了義寶藏

貳

༄༅། །ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་མདོར་བསྡུས་པ་སྐལ་བཟང་ཐར་པའི་འཇུག་ངོགས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

善緣解脫道

《三主要道》簡略釋文

主誦：宗喀巴大師

釋論：第一世蔣貢康楚・羅卓泰耶

中譯：堪布羅卓丹傑

༄༅། །ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་མདོར་བསྡུས་པ་སྐལ་བཟང་ཐར་པའི་འཇུག་ངོགས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

善緣解脫道

《三主要道》簡略釋文

主誦：宗喀巴大師

釋論：第一世蔣貢康楚・羅卓泰耶

中譯：堪布羅卓丹傑

編輯凡例

壹、版本說明：

本書所採版本之母版，為八蚌寺印製之木刻貝葉版。經諮詢多位堪布，由於對母版中一些拼字上可能的錯誤有不同的意見，因此決定編輯時不做任何更動，維持母版原貌，但在翻譯時，則依據上下文義而翻譯，並以註腳標明。

貳、編輯體例：

一、藏文版：

1. 依文義做適當分段。

2. 科判（架構大綱）以較小字級的粗體呈現，為使層次清楚，編者以半圓形括號()補上原文中省略的標題內容。

3. 釋論中所引《三主要道》主誦，以一句一行縮排的方式呈現。

4. 釋論中直接解說主誦內容的段落中，將主誦偈句中的文字加上底線，以方便讀者閱讀。

二、中譯版：

1. 為清楚呈現本書架構層次以及方便讀者閱讀，已依文義做適當分段，並且將科判以「部」、「章」、「大標」、「小標」等方式編排。標題加上文中半形方括號[ ]處，為編者所加之標題。

2. 釋論中所引《三主要道》主誦，以標楷體一句一行縮排的方式呈現。

3. 釋論中直接解說主誦內容的段落中，將主誦偈句中的文字加上底線，以方便讀者閱讀。

4. 文中半形方括號 [ ] 中的文字，是譯者為清楚表達或為文意流暢所需而做的添加。

5. 註腳名相解釋及引文出處為編者所加。

三、翻譯：

1. 本書的中文翻譯，主要以堪布慈囊仁波切的教導解說為依據，並經多位堪布協助釋疑，在此特表謝忱。

2. 母版中疑似拼字錯誤之處，依上下文義在翻譯上做調整， 並於註腳註明。註腳中的藏文羅馬轉寫，採通行的Wylie拼字法，以方便中藏文雙語讀者尋查。

Table of Contents

- 第十七世法王噶瑪巴 序
- 第四世蔣貢康楚仁波切 序
- 開卷語
- 略示所述論典的支分
  - 第一、此論的作者是誰
  - 第二、此論為誰而寫
  - 第三、此論依據何部佛經
  - 第四、此論屬何範疇
  - 第五、全論要義
- 論典正文
  - 第一、初義
    - 一、禮供
    - 二、造論立誓
    - 三、鼓勵聽聞
  - 第二、論義
    - 一、出離心
    - 二、菩提心
    - 三、正見
  - 第三、末義
    - 一、鼓勵修持
    - 二、圓滿著作
- 附錄：三主要道
- 官方連結

第十七世法王噶瑪巴 序

《了義寶藏》系列性地將噶舉祖師的經典翻譯成中文，讓華人信徒們能夠直接接觸傳承珍貴的教法。有時候我們會因為祖師們已經不在，就覺得比較神秘，會有些密而不宣的東西，其實如果親眼見得到祖師，他們講說的也就是這些教法，沒有比這更深奧的了。教言就是祖師們的體現，閱讀教言，就是直接跟祖師們溝通。我相信這一系列的法教，一定能夠讓有緣人法喜充滿。

祈願善妙吉祥！

第十七世大寶法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑
2013 年 10 月 30 日

第四世蔣貢康楚仁波切 序

現今，世界各地科技教育的普及和技術的發達，為我們帶來了前所未有的富饒。然而伴隨而來的，卻是與日俱增的困境和痛苦。之所以會發生這種取捨苦樂顛倒的情況，我覺得主要的肇因是佛法的欠缺，使得物質上的富庶，成了苦難的根源。

佛陀清楚告訴過我們：「苦樂的取捨要能圓滿，必須具備四種圓滿。」首先是兩種果上的圓滿——暫時的「欲求」和究竟的「解脫」，接著是得到這兩種結果的方法要圓滿——外在的物質「財富」和內在的喜樂「正法」。

一般而言，我們都知道世間共許的得到欲求的方法，但是仔細想想，如果只是追求財富並滿足於此，很容易讓一個人變得驕橫跋扈而墮落衰敗，在生活中看得到很多這樣的例子。因此，只有財富並不足夠，應該要在此基礎上輔以佛法的修持。「財」、「欲」圓滿的世間暫時因果，和佛法兩相圓融，相輔相成，才能得到最終究竟的圓滿——解脫的佛果。因此，唯有佛法才能令人心滿意足。

佛法雖然深廣浩瀚，但總歸而言，小乘之道的重點在於出離心，大乘之道的重點在於菩提心，而這兩個法道共通的要點就是正見。如

果明瞭並修持這三個要點，就一定能夠超越無有實義的身體和財富，得證最勝菩提的果位。

因此，內心富足而精通兩種語言的譯師堪布丹傑，懷著熱忱和利益教眾的願心，希望芸芸眾生，尤其是中文讀者能有緣接觸此法，出離濁世的苦難，因此將這部含攝一切佛典精華的甚深典籍——宗喀巴大師撰寫的《三主要道》主誦，和無分別教派大師蔣貢康楚.羅卓泰耶撰寫的釋論，翻譯成中文並且出版。

我由衷隨喜如此利益大眾的善妙行持，並且遍灑讚歎之花雨。同時，我誠心祝願這部典籍，能夠廣大而不間斷地帶給眾人利益，一切眾生皆得享用四種圓滿的福德妙果。

蔣貢羅卓確吉尼瑪
書於西元 2014 年 10 月 2 日

開卷語

༄༅། །ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་མདོར་བསྡུས་པ་སྐལ་བཟང་ཐར་པའི་
འཇུག་ངོགས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

善緣解脫道

《三主要道》簡略釋文

༄༅། །ན་མོཿཤཱཀྱ་མུ་ན་ཡེ།

南無釋迦木拿耶

ངེས་པར་འབྱུང་བས་སྲིད་པའི་འདམ་ལས་བརྒལ། །
བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་ཞི་བའི་མཐར་མི་གནས། །
ཆོས་ཉིད་མངོན་སུམ་གཟིགས་པའི་རྣམ་འདྲེན་མཆོག །
ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྡན་ཤཱཀྱའི་རྒྱལ་པོར་འདུད། །

依於出離而越輪迴淖，
依菩提心不住寂靜邊，
現證法性最勝之導師，
虔禮大悲釋迦之勝王。

ངེས་འབྱུང་ཚུལ་ཁྲིམས་གསེར་གྱི་ས་གཞི་ལ། །
བྱང་སེམས་ཉིད་འཛིན་རི་གླིང་བཀོད་པས་མཛེས། །
རྣམ་དག་ལྟ་བའི་ཤེས་རབ་སྣང་བྱེད་གསལ། །
ཇོ་བོ་ཡབ་སྲས་བརྒྱུད་པར་བཅས་ལ་ བསྟོད། །

出離戒律黃金大地上,
菩提心定山洲為莊嚴,
清淨正見智慧能顯[1]明,
禮讚阿底峽父子傳承。

མཁྱེན་གཉིས་བློ་གྲོས་ནམ་མཁའི་ཀློང་ལྟར་ཡངས། །
མཁས་བཙུན་བཟང་པོའི་གྲགས་པས་འཇིག་རྟེན་ཁྱབ། །
བསྟན་ལ་སྟོན་པ་གཉིས་པའི་ཕྲིན་ལས་ཅན། །
ངོ་མཚར་སྐྱེས་ཆེན་མཆོག་དེར་གུས་ཕྱག་འཚལ། །

二智[2]聰慧虛空般寬廣,
智、德、賢之美名[3]傳世間,
教中第二教主事業者,
虔誠禮敬殊勝大丈夫。[4]

གང་དེས་གཞན་དྲིང་མི་འཇོག་མཁྱེན་སྤྱོད་ཀྱིས། །
མདོ་རྒྱུད་དགོངས་པ་ཚུལ་བཞིན་ཐུགས་ཚུད་ནས། །
བརྩེ་བས་གཞན་ལ་འདོམས་པའི་ལེགས་བཤད་ཀྱི། །
སྙིང་པོ་ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ་འདི་རྨད་བྱུང་། །

彼[5]以不依他力之智慧[6],
如理通曉經續密義已,
慈愛傳授他人之善說,
精髓三主要道甚奇哉。[7]

註1 「能顯」指太陽。
註2 二智：如所有智、盡所有智。
註3 前一偈句的「慧」，加上此句的「賢」和「美名」，即是作者宗喀巴大師的名諱「洛桑札巴」的意譯。
註4 以上是這篇釋文的禮供文。
註5 指宗喀巴大師。
註6 這裡「不依他力之智慧」，是指《三主要道》並不是依靠世間之人而得到，而是直接從文殊菩薩所得到的教法，因此稱為「不依他力」。
註7 以上四句是釋文作者蔣貢康楚仁波切的造論立誓。

略示所述論典的支分

第一、此論的作者是誰

第二、此論為誰而作

第三、此論依據何部佛經

第四、此論屬何範疇

第五、全論要義

略示所述論典的支分

གང་ཞིག་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་མཐའ་དག་གི་སྙིང་པོར་གྱུར་པ། ཐར་འདོད་རྣམས་ཀྱི་འཇུག་ངོགས་བླ་ན་མ་མཆིས་པའི་བསྟན་བཅོས་འདི་འཆད་པ་ལ་གཉིས། བསྟན་བཅོས་འཆད་པའི་ཡན་ལག་མཚོན་ཙམ་སྨོས་པ་དང་། བསྟན་བཅོས་དངོས་བཤད་པའོ། །དང་པོ་ལ་ལྔས་བསྟན་ཏེ།

這部論典是一切佛經的精髓，是想要解脫的人們的無上道 法，它可分成兩個部分來講述：「略示所述論典的支分」[8]和「論典正文」。第一個部分以五個主題講說。

註8 支分有方法、關連性的意思，是指在進入正文之前，藉由概括性地闡述和正文相關的內容，幫助我們掌握全論要義，這是在論典當中特有的談論方式。

དང་པོ་འདི་ཉིད་མཛད་པ་པོ་སུ་ཞེ་ན།
第一、此論的作者是誰

རྒྱལ་དང་རྒྱལ་བའི་སྲས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཚད་མར་གྱུར་པའི་ལུང་མང་པོས་བསྟན་ཅིང་། འཕགས་བལ་གངས་ཅན་རྣམས་སུ་བསྟན་པ་གསལ་བར་མཛད་པའི་པཎྜི་ཏ་འགའ་ཞིག་དང་། ཁྱད་པར་བོད་དུ་མར་དོ་ལོ་ཙཱ་བ་ཆོས་ཀྱི་དབང་ཕྱུག །རྔོག་ལོ་བློ་ལྡན་ཤེས་རབ། མཚོ་སྣ་བ་ཤེས་རབ་བཟང་པོ་སོགས་སུ་སྐྱེ་བ་བཞེས་པའི་མཐར་དམ་པ་འདི་ཉིད་དུ་འཁྲུངས་ནས།

在諸佛菩薩真實無誤的授記裡面，曾多次提到[這位大師]。他曾經轉世成為聖境印度、尼泊爾和雪域西藏等地光顯佛教的多位班智達[9]，特別是曾經轉世為藏地的瑪多・確吉旺秋譯師、鄂・

洛丹謝繞譯師和措那・謝繞桑波大師等，最後，
他誕生為宗喀巴大師。

註9 班智達是指精通佛學的人。

རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱིས་བྱིན་གྱིས་བརླབས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་མཁྱེན་རབ་ཐོགས་པ་མེད་པས་མདོ་རྒྱུད་
དགོངས་འགྲེལ་དང་བཅས་པ་ཐུགས་སུ་ཆུབ་ནས་གང་ལའང་འཇིགས་པ་མེད་པའི་སྤོབས་པ་ཐོབ།

在文殊菩薩的加持之下，大師以他無礙的勝慧，通曉經典、
續典和其注釋，並因此生起了毫無畏懼的信心。

ཁྱད་པར་འཕགས་པ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཡབ་སྲས་ཀྱི་བཞེད་པའི་དབུ་མའི་ལྟ་བ་མཐར་ཐུག་པ་དང་། དཔལ་ལྡན་མར་མེ་མཛད་
ཀྱི་བཀའ་གདམས་རིན་པོ་ཆེའི་བསླབ་སྦྱོད་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་ཤིང་རྟའི་ལམ་སྲོལ་ ཆེན་པོ་བཙུགས་ཏེ་མཁས་བཙུན་
བཟང་པོའི་མཐར་ཕྱིན་པའི་སློབ་མ་བརྒྱ་ཕྲག་མང་པོས་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་ས་ཆེན་པོའི་ཁོངས་སུ་ཁྱབ་པར་སྤེལ།

尤其，大師結合龍樹父子所主張的究竟中觀見，
和阿底峽尊者提倡的噶當珍寶的學處行持，創立了雙融的殊勝宗派。
而且，大師眾多才智、德行、心地賢善皆已圓滿的弟子，
更是將佛陀的教法，推廣弘傳到更廣大的地區。

ཁྱད་པར་འཕགས་པའི་མཛད་ཆེན་བཞིར་གྲགས་པ་སོགས་རླབས་པོ་ཆེའི་རྣམ་ཐར་དང་ཕྲིན་ལས་མཐའ་ཡས། རིམ་
གཉིས་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་མཐར་ཕྱིན་པས་གྲུབ་པའི་རྣམ་ཐར་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་མངའ་བས་དཔལ་གསང་བའི་བདག་
པོས་ཀྱང་ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པར་བསྔགས་པ་མཛད་པ་དང་།

大師著名的四種殊勝行誼等等的事蹟影響深遠，
而且佛行事業無遠弗屆。大師圓滿了兩種次第瑜伽[10]，

因此具有不同凡響的成就者行誼，秘密主[11]對於這樣殊勝的功德，
也予以不可思議的讚歎。

註10 兩種次第指的是生起次第和圓滿次第。
註11 這裡指金剛手菩薩。

སྐུ་ཚེ་དེའི་ཕྱི་མར་དགའ་ལྡན་དུ་རྒྱལ་བ་བྱམས་པའི་སྤྱན་སྔར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་འཇམ་དཔལ་སྙིང་པོར་འཁྲུངས་པ་སོགས་སྤྲུལ་པ་དུ་མར་སྟོན་ཅིང། སྐལ་བཟང་གི་སངས་རྒྱས་བཅུ་གཅིག་པ་སྤྱན་ལེགས་སུ་འཚང་རྒྱ་བ་སོགས་ལུང་བསྟན་བརྙེས་པའི་གང་ཟག་དེ་ཉིད་ཀྱིས་སོ། །

大師圓寂之後，化生為兜率天彌勒菩薩尊前的蔣巴寧波菩薩等，
示現了許多化身，[未來]還會成為賢劫第十一尊佛——善眼佛。
這部著作，就是由這樣一位得到了許多授記的大師所著。

གཉིས་པ་སུ་ཞིག་གི་དོན་དུ་མཛད་ཅེ་ན།
第二、此論為誰而寫

རིགས་ཅན་གསུམ་གྱི་གདུལ་བྱ་ཐར་པ་དོན་གཉེར་གྱི་སྐལ་པ་བཟང་པོ་དད་པ་ལྡན་པ་སྤྱི་དང། ཁྱེ་བྲག་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱི་མཆོག་ཚེ་རབས་མང་པོར་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ལ་བློ་སྦྱངས་པའི་ལས་འཕྲོ་ཅན་ཚ་ཁོ་དབོན་པོ་ངག་དབང་གྲགས་པས་ཞུས་པའི་ཆེད་དུ། །

一般來說，這部論著是為了三種種姓[12]的徒眾，
也就是那些想要解脫的有福緣[13]的具信者而撰寫的。尤其，
是為了回應最優秀的弟子，
也就是多生多世熏習大乘佛法因而善根深厚的擦科[14]貴族——
阿旺札巴的請求而撰寫。

註12 指三種不同根器的修行者：聲聞、獨覺、大乘種姓。
註13 有福緣的人：在一些解釋中提到，是指圓滿修持《三主要道》的大乘行者或菩薩。這裡泛指三種種姓者，主要是指和正法有緣，心求解脫的人。
註14 擦科位於東藏的嘉絨地區。

གསུམ་པ་ཡུང་གང་ནས་བཏུས་ཞེ་ན། 第三、此論依據何部佛經

རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞལ་ནས་གསུངས་པའི་མདོ་སྔགས་དགོངས་འགྲེལ་དང་བཅས་པའི་ཟབ་དོན་སྙིང་པོ་བསྡུས་པ་ཡིན་མོད་ཀྱི། ཁྱད་པར་ངེས་འབྱུང་འཁོར་ལོ་དང་པོ་དང་། བྱང་སེམས་དང་ལྟ་བ་གཉིས་འཁོར་ལོ་བར་མཐའ་གཉིས་ཀྱི་གནད་དོན་སྙིང་པོ་བསྡུས་པའོ། །

這部著作不僅匯集了佛陀親口所開示的經典、續典和其釋論的甚深義理，尤其歸納了初轉法輪時開示的出離心，和二、三轉法輪開示的菩提心和正見的要義。[15]

註15 佛陀第一次說法的內容是四聖諦，四聖諦的教法是以出離心為基礎而開展出來的。後兩次的說法，分別講說了菩提心和空性正見。因此，《三主要道》可以說是佛陀三次說法內容的精髓。

བཞི་པ་ཕྱོགས་གང་དུ་གཏོགས་ན། 第四、此論屬何範疇

མདོ་སྔགས་གང་གི་སྒོར་ཞུགས་ཀྱང་ལམ་འདི་གསུམ་གཞི་དང་སྙིང་པོ་དང་སྲོག་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཕྱིར་ན་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གཉིས་ཀའི་ཕྱོགས་སུ་གཏོགས་པའོ། །

無論是學習顯或密[的教法]，這三個法道就像是基礎、精髓和命脈一樣，不可或缺，因此它是一部通屬於大、小二乘的典籍。

ལྔ་པ་དབུ་ཞབས་བསྡུས་པའི་དོན་ནི། 第五、全論要義

རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་བརྗོད་བྱ་མཐའ་དག་སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་གྱི་རིམ་པར་འདུ་བ་རྒྱལ་ཚབ་བྱམས་པ་དང་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་གསུང་དེ་གསུམ་ཡང་སྐྱེས་བུ་ཆུང་འབྲིང་གཉིས་ཀྱི་ལམ་ངེས་འབྱུང་དུ་འདུ། ཆེན་པོའི་ལམ་བྱང་ཆུབ་སེམས་སུ་འདུ། ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ནི་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གཉིས་ཀར་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཐུན་མོང་བ་སྟེ། སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་མཐའ་དག་གནད་ཀྱི་སྙིང་པོ་གསུམ་གྱིས་བསྡུས་པའོ །

依據彌勒菩薩和無著菩薩的觀點，所有佛經的內容，都含攝在三士夫的道次第當中。而此三者之中，下士和中士的道法，含攝在出離心當中，上士夫的道法，含攝在菩提心當中，正見則是大、小乘都不可缺少的共通法門。因此，這三個法門完整包含了三士夫道次第的要義精髓。

論典正文

第一、初義

一、禮供
二、造論立誓
三、鼓勵聽聞

第二、論義

第三、末義

གཉིས་པ་ཚད་མར་གྱུར་པའི་བསྟན་བཅོས་དངོས་ཉིད་བཤད་པ་ལ་གསུམ།
論典正文

སྔད་ཀྱི་དོན། གཞུང་གི་དོན། མཇུག་གི་དོན་ནོ། །

分三：第一、初義；第二、論義；第三、末義。

དང་པོ་ (སྔད་ཀྱི་དོན་) ལ་གསུམ།
第一、初義

མཆོད་པར་བརྗོད་པ། བརྩམ་པར་དམ་བཅའ་བ། མཉན་པར་བསྐུལ་བའོ། །

分三：一、禮供；二、造論立誓；三、鼓勵聽聞。

དང་པོ་ (མཆོད་པར་བརྗོད་པ་) ནི།
一、禮供

རྗེ་བཙུན་བླ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

虔誠禮敬至尊上師眾！[16]

註16 本書所錄《三主要道》根本誦，主要參考堪布索達吉的譯本，並配合釋論略作修改。

ཞེས་པས་སྟོན། དེ་ལ་རྗེ་བཙུན་ནི། ཧྲ་ཊྚ་ར་ཞེས་པའི་སྒྲ་དང་སྒྲོལ་ཅེས་འགྱུར་བས་རང་ཉིད་ལ་དད་པའི་གདུལ་བྱ་རྣམས་འཁོར་བ་སྲི་ཐེ་བྲག་དང་དམན་ལམ་ལས་སྒྲོལ་བའམ།

至尊的梵文是「巴達惹」，有「救度具信[17]者」的意思，因為上師能夠救度對其有信心的弟子，[令其]

從總體和支分的輪迴[18]以及低下道中得到解脫。

註17 此處原文為「和」(dang)，依上下文義譯為「信心」(dad)。
註18 總體的輪迴，是指在總體上、整體上涵概輪迴的痛苦，如生、老、病、死。支分的輪迴，是指六道輪迴中各別的痛苦，例如地獄中的冷熱之苦。

ཡང་ན་སྭ་མི་དང་བྷཊྚ་ཞེས་པ་རྗེ་དང་བཙུན་པ་ལ་འཇུག་པ་ལྟར་འགྲོ་བ་ལྷ་དང་བཅས་པའི་གཙུག་གི་ནོར་བུར་གྱུར་པས་ན་རྗེ། སྒོ་གསུམ་ཉེས་སྤྱོད་མཐའ་དག་ལས་བསྡོམ་པས་ན་བཙུན་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན་ཅིང་།

或者，至尊的梵文也可以是「梭米」和「本德」，
意思分別是至上和尊聖，由於上師是天人等一切眾生的頂嚴珍寶，
因此被稱為「至」，由於上師斷除了身、語、意三門的一切惡行，
因此被稱為「尊」。

བླ་མའི་སྐད་དོད་གུ་རུ་ལྕི་བ་སོགས་ཀྱི་དོན་ལ་འཇུག་པས་རྒྱུད་ཡོན་ཏན་གྱིས་གང་ཞིང་རང་ལ་བཀའ་དྲིན་ལྕི་བ་དང་། བོད་སྐད་ལྟར་ན་ལྷ་དང་མི་རྣམས་ཀྱི་བླའམ་གོང་ན་བཞུགས་པའི་དོན་ཡིན་ཅིང་།

上師一詞對應的梵文是「咕嚕」，有深重等等意思，
這是由於上師的心續充滿了功德，對我們的恩情深重。
按照藏文來說的話，上師的意思是指比人類、
天人還崇高或至上的人。

ཡུལ་དེ་ལྟ་བུ་ནི་རྗེ་རང་ཉིད་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པར་རྗེས་སུ་བཟུང་བའི་བླ་མ་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་དང་། ཐུན་མོང་བ་དབུ་མ་པ། རེད་མདའ་བ། ལྷོ་བྲག་གྲུབ་ཆེན། ཆོས་སྐྱབས་བཟང་པོ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ལ་སྒོ་གསུམ་གུས་པ་ཆེན་པོས་བཏུད་པའི་ཕྱག་མཛད་པའོ། །

這樣的對境，是指接引宗喀巴大師的不共上師——
至尊文殊菩薩，還有共同的[19]上師——鄔瑪巴、惹達巴、洛札竹千、

確嘉桑波等等多位上師眾。在這裡，大師以虔誠的身、語、意三門禮敬他們。

註19 這裡的共同和不共，「共同」指的是以人的形象出現的上師，「不共」是指以佛菩薩形象出現的上師。

དེའི་དགོས་པ་འང་རང་ཉིད་སྔོན་གྱི་ལོ་པཎ་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་དང་མཐུན་ཞིང་ཕྱི་རབས་ཀྱི་གདུལ་བྱ་རྣམས་ལ་ཡང་མིག་ལྟོས་བཟང་པོ་བཞག་པ་དང་། བསྟན་བཅོས་རྩོམ་པའི་བར་ཆད་ཞི་ནས་རྩོམ་པ་མཐར་ཕྱིན་པར་འགྱུར་བ་སོགས་མདོར་ན་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་བཞེད་དོན་ཐམས་ཅད་བདེ་བླག་ཏུ་འགྲུབ་པའི་ཕྱིར་རོ། །

這樣做有其目的。禮供不只符合了過去譯師、班智達等等聖者的行持，也為後世弟子們樹立起好的榜樣，同時，禮供還能消除著作時的障礙，使之得以圓滿。總而言之，一切暫時和究竟的心願，都能順利達成。

གཉིས་པ་རྩོམ་པར་དམ་བཅའ་བ་ནི།
二、造論立誓

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། །

諸佛經典精華義，
一切菩薩所讚道，
欲解脫者之津梁，
我隨己力而宣說。[20]

註20 此處中文偈句的順序，依藏文原文做了調整。堪布索達吉原譯為：我隨己力而宣說，欲解脫者之津梁，諸佛經典精華義，一切菩薩所讚道。

ཞེས་གསུངས་ཏེ། རྒྱལ་བ་ཐུབ་པའི་དབང་པོའི་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་གསུང་རབ་དགོངས་འགྲེལ་དང་བཅས་པ་ཀུན་གྱི་
བརྗོད་བྱའི་སྙིང་པོའི་གནད་དོན་མཐའ་དག་མ་ཚང་བ་མེད་པར་བསྡུས་པ།

三個主要的道法[21]，沒有缺漏地含括諸佛能仁王的大、
小乘經典和論典[22]所闡述的一切精華義理。

註21 三個主要道法：出離心、菩提心、空性正見。
註22 經典：佛親口所說的典籍。論典：論師們針對佛所說的經典所作的釋論。

རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་དང་ཤིང་རྟ་ཆེན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་དང་ཐོགས་མེད་ལ་སོགས་པ་རྒྱལ་སྲས་བྱང་ཆུབ་སེམས་
དཔའ་ལམ་དང་ལམ་མ་ཡིན་པ་འབྱེད་པ་ལ་ཕྲ་ཞིང་མཛངས་པའི་བློ་གྲོས་དང་ལྡན་པའི་དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ལམ་དུ་
མར་བསྔགས་ཤིང་བསྟོད་པའི་ལམ་སྲོལ། སྐལ་བ་དང་ལྡན་པའི་གང་ཟག་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཐོབ་པར་
འདོད་པ་རྣམས་ཀྱི་འཇུག་ངོགས་ཏེ་འཇུག་པའི་སྒོ་གཅིག་པུར་གྱུར་པའི་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་བསྡུས་ན་རྣམ་པ་གསུམ་སྟེ།

同時，它是文殊菩薩、大車軌師龍樹、無著等一切佛子菩薩，
[也就是]能夠詳細正確區分道和非道的具慧聖者們，
以各種方式所讚頌的道法傳統，也是具備福緣、
欲求解脫和證得遍知佛果者之津梁[23]和唯一的入門。

註23 津梁：渡口和橋梁，比喻能起接引或引導作用的事物或方法。

དེའང་གསུང་རབ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་སོགས་མདོ་རྒྱུད་ཀུན་གྱི་དགོས་དོན་འགྲོ་བ་རྣམས་གནས་སྐབས་མངོན་མཐོ་
དང་མཐར་ཐུག་ངེས་ལེགས་ཐོབ་པའི་ཐབས་ཁོ་ན་ཡིན་ཅིང་། དེ་ལ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་དགོས་པའི་སྙིང་པོའི་
དོན་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་། ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་བཅས་རྣམ་པ་གསུམ་པོ་དེ་ནི།

十二部經等等一切佛經、續典的內容，都是眾生得到
[暫時人天善果的]增上生，和[究竟佛果的]決定勝的方法，
而這三個方法——出離心、菩提心和正見，是在開始、
中間到結束的一切階段都需要的精髓。

རང་གི་བློས་ཇི་ལྟར་དཔོག་པར་ནུས་པ་བཞིན་དུ་སྣོད་ལྡན་གྱི་སློབ་མ་ངག་དབང་གྲགས་པ་ཕྱོད་ལ། བློ་བཟང་གྲགས་པ་བདག་གིས་ལན་དང་རྣམ་པར་སྨིན་པ་ལ་མི་རེ་བར་བརྩེ་བའི་སེམས་ཀྱིས་བཤད་པར་བྱའོ་ཞེས་པའོ།།

我，洛桑札巴，隨一己之力，以不求回報的關愛之心，
將自己所能理解的部分[24]，向堪為法器的弟子阿旺札巴而宣說。
以上是這段偈文的意思。

註24 這一句是宗喀巴大師自謙的形容，也為後世弟子樹立了謙虛的典範。

གསུམ་པ་མཉན་པར་བསྐུལ་བ་ནི།
三、鼓勵聽聞

གང་དག་སྲིད་པའི་བདེ་ལ་མ་ཆགས་ཤིང་།།
དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱ་ཕྱིར་བརྩོན་པ་ཡིས།།
རྒྱལ་བ་དགྱེས་པའི་ལམ་ལ་ཡིད་བརྟེན་པའི།།
སྐལ་ལྡན་དེ་དག་དྭང་བའི་ཡིད་ཀྱིས་ཉོན།།

不貪三有之安樂，
為使暇滿身具義，
勤依佛悅之正道，
具緣者當喜諦聽！

ཅེས་གསུངས་ཏེ། དུས་དེར་གདམས་པའི་སྣོད་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པའི་སློབ་མ་ངག་དབང་གྲགས་པས་མཚོན་སྐལ་བཟང་གདུལ་བྱ་གང་དག་ལྷ་མི་ལ་སོགས་པ་སྲིད་པ་འཁོར་བའི་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་དུ་མཐོང་ནས་དེ་ལ་མ་ཆགས་ཤིང་་མ་ཞེན་པར་དལ་བ་བརྒྱད་དང་འབྱོར་པ་བཅུ་ཚང་བའི་ཆོས་སྒྲུབ་པའི་ལུས་རྟེན་ཁྱད་པར་ཅན་ལན་གཅིག་ཙམ་ཐོབ་པ་དེ་དོན་མེད་སྟོང་ལོག་ཏུ་མི་བཏང་བར་དོན་ཡོད་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དུ་བརྩོན་འགྲུས་དྲག་པོ་བརྩམས་པ་ཡིས།

在這個時候,
以最能接受教法的阿旺札巴為代表的有緣弟子們[25], 你們要能看到：
輪迴中的一切安樂都是壞苦[26]。因此, 不要再去貪執人、
天等等三有輪迴之安樂。同時, 為了使圓滿具足八種有暇、
十種圓滿, 僅此一次機會能夠用以修持佛法的殊勝人身,
不要浪費空過, 並具有意義,

註25 藏文原文為徒眾、所化。
註26 界或人間的快樂是暫時的、會變異的、不恆常的快樂, 因此被稱為壞苦。

ཕྱི་རོལ་མུ་སྟེགས་པ་དང་། ཀླ་ཀློ་ལ་སོགས་པ་ཕྱི་ནང་གང་དུའང་མ་གཏོགས་པ་དང་། ནང་པར་རློམ་ཡང་ཐབས་ཤེས་ཕྱོགས་རེ་བས་འཚང་རྒྱ་བར་འདོད་པའི་ལམ་ལྟར་སྣང་དག་ལ་བློ་མ་གཏོང་བར།

因此你們不應該依止外道和沒有信仰的蠻人[27],
也不應該依止雖屬內道佛教,
卻想以偏重某個方法而成佛的似是而非之道。

註27 「沒有信仰的蠻人」直譯為：不屬於內道和外道的蠻人。

དུས་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཐམས་ཅད་དགྱེས་པ་བསྐྱེད་པའི་ལམ་ངེས་འབྱུང་བྱང་སེམས་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་སྟེ་བསྟན་པའི་གནད་ཐམས་ཅད་རྫོགས་པའི་གདམས་པ་འདི་ཉིད་ལ་ཡིད་ཤིན་ཏུ་བརྟེན་པར་བྱེད་པའི་སྐལ་པ་དང་ལྡན་པའི་གཟུར་གནས་བློ་ལྡན་གྱི་གདུལ་བྱ་དེ་དག་སྣོད་ཀྱི་སྐྱོན་གསུམ་སྤངས་ཤིང་འདུ་ཤེས་དྲུག་བསྟེན་ལ་ དད་པ་ཆེན་པོའི་ཡིད་ཀྱིས་ཉོན་ཅིག་ཅེས་པའོ། །

你們需要精勤依止的, 是能夠讓三世諸佛菩薩生起喜悅之正道
——出離心、菩提心和正見。
對此圓滿具足一切佛教要義的教授口訣, 極有信心的具福緣者,

正直而且具有智慧的弟子們，你們應當要斷除「器三過」[28]和依「六種想」[29]，以極大的歡喜心來諦聽。以上是這段偈文的意思。

註28 這裡將三種聽法者的狀態比喻為三種容器。第一種是覆器，意為不專心聽，好像倒置的容器一樣，什麼也裝不進。第二種是漏器，意為心不憶持，好像底部破洞的容器，裝得再多，也都漏光了。第三種是毒器，意為帶著煩惱而 聽，這就好像有毒的容器，再乾淨的水，也都會被污染而無法飲用。
註29 六種想：一、將自己當做病人，二、將老師當做良醫，三、將講說的教法當做良藥，四、將認真修持當做療病，五、將如來當做善士，六、對正法的道理生起歡喜難得之心。

ཡང་ན་སྲིད་བདེ་ལ་མ་ཆགས་པས་ངེས་འབྱུང་དང་། དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱེད་པ་བྱང་སེམས་དང་རྒྱལ་བར་དགྱེས་པའི་ལམ་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་སྟེ་དེ་གསུམ་ཉོན་ཅིག་པར་བསྐུལ་བར་བཤད་ཀྱང་རུང་ངོ་། །

或者，這一段也可以解釋為鼓勵[人們]聽聞此三個要點：
不貪三有安樂的出離心，使暇滿人身具有意義的菩提心，
使佛歡喜的正道——正見。

論典正文

第一、初義

第二、論義

一、出離心

二、菩提心

三、正見

第三、末義

གཉིས་པ་གཞུང་གི་དོན་ལ་གསུམ།
第二、論義

ངེས་འབྱུང་བཤད་པ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བཤད་པ། ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་བཤད་པའོ། །

分三：一、出離心；二、菩提心；三、正見。

དང་པོ་ (ངེས་འབྱུང་བཤད་པ་) ལ་གསུམ
一、出離心

ངེས་འབྱུང་འཚོལ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན། ངེས་འབྱུང་བསྐྱེད་པའི་ཐབས། ངེས་འབྱུང་སྐྱེས་པའི་ཚད་བཤད་པའོ། །

分三：需要尋求出離心的原因、生起出離心的方法、生起出離心的標準。

དང་པོ་ (ངེས་འབྱུང་འཚོལ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་) ནི།
需要尋求出離心的原因

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། །

無有清淨出離心,
求有海樂無法息,
貪執輪迴縛眾生,
故當首先尋出離。

ཅེས་གསུངས་ཏེ། ཐར་འདོད་རྣམས་ཀྱིས་ཉམས་སུ་བླང་བྱའི་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཆེས་མང་ཡང་སྙིང་ནས་སངས་རྒྱས་བསྒྲུབ་པ་ལ་ཐོག་མར་ངེས་འབྱུང་རྣམ་པར་དག་པ་ཞིག་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་དགོས་ཏེ།

想要解脫的人可做的修持非常多,
但是對於真心想要成佛的人來說, 首先需要的是生起清淨的出離心。
這種出離心, 不只是想要從三惡道解脫而已,
而是想要超脫整個輪迴。

དེའང་ངན་སོང་གསུམ་ལས་ཐར་འདོད་ཙམ་མ་ཡིན་པར་འཁོར་བ་སྤྱི་ལས་བརྒལ་འདོད་རྣམ་པར་དག་པའི་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་ཤུགས་དྲག་པོ་རང་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པ་ཞིག་མེད་པར་གྱུར་ན། སྲིད་པ་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཡི་ནང་དུ་ཡང་དག་པའི་བདེ་བ་མེད་མོད་ཟག་བཅས་ཀྱི་བདེ་བའི་འབྲས་བུ་ཙམ་ལ་མི་གཙང་དྲི་ལ་དགའ་བའི་སྦྲང་བུ་ལྟར་ཆགས་ཤིང་དོན་དུ་གཉེར་བའི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་བློ་ངན་འདི་གང་གིས་ཀྱང་ཞི་བ་སྟེ་ལྡོག་པའི་ཐབས་མེད་ལ།

輪迴當中, 本來就不存在任何真實的快樂,
但是如果無有這樣清淨、深切的出離心,
我們就會像是蒼蠅貪愛穢物一般,
貪求的只是三有輪迴痛苦大海當中的有漏樂果[30],
而這種顛倒的貪求之心, 終將無法被平息和放下。

註30 有漏的快樂, 是指由自己的業和煩惱所投射出的外相看似快樂的情況。

དེ་མ་ལྡོག་པར་སྲིད་པའི་བདེ་བ་སྤུ་གྲིའི་སོར་ཆགས་པའི་སྦྲང་རྩི་ལྟ་བུ་ལ་བརྐམ་པ་སྟེ་སྲེད་པའི་ཞགས་པ་ཡིས་ཀྱང་རིགས་དྲུག་ཏུ་འཁྱམས་པའི་ལུས་ཅན་རྣམས་འཁོར་བར་ཀུན་ནས་དམ་དུ་འཆིང་བར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ན།

不止息這樣的顛倒,
仍舊貪執如同刀刃上的蜂蜜一般的輪迴快樂, 這樣貪著的繩索,
牢牢地將飄泊於六道的眾生束縛於輪迴當中。

ཐར་འདོད་རྣམས་ཀྱིས་ཐོག་མར་ཁོ་ནར་སྲིད་པའི་བདེ་འབྱོར་ཇི་སྙེད་པ་ཀུན་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་འབྱུང་གནས་སུ་རིག་ནས་དེ་ལས་ཡིད་ངེས་པར་འབྱུང་བར་འདོད་པའི་བསམ་པ་རྣམ་པར་དག་པ་བཙལ་དགོས་སོ་ཞེས་པའོ།

是故想要解脫的人，應當首先要明白的是：所有輪迴的快樂，
全是痛苦的根源。有了這樣的認識之後，
進而去尋求自己那一念想要從中出離的清淨之心。
以上是這段偈文的意思。

སྲིད་པས་འཁོར་བར་འཆིང་བའི་ཚུལ་ནི། རྣམ་འགྲེལ་ལས། མི་ཤེས་སྲིད་པའི་རྒྱུ་ཡིན་ཡང་། །མ་བརྗོད་སྲེད་པ་ཉིད་བཤད་པས། །རྒྱུན་ནི་འཕེན་པར་བྱེད་ཕྱིར་དང་། །དེ་མ་ཐག་ཕྱིར་ལས་ཀྱང་མིན། །དེ་ཡོད་ན་ཡོད་མེད་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་དང་། སྲེད་པ་ནི། །ཡོད་ན་སླར་ཡང་འབྱུང་ཕྱིར་རོ།

貪著是如何將我們束縛於輪迴當中的呢？《釋量論》中說：
「不知是有因，未說唯說愛，能引相續故，無間故非業，
有彼有無故。」[31]以及「有愛，仍能生起故。」[32]

註31 出自《釋量論》〈成量品〉，法稱論師作，法尊法師譯。本書所引《釋量論》偈言皆採此譯本。
註32 出自《釋量論》〈成量品〉。意為有貪愛、貪執，仍舊會投生於輪迴。

ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། འདི་ནི་རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱིས། དང་པོ་འཁོར་བ་མཐའ་དག་ལ་ཡིད་འབྱུང་བའི་སྐྱོ་ཤས་ཞིག་མེད་ན། ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་སོགས་ཅི་བྱས་ཐམས་ཅད་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་རྒྱུ་ལས་མི་འདའ་བས་བསྐྱེད་རྫོགས་སོགས་ཟབ་པའང་རེ་ཞིག་བཞག་ནས་ངེས་འབྱུང་མ་སྐྱེས་བར་དུ་འབད་དགོས།

所以文殊菩薩針對這一點，囑咐宗喀巴大師說：「在最開始時，
如果沒有具備對整個輪迴的厭離之心，任何聞、思、修等等的作為，
無不是[墮入]輪迴和惡道的因。因此，就算是生起次第、

圓滿次第等等甚深法門，也要暫時放下，盡力地修持出離心，
直到生起為止。

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་ཡིན་ནོ། །

如果沒有透過正知、正念串習出離心的話，
短視近利的貪著之心就會掌控所有的善行，使其皆成為輪迴的因。

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་བྱ་དགོས། ཞེས་རྗེ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་ཉིད་གདམས་པའི་དགོས་པའོ། །

因此，放下真言等等那些所謂的甚深口訣，
一開始要先修持出離心和菩提心，直到有所體會。」

དེས་ན་འཁོར་བ་མཐའ་དག་ལ་ངེས་པར་འབྱུང་བའི་བློ་རྣམ་པར་དག་པ་ཞིག་མེད་ན། ཚངས་སྤྱོད་ཚུལ་བཞིན་དུ་
བསྲུང་བ་དང་། ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་ལ་བློ་སྦྱོང་བ་དང་། གསང་སྔགས་གཉན་པོའི་དཀྱིལ་འཁོར་དུ་ཞུགས་ཤིང་
དབང་བསྐུར་སྒྲུབ་མཆོད་བསྐྱེད་རྫོགས་བསྒོམ་པ་སོགས་གང་བྱས་ཀྱང་ཐར་པའི་ས་བོན་ཤུགས་པོར་མི་འགྱུར་ཏེ་ཟག་
བཅས་ཀྱི་བདེ་འབྲས་ཙམ་ལ་ཡིད་བརྟོན་པའི་ཕྱིར།

因此，就算如理持守清淨梵行，熟悉聞、思、修等修持，
在密咒乘的憤怒壇城中灌頂、修持、供養、觀修生圓次第等等，
如果沒有真正想要出離整個輪迴的心，
任何作為都不會成為有力的解脫種子，因為我們一心企盼的，
只是那有漏的樂果。

ཇོ་བོའི་ཞལ་ནས། སྡོམ་པ་གསུམ་ལ་གནས་ཤིང་དག་ཀྱང་ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་ལས་བློ་ཡིད་མ་བྱུང་ན་སླར་འཁོར་བའི་རྒྱུ་བྱེད། ཉིན་མཚན་དུ་སྒོ་གསུམ་དགེ་བ་ལ་འབད་ཀྱང་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་བསྔོ་མ་ཤེས་ན་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་རྟོག་པ་འབའ་ཞིག་གིས་འཕེན། མཁས་བཙུན་སྟོན་སྒོམ་དུ་ཡོད་ཀྱང་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་ལ་བློ་མ་ལོག་ན་ཅི་བྱས་ཚེ་འདིའི་འདུན་མར་སོང་ནས་ཕྱི་མའི་ལམ་མི་རྙེད་གསུང་།

阿底峽尊者說：「如果沒有厭離三界輪迴的心,
就算清淨持守三種戒律，往後還是會成為輪迴的因。
如果不懂得迴向圓滿菩提，就算三門晝夜不懈地行善,
也一定會被顛倒分別所牽引。如果沒有捨離世間八法[33]，就算博學、
持戒、說法、禪修，一切作為只會成為今生的目標,
終究找不到來世的方向。」

註33 世間八法為稱、譏、毀、譽、利、衰、苦、樂。

ཡང་ཇོ་བོ་སྐུ་གཤེགས་ཁར་རྣལ་འབྱོར་པ་ཆག་ཁྲི་མཆོག་གིས། ཇོ་བོ་གཤེགས་པ་ན་བདག་གིས་སྒོམ་པར་ཞུ་ཞུས་པས། བྱ་བ་ངན་པ་ཡིན་པོར་ལ་ཐོང་གསུང་།

阿底峽尊者圓寂前，恰契瑜伽士請示道：「尊者圓寂之後,
我就會去禪修，可以嗎？」尊者說：「這是惡行，應該捨棄。」

འོ་ན་འཆད་པར་ཞུ་ཞུས་པས་ཀྱང་དེ་སྐད་གསུང་། འོ་ན་རེས་བཤད་རེས་སྒོམ་མམ་ཞུས་པས་ཀྱང་དེ་སྐད་གསུང་། འོ་ན་ཅི་བགྱི་ཞུས་པས། ཚེ་འདི་བློས་ཐོང་གསུང་།

[恰契]又問：「那麼講經如何呢？」尊者給了相同的回答。
再問：「一邊禪修，一邊說法呢？」尊者的回答還是一樣。[恰契]
問：「那麼我到底該如何是好呢？」尊者說：「捨棄今生。」

འབྲོམ་སྟོན་པ་སོགས་བརྒྱུད་པའི་བླ་མ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཀྱང་དེ་ཁོ་ ན་གསུངས་ཤིང་ཐུག་ལེན་ལ་བཏབ་པས་དོན་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་པར་འབྱུང་ངོ༎ །

仲敦巴等等一切傳承的上師，都是如此在告誡著弟子，
並且身體力行，因而圓滿了自他二利。

གཉིས་པ་ངེས་འབྱུང་སྐྱེད་པའི་ཐབས་ལ་གཉིས།
生起出離心的方法

ཚེ་འདིའི་སྣང་ཞེན་ལྡོག་ཐབས་དང་། ཕྱི་མའི་སྣང་ཞེན་ལྡོག་ཐབས་སོ། །

分二：捨離貪執今生的方法、捨離貪執來世的方法。

དང་པོ་ (ཚེ་འདིའི་སྣང་ཞེན་ལྡོག་ཐབས་) ནི།
捨離貪執今生的方法

དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་ཚེ་ལ་ལོང་མེད་པ། །
ཡིད་ལ་གོམས་པས་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཞེན་ལྡོག །

暇滿難得壽無暇，
於心串習斷此執，

ཅེས་གསུངས་ཏེ། འགལ་རྐྱེན་ཕྱི་ནང་གི་མི་ཁོམས་པ་བརྒྱད་དང་བྲལ་ནས་ཆོས་བྱས་པའི་ལོང་ཡོད་པའི་དལ་བ་བརྒྱད་དང་། མཐུན་རྐྱེན་རང་དང་གཞན་གྱི་འབྱོར་པ་བཅུ་དང་ལྡན་པའི་རྟེན་འདི་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་མ་ལུས་པ་བསྒྲུབ་ནུས་པས་ན་དོན་ཆེ་ཚུལ་དང་།

遠離了內外[34]八種無暇逆緣，
而具備有空閒修持佛法的八種有暇，
並且具足了自他十種圓滿順緣的所依人身，
能夠毫無遺漏地成就暫時和究竟的一切圓滿喜悅。

註34 「內無暇」是指投身為人的四種無暇情況，「外的無暇」是指投生為四種非人的情況。

རྒྱུ་དང་གྲངས་དང་དཔེ་རྣམས་ཀྱི་སྒོ་ནས་རྙེད་པར་དཀའ་ཚུལ་དང་། ལན་གཅིག་ཙམ་རྙེད་པའི་རྟེན་དེ་ཡང་ཚེ་ལ་བསྣོན་པ་མེད་ཅིང་འགྲིབ་བྱེད་བར་མ་ཆད་དུ་ཡོད་པས་འཇིག་རྟེན་འདིར་ཡུན་རིང་བསྡད་ལོང་མེད་པར་ངེས་པར་མྱུར་དུ་འཆི་ཞིང་། ནམ་འཆི་ལ་ཡང་ངེས་པ་མེད་པ་དང་།

[這樣的人身]之所以有很大的利益，以及從原因、數量和比喻各方面來說，它之所以極為難得，是因為：這麼難得一次的人身，壽命不會增加，只會持續地遞減，無有可能長久閒暇地存在於世間，它註定很快就會死亡，而且不確定何時會死。

འཆི་བའི་ཚེ་ཆོས་རྣམ་དག་བྱས་པ་མ་གཏོགས་རྙེད་བཀུར་སྙན་གྲགས་སོགས་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་བསྒྲུབ་པའི་ཕྱིར་དུ་དཀའ་སྤྱད་དྲག་པོས་འབད་ཀྱང་ཕན་པ་མེད་པར་མ་ཟད་ཚེ་འདིར་ངལ་ཞིང་དུབ་ལ་ཕྱི་མར་སྡུག་བསྔལ་བའི་རྒྱུ་བྱེད་པའི་ཚུལ་རྣམས་

死亡的時候，除了修持正法，任何為了成就財富、地位、名聲等等世間八法所做的再大努力，都不會有任何的用處，還會讓自己一生疲勞困頓，並且成為來生痛苦的因。

ཡིད་ལ་ཡང་ཡང་བསམས་ཤིང་གོམས་པས་ཚེ་འདིར་ཡུན་རིང་སྡོད་པའི་གྲབས་བྱས་པ་ལ་དགོས་པ་མེད་པར་ཤེས་ནས་སྔར་ཚེ་འདིའི་བདེ་སྐྱིད་འདོད་པའི་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་སྣང་བ་ཤས་ཆེར་ཡོད་པ་དེ་གོ་ས་ལྡོག་ནས་ཕྱི་མ་དོན་གཉེར་གྱི་བློ་ཤུགས་དྲག་སྐྱེའོ་ཞེས་པའོ། །

於心上不斷地思維和串習以上這些道理之後，就會知道為了長住今生而做準備，是沒有任何意義的。

進而斷捨以前對於追求此生喜樂之世間八法的強烈貪執,
轉而生起強烈冀求來生的心。以上是這段偈文的意思。

དེ་འདང་གཞི་དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་བསམ་པ་ལ། །དལ་འབྱོར་གྱི་ངོ་བོ་ནི་མི་ཁོམ་པ་བརྒྱད་ལས་ལོག་པ་ཡིན་ལ།

此外，在基礎[35]暇滿難得的思維方面，暇滿的定義就是：

註35 基礎和所依同義，都是指暇滿的人身，如岡波巴大師在《解脫莊嚴寶論》提到，暇滿人身是修持解脫勝道的「所依」。

མི་ཁོམ་པ་བརྒྱད་ནི། བཤེས་སྤྲིང་ལས། ལོག་པར་ལྟ་བ་འཛིན་དང་དུད་འགྲོ་དང་། །ཡི་དྭགས་ཉིད་དང་དམྱལ་བར་སྐྱེས་པ་དང་། །རྒྱལ་བའི་བཀའ་མེད་པ་དང་མཐའ་འཁོབ་ཏུ། །ཀླ་ཀློར་སྐྱེས་དང་གླེན་ཞིང་ལྐུགས་པ་ཉིད། །ཚེ་རིང་ལྷ་ཉིད་གང་ཡང་རུང་བར་ནི། །སྐྱེ་བ་ཞེས་བགྱི་མི་ཁོམ་སྐྱོན་བརྒྱད་པོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།

[暇：]

與八種無暇相反。《龍樹親友書》提到八種無暇的定義：
「執持邪見轉旁生，投生餓鬼墮地獄，無有佛教於邊地，
轉成癡啞野蠻人，長壽天生任一處，此等即是八無暇。」[36]

註36 堪布索達吉譯。本書所引《龍樹親友書》偈言，皆採此譯本。

ངན་སོང་གསུམ་དང་ལྷ་ཚེ་རིང་པོ་སྟེ་མི་མ་ཡིན་པའི་མི་ཁོམ་པ་བཞི་དང་། མིའི་མི་ཁོམ་པ་ནི། མི་ཡིན་ཡང་རྒྱལ་བའི་བཀའ་མེད་སར་སྐྱེས་པ། འཁོར་རྣམ་བཞི་མི་རྒྱུ་བའི་མཐའ་འཁོབ་ཏུ་སྐྱེས་པ། ཡུལ་དབུས་སུ་སྐྱེས་ཀྱང་དབང་པོ་མ་ཚང་བ། དབང་པོ་ཚང་ཡང་སྨྲ་སྟེགས་སོགས་ལོག་ལྟ་ཅན་དུ་སྐྱེས་པ་བཞི་ཡིན་ཅིང་།

其中三惡道和長壽天是屬於非人的四種無暇,
屬於人類的無暇是：雖然是人，但生於沒有佛教的地方,

生於沒有四眾[37]出沒的邊地，生於中土但是諸根不具，
諸根具足但投生為具有邪見的外道。

註37 四眾：比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷。

འབྱོར་པ་བཅུ་ལ། རང་འབྱོར་ལྔ་ནི། མི་ཡིན་པ། ས་ཚིགས་སམ། ཆོས་ཚིགས་གང་རུང་གི་སྙོན་ས་ཡུལ་དབུས་སུ་སྐྱེས་པ། དབང་པོ་ཚང་བ། སྡེ་སྣོད་གསུམ་དང་དེའི་བརྗོད་བྱ་ལས་འབྲས་ལ་དད་ཅིང་ཡིད་ཆེས་པ་དང་ལྔ།

[滿：]

十種圓滿。五種自圓滿是：身為人，
生於地理上或者佛法上任何一者的中土，諸根具足，
相信三藏和其內容[38]，相信並信奉業果[39]。

註38 三藏指經藏、律藏和論藏。
註39 傳統上，五自圓滿的後兩個，分別是信處和離諸業障。前者是指相信三藏和其內容，後者是指沒有造作五無間業等重罪，後者在文中並未清楚寫出，但相信三藏和因果者，即不會犯五無間罪，故可代表離諸業障。

གཞན་འབྱོར་ལྔ་ནི། སངས་རྒྱས་འཇིག་རྟེན་དུ་བྱོན་པ། དེས་ཆོས་སྟོན་པ། ཆོས་བསྟན་པ་དེ་གནས་པ། ཆོས་བསྟན་པ་ཉམས་སུ་བླངས་པས་ལམ་གྱི་རྟོགས་པ་མངོན་དུ་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་འཇུག་པ། སྦྱིན་བདག་ལ་སོགས་པས་ཆོས་གོས་སོགས་དད་པས་སྦྱོར་བ་དང་། ཆོས་འཆད་པ་པོས་སྙིང་བརྩེ་བས་ཆོས་སྟོན་པ་རྣམས་ཏེ།

五種他圓滿是：有佛出世，佛有說法，法教住世，
有修持法教而悟道的後繼者，有施主等等以信心供養法衣等事物，
有說法者以悲心作開示。

དེ་ལྟ་བུའི་དལ་བ་བརྒྱད་དང་། འབྱོར་པ་བཅུ་ཚང་བའི་རྟེན་ཁྱད་པར་ཅན་ཐོབ་པ་འདི་དོན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་སྟེ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་མངོན་མཐོ་ལྷ་མིའི་གོ་འཕང་དང་། ངེས་ལེགས་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་རྒྱ་སྦྱིན་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་བཟོད་

པ་བརྟོན་འགྲུས་སོགས་ཀྱང་བསྒྲུབ་ནུས་ཤིང་།

獲得具足以上八種有暇和十種圓滿的殊勝人身，
是非常有意義的，因為依靠它能夠得到天人的果位，
並且能夠修持布施、持戒、安忍、精進等[能證得]
究竟安樂的解脫及遍知的因。

འཁོར་བ་ངན་སོང་གི་སྡུག་བསྔལ་ཤིན་ཏུ་བཟོད་པར་དཀའ་ཞིང་ཡུན་རིང་པོར་མྱོང་ངེས་པའི་ལས་སྟོབས་ལྡན་རྣམས་ཀྱང་། བླ་མ་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་བསྟེན་ཅིང་། སྟོབས་བཞིའི་སྒོར་ཞུགས་ནས་འབད་པས་སྦྱང་ན་ཕལ་ཆེར་ཚེ་འདི་ཉིད་ལ་སྦྱོང་ནུས་པས་དོན་ཤིན་ཏུ་ཆེ། དཔེར་ན་ཆུ་བོ་ཆེན་པོ་བརྒལ་བ་ལ་གྲུ་ཡོད་ཙ་ན་བརྒལ་དགོས་གྲུ་མེད་ན་བརྒལ་ཐབས་མེད།

就算是一定得經驗輪迴惡道、長時難忍之苦的重業者，
如果能夠依止具德上師，努力修持懺罪四力的話，
或許今生就能得以清淨，因此[這個人身]的意義重大。
例如只要有了船，就能渡過大河，沒有船，什麼事情都做不了。

དེ་བཞིན་དུ་འཁོར་བ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱ་མཚོ་ལས་བརྒལ་བ་ལ་ཡང་དལ་འབྱོར་གྱི་གྲུ་ཡོད་པ་ལ་བརྒལ་དགོས། དེ་མེད་ན་བརྒལ་ཐབས་མེད། སྤྱོད་འཇུག་ལས། མི་ཡི་གྲུ་ལ་བརྟེན་ནས་ནི། །སྡུག་བསྔལ་ཆུ་བོ་ཆེ་ལས་སྒྲོལ། །གྲུ་འདི་ཕྱིས་ནས་རྙེད་དཀའ་བས། །རྨོངས་པ་དུས་སུ་གཉིད་མ་ལོག །ཅེས་གསུངས།

同樣地，為了渡越輪迴大海，就需要有暇滿的船才能過得了，
不具備的話，就無法渡過。《入菩薩行論》說：「依此人身筏，
能渡大苦海。此筏難復得，愚者勿貪眠！」[40]

註40 出自《入菩薩行論》第七品〈精進品〉，寂天菩薩作，如石法師譯。本書所引《入菩薩行論》偈言，皆採此譯本。

དལ་འབྱོར་འདི་རྒྱུའི་སྒོ་ནས་རྙེད་དཀའ་བའི་ཚུལ།

在「因」上，暇滿人身之所以難得：

འཇུག་པ་ལས། སོ་སོ་སྐྱེ་བོ་རྣམས་དང་གསུང་སྐྱེས་དང་། །རང་བྱང་ཆུབ་ལ་བདག་ཉིད་ངེས་རྣམས་དང་། །རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ངེས་པར་ལེགས་པ་དང་། །མངོན་མཐོའི་རྒྱུ་ནི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལས་གཞན་མེད། །ཅེས་པས།

《入中論》說：「諸異生及佛語生，自證菩提與佛子[41]，
增上生及決定勝，其因除戒定無餘。」[42]

註41 「佛語生」指聲聞行者，「自證菩提」指緣覺行者，「佛子」指菩薩。
註42 出自《入中論》〈菩提心離垢地〉，月稱菩薩作，法尊法師譯。本書所引《入中論》偈言，皆採此譯本。

སྤྱིར་བདེ་འགྲོ་ཙམ་ཐོབ་པ་ལ་ཡང་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་སོགས་པ་དགེ་བ་སྣ་རེ་དགོས་ཤིང་། ཁྱད་པར་དལ་འབྱོར་ཚང་བའི་རྟེན་ཁྱད་པར་ཐོབ་པ་ལ། ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་པར་དག་པས་གཞི་བཟུང་། སྦྱིན་སོགས་ཀྱིས་གྲོགས་བྱས། སྨོན་ལམ་དྲི་མ་མེད་པས་མཚམས་སྦྱར་བ་སོགས་དགོས་པ་ལས།

一般來說，只是投生善道，都至少要具備如持戒等等某種善業，
尤其，想要得到具足暇滿的殊勝人身，
更是需要以清淨的戒律為基礎，以布施等行持為助緣，
還要配合純淨無染的祈願等等因緣。

རྒྱུ་དེ་ལྟ་བུ་བསྒྲུབ་པ་དཀོན་པས་འབྲས་བུ་དལ་འབྱོར་ཚང་བའི་རྟེན་ཁྱད་པར་ཅན་ཐོབ་པ་དཀོན་ཏེ། སྤྱོད་འཇུག་ལས། བདག་གི་སྤྱོད་པ་འདི་འདྲས་ནི། །མི་ཡི་ལུས་ཀྱང་འཐོབ་མི་འགྱུར། །མི་ལུས་ཐོབ་པར་མ་གྱུར་ན། །སྡིག་པ་འབའ་ཞིག་དགེ་བ་མེད། །གང་ཚེ་དགེ་སྤྱོད་སྐལ་ལྡན་ཡང་། །དགེ་བ་བདག་གིས་མ་བྱས་ན། །ངན་སོང་སྡུག་བསྔལ་ཀུན་རྨོངས་པ། །དེ་ཚེ་བདག་གིས་ཅི་བྱར་ཡོད། །དགེ་བ་དག་ཀྱང་མ་བྱས་ལ། །སྡིག་པ་དག་ཀྱང་ཉེར་བསགས་ན། །བསྐལ་པ་བྱེ་བ་བརྒྱར་ཡང་ནི། །བདེ་འགྲོའི་སྒྲ་ཡང་ཐོས་མི་འགྱུར། །

要達成這些「因」是很不容易的，因此，在「果」上要得到暇滿的殊勝人身也很困難。就如《入菩薩行論》所說：「憑吾此行素，人身難復得；若不得人身，徒惡乏善行。若具行善緣，而我未為善，惡趣眾苦逼，屆時復何為？既未行諸善，復集眾惡業，縱歷一億劫，不聞善趣名。」[43]

註43 出自《入菩薩行論》第四品〈不放逸品〉。

ཅེས་པ་ལྟར་འགྲོ་བ་རྣམས་ཕལ་ཆེར་མི་དགེ་བ་ལ་སྤྱོད་པའི་རྒྱུ་འབྲས་བུ་ངན་འགྲོ་ལས་མ་འདས་པས་དལ་འབྱོར་ལྟ་ཅི་མངོན་མཐོ་ཙམ་ཡང་རྙེད་པར་དཀོན།

由於眾生大部分造作的都是惡因，結果也不出惡道，因此不用說得到暇滿了，甚至連投生人天善趣都很困難。

དེ་བཞིན་དུ་ངོ་བོའི་སྒོ་ནས་རྙེད་པར་དཀའ་བ་ནི།

同樣地，本質上暇滿人身難得之理：

དཔེ་ཆོས་ལས། ང་སློལ་མི་ལུས་ཐོབ་པ་ནི་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་ཙམ་ཡིན་ལ། དུད་འགྲོ་ནི་ནུབ་མོའི་སྐར་མ་ཙམ། ཡང་དུད་འགྲོ་ནི་ཉིན་སྐར་ཙམ། ཡི་དྭགས་ནི་ནུབ་མོའི་སྐར་མ་ཙམ། ཡང་ཡི་དྭགས་ནི་ཉིན་སྐར་ཙམ། དམྱལ་བ་ནི་ནུབ་མོའི་སྐར་མ་ཙམ་ཡིན།

《喻法論》[44]中說：「我們得到的人身，就像是白天的星辰，而畜生，就像是夜晚的星辰；如果畜生[的數量]像是白天的星辰，那麼餓鬼[的數量]則像是夜晚的星辰；如果餓鬼[的數量]像是白天的星辰，那麼地獄眾生[的數量]就像是夜晚的星辰。」

註44 以諺語譬喻佛法的噶當語錄名。引自《藏漢大辭典》第1636頁。

ཅེས་འབྱུང་བ་ལྟར་ས་འདོམ་གང་གྲུ་བཞི་ཙམ་གྱི་རྒྱར་དབྱར་དུས་སུ་ས་གྱུ་ཅི་བཀྲུང་བར་དཀའ་ནའང་མི་བཅུ་ལས་མི་ཤོང་བ་མངོན་སུམ་གྱིས་གྲུབ་ཅིང་།

　　我們可以清楚看到，在夏天，一個一尋四肘[45]長的區塊當中，最多只能容下十個人，但卻可容納數不盡的老鼠。

註45 尋：向左右平伸兩臂後，兩掌或兩中指尖間的長度。一尋有四肘長。引自《藏漢大辭典》第1422頁。

ལུང་བཞི་ལས་ཀྱང་། ངན་འགྲོ་དང་བདེ་འགྲོ་ནས་ཤི་འཕོས་ཏེ་ངན་འགྲོར་འགྲོ་བ་ནི་ས་ཆེན་པོ་དང་། དེ་ནས་བདེ་འགྲོར་འགོ་བ་ནི་སྡུག་སེན་གྱི་རྩེ་མོས་བཞེས་པའི་རྡུལ་དང་འདྲ་བར་གསུངས་པས་ཀྱང་ཤེས་ནུས་སོ། །

　　同樣地，《四分律》中提到的這段話也能讓我們知道[人身的難得]：「從惡道和善道往生至惡道的眾生，[其數量]如同大地[的灰塵]，從惡道和善道投生到善道的眾生，[其數量]如同指甲尖上的灰塵。」

དཔེའི་སྒོ་ནས་རྙེད་དཀའ་བ་ནི།

從比喻上來看人身難得之理：

ཤེལ་གྱི་ཁང་པའི་ལོགས་ལ་སྲན་མ་གཏོར་ན་ཆགས་པ་དང་། ཁབ་རྩེར་ཡུངས་ཀར་ཆགས་པ་དཀོན་པ་ལས། དུད་འགྲོ་ལྟ་བུ་ནས་དལ་འབྱོར་ཐོབ་པ་དཀོན་པ་ཡིན་ནོ། །

　　從畜生道[投生而]得到暇滿的人身，比將豆子拋向玻璃屋的玻璃牆後，豆子還能附著在玻璃上，或是讓白芥子能夠停駐在針尖上還要難得。

དལ་འབྱོར་ཐོབ་ཀྱང་ཆེ་ལ་ལོང་མེད་པར་ངེས་པར་འཆི་སྟེ། བཤེས་སྤྲིང་ལས། ཚེ་ནི་གནོད་མང་རླུང་གིས་བཏབ་པ་ཡི། །ཆུ་ཡི་ཆུ་བུར་བས་ཀྱང་མི་རྟག་ན། །དབུགས་དབྱུང་དབུགས་རྔུབ་གཉིད་ཀྱིས་ལོག་པ་ལས། །སད་ཁོམ་གང་ལགས་དེ་ནི་ངོ་མཚར་ཆེ། །

就算得到暇滿人身，我們沒有時間[可以浪費]，生命終將一死。《龍樹菩薩勸誡王頌》中說：「壽命多災厄，如風吹水泡，若得瞬息停，臥起成稀有。」[46]

註46 此處《龍樹菩薩勸誡王頌》(即《龍樹親友書》)所引用的內文，為義淨法師所譯。

ཞེས་འཚོ་བའི་རྐྱེན་ཉུང་ཞིང་འཆི་བའི་རྐྱེན་མང་བས་རླུང་གིས་བཏབ་པའི་ཆུའི་ལྦུ་བ་བཞིན་འཇིག་པར་ཤིན་ཏུ་སླ་བ་དོ་ནུབ་གཉིད་ལོག་ནས་ནང་པར་སད་རྒྱུ་ཡོད་པ་ངོ་མཚར་བའི་གནས་སུ་གསུངས་པ་དང་།

意思是說：存活的條件稀少，而死亡的因緣又是那麼的多，生命就像被風吹拂的泡沫，極容易破滅。今晚睡下去，明早還能醒來，這本身就是一件稀有難得的事情。

སྤྱོད་འཇུག་ལས། ཉིན་མཚན་སྡོད་པ་ཡོངས་མེད་པར། །ཚེ་འདི་རྟག་ཏུ་གོད་འགྱུར་ཞིང་། །སྣོན་པ་གུད་ནས་འོང་མེད་ན། །བདག་ལྟ་འཆི་བར་ཅིས་མི་འགྱུར། །

就如《入菩薩行論》所說：「晝夜不暫留，此生續衰滅，額外無復增，吾命豈不亡？」[47]

註47 出自《入菩薩行論》第二品〈懺悔罪業品〉。

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཞག་གཅིག་སོང་གཉིས་སོང་། ཟླ་ཁམ་གཅིག་ཁམ་གཉིས་ཟོས་ཅ་ན། བཀུང་བ་ཏུབ་གཅིག་ཏུབ་གཉིས་བཀུང་གིན་འཆི་བ་ལ་ཇེ་ཉེར་སོང་ནས་མྱུར་དུ་འཆི་བས་ཆེ་ལ་ལོང་མེད།

日子一天天逝去，生命就在每一口食物的咀嚼中，
在每一次飲料的飲酌中逝去，死亡越來越接近，
而且速度是這麼地快，因此生命無多。

འཆི་བའི་ཚེ་ཆོས་མ་གཏོགས་གཞན་གང་གིས་ཀྱང་ཕན་པ་མེད་པས་ཆོས་གཅིག་བྱ། དེ་ཡང་མྱུར་དུ་བྱ་ཞིང་འཆི་ལ་ངེས་པ་མི་འདུག་པས། ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་གཉེན་གྲོགས་གང་གིའང་དབང་དུ་མི་གཏོང་བར་ད་ལྟ་རང་ནས་ཆོས་གཙང་སེང་ངེ་བ་བྱ་སྟེ།

死亡的時候，除了佛法，什麼都幫不上忙，
所以要好好修持佛法，而且馬上就要修持，
因為說不準什麼時候就會死亡。

ཚོམས་ལས། སང་དང་འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མ་གཉིས། །སྔོན་དུ་གང་སྔ་གཏོལ་མེད་པས། །སང་གི་ཆེས་ལ་མི་འབད་པར། །ཕྱི་མའི་དོན་ལ་འབད་པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

因此，別把生命浪費在身體、財富和親友上面，
當下就要乾淨俐落地去修持佛法。《法集要頌經》[48]說：
「明日與來世，何先至未定，故捨明日法，精進後世義。」

註48 《法集要頌經》(亦稱《因緣品》)，為阿羅漢法就(即法護)所匯集的零星佛語。然此偈並未出現在天息災的中譯版本中，故由藏文直譯。

དེ་ལ་ཚེ་བློས་ཐེངས་པའི་རྒྱུའི་གཙོ་བོ་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་དྲན་པ་ཁོན་ཡིན་ཏེ། རྗེ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་ནས། འཆི་བ་དྲན་པ་མ་སྒོམ་པའི་ཉེས་དམིགས་ནི། ད་གཟོད་མཐར་འཆི་བ་ཞིག་འོང་སྙམ་པ་ཀུན་ལ་ཡོད་ཀྱང་། ཉི་མ་རེ་རེ་བཞིན་དེ་རིང་མི་འཆི། དེ་རིང་འང་མི་འཆི་སྙམ་དུ་བློས་མི་འཆི་བའི་ཕྱོགས་འཛིན་པ་འཆི་ཀ་ཚུན་ཆད་ལ་འབྱུང་ངོ། །

讓我們放下今生的主要原因，唯有憶念死亡無常，
宗喀巴大師說：「不觀修死亡的過患是：
雖然每個人都知道到頭來終歸一死，但是直到臨終前，
我們每天都活在[想著：]『今天不會死。』與[到了隔天又想：]
『今天也不會死。』的無死妄執中。」

དེའི་གཉེན་པོ་ཡིད་ལ་མ་བྱས་ན། དེ་ལྟ་བུའི་བློ་དེས་བསྒྲིབས་ནས་ཚེ་འདིར་སྡོད་པའི་བློ་སྐྱེས་ནས་འདི་དང་འདི་དགོས་སོ་ཞེས་ཚེ་འདི་ཙམ་གྱི་བདེ་བ་བསྒྲུབ་པ་དང་། སྡུག་བསྔལ་སེལ་ཐབས་འབའ་ཞིག་སེམས་སེམས་ནས། ཚེ་ཕྱི་མ་དང་། ཐར་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་སོགས་དོན་ཆེན་པོ་ལ་སྤྱོད་པའི། བློ་མི་སྐྱེ་བས་ཆོས་ལ་འཇུག་ཏུ་མི་སྟེར་ལ།

如果沒有留意對治的方法，而被這樣的心態所蒙蔽，
進而執著今生的話，我們會變得只關心今生的離苦得樂，口中說著：
「這個我要，那個我也要。」
心中想不到來世和解脫遍知等等更重要的事情，因此始終不能入法。

བརྒྱ་ལ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་པ་སོགས་ལ་ཞུགས་ཀྱང་ཚེ་འདི་པ་ཙམ་གྱི་ཆེད་དུ་སོང་ནས་དགེ་བ་ཅི་བྱས་པ་མཐུ་ཆུང་ཞིང་ཉེས་སྤྱོད་སྡིག་ལྟུང་དང་འབྲེལ་བར་འཇུག་པས་ངན་འགྲོའི་རྒྱུ་དང་མ་འབྲེལ་བར་གོན་ན།

就算幸運地能夠聞、思、修，由於一切都只是為了今生，
所做的善力將會變小，甚至和惡行、罪墮扯上關係，
因此很難不成為投生惡道的因。

གལ་ཏེ་འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མ་ལ་དམིགས་ནས་སྒྲུབ་ཏུ་ཆུག་ཀྱང་ཕྱི་ནས་སྒྲུབ་བོ་སྙམ་པའི་ཕྱི་བཤོལ་གྱི་ལེ་ལོ་འགོག་མི་ནུས་ཤིང་གཉིད་རྨུགས་དང་ཕྲ་མོའི་གཏམ་དང་བཟའ་བཏུང་སོགས་ཀྱི་རྣམ་གཡེང་གིས་དུས་འདའ་བས་བརྩོན་པ་ཆེན་པོས་ཚུལ་བཞིན་དུ་སྒྲུབ་པ་མི་འོང་།

[有些人]雖然將自己的修持專注於來世，但是卻無法阻止想著：「以後再修。」的延遲懈怠，由於時間都浪費在睡眠、聊八卦、吃喝玩樂等等渙散的事情上，也就不可能精進地如理修持。

ཚུལ་བཞིན་ཏུ་སྒྲུབ་པ་མི་འོང་བ་དེ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་ཚེ་འདིའི་ཕུན་ཚོགས་ལ་ཞེན་པས་ཉོན་མོངས་པ་དང་དེས་བླངས་པའི་ཉེས་སྤྱོད་རྣམས་ཇེ་རྒྱས་སུ་སོང་ནས་ཆོས་ཀྱི་བདུད་རྩི་ལས་རྒྱབ་ཀྱིས་ཕྱོགས་ཏེ་ངན་སོང་དུ་འཁྲིད་པར་བྱེད་པས་དེ་ལས་མ་རུང་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད།

由於一心追求的是今生的榮華富貴，不只是不可能如法地修持，更使得煩惱和由煩惱所引生的惡行越來越強烈，然後背離正法甘露，將人牽引至惡道中，請問，還有比這更糟的情況嗎？

བཞི་བརྒྱ་པ་ལས། གང་ལ་འཇིག་རྟེན་གསུམ་མངའ་བདག །རང་ཉིད་འཆི་བདག་བྱེད་པོ་མེད། །ཡོད་དེས་རྣལ་ཞིང་གཉིད་ལོག་ན། །དེ་ལས་མ་རུང་གཞན་ཅི་ཡོད། །ཅེས་བྱ་བ་དང་། སྤྱོད་འཇུག་ལས། ཐམས་ཅད་བོར་ཏེ་ཆ་དགོས་པར། །བདག་གིས་དེ་ལྟར་མ་ཤེས་ནས། །མཛའ་དང་མི་མཛའི་དོན་གྱི་ཕྱིར། །སྡིག་པ་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་བྱས། །ཞེས་སོ། །

[就如]《中觀四百論》所說：「若有三世主，自死無教者，彼猶安然睡，有誰暴於彼。」[49]以及《入菩薩行論》所說：「因吾不了知，死時捨一切，故為親與仇，造種種罪業。」[50]

註49 出自《中觀四百論》第一品〈明破常執方便品〉，聖天菩薩作，法尊法師譯。這個偈文的意思是，就算是一個能夠統御三世、三界的有權力的人，也 沒有辦法控制死亡。
註50 出自《入菩薩行論》第二品〈懺悔罪業品〉。

འཆི་བ་དྲན་པ་སྒོམ་པའི་ཕན་ཡོན་ནི།

修持憶念死亡的利益：

འཆི་བ་དྲན་པ་སྒོམ་པའི་བློ་རྣལ་མ་ཞིག་ སྐྱེས་ན། དཔེར་ན་དེ་རིང་སང་གནང་འཆི་བར་ཐག་ཆོད་པ་ན་ཆོས་ཀྱི་གོ་བ་ཐག་ཐུག་ཡོད་པ་ཡན་ཆད་ལ་གཉེན་ལ་སོགས་པ་དང་འགྲོགས་སུ་མེད་བཐོང་ནས་དེ་ལ་སྲེད་པ་ལྡོག་ཅིང་གཏོང་བ་ལ་སོགས་པའི་སྒོ་ནས་སྙིང་པོ་ལེན་འདོད་ཕལ་ཆེར་ལ་དང་གིས་འབྱུང་བ་ལྟར།

如果真正生起了修持憶念死亡的心[，會如何呢？]例如，
一個對於自己今天、明天或者後天終必死亡[的道理]，
有些佛法上的認識，在知道[死亡之時]親人、
朋友等等都無法再陪伴著自己時，
大多會很自然地放下對親友的貪執，
而會想要去做布施等等有意義的事。

སྙིང་བཀུར་སོགས་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཆོས་ཀྱི་འབད་པ་ཐམས་ཅད་སྙིང་པོ་མེད་པར་མཐོང་ནས་ཉེས་སྤྱོད་ལས་ལྡོག་ཅིང་།

同樣地，因為看到為了世間名聞利養所做的一切努力，
都沒有任何的意義，就會捨棄惡行，

སྐྱབས་འགྲོ་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་སོགས་པའི་ལས་བཟང་པོ་གསོག་པས་གོ་འཕང་དམ་པར་རང་ཉིད་འཛེགས་ཏེ་འགྲོ་བ་རྣམས་ཀྱང་དེར་ཁྲིད་པས་དེ་ལས་དོན་ཆེ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད།

而且因為皈依、持戒等等善業的積聚，
不僅幫助自身得到究竟的佛果，還能夠引領眾生得到佛果。請問，
還有比這更有意義的事情嗎？

དེའི་ཕྱིར་དཔེ་དུ་མས་ཀྱང་བསྔགས་ཏེ་མྱ་ངན་འདས་ཆེན་ལས། ཞིང་རྨོ་བ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་སྟོན་གྱི་ལོ་མཆོག་གོ །
རྗེས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ན་བ་གླང་གི་རྗེས་མཆོག་གོ །འདུ་ཤེས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ན་མི་རྟག་པ་དང་འཆི་བའི་འདུ་ཤེས་

མཆོག་ཡིན་ཏེ། འདི་དག་གིས་ནི་ཁམས་གསུམ་གྱི་འདོད་པ་དང་། མ་རིག་པ་དང་ང་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་སེལ་ཏོ།། ཞེས་དང་།

因此，很多比喻都在讚歎這一點，《大般涅槃經》說：
「耕田秋耕為勝，諸跡中象跡為上，諸想中無常與死想為最，
因其能盡除三界一切欲想、無明、我慢。」[51]

註51 出自《大般涅槃經》卷第二。曇無讖譯。

དེ་བཞིན་ཏུ་ཉོན་མོངས་པ་ཐམས་ཅད་ཅིག་ཆར་འཇོམས་པའི་ཐོ་བ། དགེ་ལེགས་ཐམས་ཅད་ཅིག་ཅར་བསྒྲུབ་པའི་སྒོར་གྱུར་པ་ལ་སོགས་པས་བསྔགས་པའོ །

同樣地，還有許多讚歎[的文詞]如：
「它是一舉摧破一切煩惱的鐵鎚，是當下成就一切善業之門。」
等等。

མདོར་ན་སྐྱེས་བུའི་དོན་བསྒྲུབ་པའི་དུས་ནི་རྟེན་ཁྱད་པར་ཅན་ཐོབ་པའི་དུས་འདི་ཁོ་ན་ཡིན་ལ། འོ་སྐོལ་ཕལ་ཆེར་ངན་འགྲོར་བསྡད་ཅིང་བདེ་འགྲོར་ལན་རེ་ཙམ་འོངས་ཀྱང་མི་ཁོམས་པའི་གནས་སུ་ལྷས་ཆེ་བས་དེར་ཆོས་བསྒྲུབ་པའི་སྐབས་མ་རྙེད་ལ།

總而言之，要圓滿人生意義[52]，
只有在得到殊勝人身的時候才能做到。我們雖然偶爾待過善道，
但大部分的時間都在惡道，都處於無有閒暇的狀態當中，
因此沒有機會修持佛法。

註52 人生意義的藏文直譯是「士夫義」。「士夫」的梵文是補特伽羅，意思是人。此處「士夫」的意思是指有能力成事的意思。人生的意義，不是指世間的功成名就，而是究竟的解脫。

བསྐྲུབས་པས་ཚོག་པའི་རྟེན་རེ་རྟེད་པ་ནའང་ཆོས་ཚུལ་བཞིན་དུ་མི་སྒྲུབ་པ་ནི་ད་དུང་མི་འཆི་སྙམ་པ་འདི་ལ་ཐུག་
འདུག་པས་ན་བློས་མི་འཆི་བའི་ཕྱོགས་འཛིན་པ་ནི་རྒུད་པ་ཀུན་གྱི་སྒོ་དང་། འཆི་བ་དྲན་པ་ནི་ཕུན་ཚོགས་ཐམས་ཅད་
ཀྱི་སྒོའ།།

就算曾經得到過幾次能夠修持佛法的人身，仍舊沒有如法行持，還是頑固地以為自己不會死亡。這種以為不會死亡的偏執，是一切敗壞的起源，而憶念死亡，則是一切圓滿的開端。

དེའི་ཕྱིར་འདི་ལས་ཆོས་ཟབ་མོ་གཞན་བསྒོམ་རྒྱུ་མེད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཉམས་ལེན་ནོ་སྙམ་པ་དང་། བསྒོམ་བྱ་ཡིན་ཀྱང་
དང་པོར་ཙུང་ཟད་སྒོམ་གྱི་རྒྱུན་དུ་ཉམས་ལེན་དུ་མི་འོས་སོ་སྙམ་དུ་མི་བཟུང་བར་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་དགོས་
འདུག་ལ་ངེས་པར་སྙིང་ཐག་པ་ནས་བསྐྱེད་དེ་བསྒོམ་པར་བྱའོ། །གསུང་།

因此，我們要如此思維：「沒有比無常更甚深的法門了，真是應該好好去修持它。」而不要認為：「這的確是一個觀修法門，但是開始的時候修就好，之後就不再需要了。」這個法門是在開始、中間到結束的任何階段都需要修持的，因此，要從內心深處[憶念死亡]而作修持。

གཉིས་པ་ཕྱི་མའི་སྣང་ཞེན་ལྡོག་ཐབས་ནི།

捨離來世貪戀之心的方法

ལས་འབྲས་མི་བསླུ་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་རྣམས། །
ཡང་ཡང་བསམས་ན་ཕྱི་མའི་སྣང་ཞེན་ལྡོག །

業果無欺輪迴苦，
善思可斷後世執。

ཅེས་གསུངས་སྟེ། དཔེར་ན་ནས་འབྲས་གྲོ་སྲན་སོགས་ས་བོན་ཐ་དད་པ་བཏབ་པའི་མྱུ་གུ་འང་སོ་སོར་མ་འཚོལ་བར་སྐྱེ་བ་ལྟར། ལས་དཀར་ནག་གི་འབྲས་བུའང་བདེ་སྡུག་སོ་སོར་མ་འཚོལ་བར་རྐྱེན་དང་འཕྲད་ཚེ་འབྱིན་པས་ན་མི་བསླུ་བ་སོགས་མདོར་ན་ལས་ངེས་པ་འཕེལ་ཆེ་བ་མ་བྱས་པ་དང་མི་འཕྲད་པ་བྱས་པ་ཆུད་མི་ཟ་བའི་ཚུལ་དང་།

就好像青稞、稻米、麥子、豆子等等不同的種子,
不會混淆地生長出各自的苗芽一樣，因緣和合時,
善惡業也不錯亂地導致各自的苦樂結果。如此真實無欺的道理,
簡單來說，也就是「定業得增長、不做不受報、有做定受報」
[的業力]之理,

སྡུག་བསྔལ་བརྒྱ་དང་དྲུག་དང་གསུམ་ལ་སོགས་པ་འཁོར་བ་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གི་སྡུག་བསྔལ་རྣམས་བློ་ཁ་ནང་དུ་ཕྱོགས་ནས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ཞིབ་པར་བསམས་པ་ན་སྔར་ཕྱི་མ་ཕན་ཆད་དུ་ལྷ་མིའི་དཔལ་འབྱོར་དོན་དུ་གཉེར་བའི་སྣང་བ་ཞེན་ཆེར་ཡོད་པ་དེ་གོ་ས་ལྡོག་ནས་ཐར་པ་དོན་གཉེར་གྱི་བློ་ཤུགས་དྲག་སྐྱོའོ་ཞེས་པའོ། །

和八[53]苦、六苦、三苦等等輪迴中總體和支分的痛苦。
如果向內不斷於心上善加思維的話，就可斷除過去對於後世冀求天、
人福樂受用的強烈貪執，轉而生起強烈的尋求解脫 之心。
以上是這段偈文的意思。

註53 此處原文為「百」(brgya)，依一般苦的分類譯為「八」(brgyad)。

འདི་ལ་ལས་འབྲས་བསམ་པ་དང་། འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བསམ་པ་གཉིས་ལས།

這段偈文談到兩個部分：思維業果、思維輪迴過患。

དང་པོ་ལ་ལས་ཀྱི་ལམ་བཅུར་གསུངས་ཏེ།

[一、思維業果]

十業道：

སྲོག་གཅོད། མ་བྱིན་ལེན། ལོག་གཡེམ་སྟེ་ལུས་ཀྱི་ལས་གསུམ། རྫུན། ཕྲ་མ། ཚིག་རྩུབ། ངག་འཁྱལ་ཏེ་ངག་གི་ལས་བཞི། བརྣབ་སེམས། གནོད་སེམས། ལོག་ལྟ་སྟེ་ཡིད་ཀྱི་ལས་གསུམ་རྣམས་བསྡོམས་པ་བཅུ་པོ་ནག་པོའི་ལས་བཅུ་སྟེ། དེ་ལས་ལྡོག་པ་དཀར་པོའི་ལས་ལམ་བཅུར་དགེ་མི་དགེའི་ལས་ཐམས་ཅད་བསྡུས་པ་ཡིན་ལ།

殺生、偷盜、邪淫等身三業，妄語、綺語、粗口、
兩舌等語四業，貪心、害心、邪見等心三業，
加起來的十者就是十種惡業。與此相反的就是十種善業。
以上包括了所有善惡業。

དེའང་ལས་ངེས་པ་ནི།

定業：

ས་བོན་དཀར་ནག་སོ་སོ་ལས་འབྲས་བུ་དཀར་ནག་མི་འཆོལ་བར་འབྱུང་བ་བཞིན། ལས་མི་དགེ་བ་སྤྱད་ན་འབྲས་བུ་སྡུག་བསྔལ་ཁོ་ན་འབྱུང་བར་ངེས་ལ། ལས་དགེ་བ་སྤྱད་ན་འབྲས་བུ་བདེ་བ་འབྱུང་བར་ངེས་ཏེ།

如同善惡業的種子會不錯亂地導致各自的善惡果報一般，
造作惡業一定只會導致痛苦的果報，
造作善業一定會產生快樂的果報。

འཕགས་པ་དེས་པས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས། ས་བོན་ཚ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ནི། །འབྲས་བུ་ཚ་བ་སྐྱེ་བར་འགྱུར། །ས་བོན་མངར་བ་རྣམས་ཀྱིས་ནི། །འབྲས་བུ་མངར་བ་སྐྱེ་བར་འགྱུར། །དཔེ་ཟླར་བྱ་བ་འདི་ཡིས་ནི། །སྡིག་པའི་རྣམ་སྨིན་ཚ་བ་དང་། །དཀར་པོའི་འབྲས་བུ་མངར་བ་ཡང་། །མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཤེས་པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས།

《大寶積經》的〈善順菩薩會〉就說：「善惡猶種植，
皆隨業所生，何有苦子因，成熟甘果者，現見法如是，智者應思維，

苦報酬惡緣，為善常安樂。」[54]

註54 出自《大寶積經》〈善順菩薩會〉，菩提流志譯。

ལས་འཕེལ་ཆེ་བ་ནི།

增長業：

སྡིག་པའི་ལས་ཆེ་ཆུང་གང་ཡིན་ཀྱང་བཤགས་པ་སོགས་གཉེན་པོས་མ་བཅོས་ན་ཞག་རེ་བཞིན་སྐྱེད་རེ་འཕེལ་བ་དང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ན་ལྷག་པར་འཕེལ་ཆེ་ཞིང་།

無論惡業是重是輕，如果沒有透過懺悔等對治法去改正的話，[業力]會日復一日地增長，如果予以隨喜的話，就更會增強。

དགེ་བའི་ལས་རྣམས་ཀྱང་ངོམ་པ་དང་འགྱོད་པས་མ་ཟད་ན་དེ་བཞིན་ཏུ་འཕེལ་ཞིང་བསྔོ་བས་རྒྱས་ཐེབས་ན་དེ་ལས་ཀྱང་འཕེལ་ཆེ་བས་རྒྱུ་ལས་ཀྱི་དུས་ཆུང་ངུ་ལས་མེད་ཀྱང་འབྲས་བུ་རྒྱ་ཆེར་སྨིན་པར་འགྱུར་ཏེ།

同樣地，善業如果沒有被炫耀或後悔之心所削減，[善力]也會日復一日增長，如果再以迴向廣為播送，力量會更增強。

ཚོམ་ལས། སྡིག་པ་ཆུང་ངུ་བྱས་པས་ཀྱང་། །འཇིག་རྟེན་ཕ་རོལ་འཇིགས་ཆེན་འགྱུར། །ཕུང་ཁྲོལ་ཆེན་པོ་བྱེད་འགྱུར་ཏེ། །ཁོང་པར་སོང་བའི་དུག་བཞིན་ནོ། །བསོད་ནམས་ཆུང་ངུ་བྱས་པས་ཀྱང་། །འཇིག་རྟེན་ཕ་རོལ་བདེ་ཆེན་འདྲེན། །དོན་ཆེན་དག་ཀྱང་བྱེད་འགྱུར་ཏེ། །འབྲུ་རྣམས་ཕུན་ཚོགས་སྨིན་པ་བཞིན། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ །

因此，因的階段雖然只是小業，卻可能成熟為大果，就像《法集要頌經》提到：「為惡雖復少，後世受苦深，當獲無邊福，如毒在心腹，為福雖微少，後受大福德，當獲大果報，如種獲真實。」[55]

註55 《法集要頌經》，天息災譯。

ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་འཕྲད་པ་ནི།

未作不得業：

རང་གིས་བྱས་པའི་ལས་དགེ་སྡིག་ཆེ་ཆུང་གང་ཡིན་ཀྱང་འབྲས་བུ་བདེ་སྡུག་མི་འཆོལ་བར་འགྱུར་གྱི་མ་བྱས་པ་དང་འཕྲད་མི་སྲིད་དེ། མདོ་ལས། ལྷས་བྱིན་ཉིད་ཀྱིས་བྱས་པའི་ལས་རྣམ་པར་སྨིན་པ་ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་སའི་ཁམས་ལ་སོགས་པ་ལ་མི་སྨིན་གྱི་དེ་ཉིད་ཀྱིས་ཟིན་པའི་ཕུང་པོ་སོགས་ལ་སྨིན་པར་འགྱུར་བར་གསུངས་པས་མཚོན་ནོ། །

自己造作的善惡業無論是大是小,

一定會無誤地導致各自的苦樂結果，如果沒有造業,

也就不可能遭逢結果。佛經說：「提婆所造作的異熟業,

不會成熟於外在的地、界等處,

而是會成熟在他自己所持有的蘊[56]等上。」

註56 蘊：五蘊，即色、受、想、行、識，是構成人的五個要素。這句話的意思是：業力只會成熟、反應在造作者自己的身上。

ལས་ཆུད་མི་ཟ་བ་ནི།

不壞業：

མདོ་ལས། ལུས་ཅན་དག་གི་ལས་རྣམས་ནི། །བསྐལ་པ་བརྒྱར་ཡང་ཆུད་མི་ཟ། །ཚོགས་ཤིང་དུས་ལ་བབས་པ་ན། །འབྲས་བུ་ཉིད་དུ་སྨིན་པར་འགྱུར། །ཞེས་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་བསགས་པའི་དཀར་ནག་གི་ལས་ནི་ནམ་ཡང་མེད་པར་མི་འགྱུར་བར་བསྐལ་པ་སོགས་དུས་ཡུན་རིང་བདག་གིས་ཆོད་ནའང་ཞིང་ས་སྐམ་པོ་ལ་ས་བོན་ཡོད་པ་གཤེར་དང་འཕྲད་པ་བཞིན་ལས་གང་ཡིན་པ་དེ་ལ་གསོས་བཏབ་པ་དེའི་ཚེ་བདེ་སྡུག་གི་འབྲས་བུ་སྨིན་པར་འགྱུར་བ་སྟེ།

佛經說：「假使經百劫，所作業不亡，因緣會遇時,

果報還自受。」[57]眾生造作的善惡業永遠都不會壞失,

就算自己多劫長時地阻擋，也會像播於乾地的種子遇到水分一樣,

造作的任何業一旦被喚醒，苦樂的果報就會成熟。

註57 出自《大寶積經》卷第五十七，大唐三藏義淨譯。

མདོ་འདུལ་ལས་འབྱུང་བའི་གཏམ་རྒྱུད་རྣམས་ལས་རྟོགས་པར་བྱས་ན་ངེས་ཤེས་འཛོངས་པར་འགྱུར། ངེས་ན་དང་པོར་ནག་པོའི་ལས་འབྲས་བསམས། དེ་ནས་དཀར་པོའི་ལས་འབྲས་བསམམས་ནས་སྤྲོ་བའི་སེམས་ཀྱིས་དགེ་བ་ཆུང་དུ་ལའང་མ་བརྙས་པར་བསྒྲུབ་པར་བྱའོ། །

對於經典和律典中的典故越加通曉，就會[對此業果之理]越加深信不疑。因此，首先要思維惡業果，接著思維善業果，那麼對於再小的善業都不會輕視，並能以歡喜心去行持。

གཉིས་པ་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམམ་པ་ནི།

二、思維輪迴過患

རྒྱལ་ཚབ་བྱམས་པས། མི་གཙང་བ་ལ་དྲི་ཞིམ་མེད་ལྟར་འགྲོ་ལྔ་དག་ན་བདེ་བ་མེད། །དེ་ཡི་སྡུག་བསྔལ་རྟག་ཏུ་ཁ་བ་རྒྱ་ཚྭ་ལ་སོགས་རེག་སྐྱེས་བཞིན། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་འཁོར་བའི་གནས་རིས་མཐོ་དམན་གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་གསུམ་གྱི་རང་བཞིན་ལས་ནམ་ཡང་མ་འདས་ཏེ།

就如彌勒菩薩所說：「如同穢物沒有任何香味，五道[58]等處無有安樂；[輪迴過患]其痛苦，一直就像是傷口碰觸到鹽[時產生的痛苦一樣]。」[59]無論投生於輪迴當中的善道或惡道，始終都離不開三苦的本質：

註58 五道：地獄、餓鬼、畜生、人、天人等五道。一般說六道時的非人，也就是阿修羅道，此處其上半部被歸類到天道，下半部被歸類到人道，因此成為五道。

註59 出自《寶性論》，彌勒菩薩作，原偈為：「猶如糞土無香氣，五道之中無安樂。輪迴痛苦恆如觸，烈火利刃鹽生苦。」堪布益西彭措譯。

ཤིན་ཏུ་བཟོད་པར་དཀའ་བ་ངན་སོང་གསུམ་ནི། དམྱལ་བ་ཚ་གྲང་། ཡི་དྭགས་བཀྲེས་སྐོམ། དུད་འགྲོ་གླེན་ལྐུགས་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱིས་ཉམ་ཐག་པ་འབྲས་ཚ་བའི་སྟེང་དུ་ཕོལ་མིག་བྱུང་བ་ལྟར་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་སྡུག་བསྔལ་བ་ནི།

[苦苦：]

極度難以忍受的三惡道：地獄冷熱、餓鬼飢渴、畜生癡啞被奴役造成的苦痛，如同疼痛的傷口上長出膿瘡一般。

བཤེས་སྤྲིང་ལས། དམྱལ་བ་བྲིས་པ་མཐོང་དང་ཐོས་པ་དང་། །དྲན་དང་བཀླགས་དང་གཟུགས་སུ་བགྱིས་རྣམས་ཀྱང་། །འཇིགས་པར་བསྐྱེད་པར་འགྱུར་ན་མི་བཟད་པའི། །རྣམ་སྨིན་ཉམས་སུ་མྱོང་རྣམས་སྨོས་ཅི་འཚལ། །ཅེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་བཟོད་པའི་གླགས་མེད་ལ།

《龍樹親友書》：「即便見聞地獄圖，憶念讀誦或造形，亦能生起怖畏心，何況真受異熟果。」就如《龍樹親友書》及其他著作等所說，這種痛苦是無法忍受的。

བདེ་འགྲོར་སྐྱེས་ནས་སྤྲིན་བར་གྱི་ཉི་མ་ལྟ་བུ་གནས་སྐབས་ལུས་སེམས་བདེ་བ་ཙུང་ཟད་མྱོང་རུང་རྟག་མི་ཐུབ་པ་འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཅན་ཡིན་པ་དང་། ཞི་བ་ལྷས། བདེ་འགྲོར་ཡང་དང་ཡང་འོངས་ཏེ། །བདེ་བ་མང་པོ་སྤྱད་སྤྱད་ནས། །ཤི་ནས་ངན་སོང་སྡུག་བསྔལ་ནི། །ཡུན་རིང་མི་བཟད་རྣམས་སུ་ལྷུང་། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།

[壞苦：]

投生善道之後，身心能夠感受到暫時的快樂，但就如同雲隙間的陽光一樣，[任何快樂]都無法恆常，這就是壞苦。正如寂天菩薩所說：「雖數至善趣，頻享眾歡樂，死已墮惡趣，久歷難忍苦。」[60]

註60 出自《入菩薩行論》第九品〈智慧品〉。

བདེ་འགྲོར་སྐྱེས་ཀྱང་མི་ལ་སྐྱེ་རྒ་ན་འཆི་སོགས་སྡུག་བསྔལ་བརྒྱད་དང་། ལྷ་མིན་ལ་འཐབ་རྩོད། ལྷ་ལ་འཆི་འཕོ་ལྟུང་བྱེད་སོགས་སྡུག་བསྔལ་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་གཟིར་བར་མ་ཟད་བཙོན་རར་ཆུད་པའི་མི་ཞིག་དེ་ནས་ཐོན་ཀྱང་སླར་བཙོན་ཁང་གཞན་དུ་མི་འཇུག་པའི་ངེས་པ་མེད་པ་བཞིན་བདེ་འགྲོ་ནས་ངན་འགྲོར་མི་འགྲོ་བའི་གདིང་ཚད་མ་རྙེད་པའི་ཕྱིར་ན་འཁོར་བ་ལས་མཐར་ཕྱིན་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཟུག་རྫུ་དང་ནམ་ཡང་མི་འབྲལ་ལོ།

雖然投生在善道，但是都被人道的生、老、病、死等八種痛苦，非人的鬥爭和天人的死墮等各種痛苦所逼迫折磨，不僅如此，就像剛出獄的犯人，不確定之後是否會再被關入其他監獄一般，我們都沒有把握自己不會從善道落入惡道。因此，在究竟脫離輪迴之前，將會和苦難的痛楚難分難捨。

དེའི་རྩ་བ་ཡང་འདོད་ཡོན་ལྔ་ལ་ཆགས་པ་ཁོ་ནའི་སྐྱོན་ལས་བྱུང་བ་ནི། དཔེར་ན། སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས། རི་དྭགས་ཉིད་ནི་སྒྲ་ཙམ་གྱིས། །རེག་པས་གླང་པོ་བརླག་པར་འགྱུར། །གཟུགས་ཉིད་ཀྱིས་ནི་ཕྱེ་ལེབ་སྐྱེ། །རོ་ཡིས་ཉ་ཉིད་རྣམ་པར་བརླག །བྱུང་བ་དྲི་ལ་ཆགས་པས་ཏེ། །འདི་དག་རྒྱུ་ནི་རེ་རེ་ཡིན། །སྐྱེས་བུ་དག་ནི་གཅིག་ལ་ཡང་། །ལྔ་པོ་འདི་དག་རྟག་ལྡན་ཞིང་། །ཉིན་མཚན་དུ་ནི་རབ་ཏུ་འཇོམས། །བདེ་གནས་ཇི་ལྟར་ཐོབ་པར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།

[行苦：]

造成這些問題的根本，就是對五種妙欲的貪著。例如，世親菩薩曾說：「鹿群以聲毀，觸令大象亡，飛蛾以色毀，魚類以味亡，蜜蜂貪著香，此等一一因。諸士雖為一，恆具此五種，晝夜盡摧毀，豈能得樂住？」[61]

註61 此偈參考堪布索達吉中譯之《中觀寶鬘論廣釋》，略作修改。

པོ་ཏོ་བའི་ཞལ་ནས། འདོད་ཡོན་ལྔའི་རྗེས་སུ་སྟེག་སྟེག་ནས། འཁོར་བ་འདི་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་གཏིང་མཐའ་མེད་པར་འཁྱམས་ཏེ་ཕྱུང་ཆབས་དང་བརླག་ཆབས་འདི་ལས་ཆེ་བ་མེད་གསུངས་སོ། །དེས་ན་རྟག་ཏུ་འདོད་ཡོན་ལ་བློ་ལྡོག་ཅིང་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་སྤྱི་དང་། ཁྱད་པར་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ་གལ་ཆེ་སྟེ།

博朵瓦大師說：「由於盲目追尋五種妙欲，
無始以來我們就無止盡地於輪迴中飄泊，
沒有比這更糟糕的禍害和糟蹋了。」因此，恆常地厭離妙欲，
並且思維輪迴總體的痛苦，尤其是要思維行苦，這是很重要的。

ཇི་སྐད་དུ། འཁོར་བའི་ཉེས་བརྒྱ་སེམས་དཔའི་ཚུལ། །མང་ཡང་སྡུག་བསྔལ་སྡུག་བསྔལ་གྱིས། །འཇིགས་ནས་ཐར་འདོད་ཕྱུགས་ལའང་ཡོད། །ཟག་བཅས་ཚོར་བ་བདེ་བ་ལས། །ཡིད་འབྱུང་ཕྱི་རོལ་པ་ལའང་མཆིས། །དེས་ན་འདུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི། །ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་ཕུང་པོ་འདི། །སྡུག་བསྔལ་འབྱུང་དང་འབྱུང་བའི་སྣོད། །ནད་དང་འབྲས་དང་ཟུག་རྔུ་ལྟར། །དམིགས་ནས་བསྒོམ་ན་འཁྲིངས་གཡོ་ལགས། །ཞེས་བཤད་པ་ལྟར་རོ །

如同偈文所說：「輪迴百患理雖多，思維苦苦生畏懼，
冀求出離畜亦有。願從有漏樂受中，求得出離外道有。
故而對於行自性，有漏近取之蘊聚，緣觀為苦與苦器、
疾病結果與痛苦，此修撼動盡輪迴。」

གསུམ་པ་ངེས་འབྱུང་སྐྱེས་པའི་ཚད་བཤད་པ་ནི།

生起出離心的標準

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། །
འབྱུང་ན་དེ་ཚེ་ངེས་འབྱུང་སྐྱེས་པ་ལགས། །

修後於諸輪迴樂,
剎那不生欲求心,
晝夜欲求得解脫,
爾時已生出離心。

ཞེས་གསུངས་ཏེ། དེ་ལྟར་འཁོར་བ་སྤྱི་བྱེ་བྲག་གི་སྡུག་བསྔལ་རང་རྒྱུད་ལ་བསྒོར་ནས་ཡང་ཡང་གོམས་པར་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷ་མིའི་གཙོ་བོ་རྣམས་ཀྱི་བདེ་བས་མཚོན་སྲིད་པ་འཁོར་བའི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་གང་ལའང་སྐྱུགས་ནད་ཅན་གྱིས་ཟན་མཐོང་བ་ལྟར་འདི་ལྟ་བུ་ཐོབ་ན་སྙམ་པའི་ཡིད་ལ་སྨོན་པ་སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་རྒྱུད་ལ་མི་སྐྱེ་ཞིང་།

如此在心中反覆地觀修輪迴總體和支分的痛苦,
並一再串習之後,
對於以人天的快樂為代表的諸種三有輪迴的富足快樂,
都會像想吐的人看到食物一樣,
心中剎那也不會生起想得到的欲求心願。

ཉིན་མཚན་གྱི་དུས་ཀུན་ཏུ་ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོས་བསྡུས་པའི་ཡིད་བརྟན་མེད་པའི་འཁོར་བ་ལས་གྲོལ་བའི་ཐར་པ་མྱང་འདས་ཀྱི་བདེ་བ་ཞིག་ད་ལྟ་ཉིད་དུ་ཐོབ་ན་སྙམ་དུ་དོན་དུ་གཉེར་བའི་བློ་གཞན་རྐྱེན་གྱིས་ལྡོག་མི་ནུས་པའི་ཤུགས་དྲག་ལ་རྒྱུན་རིང་བ་རྩོལ་མེད་དུ་སྐྱེ་བ་བྱུང་བ་ན།

而且晝夜一切時候,
想的都是如何出離有漏蘊身聚合而成的不可靠的輪迴,
並且欲求馬上得到解脫的涅槃之樂。

དུས་དེའི་ཚེ་ཐར་པ་ཆ་མཐུན་གྱི་དགེ་བ་བཙོས་མ་མ་ཡིན་པའི་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་རྣམ་པར་དག་པ་རང་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པ་ལགས་སོ། །ཞེས་པའོ །

如果能夠長時、
不費力地生起這種絲毫不因他緣而改變的強烈意樂之心,

爾時自心當中，就已經是生起與解脫一致的善德——無造作的真正出離心。以上是這段偈文的意思。

རྒྱ་མ་བ་བློ་གྲོས་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་ཀྱང་། དེ་ལྟར་བསམ་པས་ཚེ་འདིའི་འདོད་པ་ཐམས་ཅད་ལ་ཞེན་པ་ལོག །དེ་འཕེལ་བས་འཁོར་བ་མཐའ་དག་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པ་ཞིག་བྱུང་ན། དེ་ཙ་ན་ཐར་པའི་ལམ་སྣ་ཟིན་པ་ཞེས་ཀྱང་བྱ་སྟེ།

嘉瑪瓦・羅卓嘉晨也說：「依照這樣的思維，就能捨離今生的一切貪著。如果進而擴大為厭離一切輪迴的話，那時就可稱為『已經步上解脫之道』。

དེ་མེད་ན་ཅི་ཡོད་ཀྱང་ཐར་པའི་ལམ་སྣ་མི་ཟིན། དེ་བྱུང་ན་གཞོན་ཆོས་པའི་གྲྭ་ཚུད་པ་ལགས་སོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

如果沒有這樣[的出離心]，其他的一切都不算已入解脫道。在做到這一點的當下，就已進入修行人的行列了。」

གཉིས་པ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བཤད་པ་ལ་གཉིས།
二、菩提心

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་དང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་པའི་ཐབས་སོ། །

分二：需要生起菩提心的原因、生起菩提心的方法。

དང་པོ་ (བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་) ནི།
需要生起菩提心的原因

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། །

倘若於此出離心,
未以菩提心攝持,
不成菩提樂因故,
智者當發菩提心。

ཅེས་གསུངས་ཏེ། གོང་དུ་བཤད་པའི་སྐྱེས་བུ་ཆུང་འབྲིང་དང་ཐུན་མོང་བའི་ལམ་སྲིད་པའི་ཕུན་ཚོགས་ལས་ཡིད་ངེས་པར་འབྱུང་བ་ཙམ་གྱི་བསམ་པ་དེ་ཡང་། མཁའ་མཉམ་གྱི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་རྣམ་པར་དག་པའི་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་རྗེས་ཟིན་པ་མེད་ན་བདེན་པ་བཞི་དང་།

倘若於此上文提到的下、中士夫以及共道,
僅僅是對於輪迴的富足產生出離心,
卻未以為了利益等虛空有情的菩提心做攝持的話,

རྟེན་འབྲེལ་བཅུ་གཉིས་དང་། ཕར་ཕྱིན་དྲུག་ལ་སོགས་པ་ཡུན་རིང་པོར་ཉམས་སུ་བླངས་པ་རྣམས་ཀྱང་། བླ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱིས་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་དོན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་འགྲུབ་པའི་གཏན་གྱི་བདེ་བ་མི་གནས་པའི་མྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་རྒྱུ་རུ་མི་འགྱུར་ཏེ། རང་དོན་ཡིད་བྱེད་དམན་པའི་ལམ་དུ་གོལ་བའི་སྐྱོན་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

長時間修持四諦、十二因緣、六度等等法門,
也不會成為以無上正等菩提，圓滿成就自他二利的究竟安樂 ——
無住涅槃的因。

དེ་བས་ན་རང་དོན་གཙོ་བོར་དོན་དུ་མི་གཉེར་བར་གཞན་དོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་བསྒྲུབ་པར་བྱའོ་སྙམ་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་རིགས་སད་པའི་བློ་གྲོས་ཀྱི་རྩལ་དང་ལྡན་པའི་དབང་རྣོན་སྐྱེས་བུ་མཆོག་གི་རིགས་ཅན་རྣམས་ཀྱིས།

這是因為[這種出離心]有誤入「只想到私利」之劣道的過患。
是故，懷有「不以追求個人利益為主，而要廣大利他」思想，
大乘種姓已經覺醒的具備智慧力者——上根殊勝士夫，

རྒྱུ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་དང་བདག་གཞན་མཉམ་བརྗེའི་སྒོ་ནས་ཐེག་ཆེན་གྱི་ལམ་གྱི་གཞུང་ཤིང་ལྟ་བུ་སྨོན་པ་དང་
འཇུག་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་མཆོག་ཏུ་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། །ཞེས་པའོ། །

應當透過七重因果教授和自他平等、自他交換法門[的修持]，
發起如同大乘法道樑柱的殊勝願、行菩提心。
以上是這段偈文的內容。

དེའང་བླ་ན་མེད་པའི་སངས་རྒྱས་འཐོབ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་ནི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་ལས་གཞན་ཅིའང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་
ཏེ།

證得無上佛果的因，除了菩提心珍寶外，別無他法。

དཔེར་ན། ནས་ཀྱི་ས་བོན་ནི་ནས་ཀྱི་སྨྱུ་གུའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་ཡིན་པས། དེ་ཡོད་ན་ནས་སྨྱུག་གི་ཐུན་མོང་བའི་
རྒྱུ་ཆུ་ལུད་དྲོད་གཤེར་རྣམས་ཀྱང་ནས་སྨྱུག་གི་རྒྱུར་འགྱུར་གྱི། ནས་ཀྱི་ས་བོན་མེད་ན་ཆུ་ལུད་སོགས་ཡོད་ཀྱང་ནས་
སྨྱུག་སྐྱེད་པར་མི་ནུས་པ་བཞིན་ཡིན་ཏེ།

例如青稞的種子是青稞苗芽不共的因，因此有了這樣的種子，
水、肥料、溫度、濕度等等青稞苗芽的共同成因，才可能成為其因；
如果沒有青稞的種子，就算有水、肥料等等，
也無法生出青稞的苗芽。

རིན་ཆེན་ཕྲེང་བ་ལས། བདག་ཉིད་དང་ནི་འཇིག་རྟེན་འདིས། །བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་འདོད་ན། །དེ་ཡི་རྩ་བ་བྱང་ཆུབ་སེམས། །རི་དབང་རྒྱལ་པོ་ལྟར་བརྟན་དང་། །ཕྱོགས་མཐས་གཏུགས་པའི་སྙིང་རྗེ་དང་། །གཉིས་ལ་མི་བརྟེན་ཡེ་ཤེས་ལགས། །ཞེས་པ་དང་།

《中觀寶鬘論頌》說：「欲自及世間，得無上菩提，
菩提心為本，堅固如山王。大悲遍十方，不依二邊智。」[62]

註62 出自《中觀寶鬘論頌》〈雜說品第二〉，龍樹菩薩作，仁光法師譯。本書所 引《中觀寶鬘論頌》偈言，皆採此譯本。

རྒྱུད་བླ་མ་ལས། ཐེག་མཆོག་ལ་མོས་ས་བོན་ཤེས་རབ་ནི། །སངས་རྒྱས་ཆོས་སྐྱེད་མ་དང་བསམ་གཏན་གྱི། །བདེ་བའི་མངལ་གནས་སྙིང་རྗེའི་མ་མ་ཅན། །གང་ཡིན་དེ་དག་ཐུབ་པའི་རྗེས་སྐྱེས་སྲས། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

《寶性論》 也說：「信解勝乘為種子，般若為母生佛法，
禪樂胎處悲乳母，具足彼等誕佛子。」[63]

註63 本書所引《寶性論》偈言，皆採堪布益西彭措譯本。

དེ་ཡང་ཕ་ནི་བུ་ཡི་རང་གི་རིགས་ངེས་པའི་རྒྱུ་ཡིན་པས། ཕ་བོད་ལ་བུ་བོད་པ་ཁོ་ན་སྐྱེ་ཡི། རྒྱ་ཧོར་གྱི་རིགས་ཅན་མི་སྐྱེ། མ་ནི་བུ་དེ་ཡི་ཐུན་མོང་གི་རྒྱུ་ཡིན་པས། བོད་པ་དང་འགྲོགས་ན་བོད། རྒྱ་ཧོར་དང་འགྲོགས་ན་རྒྱ་ཧོར་གྱི་རིགས་ཅན་སྐྱེ་བ་ལྟར།

此外，父親是決定孩子種族的因，因此，父親是藏族，
孩子就只會是藏族，而不會是印度或蒙古族。
母親則是孩子共同的因，[母親]嫁給藏族，孩子就是藏族，嫁給印、
蒙族，孩子就會是印、蒙族。

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ནི། རང་རྒྱུད་ལ་ལྡན་པའི་གང་ཟག་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་བར་འཇོག་པའི་ས་བོན་ལྟ་བུ་དང་།

就像這個比喻一樣,
菩提心就像是安放在具有這樣發心的大乘人心中的種子。

ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ནི། ཉན་ཐོས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་དོན་གཉེར་གྱི་བསམ་པ་དང་འགྲོགས་ན་རང་རྒྱུད་ལྡན་གྱི་གང་ཟག་ཉན་ཐོས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་འཁྲིད་པར་བྱེད།

以正見來說,如果伴隨的是追求聲聞菩提的想法,
就會將具有這種發心的人,引領到聲聞的菩提;

རང་རྒྱལ་གྱི་བྱང་ཆུབ་དོན་གཉེར་གྱི་བསམ་པ་དང་འགྲོགས་ན། རང་རྒྱུད་ལྡན་གྱི་གང་ཟག་རང་རྒྱལ་གྱི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་འཁྲིད་པར་བྱེད།

如果伴隨的是追求獨覺菩提的想法,就會將具有這種發心的人,
引領到獨覺的菩提;

རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་དོན་གཉེར་གྱི་བསམ་པ་དང་འགྲོགས་ན། རང་རྒྱུད་ལྡན་གྱི་གང་ཟག་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སར་འཁྲིད་པར་བྱེད་པ་སྟེ་བྱང་ཆུབ་གསུམ་ཐུན་མོང་གི་རྒྱུ་ཡིན་པས།

如果伴隨的是追求正等正覺的想法,
就會將具有這種發心的人引領到佛位。因此,
正見是三種菩提共同的因。

ཤེར་ཕྱིན་ལ་བསྟོད་པ་ན་ཡུམ་ཆེན་མོ་ཤེས་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་བསྟོད་པ་ན། སྡོང་པོ་བཀོད་པ་ལས། རིགས་ཀྱི་བུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ས་བོན་ལྟ་བུའོ །ཞེས་གསུངས།

如果讚頌智慧波羅蜜,則可了知般若佛母,如果讚頌菩提心,
則如《華嚴經》所說:「善男子,菩提心乃一切佛法之種子。」

དེས་ན་རྒྱལ་བ་སྲས་དང་བཅས་པས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བསྔགས་ཤིང་། འཕགས་པ་ཡབ་སྲས་དང་ཇོ་བོ་ཨ་ཏི་ཤ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ཁོ་ནར་གདམས་པའི་སྙིང་པོར་མཛད་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་གསུང་སྒྲོས་མཐའ་ཡས་པ་ལས་ཕྱོགས་ཙམ་མཚོན་ན།

因此，諸佛菩薩不斷地讚歎[菩提心]，聖父子眾和阿底峽尊者等[祖師]，也將[菩提心]作為他們唯一的教授精髓，
從他們無量的歷史和教言當中，略舉一、二如下：

དགེ་བཤེས་སྣུག་རུམ་པའི་ཞལ་ནས། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འདི་ཅིག་སྐྱེར་བཏུབ་ན་ཚོགས་ཁོ་རང་གིས་སོག །སྒྲིབ་པ་ཡང་ཁོ་རང་གིས་སྦྱོང་། བར་ཆད་ཀྱང་ཁོ་རང་གིས་སེལ་ཏེ་གསུང་།

格西紐榮巴說：「只要能生起這個菩提心，
資糧就因為它而積聚，覆障也因它而清淨，
障礙也因它而得以止息。」

འདི་ཅིག་མེད་པར། རྩ་དང་རླུང་དང་ཐིག་ལེ་དང་། ལྷའི་སྐུ་དང་སྟོང་པ་ཉིད་ལ་སོགས་པ་བསྒོམས་ཀྱང་འདོད་པར་གོམ་པ་གང་བས་ཐེད་ཀྱང་མི་ཐེན་གསུང་།

如果沒有菩提心的話：「就算修持脈、氣、明點、
本尊身和空性等等法門，連邁向達成[成佛的]
願望的半步都沒有跨出。」

དེས་ན་མྱུར་དུ་སངས་རྒྱ་བ་ལ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྒོམ་པ་ལས་གདམས་ངག་ལྷག་པ་མེད་པས། དེ་ལ་ངེས་པ་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར།

因此，要能快速成佛，沒有比觀修菩提心更好的口訣了，
所以一定要生起菩提心。

ཉམས་ལེན་ཐམས་ཅད་དེའི་ཕྱིར་དུ་དྲིལ་ནས་བྱེད་པ་གལ་ཆེ་སྟེ། ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་ལས། འཇིག་རྟེན་ན་རྩྭ་ རྔ་བ་དང་ ཟོར་བ་རྡོར་བའི་དཔེ་བརྗོད་པ་ལྟར་རིན་པོ་ཆེའི་སེམས་འདི་གནད་དུ་མ་སོང་བར་ཡུན་རིང་ཙམ་དགེ་སྦྱོར་ལ་འབད་ཀྱོ་ བྱས་ཀྱང་ཟོར་བ་ཤིན་ཏུ་རྟུལ་བས་རྩྭ་རྔ་བ་དང་འདྲ་སྟེ།

最重要的，是要將一切修持都以生起菩提心為目的而修。《菩提道次第廣論》說：「就像世人所說的：『割草之前，要先磨刀。』如果我們不能把握這珍寶[菩提]之心的精要，就像用很鈍的鐮刀割草一樣，就算不斷精進地修持善行，不管經過多久的時間，也不會有什麼進展。

ས་བཅད་པ་ཅི་ཡང་མེད་ལ་སེམས་འདི་ཉིད་གནད་དུ་ཞིག་སོང་ན་རེ་ཞིག་ལ་མི་རྔ་བར་ཟོར་བ་བརྡར་ནས་རྣོན་པོར་ བྱས་ཏེ་དེ་ནས་བརྔས་པ་ཙུང་ཟད་ཙམ་ལའང་མང་དུ་བརྔས་ཟིན་པ་དང་འདྲ་སྟེ།

若是能夠把握菩提心的精要，正如同平時勤磨鐮刀一樣，雖然暫不使用，也能在以後割草的時候，稍微一割就能割下很多草。」

སྐད་ཅིག་རེ་རེ་ལའང་སྒྲིབ་པ་སྦྱོང་བ་དང་ཚོགས་སྡུད་པ་བདེ་བླག་ཏུ་ནུས་ཤིང་དགེ་བ་ཆུང་བ་དང་བར་སྐབས་སུ་ འཛད་པ་རྣམས་ཀྱང་ཆེ་བ་དང་མི་ཟད་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པ་དང་།དགེ་བཤེས་སྟོན་པ་ལ། དགེ་བཤེས་ལྷབ་ཆུང་ སྟོན་པས་ཡང་དང་ཡང་དུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོངས་བྱ་བ་དེ།

「真實的菩提心，就像一把鋒利無比的鐮刀，每一剎那間，都能快速地淨除業障、積聚資糧，雖然只是微小的善行和短時地行善，也能使它成為大善並增廣無盡。」

བླ་མའི་གདམས་ངག་བསྒོམས་པས་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེས་ཀྱང་ཡང་དང་ཡང་དུ་བསྒོམས་པས་སྐྱེ་བྱ་བ་ལགས་སམ་ཞུས་པས། དགེ་བཤེས་སྟོན་པའི་ཞལ་ནས་ཇོ་བོ་སྟོན་པ། དེ་གཅིག་པུས་ཀྱང་མི་འོང་།

格西喇瓊敦巴曾經請示格西敦巴說：「關於不斷地修持菩提心,
當[我們]修持上師教示的[菩提心]口訣，但心中無法生起時,
是否透過持續不斷地修持，就會生起？」

གཙོ་བོར་བྱམས་སྙིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་སྦྱོང་བའི་ཚུལ་བཞིན་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་དེ་གཞི་མར་བྱས། ཞར་ལ་ཚོགས་སོག །ཞར་ལ་སྒྲིབ་པ་སྦྱང་། ཞར་ལ་སྡིག་པའི་གྲོགས་པོ་སྤང་ཞིང་། ཞར་ལ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན། ཞར་ལ་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་བསྒོམ་ཞིང་ཚུལ་བཞིན་ཡིད་ལ་བྱེད་ན་འོང་བ་ཡིན། ཅེས་གསུངས།

格西敦巴說：「敦巴尊者，僅僅是那樣[不斷地修持]還不夠,
重點在於以修持慈心、悲心和菩提心的如理作意為基礎，[同時]
附帶地積聚資糧、淨除罪障、捨棄惡友、依止善知識、
觀修萬法空性和如理作意，這樣做的話，就能夠生起菩提心。」

སྤྱིར་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྐྱེས་པ་ཙམ་ལ་ཕན་ཡོན་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་ཅིང་མདོར་བསྡུ་ན་སྤྱོད་འཇུག་ལས། མིང་དོན་གནས་འགྱུར་བ། སྡིག་པའི་གཉེན་པོ་བྱེད་པ། དགེ་བ་གོང་དུ་འཕེལ་བ། ངན་སོང་གི་སྐྱེ་སྒོ་གཅོད་པ། སངས་རྒྱས་ངེས་པར་ཐོབ་པ་དང་ལྔར་གསུངས་སོ། །

一般而言，僅僅是生起菩提心，就具有不可思議的利益,
簡單地來說，就是《入菩薩行論》提到的五種利益：名義轉變、
對治罪業、善業增長、斷惡道門、定證佛果。

གཉིས་པ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་པའི་ཐབས་ནི།

生起菩提心的方法

ཤུགས་དྲག་ཆུ་བོ་བཞི་ཡིས་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་སྨག་ཆེན་ཀུན་ནས་འཐིབས། །

受於四瀑流沖捲,
緊束難遮業索中,
困於鐵網我執內,
無明黑暗所籠罩。

མུ་མེད་སྲིད་པར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་རུ། །
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། །

輾轉投生三有中,
三種大苦無間害,
成此慘狀諸慈母,
思維而發殊勝心。

ཅེས་གསུངས་ཏེ། རི་གཟར་ངོས་ཀྱི་འབབ་ཆུ་ལྟར་ཤུགས་ཤིན་ཏུ་དྲག་པའི་སྐྱེ་རྒ་ན་འཆིའམ། འདོད་པ་སྲིད་པ་མ་རིག་པ་ལྟ་བ་སྟེ་ཆུ་བོ་ཆེན་པོ་བཞི་ཡི་རྒྱུན་གྱི་ཆ་བསགས་པས་ངལ་བསོ་མེད་པར་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱ་མཚོར་ནི་ཁྱེར།

因為受於如同陡山瀑布一般猛烈的生、老、病、死，或者貪、有、無明、見等等四大瀑流令人無法喘息地持續沖擊,而被捲入了痛苦的大海當中；

སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཐུ་དང་རྫུ་འཕྲུལ་གྱིས་ཀྱང་བཟློག་ཅིང་གྲོལ་བར་དཀའ་བའི་ཟག་བཅས་ཀྱི་བསོད་ནམས་དང་བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པ་དང་མི་གཡོ་བའི་གནས་སུ་ནི་བསྡམས།

被緊緊地束縛於連佛陀的力量和神通都難以遮遣或使之解脫的有漏福業、非福業和不動業的繩索之中。

གང་ཟག་དང་ཆོས་ཀྱི་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་བཅས་པར་དཀའ་བ་ལྕགས་ཀྱི་དྲ་བ་ལྟ་བུའི་སྦུབས་སུ་ནི་ཚུད།

受困於如同鐵網一般的人、法二種我執的困境之內；

ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ལས་འབྲས་དང་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་སོགས་བྱ་བ་དང་བྱ་མིན་གྱི་གནས་ཚུལ་མི་ཤེས་པའི་མ་རིག་པའི་མུན་པ་སྟུག་པོའི་སྤྲིན་ནག་ཆེན་པོ་ཕྱོགས་ཀུན་ནས་ཆུའི་ཁུར་གྱིས་ནོན་པའི་དབྱར་གྱི་ཆར་སྤྲིན་ལྟ་བུར་ནི་འཐིབས།

被一切罪業的根本，也就是對於業果、真如等如法、不如法的情況完全無知，如同夏季囤積了各方水氣的稠密烏雲一般，被無明黑暗所籠罩。

ཐོག་མ་དང་ཐ་མའི་མུ་མཐའ་འདི་ཞེས་ངོས་བཟུང་དུ་མེད་པའི་སྲིད་པ་འཁོར་བའི་གནས་ངན་འདི་ལན་གཅིག་གཉིས་ཙམ་མ་ཡིན་པར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་རུ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ། འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ། ཁྱབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཏེ།

在無法指出開始和終了的輪迴惡處當中，眾生不僅投生一、兩次而已，而是多生多世輾轉投生於三有當中，

སྡུག་བསྔལ་གསུམ་གྱིས་སྐད་ཅིག་ཀྱང་རྒྱུན་ཆད་པ་མེད་པར་ནི་མནར་བ་སོགས་གནས་སྐབས་ཏེ་དང་རྩུལ་ཚོས་བཟོད་པར་དཀའ་བ་འདི་འདྲ་བར་གྱུར་པའི་འགྲོ་བ་འདི་ཐམས་ཅད་རང་གི་ཚེ་རབས་སྔ་མའི་མར་མ་གྱུར་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་ཅིང་།

受到苦苦、壞苦、行苦等三種大苦，一剎那也無有間斷地迫害。
成此難忍慘狀的諸多有情眾生，
沒有一個不曾是自己過去生中的慈母，

དེ་ཡང་ལན་མང་པོར་བྱས་ཤིང་བྱས་རེས་ཀྱིས་གནོད་པ་ལས་བསྐྱབས་ནས་བདེ་བ་དཔག་མེད་སྦྱིན་པའི་དྲིན་ཅན་ཁ་སྙག་ཡིན་པས་མ་རྒན་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་བའི་ངང་ཚུལ་རང་ཉམས་ལ་དཔགས་ཏེ་ལེགས་པར་བསམས་པ་ལ་བརྟེན་ནས།

他們都是多次重複地保護我們遠離傷害，
給予我們無盡安樂的大恩人。透過自己的體會、
推想並仔細思維老母般眾生受苦的慘狀，

དྲིན་ལན་དུ་བདེ་བ་དང་ལྡན་ན་སྙམ་པའི་བྱམས་པ་དང་། སྡུག་བསྔལ་དང་བྲལ་ན་སྙམས་པའི་སྙིང་རྗེས་དྲངས་ཏེ། དེ་རྣམས་སྡུག་བསྔལ་ལས་གྲོལ་བ་བདག་གིས་བྱའོ་སྙམ་པའི་ལྷག་བསམ་གྱི་ཁུར་ཁྱེར་བ་ན་ད་ལྟ་ནི་བདག་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་ནུས་པ་མེད།

我們會知恩圖報，而引生出希望他們得到快樂的慈心，
希望他們遠離痛苦的悲心，並且生起「我要讓他們脫離痛苦」
的承擔熱忱。

ནུས་པ་སུ་ལ་ཡོད་ན་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཉག་གཅིག་ལ་ཡོད་པར་ཤེས་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཅི་ནས་ཀྱང་ཐོབ་པར་བྱའོ་སྙམ་དུ་སྨོན་པའི་སེམས་དང་།

發起思維：「現在自己沒有這樣的力量，那麼誰有力量呢？
我知道唯有佛陀具有這樣的力量。因此，為了利益眾生，
我無論如何一定要證得佛果。」的願菩提心，

དེ་ལྟར་སློན་པ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་མི་ཐོབ་པས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པའི་ཕྱིར་དེའི་རྒྱུ་ཕར་ཕྱིན་དྲུག་དང་བསྡུ་བ་བཞི་སོགས་རྒྱལ་སྲས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ལ་བསླབ་པར་བྱའོ་སྙམ་པའི་འཇུག་པ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་མཆོག་ཏུ་བསྐྱེད་པར་མཛོད་ཅིག །ཅེས་པའོ །

以及思維：「僅僅是這樣發願是無法成佛的，因此，
我要實踐成佛的因，也就是六度、四攝法等菩薩行持。」
的殊勝行菩提心。以上是偈文的內容。

དེ་ལ་ཐོག་མར་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལས་སམ། རྟེན་དང་དམིགས་པའི་སྔོན་ནས། ཤིང་རྟ་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལུགས་ལྟར་བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་མ་སྐྱེས་པ་བསྐྱེད། སྐྱེས་པ་མི་ཉམས་ཤིང་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་བསླབ་བྱ་སེམས་ཅན་བློས་མི་སྤོང་བ་སོགས་སྨོན་སེམས་དང་།

要生起菩提心，首先在善知識、所依或所緣境之前，
依照兩大傳承的傳規，修持令未生起的菩提心生起，
已生之菩提心不令壞失並且增長的學處，

སྦྱིན་སོགས་ཕར་ཕྱིན་དྲུག །སྙན་སྨྲ་སོགས་བསྡུ་དངོས་བཞིས་མཚོན་པའི་སྤྱོད་པ་རྣམས་ཅི་ནུས་སུ་བསྒྲུབ་པར་བྱ་བ་ཡིན་ལ། ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་བ་ལ་འབད་དགོས་ཏེ།

也就是不捨眾生等的願菩提心，以及盡力實踐以布施等六度、
愛語等四攝法為主的行持。要努力修持一切[法門]的根本——
菩提心。

དེའི་མན་ངག་ཇོ་བོ་རྗེ་ནས་བརྒྱུད་པ་ལ་ལུགས་གཉིས། ཤར་བའི་སློབ་མ་གཏུམ་སྟོན་བློ་གྲོས་གྲགས་ནས་བརྒྱུད་པ་ལ་རྒྱུ་འབྲས་རིམ་པ་ལྔའི་སྒོ་ནས་བསྒོམ་སྟེ།

有大德說，這個法門是由阿底峽尊者傳下，分為兩個支派：
由東方弟子東敦洛卓札傳承[的支派]，修持五重因果教授，
也就是思維：

བདག་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པའི་རྒྱུར་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དགོས་པར་འདུག །དེའི་རྒྱུར་སྙིང་རྗེ། དེའི་རྒྱུར་བྱམས་པ། དེའི་རྒྱུར་བྱས་པ་ཤེས་ཤིང་དྲིན་བཟོ་བ། དེའི་རྒྱུར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཕ་མ་དྲིན་ཅན་ཤ་སྟག་ཏུ་ཤེས་དགོས། འདི་རྣམས་སྡུག་བསྔལ་དང་བྲལ། བདེ་བ་ལ་དགོད་པའི་ཕྱིར་བདག་ཉིད་སངས་རྒྱས་འཐོབ་པར་བྱས་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ལ་དགོད་པར་བྱའོ་སྙམ་དུ་བསམ་པ་དང་།

「我需要成佛的因——菩提心，菩提心的因是悲心，
悲心的因是慈心，慈心的因是知恩、報恩，知恩、
報恩的因是必須知道一切眾生都是具恩父母，為了令他們離苦得樂，
我要證得佛果，並安置眾生於佛地。」

བྱ་ཡུལ་བའི་སློབ་མ་གཙང་པ་རིན་པོ་ཆེ་ནས་བརྒྱུད་པ་ལ་རྒྱུ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་གྱིས་བློ་སྦྱོང་བར་གསུངས་ཏེ།

由甲域瓦的弟子臧巴仁波切傳承[的支派]，
則是修持七重因果教授。[七重因果教授]指的是：

འཐོབ་བྱའི་སངས་རྒྱས་ཉིད་རྒྱུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལས་སྐྱེ། དེ་ལྷག་བསམ་རྣམ་པར་དག་པ་ལས། དེ་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ། དེ་བྱམས་པ་ཆེན་པོ། དེ་ཡིད་དུ་འོང་བ་ལས། དེ་བྱས་ཤེས་དྲིན་བཟོ། དེ་རྩ་བའི་མས་ཕན་བཏགས་པ་ལྟར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཕ་མར་ཤེས་པ་ལས་སྐྱེས།

所要證得的佛果本身，要從其因菩提心而生起，
菩提心由真正的熱忱而生，熱忱從大悲生，大悲從大慈生，
大慈從意樂生，意樂從知恩、報恩而生，知恩、報恩之心，
則從如同想要利益今生母親一般，從而了知 一切有情皆是父母而生。

དེས་ན་སེམས་ཅན་རེ་རེ་བཞིན་བྱམས་པ་དང་། སྙིང་རྗེ་དང་། སངས་རྒྱས་ལ་འགོད་འདོད་ཀྱི་ལྷག་པའི་བསམ་པ་ཁོན་བསྒོམ་དགོས་ཤིང་། དེའི་མན་ངག་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་པ།

因此，我們要對每一個有情眾生，專修慈心、
悲心和想要令其成佛的熱忱。

སྤྱོད་འཇུག་ལས། གང་ཞིག་བདག་དང་གཞན་རྣམས་ནི། །མྱུར་དུ་སྐྱོབ་པར་འདོད་པ་དེས། །བདག་དང་གཞན་དུ་བརྗེ་བྱ་བ། །གསང་བའི་དམ་པ་སྤྱད་པར་བྱ། །ཞེས་དང་།

其特別殊勝的口訣，則如《入菩薩行論》所說：「若人欲速疾，
救護自與他，當修自他換，勝妙秘密訣。」

བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དག །ཡང་དག་བརྗེ་བར་མ་བྱས་ན། །སངས་རྒྱས་ཉིད་དུ་མི་འགྲུབ་ཅིང་། །འཁོར་བ་ན་ཡང་བདེ་བ་མེད། །ཅེས་བདག་གཞན་མཉམ་པར་བརྗེ་བའི་བདེ་སྡུག་གི་གཏོང་ལེན་སྦྱོང་མར་བྱེད་པ་ནི་ཉམས་ལེན་གྱི་གནད་འགག་ཆེ་ཤོས་ཡིན་པས་དེའི་ཚུལ་བློ་སྦྱོང་དོན་བདུན་མ་སོགས་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ། །

以及「若不以自樂，真實換他苦，非僅不成佛，生死亦無樂。」[64]修持自他平等交換的苦樂施受法，是修行最關鍵的要點，
修持的方式可參閱《修心七要》等著作。

註64 此二段引文皆出自《入菩薩行論》第八品〈靜慮品〉。

གསུམ་པ་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་བཤད་པ་ལ་གཉིས།
三、正見

ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་འཚོལ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན། བཙལ་བའི་ལྟ་བ་དངོས་བསྟན་པའོ། །

分二：需要尋求正見的原因、所尋正見的正文。

དང་པོ་ (ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་འཚོལ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་) ནི།
需要尋求正見的原因

གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མི་ལྡན་ན། །
ངེས་འབྱུང་བྱང་ཆུབ་སེམས་ལ་གོམས་བྱས་ཀྱང་། །
སྲིད་པའི་རྩ་བ་བཅད་པར་མི་ནུས་པས། །
དེ་ཕྱིར་རྟེན་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད། །

不具證悟實相慧，
縱修出離菩提心，
亦不能斷三有根，
故當勤證緣起法。

ཅེས་གསུངས་ཏེ། ཆོས་རྣམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཀྱི་དོན་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་རྟོགས་པར་བྱེད་པའི་ཟབ་མོའི་ཤེས་རབ་དང་མི་ལྡན་ན། སྔར་བཤད་པའི་ངེས་འབྱུང་དང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཉིས་ལ་ཡུན་རིང་པོ་ཇི་ཙམ་གོམས་པར་བྱས་པ་དང་། བསམ་གཏན་གཟུགས་མེད་ཀྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་བསྐལ་པའི་བར་དུ་གནས་ནུས་ཤིང་། མངོན་ཤེས་དང་རྫུ་འཕྲུལ་མཐའ་ཡས་པ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཀྱང་།

　　如果不具備無顛倒地證悟萬法實相的甚深智慧，
縱使長時間再怎麼修持、串習之前談到的出離心和菩提心，
能夠長劫安住於無色界的禪定，具有無量的通慧和神變力，

སྲིད་པ་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྩ་བ་མཐར་ཐུག་པ་བདག་འཛིན་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ཞེན་ཡུལ་སྲུན་དབྱུང་ཞིང་བཅད་པར་ནུ་སླར་སྐྱེ་མི་དྲུང་གི་ཆོས་ཅན་དུ་བྱས་ཏེ་སྤོང་བར་མི་ནུས་པ་ཁོན་ཡིན་པས།

可是亦不能摧毀和斬斷三有輪迴痛苦的究竟根本——俱生我執的耽著境，也無法成為不再投生輪迴的法門或是捨棄[我執]。

ཐར་འདོད་རྣམས་ཀྱིས་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་ཟབ་མོ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བས་འགྲུབ་པའི་ཚུལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་དཀའ་བ་བརྒྱ་ཕྲག་དུ་མའི་སྒོ་ནས་འབད་པར་བྱའོ། །ཞེས་པའོ། །

是故，想要解脫的人，應當歷經千辛萬苦地精勤致力於證悟甚深空性義理——[萬法]如何緣起而成之理的方法。

དེའང་ངེས་འབྱུང་དང་བྱང་སེམས་སོགས་ཀྱིས་སྲིད་པའི་རྩ་བ་གཅོད་མི་ནུས་པའི་རྒྱུ་མཚན། འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྩ་བ་མཐར་ཐུག་པ་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་བདག་འཛིན་ཡིན་ལ།

此外，出離心和菩提心等等法門，之所以不能夠斷除三有根本，是因為輪迴痛苦的究竟根源是俱生我執，

དེ་སྤོང་བ་ནི་དེའི་འཛིན་སྟངས་ཀྱི་ཞེན་ཡུལ་སུན་ཕྱུངས་ནས་དེ་དང་འཛིན་སྟངས་དངོས་སུ་འགལ་བ་ཞིག་གིས་སྤང་དགོས་ཏེ། བཞི་བརྒྱ་པ་ལས། ཡུལ་ལ་བདག་མེད་མཐོང་བ་ནི། །སྲིད་པའི་ས་བོན་འགག་པར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།

而要斷除我執，需要摧毀其感知的耽著境，而以[我執]和其感知直接相違者來斷除，就像《中觀四百論》所說：「見境無我時，諸有種皆滅。」[65]

註65 出自《中觀四百論》第十四品〈破邊執品〉。

ངེས་འབྱུང་སོགས་བདག་འཛིན་དང་འཛིན་སྟངས་འགལ་བ་མ་ཡིན་པས། རྣམ་འགྲེལ་ལས། འདི་ཡུལ་སུན་ཕྱུང་མེད་པར་ནི། །དེ་སྤོང་བ་ནི་ནུས་མ་ཡིན། །ཞེས་དང་། བྱམས་སོགས་རྨོངས་དང་འགལ་མེད་ཕྱིར། །ཤིན་ཏུ་ཉེས་པ་ཚར་གཅོད་མིན། །ཅེས་གསུངས་སོ། །

由於出離心等等和我執及其感知並非相違，因此《釋量論》說：「若謂能斷彼，未破除此境。」以及：「慈等愚無違，非極治罰過。」[66]

註66 此二段引文皆出自《釋量論》〈成量品〉。

དེས་ན་བདག་འཛིན་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་གཉེན་པོ་བདག་མེད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ཤེས་པ་ཡིན་ལ། དེའང་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་གང་ཟག་གི་བདག་དང་། ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཕུང་སོགས་ཆོས་ལ་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་སྤོང་བར་བྱེད་པས་ན།

此外，由於透過證悟人無我的智慧而能斷除人我執，透過證悟法無我的智慧而能斷除蘊等法我執，因此，能夠斷除我執的對治法，就是現證無我的心。

གཅིག་དུ་བྲལ་ལ་སོགས་པའི་རིགས་པ་ཡང་དག་ལ་བརྟེན་ནས་གང་ཟག་གི་བདག་བཀག་ནས་བདག་མེད་རྟོག་པའང་ཤེས་རབ་གོམས་དགོས་ཏེ།

因此，應該要透過「離一多」等等正因來遮除人我，進而串習了悟[67]無我的智慧。

註67 此處原文為「妄念或」(rtog pa'ng)，依上下文義譯為「了悟的」(rtogs pa'i)。

དབུ་མ་ལ་འཇུག་པ་ལས། ཉོན་མོངས་སྐྱོན་རྣམས་མ་ལུས་འཇིག་ཚོགས་ལ། །ལྟ་ལས་བྱུང་བ་བློ་ཡིས་མཐོང་གྱུར་ཅིང་། །བདག་ནི་འདི་ཡི་ཡུལ་དུ་རྟོགས་བྱས་ནས། །རྣལ་འབྱོར་པ་ཡིས་བདག་ནི་འགོག་པར་བྱེད། །ཅེས་དང་།

《入中論》即說：「慧見煩惱諸過患，皆從薩迦耶見生，由了知我是彼境，故瑜伽師先破我。」[68]

註68 出自《入中論》〈菩提心現前地〉。

རྣམ་འགྲེལ་ལས། སྟོང་ཉིད་ལྟ་བས་གྲོལ་འགྱུར་གྱི། །སྒོམ་པ་ལྷག་མ་དེ་དོན་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པས་སོ། །

《釋量論》也說：「空見得解脫，餘修即為此。」[69]

註69 出自《釋量論》〈成量品〉。

དེའང་གོང་དུ་སྨོས་པ་ལྟར་སངས་རྒྱས་འཐོབ་པའི་རྒྱུ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཡིན་ཀྱང་བུ་སྐྱེ་བ་ལ་ཕ་གཅིག་པུས་མི་འོང་བར་ཕ་མ་གཉིས་ཀ་ཚོགས་དགོས་པ་བཞིན་ཐེག་པ་གསུམ་གའི་ཐུན་མོང་གི་རྒྱུ་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་དང་ཟུང་དུ་འབྲེལ་དགོས་ཏེ།

就如上文所提到的，雖然菩提心是證得佛果不共的因，可是就像要生出孩子，只有父親是不夠的，還需要父母兩者聚合[的比喻]一樣，[菩提心]也需要和三乘共同的因——證悟空性的智慧相結合。

དཔེ་འགྲེལ་ལས། དཔེར་ན་སྐྱེས་བུ་མིག་དང་ལྡན་པ་ཞིག་གིས་ལམ་སྣ་དྲངས་ན་དམུས་ལོང་བརྒྱ་ཕྲག་དུ་མས་ཀྱང་གྲོང་ཁྱེར་ལ་སོགས་པ་གང་འདོད་དུ་འགྲོ་ནུས་པ་ཡིན།

《喻注》中說：「例如，有了明眼人的帶領，成千上萬天生的盲人，也能抵達某個城鎮等任何想要前往的目的地。

དཔེ་དེ་བཞིན་དུ་ཤེས་རབ་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་རྟོགས་ནས་ཉམས་སུ་བླངས་ན་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལྔ་ཡིས་ཀྱང་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་མིང་ཐོབ་ཅིང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ས་ལ་འགྲོ་བར་ནུས་ཏེ།

就像是這個比喻一樣，以智慧證悟空性之後而實修的話，五度才真正名符其實為『度』，才有能力抵達遍知的佛位。

ཕ་རོལ་ཕྱིན་པ་ལྔ་ཡི་ཡོན་ཏན་ཇི་སྙེད་པ། །དེ་དག་ཀུན་ཀྱང་ཤེས་རབ་ཕ་རོལ་ཕྱིན་ལ་བརྟེན། །ཞེས་པ་དང་། སྦྱིན་པ་སྦྱིན་པའི་སྔོན་དུ་འགྲོ་བ་ཤེས་རབ་སྟེ། །ཚུལ་ཁྲིམས་བཟོད་པ་བརྩོན་འགྲུས་བསམ་གཏན་དེ་བཞིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་དོན།

如同偈言說：『五度一切之功德，皆依智慧度而得。』以及『布施前導為般若，戒忍進定亦如是。』」

ཆོས་རབ་རྣམ་འབྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཀྱི་བདེན་པ་འཛིན་པའི་ཞེན་ཡུལ་སུན་མ་ཕྱུང་ན་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་གཞན་ལ་རྒྱ་ཆེར་བསླབས་ཀྱང་བདག་མེད་རྟོགས་མི་ནུས། བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་ཀྱང་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་གཙོ་བོར་གསུངས་ཏེ།

如果不依靠「善能分別諸法相」的智慧來[70]斷除執著真實的耽著境的話，就算廣大學修其他幾度，也都無法證悟無我。教導說：證悟無我的兩種智慧當中，尤以證悟人無我的智慧為主。

註70 此處原文為「的」(kyi)，依上下文義譯為施動詞「來」(kyis)。

ལྟག་མཐོང་ཆེན་མོ་ལས། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་ཇི་ལྟར་འཇུག་པའི་རིམ་པ་ནི་དང་པོར་འཁོར་བའི་ཉེས་སྐྱོན་བསམས་ནས་ཡིད་སུན་ཏེ་དེ་ལ་འདོད་འདོད་སྐྱེས་པ་ཞིག་དགོས།

《大勝觀》中說：「[關於]如何趣入真如的次第，首先，需要思維輪迴的過患而心生厭離，並且要真切地生起這種厭離心。

དེ་ནས་དེ་རྒྱུ་མ་ལོག་ན་མི་ལྡོག་པར་མཐོང་ནས་འཁོར་བའི་རྩ་བ་གང་ཡིན་སྙམ་སྟེ་དེའི་རྩ་བ་རྩད་བཅད་པས་འཇིག་ལྟའམ་མ་རིག་པ་འཁོར་བའི་རྩ་བར་འགྲོ་ལུགས་ལ་ངེས་པ་གཉིང་ཐག་པ་ནས་འདྲོངས་ནས་དེ་སྤོང་བར་འདོད་པ་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པ་སྐྱེས་པ་ཞིག་དགོས།

接著，瞭解到如果不斷除輪迴之因，輪迴也不可能被斷除，
進而思維：『輪迴的根本到底是什麼？』透過探究輪迴的根本，
對於薩迦耶見或無明之所以是輪迴根本的道理，由衷引生起確信，
進而真實不造作地生起想要斷除輪迴的意樂。」

དེ་ནས་འཇིག་ལྟ་ལྡོག་པ་དེ་ངེས་བཟུང་བའི་བདག་མེད་པར་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་སྐྱེ་བ་ལ་རག་ལས་པར་མཐོང་ནས་བདག་དེ་དགག་དགོས་པར་མཐོང་སྟེ། བདག་དེ་ཡོད་པ་ལ་གནོད་བྱེད་དང་མེད་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱི་ལུང་དང་རིག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ངེས་པ་རྙེད་པ་ཞིག་ཐར་པ་དོན་དུ་གཉེར་ན་མེད་པའི་ཐབས་མེད་དོ། །

「接著，觀見到要遣除薩迦耶見，
必須憑藉生起證悟無我的智慧，因此知道需要遣除這個『我』。
如果想要尋求解脫，
除了透過破除有我和成立無我的經證和道理而生起確信之外，
別無他法。

དེ་ལྟར་བདག་དང་བདག་གི་བ་ལ་རང་བཞིན་ཙམ་ཟད་ཀྱང་མེད་པར་ངེས་པའི་ལྟ་བརྙེད་ནས་དེའི་དོན་གོམས་པར་བྱས་པས་ཆོས་ཀྱི་སྐུ་འཐོབ་པར་འགྱུར་བ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་སོགས་ཚིག་གསལ་གྱི་ལུང་དང་བཅས་རྒྱས་པར་གསུངས་ལ།

在得到我和我所毫無自性的確認見解後，串習此義，
進而得證法身。」等等，[論中]還引用了《顯句論》
做了詳盡的說明。

དེ་ལྟར་བདག་རང་བཞིན་མེད་པར་རྟོགས་ན་གཟུགས་ནས་རྣམ་མཁྱེན་བར་གྱི་ཕུང་པོ་ལྔ་སོགས་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་བདེན་པར་འཛིན་པའང་ཤུགས་ལ་ལྡོག་པར་འགྱུར་ཏེ། དཔེར་ན། ཤིང་རྟ་ཚིག་ན་འཁོར་ལོ་ལ་སོགས་པ་དེའི་ཡན་ལག་ཐམས་ཅད་ལྷག་མ་མ་ལུས་པ་ཚིག་པ་ལྟ་བུ་སྟེ།

如此證悟「我」無自性時，也就間接地遮遣了認為從「色」到「遍知」的五蘊等一切萬法為實有的執著。例如，
馬車被燒毀的同時，車輪等等馬車的各個局部也都被燒除殆盡。

ཚིག་གསལ་ལས། ཇི་ལྟར་ཤིང་རྟ་ཚིག་ན་དེའི་ཡན་ལག་དག་ཀྱང་ཚིག་པས་མི་དམིགས་པ་དེ་བཞིན་དུ་རྣལ་འབྱོར་པ་བདག་གིས་གང་གི་ཚེ་བདག་མེད་པར་རྟོགས་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཚེ་ཕུང་པོའི་དངོས་པོ་བདག་གི་བ་ཡང་བདག་མེད་པར་རྟོགས་པར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་སོ། །

《顯句論》中說：「如同馬車若燒盡，
其支分亦滅而不可得一般，瑜伽行者們[71]何時圓滿無我，彼時即悟『蘊聚之物為我所有』亦為無我。」

註71 此處原文為「我」(bdag)，依上下文義譯為「們」(dag)。

དེ་ལྟར་རྟོགས་པར་བྱེད་པ་ལ་ཤེས་རབ་ཟབ་མོ་དང་ལྡན་པ་གལ་ཆེ་སྟེ། དཔེ་འགྲེལ་ལས། ཟས་ལ་ལྕེས་རེག་པ་ཙམ་གྱིས་ཟས་ཀྱི་རོ་ཐམས་ཅད་མྱོང་ལ་ཚོར་ནས་ཡོང་ལ། གཟར་བུ་དེ་ཟས་ཀྱི་གསེབ་ཏུ་བཙུག་ཀྱང་རོ་མི་ཚོར།

要達到這樣的證悟，具備甚深智慧是很重要的。《喻注》中說：「只要舌頭碰觸到食物，立刻就能嚐到食物所有的味道，
食物放在杓子裡，是不會知道它的味道的。

དེ་བཞིན་དུ་སྐྱེས་བུ་ཤེས་རབ་ལྡན་པས་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་ཚེགས་མེད་དུ་ལོན་ནས་ཡོང་། ཤེས་རབ་མེད་ན་ཆོས་དང་རྟག་ཏུ་འགྲོགས་ཀྱང་ཆོས་ཀྱི་དོན་མི་ལོངས་གསུང་།

如同這個比喻，一個有智慧的人，
能夠毫無困難地領悟萬法的義理。沒有智慧的話，
就算恆常和法在一起，也不可能領悟法義。」

དེས་ན་ཤེས་རབ་གལ་ཆེ་བས་ཤེས་རབ་འཕེལ་བའི་རྒྱུ་ལ་འབད་དགོས། ཤེས་རབ་འཕེལ་བའི་རྒྱུའི་གཙོ་བོ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་རང་ཡིན་པས།

因此，智慧非常重要，要在能讓智慧增長的因上多多努力。
能讓智慧增長的因，主要就是聞、思、修三者。

དྲང་ངེས་ཇི་བཞིན་འབྱེད་པ་ལ་མཁས་པ་སོགས་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པའི་བླ་མ་དམ་པ་ཚུལ་བཞིན་དུ་བརྟེན་ནས་ངེས་དོན་གྱི་གསུང་རབ་ཟབ་མོ་རྣམས་ཉན་པ་དང་།

所以，要如法地依止具備善能如實分辨了義、
不了義等德行的殊勝上師，

བསགས་སྦྱང་ལ་འབད་པ་དང་། བླ་མ་དང་ཡི་དམ་གྱི་ལྷ་དབྱེར་མེད་དུ་བྱས་པ་ལ་གསོལ་འདེབས་ཤུགས་དྲག་བྱེད་པ་དང་། དབུ་མའི་གཞུང་རྣམས་ལ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་ཕུ་ཐག་ཆོད་པར་བྱེད་པ་དང་།

而後聽聞甚深了義的經典，努力積資淨障，
視上師與本尊無二無別地大力祈請，在中觀等經典的聽聞、
思維和修持上鑽研。

མ་འོངས་པར་ཤེས་རབ་ཆེ་བའི་རྒྱུ། ཁབ་སྐུད། སྣག་སྨྱུག་སོགས་ཟང་ཟིང་དང་། ཐེག་ཆེན་གྱི་ཆོས་སྦྱིན་གཏོང་བའང་གལ་ཆེ་བར་བཤད་དོ། །

　　同時，對於未來智慧增廣的因——如針線、筆墨等物質上的布施和大乘的法布施等，多去行持是非常重要的。

གཉིས་པ་བཙལ་བའི་ལྟ་བ་དངོས་བསྟན་པ་ལ་གསུམ།
所尋正見的正文

ལྟ་བ་བསྟན་པ་དངོས། ལྟ་བ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པའི་ཚད། ལྟ་བའི་ཆོས་སོ། །

分三：正見的正文、心中生起正見的標準、正見的特點。

དང་པོ་ (ལྟ་བ་བསྟན་པ་དངོས་) ལ་གཉིས།
正見的正文

སྣང་སྟོང་དབྱེར་མེད་དུ་རྟོགས་ན་རྒྱལ་བ་དགྱེས་པའི་ལམ་ལ་ཞུགས་པར་བསྟན་པ་དང་། སྣང་སྟོང་སོ་སོར་འཛིན་ན་རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་མ་རྟོགས་པར་བསྟན་པའོ། །

分二：若是證悟顯空不二，則入令佛歡喜之道；若是執著顯空各異，即是未悟佛之密意。

དང་པོ་ (སྣང་སྟོང་དབྱེར་མེད་དུ་རྟོགས་ན་རྒྱལ་བ་དགྱེས་པའི་ལམ་ལ་ཞུགས་པར་བསྟན་པ་) ནི།

一、若是證悟顯空不二，則入令佛歡喜之道

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

若人照見輪涅法,
一切因果永無謬,
一切所緣盡滅除,
此人已入佛喜道。

ཞེས་གསུངས་ཏེ། རྣམ་གྲོལ་གྱི་ལམ་དོན་དུ་གཉེར་བའི་གདུལ་བྱ་གང་ཞིག་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་ཕྱོགས་ཀྱི་བདེན་པས་བསྡུས་པའི་འཁོར་བ་དང་།

若有一個欲求究竟解脫道的人,
照見到由煩惱方面的真理所攝集的輪迴,

རྣམ་བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་བདེན་པས་བསྡུས་པའི་མྱང་འདས་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་མ་ལུས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཉོན་མོངས་པ་དང་ལས་ཏེ་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་སྡུག་བསྔལ་བདེན་པ་དང་།

和由解脫方面的真理所攝集的涅槃等萬法,
這一切都完全是依靠煩惱、業力等集諦的因緣所出生的果——苦諦,

བསླབ་པ་གསུམ་སོགས་ལམ་བདེན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་འགོག་བདེན་ཆོས་ཉིད་དུ་འབྱུང་བ་སོགས་རྣམ་པར་གཞག་བྱ་འཇོག་བྱེད་དང་བསྐྱེད་བྱ་སྐྱེད་བྱེད་ཐམས་ཅད་དུས་ནམ་གྱི་ཆེ་ཡང་སླུ་བ་མེད་པར་ཚད་མས་གྲུབ་པར་མཐོང་ཞིང་།

和依靠三學等道諦而出生的果——滅諦法性。這一切所立、能立，所生、能生，永遠都是無謬地真切實存。

དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱུ་འབྲས་དེ་དག་ལ་དོན་དམ་དཔྱོད་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པས་ལེགས་པར་དཔྱད་པ་ན་ཡན་ལག་ཚོགས་པ་ལ་ཤིང་རྟར་བཏགས་པ་ཙམ་ལས་ཤིང་རྟ་དམིགས་སུ་མེད་པ་ལྟར་

對於這樣的因果，透過勝義的辨析邏輯因理，
去好好分析觀察的話，[就會知道]
馬車只是在由許多部分組合而成的聚合物上，冠上「馬車」
[的名稱]，除此之外，[所謂的]「馬車」是不可得見的。

བདེན་གྲུབ་ཀྱི་མཚན་མར་འཛིན་པའི་དམིགས་པའི་གཏད་སོའི་ཡུལ་གང་ཡིན་པ་ཀུན་རང་སར་ཞིག་ནས་དོན་དམ་
པར་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་ཙུང་ཟད་ཙམ་ཡང་མེད་པར་རྟོགས་པ་ན།

同樣地，如果了悟執著實存之相的一切所緣境，
盡於原處即滅除，在勝義中，連絲毫自性實有都是不存在的，

དེ་ནི་དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱས་སྲས་དང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་དགྱེས་པ་བླ་ན་མེད་པ་སྐྱེད་པའི་ལམ་དབུ་མ་ཐལ་
འགྱུར་བའི་ལྟ་བ་རྟག་ཆད་ཀྱི་མཐའ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་དེ་ལ་ཞུགས་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་པའོ །

此人已然步入了能讓三世諸佛菩薩生起無上歡喜的道路，
亦即遠離常、斷所有邊際的中觀應成派見解。

དེ་ལྟར་ཡང་རྩ་ཤེ་ལས། རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་གང་། །དེ་ནི་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་བཤད། །དེ་ནི་རྒྱུར་བྱས་གདགས་པ་
སྟེ། །དེ་ནི་དབུ་མའི་ལམ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་དགོངས་པའོ །

這也就是《中論》所說：「眾因緣生法，我說即是空，
亦為是假名，亦是中道義。」[72]的道理。

註72 出自《中論》〈觀四諦品〉，龍樹菩薩作，鳩摩羅什譯。本書所引《中論》偈言皆採此譯本

ཆོས་ཐམས་ཅད་བཏགས་དོན་བཙལ་ན་རྡུལ་ཙམ་ཡང་བདེན་པར་གྲུབ་པ་མི་རྙེད་པའི་རང་བཞིན་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་གནས་ཀྱང་། སྣང་ཚུལ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རྒྱུ་འབྲས་བསླུ་མེད་དུ་འཆར་བས་དོན་ལ་བདེན་པ་མེད་ཀྱང་ཞར་ཚུལ་བསླུ་མེད་མངོན་སུམ་པ་ལ་འགོག་པ་མེད་དེ་བཞིན་དང་མེ་ལོང་ཚོགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ལས།

　　雖然一切萬法的本質為空性——無論如何找尋[名言]假立的境，連微塵般大小的實存都找不到，但是在顯現上，緣起因果卻真實無謬地顯現。因此，雖然實際上並不真實，但不會因此而阻礙無謬現前直接的展現。

གཟུགས་བརྙན་བྱུད་བཞིན་དུ་བདེན་པར་མེད་ཀྱང་བྱུད་བཞིན་གྱི་གཟུགས་བརྙན་གསལ་བར་སྣང་བ་བསྙོན་དུ་མེད་པ་དང་མཚུངས་སྟེ།

　　就好像當鏡物的因緣聚合時，雖然[鏡中]臉龐的影象並不實存，卻不可否認臉龐的影象清晰地展現出來。

ཡབ་སྲས་མཇལ་བ་ལས། མེ་ལོང་ཤིན་ཏུ་ཡོངས་དག་ལ། །ཇི་ལྟར་རང་བཞིན་མེད་པ་ཡི། །གཟུགས་བརྙན་སྣང་བ་དེ་བཞིན་དུ། །ལྗོན་པ་ཆོས་རྣམས་ཤེས་པར་གྱིས། །ཞེས་སོ། །

　　同樣地，《父子合集經》也說：「純淨明鏡上，如是無有實，鏡像卻得顯，樹等亦如是。」

རྟེན་འབྱུང་སྣ་ཚོགས་གཟུགས་བརྙན་ལྟར་སྣང་བ་དང་དེ་ཉིད་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པའི་སྟོང་པར་ཤེས་པ་གཉིས་མི་འགལ་བ་ནི། སྒྱུ་མས་སྤྲུལ་པའི་གཟུགས་བརྙན་མི་བདེན་པར་ཤེས་བཞིན་ཏུ་སྣང་ངོ་ལ་འགོག་མེད་དུ་འཆར་བ་ལྟ་བུ་སྟེ།

　　經驗到知道各種因緣所生的[事物]如影象般顯現，和了知其無自性的空性，這兩種認知並不相違，

就像知道魔術師所變現的影象並不實存，但同時在感知上[這些影象]還是會無礙地展現，

དབུ་མ་ལ་འཇུག་པ་ལས། དངོས་པོ་སྟོང་པ་གཟུགས་བརྙན་ལ་སོགས་པ། །ཚོགས་ལ་ལྟོས་པ་མ་གྲགས་པ་ཡང་མིན། །ཇི་ལྟར་དེར་ནི་གཟུགས་བརྙན་སོགས་སྟོང་ལས། །ཤེས་པ་དེ་ཡི་རྣམ་པ་སྐྱེ་འགྱུར་ལྟར། །དེ་བཞིན་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་སྟོང་ན་ཡང་། །སྟོང་ཉིད་དག་ལས་རབ་ཏུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ །

　　就如《入中論》所說：「如影象等法本空，觀待緣合非不有，于彼本空影象等，亦起見彼行相識。如是一切法雖空，從空性中亦得生。」[73]

註73 出自《入中論》〈菩提心現前地〉。

དེའང་བདེན་པ་མངོན་སུམ་དུ་གཟིགས་པའི་འཕགས་པའི་གང་ཟག་རྣམས་ལ་བདེ་སྡུག་གི་རྣམ་པ་ཅི་ཤར་ཡང་། མི་བཟོད་པ་དང་སྲེད་ཞེན་གྱི་རྣམ་པ་གང་ཡང་མི་འབྱུང་སྟེ།

　　雖然在現證真諦的聖者身上，無論展現任何苦樂相，也不會出現任何難以忍受和貪著的態度，

རང་རེ་སོ་སོ་སྐྱེ་བོ་རྣམས་ཀྱིས་བདེན་པ་མངོན་སུམ་དུ་མ་མཐོང་བའི་རིང་ལ། སྡུག་བསྔལ་ཕྲ་མོ་ཙམ་ཡང་མི་བཟོད་པ་ད་ལྟ་མྱོང་བས་གྲུབ་པ་འདི་ཀ་ཡིན་པས་སྡིག་པ་ཕྲ་ཞིང་ཕྲ་བ་ནས་སྤོང་ཞིང་།

　　[但是]我們凡夫只要還未現證真諦，連一點微小的痛苦都難以忍受，這是我們都有的經驗。

དགེ་བ་ཕྲ་ཞིང་ཕྲ་བ་ནས་སྒྲུབ་དགོས་ཏེ། རྨི་ལམ་དོན་ལ་མི་བདེན་པར་ཤེས་ཀྱང་འབྲུལ་ཤེས་ཀྱི་ངོར་བདེན་པར་བཟུང་ནས་དགའ་སྡུག་ཉམས་སུ་མྱོང་བ་དང་མཚུངས་པའི་ཕྱིར།

因此，要從微小的惡開始斷除，要從微小的善開始行持，
就像是雖然知道夢境不是真實的，但在錯亂心識上，
還是會執以為實而經驗到苦樂一樣。

ཇོ་བོ་རྗེས། རྨི་ལམ་ཡུལ་གྱི་བཟང་ངན་རྣམས། །རྨི་ལམ་བློ་ལ་བདེན་པར་སྣང་། །རྨི་ལམ་བདེན་པས་སྟོང་ན་ཡང་། །
འཁྲུལ་ཤེས་ཅན་དེ་བདེན་པར་འཁྲུལ། །དེ་བཞིན་འདི་ཡུལ་མ་ལུས་པའང་། །བདེན་པས་སྟོང་ཡང་དེར་འཛིན་བློས། །
བདེན་པ་ཉིད་དུ་མངོན་པར་འཁྲུལ། །ཞེས་དང་།

阿底峽尊者說：「諸善惡夢境，夢心顯為實，夢境雖非實，
惑心錯為實，如是一切境，非實所執心，甚誤錯為實。」

འབྲོམ་རིན་པོ་ཆེས། ཆོས་ཐམས་ཅད་བརྫུན་པའི་སྣང་བ་ཡང་། །གཟུགས་མེད་ན་གཟུགས་བརྙན་ག་ལས་འབྱུང་། །དེ་
རྒྱུ་སོང་རྫུན་ཡང་འབྲས་འབྱུང་བས། །ལས་ཁྱད་དུ་མི་གསོད་ཉམས་ལེན་པའི། །དེ་ལྟ་བ་བརྒྱུད་པའི་བཀའ་གདམས་
ཡིན། །ཅེས་སོགས་ལུང་དང་རིགས་པས་ཀྱང་འགྲུབ་པའི་ཕྱིར་རོ། །

仲敦巴大師也說：「萬法雖然為假象，無色影相從何生？
其因雖假能生果，不輕業力而修持，傳承此見即噶當。」
以上依照經典和因理亦可證明。

འདི་ལྟ་བུ་ནི་རྒྱལ་བ་སྲས་དང་བཅས་པ་དགྱེས་པའི་ལམ་མ་នོར་བ་ཡིན་ཏེ། རྒྱལ་བས་ཆོས་ཕུང་བརྒྱད་ཁྲི་དང་བཞི་
སྟོང་བཀའ་སྩལ་པའི་དགོས་པ་འགྲོ་བ་རྣམས་གནས་སྐབས་མངོན་མཐོ་དང་། མཐར་ཐུག་ངེས་ལེགས་ཐོབ་ཐབས་སུ་
གསུངས་པ་ལས་གཞན་མེད་དེ།

為什麼這是令諸佛菩薩歡喜的正道呢？
佛陀開示八萬四千法門的用意，就是為了講示讓眾生得到暫時增上生
[的人天果報]和究竟決定勝[的殊勝佛果]的方法。

འཕགས་པ་ཀླུས། དང་པོར་མངོན་པར་མཐོ་བའི་ཆོས། །ཕྱིས་ནི་ངེས་པར་ལེགས་འབྱུང་བ། །གང་ཕྱིར་མངོན་པར་མཐོ་ཐོབ་པས། །རིམ་གྱིས་ངེས་པར་ལེགས་པ་འོང་། །

龍樹菩薩說：「首先增上法，之後生決定，只要得增上，
次第得決定。」

ཞེས་གསུངས་པའི་མངོན་མཐོའི་གོ་འཕང་ནི་ལྷ་མིའི་ཐེག་པ་ལ་གནས་པ་ཡན་ཆད་ཀྱིས་ཐོབ་ཅིང་། ངེས་ལེགས་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཐོབ་པ་ལ་ལྟ་བ་རྣམ་པར་དག་པ་དགོས་ཏེ།

所謂的增上生果位，可以藉由人天乘法以上的法門而得到，
而決定勝的解脫和遍知的證得，就需要清淨正見。

དེའང་བྱེ་བྲག་ཏུ་སྨྲ་བ་རྟག་གཅིག་རང་དབང་ཅན་གྱི་བདག་གིས་སྟོང་པའི་ལྟ་བ། མདོ་སྡེ་བ་གང་ཟག་རང་རྐྱ་ཐུབ་པའི་རྫས་ཡོད་ཀྱིས་གྲུབ་པས་སྟོང་པའི་ལྟ་བ།

然而，教導也說，雖然有說一切有部的「恆常、單一、
自主之我空」的見地，經部的「獨立實有存在的補特伽羅空」
的見地，

སེམས་ཙམ་པ་གཟུང་བ་ཕྱི་རོལ་དོན་གྱིས་ལྟ་བ། དབུ་མ་རང་རྒྱུད་པ་ཆོས་ཐམས་ཅད་བདེན་པར་མ་གྲུབ་ཅིང་རང་བཞིན་གྲུབ་པར་ལྟ་བའི་ལྟ་བ་སོགས་མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་།

唯識的「所執外境空」的見地，中觀自續派的
「視萬法非實存而本質實存」的見地等這麼多種見地，

མཐར་ཐུག་གི་ཐར་པ་ནི། དབུ་མ་ཐལ་འགྱུར་བའི་ལུགས། ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་རྡུལ་ཙམ་ཡང་ཀྱང་མེད་པར་ལྟ་བ་འདི་ཁོ་ན་ལས་གཞན་གྱིས་མི་འཐོབ་པར་གསུངས་ཏེ།

但是究竟的解脫,
唯有依靠中觀應成派的萬法毫無自性的見解才能達成,
依靠其他見地是無法獲得的。

སློབ་དཔོན་ཟླ་བ་གྲགས་པས། སློབ་དཔོན་ཀླུ་སྒྲུབ་ཞབས་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་ཐོབ་ཡོད་མིན། །ཅེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ །

月稱論師就曾說：「出離龍猛論師道，更無寂滅正方便，
彼失世俗及真諦，失此不能得解脫。」[74]

註74 出自《入中論》〈菩提心現前地〉。

གཉིས་པ་སྣང་སྟོང་སོ་སོར་འཛིན་ན་རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་མ་རྟོགས་པར་བསྟན་པ་ནི།

二、若執著顯空各異，即是未悟佛之密意

སྣང་བ་རྟེན་འབྲེལ་སླུ་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། །

顯相緣起無欺惑，
空性離一切承許，
何時分別各執取，
爾時未證佛密意。

ཅེས་གསུངས་ཏེ། ཐ་དོན་གྱི་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་རྒྱུ་མེད་དང་། མི་མཐུན་པའི་རྒྱུ་ལས་མི་འབྱུང་བར་རང་རང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་།

對於一切不了義的顯相，不會無因而生，
也不會從不相符的因而出生，
而是觀待各自的因緣和能立的分別念而生，
此緣起完全無有欺惑的道理有徹底的瞭解。

འདོགས་བྱེད་ཀྱི་རྟོག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་སླུ་བ་གཏན་ནས་མེད་པའི་མི་འཆོལ་བའི་དོན་ལ་གཏིང་ཚུགས་པའི་གོ་བ་དང་།

並且對於透過分析了義的邏輯因理，去找尋假名安立的事物時，
[會發現]要去尋找的自性是絲毫也不存在的，
如此的空性遠離一切對實有世俗承許的道理，有徹底的瞭解。

ངེས་དོན་ལ་དཔྱོད་པའི་རིགས་པས་བཏགས་དོན་བཙལ་བ་ན་རྙེད་རྒྱུའི་རང་བཞིན་རྡུལ་ཙམ་ཡང་མེད་པའི་སྟོང་པ་ཉིད་ལ་བདེན་གྲུབ་ཀྱི་ཀུན་རྫོབ་གང་ཡང་ཁས་ལེན་རྒྱུ་དང་བྲལ་བའི་དོན་ལ་གཏིང་ཚུགས་པའི་གོ་བ་གཉིས་པོ་དེ་ཇི་སྲིད་དུ་སོ་སོར་སྣང་ཞིང་ཚ་གྲང་ལྟར་

對於以上這兩種透徹的理解，任何時候只要還分別各自執取，
認為此二者是如同冷熱一般相違，

འགལ་བར་མཐོང་བ་དེ་སྲིད་དུ་ད་དུང་ཐུབ་པའི་མཐར་ཐུག་གི་དགོངས་པ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས་བཀྲལ་བ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་རྟོགས་པའི་སྐབས་མེད་དོ། །ཞེས་པའོ། །

爾時就還未如實證得龍樹對於佛陀究竟密義的闡釋。
以上是這段偈文的意思。

སྐབས་འདིར་སྟོང་པ་ཁས་ལེན་དང་བྲལ་བའི་གོ་བ་ཞེས་པ་སྤྱིར་ཡིན་མིན་དང་ཡོད་མེད་སོགས་ཀྱི་ཁས་ལེན་མེད་པ་ལ་མི་ཟེར་གྱི།

　　這裡所謂的「對遠離承許空性的理解」，
並不是指沒有一般是非、有無等的承許,

རིགས་ཤེས་ཀྱིས་བཏགས་དོན་བཙལ་བའི་ཚེ་ཀུན་རྫོབ་གང་ཡང་ཁས་ལེན་དང་བྲལ་བ་ལ་བྱེད་པ་ཡིན་ཏེ།

　　而是當以邏輯理智的心去找尋分析假名安立的事物時,
就會遠離一切世俗的承許。

རྗེ་བཙུན་རེད་མདའ་བའི་ཞལ་ནས། ཐལ་འགྱུར་བ་ལ་ཁས་ལེན་གང་ཡང་མེད་ཟེར་བའི་དོན་གནས་ལུགས་ལ་དཔྱོད་པའི་ཚེ་ལྐུགས་པ་བཞིན་དུ་ཅི་ཡང་མི་སྨྲ་བར་སྡོད་པ་ཡང་མིན་གྱི། གནས་ལུགས་ངེས་པའི་ཚེ་རིགས་ངོ་དེར་ཀུན་རྫོབ་གང་ཡང་ཁས་ལེན་རྒྱུ་མེད་པ་ལ་ཟེར་གསུངས་ཞེས་སོགས་ལེགས་བཤད་སྙིང་པོ་ལས་འབྱུང་།

　　至尊仁達瓦說：「應成派所說的無有承許,
並不是指在觀察實相時，像是笨蛋一樣待著什麼都不表示,
而是指在確認實相的時候，從因理的角度來說,
沒有任何世俗承許。」等等說法出自《善說藏》。

གཞན་ཡང་། ཀུན་རྫོབ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སྣང་བ་དང་། དོན་དམ་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་གཉིས་ངོ་བོ་གཅིག་ཡིན་ཏེ། མྱུ་གུ་ལྟ་བུ་རང་གི་དོན་དམ་ངོ་བོ་ཐ་དད་ཡིན་ན།

　　此外，為什麼世俗緣起的顯相和勝義自性為空,
這兩者的本質為一呢？就像是苗芽,
如果它和自己的勝義自性相異的話,

དེ་རང་ཉིད་བདེན་པས་སྟོང་པའི་སྟོང་ཉིད་དང་ངོ་བོ་ཐ་དད་དུ་འགྱུར་བས། དེ་བདེན་གྲུབ་ཏུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་ཏེ།

　　它就和自己無實的空性在本質上是相異的，這樣的話，
苗芽就會成為實存，

བྱང་ཆུབ་སེམས་འགྲེལ་ལས། ཀུན་རྫོབ་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་བཤད། །སྟོང་ཉིད་ཁོ་ན་ཀུན་རྫོབ་ཡིན། །མེད་ན་མི་འབྱུང་ངེས་པའི་ཕྱིར། །བྱས་དང་མི་རྟག་དག་བཞིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

　　就如《菩提心釋論》所說：「說俗諦即空，唯空即俗諦，
離一餘亦無，如有為無常。」[75]

註75 《菩提心釋論》，格西見悲青增譯，本書所引《菩提心釋論》偈言皆採此譯本。

དེས་ན་གཟུགས་ཕུང་རང་གི་གདགས་གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་མིང་དང་རྟོག་པས་ཕར་བཏགས་པ་ཙམ་མ་གཏོགས་གཟུགས་ཕུང་དང་པོ་ནས་རང་གི་སྡོད་ལུགས་ཀྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་སྟོང་པས་ན། ཤེས་རབ་སྙིང་པོ་ལས། གཟུགས་སྟོང་པའོ། །ཞེས་གསུངས།

　　因此，色蘊僅僅是依靠自己的立基，
而被名稱和分別念安立而成的而已，以色蘊自身的狀態來說，
從一開始色蘊就是不存在的。因此《心經》提到：「色即是空。」

གཟུགས་ཙམ་དེ་ཉིད་རང་ངོས་ནས་གཟུགས་སུ་མ་གྲུབ་པས། དེ་ལ་གཟུགས་ཀྱི་ཐ་སྙད་ཤེས་པའི་ཕྱིར་དུ། མིང་དང་རྟོག་པས་དེ་ལ་གཟུགས་ཞེས་པའི་བརྡའ་སྦྱར་བས།

　　就色法本身而言，並非實有色，而是為了讓人了知「色」
的字詞，而在其上由名稱和分別念名之為「色」。

ཐ་སྙད་དེའི་དབང་གིས་དེ་གཟུགས་སུ་འཐད་ཀྱིས་སྒྲར་མི་འཐད་པས། སྟོང་པ་ཉིད་གཟུགས་སོ། །གཟུགས་ལས་ཀྱང་སྟོང་པ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན། །སྟོང་པ་ཉིད་ལས་ཀྱང་གཟུགས་གཞན་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་ཟབ་མོ་སྟོང་པ་ཉིད་བཞི་སྒྲོར་གྱིས་གསུངས་སོ། །ཞེས་སོ། །

因此，從名言角度來說，它就是色，這是合理的，
但在其名稱上有色實存是不合理的，[因 此《心經》的：]
「空即是色，色不異空，空不異色。」
即講說了這甚深空性的四個道理。

གྲུབ་མཐའ་འོག་མ་རྣམས་ཀྱིས་མཐར་ཐུག་མི་འཐོབ་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཀྱང་རིན་ཆེན་ཕྲེང་བ་ལས། ཇི་སྲིད་ཕུང་པོར་འཛིན་ཡོད་པ། །དེ་སྲིད་དེ་ལ་ངར་འཛིན་ཡོད། །ངར་འཛིན་ཡོད་ན་ཡང་ལས་ཏེ། །དེ་ལས་ཡང་ནི་སྐྱེ་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཕུང་པོ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པར་འཛིན་པའི་བདེན་འཛིན་ལྷན་སྐྱེས་དེ་འཁོར་བའི་རྩ་བ་ཡིན་པ་ལ་དེ་སྤོང་མ་ནུས་པས་སོ། །

一些下部的部派，之所以沒有辦法觀見究竟，原因就像
《中觀寶鬘論》所說：「何時有蘊執，爾時有我執，由我執有業，
由業而有生。」[76]因為[他們]無法斷除認為蘊有自性的俱生執實，
而這就是輪迴的根本。

註76 出自《中觀寶鬘論》〈明增上生決定善品第一〉。

སྐབས་འདིར་ཐལ་རང་གཉིས་ཀྱིས་དོན་དམ་དཔྱོད་བྱེད་ཀྱི་རྟགས་ཀྱི་དགག་བྱ་ལ་ཕྲ་རགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡང་།

這一部分，應成派和自續派在「能察勝義之因理」
所要破除的事物上，也有粗細之分。

ཐལ་འགྱུར་བས་ཆོས་ཐམས་ཅད་རྟོག་པའི་དབང་ཙམ་གྱིས་བཞག་པར་འདོད་ཅིང་རྟོག་པའི་དབང་ཙམ་གྱིས་བཞག་པ་མ་ཡིན་པར་དང་པོ་ནས་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡོད་ན་བདེན་གྲུབ་ཏུ་འགྱུར་བར་འདོད།

應成派認為一切萬法只是因為分別念而安立，如果[萬法]不是僅因分別念而安立，而是從一開始本來就存在的話，那麼[萬法]就會變成實有存在了。

རང་རྒྱུད་པ་རྣམས་ཆོས་རྣམས་རྟོག་པའི་དབང་ཙམ་གྱིས་འཇོག་མི་ནུས་པས། བློ་གནོད་མེད་ལ་སྣང་བའི་དབང་གིས་འཇོག་ཅིང་།

自續派則認為，僅僅依靠妄念，無法安立萬法的存在，[萬法的存在]是因為能在正常心識上顯現而得以安立。

དེ་ཡང་བུམ་པ་འཇོག་བྱེད་ཀྱི་བློ་གནོད་མེད་དེས་འཛིན་རྒྱུའི་བུམ་པ་ནི། བློ་དེ་ལ་ལྟོས་མེད་ཀྱི་ཚུལ་གྱིས་དང་པོ་རང་ནས་གྲུབ་གྲུབ་པ་གཅིག་ལ་འདོད་ཅིང་། དེ་ལྟར་གྲུབ་པ་དེ་བུམ་པ་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་དོན་ཡིན་ཞེས་བཞེད།

安立瓶子的正常心識所認知的瓶子，在其心上，是以獨立的方式本來就實際存在，這樣子的存在，就是他們承許的「瓶子自身實存」的意思。

ཐལ་འགྱུར་བ་ནི། བུམ་པ་དེ་ཁོ་རང་འཛལ་བྱེད་ཀྱི་ཚད་མ་ལ་ལྟོས་མེད་ཀྱིས་དང་པོ་ནས་མ་གྲུབ་པར། བུམ་པ་དང་བུམ་པ་འཇལ་བྱེད་ཀྱི་ཚད་མ་གཉིས་ཕན་ཚུན་ལྟོས་ནས་གྲུབ་པར་བཞེད་དེ།

然而應成派認為，在認知瓶子本身的「量」[77]上，[瓶子]並非無需觀待地本來就存在；瓶子和認知瓶子的量，這兩者是相互觀待而存在。

註77 量：量知之意，即新起無錯謬之覺知。

ཚིག་གསལ་ལས། ཚད་མ་དག་ཡོད་ན་གཞལ་བྱའི་དོན་དག་ཏུ་འགྱུར་ལ། གཞལ་བྱའི་དོན་དག་ཡོད་ན་ཚད་མའི་དོན་དག་ཏུ་འགྱུར་གྱི། ཚད་མ་དང་གཞལ་བྱ་གཉིས་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

《顯句論》說：「雖然若『量』存在，則成立『所量』之義；
若有『所量』之義，則成立『量』，
但這並不表示量與所量二者之體性為有。」

དེས་ན་ཆོས་ཐམས་ཅད་དང་པོ་ནས་མ་གྲུབ་པ་ལ། འདོགས་བྱེད་ཀྱི་རྟོག་པའི་དབང་གིས་གློ་བུར་དུ་གྲུབ་པ་ཡིན་ཏེ།

因此，萬法本非實存，是在能立的分別念的作用下，
才暫時得以存在。

ཇོ་བོའི་ཞལ་ནས། རྒྱུ་མེད་བྱིས་པ་གློ་བུར་ཡིན། །དོན་མེད་སྣང་སྟོང་དཔྱད་ཡུལ་མིན། །སྣང་ཙམ་ལྟོས་ལ་དྲི་བ་ཞོག །ཐ་སྙད་དཔྱད་ན་འཇིག་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

阿底峽尊者說：「無知孩童為暫時，無義顯空非析境，
僅顯觀待不需疑，若析名言即壞滅。」

གཞན་ཡང་། ཐལ་འགྱུར་བ་རྣམས་གང་ཟག་གི་ཕུང་པོ་རེ་རེ་བ་གང་ཟག་ ཡིན་ནམ་དེ་ཚོགས་པ་གང་ཟག་ཡིན་ནམ།

另外，應成派認為，
如果觀察補特伽羅的每一個蘊是否為補特伽羅，
還是諸蘊聚合為補特伽羅，

དེ་ལས་དོན་གཞན་དུ་གྱུར་པའི་གང་ཟག་ཡོད་སྙམ་དུ་དཔྱད་པ་ན། གང་ཟག་རྟེན་རྒྱུ་ཙུང་ཟད་ཀྱང་མེད་ཅིང་།

或者在此之外是否有其他的補特伽羅等等的時候,
沒有任何可被找到的補特伽羅,
雖然這個找不到就是補特伽羅非實有的意思,
然而這並不是說補特伽羅完全不存在。

དེ་ལྟར་མ་རྙེད་པ་དེ་གང་ཟག་བདེན་པར་མེད་པའི་དོན་ཡིན་གྱི། གང་ཟག་གཏན་ནས་མེད་པའི་དོན་མ་ཡིན་པར་བཞེད།
དེ་ལྟར་བཙལ་བས་མ་རྙེད་ན་མ་རྙེད་པའི་ངང་ལ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བཞག་ཅིང་།

透過這樣的尋找分析, 發現什麼也找不到之後,
就專一地安住在這找不到當中。當這樣的認知減弱的時候,
最好換一個角度再按照之前的方式做分析, 藉此恢復認知的力量。

འཛིན་སྟངས་ཤུགས་ཆུང་དུ་སོང་ན་བློ་ཟུར་ཞིག་གིས་སྔར་ལྟར་དཔྱད་ནས་འཛིན་སྟངས་ཀྱི་ཤུགས་གསོས་པ་ན་
དཔྱད་ཅིང་དཔྱད་མཐར་ཡང་ཅུང་ཟད་མཉམ་པར་འཇོག་པ་ཡིན་གྱི་བཏགས་དོན་བཙལ་ནས་མ་རྙེད་པ་ན་

分析觀察到最後, 就要稍微安住於其上。
如果在尋找名言假立的事物後, 什麼都找不到,
卻還繼續在此之上添加「無自性」等等各種破斥的思辯的話,

ད་དུང་དེའི་སྟེང་དུ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་མེད་སྙམ་པའི་དགག་བྱའི་ཁྱད་པར་བསྣན་ནས་བསྒོམ་པ་མ་ཡིན་པ་སོགས་
རྒྱས་པར་འབྱུང་ངོ་། །

這時就不是禪修了。以上等等道理,
在其他經論中都有詳細說明。

གཉིས་པ་ལྟ་བ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པའི་ཚད་ནི།

心中生起正見的標準

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

一旦無有輪換時,
現見無欺之緣起,
勝解境想悉盡除,
爾時見析即圓滿。

ཞེས་གསུངས་ཏེ། སྔར་བཤད་པའི་ལྟ་བ་དེ་ཉམས་སུ་བླངས་ན་དུས་ནམ་ཞིག་གི་ཚེ་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་འབྱུང་བ་སོགས་ཀུན་རྫོབ་སྣང་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱ་བྱེད་ཐམས་ཅད་འཐད་ལྡན་བསླུ་མེད་དུ་འཆར་བའི་གོ་བ་དང་།

如果修持前文提到的見地,
對於由因能生果等等世俗現象界的一切活動都是合理無謬的理解,

རྒྱུ་འབྲས་སོགས་འཁོར་འདས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་རྡུལ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་སྒྱུ་མའི་རྟ་གླང་དང་རྨི་ལམ་གྱི་བྱ་བྱེད་བཞིན་སྣང་ཡང་ངོ་བོས་སྟོང་པའི་གོ་བ་གཉིས་རང་རྒྱུད་ལ་གཅིག་གི་གོ་བ་རྙེད་ཚེ་གཅིག་ཤོས་ཀྱི་དོན་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་འགྲོ་བ་དེ།

以及對因果等輪迴一切萬法，毫無實質存在性,
如同幻術所變現的牛馬和夢中的種種活動,
有所顯現但是本質為空的理解,

རེས་མོས་སུ་འཇོག་པ་མེད་པར་བློའི་ཡུལ་དུ་སྣང་སྟོང་ཅིག་ཅར་དུ་རྟེན་འབྲེལ་མི་བསླུ་བར་གཏན་ཚིགས་རྣམ་དག་གི་རིག་པས་མཐོང་བ་ཙམ་ཉིད་ཀྱི་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྟ་བ་ལ་ངེས་ཤེས་ལྷང་གིས་སྐྱེ་ཞིང་།

一旦心中無有理解了其中一個,
另一者就變成顛倒錯誤的輪換情況時, 只是在自心當中,
透過正因理路現見顯空皆是無欺之緣起,
就能清晰生起對見地的勝解。

དེས་ཡུལ་རང་བཞིན་གྲུབ་པར་འཛིན་པའི་འཛིན་སྟངས་ཀུན་ལྷག་མ་མེད་པར་འཇིག་པར་བྱེད་ཐུབ་པས་ན། དུས་དེའི་ཚེ་ལྟ་བ་ལ་ཐོས་བསམ་གྱི་དཔྱད་པ་རྫོགས་པ་སྟེ་ལྟ་བ་རྣམ་དག་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པ་ལགས་སོ། །ཞེས་པའོ །

[這樣的勝解]能夠將認為對境自性存在的想法, 悉皆盡除。
爾時, 對於見的聞思剖析即已臻圓滿,
也就是已經在心中生起了正見。以上是偈文的意思。

དེ་ལྟར་ཡང་བྱང་ཆུབ་སེམས་འགྲེལ་ལས། ཆོས་རྣམས་སྟོང་པ་འདི་ཤེས་ནས། །ལས་དང་འབྲས་བུ་བརྟེན་པ་གང་། །ངོ་མཚར་ལས་ཀྱང་འདི་ངོ་མཚར། །རྨད་བྱུང་བས་ཀྱང་འདི་རྨད་བྱུང་། །ཞེས་དང་།

《菩提心釋論》：「由知法性空, 依於業與果, 稀有極稀有,
神奇勝神奇。」

ཇོ་བོས། རྣམ་རྟོག་འདི་ཡིས་ཅི་ཡང་ཤེས། །གཞི་མེད་མཚན་ཉིད་དུ་མ་འགོད། །དེ་ནི་སྣ་ཚོགས་སྣང་གྱུར་ཀྱང་། །ཅི་ཡང་མེད་ཀྱིས་ཅིར་མ་འཛིན། །དེས་ན་བདེ་སྡུག་ལ་སོགས་པ། །རྣམ་རྟོག་ཇི་ཙམ་འདུས་གྱུར་ཀྱང་། །སྣང་བ་ཙམ་ཞིག་ཁོ་ནར་ཟད། །བདེན་པ་སྲིད་པ་ཙམ་ཀྱང་སྟོན། །སྣང་བ་དེ་ནི་ཉིད་དུ་སྤྱོད། །ཅེས་སོགས་མང་དུ་འབྱུང་ངོ་།

阿底峽尊者也說：「此妄知一切, 無基立諸相, 雖能現諸相,
皆無皆不執, 故雖苦樂等, 種種妄念聚, 僅為顯相矣, 僅現為諦有,
如是行其相。」等等很多典籍都提到[這樣的道理]。

དབུ་མའི་ལྟ་བ་ལ་ངེས་པ་རྙེད་པའི་གང་ཟག་གི་བློ་ཡུལ་དུ་སྣང་བ་རྟེན་འབྲེལ་ལ་སྐྱོན་མེད་དུ་འཆར་བ་དང་། སྟོང་པ་དོན་དམ་གྱི་འདུག་ལུགས་གཉིས་གཅིག་ཆར་དུ་འཆར་བ་མི་འགལ་བ་ཡང་། དཔེར་ན་སྒྱུ་མ་མཁན་གྱིས་རྡོ་ཤིང་རྟ་གླང་དུ་སྤྲུལ་པའི་ཚེ། སྒྱུ་མ་མཁན་རང་ཉིད་ཀྱི་མིག་ཤེས་ལ་རྡོ་ཤིང་རྟ་གླང་དུ་སྣང་བ་དང་། དེས་རྡེ་ཤིང་རྟ་གླང་གིས་སྟོང་པར་ངེས་པ་མི་འགལ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་གསུངས་སོ། །

無諍的緣起顯現，和空性勝義這兩種情況，
能夠沒有違背地同時現起在一個確信中觀見解之人的心續當中，
就好像一個變幻出石、木、馬、象的魔術師，在他眼識顯現出的石、
木、馬、象，和他對於石、木、馬、
象為空的確信是不相違背的一樣。

འདིའི་ཚིག་རྐང་གསུམ་པའི་དོན་འཆད་པ་ལ་འགྲེལ་བརྗེད་མང་ཡང་། གཙོ་བོ་བདག་འཛིན་གཅོད་པ་འདེབས་ལས། ངེས་ཤེས་ཡུལ་གྱི་འཛིན་སྟངས་ཀུན་འཛིག་ནི། །རང་བཞིན་གྲུབ་པའི་འཛིན་སྟངས་ཡིན་པར་གོ །ཞེས་པ་ལྟར་ངེས་ཤེས་བདེན་འཛིན་དང་། འཛིན་སྟངས་དེའི་འཛིན་སྟངས་བཤད་པ་དང་།

[此偈]第三句的含義，雖然有很多解釋，但主要就如
《斬斷我執》中說：「勝解境想悉盡除，意為執取自性存。」
[這段話的]意思就是：「勝解」即是執著實有，而「想」
則是執著實有的想法。

སྤྱན་སྔ་བློ་གྲོས་རྒྱལ་མཚན་གྱི་ལྟ་ཁྲིད་ལས། ངེད་རང་ལ་ཇི་ལྟར་སྣང་བ་འདི་ཡོད་ན་རང་གི་ངེས་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་སྟངས་ཐམས་ཅད་དང་། དམིགས་པའི་གཏད་སོ་ཐམས་ཅད་འཇིག་པ་ཇི་ལྟར་འོང་། དེས་ན་འཁྲུལ་པ་འཇིག་ཐབས་མེད་པའི་ལུང་རིགས་འདིས་གནོད་ཅིང་འདི་དང་འགལ་བས་སོ། །

堅阿・洛卓蔣采的見解教授中說：
「我自己感知到的任何顯相如果存在的話，那麼我自己的一切

[執著實有]勝解的想法，以及一切所緣的對境又怎麼可能斷除呢？
如此，錯亂將能夠駁斥無法摧破的經典和因理，
而這與事實是相違的。

སོ་སོ་སྐྱེ་བོའི་མིག་ཤེས་སོགས་ཀྱང་སྣང་ཡུལ་ལ་འཁྲུལ་པ་དང་། དེའི་གཟུགས་སོགས་ཐམས་ཅད་སྣང་བ་ལྟར་མ་གྲུབ་པ་དང་། དེ་ལྟར་ཤེས་ན་དམིགས་གཏད་འཛིག་པ་དང་འཛིན་སྟངས་ཐམས་ཅད་འཛིག་པ་སོགས་ཀྱི་དོན་ཡང་དེད་རང་སོ་སྐྱེ་ཐམས་ཅད་ལ་ཐུན་མོང་དུ་སྣང་བཞིན་པ་བཀག་ནས་སྒོམ་པའི་དོན་ཡིན། ཞེས་བཤད་པ་སོགས་སོ། །

凡夫的眼識等，也是在顯現境上有所錯亂，
對境的色等一切並非如顯現般地存在。瞭解這一點的話，
許多遮破所緣和遮破一切貪執境的道理，
都是為了遮破共同顯現於我等一切凡夫的顯相之後而進行禪修。」

གསུམ་པ་ལྟ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ནི།

正見的特點

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། །

若知以現除有邊，
以空遣除無有邊，
性空因果顯現理，
不受邊執見所動。

ཞེས་གསུངས་ཏེ། ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པས་སྟོང་པ་ལ་རྒྱུ་འབྲས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རྣམ་བཞག་འཛོག་པ་མི་འགལ་བ་མ་ཟད། ཐལ་འགྱུར་བའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་གཞན་ཡང་ཡོད་དེ་དཔེར་ན།

在一切法的自性實存為空之上，安立因果緣起的道理，這不僅沒有相違之處，而且還有應成派不共的特點。

མྱུ་གུ་ཆོས་ཅན། རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་སྟེ། རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་རྟགས་གསལ་བཀོད་ན། ཐལ་འགྱུར་བས་འདོད་ལན་གདབ་དགོས་ལ།

例如安立一個論式如下：「主體苗芽，是自性無實，因為它是依緣而起。」[78]應成派對此的回應必須是肯定的。

註78 正規論式為：苗芽有法，自性無實，緣起之故。

དེའི་ཕྱིར་རྟགས་ལ་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པའི་རྟེན་པ་ནི་གཞན་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན་ཅིང་གྲོགས་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་དགོས་ན་དེའི་ནུས་པས་མྱུ་གུ་རྟོད་གཞི་དེ་རང་ངོས་སམ་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པར་གོ་ནུས་པས་ན་སྣང་བ་རྟེན་འབྲེལ་གྱིས་མྱུ་གུ་རང་བཞིན་ཡོད་པའི་རྟག་མཐའ་སེལ་བ་དང་།

論式中提出的原因「因為它是依緣而起」中所說的「依」，是依靠他者的意思，也就是說，需要依靠其他助緣才能存在，這個原因道理就能[讓我們]瞭解所諍之事——苗芽的自身或自性是不實存的。因此，若能藉由正確理解的力量，善加了知以顯現緣起，來遮除苗芽有自性存在的常邊，

གསལ་བ་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་སྟེ། ཞེས་དམིགས་ཀྱིས་བཀར་བས་ན། མྱུ་གུ་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པ་ཡིན་གྱི་སྤྱིར་མ་གྲུབ་པ་མ་ཡིན་པ་གོ་ནུས་པས་ན་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པས་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱིས་མྱུ་གུ་སྤྱིར་མེད་པའི་ཆད་མཐའ་སེལ་ཞིང་།

同時，也瞭解所成立之法「自性無實」所要強調的是：
雖然苗芽的自性無實，但並不是完全沒有。從而以自性實存空，
遣除苗芽完全無有的斷邊，

ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པས་སྟོང་པ་ཉིད་རྒྱུ་དང་འབྲས་བུར་ནམ་ཡང་བསླུ་བ་མེད་པར་འཆར་བའི་ཚུལ་ཚད་མའི་སྟོབས་ཀྱིས་ལེགས་པར་ཤེས་པ་ན་སྒྲོ་འདོགས་པ་རྟག་པ་དང་སྐུར་པ་འདེབས་པ་ཆད་པའི་མཐར་འཛིན་པའི་ལྟ་བ་ངན་པས།

並且[最終]明瞭萬法自性實存空，
而因果也一直無謬地顯現的道理。

སྔར་བཤད་པའི་དབུ་མའི་ལྟ་བ་རྣམ་པར་དག་པ་དེའི་དོན་འཕྲོག་ཏུས་པར་མི་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་པའོ། །

那麼，前述的中觀正見的義理，
就不會受到執著增益常邊和減損斷邊的劣見所動搖。
以上是偈文的意思。

དེའང་རང་རྒྱུད་པ་མན་ཆད་ཀྱིས་སྣང་བས་མེད་མཐའ་སེལ་ཞིང་སྟོང་པས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་ཡིན་ལ། སྣང་བ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པར་འདོད་དེ།

此外，自續派以下[的宗派]認為是顯相遮除無邊，
空性遣除有邊。他們其實認為顯現是自性存在的。

རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་ལ་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་གསར་དུ་བཅོས་པ་དང་། ལྟོས་ས་ལྟོས་ཆོས་འཇོག་པ་སོགས་ཀྱི་བྱ་བྱེད་གང་ཡང་བཞག་ཏུ་མེད་དེ། རྩ་ཤེ་ལས་རང་བཞིན་དག་ནི་བཅོས་མིན་དང་། །གཞན་ལ་ལྟོས་པ་མེད་པ་ཡིན། །ཞེས་དང་།

由於自性存在，就不可能產生因緣去新造事物，和安立所依、能依法等等的作為。《中論》即說：「性名為無作，不待異法成。」以及「法若無自性，云何有他性？」[79]

註79 此二段引文皆出自《中論》〈觀有無品〉。

རང་བཞིན་གཞན་དུ་འགྱུར་བ་ནི། །ནམ་ཡང་འཐད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །ཐལ་འགྱུར་བའི་ལུགས་ལ་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་སྣང་བས་ཡོད་མཐའ་དང་། སྟོང་པས་མེད་མཐའ་སེལ་ཞིང་།

應成派的看法正好相反[，他們認為是]：顯相遮除有邊，空性遮破無邊。

རང་བཞིན་གྱི་གྲུབ་པ་ལ་སྔར་མེད་གསར་དུ་བཅོས་སུ་རུང་བ་དང་། སྔར་ཡོད་གློ་བུར་དུ་མེད་པར་འགྱུར་བ་དང་། རྒྱུ་རྐྱེན་སོགས་གཞན་ལ་ལྟོས་པ་བཞག་ཏུ་མི་རུང་བས།

[如果]自性存在，就不可能以前不存在，而之後可以新造出來，或者以前存在卻突然消失，或依靠因緣等他物[而出生]等等。

རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པས་སྟོང་པའི་རྒྱུ་དེ་ཉིད་རང་ངོས་ནས་མ་གྲུབ་པའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས། རང་གི་རྒྱུ་ལ་ལྟོས་ནས་འབྲས་བུ་དང་། རང་གི་འབྲས་བུ་ལ་བལྟོས་ནས་རྒྱུར་འགྱུར་ཚུལ་དང་། འབྲས་བུ་ཡང་རང་གི་རྒྱུ་དང་འབྲས་བུ་ལ་བལྟོས་ནས།

由於「自性存在」空無的這個原因本身，就是毫無真實性的，因此對於如何觀待自因能生果、觀待自果能成因，或者果本身如何依靠自己的因和果，

འབྲས་བུ་དང་རྒྱུ་གཉིས་ཀར་འཆར་བའི་ཚུལ་དང་། རེས་འགའ་ཡོད་ཅིང་ཡང་གློ་བུར་དུ་མེད་པར་འགྱུར་བའི་ཚུལ་ཚད་མའི་སྟོབས་ཀྱིས་ལེགས་པར་ཤེས་ན། རྟག་ཆད་མཐར་འཛིན་གྱི་ལྟ་བ་ལས་གྲོལ་བར་འགྱུར་རོ། །

而同時出現果和因兩者，或者如何偶爾存在又突然消失，
如果藉由正量的力量而好好瞭解的話，
就能從執著常斷二邊的看法中解脫。

རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རིགས་པ་འདིས་རྟག་ཆད་ཀྱི་མཐའ་གཉིས་དུས་ཅིག་ཅར་དུ་སེལ་བས། རིགས་པའི་རྒྱལ་པོ་ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན་ཏེ། འཇུག་པ་ལས། དེ་ཕྱིར་རྟེན་འབྱུང་རིག་པ་འདི་ཡིས་ནི། །ལྟ་ངན་དྲྭ་བ་མཐའ་དག་གཅོད་པར་བྱེད། །ཅེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

由於這個緣起的邏輯因理，能夠同時遮破常斷二邊，
所以被稱為因理之王。因此《入中論》說：「是故以此緣起理，
能破一切惡見網。」[80]

註80 出自《入中論》〈菩提心現前地〉。

རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གཏན་ཚིགས་ཀྱི་གནད་འདི་མ་གོ་བས། དངོས་སྨྲ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ས་མྱུག་གཉིས་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་སྟེ། ས་བོན་གྱིས་མྱུ་གུ་སྐྱེད་པའི་དོན་བྱེད་ནུས་པའི་ཕྱིར་ཞེས་སྨྲས་ལ། ཐལ་འགྱུར་པས་གཞལ་ན་འགལ་ཁྱབ་ཡིན།

由於不瞭解這個緣起因的關鍵，實事師[81]們會說：
「種子和苗芽兩者之所以自性實有，因為種子有能力生出苗芽。」
在應成派看來，此處[因與所立之法的關係其實]是「違正周遍」[82]。

註81 實事師：承認事物現象真實存在的學派。
註82 「違正周遍」為因法八周遍之一，意指若因是彼，則所立之法必定非彼。此處意即：若是種子有能力生出苗芽，則一定非自性實有。

ཕྱི་རོལ་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གནད་མ་གོ་བར། དངོས་པོ་རྣམས་རྒྱུ་མེད་དང་། ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུ་དང་། དབང་ཕྱུག་རྟག་པ་སོགས་ལས་སྐྱེ་བར་འདོད་དགོས་པ་བྱུང་བ་ཡིན་ཞིང་།

許多外道也因為不瞭解緣起的關鍵,
因此就必須承認事物是由無因、自性因和恆常的自在天等所生出。

རྒྱུ་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ནི། རང་རྒྱུད་པ་དང་ཐུན་མོང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་དང་། རྟོག་པས་བཏགས་པ་ཙམ་ལས་བྱུང་བའམ། གྲུབ་པ་ནི་ཐལ་འགྱུར་བའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དོན་ཡིན་ཞིང་།

由因緣而生的緣起, 是自續派和一般[所認為]的緣起。
認為這些是由分別念安立而生或存在的說法,
則是應成派不共的緣起道理。

དེ་ལྟ་བུའི་ཐལ་འགྱུར་བའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྟེན་འབྲེལ་དེ་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དགོངས་བཞེད་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་བླ་ན་མེད་པ་ཡིན་ཏེ།རིན་ཆེན་ཕྲེང་བ་ལས། དེ་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་ནི། །བསྟན་པ་འཆི་མེད་ཡོད་མེད་ལས། །འདས་པ་ཟབ་མོ་ཞེས་བྱ་བ། །ཆོས་ཀྱི་ཁྱད་པ་ཡིན་ཤེས་ཀྱིས། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

這樣子的應成派不共的緣起義,
即是佛陀所承許的無上不共特殊密義。《中觀寶鬘論》說：
「故應知佛法, 不死真甘露, 離有無甚深, 是不共正法。」[83]

註83 出自《中觀寶鬘論》〈明增上決定善品第一〉。

གཞན་ཡང་མྱུ་གུ་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་ས་བོན་དང་ཆུ་ལུད་དྲོད་གཤེར་སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་ཚོགས་ན་སྐྱེ་ཡི། རྡོ་བ་དང་མགལ་དུམ་སོགས་ལས་མི་སྐྱེ་བ་ནི། སྟོང་པ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དོན་དུ་ཤར་བ་དང་།

此外, 由於苗芽自性無實, 因此種子、水、肥料、溫度、
濕度等因緣的聚合, 才有可能生出[苗芽], 而不是從石頭、

木柴餘燼等生出，[這說明了]空性即是緣起；

མྱུ་གུ་རྒྱུ་རྐྱེན་ཚོགས་པ་ལས་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་རང་ངོས་ནས་སྐྱེ་བ་མ་གྲུབ་པ་ནི། རྟེན་འབྲེལ་སྟོང་པའི་དོན་དུ་ཤར་བའི་གནད་ཡིན་ནོ། །

由於苗芽是因緣聚合而生，而[證明苗芽]本身的無生，[這說明了]緣起即是空性的要點。

論典正文

第一、初義

第二、論義

第三、末義

一、鼓勵修持

二、圓滿著作

གསུམ་པ་མཇུག་གི་དོན་ལ་གཉིས།
第三、末義

ཉམས་སུ་བླངས་པར་བསྐུལ་བ་དང་། ཚོམ་པ་མཐར་ཕྱིན་པའི་བྱ་བའོ། །

分二：一、鼓勵修持；二、圓滿著作。

དང་པོ་ (ཉམས་སུ་བླངས་པར་བསྐུལ་བ་) ནི།
一、鼓勵修持

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

如是三要道精髓,
自己如實通達時,
兒依靜處而精進,
速證究竟之意樂。

ཞེས་གསུངས་ཏེ། གོང་དུ་བཤད་པ་དེ་ལྟར་ངེས་འབྱུང་བྱང་སེམས་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་སྟེ་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་པ་གསུམ་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་གྱི་ཟབ་མོའི་གནད་འགག་རྣམས་ཐོས་བསམ་གྱིས་གཏན་ལ་ཕབ་ནས་

宗喀巴大師開示：「對於以上提到的如是三主要道——出離心、菩提心、正見的種種修持方式的甚深精髓,
在經過聽聞和思維而得到確認,

རང་གིས་རྗེ་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་འཁྲུལ་པ་མེད་པ་རྟོགས་པ་དེའི་ཚེ་ན་ཆོས་བརྒྱད་དང་འདུ་འཛིས་དབེན་ཞིང་། གྲོང་ལས་རྒྱང་གྲགས་ཀྱིས་འཕགས་པའི་སྤང་ལྗོངས་སམ་ནགས་ཚལ་གྱི་དགོན་པ་ཡིད་དང་མཐུན་པ་བརྟེན་པར་བྱས་ཏེ་

而且自己如實無錯謬地通達時，具有福緣的我兒阿旺札巴呀！
你應當藉由依止遠離八法和紛鬧的靜處，
以及距離城市聞距[84]之外的草原或森林等符合心意的阿蘭若[85]，

註84 聞距：梵音譯作俱盧舍、拘盧舍。古印度長度單位名。古印度人以人壽百歲時代所用弓的長度為一弓，一俱盧舍約五百弓，相當於兩百五十市尺，[約83.3公尺]。引自《藏漢大辭典》第542頁。

註85 阿蘭若：梵音。意譯為寺院、空閒處、閑寂處。離村莊、兩市里[1公里]以上，平時只有僧團定居的地方。引自《藏漢大辭典》第461頁。

གནས་སྐབས་ཀྱི་བདེ་བའི་རོ་ལ་མ་སྲེད་པར་དྲག་ལ་ཡུན་རིང་བའི་མི་རྟག་པའི་ལྕག་གིས་བསྐུལ་བའི་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་སྟོབས་ཆེས་ཆེར་བསྐྱེད་ནས་རྩེ་གཅིག་ཏུ་ཉམས་སུ་ལོང་ལ་རང་གཞན་གྱི་དོན་ཐམས་ཅད་བདེ་བླག་ཏུ་འགྲུབ་པའི་སྐྱེ་བ་གཏན་གྱི་འདུན་མ་རྣམ་མཁྱེན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་མྱུར་དུ་སྒྲུབས་ཤིག་བུ་སྐལ་ལྡན་ངག་དབང་གྲགས་པ་ཞེས་རྗེ་རིན་པོ་ཆེས་གདམས་པ་ཡིན་ནོ། །

遠離對於暫時歡樂滋味的貪愛，而能時常以無常鞭策自己，
讓這樣的精進大力越益增長。你要如此專一地實修，
快速證得順利圓滿一切自他二利的究竟之意樂——遍知佛果。」

དེའང་ངེས་འབྱུང་དང་སྙིང་རྗེ་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་ནི་སྔར་སྨོས་པ་ལྟར་ལ། རྗེ་རིན་པོ་ཆེས། བཀའ་གདམས་ལྟ་བའི་སྐྱོང་ཚུལ་སྟོང་པ་ཉིད་འཛིན་སྟངས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་བྱས་ནས་སྐྱོང་བར་གསུངས་པའི་དོན།

出離心和菩提心的修持方式就和之前說的一樣，宗喀巴大師說：
「守護噶當見地的方式，意思就是將空性作為感知境而守護。

ཐོས་བསམ་གྱི་དུས་སུ་དབུ་མ་ནས་བཤད་པའི་རིགས་པ་ཡང་དག་གིས་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་བདག་མེད་ཀྱི་དོན་དེ་ཉིད། སྒོམ་པས་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་ཚེ་ནའང་།

對於聞思時藉由中觀闡述的正因，而確立的無我義理，
在透過禪修去實際體驗時，

འཁོར་བའི་རྩ་བར་གྱུར་པའི་བདག་འཛིན་དེ་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་དོན་ལ་སོ་སོར་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཡང་ཡང་དཔྱད་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་དྲངས་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས་སྤང་དགོས་པའི་ཕྱིར་ལྟ་བ་བསྒོམ་པའི་ཚེ་སྟོང་ཉིད་རང་རྒྱུད་ཀྱི་བློའི་དམིགས་ཡུལ་ཙམ་དུ་བྱས་པས་མི་ཆོག་གི། འཛིན་སྟངས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་བྱས་ནས་སྒོམ་དགོས་པར་གསུངས་ཏེ།

這個輪迴根本的我執，
必須藉由善析空性義理的智慧一再分析之力所導引出的勝觀，
才能夠斷除。因此，禪修見地的時候，
不能只是將空性作為自心的所緣境，
而是要將它作為感知境去修持。」

པོ་ཏོ་བའི་བེ་བུམ་ལས།ཁ་ཅིག་ཐོས་བསམ་དུས་ན་རིགས་པས། །རང་བཞིན་མེད་པར་གཏན་ལ་ཕབ་ལ། །སྒོམ་དུས་མི་རྟོག་འབའ་ཞིག་སྒོམ་ཟེར། །

在波多瓦的口訣小冊中提到：「人云：『聞思以邏輯，
確認無有自性義；修時僅修無妄念。』

དེ་ལྟ་ན་ནི་འབྲེལ་མེད་སྟོང་ཉིད། །ལོགས་སུ་བསྒོམས་ཕྱིར་གཉེན་པོར་མི་འགྱུར། །དེ་ལྟ་བས་ན་སྒོམ་དུས་ཉིད་ནའང་། །གཅིག་དང་དུ་བྲལ་རྟེན་འབྲེལ་ལ་སོགས། །གང་ལ་གོམས་པས་སོ་སོར་བརྟག་ཅིང་། །

如是無關之空性，已倒修故非對治。故於修時之當下，
離一多等緣起因，於所嫻熟各自觀，

ཅུང་ཟད་མི་རྟོག་ཉིད་དུ་རང་གནས་བྱ། །དེ་ལྟར་བསྒོམས་ན་ཉོན་མོངས་གཉེན་པོ། །ལྷ་གཅིག་རྗེས་སུ་འབྲང་བར་འདོད་ཅིང་། །ཕ་རོལ་ཕྱིན་ལུགས་སྤྱོད་པར་འདོད་པས། །ཞེས་རབ་སྒོམ་པའི་ལུགས་ནི་དེ་ཡིན། །དེ་ཡང་གང་ཟག་བདག་མེད་གོམས་པས། །དེ་ནས་དེ་ལྟར་རྗེས་སུ་འཇུག་བྱ། །ཞེས་གསུངས།

稍許安住無念中，如是修能治煩惱。若欲隨修本尊身，
行持波羅蜜多法，此為觀修智慧法。由於串習人無我，
復次如是而隨入。」

སྒོམ་ཚུལ་འདི་དག་ནི། ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་ལྟ་བའི་སྐྱོང་ཚུལ་ཡིན་ཅིང་། དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་སོ་སྐྱེ་ལས་དང་པོ་པས་ལྟ་བ་ཐོག་མར་སྐྱོང་བའི་སྐབས་ཡིན་པས། གཏན་ཚིགས་སམ་རྒྱུ་མཚན་ཡང་དག་ལ་བརྟེན་པའི་རིགས་ཤེས་རྗེས་དཔག་གིས་བདག་མེད་བསྒོམ་པ་ཡིན་ལ།

這些禪修的方式，就是守護波羅蜜多見的方法，
尤其凡夫初學者開始守護見的時候，
應該透過正確邏輯和原因的辨析智慧、比量而觀修無我。

དེ་ལ་བདག་མེད་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཡང་ཡང་བསམམས་པའི་དཔྱད་པ་མ་བྱས་ན། རིགས་ཤེས་དེས་དྲངས་པའི་བདག་མེད་ངེས་པའི་ངེས་ཤེས་ཤུགས་ཅན་མི་སྐྱེ་ཞིང་།

如果對於無我的原因，沒有不斷地去做思維的話，
就無法生起由辨析智慧所導引出的有力的無我確信。

དེ་མ་སྐྱེས་ན་བདག་མེད་ལ་དམིགས་པའི་སྒོམ་བྱུང་སྐྱེ་བ་མི་སྲིད། དེ་མ་སྐྱེས་ན་བདག་མེད་མངོན་དུ་འགྱུར་བ་མི་སྲིད་པའི་ཕྱིར།

這種確信沒有生起的話，緣無我的修所成慧就不可能生起，
這種智慧不生起的話，就不可能現證無我。

དཔེར་ན་མི་རྟག་པ་དང་། ལས་འབྲས་དང་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བྱམས་སྙིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སོགས་བསྒོམ་པའི་ཚེ། བདག་ནི་འཆིའོ་སྙམ་པ་ཙམ་གྱི་འཛིན་སྟངས་གཅིག་པོ་ན་བཟུང་བས་མི་ཆོག་པར།

例如修持無常、業果、輪迴過患、慈悲菩提心的時候，只是持有「我會死亡」的看法是不行的，

བདག་ངེས་པར་འཆི། མྱུར་དུ་འཆི། ནམ་འཆི་ལ་ངེས་པ་མེད་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཞིབ་ཏུ་བསམས་དགོས་པ་བཞིན་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ།

而是要深入探究：為什麼我一定會死亡、
很快會死亡和不確定何時會死亡等等。

དེ་ལྟར་ཡང་ལྷག་མཐོང་ཆེན་མོ་ལས། ལུང་དང་རིགས་པས་སྒོ་དུ་མ་ནས་དཔྱོད་པ་ནི་བདག་མེད་པའི་དོན་མ་རྟོགས་པས་རྟོགས་པའི་དོན་དུ་ཡིན་ལ།

雖然如此，《大勝觀》中說：
「透過典籍和邏輯去做多方面的觀察，
是為了要讓未悟無我之義者了悟[無我]。

ལྟ་བ་ཡང་རྟེད་ཟིན་པས་སྒོམ་པའི་ཚེ་མི་དགོས་སོ་སྙམ་ན། དེ་ལྟར་མཐོང་ལམ་དུ་བདག་མེད་པ་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པ་ཡིན་པས། དེ་ནས་མཐོང་ཟིན་པ་དེ་སྒོམ་པ་དོན་མེད་པར་འགྱུར་རོ། །

如果認為：『已經證得見道之後，
在修道位時就不需要見地了。』如果是這樣的話，
由於見道位時已經現證無我，之後再去禪修已經見到的，
就沒有任何意義了。

གལ་ཏེ་དེ་ནི་སྒོམ་དགོས་ཏེ་སྒོམ་སྤང་རྣམས་གོམ་པས་སྤོང་གི །མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་མི་སྤོང་ངོ་སྙམ་ན། མཚུངས་ཏེ་
འདིར་ཡང་སྔར་ཐོས་བསམ་གྱིས་གཏན་ལ་ཕབ་པས་ངེས་ཟིན་ཀྱང་གཏན་ལ་འབེབས་པ་ལ་གོམས་པར་བྱེད་དགོས་
པའི་ཕྱིར་ཏེ།

如果認為：『還是需要觀修,
因為透過串習才能斷除修道的所斷，而只是見到是無法斷除的。』
那麼最終是一樣的,

ཇི་ཙམ་གཏན་ལ་འབེབས་པ་དེ་གོམས་པར་བྱས་པ་དེ་ཙམ་དུ་ངེས་པ་ཤུགས་དྲག་པ་དང་རྒྱུན་རིང་བ་རྣམས་གསལ་
བ་དང་བརྟན་པར་འགྱུར་བ་སོགས་སུ་མཐོང་བའི་ཕྱིར་རོ། །

也就是說，雖然之前已經透過聞思得到確定,
但之後還是要嫻熟這樣的確定。對這樣的確定有多麼嫻熟,
有力的確信和長時的串習，就有多麼清晰和穩固。」

དེས་ན་རྣམ་འགྲེལ་ལས། ངེས་པ་དང་ནི་སྒྲོ་འདོགས་ཡིད། །གནོད་བྱ་གནོད་བྱེད་ངོ་བོའི་ཕྱིར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།
དེ་གཉིས་གནོད་བྱ་གནོད་བྱེད་ཡིན་པ་ངེས་པ་ཇི་ལྟར་བརྟན་པ་དང་ཤུགས་དྲག་པ་སོགས་སུ་སོང་བ་དེ་ཙམ་དུ་སྒྲོ་
འདོགས་ལ་གནོད་པས་འདིར་ཡང་རང་བཞིན་མེད་པའི་ངེས་པ་ཇེ་འཕེལ་དུ་བཏང་དགོས་ལ། དེ་ཡང་གནོད་བྱེད་དང་
སྒྲུབ་བྱེད་དུ་མའི་སྒོ་ནས་བསམ་དགོས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

因此《釋量論》說：「定與增益意，能所害性故。」[86]教導說：
「這兩者是能害、所害[的關係]，當定解越趨穩固和有力,
就越能對虛構增益造成傷害。因此,
應該要逐漸增長對於無自性的定解,
同時也要多思維能害和能成等等許多面向。」

註86 出自《釋量論》〈自義比量品〉。

དེ་ལྟ་མ་ཡིན་ན་མི་རྟག་པ་དང་ལས་འབྲས་དང་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་དང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་། བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་སོགས་ལའང་དེ་དག་གི་གོ་བ་རྙེད་ནས་མི་དཔྱོད་པར་བདག་ནི་འཆིའོ་སྙམ་པ་ཙམ་གྱི་འཛིན་སྟངས་ཁོ་ན་བཟུང་ནས་བསྐྱང་དགོས་པར་འགྱུར་ཏེ། རྒྱུ་མཚན་ཀུན་ནས་མཚུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

「如果不這麼做, [只是字面上]瞭解無常、業果、輪迴過患、菩提心、慈心、悲心等等, 卻不去觀察的話, 就只能抱持著『我會死』的想法一直下去[, 無法斷除虛構增益]。[其他部分的]道理也都相同。」

དེས་ན་ངེས་པ་རྣམ་དག་འདྲེན་པ་ལ་ནི་བདག་ནི་འཆིའོ་སྙམ་པ་དང་། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་བྱའོ་སྙམ་པ་དང་། སེམས་ཅན་སྙིང་རེ་རྗེ་སྙམ་པ་ཙམ་ལ་སོགས་པ་དམ་བཅའ་ཙམ་རེས་མི་ཆོག་གི རྒྱུ་མཚན་སྒོ་དུ་མ་ནས་བསམ་དགོས་པ་བཞིན་དུ།

「因此, 要能導引出真正的確信, 只是想著『我會死亡』以及『為利眾生願成佛』或是『眾生多麼可憐』等想法, 只是這麼承認是不夠的, 應該要透過各種原因去探討。

རང་བཞིན་མེད་པའི་ངེས་པ་བརྟན་པ་དང་ཤུགས་དྲག་པ་སོགས་ཀྱང་དམ་བཅའ་ཙམ་ཞིག་བཟུང་བས་མི་ཆོག་གི་གནོད་བྱེད་དང་སྒྲུབ་བྱེད་སྒོ་དུ་མ་ནས་བསམ་དགོས་ཏེ། སྐྱེས་བུ་ཆུང་ངུའི་སྐབས་སུ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བཤད་ཟིན་ཏོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

同樣地, 只是承認對無自性的穩固而有力的定解等等也是不行的, 還要各方面地去思維能害和能立。[這些內容]在下士夫的部分已經一再地說明。」

ལམ་གཙོ་གསུམ་པོ་འདི་མདོ་རྒྱུད་ཀུན་གྱི་གནད་འདུས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བཀའ་གདམས་པའི་དགེ་བཤེས་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་ཡང་གདམས་པའི་སྙིང་པོ་བླ་ན་མེད་པར་མཛད་དེ།

由於這三個主要的道法總攝一切經續的要旨，
噶當派祖師也給予了無上的教授精華。

དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་འབྲོམ་སྟོན་པ་ལ་འཕན་ཡུལ་སྤྲུས་ཀྱིས་འབྲོམ་མིང་སྲིང་གཉིས་ཀྱིས་བསྙེན་བསྐུར་ཞུས་ནས། བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་ལ་ཇོ་བོ་རྗེ་ལྷ་གཅིག་གི་གདམས་ངག་བུམ་པ་གང་བྱོའི་ཚུལ་དུ་མངའ་བ་ལགས་པས། དེ་རིང་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པའི་གདམས་ངག་གཅིག་མི་གསང་བར་ཞུ་འཚལ་ཞུས་པས།

潘禹哲向善知識仲敦巴兄妹承侍供養後說：「大善知識，
您如同從一個瓶子傾注入另一個瓶子般地具有阿底峽尊者的口訣，
今天請您毫無保留地開示一個成佛的口訣。」

སྟོན་པའི་ཞལ་ནས། དང་པོ་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་དང་ལས་རྒྱུ་འབྲས་མང་དུ་བསྒོམས་ལ་རང་གི་ཁས་བླངས་པའི་བསྲུང་སྡོམ་ཀུན་དག་པར་བྱ། བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་མང་དུ་བསྒོམ་ལ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བརྟན་པར་བྱ།

仲敦巴說：「一開始要多修持死亡無常和業、因、果，
清淨持守自己承諾的戒律，多修持慈心和悲心，穩固菩提心。

དེའི་ཕྱིར་ཚོགས་གཉིས་ཐབས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲོན་ནས་བསག །སྡིག་པ་ཐབས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲོན་ནས་སྦྱང་བ་ལ་འབད་པར་བྱ། ཆོས་ཐམས་ཅད་འཁོར་གསུམ་མི་དམིགས་པའི་རྗེས་ཟིན་པས་དགེ་བའི་རྩ་བ་ཐམས་ཅད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་ཐུན་མོང་དུ་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་བསྔོ་བར་བྱ།

為了這個目的，要努力透過各種方法積聚兩種資糧，
透過各種方法清淨罪業。知道一切法三輪體空，帶著這樣的體悟，
將一切善業迴向所有眾生，共同成就圓滿的菩提。

དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཇོ་བོ་རྗེ་དང་མ་མཇལ་སྙམ་པའི་སྐྱོ་ངན་བྱ་མི་དགོས། སངས་རྒྱ་བར་བྱེད་པ་ལ་ཆོས་དེ་ལས་མེད། ཕྱིས་ནས་འབྲོམ་རྒན་པོ་དང་མ་འཕྲད་སྙམ་པའི་སྐྱོ་ངན་བྱ་མི་དགོས་གསུངས། ཨང་།

如果這樣做到的話,
就不需要有覺得無法值遇阿底峽尊者的悲傷，除此之外,
再沒有其他成佛的方法，以後也不需要有無法會遇仲老人的憂傷。」

ཡང་དགེ་བཤེས་སྟོན་པ་ལ་སློབ་མ་སྐུ་མཆེད་གསུམ་གྱིས་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ལམ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་མདོར་བསྡུས་ནས་ཉམས་སུ་བླང་བའི་ཐབས་གཅིག་ཞུ་ལགས་ཞུས་པས།

三昆仲弟子曾經請求善知識仲敦巴,
開示一個含括所有成佛方法的修持法門。

འབྲོམ་སྟོན་པའི་ཞལ་ནས། རྟེན་གྱི་གང་ཟག་གཅིག་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་ལ་ལམ་གྱི་འཇུག་སྒོ་བསླབ་བྱ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ་གཅིག་ཡོད་ཀྱང་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱ་རྒྱུའི་དངོས་པོ་གཅིག་ལས་མེད། གཅིག་པོ་གང་ཡིན་ན་སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེའི་སྙིང་པོ་ཅན་ཡིན།

仲敦巴說：「一個具備[暇滿難得]人身的人，要證得遍知佛位,
有[數量上]不可思議的方法和學處，但是要在心中生起的只有一個。
這一個是什麼呢？就是空悲心要。」

དེ་ལ་བྱེ་བྲག་ཏུ་ཕྱེ་ན་སྟོང་པ་ནི་དོན་དམ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཏེ། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་ནམ་གནས་ལུགས་ཡེ་ནས་སྐྱེ་མེད་དུ་རྟོགས་པ་དེ་ཡིན། སྙིང་རྗེ་ནི་ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཏེ་དེ་ལྟར་མ་རྟོགས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་སྐྱེས་པ་དེ་ཡིན།

「分開來解釋的話，空性就是勝義菩提心,
也就是了悟到萬法的自性和實相本自無生；悲心就是世俗菩提心,

就是對於未悟此義的眾生，生起大悲。

དེས་ན་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཉམས་སུ་ལེན་པ་རྣམས་ཀྱི་དང་པོ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཉིས་པོ་དེ་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེས་པ་སྐྱེ་བར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལ་འབད་ཅིང་།

因此，修持大乘佛法的行者，首先，
要致力於讓心中未生起的兩種菩提心生起的方法，

བར་དུ་ཡང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རྣམ་པ་གཉིས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པ་དེ་ཉིད་ལ་སྦྱངས་པས། ཐ་མ་མཐར་ཕྱིན་པའི་འབྲས་བུ་ཆོས་སྐུ་དང་གཟུགས་སྐུ་མངོན་སུམ་དུ་ཐོབ་ངེས་པ་ཡིན།

中間要熟悉在心中已經生起的這兩種菩提心，
最後一定會現證究竟的果位——法身和色身。」

དེ་ལ་དང་པོ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རྣམ་པ་གཉིས་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེས་པ་སྐྱེ་བར་བྱེད་པའི་ཐབས་མང་ཡང་། མདོར་བསྡུ་ནས་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ། ཐབས་ཀྱི་རྩ་བ་གསུམ། ཡན་ལག་གི་གཙོ་བོ་དགུ་ལས་མེད།

「讓心中未生起的兩種菩提心生起的方法雖然很多，
以簡略修持來說，就是方法的三根本，和支分的九要點。

དང་པོ་རྩ་བ་གསུམ་ནི། བློ་སྦྱོང་བ་དང་། ཚོགས་བསགས་པ་དང་། ཏིང་ངེ་འཛིན་བཙལ་བ་དང་གསུམ་དུ་འདུས།

首先，三根本是：修心、積資、修定。

དེ་དག་གི་ཡན་ལག་གི་གཙོ་བོ་དགུ་ནི། དང་པོ་བློ་སྦྱོང་བའི་ཐབས་མང་ཡང་། མི་རྟག་པ་བསྒོམ་པ་དང་། བྱམས་སྙིང་རྗེ་བསྒོམ་པ་དང་། བདག་མེད་གཉིས་བསྒོམ་པ་དང་གསུམ་གཙོ་བོ་ཡིན་ཏེ། བློ་སྦྱོང་གི་ཐབས་སུ་དེ་གསུམ་ཁོ་ན་གཙོ་

ཆེ་ཞིང་གཞན་ཐམས་ཅད་དེའི་ཁོངས་སུ་འདུས།

其支分的九要點是：首先修心的方法雖然很多,
但是以觀修無常、觀修慈悲和觀修兩種無我這三者為主,
修心的法門當中，只有這三個是最主要的,
其他法門都包含在這三者當中。」

ཚོགས་བསགས་པ་ལ་བསགས་ཐབས་མང་ཡང་། བླ་མའི་བསྙེན་བཀུར་དང་། དཀོན་མཆོག་གི་མཆོད་པ་དང་། དགེ་འདུན་གྱི་བསྙེན་བཀུར་དང་གསུམ་གཙོ་བོ་ཡིན་ཏེ། ཚོགས་གསོག་གི་ཐབས་དེ་གསུམ་ཁོ་ན་ཆེ་ཞིང་འདུས།

「資糧的累積方法很多，但是以承侍上師、
供養三寶和承侍僧眾三者為主,
積聚資糧的法門只有這三者是最重要的，[其他方法]
都包含在這三者當中。

ཏིང་ངེ་འཛིན་བཅལ་བ་ལ་བཅལ་ཐབས་མང་ཡང་། ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་པར་དག་པ་བསྲུང་བ་དང་། བརྒྱུད་པའི་བླ་མ་ལ་གསོལ་བ་གདབ་པ་དང་། ལུས་སེམས་དབེན་པར་བསྟེན་པ་དང་གསུམ་གཙོ་བོ་ཡིན་ཏེ། ཞི་གནས་ལྷག་མཐོང་གི་ཏིང་ངེ་འཛིན་བཅལ་བའི་ཐབས་སུ་དེ་གསུམ་ཁོ་ན་ཆེ་ཞིང་འདུས།

修持禪定的方法也很多，但主要的是持守清淨戒律、
祈請傳承上師和身心依止靜處這三者,
修持止觀禪定的方法唯有這三者是最主要的，[其他方法]
都包含在這三者當中了。

དེ་ལྟར་དོན་དགུ་པོ་དེ་དྲིལ་ནས་ཉམས་སུ་བླངས་པས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རྣམ་པ་གཉིས་དང་དམ་ཤུགས་ཀྱིས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་སྟེ།

合一地修持這九個方法，兩種菩提心自然就能在心中生起。」

དོན་དམ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྐྱེས་ཙམ་ན་ཕྱི་ནང་གི་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་སྐྱེ་མེད་སྤྲོས་བྲལ་དུ་ལྷན་གྱིས་རྟོགས་པ་འབྱུང་། དེ་ཙམ་ན་རང་གི་ནང་དུ་བློ་བདེ་རྙེད་པ་ཡིན།

「生起勝義菩提心，自然就能證悟內外一切法為空性、
無生和離戲，有了這樣的了悟，就能得到內心的安樂。

ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྐྱེས་ཙམ་ན། དེ་ལྟར་མ་རྟོགས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བྱམས་སྙིང་རྗེ་ལྷག་པར་སྐྱེ་སྟེ། བྱ་རྒྱུ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ལས་མེད་པ་ཅིག་འབྱུང་། དེ་ཅ་ན་ཅི་བྱས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་འགྱུར་བ་ཅིག་འོང་བ་ཡིན།

生起世俗菩提心，就會對於未悟此義的眾生，
生起強烈的慈悲之心，一切的所行所為，除了利生，別無其他，
此時一切的作為都將是在利益眾生。」

དེ་གཉིས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་ཏེ་སྟོང་པའི་དུས་ཉིད་ན་མ་འགགས་པའི་སེམས་ཅན་ལ་སྙིང་རྗེ་ལྷག་པར་སྐྱེ་ལ། སྙིང་རྗེའི་དུས་ཉིད་ན་བདག་དང་སེམས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་མ་མཐོང་སྟེ། སྣང་བ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་ངོ་བོ་སྟོང་པར་རྟོགས་ཏེ་ཟུང་འབྲེལ་དུ་སྐྱེས་ཙ་ན་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་ཚུད་པ་ཡིན།

「[空性和慈悲]兩者的雙運，意指空性的當下，
無礙地生起對眾生的強烈悲心，而生起悲心的同時，
則不見自我和眾生的實有性，了悟顯相如幻的自性空。[當悲空]
雙運生起時，則是真正進入了大乘之道。

དེ་ཉིད་ལ་སྦྱངས་པས་གོམས་པ་མཐར་ཕྱིན་ཙམ་ན་ཆོས་སྐུ་དང་གཟུགས་སྐུ་ལྷུན་གྲུབ་ཐོབ་པ་ཡིན་ཏེ། དོན་དམ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྟོང་པ་ཉིད་ལས་ཆོས་སྐུ། ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྙིང་རྗེ་ལས་གཟུགས་སྐུ།

[不斷]修習這個道法而徹底嫻熟時，就會任運證得法身和色身：由勝義菩提心證得法身，由世俗菩提心、悲心證得色身，

དེ་གཉིས་དབྱེར་མེད་དུ་སྦྱངས་པ་ལས་ཆོས་སྐུ་དང་གཟུགས་སྐུ་དབྱེར་མེད་དུ་ཐོབ་གསུངས། གཞན་ཡང་འདི་དག་གི་གསུང་སྒྲོས་དང་ཞལ་གདམས་ནི་ཤིན་ཏུ་མང་བར་འབྱུང་ངོ་། །

由修習此二者無分別而證得法身和色身無別。」此外，還有非常多相關的說法和教授。

གཉིས་པ་རྫོགས་པ་མཐར་ཕྱིན་པའི་བྱ་བ་ནི།
二、圓滿著作

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

此乃多聞比丘洛桑札巴對姪兒查闊・阿旺札巴之教言。

ཞེས་གསུངས་ཏེ་རྒྱལ་བས་གསུངས་པའི་མདོ་རྒྱུད་དགོངས་འགྲེལ་དང་བཅས་པ་ལ་མ་གཟིགས་པའམ་མ་མཁྱེན་པ་གང་ཡང་མེད་པས་མང་དུ་ཐོས་ཤིང་ཐོས་དོན་བསམ་པས་ནམ་པར་ངེས་པ་དང་བསྒོམས་པས་ཉམས་བཞེས་མཐར་ཕྱིན་པ་ངོ་བོ་འཇམ་དཔལ་གཞོན་ནུ་དང་གཉིས་སུ་མེད་ཀྱང་རྣམ་པ་དགེ་སློང་རྡོ་རྗེ་འཛིན་པའི་ཚུལ་དུ་བཞུགས་པ་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་མཚན་

廣為人知的具德洛桑札巴，是對佛陀所開示的經續及其註釋無不透曉的多聞者，[他]思維所聞義理得到確信並且實修，[證得]究竟的體驗，雖然自性和文殊菩薩無有差別，卻示現為持金剛比丘，

བློ་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ་གྱིས་སློབ་མའི་ཐུ་བོ་ངོ་མཚར་བའི་རྣམ་ཐར་དུ་མ་མངའ་ཞིང་སྐྱུ་ཚེ་ཕྱི་མར་ཀུན་མཁྱེན་ལེགས་པ་དོན་གྲུབ་ཏུ་འཁྲུངས་ནས་ཟུང་འཇུག་གི་གོ་འཕང་མངོན་དུ་མཛད་པ་རྒྱལ་རོང་ཚ་ཁོ་དཔོན་པོ་ངག་དབང་གྲགས་པ་ལ་ཐུགས་བརྩེ་བས་གདམས་པའི་སྙིང་པོར་གནང་བའོ། །

此[著作]乃[是他]以大悲心對具備殊勝行誼的上首弟子，後世投生為遍知勒巴敦珠，並且現證雙 運果位的姪兒嘉絨查闊・阿旺札巴，所作之開示教言精華。

རྒྱལ་གསུང་སྙིང་པོ་བསྡུས་པའི་ལེགས་བཤད་ཕུལ། །

獻供佛語攝要之善說，

འཇམ་དབྱངས་གཉིས་པའི་གཞུང་བཟང་བཻཌཱུརྻ། །

第二文殊善典淨琉璃，

འགྲེལ་བཤད་རྒྱལ་མཚན་མངོན་མཐོའི་རྩེར་བཀོད་ཀྱང་། །

高廣註釋勝幢雖高豎，

བློ་རྨོངས་འཇུག་བདེའི་དགའ་སྟོན་འདི་བསྒྲུན་ཏོ། །

設此愚心易學之盛宴。

སྲིད་པའི་དཔལ་ལས་ངེས་འབྱུང་བློ་གྲོས་བརྟན། །

出離輪迴祥瑞慧穩固，

ལྷག་བསམ་བྱང་སེམས་གསེར་གྱི་ཡོལ་གོ་རུ། །

熱忱菩提心之金器中，

རྣམ་དག་ལྟ་བའི་བདུད་རྩི་ཡོངས་བསྐྱིལ་བས། །

儲滿清淨正見之甘露，

ཐར་འདོད་སྐྱུད་པ་སེལ་བའི་ཉེར་འཚོར་ཤོག །

願享想望解脫除衰損。

བཀའ་གདམས་བརྒྱུད་པའི་ལྟ་སྤྱོད་དྲི་མ་མེད། །

噶當傳承見行無垢染,

བདག་གཞན་འགྲོ་བའི་རྒྱུད་ལ་ལེགས་འཕྱོར་ཏེ། །

圓滿自他眾生之心續,

ཆོས་ལྟར་བཅོས་པས་ནམ་ཡང་མི་བསླུ་བར། །

不為故作如法所欺矇,

རྗེ་བོ་ཡབ་སྲས་དགོངས་པ་སྐོང་བྱེད་ཤོག །

願滿至尊父子之心意。

ཅེས་པ་འདི་ཉིད་ཀྱི་བཤད་རྒྱུན་ཀུན་གཟིགས་བླ་མ་འཇམ་དབྱངས་མཁྱེན་བརྩེའི་དབང་པོའི་ཞལ་སྔ་ནས་རྒྱལ་དབང་ལྔ་པ་ཆེན་པོ་དང་། པཎ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེའི་འགྲེལ་ཊཱིཀ་སྟེང་ནས་བཀའ་དྲིན་ཏུ་སྩལ་བ་ཐོབ་ཅིང་གདམས་ངག་རིན་པོ་ཆེའི་མཛོད་དུ་རྒྱུན་བཞུགས་པ་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བས་མཚམས་སྦྱར་ཏེ་

這個講說傳承,
是遍觀上師蔣揚欽哲旺波依於至尊第五世和班禪仁波切的註解,
大恩賜予而獲得。由於[《三主要道》]收錄於《口訣藏》之中,
有與其配合的必要性,

དངུལ་ཆུ་བ་རྣམ་རྣ་དྲའི་འགྲེལ་བསྡུས་སོར་བཞག །དོན་འདུས་གོ་སླའི་ཚུལ་དུ་ཐུབ་བསྟན་རིས་མེད་ལ་དད་པའི་སྣང་བ་ཡངས་པོར་བརྡལ་བ་ཀུ་སུ་ལི་བློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཀྱིས་ཁམས་ཀྱི་ཟབ་བུ་ལུང་རྫོང་ཤོད་ཀྱི་སྒྲུབ་གནས་སུ་བཀྲིས་པ་དགེ་ལེགས་འཕེལ།། །།

因此，依額曲達瑪巴札的略釋，以言簡意賅的方式
[寫下此釋論]，期能令對佛教無分別的信心之光芒廣大普照。
乞士羅卓泰耶撰寫於康區沙普隆地區，宗旭的閉關中心。願善增長。

附錄

༄༅། །ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །
三主要道

宗喀巴大師

རྗེ་བཙུན་བླ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

虔誠禮敬至尊上師眾！

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། །

諸佛經典精華義,
一切菩薩所讚道,
欲解脫者之津梁,
我隨己力而宣說。

གང་དག་སྲིད་པའི་བདེ་ལ་མ་ཆགས་ཤིང་། །
དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱ་ཕྱིར་བརྩོན་པ་ཡིས། །
རྒྱལ་བ་དགྱེས་པའི་ལམ་ལ་ཡིད་བརྟོན་པའི། །
སྐལ་ལྡན་དེ་དག་དང་བའི་ཡིད་ཀྱིས་ཉོན། །

不貪三有之安樂,
為使暇滿身具義,
勤依佛悅之正道,
具緣者當喜諦聽！

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། །

無有清淨出離心,
求有海樂無法息,
貪執輪迴縛眾生,
故當首先尋出離。

དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་ཚེ་ལ་ལོང་མེད་པ། །
ཡིད་ལ་གོམས་པས་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཞས་ལྡོག །
ལས་འབྲས་མི་བསླུ་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་རྣམས། །
ཡང་ཡང་བསམས་ན་ཕྱི་མའི་སྣང་ཞས་ལྡོག །

暇滿難得壽無暇,
於心串習斷此執,
業果無欺輪迴苦,
善思可斷後世執。

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། །

修後於諸輪迴樂,
剎那不生欲求心,
晝夜欲求得解脫,
爾時已生出離心。

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། །

倘若於此出離心,
未以菩提心攝持,
不成菩提樂因故,
智者當發菩提心。

ཤུགས་དྲག་ཆུ་བོ་བཞི་ཡིས་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་སྨག་ཆེན་ཀུན་ནས་འཐིབས། །

受於四瀑流沖捲,
緊束難遮業索中,
困於鐵網我執內,
無明黑暗所籠罩。

མཐའ་མེད་སྲིད་པར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་རུ། །
སྡུག་བསྔལ་གསུམ་གྱིས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་མནར། །
གནས་སྐབས་འདི་འདྲར་གྱུར་པའི་མ་རྣམས་ཀྱི། །
ངང་ཚུལ་བསམ་ནས་སེམས་མཆོག་བསྐྱེད་པར་མཛོད། །

輾轉投生三有中,
三種大苦無間害,
成此慘狀諸慈母,
思維而發殊勝心。

གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མི་ལྡན་ན། །
ངེས་འབྱུང་བྱང་ཆུབ་སེམས་ལ་གོམས་བྱས་ཀྱང་། །
སྲིད་པའི་རྩ་བ་བཅད་པར་མི་ནུས་པས། །
དེ་ཕྱིར་རྟེན་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད། །

不具證悟實相慧,
縱修出離菩提心,
亦不能斷三有根,
故當勤證緣起法。

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

若人照見輪涅法,

一切因果永無謬,

一切所緣盡滅除,

此人已入佛喜道。

སྣང་བ་རྟེན་འབྲེལ་སླུ་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། །

顯相緣起無欺惑,

空性離一切承許,

何時分別各執取,

爾時未證佛密意。

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

一旦無有輪換時,
現見無欺之緣起,
勝解境想悉盡除,
爾時見析即圓滿。

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། །

若知以現除有邊,
以空遣除無有邊,
性空因果顯現理,
不受邊執見所動。

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

如是三要道精髓,

自己如實通達時,

兒依靜處而精進,

速證究竟之意樂。

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

此乃多聞比丘洛桑札巴對姪兒查闊・阿旺札巴之教言。

官方連結

大寶法王官方網站

正法電子書

正法電子書為第十七世 大寶法王鄔金欽列多傑所指導之正法寶藏股份有限公司所屬計劃之產出，所有權為正法寶藏股份有限公司所有。

正 法 寶 藏
Dharma Treasure

了 義 寶 藏

cc BY NC ND

本著作係採用創用 CC 姓名標示-非商業性-禁止改作 4.0 國際 授權條款授權.
檔案由正法電子書網站提供。

此作品衍生自 ISBN 978-986-90068-4-2
了義寶藏2《善緣解脫道：《三主要道》簡略釋文》

更多系列相關訊息請洽上方了義寶藏網站