

三主要道甚深引导笔记·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 仁钦曲扎敬译

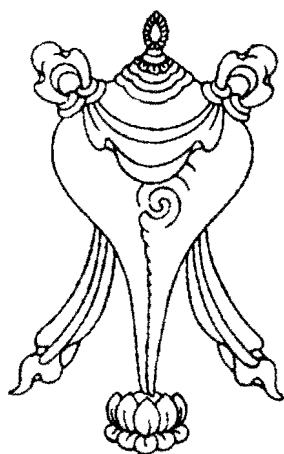




兜率百天资粮境

三主要道甚深引导笔记·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 仁钦曲扎敬译



三主要道甚深引导笔记·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 仁钦曲扎敬译

【缘起】

西藏佛法由印度传入，藏地迭有大成就者和众多成就者。因众有情根性各别，因缘各异，佛虽悲慧普济有情，须根缘成熟者，乃易得度。但佛悲心不舍有情，佛度化事业从未停息，在藏地遂有宁玛、噶举、萨迦、格鲁等派先后迭兴，根熟缘聚众多有情，俱皆得度。蒙古、京沪暨全国各地普惠宏扬，学人深受大益，亦迭出大成就者。

宗喀巴大师依藏中各派大德教授实修，建立清净完整显密圆融教法，于拉萨建噶登寺，立辩论之规，建密院之制，使学人皆能依显入密，实践实修，由凡趋圣；遂使释迦牟尼教法，在藏地大为兴盛，故西藏僧俗尊称宗喀巴大师为第二法王。

宗喀圣教继阿底峡尊者噶当派而为新噶当派，即格鲁派，即善律派；俗称黄教。

宗喀圣教心要，显密圆融、径趣大乘、普利三士。密依显而生，显因密而速成；故圣教之心要，乃佛三藏十二部精要，摄为菩提道次第，道次第之心要，厥为三主要道。帕绷喀大师是拉萨色拉寺格西、善律派第十九代承传师，为西藏僧俗众所依止。于三主要道、依道次教诫，详为开演，既精辟，又简洁，又肯切，又踏实；依之则成，违之则失，诚学人断烦恼、趋圣地之津梁也。

由大师亲炙弟子洛桑多吉记录编辑，由仁钦曲札译成汉文，学人见之，皆极欢喜，群力校核排印，备内部学修。

总分三部份：

初：改正动机与观察所修之法。中：三主要道甚深引导笔记，开妙道门。后：附录：后跋，三主要道笔记·密钥，加持近传诸上师启请文，注释。

愿诸学修者依之皆发大心，共证菩提！

低劣再传弟子昂旺敦振谨识

佛历二五四一年十二月

初·改正动机与观察所修之法

（以下部分为原译本中所无，系昂旺敦振老居士为讲授《三主要道》之方便增入者，见昂旺敦振老居士《三主要道》讲义，其节引自——帕绷喀大师《掌中解脱》第一天、纠正动机与观察所修之法。）

（作为引导的加行，无等法王（帕绷喀大师）首先开示如何改正我们的听法动机）

哦，是呵！正如三界法王大宗喀巴所说：

“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，
纵劳无益如扬糠，故应昼夜取坚实。至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。”

从无始以来直至现在的一切生中，我们在轮回中没有哪一种痛苦未曾经历过，也没有哪一种快乐未曾享受过，虽然受取过那么多的身体，但取心要的事一次也未曾发生。如今值此获得清净暇满身之际，我们必须取得一些有坚实价值的东西。

我们在不作观察的时候，对获得这样的妙身一点也感觉不到特别的快乐，还不如得到一二两银子感到更高兴些；对于浪费我们的暇满，一点也不觉得可惜，还不如失去一二两银子感到更可惜些。然而，我们所得的这个身体，其价值要胜过如意宝十万倍！如果将如意宝洗三次擦三次使之干净后，置于幢顶而作供养，那么衣食等现世的快乐都能不劳而获，但是即便获得这样的如意宝一百个、一千个、一万个甚至十万个，也无法使我们后世不入恶趣，而这还只是此身所能办到的最小利益。如果我们依赖此身，想要不入恶趣，它就能为我们办到。同样，如果我们想成就梵天、帝释等身，它也能为我们办到。不仅如此，我们不能获得解脱与一切智位，仅仅是因为我们不去修，事实上，依靠此身同样也能办到。尤其是别人要修三大阿僧祇劫才能获得的双运金刚持位，依靠此身，在浊世的短暂一生中就能办到。

我们现在的人身远胜于十万俱胝个摩尼宝，所以如果将这样的妙身得到后，又白白浪费的话，那要比白白扔掉十万俱胝个摩尼宝更为可惜，再没有比这个更亏损、更愚痴、更自欺的事了。怙主寂天曾说：

“既得此闲暇，我若不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。”

如果我们想取心要，必须从现在开始。这有二个原因：死决定与死时不定。举例来说，我们现在参加法会的这些人，一百年后恐怕一个也剩不下。以前我们的大师释迦牟尼佛，虽多劫修集二种资粮获得如金刚般的身体，也显现出涅槃相。后来印度、西藏的智者、成就师、译师、班智达等也全都已示现涅槃相，只剩下一个名字“某某时代有某某大师在世。”总之，我们现在在任何地方都无法指着某个人说：“此人（从很久以

来)一直未死而活到了现在,也不该有这样的指望。”这样的话,我怎么会成为唯一的例外呢?

不仅像这样死是决定的,而且死期还是不定的。我们中没有人能肯定明年这个时候我们是否还穿着三法衣安住在人群中。明年这个时候,我们或许已经投生在畜生中,身上披着长长的毛,头上长着竖起的角;也许已经投生在饿鬼中,连一滴水都得不到;也许已经投生在地狱中,正受着寒、热、烧、煮的痛苦,这一切都难保不会发生。

死后心相续是不会就此中止结束的,我们必须再一次地受生,而所生之地不外乎乐趣与恶趣二种。倘若我们生无间地狱,那么我们的身体与火将没有区别。即便是生在地狱中痛苦最轻的等活地狱,每天也要受死一百次又活一百次等等的苦。现在我们把手放入火中一小会儿都无法忍受,又怎能忍受那样的大苦呢?而且地狱中所受的苦与现在这个身上所受的苦一样,不要认为会有所不同而变得轻一些。如果生在饿鬼中,多年之中连一滴水都难得到,我们现在视斋戒等为畏途,又怎能忍受受生在饿鬼中呢?假如生在畜生中,以狗为例,仔细研究一下它的住所,它是如何觅食的,通常它能获得怎样的食物等等,一旦我们受生为狗,我们又该如何忍受?

我们总喜欢把恶趣想成是在极遥远的地方,但是恶趣与我们之间的间隔仅在此呼吸间。在不作观察的情况下,我们似乎不大会担心自己将堕入恶趣,我们常对自己说:“毕竟平时我还能持戒,也能念念经。至于罪嘛,我从未作过杀人打骂这样的大恶。”然而这只是不善观察的过失。如果认真加以思考,我们可以发现入不入恶趣是不能由我们自己决定的,这取决于我们所造的业。在我们的相续中有很多的业,善与不善混在一起,哪种业力量大,临死前就会被爱取润发。如果我们检查一下我们相续中哪种业力大的话,我们会发现多半是不善业力大。

业力的大小与造业动机、正行及结行等的强弱有关。因此,即便是那些我们认为是很小的不善业实际上也会变成很大的恶业。比如说,即便只用一个词去骂学生,如果责骂的动机是带有很大的瞋恚,骂又骂得极为恶毒、粗鲁,最后又生起很大的傲慢,这样的话,加行、正行、结行三者都做得很圆满。另以杀虱子为例,如果以极强的瞋心为动机,杀的时候先用手指挤压虱子,折磨它很长一段时间,然后再将其杀死,最后又沾沾自喜地想:“这下我感到好多了。”这样的不善业就会变得很有力量。

另一方面,我们总感觉自己所作的善业力量很大,而实际上非常微弱。善业要成为大力,加行、动机、正行与结行回向等各方面都必须清净才行。我们作善时最初的动机,最上的菩提心和中等的出离心就不必说了,就是最下希求后世之心都很少见。在通常情况下,我们首先是希望能实现现世安乐的意愿,任何发愿想达到这些目的的全都是罪业。正行也多不清净,修法缺乏热忱,即便只念一圈‘嘛呢’也“也难专心致志,不是瞌睡就是散乱。连好好地念一遍《喜足天众颂》都很困难;结行中的回向发愿也多半流

于现世这一方面。所以，我们自以为很大的善实际上力量极弱。有些人加行不清净，有些人动机和结行不清净，也有人所有这些方面都不清净。

由于我们相续中不善业的力量最大，因此只有不善业会在临终时被润发。假如不善业被润发，那么下世所去的地方也就只有恶趣了，所以我们肯定将投生于恶趣。

现在我们中有许多人喜欢跑到据说有神通的上师那里去求卦、预言、推算，询问自己后世将生于哪里。他如果说好便感到放心，如果说不好则感到害怕。然而这岂是保信之法！根本没有必要靠打卦、预言、推算去了解自己后世将到何处去。大悲大师在大宝经典里面早就对此作了授记，印度、西藏的众多班智达、大成就者也都作了授记。比如，圣龙猛在《宝鬘论》中说到：

“不善感诸苦，如是诸恶趣；善感诸乐趣，诸生获安乐。”

所以，我们现在虽然不能以现量决定后世将至何处，但由于佛能如实观见隐蔽事，因此可以依靠佛的圣言量以信解比量获得决定。

如果这样，我们投生恶趣（几乎）是肯定的，那么我们应该马上去寻找一种可避免生于恶趣的方法。而要想从恶趣中解脱出来，就必须找到有能力救护我们的皈依处。如同将被处决的罪犯请求有权有势的官员庇护一样；犯有重大罪业的有罪之人面临恶趣判决时，能够救他的只有三宝，所以必须向三宝求皈依。

仅仅向三宝求救是不够的，我们对他们鼓励的事必须要去修，对他们禁止的事必须要去断。如果佛能用手来救拔我们，用水来洗去我们的罪障，那么这些事佛早就做了，我们现在也不会有苦了。然而事实并非如此，能仁只能为我们说法，并劝导我们对业果作出无误的取舍。经中说：

“诸佛非以水洗罪，亦非以手除众苦，非将所证迁于他，示法性谛令解脱。”

因此，当我们想到，“我为了解脱恶趣而皈依三宝，对于解脱恶趣的方法业果取舍应当如理地进退。”作这样的思维，便是根据共下士道次第来改正我们的动机。

那末，单从恶趣中解脱出来就行吗？不行！即使我们能逃脱恶趣，获得一二次乐趣身，最终又会值遇某种恶业而堕入恶趣。所以这种结局是不稳固和不可靠的。过去我们也曾多次得到过乐趣身，但又都堕入恶趣，现在也肯定会堕入。

在前生中，我们曾多次受生为大梵天王或帝释，住在天宫内，而死后又不得不许多次地堕入地狱，在炽燃的铁地上翻腾、打滚。同样地，我们在天界长时间地受用天之甘露，而死后又必须得去喝地狱里的烱铜；与天子天女一起娱乐，然后又被地狱中可畏的

狱卒所包围。我们亦曾受生为转轮王，为十万户臣民之主，然后又受生为世上最下贱的奴仆，如驴信、牧童等。亦曾受生为日月天子，以自身光明照耀四大部洲，然后又受生在洲与洲之间黑暗的地方，连我们的手是伸是蜷都看不见，如是等等，不管我们得到多少轮回的快乐，没有一样是靠得住的，有坚实价值的。

我们以前已受过那么多的苦，如果现在还不从轮回中解脱的话，将来要受的苦比这还多。假如把我们过去受生为猪狗等畜生时吃过的脏东西、粪便等放置在一起的话，将比须弥山还要高。除非我们解脱轮回，否则还必须吃更多这样的东西；假如把我们过去被冤敌砍落下来的头堆聚在一起的话，恐怕也超过梵天世界。如果还不斩断轮回使其结束，那么被敌人砍下来的头将会更多；假如把我们过去在地狱中喝过的烱铜累聚在一起的话，那要比大海里的水还要多。除非我们从轮回中解脱出来，否则还要喝更多的烱铜。所以，如能好好地想一想我们以后无止尽地漂荡在轮回中的情形，便足以在我们的心中引生恐惧。

即便天人之身也不外乎纯系痛苦的自性。生于人中，有生、老、病、死之苦，与所爱的人分离之苦，与怨家遭遇之苦，得不到想求的东西之苦等等；生于非天中，有在战争时身体被割裂之苦，长时间因嫉妒而忧愁之苦等；生于天中，有死相笼罩之苦。上界诸天虽然没有明显的痛苦，但仍具周遍行苦的自性，对于安住本位不得自在，最终必须下堕等苦。

总而言之，在没有根本解脱轮回之前，一切逃不出苦的自性。所以，我们必须从这种环境下解脱出来，而且必须以我们现在的人身来作。我们中大部分人总认为我们在今生中绝不能获得解脱而寄希望于来世，然而以我们现在的人身能够办到。我们已获得暇满人身，这是修法的殊胜身，也遇到了佛教等，远离一切违缘，具足所有的顺缘，如果现在还无力求解脱，那么何时才行呢？

所以，我们应该当下即求解脱轮回，而获得解脱的方法，不是别的，就是宝贵的增上三学。因此，当我们想到“我必须尽力学习宝贵的增上三学，以便从这轮回的大苦海中解脱出来。”作这样的思维，便是根据共中士道次第来改正我们的动机。

那么这就足够了吗？不行！因为即便为了自身个人的利益而获得声闻缘觉阿罗汉位，仅此还难以完全圆满自利，利他也是很微小的，这是因为我们尚未能断除所知障和四种无明等的缘故。所以正如所谓‘渡一次衣须撩二次衣’，就算由小乘道获得阿罗汉位，最后还得发菩提心入大乘资粮道，从头开始学佛子行，就像新入寺者，从行茶僧开始干起直到升任堪布，后来转到其它寺院，又得从行茶僧干起一样。■此，从一开始就入大乘十分重要。又如《弟子书》中所说：

“诸亲趣入生死海，现如沉没漩涡中，易生不识而弃舍，自脱无愧何过此？！”

虽然我们互不相识，但没有一个有情未曾做过我们的母亲。正如我们在轮回中有过无数次受生，我们也有过无数的母亲，因此未曾当过我们母亲的有情一个也没有。他们每次当我们母亲的时候，与我们今生的母亲没有差别，全都是以同样的恩德来抚养我们。因此，一切有情与今生之母无丝毫不同；都曾做过我们的母亲，都曾以恩德抚养过我们。

有些人也许会想：“一切有情不会是我的母亲。如果是的话，我应该认得他们是我的母亲才对呀，而我并不认得。”然而但靠不认识这一点不能作为证明他们不是母亲的理由，事实上有许多人甚至连自己今生的母亲也不认得！

我们也可能这样想：“他们过去作我母亲的年代已经过去了，所以不应该再把他们视作有恩之母。”然而，就作母亲与恩养而言，前生与今世并没少分的不同。譬如，去年饶益于我，施我饮食财物者，与今年施我者，二者的恩德相同，这个事实，并不仅仅因为时间有前有后而发生变化。因此，一切有情全部都是我们有恩的母亲。像这样有恩之人堕在轮回大海的漩涡中，如果我们就这样随随便便地抛弃他们，只顾自己求解脱的话，就像做儿子的眼看着母亲等极亲爱的亲属被海里的漩涡卷走，即将沉没，他们正害怕地哭叫，他却在岸边心不在焉，唱歌跳舞自顾自己玩乐，还有比这种更为下等与无耻的人吗？木船与皮筏一旦被卷入漩涡，定有灭顶之灾，极为恐怖。像这个譬喻说的那样，我们似乎觉得我们现在与一切被卷入轮回大漩游涡的有情好像没有任何关系，而实际上并不是这样，他们都是我们有恩的母亲。所以，对于这些有恩者，我们必须报恩！

施饥者以食物，施渴者以饮水，施贫者以财物。让他们满足（暂时的需求）虽然也有点报恩的意味，然而仅此并不能成为大的利益。最上报恩者，就是要让他们具足一切安乐远离一切苦恼，没有比这更超胜的报恩了。所以，我们应该生起慈心，愿一切有情具足安乐；生起悲心，愿一切有情远离痛苦。而且，我们应该生起增上意乐，令这些母亲具足一切安乐，远离一切痛苦的担子就落在我的肩上。因此，我应该自己去完成这项使命。

然而，你现在有这样的能力去做吗？在现在，不要说是一切有情，就是一个有情恐怕也没有能力去利益他。那么谁有这样的能力呢？虽然声闻缘觉与清净地菩萨能利益有情，但并不圆满，无法与佛相提并论。因此，在利益有情方面，只有佛是无与伦比的。比如，佛身所出一光明均能成熟和解脱无量有情，在每个有情面前，均能变化出适合于这个有情的界、根、意乐及睡眠的色身，并用他自己的语言来说法等。

那么，我有没有能力获得这样的佛位呢？有的。成佛所需身中最殊胜的是暇满身。瞻部洲人所具有的胎生六界之身，是极其殊胜的，以此能在一生中成就双运金刚持位，我们只是没有去修才没有成佛。

成佛的方法是大乘法，我们已遇到了■满无误的圣教心要——‘胜者第二’宗喀巴大师的显密双修无垢教法。简言之，我们只是被自己的不精进所蒙骗，事实上我们具有远离一切违缘，具足一切顺缘之妙身。如果现在还不能去修，将来比这更好的身和更妙的法肯定是不可得的。

有些人说，现在是浊世，是恶劣的时代。事实上，从无始以来，我们从未经历过比现在更好的时代！现在值此侥幸获得这样一次机会之际，我们必须尽力去修习佛位。因此，当我们想到：“为了利益一切有情，我必须尽力去获得无上圆满菩提。”而忆念菩提心的所缘相，作这样的思维便是根据上士道次第来改正我们的动机。当行者生起‘无励力’的体验才算真正的发菩提心。

为获得这样的佛位，就必须修习，为了修习，就必须要知道修法。尽管我们有修法之心，跑到僻静的地方去，自以为是地念念咒、发发愿或修一二次‘住心’，若不知修法的话，还是不知道怎样下手。

想了知修法的方法，就必须学习一种圆满无误的教授。而这样的教授之王，便是我将要讲的‘菩提道次第’。因此，你们必须生起这样的动机：“我要认真地听闻‘菩提道次第’，然后将它用于实修。”

无论我们做什么事，最初改正动机是最要紧的。尤其是在听‘菩提道次第’引导的时候，其动机不能是随随便便的，最低条件，必须是由造作的菩提心摄持才行。已有菩提心体验的人，只需简单地回想一句短语——‘为利有情愿成佛’即可。但对初业行人来说，单靠这个是不能令心转变的，只有从暇满、利大、难得开始依次忆念，才能令心转变，引出菩提心所缘相。

不仅‘道次第’如此，我们甘丹山派在传任何灌顶、经教和引导之前，都要以一整套三士道次第来改正动机。我的大宝上师时常教戒说：“即便在发愿中，也包含着简略但全面的三士道次第，这是我们新旧噶当派无上的特别之处。”所以，你们这些肩负宏扬圣教之责的人们必须这样来学。

然而有一个例外，在传长寿灌顶时，按照传统只讲暇满、利大、难得之类，不讲无常，这是因为怕缘起的扼要有误（不吉祥）。

在参加此次法会的人中，有的是抱着这种想法来的：“我能来听法缘份真是太好了，修则非我所能，”有些人来则是随大流：“如果你们去，那我也去。”而从另一方面讲，由于此次说法与其它大灌顶等不同，人们至少不会这样想：“我来求这个法是为了能做经忏。”如果不是这样而是大灌顶的话，有些人就会有这种想法：“求了这个法之后，我便能以念咒等获得降伏魔鬼的能力，以及息灭病魔、招财、怀摄等等。”还有些人尽可能多地听闻，将法视为做买卖的资本，然后到蒙古等地方去兜售。这些都是依于佛法

而造集的大罪！把佛所说的成就解脱与一切智的方法用于现世的目的，如同把国王从宝座上请下来而委以打扫的工作。因此，如果你们觉得自己有前面所说的那些不好动机，就请你们将之丢弃，至少要好好地生起造作菩提心来听。以上是有关如何改正听法动机，现在我们转入正行部分。

关于所听之法，首先要搞清楚以下几点：

第一，所修之法必须是大师佛所说；

第二，经过诸位班智达解释抉择；

第三，由那些大成就者修习后在相续中发生证悟。我们应该修这样的法。对于其它佛没有讲过的，任何智者成就师都不知道的所谓甚深教授，你再怎么修，其结果也只能是佛未曾得到的或其他智者成就师根本成就不了的。

因此，首先必须观察所修之法。如萨迦班智达所说：

“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。”

我们在做马的买卖时，通常要做多次的调查研究，请教老师和询问众人的意见。或以购茶的僧人为例，他要多次地观察茶叶的色泽、重量和形状，要认真地研究是否有被水泡过等毛病，询问别人的意见。但他即便上当，最坏的情况也不过是损失几杯茶的事。人们似乎常对这样暂时的小事作详细的研究，而对实现我们今后诸生长远目标的基础——所修之法却不作任何的观察，像狗吃食一样，随便遇到什么就满足了。这实在是个可怕的错误，绝对不可。因为法若有误，势必使今后诸生的长远目标发生错误。

因此，我们在实修前，必须对所修之法加以认真观察。如果这样观察的话，可以发现再没有比这个‘菩提道次第’更殊胜的法了。即便是密咒的甚深差别也观待于道次第，‘三主要道’在相续中没生起来，是无法靠咒道在一生中成佛的。

以前我曾听过不少‘净相’和‘伏藏法’等被认为是甚深的教授，‘羯磨集’等所谓稀有的密法也见过很多，但是这里面根本见不到三主要道体验法或体性特别的教授。

这个‘菩提道次第’既不是杰仁波切所创造，也不是觉窝杰所发明，而是由本人所传下来的。一旦你理解了 this 教授，你将认识到一切佛经都是道次第，而不管经题中是否有‘道次第’这个名字。比如，一切佛经中最上、最胜、最妙的宝《般若波罗蜜经》，此经包含八万四千法蕴一切关要，正说甚深道次第，隐说广大道次第。其传承之绍继：广大道次第由大师上首弟子慈氏传于无著，甚深道次第则由妙音传于龙

猛，从而形成二种不同的道次第传承。慈氏造‘五法’，无著造‘五地’，龙猛造‘六正理聚’等以解释道次第。

以前，深、广道次第传承是各别传的。无等大觉窝从金洲上师听受广大道次第，从明杜鹃听受甚深道次第，而将教授合流。不仅如此，他还是由妙音传寂天的广大行传承和密咒传承等显密全圆传承的承绍者。

觉窝在西藏造出了摄集圣教全圆扼要的《菩提道灯》，现在流行的‘道次第’一名就是从那时起开始有的。从那以后，见行传承虽已合流，但因为广略的不同又分为‘噶当教典’、‘道次第’和‘教授’三派。后来，杰达尼钦波在洛札大成就者和札窝堪钦·却嘉桑波二位上师前听受这三派教授，从那以后，这三派又变成一个传承。

杰仁波切在热振的狮子岩脚下著出《启请·开胜道门》一文，又将觉窝歪头像迎请来。在作启请的时候，亲见道次第传承一切上师现身说法，尤其是亲见觉窝、仲敦巴、搏朵瓦、夏惹瓦诸师达一月之久。最后，其他三位融入觉窝身中，阿底峡将手置于宗喀巴大师头顶上说道：“去作利益圣教的事业吧！我将作你的助伴！”实际上，这是劝请宗喀巴大师著述《道次第广论》。于是宗喀巴大师完成了《道次第广论》奢摩他章以下的部份。后来又经至尊妙吉祥音劝请完成了大毗钵舍那章。其他方面不必说，只要看一看此论的劝请者，就可以知道这是部包含加持宝藏的大论。该论后跋中的‘从佛菩萨微妙业’数语隐含着这层意思。

后来；杰仁波切又省去《道次结广论》的繁说，摄其要义著出《道次第略论》。此论以耳传为主，前者以讲传为主，因此，教授的扼要各有不同，可相互补充。

杰仁波切意识到，将来会有人不知道如何将这些（较广的）教授用于实修，他本人曾指示说：“然能了解一切讲说皆为修持者实属少际，故能略摄所应修事亦可别书。”于是有了嘉旺索朗嘉错的《道次第·纯金》；第五世达赖喇嘛的《道次第·妙音口授》，此论可视为《纯金》的注解；班禅洛桑却坚的《乐道》；至尊洛桑耶协的《速道》，此论犹如《乐道》的注解。

像这样，宗喀巴大师的广中二种道次第和较略的道歌，以及上述四种‘明晰引导’，再加上达波·阿旺札巴的《善说精髓》，这八种合起来称为‘道次第八大引导’。

由于这些本注无法以一盖全，所以必须分别获得引导传承。特别是《妙音口授》引导传承，有广略二种，因传承住持者分别来自中部和南部，所以分为‘中传’和‘南传’二派，其引导传承也必须分别获得。

仲巴打浦巴父子后来看到《妙音口授》时，他们曾说如果早些看到此论，他们修这些所缘就不会有那么大的困难了。■此，《速道明晰引导》与《妙音口授》二论各包含一种对方所没有的深要。

大师释迦佛在世的时代，只有‘经教’传承别无‘引导’传承。由于后来的人但靠‘经教’传承无法理解，所以另外有了‘引导’传承。

引导可分成几种形式。所谓‘讲解引导’，是指对书本上的文字进行详尽的解释；所谓‘明晰引导’，是指不作文字上的广释，而是把教授的心要直接地提出来进行教导，就像善巧医术者把新鲜的尸体剖开，直观地为弟子介绍五脏六腑等的构造；所谓‘经验引导’，是指为弟子一次开示一种所缘类，然后让弟子住在附近去修，如果前面的体验尚未生起，则不说后面的所缘类，如果前面的已生起再接着讲下一个。这些引导各有其经验加持，对调伏相续利益极大。现在这里所讲的就是采用‘经验引导’的方式。

为了方便那些从别处赶来，缘份不大只能听一二次的人，现将《速道》和广略《妙音口授》以及后面自他相换章中的《修心七义》合起来讲。

施主们启建这次法会，旨在为已故的二位公爵大人回向善根，在我这边，我想说的是：其他灌顶等法对师弟双方而言利弊俱存，讲‘道次第’则没有这个问题，所以我很乐意为大家讲，我能肯定这将给每个人带来极大的利益。因此，我恳求诸位尽自己最大的努力去实修，并应当为已故和在世的施主们祈福。

（接着帕绷喀大师略微传了三种道次第的开头部分然后散会）

中、三主要道笔记一 开妙道门（注1）

【前言】

《三主要道》作者宗喀巴大师（1357-1419），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），所以依照西藏的避讳习惯，称大师为（宗喀巴）（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）（大宝师尊），（杰达尼钦波）（师尊大主宰），（杰汤吕钦巴）（师尊一切智），（绛袞喇嘛），（妙音怙主上师）等，其全称是：至尊具德上师正士与能仁王大金刚持体性无别妙音怙主法王东宗喀巴善慧名称吉祥。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。

大师三岁那年，由法王噶玛巴·若贝多杰（游戏金刚）授予优婆塞戒，并赐名（褒嘎宁波）（庆喜藏）。八岁时受沙弥戒，并已受学怖畏，胜乐轮，喜金刚等多种密法。年届十六，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，觉朗等各派大德之门，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。此处例举一些大师的师承：如从京俄法王学（那若六法）与（大印）；从杰贡却嘉（宝怙）学（医方明）；在德瓦中寺，从萨迦派大师仁达瓦与聂温袞嘎贝（庆喜祥）学（般若）；从南喀坚赞（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（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）；从耶协坚赞和其他上师学（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》以如是等等不胜枚举。

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，大师常年以至尊妙音为善知识，起初尚需请主要上师之一的喇嘛鄂玛巴代为传达，稍后大师便能直接与至尊妙音对话。

大师在听受了无数教授之后，于二十五岁那年，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。

宗喀巴大师从十七岁到三十六岁间广作多闻，三十六岁时，因至尊妙音的激励，舍事专修，观上师与本尊无别而作启请，并忏罪积福，积聚众多资粮，行持四年，通达一切经论皆是教授。其后从三十八岁至五十三岁之间，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。

宗喀巴大师的宏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、辨、著三善巧之门宏扬佛法，大师的善说好比是澄水珠，能去芜存真，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。六十三岁，大师示寂于甘丹寺。

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，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边看到的，宗喀巴大师将整个佛法浓缩在短短的十四个倡颂中，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，也是他的亲侄——擦廓·阿旺札巴（语自在称）写的。阿旺札巴不属于宗喀巴大师最著名的大弟子之列。但在十五幅宗喀巴大师行传卷轴画中，他的形象处在中间一幅的弟子群中。根据绛央协巴大师（1648-1721）的解说，那是宗喀巴大师在凯鲁寺，为阿旺札巴及其三位同学讲授（般若）、（量论）和（中观）。这事似乎发生在大师受具足后不久，和遇到嘉曹杰，克珠杰，根敦珠巴三大弟子之前。根据阿旺札巴（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）。

阿旺札巴是西藏东部杰摩陇地方擦廓王的后裔。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。阿旺札巴在梦中，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。阿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，这是预示阿旺札巴将在遥远的故乡杰摩陇宏扬佛法。事实也果真如此，阿旺札巴后来在西藏东部创建了百余座寺院。

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，大师称阿旺札巴为（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阿旺札巴的学法请求。据说《常啼菩萨本生记·诗词如意树》一文就是应他的请求而造的。在阿旺札巴回到杰摩陇并大力弘法时，宗喀巴大师先后寄五封信给他（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，就是大师圆寂五百多年后，振兴格鲁派教法的一代巨匠，《二 主要道甚深引导·开妙道门》的讲授者——帕绷喀大师（1878—1941）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，但家境不算宽裕。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（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上师的转世，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，将来会有希有之事发生，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（汉文意为磐石顶），本是拉萨色拉寺西山腰间的一座古庙名，公元七世纪初，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；他只获得（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 。

他的根本上师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，这位上师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上师会面，在拉萨共修（供养上师法）与会供时，大师出于无比的尊敬，自始至终痛哭 。

帕绷喀大师完成学业后，便长时期亲近达波上师，并在上师所居山洞的附近闭关专修（道次第）。达波上师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，达波上师就进一步教下去，大师又再离去实修，就这样来来回回一直持续了十年！

根据帕绷喀大师诸亲炙众弟子的描述，大师身材不高但十分肥胖，当他登上讲经说法时，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 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 后传授他人十分重要。但这些都超越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。每当一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 。

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 。

当教授的第一部分结束时，他深思着默默地退出 殿堂，将剑包在布中藏起来，偷偷地带了回去。后来他把自己 的士发辫修剪掉了。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上师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（扎西却林），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二个地方度过的。

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一个眼睛。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。

帕绷喀喀巴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，任何瞋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，受邀前往他根本上师的寺院，洛卡的达波西达林讲授（道次第），他选了二世班禅著的《速道》为主讲内容。这是达波上师第一次教他（道次第）时使用的，大师生前也说过，这将是最后一次说法所要讲的。以前每次拜谒他上师的寺院，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。

大师的遗体以锦缎包裹，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，大师的圣骨箱亦被拆毁，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娑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《具足三恩根本上师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，正如达波上师所授记的（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宏传史上划时代的一代大师并不过分。

我们汉地也有一些人曾亲近过大师，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（嘉喇嘛强巴袞钦）（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，尽自所能将这些宝藏从藏文英文等迁译成汉文，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，我希望这外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。

仁钦曲扎

1994年于上海

那谟咕噜曼殊廓喀雅
敬礼上师妙音（注2）

开头诗

敬礼恩德无比的上师，
您是一切诸佛三密（注3）的总聚体，作披著架装之舞。

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。

一、序分

1、本文的说法上师与文字来源

有这样一位上师，他的本色是无量佛陀一切智、悲、力三者的总聚体，是我们上、中、下一切众生所不熟知的唯一大亲友，也是浊世唯一的轮怙主（注4），他就是恩德无比的至尊上师，遍主帕绷喀大金刚持。本教授是上师亲口宣说的。

妙音上师宗喀巴的善说甘露《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。

2、为什么要学〔三主要道〕

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（注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（注6）〕，依止六想（注7）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。

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

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，为修法就必须要闻法，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宫的侄儿阿旺札巴的〔三主要道〕本颂甚深引导简略地奉献给诸位，现在正逢其时！

这里所说的〔三主要道〕与《道次第》中所说的〔三士〕（注9），除立名与科判略有差别外，实际上与《道次第》相仿，但因科判分法不同，故另有一种引导传承。

〔三主要道〕就像是能支撑一切道之主心木，不管你是修显还是修密，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。

否则的话，你便会造非福不善业堕于恶趣（注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（注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。

格西浦穹瓦曾请问京俄瓦（注12）这样一个问题：“假设有二种情况，一种是善巧五明（注13），获得坚固三摩地，具足五神通（注14），得八大悉地（注15）；另一种是觉窝（注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？”

京俄瓦回答说：“阿闍黎，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。”

婆罗门子旃迦（注17），喜金刚瑜伽师（注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。

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（注19）。”

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。

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，必须积聚福德资粮，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。

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（注20），所以这三者被称之为〔三主要道〕。

一旦在〔三主要道〕中生起某些觉受，那么你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■，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。（注21），余诸善行，唯除少数依福田力，悉是庸常集摄，转生死轮。”

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

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”（注22）。

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。

3、赞叹供养

最初我们先谈一下科判，〔三主要道〕引导分三大段：趋入造论之支分（序分），本论正文（正宗分）。讲解究竟之结行（结束分）。第一段又分三节，赞叹供养，立誓造论，鼓励听闻。今初：

“敬礼诸至尊上师”

造论者最初应做的事是敬礼本人的本尊，阿闍黎丹孜（注 23）说：“祝愿、敬礼宗旨者，决定显示彼是门。”以及“敬礼自所修本尊”（注 24）。

这是为了令造论事究竟圆满与不出障碍。此里所说〔诸上师〕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（注 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，妙音怙主大宗喀巴是根识中亲见，状如上师与弟子，能从至尊妙音听闻一切显密教法。

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。

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。

总的来说，诸论典中赞叹供养之境多为〔大悲〕与〔三智〕等，此处作礼赞上师者，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。

4、如何寻访上师

修法之初，上师最为重要。格西博朵瓦说：“修解脱者，更无紧要过于上师，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？！”（注 26）因此必须依止一位上师，但靠自己读书是不行的。没有上师单靠读书能得成就的，以前一个也没有，今后也不会有。

至于应该依止何种上师，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、合格标准的上师。寻找合格的上师最为重要，因为上师或优或劣，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。

合格的上师应具备哪些功德？根据毗奈耶，应如〔功德生源〕（注 27）等所说，具足坚固与善巧（注 28）二种功德；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。

至少必须是能以三学（注 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。”学人应把这些上师的标准牢记于胸，然后去寻访这样的上师。上师功德的大小与弟子缘份的

优劣一致，如果弟子亲近一位能引导显密全圆道的上师，此人便有听闻与理解全圆道的缘份，对全圆道能懂个大概者，其福报也比具有别的功德来得大。

一旦获得这样的上师就应如理依止，这里面有 [近于佛位] 等八种如理依止功德（注 30），以及相反的八种不如理依止过患。

宗喀巴大师也说：“所有现后诸福聚，其能最初成就者，谓由意乐及加行，如法亲近善知识，纵至命缘终不舍，如教修行法供养，至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。”（注 31）

以前觉窝与仲敦巴（注 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上师所出生的。不仅这些，以前的米拉日巴大师等也是这样的。

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。

赤钦·丹巴饶杰在雍增·阿旺群觉（注 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（注 34）由于如法护理至尊札巴坚赞，故能亲见上师即妙音，无碍通晓五明，为汉、藏、蒙等地众多上层人物奉为顶上庄严。

这里也要指出依师法颠倒的过患，如《黑阎曼德迦难义疏》（注 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]，假如对上师生瞋恨心达六十五 [成事刹那]，就会在地狱中呆上六十五劫，这是小乘的说法，大乘的说法比这还要长。

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

还有其它的例子，如阿闍黎桑杰耶协（注 37）眼珠突坠，格西乃邬素巴（注 38）的弟子遭遇死缘等等。总之，据称对上师作诽谤的异熟果连佛都无法具说，后世必生无间地狱。

当知依师法中，传法师与启蒙师（教字母等）这二者并无差别。在亲近上师期间，除了像为自利而作念诵等外，侍候、恭敬上师等一切承事都是 [上师瑜伽]，是故不须别求上师瑜伽所缘。

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〔上师即佛是金刚持所许〕等作〔观察修〕以教理成立之科判分摊而修。

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。

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〔上师即佛是金刚持所许〕等依次作观察修的话，证悟的觉受就会速速生起。

《三主要道颂》中，依止善知识法是以〔敬礼诸至尊上师〕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〕）、〔上师〕三者可分别配合下、中、上三士。

5、立誓造论

第二，立誓造论，这就是本论的开头第一颂：

（一）

**“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。”**

〔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（注39）〕等那样。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。

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（注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，噶当大紫金鬘者，众生拨数皆有益。”所以

这个道次第由 [三差别] 与 [四殊胜] (注 41) 之门, 远胜其它经教, 像这样的殊胜处在《吉祥集密》(注 42) 与《现观庄严》(注 43) 等中都找不到。

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。

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, 这一点我们也可以从土观达麻班杂的话中知道, 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。(注 44)”

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。

关于 [道次第] 之名, 以前喇嘛絳曲沃 (注 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。

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的道是毫无意义的。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。

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 (注 46)。” 这是说譬如现世虽有一些买卖, 你都要想尽各种办法一一咨询他人, 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。

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。”

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。

因此，我们说所修的法应该具备以下三个特

(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。

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■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。

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■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〕。

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

智者成就师琼波南觉（注 47）起先是个笨教徒，后来他发现笨教的法源不正，遂改学旧译密法，后又知道有误，便远赴印度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（注 48）等。

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。”

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。”

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。

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。

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一无明；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闍黎丹孜的意趣，即正文的所论，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]。

6、鼓励听闻

第三，劝请听闻。即本文第二颂：

(二)

**“于三有乐不贪著，为暇满义而精进，
志依胜者所喜道，诸有缘者净意听。”**

宗喀巴大师的意思是说：“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》（注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。劝请诸执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。”

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。”

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，[敬礼诸至尊上师] 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。

二、正宗分

1、释出离心

(1) 必须生起出离心的原因

第二，本论正文分■节：释出离心，释菩提心，释正见，获得决定后勉励修持的教诫。初又分三小节：必须生起出离心的原■，生起出离心的方法，生起出离心的标准。先讲第一小节：

(三)

**“无出离心无息灭，希求有海乐果法，
由贪有乐缚众生，故先寻求出离心。”**

我们为了解脱轮回，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。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■。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（注 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。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。”

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（注 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（注 52）说，若仅口面漂浮少许，如酸酒上所擲粉面，则于集谛生死之■，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。”

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。”

(2) 消除现世贪著的方法

第二，生起出离心的方法分二方面：消除现世贪著的方法，消除后世贪著的方法。
第一：(4—1)

“暇满难得寿无常，串习能除此生欲。”

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。

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》（注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。

出于同一想法，格西仲敦巴曾对一位比丘说：“觉窝瓦（注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！”

噶当派格西祥·那穹敦巴有一次说：“我跑去向觉窝求法，但他只对我说了些舍弃现世，修慈（注55）、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。”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！”

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。

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：“闭关书字于门楣，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，戮穿现世之分别，如若于此不戮穿，习教持律参禅等，三恶道门难关闭。”阿里巴（注5）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。”

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。如果你想修法就必须对这世间八法等量齐观。

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（注57）。”大成就者林日巴（注58）也说：“轮回分别大城中，世间八法起尸游，斯乃最可畏尸林，上师于中作禳除。”

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（注59）所说：“法是大圆满没有用，必须补特伽罗到了大圆满的程度。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！

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〕（注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。

〔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。

〔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，： “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。就算只别人的粗恶衣食生活，我也要去修法。

〔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！

〔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。

[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。

[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：“如果他们说我好的像天神一样，让他们说去；如果说我坏的像魔鬼一样，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。”

[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。

[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。

[入于狗伍]者，指衣、食、名三方面吃亏，为法甘愿忍受饥渴疲劳。

[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。

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，一斗糴粃须以一斗珍珠交换，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。

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（注61）等。

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（注 62）眷属去离事专修。当时汉地皇帝（注 63）曾派遣大臣持金字诏书来迎请大师，然未能请到。

这些大师只靠苦行与乞食生活，把时间都用在专心修法上，他们所遵循的生活方式，就是觉窝噶当派的〔十秘财〕。

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（注 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。”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，心莺终要飞离尸，现飞万里最有益，人闻我说即修行，彼诚具有法善根（注 65）。”又说：“我乐亲不知，我苦仇不知，若于茅篷死，瑜伽意乐园。我老友不知，我病姊不知，若于茅篷死，瑜伽意乐园。我死人不知，我尸鹩难见，若于茅篷死，瑜伽意乐园。苍蝇吸血肉，蚂蚁啃筋脉，若于茅篷死，瑜伽意乐园。门前无人迹，门内无血迹，若于茅篷死，瑜伽意乐园。无人守尸林，后事无人理，若于茅篷死，瑜伽意乐园。无人问行踪，无人知我处，若于茅篷死，瑜伽意乐园。无人山洞中，乞丐临终愿，愿能利众生，意乐得圆满（注 66）。”

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。

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。”（注 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。

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（注 68）而有暇修法，〔满〕（注 69）指生于人中且入佛门中等，具足修法的内外顺缘。

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（注 70）众生要比恶趣的少，乐趣之中人为少，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。

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。

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死亡来临的情形，是无法真正念死的。

文中〔寿无常〕即开示念死法（注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。

有关修死法及下面的皈依、业果等详尽的论述，应参考〔菩提道次第引导〕。本文中，虽然没有直接给出思维恶趣苦与皈依法类，但已间接地说了。

(3) 消除后世贪著的方法

第二，消除后世贪著的方法，即：(4-2)

“业果不虚轮回苦，勤思消除后世贪。”

〔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转的。

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。

因此我们可说，为解脱轮回，就必须取舍黑白业果，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。

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。

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

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。

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。”（注 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。

如生于恶趣，我们将遭受无法忍受的痛苦，地狱中有炎热烧煮等苦；饿鬼中有饥渴疲劳恐惧等苦；畜生中有愚痴奴役之苦。

有一种方法可不入恶趣，那就是至诚皈依三宝（注 73），以及努力地如理取舍业果。皈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，获得成就的瑜伽师，还是拥有神通和神变力的人，都要受苦。

比如，善星比丘（注 74）心中能忆持十二部经，天授（注 75）心中能忆持一大法蕴（注 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。

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（注 77）破坏的话，〔已造之业不失坏〕。

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（注 78）的基础上护念业果。

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（注 79）的异生。若是异生，〔世人〕一词便可周遍故。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。

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。

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

勤修皈依与业果取舍，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。

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；生于上界天中且无明显的苦，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烱铜汁实在是没什么区别的。

《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

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

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（注 78）的基础上护念业果。

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（注 79）的异生。若是异生，〔世人〕一词便可周遍故。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。

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。

思维轮回之苦分思维总苦与思维别苦二方面。《妙音口授》（注 80）中先说思维别苦，后说思维总苦；《乐道》与《速道》（注 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■授》来讲。

勤修皈依与业果取舍，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。

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；生于上界天中且无明显的苦，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烓铜汁实在是没什么区别的。

《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■玉的临终遗言：“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。如果我们只专心这两件事，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(注82)]导致的过失。

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]。

不管我们生在六道中那一道，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。

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]。

这样，消除后世贪著的方法就讲完了。

(4) 是否具生起出离心的标准

第三，生起出离心的标准，本文说：

(五)

**“修已于轮■盛事，不生刹那之希望，
昼夜唯求解脱心，起时是生出离心。”**

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■，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。

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。

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。

对像笨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。

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。

2、释菩提心

(1) 必须生起菩提心的原因

第二，释菩提心分三小节：必须生起菩提心的原因，生起菩提心的方法，生起菩提心的标准。先讲第一节：

(六)

**“若无菩提心摄持，出离不成无上觉，
圆满安乐之因故，智者应发菩提心。”**

虽然你可能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，因为声闻缘觉也有出离心故。

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。

那些声闻缘觉阿罗汉，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。

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，映蔽声闻缘觉种姓；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。

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。

(2) 生起菩提心的方法

第二，生起菩提心的方法。如本文所说：

(七)

**“四瀑流冲难阻止，业力绳索紧密系，
投入我执铁笼中，无明黑暗笼罩之。”**

(八)

**“无边有中生又生，三苦逼迫常无断，
诸母情状与处境，思已发起殊胜心。”**

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。

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。

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。

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。

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。

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〕之因，〔悦意慈〕是〔知母〕等三法之果，同时又是〔大悲〕之因。

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〔上师观自在瑜伽〕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。

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〕。

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。然后观二个人在自己面前：一个是你最奇爱的亲友，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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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自欣喜万分。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，只不过像个红嘴雉鸟而已，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。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。

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。

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。

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。

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。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。

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。

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。”

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，但不知道断恶辍苦之因，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。

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。

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上师佛位。在这种想法中猛力地修习，便是修 [增上意乐]。

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。那么究竟谁有这种能力呢？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。

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。

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。

[七重因果] 教授的头三个是修 [大悲心] 的基础。[悦意慈] (注 83) 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。

[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。

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

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(注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。

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来得好些。

还有一些地方盛行着这样的风气：似乎人们心里想的都不外乎是盟约宝鬘、忏罪金刀、狗经、狼经、狐经、熊经、蛇经等，但这些根本见不到有清净依据。

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。

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](皈依发心颂)，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。

(3) 生起菩提心的标准

第三，生起菩提心的标准。

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》(注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，便会感到连一刹那顷也无法忍受孩子受苦，而急切地将孩子拉出火坑。

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。

3. 释正见

(I) 必须修正见的原因

第三，释正见分五小节，第一为必须修正见的原因，如本文所说：

(九)

“不具通达真理慧，虽修出离菩提心，不能断除有根故，应勤通达缘起法。”

你如果不具有甚深真实之见或通达胜义谛真理之慧，任凭你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。

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（注 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。

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。

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：“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（注 89）所修定。”

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：“倘若于法观无我，各各观察而修者，此乃能获涅槃因，别余诸困难成寂。”为获得解脱就必须根绝我执。为根绝我执就必须修与感觉与我执完全相反之道——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。《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。

但是光有这个还是不行，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：“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。”

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：“此善愿众生，福智资粮圆，福智所出生，二胜愿获得。”（注 90）吉祥月称也说：“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。”（注 91）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。

你或许会问：“那么如何获得此见呢？”这事不能随随便便，你必须遵循某一开示胜义圣言量之经。总的来说，了不了义的区别是：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；而了不了义经的区别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。

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]（注 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。

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希有善说论著。《入中论》中说：“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。”无与伦比的大觉窝也说：“龙猛弟子是月称，由彼传来之教授，能令通达法性谛。”（注 93）所以，此甚深见是显密二者都不可缺少的。

总的来说，在圣地印度的佛教四宗之中，犊子部婆沙师（注 94）许 [常一自在之我] 是所破；其他婆沙师与经部师（注 95）许 [独立的实物有] 为所破；唯识师（注 96）许 [能取所取异物有] 是所破，自续师（注 97）许 [不是由无损心（注 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（注 99）许 [非唯分别这边安立，而由彼境那边自体有] 为所破。

妙音怙主大宗喀巴在此《三主要道》中，鼓励我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。

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

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。

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。

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。

(2) 什么是正见

第二，正见抉择法，如本文所说：

(十)

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

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]； [所执之境] 等一句是说 [所立]。

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]。

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] (注 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。

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。

我们可以立量来说明这一切：“轮回涅槃一切法一一有法，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。

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。”

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。

你也许会想：“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。

此安立必须具备三个条件，这三个条件是：（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。

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。

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。

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。

〔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。

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，它们不会一开始就成为〔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。这种执我的心即是〔俱生实执〕或〔俱生萨迦耶见〕（注 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_画不存在就是无我。”（注 103）

名言的〔我〕只是依赖安立所依与能安立而安立的。《大威德仪轨》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。

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。”

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〕。

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〕。

当你这样观察，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。”

如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。

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。

（3）如何了知正见观察尚未圆满

第三，如何了知正见观察尚未圆满，本文说：

（十一）

“现相缘起不虚妄，离执空性二了解， 何时见为相违者，尚未通达佛密意。”

如是修习令正见观察圆满的话，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。

(4) 正见观察圆满的标准

第四，正见观察圆满的标准。本文说：

(十二)

**“不复轮替而同时，甫见不欺缘起已，
普灭实执所执境，彼时见观察圆满。”**

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。”

如果这样的话，你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。

(5) 应成派的独特优胜处

第五，应成派的独特优胜处。本文说：

(十三)

**“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。”**

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〕。

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。

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。

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，堕于常边；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。

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。

觉耐仁波切（注 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：“是故由此缘起理，能断一切恶见网。”（注 105）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（注 106）中所说的：“色即是空，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〕，亦易于理解。

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。

4、获得决定后勉励修持的教诫

第四，获得决定后勉励修持的教诫。如本文最后一颂所说：

(十四)

**“如是三主要道诸要，子能如实通达时，
当依静处起精进，速疾成办究竟愿。”**

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，先以闻所思慧令得通达，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竟希愿。”

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，不仅要远离外在喧嚣的住处，也要远离内心八法与众多分别的〔周游列国〕。

〔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。

〔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。

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抵劫才得佛位，所以我们应该自思：“如果需要，我就是花上十万生也要去修。”

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。”

我们应遵循噶当派格西多巴（注 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。”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。”

在世人那边，有人明知道自己将活不到一年，却仍然在制定宏伟计划，好像他们能活上一百年似。在佛门这边正好相反，我们喜欢把目标订得尽可能的低；办作一点自以为是的闻、思、修，甚至只作一点点日常念诵。我们总是尽可能挑选最简单，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：“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，若发精进力，咸

证无上觉。况我生为人，能辨利与害。若不废行持，何故不证觉？”因此，对世间俗事要尽可能的小，对佛法心量要尽可能的大地去修。

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。

三、结束部分

第三，讲解究竟之结行，即书尾跋语：“此是多闻比丘洛桑札巴贝（善慧名称吉祥）为亲侄擦廓阿旺札巴（语自在称）所作的教诫。”

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。

本文最初的〔敬礼诸至尊上师〕，意思里暗指的是加行部分，包括观想资粮（注108）田，以及积福净罪等。简言之，我们应依照《乐道》、《速道》修〔加行法〕等。

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。

至于皈依境，如《乐道》、《速道》而修，或如此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〕。因此你可以在心间观一黑团作为代表，而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（注109），垂涎你的性命而来，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。

如果皈依二因（注110）只是造作的，那么你的皈依也不过如此，如果皈依二因是合格的，那么你的皈依也会合格。

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，与诸大续部的〔最上曼陀罗王〕修法同一意趣。

其次修〔四无量〕（注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。

其次的〔发殊胜心〕虽不是发心本身，但对强化发心极为有益。

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（注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，应观其发出离心、菩提心等你目前所修法的声音。

帕绷喀大师还讲了〔三重萨埵〕修法的扼要。

观想〔修持加持传承〕诸师时，应按照《智有颂》中所说而修，除金刚持外其他上师都观为妙音相，《供养上师法》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。

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。

启请时应以《智有颂》为主，于主尊身中安置〔身曼陀罗〕，如《供养上师法》那样修亦可。

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。

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上师（注113），及依怙主珠康金刚持名讳洛桑阿旺丹增嘉措贝桑波（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。

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〕（注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。

后、附录

(后跋《三主要道笔记·密钥加持近传诸上师启请文》注释)

后跋

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（注 115）。

谁是无与伦比十力。（注 116）吉祥之意秘密藏，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。（注 117），在这个世界上发出灿烂的光芒。

诸佛之父现佛子童真身（注 118），他所赐的教授，是将八万语秘密（注 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。

他的话不是空洞的言辞，那种自以为是的深奥和偏执，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（注 120）中所有的善誉。

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。

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，让我的余生具有意义？

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。

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，并在上师前忏悔。

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！

至尊上师具足三恩（注 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）一个来自丹嘉的病僧，只有僧相而无佛法，在所有顶戴恩德无比慈父上师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——扎西却林（吉祥法洲）（注122）中完成的。愿本书能利益一切有情！

附录一：《三主要道笔记·密钥》

贡唐绛贝央 造仁钦曲札 译

本文是贡唐绛贝央所作的笔记：

[赞叹供养] 开示的是根本依止善知识法与六加行法（注123）

[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，否则的话，最初的 [出离心] 就不成为大乘道了。

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。

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。

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]（注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。

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 [扎西]（吉祥），有一天你给他起了个新名，称为 [扎西]。过了几天，你开始没有了是你安立于他的那个心，而似乎觉得是他自己这边成为 [扎西] 的，这种感觉的变化极为细微不易通达。

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。

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（注 125）都承认不谤的。因此现相能除 [有边] 才是真正不共希有的。

上述的这些教授，文字虽少但总摄了大宝经师的语教精华，所以请务必珍视！

附录二：《加持近传诸上师启请文·悉地穗》

宗喀巴大师 造仁钦曲扎 敬译

那漠室利咕噜曼殊廓喀耶 敬礼吉祥上师妙音

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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。

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

此《加持近传诸上师启请文·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阇若。

注释

1. 《开妙道门》：帕绷喀讲记的藏文原版见《帕绷喀文集》[?](问号所代字为上"尼"下"雅")字函，宗喀巴所造《三主要道》根本藏文原版见《宗喀巴文集》[喀]字函。其他有关《三主要道》的重要注疏计有：五世达赖阿旺洛桑嘉措的《三主要道名释义》和《密义释·教理宝藏》；蔡却林雍增的《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》。
2. 妙音：梵文为[曼殊廓喀]，是一切诸佛智慧的代表，汉地习称为文殊。
3. 三密：身、语、意。
4. 轮怙主：意为周围一切弟子的依怙。
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》广中论及中自绷喀名著《解脱掌中论》。
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。
8. 三界：此指地下、地上和天上。
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。
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(童懂)，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。
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。
17. 旃迦：为一修阎曼德伽有成就者，因其滥施密法伤害他人而堕入地狱。
18. 喜……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《解脱掌中论》。
- 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。
20. 二障：烦恼障，所知障。
21. 二菩提心：此即愿、行二种菩提心。
- 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《解脱掌中论》。
23. 阿闍黎丹孜：古印度诗人，约公元七世纪时人，著有《诗镜》。
- 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《加持近传诸上师启请文·悉地穗》，见附录二。
- 26."修解脱者"等：出自拉扯岗巴的《蓝色小册》。
- 27.[功德]等三颂：出自一世班禅洛桑却吉坚赞的《供养上师法》这三颂分别为：
"功德根源尸罗海，充满多闻摩尼聚，能仁第二著袈裟，祈祷持律上座师。
成就十种胜功德，善能宣说善逝道，绍隆一切诸佛种，祈祷大乘善知识。
善护三业具慧忍，正直无谄解咒教，具力真实善绘讲，祈祷金刚持中尊。"
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。
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《解脱掌中论》。
- 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。
33. 赤钦和……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。他从阿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，扎巴坚赞是其上师和叔父，亦为萨迦五祖之一。
35. 《黑》：作者为惹那嘎惹馨底，又称馨底巴，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》。
37. 桑杰耶协：其故事详见《解脱掌中论》。
38. 格西乃邬素巴：本名耶协跋(1042-1118)，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。
39. [了不了]等：出自贡唐洛贝央的《格鲁教派增长愿文》。贡唐洛贝央，本名贡却丹贝准美(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》一文见附录一。
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分的三个特点，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。
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》：是般若教授的最重要论典，由至尊慈氏传于无著。
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：十一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。

- 46.[事关]等：出自《三律仪差别论》。
- 47.智……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》。
- 48.萨……波：西藏佛教萨迦派创始人，是萨迦班智达的祖父。
- 49.《四》：圣提婆造，是中观学重要论著。
- 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。
- 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)的上师。
- 53.《远离》：萨迦五祖之一的扎巴坚赞所著，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。
- 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……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。
- 56.阿里巴：即阿里班钦，本名贝玛旺杰(1487—1543)，为宁玛派大德。
- 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。
- 58.林日巴：本名贝玛多杰(莲华金刚)(1128—1188)，是众生依怙帕摩竹巴的弟子。
- 59.扬贡巴：本名杰参贝(1213—1258)，其师为果仓巴·贡波多杰(1189—1218)，他们创立噶举派的一个分支。
- 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》。
- 61.嘉……协：前者为第七世达赖喇嘛，后者为二世班禅，这二位是当时西藏政教二方面的领袖。
- 62.人名清净弟子：即络嘎瓦·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)，上师绛贝嘉措(妙吉祥海)，格西协饶札(慧称)，格西绛贝扎西(妙吉祥)，格西贝穹瓦(祥护)。
- 63.汉地皇帝：即明朝永乐皇帝。

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《自诚》。
- 65.[子若]等：出自日穹巴所著《米拉日巴传》。
- 66.[我乐]等：出自噶玛巴·米觉多吉（不动金刚）所著的《噶举歌海》。
- 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？（此字为左“马”右“矣”）哑长寿夭。”
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。
70. 乐趣：指人、天、或加非天。
71. 念死法：详情参阅《道次第广论》和《解脱掌中论》，[死相]部分请阅后者。
- 72.[不善]等：出自《宝鬘论》。
73. 三宝：佛、法、僧。
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。
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。
78. 十不善：即杀生、偷盗、邪淫、妄语、离间语、恶语、绮语、贪、瞋、痴。
79. 未得圣道：即未现证空性。
80. 《妙》：全称是《菩提道次第引导文妙音口授》，为[道次第]八大引导之一。
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。前者由一世班禅洛桑却吉坚赞（善慧法幢）所著，后者为二世班禅洛桑意喜（善慧智）所著。
- 82.[少欲知足]：这句名言出自世亲《俱舍论》第六品。

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。
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)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)的《现观释》。
- 86.[大乘]等：出自《道次第摄颂》。
- 87.《修》：八世纪佛教大师嘎麻希拉著，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。
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。
89. 胜行：是一外道仙人名，他出定后见群鼠噬发而生瞋故恼，故死后堕地狱。
- 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》。
92. 中观正理聚：即《根本慧论》(中观论)，《精研论》，《回诤论》，《七十空性论》，《六十正理论》和《宝鬘论》。
- 93.[龙猛]等：出自《入二谛论》。
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。
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。
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。

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》。
104. 觉耐仁波切：指帕绷喀大师的上师，觉耐·格西洛桑嘉措。
- 105.[是故]等：出自《入中论》。
106. 经：即《心经》。
107. 格西多巴：本名协饶嘉措(智慧海 1059-1131)，为博朵巴弟子，著名的《蓝色小册》就是他编写的。
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。
109. 黑色母猪：亦表一切痛苦之根本——无明。
110. 皈依二因：畏三恶道和轮回苦；信三宝能救。
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《解》。
112. 经师金刚持：可能是指帕绷喀大师的根本上师，达波喇嘛绛贝伦珠。参阅本文《前言》。
113. 大宝上师：此指达波上师。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。
- 114.[尽我]等：出自《上师瑜伽喜足天众》。
- 115.[谁是主持]等：此颂中含有帕绷喀大的名字，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。
- 117.[从他]等：喻如毗沙门手中的吐宝鼬。
- 118.[诸佛]等：指至尊妙音。
119. 八万语秘密：即八万四千法蕴。
120. 有寂：生死与涅槃。

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。

122. 扎西却林：是帕绷喀大师常年所居的茅篷名。参见《前言》。

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，修皈依发心四无量等，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。

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。

125. 顺世外道：古印度一外道名，他们不承认有前后世。

（全文完）

三主要道

宗喀巴大师造颂 帕绷喀大师讲授

洛桑多杰记录编辑 仁钦曲扎敬译

一九九四年九月译于上海

笨人毛埜恭敬录入

<http://www.netease.com/~zengzhen>

maokun@public.sc.cninfo.net

(99/06/14) 第七次校对

回向偈

圣菩提心极珍贵，诸未生者令生起，

令已生起不衰退，辗转增上恒滋长

༄༅། །བདག་གིས་ཇི་སྟེན་བསགས་པའི་དགེ་བ་འདིས། །

達幾吉涅、撒悲給哇迪

盡我所集諸善根，

བསྟན་དང་འགྲོ་བ་ཀྱན་ལ་གང་ཕན་དང་། །

滇唐軸哇、昆啦扛篇唐

饒益正法及眾生，

ཁྱད་པར་རྗེ་བཙུན་སློབ་བཟང་གྲགས་པ་ཡི། །

切巴傑尊、洛桑札巴宜

尤願法王宗喀巴，

བསྟན་པའི་སློང་པོ་རིང་དུ་གསལ་བྱེད་ཤོག །

滇悲寧播、仁堵色伽秀

聖教必要恒光顯。



ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་ཅུ་རྩུ་ག་པ་འདི་དཔེ་ཆ་འཛིན་པ་ལྟ་བུ་བཞག་ན་དཔེ་ཆ་དེ་ཅི་འདྲར་
བཞག་མས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་ཅུ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་སོ། །

特別聲明：

佛經法寶不僅是諸佛菩薩之慧命所在，也是全人類共同的精神文化財產，敬請尊重愛護！恭敬供養佛經獲福無量！

您可以閱讀和收藏此書，也可將此書轉贈予他人結緣，但是請千萬不要把此書用於買賣，否則罪過無邊！

