

# 目录

---

三主要道论 1

---

三主要道论简释

科判（有详细目录） 3

正文 5



# 三主要道论

宗喀巴大师 著

顶礼诸至尊上师：

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。  
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！

无有清净出离心，求有海乐无寂法，  
贪执世间束缚众，故当首先寻出离。

人身难得寿无常，修此可断今生执，  
无欺业果轮回苦，修此可断后世执。

修后于诸轮回福，刹那不生羡慕心，  
日夜欲求得解脱，尔时已生出离心。

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。

思为猛烈四瀑冲，难挡业索紧束缚，  
困于我执铁网内，无明黑暗所笼罩，

辗转投生三有中，不断感受三大苦，  
成此惨状诸慈母，是故当发殊胜心。

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。

谁见轮涅一切法，永无欺惑之因果，  
灭除一切所缘境，此人踏上佛喜道。

何时分别各执著，无欺缘起之显现，  
远离所许之空性，尔时未证佛密意。

一旦无有轮翻时，现见无欺之缘起，  
断除一切执著相，尔时见解即圆满。

了知以现除有边，以空遣除无有边，  
缘起性空显现理，不为边执见所夺。

如是三主要道论，自己如实通达时，  
当依静处而精进，速修永久之佛果。

此乃多闻比丘罗桑札巴（宗喀巴）对擦库官员阿旺札巴之教言。

译于二〇〇〇年十月

# 三主要道论简释科判

全文科判	甲一、初义	乙一、论名 / 5			
		乙二、礼敬 / 6			
		乙三、立誓造论 / 6			
		乙四、劝促有缘法器者谛听 / 7			
	-----				
	甲二、论义	乙一、出离心	丙一、需发出离心之理 / 9		
			丙二、能生出离心之方便法 / 11		
			丙三、生出离心之量 / 13		
		乙二、菩提心	丙一、需发菩提心之理由 / 14		
			丙二、如何发菩提心 / 16		
乙三、无二慧见		丙一、需证无二慧见之理由 / 19			
		丙二、认识无二慧见者之补特伽罗 / 20			
		丙三、认清其见是否观察已究竟	丁一、说未究竟之见量 / 21		
			丁二、说已究竟之见量 / 24		
		丙四、叙述观察究竟之见量 / 25			
-----					
		甲三、末义 / 26			



# 三主要道论简释

宗喀巴大师 造颂

索达吉堪布 译释

顶礼释迦牟尼佛！

顶礼诸传承上师！

顶礼显密善说之源宗喀巴大师！

本论分三：甲一、初义；甲二、论义；甲三、末义。

甲一分四：一、论名；二、礼敬；三、立誓造论；四、劝促有缘法器者谛听。

## 乙一、论名：三主要道论

所谓三主要道，即出离心、菩提心、无二慧，此三种殊胜要道不仅是佛学之根本，亦可包含佛陀教法中全部的精华教义，本论即是宣说此三种要道的一部殊胜论典。本论不仅是“菩提道次第论”的精华摄要，也是九乘法门的基础，可以说是每一位修行人学道过程中不可或缺的殊胜法门。

## 乙二、礼敬：敬礼诸至尊上师！

此为宗喀巴大师于造论之首所作的顶礼句。大师首先顶礼以根本上师仁达瓦为主的所有至尊传承上师。

宗喀巴大师为何将诸传承上师称为“至尊”呢？至尊，也即圣尊之义。按照藏文，至尊二字可分开来讲，“至”是指将一切众生引入三乘法门；“尊”指身口意三门清净，未被任何烦恼染污。以此既可显示传承上师的断证功德，亦可说明诸上师的利生事业十分广大。

如此顶礼有何必要呢？首先，于造论过程中，可以遣除一切违缘、增上一切顺缘；其次，由此顶礼句，可使后学者了知本论为佛教论着，龙树菩萨云：“若谁造何论，首具礼句者，则知为善论，随佛言教着。”另外，以如是礼赞，亦可了知，印度与雪域诸高僧大德对自己传承上师的敬重之心，此点尤其值得后学者仿效。

## 乙三、立誓造论：

**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。**

我（宗喀巴大师）在这里依随自己的力量，尽心宣说可获得解脱之桥梁、一切诸佛经典的精华要义，这也是诸佛菩萨所交口称赞之道。

此处宗喀巴大师首先说明造论目的。佛陀为了调化各种根器的众生，宣说了无量法门，但是，众生若对八万四千法门一一修

持，于末法时期短暂的人生根本不可能做到。因此，宗喀巴大师为了引导众生趣入胜道，在这里将佛陀所有的经典教义，以心要窍诀的方式归纳为三点：出离心、菩提心、无二慧。

宗喀巴大师在颂词中用了“随己力”，意思是说，我随自己的力量，尽心尽力地为有缘者宣说。以前上师法王如意宝说：“表面看来，宗喀巴大师不应该用‘随己力’，因为这里只有几个颂词，似乎内容很简单。但是并非如此，实际上，本论所宣说的内容非常深奥，涉及面也十分广，因此宗喀巴大师说‘我随力地宣说诸佛菩萨所赞叹之道’，原因即是如此。”所以，宗喀巴大师在这里为我们宣说的，不是一般的道，而是欲求真实解脱者不可缺少的最胜大道，亦是弥勒、文殊、普贤、观音等诸大菩萨经常称赞的殊胜道。

此颂也可以解释为：佛陀至言心要之精华，就是出离心；诸佛菩萨称赞之道，就是菩提心；凡是欲求解脱者所要趣向之最胜大道，就是无二正见智慧，因欲求从三有轮回中解脱者，必须要依靠无二智慧。所以宗喀巴大师说，如此殊胜的三主要道，我在这里尽力为有缘者宣说。

#### 乙四、劝促有缘法器者谛听：

**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！**

不贪著轮回安乐，唯一为了使暇满人身不空耗、有意义地度过，而精勤依靠诸佛欢喜之正道修行的具缘者，应当对本论欢喜

谛听！

闻受本论者需要具足什么条件呢？宗喀巴大师在这里讲了三个条件，若具足此三者，即为具缘者，这些人应该以欢喜心来听受本论。那么，这三个条件是什么呢？

首先，了知三有安乐的本面而断除对它的贪著。三有轮回中不察似有的一切安乐，心里一点也不贪著和希求，而如是作念：三有轮回的各种安乐，如同草尖露水，亦如阳焰、彩虹，均是刹那不住，无有实义之法，唯有究竟涅槃之安乐，乃恒常究竟无有变异。《积集经》中云：“凡是贪欲轮回的众生，常在流转而不得解脱。”本师释迦牟尼佛为了出家修行，舍弃转轮王位，在尼莲禅河畔苦行，期间每年喝一滴水食一粒米，最后于菩提树下夜睹明星豁然证道成佛。作为佛陀的追随者，理应舍弃对轮回安乐之贪著，精进修习正法。

其次，为了使暇满难得的人身不空耗而具有实义，应该日夜精勤，努力闻思修行。我们修行人当中也有很大差别，有些人追求好吃好穿；有些人认为自己一定要从三界痛苦中出离；有些人则不仅自己要出离，所有的有情众生都发愿救度。法王如意宝着的《忠言心之明点》中说：“难得此身如昙花，超胜万宝具大义。”我们应该了知，真正能够使暇满人身具有意义的，就是救度一切众生，如果这一点做不到，至少也应该为了自己的解脱而努力，切莫使如昙花般难得的人身无义而逝。

最后，依靠佛陀所欢喜之正道精进修行。释迦牟尼佛曾经说：“吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”若想获得真正解脱者，一定要对诸佛所宣说之圣道深信不疑，如果无有诚信而舍弃正道，即使精进修持也无法获得解脱，如佛经中云：“诸无正信

者，白法不生起，种子为火烧，绿芽如何生？”但是，若虽入正道，却懈怠懒散，放逸度日，则也不能了知心之本面，颂云：“见心性本面，见诸佛难比，诸无精进者，岂不见迷乱？”因此说，依靠正道与精进修行非常重要，若具足此二者，则一切所行皆成善法。

**甲二（论义）分三：一、出离心；二、菩提心；三、无二慧见。**

**乙一分三：一、需发出离心之理；二、能生出离心之方便法；三、生出离心之量。**

**丙一、需发出离心之理：**

**无有清净出离心，求有海乐无寂法，  
贪执世间束缚众，故当首先寻出离。**

无有清净出离心，唯一寻求三有苦海安乐的众生，不能获得寂灭之法，所以，因贪执世间而被束缚于轮回的众生，首先应当寻求出离心。

出离心即对三界六道生起强烈的厌烦心，想要从轮回的大苦海中出离。有些人认为，人道很苦，想从中出离，然后享受天界安乐，这只是相似的出离心。因三界之中，不论生于何道，皆为苦性，弥勒菩萨云：“五趣之中无安乐，不净室中无妙香。”众生由于无明习气所感，无始以来即对三界的有漏安乐进行串习，对其产生了强烈的贪执，由此沉溺于生死大海中不得解脱。所以，

修行人首先应该生起出离心，断除对轮回安乐的贪著，才能真正走上解脱之道。

昔日，世尊的弟弟难陀因贪恋妻子而不愿出家修行，后来虽由世尊引导趋入佛门，但出家后却不修学律仪想要逃跑。于是，世尊以神通力，领着难陀去往雪山，见到一盲眼母猿，世尊问难陀：“这盲猿与你的妻子班扎日嘎哪一个美？”难陀说：“我的妻子美，此猿百千分亦不及一。”世尊说：“那我们去天界吧。”至于天界，世尊让难陀自行前往，难陀见诸天子各住自宫，由众多天女围绕嬉戏，享受不可思议安乐受用，但是有一个宫殿内，虽然住了很多天女，却无有天子，于是问天女：“这是什么缘故？”天女说：“人间世尊的弟弟难陀，因守持净戒，死后将转生于天界，这就是他的宫殿。”难陀听后非常高兴，回到世尊跟前，世尊问：“诸天女与你的妻子，哪一个更美？”“诸天女更美，就像前面盲眼母猿与班扎日嘎的差别一样。”难陀回到人间后，为了将来能够享受天界安乐而守持清净戒律。世尊告诉诸比丘：“难陀是为了转生天界而出家，你们则是为了获得涅槃而出家，你们走的是不同的路，所以不要和难陀讲话，不要与他坐在同一坐垫上……”诸比丘皆如教奉行，这时难陀苦恼地想：诸位比丘均已舍弃我，但阿难是我的弟弟，应该不会如此对我。于是来到阿难面前，可是阿难亦离座而去，问其原因，阿难说这是世尊的吩咐，难陀听后非常难过。这时世尊来到难陀面前问他：“你是否想去地狱看一看？”他回答：“想去。”于是，世尊以神通引其至地狱处，难陀见有无量众生在感受痛苦，其中有一空锅，火焰熊熊炽燃，众多狱卒围绕，他问：“为什么锅中无有众生？”狱卒回答：“世尊的弟弟难陀为了获得天人安乐而守持戒律，由持戒所生善果穷尽后将会转生于此。”难陀听后非常害怕，从此以后彻底断除欲享天乐

之心，发起猛厉出离心，为超离三界轮回而真实守护戒律，最终证得阿罗汉果位。因此，若无有出离心，则别解脱戒的真实戒体也得不到，小乘阿罗汉果亦难证得。

## 丙二、能生出离心之方便：

**人身难得寿无常，修此可断今生执，**

**无欺业果轮回苦，修此可断后世执。**

修持人身难得与寿命无常，可以断除对今生的贪执；修持无欺业果与轮回痛苦，即可断除对后世的贪执。

上面已经宣说了出离心的重要性。此颂中，宗喀巴大师再为我们宣说能够生起真实出离心的窍诀，即共同四加行——人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回痛苦，无垢光尊者的《心性休息》以及华智仁波切的《大圆满前行引导文》中对此四加行亦作过广说。也就是说，想要生起出离心，则必须要断除对今生来世的一切贪执，那应该如何断除呢？

首先，思维人身难得。具足八闲暇和十圆满的人身极为难得，如同盲龟值轭，亦如光滑墙壁上洒豆。《前行》中从本体、比喻、特法、数目四个方面讲了人身难得，对于这些内容，我们应当多多思维，时刻想到此人身极其难得，由此而精进修法。

其次，思维寿命无常。内外器情世间，甚至天主圣尊等众之寿命都是无常的，而且死亡因缘不定，有情的生命就在呼吸之间，谁也不能确定下一刻自己是否还活在世间。所以我们应该时时刻刻

刻念死无常，以此鞭策自己精进修法。

若能对暇满难得与寿命无常精进修习，则相续中即可断除对于今生中的一切贪求，从而舍弃世间有漏安乐，生起大出离心。以前，一位弟子问上师阿底峡尊者：“上师圆寂后，我就去修习，可以吗？”上师说：“观修即可趣入正法吗？”弟子又问：“那么讲经如何？”尊者又如前一样回答。“我究竟应当行持何种法要最为殊胜呢？”上师回答说：“你应当依止仲敦巴尊者而行持舍弃世间之法。”又曾经在西藏止贡地方，有一位行者转经绕塔，仲敦巴尊者见到后说：“你转经虽然很好，但不如修持一法更好。”这位行者想到：转经绕塔可能功德不大，但读诵大乘经典的功德一定很大。于是开始诵经，尊者见后，又对他说：“诵经虽极妙，然不如修持一法更妙。”他想：这种功德不大，那坐禅一定是很好的。之后就开始于静处坐禅，尊者又如前一样对他劝言，行者已经想不到其他修法，就请问仲敦巴尊者：“我究竟应当修持何法呢？”尊者回答：“舍弃今世！舍弃今世！”需要了知，今生的琐事只能将我们束缚于轮回之中，所以，应当精进修习人身难得、寿命无常，以此断除对三界轮回的一切贪著，成办究竟解脱的菩提大道。

复次，思维业果不虚。不论是善业、恶业，于未受业报之前，乃至多劫亦不会消尽，终有一日因缘成熟而感受果报。但是，奥妙深细的因果不是一般人所能抉择，只有本师释迦牟尼佛能够了知，所以我们的一切所行皆应以上师、佛陀之教言作为标准，并且经常读诵《百业经》等宣说业果之经论，即可对善恶之法详细取舍，从而逐渐断尽黑业过失，增上白业功德。

最后，思维轮回痛苦。一切众生皆被业惑束缚，安住于如同火宅般的三界之中，无有少许安乐，《正法念处经》云：“地狱有

情受狱火，饿鬼感受饥饿苦，旁生感受互食苦，人间感受短命苦，非天感受争斗苦，天境感受放逸苦。轮回犹如针之尖，何时亦无有安乐。”因此，我们应时刻思维、观想轮回痛苦，断除对轮回的贪执。如果能够对三有轮回如同胆病之人见油腻食物一样，不生一丝希求之心，则即使不精勤防护恶业，自己的行为也会逐渐趋于善法。

这样对业果不虚、轮回痛苦思维修习后，定能生起断除对后世诸乐贪著之心。由于已经断除对今生来世的一切希求，则必定可以发起真实出离心，并趋入解脱正法，法王如意宝说：“若能对人身难得、寿命无常、无欺因果以及轮回痛苦精进观修，则在自相续中一定可以生起真实无伪的出离心。”所以，大家应该精进观修此四加行，在相续中未生起真实定解之前，均应不懈努力，以此作为自己的究竟修法。

### 丙三、生出离心之量：

**修后于诸轮回福，刹那不生羡慕心，**

**日夜欲求得解脱，尔时已生出离心。**

对于上述修法精勤观修之后，相续中于诸轮回之安乐一刹那也不生起羡慕之心，日日夜夜唯一希求解脱，这时，说明已经生起了真实无伪的出离心。

宗喀巴大师以此颂宣说了生起真实出离心的界限。对上述四加行思维修习之后，对于三界轮回中一切兴盛之世事，自心不会生起刹那的希求欲望、贪恋、羡慕，如噶当派格西朗日塘巴，时

时刻刻不放逸思维人身难得、轮回皆苦等，修行一生只笑过一次，唯一昼夜不眠地精勤修持。若能如此精勤不懈地修习正法，唯一希求解脱之果，即说明已经生起了真实无伪的出离心。

以前我在看到宗喀巴大师的这部论后，也曾经对自己是否得到戒体生起怀疑，因为戒律中讲：没有出离心得不到别解脱戒的戒体。而宗喀巴大师所说的这种界限非常严格，对于一般人来说很难做到，如果以此来要求现在的修行人，那么很多人的出离心确实很难生起。但是，如果大家修行的目的不是为了今生来世，不是为了自己的快乐，上师法王如意宝说：这也可以算是出离心。所以，诸位行者应当时刻观察自相续，是否具足出离心，如果宗喀巴大师的要求做不到，那最少也应该生起不希求今生来世之心，这一点极为重要。

**乙二（菩提心）分二：一、需发菩提心之理由；二、如何发菩提心。**

**丙一、需发菩提心之理由：**

**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。**

虽然相续中已经具足了出离心，但此出离心若未被菩提心摄持，也不能成为菩提安乐之因，所以，诸位智者应当发起殊胜菩提心。

我们都知道，小乘的修行是建立在出离心的基础上，他们对

整个世间不会生起一丝羡慕之心，但是这样能不能成就佛果呢？不能。因为没有以菩提心来摄持，所以不能成为圆满无上菩提正果之因。这里的“菩提”，是指果菩提，也即涅槃或佛的果位，声缘乘以出离心摄持可以获得声缘阿罗汉果位，但圆满的佛果是不能成就的。华智仁波切曾经说：“具足菩提心者，已具足成佛之根本因；若无菩提心，则一切大乘法行俱失。”所以，我们很多人不要把菩提心看得微不足道，如果没有菩提心，即使你具足各种神通、天天面见本尊等，亦无有任何意义，或许是邪魔所显；若具足菩提心，即使无有神通神变，未见本尊，也已经具足了圆满无上菩提佛果之因。因此具有智慧的大乘根器者，应当发起殊胜菩提心。

我们每天上课之前，上师如意宝都会说：“请大家发无上殊胜的菩提心！”上师为什么要这么做呢？就是让大家将听法的功德以菩提心来摄持。我们在听课时，如果没有菩提心摄持，只是想：以今天听课的功德，希望我能够从三界轮回当中解脱。这样只能得到一个小乘果，这种听课方法是不对的。若我们能够在一刹那间想到：我为一切众生听课，我为一切众生念经，我为一切众生……这样即使是做一点小事，也已经成为无上菩提之因。《入菩萨行》云：“犹如最胜冶金料，垢身得此将转成，无价之宝佛陀身，故应坚持菩提心。众生导师以慧观，彻见彼心极珍贵，诸欲出离三界者，宜善坚持菩提心。”因此，对于闻思修等一切善法，皆以殊胜菩提心摄持极为重要。

我们不要只是追求一些境界，境界不是很重要，最重要的是要具足出离心、菩提心与无二慧。当然无二慧是断除轮回的根本，若能生起是最好的，但如果不具足，只是出离心与菩提心也非常

好，因为不论是在自己修学的过程中，还是以后摄受弟子，此二者都是不可缺少的两大窍诀。

## 丙二、如何发菩提心：

**思为猛烈四瀑冲，难挡业索紧束缚，  
困于我执铁网内，无明黑暗所笼罩，  
辗转投生三有中，不断感受三大苦，  
成此惨状诸慈母，是故当发殊胜心。**

三界有情被猛烈的四大瀑流所冲击，以无法阻挡的业索紧紧束缚而囚困于我执的铁网之中，被无明的黑暗笼罩而不自在地辗转投生于三有，不断感受三大痛苦。思维处于此悲惨状况的老母有情，我应当发起殊胜的菩提心。

“四瀑”指四大瀑流。有两种解释方法：第一种，四瀑流指生、老、病、死，因为每一位有情都在感受生、老、病、死四大痛苦，将此四者，喻如瀑流，就如同激流之中的水生动物不得自在而受难忍痛苦；同样，轮回苦海中，所有众生皆被此四大瀑流之苦水冲击，无有少许自在，感受无量痛苦，亦难以得到解脱的机会，非常可怜。第二种解释，四瀑流指无明、见、欲、有四种，无明瀑流，即三界六道的一切众生皆有俱生无明，如瀑流之水无有间断；见瀑流，指末法时期的众生充满断见、常见、邪见等诸多恶劣之见；欲瀑流，所有的有情皆充满欲望，对名色财食睡不断地希求；有瀑流，众生以十二因缘作联结而沉溺于轮回，如同

旋火轮，始终流转于三有苦海之中。整个三界六道的一切众生，由于无明习气导致，无始以来在生死轮回之大海中，感受无量难忍的痛苦，时常被四大瀑流所冲击，无有停息之时，亦无有自由自在享受安乐的良机。

众生对贪嗔痴等烦恼的坚固串习，不是一两天修法即可止息的，即使佛陀显现也不会消尽，所以这里将业惑比喻成“绳索”，众生就是被这种业力之索束缚于三有轮回的监狱之中；众生相续中的俱生无明与遍计无明，以及无始以来的我法二执，则喻如坚硬的“铁网”，难以冲破。就这样，可怜的有情被业力的绳索束缚，关在我执的铁网监狱之中，难以出离，就好像一个国王治罚犯人，先用绳子将其捆绑，然后丢到海中，他跟着波浪旋转了很长时间，终于出来之后，却又把他关在铁铸的监狱之中，难以逃脱。

“无明”是十二缘起的第一支，也即愚痴。这种愚痴是有情与生俱有的，当然，我执与无明可以合在一起讲，也可分开来讲，在这里将此二者分开，把无明比喻成一个大“黑暗”，轮回中的众生既没有智慧的日光，亦无有信心的月光，整个天空与世间都非常黑暗。《华严经》中说：“众生皆有佛性。”又有经中说：“众生即迷，佛陀即觉。”众生虽然具足佛性，但无明烦恼如同厚厚的乌云，已将此光明的佛性遮蔽，无法明见心之本性，犹如太阳被浓厚之乌云障蔽，因此，宗喀巴大师说：“众生极可怜，既有生死老病等诸苦，亦有业力感受诸苦，还有无明烦恼等痛苦及我法二执诸苦。”寂天菩萨说：“自迷痴狂徒，呜呼满天下！”所以，由此黑暗的笼罩，众生已经不知不觉地昏迷了，这都是我执与无明的缘故，而真正已经证悟的大菩萨看此世间，一方面发出十分稀有的感叹，一方面则将一切众生作为生起大悲之对境。

上面已经讲了发菩提心的所缘——可怜众生，那应该如何发起菩提心呢？

无始以来的众生不知道行持善法，在轮回的漩涡中生生死死，不停地旋转，龙树菩萨说：“每个众生无始以来流转轮回中，其生于地狱中所饮过的铁水，若能积聚者，较四大海洋还要多；其复生于微小旁生，如蚂蚁等之身肢，若能积聚者，则较须弥山还高。”在流转过程中，恒常感受着苦苦、变苦、行苦的危害，全知麦彭仁波切在《智者入门》中说：“三界轮回中，皆有三大苦，众生均遭此，痛苦受折磨。”思维这些道理，目睹众生之苦，想到所有众生皆做过我的父母，其时对我恩德极大、格外慈愍、情深难量，而今他们沉沦在生死苦海中，感受难忍的痛苦，如果我不救度他们，谁来救度他们呢？从而生起无量的慈悲之心，愿所有众生解脱于生死轮回，此即为愿菩提心；在此愿力推动下，行持六度四摄、四无量心等菩萨行为来救度众生即行菩提心。

一般在修习菩提心之前，首先修持慈、悲、喜、舍四无量心，这是菩提心的一个重要前行，此前行修好之后，无伪的菩提心即可随之生起，因此经常如此修习至关重要。

**乙三（无二慧见）分四：一、需证无二慧见之理由；二、认识无二慧见之补特伽罗；三、认清其见是否观察已究竟；四、旁述。**

### 丙一、需证无二慧见之理由：

**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。**

若不具足证悟实相的智慧，纵然修习出离心与菩提心，也不能断除三有的根本，所以诸位智者应当精勤修行，以求证悟缘起之法。

前面已经讲了出离心与菩提心，出离心属于大小乘的共同法门，菩提心则是大乘的不共法门，此二者十分重要。若想真正修习佛法，基础一定要打好，华智仁波切在《大圆满前行》中作了一个很好的比喻：“譬如冬季于冰面上建造九层高楼，在上面涂上色彩、画出图案，而到了夏天便会倒塌。”同样，学佛者若不具足佛教的基础，则其修行就会如同冰地高楼。

那么，如果已经具足出离心与菩提心，却没有了达真实义的智慧，这样能否得到解脱呢？若想获得究竟解脱，必须要断除烦恼障与所知障，而断除二障则必须通达人法二无我的空性智慧。因此，只是具足出离心与菩提心并不能断除轮回之根，一定要具足无二慧的正见，才能断除烦恼障与所知障，其中烦恼障主要是对解脱生死轮回作障碍，而所知障则是成就佛果的主要障碍。因此小乘阿罗汉为了自己能够超脱生死轮回，需要精勤修持人无我空性的智慧，以此断除烦恼障而获得阿罗汉果；修行大乘者，则更须通达法无我，以此圆满空性智慧，彻尽二障，方能圆成正觉果位。麦彭仁波切云：“若具足正见者，不论修何密法，念何仪轨、密咒等，悉有功德和加持，亦会直接获得验相。若不具正见者，

于密教中修何密法，念何仪轨、心咒等，亦不会有感应，显教中看何经论亦不得真正效益。”因此，不论是显教还是密教，抉择正见并且进一步证悟极为重要。

《中观根本慧论》中说：“不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不去。能说是因缘，善灭诸戏论，我稽首礼佛。”因缘，亦即缘起，我们有时将名言中万法的显现称为缘起；有时将胜义中的万法皆空也称为缘起。此处的缘起，是指证悟远离四边八戏的无二智慧，此乃真正的缘起。所以宗喀巴大师说：虽然具足出离心与菩提心，但仍不足够，还需要缘起性空的正见智慧，这才是我们这里真正要抉择的殊胜法要，也是趣向佛陀正觉果位的唯一途径。那么，此无二慧的正见，应依何种方法通达呢？在显宗，首先依教理进行闻思，于此过程中遣除自己所有的疑惑，相续中生起坚固定解，之后依此见解修行，即可很快通达万法之真实义；密宗则依靠上师的加持与窍诀即可迅速通达万法实相，不过，这种方法若非真正利根者很难做到，因其不具足闻思智慧，也不精通教义正理，若受外境影响，极易退失，所以应当按次第如理如法地修行。

## 丙二、认识无二慧见之补特伽罗：

**谁见轮涅一切法，永无欺惑之因果，**

**灭除一切所缘境，此人踏上佛喜道。**

如果谁见到轮涅诸法在名言中是无欺因果之显现，而胜义中灭除一切能缘所缘境，则此人已经踏上了诸佛所欢喜之道。

有些人认为，证悟空性时就是空空一片，连世俗中的因果轮回也不存在；有些人则实执很重，认为一切万法不仅有，而且都是实实在在的，否则将如同空中悬桶，无有所依。这些人以坚固的执著蒙蔽了自己的慧眼，已经离诸佛所欢喜之道越来越远。那么，何者才能够真正使诸佛生起欢喜呢？

麦彭仁波切在《定解宝灯论》中说：“彻底了悟实空后，空性显现缘起性，现空何者皆不执，”在学道修行过程中，如果谁已经现见了世间和出世间的一切法皆是缘起，在正显之时即是本来无实之空性，那么此人已经趋入诸佛欢喜之道。也就是说，名言中因果轮回等法无欺存在，善有善报，恶有恶报，在二取未消融于法界之前，此善恶因果毫许也不虚妄，《澄清宝珠论》中说：“乃至能取所取未消于法界之前，诸众生之此等显现续不可灭尽，并有利有害故。”但从入根本慧定的角度而言，诸法本体空性，一切山河大地、有情万法皆融入法界，远离一切戏论。因此，如果能够通达名言中诸法如梦如幻，胜义中不见任何自相之法，一切能缘所缘皆为无有，则此人已经通达万法的究竟本性。

或者从破二边的角度来讲，名言中万法显现，是“永无欺惑之因果”，故非无；胜义中诸法自性本空，已经“灭除一切所缘境”，故非有。《定解宝灯论》云：“非有非无大圆满，远离一切四边戏。”如果能够对此真实通达，则此人已经通达正法。

**丙三（认清其见是否观察已究竟）分二：一、说未究竟之见量；二、宣说已究竟之见量。**

### 丁一、说未究竟之见量：

**何时分别各执著，无欺缘起之显现，  
远离所许之空性，尔时未证佛密意。**

无论何时，只要对无欺缘起之显现，以及远离一切所许的空性分开执著，则此时还未通达佛之究竟密意。

对此处观察究竟与不究竟见的问题上，各大宗派有很大辩论。格鲁派认为，宗喀巴大师所抉择的无遮单空是最究竟的见解；而萨迦派与宁玛巴则认为，宗喀巴大师只是为了方便引导某些众生，而宣说了无遮单空，是暂时建立的一个不究竟观点，所以并非大师最究竟的自宗。在《定解宝灯论》中针对格鲁派作了很多辩驳，那么，是不是宗喀巴大师真的具有这些过失呢？实际上，宗喀巴大师是真正文殊菩萨的化现，而且宣说他最究竟观点的论着也很多，在其早期所作的《现观庄严论善说·金鬘疏》、《甘露妙药论》、给仁达瓦上师的信以及本论等诸多论典中所表述的观点，与宁玛派所许大中观的观点完全一致。所以，应当了知，表面看来好像直接、间接地在破斥宗喀巴大师的观点，但真正破除的对象，是后学者对宗喀巴大师观点的不正确理解，是针对格鲁派弟子将单空执为了义的角度而做的分析，全知麦彭仁波切也指出：以宗喀巴大师的此种观点，可以明确看出，大师已经慈悲地为初学者指出了修习单空的重要性。因此，宁玛派对宗喀巴大师无有少许怀疑，一刹那亦未想到其未证悟或未通达中观见，但在显现上，大师后期的一些中观著作中，将自己的中观见解释为无遮，安立了自己暂时的观点，而宁玛派也仅是针对此观点进行了遮破分析，使后学者了知究竟见与暂时中观见之异同，由此而作详细取舍，

这也必定相合宗喀巴大师之密意。

那么，宗喀巴大师认为未究竟见的界限如何呢？名言中，一切万法依靠缘起而无欺显现、真实不虚；胜义中万法是空性的本体、远离一切所许，此二者谁见为相违，也即执著空时不现、现时不空，现空二者成为矛盾，乃至有此执著之间，此人即尚未通达佛的真实密意。所以，从这一点可以看出，单空并不是宗喀巴大师的最究竟观点，只是在个别众生面前暂时安立而已。

我们一般人都认为，“有”与“无”二者是矛盾的，有时即不是无，无时即不成为有。同样，万法显现时就不是空性，空时就不是显现，在凡夫的分别意识中，由于无始以来的串习，有无二者显然是矛盾的。但是，换一个角度分析，比如我昨晚的梦中，现见山河大地、蓝天白云，它们真实不虚地在梦中存在，而早上醒来，山河大地、蓝天白云全都消失得无影无踪，那我早上醒来之后的“无”与昨晚梦中的“有”是否矛盾呢？不矛盾，在梦中，我说“有”，而醒来之后又说“无”，谁能说我的观点相违呢？同样，显现与空性即是如此。我们在座的人实际都是在做梦，你们在梦中听法，而我在梦中为你们讲法，然后我们在梦中精勤地修积善法，如果善法资粮不圆满，就一直在做梦，总是醒不过来，而一旦有一天醒来时，就会知道，原来梦中的山河大地确实是没有的，但是也不能否定梦中所积累的善法因缘，因为没有修积善法，就还是在梦中醒不过来。

现在有很多修行人，虽然从见解上已经了知万法空性的道理，但贪嗔痴的烦恼还是存在，这就需要我们精进修行，就好像眼翳者见到的海螺是黄色，虽然医生已经告诉他实际海螺是白色的，但乃至病未痊愈之间，无论如何也见不到海螺的本来面目。因此，

只有精勤地闻思修行，依靠它的力量，才能断除无始以来的贪嗔痴等烦恼病，才能真正了知佛的究竟密意。

## 丁二、说已究竟之见量：

一旦无有轮番时，现见无欺之缘起，  
断除一切执著相，尔时见解即圆满。

一旦显现与空性在同一时间内，无需轮番而现量得见，且已断除一切执著，此时的见解即已究竟圆满。

“轮番”，也即交替、轮流。在凡夫面前，现与空无法同时存在，只有轮番的过程；一旦通过上师的加持和闻思修等资粮的圆满，现与空可以同时现见，而不需要轮番之时，即是已经真正通达了现空无别的境界。在这里已经讲了宗喀巴大师的究竟见解，也就是现与空皆不执著，此二者无二无别，现就是空，空就是现，如《心经》中说：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。”此观点与大中观、大圆满、大手印等，虽然名字不同，但实际意义无有差别，《定解宝灯论》中说：“一旦无有轮番修，获得双运智慧时……远离戏论大中观，以及俱生大手印，具有此等不同名，皆是离心智慧故，余分别念不可思。”此时已经证悟大空离戏之殊胜智慧，对于显现空性二者皆不执著，转生轮回之种子也悉皆灭尽，如《四百论》云：“见境无我时，诸有种皆灭。”因此，从最究竟的见解而言，萨迦、格鲁、宁玛、禅宗等各大宗派，实际上根本无有相违之处，因为诸大宗派为相应不同众生的根基，暂时安立不同的方便与修道，但最终所抉择的均为明空无别之境界。

在解释此颂时，格鲁派有些后学论师，如格西希绕蒋措，他将“断除一切执著相”解释为：灭尽一切外境显现之实执。也就是说显现的法没有破，只是破其上面的实有，而此显现与破除实有后留下的空性在同一法上存在。这种解释方法显然是不对的，《定解宝灯论》中云：“柱与成实柱二者，一体一遮另亦破，他体虽破非柱实，柱体不空堪观察。”如果按照你们的观点，那么，柱子上的实有与柱子二者，是一体还是异体？若承许为一体，则在遮破实有的同时，柱子也已经遮破；若承许是异体，则虽然已经破除了显现法柱子的实有，但柱子已经成为胜义中亦不空的堪忍法，这显然与中观自续派、应成派抉择胜义的理论相违，而且与宗喀巴大师究竟所要抉择的观点明显不符。

#### 丙四、旁述：

**了知以现除有边，以空遣除无有边，  
缘起性空显现理，不为边执见所夺。**

若已了知以显现破除有边，以空性破除无边的性空显现之理，则自己的见解始终不会被各种边执见所强夺。

宗喀巴大师于此处以旁述方式破除有无二边。

一般情况下，按照外道与内道小乘所承许，瓶子因为有显现，所以是有，以此破除无边；石女儿未显现的缘故，所以是无，以此破除有边。但在这个颂词中，宗喀巴大师运用了一个非常殊胜的观察方法，也就是说，为什么不是有？因为显现的缘故，所以非有；为什么不是无？因为空性的缘故，所以非无。

此颂词的涵义非常深，平时我们均是以“有”破无，以“无”破有，而在这里，宗喀巴大师运用逆向思维为我们宣说了缘起性空的道理，大家应该认真分析。以前，上师法王如意宝也曾给格鲁派的几位大格西解释过这个颂词，也就是说，这里的显现并非是相似的显现，而是大显现；空性也并非相似空性，而是大空性，此显现与空性无二无别。这样一来，此颂也就不是十分难懂了，那应该如何解释呢？“以现除有边”，“现”即现空无别之中的显现，因此“现”即是空，由于以空可以破除有边，故以现也可以破除有边，因为此二者无有差别；“以空遣除无有边”，“空”即现空无别中的空，是故“空”即是现，因为以显现可以破无边，所以空性也可以破除无边。

正如宗喀巴大师所说，一旦我们已经真实了达现即是空、空即是现，并非口中所说，而是真实安住于此光明与空性无离无合的境界之中；而在名言中，诚信因果，对自己的行为作微细的取舍，此时，不论是外道的常见、断见，还是内道有部、经部、唯识以及中观自续派的种种细微执著，任何边执见也不会使自己的见解动摇，即使一百位大班智达前来辩驳，此见亦如同须弥山王一般稳固，不为所动。

### 甲三、未义：

**如是三主要道论，自己如实通达时，  
当依静处而精进，速修永久之佛果。**

此三主要道论中所讲内容，若自己已经如理如实地通达，即

应当依止寂静处精进修持，以求获得究竟解脱之佛果。

以上已经通过心要窍诀的方式宣说了三主要道，但亦并非除此三要道以外无有其他道，如听课、讲经、念经、顶礼、布施、持戒等，均为成佛之因，而其中最主要的三大扼要，即是出离心、菩提心与无二慧。

宗喀巴大师在给仁达瓦上师的信上也讲到：初学者如果没有出离心、菩提心与无二慧时，切莫追求一些高深法要，应先于此三者下苦功。所以我们在修行时，首先观察自己是否具足出离心，若不具足，应先以执著的方式寻求生起出离心，此心逐渐稳固后，则会自然生起，无需勤作；之后，再寻求能够生起菩提心的方便，比如经常阅读讲述菩提心的论着，思维菩提心的功德和利益，依止具有真实菩提心的善知识；殊胜菩提心生起并稳固后，则应多闻思中观正理，于善知识面前寻求中观方面的窍诀，以期通达最重要之正见，之后才可以寻求甚深法要而进行修持。

宗喀巴大师在此处已经为我们明示修行所需之次第，初学者按此次第行持尤其重要，在未打好基础之前，万万不可盲目寻求高见解、深法要，否则毫无意义，如同冰上高楼。若此基础已经稳固，则自然会对世间琐事以及三界轮回产生厌离；目睹痛苦众生时，相续中自然会生起大悲心，为使众生离苦得乐而发起愿行菩提心；之后无二慧的正见也会于无勤之中生起。此三主要道均是心上之法，释迦牟尼佛宣讲八万四千法门的主要目的，就是要调伏我们的心，而修行是相合于心的，因此我们应以正道修行，努力调伏自心。

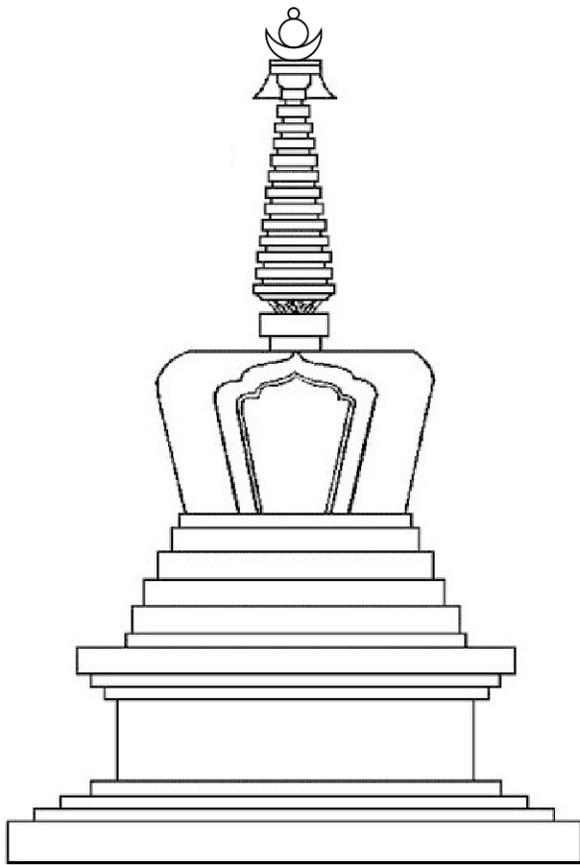
宗喀巴大师还劝诫我们，虽然已经了达此三主要道，但仍须去往静处精勤修行，麦彭仁波切也说过：印藏诸多大德，均是通

过长期苦修后才证悟的；现在末法时期，诸多患者既不勤修苦行，也不具足闻思智慧，一刹那就证悟了，对此应该生起大怀疑。所以初学者依止静处修行十分重要，因初期证悟的境界非常不稳固，易受外界影响，智悲光尊者说：初期修学者，所证见之境界不稳固，如同云中之太阳，易被乌云所遮盖。由于无始以来串习的贪嗔烦恼非常严重，初学者若与世间人交往时间过长，通过闻思修所生起的少许证相会渐渐消失。因此，我们应当追随古今高僧大德的足迹，迅速舍弃世间杂乱琐事，依止寂静处修持妙法至为重要。

此乃多闻比丘罗桑札巴（宗喀巴）对擦库官员阿旺札巴之教言。

这是宗喀巴大师对擦库官员阿旺札巴的殊胜教言，也为诸位道友宣讲了最好的修行窍诀，希望大家精进修持。

以此善根回向一切众生，愿彼等暂得人天安乐，究竟获得无上佛果。  
愿吉祥！



菩提塔