

古老智慧经典

第一套课程：佛教之要义

菩提道次第(一) (*Lam Rim*)

课程大纲

阅读材料一

主题：《三主要道》简介

内容：宗喀巴大师(1357年~1419年)撰写的《三主要道》(藏文：*Lam-tzo nam-sum*)根本文完整版。

肯仁波切·格西洛桑达钦(1921年-2004)对帕绷喀仁波切所著《三主要道甚深引导·开妙道门》(即对《三主要道》的论释)的英译本的序言。

阅读材料二

主题：本文的说法上师与教法来源；为何学习《三主要道》？；赞叹供养

内容：《开妙道门》(*Lam sang go che*)第1a至5b, 由帕绷喀仁波切(1878年~1941年)撰写, 是对宗喀巴大师(1357年~1419年)《三主要道》(*Lam-tzo nam-sum*)的论释。

阅读材料三

主题：如何寻访上师

内容：《开妙道门》第5b至7b。

阅读材料四

主题：立誓造论

内容：《开妙道门》第7b至10b。

阅读材料五

主题：鼓励听闻；为何需要出离心；停止对现世的贪著

内容：《开妙道门》第10b至18b。

阅读材料六

主题：停止对后世的贪著；什么才能视为已经生起了出离心

内容：《开妙道门》第18b至22b。

阅读材料七

主题：为何必须生起菩提心

内容：《开妙道门》第22b至23b。

阅读材料八

主题：如何生起菩提心；什么才能视为已经生起了菩提心

内容：《开妙道门》第23b至29b。

阅读材料九

主题：为何需要正见；什么是正见？

内容：《开妙道门》第29b至35a。

阅读材料十

主题：如何了知正见观察尚未圆满；如何了知正见观察已圆满；

“应成派”的独到教法；将自己已习得的内容付诸于实践；

对本论释的总结；弟子启请文；三主要道之密钥

内容：《开妙道门》第35a至41a。

声明：古老智慧第一套课程——佛教之要义的 10 课阅读材料中文版参考了仁钦曲扎的译文。特此感谢！

古老智慧经典
第一套：佛教之要义
阅读材料（一）

三主要道

作者：宗喀巴大师

翻译：[仁钦曲扎¹](#)

敬礼诸至尊上师。

一切佛经心要义，是诸菩萨所赞道，
有缘求解脱津梁，我今随力而宣说。

于三有乐不贪著，为暇满义而精进，
志依胜者所喜道，诸有缘者净意听。

无出离心无息灭，希求有海乐果法，
由贪有乐缚众生，故先寻求出离心。

暇满难得寿无常，串习能除此生欲。
业果不虚轮回苦，勤思消除后世贪。

修已于轮回盛事，不生刹那之希望，
昼夜唯求解脱心，起时是生出离心。

若无菩提心摄持，出离不成无上觉，
圆满安乐之因故，智者应发菩提心。

四瀑流冲难阻止，业力绳索紧密系，
投入我执铁笼中，无明黑暗笼罩中。
无边有中生又生，三苦逼迫常无断，
诸母情状与处境，思已发起殊胜心。

不其通达真理慧，虽修出离菩提心，
不能断除有根故，应勤通达缘起法。

谁见轮涅一切法，永无欺惑之因果，
灭除一切所缘起，此人踏上佛喜道。

现相缘起不虚妄，离执空性二了解，

¹ 汉地比较著名的《三主要道》翻译为索达吉堪布的版本，其内容准确、语言流畅。本套课程采用的是仁钦曲扎翻译的版本，主要原因是其与藏文原文的字句结构和意义更贴近。

何时见为相违者，尚未通达佛密意。

不复轮替而同时，甫见不欺缘起已，
普灭实执所执境，彼时见观察圆满。

又由现相除有边，及由空性除无边，
若知空性现因果，不为边执见所夺。

如是三主道诸要，子能如实通达时，
当依静处起精进，速疾成办究意愿。

上述讲述是由学识广博、受人尊敬的洛桑扎巴（宗喀巴大师的法号）教授给一位名叫阿旺扎巴，在西藏Tsako偏远地区宏扬佛法的大德。

以下文字引自肯仁波切·格西洛桑达钦（1921年-2004）对帕绷喀仁波切所著《三主要道甚深引导·开妙道门》（即对《三主要道》的论释）的英译本的序言。

益西洛桑如往常一样地坐着，眼睛盯着天花板，嘴巴张得大大的。我们那时是色拉寺的一群年轻的和尚，色拉寺是西藏最大的佛教寺院之一。我们面对面坐成长的几排，唱颂着我们宗教最神圣的祈祷之一——《供养上师法》

益西洛桑离我们10英尺远，仍然张大着嘴做着他的白日梦。我是班里的捣蛋鬼，虽聪明，但喜欢恶作剧，尤其是在身边有调皮捣蛋朋友的时候。他们现在就坐在我身边，一边一个，也没有很专注于祈祷。我和他们打赌称我可以击中益西洛桑的嘴巴。

我们将这个游戏称为*pakda*，意思是“掷生面团”。你拿一个很小的面团球，用中指将它弹出。由于我没有如老师期望的那样花很多时间在学业上，因此这个游戏我玩的很溜。

益西洛桑依然下巴垂着，是个很容易击中的目标。当唱颂声逐渐增强时，我瞄准目标将生面团球弹了出去。面团球不仅打中了他的嘴，发出了令人过瘾的声响，而且直入到他的口腔后部，益西洛桑开始呛咳吐唾，而我左右两边的朋友哈哈大笑起来。

此时，在仪式中看管我们这群年轻的和尚的舍监Gergen过来了。他发现了冒犯者（他们还在笑；而我却在整个事件中保持着良好的、正直的表情）。他带着专为这样情形准备的小木棍，并从他俩坐的背后打了上去。他俩开始哭了起来，但还是忍不住笑，自然就被狠狠地打了一顿。而益西洛桑仍就在呛咳，我则装成好学生坐着，逃脱了惩罚。事后两位伙伴告诉我，受挨打很值得，因为能看到益西洛桑整张脸都扭在一起，因此一点都不会因为我没有受罚而怨恨我。

这小小的一幕是我早年在色拉寺修行时最具典型性的。像许多藏族男孩一样，我在很小的时候就被送到寺庙中——那时是1928年，那年我只有7岁。刚开始我们思念父母和兄弟姐妹，但是渐渐的我们在寺庙里的住所又成为了男孩快乐兴奋的地方——我们大约有50名同龄的男孩住在一起，当我们做了坏事而不被抓到时，就是我们最开心的时候；当我们一起度过了25年严格课程学习并最终获得令人羡慕的“格西”学位——佛学硕士时，我们之间已建立了深深的兄弟情谊。

我住的地方叫杰陇康村，是色拉寺麦札仓15个较大宿舍的一个，而色拉寺麦札仓则是色拉寺三大分部之一。在色拉寺最兴旺时，师生8千余人在此研读古老佛学智慧。

我们的寺院坐落在西藏首府拉萨郊外，那是个被珠穆拉玛峰所在的山体、喜马拉雅山脉、印度北部和中国西部的群山围绕的王国。虽然佛陀出生在印度，但西藏却是他的教义被完整保存至今的地方。这些教义在1千多年前就传入了我们的地区，被严谨地翻译成我们的语言，并且在我们山上的寺院中安全保存下来，在外面佛学书籍、寺院和僧侣几乎消灭殆尽的“暴力”世界里宣扬着完全的“非暴力”。

我们这些年轻和尚没有那么守规矩。我们导师有时会让我们提着水桶到寺院后山上的泉水处打水，我们就会在那里消磨好几小时。有时我们会将我们的脚塞入栗色的僧袍里，然后从长长的石板上滑下来直至僧袍磨破，接下来又会受到舍监的惩罚。

扔石头也是消磨时间的好方法，我记得曾经砸到一条蜥蜴，且意外砸死了它，这使我感到非常的懊悔。因为我们相信一切生命都是有感觉的，如同你我一样，他们寻求快乐、避免痛苦。

在回寺院的路上，我们最喜欢玩的把戏就是在通往寺院正门的路上放些钉子。由于我们地区位于喜马拉雅山的背后，如同在天然形成的口袋里，所以并没有很多人想象的“雪域”应有的寒冷。有些和尚喜欢光着脚走路，我们就在离寺院大门很近的墙角蹲着，等待着（我们把戏的）受害者。但当他的脚即将触碰到钉子时，我们忍不住咯咯地笑了起来，然后在他想过来抓我们时，我们一哄而散，任凭僧袍在风中飘。

即使在麦札仓，我也不是个模范学生。我的导师是格西 Tupten Namdrol，在开始我们正规哲学课程前他通常会教授我们读和写。他对我和我的室友非常严格。我的室友是出了名的不爱学习，我也开始受他的影响。在我们学习佛学因明（逻辑）和辩论的初级课程时，虽然我不花力气就完成了该课程——考试成绩不错、熟记要求记下的内容、很快掌握辩经的要领——但是心却不在那上面。当我们开始第二阶段课程，即12年的般若学习时，我的名声已经糟糕透了。

就在这个时期，我导师被任命为Ganden Shedrup Ling寺院的住持，该寺位于首府南部很远的Hloka地区。这可谓是殊荣，因为该职位是由西藏政府上院Kashak任命，且被我们这片土地上最高精神领袖达赖喇嘛亲自批准。这个职位的收入颇丰，作为格西Namdrol的得力助手，我也可以分享一部分。每个人都觉得如果我跟随老师一同去是个好机会，可以体面地退出将要进行的课程学习，反正看来我

也不可能完成。

就在此时，帕绷喀仁波切，你即将阅读的论释的作者，进入了我的生活。和我一样，他年轻时曾在色拉寺麦札仓学习；事实上，他住的地方也和我相同，在杰陇康村 Gyalrong。

1878 年，帕绷喀仁波切出生在拉萨北部 Tsang 邦耶鲁桑 (Yeru Shang) 地区一个叫擦瓦里 (Tsawa Li) 的小镇。他的家庭是贵族阶级，拥有面积不太大的 Chappel Gershi 庄园。在孩提时代，他就显露出非凡的特质，7 岁时就被带到当时一位最著名的宗教大师萨巴却杰·洛桑达吉跟前学习。

该上师确信这个男孩必定是某位圣人的转世，甚至还考察他是否自己已故上师的转世。虽然结果不是，但是该上师预测如果这孩子色拉寺麦札仓杰陇康村学习，将来会有不可思议的事情发生在他身上。

不久，这孩子被发现是章嘉系的其中一个转世，此系中就包括杰出大师章嘉·若贝多杰 (1717-1786)。这一系的上师曾在蒙古、中国等地教授——甚至在中国皇帝的朝廷中——“章嘉”这个名字就有很强烈的中国色彩。由于当时西藏政府和人民已对来自东部强大邻邦施加的压力很敏感，因此“章嘉”名号避而不用，代之以“帕绷喀”。

帕绷喀，又称颇章喀，是一个有名的巨大岩层，离我们色拉寺大约三英里。在我们文字里，“帕绷pabong”是指大型的巨砾或岩石堆。对西藏人而言，此地是一处十分重要的古迹。因为此岩石顶部就是松赞干布的栖息之处，他是公元七世纪将西藏建设成为当时亚洲最发达的国家之一，并且首度将佛教从印度引入。

松赞干布时代之前，西藏人没有自己的文字。松赞干布渴望将佛教经典翻译成我们的语言，他派了许多使团赴印度，负责带回一张供书写的字母表。与我们西藏高原气候不同，印度平原和丛林极其潮湿闷热的气候使许多年轻的使者死去，但大臣吞米桑布札 Tonmi Sambhota 终于回来了。接着他便着手开发一整套藏文字母和语法体系，一直沿用至今。据说他就是在位于帕绷喀巨岩上的松赞干布的宫殿中完成这项伟大的工程。

实际上，帕绷喀仁波切是帕绷喀二世，因为最终人们赞成并宣布他是那岩石顶小小寺院住持的转世。基于此缘故，所以他有时也被称为“帕绷喀堪珠”或“帕绷喀住持的转世”。附带说一下帕绷喀仁波切全名为 Kyabje Pabongkapa Jetsun Jampa Tenzin Trinley Gyatso Pel Sangpo，翻译过来就是“护法者，来自帕绷喀的人、充满着大爱的值得尊敬的殊圣的大师、佛学教义的恪守者、无边的佛之善行”。他也被很多人称为“德钦宁波”，意思是“极乐精髓”，是指他很精通佛教密宗的教授。我们西藏人认为如果对伟大的精神领袖直呼其名——比如：“宗喀巴”或“帕绷喀”是不礼貌的，但是我们在这里作简化只是为了帮助我们西方的读者阅读。

帕绷喀仁波切在色拉寺麦札仓的学业并不出色；他虽完成了格西学位，但是只获得了“林赛”等级，意思是他只通过了本院的考核，并未继续参加更高级别的如

“赫拉然巴”格西学位的角逐。想获得赫拉然巴等级，必须通过一系列的统一考试，非常耗费精力，而后到不同的寺院辩经，最后还要去诺布林夏宫，在达赖喇嘛及其他的老师面前辩经。帕绷喀仁波切开始声名远扬是在他从色拉寺麦札仓毕业之后，到首都郊外各地成功教授佛法之时。渐渐地他拥有了一大群追随者，并逐渐显露出一名公开讲经者卓越的才能。他个子不高（大概和我差不多高，我身高只有5英尺6英寸），但却虎背熊腰，当他登上讲经台说法时，似乎能将整个座位填得满满的。

他的宏亮有力，令人不可思议。很多时候大师说法时，动辄会聚集成千上万人，但每个人都能清晰地听见大师的法音（要知道在当时的西藏根本没有麦克风或扬声器）。其中有个窍门就是用藏族人的方式安排听众，让他们盘腿坐在地上，上师则坐在一个高台上。即便如此，听众还是太多，都挤到经堂门廊了，有些则干脆坐在寺庙塔楼的屋顶上，透过窗户往里看。

帕绷喀仁波切有超凡的能力，做到因材施教，因此不仅是僧侣的老师，也成为了普通老百姓的老师。一般说来，我们在寺院学习的佛学教义绝大部分是极为精深和专业的，并以严格的逻辑思辨考试方式逐步升级。这种方式对系统地修学得到成就和日后传授他人十分重要。但这些都超出了在家人的能力和时间范围。而帕绷喀仁波切最大的成绩在于他能够吸引和引导各个层次的听众。

他最出名的武器是幽默。在西藏，法会经常会不间断地持续十多个小时，只有高僧大德才能保持如此之久的专注力。每当部分听众开始瞌睡或走神时，帕绷喀仁波切便会突然讲个有趣的故事或说个富含寓意的笑话，令听众哄堂大笑。这会让某些正做着白日梦的听众大吃一惊，他们往往会环顾四周，并要求邻座重复大师讲的笑话。大师对听众的影响可谓成效显著、立竿见影。例如有一位名叫达彭擦果（Dapon Tsago）的贵族，担任相当于国防部长的要职。在西藏，公开讲经不仅是宗教事件，也是社交活动，通常贵族会隆重装扮出场，虽是来听法的，但更像是来作秀的。一天，这位将军昂首阔步地走入经堂，穿着华丽的丝绸，梳着精心打理的辫子（这种装束在当时的西藏很流行，很有男子汉的气魄），腰中挎着的宝剑铿铿作响。

当课程第一部分结束时，他沉思着悄悄地退出了经堂——将剑包在布中藏起来，带回了家。后来他把自己的勇士发辫剪掉了。最后有一天他跪在帕绷喀仁波切面前，请求授予在家居士戒。从此之后，他一直跟随着帕绷喀仁波切，大师所有的公开讲经活动他都参与。

大师住在帕绷喀山上小寺院的时间并不长，很快就声名遐迩。色拉寺的阿巴札仓给他提供了一处位于帕绷喀上方山腰上的大型闭关中心。这一僻静之所藏文名为扎西却林，意为“吉祥法洲”。常住的有六十多位比丘，我记得其中大概十六名为侍者，协助大师处理繁忙的日程：两个秘书，一个管财务，等等。此外，在山上更高一点的山洞口，建有一个小禅室。仁波切的日常生活多是在这两个地方度过的。

那个山洞被称作达丹 Takden，是帕绷喀仁波切长期进行他个人修行和冥想之所。山洞有个很高的拱形顶，以至于普通火把的光明难以照达，而且这个黑暗的洞顶

似乎无止尽地向上延伸，看不到头。在顶部中央的岩石上，有个天然形成的奇怪的三角形图案，与密法中所说的一个神秘世界的外形一模一样。

在这个奇妙山洞的一隅，还有一股泉水从山岩中涌出，在此之上，另有一个天然形成的图案，外形如同我们看到的画在佛陀女像前额上的第三个眼睛。顺便提一句，所谓“第三只眼”，更多的是比喻，象征的是内心的精神领悟。藏人相信，这个山洞是空行母 *dakini*（类似佛教天使）的住所，因为据说人们经常看到一个仙女从山洞中出来，却从未有人见她进去过。

就是在扎西却林隐居所的这个住处，我第一次见到了帕绷喀仁波切。他刚从西藏东部做完长长的巡回讲法回来。那时我还是个疯狂不羁的十几岁孩子，担当杰陇康村一份令人不快的 *nyerpa* 工作，也就是说，我有点像军需官，要确保为村里几百个僧侣提供伙食的厨房有充足的木柴和食物。因为大师是杰陇康村的人，因此我们应该派遣一支队伍到那隐蔽之所欢迎他归来并奉上礼物。作为 *nyerpa*，我被指定准备一些供给并协助运送。

帕绷喀仁波切在私下谈话的时候有个习惯，无论说什么都附带加上“很好，很好”。我十分清楚地记得，当我来到他面前，他把手放在我的头上说道，“很好，很好，这个孩子看起来是个聪明孩子！”从那一天起，我觉得自己仿佛受到了他的加持，获得了特别的力量来继续我的学业。

在我 18 岁那年，大师受邀到我们色拉寺麦札仓来讲法，主题是菩提道次第论。这样类似的邀请大师会收到无数个，通常来自那些希望为来世积累功德的富有的资助者，或是一些希望获得某一特别教义并且传授给后继弟子的僧侣。帕绷喀仁波切通常会答应考虑这些邀请，然后试着通过做一次大型的公开法会来同时满足数个请求。

这些法会通常会提前数月公示。法会资助者们会在首府郊外的大寺院中租一个大殿，或者就在拉萨市里预定一个大礼拜堂。我们这些僧侣有自己的常规课程要上，但有时也会安排时间步行几小时去拉萨听课（那个时候西藏还没有汽车），听完课以后，得匆匆赶回参加晚上在寺院空地上举办的辩经。我记得上了年纪的僧侣，因为行走不便，所以会比我们去得早，回来得晚，甚至在课程期间获许在拉萨留宿。

在色拉寺麦札仓的这次特别的法会持续了整整3个月。我们每天听课6小时：上午3个小时，中午休息吃午餐，然后下午再3个小时。帕绷喀仁波切仔细地讲完了整部《菩提道次第广论》——这部由无与伦比的宗喀巴大师撰写的对菩提道次第进行伟大阐述的名著。宗喀巴大师也是帕绷喀仁波切在其《三主要道甚深引导·开妙道门》中所论释的根文本的作者。帕绷喀仁波切的法会由约1万名僧侣参加，内容涉及了菩提道八大引导所有的经典。

和众多听者一样，我被他的讲经震住了。虽然大部分内容我以前都曾听过，但是他教授的方式，还有我觉得从他那里受到的加持，使我突然醍醐灌顶。我，拥有虽短暂但珍贵的人生，还有幸在世上最伟大的僧院学习佛法，为什么还要浪

费时间呢？如果我突然死去，将会发生什么？

我心里暗下决心要好好掌握这些教义，为我自己，也为他人。我记得我回到自己房间，找到我的导师格西Namdrol，告诉他我内心的转变：“现在坏孩子要开始学习，要成为一个格西大师！”格西Namdrol大笑起来说道，“你成为格西的那天，就是我为Ganden Tripade的那天！”

要知道Ganden Tripa是藏传佛教里地位最高的人物之一：他掌管宗喀巴大师的王位，要赢得这个位置，必须先获得最高的格西“赫拉然巴”学位，并成为两所讲授密教的学院其中一所的院长。我的导师只获得了Tsokaramp等级的格西，因此无论如何他是不可能成为Ganden Tripa的，这点我和他两人都明白。我气坏了，对他发誓说，我不光会成为格西，而且会获得“赫拉然巴”格西。后来当我以最优秀的成绩通过了“赫拉然巴”格西学位考试后，格西Namdrol略带羞怯地来找我，委婉地问我是否可以帮他为当天的辩经选一个好题目。

我从帕绷喀仁波切那里得到的伟大礼物是：我充满热情投入学习，“生命之短暂，助人之重要”一直铭记于心。直到这时我还一直在做班级的文书，也就是帮每个人写信回家的那个人。为了省出时间去学习，有一天我把那些昂贵的笔和纸放到我的几百个同学面前，把它们给了愿意接替我工作的人。

然而，政府决定让格西Namdrol和我去西藏南部的寺院任职的计划使得情况有点棘手。该职位任期为6年，我算了为之而可能付出的代价：还有一年的关于般若“特殊论题”的学习，两年关于中观或者叫正见的学习，还有最后两年是学习戒与识的课程，所有这些都是非常重要的佛学专题。我鼓足了勇气，去请求我的导师能允许我留在色拉寺麦札仓继续学业。

出乎每个人的意料，他竟然同意了，并且选了我的那个无忧无虑的室友跟着他去上任。临走之前，他把他房间的钥匙交给了我，这一举动使我们所有的邻居均很不安，因为他们确信我会毁了他们的清静。不过，很快他们开始叫我Gyalrong Chunze，意思是来自杰陇康村的书虫。我的学业进步很快，后来获得了Miksel，即可以享受不用参与其他杂务的特殊待遇，可以将每一分钟用来专注于我的课程学习。

我可以这样说，以下三个原因使我的人生发生了转变：帕绷喀仁波切在我心里种下了出离心和其他一些美好的动力；我放弃了财富和地位，全心追求精神修行；我获得了全部的闲暇时间去修行。对于最后一点，我还想补充一个事实：我终于摆脱了我顽皮室友对我的影响，而且有幸遇到了至尊Jampel Senge。

根据寺院的传统，在课程体系的某个时段Jampel Senge和我一起上课（他的课程比我早一年）。正如你即将读到的学习材料中提到的一些很有名的人物一样，他早先信从另一宗教，很晚才来到我们寺院，那时可谓是个根深蒂固的怀疑者。但他却留下来，而且成了一位佛学大师。我们每天都花很多时间在一起，复习课堂上所学的内容，互相准备晚上的辩经。正是因为Jampel Senge，我才体会到有好的精神伙伴是多么重要。我们最终一起获得了最高格西学位。后来，他旅

居意大利，在那里他成为了著名藏学家Tucci的导师，并终老当地。

帕绷喀仁波切恰恰在我最后考试前过世了。当他完成我所参加的色拉寺麦札仓讲经后，他去了西藏南部Hloka地区，给他在那里的弟子们上课。接着他去了Dakpo省，继续讲法，并于1941年在那里圆寂，享年63岁。根据藏人的习俗，我们会把圣人火化，然后把骨灰放在一个小的圣坛里。我还记得他们把大师的骨灰带回他山上的扎西却林居所的那天。当时我们建了个圣坛，包括我在内的众多僧侣前来作了敬拜和最后的供奉。

我们佛教徒相信，虽然肉身会死，意识由于不像物质那样会毁灭，它会继续存在，如果你能再度投生为人，就会进入母亲的子宫，最终获得一个新的身体。我们相信大圣人可以选择自己的出生，出于慈悲他们会选择回到人间，如果对自己的弟子有好处，他们就再给弟子们授课。因此按照习俗，弟子们会寻求一些睿智者的帮助，出去寻找他们老师的转世灵童。

帕绷喀仁波切的第一个转世降生在西藏中部Drikung地区，后来到了印度。他学业奋进，不久以后就开始教授其他僧侣语法和作文等。他才华出众，年纪很轻就开始准备格西学位考试。在考试期间他看上去很虚弱，受病痛折磨。考试一结束他就因严重的肺结核被送到医院。令众多僧侣惊愕的是，他就此突然离世了；他亲近的弟子们不能相信他在这个时刻选择扔下他们——我们沉浸在悲痛之中，一位格西甚至企图自杀（尽管我们相信自杀也是种恶行）。

帕绷喀仁波切的第二个转世是由其弟子嘉杰·赤江仁波切在印度达吉岭找到的，现在是新色拉寺一名大有前途的年轻僧侣。新色拉寺是由一批僧侣在印度南部辛苦建起来的。帕绷喀仁波切的第二个转世现就住在他的跟随者建立起来的舒适住所里。有些跟随者曾经也跟随他的前两世学习过。他的主要导师是现已过世的Giku-la，洛桑覃兰，他也是新杰陇康村和色拉寺麦札仓奖学金的负责人。这个奖学金是由我和我的学生们创办，旨在持续不断地向年轻僧侣教授我们的传统文化课程。

帕绷喀仁波切同时也藉由他亲炙弟子的努力工作和他无数的著作影响着世人。他的文集共有十五卷，含有一百多篇关于显密教法的文章，内容十分广泛。他的学生们在保存大师之教义方面发挥了重要作用，今天我们看到的大部分文集实际上都是由其弟子根据他的口授进行记录并整理出来的。例如，这里的三主要道之论释就是至尊洛桑多杰从一些讲座记录中整理出来的。帕绷喀仁波切关于菩提道次第的著作《道次第笔记·掌中解脱》是由嘉杰·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师。嘉杰·赤江仁波切还写下了帕绷喀仁波切详细的生平传记，分为两卷，还有他自己的9卷著作。正是在赤江仁波切的指导下我开始着手把《掌中解脱》翻译成英文。首卷将于今年出版发行。

多个世纪以来，在西藏涌现出许多杰出的佛教圣者和学者；因此一位上师的教义在他有生之年即被奉为经典是非常难得的，而帕绷喀仁波切就做到了。当然，还

有一位，那就是无与伦比的宗喀巴大师，本卷《三主要道》之偈颂的作者。

宗喀巴法王的全名是Gyalwa Je Tsongkapa Chenpo Lobsang Drakpa，他在藏传佛教传统中的地位是无可替代的。总而言之，他是最伟大的哲人和最雄辩的作家，我们土地上最成功的佛学组织者；随着时间的推移，我确定大师将会逐渐被全世界视为史上最伟大的思想者之一。

宗喀巴大师于1357年出生在西藏东北部安多的一个叫做宗喀的地区，（他的名字由此而来，意为“从宗喀来的人”）。他幼年由法王噶玛巴·若贝多杰授予优婆塞戒，并赐名褒嘎宁波。大师8岁时受沙弥戒，并已接受佛教密宗学习。年届16岁，研习已达善巧。为求得进一步的教授，大师遵从师命赴西藏中部地区访师学法。

在此要详细叙述宗喀巴大师所学之法是不可能的。简单地说，大师普遍参学于各派大德之门，掌握了显密全圆教法和医方明等外学。此处例举一些大师的师承：如从京俄法王学“那若”与“大印”；从杰贡却嘉学“医方明”；在德瓦中寺院，从萨迦派大师仁达瓦与聂温衮嘎贝学“般若”；从Hle仁波切学“道次第”等噶当派教授；从洛钦顿桑，至尊仁达瓦与多杰仁钦学“量论”；从洛钦顿桑和至尊仁达瓦学“俱舍”；从至尊仁达瓦与堪钦·却嘉桑波学“中观”；从堪钦洛赛学“毗奈耶”；从至尊仁达瓦和却嘉桑波大师学“戒律论”；从益西坚赞和其他上师学“时轮密法”；从至尊仁达瓦以及随学布顿仁波切派的Hle仁波切等学各种密法；从堪钦·却嘉桑波学噶当派的《蓝色小册》以如是等等不胜枚举。

除此之外，宗喀巴大师还通过梦境、观想和直接会晤，从诸开悟者处直接获得教法。例如，大师常年以至尊妙音圣者为善知识，起初尚需请主要上师之一的喇嘛邬玛巴代为传达，稍后大师便能直接与至尊妙音对话。

我们在此来解释一下“圣者”。我们佛教徒相信宇宙当中有许多佛陀。他们可以同时出现在一个或多个世界，只要那里有人需要帮助。我们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：比如这个世界并非他所创造（而是由我们自己过去的善业和恶业创造的），他也不能即时解脱我们的烦恼——这点我们也同样认为是由我们过去的行为造成的，因此必须由我们自己去终止它。

我们相信每个生命体均可通过学习和修行佛法而成佛，因此当我们提到开悟之人出现在圣人面前等，并不是说我们佛教徒信奉世界上有很多神，而是说任何一位已除一切烦恼、获得全知者都会用一切能够帮助我们达到终极境界的方式出现在我们面前。

大师在听受了无数教法之后，于25岁那年，在拉萨南面的雅陇地方，受具足戒。洛桑扎巴之名，在大师受沙弥戒时就已赐给了。所以后来许多西藏人都冠以“洛桑”之名以表示对大师的纪念。

大师从学生到老师的转换过程非常地迅速，事实上，到后来，他已成为他自己许多伟大老师的导师。想要更清楚地了解大师的一生，我们就不应单纯地追溯其直

至1419年的教法生涯（大师在该年于甘登寺圆寂，享年62岁），而应着眼于大师之教义对现今佛学仍在产生的影响。

现今佛教被视为伟大宗教之一，但实际上却几乎快要消失殆尽。就在最近，一些国家的政治动乱已使佛教消失。而在另些国家，佛教虽还存在，但教法已经不全。佛陀的教义分成“大乘”和“小乘”，形成四大宗派。而这四大派系的教义和修行目前只有在藏传佛教传统中被完整地学习和修行。这样的传统主要是通过寺院中的佛学院保留下来的，其中最著名的就是甘登寺、哲蚌寺和色拉寺。我们通过追寻宗喀巴大师对这些仅剩的完整佛教道路之堡垒的影响，就能够领会大师成年后的岁月。

实际上，他的影响无处不在。比如说，色拉寺的年轻僧侣正式开始学习因明（逻辑）时，所用教材若不是《明照解脱道论》就是《量理庄严论》。这两本书都是由宗喀巴亲炙弟子所著，前者由贾曹杰（1362 - 1432）所著，后者则由根顿珠巴（1391 - 1475）所著。

当这位年轻僧侣受了具足戒之后，开始学习下一个长达12年的叫做“般若”课程时，他会使用由宗喀巴大师在Kyishu和DewaChen寺院所著的注释《现观庄严论金鬘疏》，此外他还需参考贾曹杰的另一巨作《中观宝鬘论释》。当他进入到课程“特殊专题”部分，必须致力于背诵宗喀巴大师所著的《辩了义不了义善说藏论》中长达230页的有关伟大佛学的信条。

学习期间，年轻僧侣经常有机会参加来访上师的法会；这些公开法会中最受欢迎的主题有：《菩提道次第广论》（由宗喀巴大师所著）、《入菩提行论》（贾曹杰的《入菩萨行论释》很可能被作为学习此书的论释）以及《三主要道》（宗喀巴大师又一著作，即本课程根本本）。

接下来，年轻僧侣要学习的就是非常难学的“中观论”，堪称佛学中最高的学派。为了理解印度早期论释，宗喀巴大师的《中观论广释》将成为教材被使用。再深入学习后，他将会阅读《善缘大纲开眼论》，由宗喀巴另一亲炙弟子克珠杰（1385-1438）所写的关于空性的著作。

年轻僧侣的方方面面无不受到宗喀巴大师的影响。他进入的寺院不是大师亲自建造，就是他亲炙弟子造的：甘登寺是大师于1409年亲自建造的，哲蚌寺是1416年由大师弟子绛央却杰·扎西丹巴建造，色拉寺是1419年由绛钦却杰·释迦益西建造。他所穿的僧袍一部分也是宗喀巴大师设计的。当他坐在自己房间开始冥想时，根据《上师修习》手册中所教的，开始时在脑海中想象大师的形象。当他开始转动念珠的时候，要数miktsema，相当于西藏版的万福玛利亚，即是向宗喀巴大师祈祷。

最后僧侣将在西藏莫朗钦波节（传昭大法会）参加格西的考试，这一为期三周的藏族节日是由宗喀巴大师在1408年制定，旨在促进佛教活动。若是蒙古人的话，他的生日会从亚洲月历的10月25日屠妖节开始计算，那天也是纪念宗喀巴大师的日子。

如果僧侣通过了格西考试，则下一个课程称为“俱舍论”。学习到此，这个僧侣应该算是因明（逻辑）大师了，他会使用《简明俱舍论》，这部约一百年前由法王钦列南杰所写的辩证论释。法王钦列南杰也因著有《至尊宗喀巴传》而闻名于世。

在整个学习过程中，僧侣要参加每日辩经课；在寺院露天空地上，就自己对当天所学到的课程的理解进行辩论，因为辩经不允许带书，所以他必须通过记忆引用经书上的内容。这又是效法来自宗喀的僧人（即宗喀巴）的实例，大师十几岁来到西藏中部地区，在Dewa Chen, Sakya, Sangden, Gakrong, Damring, Eh, Nenyng等众寺院的公开辩经中脱颖而出。

如果以优异成绩通过格西考试，该僧侣就有资格进入两所密宗学院中的一所去学习密宗教法。所使用的主要课本有：宗喀巴大师所著的《密宗道次第广论》和克珠杰大师所写的许多注释，克珠杰是宗喀巴大师另一上首弟子。宗喀巴大师和他的两个上首弟子的文集通常会以《宗喀巴三父子集》共同印刷出版。这38卷300余篇专著，涉及佛法的各个方面。宗喀巴大师的合集特点是：广征博引早期佛学经典；运用缜密的正理与精确的定义；用辞典雅不俗；严格遵循文法；适合从初级到高级不同层次的学生。

最后一点也说明了为什么本文——《三主要道》能在西藏流传达几个世纪的原因。正如本论释所表述的，宗喀巴大师将整个佛法浓缩在短短的十四个偈颂中。可以相信，如果我们怀着清净心去研习，以大精进去实修，那么它一定能引导我们走完成佛之路。

如宗喀巴大师所著之《三主要道》的末颂所揭示的，《三主要道》是宗喀巴大师为其弟子阿旺札巴，也称擦廓·旺波一意为“来自擦廓地区的宏扬佛法之人”所写。虽然阿旺札巴不属于宗喀巴大师最著名的大弟子之列，但在十五幅宗喀巴大师行传卷轴画中，他的形象处在中间一幅名为Tsongka Gyechu画中，他与其他亲炙弟子一起围坐在大师周围。

令人惊讶的是，帕绷喀仁波切（即本论释之作者）的传记成为了我们获得有关阿旺札巴资料的最好来源之一。在该传记的第一卷中，我们无意中发现了帕绷喀仁波切和他的母亲的一段令人着迷的对话。有一天他的母亲来到色拉寺，看到他朴素的生活感到有些伤心，便大声问道：如果人们意识到他是章嘉大师的化身，那么是不是就会换个态度对他。章嘉大师曾经是200年前中国皇帝的精神导师，现在在北京故宫附近还有豪华住处等待着他的转世的到来。然而，帕绷喀大师却对母亲说：

我实在没有觉得我具备章嘉若贝·多杰的伟大德行：他的知识和精神成就，哪怕一点点我都不敢说有。不过，我承认我敬仰并钦佩这个伟大人物。当我读他的作品时，比起其他经文，我确实更容易理解他的著作。此外，在我年轻的时候，我就特别喜欢章嘉大师曾坐过的中式轿子并对所有中国的东西极偏爱。

上述这点，还有你，我的母亲，你曾多次谈及我如何被认作是他的转世，所有这些都促使我不禁自问：我是不是真正的章嘉大师——我有时就开始拿自己和他做比较。

有时，我也会产生其他的念头：我在其他时期也曾是其他人… 例如：在我们伟大温和的保护者宗喀巴大师生活的时期，我时常觉得，自己是那个来自擦廓Tsako宏扬佛法的高僧——阿旺扎巴。

从上述对话中得到启示，帕绷喀仁波切传记的作者就在传记中叙述了阿旺扎巴的一些生平。在描写宗喀巴大师生平的卷轴画中，我们看到一个场景：宗喀巴大师正在凯鲁寺给四个僧侣说法。根据绛央协巴大师(1648-1721)的解说，那是宗喀巴大师为阿旺扎巴和他的三位同学讲授般若、量论和中观。这事似乎发生在大师受具足戒后不久，并且是在遇到贾曹杰、克珠杰和达赖喇嘛一世三大著名弟子之前。

帕绷喀仁波切的传记作者同意并引用了密传的说法：认为阿旺扎巴是大师闭关隐修前的“最初四弟子”之一。在传记中，阿旺扎巴据说是西藏东部杰摩陇地方擦廓王的后裔，此地又称“杰陇”，也就是当年圣哲建议幼年的帕绷喀大师在色拉寺麦札仓居住的地方。

传记记载：阿旺扎巴和宗喀巴大师一样，从家乡来到西藏中部地区访师求法，于显密教法俱得善巧。他曾跟随宗喀巴大师一路学法至西藏东部之札雪蔡寺。当他们返回首府拉萨后，阿旺扎巴便开始进行各类精神修行。

有一个关于阿旺扎巴的众所周知的故事，说那个时候他和他的老师同意在夜晚来临时去留心自己的梦。阿旺扎巴梦见自己凝视着天空，见到两个硕大的白法海螺，就是在西藏的宗教仪式上被挖空当做号子吹的那种海螺。两个法螺落入他法衣内，随后立即合成一个。

阿旺扎巴梦见自己顺手拿起海螺吹了起来——吹出的声音震耳欲聋，传播得很远很远，令人难以置信。宗喀巴大师给他的学生解梦说，这个梦预示着阿旺扎巴会在遥远的故乡杰摩陇宏扬佛法。事实也果真如此，后来阿旺扎巴在西藏东部建立了百余座寺院。

在帕绷喀仁波切传记中，还提到这个特殊弟子和宗喀巴大师之间密切的关系。在三主要道的末颂里，大师把他称作“我的孩子”，这种私人感情的表露在大学者作风里很是少见。而且他似乎也特别愿意满足阿旺扎巴的学法请求。（在凯鲁寺的那幅画中，我们看到众弟子向宗喀巴大师前作求法状），据说《常啼菩萨本生记·诗词如意树》一文就是应阿旺扎巴的个人请求而造的。

最后还有一点可以证明他们两人之间深厚的情感。这个传记作家还引用了宗喀巴大师写给他学生的一封信。从信中（整封信保存至今）我们了解到阿旺扎巴已经长途跋涉回到了他遥远故乡的杰摩陇，并努力地向当地人民宏扬佛法。大师用优美的文字勉励学生要奉行他的教义。在一切世中能像大师一样行持与发愿。在

信的结尾部分，大师又邀请阿旺扎巴在自己开悟后再去和他会面，那时他将自己成佛后的第一口不死之甘露赐给他所钟爱的弟子。

上述序言由美国新泽西州Freewood Acres, Howell首个Kalmuk(位于美国西部的蒙古人种之一种族)佛教寺庙拉喜甘波林寺住持瑟美格西洛桑达钦写于1988年5月31日佛历四月十五日Sagan Dawa节佛陀开悟之日。

关于作者

宗喀巴(1357年~1419年)，又尊称为杰仁波切洛桑札巴，是佛教两千五百年历史上最伟大的评论家。大师出生于西藏东部一个叫宗喀的地区，幼年受沙弥戒。十几岁时，研习佛法已达善巧，并遵从师命赴西藏中部各大著名佛学院，他师从当时著名的佛学家。据说他也

喜于在秘教观想中遇见各种色身佛，听其授法。

宗喀巴大师文集共18卷，囊括了大师对古老佛教各主要经典所做的雄辩而深刻的论释和他著名的“菩提道次第”论述。他的弟子们（包括达赖喇嘛一世在内）也贡献了数百篇他们自己对于佛教理论及修行的论著。

宗喀巴大师创建了西藏三大寺院，根据传统，多个世纪以来近两万五千名僧侣已在此研习佛教经文。大师也设立了著名的莫朗钦波节（传昭大法会），是遍及整个西藏的宗教庆祝活动。宗喀巴大师在自己所创建的位于西藏首府拉萨的甘登寺圆寂，享年62岁。

帕绷喀仁波切(1878年~1941年)，又称Jampa Tenzin Trinley Gyatso，出生在西藏中北部Tsang邦的一个贵族家庭。孩提时代，他就进入了色拉寺佛学院三大札仓之一的色拉寺麦札仓杰陇康村，获得了佛学硕士——格西学位。他公开讲法颇具影响力，很快成为了当时的精神领袖，他对佛教思想和实修各方面的论著合集15卷。他最为著名的学生是嘉杰·赤江仁波切(1901年~1981年)。帕绷喀仁波切在西藏南部Hloka地区圆寂，享年63岁。

格西洛桑达钦(1921年~2004年)出生在拉萨，孩提时代他也进入了色拉寺麦札仓杰陇康村。师从于帕绷喀仁波切和嘉杰·赤江仁波切。经过长达25年严格的佛教经典课程学习，荣获了最高级别的格西。1958年大师从拉萨那澜陀学院毕业就任该院的行政长一职。自1959年起，

大师在亚洲和美国等多所院校教授佛学，并于1975年完成了在乔治敦大学的英语学习。之后大师在新泽西州的一所Kalmuk蒙古寺庙——拉喜甘波林寺担任住持15年。他是新泽西和首都华盛顿大乘显密佛教中心的创办人，也是众多佛学教材英译本的作者。1977年他指导开发了首个藏文计算机处理程序。大师也在色拉寺麦札仓重建中发挥了引领作用，成为该札仓的终生院长。

格西麦克·罗区(1952年~)，以优异成绩毕业于普林斯顿大学，1970年在白宫接受由理查德尼克松总统颁发的总统学者大徽章。随后，格西麦克到藏文图书馆学习，并于拉喜甘波林寺师从格西洛桑达钦20余年，兼修色拉寺的一些课程。他于1983年受戒为佛教僧，1996年在南印度色拉寺麦札仓获得格西学位。他曾任曼哈顿一大型钻石公司副总裁，并积极投入色拉寺麦札仓的重建。格西麦克将自己运用佛法经商的体会写成全球著名畅销书《能断金刚》。目前格西麦克在世界各地就如何运用佛法获得成功的人生和事业讲课。

古老智慧经典 第一套：佛教之要义 阅读材料（二）

以下为金刚持¹帕绷喀仁波切传授的《三主要道甚深引导·开妙道门》²，即《三主要道》教授之笔记。

那漠咕噜曼殊廓喀雅
敬礼上师妙音
敬礼恩德无比的上师，
您是一切诸佛三密³的总聚体，作披着袈裟⁴之舞

在这里，我要将解释妙音⁵、口授《三主要道》⁶的笔记，简略地写一下

序分

1. 本文的说法上师与教法来源

有这样一位上师，他的本色是无量佛陀一切智、悲、力三者的总聚体，是我们上、中、下一切众生所不熟悉但希望邂逅的唯一大亲友。他立于我们宇宙中心，是至尊上师，是浊世中唯一的轮怙主。他就是恩德无比的大金刚持帕绷喀仁波切。本教授是上师亲口宣说的。

帕绷喀仁波切提及了三世一切诸佛教法的心要——《菩提道次第》的精髓。他也提及了妙音上师的善说甘露《三主要道》。

多年来，帕绷喀仁波切曾先后多次很高兴地赐给我们《三主要道》的甚深引导。他的引导是密切建立在本颂之上，并包含极为甚深与扼要的教授。因担心日久遗忘，我们作了笔记，并将其中一些零散的资料编辑整理而成为现在这篇讲记。

¹ 金刚持：传授密教的佛菩萨

² 《开妙道门》：帕绷喀仁波切论释的藏文原版见《帕绷喀文集》；宗喀巴大师所造《三主要道》根本藏文原版见《宗喀巴文集》。其他有关宗喀巴大师《三主要道》的重要注疏有：

五世达赖阿旺洛桑嘉措的《三主要道名释义》和《密义释·教理宝藏》；

蔡却林益西雍增的《引导文·显明妙道之炬》和《显明心要教授·有缘津梁》；

丹达拉然巴的《随欲如意》；

威曼·贡却坚赞的《笔记》；

欧曲·达麻跋陀罗的《显明句义炬》和《引导文·有缘津梁》；

以及摩却仁波切的《名义释》。

³ 三密：诸佛之“身密、语密、意密”。诸佛因为克服了阻碍其祛除一切恶念、达到全知的障碍，故尊称为“胜者”

⁴ 袈裟：佛教僧侣所穿的僧袍

⁵ 妙音：代表诸佛智慧的代表（汉地习称文殊）

⁶ 三主要道：“道”在佛教中指意识的证悟阶段。“三主要道”常常被错译为“道之三大要义”（尤其是英文版本），但该名称的真正含义是：“出离心”、“菩提心”和“清净见（正见）”每个阶段都是一条主要道路。

2. 为何学习《三主要道》？

帕绷喀仁波切的开场白是引述三界⁷法⁸王宗喀巴大师的话。首句为“暇身胜过如意宝⁹”。通过这些文字，仁波切的开示涵盖了菩提道的始末，精炼概括了道次第的许多要点。

这一开示一开始就需要听者真正调柔身心、改正听法动机。我们应特别小心，避免出现“器之三过¹⁰”，并依止六想¹¹来修行。就此帕绷喀仁波切给我们作了详细的说明，例如，他在一开始就说我们应避免成为“污器”，因为正确的动机不仅在现在听闻时，就是在其他思、修等时都很重要。

有一条三世诸佛所共履的康庄大道，一盏三界¹²中唯一的明灯，它就是《菩提道次第》。而其心要和命根即为《三主要道》。

我们都希望成佛来帮助他人；但要想利他就必须为成佛付出努力。为成佛就必须懂得如何修法，为修法就必须学学，而所学之法又必须是一种无谬之道。

本颂《三主要道》就是带给我们的无谬之道。该颂由妙音怙主宗喀巴大师赐给阿旺札巴¹³，一位来自杰摩陇村东部擦廓地区宏扬佛法之人。我们将《三主要道》本颂甚深引导简略地奉献给诸位。

这里所说的《三主要道》与《菩提道次第》中所说的“三士¹⁴”，除了名称和科判有所差别外，三士道在三主要道的教义上本质是相同的。由于三士道科判分法不同，故形成并发展出对本颂的独立教授传承。

《三主要道》就像是能支撑一切道之主心木，不管你是修显还是修密，都必须由这三种道来摄持。凡为出离心所摄持的，就是解脱的因；凡为菩提心所摄持的，就是全知的因；凡为正见所摄持的，就是轮回的对治法。

否则的话，你便会造“非福不善”业堕于恶道¹⁵，造“福”业生于欲界天人中，

⁷ 三界：佛教将世界分为三种不同的存在境界。我们人类因“饮食、男女”多诸染欲，故称“欲界”；此界之上称为“色界”，那里众生皆由化生、处于冥想状态中；色界之上称为“无色界”，众生无烦恼、唯有意生身。

⁸ 法：这是包含很多含义的词，最常见的意思是“佛陀的教导”或“存在的事物”。

⁹ 暇身……：出自宗喀巴大师《菩提道次第摄颂》，完整文字可在后续“出离心”讨论章节中出现。

¹⁰ 器之三过：覆器（于法会中不专心听讲）、污器（听法时动机不正，例如：渴望出名）、漏器（忘失所闻之文义—应每日与同修一起回顾所学内容）。请参阅宗喀巴大师《菩提道次第》广中论、帕绷喀仁波切名著《掌中解脱》。

¹¹ 依止六想：如何听受教义呢？—1) 于自作病者想；2) 于所教诫作药品想；3) 于说法师作医师想；4) 于殷重修作疗病想；5) 于如来作善士想；6) 于正法理作久住想。请参阅宗喀巴大师《菩提道次第》广中论、帕绷喀仁波切名著《掌中解脱》。

¹² 三界：这里指地下（魔鬼之类所在处）、地上（人类发源地）和天上（神之家园）

¹³ 阿旺札巴：请参阅序言中对该弟子的描述。

¹⁴ 三士：下士，只求个人脱离下三道；中士，只求个人解脱六道轮回；上士，为利一切众生而愿成佛。

¹⁵ 恶道：地狱、饿鬼、畜生

造“不动”业生于色、无色界天中。如果没有三主要道的摄持，无论你假装修什么法——[气脉明点](#)、[大印](#)、[大圆满](#)、[生圆次第](#)等等¹⁶，这一切除了是轮回的因外，一点也不会成为解脱或一切智的因。

我们可以从[格西浦穹瓦](#)向[京俄瓦](#)¹⁷的提问中理解此点：格西浦穹瓦曾请问京俄瓦这样一个问题：“假设有两种人，一种是善巧[五明](#)¹⁸，获得坚固三摩地，具足[五神通](#)¹⁹，得[八大悉地](#)²⁰之人；另一种人则是对[阿底峡上师](#)²¹的教授虽尚未完全实现，但对此能获得定解，他人无法改变其意，不知您会选择成为哪一种人呢？”

京俄瓦回答说：“我的上师，不要说希望完全成就菩提道所有的次第——即使只知道一点点菩提道次第，称自己只迈出了菩提道的第一步，我也宁愿选择这种。

“为何作出这样的选择呢？因为我以前曾无数次地善巧五明，能经劫入三摩地，具足五种神通，获得八大悉地，但却不能超越轮回；但是如果我能实现阿底峡大师所说的菩提道次第，那么我一定能够跳出此生的轮回。”

[婆罗门子旃迦](#)²²，[喜金刚瑜伽师](#)²³等故事也能说明这点。至尊妙音对怙主宗喀巴大师说：

[如果你不能](#)²⁴在日常修行中思考轮回的各种问题与解脱轮回所带来的完全异样的益处，不在打坐冥想中将意念关注于生死之丑陋、解脱之奇妙，从未对此生进行过一点点思考，从未生起出离心觉受。

那么不管你尝试怎样不同的修行——[布施](#)、[持戒](#)、[忍辱](#)、[精进](#)、[禅定](#)²⁵，也绝不会引导你达到解脱。所以真心求解脱者起初就应放下其它一切所谓的甚深教授，须持“观察修”以生出离心。

大乘行者应安排常规的时段作“自利过失”与“利他功德”的正念正知，最终这些意念将成为习惯。若不摄持这些，则修什么都不会引导你成道。

如果你所做的善业均为自己的话，则这些善业最后只会带你达到“下劣善

¹⁶ 气脉明点等等：这些均为佛教密宗中的高级修法

¹⁷ [格西浦穹瓦](#) (1031-1106) 与 [京俄瓦](#) (1031-1106)：来源不详。格西浦穹瓦，全名为迅努坚赞，为仲敦巴大师亲炙“三大弟子”之一，他帮助上师创建并传播早期藏传佛教的噶当派；京俄瓦，又称为楚臣跋，亦是仲敦巴大师亲炙“三大弟子”之一；另一弟子为博朵巴。

¹⁸ 五明：声明、因明、内明、工巧明和医方明。

¹⁹ 五神通：天眼通、天耳通、宿命通、他心通和变化通。

²⁰ 八大悉地：宝剑（使你行走各处）、丸药（可以使你成为隐形之身）、眼药（帮助你看到微小或遥远的事物）、疾行（以超快频率行走）、取精（可以仅靠特少量的食物维生）、空行（可以飞）和地行（如鱼在水穿梭一般，可以轻松的穿越地面）。

²¹ [阿底峡大师](#) (982-1054)：全名为吉祥燃灯智，是将《菩提道次第》教授传入西藏的印度高僧，亦是《三主要道》蓝本——《菩提道炬论》的作者。

²² [婆罗门子旃迦](#)：根据帕绷喀仁波切在其菩提道次第的文集中描述，旃迦为一修习曼德伽有成就者，但因其滥施密法伤害他人而堕入地狱。

²³ [喜金刚瑜伽师](#)：在帕绷喀仁波切的《掌中解脱》中有所描述。该修行者成就了密宗修行中最有力量的法门之一，但因未摄持完美的动机，故只证得小乘果。阿底峡大师认为此类修行者也可能堕入地狱。

²⁴ [如果你不能](#)…：引自宗喀巴大师向既是老师又是弟子的至尊仁达瓦的讲述从妙音处获得的教义。

²⁵ [布施](#)、[持戒](#)等：佛教“六度”的前五度，第六度为“般若”。

提”，就像不能深入习修出离心的正念正知一样——一切善业便会随世间虚荣而转，只能带你再次轮回。

因此，先把密法等所谓甚深教诫放下，最初生起出离心与菩提心的觉受是绝对必要的。

一旦这些生起之后，你所作的每个善业便自然而然引导你达到解脱与全知。因此，若认为这些法不值一修，便是全然不懂修道之精髓。”

上述提到的“观察修”是一种选择并分析具体的一个意识流的冥想。这个“三主要道”是一切佛经的心要精华。它及所有基于它的论释之义都可摄入“三士道次第”中，说得更远些，还能摄入“菩提道次第”中。而且它反过来又能摄入“三主要道”中。

那么它们是如何彼此摄入的呢？所有佛经及相关论释之说都无外乎是持着帮助众弟子成佛之心。成佛必须精通二因：我们称之“方便”和“智慧”。而构成此二因最主要的成份就有两个：即菩提心与正见（清净见）。为了使这些态度在心生起，就必须首先彻底厌恶多世间所有表面看似美好的事物。

如果不能生起希求自己解脱轮回的出离心，是不可能生起希望其它众生解脱轮回的“大悲心”。所以这个出离心是“没法不要”的。

为了成就“佛的色身”，必须首先积集“福德资粮”，这主要归究于菩提心。为了成就“佛的法身²⁶”，必须拥有“智慧资粮”，其中最重要的是正见（清净见）。因此一切道之要点都已摄入三主要道，并成为指导佛家弟子修行的大纲。这是妙音直接赐予师尊宗喀巴的殊胜教授。

最初若无出离心就无法使心趋向精神修行；若无菩提心，此修行就无法成为大乘道；如没有正见就无法断尽两种障碍²⁷，所以这三者被称之为“三主要道”。一旦在“三主要道”中生起某些觉受，那么你所作的一些都将成为精神修行；但倘若未由这三种摄持，那么无论你做什么都不外乎是轮回之因，如《菩提道次第广论》中所说：

“由是因缘，若未由多异门，观察修习生死过患，于生死盛事破除贪爱，获得对治。又未如理以正观慧观无我义，又离修习二菩提心²⁸，余诸善行，唯除少数依福田力，悉是庸常集摄，转生死轮。”

出于同样的考虑，噶当派祖师也曾说过：“人人都有本尊可修²⁹，人人都有密咒可念，这都是因为没人有可思维的正法。”

²⁶ 法身和色身：称佛物质的身体为“色身”；佛的意识（含意识终极状态）为“法身”。

²⁷ 两种障碍：烦恼障和所知障。

²⁸ 二菩提心：愿与行二种菩提心。

²⁹ 人人都有本尊可修……：原文出处不详；曾出现在帕绷喀仁波切《掌中解脱》一书中。噶当派是最早出现的一个藏传佛教教派，传承自阿底峡上师和他上首弟子仲敦巴。该派藏语为“Kadampa”，以所传教法的特征命名的。“Ka噶”意为佛的言教，“当 Dam”为直接应用在自己修行中的教诫、教授。

因此，如果我们这些人要想修纯正的精神修行，那就必须找到能够使我们达到解脱和全知的修行之法。为了实现这一目的，就应在“三主要道”中生起觉受。这三者如同“菩提道次第”的心要和命根，正如全知宗喀巴大师所言：“我以《菩提道炬论》为根本教典，持此三为道之根本³⁰”。

所以，我现在把建立在宗喀巴大师《三主要道》根本颂基础上的引导，简略地奉献给诸位。

3. 赞叹供养

首先，我们将讨论一下本颂的总体框架。三主要道的这一引导分为三大段：趋入造论之序分、本论正文、讲解究竟之结行。第一段又分三节：赞叹供养，立誓造论，鼓励听闻。

赞叹供养一节的首句为：

“敬礼诸至尊上师”

造论者最初应做的事是敬礼本人的本尊，阿闍黎丹孜³¹说：

“祝愿、敬礼宗旨者，决定显示彼是门。”以及“敬礼自所修本尊”。

做此敬礼旨在使造论者之论释究竟圆满且在造论中没有任何障碍。此里所说“诸上师”之“诸”从广义上讲指的是一切甚深见行³²的直系传承上师；从特殊层面上讲，则如《智有颂³³》所说，是指胜者金刚持、至尊妙音和勇金刚。

至尊妙音经常会在宗喀巴大师面前现身。有以下不同的方法可以见到现身：梦中见、观想见、直接见。真接见又分两种：根识见与意识见。怙主宗喀巴大师见到妙音属于根识中亲见，状如上师与弟子一般坐着，宗喀巴大师能从至尊妙音处听闻一切显密教法。

另一些人以为宗喀巴大师只是以其智者与尊者的功德来造论。但实际上，宗喀巴大师大大小小的著述没有一篇不是至尊妙音所口授的。就连住于何地，去某地应携带多少侍者等事大师都要请示至尊妙音，依教而行。

³⁰ 我以《菩提道炬论》…：该引用的全文参见帕绷喀仁波切的《掌中解脱》；本文很多内容均源引自此书。宗喀巴大师曾将《菩提道次第广论》的大部分内容讲述给圣者妙音。随后，圣者妙音开玩笑地问：“在你的论著中，是否还有未涵盖我教授给你的三主要道的内容吗？”宗喀巴大师回答道：“我是如此完成论著的：摄持圣者您教授给我的三主要道，并将视为道之根本；以《菩提道炬论》为根本教典，并将其他噶当派的教义为补充”。

³¹ 阿闍黎丹孜：约公元七世纪的古印度诗人，著有《诗镜》，一部有关三主要道论释的著名著作。他后续文字未在本文中引用。

³² “甚深见行”：分别指“开悟”和“正见”（即基于前面出离心之上的第三道）的教义。

³³ 《智有颂》：即宗喀巴大师所造《加持近传诸上师启请文·悉地穗》。提到的三个有情即为佛的三种不同色身。

往昔诸智者所未能通达的显密殊胜甚深扼要，宗喀巴大师都能加以抉择而说。这些教授绝非出自宗喀巴大师本人的主观臆造，而是至尊妙音亲口所授的。

总的来说，在佛教传统中，诸论著常以“赞叹供养”为开头以表达“大悲”与“[三智](#)³⁴”或其他任何神圣主题。此处作礼赞“上师”是让读者整体上理解“菩提道次第”，说得更具体些是“三主要道”，并让其意识到这一切都将依赖于自身如何如理依止自己的上师的。

³⁴ 三智：指对现实之真性的不同级别的觉悟。

古老智慧经典 第一套：佛教之要义 阅读材料（三）

如何寻访上师

修法之初，上师最为重要。正如格西博朵瓦所说：

“[欲达解脱](#)¹，上师尤为重要。即使现世可看人学样的简单事情，若无教者亦且无成，况是无间从恶趣来，欲往从所未经之地，岂能无师？！”

因此必须依止一位上师；单靠自己读佛学书籍是不行的。历史上未曾有人在没有上师的情况下成就佛位，未来也不会有。

那现在应该依止何种上师呢？譬如选择向导时，你应该找一个熟知全程的人，并帮助你达到当日能企及之地。同样你应该找一个能引导你通向解脱和全知，具备一切必要品质的上师。寻找合格的上师非常重要，你不可以小视这一点，因为上师的优劣决定了弟子的优劣，弟子与上师的关系犹如那些印着神圣画像的小泥像与刻画像用的模子一样。

合格的上师应具备哪些功德？根据毗奈耶（关于戒律的教法），应如“[功德生源](#)²”等所说，具足[坚固与善巧](#)³两种功德。根据密法，上师必须如“善护三门”等所说。总体而言——无论显密——上师应如以“你应具足十种……”开头的偈颂所讲，具足十种德相。

上师至少必须以[三学](#)⁴调伏心智，具足佛学经论与摄持正悟。《[大乘经庄严论](#)⁵》说：“知识调伏静近静，德增具勤教富饶，善达实性具巧说，悲体离厌应依止。”

学人应熟悉这些上师的标准并了然于心，然后去寻访具足这些德相的上师。弟子的缘份之优劣取决于上师的德相之高低。如果弟子亲近一位能引导显密全圆道的上师，此人便有听闻与理解全圆道的缘份，对全圆道能懂个大概者，其福报也比具有其他的功德来得大。

一旦弟子遇见了具备上述德相的上师，就应如理依止。弟子若如理依止上师，则

¹ [欲达解脱](#)…：格西博朵瓦(1031年-1105年)，全名仁钦赛，是噶当派大师和仲敦巴大师亲炙“三大弟子”之一。该引文详见拉扯岗巴对《蓝色小册》的论释，《蓝色小册》是博朵瓦大师的教义集，由其弟子格西多巴编辑。

² [功德生源](#)：出自一世班禅洛桑却吉坚赞的《供养上师法》。这三颂分别为：

“功德根源尸罗海，充满多闻摩尼聚，能仁第二著袈裟，祈祷持律上座师。

成就十种胜功德，善能宣说善逝道，绍隆一切诸佛种，祈祷大乘善知识。

善护三业具慧忍，正直无谄解咒教，具力真实善绘讲，祈祷金刚持中尊。”

³ [坚固与善巧](#)：“坚固”指比丘清静持戒十年以上；“善巧”指对戒律、恶业轻重等的了解。

⁴ [三学](#)：戒、定、慧。

⁵ [大乘经庄严论](#)：此为大乘经。该颂源由慈氏、未来佛（即弥勒佛）教授给无著大师的著名论释。

可获得以“近于佛位”为首的八种功德⁶。而非理依止，则也有相反的八种过患。

正如宗喀巴大师所言：“所有现后诸福聚⁷，其能最初成就者，谓由意乐及加行，如法亲近善知识，纵至命缘终不舍，如教修行法供养，至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。”

过去，阿底峡尊者和仲敦巴大师⁸等能有无与伦比的证德与事业，都是由于他们如理依止各自的诸位上师。不仅这些，以前的密勒日巴大师⁹等也是这样的。

弟子在依止上师的精神指引时所作出的（正当或不当）行为极大地决定了其在修行时是否有良好的开端。例如：玛尔巴在其上师那若巴¹⁰跟前一时疏忽而使自己获得良好开端的机会毁于一旦。密勒日巴向其上师玛尔巴供养一只铜锅——空但无垢，这样他修行的开端是喜忧参半——正是缘于所赠礼物“好坏兼有”的结果。

伟大的传承持有者赤钦·丹巴饶杰在其上师阿旺群觉¹¹患疾病时作了巨大的护理工作，结果他证得了“中观”见。萨迦班智达¹²也由于精心护理至尊札巴坚赞，故能亲见上师即妙音，无碍通晓五明，被汉、藏、蒙等地众多民众奉为顶上庄严等等。

这里也要指出非理依止上师导致的危险，如《黑阎曼德迦难义疏》中引经说：

“设唯闻一颂，若不奉为师¹³，百世生犬中，后生贱族姓。”

《时轮根本续》¹⁴中也说：

⁶ 八种如理依止功德：近于佛位；令诸佛欢喜；远离魔障和恶友的加害；自然遮止烦恼恶行；证悟功德辗转增长；一切生中值遇善知识摄受；临终不堕入恶道；成就现前和究竟的一切利益。详见宗喀巴大师《道次第广论》与帕绷喀仁波切的《掌中解脱》。

⁷ 所有现后诸福聚：引自宗喀巴大师的《菩提道次第摄颂》。

⁸ 仲敦巴大师（1005年~1064年）：全名杰卫穹乃，系阿底峡尊者最著名的弟子，是西藏菩提道次第教授的伟大祖师，并在西藏中部地区创建了著名的热振寺。《青史》叙述了大师是如何供奉阿底峡尊者，帮助清理上师排泄之物后获得了不可思议的力量。而据说阿底峡尊者为其见居住在现印度尼西亚的上师，在海上度过了一年多艰辛的岁月。到达之后，在经受了上师一段时间的考验后方才成为其弟子，后供奉上师12年。

⁹ 密勒日巴大师（1040年~1123年）：是西藏著名的洞穴禅修者，他写过许多精神层面的诗歌（一些诗歌会在后续“出离心”章节出现）。众所周知，他经受了上师玛尔巴对其严酷的考验，此点详见《青史》。

¹⁰ 玛尔巴（1012年~1097年）和那若巴（1016年~1100年）：玛尔巴，被誉为“译经大师”，是密勒日巴大师的老师，也是将密教由印度传入西藏的早期高僧。他自己的老师是那若巴，一位著名的印度大师，阿底峡尊者也是其弟子。帕绷喀仁波切在其《掌中解脱》中描述，玛尔巴曾面临一个选择：向他的老师膜拜，还是向曾在房间现身的圣者膜拜；那是玛尔巴错过了后者。密勒日巴向那若巴的供奉也在《掌中解脱》中论及。

¹¹ 传承持有者赤钦·丹巴饶杰和阿旺群觉：洛桑益西丹巴饶杰，又称阿齐吐诺蒙朗，系藏传佛教格鲁派一大高僧；从他的尊称可以看出他是继承了宗喀巴大师的衣钵。他主要关于密教的文集共有两部。从这些文集末页标识处了解到文集的大多数内容是在拉萨郊外的甘登寺写成的，且赤钦·丹巴饶杰应该出生于1758年，并主要跟从阿旺群觉大师学习二菩提心（愿与行）。

¹² 萨迦班智达（1182年~1251年）：全名贡噶坚赞，是中亚最伟大的精神导师之一，著名的译经家和佛学经典的论释者，将佛法从西藏传入蒙古。至尊坚赞（全名是扎巴坚赞1147年~1216年）是其叔父和上师。

¹³ 设唯闻一颂，若不奉为师……：引自《黑阎曼德迦难义疏》作者为惹那嘎惹馨底，又称馨底巴，是十世纪时印度东北部超岩寺的著名大师，阿底峡尊者赴藏前曾从其学法。

¹⁴ 时轮：原本出处不详。在帕绷喀仁波切关于“菩提道次第”的著作中出现，但只提及“时论”，未提及“根本续”。关于时论密教的根本文很是庞大，有一万两千偈颂，目前在藏传佛教经典中只有删节本。

“瞋师刹那数，等劫积善坏，等劫数领受，地狱等大苦。”

一弹指间有六十五个“成事刹那”。假如对上师生瞋恨心达六十五“成事刹那”，就会在地狱中呆上六十五劫，这是小乘的说法，[大乘¹⁵](#)的说法比这还要长。

更为严重的是，当弟子未按上师旨意行事，就会像《[事师五十颂¹⁶](#)》中所说的那样，甚至会在此生中就不断地受到精神和肉体上各种各样疾病的侵害，在临终时遭受无量解肢节苦与恐惧，并因患了十三种早逝之病中的一种而导致死亡等。

还有其它的例子，如[桑杰益西大师¹⁷](#)眼珠突坠，[格西乃邬素巴的弟子¹⁸](#)遭遇早逝等等。简而言之，据称若曾对上师作诽谤，则在其未来世中将遭致的恶果连佛都无法具说，未来世他必生“无间”地狱，在那里痛苦永远不止息。

当我们提及“如理依止上师”时，作为弟子应该意识到“传授正规佛法”的老师与“教授字母等”的启蒙老师二者并无差别。在亲近上师期间，除了类似为自利而每日念诵等事之外，照料上师、恭敬上师等一切承事都是我们称之为的“上师修习”，因此无须再寻求其他被视为“上师修习”的正式禅修之法。

随着依止上师的或好或坏，八种功德与八种过患也如影随形分别显现出来。依止时弟子应使用“分析修（观察修）”：在脑海中呈现出“如理依止上师”之教义的各节科判，例如以“金刚持所许：[上师即佛¹⁹](#)为始，然后引用各个论典，结合辩证推理，使自己确信各节科判都是真理。

这种“分析修（观察修）”是不可或缺的，尽管在西藏，能视“分析修（观察修）”为修行的一种的只有宗喀巴大师。意识随背诵内容所含之意而运作的修行是“速修”；回忆某一具体教义中各节科判，而单单心想“这是某科，那是某科”的修行是种“温习”。而“分析修（观察修）”则不同，它是把每个科判进行证明或反驳——即将每一科判固定于心中，用许多权威论典和多种推断加以分析观察。

事实上，例如当我们的意识不断地想着某件渴望得到的东西时，这就是一种“分析修（观察修）”，而由此促使这一贪念——或其他任何不良情绪愈来愈强烈，直

¹⁵ 大乘：佛陀根据弟子根器的不同教授不同层次的教义，常见的分为“大乘”和“小乘”。

¹⁶ 《事师五十颂》：由佛教诗人马鸣著，传统上被视为一本教授如何依止精神导师的操作手册。文中所说十三种早逝死为：瘟疫、为强大的动物所伤害、疾病、鬼魅、大热病、中毒、王法、火难、毒蛇、水难、空行、盗贼、邪引。死后，此人将直接堕入地狱道。请参阅宗喀巴大师所著《事师法五十颂释》。

¹⁷ 桑杰益西大师：在帕绷喀仁波切有关“菩提道次第”的论述中，叙述了当印度大师桑杰益西（千万不要与后来同名的西藏大德桑杰益西相混淆）在教授教义时，看到自己导师与其擦肩而过而如何行为的故事。他的导师是Paktsangwa大师，意思是“养猪的人”，因为他曾假扮成普通养猪农民。桑杰益西装着没有看到他的上师，因为这样他就可以不在自己的弟子们面前向猪倌敬拜了。后来他向上师发誓说他不曾看到他，结果他的双眼珠从眼眶中坠落。该一解释在已故的SonamHlay Wangpo的《宝聚譬喻经》插图本中也提到。

¹⁸ 格西乃邬素巴的弟子：同帕绷喀仁波切做出17注释的文集同一页中，也提及了该弟子由于违背了向上师做出的誓言，因此在临死时显出极大的恐惧，具体弟子的名字未提及。格西乃邬素巴，全名益西跋(1042年~1118年)，是藏传佛教噶当派早期著名的大德之一，师从博朵瓦等大师。《修心八偈》的作者朗日塘巴是其众弟子之一。

¹⁹ 上师即佛：宗喀巴大师的《菩提道次第广论》中引用了佛陀所说的许多诸如“上师即佛”之类的论点。

至我们得到它。相反，如果你对“金刚持所许：上师即佛”等各科判依次作观察修的话，证悟的觉受就会速速生起。

《三主要道》中“敬礼诸至尊上师”这句话诠释了如何如理依止上师的完部。值得一提的是，你可将此句中的“主”、“尊”（汉文合译为“至尊”）、“上师”三者分别指代下、中、上三士。

古老智慧经典 第一套：佛教之要义 阅读材料（四）

立誓造论

现在进入本颂序分的第二部分，即立誓造论。具体内容包含在第一偈颂中：

第1偈颂

“一切佛经心要义，是诸菩萨所赞道，
有缘求解脱津梁，我今随力而宣说。”

修行的根本——一切佛经心要义——是“三主要道”或称之“道次第”。唯有“菩提道次第”能将一切胜者之经论集成一个任何修行者可以修持的道次第序列。这种集合体在萨迦、噶举、宁玛¹三派或其他任何派别独立的显密教义中都无法找到。正如贡唐绛贝央所说的“了不了义经无违²……”；此论点也可在全知者宗喀巴大师寄给邬玛巴上师的书信中找到：

“我已认识到³只有由大菩萨吉祥燃灯智（Dipamkara Jnyana）传授，包含了显密乘道次第无谬之道的“菩提道次第”才最为希有；因此，我现在引导弟子的次第也只依此而行。这一由阿底峡尊者（即吉祥燃灯智）所教授的教义，通过集合一切经论教义成为一个道次第序列，如同将就有关佛陀之言及后来者之论释所做的正式论点及个别教导等的全部内容都呈现在我的面前。因此，我感到“三主要道”的教授方和学习方，若能将“三主要道”传授他人并依此实修，则能依循正确次序完成佛陀的整个教义（尽管此教义相对简略）。由此我发现在自己的教授中不必使用其他众多不同的引导文。”

因此我们可以说，仅仅就讲和听一遍“菩提道次第”，上师和弟子就已经获取了在这个世界上每部佛教经典的精华。

一切诸佛之教义都融于“三藏⁴”之中，而“三藏”又融于“三士道之道次第”的教义之中。每一种简略的道次第都能总摄全部佛经。正如我们亲切的怙主宗喀巴大师所说：“……总摄佛经心藏义⁵”。伟大的导师仲敦巴大师也说：

“希有言教之三藏，三士教诫为庄严，噶当大宝金鬘者，众生拔数皆有益。”

¹ 萨迦、噶举、宁玛：藏传佛教三大派别，其中噶举派的创始人是宗喀巴大师。

² 了不了义经……：文字来源不详。贡唐绛贝央（1762年~1823年），又名贡却丹贝准美，是绛央协巴（绛央协巴大师可参见阅读材料一序言第12页）转世一世的弟子。贡唐绛贝央以雄辩的灵性诗歌和哲学作品闻名于世。他对于《三主要道》深刻的论释（《三主要道笔记·密钥》）已加入到本部帕绷喀仁波切论释英译本的最后一章中。

³ 我已认识到……：宗喀巴大师写给其上师的信仍保存至今。“吉祥燃灯智”就是指“阿底峡尊者”。

⁴ 三藏：佛陀之教义分成三种类别：律藏（主要有关戒律的教义）、经藏（主要有关定力的教义）、论藏（有关般若的教义）。

⁵ 总摄佛经心藏义……：出自宗喀巴大师的《菩提道次第摄颂》

所以，这一“菩提道次第”具足了“三差别”和“四殊胜⁶”，远胜于其它的佛经教义。像这样的殊胜甚至在《吉祥集密⁷》与《现观庄严⁸》等神圣的作品中都找不到。

对“道次第”有很好理解的人就能够到达这个境界：他在小镇任何一个存放残缺经书与佛像的“杂康”里拿起任何一张旧经文散页都能够用作他一生的实修。因此，当你从“这头”到“那头”，意味着从“道次第”这头向外扩展到“一切佛经”那头，“道次第”如同一把开启佛经百门的神钥。而从“那头”到“这头”，“一切佛经”总论又已集合在“道次第”中了。

顺便说一下，当我们称某人已经“理解了一切佛经的教义”就意味着他已具备了上述这般的能力。因此，“诸佛教义的大师”也根本不是指“将所有新旧宗派既非这头又非那头的调和物组合在一起并依此而修的人”。这一点我们同样可以从土观达麻班杂的话中得到，“将新旧一切教派混合为一⁹，你最终落得两派都不是的地步。”

我们在此称一切佛经皆可摄入“道次第”，意思是简略表示三藏所含之意，即已阐述了所有教义的每一关键点。

关于“道次第”这一表述；尊贵的绛曲沃上师¹⁰曾向阿底峡尊者请赐一种能利益佛教在世间继续下去的教法，阿底峡尊者就为他讲了《菩提道炬》，就从那时起开始有“道次第”之名——逐渐该表述就传播开来。但是这个教义绝不是阿底峡尊者和宗喀巴大师他们自己发明创造的，而是三世一切诸佛所共履的康庄大道。正如《摄般若波罗密多经》中所说：

“过未现在¹¹所住佛，此度共道而非余。”

这就是“道次第”一名的本源出处。

所以道次第教义是西藏共有之法；某些人以为这是格鲁派特有之法，而不愿修持它。这不怪他们，这只是因为他们自身福报不够所致。

这还不是全部，我们正是通过踏上这条一切诸佛已赴的大道，才能最终到达诸佛已实现的状态。不然，获得任何佛或其他先贤都不曾达到的某个离奇的道路或程度是毫无意义的。你我无须担心会犯大错误，因为我们有“道次第”作为我们的

⁶ 三差别与四殊胜：“三差别”指道次第教义区别与其他教义的三个特点，即：包含一切显密教法；易于修持；由（甚深、广行）两大派诸师所传。“四殊胜”为：通达一切圣教无违；一切圣言现为教授；易于获得诸佛之真意（不是别的，这就是“三主要道”）；自然而然地避免了蔑视其他教义这一极大罪行。

⁷ 吉祥集密：密教主要典籍之一。

⁸ 现观庄严：一部般若教义的重要论典，由至尊慈氏（即弥勒佛）传于无著大师。

⁹ 将新旧一切教派混合为一……：引文出处不详。土观达麻班杂，又名洛桑却吉尼玛（1737年~1802年），是精神上师土观第三世。他以比较佛教各派别的论著及撰写高僧大德自传而著称，重要的高僧自传作品为《章嘉若贝多杰传》，章嘉若贝多杰据说是帕绷喀仁波切自己的前世。

¹⁰ 绛曲沃上师：十一世纪西藏西部古格王国的统治者，即由他下令迎请阿底峡尊者并将其教义带入西藏这一雪域之地。

¹¹ 过未现在……：虽然藏文典籍中的经文用词略有不同，但是内容是相同的。

修持。这一切都归功于阿底峡尊者和宗喀巴大师的大恩大德。

希望修行之人应该修持这样的无谬之道。有法就修，像流浪狗一样饥不择食是不对的。亲切的怙主萨迦班智达曾说：

“[事关马宝等](#)¹²，不大之买卖，问他善思量，于今生小事，尚如此勤苦，诸生长久事，虽观待正法，遇法即信受，妙劣不观察，如狗食不可。”

这就是说——即使在今世的一件小事情上，例如你去买或卖些东西，你都小心万分：做你能想到的所有的事情；东奔西跑、咨询他人；花大量的时间思考自己将要做些什么等等。但你在类似这些事情上犯的错误再大都不会对你的后世带来帮助或招致祸害。然而，如果你遇到一种错误的教法，你所犯的这一错误就会影响到你诸生的终极目标。

总的来说，我们中的许多人喜欢到荒芜人烟之所，打算在那开始深度修行。然而，除非你去时手中有圆满无误的教义，并能修到实处，否则你所做的绝大部分将是劳而无果，白忙一番。密勒日巴尊者曾说过：

“[耳传教诫](#)¹³若不修，虽住茅篷自讨苦。”

往昔诸译经师历经千辛万苦远赴印度将正宗的佛法请回西藏，但西藏修邪法的人对此根本不作重视。就像清澈之水的源头必定能追溯到纯净之雪一样，不论我们选择修持哪个教法，追溯它的根本来源是必须没有错误的，即来自于教主、上师、释迦牟尼佛。

对没有正宗来源的教法就是修上一千年也不会生起一丝真正的开悟，就好比搅纯水求酥油一般。

因此，我们准备去修持的教法必须具备以下三个特点：

- 1) 必须是释迦牟尼佛亲口传授的。
- 2) 必须是已经（由高僧大德）去除所有错误的（论释）：高僧大德必须仔细审查自释迦牟尼佛教授此法之后，是否有错误的观点搀杂其中，（将错误处清除）使教法最终成为正宗的。
- 3) 必须是能够将作“闻思修”的实修者带入真正证悟的；而且是通过很多代传承下来，中间没有间断过的。

如果所修之法具有以上这三个特征，那它就是正宗的。虽然在我们自身这边还可能因精进与修持方面的过失殃及于法，但绝对勿庸担心教法本身会欺诳我们。

那正宗的佛法就是这里的“道次第”。一切佛经中最上乘、最殊胜的是有关般若教法的经集。

这般若教法的显说内容由“甚深教义”——即“对空性的教义”组成，在“道次

¹² [事关马宝等……](#)：引自萨迦班智达有关三律的著作《三律仪差别论》。

¹³ [耳传教诫……](#)：引文出处不详。该文作者密勒日巴尊者的介绍可参见“阅读材料三”脚注9。

第”中我们称为“甚深道次第”。这些般若经也体现出那些用来拯救一切有情众生的“广大深远”的教义，在“道次第”中成为“广大道次第”。所以，这就是为何只有“菩提道次第”才是圆满无误的教法的原因，同样也是寻求利于实修之教法者为何必须从“道次第”开始修的原因。

我们看到有一些人由于盲目忠诚于家族传统，执著于父母亲所信奉的信仰，追随笨教（The Bon）或其他类似的邪法，最终被其所欺诳；这些人现世和后世的大志向随风飘逝。

[智者成就师琼波南觉¹⁴](#)起先也是笨教的追随者，后来他发现笨教的法源不正，遂改学旧译密法，后又知道有误——便远赴印度。在那里他学习了新译密法，并将修行至于究竟之地，终得成就。此外还有许多像他一样的人——如伟大的萨迦派[嘎宁上师¹⁵](#)。

现在我们把第一偈颂解析一下。宗喀巴大师是说：“我将随力所能而宣说‘三主要道’，它是为一切菩萨胜者所赞叹并履行的妙道，它无谬无误，是最上乘的入门之道：是有缘求解脱者的津梁。”

偈颂中的“随力”一词，总的说来是宗喀巴大师自谦之词，更明确的说是：“在此少量的文句中，我将随力所能宣说广大之义。”

另一种对此偈颂的解释，第一句“一切佛法心要义”是指出离心。如《真实名经》所说：

“[由三乘出离¹⁶](#)，安住一乘果。”

这里的关键是佛的一些教义不能照着字面去理解，而应进行适当的解释，例如：佛说“有三乘”，但从“三乘”通往的终极角度看实为“一乘”。同样，一切佛经所言明确地说都是帮助弟子在意识里生起究竟“出离心”——佛之智慧——的方便法门。在修行之初，鞭策其发起厌离轮回、欲求解脱的就是出离心。所以，在第一句中首先提出了“出离心”。

第一偈颂的第二句“是诸菩萨所赞道”是指想让一切有情众生达到证悟的愿望（即菩提心）。它是一切佛菩萨修行的重心，也是其唱诵中赞叹的初衷。它犹如撑起大乘道的主心木。

第一偈颂的第三句“有缘求解脱津梁”是指正见。意思是诸弟子寻求解脱唯一津梁就是正见。为获解脱，就必须斩断无明——轮回之根；为断无明，就必须生起通达“无我”的智慧；而为生智慧，就必须有无误的正见。

正见是获得涅槃、寂静的唯一之门。所以宗喀巴大师在本偈颂结尾处，立誓宣说

¹⁴ 智者成就师琼波南觉（978年~1079年）：大师在印度坚持不懈寻求密法，并将其带入西藏的故事在《青史》中有详细记载。笨教是在佛教传入西藏之前当地盛行的一种宗教。

¹⁵ 萨迦派嘎宁上师（1092年~1158年）：全名滚嘎宁波，是西藏中北部萨迦寺建造者之子，也是著名的萨迦班智达的祖父。

¹⁶ 由三乘出离……：引自献给妙音圣者的一部密教典籍。

包括正见在内的“三主要道”。此立誓宣说是依照[丹孜上师](#)¹⁷之意：他将“道次第”所有内容浓缩在宣说中——可以说，他的宣说已包含了即将论述的整个“菩提道次第”的每个实质要点。因此，我们的上师宗喀巴大师在第一偈颂中就已经将“道次第”的精华教授给了我们。

¹⁷ [丹孜上师](#)：可参见《阅读材料二》脚注 31。

古老智慧经典 第一套：佛教之要义 阅读材料（五）

鼓励听闻

现在进入本颂序分的第三部分，也是序分的最后一部分，即鼓励听闻。具体体现在第二偈颂中：

第 2 偈颂

“于三有乐不贪著，为暇满义而精进，
志依胜者所喜道，诸有缘者净意听。”

宗喀巴大师此意是说：“凡是欲求解脱，对三有乐一刹那都不贪著的人；为使所获的暇满身具有意义，欲取心要者；应该远离邪道、歧道及支分不圆满道，而应依止诸佛所喜悦的究竟道——即非邪、非歧、圆满之道——精进修习。如果想学此道者，就应努力成为《四百论》中所说的那样：

‘我们称某人¹有听法修行之根器，是指他没有偏见、聪慧灵巧、愿意付出努力。’

因此有缘净意听法的弟子应该避免在听法中出现阻碍修行成功的弊病——器之三过；而应时刻依止于有助于修行成功的——六想²”。

对本颂的另一个解释是，“于三有乐不贪著”指出离心——三主要道之第一道；“为暇满义而精进”指菩提心，因为修菩提心者定能取暇满心要；“志依胜者所喜道”指正见，正如《三主要道》根本颂后面所说：

“谁见轮涅一切法，永无欺惑之因果，灭除一切所缘起，此人踏上佛喜道。”

至此，对《三主要道》序分部分的解释：赞叹供养、立誓造论、鼓励听闻已结束。我们可以按照菩提道次第广论与中论³等显教论著来描述上述所说的内容。序分中“敬礼诸至尊上师”一句可对应广中论等论著的第一科判“为显其法根源净故，开示造者殊胜”；序分中从“一切佛经心要义”至“我今随力而宣说”（即第一偈颂）对应第二科判“开示其法殊胜”；序分中从“于三有乐不贪著”至“诸有缘者净意听”（即第二偈颂）对应第三科判“如何听闻与教授”。接下来宗喀巴大师《三主要道》的“正文”部分则对应了广中论等最后一个科判“引导弟子走上菩提道次第的具体指导”。现在进入《三主要道》的正文部分。

本论正文

第一道次第：出离心

1. 为何需要出离心

¹ 我们称某人……：引自无著大师所写的有关空性教义的论著。

² 六想：有关“六想”和“器之三过”可参见《阅读材料二》的注释 10 和注释 11。

³ 菩提道次第广论、菩提道次第中论：两部论著的作者均为宗喀巴大师。

本论正文分为四部分：（一）释出离心，（二）释菩提心，（三）释正见，（四）勉励修行的有力之语——读者应意识到这些指引是正确真实的，并将其切实地落实到行为中。第一部分“释出离心”又分为三小节：1. 为何必须生起出离心（原因）；2. 如何生起出离心（方法）；3) 什么才能视为已经生起了出离心（标准）。现在开始讲第一部分的第一小节：

第3偈颂

“无出离心无息灭，希求有海乐果法，
由贪有乐缚众生，故先寻求出离心。”

我们为了解脱轮回，首先就必须有希望解脱的愿望。如果从未持有此愿望，而贪著于现世美好的事物，则无论如何是无法解脱轮回的。

就如同监狱里的犯人，如果他从未想过逃出牢狱，从未设法努力为之，则他永远无法脱离牢狱——如果我们不努力设法解脱轮回，便永无脱离轮回之日。但如能生起希求解脱的愿望，那么必定有一天会从轮回中解脱出来。

首先，必须弄明白我们是如何在轮回的生命中周而复始运作的。“轮回”是指不断呈现出由不纯净的物质和意识构成的平凡而痛苦的生命⁴——它是生生相续不断的。那么，是什么把我们系缚在轮回中的呢？是我们自己的业力与烦恼。到底系缚在什么上面呢？系缚在那些不纯净的部分。

为了解脱轮回，我们必须了解一切轮回的自性都是苦的，继而对此强烈厌恶、反感而生起出离心。所以这个偈颂是说：“如果没有清净的出离心，就不会停止对三有乐果的希求；而且，由于贪爱三有乐的缘故，一切有情都被系缚，我又岂能不被系缚。因此，如果为了今后的某一天能解脱轮回，必须先寻求清净的出离心。”

此偈颂摄《菩提道次第》中的“下、中二士之道”。我们看到有些人持有这样的观念：要开悟，只需修持菩提心——无需修持出离心。但是，事实是，即使只求获得下劣涅槃⁵，也必须要有出离心，而且是强有力的出离心。如我们的怙主宗喀巴大师所言：

“有关必须先持出离心⁶——正如霞惹瓦所说。如果愿心仅如在自酿啤酒上撒薄薄一层大麦粉一样不够强烈，那么你希望解脱生死之因——我们称为“集谛”——的感受也只是一点点。同样，你希求达到涅槃，灭除苦和集亦复如是；欲修到达涅槃之道的愿望亦是虚言。不忍看到其他有情众生在生死轮回中漂泊的悲心和同情亦无从起。最终，你将无法生起巨大的力量来鞭策自己，获得无上真正的菩提心。因此，“大乘”对你而言只不过是书本中得到的一些软弱无力的理解

⁴ 平凡而痛苦的生命：生命由色、受、想、行、识组成，称为“五蕴”。“蕴”是指组成我们物质和意识的集合，每一蕴都是众多物质或意识的聚合。“蕴”不纯净是因为它们是烦恼和愚痴的产物，同时也促成了烦恼和愚痴行为的产生。

⁵ 下劣涅槃：涅槃，即永久切断自己所有精神苦恼，并希望其他所有的有情众生（菩提心）都能解脱的成佛状态。没有菩提心的涅槃，称为“下劣涅槃”。

⁶ 有关必须先持出离心……：引文可在宗喀巴大师《菩提道次第广论》中找到。霞惹瓦是藏传佛教噶当派著名的大德，他是博朵巴大师的弟子，也是著名切喀巴的上师。

罢了。

生起菩提心的关键是你必须首先生起悲心，再也不忍看到有情众生遭受痛苦的折磨。为了生起悲心，你必须先配合自身生起出离心；否则无从对他人生起悲心，因此你所深思熟虑的处境也是其他众生所面临的。对此，我们的上师阿底峡尊者曾呵斥过当时一些藏族弟子：“[不知修慈悲的菩萨，唯藏人有⁷](#)。”

2. 停止对现世的贪著

现在进入“释出离心”的第二小节；如何生起出离心。首先，我们谈谈如何停止对现世的贪著；然后再谈如何停止对后世的贪著。对现世的贪著体现在如下两行文字中：

第四偈颂的第一句

“暇满难得寿无常，串习能除此生欲。”

所谓“对现世的贪著”是指对现世快乐与名利的贪求——常这样自言自语道：“如果今生能得到比世上任何人都要好的——食物、衣物、名声等等，那该有多好呀！”任何希望进行精神修行的人必须停止这种现世的贪著。

如何停止呢？你应该分两个步骤思考：(1)“获得此生暇满的重要与难得”；(2)“我们都会死去的事实，同时死亡无常”。这些思考将帮助你遮退对现世的贪著，舍弃现世。如果没有停止对现世的贪著，即使我们认为自己开始了精神修行，其实同不修行一样。正如修心法论著《远离四种执著》中所说的：

“[执著现世非佛徒⁸](#)，执著轮回非出离。”

区分精神修行与否，或真正的精神修行与否的界限，由是否舍弃现世而定。有人想把“以背诵佛经的方式修行”与“世间法”两者并行；但是舍弃现世的修行是不可能与快乐经营现世的世间法共存的。你不可能既修行，又留念世间。

我们尊敬的导师仲敦巴大师也是这么认为的，他曾对一位比丘说：“看到你围绕神圣之塔以示敬意固然是可喜的，但若你能够进行精神修行，则更可喜！”那位比丘继续询问“跪拜、背诵祈祷文、做冥想等等”是不是精神修行，因为他无法明了，故问仲敦巴大师“我到底应该如何进行修行呢？”得到的答案只有一个“舍弃现世！”——大师大声地[连答三次⁹](#)。

噶当派格西[祥·那穹敦巴¹⁰](#)曾说过：

⁷ 不知修慈悲……：原文出处不详，但这段文字也出现在宗喀巴大师的《菩提道次第广论》论著中。

⁸ 执著现世非佛徒……：引文源自经典的修心法论著《远离四种执著》，作者至尊扎巴坚赞。所谓“四种执著”是：执著现世非佛徒，执著轮回非出离，执著自利非菩萨，执著实我非正见。

⁹ 大声地连答三次：这个故事可以在尊巴杰贡编写的《噶当派诸正士嘉言录》中找到。

¹⁰ 祥·那穹敦巴：他同阿底峡尊者的这个故事在宗喀巴大师的《菩提道次第广论》中提及；在帕绷喀仁波切所写的《掌中解脱》和《噶当派诸正士嘉言录》中都有相似的描述。据《青史》记载，祥·那穹敦巴自己善巧慈氏、未来佛（即弥勒佛）的教义，并将此教义传授给蒙敦·穹乃喜饶，他是著名译经师玛·洛桑瓦的侄子。

“我跑去向阿底峡尊者求法，但他只对我说了些‘舍弃现世’，‘修慈’、‘修悲’、‘修菩提心’的话，没有别的。”

仲敦巴尊者听说后，言道：“这就是阿底峡尊者教义的精华所在，然而连祥这样的大格西都不理解这样的修行。”祥后来也对他的弟子说：“如果你想进行精神修行，最重要的就是要舍弃现世！”

此中之“现世”，广义上指的是“世间八法”，简而言之则为对现世的“衣、食、名”三者的贪著，这三者你必须舍弃。

三者之中最坏的是对“名”的贪著。过去的法师、律师与禅师——可以说他们中的绝大多数——虽能不计较饮食，仅以花石辟谷术生存；也不计较衣着，袈裟破烂、缀满补丁——背紧贴洞壁，封住洞口而作闭关。但在他们的内心深处，仍然希求名声——大名气——梦想当地所有的居民都在门外称赞他们是多么贤德的禅修大师。

有许许多多的智者、学者和比丘能持戒清净，但在这点上却被误导了。正如伟大的卓尾·贡波所言：

“[闭关书字于门楣](#)¹¹，表大修行不会客，贪求现世禅师名。”

其又说：“无所不想此分别，任作何事皆参予，所有善行遭损耗，为诸盗贼所掠夺，是故众人应以枪，戮穿现世之分别，如若于此不戮穿，习教持律参禅等，三恶道门难关闭。”

阿里巴大师也曾说过：“[你所做的一切精神修行](#)¹²若都是为了现世显赫这个野心，它又增长你的我慢、嫉妒、瞋恚、贪欲而成为轮回之因——我们称之为的“集谛”。因此，你所认为的精神修行的这个念头实际上恰恰能把你抛入下三道，这和作恶业而堕下三道没啥两样。”

所以，想进行任何的精神修行，就必须对这世间八法等量齐观。“世间八法”是指我们如下的八种情绪。

- 1) 得到某物就高兴（得）；
- 2) 反之就不高兴（失）；
- 3) 感到快乐就高兴（乐）；
- 4) 反之则不高兴（苦）；
- 5) 有名气就高兴（誉）；
- 6) 反之则不高兴（毁）；
- 7) 别人称赞就高兴（称）；
- 8) 反之则不高兴（讥）。

¹¹ [闭关书字于门楣](#)……：这段及下一段文字出处不详，但两段文字都在帕绷喀仁波切《掌中解脱》中出现。“卓尾·贡波”是西藏智者的通称；有时帕绷喀仁波切会在“卓尾·贡波”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](#)……：引文出处不详。阿里巴大师，即阿里·班钦，全名贝玛·旺杰（1487年~1543年），是藏传佛教宁玛派的大德。

正如《亲友书》中所说：“得、失¹³、苦、乐，毁、誉、称、讥，了世间八法，齐心离斯境！”

大圣者林日巴也说：

“轮回分别大城中¹⁴，世间八法起尸游，斯乃最可畏尸林，上师于中作穰除。”

不管你是法师、律师、还是禅师，也不管你自以为修行如何地高深，如果混有世间八法，这一切便都是虚假不实的。正如至尊果仓巴的弟子扬·贡巴所说：

“教义本身大圆满没有用¹⁵，必须修行之人自己到了大圆满的程度。我们看到许多这样的例子，有人称所持的精神修行之价值可买一群马——但其本人却还不值一条狗的价格。仅仅将信条说得头头是道，但从未付诸实修，那同鸚鵡学舌没啥差别；个人和修行相差千里；他的意识和他的信仰也无法融为一体，就好比糌粑粉团无法在水中溶解一样。精神修行仅停留在口上唠叨，从未付诸行动，如同一锅汤表面浮着的那些不听话的菜叶，完全不得精神修行的精要。告诉你们，我将“舍弃现世”作为自己教授修行的核心呀！”

因此，如果不舍弃现世的“世间八法”，就连下三道的门也难以关闭，更别提真正的精神修行了。要进行此修行，就必须依循“十秘财¹⁶”——噶当派“了世间八法、舍弃现世”的教义。所谓“十秘财”是指：四依止、三金刚和出、入、得三事。

“四依止”分别为：心极法依止，法极穷依止，穷极死依止，死极荒沟依止；

“三金刚”分别为：事前无牵累金刚，事后无愧悔金刚，与智慧金刚同行；

“出、入、得三事”指：出于人群，入于狗伍，得到圣位。

“心极法依止”意思是怀着这样的思想修法：“今生我能成为人，这是非常难得和宝贵的，

可谓暇满难得此妙身。这是我能拥有如此生命的唯一一次，它不会在此停留很久；很肯定的是，我会死去，且无法知道自己何时死去。当我死的时候，只有神圣的精神修行才对我有用，其他现世所拥有的荣华富贵、名声利养等一点用处都没有。

“法极穷依止”含义是：假设你自忖道：“那么，如果我停止去做那些为现世过得更好的事情，而是开始精神修行的话，我恐怕连起码的修行所需的顺缘都没有：我将变成一个乞丐。”如果这样，你应该这样思考：“我愿为自己的修行承受一切艰辛；如果这意味着我将要成为一名乞丐，那就让我成为乞丐；就算只能靠乞讨别人的残羹冷炙和破旧衣物生活，我也要修行。”

¹³ 得、失……：摘自伟大佛教哲学家龙树大师寄给印度国王乐行(Udayibhadra)的有关精神教义的著名书信《亲友书》。此信是龙树寄给他的好友，南印度国王乐行的，故名。汉译本共有三种。

¹⁴ 轮回分别大城中……：引文出处不详；此段文字也在帕姆喀仁波切有关道次第的论著中出现。这是佛教禅师一种修行方法，即到如墓地、悬崖等令人恐惧的地方，关注对“我”的更高层面的意识，有助其对“我”的更好理解。尤其西藏和印度的墓地更加令人惊悚，因为在那里尸体不是埋在土里，而是就露天放着，这就会引来危险的野兽。林日巴大师，全名贝玛·多杰(1128年~1188年)，是卓尾·贡波·帕摩·竹巴的弟子，创建了噶举派的一个分支。

¹⁵ 教义本身大圆满没有用……：引文出自扬·贡巴有关“大圆满”密宗教义的论著中。扬·贡巴，全名杰·参·贝(1213年~1258年)和他的老师果仓巴·贡波多杰(1189年~1258年)也是噶举派某一个分支的创始人。

¹⁶ 十秘财：我们可以在格西夏窝巴的教义中找到其出处，详见《噶当派诸正士嘉言集》。

“穷极死依止”意思是绝不放弃修行。假设你又自忖道：“我这样不积蓄少许财物去做个乞丐，虽可修行，但因没有维持生活的条件，恐怕会因缺衣少食而在某一天死去。”但相反，你应该这样想：“我在累世劫中，从未为了修行而舍弃生命。如果这次能为修行而死，我就认了。而且无论是贫是富，我们都一样会死，为修行受苦行而死要比富人为了致富造罪而死意义大得多，所以如果我修行要冻死就让我冻死吧，要饿死就让我饿死吧！”

“死极荒沟依止”，如果你接着想：“从现在起到死为止，有些东西还是需要的，如果身无分文，在我病的时候有谁来照顾我呢？在我老的时候有谁来帮助我呢？谁会来到我将死的床头，帮我料理后事呢？”这些念头都是对现世好事的贪著。当知你无法确定能长命百岁活到老，更好的是对什么都不贪恋，到僻静的大山闭关处修行，并应作如下思考：“现在我将开始修行，如果死后会像野山沟里的死狗一样，无人照顾，尸身上爬满蛆，我也在所不辞。”

“事前无牵累金刚”意思是：当你准备像上述四依止样子放下一切去修行时，你的父母、朋友等试图阻拦你，想把你拉回来。此时，你必须“无牵累”：修行的决心如金刚一样坚固、不可动摇，即使这意味着必须丢下自己最深爱的家人和朋友，让那些犹如自己心脏般的亲友会因此而伤心流泪。离开他们到僻静的大山闭关处，没有懊悔，没有挂碍，就在那里，将自己全身心地投入到最清净的修行中。

“事后无愧悔金刚”意识是：如果你舍弃现世而离去，人们会轻视你、责备你，说你是个下贱的流浪乞丐之类的话；然而不管他们说什么，你都不要放在心上，应作如是思：“如果说我好得像天神，这很好；如果说我坏得像魔鬼，这也很好。对我而言没有区别。试图在挂碍现世的朋友面前留下好的印象，将会招致许多过失，并成为精神修行的巨大障碍。”

“与智慧金刚同行”是指绝不违背所立的誓言，抛弃、永远地抛弃所有毫无意义的贪恋现世的举动。将精神修行坚固地安住在意识中，并将生活和修行融为一体、保持一致。

“出于人群”意为：你开始将对现世好事的贪著视为自己的敌人，你整个状态与那些希求现世快乐的人——不论贵贱的状态都完全不同。在他们眼中，你就如同疯颠之人。所以，这就叫你出于人群——贪著现世的人群。

“入于狗伍”意为：指你的生活没有好衣、好食、好名气；为修行，你甘愿忍受饥渴疲劳。

“得到圣位”指住僻静处，舍弃一切世俗活动，修行达到终极状态，在今生就能获得“天中天”的佛位。

顺便说一下，你不必担心会因如此地舍弃现世修法而成为乞丐饥饿而死，世俗人饿死的情况可能会有，但修法者绝不会饥饿而死。这是因为我们的大悲大师在达到完全开悟状态时，仍能将他过去累世劫中六万余次成为“转轮圣王”——掌管

整个世界、拥有强大力量之人——的福德，迴向给他所有的跟随者，提供给他们食物及其他生活的必需品等。在《大悲白莲华经》中，我们可以了解佛陀在达到开悟之时为一切有情众生所发的誓言：

“[当我的教义传播开去的日子](#)¹⁷，任何人只要能够受持四指袈裟，就能如愿得到饮食；如若不能，则是我在欺诳佛陀，誓我不能成佛！”

佛陀还说：

“未来世上遭饥荒时，一斗糈粃须以一斗珍珠交换。而即使在这样的日子里，佛陀的弟子们仍得其所需。”

佛最后说：

“诸在家士夫，仅耕于拇指，我出家弟子，不为生活困。”

这些文字出自经藏，是圣言量，绝无欺诳。

所谓“舍弃现世”主要舍弃的是世间八法的贪著。舍弃这些贪著并不意味着你必须抛弃一切物质财富而成为一个乞丐。往昔许多大德上师为我们树立了舍弃现世的榜样，其中不乏拥有令人羡慕的物质财富的大德，如：[嘉却·格桑嘉措与班禅·洛桑益西](#)¹⁸。

还有我们的根本老师大悲的佛陀，他舍弃转轮王位而出家；寂天菩萨、大阿底峡尊者等也都是[舍王位而出家](#)¹⁹的。宗喀巴大师也一样，他听从妙音上师的教导，把近千名哭泣不舍的已修成的弟子留下，只携带精选的八名“清净”弟子离事专修。当时[中国汉地皇帝](#)²⁰曾派遣大臣和其他高级官员持金字诏书来迎请宗喀巴大师到皇家殿堂——但仍然未能请到。

这些大师只靠苦行与乞食生活，把时间都用在专心修法上，他们所遵循的生活方式，就是十秘财——阿底峡尊者及噶当派的教义。

此外还有不少唱诵那些经历了舍弃现世大德的圣歌。如：在此人生即身成佛的胜者温萨巴大师就曾说过如下的话：

“[昔密勒日巴](#)²¹，今洛桑顿珠，除即时衣食，无须蓄财物。

¹⁷ [当我的教义传播开去的日子](#)……：这段佛陀雄辩的誓言中“袈裟”是指佛教徒穿的僧袍。

¹⁸ [嘉却·格桑嘉措](#)（1708年~1757年）与[班禅·洛桑益西](#)（1663年~1737年）：前者为第七世达赖喇嘛，他建造了诺布林（Norbulingka）——达赖喇嘛的雄伟夏宫，并发起了为四千余部藏传佛教典籍进行木制刻板印刷。后者为第二世班禅，是西藏中南部扎什伦布寺及周边地区的精神领袖。他不仅是位杰出的修行者、佛学家，还是当时最具影响力的政治人物。

¹⁹ [舍王位而出家](#)：佛陀舍弃了成为国王的机会，他曾是北印度迦毗罗卫国净饭王和摩耶夫人的儿子——悉达多王子；寂天大师是8世纪著名的佛学家和诗人，他曾是绍拉斯彻国的王子，就是现在的马哈拉施特拉邦（印度孟买北部）；阿底峡尊者是10世纪波罗王朝（在加尔各答附近）的统治者Kalyananshri和皇后Prabhavati的儿子。可以说他们的地位都等同于中国汉地的皇帝。

²⁰ [中国汉地皇帝](#)：这个故事发生在1408年，明朝第三个皇帝—永乐皇帝派遣使者迎请大师。虽然大师未去，但大师派了绛钦却杰，释迦益西，他是著名色拉寺的创建者，500年后，帕绷喀仁波切进入该寺院学习。跟随宗喀巴大师闭关专修的“八大清净弟子”分别是：绛嘎瓦·绛白却桑，桑穹瓦上座，仁钦·坚赞上座，绛僧上座，绛贝·嘉措上师，格西协饶·札，格西绛贝·扎西，格西贝穹瓦。

²¹ [昔密勒日巴](#)……：温萨巴大师（1505年~1566年）是克珠桑结益西的上师，而克珠桑结益西则是第一世班禅的老师。该颂中的“洛桑顿珠”就是温萨巴大师本人，这是其受戒时所赐的名字。将自己的名字放入此颂中，这看起来好像有点不敬，但由于此颂出自他的《自诫》，我们就不难理解温萨巴大师只是希望自己能够达到这样的状态。

为即生成佛，善住如是行，舍贪瞋住静，愿取暇满实。”

所有禅修大师的伟大老师密勒日巴大师也说：

“[子若至心修正法](#)²²，若从心底生净信，若能不顾现世乐，若更真实随我行，当知亲属乃魔使，勿执谛实断牵缠；财食正是魔守卒，亲密极坏勿爱著；五欲魔境是魔绳，决定系缚舍贪恋；童朋诚为魔王女，决定谊惑应善防；故乡亦是魔王狱，极难解脱应速逃。总当弃舍一切死，现时放下最有益，幻身假人终倾颓，现凑缘起最有益，心莺终要飞离尸，现飞万里最有益，人闻我说即修行，彼诚具有法善根。”

密勒日巴大师又说：

“[我乐亲不知](#)²³，我苦仇不知，若于茅篷死，我愿能成真。我老友不知，我病姊不知，若于茅篷死，我愿能成真。我死人不知，我尸鹩难见，若于茅篷死，我愿能成真。苍蝇吸血肉，蚂蚁啃筋脉，若于茅篷死，我愿能成真。门前无人迹，门内无血迹，若于茅篷死，我愿能成真。无人守尸林，后事无人理，若于茅篷死，我愿能成真。无人问行踪，无人知我处，若于茅篷死，我愿能成真。无人山洞中，乞丐临终愿，愿能利众生，我愿能成真。”

现在谈谈“如何舍弃世间八法”的教义心要，那就是对自己死之无常进行冥想。首先我们必须让自己明白在此生能够暇满是宝贵而难得的，然后慢慢地对死亡有了逐步成熟的认识。

正如全知宗喀巴大师所言：

“[暇身胜过如意宝](#)²⁴，唯有今生始获得，难得易失如空电，思已则觉世间事，徒劳无益如扬糠，故应昼夜取坚实，至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。”

因此，舍弃世间八法而进行纯正的精神修行，其关键是你必须生起如下两种证德：第一、明白此生能获得暇满的难得；第二、了解死之无常。

一旦生起了这两项证德，那么就算一切丘陵都变成黄金，一切河流都变成乳汁，一切人都成为你的仆人，这些对你来说全是没用的，就如同在呕吐者面前提供美食一般。光是通过坐着听别人向你描述这些证德是不够的，必须通过思考在你内心生起，这样它们才会变得坚固、永不退转。

根本偈颂中的“暇满难得”内含了三层含义：1. 认识到暇满；2. 深思暇满的宝贵；3. 深思暇满的难得。“暇”是指远离[八无暇](#)²⁵而有暇开始精神修行，“[满](#)²⁶”是指具足内外顺缘，而能修行，这包括：生为入身、听闻佛法等。

²² [子若至心修正法](#)……：引文出自密勒日巴大师弟子日穹巴所著的《密勒日巴大师自传》。

²³ [我乐亲不知](#)……：此文出自噶玛巴·米觉多吉(1507年~1554年)所著的《噶举歌海》中关于密勒日巴大师的部分。

²⁴ [暇身胜过如意宝](#)……：引文出自宗喀巴大师的《道次第摄颂》。

²⁵ 八无暇：具体指：邪见、生为旁生（畜生）、生为饿鬼、生于地狱、生于无佛法之地、生于边鄙地（未开化蛮夷之地）、生为智障或残障人，因而无法修行；生在长寿天等。

²⁶ “满”：我们将“满”分为“五自圆满”和“五他圆满”两类。五自圆满指：投生人身、生在中土（人们都能遵守道德规范的传统）、诸根俱足、业际无倒（没有做过如杀害父母之类的可憎之事）、信仰佛教；“五他圆满”指：佛陀出世、佛已说法、佛法住世、皈依佛教、善士摄受。

此暇满身能把实现后世的盛事乃至达到佛之开悟的状态都交到我们的双手中，所以非常的宝贵；而现世能拥有人身是何其的难得，可以从三方面来说：

先从“因”上讲：因为能得暇满的因——如持戒清净等——是非常少有的，所以难得暇满身；再从“自性”上讲：总体而言，在乐道²⁷的众生要比恶道者少，而乐道之中数人最少，而人中属生活在这世界的人最少，而在此世界的中得暇满者则少之又少，所以显然此生很难得。

最后，从“譬喻”上讲：好像一段带孔的金牛轭在广阔的海面上随浪四处漂流，而在海底深处有一只眼睛瞎了的大海龟，它向上游了一百年才游出水面，就在它头伸出水面之时，恰好牛轭孔套到了它的脖子上。这真是太有幸了。

我们的情况与此相似，佛教在宇宙的各个星球中传播开去。而我们则因无明瞎了眼睛，长久地呆在轮回之海的最深处，如今偶而获得暇满人身，实在是太难得了，可说是绝无仅有，而我们此生却有幸得到。

值此仅有一次的能获得宝贵而难得的暇满之际，我们必须充分利用它，要做的就一件事，那就是修大乘法。

我们必须现在就开始修，就在当下。因为过不了多久，死无常就会降临。我们必须不断地将死无常带到自己的意识中，仅仅模糊地意识到某日死亡会来临，或想想死亡来临的情形是无法真正将即将来临的死亡安住在自己的意识中的。你必须一丝不苟地培养自己的念死修。

在这根本颂中，“寿无常”就是对如何修念死的指导。该指导包括：修念死的益处²⁸、不念死的过失、如何真正将念头安住在死亡上。最后一点其实包含：三根本，九因相，三决断及死相。如果我们能够依止上述几点长时间地修习，便能生起真正的念死心而获得消除现世贪著的能力。待深思熟虑后，将死无常安住在意识中之时，可以说正法善道已在他心中扎了根。

有关修死法及下面的皈依、业果等详尽的论述，可参考有关“菩提道次第”的权威论著。本文中，我们的宗喀巴大师虽然没有在偈颂中直接给出对应的文字，但已将思考恶道所受之苦和皈依的完整开示等通过间接的方式传递出来了。

28. 修念死的益处

在帕绷喀仁波切论著《掌中解脱》中列出了念死修的6大益处：1. 助于你的修行获得真正的清净；2. 给你力量；3. 助你生起开始修行的念头；4. 助于修行精进；5. 助你修行圆满；6. 死亡时刻充满喜悦，因为你知道自己的一生过得充实而有意义。

仁波切还列出了不念死会招致的6大过失：1. 整天想着吃和穿——这些此生分心之物，而忽视了自己的修行之路；2. 偶尔想到死亡，但主要还是觉得死亡还很遥远，因此迟迟不修行；3. 虽然修行，却带着错误

²⁷ 乐道：是指人道、天道、非天道。

²⁸ 修念死的益处：详见本篇末尾处。

的动机——希望成名；4. 修行不坚定，过段时间就放弃了；5. 对此生执著越深、思绪会变得越坏，渐渐地你不断被自己的生活所伤害；6. 临死时，你自然会为自己此生的虚度光阴追悔莫及。

如何念死的“三根本”，每一条包括三个原因，故称“九因相”。首先第一个根本是：死是确定的。1. 宇宙中没有任何力量可以在死亡来临时将它停止不发生；2. 没有方法为你的生命添加时间，其实每一分钟你都更接近死亡；3. 即使是活着的时候，在死亡降临前，能够修行的时间其实非常的有限。

第二个根本是何时死去无法确定。我们处在的时代，生命的长度是无法预计的；我们可以确信在死亡来临之前我们无法拥有足够的时间去打败所有的敌人，团结所有的朋友，甚至完成我们的佛法修行。能杀死我们的事物许许多多；而能拯救我们的却很少。总而言之，我们所拥有的这个身体很脆弱：例如手掌扎了根很小的刺就有可能因感染而让我们毙命——我们就如同泡泡，如同风中之烛一般。

第三个根本是在死亡之时，唯有自己的精神修行能帮到我们。金钱或财物无法帮助你；你的家人或朋友也无法帮助你——虽然他们可以紧紧地握着你的手臂或双腿，但是你仍然会撒手人寰。甚至连你自己的身体也无法帮助你——你必须舍弃你最珍贵的财物、你惜爱的身体及其他的一切。

三根本要求我们必须下决心完成以下三件事。因为明白我们都会死亡，因此必须下决心开始修行；因为明白我们可能在任何一刻就会死亡，因此必须马上停下俗务，从今天起就开始自己的修行。最后一点，既然没有其他任何事物可以帮助我们，那就必须投入到唯一可以帮助我们修行中。一位长途跋涉的旅行者是不会将多余之物放入自己的行囊的。

上述论述摘自宗喀巴大师和帕绷喀仁波切有关“菩提道次第”的论著。书中最后提到关于死亡情形的冥想，在此我们引用帕绷喀仁波切的一席话：

“虽然尝试了一切治疗手段和神圣的宗教仪式，但你的病情每况愈下。医生不告诉你真实的情况，你的家人和朋友也都在你面前装得谈笑风生，背地里却开始筹备起你的后事来，因为每个人都明白你即将死去。

你的身体开始失去原有的温度，你呼吸困难、鼻子开始变得不管用了，嘴唇向里卷曲，面色逐渐暗沉下来。临死前的所有症状都逐一在身体内外显现出来。

你想到了此生你所做过的所有坏事，真是希望如果自己不去做该有多好。你无法确信当你忏悔时，这些恶业是否可以一笔勾销；你也不确定自己是否真的做过好的事情。

接着，死亡伴随着最后的痛苦，一种无法言喻的剧烈的痛苦而来。构筑你身体的每个部分如多米诺骨牌一般开始瓦解，你被灾难性的景象所蒙蔽，你的念头充满了恐怖的幻相，你就这样离开了人世，你所生活的世界瞬间消失了。

人们把你的尸体用床单包裹着，放在某个角落，然后盖上窗帘。有人会在尸体旁点上一个脏兮兮的小蜡烛。若你是上师的转世的话，人们会为你穿上精美的袈裟，让你看上去好看些。

现在我们忙着为自己准备漂亮的房子、得体的衣服和舒适的椅子等等。但是你明白在西藏有个传统——当你死后，人们会用皮绳将你的手臂和双腿系在你的胸前，然后将尸体带到离城镇很远的郊外，丢弃在岩石上。

现在我们回到家中，会为自己准备非常可口的菜肴——但是总有一天，你会站着祈求能够品尝一丁点祭奠亲人时的糕点。现在我们拥有大名气——被尊称为“博士教授”或“尊敬的先生”或“阁下”等。但是总有一天，当人们看到你的身体时，只会称它为“腐烂发臭的尸体”；总有一天他们在你的姓名前会加上“已故”或“曾被称为……的人”。

所以，听众中你们这些受人尊敬的上师们，看看自己所穿的袈裟，想想：这些袈裟将是你们死后被人套在自己尸体上的衣服。对一般普通人而言，当我们在睡觉前看到床单时，应该试图记住它们就是我们死后裹着我们尸体的床单。 “

正如密勒日巴大师所言：

“修行者，所言可怕之尸体即为现世此身体。”

此意为看着此生的身体时，应时常联想到未来的尸体。

古老智慧经典 第一套：佛教之要义 阅读材料（六）

停止对后世的贪著

现在开始谈谈生起出离心的第二步——如何停止对后世的贪著。

第4偈颂的第二句

“业果不虚轮回苦，勤思消除后世贪。”

所谓“后世贪著”是指持有这样的想法：“我希望在来世能活得像梵天、帝释或掌管整个世界的转轮王那样，生活在快乐中，住最好的地方，用最好的东西，有漂亮的身体，指尖轻轻一点想要啥都能实现。”随便提一句，我们也会见到有些人发愿往生净土，在那里没有痛苦，快乐永恒——但是这些人却没有意图通过帮助一些有情众生而达到更高境界。如果我们循着这个思路深入下去的话，不难发现大多数这样的人都是陷在对后世的贪著而为之的。

在《菩提道次第》中，向下士道说业果以助其停止对现世的贪著，对中士道的开示则帮助其停止对后世的贪著。在此《三主要道》中，通过冥想“暇满”与“无常”来停止对现世的贪著，通过“明了业果”与“深思轮回之苦”二者并行来停止为后世的贪著。

后者这样说有二个要点。第一，因为业果极为微妙，如果我们未能彻底解脱轮回，任何恶业之果都会使我们重新回到生死轮回中；第二，为消灭这个轮回，我们必须消除一切以无明为动机的业。

因此我们可以说，为解脱轮回，就必须取白业（善业）舍黑业（恶业）。为取白舍黑，就先要深信因果之道；为能深信因果之道，则应先要深思因果。

深思因果的方法，是非常仔细地思考佛陀所说的四条业力的因果法则：

- 1) 因果必相似；
- 2) 果必大于因；
- 3) 无因必无果；
- 4) 有因必有果。

一旦对上述四法则坚信不移，则在日常生活中自然能够避免犯错、正确行事。

《菩提道次第》中，无常之后是关于三恶道与如何皈依的内容。本颂中也有这个意思，现根据《菩提道次第》略加补充。

在你死后，心识不会像灭掉的灯一样无所从去——你必将另外受生。受生之处无外乎：生于恶道或生于乐道。不管生于何道，你都完全无法做主：只能跟着过

去所做的业而跑，善业将你投入乐道，不善业则将你投入恶道。大不善业者生于地狱中，中不善业者生于饿鬼中，小不善业者生于畜生中。大善业者生于二上界¹（色界和无色界）天中；中善业者生于欲界天；小善业者生于欲界人中。正如吉祥怙主龙树菩萨所说：

“不善业诸苦²，如是诸恶道；善业诸乐道，一切生中乐。”

如果是这样的话，由于你我所做的善业力量微弱而不善业力量强大——假如在这种情况下死去，则可以断定你我后世必然生于恶道之中。

如生于恶道，我们将遭受无法忍受的痛苦：生于地狱，我们将经受无法言喻的冷与热、身体被煮和烫等；生于饿鬼，我们将经受饥渴、疲劳和恐惧等；生于畜生，我们则成为愚痴的动物，成为人们工作的奴仆或盘中的食物。

有一种方法可不入三恶道，那就是发自内心地皈依三宝³，以及尽己之力明智选择何事当做，何事不当做。

在教授如何皈依的一整套教义中，最主要的一点就是“正确抉择自己的业”。我们一旦轻视业力因果法则，便已断定后世将生于恶道。像你我这样的大多数的比丘并不是因为不懂佛法而堕入恶道。但是记住：我们中有太多太多人是因未将所知佛法付诸于实修或选择轻视因果法则而堕入恶道的。

我们必须注重因果法则。如果轻视因果，不论知识如何广博，道行如何圣洁，都要堕入恶道。如果不依因果法则小心行事，无论你是博通三藏的法师，或是获得成就的禅修者，还是拥有神通和神变力的人，都要受苦。

比如，善星比丘⁴能背诵十二部经，天授⁵能背诵一大法“蕴”，但都没有用，因为他们死后都生于地狱中。这似乎都是因为知法不修，轻视因果，不信因果造成的。象这样犯同样错误的前人不计其数——我们应从中吸取教训。

所以这里讲一下深思因果的四条法则：

- 1) 如果因是善，其果只会是乐，绝不会是苦；如果因是不善，其果也只能是苦，绝不会是乐，所以第一条法则为：因果必相似。
- 2) 善恶之因虽然微小，但其所生之乐果或苦果——力量却极大，所以第二条法则为：果必大于因。

¹ 三界……：可参见《阅读材料二》注释12。

² 不善业诸苦……：引文出自《宝鬘论》。

³ 三宝：即“佛、法、僧”，如此命名是由于这三者尤为殊胜且难觅。“佛”是指究竟的庇护者，实现了对自己及其他所有众生的最高福祉；“法”指证悟或已没有任何不良的意识存在；“僧”则指直接了悟现实真实本性之人。

⁴ 善星比丘：他侍奉佛陀数年，但不幸的是无法领会佛陀之教义。这个令人遗憾的故事可详见《大般涅槃经》第十二品。在后来的一些论著中也有阐述，如：帕绷喀仁波切的《掌中解脱》；博朵巴大师的《宝积经》；一世班禅的《乐道》等。

⁵ 天授：他是佛陀的一个近亲，曾因妒忌而鄙视佛。法“蕴”是指：用一头神象所能背负的墨水书写的典籍总和。有一部经中说道天授能背诵六十担“香象”所负载的经籍。一位名叫Edgerton的教授罗列了有关这位误入歧途的比丘故事的许多参考书目。

3) 不造善或恶之因，绝不会领受乐或苦之果，所以第三条法则：无因必无果。

4) 第四条法则是说：一旦造了善或恶之因，则“有因必有果”——只要已造善业未被瞋念等破坏或已造恶业未被合理的矫正方法⁶所弥补的话。

还有其他一些法则：不管是善业还是恶业，只要行为指向某一特别重要的对象，该业的力量会成倍增大；同样，只要行为背后的动机非常的强烈，则该业的力量会成倍增大；如果行为凭借的事物很特别，则该业的力量会成倍增大；甚至如果行为的实施者很特别，该业的力量也会成倍增大。

对上述这些法则应生起坚固的信念，花些时间深思这些微细而甚深的因果道理，然后将其付诸于实修。实修“因果法则”就是指要护念“因果法则”——即应避免“十不善⁷”业行。

“世俗人”所谓的正见就是指——完全明了因果之道，这也是每个人都应受持的——不论你是出家众还是在家人。值得一提的是，这里的“世俗”之人不单单指仍然过着世俗生活的在家人，而是指所有未达证悟之道⁸的“常人”。只要未达证悟，都被视为“世俗”之人。

所以实修佛法必须先从护念因果开始，所谓：

“道之始为依止善知识指引，道次第之始为深思暇满，
禅修之始为动机，实修佛法之始为依循因果法则。”

所以，我们必须使身、口、意——我们表达自己的三门——不为过失所沾污，万一沾上就必须通过忏悔来清除它。

总的来说，深思因果法则足以消除对后世的贪著，但最主要的还是思维轮回之苦。从广义上讲，一旦对“等活地狱⁹”（痛苦最轻的一种地狱）的折磨进行冥想，继而生起恐惧，可谓初萌出离心；只有当对轮回中的盛事也能厌弃时，出离心才告圆满。

深思轮回之苦包括两部分：总的思考轮回苦（深思总苦）和逐一深思轮回苦（深

⁶ 合理矫正方法：佛教中有四种矫正力，四力合一就可以消灭已做的恶业。“所依力”——是其他力的基础，指：想想你这一恶业侵犯了谁，而他/她/它也是你消除此恶业所依靠的对象；“追悔力”——强烈的羞耻感从心中涌起，悔恨自己的行为，认识到该恶业必定会使你在将来招致同样的伤害。“现行对治力”——告诫自己再也不做同样的行为了。“防护力”——开始某种精神修行（如：忏悔、冥想或其他的善业等）来抵消恶业之力量。

⁷ 十不善：佛法修行应避免的十种不善业是对世人所做的数千种恶业的概括，具体包括：三个身业（杀生、偷盗、邪淫）；四个口业（妄语、离间语、恶语、绮语）；三个意业（贪、瞋、痴或无明）。

⁸ 证悟者：指直接证悟“空性”者。此点将在阅读材料九和十有关“正见”的章节作详细阐述。

⁹ 等活地狱：此地狱如此命名是因为居住在此者一直在互相打斗直至双方都被打得昏死过去，待神志恢复后又开始继续打斗。这个过程不断持续下去数千年，直至被打死为止。

思别苦）。《妙音口授¹⁰》中先说深思别苦，后说深思总苦；《乐道》与《速道¹¹》则先说深思总苦，后说深思别苦。虽次序不同，但都是在传递殊胜的教义。我们这里依据《妙音口授》来讲。

尽你所能追随皈依的教义并遵循业果法则规范自己的言行，这能够使你解脱堕入恶道。但是你所真正需要的是彻底从轮回中解脱出来，否则或许你可以避免受生于恶道而获乐道之妙身，但这也仍然是苦的。

比如说，你受生于人：在你从子宫中出生时要受生之苦；随后你的身体会随着时间的推移要受变老、生病和死去之苦；你也会经历最亲爱的家人离去之苦、遭遇你所憎恨者出现之苦；以及努力追求所要之物所无法得到之苦等等。

假如你受生于更快乐的乐道——生于非天中：你也会经历斗争¹²之苦、对更高的天众生起极强的嫉妒心之苦、或者身体遭到割裂之苦等等。

假如最终你生于天界中，天界有三种不同的存在层次。如果受生于第一层次——即生于欲天：你在度过非常悠长且充满快乐的日子后，死亡的迹象开始在你的身体里显现，接着你将堕入下处等等之苦——绝大多数在欲天生活者死后都堕入恶道。这是因为他们以前所积累的妙业都被天福消耗完了。在欲天中，他们没有机会积累这些善业，反而积累了很多恶业——如欲望和执着等烦恼的负面力量。这些将带他们死后受生于恶道。

或者最终你将生于上界天。在那里你将无明显的苦，但按照生命之本性，受生于此处仍要经受非常微妙的痛苦：不断老去之苦；无法让自己永远安住在天堂之苦；那些将自己带入此处的过去的善业终有一天会被消耗殆尽，而这之后便会因为触及某种恶业而被迫堕入恶道。所以，你可以发现，无论轮回中的盛事如何的精彩——没有一个是固定不变、没有一个是值得信赖的。受生最高处，我们称为“有顶”的很难达到的禅修境界与受生最低处——悬挂在一壶将要烧煮你的烺铜汁之上的地狱实在没有什么区别。

宗喀巴大师在其《菩提道次第广论》中将深思总苦分为三方面：深思八苦，深思六苦和深思三苦¹³。深思八苦多指人，深思三苦系略说，这里我们将重点讲一下如何深思六苦。

这六苦分别是：

- 1) 此生无法确定之苦；
- 2) 希求拥有更多之苦；

¹⁰ 《妙音口授》：属于菩提道次第经典论著之一，由五世达赖喇嘛阿旺洛桑嘉措（1617年~1682年）所著。五世达赖喇嘛还写了两部《三主要道》的论释。

¹¹ 《乐道》与《速道》：前者是另一本有关菩提道次第经典论著之一，由一世班禅洛桑却吉坚赞（1570年~1662年）所著，他也是上述注释提到的五世达赖喇嘛的导师。后者著作是对《乐道》的论释，由二世班禅洛桑益西所著。

¹² 斗争：据说在非天界者是在同天界的兄妹频繁的战斗中因执着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、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、五蕴炽盛苦。而三苦在本文后续会有详细说明。

- 3) 一次又一次的死去之苦；
- 4) 一次又一次的受生之苦；
- 5) 生命中不断经受起起伏伏之苦；
- 6) 没有人能够一直陪伴，最终我们将独自离去之苦。

在“菩提道次第”的著作中对这六苦有详尽的说明。我们应该记住曼达答国王¹⁴的临终遗言：“世界上再也没有比贪求更多、不知满足更恶劣的事情了”。对于出家人来说，只有两件事应该做——一是阅读神圣经书、获其教义、深思其义；二是舍事专注于冥想。

这里的“舍事”是指持戒。如果我们只专心这两件事，总有一天会善巧经论并获得开悟。但如果忽略这两件事，而流于“很多事情要去想，很多事情要去做”，那么我们不可能进行任何的精神修行的。随便说一下，人们常有这样的错误是因为他们无法遵循“少欲知足¹⁵”所导致的。

由于本文稍后就会说到三苦，所以这里先简单讲一下。一切不纯净之苦（即有漏苦）构成了三苦的第一种苦：称为“苦苦”。

一切有漏乐构成了三苦的第二种苦：称为“变化之苦”。比如当你所处炎热之地，清凉之物可谓之乐；当所处寒冷之地，温暖之物可谓之乐；同样，当你不得不走很长路时，（能够坐着可谓之乐）；而当你不得不坐很久时，（能够行走就变得很快乐）。

但是这种乐不是自性乐或本质乐，如果是的话，此乐就应随着时间的延续而增大，但事实并非如此，当它持续到一定程度后，带给你的就是苦。当苦出现时，我们就明白这不是自性乐，他们实际上是一种痛苦——故而称之“变化之苦”。

三苦之第三种苦称为：“周遍行苦”。它是指不管我们生在六道中哪一道，一旦受生，便开始取蕴（各种不纯净的部分），这成为了滋生现世生苦、老苦、病苦、死苦及一切痛苦的温床。我们自身不纯净的部分（即有漏取蕴）就像是一只贮藏现世和后世“苦苦”与“变化之苦”这两种苦的器皿。我们必须设法不再受“有漏取蕴”之身，否则我们的存在犹如躺在布满荆棘的床上——没有别的，只有痛苦。

我们说“解脱轮回”，不是说像从一个国家逃到另一个国家那样。“轮回”确切的说是指组成我们的那些不纯净（有漏取蕴）持续存在着或我们所受的那些不纯净本身。只有明了任何事物没有一个实际的“我”存在的智慧时，才能将有漏取蕴所根除，而此时才是我们所谓的“解脱轮回”。

这样，如何停止对后世的贪著就讲完了。

¹⁴ 曼达答国王：以前传说中的一位国王，据说他的诞生很偶然，他取名为 Mefeed 是因为他父亲的众多妃子争着来母乳喂养这个奇迹婴儿，胜利者即成为该国的皇后。他的这个故事在许多著作中都有提及，如：帕绷喀仁波切的《掌中解脱》、Edgerton 教授词典对 Mandhata（该国王梵文名字）的说明等。

¹⁵ 少欲知足…：这句名言出自伟大的佛法哲学家世亲大师所著的《俱舍论》第六品。

什么才能视为已经生起了出离心

出离心的最后第三节讲述的是生起出离心的标准，正如以下偈颂所说：

第5偈颂

“修已于轮回盛事，不生刹那之希望，
昼夜唯求解脱心，起时是生出离心。”

假如你已经深思了上述提及的内容：无常、恶道、因果法则、乐道之苦等，你可以知道，如同不彻底的解脱轮回，即使能够获得天道，在天堂享受快乐也仍然是苦，毫无意义。

此后更为强烈：在你心中，压根不曾对梵天、帝释、主宰世界的转轮王的富贵生起一刹那寄托。一个想法出现在你的脑海中，不分“昼夜”；就是说，在每个有觉察的时刻，这个念头就自然而然地跑到你的脑海中——就好比心有极大忧虑的人，每当在深夜醒来之时，脑海中仍然记得他的问题一样。当你开始用这样的方式思维着获得解脱，当你像这般真诚地生起求解脱心，那此时你就已生起了出离心。

在菩提到次第的论著中，将“暇满难得”到“出离心”的部分是归入“下士道”和“中士道”的两个标题项下的。而在《三主要道》中，这两部分都归入“出离心”的范畴。这是本文的殊胜处，而且是有原因的。出离心是将你带入“大悲心”的主要原因；为具有悲心，就必须先生起真正想出离之心。大悲心是指再也无法忍受看到其它有情众生被生活痛苦所折磨；只要你对自己所遭受的折磨未生恐惧令汗毛战竖的话，你是无法获得大悲心的。正如著名的《入菩萨行论》所说：

“[彼等为自利](#)¹⁶，尚且未梦及，况为利他人，生此饶益心？”

因此我们可以说出离心与大悲心是同一种心态，只不过出离心是对自己的处境冥想所生起的，而大悲心则是对他人的处境冥想而生的。

为生起此悲心，我们必须研习并深思妙音怙主宗喀巴大师的杰作《菩提道次第》，渐次修心。我们这些人的欲望及其他烦恼与日俱增；其问题所在是我们甚至未能用中、下士道中修心。

对像西藏本地的萨满教或其它外道也能修的邪法：如拥有超感应能力、有能力施展神奇之术，或是所谓的“公众开放日”——随用随付的宗教，聪明人不应动心。有辨别力的人应听闻、深思并修习[三藏](#)（它包含圣教总体的扼要）与这些菩提到次第（因为它们摄[三学](#)¹⁷道之心要）。

如果进入这种道次第中，你的修法就不会有错误，能逐渐获得冥想的高境界“奢

¹⁶ [彼等为自利](#)…：引文源自佛教诗人及哲学家寂天菩萨（公元695年~743年）所著的《入菩萨行记》。

¹⁷ [三藏和三学](#)：详见《阅读材料四》注释4。

摩他”、“三主要道”，以及直至密道之两个次第的一切证德。因此，任何成佛的希望都建立在这个殊胜教义的基础上。我们必须完完全全地生起大悲心；我们的上师总结到，如若生不起大悲心，就无法生起为利益一切有情众生的菩提心。

古老智慧经典 第一套：佛教之要义 阅读材料（七）

释菩提心 为何必须生起菩提心

现在进入本论正文四大部分之二：释菩提心。该部分又分三小节：1. 为何必须生起菩提心（原因）；2. 如何生起菩提心（方法）；3. 如何知道自己已经生起了菩提心（标准）。以下偈颂告诉我们为何需要这颗菩提心：

第6偈颂

“若无菩提心摄持，出离不成无上觉，
圆满安乐之因故，智者应发菩提心。”

虽然你可能已经生起了上述的强烈出离心，但由此所作的任何善业只是带你进入“下劣涅槃”——只有出离心是无法带你进入到“全知的开悟状态”。因为我们看到小乘修习者——“[声闻](#)”和“[缘觉](#)¹”——也拥有真正的出离心。

所以为了达到完全开悟，首先就要在心中生起完整的三个道次第——尤其要生起第二道次第：菩提心。你可能拥有超感应能力、有能力施展神奇之术或其他各种奇异能力——但除非心中持有菩提心这颗珍贵宝石，否则将永远无法进入大乘修行者的行列。没有菩提心，你所具备的所有能力都无法带你到达极乐——它们压根无法带你“成为佛陀的状态”：即有能力将一切有情众生从轮回的痛苦中解脱出来，从[下劣涅槃](#)²中解脱出来。

那些小乘修行者——“声闻”或“缘觉”的[阿罗汉们](#)³——具备犹如金山般的功德，如：能直接证得空性。但是他们所摄持之道是无法成佛的。为什么呢？因为他们没有菩提心。

如具有这颗伟大的菩提心，你将成为如《[入菩萨行论](#)》、《[入中论](#)》、《[宝积经](#)⁴》等所说的那样真正值得整个世界——上至天人等一切众生——所敬礼之人。你发现自己处于一个完全不同的状态，光芒彻底盖过了声闻和缘觉——那些修习小乘之人。你所作的每个善业，下至施鸟一口食，都将成为大乘的修行；成为你

¹ [声闻](#)和[缘觉](#)：是指那些尚未生起希望一切有情众生都能成佛的崇高愿心的修行者。“声闻”如此命名是因为它指代的是那些只须听闻佛法，但不付诸于实修（即可解脱轮回）之人。“缘觉”是指那些由于过去累劫中曾为教授大量佛法教义的老师，而能在今世无须依赖某一精神指引即可达到（解脱轮回）的目标。

² [下劣涅槃](#)：可参见《[阅读材料五](#)》注释5。

³ [阿罗汉](#)：指那些能彻底击垮一切负面的情绪——如：欲望（贪）、愤怒（嗔）、愚昧（痴）——因此而达到了“[下劣涅槃](#)”。也可参见《[阅读材料五](#)》注释5。

⁴ 《[入菩萨行论](#)》、《[入中论](#)》、《[宝积经](#)》：《[入菩萨行论](#)》是寂天菩萨的论著，可参见《[阅读材料六](#)》第6页注释16。《[入中论](#)》是印度7世纪著名的佛法哲学家月称大师的论著，具体内容将在后续第三道次第中涉及（[阅读材料九](#)和十）。在这两部论著的开头偈颂中都提到了菩提心的益处。《[宝积经](#)》是佛教大正藏中的一部经集，收录了49部经。许多对菩提心的论述都来源于《[宝积经](#)》中的《[光之怙主](#)》一章；整章涵盖了对菩提心益处的经典论述。

成佛的因；成为菩萨行。

具有此菩提心者，十方诸佛视其如亲子，诸大菩萨视其如兄弟。

不仅如此，是否你已归入大乘之列，是否你能在短暂今世中达到佛位，全都依赖于你是否真正拥有菩提心。所以，我们的上师总结道：若想开悟，必修菩提心。

古老智慧经典 第一套：佛教之要义 阅读材料（八）

如何生起菩提心

释菩提心的第二小节：如何生起菩提心。如接下来两段偈颂所说：

第7偈颂

“四瀑流冲难阻止，业力绳索紧密系，
投入我执铁笼中，无明黑暗笼罩之。”

第8偈颂

无边有中生又生，三苦逼迫常无断，
诸母情状与处境，思已发起殊胜心。”

首先引用《入菩萨行论》中的一段偈颂：

“若仅思¹治愈，有情诸头疾，具此饶益心，即得无量福。
况欲除有情，无量不安乐，乃至欲成就，有情无量德。”

《勇授请问经》也说：

“菩提心²福德，假设若有色，遍满虚空界，福尤过于彼。”

正如上述偈颂所描绘的，发菩提心的功德无量无边。现在，一切有情都曾是我们的母亲，她们正在四股剧烈痛苦的瀑流中漂流。若将这四股瀑流视为“造因”，则它们分别为：欲瀑流、见瀑流、有瀑流、无明瀑流。接着，将这四股瀑流视为“得果”，则分别为：生瀑流、老瀑流、病瀑流、死瀑流。

这些如母有情不仅在这四瀑流中漂流，而且被自己过去的业力绳索牢牢地绑住，无法动弹——就如同手和脚被绳子紧紧地捆住一样。

不仅如此，这种系缚他们的绳索可不是用牦牛皮或牦牛毛编织而成的普通之绳。我们的母亲们更像是被铁索捆绑着，难断又难解——她们就这样被关在我执的铁笼里漂流着。

更有甚者，倘若在白昼，这些如母有情或许存有一丝希望——她们尚可呼喊求救。但这是在晚间，在夜晚最黑的时候，他们是在夜幕笼罩之下的大河中漂流：她们完全被无明的黑暗所蒙蔽着。

这些如母友情在无边无尽轮回的生命之海中生而又生，每次受生都受到三苦（苦苦、变化之苦、周遍行苦）的逼迫，这些逼迫相续不断，一直都在那里。

¹ 若仅思治愈……：引文源自《入菩萨行记》。

² 菩提心福德……：引文源自佛陀亲口教授的教义。

这就是我们如母有情所遭受的境况：无法忍受的痛苦。她们无法解救自己，但作为子女的我们却有机会将母亲从痛苦中拉出来。我们必须马上设法抓住她的手，将她拉出苦海——即努力设法生起大宝菩提心：首先想想母亲被痛苦折磨的感觉；然后决心肩负起解救她们的个人使命等等，依次修习。

为真正生起菩提心就需先深思它；为深思它就需先向他人学习。当希望一切有情众生具足安乐的愿心一直萦绕心间时，即是“慈心”；当希望一切有情远离痛苦的愿心一直萦绕心间时，即是“悲心”。想像当自己极其珍贵的独子身患重病时，母亲行、住、坐、卧间心中一直想着若能找到一种迅速治愈儿子痛苦的方法那该有多好呀。这些想法如一股源源不断的溪流极其自然地在母亲心中生起，一直萦绕在心头。只有当我们像这样对待一切有情众生时，才可以称自己已经生起了“大悲心”。

在佛陀教法中，有两种修习大宝菩提心的方法：第一种为“七重因果”；第二种为“自他互换”。不论你选择哪一种方法，都一定能够生起菩提心。修习菩提心的方法、既完整又无谬的方法、大地之上无与伦比的方法，即是《菩提道次第》——我们怙主宗喀巴大师教法之心要。所以应按这一教法修习菩提心。

现在让我们简要地谈谈如何修习菩提心。首先，修习“一切有情均平等、无分别”；其次，从“一切众生都曾是自己的母亲”开始冥想。前三步依次为冥想“一切众生都曾是自己的母亲”、“感谢母亲给你的慈爱”、“报答母亲慈爱的愿望”。这三步是第四步“悦意慈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，依赖于大悲心是否有力。如果发现自己难以生起悲心，可以习修“上师观自在⁴”冥想来帮助你生起悲心。如果你努力习修这一冥想和相关的祈祷，同时也观想自己的心与观自在合而为一（即冥想自心无别），那么你便能从中获得加持。这是一种极其殊胜的生起大悲心的教法。对此我们的上师还阐述了其他一些扼要——但大师不便在公开的法会中做深入的讲解。

一旦生起了“大悲心”，你便能生起强烈的个人责任感，担负起利益其他有情的责任，由此就能生起“菩提心”。

在习修“平等心”冥想时，首先观想一位对你而言中立的有情：即非仇人又非朋友在自己面前，消除喜怒、令心平等。接着，观想有两个人在你面前：一个是你最喜爱的朋友，另一次则是你最讨厌的仇人。然后仔细想想你的那位朋友在你累世劫中曾伤害过你，是你的仇人；也想想你的另外那位仇人在你累世劫中曾帮助过你，是你的朋友。这样观想来消除自己的喜怒、令心平等。

然后你应继续思考：一切有情众生对他们自己而言，都希望能够快乐，这是平等的；都希望没有痛苦，这也是平等的。他们中的每一个都曾无数次成为我的仇人

³ 悦意慈：意为视其他一切有情如自己唯一的孩子一般美丽可爱，这种慈爱与接下来的慈心有别。

⁴ 观自在：是指佛之大慈悲的神圣状态。观自在的修习可从合格上师处学习。

和朋友，同样是平等的。所以我到底应该喜欢哪个？厌恶哪个？你必须一直这样思考着，直至有一天你对遍满虚空的一切有情生起平等心为止。

接下来一步是**冥想一切有情众生曾是自己的母亲**。如能运用《[释量论⁵](#)》中所说的心识无始的正理，则更容易达到“视众生为母亲”的状态。在此我们将此正理略说一下。

你今日的心识是你昨日心识的延续；今年的心识是去年心识的延续；因此，你今生的心识是你前生心识的延续，而前生心识又是再前之心识的延续。你可以像这样无限地追溯下去，绝对无法找到一个点，“在这点以前，我的心识不存在”，因此这就证明了心识无始。

这样的话，我的轮回也必然是无始的，受生也一定是没有起始点的。不存在一个我还尚未受生的地方，同样我也曾在同一个地方受生无数次。不存在一种我尚未受生为的有情，每种有情我都曾受生无数次。单单受生为狗的次数已无法用数字计算，受生其他有情也是一样。

因此，未曾作过我母亲的有情是不存在的。每个有情绝对是无数次地作过我的母亲，单单当我受生为人时，有情为我母的次数就已经无法估算了。

不断进行这一冥想，直至你深深地确信：每一个有情都曾无数次做过我的母亲。

接着一步是：**生起感恩之心**。你可以先以今世的母亲为代表开始想想：当我还在母亲子宫的时候，母亲就要为我承受种种艰辛，她心甘情愿地承受着，以避免任何她觉得可能对我构成的伤害——小到她所吃的食物——母亲视自己如病人一般小心地关照着自已。在怀胎九个月零十天里，母亲对待自己的身体犹如它属于另一位身患疾病的人，连走路跨的步子大些也要踌躇。

在母亲临产时，虽然遭受剧烈的疼痛，但她仍然感到欣喜万分，如同发现了能够带给她一切所想的如意宝石一般。

那时，我除了啼哭和晃动手臂外，一无所知，可谓是“无助、无知、无能”，与红嘴雏鸟没啥两样。然而，母亲却用她的十指摇着我，用她的体温温暖着我，用慈爱的微笑看着我。

母亲用喜悦的眼神注视我，用双唇擦去我脸上的鼻涕，用双手拭净我的屎尿。有时候，她会为我咀嚼食物，然后亲口把乳粥等食物喂入我口中。母亲尽她最大的努力保护我不受伤害、益于我的成长。

在那些日子里，我的一切不论苦乐、好坏都要指望她，我的所有希望都只依赖一个人：那就是我的母亲。如果那时没有母亲的慈爱，我恐怕连一个时辰都活不到；

⁵ 释量论：这部著名的论著被视为佛教寺院学习“因明”的基础。它由法称论师（约公元630年）撰写，是对佛教因明学派鼻祖陈那大师（约公元450年）所著的《集量论》的论释。上述提及的正理可在《释量论》的第二章“对无谬的论证”中找到。

我会被置于户外，成为鸟或狗的一顿美餐——没有生存的希望。每天母亲要不下一百次地保护我免遭意外，这就是母亲的慈爱。

在我成长的过程中，为能帮助我准备一切我所需要的东西，母亲不顾可能做恶行、受痛苦、染恶名等，把自己舍不得用的所有钱物都送交给了我。

对于我们这些有福德能在寺院进行修行的人来说，是母亲毫不吝惜地拿出财物，作为必要的花费，安排我们入寺。从那时起，只要有需要，她都会倾囊资助。可以说，母亲的这种慈爱实在是无量无边的。

这不仅仅在现世，母亲将如此无量之慈爱给予我。她曾在我累世劫中无数次地带给我如此伟大的慈爱。不仅是现世的这位母亲，一切有情众生在我累世劫中都曾是我的母亲，在那些世中他们都如现世之母一样照顾着我——只是因为从死到生的转变阻碍了我与各位母亲的相识。

我们上师说道：只要看看任何一种动物——比如：狗、鸟、甚至是小麻雀——是如何给予自己的孩子以慈爱和呵护的。看着他们，我们便不难想像自己也曾受过这般慈爱。

然后一步是：**报答母亲慈爱的愿望**。从无始以来，一切有情众生都曾是我的母亲，都曾一次又一次给予我慈爱和呵护。从上述描述中，我们也了解到如母有情们正被四股瀑流冲向大海中——无边无际的轮回之海。他们不断地受三苦和其他痛苦的折磨，正处在令人绝望的境地。

我作为她们的儿女，现在到了该拯救她们脱离轮回之海的时候了。假如我袖手旁观、无动于衷，那就再没有比这更下贱、更无耻的了。

现在，我虽能给予她们所喜爱的东西——食物、衣服、住处等等，但这些只不过是轮回中短暂的快乐。最上乘的回报她们慈爱的方法是将她们安住在终极的快乐之中。因此，应下定决心“让一切有情众生具足一切安乐，远离一切痛苦”。

现在称这些有情已经获得任何纯净的快乐（无漏乐）还为时过早——她们甚至连不纯净的欢乐（有漏乐）也尚未获得。她们自认为的每个快乐，其本质都是苦。她们希求想要的快乐，但却不知只有善业可以带来快乐。她们讨厌不想要的痛苦，但却不知是恶业带来了痛苦。她们的行为却与此相反：她们在做不该做的事情，该做之事却不去做。因此，我所亲爱的老母有情们皆被迫承受痛苦。

“如果一切如母有情都能具足安乐，发现安乐的因该有多好！

愿她们具足！我要让她们具足！”

“如果一切如母有情都能远离痛苦，远离痛苦的因该有多好！

愿她们具足！我要让她们具足！”

让这两种想法进入你的心中；不断冥想它们。渐渐地，你便能生起强有力的“慈心”与“悲心”。

有些人可能会想：“我何必要挑起利益一切有情这付重担呢？有许许多多的佛和菩萨能够指引她们呀！”这种想法是完全不正确的，而且是下贱和无耻的，就像当现世之母饥饿、口渴时，你却期望别家的孩子来为自己的母亲送来食物和水一样。因为母亲照顾的是你，因此报答母亲养育之恩的责任也只能落在你自己的肩上。

一切有情众生都是相同的，她们从无始劫以来，都曾多次为我母，而且每次都如现世的母亲一样，用慈爱呵护我。所以，回报她们的恩德并非他人之事，不是佛或菩萨的责任——是我自己一人的使命。

所以，让每个有情众生具足安乐、没有一丝痛苦的人就是我自己；不能依赖其他人。由我自己一人让一切有情具足安乐，也由我一人让一切有情远离痛苦，由我一人将她们安置于上师的状态，即佛的状态。强烈地冥想这些内容；这一修习称为“增上意乐”修（即修习个人非凡的责任感）。

我虽能生起这样的心，但事实是我连引导一个有情的能力都没有——更别说一切有情众生了。那谁有这样的能力呢？这种能力唯有彻底开悟的佛陀才具足——只有他有，其他谁都没有。如果我也能得到佛的状态，那么就能利于自己和其他众生一起达到完美的状态。从我每一种身、语、意所散发出来的每一束光都是实现一切有情达到开悟的力量。

所以，为了一切有情众生，我要尽自己所能以最快的速度达到这个伟大的目标——佛陀的状态。以这样的思维，进行任何能让自己生起菩提心的修习。

在进行菩提心冥想时，你也可以这么想——当你获得佛位时——你将自动获得你自己所需要的一切”。我们的上师宗喀巴大师曾在《菩提道次第》中说道：这一点对不堕小乘⁶极其有益。

“七重因果”教法的前三步修“大悲心”的基础。悦意慈是这三步之果，所以不必另外进行冥想，但在该阶段应冥想愿一切有情具足安乐的慈心。

这个“慈心”加上“悲心”和“增上意乐”，这三者都是希求他人幸福之心。真正的菩提心就是这三者之果。菩提道次第的论著也有相似的结构。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阶段（正行）。最后形成菩萨行的部分——即对发此愿心的诸多建议。

在修菩提心时，你还应了解菩提心的本质及其若干特征，这包括：二十二种发心⁷，发愿与实修两者的区别等。

⁶ 不堕小乘：有关这些益处的讨论在宗喀巴大师的论著中有阐述。

⁷ 二十二种发心：这些譬喻详见《现观庄严论》。将生起菩提心比作：大地、黄金、新月、火、矿藏、珍宝库、大海、钻石、大山、良药、精神指引、许愿石、太阳、歌声、国王、宝藏、大道、骑乘马、喷泉、甜美的声音、江河、白云。每个譬喻指代菩提发心的不同层次；至尊邱尼上师札巴谢珠（1675年~1748年）在其《现观庄严疏》中对此有简明的阐述。

“发愿”和“实修”菩提心的区别在于前者是有去往某处之愿望；后者则为实现此愿而真正开始一步步

This precious jewel, the wish to gain enlightenment for every being, is the inner essence of all the high teachings of the victorious Buddhas. It is the single centermost contemplation of every one of their sons—the bodhisattvas.

As *The Bodhisattva's Life* relates,

此大宝菩提心是一切佛经之心要，是诸佛之子——菩萨——唯一的修持中心。正如《入菩萨行论》中所说：“搅动正法乳，剔出酥精华。”以及“多劫之中善思维，诸佛见此最有益。”

我们的怙主宗喀巴大师也说：“[大乘道命为发心](#)⁸，……菩萨如是善了知，以菩提心为心要”。全知的至尊除大宝菩提心外，从未将其它的修法视为“修持的中心”。因此对于想成为大乘佛教跟随者的我们必须以菩提心作为自己修持的中心。

在当代，当你遇见某人，询问他什么是他最重要的修行时，他会说自己在冥想那些强大的本尊们。你很难遇见说自己的核心修行是冥想生起菩提心的人。而事实上，甚至连意识到自己必须将菩提心作为修持心要的人也很难找到。

我们看到有些人以各种不同的方式作为自己的修持中心：比如，通过举行宗教仪式来消除邪恶的神灵；供奉金茶；消灭罪恶讼陀罗尼、举行停止一切伤害的宗教仪式；羊陀罗尼；马陀罗尼；财陀罗尼；消除烦恼的仪式；在12年一轮结束时进行停止厄运的仪式；阻止将别人对自己的赞美转变为诅咒的仪式等等。与这些相比，以可信的本尊作为自己修持心要者看来要好一些。

还有一些地方盛行着这样的风气：似乎人们心里想的都不外乎是——盟约宝鬘、忏罪金刀、所谓的“狗经”、“狼经”、“狐经”、“熊经”、“蛇经”等。然而，我们根本无法找到它们的合理来源。

假如你真的需要一种忏悔恶业所使用的书本，就不要把时间浪费在这些伪经和毫无意义的劳累上。在诸佛所有的显密教法中，相关的论著应有尽有：如《三蘊经》、《药师经》、《大解脱经》、《贤劫经》等。我们的上师告诉我们，应该学习并念诵像这样有合理来源的权威论著。

还有一些人会想：“我当然是有菩提心的。毕竟，在仪轨的开头，我一边念诵“[诸](#)

的修习。后者是需要受正式的菩萨戒，一言一行都具足菩提心。可参阅克珠·丹巴达吉(1493年~1568年)的《现观庄严释》，克珠·丹巴达吉是来自帕绷喀仁波切曾在的色拉寺麦札仓的著名学者。

⁸ 大乘道命为发心…：引文源自《菩提道摄颂》。完整的偈颂如下：

大乘道命为发心；
是菩萨行根本依；
能融资粮如金汁；
摄纳众善为福藏；
菩萨如是善了知；
以菩提心为心要。
这里的“二资粮”是指福和慧的积累，它造就了佛的多身。

[佛正法众中尊⁹](#)”，一边想着：为利一切有情众生，我愿成佛。”但这个想法只不过是表达了希望生起菩提心的愿望——只有发愿而已，不是真正的菩提心。如果是的话，那么生起菩提心恐怕是所有我们所认为的各种善业中最容易做到的事了。因此，我们的上师总结说：

我们要像上面所讲的那样——一步一步依次修心，以期生起真正的菩提心。

什么才能视为已经生起了菩提心

现在进入到释菩提心的第三小节，也是最后一个小节：如何知道自己已经生起了菩提心。此点在许多典籍中都有详尽的说明，包括《菩提道次第广论》和《菩提道次第略论》，关于此点，两部论著都引用了《[冥想修习次第¹⁰](#)》初篇的内容。简言之，假如一位母亲看见自己珍爱的孩子堕入火坑，大火正灼伤着他。见此情景，母亲连一刹那也无法忍受。她会急切地冲上前将孩子拉出火坑。

同样，宇宙间的一切如母有情正在遭受着下三道和轮回的无法忍受之苦。当我们见此情形连一刹那也无法忍受，当我们为了利益一切有情众生，即刻生起达到完全开悟的愿望之时——我们的上师说——此时你可以说你已生起菩提心。

⁹ 诸佛正法众中尊：为皈依发起菩提心的祈愿文，完整的是：

诸佛妙法众中尊，乃至菩提我皈依。

我行施等诸善根，为利有情愿成佛。

¹⁰ 冥想修习次第：此点在宗喀巴大师的《菩提道次第略论》和《菩提道次第广论》中都有论及。被宗喀巴大师无数次引用的《冥想修习次第》是由印度8世纪的佛教大师莲花戒大师所撰写的著作，共分三篇。莲花戒大师最有名的是他曾在藏王赤松德赞面前成功捍卫了印度佛教分析冥想的教法；他所击败的对手是中国汉地的僧人，他们错误地宣称“冥想时什么都不想才是有益处的”。

古老智慧经典 第一套：佛教之要义 阅读材料（九）

第三道次第：正见 为何需要正见

我们现在进入本论正文四大部分之三：释正见。释正见分五小节；第一是为何需要修正见（原因），如以下偈颂所说：

第9偈颂

“不具通达真理慧，虽修出离菩提心，
不能断除有根故，应勤通达缘起法。”

上述偈颂是说“你如果不具有甚深的正见——不具有觉察真实、通达真理的智慧——任凭你再怎么努力地修习出离心、菩提心（和所有其他的‘方便’法门），也不能斩断轮回之根——‘我’执，因为这些‘方便’法门本身不能成为矫正‘我执’的直接方法。”

不仅如此，若无甚深正见，仅有出离心与菩提心，也只能获得大乘佛法五道的第一道，即“资粮道”，不可能再高了。如果是小乘的跟随者，甚至连小乘佛法五道的第二道，即“[加行](#)¹道”也不能达到。

但假如你在出离心与菩提心二者摄持基础之上，又具有通达甚深见，那么你就能获得从大乘佛法第二道（即“加行道”）开始向上的所有层级或道，同时也拥有了殊胜的力量，能解脱轮回、达到全知的状态。

在座的我们都已发愿要救度一切众生。但如果没有找到救度的实际方法，那只不过是种善心而已。因此，首先我们必须要有这样一个看法：“我要找到一种能斩断轮回之根的甚深正见的终极形式。”我们之前已了解一种“世间”的正见，即：因果法则。但仅有这个还不够，归根到底，要有通达无我之见。

一些外道可以进入深层的、单点的冥想状态——而获得三摩地的[八定](#)²。但是他们缺乏通达无我之见，所以，他们的烦恼丝毫无法减轻——更不用说断除烦恼了。正如《三摩地王经》所说：

“[诸世人修三摩地](#)³，彼者不能坏我想，助长烦恼且鼓动，犹如胜行所修定。”

¹ 加行道：佛法中对开悟的五个层级，称为五道，有详细的描述。它包括：资粮道、加行道、见道、修道和无学道。大乘佛法的五道与小乘佛法的五道不同。（何谓大乘小乘可参见《阅读材料三》的注释15）

² 八定：指八种非常深入的冥想状态，它们能使后世受生于“色界”和“无色界”的八种形态，但这八种形态仍然是苦的。（有关“色界”和“无色界”可参见《阅读材料二》注释7）

³ 诸世人修三摩地……：这段偈颂出自佛之教义论著《三摩地王经》，正文后面的一段引文是《三摩地王经》中接着的一段偈颂。我们这里所看到的文字表述同原著略有不同，但含义是完全一致的。胜行是一位外道仙人，在进入深层冥想很久后出定，那时正巧看见群鼠咬他瑜伽士的束发之物而发怒。就是由于这一

轮回的根本是我执。要斩断此根，我们绝对需要持有无我。如《三摩地王经》所说：

“倘若于法观无我，各各观察而修者，此乃能获涅槃因，别余诸困难成寂。”

为获得解脱就必须根除轮回之根，即：我执。为根除我执就必须冥想无我：必须摄持一条与你目前我执完全相反的道路或见解。如果不进行无我冥想，任凭你怎样努力地修持布施、持戒等，你是无法获得解脱的。正如《四百论》中所说：“[寂门无第二](#)⁴。”所以，这个通达无我的智慧是解脱轮回“没法不要的”。

但是光有智慧还不行，方便的大悲也是“不可或缺”的。这就是为什么说必须“既有方便，又有智慧”，两者不可分。正如《维摩诘经》所说：

“[方便未摄慧系缚](#)⁵，方便所摄慧解脱；智慧未摄方便缚，慧摄方便即解脱。”

我们希求的结果是获得开悟的“法身”和“色身”。为获此二身，我们就必须同时摄持“方便”和“智慧”，将这两种资粮完美地结合在一起。正如我们的吉祥怙主龙树菩萨所说：

“[此善愿众生](#)⁶，福智资粮圆，福智所出生，二胜愿获得。”

至尊月称大师也说：

“[世俗真实广白翼](#)⁷，鹤王引导众生鹤，复承善力风云势，飞度诸佛德海岸。”

这段文字中的“世俗”指“方便”：即菩提心；“真实”指“智慧”：即正见。就像拥有双翅的大鸟能于空中无碍飞翔一样，想抵达能够具足诸佛功德的彼岸者必须拥有方便与智慧——即：菩提心与正见，二者不可分。倘若只有两者之一，则如折断一翼的鸟，是无法启程的。

你或许会问：“那么如何获得此见呢？”这事不能随意为之：你必须遵循由开悟胜者传授的某一经文——是正确的教义，或称为“了义”之经。总的来说，“了义”与“不了义”的区别在于：如果经文本质上的确实安住于究竟或终极，则为“了义”；如果本质上无法安住于究竟或终极，则为“不了义”。因此那些能够诠释终极真理的经文就是“了义”经，除此之外的其他经都是“不了义”经。

并不是每一位高僧大德都有能力诠释了义经和不了义经的真正含义。正如诸佛所预言的，能诠释“了义”经密意的是怙主龙树菩萨。他通过诠释“了义”和甚深见来介绍整个佛法体系，一如诸佛胜者之密意。他依据《[无尽慧经](#)⁸》著有《根本慧论》和其他论著，形成了其著名的“中观正理聚”。

时的生气，导致其后世堕入地狱。

⁴ 寂门无第二……：引文源自无著大师的论著《四百论》。

⁵ 方便未摄慧系缚……：该段文字引自著名的《维摩诘经》，经文中立即对此段偈颂做出了具体的阐述。

⁶ 此善愿众生……：出自《六十正理论》的最后一段，现多用于听法善业后的回向文。

⁷ 世俗真实广白翼……：引文源自《入中论》（可参见《阅读材料七》注释4）。

⁸ 《无尽慧论》：这是佛陀著名的教义，应其弟子之请所做。《根本慧论》作者龙树菩萨（约公元200年），他著名“中观正理聚”中的其他著作可参见《亲友书》中的传记部分。

后来出现了佛护大师⁹造《佛护释》、无著大师造以中观及其他一些主题为内容的《四百论》。最特别的当属月称大师，按照开悟者龙树菩萨的要求，造各类论著包括《明句释》（论释龙树菩萨《根本慧论》的文句）和《入中论》（论释《根本慧论》的义理）等。

在此雪域西藏，能绝对正确地阐述这些论著真正含义，不带丝毫错误之垢者，是妙音怙主宗喀巴大师——除他之外，没有他人。因此，你我应该遵循最上开悟者龙树菩萨及其弟子的殊胜体系；依据全知宗喀巴大师的伟大、崇高而希有的论著。正如《入中论》中说：

“出离龙树论师道¹⁰，更无寂灭正方便，彼失世俗及真谛，失此不能得解脱。”

无与伦比的阿底峡尊者也曾说过：

“龙树弟子是月称¹¹，由彼传来之教授，能令通达法性谛。”

所以，此甚深见是显密二者都不可缺少的。

大体上讲，在“开悟之地”的印度，佛教有四大派别。犍子部“毗昙”派¹²声称我们所寻求的“一直不变、独立常在的本性”并不存在。毗昙派的其他分支与经量部¹³则否定那些能以其本性独立存在、实实在在存在的事物。

“唯识”宗¹⁴认为由各种不同“物质”所组成¹⁵的分离的主客体并不存在；“自续”派¹⁶（中观派的一部分）则相信任何事物无法以其自身特有的方式独立存在，而是由于其显现于无损心¹⁷面前而能成为一个现存之物。

最后，中观派的“应成”部¹⁸认为事物的存在并非源于它自身，而是通过我们这

⁹ 佛护大师等：无著大师论著可参见《阅读材料五》注释1；月称大师的《入中论》可参见《阅读材料七》注释4。

¹⁰ 出离龙树论师道……：引文源自月称大师《入中论》的第六章。简而言之，文中提到了“二谛”通常被分别称为“虚假现实”和“终极/究竟现实”，对于一切事物而言，两者都有效，两者都存在。事物的依存（尤其如下所述，依赖于一些概念或名状）是其世俗或虚假的现实。它们的表象是“虚假”的，因为在普通人意识中它们所呈现的并非是他们真正的样子。而事物的“终极”（在此称“真实”）的现实是指它们的“独立性的缺失”（即空性），在非常重要的冥想状态中将能第一次直接看到这个“真谛”。一旦直接看到这个终极现实时，给我们带来痛苦的过程就会立刻停止。

¹¹ 龙树弟子是月称……：这段文字出自阿底峡尊者的《入二谛论》

¹² “毗昙”派：该派以此命名是因为“该派之人专习或通达《大毗婆沙论》”。

¹³ “经量”部：该派得此名据说是源于这个事实，即“该派的哲学家们主张经为正量，而否定如七部量论等经典论释的有效性”。

¹⁴ “唯识”宗：该派因其主张“一切所谓存在的事物只是心识的一部分”而得名，虽然后续该派又进一步提炼了这一简要的表述。

¹⁵ 由不同“物质”所组成：就是说，来自于任何不同的主要原因或潜在原因。

¹⁶ 中观派的“自续”部：中观派因其主张中立，避免走两个极端：即认为事物存在或认为事物不存在而得名。“自续”部是中观派两大部分之一；他们主张引导他人通达“事物存在之空性”的正见的方法是拿起一个独立的事物，并用普通的语言进行辩论——而不是从他人自身所持的非正见开始引导，论证其见解隐含的荒谬。这些内容在伟大的章嘉·若贝多杰（据说是帕绷喀仁波切的前世）的论著《比较体系》中有阐述。

¹⁷ 无损心：指一切正常的、“正确的”心识——我们每天所形成的大量的心识；与其相反的则是那些偶然发生的、我们对事物产生误解的情况，例如：当我们在驾车时，将移动的一片树叶错认为是一个小动物，或者我们在酒精或药物的作用下，对并非真实的事物信以为真。

¹⁸ 中观派“应成”部：如此命名是因为他们相信，只要通过一系列逻辑论证暗示对手之错误见解中的荒谬性，就足以在对手的心识中树立起对事物存在之本质的正见。

边提供的概念而存在。

我们妙音怙主宗喀巴大师在这一《三主要道》偈颂中，已经鼓励我们要勤求通达缘起的方便，如偈颂所说：“应勤通达缘起法”。他并没有说“应勤通达空性法”，可见其中是有非常重要的原因的。

不同派别对于“缘起”的解释各不相同。[“功能”组¹⁹](#)认为事物是依赖于因缘而生的。但是它无法解释那些不变的或没有因的事物的缘起。

“自续（独立）”组对缘起的解释比“功能”组要好些，他们认为事物依赖于它的部分而存在。这样就可以在“变化”（有因）和“不变”（无因）的事物上均能够建立缘起。

最后一组“应成”组对于事物的缘起要比上述一切都要来得微细。他们说事物的缘起基于两点——依赖于有可以冠名的合理基础和能给此基础冠以一个合理名字的主意——这样我们所赋予某个具体名字的事物就产生了。

虽然对缘起的这一微细解释本身不是通达空性的方便，但如果用上述所有派别都能接受的因果缘起来解释缘起是有其很好的理由的——第一，它预防弟子走向另一个极端，即认为如果所有事物都是空的，则它们压根就不可能存在。第二，正确理解缘起能够引导弟子到达通达空性之道。因此，我们的上师总结说，首先从缘起开始引导——作为通达空性之道的第一步，是有极大意义的。

什么是正见？

第三道次第的五大部分之第二小节：什么是正见？答案蕴含在以下的偈颂中：

第10偈颂

**“能见轮涅一切法，从因生果皆不虚，
且能破诸所执境，彼入佛陀所喜道。”**

此偈颂中“能见轮涅一切法”提供了我们思考的主题：所见即空。“从因生果”则给了我们证明事物是空性的经典且合乎逻辑的理由：“因为事物是互相依存，是有缘起的”。而“能破诸所执境”则呈现给我们论证此理的前提。

偈颂中的“一切法”是指从基本的物质层面一直到佛的全知境地，所有一切都依赖于其部分而存在，因此偈颂中说“从因生果皆不虚”。我们所要反驳的是认为所有一切都如它们所显现的一般真实存在：即自性有（实有）。“能破诸所执境”——就是说，当我们明白宇宙间没有一个事物是实有或本性就存在的——此时我们便发现了“佛陀所喜之道”。

¹⁹ “功能”组：指毗昙派、经量部和唯识宗，因为这些派别都主张有功用的事物都是真实存在的。

使你我不断在轮回中流转的根源归根结底就是无明、我执。为斩断此根源，我们必须生起通达无我的智慧。如果我们要详细讨论何谓无我，最好是引用《菩提道次第》中的众多章节；例如：其中的“[四扼要观察²⁰](#)”。但是在此我们依据基于缘起的经典义理来概要阐述一些正见的要点。

一切现存事物都是被赋予某一名字（标签）、是外缘给其一个名字（标签）而已。宇宙间万物，小到一丝微尘都是依赖于这个命名过程——从自身这边自然而有的事物是不存在的。“我”也是一样：是我的身体和我的意识两者合和，称其为“我”。从自身处而有的“我”根本不存在；不依赖于将身体和意识合一，并赋予其“我”这个标签，那么“我”完全不存在。事实上，同样我的身体或我的意识本身也不是从它们各自那里而有的。

我们可以用逻辑推理的方式来说明上述这些：

“想想所有的事物，不论在轮回中的还是已涅槃的，没有一个是真的、是我能够抓住的实有的；他们都不能自身独立存在，因为他们是互相依存的。”

我们这里讲“缘起”是指一切事物之间是互相依存的；就是说，事物是依他而起或依他而生的。因此，绝无一物是从自己这边自然而有的。

我们以任命寺院中的维那（即唱诵师）或任命某一地区的行政长官等为例。首先，必须要具备能称为“维那”的合理基础：即必须有能胜任维那一职的合格候选人。其次，必须要有一位类似寺院住持的人，宣布“此人现在是维那了”。在住持宣布之前，即在住持将这个“维那”名字给予此人之前，他不是维那——即使他已具备了被命名为“维那”的所有品质。

如果不是这样，假如他自己从一开始就是个维那，不须任何人给予其这个名字，那么从他住胎开始，此人就已经是个维那了。当他出生时，从胎中降生的那一刻，人们可以说：“生了一个维那！”

但人们并没有这么说，因为成为维那要依赖许多其他因素。我们不会称某人为“维那”直至给予“维那”之名的基础已成熟——即出现了可以胜任维那一职的僧人，同时也出现了有资格授予其“维那”之名的人，宣布“这位就是维那”。在此之前，这个僧人本人也不会想“我是维那”。但是一旦他被冠以“维那”之名，人们就会开始称其为“维那”，他本人也开始认为“我是个维那”。

²⁰ [四扼要观察](#)：简而言之，帕绷喀仁波切在其有关菩提道次第的论著中列出了以下四点：

- 1) 所破决定——明确你所否定的是：任何事物的实有。就如同若你不知道小偷长什么样，你是不可能抓住他的一样。
- 2) 周遍决定——意识到必要性：如果事物真的实有，那它要不就是“实有的一个”，或者就是“实有的多个”。
- 3) 离谛实一决定——意识到实一并非存在：如果你真的是你的部分（五蕴），则你不能说“部分”，因为你只是一个。（这其实就否定了实一，因为如果你是一个，就不是多个部分）
- 4) 离谛实异决定——意识到实多并非存在：如果你的部分真的是你，则当你拿出任何一部分，它应该就是你——就好比当你有一头山羊、一头绵羊和一头奶牛，当拿走山羊和绵羊后，你只得到一头奶牛。

结论是既然你既非实一、又非实多，那你当然就不真实存在了。宗喀巴大师在其《菩提道次第广论》中对这四点作了论述。

一切事物其实都是如此，就拿一匹马做个例子。我们将马的身体和马的意识两者合和——即将因和缘合和——在其之上贴上“马”的标签。一幢房子也是一样的：它只不过是给具足了可被称为“房子”的各个要素之集合体冠以“房子”之名而已。

一切现存的实体都是如此：只不过是给具备某一实体之名的各个要素之集合冠以“这个、那个”，一个名字和一个概念而已。除此之外，脱离冠之以名的各要素而由其自身而实有者，连微尘都没有。

你也许会想：“那么好，如果一切事物都只不过是为我们贴上的标签，那么我不就可以将‘金’称为‘铜’、将‘柱子’称为‘水瓶’吗？”这是不可以的；的确我们说事物只不过是贴上了标签而已，但是所贴的这个标签必要符合这个标签所具备的合理基础。

当我们在贴标签时，必须满足如下三个条件：（1）此事物必须符合约定俗成的观念；（2）不与其他约定俗成的观点相冲突；（3）完全能经得起究竟的分析。此三者必须具足。

现在就来谈谈“何谓一个约定俗成的观念与其他观念相冲突”。比如，我们站在远处看一个稻草人，旁边人告诉我们“那儿站着的是个人”，我们都相信了。后来有人去实地察看，确定是个稻草人后，回来对我们说“那儿站着的只不过是个稻草人”。这样我们起初认定那是个人的观念就完全消失了。这就表明贴上此标签的基础是不合格的。

不仅如此——虽然我们可以随意给出各式各样的名字，比如说“兔子有角”，但是因为这个标签并非建立在合理的基础之上，这个冠名不能成立。因此，我们必须牢记冠名的基础应合理且符合传统观点，即为合理且实际存在的所有部分的集合体——冠名的基础贴上一个标签。

所以，当我们命名一个地区的行政长官时，必须有能够胜任此名的合格人选——即拥有符合此标签的合格基础。我们不可能选某个又聋又哑的私生子为地区长官的。

倘若一切事物都是从自己这边而有的，那就不需要依赖我们所冠名的各部分的集合，而必须从各自这边过来的。然而，事实并非如此：任何事物都是依赖于我们对各部分集合体的冠名而存在的。所以，事物不是从他们这边而有的，无自性有，无实有。

我们以地方上的首领为例；他是首领，只是从我们这里称其为“首领”，不是从他自已那里来的。虽然，对我们而言，似乎感觉“首领”是从他自己那边来的，并真的这么认为。我们认为他是首领，只是因为 we 想看到他是首领，而非他自身就是“首领”。

“我”也是一样，从身体和意识两者这边而来的我是没有的，这只不过是因冠

以“我”之名而看上去是我而已：即为身心集合体贴上了一个标签和概念——“我”：只是称之为“我”罢了。

贴标签的过程是这样的：那头有冠名的基础（贴上标签的对象），我们这头有给其冠名的想法和具体的名字。这样，贴上具体标签的事物就从我们这里出现了——仅此而已。

现以房屋为例。假设某人刚建成三幢设计完全相同的房屋，在给这三幢房屋起名之前，它们不会一开始就成为“寝舍”或其他等等。只有在房屋的主人为每幢房子冠以不同的名字：如“这幢房子将是寝舍，这幢将是食堂”等之后，我们方能认为“这是寝舍”或“这是食堂”等——只有这样，各幢房子才会成为那样。虽然我们能够有冠名的基础——三幢房屋的集合——但是除非它们被某人冠以“某名称”，否则它们就不是“寝舍”或“食堂”。因此，房屋也只不过是贴上了某个名字和概念标签的事物而已。我们可以从房屋扩展开去；任何事物都有相同的一点：即它们都是我们贴标签过程所形成的产物，而非标签所依的基础。

同样，传统意义上的“我”——也只不过是由我为其贴上了某个概念的标签而已。然而，你我却很容易认为“我”不仅仅只是一个标签；而是感觉有一个生动的、能感受一切苦乐的亲密的经历者，他从他自己那边而来的。这种执着于“我”的意识状态就是我们所称之为的“俱生实执”或“俱生萨迦耶见²¹”。我们必须明白：意识中所执着于这个如此生动的、能自己独立存在的“我”是根本不存在的。至尊月称大师也曾说过：

“这里所谓的‘我’²²是指某一能不依赖他物的本体或自性。这种事物是不存在，这就是我们称之为的‘无我’。”

传统意义上的“我”——那个不存在的“我”——只是我们拿了某个能接受标签的基础和想要去给个标签的想法，而用一个标签创造出来的。这正如《大威德仪轨》开头部分所表述的：“因为一切事物都是被贴上标签的，都是有缘起的……”此意同样出现在《胜乐仪规》中：“犹如幻化，只不过是贴上了某个概念标签而已”等。

如果要细说的话，我们所要分析的不是事物是如何出现在我们面前的，而应该分析我们是如何执着于它们。同样，我们希望看到的事物其本身是不存在的：我们所要破除的不是出现在我们面前的事物，而是破除我们想要抓住（执着）的东西。这点可用以下的偈颂来表达：

“让我明白：一切事物只不过是贴上了概念的标签；它们必须依赖某个冠名的基础和给其冠名的人；它们依他缘而生，不是从它们自身这边而实有的。”

现在就谈一下我们所执之物并不存在。当我们开始检查事物是否存在时，在意识中出现了一个图像，这个图像不是用标签贴上的“我”，而是那个从自己那边独

²¹ 萨迦耶见：这种看待事物的方式被称为“易损坏的”是因为二点：1. 此见执着于我，而我总有一天死去；2. 这种错误的见解本身总有一天会消失、会被纠正的。

²² 这里所谓的‘我’……：引文源自月称大师对无著大师所著的《四百颂》的论释。

立而来的“我”。因此，我们所执之物是指那些不是由依身心贴上标签的“我”组成，而是在身心之上由其自身那里过来的“我”组成的事物。

打个比方，夜幕降临时，你见到一卷盘绳。刚开始，你将其冠以“蛇”之名，并告诉自己“天呐！一条蛇！”接着，你忘记了是你自己将绳称为蛇的，并开始感到蛇是从盘绳本身那里而来的。事物像这样的显现在我们面前不是我们所要破除的，将事物如此显现在我们面前，而我们却执着为实有才是我们所要破除的。

我们在观察“我”的时候也是一样的。假设有人跑来称呼你的名字，起初出现你在面前的“我”只不过是一个传统意义上的名称而已：你在想：“有人在叫我”。但接着当他对你说“你是个小偷！”或类似的话时，你的这个“我”开始变得越来越强大；你开始想“为什么他指认我是小偷？我并没有偷东西。他们不能这么诬陷我！”你开始不断地说“我”“我”，这个“我”就开始变得好像能够独立存在、非常的生动。

这里要明白，我们不是要破除那个起初显现在你面前的普通的传统意义上的“我”；我们也不是要破除那个看起来似乎是从它自己那边实有的“我”。我们所要破除的是“我”能真的独立存在；“我”是自性就有的：我们需要破除的是任何一个能自性就有的“我”。

当你破除了这个“我”，当你意识到这个“我”并不存在——对你而言，当这个不依身心二者而从自身这边而有的如此生动的“我”已经消失，留下的一切只不过是你的空性的时候，那么正如高僧大德所说：你已初得“中观见”，你已寻觅到了“佛陀所喜之道”。

当你做如此的分析，寻求具名之物时，你将发现宇宙间能自性而有的，连微尘都找不到。虽然所有的一切只是用一种约定俗成的方式显现为实有，但世间所有一切的运作都非常逻辑且合理——有前因和后果。

以房屋为例，虽然房屋中连一粒实有的微尘都没有，但是只要房子的因与缘合一——仅依靠名字和我们对它的概念——那它就能完美地实现房子所应具备的所有功用。在镜中的影像也是同样，它只不过是某形象显现在我们意识前和我们给其贴上的一个标签而已，无法赢得将其视为事物本身的认可，但是它仍然展现出一切因果关系的合理运作；虽然影像或许只是个幻影，但是它还的确能够显示出你的脸上是否有斑点等。这就是我们所说的“名言中有即可为有，胜义中无不即为无。”

如能真正理解所述缘起之义者，便会开始发起对因果法则的强烈的认可——对他而言，因果法则变得越来越重要。

这就是为什么说，善有善报、恶有恶报；每个因与其对应的果相连——因果不可能出错、产生相反的结果。这一不变的定律来自缘起。

一旦你理解“缘起”指的就是“无自性有”，那就能附带理解以因果形式体现的

缘起仅在传统意义上就已是完全合理且无欺的了。这就能促使你完全坚信一切因果法则——不论是轮回因果，还是解脱轮回的因果。

然后，我们可以说因为任何事物皆依靠其它事物的聚合而有，所以没有一个事物是自性而实有的；因为无自性有，所以因果才能完全合理的；因为一切因果作用是完全合理的，所以才会由种生芽，由芽生果等。

不然的话，假设麦种是自性有的——那么麦种就绝不会变成麦芽。若儿童是自性有的，那么儿童就不会变为成年人；若受生于乐道是自性有的，那么乐道有情也就不可能堕入地狱；若普通的有情众生是自性有的，那么有情众生也就不可能成佛等等——像这样错误地视某物为自性有的例子不胜枚举。

综上所述，用我们上师的话说，其实就是传达了中观“应成派”所特有的一种教法：即这两种法则——因果或缘起法则（业力）与无自性有（空性）——是相辅相成、缺一不可的。

古老智慧经典 第一套：佛教之要义 阅读材料（十）

如何了知正见观察尚未圆满

正见五大部分之三，如何了知自己的正见观察尚未圆满，此点通过根本文的如下偈颂阐述：

第11偈颂

“现相缘起不虚妄，离执空性二了解，
何时见为相违者，尚未通达佛密意。”

如果你已对上述章节提到的指导进行思考冥想，并以自己的见解观察所有的现象。若你的观察真的是圆满的话，则缘起和空性两者在你看来必然共存，相辅相成。

然而，古代的印度圣贤和早期的藏族佛教徒中的一些人，貌似已经掌握了“无自性”（空性）的理念，但却压根不知如何解释“缘起”。

正如我们的上师所归纳的，本偈颂讲的是：“假如你的确对事物的‘现相’（或‘缘起’）和‘空性’（即无一物真实存在）这两个概念都有所理解，但倘若对你而言这两者看上去互相矛盾——你认为这两者无法在同一事物上兼备。

“思考如下两个理念：（1）无欺缘起，即‘某种的因（业）必然导致与其相应的果’；（2）离执空性，——即宇宙间一切事物，小到组成该事物的微粒，都不能依自性而存在。只要缘起和空性两者对于你而言互相排斥，犹如冷与热，那么你尚未通达诸佛的究竟密意。”

如何了知正见观察已圆满

现在进入正见五部分之四——如何了知自己的正见观察已达圆满，如下述偈颂所说：

第12偈颂

“不复轮替而同时，甫见不欺缘起已，
普灭实执所执境，彼时见观察圆满。”

首先谈谈何谓“不复轮替”。我们须先明了两个事实：第一个事实是事物运作的方法，及善业恶业运作的方法，是充分合理的，尽管所有的事物只不过是标签

或只是个名字而已。第二个事实是，当我们试图找出那个被赋予此标签或名字的事物时，我们看到的只有空性：即我们所选择的一切事物，小到组成该事物的微粒，都无法自性存在。

到某个时候，你能够解释上述两个事实，从而两者不再轮流替换，而能共存。换言之，你了知空性与缘起可在同一事物上共存，没有一丝矛盾。

你明白：缘起是无欺的，它只不过是将一个概念的标签贴在安立所依的集合体上。一旦明白这个事实，缘起永不失效的事实，你便通达“彻底排除那种希求抓住实执所执境”。这样，当你思考空性时，也看到缘起；当你思考缘起时，也看到空性。这就是某些大德所说“一旦你掌握了缘起的秘密，空性之义便刹那出现”。

一旦这所有的一切发生在你身上时，你便能通达缘起之义就是“无实有者”，而“无实有者”即能在你的脑海中形成一股力量，使你坚信缘起无欺。这样你就能知道自己现在进行的观察——运用中观“应成派”的纯净见解所进行的观察——才是圆满正见。我们的上师说，这时你就寻到了龙树菩萨的密意。

“应成派”的独到教法

正见最后第五部分是有关中观“应成派”的独到教法。这部分蕴涵在如下偈颂中：

第13偈颂

“又由现相除有边，及由空性除无边，
若知空性现因果，不为边执见所夺。”

除“应成派”以外的其他所有学派都认为：明了“事物的现相”可让我们避免落入“一切事物不存在”的偏见（无边），明了“空性”可让我们避免落入“一切事物真实存在”的偏见（有边）。

但应成派则认为，你所选择的任何一个事物其实没有一个是实有的，都只不过是现相而已；了知此点将防止自己走入“事物真实存在”的偏见——即：事物以胜义中究竟的方式存在的偏见。由于现相本身无法依自己而存在，因此了知“空性”将防止自己走入“事物不存在”的偏见——即：事物在世俗中不存在的偏见。

某物既然是缘起的，那么除了无自性有——不能依自身而存在外，不可能成为别的什么。这是因为它必定是依靠安立所依的聚合体而形成的。以虚弱的老人为例，他自己无法从座位上站起来，必须寻求他人的帮助而站立——他无法自己站立。同样地，任何一个事物都“无法自己站立”，它必须依靠其他条件，是无自性有。

总的说来，有众多可以帮助你树立起“无自性有”之义的逻辑推理论证，但其中

“论证之王”当属“缘起正理”。当我们将此正理告知他人时，我们应说：

“想想一颗芽，它不能真实存在，因它是依缘而起的。”

对此，某些外道将回答说“我不同意你的理由”，即他们认为“芽不是缘起的”。这是因为他们相信宇宙间的一切事物都是某种原始能量的显现而已。

早期藏地佛教徒的大部分都堕入“认为事物都已停止”的偏见，因为他们会说倘若事物不实有，则它就压根不能存在。唯识宗及以下的所有学派（总称为“功能派”）都堕入“认为事物是永恒的”，因为他们若接受事物是无自性有的话，则无法解释缘起之义。而中观“自续派”虽接受了缘起，但无法接受“若事物是缘起的，则它就不是依自性而存在”，这样也等同于认为事物是永恒的。

中观派真正的大德将有无分成四种差别：虽是“自性无”，但不是压根不存在的“毕竟无”；虽事物按世俗角度称之为“有”，但其实它们不是“自性有”。功能派及其他学派的错误根本就在于他们无法将有与无分成这四种差别：即两种“无”和两种“有”。

按照应成派的体系，仅用“事物无实有，因其是依缘而起的”这一个正理就可以同时断除两个偏见——1. 认为事物是永恒存在 和 2. 认为事物已经停止。这一正理的前半部分（无实有）能断除“事物是永恒的”见解；而正理的后半部分（是其是缘起的）则能断除“事物已停止”的见解。

我至尊的老师邱尼喇嘛¹（Chone Lama）常说：这句话的前后两个部分，每部分都能同时断除“事物永存”和“事物停止”的两个偏见。

他对此具体解释如下：首先，此正理的前半部分字面意思“事物无实有”可直接断除“认为事物是固有不变的”见解，同时此前半部分的引申义是指：总体而言，事物不是毫不存在；此点就断除了认为事物已停止的偏见。这样后半句“… 因其是依缘而起的”也可以按上述说明由我们自行推论。

在理解了上述说明的基础上，我们便可以明白为什么吉祥月称菩萨也说：

“是故由此缘起理²，能断一切恶见网。”

因此，我们明了：宇宙间的一切事物都不是实有的，“因其是依缘而起的”；同时，我们也已论证了事物的“无实有”和“缘起故”两个事实可以使避免堕入其中任一边（极端），这也可以帮助我们理解如下《根本慧论》所说的：

“以有空义故³，一切法得成。”

以及一部非常著名的经中所说的：

¹ 至尊老师邱尼喇嘛：是指帕绷喀仁波切的上师，邱尼格西洛桑嘉措 Chone Geshe Lobsang Gyatso Trin。

² 是故由其缘起理……：引文源自月称菩萨的《入中论》。

³ 以有空义故……：引文源自龙树大师《根本慧论》。

“[色即是空⁴](#)，空即是色。”

而“色即是空，空即是色”所阐述的就是：缘起是空的（即缘起具有空性），空性依缘而起。如果配以“我即是空，空即是我”亦易于理解。

我们的上师用简略之语总结道：因果法则适用于任何一个自性为空的事物。倘若你能不堕入两种偏见，则不会在努力培养正见的路上落入歧途。

修持

将自己已习得的内容付诸于实践

现在我们进入最后一部分，即第四部分。该部分包含了一些勉励修持教诫——读者必须试图理解这些教诫，并真正将它们付诸于行为。正如最后一偈颂所说：

第14偈颂

“如是三主道诸要，子能如实通达时，
当依静处起精进，速疾成办究意愿。”

此偈颂是宗喀巴大师出于最深层的爱护对我们这些希望追随他的后辈所作的教诫。他对我们说：“对于如上所说的‘三主要道’诸要义，先通过不断反复听闻这些教法而得以掌握。”

“其次在闭关用沉思的方式获得对这些教义的真正理解，让身心处于一种能斩断现世所有磕绊的寂静状态，少欲知足——让自己的忧虑和活动少之又少。对于闭关须生起精进力，快快行动，千万不要推迟自己的修行，这样我的弟子们，你们将实现自己一切世所希求的终极的愿望。”

宗喀巴大师的这席话中蕴含着非常殊胜的要点。举例来说，如“寂静处”一词的意思，不仅指要让自己外在寂静——住在远离喧嚣的处所，同时也要包括你自己心识的寂静：让心识不再徘徊于[世间八法⁵](#)和每日众多的欲望和担忧。

“精进”也有其特殊的含义：比如若以“极大的努力”作恶业时，我们就不能说是精进。惟有热衷于行善业才是精进。

“终极的愿望”是指从现在起直至成佛的远大理想。偈颂所要表达的是要实现此愿，你应该从现在起就快快努力，因为你无法确定此生你还有多少天留在世间。

那么何谓“生起精进力？”像你我这些人早上开始修行，如进行闭关已希求同某位圣者建立一种特殊的关系，到了晚上，我们就开始寻找这个修行应出现的某些

⁴ 色即是空，空即是色：出自著名的《心经》。

⁵ 世间八法：可详见《阅读材料五》有关停止对现世贪著的部分。

神奇的迹象——我们期望能够亲见本尊、或听闻某一声音告诉我们会在某个特定的日子获得开悟、又或是出现某种祥梦等。

然而，这些不是佛法修行的根本。经中说我们的大慈悲上师，至尊佛陀也尚须修三大阿僧抵劫⁶才获得开悟，所以你我应该自思：“如果这是必须的，那我就准备花上不少于十万生去修行。”

我们必须花许多时间在闻、思、修“菩提道各个次第”上。为此，我们必须为自己设立一个修习并完全证得“三主要道”的目标：我们必须告诉自己“最好的情况是我能在一天内领悟并生气‘三主要道’；若得花一个月才能做到，则视为中等；但至少我也要在这一年中获得‘三主要道’。”

我们应遵循噶当派格西多巴的教导：

“所谓菩提道次第⁷，菩提道次第，就是三句话：
看得远一点，想得大一点，走得稳一点。”

所谓“看得远一点”的意思是，我们应将目标定在成佛上；所谓“想得大一点”的意思是，我们应自思：“为了获得开悟，我必须完全地依次修持所有道路：三士道与密法生圆道。”

在世人那边，有人明知道自己将活不到一年，却仍然在制定宏伟计划，好像他们能活上一百年似的。在佛门这边正好相反，我们喜欢把目标订得尽可能低，如进行“闻、思、修”三个层面的修行——甚至是我们日常念诵的一些祈愿文。我们总是尽可能挑选最简单容易的来修——我们总想得很小，以为“我能做的只有这些”。

但是这种态度是错误的：如果你真花力气去做，你能得佛位是毋庸置疑的。正如《入菩萨行论》中说：

“不应自退怯⁸，谓我不得觉。如来实语者，说此真实言。
所有蚊虻蜂，若发精进力，咸证无上觉。
况我生为人，能辨利与害。若不废行持，何故不证觉？”

因此，对世间俗事要尽可能规划得小些，而对自己的精神修行却要尽可能想得宏大。

所谓“走得稳一点”的意思是你应避免出现有时生起勇猛精进，有时又躺下来无所事事把佛法抛于脑后。你在精神修行的精进程度应保持一个稳健的节奏：如细

⁶ 三大阿僧抵劫：这里的“阿僧抵”指一个具体的数字，即：

1, 000. 而一个“劫”的长度在佛经中有不同描述，它与有情众生多次轮回的生命长度有关，可以说一劫约为数百万年之久。

⁷ 所谓菩提道次第……：原文出处不详。在帕绷喀仁波切的《掌中解脱》中两次赞颂了 Gompa Rinchen 上师的三个教法，他据说是阿底峡尊者和仲敦巴尊者的弟子。格西多巴，全名协饶嘉措（1059 年~ 1131 年）为博朵巴大师的弟子，他将其上师的教义汇编成著名的噶当派《蓝色小册》。

⁸ 不应自退怯……：出自寂天菩萨的经典论著《入菩萨行论》中有关精进的章节。

水长流。我们上师总结到：应尽自己所能，善取暇身之心要。

结束部分

对本论释的总结

现在进入本论最后一个主要章节：对本论释作一总结，即书尾跋语。在根本文最后偈颂后的版权页中提到：

“上述讲述是由学识广博、受人尊敬的洛桑扎巴（宗喀巴大师的法号）教授给一位名叫阿旺札巴⁹，在西藏Tsako偏远地区宏扬佛法的大德。”

当你通过仔细地闻思上述所解释的“三主要道”而最终对其真正含义彻底定解之后——你或许希望能够继续下一步：即对这三道进行冥想，这样你就能真正地将它们扎根于自己的心识中。那你就需要了解观想的合理序列¹⁰。

本文最初的“敬礼诸至尊上师”（间接地）告诉我们修行路上的开端步骤，这包括观想诸佛菩萨等圣者，即“资粮田¹¹”，以及积累福德、洗净恶业等。简而言之，我们应依照《乐道》或《速道》¹²修“预备级”（加行）。

即便你已生起正确的动机，你也应对三主要道进行从头至尾彻底的回顾。这意味着你应试图将暇满利大、人生难得等带入对三主要道的思考中。倘若在冥想中，你的意识充满着殊胜的动机——即希望为利益一切有情众生而成佛，（这是上士道的态度），那么你在这三主要道中生起的证悟将成为你同中士道和下士道共同分享之道（称共中下士道），而不是仅仅为中下士道或中下士所持有的态度¹³。所以冥想所持的动机犹为重要。

当你进入到佛教的皈依部分，你可以依《乐道》、《速道》中的方法或依此教法中所说的资粮田来观想将要庇护你的圣者。观想庇护者如何用他们的甘露来清洁你的方法有两种：一种是观想甘露缠绕着一束光体之外降落下来；另一种则是观想甘露从光柱里面往下降落到你。

甘露所要清净的是我们过去的恶业和所有障碍我们精神提升的东西。这些罪障的根本是我们心底深处对“爱自己胜于他人”的我执。因此，你可以观想所有这些

⁹ 受人尊敬的洛桑扎巴：在《阅读材料一》序言部分已有提及，洛桑扎巴是宗喀巴大师受戒时被授予的名字。

¹⁰ 观想的合理序列：在帕绷喀仁波切的论释中这个章节是对其对已经非常熟悉修行的弟子有助其进一步修行而言的。这里对其提及，主要考虑到文本的完整性，但如同任何一个佛法教义，这个章节的学习要在一个合格老师的亲自指点下方能获得成功。

¹¹ 资粮田：有关观想资粮田的经典画卷非常普遍；在Newark博物馆收藏品录中就有一卷。该观想称为“资粮田”旨在显示出这些佛菩萨等圣者是我们种植开悟成佛种子的最上乘田地：种的就是福与智这两个资粮。该观想场景的象征含义在帕绷喀仁波切《掌中解脱》中有非常详细的表述。

¹² “乐道”或“速道”：参见《阅读材料六》第4页注释11。

¹³ 中下士所持有的态度：如《阅读材料二》第2页注释14所提及的：下士，只求个人脱离下三道；中士，只求个人解脱六道轮回；上士，虽持有中下士的态度，但同时也希求一切有情众生也能够实现这些愿望。

恶业和障碍在你心的中央汇集成一个黑团。

甘露之光冲洗着你的身体，你所有的黑色物质被驱逐出体外，同时在你坐的位置的地下，有死亡之主阎罗王，形如黑色母猪¹⁴，垂涎你的性命而来，嘴巴向上张得大大的，等待着食物的到来。这时以下的观想极为重要：你观想从你身体中流出的黑汁随之滴入其口中——这使她感到极为满足而不再试图伤害你。

当你皈依时，你的意识必须一直锁定在“为何皈依的两个原因（皈依二因¹⁵）”上。如果皈依二因对你只不过是造作、勉强而为的，则你的皈依也是造作、勉强的；如果皈依二因的确是你真实的感受，那么你的皈依将会成为真正的皈依。

在你修持为利益一切众生而开悟的冥想时，可以想象自己已经达到了开悟的状态，这个“果皈依”可以帮助自己以后真正达到开悟。你观想宇宙间所有的众生都是纯净的，都没有任何的恶业或精神上的障碍。所有众生所安居的这个宇宙本身是众生业力聚合的产物——因此你也必须观想宇宙本身也是完全纯净的。这一指导极为重要，它与密法中“最上盘陀罗王”的神圣修法来源相同。

接着，在冥想中，你开始修“四无量¹⁶”；此时，你应知它们与单纯的“四梵住”有很大的不同。例如：悲心并非普通的那种，而是大悲；慈也是大慈。

关于“四无量”的次第，很重要的是你必须先从修“平等舍（怀着平等心来对待一切众生）”入手；这符合菩提心发心的七重因果的教授。

接下来的冥想被称为“发殊胜心¹⁷”。这虽不是菩提心本身，但对进一步培养菩提心极为有益。

现在谈谈接下去你进行“资粮田”冥想时的一些要点：你观想有颗如意树，一颗能实现你所有愿望的神奇之树。你想象着它从你自己的福德和资粮田诸尊的发心和合而生。宗喀巴大师，位于诸尊的中心，他的颜色呈现为白色，代表大师所具备的德相，这也是我们希求达到的：即消除二障——那些阻碍我们达到涅槃的障碍（烦恼障）和阻碍我们获得全然开悟的障碍（所知障）。

¹⁴ 黑色母猪：亦表一切痛苦之根本——无明。

¹⁵ 皈依二因：是指1. 害怕堕入下三恶道和轮回之苦；2. 相信三宝能够保护你。（有关三宝可参见《阅读材料六》第2页注释3。

¹⁶ 四无量：是指无可估量的慈、悲、喜、舍。经典偈颂是这样表述“四无量”心的：

愿一切众生获得快乐和带来快乐的因；

愿一切众生脱离痛苦和导致痛苦的因；

愿一切众生一直处于解脱痛苦的喜悦中；

愿一切众生摄持平等心，不再出现欢喜朋友、厌恶仇人的分别心。

此四项称为“无量”是因为1) 这些念头涉及的有情众生数目无法估量、2) 通过思维此，可获得的功德也无法估量。此外，“四梵住”也是另一种对这四种态度的说法，但帕绷喀仁波切曾在其他文集中解释说“四梵住”中的“慈”并没有囊括所有的有情众生，因此仅对该慈进行冥想者可以视为世俗称作的“梵天”之神，其权威遍及许多地方，但非全部。但是若关注于一切众生者，可以实现“无漏涅槃”（即超越了这个痛苦的世界和下劣涅槃），成为“大梵天”（又可称为圆满之佛）。

¹⁷ 发殊胜心：为了一切如母众生，我必须尽我所能尽快达到全然开悟。因此现在我就应该开始对菩提道次第的教法进行冥想，修行甚深的专注于上师（我的神）的教法。

宗喀巴大师左侧的经函应观想为讲述般若的《[八千颂](#)¹⁸》，这是基于弟子根器利钝的不同，代表各类弟子所具有的不同程度与需求。我们的上师告诉我们，这些要点出自其自己的上师，即[经师金刚持](#)¹⁹的口头教义。

在你的冥想中，经函能够自己发声，将经函内容叙述给你听。你应观想此经函正在发出你目前所修法的声音——即：出离心、菩提心等。我们的上师接着又教授给我们有关“三重萨缁”修法的特殊教法：我们观想在宗喀巴大师的心中有位圣者；而在这圣者的心中还有另一位圣者。

当你在观想“修持加持”传承的诸师时，应按照《[智有颂](#)²⁰》中所说而修：你观想除金刚持外的其他所有上师都以妙音相出现。当你根据《[供养上师法](#)²¹》的指南，观想此“修持加持”传承时，有是否包含“大法印”修法的区别。

我们应根据《乐道》、《速道》观想本尊，即：在你的前方是那些属于“[无上瑜伽续](#)²²”密教的本尊；该本尊的右方是属“瑜伽续”的本尊；后方为“行续”；左方为“事续”。

或者你也可以这样观想：想象“[集密](#)²³”圣者在前方，他的右边为“怖畏”，左边为“胜乐”，后方为“喜金刚”等。在他们的外边依次出现“瑜伽续”、“行续”和“事续”等本尊。

当你开始进入到观想自己为每位至尊清洁身体，作为对祂的供养时，有三种不同的方法观想水晶般的浴室：第一种是观想它出现在四方；第二种观想它出现在东方；第三种则是观想其出现在南方。此时，你看到自己分身为三，三个“你”一起出现在每一位资粮田尊者面前。在冥想中的此处以及其它地方，想象自己能够化身多个出现在不同的地方，还有一个益处：它能够催化你真正学会将自己分身的潜能。当你达到某些次第的菩萨果位时，你就可以获得这个能力，运用它来利益众生。

当你进入到加行的最后一步——启请时，应以《智有颂》为主。你也可以观想本尊身中安住着“身曼陀罗”——本尊身体的所有部分就如一个圆满神秘的世界和生活在此世界的一切众生，此观想你可在《供养上师法》中找到。

至于冥想的其他部分——不论是涉及加行、正行、还是结行——你都应按照“菩提道次第”文字所说，与此处互相配合。在你冥想的最后（即：结行），如能念

¹⁸ [八千颂](#)：是一部非常著名而雄辩的有关般若（正见）的经。

¹⁹ [经师金刚持](#)：很可能指的是帕绷喀大师的根本上师，达波喇嘛绛贝伦珠。

²⁰ [智有颂](#)：参见《阅读材料二》第6页注释33，该颂是由宗喀巴大师本人所造。

²¹ [供养上师法](#)：参见《阅读材料三》第1页注释2；大法印是密宗的修行。

²² “[无上瑜伽续](#)”等：指的是密宗教法的四个传统派别。

²³ “[集密](#)”等：这些圣者都是佛陀在传授密宗教法时的各种不同呈现，属于“无上瑜伽续”。

诵以“[此善所表三世中](#)²⁴”开头的偈颂而发愿就更好了。

我们的上师说：我有幸在众多智慧有成就的大德跟前获得有关《三主要道》的所有引导——包括《三主要道》的根本文及其论释。这些大德有：依怙主大宝上师，他是菩提心教法的主宰，也曾是[怙主金洲上师](#)²⁵；依怙主珠康金刚持，他被授予的尊称实不敢由我说出口：崇高至上的洛桑阿旺丹增嘉措贝桑波。

至此，我已经将建立在根本文基础上的“三主要道”甚深引导简略地奉献给诸位。我恳求在座的各位，请你们发心，尽自己所能去实修我上面所说的那些教授。

以上就是我们的上师恩赐我们的“三主要道”引导。随后，大师喜悦地念诵“[尽我积集所有诸善根，回向饶益圣教与众生](#)²⁶”等，带领我们回向。

²⁴ 《智有颂》最末一段偈颂具体如下：

此善所表三世中，自他一切诸善根，
彼等一切生世中，与胜菩提不相顺。
求人知晓与声誉，眷属受用利敬因，
刹那亦不作希愿，唯成无上菩提因。
诸佛菩萨加持力，缘起无欺谛实力，
我之增上意乐力，此净愿处愿成就。

²⁵ 大宝上师：就是指帕绷喀仁波切的根本上师达波喇嘛仁波切（可参见本阅读材料注释19）。金洲大师，又被称为法称（此法称不是撰写《释量论》的法称），是主修“菩提心”的著名佛教大师。他住在现今印度尼西亚的地方，曾教授阿底峡尊者十二年。

²⁶ “尽我积集所有诸善根”等：是帕绷喀仁波切回向时说的偈颂，详见下面文字。它出自于以洛桑札巴宗喀巴大师教义为核心的上师瑜伽文集《上师瑜伽喜足天众》的末尾，具体为：

尽我积集所有诸善根，回向饶益圣教与众生。
犹其至尊善慧名称师，教法心要恒久愿光显。

启请文

弟子启请文

谁是主持，[诸佛甚深密意](#)¹，
 怙主慈氏与妙音所传二派之规，
 收放三世**诸佛事业无边大海之王**。

谁是无与伦比十力。吉祥之意秘密藏，
 依此宣说智慧宝库之天。
 他就是洛桑札巴，声誉如燃烧的大火，
[从他口中吐出](#)²的正法珍宝在这个世界上发出灿烂的光芒。

他是诸佛之父，现[佛子童真身](#)³；
 他所赐的教授，是将[八万语秘密](#)⁴的精华，
 总摄心要称之为“三主要道”，
 众所周知犹如无垢圣教虚空中的太阳。

他所说的话没有一句是空洞的、
 完全不是那种自以为是的深奥和偏执，
 而是百宝藏中涌出的法音、
 是通过亲历全圆菩提道各次第而证得的教诫，
 能夺走[有寂](#)⁵中所有的善誉。

来吧，伟大的勇士！
 对促生智慧的一切而无所畏惧的勇士，
 拉起显密妙典所蕴含的真语之弓，
 射出用智慧正理所铸之箭，
 刺穿教授错误之法者的心脏。

死死抱住现世所谓的好东西，
 那是终极快乐的刽子手，
 乔装改扮成我的密友。
 我何时能够彻底抛弃现世所谓的快乐，

¹ [诸佛甚深密意](#)：在我们的世界中，菩提道次第的引导通过两大体系传承下来：1) 正见之道是由龙树菩萨的诸弟子传下来的，而龙树大师则是从吉祥妙音处听闻的；2) 菩提心之道是由无著大师的诸弟子传下来的，而无著大师是从慈氏——未来佛（即弥勒佛）处听闻的。

在藏文诗中，常常会将大德的名字考虑合适的发音以特别的暗喻融入诗句中。此颂斜体部分就代表了帕绷喀仁波切全名（可参见《阅读材料一》正文第4页）。

² [从他口中吐出](#)：这是基于藏族人相信猫鼬能口吐珍宝而打的比方。“十力”是指佛陀所具有的十种特殊的智力，如：完全知道何是真、何是假；完全知道每个人的业力将如何成熟。“声誉如燃烧的大火”是诗句所使用的押韵，指代宗喀巴大师授予的名称的第二部分，即：洛桑札巴，因为“扎巴”意为“主名气的”。

³ [佛子童真身](#)：据说宗喀巴大师成佛之后，曾在他众弟子面前现“菩萨身”或“诸佛之子”。这里的“佛子”是对吉祥妙音有时现“年轻”状的暗示。

⁴ [八万语秘密](#)：指的是诸佛所传授的八万四千“法蕴”（有关法蕴可参见《阅读材料六》的注释5）。

⁵ [有寂](#)：是指生死与涅槃。

让我的余生具有意义？

愿我在今生和未来世中，
一直在积聚能成就我二身⁶的久暂之因资粮。
若我具足引导自他有情沿着妙道前进的慧眼，
追踪智者与成就者的足迹，这该有多么美好。

这本不是我这种人所能承担的责任，但我还是尽最大的努力把大师的善说转成白纸黑字记录下来。或许记录中出现词语遗漏或词义不全等过失，请大家原谅，并在我的上师面前忏悔。

由此所代表的纯白善根之力，愿自他一切有情之心都向正法；
愿它成为我们斩断现世的葛藤，帮助我们获得暇满最上心要！

因此，这就是我们的至尊上师——授予我们三恩⁷、遍主轮怙主、金刚持、吉祥帕绷喀大师曾多次赐予我们的依据根本文的“三主要道”甚深引导。

大师曾在不同场合教授此教法，因而形成了各种不同的记录版本；先后有五种笔记散落在不同的人手中，最后由我苏底班杂⁸——一个来自丹嘉寺的病僧，只有僧相（穿了身袈裟）而无佛法，在所有向恩德无比的慈父上师足前叩拜的弟子中最为卑劣者，将这个笔记编辑成文。

我能够完成此编辑稿件得益于帕绷喀上师至高指引的加持——大师生前，陪在其身边多年获得的加持；以及，现在从大师的舍利中获得的加持。

大师的舍利安放在殊胜寂静处——扎西却林⁹，且沐浴在舍利自身所放射出的威光中。在如此的加持中，本书完稿。

愿本书能利益一切有情众生！

⁶ 二身：可参见《阅读材料二》注释26。法身主要由“正见（清静见）”所产生；色身则由事事都持菩提心而实现。

⁷ 三恩：依显教说，指授戒、传教、引导；依密法说，指传灌顶、解释密续、赐教授。

⁸ 苏底班杂：即洛桑多杰，藏文音译成苏底班杂。洛桑多杰的家乡是丹马（Den Ma），位于西藏的西南部。（有关洛桑多杰可参加《阅读材料一》第8页）

⁹ 扎西却林：是帕绷喀大师常年所居山间的僻静之所。可参见《阅读材料一》第5、8页。

密钥

三主要道之密钥

这是是贡唐¹⁰所作的笔记“三主要道之密钥”：

宗喀巴大师《三主要道》开头一句（即序分第一部分）“赞叹供养”开示的是一切成功修行的根本——是合理依止一位精神导师（上师）——与六加行¹¹。

序分第二部分立势造论的偈颂“一切佛经心要义”等可以与“三主要道”配合法有二种：各别配合与共同配合。当你在教授某人此三道时，虽然可以逐一依次的解说，但在修习（冥想）的时候，每一道必须与另两个道互相摄持。这一点可以从第一偈颂内容中就涉及到对后两道的介绍就可得知。倘若你不按此修习（冥想）的话，你所谓的“出离心”就不能视为大乘之道。

我们每个人都有修法的心，但全被“可能等到某一天在开始修行”所欺骗，所以在根本文中，宗喀巴大师将现世暇满与死亡无常结合起来说。

同样，宗喀巴大师也将轮回之苦与因果法则并列而言——因为我们在轮回中所受一切苦均由我们过往所做的恶业所导致的。

在宗喀巴大师对菩提心修法的偈颂中，他也成功地将两大派别之教法合而为一——一个是阿底峡尊者的教法；另一个是寂天菩萨的教法。事实上，偈颂中的“诸母”的“诸”（用复数）是指一种教法，即你必须将“对自己的关注”换为“对他人的关注”（自他互换）——“平等心¹²”的一种。而“诸母”的“母”是指另一种教法，即你意识到一切有情众生都是你的母亲。而偈颂中在“诸母”之前的文字都是指我们需要修“悲心”。

思维诸母“情状¹³”有两种方法：一种是思维其他有情在过去世曾是你母亲时为你做了哪些，这是在你意识到他们都曾是你母亲以后需要修“念恩”；另一种是思维其他有情甚至现在、每一天正在为自己做了哪些，这就是修“自他互换”的念恩法。这两种中的后一种能带来极妙的结果：你不必再担心丧失通过报恩来种植良田的机会，因为一切有情在你的周围，他们就是无数可以种植的良田。只是因为你自己没有意识到他们现有的恩德；他们是你成办一切有情众生利益的福田，而你却不以此为荣。

“缘起”这一概念是指一切事物由因而生，但有时事情可以颠倒过来，就像支撑

¹⁰ 贡唐：指的是贡唐洛贝央（可参见《阅读材料四》注释2）。在他的文集中可以找到他所提到的“三主要道”的“钥匙”，在论述“钥匙”前是关于如何通过运用宗喀巴大师根本文偈颂对三主要道进行规范正式的冥想。

¹¹ 六加行：进入冥想前的六步修法，即：1、清理屋子、设置贡台；2、摆设供养；3、以舒适的姿势坐着，将寻求皈依和菩提心带入意识中；4、观想资粮田（即：诸圣者）；5、积善业、除恶业；6、祈祷上师。

¹² 平等心的一种：平等心此词本身具有双重含义，因为寂天菩萨教法的第一步也是等观一切有情（参见《阅读材料八》）如何生起菩提心部分。

¹³ “思维情状”：出自上述宗喀巴大师根本文的第八偈颂。

顶篷用的矛，可以说在许多场合是“因”依赖于“果”。因此，我们在此使用的教法是主要基于为所依之物贴标签的缘起。

“贴标签”是如何进行的呢？假设有个人以前从不叫“扎西¹⁴”（吉祥），有一天你给他起了个新名——“扎西”。过了几天，你开始忘记是你给他取了个叫“扎西”的名字，似乎觉得“扎西”之名是从他自己这里形成的。你这种感觉的变化极其微妙，很难觉察到。你可以读许多书，并开始觉得自己了解了什么是“无我”，但是你必须回到那些较低派别中去，逐步往上走：确信你能够清楚各派他们对于“无我”的认识到底何义。不然的话，你就很有可能[离正见很远很远¹⁵](#)。

在宗喀巴大师的这部偈颂中，他首先阐明的是：如果你没有通达胜义（即终极现实）的智慧，其他两道是无法令你解脱的。其次他直接提到的是缘起，他想说明的是“如果你理解了缘起，便能通达胜义（即终极现实，也就是空性的真理）；如果不能理解，则无法通达。”

同样可以说：理解了事物的表象（现相）能够避免自己堕入认为事物实有的极端（有边）。甚至连[顺世外道¹⁶](#)也能认为此言的对立面：即他们不会犯这样的错误：否认理解了现相能避免堕入认为啥都不存在的极端（无边）。因此，能防止你堕入第一个极端（有边）的理念是真正独一无二的。

上述的这些教授，文字虽少但总摄了大宝经师的语教精华，所以请务必铭记心中！

此文的原始木刻作品由一位功德无量的皈依者资助，他来自[阿闍若家庭¹⁷](#)，一个真正的福佑之所。他将此善举回报给诸佛菩萨。

¹⁴ 扎西：一个很常见的藏族人名（吉祥之意）。

¹⁵ 离正见很远很远：有关佛教中较低派别对“无我”的教义已在《阅读材料九》为何需要正见部分进行了阐述。

¹⁶ 顺世外道：是古印度一个哲学派别，该派别被视为最原始的，因为他们不承认前世来生、过去业与现世果之间的关系。

¹⁷ 阿闍若家庭：是古西藏非常有名的贵族家庭。他们的私有财产主要在拉萨的西北面，那里可通达哲蚌寺。