

菩提道次第广论讲记

宗喀巴大师 造
益西彭措法师 讲授

这是摄尽一切佛经的扼要，以龙猛无著二大车轨的妙道为基础，以无等阿底峡尊者的教诫做抉择，以至尊文殊菩萨的窍诀为命根，以稀奇的无垢教理为依处，以易于理解的譬喻和具足关要的传统教言为严饰，显示出三界法王遍智宗喀巴大师的心要，成为如日轮般普照世间的《菩提道次第广论》。她是善见一切佛语涵义的唯一眼目，能满无量群生所欲的如意宝王，汇集百千妙论江河的无尽大海，明示一切取舍之处的三界明灯。

从今天开始，我们用三年时间来学习这部殊胜大论。说到学的方式，只需要按照原文，字字句句消归在自心上体会，就能逐渐领会她的心要。所以我只顺文直接讲明修心的涵义，不谈其他跟修心无关的事。

首先解释本论名字的涵义。

菩提道次第广论

心要提示：

能诠：广论

所诠：菩提道次第

能得：道次第

所得：菩提

这个论名中包括能诠和所诠两分，能诠是“广论”，所诠是“菩提道次第”。所诠中又有能得和所得两分，能得是“道次第”，所得是“菩提”。总之，这是一部广大开演成就菩提之道的修心次第的大论，称为“菩提道次第广论”。

下面解释“菩提”“道次第”和“广论”的涵义。

一、菩提的涵义

心要提示：菩提＝断证圆满

菩提包括声闻菩提、缘觉菩提和佛菩提三种，这里是指

佛菩提。这部道次第的教授引导学人首先修成下士和中士意乐，再引入上士道中，修出上士意乐——愿行菩提心，然后以菩提心摄持，修持六度和生圆二种次第等，以求速疾完成佛果，因此要达成的果位是佛菩提。

菩提，在藏文中译为“香秋”，是断证的意思。顾名思义，它有断证两分。断菩提，是指完全净除了烦恼障和所知障的垢染，法性真如最极清净的体相；证菩提，则是指现量证得如所有、尽所有一切诸法的智慧自在的体性身。

智慧光明的证德以日轮来表示，二障清净的断德用离云的虚空来表诠。我们本有如日轮般的智慧光明，由于被二障的阴云所遮蔽，因此不能显发。但二障仅仅是虚妄分别的体性，是一种现而不实的客尘法，好比虚妄的浮云。智慧现见了诸法空性，而消尽二障虚妄分别的客尘，如同离云的虚空，这时是证得了断菩提。消尽客尘障蔽的同时，本有的智慧光明全分显露，这叫现前了证菩提。这个菩提就是我们本有的如来智慧德相，它是不假因缘造作、自性元成的法，因此没有生灭、增减等丝毫变异，一旦远离了客尘障蔽，就自然现前。

对于它可以安立法身、报身、化身三身菩提，或者安立胜义菩提法身、世俗菩提色身等等。但这也只是假名安立，菩提本身并没有分开的独立的多体。

二、心中的道次第

为了确切地认识道次第的涵义，我们首先要总的了解道次第的大体内涵，接着要由理智来证成这样的道是成就菩提的真实道路，而且修这条道有决定的次第。获得了这些认识后，我们心里就开始真正懂得道次第的涵义。

（一）道次第总的内涵

心要提示：修成下士心→修成中士心→修成不共上士心

我们首先要这样考虑：现在我要求证的果位是断证圆满的菩提，或者说要达到断除一切过失、证得一切功德的目标，那么从我现在修心的初步一直到完成佛果之间，就要走一条圆满的修心之路，先修前前的道，再修后后的道，从低到

高逐渐地开发自心，这样的道路，就是我心上的“道次第”。

这条全程的道路，总的划分为下、中、上三级，也就是共下士道、共中士道、不共上士道。“次第”，指依修心的次第，先真实引出共下士和共中士两种意乐，作为引发上士菩提心的前行；之后由修习两种菩提心教授，如量地生起愿菩提心，这就真实出现了不共的上士意乐；接着要做的是受愿心仪轨，使愿心再再强化，得以坚固；然后再对六度发欲学的心，受持行心仪轨，这样次第地修好心后，心就被真实地纳入上士法道，再经由修持六度、生圆次第等，就能圆满断证而成佛。

（二）以理证成

1、以理安立深广两种智慧是能成就无上菩提的道心要提示：

本教授所指示的深广二智是成就佛菩提的正道（宗），因为它是能成就果地菩提的现证之故（因），如同能到达城市的道路（喻）。

这部道次第教授，重在让行者在自心上开发深广两种智。首先是要在世俗谛方面，开启了达自己内心无量差别缘起的广大智。这个广大智一旦开出，就能逐渐展开遍在一切缘起分上的，圆满无缺的修心之道。也就是说，在自己内心缘起的各分上，一旦无误认识到了它的走向，就能做到遮止一切颠倒心，进取一切无颠倒心，由此会逐渐升华自心，最终入在圆满的大乘道中，发展出菩萨广大行海。

广大智开启以后，要紧的是在胜义谛方面，开启了达真如的甚深智，由此能契合平等性、不住一切而修心，最终除尽一切颠倒执著。

依于这深广两种智，决定能证得无上菩提，因此成立它是菩提正道。

心要提示：外在的道是在表诠内心的道

这是一条在心上走的道路，称它为法道。这心上的法道没有形相可见，也触摸不到，属于内心世界隐密的事，因此要借助一种外在的事物来表诠它。

外在的道，是指从起点通往终点之间的完整途径。心上也有一条类似的道路，同样有起点、有终点、有途径、有次第等等。这是指我们从修心的第一步开始，自己的心一念一念地修，好比用脚一步一步地走。只要这样修因，在缘起的道上没有错谬，串习足够多次以后，就必然出现修心的效果。当心真的达到了那个点上，出现了第一分修量时，就是走到了第一站。之后再走第二段路，同样要求在缘起上，心这样走不错谬，串习到了圆满的量，就决定在自己心上又实证到第二个目标，叫做走到了第二站。像这样逐步地依次第修心，逐渐地去掉颠倒心、修出无颠倒心，这样走过一站又一站，走到彻底的时候，就圆满了自心上的断证，到达了心中的佛地。

虽然这不是外在空间上一段接一段延展开来的道路，却是内心上一念接一念、一段连一段的修法的道路。它同样有起点，有步骤，有各段行走的量、各段之间的关联和最终到达的果地，所以用“道”来表示它非常恰当。

到这里，要学会看到什么都消归自心来领会，这相当关键。这种心培养好了，就容易体会万物都在说法，碰到什么都容易受启发。现在看到这个“道”字，就要领会这说的是我内心上的法道，以后我唯一走这条心上的道。心如果很灵，转风很快，这一个字就会彻底改变一生，会醒悟到：原来，自心上的法道才是真实的路，我立誓要念念走心上的法道，昼夜常行菩萨道。这就成了内道的行者。

所以，一定要在自心上修道，力求念念不断地随法运转。能这样时时在内心的法道上修习，就时时都有进步。

一定要立志做一个好行者，一生心都依着法实修。不要图口头说得漂亮，关键要在自心上实行。每天切实地依着一分法，在心上改掉一分过失、去除一分颠倒心，修出一分功德、恢复一分无颠倒心，这样每天都有进步，才不虚度人生。每天都要拿出一分修心的成绩来，能真正改一分过、修一分善，让心态和行为变得贤善，这就是修心进步的相。像这样，遵循道次第的圆满教授，逐渐地在自心上实行，日夜

不断地修，每天不停地走修心的路，一直走到断证圆满为止。这就是一个法道行者的信念。只要我们还没到佛地，就日夜都要走这条心上的路。

总之，从一个“道”字要总的悟到，整部道次第法门说的唯一是自己心上走的路，而我们来学它，就是要把三士道中所含摄的一切道，全都转成自己内心上的实行。现在就要确立志愿，要这样发誓：从今天起直到成佛之间，我决定每天都在内心的法道上实修，最后达到心心念念都像瀑流水一样，不断地在法道上实行。所以现在就要决定下来，自己唯一走内心修法的路，对这条菩提道上任何一种断证，都要用自己的心来实证到它，这是昼夜努力的目标。首先立志每天都走这条心上的法道，这极其重要！

2、以理成立修持菩提道有决定的次第

心要提示：

(1) 内心的脱胎换骨，有从前一步发展到后一步的决定次第

(2) 断分：断除求现世法的颠倒心和行为→断除求来世法的颠倒心和行为→断除唯求一己解脱的颠倒心和行为→断除执著人法二我的颠倒心和行为

(3) 证分：畜生心→人天心→无漏三学心→愿行菩提心→胜义菩提心

三士道中所包含的一切道的断证，都要依照次第渐次修心来引生，因为修心是一种缘起事件，一定要按照前前为因后后为果的次第来进行。

以下要由断证两方面的抉择来确立观念。

(这里要提醒的是，任何教法都要转成自己内心的法。只有归在自心上体认、修证，才有受用。以这一段为例，对于“以理成立修心有决定次第”，要体会成：这是要抉择我内心上实施断证要依次第进行，因此现在要紧的是，针对自心来完成这一抉择，要在心上认识到每个字的涵义。“理”，是指在我心上达成断证，有它必然的规则；“次第决定”，指达

成自心上的断证时，必定要遵循从粗到细、由浅入深等的次第；“成立”，指符合自心认定了这样的法则；学完这段法，指内心真的确立了定解。像这样，学法时任何法句都要转成内心的观念和实证。）

（1）借《陀罗尼自在王经》的比喻，确认心上除垢有决定的次第

比喻说到，一位净治如意宝的大师，偶尔在宝性山得到一个如意宝，看到它被尘垢障蔽得很深，他就想运用各种方便来除垢。他十分清楚，除垢一定要按次第进行，只有先除粗垢、再除细垢、最后除极细垢，才能净除一切垢，显出如意宝的本体，因此他采取的是分步除垢的方式。

第一步的目标是遣除容易去除的粗垢，对此运用的除垢方便是，首先用灰来洗如意宝，再拿用黑头发织成的布反复擦拭。这一阶段，重点只做净除粗垢的加行，不把心分散在别处。这样做了一段时间，就有效地除掉了粗垢，达到了第一步的目的。然后，就把心力投入到第二步的工作——净除较难遣除的细垢。为了完成更深一层的除垢目标，就运用更深的除垢方便，用带辛辣味的浆水，对如意宝做更细的洗涤。反复做了以后，就有效地净除了更细的垢染，这以后就可以投入第三步的净垢工作——净除最难去除的极细垢。为此使用更深一层的净垢方便，首先是用布裹着木棒擦拭如意宝，擦拭完了，再把如意宝浸在药水里洗涤，泡得充分了，就用特别细软的布细细地擦拭如意宝。这样一来，连铜、铁等极细的尘垢都全部遣除了，结果全分显出了如意宝的本来面目。

再反面观察会发现，在粗垢没有净除时，绝对没办法着手做除细垢的工作，而细垢没遣除时，也进入不了极细层面，处理极细的垢染。

这里外在的譬喻，唯一是讲内心法道的事，因此要及时转成对心法的领悟。对此，要这样归在自心上思维：这里的如意宝，是指我本有的正等觉；受尘垢障蔽，指我现在以内在的各种颠倒心，障蔽了本性开发；净治如意宝的大师，指

自己这一尊初步发起觉悟的自性佛；确认到除垢有先粗、后细、再极细的必然次第，这是说我内心去尘离障要依次第进行。

能否确认到开发自心有决定次第，是这里的紧要处。这要由反问自心来完成，要这样问自己的心：在心上很粗的障碍没去掉时，能着手拔除细分的障碍吗？我心上粗分的颠倒状态都没有清晰地看到，能觉察到细分的颠倒状态吗？注意，这都是指实际的体察，不是指高谈阔论。要审慎地观察内心的状况，直到发现情况真的如此为止，比如发现：我真的是因为初步的障碍没拿掉，它就一直挡在前面，让我的修行无法进展。或者，这个最粗的障碍占了主导地位，就像一条冰冻的河，上面没融化掉，就化不掉里面。或者，虽然我妄想高攀，有时似乎有点感觉，但后来发现依然如故，还是过去那种心态把握内心的主权。又比如看到，我目前受困扰的是这种心理障碍或伦理障碍，只要还没解决它，确实不可能有更大的进展。一定要深入地思维，直到把自己内心看明白为止。这样生起了自知之明，才会努力去解决。

再举例作一段引导。比如仔细回顾这一生的行为，会反省到：我的颠倒心好严重！求名利的心始终放不下，每天寻求现世乐的念头和冲动是这么强大，这是拦在我心上的最粗大一重障碍。这个最大的障碍不首先清除，那我的心完全被它控制，几乎没有念头会考虑后世。所以，目前第一步要做的是拿掉这重障碍，清除了以后，才谈得上除更细的颠倒——求后世乐的障碍。不然，前面的障碍没排掉，就没办法入手清除更细的障碍，所谓遣除以自己为重的心、著相的心，只是口头谈谈罢了，根本不会出现实际的证德。所以我这一次一定要依次第修心，不能再随便跨越乱修。

进一步想到：学佛教知识，跟完成人格是两回事。学知识可以跨越，只要认得字、会重复，当下就能看最高的书、做最高的谈论。因为只要第六意识和念力、思维等心所配合，就可以做知识上的记忆、编辑、组织等，不必要修心，甚至连皈依都不需要，照样可以做佛教学者。而我现在要在

自心上真实地去掉障碍，修成功德，那非依次第不可。自己内心的脱胎换骨，要依次第一步步地去掉颠倒心，修成不颠倒心。

要这样确立依次第修心的观念：在实证离垢的断菩提时，按照三士道来说，首先自己按下士道修正自心，一直做到排除了求现世乐的心态和行为为止，就算真的去掉了内心最粗一层障碍。这层障碍清除掉了，就能入到里面，除更细的垢。这是要按中士道修心，一直做到消除求后世乐的心态和行为为止，就算拔掉了内心更细一层的障碍。再更细地除心垢，依照上士道逐步地修正自心，直到去掉了自利为重的心和行为，就算排除了内心更细一层的障碍。然后就非常容易跟空性相应，再修大法，去掉执著的惯性，就算清除了内心极细一层的障碍。到粗细障碍全部消尽时，就回归了本来清净，证到了断菩提。

对这个内心除垢的次第真正引生了定解，净治如意宝的比喻就显成了内心法道上的走法。

(2) 内心功德的开发有决定的次第

首先是开发人天道的善心，之后升华为解脱道的善心，再发展出大乘甚深广大的善心——愿行菩提心、二无我慧等。

就开发一分善心而言，也有从薄弱到猛利、由间断到恒常、从造作到任运等的发展次第，不可能还没生起下品功德，就已经修出上品证量。这些都要观察自己的心来抉择认定，这就留给大家作为作业。

总之，对于内心的断证，认识到了有决定的次第，才算懂得了“修道有决定的次第”。

三、三重广义

这本书实际说的是自己内心的广论，因此要认识自己内心里的所诠义广、摄化面广、能诠教理广的涵义。

(一) 所诠义广

本论宣说了我们从内在第一步修心开始，直到完成断证之间的圆满道路。凡是在自心上除过引德的方法，都圆满

摄集在这个法轨当中(上士道中的金刚乘实修次第,另有专著阐明)。

从中可以看到从现在的起点出发,一直到菩提之间的完整道路,包括实证过程中每一段的路径、方向、目标和各段路径之间的关系。因此,受持这样完整的道次第教授,就是在受持菩提道修心全程的指示。

(二)摄化面广

这部教授的摄化面极其广泛,能普遍摄化上、中、下三种根机,因此是“广论”。

如果只说不共的上士法类,中下根人发不起上品意乐,又舍弃了下品修法,就会什么也修不到。而设立了三士道的完整次第,就能摄住中下根机的人。他们首先可以着重修下士、中士两种道,善心经过一定程度的开发,修深厚了,就有能力趣入上士道的实修,这就把他带入了上士的修法。修持差的人,万一修不上去,也可以在下士、中士两种道里多作修习,而不会落空。所以本法摄受了中、下两种机。

上根人想趣入上士道,也要具足下、中两道的修心基础,他也有必要先修好这两种道。种种共道的功德,包括先前已生起的和未生起的,都能快速生起。生起了下层修心的功德,都能导入上层的修心,成为发展心力的因素,所以不会耽误他。

这里要体会到:自己的心目前处在修心的起点上,过去没有真正修过心,根本没有得过发展,所以我目前重点以下士的法摄持自心,逐步地化掉心上最粗的颠倒习性。在我的心得到成熟以后,就用中士道的法摄持它,做进一步的转化,最后把它完全化成中士的心。这样在心上消除了很多障碍,发展出很多功德以后,再来进修上士道,用更大的法摄持我的心,最终完全化成上士的心。要这样来摄化自心。

(三)能诠教理广

这是指本论对于每一段修法,都首先以正理安立,接着广引经论加以证明;对于有疑惑的地方,又用特别容易体会的譬喻来作启发;而且帮助遣除各类邪见,这样一来,就会

对纯正无谬的修轨生起定解，坚定地执取它，转在自心上勤修；又以噶当派祖师的语录作庄严，显发修心的大义，来激励行者修心；最后总结当前一段修心的要义。

总之，这是以广博而精细的方式，诠释出菩提道次第的完整修轨。对于每一段修轨，我们都要首先开启缘起的正眼，见到心上的道路，再决定好这一节修心的所缘、数量、次第和所要达到的修量等。在这样确认之后，就会非常决定地趣入实修。

心要提示：

1、修心最初的关键：

抉择自心上的缘起 $\left[\begin{array}{l} \text{心正向运行: 胜利} \\ \text{心反向运行: 胜解} \end{array} \right] \rightarrow \text{信心}$

2、修心三字诀：信→欲→勤

3、随顺法轨而修心，以“开发善心、善行”为要务。

这里要把握的重点是，通过对缘起广大、精微地抉择，会很容易发起胜解；这样一旦心开意解，顿时就能引发信心；有了信心，就有修证的欲乐；有了欲乐，就有实修的精进。总的是由这样的轨道，一层一层地在内在开启善心、善行。

本论所说的教理和修心教授是一回事

心要提示：

1、教＝安乐之道的教导

2、理＝安乐之道的轨理（缘起律：自心如是串习，必得如是断证）

3、以教理确立法轨＝安乐之道的确立

要知道，本论教理上的阐述就是修心的教授，句句说的都是修心，没有一句在修心的话题之外。不懂的人认为，本论只是在讲很多教理，不是传修心的教授。懂的人会知道，讲的教理全是修心的指示。而要认识到这一点，关键要打开见到内心缘起法则的眼睛。这个正眼一打开，就会全盘地看到，这本书上说的轨理，唯一是自心上法尔就有的规则。所

谓的正轨，说的就是自心上离苦得乐的定规。所谓的轨理，无非是指示心上这样违理而行，就引发这样的过患，这样如理地修，就引出这样的功德，全是讲心上的缘起法则，正面反面都是讲一个唯心自现的理。缘起的法则一旦看透彻了，就在自心上确认到了安乐之道的走法，就知道要遮掉颠倒心，避免过患，引起无颠倒心，自求利益。所以，这样以教理来确立心上的路，就是在教授修心法则，在指示安乐之道。能直接在自心上见到这一条条轨理，就见到了法道，由此会出现修法的信念，会开始遵循缘起的正道来修炼自心。

所以，关键要在自心上见到“教”和“理”的涵义。“教”，就是现见了缘起律的佛，给迷茫的众生开示内心的安乐之道。“理”，是指心上本有这样的法则，在任何人心中都成立。以理安立每一段法轨，就是由心上的缘起律，确认这是无错谬的道，这样在理上证成了它，就确认到心上的确有这条法轨。而且，对于苦乐等缘起的体性，越是确认得深细，就越能转入深细的法轨。见解上深细了，行持上也会变得深细。所有法道上的建立，都是这种模式，就是先让人看到，由修这样的因，就得这样的果，这样见到了心上的轨理，就会确认这是完成菩提必走的路。

四、论的本来面目

心要提示：本论＝由次第转心以圆成佛道的修心谱

要体会到，本论字字句句都是转心、救心的教导。怎么来转心和救心呢？关键的要点是，自心上有缘起法则，只要能确认到自心上正道和邪道的走法，就能认定自己要在心上走怎样一条路。这个正见一旦确立，就自然会主动地调整自心，让心唯一按照安乐的正道来运行，经过到量地串习，就转变了心的倾向和习性，就把自心救出了险道，是这样来达到转心和救心的。

我们要有自知之明，自己是个凡夫，还处在非常颠倒的心态中，必须按照本论的教授，一步步地转心、救心，一步步调正心上的路，使得心不断地按法道实行，才能逐渐发展成出离心、菩提心和无二慧。

按照心上发展的次第，首先是按下士道真实修心。不断地按下士的法修，就像是不断地练下士的拳法，一整套完备的法教，次第分明，有明确的所缘、行相、数量、修量，这就是我们心上要打的初级拳谱。它的原理就是心上浅层的缘起法则。“学”的意思是，主动地用心模仿所说的安乐道法来练习。心好像手，法本好像拳谱，不断地按照拳谱打拳，就是心不断地依照法本练习。只要心不断地串习，它的倾向和习惯性全都变掉了，就把过去以现世为重的心，转成了以后世为重的心。心的重点一转掉，行为的取向就跟着变掉，就把以前着重求现世享乐的行动，转成着重求后世得利益的行动。这个心上的转换一旦完成，就完全变掉了心，把心从恶趣救出来了。这是达到初步的转心和救心。

接着再进修中士道，方式是一样的。再运转起心，按照修心法勤苦地练习，好像心在按一套中级拳谱，一招一式地打练（这是学的真实义，学是效法、模仿的意思）。它的原理是更深一层的缘起律，指示了自心上深进一层的安乐之道。对于缘起的法则一旦看透，就开始晓得心上怎么练习，如法如理地练了百千回，心的倾向和习惯又出现更细的转变。把以前求世间圆满的心和行为，转成了只见世间是苦海，只求寂静乐的心和行为。观念完全变掉了，只见世间纯一是苦，时时都明白没有我，没有了为我而求世间圆满的心。观念发生深刻的转移以后，行为的习性也就逐渐转变，最终彻底息掉了求世间乐的行动，以全副的心力希求解脱。这是真正把自己救出了轮回，完成了中级的转心和救心。

为了使心彻底升华，要再进修上士修心的法。这以后，自己的心依照的是高级修心拳谱，打的是极广大的大乘拳。按照拳谱打成了自己的习性，心的倾向和习惯会彻底变掉，会一改以前那种一起心就重点考虑自己的习惯，而转成念念利益众生的习惯。这就走出了狭小的小乘道。这套拳法有非常善巧的转心要诀，它包括七种因果、自他相换两种打法。比如按前者来练习，会出现知母、念恩、报恩、大慈、大悲，接着会出现增上意乐，发起愿菩提心，再进一步，就发展出行菩提心。以后在行菩提心的操纵下，念念打大乘拳，

在心上练习六度、生圆次第等的行为。这就彻底把心从最细的生死中救出，达到断证圆满而成佛。

所以这部教授有这样圆满转心、救心而成佛的功能作用，因此称为“大论”。

思维心中的法道

今天讲了论名的涵义，大家要花两到三天时间，非常用功地思维，直到出现自己内心的认识为止。基本上按照讲的内容思维就可以。每次都要尽可能地用心完成，不然就只是听听而已，没办法真正出现内心的转变。