

达赖喇嘛班禅喇嘛两大活佛系统传承的鼻祖
西藏古老深邃智慧的集大成者
宗喀巴大师经典著作译解

西藏^的心灵智慧

多识仁波切◎著



甘肃民族出版社
GANSU NATIONALITIES PUBLISHING HOUSE

འཇམ་དཔལ་འཕེལ་བའི་ཡུལ་ལྗོངས་

西藏

的

多识仁波切◎著



心灵智慧

—— 宗喀巴大师经典著作译解



甘肃民族出版社
GANSU NATIONALITY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

西藏的心灵智慧：宗喀巴大师经典著作译解 / 多识仁波切著. —兰州：甘肃民族出版社，2007. 12
ISBN 978-7-5421-1278-1

I. 西… II. 多… III. 喇嘛教 - 基本知识 IV. B946.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第197602号

书 名：西藏的心灵智慧：宗喀巴大师经典著作译解

作 者：多识仁波切 著

责任编辑：李青立

封面设计：任丽凤

装帧设计：耀午书装

出 版：甘肃民族出版社(730030 兰州市南滨河东路520号)

发 行：甘肃民族出版社发行部(730030 兰州市南滨河东路520号)

印 刷：北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本：787毫米×1092毫米 1/16 印张：17.25 插页：4

字 数：250 千

版 次：2005年7月第1版 2008年9月第2版

2008年9月第2次印刷

印 数：3,001~7,000

书 号：ISBN 978-7-5421-1278-1

定 价：39.80元

甘肃民族出版社图书若有破损、残页或无文字现象，可直接与本社联系调换

邮编：730030 地址：兰州市南滨河东路520号

电话：0931—8773261(编辑部 联系人：李青立 E-mail:LiLi295@sohu.com)

电话：0931—8773271(发行部 联系人：葛 慧 E-mail:gsmzgehui3271@tom.com)

版权所有 翻印必究



达赖喇嘛班禅喇嘛 两大活佛系统传承的鼻祖

——宗喀巴大师生平简介

（代前言）

藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴大师(1357—1419)生于青海塔尔寺一个藏族牧民家庭，6岁时被萨迦派名僧曲吉东珠仁钦带到夏琼寺进行培养。7岁受沙弥戒，法号洛桑扎华。

宗喀巴大师从六七岁就表现出异于常人的神童智慧，未经过老师的指点，在和小僧人一起玩耍中学会了藏文字母和拼读。他在曲吉东珠大师身边学习了十年，受到了良好的基础教育。

大师16岁时进藏，为求名师几乎走遍了前后藏各教派诸大寺院，拜仁达瓦等名师30多人。24岁时在那唐寺参加了因明、大小乘阿毗达摩、律学等四论答辩，获得了四明博士学位。此后大师又游学萨迦、桑普、泽当等寺参加般若学和其他大论的答辩，以超人的智慧和辩才博得了学界的称赞。

大师在三十岁前学完了显宗经典名著大论。31岁时写出了旷世之作《般若金珠鬘论》。此后又用十多年时间学习了续部密法，得到了各派的密法传承。

宗喀巴大师是闻思修全面结合的典范。善于思考、勇于探索是大师的一个突出特点。

大师求知若渴，但却绝不盲从。他对前人的疏论、学说、概念甚至词义解说都要经过寻根究底的审视考察，才决定取舍。如大师在《佛理精华缘起理赞》中说：

如此珍贵无比之法，
却被学浅无知之辈，
搞得就像马兰花草，
交错倒置乱无头绪。

.....

见此情景于心不忍，
千辛万苦探索求知。

.....

当时研究教内教外，
众多有关疏解论议，
使我产生种种怀疑，
不得其解忧心如焚。

就是这种严肃认真的治学精神促使他对显密经典理论展开了全面深入的研究，吸收前人正确的理论，批判错误的观点，提出新的论证、见解，使得长期被无知、曲解、邪说云雾覆盖的龙树、弥勒的显密经典学说重放光明。

大师对显密理论在逻辑上的统一性、合理性，教理的开掘和解释的高度精确化方面做出了前所未有的贡献。

大师开拓性的研究成果，都反映在一字千金的论著中。

他一生著作共有十九函、一百七十四种，经论字数相当于十九部

《菩提道次第广(略)论》。在理论上具有分辨能力的人，对各种经论解说进行对比后，对宗喀巴大师不产生深刻的敬仰是不可能的。

宗喀巴大师降世时藏传佛教正处于一个衰败的年代。僧侣戒行不严，教风不正，思想混乱。大师以大智大勇肩负起了改革和振兴佛教的历史使命。除了力挽狂澜、大刀阔斧地从教义理论上进行正本清源、拨乱反正外，还在整顿戒律，整顿教风，建立学院式的寺院，加强经学正规教育，在培养戒律严明、兼通显密教理的知识型的僧侣队伍方面做出了具有深远意义的贡献。

宗喀巴大师的这种突出贡献，得到了各个教派的充分肯定。宁玛派称颂宗喀巴大师是莲花生的化身，宁玛派著名学者居弥旁大师作赞说：

佛与佛子所见终极理，
缘起性空甚深究竟义，
觉悟之门唯一可信者，
除了您的著作还有谁？

噶玛噶举派领袖、第八世噶玛巴作赞说：

北方佛陀殊胜教，
邪风侵扰衰败时，
驱邪扶正宗喀巴。

.....

说空无敌宗喀巴。

在宗喀巴大师众弟子中，建寺兴教，著书立说，做国师法王，在藏传佛教史上做出过特殊贡献的高足弟子，见于史书的就有一百零六人，普通僧俗弟子有数十万人。

达赖喇嘛和班禅喇嘛就是他的两大弟子的转世系统。

宗喀巴大师的亲传和再传弟子将他的清净法脉传遍了中国西南、西北各少数民族地区和北部满蒙地区，成了明清两代王朝朝廷信奉的主要宗教，并在北京建起了属黄教的喇嘛庙。

宗喀巴大师降生 600 年之际，藏传佛教得到了第二次向外辐射的大好机遇。它以独有的哲理和价值观、丰富的文化内涵，进入了科技虽然发达，但精神文明却面临危机的西方世界。

ཏཱ་ལའ་བླ་མ་པུ་ཤེས་པའི་བླ་མ་
多 识



目 录

达赖喇嘛班禅喇嘛两大活佛系统传承的鼻祖（代前言）

上师颂	宗喀巴大师 著	多识仁波切 译	1
宗喀巴大师生平偈颂	克珠杰大师 著	多识仁波切 译	2
上师供仪乐空不二法			
四世班禅洛桑曲吉坚赞大师 著	多识仁波切 译	9	
宗喀巴大师赞诚信之花（摘译）— 居弥旁大师 著	多识仁波切 译	28	
关于摘译《宗喀巴大师赞诚信之花》的说明			32
圣道启门颂	宗喀巴大师 著	多识仁波切 译	39
《圣道启门颂》略讲			42
佛理精华缘起理赞	宗喀巴大师 著	多识仁波切 译	51
《佛理精华缘起理赞》要义解说			62
弥勒赞词梵天之冠	宗喀巴大师 著	多识仁波切 译	92
尊胜佛母长寿赞	宗喀巴大师 著	多识仁波切 译	104

文殊胜德云海赞 宗喀巴大师 著 多识仁波切 译 111

《文殊胜德云海赞》译后记 125

佛法三根本要义 宗喀巴大师 著 多识仁波切 译 126

《佛法三根本要义》通俗解说 129

菩提道次修行原理集要 . . . 宗喀巴大师 著 多识仁波切 译 185

《菩提道次修行原理集要》解说 193

世尊释迦牟尼赞 宗喀巴大师 著 多识仁波切 译 245

无量寿佛赞词 宗喀巴大师 著 多识仁波切 译 250

妙音天女赞 宗喀巴大师 著 多识仁波切 译 252

格鲁派大手印祈愿颂

贡唐·丹贝仲美 著 多识仁波切 译 256

格鲁善教昌盛愿辞

贡唐·丹贝仲美 著 多识仁波切 译 257

心灵与世俗生活和谐的智慧（代后记） 261

上师颂

宗喀巴大师 著

多识仁波切 译

无缘慈悲大海观世音，
无障智慧总主文殊师，
破除一切邪魔密藏主——
雪域圣哲之首宗喀巴，
洛桑扎华^①我向您祈祷，
加持心事如愿得成就！

注① 宗喀巴大师的法号。

宗喀巴大师生平偈颂

克珠杰大师 著

多识仁波切 译

具足胜德本师无上宝，
永远坐在我的心莲中，
广大慈悲之心摄持我，
赐予身言意之诸成就。

英明三界众生智慧眼，
一切求解脱者无上依，
大恩胜过三世一切佛，
无比导师向您诉心愿。

佛祖座前受持菩提行，
喜足天界号称文殊藏，
雪域名徼大德洛桑扎，
尊贵佛子向您诉心愿。

广大福慧资良缘成熟，
从小拼写阅读经文等，
藏印语文未学自精通，
知识圆成向您诉心愿。

您如朝阳初离娘胎云，

显现童容之时便对那，
幻变如电世俗之荣华，
厌弃远离向您诉心愿。

从幼童时重视佛子行，
戒行清净严于自护持，
世世修持律仪不放逸，
功力自成向您诉心愿。

以其所向无阻锋利智，
对于一切佛典字词义，
鍥而不舍研习觅究竟，
广识宝藏向您诉心愿。

从不满足字面泡沫相，
亿万上智难解甚深义，
用那深细精敏理解力，
洞察无余向您诉心愿。

世间所有精通思辨者，
对你论说推敲千万遍，
也难找到瑕疵与漏洞，
彻见真理向您诉心愿。

圣地大车论师所持论，
如实悟解除您还有谁？
一切佛法唯有您悟到，
并行不悖向您诉心愿。

因此一切博学善知识，
将您奉为珍贵顶庄严，
莲足所触大地之微尘，
已成众仰圣迹诉心愿。

明察秋毫佛智去观察，
在您心中对于三净律，
散漫疏忽放荡之过失，
绝难找到向您诉心愿。

如藏无数珍宝大海洋，
您的慈悲之心深广量，
具慧眼者也难去把握，
至尊慈悲宝藏诉心愿。

使众幸福快乐之重任，
没有一件不在您心头，
一切伟大之行俱圆满，
雄心无比向您诉心愿。

即使您的口中一口气，
也能造福世间诸生命，
何况两种资粮大福荫，
三界之友向您诉心愿。

曼殊师利示现现量身，
日日亲授妙理法甘露，
三世诸佛心藏之精髓，

常闻尽享向您诉心愿。

“此世您如佛日放金光，
圣教万顷荷花盛开放。”
曾经慈尊亲口对于您，
如此赞扬向您诉心愿。

亲眼看到无数佛现身，
萨热哈与庐义瓦等等，
很多大成就者亲加持，
具净慧者向您诉心愿。

龙树大师提婆与法护，
月称论师现身赐加持，
当下对于深奥中观理，
去疑彻悟向您诉心愿。

您在定境之中诸法相，
宛若无色光明虚空景，
定后万物呈现虚幻相，
恒定如一向您诉心愿。

佛祖一切经典之精髓，
续部之中所藏精深理，
开显之功与那金刚持，
等同无二向您诉心愿。

此前雪域从无人涉足，

终极妙道二次第密义，
如理觉悟以此为中心，
精心修证向您诉心愿。

宏微佛观瑜伽修圆满，
已无世俗事相分别见，
所见诸相皆成佛净土，
一心不乱向您诉心愿。

思维业气中脉心中灭，
显见俱空光明真如性，
见闻思维俱成大乐相，
获金刚心向您诉心愿。

具备无量愿力以方便，
不作自成引无量众生，
走向诸佛欣慰之善道，
世间共主向您诉心愿。

空谈学修只有外表僧，
释教已到名存实亡时，
三学教证佛陀正法流，
振兴如日普照诉心愿。

临终您将本土所现身，
有意收入本具光明时，
勇士空行竞相呈供云，
充满桑耶天空诉心愿。