

ལམ་རིམ་གྱི་སྲིད་ལྷན་གྱིས།

一位西藏著名修行者的笔记

菩提道次第

心传录

兰仁巴大师/著 多识仁波切/译



甘肃民族出版社

༄༅། ལམ་ལུ་མཉམ་སྦྱོར་བྱིན་གྱིན་གྱིས།

菩提道次第

心传录

兰仁巴大师/著 多识仁波切/译

甘肃民族出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

菩提道次第心传录：一位西藏著名修行者的笔记 / 兰仁巴大师著；多识仁波切译. —兰州：甘肃民族出版社，2005. 12

ISBN 7-5421-1063-2

I. 菩... II. ①兰... ②多... III. 喇嘛教—研究
IV. B946. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 143681 号

书 名：菩提道次第心传录

作 者：兰仁巴大师 著 多识仁波切 译

责任编辑：路文

封面设计：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：北京顺诚彩色印刷有限公司

开 本：850 × 1168 毫米 1/16 印 张：14.25 插 页：9

字 数：180 千

版 次：2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

印 数：1—10, 000

书 号：ISBN 7-5421-1063-2

定 价：28.00 元

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象，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：桂谕 E-mail:lanzhouguy@163.com)

电话：0931-8773271 (发行部 联系人：郝继卫)

版权所有 翻印必究



乐道皈依镜



弥勒菩萨



龙树菩萨



无著菩萨



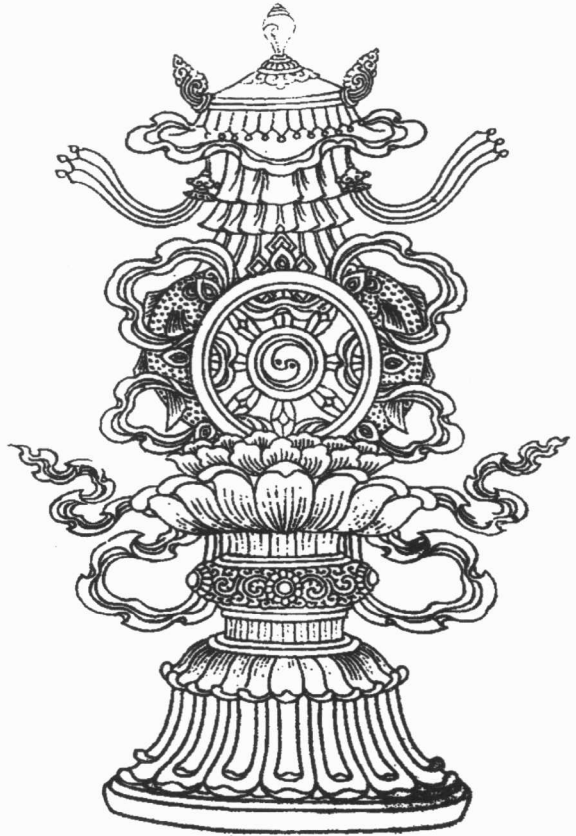
阿底峽尊者



宗喀巴大师

走向觉悟的道路

——译者前言





1

“菩提道”的“菩提”是觉悟之义，成佛之义，“道”是“道路”、“方法”之义，合起来是成佛的道路，或觉悟的方法。

“次第”是“程序”或“顺序”之义。

“菩提道”是一个总的系统，其中包括很多支系法门。

这些支系法门组成一个总的系统时，不是任意地排列，而是有严格的逻辑和因果顺序，即在前后支系法门之间具有先后的逻辑规律和前因后果的因果链关系，就是说没有前者就没有后者。如在菩提道次第中，将亲近上师法作为入道之门，将无常观作为入法之门，都具有深刻的意义。

无论世间知识的学文化、学技术，出世间知识的学佛教、求解脱，都离不开师传，都离不开受教育，要受教育就离不开教师。

佛教从本质上讲是教化、教育人类提升精神境界，提高道德和智慧素质的一种教育系统。佛祖释迦牟尼是佛教最初的教师，各教派中的创始人和列祖列宗都扮演着承前启后、教育开化众生的教师角色。





教育的兴旺要靠大家重视教育，重视教育就要尊重教师。因此“尊
师重教”不但是佛教的根本，也是世间教育的根本。

在菩提道次第中将“师法”列为第一要道，是总结全人类历史经验
的结果，从这一系统的排列顺序上就足以证明佛教智慧的高明。

把“无常观”列为入法之门，即入法第一观门，也有它深刻的道理。

“无常”是包括物质和精神的一切存在的一个普遍规律。

“无常”分宏观和微观（佛教称“粗分”和“细分”）。

宏观无常指的是每一种事物从生成到灭亡的全过程。这种无常物存
在的时间不等，有一刹那的存在如闪电，有几小时的存在如昙花，有几
十年的存在如人，也有几千万年、几百亿年的存在如星球。

总之，无论是什么事物，无论它能存在多长时间，凡是“有”的东
西都要灭亡——这就是宏观无常。

但从微观上讲，每一种事物和组成它的物质的和精神的基本元素，
都处于即生即灭、永不停止的运动变化状态，佛教中表达为“刹那无常”、
“生即是灭”、“生灭一体”——这就是微观无常。

佛教哲学中提到的“无常”，在多数情况下指的是这种微观无常。

现代物理量子力学划时代的发明之一是基本粒子的即生即灭，即测
不准定律。所以有的科学家说：“两千多年来人类的知识虽然得到极大的
丰富，但人类的智慧并没有变得更聪明。”从对微观无常规律的认识来说
的确是这样，只是现代科学从实验中得到了证明，并非新发现。



人生最大的不幸就是死亡，凡是有生命的东西都逃不脱死亡的规律。那么为什么佛法将认识这一规律视为入法之门呢？这就要从佛教所追求的目标说起。

佛教所追求的目的无非就是快乐二字，无论初级目标转生人天，还是终极目标解脱轮回的涅槃和成佛，都是不同层次上的快乐。因为生命太苦太累，所以快乐就成了人类所追求的第一目标。

从人类的一切活动到外道的“升天堂”、净土宗的“往生极乐世界”，都没有离开快乐的生活目标。假若人间是天堂乐园，谁还向往和追求另外的天堂乐园的生活？假若人类没有离苦得乐的欲望，怎么会产生离苦得乐的各种宗教呢？

如果追求快乐的思想发自内心深处，就要首先充分认识到生命的苦。

苦有多种，但概括起来只有三种，即苦苦、坏苦、行苦。

所谓“苦苦”就是人类和动物共同可以感受到的明显的苦，如饥饿、寒热、疾病痛苦之类。

所谓“坏苦”就是乐变苦、形乐实苦之类的变易之苦。这种变易之苦外道也能认识到，只有“行苦”才是佛教独到的见解。

所谓“行苦”指的就是生命的无常之苦，因为生命无常才是最根本的苦。所以佛说：“由无常知苦。”知苦才会求乐，才会考虑离苦得乐之道。

无常对有情生命来说，不是一般的苦，是潜藏死亡危机的苦，因无常死亡有随时来临的可能性。一旦死亡来临，世间的一切荣华富贵、幸福生活都会消失，一切奋斗目标都会泡汤，一切心爱之物都将化为乌有。

认识这种残酷的自然规律，会迫使人们思考一些人生问题。如一生





的你争我斗、恩恩怨怨解决什么问题呢？金钱和权力能解决死亡的困惑吗？临终时回顾自己的一生会不会有违背良心的内疚呢？想到死亡的威胁，贪者会收敛，杀人的人会放下屠刀，一切恩怨都会了断，所以说，“人之将死，其言也善”。恶人不能继续作恶了，不得不善，这是逼迫人们改恶从善。

死亡能使恶人变善，从这个意义上来说，死亡不仅是最大的威胁，也是最大的动力。由死亡而想到身后的事，由死亡的威胁使人们产生危机感和紧迫感，由死亡的威胁而放弃贪心、怨恨和一切无价值的活动，由死亡的危机感迫使人改变思想行为，进入善道。

由死亡观引起的做事的紧迫感，使人们珍惜时间，争取向选定的目标快速前进，这就是佛法将无常观视为入法之门的原因所在。从这点上也可以看出佛教的睿智。

菩提道诸法门安排的前后顺序具有非常严密的逻辑性和因果性。

人道要先拜师求学，故亲近上师法被列为诸法系列之开始。

认识自我是修法的起步。

首先认识到自己是有别于动物的有智慧的人类，而且是知书达理的文明人类。

更值得庆幸的是外时代环境、内智能智力都具备接受佛法、实现更高人生目标的优越条件。

这三个条件的具备是非常难得的。人身本难得，而具备后两种条件更是难得中的难得。充分认识到这种优越人身的难得而倍加珍惜，求取人生的最高价值——这就是暇满人身观。

“暇满”指的是人身的后两个条件所包括的学佛的主客观十八项



因缘。

得到难得的宝贵人身，可庆可喜。但人身是处于衰老变化之中而终究要死亡的灵肉之体，而且人生死无定期，有随时死亡的可能性。

认识到有生必有死，死无定期，在思想上产生生命的危机感和紧迫感——这就是人生无常观，从生的荣幸想到死的结局，从死想到死后的出路。

死后的出路从轮回的规律而言，只有善恶二道。

善道指人天道，恶道是地狱、饿鬼、畜生道。

凡存在都有前因后果，生善道是行善的福报，生恶道是作恶的惩罚性恶报。世间的人，一切行为受贪、嗔、痴支配，先天具备作恶的惯性，缺乏天生的行善意识。故一生作恶多而行善少、缺乏佛教修养的人，善恶不辨，还在理直气壮地作恶。在这种情况下，大多数人根据生前的行为，死后出路只有三恶道，转生善道的机会微乎其微。

那么堕落三恶道有什么可怕呢？

为了认识到生恶道的可怕性，就要从可见的动物界的生存之苦，想到不可见的从善恶报应规律可以理解的地狱和饿鬼道的苦。这种可怕的恶报认识，引起心灵的震撼，对自己敲起警钟——这就是紧接着无常观之后的恶道苦重观。

恶道之苦是最重的苦，人天道也有轻重不等的苦。但比起三恶道，人天道就幸福千百倍。

那么同样的生命，为什么有的苦，有的乐，有的生存条件好，有的



生存条件差呢？这究竟是什么因缘造成的呢？

这个问题就是引起我们研究三界生命苦乐的因缘。

从宇宙万物缘起之理，推知生命苦乐的缘起之理，同因同果，异因果，无因无果。这是万物的普遍规律。人的享乐受苦，各有因缘，种瓜得瓜，种豆得豆，分毫不差。人行善得乐，作恶受苦，并不需要靠佛教理论，现实中就可以得到无数证明。

认识到善恶因缘业报而激发戒恶行善的理念，控制自己的恶念恶行，提高自己的善德戒行的修养——这就是由认识苦乐而生起的善恶业报观。

由懂得业报因缘而戒恶行善，可以得到转生人天之福。但是人天之福是否可以持久不变？是否可以信赖呢？从其本质分析，天上的生命虽优越也属无常，难逃福报尽而下堕的命运；人间苦多乐少，表面上快乐的东西，其本质仍然是变易无常之苦——认识到这个道理就是世间过患观。

苦和乐是相对的存在，有苦就有乐。既然世间之乐是形乐实苦，无常之乐，那么有没有无苦的纯乐和永恒不变之乐呢？这就要从苦的根源上考察。既然苦是因缘生成之物，那么苦的因缘能不能改变呢？

凡是人为的因缘，人可以改变。烦恼和烦恼引起的造业是苦谛轮回因缘，其根源是愚昧无知，要除掉受苦的因缘，首先要除掉无知。

无知是一种愚昧无知状态。但苦谛形成的根源不是广义的无知，而是“我执无知”。

除掉我执无知唯一的办法是点燃无我智慧明灯，四谛中的道谛指的就是无我智慧。消除无知烦恼，不造业，就断除了轮回的因缘，生命



就不会流入轮回，也就得到无苦的纯乐了——这就是脱离轮回之苦的涅槃境界。

在这种乐境中永远消除了烦恼及其根源，因此，这种乐是永恒不变的长乐。认识到这种乐的存在，并生向往之心——这就是解脱利益观。

在解脱之道的认识上可以进一步认识到，只求独善己身的断烦恼涅槃罗汉果心量小，人格不完美，而且慈悲智慧也没有达到至高无上的圆满程度，因此并非生命所追求的终极目标。

从人格心量而言，放弃有恩于自己的父母众生而不顾，只求自己离苦得乐，是十分可耻的行为。小善独善其身，大善兼济天下。从轮回生命的无数次循环规律中可以断定，众生都有做过自己父母的可能性，很难断定今世的仇敌不是前世的父母。凡父母都爱子女，都对子女有养育之恩，恩爱莫过于母亲的恩爱，不知母爱、不图回报是最缺德可耻的行为。无德之人与畜生同类，活在世上有什么意义呢？

学佛就是提高道德素质。作为有道德良心的人，怎么会放弃处于水深火热之中的父母众生而不顾，自求往生极乐，自求脱离轮回的涅槃呢？这是万万不能的事，因此要有拯救父母众生的大慈大悲心。

但拯救众生光有大慈大悲心不够，还要具备拯救众生的大智大能。这种大悲心和大智大能，要到达佛的境界才有。因此为了拯救一切父母众生，必须立志成佛——这种立志成佛之心，就叫发菩提心，也叫树立大乘心。

光发为众成佛之愿不够，还要有实际行动。修菩提心的实际行动就是修舍、戒、忍、勤、定、慧六度。

