

菩提道次第摄颂浅释

宗喀巴大师造颂
索达吉堪布讲释



菩提道次第摄颂浅释

宗喀巴大师造颂
索达吉堪布讲释

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇士！

顶礼大恩传承诸师尊！

为度化一切众生而发无上菩提心！

今日讲释之《菩提道次第摄颂》，为雪域高原公认三大文殊化身之一的宗喀巴大师所著。《大圆满龙钦宁提前行引导文》的作者华智仁波切有言：“五明通晓开显萨班尊，显密善说之源宗喀巴，一切佛法教主龙钦巴，雪域三大文殊我顶礼！”如是宗喀巴大师所著之《摄颂》，乃《菩提道次第广论》之总义，亦可谓为《广论》所归纳之颂词。

释迦牟尼佛三转法轮，为众生广为开显解脱成佛之法门。宗喀巴大师将佛陀所传之一切法门归纳为一种窍诀，即“菩提道次第论”。此《菩提道次第摄颂》措辞严谨、义理深奥，我等一般凡夫亦难为之作释。然而，就我本人而言，自小对文殊菩萨有一定信心，后又对宗喀巴大师亦生起了一定信心。到五明佛学院后，法王如意宝将《广论》与《摄颂》给我等弟子念了几次传承。如今，汉地虽已有许多《菩提道次第广论》和《菩提道次第摄颂》之译本，然而多数学人缺少正式传承。为使由宗喀巴大师直至现今根本上师之间一脉相续之清净传承，能传到汉地并得以广为弘扬，以此目的，我等会聚于此听闻此论，确有很大意义。

首先释题。《菩提道次第摄颂》中之“菩提”，是指果菩提。真正要证得菩提，亦需有一定次第，如《菩提道次第广论》中所言之下士道、中士道和上士道，即三士道修法，故言“道次第”。依此次第而修，最后可直趣无上菩提之果。“摄颂”，即为摄含《广论》之窍诀而归纳为颂义。此文译者侯生桢先生，知其于佛教经论翻译较多，译文亦较为优美。但若与法尊法师之翻译相比，某些地方可能于佛经之真实含义处稍有差异，但此仅以分别显现而言，究竟之义无少许差别。于此末法时代，真正能对佛法生起如是信心，并且承担佛陀如此之事业，其功德真乃不可思议。

本文仅以字面意义讲释此《菩提道次第摄颂》，未加科判。首先为顶礼句。

**妙善圆满所生身，满足无边众生语，
如实尽观所知意，敬礼释迦佛主尊。**

此颂为顶礼释迦牟尼佛。释迦佛于因地修行时，发起无上菩提心，经过三大阿僧祇劫，广聚福慧二资粮，最后证得无上如来佛果，圆满了身、语、意三种功德。此等无上圆满佛果，具足三十二相和八十随好等各种非常精妙美善之形象，由累劫修行而得证世出世间之一切圆满，由此所生法、报、化之三身，即是佛陀之身功德圆满。其次，佛之金刚语，可满足一切众生的愿望，如言“佛以一音演

说法，众生随类各得解”。此等佛语如自虚空而出，具足六十四种梵天美妙音声，一音中具一切声，普入群机融众音。由是如来之法音圆满具足一切音声，使无边无际之一切众生皆随类而得利益，此非其他言语能为之，即是佛陀之语功德圆满。如是，佛陀又具足如所有智和尽所有智之一切智慧，能如实照见胜义平等，遍尽观察世俗差别。以此如所有智和尽所有智之圆满，佛陀通晓一切能所知见，了达万法而如指掌。《智者入门》和《现观庄严论》中皆谓佛之智慧已具二十一种无漏法。如《现观庄严论》中言：“顺菩提分法，无量及解脱，九次第等至，十遍处自体，最为殊胜处，差别有八种，无诤与愿智，神通无碍解，四一切清净，十自在十力，四种无所畏，及三种不护，并三种念住，无忘失法性，永害诸随眠，大悲诸众生，唯佛不共法，说有十八种，及一切相智，说名为法身。”此等即佛陀之意功德圆满。佛陀确有如此殊胜之特征，于身、语、意、事业、功德之五部皆已具足圆满。是故，宗喀巴大师恭恭敬敬地顶礼释迦牟尼佛，吾等众生之依怙主、人中之圣尊。

以此顶礼句可知，此论为佛教内道之论典，亦是一部最殊胜的论着。

无等导师胜弟子，承担佛陀诸事业， 神变遍游佛刹土，敬礼弥勒文殊尊。

第二顶礼句，即是顶礼弥勒菩萨和文殊菩萨。弥勒、文殊二位菩萨都是释迦牟尼佛的殊胜弟子。释迦佛已证无上正等正觉之果，无论从发心、成就及其智慧等种种方便而言，三界六道无有哪一众生能与之相比，故言其为“无等”。而佛陀又广行普度众生之事业，其弟子可谓无量无边，既有小乘也有大乘，无论根器胜劣，皆以善巧引度，故言其为人天“导师”。于他方无边之刹土暂且不说，就我们娑婆世界而言，弘扬佛陀利生事业，最殊胜的弟子之中，就有文殊、弥勒两位菩萨。他们承接佛陀之意旨，担负佛陀的诸多弘法度生事业。

释迦牟尼佛在灵鹫山二转法轮，主要结集者就是文殊菩萨、弥勒菩萨和金刚手菩萨。由此结集，彼等皆已承担佛陀之度生事业，将佛法弘扬于世间。文殊菩萨又于释迦佛面前发愿，至众生轮回未空之际，普度一切有情众生。而弥勒菩萨亦发愿，继释迦佛之后，成作贤劫第五佛，未来出世转佛法轮，广为承担佛陀弘法利生的一切事业。此两大菩萨，显现各种神通变化，遍迹游戏于无量无边之世界，于各个佛之刹土中度化无边众生。仅我们人世间而言，文殊菩萨的化现就非常多，如藏地三大文殊的萨迦班智达、宗喀巴大师、无垢光尊者，还有很多如麦彭仁波切、法王如意宝晋美彭措上师、汉地的能海上师等，以及以国王、皇帝等种种形象化现的如藏地赤松德赞、汉地康熙、乾隆等。而弥勒菩萨的化现，以藏地而言，像萨迦派果仁巴的上师荣登仁波切，即是弥勒菩萨之化身。得到弥勒菩萨亲自加持的高僧大德比较多，例如印度有狮子贤菩萨，就现量得见弥勒菩萨，并受殊胜加持而着写了《现观庄严论》讲义。藏地的涡只博布，乃石渠县的一位大活佛，曾亲见弥勒菩萨。他于自己所著《现观庄严论》讲义之结尾部分发愿说：“愿我再次见到您——弥勒菩萨！在您面前聆听深奥之法门！”法王仁波切在这位大活佛座下，曾听习过《四心滴》等法要的传讲。而文殊菩萨和弥勒菩萨游戏变化于整个娑婆世界，不仅于人天之道，乃至旁生道、饿鬼道以及各种刹土中，皆以无量化现普度众生。

由此二大菩萨，不仅承担佛陀之事业，而且善巧度化一切众生。是故，宗喀巴大师又恭恭敬敬顶礼弥勒菩萨和文殊菩萨这两位开显弘扬大乘教法的至尊佛子。

**甚深难测大般若，如意作解瞻洲严，
龙树无着二胜哲，敬礼名满三地尊。**

第三顶礼句，顶礼龙树菩萨和无着菩萨，因为彼者皆已广为开显佛陀之密意。释尊教法，真正之精华所在即为“大般若”，此法亦为大乘佛法中最深奥广渊之法门。如此甚为深广、难以揣测思量之大般若法，一般凡夫人即使花千百万劫时间来精勤思虑，亦无法真实解释其中一句。依佛教理而言，般若直接密意、间接密意和后加密意，也有外义、内义和深义等许多意义，确实非常难以透析通达、了悟真实。如此般若波罗蜜多，释尊虽已广转法轮，但教授者如不能于其真正涵义作清晰讲解的话，对众生亦无很大意义。

但是，释迦牟尼佛曾亲自授记两大菩萨，一是龙猛菩萨，一是无着菩萨。此二者是以自己的能力和智慧来解释佛教密意的，真正以自力解释的菩萨也只有这两位。对二位菩萨有许多授记，前者龙猛菩萨如《楞伽经》中有云：“南方碑达国，有吉祥比丘，其名呼曰龙，能破有无边，于世弘我教，善说无上乘，证得欢喜地，往生极乐国。”《大云经》亦云：“我灭度后，满四百年，此童子转身为比丘，其名曰龙，广弘我教法。后于极净光世界成佛，号智生光。”《文殊根本续》等经中亦有如此之授记。又于无着菩萨授记言：“比丘名无着，善巧经论义，善辨经藏中，了义不了义。成世智导师，启论具真性，彼所成持明，名娑罗女使。由彼明咒力，生起妙觉慧，为令教长住，彼作经摄义。享寿百五十，命终往天界（兜率天内院），圣众围绕中，长久享大乐，最后彼大德，得证菩提果。”如此承佛授记，如理如法了达通晓佛之密意，并依自力作诸论着广为解析开显的，只有龙树与无着二菩萨。在印度佛教中还有很多大菩萨，虽然也能于般若深广之义加以阐释，如月称菩萨着写《入中论》之甚深空性，但彼等亦非自力解释，而是依龙树、无着二菩萨之窍诀所作也。

是故，以龙树菩萨和无着菩萨如此殊胜之功德，可谓之为整个南瞻部洲的庄严。《华严经·探玄记二》云：“庄严有二义，一是具德义，二是交饰义。”具此形象功德者方可冠以“庄严”之美誉。印度佛教史中，南瞻部洲就有六严二胜之说。六大庄严指龙猛、无着、陈那、法称、圣天、月称六位菩萨；二大殊胜是功德光和释迦光两大菩萨。另有言之，龙猛和无着为二殊胜，而功德光和释迦光等属六庄严。或也有以世亲替代月称之说，其中龙猛和圣天释中观，无着和世亲释唯识，陈那和法称释因明，功德光和释迦光释律宗，亦有此种分法。另于得地之果位而言，有佛经言，龙树是初地菩萨，而如《大云经》等说龙树菩萨已是七地菩萨，无着菩萨亦为三地菩萨。总之无论得地与否，凡真正以自力解释佛教密意的菩萨，只有这两位。麦彭仁波切曾说，论著作释较为容易，而佛经却不易解释。印藏两地，能以自力讲解佛经密意者极为少见，但汉地有些法师似乎也是以自力解释般若密意的。而龙树菩萨和无着菩萨又如何解释佛陀教法之密意呢？释迦牟尼佛之真正般若波罗蜜多，应具空性和现证两个方面：一者空性方面，释迦佛将般若空性实义传给文殊菩萨，文殊菩萨传给龙树菩萨，龙树菩萨以自力自解，加

以阐释说明，创立了大乘般若甚深见派，即中观派；二者现证方面，释迦牟尼佛将修证次第传给弥勒菩萨，弥勒菩萨传给无着菩萨，无着菩萨以此创立般若广行派，即唯识宗。龙树菩萨有《中观根本慧论》等中观六论，以及其他许多论着，无着菩萨亦有《瑜伽师地论》等许多论典。

由此可知，龙树菩萨和无着菩萨这二位先贤胜哲之功德确实非常殊胜。假如此二尊者皆未出世，我等欲以佛典直接教化众生，定有很大困难。如同依止一位上师，彼者虽具极大智慧，为转无上法轮，然若未以此名言作释，亦难通达其中之密意。所以，我等应由衷感谢龙树、无着二位尊者，于彼者皆应恭敬顶礼。彼二尊者之美名已遍满南瞻部洲地下、地上、天上之三地。龙树、无着于龙宫等处都已相当出名，他处就更不用言说。二位尊者使佛陀之教法广为弘扬，三界众生对此皆生欢喜与恭敬。是故，宗喀巴大师也如是恭恭敬敬地顶礼这两位圣尊智者。

二大乘师所传承，深见广行善妙道， 圆满无误摄要义，敬礼教藏阿底峡。

第四顶礼句，顶礼阿底峡尊者。阿底峡尊者亦称燃灯智尊者。虽然大乘佛法之中观宗和唯识宗，无论印藏等地都很盛行，但真正以窍诀方式将此二者归纳圆融的，只有阿底峡尊者。

中观宗的创始者是龙猛菩萨，唯识宗的创始者是无着菩萨，彼二者被誉为二大乘师，即二大车轨之义。此中之“乘”，梵文是“那亚”，有大乘、大车之意，法尊法师译作“大车”或“车轨”。龙猛菩萨和无着菩萨在印度所创之中观、唯识两大宗派，都是非常善妙之解脱大道。龙猛菩萨所传大乘佛法之中观派，又称深见派。深见派主要以抉择正见为主，见地方面之破立较多，最后确立空性正见，如中观六论都是抉择见之论典。无着菩萨所传大乘佛法之唯识宗，亦称广行派。广行派则讲述现证修行次第，如五道十地、六波罗蜜多等，依次第而广大行。此两大宗派分别由龙猛菩萨和无着菩萨相续所传之清净传承，都传给了阿底峡尊者。中观派之传承为：释迦牟尼佛、文殊、龙猛、月称、寂天……阿底峡尊者……；唯识宗传承为：释迦牟尼佛、弥勒、无着、狮子贤……阿底峡尊者……，此两大宗派传于阿底峡尊者后，尊者又将其融为一体，圆满而修。

阿底峡尊者初到藏地时，即遇大译师仁青桑波，尊者便询问大译师各种经论之义理内容。译师对答如流，所问经论皆已通达。尊者甚为高兴，对大译师说：“未曾想到，藏地也有你这样的智者。由此，我于印地来藏弘法亦无必要之处。”继而又问：“如此广大之法要，于修行时，又当如何行之？”译师仁青桑波答曰：“应依各教典所说而行！”尊者听后稍显不悦，即言：“如此而言，我来藏地是很有必要。如按每一教典之言全部修持，何以修完？佛法深广如大海，逐一行修难彻现。”大译师则反问：“若不按每一教典所言，又当如何修之？”阿底峡尊者曰：“我有殊胜窍诀，此等窍诀总摄佛法诸义，依此而行可速证圆满。”于是，阿底峡尊者仅以一“菩提道次”之窍诀，即圆聚“深见”、“广行”两大教义，并在藏地广为弘扬，利益众生无可计量，确实非常了不起。台湾日常法师讲解《菩提道次第广论》经常提示人们：“要多看《米拉日巴尊者传》和《阿底峡尊者传》，实在了不起呀！”此二尊者之传记，阅者读后必有深刻感受。如此深见和广行二宗派，本来就是尽善尽美甚为微妙之解脱要道，而阿底峡尊者又圆满无误地加以归

纳摄聚，成为一种精华要义、一种殊胜窍诀，如尊者所著之《菩提道灯论》，就有许多甚深之窍诀。诸如皈依、发心等修法，不是以广行方式，皆依窍诀形式而修，依此方便快捷可速得解脱成就。是故阿底峡尊者功德确实非常圆满殊胜，而宗喀巴大师的《菩提道次第广论》实际就是《菩提道灯论》之讲义。于此，宗喀巴大师又恭恭敬敬地顶礼精通佛法教义、智慧犹如宝藏一样的阿底峡尊者。

**遍阅浩瀚经典眼，趣向解脱殊胜径，
慈悲方便善指引，敬礼诸大善知识。**

第五顶礼句，顶礼上师等善知识，顶礼彼等之功德、学问以及种种不可思议的加持。我等众生无始以来，流转于无明轮回，从未能具足一双明净智慧之眼来真正观察轮回之过患，趣向解脱。而如此必具之双眼，即是具德根本上师等善知识。彼者为接引众生出离苦海，趣入解脱，曾遍阅如海般浩瀚无涯之佛经及后来诸多论典，成为我等众生的引路之人天眼目。我等学子若欲精通殊胜经论之实义，必须依止上师。尤其现今末法时代，倘若无有上师讲经开示，可能会有人即便是特别聪明，学问特别高深，但亦根本不能真正通晓佛经之真实内义。又如一人未得真正传承上师之大圆满传授，而先得大圆满之法本，实际上彼者亦根本无法通晓其中某些不共加持修法及殊胜之处。如同世法中驾驶汽车，若无师傅指点，要开好车也无有可能。是故，佛法本具深广性，如若离开上师，就同蒙蔽了双眼，将寸步难行。

根本上师之涓涓教诲，我等皆应从内心深处生起感激，上师真如慈父一般，如若此生未遇上师，我等必定还沉溺于无边之烦恼，难知取舍，不闻佛法之妙音，于此无边无尽之轮回痛苦中迷茫漂泊，难得解脱之时。如今，我等得遇殊胜之上师三宝，承彼不可思议之加持，方能次第了达诸如“学佛之究竟”、“佛法之不共殊胜处”等法义。若无善知识引导，即使已出家，或已受持居士戒等，彼者仍有很大之困难。因众生之烦恼串习确难断除，一旦身处逆境违缘，本初之信心与发心都极易退失。而上师则如世间之慧眼，众生心中之指路明灯。故此，我等应像珍惜爱护自己的眼睛一样，始终敬礼护侍上师。

对于六道轮回中之无边众生而言，上师等诸大善知识又如趣向解脱之殊胜途径。此藏文原意直译，“径”为“梯子”意，故可换言，上师就如趣入殊胜解脱之梯台。由此可以设想，如人欲行远方而无路，欲登高而无梯，何以能得成办？同样我等凡夫欲求解脱成佛，若与自己之上师产生很大矛盾，或对根本上师退失信心，则同路断梯折，于今生想得解脱是根本无有希望的，即如黄粱美梦。即言如梦，可能你于梦中也无有现见解脱之时。所以，上师是学佛之人唯一不可缺少、最根本之成佛因素。我等皆应如理依止上师，净治二障，以证菩提之正果。

那么，上师等诸善知识应具何种法相特征？上师应具无边之大慈大悲心，即所谓无缘大慈，同体大悲。同时，上师须有多种善巧方便，于无边之众生，善为指教接引。如若上师无有真正之慈悲心，则彼者亦是不愿如此平等摄受众多具缘弟子，尤其于根基恶劣、性情粗暴之众生，更不愿摄持之；如若上师无有任何方便善巧，则于粗劣众生亦根本无法调伏。但于事实可知，上师确非如此。具相上师皆有无量之慈悲心，即使自己遇到任何艰难险阻，也无有屈服，毫不放弃，始终勇猛精进，救度众生。并且还巧施方便，广为引导无边众生。于利根之人，则

传以较高法门，而于劣根基者示以次第修法。如此广行慈悲与方便，从而主持佛陀之正法。是故上师是我等今生成佛之最主要因素，回溯整个佛教历史，不依上师而得究竟解脱之人亦为无有。释迦佛曾于佛经中如是言说，从我释迦佛先前之每一位如来，直至现在，皆是一脉相承，依靠上师而得成就的。由此，依止上师自始至终都十分重要！是故，宗喀巴大师于此恭敬顶礼以根本上师仁达瓦为首的诸多大善知识。

**瞻洲智者顶上严，声誉幢幡极显耀，
龙树无着二先师，传来菩提道次第。**

龙树和无着两位菩萨可誉为二大殊胜，位居六大庄严之首，整个南瞻部洲之大乘学者无有不承认彼者之观点的。如若我等有人立论着说，必有许多人不予承认。而真正依自力解释佛密意者，只有龙树菩萨和无着菩萨二位。彼等所著之学说，南瞻部洲之学者无论于印藏两地，还是汉地等处，都非常重视，彼等对此二大菩萨亦十分恭敬与赞叹。于此等之地，佛陀之教法亦十分兴盛。此二菩萨之殊胜言说，可喻为南瞻部洲所有智者顶髻上之庄严妙饰，彼者之声名美誉，也如树立于经堂殿顶之吉祥威严经幢，又像色彩悦目之旗幡，遍插丘壑山巅，如此极为庄严显耀，三界之中，无有不知彼者之名声威望的。而龙树和无着二位先贤圣师，在证悟佛陀最究竟之法要后，又相续而传，直至阿底峡尊者。阿底峡尊者依此着写了《菩提道灯论》，后宗喀巴大师依《道灯论》而广说，成为殊胜之《菩提道次第广论》。故言，龙树菩萨和无着菩萨所传窍诀之大成，即是宗喀巴大师之《菩提道次第广论》。

**满足众生诸愿望，教诫如同宝中王，
能纳经论千条流，故名具德善说洋。**

如此“菩提道次第”摄含佛法一切修持之窍诀，以此能满足各类众生之诸多愿望。上根之人，有上根之修法；中根之人，有中根之修法；下根之人，有下根之修法。如此殊胜之教诫如同如意宝珠，堪称宝中之王。若于通常之珍宝，如珠、瑙、翠、玉，多种多样，但所有之珍宝中，宝中之王即为如意摩尼宝。此摩尼宝可满足众生一切善妙之意，而《菩提道次第广论》亦能随顺众生一切美满心愿。是故此等殊胜之窍诀，即为吉祥之摩尼宝王。

然而，现有如是之言：“《广论》并无可看之处，我等已学红教，何故学彼黄教？”闻此言语，我等甚感可怜，如摩尼宝之殊胜《广论》都无有学处，彼者又欲学修何法？如此言者，也许并无他意，只是未得真正通达了悟而已。但亦不应以自身之无知少智，而随意出此大言，造诸口业。修行之人都应谨言慎行才是！

如此《菩提道次第广论》之窍诀真如摩尼宝一般，认真遍阅后即可了知其殊胜之处，具胜信者务应如实而学。如台湾日常法师，曾亲自于印度善知识面前学过，后于《广论》之所释，不仅次第严谨，且又非常善妙广博，此有录音可恭请听之。如此殊胜之《广论》，其藏文原本较为易学，法尊法师又将《广论》翻译成汉文，言辞亦十分优美精炼，只是稍有难度，水平高者能读懂之，一般之人较难一些。但无论何者，切不可妄说“我学宁玛巴，不学格鲁巴”。于《略说佛教各派互不相违》一文中已知，宗喀巴大师实际上亦是莲花生大师化身，此为莲师显现宗喀巴而着写《菩提道次第广论》。是故，佛教之各派各宗，总体之处并无

很大区别，但是，一般学佛弟子，如与何种教派具有胜缘，则可以此种教派学修为主。此如学修宁玛巴，或者学修格鲁巴等其他宗派，今生之中，皆可主要学修此派教法。然而，为使信心与发心增上，智能与修行增上，其他教派亦有诸多益处，诸多精华。以教理而言，各教派别抉择中观甚深见之方式有所不同，但于加行次第、殊胜窍诀等处，究竟意义皆为一致。是故，于此佛教之各宗各派，不应顽固地执著自他之别，而应广泛摄取诸家之长。

此殊胜《菩提道次第广论》不仅满众生之一切愿望，而且亦能归纳包容佛教所有经藏论典。如此千百万条支分流派皆汇聚于此，故可称名此之《广论》为具足世、出世间一切功德之善说海洋。千江万河归大海，尽管江河滔滔，奔流不息，大海都能以博大深广之胸怀，容纳含摄一切之归流。宗喀巴大师着此《广论》时，曾广泛引用《十地经》、《楞伽经》等许多佛经以作教证，亦引用印藏等地诸多高僧大德之论着以作印证。如是所有经论之精华要义皆汇集于此，故称《广论》是如同海洋一般圆具一切功德之善说。如此善说，应符合真实语“义妙、文巧、清净、圆满”等种种善妙特征。是故，既像摩尼宝那样使众生皆得如意满愿，又如浩瀚之海洋一般深广难测，此二比喻已详尽概括了《广论》之殊胜全貌。

**通达圣教无相违，能将佛语成教诫，
佛陀意旨顺利得，拯救罪行于悬崖。**

此偈颂词亦有其他翻译。如以前我曾于《略说佛教各派互不相违》一文中，引证宗喀巴大师此处之偈颂。这首偈词，我是这样翻译的：“若知异宗无相违，一切经论和窍诀，则易证悟佛密意。”其句义略释为，如若了知佛教之各宗派并不相违，亦了知一切经论皆为窍诀，并能圆融一切教言者，如此之人，则易证悟佛陀之密意。如是两种翻译，亦可于其内在真实之义稍加斟酌比较。但此处以原译偈颂来讲释，比较好懂。

如是着书翻译，有时亦会觉有差异。例如于学佛与未学二者比较，前者可能对佛教之解悟略深些。因为无论从师第、法第传承，以及有无上师善知识依止等处而言，学佛之人肯定要具足些。加之学佛之人于闻思修等亦不尽相同，因此显现之处自有差别。而世法之人佛法不甚精通，而于世法亦有胜者。但是，般若密意非以一般世法能知，故应早日择依善师而行闻思修。如是所言，非为此处谁之翻译更为准确，此种翻译亦可多种多样。例如藏文之《入中论》就有拉措和日称两种译本。有者以拉措本为佳，有者以日称为妙。然无论何者，并无固定之译法，只要意义表达清楚即可。如此有诸佛菩萨之加持不同，亦有译者读者之理解证悟不同，种种不同自然显现，然究竟之处亦为不可思议。故不应太执著于分别心，而应无有偏袒，从自他双方，乃至整个佛教事业出发，谨慎思虑。我等学佛之人，应睁开智慧之双眼，以正知正见如理观察，真正通晓其内在真实之义。

从整个佛教而言，藏地有宁玛、格鲁等密宗四大派别，汉地也有华严、净土等八个宗派，虽有许多不同教派，但皆为释迦牟尼佛所流传下来的，是故各教派互无相违之处。当然，也许会夹杂另外的教派亦很难说。但是，佛法于人间已弘扬了很长时间，无论汉地还是藏地，每一宗派都有很多高僧大德获得殊胜成就，接引众生亦显现甚多不可思议之功德，如此之教派，确实为真正之佛教。去年，我等于新加坡参加一个法会。有一位法师，在纪念佛陀诞辰之卫塞节活动时发言：

“我等大师释迦牟尼佛之佛法是十分正确的，此可用现代科学来证明，也可用现量来证明。为什么？因为释迦牟尼佛已经涅槃两千多年，而高僧大德们仍不断地成就。而常人学佛以后，亦可看出整个轮回确实无边无际。此等皆用现量证明佛法之正确。如用比量证明，则现在释迦牟尼佛之加持仍未消失，不然的话，现在又如何不断涌现成就者呢？再用科学来证明。佛法所述许多事情，现代科学已证明为正确无误，而另一些事情还尚待科学进一步发展才得以证明。”如是所言极是。是故，佛教已有如此悠久之历史，其基本教义也始终未曾变过，并于度化众生等方面显现很大的加持。而其他一些学派，有些无法存在很长时间，有些基本实质随因缘变化而不断修改。因此佛法确有许多殊胜之特征。

真实通达佛法之深广教义，如实了知佛陀圣教各派别之间无有任何相违之处，就能将释迦佛之一切教语和以后的所有论典都当成学佛修行之教诫、窍诀。我等修学之人，无论显宗教理、密宗教理、自他派别之教理，只要能从中摄取自己的窍诀，形成对自己的教言，成为对治自己烦恼的手段，那就很具殊胜意义。然有人亦如是说此法我不适应，彼法我亦不适应。如此的众多殊胜教法于其不相适应，恐怕此人亦难有一相应之法。以世俗分别念来判断人法有缘与否极不应理，且易错失胜缘。此亦说明其人并未证悟佛法的真正意义。许多佛法次第，如《佛子行》、《菩提道次第论》，还有大圆满等等，不论是显是密，都是对治烦恼之殊胜窍诀。如若读阅每一法本，自己都是满心欢喜，出门远行时，好像此书要带彼书亦要带，此为殊胜，彼者亦为殊胜。有此感觉，说明此人对佛法确有一点信心。宗喀巴大师言，一切经论皆是窍诀，皆是对治烦恼之殊胜教言。如若了悟此中之义，则佛陀之真实意旨，佛陀最究竟之密意，佛陀真正转法轮之种子，此人即能顺利获得。反之，总是分别此为显宗，彼为密宗，此为黄教之法，彼者又为红教之法。似乎只需一法，其他各法皆不适应。如此各宗各派于此皆成相违，诸多经论不为窍诀，则此人亦根本无法通达佛陀之真正密意。

宗喀巴大师于此所述，对我等学佛人非常重要。此偈颂应常诵不忘，具如此胜信之人，则于佛陀之密意极易了悟，佛陀之种子亦能受持。反之，若人擅自分别取舍佛法，对自己可能有很大障碍，彼者已濒于危险之边缘，故急需一种殊胜之法予以拯救。而宗喀巴大师于此善妙之甚深窍诀，确能拯救如此烦恼重重、我见深重、妄加分别佛法胜劣之人。此者虽已造下如此舍法之罪行，正濒于悬崖而欲跌入，陷于危地而难以自拔，一旦真正得受了悟此种殊胜窍诀，即可被具足智慧之大德所挽救，而将再得生还之机。

然于末法时代，派别与派别之间的执著对某些人而言确实很深，好像皆为我是彼非，此者以前可能亦有。现又听说有如此说法：学汉传佛教者不能学藏传佛教，学藏传佛教者亦不能学汉传佛教。此又究竟为何？释迦牟尼佛之教言根本无此规定。国家政策十九号文件有此一条：今日可学此宗教，明日亦可学彼派宗教，一切信仰皆予自由。无论藏传还是汉传，凡是释迦牟尼之佛法本来皆为一体。但以众生之根基而言，于其意乐加行方面是有一定差别，因此佛法亦显现多种多样。然而，现在有人于学藏传佛法后，似乎就看不起汉传佛法。有者好像如是所言：以前显宗早已学过，而今已入密法，显宗那些于我无用。入何密法？于此最殊胜法亦行取舍的话，即造谤法之罪。有者以前常念《心经》、《楞严咒》，如今却只

念莲花生大师心咒，好像总觉莲师心咒极其殊胜，非常了不起，《心经》、《金刚经》等都很为低劣。如此确已濒于非常危险之悬崖，应速速迷途知返！不然，倘若自己仍未醒悟，就将造谤法之罪！于《菩提道次第广论》中，此谤法罪行之内容已明确讲释，此法殊胜，彼法不殊胜，仅口头言，亦是谤法。然有人言：“你等勿说显宗那套，我不愿听。我要一心一意钻研密宗，今生必得大圆满无上普贤如来之果。”如是我奉劝，最好还是保险一点，不要谤法，否则成就真有困难。故对自己之言行应审慎观察，依宗喀巴大师于此所言，将佛陀一切言教皆视为窍诀，如此各教宗派互不相违才是。我很佩服西堪布，无论大乘、小乘，于其眼中皆不可思议，皆是佛陀为度化各种根器之无量众生而慈悲宣说。当他每得一法，无论大乘、小乘，何种教派，于彼皆觉无比殊胜，皆予顶礼恭敬，如此获得真正之殊胜加持。而有人却颇为清高，学密乘，学中观见，似乎总觉胜人一筹，于行道时也目视虚空。仅上望虚空之甚深，却未见道路之坎坷。虽他人见时自以为高入云霄，但行路之时却不能飞行，因其未具腾空翱翔之双翅。无有翅膀而仅视虚空，如此有何意义？故先应脚踏实地注意道路，否则修行会有违缘。另有些人等，其眼光亦颇高，仅望见活佛堪布之庄严威仪，却无视一般人之明行。于一切高法大法都往上靠，而真正相应之殊胜法门却总觉很低，始终看之不起，如此都极不应理。孰不知活佛堪布亦从普通人修证而成。况且，诸佛菩萨为度化众生，善巧应化无有止境，亦不可思议。许多真正修行之人，并未安立很高之名号，有的还鲜为人知，但彼等皆有较高之修证，如此应予以由衷尊敬。而某些愚笨之人，不从实修实证入手，却总以为自己亲近活佛多了，就俨然高贵之极，真是可笑！

如此上述等人，由自身愚痴及无始业障，有可能已濒于危险悬崖而欲坠深渊。是故，我等以如此殊胜窍诀警示于此，拯救彼者于悬崖，如是净治一切罪，力转烦恼成菩提，平等明见佛法真谛。

是故印藏诸大德，有幸依止胜教诫，
三士菩提道次第，哪有智者不倾倒？

是故，印、藏等地之诸多高僧大德，谓有如此之幸，依止行修此等殊胜窍诀，此圆满殊胜之教诫，乃以下士道、中士道与上士道之三种士道，成立菩提道次第，如此行修即得真实解脱与无上佛果。故于此殊胜之道，哪有智者不为之倾倒和希求呢？阿底峡尊者和他的“菩提道次第”，印度已有众多高僧大德依止他，依此学说而学修。尊者弘法于藏地，传讲《菩提道灯论》，宗喀巴大师又依此论而着写“菩提道次第”三部著作，即现今广传的《广论》、《略论》及《摄颂》，藏地亦有诸多高僧大德依此学说学修佛法。而且《广论》和《略论》译为汉文时，汉地学佛僧俗亦皆奉为主臬，如理学修。故此“菩提道次第”的学说，能令一切智者为之钦佩、赞叹，令一切佛子皆生欢欣、喜悦。若有人对此殊胜窍诀未起信心的话，或是无始业障之蒙蔽，或是因当今末法时代之缘故，这时应先反观自身、内照自心，明见真实。总之，无论是何佛法，无论是显或密，皆应无行取舍而恭敬顶礼。如此可得真实加持及殊胜之法乐。

简括佛典精要义，每座读闻此道理，
讲闻正法诸功德，悉能摄尽应思维。

“菩提道次第论”简要概括了佛教一切论典之精华要义，并将其归纳为最殊

胜之窍诀。若于每一座中，诵读听闻此菩提道次第论，领会内在深奥之理，即能获得讲说听闻一切佛之正法的功德。诸佛所宣一切佛法的殊胜功德，在此悉皆能得摄受尽纳，因此我等应时时如理思维如此殊胜之精华要义。此偈中，“讲闻正法诸功德，悉能摄尽应思维”两句偈颂，汉译与藏文原意稍有出入，若能于“悉能”之前加一“也”字，其意义就更显精要，不仅把“菩提道次第论”能包容一切佛法之义表现出来，也能把“讲闻此论，亦即讲闻一切佛法，具足一切功德”之义指示明了。前面汉译第二句之“每座”，藏文为“哪怕仅只一座”之意，于此义理似乎藏文表述更具深远。例如，我等坐于此经堂内修持“一座”，大约两个多小时。于此座中，殊胜之《菩提道次第摄颂》我已讲释，你等也如理听闻，宗喀巴大师如是告言，我等皆已讲闻所有佛法之意义，并获得讲闻一切佛法之功德。

因而，此次讲闻我们还是很有福德因缘。原先，我亦未想要讲此论，似乎上师佛菩萨不可思议之加持，才倏具此胜缘。几天前讲《三主要道论》时，北京高级藏语系给我寄来一本书，其中恰好有此《菩提道次第摄颂》。以前虽知法尊法师亦有此翻译，但一直未能得到，现在因缘成熟，得此侯生桢先生之译本，我等才能于此较短时间内讲闻此论，一切佛法之功德皆予领受，真是令生欢喜。因此，大家应时时思维“菩提道次第”法要，最好是能研读《广论》、《略论》之要义。如时间较短，也可诵此《摄颂》。我们学院对“菩提道次第”之论都非常重视。1987年法王和我等众弟子在五台山时，法王仁波切就曾让我与慈诚罗珠堪布分别传讲《佛子行三十七颂》、《三主要道论》和《菩提道次第摄颂》。此乃首次为汉地众生转法轮，而且又在圣地五台山，故而很有纪念之意义。汉地许多众生都与文殊菩萨有很好缘分，应好好如理思维此等论典，并依此修持，定会得到很大益处。

今生后世诸福聚，因缘巧合之根本，
精进依止善知识，意乐加行如理仪，
危及生命也不弃，如教修供令喜悦。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

此处颂词开显阐明了我等今生获得一切成就或一切智慧之因缘，乃是依靠上师等诸善知识，从而获得无上菩提之安乐。由此，宗喀巴大师言，一切众生今生和后世诸多福慧资粮的积集，诸种功德的汇聚，都必须具足殊胜因缘。而此等殊胜因缘得以善巧微妙之和合，其必然之根本，即为精进不懈地依止上师，依止善知识。此乃佛法之中最根本最殊胜的因缘。佛经上有一公案，一次阿难对佛陀曰：

“吾现已了知，佛法真谛大半依善知识加持，才获以证悟。”佛陀曰：“阿难，此言非也。”阿难闻后疑惑不解，问曰：“为何非也。何故不依善知识？大半不依善知识欤？”佛陀郑重告曰：“此非‘大半’也，当完全依善知识而得真实证悟。汝言‘大半’实错也。”是故佛教之中，确实所有佛法皆依善知识才得了达证悟，所有功德和福分，亦皆依善知识才能获得。上师等善知识是我等今生和来世的一切福慧之源泉，及能使一切因缘巧合之根本。既知此理，我等就应日日夜夜精进依止善知识。

《大圆满龙钦宁提前行引导文》云：“如是于一切时及分位中，一切事行，

皆当随顺师意而修，拂意之业巧护勿作，师虽猛厉呵责辱骂，亦无嗔恨，如调顺马；为师役使，于往来处无有厌倦，如彼船筏；有所教令，无论善恶皆力支持，如彼桥梁；一切苦痛及冷热，皆能安忍，如匠工具；所说言教，皆能听受，犹如奴仆；断除我慢安处卑地，犹如扫帚；断除骄傲，恭敬一切，如断角牛，应当如是依止上师，是为《华严经》等契经所说也。”此间引述依止上师的某些要求。从释迦牟尼佛直至现在根本上师之间，很多大成就者都一心一意精进依止善知识才得证悟的。《大般若经》云，常啼菩萨依止善知识时，不惜舍弃肉身，才得真正依止法缘善知识。《华严经》亦有善财童子精进依止五十三位上师，经历很多苦行，才得到上师密意传授（藏文《大藏经》之《华严经》中善财童子已依止一百一十位善知识）。米拉日巴依止玛尔巴罗扎，听从师父吩咐修房建舍，身体磨破而长肉疮，仍毫无怨言。玛尔巴依止那若巴、那若巴依止帝洛巴，彼等都经历种种苦行磨难，最后皆得上师之真实摄受，获殊胜圆满之大成就。宁玛派无垢光尊者依止根本上师革玛燃匝时，每日所吃极少，仅食二十一粒小药丸，除此之外，再无任何食物，白天所穿、夜间所盖仅为麻布口袋，彼者同样经受许多苦行。我们学院德巴堪布之上师——白玉县的白玛堪布，依止善知识时，冬天无有什么可穿之物，自己就挖了一洞，于洞里放些干草，然后住于其中，并随时向善知识请教求法。又如汉地六祖惠能大师，依止五祖弘忍时，受许多苦行。六祖在依止五祖三年之间未受任何法门，只是干些舂米杂活，最后得五祖印证传以彻悟之法。亦有言六祖依止五祖是八个月，但无论怎样，彼者亦经历苦行之考验。现代之能海上师，在入藏依止康萨仁波切时，路途经历许多险难，依止康萨仁波切后，每天不论刮风下雨，皆为上师背水，行诸多苦行以承事上师，彼者亦得到上师之密意，最后上师赐予衣钵以作印证。能海上师之高徒清定上师，虽于形式而言未受许多苦行，但从清定上师之意乐和加行方面而言，确实对上师是如法奉行的。法王晋美彭措仁波切在石渠依止上师托嘎如意宝时，行持六年苦行。夏季每日几乎仅食一碗酸奶，无有其他任何东西。如此苦行，最后得到佛法真正之究竟密意。是故，纵观整个佛教史，依止善知识对学佛者而言始终特别重要。于其依止之时，可依止多位大善知识，亦可终身只依一位。如阿底峡尊者曾依止一百多位善知识，最后于金洲上师面前真正生起菩提心，善财童子也依止了多位上师，当然亦有许多一生仅依止一位上师而得大成就者。

在依止善知识之过程中，皆应善加供养承事。《事师法五十颂》云：“已能获得胜灌顶，如是金刚轨范师，十方所住诸如来，三时现前为作礼。以最胜信日三时，献花中围而合掌，头顶接足为作礼，开演上师当敬事。”依止善知识时，弟子必以内心意乐与外在加行，表里如一，欢喜恭敬，如理依止教法仪轨而行。“意乐”指内心之所欲，“加行”为外显之行为。此二者是相互配合，而非当面一套，背后一套，或者于上师面前很恭敬，背后就非如此了。大体而言，虽藏族人对上师之诽谤几乎没有，彼等学佛都比较稳固，信心比较具足，而且内心对上师亦非常恭敬，但从意乐和加行方面而言，可能有些问题。如果于上师、诸善知识不能始终如一，恭敬承事的话，要想得真正之殊胜成就确有很大困难。由此，弟子应始终依止承事上师诸善知识，无论何时何处，即使遭遇危及生命之事，宁舍生命，也不舍弃自己之根本上师。即使上刀山、下火

海，也心甘情愿，无所畏惧。若具如此广大之精神，才可称作真正依止善知识。

依止之后，更应如教奉行，上师一切吩咐言教，皆当尽力照办，行修供养，而令上师生起欢喜愉悦之心。此间于上师之供养，有三种之分，依《大圆满龙钦宁提前行引导文》所言：“上品，名为修行供养，即于一切师所传法，依于苦行勇猛之门而修持也；中品，即为身语承事，以自身语意三业，师有役使为其仆从；下品，即依财物、奉侍、饮食、受用等供献而令师欣悦。”由此可知，最上等之供养实为闻思修，财物供养仅属下品。而如今却恰恰相反，许多人都觉得财物供养是最好的，最为殊胜，以此供养可能上师会最高兴的，理应列于上首品位。承事可能仍属中位。至于闻思修，那是个人之事，可能上师于此也无什么兴趣。如此上下品位恰好颠倒，可能亦是末法时代之一种规矩。或者也有如此，有些上师确实如是而行，有些弟子亦如是而行，但如此本末倒置定不得任何真实之义，也真正难有究竟之解脱成就。此种行为如同置稀奇珍贵之宝石明珠于不顾，偏去寻求并非稀罕、随时易得之泥石瓦砾，真是愚痴可笑！当然，泥石瓦砾于必要之时也缺之不可。但是，在真正具足法相之上师面前，一切财物、受用皆为无常，皆为幻化，对此有漏之法，上师真正是无有任何兴趣的，也不会有太大的高兴。只有那些具胜信心、精进修行、圆证菩提的弟子才真令上师生大欢喜心，这才是最殊胜之供养。如果无此闻思修之能力，就尽力去行中品承事。如若此亦不能，那再奉行财物之供养与布施。总之，各人根基、因缘皆不相同，都应无有分别，随缘而行，尽力供养。只要你的意乐和加行能使上师真正生起欢喜心，那就是最殊胜的供养。

此间提到欢喜心，藏地有这样一个故事。从前有位上师，名叫华灯让波，有四位皈依弟子。一日，上师心情愉悦，让其弟子作四首赞词赞美自己。师道曰：“汝等各作一偈，赞吾名号。一者赞‘华’，另者赞‘灯’，再者赞‘让’，末者赞‘波’。”言毕令作。其弟子实乃水平有限，然上师之言，不得不为。彼等皆感稀奇，又调皮。无奈之中，一弟子首作偈词曰：“华师之徒如食子。”此子形象不雅，身蜷如食子，彼以己身之陋而作言词，欲令师喜。另一弟子忆师晒日之景，嘻言赞曰：“阳光照耀，灯师头上红光光。”师听罢二子之言，甚觉可乐，然依故作严肃，待闻余二弟子之赞，再作分别。时三弟子尴尬，气憋半日，方言：“见到好吃牛肉，让师笑口常开。”余一弟子见彼三者皆已赞毕，师亦正待欲乐，然“波”字难言，情急之中，彼立仆倒，于师顶礼，即又念道：“波师脚下我顶礼。”师闻此四子各自赞语，皆言己相，不禁朗笑。正因上师欢喜之功德，四位弟子于此生中，皆得具足对各种经论精通之能力。彼等老年之后，都觉以前上师给他们开了方便法门，本来他们当时并无什么能力，而且言词之中对上师亦稍带有讽刺意味，但未曾想上师特别高兴，此事亦皆变为殊胜之功德。是故，能让上师生起欢喜心确实非常重要。本来，藏地在造论、着颂时都有如是规矩，即在文章开始时先以优美之语言赞颂上师三宝佛菩萨。若是通达声明、造诣较高之人，彼之词句必定十分美妙，但一般之人，只要发心很好，即使言词不雅也无有关系。记得某人在赞美文殊菩萨时曾用一句，其本意确实想用美言佳句赞颂菩萨，只因智浅言拙，写成如是之句，彼言文殊菩萨“屁股放在莲花上”，实上应为“莲月垫上

跏趺坐”，彼者一时难以表述，就将“屁股”搬了出来。不过，其所具之功德也同样不可思议。

以上讲述如法供养令上师生欢喜心，与前述恭敬依止承事上师之内容相合，从闻修上言，都有很大之意义。于此，如宗喀巴大师等大瑜伽士，真正智慧融入法界之高僧大德，皆以身教而言：“我等于学佛行道中，亦如是依止善知识、诚心供养而修行的。后来之学者，你若欲寻求趣入佛道，得殊胜之解脱的话，也必须如是于身语意处恭敬行持！”

暇身胜过如意珠，如是得来只一次，
难得易失如空电，思后应觉世间事，
如同去扬纯糠秕，故应昼夜求真实。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

此处讲人身难得和寿命无常，先讲人身难得。具足暇满之人身非常昂贵，非常难得，如以价值衡量则远已胜过世间一切如意摩尼珠。法王如意宝所著之《忠言心之明点》云：“难得此身如昙花，胜过万宝具果义。”摩尼宝乃无价之宝，难以钱财来购买，而人身则更加宝贵难得了。如此殊胜之人身，在无边之轮回相续中，的确是难以得来的。无数大成就者，具大神通者，皆以神通现量观察生生世世转生人身的情况，发现确实极为少有。今生得到此身只有一次，来世如何，我等亦无任何把握。佛经中有四种难得：1、于千百万劫辗转轮回，值佛出世万分难得；2、于千百万劫轮回六道，暇满人身万分难得；3、于千百万劫轮回当中，偶遇佛法，生起信心万分难得；4、于千百万劫轮回之中，逢遇佛教，虽起信心，但发起菩提心万分难得。如此四种难得我等大多皆以具足，由此更应倍加珍惜才是。

如此难得人身又极易失去，如同夜空中刹那之闪电，虽于瞬间照耀四方，然而片刻之后即难寻踪影。慈诚罗珠堪布于《大圆满五加行》中云：“人生无常似秋云，时光如电易消失，万年世事皆如梦，虚度暇满难复得。”人生亦如一场梦，真是如此短暂，人身亦这样容易消逝，可我们自己还觉得有很长很长时间。试问一下，于七十多岁老人而言，现在还能活于世间多少年？于四、五十岁之中年人，还能活多少年？于十几岁、二十几岁之青年人，又能够活多少年？尤其如今末法时代，天灾人祸、疾病横死连绵不断，今夜还在人世，明朝就已归天都说之不定。无垢光尊者在《大圆满心性休息》中讲，如是思维“思维世间前后代，先前无量人已逝，如今人间多数众，百年之内定死亡。”如今诸位都还健在，一百年后，恐怕也是无一幸存了吧。如何能言时间还长呢？犹如我等观察夏日的飞蛾，朝生暮死，非常短暂。于三十三天之天人来看，我等常人亦如飞蛾一般，转眼即逝。哪怕是天人，虽然寿命比人类长得多，但从无始轮回来说，亦是一瞬之事。是故，我等寿命确实极其短暂。

然而，我等虽已具足暇满人身，但若不以此短暂难得之人生，寻求解脱真谛，而行持胜义菩提的话，亦是非常可惜。“人生如梦乡，觉醒在何方”，此中之理，更要甚深思虑，但愿深明此理后，应早日觉醒！实际上世间种种所为，诸如扶亲顾友、与敌争斗、积累财产、贪求名利等一切不实之事，皆是“梦时一片悲欢事，醒后难觅一场空”，真正无有任何意义。如同糠秕仅有一层外壳，并无内核

实质，若想去除，只需稍一拨扬，即被微风吹逝，自然消散。实此纯为糠粃，仅为青稞麦粒之表皮外壳，看去似如真正之食粮，然而却空空无实。同理，世间八法（称、讥、苦、乐、利、衰、毁、誉），即如无实之糠粃，表面似乎都很现实，很实在，但若仔细观察，无有哪样真正有所收获。如同财色名食睡及贪嗔痴等，无常到时，除自身业习以外，一切都留之不住。有一则“麻雀说善法”之寓言道，有只麻雀总劝他人断除杀生，自己背地却喜欢吃虫。于此义故，皆应先从观察思维自身做起，对治世间八法，如同去扬糠粃。除勇猛精进修持佛法、趣入究竟解脱外，别无他法可求。以前，知穹仁波切讲过，真正具殊胜意义的是闻思修行，此外一切事物皆无有实义。当然，于学修行道之中也会有许多事情不得不做，此亦为很好之顺缘，有其微妙缘起。但真正行世间八法的话，即使成办亦为不实，若未成办又有何妨？皆应早日舍弃。释迦佛当年为得出家成佛，舍弃王位眷属如弃土石，历无数苦行不舍勇猛精进，终得成就菩提。是故，我等皆应勇舍一切世法，昼夜精勤，无所间断，寻求真实法性本义，直至圆满成佛。宗喀巴大师如此告曰：“瑜伽士我宗喀巴学佛之时亦如是修行‘人身难得’、‘寿命无常’，你等欲求解脱之道，于此殊胜法要也应如是而行！”

死后难不入恶趣，能解救者唯三宝，
故应至诚去皈依，不要违犯其教诫。
应思黑白诸业果，如理取舍勤修持。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

此颂讲述轮回痛苦、因果不虚、皈依三宝和守持戒律四方面之内容。先讲轮回之痛苦。前颂已广为开显“人身难得虽已得，寿命无常必将逝”之理。既然死亡于任何人皆不可免除，而此后又将落于何道，不论是僧是俗，内道及外道，谁亦难保不堕入三恶趣之中。何故此言？应如是思维：我等能忆之今生已造业无数，而于前世乃至无始以来已累劫造业更为难以计度。如佛经所言，累劫轮回中，无论善恶，我等皆已造业无量，今生虽得人身，但于娑婆世界，唯有造业更无他事，因此死后，谁有把握不被自身业障牵引而不堕三恶趣呢？万一落入三恶趣又当如何？佛经中言：旁生道相互啖食，并受役使等苦；饿鬼受尽饥渴煎熬等苦；地狱众生更为受苦无量，如有八寒地狱、八热地狱、近边地狱、孤独地狱等，若再于其所受痛苦和寿数无量来观察，真可谓苦痛之极。若于三善趣而言，较之恶趣似有安乐，如人道、天道、阿修罗道，但以真实所见，其本性亦为痛苦。由此可见，轮回本具痛苦性，犹入火宅难堪忍。

于此轮回之苦痛，以何法根除？一切智者皆如是回答：真正能解脱生死轮回之痛苦，拯救无边众生者，唯有皈依三宝！《忠言心之明点》云：“如此大畏能脱中，救者不能别处得，真实智慧能性者，应当皈依三宝尊。”由此若欲真正获得解脱，必须皈依三宝。《文殊静修大圆满》云：“诸道基础，入内教群中唯是皈依故。”阿底峡尊者亦言，唯有皈依三宝，以此分别内外之道。是故皈依乃佛教最主要之基础，为一切佛法之起因，无有皈依无论如何亦非佛门弟子，由此可见皈依之重要。是故，应以至诚之心，去寻求具德上师，于彼处受持皈依。《楞严经》云：“十方如来，怜念众生，如母忆子，若子逃逝，虽忆何为？子若忆母，如母忆时，母子历生，不相违远。”我等皈依上师三宝，即如远游之子归于父母，父

母以慈悲摄受，子应不复舍弃也。故应于三宝面前，发愿生生世世皈依三宝，真实生起“纵遇命难，不舍三宝”之信念与决心。

如有人以为，于三宝面前入皈依仪式、受皈依证等即为皈依，实此并不圆满，此仅名言皈依。而真正之皈依，应具受皈依戒，其戒义为：不要违背三宝之一切言教，不行毁犯其教诫之事。此中包括三所立戒，三所遮戒，及三同分戒，于此略述之。三所立戒者：（一）皈依佛宝。恭敬一切佛像，哪怕断缺之佛像。虽然佛陀早已涅槃，然于一切佛像皆应观为真佛，恭敬供养。（二）皈依法宝。凡释迦佛所说之法，及后来高僧大德诸佛上师所说之佛法，都应恭敬。只要是佛教经典，无论何种文字，或仅剩只言片语，都要恭敬。佛法可分为二：以文言表述之法为教法；以自心证悟，如信心、悲心等之法为证法。于此等一切佛法皆应皈依。

（三）皈依僧宝。僧宝包括大、小乘僧众，大乘僧众如文殊菩萨、弥勒菩萨等具有八种功德之贤圣僧，小乘僧众指一般清净之善法僧众。于此僧宝应恭敬供养，甚至连僧衣之一块小布片，都应恭敬。三所遮戒者：（一）皈依佛后，再不皈依外道诸师；（二）皈依法后，再不皈依外道典籍；（三）皈依僧后，再不与外道同行共住。三同分戒者有几种说法。其一为，自己根本上师的身为佛，语为法，意为僧众；另一为，根本上师意为佛，语为法，身为僧众。无论如何，自己的根本上师即是佛法僧三宝之总集，故于上师前一定要恭敬顶礼，此为同分三种戒。对于皈依戒的论述，华智仁波切以及宁玛巴许多教典中，都有此九种戒之说。宗喀巴大师的《广论》中亦有许多有关内容，希望大家都应看一看。

皈依三宝后，就应思维黑白诸业，深信因果不虚。此处黑业是指恶业，白业是指善业。此等诸业于《俱舍论》中已讲述很多，尤其于莲花生大师《密咒宝鬘论》中将业细分为十二种。如分为定业与不定业等，有些业于今生即能成熟，有些则于下世成熟，甚于千百万劫后方可成熟。此等种种之业，都将引发种种之相应果报。故应如此思维，我等众生无始以来已造无量之黑白诸业，皆会得受一切善恶果报，因此，于此善恶之法必须如理取舍，众善奉行，诸恶莫作，精勤修习，行持不断。

若有人以为，因果之事现于我等凡夫皆难对治，不如待机缘成熟再行取舍。此者非理，如《定解宝灯论》云：“若未灭除恶增益，怎能禁止恶业风？若未禁止恶业风，怎能断除恶轮回？”我等凡夫，未成就前皆有无始之串习，如果对善恶之法不行取舍对治的话，何能断除诸多业障习气，获得清净解脱之安乐。应于业障果报尚未显现前，速对善恶诸法行取舍对治。此等不应再行犹豫，理当尽力行持佛法。比如我不能杀生，就尽量而为，我不说妄语，亦尽量而为。哪怕日行毫善，夜断微恶，亦是功德无量，生生世世永不消失。汉地有言：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”故应如是思维，学修佛法即使点滴之事亦有实义，我等理应于细微之处而行佛法真义。然又有人言，虽知因果不虚，然如此恶习虽已行对治，为何依然如旧。此者亦未免太急，因如此串习长期熏染，非一日可除。如垢染之布，仅漂于水，亦难除垢障，须尽力搓洗多次方得清净。是故，我自内心真正希望大家，于此因果取舍应起胜解信。应尽力守持戒律，不行散逸，增善断恶，并且持之以恒，如此积集功德资粮，如同“积水成渊”、“水滴石穿”，方可得受成就之安乐。然另有人等对佛法经论之见地似乎颇高，然于因果取舍却不

屑一顾。其人真是将自身置于危险之地。莲花生大师曾言，因果取舍之事亦应谨慎行之，否则真正业力现前之时，纵有高深见地，恐怕亦难免身心痛苦，故千万不可说此大话。

是故，宗喀巴大师于此强调，瑜伽士我亦是如是修“轮回痛苦”、“皈依三宝”、“因果不虚”之引导法门，你等后学之人欲求解脱，也必须于此三引导文如是修行！

未得性相具备身，欲修胜道不能成，
故应学此圆满因，净治三业诸垢染，
清除业障尤重要，还应经常依四力。
瑜伽我亦是如是修，你欲解脱如是行。

此中之讲述为行修忏悔，亦即金刚萨埵忏悔法。此前，我等应如是而知，若想今生即得成就解脱，必先具备性相圆满之人身，并依此身而修行。如此“性相”即指未堕八无暇和具足十圆满。佛经中言：“地狱饿鬼及旁生，蔑戾车与长寿夭，邪见不逢佛出世，喑哑共为八无暇。”于此八无暇处，皆无暇修法。十圆满包括所依圆满、环境圆满、根德圆满、意乐圆满、信心圆满之五自圆满，和如来出世、佛已说法、佛法住世、自入圣教、师已摄受之五他圆满。如若我等未曾得到如此性相具备之暇满人身，而欲求修行殊胜之佛道，也不能真正成就。因为无人身者，欲求解脱亦极为困难。如三恶趣中之无明众生，日夜倍受难忍之苦，此等无间痛苦于彼应接不暇，何有机缘闻修佛法？而天界以及阿修罗，彼等善趣贪执乐受，少有现行之苦，极难能生出离心。既未生起出离心，本为痛苦因之轮回亦无法解脱。由此可言，只有具足人身，一者遭受八苦、苦苦等苦，另者亦具生起出离心之殊胜因。真正具足如此暇满人身，方可出家修清净行，或修别解脱之其他法门，终趋解脱成就之道。

是故，我等应精进修学，积聚如此性相圆满、解脱成佛之殊胜因。为此，应精进修持五加行，精进修持出离心、菩提心，使今生之中即得解脱。如若今生未解脱，亦应精进修持，累积资粮，来世再转具足性相之人身，并得出家如法行，趋向解脱而得成就。何故发愿出家？因为贤劫千佛皆以出家身相而得成佛。如宗喀巴大师之《菩提道次第广论》中所述，具足性相多指出家身相，具此出家身相，方得殊胜之成就。当然，亦有以居士身相而得殊胜成就，但相对较少。《普贤行愿品》亦云：“我为菩提修行时，一切趣中成宿命，常得出家修净戒，无垢无破无穿漏。”如是，我等即应精进修持如此得暇满之人身，或得出家修行之圆满因。

为得如此圆满因，还须清净对治无始以来，自己身、语、意所造之三业，以及诸多罪垢染习。我等众生所造之罪业，总分为二。一是自性罪，粗分三业，细分十恶业：杀生、偷盗、邪淫之身三业；妄语、两舌、恶口、绮语之语四业；贪欲、嗔恚、邪见之意三业。除此十不善业，即为佛制罪，如违反佛所制定之别解脱戒、菩萨戒、密乘戒等。受何佛戒，如有违犯，即造此罪。此二罪者，无论自性罪还是佛制罪，我等无始以来皆已造下无量无边。是故，为得暇满人身，为得真正之成就，皆应勇猛忏悔，如法行修。《忠言心之明点》中言，佛性本澄净，如水晶显现，然此明净水晶若被裹覆无始障垢，生圆次第亦无显现之堪能，故应屡拭其垢染，方现本来之明净。

我等于学佛之中，清淨、遣除无始所造之业和烦恼，断除此等障碍极其重要，尤于行修忏悔之法最为重要。而此忏悔法之金刚萨埵，彼者于未成就前，曾发如是殊胜大愿：未来于我成佛之后，无论有谁能念我名号者，皆愿彼者所有业障皆得清淨。如是金刚萨埵发此胜愿，而今彼之愿力已得殊胜显现。于此显现之中，我等众生常诵金刚萨埵心咒亦非常殊胜。有些经续亦如是言：若有人者，能一心一意观想金刚萨埵本尊相，持诵金刚萨埵心咒十万遍，则所犯密乘戒之根本罪亦得清除。是故，我等应常持诵此咒。或者，每日念百字明二十一遍，如此往昔罪业不复增长，当日所造罪业亦皆得清除。《无垢忏悔续》云：“若一时间能念诵此等咒语一百零八遍，则能酬补一切所失之戒，摆脱堕三恶趣。”如此行修忏悔非常殊胜。

然亦有言，一切本来皆清淨，无修无证自然成。但彼者未知，虽言一切众生本具佛性，可无始以来之深重业障，已将我等佛性层层蒙蔽与阻隔。本来清淨、现见本尊、解脱成就，于此障垢中还是难现本来之真实。是故，学佛即是清除业障、忏悔业障。以前很多高僧大德，都以此忏悔法门作为殊胜之要道，至少持诵百字明十万遍。应如是思维自身，无始以来所造罪业，不能忆起的有多少，今生所造罪业，能忆起的又有多少。特别是在家杀生，无始以来，有意杀生，无意杀生，造很多很多罪业，真是难以计度。因果不虚，业缘成熟定受报应。倘若现在还不忏悔，仅执一甚深空性见，则业力现前而堕恶趣之时，恐怕谁也来不及了。我等如今皆得暇满人身，应倍加珍惜如此难得机会，好好忏悔。

无论于谁忏悔除障都非常重要，但修行之时，还应经常依止四种对治力。如此四力即为：所依对治力，厌患对治力，返回对治力，现行对治力。（一）所依对治力：观想上师或于上师面前，或以《三十五佛忏悔文》观想三十五尊佛于面前，也可于佛像、佛塔、经书等面前，以此所皈之境而行忏悔。此间应发起愿行菩提心，则所忏之罪无不清淨。故自相续中生起菩提心是最殊胜之忏悔法。《入菩萨行》云：“如人虽犯极重罪，然依勇士得除畏，若有速令解脱者，畏罪之人何不依？菩提心如劫末火，刹那能毁诸重罪。”（二）厌患对治力：于先前所作之一切罪业，内心生起追悔心，并生厌烦、痛苦、远离之心，猛厉发露忏悔。此之首要认识错误，认识罪过。不知为罪不行忏悔者，亦不得清淨。《大乘三聚忏悔经》云：“发露忏悔，不敢覆藏。”（三）返回对治力：应发誓愿，于今生之中，乃至以后生生世世，再不造任何罪业，如是发起今后永不造罪之坚定决心。《大乘三聚忏悔经》云：“从此制止永不再犯。”《极乐愿文》云：“若无禁心不清淨，纵遇命难不善业，从今不作心誓守。”（四）现行对治力：此有几种修法。于自己头顶观想金刚萨埵佛父母或观想单尊金刚萨埵降下甘露，令自己无始罪障一切清淨，并观诵百字明。还可修七支供，修胜义中观、甚深空性、实相法尔等，得证真实平等之义。此等诸对治力，实以发菩提心、相续守护无修实相之体二者为其深要。

如此四种对治力，也可于修一法中同时具足。比如，在上师面前忏悔，上师即是所依对治力；于上师前对先前所造罪业生追悔心，即厌患对治力；继而于上师前发愿从今以后不再造任何罪业，即返回对治力；最后将自己之心与上师之心观想无别，遣除一切罪业，如此真正皈于上师境界中，或将上师观想为金刚萨埵

融入自己头顶，得金刚萨埵开许，自身业障一切清除，此为现行对治力。如此，于上师前即能圆具四力而行忏悔之法。

是故，宗喀巴大师、华智仁波切等皆言，欲使罪业彻底清除，必须具足如此四种对治力。如若不具四力者，单凭念一“嗡班扎萨埵吽”，亦无有完全清净之时。因彼者于罪业未曾认识，亦无改正之决心。是故应以四力修忏法，一者依境发愿，二者认识此罪，三者永不再造，四者应入最高见地。如今汉地修忏者较多，然具四力者极少。有者三心二意持诵心咒十万，已觉一切皆清净，此人可能仍有障碍。如是，不仅应具此四力，还应时时修忏悔。因我等自身之业障尚未清净，天天造业亦越来越多，于此之时，还应继续对治与忏悔。宗喀巴大师言，瑜伽士我于学佛之时亦如是依四种对治力修忏悔法的，你等欲求真正解脱，亦应如是好好行持忏悔之法！

若不勤思苦谛罪，就难致力于解脱，
不思集谛轮回序，难晓割断生死根，
出离世间依厌离，当知生死何所缚。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

释迦牟尼佛初转法轮，主要宣说的是苦、集、灭、道四谛法轮。如此四谛可容纳一般小乘所有经论的观点，由证悟人无我而能得之解脱，以此四谛法轮即可获得。依四谛法修行，其首要为知苦谛，到底痛苦是怎样的；然后断集谛，断除业和烦恼，此为苦谛之源；故应修道谛，依道而修，如八正道等；最后证灭谛，灭除诸业烦恼而显现解脱，亦可称为证悟空性智慧。

假若我等在此轮回当中，不精勤思维苦谛之罪业，也就难以将整个身心致力于寻求解脱道路之中。但是，如若仔细观察，三界轮回确实犹如“火宅”一般，非常非常的痛苦，如有行苦、苦苦、变苦三种苦；亦有生、老、病、死四种苦，再加怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、不欲临苦，而成八苦；乃至种种大苦所逼迫，一切众生皆是非常之苦恼。然而，若未了悟此轮回之痛苦本性，那么对此三界轮回，亦难生起厌离心。何故是苦，此轮回不安乐吗，为何还要出离？如此众生，暂被无明惑障所蒙蔽，则谁亦难令发起出离心，而趣入解脱。故应如实观察思维，如此轮回之一切皆为苦性，由此真正了知苦谛之罪过，才能发起寻求解脱之信心与决心。否则，也是无法解脱的。

知此苦谛后，继应思维此等痛苦皆非无故而来，定有其根源来历。此等痛苦之源，即是业和烦恼，亦即无始以来之无明。对此若不仔细思维，实亦不行。如此应知，轮回痛苦皆由往昔之无量业和烦恼积集而成，故称集谛。如此集谛于轮回中其次序，即十二因缘（无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死）。此十二因缘次序轮转相续，就形成了生死轮回。如果对此难以知晓，如何能割离断除生死轮回之根本？无始以来，众生之业和烦恼于轮回中相续不断，如旋火轮。不明其根本，仅身心痛苦万分，也无有任何意义。如同一人身染重病，备受痛苦折磨，其人则应寻医就药，遵听医嘱，方可渐复。然其亦必须了知其病苦之来源，如衣食住行等诸多非理之处，并对此病源，急速断除，不可再染。否则，虽已得治亦难痊愈。是故于此应知，轮回之根本，就是集谛。而其根本之根本因，是无始以来之俱生无明和俱生我执。

知轮回之根本而断集谛，应依道谛而修，证悟人无我、法无我，证悟缘起性空。大乘之法包含人法无我，小乘仅修人无我。但无论何者，若想真正得解脱成就，皆应从发出离心着手，对世间一切皆生厌烦，并始终依此厌烦心和出离心而修。证悟人无我亦必须依此出离心。如《三主要道论》中所言，要对整个轮回一切行事、一切所作所为，皆自内心生起厌烦心。生起出离心后，还应当知晓，于此生死轮回，是何障碍将我等众生所束缚？是业和烦恼，也是无始之无明烦恼，将我等众生捆于轮回之中的，是无明这根绳索。如是当下即得了知，知后勤修道谛，直至显现灭谛，显现智慧，显现真正无我之智。由此，四谛法轮之义于此皆已归纳。

此处前者是讲四谛法，后者是讲出离心，并以出离心来贯穿四谛之始终。欲生出离心者，首先应知轮回痛苦，继而应知此痛苦之根源，即无明烦恼。若欲断除无明烦恼，又应先先将世法看破。如果还未看破世法，就很难断除无明烦恼，依旧辗转于轮回之中。是故，出离心确实非常重要。要想断除轮回之根本，必须生起出离心。宗喀巴大师讲：瑜伽士我亦如是修此出离心的，你等后学之人欲得解脱，也要如是行修此出离心！

发心大乘道之梁，是诸广行之根基，
能转资粮如金汁，广聚众善福德藏。
如是知后诸佛子，应发菩提心誓愿。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

此处颂词讲述大乘菩提心。学大乘之法，首先要发起菩提心。阿底峡尊者说，大小二乘之佛法，以有无菩提心而得区别。大乘、小乘以证悟之见地、修行、果位皆有诸多差别，但最主要的还是以菩提心来区分的。如是可言，发菩提心是修大乘要道最主要之桥梁，最主要的基础，亦是修诸种广大菩萨行之根本。如四摄六度（布施、爱语、利行、同事之四摄，布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若为六度）、广结善缘、行持善法，菩提心都应此等一切之根本和基础。若无菩提心，何以修善法，真实之义根本无能修成。无论修持何种善行，例如印送佛经、结缘善物等，如此行为虽为广大善行，又有如汉地某些佛陀基金会于善法方面确已作出极大之贡献，但从发心而言究竟有无大乘心呢？如已发起大乘心，确有无量功德。但若无大乘菩提心，即使将世上所有财富珍宝皆予供养、布施，功德亦不为大。而以菩提心行持善法，哪怕仅布施众生一滴水，功德亦是无量无边。是故，发起殊胜的菩提心确实非常重要。

我等有时虽明此理，但如是一内观，却亦未做什么，是故很生惭愧。由此，每行一善法，皆应于自心观修一下菩提心，即使一刹那之观想也很重要。以至能于行住坐卧，时时皆具菩提心而相续不断。否则，若无菩提心之摄受，虽外表形象之事所做再大，为名为利，为世间八法，但确实无有多大功德。因其功德大小，非以行为大小可与比量。极大之行为，非定有极大之功德，极大之功德，亦非定需极大之行为，一切之关要即是菩提心！如此即是本来法界之缘起说，并非有谁欺负人。此于《菩提道次第广论》中已广为宣说，《入菩萨行》、《摄大乘论》等诸多大乘法要中也宣说很广。是故，我等修善行，结善缘，持诵明咒，无论何事何法，哪怕是极微之事，亦应发起菩提心。

阿底峡尊者初来藏地弘法时，未曾弘扬其他之法，只是皈依和发菩提心。尊者于金洲菩萨处住十二年，十二年中皆修持菩提心，未修其他任何法。是故，菩提心者确为大乘之最要道，且于密法之中亦缺之不可。如若缺少菩提心，密法亦同样修之不成。有者以为，发菩提心本为显宗之事，密宗并不需要，此念极不应理。菩提心乃一切大乘之基础，密乘本来就是大乘法。大乘佛法，有显教之中观、唯识，还有密宗之内续、外续。是故，如是发心不仅是显教之基础，亦为密法之基础。无论修持何种密法，诸如灌顶、传法、加持等，皆应以菩提心为摄持。如是每一密法之仪轨，其首要之处皆为皈依、发心，于此偈语如法念诵后，方可进行其后之仪轨。

如此显密之根本，我等皆应勤修菩提心。然修行亦有次第，初修愿菩提心，续修行菩提心。修愿菩提心时，应如是发愿：无始轮回之一切众生皆曾为我父母，于我极具悲愍生养之恩，我今已闻甚深正法，当为一切众生离苦得乐，而证无上大菩提。如是已发愿菩提心，并以精勤之心执著而行，于每一善法皆摄此心，即可生起行菩提心。于此愿、行菩提心，应无间而修，直至相续之中无作任运而生。《入菩萨行》云：“即自彼时起，纵眠或放逸，福德相续生，量多等虚空。”

如此修习菩提心，其关要是对一切众生发起平等慈悲之心，此即所修之大悲处。如华智仁波切于《大圆满前行》中言，往昔格西仲敦巴曾住于一寂静之处，另外有三位格西，分别是博朵瓦、普穹瓦、袞巴瓦。一天，有兄弟三人及一卡隆巴之弟子来见格西仲敦巴，仲敦巴随即询问彼等之事，其问彼弟子言：“博朵瓦格西于今有何所作？”彼弟子答曰：“彼者正为数百僧众转佛法轮。”仲敦巴闻后稍喜而言：“此为很好之善法。”又问：“普穹瓦格西于今有何所作？”彼弟子答曰：“彼者正积聚自他资财，于诸信众建造甚多佛像。”仲敦巴闻后亦稍喜而言：“很好，善法。”然彼并非甚喜，再问：“袞巴瓦于今有何所作？”彼弟子答曰：“彼者正修禅定。”仲敦巴闻后所言如前，亦非甚喜，如此又问卡隆巴格西之情况。彼弟子答曰：“卡隆巴却不知为何，每日往赴一蚁穴处，面对数万蚁蝼，以披单（喇嘛外搭的僧衣）蒙头而痛哭。如此实不如前者转法轮、造佛像之事矣。”彼弟子言语似有无奈不悦之情。然格西仲敦巴闻罢，即刻掷帽合掌，泪涕涌流而言：“实在不可思议！彼者真是功德无量啊！”彼弟子甚感稀奇，反问曰：“转法轮、造佛像、修禅定者功德不大吗？而卡隆巴格西日日哭泣，为何功德无量呢？”仲敦巴尊者即言：“此即佛法之所作，卡隆巴是专为众生修大慈大悲之菩提心呀！如此功德无量无边，实有很多很多之殊胜处。”如此，尊者随即讲述了许多菩提心功德之事。其时，旁边一位朗日唐巴尊者听闻此事后，即发愿言：“菩提心有如此之功德，自此我发愿专修大慈大悲之法。”此后，朗日唐巴尊者不修其他任何法，一心修持菩提心。

是故无论行持何法，应以发心为最主要，发起菩提心是一切善法广行之基础。如此修菩提心，能够转变往昔所积聚之福德智慧二种资粮，使之成为如同能转铁石为黄金的点金剂——金汁一般，永无变质、退化之时。如同一般之物，只是镀一层金就已十分珍贵，而以菩提心来摄持，哪怕一点滴之善法亦可变成广大无边之功德海洋。是故，如此菩提心广泛积聚众多之善，即如无尽福德之宝藏，永不枯竭。如是真正发起菩提心者，皆可称为诸佛之子。《入菩萨行》言：“生死狱系

苦有情，若生刹那菩提心，即刻得名诸佛子，世间人天应礼敬。”了知此理后，我等诸位佛子，应时刻发起愿、行二种菩提心，立广大之誓愿：于今生乃至成佛之间，生生世世永不舍弃菩提心！如此真正生起行菩提心后，无论何时何地，一切功德自然产生。《入菩萨行》言：“其余善行如芭蕉，果实生已终枯槁；菩提心树恒生果，非仅不尽反增茂。”此者之殊胜，于其余任何法中亦是无有。是故，宗喀巴大师感慨而言：如此殊胜之菩提心，瑜伽士我亦如是而修，你等欲求解脱，也应如是好好行修菩提心！

布施满足众愿宝，斩断悭吝殊胜剑，
引发英勇佛子行，誉遍十方之根基。
如是知后身财善，智者应依施妙道。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

如前所述，菩提心可分两种：愿菩提心和行菩提心。而后者行菩提心按无垢光尊者之观点，分为六波罗蜜多（六度），其中首位是布施波罗蜜多。此布施度者，又可分为财施、法施和无畏施三种，于此略述：（一）财施：上供佛法僧三宝，下施乞丐贫困者。如此又可分为小、中、大三种布施。小者布施一般财物；中者布施甚为贵重难舍之财物；而大者所布施者甚至包括自己之王位、国家、妻子眷属，直至自身性命，一切凡夫无能舍者皆令布施。（二）法施：为他人灌顶，说法，传教等，使其相续之中与善法相应而得功德利益。（三）无畏施：于诸有情，无皈为皈，无怙为怙，无助为助等，救护众生于危难恐惧。如是布施波罗蜜，不仅使众生得受利益，亦能积集自身之福德资粮，真可谓修持佛法之微妙法门。一般在家之人可以财施为主，出家之人则以法施为主，而无畏布施无论在家、出家二者，都很重要。世尊曾说，一般有为之善法，救众生性命者胜利极大，此即无畏布施。尤其现今末法时代，众生造业粗广重劣，我等更应广行放生等事业，消灾增善，转劫为安。

如此布施波罗蜜多，满足众生吉祥美善之愿，可谓利益众生之如意宝。米拉日巴尊者曾说：“比如吃饭时有众生前来乞讨，哪怕口中之物，也应取出布施对方。”如是而言，正欲食入之物，亦即所谓自身最悭吝之财物，也应随时布施他人。是故，如此布施波罗蜜多，既可比之胜过如意宝般功德，又可喻之如斩断悭吝等烦恼之殊胜宝剑。我等众生无始以来所积之无量烦恼习气，其五毒之中就有悭吝，此悭吝必须断除，华智仁波切的《大圆满前行》和寂天菩萨的《入菩萨行》中已清楚阐述。如果初学者对财物等执著较深，难令布施，则可从诸如蔬菜、食物等较贱之物开始起修，待自心渐成习惯后，继而可布施较贵之物，如此逐步递增，最终连自己身体也能予以布施。然于未证初地菩萨之凡夫而言，真正布施自己肉身是有点困难，因彼未证空性，即使布施亦极易生悔。是故，应把财物布施作为殊胜之法，同样可断除自己无始之贪婪与悭吝，如同宝剑一样断除此等执著。是故，本处偈颂以如意宝与宝剑二者譬喻布施波罗蜜多，以此详解布施之殊胜功德。

再从修行处上言，布施波罗蜜多也可引发学佛者英勇无畏之信心。此等供养与布施，是往昔释迦佛等一切诸佛菩萨于学法时皆已行持之佛子行，我等如今学佛，亦应发起如是勇猛坚定之信心，广行三种布施。同时，由于常修布施波罗蜜

多，使行者之美誉声名能遍满十方，并成为圆满如此功德之根基。如《格言宝藏论》中言，月光国王和智美根登国王不仅把财产、王位皆予布施，甚至身体也予布施，如是我等知晓上述诸多殊胜功德后，布施自己的身体、财产，回向善根，对于任何一位智者而言，也是应能发起真实坚定之信心，并予以实施的。依此布施之殊胜妙道而行持，从古至今确已成就了无数高僧大德，如龙猛菩萨舍施己头与乐行王子，释迦佛在因地修行时舍身饲虎。还有众多高僧大德，也已供养布施过自己的身体，如此更不必言及诸多舍施财产权位之事。是故我等皆应发起广大之菩提心，行持殊胜布施法门，将自身无始所积之一切善根，回向法界一切有情，此种回向亦等同行持布施度。应如是发愿，文殊菩萨、观音菩萨等诸大菩萨于众生如何回向，我等亦如此回向，由此得广大功德之增上善。《入中论》中言，初地菩萨即已圆具布施波罗蜜多之功德。为使自他广集福慧二种资粮，宗喀巴大师在此劝导我等后学之人：瑜伽士我亦如是修持殊胜之布施法门，你等欲求解脱成就，也应如是行修布施波罗蜜多。

戒律如水洗罪垢，是解惑热之月光，
诸众之严如须弥，没有恐怖众敬仰。
如是知后持净戒，智者应如护眼珠。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

六波罗蜜多之第二为持戒，此者可分三：律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒。此为大乘之分法，下面分别释之。初者律仪戒者：包括自性罪和佛制罪，凡是佛教所规定者，都应善加取舍，不要违越，此为律仪戒。其次摄善法戒者：以摄持善法而言，诸如转塔、念经、闻法、阅书等，以及诸多善法之修行，只要能令善根增长，即使甚微之善行，自己亦应去尽力积聚，广为行持，此即摄善法戒。其三饶益有情戒者：自己一切所为所行，皆应从饶益一切有情众生而出发，此律亦是佛法之戒，《入菩萨行》中言：“前理既已明，应勤饶益他，慧远具悲者，佛亦开诸遮。”其意即指此戒。一切饶益有情之事，皆应尽力行持，即为饶益有情戒。如此戒律若要细分，还可分为比丘戒、沙弥戒、居士戒等七众所持戒，或有别解脱戒、菩萨戒、密乘戒等多种分法，但从总体而言，持戒波罗蜜多则应分为此三者。此处之偈颂，宗喀巴大师则一面称扬戒律之功德，另一方面讲述持戒波罗蜜多之意义，于此广为示之。

首先，戒律犹如清净凉爽之水，可洗净身、口、意之一切罪垢污染。《入中论》言：“彼戒圆满德净故，梦中亦离犯戒垢，身语意行咸清净，十善业道皆能集。”戒律以梵语则称“尸罗”，汉文译为“持戒”，有遣除烦恼，熄灭“三业炎火”之义。此者于《入中论》中有所讲示，但《入中论》、《现观庄严论》对此所释稍有差异，而此处依《入中论》之义，则谓凡得清凉者即为持戒。释迦佛赞叹出家行时曾言：出家已得清凉地，在家仍留炽焰坑。因佛法之戒在家时尚未全部具足，待出家后方可圆具。而戒律之清凉，却如明净之水，清净身心之中一切罪障过患，其所具功德极为殊胜。龙猛菩萨曾言，万物之基为大地，一切功德之源乃戒律。如人未受戒时，身心备受种种炽热恼障之害，真正难以生起功德，如若受持诸戒，则可趣入清凉之境，渐次去除诸种烦恼，一切功德亦油然而生。是故，戒律又喻作是解除障惑恼热之月光。佛法之中亦用月光表示清凉界，犹如炽炎之

地酷热难忍，若当一轮明月出升时，皎洁之月光刹那遍满深蔚之蓝天，身心内外皆得清凉，一切恼热由此寂灭。

其次，戒律又具庄严之义。凡能严谨持戒，遮止诸种过患，如此之人必然举止安详，行为端正，具足一切肃严威德之相。是故无论于诸天界还是人间彼等堪为众中之庄严，如同于一般之群山众峦，须弥山已摄具一切威仪庄严，巍然耸立，坚不可摧，是为众山之王。如此严持戒律之人，实上无需任何特殊装饰，其外表显现亦自然威严肃目，令人起敬。如释迦牟尼佛曾于别解脱戒中云：“持戒比丘具净光。”真正守持戒律的比丘，身上是有光的，有非常微妙、殊胜之光。是故，于外在显现之处，持戒有如此殊胜之功德。同时，再以内心修持而言，严持戒律之人亦没有任何值得恐惧怖畏之事。如若有人犯戒，其内心深处自然会生起畏惧和忧虑，或怕他人耻笑或者恐惧堕入恶趣，有很多迷惑和烦恼。而真正清净持戒之人，却能轻易远离如此种种之恐惧。经论中言：凡持戒者，上品得圣果，中品生天，下品亦可复得人身。是故，凡能守持清净之戒，来世易得解脱之果报。如此之人，内心安宁而没有恐怖，外表庄严而具威德，身体亦能发出妙光。无论于天界或是人间，彼者皆可令诸众有情尊敬和倾仰。如释尊所言：“我之装饰是清净戒，金和花鬘实为愚者之饰。”《入中论》中亦云：“尸罗田中长功德，受用果利永无竭。”

如是戒律具足内外诸多殊胜功德，我等了知以后就应严谨守持。对于清净之戒律，有智慧的修行者都知道应如保护自己眼珠一样地护持。一旦遇到危险，谁都会首先保护自己的双目，因为眼睛是全身最重要的部分。而守持戒律，应比自己的眼珠还重要，比生命还重要。无论遭遇何种情况，首先都应把戒律护持好。汉地的弘一大师就特别提倡戒律，藏地也有蒙拉格瓦仁波切等，古往今来许许多多的高僧大德都是十分重视弘扬戒律。由此可说，戒律确实非常重要。如今已是末法时代，众生业力深重，守持戒律实为不易，但持戒之功德亦尤为殊胜，此可详见《持戒功德如意宝树》一文。是故，学佛之人应始终守持戒律而不放逸，宗喀巴大师如此引导言：瑜伽士我宗喀巴于学佛之道中亦是严持戒律修行的，你等欲求解脱，也应如是修行持戒波罗蜜多。

忍为力士妙庄严，除烦恼忧胜苦行，
如鹏降伏嗔蛇敌，遮挡恶语刃铠甲。
如是知后胜忍铠，多种形式去熟练。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

安忍波罗蜜多亦称忍辱波罗蜜多。此者亦可分三：怨恨忍，苦行忍，深法忍。其初者怨恨忍，即耐怨害忍，缘遇他人之嗔恨、打骂，乃至诽谤、伤害，皆能宽容安忍，不生任何恼恚，反当以慈悲心而饶益彼者，是为此忍。如出家人有“沙门四法”：他人恨我我不恨，他人害我我不害，他人骂我我不骂，他人打我我不打。此为修行忍辱之殊胜法门，否则要想忍辱亦是很难很难的。曾遇一例：城市街头一拉板车者，不慎撞到一卖西瓜摊，瓜随落地，卖瓜者顿显恼色，然前者仍直理云：“我为让路，实非有意。”后者怒云：“你必是故意所为，当速与我赔偿。”是故二人互不相让，各诉己“理”，争吵半日，亦未见胜负。本来极小之事，旁人观之甚觉好笑，然于当事者总觉难咽此气，无法忍受。是故未修忍辱之人，如

此小事亦难调顺，更不言大的方面了。由此我等无论于何事何情，都应稍微忍让一下，这很重要。真正修行则应像沙门四法那样，任凭他人如何打骂亦不还手，任凭自己身心遭遇何种极大痛苦，亦不起一点嗔心、恶念，一切都只发善心、只发菩提心。这样修行对于一般初学者可能有点困难，本来在世间就是有许多许多的困难，但我等学修佛法，就应该英勇一点。并非如世法那样，拿起刀枪向敌人面前冲去，即称为英雄。以佛教角度而言，其人确实不能称为英雄，仅为愚笨、愚痴之人，而佛教之英雄是指能对治烦恼、调伏自心之人，这才是真正的英雄。

其次为苦行忍：真正修行佛法，谁都会遇到甚多极大之困难，但无论如何也不能屈服，应继续努力精进。如唐朝玄奘法师等高僧大德去印度求法取经时，一路不知遭受了多少险难，但亦是无有任何退缩，而最终得到了殊胜法要。是故为修正法，当忍一切苦痛寒热而事修行，即是苦行忍。

其三即是深法忍：于甚深空性之法勿生邪见。一般小乘者易生邪见，而大乘之法本来一切都是任运离戏，皆显现为空性，无有来去、异同。但有时会马上生起邪见，如此密法一切本来清净，中观一切空性缘起，心里总觉并非清净，或者并非空性，这样就对深法生起一点邪见。于此修证见地之差别亦应安忍，故称深法忍。是故，安忍波罗蜜多大致可分如此三种，宗喀巴大师于此一面分而释之，一面又赞颂忍辱之殊胜功德。

首先，于佛法之修行而言，为圆满自他功德而勤修安忍度之人，通常被赞誉为具足大力之人。一般世法之力士可分两种，一种是以前世善业所感而今生富贵具势之人，另一种则能忍受各种苦难之人。而佛法着重是指后者，为寻求真实解脱之道，利益广大众生，自己甘愿忍受他人一切打骂恼害，忍受身心一切烦恼痛苦，凡能如此精进修行安忍波罗蜜多者即可得殊胜堪能之力，故被冠誉为“力士”。如《法集经》云，行持忍辱得六种殊胜之智慧力：1、忍一切所骂得“如响平等智力”，2、忍一切所打得“镜像平等智力”，3、忍一切所恼得“如幻平等智力”，4、忍一切所嗔得“内清净平等智力”，5、八风无所动得“世法清净平等智力”，6、烦恼无所染得“集因缘平等智力”。如是勤修安忍度之力士，彼者相貌亦必定妙善庄严。《入菩萨行》有言：“生生修忍得：貌美无病障，誉雅命久长，乐等转轮王。”是故修行忍辱，可得到世出世间多种功德。诸如相貌庄严美满、常享美誉安乐等，皆因往昔修行忍辱所得。但以甚深真实谛而言，于此自心安立之分别显现不应太执著。

然而，真正要修行安忍波罗蜜多却有极大之困难。如《入菩萨行》云：“罪恶莫过嗔，难行莫胜忍；故应以众理，努力修安忍。”一切罪业之中，嗔恨过失最为大，而一切苦行之中，忍辱法行最为难。通常之苦行对我等而言大都能忍受，如缺衣少食、寒暑交困，仍能坚持修法，如此并非甚难。但当遭遇他人“无故”打骂，“有意”伤害，无论多大之委屈痛苦，仍能心生安忍，无为所动，那可真不简单，如此真正修行起安忍度后，内心之中去除烦恼和忧愁，身心之处生起轻安和愉悦，亦是自然之事。是故忍辱之法亦应称之为极其殊胜之苦行法门。

如此殊胜之安忍波罗蜜多，即能很好地降伏嗔恨之心。佛教诸多经论皆言，嗔心所造业最重，《入菩萨行》云：“一嗔能摧毁，千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善。”如此嗔恨之心，能摧毁一千劫所积集之善根与福报，确实是我等学

佛修行之最大违缘。然而，亦如大鹏金翅鸟能轻易降伏具大嗔心之龙蛇敌军一样，忍辱之法即能调伏自心之嗔敌。龙蛇之类，嗔心极大，有时引来无数敌军，实难抵御，但只需一修大鹏本尊法即可降伏彼类。然而，若未降伏自身之嗔心，仅是摧毁外在之一切怨敌亦无有任何意义，如此外在虽愈以摧毁，却愈加增盛，愈加强大。《佛子行三十七颂》中云：“自嗔心敌若未降，降伏外敌反增强，故以慈悲之军队，调伏自心佛子行。”此处关要即是自身心性，断除内心之嗔恚，方为摧敌之根本。如是应以慈悲之心，勤修安忍波罗蜜多，以大鹏金翅鸟，降伏一切嗔敌。

安忍妙法不仅能使内在之嗔心得以调伏，而且亦能令外在披着坚实铠甲，遮挡一切恶语之伤害。恶语有时就像利刃一般刺痛人心，但在披着忍辱铠甲之人面前亦是无能为力。如《格萨尔王传记》中常言，每次作战，格萨尔王所率之将士总是各个身披铠甲，驰骋沙场，敌军之兵器利箭难以射穿，如此格萨尔王亦能屡战屡胜。是故已得安忍之人，即能披着忍辱厚铠，他人恶言再三咒骂，亦难令其有何伤害，犹似音入空谷，无觅其踪，亦如石落深潭，难兴波澜，总是如如不动的。而一般人，你若出一言，我必顶一句，彼此难忍而起争执，最终得不偿失。如是应知，修行忍辱铠甲确实非常重要，确有极大之利益。

于此了知以后，我等就应于如此殊胜之安忍坚铠，运用多种形式去修行，使之逐渐熟练。有时可观想自己的根本上师，祈祷上师加持而修安忍波罗蜜多；有时可研读《入菩萨行》、《菩提道次第广论》、《佛子行》等殊胜论典，以其胜妙之窍诀而修行忍辱；甚或应去自己真正难忍之怨敌、常行猛厉诽谤之人面前，任他着实显现一番，于此显现之中再观察自心之微妙，认真修安忍波罗蜜多。诸种修行方便，分行也罢，总修也好，无论如何，一定要把这个忍辱修出来。我总觉得此等大乘法要的加持力很大，像华智仁波切的《大圆满前行》、寂天菩萨的《入菩萨行》等，闻阅之后，秉性习气确实都比以前好多了。以前有人在发脾气时，仿佛天塌洪泻，地裂火迸，什么也阻止不了。学经修法以后，亦觉自己不对，很生惭愧心，如此马上就有正知正量的“圣明者”降落自己面前，把这个嗔恨“小伙儿”捆绑了起来。

是故，大乘佛法确有很大加持力。否则，光以密乘之最胜窍诀，这是对密乘最利根者所讲，而于小乘是不管的，因此必须要有《入菩萨行》这样的“铠甲”，如此殊胜之“铠甲”应天天披着在身。倘或未披在身，亦应装入书包，真正遭遇怨敌之时，马上打开书包，披上“铠甲”。此时无论对方以何种“武器”进攻，你也毫不在乎，泰然自若，内心总是宁静和安乐。不然，若是身无护铠，又遭遇众多怨敌之进攻，就可能有点困难。例如有位出家人，路遇怨敌而相争吵，对方讥笑言：“你不是总讲《入菩萨行》吗？”出家人无奈叹曰：“我《入菩萨行》‘铠甲’早放于家中，但不料今日遇你如此对头，我却忘带‘铠甲’，真不应该呀！”事后有人笑评道：“此僧真是丢三落四，不仅《入菩萨行》‘铠甲’置于家中忘带，就连《大圆满本来清净》‘觉性宝剑’亦丢在家里。否则，如此粗重之分别妄念，若以大圆满本来清净之‘觉性宝剑’，即可断除。”

是故，忍辱法门确实需要，虽于修行时谁都可能有点困难，但仅以知晓如是道理，就已有极大之利益和功德。继而实修之中，应以多种方式来熟练，好好地

修习忍辱波罗蜜多。宗喀巴大师曾经学佛之时，亦并非一下跃到佛的位置上，大师开导说：瑜伽士我亦如是。一步一步修行安忍波罗蜜多的，你等欲真正得到解脱，亦应如是次第行持安忍波罗蜜多。

如披精进不退铠，教证德增如初月，
一切行为变有义，所作之事如意成。
如是知后除懈怠，精进伟大佛子行。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

上士道之行菩提心分有六种波罗蜜多：布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧。如是六波罗蜜多实为次第行修之法，《十地经》、《宝鬘论》、《入中论》等诸多经论中云：布施波罗蜜多圆满，得初地菩萨极喜地；继而持戒波罗蜜多圆满，得二地离垢地；其后安忍波罗蜜多圆满，得三地发光地。如此次第相续，至此偈颂则为宣说第四精进波罗蜜多。

《入菩萨行》云：“进即喜于善。”于一切善法始终勇猛行持、希求上进，是为精进。而《大圆满心性休息》中又言：精进之本体，实为对善法生起欢喜心。如此精进波罗蜜多亦可分三：披甲精进、加行精进与不满精进，于此略述。（一）披甲精进，意指披着精进铠甲，一面观想，一面心发誓愿：往昔释迦牟尼佛等诸佛菩萨，及历代高僧大德，于修法中是何等精进，何等苦行，而我已具暇满人身，并具如是善缘，又遇大善知识，是故，我应如彼等一样修行，直至今生获无上佛果，得殊胜成就。如此一面发心，一面精进，是由自己内心发出之殊胜誓愿，即为披甲精进。（二）加行精进，发此精进心后，对善法之修习，刹那亦不拖延，放下一切世间所为，立即精勤修行正法。如是无论遭遇何种苦难，亦应无余忍受，但自心决不屈服退缩；面对何种违缘，亦不懈怠懒散，而是立即求学行修，勇猛精进，故称作加行精进。（三）不满精进，学佛修法略有成就，生较大信心之时，仍不远离于善法，不生自满松懈之心，而是始终励力精进。往昔大德曾有比喻：求法当如牦牛饥而食草，头一口未完，就已眼盯二口，二口没完，又盯上三口。是故，修法亦应如此精进，于前一法未修完之时，对后一法已起求学之念，如此相续而无任何厌足。有如诸多高僧大德对佛教之经论修持早已精通，但彼等仍于有生之年精进修学，无有任何满足与骄傲。如此是为不满精进，无有满足之精进。

如上三种精进，于《大圆满前行》、根桑车乘仁波切之《大圆满精要》，以及《大圆满心性休息》颂词和讲义中，皆有广泛阐述，有缘者应仔细阅修。特别我等学佛之人，精进尤为重要，若无精进，就连一般之世法亦难成办，更不必言及学佛之广大事业。如是仅发大心，难见实行之者，亦可称其为“空愿大士”。如我先前讲《格言宝藏论》时多次说到，一般世间非常懒惰之人，连自身基本吃住亦无法保证，既不愿上班，又不愿学习，常念混一日算一日，如此之人在世间亦是最不好的。是故，无论学佛修法，或发广大誓愿，一定要增上精进。

然而，真正行持精进波罗蜜多须有长期之考验，亦非一两日之事。如今之人学佛修法，往往今日发起精进心，明日亦能坚持，但过了数月，过了一年，可能信心就退失了，精进心亦退失了，如此学佛欲求一点成就，可能亦很困难。是故，真正之精进必须是持之以恒，应如是发誓愿：无论多么长久，哪怕需要三大阿僧祇劫，我一定要精进修持佛法而相续不断，直至获得无上大菩提。此处应为极漫

长之三大阿僧祇劫，并非仅为极短暂之一生，而于如此短暂之人生当中，我等如果还不继续发愿精进的话，欲求三大阿僧祇劫而得成佛，恐怕是有些困难的。是故，如同将士披着铠甲一样，应该始终把精进不懈、不退转、非常坚定之铠甲披着在身，随时抵御诸如中断、懈怠等各种障碍之侵扰。

如若有人确已披上精进不退之铠甲，如此彼者于教、证两方面之功德亦能稳步增上。教法方面，对诸多经、论之内容深意亦能逐次清晰明了；证法方面，对自身内在之修证，如信心、大悲心、出离心、菩提心等，亦是日夜相续增上。如此精进不退，功德增上即如初一至十五的上弦月，由初露一丝光亮月沿为始，次第增长，直至最终显现一轮皎洁圆满之月。如此功德增上并非是靠此人的智慧，而真正是由长期精进不懈的缘故。有的人确实非常聪明，但却又非常懈怠、懒散，不愿发起精进心，是故彼者哪怕有再高智慧，亦难显现何种成就，倘或有所成就，亦很不踏实；反之，即使起点再低，只要能始终精进不懈，此人亦必得最终之圆满成就。

如是凡能精进之人，事情再多亦无任何妨害，彼者都能一面做事，一面内观佛意，无论于何时何处皆能精进修行。如此不但自身功德逐渐增上，而且能令一切行为，行、住、坐、卧等，都可融会于修之行境，使之转变为具有真实意义。如于走路时，可手拿佛珠，一边精进念经持咒。饮食、交谈、做事、睡眠等，皆可转为修法之境。是故，一切行为皆有功德，一切行为皆是修行。例如在佛学院发心，亦可如是思维：此是为上师和佛学院做事，确能利益广大众生，我当发起菩提心而认真成办。如此一切皆以清净心、菩提心所摄持而精进修行的话，无论何种所作所为，都有极大之意义，成立真正之功德。是故“积水”可以“成渊”，“滴水”可以“穿石”，只要点滴积累，精进不退，必能得到殊胜成就的。

先前，无着菩萨欲求振兴佛教，故前往鸡足山洞，专修至尊弥勒以期面见。然一修三年亦毫无成相，便心生厌倦而出山，路遇一老妇用棉絮摩擦铁棒以做针，他问道：“这怎能磨成针？”老妇遂答言：“具足毅力士，有志事竟成，虽难仍坚忍，高山亦能摧。”无着听后深受启发，复又回山专修了六年，虽勤行精进却仍无成相，故又灰心而出山。走至大岩山时，遇见一人以鸟翎拂岩石而欲令其无，故又心念：“诸世间人为无义之事，尚能如此难行苦行，我为修行如来正法，岂能退失勇毅之心。”复又返还再修三年，前后共修行了十二年之久，最终因修大悲心，使相续生起真实菩提心时，方才面见弥勒菩萨而得殊胜加持，并得真正般若密意而着写有《慈氏五论》等诸多大乘论典，终使大乘佛法得到广为弘扬。

精进于学佛过程中确实非常需要，如果不行精进，整日好吃好玩，此者亦正如智悲光尊者所言：“若有人于吃、穿等处皆为圆满，则可能于法尚未修成，反倒已经成魔了。”现在许多修行者，尤其在汉地某些地方，物质条件非常优越，始终不能生起出离心，总觉人间好似天堂一样，一直不愿精进。如此不求精进，而欲求今生获得真正成就，可能亦有极大之困难。是故，学佛修法必定要经历苦修，若不行苦修，则难断尽累世罪业，亦难逃脱业果报应。现在汉地有些居士、出家人条件太好了，故觉得整个轮回都非常好，虽然释迦牟尼佛说：“轮回本为痛苦性，娑婆众生难堪忍”，但是自己觉得还可以，高楼大厦、汽车洋房，于此幻境中一切都十分美满。是故出离心亦是始终生不起来的，无有出离心，也就更

不必言及精进心了，如此还说什么“今生必得成就”云云，实际上就连今生一般粗量上的一点烦恼亦断除不了。

然而，只要发起精进心，再难之事亦能转变。“世上无难事，只要肯登攀”，真正行持精进波罗蜜多之人，一切皆从简单入手，次第增上，无有松懈，如此哪怕世上最难之事亦能如意成办。此处之关要应为坚持不懈而无有间断。正如我们学院中常住学员日常挑水一事，本来是极小之事，但亦可用来修行精进。如果不能精进，挑一担水亦是困难重重的；而精进之人，日日坚持，如此挑水已成自然之事，何难可言？是故所作之事无论大小，只要精进不懈，最终一切都能如意而得成办。

修行精进亦可先从小事做起，如此细微之事，本为修法之善妙缘起，不应小视之。往昔，阿底峡尊者已是一位大菩萨，仍于每日抁土，勤作泥像小塔。诸位弟子劝请言：“您是一代大成就者，就请不要做如此抁土小事，否则他人见之很不好，自己也很劳累。是故，请让我等替您而为。”阿底峡尊者闻后，面露不悦而言：“既然如此，我每日所吃之饭亦请你等代为食之。是故不需代为，我哪怕空乏已腹坐于此地，亦要自己精进努力！”可见，阿底峡尊者这样的高僧大德确实很了不起，事无大小亦能如此一直精进。然而，我等一些人可能仅显见一点相似成就，就已自觉甚为不凡，你看那么多人对我都诚心恭敬，我肯定是佛、大菩萨，由此顿生我慢之心。现今末法时代，学佛之中确有如是之人，有些外道气功师亦为如此。更有甚者，似乎自己之智慧、功德都已超越释迦佛祖。如此之人，仅小乘之人我执还远未破除，更不必言及大乘甚深微妙之法。而真正之高僧大德，却无有谁生自满的，彼等总是精进不懈，无有厌足。是故，我等无论如何亦应发起精进，于点滴之事而勤行精进波罗蜜多。

如是了知精进波罗蜜多之功德与意义，其后就应断除一切懈怠之心。《入菩萨行》中将此分为三种应除之懒惰：（一）同恶懒惰，贪图安逸而常睡懒觉，修善之事日日后推；（二）散劣事懒惰，于世俗无义之乐颇有兴趣，由散乱心而不愿勤修出世正法；（三）自轻凌懒惰，自己轻蔑欺凌自己，自谓不能成就等语而甘愿卑劣，不求精进。如此懒惰实为精进之最大违缘，学佛之人尤应断除。我等当发精进心，努力修行如此伟大的佛子行。此处偈颂“伟大”一词与藏文原意稍有区别，但仍为可行。一般藏文当中应为“精进广大佛子行”，包含六度、四摄等等之意。只有真正具足精进力，才能行持如此广大之菩提行道。

如一位堪布曾有如是比喻：学佛修法即如赶赴藏域之圣地拉萨。一旦出发上路，有时会遇高山遮挡，有时又遭大雪阻碍。翻山越岭，却又顿现一片开阔平原，鲜花伴随绿草，清泉流淌出甘露。如此心情极为舒坦，真是满心欢喜，好呀，我到拉萨有希望啦。没过多久，前面又是山高路险，冰雪交困，似乎又到无路可走之地，如此内心又顾虑重重，这下要去拉萨可能不行了。然而此时却是正要精进之时，“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，只要坚持不懈，最终还是希望。是故修法亦为如是。有时观修本尊，好像自心亦容易调伏，安乐亦能自然生起，于是自念：可能自己成佛还有很大希望；有时，却又遇上外来各种违缘逼迫，内心亦是烦恼纷现，这个时候真的很困难，自己暗叹：啊，我可能没有希望啦，今生当中，我还不不如不学佛，好好回去行世法吧！如此内心自然生起种种顾虑。此

时不论遭遇何种困难，内心都应有个把握，千万要坚持住，不能退缩，自己勉励自己，慢慢把心态调节平衡，保持一个平衡。学佛过程真正是违缘重重的，尤其是深法、大法，违缘更大，保持好一个心态尤为重要，精进亦尤为重要。

如今之人刚学佛时往往都能非常精进，但长年如一日而能勤行精进之人却极为少见，可说仅为百之一二，真正精进之人确实很少。但无论如何，我仍希望大家能够精进，能长期精进。如此讲时，大家确实都还能坚持一下，没过几日，可能懒惰习气又要发作了，又想睡懒觉了。藏地有句谚语：“纸卷老习惯，展开又卷回。”如此卷纸欲使铺平亦非易事，稍一松手又缩卷回去。而无始之懒惰习气，若想一两天精进即可克服，恐怕亦难见成效，故应长期不懈，慢慢对治。真正要向高僧大德那样精进可能是有困难，但还是需要精进。宗喀巴大师当年学佛修法时亦没有睡懒觉，大师如此劝告言：瑜伽士我亦长期如是精进修行的，你等欲求真实解脱，亦应如是行持精进波罗蜜多。

禅定调心如轮王，安住不动如须弥，
起定遍缘一切善，能引身心轻安乐。
如是知后瑜伽王，制伏散乱常修定。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

六波罗蜜多之第五禅定，亦称静虑波罗蜜多，是得究竟佛果之必经次第。修习禅定，对治自心之散乱，使身心得轻安、生喜乐，现住空明无分别，此于《大圆满禅定休息》中已有深广详实之讲解。然而一般人习禅打坐，亦应具备二种胜缘：一为外在处所，当舍一切世俗杂尘，远避散乱纷闹之境，而应住至寂静之处。

《大圆满心性休息》、《入菩萨行》等经论中，每次讲述静虑，皆首为指示环境。因此我等当舍离不清净之外缘，而应前往清净之地。二即内在心性，如贪、嗔、痴等一切粗重烦恼皆当断除，逐次渐入细微之相，再加以“毗卢七法”调正身要，如此方为禅定之首要。

如上诸项确为重要，尤其修行处所更显必要。汉地如今有许多寺庙，坐禅之人较多，但总觉其真正之环境依旧不行。因其寺庙等处皆成旅游之地，诸多游闲览胜等活动，令其环境难得清净。众生毕竟有凡夫心，如若修行环境不得清净，仍会受外来干扰之影响，如此欲使禅定次第得以增长，恐怕亦有困难。是故，往昔诸多祖师大德修习禅定时，亦是住僻静之山林而修苦行，终得证悟。因此习禅定之时一定要注意环境。虽于《时轮金刚续》中有言，城市当中也可修习禅定，但彼者是为层次较高者指示，高层次之禅定可超胜一切外缘。而一般凡夫人等，则需有一个寂静之地。如《格言宝藏论》中云：“设若自心散乱者，彼无修法之良机，若人寂静而安住，彼心即能得堪能。”雪域高原就有许多寂静之地，曾受历代传承上师之殊胜加持，亦有众多护法神护持，故此可作我等之修行处所。

禅定之正行，依《大圆满前行》一文可分为三：凡夫行静虑，义分别静虑，缘真如静虑。或换言之：第一着乐禅定，第二揭义禅定，第三善逝禅定。（一）着乐禅定者，贪著明乐无别之觉受。此行之人，有者定于光明，有者入于安乐。乐者本即空性，或为无实执，故称定乐。或有人等入定于无一切实执，实上彼者仍有执著（觉受）。如此禅定为凡夫所行之境。（二）揭义禅定者，前一次第所述光明与空性之觉受，皆能远离，但仍未真正融入无边法性。虽无空性，亦无光明之

执著，但彼者仍一心一意入定于本界，实上亦未得到真正究竟之禅定，此称揭义禅定。（三）善逝禅定者，真正远离一切戏论，远离一切边执，自融入法界之无碍智慧，故此称为善逝禅定。此善逝禅定者，依无垢光尊者之论着亦有其根基或由补特伽罗之层次而显现一定之差别。对其次第之区分，应详阅《大圆满前行》、《大圆满心性休息》及《入菩萨行》等论着，于此不再赘述。

行持禅定波罗蜜多，能调伏自身之心性。如我等凡夫之人，欲对治俗执之分别念，必须修持禅定。以禅定之力，调伏自己之心，如同转轮圣王摄伏自己所有眷属一样。而禅定于调伏、压制一切烦恼处已具无比之王权与威势，分别散乱之心无从生起。如此真正入定境时，一切皆已安住不动，或言身心内外如如不动，正如沉稳安详之须弥山王。“如如不动”，实为禅定师之法语。安住之时，无论眼前显现何种极大堪忍之境，如恐怖、贪恋、卑劣、高贵等幻象层现而起，或寂静之中闻听平地巨响，皆当如如安住无起分别。甚有人等一禅定就几个月、几年，丝毫无有分别之念。

一般人之坐禅入定，几个小时无一点分别念者亦常有之，但应知此间之关要，即禅定必须具备胜观。否则，光是内心无念无想，如藏地雪猪打坐那样，无有是处。冬雪初降，雪猪就躲入小小黑洞开始“打坐”，三个月的“闭关”，一点分别念亦没有。直到冰融雪化，春雷乍响之时，它才闻声而得惊醒。是故，我等有些人亦如此，自以为内心无任何分别念，或稍有安乐之体会，就无思无挂地闭目凝神，如此一坐，一切就都清净了。其实，虽然此时可能是无分别念，心里亦非常安乐，但其是否已证悟空性呢？若以真实谛而言，此时确实未能证悟空性。若以此即能证悟空性的话，大家都可如此而行，禅定妙法亦就太简单了。如今初学之人可能大都是这样坐禅的，有些曾于汉地寺庙呆过一段时间，早上第一必修之课就是坐禅，但其禅定时好像并无大乘佛法中所讲的那种胜观，光是晨起打坐，朦胧闭目禅床一坐，大概什么境界都没有了，或稍有安乐之念，就又慢慢地睡着了。特别起床早一点的，好多人是慢慢地融入梦的境界。

真正禅定之安住不动，是以自心之安住而言。禅定时身心如山安住，使其一点分别之念亦不生，内心非常平和。处寂静地而常修行禅定之人，其心自然很是听话。

但如今之人往往难以如此，许多人稍一禅坐就妄念纷生，让其不生，可自心分别之念仍不断涌现，压住此念，彼念又起。然后，又让心故意生起分别念时，它又偏不起现了。可见此心确实难以调顺，犹如顽皮之孩童。让孩童坐下来时，他偏是跑开去；有时让他离开，他却一旁安住下来了。一般凡夫之心亦是如此，若欲真正进入禅定，则应逐次调顺心念。于此介绍一种简单之法：先于面前放置佛像、经书，或其他观念之物。继而身心端坐，平心静气，无散无敛，眼不动而直视佛像，于专注中渐得安住。此时若现任何声响或气味，内起分别念等，皆不为所扰，一心一意专注佛像。当自心确能一缘安住时，即可合目而修，心念自然住于佛像。若觉心气略有外散，可稍睁眼再观佛像。如此长期熏修，禅定之力即能自然形成。

如此修行禅定波罗蜜多，身心安住而得入定，常习之人可使习气渐得清净，心胸坦荡，虚怀若谷。如此起定之时，欲令自心趣入善法，其心亦能普遍缘摄一

切善法。此时若想发菩提心，亦能由念而发，若想生出离心，亦可随缘而生。往日听法易生疲倦，此时亦可稍发一清净之愿，听闻佛法就不再困难，还是能听进去。如此自心已能比较听话，正如一些高僧大德那样，让它做任何事情时都是具堪能的。自心亦不再顽皮，正如那些听话之孩子，父母所说都如理遵循。而有些孩子却很不听话，父母有所言语，都是背道而驰。如我等一些人，其心亦是这样，让其安住禅定，却偏不坐禅定，让其闻法，亦听之不进，自心总是往外胡思乱想，故此心还未专注于善，若以教理而言，自心应能遍入一切善法，无论行何种善事善法，都应把心专注其上，如此心就很听话了。

如此禅定之后，能引发身、心之轻安乐。哪怕此时遭遇再难之事，亦不为所困，身心总是很轻安，很调顺，内心亦能把所有一切皆予纳受。不似往日，自心好像无法判定，无法调顺。如一般凡夫人等，遇到某些事时，心里总是过之不去，不能放下，前顾后盼亦难顺其心。而修行较好之人，身心已得轻安，如此不必言及世间之一般，哪怕遭遇再大难料之违缘，内心亦不觉严重，仍能处之泰然，随缘化解。此即为禅定安乐之妙用。

如是了知禅定波罗蜜多之诸多功德后，如法行修之瑜伽士，应如国王一样，制伏内外各种散乱，远离散乱喧闹之境，远离散乱分别之念，然后时常修持禅定之法毫无间断。尤其于修大圆满时，虽然以前已得过许多无上大圆满本来清净之正行窍诀，但也应于每日之中至少保证在修。有者在刚传大圆满时，上师让其修法，就去修一点点，然后就一直不修，好像一天不修，再过一天也不修。如此而言，虽然大圆满法非常殊胜，但亦极为甚深微妙，如若总是不修，亦是有点困难的。然而，真正之禅定修行，亦应有一定之窍诀，需得传承上师之引导。如我曾阅览过一些禅宗书籍，颇感其中之意境非常有趣，与大圆满见无甚差别，故我对其亦常生信心，于内心中经常祈祷。是故，真正已得传承上师之禅宗法要者，仍应继续习禅而无间断，不能因自己已学密法，而将其他一切皆予舍弃，如此实为重要。但是，如若本无传承上师，光抱一个书本就去坐禅，可能有点危险也有些困难，像雪猪一样，不是太好。此处非为专指汉地禅宗，无论印藏，无传承上师而修禅定，真不知会怎样？释迦牟尼佛的佛法都有传承，传承上师非常重要。是故，修禅宗或是修大圆满，都应有上师传承，都应相续不断地修习禅定之法。

例如禅宗之达摩祖师，噶举巴之米拉日巴祖师等，往昔之无数高僧大德亦经常修习禅定，彼者或闭关三年、九年，或闭关十二年，乃至更久。如此确实非常了不起。而我等亦应如此发愿修习禅定，闭关两个月、三个月，但仅闭关三天就出关，亦不太好的。宗喀巴大师于此再三劝告：瑜伽士我宗喀巴亦如是从不间断地修习禅定，你等欲求真实之解脱，亦应如是经常行持禅定妙法。故此希望大家好好坐禅，真正修成禅定波罗蜜多。

智慧即见深性眼，是拔三有根之道，
一切经颂功德藏，消除痴暗最佳灯。
如是知后诸智者，应该精进修此道。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

般若波罗蜜多，亦称智慧波罗蜜多，为前五波罗蜜多之总持。《入菩萨行》中云：“此等一切支，佛为智慧说，故欲息苦者，当启空性慧。”其余五度之法，

唯有智慧度摄持时，方得波罗蜜多之名。如《佛子行三十七颂》亦云：“若无智慧以五度，不得圆满菩提果，故以方便三轮空，修持智慧佛子行。”是故，当以智慧波罗蜜多之圆满，为六度法门之圆满，并以至佛陀之正等觉位。如此智慧波罗蜜多亦可分三：闻慧、思慧和修慧，于此略述：（一）闻慧者：上师宣说之一切经论广义，自己听闻，受得传承，由此生起之智慧，故称闻智慧。（二）思慧者：上师所讲之一切义理，经自他之甚深思虑，反复辩论、细微观察、不断研讨，最后心相续中生起一个无可退转之定解，此称思智慧。（三）修慧者：以闻、思之智慧，常行苦修之法，力求验证之相，最终真实证悟显空无别之境，自相续中刹那现见法界光明之本面，是为修智慧。是故，闻、思、修三者当以此而述。

《大圆满心性休息》云：“三种智慧闻思修，成就胜观摧诸惑。”如此智慧波罗蜜多，即是断除疑惑边执，照见甚深空性之眼睛。例如世人之观察色法，亦须有一双明净之眼，如若无此双眼，则任何色法亦无能现见。而欲求证悟甚深之空性，则必须具备一个智慧。愚痴劣慧之人能否证悟空性呢？这个确实很困难。当然，先前之高僧大德，如六祖惠能大师等，一字不识亦照样证悟空性，如此确亦有之。但彼者是依传承上师之特殊加持才得开悟的，开悟之后亦无原先之愚钝，仍是精通一切法门的。如是可知，智慧是必须具足的，如同无眼者不能观察色法，无智慧者亦是无法证悟空性之本义的。而我等有人却总觉无需什么智慧，求智慧实属多余之事，确有如此之念。

智慧波罗蜜多又是拔除三有轮回根本之解脱道。如《三主要道论》云：“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。”只有证悟人法无我之智，通达缘起性空之理，方可出离轮回得解脱，直至圆成正觉佛果。无智慧者，是不能断除三有轮回之根本的。麦彭仁波切于《定解宝灯论》亦曰：“若未以妙观察引，岂能生起妙定解？若未生起妙定解，岂能灭尽劣增益？若未灭尽劣增益，岂能灭除恶业风？若未灭除恶业风，岂能断除恶轮回？若未断除恶轮回，岂能灭尽恶痛苦？”是故，智慧的确非常重要。

如此智慧波罗蜜多，于一切佛教经典中，皆被一再称颂为功德之如意宝藏。如《华严经》、《十地经》和《积集经》等诸多经论皆一直赞颂智慧波罗蜜多，《智慧品释·澄清宝珠论》中亦有如百川汇入大海一般，五波罗蜜多亦随智慧而融入佛之一切智慧之说。如是智慧波罗蜜多，又是消除无始以来贪、嗔、痴之黑暗的最佳明灯。贪嗔恶习皆缘自愚痴，而愚痴黑暗需由智慧宝灯来照亮，否则二障难断，我执难除。《定解宝灯论》中云：“奇哉趋入深实相，犹如宝灯之定解，若无汝则于此世，愚众困于幻网中。”

此处偈颂以功德藏和最佳灯之形象譬喻，赞颂智慧波罗蜜多之诸多功德。我等如是了知后，当与其他诸多智者一样，应该无间断地精进修持智慧波罗蜜多，于此殊胜之道广行闻、思、修，次第循序而进，如此智慧之彼岸亦是能到的。宗喀巴大师于此亦劝示言：瑜伽士我亦是精进修持智慧波罗蜜多的，你等欲求真正解脱，亦应如是行持智慧之道。

若只修习专注定，未见能断生死根，
远离寂止道之慧，终不能使烦恼退，
故须通达彻悟慧，乘以不动寂止马，

以那离边中观剑，破除一切边执者，
如理观察广智慧，增进了悟空性智。
瑜伽我亦如此修，你欲解脱如是行。

如是六波罗蜜多，可分而修之，亦可合修。此合修法见于华智仁波切的《大圆满前行》，其称“应具六度”，即指于一座内，同时摄具六度而修行。如《现观续》中云：“奉献花座等，随处持威仪，不害诸舍生，于师生正信，勿散闻师教，解疑问难题，闻者具六支。”以此听闻佛法为示：于闻法前敷设法座、供养花鬘等，为布施度；闻法时，恭闻师尊言教，严守法坛律仪，为持戒度；此中若遇酷热严寒、饥饿困乏等内外违缘，一切皆能忍之，为安忍度；于师讲法时，不生懈怠，不起厌烦，精进听受，勿令随流，为精进度；此中于心不行散乱，宁神会聚专注闻思，为禅定度；于师所授之法，以自智辨别真实义理，了达佛法本具无二，为智慧度。如此行一善法而能圆具六度之功德，乃华智仁波切之所传也。

接上颂词而言，此处讲授定慧双运。我等大师宗喀巴于此教诫曰：倘若只是缘心一处修习寂止，仅以专注之心而入禅定，然却尚未甚深观察诸法之空性真谛，亦未了悟人法无我之真实本相，那么于此等之人，至今亦未曾见过有谁能真正断除生死轮回之根本的。如前已述，无有任何执著而修习禅定，确实可将粗重之分别念暂时压制下来，此等于对治烦恼障碍有一定之殊胜意义。但是从真正断除烦恼的根本方面，是很难说的。一味入定，而无胜观，必定难断轮回之根。《佛子行三十七颂》中云：“当知止观双运理，以此摧毁诸烦恼，真实超越四无色，修习禅定佛子行。”如是禅定必具胜观，方为佛子正行。如习定无有胜观者，极易入于四处无色界，此者虽无分别念，然不得解脱之缘，故入此界佛陀亦难度之。

是故仅寂止而无胜观者不行，同理，仅胜观而无寂止者亦为不行。如若远离寂止这一殊胜之道，仅凭胜观之智慧而行修持，则彼人终究亦不可能真正使烦恼断除、退却。心安住不了，始终是不能断除烦恼的。有者认为，以人无我和法无我的智慧即可将烦恼退除，无需寂止，亦无需修善。然彼者未曾思虑，真正证悟人法无我之见需修证，仅以相似之小慧，连烦恼、所知二障亦难断除，何以生起究竟殊胜之智慧。虽知宁玛巴传承上师中之国王渣，得一殊胜灌顶即已开悟，而未经过修寂止、禅定，然彼者本为上上之利根。宗喀巴大师此处非为最上利根而言说，其所针对的是一般学佛人之次第。故曰，应具胜观，亦应具足寂止，二者缺一不可。如能海上师于《戒定慧基本三学》中说，戒律是以行为方面而论，定、慧二者则必须双运。《六祖坛经》第四品亦曰，禅定和智慧是双运的，“定慧一体，不是二，定是慧体，慧是定用”。如是禅定是智慧之本体，智慧是禅定之妙用。若欲使智慧本体得真正之明现，须经修定方可自然得随现。如此定慧二者，无一能偏离者，应同时具足。由是之故，首要者为必须通达彻悟空性慧，于诸法之真实本性应得证悟、开悟、顿悟；续而，此顿悟之智慧亦必须乘以如如不动寂止的骏马。此处以智慧喻为自在威仪之骑士，以禅定喻为驯良健壮之骏马。《米拉日巴道歌》中云：证悟空性智慧，骑着如如不动寂止的马，奔驰于解脱的草原。如此可谓，具严智者御骏马，无有不往增胜处。

由是，以那种空性智慧，远离边执戏论的中观宝剑，即可破除无明痴暗所积聚的一切边见执著者。中观宝剑即为观察之宝剑，如中观应成派所讲的金刚屑因

等（中观派用以抉择空性的推理之一），能断除一切实执，比如有的执著、无的执著、既有既无执著、非有非无执著，无论是执著四边、八边等一切皆能断除。在麦彭仁波切的“大圆满见歌”中是以大圆满本来觉性的宝剑来断除一切分别念，而此处是以中观宝剑来断除一切边执。倘若有人以真正的空性智慧，骑着禅定马，手握中观宝剑，驰往西方极乐世界，那样此者亦能战胜自他一切阻碍，直趋殊胜解脱之道，如此真是非常幸福和安乐啊。但是，我们有些人，自己所谓智慧之体并非很健康，亦未曾骑过寂止的骏马，大概“马”还未“买到”，中观宝剑更不用说了。买寂止的马和中观的宝剑对其来说可能没有多少兴趣，是故他对分别念的恶执始终难以断开，真是苦恼和茫然。是故，宗喀巴大师言，若欲断除一切边执，就应以“中观”、“因明”中所讲的那样，如理如法地去观察思维甚深广大之智慧。如《入菩萨行》中有许多观察人无我和法无我之法，《入中论》中亦有七种推断法，还有《中观根本慧论》中许多推理方法。

如此种种善巧推理思辨之法，进行如理观察之后，就能逐次增进、增上此种了达证悟空性智慧的能力。如无垢光尊者于《大圆满心性休息》中所讲，从初地菩萨极喜地至十地菩萨法云地，智慧光明也是一地一地增长显现的。精进观察深思虑，定慧双运无偏袒，以此殊胜窍诀，证悟空性的智慧愈加增长稳固。如此无有边执偏袒故，此处窍诀非常重要。所以宗喀巴大师言，瑜伽士我于智慧和禅定亦是如此双运而修，后来的学者，你欲真正得殊胜之解脱，亦应如是行持定慧双运之道！

不仅专注能成定，如理所行妙观察，
亦见引发真实义，坚固不动三摩地，
为了止观二双运，勤奋修者真奇妙。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

此处所言的寂止和胜观双运，与上述定慧双运之意基本一致，但其侧重之处略有不同。《大圆满心性休息》于寂止和胜观双运之理阐述很广，此理较深，尤其胜观之处更为难懂。宗喀巴大师着写《菩提道次第广论》中胜观方面内容时，非常慎重。宗师以为，末法时代之众生大都难通此理，更不可能证悟其中之深义，即使此甚深之义于论中广为宣说开显也无有很大意义。于是，大师就不愿续写如此甚深义理。其时，文殊菩萨即亲自现身对其而言：你必须要把《菩提道次第广论》之胜观部分圆满着写，将来你之信徒，其中定有证悟之人。文殊菩萨于此劝告之后，宗喀巴大师又重新把胜观部分写完了。此于宗喀巴大师的传记中有所记载。

宗喀巴大师一生之中，最主要的著作就是如此二论：《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》。当然在抉择见方面，还有《入中论·善解密意疏》和《金鬘论》等著作，但从真正修持和行持方面来讲，显教方面《菩提道次第广论》是最主要的，密教方面是《密宗道次第广论》。但从我们宁玛巴来讲，能将宗喀巴大师此殊胜二论之体系融为一体的，是无垢光尊者的《大圆满心性休息》。此著作将显教、密教直至无上大圆满的所有修法，皆都予以次第的归纳包容。故云，我们宁玛巴中最殊胜的就是此《大圆满心性休息》。

宗喀巴大师的《菩提道次第广论》为显教理论体系，而密教理论是在《密宗

道次第广论》中。后来克主杰又重新把密宗道加以宣说，并造《密宗道次第论》，此论法尊法师也已翻译。从黄教教法而言，一个凡夫若欲求真正成就，有此显密二论就已基本足够。而我们宁玛巴无垢光尊者的《大圆满心性休息》的颂词和讲义，把整个黄教的显密二论和萨迦派的道果法要等内容亦皆积聚归纳于其中。如有哪位大学士将《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》全部学完，再细阅《大圆满心性休息》，就会发现其各派论着于究竟义理上都是无有差别的。但对我自己而言，总觉《大圆满心性休息》里面有许多不共的殊胜窍诀，此可能是宁玛派传承上师之殊胜加持。胜观部分在《菩提道次第广论》中非常广博，亦十分甚深，初学时确实是很难的。尤其此胜观内容，藏文本本身亦难理解，译成其他语言就更不容易了。但这里所讲的《摄颂》是其窍诀形式，窍诀是比较好懂的。

此处颂词言，修法之人不仅需要通过专注使其能成禅定，还必须要有胜观，需如理如法地对一切所行依妙观察智而加以胜观。《大圆满心性休息》言：“无生中住为寂止，明空离戏为胜观。”如是寂止即为不生一切分别念；胜观即是明空离戏，既明亦空，远离一切戏论而见本性，以现见本性故称为胜观。还有一种，“以安住故是寂止，见明性故为胜观。”如此亦可解释。此偈中，“妙观察”即指妙观察智。于此妙观察智，我们藏传佛教中所述与惠能大师之所讲，二者于名言上稍有差异，有一些不同解释。此处之妙观察智，是胜观智慧的含义。由此胜观之智慧，亦能现见无变之本性，引发、证悟真实之义。由真实之义而得禅定，成就坚固不动的三摩地。此真实义即实相、法界；三摩地即禅定，或曰等持，如“三三昧”、“百八三昧”等。为了能使寂止、胜观二者双运故，必须日日夜夜勤奋修习，于此等大修行者，其所证境界真是非常稀奇，非常微妙的。

如此真正认识了心之本性，即无有任何分别念，亦即证悟自心本具之光明，方可称为止观双运。否则，犹如黑白二线搓一起，各自皆有各自位置，并非双运故。双运即是无别，明空无别，显空无别，无二义，此于名言难予表述。《定解宝灯论》云：“空性显现凡夫前，虽似相违于现见，诸智者以奇语赞，说此双运真奇妙！”于此甚深心境，只有证悟之人方可了知，于一般凡夫而言，语言表达确有矛盾，而证悟时并无相违之处。如是精勤修学，得证之时确实很奇妙，一切万法本来离戏，明性之中无余显现，显而空，空而显。如无垢光尊者于《胜乘宝藏论》中言：“无有二取瑜伽士，现空无别真稀奇；无有二取瑜伽士，无而现此真稀奇；无有二取瑜伽士，现而无执真稀奇。”于此瑜伽士无有能所二取、如幻如梦、无而显现之境界，真是非常殊胜奇妙，只有达到一定修行次第时才能真正觉受，以通常之言语实在难以表述。此从密法之境而言是非常殊胜，以显法之境亦非常非常的殊胜。总之，应时时祈祷自己的上师，如理观察自己真正心的本性。无论学显学密，总有一天，会于一刹那间将自心本来之光明证悟，得生大安乐。

然而，要得真正之证悟还是需修行很长时间。否则，虽于上师宣说、加持时，自己仿佛觉得都已了达，但又忽逢天空浓云急聚，瓢泼雨下，如此所谓“证悟”皆被水露冲散无余，寻也不知所处，真是可惜。是故，所悟之义必须实修实证！宗喀巴大师说，瑜伽士我亦是如是止观双运而修证的，你们欲求真正解脱，也不要离开寂止和胜观，应如是双运而行。

入定修习虚空性，后得如幻之空性，

称赞方便慧双运，能达菩萨行彼岸。
如是知后有缘者，不应满足偏行道。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

此处之智慧、方便双运品，实际上与前述之定慧双运、止观双运基本上是一样的，但在有些地方，彼等之侧重处、功德、术语方面稍有不同，亦有先后次第之差别。以前，印度八十四大成就者中的萨哈尊者曾言：如若离开方便，仅有空性则不行；反之，离开空性，仅有方便亦为不行。首先，应于入定时，修习深寂无妄之虚空性。麦彭仁波切于《定解宝灯论》中云：“尔时如视前虚空，自心正在动念时，亦为空性之定解，必须深深而生起。”于此生起分别念时，彻见彼之本性，如同直视虚空，一切境消于法界。不论印藏之地，还是汉地很多高僧大德，于入定以虚空作比喻，出定以如幻如梦为比喻。禅宗有一公案，一弟子请教禅师：“请师传一殊胜法门予我。”禅师言：“你可直视此虚空嘛。”弟子听后凝视虚空，师问：“你见虚空有何模样？”弟子言：“虚空无有模样。”师又问：“虚空有何相状？”弟子答曰：“虚空无有相状。”禅师直指弟子道：“你观自心模样、相状，与虚空是否异同？”弟子仔细观察自心，顿觉自心亦如虚空一样，以空性方面推测时，自心与虚空确实一样的。于此直指之窍诀，弟子立得明心见性。禅宗祖师大德中类似的公案有很多，密宗如萨哈尊者、莲花生大师等很多高僧大德，在现见本性之后，亦皆以虚空作比喻。

如此入于虚空，在后得之时，也即出定之后，一切行为皆为如幻如梦；如此亦可用如阳焰等八喻来指示一切法现而无实之空性。在入定之时，不净显现是没有的，你看虚空有无显现，只是名言上的差别，实际上无有任何能现、所现。但于出定之后，初地菩萨到十地菩萨，也有一定的所知显现，于此如幻之显现中亦需积集资粮，比如行大礼拜、持咒、诵经、造佛像等等，种种福德资粮亦需具足。而入定则积集智慧资粮，此福慧二资粮必须双运。故于佛经、论典中，诸高僧大德皆称赞云，定后积集福资粮的方便如幻之显现，与入定积集慧资粮的本基大虚空确实是双运的。如此得证通达后，即能抵达菩萨道所行之六波罗蜜多彼岸。此等行道之人，才可谓之本具佛性已得显明示现。《经庄严论》云：众生佛性本无异，明与未明之差别，明性现见即为佛，无现痴暗众生故。

如是了知如此双运之理后，有缘的修行者，于闻思修、积资粮等皆不应满足。并非因一切皆现为空性，不需再行资粮道，续而弃谤方便快捷之法门；亦非仅为念经、造像等，而无需中观胜义见、空性甚深窍诀等。此等皆为偏行之道。应如理思维一切法之缘起性空，行持智慧、方便双运之道。现在汉地有些法师可能已是落于偏行道处。有的光念阿弥陀佛，不论何种根基、因缘，通通都阿弥陀佛，或仅积累福德资粮，修寺庙，对此等方便法门特别重视，而对中观的一些见解一直不予承认，对一些最甚深窍诀亦无心顾及。在彼者心目之中，好像念佛就是很殊胜，其他什么都不需要，一切都可断掉。而另有人等，好像仅是讲经说法很好，而对念佛等许多福德资粮看不起。此等偏行之道皆为不对，应无偏而行双运道。如我们上师法王如意宝，有时与弟子们一起念经忏悔行善法，积集广大福德资粮，有时是闻思修法，甚深智慧资粮亦使圆满。是故，我等发心学佛，一定如宗喀巴大师那样，不偏行道，而是真正从各方面圆聚福慧二种资粮。宗喀巴大师如此劝

导：瑜伽士我于智慧和方便双运道亦如是而修，你等欲得解脱，亦应如是积累福德、智慧二种资粮，无偏而行持！

如是因与果大乘，二道所须共通道，
如实依止善师怙，依次趣入续部海，
以修圆满胜教授，取得暇满具意义。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

如上所言，无论是前面因乘方面的小乘，如小乘中讲的苦集灭道、人身难得、出离心等等，从因乘方面已广为宣说，然而与其对应之果乘方面，大乘的发菩提心、四摄六度等等，这方面也宣说很广。如是小乘与大乘因果之道，不论是学显，还是学密，都应次第行修。此处可以大小二乘之因果关系作为解释，也可把因乘解释为显教，果乘可解释为密教。如此二道是所行持的必须共同通达的道路。宗喀巴大师的两大广论亦是这样的。把《菩提道次第广论》的显教理论完全通达后，还应从窍诀方面，甚深密法方面，获得能令今生成佛的殊胜加持。如此劝导众生应继续学修密法，学习《密宗道次第广论》，或者其他如大海般深广的续部。

然而，若要真正学修密法，就应如理如法真实地依止一位教证圆满、密法方面善巧精通的上师怙主。之后，依前面的修行次第，渐而趣入金刚道乘的续部海洋中。这里应首先把共同道的小乘、大乘之理学好，把大乘的基础打好，依止一位密宗里很好的具有法相具有条件的密乘善知识，然后开始学密法，学续部。密乘续部博大精深，如同大海一般深广，仅大圆满的续部就有六百四十万种之多。而真正的密法，是以窍诀的方式而行修持的，每一窍诀都是非常圆满殊胜，依此具相善知识之甚深教授精进修持，于今生当中是可以得即身成就解脱的。如《大圆满心性休息》所言，在依止一位很好的善知识后，就可以开始修这种密法的殊胜窍诀。所以宗喀巴大师最后说，学密宗是最殊胜的。在显教里的因乘打好基础后，就应该趣入密乘殊胜道，这样今生之中取得暇满人身是具有很大意义的。而不像世间那些糊里糊涂、整日不知所终之人，无有任何真实义。于此，宗喀巴大师说：瑜伽士我宗喀巴亦如是先修显教基础，续而行修密宗窍诀的，你们欲真正解脱的话，也应如是依次第行修显密二乘。

为了己心熟修故，也为利益具缘者，
佛陀所喜圆满道，通俗讲说此善事，
祝愿一切诸有情，不离清净此妙道。
瑜伽我亦发此愿，你欲解脱如是发。

最后记述造论目的和善根回向。宗喀巴大师说，造此《菩提道次第摄颂》，一方面是为了使自己的心在修持上得到熟练，是为了自己修行，再三地完善自己的缘故。这是大师很谦虚的说法，自己这样写作，对自己是有很大大大的进步。另一方面，也是为了利益那些对佛教生起信心，具有出离心、菩提心等有缘之人，使这些具缘者皆能获得佛法之广大利益。由于此等目的，大师着此颂论，宣说了佛陀所欢喜的圆满解脱成佛之道，其中含摄显密二乘，从一凡夫直至成佛的所有路程在此皆已宣说。并且为使一般凡夫皆能明了其善妙之理，大师以通俗言语讲说了此等善事善法。最后，宗喀巴大师衷心祝愿我等一切诸有情，生生世世不要离开这样清净的道路，永远行于如此善妙道路上，早成佛道。由此我等都应像宗

喀巴大师一样地发愿，大师最后如此引导发愿云：瑜伽士我宗喀巴亦发此生世世不离大乘佛法之愿，你等学佛之人，欲得殊胜解脱，也当如是发此胜愿。

像宗喀巴大师这样殊胜的论着，确实是一部非常殊胜的法要。所以，我等众生今生得闻此法，定有累劫之胜缘。不然，虽末法之现代学佛人等很少，但我等学佛之后，如未依止到真正的善知识，也无从听闻此殊胜法要。如今整个世上，邪师邪法也是非常之多。我等有缘会聚于此，讲授听闻此法，真是十分难得的。虽然我自己还无有上师之法相，可能心中之贪嗔痴亦尚未清净，但如一句俗语所言：“土中埋金乃真金，犬口含金亦为真。”由具德传承上师的加持故，于此所宣讲的，除自己少数分别念外，真正大多数都是传承上师的殊胜教言。是故我等学子，应好好珍惜如此难得之胜缘，广行闻思修，圆成菩提之道。

这部《菩提道次第摄颂》作为备忘录，多闻比丘断行者罗桑札巴着于卓日山格丹尊胜寺。

以前宗喀巴大师的《菩提道次第广论》，怕自己忘记了，就简略地写了这个备忘录。宗喀巴大师称自己为多闻比丘、断行者，多闻是博学广闻，断行是断除世间八法的一切行为。大师听闻过显密教义的一切法要，真可谓是一位广闻博学的比丘。罗桑札巴是宗喀巴大师的本名。

本论至此圆满结束。祝大家福慧增上，吉祥圆满，早成佛道！

诸佛深广微妙法，无等上师所传授，

虽已听闻唯自恐，慧浅障重多谬失。

祈祷恩师众大德，诚请指正勿隐没，

若积细小功德善，普向光明法界积。

