

## 附錄三

### 《菩提道次第廣論》簡介

#### 一、作者生平介紹

《菩提道次第廣論》的作者宗喀巴大師，在西元一三五七年出生於西藏青海省西寧附近的宗喀。西寧一帶，藏族自唐代即稱為宗喀（tsong-kha），義為宗水（今之湟水）岸邊。西藏人為了尊崇大師，不敢直呼他的名字，一般稱他為「宗喀巴」（義為宗喀人）。

釋迦牟尼佛之一代時教，不外「教法」與「證法」兩種。一切「教法」全攝在「經、律、論」三藏<sup>1</sup>；一切「證法」則攝在「戒、定、慧」三學<sup>2</sup>中。因此凡是修學佛法的人，見解必須不違背三藏教典，行持必須隨順三學，尤其大乘學者，更必須修學悲、智雙運之道。由於當時西藏顯、密教法都很衰微，除了少數成就者，其他的修行人根本不知道戒律是什麼；雖然有少部分的人研究教理，卻不知道一切經典就是學佛的途徑，真實修行的人寥寥無幾。見到這種情況，大師深生悲愍，為了重興佛法、幫助眾生求得解脫，證得佛果，因而廣學經論、精勤不懈的修行，並著作《廣論》來教導、勸化眾生（修慧法師，無日期：1-3、181）。

#### 二、《菩提道次第廣論》

《菩提道次第廣論》簡稱為《廣論》，就字面上的意思來說，「菩提」是指所求的佛果，「道」是成佛所必須經歷的修學過程，「次第」是修學的過程必須經歷

---

<sup>1</sup> 「經」是佛所說的法及道理、「律」是佛所制的戒律、「論」是菩薩的著作(陳孝義，1997：80、296)。

<sup>2</sup> 「戒」即禁戒，能防止人們造作一切身口意的惡業；「定」即禪定，人使人們靜慮澄心；「慧」即智慧，能使人們發現真理而斷愚痴。(陳孝義，1997：70)。

的階段，自下而上，由淺入深，循序漸進，不可省略、紊亂或蠟等。《廣論》是相對於《略論》而命名，《略論》為宗喀巴大師將《廣論》摘要而成。後來，《廣論》由法尊法師以文言文體翻譯成漢文。簡單來說，《菩提道次第廣論》的內容主要在引導凡夫從初學佛到成佛的修學方法與次序（法尊法師，2000：592）。

佛陀成道後，說法三百餘會，留下無數身教與言教。佛陀涅槃後，弟子們為了確立教法、避免遺教散佚，於是經過數次結集，輯成佛教經典的總匯—「三藏十二部經典」（或稱大藏經）流傳於世（星雲法師，1999：11）。《廣論》即是宗喀巴大師掌握佛法的全貌，將三藏十二部經的精華提煉出來，規劃出一條直接扼要且必不可少的成佛次第，作為眾生成佛指標的著作（日常法師講述，2002：34-35）。

《廣論》的編排架構主要分為「三士道」--下士道、中士道、上士道，由淺入深的進程而編成。在三士道之前為「道前基礎」，指引修學者在進入修學前所要具足的條件與方法，即要「親近善知識(好老師)」才能趣入佛法；要「思惟人身難得易失」，才會策勵自己修學佛法。在上士道之後，又說明發大菩提心（為了利益一切有情而願意使自己臻至圓滿狀態的心）者如對密咒信仰愛好，亦可進修密乘。綜言之，「菩提道次第」是成佛所必須經歷的過程，修下士道不只為自己求得後世安樂，修中士道也不只是為求自己了脫生死輪迴，它們都是為了修習上士道所做的準備，所以都是菩提道的一部分。不過由於緩急、淺深、難易的不同，因此需分出次第來說明（法尊法師，2000：592-610）。有關三士道的介紹說明如下：

#### （一）下士道

修學的目標是希望下一世能過得比這一世更好。內容在告訴我們，生命隨時有結束的時候，這是自己無法預測的。由於我們平日所作並非皆善，因此生命結束時可能會到三惡道（地獄道、惡鬼道、畜生道）去受苦。了解這個道理之後，皈依三寶（佛寶、法寶、僧寶）就顯得相當重要了。若能皈依三寶，時時都照著

佛所說的法去做，我們的動機、語言、行為才有可能純淨，才能投生到善道。最後提到因果的法則，說明種善因必得善果，種惡因必得惡果，因此勉勵修學者要行善斷惡。

## （二）中士道

中士道的內涵奠基在下士道的業果法則上。說明即使斷惡修善，使下一世過得比這一世好，但來世若仍貪圖富貴、享樂而忘了修行，甚至造下惡因，仍然有可能到三惡道去。由於只要未脫離世間的輪迴，其本質皆是苦的，因此應對世間產生厭離心，而非貪愛與執著。不過修學中士道不是只為了求自己的解脫，而是為了上士道的發菩提心來作準備。

## （三）上士道

雖然自己解脫了，但想到生生世世的父母、親屬等還在輪迴之中受苦，也希望能幫助他們解脫輪迴。因此只有策發菩提心、並期許自己成佛才能達成這個願望。其內容包括：策發菩提心的階段、如何自己修行、如何行菩薩行來救度眾生。

如證法師於 2002 年 12 月 19 日在台大演說的「廣論的殊勝」，對這三部分的重點也有深入淺出的說明：

### 下士道

廣論下士道在告訴我們，想看清世間的真相，必須先釐清認知：自然存在世間的法則是因果的法則，你不相信它，它還是存在著。想獲得真正快樂的來源，來自於給別人快樂。給別人快樂，別人自然給你快樂；希望別人尊重我、我要先尊重別人。符順因果道理去改變自己的行為、想法，生命就會改變。但要根本解決生命的問題，根源在心。

## 中士道

中士道是在說明：人生存所有的主體在心。人與人相互依存的道理在心，人苦樂的關鍵在心，心能主宰一切。若有最敏銳的思考、腦筋好，就不怕複雜，讀書對他來說不難；若個性溫和，人緣就好；意志力強的人就不怕困難，熬夜也才熬得下去，這些都說明人的主體在心。腦筋不好的人要花很多心力去思考是心的作用；面對討厭的人要花心思，提起很大的勇氣去面對他，也是心的作用。心靈訓練得好，可以很靈活地運用在各個角度。

人的心有三種特質：一種是力量、一種是智慧(例如：閱讀能力、觀察事情能力)、一種是慈悲(柔和度與關懷度)。佛法裡說完美的人格就是這三種圓滿人格的呈現。心開發越完全，得到的快樂越完全，面對死亡也不會恐懼。我有位師長得癌症已經末期，但卻不感覺痛，因為心專注到某種程度時，身體的感覺會消失。

這部論不只說現在改變現在會得到快樂，還提到生命無限的概念。人的慈悲、智慧、力量可以累積，下一生的條件會比別人優厚。現在很多人很害怕死亡，那是因為對生命不了解的關係。知道人有無限的潛能與無限的生命，只要願意開發，生命的格局可以開展到無限，每個人都可以。

## 上士道

慈悲、智慧、力量到達圓滿的人格就是覺者—佛。其思惟最敏銳、心力最強、對人態度也最慈祥。覺悟的心就是菩提心。你可以用金錢換來世間最珍貴的寶，但不能換來世間最珍貴的安樂—菩提心。若有菩提心，在生命的深層底下會得到深深的喜悅。就像你很喜歡的一個人，你想到他時內心會不會有一種感動出現？或是你對別人真誠的關懷、感恩時，內心會不會有喜悅出現？最圓滿最究竟的快樂來自於對每個眾生永恆的深層關懷與感恩。透由菩提心的啟發，除了讓你的身心得到一種至高無上的快樂以外，你對周圍人的影響力可以達到最圓滿。如果能一生又一生不斷去做的話，你對周圍人的影響力會不斷擴展。

怎樣訓練有一顆圓滿覺悟的心？必須透由長期面對外境訓練這顆心。當心靈訓練到達堅固時，這種人叫菩薩，可以出來幫助周圍很多的人。菩薩不單純是為了幫助別人，也是為了自我的學習，即透過幫助人的過程訓練他面對環境的理智與觀察的深度、廣度，慢慢提升。這樣的提升必須是多生的，等到他這一顆心不用任何思惟就能利益一切的人，他的身體對他已經沒有任何束縛作用，這時他的身心會最圓滿、智慧最圓滿、慈悲快樂最圓滿。這是這本論所要告訴我們的道理。

《廣論》實際概括顯教全部教義，修學者如能熟讀此部論，就等於對整部大藏經(顯教部分)，有通盤的了解。所以六百年來，大師的教法於西藏境內，以及西康、甘肅、青海、蒙古等地，獨能發揚光大，流傳悠遠（修慧法師，無日期：1-3、182）。