

# 《道次第》修学地图

——2007 年秋讲于厦门南普陀“青年佛学进修班”

济群法师

近年来，《道次第》在汉传佛教地区日渐盛行，这一现象绝非偶然，而是反映了大众在修学上的实际需要。今天是一个全球化的时代，资讯空前发达。对学佛者来说，不必出门就可接触汉传各宗乃至三大语系的相关典籍和开示，这种便利是过去无法想象的。

但任何事物都存在利弊两方面。这些资讯固然使学人眼界大开，见识增广，但同时也给修学带来新的困扰。如果没有能力对众多学说进行处理，这种便利往往会令学人莫衷一是，造成思想理路的混乱。仅汉传佛教已是博大精深，再加南传、藏传，没有超凡的学习能力，结果必然是不得要领。或是茫茫然不知从何处入门，或是偏执一端，片面抓住一点而视为佛法全部。

是以，不少学佛者都希望将佛教众多经典浓缩一册，就像基督教以一部《圣经》概括全部教义那样。有鉴于此，古今大德都编写了关于佛法修学的概论。在众多概论中，《道次第》以其完整而清晰的修学套路备受瞩目。民国年间由大勇法师译出《菩提道次第略论》后，太虚大师就亲自作序推荐。其后，法尊法师又在汉藏教理院以随讲随译的方式译出《菩提道次第广论》，将本论完整介绍给汉地学人。近十多年来，汉藏两地法师纷纷讲解或注释本论，各地《道次第》学习小组也蔚然成风。对有心学修的佛子来说，本论不仅能使我们在短时间内把握佛法纲要，更有详细的修学指导，尤其在基础部分，是修习任何一个法门必须具备的前行。

《道次第》的修学理路，从道前基础开始，经下士道、中士道而至上士道，概括了凡夫直至成佛的整个过程，内容极其丰富。不必说《菩提道次第广论》，仅薄薄一册《略论》，也是文约义丰，内涵深厚。若无有效的学习方法，依然会不得要领。那么，我们学习《道次

第》时应该注意哪些问题呢？我觉得，主要是抓住两点——首先是目标清晰，其次是方法正确。

## 一、从目标与方法说起

### 1. 目 标

对学佛者来说，什么才是正确的目标？现在到寺院烧香礼佛的人很多，他们也有目标，但这些目标和佛法指引的目标是否一致？同学们通过一年的学习，是否明确自己究竟为什么要学佛？是来增加一些佛学知识吗？是来丰富一下业余生活吗？还是来学习改善人生的方法？如果对目标模糊不清，我们就不知会走向何方，也不知最终会收获什么。

那么，学佛的目标究竟是什么？根据《道次第》的思路，可分为初、中、高三级目标。

所谓初级目标，就是继续保有人的身份，且是离八无暇（非三恶道、非盲聋喑哑、非世智邪辩、非佛前佛后、非北俱卢洲、非无想天等）、具十圆满（众同分圆满、处所圆满、依正圆满、无业障圆满、无信解障圆满、大师圆满、世俗正法施設圆满、胜义正法流转圆满、正行不灭圆满、随顺资粮圆满）的人身，因为这一身份才能用于修学。这在五乘教法中属于人天乘，在《道次第》中属于下士道的内容。

所谓中级目标，就是解脱烦恼、解脱生死、解脱轮回，这是佛法的核心所在。佛陀对世界最大的贡献，就是为众生提供了解脱的方法。如果不想解脱，学佛是不可能深度的，甚至可以说，还算不上合格的佛弟子。关于解脱的修行，在五乘教法中属于声闻、缘觉二乘，在《道次第》中属于中士道的内容。

所谓高级目标，就是令生命达到究竟的圆满，并帮助众生达成这一目标。成佛不是成就外在的什么，不是得到一种职称或地位，而是成就无限的慈悲和智慧，成就佛菩萨那样的生命品质。这在五乘教法中属于菩萨乘，在《道次第》中属于上士道的内容。

我们对照一下，自己究竟想到达到什么目标？或者说，现有目标是否与此相应？如果我们学佛的目标不是以上任何一项，显然是错误的定位，需要加以调整。

## 2. 方 法

明确目标之后，还要寻找抵达目标的方法。这种方法，佛教中称之为“乘”。所谓乘，就是帮助我们抵达彼岸的一种途径，也是将我们从因地驶向果地的运载工具，通常有三乘、五乘之说。三乘，即声闻乘、缘觉乘和菩萨乘。五乘，则在之前增加人、天二乘。在五乘教法中，人天乘为得生人天之法，声闻、缘觉二乘为解脱之道，菩萨乘为成佛之道。

做任何事都要有正确方法，否则就会南辕北辙，事与愿违，所以首先需要对方法进行选择。世间很多宗教哲学同样是以解决生命问题为目标，但因方法有误，其结果或是颠倒，或是不尽圆满，终非究竟皈依。信仰是人生最为重大的选择，我们选择佛教为皈依，就必须知道佛教好在哪里。很多人声称信佛，却不知佛教特质，不知佛法殊胜所在，只是为了祈求保佑、寻找慰藉而已。这种所谓的信，是无法帮助我们真正导向真理、导向解脱的。

择定方法之后，还要对此生起信心，这样，我们才会积极运用方法来改造人生。信心有多深，对人生的改变就有多少。就像是治病，若对医生和治疗方案充满信任，自然会严格遵照医嘱，努力配合治疗，从而达到最佳疗效。反之，若对此缺乏信心，疗病时就会三心二意，或根据个人好恶选择性地接受治疗，或在治疗同时擅自增加偏方，不按疗程进行。事实上，这正是目前很多人的修学现状，试了很多方法，却不够完整；修了很长时间，却没有次第；走了很多弯路，却不曾总结原因。最后甚至对佛法产生怀疑，事实上，问题的症结正是在于自身而非其他。

## 3. 道次第的框架

《道次第》为我们提供的，是修学的常规套路，其框架由道前基础和修学次第两部分组成。

在道前基础部分，主要讲述闻法态度、依止法、暇满、义大难得等内容。在修道次第部分，主要介绍下士道、中士道和上士道的修习内容，也就是前面所说的初、中、高三级目标。如果把修道看做盖楼的话，道前基础就是最初的地基部分。惟有打好地基，房子才能拔地而起，层层递进。在这个次第上，是不可能取巧或省略的。不少学佛者但求速成，对基础不以为然，短时间看似似乎进展较快，但发展下去，或是停步不前，或是走偏出错，或是因为

某些挫折对信仰产生怀疑。就像房子，如果不打地基，即使盖起来也是岌岌可危，随时可能倒塌。

## 二、道前基础

### 1. 正视生命缺陷

佛法的根本作用，是帮助我们改善生命品质。所以，前提是认识到这一系统存在的问题，否则是不可能认真学佛的。就像一个病人，在不知病情前怎么会采取治疗措施？怎么会积极配合治疗？

生命由物质的和精神两部分组成，佛法称为五蕴。在此系统中，身体会制造吃喝拉撒、生老病死等种种麻烦，内心则有情绪波动、欲望炽盛等种种不安定因素。人为什么要忙来忙去？一方面是为了满足身体的基本需求，但更多时候，是为了满足欲望引发的恶性需求。在断除无明前，这些恶性需求会源源不断地被制造出来，使我们应接不暇，疲于奔命。

而那些圣贤、禅者所以能随遇而安，处处自在，就是因为他们内心是自足的，除基本温饱外不需要任何东西来填补，来支撑。因为不需要，就不会觉得缺少什么，更不需要为此奔忙。当内心不再制造烦恼，制造需求，当下就是自足的，就能不断散发喜悦和安详。所以，我们需要从生命自身寻找问题，因为轮回、烦恼的根源就在内心，是来自生命内在而非环境。

### 2. 端正闻法态度

怎样才能改善生命？必须依靠法。通过闻法和对法的实践，使法在生命中产生作用。

说到闻法，不是坐在讲堂或打开录音就可以，那只是听见说法的声音而已。真正意义上的闻法，是让法义完整无误地进入心田，这就必须端正闻法态度，远离各种过失。心是接受法义的器皿，这个器皿必须向上、洁净、完整，才能将所闻法义原原本本地纳入心田。如果器皿倒扣，哪怕听得再多，也是法不入心。如果内有污秽，所闻法义就会被我们的成见处理过，不再纯正。如果器身有漏，所闻法义就会很快流失，无法在内心储存生根。不仅学佛如此，学习任何知识都要具备这三个条件。首先是用心听闻，其次是不带成见，第三是深入

思考，这样才能正确接受所学内容。

此外，还要依六种想，这是帮助我们端正学法态度的六种观想。我们为什么要学佛？社会上有不少学者也在研究佛教，也看了很多经论，但他们只是把佛法当做研究课题，是为了写论文，为了得到学术成果。以这样的出发点研究佛学，和做世间任何学问并无差别。即使研究得再精微，也不会对人生产生什么影响，因为这种研究和做人是在两条不同轨道上进行，没有一个产生作用的交叉点。而我们学佛是为了安身立命，为了究竟解决人生问题，这就需要自己当做病者，把佛法当做药物，把善知识当做医生，把学修当做疗病，把如来当做正士，同时对正法生起久住想。这些观想直接关系到心对法的开放程度，关系到我们对法的接受程度。

### 3. 依止法

《道次第》中，将依止法作为入道根本，是道前基础的重要内容之一。所谓依止，就是对善知识生起绝对的依赖。当然，前提是你所依止的确是善知识。若不加选择地随意依止，盲目生起信心，是很容易出现问题的。所以佛陀在强调依止善知识的同时，也特别强调法的作用，告诉我们要“依法不依人”。因为依止是为了更好地学法，而不是和善知识建立什么个人关系，所以法才是最终的检验标准。

现代教育强调独立思考，很多人会把这一习惯带入学修中，根据个人好恶对法进行选择，进行取舍。但我们要看到，这些选择和取舍是建立在我们现有的认识经验上，其基础就是无明，是不可靠的。若不放下成见，就会不断在现有思维误区中徘徊，不断地走弯路。

真正的善知识应该是和法统一的，或者说，就是法的化身。那么，怎样才是具格善知识呢？《道次第》中，宗大师提出了十个标准，分别是具足戒、具足定、具足慧、德行圆满、精进、通达教理、通达真实、说法善巧、具足悲悯、断除疲厌。但很多时候，我们未必能遇到具足所有条件的善知识，那又该怎么办呢？是不是永远寻找下去，等待下去呢？如果那样，可能一生都没机会开始修学。所以宗大师接着告诉我们，若找不到具足十德的善知识，可退而求其次，具备五个条件即可。但从目前现状来看，恐怕具备五德的师长都不易遇到，不妨再把条件放低一点。但不能无限制地放宽，有三点是必须的：一是具备正见，二是戒行过关，

三是具有悲心。其中尤以第一条最为重要，否则的话，不仅没有收获，还会形成邪知邪见，断送法身慧命。

在学修过程中，善知识的作用就像向导。如果我们前往一个从未涉足的危险区域，途中布满荆棘、虎狼出没，仅靠个人感觉判断，靠自己想当然地摸索，迷路或发生意外都是必然的。最保险的方式，是认准一个熟悉地形的向导，无条件地服从并跟随。若对向导将信将疑，就很难随其走完全程。基于此，《道次第》特别强调依止法的修习，要求学人“视师如佛”，“观德莫观失”，不断培养并守护对师长的信心，由此生起无条件的信仰。当然，依止前必须按以上所说的条件认真观察。否则就会像跟错向导那样，最终迷失方向。从这个意义上说，选择善知识远比选择职业、婚姻更为重要，因为这是关系到生命走向的根本大事。

#### 4. 暇满、义大、难得

思惟暇满、义大、难得，是对我们现有的身份进行评估。

所谓暇满，即前面所说的离八无暇、具十圆满。这一人身究竟蕴含多少价值？一般人只是以此谋生，以此享乐，甚至成为这个身心的奴隶，一辈子都在为它的衣食忙碌，活着是为了生存，生存是为了活着。再或者，也不过是用来积聚财富，博得功名，但这些也是不长久的。一旦死亡到来，任何名利都无法带走，无法用来和死神交换条件。

从佛法来看，这个身份却是巨大的宝藏。因为一切众生都具有和佛菩萨相同的生命层面，只是这种潜在品质尚未产生作用而已。正如《涅槃经》所说：“一切众生所有佛性，为诸烦恼之所覆蔽，如彼贫人有真宝藏不能得见。”我们怀有宝藏而不自知，反而四处乞讨，流转六道。怎样才能开发这些潜在品质并最终成佛？基本的前提，就是具备人身，而且是有暇圆满的人身。从这个角度来说，成佛的价值有多大，人身的价值就有多大。

这个身份不仅价值巨大，而且难得易失。或许人们对人身易失还多少有些感觉，因为现实中确有太多致命的意外，太多飞来的横祸。但对人身难得却未必认同，现在世界有这么多人，生个孩子也很容易，这一身份似乎并不难，不值得视同拱璧。但从宏观来看，相对于无量无边的六道众生，生而为人机会是微乎其微的。我们有幸感得人身，惟有珍惜它，善用它，才不辜负此生。

## 5. 道前基础的作用

学习《道次第》，不是掌握一些知识或名相就可以，还要将其中的每个认识落实于心行。论中，是通过观察修和安住修来完成这种转变。比如修习暇满，需要不断思考现有身份的价值，思考它的难得易失，直到这些思维转化为自身观念，关于暇满的修行才算入门。但这种认识未必是稳定的，一段时间后又会模糊，这就需要重新修习，不断巩固。《道次第》所说的每一个观念，都要通过反复修习来落实。从而使正念逐步发展，逐步替换原有串习。因为我们内心就是一个善恶交锋的战场，如果不能使正念成为主导，那么左右局面的，自然是贪嗔痴，是固有串习。

佛法是心地法门，一切修行最终要落实到内心，这就需要营造适合善法生长的土壤。有了这个前提，才能依次进入下士道、中士道、上士道。道前基础的作用，正是为修行营造良好的心灵环境，就像播种前必须清理田地那样。我们的内心，因长期疏于管理而杂草丛生，乱石嶙峋，如果不加修整就直接播种，即使日后护理得再精心，也不可能有多少收获。因为生长空间已被杂草和乱石占据，在将这些垃圾清空之前，种子是没有立足之地的。

## 三、下士道

在三士道修行中，宗大师将前两种命名为“共下士道”、“共中士道”。所谓共，是说中士道为上士道的基础，而下士道为中士道、上士道的共同基础。就像三层楼房的第一层，既有自己的独立空间，也与其上两层所共。缺乏这个基础，“更上一层楼”就是无法实现的空话。

从整个佛法修行来看，下士道所着重的人天善法并非终极目标，而是为解脱和成佛服务的，因为那才是佛法的不共之处。我们还要看到，即使佛教所说的人天乘，也有别于世间善法，有别于其他宗教。换言之，这是佛教特有的人天善法。现在不少人将人天乘和世间善法混为一谈，不分彼此。甚至不少教内人士也热衷此道，这是有严重弊端的。从长远来看，可以说是对佛法建立基础的摧毁。因为佛教的人天乘是建立在缘起因果的正见之上，而这种见地为其他宗教或世间善法所无。如果混淆两者区别，就是对缘起因果的否定。此外，两者

遵循的德行也不一样，不能简单地划上等号。

在下士道的修行中，主要包含念死无常、念三恶道苦、皈依三宝、深信业果四项内容。

## 1. 念死无常、念恶道苦

念死和念恶道苦虽是下士道的修行内容，但对中士道、上士道的修行也很重要。以此作为基础，才能进一步发起出离心，发起菩提心。

念死无常，是认识到这一身份的脆弱性。关于念死的修行，必须具备三点认识：一、死亡是必定的；二、死期是不定的；三、死时除佛法外余皆无益。念三恶道苦，则是使我们对此产生恐惧。基于这种恐惧，就不敢造作堕落之业，就会主动寻找摆脱恶道的方法。否则，必如“无知者无畏”那样，因无知而毫无顾忌地造业。其实，这种无畏并不是真的对恶道之苦无所畏惧，而是根本没想到这一点，或根本不相信这一点。那样的话，堕落也就在所难免。如果不能保有人身，未来就不能修行，解脱自然也就无望了。

所以，念死和念轮回苦的真正目的，是为了提醒我们减少贪著，更不要为此造业。与此同时，还要寻找人生的真正归宿，寻找究竟出离恶道的方法。这个方法就是皈依，也是下士道的修学重点。无论念死无常还是念恶道苦，本身都不是为了增加我们的恐惧，而是以此引导我们生起皈依之心。在无边轮回中，我们稍有不慎就会堕落。即使现在暂时保有人身，也是极其脆弱的，随时都会失去。所以我们需要不断提醒自己，看清自己在轮回中的危险处境。惟有保持这种清醒，才不至被眼前名利所迷惑，被眼前安乐所陶醉。

## 2. 皈 依

谁能指引我们出离恶道？惟有佛法僧三宝，这也是我们的究竟皈依处。

皈依的重点有二，一是认识三宝功德，二是强化三宝在内心的分量。在座的多数都已皈依，但我们有没有认识到三宝功德？进一步，三宝在我们内心究竟占有多大分量？如果没有分量，佛法就不可能对人生产生影响。凡是觉得不重要的人，即使天天见面，也会视若无睹；凡是觉得不重要的事，即使天天在做，也不过是一种机械运动。这样的人和事，对我们不过是些虽有若无的影像而已。反之，我们觉得重要的人和事，才会牢牢占据整个身



心，使我们的一切都围绕这个重点进行，就像人们对挚爱的事业，就像母亲对心爱的独子。当这种爱在内心有着压倒一切的分量时，整个人生都会投入这种爱，哪怕为此舍弃一切，哪怕为此付出全部。那么，三宝在我们心中的分量能否与之相比呢？

皈依，不仅是走入佛门的仪式，而是一直可以修到成佛的法门。皈依的最终目的，是成就我们的自性三宝。所以，从学佛到成佛的整个过程都没有离开三宝，都是不断念佛、念法、念僧的过程，否则就会偏离正道。从目前现状来看，皈依往往流于形式。很多人虽然皈依了，但对三宝并没有多少认识，佛法对人生也没有多大影响，整个生命还是以自我为中心。近年来，我一直在各地提倡“皈依共修”，并撰写《皈依修学手册》，目的就是在帮助大家深化对三宝的认识，强化三宝在内心的分量。真正的皈依，是要从自我中心的惯性中走出，开始以佛法为中心的人生。只有这样，才算正式走上学佛之路。否则，不管读了多少经典，修了多少供养，仍是凡夫心的延续，仍和修行了无干系，最多不过是培了一些福报。

我曾将佛法要领总结为五大要素，其中就以皈依为首。在皈依对象中，佛是代表学习榜样和成就目标，法是成就解脱的方法，僧是指导我们使用方法的老师。当然，不是所有出家人都能担当这一职责，还需要选择善知识。所以，皈依的本身就包含着修行，也就是明确目标、掌握方法、依止师长。在这一修行过程中，我们还要时时忆念三宝功德。惟有对三宝深具信心，称念“南无布达耶，南无达玛耶，南无僧伽耶”时才会相应，才会具有力量。如果念的时候没有投入心力，只是有口无心念一念，是不可能产生多少作用的。

就像拿着一根鸡毛往桌上扔，桌面是不会留下痕迹的。但要抡起一块巨石头往下砸，桌子就会砸出一个窟窿，甚至完全垮塌。为什么？因为石头很重，很有分量。其实心念也是一样，凡是我们要关注的，投入很多心灵能量的，就会像那块沉重的石头一样，砸到哪里，哪里就发生改变。我们应该有这样的经验，平日很在意的人或事，不必刻意去想，也会不断在内心浮现并对我们产生影响。我们念三皈也好，念佛号也好，能否念得相应，关键在于认识它的重要性。如果没有在内心引起重视，没有认识到念诵的意义，即使觉得应该去做，也是没有力量的。所以，修皈依时必须用心，而不仅仅是追求数量，不仅仅是想着今天要完成这些任务。修行是一种正确的重复，惟有质量加上数量，才能在重复中巩固正念，加强正念。

### 3. 深信业果

深信业果也是下士道的重要修行内容，其中包括见和行两方面。见就是缘起因果，行就是止恶行善。

佛法非常重视正见。所谓见，就是一种世界观、人生观。什么是生命延续的规律？什么是世界形成的规律？世界和我们又是什么关系？对于这些问题，佛法的解释就是缘起、因果。说到因果，很多人往往关注外在因果，比如做了什么事，感得什么结果。事实上，因果同样离不开我们的心。

生命包括物质和精神两方面。其中的精神系统，是由观念和心态组成。而这些观念、心态又和自身认识有关，和日常积累有关。我们做每一件事，在客观上虽然会过去，但由此形成的种子却会储藏在我们内心，继续产生作用。当某个种子积累到一定程度时，就会在众多种子中成为主导，时时抢占心灵频道。其结果，又会使这一种子继续膨胀，继续壮大。若是任其发展，贪婪者会越来越贪婪，暴躁者会越来越暴躁。若想改变这种发展势头，使生命沿着既定轨道前行，必须从观念进行扭转。

从佛教来看，生命是无我的，哪种情绪或观念都不能代表我。我们现在的很多能力、习惯，都是儿时没有的，是在成长过程中逐步形成的。但这些习惯并非固定不变，我们昨天感兴趣的东西，今天未必还有兴趣。今天不感兴趣的，未来又可能产生兴趣。为什么会有这些变化？也和我们的的心态有关，和生命内在的需求有关。

我们有什么需求，就会追求什么。从这个角度来说，人生种种就是以需求为因，由此产生的追求结果。但这些因也是自己培养起来的。我们今天的很多需求，古人并没有，一样可以过日子。我们今天之所以产生那么多需求，和环境有关，更和自己有关。如果不清楚自己要什么，不要什么，就会在外界诱惑下不断产生需求。而当这种需求被满足之后，又会在内心产生一种依赖，形成一种力量。一旦需求得不到满足，就会失落难过。事实上，当我们没有产生相应需求前，有没有这些都不会对我们产生影响。

另一重因果，则是以身口意三业为因，由此形成善、恶、无记的不同业力。这些业力不仅会给我们自身带来快乐或痛苦的结果，表现出来，也会使别人感到快乐或痛苦。此外，善的力量会将我们导向善道，恶的力量会将我们导向恶道。所以轮回也是内心制造出来的，

是内心的延续和呈现。比如饿鬼，代表永无满足的极度渴求，这种心态被强化后，生命就会呈现饿鬼的状态。阿修罗是代表嗔恨和斗争，当这种心态走到极端，生命就进入阿修罗的状态。畜生则代表愚痴，除饮食男女外没有更高追求，如果人也只是为了生存而生存，没有任何精神追求，那和动物是没有本质区别的。可见，每种生命状态都是内心的显现。

我们有什么心念，就会产生什么力量，最终造就与之相关的性格乃至人格，并影响生命未来的发展。我们现在的生命状态，是由过去的所作所为决定。而现在的积累，又会形成未来的结果。所以，佛教特别重视生命的当下，也就是把握现在。唯识宗认为，三世中只有当下是实有的，过去和未来都是假有。因为过去已然过去，未来尚未到来。但我们怎么知道有过去？正是从现有经验中认识。我们为什么知道有未来？也是从现有经验去推断。我们现在做了什么，积累什么生命经验，就会导向什么样的未来。我们有能力把握现在，也就有能力把握未来，决定未来走向。

《道次第》中，将业的特点归纳为不作不得、作已不失、增长广大三点。也就是说，不曾造作的业无法感果，已经造作的业不会失去，不仅如此，业力还会继续发展。我们懂得业果之理后，就要积极止恶行善。因为恶行会招感苦果，而善行会招感乐果。即使从自私的、自我保护的角度来说，我们也应该这样去做。只有止恶行善，生命才能进入良性循环，才能有光明前景。否则，我们自己就会成为最大的受害者，首当其冲的受害者。

### 三、中士道

中士道的修行目标是解脱，这就需要知道：究竟要解脱什么？又靠什么去解脱？因为修行也像打仗一样，需要知道敌人是谁，又以什么战略击败对方，才能有的放矢，有效进行对治。

#### 1. 轮回是苦

轮回之根不在别处，就在我们内心的惑和业。惑，是无明我执；业，是烦恼和由此造成的业力。所以，真正要解脱的不是某个环境，也不是某些外在现象，而是产生现象的根源。否则，我们会有永远对治不完的问题。

然后，我们还要意识到轮回的过患，意识到轮回的本质是苦，这是修习解脱的前提。如果我们觉得外边的世界很精彩，觉得无尽的轮回很有趣，怎么会舍得离开，又怎么会发起出离心呢？包括很多佛弟子都觉得：自己各方面都很顺利，再学点佛，心态也不错，保持这种状态就好，何必修什么解脱？这就是因为我们对轮回之苦缺乏认识，所以把虚假当做真实，把短暂当做永恒。当我们身处顺境时，想不到这一切都是幻灭的，是不可长久的。惟有透彻轮回本质，我们才能居安思危，充分利用现有生命，为未来做好准备。

关于轮回之苦的思维，《道次第》主要从总苦和别苦两方面做了介绍。

其中，总苦又分八苦和六苦两项。前者为我们熟悉的生、老、病、死、爱别离、求不得、怨憎会、五蕴炽盛八苦，不再一一展开解释。后者为无有决定、不知满足、数数舍身、数数受生、数数高下、无伴之过六点。一是无有决定，我们在轮回中不断转换身份，和众生的关系也不断改变，时而结为亲朋，时而反目成仇，不可贪爱。二是不知满足，我们对欲望的追求永远不知满足，并由此带来无尽烦恼。三和四是数数舍身、数数受身，我们不断经历生离死别的痛苦，看到别人死亡时固然难过，自己要离开世界时，更是万般不舍，痛苦难当。五是数数高下，我们的世间地位时高时低，时而贵为国王，时而沦为乞丐，时而万众景仰，时而遭人唾弃，就像游戏一般，无须留恋。六是无伴之过，当我们要离开这个世界时，没有任何人可以携手同行，即使同时遭遇死亡，也会随业风各自飘荡。

别苦则对轮回中的不同处境作了剖析。六道中，不仅三恶道充满痛苦，即使在人、天、阿修罗这些善道中，同样充满种种不能自主的痛苦。因为轮回的本质就是惑和业，就是一台不断制造痛苦的永动机。人类的所有努力，包括五千年文明，无非是为了缓解由此而来的痛苦。我们不断赚钱、不断改善环境，归根到底，是为了缓解内心的某种饥渴，某种燥动。但缓解只是暂时的，痛苦却从未停息。不吃饭就会挨饿，天冷了就会受冻，不睡觉就会疲劳，只要不去缓解，这些痛苦时刻都会发生。而所谓的快乐，只是痛苦出现时使之得到暂时缓解。我们用吃饭来缓解饥饿造成的痛苦，并由此获得暂时的快乐，但这种快乐是有限的，如果吃饱后不及时停止，快乐立刻会转为痛苦。可见，这种快乐并非本质的。

那么，有没有本质上的快乐？无论何时享受、无论享受多久都快乐的事？有人说：生起善念就能带来本质的快乐。这个答案似乎有理，但我们要看到，在凡夫的境界中，即使心

生善念，也可能因行善被误解或没有回应而痛苦失落。因为这种善念不是纯粹的，还夹杂着其他各种心理，是有限而有漏的善。惟有无限、无漏的善，超越轮回的善，才能带来绝对的快乐。而我们现有的凡夫品质，则决定了这种长久的、无法根治的痛苦。

## 2. 发出离心

当我们认识到轮回的本质是苦，认识到现有生命品质的过患，就不会对轮回中的盛事抱有任何期待，从而希求解脱，这就是出离心。出离心有程度和纯度的不同，惟有透彻轮回之苦，出离心才能发得真切。否则的话，那种出离心是有水分的。就像很多闹着离婚的夫妻，总在吵也总没离。原因就在于，其中还有爱恨交织，或有种种责任牵挂，所以念头始终摇摆不定，无法决断。若无丝毫感情和责任的羁绊，就会对婚姻生起强烈的出离心，分手也就势在必行了。其实，“我要出离轮回”的愿望，和“我要离婚”的用心状态是一致的，不同的只是所缘。一是要出离轮回，一是要离开家庭。虽然对象不同，但愿望的性质相同。所以说，能否出离的关键，就在于我们对轮回还有没有眷恋，还有没有不舍。如果没有这一切，当下就是解脱的。问题在于，我们虽然有了出离的愿望，但这一愿望并未纯粹到没有任何杂质，或是强烈到没有任何干扰。所以，还要配合相应的手段，使出离心得以壮大。

中士道的修行，是通过发起出离心而达成解脱。通常，只是把出离心作为愿望来说明，但我认为，也可把它理解为一种出离的能力，这个能力就是空性见。从这个角度来说，出离心也可以分为两类，一是世俗的出离心，一是胜义的出离心。当然，这部分可以归到空性见再讲。

## 3. 解脱的方法

解脱的方法，就是戒、定、慧三无漏学。

戒，是帮助我们建立一种和解脱相应的生活方式。我们现有的生活方式，是和轮回相应，和烦恼相应的，这就决定我们要流转生死。我们想要从中出离，必须从生活方式开始改变。所以，佛陀不仅为出家行者制定了沙弥戒、比丘戒，还为在家居士制定了五戒、八戒。不少人把戒律看做束缚，甚至看做对人性的禁锢。事实上，佛陀制戒的真正目的绝非束缚，

而是帮助我们建立和解脱相应的生活规范，帮助我们究竟获得自在。如果说是禁锢，那么，它只是对凡夫串习的禁锢。就像为维护社会安定需要将罪犯收监改造一样，为了获得内在安宁，也需要将某些制造混乱的串习禁锢起来，有针对性地加以转化。如果任由罪犯作恶，整个社会将一片混乱；如果任由串习活动，整个身心将躁动不安。所以，佛陀特别制定了种种戒律，通过对生活方式的规范来安顿身心，重建秩序。

然后是定，虽然持戒可以使生活变得简单，把内心趋于清净。但这不等于没有妄想，所以还要进一步修定，将心安住在正念上。否则，第六意识会不断展开活动，不断翻出念头。就像一潭布满淤泥的水，稍稍一点波澜，就会搅起大片杂质，使心进入混沌状态。所以需要通过修定将所有念头平息下来，当杂质被沉淀后，观照力才会生起。其实，心是具备自我观照和检视能力的。只是我们总被外在事物牵制，总在不断攀援，总在掀起内心波澜，从而丧失了这种观照功能。定的修行，就是对种种心念进行管理并使之平息。

在这个前提下修观，才能照见空性，唤起内在的解脱能力，从而断除无明烦恼。当心在觉醒状态下，烦恼是没有力量的。就像虚空显现的种种影像，尽管来来去去，却不可能粘著其上，染污虚空。所以，见道就是见到空性。然后还要修道，将尘封已久的阿赖耶识进行清扫，这一过程，需要到十地才能完成，所谓“金刚道后异熟空”。此时，我们的生命版本就得以升级，生命品质就得以改变。

以上就是解脱道的修行步骤。首先通过戒定慧清除轮回之因，进而唤醒自身的解脱能力，也就是佛教所说的涅槃。涅槃并非死亡，而是内在的寂静。获得这一能力，就会永远处在喜悦、祥和的状态中。这种快乐无须花钱去买，无须刻意寻找，也无须通过外在环境来营造。因为它是来自生命源头，会源源不断地向外流淌，这就是解脱之美，涅槃之美。

现在，多数人对解脱都很陌生，甚至不再奢望，这和修行传承的中断有一定关系。事实上，解脱并没有像想象的那么艰难。因为解脱不是成就外在的什么，而是内心本具的能力，只要认识到了，然后熟悉它、使用它就是。将来，我们会把解脱作为重点来弘扬。在此之前，还要着重于基础建设，因为解脱需要相应的前行和心灵环境为基础。禅宗讲直指人心，见性成佛，但不是人人都能在善知识引导下豁然开朗，桶底脱落。事实上，只有极个别的上根利智才能在那石火电光的一瞬见道。所谓上根利智，并不是我们以为的聪明人，而是烦恼障

极薄，就像窗纸那样一捅即破。如果烦恼厚如高山，坚如钢板，恐怕十方诸佛也是无可奈何的。

## 四、上士道

从解脱的角度说，三乘是共同的。声闻乘讲解脱，菩萨乘也讲解脱，不同的只是解脱手段。我们可以通过修学《阿含》解脱，也可通过修学唯识、中观来成就解脱。虽然方法不同，但所获能力是相同的，所谓三乘同坐解脱船。

当我们有了解脱经验之后，看到芸芸众生还在轮回中为蝇头小利周旋，为此造作堕落恶业，就要生起悲悯之心，将这一经验和众生分享。从这个角度说，菩萨道就是解脱道的延伸和圆满。所谓延伸，就是把解脱的经验延伸到众生身上。不仅追求自己解脱，同时还要带领着一切众生走向解脱，这个过程便是菩提心的修习，慈悲的修习。成佛所成就的，就是佛菩萨的内在品质，就是无限的智慧和慈悲，二者缺一不可。正如宗大师在《道次第》中所说：“方便与慧，任缺其一，不得成佛。”所谓方便，就是利益众生、度化众生的种种手段。

### 1. 修智慧

以往，某些宗派在修行上比较强调无分别。这一观念流传至今，使不少学佛者都以为，修行就是不分别，不需要学什么经教，不需要想什么问题，坐下禅修才是正经。但究竟坐在那里干什么？事实上，不是打瞌睡，就是打妄想。禅修是为了明心见性，但我们究竟要明的是什么心？见的是什么性？究竟怎样去认识？其实很多人并不清楚，这就是因为没有正见。这样的话，很可能会把不是真正要见的当做真实，或是把修行出现的一点感觉当做究竟。修行需要经历内心调整，这是离不开分别的。所以学佛应该从分别到无分别，而非直接从无分别入手。在《道次第》的修行中，从道前基础直到止观，都在通过分别完成的。

现在的认知心理学也意识到，人的心态和观念有莫大关系。若要调整心态，必须从改造观念开始，否则，这些观念会不断制造身心、社会等各方面的问題。怎样调整观念？在成长过程中，我们对世界已形成固定的看法和认识模式。现在必须对这一模式重新审核，并以佛法正见进行调整。所谓正见，就是对世界的如实认识。在此基础上，我们才能对世间万象

才能了了分明，不增不减。如果用来观察的眼睛就有问题，所看到的世界，自然也是扭曲、模糊乃至完全错乱的。

而所有的认识又会对人生产生影响。由正确认识发展出智慧，由错误认识发展出烦恼。认识到其中分歧，我们面对每件事，都要以佛法智慧去考量，去判断。通过正确的观察修，将正念逐步替换原有的错误观念，使内心逐步接近见道的状态。此时再辅以无分别的力量，就能直接契入了。所以无分别要以分别为基础，以此纠正错误的观念和心态。缺乏这个过程，我们很难从心灵误区中走出。即使勉强自己坐下去，也不过是在一大堆烦恼中纠缠，或者将妄想误以为修行境界。所以从修智慧的角度来说，必须有正见指导，这就像地图一样，是我们抵达目标不可或缺的指南。

## 2. 修慈悲

慈悲也就是怜悯之心，这是每个人都具备的心灵品质。但我们的慈悲极其有限，且若隐若现，极不稳定。而佛菩萨的慈悲，则是无限的大慈大悲。为什么人们都愿意称念观音圣号？原因就在于，观音菩萨对一切众生都能生起平等的悲心。当我们达到这种心灵品质时，就与观音菩萨无二无别了。

怎样才能达到这一目标？就要发起菩提心。在大乘佛法中，空性见为三乘共因，而菩提心则是大乘不共之因。《道次第》中，以形象的比喻说明了两者的关系。就像耕作，土地、阳光和水是植物生长的共因，而播下的稻种、麦种则属于不共因。播下稻种，就会收获稻米；播下麦种，则会收获麦粒。无论播下什么种子，生长所需的条件是相同的。佛法修行也是同样，三乘都要成就空性慧，为共因。惟有大乘才需要发起菩提心，为不共因。反过来说，惟有发起菩提心，才是真正的菩萨行者。否则，即使读诵大乘经论，修学大乘法门，依然不是合格的大乘行人。

当然，这不是说声闻人就没有慈悲心。因为声闻乘同样修慈悲喜舍，同样住持佛法、弘化一方，同样有许多慈悲利他的行为。不同的是，声闻的慈悲是随缘而行，而大乘的慈悲是有承担的，是将利益一切众生作为使命，尽未来际、永无疲厌地去做。这样的慈悲，就要通过菩提心的修行来成就。



菩提心大体可分为三类，分别是愿菩提心、行菩提心、胜义菩提心。愿菩提心，就是我要尽未来际利益众生的愿望。行菩提心，就是将愿望落实于行动中，以六度四摄广泛利益众生。胜义菩提心，是证得空性后，从中生起平等无限的悲心。

在实践菩提心的过程中，我执是最为重大的障碍。有些人可能就说：我为什么要利益众生？还有些人觉得：我对众生不感兴趣。因为凡夫所行的慈悲是建立在自我感觉上，有好恶，有取舍。要对所有人平等无别的生起悲心，而且是发自内心的愿望，谈何容易？

所以，宗大师在《道次第》中为我们安排了两种修行方法，一是修七因果，一是修自他相换。

修七因果，就是要思惟一切众生和自己在无尽轮回中曾互为亲人，通过这一认知，解决“我为什么要利益众生”的问题，因为人们对亲人还是愿意利益的。之所以不愿利益其他人，正是觉得他们和自己没关系。这就需要认识其中关联，然后再培养对他们的好感。

修自他相换，就是要把对自己的关注转向一切众生。我们为什么对众生不感兴趣？其实，无非是对自己或自己喜欢的人更感兴趣，觉得没人比自己更重要。当我们建立这种自我中心的串习时，自然无法平等地利益他人。现在，就要通过角色互换来完成转变，将对自己的爱恋和执著转向众生，将对众生的冷漠和放弃转向自己。在此过程中，我们要思维我执带来的过患，思维利他带来的利益。通过这种思维我们会发现：生活中，凡是过分在乎自己的人，必然烦恼重重，因为他总在得失中计较，总在怀疑自己受到伤害。而那些处处为他人着想的人，反而是快乐自在的，因为他们心中只装着众生，已经容不下那些为自己算计的烦恼了。

通过这些思维，就能逐步淡化我执，发心利他。除了座上的观修，我们还要在座下实践种种利他行，使心量逐渐打开，慈悲逐渐生起。那样的话，不仅我们自己会感到快乐，周围的人也都会喜欢你，接近你。关于菩提心的具体修法，可根据“修学菩提心”的六讲光盘来学习，其中有较为详细的介绍。

## 五、结束语

以上，将《道次第》的内容大致作了介绍。凡用心学过《道次第》且方法对路的，都能对佛法生起信心，并将心行导入解脱轨道。希望大家对这一阶段的学习引起重视，根据我在研究所讲的一百多讲《略论》课程认真学习。奠定这一基础，将来修学任何一个法门都能稳扎稳打。

【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>