

《道次第》修学释疑

——2008 年秋讲于苏州道次第专修班

济群法师

2008 年秋，济群法师与苏州西园寺“《道次第》学习小组”成员座谈，并就学员在学习《道次第》及个人修行过程中存在的问题作了开示。本文根据现场录音整理。

问：为什么法师这几年在提倡《道次第》的学习？

答：之所以将《道次第》作为学习重点，是特别针对大众目前的修学现状而设置。在今天这个时代，我们所接触的信息量极为庞杂。事实上，不必说佛教各宗各派，仅一宗典籍都难以完整掌握。这种广泛而无序的涉猎，使学人普遍存在不得要领的问题。

而《道次第》的特点正是在于，为我们提供了一个常规的修学套路。

在人生道路上，似乎有无数可能的选择。但归根到底，无非是两个选项，一是轮回的道路，一是解脱的道路，这也是截然不同的两个方向。《道次第》所指明的，正是帮助我们走向解脱、走向菩提的道路。既有理论的引领，也有实践的指导。当然，这也是佛法所有经论的共性。而《道次第》的特色在于，它所提供的套路特别简明，且应用面极广。不仅适合业余学佛的在家居士，即使对专业学习的佛学院学生也很有帮助。

不少佛学院的学生，辗转读了好几个佛学院，经典看了很多，但对佛法的了解依然是局部而片面的，缺乏系统认识。这也是学佛过程中容易存在的误区，只是停留于书本性、知识性的学习，不具备融会贯通的能力。所以，在我们研究所的初级教育中，始终把《道次第》作为一门重要课程。

如何通过《道次第》的学习，使我们从轮回轨道中走出？

我们现有的每个心念，都是和轮回相应的，都是在建立轮回的因果。而学佛所要建立的，是解脱的因果，是和解脱相应的心念。在此过程中，不仅要有相关知识，更需要心行调整的技术，需要在不断重复中加以巩固。

当正念、正观尚未生起时，说得再多，也只是一种说法。因为你的状态仍在轮回轨道，

然后说一些解脱的话。当然，如果本着交流探讨的目的来说，也是学习方式之一。但不少人对佛法有了一知半解之后，就热衷于夸夸其谈。这样的说，无异是井蛙语海，夏虫语冰，不仅没有任何力量，还将成为凡夫心的增上缘。因为你是以我执的心在说，以炫耀的心在说，以是非的心在说。最后甚至就会以为，佛法是用来说，而不是用来做的。

对修学而言，《道次第》所规划的框架是地图式的，不仅标明了起点和终点所在，还对其间经历的每个阶段有详细说明。我们所要做的，无非是熟悉这张地图，然后按图索骥地走下去。

我们所走的这条路叫做解脱道，其终点就是解脱。成佛，则是解脱的延伸，是把证得的解脱智慧和能力延伸到一切众生身上。

明确这个目标之后，进而需要了解它的方法和手段。在开始阶段，我们需要熟悉《道次第》所提供的书面知识，具体到每一步应该怎么走，论中都有清晰引导。进而，还须通过思维修和观察修来落实于心行。这种落实的结果，就是摆脱凡夫心，建立和解脱相应的心态。凡夫心，就是我们固有的贪嗔痴；和解脱相应的，则是依正见而有的正念。

心念虽有种种不同，但从本质而言，无非是两类。一是轮回以及和轮回相应的心理，一是解脱以及和解脱相应的心理。非此即彼，别无选择！

我们现有的，正是轮回以及和轮回相应的心理。学佛所要建立的，则是解脱以及和解脱相应的心理。这是两个无法兼容的系统，不摆脱轮回的心灵系统，就难以进入解脱的心灵系统。不少人对解脱有畏难情绪，对成佛更觉难以企及。事实上，每个人内心都具备解脱的潜力，成佛的潜力。关键是进入这个系统，然后将这一潜在力量激发出来，使之逐渐壮大。

问：本论的修学重点是什么？

答：《道次第》的学习，首先是要把握本论的主要内容。从道前基础到下士道、中士道、上士道，每一阶段的学习内容都是由诸多问题组成。如道前基础的重点是如何正确闻法，暇满人身的意义，然后是依止法。下士道的重点是念死无常、念三道苦、皈依三宝、深信因果。然后还要认识到，每个问题是帮助我们建立什么观念，在应用过程中又该完成怎样的心行转化。

此外，还要把握每个阶段的核心修学内容，如下士道的核心是皈依，中士道的核心是出离心，上士道的核心是菩提心。其中，又以皈依为一切修行的基础。皈依是代表生命轨道的调整，是从自我中心的凡夫轨道中走出，进入以三宝为中心的道路。这就需要对三宝生起

信心，然后修习依止法。通过身心的依止进入修学状态，我们对三宝的信心有多少，就能获得多少佛法的受益。

这种信心和依止，同样适合对《道次第》的学习。因为凡夫心是跳跃不定的，很容易被诱惑，今天听到这儿有活动，明天听说那里来了上师，整天东跑西颠，最后一无所获。这就需要通过修习依止来排除干扰，摆脱诱惑。我们选择《道次第》作为这一阶段的学修重点，对本论及依止师必须生起信心，然后安心学修。否则，学习是难以奏效的。

问：《道次第》的学习适合什么受众？怎样将学修落到实处？

答：《道次第》是为大众施设的常规修学道路，就像建楼，先要把地基打好，然后进入第一层，再是第二层、第三层。若不遵循这一次第，修行就会因基础不牢而出现问题，或是修不上去，或是像地基不稳的楼房那样，随时都可能轰然倒塌。

当然，世间没有绝对的事。每个人的生命起点不同，说不定谁就是大菩萨再来。你看六祖慧能，听到《金刚经》就直接契入空性，并不需要经历多少基础建设的阶段。但保险起见，即使你上根利智的人，遵循这一次第也不会白费功夫。因为佛法修行不是说明心见性就什么都搞定了，其实，见性只是修行的开始而非终结。见道之后，还要清理无始以来的思惑、烦恼和生命串习。

靠什么解除串习？在证得空性之前，主要是通过受持戒律，通过念死无常、念三恶道苦的观修，使串习逐渐转弱，进而不起现行。《道次第》的业果部分就是告诉我们，从心念生起到形成生命现象的的因果关系。若将其中的轮回因果搞清楚，了知每种烦恼形成的基础，就能找到合适的对治角度，达到四两拨千斤的效果。

因为所有问题都在于我们的设定，以及对设定的执著，所以关键要使我们的认识与法相应。比如对暇满人生的认识，是帮助我们重新确立价值观。我们学习暇满、义大、难得之后，能否将这一思考落实到心行？仅仅知道暇满、义大、难得的字面意思是不够的，是用不起来的。那样的话，我们处理问题时仍会回到固有观念的轨道，而这个轨道就是串习，就是轮回。

学习《道次第》，是帮助我们建立和解脱相应的心念。关键在于，将其中法义转化为自身观念，进而在生活中不断实践。否则，学得再多也没用，把三藏十二部倒背如流也没用。

问：学习《道次第》的同时还在修四梵住，怎样使两种学修结合起来？

答：从修行来说，四梵住也是很好的法门，但在一定修学阶段，所学和所修必须是相应的。所以我们学习《道次第》时，应该针对《道次第》所说每一法进行观察修和思维修。否则就会像论中所说的那样，“有如驰马，先择马场，场所既定，辔勒乃施。倘于一处先习闻思，别于他方另求修证，异道以驰，如何而可？”一个人选了马场，却在别处跑马，前期所做的准备工作就派不上用场了。

《道次第》不仅有理论建构，本身就是次第分明、由浅至深的修心引导。如道前基础阶段的思维暇满、义大、难得，就是帮助我们确立价值观。每个人都有自己的价值观，我们觉得重要或不重要，有时间或没时间，做什么或不做什么，都是这种价值观的具体应用。正是这种价值观决定了我们的取舍，决定了我们的行为。

我们是选择轮回还是选择解脱？这是一个大是大非的问题。若能真切认识到人身价值，认识到轮回过患，自然会对修道生起迫切之心。在原则问题上确定下来，今后的修行就顺理成章，水到渠成了。否则，心还是会被轮回的盛事牵着跑。

因为执著就是所有烦恼的源头。如果我们透彻轮回本质，知道这无非是一个泡沫，其本质是痛苦的，还会患得患失吗？还会心存期盼吗？世间所有的束缚，都是因为我们不在乎。因为在乎，就割舍不下，就难分难解。倘能解决这个问题，修行的最大障碍就迎刃而解了。

修行，不仅是坐在那里观照或念佛。如果观念没有调整到位，仍会不断制造烦恼，制造束缚。这也是很多人修行有年却习气依旧的原因所在。因为观念会制造心态，世间种种会对我们产生什么影响，关键就在于我们怎么看。如果这种设定来自无明妄想并被我们所执著，烦恼必会随之而来。反之，如果在面对一切现象的当下就具备正见，它就不会对你构成任何影响。当下就是解脱！当下就是清净！

我们现在既然学习《道次第》，就要严格按照论中的步骤逐一落实，才能保障这一阶段的学修效果。

问：解脱道与菩萨道是什么关系？

答：佛教虽有很多宗派，但无论什么宗派，都要汇归到解脱道和菩提道的根本。此外，还有作为基础的人天乘。这就是《道次第》建构的三士道的框架，一是做人的道路，为下士道；一是解脱的道路，为中士道；一是成佛的道路，为上士道。

三者又是怎样的关系？关于这个问题，不同宗派会有不同观点。在大乘佛教地区，不少人对声闻乘不以为然，觉得那是自了，是小乘。而在南传佛教地区，又有大乘非佛说的排斥。这和佛教在不同地区的传播情况有关，也和过去资讯闭塞、缺乏沟通有关。声闻学者所

接触的，就是声闻圣典，自然以此为至尊。而在大乘佛教地区，从经中看到的则是以大乘为究竟了义，而声闻虽能成就解脱，却不像佛陀那样悲智圆满，自利利他，是为焦芽败种。

那么，解脱道跟菩萨道究竟应该是什么关系呢？

我觉得，过去那种将解脱片面定位为小乘修学项目的观点是不对的。事实上，解脱是三乘佛法的共同核心。不论大乘还是小乘，都需要通过正见修习止观，成就解脱，这是所有宗派的核心所在。声闻行者固然需要解脱，菩萨行者同样需要解脱。关于这个问题，宗大师在《道次第》中明确指出：“夫以惑业所制，流转世间，为众苦所逼者，自利犹且未能，况云利他者哉。此乃一切衰损之门，菩萨较诸小乘尤应厌离而灭除之。而于悲愿自在，受生世间，则应欢喜焉。”

可见，菩萨比声闻更应希求出离，希求解脱，因为他们还有责任将这份解脱的经验和能力带给众生。所以，大乘佛法的不共之处是在菩提心，也就是利他之心。如果你已成就解脱或具备解脱经验，就有责任进行传播，广为弘扬，成为解脱的推销员，成为解脱的播种机，使众生从中得益。

怎样才是最好的利益众生？不是说给他吃的喝的，这些帮助很多人都有能力来做。给予众生长久的帮助，就是传播并教授解脱的经验。正如《金刚经》所说：“诸菩萨摩訶萨，应如是降伏其心。所有一切众生之类，若卵生、若胎生，若湿生、若化生，若有色、若无色，若有想、若无想，若非有想、若非无想，我皆令入无余涅槃而灭度之。如是灭度无量无数无边众生，实无众生得灭度者。”可见，发菩提心就是要令所有众生进入无余涅槃，彻底平息生命内在的迷惑烦恼，获得解脱能力。

如何帮助众生平息生命内在的迷惑和烦恼？不仅要拥有理论知识，还要具备相关的能力和经历。否则，众生接受这种知识后可能还是不会用，还是等于零。具备这种能力后，还应进一步发起菩提心，将经验传授给众生，而不是独享解脱之乐。

从这个意义上说，菩提心就是出离心的一种延伸，菩萨道就是解脱道的一种延伸。如果忽略解脱基础，自己尚流转六道，无力出离，拿什么利益众生？那样的菩萨，不过是泥菩萨过河，自身难保。

问：什么是正见？什么是佛性？

答：正见是帮助我们简别是非的尺度，也是指导我们认识真理的方法。从世间层面来说，正见就是与事实相符的认识和观念。从出世层面来说，正见就是空性见，是断除烦恼、证得解脱的能力。

佛陀施教法的目的，无非是要指引众生破迷开悟，证得宇宙人生的最高真实。但众生根机有种种不同，于是，就会根据不同对象，提供契合各自根机的认识角度及解决方法。不同的见，正是代表不同的认识角度。在《阿含》经典中，是以苦空、无常、无我为正见。而我最近在“第三届菩提静修营”所讲的“《心经》的般若正观”，则是以般若正观作为观察方法，在认识每一事物的当下，了知它是无自性的，是空的。

佛性出自如来藏的见地，这一系统的经典认为，众生内在的佛性是本自具足，圆满无缺的。这个观点会给学人带来极大信心，而弊端在于容易形成我执，形成常见。如果认为众生内在的佛性是真实且常恒不变的，就会落入常见，这和外道的我执并无本质不同。只有在无所得的状态中认知生命内在的觉性，才不容易出现弊端。在有所得的情况下，你执著一个什么，其实都是我见，是妄想。《道次第》属于中观应成见，和如来藏的见地并不一致。

问：正念和菩提心在修行中有什么作用？

答：我们希望解脱、成佛，就必须发展和解脱、成佛相应的心理，然后不断巩固。这种正念的成就，也是对治妄念的力量。否则，当妄念生起时，你靠什么去对治？逃避是不起作用的，根本的解决之道，是依正念来对治。

正念的选择，又和我们的价值观有关。因为心念的建立需要有背景。你要什么？如果你要的是五欲六尘，那就是妄念之根，就会源源不断地从中萌发妄念。反之，如果你觉得五欲六尘虚幻不实，它就不会在你内心形成相应的念头。

修行是要善用其心。轮回的根源在哪里？就是我们内心的迷惑和烦恼。如果我们不想轮回，首先要解除内心制造轮回的根源。这就要对人生方向有明确选择，并落实到脚下。其实，路就在我们当下的每个起心动念。正是它们，决定了未来生命的发展方向。因为每个心念的不同属性，都左右着我们的人生道路，影响着未来的生命方向。

所以，修行就是修正我们的心行，不是修正别人。认识到这个道理后，修行就不再是一件很难的事了。难的原因是什么？就是因为不清楚，因为用力方法有误。

菩提心虽是上士道的内容，却贯穿着整个《道次第》。无论学修什么法门，也无论做什么，都要在菩提心的统摄下进行。

我们的内心有两种心态，一是凡夫心，发展这种负面心态，会将我们导向轮回。一是善心所，发展这些正面心态，会将我们导向解脱。发心，就是我们做每件事时选择哪种心，发展那种心。同样一个行为，若以贪心去做，就是在发展贪心，最终成就的也是贪心。若以

菩提心去做，就是在发展菩提心，最终成就的也是菩提心。

从这个意义上说，发心正是修行的根本所在。

问：怎样理解佛法所说的精进？

答：佛法所说的精进，是在智慧指导下，所解决的是我们的不良串习。所以它是有特定内涵的，不是世间所有努力都能称为精进。

简言之，精进就是断恶行善的努力，正如四正勤所说：未生恶令不生，已生恶令断灭，未生善令生起，已生善令增长。我们所要止息的，是轮回以及和轮回相应的串习；所要成就的，是解脱以及和解脱相应的正念。怎样解决和轮回相应的串习，培养和解脱相应的正念？这就必须通过对《道次第》每一法的思维和实践来完成。

我们需要知道，这一法义是要帮助我们形成什么观念，形成后又如何应用，这个过程离不开思维。一旦将法义落实于心行，发自内心地认识到这一观念的重要性，无须太多努力，它都会持续不断地产生作用。我们应该都有这样的经验，凡是我们不觉得重要的事，即使有人提醒，也多半是心不在焉，过耳即忘。而那些我们觉得重要的事，不用特别想着，也会时时浮现心头，徘徊不去。比如明天要参加一个重要活动，晚上往往会辗转难眠，你告诉自己：睡吧，不要想了。能不能马上睡着？为什么做不到？因为你觉得这件事确实重要，确实还是放它不下。

其实，修行就是要把这样的心理调动起来。真正调动起来后，就不用着急了。而在调动之前，必须如救头燃般精进努力。若能深刻意识到生命在轮回中的险境，意识到暇满人身蕴含的价值，自然就会全身心地认真对待。

精进不是著相，著相的精进很容易出现问题。所以精进也要中道，不急不缓，就像弹琴一样，弦不能太紧也不能太松。

问：如果对别人的事，觉得对方处理不善而为之惋惜，是否也是一种执著？

答：你觉得惋惜，可能是出于你的同情心。你可以给他一个建议，一个忠告。关键是确定自己本着慈悲心在做，至于怎么表现，并不是最重要的，方式可以有很多。但如果你觉得他一定要这么做，不这么做你就感到难过，感到痛苦，那就落入执著了。

菩萨以悲悯心帮助众生，但这种悲悯是建立在无所得的智慧之上。无所得不是说没有结果，而是结果再好也不执著。你的心不粘到结果上，不粘到你做的事情上，因为一切法

的当下都是空性。菩萨安住在空性中去度众，去行种种利他事业，只是在慈悲心推动下的自然反应，并不会粘着于事情本身。在做的过程中，当下就是无所得的。不是说没结果就无所得，有结果就有所得，那就不是菩萨了。

【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>