

《道次第》修学的目标和重点

——2006年讲于西园寺青年佛学进修班

济群法师

《道次第》属于藏传佛教的典籍。说到藏传，不少人会等同于密宗，觉得我又不修密宗，不必学此。其实，本论是关于显教部分的建构，修学内容和汉传佛教相通。也有人觉得，我学净宗，抱定佛号即可，不用费心学教。还有人觉得，我学禅宗，一招直入如来地，何须次第步骤？

但我们要知道，一句佛号看似简单，但念得相应并不容易。因为阿弥陀佛是万德洪名，内涵极其深广。若不解其中深意，念的不过是一个符号，一些音节。这样的念，自然不会有份量，不会在内心产生什么作用。如果按照《道次第》的修学理路，对皈依、出离心、菩提心具备正确认知，以忆念三宝的心来念，以出离轮回的心来念，以利益众生的心来念，才能将心力调动起来，和弥陀心心相印，感应道交。

参禅也是同样，法门本身固然圆顿快捷，不拘一格，尤其在当前这个快餐文化的时代，这种迅速成就的方法，确实令人心向往之。但是，见性要见什么？成佛要成什么？如果对此模糊不清，是根本顿不起来的。末法时代的众生，多半烦恼深厚，习气坚固，没有相当的前期准备，即使有幸得遇大善知识，也无法直接指到那颗被尘劳层层包裹的心。历史上，言下顿悟的公案似乎不少，但对象都是尘劳很薄、根机很利的法器。而对那些烦恼坚如铁壁的众生，善知识的一指禅也是无能为力的。当然，根机并非固定不变，也是可以转化的。这就需要基础，也就是前行。

所以说，《道次第》对修学各个法门都有帮助。

本论全称为《菩提道次第》，其中又有《广论》和《略论》之分，基本架构相同，只是对义理的诠释和开显有广略不同。菩提道，即成佛之道。这是一条以凡夫为起点，以无上

菩提为终点的道路。如何从起点抵达终点？各宗有不同修行方法。《道次第》的意义在于，为我们提供了一条常规道路。所谓常规，也就是适应面极广。对钝根固然合适，对利根同样需要，可谓三根普被，利钝全收。

一、道前基础

《道次第》包含修学要素、次第及实践方法，具有很强的操作性。依循这一套路，修学就不至徬徨迷惑、不得要领。其结构是由道前基础开始，依次进入下士道、中士道、上士道。如果把三士道的建构比做楼房，道前基础的作用就相当于地基。基础稳固了，才能拔地而起，更上一层楼。

道前基础的内容，主要包括端正闻法态度、认识暇满人身的意义和亲近善知识等。

1、闻法态度

首先是闻法心态，这直接关系到我们对法的接受程度。关于这个问题，论中从正反两方面作了阐述，也就是“离三种过，具六种想”。

三种过，为覆器、垢器、漏器。所谓覆器，就是充耳不闻，有如倒扣的器皿；所谓垢器，就是充满成见，有如污秽的器皿；所谓漏器，就是法不入心，有如残破的器皿。这是闻法必须避免的三种过失。事实上，这些问题在当今学人中依然普遍。

六种想，就是于己如病者想，于说法者如医师想，于教法起药物想，于修行起疗病想，于如来作正士想，于正法起久住想。这些都是必须具备的认知。惟有意识到现有生命存在的问题，意识到自己是无明的患者，生死的患者，烦恼的患者，才能对法生起迫切希求，把法师当做医生，把教法当做药物。这样，所闻教法才能真正起到对治作用。

2、珍惜人身

此外，我们还要认识到现有身份的价值，也就是《道次第》所说的“暇满、义大、难得”。这种能够闻法的暇满人身，本身就蕴含着巨大价值。可以说，成佛的价值有多大，这一身份的价值就有多大。因为它是成佛的基础，也是成佛的起点。如果仅仅用来生存，用来

过日子，实在是对这一身份的极大浪费。人身的价值不在于生存本身，而在于通过生存去实现更高的目标。对佛弟子来说，这个终极目标就是成佛作祖，就是解脱一切烦恼，尽未来际地利益众生。

认识到现有人身的价值，当倍加珍惜，避免因无知而挥霍时光。因为人身难得易失，一旦无常来临，不知何时才能得生为人。无始以来，我们曾经历无数轮回，也错失无数机会。但过去的已然过去，我们能够把握的，只有当前这一念。

或许有人会说，我们还很年轻，来日方长，不必着急。事实上，谁能保证自己一定可以活到明天？世界上，每分每秒都有人因意外事故死去，他们在临终前，大约也不相信自己下一刻就要失去生命。所以，趁还活着的时候，赶紧用来修行，用来实现人身的最高价值。若不具备这一认知，或是懈怠，或是彷徨，或是被世间种种诱惑所转，很难提起勇猛精进之心。

3、亲近善知识

亲近善知识，也是学佛的重要保障。藏传佛教就特别强调依止法的重要性。关于这个问题，我觉得，在今天这种善知识难遇的时代，如果不确定对方是具格善知识，绝对依止是有一定风险的。佛典中，在强调依止善知识的同时，也强调依法依法不依人，强调“自依止，法依止，莫异依止”，为我们提供了另一套保障系统。

所谓自依止，不是说依赖自己的想法，不是跟着自己的情绪跑，而是说，修行首先要靠自己努力。世间有很多事可以请别人帮助，但还有很多是无法代劳的。饿了，必须自己吃饭；病了，必须自己忍耐；烦恼了，必须自己解决。修行同样如此。但是，当我们说靠自己时，千万不要以为是相信现前的感觉。因为凡夫的想法充满我执，充满变化。所以佛陀又告诫我们：“慎勿信汝意，汝意不可信。”

这就需要法依止，要依法得解脱。但学法离不开善知识指导，由亲近善知识，而能听闻正法，这正是依止善知识的意义所在。我们是为学法而亲近善知识，不是为了建立某种个人关系，更不是为了任何世俗目的。作为善知识，不仅要对修行地图了如指掌，更要亲自走

过。跟随这样的向导，我们就不必担心迷路，担心途中艰险了。因此，《道次第》特别将亲近善知识作为入道根本，也就是修行之路的保障。

二、两大目标

道前基础之后，进入正式的修行阶段，本论安立了上中下三个层次。下士道，即通常所说的人天乘，主要修学内容包括念死无常、念三恶道苦、皈依三宝、深信业果。中士道，即通常所说的声闻乘，是以解脱为修行目标，主要修学内容为发出离心、念轮回苦等。上士道，即通常所说的菩萨乘，是以无上佛果为修行目标，主要修学内容为发菩提心、行菩萨行等。

三士道中，又以解脱和无上菩提为佛法特有的修学目标。因为下士道的念死、念恶道苦是为了激发解脱之心。此外，得到人身也是为了获得一次修行机会，而不是以此为足。

1、成就解脱

下士道的修行是为解脱奠定基础，而上士道的修行同样没有离开解脱，是将自己成就的解脱经验延伸出去，将解脱对象由个人扩大到众生。从这个意义上说，解脱正是佛法修行的核心之道。

如何才能解脱？这是很多人关心的问题。现代人最大的问题就是心态不好，时时纠缠于烦恼中，需要缓解，需要释放。那么，烦恼究竟是什么？怎样才能从源头根除？这就需要知道，烦恼从何而来。从表面看，烦恼似乎都是由某种外因引起，但根源就在于无明，在于我执。这个依托基础越坚固，烦恼生起的力量就越强大。一旦证得无我，烦恼就没有着落了。如果“我”不觉得被伤害，不觉得被欺骗，烦什么？恼什么？

心是烦恼生起的基础，但同时，心也具有解除烦恼的力量，那就是内心本具的觉性力量。禅宗说明心见性，所见正在于此。如果见到心的本质，面对各种念头和情绪时，才会拥有自主的能力。否则的话，时刻都会被它们带着跑，成为烦恼的受害者

修行，关键是把握生命的自主权。解脱道的修行有五分法身，分别是戒、定、慧、解脱、解脱知见。其中，核心内容就是空性慧，这是解脱的根本力量。那么，怎样才能见性？

就像寻找一个从未谋面的人，到人潮如织的地方去找，无疑是相当困难的。这就需要不断清理现场，到目标所剩无几时，才能作出有效判断。戒和定的修行，正是起到简化内心环境的效果。

心是什么？就是由一个念头接一个念头组成，只是这种转换迅速而难以察觉，所以在感觉中是相续的。在这些念头中，力量并非均等，而是有强有弱，有大有小。尤其是我们特别在意的事，可能会长时间在心中徘徊不去。在武侠小说中，不少人一生就是为了报仇。换言之，他的生命就是被一个念头所占据。

这个念头从哪里来？不是说某个念头天生就有力量。念头也是缘起法，需要经历产生和成长的过程。比如我们与某人产生矛盾，生起一念嗔心。如果设法对治，就能化干戈为玉帛；如果耿耿于怀，嗔心就会得到滋养，得到强化。所以，念头都是我们培养起来的。只要不断赋予其能量，就会使它迅速膨胀，力大无比。

在我们内心深处，总会有一些阴暗而令人痛苦的心结，我称之为心灵陷阱。怎样打开这些心结？首先是通过重新思考来转换观念。比如对谁心怀不满，想起就寝食难安。这就必须认清负面情绪的过患，明白那是在折磨自己，对解决问题没有丝毫帮助。然后再依所学佛法进行检讨，从而化解情绪。同时，追寻烦恼产生的源头，从根本予以断除，而不是一味纵容。对那些不健康的需求来说，满足只会使之得到营养。所以说，凡夫追求快乐的方式，往往是在制造痛苦之因，和真正的快乐是南辕北辙的。

这就是一种心理治疗，当然还不究竟。究竟的治疗，必须开发空性慧并安住其中。具备这种无漏、无限的智慧，也就具备了解脱能力。

2、成就菩提

对声闻行者来说，一旦解脱，就所作已办，安享涅槃之乐去了。但对菩萨行者来说，不仅要成就解脱的智慧，还要成就利他的慈悲。因为智慧，所以不住生死。因为慈悲，所以不住涅槃。其实，每个人都有或多或少的悲悯之心，但这种悲心是被我执处理过的，是建立在个人好恶的基础上，狭隘而又渺小。怎样才能发起广大的悲心？首先要学会理解他人，接纳他人。

我们审核一下，自己有没有理解别人的能力？能够理解到什么程度？在什么层面可以理解，超过什么层面就不能理解？通常，我们最能理解的就是自己。不论自己做些什么，哪怕干了坏事，都能找到无数借口，但要理解别人就比较难。一方面，在程度上比较浅，只能初步理解；一方面，在对象上比较窄，对不感兴趣或有利害冲突的人就不愿理解，不愿同情。

再如我们对众生的接纳，有的心中只能装一个人，有的心中可以装两个人，有的心中可以装更多人，但无论装多少，终究是有限的，因为这种慈悲是建立于我执之上。而菩萨道的修行是要无缘大慈，同体大悲，也就是将自己和众生视为一体，没有任何好恶之分，亲疏之别。这就必须通过菩提心的修习来打破自我。

没有这个处处设置障碍的“我”，才能解脱自在，获得真正的自由。社会也在提倡自由，如言论自由，信仰自由等等，但这只能给大众提供一个宽松的环境，究竟的自由是在我们内心而非别处。如果内心还有执著和烦恼，即使生存环境再自由，我们一样会被烦恼所缚，成为我执的囚徒。自由，是相对不自由而言；自在，是相对不自在而言。我们想要自由自在，就必须铲除内心不自由、不自在的生长因素。

以上，简单介绍了佛法修学的两大目标。两者的共同点都是解脱，不同是在于，仅限于个人解脱还是发愿和众生共同解脱。

三、三士道修学提示

学习《道次第》，需要了解各个环节的修学重点，更要了解其中的内在联系。这样才能将不同的修学内容贯穿起来，环环相扣。

1、下士道重点

下士道的忆念内容，主要是念死无常、念三恶道苦、皈依三宝等。很多人不愿想死，觉得这似乎很不吉利。但不想并不能阻止死亡到来，事实上，死亡是每个人必须面对的现实。如果毫无准备，临终时就会措手不及，不想死，可又不得不死，实在是死不瞑目。

有人说，研究哲学就是为死亡做准备的。其实，生死也是一切宗教的永恒主题，是修行需要解决的重要内容。念死的修行，可以帮助我们审视现有行为的价值，使我们变得更清

醒。通常，我们总是忙于工作，忙于家庭，忙于种种享乐。但所有这些，一旦死亡到来，又有哪一样可以带走？可以为我们安排未来去向？

或许有人会说，活着要有成就感。可成就感又是什么？今天面对不如你的人，似乎很有成就感；明天碰到远胜于你的人，又会带来失落感。只要追求成就感，必然伴随着失落感，伴随着挫折感。反之，如果拥有平常心，就不会有这些起伏不定的情绪了。

想到死亡，想到三恶道苦，想到生命在轮回中的处境，就会发现，寻找生命的依赖和归宿才是当务之急。在成长过程中，我们始终都在寻找依赖。少年时依赖父母，依赖老师；成人后依赖家庭，依赖事业。但我们所依赖的这一切是不是真正可靠呢？稍加分析就会发现，世间一切都是无常变化，不可保信的。乃至今世须臾不离的色身，最终也是靠不住，带不走的。惟有三宝，才是我们真正的依赖处。

三宝，除了佛像、经典、僧伽这些住持三宝外，还有内在的自性三宝。佛者，自性之觉；法者，自性之正；僧者，自性之净。我们依赖三宝，从究竟的意义而言，正是依赖生命内在的自觉力量。

2、中士道重点

从下士道的修行来说，念死无常、念恶道苦可以帮助我们对三宝生起信心。从中士道的修行而言，则能帮助我们生起出离心。出离不是出世，不是逃避这个世界，而是要出离生死，出离轮回。当然，如果我们发愿和众生不弃不离，像地藏菩萨那样“地狱不空，誓不成佛”，是属于菩提心的实践，另当别论。但我们要知道，菩萨在轮回中是自在的，而不是像我们这样身不由己，无法自主。有些人可能不相信轮回，那么，我们是否相信烦恼？是否感到众生在烦恼中互相折磨？相信我们都会这样的感觉。事实上，轮回不只是外在的，因为烦恼就是轮回的实质，就是轮回的源头。

汉传佛教是大乘，不少人因此忽略了出离解脱的修行，甚至将出离心和菩提心对立起来。其实，两者并不矛盾。出离心是我要出离轮回、出离生死的愿望，而菩提心则是把这种愿望普及到一切众生。两者在目标上是完全一致的，只是出离的所缘不同而已。一是限于个人，一是由此及彼。就像我们的房子着火时，如果只顾自己赶紧脱身，就是声闻的出离心。

如果不忍大众葬身火海，发愿带领他们共同出离，就是大乘的菩提心。

但不论发出离心还是菩提心，都要具备解脱的能力。否则的话，利他固然是一句空话，自己也是流转轮回，难以自保。

3、上士道重点

菩提心和出离心的差别，就在于出离对象是个人还是众生。两者不仅没有任何矛盾，而且，菩提心必须以出离心为基础。如果不愿出离，菩提心是不可能真切的。因为你还看不到轮回险恶，即使想着利益众生，但因为对世间充满贪著，这种利他心很快会因染污而变质。就像过去有很多起义军，开始也是想救百姓于水火，但得到一定利益后，就开始贪著享乐，腐败变质。这也是因为没有出离心的基础，一旦诱惑出现，就被欲望、烦恼和我执紧紧抓住，再也想不到众生了。

当你什么都没有的时候，想着利益他人似乎不难，因为只要关起门来想想，不需要有任何实际付出，也不需要面对形形色色的众生。但利他不是一套说法，必须面对众生去检验。菩提心的成就标准，就是对每个众生都能心生慈悲，而不是把众生度尽。如果那样，没有一个菩萨能圆满慈悲。因为众生是无量无边的，而且菩萨度众需要时节因缘，并非一厢情愿的事。你想利益对方，也许有的众生未必不乐意：你说佛法好，他还觉得吃喝玩乐好！你说修行好，他还觉得醉生梦死好！

如果不了解缘起的道理，即使有心利他，也可能处处碰壁。我以前讲佛法时，常常想：佛法这么好，怎么他听了没有感觉？后来才发现，所谓好与不好，关键是在他是否有这个需要，是否有这个认识。而不是说我们觉得好，对方也会觉得好。其中还涉及每个众生不同的根机，不同的福德因缘。

简单地说，菩提心就是出离心的扩大，是我要利益一切众生的愿望。当我们这么说的时侯，是不是发自内心？是不是迫切想去实现？很多时候，我们会说这样那样的道理，但很可能只是说给别人听的，只是说说而已，并未想到进一步落实。所以，第一步要做的，是把这种说法变成发自内心的愿望。这就需要受菩提心戒，通过宣誓，在十方三宝前将这种愿望确定下来。然后还需要反复修习，使这一愿望落实于心行，并不断强化，不断提纯。对凡夫

来说，即使生起一些高尚的愿望，开始也未必很纯，往往还夹杂着自我及贪嗔痴，这就需要提纯，把其中的杂质一一剔除。

所以，发菩提心有四个基本步骤：一是使愿望变成自己真正的想法，二是使想法成为心理力量，三是从普通心理成为强大的心理，四是从强大的心理成为单纯的心理，唯一的心理。这个过程，离不开空性正见的指引。

正见是帮助我们透彻生命真相，并对世间保持观照的认知。生命的延续是一个重复的过程，如果看不清其中真相，无非就是重复贪嗔痴，重复凡夫品质，在生命的低级重复中流转。学佛所要做的，是认识自身潜在的佛菩萨品质，然后不断熟悉，不断重复。所以说，修行就是一个摆脱错误、重复正确的过程。你重复什么，你就是什么。

结 说

对于人生来说，每天想什么、做什么极其重要。因为我们想过、做过的一切，都会在内心留下痕迹，形成心灵因果。说到因果，人们更多是从外在去理解，觉得现在做了什么，将来有什么报应。其实，和生命的内在因果相比，外在因果是微不足道的。

从佛法观点来看，我们的所思所行都是功不唐捐的。因为它是在内心播下一颗种子，是代表某种心理力量得到重复，也是决定生命未来的直接力量。我们未来会成为什么？关键就在于现在想什么，做什么。

生命是缘起的，想法会产生行为，行为会形成习惯，进而演变为性格，演变为人格，并决定未来命运。我们希望未来是什么，现在就应该从因地努力。过去的已然过去，未来的尚未到来。我们真正能够把握的就是现在，就是当下这一念。

《道次第》讲到三士道，我还加了一道，就是动物道。如果一个人以生存、过好日子作为生命目标，这种状态和动物是没有区别的。因为它们也会觅食，也会为生存忙碌，这是一切动物的本能。如果我们没有更高的生命目标，和动物实在没有本质差别。

我们已经得到暇满人身，仅仅用来生存，实在是极大的浪费。不要以为我们有多少钱，有多高地位，就代表了今生的价值。其实那都是身外之物，是梦幻泡影。真正的价值，是生命蕴含的成佛潜质。如果忽略这种内在宝藏而向外驰求，实在是得不偿失。当然，我们要在

社会生存，没有相应财富是不行的，但不要将之作为唯一目的，那样就本末倒置了。

人身难得今已得，佛法难闻今已闻。希望大家好好珍惜，踏实修学。依循《道次第》的指引，在建立人道德行的基础上，进一步修习解脱道、菩萨道，完成生命品质的提升。

【问答】

问：如何处理出离心和工作、生活的关系？

济：出离心并不是对世俗生活的厌恶，而是一种超越。如果定位不准，确实容易和工作、生活产生抵触。对于在家居士来说，出离心最好和菩提心挂钩。这样，我们在保持超然心态的同时，还有积极利益众生的动力。

问：大乘学人如何协调求往生净土、永不退转与大慈大悲、救度众生的矛盾？

济：往生净土、永不退转是一种修行境界，代表你已拿到极乐世界的绿卡，取得长期居留权。之后，就要发心到十方国土救度众生。尤其是不忘娑婆，想到家乡众生还在苦难中，需要帮助，需要救度。两者是不矛盾的。

问：什么是传承？需要经过某种仪式才能学习《道次第》吗？

济：真正的传承，在于你对法义的领会，而不仅仅是一种形式。《道次第》的内容和显教是相通的，我们完全有能力直接从法义本身去把握，那是最直接的传承。事实上，《道次第》所说的皈依、业果、出离心、菩提心、空性见，都是佛法的基本内容。宗大师的贡献，是将这些内容各就各位，使之次第井然，层层递进。所以本论的殊胜是在于建构，而不是法义本身。有些对藏传佛教盲目崇拜又缺乏教理基础的人，往往把《道次第》神秘化，这是不利于本论弘扬和大众学修的。

问：我很讨厌蚊子，怎么对它们生起理解和同情？

答：你讨厌蚊子，可它并没有爱憎的分别。在蚊子眼中，我们的身体不过一种营养美味的饮料。就像我们饿的时候回去找食物充饥，在蚊子的感觉中，我们只是可以吃的东西。就像很多人心中，觉得鸡是一道菜，从未想到鸡也是生命，也有喜怒哀乐，儿女情长。有没有人这么去理解鸡？以后你们注意观察，会发现它们和人没什么两样。有了这样的平等心，就能对蚊子乃至一切众生生起理解和同情，而不是从自我出发，本能地讨厌，本能地对立。

问：什么是“慈悲生祸害，方便出下流”？

济：没有原则的慈悲，很可能会纵容对方，对他有害无益。佛教虽然提倡大慈大慈，但对众生并不是有求必应。抉择标准就在于，能给对方带去快乐，带去利益。众生有很多要求都是无明的产物，一味满足是没有任何好处的。比如吸毒者需要毒品，我们能为他提供帮助吗？

方便就是多种手段。比如我们弘扬佛法，需要以各种方式加以引导，但也要有一定原则。如果不择手段，最后可能会出现很多不法行为，使佛教的神圣性受到玷污。

【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>