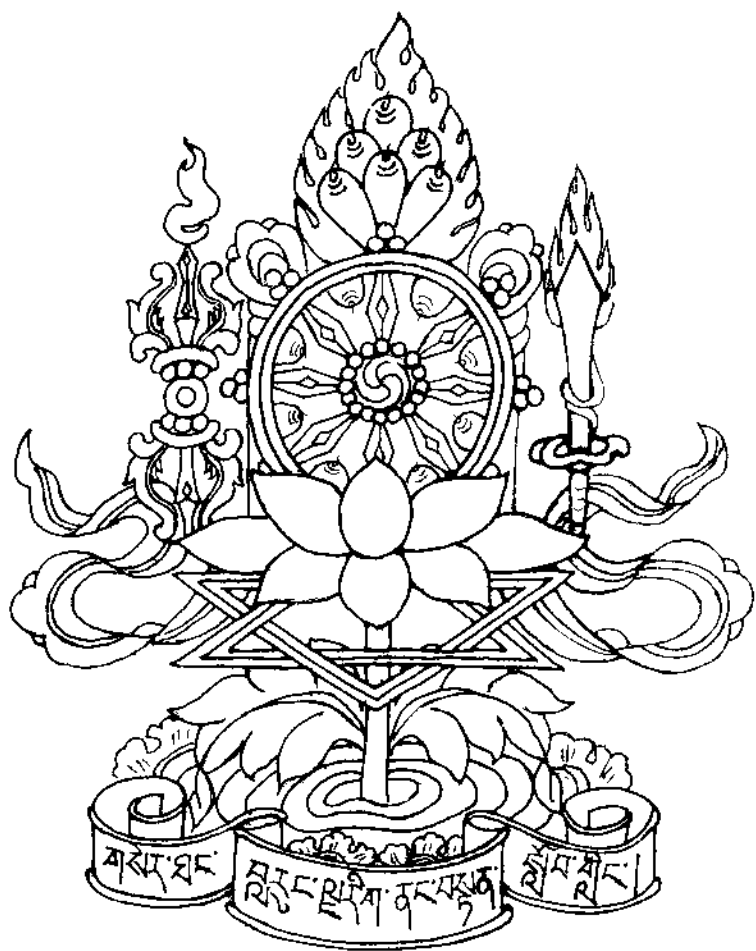


《三主要道颂》简释

宗喀巴大师	造颂
谭 影	译颂
堪布索达吉	讲述

色达喇荣五明佛学院

北京八大处灵光寺敬印



喇荣五明佛学院标志

《三主要道颂》

敬礼诸至尊上师！

佛陀至言心要义，是诸菩萨所赞道，
欲求解脱之大道，我今随力而宣说。

于三有乐不贪著，为暇满义而精进，
志依佛陀所喜道，具法缘者净意听。

无出离心无息灭，希求有海乐方法，
由欲有乐缚众生，故先寻求出离心。

暇满难得寿无常，修习能除此生欲，
业果不虚轮回苦，思维能除后世欲。

修己于轮回盛事，不生刹那之希望，
昼夜唯求解脱心，起时是生出离心。

出离若无菩提心，所持则亦不能成，
无上菩提乐因故，智者应发菩提心。

常被四瀑流所冲，难止业绳紧密系，
投入我执铁网孔，无明大暗所蒙蔽。

无边有海生又生，常被三苦所迫害，
已成如此诸母等，情状思已发大心。

不具通达实际慧，虽修出离善菩提，
不能断除有根故，应勤通达缘起法。

见世出世一切法，从因生果皆不虚，
所执之境本无者，彼入佛陀所喜道。

现相缘起不虚妄，性空离许之见二，
何时见为相违者，尚未通达佛密意。

一旦同时不轮番，已见缘起不虚妄，
若证灭尽诸境执，尔时观察见圆满。

又由现相除有边，及由性空除无边，
了知性空现因果，不为边执见所夺。

如此三主道扼要，汝能如实通达时，
当依静处起精进，为究竟事速修持。

上面所说，是多闻比丘吉祥善
慧，称为侄察科语自在称所作教诫。

吉 祥 圆 满

佛历二五四一年六月

《三主要道颂》简释

宗喀巴大师 造颂

谭 影 译颂

堪布索达吉 讲述

顶礼释迦牟尼佛！敬礼诸传承上师！敬礼
显密善说之源宗喀巴大师！

三主要道论颂分三：初义，论义，末义。

甲初（初义）分四：释题目，礼敬，立誓造论，
劝促有缘法器者谛听。

乙初（释题目）三主要道论颂

所谓三主要道，是指学佛的根本，有三种
最胜要道法门，即出离心、菩提心、无二慧。此
三主要道亦是佛陀教法所归纳而成的一个捷
径窍诀、诸教义之精华、一切论著之结晶，论义
甚深，加持极大，极为殊胜也。其论既是菩提道
次第论的精华摄要，亦是所有中观及三乘法门
中不可缺少的基础。是故此三最胜要道法门，
是每个学佛者，于学道修行过程中缺一不可而

必须要掌握的三种要道，是最殊胜的法门。

乙二（礼敬）

敬礼诸至尊上师！

此顶礼句是宗喀巴大师于造论之首，先行礼赞。大师恭敬地顶礼诸至尊上师！至尊亦谓圣尊之义。按藏文规律而言，至尊二字可分开讲，所谓至：是指将一切众生引入三乘法门中；尊：是指身口意三门清净，从未染污一切烦恼。总之，大师于造论之前，首先顶礼以他自己的根本上师仁达瓦为主的所有传承上师。如是顶礼有何必要呢？主要为造论过程中，遣除一切违缘，增上一切顺缘。如是礼赞亦是印度雪域中，诸高僧大德们流传千古的优良传统之轨遗。龙树菩萨亦云：“若谁造何论，首具礼句者，则知为善论，随佛言教著。”是故具此顶礼句者，可称为佛教论著，亦便千取舍内外教之必要。

乙三（立誓造论）颂曰：

佛陀至言心要义，是诸菩萨所赞道，
欲求解脱之大道，我今随力而宣说。

此处宗喀巴大师首先说明为何造此论？佛

陀为了调化各种根器的一切众生，然众生根器皆有千差万别，故佛陀显说了千差万别之无量法门。若三藏十二部等八万四千法门，众生都要一一修持，于末法时期短暂的人生，是极为困难的事情，甚至根本不可能做到。因此为了引至众生入于胜道，则于此处将佛陀所有的佛经教义言教等，以心要窍诀的方法来归纳为三点。然这种精要意义，亦并非宗喀巴我自之分别念所造，而是随行弥勒、文殊、普贤、观音等诸大菩萨经常所赞称之殊胜道，亦是欲求真实解脱者不可缺少之最胜大道，是故我宗喀巴今于此处随自力而为有缘者宣说此三主要道论颂之法义。

亦可如是解释：佛陀至言心要义，最主要之心要精华，就是出离心；诸佛菩萨所赞之道，就是唯一殊胜的菩提心；凡是欲求解脱的最胜大道，就是无二正见智慧。何以故，因为欲求三有轮回中解脱者，必须要依靠缘起性空的见二智慧。所以宗喀巴大师说，如此最殊胜的三主要道，我于此处为有缘者宣说也。

以上宣说了造论的原因和目的。

乙四（劝促有缘法器者谛听）颂曰：

於三有乐不贪著，为暇满义而精进，
志依佛陀所喜道，具法缘者净意听。

说真实闻受此法需要何等条件呢？首先即是於三有轮回中不观察，而似有之一切安乐，心里一点亦不贪著和欲望等。亦作是念：三有轮回诸安乐，如同草上的露水或阳焰等无少许实义，都是聚灭性的，一刹那亦不会安住。唯有究竟涅槃之安乐，乃恒常究竟无有变异。《积集经》中云：“凡是贪欲轮回的众生，常在流转而不得解脱。”是故应当舍弃对轮回诸乐之贪著，如世尊释迦牟尼佛，为欲出家修行而舍弃转轮王位等诸乐，如弃唾尘一样。后于泥莲禅河前，年贪一滴清水、一粒大麦而精勤苦行，最后于菩提树下夜睹明星豁然证道成佛。

第二个条件：即是在不贪著世乐的基础上，为暇满难得的人生获得实义，不空耗暇满人生而精进闻思修，理应日间不懈，夜间不眠地勤奋努力修学。上师仁波切著的《忠言心之明点》中亦云：“人生难得如昙花，胜过十万宝之价。”是故应当不要空耗暇满人生而精勤闻

思修行。

第三个条件：即是在不空耗人生的基础上，立志要一心一意地依随佛陀所喜悦而宣说之三乘胜道法门，对佛陀所有的教法，都具有坚定不移的无伪信心而趣入佛陀之教法道途。是故佛经中云：“诸无正信者，白法不生起，种子为火烧，绿芽如何生？”如是信为七圣财之首。如颂云：“正信如同珍宝轮，日夜修行诸善道”。莲花生大士亦云：“汝意识净得加持，心若离疑所思成”等如是所说也。舍弃轮回诸乐之贪著，不空耗暇满人生，坚定信心趣入佛道。凡具有如是条件之法缘者，则应以清净无染的意乐心来谛听我宗喀巴宣说此三主要道论之窍诀。如是甚深要义劝请有缘众生如法谛听便极为殊胜也。

甲二（论义）分三：出离心，菩提心，正见。

乙初（出离心）分三：需要发出离心之理由，能生出离心之方便法，生出离心之量。

丙初（需发出离心之理由）颂曰：

无出离心无息灭，希求有海乐方法，

由欲有乐缚众生，故先寻求出离心。

凡学佛者，倘若无有出离心，则彼人亦就无有息灭希求三有轮回大海中安乐之方法，因此无法解脱三界轮回的束缚。以彼诸众生由于无始以来之无明习气所惑，而贪著希求三界轮回中暂时安乐，若不具足出离心，则于三界轮回的根本无法断除，因此永远沉溺于生死大海中不得解脱，是故出离心非常重要。

不论是受比丘戒或沙弥戒或居士戒等何者律门，首先都必须具足出离心，否则不可能获得戒体。是故学佛不可缺少的根本基础就是出离心。如释迦光和功德光藏印二地所传下来的戒本中亦云：“不论受何等别解脱之戒律，必须要具足的意乐条件，即是出离心。”何为出离心？所谓出离心者，非仅厌离人道，且于三界六道都生起强烈的厌烦心，发愿超出三界轮回大苦海，方谓出离心。有者认为人道很苦，厌离人生，然欲享天乐，如是非真实出离心，乃相似出离心。因为凡于三界六道轮回中不论生于何道，皆具苦性，即使生于天界，亦有临死变坏堕落等苦。弥勒菩萨云：“不净房中无香味，三界

轮回无少乐。”是故应将三界轮回看成火宅，如罗刹国、宝剑林等无少许安乐，整个轮回皆充满痛苦的本性，因此心里生起强烈的厌离心，愿超出三界轮回。因为彼诸众生都是由于无始以来的贪著，而希欲三有轮回中暂时之安乐，是故已被深重无明烦恼等习气束缚之一切众生，于生死轮回苦海中不得解脱之机会，以至感受无量难忍的痛苦。故凡欲获得超出苦海之究竟安乐者，首先应当要寻求殊胜稳固的出离心，是极为重要也。

昔有世尊之弟难陀，贪恋其妻不欲出家行道，世尊将其方便引入正法之门，彼虽出家，然不学所学之行，起心欲道，世尊以神通力引其至雪山，此处住有一老盲雌猴，示彼问曰：此猴与汝妻芬陀日迦孰美？答曰：百千之分亦不及一，我妻为美。世尊又将其引至天界，世尊退坐一边，告言，汝自往观，彼无一切天子各住自宫，众多天女围绕娱戏，享受不可思议安乐受用而住。独有一宫，住多天女，然无天子，以因问女，答曰：于人境中有世尊之弟难陀，千世守戒，从彼处死后，当生天界，此即其宫。难陀听

完喜乐往返，至世尊前，世尊问曰：诸天女与汝妻孰美？答曰：诸天女较我妻为美，其差别如同前面老盲猴与我妻芬陀日迦之别。难陀回人境后，为欲将来享受天乐，故真实持戒而住。世尊遂告诸比丘言：难陀乃为欲生天界而出家，汝等乃以涅槃之意乐而出家，所趣异道，是故汝等与难陀勿得议享相处，来勿与语，勿坐一座，诸比丘众皆如教奉行。时彼难陀极生苦恼，作如是念，诸比丘众虽皆舍我，然阿难陀乃我之弟，或当愍我，乃至阿难陀前，彼亦离座而去。遂问其因，告以世尊所说诸事，难陀于此忧苦煎迫。尔时世尊复来问言，难陀汝欲往见地狱否？答曰：欲见。乃以神通力引其至地狱处，告言，汝自往观，难陀往见一切地狱处所，皆有无量众生在受各种无量痛苦，唯有一处有一空镬，其中火焰熊熊炽燃，众多狱卒围绕而住，遂问其因，何故镬中见余有情？答曰：人境中有世尊之弟难陀希求天乐守护戒律，当生天境享乐，善果即尽当生彼地狱处受无量痛苦。难陀听后，惊惧而返，从此以后难陀彻底断除了欲享天乐之贪著心，并发起了强烈的出离心，超

离三界轮回而守护戒律修行，据悉难陀变成了持戒第一的清净比丘。以此公案已明示了出离心的重要性。是故生起真实出离心极为殊胜也。

丙二（能生出离心之方便法）颂曰：

暇满难得寿无常，修习能除此生欲，
业果不虚轮回苦，思维能除后世欲。

现在宣说应依何方便法，才能生起真实出离心。在此宗喀巴大师为吾等宣说了一个大窍诀，即是共同四加行——“人生难得，寿命无常，因果不虚，轮回皆苦”。此四加行亦是诸法之基础。无垢光尊者之《大圆满心性休息三处三善引导文》中已广为宣说，华智仁波切之《大圆满前行引导文》中亦宣说很广，于彼等广论中了知则可。总之，若欲生起出离心者，则必须要断除今生和来世之一切贪欲。依什么方法才能断除呢？首先应当思维未堕八无暇和具足十圆满的人身是非常难得，如盲龟值木，亦喻如于光滑墙壁上洒豆，难留一粒，从它的因缘、比喻、木休等方面而言，如是人身极为难得。

第二思维寿命无常，于内外器情世间，甚

至天主大尊等圣众之寿命均皆无常，我等诸众生之寿命亦复如是，都是无常的本性。如是思维暇满难得和寿命无常等修习后，就能生起断除此生中一切贪欲之功德。

因为彼诸众生于世间诸法，总是贪恋不弃，因此要了知诸法无常，人生非常难得可贵而行思维修习，如是则于世间诸法自然能看破而无有兴趣，并于世间诸法生起厌烦心，从而舍弃世间法，生大出离心。昔有弟子请问上师阿底峡尊者言，师圆寂后，我当行观想法耶？上师答曰：观修虽为善法，然不如修一法善妙；徒觉师答非悦心满意，又于师问言：则我当行讲经耶？所答如前；复于师问：我当行何法为胜？师曰：汝当依止忠登巴善知识而行舍弃世法。于西藏噶贡地方，昔有一位行者在转经绕塔，登巴见彼告言：汝转经虽有功德，亦很好，然不如修一善法为妙。其念，转经绕塔可能功德不太大，念经功德可能很大，则趣余处诵经；尊者又于彼告言：诵经虽极妙，然不如修一善法好。其念此等功德都不太大，则当坐禅可能极妙，故趣余处坐禅；尊者又复于彼告言如前；彼行

者实感无奈，并请问登巴尊者，我到底当依行何法为胜？答曰：应修舍弃此世事法，乃最胜妙法也。是故于人生难得和寿命无常思维修习后，能断除三界轮回中之一切贪欲。不仅看破人道，且于此三界轮回悉皆看破而厌弃为要。有人厌弃人生，欲求天界诸乐，此等起根本不究竟，并有过失。故当发究竟出离心为妙。复次思维业果不虚者，于《龙钦心髓前行引导文》中有广说业的分类、业的本体，如何不空等教义，详细了知则可。但总而言之，应依佛陀之教证为主。因为业果之间的关系是非常奥密之事，于凡夫而言，乃不可思议，所以佛陀之经教中，对于业果的宣说较多，如《百业经》中亦有此等广说。不论是善业或恶业，凡于未受业报之前，乃至多劫亦不会空耗消尽，总有一日诸因缘成熟时，定会感受果报的。如是非一般人之言，乃世尊释迦牟尼佛亲口所说也。是故业果方面唯依佛陀的教证来了知，并当深信不疑。倘若深信因果者，则于善恶诸业自然会有取舍之念，从此会逐渐断尽黑业之过，增上白业之德，如是极为殊胜。

复次思维轮回痛苦者：诸轮回苦海如同火宅，无少许安乐。如六道中，较好之人道，亦皆充满了痛苦之本性。每一众生都时常被三根本八支分等苦煎熬着，如热锅中的蚂蚁，瓶中之蜜蜂等一样，彼诸众生皆被业恼束缚，而于轮回苦海中感受难忍极大的痛苦，如热沙中鱼，辗转不息。如是以业果不虚和轮回皆苦等而行思维修习后，则能生起断除贪求后世三界轮回等诸欲乐之功德。此处引上世尊之弟难陀的公案来说明亦可以，因为难陀亦为贪著后世欲尊天界诸乐而行守戒等，于世尊方便引导下，方知三界轮回均充满了苦性，后乃发起真实出离心，严持戒律修行等。总而言之，此处说生出离心时，于三界中不论今生后世，都不能贪著，是极为殊胜。以上讲了生起出离心之方便法，即是思维观修四前行也。

丙三 （生出离心之量）颂曰：

修已於轮回盛事，不生刹那之希望，

昼夜唯求解脱心，起时是生出离心。

宣说出离心的界限，依靠上述四加行思维修习已后，则於三界轮回中一切兴盛之世间事