

# 让 心 解 脱

第41任萨迦法王著



“萨迦传承” 出版



2024© All Rights Reserved



本作品的提供受到《知识共享许可协议》（署名——非商业性使用——禁止演绎）4.0 项下的著作权保护。本作品允许为合理使用的目的而复制或印刷，但需保留完整作者署名。

不得为商业利益或个人金钱报酬之目的而使用本作品。

详情参阅《知识共享许可协议》。

“萨迦传承”出版

<https://sakyatradition.org>

电邮 : [info@sakyatradition.org](mailto:info@sakyatradition.org)

微信公众号 : [sakyatradition](#)

微博 : [sakyatradition](#)

IG: [the\\_sakya\\_tradition](#)

Facebook: [TheSakya](#)

Youtube: [萨迦传承 The Sakya Tradition](#)

Soundcloud: [the-sakya-tradition](#)

萨迦法藏: [www.sakyatreasures.com](http://www.sakyatreasures.com)

Twitter: [Sakya\\_Tradition](#)

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

# 目录

第 41 任萨迦法王序	1
本书缘起	4
鸣谢	6
导读	7
第一章：卓衮·确吉·八思巴简传	10
第二章：《教诫国王》品	17
第三章：关于《教诫国王》的教授	31
第四章：《致启必·帖木儿王子建言书——珍宝鬘》	97
第五章：关于《珍宝鬘》的教授	123
编注	239

## 第 41 萨迦法王序

今天是一个非常喜庆的日子。关于确吉·八思巴法王的传记，你们现在可以趁闲暇之余在书中读到，因此我不会在此赘述，我只想谈谈八思巴法王生平的一部分。他无疑是文殊菩萨的真实化身，是西藏最伟大的导师，也是统治疆域的第一位藏族喇嘛。

诚然，他在世俗和宗教领域中都日理万机，当时也有一些人批评他身兼宗教人士与世俗领袖的角色，他们对他的事业做了一些不恭的评论，并对他进行了一些考验。有一次，他们去见确吉·八思巴时，看到了由佛陀派遣、驻留在世界各地弘扬佛法的十六尊阿罗汉——这十六阿罗汉也前来拜见确吉·八思巴。他们见到这一幕时，所有的疑虑和迷乱都彻底清除，他们认识到确吉·八思巴不仅是一位大师，更是真正的佛陀——一位人类形色的佛陀。由此可见确吉·八思巴多么伟大，实乃人身佛陀。

确吉·八思巴撰写了许多书籍，包括仪轨法本、世俗课题的文本等。收录在本书中的两部作品《教诫国王》和《珍宝鬘》都极为重要，这两部书囊括了佛法的完整教义。事实上，《教诫国

王》包含了小乘、大乘（波罗蜜多乘）和金刚乘的践行。至于《珍宝鬘》，有三品演说了践行的不同层次。

## 《珍宝鬘》

《珍宝鬘》第一品不仅对佛弟子意义深远，对每一位、对普罗大众亦如此，因为它教导我们如何以善的方式过世俗生活，而善的方式将使自己与他人皆幸福快乐，我觉得这极其重要。我总是告诉大家，在你成为一名优秀的精神践行者之前，需要成为一个好人；否则，就不可能成为一名好的践行者。一个好人意味着活得相当诚实且健康，这会带来幸福，并能利益他人，使他人也感到快乐。只有在这个基础上，才会有伴以精进而践行的精神之道——无论你倾向于选择哪条道路，不必非得是佛教。我没说佛教是唯一的救赎之道。每个人都有不同的心态和倾向，所选的应该按照自认为对自己最好的、业缘引领你去的道路。

第一品是有关世俗生活：如何以善的方式过世俗生活。此教法是授予一位蒙古王子的，因此它涵盖了大量如何以善治国的建言，此教法还涉及如何处理个人事务。

如你们所知，有善道和恶道，而人道属于善道之一。在《珍宝鬘》的第一品中，确吉·八思巴谈论了持守属于善道的七种品质，

这不仅对佛弟子而言十分重要，对每个人来说——无论是否佛弟子——都是重要的。

如果你已选择成为佛弟子，《珍宝鬘》第二品涵盖了小乘法教。世尊佛陀成觉后，他的多数追随者都是上座部弟子（有时也称为小乘行者）。

《珍宝鬘》第三品则涵盖了大乘法教，并以佛陀的伟大品质（即：功德）为结尾。书中不包含密法，仅有小、大乘的法教。我真心相信，如果你学习和阅读这本书，会极有助益。

除此之外，我也没有太多要说的，请大家尽情享用晚餐。很高兴了解到我们都有共享佛法并一起弘扬佛法的深厚虔敬心。我祝愿大家万事吉祥，愿根本咕噜、传承咕噜、诸佛菩萨的伟大加持，现在及永远皆与大家同在。非常感谢。

第 41 任萨迦法王于 2018 年 6 月 16 日，在纽约大悲遍空寺举行的英文版《让心解脱》卷二发布会的殊胜时机以英语赐予此演讲。“萨迦传承”于 2022 年准备并编辑了此文字稿的英文版。萨迦传承翻译小组在 2024 年整理后将此文翻译成中文。

## 本书缘起

2018年7月，在萨迦·赤千法王（第41任萨迦法王）的殊胜加持与亲自指导下，“萨迦传承”法义翻译小组应运而生。在建团的同时，法王指示我们将他当时刚出版的英文版《让心解脱》第2卷翻译成中文，并尽可能广泛地与全球中文母语者分享，这是我们接到的首要任务。为了圆满此任务，我们召集了来自各宗派的优秀行者与学者佛弟子，以他们的专长协助翻译本书。经过长达6年的反复翻译、校对和审查，我们很高兴在法王的八十岁华诞之殊胜日，圆满了法王交予我们的任务，并全球发布此书，作为对法王的供养，同时向十方世界的诸佛菩萨和一切众生供养。

特别之处，本书适合所有人——无论有无学佛背景、无论是权贵还是百姓、无论年老或年幼。在这个疲于奔命的时代，终日汲汲营营的我们，要么为学业、事业奔波，要么为家庭或生活各种事务忙碌，往往难以提升精神心灵、修善乃至实践精神发展。本书提供了两个实实在在的实例：日理万机的一国之主和皇子。虽然他们身居高位，集权贵财富于一身，但若真正幸福，他们依然需要行善积德。此外，本书还提供了循序渐进的方法，帮助

人们从趋入法道实现个人解脱，直至为了所有有情众生达到圆满成觉的境界的浅白易懂的阐释。这也是法王希望我们将本书翻译成中文，并尽可能传播到全球中文读者的主要原因之一，让他们也能受到启发，为自己的人生作出正确的努力。

除此之外，我们也衷心感谢法王耐心地为我们解答与指导本书内容，使我们能够以佛法的仪轨来践行，克服因我执我慢而生起的各种内外障碍，并将本书内容中提及的佛法实实在在地运用到圆满此项目的过程中。法王可谓用心良苦，以善巧方便和智慧，授予这本书的任务远大深广，旨在帮助更多有缘众生——所有直接、间接参与者、读者——理解和践行佛法，获得真正的幸福与解脱。

为了利益广大读者，编译组在整理本书的过程中，选用了通俗易懂的词汇，同时也尽可能保留了作者的语气和表达。此外，为了顾及资深的佛学同修，我们在使用传统佛学术语时，以括号的方式标注，力求更好地服务来自不同佛学背景的广大读者。

## 鸣谢

我们要向所有参与本书制作的学者、行者、译者、编辑，以及出版小组的每一位，致以万分感激。特别是：堪布蒋扬、堪布昂旺、仁真玉珍尼师、强巴、扬珍、拉姆次仁、Sujata、媛、嘉措、翼、琳、张、Rachel、Bodhi、Grace、Qilin、Weijun、燕、静，以及我们在整理本书的过程中咨询的堪布、堪姆、祖古、格西、学者等。在此，我们也要向那些曾直接或间接为本项目做出贡献却无意中被遗漏的人表示真挚的感谢。

## 回向

愿第41任萨迦法王法体安康、长久住世、法轮常转。愿纯净、可靠、真正的无间断传承的佛法，法脉绵绵不断、弘扬十方、遍布世界、惠及一切有情。愿望一切有情众生速速圆满福慧二资粮、证得无上菩提。愿和平遍布十方。愿望一切善愿皆遂。愿本书利益一切有情！

# 导读

每个人都渴望幸福美满、财富丰盈、家宅平安，甚至希望子孙后代福泽绵长。然而，这一切的获得和实现，都离不开一个核心——“善”。善是所有美好事物的缘起，更是通往世间终极幸福的基石。

佛法，超越了哲理与宗教信仰，它也是一种生活方式。佛法的智慧适合每个人。本书将深入探讨如何将佛法的智慧融入日常生活。无论你是国家领袖还是普通百姓，企业巨头还是基层员工，家长还是子女……智者的教诲不仅适合于精神领域，也适用于世俗层面，能为你指引修身、齐家、治国、平天下之道，助你迈向更高的境界。

善是佛法的核心，大善之心涵盖无量的慈悲，延伸至菩提心。当善德与智慧相辅相成，便如同为猛虎添翼，助我们越过人生的种种挑战。智慧，有着不同的层次，简而言之，它是无知的对立面，使我们明辨何为当行，何为当止。

无论你当下追求的是暂时的世俗成就，抑或永恒的终极之乐，本书的内容都能为你提供指引，助你在追求幸福与圆满的道路上行稳致远。





卓衮·确吉·八思巴



第41任萨迦法王

# 第一章

## 卓衮 ● 确吉 ● 八思巴简传

第 42 任萨迦法王 著

## 卓衮 ● 确吉 ● 八思巴简传

萨迦派传承是由昆氏家族，特别是昆·贡秋嘉波（藏：姓·稀圣王）所创立的。昆氏家族以三个特别的名号而广为人知：光明天人种姓、无垢昆氏血脉、萨迦巴。第一个，“光明天人种姓”是家族前五代的名号，源自昆氏家族起始于三兄弟的事实。三兄弟是从净光明天界下凡，他们的名字分别是车仁、玉仁和优塞。玉仁有一个儿子名叫玛桑·吉杰，玛桑·吉杰的儿子名为堪次·帕姆波塔（或托萨·帕沃塔），托萨·帕沃塔有一个儿子名叫鲁萨·塔波·沃钦，鲁萨·塔波·沃钦的儿子名叫亚邦·凯——这些便是天人种姓的五代。

从第六代开始，这个家族被称为“无垢昆氏传承”，始于亚邦·凯的儿子昆·巴凯。从昆·巴·凯开始，我们有昆·帕波切、昆·多杰仁千（藏：姓·金刚珍宝）、昆·喜饶云旦（藏：姓·智慧功德）、昆·云旦炯内（藏：姓·功德生源）、昆·慈诚嘉波（藏：姓·持戒王者）、昆·宗妥喜饶（藏：简称智慧）、昆·格甲布、昆·格通、昆·巴波、昆·释迦洛追（藏：释迦慧）。从昆·巴凯到释迦洛追，共有十一代持有第二个名号，即“无垢昆氏传承”。

昆·释迦洛追有两个儿子：昆·若喜饶慈诚（藏：姓·称持戒王者）和昆·贡秋嘉波。小儿子昆·贡秋嘉波应其兄长昆·若喜饶慈诚的愿望，于1073年建立了萨迦寺。从那时起，这个家族也持有了第三个名号，即“萨迦巴”。

昆·贡秋嘉波于988年前的1034年出生，于1102年趋入了大涅槃，他的儿子是喇嘛萨千·贡嘎宁波（藏：法力高深·欢喜精髓）。喇嘛萨千有四个儿子：贡噶巴、洛本·索南泽摩（藏：最高的功德）、杰尊·札巴·坚赞（藏：至尊·称·胜幢）和培珍·偶波（藏：祥瑞之光）。长子前往印度学习，并在当地离世。最小的儿子培珍·偶波有几个儿子，其中包括萨迦·班智达·贡嘎坚赞（藏：学者·欢喜胜幢）和桑察·索南坚赞。桑察·索南坚赞是萨迦·班智达的弟弟，他践行“迦那之主”<sup>[1]</sup>象鼻财神法——这不是世间的迦那，而是迦那形色的出世间本尊。

象鼻财神亲自祈请一位名为瑟顿日巴的伟大佛法践行者转世为桑察·索南坚赞的儿子，于是，瑟顿日巴转世为洛追坚赞——洛追坚赞是卓衮·确吉·八思巴（藏：众生怙主·法·圣者；法王八思巴之名，他是萨迦五祖、第7任萨迦法王）的私人名字，他就是桑察·索南坚赞的儿子。

卓衮·确吉·八思巴于藏历1235年（木羊年）三月初六出生，其受生过程——无论是在其母亲玛吉·贡噶·吉（藏：诸佛圣者们唯一的母亲·庆喜·福大）受孕之时，还是在他出生时，皆伴

随许多不凡的征兆。许多吉祥、殊胜的征兆，甚至在他的幼年依然连续不断地显现。例如：未曾学习过，却能读书写字。后来，他从未学习却通晓了许多学科，并能不费吹灰之力理解所知道的一切学科。他记得自己的前世是伟大的践行者瑟顿日巴，曾直接与观世音菩萨对话，观音乃一切佛陀悲心的化现。当瑟顿日巴的弟子们听说他已转世到萨迦时，其中两位便前往萨迦，以确认这是否为真正的转世。当确吉·八思巴见到他们时，不仅认出了他们，还知道他们的名字。这让他们惊叹不已，内心生起了坚定不移的信心和虔敬心，于是他们向卓袞·确吉·八思巴致以极大的恭敬。

一次，确吉·八思巴陪同其伯父，也是他的根本咕噜<sup>[2]</sup>——萨迦·班智达·贡嘎坚赞一起出行。他们来到了一个叫吉隆的地方，那里有许多僧人。当时，有一位名叫扎西顿珠的年长僧人，他曾是瑟顿日巴的侍者。当确吉·八思巴见到这位老僧人时，认出了他且说：“我的帮手，扎西顿珠。”他不仅认出了这名侍者，还记得其名字。老僧人非常激动，眼泪夺眶而出，他抱住确吉·八思巴的双脚，致以巨大的恭敬。

这些是他幼年时示现的一些神通实例。他在三岁时，就能背诵喜金刚仪轨加长版及其他经文，周围人无比惊讶，都说“这真是一位圣者”，于是名震四方。这时，他被称为“八思巴”，意为“圣者”。十岁时，他从萨迦·班智达获授了沙弥戒，并跟随萨迦·班智达前往觐见元朝皇帝。十七岁时，在普通人看来，他获得了与萨迦·班智达相同的所有学识。萨迦·班智达认定确吉·八

思巴已经准备好了荷担护弘佛法的重任，因此将法螺、钵，以及其他吉祥物传给他，并指示：“现在是你开展众多佛法事业并利益有情众生之时了。你应记住你的过去世以及誓言。”就这样，萨迦·班智达赋予了他荷担佛法的责任。

他从根本咕鲁萨迦·班智达处获授了萨迦派珍贵而甚深的道果法，以及许多其他的灌顶、教法、窍诀等。十九岁时，他再次觐见元朝皇帝。这次，他独自踏上行程，并为皇帝、皇后及一些随侍授予了喜金刚灌顶，一共有二十五人获授了喜金刚灌顶，在忽必烈直接统辖的元帝国及周边地区确立了金刚乘法教。卓衮·确吉·八思巴向国王、皇后及其随从示现了不可思议的圣迹，令他们留下深刻印象，确信他就是真正的圣者。他们由此对自己的咕鲁生起更强劲的信心和虔敬。

皇帝为了回报卓衮·确吉·八思巴所赐予的灌顶和教法，供养出了雪域的管理权。既然卓衮·确吉·八思巴是皇帝的根本咕鲁，皇帝便提出了让雪域所有人都成为萨迦派的追随者——这会终止其他所有藏传佛教宗派，使其变成只有一个宗派，即萨迦派。皇帝有此能力做到这一点，但八思巴拒绝了，他表示没有必要让所有藏人都成为萨迦派的追随者，他们应该保留各自的宗派与传承。因此，我们才能存有藏传佛教的所有宗派，这展示了卓衮·确吉·八思巴是何等智慧与高尚。

后来，他获授了具足戒。在他的诸多成就中，他为蒙古语发

明了一种书写系统。在萨迦，他做了诸多供养，建造了众多庄严的佛殿等。在世人看来，他从许多不同的导师处获授了诸多教法。三十三岁时，他再次觐见皇帝，并使佛法广泛传播。他向许多不同的人群和追随者转法轮，传授了许多法教。

有很多人前来听他开示。通常，因教学或灌顶而要聚集追随者时，我们会敲打铜锣来宣布开始。但是，若有成千上万的人，而一个人站在一个地方左手拿锣右手敲打，声音不会传播到每一位那里。因此，当时敲锣的人会骑在马上四处走动，这样大家都能听到。

在他所传授的法教中，当然有珍贵且甚深的道果法。获授他道果法的主要弟子是祥·贡秋培（上师·姓氏·稀宝增）。我们的道果传承从八思巴传至祥·贡秋培，后者传至自己弟子纳扎·扎普巴，以此类推。通过这一无间断的传承，此法至今仍然生生不息。

他撰写了许多主题的法本：咕噜们的传记、吉祥祈祷文、仪轨、解释圣法的《教诫国王》<sup>[3]</sup>（见本书第二、三章）以及《珍宝鬘》<sup>[4]</sup>（见本书第四、五章）。《珍宝鬘》是向王子建言的一本书。八思巴编写了大量经续法本。他通过教学、写作以及其他方式，将毕生都投入于佛法的弘扬，只为利益有情众生。

我们称八思巴为“确吉”，意即“法王”，因为他既是雪域之王，亦是雪域之咕噜。还有许多其他的圣事业我可以讲，但由

于时间有限，我就此结束谈话。愿你们所有人都与卓衮·确吉·八思巴有非常强劲的联结。要实现的话，就不仅要听他的传记，还要追随其足迹，遵循其教导。如果我们不能学习甚深的教法，那可以学习一些基本的教法，如《教诫国王》、《珍宝鬘》，还有他关于皈依、菩提心等的法教。以此方式，我们可以与八思巴建立更强有力的联结，获得更进一步的加持。我们可以从自己的导师那里获得这些法本，并进行学习、审思、禅修（即：闻思修），这将把他的加持带进我们心相续中。

此版《八思巴简传》由第42任萨迦法王大宝金刚仁波切于2022年1月24日在美国纽约大悲遍空寺以英语讲解。“萨迦传承”于2023年准备并编辑了此文字稿的英文版。萨迦传承翻译小组在2024年整理后将此文翻译成中文。预告：在翻译整理本书的过程中，我们已经将第28任萨迦法王撰写的《八思巴传》从藏文翻译为中文。由于篇幅较长，我们将其单独编制成书。敬请密切关注其发布消息，并关注我们旗下的所有官方平台。



## 第二章

### 《教诫国王》品

卓衮·确吉·八思巴 著

## 《教诫国王》品

敬礼一切佛菩萨。  
美称名誉音吉祥，  
功德超绝义吉祥，  
顶礼圣吉祥佛已，  
向自在尊作敬呈。  
二种经典九悦言。  
汝心亦解空正见，  
如击钹者歌相和，  
诗人岂不复作诗。  
能仁为调无边众，  
数数宣说无量法，  
悉皆唯一为实修，  
彼等之理如是知。  
犹怖及耻所缚者，

不逾国王制定法，  
守者无损福祥增，  
所获赞扬胜国王。  
能仁最初为摄众，  
于共乘所制定法，  
能自守亦由对境，  
以圆满仪轨受持。  
以见未见轮回苦，  
极怖畏及以彼观，  
诸聚圣者通达已，  
若以惭愧心束缚，  
能得见未见有乐，  
成为解脱功德基，  
亦成人天供养处，  
赞叹比佛受甚多。  
三有唯一是痛苦，  
涅槃亦仅为息灭。  
是故希求轮涅者，  
缘于大悲心所境，

因无痛苦苦尽消，  
因获大乐施乐者，  
唯一是佛且彼者，  
由如我生彼之法，  
我亦将来能作故，  
决定获得正等觉，  
不退意乐无懒惰，  
修无伪胜菩提心。  
若逾则堕炽燃狱，  
守持彼即安乐果，  
妙果由化获得者，  
所受三昧守如命，  
如是三乘三律仪，  
乃是自他诸功德，  
生住增长所依处，  
最初之际作坚固。  
语句离垢极微妙，  
以二量识遍抉择，  
不与初中后善违，

于法决定法差别。  
说者智慧无障碍，  
无吝文示故具悲，  
证获大势力佛陀，  
彼之随从以及彼，  
具等流德及聚故，  
以殊胜众及同境，  
决定殊胜福田已，  
僧伽彼近示联结，  
拥有三种同分德，  
于师长者念救恩，  
恒依修持不坏信。  
以因本质连续性，  
欲脱自苦及苦因，  
如同一切诸众生，  
生起无夺大悲心。  
为胜菩提利他义，  
暂且所求善根之，  
忆念功德修彼故，

以猛意乐引于彼。  
如是敬信大悲心，  
意乐心即业前行，  
即便造作少许善，  
此为动念而修持。  
前方或者自身躯，  
观为能仁王之身，  
处所佛刹与一切，  
诸佛佛子及众徒，  
五根对境诸受用，  
云供之海供自他。  
殊胜师及无余佛，  
形相事业与自性，  
同等无二了知己，  
恒时前方或梵顶，  
心间莲花中央想，  
祈请亦观无有二。  
诸善恶及诸苦乐，  
亦如轮涅一切法，

一切根本即为心，  
若彻观察辨心时，  
无颜色亦无形状，  
是故非一亦非异，  
无自性故无有生，  
不住不灭离边中，  
远离戏论虚空般，  
如是领悟心无碍，  
明空双运自性者。  
吾心乃是何性质，  
一切众生心本性，  
诸法即显空双运，  
一切通达无执著，  
由此之道入禅定。  
如二所缘及无缘，  
处于双运等住故，  
由伺察心无动摇，  
获胜禅定奢摩他。  
累积一切善恶时，

数数忆念欢喜者，  
彼之力量增长故，  
随念善业令增长。  
特于某缘作入定，  
随所缘及诸性相，  
自证所受之义等，  
一一观察抉择已，  
彼之因缘缘起理，  
尽所有亦观察故，  
无有些许缘如义，  
如是了知修胜观。  
以此行善等功德，  
汇集一切诸善根，  
回向吾等无边众，  
愿证无上正等觉。  
时所作善虽未造，  
如是回向大义故，  
彼之心愿成就已，  
所为乃是心为主。

如是随念回向等，  
殊胜愿望所庄严，  
诸善无漏且增长，  
愿成自他大义因。  
如是修行及彼等，  
复有为法尽所有，  
彼依因缘和合生，  
故无自性以习气，  
所染心中显种相。  
显而受彼无真实，  
因缘所生如幻相，  
如眠所缠梦境知。  
无为法由假名立，  
于彼无义名与声，  
寻思彼诸有为法，  
所欲何者实为痴。  
世俗因果无欺诳，  
如行感受异熟故，  
因不藐视业果理，

有执实若观常法，  
非存无时及无方，  
若分时间及方位，  
无有独立之事物。  
若无一法异何生，  
非彼诸无存在故，  
若作寻思为有法，  
如无短者无长者，  
有者则无自性故，  
无虽观为性岂有，  
以二破斥遣除已，  
无依观待能作故，  
无有二非二法性，  
聪明睿智请知也。  
心无色故无方位，  
寻思真实独自性，  
若与显种相执取，  
是一彼心亦为异，  
说者为虚若是异，

如何成法与法性。  
显为二亦何从来，  
为何幻尽得涅槃，  
所取即无自性故，  
能取亦复无自性。  
余彼明了实言者，  
除态自他极虚假，  
最初未生无自性，  
远离极为戏论性，  
遍知一切诸法已，  
如同虚空无所缘，  
诸法不离性空律，  
亦无断缺缘起续，  
此为极妙了如是，  
比此微妙更甚妙，  
诸法显空双运者，  
及心亦明空双运，  
诸道智悲双运也，  
知己一切作串习。

世俗缘起如幻相，  
胜义自性即空性，  
二亦无别双运也，  
应知因道果诸法。  
如基前行及等起，  
随喜以及回向五，  
各有三分十五法，  
一切善道所总摄，  
各亦所行善异门，  
何勤具彼诸法则，  
以彼令受善趣乐，  
积累极大二资粮，  
故明禅定令圣道，  
以修善行增智慧，  
以末道修究竟果，  
心性始于本初净，  
界证寂静入一味，  
自性身即法性身，  
知尽所有断圆满，

轮回诸法以道转，  
身所转依相庄严，  
语所转依六十支，  
意转依尽所有智，  
三智慧及过转依，  
胜尊功德极无边，  
彼即圆满受用身，  
业转依成所作智，  
无量事业即化身，  
彼诸乃为证圆满，  
故为权受常不断，  
请国王亦如是行。  
总摄胜乘深义后，  
供献此法礼品善，  
国王为主一切众，  
愿得殊胜佛果位，  
最胜法礼为此著，  
献已增长其信心，  
复作敬献九生主，

不乍散逸请垂念。  
愿您长寿永住世，  
子孙绵续圆吉祥。  
今为希求解脱时，  
应断逸怠行精进，  
吉祥圣教不衰败，  
如汝法王安住世，  
暂如此披袈裟际，  
于此您意作何想，  
吾虽非至高大龄，  
然身微弱懒而畏，  
为寻法欲依静处，  
祈请如是赐恩德。

此被称作《教诫国王》之品。

藏历铁阴羊年七月初八      八思巴写于星昆之地。

本篇由藏文译为中文。为了保持古代偈颂的表达，即便文中带有提问的意思，编译组仍引用逗号与句号的形式。



## 第三章

### 关于《教诫国王》的教授

第 41 任萨迦法王 著

## 关于《教诫国王》的教授

### 前言：生起正确的动机

无论我们何时接受法教，首先要做的，就是生起正确的动机。以错误的动机接受法教，犹如得到了不对症的医学治疗——这会带来更多的问题，而非好处。比如，若怀有贪心或愤怒之心，则会带来巨大的危害；若没有任何特别的动机，抑或只是好奇，想了解更多关于该主题的内容并将其视为常识，那它就无法给我们带来巨大的利益。但是，若持有正确的动机，即便只是一句教言，亦能带来巨大利益。

正确的动机有很多层次。不论是佛弟子还是非佛弟子，不论是人类抑或其他种类的有情众生，我们都希望脱离痛苦、苦难<sup>[5]</sup>且拥有幸福快乐。事实上，每一个人——每个个体、每个社会及每个国家——都在为了离苦得乐而前赴后继。然而，除非我们改变自己的心，否则无法获得真正的幸福快乐。

许多人接受法教，是为了克服此生的痛苦，诸如肉体疼痛、

精神焦虑、法律上的问题、家庭问题或人际关系问题。轮回中存在着巨大的苦痛，人们寻求精神的慰藉，来圆满自己对健康、长寿、富贵等的世间愿求。这虽然也是一种好的动机，但仍是在轮回中，因此并非接受法教的正确动机。正如文殊菩萨赐予萨千·贡嘎宁波著名的教法《远离四执》中所言：“你若执着<sup>[6]</sup>此生，则非佛法践行者。”

佛法践行者的动机，至少也应是為了来世的结果。毕竟，人的一辈子都极其短暂。人们甚至几乎未能活到百岁，而不论在人生中可能得到什么——名誉、财富或成功，都没有长久的利益。因此，尽管对于我们普通人（即：凡夫）而言，一个好的生活很重要，但不值得执着。生命宛若水面漂浮的水泡，随时都会破裂。故而，为了此生而接受法教，并非正确的动机。

话又说回来，许多接受法教者意识到生命无常，我们迟早都必定会离开这个世界。死时，我们的肉身将以这样或那样的方式被处置，但神识并不会以如同肉身一样的方式被处置。看不见的心不会如肉身一样被毁坏，神识将继续。根据法教，我们造作的行为决定了自己神识继续趋向何处。善行会引导神识去往善道，恶行将牵引神识堕入恶道。若堕入地狱、饿鬼或旁生这三恶道中的某一道，则会发现那里有巨大之苦。我相信你们当中很多人对那里所经受的苦之描述已耳熟能详，无法堪忍如是之苦，毕竟我们连这个世界上的苦都无法忍受，又如何能忍受恶道的苦呢？

希望从恶道中得到救度并再再地生于善道中，也许是一个很好的动机，但是善道仍在轮回流转中。尽管生在善道不会有太多苦，但仍然有苦。不经审查，我们会觉得善道苦乐兼具，但事实上，善道中亦唯有苦，于苦之外再无其他，那些看上去似乎是快乐之事，只是一种更不易察觉的苦。为此，不值得对轮回有任何的执着。正如《远离四执》中所言“若执着轮回，则没有恰当的出离”，恰当的出离，意味着意识到善道亦有巨苦。若仔细地审查整个轮回，便会发现其中无有丝毫值得我们去执着的。

虽然抱有这种出离心，你可能会寻求脱离一切形式和种类的轮回，视整个轮回犹如燃火、毒蛇窝，而后寻求涅槃或个人的解脱，这当然也很好——这是非常好的动机——然而，接着下来，我们必须仔细思维：轮回中仍有不可计数的其他有情众生。若相信转生：在此之前，我们曾有过无数生；而未来我们仍将反复转生，除非我们获得解脱或证悟。然后是：没有一处是我们从未曾投生过的，也没有一个有情众生不曾一次或多次地做过自己善良慈爱的父母。舍弃所有人，仅仅为自己寻找最终解脱的念头非常自私。

若我们亲近的家人——父母、兄弟、姐妹、子女、伴侣，都在凄惨处感受巨大的痛苦，而自己却在安全快乐之处，自己无法感到满意——假设你是善良的人。你会更希望能和挚爱一起，至少能分担他们的痛苦，不论是否能真的帮助到他们。

如是虚空无尽，有情众生亦无尽，每一位有情众生其实就是

我们至爱的父亲、母亲、兄弟、姊妹等。每一位都给了我们非常多的爱、关怀和保护，每一位都以多种方法利益过我们。然而，由于投胎转世的变迁，我们对此不了知，并且不再认识彼此。我们视某些人为怨敌、某些人为友人、某些人则为陌生人，而事实上每一位有情众生，都是自己至爱的母亲，这包括了我最憎恨的怨敌，即那些如今看上去或许对自己极为有害、极为恶毒的人。他们以怨敌的形像显现，向我们讨取所欠的债，因为我们没有偿还其恩德。由于每一位有情众生都是自己挚爱的母亲，我们必须考虑到他们的福祉、痛苦、苦难、利益和幸福。

一切有情众生皆有“克服痛苦且寻得永恒快乐”的意向，然而，由于无知<sup>[7]</sup>，他们再再地给自己制造更多的痛苦。他们因缺乏智慧而摧毁了自己快乐之因。我们必须帮助他们，但是该如何做呢？我们也是普通人，并且不具有圆满的智慧、圆满的悲心、圆满的力量。我们彻底被自己的业及烦恼所系缚。业风吹至何处，自己别无选择，只能去到那里。我们无法选择出生的形式，亦无法选择出生的处所。我们如何能帮助其他有情众生呢？

我们必须始于“生起慈悲心”和“利益一切众生”的念头；这超越了即使是诸如梵天、帝释和遍入天，这些世间最有力量的尊主之所能为。他们虽具极大力量，却无法帮一切有情众生从痛苦中获得自由。他们甚至连“要救度一切有情众生出离轮回痛苦”的念头，都没有。同样，那些住于涅槃的声闻<sup>[8]</sup>和缘觉<sup>[9]</sup>，也没有救度有情众生的力量。唯独圆满证悟的佛陀有智慧、悲心和

能力，去解脱一切有情众生远离痛苦。

你一旦获得证悟，就能在刹那间救拔无量有情众生。为此，我们最高的目标，应当是获得证悟，并非只为了自己，而是为了一切有情众生，如此就能救拔他们免于轮回之苦，并置他们于幸福之地——这应是我们的目标，而且是接受法教最高的动机。

因为此乃如此重要与崇高的动机，一个人仅仅是在心中有此念头，这本身即有着巨大的功德了。所有其他事情，例如要长寿、健康、富足的愿望，相比之下，非常渺小。不论如何，当你具有此崇高动机时，所有这些世俗的愿望，亦会自然满足。

在接受法教时，正确的行为也很重要。经中说，在接受法教时，我们应如病人遵循医嘱般。身体不适时，我们当然会很认真地遵循医生的忠告。而现在我们都患了烦恼病。这些烦恼异常强大，而且控制着自己的心。我们别无选择，不得不朝着烦恼所牵引着的方向前进。我们需要治疗这个烦恼。我们应当视赐予法教的老师为医生，视佛法为妙药，视自己为病人，视接受法教为接受治疗，以及视周围的人为医疗助理。

## 主要教学： 开端

现在我们转向教学本身。全部教学和文本分为三部分：开端（即：前行）、主要部分（即：正行）和总结（即：结行）。故我们以前行开始，而第一个前行就是顶礼。顶礼有三个目的：首先，通过对佛、咕嚕，以及其他值得尊敬者，献上顶礼，作者显示他正在做崇高之行，并展示了欲以正确的方式撰写此文的意向；其次，对佛献顶礼能帮助作者无障碍地完成此文；最后，不论我们何时向佛陀顶礼，都能产生巨大的福德，且不论读者何时阅读此礼敬文，都能得到巨大福德。该顶礼句的汉译即：

敬礼一切佛菩萨

美称名誉音吉祥

功德超绝义吉祥

“功德超绝义吉祥”，指佛陀既具有赫赫威名，也是具有真正善良品质（即：功德）的证悟者。像声闻、缘觉的众生虽具有善德和一定程度的显赫善德，但是却没有佛陀的威名；像梵天、大自在天和遍入天这类世间天神非常有力量和名望，但却缺少佛陀所具的真正功德。佛陀超胜于此二类众生，因为只有诸佛既被描述为“具功德”，又真正具足它们。

“功德”，指事实上诸佛已经远离了一切形式的障垢——远离烦恼障和所知障。诸佛本身已经远离了这些障垢，并且也远离

了其倾向（即：习气），已经彻底永远如此，不会故态复还。佛陀已获得了优秀的功德，此功德源自“了知相对真相（即：世俗谛）和究竟真相（即：胜义谛）”，此般功德为佛陀特有，连世间天神、声闻、缘觉都无法共沾此德。因此，作者向佛或证悟者顶礼。

在向佛陀顶礼后，作者决心撰写此文，并阐释撰此文之目的。他说：

顶礼圣吉祥佛已  
向自在尊作敬呈  
二种经典九悦言  
汝心亦解空正见  
如击钹者歌相和  
诗人岂不复作诗

藏文中，此处的“自在尊”是一个常规术语，指统领一地区之人。他被说成“尊贵”，表示他是一位特别的统治者，尤其是一位践行圣法、遵循圣行的君主。对这样一位“佛教徒君主”，八思巴将阐释此珍贵教言。

但是，忽必烈可汗已值遇过许多具德的法友和导师，并且已经得过许多深广的法教。给他更多关于佛法的教导之目的何在？这是需要遣除的疑问。正如偈中所言，忽必烈虽在学习世俗和灵

性之事，但对他再次阐释佛法并无不妥。比如，我们为了享乐而听音乐，即使同样的歌曲我们已听多遍。同理，八思巴在偈中问“诗人岂不复作诗”。

然而，与这例子不同的是，这些言辞并非仅为了享乐。通过佛法，我们能脱离轮回之苦，这是极为伟大的目标，也是巨大的利益，它值得忆念和加深认知，此乃赐予教导的双重目的。想象一座完全由白色大理石构筑的美丽宫殿。宫殿本身已经雄伟壮丽，但倘若它反射出满盈的月光，则会锦上添花，它的洁白会愈发明晰。同理，也许君王已知道了许多甚深教法，但能反复巩固所学，知识会得以增长，且会如满月光辉下的大理石宫殿般，变得更加明晰。

然而，加强、回顾知识，只是暂时的目的。如前所述，终极的目标或动机，是获得圆满的证悟，进而帮助一切有情众生。为此，我们会一遍又一遍地听闻法教，从而获得越来越深入的理解。

能仁为调无边众

数数宣说无量法

悉皆唯一为实修

彼等之理如是知

“能仁”指佛陀，其身体、语言和证悟智慧<sup>[10]</sup>的优秀品质，令他能予以无量的法教。由于有情众生无量，并且有着不同的心

态、意乐、倾向、品味、烦恼，佛陀为了帮助他们而予以了数之不尽的法教。在梵文中，法教称为“达摩”（Dharma），我们可以把这个词分为两个音节——“达”和“摩”。梵文中，“达”的意思是“摄持”，“摩”的意思是“心”，故“达摩”意即“摄心”。

一切的现相<sup>[11]</sup>可分为两类：世俗的和究竟的。在世俗的、相对的层面上，每一个法——此处指现相——都有各自不同的特性。因为它们具有这些特殊的性质，我们才能区分个体。但若仔细地观察物质，从究竟层面看的话，现相本身并不实际具有这些特性。通过对世俗和究竟二谛的全然了解，我们能摄持自心——坚定地摄持而防止落于轮回中。

佛法无边，尽管我们谈到了某些数字，如佛陀所讲的八万四千法教。这些数字并非佛陀予以法教的实际数量；相反，它们是佛陀的众弟子所接受法教之数量，比如，阿难接受过八万四千法教，这个数字起源于此处。佛陀的实际法教无有边际。记住：无量众生具无限的、各式各样的念头和倾向，佛陀赐予的法教，适合于每个种类和层次的众生。

这些无量的法教并不是仅供学习和辩论的，它们是用来实践的。这是佛陀教导法教的目的，若我们不践行法教，其目的就无法实现。无论获得了什么知识，无论接收了什么法教，无论法教深浅广略，关键是要去践行它。唯有当我们将法教运用于日常生活中，并以此作为践行的一部分时，它才达到本来的目的。

划分法教的方法很多。通常，我们指的是“三乘”。“乘”指“车乘”，即到达目的地的方法。这三乘指的是声闻乘、缘觉乘和菩萨乘。我们是大乘的追随者，大乘和菩萨乘是一样的。

在菩萨乘中，我们是菩萨戒<sup>[12]</sup>的遵循者。诸菩萨，亦称“佛子们”。也就是说，趋入菩萨道确保了你会在未来成佛，犹如孩子携有父母的姓氏般；另一方面，在声闻乘和缘觉乘中，他们的终极目标并非成佛，而是成为阿罗汉。

你可能会想：既然佛陀予以了声闻乘和缘觉乘无量法教，既然每个法教都意味着要践行，那我们也应该践行声闻乘和缘觉乘的法教。确实这样。声闻乘和缘觉乘的法教主要阐释了“如何戒除身体和语言的恶行”，菩萨戒主要是戒除心意的恶行。虽然菩萨戒中亦包括断除身和语的恶行，但二者并无矛盾。每个法教都要践行，包括声闻和缘觉乘的法教，因为菩萨的动机是获得圆满证悟，即佛果，所做的所有践行——甚至那些源自较低乘的践行，都会成为通往佛果之道。

最后，在金刚乘里，我们受持五方佛（阿弥陀佛、不动佛、宝生佛、不空成就佛和毗卢遮那佛）的戒律时，阿弥陀佛的戒律是践行佛陀的每一个法教——三乘和密续四部的法教。此外，成佛时，你将要传讲所有三乘的法教。为了能传讲这些法教，你必须了知并践行它们，否则将无法为有情众生展示正确之道。



## 如何践行佛法：五个主题

- 一、纯净的道德戒律为道之基
- 二、动机的因素为道之前导
- 三、禅修瑜伽为道之核心
- 四、法道上增上善德的后续努力和方法
- 五、注入所有佛法之道与元素

### 一、纯净的道德戒律为道之基

正如大地是一切有生命的、无生命的事物之基，没有大地，我们就无法站立；纯净的道德戒律，是一切功德生起之基——一切功德于其上生起。我们应如下所述的例子般行持纯净的道德行为：

犹怖及耻所缚者

不逾国王制定法

守者无损福祥增

所获赞扬胜国王

能仁最初为摄众  
于共乘所制定法  
能自守亦由对境  
以圆满仪轨受持

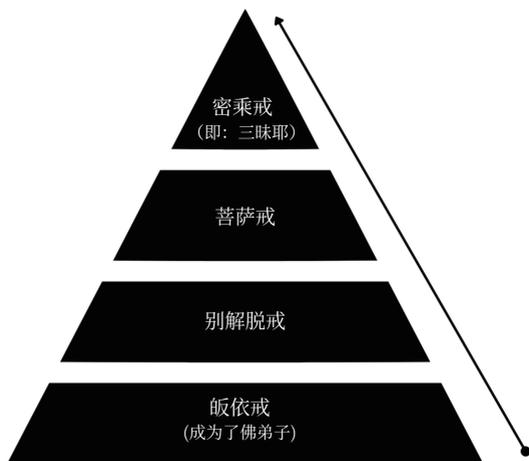
古时，每个国家都有国王，而且每个人都出于对惩罚的恐惧而受缚于国王。忤逆有权力的国王，可能让他们遭受非常严厉的处罚。出于“若违反规则就会被批评或谴责”的恐惧和羞愧，人们会遵守自己国家国王或王后所定的法律。

遵守王法，还可以获得好运，财富得以增多，血脉也得以繁衍。国王会褒赏你，还可能获得奖励、勋章等。若从国王处得到了荣誉和认同，自然而然地，大臣和其他人也会认为你值得赞扬。这是例子。

从世间层面而言，遵守王法当然是有用的——你无有怖畏，还会获得名气、荣誉、成功和赞赏。

以见未见轮回苦  
极怖畏及以彼观  
诸聚圣者通达已  
若以惭愧心束缚

## 佛教主要的戒律



作为佛法践行的基础，纯净的道德戒律非常重要。正如大地是一切有生命的、无生命的事物之基，清净戒律是一切优良品质生发之基。它有三个部分：波罗提木叉戒（即：别解脱戒）、菩萨戒和密乘戒。

具无量智慧力的佛陀，以他的善巧方便，予以了巨大数量的法教，因此，能力层次不同的佛法践行者，有不同层次的戒律。在佛陀于印度住世期间，他的大部分弟子都是声闻、缘觉乘的追随者，佛陀向此总体受众强调小乘的教法。大部分的众生不能遵

循更高的道，“声闻乘和大乘的初学者”指的就是佛陀这些普遍的追随者。佛陀希望能帮助他们，所以为了利益这些声闻、缘觉乘的践行者，而予以了别解脱戒。

别解脱戒，主要是为了清净身体和语言的恶行。其大部分的戒条，都在于断除身和语的负面行为，这比断除心意的恶行更简单，而且这就是共同乘强调它的原因。

戒律和誓言有许多不同的层次。最初的戒律称为“皈依戒”。没有受持皈依，就不能受任何其他戒。其实，若没有受持皈依，甚至还不算是佛弟子。生于佛弟子的家庭并不会让你成为佛教徒。只有去皈依时，你才成为佛弟子——无论你的家庭是不是佛化家庭。更确切地说，为了解脱，你必须皈依佛法僧。若是为了世间的目的而受持皈依，则是不恰当的皈依。恰当的皈依应至少是为了解脱。

受持皈依后——你就成为了佛弟子——届时就可以受持更多的戒律了。基本有三种戒：优婆塞戒、沙弥戒和比丘戒。优婆塞戒是在家人的戒律，在家男女优婆塞的戒条并没有不同，唯一的区别就在于根据各自的能力，决定是否要守持全部或只是部分的戒律。理想情况下，每位佛弟子，都该遵守优婆塞戒条的所有五条戒：戒除杀生、妄语、偷盗、淫邪、醉酒。然而，若无法遵守所有，那也可以受持一条或两条戒，只有在你受戒并遵守全部五条戒时，才称为“优婆塞”。

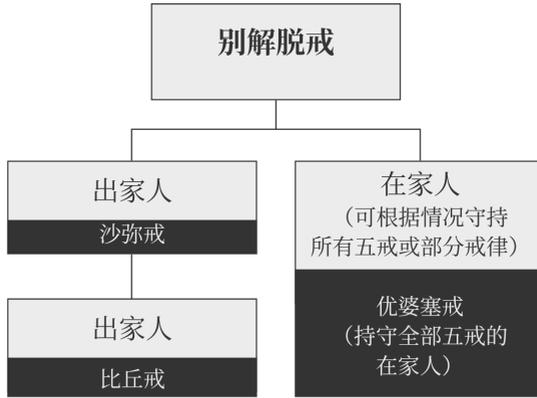
一旦受持要断除杀生，就必须断除杀害包括昆虫在内的任何活着的众生，无论是哪种。若不小心杀害了众生，如踩到了昆虫，并不算是破戒，因为没有杀生的意乐。破戒必须同时有这四个因素：基（即：对象）、意乐（即：动机）、加行（即：行动）、究竟（即：对对象所采取行动的直接结果）。基，指除自己以外的众生——另一位众生，从昆虫上至人类；必须还要有杀害的意乐，戒条是非常明确的。例如，若你不希望杀害某人，随后却因意外杀死了他——某种失误——这不完全符合标准，因为你并没有此意乐；行动，即比如刺杀或下毒；若此活着的众生因此而死去，这称为“最终”“究竟”“结果”。

优婆塞之上是沙弥，意即“新学”，这是为接受更高的出家戒者而准备的，男性对应比丘戒，女性则对应比丘尼戒。不同层次的戒律，可以满足能力层次不同的佛法践行者之需求，还有我们应只受持符合自己能力的戒律。

简言之，第一步是受持皈依戒，之后，有一戒、二戒、三戒、四戒和五戒的受持，若受持所有五条戒律，就是在家人的圆满优婆塞戒；更高的层次，若希望步入出家生活，则能选择受持沙弥戒，这用于僧众与尼众；之后，可以受持比丘或比丘尼戒，这是根据别解脱戒而言最高层次的戒律。

戒律应从住持处正确地受持。优婆塞戒可以在一人前受戒，例如导师；而沙弥、比丘和比丘尼戒则必须在住持和僧伽，或者

僧众或尼众团体前受持。依循正确的仪式，在正确的时间、正确的地点，届时在你正确地受持戒律后，住持会指导你护戒。若能持戒，就能感得巨大的利益。



就世俗层面而言，人们遵守法律是出于惧怕惩罚、惭愧或心虚。同样，若不能守戒，也会感受到对“世间可见（即：显）和不可见（即：隐）之苦”的恐惧：“显苦”指今生的痛苦，若没有守戒，则会遭受巨大的痛苦；“隐苦”意味着根据自己的烦恼，将在未来于地狱、饿鬼和旁生这三恶道中感受的巨大痛苦。比如，若出于愤怒、仇恨而杀了某人，就很可能投生于地狱中；若出于贪心而杀害动物，比如为了得到它们的肉、皮或骨，则很可能

会生在饿鬼道中；有些人出于无知而杀戮，为了寻乐或体育运动，在某些国家，动物在宗教仪式中被祭祀，这样的行为会导致你转生为旁生。若你必须要去感受这些投生恶道的痛苦，则肯定无法忍受，故而出于对痛苦的恐惧，我们要守护戒律。

我们也因惭愧心而守戒。虽然能瞒住普通人，假装没有破任何戒，但诸佛菩萨有遍知力，我们无法向他们隐藏恶行。无论我们做什么，诸佛菩萨看我们，都宛若你能看到你自己的手掌一样清晰。

守戒能带来巨大的利益，你将在世俗的生活中获得快乐，还有更重要的是：你将获得圆满解脱之果。

能得见未见有乐

成为解脱功德基

亦成人天供养处

赞叹比佛受甚多

如前所述，“得见”指此生的结果：若戒杀，将长寿；若戒盗，将得财富。“未见有乐”指来世将投生善道。比如，大量的善德将得以投生天界，中等善德将得以生于非天，而少量善德得以生于人道。在善道，你能享受善道的所有品质，如长寿、健康、富贵、威力、智慧、妙相等，这些称为“善道七德”。

更重要的是：若我们能守持良好的戒律，若避免做能随之引发后悔的错事，心就能变得平静。恶行使心被扰乱——感到后悔和愧疚。心被如是扰乱时，你就无法在禅修中获得好的体验；相反，若你能守戒，就不会感到后悔或愧疚，心会变得非常宁静。结果是，我们能做寂止禅修，也称为静虑或奢摩他；当心变得非常宁静、稳定后，而且能安住一个所缘<sup>[13]</sup>，你就能生起内观的智慧，即胜观，能控制心和改变心，并能从轮回中获得彻底解脱。

所有人都明白，烦恼或负面情绪对我们非常有害。它们从身体上和心灵上伤害我们。它们今生和来世都在伤害我们。但因我们已长期地与烦恼纠缠在一起，故而止息它们很难。改变此状况的唯一方法，就是禅修。通过禅修，我们能改变自己的心，这是佛陀予以法教的目的。诚然，这并非易事，禅修是极困难的，即便只是片刻。你必须在僻静处禅修，同时还得具足其他因素。最重要的是心要平静。

此时，由于我们的烦恼非常炽盛，它们控制了我们的的心，因此我们没有自由。由于烦恼力量强大，我们无法践行佛法、无法做正确之事，但是通过禅修我们就可以。因此，护持别解脱戒非常有益。再者，若守戒，你会成为值得人和天人尊敬的对象，甚至会获佛的赞叹，许多经中的引文可支撑这点。

这解释了为何小乘即声闻和缘觉的戒律，主要是关乎身体和语言的行为，因为身体和语言比心意更容易控制。断除杀、盗的

行为不难，但不让负面情绪在心中生起却很难。因此，佛陀对初学者和普通追随者，讲解了调伏身体和语言行为的方法；此后，为了让我们能控制心而传授了菩萨戒，也为了不仅使我们自己受益，也使其他有情众生受益。

三有唯一是痛苦  
涅槃亦仅为息灭  
是故希求轮涅者  
缘于大悲心所境  
因无痛苦苦尽消  
因获大乐施乐者  
唯一是佛且彼者  
由如我生彼之法

这一段阐述了菩提心即证悟之心的两个首因：大悲心和成就佛果的希求心。

宇宙分为三界——欲界、色界和无色界。欲界是我们所处的地方，此处有六个不同的道，即三善道和三恶道。三恶道是地狱道、饿鬼道和旁生道；三善道是人道、非天道和天道。欲界是沉溺于欲望的众生所居之处，据说欲界是造成痛苦和感受痛苦之果的地方。欲界之上是色界，色界之上是无色界。这两界中，没有我们

在欲界中所看到的显而易见之苦；虽然在色界和无色界的众生没有沉溺于欲望的状态，但他们仍然有苦因；换言之，色界和无色界的众生纵然没感受到痛苦之果，却有造成痛苦之因。

概括而言，有三种苦：苦苦、变苦，以及基于一切现相的因缘本性导致之苦（即：行苦）。

苦苦，指我们通常视为苦的苦：身体疼痛、精神焦虑等事。

变苦，指我们通常视为乐的苦。尽管某些事物可能显现为喜悦、快乐，事实上却是另一种形式的苦。尽管此刻很享受它，但人们都知道这一切将变化，这种乐的显现将再次变成苦。

行苦就是一切皆无常；一切因缘和合的事物都是无常的，无常就是苦。因此，整个轮回，不论欲界、色界还是无色界，事实上处处皆是苦。即便到达了轮回之巅，这种情况也不会永恒持久。你将堕落，将不得不再次感受巨大的苦。没有任何一处值得贪恋。轮回充满痛苦，没有任何事物值得我们贪执。



另一方面，我们有声闻和缘觉的涅槃。由于声闻和缘觉没有痛苦，有些人可能会认为该尝试获得涅槃。当然，与轮回相比，涅槃的确非常好，然而，尽管所谓的声闻缘觉的小涅槃或中涅槃没有粗大的痛苦，却仍有细微障垢和无知的倾向（即：无明的习气）。获得了涅槃，并不意味着已生起了全部的品质。此外，这种涅槃成为获得圆满证悟的最大障碍。有鉴于此，这种涅槃不是我们值得追寻的目标。

一次，舍利子正准备讲法，通过听他讲法，在座的五百名弟子，皆会证得阿罗汉果，即涅槃。可就在他即将开始讲法之时，文殊菩萨出现了。由于文殊菩萨是大菩萨，比舍利弗资深，于是舍利弗祈请文殊菩萨代为讲法。那天所有从文殊菩萨处获授佛法的人，都堕入了地狱。

舍利子将此事告知佛陀，说：“今天文殊师利做了一件非常错误的事。”

佛陀问：“他做了什么？”

舍利子解释：“我正准备讲法，本来我讲的法，可以让每一位听法者都证得阿罗汉果。但我请求文殊师利替我讲法，结果所有的听众都堕入地狱中了。”

佛说：“文殊师利做得正确。若你讲法，他们虽然会证得阿罗汉果，可是他们会在那种状态下，停留一段我们无法想象的、

很长的时间，这会成为他们成佛的最大障碍。然而，文殊师利予以了法教，虽然他们因此暂时堕入了地狱，这却让余存的恶业很快成熟。尽管他们目前在受苦，但是不久就会从地狱中解脱，再趋入菩萨道后会很快地证悟成佛。因此，文殊师利做得对。”

从菩萨的见地来看，一边是充满痛苦和过失的轮回，另一边是涅槃——完全的平静和痛苦的止息。轮回和涅槃都是极端，处于轮涅的众生都是慈悲的对象。轮回有太多显而易见的、身体上和心理上的痛苦，连普通人也能见到这种痛苦，并感到强烈的悲悯心和大悲心。尽管在涅槃中的众生没有任何如此明显之苦，但仍未获得大乐——他们要圆满证悟，还需要花大量的时间——所以也是悲心的对象。

生起菩提心的第一个因，是悲心。在趋入菩萨道后，你所做的每一个践行，都不是为了你自己，而是为了一切有情众生。为实现这一目标，首先你需要有真心实意的悲心。我们皆有一定的悲心，但此刻我们的悲心很有限。我们对家人和朋友有慈悲的情感，容易对他们生起爱心，但很局限，并非真心实意的悲心。真心实意的悲心即对一切有情众生，皆有的悲心，不论敌友亲疏，甚至还包括我们最嗔恨的敌人。真心实意的慈悲心，意味着对每一个有情众生的爱心和悲心，包括住于涅槃的圣者。我们必须要对堕入轮回和涅槃两边的众生，都生起悲心，这就是生起菩提心的第一个因。因此，此句的偈颂说“三有唯一是痛苦，涅槃亦仅为息灭。是故希求轮涅者，缘于大悲心所境，因无痛苦苦尽消，因获大乐施乐者，唯一是佛且彼者……”。

菩提心的第二个因，是以成就佛果为目标。“因无痛苦苦尽消，因获大乐施乐者”，我们必须要以取得佛果，也就是以无住涅槃或大涅槃为我们的目标。“不住”指不住于两个极端的任何一边。由于佛已经远离了一切形式的障垢，因此他彻底远离了任何痛苦或障垢。

佛陀也能予以喜悦。佛陀具足身语意的事业和其他无量的功德，但其中最重要的是语事业，即通过授予法教，帮助他人消除悲苦，这就是佛陀予以喜悦的方法。佛陀已远离了一切形式的障垢，经由授予教导而赐予大乐。根据法教，佛陀之所以伟大，并不是因为他展现了大神通和救度众生——的确也有这样的故事和公案——而是因为他通过赐予教导，来帮助有情众生。我们必须践行这些法教，而因此得到救度。因此法教提到：你是自己的救护者，没有其他人能救你，只有你能自己救自己。佛陀说：“我为汝说解脱道，当知解脱依自己。”解脱并非一件可由佛陀赐予礼物般给你的东西。我们必须努力获得解脱和证悟。我们所应追求的目标，不是声闻缘觉的涅槃，而是圆满正觉，即佛果。正如佛陀远离了一切形式的障垢，获得了大乐，我们亦需如是。

有人可能会想，佛陀确实很伟大，所以我们必须获得证悟，但作为具有诸多缺点的普通人，我们或许不可能取得如此巨大的成就。要克服这种想法，我们必须忆念此处所言：“由如我生彼之法。”佛也不是从最开始就证悟了，他也曾和我们一样，是有烦恼和缺点的凡夫，但他趋入菩萨道且做菩萨行了，做了努力，

积累了大量福德和智慧，还远离了一切形式的障垢——烦恼障和所知障。由此，他获得了证悟，我们没有理由不能获得证悟。

和佛一样，很多伟大的成就者和大师，一开始也仅仅是普通人。藏地伟大的瑜伽士米拉日巴，是曾有很多世间问题和痛苦的普通男子。但在遇到了一位伟大的导师后，他为了净除自身恶业而经受了巨大的苦难，之后获得了巨大的证悟。他们曾像我们一样，因此我们不应感到沮丧。接着，文中讲到：

我亦将来能作故

决定获得正等觉

不退意乐无懒惰

修无伪胜菩提心

我们要想：佛陀已获得远离一切障垢且终极证悟的巨大功德，我们亦一样能做到。当然，一些疑惑或疑问会产生。比如，障垢与我们的心如此彻底地混合在一起，我们有可能去除吗？如果可以，该怎么做呢？即使你能净除障垢，难道不会像身体的污垢一样，再次被染污吗？我们清洁身体且还每天沐浴，但仍然会日复一日地再次变脏。我们会有这三种疑问。

答案是：心的本性中无有障垢（即：障垢永远无法污染心的本性）。若本性中有障垢，我们就无法完全净除障垢。煤炭的本性是黑色，不论清洗多少遍，煤炭也绝不会变成白色。心的自性

光明（另译：净光、明光），从未被障垢所染污，因此障垢是可以永久性去除的。

障垢的诸因净除后，障垢就不会重现。障垢的主因，即一切烦恼和过失的源头，正是无知或智慧乏少，其对治法是获得智慧。此处的无知指的是“我执”。我们执着于“我”，毫无逻辑原地执着于我，由此衍生出其他的负面情绪。直接的对治法，就是证悟“无我”的智慧。有了“无我”的智慧，就能净除障垢的因。

菩提心的第一个因，是悲心；第二个因，是对获得证悟的渴望或强烈的愿望；第三个因，是毫不怯懦或懒惰地去实践。

我们不应怯懦，认为成佛需要很漫长的时间，或认为必须要经受艰难困苦，或对自己必须为无数的有情众生服务，抑或对学习无量的法教而感到气馁。所有这些看起来也许很难。确实，比如：有无数的有情众生，然而事实上，只有缘于有情众生的“无数”，我们才能累积功德。若仅对一位有情众生起悲心，则很难积累巨大的功德；但若能对无量无数的有情众生起悲心，则能快速地获得巨大的功德。由此可见，确实因为有无量的有情众生，所以更容易积累海量的功德。

根据大乘的法教，那些有最好的精进、最佳的智慧的人，需要三大阿僧祇劫<sup>[14]</sup>的时间，方能成就佛果，这是非常非常漫长的时间。然而，若考虑到在此处谈及的，是像佛果如此无比殊胜之果，就不是“那么长”的时间了。此外，时间也是相对的——

对一人而言，也许是很长的时间段，对另一人而言，或许却是非常短的。对某些菩萨而言，一劫的时间等同凡夫一周的时间；对其他众生而言，一周仿若一劫。随着从乐趋至乐，从幸福趋至幸福，你断除怯懦会变得更容易。你不应气馁。

证悟之道按阶段有“五道”：资粮道、加行道、见道、修道和无学道，这些均是证悟之道的几个不同阶段。首先，资粮道是凡夫的菩萨道。一旦生起菩提心，即成为菩萨，同时趋入了资粮道。随着进步，你就来到了加行道，虽然此道仍然是在世间层面，却更接近出世间的层次，故加行道犹如世间与出世间层次的衔接或过渡。若你达到了加行道，则永不再堕落恶道，达至不可逆转的进展状态。你证得了第三道，即见道后，届时就永不会再堕回凡夫的世俗层次。从那时起，你只会在修道中愈发进步，迈向无学道，证得佛果。

因此，你不应气馁，我们在轮回中所耗的时间是无有止境、不可计数的——没有“轮回的起始”这回事。从无始至今，我们一直陷入轮回的桎梏中，感受了无尽的痛苦。相比之下，三大阿僧祇劫并不算是很长的一段时间。

菩提心的原由或因有三：悲心、获得证悟的意乐和勇气。具足这些，我们生起菩提心并趋入菩萨道。当我们认识到证悟对于自己、对于他人是多么重要时，当思维到获得佛果会带来如此巨大利益时，并且为了一切有情众生，而有了成就圆满证悟的强烈愿望时，这就是所谓的愿菩提心。若能在导师和诸佛菩萨面前，

作为誓言来表达此愿，则是所谓的生起愿菩提心。接下来便是“行菩提心”。要证悟，不能仅仅是发愿，必须付出巨大的努力，必须趋入菩萨道——必须追随伟大菩萨们的足迹，我们发愿要追随菩萨们的行为方式，去践行六波罗蜜多、四摄等，这就是所谓的“行菩提心”。若在导师、诸佛菩萨面前，作为誓言而生起此心或想法时，这就是“生起行菩提心”。



若已生菩提心，你就成为菩萨了。尽管你可能是彻头彻尾的凡夫，尽管可能彻底被自己的业和烦恼所系缚，在生起菩提心时，就有了“真正菩萨”的名称，而且已在菩萨道上了。

菩萨戒的戒条会根据弟子的层次差异，有所不同，但主要的戒条，是永远不放弃获取证悟的愿望。为了达到此愿望，你必须遵循大菩萨们的道路。

在别解脱戒和菩萨戒之后，第三个是密乘戒。

若逾则堕炽燃狱  
 守持彼即安乐果  
 妙果由化获得者  
 所受三昧守如命

此偈阐释的是密乘戒。每当佛陀在这个大千世界中出世时，称为“光明劫”，佛陀未出世的时期，则是所谓的“暗劫”。暗劫众多，而明劫却极为稀少。现劫中有千佛出世，称为“贤劫”。千佛中，无有一佛予以密乘教导——他们为普通听众和普通追随者教授，其中大部分都是声闻道或大乘道的追随者，而他们尚不适合趋入金刚乘。

现下，在这个末法时代<sup>[15]</sup>，只有我们的世尊释迦牟尼佛，以超凡的勇气和特殊的悲心，获得证悟，故有力量对像我们这样的凡夫授予咒乘法教。密乘法教非常重要。有大精进和智慧，并且践行普通大乘（即：波罗蜜多乘）法者，需要三大阿僧祇才能获得证悟，这是一段很漫长的时间。然而在金刚乘中，那些有幸、大精进和智慧者，能在一生中获得证悟，这是非常短暂、非常迅速的。即便另一些没有这般精进或幸运的人，也仍能在临终或中阴阶段获得证悟，这也非常快。至于那些没有这般能力去获得果位的较逊者，若未造下堕罪，也会在七世人身内获取证悟，还是非常快的。因此，金刚乘戒和金刚乘的法教肯定是非常珍贵的。

此处，从若违背戒律将面临的后果开始，通过四点来诠释金刚乘戒。如违反了金刚乘戒律，则将“若逾则堕炽燃狱”，这是违反金刚乘戒律的后果。金刚乘戒是所谓的“三昧耶”，三昧耶

意即“时间”，从受持戒律那一刻起，你就为戒律所缚。若破戒了，则会投生地獄、饿鬼或旁生的恶道中，那里有难以想象的无限痛苦。

然而，第二点却是：如守持三昧耶，则会感受巨大利益——“守持彼即安乐果，妙果由化获得者”。护持完好的戒律，则将体验暂时和终极的成果。在此生中、临命终时，或在七、十六世中，将能获得巨大成果。若守持戒律，这就是你会获得的利益。“彼即”是指暂时的成果，从乐趋至乐。

第三点，是必须正确地接受金刚乘戒，这意味着要从具格的咕噜，在正确的坛城中，于正确的时间，通过正确的仪式而获授金刚乘戒。

概括而言，我们会区分大灌顶、加持灌顶和随许灌顶。在开始咒乘践行前，获授灌顶至关重要。关于大灌顶，会有针对不同的人、各式各类众生的不同坛城。对凡夫而言，只能在两种坛城中获得灌顶：沙坛城和彩绘坛城。当咕噜具有极高证量且弟子也在较高层次时，弟子则可以在身坛城、等持坛城中获授灌顶，但对于凡夫而言，灌顶必须要有物质坛城及缘起物作为所依，同时亦须有具格的咕噜和正确的仪式。

大多数的大灌顶需要两天时间。第一天只是测试领受灌顶者的能力，去辨别他们是否有与金刚乘道的业缘；若有，灌顶时通过掷牙棒、观察梦境等方式，得知其可获得何种悉地<sup>[16]</sup>。然后，第二天，就获得灌顶。

事部、行部、瑜伽部和无上瑜伽部四个不同续部，有不同种类灌顶。无上瑜伽部中，事实上会赐予四个灌顶，分别是宝瓶灌、秘密灌、智慧灌，以及第四灌。

第四点是，必须清净地护持金刚乘戒。偈颂中这一句“所受三昧守如命”：生命是非常宝贵的，灌顶时受持的三昧耶同样重要。生命如此珍贵，故应犹如保护自己宝贵的生命一样地去守护它。

如是三乘三律仪  
乃是自他诸功德  
生住增长所依处  
最初之际作坚固

别解脱戒、菩萨戒，以及三昧耶（即：密戒），这三组戒律都是重要的，因为通过护持它们，一切好的品质得以生起、保持且增上。以这几组戒律为基础，所有世间和出世间的品质皆得以生起。同时，对于佛法践行者而言，它们也是将已生起的品质得以保持之基础，从这些戒律中，好品质长养、增长，乃至结果。因此，据说必须对戒体严格观察。

至此圆满了第一部分：纯净的道德戒律为道之基。



## 二、动机的因素为道之前导

语句离垢极微妙

以二量识遍抉择

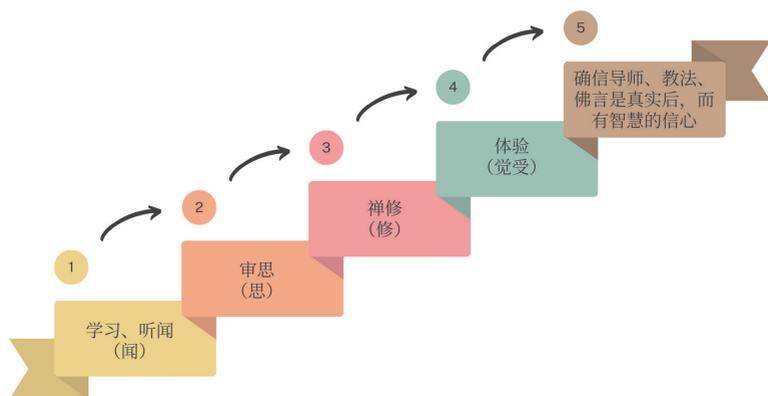
不与初中后善违

于法决定法差别

第一个动因是信心。说起“信心”时，是指“有智慧的信心”；盲目的信心是不正确的。为什么我们要对佛陀有信心？毕竟每个宗教都宣称其创始人是最优秀的，他们各自的怙主是最伟大且具足一切优良品质的。仅是说说“佛陀伟大”并不能证明什么，我们必须做的是各自去证明佛陀的伟大。佛陀因其传授的教导而伟大；再者，当践行这些法教时，我们就能获得优良品质，也能改变自心，这让我们能以自身的体验来证明他的伟大。

在萨迦派的道果法中，我们讲到“四真实性”（即：四无欺）<sup>[17]</sup>，这四点可以从不同的次序进行阐释，比如：经典中是怎么写的、如何践行等等。但是确立四真实性的方法，是先学习（即：闻），再审思（即：思），后禅修（即：修）——届时就能获得体验。在因先闻，再思，后修而得到“真实”的体验时，你当下就可以确认你的咕噜是具格的，你从他那里获授的教导是真正的、真实且可靠的法教——是基于佛陀真正的宣讲，即佛陀的真实可靠法教。我们以此方式建立所获得的教导之“四真实性”。

## 以此方式确立所获得的教导是佛陀真正的宣讲



若我们仅仅相信佛陀是伟大的，若对佛陀有的“仅仅是信仰”，却没有基于其教导而去长养任何自身的体验，这对我们而言，就会很难有很强的内在信念。假如有人说还有更好的老师，那时我们的心随时可能改变。然而，有了自身的体验时，你的心就不会摆动。

佛陀的好品质没有边际，有着无人能全然描述的品质，即便我们用无数劫来描述，亦无法说尽佛陀的好品质。若鸟展翅飞翔于虚空后折返，并非因为空间不足无法继续飞翔，而是由于鸟耗尽了自身的力量。任何描述佛陀品质的人，会因自身的知识和能力所限而精疲力尽，无法继续描述。无论如何，我们用这三点来表述、概括他的优良品质：智慧、慈悲和力量。佛陀的智慧，意

味着他的教导是完美无瑕的；之所以完美无瑕，是因为它们没有缺点，同时也不是让我们盲目相信的。佛陀自己说过，出家僧尼和智者，应当如购买黄金般地检验、鉴定其法教，以确认其真实性。我们会切、烧和刮金子的表面，且只有在确定是真的以后，才会购买。同理，佛陀说：不应仅仅以信心遵循他的教导，而是只有在运用自己的智力仔细检验、鉴定后，才遵循他的教导。佛陀从未说过“你必须遵循我的教导”，这就是为何此处会说“不与初中后善违”。

你会获得的体验是：法教初善、中善、后亦善。法教开始是初善，因为听闻法教时，这些教法能挑战你对烦恼的理解。起初，我们大部分人甚至没有意识到烦恼是有害的。许多人认为烦恼其实是好的，比如，他们会说某人很勇敢，或者某人做了这样或那样的大事。但事实上，烦恼是一切痛苦的根源。以佛陀的教法挑战烦恼。接下来，审思所闻，这能压制烦恼。由于在审思上花时间且作出努力，因此烦恼平息。最后，你禅修，唯有通过禅修，方能改变自心且消除诸种烦恼。

尽管佛陀有无尽的知识或智慧，但若同时缺乏悲心，那么他是不会去予以他人教导的。故此处说：

说者智慧无障碍

无吝文示故具悲

证获大势力佛陀

彼之随从以及彼

佛陀无所隐瞒，以大悲心予以了深广的法教，犹如一位只有一个孩子的母亲般。所有的母亲都爱自己的孩子，但是，只有一个孩子的母亲，对唯一的孩子有着特别的联结——这就是佛陀对一切有情众生具有悲心的方式，这也是为什么他予以法教。

尽管佛陀具有广大的智慧和大悲心，如果缺乏力量，他就无法克服障碍或者违缘。但事实上，佛陀具有巨大的力量。

入法道后的第一步，就是皈依佛、法、僧。此处的偈颂最先提到“法”，是因为在描述法教时，我们能立刻了解到予以此教法者，同样是值得皈依的对境。这证明佛陀是伟大的，佛陀成为皈依的对境并非仅仅出于迷信。此处将“佛”与“法”结合在一起讲解。

接下来是“僧”：

具等流德及聚故

以殊胜众及同境

决定殊胜福田已

僧伽彼近示联结

有关僧众的首要一点是，他们并非世间神灵的追随者，他们是佛陀的追随者。其次，虽然他们尚不具足佛陀的圆满品质，但他们有和佛陀相似的品质，而且他们的事业也是一样的。我们将僧众视为道上的友伴——“决定殊胜福田已，僧伽彼近示联结”。我们视佛陀为向导，能为我们指引正道；视法为道本身，因为要抵达目的地，就必须践行佛法。有一个好的向导是不够的，还必须自己亲自趋入此道，往道上前行。我们必须通过践行佛法，才能获得证悟。僧众是道上的旅伴，你并非独自前行的，相反是有同伴的。这些偈颂以这种方式对“三宝”做了阐释。然后，下一句偈颂阐释：精神导师是重要的。

拥有三种同分德

于师长者念救恩

恒依修持不坏信

以因本质连续性

导师或咕噜是重要的，因为是咕噜将佛、法、僧介绍给你。我们没有福德在真实生活中见到佛——真实的佛，但我们能通过精神导师而听闻佛法。大乘法教没有诠释咕噜是佛，但精神导师就像是佛，因为他为我们指明正确的方向，也介绍了三宝。

我们在讨论的动因是：信心、悲心和意愿。第一个动因是信心，阐释了皈依佛、法、僧，以及导师或咕噜。第二个动因是悲心：

欲脱自苦及苦因  
如同一切诸众生  
生起无夺大悲心  
为胜菩提利他义

一切有情众生皆沉迷于恶行。尽管他们的愿望，是从无知和负面情绪而导致的痛苦中解脱，他们却不断地制造导致持续受苦的因。他们因而感受着极大的痛苦——生老病死之苦，不只一次，而是从无始以来至今一次又一次。一切有情众生，不论是有信仰者还是无信仰者、佛弟子或非佛弟子，不论有何思想或哲学观念，我们所有人皆希望脱离痛苦。我们必须为了一切有情众生生起大悲心，意识到他们和自己一样，都渴望着远离苦和苦因。培养此悲心很重要。

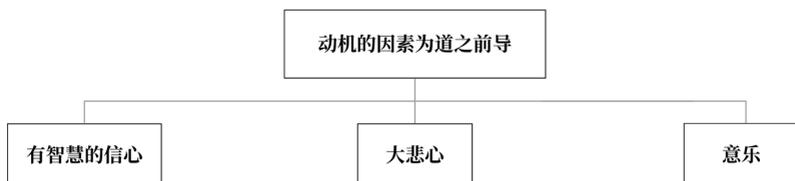
有不同种类的悲心：有对众生的悲心、对达摩（即：法）的悲心，以及对非物（即：无缘）的悲心，这些分别指的是：愿众生从苦中解脱，愿他们从苦的诸因中解脱，以及愿他们从苦的究极根源中解脱。

声闻和缘觉虽有悲心，但他们的悲心并未转化成行动，只停留在心理层面。菩萨的悲心是积极的，且更有力量和效用。在开始的时候，我们曾说过，悲心作为基础是重要的，但是作为一个动因也是重要的。在大乘中，法教的根基在于悲心，在初始、中间、最后，悲心皆是重要的。

第三个动因——道之前导，是意愿（即：意乐）。

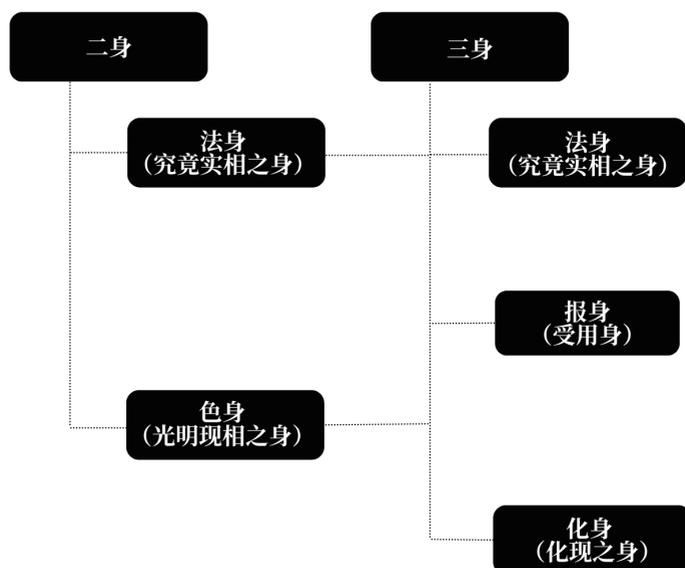
暂且所求善根之  
忆念功德修彼故  
以猛意乐引于彼  
如是敬信大悲心  
意乐心即业前行  
即便造作少许善  
此为动念而修持

如前所述，最高的证悟，即“不住涅槃”，就是具足法、报、化“三身”，且还具有佛陀不可思议之事业、品质的佛。忆念这些品质和善德的利益，会增强你成就佛果的意愿。每当践行佛法时，非常重要的是，我们要具足这三个因——信心、悲心和意愿。我们所做的每一个践行，都必须以正确的因——动机来行持。



### 三、以禅修瑜伽为道之核心

龙树菩萨说过，佛具有二身：“色身”即“光明现相之身”，“法身”即“究竟实相之身”。成就色身的方法，就是以一个物体为对象践行禅修（即：做有所缘的禅修）。



根本颂中说：

前方或者自身躯  
观为能仁王之身  
处所佛刹与一切  
诸佛佛子及众徒  
五根对境诸受用  
云供之海供自他

有两种观想或禅修的方法。首先，可观想佛陀在前方。我认为，这是教导初学者或那些没有勇气自观为佛者的方法。若对法教比较熟悉且可以观想的话，那么应观想自己以佛的身相显示，观想佛陀的身相。根本颂词中“能仁王”，是梵文的“牟尼”或“智者”。声闻缘觉是较低的牟尼，佛则是无上的牟尼。

观想佛被众多弟子和菩萨围绕。“弟子们”指的是声闻和缘觉们，“菩萨们”则是指佛子们。自观为佛时，声闻缘觉和菩萨围绕着你。这种禅修是以金刚乘的方式，观想自己以本尊的形体显示。

众多不同的文本中的诸多引言，都说明一切有情众生是佛。诚然，有情众生与佛是完全不同的，像我们这样的普通众生无依无怙、没有自由或知识，而且无论业风吹到哪里，我们就得去到

那里。我们必定感受巨苦。与此同时，诸佛彻底从业和烦恼中解脱，并且已经消除了所有形式的障垢——烦恼障和所知障，已获得了遍知的智慧和圆满、究竟的证悟。凡夫与佛之间的差别判若云泥。

然而，“我们心的本性”与“诸佛卓越智慧的本性”之间并无区别——在“心”的自性上，并无差别，这是为何如果你努力，就能够成佛。若没有佛性，则不论如何努力，也绝不能成佛。

为了成就色身或佛的形体（即：肉身），我们自观为佛，或观想佛在前方，身金色，具三十二相<sup>[18]</sup>、八十随行好<sup>[19]</sup>，射出许多光。

假如佛陀在现实生活中来找我们，我们当然会有巨大的虔诚心，并且会毫不犹豫地向佛陀做任何形式的供养；但当我们观想佛，或者站在佛的画像、塑像前时，尽管我们顶礼和做供养，也许心里不会有巨大的信心，甚至还可能会对做供养有所犹豫，这是我们的烦恼心所致。事实上，在现实生活中见到真实的佛、看到佛的画像和塑像，以及在我们心中“看”（即：观想）到佛之间并没有区别。同样，不论我们去哪里、在哪里，我们的一切，佛陀都知道。我们所做的事情、我们所具的虔敬心、我们所做的供养、我们所有的信心……每一件事情佛陀都清清楚楚地知道，就像看着自己的手掌一样清晰。故而，这三者之间真的没有丝毫不同。

任何情况下，你都要再三地观想佛陀，来积累福德。然后，有了很清晰的观想时，你要想：“佛陀从何处来？住于何处？会

去往何方？”以此方式检查你的观想时，你会发现佛陀不从任何一处来，亦不住于任何方所，也不去往何方。通过此践行，你能了悟到，一切现相都是同样的无生、无住、无灭，你也会生起智慧和功德。

观想佛陀时，也应观想佛刹中的一切有情皆是勇士。佛刹全是珍宝，且如手掌般柔软。若按压地面，地面会下陷；若你松手，地面则会反弹。观想所有的众生都是菩萨或弟子，弟子即声闻和缘觉。

然后，应做供养。这是五种感官（即：五根）的供养：形色是眼睛的供养（眼根的色法）、声音是耳朵的供养（耳根的声法）、气味是鼻子的供养（鼻根的嗅法）、味道是舌头的供养（舌根的味法）、触碰是身体的供养（身根的触法）。若有真实供品，则应供养这些供品。若没有，则做意幻供养。普贤菩萨做了非常特殊的、不可思议的供养，应思维你犹如普贤菩萨一样，通过意幻在做不可思议的、巨大的供养。这样做，能获得巨大的功德。你也应礼敬你的精神导师，正如这里所言：

殊胜师及无余佛

形相事业与自性

同等无二了知己

恒时前方或梵顶

## 心间莲花中央想

### 祈请亦观无有二

戒律乃至密乘法教，皆强调了导师的重要性。这是因为我们所有的品质，都源于精神导师。咕噜必须具备诸多资格或特点。正如怙主弥勒所言，精神导师应调柔、学识渊博等。精神导师至少要具备三个条件：首先，他应非常自律，不持守戒律的导师是不对的；其次，他要有智慧，应有渊博的佛法知识；第三，他应具有悲心，无犹豫地教导弟子们——他应有耐心、能力和勇气去教导。

找到这类咕噜极为重要，因为遇到了这样具格的咕噜和亲见佛陀是一样的。佛陀具足大悲心；佛陀犹如母亲爱她唯一的孩子般地爱着每一个有情众生。然而，由于缺少福德和机运，我们在此生中没有机会亲见佛陀，无法亲闻佛语，无法直接获授佛陀的加持。然而，以咕噜为媒介，我们既能得到佛陀的法教，又能得到佛陀的加持。咕噜如同给我们太阳能量的仪器般，太阳虽一直在太空明亮地照耀着，但没有合适的仪器，我们无法利用其能量；同样，没有咕噜，我们就无法得到佛陀的加持。

尽管佛陀以普通人的外表（即：凡夫相）显现，你应视自己咕噜的身语意与佛陀无别，对咕噜始终要有大虔敬心。练习观想咕噜就在你的前方，或头顶上，或心中的莲座上。在较高阶的咕噜瑜伽（即：上师瑜伽）中说，日间应观想咕噜在头顶上，晚间

观他在心莲上。以此方式，你可以恒时获得他的加持，也会体验到免于各种形式障碍的保护。

这些是我们称为“用物体禅修”（即：有所缘禅修）的练习。通过这些禅修，你会获得轮回和涅槃的一切优良品质和利益。第一个践行，是观想被菩萨众围绕的佛陀，然后做供养。在接下来的践行，即咕噜瑜伽，其中提到我们要有虔敬心，却没有说要做供养——但实际上，两者是一样的：观修佛陀的形象时，应具有虔诚心并做供养；在咕噜瑜伽中，应具虔诚心 and 做供养。

这样，我们能累积福德资粮。如同鸟以双翼飞翔天空般，要成就佛果，需要福德和智慧二种资粮。通过观修诸佛菩萨众，通过对他们做供养并生起虔诚心，我们能累积福德。最终在成佛时，会获得佛的身相，伴随诸如身金色等的三十二相和八十随行好，还有你也会成就佛刹。成就佛果的一切可见品质，都是经由积累福德资粮而获得。

另一个成就是法身。为了获得法身，要践行不依靠物体（无所缘）的禅修。法身要通过积累般若智<sup>[20]</sup>才能得到，为此，需要践行无所缘的禅修。此处讲道：

诸善恶及诸苦乐

亦如轮涅一切法

我认为，此处的“善”应该是梵文中的“库萨拉”（kusala），“库”（ku）意为“坏的”，“萨拉”（sala）意为“放弃”或“避免”。所谓“善”，是指断除杀和盗之类的行为。轮回，是指概念思想（即：分别念）、概念思想之流（即：分别相续）。涅槃，则意味着没有概念思想（即：无分别念）。

这个偈颂指出，每件事——即我们见到的一切事物、一切苦乐——都是心。是这颗心在造恶，亦是这颗心在行善；是这颗心在感受快乐，也是这颗心在感受痛苦；是这颗心堕入恶道，也是这颗心转生善道；是这颗心获得解脱和证悟。一切的根源皆在于心。

若心断除了恶行，就有善德；若心不断除恶行，就有过患。若了悟到心的本性，即是涅槃；若没了悟心的本性，即是轮回。从无始以来直至今日，不论我们多么努力，却未能了悟心的本性，这就是为什么我们一次又一次地困在轮回中。因此，我们必须要做的就是开始审视这颗心。

一切根本即为心，

若彻观察辨心时，

无颜色亦无形状，

是故非一亦非异，

无自性故无有生，

不住不灭离边中，

远离戏论虚空般。

若开始通过闻、思、修来审视这颗心，你无法找到心。如同无法找到虚空一样，心也无法被找到，心并非实有存在；若心是实有存在，就必须有某些形色，若有形色，则也会有颜色、形状或大小，但心是没有颜色、形状或大小的。

若心是实有存在，它就要么是“一”，要么是“多”，可是关于心，你却找不到一或多。心没有根，没有处所，没有基础<sup>[21]</sup>，无有踪迹，无色无形，它是超越思维的，因此它从未出现过（即：不生），从未安住过（即：不住），亦从不停止（即：不灭）。

万法皆由因而生。然而，在我们分析因果时，会发现“因”和“果”在不同的时间里起现，“因”出现在某一时刻，而“果”在另一时刻，它们没有“相遇”。若因和果同时存在，那谁是谁的因呢？若没有因，法又因何而生呢？若说因果是同时生起的，那就无法区分一个为因另一个为果；若它无因而生，则一定会恒时生。

因此，心从未曾生。由于心从未生，故也从未安住；而从未安住的法，也不可能灭。心，没有中心，也没有边际，心远离“有”和“无”这二边。

普通人不会花精力去思维现相的本质（即：实相）；较聪明的人，会问自己“为什么我们在这里？”“事物的本质为何？”他们也想知道自己平常所见与实相之间是否有区别。黄疸病人可能会把月亮看成是黄色的，但事实并非如此。对他们而言，诚然，月亮显而易见是黄色的，但这是由于他们的病。我们所看到的房子、寺院、树木、山和水……如此诸多不同的事物显现在我们面前，就犹如在黄疸病患者前显现的黄色月亮般。我们的烦恼和幻觉制造了这些轮回事物的显现，但真相却是不同的。

一些有思想的人试图找出真相是什么。经过仔细的研究后，人们找到了许多不同的答案。非佛弟子学派有许多不同的答案，佛教内部也是有许多不同的哲学派系。佛陀所传授的究竟的、最主要的答案，称作“圆满的智慧”（智慧度）。此后，这由龙树菩萨作进一步的阐释。佛陀曾授记，在他大涅槃之后，会有一位叫“龙”的比丘有能力阐述此真相。正如佛陀所预言的，龙树菩萨解释了中观派的哲学道理。

龙树菩萨解释道，一切现相以两种方式显现：相对真相（即世俗谛）和究竟真相（即胜义谛）。相对真相对实相的显现不做观察。相对而言，有我、有众生、有经验等。在以非常锐利的分析进行观察后，龙树菩萨发现了：在究竟的层次上，不可能断言说实相一定是这样或那样的，这也是他和所有其他派系的根本差别。究竟真相是超越诠释、超越文字、超越分别、超越语言的——它远离一切边，即有、无、非有、非无，亦没有生、住、灭。

然而，你也许会疑惑：若心非实有，若心无所得，那么观察的那颗心又是什么呢？

如是领悟心无碍

明空双运自性者

当然，在观察心的时候，你无法在任何地方找到心，一切皆由心所造，但觅心时，却又不可得，然而，又不能说是没有心。如若真的完全没有心，那你就仅仅是一具没有生命的尸体——你彻底没有知觉了。然而，我们是醒觉的（有正常的觉知和反应），我们是活着的，而且我们还有此非常清晰的觉知和不具实体的清晰明了。

心，并非空无。“空”，并不意味着像没有东西的空房子一样空荡荡，并非如此。确切地说，当试着寻找这颗心的时候，你虽然找不到它，但有某种东西我们能感受到，这就是觉知。觉知与空性（即：觉空），如同火与火的热度一样，是不可分的。空性不离清明或觉知，清明不离空，二者不可分，应如是了知。

吾心乃是何性质

一切众生心本性

其他每一个众生的心，也是同样的觉知和空性，即觉空无二。

诸法即显空双运

一切通达无执着

由此之道入禅定

包括心在内的一切现相，都是明性和空性，即明空无二的。也许我们看到了很多东西，但去察究时，则除了明空无二外，却一无所得。我们不能说事物不存在，对于我们的觉知而言，它们是存在的，我们能看到它们；但同时，若你仔细检查，想找到它们，却不可得。它只是彻底的明空无二罢了。

《心经》中说：“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色。”这就是说，显现和空是完全无二无别的，应了知一切自心和万法即如是。

如二所缘及无缘

处于双运等住故

由伺察心无动摇

获胜禅定奢摩他<sup>[22]</sup>

如前所述，颂词介绍了两种禅修：用物体禅修（即：有所缘的禅修）和不用物体禅修（即：无所缘的禅修）。有所缘的禅修分二：观修咕噜及观修佛陀。因此，总共有三种禅修。通过践行有所缘的禅修我们积累福德，而践行无所缘的禅修则积累智慧。

通过做这些禅修，你会证到一种完全寂止的境界。现在我们的心的极其忙碌，所以，尽管我们努力尝试坐下来观“心的本性”，却仍然无法做到这一点。特别是在一开始时，会生起那么多的念头，你可能会因为无法禅修而感到气馁。但事实上，这念头续流一直都在，通常我们都太忙了而没有注意到，只有在你试着坐下来禅修时，才意识到有这么多的念头在生起。意识到这一点事实上就是正做着正确的禅修之征兆，所以没有必要感到气馁。起初，你无法做到长时间禅修，最好做短时间却很多座的禅修。这样的话，最终你将能非常清明地保持单点集中（即：安住在一缘境界中）。这对真正的禅修提供了基础，是非常好的。

由于我们所做的禅修也是念头，你可能想知道如何能从念头中生起真正的禅修。相传在古代，为了生火，人们将两根木头相摩擦。火与木头是不同的，然而，将两块木头相摩擦却能生火，而火却又能彻底烧掉生火的这两块木头。同样，在有缘禅修中，念头确实存在，但是无缘禅修终会由此生起，这就是真正的禅修。无缘禅修能让你了悟究竟实相。

诚然，要证悟究竟实相得需要做出巨大的努力，不仅需要禅修，亦需要福德。有所缘的禅修，能积累福德；无所缘的禅修，能产生智慧。如鸟以双翼翱翔于空中一样，伴随着福德与智慧，我们就能获得成果。



#### 四、法道上增上善德的后续努力和方法

累积一切善恶时

数数忆念欢喜者

彼之力量增长故

随念善业令增长

善业不应浪费。随喜善行能增上其力量，因此我们该反反复复地忆念善德。若我们随喜他人所做的善行，若我们能支持他们，而不带有嫉妒心或竞争心，则会成为自己获得巨大功德之因。我们也应该随喜自己的善业，随喜自己所做的诸如供养或帮助其他众生等善业，应思维：“我做了非常有益的事情，这是有功德的。”这增上了善业的力量，进而一直获得越来越多的功德。

对所做的恶行，我们应生后悔心。学习忏悔恶行是非常有效的践行。若造下了恶业，却觉得自己做的是对的，心想“我做了好事，我所做的是好的”，则恶业会在你的心中更有力了，并带来更严重的后果。因此，应当永远对自己所做的恶行，生起强烈的悔恨心，思维：“我犯了严重的错误，损害自他，我不应做那样的事情，这真是弥天大错。”

你还应将自己的恶行告诉他人，同时该保密自己的善行。行善，不应该宣扬，而是私下随喜，心中思维：“我做了非常好的事情，将获得功德且能利益到众生。”若做了恶行，则不应隐藏

这些恶行，应对他人说自己犯了大错。这能减少恶业在心中的力量，而降低后果的严重性。

特于某缘作入定  
随所缘及诸性相  
自证所受之义等  
一一观察抉择已  
彼之因缘缘起理  
尽所有亦观察故  
无有些许缘如义  
如是了知修胜观

无论何时行持了善业，你都应忆念它们，尤其当依佛像做了有缘禅修后，你应当忆念禅修并审查对象和心，分析每一个因和条件（即：缘）。你以此方式去审视禅修时，则能认识到现相（即：法）的缘起性，也就是一切法都是关联的，若没有这个因那个缘，这个或那个体验就不会生起。

举例而言，有晴朗的天空、明月和一钵净水时，月影就会出现在水面上。不论有多少个钵，每一个钵的水面上，都会映现出一轮月亮。要让这倒影出现，需要许多事物：明空、明月、净水、钵等，需要诸多的因和缘，影像方能显现。

电视机是一个现代的例子。为了让屏幕上显现图像，电视需要许多物件，以精确的方式聚集在一起：电路、电源、天线等。哪怕只是一根细小的电线没有了，图像也无法显现。同理，我们所体验的人生、所做的践行……一切皆相互依存（即：缘起法）。一切都源于对其他事物的依赖，没有正确的因和条件，事情不会显现。若事物是实有存在，它们则不应依靠因和缘；反之，则应能完全不依其他事物（即：他法）而显现。然而，因为万法都要依靠因缘，这说明它不可能是实有存在的。

若能在正确的寂止或奢摩他之基础上如是做观察，就能获得内观，你将能证得究竟实相。

以此行善等功德

汇集一切诸善根

回向吾等无边众

愿证无上正等觉

回向功德是极其重要的。若不回向功德的话，不论你做了什么样的善行，都可能会被生起的强烈对立情绪如嗔心而摧毁。重要的是，你所积累的任何善业，都要在它被浪费或受到任何负面影响之前做回向。

践行回向的方式非常具体。将过去所做的任何善业，正在做的任何善业，以及将会做的善业汇集起来，然后再将它们全都回向。

最上等的回向功德方式，是了悟“三轮体空”——“三轮”在此处是指：功德的对象、创造功德者，以及创造功德的行为。“三轮”事实上并未有过生、住和灭。普通人要觉知或了悟空性，是困难的，但思维这三轮是不生、不住、不灭的，是回向功德的最佳方式。

中等回向功德的方式，是了悟到我们所获功德不论为何种，皆非实有存在，如幻术或梦幻般。醒着时，很容易知道梦并非真实；可是在做梦时，梦就如同此生一般真实。在梦中，你感受快乐、忧伤、恐惧或焦虑，各种体验都可能出现。同样，我们正经历着的人生如梦一般，并非真实的，如幻术、幻影。故此，你要如是思维而回向功德。

下等的回向方式，只是思维：我将像伟大的文殊菩萨和观音菩萨等觉者那样回向功德。若不知道如何正确地回向，就只是想要以“与他们回向功德的方式相同”来回向自己的功德。



在善业和由此而得的功德温热犹存，尚未被任何强烈的负面因素影响时，应将善业回向：为了一切有情众生而成就圆满佛果。你如是回向，善业就不会被诸如嗔心的强烈负面情绪所影响；再者，回向能让功德如同利息一样恒时增上。

时所作善虽未造  
如是回向大义故  
彼之心愿成就已  
所为乃是心为主

此处提及的，是祈愿或发愿的力量。我们甚至可以回向未来的功德——这也会有效，因为万法唯心。心本身最重要。

如是随念回向等  
殊胜愿望所庄严  
诸善无漏且增长  
愿成自他大义因

每当做善业时，我们都应当有好的动机，随喜所做的善业，并在最后回向功德。这样，纵然是小的善业，也会得以增上且不被浪费。

不论造下了什么恶业，我们都要反复地悔过，若感到内疚，会削弱此恶业的力量。

有了这些践行，你的功德得以增上，同时你的恶业也得以削弱，如此，你能成就大利。



## 五、注入所有佛法之道与元素

如是修行及彼等

复有为法尽所有

彼依因缘和合生

故无自性以习气

从相对的层面而言，我们应观一切法如幻觉或幻术。

万物皆依赖因和缘，因此都没有实有的自性，正如在水中月影的例子中所讲的一样。同样，一切现相和我们所做的每一项践行，都没有自性，没有实有的自性，但同时却又显现。因此，可以理解成如幻觉或幻术。

所染心中显种相  
显而受彼无真实  
因缘所生如幻相  
如眠所缠梦境知

尽管外在的现相（即：外境）不真实，但是却因自己的倾向（即：习气）等而显现。俗话说“眼见为实”，但我们确实见到的很多事物，都不真实，譬如梦或幻术。在幻术中，幻术师凭借特殊的物质和咒语，让许多事物显现，但我们很容易意识到这些并非真实。应当观一切现相如梦或如幻术。

无为法由假名立  
于彼无义名与声  
寻思彼诸有为法  
所欲何者实为痴

举例而言，虚空不是由因和缘而造成的，它仅是念头而已，并非真实。了知和合之物（即：有为法）都并非真实的，那么显而易见，非和合之物（即：无为法）也不是真实的。

世俗因果无欺诳  
如行感受异熟故  
因不藐视业果理

如前所述，龙树菩萨以二谛，即世俗谛和胜义谛，来阐释一切现相。在证得胜义谛之前，我们都必须经过世俗谛，还必须要谨慎地遵循业因果法则。万法相互依存，我们做的任何行为都会产生结果。尽管事实上并没有因和果，既无有所断，亦无有所取，但在我们证得这个实相之前，相对层面上的每个物体和现相都有其自己的因和缘，也必将结果（即：有因必有果）。即便是极微小的恶行，也会生出恶果；极微小的善行，也会生出善果。证得胜义谛之前，遵循业因果法则极其重要。

有些人说，一切都是无常的，万法都是法界，而在法界中，不论做什么——好或坏、善或恶，都没有区别。然而，在证得胜义谛之前，你都必须要非常小心。正如偈颂中所言“如行感受异熟故”。

有执实若观常法

非存无时及无方

若分时间及方位

无有独立之事物

若无一法异何生

非彼诸无存在故

有两个不同的哲学派别必须要破斥，这两个派别代表了两种极端的见解，分别叫做永恒主义（即：常见）和虚无主义（即：

断见)。首先，永恒主义接受现相是实有存在的。如何驳斥这个谬见呢？一个实有体应是“物”或“识”。若是物，则必有方向或体积。哪怕是所谓的“不可分割”的最小单位，也必定有方位。若一直如此分下去，什么也找不到。时间也是同样可分的。任何具有量纲或可分的事物，都因此而具有复合的组成部分。若在任何一处都找不到“单一”的现相时，又何来找到“多”呢？故，万法皆相互依存。

若作寻思为有法  
如无短者无长者  
有者则无自性故  
无虽观为性岂有

第二种派别，虚无主义宣称“什么都不存在”。诸多不同的派别倾向于“有”边，也有许多倾向于“无”边。但如果你坚持这两边见中的任何一边，就无法获得证悟。胜义谛是远离一切“有”和“无”的。

以二破斥遣除已  
无依观待能作故  
无有二非二法性  
聪明睿智请知也

心无色故无方位  
寻思真实独自性  
若与显种相执取  
是一彼心亦为异

这是因为能境或心，必须摄持诸多不同的所境（即：对象），故它不可能仅为一。

说者为虚若是异  
如何成法与法性  
显为二亦何从来  
为何幻尽得涅槃  
所取即无自性故  
能取亦复无自性

“能”境和“所”境（即：主体和对象）互相依存。若无“所”境、无有现相或无有法，若外境之物乃非真，那么“能”境如何生？他们是互相依存的，因此若一者不存在的话，另一者也不可能存在。

余彼明了实言者  
除态自他极虚假

最初未生无自性  
远离极为戏论性  
遍知一切诸法已  
如同虚空无所缘  
诸法不离性空律  
亦无断缺缘起续  
此为极妙了如是  
比此微妙更甚妙

我们见到的色、声等一切显现，都是缘起。由诸多因缘而这样或那样显现且这个过程永不会中止，一直持续。同时，一切都是空性的。说万法由缘起（即：相互依存）而生，也就指万法皆为空性。若法真正实有，它们就会自生；若某一法要依存（即：观待）于其他法，就说明它本性上并不真实，非实有。

只要我们还认为显现与空性分离，那就不是究竟的见解。究竟的见解，指显现和空性并非失衡——显和空二者完全是平衡在一起、不可分割。显空不可分，声和空亦不可分，识和空也不可分。此处说：

诸法显空双运者  
及心亦明空双运

诸道智悲双运也

知己一切作串习

世俗缘起如幻相

胜义自性即空性

二亦无别双运也

应知因道果诸法

因或基，即世俗谛和胜义谛二谛无二；道，即方便与智慧无二；果，即色身与法身无二。因此，我们有因、道、果这三者。

如基前行及等起

随喜以及回向五

各有三分十五法

开始时，我们说过，为了践行佛法我们需要遵循五事：基、动因、禅修、增上因，以及最终的融入，即印持。若将此五事分别以基、道、果三项而运用，即得共计十五事，此为正确的践行之道。践行后能得到何种果呢？

一切善道所总摄

各亦所行善异门

何勤具彼诸法则

以彼令受善道乐

积累极大二资粮

“善道乐”指投生善道：生于人道、阿修罗道或天道。同时，经由不断圆满这十五事，能积累二资粮。此偈说的是能得到资粮道的结果。

资粮道是前面提到的五道中的第一道，五道即：资粮道、加行道、见道、修道、无学道。资粮道和加行道称为“二世间道”，表明仍是在世间层面。资粮道是主要积累资粮。

故明禅定令圣道

以修善行增智慧

以末道修究竟果

心性始于本初净

界证寂静入一味

自性身即法性身

知尽所有断圆满

“圣道”指五道中的第二道——加行道。它将世俗层次连接到出世间层次。当初次见到究竟实相时，即从加行道进入了第三道的见道中的当下，这也是菩萨初地，佛道十地中的第一地。

初地和究竟证悟之间的区别，如同新月和满月之间的区别，都是同一轮月亮。此后，随着智慧的增上，你将趋入第四道的修道位，按照波罗蜜多乘的说法，修道有九个阶段（即：二地至十地）。在每一个阶段，智慧会增上，如新月逐渐圆满至满月。最终达到满月，即佛果。

轮回诸法以道转

身所转依相庄严

语所转依六十支

意转依尽所有智

三智慧及过转依

胜尊功德极无边

彼即圆满受用身

业转依成所作智

无量事业即化身

彼诸乃为证圆满

三十二相和八十随行好，构成“百十二相好”。佛陀具有五智：法界体性智、大圆镜智、平等性智、妙观察智，以及成所作智。法界体性智和法身是同一回事，其实就是万法的本性。

如前所述，我们心的本性，与佛陀般若智的本性，无有差别，佛陀的般若智本性就是法身。法身并不是什么新获取的东西，法身是我们本具的。此时此刻，我们就拥有法身，因为我们的心性本然纯净。心在本质上从未被障垢所染污，尽管我们此时不能认出它。障垢被清淨之时，我们将看到自己心的本性，这就是法身。

在净除障垢后，你能获得的是佛陀的三十二相、八十随好，会有金色身、六十梵音语，以及包含大圆镜智、平等性智、妙观察智等遍知智慧。成就的智慧是化身。身相功德和其他智慧一起为报身。如是，能获得具三身五超然智的佛果。

故为权受常不断  
请国王亦如是行  
总摄胜乘深义后  
供献此法礼品善  
国王为主一切众  
愿得殊胜佛果位  
最胜法礼为此著  
献已增长其信心  
复作敬献九生主  
不作散逸请垂念

愿您长寿永住世  
子孙绵续圆吉祥  
今为希求解脱时  
应断逸怠行精进  
吉祥圣教不衰败  
如汝法王安住世  
暂如此披袈裟际  
于此您意作何想  
吾虽非至高大龄  
然身微弱懒而畏  
为寻法欲依静处  
祈请如是赐恩德

佛之事业永不终止，只要虚空存在，就会持续。

下面的偈颂包括总结和回向。这些就是为皇帝忽必烈而讲的内容，我们也以此结束讲解。



## 第四章

# 《致启必●帖木儿王子建言书——珍宝鬘》

卓袞·确吉·八思巴 著

## 《致启必●帖木儿王子建言书—— 珍宝鬘》

顶礼一切佛菩萨。

极尽诞于福德海，智慧积成大身相，  
无量功德所严饰，制胜妙高前敬礼。  
诞于善德大海洲，种姓身圆具威德，  
擅摄自政之吉祥，珍宝王子愿常胜。

（第一品）

示清净戒律之基，具广闻源泉藏者，  
持福德大宝积者，于胜者意海所出，  
此珍贵宝鬘书信，施光明照一切方，  
为增自他庄严饰，以善意乐遥献之。

为汝财富得圆满，以财相赠作何用，  
犹如月光于莲花，使其明亮献法礼，

何者财富虽圆满，若非极具佛法财，  
犹如伴毒之美食，食其唯有生痛苦，  
何者虽具佛法财，然若匮乏世间财，  
如同裹皮大珍宝，无法成办利他业。

何人皆具此二者，则能大成二利业，  
恰如摄方便珍宝，能作自他之庄严，  
故而为使己兼具，此二种规之福德，  
从而获遍一切果，宣此故一缘思之。

太阳光与海洋界，以及坚固山川等，  
最终尚会皆衰败，众生财富更如此，  
明此理故以汝德，勿使汝心变骄慢，  
为令以德复增德，恒时谨慎不放逸。

内心所生痛苦及，安乐亦为变苦法，  
一切皆由集所生，以及彼作彼因等，  
此皆汝应常思之，自与他之贪执心，  
不应染杂心相续，当令转为善道缘。

资与愿随顺力故，以身直接及间接，  
侍奉父母及亲眷，心念彼等之恩德。  
为行合规之善德，绵延后嗣如长河，  
关怀彼等心所欲，当令如愿皆得偿。  
仰仗何者之恩德，于其感恩且不尽，  
犹如顶严珍宝佛，应作常被敬戴者。  
彼即于己如珍宝，所欲尽皆能降赐，  
己亦成为他众之，理应敬戴尊贵者。

种类之中年长者，语者之中谛语者，  
学术之中具理者，持戒者中利他者，  
珍宝之中大智慧，高贵者中具德者，  
卑微者中羸弱者，羸弱者中患病者，  
妻妾之中追随者，子嗣之中持明者，  
亲眷之中不欺者，友伴之中施益者，  
仆人之中遵嘱者，受患者中报恩者，  
被损者中忍辱者，诸众之中骤临者，  
彼诸对境多思量，且以恭敬守护之，  
他人亦会以此因，趋入合度善业中。

渔人及与屠夫等，彼诸损害他众者，  
倘使自利亦不成，岂可成办利他事。  
学徒佛子及诸佛，由因利他行差别，  
以劣中胜三种相，获果虽是为隐蔽，  
然因近行利众数，分为寡中多别故，  
岂不见分别成为，微中巨之主尊乎。

故于彼尽所有之，有情尚应慈爱待，  
则于仰赖己众人，更应善待何须说。  
依止己者与众生，明知彼诸皆平等，  
然杀个别又满足，另一些者不如法，  
应当无害众人心，使之彼等皆欢喜，  
当临消除悲伤时，汝虽理当乐嬉戏，  
然为欢喜顺邪人，习恶之心而害众，  
倘若明察汝应知，此即苦因当舍弃。

己以错谬倒行事，却不堪他人粗语，  
伤害无辜有情命，岂有比此更违合。  
怜他人故受喜爱，护他人故受尊敬，

因爱语故受赞扬，此相即是实性法，  
为证菩提怀怜悯，且行利他无需说，  
仅仅行持世间法，岂不应当亦如是。  
如此思而于他人，常施利益及爱怜，  
今生来世自他事，岂不尽责皆得成。  
倘若寿福法增上，汝当直面诸艰辛，  
能遮止则尽遮止，愿君谨慎待诸事。

以财护持眷属故，彼以身命及一切，  
护持圣法此即为，诸圣所说当思之。  
法与某些世间事，暂时个别虽不成，  
汝意切莫作退转，且看商与农耕者，  
所作大事虽一时，极难成办然逐渐，  
行之则如筑蚁穴，难成之事亦能成。

成广大业虽遭遇，仅一违缘亦是多，  
犹如含毒箭一枚，能夺众多人性命，  
然行利他事业则，海量尘数亦无多，  
国政施行越宽广，岂非越显王之大。

具方便则作损者，亦能转为自方友，  
如同狂象以利钩，伏而使之具慧心。  
世人虽论以施暴，调伏众多敌之说，  
然以柔能化为柔，如火于火水于水。  
暴力虽伏一敌人，复尔继现更甚多，  
如河滩分鹅卵石，何等结果望思之。  
若以方便伏彼等，虽多亦能固自方，  
房舍建于高耸岩，岂不照样稳而固。

如是掌控彼方后，于诸己所下属者，  
一切方应如法护，为以法利乐世间，  
当以慈爱语言说，赐封合度之官爵，  
财富松缓赐予之，理应如是施民政。  
经由如此而获得，经济建设之成果，  
尽皆汇聚收入中，成为自己之福德。  
犹如农民之行径，勤耕劳作田地故，  
庄稼收成岂不见，亦是如此相应获。

民政本自虽平等，然于行善及行恶，  
如增体力祛身病，理应赏赐与惩罚。  
为予惩罚而责骂，殴打掠夺及恶辱，  
作诸批判可为之，杀害取命则非为，  
恰如染污之衣裳，浆洗而用为智者，  
倘若以火烧毁灭，谁人言其为明智。

赐予适当之官位，需扭转时则扭转，  
当思抚养幼儿时，如何以食喂养法。  
无功德与无过者，在此世间无有之，  
大多时与暂时中，善加观察作取舍，  
诸如伴烟之灯烛，品则味美之毒食。  
行于平川及水路，需由马车和船舶。

应知如理享受用，其能导致怨和友，  
亦或成无利害者，四则成受用本身，  
初始追逐而积累，随后增长至守护，  
渐损争斗终成害，故而享乐实为敌。  
正路财及任运成，清净物以善妙心，

作诸上供与下施，则能助利益增长。  
于受用无利害心，不予布施及使用，  
恒常存放及浪费，此等受用无意义。  
无论起初如何得，自他共同享用故，  
获得暂时之安乐，此即能成为受用。  
诸前所述中第一，及与第三常舍之，  
第二则应恒行之，第四尽量持清净。

不知满足而享受，导致产生诸痛苦，  
应知身体衰弱及，不化之病从中来。  
酒能欺凌行世间，身体力衰智慧退，  
诸事败且远离法，故于酒常视若毒，  
此外论贪恋欲望，能耗尽善业功德，  
所作之事常失败，故当恒常知满足。  
若论成办事之法，先察后作是贤明，  
先作后觉称愚者，此说源自经典故，  
汝当对己所作事，观察商量再行之，  
促成一切事圆满，亦不留其他悔恨。

总之发达与衰败，切勿骄傲与卑微，  
知所作而报恩德，应供供之卑者护，  
统摄他方且于诸，境内皆以法护持，  
财富享受应有度，贤明手段成办事，  
如是作之于世间，得以圆满而兴盛，  
为行利益彼方事，由此得入安乐道。

（第二品）

引领入种种道之，导师极其众多矣，  
然断除财等之过，功德圆满之胜者，  
任谁亦无称自己，功德劣而具过失，  
故而当以自性慧，善查彼之德行及，  
彼所指示经教相，何之经说若无垢，  
必定是以二量成，相违不连则尽舍。  
统一利且作安乐，此等经是为正法，  
如此不依赖他力，能以己力分辨者，  
最胜导师乃世尊，且于彼所宣之法，  
追随众亦为正士，故而于正法生信，  
亦极度信圆满佛。因佛子及随学者，

是为具慧正士故，自亦知三宝功德，  
由此生信而致使，一切怖中得救护，  
当以世尊作己之，法道及与陪伴者，  
且于有生之年中，当作己之救护者。  
此即除一切过患，生一切功德之基。

依止如此胜救主，趋入甘露之门故，  
恒常应当如法行，而彼之基为戒律。  
因受持八关斋戒，一昼夜行善之力，  
串习净戒且生于，欲界天此为佛说。  
为舍贪心与散乱，清净现行而得以，  
联结清净之来生，当受持别解脱戒。  
即使无法俱圆戒，也当务必如应授，  
乃至即便持一戒，也当庄严己之戒，  
若能串习非难也，善业功德随增长。

因而为使极尽地，通晓尽一切知识，  
于种种正理典籍，汝当精勤多听闻，  
阅览以及作讨论。精通一切之经典，

以及分门别类之，取舍选择恒无误，  
尤于正法大理者，常作听闻不履足。  
为使成为知识藏，以及为广增妙智，  
如同尚存疑虑心，极难成办士夫事，  
故虽闻而又未决，则必极难具意义。  
汝之所闻为何者，若以正理分辨之，  
则必使其具意义，如同形色眼可见。

若励听闻与考察，则所听闻虽微少，  
却也逐渐广增智，恰如蜜蜂采集蜜。  
此即能使于教法，自在掌握大方便，  
如同农业之庄稼，是为证法大食财。

彼因决断有寂苦，源自业因无明故，  
于增长善功德及，不净观及慈爱观，  
缘起界之分别类，以及呼吸与随念，  
能取所取等诸法，妙观察且等持故，  
联结趋善道资粮，又因见与修究竟，  
得以趋入涅槃道，从而得证以方便，

以及净罪之分别，种种导师与弟子，  
以及由诸功德等，极其所辩之涅槃。  
此为略说小乘法，恰恰又如攀登于，  
大乘法之梯子也。小乘引导品二终。

（第三品）

如是以彼此之分，虽勤成办己之义，  
然因损衰利他之，大方便故远离佛。  
何者若精进利他，自他二义皆可成，  
衰他之义成己义，岂能圆满己之义。  
多说又能作何用，摄持国政之王与，  
仅以微酬自持者，且看此二者区别。  
故而为使得证成，犹如欢喜利他之，  
大海之中诞生者，一切如母有情之，  
唯一至亲遍知佛，以及为使得诸如，  
作导师及令欢悦，作通行及坚固稳，  
作友伴及摄眷属，此等所欲能力间，  
偕同一切有情众，请将成二义之佛，  
与成就彼之大乘，及不退转之僧众，  
作为皈依之圣贤。

此即成为能诞生，圆满所欲之珍宝，  
菩提心之根基矣，胜伏有寂其余善。  
于心除了心之外，无他因且刹那之，  
自性外亦非无因，心即为心之因故，  
心亦恒无始无终，具彼则为众生矣，  
虚空无有边与际，世界亦与此相同，  
故而当知依彼之，众生数亦不可量。

此为慈爱对境故，彼诸因各自业力，  
心虽不欲痛苦尔，然被苦蕴周遍摧，  
三途由于连续转，轮回犹如旋火轮，  
此为轮回之异名。如此这般的有情界，  
因皆具法身自性，若具方便则彼诸，  
皆可证悟成佛尔，然因习气下劣及，  
因缘友伴下劣故，衰于行利他之事，  
利己亦不得圆满，仅仅获得解脱者，  
此为涅槃之异名，犹如幻化之城市，  
是为暂时之果矣，能仁王如是说故，  
应当逐渐胜彼等。

有寂彼诸世出世，安乐及其无垢因，  
令长存者为慈心。轮回一切痛苦与，  
小乘及与其果等，能令远离其因者，  
即为悲心之相也。故而所作行为状，  
祈请常持慈与悲。如是虽具慈爱心，  
然若不具方便法，复虽具而若乏力，  
不能成办利他义。是故除一切过患，  
累积一切功德者，证得大威力道及，  
智慧达到究竟之，佛亦从凡夫生故，  
我亦欲如是成就，如此发愿称愿心，  
彼以依止善知识，具足圆满仪轨中，  
如是悉发愿望故，即为生起愿菩提。

若称能证佛陀之，一切方法已尽施，  
此即行菩提心故，乃为生起入誓心。  
此即未生得生法，已生辗转增上故，  
当以大欢喜发愿，且行改造达究竟。  
愿乃如同将欲行，而入则同真行走，  
当思某些佛子于，愿行所作如是喻。

如是心与发心之，修行分为入与行，  
此理是为个别说，此即世俗菩提心。  
若察此实一与多，相连续故非为一，  
若无一则何来多，此二外有别为何，  
若无有故无非有，违故二者亦非性，  
无能立故二非非，故而察之无存故，  
心意亦不执性相，此乃胜义菩提心，  
等流性之使然故，一切种相之具胜，  
见地亦是如此故，无执平等住且于，  
一切喻因所抉择，胜义菩提多串习。

知晓轮涅之过患，远离于其渴慕心，  
随念佛陀之功德，恒时于此怀渴慕，  
自他平等且相换，乐于行持利他事，  
对此不怯与不悲，入于能入之方法，  
此乃将愿菩提心，达究竟之大方便，  
所修智慧福资粮，令其达到究竟地。  
彼亦于己之能证，圆满佛法六度法，  
以爱发起此等心，以三轮不分别及，

不退以及无餍足，化机所愿令满足，  
彼诸催入于菩提，于人人如是相待，  
以乐施一切之物，财及无畏法慈等，  
如理如法施予之，此为布施波罗蜜。

以无罪过之意愿，断舍恶而积功德，  
近行利益他人事，此为戒律波罗蜜。

以不动乱之意愿，不惧不以为然所，  
决定之心而不乱，此为忍辱波罗蜜。

欢喜摄持善功德，擐铠甲而不退缩，  
不动摇及无餍足，此为精进波罗蜜。

以心不动之意愿，一切诸境摄于心，  
心于心上极安住，此为静虑波罗蜜。

以欲遍知之意愿，通晓世俗观察彼，  
极尽知其无自性，此为智慧波罗蜜。

逐渐可成慳吝及，违戒嗔怒与怠惰，  
散乱无知之对治，而除一切之过患。

受用乐行及美貌，一切事成及心寂，

尽于一切善妙知，此为暂时之果矣。  
一至五度恒常中，能增长福德资粮，  
而彼六者能够使，智慧资粮得圆满。

此外五者为寂止，而其六者乃胜观，  
故说心安住寂静，察则能见胜义观。  
前者能熄灭无明，清净静虑之神通，  
后者根除一切过，圆满清净大智慧。  
戒律乃此二之基，其余三为成就因。  
若详观察则每项，皆具六度与二者，  
是故应知每一项，亦具六者及二二，  
并且常修炼串习，于彼成佛不远矣。

能促成熟有情者，当知乃是四摄法，  
以财施召唤一切，所化及令获暂乐，  
以爱语波罗蜜多，如是清净圆满说，  
再以利行将所说，付诸实际正行中，  
己亦和同参与行，令所行生欢喜心。  
首者当以布施摄，三则以法怀摄之，

彼即最初行利益，其余三乃令解脱，  
行持利益他法者，尽皆涵盖于此中。  
如是累积二资粮，及与极勤行二利，  
应于如幻中之行，习于无分别瑜伽，  
诸圣者之所作行，菩提虚空性相者，  
是以无遮染之心，令其全然现行之。

福德智慧之双轮，擅于方便之命柱，  
广大受戒之所依，随念精进与禅定，  
具足支分骏马者，逐次一二三诸与，  
能转祷愿方向等，尽皆令聚而得入，  
顺解脱之同分道，彼即称为资粮道，  
入得如此大车已，具足根门五支分，  
以及威力五支分，一二象等依次使，  
令彼前进得趋入，顺抉择同分之道，  
殊胜智慧大海中，此即称为加行道。

行地道时应断除，见所断之荆棘丛，  
犹如天光照海面，平等住心及法界，

融于一者智慧海，菩提支分大珍宝，  
具七相之胜窍门，昔未见之彼今见，  
并且得以趋入故，此即称名为见道。  
无分别智慧大舟，圣道分支风帆等，  
饰以八种相装严，入此中以佛加持，  
随顺及时之起风，于寂静法界窍门，  
得趋入故尽断除，以如海涛修持力，  
所能断之一切过，并于应学圣法之，  
于诸珍宝作主人，修持所见义而习，  
此即称名为修道。

如是等同趋入于，超越犹如大地及，  
海洋般之世出世，如意珍宝大洲门。  
达到所行道尽头，消除一切异品及，  
功德彻底圆满故，此即称为无学道。  
彼出世间道亦由，诸十地来作区分，  
犹如虽同大海水，本基却以别别显，  
是故解脱虽同法，然以本体功德异。

为使建立己功德，成无量众生所依，  
住于近佛之地且，喜布施故欢喜地；  
由于远离戒律之，垢染故称离垢地；  
因得教法之觉受，具忍光故发光地；  
证法因被火焰燃，精进炽故焰慧地；  
学修难学以禅定，护自心故难胜地；  
依止智慧而现见，轮涅法故现前地；  
离于性相之方便，极殊胜故远行地；  
不为一切分别动，善居大愿不动地；  
以清净大力四智，为他说法善慧地；  
因持禅定云所摄，智慧堡故法云地。  
彼之尽头金刚定，大珍宝藏得开启，  
依彼力转住四力，展无量无边功德，  
终究得证众生之，唯一至亲者佛陀。

如同空中乌云散，尽除一切之障蔽，  
虚空智慧合一味，此即自性身之说。  
无量方便大悲力，处所导师眷属时，  
法五决定与大乐，享受圆满之报身，

此即远离于自利，得具三十二功德。  
处与非处神通力，及与业力诸根界，  
信解遍行安立及，知宿而住随念与，  
知死迁无漏智力，此诸即为佛十力，  
对于障蔽魔坛及，攻击而言同金刚。

于断舍及智慧与，出离道及彼所障，  
如理清净之宣说，普遍皆无所畏惧，  
此乃即是四无惧。对于驳斥攻击及，  
护持所化之众生，犹如极奋迅狮子，  
口无错乱及失言，念无忘失平等持，  
无异想无不定心，以及无不知已舍，  
欲无减精进无减，念无减与慧无减，  
解脱及与解脱之，知见普遍无减损，  
身口意之三门业，皆随智慧而行及，  
过去现在及未来，皆以无碍智慧知，  
此等即为佛陀之，共计十八不共法。  
普皆遍而全无染，故而等同于虚空，  
此为远离之功德，若分类则无量数，  
十自在等其余说，皆含此中请知悉。

身以利他之异熟，具足三十二相德，  
足下平满千轮相，足跟满及指纤长，  
指间网缣柔软相，七处饱满鹿王施，  
马阴藏如狮上身，肩膊极广肩头圆，  
手长身胜清净相，喉无垢染如海螺，  
狮子颊车四十齿，齿齐密而白齿白，  
广长舌且味觉胜，嘉拉缤嘉妙音相，  
紺色目胜睫毛密，眉间毫毛极白相，  
顶髻极高无可见，肤薄紫磨金色相，  
每一毫毛右旋生，发如珍宝紺青色，  
平正方圆如多足，大力者中最胜者，  
彼诸为三十二相。

若论八十之随好，则于此更甚广分。  
此为身相之福德，犹如秋天晴朗夜，  
群星之中满月灿，佛于十地证中灿。  
亦如彼现海面故，使得儿童生欢喜，  
善业如理合积故，显现相合彼事成。  
此即大乘法秘诀，随以经教理而说。

以圆满报身威力，无量众生福所依，  
种种示现作利益，彼为佛陀之化身，  
自性身即法界之，殊胜智慧所聚集。  
报身佛除圆镜智，非为其他之故而，  
平等性与分别性，即是彼之差别性。  
能作事业之智慧，净集佛陀之化身，  
彼诸身与智慧亦，逐渐所依和能依，  
如是自利与利他，以粗或细之形式，  
为使彼佛亦连同，无漏法界融一味，  
为使无尽因所造，为使伏一切异方，  
以及为近圆愿望，证得遍一切自在，  
亦为所作境无尽，恒时连续不间断。

是故彼之教法亦，长久得住于世间。  
于彼无有显非显，显现及与隐没及，  
所见增上和减退，有情众生分别心，  
是由业力中产生，非为境之威力生。  
如同空中虽有显，亦或不显及于日，  
有现也有隐没般，如是非为如同彼，

是故清净瑜伽者，常得佛陀之加被，  
且于甘露法盛宴，恒时受用稀有矣。  
此为大乘之佛法，仅以简略中说之，  
广则且寻他处知。

为使成就至高义，若能善行世间法，  
转生天界不远矣，又若攀登人天梯，  
解脱近在咫尺矣，三乘住于出离心，  
一乘住于所致果，如是所宣义次第，  
我亦即如此说之。见彼岸之集众与，  
彼诸善妙通贤者，虽于法相分多门，  
反复清晰阐述已，然为少而精炼地，  
普摄窍门于汝心，亦为利益于他人，  
我即宣说此义也。我意幼稚如孩童，  
亦未广博学知识，骤然作故此间错，  
愿诸大士恒包涵。愿此功德令众生，  
善用世间礼仪规，趣入甘露正法门，  
一切证成佛果位。

致启必·帖木儿王子谏言书——珍宝鬘

藏历火阳虎年 五月初八

八思巴于吉祥萨迦佛学院造

含二百零四颂

由古如印刷发行

编注：本篇由藏文译为中文。为了保持古代偈颂的表达，即便文中带有提问的意思，编译组仍引用逗号与句号的形式。此外，为方便读者理解，编者在偈颂之间以括号的方式标注三品的分割。



## 第五章

### 关于《珍宝鬘》的教授

第 41 任萨迦法王 著

## 关于《珍宝鬘》的教授

无论何时接受法教，首要之事，是要始终生起正确的动机。思维为了如虚空般无尽的一切有情众生，我必须获得圆满的证悟；思维为了获得证悟，我接受此甚深法教；思维接受法教之后，我就会精勤遵循此道前进。以正确的行为接受法教是重要的，这是指身体上坐姿恭敬，语言上肃静缄默，心意上专注于法义的每一个字。

这部教典的实际标题是《致启必·帖木儿王子建言书——珍宝鬘》。卓衮·确吉·八思巴和伯父萨迦·班智达，是最早前往中原的一批藏地大师。为了无量众生的利益，他们在那里初转金刚乘法轮。在这期间，八思巴授予了皇室成员许多甚深灌顶和法教，并分别致函王子们和其他皇室成员，给予他们教导。虽然没有明确的记载，但我仍相信这些教授是他要从中原返回藏地前的临别馈赠。

那时，蒙古人开创了盛世王朝——元朝，统治着庞大的帝国，帝国疆土包括亚洲的许多地区，并远至欧洲。皇室成员中的一位

王储名为启必·帖木儿，八思巴的这部建言就是为他撰写的，这部著作的别名是《珍宝鬘》。



## 礼赞句：前行和礼赞

顶礼一切佛菩萨

每一篇教法，都以向贤者顶礼致敬开始，以便作者毫无困难地撰写此论，也让将来研习此文的人能克服障碍。向三世诸佛致敬表明了作者是虔诚的佛法践行者，使其追随者们、后世要研习此文者，亦同样追随这种德行。以此原因，所有的教文，都始于向诸佛菩萨顶礼致敬。在藏语中，词语“致敬”字面意思就是顶礼。

下一偈中，作者特别向佛陀致敬。

极尽诞于福德海

智慧积成大身相

无量功德所严饰

制胜妙高前敬礼

这一偈以须弥山为喻。须弥山据说耸立于海中，广阔且含摄了一切元素（即：大种）<sup>[23]</sup>之精华，它有诸如珍宝等等巨大的善法功德。如须弥山生于广袤的海洋之中，佛陀出生于浩如烟海的功德与智慧的积累中。根据波罗蜜多乘，佛陀因积累了三大阿僧祇劫的浩瀚功德而获得证悟，佛陀亦积累了无量智慧。他学习（即：闻）、审思（即：思）、禅修（即：修）且最终获得了对究竟真相（即：胜义谛）的彻底证悟。藉由证悟，佛陀离于每一种障碍，并获得了无量善法功德。因此，作者向佛陀致敬并顶礼，使其通过佛陀的加持，将能够毫无障碍地撰写此建言书。

诞于善德大海洲

种姓身圆<sup>[24]</sup>具威德

擅摄自政之吉祥

珍宝王子愿常胜

他赞颂王子，将其比作珍宝。珍宝来自大海，珍宝是璀璨的，能满足人的愿望。好比珍宝一般，王子出生于善德大海洲。王子过去世广积福德，因而感果现世生而为人。此外，他生在强大的帝王世袭家，身为王子，具足财富、权势和荣耀。他满足臣民的愿望，维护国家的福祉。作者说：“珍宝王子愿常胜！”这是在赞颂王子，并为其发宏愿。

此珍贵宝鬘书信

施光明照一切方

为增自他庄严饰

以善意乐遥献之

八思巴本人是受了具足戒<sup>[25]</sup>的出家人，也是一位菩萨，持守咒乘<sup>[26]</sup>戒律，并且将戒行保持得极其清净，这是造论所需的优良品质之一。他亦听闻和研习了许多伟大的教法——如此多的法教，使其心犹如富贵珍宝海。通过守持清净的戒行，以及闻、思、修，他不但获得了巨大的功德，还取得了如珍宝财富般巨大的内在了悟。由彼如海之意中，教文之词句如珠鬘般生起，其光芒照耀四面八方，堪为弥足珍贵之教授。

这些法教称为初善、中善和后善。初善是指你一旦听闻法教，便学会什么是应做的正确之事。我们了解到，沉迷（即：耽著）<sup>[27]</sup>于负面情绪而产生的恶行是错误的，因为负面情绪是自己痛苦的根源。不学习佛法，就不会了解这些。尽管无人愿意受苦，但与此同时，我们却并不了解苦来自何处。然而，通过学习法教，我们会了解苦是如何生起的——苦从我们自己的负面情绪中生起，并非由任何外物而生起。

学习这些法教后，我们应审思、研习和分析这些教法。以此方式，你会加深对苦之根源的认识和不想受苦的想法。这不是单靠祈祷“愿我能战胜苦难”就能了事的。我们必须采取行动，要压制负面情绪，使其失去活力，这是法教的中善所在。

最后，闻与思以后，你应禅修。唯有通过禅修，才能发掘负面情绪的根源，进而彻底消除它们，因此这是法教的后善所在。法教光芒四射，照耀八方。以贤善的愿望、动机和心意，八思巴将此法献给王子。

下面的部分说明了八思巴给予此建言的目的。

为汝财富得圆满

以财相赠作何用

犹如月光于莲花

使其明亮献法礼

王子富有四海、权倾八方，对其物质馈赠是没有意义的，故八思巴以法献之。王子本就博学多闻，事实上，他已了解佛法，尽管如此，八思巴觉得还是值得向其再再教授，以增广和深化其知识，巩固和加强其掌握程度和运用能力。



## 第一部分：世间的建言

何者财富虽圆满  
若非极具佛法财  
犹如伴毒之美食  
食其唯有生痛苦

心灵、精神践行非常重要。你也许拥有巨大的财富、权势及它们所带来的荣耀，但若缺少佛法，那么无论多么成功或强大、多么伟大或有多么辉煌的成就，这些最终都将导致痛苦；无论你多么位高权重，无论你多么身强力壮，一切终有结束的一天。这些荣耀如同掺毒之美食，你享受美味，但它会在将来导致极大的痛苦。所以世俗成功要结合“法”的成功，这至关重要。二者皆具，你将能实现今生和来世的目标。践行佛法不仅能利益自己，也能利益他人：你将实现自己的目标和他人的目标。

何者虽具佛法财  
然若匮乏世间财  
如同裹皮大珍宝  
无法成办利他业

若无世俗的权力或成功，真正的佛法践行者就不能成就大事以服务他人。你也许是一个很好的佛法践行者，但仅此而已难以利益很多人，因为你无法接触或影响众人。然而，王子手握数千

人的福祉，运用所持的世俗权力，则可以遵循佛法引领他们。王子可以是一位世间与出世间权威之兼具者。为了此生能利益到最多的众生，世俗上的成功大有裨益。

何人皆具此二者  
则能大成二利业  
恰如摄方便珍宝  
能作自他之庄严

若世俗权力和佛法功德二者兼备，你就能心想事成，亦能自利，因你知道佛法，也践行佛法，还过着贤善的生活；你也能一呼百应，就像大权在握的王子能影响到成千上万人的生命。以此达成自利利他之目的，这如同精雕细琢的珍宝，极其贵重，有目共赏。具足世间和心灵的优良品质，就如精雕细琢的宝石般美好。

故而为使己兼具  
此二种规之福德  
从而获遍一切果  
宣此故一缘思之

如此思量具足两种财富的利益，并考虑什么会对王子和他人大有裨益，八思巴给予此建言。他要求王子仔细聆听此教法的词句及思维其意义。

以下是实际的建言之始：

太阳光与海洋界  
以及坚固山川等  
最终尚会皆衰败  
众生财富更如此

皓日、海洋、须弥山这些事物，看似非常坚固、广阔和永恒，是一切看似刚强和永久的象征。我们从未想过太阳会从天空坠落，海洋会枯竭，须弥山会隐没……但事实上，一切都是无常的，佛陀说一切合和之物皆无常，即任何依赖原因和条件的聚合（即：因缘和合）而存在的事物，皆是无常的。终有一日连太阳都会消亡，一切将归于黑暗；海洋，虽然非常深广，也终将消亡；须弥山，尽管非常庞大稳固，亦终将消亡。

据说，须弥山是一切要素的精华。中阴众生没有形体，可以非常快速且无碍地穿越世界，正如我们的心念可以仅借作意即达一处。例如：此时此地，我的心念可以在印度或在中国；同样，中阴身可以很快速地移动至远地，但无法穿越像菩提伽耶这般的圣地，亦不能穿越母体子宫，除非他们之间有着必要的业缘联结；中阴众生亦不能穿越须弥山，因为须弥山聚合了一切元素的精华，它非常强大坚固。

所有这些终有一日将消失殆尽。一切都是无常的。那我们的世间财富又何值一提呢？无论我们拥有多少财富，无论我们有多大权势，无论我们有多少眷属，无论我们有多少智慧，这一切终归毫无用处。当我们离开这个世界时，这一切终将逝去。有情众生犹如水面上漂浮的泡沫，随时都会破灭。

明此理故以汝德

勿使汝心变骄慢

为令以德复增德

恒时谨慎不放逸

意识到一切合和之事物是无常的，一切世间的繁华没有自性<sup>[28]</sup>（即：无“我”）：永远不要骄傲。帝王们有强大的权势，故有可能会变得非常傲慢自大，尤其在古代，帝王们可以为所欲为，能把人民的生命当儿戏。八思巴劝导这位未来的君王不要骄傲，因为没有什么事物是恒常的，这种种的权势和荣耀不是永恒的。

即使光耀世间的皓日、深邃的海洋以及须弥山都将隐没，更何况你的生命、荣耀以及你所拥有的成功呢！勿要骄傲。而且，为了增辉你的荣耀之光，请谨慎保持正念，意识到一切都是无常的，一切聚合的事物皆是无常，了知一切有漏皆苦。据说人一定要有所畏惧；没有畏惧，人会为所欲为，此为不善也。故此要谨慎，在行为的对错取舍上要有正念。

内心所生痛苦及  
安乐亦为变苦法  
一切皆由集所生  
以及彼作彼因等  
此皆汝应常思之  
自与他之贪执心  
不应染杂心相续  
当令转为善道缘

意识到轮回是苦。牢记苦有三种：苦苦、变苦、行苦。

苦苦是我们通常认为的苦，比如身体疼痛和心理焦虑。在我们的人道中，无人能逃离生苦、老苦、病苦和死苦，以及其他种种苦。即便是富有的人，也会遭遇精神上的痛苦，而贫穷的人则常常体验到身体上的苦，例如缺食少穿等。我们经历种种痛苦，诸如法律问题、家庭问题、人际关系问题……如此种种不同类型的苦，永无止境。这就是苦苦。

变苦源于我们通常认为是幸福的快乐。当你把乐与苦相比较时，它们看起来是快乐，但也只不过是另一种形式的苦。比如，一个生活条件很糟糕的人——住着很破的房子，没有冷暖气，没有供水，还臭烘烘脏兮兮的——如果此人能搬到有一切现代设施的风子里，他会非常快乐，但这种快乐只因他原来的居住条件很

糟糕。如果这些设施是真正的幸福之源，那么情况应该是，此人住在那里住得越久越快乐。然而，假如他在有那些设施的房子里住上很漫长的一段时间，他又会开始觉得不快乐。他会想要去往别处，做别的事情，体验新的事物。他不想永远住在那所屋子里，即便屋子具备了所有现代化设施。设备再俱全的牢房终归是牢房。任何幸福都会变化。

万事万物依赖于因缘（即：诸法因缘生）。万事万物的缘起性决定了我们在轮回中的“存在”，这便是第三种痛苦。无论我们去往何处或做什么，都不会有真正的满足感。贫穷国家有许多问题——诸事运转失灵，你无法只做自己喜欢的事情，做什么都费时低效，一切都很复杂，因此你会痛苦不堪、怨天尤人。然后，当你到了一个有新设施、现代和高效的国家，你还是会受苦——节奏太快，无有宁日，没有满足感。这是万法缘起性之苦——行苦。

认识这三种苦——苦苦、变苦、行苦，启必·帖木儿应决意不使自己的心受到染污，他必须采取行动去驾驭烦恼。一颗染污的心造作恶行，而恶行生起各种痛苦。他应该努力积累功德，不是仅仅自己这么做，也不是仅为一己之利这么做。因为他是万人之上的领袖，无论做什么都会被人们效仿，故王子应引领人们行善。

资与愿随顺力故

以身直接及间接

侍奉父母及亲眷

心念彼等之恩德

为行合规之善德

绵延后嗣如长河

关怀彼等心所欲

当令如愿皆得偿

启必·帖木儿的地位、高贵的出身、甚至他的身体等，并不只是偶然发生的，它们的发生是由于因缘和合——通过善行，他造了善业、祈祷及发了崇高的愿望。他生于帝王之家的原因，除了他自己的善行、祈祷和福德，再没有其他了。

八思巴亦提醒王子应忆念其父母的深恩厚德，尤其是赐予他身体和生命的母亲。婴儿若没有母亲便无法存活，因为他既无法言语，也无法进食，无法独立生存。然而，他却受到了父母和其他亲人的照料，因此应铭记这一点。他必须将他们予以他的恩德铭刻于心，并思考如何回报他们所给予的恩惠与利益。

通过这类善行，他的血脉传承将会延续和稳固，如江水般绵延流淌。世人将敬佩他。他应以善的方式行进，并以善的方式引导人民。由此，他的帝王血统将得以延续，赢得万民之心，满足自他之愿——国家安定强盛，人民幸福快乐。这样，他将赢得自己的荣耀。

仰仗何者之恩德  
于其感恩且不尽  
犹如顶严珍宝佛  
应作常被敬戴者  
彼即于己如珍宝  
所欲尽皆能降赐  
己亦成为他众之  
理应敬戴尊贵者

王子的幸福、喜悦和荣耀，都归功于教授佛法的佛陀之加持。铭记此，他必会尊重和崇敬佛陀，也会对佛陀充满虔诚，佛陀就像国王头上皇冠顶严的宝石。佛陀是一切荣耀、成功和幸福之源，因为佛陀教导了佛法；遵循佛法会带来喜悦、成功和荣耀的利益。

遵循佛法，如同拥有所谓的“满愿宝”般，所愿皆遂。据说，有一种宝石，若将其清洗干净置于旌旗之上，然后对它顶礼、供养，你就能圆满所有的愿望。这样的珍宝可以赐予衣食、居所、医药及任何所需资具。经由遵循此正义、贤善的生活方式，并引导他人从善，其结果是王子会得到尊崇和敬仰的利益。

种类之中年长者  
语者之中谛语者

学术之中具理者  
持戒者中利他者  
珍宝之中大智慧  
高贵者中具德者  
卑微者中羸弱者  
羸弱者中患病者  
妻妾之中追随者  
子嗣之中持明者  
亲眷之中不欺者  
友伴之中施益者  
仆人之中遵嘱者  
受惠者中报恩者  
被损者中忍辱者  
诸众之中骤临者  
彼诸对境多思量  
且以恭敬守护之  
他人亦会以此因  
趋入合度善业中

“种类之中年长者”，是指在老、幼、中年、贫、富等各种人当中，应该尊重这些长者，因为他们不仅年长，在一般情况下，他们更有智慧——因为随着年岁流逝，他们了解的更多。

“语者之中谛语者”，是指尊重那些说实话的人；“学术之中具理者”的学术，指的是佛法。当我们选购物品时，在做抉择之前，我们通常会考量，并询问别人的意见。而佛法不是短暂性的，不是只为此生，而是为生生世世。如果我们抉择错误，这个错误将会是生生世世的错误，它将是非常大的过失。我们必须谨慎选择真实可靠的佛法——正法。

萨迦·班智达曾经解释过正法的五种功德：首先，这些法教是佛陀给予的。第二，正法由佛陀的弟子们集结。别忘了佛陀的时代还没有文字，更不用说磁带、摄像机这样的记录设备了。佛陀的弟子们很有智慧，当佛陀予以法教时，他们细心观察，将许多教言牢记于心。佛陀入灭后，弟子们举行了三次聚会，对佛陀的教言进行回忆和集结。不管记得什么教授，弟子们将每一条都背诵出来，从第一条起逐条逐条背诵。这是第一次集结。直到第三次集结，佛陀的法教才被书写下来。这便是为何说正法的第二个功德是“在聚会中集结”。第三个功德是，法教是由诸班智达<sup>[29]</sup>阐释的。班智达是非常博学的人，相当于现在博士学位持有者。第四个功德是，法教是由大成就者所禅修过的。最后，因为法教是从印度传入藏地的，必须进行翻译，因此正法的第五个功德是由真正的译师进行翻译。

根据萨迦·班智达所言，具足所有这五种功德的法教就是正法，这样的法教应该被听闻、学习、审思和践行。有许多形形色色的、自诩为最高、甚深等等的法教，但仅仅说“最高”“甚深”这些词语，并不能证明什么。

“持戒者中利他者”：有很多不同类型的践行、行为和举止。那些利他的人，他们真诚助人，应该被尊崇。

“珍宝之中大智慧”：物质财富是不可靠的，更具强权的人能从你手中夺走它；它可以被窃贼盗取；它可以被误用；它可以被虚耗。比如，假如父母为自己的孩子留下物质财富，这笔财富也不一定能利益他们。这些财富可能会被虚耗或滥用，也可能成为争斗或苦难的根源，等等。而父母教给孩子的智慧却无法被夺走，也不能被窃贼盗去。这智慧将留在他们的心相续中，不仅在今生，还有来世，持续地利益他们。所以，在各种财富中，当属智慧之财最胜。

“高贵者中具德者”：有很多不同的对境，因其头衔、权势、乐于助人或者别的什么而值得尊敬，其中至高的敬意，应该给予智者。智慧就像能驱散无知（即：无明）黑暗之光明，智慧能赋予真正的力量和自豪感。

“卑微者中羸弱者”：有很多种人被归类为卑微的人，但他们当中的贫苦者需要受到保护，不应被忽视。

“羸弱者中患病者”：同样，贫苦者也有很多种。有些人是物质上贫穷，有些人是缺乏智慧，等等。在贫苦者中，那些身体上罹患疾病的人，应是最值得怜悯的对象，该得到关爱。

“妻妾之中追随者”：在你的配偶或可能成为配偶者中<sup>[30]</sup>，追随你想法的人，志趣相投的人，看法相同的人，会与你琴瑟和谐。有着不同想法和不同趣味的配偶将难以和睦相处。

“子嗣之中持明者”：传统上，是由儿子延续家族血统和姓氏。在儿子们当中，首先要记住延续世袭血脉和家族姓氏的人。藏文中，“部”是儿子的泛称，这个词也可以指代孩子，就是可以指儿子和女儿。任何延续家族血脉、家族传统、家族香火的孩子都应该得到更多的关爱。

“亲眷之中不欺者”：你可以有各种不同类型的亲友，他们或远或近，对你或有助益或无益处，等等。最重要的是，对那些不欺骗人的人以及可以信任的人，要表示关心和尊重。

“友伴之中施益者”：朋友可以分为——对你有帮助的，或没有助益的；当你需要帮助时，朋友分为能帮助你的和不能帮助你的。当你成功时，会发现很多人想做你的朋友，亲朋好友们都来投靠你；但当你不成功时，他们就会悉皆散去，这些并不是合适的朋友。真正的朋友，是那些不会欺骗你，而且在你需要帮助时和遭遇问题时，还会帮助你的人。

“仆人之中遵嘱者”：你会有很多不同类型的仆人、侍者。有些不但不听你的话，而且还自作主张、孤行己见；但是好的仆人和侍者会唯命是从，只按你说的去做。

“受惠者中报恩者”：当你帮助了别人，常常会得不到回报或报答，他们反而还会以怨报德和伤害你。在你曾经帮助过的人当中，你要找寻那些会回报你恩惠的人，以及你利益他们时会报答的人。

到目前为止，这是世俗层面的建议。王子总有一天会成为皇帝，将不得不照看他的王国和臣民。所以，他需要这些世间的建言。

“被损者中忍辱者”：有时即便你并非有意伤人，有人还是会因而受到伤害。比如，某个动作或用词可能引发误解，导致他人感到受伤。那些立即反击你的人非善类；而那些能够忍受伤害且还能保持宽容的人，是需要关怀的。

“诸众之中骤临者”：这也是事续部<sup>[31]</sup>的三昧耶<sup>[32]</sup>之一。古时，要远行是很艰难的。比如，你要带上所有的食物，还很难找到地方歇脚，等等，尤其在长途跋涉中遭遇到种种困难。突然出现的旅行者，是最需要帮助的人，通过向他们提供居所、衣食、饮料或任何他们需要的来照顾他们，是事续部的三昧耶之一。

“彼诸对境多思量，且以恭敬守护之，他人亦会以此因，趋入合度善业中”：如果王子正确行事，那他的臣民会以他为榜样，

因此也过着贤善的生活；如果王子为非作歹，他的臣民也会这么做，这会引发动荡。

渔人及与屠夫等

彼诸损害他众者

倘使自利亦不成

岂可成办利他事

此处八思巴讲的，是那些靠恶行为生的人，比如，不断屠宰或折磨动物、人等等。人人都渴望幸福快乐，他们因此而这样谋生。然而，事实上，这些人并不会实现自己的目标；通过从事恶行，他们无法获得真正的幸福。如果他们连使自己快乐的目标都不能达成，又怎能成就他人的快乐呢？

学徒佛子及诸佛

由因利他行差别

以劣中胜三种相

获果虽是为隐蔽

然因近行利众数

分为寡中多别故

岂不见分别成为

微中巨之主尊乎

“学徒”<sup>[33]</sup>是声闻和缘觉，接着是菩萨，再来是诸佛。诸佛在最高阶位，菩萨是中阶，而学徒或声闻、缘觉是下阶。佛陀利益一切众生，所以最伟大；菩萨利益许多众生，故为中等；声闻的目标是获得涅槃寂静，正因此他们为下阶。之所以佛陀是最胜，菩萨为中，声闻缘觉或学徒为下，全然是基于其利他事业的范围。这不是我们容易立即知道的事情。我们通过文本而非通过“看到它”来学习到这一点。然而，即使在我们自己的世俗经验中，亦能看出，在众领导者当中，最能造福他人者，是最伟大的。

故于彼尽所有之  
有情尚应慈爱待  
则于仰赖己众人  
更应善待何须说

在菩萨的生活之道中，你应该利益一切有情众生，因为你意识到：一切有情众生皆是你的母亲，曾利益过你。非常重要，以此方式对一切有情都生起慈心，包括你最憎恨的敌人。若你对一切众生如此思维，显然你也得利益自己的臣民和那些依靠你获得福祉的人。非常重要：对一切有情生起慈心。

依止己者与众生  
明知彼诸皆平等  
然杀个别又满足  
另一些者不如法

对每一个人而言，他们的生命皆是非常宝贵的，人人如此。如同我的生命对我而言是珍贵的，每个众生亦如是。结束生命意味着失去了你此生所拥有的一切。我听说在中国古代，如果一个人触怒皇帝，皇帝就会下旨，不仅要杀掉此人，还要株连九族，或诸如此类地处理。这样做，是由于害怕有人报复。就只是为了防止报仇，连当事人的无辜亲友也惨遭杀害。

应当无害众人心

使之彼等皆欢喜

当临消除悲伤时

汝虽理当乐嬉戏

然为欢喜顺邪人

习恶之心而害众

倘若明察汝应知

此即苦因当舍弃

一个执掌社稷的统治者，有时难免会感到非常疲惫和腻烦。所以八思巴说，统治者可以享受假日的乐趣。普通人有时去度假，却做出诸如打猎或钓鱼的事情。如果你只是追踪动物而不伤害它们，以便适时地遣除无聊，还是可以的。

然而，耽于享乐，或以伤害其他生命为乐、为这种“乐趣”而狩猎，是有害的，会造成自己的痛苦。人人都渴求幸福快乐，

但由于无知，我们更多地造作了苦因。了知到这一点，八思巴指导王子，既然他现在意识到这一点，就不要这样做。

己以错谬倒行事

却不堪他人粗语

伤害无辜有情命

岂有比此更违合

八思巴反对死刑。此处他说没有人是完美的，没有一个人只具好的品质；而且，满身缺点的人也会有些许好的品质，他们不可能一无是处。不管你是谁，你都可能犯错。若你不能忍受他人的过错——若打个比方，你是握有强权的皇帝，然后因有人拂了你的意，你就杀了他们——没有什么比这个更大的自相矛盾了<sup>[34]</sup>，它是完全错误的。

怜他人故受喜爱

护他人故受尊敬

因爱语故受赞扬

此相即是实性法

这一偈的意思很明显。善行，是幸福快乐真正的因，也是所愿皆遂的真正之因。对众生践行慈悲心时——打个比方，当你关爱动物时，如你的狗，它们会非常快乐，会想亲近你，想帮助你，

向你示好。如果你善待人们，对他们展现慈悲心，则会赢得他们的尊重。当他们有问题或需要帮助时，若你关爱他们，给他们衣食、药品，给予他们慰藉、鼓励和安慰，那么反过来，他们也会尊敬和崇拜你。若言辞和悦，同样会受到称扬。

这是显而易见的。纵观历史，那些非常自私、残暴和残酷的领袖就算死后，也遭人怨恨和唾弃；而仁爱慈悲的领袖，则流芳百世，受世人敬仰。在近代史中，我们从圣雄甘地这样的人身上看到这个事实。虽然他外表看起来相当贫困，很瘦而且穿着简朴，赤足或脚穿陋屐，但他非常慈悲，关爱民众，并赢得了他们的尊重。我听闻：就连很多有权有势的英国大将军都对他推崇备至，觉得他不同凡响。

为证菩提怀怜悯

且行利他无需说

仅仅行持世间法

岂不应当亦如是

为了证悟，我们必须生起悲心并利他。不言而喻，没有悲心，就不能获得善德，因为慈悲心是一切善德的生命力。为了获得证悟，我们要对一切有情众生，生起大慈大悲之心，否则，菩提心或者证悟之心就不会生起。菩提心来自于慈悲心。为了获得证悟，这些践行是不可或缺的。然而，即便在世俗层面，你越是展现出慈悲心，越是更多地利他，则越会受到敬仰。

如此思而于他人  
常施利益及爱怜  
今生来世自他事  
岂不尽能皆得成

为了今生的目标，比如要妥善治理国家，生起慈悲心和利益有情是非常重要的。认识到这一点，就要总是对人慈悲和帮助他人。这也将为你以后的生生世世带来利益，因为善的践行，将在未来的生生世世中不断地利益你。

倘若寿福法增上  
汝当直面诸艰辛  
能遮止则尽遮止  
愿君谨慎待诸事

要增长寿命、财富和增进佛法践行，你必须忍受困难。往昔的统治者生活穷奢极侈，他们难以进行长时间的佛法践行。即便今日，富人也是相当习惯于奢靡的生活方式，他们很难长时间念诵祈祷文和禅修。然而，经历这些困难后，你将获得巨大利益，而且在看到这些利益后，你将能忍受艰难困苦。

举例而言，当一位商人看到有利可图的生意时，无论任务多么困难或复杂，他都会坚持下去。坚持守戒、闻思修等，确实困难。

然而，这些努力将为你带来长寿、财富，当然还有佛法的利益。由此你不仅会今生成功，后世也能受益。

以财护持眷属故

彼以身命及一切

护持圣法此即为

诸圣所说当思之

我认为“眷属”意指周围的人——侍者和伙伴。给予他们种种好处，他们得到庇护，他们反过来护卫你的身体和生命作为回报。他们一起护持佛法，这是最重要之事。财富等固然可以保护物质和身体，但是佛法却极为重要，因为佛法保护心智。

法与某些世间事

暂时个别虽不成

汝意切莫作退转

且看商与农耕者

皇帝日理万机，俗事和法务众多，应接不暇。要事事卓有成效，或许不可能。但是为了完成某些事项，你一定不能气馁。没有人能事事成功——我们时而成功，时而失败。

失败时，别气馁，不要认为“我什么事都办不成”，只需再接再厉就是了。商人和农夫就是榜样。假如商人的一单生意失败了，他不会放弃，而是会尝试开始另一单生意，赚更多的钱；同样，假如今年的庄稼欠收，农夫也不会停止耕种，他只会在来年继续努力。同样，你也必须如此做。

所作大事虽一时

极难成办然逐渐

行之则如筑蚁穴

难成之事亦能成

艰难的任务和庞大的项目，难以立刻全部完成。即使你可能会面临很多问题、挑战、困难，尽管有时会灰心丧气，还是要循序渐进地坚持，同时要有决心。尽量不要气馁，要锲而不舍、循序渐进地继续努力。若你满腔热忱却惨遭失败，然后因为失败了而停止尝试，那么理所当然，你永远都不会获得成功。不管面对多少困难或难题，你一定要继续下去，要持之以恒；无论事情有多艰难，如果你坚持不懈，必定会马到成功。蚂蚁只是非常小的动物，却能筑成巨大的蚁丘。

成广大业虽遭遇

仅一违缘亦是多

犹如含毒箭一枚

能夺众多人性命

在承担一个非常大、很重要且有益的项目时，哪怕只有一个能破坏项目的因素，也显得太多了；哪怕是一个障碍或妨害都太多了，而且这足以造成巨大伤害。正如即便只是一支毒箭也能致命，一个问题亦能毁掉整个项目。

然行利他事业则

海量尘数亦无多

国政施行越宽广

岂非越显王之大

有益的事物永远都不嫌多，即便它们如大海中的微粒般不可胜数。切莫说“好的事物太多了”。

具方便则作损者

亦能转为自方友

如同狂象以利钩

伏而使之具慧心

处理国事时，方便善巧是必须的。倘若具足方便，即使那些想伤害我们的人，亦能为自己所用，有害心者能被克制，能化敌为友；若有善巧方便的手段，那些反对我们的人，也会成为帮助自己的人，就好比一个单钩就能驯服狂象，使象成为坐骑和做其他服务的事项。

世人虽论以施暴  
调伏众多敌之说  
然以柔能化为柔  
如火于火水于水

世间的思维方式，是有仇必报，如果有人向我们宣战，我们也向他宣战，用暴力方式摧毁敌人。八思巴在此处解释道：暴力是行不通的，和平的方式才奏效。和平可以创造和平，但是暴力却无法产生和平。事实上，嘉瓦仁波切就曾如此忠告过乔治·沃克吗·布什！尊者会见他时曾说：你无法通过武力手段平息你的敌人，但用和平的手段却是可以的。八思巴举例说，若被火灼伤，传统治疗方法之一，是给伤处用火；或者若耳朵进水，可以往耳朵里灌更多的水，进而把水弄出来。同样，要实现和平，我们必须和平相处，我们无法通过武力制造和平。

暴力虽伏一敌人  
复尔继现更甚多  
如河滩分鹅卵石  
何等结果望思之

我们可以用武力摧毁敌人，但问题不会就此止步。如前所述，中国的皇帝明白，若处死一个人，就必定会担心他的家人、同伴

或者其他人的报复，这样敌人会倍增。这一偈是说，若通过武力摧毁一个敌人，就会制造更多的敌人。好比河岸上的一粒石子，将它铲走时，马上会有更多石子出现。

若以方便伏彼等

虽多亦能固自方

房舍建于高耸岩

岂不照样稳而固

如果我们致力于以和平方式对待敌人，化敌为友，而不是使用暴力，那么不仅我们的敌人，连敌人的亲友、同伴，也都会成为自己的朋友。交朋友越多，我们的政权会越稳定，好比岩石上建造的房屋。我认为此建言很好。

如是掌控彼方后

于诸己所下属者

一切方应如法护

为以法利乐世间

我们无法通过武力，来摧毁对手或敌人，但是通过善巧方便，却能征服国家和人民。应当按照佛法，来治理那些被征服的人，使每个人都能在此生幸福，还有未来的生生世世，也将继续体验幸福。下一偈进一步讲治理国家和人民的方法。

当以慈爱语言说  
赐封合度之官爵  
财富松缓赐予之  
理应如是施民政

按照佛法安邦治国和治理臣民，我们切记人人皆要幸福快乐。我们一定要爱他们，就像每个母亲关爱自己的孩子般，希望孩子身体安康、内心快乐。母亲亦会希望自己的孩子永远幸福快乐，也就是说，母亲希望自己的孩子具足快乐的因。我们一定要给予臣民如此的关爱。

再者，我们应该言辞和悦。藏地有句话说：言语虽然没有锋利的刀刃，却能刺伤人心。我们可能有一颗善良的心，但如果说了严厉、刺耳的话，人们会感到伤心。

我们亦应赏赐臣民名号、礼物和颁发奖项，对他们论功行赏，满足他们的物质需求，如此人民会快乐；而他们因为快乐，作为忠诚的子民，会对你言听计从。

经由如此而获得  
经济建设之成果  
尽皆汇聚收入中  
成为自己之福德

犹如农民之行径  
勤耕劳作田地故  
庄稼收成岂不见  
亦是如此相应获

若以此所述方式治国——以仁德追求和平、增长国家财富、为人民谋利益，那他们的增益倒会增长你自己的财富，人民的福祉会成为你自己的福祉。一切都会回归于你，你所施予的一切利益也会降临到你身上，好比农夫在自己田地里耕种，终究自己收获。

民政本自虽平等  
然于行善及行恶  
如增体力祛身病  
理应赏赐与惩罚

我们必须平等对待所有的臣民。在现代政治体系中，无论是总统还是乞丐，法制下人人平等。但往昔，情况有所不同。国王在某种程度上是最高权威，负责制定法律。八思巴告诫王子：应该平等地管理所有臣民；但同时，应该惩戒那些违反法律且为非作歹的人，否则违法者会越来越多，直到国家毁灭。此外，那些遵纪守法且对国家忠诚的人，应该得到嘉奖。

他以疾患为例。假如有疾病，就一定要治疗，否则疾病会造成损害。惩戒那些违法的人，就好比治疗疾病一样。那些做好事的人应当得到奖赏，就像体力需要保持一样。

为予惩罚而责骂  
殴打掠夺及恶辱  
作诸批判可为之  
杀害取命则非为  
恰如染污之衣裳  
浆洗而用为智者  
倘若以火烧毁灭  
谁人言其为明智

八思巴强烈反对死刑。这里他用衣服作为例子。那些犯错的人就好比脏衣服——脏衣服洗洗，就轻易地变成漂亮干净的衣服了。如果因为衣服脏了就将它烧掉，那它就无法再穿，且会永远消失。同样，死刑也许可以消灭违法者，但同时这些臣民就会永远消失了，这是不明智的。如果善待他们，违法者可以变成良民。

赐予适当之官位  
需扭转<sup>[35]</sup>时则扭转  
当思抚养幼儿时  
如何以食喂养法

那些埋头苦干、立下汗马功劳的人，应该获赐奖赏和名号；中等功劳的，应获赐中等奖赏；微末之功却予以重赏是不对的。八思巴举例说，对不同类别的人，要施予不同种类的食物。如果把成人的食物喂给婴儿，婴儿是不能消化的；而如果把婴儿的食物给予成人，又不能填饱他们的肚子。

无功德与无过者

在此世间无有之

大多时与暂时中

善加观察作取舍

诸如伴烟之灯烛

品则味美之毒食

行于平川及水路

需由马车和船舶

在普通人中，没有人完美无缺，只有佛陀是圆满的。无论一个普通人多么优秀，总会有缺点；同样，无论一个人多糟糕，也总会有优点。仔细观察他们后，我们应接受那些优点较多而缺点较少的人。以火炬为例，火炬燃烧时会产生烟气，但也给予光明且是有用的，所以我们接受烟气。缺点较多而优点较少的人，不应被接受。比如美味的毒药，虽然可口却危害大。判断人也要因事制宜。在陆地旅行时，人们需要马匹；而在水上旅行时，则需要舟楫。

应知如理享受用  
其能导致怨①和友②  
亦或成无利害者③  
四则成受用④本身

八思巴说有四种资财。有时财富如敌人，因为它会招惹大麻烦且产生问题。

初始追逐而积累  
随后增长至守护  
渐损争斗终成害  
故而享乐实为敌

如敌之财是指什么呢？起初获取财富时，你举步维艰、困难重重，非常痛苦、焦虑；同时，在增长和守护财富中，又一直担忧，担心有人会把财富从你身边夺走、偷走、拿走。自始至终，财富都不能给你带来幸福快乐，只让你痛苦。最后，财富还会成为争斗的根源。人们——甚至亲友、兄弟姐妹——经常为了钱财而勾心斗角。他们争吵甚至杀害彼此，这是我亲眼所见。这种资财就如敌人一样，没有好处。

正路财及任运成  
清净物以善妙心

作诸上供与下施

则能助利益增长

亲眷常常守望相助，有些财富也是如此。起初，获取这些财富时，你不会经受巨苦。有时，因为往昔的业，人们很容易就能得到财富，不必经历很多痛苦、担心、焦虑。有些财富是通过恶行而得来的，这是不好的。无论如何，这类犹如亲眷的财富，是以善行方式、无需勤作而获得的。得到之后，由于你的善心善愿，对佛、法、僧做供养，布施给穷人、需求者、匮乏者和病人等等。这类财富不断利益众人，而且也会增上。这种财富犹如亲眷。

我们的一个喇嘛<sup>[36]</sup>曾跟我说，起初他很穷，试着累积财富，于是变得很吝啬，尽可能地积攒每一文钱，但总是没办法存到很多钱。后来，他就试着去布施钱财，花钱，作供养，布施给有需要的人。就在那时，他说，他能攒到一些钱了。悭吝是无法积累钱财的，但是慷慨却可以。

于受用无利害心

不予布施及使用

恒常存放及浪费

此等受用无意义

有些财富属于不劳而获，且非通过恶业得来，可你一旦获得这种财富，就会很吝啬——不施于别人，自己也舍不得用，不仅如此，反而一味地存、存、存，一直在努力存钱。

印度有个新闻故事，一位工作多年的银行职员，他非常非常吝啬，吝啬到连自己的食物都不愿花钱买；他反而去那些能得到免费食物、免费医疗等等的地方。他一辈子都这么过，什么都存着，却从不花钱。当然，最后死期到来。这个人没有亲戚、没有家人、没有规划遗产受益目标，于是政府就把他所有的钱财都充公了，一了百了。

无论起初如何得

自他共同享用故

获得暂时之安乐

此即能成为受用

这也是我们所谓的普通财富。它也许以善或恶、艰难或容易的方式获得，它也许用于自身的舒适，或花在亲友等身上，不一定是布施。这就是“现实”或普通之财。

诸前所述中第一①

及与第三③常舍之

第二②则应恒行之

第四④尽量持清净

第一种如怨敌之财富须远离；第二种如亲眷之财富，应令其增长，同时也是我们该追求的；第三种虚耗且无有意义的财富亦应远离；至于第四种财富，你可按照自己的意愿或正确的方式获取。如此，八思巴在财务方面给出了非常好的建议。

不知满足而享受

导致产生诸痛苦

应知身体衰弱及

不化之病从中来

花很多钱、挥霍无度或者穿著昂贵的衣服、使用高档品来炫富，放纵无度，都是不好的行为，会导致痛苦。若饮食太奢侈，吃太多或过于丰盛的食物，会消化不良。过度消费和放纵奢靡也同样会造成痛苦，你应当避免这样的行为。相反，取“中庸之道”而行，这是佛教的哲学：过度的苦行是错误的，因为会损害身体，但过度的奢侈享受也是不对的。

酒能欺凌行世间

身体力衰智慧退

诸事败且远离法

故于酒常视若毒

这是非常好的忠告。藏文中的“仓”一词通常翻译为“酒”，指的是用青稞酿造的一种啤酒。然而，在此处，“仓”指的是所有种类的酒精饮品。八思巴指出了饮酒的所有过患。首先，喝酒的人会被他人鄙视。在印度拉吉普（Rajpur）地区曾有位医生，一位非常好的医生。他的诊断非常准确，经验也很丰富，但是他嗜酒。他很能喝，因此人们都建议，如果想找他看病，要在午餐前尽早去，因为午餐过后，他就没办法做出正确的诊断了。在藏地，我们曾有些手工做得很好很细的木匠和裁缝，但是他们饮酒后，就会把所有事都做错，裁剪出错等等。若喝成这样的话，则会被批评，甚至被鄙视。其次，酒也会毁坏身体，导致多种疾病，如肝硬化。第三，酒会减损智力。喝醉后，会像疯子一样分不清对错。平常思维清晰、交谈清楚的正常人，此时也没办法清晰地思维和交谈了。第四，酒精会毁掉我们，使我们无法实现目标。当我们都无法好好地交谈和思考的时候，还能怎样达到自己的目标呢？第五，酒精会使一个人离于法道。显然，如果我们连世间的活动都没法好好地完成，还如何能追随佛法之道呢？

任何一种酒精，任何一种麻醉品，我们都应避免，应将它们视为毒。我想，今时今日这意味着的，是任何一种可损害身体或心智的药物。这对年轻人而言是金玉良言。对毒品说“不”是非常明智、非常正确的。

此外论贪恋欲望

能耗尽善业功德

所作之事常失败

故当恒常知满足

耽著感官觉受会令福报消减。知足常乐总是更好些。我们一定要非常小心，不要有强烈的贪著。

若论成办事之法

先察后作是贤明

先作后觉称愚者

此说源自经典故

汝当对己所作事

观察商量再行之

促成一切事圆满

亦不留其他悔恨

无论承诺了要做什么事，在开始项目或工作之前，你必须要审察它，去审察这项活动的本质、目标或预期回报是什么等等。在仔细地审察和探讨之后，活动才往下继续，这是做任何事的明智方式。而愚蠢的方式，就是做了过后才讨论。无论你做什么事，在许下承诺之前，都必须要审察和探讨，事情一旦开始，就要有始有终。我们应该和朋友，尤其是智者商讨。若能如此而行，即使工作最终未能圆满，也不会有任何遗憾。

总之发达与衰败  
切勿骄傲与卑微  
知所作而报恩德  
应供供之卑者护  
统摄他方且于诸  
境内皆以法护持  
财富享受应有度  
贤明手段成办事

富有或成功时，不应骄傲；失败且沮丧时，也不应气馁或怯懦。那些曾服务你和曾做了好事的人，你要认可他们的善良。我们对父母、师长、长辈和智者应敬重，而对弱者、穷者、贫者和病者应给予保护。我们应依佛法来管理和统治自己的国土与臣民。

佛教中有业因果法则。我认为包括基督教在内的所有主流的宗教中，都以某种方式讲述了业因果法则。据我所知，印度教是非常强调因果的。具有遍知智慧并彻知一切业因果的佛陀，对此做了详细的阐释。佛教认为，整个宇宙、整个轮回都是由业所造。

业包括善业和恶业。那些投生于恶道的众生因恶业而转生那里。不论造作了何种业，我们都必须感受其果，无法逃避。哪怕你的行为是为了另一个人而做，那个人也不会感召此果。唯有造

业者将得到其果，而业是永远不会消失的，哪怕多劫后，它仍旧存在，去哪里它都如影随形，奖或罚只会跟随着造作此业的人。

另一种业的分类方法是重、轻、极轻三种。重大的业，不论是善或恶，都会在即生中成熟；较轻的业会在来世成熟，而极轻的业会在多世后成熟。

业是非常细微的。

有所谓的“引业”。如果我把某物扔进这个房间，它可能就会落到窗外或房间的一个角落里。同理，让我们转生此处的业就是“引业”。让我们今生投生为人的，是前世所造的业。我们也可能投生到地狱或天道，而把我们投掷到这里，投掷到人道，投掷到发达地区的善业即为“引业”。

还有一种业叫“满业”。生在人道后，有些人生活得很好，长寿且富足等等，这叫做好的“满业”——引业极善，满业也极善。有些人虽投生在诸如人道的善道中，却要在那里面对许多困苦。他们可能是短命并饱受疾病、贫穷、一事无成等各种苦难，这种情况下，引业虽善，但满业却不善，因此而感受苦难。

同样，对那些在恶道的众生而言，他们的引业是恶，因此才会投生于恶道，但有时即使在恶道的众生，也有相当善的满业的，尤其是旁生中如宠物之类的，特别是发达国家的宠物，那里某些动物享受的生活，比发展中国家的某些人类众生的生活还要好。

它们的满业就是善业，这让它们虽处于恶道却能享受奢华的生活。

依佛法治理国家，指的是遵循业因果法则来治国。要知道不论国王或百姓，只要行恶就会造成痛苦，而行善则会带来利益。

“财富享受应有度，贤明手段成办事”：若财富主要用于享乐，人们以奢侈的方式满足个人目的，是不对的；一毛不拔、囤积财富亦不对。应遵循中道，这才是智慧之道，亦是崇高之道。这样，你的人生将是辉煌和成功的。当国王依佛法统治国家时，国家会繁荣，人人皆幸福。



## 第二部分：和小乘相关的出世间建言

如是作之于世间

得以圆满而兴盛

为行利益彼方事

由此得入安乐道

当我们还在这个世上，并且获得了幸福和成功时，就应当朝着出世间的层面、“如何能在那里找到幸福”这两方面思考，要做到这点就得趋入佛法之道。若你在这里感到不快，若你不成功，若你有很多的痛苦和焦虑，则不能以正确的方式开始趋入法道，这犹如病人不能为自己做很多事情一样。首先，要有良好、健壮的身体和健康的心智，拥有平静与祥和。在此基础上，一个人才有能力转向出世间的层次，也就是超越此生。为了寻得能在今生来世一直持续下去的幸福，我们应遵循法道。

虽然偈颂中没有标注，但从此处第二个部分开始了。至此，他对“如何过着世俗生活”以及“如何依佛法和善德的方式治国”给予了建议。下面的部分八思巴给予了真正的佛法教授。

引领入种种道之

导师极其众多矣

然断除财等之过

功德圆满之胜者

任谁亦无称自己

功德劣而具过失

故而当以自性慧

善查彼之德行及

藏文中的“敦巴（སློལ་པ།）”此处译为“导师”，即“指引者”，这个词也惯用来指各个宗教的创始者。众多导师或创始者带领其追随者，遵循不同的教派之道。而达到最高境地的创始者和最有把握、最可靠的导师，已净除一切过失及其因，并圆满了一切好的品质，这样的导师，才是最殊胜的。

当然，每个教派的创始导师，都声称他们是最至高无上的。八思巴解释：我们需要用自己的直觉和智力，去找出哪位创始导师才是最伟大的。通过观察其言行、心性以及教法，一个人能分辨出他是否已经“净除了一切过失”并“圆满了一切好的品质”。

彼所指示经教相  
 何之经说若无垢  
 必定是以二量成  
 相违不连则尽舍  
 统一利且作安乐  
 此等经是为正法  
 如此不依赖他力  
 能以己力分辨者

仅仅说“佛陀是伟大的”，并不能确定这就是事实。佛陀伟大在于其法教，这些法教远离一切语言和文字上的垢染。

我们也可以通过两种“有效的认知”<sup>[37]</sup>，也就是“有效的认识方式”，来证实它们。一种有效的认知方式，是基于推理或证据，比如：看到烟而能明确推知山上有火，烟证明了有火；另一种是直接感知，就是通过个人体验的认知。

追随佛陀及其教法的人被为“僧”。因法教伟大，僧也必须是崇高和伟大的。若了知法教的伟大，则确定了“佛陀是清除了一切过失、获得了一切功德的真正、真实且可靠的导师”。如此，我们确定了三宝的真实与圣妙。

最胜导师乃世尊  
且于彼所宣之法  
追随众亦为正士  
故而于正法生信  
亦极虔信圆满佛  
因佛子及随学者  
是为具慧正士故  
自亦知三宝功德  
由此生信而致使  
一切怖中得救护  
当以世尊作己之  
法道及与陪伴者

如前所述，首要的是佛法，因为佛法是纯净的，还有我们可用有效的认知，来确定其有效性；此外，佛法是没有矛盾的，故我们可以体验到对法的真实信心和信念。我们可以确定一种真实的信赖感或托付感——不是迷信，而是建立在充分理由上的信心。我们的想法不应该是：“我是佛弟子，所以我对佛有信心。”相反，应该去了解，因为我们能得到佛法的巨大利益，因为法能净除我们的一切过失，使我们生起佛果的大功德，故法具足初善、中善和后善。

从自身体验而言，佛法能赐予这么多安慰和利益，因此，对佛陀具有信心是可能的。如此殊胜、甚深的法教，只可能源于一位伟大的导师。因为对佛法的信心，我们也对佛陀及其“子嗣”<sup>[38]</sup>——菩萨有信心。菩萨被称为佛的子嗣，或者说，佛的儿子，因为他们持有佛陀教法的传承，终将成佛，正如你的孩子持有家族的血统，而且终有一日会继承你的位子一样。这里的弟子，是指声闻、缘觉。他们不会成佛，他们虽追随佛陀的教法，但却只能成为阿罗汉。

佛陀、佛子和弟子众们都是伟大的。了知佛法僧的殊胜功德后，然后，在伴以“对他们生起的信心”及“在轮回中继续受苦的恐惧”，而皈依佛为导师、皈依法为道路、皈依僧为道上的友伴。信心可以分为三种：清明信、确信信和欲求信。这里所描述的动机多半是确信信。

举例而言，若想去某个未知的地方，首先要做的就是，去找一位能给你展示正确道路的人，一个有知识且你信任的人，这就是我们该如何皈依佛，他做向导为我们指引解脱道。然后，为了到达目的地，我们需要自己成办旅程，前往目的地，引导者不可能直接把我们放到目的地去。我们必须践行佛法，也就是皈依法作为道路。最后还要皈依僧，踏上漫长而艰辛的旅程时，与其独自前行，不如与信任的同伴同行，这会有很大的帮助，因而皈依僧作为友伴。根据小乘，皈依佛法僧的期限，是到此生完结的那天。

且于有生之年

当作己之救护者

此即除一切过患

生一切功德之基

趋入法道的第一步就是皈依，这是一切佛法的根本，它既是整个法道的前行，亦是一切戒律的基础。佛弟子与非佛弟子以皈依与否而区分。生在佛弟子的家庭中，并不能使我们成为佛弟子。任何人，不论他们的家庭如何，只要为了获得解脱而皈依佛法僧，就是佛弟子。皈依，是一切好品质的巨大基础，并能清除一切过失。皈依且趋入佛门后，就应该始终依法教而行。皈依也被视为主要之基，正如大地是一切有情无情物之基，清净戒是一切好的品质生起之基。

依止如此胜救主  
趋入甘露之门故  
恒常应当如法行  
而彼之基为戒律

戒律有许多不同的层次，此处是针对在家人的八支戒。八支包括三支分。第一支称为戒律支，包括：首先断除对任何生物的伤害，从最小的昆虫至以上的生物，都不能伤害；然后，从不值钱的到极贵重的物品，皆不能偷盗；第三，不撒谎；第四，戒性行为。这些是第一支中所包含的四条戒律。接下来即正念支，这包括了戒“毒”，即酒精和任何其他种类的毒品。第三支为苦行支，包括不坐在高座上、过午不食和不歌舞欲乐、不佩戴珠宝或化妆。这是八个戒条。

“一日一夜”指二十四小时。若能每日守持这些戒条，则为清净优婆塞。正如偈颂中所说，若不能每日受持，仅是在殊胜日，比如满月日和新月日受持，会对持戒习以为常，并于来世将能投生到天界和欲界天。

因受持八关斋戒  
一昼夜行善之力  
串习净戒且生于  
欲界天此为佛说

投生轮回的主因，就是贪执和业，换言之，即欲与行，这就是众生反复不断投生轮回的因。当看到整个轮回中，不论恶道还是善道都遍满痛苦，你就会由衷地不想再投生轮回。首先要断除转生轮回的因，即贪执。

你也必须舍弃散乱。此生终结时，贪执、业行和散乱，会导致我们投生到下一世。要脱离轮回，就必须断除轮回的因。第一步即守持戒律，即别解脱戒或波罗提木叉，这是声闻与缘觉乘的律仪。良好的戒行是至关重要的，当然它也有许多不同的层次。

为舍贪心与散乱

清净现行而得以

联结清净之来生

当受持别解脱戒

普通人由于太习惯于世间生活的方式，或许无法守持所有的戒条。因此，教导极为善巧的佛陀，提供了诸多不同层次的戒律。比如，若无法守持所有戒条，也可以仅受持如第一条的不杀生戒律，而成为“一戒者”；受持两条戒律——不杀、不盗，成为“部分戒者”；受持三条——不杀、不盗、不妄语，成为“多戒者”；能受持全部五个戒条——不杀、不盗、不妄语、不邪淫和不饮酒的人，即所谓的圆满优婆塞。

虽然圆满优婆塞须断除的是不当的性行为（即：邪淫），但在守持一日一夜八关斋戒时，应完全断除一切性行为。

哪怕只是守持一条戒律，也能带来巨大的利益，逐渐你将能守持越来越多的戒律。要做善行，在一开始也许是困难的，但习惯成自然，它会变得越来越容易，功德亦得增上。

即使无法俱圆戒  
也当务必如应受  
乃至即便持一戒  
也当庄严己之戒  
若能串习非难也  
善业功德随增长

确立良好的戒律，是一切好品质的基础，下一步就是去学习。你应该深入和广泛地学习、听闻和研讨法教。根据自己的生活经验，你必须用自己的直觉与智慧，去验证佛陀的法教是否是真实可靠的，而不是仅仅因为迷信，唯有如此做，你才把法教作为自己的道。要动用自己的聪明才智去做，要去学习和获取知识，要去听闻、学习、辩论、分析和观察。获得智慧之后，才能决定何者应取、何者应舍。

因而为使极尽地  
通晓尽一切知识  
于种种正理典籍  
汝当精勤多听闻  
阅览以及作讨论  
精通一切之经典  
以及分门别类之  
取舍选择恒无误  
尤于正法大理者  
常作听闻不餍足  
为使成为知识藏  
以及为广增妙智  
如同尚存疑虑心  
极难成办士夫事  
故虽闻而义未决  
则必极难具意义  
汝之所闻为何者  
若以正理分辨之  
则必使其具意义  
如同形色眼可见

应学习所有的科学知识——各种各样不同的知识，尤其是佛法。“达摩”一词的梵文，根据上下文，有各种不同的含义。此处“达摩”或“法”指的是：通往解脱和证悟的圣道。就法而言，我们应该很仔细地学习佛法，不要轻易确定自己已学满了。哪怕也许已经听闻过一个教法，仍应一直无倦怠地听闻，因为圣法乃是一切知识的精华，能让我们的智慧和福德得到增长。

思维、分析并去除疑惑，是非常重要的。若心中充满疑惑，则会一事无成。在佛教的传承中，重要的是：要分析所学，并用自己的理性、直觉和智慧，而且要反复地如此做。有两种不同的弟子：资质较低的弟子，因信心而趋入法道；资质较高的弟子，则基于自己的理性而遵循法道。最终，通过分析法教，你将能清晰地确定它们的含义，如同清晰地看到物体一样。

若励听闻与考察

则所听闻虽微少

却也逐渐广增智

恰如蜜蜂采集蜜

应该学的内容虽然颇多，但你不应灰心，要持续、反复地学习。即使你的努力再微不足道，也会让你的知识增长，正如小水滴也能汇成海洋。同样，蜜蜂虽是一只微小生物，但它却能建筑出巨大的蜂巢。

此即能使于教法  
自在掌握大方便  
如同农业之庄稼  
是为证法大食财

圣法有两方面：教法和证法。对佛法的含义进行学习、听闻和分析，是掌握教法的善巧方便，在此基础上而实现证法。教法是证悟之因。

彼因决断有寂苦  
源自业因无明故  
于增长善功德及

通过学习，你能对轮回的苦有所了解。苦因有二：烦恼或负面情绪，以及行为或业。知道了这一点后，你就会增加善行并进行其他的践行。

不净观及慈爱观  
缘起界之分别类  
以及呼吸与随念  
能取所取等诸法  
妙观察且等持故

不同的践行针对不同的烦恼，比如，通过观修对身躯的可厌、丑陋以及不净方面，作为对自他身体的执着和贪欲（即：贪心或贪）的对治法。思维身体是由诸如肉、骨、血等极为不净物所构成的，能削弱我们的执着或贪欲。

作为愤怒（即：嗔恨或恨）的对治法，则观修慈心，这是通过思维“一切有情众生都和自己一样希望安乐”而行持。所有的有情众生，都有同样的感受。接着，对治无知（即：无明或痴），可观察相互依存的缘起或因果。然后，由于自己的心有如此多的念头且我们无法控制它们，可做“专注呼吸”的禅修，也可观修“能缘和所缘法”。通过这些针对不同的烦恼而做的不同践行，你将能控制心并获得善道的幸福。

联结趋善道资粮

又因见与修究竟

得以趋入涅槃道

从而得证以方便

以及净罪之分别

种种导师与弟子

以及由诸功德等

极其所辨之涅槃

这些就是我们在前面解释过的五道，即：资粮道、加行道、见道、修道和无学道。这五道能引领我们通往佛果。成佛或成阿罗汉，取决于所使用的方法，而菩萨和佛子则以他们的品质而区分。

此为略说小乘法

恰恰又如攀登于

大乘法之梯子也

小乘引导品二终

在予以世间建言部分后，八思巴给予了出世间部分的建言，即从小乘之道开始阐述，然后继续讲述大乘之道。我们始于世俗层面，然后继续迈向小乘，再趋入大乘。



### 第三部分：大乘相关的出世间建言

如是以彼此之分

虽勤成办己之义

然因损衰利他之

大方便故远离佛

文字的第一部分，是关于今生，如何成为一个好人且过上有善德的生活；第二部分，是关于“小乘”和“如何证得涅槃”。至此，这部分并没有太多谈及其他众生。然而，即使你竭尽全力去获得解脱，脱离轮回之苦，若没有要利他的善巧方便，究竟佛果仍是非常遥不可及。成佛的唯一目的，就是利益他人，若不具备此菩提心，则不可能获得证悟。

何者若精进利他

自他二义<sup>[39]</sup>皆可成

衰他之义成己义

岂能圆满己之义

在世俗的显现中，无始以来，我们仅考虑自己和自己的利益。今生中，我们日日夜夜为自己而奔波劳累，却从未成功满足自己的所需；而诸佛，为他人的利益全力以赴，实现了二利——自利和他利。虽然与痛苦遍满的轮回相比，涅槃是件了不起的事，但涅槃却是优良品质无法全然显发的境地或状态。为了实现自己的目的，同时还要全然显发出自身的优良品质，就必须思维：如何实现他人离苦得乐的目的——这是大乘之道。若缺乏帮助他人这一方便，就不可能实现自己的目的。故为他利而付出精力、时间和努力是非常重要的。

多说又能作何用

摄持国政之王与

仅以微酬自持者

且看此二者区别

一位治理国家且为全国及其臣民谋利益的国王，是一位受万人敬仰的伟大君主，他完全不同于只关心自己的财富和自用钱财的人。

故而为使得证成

犹如欢喜利他之

大海之中诞生者

一切如母有情之

唯一至亲遍知佛

以及为使得诸如

作导师及令欢悦

作通行及坚固稳

作友伴及摄眷属

此等所欲能力间

偕同一切有情众

请将成二义之佛

与成就彼之大乘

## 及不退转之僧众

### 作为皈依之圣贤

为了完全实现自己的目的或利益而踏入大乘道之人，为了获得自利，我们需要投入利他之中，必须趋入大乘道，因为单单是涅槃，并不值得贪恋。法教中告诉我们，一切有情众生都是我们的母亲、父亲或亲属，因此抛弃和忽视他们，而只求个人的解脱是不对的，所以趋入大乘道是非常重要的。

佛是由菩萨修习之后才成就的（即：诸佛复从菩萨生）<sup>[40]</sup>。成为菩萨，就意味着要无视自身利益，将所有的精神、精力、时间，都投入于利他之中。这样做，就会得到最高的果。要做到这一点，首要之事就是皈依。皈依，是一切佛法之根、整个法道的前行和所有戒律的基础。

佛教各派系都践行皈依，但大乘的皈依具有四个特点。首先是“因”。通常，皈依之因有三个：怖畏、信心和悲心。尽管三个因都是大乘皈依的一部分，但主因是悲心。当你趋入大乘道时，唯一目的是为了救护一切有情脱离轮回之苦，引领他们迈向幸福之路，而没有悲心是无法做到这一点的。

第二个大乘皈依的特点是皈依的对境。尽管皈依的对境，即佛、法、僧，在所有佛教派系中都是一样的，但是在大乘皈依的教法中对这一点的解释有所不同。在大乘中，描述佛陀具有三身，

即法身、报身和化身。我们皈依佛陀作为为我们展示道路的向导。佛已净除一切形式的障垢，也证得一切可能的证悟，因此从各个角度而言他都是殊胜的。我们皈依法为道路，法是救护者。因为向导虽重要，但仅有向导是不够的。向导可以为你指明道路，可是你必须自己前行，这就是为何佛陀说：“自己才是自己的救护，除了自己之外，没有其他救护者。”<sup>[41]</sup>这也是为何八思巴说：法是“作通行及坚固稳”的。在你趋入法道后，需要有可信的旅伴，因此，我们皈依不退转菩萨<sup>[42]</sup>。总之，大乘皈依的对境可以如是理解：我们皈依“具有三身的诸佛”、皈依“既是大乘法教，又是诸佛菩萨所证得的法（即教法和证法）”，以及皈依“不退转菩萨所组成的僧众”。

大乘皈依的第一个显著的特征，是以悲心为主的“因”；其次，是如上所述的“对境”；第三个特点是“时长”，即直至获得证悟为止；第四个特点是“目的”，即为一切有情众生的缘故。大乘的目标是：为一切有情众生而获得圆满证悟。

此即成为能诞生

圆满所欲之珍宝

菩提心之根基矣

胜伏有寂其余善

皈依是一切戒律的基础。皈依后，就应生起菩提心或把证悟心作为动机。珍宝一样的菩提心，是所有幸福、利乐的来源，没

有比生起菩提心更高的善行了，它是心的真正财宝。即使只生起一次菩提心，也能如末劫火<sup>[43]</sup>般焚尽一切恶业。菩提心亦似英雄，当你行于险道时，若有强壮的英雄相伴，就无需有任何怖畏；菩提心似如意树，能结无尽果，不论摘多少，都总是会长出更多的果实。菩提心，是克服一切痛苦的唯一方法，没有更超胜于它的了。

于心除了心之外  
 无他因且刹那之  
 自性外亦非无因  
 心即为心之因故  
 心亦恒无始无终  
 具彼则为众生矣

心与其他种类的实体不同，其他实体是肉眼可见的，能够被触摸，它们由元素构成，并可以用颜色、形状等进行描述。然而，心不可视，不可触，我们亦无法描述其颜色、形状或大小，寻不着，即不能说在这里或在那里。因此，心不可能从元素或可视物中产生，只能以心自身的不断相续而生：心由心生。

此外，这颗心永远在瞬息万变中。心并非一个单一的实体，它永不相同，我们昨天所思与今日所想并不相同。常说的“无始”，指的就是心无有开始。这颗延续性的心无有开始，无疑是一大奇迹。

虚空无有边际  
世界亦与此相同  
故而当知依彼之  
众生数亦不可量

虚空或宇宙是无有边际，轮回亦同样没有终点。无论救度了多少有情众生，无论多少有情众生获得了解脱或证悟，有情众生的数量从未减少。若虚空有边，那你朝东方走七步，那当然会离东边近了七步、离西边远了七步；但由于虚空是无尽的，就没有什么能让你变得更近或更远的了。同理，尽管无量众生被救度或获得证悟，但有情众生的数量并没减少。只要存在有情众生，佛陀的事业就会继续。佛的事业永不会终止。只要轮回还存在，佛的事业也会存在。

此为慈爱对境故  
彼诸因各自业力  
心虽不欲痛苦尔  
然被苦蕴周遍摧  
三途由于连续转  
轮回犹如旋火轮  
此为轮回<sup>[44]</sup>之异名

轮回中的一切有情众生，都是我们慈悲心的对境。一切众生都希望幸福快乐。无论是否有信仰，无论持何见解，肯定没有人希望痛苦，而每个众生都渴望快乐。然而，每一个人，由于自己的业力、自身的行为，而遭受着巨大的痛苦，这就是所谓的“生命之轮”。这个轮子转完一圈，随即又开始一圈，永远持续下去。轮回一直继续，永无终结。个人或个人的心相续有个终点，但是轮回没有。举例而言，有一颗种子，这颗种子生长后产生另一颗种子，如此持续下去。我们虽然无法指出这个过程的开始，但我们知道，若把种子烧焦，就会有可确定的终结。

如此这般的有情界  
 因皆具法身自性  
 若具方便则彼诸  
 皆可证悟成佛尔  
 然因习气下劣及  
 因缘友伴下劣故  
 衰于行利他之事  
 利己亦不得圆满  
 仅仅获得解脱者  
 此为涅槃<sup>[45]</sup>之异名

凡夫与圆满证悟者之间有着天壤之别。有情众生是无助、无智和无识的众生，尽管他们的目标是摆脱痛苦，却因无明而造下业及苦因。这种经验、这个过程不断持续。佛是完全觉醒了、已彻底断除了一切形式障垢，而且永不会再被染污的有情。凡夫与佛之间的区别，犹如黑暗与太阳之间的区别。

然而，“心的本性”与“佛果的法身”无有差别。“有情众生的心之本性”与“佛的无上智慧<sup>[46]</sup>之本性”是无别的。法身并非是从我们的外面所获得的某物，它已经在我们的自心中，由于被障垢遮挡，我们虽已拥有，却还未知道或见到。正因为一切众生心的真正本性是清净的，故一切有情众生皆有成佛的潜能，正如每颗种子若遇到合适的条件，都有长成为作物的潜能一样。

犹如幻化之城市

是为暂时之果矣

能仁王如是说故

应当逐渐胜彼等

若遇到正确的方法，每一位有情众生皆能成佛。然而，因不同意乐、或优或劣的助益因素的存在，以及不同的友伴，所有众生不能直接成佛。故此，为契合不同种类的有情众生，佛陀给予了不同教法。佛陀建立了三个不同的车乘或乘：声闻乘、缘觉乘、菩萨乘。前两者中，声闻乘和缘觉乘，并非趋向究竟佛果的乘。声闻乘和缘觉乘，就如同长途旅行中的可憩息之中途站或地方。当然，最终每一位都会成佛。

有寂彼诸世出世

安乐及其无垢因

令长存者为慈心

菩提心或证悟之心，是一切利益、所有的果实或成果之源。菩提心自慈悲心生起。慈心，是祈望一切有情众生快乐，并且具有快乐之因。慈心的体现方式，就像是每个母亲皆爱她的孩子，希望孩子身心健康愉快、永远幸福快乐。我们所有人与生俱来就有慈心的趋向，无论我们是否听过法教，都是如此。我们祈望人们能快乐，同时具有乐因。然而，此处真正的慈心指的是，祈望无论是敌是友，认识或不认识的一切众生，都有乐与乐因。我们必须通过践行佛法来生起这种广大的慈心。我们与生具有的狭小的慈心也是很重要的，因为它是种子。通过践行佛法，我们能让这种狭小的慈心变成普世的慈心。

轮回一切痛苦与

小乘及与其果等

能令远离其因者

即为悲心之相也

当生起了慈心后，当希望每个有情都有乐与乐因时，环顾四周，你会发现他们并不快乐。如火的本性是热一样，轮回的本性即是苦。概括而言，无人能逃脱生、老、病、死这四大苦。此外，

在生活中，我们遇到怨敌、与挚爱别离、不欲之事发生、无法满足所愿和所求<sup>[47]</sup>。作为人类，我们面对家庭问题、法律问题、人际关系问题、财务问题……如此多种类的问题。无论去往何处或与谁交往，都得不到最终的满足，总会有些事不对或有其他可抱怨的理由。

悲心，是由衷地希望受苦中的有情众生能离苦。轮回中的一切有情众生都在受苦，因此我们必须愿所有众生都远离苦与苦因，仅仅是愿他们从苦中解脱是不足够的，因为除非他们也从苦因从解脱，否则他们将一而再、再而三不断地受苦。

小乘的高阶众生（即：声闻乘和缘觉乘的觉者）虽然没有凡夫的明显痛苦，但他们同样也是悲心的对境。要知道有两“极”或“边”：一边是轮回，这里的众生毫无选择、毫无自由。在轮回中，烦恼和业力之风吹到哪儿，众生就不得不飘到哪儿。轮回中具大苦。

另一边则是彻底远离苦的涅槃。然而，涅槃是一种寂止的状态，它无法展现我们的一切功德。因全部功德未能得以展现，就不可能利益他人。住于涅槃是成佛的最大障碍。

一旦你入于涅槃，将花费你很多很多劫的时间方能成佛。“从打地基开始造房子”，要比“对已建好的房子翻新改造”要容易些；“在图纸上修改”比“在现有的房子上修改”更容易。因此，

入涅槃的众生也是悲心的对境，因为他们未能展现出圆满的功德。“安住于‘涅槃’”是我们证达“无住涅槃”或“大涅槃”的最大障碍——无住涅槃是超越轮回和涅槃二者。

故而所作行为状  
祈请常持慈与悲  
如是虽具慈爱心  
然若不具方便法  
复虽具而若乏力  
不能成办利他义

没有慈悲心，就无法生起菩提心。事实上，悲心是一切好品质的生命力，缺乏慈悲心就仿佛缺少了生命的身躯；另一方面，有慈悲心却无善巧方便，也无法利益到他人。

一位残疾的母亲看到自己孩子落入水中，会惊恐万分迫切希望去拯救她的孩子，但因为身体的残疾却无法救护。尽管我们或许有慈悲心，但由于仍是凡夫，暂时无法更多地利益众生。我们不具备证悟者的圆满的智慧、悲心和力量，唯一能有效地帮助众生的办法就是成佛。因此，在下一个偈颂中说道：

是故除一切过患  
累积一切功德者

证得大威力道及

智慧达到究竟之

我们必须获得证悟。我们或许会想：尽管获得证悟是一件大事，但我们仅仅是普通人。也许我们没有勇气或意志力，而想：“我们这样的凡夫如何能成佛？”为了鼓励我们，八思巴继续写道：

佛亦从凡夫生故

我亦欲如是成就

如此发愿称愿心<sup>[48]</sup>

诸佛也曾是有情众生。开始，他们是发起菩提心的凡夫，随后获得证悟。我们和他们一样，都有佛性，我们也有法教的善巧方便，我们具足因缘，我们没有理由不能成佛。你不应气馁，而应有强大的发愿。若能“为了救护一切有情众生脱离轮回之苦而发愿成佛”，这就是所谓的“愿菩提心”。

彼以依止善知识

具足圆满仪轨中

如是悉发愿望故

即为生起愿菩提

若此大愿是在精神导师前，依仪式获授戒律，此愿称为“生起愿菩提心”。

若称能证佛陀之  
一切方法已尽施  
此即行菩提心故  
乃为生起入誓心

当生起愿菩提心后，你就发下了成就圆满佛果的宏愿，但你也需要希求受持、趋入菩萨的广大行谊，这种心念是所谓的“行菩提心”。如果你在导师前，以受菩提心戒的形式生起了这样的心念，即称为“生起行菩提心”。

此即未生得生法  
已生辗转增上故  
当以大欢喜发愿  
且行改造达究竟

行菩提心，是“令尚未生起菩提心者，生起菩提心；已生起菩提心者，其菩提心得以增上”的殊胜方法。菩提心有二：相对菩提心（即：世俗菩提心）和究竟菩提心（即：胜义菩提心）。世俗菩提心亦分二：愿菩提心和行菩提心。

愿乃如同将欲行  
而入则同真行走  
当思某些佛子于  
愿行所作如是喻

愿菩提心可以比喻为“要去另一个国家的愿望”，行菩提心犹如“真正地踏上了旅程——整理好行囊，踏上旅途直至到达目的地”。行菩提心是为成佛而行，故应精进地践行。

如是心与发心之  
修行分为入与行  
此理是为个别说  
此即世俗菩提心

我认为此处的“心”，指的是愿菩提心，而非庸俗之心，有三个阶段：愿菩提心、生起愿菩提心和护持愿菩提心。没有通过仪式，若你听到佛陀的大功德和成佛的殊胜利益时，发愿为一切众生而成就佛果，这就是“愿菩提心”。若当着戒师的面，在一切诸佛前，将此心作为戒律，说“我一定要成就究竟佛果”，这就是“生起愿菩提心”，意即你已受持了称为“菩萨戒”的戒律。在获授戒律后，就必须护持某些戒条，不应做违背戒律之事，应做助于护戒之事，这是护持菩提心的践行。这是三个阶段，类似于行菩提心、生起行菩提心和护持行菩提心。

若察此实一与多  
相连续故非为一  
若无一则何来多  
此二外有别为何  
若无有故无非有  
违故二者亦非性  
无能立故二非非  
故而察之无存故  
心意亦不执性相  
此乃胜义菩提心  
等流性之使然故  
一切种相之具胜

这是对究竟菩提心或智慧面向的阐释。世俗菩提心是方法（即：方便<sup>[49]</sup>）。鸟为了能在空中飞行需要双翼，同理，为证得佛果你既需方便，也要智慧。方便如腿脚，让我们能走在道路上，而智慧如眼。若只有腿而没有眼，或有眼而没有腿，旅行则无法成行。到目前为止，我们谈论的菩提心，包括愿心、行心以及践行它们的重要性，皆是在方便的层面。方便与智慧这两个面向要结合，后者即究竟菩提心。

究竟菩提心，是所有现相的真实体性。“真相（即：实相）”和“我们所看到的现实”，是不同的两回事。设想一个有眼疾的人看到月亮有重影，此人虽然看到有两个月亮，但并非现实。我们就像此人一样，所看到的和感受到的都并非现实。若仔细观察，会发现不存在单独的个体，所有的现相都是由多个元素组成。以这张桌子为例，在我们的心中，我们认为桌子是单一或单一实体，但它并不是，它是由许多块木头结合而成的聚合体。若看到了所有这些木头，我们意识到“它”有很多，那这个叫“桌子”的个体又在哪里呢？此外，每块木头又可以切分或分解为众多木块。每个切块都由越来越小的单位构成，一直到原子。想象最小的可能存在的单位，小到无法再切分下去。我们也许会认为这个小元素、这个小原子就是个体。但即便是原子，假设它在空间中存在，就一定有朝向不同方向的侧面，所以就一定还能继续切分。如此，你根本找不到任何一个实体。

其次，通过分析，我们找不到“一”，又何来找到“很多”呢？当连“一”都无法建立时，又如何能得出“二”“三”或“多”呢？然而，除了“单一”和“很多”外，物体还会以其他形式存在吗？

“存在”（即：有）与“不存在”（即：非有），如“左”和“右”一样是互相依存的。若无“存在”，也不会有“不存在”。说“不存在”，意味着事物“之前曾存在”，或“可能存在，现在却不存在了”，它假定了存在。此后，我们不能说事物“既存在又不存在”（即：二俱），也不能断言“既不是有又不是没有”（即：二俱非）。实相——胜义实相，是远离一切边的：有边、

无边、二俱边、二非边，它是超言离思的。它超越分别，因为我们的心是庸常的，而庸常之心无法了知究竟真相。

这是最高的见地。佛教外还有许多不同的教派和哲学，在佛教内也有许多不同的哲学见解。所有这些，无论他们所描述的见解为何，皆落入“永恒主义”（即：常见），抑或“虚无主义”（即：断见）这两类或两个边中的一个。只有我们称为“中观宗”或“远离二边的中道”，才能描述究竟真相或现实。

佛陀在般若经典中赐予了这些教授，此后由龙树菩萨大师进行注解。佛自己曾授记：会有一位叫龙树的比丘，能解释一切见地中的究竟、无上见地。

见地亦是如此故  
无执平等住且于  
一切喻因所抉择  
胜义菩提多串习

一旦培养了智慧，方便会变得更强大有力，以此而能获得证悟。

知晓轮涅之过患  
远离于其渴慕心

随念佛陀之功德

恒时于此怀渴慕

通过了知“轮回和涅槃二者的过失”后，我们不会对轮涅任何一边再有任何追求。通过忆念佛陀的伟大功德，我们始终会对成就佛果有强烈的愿心。

自他平等且相换

乐于行持利他事

对此不怯与不悲

入于能入之方法

此乃将愿菩提心

达究竟之大方便

所修智慧福资粮

令其达到究竟地

目前，我们觉得“自己”与“他人”之间有着天壤之别。我们一直认为自己是首要，而他人是次要。圆满菩提心的第一步，就是要使两者平等。正如我们视自己是重要的，同样每一个众生也是如此重要，他们都有同样感受，都渴望幸福快乐，要远离痛苦与苦难。我们必须学会把自己和他人看得同等重要。

# 行菩提心

菩薩道

积累福慧

六度波罗蜜多  
(六圓滿)

福德

布施

财富布施

无畏布施

法布施

慈布施

福德

持戒

福德

安忍

福德

精进

福德

禅定

智慧

智慧

在熟谙视他人和我们同等之后，我们就必须践行自他相换。要获得证悟，就必须斩断轮回的根，即我执。我执是一切苦难和痛苦的根源，而根除它的最有效方法，就是践行自他交换。要践行此法，想象你正给予他人一切幸福、快乐和所有美好事物，也观思你正拿走他们所有的苦难、痛苦和疼痛，以此，我们能摧毁我执。毫不气馁或沮丧地践行，是过去、现在和未来一切诸佛的证悟之道。我们要想成佛，就必须随学他们。

行菩提心，是指趋入菩萨道，而菩萨道的主要践行，就是积累福德和智慧二资粮。这样做，你就圆满了行菩提心。下一个偈颂更详细地解释了这一点：

彼亦于己之能证

圆满佛法六度法

以爱发起此等心

以三轮不分别及

不退以及无餍足

化机所愿令满足

彼诸催入于菩提

于人人如是相待

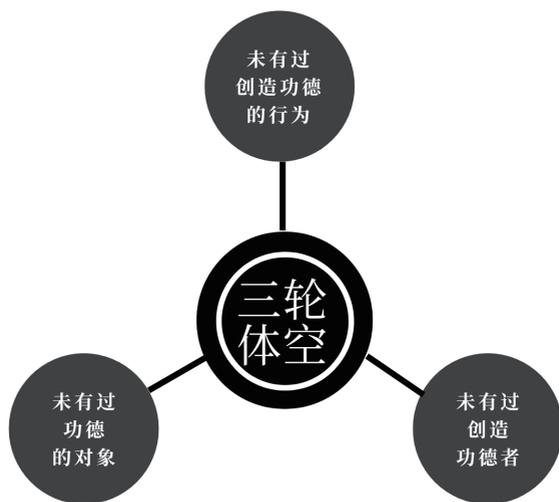
菩萨的主要或普遍的践行，是在没有三轮概念状态下（即：处于三轮体空<sup>[50]</sup>），践行六度波罗蜜多<sup>[51]</sup>（即：六圆满），以获得佛陀出于大悲心的诸功德。“三轮”指的是对象、主体和行为。比如，在践行布施时，对象是接受者，主体是作为施者的你，行为包括了所施物。

要知道事实上，这三轮上并非实有存在，它们是世俗层面的显现。事实上，并没有众生，没有布施的施者，亦没有施予的行为或物品。只有以这样的智慧践行，才是布施波罗蜜多或布施度。

若布施是以执着“自、他和物，各自单一、独立、实存”的庸常心而行的话，虽然是布施的行为，但却不是布施波罗蜜多。布施波罗蜜多指的是，以“菩提心的动机”与“三轮体空的智慧”而布施——这时才是布施波罗蜜多。“布施波罗蜜多”和“布施”是不同的。智慧很重要。其他的波罗蜜多犹如盲人，而智慧宛如引领他们的明眼者。当以三轮体空的智慧去行持布施、安忍或其他波罗蜜多时，这就成为了成佛的真实之因。否则，虽然也许是善行，却并不是成佛的直接因。

再者，我们也不应拖延践行波罗蜜多。你也许就要准备布施了，然而会想：“不，我今天不给，明天再给。”这是不对的，因为这种想法与布施完全对立。你也可能会想：“今天我给了这么多，足够了。”这样，你或许会执着于“不布施”或“已经布施够了”的念头。所有的波罗蜜多——布施、持戒、安忍、精进、禅定和智慧——都必须如此处所讲这般地去践行。

### 回向功德最佳方式：思维“三轮体空”



以乐施一切之物

财及无畏法慈等

如理如法施予之

此为布施波罗蜜

布施有四种：财物布施、无畏布施、法布施和慈布施。

以无罪过之意愿

断舍恶而积功德

近行利益他人事

此为戒律波罗蜜

持戒是没有染污的行为，即避免杀生、偷盗，还要行善业。再次强调，重要的是：有善提心的动机，结合无三轮分别的智慧来行持波罗蜜多，这时“持戒”就成为“持戒度”。

以不动乱之意愿

不惧不以为然所

决定之心而不乱

此为忍辱波罗蜜

安忍度，是愤怒或嗔恨的真正的、直接的对治法。烦恼中没有更甚于愤怒的，一瞬间的强烈愤怒，能摧毁千万劫所积累的功德。愤怒是一切烦恼中最恶劣的。若在愤怒中杀害了有情众生，很可能会堕入地狱；然而若出于贪心，比如为了财富、为了获得动物的血肉或皮毛，据说则会投生饿鬼道；若由于无知杀害动物或有情众生，而不知道这是恶行，比如认为祭祀动物能让天神欢喜，很可能会投生旁生道中。愤怒是难解决的，也是最恶劣的烦恼，但有一个优点，就是相对容易控制。当我们愤怒时，我们并不快乐，然而我们并不想要不快乐，因此能更容易去除愤怒。例如贪心，可能不那么严重，但更难以去除。贪欲带来“好”的感觉和“幸福”的想法，我们耽著此等，故而更难断除贪欲。

欢喜摄持善功德

擐铠甲而不退缩

不动摇及无匮乏

此为精进波罗蜜

精进即对善的践行抱有很大的兴趣，渴望做善业。有精进心就如同披上了铠甲，变得更强大有力。

以心不动之意愿

一切诸境摄于心

心于心上极安住

此为静虑波罗蜜

通常而言，心往往摇摆不定，它如同念头的河流一直在动。此持续的念头，让我们无法达到内在禅修的稳定。因此，我们必须在座上练习“专注”禅修。通过认识五过患，采用八对治和九方便，就可以安住于禅修中。

一开始，我们用一个外在物体来练习；过后，专注在“心”自身；最后，心将能不为念头干扰，保持一心一意的专注力，它会变得稳定、清晰、明亮，如同一根不受风扰的蜡烛。这就是所谓的寂止或禅定。

以欲遍知之意愿

通晓世俗观察彼

极尽知其无自性

此为智慧波罗蜜

我们希望了解事情的真相。普通人并不会太在意这个问题，但较聪明的人则努力想找出现实的本性，或者说，万法的实相。于是人们分析、研究并用清晰的推理和逻辑思维后，得出不同的结论。有很多不同的佛教和非佛教的派别，它们全都对现实的本性有着不同的哲学见解。

在对“相对的真相”或世俗谛，也就是“我们看到和感觉到的事物”，进行仔细分析后，我们会认识到并没有实有存在的事物。一切事物都依靠因与条件（即：缘）：当因缘以某种方式聚合时，某种事物就显现了；当所需的因或缘中任何一个缺失时，事物就不显现。就仿佛梦一样，因为我们睡着了，因为我们白天生活的习气等原因，看到我们的梦。在梦中，我们看到这么多不同的事物。做梦时，梦中的感受就如同生活中一般真实。梦能让你快乐，梦能让你欢喜，梦能让你担忧，梦能使你恐惧，梦能让你悲伤也能让你落泪，这些经历如此生一般真实。然而醒来时，什么都没有，一切都消失了，梦中所见的，哪怕一丁点痕迹也没有了。人生也如此。唯一的区别是，我们此时在生命中的感受，具有更坚固的惯性，因此更难意识到它并非真实的。

事实上，一切现相都不是实有存在的，这就是我们所说的智慧。这也是为何它适用于其他的波罗蜜多，就像当我们践行布施时，以“三轮体空”——没有实有存在的施者、被施者和施舍物，去布施。尽管显现上有这三件事，事实上，主体、对象和行为三轮都是“没有实有存在”的。如果以此智慧摄持而践行布施，它就成为了智慧波罗蜜多。持戒、安忍、精进和禅定也一样。智慧是至关重要的。

逐渐可成悭吝及

违戒嗔怒与怠惰

散乱无知之对治

而除一切之过患

布施对治悭吝，戒律对治恶行，安忍对治愤怒，精进对治懈怠，禅定对治散乱，智慧对治无知。

受用乐行及美貌

一切事成及心寂

尽于一切善妙知

此为暂时之果矣

这个偈颂阐述的是，践行波罗蜜多的暂时成果：通过践行布施，能得财富；通过践行戒律，能投生善道；通过践行安忍，能

有令人悦意的身体特征；通过践行精进，能满诸愿；通过践行禅定，将带来心的平和；通过践行智慧，能使你在智者当中广闻博学。这些都是除了究竟成果之外能够获得的暂时或世间的成果。我们都渴求成功与富足，期盼生于善道。尽管祈祷和发愿具备力量，但仍不足以满足这些愿望。然而，通过践行佛法，特别是布施的实践，我们一定能获得成功与财富。

一至五度恒常中  
能增长福德资粮  
而彼六者能够使  
智慧资粮得圆满

布施、持戒等前五度圆满福德资粮，而第六度智慧度圆满智慧资粮。

此外五者为寂止  
而其六者乃胜观  
故说心安住寂静  
察则能见胜义观

止禅<sup>[52]</sup>是专注或寂止的禅修。此时此刻我们的心是非常纷乱的，我们体验到一连串的念头此起彼伏。通过对于专注的练习，心则能变得平静，这并非易事，但若长期练习，则可获得寂止。

如同健身一样，一次锻炼并不能带来任何明显的改变，但若持续地锻炼，则一定会有改善。

我认为这种专注对普通人而言是非常难的，因为我们只是不习惯。我们习惯念头不断流串，因此很难坐下来，保持不动，一心一意地专注。然而，若能经常这样做，我确信你会有所进步，能安住于完全的寂止中，即便这需要花些时间，你也不应气馁。

在寂止的基础上，继而行持胜观<sup>[53]</sup>的禅修，也就是去洞察或看一些你从前没有看到的事情。通常而言，我们看不到究竟真相（即：胜义谛<sup>[54]</sup>），也无法接近它，只是从文本或注释上得到一些相关的概念，但并没有真正地体验或现见它。可是通过禅修，它的意义会变得更稳定、更明确。

前者能熄灭无明

清净静虑之神通

后者根除一切过

圆满清净大智慧

寂止禅修能熄灭烦恼。通过止禅，即使是极强烈的愤怒或贪欲都能熄灭。它也为禅修奠定了基础，令神通得以生起。当心变得越来越清明和细微时，神通会自然生起。比如，在做梦的时候，我们的心是更细微的。

然后，通过践行胜观或内观的智慧，能将烦恼彻底净除。方法层面即慈心、悲心和菩提心，抑制了烦恼，使它们“失去活性”，比如，让愤怒、贪心等无法生起——不过这些烦恼的种子仍然存在。胜观能挖出烦恼的根，将其彻底摧毁，如此，愤怒或贪欲便无法再生起。

戒律乃此二之基  
 其余三为成就因  
 若详观察则每项  
 皆具六度与二者  
 是故应知每一项  
 亦具六者及二二  
 并且常修炼串习  
 于彼成佛不远矣

清净戒律是一切功德的基础。要建一幢高楼，你需要牢固的地基。同理，对其他所有践行而言，清净的戒律是非常重要的。当你持戒清净时，心亦清净；当你心清净时，你的践行也会更好。清净戒律是止禅和胜观这两者的基础，而布施、安忍和精进作为助缘。然而，如果仔细观察，每一项践行都同时涵摄了所有的六度波罗蜜，例如：践行布施时，我们在布施的同时也正断除了恶行；布施时，也践行着安忍和精进；我们也专注于自己正在做的

事情（即：静虑度），再者，我们也以三轮体空的智慧而布施（即：智慧度）。

一开始，我们并不习惯这些践行。比如，不习惯安忍，所以当有人对我们恶言相向时，我们就很难保持安忍。然而，倘若今天初次尝试安忍一次，明天就能安忍两次，还会觉得更容易，接着后天就能安忍三次……以此方式循序渐进，就会习惯安忍。能这样行持的人，离成佛也不远了，离佛果非常非常近了！

能促成熟有情者

当知乃是四摄法

以财施召唤一切

所化及令获暂乐

以爱语波罗蜜多

如是清净圆满说

再以利行将所说

付诸实际正行中

已亦和同参与行

令所行生欢喜心

六圆满是为了成熟自己，成为菩萨，“四摄弟子”或四摄却不同。六圆满与四摄都包含布施，但在四摄中，布施的践行是为

# 六度波罗蜜多

## 对治

## 暂时的成果

## 永恒的成果

布施	悭吝	得到财富	圆满佛果
持戒	恶行	投生善道	
安忍	愤怒（嗔恨）	有令人悦意的身体特征	
精进	懈怠	能满诸愿	
禅定	散乱	心平和	
智慧	无知（无明）	在智者当中广闻 博学	

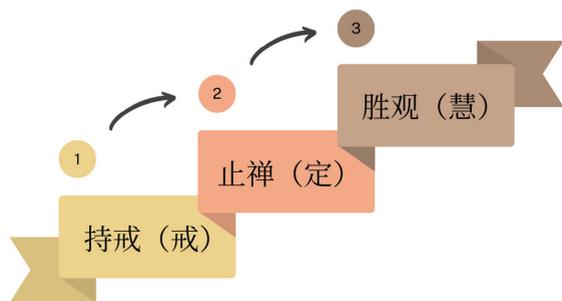
了摄受或召唤弟子入法道，其他三摄是：说令人欢喜的话（即：爱语）、以善巧的方法引导他人（即：利行），以及为了给对方勇气而精进践行佛法（即：同事）。

首者当以布施摄  
三则以法怀摄之  
彼即最初行利益  
其余三乃令解脱

给予物质是为了利益他人，而其余的三个方法包括阐释和践行佛法。

行持利益他法者  
尽皆涵盖于此中  
如是累积二资粮  
及与极勤行二利  
应于如幻中之  
习于无分别瑜伽  
诸圣者之所作行  
菩提虚空性相者  
是以无遮染之心  
令其全然现行之

## 解脱之法（三学）



累积二资粮（即：二资），指的是福德资粮和智慧资粮；二资的两个目的（即：二利）是，“实现自己的目的（即：圆满自利）”与“实现他人的目的（即：圆满他利）”。在伴以“一切都是幻相或幻术”的想法，来践行六度与四摄的同时，又践行“无概念化”（即：无分别念）的话，随着践行，障垢会变得越来越小，你也会越来越接近真相。

福德智慧之双轮

擅于方便之命柱

广大受戒之所依

随念精进与禅定

具足支分骏马者  
逐次一二三诸与  
能转祷愿方向等  
尽皆令聚而得入  
顺解脱之同分道  
彼即称为资粮道

五道中的第一道是资粮道，有三个层次：小资粮道、中资粮道、大资粮道。举例而言，由马牵引的两轮马车，移动向前的方法，便是依靠马的强壮肢体——正念、热忱或精进，以及专注，犹如马的肢体，让我们在道上前进。

入得如此大车已  
具足根门五支分  
以及威力五支分  
一二象等依次使  
令彼前进得趋入  
顺抉择同分之道  
殊胜智慧大海中  
此即称为加行道

加行道是五道中的第二道，是连接世间和出世间的结合点。加行道有四个层次：暖位、顶位、忍位、世第一位。如同黎明破晓时，在看到太阳之前，就能看到阳光，加行道也是如此。随着你接近出世间的层次，证悟也变得越来越清晰、明亮。

行地道时应断除  
见所断之荆棘丛  
犹如天光照海面  
平等住心及法界  
融于一者智慧海  
菩提支分大珍宝  
具七相之胜窍门  
昔未见之彼今见  
并且得以趋入故  
此即称名为见道

获得见道位时，亦即证悟了初地菩萨果位。一切障垢清除后，心变得如同海面映射的蓝天般。禅观的心和究竟真相彻底融合——你见到了究竟实相。从此以后在法道上，你就真正地佛陀无异了，你和佛是同一个类别，你们之间唯一的区别，只是程度或圆满度而已，如新月和满月的区别一样。在获得见道位时，你就彻底远离了烦恼和生老病死苦，净除了一切的烦恼障，亦在净除所知障中。

无分别智慧大舟  
圣道分支风帆等  
饰以八种相装严  
入此中以佛加持  
随顺及时之起风  
于寂静法界窍门  
得趋入故尽断除  
以如海涛修持力  
所能断之一切过  
并于应学圣法之  
于诸珍宝作主人  
修持所见义而习  
此即称名为修道

有些分类系统虽描述菩萨果位为“十地”，但根据大乘法教，菩萨果位有“十一地”。初地被称为“见道”，接下来的九地，即从第二地到第十地，称为“修道”，在这期间你的禅修如上弦月般增上。根据波罗蜜多乘（即：共同大乘、经乘）的说法，第十一地是佛果或究竟证悟。

如是等同趋入于  
超越犹如大地及  
海洋般之世出世  
如意珍宝大洲门  
达到所行道尽头  
消除一切异品及  
功德彻底圆满故  
此即称为无学道<sup>[55]</sup>

所知障分为粗大的、中等的、细微的。随着我们不断地在道上前进，越来越多的细微和极细微的障垢都去除了。在第九地时，只剩下极细微的所知障。在细微障垢净除后，就到达了终极目标——无学道。

彼出世间道亦由  
诸十地来作区分  
犹如虽同大海水  
本基却以别别显  
是故解脱虽同法  
然以本体功德异<sup>[56]</sup>

证悟虽然会不断增上，但都是同一个证悟，如初月与满月皆是同一轮月亮般。梵文的“部米”表示大地，正如大地是一切有情、无情物的基础一样，“地”是一切功德的基础。

为使建立己功德  
成无量众生所依  
住于近佛之地且  
喜布施故欢喜地  
由于远离戒律之  
垢染故称离垢地

初地称为“欢喜地”，等同于见道位。当证得二地时，即使睡梦都远离恶行，故而称为“无染地”（即：离垢地）。

因得教法之觉受  
具忍光故发光地

菩萨地与“圆满”是相应的。“欢喜地”对应圆满的布施，“离垢地”对应圆满的持戒，此处的“发光地”则是指具有圆满的安忍之光。

证法因被火焰燃  
精进炽故焰慧地

学修难学以禅定

护自心故难胜地

此地称为“难胜地”，因为概念性想法是难以控制。难胜地对应第五圆满——圆满的专注或圆满的禅定（即：禅定度）。

依止智慧而现见

轮涅法故现前地

此处完成了六波罗蜜多和前六地的阐述。但有时也会有“十波罗蜜多”的说法，另外的四波罗蜜多是：方便、愿、力、本初智。

离于性相之方便

极殊胜故远行地

不为一切分别动

善居大愿不动地

以清净大力四智

为他说法善慧地

此为圆满的力量。

因持禅定云所摄

智慧堡故法云地

此处完成了与十圆满对应的十地的阐述，每一地都有其与众不同的品质。

彼之尽头金刚定  
大珍宝藏得开启  
依彼力转住四力  
展无量无边功德  
终究得证众生之  
唯一至亲者佛陀

菩萨道中有不同的阶段。在十地之后，就到达十一地，根据大乘道，十一地就是究竟佛果。

如同空中乌云散  
尽除一切之障蔽  
虚空智慧合一味  
此即自性身之说

当烦恼障和所知障连同此二障的倾向或习气，都如云朵消散于空中般消失时，届时法身或心的真实本性，远离一切障垢，就会显现出来。然后它与究竟实相融合，称为“法性”，这就是“自性身”。

无量方便大悲力  
处所导师眷属时  
法五决定与大乐  
享受圆满之报身  
此即远离于自利  
得具三十二功德

法身来自何处？事实上，它自始从未变化过，只是单纯地显现着，在于我们是否能认出它而已。法身并非从自身外而获得的某物，它并非新得之物，而是我们每一位从一开始就具有的。现在，我们由于障垢而无法看见法身；然而一旦障垢净除，法身就自然在那里。

然而，功德是新获得的。报身有五种决定。第一种是“处所决定”：报身不住于任何一处，唯独最无上的佛刹，即奥明净土。

第二是身的决定：报身形态是伟大导师佛陀最高的色身形态。凡夫的肉身，转为具有三十二相八十随好的佛身；凡夫的声音，转为具有六十支分语的梵音；凡夫的心，转为无上遍知的智慧。

接下来是弟子（即：眷属决定）。报身并没有凡夫弟子，仅有到达不退转地的菩萨作为弟子。

# 菩萨五道十地 (大乘之道)



<b>资粮道</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 三个层次</li> <li>• 小资粮道</li> <li>• 中资粮道</li> <li>• 大资粮道</li> </ul>
------------	--

<b>加行道</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 四个层次</li> <li>• 暖位</li> <li>• 顶位</li> <li>• 忍位</li> <li>• 世第一位</li> </ul>
------------	--

<b>见道</b>	<b>初地菩萨</b> (欢喜地)
-----------	----------------------

<b>修道</b>	<b>第二至</b> <b>十地菩萨</b>
-----------	---------------------------

<b>无学道</b>	<b>究竟佛果</b> (十一地)
------------	----------------------

凡夫位

圣者菩萨位

佛地

# 大乘菩薩果位

菩薩果位	对应的波罗蜜多“圓滿”践行
初地菩薩：歡喜地	圓滿的布施
二地菩薩：離垢地	圓滿的持戒
三地菩薩：發光地	圓滿的安忍
四地菩薩：焰慧地	圓滿的精進
五地菩薩：難胜地	圓滿的禪定
六地菩薩：現前地	圓滿的智慧和
七地菩薩：远行地	圓滿的方便
八地菩薩：不动地	圓滿的愿
九地菩薩：善慧地	圓滿的力
十地菩薩：法云地	圓滿的本初智

第四是“时决定”：只要轮回不空，报身佛住世就不会结束。

最后，报身只宣讲最无上的大乘法教，即法决定。

报身具有大乐受用，这也是为何称之为“报身”，意即“受用身”。法身是为了自利而得之果，而报身的所有功德都是为了利他。有些学者说报身的一切功德，如住于天宫、拥有佛陀色身，都是为了利他而做的示现，佛陀自己无法看到这些，而只是安住最高可能的境界。但另一些学者却说佛陀也可以看到报身。

处与非处神通力  
及与业力诸根界  
信解遍行安立及  
知宿而住随念与  
知死迁无漏智力  
此诸即为佛十力  
对于障蔽魔坛及  
攻击而言同金刚

佛陀具有其他圣者所不具有的、独一无二的功德。在这些独一无二的功德中有十力，此处列出了这十力，要移除垢染、降伏障碍的圆满证悟者方独具这十力。

下面的一组，是佛陀所独有的功德，即四无畏。

于断舍及智慧与  
出离道及彼所障  
如理清净之宣说  
普遍皆无所畏惧  
此乃即是四无惧



佛陀没有任何障垢的体验。比如，声闻与缘觉具足神通，但他们无法了知一切。他们的神通在距离和时间上都有限制。曾有一位阿罗汉观察一位信众，怀疑他是否具有解脱善根时，但佛陀却能立即回答：“是的，他有善根。”佛陀解释道，很久以前此人曾是一头猪，猪被一只狗追赶而恰好顺时针绕佛塔转圈盘旋，而种下善根。佛陀能直接如此回复，而阿罗汉却不知道。无论多么遥远的过去或多么遥远的未来，也无论多么遥远的空间，佛陀都能一一解答任何问题。他完全没有障垢，因此具有无畏力。

也曾经有七条虫在一片叶子上，叶子漂浮在湖上，湖中央有一尊毗卢遮那佛的佛像，而风又正好吹着这片小叶子，使它顺时针绕着佛塔转圈。当然，这一切都是偶然发生的。然而，由此功德，这些虫子后来投生为人，分别迎娶了一低贱种姓男子的七位女儿。由于是贱民，他们也受到很糟糕的待遇。这些人从割草劳动得到了一些工钱，便将这些钱供养了僧众。由此功德，在他们来世投生为王族的七位王子，并遇到了精神导师，生起了菩提心。此后，他们都成为了菩萨，获得了佛果。

即使是最微小的善行，我们也不应忽视。尽管那些虫子和那头猪当时并不知道自己在做什么，它们还是如此做了，进而获得了成果。作为人类，我们具有知识，所以若我们做许多顶礼，会有大的功德！

对于驳斥攻击及  
护持所化之众生

犹如极奋迅狮子  
口无错乱及失言  
念无忘失平等持  
无异想无不定心  
以及无知己舍  
欲无减精进无减  
念无减与慧无减  
解脱及与解脱之  
知见普遍无减损  
身口意之三门业  
皆随智慧而行及  
过去现在及未来  
皆以无碍智慧知  
此等即为佛陀之  
共计十八不共法  
普皆遍而全无染  
故而等同于虚空  
此为远离之功德  
若分类则无量数

佛陀有许多独特的、显著的功德。比如，佛陀能持续安住于禅定境界。而阿罗汉和其他行者在座上修时虽能保持十足的正念，且能进行仔细的观察；但下座后，就不能保持正念或者可能变得散乱。佛陀则不然。

这段列举了诸佛的十八种独特或显著的品质，但事实上，他们的品质无量无边。鸟在空中翱翔，最终会精力耗尽，得返回地面。它们之所以停止飞行不是因为沒有可飞翔的空间了。空间是无限的，然而鸟儿的气力却有限，故而它们不得不停下来。同理，无人能描述佛陀的全部品质，因为人的能力终会耗尽。例如，获得了语自在者可以在数劫中不断讲述佛陀的品质，但如此详述也丝毫无法减少佛陀的全部品质，佛陀的品质是数之不尽的。

十自在等其余说

皆含此中请知悉

这些是佛陀断除一切障垢后所得到的品质。当障垢净除后，就能获得佛陀的这些伟大和独特的功德。

身以利他之异熟

具足三十二相德

如前所述，佛陀的色身主要是为了利他。佛陀的身体由巨大福德而生，所以哪怕只是看到佛陀的身体也有巨大利益。

许多人曾问：“谁能见到佛陀？”“凡夫能见到佛吗？如果不行的话，需要到何证悟境界方可见到佛？”当八思巴去汉地时，他被问到这些问题。尊者回答说：有两种见到佛的方法，一种是通过自力，另一种则是借助他力。借助他力时，普通人也能见到佛陀；但要以自力见佛的话，需要至少证得资粮道。

这也就是说，如果佛陀正好来到这里，我们这个地区的人如果能够见到他，这并非是由于我们自身的力量，而是因为他人的力量，例如那些邀请佛陀前来之人的力量。以自力见佛，指的是即便佛陀没有被邀前来此处，但以你自己的功德，你仍会在净中见到佛陀。

足下平满千轮相

足跟满及指纤长

指间网缯柔软相

七处饱满鹿王施

马阴藏如狮上身

肩膊极广肩头圆

手长身胜清净相

喉无垢染如海螺

狮子颊车四十齿

齿齐密而白齿白

广长舌且味觉胜  
嘉拉缤嘉<sup>[57]</sup> 妙音相  
绀色目胜睫毛密  
眉间毫毛极白相  
顶髻极高无可见  
肤薄紫磨金色相  
每一毫毛右旋生  
发如珍宝绀青色  
平正方圆如多足<sup>[58]</sup>  
大力者中最胜者  
彼诸为三十二相

曾有位菩萨，为了见到佛陀肉髻之顶，而一直往上走。他攀升到非常高，经过了许多善道，尽管那样也未能见佛陀肉髻之顶。我曾听说它并没有那么高，但不论走多远攀多高，你也永远见不到其顶端。

不论你是远或近，都能听到佛陀的音声，而且是一样的声音。你能在任何地方听到佛的声音，不需要麦克风！你能听到佛陀是在用你自己的语言说话，无论你是天人、龙族、夜叉或人类，你都会听到他说的是你的语言，而不需要同声传译。

佛陀的个头也比其他众生高大很多。也许你们记得在拘尸那迦有一尊侧卧的佛像，我听说这就是佛身实际的大小，但是具体如何我也不知道。

若论八十之随好

则于此更甚广分

八十种随好包括指甲赤铜色等，它们具体阐释了三十二种主要相。

此为身相之福德

犹如秋天晴朗夜

群星之中满月灿

佛于十地证中灿

佛陀如明亮星空中的满月一般安住。

亦如彼现海面故

使得儿童生欢喜

善业如理合积故

显现相合彼事成

此即大乘法秘诀

随以经教理而说

正如水中月影一般，那些具有足够福德的人能见到佛陀。

以圆满报身威力  
无量众生福所依  
种种示现作利益  
彼为佛陀之化身

化身，意为“化现之身”。与报身截然不同，化身能随处显现，甚至在此凡夫世界。它也可以显现为各种所需的形象，不一定是佛的形态。化身也可以显现为许多事物，显现为声闻、转轮王、国王或王后、大臣、平民、僧或尼，甚至动物。但报身显现上无生也无趋入涅槃，化身却不能永存。

自性身即法界之  
殊胜智慧所聚集  
报身佛除圆镜智  
非为其他之故而

佛陀具有五智。第一个，法界体性智即法身；第二个，圆镜智即报身。接下来的两个是，平等性智和妙观察智，正如下一偈中所阐释，乃是报身的特征：

平等性与分别性  
即是彼之差别性  
能作事业之智慧  
净集佛陀之化身

第五智，成所作智即化身。

彼诸身与智慧亦  
逐渐所依和能依  
如是自利与利他  
以粗或细之形式

佛陀的品质是无量的，但能以许多方法进行分类，如：能载与所载、自利与他利、粗大与细微等等。

为使彼佛亦连同  
无漏法界融一味  
为使无尽因所造  
为使伏一切异方  
以及为近圆愿望  
证得遍一切自在

亦为所作境无尽

恒时连续不间断

法界是不变的，佛陀也是。佛事业永无止境，因为轮回无尽。如果有百万众生即将成佛，轮回中剩余众生的数量亦未减少。只要轮回仍存在，佛事业亦存在。



观音菩萨曾发愿会长住轮回，直至一切有情众生获得证悟，自己方才成佛。这是最上等的菩提心，即所谓的“牧童式”菩提心<sup>[59]</sup>。牧羊人会先将所有的动物安置于安全之处，自己最后才进入。当然，如此发菩提心的观世音已经成就佛果了，这曾是他的发愿。

当观音菩萨生起菩提心时，他也对自己发下了毒誓：“若我舍弃此菩提心，愿我的身体碎成千片。”此后，在无数的日夜，一段非常漫长岁月里，他救度了很多的众生远离痛苦，帮助无数众生获得解脱。最终，在很长时间后，当他回视轮回，想看看痛苦众生的数量减少了多少时，却发现数量不仅没有减少，反而增多了。此时的观音菩萨非常沮丧，想到：“我救了多少众生？可现在我看到众生的数量是无尽的，我无法帮到所有的众生。”如此，他舍弃了菩提心，身体也裂成了千片。

他的咕噜阿弥陀佛显现在他面前说道：“我的儿子，你这样做是不对的。你应当再生起菩提心，甚至生起比之前更大的。”阿弥陀佛加持了他碎成千片的身体后，变成了有千只手的观音菩萨；他裂成十片的头，则变成十首；阿弥陀佛将自己的脸置于观音菩萨头顶处。因此，千手观音有十一个脸、一千只手和一千只眼睛。

是故彼之教法亦

长久得住于世间

于彼无有显非显  
显现及与隐没及  
所见增上和减退  
有情众生分别心  
是由业力中产生  
非为境之威力生

佛陀显现或不显现等等，是由于我们的概念性想法<sup>[60]</sup>和业力所致。佛陀的教导只是看起来有时住世、有时不住世，而事实上，它们如太阳一般时刻都在，甚至我们看不见的时候也一直在。

如同空中虽有显  
亦或不显及于日  
有现也有隐没般  
如是非为如同彼  
是故清净瑜伽者  
常得佛陀之加被  
且于甘露法盛宴  
恒时受用稀有矣

对那些纯净的瑜伽士而言，佛陀一直都在赐予加持，他们将永远享受妙法甘露。

此为大乘之佛法  
仅以简略中说之  
广则且寻他处知



## 总结

为使成就至高义  
若能善行世间法  
转生天界不远矣  
又若攀登人天梯  
解脱近在咫尺矣

若你成为一个好人，过上善德的生活，则未来能投生于天界。当投生于善道，即投生于人道或其中一个天界的善道时，解脱就近在咫尺了。尽管每一个众生皆有佛性，但人类有最好的机会获得证悟，这也是为何说解脱不遥远的缘故。

三乘住于出离心

一乘住于所致果

如是所宣义次第

我亦即如此说之

佛法中有三乘，而一切乘最终归于一乘。当你长途跋涉，你无法立刻走完所有的路，你会找些地方歇脚。其他乘即是提供暂时的歇息处，但最终一切都将在到达趋向终极佛果之道。

见彼岸之集众与

彼诸善妙通贤者

虽于法相分多门

反复清晰阐述已

然为少而精炼地

普摄窍门于汝心

亦为利益于他人

我即宣说此义也

佛陀的教导曾被很多大德以诸多方式做过阐述了。八思巴说：本篇是为了王子亦是為了他人利益之故，以简短精要的方式给予的讲解。

我意幼稚如孩童  
亦未广博学知识  
骤然作故此间错  
愿诸大士恒包涵  
愿此功德令众生  
善用世间礼仪规  
趣入甘露正法门  
一切证成佛果位

此即回向。

致启必·帖木儿王子谏言书——珍宝鬘

藏历火阳虎年五月初八

八思巴于吉祥萨迦佛院造

含二百零四颂

由古如印刷发行

至此，我们圆满了此次教授。



# 宇宙三界轮回

1 无色界

2 色界

3 欲界

天界

天界

天界

- 6. 他化自在天
- 5. 乐变化天
- 4. 兜率天
- 3. 夜摩天
- 2. 忉利天
- 1. 四王天

阿修罗道

人道

旁生道

饿鬼道

地狱道

三善道

三恶道

编注:

[1] 迦那意即“群”。迦那之主或群主，负责统领众伽那或侍奉印度教湿婆的小神，这是世间的迦那。象鼻财神源自印度教，据说在佛教创立之前，就被印度民众广泛崇拜，同时也是印度教的欢乐神。后被佛教吸收，又名大圣欢喜天、大红象鼻天、象头明王。本文中，八思巴的父亲桑察·索南坚赞所践行的是迦那形色的出世间本尊。

[2] “guru”（梵）音译为“咕嚕”，藏文为“喇嘛”，意为“老师”，尤其是金刚乘的精神老师。在佛学术语中，一般译为“上师”。本书，法王提及“咕嚕”时，通常是指传授金刚乘教法的老师。

[3] 又译《致可汗忽必烈之法礼》。

[4] 又译《致启必·帖木儿王子建言书——珍宝鬘》。

[5] 佛陀说的“dukkha”（梵文），在四圣谛中，普遍译为“苦”。“du”为“恶”，“kkha”为“空”。佛法中的苦，意为有漏洞，包括：痛苦、苦难、不满、不安、不喜欢、忧悲、苦恼、缺陷、无常、无实等等。为方便读者阅读，本文简单根据上下文，译为“痛苦、苦难”。实际上，苦有多种，请参见各种佛法开示，获得更全面、更准确的认识。

[6] 执着，与“执著”同义。固执于事物而不离之妄情，谓之“执”。心情缠绵于事物而不离，谓之“著”。古语佛经多用“执著”，近现代汉语多作“执着”，故从“执着”。

[7] 无知：“ignorance”的佛学术语是“无明”，但是本文内容利益广大读者包括非佛学者，编者采用“无知”。

[8] 声闻：“听闻者”或“门徒”，指通过依止善知识而获得个人解脱或涅槃的行者。

[9] 缘觉，或辟支佛：“独觉”，在成为辟支佛的那一世，没有依靠老师而依靠一己之力获得了涅槃。

[10] 凡夫由于尚未证悟，神识未转化为智慧；而彻底证悟的众生则具备智慧。因此，菩提心是在未成佛时“生起”和“长养”的，而已成佛者则不需要再生起或长养菩提心。

[11] 一般情况下，“phenomenon”翻译为“现象”，但“现象”一般被定义为“心所观察、研究的对象”，这表达的是二元对立下的概念，而佛法里，它往往是指“本质的一种显现”，有着一元化的涵义，故参考历代大译师在汉译佛经的用词，在此译作“现相”（以与“实相”相对）。

[12] 菩萨戒分三个层次，分别是针对利根、中根和钝根修学者的。

第一种，是龙树菩萨所说的戒律。这种戒名义上有十八条，实际上是十四条。在此基础上加上不舍愿菩提心和行菩提心两条戒后，名义上就成了二十条戒，其实是十四条戒加上最后两条，一共十六条戒。

第二种，是无著菩萨所说的戒律。从动机或发心的角度来说，此戒律只有四条戒；但从行动的角度来说，此戒律还是可以分成八条戒。虽然中根者的戒条比上等根基的少一些，但受持起来也不一定很容易。

虽然二十条戒和八条戒在戒目的条数上有所不同，但实际上二十条戒也可以归纳在八条戒中。

第三种，是下等根基者的戒律。只受持愿菩提心——为了度化一切众生而发誓成佛的决心。

在没有受戒之前，我们首先要了解每一个戒条，然后根据自己的情况选择受哪种戒。

[13] 单修寂止时，特别是最初阶段，注意力集中叫安住，安住的目标物或者对境，叫“所缘”，在所缘境上安住的注意力，叫“能缘”。或者说，在二元没有合一的状态下，心是能缘，心的对境是所缘。

[14] 阿僧祇或译为无数、无央数，意为不可计数的、多到没有数目可以计算，是一个古印度计数单位。阿僧祇劫是指无数劫。劫是印度教和佛教宇宙观术语，意思是一段对人类来说极长的时间。劫共分为大、中、小三劫。三阿僧祇是指从菩萨到成佛所需的时间。一共有五十菩萨阶位。首四十阶位属于第一阿僧祇劫，从初地到第七地是第二阿僧祇劫，从第八地到第十地（即佛果位）为第三阿僧祇劫。释迦牟尼佛经历了三大阿僧祇劫转贪嗔痴等三毒心为三解脱而圆满佛果位。

[15] 佛法共分为三个时期，即：正法时期、像法时期、末法时期。释迦牟尼佛趋入大涅槃后，五百年为正法时期；此后一千年为像法时期；再后一万年就是末法时期。

[16] 悉地（梵）：意为“成就”。

[17] 四真实性或四无欺：真正、真实且可靠的上师；真正、真实且可靠的佛言或法语；真正、真实且可靠的释论和教言；真正、真实且可靠的觉受体验。

[18] 佛陀的三十二相，即足安平相、千辐轮相、手指纤长相、手足柔软相、手足缦网相、足根满足相、足趺高好相、腓如鹿王相、手过膝相、马阴藏相、身纵广相、毛孔生青色相、身毛上靡相、身金色相、常光一寸相、七处平满相、两腋满相、身如狮子相、身端直相、肩圆满相、四十齿相、齿白齐密相、四牙白净相、颊如狮子相、咽中津液得上味相、广长舌相、

梵音深远相、眼色如紺青相、眼睫如牛王相、眉间白毫相、顶成肉髻相。

[19] 佛陀的八十种相好，又名八十种随形好，即无见顶相、鼻高不现孔、眉如初月、耳轮垂垂、身坚实如那罗延、骨际如钩锁、身一时回旋如象王、行时足去地四寸而现印文、爪如赤铜色薄而润泽、膝骨坚而圆好、身清洁、身柔软、身不曲、指圆而纤细、指文藏复、脉深不现、踝不现、身润泽、身自持不透迤、身满足、容仪备足、容仪满足、住处安无能动者、威振一切、一切众生见之而乐、面不长大、正容貌而色不挠、面具满足、唇如频婆果之色、言音深远、脐深而圆好、毛右旋、手足满足、手足如意、手文明直、手文长、手文不断、一切恶心之众生见者和悦、面广而殊好、面净满如月、随众生之意和悦与语、自毛孔出香气、自口出无上香、仪容如狮子、进止如象王、行相如鹅王、头如摩陀那果、一切之声分具足、四牙白利、舌色赤、舌薄、毛红色、毛软净、眼广长、死门之相具、手足赤白如莲花之色、脐不出、腹不现、细腹、身不倾动、身持重、其身大、身长、手足软净滑泽、四边之光长一丈、光照身而行、等视众生、不轻众生、随众生之音声不增不减、说法不着、随众生之语言而说法、发音应众生、次第以因缘说法、一切众生观相不能尽、观不厌足、发长好、发不乱、发旋好、发色如青珠、手足为有德之相。不同佛经里有不同版本，但大同小异，编者本文选取的是比较普遍的一种，感兴趣的读者可自行查找。

[20] 此处的智慧是指能所合一、能所双泯、胜观的智慧，即般若。

[21] 此处意思是不依赖其他事物。

[22] 奢摩他，即静虑或寂止。见注释 52。

[23] 大种，指构成一切色法（即：一切有形的物质）的地、水、火、风四大元素。世间一切物质，皆由四大所生，不能离四大而有，故称为“大种”。

[24] 此处的“满”，意为圆满。

[25] 这里是指比丘戒。

[26] 咒乘，同为金刚乘、密乘。

[27] 耽著：佛学术语，意为沉迷、眷恋。

[28] 此处“自性”指的是单一、独立、恒常、非因缘的本质。

[29] “pandita”，梵文，意为学者。

[30] 由于八思巴是向王子做建言，所以在偈颂引用“妻妾”。但因本论述是给广大读者阅读，编者在此处将论述的“spouse”翻译为“配偶”。

[31] 密续分为四部：事部、行部、瑜伽部和无上瑜伽部。事部是四部的第一部。

[32] 三昧耶，梵文的音译，意为密乘的戒律。

[33] 偈颂原文是用了“学徒”，故在正文的论述中，编者根据偈颂原文，将此段的“disciples”译为“学徒”。

[34] 意思是，连自己都不是完美的，能容受自己的缺点，却因为苛责他人，无法容受他人缺点或拂逆，而杀了对方，这是最大的自相矛盾。

[35] 此处的“扭转”意为阻止。

[36] 喇嘛（藏语），实际上指的是佛法老师。但现在，大众普遍称藏传僧人为“喇嘛”。这里，法王所说的“喇嘛”指的是某位萨迦中心的僧人。

[37] “valid cognition”的佛学术语是量，此处说的两种量是现量和比量。

[38] 此处的佛学术语是“补处”。

[39] 二义，又译为二利。

[40] 参见《入中论》：“声闻中佛能王生，诸佛复从菩萨生，大悲心与无二慧，菩提心是佛子因。”成佛的因缘：声闻、缘觉都是依靠佛的教言而出生的，佛则是由菩萨修习之后才成就的，而菩萨是依靠三种因缘——大悲心、无二空性智慧和菩提心而成就。有了大悲心、无二慧和菩提心，自然能成为菩萨，菩萨以利益一切有情众生为动机，“发菩提心后行菩萨道”的践行，自然能成就佛果。

[41] 汝为汝怙主，余者岂可怙，自成自怙主，解脱一切苦。

[42] 不退转菩萨，指菩萨所修功德善根不再退失。

[43] 末劫火指坏劫时所起之火灾。于佛教之世界观中，谓世界之成立分为成、住、坏、空四劫，于坏劫之末必起火灾、水灾、风灾，火灾之时，天上出现七日轮，初禅天以下全为劫火所烧。

[44] 此处原文旧译是“有”，但为方便广大读者理解，我们翻译为“轮回”。

[45] 此处原文旧译是“寂”，但为方便广大读者理解，我们翻译为“涅槃”。

[46] **transcendental wisdom**: 不同的哲学家对于这词有不同的理解，但在佛法的角度，是指已经彻底超越二元的智慧。

[47] 此句所提及的四种苦，佛学术语分别是：怨憎会苦、爱别离苦、不欲临苦和求不得苦。

[48] 如此发愿称愿心：此处指愿菩提心。

[49] 方便，又称善巧方便、善权方便等，音译乌波野、沕和、伛和，佛教术语，意为用各种权宜办法引导众生进入佛道。

[50] 三轮体空，指在行持六度时应有的态度，又称三事皆空、三轮清净。比如，布施时住于空观，不执着能施、所施及施物三轮。就布施而言，施者、受者和所施之物，就是三轮，践行后，这三轮相不存于心，故“三轮体空”。

[51] 波罗蜜多，梵文，字义是“到彼岸”，即是从烦恼的此岸度到觉悟的彼岸。又译为：六度波罗蜜多、六度、六圆满，即：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。

[52] “Śamatha”（梵：奢摩他），一般译为“禅定”“定禅”“止禅”“寂止禅”或“止”，意思是以专注的力量，安定身心。

[53] “Vipaśyanā”（梵：毗婆舍那）一般译为“胜观”或“内观”，意思是观察如其本然的实相。

[54] “Ultimate truth”直译为“究竟真相”，佛学术语是“胜义谛”。根据佛教，有二谛：世俗谛和胜义谛。胜义谛是圣智所知所见的真实性，也就是通过内在证悟的离言法性。

[55] 无学道，即究竟道。

[56] 此句是指存在本体与功德之差异。

[57] 嘉拉缤嘉是一种鸟名。

[58] 此处“多足”，指尼拘卢树。

[59] 根据大乘法教，概括而言有三种菩提心：犹如国王的菩提心、如同船夫的菩提心，以及如牧羊人的菩提心。犹如国王的菩提心：就像一位通常引领其人民的国王，有国王般的菩提心意指自己先成佛，才有能力带领一切有情众生趋向解脱和证悟。如同船夫的菩提心：船夫的使命，是将包括他或她本人在内的船上每一位，都送过河去到彼岸。如牧羊人的菩提心：牧羊人是跟在羊群后面照料它们的，这和此类菩萨心的道途相似——直到一切有情众生都成觉了，我才成觉。

[60] “Conceptual thought” 的直译是概念性想法，佛学术语是分别念或分别心，意思是指思量分别一切事理，如分别你我、是非、爱憎、善恶、美丑等等。







■ 萨迦·赤千法王被尊为藏传佛教萨迦传承的第四十一任法主。法王生于1945年，来自尊贵的昆氏家族。这一家族的祖先可追溯到西藏历史的早期。该家族在十一世纪时创立了萨迦派。年轻时，法王从众多卓越的大师和学者处接受了高强度的佛法训练，包括了佛教哲学、禅定修习和修法仪轨等。

普遍地，法王被认为是文殊师利菩萨的化身，他是许多新生代佛法上师和行者的精神导师，并在东西方国家皆传授了萨迦派的核心教授——道果法。法王示现出了甚深的智慧与慈悲，他不辞辛劳地工作着，建立了大量的寺院、尼众院和教育机构，并将佛陀教法带给了世界各地的无数信众。



**“萨迦传承” —— 把珍贵的萨迦教法  
以您的母语精准圆满地传达于您**

**“The Sakya Tradition”—Delivering the  
Precious Sakya Teachings Accurately  
and Entirely in Your Native Languages**

<https://sakyatradition.org>

2024©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有