

菩提道次第摄颂

宗喀巴大师造颂

比丘法尊敬译

大科分三：初、序分；二、正宗分；三、回向分。

初又分二：初、敬礼师承；二、明所诠殊胜。

初又分五：初、礼敬释迦大师；二、礼敬慈氏文殊；三、礼敬龙猛无着；
四、礼敬阿底峡尊者；五、敬礼一切善知识。

今初礼敬释迦大师

无边福聚所生身，无量众生乐闻语，
正观无尽所知意，释迦尊王我敬礼。

二礼敬慈氏

无上大师最胜子，荷负如来事业担，
遍游佛刹利有情，慈氏文殊我敬礼。

三礼敬龙猛无着

极难悟解大般若，如义善释瞻部严，
名称遍满三世间，龙猛无着我敬礼。

四礼敬阿底峡尊者

从二大士善传来，深见广行二种道，
遍摄圆满无错谬，敬礼教藏阿底峡。

五敬礼一切善知识

能视无边圣教眼，趣向解脱最胜道，
哀愍权巧勤开演，敬礼一切善知识。

二明所诠殊胜分三：初、明清净法源譬喻称赞；二、明诠义殊胜、总劝受持；
三、明说听胜利。

今初、明清净法源譬喻称赞

一切智者顶上严，名称幢幡极显耀，
龙猛无着善传来，圆满菩提道次第，
能满一切众生愿，故名如意摩尼王，
遍摄一切正法流，是故亦名善说海。

二明诠义殊胜总劝受持

通达圣教无相违，能知佛语皆教授，
速得如来甚深意，极大罪恶自消亡。
是故印藏诸大德，咸共依此胜教授，
由此三士道次第，宁有智人不欢喜。

三明说听胜利

总摄佛经心藏义，能得一次善讲闻，
说听一切正法福，悉能摄尽应思惟。

二正宗分分二：初、依止善知识法；二、依止已修心之次第。

初、又分二：初、意乐依止及加行依止；二、别修法供养。

今初、意乐依止及加行依止

所有现后诸福聚，其能最初成就者，
谓由意乐及加行，如法亲近善知识。

二、别修法供养

纵至命缘终不舍，如教修行法供养，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

二、修心之次第分二：初念暇身难得易失劝取坚实；二、受持心要之次第。

今初念暇身难得易失劝取坚实

暇身胜过如意宝，唯有今生始获得，
难得易失如空电，思已则觉世间事，
徒劳无益如扬糠，故应昼夜取坚实，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

二、受持心要之次第分三：一于共小士道修心次第；二于共中士道修心次第；
三大士道修心次第。

初又分四：一念恶趣苦皈依三宝受诸学处；二思维业果如理取舍；

三净修三业；四依四力忏罪。

今初念恶趣苦皈依三宝受诸学处

死后难保不堕落，能救此畏唯三宝，
故应勤修正皈依，终不毁犯诸学处。

二思维业果如理取舍

复应善思诸业果，如理取舍乃能办，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

三净修三业

若未获得众德身，欲修胜道亦难达，
故应学此圆满因，净修三业诸垢染。

四依四力忏罪

忏悔业障尤切要，故应恒时依四力，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

二于共中士道修心次第分二：初思惟苦集二谛；二希求出离断生死因。

今初思惟苦集二谛

若不思惟苦谛失，终不能发解脱欲，
若不思惟集流转，则不能断生死根。

二、希求出离断生死因

应厌三有希出离，了达生死系缚因，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

三大士道修心次第分二：初发菩提心；二发心已学大乘行。

今初发菩提心

大乘道命为发心，是菩萨行根本依，
能转资粮如金汁，摄纳众善为福藏，
菩萨如是善了知，以菩提心为心要，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

二发心已学大乘行之法分二：初总修菩萨行之次第；二别修金刚乘道。

初又分二：初总修六度之法；二别修止观之法。

初又分六：初修布施；二修戒；三修忍；四修精进；五修静虑；六修慧。

今初修布施

施满众愿如意珠，斩除悭结最胜剑，
无怯勇悍佛子行，扬名十方此为本，
如是知己身财善，布施妙道智应学，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

二修戒

尸罗如水洗恶行，亦如月光除热恼，
处众威严如须弥，不作恐怖众生敬，
如是知己正受戒，智者应护如眼目，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

三修忍

忍为力士妙庄严，除烦恼炎胜难行，
如金翅鸟降嗔蛇，遮粗语刀为甲冑，
如是知己胜忍铠，种种方便应擐披，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

四修精进

若擐精进不退铠，教证德增如初月，
一切威仪不唐捐，随所作事悉成办，
如是知己遣懈怠，应发菩萨大精进，

至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

五修静虑

静虑转心如轮王，安住无动如山岳，
起定遍缘一切善，能引身心轻安乐，
如是知己瑜伽王，摧伏散乱常修定，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

六修慧

慧照深性如眼目，能出生死最胜道，
超一切经功德藏，能除痴暗第一灯，
如是知己诸智者，应当勤修此妙道，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

二别修止观之法分三：初明止观法修中观慧；二修止观双运道；
三修智慧方便双运道。

今初明止观法修中观慧

若唯修习专住定，终不能断生死本，
若离寂止但修观，亦不能除诸烦恼，
故须通达真实慧，乘以无动寂止马，
执持离边中观剑，破除一切边执阵。
如理观察广大慧，通达真实令增长，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

二修止观双运道

非仅专住能引定，即由如理正观察，
亦见能引真实义，无动坚固三摩地，
故诸智者应勤修，止观双运最希有，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

三修智慧方便双运道

在定修空如太虚，后得观空同幻事，
称赞双运慧方便，能往菩萨行彼岸，
如是知己诸智者，不以少分道自满，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

二别修金刚乘道分二：初修共道已依师入密；二修习圆满教授。

今初修共道已依师入密

如是因果二大乘，胜道所须共行道，
如实生已依导师，趣入续部广大海。

二修习圆满教授

修习圆满胜教授，得此暇身不唐捐，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

三回向分

正为自心修习故，兼为利益余善士，
诸佛所爱圆满道，浅易宣说所获福，
维愿一切诸有情，永不离此清净道，
至尊恩师发是愿，欲解脱者如是发。

【附记】

《菩提道次第摄颂》，宗喀巴造。印度阿底峡尊者在西藏建立噶当派，造《菩提道炬论》。宗喀巴继承了噶当派的显教理论，造《菩提道次第广论》。《菩提道次第略论》和《摄颂》是取广论之精华的摄略本，而形成大中小三种本，以利学人。

此《摄颂》系法尊法师由藏译汉。安钦胡图克图曾于一九三九年在北京菩提学会讲解此颂，观空法师度语，周叔迦笔受，印有单行本。

宗喀巴为青海人，年十二、三即入西藏。其母念之，割发寄书云：昔别离时，我发尚黑，今头已白，冀返相聚。而大师在藏弘宣佛法利乐众生，不能得返，乃复书云：念报母恩，应返省覲，而今不得行；况若返者，亦唯愿母信受佛法。今寄此颂，愿依此修行，我所修行一切次第，皆摄其中。愿母成佛故，亦愿母修此法。其颂者即此本也。（见《菩提道次第摄颂略解》）

【录自：法音杂志】

菩提道次第摄颂

宗喀巴大师造颂

比丘法尊译

大科分二：初、依止善知识；二、依止已、修心之次第。

初、依止善知识分二：初思维依止之胜利及不依止之过患；二、依止之法。

今初

万善根本从师出，能生利乐如良田，
依止违法断善根，如理事师求加持。

二、依止之法分二：初、意乐依止；二、加行依止。

今初

一切时处普摄护，诸善知识真佛身，
但观功德毋寻过，并念大恩求加持。

二、加行依止。

殷重敬信为意乐，身命财物如教修，
殊胜供养作加行，唯令师喜求加持。

二、依止已修心之次第分二：初、于暇满身劝受心要；二、正取心要之法。

今初

八难既离十圆满，小大显密总能修，
后恐此身难再得，愿受心要求加持。

二、正取心要之法分三：初、于共小士道修心次第；二、于共中士道修心次第；

三、于大士道修心次第。

初、于共小士道修心次第分四：初、思维死无常；二、思维恶趣苦；三、归依三宝；

四、于业果生决定信、并依四力忏罪。

今初

死仇决定终须到，容或今日便降临，
死时世事均当舍，速修妙法求加持。

二、思维恶趣苦。

无始所集不善业，死堕恶趣不自由，
若堕当受寒热等，思苦难忍求加持。

三、归依三宝。

能除众怖作依怙，真实不虚无他方，
虔皈三宝受学处，总别遵行求加持。

四、于业果生决定信并依四力忏罪。

黑白业感苦乐果，各别应受勤止作，
别于无始所集罪，四力对治求加持。

二、共中士道修心次第分四：初、思惟生死过患（苦谛）；二、思维流转生死之因

（集谛）；三、生起希求解脱心（灭谛）；

四、修学三学（道谛）。

今初、思惟生死过患（苦谛）

此生勤修白业因，一得人天贤善身，
自性之苦不能越，愿出轮回求加持。

二、思维流转生死之因（集谛）。

有海飘流不自由，作此恶剧是惑业，
业复依于烦恼起，誓诛惑仇求加持。

三、生起希求解脱心（灭谛）。

业惑增上成流转，结生相续系缚坚，
离此当得无漏乐，勤希解脱求加持。

四、修学三学（道谛）。

为脱有苦依三学，出家身德佛所称，
生生愿持解脱戒，如护眼珠求加持。

三、于大士道修心次第分三：初、入大乘之理趣；二、发菩提心之轨则；
三、发心已修菩萨行之法。

今初

但求解脱虽可得，惜于自利且未圆，
愿修能满二利行，入大乘道求加持。

二、发菩提心之轨则分二：初、发菩提心之修法；二、受持菩提心。

初、发菩提心之修法有二：初、由因果七教授门修法（依阿底峡所传修菩提心
法）。

二、由自他互换门修法（依寂天菩萨所传修菩提心

法）。

初、由因果七教授门修法分二：初、利他心修法；二、希求菩提之心修法。

初、利他心修法分二：初、成立菩提心之基；二、正修发菩提心。

初、成立菩提心之基分二：初、于一切有情修等舍；二、于一切有情修悦意慈
。

今初

恩怨中庸今虽现，思量各各无决定，
不应虚妄分爱憎，勤修舍心求加持。

二、于一切有情修悦意慈分三：初、修知母；二、修念恩；三、修报恩。

今初

生死流转无其始，入胎受生亦无初，
故知有情皆是母，愿生斯见求加持。

二、修念恩。

今生爱我母为最，众母爱护亦如之，
思此厚恩未能报，忆念母恩求加持。

三、修报恩。

若知有恩尤弃舍，似我下劣更有谁，
是故图报当拔苦，并于胜乐求加持。

二、正修发菩提心分三：初、修慈；二、修悲；三、修增上意乐。

今初

有恩母等乏安乐，我以身财善根施，
愿诸有情皆得乐，一切圆具求加持。

二、修悲。

母等众生苦所逼，苦因苦果愿尽离，
纵有余殃我代受，勤修悲心求加持。

三、修增上意乐。

一切世间诸有情，获无漏乐断苦根，
我应决定如是作，愿速堪能求加持。

二、希求菩提之心修法。

任运成办自他利，世尊而外更有谁，
以此为利有情事，愿速成佛求加持。

二、由自他互换门修法分三：初、自他平等修法；二、自他相换修法。三、修取舍法。

今初

自他于苦皆不欲，愿得安乐此心同，
他之求乐亦如我，自他等视求加持。

二、自他相换修法。

爱自即成众苦因，爱他则为万善本，
生佛差别从此出，自他相换求加持。

三、修取舍法。

以我善乐诸因果，他苦因果尽无余，
如风去来行取舍，由此发心求加持。

二、受持菩提心。

为令发心长不退，念其胜利日六修，
断四黑法依白法，如理勤行求加持。

三、发心已、修菩萨行之法分二：初、总修大乘法；二、别修金刚乘法。

初、总修大乘法分二：初、受菩萨戒之法；二、受已修学之法。

今初

成就利他发宏誓，为速圆满此誓愿，
进受大戒起大行，勤猛修学求加持。

二、受已修学之法分二：初、成熟自相续修六度法；二、成熟他相续修四摄法。

初、成熟自相续修六度法分六：初、修布施法；二、修戒法；三、修忍法；

四、修精进法；五、修静虑法；六、修慧法。

今初

身命资具三世善，各随所愿施有情，
从心变现以布施，舍心增广求加持。

二、修戒法。

别解脱等诸律仪，舍命不犯罪恶行，
若遮若性微细罪，羞耻防护求加持。

三、修忍法。

人及非人四大种，所作损恼多相逼，
断除嗔恚不与较，观业忍受求加持。

四、修精进法。

既为利他求菩提，无量艰辛经劫海，
于诸难行无怯倦，著精进铠求加持。

五、修静虑法。

念知坚固除沉掉，心缘一境生轻安，
身心于善有堪能，随意得止求加持。

六、修慧法。

以分别智观法性，即由观力引轻安，
复从轻安发深观，愿生此慧求加持。

二、成熟他相续修四摄法。

由施摄众成眷属，说如法语示利行，
以身作则现同事，四摄利他求加持。

二、别修金刚乘法分四：初、成就深咒道器依师受灌顶；二、清净三昧耶律仪；

三、二种次第修法；四、发愿速证果。

今初

已修共道成法器，当求具德阿舍黎，
为入秘密胜上乘，受四灌顶求加持。

二、清净三昧耶律仪。

所受真言诸密戒，若善守护易成就，
不守决当堕地狱，舍命珍护求加持。

三、二种次第修法分二：初、生起次第修法；二、圆满次第修法。

今初

净凡死有中有生，能于道果二位中，

成办法报化三身，生初次第求加持。

二、圆满次第修法。

业风悉入心无坏，现证幻身及光明，
并双运道第二次，圆满诸行求加持。

四、发愿速证果。

如虹澄净金刚身，离障俱生空乐意，
和合双运金刚持，愿速证得求加持。

菩提道次第摄颂（亦名加被聚化论）

宗喀巴大师造颂

比丘法尊译

大科分四：初、依止善知识法；二、修心之次第；三、祈祷修道顺缘成就
违缘消灭；四、发愿恒不离师及求证果位。

今初

诸功德本谓如理，依止恩师是道基，
善了知己多策励，恭敬亲近祈加持。

二、依止已修心之次第分二：初于念暇身劝受心要；二、取心要之法。

今初

偶一得此暇满身，知极难得具大义，
遍诸昼夜恒无间，生取坚心愿加持。

二、取心要之法分三：一于共小士道修心次第；二于共中士道修心次第；
三大士道修心次第。

初于共小士道修心次第分二：初、念死无常及黑白业果；二、止恶修善。

今初

身命动摇如水泡，速疾坏灭当念死，
死后如影随于形，黑白业果恒随逐。

二、止恶修善

获定解已于罪聚，虽诸小恶亦应除，
勤修一切妙善聚，常不放逸祈加持。

二、于共中士道修心次第分二：初、见三有过患生取解脱心；二、抉择解脱道
体。

今初

受用无厌众苦门，不可保信三有乐，
见过患已当希求，解脱妙乐愿加持。

二、抉择解脱道体

清净意乐所引发，正念正知不放逸，

圣教根本别解脱，修为坚实祈加持。

三、于大士道修心次第分二：初、修菩提心；二、修菩萨行。

今初

如自沉没三有海，慈母众生悉如是，

见己荷度众生担，修菩提心愿加持。

二、修菩萨行分二：初、依显教修法；二依密教修法。

初、依显教修法分二：初、菩萨行总修；二、后二度别修法。

今初

发心若不学三戒，当知定不证菩提，

故应勤发大精进，学菩萨戒祈加持。

二、后二度别修法

散驰邪境令寂灭，如理观察真实义，

寂止妙观双运道，速当生起愿加持。

二、依密教修法分三：初、成熟密乘法器；二、清净戒律；三、修二次第。

今初

善修共道成法器，乘中最胜金刚乘，

诸善丈夫胜道阶，愿速趣入祈加持。

二、清净戒律

而时二种成就本，谓获净律三昧耶，

愿获真实决定解，舍命守护祈加持。

三、修二次第

次正通达续部心，二次宗要善勤习，

四部瑜伽不放漫，如师教修愿加持。

三、祈祷修道顺缘成就违缘消灭

愿说如是妙道师，及正修伴坚固住，

内外一切诸障碍，速疾息灭祈加持。

四、发愿恒不离师及求证果位

愿一切生不舍离，善师受用正法乐，

圆满道第诸功德，速证胜位金刚持。

菩提道次第摄受求加持颂

宗喀巴大师造

能海上师译

南无第二法王、无上悲智、雪山善巧、贤慧普闻、文殊应化、根本大师宗

喀巴尊足下恭敬顶礼，伏乞一切时处普垂摄护！

具德根本无上大宝师
大恩难得门中随摄引
接引无比教主薄伽梵
如来授记圣者无著师
庄严南洲善巧天亲主
住入信地解脱胜军师
无比善说灭诸戏论主
观甚深意至圣龙树师
能成众德之体具恩师
善观察已恒时奋殷勤
偶一获此圆满有暇身
日夜恒时抉择心坚固
身命动摇犹如水中泡
死已如影随形黑白业
如是知己一切诸恶业
众善资粮究竟能修成
受用无厌一切众苦门
坚意远离解脱安乐永
即此清净出离慧引起
圣教根本别解脱戒
如我沦落生死固如是
见已解脱诸趣担负荷
仅唯发心不受菩萨戒
能善观已佛子三聚戒
心趣倒境动摇能作止
由是引发止观双运道
共同道熟密器成就已
堪能士夫契入正习修
此时二种悉地成就体
无谄诳心决定获得已
此后密部心要二次第
胜义瑜伽四次不动摇
如此妙道依止善知识

安住于我顶尖莲月轮
身口意三悉地使我成
补处菩萨至极不败尊
佛佛子三恭敬作白启
获得中道圣者解脱军
世间眼目三尊作白启
普摄众智胜者妙吉祥
妙说顶严三尊作白启
如理依止道之初步正
作大恭敬依止求加持
最极难得大事了知竟
生起相续不绝求加持
迅急坏灭必死应思维
引起后果决定获不异
细而又细亦复令断离
恒常具足殷勤求加持
世间满足深险罪业坑
意乐广大生起求加持
正知正见大大不放逸
坚持修行能作求加持
众生父母陷溺亦如之
发起菩提胜心求加持
或受不修亦难成菩提
起大精进受学求加持
且于正义如理起寻思
速急相续生起求加持
一切乘中最胜金刚乘
决定稳速入道求加持
宣说清净誓语三昧耶
胜于生命守护求加持
凡诸津要观行务精勤
准如师教修行求加持
如理修行善友能常依

一切内外魔障中断类
出生万善恩师永不离
地道一切功德圆满已

随即消灭清净求加持
诸法资财受用悉具备
持金刚位唯愿稳速登