

缘 起

西藏佛法由印度传入，藏地迭有大成就者和众多成就者。因众有情根性各别，因缘各异，佛虽悲慧普济有情，须根缘成熟者，乃易得度。但佛悲心不舍有情，佛度化事业从未停息，在藏地遂有宁玛、噶举、萨迦、格鲁等派先后迭兴，根熟缘聚众多有情，俱皆得度。蒙古、京沪暨全国各地区普惠宏扬，学人深受大益，亦迭出大成就者。

宗喀巴大师依藏中各派大德教授实修，建立清净完整显密圆融教法，于拉萨建噶登寺，立辩论之规，建密院之制，使学人皆能依显入密，实践实修，由凡趋圣；遂使释迦牟尼教法，在藏地大为兴盛，故西藏僧俗尊称宗喀巴大师为第二法王。

宗喀圣教继阿底峡尊者噶当派而为新噶当派，即格鲁派，即善律派；俗称黄教。

宗喀圣教心要，显密圆融、径趣大乘、普利三士。密依显而生，显因密而速成；故圣教之心要，乃佛三藏十二部精要，摄为菩提道次第，道次第之心要，厥为三主要道。

帕绷喀大师是拉萨色拉寺格西、善律派第十九代承传师，为西藏僧俗众所依止。于三主要道、依道次教诫，详为开演，既精辟，又简洁，又肯切，又踏实；依之则成，违之则失，诚学人断烦恼、趋圣地之津梁也。

由大师亲炙弟子洛桑多杰记录编辑，由仁钦曲扎译成汉文，学人见之，皆极欢喜，群力校核排印，备内部学修。

总分三部份：

初：改正动机与观察所修之法。

中：三主要道甚深引导笔记，开妙道门。

后：附录：

后跋，三主要道笔记·密钥，加持近传诸上师后请文，注释。

愿诸学修者依之皆发大心，共证菩提！

低劣再传弟子 昂旺敦振 谨识

佛历二五四一年十二月

第 一 天

改正动机与观察所修之法

（作为引导的加行，无等法王〔帕绷喀大师〕首先开示如何改正我们的听法动机）

哦，是呵！正如三界法王大宗喀巴所说：

“暇身胜过如意宝，唯有今生始获得，
难得易失如空电，思已则觉世间事，
纵劳无益如扬糠，故应昼夜取坚实。

至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。”

从无始以来直至现在的一切生中，我们在轮回中没有哪一种痛苦未曾经历过，也没有哪一种快乐未曾享受过，虽然受取过那么多的身体，但取心要的事一次也未曾发生。如今值此获得清净暇满身之际，我们必须取得一些有坚实价值的东西。

我们不作观察的时候，对获得这样妙身一点也感觉不到特别的快乐，还不如得到一二两银子感到更高兴些；对于浪费我们的暇满，一点也不觉得可惜，还不如失去一二两银子感到更可惜些。然而，我们所得的这个身体其价值要胜过如意宝十万倍！如果将如意宝洗三次擦三次使之干净后，

置于幢顶而作供养，那么衣食等现世的快乐都能不劳而获，但是即便获得这样的如意宝一百个、一千个、一万个甚至十万个，也无法使我们后世不入恶趣，而这还只是此身所能办到的最小利益。

如果我们依赖此身，想要不入恶趣，它就能为我们办到。同样，如果我们想成就梵天、帝释等身，它也能为我们办到。不仅如此，我们不能获得解脱与一切智位，仅仅是因为我们不去修，事实上，依靠此身同样也能办到。尤其是别人要修三大阿僧祇劫才能获得的双运金刚持位，依靠此身在浊世的短暂一生中就能办到。

我们现在的人身远胜于十万俱胝个摩尼宝，所以如果将这样的妙身得到后又白白浪费的话，那要比白白扔掉十万俱胝个摩尼宝更为可惜，再没有比这个更亏损、更愚痴、更自欺的事了。怙主寂天曾说：

“既得此闲暇， 我若不修善，
 自欺莫胜此， 亦无过此愚。”

如果我们想取心要，必须从现在开始。这有二个原因：死决定与死时不定。举例来说，我们现在参加法会的这些人，一百年后恐怕一个也剩不下。以前我们的大师释迦牟尼佛，虽多劫修集二种资粮获得如金刚般的身体，也显现出涅槃相。后来印度、西藏的智者、成就师、译师、班智达等也全

都已示现涅槃相，只剩下一个名字“某某时代有某某大师在世。”总之，我们现在在任何地方都无法指着某个人说：“此人（从很久以来）一直未死而活到了现在，也不该有这样的指望。”这样的话，我怎么会成为唯一的例外呢？

不仅像这样死是决定的，而且死期还是不定的。我们中没有人能肯定明年这个时候我们是否还穿着三法衣安住在人群中。明年这个时候，我们或许已经投生在畜生中，身上披着长长的毛，头上长着竖起的角；也许已经投生在饿鬼中，连一滴水都得不到；也许已经投生在地狱中，正受着寒、热、烧、煮的痛苦，这一切都难保不会发生。

死后心相续是不会就此中止结束的，我们必须再一次地受生，而所生之地不外乎乐趣与恶趣二种。倘若我们生在无间地狱，那么我们的身体与火将没有区别。即便是生在地狱中痛苦最轻的等活地狱，每天也要受死一百次又活一百次等等的苦。现在我们把手放入火中一小会儿都无法忍受，又怎能忍那样的大苦呢？而且地狱中所受的苦与现在这个身上所受的苦一样，不要认为会有所不同而变得轻一些。如果生在饿鬼中，多年之中连一滴水都难得到，我们现在视斋戒等为畏途，又怎能忍受受生在饿鬼中呢？假如生在畜生中，以狗为例，仔细研究一下它的住所，它是如何觅食的，通

常它能获得怎样的食物等等，一旦我们受生为狗，我们又该如何忍受？

我们总喜欢把恶趣想成是在极遥远的地方，但是恶趣与我们之间的间隔仅在此呼吸间。在不作观察的情况下，我们似乎不大会担心自己将堕入恶趣，我们常对自己说：“毕竟平时我还能持戒，也能念念经。至于罪嘛，我从未作过杀人打骂这样的大恶。”然而这只是不善观察的过失。如果认真加以思考，我们可以发现入不入恶趣是不能由我们自己决定的，这取决于我们所造的业。在我们的相续中有很多的业，善与不善混在一起，哪种业力量大，临死前就会被爱取润发。如果我们检查一下我们相续中哪种业力大的话，我们会发现多半是不善业力大。

业力的大小与造业动机、正行及结行等的强弱有关。因此，即便是那些我们认为是很小的不善业实际上也会变成很大的恶业。比如说，即便只用一个词去骂学生，如果责骂的动机是带有很大的瞋恚，骂又骂得极为恶毒、粗鲁，最后又生起很大的傲慢，这样的话，加行、正行、结行三者都做得很圆满。另以杀虱子为例，如果以极强的瞋心为动机，杀的时候先用手指挤压虱子，折磨它很长一段时间，然后再将其杀死，最后又沾沾自喜地想：“这下我感到好多了。”这样的不善业就会变得很有力

量。

另一方面，我们总感觉自己所作的善业力量很大，而实际上非常微弱。善业要成为大力，加行、动机、正行与结行回向等各方面都必须清静才行。我们作善时最初的动机，最上的菩提心和中等的出离心就不必说了，就是最下希求后世之心都很少见。在通常情况下，我们首先是希望能实现现世安乐的意愿，任何发愿想达到这些目的的全都是罪业。正行也多不清净，修法缺乏热忱，即便只念一圈‘嘛呢’也难专心致志，不是瞌睡就是散乱。连好好地念一遍《喜足天众颂》都很困难；结行中的回向发愿也多半流于现世这一方面。所以，我们自以为很大的善实际上力量极弱。有些人加行不清净，有些人动机和结行不清净，也有人所有这些方面都不清净。

由于我们相续中不善业的力量最大，因此只有不善业会在临终时被润发。假如不善业被润发，那么下世所去的地方也就只有恶趣了，所以我们肯定将投生于恶趣。

现在我们中有许多人喜欢跑到据说有神通的上师那里去求卦、预言、推算，询问自己后世将生于哪里。他如果说好便感到放心，如果说不好则感到害怕。然而这岂是保信之法！根本没有必要靠打卦、预言、推算去了解自己后世将到何处去。大

悲大师在大宝经典里面早就对此作了授记，印度、西藏的众多班智达、大成就者也都作了授记。比如，圣龙猛在《宝鬘论》中说到：

“不善感诸苦，如是诸恶趣；
善感诸乐趣，诸生获安乐。”

所以，我们现在虽然不能以现量决定后世将至何处，但由于佛能如实观见隐蔽事，因此可以依靠佛的圣言量以信解比量获得决定。

如果这样，我们投生恶趣(几乎)是肯定的，那么我们应该马上去寻找一种可避免生于恶趣的方法。而要想从恶趣中解脱出来，就必须找到有能力救护我们的皈依处。如同将被处决的罪犯请求有权有势的官员庇护一样；犯有重大罪业的有罪之人面临恶趣判决时，能够救他的只有三宝，所以必须向三宝求皈依。

仅仅向三宝求救是不够的，我们对他们鼓励的事必须要去修，对他们禁止的事必须要去断。如果佛能用手来救拔我们，用水来洗去我们的罪障，那么这些事佛早就做了，我们现在也不会有苦了。然而事实并非如此，能仁只能为我们说法，并劝导我们对业果作出无误的取舍。经中说：

“诸佛非以水洗罪，亦非以手除众苦，
非将所证迁于他，示法性谛令解脱。”

因此，当我们想到，“我为了解脱恶趣而皈依

三宝，对于解脱恶趣的方法业果取舍应当如理地进退。”作这样的思维，便是根据共下士道次第来改正我们的动机。

那末，单从恶趣中解脱出来就行吗？不行！即使我们能逃脱恶趣，获得一二次乐趣身，最终又会值遇某种恶业而堕入恶趣。所以这种结局是不稳固和不可靠的。过去我们也会多次得到过乐趣身，但又都堕入恶趣，现在也肯定会堕入。

在前生中，我们会多次受生为大梵天王或帝释，住在天宫内，而死后又不得不许多次地堕入地狱，在炽燃的铁地上翻腾、打滚。同样地，我们在天界长时间地受用天之甘露，而死后又必须得去喝地狱里的烱铜；与天子天女一起娱乐，然后又被地狱中可畏的狱卒所包围。我们亦曾受生为转轮王，为十万户臣民之主，然后又受生为世上最下贱的奴仆，如驴倌、牧童等。亦曾受生为日月天子，以自身光明照耀四大部洲，然后又受生在洲与洲之间黑暗的地方，连我们的手是伸是蜷都看不见，如是等等，不管我们得到多少轮回的快乐，没有一样是靠得住的，有坚实价值的。

我们以前已受过那么多的苦，如果现在还不从轮回中解脱的话，将来要受的苦比这还多。假如把我们过去受生为猪狗等畜生时吃过的脏东西、粪便等放置在一起的话，将比须弥山还要高。除非

我们解脱轮回，否则还必须吃更多这样的东西；假如把我们过去被冤敌砍落下来的头堆聚在一起的话，恐怕也超过梵天世界。如果还不斩断轮回使其结束，那么被敌人砍下来的头将会更多；假如把我们过去在地狱中喝过的炸铜累聚在一起的话，那要比大海里的水还要多。除非我们从轮回中解脱出来，否则还要喝更多的炸铜。所以，如能好好地想一想我们以后无止尽地漂荡在轮回中的情形，便足以在我们的心中引生恐惧。

即便天人之身也不外乎纯系痛苦的自性。生于人中，有生、老、病、死之苦，与所爱的人分离之苦，与怨家遭遇之苦，得不到想求的东西之苦等等；生于非天中，有在战争时身体被割裂之苦，长时间因嫉妒而忧愁之苦等；生于天中，有死相笼罩之苦。上界诸天虽然没有明显的痛苦，但仍具周遍行苦的自性，对于安住本位不得自在，最终必须下堕等苦。

总而言之，在没有根本解脱轮回之前，一切都逃不出苦的自性。所以，我们必须从这种环境下解脱出来，而且必须以我们现在的人身来作。我们中大部分人总认为我们在今生中绝不能获得解脱而寄希望于来世，然而以我们现在的人身能够办到。我们已获得暇满人身，这是修法的殊胜身，也遇到了佛教等，远离一切违缘，具足所有的顺缘，如果

现在还无力求解脱，那么何时才行呢？

所以，我们应该当下即求解脱轮回，而获得解脱的方法，不是别的，就是宝贵的增上三学。因此，当我们想到“我必须尽力学习宝贵的增上三学，以便从这轮回的大苦海中解脱出来。”作这样的思维，便是根据共中士道次第来改正我们的动机。

那么这就足够了吗？不行！因为即便为了自身个人的利益而获得声闻缘觉阿罗汉位，仅此还难以完全圆满自利，利他也是很微小的，这是因为我们尚未能断除所知障和四种无明等的缘故。所以正如所谓‘渡一次水须撩二次衣’，就算由小乘道获得阿罗汉位，最后还得发菩提心入大乘资粮道，从头开始学佛子行，就像新人寺者，从行茶僧开始干起直到升任堪布，后来转到其它寺院，又得从行茶僧干起一样。因此，从一开始就入大乘十分重要。又如《弟子书》中所说：

“诸亲趣人生死海，现如沉没漩渦中，
易生不识而弃舍，自脱无愧何过此？！”

虽然我们互不相识，但没有一个有情未曾做过我们的母亲。正如我们在轮回中有过无数次受生，我们也有过无数的母亲，因此未曾当过我们母亲的有情一个也没有。他们每次当我们母亲的时候，与我们今生的母亲没有差别，全都是同样的恩德来抚养我们。因此，一切有情与今生之母无丝

毫不同；都曾做过我们的母亲，都曾以恩德抚养过我们。

有些人也许会想：“一切有情不会是我的母亲。如果是的话，我应该认得他们是我的母亲才对呀，而我并不认得。”然而但靠不认识这一点不能作为证明他们不是母亲的理由，事实上有许多人甚至连自己今生的母亲也不认得！

我们也可能这样想：“他们过去作我母亲的年代已经过去了，所以不应该再把他们视作有恩之母。”然而，就作母亲与恩养而言，前生与今世并没少分的不同。譬如，去年饶益于我，施我饮食财物者，与今年施我者，二者的恩德相同，这个事实并不仅仅因为时间有前有后而发生变化。因此，一切有情全部都是我们有恩的母亲。像这样有恩之人堕在轮回大海的漩涡中，如果我们就这样随随便便地抛弃他们只顾自己求解脱的话，就像做儿子的眼看着母亲等极亲爱的亲属被海里的漩涡卷走，即将沉没，他们正害怕地哭叫，他却在岸边心不在焉，唱歌跳舞自顾自己玩乐，还有比这种更为下等与无耻的人吗？木船与皮筏一旦被卷入漩涡，定有灭顶之灾极为恐怖。像这个譬喻说得那样，我们似乎觉得我们现在与一切被卷入轮回大海漩涡的有情好像没有任何关系，而实际上并不是这样，他们都是我们有恩的母亲。所以，对于这些有恩

者，我们必须报恩！

施饥者以食物，施渴者以饮水，施贫者以财物。让他们满足（暂时的需求）虽然也有点报恩的意味，然而仅此并不能成为大的利益。最上报恩者，就是要让他们具足一切安乐远离一切苦恼，没有比这更超胜的报恩了。所以，我们应该生起慈心，愿一切有情具足安乐；生起悲心，愿一切有情远离痛苦。而且，我们应该生起增上意乐，令这些母亲具足一切安乐，远离一切痛苦的担子就落在我的肩上。因此，我应该自己去完成这项使命。

然而，你现在有这样的能力去做吗？在现在，不要说是一切有情，就是一个有情恐怕也没有能力去利益他。那么谁有这样的能力呢？虽然声闻缘觉与清净地菩萨能利益有情，但并不圆满，无法与佛相提并论。因此，在利益有情方面，只有佛是无与伦比的。比如，佛身所出一光明均能成熟和解脱无量有情，在每个有情面前，均能变化出适合于这个有情的界、根、意乐及睡眠的色身，并用他自己的语言来说法等。

那么，我有没有能力获得这样的佛位呢？有的；成佛所需身中最殊胜的是暇满身。瞻部洲人所具有的胎生六界之身，是极其殊胜的，以此能在一生中成就双运金刚持位，我们只是没有去修才没有成佛。

成佛的方法是大乘法，我们已遇到了圆满无误的圣教心要——‘胜者第二’宗喀巴大师的显密双修无垢教法。简言之，我们只是被自己的不精进所蒙骗，事实上我们具有远离一切违缘，具足一切顺缘之妙身。如果现在还不能去修，将来比这更好的身和更妙的法肯定是不可得的。

有些人说，现在是浊世，是恶劣的时代。事实上，从无始以来，我们从未经历过比现在更好的时代！现在值此侥幸获得这样一次机会之际，我们必须尽力去修习佛位。因此，当我们想到：“为了利益一切有情，我必须尽力去获得无上圆满菩提。”而忆念菩提心的所缘相，作这样的思维便是根据上士道次第来改正我们的动机。当行者生起‘无励力’的体验才算真正的发菩提心。

为获得这样的佛位就必须修习，为了修习就必须要知道修法。仅管我们有修法之心，跑到僻静的地方去，自以为是地念念咒、发发愿或修一二次‘住心’，若不知修法的话，还是不知道怎样下手。

想了知修法的方法，就必须学习一种圆满无误的教授。而这样的教授之王，便是我将要讲的‘菩提道次第’。因此，你们必须生起这样的动机：“我要认真地听闻‘菩提道次第’，然后将它用于实修。”

无论我们做什么事，最初改正动机是最要紧的。尤其是在听‘菩提道次第’引导的时候，其动机不能是随随便便的，最低条件，必须是由造作的菩提心摄持才行。已有菩提心体验的人，只需简单地回想一句短语——‘为利有情愿成佛’即可。但对初业行人来说，单靠这个是不能令心转变的，只有从暇满、利大、难得开始依次忆念，才能令心转变，引出菩提心所缘相。

不仅‘道次第’如此，我们甘丹山派在传任何灌顶、经教和引导之前，都要以一整套三士道次第来改正动机。我的大宝上师时常教戒说：“即便在发愿中，也包含着简略但全面的三士道次第，这是我们新旧噶当派无上的特别之处。”所以，你们这些肩负宏扬圣教之责的人们必须这样来学。

然而有一个例外，在传长寿灌顶时，按照传统只讲暇满、利大、难得之类，不讲无常，这是因为怕缘起的扼要有误（不吉祥）。

在参加此次法会的人中，有的是抱着这种想法来的：“我能来听法缘份真是太好了，修则非我所能；”有些人来则是随大流：“如果你们去，那我也去。”而从另一方面讲，由于此次说法与其它大灌顶等不同，人们至少不会这样想：“我来求这个法是为了能做经忏。”如果不是这样而是大灌顶的话，有些人就会有这种想法：“求了这个法之后，我

便能以念咒等获得降伏魔鬼的能力，以及息灭病魔、召财、怀摄等等。”还有些人尽可能多地听闻，将法视为做买卖的资本，然后到蒙古等地方去兜售。此些都是依于佛法而造集的大罪！把佛所说的成就解脱与一切智的方法用于现世的目的，如同把国王从宝座上请下来而委以打扫的工作。因此，如果你们觉得自己有前面所说的那些不好动机，就请你们将之丢弃，至少要好好生地起造作菩提心来听。

以上是有关如何改正听法动机，现在我们转入正行部分。

关于所听之法，首先要搞清楚以下几点：第一，所修之法必须是大师佛所说；其次，经过诸位班智达解释抉择；第三，由那些大成就者修习后在相续中发生证悟。我们应该修这样的法。对于其它佛没有讲过的，任何智者成就师都不知道的所谓甚深教授，你再怎么修，其结果也只能是佛未曾得到的或其他智者成就师根本成就不了的。

因此，首先必须观察所修之法。如萨迦班智达所说：

“事关马宝等，	不大之买卖，
问他善思量，	于今生小事，
尚如此勤苦，	诸生长久事，
虽观待正法，	遇法即信受，

妙劣不观察，如狗食不可。”

我们在做马的买卖时，通常要做多次的调查研究，请教老师和询问众人的意见。或以购茶的僧人为例，他要多次地观察茶叶的色泽、重量和形状，要认真地研究是否有被水泡过等毛病，询问别人的意见。但他即便上当，最坏的情况也不过是损失几杯茶的事。人们似乎常对这样暂时的小事作详细的研究，而对实现我们今后诸生长远目标的基础——所修之法却不作任何的观察，像狗吃食一样，随便遇到什么就满足了。这实在是个可怕的错误，绝对不可。因为法若有误，势必使今后诸生的长远目标发生错误。

因此，我们在实修前，必须对所修之法加以认真观察。如果这样观察的话，可以发现再没有比这个‘菩提道次第’更殊胜的法了。即便是密咒的甚深差别也观待于道次第，‘三主要道’在相续中没生起来，是无法靠咒道在一生中成佛的。

以前我曾听过不少‘净相’和‘伏藏法’等被认为是甚深的教授，‘羯磨集’等所谓稀有的密法也见过很多，但是这里面根本见不到三主要道体验法或体性特别的教授。

这个‘菩提道次第’既不是杰仁波切所创造，也不是觉窝杰所发明，而是由正等觉本人所传下来的。一旦你理解了 this 教授，你将认识到一切佛