

菩提道次第修学札记

济群法师

2004 上半年，济群法师指导戒幢佛学研究所研究生学习《菩提道次第略论》，为期三周。讲课中，法师围绕“《菩提道次第》的修学要领”、“《菩提道次第》的实修理路”、“《道次第》中的菩提心”等主题作了概括性的阐述，相关文稿已通过网络发布流通。其间，法师还组织学员进行了多次讨论，并针对学员在修学过程中存在的各种问题作了开示。

道次第的思想渊源

藏传佛教的后弘期，是由阿底峡尊者开创，其思想对藏传各宗派有着深远的影响。其后，弟子仲登巴创立噶当派，弘传尊者教法。三百余年后，宗喀巴大师应世，使尊者的法脉得到更为广泛的弘扬。

宗大师出现的时期，藏传佛教出现了诸多问题，僧人戒律废弛，不戒酒色，入世参政。宗喀巴大师继承阿底峡尊者的遗风，重戒律、重闻思、重道次第、重显教基础，使僧团的混乱局面得以整顿，被称为藏传佛教的改革者。从教义上说，《菩提道次第广论》的整体建构，基本是以尊者所造《道炬论》为依据。当然，三士道的次第在《道炬论》只是简单论及，而《道次第》则以此为核心内容。同时也继承《道炬论》重视戒律、重视闻思等思想，在《道次第》中又做了更进一步的整合。因宗大师与尊者的思想渊源极深，故他所创立的格鲁派又被称为“新噶当派”。

义净三藏在《南海寄归传》中说：“所云大乘无过二种，一则中观，二乃瑜伽。”《道次第》正是继承了这两大思想，即中观空性见及瑜伽广大行，又称深观、广行。如《道次第》三士道、奢摩他等部分内容，主要来自《瑜伽师地论》和《解深密经》；而“观”的部分，则以应成中观见为了义。

格鲁派十分推崇《般若经》，认为《般若经》乃最究竟了义的经典，故以缘起性空抉择一切，认为凡与“无自性”之说相违背的，皆是方便说。而根据宗大师的修学经历，与弥勒五论和无著菩萨的论典也有极深的思想渊源，还很重视陈那论师的因明论典。按格鲁的教法，认为《般若经》亦蕴涵广行的思想，并由弥勒和无著菩萨将其挖掘了出来。《现观庄严论》是弥勒菩萨为《般若八千颂》作的注解，为格鲁派必修的五部大论之一，是建立中观见的根本论典，属深观一脉。

中观和瑜伽的依据典籍有别。中观主要依据般若体系的经论，而瑜伽则依据《解深密经》及《瑜伽师地论》等经论。同样论及一切法无自性，中观和瑜伽的理解却有所不同。中观是以二谛作为说明，瑜伽则以三性作为说明。中观说的无自性，是层层扫荡，一空到底；而瑜伽说的无自性，“无”的只是遍计所执，并非什么都“无”。《道次第》中，对瑜伽唯识的思想是有取舍的，只继承菩萨行的部分，对不符合中观见的内容则进行了批判，如批判八识（龙树只讲六识）、自证分的思想等。

关于依止法

依止法，即如何事师，乃入道之根本。因为学佛不仅要闻思经教，更在于行佛所行，故须师长的言传身教。

关于事师的问题，原始佛教已有这一传统，如戒律便有“五年学戒，不离依止”之规，也就是五年内不能离开依止师独住。有善知识的指点，我们才能了解佛陀宣说的法义，了解如何依法修行。世人学艺尚须拜师，何况我们是要修行，解脱，成佛！我们学习教理，需要善知识阐扬法义，否则，或是不得其门而入，或是走入师心自用的误区，或是从概念到概念，无法落实于心行。我们修习止观，更需要明眼人引领指点，若仅靠自己摸索，往往几十年都懵懵懂懂地在昏沉或掉举中虚度，不得用心要领。所以说，从知见的获得，到僧格的养成，再到心行的契入，都离不开善知识的耳提面命。

那么，善知识的标准是什么？本论引《庄严经论》云：“知识须具戒、定、慧、德胜、精进、教富饶、通达真实、善说法、悲悯为体、断疲厌”十种条件。如果寻访不到具备全德的上师，达到一半条件也可依止，因为“具三学，通真实及有悲心”这五点基本条件是基本条件，也

能令弟子生信。

择师时，我们应该对上师仔细考察。因为依止善知识的过程，是将自我融于法的过程。按照标准，真正的善知识和法是统一的。但现实生活中，人和法可能会有或多或少的距离。若距离太大，就会使我们的法身慧命受到影响。所以择师是有底线的，必须符合最基本的标准。能否跟随具格善知识修学，也关系到我们的福德因缘。若非宿世善根，很难有值遇良师的因缘。

一旦确定上师后，则应视师如佛，不违依止。按密宗观点，应该视师如佛。之所以让弟子如是观想，在修行上确有特殊意义。因为每个人看问题都有一定的局限性，若是完全符合自己的感觉才能生起信心，往往会坐失良机。因为凡夫的感觉极不稳定，且易受环境影响，更兼得陇望蜀之通病。于是乎，到处跑来跑去，末了却一无所获，这样情况在教界也很普遍。

另外，上师所应具备的标准，是我们择师时的尺度，而非找寻上师过失的标准。若对上师生起寻过之心，本身就是典型的凡夫心。反之，当我们观察上师的功德时，自身功德也随之增长。这一点，正是《普贤行愿品》阐述的观修原理：当我们全力观想佛菩萨的功德时，自身就会融入这种无限的功德中，从而将凡夫心逐渐消融。这是普贤行愿的修行中非常重要的用心方法。

对善知识功德生起净信，既来自如法的观修，也来自其德行和修证，并非盲目崇拜。当然，很多标准是有弹性的，并不是说在任何情况下都必须对师父百依百顺。若师父带着徒弟做不如法的事，戒律中也有明确规定，告诉我们应以什么态度来应对。

在修学依止法的过程，一方面要意识到依止善知识的意义，净信为本，念恩生敬，如法依止，同时更要慎重择师，依法修行。

如何成为具格弟子

作为弟子，应具备“质直，具慧，求法义”三项条件。质直，即没有偏执和成见；具慧，即具有一定的理解和接受能力；求法义，则是希求佛法的意乐。否则的话，带着自我原有的标准和成见来接受佛法，那么学到的就是自己加工过的观念，而不是佛法本身。故应以清净心和恭敬心闻法，不掺杂任何水分，这样才能如实接受佛法。

学佛者大体有两种类型：一是随信行，一是随法行。前者多是直接由信仰或感性认识而产生信心，后者往往是在解决法义疑问的过程中，逐渐对善知识生起信心。至于信到什么程度，两者也有所区别。随信行的人，多在短时间内就能生起强烈信心；而随法行的人，则须跟随师长的步步引领，突破一重重疑惑，抵达一道道境界，信心才能随之坚定。不论何种根基，认准善知识后，都必须念恩生敬。我们亲近善知识，并不是为亲近而亲近，而是为了抉择法义，解决生命问题。

信和敬，是学佛者必须具备的重要品质。经云：“信为能入，智为能度。”可见信对于学佛的重要性。如果我们对善知识未生净信，自然不会毫无保留地信受上师所言。即使听了法，也会生起种种妄想和疑问，不会放在心里，更难以依教奉行。目前的佛学院中，这一现象较为普遍。因为学生对老师没有信心，虽然学了几年，信心、道念往往未进反退。而对佛法和善知识的恭敬，也是学佛的增上缘。面对自己非常尊敬的师长时，我们的心就很容易保持清净。反之，面对自己无所谓甚至瞧不起的人时，我们的心就很容易陷入散乱或妄想中。

《普贤行愿品》十大愿王之首即为“礼敬诸佛”，这一礼敬并非针对一佛、二佛，而是将所有微尘都观想成佛菩萨并一一礼敬。若能这样观修，内心自然会保持清净。当我们具足清净心时，本身就是最好的修行。

由此可见，选择具格上师固然重要，但还需要将自己调整为合格的法器。如果将善知识传授的甚深佛法比做甘露，那么我们就是接受甘露的容器，它必须清洁、无漏、向上，才能承载全部甘露而不染污。

下士道的修学

下士道的重点，是发起希求后世利益之心。

从追求现世乐转向追求后世乐，乃下士道修行应有的认知。在此过程中，一方面通过念死、念三恶趣苦认识现世乐的短暂无常，一方面通过皈依三宝、深信业果、止恶行善完善下士道的修行。前者是理念，后者是手段。

念死和念三恶趣苦，都是为了帮助我们摆脱对现世的贪著。世人多以现世乐为重，甚至部分出家众也不例外。不少人初出家时确实是为了追求真理、了生脱死，但时间一长，往往

耽于寺院清净、闲适的生活而忘却曾经有过的追求，忘却生死大事。

贪著现世乐，不仅要为此奔忙，更会引发无尽烦恼，甚至造作恶业。所以，《道次第》特别强调应“舍弃今生”，这句话给我留下了深刻印象。对于修行者来说，“舍弃今生”可谓意义重大。一般人或许会不解：“舍弃今生”是鼓励自寻短见吗？当然不是。它所要说明的是：唯有舍弃对现世幸福的贪著，才能与修行相应，才能脱离轮回乃至成就菩提。反之，不仅成就无望，今生也未必过得自在。因为贪著是引发烦恼的根源之一，就像布满伪装的陷阱，使我们被吸引的同时，不知不觉地身陷其中，蹉跎一生。

如何才能远离贪著？必须真切地念死、念三恶趣苦。这种念，不是有口无心地说说而已，还须通过不断观修来巩固。如果我们时刻忆念死亡的步步逼近，忆念恶趣的惨烈痛苦，如何还敢贪著现世的短暂快乐？同时，我们还要通过皈依三宝、深信业果、止恶行善培养增上善心，这是成就人天果报的基础，也是修学佛法的基础。学佛，无非是止恶行善。恶的心行能招感三恶趣苦，而善的心行将带来人天善果乃至无上菩提的成就。

过去，我们总认为人天果报是有漏的，学佛者毋须追求。《道次第》对此提出了不同意见，认为暇满人身乃成佛修行的基础，并与佛果功德不相违背，为佛果功德所摄。当然，得到暇满人身不是为了享乐，而是为了借助这一身份修学佛法，成就解脱乃至究竟、圆满的佛果。

对于佛法修行而言，下士道是基础。正因为是基础，所以格外重要。前些年，我讲过《十善业道经》，主要围绕因缘、业果对十善业道进行论述，也涉及解脱道和菩萨道的修行层面。因为解脱道和菩萨道的修行，皆以五戒十善为基础。

将佛法概括为三乘或五乘，并非《道次第》所独创。但宗大师在本论建构的，以出离心、菩提心、空性见为三主要道的修行次第独具特色。其中，下士道和中士道属于出离心的范畴。以念死、念三恶道苦、人天乘苦乃至苦集（苦因）而渐次出离。无始以来，我们基于对五蕴身心世界的贪著，造作杀盗淫妄种种恶业，形成力量强大的凡夫心。倘若步子一下子迈得太大，只恐欲速则不达，故应一步步走向究竟出离。而这些修行又必须建立在深信业果的前提下，因为生命是缘起的，有什么行为就有什么结果。

暇满、义大、难得

暇满、义大、难得是三位一体的，必须结合起来理解。

其中，又以“暇满”为前提。若不具备这一条件，即使得生为人，价值也不是很大。讲到难得，不是为了“人身难得今已得”而自我陶醉，而是要加强我们对修道和求法的迫切感。至于“义大”，则是要我们充分认识这一身份的价值。每个人都有自己的价值观，关于义大的认识，正体现了我们的价值取向。人生究竟有什么价值？这是人们关注了几千年的永恒主题。事实上，很多人非但不能有效利用它，反而成为它的奴隶，一辈子为生存奔波劳碌。

人身，有如我们拥有的一份投资，有必要对其价值进行全面评估。只有充分认识它，我们才能物尽其用地开发它，在最大意义上使用它。若对自家宝藏茫然无知，很可能将无价珍宝误作普通石子使用，岂不可惜？所以说，认识人身的义大、难得，目的在于发挥它的所有作用。

轮回路上，生而为人已是莫大的幸运。遗憾的是，多数人往往对这一身份习惯得没有任何感觉，可谓“生在福中不知福”。“难得”，应该是非常强烈的情感，而不是轻飘飘地说一说。若只是鹦鹉学舌般将暇满、义大、难得挂在嘴边，决不会得到真实受用。必须通过种种观修来强化，并对照自身进行检查，才能将这些观念落实到心行中，成为修道的强劲动力。

国人多迷信养儿防老，尤其是农村，常常反复求子，求啊求，终于求到个男孩。那才真是稀世珍宝般呵护着，就像俗语所说的“抱在手上怕摔了，含到嘴里怕化了”。对业已拥有的人身，我们能否生起这种珍爱之心？无房户苦心攒钱后购得新居会很兴奋，失业者多方奔走找到工作会很满足，有情人历经磨难后终成眷属会很陶醉。事实上，这些“难得”同我们得到的人身相比，又算什么呢？但我们对自己“难得而已得”的身份，是否感到兴奋、满足和陶醉呢？

认识到人身难得后，接着的问题是如何珍惜，如何有效利用。有些人会认为精勤道业才能告慰此生，也有人会觉得吃喝玩乐方不辜负今世，从而导致及时享乐的心态。所以，必须对“义大”有充分认识。世间很多东西虽然难得，价值却不是很大。比如渴望儿子的人，千方百计求到个男孩，这也是难得，但价值有多大？或许这个孩子将来连养育之恩都不知报答。

再如喜爱收藏的人，倾家荡产求得件古玩珍宝，这也是难得，但价值又有多大？不过做了个暂时的保管员。全面了解人身的重大意义，才能对“难得”有充分认识。因为义大和难得是成正比的，如成为百万富翁和成为世界首富，难得程度就有所不同。所以说，难得和义大应结合起来思考。

人身的价值，关键还在于我们所具有无价宝藏，而这一点，往往为人们所忽略。虽然一切众生皆具如来智慧德相，但六道中，唯有人道众生才能开智慧、断烦恼，才具备开发这一宝藏的功能和机会。从这个角度来说，成佛的价值有多大，人身蕴涵的价值就有多大。如果看不到这个层面，对难得和义大的认识终究是有限的。

认识暇满人身的重要性，是我在最近几次讲座中经常谈到的内容。以此作为契入点，是激发我们学佛修行的良好开端。若不奠定这一认知基础，往往会将佛法当做知识来学，甚至作为生活中可有可无的点缀，没有切身感受，也缺乏前进动力。就像我们知道面前有座金矿之后，必然对学习开启金矿的方法兴趣盎然，唯恐坐失良机。否则，虽然也在学着这样那样的方法，却不知道这些方法有何用途，可以得到多少利益，学起来就很难提起勇猛心，遇上挫折时也容易半途而废。

认识到暇满人身的义大、难得，关系到我们能否利用今生学好佛法。所以，暇满人身的重大意义同依止法一样，是《道次第》非常重要的部分。希望大家今后对这些问题加强观修，并结合现实人生深入思考。

辩证看“无暇”

首先，不能以自性见看待这一问题，似乎无暇永远是无暇，有暇永远是有暇。当然，人和人是有区别的，起点更是不同。有些人善根深厚，从小就具有出世情怀，向往修行生活；也有些人必须历尽生活磨难之后，才能引发对佛法和人生的思考。但后者同样需要一定的慧根为基础，否则也不会因此走上学佛之路。

人在一生的各个时期会有不同需求，而在满足这些需求的过程中，往往会被尘世和接触的事物淹没，与芸芸众生一道，于轮回中随波逐流。而慧根深厚的人，就不易被同化。即使在享受物欲时，慧根仍会偶尔现起作用，而不是被世俗生活消磨殆尽。当他们不满于现有生

活后，会认真反思并寻求答案，契而不舍地上下求索。而更多的人，一辈子重复着一成不变的生活，却乐此不疲，从未想过这样活着的意义是什么。

当然，慧根也是可以培养的。偶然的机​​会接触到佛法，种子从此埋到心中，终会有开花结果的时候，所谓“一声南无佛，皆共成佛道”。

人生佛教和下士道的修行

有人提出：下士道的修行是重视来世的幸福，而人生佛教则重视现实人生的改善和幸福。两者是否矛盾呢？

我们要知道，人生佛教所立足的人生幸福，也是多层面的。其中既有人天之乐，也有解脱之乐，而最终是以成就无上菩提、圆满佛果为目标。含摄了由人成佛的整个修行，即太虚大师所说的“人成即佛成”。人天之乐只是其中人天乘的层面，事实上，人生佛教的内涵决不止于此。

就现代人接受的教育基础而言，以人生佛教为契入点，先谈如何获得人生幸福，显然比直接说“念死无常”更易为人接受。现代社会是个功利社会，多数人只关注现世利益。开始就谈来世、谈三恶道苦，很难为人们接受，因此需要善巧引导。但若停留于现实人生的幸福，缺乏对生命深层面的思考和终极问题的关怀，人们听多了也会不以为然，甚至使佛法传播出现世俗化、肤浅化的倾向。而下士道的念死无常，皈依三宝，深信业果，正可以纠正这种偏差。

下士道的修行也并非不珍惜此生，其关键在于，不要因为眼前利益给未来生命带来不良后果，以至因小失大。所以说，既要利用这一身份精勤道业，又不能因为对身份的贪著而造作罪业，殃及未来。

《道次第》中，宗大师将利益概括为两种：一是现前利益，即人天善果；一是究竟利益，即解脱和无上菩提。根据现前利益建立下士道，根据解脱和无上菩提的究竟利益建立中士道、上士道。从《道次第》的这一建构方式来看，非常符合凡夫“唯利是图”的特点。不仅《道次第》如此，《金刚经》等众多经典，尽管讲空、无所得，仍时时通过较量方式宣说学佛的无量功德。当然，以利益引导修行只是应机的方便，其后还应以空性见逐渐化解对利益的执

著。

下士道的修行，关键是将目标由现世乐转向后世乐。事实上，现世乐是一种结果，毋须关注，只要不贪著即可。而关注后世乐，则是引导我们止恶行善。若只重现世，往往会引发很多不计后果的短视行为。另一方面，我们的执著，使现世乐的本身也变成了痛苦。因为贪著使我们纠缠于无止境的追逐中，无法享受当下的自在。我们还必须明确的是，追求来世，并非追求来世的五欲之乐，而是为了得到修学佛法的有利身份，以此作为继续进求中士道、上士道的基础。

关于下士道的修学原理，可简单概括为“止恶行善”四个字。通过念死、念三恶道苦止息不善之心，通过皈依三宝、深信业果培养增上善心。其实，这也是整个佛法建立的基础，因为成佛就是对恶的彻底断除，也是对善的圆满成就。

如何念死无常

对于死亡这样一个必须面对的现实，为什么观修不起来，也无法产生迫切感呢？是对死亡无所畏惧吗？显然不是。那么，原因何在？

我们的内心世界蕴藏着各种心理因素，各种心所“你方唱罢我登场”。但当其中某些心行占有压倒一切的优势时，其他心理便少有活动机会。即使偶然出现一下，也是浮光掠影，虽有若无。对于凡夫来说，占有强势的心理力量无非是贪、嗔、痴烦恼。比如贪，我们对财富、感情、地位的贪著是如此强烈，从而使我们忽略了对死亡的恐惧。

念死，就是要通过各种因缘将生命原有的对死亡的警惕调动起来，将这个被我们边缘化的念头提到核心位置。《道次第》中，宗大师提出了“三种根本、九种因相、三种决定”，以此帮助我们生起对死亡的紧迫感和恐惧心，如救头燃般精进修行。佛陀在世时，也时常要求比丘们念死无常，如十念（念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天、念休息、念安般、念身、念死）中就有念死。而修不净观及冢间住，目的同样是为了念死。前者是从理论层面思维，后者是从直观感受契入。

我们知道，世间已有无数人先后去世，而今天在世的人们，也将陆续离开这个世界。就在我们思维、说话的当下，正有人在走向死亡。虽然我们今天有幸活着，但谁也无法保证死

亡何时降临。即使一生从未遭遇病痛和意外事故，也会有寿终正寝的那一天。所以说，死亡是一定的，而死期却是不定的。如此，从种种角度不断思考，将思维焦点聚集在这个念头上。当然，念死不是为了念而念，而是以此为修行服务。念死，还可有效减少人们对现世的贪著。如果随时作好死的准备，世间种种诱惑就很难干扰我们了。因为一切执著和追求，在死亡面前都显得如此苍白。

我们的行为，取决于各自的心行基础。事实上，每个人都是活在自己的内心世界，由心念推动着前进。修学佛法的过程，是不断培养正确心行的过程。但以这些新生力量抵挡无始以来形成的凡夫心，很难立即奏效。就像播下的种子，不可能立即长成大树。我们现在听闻的佛法，正如刚播下的种子。而思维的过程，则如不断为种子浇水、施肥。所以，念死还须持之以恒，唯有不断思维、观修，才能将这一心行巩固下来，成为内心的主导力量，由此远离对世俗的贪执，生起猛烈的修法之心。

皈依三宝的意义

皈依三宝是学佛的开始，也意味着佛子资格的取得。正如出国需要获得签证一样，皈依，是通向成佛之路的签证。

但它又不仅仅是注册仪式，其中还包含着丰富的修行内容。我们受任何一种戒，包括受持菩提心，首先必须皈依三宝。同样是皈依三宝，发心不同，修行层次也不一样。畏惧三恶道苦而皈依，是下士道的发心；希求个人解脱而皈依，是中士道的发心；为度化一切众生而皈依，是上士道的发心。

从信佛到皈依三宝，已然跨出了一大步。我们能否通过皈依达到修行效果，则取决于自身对三宝的理解有多深，信心有多大。我们不妨反省一下，三宝在我们心目中是否占有至高地位？或者说，我们对三宝是否具有足够的信赖，身、口、意三业是否与三宝相应？是否以佛法作为指导人生的智慧，以佛陀制定的戒律作为一切行动的准则？这些，都体现了我们皈依三宝的程度。

身为佛弟子，不仅要對佛像、经典、僧人礼拜供养，还应时时忆念佛、法、僧的功德。生活中，更要利用各种因缘强化三宝在我们心目中的地位，用餐前或得到任何上妙物品时，

应先以恭敬心或观想供养三宝。如此，使内心时时与三宝相应，并在心中永久保持重要的、不可替代的地位。

藏传佛教的前行中，要求念诵十万、百万的皈依，并完成相当数量的礼拜、供养，以此坚定信心道念。这些并非简单的形式，而是行之有效的强化训练。相比之下，禅宗虽不重视外在形式，但格外重视自性三宝的成就，所谓“自性天真佛”。事实上，这是一种更高层次的忆念和皈依，用心绵绵密密，时时不离当下。当然，难度也就更高。

总之，不论采取何种形式，目的都是反复忆念三宝的内涵，不使这个形象在心中淡化，乃至被其他欲望取而代之。我们学佛，要像追星族追逐偶像那样，以三宝作为悉心模仿的榜样，以佛菩萨的品质作为生命改造的目标，将皈依三宝真正落实到心行上。

业的造作与积聚

部派佛教和大乘佛教，对业的体性存在不同观点。有部将业解释为无表色，而唯识则将它与心法统一起来。按唯识的观点，业本身表现在身语意上，而身语意发动之后，又会成为种子储藏于阿赖耶识中。种子代表着过去生命的经验，并在现在和未来继续发生作用。

业力说，即自身行为决定自身利益。但我们的行为千差万别，即使同样的行为，其思想动机和行动结果也大相径庭。那么，它们又是如何构成业报的呢？须根据几方面进行分析。首先，要明确这件事是什么，是杀生、偷盗，还是邪淫、妄语。其次是意乐，包括想、烦恼、发起三种。想，即造业时的想法及对造业对象的认识，比如要杀某人，这一想法与实际对象是否一致？如果一致，则构成根本罪。如果这一想法与实际情况不符，罪过相对会轻一些。另外，罪业成就了才是根本罪，若杀人未遂，犯的就是方便。烦恼，即造业的心行基础，是贪、是嗔还是痴？若想谋财害命，就是贪；若是冤家路窄，则为嗔。发起，是对某个对象生起杀害等想法，若无心伤害却误杀，和有心伤害的罪过是不同的。第三是加行，即通过什么方法和手段实施犯罪行为，如用石头将人砸死或将人推入水中淹死等，都属于加行范畴。至于究竟，是指事情达到预期目标，如果圆满成功，犯的才是根本重罪。

业的差别，还表现为积聚与未积聚的不同。所谓未积聚，即梦中行为。因为梦中的意识极弱，在这种状态下，行为在思维中留下的影像也极弱，不会对未来生命构成很大影响。

相反，在清醒状态下，意识力量很强，所作所为将构成强大的心行力量。

此外，业还有共业和不共业之分。所谓共业，如我们生活在同一地区，有着相同的气候、环境。所谓不共业，即使在同一地区，各人的生活境遇悬殊很大。同样是遭遇地震，有些人一命呜呼了，有些人受伤致残了，也有些人安然无恙，这就是因共业之中的不共业所致，是为中共有别。

业力说是佛法的重要思想，其原理建立于缘起之上。缘起甚深，所以，由业感果并非简单的由此及彼，而是涉及种种相关因缘，更存在诸多变化因素。在《道次第》中，这部分属于下士道的内容，但我们要知道，整个佛法修学皆以缘起因果为基础，从止恶行善开始，最终也离不开止恶行善，所谓“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教”。

业的认识

如果不了解业的原理，就无法真正理解因果。从《阿含经》到部派佛教的《阿毗达磨》论典，再到大乘的瑜伽、中观，关于业的探讨始终占据重要地位。其实，不论哪个宗派也不论哪些经论，关注的核心问题并没有多少。但每部论都是从不同角度诠释这些问题，从而形成自身特色，所谓“方便有多门”。我们需要学习的，正是这些不同的方便。

《道次第》中关于业的阐述，大致可分为八个部分。

第一是思维业果的总相。包括业决定之理、业增长广大、业不作不得、业作已不失等方面。所谓总相，即业的总体特征。

第二是业的行为。从人天乘的意义上说，善、恶行为主要可归纳为十善业和十不善业。其中，十不善行分别是杀生、偷盗、邪淫、妄语、两舌、粗恶语、绮语、贪、嗔、痴。对于每种行为，本论分别从事、意乐、加行、究竟几方面进行考察。这一部分内容，也有助于我们认识和受持五戒。在性质上说，杀生本身就是一种罪恶行为，当它作为戒律时，标准是什么？当它作为善行时，标准又是什么？考察五戒十善，同样要对构成不善行的具体因素进行分析，才能作出准确判断。

第三是业果的轻重。十种不善行，如杀生、偷盗、邪淫等，在什么情况下是轻，什么情况下是重呢？同样一种行为，因为意乐、加行、究竟的不同，又会导致不同的性质和结果。

比如杀生，它是人的行为而非机器操作，故每桩杀业皆由众多错综复杂的因素构成。或是有心杀害，或是无心误犯，或是偶尔为之，或是长期行为，包括所杀对象的不同，都会构成不同程度的罪业，不能简单地画上等号。从法义上说，判罪需要有个标准，才能明确是重罪或轻罪，以及它所招感的结果是轻是重。关于这些问题，《道次第》从两个角度作了阐述。其一是六种业重，包括现行者、串习者、自性者、事者、所治一类者和所治损害者。其二，则从田门、依门、物门、意乐门四门进行阐述。田门，即犯罪的对象；依门，即犯罪者的身份；物门，即实施的行为；意乐门，即这一行为的发心。

第四是招感的果报。本论主要讲到异熟果、等流果、增上果三种。所谓异熟果，即因果相异而熟，又分异时、异类、变异等；所谓等流果，等即同等，流即流类，由因流出果，由本流出末，因果本末相类似；所谓增上果，于异熟、等流体上，感招外缘显现之事。

第五是十善业。以上主要讲十不善业，认识到十不善业的过患，目的就在于促使我们修习十善业。十善业也包含事、意、加行、究竟四个方面，每一善行的结果也有异熟、等流、增上之分。

第六是业的差别。本论谈到引业、满业的不同。此外，又有定业与不定业之分，前者是必定受报的，后者则不一定会受报，视事态发展而定。《阿含》等经论也谈到，业的定与不定是从两方面进行判断的，一看是否有心造作，一看是否至诚忏悔。若无心造作或忏悔还净，就不一定会受报。而定业和不定业中，还存在受报时间的差别，分现法受者、顺生受者、顺后受者三种。

第七是成就佛果的色身所须具备的因和果。从果上说，这一色身应具备寿量圆满、形色圆满、种族圆满、自在圆满、信言圆满、大势名称圆满、男性具足、大力具足八项，并分别阐述了修成这八种果的因。

第八是认识不善业的过患，并积极采取对治方法。在认知上，人天乘的修行要不坏缘起、深信因果，从而断恶修善。在手段上，主要是以忏悔对治，本论阐述了能破力、对治现行力、遮止力、依止力四种。

本论关于业的介绍，基本就是这些。

业力与忏悔

关于业力能否忏悔的问题，我们首先不能存有自性见。因为业也是缘起的，是无自性的。既然是缘起的，必定可以对治，这一前提应当确定。否则，将业视为固定不变的力量，显然不符合佛法的缘起观。至于能对治到什么程度，因涉及诸多因素，不可一概而论。

业力主要包括两方面内容，一是造业过程中形成的心行力量，一是由此行为带来的客观结果。

我们每造一次业，都会在内心埋下一颗业种子，或者说打下一个心结。同时，对方心中也会产生相应的力量，如愤怒、怨恨等。修行，可以将自己内心留下的痕迹抹掉，却很难消除对他人构成的伤害。

比如曾和别人结下怨仇，虽然我们已将这些恩怨放下，不再怀恨在心，但对方未必因此而消除敌意。因为我们所能忏悔的，主要是属于自己的业种子和心行力量。当然，若我们犯错后立即忏悔并诚恳道歉，也可能会瓦解对方的怨气，双方前嫌冰释，“相逢一笑泯恩仇”。

但事情未必都那么尽如人意。再者，我们无始以来造作的恶业难以计数，正如《普贤行愿品》所言：“若此恶业有体相者，尽虚空界不能容受。”如果今生成就阿罗汉果，或是带业往生，如何来得及一一道歉呢？更何况，对方还未必接受我们的道歉。

佛陀在世时，央掘魔罗因邪见杀了九百九十九人，后得佛陀度化，出家修行并证得阿罗汉果。作为证果的圣者，已彻底断尽烦恼并解决了自身的心行问题。尽管如此，人们还是向他扔石头表示愤怒。这就说明，除自身心行上的结果之外，还有外在的结果。即使我们至诚忏悔，也只能使自身得到清净，很难将对方心中的种子一并消除。正因为如此，目犍连尊者才会受报而死，佛陀也会因业报而头痛三日。否则，就无法理解这些现象，难道佛陀的修行还不足以抵消业力吗？或是佛陀的忏悔还不曾修习圆满吗？

忏悔，包括忏和悔两方面。所谓忏，是就业的本身进行对治，通过无生忏或佛菩萨的加持来消除业力；所谓悔，是不再继续犯错，使业力停止增长。如果将业力比作种子，本将发芽、生长、结果，但通过忏悔，种子就像以猛火沸汤煮过一样，虽然业种还在，却无法继

续作用。

忏悔的效果，主要取决于忏悔的方法和力量。其中，忏悔方式包括作法忏、取生忏、无生忏等。通过诵经、念佛，拜三十五佛、八十八佛大忏悔文，或念诵金刚萨埵心咒及百字明咒，以至诚求忏悔之心和佛力加持，消除不善行在内心形成的种子。此外，还可修空观或实相观，将业种消融于实相的觉照力中。除不同的忏悔方式外，忏悔时心力的强弱，也直接影响到忏悔的效果。每种心理因素都有一种与之对抗的反面力量，忏悔，就是要将这种反面力量调动起来。当然，这一力量必须超过业种子形成的力量，才能在双方的对垒和抗衡中取胜。若只是心不在焉地念咒、诵经，很难取得预期效果。严重的业力，必须以猛利的手段和心力才能对治。

忏悔是对自我的反省，也就是“自觉”的心理。听到“自觉”二字，我们或许感觉很普通。其实不然，因为“佛”即觉者之义，自觉觉他，觉行圆满。可见，自觉正是佛法修行的要领，其力量可以化解内心的一切业障、烦恼和心结。当然，这又取决于我们自觉到什么程度。

此外，我们还可采取读诵大乘经典、拜忏、诵咒等方式清除业障。当我们这样做的时候，不仅能得到佛菩萨的加持力，也能启动自身的心行力量。事实上，每个人都有化解自我心结乃至各种业障的能力，只待我们开发和运用。

无生忏和心的本质

无生忏，是佛法中的最高级的忏法，能从根本上消除业障。其实，心具有解决自身问题的能力，关键是让心恢复到自然状态。我们现有的凡夫心，是心灵扭曲的表现。这种扭曲带来了痛苦、烦恼、不安，形成了种种心结。如果我们将心安住于本来的清净状态，所有心结将随之消融。就像蛇，无论将身体缠成多么复杂的结，自己都能解开。我们的心，也具备这种化解心结的能力。

本来清净，是指心的本质，即《心经》所说的“不生不灭，不垢不净，不增不减”。关键在于，我们必须体认到心的清净本质，并安住于这一层面。若进一步扩大清净心的作用，那么因凡夫心造作的业力就失去了落脚点。事实上，这种清净心有足够的力量来消除业障。

但我们要知道，所谓本来清静，是指心的本质，并不意味着我们从未造过业。如果我们认识到心本来是清静无染的，那么，一切不净和污垢就失去了生根之处。其实，每个念头都是无根的。比如我们想着这本书，内心就会出现关于书的种种。然后再想到麦克风，书的念头就不复存在了。念头从书转到麦克风的过程，只是影像的转换而已，深究起来，正是来无影而去无踪。

从某种意义上说，我们所造的业力，也只是内心的一些影像而已。无论善或不善的心行产生作用时，都不曾离开心的本质。正如大海涌起的波浪，尽管有无数变化，其本质还是海水。从佛法的最高见地而言，一切起心动念皆是法身的作用。我们只要不随着念头走，便不会影响心的本来清静，就像海浪终将回归大海，就像云彩无法染污虚空。

烦恼、业、果报

没有学过教理的人，说起业障时会很笼统。最近妄想很多，他会说是业障现前；最近诸事不顺，也会说是业障现前。我们学习教理，必须明确业障究竟是什么，也必须分清烦恼、业、果报三者之间的差别。

业，是因烦恼表现出的行为，它们的关系体现在两方面，一是业因烦恼而生起，如因贪造业，或因嗔造业；二是招感果报必须以烦恼为土壤，否则业是无法产生作用的。

所谓业障，是由业力形成的障碍，为果报的显现。如想修行但必须忙于生计而无暇修行，或发心出家但家人强烈反对并多方阻挠，或有时修行却时时被病魔缠绕等，都是业障的表现。有时，善业带来的乐果也会成为障碍，比如太有钱或生活太舒适了也未必是好事，所谓“富贵修行难”。

业并非固定不变的，还有增长扩大的功能，相当于现代人所说的增值。任何东西的增值都离不开环境，如购买房产，市场比较好的前提下才会增值，不然也可能缩水。至于增值到什么程度，则取决于各种相关因缘和条件，包括房屋的结构、地点、周边环境等。业的增长也与业的轻重相关，并非无条件的。在某些情况下，业还会损减。如证得阿罗汉果后，业失去了继续生长的土壤，就不再增长扩大。

关于受报的问题，也要视因缘发展。如果你生在娑婆世界，对方已往生极乐，又如何

受报？或是对方已证得阿罗汉，入无余涅槃，又怎样去找他？所以，很难一概而论。至于说到安世高、慧可等高僧偿还命债之事，如果修行达到相当境界，知道对方尚存报复之心，希望将此业缘了结，所以不断在人间受生，偿还以往的恩怨情仇。但我们要知道，对于修行有成的人来说，偿还命债并不困难。他如果没有能力偿还，也不敢如此坦荡。若已具备这个能力，就像百万富翁偿还几百元债务，根本就不算什么，不像我们将生死看得那么重。

承前启后的中士道

本论的中士道部分，阐述了趣向解脱的修行，重点为戒定慧三无漏学，即趋向无漏的修学方法。在《道次第》中，中士道是作为上士道的基础，主要强调了别解脱戒的重要性。重视戒律、重视闻思、重视次第，是藏传佛教噶当派的学风。宗大师创建的格鲁派，也继承这一优良传统。本论的这一部分，介绍了持戒的意义、功德及不持戒的过患。而定（奢摩他，即止）和慧（毗婆舍那，即观）为解脱道和菩萨道共有，将在上士道作进一步展开。从中我们也可以看出：大乘的不共之处在于菩提心，而止和观是通三乘的，三乘圣者皆应修止和空性慧。

从发心来说，下士道所发为增上善心，中士道所发为出离心，上士道所发为菩提心。以往，人们多将出离心视为小乘的发心，但本论明确指出，不论声闻行者还是菩萨行者，同样要对生死、轮回生起厌患之心，纠正了人们长期以来所认为的，菩萨无须出离惑业和轮回的误解。宗大师还告诫我们，身为菩萨，必须先从惑业中解脱出来，才有能力利益无量众生。至于菩萨的不舍轮回、不舍众生，则是因菩提心的力量所致，由一己之苦推及众生之苦，不忍独自解脱，所谓悲愿自在。由此可见，出离心能帮助我们更好地发起菩提心。

出离心乃出离轮回、希求解脱之心，就像被捆绑的人从绳索中逃出来。那么，束缚我们的是什么？以什么方法获得解脱？解脱之后，又将获得什么身份？这些问题，正是中士道所要解决的。

以出离心为基础，菩提心才能发得更真实、更如法。若对轮回及恶道之苦没有深刻认识，自身尚无希求解脱之心，又怎么会关注众生的解脱？在这种情况下谈菩提心，充其量只

是口号而已，不可能发得真切。当然，本论所说的出离心，和纯粹的声闻道的出离心还是有所不同。

以观苦巩固出离心

中士道的重点是培养出离心，故着重阐述了四谛中的“苦谛”和“集谛”。同时，《道次第》是以菩提心统摄三士道，最终导向无上菩提而非涅槃，因此“灭谛”和“道谛”两部分介绍得比较简单。

四谛法门为佛陀初转法轮时宣说，分别是知苦、断集、慕灭、修道，这也是佛陀根据切身经验为我们制定的修行流程。知苦似乎很容易，事实上，真正体悟到“诸受是苦”并非易事。因为人们通常的感觉是有苦有乐，尤其是现代人，物质生活如此丰富，到处充斥着声色和娱乐，使我们对痛苦的感受变得非常迟钝。

佛法所说的苦，又有苦苦、坏苦、行苦之分。根据苦受建立苦苦，根据乐受建立坏苦，根据不苦不乐受建立行苦。行苦，即无常之苦，如饥饿时吃饭是快乐的，但吃多了又会转成痛苦。可见，有漏的快乐皆无法持久。因为它是以欲望需求为基础的，欲望满足时固然能带来相应的乐受。但超出身心需要后，任何能使我们快乐的行为，如散步、洗澡乃至娱乐等，都会使人感到厌倦和痛苦。而从另一个角度来说，若习惯于某种欲望的满足，一旦得不到满足时就会带来新的痛苦。如习惯天天洗澡的人，若无条件满足这一需要，会感觉很不自在，甚至影响到心情。而没有这种习惯的人，洗不洗都不会造成什么困扰。

观苦，要从实际的苦说起。作为出家人，我们虽然没有太多现实的苦受，如维持生计的苦，儿女情长的苦，追名逐利的苦等，同样要保持危机感。这种危机感，是基于对六道轮回的观察，认识其本质是苦。只要我们未曾出离轮回，即使现在不苦，仍将有很多苦等待着我们。

出离心的生起，必须观轮回的本质是苦，在生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五蕴炽盛八苦外，《道次第》所讲的六苦也很有代表性，即无有决定、不知满足、数数舍生、数数受生、数数高下、无伴之过。有漏的世间就是这样，一切都不确定，而我们的心又永不满足，因此生生世世辗转在轮回途中，数数舍生，数数受生，流过的血比大海水更多，

累积的白骨比喜马拉雅山更高。

观轮回苦，通常是思维地狱苦、饿鬼苦和畜生苦。其实，只要想想世间那些不幸的人，想象是自己在经历那些衣食无着、缠绵病榻的苦难，就会对轮回苦产生真切的怖畏。修行，要借助很多方便。什么方便能使我们生起出离心，就使用什么方便。很多人遭遇病痛或挫折时，往往会生起一念出离心，但凡夫对痛苦是很健忘的，好了伤疤就忘了疼。所以，出离心生起后，必须时时以各种因缘去巩固它，以达到相应的发心力量。

在家人学佛会更容易产生出离心，因为每天都面临着现实的、无法逃避的苦，这些苦正是发起出离心的增上缘。我们出家以后，摆脱了这些世俗之苦，更需要加强对苦的观修，如念死、念三恶道苦。否则的话，很可能就此松懈。久而久之，甚至将出家生活当成一种日子来过，精进和淡泊的程度都日渐退失。

我们虽然出家了，但如果关心的是怎样把日子过好，还是典型的凡夫心。我们要知道，凡夫心总是在伺机而动，只有出离心特别强烈时，它才会暂时避一避。出家的环境虽然远比在家时清净自在，但并不意味着走入寺院就万事大吉。寺院固然为我们提供了如法、清净的修学环境，但终究不是能保障我们永不退转的极乐世界。在没有见道之前，不论生活在什么环境中，凡夫心都是心灵世界的主导力量。只要我们有所懈怠，没有刻意地防范它，没有积极地对治它，没有强化另一种正面力量与之抗衡，它始终都是主流。

《道次第》要求我们时常念死、念无常、念三恶道苦，正是为了帮助我们巩固出离心。出家时所发的出离心，只是一念的力量，远远不够强大。若不及时注入新生力量，凡夫心随时会卷土重来。所以，不论是出家人也好，在家人也好，每天都要以观苦、念死、修无常观来壮大出离心。

从认识苦到解脱苦

从对苦的认识，到对苦的解脱，是佛法修学的重点。学佛，正是为了从烦恼、业力汇聚的无边苦海中解脱出来。菩萨度化众生，同样是以认识苦为前提。看到苦难的众生，不忍将其置之度外，因而生起悲悯、救拔之心。

避苦求乐，是一切众生的本能。动物如此，人类亦如此。人类的一切努力，无非是为

了获得快乐。问题在于，怎样才能抵达这一目标？这也离不开因果规律，一是找到苦的根源，一是掌握获得快乐的方法。如果不明了离苦得乐的因果，付出的努力往往是缘木求鱼，既避不开苦，也得不到乐。

佛法所要解决的问题，和人类避苦求乐的总目标是一致的。不同的是，佛陀给我们指出了正确的方法，从认识病苦、寻找病因、采取治疗方法，直至最终解除病苦。佛法所说的涅槃和寂灭，正是要息灭我们的惑和业。在多数人的感觉中，声闻的灰身灭智，似乎是什么都没了，不免使人担忧。事实上，我们现有的色身，现有的妄想、经验，并不代表生命本质，灭除之后没有任何妨碍。当我们将这些视为生命本质时，才会因此感到恐惧。其实，灭除的只是生命呈现的影像，并非本质。

学习中士道，关键要了解惑、业、结生相续三种杂染。惑，即烦恼；业，即业力；结生相续，即生死过程。惑、业、苦，亦名烦恼杂染、业杂染、生杂染，是染污并系缚生命的三种力量，也是十二因缘的内容。关于这部分内容，《俱舍论》讲得非常详细。其中，《随眠品》专门就烦恼作了阐述，业品对业的相关内容作了分析，世间品则探讨了结生相续的问题。此外，《瑜伽师地论》也论述了烦恼、业及结生相续等相关问题，尤其是如何死亡、如何投胎等细节，介绍得极为详尽。佛法所说的解脱，正是将我们从这些生死系缚中解脱出来。

我见为一切烦恼之本

坏聚见、边执见、见取见、戒禁取见、邪见，皆属于恶见的范畴。

坏聚见，又称身见、萨迦耶见。坏为毁坏、无常之义，坏聚指五蕴色身，于此五蕴法上，妄生执取，计我、我所。认为我是常的，或者是断的，则属于边执见。

我见又有分别和俱生之分。分别的我见较易断除，俱生的我见则很难清除。见道，主要断除的是见惑。唯识宗谈到，八地才舍弃阿赖耶，而非初地所能舍弃的。说明初地虽已断见惑，但俱生烦恼还在起作用。

《道次第》中，将我见视为一切烦恼的根本，由此导致我贪、我嗔、我痴、我慢等。了解烦恼的种种表现，对修行很有帮助，从而有的放矢地对治这些凡夫心。如能结合《俱舍论》来理解，可以帮助我们更清晰地认识烦恼过患及生起次第，因为《道次第》的不少思想

皆源于此。

在烦恼的生起次第中，关于无明和坏聚见（我见）的作用有两种不同说法，或认为是各别，或认为是一体。无明，是“于事理等法无所明了，障覆真性”。又因为不明真相，故产生我执这一错误认识。那么，无明和我执究竟是一还是二呢？

唯识典籍中，经常运用的一个比喻是，将绳子误当做蛇。因为没有看清，所以将绳子当做是蛇，以此说明凡夫因未看清五蕴色身，故当做是“我”。看不清事实真相，是无明的作用；把它当做是我，是我执的作用。所以，无明和我执可以理解为是一，也可以理解为是二。

我执，是一切烦恼生起的根本。而缘起法告诉我们，一切都是众缘和合而成，包括每个起心动念，包括内在身心和外在世界，其中既无我，亦无我所。经常作如是观，就能淡化并逐步瓦解我执。我执是一种意识作用，或执著色身是我，或执著想法是我。其实，这纯粹是人们赋予其上的错觉。而这种“我”的感觉，是凡夫根深蒂固的惯性。任何一个念头产生时，背后都有这个“我”在作用：我喜欢、我讨厌、我要、我不要等等，几乎是不假思索的。

我们要修行、解脱，就必须摆脱这一错觉。如果随此惯性摆布，苦日子是没有尽头的。所有烦恼皆因我执、我所执生起，这种执著不仅在于意识层面，更深深埋藏于潜意识中。但第七识（末那识）本身不会修行，必须从第六识（意识）建立正确寻思及智慧观照，也就是观察修。观察修达到一定程度后，引发现量的观照。随着观照力量的不断增强，第七识也将随第六识的转化而转化。

解脱道和菩萨道

中士道，相当于声闻的解脱道。在以往的修学中，声闻的解脱道和菩萨乘往往各行其道。在经论方面，声闻乘的典籍中很少出现菩萨道的内容，即使有也非常简单；而不少大乘典籍中，对声闻乘的修行和声闻行人，多持贬低、批判的态度，斥为焦芽败种。那么，解脱道和菩萨乘的修行就无法相融吗？

汉传佛教是大乘，但绝大部分出家人的修学，既有声闻乘的内容，也有菩萨乘的内容。如受戒就是以声闻别解脱戒为主，当然，多数人也同时受持菩萨戒。从另一个角度来说，我

们读诵大乘经论、修学大乘法门，是否就意味着我们是菩萨道行者了呢？事实上，很多人的发心都偏向个人解脱，或是为个人了脱生死，或是为个人往生极乐，显然不是菩萨乘的发心。

怎样处理好解脱道与菩萨乘的关系？《瑜伽师地论》就是典型，论中将三乘、五乘善巧地结合到一起。近代大德中，太虚大师、印顺法师也作了类似的建构。相比之下，《道次第》的建构又有自身特点，即以菩提心统摄一切修行。下士道也好，中士道也好，都是为上士道服务的，皆可视为上士道的前行。如《道次第》所建构的中士道修行，也不是以个人的解脱为最终目的，而是以此作为进一步修学上士道的基础。

本论上士道的主要内容主要有四部分，一是菩提心在大乘佛教中的重要性；二是菩提心如何生起，介绍了“七因果”和“自他相换”两种法门；三是菩提心与菩萨行的关系，即如何认识方便与慧缺一不可，这也是道次第的重点；四是菩提心生起后应如何实践，包括菩提心的受持仪轨及六度四摄的修行。

三士道有正和共之分，就各个层面而言，下士、中士、上士都是正的。而从三者的关系来讲，又有共的部分。宗大师造这部论，目的是将三乘行者统统引向大乘。不论下下根机还是上根利智，皆可通过这种有次第的引导进入无上佛果。

道次第的核心内容

《道次第》的建构，可归纳为两大传统、三个核心。

两大传统，即《道次第》所继承的深观、广行两大思想体系。深观乃般若正观，格鲁派以《般若经》为最高依据经典，以中观见为无上甚深正见，相关内容主要体现在本论“毗钵舍那”的部分。广行即六度万行，依据典籍以《瑜伽师地论》为主，对于如何发菩提心、行菩萨道作了详细阐述。不仅揭示了菩提心对于佛法的重要性，更澄清了方便与慧、菩提心与空性等存在争议的问题。

三个核心，即出离心、菩提心、空性见。其中，出离心是下士道和中士道的核心，目标为解脱生死；菩提心是上士道的核心，目标为成就无上菩提；空性见是止观的核心，因为成佛并非外在的客观成就，而在于心行的圆满。

需要注意的是，菩提心和空性见很难截然分开，当然，两者并非一体。胜义菩提心固

然蕴涵着空性见，世俗菩提心却未具备对空性的体悟。再如二乘人，虽也体悟到空性，但缺少利他之用，故无法引发菩提心。所以说，空性与空性见、菩提心有共同之处，也有不同之处。共同之处是具有平等、无限、广大的特征，不同之处则以是否利他作为区别。

事实上，《道次第》的内容，在《阿含》、《俱舍》、《瑜伽师地论》等经论中比比皆是。所不同的，就在于宗大师的建构及对三乘的统摄。《道次第》的殊胜之处即在于此，而不是在于内容。打个比方说，他使用的原料虽然大众化，却根据西藏民俗及当时教界的现状炒出了一道特色菜，不但内容丰富，且适应不同人的口味。

如何信受并发起菩提心

佛菩萨的境界和我们的常规经验相距甚远。如何才能真实信受？并非随便说一说就可以解决，关键还要配合相应的修行和用心。若仅仅依靠感性的“信”，力量既不够大，更难以持久。唯有在心行上有所体证，才能心悦诚服地接受。否则，无论信到什么程度，终归是有限的。

原因何在？因为我们都是活在现有的心行和境界上。而这现有的心行正是凡夫心，这现有的境界，则是机械的、二元对立的境界。局限于这样的浅见，自然难以体认佛菩萨的境界。如《华严经》所阐述的事法界、理法界、理事无碍法界、事事无碍法界，若对空性的理解没有相当基础，必然无法透彻如此甚深的教法。正如天台宗祖师所言：有教无观则罔，有观无教则怠。教和观是统一的，只有将教理落实到止观上，对佛法的理解才可能深入。否则的话，仅靠意识层面来揣度，是极为粗糙、肤浅的，且易出现师心自用的偏差。

任何心行的产生，皆有赖于因缘，唯识宗对此阐述得很清楚，如眼识九缘生、耳识八缘生等。对于心行而言，有些因缘较容易具备，因为它们已形成巨大的力量和惯性，如贪心、嗔恨心、我执等，无须观修即可任运自如。若是菩提心也能同样轻而易举地生起，就说明修习很有成效了。通常，父母对子女的爱极易生起且深厚无比，反之，子女对父母的爱则较难生起且相对淡薄。中国文化之所以特别提倡孝道，正是因为这种心行力量较弱，才需要后天的着力培养。

作为一种特殊的心行，菩提心的生起，比之子女对父母的爱要困难百千万倍。因为子

女和父母之间，毕竟有着密切的血缘关系，有着割舍不断的亲情。但能否对一切众生都生起平等、无限的爱呢？对于绝大部分凡夫来说，可能从未出现过这种心行。

菩提心的特征，可以简单归纳为三点：首先，菩提心的对象是无限的；其次，应对一切众生平等看待；第三，必须以利他为本。这样一种心行，必须具足哪些因缘才能生起呢？

《道次第》中，为我们提供了两种观修方式，一是阿底峡尊者所传的七因果修法，一是寂天菩萨所传的自他相换法。

无论是学习《道次第》，或是依此修行，着力点必然落实于菩提心。《道次第》的核心内容为三主要道，其中，又以菩提心为统摄。自去年以来，大家已听了不少关于菩提心的教法，但不要因此失去感觉。要知道，佛法虽然博大精深，但核心内容并不是很多，必须掌握的思想纲领和修行训练也并不复杂。

“佛法无多子”，正是古德的经验之谈。事实上，关键不在于我们听闻了多少教法，而在于掌握了多少、领会了多少，更重要的是，能用得上的有多少、真正产生作用的有多少，这才是学法的根本。如果我们学到的一切无法付诸实践，无法在生活中运用，无法落实到心行中，即使学得再多，又有什么意义呢？无非是“说食数宝”，没有丝毫真实力用。我们时刻需要面对的，都是人生的实际问题：凡夫心、执著、烦恼，这是无法回避的现实，也正是需要通过学佛来解决的。

受持菩提心的要领

正如通过受戒纳受戒体一样，我们发心之后，也应依循一些特定仪式受持菩提心，以此坚定信念。

受持菩提心的内容，包括受持、守护和毁犯之后的忏悔。受持仪轨之前，必须对菩提心具有胜解，若无深刻认识，这种受持往往只是徒具形式而已。然后以各种因缘促使这一心行的发起，再通过相应的仪轨受持并巩固。受持仪轨的本身，也是心理强化的过程，就像隆重而如法的受戒仪式那样，能在我们的内心产生深刻印象。

但仅仅依靠仪轨的力量还不够，必须在受持后不断强化，否则这种心行会逐渐边缘化甚至模糊不清。因为我们每天关注的事物太多，心理活动也太复杂，若受持菩提心后不能善

加守护，往往会流于表面。如禅宗的修行，见道之后还要保任，绝非见性就万事大吉。我们要知道，任何一种心行的生起之初，并没有多少力量。所以，更需要悉心守护。

所有心行的培养，都要通过重复和积累来完成，菩提心亦不例外。而这种重复必须具有同一性，如此才能见效。若今天重复这个，明天重复那个，看来似乎很是精进，却无法培养一种特定的心行。就像我们学外语，必须经过一个阶段的强化才能掌握，如果今天学点英语，明天听点日语，往往只懂些皮毛。同样的道理，修法也要不断巩固才会有力量。所以，宗大师又为我们提供了守护的修法。

守护的关键，一是忆念菩提心的胜利，一是忆念舍弃菩提心的过患。《道次第》中，修习任何一法之前，首先让修学者了解修习此法的胜利和不修的过患。因为凡夫总是在得失之间徘徊，宗大师深知这一心理，特别为此建立了相应的修学套路。

从这个角度看，《道次第》的修行正是建立在利益之上：修每一法都有不同的利益，而所有这些又汇归于究竟的利益，那就是成就佛果。不断思维胜利与过患，菩提心在我们心中的地位就会逐步加强。同时，还要昼、夜各三时念诵发心偈：“诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依，我以所修诸善根，为利有情愿成佛。”

更重要的是，将生活中一切顺境和逆境作为巩固菩提心的增上缘。否则，即使每天能以一定时间在座上观修，但平时却不懂得善用其心，仍以习惯的心行思考和做事，最终成就的往往还是凡夫心。事实上，我们的心行一不留神就会进入凡夫心中，因为这是它最熟悉的轨道。尤其在出现逆缘时，甚至会想到退心。一旦这些念头出现，必须及时设法化解。

成就菩提，还必须去除夹杂其中的凡夫心。我们在布施时，会出现悭贪的心理；持戒时，会夹杂恼害众生的心理；修忍辱时，会夹带嗔恨的心理。以嗔恨心为例，世间有修养的贤达之士若能将嗔恨心修得弱一点，遇到逆境时，也能具备相应的排遣能力，但终究是不彻底的。只要还有我相、人相、众生相、寿者相，便不能将嗔恨心连根拔出。佛教的修行，则是要从根本上克服并战胜嗔恨心。在断除嗔心这一点上，声闻乘和菩萨乘是一致的，没有任何区别。但菩萨道的忍辱还有着更宽泛的内容，包括耐怨害忍、安受苦忍和谛察法忍。

当凡夫心出现时，要及时忏悔，以免使修行出现偏差。所以，在受持菩提心这部分内

容中，宗大师特别将忏悔作为受持、守护之后的重要内容，确有其深意。唯有彻底消除凡夫心，才能成就纯正的菩提心。

关于自他相换

在修自他相换法时，关键的一点，是不要落入到对业相的执著中去。也就是说，不应在相换的“我”和“他”之间构成对立的自性见。一方面，感觉“我”在接受“他”的一切；另一方面，是存在对业相的执著，感觉我吸收了一些“东西”（对方的恶业、烦恼等）。若不能从这种心理中摆脱出来，自他相换修起来会很痛苦。

著相产生的心理力量很强大，比如我们吃东西，若听人说其中有个虫子，立刻会觉得很难受，虽然我们咀嚼时并无任何异样的感觉。即使这个虫子并不存在，但只要我们在意识中认可了它，同样会给自身带来心理困扰。所以，修自他相换法时，不要给自己这样一些“暗示”，不要沉溺于对业相的执著中。

将心比心也可理解为自他相换的一个层面，但与自他相换有程度深浅的不同。自他相换的基础是破我、利他，以此对治凡夫无始以来形成的执我、排他的坚固习性。在凡夫的感觉中，他是他，我是我，他的快乐与我无关，他的痛苦也与我无关。这种对立，正是修习自他相换的最大障碍。

若仔细研究《道次第》有关自他相换的修习，会发现它所破除的正是自他对立，而不是自始至终贯穿着自他双方。事实上，并没有一个自性的“自”，也没有一个自性的“他”，若不能破除这种自性的“自”和“他”，无论怎样高喊利益众生，终归是有限的。从因缘法来说，自他都是因缘的假相，既没有“我”，也没有“我所”。一旦打破“我”和“我所”，自他之间的鸿沟就不复存在，我们和众生就真正融为一体了。也唯有做到这一点，才能生起佛菩萨那样的“无缘大慈”和“同体大悲”。

在空性的层面上，自他是不二的，正所谓“心、佛、众生三无差别”。真正的利他，必须建立在这个层面上。所以说，自他相换修到一定高度是没有“自”“他”之分的。

我们还要知道的是，自他相换的“爱执”，不能理解为“执著”于一个或几个具体对象，因为自他相换是以一切众生为所缘对象。在凡夫的心行上，可能执著于一个或几个具体

对象，却无法对一切众生产生爱执。事实上，爱执一切众生，本身就是突破“执著”的表现。否则的话，绝对无法利益一切众生。反之，若能关爱一切众生，已是佛菩萨的大慈大悲，而不是凡夫有限的慈悲心了。

菩萨道的修行

成佛，就是菩萨道的成就。

菩萨道的内容是六度、四摄，这些内容我们太熟悉了，甚至熟悉得失去了感觉。可能还有人心存疑惑：修习这些难道会成佛吗？在某些人们心目中，以为成佛需要一些神奇密法或特殊手段才能实现。事实上，成佛的修行不外乎六度、四摄，关键在于这些行为是否纯粹，是否达标。

《道次第》中，宗大师在建构六度的修行时，每一度皆从三个方面进行诠释：

1. 自性：即每一法所具有的体，并非“自性见”的自性。每一度的产生皆有自身的心理基础。只有了解各种心行的特征，才能确定它是否生起。此外，还应注意每种行为圆满的标准是什么。以布施为例，是否要让一切有情都得到利益，或是让天下众生都丰衣足食，才算布施圆满呢？如果这样，显然是做不到的。因为众生无量无边，即使我们尽未来际地修习布施法门，也难以一一满足他们的要求。

我们要知道，布施圆满是体现于自身的心行。其中包括两个方面：一是对所有众生都能生起利益之心，无一人为舍弃的对象；一是对自己所有的东西全部都能慷慨布施，无一物不愿给予。因为布施的心理特征，还在于对悭贪、吝啬的克服。若能做到这两点，布施也就圆满了。

2. 差别：即种类。例如，布施有法施、无畏施、财施之分。对于这三者的次第，宗大师根据各自的意义和重要性进行了安排，和其他经论有所不同。

3. 生起：作为菩萨道的修学项目，六度、四摄须在心行中得到落实，否则也不能发挥作用。这就涉及布施心如何生起的问题。《道次第》中，每一度都是从正反两方面进行观修。如布施心的生起，是以思维布施功德和悭贪过患着手的。

需要注意的是，六度之所以成为波罗蜜，是基于菩提心和清净见。唯有具备这两个前提，六度才能“升级”为波罗蜜，成为圆成无上佛果的资粮。

大乘的慈悲和声闻乘的四无量心

大乘的慈悲和声闻乘四无量心的修习，皆是缘一切有情生起慈和悲，在用心上似乎很接近。那么，两者区别何在？我们可从发心起点、发心之量、最终成就三方面进行考察。

作为心所之一，每个人都有或多或少的悲心。四无量心的修习，正是在培养、壮大这份悲悯之心。至于壮大到什么程度，则取决于修习的方法和力度。菩萨之所以具有无量悲心，关键是以菩提心为前提，以利益一切众生的意愿为基础。具备这样的发心，就能将悲悯的品质发挥到极致，具有无限的广度和深度。广度，即利益一切众生；深度，则是建立在对空性的认知上。这种极致，正是十方三世一切诸佛所具有的大慈大悲，也是菩萨道与声闻发心的区别所在。

不过我们也要看到，一些依四无量心修行的南传佛教行者，慈悲心和利他心都很强。可以说，解脱道的法门中，四无量心的修行最易和大乘接轨。

止观的实质

《道次第》建构的实修理路，指导我们将本论阐述的各个法门落实于心行。一切教理能否在心行上产生作用，归根结底，不外乎止观。从这个意义上说，所有经教都是为止观实践服务的。

止是安住修，观是观察修，在我们现有的心行上都可以做到，并非以往想象的那么深奥、复杂。当然，高层次的观修必须有明眼人指导，并具备正知见和较好的心行基础，否则很难契入，这需要等待时节因缘。除此而外，普通的安住修、观察修属于止观修习的基础层面，要求就没有那么高了。

止观的实质是什么？无非是心和境。我们的世界，是心和物的世界、能和所的世界。

从能缘来说，凡夫的心总是像无主孤魂般漂泊不定。止所做的，正是帮助我们将心安

住于正念的状态，并使这种状态保持延续。若不通过相应的禅修训练，心往往在散乱和掉举间跳荡，片刻不能安住。

从所缘来说，若欲使心安住，必得将心系于某一善所缘境上，同时对此所缘境有正确观照。凡夫往往对境界充满错误的判断，这种错觉又促使凡夫心不断增长。必须以观察修转化这些不良心态，调服种种妄想，以正见对境界保有智慧观照。

止，又分有所止和无所止。通常，修行是从有所止开始，安立一所缘对象，然后将心住于其上，不再四处攀缘。止的特点，是无分别。若以佛法正见对此特定对象作深入观察和思考，则是观。观有深浅之分，亦有比量和现量的不同。有分别为比量，无分别为现量。契入空性时固然是无分别，但之前应以比量观修为基础，否则往往会不辨是非。比量观修的方式为推理、探究，一切烦恼皆源于错误观念，必须通过观察修和正思维将其调整过来。若能以般若智慧透视世间，远离颠倒梦想，烦恼便无立足之地，内心自然也能随之调柔，是为“无所止”。

真正要观到如梦如幻，仅仅靠比量的知识或闻思之见，是不容易做到的。若对空性没有体悟，看到的一切都是实在的，所以才会将色身当做是我，将想法当做是我。必须切身体悟到一切现象背后的空性本质，并安住于这一层面，所见皆为缘起影像。如能了知一切皆如幻如化，不再有所执著，也就无所谓出离不出离。因为断除贪著的本身，就是一种出离。出离，并非出离环境，而是出离对环境的执著。

《道次第》的基本构架是三士道，其中，止观部分虽然为上士道的修学内容。事实上，在道前基础的略示修法中，就已将止观作为整个《道次第》修行的核心之一。也就是说，三士道的各个法门都要落实到止观修行上。可见，止观是佛法修行的关键所在。

分别与无分别

从用心来说，分别和无分别代表了两个不同的层面。

六祖慧能接引慧明时说：“不思善不思恶，正与么时，哪个是明上座的本来面目？”便是从无分别入手。临济禅师上堂开示道：“赤肉团上有一无位真人，常从汝等面门出入，未证者看看。”时有僧相问：“如何是无位真人？”师下禅床一把抓住他：“道，道！”这

位僧人正想着，临济却将他扔到一边，这也是从无分别入手。

这些方法非常猛利，但对于一般人来说，截断众流并非易事。故禅宗修行也有从分别入手，如参话头，参“一念未生前的本来面目”，参“父母未生前的本来面目”，就带有一定推理、探究的色彩。可见，禅宗的修行既有从分别契入法性，也有从无分别契入法性。

当然，禅宗从分别契入法性，有别于《道次第》所强调的分别的重要性及从分别进入无分别。《道次第》认为：修行中，首先应从分别获得无我慧，如此才能契入无分别。也就是说，契入空性时虽是无分别，但契入前却必须以分别为基础。因而，《道次第》特别强调通过闻思经教建立分别的无我慧，非常重视思维观察修。而思维观察修的理路，恰恰和唯识很接近。

唯识的修行是从分别、观察、思维入手，如加行位的四寻思、四如实智。所谓寻思，是对所缘对象的名、义、自性、差别进行思维。我们的世界，无非是由名和实构成的。如书有“书”的名称，有“书”的实体；房子有“房子”的名称，有“房子”的实体。

一般人在认识境界时，会对事物的名、义产生自性和差别的执著。缘名之时，认为名是实在的实体。看到书，觉得这就是“书”，看到房子，觉得这就是“房子”。进而在其上赋以自性和差别的执著，认为这个名称好听，那个难听，我喜欢这个名称，不喜欢那个名称。同样，我们还将物质现象执为实体，因之产生自性见。我们会认为桌子是实实在在的，并对它进行好看、难看或是喜欢、不喜欢的分别。任何事物，只要通过我们的意识，都会产生一系列执著。唯识家将此称为遍计所执，正是它们，障碍了我们对空性的契入，使我们看不到真理。

若要契入诸法实相，就应对世界进行重新认识，而这一认识须通过观察修完成。四种寻思，即对事物的名、义、自性、差别进行重新思考。通过正确思维，认识到这些名、义、自性、差别，无非是因缘和合的假相，进而产生如实智，即名的如实智、义的如实智、自性的如实智、差别的如实智。由四种寻思引申至四如实智，进而契入空性。

这一修修理路，和《道次第》重视观察修、思维修，从分别进至无分别的思路基本相应。通过观察修，可以使我们获得无我的正见和智慧，以此指导修行，就不易出偏差。如果依通常所说的顿、渐而言，这是一条渐修之路，是稳健的、大众化的道路，所有人皆可按此

方法修习，不会有危险性和副作用。唯识和《道次第》的修行，都有这个特点。

直接由无分别入手，虽然速度较快，但对根基的要求很高，对老师的要求也很高。根基不利，或是老师手段不高明，都无法修起来。另外，若无正见作为基础，危险性也极大。就像登山之路，捷径往往是在悬崖峭壁中，若非胆识过人，身手矫健，选择捷径无异选择绝路。当然，若是行人根基很利，并有具格善知识为指导，亦可直接由无分别契入空性。如汉传佛教的禅宗和藏传佛教的大圆满、大手印，都属于此类修法。

分别与执著

分别，有地前分别和地后分别之分。《道次第》的观修，主要是指地前分别。宗大师认为，地前的修行，应从分别获得无我正见，然后进入无分别。格鲁派的这一修行套路，和唯识的修行极为相似。

至于在分别过程中，有执著还是没有执著？执著是从少到多还是从多到少？倒也不能一概而论。凡夫的分别皆带有执著，而行为由意识投射出来，难免夹杂执著成分。只要发心纯正、有力，带点执著并无太大妨碍，不必过于恐惧。随着观修和闻思正见的增强，这种执著也在不断消融。在地前修行中，经由暖、顶、忍、世第一的递进，不断消泯能和所。

佛菩萨的智慧，包括根本智和后得智。地上菩萨证得根本智后，进而生起后得智。根本智为无差别的智慧，其作用是证得空性；而后得智代表差别的智慧，其作用是分辨诸法差别。在差别智的层面，能了知万法差别，但这种差别又是以无差别智为前提，虽分别而无执著。二智代表心行的两个层面，可以同时作用。所以，在佛菩萨的境界中，“能善分别诸法相，于第一义而不动”，“终日分别，未尝分别”。

当然，在有些情况下，尤其是在凡夫身上，分别与执著确实难分难解。因为无始以来形成的思维习惯，凡夫在分别的同时，往往带着执著。所以说，分别和执著在某些情况下是等同的，在某些情况下又是不同的。

所有的修行，无非是将缘起的因缘法和粘在因缘法上的我法二执分离，或者说断除。以这本书为例，它是缘起的现象，本质上没有你或我的属性，亦非一成不变，而是法尔如是。可当我们花钱将本书买来后，就在其上粘贴了“这本书是我的”这一感觉，即我执。这种感

觉不是书本身所有的，而是我们人为制造的。这个感觉是我们粘上的，也只有制造者自己能够感觉，别人也未必看得出。如果将这本书放到大街上，有人知道这本书就是“我的”吗？现在，我们再粘上一个感觉：这本书很好看。这个感觉也只有我们自己认可，或许其他人会觉得这本书非常无聊，那个感觉又是他粘上的。可见，这些感觉和书本身是两码事，正所谓“一千个读者，就有一千个哈姆雷特”。如果仅仅是看到这本书，而未粘上任何感觉，可能像飘过的影像一样，不留任何痕迹。如果是这样，这本书对于我们就只是缘起的现象。

在唯识理论中，将缘起现象和我们投射其上的感觉影像作了区分，且阐述得非常清晰。分别代表着依他起，执著代表着遍计所执。在这一点上，唯识见比中观见更为细致。

2007年10月修订版

【济群法师主页】 <http://www.jiqun.com>

【济群法师博客】 <http://blog.sina.com.cn/sjqun>

【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>