《道次第》修学漫谈

——2008 年 6 月讲于西园寺般若堂

济群法师

学习这件事，确实大有学问。我们现在的学习，多半是一种学院式的学习，是停留在书本知识上的学习，甚至对知识本身的掌握都不是很完整，很准确。在心行上的作用，那就免谈了。这样的学习，哪怕学得再多，过一段时间，在社会上忙一忙，可能就丢光了。因为它没有落实到心行上，没有转化成内在的生命品质，所学只是浮光掠影，流于形式。尤其对在家居士来说，平日事情很多，用于学法的时间有限。如果泛泛而学，是不可能达到理想效果的。

我不知道你们现在到底学得怎样？仅仅考试一下，或是写篇文章，说明不了多少问题。关键在于，学进去没有？所学法义在心行上产生作用没有？

【一】

为什么将《道次第》作为专修班的重要学习内容？原因在于，这部论典为我们提供了非常简明的修学套路。通过这一引导，可以使我们摆脱凡夫心，进入解脱的轨道，成佛的轨道。

修行的作用是什么？简言之，就是完成心行到生命轨道的调整，最终完成内在品质的改善。我们的起心动念，既来自于固有串习，同时也在强化这一串习。而我们现有的心行基础就是凡夫心，就是轮回的轨道。所以，这些心念都是和六道相应的，和地狱道相应，和饿鬼道相应，和畜生道相应。再好一点的，是和人道相应，和阿修罗道相应，和天道相应。

从心念形成生命轨道，代表着生命的因果，生命的缘起。它既是外在的，也是内在的，

因为每种外在结果都是内在心行的外化。三恶道，是由内在烦恼所导致；佛菩萨，也就是由生命品质所决定。我们找到问题根源，也就知道修行的重点在哪里，需要调整的是什么。

《道次第》中，宗大师为我们建立了从道前基础到下士道、中士道、上士道的修学引导。其中的每一部分，都是通过对某个法义的思维和观修，使心行契入其中，完成某一阶段的修行。如道前基础，是通过思维暇满而发心皈依。然后进入下士道，通过念死无常、念三恶道苦、皈依三宝、深信业果来完成人天乘的修行。中士道和上士道，也是同样的修学理路。

【二】

思维法义的作用，是帮助我们建立一种认识，形成一种观念。如思维暇满，是帮助我们认识暇满人身的巨大价值，认识它的难得易失。当我们学修相关内容时，对现有人身是否生起这一认识？是否真切感受到它的殊胜之处？

如果学了《道次第》之后，关于暇满的认识依然停留在书本上，依然是宗大师的说法，而我们仅仅是了解这一知识，知道暇满、义大、难得这些名相，并未落实到心行去认识，并未意识到人身多么重要。我觉得，这种学习是没有多少意义的。

真正的学佛，是把这一法义转化为自身观念，并以此返观，对现有人身生起如理如法的认识，知道如何珍惜人身，使用人身。归纳起来，有这样几个步骤。其一，掌握暇满人身的知识，知道其中究竟说了什么。其二，将知识转化为自身观念，成为人生观的组成部分。其三，以此看待自身问题，将所学观念运用于修行。倘能按照这一次第落实，那就意味着，我们真正懂得了法义，懂得了其中内涵，而不仅仅字面的意思。也只有这样，所学才能成为自家宝藏，而不是一些用来自我满足的只是，或是一些向别人展示的说法。

以上步骤中，闻思修都已具备。不是说，必须在座上禅修才是修行。《道次第》的禅修，包括观察修和安住修。所谓观察修，是通过对法义的思考和认识，逐步落实为自身观念。所谓安住修，就是对法义确定无疑并进入相关心行轨道。比如学修暇满，首先是由“人身难得今已得”的庆幸而生起珍惜之情，然后安住其中，保持这种心理状态。

当然，这种修行不是一次就能奏效，就能定型的。因为我们内心还有许许多多的固有串习在干扰，在抢占心灵频道。稍不留神，又会在惯性力量中回到原有轨道。此时就需要再

思考，再观察，再用法义进行对照，直到这种珍惜之心再次提起。真正意识到，人身是今生最大的财富，是唯一可以用来改变命运的机会，必须牢牢把握，有效使用，以此成就它所蕴含的最大价值和究竟利益。

用现在的话说，思维暇满就是帮助我们重塑价值观。那么，这个价值究竟是什么？换言之，活着的理由是什么？若对人生没有深层思考，反而容易找到一个打发自己的理由，比如人们常说的“为了孩子，为了家庭，为了事业，为了享乐”等等。他们认可这些理由，就能心甘情愿地付出一生。当然，这种认可往往带有“自欺”和“随众”的成分。所以，那些比较有思想的人就不容易满足于这一答案，他们看到了这些理由的虚幻，也不认同其中的价值，但又找不到足以说服自己的理由。对于想要找到答案而无从知晓的人来说，这种思考是极其痛苦而无望的，不少人甚至因此走上了绝路。

所以说，这不是一个简单的问题，而是关系到我们的安身立命之处。找到答案，也就找到了人生的究竟价值，我们才能确定自己究竟要什么，不要什么。所以，这是关系到整个人生的大事，也是关系到尽未来际的大事。

通过对暇满人身的思考，我们是否建立了与此相应的价值观？是否找到了生命的终极目标？这是我们需要自我考量的，如果没有确切的答案，就说明我们这一阶段的学习尚未过关。

【三】

我们对《道次第》中的任何一法，都要这样来落实，才能使修行走上正轨，次第进入下士道、中士道、上士道。

下士道的修学，主要是念死无常、念三恶道苦。关于念死，论中提供了很多思考角度，使我们保持对死亡的警醒。具备这些认识后，我们还要借助思维使之转为自身观念，并以这一观念看待死亡，完成心行调整。其作用在于，通过念死来放下执著，从而摆脱凡夫心和由此形成的串习。

念三恶道苦，则是通过对这种痛苦的恐惧，达到止息不善行为的效果，进而对三宝生起依赖和信心。轮回中的每个众生，都是无助而不能自主的。因为我们不能把握命运，不知

去向何方，所以需要寻找依赖。多数人会把家庭、孩子作为依赖，这就形成了养儿防老的传统。从目前来看，这一观念也因种种现状发生改变，所以人们又开始转向储蓄或购买保险等，以此增加安全感。但这些就能靠得住吗？我们所要寻找的，是托付身心的依赖，是整个人生的保险，这就需要寻找可以摆脱轮回的究竟归宿。

《道次第》中，每一法义的思维都具有导向性。定位准确之后，还需要有量化指标，达到深信不疑的程度。如果将信将疑，或是“宁信其有不信其无”的模糊认识，是难以完成心行调整的。这个标准是什么？比如对三恶道的思维，达标的考量，就是对三宝生起真正的皈依之心，从而止息不善行为。

皈依，是下士道修行的重点，也是贯穿佛法修学的核心。如果对三宝信心不足，修行是不可能入门的。我们对一切教理能否如实接受，对一切法门能否信受奉行，都取决于我们对三宝的信心。有多少信心，就能获得多少法益。所以，在《皈依共修仪轨》的观察修部分，不仅要念死无常、念三恶道苦，还要思维三宝功德。事实上，念死和念恶道苦的目的，都是为了对三宝生起信心。如果意识不到自身处境，三宝再好，也无法引起重视。就像对健康人来说，医术再高明的医生，也不会觉得多么重要。而对身患绝症的病人来说，若能出现一个治愈他的医生，必然会紧抓不放，视为救星。也正因为如此，医生才能对他产生作用。

很多人念佛都不能念得相应，原因何在？一方面是对轮回的险恶处境缺乏危机感，一方面是对三宝的重要性认识不足。如果他觉得眼下这个地方很安全，很舒适，自然会乐此不疲地过日子。念佛，也不过是为了把这个日子过得更好一些，还是为过日子服务的。这样的念，怎么可能和佛菩萨相应呢？

【四】

在下士道的修行中，念轮回苦是帮助我们生起皈依心。贯穿到中士道，则是生起出离心的必要前提。当我们说到“轮回的本质是苦”，对这个问题有多少认识？或许有人会说：天天念苦不是太消极了吗？这个世界有越来越多的消遣和娱乐，似乎也不见得有那么苦。

从感觉而言，佛法也说有苦、乐、忧、喜、舍，并非一味的苦。从现象来看，“善业感得乐果，恶业感得苦果”，也是有苦有乐。那么，佛陀为什么又说“人生是苦”呢？这正

是佛陀对轮回所作的本质判断，所谓“有漏皆苦”。对于这一观念，我们认识到什么程度？接受到什么程度？不少人担心，这种对苦的认知会影响现实幸福，于是心存抗拒。如果我们不去想，苦就不存在了吗？显然，回避是解决不了问题的。

我们希望解决苦，就要正视人生的现实。众生都是避苦而趋乐的，但我们能否找到一种快乐，无论何时享受都是快乐的？无论享受多久都是快乐的？倘能具备这些特点，才是本质性的快乐。事实上，我们找不到这样的快乐。因为世间所有快乐都是建立在某种前提下，且享受到一定程度就会转为痛苦。反之，痛苦却是具有本质性的，若不加以缓解，我们时时都会生活在痛苦中。

如果不吃饭，就会饱尝饥饿之苦。在这种痛苦被缓解之前，始终都是苦的，而且会越来越苦，直到生命结束。此时，吃饭就会成为快乐，因为它使饥饿得到缓解。可见，快乐不过是对痛苦的一种缓解。当身心产生任何一种需求，都会带来不同程度的痛苦，在它被满足前，痛苦会持续存在。而且，这些痛苦不是一次满足就能彻底解决的。因为我们的身心会源源不断地产生需求，制造痛苦，这就是“有漏皆苦”的本义。

【五】

这种认知，是我们发起出离心并寻求解脱的重要基础。说到解脱，也有不少人会感到恐慌：“现在的种种幸福，是否会随解脱而消失？”这就需要了解，解脱究竟是什么？《道次第》中，宗大师明确告诉我们：能解脱的是什么？所解脱的是什么？我们为什么要解脱？如何获得解脱？

佛教所说的解脱，就是解脱生死，解脱轮回。而生死和轮回的根源，又在于我们的惑和业。业，是由心念及言行造作的种子。惑，则是无明和烦恼，其中有见惑和思惑之分。见惑，指无明形成的种种错误认识，如身见、边见、邪见等错误观念。一旦见道，这些迷惑将被彻底瓦解。此外，还有很多错误认识产生的烦恼，也就是思惑。这就需要在见道后不断作空性观修，在观修过程中，将心灵尘垢逐步去除。当所有心垢被清空，就能成就解脱，证得圣果。

所以，解脱不是解脱外在的什么，不是放弃所有走入山林，这只是抵达解脱的方式之

一。当然，放弃是一种容易见效的重要手段，但终究还只是助缘，关键是在于心行调整。如果内心惑业尚未去除，即使住到月球上，一样会烦恼，一样会痛苦。反之，若能断除惑业，当下就是净土，就是现法乐住。

【六】

当我们看清生命真相，就会知道活着究竟是为什么，知道生从何来、死往何去。否则，就会因迷惑而形成种种错误的知见、观念和想法，并由此产生烦恼。因为观念制造心态，当观念出现问题，心态自然也会存在问题。

我们每天要面对很多事情，不同的人也有不同的处理方式。不论什么方式，归纳起来，无非是正确和错误两种。所谓正确，就是和事实真相相符；所谓错误，就是和事实不符，是盲目而充满情绪的处理方式。以正见如实观照，就会透彻事物真相，从而发展出智慧。反之，则会引发诸多烦恼。所以，认知心理学也是通过对认知的调整来治疗心理疾病。因为这些疾病的根源就在于错误观念，及由此产生的错误想法。

唯识学中，将这种错误想法称为遍计所执，即出于妄情而对一切现象产生妄执。世间任何一种现象的存在，都是依因待缘而起，属于依他起。当我们面对这个依他起的现象时，往往会把固有的错误观念投射其上，从而产生错误设定。唯识学经常举的例子就是：黑夜中把绳子误以为蛇，吓得魂飞魄散。再如我们所熟悉的“杯弓蛇影”，也是同样的例子。其实，凡夫的整个认识都存在这一问题，都是带着有色眼镜在观察世界。我们所看到的一切，都是被自身经验和观念处理过的，带有强烈的主观色彩。

我们想要解脱，首先要摆脱这种错误观念的束缚。怎样才能摆脱？这就必须发展出如实见。所以在今后的学修中，还要将重点落实到对正见的掌握，以及将正见转化成止观的禅修上。整个佛法的学习，无非就是学解脱、学慈悲。三藏十二部典籍，八万四千法门，最终都是帮助我们完成这两大任务。其中，又以解脱为本，因为慈悲就是解脱的延伸和圆满。当我们获得解脱之后，看到无量众生还在饱受痛苦，发愿解救他们，把自己获得的解脱经验告诉他们，就是菩提心，就是慈悲的修行。在具备解脱能力之前，这种慈悲都是不圆满的。

佛教所说的涅槃，也不是指死后的境界，而是一种息灭。在我们内心，有贪的火，嗔

的火，痴的火。这些无明之火不断燃烧，在我们的相续中形成一种强大串习，进而导致种种烦恼。当烦恼现前，心就会陷入其中，面对的是烦恼，感受的也是烦恼。我们看待任何人，任何事，都是这种烦恼的投射，使生命在躁动不安的状态中不断制造轮回。

涅槃，就是对烦恼的彻底止息，对轮回的彻底止息。那我们又是靠什么力量去止息呢？就是靠空性慧，空性观修。而空性所呈现的，就是一种寂静、喜悦、祥和。这种寂静不是没有声音，而是一种内在力量，这种力量是安静而强大的，会源源不断地散发出喜悦，也就是解脱之乐，涅槃之乐。

【七】

我们通常所感受的快乐，只是一种粗糙、易变的感觉，是身心渴求被解决时产生的满足感。但我们要知道，凡是依赖外在得到的快乐，都是暂时的，不究竟的，必然带有负面作用。因为在依赖过程中，内心又会形成相应的串习。当串习形成而依赖对象又失去时，串习就落空了，无处安住了，于是就惶惶然不可终日。人们依赖上班来打发时间，一旦退休，就心无所属，百般无聊。人们依赖家庭来寄托感情，一旦爱人变心，就身心崩溃，备受伤害。这样的例子还可以举出很多，凡是给我们带来伤害的，都是我们曾经依赖、曾经在乎的对象。

这种痛苦，正来自我们内心形成的串习。没有这种依赖的串习，无论世界怎么变化，都无法对我们造成伤害。我们没有使用电脑前，没有形成对电脑的依赖前，没有谁会说：“少了电脑就不会过日子。”可对现在的很多人来说，电脑已是生活、工作中的一个重要道具。一旦离开，轻则感觉不便，重则心生失落。为什么电脑会变得这么重要呢？关键就是内心形成了依赖电脑的串习，而这种串习需要得到满足。

任何串习都代表着一种需求。这种需求不是与生俱来，也不是从天而降，是我们逐步培养起来的。当一种需求出现，我们就以相应的方式予以满足，并因此产生快感。一旦快感消失，我们又会为了得到快感而不断重复这一过程，最终形成串习。可是有一天，我们突然发现，那个依赖已久，甚至被我们视为自身一部分的东西没了，真是要命的打击。

不少人因为失恋而痛不欲生，其实，在没有遇到对方前，独自一人是不是就那么痛苦呢？是不是就活不下去呢？显然不是。为什么曾经拥有再失去之后会如此难以忍受呢？问题

就在于，他们在恋爱过程中已形成依赖的串习。当这种串习足够强大，就会像胶水一样，把我们牢牢粘在上面。这时再要分开，自然会感到撕心裂肺的痛苦。

现代人为什么浮躁不安？就是内心有种种力量涌动，总是想着：我要干什么，我该去找谁。这些念头，正来自无明制造的串习。观修的作用，就是使串习不再有现行机会，就像火，没有木柴就不会继续燃烧。所以在佛法修行中，见性始终核心所在。

【八】

生活中，每个人都是在强大的串习中，商人有商人的串习，学者有学者的串习，艺术家有艺术家的串习。这种串习就像磁场一样，影响着各自的生活方式、行为习惯，甚至我们与生俱来的相貌。要和这些串习斗争，是一个艰难的过程。因为串习来自长期的培养，不仅仅是心理力量，一定程度之后还会物化，转化为力量巨大的生理习惯。所以，我们面对串习时往往身不由己，就像老象溺泥，不能自拔。如果我们不愿任其摆布，势必发生激烈冲突。要想在斗争中取胜，一方面需要毅力，一方面还需要善巧，需要有效的方法。《道次第》所提供的，就是帮助我们调整心行的引导。从正确认识到形成观念，然后再用正确的观念思考问题，由此调整不良串习，从而改善生命品质。

你们学了一年《道次第》，只能算是这门课的一年级，应该继续二年级、三年级的学习。如果能在三年内把《道次第》按以上要求学好，今后就有能力学修任何一部经论，就懂得怎样认识并应用这部经论。

《道次第》不仅对佛法作了纲领性的归纳，更包含着一种方法、一种规则。从这个意义说，三藏十二部典籍、八万四千法门，都可以用《道次第》来统摄，可以按以上所说的步骤学修。在掌握《道次第》的基础上，或是继续学习中观、唯识，以此加强正见；或是继续学习《入菩萨行论》等，以此深化对菩提心的实践。这样修行，将是一条成佛的直接路线。

如果觉得听过《道次第》就算完成任务，并不懂得怎样运用，那还是停留在知识层面。即使再学其他种种经论，那也不过是在知识上增加一些知识，依然不会对心行产生影响，依然不会起到学佛的作用。久而久之，就会对修学失去信心。再或者，就是跑来跑去，以为自己只是没有找到合适的法门而已，却不知从自身寻找问题。那样的话，再好的法门，对你也

是没办法的。

目前，整个教界多数都是这个情况，虽然学一些佛教知识，做一些佛教事业，但用心仍是凡夫心的延续，并未因为学佛而改变。因为心行基础没有改变，学得再多，也感受不到法益。到最后，甚至对法的兴趣也会逐步失去。作为在家居士的学习，因为时间有限，更要讲究效率。而《道次第》就是一部最简明的引导，值得我们大大用心。直接针对心行存在的问题，逐一认识，逐一解决。

【九】

此外，教界还普遍存在不得要领或偏执一端的问题，这两种情况也是因为缺乏完整的修学套路。传统的修学方式，往往是跟随一个师父。但在明眼师长难得一见的今天，这种个人化的方式会导致很多弊端。遇到一个念佛的师父，他告诉你要念佛；遇到一个诵经的师父，他告诉你要诵经；遇到一个持咒的师父，他告诉你要持咒；再遇到一个参禅的师父，他告诉你要参禅。如果不懂得将这些修法纳入整个修学体系，必然会无所适从。

作为佛法修学，是存在一个普遍规则的。我们首先要了解这个规则，具备这个基础，才有能力继续学习任何法门，才不会出现偏差。否则，过早的一门深入往往会带来片面甚至错误的认识，就像盲人摸象那样。虽然也摸到了，但只是局部而已，对整体依然一无所知。甚至会因为对局部先入为主的印象，从此放弃对整体的探究，这是很可悲的。

在今天这个信息化的时代，可以接受的知识太多，没有一定的消化能力，看得越多，可能越茫然，越无从下手。所以，首先要把框架建立起来，然后才知道，这一法门属于整个修学体系的哪一部分，应该从什么样的角度，以什么样的方式来修学。也正因为如此，近年来，我始终在提倡《道次第》的学习，目的就是帮助大家认识这种普遍规则。

最后，将以上所讲的修学步骤作一归纳：一是准确理解法义，二是形成人生观念，三是以此认识问题，四是调整不良串习，五是重复正确心行，六是改善生命品质。我希望，专修班的学习不要浅尝辄止，而应继续深入。按照刚才所说几个步骤，把每个修法真正落实到心行，真正运用起来。

【济群法师主页】 http://www.jiqun.com

【济群法师博客】 http://blog.sina.com.cn/sjiqun

【济群法师微博】 http://t.sina.com.cn/jiqun

【西园论坛】 http://bbs.jcedu.org

【戒幢佛学教育网】 http://www.jcedu.org

【西园寺法宝结缘处】 http://book.jcedu.org