༄༅། །རྡོ་རྗེ་འཆང་ཕ་བོང་ཁ་པ་དཔལ་བཟང་པོས་ལམ་གཙོའི་
ཟབ་ཁྲིད་སྩལ་སྐབས་ཀྱི་གསུང་བཤད་ཟིན་བྲིས་
ལམ་བཟང་སྒོ་འབྱེད་ཅེས་བྱ་བ་
བཞུགས་སོ། །

三主要道笔记——开妙道门

宗喀巴大师造颂　帕绷喀大师讲授

洛桑多杰记录编辑　仁钦曲札敬译

沈陽北塔

北塔法轮寺

三主要道笔记——开妙道门（藏汉对照读本）

——————————————————————

作　　者 / 宗喀巴大师、帕绷喀大师

译　　者 / 仁钦曲札

对　　校 / 北塔藏文班、北塔编辑中心

装帧设计 / 北塔编辑中心

刊印时间 / 2019 年 06 月

结缘方式 / 沈阳北塔护国法轮寺（024-86626135）

欢迎关注

网　　站：“佛学宝藏”http://www.beita.org/

微信平台：“沈阳法轮寺”

新浪微博：@夏坝仁波切

@北塔藏文班

北塔法轮寺

སླེང་གཞི།

前言

《三主要道》作者宗喀巴大师(1357 ~ 1419 年),元至正十七年丁酉诞生于青海省湟中县鲁沙尔镇，即今塔尔寺所在地。由于当时的湟水两岸，藏人称之为“安多宗喀(ཨ་མདོ་ཙོང་ཁ)”,所以依照西藏的避讳习惯，称大师为宗喀巴（ ཙོང་ཁ་པ，意为来自宗喀的人)。大师本名洛桑札巴，汉译为善慧名称。藏文中，对大师的尊称极多，较常见的除“杰喇嘛宗喀巴”(师尊宗喀巴)、之外，还有“杰仁波切”(རྗེ་རིན་པོ་ཆེ，大宝师尊)、“杰达尼钦波”(རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ，师尊大主宰)、“杰汤吉钦巴”(རྗེ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ，师尊一切智)、“绛衮喇嘛”（ འཇམ་མགོན་བླ་མ，文殊怙主师长 ）等。其全称是：至尊具德师长正士与能仁王大金刚持体性无别文殊怙主法王东宗喀巴善慧名称吉祥(རྗེ་བཙུན་དཔལ་ལྡན་བླ་མ་དམ་པ་ཐུབ་དབང་རྡོ་རྗེ་འཆང་ཆེན་པོའི་བདག་ཉིད་དང་དབྱེར་མ་མཆིས་པའི་འཇམ་མགོན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཤར་ཙོང་ཁ་པ་བློ་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ)。由此可见大师在西藏佛教史上的崇高地位以及藏地僧俗大众信仰程度之一斑。

北塔法轮寺

大师 3 岁那年，由法王噶玛巴•若贝多杰（ཀརྨ་པ་རོལ་པའི་རྡོ་རྗེ，游戏金刚）授予优婆塞戒，并赐名衮嘎宁波（ཀུན་དགའ་སྙིང་པོ，庆喜藏）。8 岁时受沙弥戒，并已受学怖畏、胜乐轮、喜金刚等多种密法。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访师学法。

在此要详细叙述大师所学之法是不可能的，详情可参阅各种宗喀巴大师传和宗喀巴大师自述的《证道歌》。简单地说，大师普遍参学于噶举、萨迦、宁玛、觉囊等各派大德之门，掌握了显密全圆教法和医方明等外学，达到了教证双美的最上乘境界。此处列举一些大师的师承：如从京俄法王学“那若六法”与“大印”；从杰贡却嘉（རྗེ་དཀོན་མཆོག་སྐྱབས，宝怙）学“医方明”；在德瓦巾寺，从萨迦派大师仁达瓦与聂温衮嘎贝（ཉ་དབོན་ཀུན་དགའ་དཔལ，庆喜祥）学“般若”；从南喀坚赞（ནམ་མཁའ་རྒྱལ་མཚན，虚空幢）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（རྡོ་རྗེ་རིན་ཆེན，金刚宝）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”；从耶协坚赞和其他师长学

“时轮”密法；从至尊仁达瓦以及随学布顿派的琼布雷巴等学各种密法；从堪钦•却嘉桑波学噶当派的《蓝色小册》；如是等等不胜枚举。

除此之外，宗喀巴大师还通过梦兆、幻境和真实会晤，从诸圣者处直接听受教授。例如，大师常年以至尊文殊为善知识，起初尚需请主要师长之一的喇嘛邬玛巴代为传达，稍后大师便能直接与至尊文殊对话。

大师在听受了无数教授之后，于 25 岁那年，在拉萨南面的雅陇地方，受具足戒。“洛桑札巴”之名，在大师受沙弥戒时就已赐给了。所以后来许多西藏人，特别是格鲁派学人都冠以“洛桑”之名以示纪念。

宗喀巴大师从 17 岁到 36 岁间广作多闻，36 岁时，因至尊文殊的激励，舍事专修，观师长与本尊无别而作启请，并忏罪积福，积聚众多资粮。如是行持 4 年，通达一切经论皆是教授。其后从 38 岁至 53 岁之间，不是偏面，而是对显密全圆教法加以实修。所以不像某些人仅满足于证得内外共同功德的一小部分，而是如经教中所说的那样获得标准的证德。大师生前已证得集密五次第的“语远离”究竟证德和“意远离”部分证德。如果当时依止羯摩手印，便能即身即生成就

双运佛位。大师没有那么做，完全是出于对未来学人的爱护，令大家珍重佛教的根本清净梵行，而不是某些人所认为的宗喀巴大师创建的格鲁派中没有即身成佛的教授。

宗喀巴大师的弘法利生事业可谓空前绝后，主要表现在两个方面：

一是建立圣教基础，创建可容数万名出家人学修的三大寺,大讲戒律,培植僧才,令如来圣教长久住世。

二是由讲、辩、著三善巧之门宏扬佛法。大师的善说好比是澄水珠，能去伪存真，使释迦能仁的一代时教完整无误地保存至今。

大师这种崇尚戒律，深研教理，提倡学行，显密并重的贤妙规则，一举压倒了当时藏地各派已盛行的恶风，有志之智者无不云集于大师周围，于是蔚然形成了超出一切教派之上的格鲁派宗风，一切求解脱者的无过津梁。大师 63 岁示寂于甘丹寺。纵观宗喀巴大师的一生，可用大师自己的四句话来概括：

最初常求广大闻，中达经论皆教授，

最后日夜勤修持，一切回向为弘法。

俗语说，“言传不如身教”。宗喀巴大师的一生就

是菩提道次第教授的生动体现和绝妙注释，立志行菩萨道者应该多多阅读大师的传记。

宗喀巴大师留给我们后人的遗嘱——十八函文集，加上大师的二位上首弟子嘉曹杰与克珠杰的文集，合称《宗喀巴三父子集》。这三十八函三百余种著作，涉及到佛法各个方面。大师著作的特点是：显密均依据标准可信的佛教经论，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，是古藏文文学花园中的一朵奇葩。涉及面广泛，适合初中上各种根机的需要。

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。真正如我们将会在下面看到的，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。因为成佛的方便虽多，但其中最主要的就是出离心、菩提心和正见这三条主要的大道。

《三主要道》是宗喀巴大师为其弟子擦廓•昂旺札巴（语自在称）写的。昂旺札巴虽然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的弟子群中。根据绛央协巴大师（1648～1721年）的解说，那是宗喀巴大师在凯鲁寺，为昂旺札巴及其三位同学讲授“般若”、“量论”和“中观”的情景。这事似乎发生在大师受具足戒后不久，和遇到嘉曹杰、克珠杰、根敦珠巴三大弟子之前。根据昂旺札巴《密传》的说法，这四位是宗喀巴大师闭关专修前的“最初四弟子”。

昂旺札巴是西藏东部杰摩陇地方（今之玛尔康县）擦廓王的后裔。他和宗喀巴大师一样，从家乡来到卫藏访师求法，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，返回拉萨后便闭关专修。

有一次，师弟俩在大昭寺大悲观自在像前殷重祈祷，请求圣者在梦中授记。昂旺札巴在梦中，眼睛注视着虚空，见有两个硕大的白法螺落入自己的法衣内，随后立即合成一个。昂旺札巴顺手拿出来一吹，竟发出震耳欲聋、传播很远的声音。宗喀巴大师解释说：这是预示昂旺札巴将在遥远的故乡杰摩陇弘扬佛法。事实也果真如此，昂旺札巴后来在西藏东部创建了百余座寺院。

北塔法轮寺

宗喀巴大师与这位弟子的关系十分亲密。在《三主要道》的末颂中，大师称昂旺札巴为“子”，表明大师非同一般的慈爱。而且从上述的那幅画来看“众弟子向宗喀巴大师作求法状”，大师似乎很愿意满足昂旺札巴的学法请求。据说宗喀巴大师的《常啼菩萨本生记•诗词如意树》一文就是应他的请求而造的。在昂旺札巴回到杰摩陇并大力弘法时，宗喀巴大师先后寄了三封信给他（均收入《宗喀巴大师散集》），在首封信的结尾部分，大师勉励他要奉行大师之教，希望他在一切生中能像大师一样地行持与发愿。大师答应，将把成佛后的第一口正法甘露赐给这位钟爱的弟子。

有意思的是，这位如此受宗喀巴大师喜爱的弟子，就是大师圆寂 500 多年后，振兴格鲁派教法的一代巨匠，《三主要道甚深引导•开妙道门》的讲授者——帕绷喀大师（1878 ~ 1941 年）的历代转世化身之一。这在《帕绷喀大师传》上卷中，有详细的描述。

“帕绷喀”一名与“宗喀巴”一样，是藏文中的一种避讳称呼。大师的真名是“杰尊强巴丹增成雷嘉措贝桑波”，汉译为“至尊慈氏持教事业海吉祥贤”。“德钦宁波”（大乐藏）是他的密名，亦为大家所熟

知。藏文典籍中多有称为“帕绷喀德钦宁波”者。据传大师是嘿汝嘎胜乐金刚的化身。

1878 年，帕绷喀大师诞生于拉萨北方耶鲁桑地方的擦瓦里镇。他的家庭系一名门望族，拥有一座简陋的庄园。父亲是个小官，家境不算宽裕。据说大师降生之时正值黑夜，但屋内光明晃耀，屋外有人见到一位护法神降临于房顶。在孩提时代，大师便显露了非凡的功德。七岁那年，由当时的一位大德却杰•洛桑达吉（ཆོས་རྒྱལ་བློ་བཟང་དར་རྒྱས，法主•善慧宏扬）摄受。

这位大德确定此男孩必是某位大师的转世化身，甚至还考察其是否为他本人已故师长的转世，结果证明不是。但他授记：如果这个孩子加入色拉寺麦札仓杰陇康村，将来会有稀有之事发生。稍后，年幼的大师被认定是章嘉大师的一个转世，由于当时汉藏关系十分紧张，为避人耳目，取消了“章嘉”的名号，而代之以“帕绷喀堪珠”，意为帕绷喀寺堪布（方丈）的转世化身，所以帕绷喀大师实际上是第二世帕绷喀。

帕绷喀，又称颇章喀（汉文意为盘石顶），本是拉萨色拉寺西山腰间的一座古庙名。公元 7 世纪初，吐蕃王松赞干布在拉萨平原西北山坡上建了一个小

屋，屋在一块大石顶上，因而得名。吞米桑布札就是在这里创造藏文字母和文法的，是一处十分重要的古迹。帕绷喀大师在色拉寺的生活并不出名，只获得“林赛”格西学位，也就是说只通过了本寺的考试而未去参加最高一级的“拉然巴”格西学位的角逐。大师从色拉寺毕业之后，又花了二年时间在上密院学习。

他的根本师长是洛卡的达波喇嘛仁波切•绛贝伦珠嘉措（妙吉祥任运海），他是金洲大师的化身，帕绷喀大师是他的上首弟子。这位师长常年居住在巴桑的一个山洞里，主修“菩提心”，其本尊是圣观自在，他每天晚上念诵六字大明咒达五万遍以上。当帕绷喀大师第一次与达波师长会面，在拉萨共修“供养师长法”与会供时，大师出于无比的尊敬，自始至终痛哭不已。

帕绷喀大师完成学业后，便长时期亲近达波师长，并在师长所居山洞的附近闭关专修“道次第”。达波师长每教完一个道次第所缘类，大师便离去实修，稍后再回来陈述自己所证的情况。如果他获得一定的证德，达波师长就进一步教下去，大师又再离去实修，就这样来来回回一直持续了十年！

北塔法轮寺

根据帕绷喀大师诸亲炙弟子的描述，大师身材不高但十分肥胖，当他登上讲经台说法时，似乎能将整个座位填得满满的。他的声音宏亮有力，令人不可思议。大师说法时，动辄会集数千人甚至上万人，但每个人都能清晰地听见大师的法音。要知道，当时的西藏根本没有麦克风或扬声器！

总的来说，西藏各大寺中学习的教理极为深细和专门化，并以严格的辩论考试方式逐步升级，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。但这些都超出在家人的能力和时间限制，而大师最大的成就在于：能深深地吸引和引导各个层次的僧俗听众。

他最出名的武器是幽默。西藏的法会经常持续十多个小时，中间不休息，只有大德高僧才能保持注意力如此之久。每当部分听众开始瞌睡或走神时，帕绷喀大师便会突然讲个奇妙的故事或开个有意思的玩笑，令听众哄堂大笑。这往往使某些做白日梦者大吃一惊而要求邻座重复大师讲的笑话。所以由大师主持的法会自始至终充满着智慧与生机。

大师对听众的影响是深刻和立见成效的。例如有一位名叫达彭擦果的贵族武官，他第一次来听大师说

法时，衣着华丽，头发梳着精细的辫子，腰挎宝剑，行动铿锵有声。当教授的第一部分结束时，他深思着默默地退出了经堂，将剑包在布中藏起来，偷偷地带了回去。后来他把自己的勇士发辫修剪掉了。最后有一天他跪在大师面前，请求授予在家居士戒。从此之后，他寸步不离大师，大师所有的公开讲经活动他都参加了。还有许多玩世不恭，浑浑噩噩度日之人，在听了大师的教导后，立即洗心革面，刻苦学修。例如，现在美国新泽西洲弘法的洛桑塔钦师长就是在大师的加持和教导下，由一个顽皮的小学僧成长为受人尊敬的拉然巴格西。

大师住在帕绷喀小寺的时间并不长，大师出名后，色拉寺的阿巴札仓供养了一座大闭关房，建在帕绷喀上方的山腰上。这座茅篷藏文名为“札西却林”，意为吉祥法洲。常住的有六十多位比丘，其中十六名为侍者，照顾大师的日常起居。此外还有一个建在山洞口的小禅室。帕绷喀大师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”（意为常固），帕绷喀大师长期在此修持。山洞有个很高的拱形顶，普通火把

的光明难以照达，故终年处于黑暗之中。据说顶部中央的岩石上，有个自然形成的三角形图案，与密法中所说的“法基”或“法生”十分相似。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，另有一个自然形成的图案，状似佛母前额上的第三个眼睛。藏人相信，这个山洞是空行母的住所。据称经常有人看到一个美女从山洞中出来，却从未有人见她进去过。可惜的是，此禅室已在“文革”中毁掉，洞门被封闭。

帕绷喀大师和宗喀巴大师等许多格鲁派大德一样，其教证功德是凡人难以测度的。从外表上看，大师温文尔雅，从不发怒，任何嗔心都被他的菩提心彻底平息了。每当人们排着长队请求加持时，大师都要各别垂询并摸顶加持。大师还经常施药，不管多苦多累都要满足来访者的请求。有时候，大师的管家——据说是一位护法的化身，面相极为凶恶，因不忍心见到大师过度劳累而破口大骂来访者，大师都要好言相劝。大师甚至还数次实施“自他相换”之法，将病危者的死亡危险转移到自己身上。这一切都使大师成为一位不寻常的大师。

帕绷喀大师对正法住世的贡献主要体现在两个方面。如藏文《帕绷喀传》所说："当总的灌顶、传教、教授等一切显密教法，尤其是菩提道次第教法在雪域藏地极为衰微之时，大师从根本上加以救治；对业已严重衰微的瑜伽密际速道大加持藏'吉祥总摄轮'的讲修，大师也极大地作了弘扬工作。"

大师示寂前不久，受邀前往他根本师长的寺院，洛卡的达波西达林讲授"道次第"，他选了第五世班禅著的《速道》为主讲内容。这是达波师长第一次教他"道次第"时使用的，大师生前也说过，这将是他最后一次说法所要讲的。以前每次拜谒他师长的寺院，只要寺院一进入大师的视线，他便立即下马，一路顶礼，直至寺门，这对他这种身材的人来说，是极不容易的。这一次，当寺院在大师视线中消失时，大师作了一次顶礼，随后住在附近的一所房子里。不久大师示现腹部不适之相，于当天晚上辍讲。他要求侍者离开以便诵经，声音响亮逾常，后来又似在传授"道次第"。当声音停止后，侍者入室一看，发现大师已悄然示寂。

大师的遗体以锦锻包裹，按仪轨焚化，灵骨舍利

奉安于札西却林，受人天供养。然而不幸的是，札西却林在文革期间遭到极大的破坏，大师的灵骨箱亦被拆毁，后经里布仁波切尽力收集，现有一部分舍利供养在色拉寺。有关大师的生平，详细的请参阅洛桑多杰著的《各部与曼荼罗海遍主嘿汝嘎吉祥作袈裟舞唯一依怙帕绷喀大乐藏吉祥贤传•具义梵音》，以及赤江仁波切著的《具足三恩根本师长遍主金刚持帕绷喀吉祥贤密传赞颂启请•三信欢喜增长白莲束》。

领受过大师正法甘露的弟子不计其数，其中最著名的四大上首弟子是：嘉杰•林仁波切、嘉杰•赤江仁波切、康萨仁波切和达札仁波切。其中达札仁波切是当时西藏的摄政，也是现在第十四世达赖喇嘛幼年时的经师，并授过他沙弥戒。林仁波切和赤江仁波切是达赖大师后来的正、副经师，正如达波师长所授记的“子威于父，孙威于子。”康萨仁波切也是位教证功德最极增上的大师，在近代西藏大德中，最受四众弟子敬仰的就是帕绷喀大师与康萨仁波切，被誉为西藏的“日月二轮”。目前在海内外传法的格鲁派格西、仁波切多半是大师的弟子和再传弟子，所以称帕绷喀为格鲁派弘传史上划时代的一代大师并不过分。

我们汉地也有一些高僧大德曾亲近过大师，如观空法师、法尊法师等，其中观空法师依止大师的时间长达十年，大师的《至尊那若空行母单尊迁识法•大悲钩》就是应他之请求造的。该文后跋中的“嘉喇嘛强巴衮钦”（汉地法师慈氏遍智）是大师赐给他的藏文法名。除此之外，大师还给当时的西康省省长刘军长（音译，可能是刘文辉或刘湘）与夫人以及几位汉地居士讲过开示，散见于大师文集中。

大师的文集共十三函（一说十五函），和宗喀巴大师文集一样，是末法时代求解脱者最可信赖的教授宝藏。我真诚地启请立志复兴佛教的各位大心道友，尽自所能地将这些宝藏从藏文英文等译成汉文，使清净圣教之日重现于神州大地。我个人以为，这是行菩萨行的最佳机会。

在宗喀巴大师和帕绷喀大师的慈悲加持下，我顺利地完成了本文的汉译工作。我希望这次翻译能成为好的缘起，不久会有更多的大师嘉言汉译本涌现出来供养给诸位。

仁钦曲札

1994 年于上海

北塔法轮寺

北塔法轮寺
北塔法轮寺
北塔法轮寺
北塔法轮寺

目录

前言 1

目录 1

礼赞 1

本文的说法师长与文字来源 3

为什么要学“三主要道” 5

ཀ༡ བསྟན་བཅོས་བརྩོམ་པ་ལ་འཇུག་པའི་ཡན་ལག 17

甲一、趣入造论之支分 17

ཁ༢ མཆོད་པར་བརྗོད་པ། 17

乙一、赞叹供养 17

ཁ༢ རྩོམ་པར་དམ་བཅའ་བ། 29

乙二、立誓造论 29

ཁ༣ ཉན་པར་བསྐུལ་བ། 42

乙三、鼓励听闻 42

ཀ༢ བསྟན་བཅོས་ཀྱི་ལུས་དངོས། 47

甲二、本论正文 47

ཁ༡ ངེས་འབྱུང་བཤད་པ། 47

乙一、释出离心 47

ག༡ ངེས་འབྱུང་བསྐྱེད་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན། 47

北塔法轮寺

丙一、必须生起出离心的原因......47

ག༢ ངེས་འབྱུང་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ།......51

丙二、生起出离心的方法......51

ང༡ ཚེ་འདིའི་སྣང་ཞེན་ལྡོག་ཚུལ།......52

丁一、消除现世贪著的方法......52

ང༢ ཕྱི་མའི་སྣང་ཞེན་ལྡོག་ཚུལ།......76

丁二、消除后世贪著的方法......76

ག༣ ངེས་འབྱུང་དེ་སྐྱེས་པའི་ཚད།......90

丙三、生起出离心的标准......90

ཁ༢ བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བཤད་པ།......95

乙二、释菩提心......95

ག༡ སེམས་བསྐྱེད་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན།......95

丙一、必须生起菩提心的原因......95

ག༢ སེམས་དེ་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ།......98

丙二、生起菩提心的方法......98

ག༣ སེམས་དེ་སྐྱེས་པའི་ཚད།......119

丙三、生起菩提心的标准......119

ཁ༣ ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་བཤད་པ།......121

乙三、释正见......121

ག༡ ལྟ་བ་བསྒོམ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན།......121

丙一、必须修正见的原因……121
ག༢ ལྟ་བ་གཏན་ལ་འབེབ་ཚུལ། ……132
丙二、正见抉择法……132
ག༣ ལྟ་བའི་དཔྱད་པ་མ་རྫོགས་པའི་ཚད། ……147
丙三、如何了知正见观察尚未圆满……147
ག༤ ལྟ་བའི་དཔྱད་པ་རྫོགས་པའི་ཚད། ……148
丙四、正见观察圆满的标准……148
ག༥ ཐལ་འགྱུར་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས། ……150
丙五、应成派的独特优胜处……150
ཁ༤ ངེས་པ་རྙེད་ནས་སྒྲུབ་པ་ལ་བསྐུལ་བར་གདམས་པ། ……157
乙四、获得决定后勉励修持的教诫……157
ཀ༣ བཤད་པ་མཐར་ཕྱིན་པ་མཇུག་གི་བྱ་བ། ……163
甲三、讲解究竟之结行……163
སྨོན་པ། ……171
后跋……171
附录一：《三主要道笔记•密钥》……177
附录二：《加持近传诸师长启请文•悉地穗》……183

北塔法轮寺

༄༅། །རྡོ་རྗེ་འཆང་ཕ་བོང་ཁ་པ་དཔལ་བཟང་པོས་ལམ་
གཙོའི་ཟབ་ཁྲིད་སྐུལ་སྐབས་ཀྱི་གསུང་བཤད་ཟིན་བྲིས་ལམ་
བཟང་སྒོ་འབྱེད་
ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

三主要道笔记——开妙道门[1]

宗喀巴大师造颂

帕绷喀大师讲授

洛桑多杰记录编辑

仁钦曲札敬译

༄༅། །ན་མོ་གུ་རུ་མཉྫུ་གྷོཥཱ་ཡ།

---

1 《开妙道门》：帕绷喀讲记的藏文原版见《帕绷喀文集》ཉ字函，宗喀巴所造《三主要道》根本藏文原版见《宗喀巴文集》ཁ 字函。其他有关《三主要道》的重要注疏计有：五世达赖昂旺洛桑嘉措的《三主要道名释义》和《密义释•教理宝藏》；蔡却林雍增的《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》。

那谟咕噜曼殊廓喀雅！（敬礼师长妙音！[2]）

རྒྱལ་ཀུན་གསང་གསུམ་གཅིག་བསྡུས་ངུར་སྨྲིག་གར། །
མཚུངས་མེད་དྲིན་ཅན་བླ་མ་ལ་བཏུད་དེ། །
འཇམ་དབྱངས་ཞལ་ལུང་ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ་གྱི། །
ཟིན་ཐོ་ཉུང་ངུར་བྲི་ལ་འདིར་བརྩོན་བྱ། །

敬礼恩德无比的师长，

您是一切诸佛三密[3]的总聚体，

作披著袈裟之舞。

在这里，我要将解释妙音口授

《三主要道》的笔记，

简略地写一下。

---

[2] 妙音：梵文为“曼殊廓喀”，是一切诸佛智慧的代表或总聚体。

[3] 三密：身、语、意。

北塔法轮寺

མཛོད་པ་པོ་དང་མན་ངག་གི་འབྱུང་ཁུངས།

本文的说法师长与文字来源

དེ་ལ། རབ་འབྱམས་རྒྱལ་བ་མ་ལུས་པའི་མཁྱེན་བརྩེ་ནུས་གསུམ་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་པའི་རང་གཟུགས། བདག་ཅག་མཆོག་དམན་བར་མའི་འགྲོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་མ་འདྲིས་པའི་མཛའ་བཤེས་གཅིག་པུ། སྙིགས་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་མགོན་གཅིག་རྗེ་བཙུན་བླ་མ་ཁྱབ་བདག་ཕ་བོང་ཁའི་རྡོ་རྗེ་འཆང་ཆེན་པོ་བཀའ་དྲིན་མཚུངས་ཟླ་མེད་པ་མཆོག་གི་ཞལ་སྔ་ནས།

有这样一位师长，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、下一切众生所不熟知的唯一大亲友，也是浊世唯一的轮怙主[4]，他就是恩德无比的至尊师长，遍主帕绷喀大金刚持。本教授是师长亲口宣说的。

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བསྟན་པའི་སྙིང་པོ་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་ཡང་སྙིང་། འཇམ་དབྱངས་བླ་མའི་ལེགས་གསུང་གི་བདུད་རྩི་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་ཟབ་ཁྲིད་རྩ་ཚིག་གི་སྟེང་ནས་ཟབ་ཅིང་གནད་འདྲིལ་བ་དགྱེས་པ་ཆེན་པོས་སྤྱུ་ཕྱིར་སྤྲུལ་བ་རྣམས་བརྗེད་པར་ཕངས་ཏེ་དྲན་ཐོ་གང་ཟིན་ཐོར་བུ་འགའ་ཞིག་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་དགོད་པ་ལ།

---

4 轮怙主：意为周围一切弟子的依怙。

妙音师长宗喀巴的善说甘露《三主要道颂》，是三世一切诸佛教法的心要，是菩提道次第的精髓。帕绷喀大师曾先后多次很高兴地赐给我们《三主要道颂》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。

北塔法轮寺

ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ་ལ་སློབ་སྦྱོང་གི་དགོས་པ།

为什么要学“三主要道”

འོ་ལགས་སོ། དེ་ཡང་ནི་ཇི་སྐད་དུ། ཁམས་གསུམ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་ལས། དལ་བའི་རྟེན་འདི་ཡིད་བཞིན་ནོར་ལས་ལྷག །ཅེས་སོགས་ལས་བརྩམས་པའི་སྔོན་འགྲོའི་གསུང་བཤད་ལམ་ཡོངས་རྫོགས་དང་འབྲེལ་བར་ཀུན་སློང་བཅོས་ཚུལ་རྒྱུད་འཁུལ་ངེས་དང་། ལྷག་པར་སྣོད་ཀྱི་སྐྱོན་གསུམ་སྤོང་། འདུ་ཤེས་དྲུག་བསྟེན་ཏེ་ཉན་ལུགས་དང་། སྣོད་ཀྱི་སྐྱོན་དྲི་མ་ཅན་ཐོག་མར་གསུངས་པ་འདི་ཆོས་ཉན་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་བསམ་སྒོམ་གཞན་ལའང་གལ་ཆེ་ཚུལ་སོགས་མདོར་བསྡུས་རེ་སྨལ་ཏེ།

帕绷喀大师的开场白是引述三界法王大宗喀巴的话，即“暇身胜过如意宝[5]”等与全圆道体相配合，以此使我们大家真正改正听法动机，调柔身心相续。又简略地特别开示了断除“器之三过[6]”,“依止六想[7]”

---

[5] “暇身”等：出自宗喀巴大师《菩提道次第摄颂》。

[6] 器之三过：器皿倒覆（于法会中不专心听讲），器皿不洁（听法时，心有邪执或动机不正）；器底穿漏（忘失所闻之文义）。请参阅宗喀巴大师《道次第》广、中论与拙译帕绷喀大师名著《掌中解脱》。

[7] 依止六想：于自作病者想；于说法师作医师想；于所教诫作药品想；于殷重修作疗病想；于如来作善士想；于正法理作久住想。参考书目同上。

等听闻法，并指出最初所说的“器垢”，不仅在现在听闻时，就是在其他思、修等时都很重要等。

དུས་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་གང་ནས་གཤེགས་པའི་ལམ་པོ་ཆེ། ས་གསུམ་གྱི་སྒྲོན་མེ་གཅིག་པུ་ནི་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཉིད་ཡིན་ཅིང་། དེའི་སྙིང་པོའམ་སྲོག་ལྟ་བུ་ནི་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་ཡིན་ལ།

“菩提道次第”是三世诸佛所共履的康庄大道，是三界[8]中唯一的明灯。而“三主要道”就像是它的心要或命根一样。

དེ་ཡང་གཞན་དོན་དུ་འཚང་རྒྱ་བ་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དེ་བསྒྲུབ་དགོས། དེ་བསྒྲུབ་པ་ལ་སྒྲུབ་ཚུལ་ཤེས་དགོས། དེ་ལ་ཆོས་ཐོས་དགོས། ཐོས་པ་དེ་ཡང་ལམ་མ་ནོར་བ་ཞིག་ལ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་པས་ད་ལམ་འདིར་འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་དྲང་དོན་གདུལ་བྱའི་སྣང་ངོར་ཤར་ཕྱོགས་རྒྱལ་མོ་རོང་དུ་ཚ་ཁོ་དཔོན་པོ་ངག་དབང་གྲགས་པ་ལ་གནང་བའི་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་རྩ་ཚིག་འདིའི་སྟེང་ནས་ཟབ་ཁྲིད་མདོར་བསྡུས་ཙམ་འབུལ་བ་སྐབས་སུ་བབ་པ་ཡིན།

我们要想利他就必须成办佛位，为成办佛位就必须懂得修法，为修法就必须要听法，而所听之法又必须是一种无谬之道。所以，我想把在不了义化机感觉中，由妙音怙主大宗喀巴赐给杰摩陇为官的侄儿阿旺札巴的“三主要道”本颂甚深引导简略地奉献给诸位，现在正逢其时！

---

[8] 三界：此指地下、地上和天上。

ལམ་གཙོ་འདིར་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་དང་། ལམ་རིམ་ལ་སྐྱེས་བུ་གསུམ་ཞེས་མཚན་འདོགས་ལུགས་དང་ས་བཅད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཙམ་ལས་དོན་ལམ་རིམ་དང་འདྲ་ཡང་། ས་བཅད་ཕྱེ་ཚུལ་གྱིས་ཁྲིད་རྒྱུན་ཟུར་དུ་མཛད་པ་རེད།

这里所说的“三主要道”与《道次第》中所说的“三士”[9]，除立名与科判略有差别外，实际上与《道次第》相仿，但因科判分法的不同，故另有一种引导传承。

ལམ་གཙོ་གསུམ་ནི་མདོ་སྔགས་ཀྱི་ཆོས་གང་བྱེད་ཀྱང་ལམ་གྱི་སྲོག་ཤིང་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་ངེས་པར་འདི་གསུམ་གྱི་རྗེས་ཟིན་པ་ཞིག་དགོས། དེ་ཡང་ངེས་འབྱུང་གི་རྗེས་ཟིན་ན་ཐར་པའི་རྒྱུ་དང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་རྗེས་ཟིན་ན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་རྒྱུ་དང་། ཡང་དག་པའི་ལྟ་བའི་རྗེས་ཟིན་ན་འཁོར་བའི་གཉེན་པོར་འགྲོ་བ་ཡིན།

“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，决定需要由这三种道来摄持。凡为出离心所摄持的，就是解脱的因；凡为菩提心所摄持的，就是一切智的因；凡为正见所摄持的，就是轮回的对治法。

གཞན་དུ་ན་བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པའི་མི་དགེ་བའི་ལས་ཀྱིས་ངན་འགྲོ་དང་། བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས་ཀྱིས་འདོད་ཁམས་ཀྱི་ལྷ་མི། མི་གཡོ་བའི་ལས་ཀྱིས་གཟུགས་

---

[9] 三士：下士，只求个人脱离恶趣；中士，只求个人解脱轮回；上士，为利一切有情而愿成佛。

གཟུགས་མེད་ཀྱི་ལྷར་སྐྱེ། ལམ་གཙོ་གསུམ་གྱིས་མ་ཟིན་ན། རྩ་རླུང་ཐིག་ལེ། ཕྱག་ཆེན། རྫོགས་ཆེན། བསྐྱེད་རྫོགས་སོགས་ག་འདྲ་ཞིག་བསྒོམ་ལོ་བྱས་ཀྱང་དེ་ཐམས་ཅད་འཁོར་བའི་རྒྱུ་ལས། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་རྒྱུར་ཕྱོགས་ཙམ་དུ་ཡང་མི་འགྲོ་སྟེ།

否则的话，你便会造非福不善业堕于恶趣[10]，造福业生于欲界天人中，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[11]、大印、大圆满、生圆次第等等，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。

དགེ་བཤེས་ཕུ་ཆུང་བས་སྤྱན་སྔ་བ་ལ། རིག་པའི་གནས་ལྔ་ལ་མཁས། ཧིང་ངེ་འཛིན་བརྟན་པོ་ཐོབ། མངོན་ཤེས་ལྔ་དང་ལྡན། གྲུབ་ཆེན་བརྒྱད་ཐོབ་པ་གཅིག་དང་། རྗེ་བོའི་མན་ངག་འདི་རྒྱུད་ལ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་མ་སྐྱེས་ཀྱང་། འདི་ལ་ངེས་ཤེས་བརྟན་པོ་གཞན་གྱིས་བློ་བསྒྱུར་དུ་མི་བཏུབ་པ་གཉིས། ཁྱོད་གང་ལ་འདམ་ཞེས་གསུང་བ་ལ།

格西浦穹瓦曾请问京俄瓦[12]这样一个问题：“假设有二种情况，一种是善巧五明[13]，获得坚固三摩地，

---

[10] 恶趣：地狱、饿鬼、畜生。

[11] 气脉明点：无上瑜伽续部中所说的高级修法。

[12] 格西浦穹瓦与京俄瓦：格西浦穹瓦本名为迅努坚赞（童幢），为仲敦巴大师亲炙弟子“三昆仲”之一；京俄瓦，本名为楚臣跋（戒炽盛），亦是“三昆仲”之一；另一人为博朵巴，这三位是噶当派著名人物。

[13] 五明：声明、因明、内明、工巧明和医方明。

北塔法轮寺

具足五神通[14]，得八大悉地[15]；另一种是觉窝[16]的教授虽尚未如实在相续中生起，但对此能获得定解，他人无法改变其意，不知您选哪一种？”

སྤྱན་སྔ་བའི་ཞལ་ནས། སློབ་དཔོན། ངས་ལམ་གྱི་རིམ་པ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པ་ལྟ་ཞོག །ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ཙུག་ཡིན་སྙམ་དུ་ཁ་ཕྱོགས་ཙམ་དུ་གོ་བ་ཡང་འདི་ལ་འདམ་སྟེ། རིག་པའི་གནས་ལྔ་ལ་མཁས་པ་དང་། ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་བསྐལ་པའི་བར་དུ་མཉམ་པར་བཞག་ཐུབ་པ་དང་། མངོན་པར་ཤེས་པ་ལྔ་དང་ལྡན་པ་དང་། གྲུབ་པ་ཆེན་པོ་བརྒྱད་ཐོབ་པ་དེ་རྣམས་སྔོན་ཆད་གྲངས་མེད་པ་ཞིག་བྱས་ཀྱང་འཁོར་བ་ལས་མ་འདས་མ་འཕགས། ཇོ་བོའི་བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་ལ་ངེས་པ་རྙེད་ན་ངེས་པར་འཁོར་བ་ལས་བཟློག་སྟེ་མཆི་ཞེས་གསུངས་པ་དང་།

京俄瓦回答说：“阿阇黎，不要说‘道次第’在相续中生起，就算是只知道一点点‘道次第’，我也宁可选这种。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；但是如果我能对觉窝所说的“菩提道次第”获得决定，那么我一定能够遮退轮回。”

---

[14] 五种神通：天眼通、天耳通、宿命通、他心通和变化通。

[15] 八大悉地：宝剑、丸药、眼药、疾行、取精、空行、隐身和地行。

[16] 觉窝：意为至尊，此指阿底峡大师，大师本名吉祥燃灯智，是印度佛教史和西藏佛教史上的重要人物，是他将“道次第”教授传入西藏，亦是《菩提道炬论》的作者。

གཞན་ཡང་། བྲམ་ཟེའི་ཁྱེའུ་ཙ་ན་ཀ་དང་། ཀྱེ་རྡོ་རྗེའི་རྣལ་འབྱོར་པ་སོགས་ཀྱི་སྔོན་བྱུང་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ཡིན། རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱིས་འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོ་ལ། འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་དང་ཐར་པའི་ཕན་ཡོན་མཐོང་བའི་དྲན་ཤེས་ན་རེ་བསྟེན་ནས་སྣང་ཞེན་ལ་བློ་འགྲོར་མི་སྟེར་བར་སྲིད་པའི་མཚང་བཙར་ཞིང་། ཐར་པའི་ཕན་ཡོན་ལ་སེམས་འཛིན་པའི་དམིགས་རྣམ་གོམས་ནས་ངེས་འབྱུང་ལ་སྦྱོང་བ་མ་བརྟོན་པར་སྦྱིན་པ། ཚུལ་ཁྲིམས། བཟོད་པ། བརྩོན་འགྲུས། བསམ་གཏན་གྱི་དགེ་རྩ་གང་གོམས་ཀྱང་ཐར་པའི་རྒྱུར་གཏན་ནས་མི་འགྲོ་བས་ཐར་འདོད་ཀྱིས་ཐོག་མར་གདམས་ངག་གང་ཟབ་ཟེར་བ་གཞན་ཐམས་ཅད་བཞག་ནས་ངེས་འབྱུང་ལ་རྟོག་བསྒོམ་བྱ་དགོས།

婆罗门子旃迦[17]，喜金刚瑜伽师[18]等的故事也能说明这点。至尊妙音对妙音怙主大宗喀巴说：“如果你不能依止观见到轮回过患与解脱利益的正念正知，背弃虚荣，不能系念于生死丑陋，解脱胜利，熟习所缘生起出离心觉受，不管你再怎么熟习善根——布施、持戒、忍辱、精进、禅定，也绝不会成为解脱之因。所以真心求解脱的人起初应将其它一切所谓甚深教授放下，应作“分别修”以生出离心。

---

17 婆罗门子旃迦：为一修阎曼德迦有成就者，因其滥施密法伤害他人而堕入地狱。

18 喜金刚瑜伽师：印度有位修喜金刚的瑜伽师，因为没有菩提心，只证得小乘果，这二个故事详见《掌中解脱》。

ཐེག་ཆེན་སྒྲུབ་པ་པོས་རང་དོན་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྐྱོན་དང་། གཞན་དོན་གྱི་ཕན་ཡོན་ལ་དྲན་ཤེས་ཐུན་རེ་བསྟེན་ནས་སེམས་བསྐྱེད་ལ་སྦྱོང་བ་འདོན་པའི་དམིགས་རྣམ་ནས་གོམས་པར་མ་བྱས་ན་གཞན་གང་བྱས་ཀྱང་ལམ་དུ་མི་འགྱུར་ཏེ། གཞན་དུ་ན་དགེ་རྩ་རྣམས་རང་དོན་ཡིད་བྱེད་ཀྱིས་དབང་བྱས་ནས་དམན་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་རྒྱུ་འབའ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་ཏེ། དཔེར་ན་ངེས་འབྱུང་ལ་དྲན་ཤེས་བསྟེན་པའི་དམིགས་རྣམ་གོམས་པར་མ་བྱས་ན་དགེ་བ་ཐམས་ཅད་སྣང་ཞེན་གྱིས་དབང་བྱས་ནས་འཁོར་བ་འབའ་ཞིག་གི་རྒྱུ་བྱེད་པ་བཞིན་ནོ། །དེས་ན་སྔགས་ལ་སོགས་པའི་གདམས་ངག་གང་ཟབ་ཟེར་བ་རྣམས་བཞག་ནས་ཐོག་མར་ངེས་འབྱུང་དང་བྱང་སེམས་ལ་སྦྱོང་བ་ཐོན་པ་རེ་ངེས་པར་བྱ་དགོས། དེ་སྐྱེས་པ་དང་དེ་ནས་དགེ་བ་ཐམས་ཅད་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་རྒྱུར་དབང་མེད་དུ་འགྲོ་བས། དེས་ན་འདི་ལ་སྒོམ་རིན་མི་ཆོག་པར་བྱེད་པ་ནི་ལམ་གྱི་གནད་གཏན་ནས་མ་ཤེས་པ་ཡིན་གསུངས།

大乘行者应花数座时间，依止作意自利过失与利他功德的正念正知，熟习所缘以生起觉受，不然的话修什么都不会成（大乘）道。因作意自利的关系，诸善根只会成为“下劣菩提”之因，就像不熟习依止出离心正念正知的所缘，一切善根便会随世间虚荣而转，只能成为轮回的因一样。所以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完全必要的，这些生起之后，一切善根便自然而然成为解脱与一切智之因。因此，如果有人认为这些法不值一修，

便是根本不懂修道扼要之辈[19]。”

རྟོག་སྒོམ་ཞེས་དཔྱད་སྒོམ་བྱེད་པ་ལ་བྱ། ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་འདི་ནི་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྙིང་པོའི་བཅུད་ཕྱུང་བ་སྟེ། དེ་ཡང་གསུང་རབ་དགོངས་འགྲེལ་དང་བཅས་པའི་དོན་སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་རིམ་དུ་འདུ།

上述之“分别修”就是“观察修”，这个“三主要道”是一切佛经的心要精华，所有经论之义都可摄入“三士道次第”中，它又能摄入“三主要道”中。

དེ་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པར་འདུ། དེ་ལམ་གཙོ་གསུམ་དུ་འདུས་པ་ཡིན། འོ་ན་དེ་འདུ་ལུགས་ཇི་ལྟར་ཡིན་སྙམ་ན། གསུང་རབ་དགོངས་འགྲེལ་དང་བཅས་པའི་དོན་མཐའ་དག་གདུལ་བྱ་རྣམས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པའི་ཐབས་འབའ་ཞིག་ཏུ་གསུངས་ཤིང་། དེ་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་ལ་རྒྱུ་ཐབས་ཤེས་གཉིས་ལ་བསླབ་དགོས་པས། དེ་གཉིས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ནི། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་གཉིས་ཡིན། དེ་གཉིས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བ་ལ་ཐོག་མར་རང་ཉིད་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ལ་ཡང་ཞེན་པ་གཏིང་ནས་ལོག་སྟེ་རང་འཁོར་བ་ལས་ཐར་འདོད་ཀྱི་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་མཚན་ཉིད་ཚང་བ་ཞིག་མ་སྐྱེས་ན། སེམས་ཅན་གཞན་འཁོར་བ་ལས་སྒྲོལ་འདོད་ཀྱི་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་སྐྱེ་མི་སྲིད་པས་ངེས་འབྱུང་འདི་མེད་ཐབས་མེད། གཟུགས་སྐུ་སྒྲུབ་བྱེད་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་གསོག་པ་གཙོ་བོ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་། ཆོས་སྐུ་སྒྲུབ་བྱེད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནད་ཆེ་ཤོས་ནི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ལ་ཐུག་པས་ན་ལམ་གྱི་གནད་ཐམས་

[19] “如果”等：出自宗喀巴大师致仁达瓦的一封信，向其汇报从至尊妙音处所得的教授。

ཅད་ལམ་གཙོ་གསུམ་དུ་བསྡུས་ནས་ཉམས་སུ་ལེན་པ་འདི་འཇམ་དབྱངས་ཀྱིས་རྗེ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་དངོས་སུ་སྩལ་བའི་གདམས་པ་ཁྱད་པར་ཅན་ཡིན།

那么这是怎样摄入的呢？当知所有经论之义说的都不外乎是帮助诸化机获得佛位的方便，为获佛位就必须学习方便智慧二因，这二种因最主要的成份就是菩提心与正见这二个，为了使这二个在相续中生起，就要把自己耽著轮回圆满的心整个地颠倒过来。这种希求自己解脱轮回的合格出离心生不起来，希望其它有情解脱轮回的大悲心就不会生起，所以没法不要这个出离心。为了成办佛的色身，必须积集福德资粮，这主要归究于菩提心，成办法身智慧资粮中最重要的是正见。因此一切道要都能摄入三主要道而修，这是妙音直接赐予大宝师尊宗喀巴的殊胜教授。

དེ་ཡང་ཐོག་མར་ནྒོ་ཆོས་སུ་འགྲོ་བ་ལ་ངེས་འབྱུང་།　ཆོས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་དུ་འགྲོ་བ་ལ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས།　སྒྲིབ་པ་གཉིས་ཡོངས་སུ་སྤོང་བ་ལ་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་མེད་ཐབས་མེད་པས་དེ་གསུམ་ལ་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་ཞེས་གསུངས།

最初没有出离心就无法使心趋向佛法，没有菩提心佛法就不会成为大乘道，没有正见就无法断尽二障[20]，

[20] 二障：烦恼障、所知障。

所以这三者被称之为“三主要道”。

ལམ་གཙོ་གསུམ་པོ་འདི་ལ་སྒྲོང་བ་ཞིག་ཐོན་ཕྱིན་ཚད་བྱས་ཚད་ཆོས་སུ་འགྲོ་བ་ཞིག་འོང་། འདི་གསུམ་གྱིས་མ་ཟིན་ན་ཅི་བྱས་འཁོར་བའི་རྒྱུ་ལས་མ་འདས་པ་ཡིན་ཏེ། ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་ལས། དེ་ལྟར་ན་འཁོར་བ་ལ་རྣམ་གྲངས་དུ་མར་ཉེས་དམིགས་སུ་བརྟགས་ཏེ་བསྒོམས་པས་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ལ་སྲེད་པ་སུན་འབྱིན་པའི་གཉེན་པོ་ཡང་མ་སྐྱེད། བདག་མེད་པའི་དོན་ལ་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཚུལ་བཞིན་དུ་ཡང་མ་དཔྱད། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཉིས་ལ་གོམས་པར་བྱེད་པ་དང་བྲལ་བའི་དགེ་སྦྱོར་རྣམས་ནི་ཞིང་གི་མཐུ་ལ་བརྟེན་པ་འགའ་རེ་མ་གཏོགས་པ་ཀུན་འབྱུང་རང་དགའ་བར་འགྲོ་བས་འཁོར་བའི་འཁོར་ལོ་བསྐོར་བ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན།

一旦在“三主要道”中生起某些觉受，那么你的一切所作都能成为佛法。如果未由这三种摄持，那么无论你做什么都不外乎是轮回之因，如《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[21]。余诸善行，唯除少数依福田力，悉是庸常集摄，转生死轮。”

དོན་འདི་ལ་དགོངས་ནས་བཀའ་གདམས་གོང་མས་ཀྱང་། བསྒོམ་རྒྱུའི་ལྟ་གཟུགས་རེ་དང་འདྲེན་རྒྱུའི་སྟགས་རེ་ཏ་ཀུན་ལ་འོང་སྐྱེ་བསམ་རྒྱུའི་ཆོས་ཤིག མེད་

---

[21] 二菩提心：此即愿、行二种菩提心。

པས་ལན་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་སོ། །

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

དེའི་ཕྱིར་རང་ཅག་རྣམས་ཀུང་ཆོས་གཤའ་མ་ཞིག་བྱེད་བསམ་ན་ཅི་བྱས་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་རྒྱུར་འགྲོ་བ་ཞིག་དགོས། དེ་འོང་བ་ལ་ལམ་གཙོ་གསུམ་ལ་མྱོང་བ་ཐོན་པ་ཞིག་དགོས། འདི་གསུམ་ནི་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་སྙིང་པོའམ་སྲོག་ལྟ་བུ་ཡིན་ཏེ། རྗེ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པས། ལམ་སྒྲོན་བཤད་བྱ་རྩ་བའི་གཞུང་དང་། འདི་གསུམ་ལམ་གྱི་སྲོག་ཏུ་བྱས་ནས་བཤད་པ་ཡིན་གསུངས།

因此，如果我们这些人要想修真正的佛法，那就必须使自己的一切所作成为解脱与一切智之因，为了这一目的，就应在“三主要道”中生起觉受。这三者如同“菩提道次第”的心要或命根，正如至尊一切智宗喀巴所说：“我之所说是以《菩提道炬论》为根本教典，并以此三为道之根本而说的”[22]。

དེས་ན་ད་ལམ་འདིར་ཡང་རྗེའི་གསུང་ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་རྩ་ཚིག་གི་སྟེང་ནས་འཁྲིད་མདོར་བསྡུས་ཙམ་འབུལ་བ་ལ། ཐོག་མར་ས་བཅད་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་འཁྲིད་ལ་གསུམ། བསྟན་བཅོས་བརྩོམ་པ་ལ་

---

22 “我之”等：出自宗喀巴大师与至尊妙音的一段对话，引文全文见《掌中解脱》。

འཇུག་པའི་ཡན་ལག་དང་། བསྟན་བཅོས་སྐྱིའི་ལུས་དངོས། བཤད་པ་མཐར་ཕྱིན་པའི་བྱ་བའོ།།

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，简单地奉献给诸位。

最初我们先谈一下科判，“三主要道”引导分三大段：甲一、趋入造论之支分，甲二、本论正文，甲三、讲解究竟之结行。

北塔法轮寺

ཀ༡ བསྟན་བཅོས་བརྩམ་པ་ལ་འཇུག་པའི་ཡན་ལག

甲一、趣入造论之支分

དང་པོ་ལ་གསུམ། མཆོད་པར་བརྗོད་པ། རྩོམ་པར་དམ་བཅའ་བ། ཉན་པར་བསྐུལ་བའོ། །

又分三节：乙一、赞叹供养，乙二、立誓造论，乙三、鼓励听闻。

ཁ༡ མཆོད་པར་བརྗོད་པ།

乙一、赞叹供养

དང་པོ་ནི།

རྗེ་བཙུན་བླ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

敬礼诸至尊师长！

ཞེས་པས་བསྟན།

དེ་ཡང་བསྟན་བཅོས་རྩོམ་པའི་ཐོག་མར་རང་གི་ལྷག་པའི་ལྷ་ལ་ཕྱག་བྱ་དགོས་ཏེ། སློབ་དཔོན་དབྱིག་གིས། ཤིས་བརྗོད་ཕྱག་བྱ་དངོས་པོ་ནི། །ངེས་པར་བསྟན་པའང་དེ་ཡི་སྒོ། །ཞེས་དང་། རང་ཉིད་འདོད་པའི་ལྷ་ལ་ཕྱག་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས།

造论者最初应做的事是敬礼本人的本尊，阿阇黎檀丁[23]说："祝愿、敬礼宗旨者，决定显示彼是门。"

---

[23] 阿阇黎檀丁(Daṇḍin)：古印度诗人，约公元七世纪时人，著有《诗镜》。

以及“敬礼自所修本尊”[24]。

འདི་ནི་བསྟན་བཅོས་རྩོམ་པའི་བྱ་བ་མཐར་ཕྱིན་པ་དང་། བར་ཆད་མི་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་ཡིན། འདིར་བླ་མ་རྣམས་ཞེས་པའི་རྣམས་སྒྲས་སྤྱིར་རྒྱ་ཆེན་སྤྱོད་བརྒྱུད་དང་། ཟབ་མོ་ལྟ་བརྒྱུད་སོགས་དངོས་བརྒྱུད་ཀྱི་བླ་མ་རྣམས་དང་། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ནི་མཁྱེན་སྲིད་མ་ལྟར་རྒྱལ་བ་རྡོ་རྗེ་འཆང་། རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས། དཔའ་བོ་རྡོ་རྗེ་རྣམས་ཡིན། རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ནི་རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོ་ལ་རྟག་ཏུ་ཞལ་གཟིགས་པ་ཡིན། ཞལ་གཟིགས་ཚུལ་ལའང་རྨི་ལམ་དུ་གཟིགས་པ་དང་། ཉམས་ལ་གཟིགས་པ། དངོས་སུ་གཟིགས་པ་གསུམ་ཡོད། དངོས་ལའང་དབང་ཤེས་ལ་གཟིགས་པ་དང་། ཡིད་ཤེས་ལ་གཟིགས་པ་གཉིས་ལས། འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོ་ལ་ནི་བླ་མ་དང་སློབ་མའི་ཚུལ་དུ་དབང་ཤེས་ལ་གཟིགས་ནས་མདོ་སྔགས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་གསན་པ་རེད།

这是为了令造论事究竟圆满与不出障碍。此里所说“诸师长”之“诸”是总的指广大行与甚深见传承等亲疏诸师，不共的如《智有颂[25]》所说，是指佛金刚持，至尊妙音和勇金刚。宗喀巴大师经常亲见至尊妙音现身。见到现身有三种情况：梦中见，幻觉见和真实见。真实见又分二种：根识见与意识见，妙音怙

---

[24] “敬礼”等：出自释迦菩提的《释量论注》。

[25]《智有颂》：即宗喀巴大师所造《加持近传诸师长启请文•悉地穗》，见本文附录二。

主大宗喀巴是根识中亲见，状如师长与弟子，能从至尊妙音听闻一切显密教法。

གཞན་འགའ་ཤས་ཀྱིས་རྗེ་བླ་མས་མཁས་པ་དང་བཙུན་པ་ཙམ་གྱིས་བསྟན་བཅོས་མཛད་པ་རེད་བསམ་པ་ཡོད་ཀྱང་། རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་ནི་བསྟན་བཅོས་ཆེ་ཆུང་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱིས་མ་གསུངས་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད། ས་མཐར་བཞུགས་གནས་དང་ཞབས་ཕྱི་དུ་ཙམ་འཁྲིད་ཆུན་ཆད་ཀྱང་རྗེ་བཙུན་ལ་ཞུ་གནང་གིས་བཀའ་ལྟར་མཛད་པ་རེད།

别的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。实际上，宗喀巴大师的大小著述没有一篇不是至尊妙音所宣说的。就连住锡于何地，携带多少侍者等事大师都要请示至尊妙音，依教而行。

མདོ་སྔགས་ཀྱི་ཟབ་གནད་ཁྱད་པར་ཅན་སྔར་གྱི་མཁས་པ་ཀུན་གྱིས་མ་རྟོགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་རྗེ་བླ་མས་གཏན་ལ་ཕབ་ནས་གསུངས། དེ་ཡང་རྗེ་བཙུན་གྱི་གསུང་ལས་རྗེ་བླ་མ་རང་ཉིད་ཀྱིས་འོལ་ཚོད་དུ་གསུངས་པ་གཏན་ནས་མེད།

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宣的。

སྤྱིར་བསྟན་བཅོས་རྣམས་སུ་མཆོད་བརྗོད་མཛད་ཡུལ་སྙིང་རྗེ་དང་། མཁྱེན་གསུམ་སོགས་མང་ཡང་། འདིར་བླ་མ་ལ་བསྟོད་ཕྱག་མཛད་པ་ནི་སྤྱིར་ལམ་རིམ། ཁྱད་པར་ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བ་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་ལ་རག་ལས་

北塔法轮寺

པར་གོ་བའི་ཆེད་དུ་བླ་མ་ལ་བསྟོད་ཕྱག་མཛད་པ་ཡིན།

总的来说，诸论典中赞叹供养之境多为“大悲”与“三智”等，此处作礼赞师长者，为的是让大家明白：总“道次第”，别“三主要道”能在相续中生起，观待于如理依止善知识。

དེ་ཡང་ཆོས་བྱེད་པའི་ཐོག་མར་བླ་མ་གལ་ཆེ་སྟེ། དགེ་བཤེས་པོ་ཏོ་བས། རྣམ་གྲོལ་བསྒྲུབ་པ་ལ་བླ་མ་ལས་གལ་ཆེ་བ་མེད་དེ། ཚེ་འདིའི་བྱ་བ་བལྟས་ནས་བྱས་པས་ཆོག་པ་ལའང་སློབ་མཁན་མེད་པར་མི་འོང་ན། ངན་སོང་ནས་འོངས་མ་ཐག་པ་འགྲོ་མ་སྦྱོང་བའི་སར་འགྲོ་བ་ལ་བླ་མ་མེད་པར་ག་ན་འོང་གསུངས། དེས་ན་དཔེ་ཆ་བལྟ་ཞེས་པ་ཙམ་གྱིས་མི་འོང་བས་བླ་མ་ཞིག་ངེས་པར་བསྟེན་དགོས། བླ་མ་མེད་པར་དཔེ་ཆ་བལྟས་པ་ཙམ་གྱིས་གྲུབ་པ་ཐོབ་པ་སྔོན་ཡང་གཅིག་ཀྱང་མ་བྱུང་ཞིང་། ཕྱིས་ཀྱང་འབྱུང་བ་མི་སྲིད་པ་ཡིན།

修法之初，师长最为重要。格西博朵瓦说：“修解脱者，更无紧要过于师长，即观现世可看他而作者，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？！”[26]因此必须依止一位师长，但靠自己读书是不行的。没有师长单靠读书能得成就的，以前一个也没有，今后也不会有。

བླ་མ་དེ་ཡང་དཔེར་ན་ཉེན་གཅིག་གི་འགྲོ་སའི་ལམ་སྟོན་མཁན་ཀྱང་ལམ་རྒྱུས་

---

26 “修解脱者”等：出自拉扯岗巴的《蓝色小册》。

北塔法轮寺

ལ་མཁས་པ་ཞིག་དགོས་པ་ལྟར་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་དུ་འཁྲིད་པའི་བླ་མ་དེ་ཡང་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་དགོས། དེ་མེད་ན་བླ་མ་བཟང་ངན་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ན་སློབ་མ་ཡང་དེ་དང་འདྲ་བར་སཱཙྪ་བརྐོས་ཕོར་ནས་བཏོན་པ་ལྟར་འོང་བས་བླ་མ་མཚན་ལྡན་གལ་ཆེ།

至于应该依止何种师长，譬如选择向导时，你应该找一个熟知全程的人，而不是只知一日之程者。同样你应该找一个能引导你通向解脱与一切智位的、合格标准的师长。寻找合格的师长最为重要，因为师长或优或劣，弟子也随之或优或劣，就像印出来的擦擦（小泥像）与刻出来的模子一样。

བླ་མའི་མཚན་ཉིད་ཀྱང་འདུལ་བ་ལ། ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་སོགས་ལྟར་བརྟན་མཁས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གཉིས་དང་ལྡན་པ་ཞིག་དང་། སྔགས་ལ། སྒོ་གསུམ་ལེགས་བསྡམས་སོགས་ལྟར་དང་། མདོ་སྔགས་སྤྱིར་བཏང་ལ། གང་དང་ལྡན་ན་སོགས་ལྟར་ཡོན་ཏན་བཅུ་དང་ལྡན་པ།

合格的师长应具备哪些功德？根据毗奈耶，应如“功德生源”[27]等所说，具足坚固与善巧[28]二种功德；

---

[27] “功德”等三颂：出自一世班禅洛桑却吉坚赞的《供养师长法》(。) 这三颂分别为：“功德根源尸罗海，充满多闻摩尼聚，能仁第二着袈裟，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。”

根据密法，则如“善护三门”等所说。显密总体上讲，应如“具足何种”等所讲的，具足十种功德。

མ་མཐའང་བསླབ་པ་གསུམ་གྱིས་ཐུགས་རྒྱུད་དུལ་བ། ལུང་དང་ལྡན་པ། རྟོགས་པ་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ངེས་པར་དགོས་ཏེ། མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས། བཤེས་གཉེན་དུལ་བ་ཞི་བ་ཉེར་ཞི་བ།། ཡོན་ཏན་ལྷག་པ་བརྩོན་བཅས་ལུང་གིས་ཕྱུག །དེ་ཉིད་རབ་ཏུ་རྟོགས་པ་སྨྲ་མཁས་ལྡན། །བརྩེ་བའི་བདག་ཉིད་སྐྱོ་བ་སྤངས་ལ་བརྟེན། །ཞེས་གསུངས། བླ་མའི་མཚན་ཉིད་དེ་དག་ནི་སློབ་མས་ཀྱང་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་དེ་དང་ལྡན་པའི་བླ་མ་བཙལ་དགོས། བླ་མ་ཡོན་ཏན་ཆེ་ཆུང་སོགས་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་སློབ་མ་ཡང་སྐལ་བ་བཟང་ཞན་དེ་དང་མཐུན་པ་ཞིག་ཡོང་སྟེ། བླ་མ་མདོ་སྔགས་ཀྱི་ལམ་ཡོངས་རྫོགས་ལ་འཁྲིད་ཐུབ་པ་ཞིག་བསྟེན་ན་སློབ་མ་དེ་ཡང་ལམ་ཡོངས་རྫོགས་ཐོས་པ་དང་། གོ་བ་ཆགས་པའི་སྐལ་ལྡན་ཞིག་འབྱུང་། ལམ་ཡོངས་རྫོགས་ལ་གོ་བ་ཙམ་ཆགས་ནའང་ཡོན་ཏན་གཞན་དང་གཞན་ཡོད་པ་ལས་བསོད་ནམས་ཆེ།

至少必须是能以三学[29]调伏心相续，具足教功德与具足证功德。《经庄严论》说：“知识调伏而寂静，功德增上勤教丰，善达真实善说法，悲愍舍忧应依止。”学人应把这些师长的标准牢记于胸，然后去寻访这样的师长。师长功德的大小与弟子缘份的优劣一致，如

[28] 坚固与善巧：坚固指比丘清净持戒十年以上；善巧指对戒条、持犯、轻重等的了解。

[29] 三学：戒、定、慧。

果弟子亲近一位能引导显密全圆道的师长，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，其福报也比具有别的功德来得大。

དེ་ལྟ་བུའི་བླ་མ་རྙེད་ནས་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྟེན་དགོས། དེ་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ལ་ཉེ་བ་སོགས་བསྟེན་པའི་ཕན་ཡོན་བརྒྱད་དང་། དེ་ལས་ལྡོག་པ་མ་བསྟེན་པའི་ཉེས་དམིགས་བརྒྱད་ཡོད།

一旦获得这样的师长就应如理依止，这里面有“近于佛位”等八种如理依止功德[30]，以及相反的八种不如理依止过患。

རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་ཀྱང་། དེ་ནས་འདི་ཕྱིའི་ལེགས་ཚོགས་ཇི་སྙེད་པའི། །རྟེན་འབྲེལ་ལེགས་པར་འགྲིགས་པའི་རྩ་བ་ནི། །ལམ་སྟོན་བཤེས་གཉེན་དམ་པ་འབད་པ་ཡིས། །བསམ་དང་སྦྱོར་བས་ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་པ་རུ། །མཐོང་ནས་སྲོག་གི་ཕྱིར་ཡང་མི་གཏོང་བར། །བཀའ་བཞིན་སྒྲུབ་པའི་མཆོད་པས་མཉེས་པར་བྱེད། །རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བྱས། །ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ། །ཞེས་གསུངས།

宗喀巴大师也说：“所有现后诸福聚，其能最初

---

[30] 八种如理依止功德：即近诸佛位；诸佛欢喜；终不缺离大善知识；不堕恶趣；恶业烦恼悉不能胜；终不违越菩萨所行；于菩萨行具正念故功德资粮渐渐增长；悉能成办现前究竟一切义利。详见《道次第广论》与《掌中解脱》。

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。”[31]

སྔར་གྱི་ཇོ་འབྲོམ་སོགས་ཀུན་རྟོགས་པ་དང་མཛད་འཕྲིན་འགྲན་ཟླ་མེད་པ་བྱུང་བ་དེ་རང་རང་གི་བླ་མ་རྣམས་ལ་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་ཚུལ་བཞིན་མཛད་པ་ལས་བྱུང་བ་རེད། དེར་མ་ཟད་སྔར་གྱི་རྗེ་མིད་ལ་སོགས་ཀུན་དེ་ལྟར་ཡིན།

以前觉窝与仲敦巴[32]等能有无与伦比的证德与事业，都是由于如理依止各自的诸位师长所出生的。不仅这些，以前的米拉日巴大师等也是这样的。

བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་འདི་ནས་རྟེན་འབྲེལ་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ཁེ་ཉེན་ཆེ། ནཱ་རོ་པའི་དྲུང་ནས་མར་པ་ཡང་རྟེན་འབྲེལ་འཕྱུགས། མིད་ལས་མར་པར་ཟངས་སྟོང་པ་དྲི་མེད་ཅིག་ཕུལ་བས་རྟེན་འབྲེལ་ལེགས་ཉེས་དེ་བཞིན་དུ་མ་འཚོལ་བར་བྱུང་།

此依止善知识法中，缘起善恶的利害极大，玛尔巴在那若巴跟前一时疏忽而缘起错乱；米拉日巴向玛尔巴供养一只无垢空铜锅，缘起的善恶也随之而生。

ཁྲི་ཆེན་བསྟན་པ་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་ཡོངས་འཛིན་ངག་དབང་ཆོས་འབྱོར་ལ་སྟྭན་གཡོག་ཆབས་ཆེན་མཛད་པས་དབུ་མའི་ལྟ་བ་རྟོགས། ས་པཎ་གྱིས་རྗེ་བཙུན་གྲགས་

---

31 “所有”等：出自《道次第摄颂》。

32 仲敦巴：本名杰卫穹乃，系阿底峡大师最著名的弟子，创建噶当派祖寺热振寺。

རྒྱན་གྱི་སྟེན་གཡོག་ཚུལ་བཞིན་བསྒྲུབས་པས་བླ་མ་འཇམ་པའི་དབྱངས་སུ་མཐོང་། རིག་གནས་ལྔ་ཐོགས་མེད་མཁྱེན། རྒྱ་བོད་ཧོར་སོགས་ཀྱི་ཆེ་རྒྱུ་དུ་མས་གཙུག་ཏུ་བཀུར་བ་སོགས་བྱུང་བ་ཡིན།

赤钦・丹巴饶杰在雍增・阿旺群觉[33]患疾时作了巨大的护理工作，结果他证得了中观见，萨迦班智达[34]由于如法护理至尊札巴坚赞，故能亲见师长即妙音，无碍通晓五明，为汉、藏、蒙等地众多上层人物奉为顶上庄严。

བསྙེན་ཚུལ་ལོག་པའི་ཉེས་དམིགས་ཀྱང་། དབྲ་ནག་གི་དཀའ་འགྲེལ་དུ་དྲངས་པ་ལས། ཚིགས་བཅད་གཅིག་ཙམ་མཉན་པ་ལ། །གང་གིས་བླ་མར་མི་འཛིན་པ། །ཁྱི་ཡི་སྐྱེ་གནས་བརྒྱར་སྐྱེས་ནས། །སྨེ་ཤ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར། །ཞེས་དང་། དུས་འཁོར་རྩ་རྒྱུད་ལས། བླ་མ་ལ་ཁྲོས་སྐད་ཅིག་གྲངས། །བསྐལ་པར་བསགས་པའི་དགེ་བཅོམ་ནས། །དེ་སྙེད་བསྐལ་པར་དམྱལ་སོགས་ཀྱི། །སྡུག་བསྔལ་ཚོར་བ་དྲག་པོ་མྱོང་། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྐྱེས་བུས་སེ་གོལ་གཅིག་གཏོག་པའི་ཡུན་ལ་བྱ་རྫོགས་ཀྱི་སྐད་ཅིག་མ་དྲུག་ཅུ་རེ་ལྔ་ཡོད་པས། བྱ་རྫོགས་ཀྱི་སྐད་ཅིག་མ་དྲུག་ཅུ་རྩ་ལྔའི་རེ་རེང་བླ་མ་ལ་ཁྲོ་སེམས་སྐྱེས་ན་བསྐལ་པ་དྲུག་ཅུ་རྩ་ལྔའི་ཡུན་ལ་དམྱལ་བར་གནས་དགོས།

---

33 赤钦和雍增•昂旺群觉：洛桑耶协丹巴饶杰，又称阿齐吐诺蒙朗，生于 1758 年，系格鲁派一大高僧，曾任甘丹赤巴，其二函文集的主要内容是密法教授。他从雍增•昂旺群觉大师学二种菩提心。

34 萨迦班智达：本名贡噶坚赞，为萨迦五祖之一，由他最早将佛法传于蒙古人，札巴坚赞是其师长和叔父，亦为萨迦五祖之一。

འདི་ཐེག་པ་འོག་མའི་ལུགས་ལྟར་ཡིན། ཐེག་ཆེན་གྱི་ལུགས་ལ་དེ་ལས་ཀྱང་ཡུན་རིང་བ་ཡོད།

这里也要指出依师法颠倒的过患，如《黑阎曼德迦难义疏》[35]中引经说：“设唯闻一颂，若不奉为师，百世生犬中，后生贱族姓。”《时轮根本续》中说：“瞋师刹那数，等劫积善坏，等劫数领受，地狱等大苦。”一弹指顷中有六十五“成事刹那”，假如对师长生瞋恨心达六十五“成事刹那”，就会在地狱中呆上六十五劫，这是小乘的说法，大乘的说法比这还要长。

དེར་མ་ཟད་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་ལོག་ན་བླ་མ་ལྔ་བཅུ་པ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་ཚེ་འདིར་ཡང་ནད་གདོན་སོགས་ཀྱིས་གཙེས་པ་དང་། འཆི་ཁར་གནད་གཅོད་འཇིགས་སྐྲག་ཚད་མེད་པས་མནར་བ་དང་། དུས་མིན་འཆི་རྐྱེན་བཅུ་གསུམ་གང་རུང་གིས་འཆི་བ་སོགས་དང་། གཞན་ཡང་། སློབ་དཔོན་སངས་རྒྱས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྒྲུབ་ལུང་བ་དང་། དགེ་བཤེས་སྣེ་ཙུ་ཟུར་པའི་སློབ་མ་ལ་འཆི་རྐྱེན་བྱུང་བསོགས་ལྟར།

不仅如此，如果你的依师法颠倒，就会像《事师五十颂[36]》中所说的那样，还会在现世中受到疾病、

---

35 《黑阎曼德迦难义疏》：作者为宝源寂(Ratnākaraśānti)，藏语习称“馨底巴(ཤཱནྟི་པ)”，为印度超岩寺著名大师之一。阿底峡赴藏前曾从之学法。

36 《事师五十颂》：古印度佛教诗人马鸣著。文中所说十三种非时死为：瘟疫、为他有情伤害、疾病、鬼魅、大热病、中毒、王法、火难、毒蛇、水难、空行、盗贼、邪引。此等为现世过患，死后堕入地狱为后生过患。请参阅宗喀巴大师所著《事师法五十颂释》。

北塔法轮寺

妖魔等的侵害，临终时遭受无量解肢节苦与恐惧，以及因十三种非时死缘导致死亡等。

མདོར་ན་བླ་མ་ལ་བརྙས་སྨོད་བྱས་པའི་རྣམ་སྨིན་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཀྱང་གསུང་བར་མི་ནུས་པའི་ཚུལ་ཅམ་གྱིས་ཚེ་ཕྱི་མར་དམྱལ་བ་མནར་མེད་དུ་སྐྱེ་བར་གསུངས།

还有其它的例子，如阿阇黎桑杰耶协[37]眼珠突坠，格西乃邬素巴[38]的弟子遭遇死缘等等。总之，据称对师长作诽谤的异熟果连佛都无法具说，后世必生无间地狱。

བླ་མ་བསྟེན་ཚུལ་ཡང་བཀའ་ཆོས་གནང་མཁན་དང་། ཀ་ཁ་སློབ་མཁན་གཉིས་ལ་ཁྱད་མེད་དགོས། བླ་མ་བསྟེན་པའི་རིང་རང་དོན་དུ་ཁ་ཏོན་བྱས་པ་ལྟ་བུ་མ་གཏོགས་པ་སྤྱི་ཞུ་བཀུར་སྟི་སོགས་ཞབས་ཏོག་སྒྲུབ་ཚད་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ཡིན་པས་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་གྱི་དམིགས་པ་གཞན་ནས་ཚོལ་མི་དགོས།

当知依师法中，传法师与启蒙师（教字母等）这二者并无差别。在亲近师长期间，除了像为自利而作念诵等外，侍候、恭敬师长等一切承事都是“师长瑜伽”，是故不须别求师长瑜伽所缘。

---

37 桑杰耶协：其故事详见《掌中解脱》。

38 格西乃邬素巴：本名耶协跋（1042～1118 年），噶当派著名大德，师从博朵巴等。《修心八偈》的作者朗日塘巴是其弟子。

བླ་མ་དེ་བསྟེན་ཚུལ་ལེགས་ཉེས་ཇི་ལྟར་བྱས་པ་བཞིན་ཕན་ཡོན་བརྒྱད་དང་ཉེས་དམིགས་རྣམས་སོ་སོར་འབྱུང་། བསྟེན་པའི་ཚེ་ཡང་བླ་མ་སངས་རྒྱས་ཡིན་པར་རྡོ་རྗེ་འཆང་གིས་བཞེད་པ་སོགས་ས་བཅད་རྣམས་བཀྲམ་ནས་དཔྱད་སྒོམ་བྱས་ཏེ་ལུང་རིགས་ཀྱིས་བསྒྲུབ་དགོས།

随着依师法的或好或坏，八种功德与过患也如影随形各各出生。依止时也应将“师长即佛是金刚持所许”等作“观察修”以教理成立之科判分摊而修。

དཔྱད་སྒོམ་འདི་མེད་ཐབས་མེད་ཀྱང་བོད་འདིར་དཔྱད་སྒོམ་སྒོམ་དུ་མཁྱེན་པ་རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་ཙམ་ཡིན། ཚིག་གི་སྟེང་ནས་ཡིད་བཤར་བྱེད་པ་བཤར་སྒོམ་དང་། ས་བཅད་རྣམས་འདི་དང་འདིའོ་སྙམ་ནས་འདྲེན་པ་ལྟ་བུ་ནི་གྲངས་འདྲེན་བྱས་པ་ཡིན། དཔྱད་སྒོམ་ནི་བསྒྲུབ་བྱ་རེ་ཞེ་ཕུགས་སུ་ཟུ་བར་བཞག་སྟེ་དེ་ལ་ལུང་རིགས་མང་པོས་དཔྱད་པ་བྱས་པ་དེ་དཔྱད་སྒོམ་ཡིན།

这种观察修是不可或缺的，在西藏，能知观察修为修的只有宗喀巴大师。循文作观的是“速修”；回忆各节科判心想“这是某科，那是某科”的是“温习”。“观察修”则不同，它是把所修之法固定于心中，用许多教理来作观察。

དེ་ཡང་དཔེར་ན་རང་ཅག་གིས་ཆགས་ཡུལ་སོགས་ཡང་ཡང་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་དེ་དཔྱད་སྒོམ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་པ་ཤུགས་ཅན་སྐྱེས་པ་དེ་སྒོམ་བ་ཐོན་པ་རེད། དེ་ཁ་ཕར་བསློག་ནས་བླ་མ་སངས་རྒྱས་ཡིན་པར་རྡོ་རྗེ་

འཆང་གིས་བཞེད་པ་སོགས་ལ་རིམ་གྱིས་དཔྱད་སྒོམ་བྱས་ན་རྟོགས་པའི་ཉམས་མྱོང་མྱུར་དུ་སྐྱེས་པ་འོང་།

举个例子说吧，我们对贪欲境数数作意，就是一种“观察修”，由此贪等烦恼愈来愈强烈，直至出生觉受。相反，如果你对“师长即佛是金刚持所许”等依次作观察修的话，证悟的觉受就会速速生起。

ལམ་གཙོའི་སྐབས་འདིར་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་ཚིག་འདིས་བསྟན་པ་ཡིན། རྗེ། བཙུན། བླ་མ་ཞེས་པ་གསུམ་སྐྱེས་བུ་ཆུང་། འབྲིང་། ཆེན་པོ་གསུམ་ལ་སྦྱར་ཚུལ་ཡང་ཡོད།

《三主要道颂》中，依止善知识法是以“敬礼诸至尊师长”这句话来表示的，随便说一下，这里所说的“主”、“尊”（汉文合译为“至尊”）、“师长”三者可分别配合下、中、上三士。

ཁ༢ རྩོམ་པར་དམ་བཅའ་བ།

乙二、立誓造论

གཉིས་པ་རྩོམ་པར་དམ་བཅའ་བ་ནི།

这就是本论的开头第一颂：

རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྙིང་པོའི་དོན། །
རྒྱལ་སྲས་དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྔགས་པའི་ལམ། །
སྐལ་ལྡན་ཐར་འདོད་རྣམས་ཀྱི་འཇུག་ངོགས་དེ། །

ཇི་ལྟར་ནུས་བཞིན་བདག་གིས་བཤད་པར་བྱ། །

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。（1）

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ།

རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྙིང་པོའི་དོན་གྱི་གཙོ་བོ་ཉམས་སུ་ལེན་བྱ་དེ་ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ་མམ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ཡིན། རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་ལམ་གྱི་རིམ་པ་གཅིག་ཏུ་དྲིལ་ཏེ་གང་ཟག་གཅིག གིས་ཉམས་སུ་ལེན་བྱར་ཡོད་པ་ནི་བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་འདི་ཁོ་ན་ལས། གཞན་ས་དགེ་རྙིང་གསུམ་སོགས་ཀྱི་མདོ་སྔགས་ཟུར་པ་གང་ལའང་མེད་དེ། གུང་ཐང་འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱིས། དྲང་ངེས་གསུང་རབ་མ་ལུས་འགལ་མེད་དུ། །ཞེས་སོགས་དང་།

“一切佛经心要义”即一个补特伽罗修法的重点，是“三主要道”或“道次第”。唯有“菩提道次第”能将一切经论总集为一个道次第而使任何一个特定的补特伽罗都能修持。这种总集法在其他萨迦、噶举、宁玛三派等的零散显密教授中是找不到的，正如贡唐绛贝央所说“了不了义经无违[39]”等那样。

---

[39] “了不了”等：出自贡唐绛贝央的《格鲁教派增长愿文》。贡唐绛贝央，本名贡却丹贝准美（དཀོན་མཆོག་བསྟན་པའི་སྒྲོན་མེ，宝教灯），为嘉木样一世的弟子，以智慧超群著称于世，绛贝央即妙音之意。其所著《三主要道笔记•密钥》一文，见附录。

རྗེ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པས་བླ་མ་དབུ་མ་པར་ཕུལ་བའི་ཆབ་ཤོག་ལས་ཀྱང་། སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་དཔལ་མར་མེ་མཛད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་གདམས་པ་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་མཚན་ཉིད་དང་སྔགས་ཀྱི་ཐེག་པའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་གཏན་ལ་ཕབ་པ་ཉིད་ཡ་མཚན་པར་མཐོང་ནས་སློབ་མ་བཀྲི་བའི་རིམ་པ་རྣམས་དེ་ཁོ་ནའི་སྟེང་ནས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། གདམས་ངག་དེ་ཡང་གསུང་རབ་དགོངས་འགྲེལ་གྱི་བསྟན་བཅོས་མན་ངག་མཐའ་དག་ལམ་གྱི་རིམ་པ་གཅིག་ཏུ་དྲིལ་ནས་སྟོན་པར་སྣང་བས་འཆད་ཤེས་པ་དང་། ཉན་ཤེས་པ་གཉིས་ཀྱིས་བཤད་ཅིང་ཉམས་སུ་བླངས་ན་མན་ངག་ཆུང་ཆུང་དུ་མ་ཟད་གསུང་རབ་མཐའ་དག་གི་གྲུང་འགྲིག་ནས་འོང་བར་སྣང་བས་འཁྲིད་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་མང་པོ་སྟོན་པ་མ་བྱས། ཞེས་གསུངས་པ་རེད། དེའི་ཕྱིར་ལམ་རིམ་འདི་འཆད་ཉན་ཚར་གཅིག་བྱས་པས་ཀྱང་འཛམ་གླིང་ན་ཡོད་པའི་གསུང་རབ་པོ་ཏི་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་སྙིང་པོ་བཏོན་ནས་འཆད་ཉན་བྱས་པ་ཡིན།

至尊一切智寄呈喇嘛邬玛巴的信中也说：“我已认识到只有大菩萨吉祥燃灯智的教诫‘菩提道次第’——能无倒抉择显密乘道次第者最为希有，所以我现在引导弟子的次第也全部是依此而行。这一教诫似乎是将一切经论教授总集为一个道次第而作开示的，我因而感到如果听、讲双方能说能修的话，尽管教授相对简略，但能将一切佛经妥善编排而行，所以不必开示数量众多的引导。”因此我们可以说，仅听讲一遍道次第也是取出瞻部洲所有经函的全圆心要来作听讲的。

དེ་ཡང་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་སྡེ་སྣོད་གསུམ་དུ་འདུ། དེ་ལམ་རིམ་གྱི་སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་དུ་འདུ། དེ་ལམ་རིམ་མདོར་བསྡུས་རེའི་ནང་དུའང་ཆ་ཚང་འདུ་བས་ན་འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པས་ཀྱང་། གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྙིང་པོ་བསྡུ་བསྡུ་བ། །ཞེས་སོགས་དང་། བཤེས་གཉེན་འབྲོམ་སྟོན་པས། ངོ་མཚར་བཀའ་ནི་སྡེ་སྣོད་གསུམ་པོ་སྟེ། །གདམས་པ་སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱིས་མཛེས་པ་ཡི། །བཀའ་གདམས་རིན་ཆེན་གསེར་གྱི་ཕྲེང་བ་ནི། །འགྲོ་བ་གང་གིས་བགྲངས་ཀྱང་དོན་ཡོད་ཡིན། །ཞེས་གསུངས། དེས་ན་ལམ་རིམ་འདི་ནི་གསུང་རབ་གཞན་དང་གཞན་ལས་ཁྱད་ཆོས་གསུམ་དང་ཆེ་བ་བཞིའི་སྒོ་ནས་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་པ་ཡིན་པས་ཁྱད་ཆོས་འདི་ལྟ་བུ་ནི་དཔལ་གསང་བ་འདུས་པ་དང་བསྟན་བཅོས་མངོན་རྟོགས་རྒྱན་སོགས་ལའང་མེད།

一切佛经摄为三藏，三藏又摄为道次第三士道，每一种简略的道次第都能总摄全部佛经。正如妙音怙主宗喀巴所说：“总摄佛经心藏义[40]”等，及善知识仲敦巴所说：“希有言教之三藏，三士教诫为庄严，噶当大宝金鬘者，众生拨数皆有益。”所以这个道次第由“三差别”与“四殊胜”[41]之门，远胜其它经教，

40 “总摄”等：出自《道次第摄颂》。

41 三差别与四殊胜：三差别是指道次第教授与其他教诫相区别的三个特点，即：总摄一切显密教法；易于修持；由甚深，广行二大派诸师所传来。四殊胜为：通达一切圣教无违；一切圣言现为教授；易于获得佛之密意；极大罪行自趣消灭。

北塔法轮寺

像这样的殊胜处在《吉祥集密》[42]与《现观庄严》[43]等中都找不到。

འདི་ལ་གོ་བ་ལེགས་པོ་ཞིག་ཆགས་ན་ཙྪ་ཁང་ནང་གི་ཡི་གེ་ཤོག་གྱར་གཅིག་ཚུན་ཀྱང་ཉམས་སུ་ལེན་བྱར་གོ་ནུས་པས་ཕར་གསུང་རབ་སྒོ་བརྒྱ་འབྱེད་པའི་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག་ལྟ་བུ་དང་། ཚུར་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་འདིར་འདུས་པ་ཡིན།

人们如果对此“道次第”能很好理解的话，便会懂得就连“杂康”（西藏建在路旁的小龛，供存放残缺之佛像与经书等用）内的旧经文散页也能用作修持。它放出去就像是一把能开启佛经百门的神钥，收回来则将一切佛经总集于此“道次第”中。

བསྟན་པ་ཡོངས་རྫོགས་ལ་གོ་བ་ཆགས་པའང་དེ་ལྟ་བུ་ལ་བྱ་བ་ཡིན་པས་ཐུབ་བསྟན་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་བདག་པོ་ཞེས་པ་ཡང་གསར་རྙིང་བན་བོན་གྱི་གྲུབ་མཐའ་ཡོངས་རྫོགས་བསྲེས་ནས་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ཞིག་ལ་མི་བྱ། དེ་ཡིན་ཏེ། ཐུའུ་བཀྭན་རྣམ་བཛྲ་པའི་ཞལ་ནས་ཀྱང་། གསར་རྙིང་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་བསྲེས་པས་གཉིས་ཀའི་གྲལ་དུ་མི་ཚུད་པ་དང་། ཞེས་གསུངས་པས་ཀྱང་ཤེས་པ་ཡིན།

顺便说一下，所谓“对全圆教法获得理解”应该是指具有上述这般的能力。所谓“全圆圣教之立”也不是指调和全部新旧宗派而修的人，这一点我们也可

---

[42]《吉祥集密》：无上瑜伽续部名，父续之主，为宗喀巴大师所特重。

[43]《现观庄严论》：是般若教授的最重要论典，由至尊慈氏传于无着。

以从土观法金刚的话中知道，大师说："把新旧一切教派混和为一，结果新旧二派哪一派都不是。[44]"

ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདིར་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་འདུས་ལུགས་ཀྱང་སྡེ་སྣོད་གསུམ་གྱི་བརྗོད་བྱ་བསྡུས་ནས་བསྟན་པས་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནད་འདུས་པ་ཡིན།

所谓一切佛经皆可摄入"道次第"者，意思是说略示三藏所诠，总摄一切佛经扼要。

ལམ་རིམ་འདི་ལྷ་བླ་མ་བྱང་ཆུབ་འོད་ཀྱིས་ཇོ་བོ་ལ་བསྟན་པ་སྤྱི་ལ་ཕན་པའི་ཆོས་ཤིག་གནང་བར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ན་ཇོ་བོས་བྱང་ཆུབ་ལམ་སྒྲོན་གསུངས་ཏེ་དེ་ནས་བཟུང་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་མཚན་གྱི་ཐ་སྙད་གནང་སྟེ་དར་རྒྱས་སུ་བྱུང་བ་ལས། ཇོ་བོ་དང་རྗེ་ཙོང་ཁ་པས་གསར་བཟོ་མཛད་པ་གཏན་མིན་པར་དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་གཤེགས་པའི་གཞུང་ལམ་ཡིན་ཏེ། ཞེར་ཕྱིན་མདོ་སྡུད་པ་ལས། རྒྱལ་བ་འདས་དང་མ་བྱོན་ད་ལྟར་གང་བཞུགས་པ། །ཀུན་ལམ་ཕ་རོལ་ཕྱིན་པ་འདི་ཡིན་གཞན་མ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས། ལམ་རིམ་ཞེས་པའི་མཚན་གྱི་ཁུངས་ཀྱང་འདི་ཡིན།

关于"道次第"之名，以前喇嘛绛曲沃[45]向觉窝请赐一种能利益整体佛教的法时，觉窝为他讲了《菩提道炬》。从那时起开始有"道次第"之名并逐渐宏

---

[44] "把新旧"等：出自《讲述一切宗派源流和教义•善说晶镜》。土观达麻班杂，又名洛桑却吉尼玛（善慧法日），为土观第三世，系格鲁派一大高僧，其重要著作还有《章嘉若贝多杰传》等。

[45] 喇嘛降曲沃：11 世纪西藏西部古格王国之王，阿底峡大师即由他下令迎请入藏。

传起来。这个教授绝不是觉窝与宗喀巴大师的发明创造，而是三世一切诸佛所共履的康庄大道。《摄般若波罗密多经》中说：“过未现在所住佛，此度共道而非余。”这就是“道次第”一名的本源出处。

དེ་ལྟར་ན་ལམ་རིམ་འདི་བོད་སྤྱིའི་ཆོས་ཡིན་ཡང་། ཁ་ཅིག་དགེ་ལྡན་པའི་སྒེར་ཆོས་སུ་འདོད་དེ་འདི་ལ་མི་མོས་པ་ནི་རང་རང་བསོད་ནམས་ཀྱི་བསགས་རྒྱབ་ཆུང་བས་ལན་པ་རེད། དེར་མ་ཟད་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་གཤེགས་སའི་ཤུལ་ལམ་དེ་ལ་ཞུགས་ན་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བརྙེས་པའི་གོ་འཕང་དེར་སླེབས་ཏེ་འོང་། གཞན་དུ་ན་སངས་རྒྱས་སོགས་སྔར་དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་མ་ཐོབ་པའི་ས་ལམ་ཁྱད་མཚར་ཞིག་ཏུ་སླེབས་པ་ལས་འོས་མེད། རང་ཅག ལ་དེ་ལྟ་བུའི་གོལ་སར་ཤོར་དོགས་མེད་པར་ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ལྟ་བུ་ཉམས་སུ་ལེན་བྱར་ཡོད་པ་ནི་ཇོ་བོ་དང་རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་བཀའ་དྲིན་ཡིན།

所以这个道次第教授是西藏共有之法，某些人以为这是格鲁派特有之法，而对此不作信受，这是自身福报不够所致。不仅如此，事实上如能踏上这条一切佛陀共履的大道，最终定能抵获一切佛已得之位；否则得到一些佛陀等先贤所不屑去得的奇异地道是毫无意义的。你我不需担心会滑入这样的歧途，因为我们有“道次第”作为我们的修持。这一切都归功于觉窝与宗喀巴大师的大恩大德。

ཆོས་ཤིག་བྱེད་བསམ་པ་ཆོས་ལམ་མ་ནོར་བ་འདི་ལྟ་བུ་ལ་སློབ་དགོས་པ་ལས་ཁྱིའི་ཁ་ཟས་བཞིན་དུ་གང་བྱུང་བྱུང་བྱ་བ་མི་རིགས་ཏེ། འཇམ་མགོན་ས་པཎྜི་ཏས། རྟ་དང་ནོར་བུ་ལ་སོགས་པའི། །ཚོང་ཟད་ཙམ་གྱི་ཉོ་ཚོང་ལ། །ཀུན་ལ་འདྲི་ཞིང་བརྟག་ནས་དཔྱོད། །ཚེ་འདིའི་བྱ་བ་ཙུང་ཟད་ལའང་། །དེ་འདྲའི་འབད་པ་བྱེད་པར་མཐོང་། །སྐྱེ་བ་གཏན་གྱི་འདུན་མ་ནི། །དམ་པའི་ཆོས་ལ་རག་ལས་ཀྱང་། །ཆོས་ནི་ཁྱི་ཡི་ཟས་བཞིན་དུ། །བཟང་ངན་གང་དུའང་མི་དཔྱོད་པར། །གང་འཕྲད་དེ་ལ་གུས་པར་འཛིན། །ཞེས་གསུངས། དེ་ཡང་དཔེར་ན་ཚེ་འདིའི་བྱ་བ་ཉོ་ཚོང་ལྟ་བུ་ཙུང་ཟད་རེ་ལའང་ཐབས་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་གཞན་ལའང་དྲིས། རང་གིས་ཀྱང་བརྟག་དཔྱད་ནན་ཏན་བྱེད་ཀྱང་། དེ་ཙམ་འཁྱུག་ནའང་ཚེ་ཕྱི་མར་ཕན་གནོད་གང་ཡང་མི་འབྱུང་། ཆོས་ནོར་བ་ཞིག་དང་འཕྲད་ན་སྐྱེ་བ་གཏན་གྱི་འདུན་མ་འཁྱུག་འགྲོ།

想要修法的人们应该学习这样的无谬道。有法就修，像饿狗一样饥不择食是不对的。妙音怙主萨迦班智达说："事关马宝等，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[46]。"这是说譬如现世虽有一些买卖，你都要想尽各种办法——咨询他人，自己思考等来认真处理，但错误再大对后世也不会有任何损益；如果你遇到一种错误的法，那就会影响到你诸生的长久目标。

---

[46] "事关"等：出自《三律仪差别论》。

北塔法轮寺

སྤྱིར་དབེན་པའི་གནས་སུ་སྒྲུབ་པ་བྱེད་ལོ་བྱས་ཀྱང་གདམས་ངག་ཚང་ལ་མ་ནོར་བ་ལ་ཉམས་ལེན་རྫོ་རྡུས་ཐུག་པ་ཞིག་བྱེད་པ་མེད་ན། ཕལ་ཆེར་ངལ་བ་དོན་མེད་ཉིད་ལས་མ་འདས་པ་ཡིན་ཏེ། རྗེ་མི་ལས་ཀྱང་། དོན་སྙན་བརྒྱུད་ཀྱི་གདམས་པ་མི་བསྒོམས་ན། །གནས་རི་ཁྲོད་བཟུང་ཡང་རང་སྡུག་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།

总的来说，我们中的许多人喜欢跑到寂静处，假装去修修法，但除非你去时手中有圆满无误的教诫，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。米拉日巴大师也曾说过：“耳传教诫若不修，虽住茅篷自讨苦。”

སྔར་གྱི་ལོ་ཙཱ་བ་ཆེན་པོ་དག་གིས་ཀྱང་དཀའ་སྤྱད་དུ་མས་ཐག་རིང་རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་ནས་ཆོས་ཚད་ལྡན་བོད་འདིར་གདན་དྲངས་པ་ཡང་བོད་ཀྱི་ཆོས་ལོག་དེ་ཚོས་གོ་མ་ཚོད་པ་རེད། དེས་ན་ཆུ་འགོའི་ཕུགས་གངས་ལ་ཐུག་དགོས་པ་བཞིན་དུ་རང་གིས་ཉམས་སུ་ལེན་བྱའི་ཆོས་ཀྱི་ཐུགས་དེ་ཡང་མ་ནོར་བ་བསྟན་པའི་བདག་པོ་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ལ་ཐུག་པ་ཞིག་དགོས། ཆོས་ཁུངས་མེད་ལ་ལོ་སྟོང་དུ་སྒྲུབ་པ་བྱས་ཀྱང་རྟགས་པ་ཚད་ལྡན་སྣེ་གཅིག་མི་སྐྱེ་སྟེ། མར་འདོད་ནས་ཆུ་བསྲུབ་པ་དང་འདྲ་བ་ཡིན།

往昔诸大译师历经千辛万苦远赴印度将标准的佛法请回西藏，但西藏修邪法的人对此根本不作重视。就像河流的源头能追溯到雪山，我们所修的法也应该是没有错误的，可追溯到教主大师释迦佛。对没有根据的法就是修上一千年也不会生起一点点合格证德，如同搅水求酥一样。

དེ་ལྟར་ན་ཉམས་སུ་ལེན་བྱའི་ཆོས་དེ་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པ། པཎྜི་ཏས་བར་དུ་ལོག་ཆོས་ཀྱི་སྐྱོན་ཞུགས་མ་ཞུགས་རྩོད་པས་གཏན་ལ་ཕབ་སྟེ་སྐྱོན་བསལ་བ། གྲུབ་པའི་དབང་ཕྱུག་རྣམས་ཀྱིས་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་མཛད་དེ་རྟོགས་པ་ཐུགས་རྒྱུད་ལ་འཁྲུངས།

因此，我们说所修的法应该具备以下三个特征：

（1）必须是大师释迦佛所说；

（2）中间是否搀入邪法的垢染，要经班智达们辩论抉择，必须清除垢染；

（3）必须是诸成就自在者作闻思修，在心中生起证德后渐次传来者。

དེ་ནས་རིམ་གྱིས་བརྒྱུད་པ་བཅས་ཁྱད་ཆོས་དེ་གསུམ་དང་ལྡན་པ་ཞིག་དགོས། དེ་བྱུང་ན་ཆོས་ཚད་ལྡན་ཡིན་པས་རང་གི་སྙིང་རུས་དང་ཉམས་ལེན་གྱིས་ཕར་མ་བསླུས་ན་ཆོས་ཀྱིས་ཚུར་བསླུ་དོགས་མི་དགོས།

如果所修之法具有以上这三个特征就是标准的。虽然在我们自身这边还可能因精进与修持方面的疵累殃及于法，但绝对勿庸担心法那边是否会欺诳我们。

དེ་ནི་ལམ་རིམ་འདི་ཡིན་ཏེ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་རབ་དང་མཆོག་ཤེར་ཕྱིན་གྱི་མདོ་སྡེ་རིན་པོ་ཆེ་ཡིན་ལ། དེའི་དངོས་བསྟན་ཟབ་མོའི་དོན་རྣམས་ལམ་རིམ་དུ་ཟབ་མོའི་ལམ་གྱི་རིམ་པར་བསྡུས། ཤེར་མདོའི་རྒྱ་ཆེ་བའི་དོན་རྣམས་རྒྱ་ཆེ་བའི་ལམ་རིམ་དུ་བསྡུས་ནས་བསྟན་པས་ཉམས་སུ་ལེན་བྱའི་ཆོས་ཚང་

ལ་མ་ནོར་བ་ནི་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ཁོ་ན་ཡིན་པས་ཆོས་ཉམས་ལེན་ཞིག་འོང་དུ་རེ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ནི་ངེས་པར་ལམ་རིམ་འདི་ལ་འཇུག་དགོས།

这一标准的佛法就是“道次第”。一切佛经中最上最胜者，厥为大宝《般若波罗密多经》。它显说的诸甚深义，在“道次第”中，摄为“甚深道次第”而说。般若经的广大义，则摄为“广大道次第”而说；所以唯有“道次第”才是圆满无误的修法，那些想求堪修之法的人应决定趋入此“道次第”。

འགའ་ཞིག་ཕ་མ་རིགས་རུས་སོགས་ཀྱི་ཞེན་ཁོག་བློས་མ་ཐོངས་པས་བོན་ལ་སོགས་པའི་ལོག་ཆོས་ཀྱིས་བསླུས་པ་ནི་འདི་ཕྱིའི་དོན་ཆེན་པོ་རླུང་ལ་བསྐུར་བ་རེད།

有一些人心里放不下父母家族传统等的执著，为苯教等邪法所欺诳，使现世与后世的大义利随风飘逝。

མཁས་གྲུབ་ཁྱུང་པོ་རྣལ་འབྱོར་ཡང་དང་པོ་བོན་ཡིན། རྗེས་སུ་བོན་ཆོས་ཀྱི་ཁུངས་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་གཟིགས་ཏེ་སྔགས་རྙིང་མ་ལ་ཞུགས། དེ་ལ་ཡང་སྐྱོན་ཡོད་པར་མཁྱེན་ནས་རྒྱ་གར་དུ་ཐེབས། སྔགས་གསར་མ་ལ་སྦྱངས་པ་མཐར་ཕྱིན་པ་མཛད་དེ་གྲུབ་པ་ཐོབ་པ་རེད། ས་ཆེན་ཀུན་སྙིང་སོགས་གཞན་ཡང་དེ་ལྟར་མཛད་པ་མང་དུ་ཡོད།

智者成就师琼波南觉[47]起先是个苯教徒，后来他发现苯教的法源不正，遂改学旧译密法，后又知道有

[47] 智者成就师琼波南觉：西藏佛教香巴迦举创始人。其生平详见迅努贝（童祥）的《青史》。

误，便远赴印度学习新译密法至于究竟，终得成就。此外还有许多相似的情况——如萨钦 ·滚嘎宁波[48]等。

རྒྱལ་སྲས་དམ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བསྔགས་པ་བརྗོད་ཅིང་དེ་རྣམས་གང་ནས་གཤེགས་པའི་ལམ་བཟང་པོ་མ་ནོར་བ། མ་འཁྲུལ་བ། སྐལ་བ་དང་ལྡན་པའི་གང་ཟག་ཐར་པ་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱི་འཇུག་ངོགས་ཏེ་འཇུག་པའི་སྒོ་དམ་པ། དེ་ལྟ་བུའི་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་པ་གསུམ་པོ་དེ་ཇི་ལྟར་ནུས་བཞིན་བདག་གིས་བཤད་པར་བྱ་ཞེས་གསུངས།

现在我们再把第一个颂子解析一下。宗喀巴大师是说："为一切菩萨正士所赞叹并履行的妙道，无谬无误，是有缘求解脱者的津梁，最上入门，这样的"三主要道"，我将随力所能而作宣说。"

ཇི་ལྟར་ནུས་བཞིན་ཞེས་པ་ནི་སྤྱིར་བཏང་ལ་རྗེ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཁེངས་སྐྱུངས་པའི་ཚིག་དང་། དོན་དུ་འདིར་ཚིག་ཉུང་ངུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་དོན་རྒྱ་གང་ཆེ་ཞིག་འཆད་གང་ཐུབ་མཛད་ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན།

颂中"随力"一词，总的说来是宗喀巴大师自谦之词，实际是说："在此少量的文句中，我将随力所能宣说广大之义。"

ཡང་ན་དེའི་འགྲེལ་ལུགས་གཅིག ལ་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཅེས་སོགས་ཚིག་རྐང་དང་པོས་ནི་མཚན་བརྗོད་ལས། ཐེག་པ་གསུམ་གྱིས་ངེས་འབྱུང་ལ། །ཐེག་པ་གཅིག་གིས་འབྲས་བུར་གནས། །ཞེས་པ་ལྟར་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་དྲང་དོན་དུ་ཐེག་པ་

---

[48] 萨钦•滚嘎宁波：西藏佛教萨迦派创始人，是萨迦班智达的祖父。

གསུམ་གསུངས་པ་དེ་ངེས་དོན་མཐར་ཐུག་ལ་ལྟོས་ཏེ་ཐེག་པ་གཅིག་ཏུ་གནས་ཤིང་། དེ་བཞིན་དུ་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་གདུལ་བྱའི་རྒྱུད་ལ་མཐར་ཐུག་གི་ངེས་འབྱུང་སྐྱེད་པའི་ཐབས་སུ་གསུངས་པས། ཐོག་མར་འཁོར་བ་ལས་ཡིད་འབྱུང་ནས་ཐར་པ་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་བློ་སྐྱེ་བ་ཡང་ངེས་འབྱུང་གིས་བསྐུལ་ཏེ་སྐྱེ་བས་ན་འདིར་ཡང་ཐོག་མར་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་བསྟན།

另一种解释法，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，安住一乘果。”佛在不了义上说有三乘，观待究竟了义则实为一乘。同样，一切佛经说的都是使化机在相续中生起“究竟出离”的方便。而最初策发其心厌离轮回欲求解脱的是出离心，所以在这里先说出离心。

རྒྱལ་སྲས་དམ་པ་སོགས་ཚིག་རྐང་གཉིས་པས་ནི། རྒྱལ་དང་རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱིས་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་དུ་མཛད་ཅིང་བསྔགས་པ་བརྗོད་པ། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་སྲོག་ཤིང་ལྟ་བུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྟན།

第二句“是诸菩萨所赞道”是指菩提心。为一切佛菩萨视为修持中心并作赞叹，犹如大乘道主心木的是菩提心。

སྐལ་ལྡན་ཐར་འདོད་སོགས་ཚིག་རྐང་གསུམ་པས་ནི་ཐར་འདོད་ཀྱི་གདུལ་བྱ་རྣམས་ཀྱི་འཇུག་ངོགས་གཅིག་པུ་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་བསྟན། དེ་ཡང་ཐར་པ་ཐོབ་པ་ལ་འཁོར་བའི་རྩ་བ་མ་རིག་པ་གཅོད་དགོས། དེ་གཅོད་པ་ལ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་

ཞེས་རབ་སྐྱེ་དགོས། དེ་སྐྱེ་བ་ལ་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་མ་ནོར་བ་ཞིག་དགོས། ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ནི་ཞི་བ་མྱང་འདས་ཐོབ་པའི་སྒོ་གཅིག་པུ་ཡིན། དེ་ཡན་གྱིས་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་བཅས་ལམ་གཙོ་གསུམ་བཤད་པར་དམ་བཅའ་མཛད་པ་ཡིན། བཤད་པར་དམ་བཅའ་བ་འདིས་སློབ་དཔོན་དཎྜིའི་དགོངས་པ་ལྟར། གཞུང་དངོས་ཀྱི་བརྗོད་བྱའམ་བཤད་བྱའི་ལམ་གྱི་ལུས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་ངོ་བོ་ཚང་མ་འདིའི་ནང་དུ་བསྡུས་ནས་གསུངས་པས་ན་ངོ་བོ་ངེས་པར་བསྟན་པའང་ཡིན་གསུངས།

第三句“有缘求解脱津梁”是指正见。诸求解脱化机的唯一津梁就是正见，为了获得解脱，就必须斩断轮回之根——无明；为断无明，就必须生起通达无我之慧；为生此慧，就必须有无误正见，正见是获得寂静涅槃唯一之门。所以宗喀巴大师在本颂结尾立誓宣说包括此正见的“三主要道”。此立誓宣说是依照阿阇黎丹孜的意趣，即正文的所诠，或所说全圆道体的一切宗旨，都应摄于此中而说，所谓“宗旨决定显示”。

ཁ༣ ཉན་པར་བསྐུལ་བ།

乙三、鼓励听闻

གསུམ་པ་ཉན་པར་བསྐུལ་བ་ནི།

第三，劝请听闻。即本文第二颂：

གང་དག་སྲིད་པའི་བདེ་ལ་མ་ཆགས་ཤིང་། །
དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱ་ཕྱིར་བརྩོན་པ་ཡིས། །

北塔法轮寺

རྒྱལ་བ་དགྱེས་པའི་ལམ་ལ་ཡིད་རྩོན་པའི། །
སྐལ་ལྡན་དེ་དག་དྭང་བའི་ཡིད་ཀྱིས་ཉོན། །
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。（2）

ཞེས་པས་བསྟན།

དེ་ཡང་གང་དག་སྲིད་པའི་བདེ་བ་ལ་ཡིད་སྐད་ཅིག་ཀྱང་མ་ཆགས་པར་ཐར་པ་ཐོབ་འདོད་ཅན་དལ་འབྱོར་ཐོབ་པ་དོན་ཡོད་བྱ་ཕྱིར་རྟེན་ལས་སྙིང་པོ་ལེན་པར་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ནི་ལམ་ལོག་དང་། ལམ་གོལ་དང་། ལམ་གྱི་ཡན་ལག གམ་ཆ་ཤས་ཙམ་མ་ཡིན་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱང་ཐུགས་དགྱེས་པའི་བཞེད་པ་མཐར་ཐུག་ལམ་མ་ནོར་བ། མ་གོལ་བ། ཆ་ཚང་བ་ཞིག་ལ་སློབ་དགོས། དེ་ལྟ་བུའི་ལམ་ལ་སློབ་པར་འདོད་པའི་སློབ་མ་དེ་ཡང་བཞི་བརྒྱ་པ་ལས། གཟུར་གནས་བློ་ལྡན་དོན་གཉེར་བ། །ཉན་པོ་སྣོད་ཅེས་བྱ་བར་བཤད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་གྱི་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པའི་སློབ་མ་ཚོས་ལ་ཡིད་རབ་ཏུ་རྟོན་པའི་སྐལ་ལྡན་གྱི་གདུལ་བྱ་རྣམས་ཀྱིས་ཉན་ཚུལ་འགལ་རྐྱེན་སྣོད་ཀྱི་སྐྱོན་གསུམ་དང་བྲལ་ཞིང་། མཐུན་རྐྱེན་འདུ་ཤེས་དྲུག་བསྟེན་པའི་སྒོ་ནས་དྭང་བའི་ཡིད་ཀྱིས་ཉོན་ཞེས་ཉན་པར་བསྐུལ་བའོ། །

宗喀巴大师的意思是说："凡是对三有乐一刹那也不贪著，欲求解脱的人，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，而依非邪、非歧、圆满佛陀所喜悦的究竟道精进

修学。想学如是之道的弟子，应像《四百论》[49]所说的那样：‘正直，具慧，求法者，是名听法之根器。’是个合格的弟子。劝请诸抉意依止正法的有缘化机，应远离听闻法违缘三过，具足顺缘六想，以澄净心听受之。”

ཡང་འདིའི་དོན་འགྲེལ་ཚུལ་གཅིག་ལ། གང་དག་སྲིད་པའི་བདེ་ལ་མ་ཆགས་ཤིང་། །ཞེས་པ་ངེས་འབྱུང་དང་། དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་སོགས་ནི་བྱང་སེམས་ཏེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་བློ་སྦྱངས་ན་དལ་འབྱོར་ལ་སྙིང་པོ་རབ་ཅིག་ལོན་པ་ཡིན། རྒྱལ་བ་དགྱེས་པའི་སོགས་ནི་ལྟ་བ་ལ་སྦྱར་དགོས་པ་ལམ་གཙོའི་གཞུང་ཉིད་ལས། གང་ཞིག་འཁོར་འདས་ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །རྒྱུ་འབྲས་ནམ་ཡང་བསླུ་བ་མེད་མཐོང་ཞིང་། །དམིགས་པའི་གཏད་སོ་གང་ཡིན་ཀུན་ཞིག་པ། །དེ་ནི་སངས་རྒྱས་དགྱེས་པའི་ལམ་ལ་ཞུགས། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

另一解是，“于三有乐不贪著”指出离心；“为暇满义而精进”指菩提心，因为修菩提心定能取暇满心要；“志依胜者所喜道”指正见，如《三主要道》根本颂后面所说：“凡见轮涅一切法，从因生果绝不虚，普灭一切所执境，彼入佛陀所喜道。”

དེ་དག་གིས་ནི་མཆོད་བརྗོད་དང་། རྩོམ་པར་དམ་བཅའ། ཉན་པར་བསྐུལ་བ་རྣམས་སོང་། ལམ་རིམ་ཆེ་འབྲིང་སོགས་ལྟར་ན་རྗེ་བཙུན་བླ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་

[49] 《四百论》：圣提婆造，是中观学重要论著。

ཡོ། །ཞེས་པས་ཆོས་ཁུངས་བཙུན་པར་བསྟན་པའི་ཕྱིར་མཛད་པ་པོའི་ཆེ་བ་དང་། རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ནས། བཤད་པར་བྱ། །བར་གྱིས་ཆོས་ཀྱི་ཆེ་བ་དང་། གང་དག་སྲིད་པའི་ནས། ཡིད་ཀྱིས་ཉོན། །བར་གྱིས་ཉན་བཤད་ཇི་ལྟར་བྱ་བའི་ཚུལ་རྣམས་བསྟན་པ་ཡིན། བསྟན་བཅོས་སྐྱིའི་ལུས་དངོས་ཀྱིས་གདམས་པ་དངོས་ཀྱིས་སློབ་མ་ཇི་ལྟར་བཀྲི་བའི་རིམ་པ་བསྟན་པས།

至此，赞叹供养，立誓造论，鼓励听闻诸科已结束，如果按照道次第广论与中论等的科判来讲，“敬礼诸至尊师长”是说“为显其法根源净故，开示造者殊胜”一科；“一切佛经”至“宣说”，是说“令于教授起敬重故，开示其法殊胜”一科，“于三有乐”至“净意听”，是说“如何听闻之理”一科。接下来的“本论正文”是说“如何正以教授引导弟子之次第”一科。

ཀ༢ བསྟན་བཅོས་སྤྱིའི་ལུས་དངོས།

甲二、本论正文

གཉིས་པ་བསྟན་བཅོས་སྤྱིའི་ལུས་དངོས་བཤད་པ་ལ་བཞི། ངེས་འབྱུང་བཤད་པ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བཤད་པ། ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་བཤད་པ། ངེས་པ་རྙེད་ནས་སྒྲུབ་པ་ལ་བསྐུལ་བར་གདམས་པའོ། །

分四节：乙一、释出离心，乙二、释菩提心，乙三、释正见，乙四、获得决定后勉励修持的教诫。

ཁ༡ ངེས་འབྱུང་བཤད་པ།

乙一、释出离心

དང་པོ་ལ་གསུམ། ངེས་འབྱུང་བསྐྱེད་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན། ངེས་འབྱུང་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ། དེ་སྐྱེས་པའི་ཚད་དོ། །

又分三小节：丙一、必须生起出离心的原因，丙二、生起出离心的方法，丙三、生起出离心的标准。

ག༡ ངེས་འབྱུང་བསྐྱེད་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན།

丙一、必须生起出离心的原因

དང་པོ་ནི།

རྣམ་དག་ངེས་འབྱུང་མེད་པར་སྲིད་མཚོ་ཡི། །
བདེ་འབྲས་དོན་གཉེར་ཞི་བའི་ཐབས་མེད་ལ། །
སྲིད་ལ་བརྐམ་པ་ཡིས་ཀྱང་ལུས་ཅན་རྣམས། །
ཀུན་ནས་འཆིང་ཕྱིར་ཐོག་མར་ངེས་འབྱུང་བཙལ། །

无出离心无息灭，希求有海乐果法，
由贪有乐缚众生，故当先求出离心。（3）

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ།

རང་ཅག་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བར་བྱེད་པ་ལ་ཐར་འདོད་ཀྱི་བློ་སྐྱེ་དགོས། དེ་མ་སྐྱེས་པར་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ལ་ཆགས་ན་འཁོར་བ་ལས་ཐར་ཐབས་མི་འབྱུང་བ།

我们为了解脱轮回，需要生起求解脱心，此心未生，则贪著轮回圆满，无法解脱轮回。

དཔེར་ན་བཙོན་པ་བཙོན་ཁང་ནས་ཐར་འདོད་དང་ཐར་བའི་ཐབས་ལ་མ་འབད་ན་བཙོན་ལས་མི་ཐར་བ་བཞིན་དུ་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བའི་ཐབས་ལ་མ་འབད་ན་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བའི་དུས་མི་འབྱུང་ཞིང་། དེ་ལས་ཐར་འདོད་ཀྱི་བློ་སྐྱེས་ན་ནམ་ཞིག་འཁོར་བ་འདི་ལས་ཐར་བ་ཞིག་འོང་། དེ་ལ་སྔོན་དུ་འཁོར་བར་འཁོར་ཚུལ་ཤེས་དགོས་པས། ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོའི་རྒྱུན་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ལེན་པ་ནི་འཁོར་བ་ཡིན། འཁོར་བ་དེར་གང་གིས་བཅིངས་ན་ལས་ཉོན་གྱིས་བཅིངས། གང་དུ་བཅིངས་ན་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོར་བཅིངས་པ་ཡིན།

譬如犯人，如果不想解脱牢狱，及不努力设法解脱，就不能脱离牢狱一样；如果不努力设法解脱轮回，便永无脱离轮回之日。如能生起希求解脱之心，那么从此轮回中解脱出来的那一天将会到来。在这之前，应先了解在轮回中轮回的情形。当知数数取得有漏取

蕴[50]——生生相续不断者，就是轮回。是什么把我们系缚在轮回中的呢？是业与烦恼。系缚在什么上面呢？是取蕴。

དེ་ལས་ཐར་བར་བྱེད་པ་ལ་འཁོར་བ་མཐའ་དག་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་དུ་མཐོང་ནས་དེ་ལ་སྐྱོ་ཤས་དང་ཞེན་ལོག་དྲག་པོས་ངེས་འབྱུང་སྐྱེ་དགོས། ངེས་འབྱུང་རྣམ་དག་ཅིག་མེད་ན་སྲིད་པའི་བདེ་འབྲས་དོན་དུ་གཉེར་བའི་བློ་མི་ལྡོག་པའི་སྟེང་དུ། འདིར་བཀམ་པ་ཞེས་པ་སྲེད་པའི་མིང་སྟེ་སྲིད་པའི་བདེ་བ་ལ་སྲེད་ཞེན་གྱི་བློ་སྐྱེས་པའི་དབང་གིས་ལུས་ཅན་ཐམས་ཅད་བཅིངས་ན། རང་ཅིའི་ཕྱིར་མི་བཅིང་སྟེ་འཆིང་བར་བྱེད་པས་ན་ཕྱིན་ཆད་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བར་བྱེད་པ་ལ་ཐོག་མར་ངེས་འབྱུང་རྣམ་པར་དག་པ་ཞིག་བཙལ་དགོས་པ་ཡིན།

为了解脱轮回，必须要知道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。所以这个颂子是说：“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，为了今后能解脱轮回，必须先寻求清净的出离心。”

འདི་ལ་སྐྱེས་བུ་ཆུང་འབྲིང་གཉིས་ཀྱི་ལམ་འདུ། འགའ་ཞིག་གི་སེམས་ལ་འཚང་རྒྱ་བ་ལ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་མ་གཏོགས་ངེས་འབྱུང་བསྒོམ་པ་མི་དགོས་

50 有漏取蕴：蕴即色、受、想、行、识五蕴，为业烦恼所取，即为有漏取蕴。

བསམ་མཁན་ཡོད་ཀྱང་། ངེས་འབྱུང་ནི་ཐར་པ་ཙམ་ཐོབ་པ་ལ་ཡང་ངེས་པར་དགོས་བར་མ་ཟད། དེ་ཡང་ཤུགས་དྲག་པོ་དགོས་ཏེ། འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས། བསམ་པ་འདི་ཤ་ར་བ་གསུང་བ་ལྟར། སྙིང་སྐྱུར་ལ་བཏབ་པའི་ཕྱེ་བཞིན་ཁ་ན་ཐར་ཡམ་མེ་བ་ཞིག་ལས་མི་འདུག་ན། འཁོར་བའི་རྒྱུ་ཀུན་འབྱུང་ལ་མི་འདོད་པར་བལྟ་བ་ཡང་དེ་འདྲ་ཞིག་ལས་མི་འོང་། དེ་ལྟར་ན་སྡུག་ཀུན་འགོག་པའི་འགོག་པ་ཐར་པ་དོན་དུ་གཉེར་བ་ཡང་དེ་དང་འདྲ། དེའི་ཕྱིར་ཐར་པའི་ལམ་ལ་སྒྲུབ་པ་བྱེད་པར་འདོད་པ་ཡང་ཚིག་ཙམ་དུ་འགྲོ་ཞིང་། སེམས་ཅན་གཞན་འཁོར་བར་འཁྱམས་པའི་སྡུག་བསྔལ་མི་བཟོད་པའི་སྙིང་རྗེ་ཡང་འོང་ས་མེད་ལ། བླ་ན་མེད་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་མ་བཅོས་པ་ཡིད་སྐྱུལ་བར་བྱེད་ནུས་པའི་ཤུགས་ཅན་ཡང་མི་སྐྱེ་བས། ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཡང་ཚིག་རྗེས་འབྲངས་པའི་གོ་བ་ཙམ་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན་ནོ། །

此颂摄《道次第》中的下、中二士之道。某些人心中认为，要想成佛，除菩提心外不需修出离心。但是，只求获得下劣涅槃[51]也必须要有出离心，而且是强有力的出离心。如妙音怙主大宗喀巴所说："又此意乐如霞惹瓦[52]说，若仅口面漂浮少许，如酸酒上所掷粉面，则于集谛生死之因，见不可欲亦仅尔许。若如是者，则于灭除苦集之灭，求解脱心亦复同尔，故

[51] 下劣涅槃：指没有菩提心的涅槃，如有则是佛位。

[52] 霞惹瓦：噶当派一著名大德，是博朵巴大师的弟子，切喀巴（《修心七义》之作者）的师长。

欲正修解脱道心，亦唯虚言。见他有情漂流生死，所受众苦不忍之悲，亦无从起，亦不能生有大势力策发心意无上真菩提心，故云大乘，亦唯随言知名而已。”

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བ་ལ་སྔོན་དུ་སེམས་ཅན་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་མནར་བ་ལ་མི་བཟོད་པའི་སྙིང་རྗེ་སྐྱེ་དགོས། དེ་སྐྱེ་བ་ལ་རང་སྟེང་དུ་སྦྱར་ནས་ངེས་འབྱུང་མ་སྐྱེས་ན་གཞན་སྟེང་དུ་བསྒོམ་པའི་སྙིང་རྗེ་སྐྱེ་ཐབས་མེད། ཇོ་བོ་ཆེན་པོས་ཀྱང་། བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་སྒོམ་མི་ཤེས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་བོད་ཀྱིས་ཤེས་གསུངས་ནས་བཀའ་བཀྱོན་པའི་ཚུལ་མཛད་པ་ཡང་དོན་འདི་ལ་དགོངས་པ་ཡིན་གསུངས།

为了在相续中生起菩提心，你必须先生起悲心，无法忍受有情遭受痛苦的折磨；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。本此意趣，大觉窝也曾呵斥当时的一些藏人弟子说：“不知修慈悲的菩萨，唯藏人有。”

ག༢ ངེས་འབྱུང་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ།

丙二、生起出离心的方法

གཉིས་པ་ངེས་འབྱུང་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ་ལ་གཉིས། ཚེ་འདིའི་སྣང་ཞེན་ལྡོག་ཚུལ་དང་། ཕྱི་མའི་སྣང་ཞེན་ལྡོག་ཚུལ་ལོ། །

分二方面：丁一、消除现世贪著的方法，丁二、消除后世贪著的方法。

ང༡ ཚེ་འདིའི་སྣང་ཞེན་ཟློག་ཚུལ།

丁一、消除现世贪著的方法

དང་པོ་ནི།

དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་ཚེ་ལ་ལོང་མེད་པ། །
ཡིད་ལ་གོམས་པས་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཞེན་ཟློག །
暇满难得寿无暇，串习能除此生欲。（4ab）

ཅེས་པས་བསྟན།

རང་ཚེ་འདི་ལ་སུ་ལས་ལྷག་པའི་ལྟོ་གོས་སྙན་གྲགས་སོགས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཞིག་བྱུང་ན་སྙམ་དུ་ཚེ་འདིའི་བདེ་སྐྱིད་དང་ཁེ་གྲགས་འདོད་པ་འདི་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཞེན་རེད། ཆོས་བྱེད་པ་ལ་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཞེན་ལྡོག་པ་ཞིག་དགོས།

所谓“现世贪著”是指对现世快乐与名利的贪求——是想：“我希望今生能够得到比世上任何人都丰富的衣、食、名等盛事。”任何想修正法的人必须消除这种现世的贪著。

དེ་ལྡོག་པ་ལ་དལ་འབྱོར་དོན་ཆེ་རྙེད་དཀའ་དང་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་གཉིས་བསམ་ན་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཞེན་ལོག་སྟེ་ཚེ་འདི་བློས་ཐོངས་པ་ཞིག་འོང་། རང་རེས་ད་ལྟ་ཆོས་མ་བྱས་ན་ལྟ་ཅི། བྱས་ཀྱང་ཆོས་སུ་མི་འགྲོ་བ་འདི་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཞེན་མ་ལྡོག་པས་ལན་པ་ཡིན། བློ་སྦྱོང་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་ལས་ཀྱང་། ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཆོས་པ་མིན། །འཁོར་བ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན། །ཞེས་གསུངས་པ་རེད། ཆོས་དང་

ཆོས་མ་ཡིན་པའི་ས་མཚམས་དང་། ཆོས་གཤའ་མ་ཡིན་མིན་ཚེ་འདི་བློས་ཐོངས་མ་ཐོངས་ལ་བྱེད། ཆོས་ཁ་ཏོན་བྱེད་པ་དང་འཇིག་རྟེན་གཉིས་མཉམ་དུ་འོང་ཡང་། ཆོས་ཚེ་འདི་བློས་བཏང་བ་དང་འཇིག་རྟེན་ཚེ་འདི་ལྷུར་ལེན་པ་གཉིས་མཉམ་དུ་མི་འོང་བས་ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་དུ་འོང་ཐབས་མེད་པ་ཡིན།

如何消除呢？你应该分二个步骤思维：（1）“暇满意义重大与难得”，（2）“死无常”。思维这些能遮退对现世的贪著，舍弃现世。我们现在不能修法就不消说了，就是修了也不能算是佛法，这是因为没有消除现世贪著之过，即修心法《远离四种执著》[53]中所说的：“执著现世非佛徒，执著轮回非出离。”法与非法的界限与是否是真正的佛法，由舍不舍现世而定。有人想把佛法念诵与世间法这二者摆平，但是舍弃现世的佛法与经营现世的世间法是永远摆不平的，佛法与世间法是无法“双运”的。

དེ་ལ་དགོངས་ནས་དགེ་བཤེས་འབྲོམ་རིན་པོ་ཆེས་ཀྱང་བཙུན་པ་ཞིག་ལ། ཇོ་བོ་བསྐོར་བ་བྱེད་པ་ཡང་སྒོ་བ་དགའ་སྟེ། དེ་བས་ཀྱང་ཆོས་ཤིག་རང་བྱས་ན་དགའ་ཞེས་སོགས་ཕྱག་དང་ཁ་ཏོན་དགོམ་པས་ཐམས་ཅད་ལ་དེ་ལྟར་གསུངས་པ་ན་དེས་

---

53 《远离四种执著》：萨迦五祖之一的札巴坚赞所著，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。

ཆོས་ཇི་ལྟར་ཡིན་མ་ཤེས་པར་འོ་ན་ཆོས་ཇི་ལྟར་བྱ་བ་ཞུས་པས། ཚེ་འདི་བློས་ཐོངས་ཤིག་ཅེས་ལན་གསུམ་གྱི་བར་ནན་ཏན་དུ་གསུངས་པ་ཡིན།

出于同一想法，格西仲敦巴曾对一位比丘说：“觉窝瓦[54]！绕塔固然是可喜的，若修一种法，比这更可喜。”比丘认为是喜欢礼拜，就去拜佛，但仲敦巴还是那么说。如是，他去念经和修定，仲敦巴也还是那样说。比丘请问：“那么，做什么好呢？”仲敦巴连答三次，“舍弃现世！”

བཀའ་གདམས་པའི་དགེ་བཤེས་ཞང་སྣ་ཆུང་སྟོན་པས། ཇོ་བོ་ལ་ཆོས་ཞུས་ཀྱང་ཚེ་འདི་བློས་ཐོངས། བྱམས་སྙིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྒོམ་བྱ་བ་རེ་ལས་མི་གསུངས་བྱས་པས། དེ་འབྲོམ་གྱིས་གསན་ནས་དེ་ག་ཇོ་བོའི་གདམས་ངག་གི་མཐིལ་ཕུད་པ་ཡིན་པ་ལ། ཞང་ལྷ་བུས་ཀྱང་ཆོས་ཞུ་མི་མཁྱེན་པ་གསུངས། རྗེས་སུ་ཁོང་གིས་ཀྱང་ཆོས་བྱེད་པ་ལ་ཚེ་འདི་བློས་གཏོང་བ་འདི་རང་གལ་ཆེ་གསུངས་པ་ཡིན།

噶当派格西祥·那穹敦巴[55]有一次说：“我跑去向觉窝求法，但他只对我说了些舍弃现世，修慈、修悲、修菩提心的话，而不说别的。”仲敦巴听说后言道：“觉窝教诫的核心就是这个！连祥这样的大格西都不懂求法。”

---

[54] “觉窝瓦”等：出自尊巴杰贡编写的《噶当派诸正士嘉言录》。

[55] 祥•那穹敦巴：据《青史》记载，此师善巧慈氏五论，并为玛译师之侄家敦•穹乃喜饶传过法。

祥后来也对学人说："如果你想修法，最重要的就是要舍弃现世！"

དེ་ལ་རྒྱས་པར་ན་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་དང་། དེ་དག་ཚུར་བསྡུ་ན་ཚེ་འདིར་ཞེན་པའི་ལྟོ་གོས་གྲགས་གསུམ་དུ་འདུ་བས་འདི་གསུམ་བློས་བཏང་དགོས།

此中之"现世"，广说即世间八法，略说则摄为现世的衣、食、名三者，这三者应该舍弃。

འདི་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ཀྱང་གྲགས་འདི་སྡུག་ཤོས་ཡིན་ཏེ། མཁས་པ་དང་བཙུན་པ་དང་སྒོམ་ཆེན་ཕལ་ཆེ་བས་ཀྱང་ལྟོ་ལ་གྱོང་བསྐྱུར་ནས་མེ་ཏོག་བཅུད་ལེན་དང་རྡེའུ་བཅུད་ལེན་ཙམ་གྱིས་འཚོ་བར་བྱེད། གོས་ལ་གྱོང་བསྐྱུར་ནས་སྡུག་ཚལ་བེམ་པོ་གྱོན། སྐལ་པ་བྲག་ལ་སྦྱར། བུག སྒོ་འདག་སྦྱར་བྱས་ཏེ་མཚམས་བསྙེན་སྒྲུབ་ལ་བཞུགས་ཀྱང་། སེམས་ཀྱི་གཏིང་དེ་ནས་ལུང་པའི་མི་ཀུན་གྱིས་ང་མཚམས་པ་སྒོམ་ཆེན་བཟང་པོ་ཞིག་རེད་ཟེར་དུ་རེ་བའི་གཏམ་སྙན་གྲགས་འདོད། མཁས་པ་པཎྜི་ཏ་དང་དགེ་སློང་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་དུ་བསླུ་བ་མང་སྟེ། རྗེ་འགྲོ་བའི་མགོན་པོས། མཚམས་བཅད་ཡ་ཐམ་ཡི་གེ་བྲིས། །མི་དང་མི་འཕྲད་སྒོམ་ཆེན་ཡང་། །ཚེ་འདིའི་སྒོམ་ཆེན་བཟང་ལོ་འདོད། །ཅེས་དང་། རྣམ་རྟོག་མི་དྲན་དགུ་དྲན་འདེས། །ཅི་བྱེད་རྣམས་ལ་འདེས་སླེབས་པས། །དགེ་སྦྱོར་ཅི་བྱས་ལོ་ལོར་འཚོར། །ཐམས་ཅད་ལོ་པའི་རྟ་པས་ཁྱེར། །དེས་ན་ཚེ་འདིའི་རྣམ་རྟོག་ལ། །མདུང་རེ་འདེབས་དགོས་སྐྱེས་བུ་ཀུན། །འདི་ལ་མདུང་རེ་མ་ཐེབས་ན། །མཁས་བཙུན་སྟོན་སྒོམ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྒོ་མི་ཁེགས། །ཞེས་དང་། མངའ་རིས་པ་ཆེན་པོས། རང་གིས་བྱས་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཚེ་འདིའི་ཆེ་ཐབས་འདི་དོན་དུ་གཉེར་

བར་སོང་སྟེ། དེས་རང་གི་ང་རྒྱལ་ཕྲག་དོག་ཞེ་སྡང་འདོད་པ་རྒྱས་པར་བྱེད་པའི་ཀུན་འབྱུང་འཁོར་བའི་རྒྱུར་སོང་བས། ཆོས་བྱས་སྙམ་ཙ་ན་དེས་ངན་སོང་དུ་བསྐྱུར་བས། སྡིག་པས་ངན་སོང་དུ་སོང་བ་དང་ཁྱད་མེད། ཅེས་གསུངས་པ་རེད།

三者之中尤以名为最坏。大多数法师、律师与禅师虽能不计较饮食，仅以花石辟谷术生存；不计较衣着，衣衫褴褛，缀满补丁；背靠寒岩，泥封洞门而作闭关。但在心底深处，他们仍然希求名声，梦想当地的居民都在门外交口称赞他们是住关的贤德大修行师。许多智者班智达与戒律清净的比丘也是这样受骗的。杰·卓尾贡波说："闭关书字于门橱，表大修行不会客，贪求现世禅师名。"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，戳穿现世之分别，如若于此不戳穿，习教持律参禅等，三恶道门难关闭。"阿里巴[56]大师说："你所修的一切法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——"集"。所以你这个修法的念头实际上恰恰能把你抛入恶趣，这和犯罪堕恶趣没什么两样。"

56 阿里巴：即阿里班钦，本名贝玛旺杰（1487～1543 年），为宁玛派大德。

ནླ་མ་རོ་སྙོམས་ཤིག་མཛད་ན་དེ་ཊུ་མཛོད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྙེད་བཀུར་བྱུང་ན་དགའ། མ་བྱུང་ན་མི་དགའ་བ་དང་། བདེ་བ་བྱུང་ན་དགའ། མ་བྱུང་ན་མི་དགའ་བ། སྙན་གྲགས་བྱུང་ན་དགའ། མ་བྱུང་ན་མི་དགའ་བ། བསྟོད་ར་གཏོང་མཁན་བྱུང་ན་དགའ། སྨད་ར་བྱེད་མཁན་བྱུང་ན་མི་དགའ་བ་སྟེ་འདི་བརྒྱད་ལ་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་ཅེས་ཟེར་བ་ཡིན། ཆོས་བྱེད་པ་ལ་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་འདི་མགོ་སྙོམས་པ་དགོས།

所谓“世间八法”是指获利就高兴，否则就不高兴；感到快乐就高兴，否则就不高兴；有了大名气就高兴，否则就不高兴；有人赞叹你就高兴，否则就不高兴这八种。你如果想修法就必须对这世间八法等量齐观。

དེས་ན་བཤེས་སྤྲིངས་ལས། འཇིག་རྟེན་མཁྱེན་པ་རྙེད་དང་མ་རྙེད་དང་། །བདེ་དང་མི་བདེ་སྙན་དང་མི་སྙན་དང་། །བསྟོད་སྨད་ཅེས་བགྱི་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་པོ། །བདག་གི་ཡིད་ཡུལ་མིན་པར་མགོ་སྙོམས་མཛོད། །ཅེས་དང་། གྲུབ་ཆེན་གླིང་རས་པས་ཀྱང་། འཁོར་བ་རྣམ་རྟོག་གི་གྲོང་ཁྱེར་ན། །འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་རོ་ལངས་རྒྱུ། །ཧུར་ཁྲོད་འཇིགས་སུ་རུང་བ་ཞིག་དེ་ན་གདའ། །

所以《亲友书》中说：“利、无利、苦、乐，称、无称、毁、誉，了世俗八法，齐心离斯境[57]。”大成就

57 “利无利”等：出自龙猛所著《亲友书》。此信是龙猛寄给他的好友，南印度国王乐行的，故名。汉译本共有三种。

者林日巴[58]也说："轮回分别大城中，世间八法起尸游，斯乃最可畏尸林，师长于中作禳除。"

མཁས་བཙུན་སྟོན་སྒོམ་སུ་ཡིན་ཡང་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་དང་འདྲེས་ཏེ་ཆོས་ཟབ་ཟབ་མོ་ཇི་འདྲ་ཞིག་བྱེད་ཁུལ་བྱས་ཀྱང་སྙིང་པོ་མེད་དེ། རྒྱལ་བ་རྒོད་ཚང་པའི་སློབ་མ་ཡང་དགོན་པའི་ཞལ་ནས། ཆོས་རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་མི་ཕན། གང་ཟག་རྫོགས་པ་ཆེན་པོར་འགྲོ་དགོས། ཆོས་སྐད་ལ་ཧ་རི་བ་མང་པོ་བྱས་ནས་གང་ཟག ལ་ཁྲི་མི་རི་བ་མང་པོ་མཐོང་། ཆོས་ཚིག་རྐྱང་དུ་སོང་ནས་ལག་ལེན་ལ་མི་འདེབས་པ་དེ་ནེ་ཙོའི་འདོན་པ་དང་ཁྱད་མེད། སེམས་དང་ཆོས་ཀྱི་ཕྱི་ཆུ་མ་འདྲེས་པར་ཆོས་དང་གང་ཟག་གི་བར་ན་ཧར་བ་མི་ཤོང་བ་ཙམ་བྱས། ཆོས་བློ་བའི་ཚོད་མ་བཞིན་ཁ་ལ་ཅ་ལེ་བྱས་པ་དེས་ཆོས་ཀྱི་དགོས་དོན་མ་འགྲུབ་པ་ལགས་མོད། ངས་ནི་ཚེ་བློས་གཏོང་བ་ལ་སྒྲུབ་བའི་མཐིལ་དུ་བྱས་པ་ཡིན་ནོ་སྐྱེས་བུ་ཀུན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན།

不管你是法师、律师、还是禅师，也不管你自以为所修的是如何地高深，如果混有世间八法，这一切便都是虚假不实的。正如嘉瓦果仓巴的弟子扬贡巴[59]所说："法是大圆满没有用，必须补特伽罗到了大圆

58 林日巴：本名贝玛多杰（莲华金刚）（1128～1188 年），是众生依怙帕摩竹巴的弟子。

59 扬贡巴：本名杰参贝（1213～1258 年），其师为果仓巴•贡波多杰（1189～1218 年），他们创立噶举派的一个分支。

满的程度。这类人，说法值马价而有余，其人则值狗价而不足。单是法说得到家，而自己并不修行，这就和把戏的歌唱，鹦鹉的念诵没有差别。我们所需要的是：对于法门，了解一个，了解两个，就要拿来修行；知道一个，知道两个，就要结合到自己的相续。我们所不需要的是：法没有在自己的相续上出现；心与法像糌巴粉和水不相合一样；在法和补特伽罗的中间存在了很大的空隙，连人也可以穿过；佛法像肺煮在锅里漂来漂去地在嘴巴上面浮着；因为这是完全不能得到法的利益的。有很多人非常别扭，桀傲不驯地毫不听话，到那个时候，他们是绝不能达到佛法的要求的。我呢！是把‘舍弃现世’作为修行中心的啊！”

དེའི་ཕྱིར་ཚེ་འདིའི་ཆོས་བརྒྱད་བློས་མ་ཐོངས་ན་ཆོས་འོང་རྒྱུ་མར་བཞག །ངན་སོང་གི་སྐྱེ་སྒོ་ཙམ་ཡང་ཁེགས་པར་དཀའ། ཆོས་བྱེད་པ་ལ་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་མགོ་སྙོམས། ཚེ་བློས་གཏོང་བའི་མན་ངག་བཀའ་གདམས་ཕུགས་ནོར་བཅུ་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས། ཕུགས་ནོར་བཅུ་ཞེས་པ་གཏད་པ་བཞི། རྡོ་རྗེ་གསུམ། བུད་སྐྱེགས་ཐོབ་གསུམ་སྟེ་བཅུ་ཡིན། གཏད་པ་བཞི་ནི། བློ་ཕུགས་ཆོས་ལ་གཏད། ཆོས་ཕུགས་སྤྲང་ལ་གཏད། སྤྲང་ཕུགས་ཤི་ལ་གཏད། ཤི་ཕུགས་གྲོག་པོ་སྐམ་པོ་ལ་གཏད་པ་དང་བཞི། རྡོ་རྗེ་གསུམ་ནི། ཐེབས་མེད་རྡོ་རྗེ་སྔོན་ལ་བཏང་། ཁྲེལ་མེད་རྡོ་རྗེ་རྗེས་ལ་བཞག ། ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ་རང་དང་འགྲོགས་པ་དང་གསུམ། བུད་སྐྱེགས་ཐོབ་

གསུམ་ནི། མི་གྲལ་ནས་བུད། ཁྱི་གྲལ་བསྙེགས། ལྷ་གྲལ་ཐོབ་པ་སྟེ་གསུམ་མོ། །

因此如果不舍弃现世的八法，遑论修大法成佛，就连三恶趣的门也难以关闭。要修法就需等观世间八法，修习噶当派舍弃现世的教授，它的名字叫做“十秘财”[60]。所谓“十秘财”是指：四依止、三金刚和出、入、得三事。四依止者：心极法依止，法极穷依止，穷极死依止，死极荒沟依止；三金刚者：事前无牵累金刚，事后无愧悔金刚，与智慧金刚同行；出、入、得三事者：出于人群，入于狗伍，得到圣位。

དེ་ཡང་བློ་ཕུགས་ཆོས་ལ་གཏད་པ་ནི། ད་རེས་རྙེད་དཀའ་དོན་ཆེའི་དལ་འབྱོར་གྱི་རྟེན་བཟང་པོ་ལན་གཅིག་ཙམ་རྙེད་པ་འདི་ཡུན་རིང་པོར་མི་གནས་པར་འཆི་བར་ངེས་ཤིང་ནམ་འཆི་ཆ་མེད་པ་དང་། འཆི་བའི་ཚེ་ཡང་དམ་པའི་ཆོས་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་ཚེ་འདིའི་རྙེད་བཀུར་སྙན་གྲགས་སོགས་དཔལ་འབྱོར་ལོངས་སྤྱོད་ཇི་ཙམ་ཡོད་ཀྱང་ཅུང་ཟད་ཙམ་ཡང་མི་ཕན་པར་བསམས་ནས་ཆོས་བྱེད་པ་ཡིན།

“心极法依止”者。意为怀著这样的思想修法：“这一次我侥幸获得难得利大之暇满妙身，它是不会久住的，我是决定要死的。在我死的时候，除了正法之外，现世所拥有的利养名声等荣华富贵，没有一点用处。”

---

60 十秘财：出自格西夏窝巴的教授，详见《噶当派诸正士嘉言集》。

ཆོས་ཕུགས་སྤྲང་ལ་གཏད་པ་ནི། འོ་ན་ཚེ་འདིའི་བདེ་ཐབས་མ་བསྒྲུབས་པར་ཆོས་བྱས་ན་ཆོས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཙམ་ཡང་མེད་པར་སྤྲང་པོ་བྱས་མི་ཡོང་ངམ་སྙམ་ན། ངས་ཆོས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་དཀའ་བ་སྤྱད་ནས་སྤྲང་པོ་བྱས་ནའང་བྱས། ཟས་གོས་ངན་ངོན་སློང་མོ་བརྒྱབ་པ་ཙམ་གྱིས་འཚོ་བར་བྱས་ནས་ཆོས་སྒྲུབ་ནུས་པར་བྱེད་སྙམ་པའོ། །

“法极穷依止”者，假设你自忖道：“那么，如果我不去成办现世快乐的方便而去修法，恐怕连起码的修法顺缘都没有，我会变成一个乞丐的。”如果这样，应思：“我愿为法修任何苦行，如果这意味着要成为一名乞丐，那就让我做好了。就算只能靠乞讨别人的粗恶衣食生活，我也要去修法。”

སྤྲང་ཕུགས་ཤི་ལ་གཏད་པ་ནི། ངས་ཅ་ལག་ཐྲན་བུ་མ་བསགས་པར་དེ་ལྟར་སྤྲང་པོ་བྱས་ཏེ་ཆོས་སྒྲུབ་ཁུལ་བགྱིས་ན་མི་ཚེ་ཡང་འཁྱོལ་ཐབས་མི་འདུག །ལྟོ་གོས་མེད་པར་ཤི་ཡོང་སྙམ་པ་བྱུང་ན། ངས་ཚེ་རབས་སྔ་མ་མང་པོར་ཆོས་ཀྱི་དོན་དུ་སྲོག་གཏོང་མ་མྱོང་བ་ལ། ད་རེས་ཆོས་བསྒྲུབས་ནས་ཤི་ཐུབ་ན་གོ་བཅད། ལར་ནས་ཕྱུག་པོ་དང་སྤྲང་པོ་ཚང་མ་འཆི་རྒྱུ་ཡིན་པ་འདྲ་བ་ལ། ཕྱུག་པོ་ཡོང་རྒྱུའི་དོན་དུ་སྡིག་བསགས་ནས་འཆི་བ་ལས། ཆོས་ལ་དཀའ་བ་སྤྱད་ནས་འཆི་རྒྱུ་བྱུང་ན་དོན་ཆེན་པོ་གྲུབ་པས་ན། ཆོས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་འཁྱག་རིས་ཤི་ནའང་ཤི །ལྟོགས་རིས་ཤི་ནའང་ཤི་སྙམ་དུ་ཆོས་བློས་མི་གཏོང་བ་ཡིན།

“穷极死依止”者，意为绝不放弃修持。如果你又想：“我这样不积蓄少许财物去做个乞丐，法是可

以修了，但因没有维持生活的条件，我恐怕会因缺衣少食而死去。”这样的话，你应该想到：“我在以前许多生中，从未为了修法而舍弃生命，如果这次能为修法而死，我就认了。而且无论是贫是富，我们都一样会死的，为法苦行而死要比富人为了致富造罪而死意义大得多，所以如果我修法要冻死就让我冻死吧，要饿死就让我饿死吧！”

ཤི་ཕུགས་གྲོག་པོ་སྐམ་པོ་ལ་གཏད་པ་ནི། རང་ལ་ཡོ་བྱད་གཏན་ནས་མེད་ན། རང་ན་བ་དང་། རྒས་པ་དང་། འཆི་དུས་ཚུན་ཆད་ལ་གཡོག་བྱེད་མཁན་དང་། རོ་སྐྱེལ་བྱེད་ཚུན་ཆད་དགོས་སྙམ་པ་ཡང་ཚེ་འདིའི་ཕུན་ཚོགས་ལ་ཞེན་པ་ཡིན། རང་ཉིད་ལོ་རྒས་རྒས་བར་དུ་ཚེ་རིང་པོར་སྡོད་པའི་ངེས་པ་གཏན་ནས་མེད་པས། དེ་བས་ཆོས་བསྒྲུབས་ནས་རང་ལ་བལྟ་མཁན་མེད་པར་གྲོག་པོ་སྐམ་པོའི་ནང་དུ་ཤི་ཤི་བ་ལྟར་རོ་ལ་འབུ་བརྒྱབ་ཀྱང་རུང་སྙམ་དུ་གང་ལའང་མ་ཆགས་པར་དབེན་པའི་རི་ཁྲོད་དུ་ཆོས་སྒྲུབ་པ་ཡིན།

“死极荒沟依止”者，如果接着想：“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？在我死后有谁来料理后事呢？”这些念头都是对现世盛事的贪恋。当知你无法确定能长命百岁活到老。应思：“我修法不需要什么人照顾，死后像

野山沟里的死狗一样，尸身上爬满蚂蚁也可以。”对什么都不贪恋，在僻静的茅篷里修习正法。

ཐེབས་མེད་རྡོ་རྗེ་སྔོན་ལ་བཏང་བ་ནི། རང་གིས་དེ་ལྟར་བློས་བཏང་ནས་ཆོས་སྒྲུབ་པ་ལ། ཕ་མ་ཉེ་འབྲེལ་མཛའ་གྲོགས་ལ་སོགས་པས་ཇི་ཙམ་བཤོལ་བཏབ་ཀྱང་བཤོལ་ཐེབས་མི་ཐུབ་པར་གཉེན་བཤེས་བརྩེ་གདུང་ཆེ་བ་སྙིང་དང་འདྲ་བ་རྣམས་ཀྱི་ངན་དང་བཅས་བཞིན་མིག་མཆི་མ་ཅ་རེ་ལུས་ཀྱང་ཡིད་རྡོ་རྗེ་ལྟར་མི་འགྱུར་བས་གདུང་སེམས་དང་ཆགས་སེམས་མེད་པར་དབེན་པའི་རི་ཁྲོད་དུ་སོང་ནས་ཆོས་རྣམ་དག་བྱེད་པ་ཞིག་དགོས།

“事前无牵累金刚”者，当你准备这样子放下一切去修法时，你的父母亲友等在百般阻挠无效的情况下，这些情深意切犹如自己心脏般的亲友会为你的离去哀伤流泪。即便这样，也应毅然决然如金刚一样不可动摇，不懊悔，不贪恋，到僻静的茅篷中去修清净的佛法。

ཁྲེལ་མེད་རྡོ་རྗེ་རྗེས་ལ་བཞག་པ་ནི། ཚེ་བློས་བཏང་ནས་འགྲོ་བ་ན། མི་ཆོས་ཁོ་སྐྱིད་འཁྱམས་ཐ་ཆད་རེད་ཟེར་བ་སོགས་ཞེ་ཁྲེལ་འཕྱ་སྨོད་གང་འདྲ་ཞིག་ཐུས་ཀྱང་། བཟང་པོ་ལྷ་ལྟ་བུ་རེད་ཟེར་ནའང་ཟེར། ངན་པ་འདྲེ་ལྟ་བུ་རེད་ཟེར་ནའང་ཟེར། ང་ལ་ཁྱད་མེད། ཚེ་འདི་པའི་མཛའ་བཤེས་ཀྱི་ངོ་བསྲུང་བྱེད་པ་ནི་ཉེས་པ་མང་པོའི་འབྱུང་གནས། ཆོས་སྒྲུབ་པའི་བར་ཆད་ཡིན་སྙམ་དུ་བློས་བཏང་བ་ཞིག་དགོས།

“事后无愧悔金刚”者，如果你舍弃现世而离去，

人们会对你厌恶讥毁，说你是个下贱的流浪乞丐等等；不管他们说什么你都不要放在心上，应思："如果他们说我好得像天神一样，让他们说去；如果说我坏得像魔鬼一样，也让他们说去，对我来讲没有区别。照顾现世亲友的面子，是许多过失的根源，也是修法的障碍。"

ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ་རང་དང་འགྲོགས་པ་ནི། ཇི་ལྟར་བཅས་པའི་དམ་བཅའ་ལས་ནམ་ཡང་མི་འདའ་བར་སྙིང་པོ་མེད་པའི་འདི་སྣང་གི་བྱ་བཞག་ཐམས་ཅད་གཏན་དུ་སྤངས་ཏེ། ཆོས་ཀྱི་བསམ་པ་བརྟན་པོས་ཚེ་དང་སྒྲུབ་པ་སྙོམས་པར་བྱེད་པ་ཡིན།

"与智慧金刚同行"者，是指绝不违背所立的誓言，永远抛弃毫无意义的贪恋现世的经营。修法意乐坚固，把生活与修法结合起来而相一致。

མི་གྲལ་ནས་བུད་པ་ནི། འདི་སྣང་གི་ཕུན་ཚོགས་ལ་དགྲར་བལྟས་ནས་ཚེ་འདི་དོན་གཉེར་ཅན་གྱི་མཐོ་དམན་སུ་དང་ཡང་སྣང་བ་མི་བསྟུན་པར་སྨྱོན་པའི་སྤྱོད་པ་ལྟར་ཚེ་འདི་པའི་མིའི་གྲལ་ནས་བུད་པ་ཡིན།

"出于人群"者，意为把贪恋现世盛事视为仇敌，与那些希求现世的贵贱人等，哪一个都不像，举止如疯颠之人。这就叫"出于人群"——现世的人群。

ཁྱི་གྲལ་སླེབས་པ་ནི། ལྟོ་གོས་གཏམ་གསུམ་ལ་གྱོང་བསྐུར། ཆོས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་བཀྲེས་སྐོམ་ངལ་དུབ་ཇི་ཙམ་བྱུང་ཡང་བསྲན་བཟོད་པར་བྱེད་པ་དེ་རེད།

“入于狗伍”者，指衣、食、名三方面吃亏，为法甘愿忍受饥渴疲劳。

ལྷ་གྲལ་ཐོབ་པ་ནི། དབེན་པའི་གནས་སུ་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བཞག་ཐམས་ཅད་བློས་བཏང་སྟེ་སྒྲུབ་པ་མཐར་བསྐྱེལ་བ་ན་ལྷ་ཡི་ཡང་ལྷ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཚེ་འདི་ལ་ཐོབ་པ་ཡིན།

“得到圣位”者，指住僻静处，舍弃一切俗务，修法至于究竟，今生获得“天中天”佛位。

དེ་ལྟར་བློས་བཏང་ནས་ཆོས་སྒྲུབ་ན་སྤྲང་པོར་སོང་སྟེ་ སྲུ་གེས་ཤི་ཡོང་བའི་དོགས་པ་བྱ་མི་དགོས། འཇིག་རྟེན་པ་ལྟོགས་ནས་ཤི་བ་སྲིད་ཀྱང་ཆོས་པ་ལྟོགས་རིས་ཤི་བ་གཏན་ནས་མི་སྲིད་དེ། སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་པའི་ཚེ་འཁོར་སྒྱུར་དྲུག་ཁྲིའི་སྐྱེ་བ་བཞེས་རྒྱུའི་བསོད་ནམས་ལྷག་པོར་ལུས་པ་རྣམས་སྟོན་པའི་རྗེས་འཇུག་རྣམས་ཀྱི་འཚོ་བའི་མཐུན་རྐྱེན་དུ་བསྔོས་པ་དང་། སྙིང་རྗེ་པད་དཀར་དུ། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཐུགས་བསྐྱེད་པའི་སྐབས་སུ། ངའི་བསྟན་པ་ལ་ཆོས་གོས་ངུར་སྨྲིག་སོར་བཞི་འཆང་བ་ལ་ཡང་བཟའ་བཏུང་བསམ་པ་བཞིན་མ་བྱུང་ན། བདག་གིས་སངས་རྒྱས་བསྒྲུབ་པས་སངས་རྒྱས་མི་ཐོབ་པར་གྱུར་ཅིག །ཅེས་གསུངས་པ་དང་། མ་འོངས་པ་ན་འཇིག་རྟེན་ན་སུ་གེ་བྱུང་སྟེ་སུ་ཏིག་བྲེ་གང་དང་རྩམ་པ་བྲེ་གང་བརྗེ་དགོས་པའི་དུས་བྱུང་ཡང་སྟོན་པའི་རྗེས་འཇུག་རྣམས་འཚོ་བས་མི་ཕོངས་པར་གསུངས་པ་དང་། ཁྲིམ་པའི་སྐྱེ་བོ་ཐམས་ཅད་ཀུན། །སེན་མོའི་སྟེང་དུ་ཞིང་རྨོས་ཀྱང་། །ང་ཡི་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་རྣམས། །འཚོ་བས་ཕོངས་པར་མི་འགྱུར་རོ། །ཞེས་ཚད་མའི་བཀའ་སླུ་བ་མེད་པས་མདོ་སྡེ་སོགས་ལས་གསུངས།

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成佛时，将能受生为转轮王六万次有余的福德，回向给后来的弟子们，作为生活的顺缘。《大悲白莲华经》说：“往昔薄伽梵发心时说，在我的教法里，只要能够受持四指袈裟，若不能如愿得到饮食，则我欺诳佛陀，誓不成佛！ ”又说：“未来世上遭饥荒时，一斗糌粑须以一斗珍珠交换，而佛的弟子们仍能得其所需。”佛最后说：“诸在家士夫，仅耕于拇指，我出家弟子，不为生活困。”这些说法出自经藏，是圣言量，绝无欺诳。

ཚེ་བློས་གཏོང་ཞེས་པའི་བློས་གཏོང་རྒྱུའི་གཙོ་བོ་འདི་སྣང་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་ཞེན་པ་དེ་བློས་ཐོང་བ་དགོས། དེ་ཐོངས་ན་ཡོ་བྱད་ཐམས་ཅད་གཏོར་ནས་སྤྲང་པོ་བྱེད་པ་ཞིག་ངེས་པར་མི་དགོས་ཏེ། དམ་པ་ཆོས་ཚེ་བློས་ཐོངས་པའི་ཚད་ལ་རྒྱལ་མཆོག་བསྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོ་དང་། པཎ་ཆེན་བློ་བཟང་ཡེ་ཤེས་སོགས་འཛོག་པར་མཛད་པ་ཡིན།

所谓“舍弃现世”主要舍弃的是现世八法的贪著，如果这个能舍就不一定要抛弃一切资具去做个乞丐。大德先贤们曾为我们树立了许多舍弃现世的榜样，像

嘉却・格桑嘉措与班禅・洛桑耶协[61]等。

གཞན་ཡང་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱིས་འཁོར་སྒྱུར་གྱི་རྒྱལ་སྲིད་སྤངས་ཏེ་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་དང་། རྒྱལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷ་དང་། ཇོ་བོ་ཆེན་པོ་དཔལ་ལྡན་ཨ་ཏི་ཤ་སོགས་ཀྱང་རྒྱལ་སྲིད་སྤངས་ཏེ་རབ་ཏུ་བྱུང་། རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་ཀྱང་སློབ་མ་སྡེ་སྣོད་འཛིན་པ་སྟོང་ཕྲག་ལ་ཉེ་བ་སོགས་མིག་མཆི་མ་ཐར་རེ་བཞག་སྟེ་འཇམ་དབྱངས་ཀྱི་བཀའ་བཞིན་འཁོར་དག་པ་རྣམ་བརྒྱད་ཙམ་ལས་མེད་པར་བྱ་བྲལ་ལ་གཤེགས་པ་དང་། དེ་དུས་ཀྱི་རྒྱ་ནག་གོང་མས་གསེར་ཡིག་པ་དང་ཏཱ་ཞིན་སོགས་ཆེད་དུ་བཏང་སྟེ་གདན་འདྲེན་ཞུས་ཀྱང་གདན་མ་འདྲོངས་པ་དང་།

还有我们的大悲大师舍弃转轮王位而出家，寂天菩萨，大觉窝吉祥阿底峡等也都是舍王位而出家的。宗喀巴大师也一样，他听从妙音之教，把近千名哭泣不舍的三藏法师留下，只携带八名清净弟子[62]眷属去离事专修。当时汉地皇帝[63]曾派遣大臣持金字诏书来迎请大师，然未能请到。

དམ་པ་དེ་དག་གིས་འཚོ་བ་དཀའ་ཐུབ་དང་བསོད་སྙོམས་ཙམ་ལ་བརྟེན། སྒྲུབ་

61 嘉却•格桑嘉措与班禅•洛桑耶协：前者为第七世达赖喇嘛，后者为第二世班禅，这二位是当时西藏政教二方面的领袖。

62 八名清净弟子：即绛嘎瓦•绛白却桑，上座桑穹瓦（贤护）上座仁钦坚赞（宝幢），上座绛僧（菩提狮），师长绛贝嘉措（妙吉祥海），格西协饶札（慧称），格西绛贝札西（妙吉祥），格西贝穹瓦（祥护）。

63 汉地皇帝：即明朝永乐皇帝。

པ་ལྷུར་མཛད་པ་སོགས་ཀྱང་ཇོ་བོ་བཀའ་གདམས་པའི་ཕྱུགས་ནོར་བཅུའི་དོན་ཕྱུག་བཞེས་སུ་མཛད་པ་རེད།

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，就是觉窝噶当派的“十秘财”。

དེར་མ་ཟད། ཚེ་གཅིག་ལུས་གཅིག་ལ་སངས་རྒྱས་པ་རྒྱལ་བ་དབེན་ས་པ་ཆེན་པོའི་ཞལ་ནས། སྔོན་དུས་ཀྱི་མིད་ལ་རས་པ་དང་། །ད་དུས་ཀྱི་བློ་བཟང་དོན་གྲུབ་ལ། །འཕྲལ་ཆས་ཀྱི་ཟས་གོས་མ་གཏོགས་པ། །ནོར་དངོས་པོ་འཛིན་པས་དགོས་པ་མེད། །ཚེ་གཅིག་ལ་སངས་རྒྱས་བསྒྲུབ་པ་ལ། །དེ་འདྲའི་སྤྱོད་ལ་ལེགས་གནས་ནས། །ཆགས་སྡང་སྤངས་པའི་དབེན་གནས་སུ། །དལ་འབྱོར་ལ་སྙིང་པོ་ལེན་པར་ཤོག །ཅེས་དང་།

此外还有不少舍弃现世的道歌。如即生即身成佛的嘉瓦温萨巴[64]说：“昔米拉日巴，今洛桑顿珠，除即时衣食，无须蓄财物。为即生成佛，善住如是行，舍贪瞋住静，愿取暇满实。”

རྣལ་འབྱོར་ཀྱི་དབང་ཕྱུག་མིད་ལའི་ཞལ་ནས་ཀྱང་། བུ་སྙིང་ནས་ལྷ་ཆོས་བྱེ་བསམས་ན། །དད་པ་ཞིག་གཏིང་ནས་སྐྱེས་པ་ན། །ཚེ་འདི་ལ་ཕྱི་མིག་མི་ལྟ་ན། །བདེན་པར་ང་ཕྱིར་འབྲང་བ་ན། །གཉེན་འདུན་བདུད་ཀྱི་བཤོལ་འདེབས་

---

[64] 嘉瓦温萨巴：本名洛桑顿珠（善慧义成），是格鲁派“温萨耳传”系统的重要人物。下文出自他的《自诫》。

ཡིན། །བདེན་ནོ་མ་སྣམ་འཁྲི་བ་ཆོད། །ཟས་ནོར་བདུད་ཀྱི་སོ་པ་ཡིན། །འདྲིས་ཤིང་ངན་ནོ་འཛིན་ཆགས་སྤོངས། །འདོད་ཡོན་བདུད་ཀྱི་ཞགས་པ་ཡིན། །འཆིང་བར་ངེས་སོ་ཞེན་པ་ཐོངས། །གཉེན་གྲོགས་བདུད་ཀྱི་བུ་མོ་ཡིན། །སླུ་བར་ངེས་སོ་ཁོང་ཟོན་གྱིས། །ཕ་ཡུལ་བདུད་ཀྱི་བཙོན་ར་ཡིན། །ཐར་བར་དཀའ་ཡིས་མྱུར་དུ་བྲོས། །ལར་ཐམས་ཅད་བཞག་ནས་འགྲོ་དགོས་ན། །དུས་ད་ལྟ་བཞག་ན་དོན་ཅན་ལགས། །སྒྱུ་ལུས་ཀྱི་ཐོ་ཡོར་ཅིས་ཀྱང་འགྱིལ། །དུས་ད་ལྟ་རྟེན་འབྲེལ་བསྒྲིགས་ན་ལེགས། །སེམས་ཀྱི་བྱ་རྒོད་ཅིས་ཀྱང་འཕུར། །དུས་ད་ལྟ་ནམ་དཔངས་བཅད་ན་ལེགས། །མི་ང་ཟེར་དེ་ཆོ་ཉན་སྒྲོད་ན། །བུ་ཁྱོད་ལ་ལྟ་ཆོས་ཀྱི་སྐལ་བ་ཡོད། །ཅེས་དང་།

瑜伽自在大师米拉日巴说："子若至心修正法，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，心鹫终要飞离尸，现飞万里最有益，人闻我说即修行，彼诚具有法善根[65]。"

ང་སྐྱིད་པ་གཉེན་གྱིས་མཆོར་ཞིང་། །སྡུག་པ་དགྲ་ཡིས་མ་ཆོར་བར། །རི་ཁྲོད་འདི་རུ་འཆི་ནུས་ན། །རྣལ་འབྱོར་བསམ་པ་རྫོགས་པ་ཡིན། །རྒས་པ་གྲོགས་ཀྱིས་མ་ཆོར་ཞིང་། །ན་བ་སྲིང་མོས་མ་ཆོར་བར། །རི་ཁྲོད་ཚ་རྣལ་འབྱོར་ཚ་ཤི་བ་མི་ཡིས་

65 "子若"等：出自日穹巴所著《米拉日巴传》。

མ་ཚོར་ཞིང་། །ང་རྡུལ་བྱ་ཡིས་མ་མཐོང་བར། །རི་ཁྲོད་ཆ་རྣལ་འབྱོར་ཆ་ཤ་རྡུས་སྤྱང་མས་འཛིབ་པ་དང་། །ཅ་རྒྱུས་འབུ་ཡིས་ཟ་བ་རུ། །རི་ཁྲོད་ཆ་རྣལ་འབྱོར་ཆ་ང་སྒོ་ན་མི་རྗེས་མེད་པ་དང་། །ནང་ན་ཁྲག་རྗེས་མེད་པ་རུ། །རི་ཁྲོད་ཆ་རྣལ་འབྱོར་ཆ་ར་ལ་འཁོར་མི་མེད་པ་དང་། །ཤི་ན་དུ་མི་མེད་པ་རུ། །རི་ཁྲོད་ཆ་རྣལ་འབྱོར་ཆ་ང་གར་སོང་འདྲི་མི་མེད་པ་དང་། །འདིར་སོང་གཏད་སོ་མེད་པ་རུ། །རི་ཁྲོད་ཆ་རྣལ་འབྱོར་ཆ་མི་མེད་ལུང་པའི་བྲག་ཕུག་ཏུ། །སྤྲང་པོ་ཤི་བའི་སྨོན་ལམ་འདི། །འགྲོ་བའི་དོན་དུ་ཐེབས་པར་ཤོག། ཐེབས་ན་བསམ་པ་རྫོགས་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་རེད། འདི་དག་ཀུང་ཆེ་ནྫོས་བཏང་བའི་གསུང་མགུར་ཡིན།

又说："我乐亲不知，我苦仇不知，若于茅篷死，瑜伽意乐圆。我老友不知，我病姊不知，若于茅篷死，瑜伽意乐圆。我死人不知，我尸鹫难见，若于茅篷死，瑜伽意乐圆。苍蝇吸血肉，蚂蚁啃筋脉，若于茅篷死，瑜伽意乐圆。门前无人迹，门内无血迹，若于茅篷死，瑜伽意乐圆。无人守尸林，后事无人理，若于茅篷死，瑜伽意乐圆。无人问行踪，无人知我处，若于茅篷死，瑜伽意乐圆。无人山洞中，乞丐临终愿，愿能利众生，意乐得圆满[66]。"

འདི་སྐད་གི་ཆོས་བརྒྱད་ནྫོས་གཏོང་བའི་མན་ངག་གི་སྙིང་པོ་ལྟ་བུ་ནི་འཆི་བ་

[66] "我乐"等：出自噶玛巴•米觉多吉（不动金刚）所著的《噶举歌海》。

མི་རྟག་པ་བསྒོམ་པ་ཉིད་ཡིན་ཀྱང་། རང་ཅག་གིས་དང་པོར་དལ་འབྱོར་དོན་ཆེན་རྙེད་དཀའ་ནས་རིམ་གྱིས་བློ་སྦྱང་ན་གནད་དུ་སྨིན་པ་ཡོང་།

修死无常，就像是舍弃现世八法教授的心要。对我们来说则必须先修暇满利大难得，依次修心以成熟修此法的扼要。

རྗེ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ཞལ་ནས། དལ་བའི་རྟེན་འདི་ཡིད་བཞིན་ནོར་ལས་ལྷག །འདི་འདྲ་རྙེད་པ་ད་རེས་ཙམ་ཞིག་ཡིན། །རྙེད་དཀའ་འཇིག་སླ་ནམ་མཁའི་གློག་དང་འདྲ། །ཚུལ་འདི་བསམས་ནས་འཇིག་རྟེན་བྱ་བ་ཀུན། །སྦུན་པ་འཕྱར་བ་བཞིན་དུ་རྟོགས་གྱུར་ནས། །ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་སྙིང་པོ་ལེན་པ་དགོས། །རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བྱས། །ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་བློས་བཏང་སྟེ་སྒྲུབ་པ་ཉམས་ལེན་གཤའ་མ་ཞིག་ཡོང་བ་ལ་དལ་འབྱོར་དོན་ཆེ་རྙེད་དཀའ་དང་། འཆི་བ་མི་རྟག་པ་གཉིས་ཀྱི་རྟོགས་པ་སྐྱེ་བ་ཞིག་དགོས། དེ་སྐྱེས་ན་རི་ཐམས་ཅད་གསེར་དང་། ཆུ་ཐམས་ཅད་འོ་མ། མི་ཐམས་ཅད་རང་གི་ནང་དུ་གྱུར་ཀྱང་མི་མགོ་བ་སྐྱུག་ནད་ཅན་ལ་བཙོ་ཟན་བྱིན་པ་ལྟར་ཞེན་པ་གཏིང་ནས་ལོག་པ་ཞིག་ཡོང་། རྟོགས་པ་དེ་ཡང་ཐོས་བྱུང་གཞན་སྟོབས་ཀྱིས་སྐྱེས་པས་མི་ཚོག་པར། བསམ་བྱུང་རང་སྟོབས་ཀྱིས་སྐྱེས་ན་གཞན་དུ་མི་འགྱུར་བར་བརྟན་པོ་འོང་བ་ཡིན།

正如至尊一切智所说：“暇身胜过如意宝，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。”[67]为了舍弃世间八法修清净法，必须生起暇满利大难得与死无常这二种证德。如能生起，那么就算一切山都变成黄金，一切水都变成乳汁，一切人都变成仆人，这些对你来说全是没用的，就像是施食于呕吐患者一样，光是闻所成由他力生起的证德还不够，必须要思所成由自力生起证德，坚固不动。

དེ་ཡང་གཞུང་དུ། དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་ཞེས་པས་དལ་འབྱོར་ངོས་བཟུང་བ་དང་། དོན་ཆེ་བ་བསམ་པ། རྙེད་དཀའ་བ་བསམ་པ་རྣམས་བསྟན། དལ་བ་ནི་མི་ཁོམ་པ་བརྒྱད་དང་བྲལ་ཞིང་ཆོས་བྱེད་པ་ལ་ཁོམ་པ་དང་། འབྱོར་པ་ནི་རང་མིར་སྐྱེས་ཤིང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པའི་སྒོར་ཞུགས་པ་སོགས་ཆོས་སྒྲུབ་པའི་ཕྱི་ནང་གི་མཐུན་རྐྱེན་རང་ལ་ཚང་བའམ་ལྡན་པ།

文中“暇满难得”即是开示认识暇满，思维利大，思维难得之三法。“暇”指远离八无暇[68]而有暇修法，“满”[69]指生于人中且入佛门中等，具足修法的内外顺缘。

---

[67] “暇身”等：出自《道次第摄颂》。

[68] 八无暇：如《亲友书》中所说：“执邪倒见、生傍生、饿鬼、地狱、无佛教及生边地蔑戾车、生为喑哑长寿天。”

[69] 满：分自他或内外二种，自圆满有五：生于四众弟子所游之地，诸根具足，未自作教他作无间罪，信仰三宝；他圆满有五：佛降世，说正法，教法住世，法住随转，他人具足悲愍。

ལུས་རྟེན་འདིར་ཕྱི་མའི་དོན་སྒྲུབ་པ་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་སྒྲུབ་པ་མན་ཆད་རང་ལག་ན་ཡོད་པས་དོན་ཆེ་བ། རྙེད་དཀའ་བ་ལ་གསུམ་ལས་རྒྱུའི་སྒོ་ནས་དལ་འབྱོར་ཐོབ་པའི་རྒྱུ་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་པར་དག་པ་བསྲུང་བ་སོགས་དཀོན་པས་འབྲས་བུ་དལ་འབྱོར་གྱི་རྟེན་རྙེད་དཀའ། ངོ་བོའི་སྒོ་ནས་སྤྱིར་ངན་འགྲོ་ལས་བདེ་འགྲོ་ཉུང་། འགྲོ་བ་གཞན་ལས་མི་ཉུང་། མིའི་ནང་ནས་འཛམ་བུའི་གླིང་པ་ཉུང་། འཛམ་བུ་གླིང་པའི་ནང་ནས་ཀྱང་དལ་འབྱོར་ཐོབ་པ་ཤིན་ཏུ་ཉུང་བས་རྙེད་དཀའ། དཔེའི་སྒོ་ནས་གསེར་གྱི་གཉའ་ཤིང་བུ་ག་གཅིག་པ་ཞིག་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁར་རྒྱ་མཚོའི་རླབས་ཀྱིས་ཕྱོགས་ཀུན་ཏུ་ཁྱེར་བ་ལ། རུས་སྦལ་ལོང་བ་གཅིག་རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་དུ་གནས་པ་ལོ་བརྒྱ་རེའི་མཚམས་ནས་རྒྱ་མཚོའི་ཁར་མགོ་རྡོག་ཙམ་དུ་ལན་རེ་ལོང་བའི་མགྲིན་པ་གཉའ་ཤིང་གི་བུ་ག་དང་འཕྲད་པ་སྲིད་མཐའ་ཙམ་ཡིན་པ་བཞིན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་གཞན་དང་གཞན་དུ་རེས་ཀྱིས་དར་བ་ལ། རང་མ་རིག་པས་མིག་ལྡོང་སྟེ་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་དུ་གཏན་སྡོད་བྱས་ཀྱང་ད་རེས་དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་ཐོབ་པ་ནི་ཆེས་རྙེད་པར་དཀའ་བ་སྲིད་མཐའ་ཙམ་ཞིག་རྙེད་པ་ཡིན།

此暇满身能把成办后世利益乃至成办佛位都交付到我们手中，所以“利大”；此身极其难得，可以三方面来说：

从“因”这方面看。因为能得暇满的因——持戒清净等极少故，难得暇满身；从“体性”这方面看，总的来讲，乐趣[70]众生要比恶趣的少，乐趣之中人为

[70] 乐趣：指人、天、或加非天。

少，人中瞻部洲人为少，瞻部洲人中得暇满者极为稀少，所以难得；从“譬喻”这方面看，好像一段带孔的金牛轭，在海面上随着波浪四处漂流，海底有一只盲龟向上游了一百年才游出水面，在它伸出头的时候，正好侥幸穿过牛轭孔。我们的情况与此相似，佛教在各个世界不断地宏扬，而我们则因无明瞎了眼睛，长久地呆在轮回大海的底部，如今偶而获得暇满人身，实在是太难得了，可说是绝无仅有。

དེ་ལྟར་དལ་འབྱོར་དོན་ཆེ་ཞིང་རྙེད་པར་དཀའ་བ་ལན་ཅིག་ཙམ་རྙེད་པའི་སྐབས་འདིར་སྙིང་པོ་ཁྱད་པར་ཅན་ཞིག་ངེས་པར་ལེན་དགོས་པས་དེ་ནི་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ཁོ་ན་ཡིན།

值此仅有一次获得利大难得的暇满之际，我们必须取其殊胜坚实，这只有做一件事，就是修大乘法。

དེ་ཡང་ད་ལྟ་ཉིད་ནས་མ་བླངས་ན་རིང་པོར་མི་ཐོགས་པར་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་འོང་། འཆི་བ་དྲན་པའི་བློ་དེ་ཡང་རང་གར་འཆི་བ་འོང་ལུགས་ཤེས་པ་ཙམ་དང་བསམ་པ་ཙམ་གྱིས་འཆི་བ་གཤའ་མ་དྲན་པ་ཞིག་འོང་དཀའ་བས་བློ་ཞིབ་ཏུ་སྦྱོང་བ་དགོས།

我们必须现在就修，因为过不了多久，死无常就会降临。我们必须仔细地修死无常，随便大概地知道一下或想一下死亡来临的情形，是无法真正念死的。

གཞུང་འདིར་ཡང་ཚེ་ལ་ལོང་མེད་ཅེས་པས་འཆི་བ་དྲན་ཚུལ་བསྟན་པ་ཡིན། དེ་ལ་འཆི་བ་དྲན་པའི་ཕན་ཡོན། མ་དྲན་པའི་ཉེས་དམིགས། འཆི་བ་དྲན་ཚུལ་དངོས་ཀྱི་རྩ་བ་གསུམ་དང་། རྒྱུ་མཚན་དགུ། ཐག་བཅད་པ་གསུམ། འཆི་བའི་རྣམ་པ་བསྒོམ་པ་རྣམས་ཡུན་བསྲིང་སྟེ་སྦྱང་ན་འཆི་བ་དྲན་པའི་བློ་རྣལ་མ་སྐྱེས་ཏེ་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཤས་ལྡོག་པ་ཞིག་འབྱུང་། འཆི་བ་མི་རྟག་པ་དྲན་པའི་བསམ་བྱུང་གི་བློ་ནམ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པ་ན་ཆོས་དགེ་སྦྱོར་གྱི་རྨང་ཚུགས་ཞེས་པ་དེ་བྱུང་བ་ཡིན།

文中“寿无常”即开示念死法[71]。这包括修念死的利益，不念死的过失，正念死的三根本，九因相，三决断及死相。如长时间修习，便能生起真正的念死心而消除现世的贪著。念死无常的思所成慧何时在心中生起，正法善行的基础便告奠定。

འཆི་བ་སྒོམ་ཚུལ་དང་། འོག་ནས་འབྱུང་བའི་སྐྱབས་འགྲོ་ལས་འབྲས་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་གཞག་རྒྱས་པ་ནི་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་ཁྲིད་ལས་བྱུང་བ་ལྟར་ཤེས་དགོས། གཞུང་འདིར་ངན་སོང་གི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ་དང་། སྐྱབས་འགྲོའི་ཆོས་སྐོར་རྣམས་ཚིག་ཟིན་ལ་དངོས་སུ་མ་གསུངས་ཀྱང་། ཤུགས་ལ་བསྟན་པ་ཡིན་གསུངས།

有关修死法及下面的归依、业果等详尽的论述，应参考“菩提道次第引导”。本文中，虽然没有直接

---

[71] 念死法：详情参阅《道次第广论》和《掌中解脱》，“死相”部分请阅后者。

给出思维恶趣苦与归依法类，但已间接地说了。

ང༢ ཕྱི་མའི་སྣང་ཞེན་ལྡོག་ཚུལ།

丁二、消除后世贪著的方法

གཉིས་པ་ཕྱི་མའི་སྣང་ཞེན་ལྡོག་ཚུལ་ནི།

ལས་འབྲས་མི་བསླུ་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་རྣམས། །
ཡང་ཡང་བསམས་པས་ཕྱི་མའི་སྣང་ཞེན་ལྡོག །
业果不虚生死苦，勤思消除后世贪。（4cd）

ཅེས་པས་བསྟན་ཏེ།

རང་ཕྱི་མར་ཚངས་པ་བརྒྱ་བྱིན་དང་འཁོར་སྒྱུར་ལྟ་བུའི་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་སོགས་གནས་དང་ཡོ་བྱད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་བདེ་སྐྱིད་བཟང་པོ་ཞིག་བྱུང་ན་སྙམ་པ་ནི་ཕྱི་མའི་སྣང་ཞེན་ཡིན། ཀུན་སློང་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱ་རྒྱུའི་བསམ་བློ་མེད་པར། དག་ཞིང་དུ་སྐྱེས་ན་སྡུག་བསྔལ་མི་མྱོང་བས་རང་སྐྱིད་པ་འོང་སྙམ་པ་ཚོ་ཡང་ཕར་དཔྱད་ན་ཕལ་ཆེར་ཕྱི་མའི་སྣང་ཞེན་གྱི་དབང་དུ་འགྲོ་ཚོད་སྣང་།

所谓“后世贪著”是指下面这种想法：“我希望在来世能活得像梵天、帝释或转轮王那样，住最好的地方，用最好的东西，生活在幸福快乐之中。”我们也可以见到有些人发愿往生净土，却没有利益有情这个思想，动机只为了自己不受苦享福。如果对此深究的话，可见大多数这样的人都是跟着后世贪著而转的。

ལམ་རིམ་དུ་སྐྱེས་བུ་ཆུང་ངུའི་ལས་འབྲས་ཀྱིས་ཚེ་འདི་དང་། འབྲིང་གིས་ཕྱི་མའི་སྣང་ཞེན་ལྡོག་ཚུལ་གསུངས་ཀྱང་། ལམ་གཙོ་འདིར་དལ་འབྱོར་དང་མི་རྟག་པས་ཚེ་འདི་དང་། ལས་འབྲས་དང་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་གྱིས་ཕྱི་མའི་སྣང་ཞེན་ལྡོག་ཐབས་སུ་གསུངས་པའི་གནད་གཅིག་ནི་ལས་འབྲས་ཕྲ་ཞིང་ཕྲ་བ་ཡིན་པས་འཁོར་བ་ལས་གཏན་ནས་མ་ཐར་ན་སྐར་ཡང་སྡིག་པའི་འབྲས་བུས་འཁོར་བར་འཁོར་བས་དང་། གཅིག་ནི་འཁོར་བ་ལས་ལྡོག་པ་ལ་མ་རིག་པས་ཀུན་ནས་བསླངས་པའི་ལས་ཀྱི་རིགས་མཐའ་དག་ལྡོག་དགོས་པས་དེའི་དོན་དུ་མཛད་པ་ཡིན།

道次第中，下士道说业果消除现世贪著，中士道消除后世贪著。在此“三主要道”中，以修暇满与无常为消除现世贪著方便，以双修业果与轮回苦二者为消除后世贪著方便。

后者这样说有二个要点。第一，因为业果极为微细，如果我们未能彻底解脱轮回，任何罪业之果都会使我们重新在生死中轮回；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。

དེས་ན་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བ་ལ་དཀར་ནག་གི་ལས་འབྲས་ལ་བླང་དོར་དགོས། དེ་ལ་དང་པོར་ལས་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་དགོས། དེ་ལ་ལས་འབྲས་བསམ་དགོས།

因此我们可说，为解脱轮回，就必须要取舍黑白业果，为取舍业果，就先要深信业果，为能深信业果，又先要思维业果。

བསམ་ཚུལ་ཡང་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ལས་ངེས་པའི་ཚུལ། ལས་འཕེལ་ཆེ་བ། ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་འཕྲད་པ། བྱས་པ་ཆུད་མི་ཟ་བ་སྟེ་ལས་ཀྱི་ཚུལ་བཞིའི་སྒོ་ནས་གསུངས་པ་རྣམས་ཞིབ་ཏུ་བསམ་ན་ལས་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་དད་པ་སྐྱེས་ཏེ་བླང་དོར་ལག་ལེན་བྱེད་པ་རང་ཤུགས་ཀྱིས་འོང་བ་ཡིན།

思维的方法，要根据佛所说的四种业果道理——业决定、业增长广大、所未造业不会遇和已造之业不失坏。仔细思维，如能对业果生起深忍信，取舍便能自然而作。

ལམ་རིམ་དུ་མི་རྟག་པའི་རྗེས་སུ་ངན་སོང་གསུམ་དང་སྐྱབས་འགྲོའི་སྐོར་གསུངས་ཤིང་། གཞུང་འདིའི་ཡང་དགོངས་པ་ལྟར་དུ་རེས་ལམ་རིམ་ནས་ཁ་བསྐང་སྟེ་ཙུང་ཟད་ཞུ་ན།

《道次第》中，无常之后说三恶趣与归依之类，本文中也有这个意思，现根据《道次第》略加补充。

འཆི་བའི་འོག་ཏུ་རྣམ་ཤེས་མར་མེ་ཤི་བ་ལྟར་མེད་དེ་མི་འགྲོ་བར་སྐྱེ་བ་ཞིག་ལེན་དགོས། སྐྱེ་ས་དེ་ཡང་ངན་འགྲོ་དང་བདེ་འགྲོ་གཉིས་ཡིན། དེ་གཉིས་གང་དུ་སྐྱེ་རང་ལ་རང་དབང་མེད་པར་ལས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འགྲོ་དགོས་པས་དགེ་བས་བདེ་འགྲོ་དང་མི་དགེ་བས་ངན་འགྲོར་འཕེན།

你死之后，心识不会像灭掉的灯一样无所从去，还需另外受生。受生之处不外恶趣与乐趣二种。不管生于何趣，你都是无法作主的，只能跟着业跑，善业引入乐趣，不善业引入恶趣。

དེ་ཡང་ལས་མི་དགེ་བ་ཆེན་པོས་དམྱལ་བ། འབྲིང་གིས་ཡི་དྭགས། ཆུང་ངུས་དུད་འགྲོར་སྐྱེ། ལས་དགེ་བ་ཆེན་པོས་ཁམས་གོང་མ་གཉིས་ཀྱི་ལྷ། འབྲིང་གིས་འདོད་པའི་ལྷ། ཆུང་ངུས་འདོད་ཁམས་ཀྱི་མིར་སྐྱེ་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཡང་དཔལ་མགོན་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས། མི་དགེ་བ་ལས་སྡུག་བསྔལ་ཀུན། །དེ་བཞིན་ངན་འགྲོ་ཐམས་དོ། །དགེ་ལས་བདེ་འགྲོ་ཐམས་ཅད་དང་། །སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་བདེ་བ་དག །ཅེས་གསུངས། དེ་ལྟར་ན་རང་རེ་ལ་དགེ་བ་ནི་སྟོབས་ཆུང་ཞིང་མི་དགེ་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་སྟོབས་ཆེ་བས་འདི་གའི་ངང་ནས་འཆི་ན་ནི་ཕྱི་མར་ངན་འགྲོར་སྐྱེ་བ་ཐག་ཆོད།

大不善业者生于地狱中，中者生于饿鬼中，小者生于畜生中。大善业者生于二上界天中；中者生于欲界天；小者生于欲界人中。正如吉祥怙主龙猛所说：“不善业诸苦，如是诸恶趣；善业诸乐趣，一切生中乐。”[72]如果是这样的话，由于我们善业的力量极小而不善业力量极大，假如在这种情况下死去，则可断定后世必然生于恶趣之中。

ངན་སོང་དུ་སྐྱེས་ཆེ་དམྱལ་བ་པ་ལ་ཚ་གྲང་བཙོ་བསྲེག་ལ་སོགས་པ་དང་། ཡི་དྭགས་ལ་བཀྲེས་སྐོམ་ངལ་འཇིགས་ལ་སོགས་པ་དང་། དུད་འགྲོ་ལ་གླེན་ཞིང་གཏི་མུག་པ་དང་། བཀོལ་སྤྱོད་ལ་སོགས་པའི་སྡུག་བསྔལ་བཟོད་གླགས་མེད།

如生于恶趣，我们将遭受无法忍受的痛苦，地狱中有啥热烧煮等苦；饿鬼中有饥渴疲劳恐惧等苦；畜

72 “不善”等：出自《宝鬘论》。

生中有愚痴奴役之苦。

དེ་ལྟ་བུའི་ངན་སོང་དུ་མི་འགྲོ་བའི་ཐབས་སུ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྙིང་ནས་སྐྱབས་བཅོལ། ལས་འབྲས་ཀྱི་བླང་དོར་ལ་ཚུལ་བཞིན་དུ་འབད་དགོས།

有一种方法可不入恶趣，那就是至诚归依三宝[73]，以及努力地如理取舍业果。

སྐྱབས་འགྲོའི་བསླབ་བྱའི་གཙོ་བོ་ཡང་ལས་འབྲས་ལ་བླང་དོར་བྱེད་པ་འདི་ཡིན། ལས་འབྲས་འདི་མ་བསྲུངས་ན་ངན་འགྲོར་སྐྱེ་བ་ཐག་ཆོད་ཆོད་པ་རེད། དེ་ཡང་རང་ཅག་ཕལ་ཆེ་བ་འདི་ཆོས་རང་གིས་མ་ཤེས་པ་གཅིག་པུས་ངན་སོང་དུ་སོང་བ་མིན་ཡང་། ཆོས་ཤེས་ཀྱང་ལག་ཏུ་མ་བླངས་པ་དང་། ལས་འབྲས་ཁྱད་དུ་བསད་པས་ངན་སོང་དུ་འགྲོ་བ་ཆེས་མང་བ་ཡིན། ལས་འབྲས་ཁྱད་དུ་བསད་ན་མཁས་པ་དང་བཙུན་པ་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་ངན་སོང་དུ་འགྲོ། ལས་འབྲས་འདི་ལ་ནན་ཏན་མ་བྱས་ན། མཁས་པ་སྡེ་སྣོད་འཛིན་པ་དང་། གྲུབ་པ་ཐོབ་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ་དང་། མངོན་ཤེས་དང་རྫུ་འཕྲུལ་ལ་མངའ་བརྙེས་པ་ཡིན་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་དགོས་པ།

归依学处中最主要的就是取舍业果。我们一旦不顾不护业果，便可断定将生于恶趣。我们中的大部分人，虽不少只因为不懂佛法而入恶趣的，但因知法不修及轻视业果而入恶趣的，那就太多太多了。如果轻视业果，不论你是怎样的法师、律师，都要入恶趣。如果不注意业果，无论你是博通三藏的法师，获得成

[73] 三宝：佛、法、僧。

就的瑜伽师，还是拥有神通和神变力的人，都要受苦。

དཔེར་ན་དགེ་སློང་ལེགས་སྐར་གྱི་བློར་སྡེ་སྣོད་བཅུ་གཉིས་དང་། ལྷས་བྱིན་གྱི་བློར་ཆོས་ཕུང་གཅིག་ཡོད་པས་ཀྱང་མ་ཕན་པར་དམྱལ་བར་སྐྱེས་པ་དེ་ཆོས་ཤེས་ཀྱང་ཉམས་སུ་མ་བླངས་པ་དང་། ལས་འབྲས་ཁྱད་དུ་བསད་པ་དང་། ལས་འབྲས་ལ་དད་པ་མ་སྐྱེས་པ་ལས་བྱུང་བ་དང་འདྲ་སྟེ་དེ་ལྟ་བུའི་སྔོན་བྱུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཆེས་མང་དུ་ཡོད་པ་ལས་ཤེས།

比如，善星比丘[74]心中能忆持十二部经，天授[75]心中能忆持一大法蕴[76]，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，轻视业果，不信业果造成的。我们应该从以前这许许多多的事例中吸取教训。

དེས་ན་འདིར་ལས་འབྲས་སྤྱིར་བསམ་པ་ལ་བཞི་ལས།   རྒྱུ་དགེ་བ་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་བདེ་བ་ཁོ་ན་ལས་སྡུག་བསྔལ་མི་འབྱུང་། རྒྱུ་མི་དགེ་བ་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་སྡུག་བསྔལ་ཁོ་ན་ལས་བདེ་བ་མི་འབྱུང་བས་ལས་ངེས་པའི་ཚུལ། རྒྱུ་དགེ་སྡིག་གཉིས་ཚང་ངུ་རེ་ལས་མ་བྱས་ཀྱང་། འབྲས་བུ་བདེ་སྡུག གཉིས་ཀ་ཤིན་ཏུ་སྟོབས་ཆེན་པོ་འབྱུང་བས་ལས་འཕེལ་ཆེ་བ། རྒྱུ་དགེ་སྡིག་གཉིས་མ་བྱས་ན། འབྲས་བུ་བདེ་སྡུག་

74 善星比丘：其故事详见《大般涅槃经》第十二品。

75 天授：释迦佛的一个近亲，曾因妒忌而害佛。

76 蕴：用一神象所能背负的墨水书写之典籍总和。经中说，天授能忆持六十担“香象”所负之经，即一大法蕴。

གང་ཡང་མི་སྤྱོད་བས་ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་འཕྲད་པ། རྒྱུ་དགེ་སྡིག་གཉིས་བསགས་པ་དེ་དགེ་བ་ཁོང་ཁྲོ་སོགས་ཀྱིས་མ་བཅོམ་ཞིང་། སྡིག་པ་གཉེན་པོས་མ་བཅོམ་ན་ལས་བྱས་པ་ཆུད་མི་ཟ་བ་ཡིན།

所以这里要讲一下总思业果，有四种道理：

（1）如果因是善，其果只会是乐，绝不会是苦；如因是不善，其果也只会是苦，绝不会是乐，所以“业决定”。

（2）善恶之因虽然微小，但其所生之乐苦二果力量却极大，所以“业增长广大”。

（3）不造善恶二因，绝不会领受乐苦二果，所以“所未造业不会遇”。

（4） 已造善恶二因，如果未遭受瞋等破坏或对治罪恶[77]破坏的话，“已造之业不失坏”。

དེ་ཡང་དགེ་སྡིག་གཉིས་ཀ་ཞིང་གི་སྒོ་ནས་སྟོབས་ཆེ་བ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་བསམ་པ་དང་། དངོས་པོ་དང་། རྟེན་གྱི་སྒོ་ནས་སྟོབས་ཆེ་བར་གསུངས་པ་རྣམས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་དད་པ་བརྟན་པོ་སྐྱེད་དེ། ལས་འབྲས་ཕྲ་ཞིང་ཟབ་པའི་ཚུལ་རྣམས་ཞིབ་ཏུ་བསམས་ནས་ལག་ལེན་བྱེད། ལག་ཏུ་ལེན་པ་ན་བསྡུང་ས་ནི་མི་དགེ་བཅུ་སྤྱོང་གི་སྟེང་ནས་བསྡུང་དགོས།

---

77 对治罪恶，有四种对治力：所依力、追悔力、现行对治力和防护力。

还有四种具力业门：由福田门故力大，由意乐门故力大，由事物门故力大，由所依门故力大。

对上述这些应生起坚固的深忍信，花时间仔细思维这些微细而甚深的业果道理，然后实行。实行意指护念，即应在舍弃十不善[78]的基础上护念业果。

འཇིག་རྟེན་པའི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ཞེས་པའང་འདི་ཡིན། འདི་སེར་སྐྱ་ཚང་མས་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས་ཏེ། འཇིག་རྟེན་པ་ཞེས་པ་དེ་ཁྱིམ་པ་སྐྱ་བོ་གཅིག་པུ་ལ་གསུངས་པ་མིན་ཅིང་། འཕགས་ལམ་མ་ཐོབ་བར་དུ་ཚང་མ་སོ་སོ་སྐྱེ་བོ་ཡིན་པས་སོ་སྐྱེ་ཡིན་ན་འཇིག་རྟེན་པ་ཡིན་པས་ཁྱབ། དེས་ན་ཆོས་ལག་ལེན་ལས་འབྲས་ནས་བྱ་དགོས།

世人所谓的“正见”也是指这个，这是僧俗大众都应受持的。这里的“世人”不单是指在家人，而是指所有未得圣道[79]的异生。若是异生，“世人”一词便可周遍故。

དེ་ཡང་ལམ་གྱི་འགོ་བཞེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ། ལམ་རིམ་གྱི་འགོ་དལ་འབྱོར། སློམ་གྱི་འགོ་ཀུན་སློང་། ཆོས་ལག་ལེན་གྱི་འགོ་ལས་འབྲས་ནས་ཚུགས་པ་ཡིན་གསུངས། དེའི་ཕྱིར་རང་གི་སློ་གསུམ་ཉེས་པས་མ་གོས་པ་བྱེད། བརྒྱ་ལ་གོས་ནའང་བཤགས་པས་འདག་པར་བྱེད་དགོས།

---

[78] 十不善：即杀生、偷盗、邪淫、妄语、离间语、恶语、绮语、贪、嗔、痴。

[79] 未得圣道：即未现证空性。

所以实践佛法必须先从业果开始，所谓：“道之始为依止善知识理，道次第之始为暇满，修习之始为动机，实践佛法之始为取舍业果。”所以，我们必须使三门不为过失所沾污，万一沾上就必须忏悔来清净之。

སྤྱིར་ལས་འབྲས་བསམས་པས་ཕྱི་མའི་སྣང་ཞེན་ལྡོག་ནུས་ཀྱང་། གཙོ་བོ་ནི་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ་འདི་ཡིན། ངེས་འབྱུང་ནི་སྤྱིར་དམྱལ་བ་ཡང་སོས་པའི་སྡུག་བསྔལ་བསྒོམས་ནས་དེ་ལ་ཡིད་སྐྲག་པ་སྐྱེས་པ་ན་ངེས་འབྱུང་གི་སྣེ་དང་པོ་སྐྱེ་ཡང་། ངེས་འབྱུང་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ནི་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ལའང་ཞེན་པ་ལོག་པ་ན་རྫོགས་པ་ཡིན།

总的来说，思维业果便足以消除后世的贪著，但最主要的还是思维轮回苦。从广义上讲，如修习“等活地狱”，若心中生起恐惧者，即初萌出离心；如对轮回盛事也能消除贪著，出离心才告圆满。

འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ་ལ་སྤྱིར་བསམ་པ་དང་སོ་སོར་བསམ་པ་གཉིས་ལས། འཇམ་དཔལ་ཞལ་ལུང་ལ་སོ་སོར་བསམ་པ་སྔོན་དང་། སྤྱིར་བསམ་པ་རྗེས་སུ་གསུངས་ཤིང་། བདེ་མྱུར་ལ་སྤྱིར་བསམ་པ་སྔོན་དང་། སོ་སོར་བསམ་པ་རྗེས་སུ་གསུངས་པ་དེ་རེ་རེ་ལའང་གནད་རེ་ཡོད། ད་ལམ་ཞལ་ལུང་ལྟར་ཞུ་ན།

思维轮回之苦分思维总苦与思维别苦二方面。《妙音口授》[80]中先说思维别苦，后说思维总苦；《乐道》

[80] 《妙》：全称是《菩提道次第引导文殊口授》，为“道次第”八大引导之一。

与《速道》[81]则先说思维总苦，后说思维别苦，均有各自的道理，这里依据《妙音口授》来讲。

སྐྱབས་འགྲོ་དང་ལས་འབྲས་ཀྱི་བླང་དོར་ལ་འབད་པས་ངན་སོང་ལས་ཐར་ཡང་། འཁོར་བ་འདི་ལས་གཏན་ནས་ཐར་བ་ཞིག་མ་བྱུང་ན་ངན་སོང་དུ་སྐྱེས་ན་ཏ་ཨ་ཅང་སྟེ་བདེ་འགྲོའི་རྟེན་བཟང་པོ་ཞིག་ཐོབ་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་ཁོ་ན་ལས་མ་འདས་ཏེ།

勤修归依与业果取舍，虽能解脱恶趣，但如果不彻底从轮回中解脱出来，就是不入恶趣得乐趣妙身也仍然是苦，没有别的。

མི་ལ་སྐྱེས་ཀྱང་སྐྱེ་བའི་སྡུག་བསྔལ། རྒ་བའི་སྡུག་བསྔལ། ན་བའི་སྡུག་བསྔལ། འཆི་བའི་སྡུག་བསྔལ། གཉེན་སྡུག་པ་དང་བྲལ་བའི་སྡུག་བསྔལ། དགྲ་མི་སྡུག་པ་དང་ཕྲད་པའི་སྡུག་བསྔལ། འདོད་པའི་དངོས་པོ་བཙལ་ཀྱང་མི་རྙེད་པའི་སྡུག་བསྔལ་སོགས་དང་། ལྷ་མ་ཡིན་དུ་སྐྱེས་ན་འཐབ་རྩོད་དང་། ཕྲག་དོག་གིས་ཡིད་གདུངས་པ་དང་། ལུས་བཅད་པ་དང་དྲལ་བ་སོགས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ། ལྷར་སྐྱེས་ཀྱང་འདོད་ལྷ་ལ་སྐྱེས་ན། འཆི་ལྟས་ཐོག་པ་དང་གནས་འོག་མར་ལྟུང་བ་ལ་སོགས་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཆེ་ཞིང་། ལྷ་རྣམས་ཀྱང་ཕལ་ཆེར་ཤི་ནས་ངན་འགྲོར་འགྲོ་སྟེ་སྔོན་དགེ་བ་བསགས་པའི་ལས་བཟང་པོ་རྣམས་ནི་ལྷའི་བདེ་སྐྱིད་དེས་འཛད། རྟེན་དེ་ལ་དགེ་བ་ནི་གསར་དུ་མི་གསོག་ཅིང་། མི་དགེ་བ་ནི་ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་པ་སྟོབས་ཆེན་

81 《乐道》与《速道》：二书均为重要的“道次第”修法著作，属八大引导。前者由四世班禅洛桑却吉坚赞（善慧法幢）所著，后者为五世班禅洛桑耶协（善慧智）所著。

ཡོད་པས་དེས་ངན་སོང་དུ་འཕེན་པ་ཡིན། ཁམས་གོང་མའི་ལྟར་སྐྱེས་ན་སྡུག་བསྔལ་མངོན་འགྱུར་བ་མེད་ཀྱང་ཁྱབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པ་དང་། གནས་པ་ལ་རང་དབང་མེད་པས་ནམ་ཞིག་སྔར་གྱི་ལས་བཟང་པོའི་འཕེན་པ་དེ་ཟད། ལས་ངན་པ་ཞིག་དང་ཕྲད་ནས་ངན་འགྲོར་འགྲོ། དེ་ལྟར་ན་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ཇི་ལྟར་བྱུང་ཡང་ཡིད་གཏན་མེད་པས་མཐོ་སྲིད་རྩེར་སྐྱེས་ཀྱང་དམའ་དམྱལ་བའི་ཟངས་ཁུ་འཐུང་བ་དང་ཁྱད་མེད་པ་ཡིན།

生于人中有生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦等；生于非天中有斗争、嫉妒心恼、身遭割裂等苦；生于欲天中有传报死相，堕下处等大苦。诸天死后多数堕入恶趣，这是因为他们以前所积的善妙业都被天福消耗完了，为天时又没有重新积善，而不善业方面，贪等烦恼力量十分强大，由此被引入恶趣；生于上界天中虽无明显的苦，但具“周遍行苦”的自性，且无法自在安住，终有一天会受以前的其它善妙业牵引而下堕，等善业消耗完了，便会值遇某种恶业之缘而入恶趣。所以你可以发现，轮回中的盛事再怎么好也是不可保信的,生于最上的“有顶”与生于最下的地狱饮烊铜汁实在是没什么区别的。

སྡུག་བསྔལ་སྤྱིར་བསམ་པ་ལ་ལམ་རིམ་ཆེན་མོར་སྡུག་བསྔལ་བརྒྱད་བསམ་པ་དང་། དྲུག་བསམ་པ། གསུམ་བསམ་པ་རྣམས་གསུངས་ཀྱང་དང་པོ་བརྒྱད་ནི་མི་ལ་

སྦྱར། ཕྱི་མ་གསུམ་མདྒུག་བསྡུ་ལ་གསུངས་པས། དེས་ན་སྡུག་བསྔལ་དྲུག་ བསམ་པ་ལ་སྡུག་བསྔལ་དྲུག་ནི། ངེས་པ་མེད་པའི་ཉེས་པ། ངོམས་པ་མེད་པའི་ཉེས་པ། ལུས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འདོར་བའི་ཉེས་པ། ཡང་ཡང་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་བའི་ཉེས་པ། ཡང་ཡང་མཐོ་དམན་དུ་འགྱུར་བའི་དེ། གྲོགས་མེད་པའི་དེ་བཅས་ལམ་རིམ་ལྟར་ཡིན། འཇིག་རྟེན་འདི་ན་འདོད་པས་མི་ངོམས་པ་འདི་ལས་སྐྱོན་ཆེ་བ་མི་འདུག་ཅེས་རྒྱལ་པོ་ང་ལས་ནུས་ཀྱང་ཞལ་ཆེམས་སུ་མཛད། རང་རེ་རབ་བྱུང་རྣམས་ལ་གློག་པ་ཐོས་བསམ་དང་། སྤོང་བ་བསམ་གཏན་ཏེ་བྱ་བ་འདི་གཉིས་ལས་མེད། སྤོང་བ་ཞེས་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུང་བ་ལ་བྱ། འདི་གཉིས་ལས་མི་འདའ་བ་ཞིག་བྱུང་ན་མཁས་པ་དང་གྲུབ་ཐོབ་གཉིས་ཀ་འཛོམས་པ་ཞིག་འོང་། འདི་གཉིས་མེད་ན་དོན་མང་བ། བྱ་བ་མང་བ་ལ་ཞོར་ནས་ཆོས་གང་ཡང་མི་འབྱུང་། དེ་ཡང་འདོད་ཆུང་ཆོག་ཤེས་མ་བསྟེན་པའི་སྐྱོན་རེད།

《道次第广论》中将思维生死总苦分三方面：思维八苦，思维六苦和思维三苦。初之八苦多指人，后之三苦系略说，这里重点讲一下思维六苦。这六苦分别是：无定过患，无饱足过患，数数舍身过患；数数结生过患，数数高下过患和无伴过患，详见《道次第》。我们应该记住曼达答国王的临终遗言：“世界上再也没有比贪求不知满足过失更大的事了。”对于我们出家人来说，只有二件事应该做，即读书听闻思维和舍事修定。这里的“舍事”是指持戒。如果我们只专心这二件事，总有一天会善巧经论与获得成就双丰收。

如若不然而流于多事多业，那么我们的佛法是一点也修不成的，这是不遵循“少欲知足[82]”导致的过失。.

འདིར་སྡུག་བསྔལ་གསུམ་གསུངས་པས། ཟག་བཅས་ཀྱི་ཚོར་བ་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་། ཟག་བཅས་ཀྱི་ཚོར་བ་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཡིན། དེ་ནི་དཔེར་ན་ཚ་བས་གདུངས་ཚེ་བསིལ་བ་དང་། གྲང་བས་གདུངས་ཚེ་དྲོ་བ་དང་འགྲོ་སྡོད་སོགས་ལ་བདེ་བར་སྣང་ཡང་། དེ་བདེ་བ་རང་མཚན་པ་སྟེ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་བདེ་བ་མ་ཡིན་ཏེ་དེ་ཡིན་ན་ད་དུང་ཇི་ཙམ་བསྟེན་ཀྱང་བདེ་བ་ཆེ་རུ་འགྲོ་དགོས་པ་ལ་དེ་མི་འགྲོ་བར་སླར་དེ་ལས་སྡུག་བསྔལ་འབྱུང་བ་དེ་བདེ་བ་རང་མཚན་པ་མིན་པའི་རྟགས་རེད། འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཡང་དེ་ལ་ཟེར།

因为本文稍后会说到三苦，所以这里先简单讲一下。一切有漏苦受为“苦苦”。一切有漏乐受为“坏苦”，比如为热所苦时，感觉清凉为乐，为寒所苦时，感觉温暖为乐，行坐等依次类推。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，后来只会变得越来越苦，这就表明这不是自性乐，故而又称“坏苦”。

རིགས་དྲུག་གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་སོ་སོའི་ཉེར་ལེན་གྱི་ལུས་གྲུབ་ཙམ་ནས་དེ་དང་དེའི་སྡུག་བསྔལ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པ་ནི་ཁྱབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཡིན། ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོ་འདི་གྲུབ་ཕྱིན་ཆད་ཚེ་འདིའི་སྐྱེ་རྒ་ན་འཆི་ལ་སོགས་པའི་སྡུག་བསྔལ་

82 “少欲知足”：这句名言出自世亲《俱舍论》第六品。

北塔法轮寺

ཚང་མ་ཡོང་སའི་རྟེན་བྱེད། ཚེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀར་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་། འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་གཉིས་འདྲེན་བྱེད་ཀྱི་སྣོད་ལྟ་བུར་བྱེད་པས་ན། ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོའི་སྐྱེ་བ་ལེན་མི་དགོས་པ་ཞིག་མ་བྱུང་ན་ཚེར་མའི་མལ་དུ་ཉལ་བ་ལྟར་སྡུག་བསྔལ་ཁོ་ན་ལས་མེད།

不管我们生在六道中哪一道，只要一有各各的“取身”，便自然而然有各道的苦，这就是“周遍行苦”。有了这种“取蕴”之后，它们便成为滋生今生生、老、病、苦等一切痛苦的温床。“有漏取蕴”就像是一只能贮藏今生后世“苦苦”与“坏苦”这二种苦的器皿。所以我们必须设法不再受“有漏取蕴”之身，不然的话，等着我们的只有痛苦，如卧荆棘之床。

འཁོར་བ་ལས་ཐར་ཞེས་པ་ཡང་ལུང་པ་གཅིག་ནས་གཞན་ཞིག་ཏུ་ཐར་བ་ལྟ་བུ་ལ་མི་ཟེར་གྱི། འཁོར་བ་ནི་ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོའི་རྒྱུན་ནམ་ཆ་དེ་ལ་བྱ་བས། དེ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་རྩ་བ་ནས་རྒྱུན་བཅད་པ་ན་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བ་ཞེས་ཟེར་བ་ཡིན།

所谓“解脱轮回者”，不是说像从一个地方逃到另一个地方那样。“轮回”是指有漏取蕴的相续或其本身，由通达无我慧将其根绝时，才是“解脱轮回”。

དེས་ཕྱི་མའི་སྣང་ཞེན་ལྡོག་ཚུལ་བཤད་ཟིན་ནས།

这样，消除后世贪著的方法就讲完了。

ག༣ ངེས་འབྱུང་དེ་སྐྱེས་པའི་ཚད།

丙三、生起出离心的标准

གསུམ་པ་ངེས་འབྱུང་དེ་སྐྱེས་པའི་ཚད་ནི།

本文说：

དེ་ལྟར་གོམས་པས་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ལ། །
ཡིད་སྨོན་སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་མི་སྐྱེ་ཞིང་། །
ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཐར་པ་དོན་གཉེར་བློ། །
བྱུང་ན་དེ་ཚེ་ངེས་འབྱུང་སྐྱེས་པ་ལགས། །

修已于生死盛事，不生刹那之希望，

昼夜唯求解脱心，起时是生出离心。（5）

ཞེས་པས་བསྟན།

དེ་ལྟར་མི་རྟག་པ་དང་། ངན་སོང་དང་། ལས་འབྲས་དང་། བདེ་འགྲོའི་སྡུག་བསྔལ་རྣམས་བསམས་པས། འཁོར་བ་འདི་ལས་གཏན་ནས་ཐར་པ་ཞིག་མ་བྱུང་ཕྱིན་ལྷའི་བདེ་སྐྱིད་ཐོབ་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་ཁོ་ན་ལས་སྙིང་པོ་མེད་པར་མཐོང་བ་མ་ཟད་ཚངས་པ་བརྒྱ་བྱིན་དང་འཁོར་ལོས་སྒྱུར་བའི་རྒྱལ་པོའི་དཔལ་འབྱོར་ལའང་ཡིད་སྨོན་སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་མི་སྐྱེ་ཞིང་། ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཞེས་པ་དཔེར་ན། སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་མི་དེས་མཚན་མོ་གཉིད་ནམ་སད་རེས་ཀྱང་དེ་ལྷང་ལྷང་དྲན་པ་ལྟར་ནམ་བསམས་ཀྱང་ངམ་ངམ་ཤུགས་ཀྱིས་ཐར་པ་དོན་གཉེར་གྱི་བློ་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པ་སྐྱེས་པ་ནི་ངེས་འབྱུང་སྐྱེས་པའི་ཚད་ཡིན།

由于这样子思维无常、恶趣、业果、乐趣苦等，你可以知道，如果不彻底解脱轮回，即便获得天道的快乐也是纯为痛苦，毫无意义。此后更为强烈，对梵天、帝释、转轮王的富贵也不生一刹那的希冀。“昼夜”者，譬如心有极大忧虑的人，纵于夜间偶而醒来之时，心于其事仍明记不忘一样，何时思维都能不造作地猛力生起求解脱心，这就是出离心生起的标准。

ལམ་གཙོ་འདིར་དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་ནས་ངེས་འབྱུང་གི་བར་གྱི་ཆུང་འབྲིང་གི་ལམ་རྣམས་ངེས་འབྱུང་གི་ཁོངས་སུ་བསྡུ་བ་ནི་གཞུང་འདིའི་ཁྱད་ཆོས་རེད། ངེས་འབྱུང་ནི་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོའི་རྒྱུ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པས་སྙིང་རྗེ་འདི་འོང་བ་ལ་སྔོན་དུ་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་སྐྱེ་དགོས། རང་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་མནར་ཚུལ་བསམས་པས་བ་སྤུ་གཡོ་འགྱུལ་མེད་པ་ཞིག་ལ་སེམས་ཅན་གཞན་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་མནར་བ་ལ་མི་བཟོད་པའི་སྙིང་རྗེ་འོངས་མེད་དེ། སྤྱོད་འཇུག་ལས། སེམས་ཅན་དེ་དག་རྣམས་ལ་སྔོན། །རང་གི་དོན་དུ་འདི་འདྲའི་སེམས། །རྨི་ལམ་དུ་ཡང་མ་རྨིས་ན། །གཞན་གྱི་དོན་དུ་ག་ལ་སྐྱེ། །ཞེས་གསུངས། དེ་ཡང་རང་སྟེང་དུ་བསྒོམ་པ་ངེས་འབྱུང་དང་། གཞན་སྟེང་དུ་བསྒོམ་པ་སྙིང་རྗེ་ཡིན།

此《三主要道》中，将暇满难得到出离心之间的下、中士诸道，归入出离心的范畴内，这是本文的殊胜处，而且是有原因的。出离心是大悲心的不共因，为具有大悲心，必须先生起不造作的出离心。不思维

自己受苦的情形，未生恐惧令汗毛战竖，是不会有无法忍受其他有情受苦的大悲心的。《入行论》说：“彼等为自利，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，只不过在自身上修的是出离心，在他身上修的是大悲心。

འདི་སྐྱེ་བ་ལ་འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པའི་ལེགས་གསུང་བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་ལ་ཐོས་བསམ་གྱིས་ཞུགས་ཏེ་བློ་སྦྱོང་དགོས། རང་ཅག་རྣམས་ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་པ་ཇེ་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བ་འདི་སྐྱེས་བུ་ཆུང་འབྲིང་གི་ལམ་ཙམ་ལའང་བློ་མ་སྦྱངས་པའི་སྐྱོན་ཡིན་པས།

为生起此心，我们必须闻思妙音怙主宗喀巴的杰作《菩提道次第》，渐次修心。我们这些人贪等烦恼一天天地增长，都是因为未在下士道中修心而造成的过失。

བློ་གྲོས་དང་ལྡན་པ་རྣམས་ཀྱིས་མངོན་ཤེས་དང་། རྫུ་འཕྲུལ། གནས་སྐོར་འབྱེད་ཟེར་བ་སོགས་བོན་དང་སྔ་སྔོགས་པ་ལྟ་བུས་ཀྱང་བྱ་བར་ནུས་པའི་ལོག་ཆོས་ལ་ཡིད་མི་ཕྱོགས་པར་བསྟན་པ་སྤྱིའི་གནད་ལུང་སྡེ་སྣོད་གསུམ་དང་། ལམ་བསླབ་པ་གསུམ་གྱི་སྙིང་པོ་བསྡུས་པ་ནི་བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་འདི་ཡིན་པས་འདི་ལ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་བྱ་དགོས། ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ལ་ཞུགས་ན་ཞི་གནས་དང་ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ། སྔགས་ཀྱི་རིམ་པ་གཉིས་མན་ཆད་འཁྲུལ་མེད་ཅིག་རྙེད་དེ་འོང་བས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་རེ་བའང་འདི་ནས་བྱུར་ཡོད།

对像苯教与外道也能修的邪法，如神通、变化、“开门”等，聪明人不应动心，而应听闻、思维、修习包含圣教总体扼要三藏教与摄三学道心要的《菩提道次第》。

如果进入这种“道次第”中，你的修法就不会有错误，能逐渐获得奢摩他，“三主要道”及二次第之证德。因此，任何成佛的希望都建立在这个“道次第”的基础上。

སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་མ་སྐྱེས་ན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་ཐབས་མེད་པས་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བ་གལ་ཆེ་གསུངས།

如果生不起大悲心，就无法在相续中生起菩提心，所以大悲心的生起很重要。

北塔法轮寺

ཁ༢ བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བཤད་པ།

乙二、释菩提心

གཉིས་པ་ལ་གསུམ། སེམས་བསྐྱེད་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན། སེམས་དེ་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ། སེམས་དེ་སྐྱེས་པའི་ཚད་དོ། །

分三小节：丙一、必须生起菩提心的原因，丙二、生起菩提心的方法，丙三、生起菩提心的标准。

ག༡ སེམས་བསྐྱེད་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན།

丙一、必须生起菩提心的原因

དང་པོ་ནི།

ངེས་འབྱུང་དེ་ཡང་རྣམ་དག་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱིས། །
ཟིན་པ་མེད་ན་བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཀྱི། །
ཕུན་ཚོགས་བདེ་བའི་རྒྱུ་རུ་མི་འགྱུར་བས། །
བློ་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་བསྐྱེད། །
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。（6）

ཅེས་པས་བསྟན་ཏེ།

དེ་ལྟ་བུའི་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་ཤུགས་དྲག་ཡོད་ཀྱང་། དགེ་བ་གང་བྱས་ཐར་པའི་རྒྱུ་ལས་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་རྒྱུར་མི་འགྲོ་སྟེ། ངེས་འབྱུང་ནི་ཉན་རང་ལའང་ཡོད་པས་སོ། །

虽然你可能有上述的猛力出离心，但由此所作的任何善业只是解脱之因，不能成为一切智之因，因为声闻独觉也有出离心故。

དེས་ན་འཚང་རྒྱ་བ་ལ་ཐོག་མར་ལམ་གཙོ་གསུམ་དང་། དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འདི་སྐྱེ་དགོས། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་འདི་མེད་ན་མངོན་ཤེས་དང་རྫུ་འཕྲུལ་སོགས་ཇི་ཙམ་ཡོད་ཀྱང་ཐེག་ཆེན་པའི་གྲལ་དུ་མི་ཚུད་ཅིང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྲིད་ཞིའི་རྒུད་པ་མཐའ་དག་ལས་དགྲོལ་བའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་རྒྱུར་གཏན་ནས་མི་འགྲོ་བས་ཕུན་ཚོགས་བདེ་བའི་རྒྱུར་མི་འགྱུར།

所以为了成佛，首先要在心中生起“三主要道”，其中尤其要生起菩提心，如果没有这个菩提心，你纵有若干神通变化等等，也不能归入大乘的行列，而且永远无法成为把一切有情从所有生死、涅槃衰损中解脱出来的菩提之因，故非圆满安乐之因。

ཉན་རང་དགྲ་བཅོམ་པ་རྣམས་ལ་སྟོང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པ་སོགས་ཡོན་ཏན་གསེར་གྱི་རི་ལྟ་བུ་ཡོད་ཀྱང་ལམ་དེས་འཚང་མི་རྒྱ་བ་ནི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་མེད་པས་ལན་པ་ཡིན།

那些声闻独觉阿罗汉，现证空性等功德犹如金山般巍峨，但他们的这些道不能成佛。为什么呢？因为他们没有菩提心。

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འདི་ཡོད་ན། སྡོད་འདུག་དང་། འདུག་པ། དགོན་

北塔法轮寺

བརྟེགས་སོགས་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་འགྲོ་བ་ལྷ་མི་དང་བཅས་པས་ཕྱག་བྱ་བའི་འོས་སུ་འགྱུར་བ་དང་། ཉན་རང་རིགས་ཀྱི་སྐྱོ་ནས་ཟིལ་གྱིས་གནོན་པ་དང་། གང་ཟག་དེས་དགེ་བ་ཐན་བྱ་རོག་ལ་ཟན་ཆང་གཅིག་སྦྱིན་པ་ཙམ་ཆད་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་སུ་འགྲོ། སངས་རྒྱས་བའི་རྒྱུར་འགྲོ། རྒྱལ་སྲས་ཀྱི་སྤྱོད་པར་འགྲོ། སེམས་འདི་ཡོད་པའི་གང་ཟག་དེ་ལ་ཕྱོགས་བཅུའི་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་སྲས་དང་འདྲ་བར་དགོངས། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཀུང་སྤུན་དང་འདྲ་བར་དགོངས་པ་ཡིན།

如你具有这种菩提心，便会像《入行论》、《入中论》、《宝积经》等所说的那样，成为天人等一切众生所敬礼处，映蔽声闻独觉种姓；你所作的所有善业，下至施鸟一口食，都将成为大乘法，成为成佛之因，成为菩萨行；对具有此心的补特伽罗，十方诸佛视如亲子，诸大菩萨视如兄弟。

དེར་མ་ཟད་ཐེག་ཆེན་ལ་ཞུགས་མ་ཞུགས་དང་། ཚེ་གཅིག་ལ་འཚང་རྒྱ་མི་རྒྱ་ཡང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཡོད་མེད་ལ་རག་ལས་པས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འདོད་ན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་བློ་སྦྱོང་དགོས་པ་ཡིན་གསུངས།

不仅如此，诸凡入未入大乘之列，即生成不成佛，都依赖于有无菩提心而定。所以，欲求佛位者都必须修菩提心。

ག༢ སེམས་དེ་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ།

丙二、生起菩提心的方法

གཉིས་པ་སེམས་དེ་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ་ནི།

如本文所说：

ཆུ་བོ་བཞི་ཡི་རྒྱུན་གྱིས་ཁྱེར། །
བཟློག་དཀའ་ལས་ཀྱི་འཆིང་བ་དམ་པོས་བསྡམས། །
བདག་འཛིན་ལྕགས་ཀྱི་དྲ་བའི་སྦུབས་སུ་ཚུད། །
མ་རིག་མུན་པའི་རྨུག་ཆེན་ཀུན་ནས་འཐིབས།
མུ་མེད་སྲིད་པར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་དང༌། །
སྡུག་བསྔལ་གསུམ་གྱིས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་མནར། །
གནས་སྐབས་འདི་འདྲར་གྱུར་པའི་མ་རྣམས་ཀྱི། །
ངང་ཚུལ་བསམས་ནས་སེམས་མཆོག་བསྐྱེད་པར་
མཛོད། །

四瀑流冲难阻止，业力绳索紧系缚，
投入我执铁笼中，无明黑暗笼罩之。（7）
无边有中生又生，三苦逼迫常无断，
如是情形母处境，思已发起殊胜心。（8）

ཅེས་པས་བསྟན།

དེ་ཡང་སྤྱོད་འཇུག་ལས། སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་གླད་ནད་ཙམ། །ཕན་པ་ཡོ་

སྙམ་དུ་བསམ་ན་ཡང་། །ཕན་འདོགས་བསམ་པ་དང་ལྡན་པས། །བསོད་ནམས་དཔག་མེད་ལྡན་གྱུར་ན། །སེམས་ཅན་རེ་རེའི་མི་བདེ་བ། །དཔག་ཏུ་མེད་པ་བསལ་འདོད་ཅིང་། །རེ་རེའང་ཡོན་ཏན་དཔག་མེད་དུ། །བསྒྲུབ་པར་འདོད་པ་སྨོས་ཅི་དགོས། །ཞེས་དང་། དཔའ་བྱིན་གྱིས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས། བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་གང་། །དེ་ལ་གལ་ཏེ་གཟུགས་མཆིས་ན། །ནམ་མཁའི་ཁམས་ནི་ཀུན་གང་སྟེ། །དེ་ནི་དེ་བས་ལྷག་པར་འགྱུར། །ཞེས་སོགས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་པའི་ཕན་ཡོན་མཐའ་ཡས་པར་གསུངས་པ་ལྟར་མ་སེམས་ཅན་རྣམས་སྡུག་བསྔལ་ཤུགས་དྲག་པ་འདོད་པའི་ཆུ་བོ། ལྟ་བའི་ཆུ་བོ། སྲིད་པའི་ཆུ་བོ། མ་རིག་པའི་ཆུ་བོ་སྟེ་རྒྱུ་དུས་ཀྱི་ཆུ་བོ་བཞི་དང་། སྐྱེ་བ། རྒ་བ། ན་བ། འཆི་བ་སྟེ་འབྲས་དུས་ཀྱི་ཆུ་བོ་བཞིའི་རྒྱུན་གྱི་ཤུགས་སུ་ཁྱེར་ཞིང་།

正如《入行论》中所说："若仅思治愈，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。"以及《勇授请问经》所说："菩提心福德，假设若有色，遍满虚空界，福尤过于彼。"等，发菩提心的功德无量无边。那些如母有情，常被剧烈痛苦的因位四瀑流：欲瀑流、见瀑流、有瀑流、无明瀑流，以及果位四瀑流：生、老、病、死所漂流。

ཆུ་བོའི་རྒྱུན་དེའི་ནང་དུ་ཁྱེར་ཡང་ཀྲང་ལག་རྣམས་ཐག་པས་བསྡམས་པ་ལྟར་བཟློག་དཀའ་བ་ལས་ཀྱི་ཞགས་པའམ་འཆིང་བས་དམ་པོར་བསྡམས། དེས་ཀྱང་མི་

ཚད་པ་སྡོམ་བྱེད་ཀྱི་ཐག་པ་དེ་འབྲེང་པ་དང་རྐེད་ཐག་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར་གཅོད་དཀའ་བའམ་ཐར་དཀའ་བ་ལྕགས་ཐག་གིས་བསྡམས་པ་ལྟ་བུའི་བདག་འཛིན་ལྕགས་ཀྱི་དྲ་བའི་སྦུབས་སུ་ཚུད།

他们不仅在这四大河中漂流，而且被业索牢牢地绑住，就像手脚被绳子捆住一样。不仅如此，这种系缚之绳与普通的皮绳、毛绳不同，它们难断难解，好似铁索捆绑一样，如母有情就这样被关在我执的铁笼里。

དེར་མ་ཟད་ཉིན་མོ་ཡིན་ན་གཞན་ལ་འབོད་པ་དང་རོགས་སྐྱེལ་བ་ཚུན་ཆད་ཀྱི་རེ་བ་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ལྟར་མིན་པར་མཚན་མོ་ནམ་གུང་མུན་པའི་སྨག་རུམ་ནས་ཆུ་བོའི་གཞུང་དུ་ཁྱེར་བ་ལྟ་བུའི་མ་རིག་པའི་མུན་པའི་སྨག་ཆེན་གྱིས་ཀུན་ནས་གཏིབས་ཤིང་། མཐའ་མེད་མུ་མེད་ཀྱི་སྲིད་པའི་རྒྱ་མཚོར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་ལ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ། འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ། ཁྱབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་གསུམ་གྱིས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་དུས་རྟག་ཏུ་མནར་ནས་སྡུག་བསྔལ་བཟོད་པར་དཀའ་བའི་གནས་སྐབས་འདི་འདྲར་གྱུར་ཀྱང་། མ་རང་གི་ངོས་ནས་ནི་བྱ་ཐབས་མེད་ལ། དེ་ལས་འདོན་པའི་ཁུར་བུ་རང་ལ་བབས་ཤིང་། འདོན་པའི་ཐབས་ད་ལྟ་རང་ལ་བསྒྲུབ་ཏུ་ཡོད་པས་ན། མ་རྣམས་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་མནར་བའི་ངང་ཚུལ་བསམས་ནས་དེ་ལས་སྒྲོལ་བའི་ཁུར་འཁྱེར་བའི་ལྷག་བསམ་སོགས་ལ་རིམ་གྱིས་བློ་སྦྱངས་ཏེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱེ་བའི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས།

更有甚者，如果在白昼，这些如母有情尚可呼喊求救而存一丝希望。但这是夜晚最黑的时候，他们是

在夜幕笼罩之下在大河中漂流，如母有情就是这样被无明的黑暗完全蒙蔽着，在无边无际的有海之中，生而又生，相续不断地受到苦苦、坏苦、周遍行苦这三苦的逼迫。

像这种难以忍受的处境、局面，母亲有情自己这边是无以为计的，解救他们的担子就落在我们的肩上，我们现在既已找到解救他们的方法，就应思维如母有情受苦的情状，依次修习承担解脱之责的增上心等，努力设法生起大宝菩提心为要。

དེ་སྐྱེ་བ་ལ་བསམ་དགོས། བསམ་པ་ལ་ཐོས་དགོས་པ་ཡིན། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་ལྡན་འདོད་ལྷང་ལྷང་ཡོད་པ་བྱམས་པ་དང་། སྡུག་བསྔལ་དང་བྲལ་འདོད་ལྷང་ལྷང་ཡོད་པ་སྙིང་རྗེ། དེ་ཡང་ཤིན་ཏུ་གཅེས་པའི་བུ་གཅིག་པུ་ནད་ཀྱིས་ཟིན་པའི་མ་དེས་སྤྱོད་ལམ་ཐམས་ཅད་དུ་བུ་དེ་ནད་ལས་མྱུར་དུ་གྲོལ་ཐབས་ཤིག་བྱུང་ན་ཅི་མ་རུང་སྙམ་པ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ངམ་ངམ་ཤུགས་ཀྱིས་བློ་ལ་ལྷང་ལྷང་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ནི་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་སྐྱེས་པའི་ཚད་ཡིན།

为生起菩提心就需先思维，为思维就需先听闻。希望一切有情具足安乐之心明显生起时，即是慈心；希望一切有情远离痛苦之心明显生起时，即是悲心。比如为母极其珍爱的独子遭受重病时，他的母亲在行、住、坐、卧一切威仪中，心里只想着若能找到一种迅

速治愈爱儿痛苦的方法该有多好，这些想法在她心中相续不断，极为自然地明显生起。只有像这样才算达到生起大悲心的标准。

སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་འདི་ལ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་བློ་སྦྱོང་ཚུལ་རྒྱུ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་དང་། བདག་གཞན་མཉམ་བརྗེ་གཉིས་ཡོད། དེ་གཉིས་གང་གི་སྒོ་ནས་བློ་སྦྱང་ནའང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ངེས་པར་སྐྱེ། དེ་སྦྱོང་བའི་ཐབས་ཚང་ལ་མ་ནོར་བ། ས་སྟེང་འདི་ན་འགྲན་ཟླ་དང་བྲལ་བ་ནི་འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་བསྟན་པའི་སྙིང་པོ་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ཡིན་པས་འདིའི་སྒོ་ནས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་བློ་སྦྱང་དགོས།

佛陀教法中，修习大宝菩提心的方法有二种：一、七重因果；二、自他相换。随便修哪一种都一定能生起菩提心。修此菩提心的方法，既完全又正确，大地之上无与伦比者，即是妙音怙主大宗喀巴教法的心要——《菩提道次第》，所以应从这一法门修菩提心。

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་ཚུལ་མདོར་བསྡུས་ན། ཐོག་མར་བཏང་སྙོམས་དང་། དེ་ནས་མར་ཤེས་སོགས་ནས་རིམ་གྱིས་བསྒོམ། མར་ཤེས། དྲིན་དྲན། དྲིན་གཟོ་གསུམ་ནི་ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པའི་རྒྱུ་དང་། ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་ནི་དེ་གསུམ་གྱི་འབྲས་བུ་དང་། སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོའི་རྒྱུ་ཡིན།

修菩提心方法，简要言之，即先修“平等舍”，其次依次修“知母”等。“知母”，“念恩”，“报恩”

三者为“悦意慈”[83]之因，“悦意慈”是“知母”等三法之果，同时又是“大悲”之因。

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཤུགས་དྲག་ཡོད་མེད་ཀྱང་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་གིས་འབྱུང་བ་ཡིན། སྙིང་རྗེ་མ་སྐྱེས་ན་སྐྱེ་བའི་ཐབས་བླ་མ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་བསྒོམ། གསོལ་བ་འདེབས། སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་ཐུགས་དང་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་དུ་བསྲེ་བའི་རྣལ་འབྱོར་ལ་འབད་ན་བྱིན་རླབས་ཞུགས་ཏེ་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་སྐྱེ་བ་ལ་ཁྱད་ཆེ་བ་མན་ངག་ཡིན། ཟབ་གནད་གཞན་འགའ་རེ་ཡོད་ཀྱང་ཚོགས་སུ་མི་འཆད་གསུངས།

菩提心是否有力，是由“大悲心”力量的大小决定的。如果发觉难以生起悲心，你可以修“师长观自在瑜伽”作为生起的方便法门。如果你努力启请，修观自在之心与自心无别瑜伽，便能从中获得加持。这是一种极其殊胜的生起大悲心教授。另外还有一些甚深扼要，但不便在集会中讲。

སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་སྐྱེས་པ་ན་གཞན་དོན་ཁུར་དུ་འཁྱེར་བའི་ལྷག་བསམ་སྐྱེ། དེ་ལས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྐྱེ་བ་ཡིན།

如能生起“大悲心”，便能生起承担利他之责的“增上意乐”，由此即能生起“菩提心”。

---

[83] 悦意慈：意为视其他一切有情如自己的孩子般可爱，与上述之“慈心”有别。

དེ་ཡང་བཏང་སྙོམས་སྒོམ་པ་ལ་ཐོག་མར་དགྲ་གཉེན་གང་ཡང་མ་ཡིན་པའི་བར་མའི་སེམས་ཅན་ཞིག་ལ་ཆགས་སྡང་གི་སེམས་སྙོམས། དེ་ནས་རང་གི་ཡིད་ལ་འབབ་པའི་གཉེན་ཞིག་དང༌། ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་དགྲ་གཉིས་མདུན་དུ་བསམ་སྟེ། གཉེན་འདིས་ཀྱང་ཚེ་རབས་མང་པོར་དགྲར་སྐྱེས་ཏེ་གནོད་པ་བྱས། དགྲ་འདིས་ཀྱང་ཚེ་རབས་མང་པོར་གཉེན་དུ་གྱུར་ནས་ཕན་བཏགས་ཚུལ་བསམ་སྟེ་ཆགས་སྡང་གི་སེམས་སྙོམས།

在修平等舍之时，先观一个非亲非仇的中庸有情在自己面前，消除贪瞋，令心平等。然后观两个人在自己面前：一个是你最亲爱的亲友，另一个是你最讨厌的仇人，次思这位亲友在过去无数生中，曾是你的仇人并伤害于你；这位仇人在过去无数生中，曾是你的亲友并惠助于你，这样来消除贪瞋令心平等。

དེ་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་རང་རང་གི་ངོས་ནས་བདེ་བ་འདོད་པའང་མཉམ། སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པའང་མཉམ། དེ་ཐབས་ཅད་རང་གི་དགྲ་གཉེན་གཉིས་ཀ་ལན་གྲངས་མང་པོ་བྱས་པའང་མཉམ་ན། སུ་ལ་ནི་ཆགས་པར་བྱ། སུ་ལ་ནི་སྡང་བར་བྱ་སྙམ་དུ་མཁའ་ཁྱབ་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སེམས་སྙོམས་པ་མ་སྐྱེས་ཀྱི་བར་དུ་བསམ་དགོས།

然后应思，一切有情，从他们自己这边来讲，都想要快乐，是平等的，都不要痛苦也是平等的。他们中的每一个都曾作过我的亲友和仇敌，同样是平等的，

所以我到底应该贪爱哪个？瞋恨哪个？你必须这样思维，直至对遍满虚空的一切有情生起平等心为止。

མར་ཤེས་སྒོམ་པ་ལ་རྣམ་འགྲེལ་ལས་གསུངས་པའི་རིག་པའི་ཡ་མཐའ་ཐུག་མེད་དུ་སྒྲུབ་པའི་རིགས་པ་འདི་སྦྱར་ན་མར་ཤེས་སྐྱེ་བ་ལ་ཕན་ཆེ་བས་འདིར་མདོར་བསྟུ་ན། རང་གི་དེ་རིང་གི་རིག་པ་འདི་ཁ་སང་གི་རིག་པའི་རིག་རྒྱུན་དང་། ད་ལོའི་རིག་པ་འདི་ལོ་སྔ་མའི་རིག་པའི་རིག་རྒྱུན་ཡིན་པ་བཞིན་དུ། རང་གི་ཚེ་འདིའི་རིག་པ་འདི་ཚེ་སྔ་མའི་རིག་པའི་རིག་རྒྱུན་དང་། ཚེ་སྔ་མའི་རིག་པ་དེ་ཡང་དེའི་ཚེ་སྔ་མ་སྔ་མའི་རིག་རྒྱུན་ཡིན་པས་དེ་གནང་བཞིན་ཕར་དེད་ན་འདི་ཕན་ཆད་དུ་མེད་བྱ་བ་གཏན་ནས་མེད་པར་རིག་པའི་ཡ་མཐའ་ཐུག་མེད་དུ་འགྲུབ་ཅིང་།

第二修知母。如配合《释量论》中所说的成立心智无始的正理而修，对生起“知母”帮助极大，所以在此略说一下。就像你今日之心是昨日之心的延续，今年之心是去年之心的延续一样，你今生之心是前生之心的延续，前生之心是再前生之心的延续。你可以像这样无限地追下去，“在这以前我没有心”的上限是绝对找不到的，故能成立心智无始。

དེ་བཞིན་དུ་རང་གི་འཁོར་བ་ལ་ཐོག་མའི་མཐའ་མེད་པས་སྐྱེ་བ་ལ་ཡ་མཐའ་མེད། ས་ཕྱོགས་འདིར་མ་སྐྱེས་བྱ་བ་མེད། ས་ཕྱོགས་རེ་རེ་ལའང་གྲངས་མེད་པ་རེ་སྐྱེས། སེམས་ཅན་འདི་ལྟ་བུའི་ལུས་མ་བླངས་བྱ་བ་མེད། བླངས་པ་རེ་རེའང་གྲངས་མེད་པ་རེ་བླངས། ཁྱི་གཅིག་བུའི་སྐྱེ་བ་བླངས་པའང་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཚད། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དེ་ལྟར་ཡིན།

这样的话，我的轮回也必然是无始的，所受之生也一定是无边际的，我未曾受生之处一个也没有，而且无数次地在同一个地方受生。没有我未曾受过身的有情种类，而且也是无数次地受同一种身，单受生于狗一项，也是无法以数字计算的，每一类有情都一样。

དེས་ན་སེམས་ཅན་འདིས་རང་གི་མ་མ་བྱས་བྱ་བ་གཅིག་ཀྱང་མེད། སེམས་ཅན་རེ་རེས་ཀྱང་རང་གི་མ་གྲངས་མེད་པ་རེ་བྱས་པ་ཤ་སྟག་ཡིན། མི་གཅིག་པུའི་རྟེན་ལ་རང་གི་མ་བྱས་པའང་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཆོད་པས།

所以，未曾作过我母亲的有情一个也没有，每一个有情又绝对是无数次地作过我的母亲，单是人身一项，作母亲的次数就无法估算。

དེ་ལྟར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རང་གི་མ་གྲངས་མེད་པ་རེ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བྱས་ཚུལ་ལ་ངེས་ཤེས་ཤུགས་དྲག་མ་སྐྱེས་བར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བསྒོམ།

这样不断地修，直至生起有力的定解：每一个有情都曾无数次地作过我的母亲。

དེ་ནས་དྲིན་དྲན་ཚུལ་ལ། རང་གི་ཚེ་འདིའི་མ་ལ་མཚོན་ན། རང་ཨ་མའི་མངལ་དུ་ཆགས་པ་ནས་བཟུང་སྟེ་བུ་ལ་གནོད་ཀྱིས་དོགས་ནས་ཟས་སྤྱོད་ཁ་འཛེམ་པ་ཚུན་ཆད་ནད་པ་ནང་བཞིན་གྱི་དཀའ་སྤྱད་ལྟར་བླངས། མ་རང་གི་གཟུགས་པོ་ནད་པ་ཉམ་ཐག་པའི་ལུས་ལྟར་གོམ་པ་ཆེ་བ་ཞིག་ཀྱང་འདོར་མ་ཐོད་པར་ཟླ་བ་དགུ་དང་ཞག་བཅུའི་རིང་རང་ཨ་མའི་མངལ་དུ་ཉར།

其次修念恩。以我今世的母亲为代表，从我住胎开始，阿妈就像一个病人一样，要作种种苦行，以避免任何可能对我的伤害，小到所进的食物。在我住胎的九个月另十天期间，母亲对待自己的身体就像是对待病弱者一样，连迈步也要踌躇。

ཕྱིར་སྐྱེས་པའི་ཚེའང་མ་རང་ལ་ན་ཚ་དང་སྡུག་བསྔལ་ཚད་མེད་པས་གནོད་ཚབས་ཆེན་པོ་དེ་ཙམ་བྱུང་ཡང་། ད་དུང་ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་རྙེད་པ་ལྟར་དགའ་ཚོར་ཆེན་པོ་བྱས།

在她生我的时候，母亲虽然遭受剧烈的疼痛，但她仍像得到如意宝般地欣喜万分。

རང་དེ་དུས་ངུ་རྒྱུ་དང་ལག་པས་གཡབ་ཙམ་གཡབ་ཙམ་བྱེད་པ་ལས་གཞན་གང་ཡང་མི་ཤེས། ཅི་ཡང་མི་ནུས་པའི། ལྐུགས་པ། ཞ་བོ། བྱིའུ་ཕྲུག་ཁ་དམར་ལྟ་བུ་ཞིག་ལས་མེད་པ་ལ་ཨ་མས་སོར་མོ་བཅུའི་རྩེ་ལ་གཡེངས། ལུས་ཀྱི་དྲོད་ལ་སྦྱར། བརྩེ་བའི་འཛུམ་གྱིས་བསུས།

在当时，我除了啼哭和晃动手臂外，什么都不知道，什么都无可奈何，是个哑巴，瘸子，只不过像个红嘴雏鸟而已，然而阿妈却以十指捧玩，用她的体温温暖我，待我以慈爱的微笑。

དགའ་བའི་མིག་གིས་བལྟས། སྣབས་ཁས་ཕྱིས། མི་གཙང་བ་ལག་པས་ཕྱིས། ང་མའི་སྐྱོ་མ་སོགས་ཁས་བླུད། གནོད་པ་གང་ནུས་ལས་བསྲུང་། ཕན་པ་གང་ནུས་བསྒྲུབ།

母亲用喜悦的眼睛注视我，用她的嘴唇擦去我嘴上的鼻涕，用手拭净我的屎尿，亲口把乳粥等食物喂入我口中，尽她最大的努力保护我不受伤害和给予帮助。

དེ་དག་གི་སྐབས་སུ་རང་གི་སྐྱིད་སྡུག་ལེགས་ཉེས་ཚང་མ་ཐམས་ཅད་མ་དེའི་གདོང་ལ་བལྟས་ཏེ་མ་དེ་གཅིག་པུ་ལ་རེ་བ་བྱས་ནས་སྡོད་དགོས་པ་བྱུང་། རང་དེ་དུས་ཨ་མས་དྲིན་གྱིས་མ་བསྐྱངས་ན་ཆུ་ཚོད་གཅིག་ཀྱང་མི་སྡོད་དེ། བྱ་དང་ཁྱི་སོགས་ཀྱིས་ཟ་འགྲོ་བ་སོགས་ལས། གསོན་པོར་ཡོང་རྒྱུའི་རེ་བ་མེད། རང་ཨ་མས་ཉིན་རེ་ལ་ཡང་སྲོག་མགོ་བརྒྱ་བརྒྱ་ཙམ་བཏོན་པའི་དྲིན་ཡོད།

在那些日子里，我的苦乐好坏一切都要指望她，我的所有希望只能依赖一个人：她就是我的母亲。如果那时没有母亲的养育之恩，我恐怕连一个时辰都活不到，除了给鸟、狗等吃掉外，没有生存的希望。每天要不下一百次地保护我不出意外，母亲有如此的恩德。

རང་ནར་སོན་ནས་ཀྱང་མ་རང་གིས་སྡིག་སྡུག་གཏམ་ངན་ལ་མ་འཛེམས་པར་བསགས་བསགས་ནས་མ་རང་གིས་ཀྱང་ལོངས་སྤྱོད་མ་བྲ་བའི་རྒྱུ་ནོར་གང་ཡོད་བུའི་ལག་ཏུ་བཞག ། རང་ལ་ཆོས་བྱེད་པའི་སྐལ་བ་ཡོད་ན་མ་རང་གིས་ནོར་རྫས་ལ་ཐངས་པ་མེད་པར་མཐུན་རྐྱེན་སྒྲུར་ཏེ་ཆོས་སྒོར་གཞུགས་པ་མན་ཆད་འཕོས་ཀ་གང་ཡོད་པས་དྲིན་གྱིས་བསྐྱངས་པ་ལ་ཚད་མེད།

在我成长的时候，她又不顾罪、苦、恶名，为我筹备所需之物，把自己舍不得用的所有钱物都交到我

的手上。对我们这些有出家修行缘份的人来说，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。这种恩德实在是无量无边的。

ཚེ་འདིའི་མས་དྲིན་གྱིས་བསྐྱངས་པ་ཡང་ཚེ་འདི་གཅིག་པུ་མ་ཡིན་པར། རང་གི་ཚེ་རབས་སྔ་མ་མང་པོར་དྲིན་ཆེན་པོས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་གྲངས་མེད་པར་བསྐྱངས། ཚེ་འདིའི་མ་འདི་ཙམ་མ་ཟད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ད་ལྟ་སྐྱེ་འཆི་འཕོས་པའི་དབང་གིས་ངོ་མ་ཤེས་པ་མ་གཏོགས་ཚེ་རབས་སྔ་མ་རྣམས་སུ་རང་གི་མ་བྱས་པའི་སྐབས་ཚེ་འདིའི་མས་ཇི་ལྟར་དྲིན་གྱིས་བསྐྱངས་པ་ལྟར་དྲིན་ཆེན་པོའི་སྒོ་ནས་བསྐྱངས་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་ཏེ།

今世之母不仅在现世恩养于我，在我众多的前生中，也曾以大恩一次又一次无数次地养育我。不仅是今世之母，一切有情在前生中都曾是我母亲，像今世之母恩育我一样，全都对我有大恩德，只不过是因为生死的变迁，现在互不相识而已。

དཔེར་ན་ད་ལྟའི་དུད་འགྲོ་ཁྱི་ལ་སོགས་པ་དང་། བྱ་བྱིའུ་ཚོས་རང་རང་གི་བུ་ལ་སྐྱོང་བརྩེ་ལུགས་དང་། དྲིན་གྱིས་ཇི་ལྟར་བསྐྱང་ལུགས་ལ་བལྟས་ཀྱང་ཤེས་པར་ནུས་གསུངས།

现在我们只要看一看任何动物的情况，比如狗、麻雀等，它们都慈爱自己的子女，都有养育之恩，由

此便不难想像自己以前曾受过的恩德。

དྲིན་གཟོ་བ་ནི། དེ་ལྟར་རང་ལ་ཐོག་མ་མེད་པའི་དུས་ནས་ཡང་ཡང་དྲིན་གྱིས་བསྐྱངས་པའི་མ་སེམས་ཅན་རྣམས་གོང་དུ་བཤད་པའི་ཆུ་བོ་བཞིའི་རྒྱུན་གྱིས་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་གློང་དུ་ཁྱེར་ནས་སྡུག་བསྔལ་གསུམ་ལ་སོགས་པས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་མནར་ཏེ་ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཐག་པ་ལ།

其次修报恩，从无始以来，像这样一次又一次恩育我的如母有情们，被上面讲的四大河流冲到轮回大海的漩涡之中，连续不断地遭受三苦等苦，处境极其困难。

ད་ལྟ། བུ་རང་ལ་དེ་དག་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་ལས་ཐར་བའི་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་བཞིན་དུ་ཅི་ཡང་མི་སེམས་པར་བསྡད་ན་ཤིན་ཏུ་མ་རབས་ཁྲེལ་མེད་ཐ་ཆད་ཡིན་པས་ན།

我作为她们的儿女，现在有了解救她们出离轮回苦海的方便，假设我袖手旁观无动于衷，那是再没有比这更下贱与更无耻的了。

ད་ནི་སེམས་ཅན་རང་རང་གི་ངོས་ནས་ཟས་གོས་གནས་མལ་རྙེད་པ་སོགས་གནས་སྐབས་ཀྱི་འཁོར་བའི་བདེ་བ་དེ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་ལ་བཀོད་ན་དྲིན་གཟོའི་མཆོག་ཏུ་འགྱུར་བས། དེས་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་པ་དང་། སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་ཞིག་བྱ་དགོས་པར་འདུག་སྙམ་དུ་བསམས།

现在，我虽能给予她们各自所喜爱的东西——衣、

食、住处、被褥等等，但这些只不过是暂时的轮回乐，最上的报恩应该是将她们安置于究竟的快乐中。所以要想：“应让一切有情具足一切安乐，远离一切痛苦。”

དེ་ཡང་སེམས་ཅན་འདི་དག་ལ་ཟག་མེད་ཀྱི་བདེ་བ་ག་ལ་ཡོད་དེ། ཟག་བཅས་ཀྱི་བདེ་བ་ཙམ་ཡང་མི་འདུག །སེམས་ཅན་ཁོ་རང་ཚོས་བདེ་བ་ཡིན་སྙམ་པ་འདི་རྣམས་ཀུང་ངོ་བོ་འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཤ་སྟག་ཡིན། འདོད་རྒྱུ་བདེ་བ་འདོད་ཀྱང་བདེ་བའི་རྒྱུར་དགེ་བ་སྒྲུབ་མི་ཤེས། མི་འདོད་རྒྱུ་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་ཀྱང་། སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་སྡིག་པ་སྤོང་མི་ཤེས། བླང་དོར་གོ་ལོག་ཏུ་སྤྱད་དེ་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་ཉམ་ཐག་པའི་མ་རྒན་སེམས་ཅན་འདི་དག་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱུ་ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་ན་ཅི་མ་རུང་། ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །ལྡན་པ་ཞིག་ང་རང་གིས་བྱེད། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་ན་ཅི་མ་རུང་། བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །བྲལ་བ་ཞིག་ང་རང་གིས་བྱེད་སྙམ་དུ་ཡང་ཡང་བསྒོམས་པས་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་ཤུགས་ཅན་བསྐྱེད། ཡང་ཁ་ཅིག་ལ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཁུར་རང་གིས་བྱེད་མི་དགོས་ཏེ། སེམས་ཅན་འདྲེན་མཁན་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་མང་པོ་ཡོད་སྙམ་པ་ལྟ་བུ་འབྱུང་སྲིད་ཀྱང་དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་མ་རབས་ཁྲེལ་མེད་ཐ་ཆད་ཡིན་པས་དེ་འདྲ་བསམ་པ་གཏན་ནས་མི་རུང་སྟེ། དཔེར་ན་ཚེ་འདིའི་རང་གི་མའི་བཀྲེས་སྐོམ་སོགས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བའི་ཐབས་བུ་གཞན་གྱིས་བྱས་ན་ཡང་། རང་ལ་དྲིན་གྱིས་བསྐྱངས་པའི་དྲིན་ལན་གཟོ་བའི་ཁུར་དེ་རང་ཉིད་ལ་བབ་པ་བཞིན་དུ།

这些有情连有漏乐都没有，哪里会有无漏乐？她们自认为的快乐在本质上纯属变化了的痛苦。她们虽

希求想要的快乐，但不知道修善——乐之因，虽厌恶不想要的痛苦，但不知道断恶——苦之因，她们的取舍正好颠倒而行，所以我的这些老母有情皆为痛苦所压迫。

“一切母亲有情如果具足安乐与安乐的因该有多好！愿她们具足！我要让她们具足！一切有情如果远离痛苦与痛苦的因该有多好！愿她们具足！我要让她们具足！”

你在这二种想法中不断地修习，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？能引导有情的佛菩萨多得很哩。”这种想法是绝对不正确的，而且是很下贱和很无耻的，就像在今世指望别人的孩子来解决自己母亲的饥渴等苦一样。报答母亲养育之恩的担子只能落在自己的肩上。

རང་ལ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་མ་ལན་གྲངས་མང་པོ་བྱས་ཤིང་། དེ་དག་གི་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་ཚེ་འདིའི་མ་ལྟར་དྲིན་ཆེན་པོའི་སྒོ་ནས་བསྐྱངས་པ་ཞ་སྟག་ཡིན་པས། དེའི་དྲིན་ལན་གཟོ་བ་ནི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་གཞན་སུ་ལ་འང་ཁག་མི་འཁྲི་བར་རང་གཅིག་པུའི་ཁུར་དུ་བབས་པས་ན།

一切有情都是相同的，从无始以来多次当过我的

母亲，而且那时全都像今世的母亲一样，以大恩德抚育我。所以，回报她们的恩情不关别人的事，不能把责任推到其他佛菩萨的身上，而要自己独自肩负起来。

སེམས་ཅན་བདེ་བ་དང་ལྡན་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་དང་བྲལ་བར་བྱེད་མཁན་དེའང་གཞན་ལ་རག་མ་ལས་པར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་པ་ཡང་ང་རང་གཅིག་བུས་བྱེད། སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་ཡང་ང་རང་གཅིག་པུས་བྱེད། བླ་མ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ལའང་ང་རང་གཅིག་པུས་བཀོད་སྙམ་པའི་ལྷག་པའི་བསམ་པ་ཤུགས་དྲག་ཏུ་བསྒོམས།

所以，我不指望他人使有情具足安乐和远离痛苦，由我一人使一切有情具足一切安乐，也由我一人使一切有情远离一切痛苦，由我一人将她们安置于师长佛位。在这种想法中猛力地修习，便是修“增上意乐”。

དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་བསྐྱེད་ནའང་ད་ལྟ་ནི་རང་ལ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལྟ་ཞོག །སེམས་ཅན་གཅིག་ཙམ་འདྲེན་པའི་ནུས་པ་ཡང་མི་འདུག །འོ་ན་དེ་ལྟ་བུའི་ནུས་པ་དེ་སུ་ལ་ཡོད་ཅེ་ན། དེ་ནི་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཉག་གཅིག་ལ་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་གཞན་སུ་ལའང་མེད། རང་གིས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དེ་ཐོབ་ན་དོན་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་ཏེ་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་འོད་ཟེར་རེ་རེས་ཀྱང་སེམས་ཅན་གྲངས་མེད་པའི་དོན་བྱ་བར་ནུས་པས།

我虽能生起这样的心，但目前的事实是，不要说是一切有情，我就连引导一个有情的能力都没有。那

么究意谁有这种能力呢？这种能力唯有佛才具足，其他的谁都没有。如果我也能获得佛位，那么就能究竟自他二利，每一种身语意事业光明皆能利益无数有情。

དེས་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དེ་ཉིད་དུས་མྱུར་བ་ཉིད་དུ་ཐོབ་པ་ཞིག་ཅི་ནས་ཀྱང་བྱ་སྙམ་དུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པ་བསྐྱེད།

所以，为利一切有情，我要尽自所能以最快的速度获得这种佛位。以这样的思维生起无造作的菩提心。

བྱང་སེམས་སྒྲུང་སྐབས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་ན་དེའི་ཞོར་དུ་རང་དོན་ཡང་འབད་མེད་དུ་འགྲུབ་བར་བསམ་ན་ཐེག་དམན་དུ་མི་ལྷུང་བའི་གནད་ཡོད་པར་རྗེའི་ལམ་རིམ་དུ་གསུངས་ཡོད་གསུང་།

修菩提心时，如果想："我如能成佛，也能自动地兼带成就自利。"宗喀巴大师的《菩提道次第》中说这对不堕小乘极有益处。

རྒྱུ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་གྱི་དང་པོ་གསུམ་ནི་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོའི་གཞི་སྒྲུབ་པ་ཡིན། ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་ནི་དེ་གསུམ་གྱི་འབྲས་བུར་འོང་བས་དམིགས་པ་ལོགས་སུ་སྐྱོང་ཚུལ་མེད་ཀྱང་། དེའི་ཚབ་ཏུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་ལྡན་འདོད་ཀྱི་བྱམས་པ་བསྒོམ་དགོས།

"七重因果"教授的头三个是修"大悲心"的基础。"悦意慈"是这三者之果，所以不必另说修法，

但在该阶段应修希望一切有情具足安乐的慈心。

བྱམས་པ་དེ་དང་། སྙིང་རྗེ། ལྷག་བསམ་གསུམ་ནི་གཞན་དོན་དོན་གཉེར་གྱི་བློ་ཡིན། སེམས་བསྐྱེད་དངོས་ནི་དེ་དག་གི་འབྲས་བུ་ཡིན། ལམ་རིམ་ཡང་སྐྱེས་བུ་ཆུང་འབྲིང་གི་ལམ་ནི་སེམས་སྐྱེ་བའི་སྔོན་འགྲོ་དང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྒོམ་ཚུལ་ནི་དངོས་གཞི། མཇུག་སྤྱོད་པའི་སྐོར་རྣམས་དེའི་བསླབ་བྱ་ཡིན།

“慈心”，“悲心”，“增上意乐”三者，都是希求利他之心，真正的菩提心是此三者的结果。“道次第”的下、中士道是发心的加行，修菩提心法是正行，诸结行类是其学处。

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་བའི་སྐབས་སུ་སེམས་བསྐྱེད་ཉེར་གཉིས་དང་། སྨོན་འཇུག་སོགས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཁྱད་པར་རྣམས་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་བློ་སྦྱོང་དགོས།

在修菩提心时，你还应该知道“二十二种发心”[84]，“愿行二心”[85]等的本质与特征而修心。

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ནི་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྙིང་པོ་དང་། རྒྱལ་སྲས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་གཅིག་པུ་ཡིན་ཏེ། སྤྱོད་འཇུག་ལས། དམ་ཆོས་འོ་མ་བསྲུབས་པ་ལས། །མར་གྱི་ཉིང་

---

[84] 二十二种发心：详见《现观庄严论》，是依譬喻助伴相同门将发心分为二十二种，如地、金、月、火等。简要的，可参阅觉耐喇嘛札巴谢珠（名称讲修 1675 ~ 1748 年）的《现观庄严疏》。

[85] 愿行二心：二者的区别在于发愿和实行，后者需受菩萨戒，可参阅克珠•丹巴达吉（教宏 1493 ~ 1568 年）的《现观释》。

北塔法轮寺

ཁུ་ཕྱུང་བ་ཡིན། །ཞེས་དང་། བསྐལ་པ་དུ་མར་རབ་དགོངས་མཛད་པ་ཡི། །ཐུབ་དབང་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ཉིད་ཕན་པར་གཟིགས། །ཞེས་དང་། འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་ཀྱང་། སེམས་བསྐྱེད་ཐེག་མཆོག་ལམ་གྱི་གཞུང་ཤིང་སྟེ། །ཞེས་པ་ནས། དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་རྒྱལ་སྲས་དཔའ་བོ་རྣམས། །རིན་ཆེན་སེམས་མཆོག་ཐུགས་དམ་མཐིལ་དུ་མཛད། །ཅེས་གསུངས། རྗེ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་གཞན་གང་ལའང་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་དུ་མ་གསུངས་པས། རང་ཅག་ཀྱང་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་བ་ཞིག་བྱེད་འདོད་ན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་ཉམས་ལེན་གྱི་མཐིལ་དུ་བྱ་དགོས།

此菩提心是一切佛经的心要，是一切佛子菩萨唯一的修持中心。《入行论》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。"妙音怙主大宗喀巴也说："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"[86]。至尊一切智除此大宝菩提心外，从未说其它的修法是修持的中心。因此如果我们想成为大乘人，就必须以菩提心为修持的中心。

དེང་སང་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་གང་ལ་བྱེད་ཅེས་དྲིས་ན་ཡི་དམ་ཞིག་ལ་བྱེད་ཟེར་བ་ལས། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་བྱེད་ཟེར་མཁན་ཕར་ཞོག །བྱང་སེམས་འདི་ལ་

[86] "大乘"等：出自《道次第摄颂》。

ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་དུ་བྱེད་དགོས་པར་ཤེས་མཁན་ཡང་དཀོན་པར་འདུག ། ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་དེ་བསངས་དང་། གསེར་སྐྱེམས་དང་། ཁ་མཆུ་ནག་པོ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་གཟུངས། ཉེས་པ་ཀུན་སེལ། ལུག་གཟུངས། རྟ་གཟུངས། ནོར་གཟུངས། བར་ཆད་ལམ་སེལ། རྒྱ་ནག་སྐག་བཟློག ། མི་ཁ་དགྲ་བསྒྱུར་སོགས་ལ་བྱེད། དེ་ལ་བལྟོས་ན་ཡི་དམ་གྱི་ལྷ་ཚད་ལྡན་རེ་ལ་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་དུ་བྱེད་ཟེར་བ་དེ་ཡང་དགའ་རབ་ཡིན།

在当代，当你询问旁人他的修持心要是什么时，他多半会说是修某某本尊。遑论修菩提心者，就连知道应以此菩提心为修持心要的人也寥寥无几。有些人以熏烟、金饮、能息黑净讼陀罗尼、普灭过患、羊陀罗尼、马陀罗尼、财陀罗尼、消除中断、汉地消灾法、转变诅咒法等为修持的心要。与这些相比，还不如以一些标准的本尊作为修持心要要来得好些。

ཡང་ལུང་པ་ཁ་ཅིག་ཏུ། མནའ་བཤགས་རིན་ཆེན་ཐྲེང་བ་དང་། སྡིག་བཤགས་གསེར་གྱི་སྤུ་གྲི། ཁྱི་མདོ། སྤྱང་མདོ། ཞ་མདོ། དྲེད་མདོ། སྦྲུལ་མདོ་ཟེར་བ་སོགས་གང་དྲན་དྲན་བྱས་པ་ལྟ་བུ་དེ་འདྲ་དར་སྲོལ་འདུག་ཀྱང་། དེ་ཚོ་ལ་ཁུངས་རྣམ་དག་ཡོད་པ་གཏན་ནས་མ་མཐོང་ཞིང་།

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、狗经、狼经、狐经、熊经、蛇经等，但这些根本见不到有清净依据。

གལ་ཏེ་སྡིག་བཤགས་སུ་བཏོན་རྒྱུ་ཞིག་ངེས་པར་དགོས་ན་འང་དཔེ་ཆ་བརྫུན་མ། ངལ་བ་དོན་མེད་དེ་འདྲས་ལག་མི་ཐོགས་པར་ཕུང་པོ་གསུམ་པའི་མདོ་དང་། སྨན་བླའི་མདོ། ཐར་པ་ཆེན་པོའི་མདོ། མདོ་སྡེ་བསྐལ་བཟང་ལ་སོགས་པ་རྒྱལ་བས་མདོ་རྒྱུད་རྣམས་སུ་མང་དུ་གསུངས་པའི་ཚད་ལྡན་ཁུངས་དག་དེ་འདྲ་ལ་ཀློག་འདོན་བྱེད་དགོས་གསུངས།

假如你真的需要一种忏罪的法，就不要把时间浪费在伪经和无意义的劳累上。佛说有许多显密经典，如《三蕴经》、《药师经》、《大解脱经》、《贤劫经》等，应该念诵像这样有清净根据，标准的经典。

ཡང་འགའ་ཞས་ཀྱི་སེམས་ལ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལོས་ཡོད། ཚོ་གའི་འགོར་སངས་རྒྱས་ཆོས་ཚོགས་མ་བཏོན་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་ཤོག་ཅིག་སྙམ་པ་དེ་ཡིན་བསམ་ཡང་དེ་ནི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་ཡིད་སྨོན་བྱས་པ་ཙམ་དང་། སྨོན་ལམ་བཏབ་པ་ཙམ་ལས་དངོས་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡིན་ན་དགེ་སྦྱོར་བྱེད་ཁུལ་བྱས་པ་གཞན་དང་གཞན་ལས་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལས་སླ་ཤོས་སུ་སྣང་བའི་ཕྱིར་རོ། །དེ་ལྟར་ན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ནི་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་བློ་རིམ་གྱིས་སྦྱངས་ཏེ་སྐྱེ་དགོས་པ་ཡིན་གསུངས།

还有一些人心中在想："我当然有菩提心的。因为我在仪轨的开头，一边念'诸佛正法众中尊"（归依发心颂），一边想着为利一切有情我愿成佛。"但这只不过是对菩提心的希求，发发愿而已，不是真正的

菩提心。如果是的话，那么发菩提心恐怕是一切自以为是的善行中最为容易的事了。所以，我们要像上面所讲的那样，依次修心，以期生起真正的菩提心。

ག༣ སེམས་དེ་སྐྱེས་པའི་ཚད།

丙三、生起菩提心的标准

གསུམ་པ་སེམས་དེ་སྐྱེས་པའི་ཚད་ནི། སྒོམ་རིམ་དང་པོ་ལས་གསུངས་པ་ལམ་རིམ་ཆེ་ཆུང་སོགས་ལས་ཞིབ་ཏུ་གསལ་ཞིང་། མདོར་བསྡུ་ན། ཤིན་ཏུ་གཅེས་པའི་བུ་མེ་དོང་དུ་ལྷུང་བའི་མ་དེས། བུ་ཡིས་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བ་ལ་སྐད་ཅིག་ཀྱང་མི་བཟོད་པར་བུ་མེ་དོང་ནས་འདོན་པ་ལ་ཤིན་ཏུ་རིངས་པ་ལྟར།

这方面在许多典籍中有详尽的说明，包括《道次第》广略论转述《修次初篇》[87]的说法。简言之，假设一位母亲见其极为珍爱的孩子堕入火坑，身受苦逼，便会感到连一刹那倾也无法忍受孩子受苦，而急切地将孩子拉出火坑。

མ་རྒན་སེམས་ཅན་རྣམས་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་སྡུག་བསྔལ་བཟོད་གླགས་མེད་པས་མནར་བ་ལ་སྐད་ཅིག་ཀྱང་མི་བཟོད་པར། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་མྱུར་བ་ཉིད་དུ་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་བློ་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་སྐྱེས་ན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྐྱེས་པའི་ཚད་ཡིན་གསུངས།

---

[87] 《修次初篇》：8 世纪佛教大师嘎玛拉希拉著，共有三篇。他曾在藏王赤松德赞跟前，以观察修教授击败了汉地“摩诃衍那”和尚所持全无所许的宗见。

同样，见到一切老母有情为轮回与恶趣的难忍大苦所逼迫，我们对此连一刹那也无法忍受，为了利益一切有情，我们要从速获得圆满佛位，当这种心无造作地生起时，便达到了生起菩提心的标准。

北塔法轮寺

ཁ༣ ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་བཤད་པ།

乙三、释正见

གསུམ་པ་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་བཤད་པ་ལ་ལྔ་ལས།

分五小节。

ག༡ ལྟ་བ་བསྒོམ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན།

丙一、必须修正见的原因

དང་པོ་ལྟ་བ་བསྒོམ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ནི།

如本文所说：

གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མི་ལྡན་ན། །
ངེས་འབྱུང་བྱང་ཆུབ་སེམས་ལ་གོམས་བྱས་ཀྱང་། །
སྲིད་པའི་རྩ་བ་གཅོད་པར་མི་ནུས་པས། །
དེ་ཕྱིར་རྟེན་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད། །
不具通达真性慧，虽修出离菩提心，
不能断除有根故，应勤通达缘起法。（9）

ཅེས་པ་འདིས་བསྟན།

དེ་ཡང་ཟབ་མོ་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བའམ་གནས་ལུགས་དོན་དམ་བདེན་པ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་དང་མི་ལྡན་ན། ངེས་འབྱུང་བྱང་སེམས་སོགས་ཐབས་ཀྱི་ཆ་ལ་ཇི་ཙམ་འབད་ཀྱང་བདག་འཛིན་གྱི་དངོས་གཉེན་དུ་མི་འགྲོ་བས་སྲིད་པའི་རྩ་བ་བདག་འཛིན་གཅོད་པར་མི་ནུས།

如果我们不具有甚深真实之见或通达胜义谛真理之慧，任凭我们再怎么努力地修习出离心、菩提心等方便分，也不会成为我执的直接对治，不能斩断三有的根本——我执。

དེར་མ་ཟད་ཟབ་མོའི་ལྟ་བ་མེད་ན་ངེས་འབྱུང་དང་བྱང་སེམས་གཉིས་ཀྱང་པས་ནི་ཐེག་ཆེན་ཚོགས་ལམ་མན་ཆད་ལས། དེ་ཡན་ཆད་རྣམས་འཐོབ་པར་མི་ནུས་པ་དང་། ཐེག་དམན་ཡིན་ན་ཐེག་དམན་གྱི་སྦྱོར་ལམ་ཡང་མི་འཐོབ། དེ་གཉིས་ཀྱིས་ཟིན་པའི་སྟེང་དུ་ཟབ་མོའི་ལྟ་བ་ཞིག་རྟོགས་ན་ཐེག་ཆེན་སྦྱོར་ལམ་ཡན་གྱིས་ལམ་རྣམས་ཀུང་འཐོབ་ནུས་པ་དང་། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་རྒྱུར་འགྲོ་བ་ལ་ཁྱད་ཞུགས་པ་ཡིན།

不仅如此，若无甚深正见，仅有出离心与菩提心，也只能获得大乘资粮道以下，无法再高了。如果是小乘，也不能得小乘加行道[88]。如果在出离心与菩提心二者摄持之上，又具有通达甚深见者，则大乘加行道以上的地道都能获得，尤其能成为解脱与一切智之因。

རང་ཅག་གིས་འགྲོ་བ་སྒྲོལ་བར་ཁས་བླངས་པ་ལ་སྒྲོལ་བའི་ཐབས་ཤིག་མེད་ན་བསམ་པ་བཟང་བ་ཙམ་ཞིག་ལས་མི་ཡོང་བས་ཐོག་མར་འཁོར་བའི་རྩ་བ་གཅོད་བྱེད་ཟབ་མོའི་ལྟ་བ་ཕུ་ཐག་ཆོད་པ་ཞིག་ཨེ་རྙེད་བལྟ་དགོས། ལས་འབྲས་ངེས་པའི་

---

[88] 加行道：五道之第二。五道为资粮道、加行道、见道、修道和无学道，大小乘各有五道。

འཇིག་རྟེན་པའི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ཙམ་གྱིས་མི་ཕན། དེ་ཡང་མཐར་གཏུགས་ན་བདག་མེད་པར་རྟོགས་པའི་ལྟ་བ་འདི་ལ་ཐུག །

我们发愿要救度众生，如果没有一个救度的方法，也不过仅有善心而已。因此，我们首先要有这样一个看法："我要找到一种决定能断轮回根本的甚深正见。"仅有业果决定的世间正见是不够的，归根到底，要有通达无我之见。

བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ལྟ་བ་འདི་མེད་པར་ཕྱི་རོལ་པ་ཁ་ཅིག་ཏིང་ངེ་འཛིན་བསྒོམས་ཏེ་བསམ་གཟུགས་བརྒྱད་ཀ་ཐོབ་ནའང་ཉོན་མོངས་སྤོང་བ་ལྟ་ཅི། ཉོན་མོངས་པ་ཁ་ཐེ་བ་ཙམ་ཡང་མ་བྱུང་སྟེ། མདོ་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལས།

一些外道修三摩地能得四禅八定，但他们没有通达无我之见，所以不要说断烦恼，就连减轻烦恼也无法办到。《三摩地王经》说：

འཇིག་རྟེན་དག་ནི་ཏིང་འཛིན་སྒོམ་བྱེད་ཀྱང་། །དེས་ནི་བདག་ཏུ་འདུ་ཤེས་འཇིག་མི་བྱེད། །
དེས་ནི་ཉོན་མོངས་ཕྱིར་ཞིང་རབ་འཁྲུག་སྟེ། །ལྷག་སྤྱོད་ཀྱིས་ནི་ཏིང་འཛིན་འདིར་བསྒོམས་བཞིན། །ཞེས་གསུངས་པ་རེད།

"诸世人修三摩地，彼者不能坏我想，
助长烦恼且鼓动，犹如胜行[89]所修定。"

[89] 胜行：一外道仙人名，他出定后见群鼠噬发而生嗔恼，故死后堕入地狱。

དེའི་ཕྱིར་འཁོར་བའི་རྩ་བ་བདག་འཛིན་གཅོད་པ་ལ་ངེས་པར་བདག་མེད་པའི་ལྟ་བ་དགོས་ཏེ། དེ་ཉིད་ལས།

我执是轮回的根本，要断此根本，无我见是绝对必要的。如前经所说：

གལ་ཏེ་ཆོས་ལ་བདག་མེད་སོ་སོར་རྟོག །སོ་སོར་དེ་བརྟགས་གལ་ཏེ་སྒོམ་པ་ནི། །

དེ་ནི་མྱ་ངན་འདས་ཐོབ་འབྲས་བུའི་རྒྱུ། །རྒྱུ་གཞན་གང་ཡིན་དེས་ནི་ཞིར་མི་འགྱུར། །

“倘若于法观无我，各各观察而修者，

此乃能获涅槃因，别余诸因难成寂。”

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཐར་པ་ཐོབ་པ་ལ་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་རྩ་བ་ནས་སྤང་དགོས། དེ་སྤོང་བ་ལ་བདག་འཛིན་དང་འཛིན་སྟངས་དངོས་འགལ་དུ་གྱུར་པའི་ལམ་བདག་མེད་བསྒོམ་དགོས། བདག་མེད་བསྒོམ་པ་འདི་མེད་ན་སྦྱིན་པ་གཏོང་བ་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུང་བ་སོགས་ཇི་འདྲ་ཞིག ལ་འབད་ཀྱང་ཐར་པ་འཐོབ་པར་མི་ནུས་ཏེ། བཞི་བརྒྱ་པ་ལས། ཞི་སྒོ་གཉིས་པ་ཡོད་མ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས། དེས་ན་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བ་ལ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་འདི་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཡིན།

为获得解脱就必须根绝我执。为根绝我执就必须修与感觉我执完全相反之道——无我。如果不修无我，无论你再怎么努力地布施、持戒等，也不能获得解脱。《四百论》中说：“寂门无第二。”所以，想要解脱轮回，是没法不要这个通达无我慧的。

དེ་གཅིག་པུས་ཀྱང་མི་ཚོག་པར་ཐབས་སྙིང་རྗེ་ཡང་མེད་ཐབས་མེད་པས་ཐབས་ཤེས་ཡ་མ་བྲལ་བ་ཞིག་ངེས་པར་དགོས། དྲི་མ་མེད་པར་གྲགས་པས་བསྟན་པའི་མདོ་ལས།

但是，光有这个无我慧还是不行，方便的大悲也是不可或缺的，因此所谓“方便与智慧不分离”是绝对必要的。正如《维摩诘经》所说：

ཐབས་ཀྱིས་མ་ཟིན་པའི་ཤེས་རབ་ནི་འཆིང་བའོ། །ཐབས་ཀྱིས་ཟིན་པའི་ཤེས་རབ་ནི་ཐར་པའོ། །

ཤེས་རབ་ཀྱིས་མ་ཟིན་པའི་ཐབས་ནི་འཆིང་བའོ། །ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཟིན་པའི་ཐབས་ནི་ཐར་པའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།

“方便未摄慧系缚，方便所摄慧解脱；

智慧未摄方便缚，慧摄方便即解脱。”

འབྲས་བུ་ཆོས་གཟུགས་ཀྱི་སྐུ་གཉིས་ཐོབ་པ་ལའང་ཐབས་ཤེས་ཡ་མ་བྲལ་བའི་སྒོ་ནས་ཚོགས་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་དུ་བསགས་པ་ངེས་པར་དགོས་ཏེ། དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།

为获得法、色二身之果，就必须由方便智慧不离之门，双集二种资粮，吉祥怙主龙猛说：

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན། །བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་རྫོགས་ཤིང་། །
བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི། །དམ་པ་གཉིས་ནི་ཐོབ་པར་ཤོག །

“此善愿众生，福智资粮圆，

北塔法轮寺

福智所出生，二胜愿获得。[90]”

ཅེས་དང་། དཔལ་ལྡན་ཟླ་བས་ཀྱང་།

吉祥月称也说：

ཀུན་རྫོབ་དེ་ཉིད་གཤོག་ཡངས་དཀར་པོ་རྒྱས་གྱུར་པ། །ངང་པའི་རྒྱལ་པོ་དེ་ནི་སྐྱེ་བོའི་ངང་པ་ཡིས། །

མདུན་དུ་བདར་ནས་དགེ་བའི་རླུང་གི་ཤུགས་སྟོབས་ཀྱིས། །རྒྱལ་བའི་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོའི་ཕ་རོལ་མཆོག་ཏུ་འགྲོ།

“世俗真实广白翼，鹅王引导众生鹅，

复承善力风云势，飞度诸佛德海岸。[91]”

ཞེས་ཀུན་རྫོབ་ནི་ཐབས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་། དེ་ཉིད་ཅེས་པ་ཤེས་རབ་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་སྟེ། དཔེར་ན་བྱ་གཤོག་པ་གཉིས་ལྡན་ནམ་མཁའ་ལ་ཐོགས་མེད་དུ་འགྲོ་བ་ལྟར། རྒྱལ་བའི་ཡོན་ཏན་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་ཕ་རོལ་ཏུ་བགྲོད་པ་ལ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བའི་ཐབས་ཤེས་གཉིས་ཡ་མ་བྲལ་བ་དགོས་པ་ལས། ཐབས་ཤེས་ཡ་བྲལ་བྱ་གཤོག་ཆག་ལྟ་བུས་བགྲོད་པར་མི་ནུས་གསུངས།

世俗指方便菩提心，真实指智慧正见。譬如具足双翅之鸟能于空中无碍飞翔。为抵达诸佛功德全圆彼岸，菩提心与正见，即方便、智慧二者也不能分离。方便与智慧分离，就像鸟断了一只翅膀，而无法前进。

---

90 “此善”等：出自《六十正理论》，现多用作听法善业回向文。

91 “世俗”等：出自《入中论》。

འོ་ན་ལྟ་བ་དེ་ཇི་འདྲ་བྱས་ནས་བསྒོམ་སྙམ་ན། དེ་ཡང་གང་བྱུང་གིས་མི་ཆོག་པར་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་བཀའ་ཚད་མ་ངེས་དོན་སྟོན་པའི་མདོ་སྡེ་ཞིག་གི་རྗེས་སུ་འབྲང་དགོས། སྤྱིར་དྲང་ངེས་ཀྱི་དོན་ལ་ངེས་དོན་ནི་མཐར་ཐུག་གི་དོན་དེ་ག་རང་དུ་གནས་པ་དང་། དྲང་དོན་ནི་དོན་དེ་མཐར་ཐུག་གི་དོན་ལ་མི་གནས་པ་ལ་བྱེད། དྲང་ངེས་ཀྱི་མདོ་ཡང་དོན་དམ་བདེན་པ་བསྟན་བྱའི་གཙོ་བོར་བྱས་ནས་བསྟན་པ་ངེས་དོན་གྱི་མདོ་དང་། དེ་ལས་གཞན་པའི་མདོ་རྣམས་དྲང་དོན་གྱི་མདོ་ཡིན།

我们或许会问："那么如何获得此见呢？"这事不能随随便便，我们必须遵循某一开示胜义圣言量之经。总的来说，了不了义的区分是：其本身能安住于究竟义的是了义，不能安住究竟义的是不了义；而了不了义经的区分也就是以胜义谛为主要所诠的经是了义经；除此之外的经是不了义经。

དྲང་ངེས་ཀྱི་མདོའི་དགོངས་པའང་བཅྭེ་ཏ་སུ་རུང་རུང་གིས་འགྲེལ་བར་མི་ནུས་པས། ངེས་དོན་གྱི་དགོངས་པ་འགྲེལ་བར་རྒྱལ་བ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ལུང་བསྟན་པ་ལྟར་མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས་བློ་གྲོས་མི་ཟད་པའི་མདོ་ལ་བརྟེན་ཏེ་ཙ་བ་ཤེས་རབ་སོགས་དབུ་མ་རིགས་ཚོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ངེས་དོན་ཟབ་མོའི་ལྟ་བ་རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་ལྟར་སྒྲོལ་ཕྱེ་བར་མཛད། དེའི་རྗེས་སུ་སློབ་དཔོན་སངས་རྒྱས་བསྐྱངས་ཀྱིས་བུདྡྷ་པཱ་ལི་ཏ་དང་། འཕགས་པ་ལྷས་དབུ་མ་བཞི་བརྒྱ་པ་སོགས་མཛད། ལྷག་པར་སློབ་དཔོན་ཟླ་བ་གྲགས་པས་འཕགས་པ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱི་དགོངས་པ་བཞིན་དུ་ཙ་ཤེའི་ཚིག་ལ་འཇུག་པ་ཚིག་གསལ་དང་། དོན་ལ་འཇུག་པ་དབུ་མ་ལ་འཇུག་པ་སོགས་མཛད།

不是每一位班智达都有能力解释了不了义经密意的。能解释了义经密意的，如佛亲自授记的那样是怙主龙猛。他依据《无尽慧经》造《根本慧论》等，由“中观正理聚”[92]之门建立了义甚深见之轨，一如佛的密意。其后有阿阇黎佛护造《佛护释》，圣者提婆造《四百论》等。尤其是阿阇黎月称，按照龙猛的密意，造解释《根本慧论》文句的《明句释》和解释义理的《入中论》等。

དེ་དག་གི་དགོངས་པ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་འགྲེལ་པའི་དྲི་མ་ཙུང་ཟད་ཀྱང་མེད་པར་བོད་གངས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་འདིར་གསལ་བར་མཛད་པ་ནི་འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོ་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་གཞན་སུ་ཡང་མ་བྱུང་བས། རང་ཅག་རྣམས་འཕགས་མཆོག་ཀླུ་སྒྲུབ་ཡབ་སྲས་ཀྱི་ལུགས་བཟང་། རྗེ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ལེགས་བཤད་རྨད་དུ་བྱུང་བའི་གཞུང་ཆེན་མོ་རྣམས་ལ་བརྟེན་དགོས་ཏེ། འཇུག་པ་ལས།

于此雪域西藏，能没有丝毫错乱之垢，无倒阐明此等大论密意的，除妙音怙主大宗喀巴之外，没有别人。因此你我应该遵循最上龙猛父子的妙规，依据至尊一切智宗喀巴大师的伟大稀有善说论著。《入中论》中说：

---

[92] 中观正理聚：即《根本慧论》（中论）、《精研论》、《回诤论》、《七十空性论》、《六十正理论》和《宝鬘论》。

སློབ་དཔོན་ཀླུ་སྒྲུབ་ལུགས་ཀྱི་ལམ་ལས་ནི། །ཕྱི་རོལ་གྱུར་ལ་ཞི་བའི་ཐབས་མེད་དོ། །
དེ་དག་ཀུན་རྫོབ་དེ་ཉིད་བདེན་ལས་ཉམས། །དེ་ལས་ཉམས་པས་ཐར་པ་གྲུབ་ཡོད་མིན། །

“出离龙猛论师道，更无寂灭正方便，
彼失世俗及真谛，失此不能得解脱。”

ཞེས་དང་། མཉམ་མེད་ཇོ་བོ་ཆེན་པོས་ཀྱང་།

无与伦比的大觉窝也说：

ཀླུ་སྒྲུབ་སློབ་མ་ཟླ་གྲགས་ཡིན། །དེ་ལས་བརྒྱུད་པའི་མན་ངག་གིས། །
ཆོས་ཉིད་བདེན་པ་རྟོགས་པར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།

“龙猛弟子是月称，由彼传来之教授，
能令通达法性谛。[93]”

དེས་ན་ཟབ་མོའི་ལྟ་བ་འདི་མདོ་སྔགས་གཉིས་ཀ་ལ་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཡིན།

所以，此甚深见是显、密二者都不可缺少的。

སྤྱིར་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་གྲུབ་མཐའ་སྨྲ་བ་བཞི་བྱུང་བ་ལས། རང་སྡེ་ཕྱེ་སྨྲ་གནས་མ་བུ་པས་རྟག་གཅིག་རང་དབང་ཅན་གྱི་བདག་དེ་དགག་བྱར་འདོད། ཕྱེ་བྲག་སྨྲ་བ་གཞན་དང་མདོ་སྡེ་པས་རང་སྐྱ་ཐུབ་པའི་རྫས་ཡོད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་དེ་དགག་བྱར་འདོད། སེམས་ཙམ་པས་གཟུང་འཛིན་རྫས་གཞན་གྱིས་གྲུབ་པ་དེ་དགག་བྱར་འདོད། རང་རྒྱུད་པས་བློ་གནོད་མེད་ལ་སྣང་བའི་དབང་གིས་བཞག་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ཡུལ་རང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གདོད་ལུགས་སུ་གྲུབ་པ་དེ་དགག་བྱར་འདོད།

93 “龙猛”等：出自《入二谛论》。

ཐལ་འགྱུར་བས་ནི། རྟོག་པས་བར་བཏགས་ཙམ་མིན་པར་ཡུལ་ཁོ་རང་གི་སྟེང་ནས་ཚུར་གྲུབ་པ་དེ་དགག་བྱར་འདོད་པ་ཡིན།

总的来说，在圣地印度的佛教四宗之中，犊子部婆沙师[94]许“常一自在之我”是所破；其他婆沙师与经部师[95]许“独立的实物有”为所破；唯识师[96]许“能取所取异物有”是所破；自续师[97]许“不是由无损心[98]显现的力量安立，彼境系由不共自体本来成就者”为所破；应成师[99]许“非唯分别这边安立，而由彼境那边自体有”为所破。

ལམ་གཙོ་འདིར་འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས། དེ་ཕྱིར་རྟེན་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད། །ཅེས་རྟེན་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད་གསུངས་པ་ལས། སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད་མ་གསུངས་པ་འདི་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་སྟེ།

文殊怙主大宗喀巴在此《三主要道》中，鼓励我

---

94 婆沙师：以专习或通达《大毗婆沙论》得名，或称分别说部。

95 经部师：以主张经为正量而否定七部量论等为五道而得名，又称譬喻师。

96 唯识师：主张依他起实有，不承认有离识外境，故名。

97 自续师：主张但由“能破”不能引生敌者之比量智，而必须有自体相续之因，故名。

98 无损心：未被现前错误因缘损坏的正确根识。

99 应成师：主张只由“能破”就能引生对方通达所立的比量智，故名。

们要勤求通达缘起的方便，如颂文所说“应勤通达缘起法”，而不说“应勤通达空性法”，当知这是有很重要的原因的。

རྟེན་འབྲེལ་འཇོག་ཚུལ་ལ་དངོས་སྨྲ་བས་ནི། རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་རྟེན་འབྲེལ་འཇོག་པ་ལས། རྟག་པ་ལ་རྟེན་འབྲེལ་མི་འཇོག །

各宗安立缘起法各有不同。“实事师”[100]说“依靠因缘而生”是缘起义，除此之外不安立“常”是缘起；

རང་རྒྱུད་པས་དེ་ལས་འཇོག་ཚུལ་ཅུང་དྲག་པ་རང་གི་ཆ་ཤས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དོན་དུ་འཇོག་པས་རྟག་མི་རྟག་གཉིས་གའི་སྟེང་དུ་རྟེན་འབྲེལ་འཇོག །

自续师的安立法比实事师来得好，他们说“依靠各自的支分而有”是缘起义，所以在“常”与“无常”二者之上都可安立为缘起；

དབུ་མ་ཐལ་འགྱུར་བས་ནི། འཇོག་བྱེད་དེ་དག ལས་ཕྲ་བ་གདགས་གཞི་དང་འདོགས་བྱེད་རྟོག་པ་ཚད་མ་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཚོས་དེ་འབྱུང་བ་ལ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དོན་དུ་འཇོག་པས།

中观应成师的安立法要比上述一切来得微细，说“依靠合格的安立所依和合格的能安立分别二者出生安立法”为缘起义。

---

100 实事师：指婆沙师，经部师和唯识师，因为他们执有作用之事物为实有。

རྟེན་འབྲེལ་ཕྲ་མོ་ནི་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཐབས་མ་ཡིན་ཀྱང་། གྲུབ་མཐའ་ཐུན་མོང་དུ་ཁས་ལེན་པའི་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་འདི་ཐོག་མར་བསྟན་ན་ཆད་ལྟ་ལས་བསྲུང་བ་དང་། སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཐབས་སུ་འགྱུར་བས་ན། སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཐབས་སུ་ཐོག་མར་རྟེན་འབྲེལ་ནས་ཁྲིད་པ་འདི་གནད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཡིན་གསུངས།

微细缘起虽然不是通达空性的方便，但如果首先开示各宗共许的因果缘起，却是防护断见和通达空性的方便。所以，最初从缘起引导作为通达空性的方便，这是有极大意义的。

ག༢ ལྟ་བ་གཏན་ལ་འབེབ་ཚུལ།

丙二、正见抉择法

གཉིས་པ་ལྟ་བ་གཏན་ལ་འབེབ་ཚུལ་ནི།

如本文所说：

གང་ཞིག་འཁོར་འདས་ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །རྒྱུ་འབྲས་ནམ་ཡང་བསླུ་བ་མེད་མཐོང་ཞིང་། །
དམིགས་པའི་གཏད་སོ་གང་ཡིན་ཀུན་ཞིག་པ། །དེ་ནི་སངས་རྒྱས་དགྱེས་པའི་ལམ་ལ་ཞུགས། །

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。（10）

ཞེས་པས་བསྟན།

དེ་ཡང་གང་ཞིག་སོགས་ཀྱིས་སྟོང་གཞི་ཆོས་ཅན་དང་། རྒྱུ་འབྲས་སོགས་ཀྱིས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གཏན་ཚིགས་དང་། དམིགས་པའི་སོགས་ཀྱིས་བསྒྲུབ་བྱ་བསྟན།

此颂中“能见轮涅”等一句是说空性所依的“有法”；“从因生果”等一句是说缘起的“因”；“诸所执境”等一句是说“所立”。

ཆོས་ཐམས་ཅད་ཅེས་གཟུགས་ནས་རྣམ་མཁྱེན་གྱི་བར་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་གི་ཆ་ཤས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པས་ན་ཐ་སྙད་དུ་རྒྱུ་འབྲས་བསླུ་བ་མེད་པ་དང་། དགག་བྱ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་དམིགས་གཏད་ཞིག་ནས་བདེན་པར་གྲུབ་པའམ། རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་དངོས་པོ་ཙུང་ཟད་ཙམ་ཡང་མེད་པར་རྟོགས་པ་དེ་རྒྱལ་བ་དགྱེས་པའི་ལམ་ཡིན།

此颂意思是说：“一切法”是指从色到一切智之间的一切法，它们都是依自己的支分而有，所以在名言中“因果不虚”；及破所破自性有所执境，通达实有或自性有的事物一丝一毫都没有，这便是“佛陀所喜之道”。

རང་ཅག་འཁོར་བར་འཁོར་བྱེད་ཀྱི་རྩ་བ་བདག་འཛིན་མ་རིག་པ་འདི་ལ་ཐུག །དེ་གཅོད་པ་ལ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་བསྐྱེད་དགོས། བདག་མེད་གཏན་ལ་འབེབ་ལུགས་རྒྱས་པར་ནི་ལམ་རིམ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་གནད་བཞིའི་དཔྱད་པ་སོགས་དང་སྦྱར་ན་ལེགས་ཀྱང་། འདིར་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གཏན་ཚིགས་ལ་བརྟེན་ནས་ལྟ་བའི་གནད་འགག་མདོར་བསྡུས་ཙམ་ཞུས་ན།

我们在轮回中流转的根本归究为我执无明，为了断此无明，就须生起通达无我之慧。要想详细抉择无我，若能与《道次第》中所说“四扼要观察”[101]等配合起来讲当为最好。但在这里，我们当依“缘起因”略谈一些正见要点。

དེ་ཡང་ཆོས་ཐམས་ཅད་དགག་གས་གཞི་དང་འདོགས་བྱེད་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ལས། དེ་ལ་མ་ལྟོས་པར་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་རྡུལ་ཙམ་ཡང་མེད་པས། ང་ཡང་ལུས་སེམས་གཉིས་ཚོགས་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཐར་བཏགས་པ་ཙམ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ལས། ལུས་སེམས་གཉིས་ཚོགས་པའི་སྟེང་དུ་ཐར་བཏགས་པ་ལ་མ་ལྟོས་པར་ང་ཁོ་རང་གི་ངོས་ནས་ཚུར་གྲུབ་པ་མེད། ལུས་སེམས་གཉིས་རེ་རེ་ནས་ཀྱང་རང་རང་གི་ངོས་ནས་ཚུར་གྲུབ་པ་མེད།

一切法都是依靠安立所依与能安立而有的，除此之外，不观待这些条件，而是从自己这方面自然而有的，连微尘许都没有。“我”也是在身心二者和合之上安立而有，除此之外，不观待在身心二者和合之上安立，而从自己这方面有的“我”完全没有。同样，身心二者也不是各自从自己这方面而有。

འདི་ལ་རྟགས་བཀོད་ན། འཁོར་འདས་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་ཆོས་ཅན། བདེན་འཛིན་

101 四扼要观察：所破决定，周遍决定，离谛实一决定，离谛实异决定。

གྱི་དམིགས་པའི་གཏད་སོ་རང་གི་ངོ་བོས་གྲུབ་པ་ཙུང་ཟད་ཙམ་ཡང་མེད་དེ། རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡང་རྟེན་འབྲེལ་ཞེས་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲེལ་བའམ་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་ན་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་ཐབས་མེད་པ་དཔེར་ན།

我们可以立量来说明这一切："轮回涅槃一切法——有法，完全没有实执所执的自性有，因为他们是缘起的。"所谓"缘起"是指依他而起或依他而生，故绝无从自己这边自然而有之理。

དགོན་པའི་དབུ་མཛད་དང་ཡུལ་གྱི་དཔོན་པོ་སོགས་བསྐོ་བ་ན། དབུ་མཛད་དུ་འོས་པའི་དབུ་མཛད་ཀྱི་གདགས་གཞི་ཚད་མའི་མི་ཞིག་ལ། མཁན་པོ་ལྷ་བུས་འདི་དབུ་མཛད་ཡིན་ནོ་ཞེས་མིང་བཏགས་ཐར་མ་བཏགས་བར་དུ་དབུ་མཛད་ཀྱི་གདགས་གཞི་ཚོགས་ཀྱང་དབུ་མཛད་དུ་གྲུབ་མི་ཐུབ། མིང་བཏགས་ཐར་མ་བཏགས་པར་དང་པོ་ནས་དབུ་མཛད་རང་སྟེང་ནས་གྲུབ་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡོད་ན་ཨ་མའི་ཁོག་པ་ལ་ཡོད་དུས་ནས་གང་ཟག་དེ་དབུ་མཛད་ཡིན་དགོས་པ་དང་། ཨ་མའི་མངལ་ནས་སྐྱེ་དུས་ཀྱང་དབུ་མཛད་སྐྱེས་སོང་ཟེར་དགོས་པ་ལ། དེ་ལྟར་མི་ཟེར་བར་རྐྱེན་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་དབུ་མཛད་དུ་གྲུབ་དགོས་ཏེ། གདགས་གཞི་དབུ་མཛད་འོས་པའི་གྲྭ་པ་ཞིག་ལ་འདོགས་མཁན་ཚད་མ་ཞིག་གིས་འདི་དབུ་མཛད་ཡིན་ཞེས་ཐར་མ་བཏགས་བར་དབུ་མཛད་མི་ཟེར་ཞིང་། ཁོ་རང་གིས་ཀྱང་དབུ་མཛད་ཡིན་སྙམ་པ་མེད་ཀྱང་། ཁྱོད་དབུ་མཛད་ཡིན་ནོ་ཞེས་ཏོག་པས་ཐར་བཏགས་ཙམ་ནས་བཟུང་དབུ་མཛད་དང་དབུ་མཛད་ཟེར་ཞིང་། ཁོ་རང་གིས་ཀྱང་ང་དབུ་མཛད་ཡིན་སྙམ་པ་དེ་འབྱུང་བ་རེད།

以任命寺中维那（即举腔师）与地方长官等为例，

首先要有一个堪任维那之职的人作为担任维那的条件——维那合格的安立所依，然后要由寺中住持等宣布：“此人为维那”。在未立名之前，此人不能成为维那，就算他具备所有担任维那的条件——维那的安立所依也不行。如果从一开始他自己就是个维那，而不须任何人立名，那么从他住胎开始，此人就已经是个维那了；从胎中降生时，人们也可以说：“生了一个维那！”但人们并不这么说，因为成为维那要依靠许多其他条件。某位堪任维那的僧人——维那的安立所依，在有资格的任命者未宣布此人为维那以前，我们不能称其为维那。他本人也不会想：“我是个维那。”而一旦被分别安立为“您是维那。”人们就会称他是维那，他本人也自思：“我是个维那。”

རྟ་ལྟ་བུ་ཡང་རྟ་ཁོ་རང་གི་ཕུང་པོ་དང་ཤེས་པ་གཉིས་འཛོམས་ཏེ་རྒྱུ་རྐྱེན་ཚོགས་པའི་སྟེང་དུ་རྟ་ཞེས་པར་བཏགས་པ་ཙམ་ཡིན། ཁང་པ་ཡང་གདགས་གཞི་ཚོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཙམ་རེད། དེ་བཞིན་དུ་ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་རང་གི་གདགས་གཞི་ཚོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆོས་དེ་དང་དེ་ཞེས་པར་མིང་བཏགས་བཞག་པ་ཙམ་ལས། གདགས་གཞི་ལ་མ་བལྟོས་པར་ཡུལ་ཁོ་རང་གི་ངོས་ནས་ཚུར་གྲུབ་པ་རྡུལ་ཕྲན་ཙམ་ཡང་མེད།

其它东西如马等都一样，马只不过是我们在马的

身心二者和合之上，即因缘凑合之上，安立其为“马”，房屋也只不过是依靠安立所依安立而有的。一切法都是如此，只不过是依靠各自的安立所依而立名为“这个”、“那个”，除此之外，不观待安立所依而由境这方面自然而有的，连微尘许都没有。

འོ་ན་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཕར་བཏགས་ཙམ་ཡིན་ན་གསེར་ལ་རག་དང་། ཀ་བ་ལ་བུམ་པ་ལྟ་བུ་བཏགས་ན་དེར་གྲུབ་ཆོག གམ་སྙམ་ན། དེ་མི་ཆོག་སྟེ་ཕར་བཏགས་ཙམ་ཡིན་ཀྱང་དེ་བཏགས་པ་ལ་གདགས་གཞི་ཚད་མ་ཞིག་དགོས།

我们也许会想：“那么好吧，如果一切法都只不过是安立而有，那末在金上安立为铜，及在柱上安立为瓶等是否可以呢？”这是不可以的，虽然只是安立而有，但安立必须要有一个合格的安立所依。

བཏགས་པ་དེའང་ཁྱད་ཆོས་གསུམ་ལྡན་ཞིག་དགོས། ཁྱད་ཆོས་གསུམ་ནི།

此安立必须具备三个条件，这三个条件是：

ཐ་སྙད་པའི་ཤེས་པ་ལ་གྲགས་པ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལ་ཐ་སྙད་པའི་ཚད་མ་གཞན་གྱིས་མི་གནོད་པ། དོན་དམ་དཔྱོད་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པས་ཀྱང་མི་གནོད་པ་སྟེ་དེ་གསུམ་དང་ལྡན་དགོས།

（1）是名言识所共许；

（2）不为其它名言量所妨难；

（3）也不为观察胜义的正理所妨难。

这三种必须具足。

ཐ་སྙད་པའི་ཚད་མ་གཞན་གྱིས་གནོད་ཚུལ་ཡང་རྒྱང་རིང་པོའི་ཐོ་ཡོར་ལྟ་བུ་ལ་གཞན་ཞིག་གིས་ཕ་གི་མི་ཞིག་ཡིན་ཞེས་སྨྲས་པས་དེ་ཡིད་ཆེས་ཀྱང་། ཐོ་ཡོར་དངོས་སུ་ངེས་པའི་མི་ཞིག་གིས་དེ་ཐོ་ཡོར་ཡིན་པར་སྨྲས་པ་ན། སྔ་མའི་ཐོ་ཡོར་མིར་བཟུང་བ་དེ་གཏན་ཡལ་དུ་འགྲོ་བ་ནི་གདགས་གཞི་ཚད་མ་མིན་པའི་རྟགས་རེད།

所谓“为其它名言量所妨难”者，比如我们站在远处看一个稻草人，旁人告知“那是个人”，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“那只是个稻草人”，这样我们以前认定稻草人为人的感觉就完全消失了。这就表明此不是合格的安立所依。

དེར་མ་ཟད། རི་བོང་ལ་རྭ་ཡོད་ཅེས་ཕར་བཏགས་ཀྱང་གདགས་གཞི་ཚད་མ་མིན་པས་དེར་གྲུབ་ཏུ་མེད། དེ་ལྟར་ན་ཐ་སྙད་ཀྱི་བློ་ཚད་མས་གདགས་གཞི་ཡང་དེ་དང་དེའི་ཚོགས་པ་ཚད་མ་དངོས་སུ་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་བཏགས་དགོས། དེས་ན་ཡུལ་གྱི་དཔོན་པོ་ཡང་འོས་པའི་མི་གདགས་གཞི་ཚད་མ་ཞིག་ལ་བཏགས་པ་ལས། མོ་རང་མའི་བུ་བློན་ལྷུགས་ལྟ་བུ་ལ་དཔོན་དུ་མི་བསྐོ་བ་ཡིན།

不仅如此，我们虽然可以随便安立“兔子有角”，但因为没有合格的安立所依故，不能成立这种说法。因此，我们必须以合格的名言在心上，在实际存在的合格的支分聚集上，安立“这个”、“那个”。所以，地方长官也是对某位合适的人选——合格的安立所

依的安立，我们不能随便选一个又聋又哑的私生子担任官职。

དེ་ཐམས་ཅད་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་ན་གདགས་གཞིའི་ཚོགས་པ་ལ་བལྟོས་མི་དགོས་པར་རང་རང་གི་ངོས་ནས་ཚུར་གྲུབ་པ་ཞིག་དགོས་ཀྱང་། དེ་ལྟར་མིན་པར་གདགས་གཞི་ཚོགས་པ་ལ་བལྟོས་ནས་གྲུབ་དགོས་པས་ན་རང་ངོས་ནས་མ་གྲུབ་པ་དང་། རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པ། བདེན་པར་མ་གྲུབ་པ་རེད། དཔེར་ན་ཡུལ་གྱི་རྒན་པོ་ཡང་ཐར་བཏགས་ནས་གྲུབ་པ་ལས། ཁོ་རང་གི་ངོས་ནས་ཚུར་གྲུབ་པ་མེད་ཀྱང་། རང་ཚོས་རྒན་པོ་ཁོ་རང་གི་ངོས་ནས་ཚུར་གྲུབ་པ་ལྟར་སྣང་ཞིང་ཞེན་པ་ལྟར་གྲུབ་པ་དེ་དགག་བྱ་ཡིན།

如果一切法是从自己这边而有，那就不需要观待安立所依的聚合，而必须从各自这边成立过来。然而事实并非如此，一切法都要观待安立所依聚合才能成立。所以无自己这边有，无自性有，无实有。以地方上的首领为例，首领是由安立才有的。除此之外，从他自己这边成立过来的首领是没有的。然而我们似乎感觉“首领”是从他自己这边成立过来的，并加以执著，这就是我们所要破除的。

དེ་བཞིན་དུ་ང་དེ་ཡང་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཚུར་གྲུབ་པ་མེད་པར། གདགས་གཞི་ཚོགས་པ་ལ་སྒྲ་རྟོག་གིས་ཐ་སྙད་ཙམ་དུ་ཕར་བཏགས་ཙམ་གྱིས་སྣང་རྒྱུ་ཡོད་ཙམ་ཞིག་ཡོད། བཏགས་ལུགས་ཀྱང་ཕར་ངོས་ནས་གདགས་གཞི་དེ་གྲུབ། ཚུར་ངོས་ནས་འདོགས་བྱེད་རྟོག་པ་དང་སྒྲ་གཉིས་ཀྱིས་བཏགས་ཙམ་པ་དེ་ཡིན།

“我”也是一样，从身心二者这边成立过来的我是没有的，这只不过是以名言分别，于安立所依聚合安立名言而显现为有罢了。这个立名的过程是这样的，那边有安立所依，这边以能安立的分别与名言二者去安立，仅此而已。

ཁང་པ་ལྟ་བུར་མཚོན་ན། ཁང་པ་གསར་པ་བཟོ་དབྱིབས་བཀོད་པ་ལེགས་པ་འདྲ་འདྲ་གསུམ་གསར་དུ་བཟོས་ཡོད་ན་དེ་གསུམ་སོ་སོར་མིང་མ་བཏགས་པའི་སྔ་རོལ་ཏུ་དང་པོ་ནས་གཟིམ་ཆུང་སོགས་སུ་མ་གྲུབ་ཀྱང་། ཁང་པའི་བདག་པོ་དེས་འདི་གཟིམ་ཆུང་ཡིན། འདི་ཇུང་ཁང་ཡིན་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་མིང་གིས་ཕར་བཏགས་པ་ན་གཞི་ནས་འདི་གཟིམ་ཆུང་ངོ། །འདི་ཇུང་ཁང་ངོ་སྙམ་པ་སོགས་དེ་དང་དེ་སོ་སོར་གྲུབ། གདགས་གཞི་ཁང་པ་གསུམ་ཚོགས་ཀྱང་འདོགས་བྱེད་ཀྱིས་ཕར་མ་བཏགས་ན་མི་གྲུབ་པས་ཁང་པ་དེ་ཡང་མིང་དང་རྟོག་པས་བཏགས་པ་ཙམ་ཡིན། དེས་ན་ཁང་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ཆོས་གང་དང་གང་ཡང་གདགས་གཞི་ལ་མི་བྱེད་པར་བཏགས་ཆོས་དེ་ལ་བྱ་དགོས། དེ་བཞིན་དུ་ཐ་སྙད་པའི་ང་དེ་རྟོག་པས་ཕར་བཏགས་ཙམ་ཡིན་ཀྱང་། ངེད་ཚོ་ལ་ཕར་བཏགས་ཙམ་མིན་པར་ང་ཁོ་རང་གི་ངོས་ནས་ཆུར་དཀའ་སྡུག་སོགས་ཐམས་ཅད་ཞུགས་ཅན་སྒྲོང་མཁན་གྱི་ལིང་ལིང་པོ་ཞིག་ཤར།

以房屋为例，假设新落成三座房屋，形状设计都同样巧妙。在给这三座房屋起名之前，它们不是一开始就成为“寝舍”等等。只有在房屋的主人与每座房子各起一名，如“这是寝舍”、“这是食堂”等之后，我们方能认为“这是寝舍”、“这是食堂”等，各座房

子才会成为那样。这三座房屋的安立所依聚合，若未经能安立的安立是不会有的，所以，房屋也只不过是由名字与分别安立的罢了。不仅房屋如此，任何法都必定是所安立法，而不是安立所依。同样，名言的“我”也不过是由我的分别安立的。你我却一生试图认为“我”不仅仅是安立的，而是有一个生动的从它自己那边成立过来的，能感受到苦乐等一切的有力的领受者。

དེ་འཛིན་མཁན་གྱི་བློ་དེ་བདེན་འཛིན་ལྷན་སྐྱེས་སམ། འཇིག་ལྟ་ལྷན་སྐྱེས་ཡིན། དེ་ལྟར་འཛིན་པའི་ང་ཚུགས་ཐུབ་ལིང་ངེ་བ་དེ་དགག་བྱའི་བདག་ཡིན། འདི་ལ་དཔལ་ལྡན་ཟླ་བ་གྲགས་པས་ཀྱང་། དེ་ལ་བདག་ཅེས་བྱ་བ་ནི་གང་ཞིག་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་གཞན་ལ་རག་མ་ལས་པའི་ངོ་བོ་རང་བཞིན་ཏེ་དེ་མེད་པ་ནི་བདག་མེད་པའོ། །ཞེས་གསུངས།

这种执我的心即是“俱生实执”或“俱生萨迦耶见”[102]。所执的能自存自立极为生动的“我”就是所要破除的。吉祥月称也说过：“这里所谓的‘我’是指某一能不依赖他物的本体或自性。这种东西不存在就是无我。”[103]

ཐ་སྙད་པའི་ང་ནི་གདགས་གཞི་དང་འདོགས་བྱེད་ལ་བརྟེན་ནས་ཕར་བཏགས་

---

102 萨迦耶见：汉译为坏聚见，坏指二方面，一是指总有一天要死去；二是指此邪见本身总有一天要纠正和消失。

103 “这里”等：出自《四百颂释》。

པ་ཙམ་ཡིན་ཏེ། འཇིགས་བྱེད་སྐབས་ཆོས་ཐམས་ཅད་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་དང་། བདེ་མཆོག་ལས་ཀུན་རྟོག་གིས་བཏགས་པ་ཙམ་གྱི་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་སོགས་ཀྱང་དོན་འདི་ལ་དགོངས་པ་རེད།

名言的“我”只是依赖安立所依与能安立而安立的。《怖畏仪轨》中的：“一切法皆依他安立故。”以及《胜乐仪轨》中的“唯遍计安立犹如幻化”等，说的都是同一个意思。

ཞིབ་ཏུ་བྱས་ན་སྣང་ཚུལ་ལ་མ་དཔྱད་པར་ཞེན་ཚུལ་ལ་དཔྱད་དགོས་པས་དགག་བྱ་ཡང་སྣང་ཡུལ་མི་བཀག་པར། ཞེན་ཡུལ་བཀག་དགོས། འདི་དག་ལ་རྒྱ་ཚིག་ལྟ་བུ། རྟོག་པས་ཕར་བཏགས་ཡིན་པ། གདགས་གཞི་དང་འདོགས་བྱེད་ལ་བརྟེན་དགོས་པ། རྐྱེན་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ། རང་ངོས་ནས་མ་གྲུབ་པ་རྣམས་ངེས་དགོས།

如果要细说的话，我们所观察的应该是“所著理”，而非是“所现理”，所破除的也应该是“所著境”而不是“所现境”。这些可作一个摄颂：“分别安立故，须依安立所依与能安立，依他缘而生，无自己这方面之有，此等应决定。”

དགག་བྱའི་ཞེན་ཡུལ་ཡང་ཞེན་ཡུལ་དེ་ཡོད་མེད་བརྟག་པའི་སྐབས་སུ་ཕར་བཏགས་པའི་ང་དེ་མིན་པའི་ང་པོ་རང་གི་ངོས་ནས་ཚུར་གྲུབ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་འཆར་བས། ང་དེ་ལུས་སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། ལུས་སེམས་

གཉིས་ཀྱི་སྟེང་ནས་ཚུར་གྲུབ་པ་དེ་ཞེན་ཡུལ་ཡིན། དཔེར་ན་ཐག་ཁྲ་ལ་མུན་པ་བབས་པ་མཐོང་བ་ན་དང་པོར་ཐག་ཁྲ་ལ་སྦྲུལ་ལོ་སྙམ་དུ་ཕར་བཏགས། དེ་རྗེས་ཕར་བཏགས་པ་དེ་བརྗེད་ནས་ཐག་ཁྲའི་ངོས་ནས་སྦྲུལ་ཚུར་གྲུབ་པར་སྣང་བས་དེ་ལྟར་སྣང་བ་དེ་དགག་བྱ་མ་ཡིན། དེ་ལྟར་སྣང་བ་ལྟར་དུ་གྲུབ་པར་འཛིན་པའི་ཞེན་ཡུལ་དེ་དགག་བྱ་ཡིན་པ་བཞིན་དུ། ང་ལ་དཔྱད་པ་བྱེད་པའི་ཚེ་ཡང་རང་གི་མིང་ནས་འབོད་མཁན་ལྟ་བུ་བྱུང་བ་ན་ང་ལ་བོས་སྙམ་དུ་དང་པོར་ཐ་སྙད་པའི་ང་དེ་ཤར། དེ་རྗེས་ཁྱོད་རྐུན་མ་ཡིན་ལྟ་བུ་ཟེར་ན། ང་དེ་ཤུགས་ཆེ་རུ་སོང་སྟེ་ངས་རྐུན་མ་མ་བྱས་པར་ང་ལ་བསྙོན་འཛུགས། ངས་ནད་མི་ཐེག་སྙམ་དུང་དང་ང་ཞེས་ཚུགས་ཐུབ་ལིང་ངེ་བའི་ང་དེ་ཤར་བས། དེ་ལྟར་ང་ཐ་སྙད་དུ་སྣང་ཙམ་དེ་ཡང་མི་བཀག །ང་ཚུགས་ཐུབ་བདེན་གྲུབ་ཏུ་སྣང་བ་དེ་ཡང་མི་བཀག །ཚུགས་ཐུབ་བདེན་གྲུབ་ཏུ་སྣང་བའི་ང་དེ་ཡང་མི་དགག་པར། ང་ཚུགས་ཐུབ་ཏུ་གྲུབ་པའམ། ང་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའམ། རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་ང་དེ་བཀག་ནས།

关于所破之“所著境”，当我们观察“所著境”有无时，有一个不是安立的“我”，而是由自己这边成立过来的“我”于心中现起。因此，此“我”不只是依身心安立而是在身心之上成立过来的，这便是“所著境”。比如，你在黑暗时见到盘绳，乍见之下你于盘绳安立为蛇而自思到：“哎呀，一条蛇！”其后你忘了蛇是你安立的，开始感到蛇是从盘绳这边成立过来的。像这样的显现并不是所破，将这样的显现执

为实有才是所破。同样，我们在观察“我”的时候，假设有人跑来称呼你的名字，先初你想：“有人在叫我。”在心中现起名言的“我”，后来那人说到：“你是个贼！”这时候你的这个“我”开始变得越来越强有力，开始想：“我不是贼！他在诬陷我！我无法忍受！”不断地说“我”、“我”，这个能自存自立鲜明生动的“我”在心中浮现。这里应知我们不破名言“我”的显现，也不破“我”是自存自立实有的显现，也不破能自存自立实有的“我”的显现，而是破“我”能自存自立而有，或“我”自性有，或自性有之“我”。

ལུས་སེམས་གཉིས་ལ་མ་བརྟེན་པར་ང་ཁོ་རང་གི་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་ཡིང་ཡིང་པོ་དེ་མེད་པར་སྟོང་ཆམ་གྱིས་སོང་བ་ན་དབུ་མའི་ལྟ་བ་དང་པོར་རྙེད་པར་གསུངས་པས། དེས་རྒྱལ་བ་དགྱེས་པའི་ལམ་རྙེད་པ་ཡིན།

然后，不依靠身心二者而从自己这边而有的鲜明生动的“我”杳然消失了。先德说此是初得中观见，所以此人能获“佛陀所喜之道”。

དེ་ལྟར་བསྐྱངས་ཏེ་བརྟགས་དོན་བཙལ་ན་ཆོས་ཐམས་ཅད་ངོ་བོས་གྲུབ་པ་རྡུལ་ཙམ་ཡང་མི་རྙེད་ཀྱང་། ཐ་སྙད་དུ་སྣང་རྒྱུ་ཡོད་ཙམ་གྱི་རྒྱུ་འབྲས་བྱ་བྱེད་ཚང་མ་བསྟོན་མེད་དུ་འཐད་དེ། དཔེར་ན། ཁང་པ་བདེན་པར་གྲུབ་པ་རྡུལ་ཙམ་མེད་ཀྱང་ཁང་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཚོགས་ཏེ་མིང་དང་རྟོག་པས་བཏགས་ཙམ་དུ་གྲུབ་པ་ན་ཁང་པའི་བྱ་བྱེད

ཐམས་ཅད་བསླུ་མེད་དུ་ནུས་པ་དང་། མེ་ལོང་ནང་གི་བྱད་བཞིན་གྱི་གཟུགས་བརྙན་བློ་ལ་སྣང་བ་ཙམ་དང་སྒྲས་བརྗོད་པ་ཙམ་ལས་འདི་ཡིན་ཞེས་ངོས་བཟུང་བྲལ་ཡང་གཟུགས་བརྙན་སྣང་བ་ཙམ་དེའི་སྟེང་དུ་ནག་ནོག་ཡོད་མེད་སོགས་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་བྱ་བཞག་ཐམས་ཅད་འཐད་པ་བཞིན་ནོ། །དེའི་ཕྱིར་ཐ་སྙད་དུ་ཡོད་པས་ཡོད་གོ་ཆོད་ཅིང་། དོན་དམ་དུ་མེད་པས་མེད་གོ་མི་ཆོད་པ་ཡིན།

当我们这样观察，寻求所安立义时，一切法能自性而有的，连微尘许都找不到，而只在名言中显现为有的一切，因果作用都是不可辩驳的、合理的。以房屋为例，实有的房屋虽然连微尘许都没有，但是只要房子的因缘凑合，仅以名字与分别能安立而有的情况下，房子的一切作用都能办到，无有欺诳。镜中的容貌影像也不过是心中所现与名言而已，此外无任何本质的认可。虽然只是影像的显现，但其上有无污垢等的一切因果建立都是合理的，所以说：“名言中有即可为有，胜义中无不即为无。”

རྟེན་འབྱུང་གི་དོན་འདི་ལེགས་པར་ཤེས་ན་ལས་འབྲས་ལ་ངེས་པ་ཤུགས་དྲག་པོ་སྐྱེད་དེ་ལས་འབྲས་ལ་རྩིས་ཆེ་རུ་འགྲོ་ །དེ་ཡིན་ཏེ། རྒྱུ་དགེ་སྡིག་ལས་འབྲས་བུ་བདེ་སྡུག་སོ་སོར་མ་འཆོལ་བར་འབྱུང་བ་རྟེན་འབྲེལ་ལས་བྱུང་ཞིང་། རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དོན་རང་བཞིན་མེད་པར་ཤེས་པ་ན་ཐ་སྙད་ཙམ་དུ་རྟེན་འབྱུང་རྒྱུ་འབྲས་བསླུ་མེད་དུ་འཐད་པར་ཤུགས་ཀྱིས་གོ་སྐྱེ་འཁོར་འདས་ཀྱི་ལས་འབྲས་ལ་ངེས་པ་གཉིང་ནས་སྐྱེད་

པ་ཞིག་འོང་། དེ་ཡང་ཚོགས་པ་གཞན་ལ་བརྟེན་པས་ན་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པ་དང་། རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པས་ན་རྒྱུ་འབྲས་འཐད་པ་འདི་བྱུང་བ་ཡིན། རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་བྱ་བྱེད་ཐམས་ཅད་འཐད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ས་བོན་སྨྱུ་གུ་དང་། སྨྱུ་གུ་འབྲས་བུར་འགྱུར་བ་སོགས་བྱུང་བ་རེད། གཞན་དུ་ན་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་ན་ནས་སྨྱུ་གུ་འགྱུར་བ་སོགས་དང་། གཞོན་ནུ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་ན་གཞོན་ནུ་རྒན་པོར་འགྱུར་བ་སོགས་མི་འབྱུང་ལ། བདེ་འགྲོ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་ན་བདེ་འགྲོ་བ་དམྱལ་བར་འགྲོ་བ་མི་སྲིད་ཅིང་། སེམས་ཅན་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་ན་སེམས་ཅན་སངས་རྒྱས་པར་མི་སྲིད་པ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོན་མང་།

若能真正了解缘起之义，便会对业果获得猛力定解，对业果逐渐重视。这就是说，从善因生乐果，从恶因生苦果，各各不乱而生的这个定律来自缘起。如能了知缘起之义即无自性，便能附带了知因果缘起在唯名言中是完全无欺和合理的，亦即能对轮回涅槃的业果至心获得定解。然后我们可以说因为诸法皆依靠其它聚合而有，所以无自性有；因为无自性有，所以业果是合理的；因为一切因果作用是合理的，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，那么儿童就不会长成成人；若乐趣是自性有的，那么乐趣有情也就不会堕入地狱；若有情是自性有的，

那么有情也就不可能成佛等等，过失众多。

དེས་ན་རྒྱུ་འབྲས་རྟེན་འབྱུང་དང་།　　རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པ་གཉིས་གཅིག་གྲོགས་སུ་གཅིག་འགྲོ་བ་འདི་དབུ་མ་ཐལ་འགྱུར་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཡིན་གསུངས།

所以说，因果缘起与无自性二者相辅相成，是“中观应成派”的独特优胜之处。

ག༣ ལྟ་བའི་དཔྱད་པ་མ་རྫོགས་པའི་ཚད།

丙三、如何了知正见观察尚未圆满

གསུམ་པ་ལྟ་བའི་དཔྱད་པ་མ་རྫོགས་པའི་ཚད་ནི།

本文说：

སྣང་བ་རྟེན་འབྲེལ་བསླུ་བ་མེད་པ་དང་།།
སྟོང་པ་ཁས་ལེན་བྲལ་བའི་གོ་བ་གཉིས།།
ཇི་སྲིད་སོ་སོར་སྣང་བ་དེ་སྲིད་དུ།།
ད་དུང་ཐུབ་པའི་དགོངས་པ་རྟོགས་པ་མེད།།
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。（11）

ཅེས་པས་བསྟན།

དེ་ལྟར་བསྒོམས་པས་ལྟ་བའི་དཔྱད་པ་རྫོགས་ན་རྟེན་འབྲེལ་དང་སྟོང་པ་གཉིས་གཅིག་གྲོགས་གཅིག་ཏུ་འཆར་བ་ཞིག་དགོས་ཀྱང་།　དེ་ནི་རྒྱ་གར་བ་ཁ་ཅིག་དང་བོད་

北塔法轮寺

སྔ་མ་ཚོ་ལྟར་རང་བཞིན་མེད་པ་གོ་མདོག་མདོག་བྱས་ཀྱང་རྟེན་འབྲེལ་འཇོག་ལུགས་མ་ཤེས་པ་ལྟ་བུ། སྣང་བ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྱུང་དང་། སྟོང་པ་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པ་གཉིས་ཕྱོགས་རེ་ཙམ་དུ་ཤེས་ཀྱང་དེ་གཉིས་གཞི་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་འགལ་འདུར་སོང་སྟེ། རྒྱུ་ལས་འབྲས་བུ་མི་འཆོལ་བར་འབྱུང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་བསླུ་བ་མེད་པ་དང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་གི་ངོ་བོས་གྲུབ་པ་རྡུལ་ཙམ་ཡང་མེད་པའི་སྟོང་པ་ཁས་ལེན་དང་བྲལ་བའི་གོ་བ་གཉིས་པོ་དེ་དུས་ནམ་ཞིག་བར་ཕན་ཚུན་ཚ་གྲང་ལྟར་སོ་སོར་འགལ་བར་སྣང་བ་དེ་སྲིད་དུ་ད་དུང་ཐུབ་པའི་དགོངས་པའི་དོན་མཐར་ཐུག་པ་དེ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་མ་རྟོགས་ཞེས་པ་ཡིན་གསུངས།

如是修习令正见观察圆满，缘起与空二者必然相辅相成而现。然而，以前印度与西藏的一些人，他们貌似理解无自性，却不知建立缘起的道理，像这样对于现相缘起与空无自性二者，虽知其一面之义，然不能在同一事物上见为不矛盾。因（业）果不错乱而生的无欺缘起，与一切法无微尘许自性有的离执空性这二种了解，何时见为彼此矛盾犹如冷热，那么该时于能仁的究竟密意尚未正确通达。

ག༤ ལྟ་བའི་དཔྱད་པ་རྫོགས་པའི་ཚད།

丙四、正见观察圆满的标准

བཞི་པ་ལྟ་བའི་དཔྱད་པ་རྫོགས་པའི་ཚད་ནི།

本文说：

ནམ་ཞིག་རེས་འཇོག་མེད་པར་ཅིག་ཅར་དུ། །
རྟེན་འབྲེལ་མི་བསླུར་མཐོང་བ་ཙམ་ཉིད་ནས། །
ངེས་ཤེས་ཡུལ་གྱི་འཛིན་སྟངས་ཀུན་འཇིག་ན། །
དེ་ཚེ་ལྟ་བའི་དཔྱད་པ་རྫོགས་པ་ལགས། །

不复轮替而同时，甫见不欺缘起已，
定解普灭所执境，尔时见观察圆满。（12）

ཞེས་པས་བསྟན།

དེ་ཡང་ནམ་ཞིག་རེས་འཇོག　　མེད་པ་ཞེས་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་མིང་རྐྱང་བཏགས་ཡོད་ཙམ་གྱི་དགེ་སྡིག་བྱ་བྱེད་ཐམས་ཅད་འཐད་པ་དང་། བཏགས་དོན་བཙལ་བའི་ཚེ་ན་ཆོས་དེ་དང་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་རྡུལ་ཙམ་ཡང་མེད་པའི་སྟོང་པ་གཉིས་རེས་འཇོག་མིན་པར་ཅིག་ཅར་དུ་འཇོག་ཐུབ་པ་བྱུང་ན་སྟོང་པ་དང་རྟེན་འབྱུང་གཉིས་གཞི་གཅིག་ལ་འགལ་མེད་དུ་འཇོག་ཤེས་ཤིང་། གདགས་གཞིའི་ཚོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོག་པས་ཕར་བཏགས་ཙམ་གྱི་རྟེན་འབྱུང་བསླུ་བ་མེད་པར་མཐོང་བ་ཙམ་ཉིད་ནས་བདེན་འཛིན་གྱི་འཛིན་སྟངས་གཏན་མེད་དུ་རྟོགས་ཏེ་སྟོང་པ་རྟེན་འབྱུང་དང་། རྟེན་འབྱུང་སྟོང་པར་ཤར་བ་ཞིག་ཡོད། དམ་པ་འགའི་ཞལ་ནས། རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གནད་ཤེས་ན་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་དོན་ལྷང་ལ་འབུད་གསུངས་པ་ཡང་འདི་ལ་དགོངས་པ་རེད།

所谓“不复轮替”意为，一切法唯名字安立有的一切善恶作用是合理的，与寻求所安立事时，各各法无微尘许自性有的空性二者，不再轮流替换，而能同时安立。如能这样，便能了知空与缘起二者可在同一

事物上安立而不矛盾。而且，依靠安立所依的聚合，唯由分别安立的缘起毫无欺诳，甫见之下，便能通达实执之所执境从来没有。然后能空现为缘起，缘起现为空。所以一些大德说：“若知缘起之扼要，空性之义便刹那出现。”

དེ་ལྟར་བྱུང་ན་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དོན་བདེན་པར་མེད་པར་རྟོགས་ལ། བདེན་པར་མེད་པའི་དོན་དེས་རྟེན་འབྲེལ་བསླུ་བ་མེད་པ་ལ་ངེས་པ་ཤུགས་དྲག་འདྲེན་ཐུབ་པས་དེ་ནི་དབུ་མ་ཐལ་འགྱུར་བའི་ལྟ་བའི་དཔྱད་པ་རྫོགས་པ་ཡིན་ཞིང་། ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱི་དགོངས་པ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའང་འདི་ཡིན་གསུངས།

如果这样的话，我们便能通达缘起之义即是无实，而无实之义即能引发缘起无欺的有力定解，这才是中观应成派的正见观察圆满，也是龙猛的不共密意。

ག༥ ཐལ་འགྱུར་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས།

丙五、应成派的独特优胜处

ལྔ་པ་ཐལ་འགྱུར་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་ནི།

本文说：

གཞན་ཡང་སྣང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་དང་། །
སྟོང་པས་མེད་མཐའ་སེལ་ཞིང་སྟོང་པ་ཉིད། །
རྒྱུ་དང་འབྲས་བུར་འཆར་བའི་ཚུལ་ཤེས་ན། །
མཐར་འཛིན་ལྟ་བས་འཕྲོག་པར་མི་འགྱུར་རོ། །

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。（13）

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ།

ཐལ་འགྱུར་བ་མིན་པ་ཚོས་སྣང་བས་མེད་མཐའ་དང་།   སྟོང་པས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བར་བཞེད་ཀྱང་།   ཐལ་འགྱུར་བའི་ལུགས་ལ་ཆོས་གང་དང་གང་ཡིན་ཀྱང་སྣང་བ་ཙམ་ལས་བདེན་པར་མ་གྲུབ་པས་དོན་དམ་དུ་ཡོད་པའི་ཡོད་མཐའ་དང་།   སྣང་བ་ཙམ་དེ་རང་གི་ངོས་ནས་མ་གྲུབ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོང་པས་ཐ་སྙད་དུ་མེད་པའི་མེད་མཐའ་སེལ་བ་ཡིན།

应成派以外的人，虽然也承认由现相除无边，由空除有边。而应成派则主张，任何一法除了只是现相外都不是实有，了知这种现相之义能除胜义中有的“有边”；此唯现相本身不能从自己这边而有，了知这种空性之义能除世俗中无的“无边”。

རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པའམ་རང་ཚུགས་མ་ཐུབ་པ་ལས་གཞན་དུ་འགྲོ་ས་མེད་དེ།   གདགས་གཞིའི་ཚོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་དགོས་པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན། མི་རྐན་འཁོག་གིས་རང་ཁེར་ལངས་མ་ཐུབ་པར་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་ལྡང་དགོས་པ་ནི་རང་གིས་ཚུགས་མ་ཐུབ་པ་ཡིན་པ་ལྟར་རྐྱེན་གཞན་ཞིག་ལ་བརྟེན་དགོས་ཚད་རང་བཞིན་གྱིས་ཚུགས་མ་ཐུབ་པ་ཡིན།

某物既然是缘起，那么除了无自性有或不能自存自立外，不可能成为别的什么。这是因为它必定是依

靠安立所依聚合而出生的，以虚弱的老人为例，他自己无法从座位上站起来，必须依赖他人而起，这里也一样：任何一法都不能自存自立，必须依靠其他条件，无自性有。

སྤྱིར་བདག་མེད་པའི་དོན་གཏན་ལ་འབེབ་པའི་རིགས་པ་མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་། རིགས་པའི་རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུ་ནི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རིགས་པ་འདི་ཡིན། དེ་ཡང་། སྨྱུ་གུ་ཆོས་ཅན། བདེན་པར་མ་གྲུབ་སྟེ། རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཅེས་རྟགས་བཀོད་ན། འདི་ལ་ཕྱི་རོལ་པས་ནི་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྤྱི་གཙོ་བོའི་རྣམ་འགྱུར་དུ་འདོད་དེ་རྟགས་མ་གྲུབ་ཀྱི་ལན་འདེབས།

总的说来，虽然有许多抉择无我义的正理，而如“正理之王”者，厥为“缘起正理”。我们在此立宗道：“芽——有法，无实有，是缘起的。”对此外道们将回答“因不成立”，因为他们承认一切法是“总体胜性”的变化。

བོད་སྔ་རབས་པ་ཕལ་ཆེ་བས་གཏན་མེད་དུ་འདོད་པས་ཆད་མཐར་ལྷུང་། སེམས་ཙམ་པ་མན་གྱི་རང་སྡེ་དངོས་སྨྲ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་ན་རྟེན་འབྲེལ་འཇོག་མ་ཤེས་པས་རྟག་མཐར་ལྷུང་། རང་རྒྱུད་པས་རྟེན་འབྱུང་ཁས་ལེན་ཀྱང་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་ན་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་མ་གྲུབ་པའི་ཁྱབ་པ་མི་བཞེད་པས་དེ་ཡང་རྟག་མཐར་སོང་།

大部分藏地先人许为“毕竟无”，堕于断边；唯

识宗以下的一切实事师，不了解无自性有能安立缘起的道理，随于常边；自续师虽承许缘起，但无法接受“若是缘起，即无自相有周遍”，也堕于常边。

མཁས་པ་དབུ་མ་པས་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་ཀྱང་གཏན་ནས་མེད་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། ཐ་སྙད་ཙམ་དུ་ཡོད་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པའི་དབྱེ་བ་བཞིར་ཕྱེ། དངོས་སྨྲ་བ་སོགས་ཀྱི་འཁྲུལ་གཞི་ཡོད་མེད་བཞི་པོ་འདི་མ་ཕྱེད་པའི་སྐྱོན་ཡིན། ཐལ་འགྱུར་བའི་ལུགས་ལ་བདེན་པར་མེད་དེ། རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་པ་འདིས་རྟག་ཆད་ཀྱི་མཐའ་གཉིས་ཀ་སེལ་ཞིང་། དེ་ཡང་དང་པོས་རྟག་མཐའ་དང་། གཉིས་པས་ཆད་མཐའ་སེལ་བ་ཡིན།

智者中观师将有无分成四种差别：虽是自性无，但不是毕竟无；虽是名言中有，但不是自性有。实有师等的错误根本，就在于未将有无分成这四种的过失。应成派以“无实有，是缘起故”之量，能双除常断二边，此即是由第一句（无实有）除有边，由第二句（是缘起故）除无边。

ཙོ་ནེ་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེས་འདི་གཉིས་རེ་རེས་ཀྱང་རྟག་ཆད་ཀྱི་མཐའ་གཉིས་ཀ་སེལ་བར་གསུངས་ཀྱིན་ཡོད། དེ་སེལ་ལུགས་ཀྱང་བདེན་པར་མེད་དེ་ཞེས་པའི་ཚིག་ཟིན་གྱིས་རྟག་མཐའ་དང་། བདེན་པར་མེད་པའི་ཤུགས་ལ་སྤྱིར་མེད་པ་མ་ཡིན་པར་བསྟན་པས་ཆད་མཐའ་སེལ། རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པའང་འདིས་མཚོན་ནུས་པར་གསུངས། དེས་ན་དཔལ་ལྡན་ཟླ་བས་ཀྱང་།

觉耐仁波切[104]常说，这二句中的每一句都能双除常断二边，其双除之理，即由“无实有”一句直接除常边，兼示并非总说一切全无而除断边，“是缘起故”一句也能由此类推。因此，我们可以明白，为什么吉祥月称也说：

དེ་ཕྱིར་རྟེན་འབྱུང་རིགས་པ་འདི་ཡིས་ནི། །ལྟ་ངན་དྲ་བ་མཐའ་དག་གཅོད་པར་བྱེད། །

“是故由此缘起理，能断一切恶见网。[105]”

ཅེས་གསུངས་པ་རེད།

དེ་ལྟར་ཆོས་ཐམས་ཅད་བདེན་པར་མེད་པ་དང་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པའི་རྟགས་ཀྱིས་མཐའ་གཉིས་ཀ་སེལ་བས་ན། རྩ་ཤེ་ལས། གང་ལ་སྟོང་པ་ཉིད་རུང་བ། །དེ་ལ་ཐམས་ཅད་རུང་བར་འགྱུར། །ཅེས་དང་། མདོ་ལས་ཀྱང་། གཟུགས་སྟོང་པའོ། །སྟོང་པ་ཉིད་གཟུགས་སོ། །ཞེས་སོགས་གསུངས། འདི་ཡང་རྟེན་འབྱུང་སྟོང་པ་དང་། སྟོང་པ་རྟེན་འབྱུང་གི་དོན་དུ་གསུངས་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་ང་སྟོང་པའོ། །སྟོང་པ་ཉིད་ངའོ། །ཞེས་སྦྱར་ན་གོ་བདེ་བར་འདུག །

像这样，以一切法无实与“是缘起故”之因消除二边故，也可理解《根本慧论》中所说：“以有空义故，一切法得成。”以及经[106]中所说的“色即是空，

[104] 觉耐仁波切：指帕绷喀大师的师长，觉耐•格西洛桑嘉措。

[105] “是故”等：出自《入中论》。

[106] 经：指《心经》。

空即是色”等，即是缘起即空，空即缘起之义。如果同样配以“我即是空，空即是我”，亦易理解。

མདོར་བསྡུ་ན། རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་ལ་རྒྱུ་འབྲས་ཐམས་ཅད་འཐད། མཐའ་གཉིས་ལ་མ་ལྷུང་བ་ཞིག་བྱུང་ན་ལྟ་བའི་གོལ་ས་གཞན་མི་འབྱུང་གསུངས།

总而言之，自性空中一切法皆可成立。如果你能不堕二边，就不会落入正见歧途。

北塔法轮寺

北塔法轮寺
北塔法轮寺
北塔法轮寺
北塔法轮寺

ཁ༤ ངེས་པ་རྙེད་ནས་སྒྲུབ་པ་ལ་བསྐུལ་བར་གདམས་པ།

乙四、获得决定后勉励修持的教诫

བཞི་པ་ངེས་པ་རྙེད་ནས་སྒྲུབ་པ་ལ་བསྐུལ་བར་གདམས་པ་ནི།

如本文最后一颂所说：

དེ་ལྟར་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི། །
གནད་རྣམས་རང་གིས་ཇི་བཞིན་རྟོགས་པའི་ཚེ། །
དབེན་པ་བསྟེན་ཏེ་བརྩོན་འགྲུས་སྟོབས་བསྐྱེད་ནས། །
གཏན་གྱི་འདུན་མ་མྱུར་དུ་སྒྲུབས་ཤིག་བུ། །

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。（14）

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ།

དེ་ལྟར་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་པ་གསུམ་གྱི་གནད་རྣམས་ཐོས་བྱུང་གིས་རྟོགས་ནས། བསམ་བྱུང་གི་བློས་ངེས་ཤེས་རྙེད་པའི་མཚམས་སུ་ཚེ་འདིའི་འཁྲི་བ་བཅད། འདོད་ཆུང་ཆོག་ཤེས་དང་། དོན་ཆུང་བྱ་ཆུང་ལ་གནས་ཏེ་དབེན་པའི་གནས་སུ་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་སྟོབས་བསྐྱེད་ནས་ཚེ་རབས་གཏན་གྱི་འདུན་མ་དེ་ཕྱི་བཤོལ་གྱི་དབང་དུ་མི་གཏོང་བར་མྱུར་དུ་སྒྲུབས་ཤིག་བུ་ཞེས་རང་ཅག་རྗེས་འཇུག་རྣམས་ལ་ཐུགས་བརྩེ་བ་ཆེན་པོས་གཅེས་པར་གདམས་པ་ཡིན།

此颂是宗喀巴大师出于悲愍爱护对我们后学者所作的教诫。他说：“对于如上所说的‘三主要道’

诸要义，先以闻所成慧令得通达，其次闭关斩断现世的藤绊，少欲知足，少事少业而住，以思所成慧获得定解。亦即于寂静处，生起精进力，不作推延，速疾成办一切生的究意希愿。”

ཇེའི་གསུང་འདི་ཙམ་ལ་ཡང་གནད་ཆེན་པོ་ཡོད་དེ། དབེན་པ་ཞེས་པ་ཕྱིའི་སྡོད་སའི་གནས་འདུ་འཛིས་དབེན་པ་དང་། ནང་གི་སེམས་ཆོས་བརྒྱད་དང་རྣམ་རྟོག་མང་པོས་རྒྱལ་ཁམས་བསྐོར་བ་དེ་ཚོ་ལས་དབེན་པའི་དོན།

宗喀巴大师的这些话中有大扼要。举例来说，如“静处”一词的意思，不仅要远离外在喧杂的住处，也要远离内心八法与众多分别的“周游列国”。

བརྟོན་འགྲུས་ཀྱང་མི་དགེ་བ་ལ་འབད་པ་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་བརྟོན་འགྲུས་སུ་མི་འགྲོ། དགེ་བ་ལ་སྤྲོ་བཞིན་དུ་བརྟོན་པ་དགོས།

“精进”也有其特殊的意思，以极大的努力作不善业不能说是精进，热衷于行善方是精进。

གཏན་གྱི་འདུན་མ་ནི་འདི་ནས་སངས་རྒྱས་པའི་བར་གྱི་དོན་ལ་བྱ་བས། དེ་སྒྲུབ་པ་ཡང་ཚེ་ལ་ངེས་པ་མེད་པས་མྱུར་དུ་འབུངས་ཤིག་ཅེས་གསུངས་པ་རེད།

“究竟愿”是指从现在起直至成佛的远大理想，要实现它就应该快快努力，因为寿命的长短是无法确定的。

བརྟོན་འགྲུས་ཀྱི་སྟོབས་བསྐྱེད་ལུགས་ཀྱང་རང་རེ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་རིང་

མཚམས་བསྡེབ་སྒྲུབ་ལྟ་བུའི་འགོ་བཙུགས་ན་དོ་ནུབ་ཅམ་ནས་ལྷའི་ཞལ་གཟིགས་ལུང་བསྟན་རྨི་ལྟས་ཚུན་ཆད་ཀྱི་སྒྲུབ་རྟགས་ཐོན་རྒྱུའི་རེ་བ་བྱེད་པ་དེ་འདྲས་ཆོས་མི་ཡོང་བས་དེ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར། སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱིས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་བསྐལ་པ་གྲངས་མེད་གསུམ་དུ་བསྒྲུབས་པར་གསུངས་ན་ངས་སྐྱེ་བ་འབུམ་ཐག་ཅམ་དུ་བསྒྲུབ་དགོས་པ་བྱུང་ཡང་བསྒྲུབ་ནུས་སྙམ་པར་བྱས་ཏེ།

生起精进力的道理是，像我们这些人早上开始闭关，到了晚上就梦想出现亲见本尊、授记、祥梦等等的成就征兆，这些作为根本不是佛法。经中说我们的大悲大师尚须修三大阿僧祇劫才得佛位，所以我们应该自思：“如果需要，我就是花上十万生也要去修。”

བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ལ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་ཡུན་བསྲིངས་ཏེ་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་ཉམས་རྟོགས་བཟང་པོ་རབ་ཞག་སྐྱེད། འབྲིང་ཟླ་སྐྱེད། ཐ་མར་ལོ་སྐྱེད་ཐོན་པ་ཞིག་ཨེ་ཡོང་བལྟ་དགོས།

我们必须花许多时间在闻、思、修“道次第”上面，对于获得“三主要道”的善妙证德，应有这样的思想准备：“我能在一天中生起为最上，要花一个月生起为中等，最下我也要在一年内生起。”

བཀའ་གདམས་པའི་དགེ་བཤེས་དོལ་པས་ཀྱང་། ལམ་རིམ་ལམ་རིམ་ཞེས་པ་དེའང་ཚིག་གསུམ་ཡིན། མིག་རྒྱང་བསྲིང་། ཁློ་རྒྱ་བསྐྱེད། ཁོང་གསང་ལྷོད།

我们应遵循噶当派格西多巴[107]的教导："所谓道次第道次第，就是三句话：眼光要放远一点，心量要放大一点，情绪要放松一点。"

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་མིག་རྒྱང་བསྲིང་སྟེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སར་འགྲོ་བའི་འདུན་པ་བཏང་།　　བློ་རྒྱ་བསྐྱེད་དེ་ངས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དེ་སྐྱེས་བུ་གསུམ་དང་། སྔགས་བསྐྱེད་རྫོགས་ཀྱི་ལམ་ལ་རིམ་གྱིས་སྦྱངས་ཏེ་ངེས་པར་ཐོབ་པར་བྱ་དགོས་བསམ་པར་བྱེད།

所谓"眼光要放远一点"意为，我们应将目标定在成佛上面，"心量要放大一点"意为，我们应自思："为了决定获得佛位，我必须依次修三士与密法生圆道。"

དེ་ཡང་འཇིག་རྟེན་ལ་མི་ཚེ་ལོ་གཅིག་ལས་མི་སྡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཤེས་རྒྱུད་དང་རིང་པོས་ལོ་བརྒྱ་ཙམ་སྡོད་རྩིས་ཀྱི་གྲབས་བྱེད།　ཆོས་ལ་དེད་ཚོ་ཤེས་རྒྱུད་དང་ཐུང་ཐུང་བྱས་ཏེ། ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་དང་། མ་མཐར་ཁ་ཏོན་བཟླས་བརྗོད་ཐན་བུ་རེ་བྱེད་ཁུལ་བྱས་པ་ཙུན་ཆད་གང་ཙུང་ཤོས། གང་ལས་སླ་ཤོས་ཤིག་ལ་འདམ་ག་བཏང་ནས་ངས་འདི་ཙམ་མ་གཏོགས་ག་ནས་ཤུས་སྙམ་དུ་ཤེས་རྒྱུད་དང་ཐུང་ཐུང་བྱེད་ཀྱང་། དེ་ལྟར་མིན་པར་རང་གིས་བྱས་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཡང་ངེས་པར་འཐོབ་ནུས་ཏེ། སྤྱོད་འཇུག་ལས།

在世人那边，有人明知道自己将活不到一年，却

[107]格西多巴：本名协饶嘉措（智慧海 1059～1131 年），为博朵巴弟子，著名的《蓝色小册》就是他编写的。

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的低，只作一点自以为是的闻、思、修，甚至只作一点点日常念诵。我们总是尽可挑选最简单，最容易的来修，总以为“我能作的只有这些”。但是这种态度是错误的，如果你真花力气去做，你决定能得佛位。《入行论》中说：

　　བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་ག་ལ་ཞེས། །སྒྲིད་ལུག་པར་ནི་མི་བྱ་སྟེ། །
　　འདི་ལྟར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ནི། །བདེན་པ་གསུང་བས་བདེན་འདི་གསུངས། །
　　སྦྲང་བུ་ཤ་སྦྲང་བུང་བ་དང་། །དེ་བཞིན་སྲིན་བུར་གང་གྱུར་པ། །
　　དེས་ཀྱང་བརྩོན་པའི་སྟོབས་བསྐྱེད་ན། །བྱང་ཆུབ་ཐོབ་དཀའ་བླ་མེད་འཐོབ། །
　　བདག་ལྟ་རིགས་ཀྱི་མིར་སྐྱེས་ལ། །ཕན་དང་གནོད་པ་ངོ་ཤེས་ནས། །
　　བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་པ་མ་བཏང་ན། །བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་ཅིས་མི་འཐོབ། །

　“不应自退怯，谓我不得觉。
　　如来实语者，说此真实言。
　　所有蚊虻蜂，如是诸虫蛆。
　　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？”

北塔法轮寺

ཅེས་གསུངས།

དེས་ན་འཇིག་རྟེན་ལ་བློ་རྒྱ་གང་ཆུང་དང་། ཆོས་ལ་བློ་རྒྱ་གང་ཆེ་ཆེ་བྱས་ཏེ་ཆོས་བསྒྲུབ་དགོས།

因此，对世间俗事心量要尽可能的小，对佛法心量要尽可能的大地去修。

ཁོང་གསང་ལྷོད་ཅེས་པ་སྐབས་རེར་བརྩོན་པ་ཤུགས་དྲག་བསྐྱེད། སྐབས་རེར་སྙིད་ཉལ་བག་ཡངས་བྱས་ཏེ་ཆོས་བསྒྱུར་གཅིག་བྱེད་པ་དེ་འདྲ་མིན་པར། དགེ་སྦྱོར་ལ་བརྩོན་འགྲུས་ཐང་ལྷོད་རན་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཉམས་ལེན་ཆུ་བོའི་རྒྱུན་ལྟར་བསྐྱངས་པས་དལ་བའི་རྟེན་ལ་སྙིང་པོ་རབ་ཏུ་ལོན་པ་ཞིག་ཅི་ནས་ཀྱང་མཛད་དགོས་པ་ཡིན་གསུངས།

所谓“情绪要放松一点”，意为不能有时生起勇猛精进，有时又躺下来无所事事把佛法抛于脑后，修善加行精进的程度应松紧合适，如细水长流。应尽自所能善取暇身之心要。

ཀ༣ བཤད་པ་མཐར་ཕྱིན་པ་མཇུག་གི་བྱ་བ།

甲三、讲解究竟之结行

གསུམ་པ་བཤད་པ་མཐར་ཕྱིན་པ་མཇུག་གི་བྱ་བ་ནི།

即书尾跋语：

ཞེས་པ་འདི་ནི་མང་དུ་ཐོས་པའི་དགེ་སློང་བློ་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ་གྱིས་ཚ་ཁོ་དཔོན་པོ་ངག་དབང་གྲགས་པ་ལ་གདམས་པའོ། །

此是多闻比丘洛桑札巴贝（善慧名称吉祥）为擦廓地方头目昂旺札巴（语自在称）所作之教诫。

ཞེས་པའི་མཛད་བྱང་གིས་བསྟན་པ་ཡིན།

དེ་ལྟར་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་ལ་ཐོས་བསམ་གྱི་ངེས་ཤེས་དབྱིངས་ཕྱིན་པའི་འོག་ཏུ། རྟོགས་པ་དོན་དུ་གཉེར་བ་དག་གིས་བསྒོམ་སྟེ་དམིགས་པ་སྐྱོང་བར་འདོད་ན།

像这样对“三主要道”以认真的闻思获得彻底的定解之后，那些想进一步求得证德的人需要知道修习所缘之法。

གཞུང་འདིའི་ཐོག་མར། རྗེ་བཙུན་བླ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཞེས་པས་སྟོན་འགྲོ་ཚོགས་ཞིང་གསལ་འདེབས་དང་། བསགས་སྦྱང་སོགས་བྱ་དགོས་པར་དོན་གྱིས་བསྟན་པ་ལྟར་སྦྱོར་ཆོས་སོགས་བདེ་སྐྱུར་ལྟར་དང་།

北塔法轮寺

本文最初的“敬礼诸至尊师长”，意思里暗指的是加行部分，包括观想资粮田[108]，以及积福净罪等。简言之，我们应依照《乐道》、《速道》修“加行法”等。

ཀུན་སློང་གི་དམིགས་སྐོར་དུའང་ལམ་གྱི་ལུས་ཡོངས་རྫོགས་གསལ་འདེབས་དགོས། ཀུན་སློང་ཁྱད་པར་ཅན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱིས་ཟིན་པའི་སྒོ་ནས་དལ་འབྱོར་དོན་ཆེན་རྙེད་དཀའ་སོགས་བསམས་པས་དེ་དག་ཆུང་འབྲིང་གི་ལམ་དངོས་སུ་མི་འགྱུར་བར་ཐུན་མོང་བར་འགྱུར་བའི་ཁྱད་པར་ཐོན་པ་འོང་།

动机所缘类中，也应作全圆道体启请。如果由殊胜动机菩提心摄持之门，思维暇满利大、难得等，这样的话就不会成为真的中下士道，而是共中下士道。所以这里边有很重要的区别。

སྐྱབས་ཡུལ་བདེ་མྱུར་ལྟར་རམ་འདིའི་ཚོགས་ཞིང་ལྟར་གང་བྱེད་ཀྱང་ཆོག །བདུད་རྩི་འོད་ཟེར་ལ་འཁྲིལ་ཏེ་འབེབས་པའི་ལུགས་དང་། འོད་ཀྱི་སྦྲུ་གུ་ལས་འབེབས་པའི་ལུགས་གཉིས་ཡོད། སྡིག་སྒྲིབ་རྣམས་རྩ་བ་སྙིང་དབུས་ཀྱི་བདག་གཅེས་འཛིན་ལས་བྱུང་བ་མཚོན་ཕྱིར་སྙིང་གར་ནག་ཤུང་ངེར་ཡོད་པར་བསམ་པ་ཡིན། དེ་དག་བདུད་རྩིས་དེད་པས་ས་འོག་ནས་འཆི་བདག་ཤག་མོ་ནག་པོའི་རྣམ་པར་རང་སྲོག་ལ་རྔམས་སྟབས་ཀྱིས་འོངས་པའི་ཁར་སོང་བས་ཁོ་ཚིམས་ནས་ནམ་ཡང་མི་འཆི་བར་བྱས་སོང་བསམ་པ་གནད་ཆེ།

至于归依境，如《乐道》、《速道》而修，或如此

---

108 资粮田：诸佛菩萨等圣者是我们种植成佛资粮的最上田地。

中所说的资粮田而修均可。降甘露有二种观法：一是缠绕光明降，一是从光筒中降。甘露光明所要清净的是我们的罪障，这些罪障的根本是我们心底深处的“我爱执”。因此，我们可以在心间观一黑团作为代表，被那些甘露光明驱逐出体外。同时在地下观死主阎罗，形如黑色母猪[109]，垂涎我们的性命而来，嘴巴向上大张作吞食状。观黑汁随之滴入其口中，使她感到极为满足而不再试图损害于你。这个观想极其重要。

སྐྱབས་འགྲོའི་རྒྱུ་གཉིས་བཅོས་མ་ཙམ་དུ་སོང་ན་སྐྱབས་འགྲོ་ཡང་དེ་དང་འདྲ། དེ་གཉིས་མཚན་ཉིད་པ་ཞིག་བྱུང་ན་སྐྱབས་འགྲོ་ཡང་མཚན་ཉིད་པ་ཞིག་འབྱུང་།

如果归依二因[110]只是造作的，那么归依也不过如此；如果归依二因是合格的，那么归依也会合格。

སེམས་བསྐྱེད་འབྲས་བུ་ལམ་བྱེད་ཀྱི་སྐབས་བཅུད་ཀྱི་སྡིག་སྒྲིབ་སྦྱངས་པས་སྣོད་ཀྱི་སྐྱོན་རྣམས་ཀྱང་དེའི་བདག་འབྲས་ཡིན་པས་སྦྱང་བར་བསམ་དགོས།　འདི་གནད་ཆེ་བ་རྒྱུད་སྡེ་ཆེན་པོའི་དཀྱིལ་འཁོར་རྒྱལ་མ་ཆོག་དང་ཁུངས་འདྲ་བ་ཡིན།

在修“以果为道”发心时，因器世间诸般过失是有情罪障的增上果故，在清净情世间罪障的同时，也应观想净治器世间过失。这个教授极为重要，与诸大

109 黑色母猪：亦表一切痛苦之根本——无明。

110 归依二因：畏三恶道和轮回苦；信三宝能救。

续部的“最上曼陀罗王”修法同一意趣。

ཚད་མེད་སྐབས་ཚངས་པའི་གནས་པ་བཞི་ཙམ་མིན་པར་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ། བྱམས་པ་ཆེན་པོ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་ཚུལ་ཡང་ཤེས་དགོས། བཏང་སྙོམས་སྔོན་དུ་བྱེད་པ་རྒྱུ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་གྱི་སྐབས་ལྟར་གནད་ཆེ།

其次修“四无量”[111]，应知这与单纯的“四梵住”不同，有大悲、大慈等的区别。关于“四无量”的次第，依照七重因果教授，先修“平等舍”极为重要。

ཁྱད་པར་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་འདི་སེམས་བསྐྱེད་དངོས་མིན་ཡང་སེམས་བསྐྱེད་སྤེལ་བ་ལ་ཁྱད་ཆེ་བ་ཡོད།

其次的“发殊胜心”虽不是发心本身，但对强化发心极为有益。

ཚོགས་ཞིང་སྐབས། དཔག་བསམ་གྱི་ཤིང་ནི་རང་གི་བསོད་ནམས་དང་ཚོགས་ཞིང་རྣམས་ཀྱི་ཐུགས་བསྐྱེད་ཟུང་འབྲེལ་ལས་བྱུང་བ་རེད། སྐུ་མདོག དཀར་པོར་བྱེད་པ་སྒྲིབ་གཉིས་དག་པའི་ཁྱད་པར་མཚོན། གཡོན་གྱི་གླེགས་བམ་སྟོང་ཕྲག་བརྒྱད་པར་གསལ་དགོས་པ་གདུལ་བྱ་དབང་པོ་རྣོ་རྟུལ་གྱི་ཁྱད་པར་དང་དགོས་པ་ཡོད་པར་ཡོངས་འཛིན་རྡོ་རྗེ་འཆང་གི་གསུང་རྒྱུན་ཡིན་པར་གསུངས་གསུངས། གླེགས་བམ་གྱིས་རང་སྒྲ་སྒྲོགས་ཚུལ་ལའང་ངེས་འབྱུང་དང་སེམས་བསྐྱེད་ཚུལ་སོགས་རང་གིས་གང་ཉམས་སུ་ལེན་པ་དེའི་སྒྲ་སྒྲོགས་པར་བསམ་དགོས།

---

[111] 四无量：即慈、悲、喜、舍。因所缘对象的有情无量，及修习此等所获功德无量故名。此与四梵住之区别，请参阅《掌中解脱》。

观想“资粮田”时，应观如意树系由自身福德与资粮田诸尊的发心和合而生。观主尊宗喀巴大师身体的颜色为白色，代表二障清净的功德。宗喀巴大师左侧的经函应观为《般若八千颂》，经师金刚持[112]的语教中，说此是根据所化根机的利钝，代表不同的程度与需要。经函能够自己发声，应观其发出出离心、菩提心等你目前所修法的声音。

སེམས་དཔའ་སུམ་བརྩེགས་ཀྱི་གནད་ཀྱང་གསུངས།

（帕绷喀大师还讲了“三重萨埵”修法的扼要。）

ཉམས་ལེན་བྱིན་བརྒྱུད་སྐབས་མཁྱེན་སྲིད་མ་ལྟར་ལ། རྡོ་རྗེ་འཆང་མ་གཏོགས་གཞན་ཐམས་ཅད་འཇམ་དབྱངས་ཀྱི་རྣམ་པར་བསམ། བླ་མཆོད་སྐབས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བྱིན་བརྒྱུད་ཀྱང་ཐུག་ཆེན་དང་འབྲེལ་མ་འབྲེལ་གྱི་ཁྱད་པར་ཡོད།　　ཡི་དམ་སོགས་བདེ་སྐོར་ལྟར་ཡིན་པས་མདུན་ཕྱོགས་བླ་མེད། གཡས་ཕྱོགས་རྣལ་འབྱོར་རྒྱུད། རྒྱབ་ཕྱོགས་སྤྱོད་རྒྱུད། གཡོན་ཕྱོགས་བྱ་རྒྱུད་དམ། ཡང་ན་མདུན་དུ་གསང་འདུས། གཡས་སུ་འཇིགས་བྱེད། གཡོན་དུ་བདེ་མཆོག །རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་ཀྱཻ་རྡོར་སོགས་དང་། དེའི་ཕྱིར་རིམ་བཞིན་རྣལ་འབྱོར་རྒྱུད། སྤྱོད་རྒྱུད། བྱ་རྒྱུད་སོགས་གསལ་འདེབས།

观想“修持加持传承”诸师时，应按照《智有颂》中所说而修，除金刚持外其他师长都观为妙音相，

112 经师金刚持：可能是指帕绷喀大师的根本师长，达波喇嘛绛贝伦珠。参阅本文《前言》。

《供养师长法》中，观“修持加持传承”派时有配不配“大印”修法的区别。本尊如《乐道》、《速道》而修，前方为“无上瑜伽续”，右方为“瑜伽续”，后方为“行续”，左方为“事续”。或者前方为“集密”，右方为“怖畏”，左方为“胜乐”，后方为“喜金刚”等，外边依次观“瑜伽续”、“行续”、“事续”等。

ཁྲུས་ཁང་ཕྱོགས་བཞིར་བསྐྱེད་པ་དང་། ཤར་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱེད་པ། ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱེད་པ་སྟེ་ལུགས་གསུམ་ཡོད། ཚོགས་ཞིང་རེ་རེའི་སྤྱན་སྔར་རང་ལུས་གསུམ་གསུམ་དུ་སྤྲོས། འདི་སོགས་རང་ལུས་མང་པོར་སྤྲོ་བ་ས་ཐོབ་པའི་སྐབས་རང་ལུས་མང་པོར་སྤྲུལ་ནས་འགྲོ་དོན་བྱེད་པའི་སྨིན་བྱེད་དུའང་འགྲོ། །

观想浴室有三种方法，一是观在四方，一是观在东方，一是观在南方。在每一位资粮田尊者前，自己分身为三，此等自身变化无量能成熟登地时变化多身利益众生的善根。

གསོལ་འདེབས་སྐབས་སུ་འདིར་མཁྱེན་སྲིད་མ་གཙོ་བོར་བྱེད་དགོས། གཙོ་བོའི་སྐུ་ལ་ལུས་དཀྱིལ་བླ་མཆོད་ལྟར་བཀོད་ཀྱང་ཆོག །

启请时应以《智有颂》为主，于主尊身中安置“身曼陀罗”，如《供养师长法》那样修亦可。

སྦྱོར་དངོས་མཇུག་གསུམ་གཞན་རྣམས་ཀྱང་ཚང་མ་ལམ་ཁྲིད་ལས་བྱུང་བ་ལྟར་འདིར་སྦྱར་ཞིང་། མཇུག་ཏུ། དགེ་འདིས་མཚོན་ནས་དུས་གསུམ་དང་འབྲེལ་

བའི། །ཞེས་སོགས་ཀྱི་སྨོན་ལམ་ཡང་བཀྱིས་ན་ལེགས།

加行、正行、结行三者的其余部分，一切按照“道次第引导”中所说，与此处互相配合。结行中，如能念诵“此善所表三世中”等而发愿者甚善。

དེ་ལྟར་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་འདིའི་ཁྲིད་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་མངའ་བདག་མགོན་པོ་གསེར་གླིང་པ་དང་ཞལ་མི་གཉིས་པ་བདག་གི་སྐྱབས་མགོན་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་སྔ་ནས་དང་། སྐྱབས་རྗེ་སྒྲུབ་ཁང་རྡོ་རྗེ་འཆང་མཚན་བརྗོད་པར་དཀའ་བ་བློ་བཟང་ངག་དབང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་དཔལ་བཟང་པོ་སོགས་མཁས་གྲུབ་དམ་པ་མང་པོའི་དྲུང་ནས་རྩ་འགྲེལ་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ནས་ཡང་ཡང་ཐོབ་པ་ལས།

我有幸在与菩提心教法主宰怙主金洲无二无别我的依怙主大宝师长[113]，及依怙主珠康金刚持名讳洛桑昂旺丹增嘉措贝桑波（善慧语自在持教海吉祥贤）等众多智者成就师的跟前，多次获得《三主要道》根本文与注疏二者的引导。

ད་རེས་འདིར་ལམ་གཙོའི་རྩ་ཚིག་འདིའི་སྟེང་ནས་ཟབ་ཁྲིད་མདོར་བསྡུས་ཙམ་ཕུལ་ཟིན་པ་ཡིན་པས། གང་ཞུས་པ་དེ་དག་ཚང་མས་ཐུགས་ལེན་ལ་ཐེབས་པ་ཞིག་ཅེས་ཀྱང་ནས་བཀའ་དྲིན་སྐྱོང་བར་མཛོད། བདག་གིས་ཇི་སྙེད་སོགས་བཅས་དགྱེས་བཞིན་དུ་བཀའ་དྲིན་སྐུལ་ཏོ། །

113 大宝师长：此指达波师长。金洲大师，本名法称，是金洲（今印度尼西亚）一著名的佛教大师，主修“菩提心”。阿底峡大师依止他十二年，尽得一切教授。

这一次我已将建立在根本文基础的“三主要道”甚深引导简略地奉献给诸位了。我恳求在座的各位，请你们发心，尽自所能去实修上面所说的那些教授吧！

随后，大师高兴地念诵“令我所集诸善根”[114]等，带领我们回向。大师恩赐我们的“三主要道”引导至此结束。

---

[114] “尽我”等：出自《师长瑜伽喜足天众》。

北塔法轮寺
北塔法轮寺
北塔法轮寺
北塔法轮寺

སྨོན་པ།

后跋

འདིར་སྨོན་པ།

རྒྱལ་བའི་དགོངས་ཟབ་མགོན་པོ་བྱམས་པ་དང་། །འཇམ་དབྱངས་ལས་འོངས་ཚུལ་གཉིས་བསྟན་པའི་སྲོལ། །

འཛིན་ལ་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཕྲིན་ལས་ནི། རྒྱ་མཚོ་རབ་འབྱམས་སྤྲོ་དང་སྡུད་མཛད་རྒྱལ། །

谁是主持，

诸佛甚深密意，

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[115]。

མཉམ་མེད་སྟོབས་བཅུའི་དཔལ་གྱི་ཐུགས་གསང་མཛོད། །གང་ལ་བརྟེན་པ་མཁྱེན་གཏེར་སྨྲ་བའི་ལྷ། །

བློ་བཟང་གྲགས་སྣན་རབ་འབར་ཞལ་སྔོ་ལས། །སྐྱུགས་པའི་དམ་ཆོས་རིན་ཅེན་སྲིད་འདིར་ལྷམ། །

谁是无与伦比十力[116]吉祥之意秘密藏，

---

115 “谁是主持”等：此颂中含有帕绷喀大师的名字：慈氏事业海。

116 十力：佛所具有的十种特殊智力，处非处智力，业异熟智力，种种胜解智力，根胜劣智力，种种界智力，遍趣行智力，除净无障碍智力，宿住随念智力，死生智力，漏尽智力。

依此宣说智慧宝库之天。

他就是洛桑札巴(善慧名称),声誉如燃烧的大火,

从他口中吐出的正法珍宝[117],在这个世界上发出灿烂的光芒。

རྒྱལ་བའི་ཡབ་ཀྱིས་རྒྱལ་སྲས་བྱིས་པའི་སྐུར། །ཉེར་བསྟན་བརྒྱད་ཁྲིའི་གསུང་གསང་དྭངས་མའི་ཁུ། །

སྙིང་པོར་བསྡུས་ལ་ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ་ཞེས། །དྲི་མེད་བསྟན་པའི་མཁའ་ལ་ཉི་ལྟར་གྲགས། །

诸佛之父现佛子童真身[118],

他所赐的教授,是将八万语秘密[119]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。

ཟབ་ཟབ་ཕྱོགས་རེའི་ཚིག་གིས་མཚོན་མིན་པའི། །ཡོངས་རྫོགས་ལམ་བཟང་དོན་གྱི་བཅུད་པ་ཡི། །

ཉམས་རྟོགས་གདམས་པའི་གཏེར་བརྒྱ་རྡོལ་བའི་སྤྲས། །སྲིད་ཞིའི་ཁོང་ཀུན་དགེ་བའི་སྣན་པ་འདེབ། །

他的话不是空洞的言辞,那种自以为是的深奥和偏执,

117 "从他"等:喻如毗沙门手中的吐宝鼬鼠。

118 "诸佛"等:指至尊妙音。

119 八万语秘密:即八万四千法蕴。

而是全圆妙道真义传承证德教诫。

百宝藏中涌出的法音，

能夺走有寂[120]中所有的善誉。

མཁས་བྱའི་གནས་ལ་མི་འཇིགས་དཔའ་བོ་ཡིས། །མདོ་རྒྱུད་ཚད་མའི་གཞུང་བཟང་གནམ་ཏུ་ཆེར། །

འཛམ་གླིང་མཁས་སློལ་རིགས་པའི་ཉག་ཕྲན་དག །སྦྱོར་བས་ལོག་སྨྲའི་སྙིང་ལ་འབིག་པར་མཛོད། །

于所知处无所畏惧的勇士，

注视着标准显密妙典的虚空，

搭起瞻部洲智者宗规正理之箭，

射穿倒说者的心脏。

སྲིད་པའི་བདེ་ལ་སྲེད་པས་འཁྱུད་པའི་དཔལ། །གཏན་བདེའི་གཤེད་མ་གཏན་གྱི་མཛའ་གྲོགས་སུ། །

བརྫུ་བའི་འདི་ནང་བྱ་བ་ཀུན་བཏང་ནས། །ཚེ་ལྷག་དོན་ལྡན་བྱེད་པར་ནམ་ཞིག་འགྱུར། །

死死抱住贪爱三有之乐，

那是究竟安乐的刽子手，

乔装改扮成我的密友，

我何时能够彻底抛弃现世的经营，

---

120 有寂：生死与涅槃。

让我的余生具有意义？

འདི་དང་ཕྱི་མར་སྐུ་གཉིས་སྒྲུབ་པའི་ཐབས། །འཕྲལ་དང་ཡུན་གྱི་རྒྱུ་ཚོགས་མི་དམན་ཞིང་། །

རང་དང་གཞན་ཡང་ལམ་བཟང་བགྲོད་པའི་མིག །མཁས་དང་གྲུབ་པའི་རྗེས་སུ་གཏོད་ན་མཛེས། །

愿我在今生和后世之中，

成就二身的方便，久暂之因资粮的积集不要太劣。

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，这该有多美。

འདི་ལྟ་བདག་འདྲའི་ཁུར་དུ་བཟོད་མིན་ཡང་། །འདི་འབད་དམ་པའི་ལེགས་བཤད་རི་མོར་འཕོས། །

འདི་ཡི་ཚིག་དོན་སྐྱུག་པས་ཉེན་པ་སོགས། །འདི་ལ་ནོངས་མཆིས་བླ་མའི་སྤྱན་སྔར་འཆགས། །

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录成文，

对于词义脱落等过失，

请大家原谅，并在师长前忏悔。

དེ་སྐད་འདི་བསྒྲུབས་ཀྱིས་མཚོན་རྣམ་དཀར་མཐུས། །རང་གཞན་ཡོངས་ཀྱི་བློ་ཁ་ཆོས་ལ་ཕྱོགས། །

ཚེ་འདིའི་འཁྲི་བ་ཆོད་ནས་དལ་འབྱོར་ལ། །སྙིང་པོ་མཆོག་ཏུ་ལོན་པའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག །

由此所代表的纯白善根之力，

愿自他一切有情心向正法，

愿它成为斩断现世的葛藤，.

及收取暇满最上心要之胜因！

ཅེས་པ་འདི་ནི།

རྗེ་བླ་མ་བཀའ་དྲིན་གསུམ་ལྡན་ཁྱབ་བདག་འཁོར་ལོའི་མགོན་པོ་རྡོ་རྗེ་འཆང་ཕ་བོང་ཁ་པ་དཔལ་བཟང་པོའི་ཞལ་སྔ་ནས། ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་རྩ་ཚིག་གི་སྟེང་ནས་ཟབ་ཁྲིད་ལན་མང་དུ་ནོས་སྐབས་ཀྱི་ཟིན་བྲིས་ཁ་འཐོར་སྔ་ཕྱི་ཁག་ལྔ་ཙམ་ཡོད་པ་རྣམས། ཕ་བླ་མ་བཀའ་དྲིན་འཁོར་མེད་ཆེན་པོའི་ཞབས་རྡུལ་སྤྱི་བོར་ལེན་པའི་བཀའ་འབངས་ཡོངས་ཀྱི་ཐ་ཤལ་བན་གཟུགས་ཆོས་མེད་ནད་པ་འདྲན་གྲྭ་སུ་ཏྲི་བཛྲས། རྣམ་འདྲེན་དམ་པ་གང་དེས་ཡུན་རིང་མོའི་བར་དུ་བྱིན་གྱིས་བརླབས་ཤིང་། དུས་ཕྱིས་རྗེ་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྐུ་རུས་རིང་བསྲེལ་རིན་པོ་ཆེ་བྱིན་རླབས་ཀྱི་གཟི་འོད་འབར་བ་དངོས་སུ་བཞུགས་པའི་དབེན་པའི་གནས་མཆོག་བཀྲ་ཤིས་ཆོས་གླིང་དུ་བསྒྲིགས་པ་འགྲོ་དོན་འཕེལ།། ||

至尊师长具足三恩[121]遍主轮怙主金刚持帕绷喀吉祥贤，曾多次赐予我们依据根本文的“三主要道”甚深引导，先后约有五种笔记散落在各人手中，最后由我苏底班杂（洛桑多杰，善慧金刚）一个来自丹嘉

121 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。

的病僧，只有僧相而无佛法，在所有顶戴恩德无比慈父师长足尘的弟子中最为卑劣者，将这个笔记编辑成文。这是在经最上导师长时间加持，后又奉安大师的大宝灵骨舍利，加持威光炽盛的殊胜寂静处——札西却林（吉祥法洲）[122]中完成的。愿本书能利益一切有情！

[122] 札西却林：是帕绷喀大师常年所居的茅篷名。参见《前言》。

༄༅། །ལམ་གཙོའི་ཟིན་བྲིས་གསང་བའི་ལྡེ་མིག

附录一:《三主要道笔记•密钥》

贡唐•丹贝准美造

ལམ་གཙོའི་ཟིན་བྲིས་གསང་བའི་ལྡེ་མིག་ནི།

本文是贡唐绛贝央所作的笔记:

མཆོད་བརྗོད་ཀྱིས་རྩ་བ་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་དང་སྦྱོར་བའི་ཆོས་དྲུག་བསྟན།

"赞叹供养"开示的是根本依止善知识法与六加行法[123]。

རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྙིང་པོའི་དོན། །ཞེས་སོགས་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་གསུམ་ལ་སོ་སོར་སྦྱོར་ཚུལ་དང་ཐུན་མོང་དུ་སྦྱོར་ཚུལ་གཉིས། བཤད་ཚེ་གོ་རིམ་ཡོད་ཀྱང་བསྒོམ་ཚེ་གཅིག་གིས་གཅིག་ཟིན་དགོས་པ་རྗེས་མ་གཉི་གའི་མཚམས་སྦྱར་གྱིས་ཞེས་ཏེ། དེ་མ་བྱས་ན་དང་པོའི་ངེས་འབྱུང་དེ་ཐེག་ཆེན་གྱི་ལམ་དུ་མི་འགྲོ།

"一切佛经心要义"等与"三主要道"配合法有二种，各别配合与共同配合。讲解的时候，虽然可以

---

123 六加行法：是正修前的预备修法，即：净扫住处供设身语意所依；以无谄曲而寻供养，端严陈设；身具八法坐安乐座，次改正动机，修归依发心四无量等；观想资粮田；总摄积净扼要修七支与供曼陀罗；如教授启请，决定令与相续和合。

逐一依次解说，但在修习的时候，每一道应该与另二个道互相摄持。这一点，可以从第一颂中介绍后二种道得知。否则，最初的“出离心”就不成为大乘道了。

ཆོས་སྒྲུབ་འདོད་ཙམ་རེ་ཀུན་ལ་ཡོད་ཀྱང་ཕྱི་བཤོལ་གྱིས་བསླུས་པས་དལ་འབྱོར་དང་མི་རྟག་པ་སྦྲེལ་ནས་གསུངས།

我们每个人都有修法的心，但全被迟延“等明天”所欺骗，所以根本文中暇满与无常合起来说。

འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་ལས་མི་དགེ་བ་ལས་བྱུང་བས་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་དང་ལས་འབྲས་སྦྲེལ་ནས་གསུངས།

一切轮回之苦都是不善业所出生的，所以轮回过患与业果合起来说。

ཇོ་བོའི་ལུགས་དང་ཞི་ལྷའི་ལུགས་བསྲེས་པའི་སེམས་སྒོམ་ཚུལ་གསུངས་ཏེ། མ་རྣམས་ཞེས་པའི་རྣམས་ཀྱི་སྒྲས་སེམས་སྒོམས་པ་དང་། མ་ཞེས་པས་མར་ཤེས་ཚིག་སྔ་མའི་སྙིང་རྗེ་དང་། ངང་ཚུལ་སྔར་བཤད་བཏགས་པའི་ངང་ཚུལ་མར་ཤེས་ཀྱི་དྲིན་བསམ་ལུགས་དང་། སླར་བཤད་འདོགས་པ་མཉམ་པ་རྗེ་དྲིན་དྲན་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་ཕྱི་མ་འཕྲུལ་ཆེ་སྟེ། ཞིང་བཟང་པོ་ལ་ནས་བཏབ་མ་ཐུབ་ཀྱི་སེམས་ཁྲལ་མ་གཏོགས་འདི་ལ་མང་པོ་བཏབ་ཅེས་དྲིན་དུ་བརྩི་བ་མེད་པ་ལྟར་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བསྒྲུབ་ཀྱང་ཡུས་མི་འབྱུང་བ་ཡིན།།

菩提心修法说的是觉窝派与寂天派合一的修法。

文中“诸母”的“诸”是指修“平等心”[124]，“母”是指修“知母”，前面的文字是修“悲心”。思维“情状”有二种方法，一种是思维其他有情在过去都曾饶益于我的“情状”，修“知母”后的“念恩”；另一种是思维于自己饶益的“平等相换”念恩法，后者最为奇妙，你不必再担心没有良田可种，因为在你的周围到处是良田。有情的恩德难以估算，他们是你成办一切有情利益的福田，而你却无视他们的大恩。

རྒྱུ་ལས་བྱུང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ལས་ཀྱང་། ལུགས་འདིར་མདུང་ཁྱིམ་གྱི་ཚུལ་དུ་རྒྱུ་མང་འབྲས་བུ་ལ་བརྟེན་པས་ལྟོས་ནས་བཏགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གཙོ་བོར་མཛད་དེ་བཏགས་པའི་ཚུལ་ཡང་། སྔར་བཀྲ་ཤིས་མི་ཟེར་བའི་མི་གཅིག་ལ་རང་གིས་བཀྲ་ཤིས་ཞེས་བཏགས་ནས་ཞག་ཤས་སོང་བ་ན་དེ་ལ་ཕར་བཏགས་པའི་བློ་མེད་པར་དེའི་ངོར་ནས་བཀྲ་ཤིས་གྲུབ་པ་འདྲ་ཞིག་སྐྱེ་བའི་དང་ཚུལ་ཕྲ་མོ་འདི་རྟོགས་དཀའ་སྟེ།

缘起本指从因而生，但有时事情可以颠倒过来，就像支撑顶篷用的矛，在许多场合是因依赖于果。因此，本派以观待安立的缘起为主。安立的情形是，假设有个人以前从不叫“札西”（吉祥），有一天你给他起了个新名，称为“札西”。过了几天，你开始没有

---

[124] 平等心：此有双重含义，因为寂天派的第一步修法也是等观一切有情。

了是你安立于他的那个心，而似乎觉得是他自己这边成为“札西”的，这种感觉的变化极为细微不易通达。

གླེགས་བམ་ལས་ངེས་ངེས་འདྲ་བ་ན་གྲུབ་མཐའ་འོག་མ་ཚོའི་བདག་མེད་བཤད་པའི་དོན་བློ་ངོར་ཨེ་འདུག་མས་ནས་བལྟས་ཏེ་མི་འདུག་ན་ལྟ་བའི་ཕྱོགས་ན་མེད་དོ། །

你可以读许多书，并自我感觉能对“无我”获得定解，但你必须回到下面各宗中去，搞清楚他们所说的“无我”义，不然的话，你很可能连“正见”的方向都没有。

དོན་དམ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མེད་ན་གཞན་གཉིས་ཀྱིས་མི་ཐར་བ་བཤད་ནས་དངོས་ལ་རྟེན་འབྲེལ་གསུངས་པ་འདི་གོ་ན་གོ་ལ། མིན་ན་གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་སྐབས་མེད་པ་ལ་དགོངས་ཤིང་སྣང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བས་ཀྱང་ཡིན་ཏེ། དེས་མེད་མཐའ་སེལ་བ་མཐོང་བ་ལ་མི་སྐྱུར་བའི་རྒྱང་ཕན་ཡང་འདོད་ན་འདི་ནི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་ནོ། །

宗喀巴大师在颂中首先阐明：如果没有通达胜义之慧，余二道不能令你解脱。其次他直接提到的是缘起，他想说明的是“如果你懂得缘起、便能通达空性真理；如果你不懂，就无法通达。”而且说现相能够消除“有边”，以现相除“无边”，这是连顺世外道[125]

[125] 顺世外道：古印度一外道名，他们不承认有前后世。

都承认不谤的。因此现相能除“有边”才是真正不共稀有的。

ཚིག་ཉུང་ཡང་ཡོངས་འཛིན་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་གི་ཉིང་ཁུ་བསྡུས་པ་ཡིན་པས་གཅེས་པར་ཟུངས་ཤིག ། །།འདི་གུང་ཐང་གསུང་ལས་བྲིས་པའོ།། ༈ དད་དམ་མཚུངས་མེད་གཟིམ་ལྷ་ཀླུ་དགའ་ཚལ་བས་སྤྱར་བསྐྲུན་མཛད་པ་འགྲོ་དོན་འཕེལ།། །།

上述的这些教授，文字虽少但总摄了大宝经师的语教精华，所以请务必珍视！

༄༅། །བྱིན་རླབས་ཉེ་བརྒྱུད་ཀྱི་བླ་མ་རྣམས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་པ་དངོས་གྲུབ་ཀྱི་སྙེ་མ།

附录二:《加持近传诸师长启请文•悉地穗》

宗喀巴大师造

敬礼吉祥师长妙音!

༈ ན་མཿཤྲཱི་གུ་རུ་མཉྫུ་གྷོ་ཥཱ་ཡ།

མཁྱེན་པས་སྲིད་པའི་འཆིང་བ་མཐར་མཛད་ཅིང་། །ཐུགས་རྗེས་ཞི་ལ་དགའ་བ་རིང་དུ་དོར། །

སྲིད་ཞིའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་སྲིད་ཞིའི་མགོན། །རྒྱལ་བ་རྡོ་རྗེ་འཆང་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

智断三有之系缚,悲弃欢喜寂静乐,

不住二边有寂主,佛金刚持前启请。

རབ་འབྱམས་ཞིང་གི་རྡུལ་སྙེད་ལས་འདས་པའི། །གྲངས་མེད་རྒྱལ་བ་རྣམས་ཀྱི་མཁྱེན་པའི་གཏེར། །

མཐའ་ཡས་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་པའི་ཡེ་ཤེས་སྐུ། །མགོན་པོ་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

超越无边刹尘数,无数佛陀智慧藏,

无量合一智慧身,妙音怙主前启请。

北塔法轮寺

རླབས་ཆེན་སྨོན་ལམ་རིང་ནས་བཏབ་པའི་མཐུས། །རྗེ་བཙུན་འཇམ་དབྱངས་ཉིད་ཀྱིས་མངོན་སུམ་དུ། །

ཐེ་ཚོམ་དྲ་བ་མཐའ་དག་བསལ་གྱུར་པ། །དཔའ་བོ་རྡོ་རྗེའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

由彼誓愿宏深力，至尊妙音亲现前，

清除一切疑惑网，勇金刚足前启请。

འཇིག་རྟེན་འཇིག་རྟེན་འདས་པའི་དགེ་ལེགས་ཀྱི། །ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་རྩ་བ་དྲིན་ཅན་རྗེ། །

ཡིད་ལ་དྲན་པ་ཙམ་གྱིས་དུས་ཀུན་ཏུ། །མོས་གུས་རྩོལ་མེད་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

世出世间诸乐善，功德根本具恩主，

心中略念于诸时，自然生信求加持。

འདོད་ཆུང་ཆོག་ཤེས་ཞི་ཞིང་དུལ་བར་གནས། །སྙིང་ནས་ཐར་པ་དོན་གཉེར་གསོང་པོར་སྨྲ། །

བག་ཡོད་ལ་སྦྱོར་གྲོགས་མཆོག་བསྟེན་བྱེད་ཅིང་། །དག་སྣང་ཕྱོགས་མེད་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

少欲知足静调柔，至心求脱正直说，

不放逸住依胜友，净相无偏求加持。

འཆི་བར་ངེས་ཤིང་ནམ་འཆི་ཆ་མེད་པ། །ཚིག་ཙམ་མིན་པ་དྲན་ནས་ལོང་མེད་དང་། །

རྙེད་བཀུར་ཆོས་ལ་གཉེར་ནས་ཞེན་ལོག་སྟེ། །དགོས་མེད་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

死虽决定时无定，非唯言辞须至诚，

厌恶无暇与利敬，心无所需求加持。

ལུས་ཅན་མཐའ་དག་དྲིན་ཅན་མར་ཤེས་པས། །ཉམ་ཐག་རྣམས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་དྲན་གྱུར་ནས། །

རང་བདེ་འབའ་ཞིག་སྒྲུབ་ལས་ཡིད་ལོག་སྟེ། །སྙིང་རྗེ་རྩོལ་མེད་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

当知有情皆恩母，念彼身心为苦逼，

背弃单求自身乐，自然生悲求加持。

མཐར་འཛིན་ནད་ཀུན་སེལ་བའི་སྨན་གཅིག་པུ། །ཟབ་མོ་རྟེན་འབྲེལ་མཐའ་དང་བྲལ་བའི་དོན། །

འཕགས་མཆོག་ཀླུ་སྒྲུབ་ཡབ་སྲས་དགོངས་པ་དག །ཇི་བཞིན་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

除边执病独一药，甚深缘起离边义，

龙猛父子诸密意，如实了解求加持。

དགེ་འདིས་མཚོན་ནས་དུས་གསུམ་དང་འབྲེལ་བའི། །བདག་གཞན་དགེ་བའི་རྩ་བ་ཇི་སྙེད་པ། །

དེ་དག་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་རུ། །བྱང་ཆུབ་མཆོག་གི་རྗེས་སུ་མི་མཐུན་པའི། །

北塔法轮寺

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，

ཤེས་ཀྱི་ཁེ་འདོད་པ་དང་གྲགས་པ་དང་། །འཁོར་དང་ལོངས་སྤྱོད་རྙེད་དང་བཀུར་སྟིའི་རྒྱུར། །

སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་ནམ་ཡང་མི་སྨོན་པར། །བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག །

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。

རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་རྒྱལ་བའི་བྱིན་རླབས་དང་། །རྟེན་འབྲེལ་བསླུ་བ་མེད་པའི་བདེན་པ་དང་། །

བདག་གི་ལྷག་བསམ་དག་པའི་མཐུ་སྟོབས་ཀྱིས། །རྣམ་དག་སྨོན་པའི་གནས་འདི་འགྲུབ་པར་ཤོག །

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。

ཅེས་བྱིན་རླབས་ཉེ་བརྒྱུད་ཀྱི་བླ་མ་རྣམས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་པ་དངོས་གྲུབ་ཀྱི་སྙེ་མ་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི་མང་དུ་ཐོས་པའི་དགེ་སློང་བློ་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ་གྱིས་གངས་ཅན་ཁྲོད་ཀྱི་གངས་རིའི་དབང་པོ་འོ་དེ་གུང་རྒྱལ་གྱི་ལྷ་ཞོལ་དུ་སྦྱར་བའོ། །

此《加持近传诸师长启请文•悉地穗》者，由多闻比丘善慧名称吉祥，造于西藏雪山之王沃德贡杰阿兰若。

法 施 功 德

《金光明最胜王经》云：

由其法施，有五用利故。云何为五？即：

（一）法施兼利自他，财施不尔。

（二）法施能令众生，出于三界，财施之福，不出欲界。

（三）法施能净法身，财施但唯增长于色。

（四）法施无穷，财施有尽。

（五）法施能断无明，财施唯伏贪爱。

北塔法轮寺

功德芳名

1 元：王维瑶

2 元：单德新

3 元：杨红

5 元：妙果

10 元：陈鸣 山平 吴桐 张旭 妙智 李红梅 王桂兰
黄禹曦 李甲珍 刘志琳 杨凤玲刘巍全家
卢鹏全家 李树翔全家 马凤雷全家 杨泽臣全家
张立波全家 通勒格全家 郑良清全家 李红梅
全家 王冬怡全家 张丽新全家 唐占泉全家
矫恕玲全家 陈玉国全家

10.16 元：杨舒媛全家

20 元：毛毛 路明 赵睿 李倩 杨淑梅 孔庆昌 范显芝
梁家铭 郭晓军 赵家铖 赵家奇 张英全家
韩莹全家 孟彬彬全家 张晓云全家 赵秋夜全家

30 元：孙赫全家 曲莹 奚毅 吕霞 李百军 王子强全家

31 元：玄宁

40 元：张玉洁全家

50 元：徐乐 康国林全家 王泉程 王泉策 李子晨全家
赵宏宾全家 郭飒飒全家 于洪俊全家

北塔法轮寺

60 元：孙桂英

100 元：思安 何明达 沈亚男全家 谢其珉全家
信越越全家

200 元：张书豪全家 崔博迦全家

及妙善法灯、张馨丹、法界众生 发心恭印

北塔法轮寺

普为出资及读诵受持
辗转流通者回向偈曰

愿以此功德　消除宿现业
增长诸福慧　圆成胜善根
所有刀兵劫　及与饥馑等
悉皆尽灭除　人各习礼让
读诵受持人　辗转流通者
现眷咸安乐　先亡获超升
风雨常调顺　人民悉康宁
法界诸含识　同证无上道
普愿见闻者　此生皆解脱
尽此一报身　同生极乐国

学习资料　内部使用

北塔法轮寺
北塔法轮寺
北塔法轮寺
北塔法轮寺