

光光之智慧之
 智慧之智慧
 的的的的
 明明明明
 无无无无
 生生生生
 众众众众
 亮亮亮亮
 照照照照



༩༩ །བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་ཆེན་མི་བརྟགས་ལ། །
菩提道次第广论

ཇེ་བཙུན་ཅིང་ཁ་པ་ཆེན་མོས་མཛད།

宗喀巴大师 著

དཔའ་རིས་ལྷོ་བཟང་ཆུ་མཚོས་བསྐྱར་ཅིང་མཆན་བཏོད།

华锐·罗桑嘉措 释译

中国藏学出版社



译者序

这不是一部普通的佛学书籍，这是一部通俗阐述佛学理论的精华专著；这是一部完整的佛学哲理的经典名著；这是一部集整个佛学体系的旷世巨著；这是一部引导学佛者如何修心的绝妙论著。

这部巨著的作者宗喀巴大师，在雪域高原有第二佛陀、三界法王之美誉。在佛教密宗名著《文殊根本续》中称宗喀巴大师是至尊文殊的真身再现。宗喀巴大师在四十六岁（1402年）时，由当时的雪域大译师、大善知识嘉确华桑和大堪布斯普贡确华桑大师等的虔诚祈请下，写完了这部意义广大及影响深远的名著。

宗喀巴大师一生中写了19部著作，其中《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》最负盛名。学佛或对佛教知识有一定了解的人群中几乎没有不知道这两部论著的。《菩提道次第广论》深入浅出地阐明了整个佛教的哲学思想。譬如：如果要想学好马克思列宁主义的话，必须要认真地阅读《资本论》；同样的道理，要想掌握或了解佛教的理论，必须要研读《菩提道次第广论》。

宗喀巴大师的《菩提道次第广论》是经律论三藏、戒定慧三学及



四续部的精华，亦是对藏传佛教《大藏经》（《甘珠尔》和《丹珠尔》）的高度概括。对学修藏传佛教者而言，这部著作是必不可少的修持宝典，亦是一部非常珍贵的无上法宝，依止该论学修，逐渐趋向无上菩提，是本论的最终目的。对研究佛学，并想尽快了解大小乘佛教理论要义的人士来说，这部著作绝对是最具权威性的，同时亦是一本不可或缺的经典著作。其字里行间都充满着佛学哲理的内涵，尤其在下卷止观部分更为突出，所以对研究佛教心理学和深邃的中观应成派哲学理论的学者们，亦提供了丰富的参考价值和极大的方便。

这本名著早在上世纪30年代，虽曾被汉族学者法尊译师直译成了文言文，但由于文言化较浓，加之佛学理论深奥，使现在的很多人无法理解原意。近几年来，学佛的人们不断向我请求用白话译出该论，于是我就以现代白话释译出了这部巨著。

这部著作的翻译与法尊译师的译本有着明显的区别，大致如下四点：

一、译者在翻译本论著时尽量以现代语体文翻译，并采用了意译的方式，不是字对字（汉字对藏字）的直译，因此适合于现代人的阅读习惯，这就是和法尊法师的文言文译本（直译本）的不同之处。

二、译者在翻译该论著时，把藏文原著的诗歌体释译为散文体，此外，全文还按藏文的“间注”方式做了解释，这样既不失原著的内容，又为读者的理解提供了方便。

三、这本论著的原文（藏文蓝本）约35万字，译者在这次翻译的时候，主要依照藏文的《菩提道次第广论·四家合注》及有关善知识的藏文论著，逐句加以释译，并对难解的佛学术语和原文中所引用的噶丹派善知识们的方言教诲，认真地作了通俗的解释，所以35万字的原著正好增加了一倍（译本中的楷体部分均属译者的解释，望读者在阅读时注意区分），释译本的字数为68余万字，这亦是与法尊译师的文言本的不同之处。



四、译者在翻译下卷止观（奢摩他和毗钵舍那）部分的时候，特别注明了哪些见解是外道的（如数论派、顺世派等），又哪些是佛教内部四派（或称四宗）的见解，这样作解释的目的，就是让广大读者对此一目了然。

佛教内部四派是有部派（毗婆沙派）、经部派、唯识派和中观派（中观派中又分中观自续派和中观应成派）。对于这四大宗派的见地，宗喀巴大师在该论的“毗钵舍那”部分中讲得非常清楚。如果没有掌握好这些派别的见解，未曾通达的话，就无法读懂该论的胜观（毗钵舍那）部分。因此，需要借助于讲解宗派方面的论著。诚如阿底峡尊者所说：“在我们印度信仰佛教的一百人当中，真正理解佛学理论的只有一人；就学修佛教理论的一百人而言，了知毗婆沙派理论的只有一人；在学修毗婆沙派理论的一百人之中，懂得经部派理论的只不过一人；在学修经部派理论的一百人中间，通达唯识派理论的只有一人；在学修唯识派理论的一百人之中，通晓中观自续派的仅为一人；在学修中观自续派的一百人当中，真正能精通中观应成派的只不过一人而已。”宗喀巴大师创立的格鲁派就属于中观应成派。在《菩提道次第广论》中以应成派的见解对“毗钵舍那”做了广泛的解释，并对其余诸派亦做了细致的讲述。由此可知，若能认真地研读《菩提道次第广论》这一本书，就能掌握佛教理论的整个精华，随之亦对其他大论会迎刃而解的，因此，真可谓事半功倍。

《菩提道次第广论》是按照龙树菩萨的深见般若、无著菩萨的广行般若体系及阿底峡尊者的传承理论，以三士道次第由浅入深、循序渐进的方式写成的。因此，广大的初学者必须从本论的上卷“学修佛法的基础”开始学起，经过反复研读上卷，反复思惟，才有所长进，为考虑到对读者的循序阅读，特将本书分为五个阅读阶段，因此在每页上加了旁注，以利于读者由浅入深地阅读（详见第五页《菩提道次第广论》体系与结构中的学习、阅读、研究和修持阶段）。总之，像



噶丹派善知识们所说的那样：《菩提道次第广论》虽然十分广泛，但可以总括为“目标放远、胸襟开阔、情绪放松”三者之中。开阔眼界佛位收在目标之下，逐渐学习五道十地，为此要放宽情绪，不能过于急躁，欲速则不达，需要慢慢而进行。所以这个教诲很重要，我们一定要铭记在心。

此次的出版，曾得到了有关部门的领导、专家、学者的大力支持和帮助，在这里我表示衷心感谢。另外，我对为《菩提道次第广论》一书出版付出艰辛努力的中国藏学出版社的工作人员深表谢意。这里特别感谢受我委托为此书出版、设计、策划等相关方面辛勤工作以及对此书的出版极为关心的徐玉成教授、房立军先生、王春方先生、孙孝刚先生、张世良先生等相关人士表示由衷的感谢。

最后，借这部书的出版之际，谨向雪域的圣者之首——宗喀巴大师表示深深的敬意！让我们共同祈祷世界和平，众生幸福！

华锐·罗桑嘉措

2005年1月28日于北京

目录

译者序	(1)
-----------	-------

第一章 学修佛法的基础	(3)
-------------------	-------

第一节 敬礼赞颂及著述誓言	(4)
---------------------	-------

第二节 阿底峡尊者	(7)
-----------------	-------

第三节 殊胜的教诲	(13)
-----------------	--------

第四节 弟子听闻佛法的规律	(21)
---------------------	--------

第五节 上师说法的规律	(29)
-------------------	--------

第六节 完结的规律	(32)
-----------------	--------

第七节 弟子亲近善知识的规律	(33)
----------------------	--------

第八节 修持的规律	(57)
-----------------	--------

第九节 暇满的人身	(76)
-----------------	--------

第十节 以三士道次第引导弟子学修的缘故	(86)
---------------------------	--------

第二章 下士共道的修心次第	(98)
---------------------	--------

第一节 念死无常	(99)
----------------	--------

第二节 三恶趣的痛苦	(116)
------------------	---------

第三节 皈依三宝的规律	(133)
-------------------	---------



第四节	思惟总共业果的道理	(169)
第五节	思惟分别业果的道理	(202)
第六节	思惟应该行持和应该防止的道理	(206)
第七节	轻现世及重后世之利益	(221)
第三章	中士共道的修心次第	(224)
第一节	发起解脱之心	(225)
第二节	思惟苦谛	(228)
第三节	思惟集谛	(254)
第四节	说明死亡以及受生的情况（包括中阴身）	(263)
第五节	思惟十二缘起	(272)
第六节	观察出离心是否真正生起	(281)
第七节	排除修出离心时所产生的错误观念	(282)
第八节	趋入解脱道的方法	(285)
第四章	上士道的修心次第	(305)
第一节	说明入大乘佛门唯独是发菩提心	(308)
第二节	修持菩提心的次第	(316)
第三节	学修菩萨行	(361)
第四节	学修六度四摄	(380)
第五节	六度	(380)
第六节	布施波罗蜜多	(381)
第七节	持戒波罗蜜多	(404)
第八节	忍辱波罗蜜多	(410)
第九节	精进波罗蜜多	(435)
第十节	禅定波罗蜜多	(458)
第十一节	般若波罗蜜多	(460)
第十二节	四摄	(474)



第五章 上士道次第中，为学修菩萨行，如何学修禅定的性相

——奢摩他之规律	(482)
第一节 特别要学修后二波罗蜜多	(483)
第二节 修持奢摩他的资粮	(496)
第三节 说明（身体）通过哪种姿势修持	(498)
第四节 心住所缘之前应当怎样修持	(500)
第五节 说明正式所缘	(501)
第六节 心于所缘如何安住	(511)
第七节 说明修持之时所规定的时间的标准	(516)
第八节 心住所缘后应当怎样修持	(517)
第九节 远离沉掉时应该怎样修持	(525)
第十节 引生住心的次第	(528)
第十一节 说明奢摩他是否成就的界限	(533)
第十二节 说明依止奢摩他后进入正道的道理	(541)
第十三节 说明趋入粗静相道首先必须获得正奢摩他	(545)
第十四节 依止奢摩他后离欲之道理	(546)

第六章 上士道次第中，为学修菩萨行，如何学修智慧的性相

——毗钵舍那之规律	(552)
第一节 依止毗钵舍那的正因资粮	(557)
第二节 认识了不了义的经典	(558)
第三节 如何产生了解释龙树菩萨思想之理	(561)
第四节 抉择空性正见	(563)
第五节 认识应破义范围太广	(569)



第六节	说明认识中观的特征	(571)
第七节	说明观察以正理能否堪忍思择而为破除仍不能破	(593)
第八节	说明以正量成不成立而为破除仍不能破	(599)
第九节	说明观察是否以四句（四边或四者）生而为 破除仍不能破	(619)
第十节	说明有事无事等四句（四边）而为破除者不能 成为损害	(622)
第十一节	认识应破义范围过小	(627)
第十二节	认识自宗应破之理	(634)
第十三节	破除他宗	(655)
第十四节	建立自宗	(675)
第十五节	抉择人无我	(700)
第十六节	破除我与蕴二者自性是一	(713)
第十七节	破除我与蕴二者自性是异	(720)
第十八节	由破自性一或异也能破其他一切	(723)
第十九节	依破（破除自性）而能现补特伽罗犹如幻术	(725)
第二十节	抉择法无我	(739)
第二十一节	熏修此等正见而净除业障之理	(750)
第二十二节	毗钵舍那的差别	(757)
第二十三节	破除他宗	(763)
第二十四节	成立自宗（包括必须双修止观的原因）	(774)
第二十五节	消除争议	(781)
第二十六节	略说修习的要点	(788)
第二十七节	修持成就毗钵舍那的标准	(792)
第二十八节	止观双运的道理	(796)



目 录

第二十九节 菩提道次第大纲	(800)
第三十节 特别要修习金刚乘法（密宗）的规律（包括结尾）	(804)
《菩提道次第广论》综述	(811)
后记	(819)
附录 宗喀巴大师生平简历	(825)

༡། །བྱང་ཆུབ་ལམ་དེམ་ཆེན་མོ་བཟུགས་མོ། །

菩提道次第广论

ཇེ་བཙུན་ཅིང་ཁ་པ་ཆེན་མོས་མཛད།

宗喀巴大师 著

དཔལ་ལོ་སྒྲོ་བཟང་ཆུ་མཆོས་བསྐྱར་ཅིང་མཆན་བཏོད།

华锐·罗桑嘉措 释译

中国藏学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

菩提道次第广论/宗喀巴著, 华锐·罗桑嘉措释译;

- 北京: 中国藏学出版社, 2005

ISBN 7-80057-739-2

I. 菩… II. 宗… III. 藏传佛教-论藏-西藏

IV. B946.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 011507 号

菩提道次第广论

著 者 宗喀巴

释 译 华锐·罗桑嘉措

责任编辑 郑 堆

特邀编辑 李星火

责任校对 华锐·罗桑嘉措

出版策划 王春方

封面设计 孙孝刚

出版发行 中国藏学出版社
北京市北四环东路 131 号

经 销 新华书店

印 刷 北京雷杰印刷有限公司

版 次 2006 年 1 月第 1 版

2006 年 1 月第 1 次印刷

开 本 787 × 1092 毫米 1/16

印 张 52.75

字 数 679 千字

书 号 ISBN 7-80057-739-2/Z·397

定 价 120.00 元

第一章 学修佛法的基础





第一节 敬礼赞颂及著述誓言

《菩提道次第广论》首先撰写敬礼赞偈及著述誓言开始的。写敬礼赞偈及著述誓言的目的，就是对于写这部著作时，为了排除障碍的发生，以及防护各种不利之因素，能够顺利地完成本论的著述。所以，宗喀巴大师以赞颂自己所修习的本尊根本传承师、也为了顺利完成本论而立了誓言。催促策励有缘弟子学佛，能使本论的法脉显示清净而阐明了所依据的经典，总共以四个方面写了顶礼赞颂。

接下来讲解正文的内容。

南无格日曼孜郭喀雅是梵文，非为藏文。

南无（音为纳毛）是敬礼，顶礼的意思；格日是上师或恩德深重之义；曼孜郭喀是妙音、文殊师利的意思；雅是梵文中的语法，相当于汉文的“向”、“对于”、“给”等。译为藏音是：喇嘛当贡宝见贝央拉香擦劳。译成汉文为：向上师及文殊师利顶礼！

宗喀巴大师首先向至尊文殊菩萨顶礼的原因是：文殊菩萨是宗大师的多世之本尊，文殊恒常摄持大师，这世还见到了文殊菩萨的尊容，所以首先作赞礼的缘故就在于此。

按照撰写经典的常规来讲，写经部的论著都必须向诸佛菩萨作敬礼之词，其内容主要讲解定学的道理；写律部的论著都必须向一切遍



知佛作顶礼之词，其内容主要讲述戒学的道理；写论部的著作都必须向文殊菩萨作顶礼之词，其中主要讲解慧学的内容。

以上对经、律、论三藏是从总的方面讲的，其实三藏的内容都是互相有关联的，并非如此单纯，讲说经部时也附带有律部及论部的内容；讲解律藏时也随带有经部及论部的内容；同样，阐述论藏也难免经藏及律藏的渗透。

本论中的所有诗体文，都将解释为散体文，特此说明。

宗喀巴大师在撰写顶礼偈颂的时候，首先向人天导师，我佛释迦牟尼佛（第一传承师）作了偈颂，赞颂佛的身语意三业殊胜功德。“圆满”是对佛的一切功德完整无缺而言。“俱胝”是千万之意，但这里是以无数作解释，是很多很多的意思。“妙善”是以福慧二种资粮做积聚或宣说正法内容最终获得果身（色法二身）——佛身，所以极为妙善。佛身是具备三十二相，八十种好，故不可思议。“无边”这里也是指无数。佛为了满足遍及虚空的一切众生所欲求的暂时及究竟之事而对上、中、下三种根性不同的众生宣说妙法，“佛以一音演说法，众生随类各得解”。佛在刹那间能如实明了所有学科，只有佛才具备这种不可思议的遍知功德。以上是赞叹世尊的身语意功德。“释迦”是能或能做的意思。“尊主”是最尊贵、最稀有，也就是释迦族中最尊贵、最主要的尊主，因此我至诚地向您顶礼。这是宗喀巴上师对释迦牟尼佛生起无比虔诚之心，而撰写了赞偈。

此传承始于释迦牟尼佛，然后形成了深见和广行两大传承。深见由文殊菩萨传与龙树论师，广行由弥勒菩萨传给了无著论师。后者又由文殊菩萨传与寂天大师，这三种传承阿底峡尊者都有所具备。以下是赞颂文殊、弥勒二位菩萨之功德。无与伦比犹如赞颂白莲一样而宣说妙法的导师世尊语中所培育产生的菩萨弟子，担荷了佛十二种事业应机教化的重任，在无量无边的世界之中所化现，因此我要向胜伏四魔之至尊文殊菩萨及弥勒菩萨敬礼。



然后又向龙树、无著二大论师作赞。极为难解如来一切经典最精华之般若经，犹如佛如实解释经典内容一样，在南赡部洲利益众生二事（自身的断证功德和他人的事业功德）之两位菩萨龙树和无著，您的美名遍扬于天、人、地三世间中，所以我向您二位恭敬顶礼！

然后向阿底峡尊者作赞偈。从二大论师依次传下来的深见及广行二传承，圆满欲求的佛道次第等不出现错谬，含摄一切佛语精髓，具备一切显密如意宝藏，取之不尽，用之不竭的阿底峡尊者我向您顶礼！

然后宗喀巴上师向亲身传授佛法的上师南喀坚参及切加华桑等作赞词。总摄了佛的一切经教，犹如引导的善知识，幸运的修行者欲求解脱苦海之码头，三士道次第及其所述的内涵极为殊胜能赐给究竟悉地。因具足大悲悯心，不由自主地把三种不同根器的众生引向佛地的善知识，他们具有种种善巧方便，无论何时何地都以真实无误次第，将所有经典内含以见、闻、修而向众生阐述，故我向诸大善知识顶礼！

然后是写本论之原因。现在（即指宗喀巴大师传法著述立说时的年代）对修持瑜伽虽有四种理路的说法，但这里真实瑜伽止观双修及其相随而修禅定者大多数不明教理，就对教理多闻的学者也不注重实修，如今的求学者多数是我行我素，对经典教理采取片面性的求习，缺乏经教和理论作思辨的能力。因此对教证佛法的精华圆满教诫、智者所欣喜的大道越来越远离了，看到这个情景后，立誓阐述这殊胜的菩提道次第教法，此刻我（宗喀巴大师）的心情是充满了无比的欣喜。

促使弟子学修。诸位不以片面性的黑暗所覆盖，要具备辨别善恶好坏的能力，使这次暇满的人身能得到更大利益的幸运者们，希望你们专心听闻！



第二节 阿底峡尊者

本论总的包括了所有佛法的精华，这是龙树及无著二论师的理论，它是引导众生成佛的殊胜法门，三种不同根器的修行者所修持的次第都完整无缺，按照该菩提道次第所修持的幸运修行者引达佛地的理路是本论所讲述的对象。

下面讲解说法之类别。那烂陀丹布擦地方昔日阿育王在舍利子诞生处修建了一座放置大乘经典的佛殿，那里有大乘五百论师，陀尊弟兄、龙猛等大乘经典的学修风气发扬得十分广大，是诸僧团中极为突出的一支。那里的智者诸论师的语言清净、弟子的身心清净、所说的法清净，以这三种清净演说佛法。

此后在支嘎玛拉希拉北方恒河一小山处，有一百零八座佛殿，方围有铁围所围绕，此地的诸班智达广行佛事，僧众修行之环境极佳，吐蕃曾经在此地迎请了阿底峡尊者。这里修佛殿者名为切加达玛瓦拉，是狮子贤论师的施主。在中央佛殿内塑有与金刚座（印度）大菩提等等的释迦牟尼佛像、佛教极为兴盛，那里的诸智者则许可，著述者殊胜、正法殊胜，如何讲法而听闻之理三种规律，所以产生了两种见解，这里按后者所述。

因此，菩提道次讲义分四类来讲解。即为了显示法源清净，解说作者的殊胜；为了对教诲生起敬重心，解说法的殊胜；具备两种殊胜之法如何求学及以教诫如何引导弟子的道理。

此论的总纲教诫最初是至尊弥勒菩萨所撰的《现观庄严论之教诫》，尤其是本论的理论是来自于《菩提道灯论》，成为《广论》的概要，因此，《菩提道灯论》的作者阿底峡尊者又是以三士道次第摄集了本论的一切精华要旨，而成为修持教诲的作者。