持的中心。

在當代，當你遇見某人，詢問他什麼是他最重要的修行時，他會說自己在冥想那些強大的本尊們。你很難遇見說自己的核心修行是冥想生起菩提心的人。而事實上，甚至連意識到自己必須將菩提心作為修持心要的人也很難找到。

我們看到有些人以各種不同的方式作為自己的修持中心：比如，通過舉行宗教儀式來消除邪惡的神靈；供奉金茶；消滅罪惡訟陀羅尼、舉行停止一切傷害的宗教儀式；羊陀羅尼；馬陀羅尼；財陀羅尼；消除煩惱的儀式；在12年一輪結束時進行停止厄運的儀式；阻止將別人對自己的讚美轉變為詛咒的儀式等等。與這些相比，以可信的本尊作為自己修持心要者看來要好一些。

還有一些地方盛行著這樣的風氣：似乎人們心裡想的都不外乎是——盟約寶鬘、懺罪金刀、所謂的「狗經」、「狼經」、「狐經」、「熊經」、「蛇經」等。然而，我們根本無法找到它們的合理來源。

假如你真的需要一種懺悔惡業所使用的書本，就不要把時間浪費在這些偽經和毫無意義的勞累上。在諸佛所有的顯密教法中，相關的論著應有盡有：如《三蘊經》、《藥師經》、《大解脫經》、《賢劫經》等。我們的上師告訴我們，應該學習並念誦像這樣有合理來源的權威論著。

還有一些人會想：「我當然是有菩提心的。畢竟，在儀軌的開頭，我一邊念誦「諸

的修習。後者是需要受正式的菩薩戒，一言一行都具足菩提心。可參閱克珠·丹巴達吉(1493年~1568年)的《現觀莊嚴釋》，克珠·丹巴達吉是來自帕繡喀仁波切曾在的色拉寺麥札倉的著名學者。

⁸ 大乘道命為發心…：引文源自《菩提道攝頌》。完整的偈頌如下：

大乘道命為發
心；是菩薩行根
本依；能融資糧
如金汁；攝納眾
善為福藏；菩薩
如是善了知；以
菩提心為心要。

這裡的「二資糧」是指福和慧的積累，它造就了佛的多身。

佛正法眾中尊⁹」，一邊想著：為利一切有情眾生，我願成佛。」但這個想法只不過是表達了希望生起菩提心的願望——只有發願而已，不是真正的菩提心。如果是的話，那麼生起菩提心恐怕是所有我們所認為的各種善業中最容易做到的事了。因此，我們的上師總結說：

我們要像上面所講的那樣——一步一步依次修心，以期生起真正的菩提心。

什麼才能視為已經生起了菩提心

現在進入到釋菩提心的第三小節，也是最後一個小節：如何知道自己已經生起了菩提心。此點在許多典籍中都有詳盡的說明，包括《菩提道次第廣論》和《菩提道次第略論》，關於此點，兩部論著都引用了《冥想修習次第¹⁰》初篇的內容。簡言之，假如一位母親看見自己珍愛的孩子墮入火坑，大火正灼傷著他。見此情景，母親連一剎那也無法忍受。她會急切地衝上前將孩子拉出火坑。

同樣，宇宙間的一切如母有情正在遭受著下三道和輪回的無法忍受之苦。當我們見此情形連一剎那也無法忍受，當我們為了利益一切有情眾生，即刻生起達到完全開悟的願望之時——我們的上師說——此時你可以說你已生起菩提心。

⁹ 諸佛正法眾中尊：為皈依發起菩提心的祈願文，完整的是：諸佛妙法眾中尊，乃至菩提我皈依。我行施等諸善根，為利有情願成佛。

¹⁰ 冥想修習次第：此點在宗喀巴大師的《菩提道次第略論》和《菩提道次第廣論》中都有論及。被宗喀巴大師無數次引用的《冥想修習次第》是由印度 8 世紀的佛教大師蓮花戒大師所撰寫的著作，共分三篇。蓮花戒大師最有名的是他曾在藏王赤松德贊面前成功了捍衛了印度佛教分析冥想的教法；他所擊敗的對手是漢地的僧人，他們錯誤地宣稱「冥想時什麼都不想才是有益處的」。

古老智慧經典

第一套：佛教之要義

閱讀材料（九）

第三道次第：正見 為何需要正見

我們現在進入本論正文四大部分之三：釋正見。釋正見分五小節；第一是為何需要修正見（原因），如以下偈頌所說：

第9偈頌

「不具通達真理慧，雖修出離菩提心，
不能斷除有根故，應勤通達緣起法。」

上述偈頌是說「你如果不具有甚深的正見——不具有覺察真實、通達真理的智慧——任憑你再怎麼努力地修習出離心、菩提心（和所有其他的‘方便’法門），也不能斬斷輪回之根——‘我’執，因為這些‘方便’法門本身不能成為矯正‘我執’的直接方法。」

不僅如此，若無甚深正見，僅有出離心與菩提心，也只能獲得大乘佛法五道的第一道，即「資糧道」，不可能再高了。如果是小乘的跟隨者，甚至連小乘佛法五道的第二道，即「**加行道**」¹也不能達到。

但假如你在出離心與菩提心二者攝持基礎之上，又具有通達甚深見，那麼你就能獲得從大乘佛法第二道（即「加行道」）開始向上的所有層級或道，同時也擁有了殊勝的力量，能解脫輪回、達到全知的狀態。

在座的我們都已發願要救度一切眾生。但如果沒有找到救度的實際方法，那只不過是種善心而已。因此，首先我們必須要有這樣一個看法：「我要找到一種能斬斷輪回之根的甚深正見的終極形式。」我們之前已瞭解一種「世間」的正見，即：因果法則。但僅有這個還不夠，歸根到底，要有通達無我之見。

一些外道可以進入深層的、單點的冥想狀態——而獲得三摩地的**八定**²。但是他們缺乏通達無我之見，所以，他們的煩惱絲毫無法減輕——更不用說斷除煩惱了。正如《三摩地王經》所說：

「**諸世人修三摩地**」³，彼者不能壞我想，助長煩惱且鼓動，猶如勝行所修定。」

¹ 加行道：佛法中對開悟的五個層級，稱為五道，有詳細的描述。它包括：資糧道、加行道、見道、修道和無學道。大乘佛法的五道與小乘佛法的五道不同。（何謂大乘小乘可參見《閱讀材料三》的注釋15）

² 八定：指八種非常深入的冥想狀態，它們能使後世受生於「色界」和「無色界」的八種形態，但這八種形態仍然是苦的。（有關「色界」和「無色界」可參見《閱讀材料二》注釋7）

³ 諸世人修三摩地……：這段偈頌出自佛之教義論著《三摩地王經》，正文後面的一段引文是《三摩地王經》中接著的一段偈頌。我們這裡所看到的文字表述同原著略有不同，但含義是完全一致的。勝行是一位外

輪回的根本是我執。要斬斷此根，我們絕對需要持有無我。如《三摩地王經》所說：

「倘若於法觀無我，各各觀察而修者，此乃能獲涅槃因，別余諸因難成寂。」

為獲得解脫就必須根除輪回之根，即：我執。為根除我執就必須冥想無我：必須攝持一條與你目前我執完全相反的道路或見解。如果不進行無我冥想，任憑你怎樣努力地修持佈施、持戒等，你是無法獲得解脫的。正如《四百論》中所說：「寂門無第二⁴。」所以，這個通達無我的智慧是解脫輪回「沒法不要的」。

但是光有智慧還不行，方便的大悲也是「不可或缺」的。這就是為什麼說必須「既有方便，又有智慧」，兩者不可分。正如《維摩詰經》所說：

「方便未攝慧系縛⁵，方便所攝慧解脫；智慧未攝方便縛，慧攝方便即解脫。」

我們希求的結果是獲得開悟的「法身」和「色身」。為獲此二身，我們就必須同時攝持「方便」和「智慧」，將這兩種資糧完美地結合在一起。正如我們的吉祥怙主龍樹菩薩所說：

「此善願眾生⁶，福智資糧圓，福智所出生，二勝願獲得。」

至尊月稱大師也說：

「世俗真實廣白翼⁷，鵝王引導眾生鵝，復承善力風雲勢，飛度諸佛德海岸。」

這段文字中的「世俗」指「方便」：即菩提心；「真實」指「智慧」：即正見。就像擁有雙翅的大鳥能於空中無礙飛翔一樣，想抵達能夠具足諸佛功德的彼岸者必須擁有方便與智慧——即：菩提心與正見，二者不可分。倘若只有兩者之一，則如折斷一翼的鳥，是無法啟程的。

你或許會問：「那麼如何獲得此見呢？」這事不能隨意為之：你必須遵循由開悟勝者傳授的某一經文——是正確的教義，或稱為「了義」之經。總的來說，「了義」與「不了義」的區別在於：如果經文本質上的確安住於究竟或終極，則為「了義」；如果本質上無法安住於究竟或終極，則為「不了義」。因此那些能夠詮釋終極真理的經文就是「了義」經，除此之外的其他經都是「不了義」經。

並不是每一位高僧大德都有能力詮釋了義經和不了義經的真正含義。正如諸佛所預言的，能詮釋「了義」經密意的是怙主龍樹菩薩。他通過詮釋「了義」和甚深見來介紹整個佛法體系，一如諸佛勝者之密意。他依據《無盡慧經⁸》著有《根本慧論》和其他論著，形成了其著名的「中觀正理聚」。

道仙人，在進入深層冥想很久後出定，那時正巧看見群鼠咬他瑜伽士的束發之物而發怒。就是由於這一時的生氣，導致其後世墮入地獄。

⁴ 寂門無第二……：引文源自聖天大師（Master Aryadeva）的論著《四百論》。

⁵ 方便未攝慧系縛……：該段文字引自著名的《維摩詰經》，經文中立即對此段偈頌做出了具體的闡述。

⁶ 此善願眾生……：出自《六十正理論》的最後一段，現多用於聽法善業後的回向文。

⁷ 世俗真實廣白翼……：引文源自《入中論》（可參見《閱讀材料七》注釋4）。

⁸ 《無盡慧論》：這是佛陀著名的教義，應其弟子之請所做。《根本慧論》作者龍樹菩薩（約公元200年），他著名「中觀正理聚」中的其他著作可參見《親友書》中的傳記部分。

後來出現了佛護大師⁹造《佛護釋》、聖天大師造以中觀及其他一些主題為內容的《四百論》。最特別的當屬月稱大師，按照開悟者龍樹菩薩的要求，造各類論著包括《明句釋》（論釋龍樹菩薩《根本慧論》的文句）和《入中論》（論釋《根本慧論》的義理）等。

在此雪域西藏，能絕對正確地闡述這些論著真正含義，不帶絲毫錯誤之垢者，是妙音怙主宗喀巴大師——除他之外，沒有他人。因此，你我應該遵循最上開悟者龍樹菩薩及其弟子的殊勝體系；依據全知宗喀巴大師的偉大、崇高而希有的論著。正如《入中論》中說：

「出離龍樹論師道¹⁰，更無寂滅正方便，彼失世俗及真諦，失此不能得解脫。」

無與倫比的阿底峽尊者也曾說過：

「龍樹弟子是月稱¹¹，由彼傳來之教授，能令通達法性

諦。」所以，此甚深見是顯密二者都不可缺少的。

大體上講，在「開悟之地」的印度，佛教有四大派別。犢子部「毗曇」派¹²聲稱我們所尋求的「一直不變、獨立常在的本性」並不存在。毗曇派的其他分支與經量部¹³則否定那些能以其本性獨立存在、實實在在存在的事物。

「唯識」宗¹⁴認為由各種不同「物質」所組成¹⁵的分離的主客體並不存在；「自續」派¹⁶（中觀派的一部分）則相信任何事物無法以其自身特有的方式獨立存在，而是由於其顯現於無損心¹⁷面前而能成為一個現存之物。

最後，中觀派的「應成」部¹⁸認為事物的存在並非源於它自身，而是通過我們這

⁹ 佛護大師等：聖天大師論著可參見《閱讀材料五》注釋1；月稱大師的《入中論》可參見《閱讀材料七》注釋4。《明句釋》是論釋龍樹菩薩《根本慧論》的文句。

¹⁰ 出離龍樹論師道……：引文源自月稱大師《入中論》的第六章。簡而言之，文中提到了「二諦」通常被分別稱為「虛假現實」和「終極/究竟現實」，對於一切事物而言，兩者都有效，兩者都存在。事物的依存（尤其如下所述，依賴於一些概念或名狀）是其世俗或虛假的現實。它們的表象是「虛假」的，因為在普通人意識中它們所呈現的並非是它們真正的樣子。而事物的「終極」（在此稱「真實」）的現實是指它們的「獨立性的缺失」（即空性），在非常重要的冥想狀態中將能第一次直接看到這個「真諦」。一旦直接看到這個終極現實時，給我們帶來痛苦的過程就會立刻停止。

¹¹ 龍樹弟子是月稱……：這段文字出自阿底峽尊者的《入二諦論》

¹² 「毗曇」派：該派以此命名是因為「該派之人專習或通達《大毗婆沙論》」。

¹³ 「經量」部：該派得此名據說是源於這個事實，即「該派的哲學家們主張經為正量，而否定如《七部量論》等經典論釋的有效性」。

¹⁴ 「唯識」宗：該派因其主張「一切所謂存在的事物只是心識的一部分」而得名，雖然後續該派又進一步提煉了這一簡要的表述。

¹⁵ 由不同「物質」所組成：就是說，來自於任何不同的主要原因或潛在原因。

¹⁶ 中觀派的「自續」部：中觀派因其主張中立，避免走兩個極端：即認為事物存在或認為事物不存在而得名。「自續」部是中觀派兩大部分之一；他們主張引導他人通達「事物存在之空性」的正見的方法是拿起一個獨立的事物，並用普通的語言進行辯論——而不是從他人自身所持的非正見開始引導，論證其見解隱含的荒謬。這些內容在偉大的章嘉·若貝多傑（據說是帕繃喀仁波切的前世）的論著《比較體系》中有闡述。

¹⁷ 無損心：指一切正常的、「正確的」心識——我們每天所形成的大量的心識；與其相反的則是那些偶然發生的、我們對事物產生誤解的情況，例如：當我們在駕車時，將移動的一片樹葉錯認為是一個小動物，或者我們在酒精或藥物的作用下，對並非真實的事物信以為真。

邊提供的概念而存在。

我們妙音怙主宗喀巴大師在這一《三主要道》偈頌中，已經鼓勵我們要勤求通達緣起的方便，如偈頌所說：「應勤通達緣起法」。他並沒有說「應勤通達空性法」，可見其中是有非常重要的原因的。

不同派別對於「緣起」的解釋各不相同。「功能」組¹⁹認為事物是依賴於因緣而生的。但是它無法解釋那些不變的或沒有因的事物的緣起。

「自續（獨立）」組對緣起的解釋比「功能」組要好些，他們認為事物依賴於它的部分而存在。這樣就可以在「變化」（有因）和「不變」（無因）的事物上均能夠建立緣起。

最後一組「應成」組對於事物的緣起要比上述一切都要來得微細。他們說事物的緣起基於兩點——依賴於有可以冠名的合理基礎和能給此基礎冠以一個合理名字的主意——這樣我們所賦予某個具體名字的事物就產生了。

雖然對緣起的這一微細解釋本身不是通達空性的方便，但如果用上述所有派別都能接受的因果緣起來解釋緣起是有其很好的理由的——第一，它預防弟子走向另一個極端，即認為如果所有事物都是空的，則它們壓根就不可能存在。第二，正確理解緣起能夠引導弟子到達通達空性之道。因此，我們的上師總結說，首先從緣起開始引導——作為通達空性之道的第一步，是有極大意義的。

什麼是正見？

第三道次第的五大部分之第二小節：什麼是正見？答案蘊含在以下的偈頌

中： 第10偈頌

「能見輪涅一切法，從因生果皆不虛，
且能破諸所執境，彼入佛陀所喜道。」

此偈頌中「能見輪涅一切法」提供了我們思考的主題：所見即空。「從因生果」則給了我們證明事物是空性的經典且合乎邏輯的理由：「因為事物是互相依存，是有緣起的」。而「能破諸所執境」則呈現給我們論證此理的前提。

偈頌中的「一切法」是指從基本的物質層面一直到佛的全知境地，所有一切都依賴於其部分而存在，因此偈頌中說「從因生果皆不虛」。我們所要反駁的是認為所有一切都如它們所顯現的一般真實存在：即自性有（實有）。「能破諸所執境」——就是說，當我們明白宇宙間沒有一個事物是實有或本性就存在的——此時我們便發現了「佛陀所喜之道」。

¹⁸ 中觀派「應成」部：如此命名是因為他們相信，只要通過一系列邏輯論證暗示對手之錯誤見解中的荒謬性，就足以在對手的心識中樹立起對事物存在之本質的正見。

¹⁹ 「功能」組：指毗曇派、經量部和唯識宗，因為這些派別都主張有功用事物都是真實存在的。

使你我不斷在輪回中流轉的根源歸根結底就是無明、我執。為斬斷此根源，我們必須生起通達無我的智慧。如果我們要詳細討論何謂無我，最好是引用《菩提道次第》中的眾多章節；例如：其中的「**四扼要觀察**²⁰」。但是在此我們依據基於緣起的經典義理來概要闡述一些正見的要點。

一切現存事物都是被賦予某一名字（標籤）、是外緣給其一個名字（標籤）而已。宇宙間萬物，小到一絲微塵都是依賴於這個命名過程——從自身這邊自然而有的事物是不存在的。「我」也是一樣：是我的身體和我的意識兩者合和，稱其為「我」。從自身處而有的「我」根本不存在；不依賴於將身體和意識合一，並賦予其「我」這個標籤，那麼「我」完全不存在。事實上，同樣我的身體或我的意識本身也不是從它們各自那裡而有的。

我們可以用邏輯推理的方式來說明上述這些：

「想想所有的事物，不論在輪回中的還是已涅槃的，沒有一個是真的、是我能夠抓住的實有的；他們都不能自身獨立存在，因為他們是互相依存的。」

我們這裡講「緣起」是指一切事物之間是互相依存的；就是說，事物是依他而起或依他而生的。因此，絕無一物是從自己這邊自然而有的。

我們以任命寺院中的維那（即唱誦師）或任命某一地區的行政長官等為例。首先，必須要具備能稱為「維那」的合理基礎：即必須有能勝任維那一職的合格候選人。其次，必須要有一位類似寺院住持的人，宣佈「此人現在是維那了」。在住持宣佈之前，即在住持將這個「維那」名字給予此人之前，他不是維那——即使他已具備了被命名為「維那」的所有品質。

如果不是這樣，假如他自己從一開始就是個維那，不須任何人給予其這個名字，那麼從他住胎開始，此人就已經是個維那了。當他出生時，從胎中降生的那一刻，人們就可以說：「生了一個維那！」

但人們並沒有這麼說，因為成為維那要依賴許多其他因素。我們不會稱某人為「維那」直至給予「維那」之名的基礎已成熟——即出現了可以勝任維那一職的僧人，同時也出現了有資格授予其「維那」之名的人，宣佈「這位就是維那」。在此之前，這個僧人本人也不會想「我是維那」。但是一旦他被冠以「維那」之名，人們就會開始稱其為「維那」，他本人也開始認為「我是個維那」。

²⁰ **四扼要觀察**：簡而言之，帕繆喀仁波切在其有關菩提道次第的論著中列出了以下四點：

1. 所破決定——明確你所否定的是：任何事物的實有。就如同若你不知道小偷長什麼樣，你是不可能抓住他的一樣。
2. 周遍決定——意識到必要性：如果事物真的實有，那它要不就是「實有的一個」，或者就是「實有的多個」。
3. 離諦實一決定——意識到實一並非存在：如果你真的是你的部分（五蘊），則你不能說「部分」，因為你只是一個。（這其實就否定了實一，因為如果你是一個，就不是多個部分）
4. 離諦實異決定——意識到實多並非存在：如果你的部分真的是你，則當你拿出任何一部分，它應該就是你——就好比當你有一頭山羊、一頭綿羊和一頭奶牛，當拿走山羊和綿羊後，你只得到一頭奶牛。

結論是既然你既非實一、又非實多，那你當然就不真實存在了。宗喀巴大師在其《菩提道次第廣論》中對這四點作了論述。

一切事物其實都是如此，就拿一匹馬做個例子。我們將馬的身體和馬的意識兩者合和——即將因和緣合和——在其之上貼上「馬」的標籤。一幢房子也是一樣的：它只不過是給具足了可被稱為「房子」的各個要素之集合體冠以「房子」之名而已。

一切現存的實體都是如此：只不過是給具備某一實體之名的各個要素之集合冠以「這個、那個」，一個名字和一個概念而已。除此之外，脫離冠之以名的各要素而由其自身而實有者，連微塵都沒有。

你也許會想：「那麼好，如果一切事物都只不過是我們為其貼上的標籤，那麼我就可以將「金」稱為「銅」、將「柱子」稱為「水瓶」嗎？」這是不可以的；的確我們說事物只不過是被貼上了標籤而已，但是所貼的這個標籤必要符合這個標籤所具備的合理基礎。

當我們在貼標籤時，必須滿足如下三個條件：（1）此事物必須符合約定俗成的觀念；（2）不與其他約定俗成的觀點相衝突；（3）完全能經得起究竟的分析。此三者必須具足。

現在就來談談「何謂一個約定俗成的觀念與其他觀念相衝突」。比如，我們站在遠處看一個稻草人，旁邊人告訴我們「那兒站著的是個人」，我們都相信了。後來有人去實地察看，確定是個稻草人後，回來對我們說「那兒站著的只不過是個稻草人」。這樣我們起初認定那是個人的觀念就完全消失了。這就表明貼上此標籤的基礎是不合格的。

不僅如此——雖然我們可以隨意給出各式各類的名字，比如說「兔子有角」，但是因為這個標籤並非建立在合理的基礎之上，這個冠名不能成立。因此，我們必須牢記冠名的基礎應合理且符合傳統觀點，即為合理且實際存在的所有部分的集合體——冠名的基礎貼上一個標籤。

所以，當我們命名一個地區的行政長官時，必須有能夠勝任此名的合格人選——即擁有符合此標籤的合格基礎。我們不可能選某個又聾又啞的私生子為地區長官的。

倘若一切事物都是從自己這邊而有的，那就不需要依賴我們所冠名的各部分的集合，而必須從各自這邊過來的。然而，事實並非如此：任何事物都是依賴於我們對各部分集合體的冠名而存在的。所以，事物不是從他們這邊而有的，無自性有，無實有。

我們以地方上的首領為例；他是首領，只是從我們這裡稱其為「首領」，不是從他自己那裡來的。雖然，對我們而言，似乎感覺「首領」是從他自己那邊來的，並真的這麼認為。我們認為他是首領，只是因為我們想看到他是首領，而非他自身就是「首領」。

「我」也是一樣，從身體和意識兩者這邊而來的我是沒有的，這只不過是因為冠

以「我」之名而看上去是我而已：即為身心集合體貼上了一個標籤和概念——「我」：只是稱之為「我」罷了。

貼標籤的過程是這樣的：那頭有冠名的基礎（貼上標籤的對象），我們這頭有給其冠名的想法和具體的名字。這樣，貼上具體標籤的事物就從我們這裡出現了——僅此而已。

現以房屋為例。假設某人剛建成三幢設計完全相同的房屋，在給這三幢房屋起名之前，它們不會一開始就成為「寢捨」或其他等等。只有在房屋的主人為每幢房子冠以不同的名字：如「這幢房子將是寢捨，這幢將是食堂」等之後，我們方能認為「這是寢捨」或「這是食堂」等——只有這樣，各幢房子才會成為那樣。雖然我們能夠有冠名的基礎——三幢房屋的集合——但是除非它們被某人冠以「某名稱」，否則它們就不是「寢捨」或「食堂」。因此，房屋也只不過是貼上了某個名字和概念標籤的事物而已。我們可以從房屋擴展開去；任何事物都有相同的一點：即它們都是我們貼標籤過程所形成的產物，而非標籤所依的基礎。

同樣，傳統意義上的「我」——也只不過是由我為其貼上了某個概念的標籤而已。然而，你我卻很容易認為「我」不僅僅只是一個標籤；而是感覺有一個生動的、能感受一切苦樂的親密的經歷者，他從他自己那邊而來的。這種執著於「我」的意識狀態就是我們所稱之的「具生實執」或「具生薩迦耶見²¹」。我們必須明白：意識中所執著於這個如此生動的、能自己獨立存在的「我」是根本不存在的。至尊月稱大師也曾說過：

「這裡所謂的『我』²²是指某一能不依賴他物的本體或自性。這種事物是不存在，這就是我們稱之的『無我』。」

傳統意義上的「我」——那個不存在的「我」——只是我們拿了某個能接受標籤的基礎和想要去給個標籤的想法，而用一個標籤創造出來的。這正如《大威德儀軌》開頭部分所表述的：「因為一切事物都是被貼上標籤的，都是有緣起的……」此意同樣出現在《勝樂儀規》中：「猶如幻化，只不過是被貼上了某個概念標籤而已」等。

如果要細說的話，我們所要分析的不是事物是如何出現在我們面前的，而應該分析我們是如何執著於它們。同樣，我們希望看到的事物其本身是不存在的：我們所要破除的不是出現在我們面前的事物，而是破除我們想要抓住（執著）的東西。這點可用以下的偈頌來表達：

「讓我明白：一切事物只不過是被貼上了概念的標籤；它們必須依賴某個冠名的基礎和給其冠名的人；它們依他緣而生，不是從它們自身這邊而實有的。」

現在就談一下我們所執之物並不存在。當我們開始檢查事物是否存在時，在意識中出現了一個圖像，這個圖像不是用標籤貼上的「我」，而是那個從自己那邊獨

²¹ 薩迦耶見：這種看待事物的方式被稱為「易損壞的」是因為二點：1. 此見執著於我，而我總有一天死去；2. 這種錯誤的見解本身總有一天會消失、會被糾正的。

²² 這裡所謂的『我』……：引文源自月稱大師對聖天大師所著的《四百頌》的論釋。

立而來的「我」。因此，我們所執之物是指那些不是由依身心貼上標籤的「我」組成，而是在身心之上由其自身那裡過來的「我」組成的事物。

打個比方，夜幕降臨時，你見到一卷盤繩。剛開始，你將其冠以「蛇」之名，並告訴自己「天吶！一條蛇！」接著，你忘記了是你自己將繩稱為蛇的，並開始感到蛇是從盤繩本身那裡而來的。事物像這樣的顯現在我們面前不是我們所要破除的，將事物如此顯現在我們面前，而我們卻執著為實有才是我們所要破除的。

我們在觀察「我」的時候也是一樣的。假設有人跑來稱呼你的名字，起初出現你在面前的「我」只不過是一個傳統意義上的名稱而已：你在想：「有人在叫我」。但接著當他對你說「你是個小偷！」或類似的話時，你的這個「我」開始變得越來越強大；你開始想「為什麼他指認我是小偷？我並沒有偷東西。他們不能這麼誣陷我！」你開始不斷地說「我」「我」，這個「我」就開始變得好像能夠獨立存在、非常的生動。

這裡要明白，我們不是要破除那個起初顯現在你面前的普通的傳統意義上的「我」；我們也不是要破除那個看起來似乎是從它自己那邊實有的「我」。我們所要破除的是「我」能真的獨立存在；「我」是自性就有的：我們需要破除的是任何一個能自性就有的「我」。

當你破除了這個「我」，當你意識到這個「我」並不存在——對你而言，當這個不依身心二者而從自身這邊而有的如此生動的「我」已經消失，留下的一切只不過是你的空性的時候，那麼正如高僧大德所說：你已初得「中觀見」，你已尋覓到了「佛陀所喜之道」。

當你做如此的分析，尋求具名之物時，你將發現宇宙間能自性而有的，連微塵都找不到。雖然所有的一切只是用一種約定俗成的方式顯現為實有，但世間所有一切的運作都非常邏輯且合理——有前因和後果。

以房屋為例，雖然房屋中連一粒實有的微塵都沒有，但是只要房子的因與緣合——僅依靠名字和我們對它的概念——那它就能完美地實現房子所應具備的所有功用。在鏡中的影像也是同樣，它只不過是某形象顯現在我們意識前和我們給其貼上的一個標籤而已，無法贏得將其視為事物本身的認可，但是它仍然展現出一切因果關係的合理運作；雖然影像或許只是個幻影，但是它還的確能夠顯示出你的臉上是否有斑點等。這就是我們所說的「名言中有即可為有，勝義中無不即為無。」

如能真正理解所述緣起之義者，便會開始發起對因果法則的強烈的認可——對他而言，因果法則變得越來越重要。

這就是為什麼說，善有善報、惡有惡報；每個因與其對應的果相連——因果不可能出錯、產生相反的結果。這一不變的定律來自緣起。

一旦你理解「緣起」指的就是「無自性有」，那就能附帶理解以因果形式體現的

緣起僅在傳統意義上就已是完全合理且無欺的了。這就能促使你完全堅信一切因果法則——不論是輪回因果，還是解脫輪回的因果。

然後，我們可以說因為任何事物皆依靠其它事物的聚合而有，所以沒有一個事物是自性而實有的；因為無自性有，所以因果才能完全合理的；因為一切因果作用是完全合理的，所以才會由種生芽，由芽生果等。

不然的話，假設麥種是自性有的——那麼麥種就絕不會變成麥芽。若兒童是自性有的，那麼兒童就不會變為成年人；若受生於樂道是自性有的，那麼樂道有情也就不可能墮入地獄；若普通的有情眾生是自性有的，那麼有情眾生也就不可能成佛等等——像這樣錯誤地視某物為自性有的例子不勝枚舉。

綜上所述，用我們上師的話說，其實就是傳達了中觀「應成派」所特有的一種教法：即這兩種法則——因果或緣起法則（業力）與無自性有（空性）——是相輔相成、缺一不可的。

古老智慧經典

第一套：佛教之要義

閱讀材料（十）

如何了知正見觀察尚未圓滿

正見五大部分之三，如何了知自己的正見觀察尚未圓滿，此點通過根本文的如下偈頌闡述：

第11偈頌

「現相緣起不虛妄，離執空性二瞭解，
何時見為相違者，尚未通達佛密意。」

如果你已對上述章節提到的指導進行思考冥想，並以自己的見解觀察所有的現象。若你的觀察真的是圓滿的話，則緣起和空性兩者在你看來必然共存，相輔相成。

然而，古代的印度聖賢和早期的藏族佛教徒中的一些人，貌似已經掌握了「無自性」（空性）的理念，但卻壓根不知如何解釋「緣起」。

正如我們的上師所歸納的，本偈頌講的是：「假如你的確對事物的‘現相’（或‘緣起’）和‘空性’（即無一物真實存在）這兩個概念都有所理解，但倘若對你而言這兩者看上去互相矛盾——你認為這兩者無法在同一事物上兼備。

「思考如下兩個理念：（1）無欺緣起，即‘某種的因（業）必然導致與其相應的果’；（2）離執空性，——即宇宙間一切事物，小到組成該事物的微粒，都不能依自性而存在。只要緣起和空性兩者對於你而言互相排斥，猶如冷與熱，那麼你尚未通達諸佛的究竟密意。」

如何了知正見觀察已圓滿

現在進入正見五部分之四——如何了知自己的正見觀察已達圓滿，如下述偈頌所說：

第12偈頌

「不復輪替而同時，甫見不欺緣起已，
普滅實執所執境，彼時見觀察圓滿。」

首先談談何謂「不復輪替」。我們須先明瞭兩個事實：第一個事實是事物運作的方法，及善業惡業運作的方法，是充分合理的，儘管所有的事物只不過是個標籤

或只是個名字而已。第二個事實是，當我們試圖找出那個被賦予此標籤或名字的事物時，我們看到的只有空性：即我們所選擇的一切事物，小到組成該事物的微粒，都無法自性存在。

到某個時候，你能夠解釋上述兩個事實，從而兩者不再輪流替換，而能共存。換言之，你了知空性與緣起可在同一事物上共存，沒有一絲矛盾。

你明白：緣起是無欺的，它只不過是將一個概念的標籤貼在安立所依的集合體上。一旦明白這個事實，緣起永不失效的事實，你便通達「徹底排除那種希求抓住實執所執境」。這樣，當你思考空性時，也看到緣起；當你思考緣起時，也看到空性。這就是某些大德所說「一旦你掌握了緣起的秘密，空性之義便剎那出現」。

一旦這所有的一切發生在你身上時，你便能通達緣起之義就是「無實有者」，而「無實有者」即能在你的腦海中形成一股力量，使你堅信緣起無欺。這樣你就能知道自己現在進行的觀察——運用中觀「應成派」的純淨見解所進行的觀察——才是圓滿正見。我們的上師說，這時你就尋到了龍樹菩薩的密意。

「應成派」的獨到教法

正見最後第五部分是有關中觀「應成派」的獨到教法。這部分蘊涵在如下偈頌

中： 第13偈頌

「又由現相除有邊，及由空性除無邊，
若知空性現因果，不為邊執見所奪。」

除「應成派」以外的其他所有學派都認為：明瞭「事物的現相」可讓我們避免落入「一切事物不存在」的偏見（無邊），明瞭「空性」可讓我們避免落入「一切事物真實存在」的偏見（有邊）。

但應成派則認為，你所選擇的任何一個事物其實沒有一個是實有的，都只不過是現相而已；了知此點將防止自己走入「事物真實存在」的偏見——即：事物以勝義中究竟的方式存在的偏見。由於現相本身無法依自己而存在，因此了知「空性」將防止自己走入「事物不存在」的偏見——即：事物在世俗中不存在的偏見。

某物既然是緣起的，那麼除了無自性有——不能依自身而存在外，不可能成為別的什麼。這是因為它必定是依靠安立所依的聚合體而形成的。以虛弱的老人為例，他自己無法從座位上站起來，必須尋求他人的幫助而站立——他無法自己站立。同樣地，任何一個事物都「無法自己站立」，它必須依靠其他條件，是無自性有。

總的說來，有眾多可以幫助你樹立起「無自性有」之義的邏輯推理論證，但其中

「論證之王」當屬「緣起正理」。當我們將此正理告知他人時，我們應說：

「想想一顆芽，它不能真實存在，因它是依緣而起的。」

對此，某些外道將回答說「我不同意你的理由」，即他們認為「芽不是緣起的」。這是因為他們相信宇宙間的一切事物都是某種原始能量的顯現而已。

早期藏地佛教徒的大部分都墮入「認為事物都已停止」的偏見，因為他們會說倘若事物不實有，則它就壓根不能存在。唯識宗及以下的學派（總稱為「功能派」）都墮入「認為事物是永恆的」，因為他們若接受事物是無自性有的話，則無法解釋緣起之義。而中觀「自續派」雖接受了緣起，但無法接受「若事物是緣起的，則它就不是依自性而存在」，這樣也等同於認為事物是永恆的。

中觀派真正的大德將有無分成四種差別：雖是「自性無」，但不是壓根不存在的「畢竟無」；雖事物按世俗角度稱之為「有」，但其實它們不是「自性有」。功能派及其他學派的錯誤根本就在於他們無法將有與無分成這四種差別：即兩種「無」和兩種「有」。

按照應成派的體系，僅用「事物無實有，因其是依緣而起的」這一個正理就可以同時斷除兩個偏見——1. 認為事物是永恆存在 和 2. 認為事物已經停止。這一正理的前半部分（無實有）能斷除「事物是永恆的」見解；而正理的後半部分（因其是緣起的）則能斷除「事物已停止」的見解。

我至尊的老師邱尼喇嘛¹（Chone Lama）常說：這句話的前後兩個部分，每部分都能同時斷除「事物永存」和「事物停止」的兩個偏見。

他對此具體解釋如下：首先，此正理的前半部分字面意思「事物無實有」可直接斷除「認為事物是固有不變的」見解，同時此前半部分的引申義是指：總體而言，事物不是毫不存在；此點就斷除了認為事物已停止的偏見。這樣後半句「…因其是依緣而起的」也可以按上述說明由我們自行推論。

在理解了上述說明的基礎上，我們便可以明白為什麼吉祥月稱菩薩也說：

「是故由此緣起理²，能斷一切惡見網。」

因此，我們明瞭：宇宙間的一切事物都不是實有的，「因其是依緣而起的」；同時，我們也已論證了事物的「無實有」和「緣起故」兩個事實可以使我們避免墮入其中任一邊（極端），這也可以幫助我們理解如下《根本慧論》所說的：

「以有空義故³，一切法得

成。」以及一部非常著名的經中所說

的：

¹ 至尊老師邱尼喇嘛 是指帕繡喀仁波切的上師，邱尼格西洛桑嘉措 Chone Geshe Lobsang Gyatso Trin。

² 是故由其緣起理……：引文源自月稱菩薩的《入中論》。

³ 以有空義故……：引文源自龍樹大師《根本慧論》。

「色即是空⁴，空即是色。」

而「色即是空，空即是色」所闡述的就是：緣起是空的（即緣起具有空性），空性依緣而起。如果配以「我即是空，空即是我」亦易於理解。

我們的上師用簡略之語總結道：因果法則適用於任何一個自性為空的事物。倘若你能不墮入兩種偏見，則不會在努力培養正見的路上落入歧途。

修持

將自己已習得的內容付諸於實踐

現在我們進入最後一部分，即第四部分。該部分包含了一些勉勵修持教誡——讀者必須試圖理解這些教誡，並真正將它們付諸於行為。正如最後一偈頌所說：

第14偈頌

「如是三主要諸要，子能如實通達時，
當依靜處起精進，速疾成辦究意願。」

此偈頌是宗喀巴大師出於最深層的愛護對我們這些希望追隨他的後輩所作的教誡。他對我們說：「對於如上所說的‘三主要道’諸要義，先通過不斷反復聽聞這些教法而得以掌握。」

「其次在閉關中用沈思的方式獲得對這些教義的真正理解，讓身心處於一種能斬斷現世所有磕絆的寂靜狀態，少欲知足——讓自己的憂慮和活動少之又少。對於閉關須生起精進力，快快行動，千萬不要推遲自己的修行，這樣我的弟子們，你們將實現自己一切世所希求的終極的願望。」

宗喀巴大師的這席話中蘊含著非常殊勝的要點。舉例來說，如「寂靜處」一詞的意思，不僅指要讓自己外在寂靜——住在遠離喧雜的處所，同時也要包括你自己心識的寂靜：讓心識不再徘徊於世間八法⁵和每日眾多的慾望和擔憂。

「精進」也有其特殊的含義：比如若以「極大的努力」作惡業時，我們就不能說是精進。惟有熱衷於行善業才是精進。

「終極的願望」是指從現在起直至成佛的遠大理想。偈頌所要表達的是要實現此願，你應該從現在起就快快努力，因為你無法確定此生你還有多少天留在世間。

那麼何謂「生起精進力？」像你我這些人早上開始修行，如進行閉關已希求同某位聖者建立一種特殊的關係，到了晚上，我們就開始尋找這個修行應出現的某些

⁴ 色即是空，空即是色：出自著名的《心經》。

⁵ 世間八法 可詳見《閱讀材料五》有關停止對現世貪著的部分。

水長流。我們上師總結到：應盡自己所能，善取暇身之心要。

結束部分對 本論釋的總結

現在進入本論最後一個主要章節：對本論釋作一總結，即書尾跋語。在根本文最後偈頌後的版權頁中提到：

「上述講述是由學識廣博、受人尊敬的洛桑扎巴（宗喀巴大師的法號）教授給一位名叫阿旺札巴⁹，在西藏擦廓（Tsako）偏遠地區宏揚佛法的大德。」

當你通過仔細地聞思上述所解釋的「三主要道」而最終對其真正含義徹底定解之後——你或許希望能夠繼續下一步：即對這三道進行冥想，這樣你就能真正地將它們扎根於自己的心識中。那你就需要瞭解觀想的合理序列¹⁰。

本文最初的「敬禮諸至尊上師」（間接地）告訴我們修行路上的開端步驟，這包括觀想諸佛菩薩等聖者，即「資糧田」¹¹，以及積累福德、洗淨惡業等。簡而言之，我們應依照《樂道》或《速道》¹²修「預備級」（加行）。

即便你已生起正確的動機，你也應對三主要道進行從頭至尾徹底的回顧。這意味著你應試圖將暇滿利大、人生難得等帶入對三主要道的思考中。倘若在冥想中，你的意識充滿著殊勝的動機——即希望為利益一切有情眾生而成佛，（這是上士道的態度），那麼你在這三主要道中生起的證悟將成為你同中士道和下士道共同分享之道（稱共中下士道），而不是僅僅為中下士道或中下士所持有的態度¹³。所以冥想所持的動機猶為重要。

當你進入到佛教的皈依部分，你可以依《樂道》、《速道》中的方法或依此教法中所說的資糧田來觀想將要庇護你的聖者。觀想庇護者如何用他們的甘露來清潔你的方法有兩種：一種是觀想甘露纏繞著一束光體之外降下來；另一種則是觀想甘露從光柱裡面往下降落到你。

甘露所要清淨的是我們過去的惡業和所有障礙我們精神提升的東西。這些罪障的根本是我們心底深處對「愛自己勝於他人」的我執。因此，你可以觀想所有這些

⁹ 受人尊敬的洛桑扎巴：在《閱讀材料一》序言部分已有提及，洛桑扎巴是宗喀巴大師受戒時被授予的名字。

¹⁰ 觀想的合理序列：在帕繃喀仁波切的論釋中這個章節是其對已經非常熟悉修行的弟子有助其進一步修行而言的。這裡對其提及，主要考慮到文本的完整性，但如同任何一個佛法教義，這個章節的學習要在一個合格老師的親自指點下方能收穫成功。

¹¹ 資糧田：有關觀想資糧田的經典畫卷非常普遍；在Newark博物館收藏品錄中就有一卷。該觀想稱為「資糧田」旨在顯示出這些佛菩薩等聖者是我們種植開悟成佛種子的最上乘田地：種的就是福與智這兩個資糧。該觀想場景的象徵含義在帕繃喀仁波切《掌中解脫》中有非常詳細的表述。

¹² 「樂道」或「速道」：參見《閱讀材料六》第4頁注釋11。

¹³ 中下士所持有的態度：如《閱讀材料二》第2頁注釋14所提及的：下士，只求個人脫離下三道；中士，只求個人解脫六道輪回；上士，雖持有中下士的態度，但同時也希求一切有情眾生也能夠實現這些願望。

惡業和障礙在你心的中央匯集成一個黑團。

甘露之光沖洗著你的身體，你所有的黑色物質被驅逐出體外，同時在你坐的位置的地下，有死亡之主閻羅王，形如**黑色母豬**¹⁴，垂涎你的性命而來，嘴巴向上張得大大的，等待著食物的到來。這時以下的觀想極為重要：你觀想從你身體中流出的黑汁隨之滴入其口中——這使她感到極為滿足而不再試圖傷害你。

當你皈依時，你的意識必須一直鎖定在「為何皈依的兩個原因（**皈依二因**¹⁵）」上。如果皈依二因對你只不過是造作、勉強而為的，則你的皈依也是造作、勉強的；如果皈依二因的確是你真實的感受，那麼你的皈依將會成為真正的皈依。

在你修持為利益一切眾生而開悟的冥想時，可以想象自己已經達到了開悟的狀態，這個「果皈依」可以幫助自己以後真正達到開悟。你觀想宇宙間所有的眾生都是純淨的，都沒有任何的惡業或精神上的障礙。所有眾生所安居的這個宇宙本身是眾生業力聚合的產物——因此你也必須觀想宇宙本身也是完全純淨的。這一指導極為重要，它與密法中「最上盤陀羅王」的神聖修法來源相同。

接著，在冥想中，你開始修「**四無量**」¹⁶；此時，你應知它們與單純的「四梵住」有很大的不同。例如：悲心並非普通的那種，而是大悲；慈也是大慈。

關於「四無量」的次第，很重要的是你必須先從修「平等捨（懷著平等心來對待一切眾生）」入手；這符合菩提心發心的七重因果的教授。

接下來的冥想被稱為「**發殊勝心**」¹⁷。這雖不是菩提心本身，但對進一步培養菩提心極為有益。

現在談談接下去你進行「資糧田」冥想時的一些要點：你觀想有顆如意樹，一顆能實現你所有願望的神奇之樹。你想象著它從你自己的福德和資糧田諸尊的發心和合而生。宗喀巴大師，位於諸尊的中心，他的顏色呈現為白色，代表大師所具備的德相，這也是我們希求達到的：即消除二障——那些阻礙我們達到涅槃的障礙（煩惱障）和阻礙我們獲得全然開悟的障礙（所知障）。

¹⁴ 黑色母豬：亦表一切痛苦之根本一無明。

¹⁵ 皈依二因：是指1. 害怕墮入下三惡道和輪回之苦；2. 相信三寶能夠保護你。（有關三寶可參見《閱讀材料六》第2頁注釋3。

¹⁶ 四無量：是指無可估量的慈、悲、喜、捨。經典偈頌是這樣表述「四無量」心的：

願一切眾生獲得快樂和帶來快樂的因；
願一切眾生脫離痛苦和導致痛苦的因； 願
一切眾生一直處於解脫痛苦的喜悅中；
願一切眾生攝持平等心，不再出現歡喜朋友、厭惡仇人的分別心。

此四項稱為「無量」是因為1) 這些念頭涉及的有情眾生數目無法估量、2) 通過思維此，可獲得的功德也無法估量。此外，「四梵住」也是另一種對這種態度的說法，但帕繡喀仁波切曾在其他文集中解釋說「四梵住」中的「慈」並沒有囊括所有的有情眾生，因此僅對該慈進行冥想者可以視為世俗稱作的「梵天」之神，其權威遍及許多地方，但非全部。但是若關注於一切眾生者，可以實現「無漏涅槃」（即超越了這個痛苦的世界和下劣涅槃），成為「大梵天」（又可稱為圓滿之佛）。

¹⁷ 發殊勝心：為了一切如母眾生，我必須盡我所能盡快達到全然開悟。因此現在我就應該開始對菩提道次第的教法進行冥想，修行甚深的專注於上師（我的神）的教法。

宗喀巴大師左側的經函應觀想為講述般若的《[八千頌](#)¹⁸》，這是基於弟子根器利鈍的不同，代表各類弟子所具有的不同程度與需求。我們的上師告訴我們，這些要點出自其自己的上師，即經師金剛持¹⁹的口頭教義。

在你的冥想中，經函能夠自己發聲，將經函內容敘述給你聽。你應觀想此經函正在發出你目前所修法的聲音——即：出離心、菩提心等。我們的上師接著又教授給我們有關「三重薩錘」修法的特殊教法：我們觀想在宗喀巴大師的心中有位聖者；而在這聖者的心中還有另一位聖者。

當你在觀想「修持加持」傳承的諸師時，應按照《[智有頌](#)²⁰》中所說而修：你觀想除金剛持外的其他所有上師都以妙音相出現。當你根據《[供養上師法](#)²¹》的指南，觀想此「修持加持」傳承時，有是否包含「大法印」修法的區別。

我們應根據《樂道》、《速道》觀想本尊，即：在你的前方是那些屬於「[無上瑜伽續](#)²²」密教的本尊；該本尊的右方是屬「[瑜伽續](#)」的本尊；後方為「[行續](#)」；左方為「[事續](#)」。

或者你也可以這樣觀想：想象「[集密](#)²³」聖者在前方，他的右邊為「[怖畏](#)」，左邊為「[勝樂](#)」，後方為「[喜金剛](#)」等。在他們的外邊依次出現「[瑜伽續](#)」、「[行續](#)」和「[事續](#)」等本尊。

當你開始進入到觀想自己為每位至尊清潔身體，作為對祂的供養時，有三種不同的方法觀想水晶般的浴室：第一種是觀想它出現在四方；第二種觀想它出現在東方；第三種則是觀想其出現在南方。此時，你看到自己分身為三，三個「你」一起出現在每一位資糧田尊者面前。在冥想中的此處以及其它地方，想象自己能夠化身為多個出現在不同的地方，還有一個益處：它能夠催化你真正學會將自己分身的潛能。當你達到某些次第的菩薩果位時，你就可以獲得這個能力，運用它來利益眾生。

當你進入到加行的最後一步——啓請時，應以《[智有頌](#)》為主。你也可以觀想本尊身中安駐著「[身曼陀羅](#)」——本尊身體的所有部分就如一個圓滿神秘的世界和生活在此世界的一切眾生，此觀想你可在《[供養上師法](#)》中找到。

至於冥想的其它部分——不論是涉及加行、正行、還是結行——你都應按照「[菩提道次第](#)」文字所說，與此處互相配合。在你冥想的最後（即：結行），如能念

18. [八千頌](#)：是一部非常著名而雄辯的有關般若（正見）的經。

19. [經師金剛持](#)：很可能指的是帕繃喀大師的根本上師，達波喇嘛絳貝倫珠。

20. [《智有頌》](#)：參見《[閱讀材料二](#)》第6頁注釋33，該頌是由宗喀巴大師本人所造。

21. [《供養上師法》](#)：參見《[閱讀材料三](#)》第1頁注釋2；大法印是密宗的修行。

22. 「[無上瑜伽續](#)」等：指的是密宗教法的四個傳統派別。

23. 「[集密](#)」等：這些聖者都是佛陀在傳授密宗教法時的各種不同呈現，屬於「[無上瑜伽續](#)」。

誦以「此善所表三世中²⁴」開頭的偈頌而發願就更好了。

我們的上師說：我有幸在眾多智慧有成就的大德跟前獲得有關《三主要道》的所有引導——包括《三主要道》的根本文及其論釋。這些大德有：依怙主大寶上師，他是菩提心教法的主宰，也曾是怙主金洲上師²⁵；依怙主珠康金剛持，他被授予的尊稱實不敢由我說出口：崇高至上的洛桑阿旺丹增嘉措（貝桑波）。

至此，我已經將建立在根本文基礎上的「三主要道」甚深引導簡略地奉獻給諸位。我懇求在座的各位，請你們發心，盡自己所能去實修我上面所說的那些教授。

以上就是我們的上師恩賜我們的「三主要道」引導。隨後，大師喜悅地念誦「盡我積集所有諸善根，回向饒益聖教與眾生²⁶」等，帶領我們回向。

²⁴ 《智有頌》最末一段偈頌具體如下：此善所表三世中，自他一切諸善根，彼等一切生世中，與勝菩提不相順。求人知曉與聲譽，眷屬受用利敬因，剎那亦不作希願，唯成無上菩提因。諸佛菩薩加持力，緣起無欺諦實力，我之增上意樂力，此淨願處願成就。

²⁵ 大寶上師：就是指帕繃喀仁波切的根本上師達波喇嘛仁波切（可參見本閱讀材料注釋19）。金洲大師，又被稱為法稱（此法稱不是撰寫《釋量論》的法稱），是主修「菩提心」的著名佛教大師。他住在現今印度尼西亞的地方，曾教授阿底峽尊者十二年。

²⁶ 「盡我積集所有諸善根」等：是帕繃喀仁波切回向時說的偈頌，詳見下面文字。它出自於以洛桑札巴宗喀巴大師教義為核心的上師習修文集《上師瑜伽喜足天眾》的末尾，具體為：

盡我積集所有諸善根，回向饒益聖教與眾生。
猶其至尊善慧名稱師，教法心要恆久願光顯。

啓請文弟

子啓請文

誰是主持，諸佛甚深密意¹，
 怙主慈氏與妙音所傳二派之規，
 收放三世諸佛事業無邊大海之
 王。

誰是無與倫比十力。吉祥之意秘密
 藏，依此宣說智慧寶庫之天。
 他就是洛桑札巴，聲譽如燃燒的大火，
 從他口中吐出²的正法珍寶在這個世界上發出燦爛的光芒。

他是諸佛之父，現佛子童真身³；
 他所賜的教授，是將八萬語秘密⁴的精
 華，總攝心要稱之為「三主要道」，
 眾所周知猶如無垢聖教虛空中的太陽。

他所說的話沒有一句是空洞的、
 完全不是那種自以為是的深奧和偏
 執，而是百寶藏中湧出的法音、
 是通過親歷全圓菩提道各次第而證得的教
 誡，能奪走有寂⁵中所有的善譽。

來吧，偉大的勇士！
 對促生智慧的一切而無所畏懼的勇
 士，拉起顯密妙典所蘊含的真語之
 弓，
 射出用智慧正理所鑄之箭，
 刺穿教授錯誤之法者的心臟。

死死抱住現世所謂的好東
 西，那是終極快樂的劊子
 手，
 喬裝改扮成我的密友。
 我何時能夠徹底拋棄現世所謂的快樂，

¹ 諸佛甚深密意 在我們的世界中，菩提道次第的引導通過兩大體系傳承下來：1) 正見之道是由龍樹菩薩的諸弟子傳下來的，而龍樹大師則是從吉祥妙音處聽聞的；2) 菩提心之道是由無著大師的諸弟子傳下來的，而無著大師是從慈氏——未來佛（即彌勒佛）處聽聞的。

在藏文詩中，常常會將大德的名字考慮合適的發音以特別的暗喻融入詩句中。此頌斜體部分就代表了帕繡喀仁波切全名（可參見《閱讀材料一》正文第4頁）。

² 從他口中吐出：這是基於藏族人相信貓鼬能口吐珍寶而打的比方。「十力」是指佛陀所具有的十種特殊的智力，如：完全知道何是真、何是假；完全知道每個人的業力將如何成熟。「聲譽如燃燒的大火」是詩句所使用的押韻，指代宗喀巴大師授予的名稱的第二部分，即：洛桑札巴，因為「札巴」意為「主名氣的」。

³ 佛子童真身：據說宗喀巴大師成佛之後，曾在他眾弟子面前現「菩薩身」或「諸佛之子」。這裡的「佛子」是對吉祥妙音有時現「年輕」狀的暗示。

⁴ 八萬語秘密：指的是諸佛所傳授的八萬四千「法蘊」（有關法蘊可參見《閱讀材料六》的注釋5）。

⁵ 有寂：是指生死與涅槃。

讓我的餘生具有意義？

願我在今生和未來世中，

一直在積聚能成就我⁶二身的久暫之因資糧。
若我具足引導自他有情沿著妙道前進的慧
眼，追蹤智者與成就者的足跡，這該有多麼
美好。

這本不是我這種人所能承擔的責任，但我還是盡最大的努力把大師的善說轉成白紙黑字記錄下來。或許記錄中出現詞語遺漏或詞義不全等過失，請大家原諒，並在我的上師面前懺悔。

由此所代表的純白善根之力，願自他一切有情之心都向正法；願它成為我們斬斷現世的葛藤，幫助我們獲得暇滿最上心要！

因此，這就是我們的至尊上師——授予我們⁷三恩、遍主輪怙主、金剛持、吉祥帕繃喀大師曾多次賜予我們的依據根本文的「三主要道」甚深引導。

大師曾在不同場合教授此教法，因而形成了各種不同的記錄版本；先後有五種筆記散落在不同的人手中，最後由我⁸蘇底班雜——一個來自丹嘉寺的病僧，只有僧相（穿了身袈裟）而無佛法，在所有向恩德無比的慈父上師足前叩拜的弟子中最為卑劣者，將這個筆記編輯成文。

我能夠完成此編輯稿件得益於帕繃喀上師至高指引的加持——大師生前，陪在其身邊多年獲得的加持；以及，現在從大師的舍利中獲得的加持。

大師的舍利安放在殊勝寂靜處——⁹扎西卻林，且沐浴在舍利自身所放射出的威光中。在如此的加持中，本書完稿。

願本書能利益一切有情眾生！

⁶ 二身：可參見《閱讀材料二》注釋26。法身主要由「正見（清靜見）」所產生；色身則由事事都持菩提心而實現。

⁷ 三恩：依顯教說，指授戒、傳教、引導；依密法說，指傳灌頂、解釋密續、賜教授。

⁸ 蘇底班雜：即洛桑多傑，藏文音譯成蘇底班雜。洛桑多傑的家鄉是丹馬（Den Ma），位於西藏的西南部。（有關洛桑多傑可參加《閱讀材料一》第8頁）

⁹ 扎西卻林：是帕繃喀大師常年所居山間的僻靜之所。可參見《閱讀材料一》第5、8頁。

密鑰

三主要道之密鑰

這是由貢唐¹⁰所作的筆記「三主要道之密鑰」：

宗喀巴大師《三主要道》開頭一句（即序分第一部分）「贊嘆供養」開示的是一切成功修行的根本——是合理依止一位精神導師（上師）——與六加行¹¹。

序分第二部分立勢造論的偈頌「一切佛經心要義」等可以與「三主要道」配合法有二種：各別配合與共同配合。當你在教授某人此三道時，雖然可以逐一依次的解說，但在修習（冥想）的時候，每一道必須與另兩個道互相攝持。這一點可以從第一偈頌內容中就涉及到對後兩道的介紹就可得知。倘若你不按此修習（冥想）的話，你所謂的「出離心」就不能視為大乘之道。

我們每個人都有修法的心，但全被「可能等到某一天在開始修行」所欺騙，所以在根本文中，宗喀巴大師將現世暇滿與死亡無常結合起來說。

同樣，宗喀巴大師也將輪回之苦與因果法則並列而言——因為我們在輪回中所受一切苦均由我們過往所做的惡業所導致的。

在宗喀巴大師對菩提心修法的偈頌中，他也成功地將兩大派別之教法合而為一——一個是阿底峽尊者的教法；另一個是寂天菩薩的教法。事實上，偈頌中的「諸母」的「諸」（用複數）是指一種教法，即你必須將「對自己的關注」換為「對他人的關注」（自他互換）——「平等心」¹²的一種。而「諸母」的「母」是指另一種教法，即你意識到一切有情眾生都是你的母親。而偈頌中在「諸母」之前的文字都是指我們需要修「悲心」。

思維諸母「情狀」¹³有兩種方法：一種是思維其他有情在過去世曾是你母親時為你做了哪些，這是在你意識到他們都曾是你母親以後需要修「念恩」；另一種是思維其他有情甚至現在、每一天正在為自己做了哪些，這就是修「自他互換」的念恩法。這兩種中的後一種能帶來極妙的結果：你不必再擔心喪失通過報恩來種植良田的機會，因為一切有情在你的周圍，他們就是無數可以種植的良田。只是因為你自己沒有意識到他們現有的恩德；他們是你成辦一切有情眾生利益的福田，而你卻不以此為榮。

「緣起」這一概念是指一切事物由因而生，但有時事情可以顛倒過來，就像支撐

¹⁰ 貢唐：指的是貢唐終貝央（可參見《閱讀材料四》注釋2）。在他的文集中可以找到他所提到的「三主要道」的「鑰匙」，在論述「鑰匙」前是關於如何通過運用宗喀巴大師根本文偈頌對三主要道進行規範正式的冥想。

¹¹ 六加行：進入冥想前的六步修法，即：1、清理屋子、設置貢台；2、擺設供養；3、以舒適的姿勢坐著，將尋求皈依和菩提心帶入意識中；4、觀想資糧田（即：諸聖者）；5、積善業、除惡業；6、祈禱上師。

¹² 平等心的一種 平等心此詞本身具有雙重含義，因為寂天菩薩教法的第一步也是等觀一切有情（參見《閱讀材料八》如何生起菩提心部分）。

¹³ 「思維情狀」：出自上述宗喀巴大師根本文的第八偈頌。

頂篷用的矛，可以說在許多場合是「因」依賴於「果」。因此，我們在此使用的教法是主要基於為所依之物貼標籤的緣起。

「貼標籤」是如何進行的呢？假設有個人以前從不叫「扎西」¹⁴（吉祥），有一天你給他起了個新名——「扎西」。過了幾天，你開始忘記是你給他取了個叫「扎西」的名字，似乎覺得「扎西」之名是從他自己這裡形成的。你這種感覺的變化極其微妙，很難覺察到。你可以讀許多書，並開始覺得自己瞭解了什麼是「無我」，但是你必須回到那些較低派別中去，逐步往上走：確信你能夠清楚各派他們對於「無我」的認識到底何義。不然的話，你就很有可能離正見很遠很遠¹⁵。

在宗喀巴大師的這部偈頌中，他首先闡明的是：如果你沒有通達勝義（即終極現實）的智慧，其他兩道是無法令你解脫的。其次他直接提到的是緣起，他想說明的是「如果你理解了緣起，便能通達勝義（即終極現實，也就是空性的真理）；如果不能理解，則無法通達。」

同樣可以說：理解了事物的表象（現相）能夠避免自己墮入認為事物實有的極端（有邊）。甚至連順世外道¹⁶也能認為此言的對立面：即他們不會犯這樣的錯誤：否認理解了現相能夠避免墮入認為啥都不存在的極端（無邊）。因此，能防止你墮入第一個極端（有邊）的理念是真正獨一無二的。

上述的這些教授，文字雖少但總攝了大寶經師的語教精華，所以請務必銘記心中！

此文的原始木刻作品由一位功德無量的皈依者資助，他來自阿闍若家庭¹⁷，一個真正的福佑之所。他將此善舉回報給諸佛菩薩。

¹⁴ 扎西：一個很常見的藏族人名字（吉祥之意）。

¹⁵ 離正見很遠很遠：有關佛教中較低派別對「無我」的教義已在《閱讀材料九》為何需要正見部分進行了闡述。

¹⁶ 順世外道：是古印度一個哲學派別，該派別被視為最原始的，因為他們不承認前世來生、過去業與現世界之間的關係。

¹⁷ 阿闍若家庭：是古西藏非常有名的貴族家庭。他們的私有財產主要在拉薩的西北面，那裡可通達哲蚌寺。