了義寶藏

贰

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

善缘解脱道

《三主要道》简略释文

（简体版）

主诵：宗喀巴大师

释论：第一世蒋贡康楚·罗卓泰耶

中译：堪布罗卓丹杰

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

善缘解脱道

《三主要道》简略释文

主诵：宗喀巴大师

释论：第一世蒋贡康楚·罗卓泰耶

中译：堪布罗卓丹杰

编辑凡例

壹、版本说明：

本书所采版本之母版，为八蚌寺印制之木刻贝叶版。经谘询多位堪布，由于对母版中一些拼字上可能的错误有不同的意见，因此决定编辑时不做任何更动，维持母版原貌，但在翻译时，则依据上下文义而翻译，并以注脚标明。

贰、编辑体例：

一、藏文版：

1. 依文义做适当分段。

2. 科判(架构大纲)以较小字级的粗体呈现，为使层次清楚，编者以半圆形括号()补上原文中省略的标题内容。

3. 释论中所引《三主要道》主诵，以一句一行缩排的方式呈现。

4. 释论中直接解说主诵内容的段落中，将主诵偈句中的文字加上底线，以方便读者阅读。

二、中译版：

1. 为清楚呈现本书架构层次以及方便读者阅读，已依文义做适当分段，并且将科判以“部”、“章”、“大标”、“小 标”的方式编排。标题加上文中半形方括号[]处，为编者所加之标题。

2. 释论中所引《三主要道》主诵，以标楷体一句一行缩排的方式呈现。

3. 释论中直接解说主诵内容的段落中，将主诵偈句中的文字加上底线，以方便读者阅读。

4. 文中半形方括号 [ ] 中的文字，是译者为清楚表达或为文意流畅所需而做的添加。

5. 注脚名相解释及引文出处为编者所加。

三、翻译：

1. 本书的中文翻译，主要以堪布慈囊仁波切的教导解说为依据，并经多位堪布协助释疑，在此特表谢忱。

2. 母版中疑似拼字错误之处，依上下文义在翻译上做调整， 并于注脚注明。注脚中的藏文罗马转写，采通行的Wylie拼字法，以方便中藏文双语读者寻查。

Table of Contents

- 编辑凡例
- 第十七世法王噶玛巴 序
- 第四世蒋贡康楚仁波切 序
- 开卷语
- 略示所述论典的支分
    - 第一、此论的作者是谁
    - 第二、此论为谁而写
    - 第三、此论依据何部佛经
    - 第四、此论属何范畴
    - 第五、全论要义
- 论典正文
    - 第一、初义
        - 一、礼供
        - 二、造论立誓
        - 三、鼓励听闻
    - 第二、论义
        - 一、出离心
        - 二、菩提心
        - 三、正见
    - 第三、末义
        - 一、鼓励修持
        - 二、圆满著作
- 附录
- 三主要道
- 官方连结

第十七世法王噶玛巴 序

《了义宝藏》系列性地将噶举祖师的经典翻译成中文，让华人信徒们能够直接接触传承珍贵的教法。有时候我们会因为祖师们已经不在，就觉得比较神秘，会有些密而不宣的东西，其实如果亲眼见得到祖师，他们讲说的也就是这些教法，没有比这更深奥的了。教言就是祖师们的体现，阅读教言，就是直接跟祖师们沟通。我相信这一系列的法教，一定能够让有缘人法喜充满。

祈愿善妙吉祥！

第十七世大宝法王噶玛巴 邬金钦列多杰
2013 年 10 月 30 日

第四世蒋贡康楚仁波切 序

现今，世界各地科技教育的普及和技术的发达，为我们带来了前所未有的富饶。然而伴随而来的，却是与日具增的困境和痛苦。之所以会发生这种取舍苦乐颠倒的情况，我觉得主要的肇因是佛法的欠缺，使得物质上的富庶，成了苦难的根源。

佛陀清楚告诉过我们：“苦乐的取舍要能圆满，必须具备四种圆满。”首先是两种果上的圆满——暂时的“欲求”和究竟的“解脱”，接着是得到这两种结果的方法要圆满——外在的物质“财富”和内在的喜乐“正法”。

一般而言，我们都知道世间共许的得到欲求的方法，但是仔细想想，如果只是追求财富并满足于此，很容易让一个人变得骄横跋扈而堕落衰败，在生活中看得到很多这样的例子。因此，只有财富并不足够，应该要在此基础上辅以佛法的修持。“财”、“欲”圆满的世间暂时因果，和佛法两相圆融，相辅相成，才能得到最终究竟的圆满——解脱的佛果。因此，唯有佛法才能令人心满意足。

佛法虽然深广浩瀚，但总归而言，小乘之道的重点在于出离心，大乘之道的重点在于菩提心，而这两个法道共通的要点就是正见。如

果明了并修持这三个要点，就一定能够超越无有实义的身体和财富，得证最胜菩提的果位。

因此，内心富足而精通两种语言的译师堪布丹杰，怀着热忱和利益教众的愿心，希望芸芸众生，尤其是中文读者能有缘接触此法，出离浊世的苦难，因此将这部含摄一切佛典精华的甚深典籍——宗喀巴大师撰写的《三主要道》主诵，和无分别教派大师蒋贡康楚.罗卓泰耶撰写的释论，翻译成中文并且出版。

我由衷随喜如此利益大众的善妙行持，并且遍洒赞叹之花雨。同时，我诚心祝愿这部典籍，能够广大而不间断地带给众人利益，一切众生皆得享用四种圆满的福德妙果。

蒋贡罗卓确吉尼玛
书于西元 2014 年 10 月 2 日

开卷语

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

善缘解脱道

《三主要道》简略释文

༄༅། །ན་མོཿཤཱཀྱ་མུ་ན་ཡེ།

南无释迦木拿耶

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། །

依于出离而越轮回淖，
依菩提心不住寂静边，
现证法性最胜之导师，
虔礼大悲释迦之胜王。

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

出离戒律黄金大地上，
菩提心定山洲为庄严，
清净正见智慧能显[1]明，
礼赞阿底峡父子传承。

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]聪慧虚空般宽广，
智、德、贤之美名[3]传世间，
教中第二教主事业者，
虔诚礼敬殊胜大丈夫。[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]，
如理通晓经续密义已，
慈爱传授他人之善说，
精髓三主要道甚奇哉。[7]

注1 “能显”指太阳。
注2 二智：如所有智、尽所有智。
注3 前一偈句的“慧”，加上此句的“贤”和“美名”，即是作者宗喀巴大师的名讳“洛桑札巴”的意译。
注4 以上是这篇释文的礼供文。
注5 指宗喀巴大师。
注6 这里“不依他力之智慧”，是指《三主要道》并不是依靠世间之人而得到，而是直接从文殊菩萨所得到的教法，因此称为“不依他力”。
注7 以上四句是释文作者蒋贡康楚仁波切的造论立誓。

略示所述论典的支分

第一、此论的作者是谁

第二、此论为谁而作

第三、此论依据何部佛经

第四、此论属何范畴

第五、全论要义

略示所述论典的支分

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།

这部论典是一切佛经的精髓， 是想要解脱的人们的无上道 法，它可分成两个部分来讲述：“略示所述论典的支分”[8]和“论典正文”。第一个部分以五个主题讲说。

注8 支分有方法、关连性的意思，是指在进入正文之前，借由概括性地阐述和正文相关的内容，帮助我们掌握全论要义，这是在论典当中特有的谈论方式。

དང་པོ་འདི་ཉིད་མཛད་པ་པོ་སུ་ཞེ་ན།
第一、此论的作者是谁

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 །རྫོག་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།

在诸佛菩萨真实无误的授记里面， 曾多次提到[这位大师]。
他曾经转世成为圣境印度、
尼泊尔和雪域西藏等地光显佛教的多位班智达[9]，
特别是曾经转世为藏地的玛多·确吉旺秋译师、鄂·

洛丹谢绕译师和措那・谢绕桑波大师等，最后，
他诞生为宗喀巴大师。

注9 班智达是指精通佛学的人。

ཇེ་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།

在文殊菩萨的加持之下，大师以他无碍的胜慧，通晓经典、
续典和其注释，并因此生起了毫无畏惧的信心。

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，大师结合龙树父子所主张的究竟中观见，
和阿底峡尊者提倡的噶当珍宝的学处行持，创立了双融的殊胜宗派。
而且，大师众多才智、德行、心地贤善皆已圆满的弟子，
更是将佛陀的教法，推广弘传到更广大的地区。

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་མོངས་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་།

大师著名的四种殊胜行谊等等的事迹影响深远，
而且佛行事业无远弗届。大师圆满了两种次第瑜伽[10]，

因此具有不同凡响的成就者行谊，秘密主[11]对于这样殊胜的功德，也予以不可思议的赞叹。

注10 两种次第指的是生起次第和圆满次第。
注11 这里指金刚手菩萨。

སྐུ་ཚེ་དེའི་ཕྱི་མར་དགའ་ལྡན་དུ་རྒྱལ་བ་བྱམས་པའི་སྤྱན་སྔར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་འཛམ་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། །

大师圆寂之后，化生为兜率天弥勒菩萨尊前的蒋巴宁波菩萨等，示现了许多化身，[未来]还会成为贤劫第十一尊佛——善眼佛。这部著作，就是由这样一位得到了许多授记的大师所着。

གཉིས་པ་སུ་ཞིག་གི་དོན་དུ་མཛད་ཅེ་ན།
第二、此论为谁而写

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

一般来说，这部论著是为了三种种姓[12]的徒众，也就是那些想要解脱的有福缘[13]的具信者而撰写的。尤其，是为了回应最优秀的弟子，也就是多生多世熏习大乘佛法因而善根深厚的擦科[14]贵族——阿旺札巴的请求而撰写。

注12 指三种不同根器的修行者：声闻、独觉、大乘种姓。
注13 有福缘的人：在一些解释中提到，是指圆满修持《三主要道》的大乘行者或菩萨。这里泛指三种种姓者，主要是指和正法有缘，心求解脱的人。
注14 擦科位于东藏的嘉绒地区。

གསུམ་པ་ལུང་གང་ནས་བཏུས་ཞེ་ན།
第三、此论依据何部佛经

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།

这部著作不仅汇集了佛陀亲口所开示的经典、续典和其释论的甚深义理，尤其归纳了初转法轮时开示的出离心，和二、三转法轮开示的菩提心和正见的要义。[15]

注15 佛陀第一次说法的内容是四圣谛，四圣谛的教法是以出离心为基础而开展出来的。后两次的说法，分别讲说了菩提心和空性正见。因此，《三主要道》可以说是佛陀三次说法内容的精髓。

བཞི་པ་ཕྱོགས་གང་དུ་གཏོགས་ན།
第四、此论属何范畴

མདོ་སྔགས་གང་གི་སྐོར་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།

无论是学习显或密[的教法]，这三个法道就像是基础、
精髓和命脉一样，不可或缺，因此它是一部通属于大、
小二乘的典籍。

ལྔ་པ་དབུ་ཞབས་བསྡུས་པའི་དོན་ནི།
第五、全论要义

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 །

依据弥勒菩萨和无着菩萨的观点，所有佛经的内容，
都含摄在三士夫的道次第当中。而此三者之中，下士和中士的道法，
含摄在出离心当中，上士夫的道法，含摄在菩提心当中，
正见则是大、小乘都不可缺少的共通法门。因此，
这三个法门完整包含了三士夫道次第的要义精髓。

论典正文

第一、初义

一、礼供
二、造论立誓
三、鼓励听闻

第二、论义

第三、末义

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

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

分三：第一、初义；第二、论义；第三、末义。

དང་པོ་ (སྔར་ཀྱི་དོན་) ལ་གསུམ།
第一、初义

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

分三：一、礼供；二、造论立誓；三、鼓励听闻。

དང་པོ་ (མཆོད་པར་བརྗོད་པ་) ནི།
一、礼供

རྗེ་བཙུན་བླ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

虔诚礼敬至尊上师众！ [16]

注16 本书所录《三主要道》根本诵，主要参考堪布索达吉的译本，并配合释论略作修改。

ཞེས་པས་སྟོན། དེ་ལ་རྗེ་བཙུན་ནི། བྷ་ཊྚ་ར་ཞེས་པའི་སྒྲ་དང་སྒྲོལ་ཅེས་འགྱུར་བས་རང་ཉིད་ལ་དད་པའི་གདུལ་བྱ་རྣམས་འཁོར་བ་སྤྱི་བྱེ་བྲག་དང་ངན་ལམ་ལས་སྒྲོལ་བའམ།

至尊的梵文是“巴达惹”，有“救度具信[17]者”的意思，因为上师能够救度对其有信心的弟子，[令其]

从总体和支分的轮回[18]以及低下道中得到解脱。

注17 此处原文为“和”(dang)，依上下文义译为“信心”(dad)。
注18 总体的轮回，是指在总体上、整体上涵概轮回的痛苦，如生、老、病、死。支分的轮回，是指六道轮回中各别的痛苦，例如地狱中的冷热之苦。

ཡང་ན་སྭ་མི་དང་བཱེ་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”，
意思分别是至上和尊圣，由于上师是天人等一切众生的顶严珍宝，
因此被称为“至”，由于上师断除了身、语、意三门的一切恶行，
因此被称为“尊”。

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

上师一词对应的梵文是“咕噜”，有深重等等意思，
这是由于上师的心续充满了功德，对我们的恩情深重。
按照藏文来说的话，上师的意思是指比人类、
天人还崇高或至上的人。

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། །

这样的对境，是指接引宗喀巴大师的不共上师——
至尊文殊菩萨，还有共同的[19]上师——邬玛巴、惹达巴、洛札竹千、

确嘉桑波等等多位上师众。在这里，大师以虔诚的身、语、意三门礼敬他们。

注19 这里的共同和不共，“共同”指的是以人的形象出现的上师，“不共”是指以佛菩萨形象出现的上师。

དེའི་དགོས་པའང་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། །

这样做有其目的。礼供不只符合了过去译师、班智达等等圣者的行持，也为后世弟子们树立起好的榜样，同时，礼供还能消除著作时的障碍，使之得以圆满。总而言之，一切暂时和究竟的心愿，都能顺利达成。

གཉིས་པ་རྩོམ་པར་དམ་བཅའ་བ་ནི།
二、造论立誓

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། །

诸佛经典精华义，
一切菩萨所赞道，
欲解脱者之津梁，
我随己力而宣说。[20]

注20 此处中文偈句的顺序，依藏文原文做了调整。堪布索达吉原译为：我随己力而宣说，欲解脱者之津梁，诸佛经典精华义，一切菩萨所赞道。

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།

三个主要的道法[21]，没有缺漏地含括诸佛能仁王的大、
小乘经典和论典[22]所阐述的一切精华义理。

注21 三个主要道法：出离心、菩提心、空性正见。
注22 经典：佛亲口所说的典籍。论典：论师们针对佛所说的经典所作的释论。

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།

同时，它是文殊菩萨、大车轨师龙树、无着等一切佛子菩萨，
[也就是]能够详细正确区分道和非道的具慧圣者们，
以各种方式所赞颂的道法传统，也是具备福缘、
欲求解脱和证得遍知佛果者之津梁[23]和唯一的入门。

注23 津梁：渡口和桥梁，比喻能起接引或引导作用的事物或方法。

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་ཤ་སྟག་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།

十二部经等等一切佛经、续典的内容，都是众生得到
[暂时人天善果的]增上生，和[究竟佛果的]决定胜的方法，
而这三个方法——出离心、菩提心和正见，是在开始、
中间到结束的一切阶段都需要的精髓。

རང་གི་བློས་ཇི་ལྟར་དཔོག་པར་ནུས་པ་བཞིན་དུ་སྙོད་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，随一己之力，以不求回报的关爱之心，将自己所能理解的部分[24]，向堪为法器的弟子阿旺札巴而宣说。以上是这段偈文的意思。

注24 这一句是宗喀巴大师自谦的形容，也为后世弟子树立了谦虚的典范。

གསུམ་པ་མཉན་པར་བསྐུལ་བ་ནི།
三、鼓励听闻

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། །

不贪三有之安乐，
为使暇满身具义，
勤依佛悦之正道，
具缘者当喜谛听！

ཅེས་གསུངས་ཏེ། དུས་དེར་གནས་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་དག་པོ་བརྩམས་པ་ཡིས།

在这个时候,
以最能接受教法的阿旺札巴为代表的有缘弟子们[25]，你们要能看到：
轮回中的一切安乐都是坏苦[26]。因此，不要再去贪执人、
天等等三有轮回之安乐。同时，为了使圆满具足八种有暇、
十种圆满，仅此一次机会能够用以修持佛法的殊胜人身,
不要浪费空过，并具有意义,

注25 藏文原文为徒众、所化。
注26 界或人间的快乐是暂时的、会变异的、不恒常的快乐，因此被称为坏苦。

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

因此你们不应该依止外道和没有信仰的蛮人[27],
也不应该依止虽属内道佛教,
却想以偏重某个方法而成佛的似是而非之道。

注27 “没有信仰的蛮人”直译为：不属于内道和外道的蛮人。

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་སངས་ཞིང་འདུ་ཤེས་དྲུག་བསྟེན་ལ་ དྲང་བ་ཆེན་
པོའི་ཡིད་ཀྱིས་ཉོན་ཅིག་ཅེས་པའོ། །

你们需要精勤依止的，是能够让三世诸佛菩萨生起喜悦之正道
——出离心、菩提心和正见。
对此圆满具足一切佛教要义的教授口诀，极有信心的具福缘者,
正直而且具有智慧的弟子们,

你们应当要断除“器三过”[28]和依“六种想”[29]，以极大的欢喜心来谛听。以上是这段偈文的意思。

注28 这里将三种听法者的状态比喻为三种容器。第一种是覆器，意为不专心听，好像倒置的容器一样，什么也装不进。第二种是漏器，意为心不忆持，好像底部破洞的容器，装得再多，也都漏光了。第三种是毒器，意为带着烦恼而 听，这就好像有毒的容器，再干净的水，也都会被污染而无法饮用。

注29 六种想：一、将自己当做病人，二、将老师当做良医，三、将讲说的教法当做良药，四、将认真修持当做疗病，五、将如来当做善士，六、对正法的道理生起欢喜难得之心。

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

或者，这一段也可以解释为鼓励[人们]听闻此三个要点：
不贪三有安乐的出离心，使暇满人身具有意义的菩提心，
使佛欢喜的正道——正见。

论典正文

第一、初义

第二、论义

一、出离心
二、菩提心
三、正见

第三、末义

གཉིས་པ་གཞུང་གི་དོན་ལ་གསུམ།
第二、论义

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

分三：一、出离心；二、菩提心；三、正见。

དང་པོ་ (ངེས་འབྱུང་བཤད་པ་) ལ་གསུམ
一、出离心

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

分三：需要寻求出离心的原因、生起出离心的方法、生起出离心的标准。

དང་པོ་ (ངེས་འབྱུང་འཚོལ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་) ནི།
需要寻求出离心的原因

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། །

无有清净出离心，
求有海乐无法息，
贪执轮回缚众生，
故当首先寻出离。

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།

想要解脱的人可做的修持非常多，
但是对于真心想要成佛的人来说，首先需要的是生起清净的出离心。
这种出离心，不只是想要从三恶道解脱而已，
而是想要超脱整个轮回。

དེའང་ངན་སོང་གསུམ་ལས་ཐར་འདོད་ཙམ་མ་ཡིན་པར་འཁོར་བ་སྤྱི་ལས་བརྒྱལ་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།

轮回当中，本来就不存在任何真实的快乐，
但是如果无有这样清净、深切的出离心，
我们就会像是苍蝇贪爱秽物一般，
贪求的只是三有轮回痛苦大海当中的有漏乐果[30]，
而这种颠倒的贪求之心，终将无法被平息和放下。

注30 有漏的快乐，是指由自己的业和烦恼所投射出的外相看似快乐的情况。

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།

不止息这样的颠倒，
仍旧贪执如同刀刃上的蜂蜜一般的轮回快乐，这样贪着的绳索，
牢牢地将飘泊于六道的众生束缚于轮回当中。

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 །

是故想要解脱的人，应当首先要明白的是：所有轮回的快乐，
全是痛苦的根源。有了这样的认识之后，
进而去寻求自己那一念想要从中出离的清净之心。
以上是这段偈文的意思。

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། །

贪着是如何将我们束缚于轮回当中的呢？《释量论》
中说：“不知是有因，未说唯说爱，能引相续故，无间故非业，
有彼有无故。”[31]以及“有爱，仍能生起故。”[32]

注31 出自《释量论》〈成量品〉，法称论师作，法尊法师译。本书所引《释量论》偈言皆采此译本。
注32 出自《释量论》〈成量品〉。意为有贪爱、贪执，仍旧会投生于轮回。

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།

所以文殊菩萨针对这一点，嘱咐宗喀巴大师说：“在最开始时，
如果没有具备对整个轮回的厌离之心，任何闻、思、修等等的作为，
无不是[堕入]轮回和恶道的因。因此，就算是生起次第、

圆满次第等等甚深法门，也要暂时放下，尽力地修持出离心，
直到生起为止。

ངེས་འབྱུང་ལ་དྲན་ཤེས་བསྟེན་པའི་དམིགས་རྣམ་གོམས་པར་མ་བྱས་ན། དགེ་བ་ཐམས་ཅད་སྣང་ཞེན་ཀྱིས་དབང་
བྱས་ནས་འཁོར་བ་འབའ་ཞིག་གི་རྒྱུ་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ། །

如果没有透过正知、正念串习出离心的话，
短视近利的贪着之心就会掌控所有的善行，使其皆成为轮回的因。

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谓的甚深口诀，
一开始要先修持出离心和菩提心，直到有所体会。”

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་བྲུངས་པོར་མི་འགྱུར་ཏེ་ཟག་
བཅས་ཀྱི་བདེ་འབྲས་ཙམ་ལ་ཡིད་བརྟོན་པའི་ཕྱིར།

因此，就算如理持守清净梵行，熟悉闻、思、修等修持，
在密咒乘的愤怒坛城中灌顶、修持、供养、观修生圆次第等等，
如果没有真正想要出离整个轮回的心，
任何作为都不会成为有力的解脱种子，因为我们一心企盼的，
只是那有漏的乐果。

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་།

阿底峡尊者说：“如果没有厌离三界轮回的心，
就算清净持守三种戒律，往后还是会成为轮回的因。
如果不懂得回向圆满菩提，就算三门昼夜不懈地行善，
也一定会被颠倒分别所牵引。如果没有舍离世间八法[33]，就算博学、
持戒、说法、禅修，一切作为只会成为今生的目标，
终究找不到来世的方向。”

注33 世间八法为称、讥、毁、誉、利、衰、苦、乐。

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་།

阿底峡尊者圆寂前，恰契瑜伽士请示道：“尊者圆寂之后，
我就会去禅修，可以吗？”尊者说：“这是恶行，应该舍弃。”

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

[恰契]又问：“那么讲经如何呢？”尊者给了相同的回答。
再问：“一边禅修，一边说法呢？”尊者的回答还是一样。[恰契]
问：“那么我到底该如何是好呢？”尊者说：“舍弃今生。”

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

仲敦巴等等一切传承的上师，都是如此在告诫着弟子，
并且身体力行，因而圆满了自他二利。

གཉིས་པ་ངེས་འབྱུང་སྐྱེད་པའི་ཐབས་ལ་གཉིས།
生起出离心的方法

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

分二：舍离贪执今生的方法、舍离贪执来世的方法。

དང་པོ་ (ཚེ་འདིའི་སྣང་ཞེན་ལྡོག་ཐབས་) ནི།
舍离贪执今生的方法

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

暇满难得寿无瑕，
于心串习断此执，

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་།

远离了内外[34]八种无暇逆缘，
而具备有空闲修持佛法的八种有暇，
并且具足了自他十种圆满顺缘的所依人身，
能够毫无遗漏地成就暂时和究竟的一切圆满喜悦。

注34 “内无暇”是指投身为人的四种无暇情况，“外的无暇”是指投生为四种非人的情况。

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་འབྲིད་བྱེད་བར་མ་ཆད་དུ་ཡོད་པས་འཇིག་རྟེན་འདིར་យུན་རིང་བསྡད་ལོང་མེད་པར་ངེས་པར་སྨྱུར་དུ་འཆི་ཞིང་། ནམ་འཆི་ལ་ཡང་ངེས་པ་མེད་པ་དང་།

[这样的人身]之所以有很大的利益，以及从原因、数量和比喻各方面来说，它之所以极为难得，是因为：这么难得一次的人身，寿命不会增加，只会持续地递减，无有可能长久闲暇地存在于世间，它注定很快就会死亡，而且不确定何时会死。

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་

死亡的时候，除了修持正法，任何为了成就财富、地位、名声等等世间八法所做的再大努力，都不会有任何的用处，还会让自己一生疲劳困顿，并且成为来生痛苦的因。

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། །

于心上不断地思维和串习以上这些道理之后，就会知道为了长住今生而做准备，是没有任何意义的。

进而断舍以前对于追求此生喜乐之世间八法的强烈贪执，
转而生起强烈冀求来生的心。以上是这段偈文的意思。

དེ་འང་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，在基础[35]暇满难得的思维方面，暇满的定义就是：

注35 基础和所依同义，都是指暇满的人身，如冈波巴大师在《解脱庄严宝论》提到，暇满人身是修持解脱胜道的“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：]

与八种无暇相反。《龙树亲友书》
提到八种无暇的定义：“执持邪见转旁生，投生饿鬼堕地狱，
无有佛教于边地，转成痴哑野蛮人，长寿天生任一处，
此等即是八无暇。”[36]

注36 堪布索达吉译。本书所引《龙树亲友书》偈言，皆采此译本。

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་སྔ་སྟེགས་སོགས་ལོག་ལྟ་ཅན་དུ་སྐྱེས་པ་བཞི་ཡིན་ཅིང་།

其中三恶道和长寿天是属于非人的四种无暇，
属于人类的无暇是：虽然是人，但生于没有佛教的地方，

生于没有四众[37]出没的边地，生于中土但是诸根不具，
诸根具足但投生为具有邪见的外道。

注37 四众：比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷。

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།

[满：]

十种圆满。五种自圆满是：身为人，
生于地理上或者佛法上任何一者的中土，诸根具足，
相信三藏和其内容[38]，相信并信奉业果[39]。

注38 三藏指经藏、律藏和论藏。
注39 传统上，五自圆满的后两个，分别是信处和离诸业障。前者是指相信三藏和其内容，后者是指没有造作五无间业等重罪，后者在文中并未清楚写出，但相信三藏和因果者，即不会犯五无间罪，故可代表离诸业障。

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།

五种他圆满是：有佛出世，佛有说法，法教住世，
有修持法教而悟道的后继者，有施主等等以信心供养法衣等事物，
有说法者以悲心作开示。

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་རྒྱུ་སྦྱིན་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་བཟོད་

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

获得具足以上八种有暇和十种圆满的殊胜人身，
是非常有意义的，因为依靠它能够得到天人的果位，
并且能够修持布施、持戒、安忍、精进等[能证得]
究竟安乐的解脱及遍知的因。

འཁོར་བ་ངན་སོང་གི་སྡུག་བསྔལ་ཤིན་ཏུ་བཟོད་པར་དཀའ་ཞིང་ཡུན་རིང་པོར་སྤྱོང་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།

就算是一定得经验轮回恶道、长时难忍之苦的重业者，
如果能够依止具德上师，努力修持忏罪四力的话，
或许今生就能得以清净，因此[这个人身]的意义重大。
例如只要有了船，就能渡过大河，没有船，什么事情都做不了。

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།

同样地，为了渡越轮回大海，就需要有暇满的船才能过得了，
不具备的话，就无法渡过。《入菩萨行论》说：“依此人身筏，
能渡大苦海。此筏难复得，愚者勿贪眠！”[40]

注40 出自《入菩萨行论》第七品〈精进品〉，寂天菩萨作，如石法师译。本书所引《入菩萨行论》偈言，皆采此译本。

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

在“因”上，暇满人身之所以难得：

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།

《入中论》说：“诸异生及佛语生，自证菩提与佛子[41]，
增上生及决定胜，其因除戒定无余。”[42]

注41 “佛语生”指声闻行者，“自证菩提”指缘觉行者，“佛子”指菩萨。
注42 出自《入中论》〈菩提心离垢地〉，月称菩萨作，法尊法师译。本书所引《入中论》偈言，皆采此译本。

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།

一般来说，只是投生善道，都至少要具备如持戒等等某种善业，
尤其，想要得到具足暇满的殊胜人身，
更是需要以清净的戒律为基础，以布施等行持为助缘，
还要配合纯净无染的祈愿等等因缘。

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་སྤྱད་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། །

要达成这些“因”是很不容易的，因此，在“果”上要得到暇满的殊胜人身也很困难。就如《入菩萨行论》所说：“凭吾此行素，人身难复得；若不得人身，徒恶乏善行。若具行善缘，而我未为善，恶趣众苦逼，届时复何为？既未行诸善，复集众恶业，纵历一亿劫，不闻善趣名。”[43]

注43 出自《入菩萨行论》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། །

由于众生大部分造作的都是恶因，结果也不出恶道，因此不用说得到暇满了，甚至连投生人天善趣都很困难。

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

同样地，本质上暇满人身难得之理：

དཔེ་ཆོས་ལས། ང་སྐྱོལ་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།

《喻法论》[44]中说：“我们得到的人身，就像是白天的星辰，而畜生，就像是夜晚的星辰；如果畜生[的数量]像是白天的星辰，那么饿鬼[的数量]则像是夜晚的星辰；如果饿鬼[的数量]像是白天的星辰，那么地狱众生[的数量]就像是夜晚的星辰。”

注44 以谚语譬喻佛法的噶当语录名。引自《藏汉大辞典》第1636页。

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

我们可以清楚看到，在夏天，一个一寻四肘[45]长的区块当中，最多只能容下十个人，但却可容纳数不尽的老鼠。

注45 寻：向左右平伸两臂后，两掌或两中指尖间的长度。一寻有四肘长。引自《藏汉大辞典》第1422页。

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། །

同样地，《四分律》中提到的这段话也能让我们知道[人身的难得]："从恶道和善道往生至恶道的众生，[其数量]如同大地[的灰尘]，从恶道和善道投生到善道的众生，[其数量]如同指甲尖上的灰尘。"

དཔེའི་སྒོ་ནས་རྙེད་དཀའ་བ་ནི།

从比喻上来看人身难得之理：

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། །

从畜生道[投生而]得到暇满的人身，比将豆子抛向玻璃屋的玻璃墙后，豆子还能附着在玻璃上，或是让白芥子能够停驻在针尖上还要难得。

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། །

就算得到暇满人身，我们没有时间[可以浪费]，生命终将一死。《龙树菩萨劝诫王颂》中说："寿命多灾厄，如风吹水泡，若得瞬息停，卧起成稀有。"[46]

注46 此处《龙树菩萨劝诫王颂》(即《龙树亲友书》)所引用的内文，为义净法师所译。

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་།

意思是说：存活的条件稀少，而死亡的因缘又是那么的多，生命就像被风吹拂的泡沫，极容易破灭。今晚睡下去，明早还能醒来，这本身就是一件稀有难得的事情。

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《入菩萨行论》所说："昼夜不暂留，此生续衰减，额外无复增，吾命岂不亡？"[47]

注47 出自《入菩萨行论》第二品〈忏悔罪业品〉。

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཞག་གཅིག་སོང་གཉིས་སོང་། ཟན་ཁམ་གཅིག་ཁམ་གཉིས་ཐོས་ཅ་ན། བཏུང་བ་རྒུབ་གཅིག་རྒུབ་གཉིས་བཏུང་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，
在每一次饮料的饮酌中逝去，死亡越来越接近，
而且速度是这么地快，因此生命无多。

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་སིང་ངེ་བ་བྱ་སྟེ།

死亡的时候，除了佛法，什么都帮不上忙，
所以要好好修持佛法，而且马上就要修持，
因为说不准什么时候就会死亡。

ཆོམས་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，别把生命浪费在身体、财富和亲友上面，
当下就要干净俐落地去修持佛法。《法集要颂经》
48说：“明日与来世，何先至未定，故舍明日法，精进后世义。”

注48 《法集要颂经》(亦称《因缘品》)，为阿罗汉法就(即法护)所汇集的零星佛语。然此偈并未出现在天息灾的中译版本中，故由藏文直译。

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་། །

让我们放下今生的主要原因，唯有忆念死亡无常，
宗喀巴大师说：“不观修死亡的过患是：
虽然每个人都知道到头来终归一死，但是直到临终前，
我们每天都活在[想着：]『今天不会死。』与[到了隔天又想：]
『今天也不会死。』的无死妄执中。”

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།

如果没有留意对治的方法，而被这样的心态所蒙蔽，
进而执着今生的话，我们会变得只关心今生的离苦得乐，
口中说着：“这个我要，
那个我也要。”心中想不到来世和解脱遍知等等更重要的事情，
因此始终不能入法。

བརྒྱ་ལ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་པ་སོགས་ལ་ཞུགས་ཀྱང་ཚེ་འདི་བ་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་འབྲེས་པར་གོན་ན།

就算幸运地能够闻、思、修，由于一切都只是为了今生，
所做的善力将会变小，甚至和恶行、罪堕扯上关系，
因此很难不成为投生恶道的因。

གལ་ཏེ་འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མ་ལ་དམིགས་ནས་སྒྲུབ་ཏུ་ཆུག་ཀྱང་ཕྱི་ནས་སྒྲུབ་པོ་སྙམ་པའི་ཕྱི་བཤོལ་གྱི་ལེ་ལོ་འགོག་མི་
ནུས་ཤིང་གཉིད་རྨུགས་དང་ཁྲ་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]虽然将自己的修持专注于来世，
但是却无法阻止想着："以后再修。"的延迟懈怠，
由于时间都浪费在睡眠、聊八卦、吃喝玩乐等等涣散的事情上，
也就不可能精进地如理修持。

ཚུལ་བཞིན་ཏུ་སྒྲུབ་པ་མི་འོང་བ་དེ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་ཚེ་འདིའི་ཕུན་ཚོགས་ལྷུར་བླངས་པས་ཉོན་མོངས་པ་དང་དེས་བྲངས་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།

由于一心追求的是今生的荣华富贵，不只是不可能如法地修持，
更使得烦恼和由烦恼所引生的恶行越来越强烈，然后背离正法甘露，
将人牵引至恶道中，请问，还有比这更糟的情况吗？

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]《中观四百论》所说："若有三世主，自死无教者，
彼犹安然睡，有谁暴于彼。"[49]以及《入菩萨行论》
所说："因吾不了知，死时舍一切，故为亲与仇，造种种罪业。"[50]

注49 出自《中观四百论》第一品〈明破常执方便品〉，圣天菩萨作，法尊法师译。这个偈文的意思是，就算是一个能够统御三世、三界的有权力的人，也 没有办法控制死亡。
注50 出自《入菩萨行论》第二品〈忏悔罪业品〉。

འཆི་བ་དྲན་པ་སྒོམ་པའི་ཕན་ཡོན་ནི།

修持忆念死亡的利益：

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་པར་མཐོང་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忆念死亡的心[，会如何呢？]例如，
一个对于自己今天、明天或者后天终必死亡[的道理]，
有些佛法上的认识，在知道[死亡之时]亲人、
朋友等等都无法再陪伴着自己时，
大多会很自然地放下对亲友的贪执，
而会想要去做布施等等有意义的事。

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

同样地，因为看到为了世间名闻利养所做的一切努力，
都没有任何的意义，就会舍弃恶行，

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

而且因为皈依、持戒等等善业的积聚，
不仅帮助自身得到究竟的佛果，还能够引领众生得到佛果。请问，
还有比这更有意义的事情吗?

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，很多比喻都在赞叹这一点，《大般涅槃经》
说："耕田秋耕为胜，诸迹中象迹为上，诸想中无常与死想为最，
因其能尽除三界一切欲想、无明、我慢。"[51]

注51 出自《大般涅槃经》卷第二。昙无谶译。

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། །

同样地，还有许多赞叹[的文词]
如："它是一举摧破一切烦恼的铁锤，
是当下成就一切善业之门。"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་ཤས་ཆེ་བས་དེར་ཆོས་བསྒྲུབ་པའི་སྐབས་མ་རྙེད་ལ།

总而言之，要圆满人生意义[52]，
只有在得到殊胜人身的时候才能做到。我们虽然偶尔待过善道，
但大部分的时间都在恶道，都处于无有闲暇的状态当中，
因此没有机会修持佛法。

注52 人生意义的藏文直译是"士夫义"。"士夫"的梵文是补特伽罗，意思是人。此处"士夫"的意思是指有能力成事的意思。人生的意义，不是指世间的功成名就，而是究竟的解脱。

བསྒྲུབས་པས་ཆོག་པའི་རྟེན་རེ་རྙེད་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།།

就算曾经得到过几次能够修持佛法的人身，仍旧没有如法行持，还是顽固地以为自己不会死亡。这种以为不会死亡的偏执，是一切败坏的起源，而忆念死亡，则是一切圆满的开端。

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，我们要如此思维："没有比无常更甚深的法门了，真是应该好好去修持它。"而不要认为："这的确是一个观修法门，但是开始的时候修就好，之后就不再需要了。"这个法门是在开始、中间到结束的任何阶段都需要修持的，因此，要从内心深处[忆念死亡]而作修持。

གཉིས་པ་ཕྱི་མའི་སྣང་ཞེན་ལྡོག་ཐབས་ནི།
舍离来世贪恋之心的方法

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

业果无欺轮回苦，
善思可断后世执。

ཅེས་གསུངས་སྟེ། དཔེར་ན་ནས་འབྲས་གྲོ་སྲན་སོགས་ས་བོན་ཐ་དད་པ་བཏབ་པའི་མྱུ་གུ་འང་སོ་སོར་མ་འཆོལ་བར་སྐྱེ་བ་ལྟར། ལས་དཀར་ནག་གི་འབྲས་བུ་འང་བདེ་སྡུག་སོ་སོར་མ་འཆོལ་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、麦子、豆子等等不同的种子，
不会混淆地生长出各自的苗芽一样，因缘和合时，
善恶业也不错乱地导致各自的苦乐结果。如此真实无欺的道理，
简单来说，也就是“定业得增长、不做不受报、有做定受报”[的业力]
之理，

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

和八[53]苦、六苦、三苦等等轮回中总体和支分的痛苦。
如果向内不断于心上善加思维的话，就可断除过去对于后世冀求天、
人福乐受用的强烈贪执，转而生起强烈的寻求解脱 之心。
以上是这段偈文的意思。

注53 此处原文为“百”(brgya)，依一般苦的分类译为“八”(brgyad)。

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

这段偈文谈到两个部分：思维业果、思维轮回过患。

དང་པོ་ལ་ལས་ཀྱི་ལམ་བཅུར་གསུངས་ཏེ།

[一、思维业果]

十业道：

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།

杀生、偷盗、邪淫等身三业，妄语、绮语、粗口、
两舌等语四业，贪心、害心、邪见等心三业，
加起来的十者就是十种恶业。与此相反的就是十种善业。
以上包括了所有善恶业。

དེའང་ལས་ངེས་པ་ནི།

定业：

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།

如同善恶业的种子会不错乱地导致各自的善恶果报一般,
造作恶业一定只会导致痛苦的果报,
造作善业一定会产生快乐的果报。

འཕགས་པ་ངེས་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།

《大宝积经》的〈善顺菩萨会〉就说：“善恶犹种植,
皆随业所生, 何有苦子因, 成熟甘果者, 现见法如是, 智者应思维,

苦报酬恶缘，为善常安乐。”[54]

注54 出自《大宝积经》〈善顺菩萨会〉，菩提流志译。

ལས་འཕེལ་ཆེ་བ་ནི།

增长业：

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་།

无论恶业是重是轻，如果没有透过忏悔等对治法去改正的话，[业力]会日复一日地增长，如果予以随喜的话，就更会增强。

དགེ་བའི་ལས་རྣམས་ཀྱང་རློམ་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།

同样地，善业如果没有被炫耀或后悔之心所削减，[善力]也会日复一日增长，如果再以回向广为播送，力量会更增强。

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，因的阶段虽然只是小业，却可能成熟为大果，就像《法集要颂经》提到：“为恶虽复少，后世受苦深，当获无边福，如毒在心腹，为福虽微少，后受大福德，当获大果报，如种获真实。”[55]

注55 《法集要颂经》，天息灾译。

ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་འཕྲད་པ་ནི།

未作不得业：

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། །

自己造作的善恶业无论是大是小，
一定会无误地导致各自的苦乐结果，如果没有造业，
也就不可能遭逢结果。佛经说："提婆所造作的异熟业，
不会成熟于外在的地、界等处，
而是会成熟在他自己所持有的蕴[56]等上。"

注56 蕴：五蕴，即色、受、想、行、识，是构成人的五个要素。这句话的意思是：业力只会成熟、反应在造作者自己的身上。

ལས་ཆུད་མི་ཟ་བ་ནི།

不坏业：

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།

佛经说："假使经百劫，所作业不亡，因缘会遇时，
果报还自受。"[57]众生造作的善恶业永远都不会坏失，
就算自己多劫长时地阻挡，也会像播于干地的种子遇到水分一样，
造作的任何业一旦被唤醒，苦乐的果报就会成熟。

注57 出自《大宝积经》卷第五十七，大唐三藏义净译。

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

对于经典和律典中的典故越加通晓，就会[对此业果之理]越加深信不疑。因此，首先要思维恶业果，接着思维善业果，那么对于再小的善业都不会轻视，并能以欢喜心去行持。

གཉིས་པ་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ་ནི།

二、思维轮回过患

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།

就如弥勒菩萨所说：“如同秽物没有任何香味，五道[58]等处无有安乐；[轮回过患]其痛苦，一直就像是伤口碰触到盐[时产生的痛苦一样]。”[59]无论投生于轮回当中的善道或恶道，始终都离不开三苦的本质：

注58 五道：地狱、饿鬼、畜生、人、天人等五道。一般说六道时的非人，也就是阿修罗道，此处其上半部被归类到天道，下半部被归类到人道，因此成为五道。
注59 出自《宝性论》，弥勒菩萨作，原偈为：“犹如粪土无香气，五道之中无安乐。轮回痛苦恒如触，烈火利刃盐生苦。”堪布益西彭措译。

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：]

极度难以忍受的三恶道：地狱冷热、饿鬼饥渴、
畜生痴哑被奴役造成的苦痛，如同疼痛的伤口上长出脓疮一般。

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།

《龙树亲友书》："即便见闻地狱图，忆念读诵或造形，
亦能生起怖畏心，何况真受异熟果。"就如《龙树亲友书》
及其他著作等所说，这种痛苦是无法忍受的。

བདེ་འགྲོར་སྐྱེས་ནས་སྤྱིན་བར་གྱི་ཉི་མ་ལྟ་བུ་གནས་སྐབས་ལུས་སེམས་བདེ་བ་ཅུང་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།

[坏苦：]

投生善道之后，身心能够感受到暂时的快乐，
但就如同云隙间的阳光一样，[任何快乐]都无法恒常，这就是坏苦。
正如寂天菩萨所说："虽数至善趣，频享众欢乐，死已堕恶趣，
久历难忍苦。"[60]

注60 出自《入菩萨行论》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་འཛུག་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་རྡུ་དང་ནམ་ཡང་མི་འབྲལ་ལོ།

虽然投生在善道，但是都被人道的生、老、病、死等八种痛苦，非人的斗争和天人的死堕等各种痛苦所逼迫折磨，不仅如此，就像刚出狱的犯人，不确定之后是否会再被关入其他监狱一般，我们都没有把握自己不会从善道落入恶道。因此，在究竟脱离轮回之前，将会和苦难的痛楚难分难舍。

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་སྟེ། །རོ་ཡིས་ཉ་ཉིད་རྣམ་པར་བརླག །བུང་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：]

造成这些问题的根本，就是对五种妙欲的贪着。例如，世亲菩萨曾说："鹿群以声毁，触令大象亡，飞蛾以色毁，鱼类以味亡，蜜蜂贪着香，此等一一因。诸士虽为一，恒具此五种，昼夜尽摧毁，岂能得乐住？"[61]

注61 此偈参考堪布索达吉中译之《中观宝鬘论广释》，略作修改。

པོ་ཏོ་བའི་ཞལ་ནས། འདོད་ཡོན་ཕྲ་ལྔའི་རྗེས་སུ་སྙེག་སྙེག་ནས། འཁོར་བ་འདི་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་གཏིང་མཐའ་མེད་པར་འཁྱམས་ཏེ་ཕྱུང་ཚབས་དང་བརླག་ཚབས་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།

博朵瓦大师说："由于盲目追寻五种妙欲，
无始以来我们就无止尽地于轮回中飘泊，
没有比这更糟糕的祸害和糟蹋了。"因此，恒常地厌离妙欲，
并且思维轮回总体的痛苦，尤其是要思维行苦，这是很重要的。

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་བྱུང་བའི་སྣོད། །ནད་དང་འབྲས་དང་ཟུག་རྔུ་ལྟར། །དམིགས་ནས་བསྒོམ་ན་བྱིངས་གཡོ་ལགས། །ཞེས་བཤད་པ་ལྟར་རོ །

如同偈文所说："轮回百患理虽多，思维苦苦生畏惧，
冀求出离畜亦有。愿从有漏乐受中，求得出离外道有。
故而对于行自性，有漏近取之蕴聚，缘观为苦与苦器、
疾病结果与痛苦，此修撼动尽轮回。"

གསུམ་པ་ངེས་འབྱུང་སྐྱེས་པའི་ཚད་བཤད་པ་ནི།
生起出离心的标准

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། །

修后于诸轮回乐，
利那不生欲求心，
昼夜欲求得解脱，
尔时已生出离心。

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་ལ་འང་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་།

如此在心中反覆地观修轮回总体和支分的痛苦，
并一再串习之后，
对于以人天的快乐为代表的诸种三有轮回的富足快乐，
都会像想吐的人看到食物一样，
心中刹那也不会生起想得到的欲求心愿。

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།

而且昼夜一切时候，
想的都是如何出离有漏蕴身聚合而成的不可靠的轮回，
并且欲求马上得到解脱的涅槃之乐。

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 །

如果能够长时、
不费力地生起这种丝毫不因他缘而改变的强烈意乐之心，

尔时自心当中，就已经是生起与解脱一致的善德——
无造作的真正出离心。以上是这段偈文的意思。

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།

嘉玛瓦・罗卓嘉晨也说：“依照这样的思维，
就能舍离今生的一切贪着。如果进而扩大为厌离一切轮回的话，
那时就可称为『已经步上解脱之道』。

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

如果没有这样[的出离心]，其他的一切都不算已入解脱道。
在做到这一点的当下，就已进入修行人的行列了。”

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། །

ཞུན་ཚོགས་བདེ་བའི་རྒྱུ་རུ་མི་འགྱུར་བས། །
བློ་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་བསྐྱེད། །

倘若于此出离心，
未以菩提心摄持，
不成菩提乐因故，
智者当发菩提心。

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་ཀྱིས་ཟིན་པ་མེད་ན་བཏེན་པ་བཞི་དང་།

倘若于此上文提到的下、中士夫以及共道，
仅仅是对于轮回的富足产生出离心，
却未以为了利益等虚空有情的菩提心做摄持的话，

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།

长时间修持四谛、十二因缘、六度等等法门，
也不会成为以无上正等菩提，圆满成就自他二利的究竟安乐 ——
无住涅槃的因。

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།

这是因为[这种出离心]有误入“只想到私利”之劣道的过患。
是故，怀有“不以追求个人利益为主，而要广大利他”思想，
大乘种姓已经觉醒的具备智慧力者——上根殊胜士夫，

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 །

应当透过七重因果教授和自他平等、自他交换法门[的修持]，
发起如同大乘法道梁柱的殊胜愿、行菩提心。
以上是这段偈文的内容。

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།

证得无上佛果的因，除了菩提心珍宝外，别无他法。

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

例如青稞的种子是青稞苗芽不共的因，因此有了这样的种子，
水、肥料、温度、湿度等等青稞苗芽的共同成因，才可能成为其因；
如果没有青稞的种子，就算有水、肥料等等，
也无法生出青稞的苗芽。

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་།

《中观宝鬘论颂》说：“欲自及世间，得无上菩提，菩提心为本，坚固如山王。大悲遍十方，不依二边智。”[62]

注62 出自《中观宝鬘论颂》〈杂说品第二〉，龙树菩萨作，仁光法师译。本书所 引《中观宝鬘论颂》偈言，皆采此译本。

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།

《宝性论》 也说：“信解胜乘为种子，般若为母生佛法，
禅乐胎处悲乳母，具足彼等诞佛子。”[63]

注63 本书所引《宝性论》偈言，皆采堪布益西彭措译本。

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，父亲是决定孩子种族的因，因此，父亲是藏族，
孩子就只会是藏族，而不会是印度或蒙古族。
母亲则是孩子共同的因，[母亲]嫁给藏族，孩子就是藏族，嫁给印、蒙族，孩子就会是印、蒙族。

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

就像这个比喻一样，
菩提心就像是安放在具有这样发心的大乘人心中的种子。

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།

以正见来说，如果伴随的是追求声闻菩提的想法，
就会将具有这种发心的人，引领到声闻的菩提；

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།

如果伴随的是追求独觉菩提的想法，就会将具有这种发心的人，
引领到独觉的菩提；

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།

如果伴随的是追求正等正觉的想法，
就会将具有这种发心的人引领到佛位。因此，
正见是三种菩提共同的因。

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།

如果赞颂智慧波罗蜜，则可了知般若佛母，如果赞颂菩提心，
则如《华严经》所说：“善男子，菩提心乃一切佛法之种子。”

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，诸佛菩萨不断地赞叹[菩提心]，圣父子众和阿底峡尊者等[祖师]，也将[菩提心]作为他们唯一的教授精髓，
从他们无量的历史和教言当中，略举一、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༌།

格西纽荣巴说：“只要能生起这个菩提心，资粮就因为它而积聚，覆障也因它而清净，障碍也因它而得以止息。”

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་ཕྱིན་གསུང༌།

如果没有菩提心的话：“就算修持脉、气、明点、
本尊身和空性等等法门，连迈向达成[成佛的]
愿望的半步都没有跨出。”

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，没有比观修菩提心更好的口诀了，
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་རྩ་ཟ་བ་དང་
ཐོར་བ་རྔོད་པའི་དཔེ་བརྗོད་པ་ལྟར་རིན་པོ་ཆེའི་སེམས་འདི་གནད་དུ་མ་སོང་བར་ཡུན་རིང་ཙམ་དགེ་སྦྱོར་ལ་འབད་ཀྱི
བྱས་ཀྱང་ཐོར་བ་ཤིན་ཏུ་རྟུལ་བས་རྩ་ཟ་བ་དང་འདྲ་སྟེ།

最重要的，是要将一切修持都以生起菩提心为目的而修。《菩提道次第广论》说："就像世人所说的：『割草之前，要先磨刀。』如果我们不能把握这珍宝[菩提]之心的精要，就像用很钝的镰刀割草一样，就算不断精进地修持善行，不管经过多久的时间，也不会有什么进展。

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

若是能够把握菩提心的精要，正如同平时勤磨镰刀一样，虽然暂不使用，也能在以后割草的时候，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།

"真实的菩提心，就像一把锋利无比的镰刀，每一刹那间，都能快速地净除业障、积聚资粮，虽然只是微小的善行和短时地行善，也能使它成为大善并增广无尽。"

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་།

格西喇琼敦巴曾经请示格西敦巴说：“关于不断地修持菩提心，当[我们]修持上师教示的[菩提心]口诀，但心中无法生起时，是否透过持续不断地修持，就会生起？”

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།

格西敦巴说：“敦巴尊者，仅仅是那样[不断地修持]还不够，重点在于以修持慈心、悲心和菩提心的如理作意为基础，[同时]附带地积聚资粮、净除罪障、舍弃恶友、依止善知识、观修万法空性和如理作意，这样做的话，就能够生起菩提心。”

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་སྒོ་གཅོད་པ། སངས་རྒྱས་ངེས་པར་ཐོབ་པ་དང་ལྔར་གསུངས་སོ། །

一般而言，仅仅是生起菩提心，就具有不可思议的利益，简单地来说，就是《入菩萨行论》提到的五种利益：名义转变、对治罪业、善业增长、断恶道门、定证佛果。

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། །

受于四瀑流冲卷，
紧束难遮业索中，
困于铁网我执内，
无明黑暗所笼罩。

སྲུ་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། །

辗转投生三有中，
三种大苦无间害，
成此惨状诸慈母，
思维而发殊胜心。

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།

因为受于如同陡山瀑布一般猛烈的生、老、病、死，或者贪、有、无明、见等等四大瀑流令人无法喘息地持续冲击，而被卷入了痛苦的大海当中；

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།

被紧紧地束缚于连佛陀的力量和神通都难以遮遣或使之解脱的有漏福业、非福业和不动业的绳索之中。

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

受困于如同铁网一般的人、法二种我执的困境之内；

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་སྨག་རུམ་ཆེན་པོ་ཕྱོགས་ཀུན་ནས་ཆུའི་ཁུར་གྱིས་ནོན་པའི་དབྱར་གྱི་ཆར་སྤྲིན་ལྟ་བུར་ནི་འཐིབས།

被一切罪业的根本，也就是对于业果、真如等如法、不如法的情况完全无知，如同夏季囤积了各方水气的稠密乌云一般，被无明黑暗所笼罩。

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།

在无法指出开始和终了的轮回恶处当中，众生不仅投生一、两次而已，而是多生多世辗转投生于三有当中，

སྡུག་བསྔལ་གསུམ་གྱིས་སྐད་ཅིག་ཀྱང་རྒྱུན་ཆད་པ་མེད་པར་ནི་མནར་བ་སོགས་གྲངས་སྐབས་ཏེ་དང་ཚུལ་ཚོས་བཟོད་པར་དཀའ་བ་འདྲི་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、坏苦、行苦等三种大苦，一刹那也无有间断地迫害。
成此难忍惨状的诸多有情众生，
没有一个不曾是自己过去生中的慈母，

དེ་ཡང་ལན་མང་པོར་བྱས་ཤིང་བྱས་རེས་ཀྱིས་གནོད་པ་ལས་བསྐྱབས་ནས་བདེ་བ་དཔག་མེད་སྦྱིན་པའི་དྲིན་ཅན་ཤ་སྟག་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།

他们都是多次重复地保护我们远离伤害，
给予我们无尽安乐的大恩人。透过自己的体会、
推想并仔细思维老母般众生受苦的惨状，

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།

我们会知恩图报，而引生出希望他们得到快乐的慈心，
希望他们远离痛苦的悲心，
并且生起“我要让他们脱离痛苦”的承担热忱。

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་།

发起思维：“现在自己没有这样的力量，那么谁有力量呢？我知道唯有佛陀具有这样的力量。因此，为了利益众生，我无论如何一定要证得佛果。”的愿菩提心，

དེ་ལྟར་སྨོན་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། །

以及思维：“仅仅是这样发愿是无法成佛的，因此，我要实践成佛的因，也就是六度、四摄法等菩萨行持。”的殊胜行菩提心。以上是偈文的内容。

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，首先在善知识、所依或所缘境之前，依照两大传承的传规，修持令未生起的菩提心生起，已生之菩提心不令坏失并且增长的学处，

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།

也就是不舍众生等的愿菩提心，以及尽力实践以布施等六度、爱语等四摄法为主的行持。要努力修持一切[法门]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།

有大德说，这个法门是由阿底峡尊者传下，分为两个支派：由东方弟子东敦洛卓札传承[的支派]，修持五重因果教授，也就是思维：

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、报恩，知恩、报恩的因是必须知道一切众生都是具恩父母，为了令他们离苦得乐，我要证得佛果，并安置众生于佛地。”

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传承[的支派]，则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།

所要证得的佛果本身，要从其因菩提心而生起，
菩提心由真正的热忱而生，热忱从大悲生，大悲从大慈生，
大慈从意乐生，意乐从知恩、报恩而生，知恩、报恩之心，
则从如同想要利益今生母亲一般，从而了知 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་ཁོ་ན་བསྒོམ་དགོས་ཤིང་། དེའི་མན་ངག་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་པ།

因此，我们要对每一个有情众生，专修慈心、
悲心和想要令其成佛的热忱。

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་།

其特别殊胜的口诀，则如《入菩萨行论》所说：“若人欲速疾，
救护自与他，当修自他换，胜妙秘密诀。”

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་སྒོམ་པར་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“若不以自乐，真实换他苦，非仅不成佛，
生死亦无乐。”[64]修持自他平等交换的苦乐施受法，
是修行最关键的要点，修持的方式可参阅《修心七要》等著作。

注64 此二段引文皆出自《入菩萨行论》第八品〈静虑品〉。

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

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

分二：需要寻求正见的原因、所寻正见的正文。

དང་པོ་ (ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་འཚོལ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་) ནི།
需要寻求正见的原因

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། །

不具证悟实相慧，
纵修出离菩提心，
亦不能断三有根，
故当勤证缘起法。

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་།

如果不具备无颠倒地证悟万法实相的甚深智慧，
纵使长时间再怎么修持、串习之前谈到的出离心和菩提心，
能够长劫安住于无色界的禅定，具有无量的通慧和神变力，

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

可是亦不能摧毁和斩断三有轮回痛苦的究竟根本——具生我执的耽着境，也无法成为不再投生轮回的法门或是舍弃[我执]。

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་ཐག་དུ་མའི་སྒོ་ནས་འབད་པར་བྱའོ། །ཞེས་པའོ། །

是故，想要解脱的人，应当历经千辛万苦地精勤致力于证悟甚深空性义理——[万法]如何缘起而成之理的方法。

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，出离心和菩提心等等法门，之所以不能够断除三有根本，是因为轮回痛苦的究竟根源是具生我执，

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།

而要断除我执，需要摧毁其感知的耽着境，而以[我执]和其感知直接相违者来断除，就像《中观四百论》所说："见境无我时，诸有种皆灭。"[65]

注65 出自《中观四百论》第十四品〈破边执品〉。

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། །

由于出离心等等和我执及其感知并非相违，因此《释量论》说：“若谓能断彼，未破除此境。”以及：“慈等愚无违，非极治罚过。”[66]

注66 此二段引文皆出自《释量论》〈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，由于透过证悟人无我的智慧而能断除人我执，透过证悟法无我的智慧而能断除蕴等法我执，因此，能够断除我执的对治法，就是现证无我的心。

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，应该要透过“离一多”等等正因来遮除人我，进而串习了悟[67]无我的智慧。

注67 此处原文为“妄念或”(rtog pa’ng)，依上下文义译为“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་།

《入中论》即说：“慧见烦恼诸过患，皆从萨迦耶见生，
由了知我是彼境，故瑜伽师先破我。”[68]

注68 出自《入中论》〈菩提心现前地〉。

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

《释量论》也说：“空见得解脱，余修即为此。”[69]

注69 出自《释量论》〈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，虽然菩提心是证得佛果不共的因，
可是就像要生出孩子，只有父亲是不够的，还需要父母两者聚合
[的比喻]一样，[菩提心]也需要和三乘共同的因——
证悟空性的智慧相结合。

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》中说：“例如，有了明眼人的带领，
成千上万天生的盲人，也能抵达某个城镇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།

就像是这个比喻一样，以智慧证悟空性之后而实修的话，五度才真正名符其实为『度』，才有能力抵达遍知的佛位。

ཕ་རོལ་ཕྱིན་པ་ལྔ་ཡི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་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།

如同偈言说：『五度一切之功德，皆依智慧度而得。』以及『布施前导为般若，戒忍进定亦如是。』”

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“善能分别诸法相”的智慧来[70]断除执着真实的耽着境的话，就算广大学修其他几度，也都无法证悟无我。教导说：证悟无我的两种智慧当中，尤以证悟人无我的智慧为主。

注70 此处原文为“的”(kyi)，依上下文义译为施动词“来”(kyis)。

ལྷག་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།

《大胜观》中说：“[关于]如何趋入真如的次第，首先，需要思维轮回的过患而心生厌离，并且要真切地生起这种厌离心。

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།

接着，了解到如果不断除轮回之因，轮回也不可能被断除，
进而思维：『轮回的根本到底是什么？』透过探究轮回的根本，
对于萨迦耶见或无明之所以是轮回根本的道理，由衷引生起确信，
进而真实不造作地生起想要断除轮回的意乐。”

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། །

“接着，观见到要遣除萨迦耶见，必须凭藉生起证悟无我的智慧，
因此知道需要遣除这个『我』。如果想要寻求解脱，
除了透过破除有我和成立无我的经证和道理而生起确信之外，
别无他法。

དེ་ལྟར་བདག་དང་བདག་གི་བ་ལ་རང་བཞིན་ཅུང་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།

在得到我和我所毫无自性的确认见解后，串习此义，
进而得证法身。”等等，[论中]还引用了《显句论》做了详尽的说明。

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་ཞུགས་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།

如此证悟"我"无自性时，
也就间接地遮遣了认为从"色"到"遍知"的五蕴等一切万法为实有的执着。例如，马车被烧毁的同时，
车轮等等马车的各个局部也都被烧除殆尽。

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། །

《显句论》中说："如同马车若烧尽，其支分亦灭而不可得一般，瑜伽行者们[71]何时圆满无我，彼时即悟『蕴聚之物为我所有』亦为无我。"

注71 此处原文为"我"(bdag)，依上下文义译为"们"(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།

要达到这样的证悟，具备甚深智慧是很重要的。《喻注》
中说："只要舌头碰触到食物，立刻就能尝到食物所有的味道，
食物放在杓子里，是不会知道它的味道的。

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

如同这个比喻，一个有智慧的人，
能够毫无困难地领悟万法的义理。没有智慧的话，
就算恒常和法在一起，也不可能领悟法义。”

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，要在能让智慧增长的因上多多努力。
能让智慧增长的因，主要就是闻、思、修三者。

ཐང་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，要如法地依止具备善能如实分辨了义、
不了义等德行的殊胜上师，

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་།

而后听闻甚深了义的经典，努力积资净障，
视上师与本尊无二无别地大力祈请，在中观等经典的听闻、
思维和修持上钻研。

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

同时，对于未来智慧增广的因——如针线、笔墨等物质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།
所寻正见的正文

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

分三：正见的正文、心中生起正见的标准、正见的特点。

དང་པོ་ (ལྟ་བ་བསྟན་པ་དངོས་) ལ་གཉིས།
正见的正文

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：若是证悟显空不二，则入令佛欢喜之道；若是执着显空各异，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、若是证悟显空不二，则入令佛欢喜之道

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། །

若人照见轮涅法，
一切因果永无谬，
一切所缘尽灭除，
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་།

若有一个欲求究竟解脱道的人，
照见到由烦恼方面的真理所摄集的轮回，

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་།

和由解脱方面的真理所摄集的涅槃等万法，
这一切都完全是依靠烦恼、业力等集谛的因缘所出生的果——苦谛，

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་ཚེ་ཡང་སླུ་བ་མེད་པར་ཚད་མས་གྲུབ་པར་མཐོང་ཞིང་།

和依靠三学等道谛而出生的果——灭谛法性。这一切所立、能立，所生、能生，永远都是无谬地真切实存。

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་

对于这样的因果，透过胜义的辨析逻辑因理，
去好好分析观察的话，[就会知道]
马车只是在由许多部分组合而成的聚合物上，冠上“马车”[的名称]，
除此之外，[所谓的]“马车”是不可得见的。

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།

同样地，如果了悟执着实存之相的一切所缘境，
尽于原处即灭除，在胜义中，连丝毫自性实有都是不存在的，

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། །

此人已然步入了能让三世诸佛菩萨生起无上欢喜的道路，
亦即远离常、断所有边际的中观应成派见解。

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། །

这也就是《中论》所说：“众因缘生法，我说即是空，
亦为是假名，亦是中道义。”[72]的道理。

注72 出自《中论》〈观四谛品〉，龙树菩萨作，鸠摩罗什译。本书所引《中论》偈言皆采此译本

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་ཤར་ཚུལ་བསླུ་མེད་མངོན་སུམ་པ་ལ་འགོག་པ་མེད་དེ་བཞིན་དང་མེ་ལོང་ཚོགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ལས།

虽然一切万法的本质为空性——无论如何找寻[名言]假立的境，
连微尘般大小的实存都找不到，但是在显现上，
缘起因果却真实无谬地显现。因此，虽然实际上并不真实，
但不会因此而阻碍无谬现前直接的展现。

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

就好像当镜物的因缘聚合时，虽然[镜中]脸庞的影象并不实存，
却不可否认脸庞的影象清晰地展现出来。

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། །

同样地，《父子合集经》也说：“纯净明镜上，如是无有实，
镜像却得显，树等亦如是。”

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།

经验到知道各种因缘所生的[事物]如影象般显现，
和了知其无自性的空性，这两种认知并不相违，

就像知道魔术师所变现的影象并不实存，但同时在感知上[这些影象]还是会无碍地展现，

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《入中论》所说：“如影象等法本空，观待缘合非不有，于彼本空影象等，亦起见彼行相识。如是一切法虽空，从空性中亦得生。”[73]

注73 出自《入中论》〈菩提心现前地〉。

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་སོད།

虽然在现证真谛的圣者身上，无论展现任何苦乐相，也不会出现任何难以忍受和贪着的态度，

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]我们凡夫只要还未现证真谛，连一点微小的痛苦都难以忍受，这是我们都有的经验。

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

因此，要从微小的恶开始断除，要从微小的善开始行持，
就像是虽然知道梦境不是真实的，但在错乱心识上，
还是会执以为实而经验到苦乐一样。

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་།

阿底峡尊者说：“诸善恶梦境，梦心显为实，梦境虽非实，
惑心错为实，如是一切境，非实所执心，甚误错为实。”

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། །

仲敦巴大师也说：“万法虽然为假象，无色影相从何生？
其因虽假能生果，不轻业力而修持，
传承此见即噶当。”以上依照经典和因理亦可证明。

འདི་ལྟ་བུ་ནི་རྒྱལ་བ་སྲས་དང་བཅས་པ་དགྱེས་པའི་ལམ་མ་ནོར་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།

为什么这是令诸佛菩萨欢喜的正道呢？
佛陀开示八万四千法门的用意，就是为了讲示让众生得到暂时增上生
[的人天果报]和究竟决定胜[的殊胜佛果]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་། །

龙树菩萨说："首先增上法，之后生决定，只要得增上，次第得决定。"

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།

所谓的增上生果位，可以借由人天乘法以上的法门而得到，而决定胜的解脱和遍知的证得，就需要清净正见。

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，教导也说，虽然有说一切有部的"恒常、单一、自主之我空"的见地，经部的"独立实有存在的补特伽罗空"的见地，

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་།

唯识的"所执外境空"的见地，中观自续派的"视万法非实存而本质实存"的见地等这么多种见地，

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

但是究竟的解脱，
唯有依靠中观应成派的万法毫无自性的见解才能达成，
依靠其他见地是无法获得的。

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། །

月称论师就曾说：“出离龙猛论师道，更无寂灭正方便，
彼失世俗及真谛，失此不能得解脱。”[74]

注74 出自《入中论》〈菩提心现前地〉。

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

二、若执着显空各异，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། །

显相缘起无欺惑，
空性离一切承许，
何时分别各执取，
尔时未证佛密意。

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

对于一切不了义的显相，不会无因而生，
也不会从不相符的因而出生，
而是观待各自的因缘和能立的分别念而生，
此缘起完全无有欺惑的道理有彻底的了解。

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་།

并且对于透过分析了义的逻辑因理，去找寻假名安立的事物时，
[会发现]要去寻找的自性是丝毫也不存在的，
如此的空性远离一切对实有世俗承许的道理，有彻底的了解。

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་རྟེ་
སྲིད་དུ་སོ་སོར་སྣང་ཞིང་ཚ་གྲང་ལྟར་

对于以上这两种透彻的理解，任何时候只要还分别各自执取，
认为此二者是如同冷热一般相违，

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། །

尔时就还未如实证得龙树对于佛陀究竟密义的阐释。
以上是这段偈文的意思。

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།

这里所谓的“对远离承许空性的理解”，并不是指没有一般是非、
有无等的承许，

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

而是当以逻辑理智的心去找寻分析假名安立的事物时，
就会远离一切世俗的承许。

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་།

至尊仁达瓦说：“应成派所说的无有承许，
并不是指在观察实相时，像是笨蛋一样待着什么都不表示，
而是指在确认实相的时候，从因理的角度来说，
没有任何世俗承许。”等等说法出自《善说藏》。

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

此外，为什么世俗缘起的显相和胜义自性为空，
这两者的本质为一呢？就像是苗芽，
如果它和自己的胜义自性相异的话，

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།

它就和自己无实的空性在本质上是相异的，这样的话，
苗芽就会成为实存，

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《菩提心释论》所说："说俗谛即空，唯空即俗谛，
离一余亦无，如有为无常。"[75]

注75 《菩提心释论》，格西见悲青增译，本书所引《菩提心释论》偈言皆采此译本。

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，色蕴仅仅是依靠自己的立基，
而被名称和分别念安立而成的而已，以色蕴自身的状态来说，
从一开始色蕴就是不存在的。因此《心经》提到："色即是空。"

གཟུགས་རྫུང་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，并非实有色，而是为了让人了知"色"的字词，
而在其上由名称和分别念名之为"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，从名言角度来说，它就是色，这是合理的，但在其名称上有色实存是不合理的，[因 此《心经》的：]“空即是色，色不异空，空不异色。”即讲说了这甚深空性的四个道理。

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，之所以没有办法观见究竟，原因就像《中观宝鬘论》所说：“何时有蕴执，尔时有我执，由我执有业，由业而有生。”[76]因为[他们]无法断除认为蕴有自性的具生执实，而这就是轮回的根本。

注76 出自《中观宝鬘论》〈明增上生决定善品第一〉。

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

这一部分，应成派和自续派在“能察胜义之因理”所要破除的事物上，也有粗细之分。

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།

应成派认为一切万法只是因为分别念而安立，如果[万法]不是仅因分别念而安立，而是从一开始本来就存在的话，那么[万法]就会变成实有存在了。

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་།

自续派则认为，仅仅依靠妄念，无法安立万法的存在，[万法的存在]是因为能在正常心识上显现而得以安立。

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།

安立瓶子的正常心识所认知的瓶子，在其心上，是以独立的方式本来就实际存在，这样子的存在，就是他们承许的“瓶子自身实存”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་འཛལ་བྱེད་ཀྱི་ཚད་མ་གཉིས་ཕན་ཚུན་ལྟོས་ནས་གྲུབ་པར་བཞེད་དེ།

然而应成派认为，在认知瓶子本身的“量”[77]上，[瓶子]并非无需观待地本来就存在；瓶子和认知瓶子的量，这两者是相互观待而存在。

注77 量：量知之意，即新起无错谬之觉知。

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།

《显句论》说：“虽然若『量』存在，则成立『所量』之义；若有『所量』之义，则成立『量』，
但这并不表示量与所量二者之体性为有。”

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，万法本非实存，是在能立的分别念的作用下，
才暂时得以存在。

ཇོ་བོའི་ཞལ་ནས། རྒྱུས་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།

阿底峡尊者说：“无知孩童为暂时，无义显空非析境，
仅显观待不需疑，若析名言即坏灭。”

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，应成派认为，
如果观察补特伽罗的每一个蕴是否为补特伽罗，
还是诸蕴聚合为补特伽罗，

དེ་ལས་དོན་གཞན་དུ་གྱུར་པའི་གང་ཟག་ཡོད་སྙམ་དུ་དཔྱད་པ་ན། གང་ཟག་རྡུལ་ཙམ་ཞིག་ཀྱང་མེད་ཅིང་།

或者在此之外是否有其他的补特伽罗等等的时候,
没有任何可被找到的补特伽罗,
虽然这个找不到就是补特伽罗非实有的意思,
然而这并不是说补特伽罗完全不存在。

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་།

透过这样的寻找分析, 发现什么也找不到之后,
就专一地安住在这找不到当中。当这样的认知减弱的时候,
最好换一个角度再按照之前的方式做分析, 借此恢复认知的力量。

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་

分析观察到最后, 就要稍微安住于其上。
如果在寻找名言假立的事物后, 什么都找不到,
却还继续在此之上添加"无自性"等等各种破斥的思辩的话,

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་། །

这时就不是禅修了。以上等等道理,
在其他经论中都有详细说明。

གཉིས་པ་ལྷ་བ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པའི་ཚད་ནི།

心中生起正见的标准

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། །

一旦无有轮换时，
现见无欺之缘起，
胜解境想悉尽除，
尔时见析即圆满。

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见地，
对于由因能生果等等世俗现象界的一切活动都是合理无谬的理解，

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།

以及对因果等轮回一切万法，毫无实质存在性，
如同幻术所变现的牛马和梦中的种种活动，
有所显现但是本质为空的理解，

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་ནམ་ལྟ་བ་ལ་ངེས་ཤེས་ལྷང་གིས་སྐྱེ་ཞིང་།

一旦心中无有理解了其中一个，
另一者就变成颠倒错误的轮换情况时，只是在自心当中，
透过正因理路现见显空皆是无欺之缘起，
就能清晰生起对见地的胜解。

དེས་ཡུལ་རང་བཞིན་གྱིས་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 །

[这样的胜解]能够将认为对境自性存在的想法，悉皆尽除。
尔时，对于见的闻思剖析即已臻圆满，
也就是已经在心中生起了正见。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་།

《菩提心释论》："由知法性空，依于业与果，稀有极稀有，
神奇胜神奇。"

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་སྟེ།

阿底峡尊者也说："此妄知一切，无基立诸相，虽能现诸相，
皆无皆不执，故虽苦乐等，种种妄念聚，仅为显相矣，仅现为谛有，
如是行其相。"等等很多典籍都提到[这样的道理]。

དབུ་མའི་ལྟ་བ་ལ་ངེས་པ་རྙེད་པའི་གང་ཟག་གི་བློ་ཡུལ་དུ་སྣང་བ་རྟེན་འབྲེལ་ལ་སློན་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། །

无诤的缘起显现，和空性胜义这两种情况，
能够没有违背地同时现起在一个确信中观见解之人的心续当中，
就好像一个变幻出石、木、马、象的魔术师，在他眼识显现出的石、
木、马、象，和他对于石、木、马、
象为空的确信是不相违背的一样。

འདིའི་ཚིག་རྐང་གསུམ་པའི་དོན་འཆད་པ་ལ་འབྲུ་གཉེར་མང་ཡང་། གཙོ་བོ་བདག་འཛིན་གཅོད་ཀྱི་འདེབས་ལས། ངེས་ཤེས་ཡུལ་གྱི་འཛིན་སྟངས་ཀུན་འདེགས་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]第三句的含义，虽然有很多解释，但主要就如
《斩断我执》中说：“胜解境想悉尽除，
意为执取自性存。”[这段话的]意思就是：“胜解”即是执着实有，
而“想”则是执着实有的想法。

སྤྲུན་སྤྲ་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། །

坚阿·
洛卓蒋采的见解教授中说：“我自己感知到的任何显相如果存在的话，

那么我自己的一切[执着实有]胜解的想法,
以及一切所缘的对境又怎么可能断除呢？如此,
错乱将能够驳斥无法摧破的经典和因理, 而这与事实是相违的。

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་དེང་རང་སོ་སྐྱེ་ཐམས་ཅད་ལ་ཐུན་མོང་དུ་སྣང་བཞིན་པ་བཀག་ནས་སྒོམ་པའི་དོན་ཡིན། ཞེས་བཤད་པ་སོགས་སོ། །

凡夫的眼识等, 也是在显现境上有所错乱,
对境的色等一切并非如显现般地存在。了解这一点的话,
许多遮破所缘和遮破一切贪执境的道理,
都是为了遮破共同显现于我等一切凡夫的显相之后而进行禅修。”

གསུམ་པ་ལྟ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ནི།

正见的特点

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། །

若知以现除有边,
以空遣除无有边,
性空因果显现理,
不受边执见所动。

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

在一切法的自性实存为空之上，安立因果缘起的道理，
这不仅没有相违之处，而且还有应成派不共的特点。

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།

例如安立一个论式如下："主体苗芽，是自性无实，
因为它是依缘而起。"[78]应成派对此的回应必须是肯定的。

注78 正规论式为：苗芽有法，自性无实，缘起之故。

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་།

论式中提出的原因"因为它是依缘而起"中所说的"依"，
是依靠他者的意思，也就是说，需要依靠其他助缘才能存在，
这个原因道理就能[让我们]了解所诤之事——
苗芽的自身或自性是不实存的。因此，若能借由正确理解的力量，
善加了知以显现缘起，来遮除苗芽有自性存在的常边，

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་།

同时，也了解所成立之法“自性无实”所要强调的是：
虽然苗芽的自性无实，但并不是完全没有。从而以自性实存空,
遣除苗芽完全无有的断边,

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།

并且[最终]明了万法自性实存空,
而因果也一直无谬地显现的道理。

སྣང་བ་ཤད་པའི་དབུ་མའི་ལྟ་བ་རྣམ་པར་དག་པ་དེའི་དོན་འཕྲོག་ནུས་པར་མི་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་པའོ །

那么，前述的中观正见的义理,
就不会受到执着增益常边和减损断边的劣见所动摇。
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，自续派以下[的宗派]认为是显相遮除无边,
空性遣除有边。他们其实认为显现是自性存在的。

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་།

由于自性存在，就不可能产生因缘去新造事物，和安立所依、能依法等等的作为。《中论》即说：“性名为无作，
不待异法成。”以及“法若无自性，云何有他性？”[79]

注79 此二段引文皆出自《中论》〈观有无品〉。

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་།

应成派的看法正好相反[，他们认为是]：显相遮除有边，
空性遮破无边。

རང་བཞིན་གྱི་གྲུབ་པ་ལ་སྔར་མེད་གསར་དུ་བཅོས་སུ་རུང་བ་དང་། སྔར་ཡོད་ བློ་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，而之后可以新造出来，
或者以前存在却突然消失，或依靠因缘等他物[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།

由于“自性存在”空无的这个原因本身，就是毫无真实性的，
因此对于如何观待自因能生果、观待自果能成因，
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། །

而同时出现果和因两者，或者如何偶尔存在又突然消失，
如果借由正量的力量而好好了解的话，
就能从执着常断二边的看法中解脱。

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།

由于这个缘起的逻辑因理，能够同时遮破常断二边，
所以被称为因理之王。因此《入中论》说：“是故以此缘起理，
能破一切恶见网。”[80]

注80 出自《入中论》〈菩提心现前地〉。

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།

由于不了解这个缘起因的关键，
实事师[81]们会说：“种子和苗芽两者之所以自性实有，
因为种子有能力生出苗芽。”在应成派看来，此处
[因与所立之法的关系其实]是“违正周遍”[82]。

注81 实事师：承认事物现象真实存在的学派。
注82 “违正周遍”为因法八周遍之一，意指若因是彼，则所立之法必定非彼。此处意即：若是种子有能力生出苗芽，则一定非自性实有。

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་།

许多外道也因为不了解缘起的关键，
因此就必须承认事物是由无因、自性因和恒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་།

由因缘而生的缘起，是自续派和一般[所认为]的缘起。
认为这些是由分别念安立而生或存在的说法，
则是应成派不共的缘起道理。

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། །

这样子的应成派不共的缘起义，
即是佛陀所承许的无上不共特殊密义。《中观宝鬘论》
说：“故应知佛法，不死真甘露，离有无甚深，是不共正法。”[83]

注83 出自《中观宝鬘论》〈明增上决定善品第一〉。

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，由于苗芽自性无实，因此种子、水、肥料、温度、
湿度等因缘的聚合，才有可能生出[苗芽]，而不是从石头、

木柴余烬等生出，[这说明了]空性即是缘起；

སྨྱུ་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། །

由于苗芽是因缘聚合而生，而[证明苗芽]本身的无生，[这说明了]缘起即是空性的要点。

论典正文

第一、初义

第二、论义

第三、末义

一、鼓励修持

二、圆满著作

གསུམ་པ་མཇུག་གི་དོན་ལ་གཉིས།
第三、末义

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

分二：一、鼓励修持；二、圆满著作。

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

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，
自己如实通达时，
儿依静处而精进，
速证究竟之意乐。

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་

宗喀巴大师开示："对于以上提到的如是三主要道——出离心、菩提心、正见的种种修持方式的甚深精髓,
在经过听闻和思维而得到确认,

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

而且自己如实无错谬地通达时，具有福缘的我儿阿旺札巴呀！
你应当借由依止远离八法和纷闹的静处,
以及距离城市闻距[84]之外的草原或森林等符合心意的阿兰若[85],

注84 闻距：梵音译作具卢舍、拘卢舍。古印度长度单位名。古印度人以人寿百岁时代所用弓的长度为一弓，一具卢舍约五百弓，相当于两百五十市尺，[约83.3公尺]。引自《藏汉大辞典》第542页。
注85 阿兰若：梵音。意译为寺院、空闲处、闲寂处。离村庄、两市里[1公里]以上，平时只有僧团定居的地方。引自《藏汉大辞典》第461页。

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་ཟེར་སྐལ་ལྡན་ངག་དབང་གྲགས་པ་ཞེས་རྗེ་རིན་པོ་ཆེས་གདམས་པ་ཡིན་ནོ། །

远离对于暂时欢乐滋味的贪爱，而能时常以无常鞭策自己,
让这样的精进大力越益增长。你要如此专一地实修,
快速证得顺利圆满一切自他二利的究竟之意乐——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།

出离心和菩提心的修持方式就和之前说的一样,
宗喀巴大师说：“守护噶当见地的方式,
意思就是将空性作为感知境而守护。

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་།

对于闻思时借由中观阐述的正因，而确立的无我义理，
在透过禅修去实际体验时，

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།

这个轮回根本的我执，
必须借由善析空性义理的智慧一再分析之力所导引出的胜观，
才能够断除。因此，禅修见地的时候，
不能只是将空性作为自心的所缘境，而是要将它作为感知境去修持。”

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། །

在波多瓦的口诀小册中提到：“人云：『闻思以逻辑，
确认无有自性义；修时仅修无妄念。』

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་། །

如是无关之空性，已倒修故非对治。故于修时之当下，
离一多等缘起因，于所娴熟各自观，

ཙུང་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། །ཤེས་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།

稍许安住无念中，如是修能治烦恼。若欲随修本尊身，
行持波罗蜜多法，此为观修智慧法。由于串习人无我，
复次如是而随入。”

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།

这些禅修的方式，就是守护波罗蜜多见的方法，
尤其凡夫初学者开始守护见的时候，
应该透过正确逻辑和原因的辨析智慧、比量而观修无我。

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

如果对于无我的原因，没有不断地去做思维的话，
就无法生起由辨析智慧所导引出的有力的无我确信。

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།

这种确信没有生起的话，缘无我的修所成慧就不可能生起，
这种智慧不生起的话，就不可能现证无我。

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།

例如修持无常、业果、轮回过患、慈悲菩提心的时候,
只是持有“我会死亡”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：为什么我一定会死亡、
很快会死亡和不确定何时会死亡等等。

དེ་ལྟར་ཡང་ལྟག་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།

虽然如此, 《大胜观》
中说: “透过典籍和逻辑去做多方面的观察,
是为了要让未悟无我之义者了悟[无我]。

ལྟ་བ་ཡང་རྙེད་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། །

如果认为: 『已经证得见道之后,
在修道位时就不需要见地了。』如果是这样的话,
由于见道位时已经现证无我, 之后再去禅修已经见到的,
就没有任何意义了。

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།

如果认为：『还是需要观修，
因为透过串习才能断除修道的所断，而只是见到是无法断除的。』
那么最终是一样的，

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། །

也就是说，虽然之前已经透过闻思得到确定，
但之后还是要娴熟这样的确定。对这样的确定有多么娴熟，
有力的确信和长时的串习，就有多么清晰和稳固。”

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《释量论》说：“定与增益意，
能所害性故。”[86]教导说：“这两者是能害、所害[的关系]，
当定解越趋稳固和有力，就越能对虚构增益造成伤害。因此，
应该要逐渐增长对于无自性的定解，
同时也要多思维能害和能成等等许多面向。”

注86 出自《释量论》〈自义比量品〉。

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། །

“如果不这么做，[只是字面上]了解无常、业果、轮回过患、菩提心、慈心、悲心等等，却不去观察的话，就只能抱持着『我会死』的想法一直下去[，无法断除虚构增益]。[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་ཚོག་གི རྒྱུ་མཚན་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བསམ་དགོས་པ་བཞིན་དུ།

“因此，要能导引出真正的确信，只是想着『我会死亡』以及『为利众生愿成佛』或是『众生多么可怜』等想法，只是这么承认是不够的，应该要透过各种原因去探讨。

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

同样地，只是承认对无自性的稳固而有力的定解等等也是不行的，还要各方面地去思维能害和能立。[这些内容]在下士夫的部分已经一再地说明。”

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།

由于这三个主要的道法总摄一切经续的要旨，
噶当派祖师也给予了无上的教授精华。

དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་འབྲོམ་སྟོན་པ་ལ་འཕན་ཡུལ་སྣམས་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།

潘禹哲向善知识仲敦巴兄妹承侍供养后说：“大善知识，
您如同从一个瓶子倾注入另一个瓶子般地具有阿底峡尊者的口诀，
今天请您毫无保留地开示一个成佛的口诀。”

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།

仲敦巴说：“一开始要多修持死亡无常和业、因、果，
清净持守自己承诺的戒律，多修持慈心和悲心，稳固菩提心。

དེའི་ཕྱིར་ཚོགས་གཉིས་ཐབས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བསག །སྡིག་པ་ཐབས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྒོ་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།

为了这个目的，要努力透过各种方法积聚两种资粮，
透过各种方法清净罪业。知道一切法三轮体空，带着这样的体悟，
将一切善业回向所有众生，共同成就圆满的菩提。

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

如果这样做到的话，
就不需要有觉得无法值遇阿底峡尊者的悲伤，除此之外，
再没有其他成佛的方法，以后也不需要有无法会遇仲老人的忧伤。”

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།

三昆仲弟子曾经请求善知识仲敦巴，
开示一个含括所有成佛方法的修持法门。

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།

仲敦巴说：“一个具备[暇满难得]人身的人，要证得遍知佛位，有
[数量上]不可思议的方法和学处，但是要在心中生起的只有一个。
这一个是什么呢？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།

“分开来解释的话，空性就是胜义菩提心，
也就是了悟到万法的自性和实相本自无生；悲心就是世俗菩提心，

就是对于未悟此义的众生，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，
要致力于让心中未生起的两种菩提心生起的方法，

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།

中间要熟悉在心中已经生起的这两种菩提心，
最后一定会现证究竟的果位——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།

“让心中未生起的两种菩提心生起的方法虽然很多，
以简略修持来说，就是方法的三根本，和支分的九要点。

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、积资、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།

其支分的九要点是：首先修心的方法虽然很多,
但是以观修无常、观修慈悲和观修两种无我这三者为主,
修心的法门当中，只有这三个是最主要的,
其他法门都包含在这三者当中。”

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

“资粮的累积方法很多，但是以承侍上师、
供养三宝和承侍僧众三者为主,
积聚资粮的法门只有这三者是最重要的，[其他方法]
都包含在这三者当中。

ཏིང་ངེ་འཛིན་བཙལ་བ་ལ་བཙལ་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་བཙལ་བའི་ཐབས་སུ་དེ་གསུམ་ཁོན་ཆེ་ཞིང་འདུས།

修持禅定的方法也很多，但主要的是持守清净戒律、
祈请传承上师和身心依止静处这三者,
修持止观禅定的方法唯有这三者是最主要的，[其他方法]
都包含在这三者当中了。

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

合一地修持这九个方法，两种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།

“生起胜义菩提心，自然就能证悟内外一切法为空性、
无生和离戏，有了这样的了悟，就能得到内心的安乐。

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་ཙ་ན་ཅི་བྱས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་འགྱུར་བ་ཅིག་འོང་བ་ཡིན།

生起世俗菩提心，就会对于未悟此义的众生，
生起强烈的慈悲之心，一切的所行所为，除了利生，别无其他，
此时一切的作为都将是在利益众生。”

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]两者的双运，意指空性的当下，
无碍地生起对众生的强烈悲心，而生起悲心的同时，
则不见自我和众生的实有性，了悟显相如幻的自性空。[当悲空]
双运生起时，则是真正进入了大乘之道。

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།

[不断]修习这个道法而彻底娴熟时，就会任运证得法身和色身：由胜义菩提心证得法身，由世俗菩提心、悲心证得色身，

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་། །

由修习此二者无分别而证得法身和色身无别。”此外，还有非常多相关的说法和教授。

གཉིས་པ་རྫོགས་པ་མཐར་ཕྱིན་པའི་བྱ་བ་ནི།
二、圆满著作

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། །

此乃多闻比丘洛桑札巴对侄儿查阔·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་རྣམ་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་

广为人知的具德洛桑札巴，是对佛陀所开示的经续及其注释无不透晓的多闻者，[他]思维所闻义理得到确信并且实修，[证得]究竟的体验，虽然自性和文殊菩萨无有差别，却示现为持金刚比丘，

བློ་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ་གྱིས་སློབ་མའི་ཐུ་བོ་ངོ་མཚར་བའི་རྣམ་ཐར་དུ་མ་མངའ་ཞིང་སྐྱ་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་བརྗེ་བས་གདམས་པའི་སྙིང་པོར་གནང་བའོ། །

此[著作]乃[是他]以大悲心对具备殊胜行谊的上首弟子，后世投生为遍知勒巴敦珠，并且现证双 运果位的侄儿嘉绒查阔・阿旺札巴，所作之开示教言精华。

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

献供佛语摄要之善说，

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

第二文殊善典净琉璃，

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

高广注释胜幢虽高竖，

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

设此愚心易学之盛宴。

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

出离轮回祥瑞慧稳固，

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

热忱菩提心之金器中，

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

储满清净正见之甘露，

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

愿享想望解脱除衰损。

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

噶当传承见行无垢染，

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

圆满自他众生之心续，

ཆོས་ལྟར་བཅོས་པས་ནམ་ཡང་མི་བསླུ་བར། །

不为故作如法所欺朦，

རྗེ་བོ་ཡབ་སྲས་དགོངས་པ་སྐོང་བྱེད་ཤོག །

愿满至尊父子之心意。

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་ཊཱི་ཀ་སྟེང་ནས་བཀའ་དྲིན་ཏུ་སྩལ་བ་ཐོབ་ཅིང་གདམས་ངག་རིན་པོ་ཆེའི་མཛོད་དུ་རྒྱུན་བཞུགས་པ་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བས་མཆམས་སྦྱར་ཏེ་

这个讲说传承，
是遍观上师蒋扬钦哲旺波依于至尊第五世和班禅仁波切的注解，
大恩赐予而获得。由于[《三主要道》]收录于《口诀藏》之中，
有与其配合的必要性，

དངུལ་ཆུ་བ་རྣམ་ཧྲ་ཌའི་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，依额曲达玛巴札的略释，以言简意赅的方式[写下此释论]，期能令对佛教无分别的信心之光芒广大普照。

乞士罗卓泰耶撰写于康区沙普隆地区，宗旭的闭关中心。愿善增长。

附录

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

宗喀巴大师

རྗེ་བཙུན་བླ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

虔诚礼敬至尊上师众！

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། །

诸佛经典精华义，
一切菩萨所赞道，
欲解脱者之津梁，
我随己力而宣说。

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་དྭང་བའི་ཡིད་ཀྱིས་ཉོན། །

不贪三有之安乐,
为使暇满身具义,
勤依佛悦之正道,
具缘者当喜谛听!

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

无有清净出离心,
求有海乐无法息,
贪执轮回缚众生,
故当首先寻出离。

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

暇满难得寿无暇,
于心串习断此执,
业果无欺轮回苦,
善思可断后世执。

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། །

修后于诸轮回乐,
刹那不生欲求心,
昼夜欲求得解脱,
尔时已生出离心。

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། །

倘若于此出离心,
未以菩提心摄持,
不成菩提乐因故,
智者当发菩提心。

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། །

受于四瀑流冲卷,
紧束难遮业索中,
困于铁网我执内,
无明黑暗所笼罩。

སྨུ་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། །
དང་ཚུལ་བསམ་ནས་སེམས་མཆོག་བསྐྱེད་པར་མཛོད། །

辗转投生三有中,
三种大苦无间害,
成此惨状诸慈母,
思维而发殊胜心。

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། །

不具证悟实相慧,
纵修出离菩提心,
亦不能断三有根,
故当勤证缘起法。

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། །

若人照见轮涅法,
一切因果永无谬,
一切所缘尽灭除,
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། །

显相缘起无欺惑,
空性离一切承许,
何时分别各执取,
尔时未证佛密意。

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། །

一旦无有轮换时,
现见无欺之缘起,
胜解境想悉尽除,
尔时见析即圆满。

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། །

若知以现除有边,
以空遣除无有边,
性空因果显现理,
不受边执见所动。

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,
自己如实通达时,
儿依静处而精进,
速证究竟之意乐。

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། །
此乃多闻比丘洛桑札巴对侄儿查阔・阿旺札巴之教言。

官方连结

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。

了 義 寶 藏

本著作系采用创用 CC 姓名标示-非商业性-禁止改作 4.0 国际 授权条款授权.
档案由正法电子书网站提供。

此作品衍生自 ISBN 978-986-90068-4-2
了义宝藏2《善缘解脱道：《三主要道》简略释文》

更多系列相关讯息请洽上方了义宝藏网站