

三士道修学概要

——2006年冬讲于西园寺“青年佛学进修班”

济群法师

本学期，我们已学过《道次第》的道前基础和下士道两部分。接着是中士道、上士道的内容，即解脱道和菩萨道，这是佛法修学的核心内容。道前基础和下士道的修学，都是为此所做的准备。

一、道前基础与下士道的重要性

1. 道前基础

道前基础，是正式修道前需要完成的前期工作，主要内容为端正闻法态度、依止善知识和认识暇满人身的意义。

关于闻法态度，直接关系到我们能否如实接受解脱道和菩萨道的教化。如果带着成见闻法，所闻佛法就会被固有成见染污。如果闻法后不再思维忆念，也就很快忘失殆尽，无法产生作用。论中，宗大师总结为“离三种过，具六种想”，从正反两方面帮助我们端正心态。

再如依止法，是教导我们如何选择并依止师长。关于择师标准，论中提出戒、定、慧、德胜、精进、教富饶、通达真实、说法善巧、具悲悯、断疲倦十德。条件不具时，可减为五个。但最低限度必须符合三项条件，也就是正见、德行（持戒）和悲心。师长是学佛路上的向导，在其引领下，修行才能起到事半功倍的效果。现代人比较自以为是，觉得学佛只须找些书本按图索骥即可，但转来转去，往往跳不出自我感觉，徒耗时光。所以，《道次第》将依止法定位为入道根本，是我们需要特别加以重视的。

再如暇满、义大、难得的思维，是生起修行意乐的关键。我们都有各自的价值观，但

常人的价值观不过是名利地位，不过是无常泡沫，是经不起推敲的。唯有认识到人身蕴涵的巨大价值，才会对修行生起迫切之心，以此实现生命的真正价值。

2. 下士道

下士道又称共下士道，主要修学内容为念死、念恶道苦、皈依三宝、深信业果。

所谓共，即这些内容不仅局限于下士道，同时也是中士、上士的基础。如念死、念恶道苦，从下士道修学来说，是生起皈依之心的前提。我们认识到生命危脆，认识到恶道痛苦，就要寻找究竟依赖，所以才皈依三宝。从中士道修学来说，念死、念恶道苦又是生起出离心的关键。否则，我们也会像世人那样，贪恋于轮回盛事，一朝无常来临，只有随业流转，继续沉沦。从上士道修学来说，念死、念恶道苦还是生起菩提心的基础。如果不作这一观修，自己尚且不愿解脱，怎么可能发心带领众生解脱？

再如皈依三宝，我们虽然信仰佛教，但是否觉得三宝是唯一依赖？是否觉得佛法比其他宗教更究竟、更有智慧？这就需要通过理性审视。确认之后，才能对三宝建立永久的依赖之心。佛，是成就解脱和无上菩提的典范；法，是帮助我们成就解脱和无上菩提的方法；僧，是指导我们成就解脱和无上菩提的老师。皈依，就是宣誓以佛法僧三宝作为生命归宿。然后还须不断修习，强化对三宝的信心。三宝在内心有多少分量，佛法对人生就会有多少影响。所以，皈依修学是贯穿整个学佛过程的，对中士、上士的修行同样重要。

至于业果，则为我们说明了有情生命延续的原理，也就是因缘因果的相续。生命是什么？就是由因及果的无尽积累。这个因就是业力，包括身口意三个方面。我们的所有行为，乃至起心动念，都会在内心形成力量。这些力量有善恶的不同，也有强弱不同。当不同心力产生作用时，就会带来相应的生命结果。但心念是无常的，通过努力即可改变。了解业的原理，我们就知道如何避免负面心行，张扬正面力量。所以，深信业果对中士、上士的修行也是不可或缺的。

二、中士道的修学

中士道，也就是通常所说的解脱道。

1. 念轮回苦、发出离心

说到解脱，首先要有解脱的意向，也就是出离心。那么，我们为什么要出离？怎样才能生起出离心？这就必须真切意识到轮回是苦。在忆念重点上，下士道是观三恶道苦，而中士道不仅观恶道是苦，进而要观整个轮回是苦。在尚未出离三界之前，即使得生人天，一样是有漏而不究竟的。人道有生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五阴炽盛八苦，天道虽衣食无忧，纵情欢乐，但天福享尽仍会堕落。

《道次第》中，将轮回诸苦归纳为六点。一是无有决定，我们在轮回中的身份是由业力招感，充满变化和不确定。二是不知满足，对欲望的追求永无满足。三是数数舍身，随时可能面对生离死别，不想死又不得不死。四是数数受生，随业力在六道不断投生，无法自主。五是数数高下，地位忽高忽低，或升天享乐，或堕落受苦。六是无伴之过，我们独自来到世间，又将独自离去，即使儿孙满堂，也无人结伴同行。这些都是轮回中无法逃避的痛苦。

一切文明的目的，无非是为了摆脱痛苦，但所有努力并未从根本见效。我们想要解脱痛苦，必须寻找痛苦之根，从源头着手解决。这也就是四谛法门中的思苦、断集。因了知人生是苦，故从中查找苦因。在切断苦因之前，生命就是一台不断制造痛苦的机器。

或许有人会说，生活不是有苦有乐的吗？为什么佛法只说痛苦而无视快乐呢？从感受来说，人生的确是苦乐参半。佛法所说的苦，是对生命所作的本质透视，且有特定范畴，仅指凡夫而言。因为圣贤的生命本质是无漏智慧，是没有痛苦的。而凡夫的人生是建立在无明之上，它所呈现的就是我执，就是惑业。因无明而不见真相，故将非我执以为我。但我是什么？其实就是一种错误设定，一种给人生带来无尽烦恼的错误设定。

因为我执，就会生起贪心，觉得这是我的事业，这是我的家庭，这是我的亲人。一旦利益受损，贪又进而引发嗔心。如果没有这个“我”的标签，会不会起贪？会不会起嗔？世间时时在发生变故，我们只是听听、看看而已。惟有那些和自己有关的，才会使我们心潮跌宕，辗转难眠。

在成长过程中，我们还接受了很多错误观念，从而产生邪知邪见，影响对事物的判断，这些都属于惑。惑一方面表现为不觉，看不清生命真相；一方面表现为缺乏观照，时时被各种念头支配。忽而生气，忽而高兴，忽而贪婪，忽而嫉妒。其中，究竟什么代表着我？佛法

告诉我们，众生无始以来都在认贼为子，把危害身心的病魔当做亲子般呵护着，关照着。因为缺乏智慧审视，就会在贪的支配下产生贪的行为，在嗔的支配下产生嗔的行为，在嫉妒的支配下产生嫉妒的行为。这种业行的不断积累，就会形成难以抵挡的洪流。

其实，这些力量都是我们自己培养的，是通过无数次重复形成的。包括我们所有的兴趣爱好和工作能力，同样是这么培养起来的。现在的你，是由往昔业因积累而成；未来的你，又是由现前言行所决定。你想什么，做什么，就决定了你的未来是什么。大家对生命现状是否满意？如果满意，学佛只会成为生活点缀，起不到更多作用。惟有看到生命存在的过患，才会生起离苦得乐、希求解脱的愿望。由此，才能得到学佛的真正利益。

2. 解脱的修行

解脱，包含解脱的意向、对象和能力。

首先是具备解脱意向。生起这一意向的前提，就是正见轮回是苦。惟有透彻其本质，我们对现实中的一切才会完全放下。否则，即使暂时厌倦了追名逐利，一旦机会来临，又会直奔而去，开始新一轮追逐。我们对世间有多少兴趣，就会有多少执著和挂碍，相应的，也就有多少不解脱。我们反省一下就会发现，凡能构成干扰的因素，必定是我们在乎的，放不下的。所以，出离心的检测标准，就是对轮回盛事不再有任何期待。反之，只要还有一点挂碍，就只是相似的出离心。

其次要了知解脱对象。说到出离，是不是从六道跳到第七道去？答案是否定的。我们所要出离的不是时空，不是环境，而是产生轮回的根源，也就是惑和业。佛典中，将轮回规律总结为十二缘起，包括无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死十二个环节。因为无明，我们把身体当做是我，把情绪当做是我，把错误知见当做是我，从而不断造业。这种业力又推动我们再去起惑，再去造业，形成一个又一个苦果。生命就是这样一场无始无终的轮回游戏，一集结束，新的一集立刻开场。惟有解脱，才能曲终人散，落下帷幕。

修行就像打仗，不仅要知道敌人是谁，还要知道目标在哪里，知道用什么武器才能打败对方。佛法是心地法门，所以，心才是真正的用功办道之处。古德云：“大事未明，如丧

考妣。”不明白自己的心地，没找到生命的本来，不懂得如何断惑证真，实在是悲痛欲绝，如丧考妣。但大事已明后，同样还是如丧考妣。此时虽心地已明，仍要对付无始以来的串习，仍要处处谨慎，加功用行，直到八地菩萨才不再退转。

第三是培养解脱能力，也就是戒定慧。很多人觉得，戒律无非是些条条框框，是一种外在束缚，如何会与解脱有关？原因在于，我们所有行为都是习惯的延续，是建立在无明我执的基础上，是和轮回相应的。而戒能起到止息串习的作用，使之不再继续。同时，将行为赋予修行内涵，使我们身心调柔，播种解脱之因。对凡夫来说，心念时时都在奔流不息。在这种强大妄流中，不必说见性，连基本觉察都难以生起。每种心念的产生，都是内因和外缘的共同作用。持戒可以帮助我们规范行为，简化内心，自觉抵制不良环境，从而减少恶念生起的机会。

但是，不去接触外境就没有妄想了吗？事实上，闭上双眼一样可以胡思乱想。我们的阿赖耶识储藏无量种子，即使没有外境，第六意识仍会将这些种子翻出来，继续贪嗔，继续妄想。所以还要修定，使意识安住于特定所缘，不再四处驰骋。当意识停止妄想分别时，阿赖耶识的种子就没有活动机会了。再来作空性观修，就不会有太多干扰。

三无漏学中，真正的解脱力量是慧。但这种无漏慧的生起，离不开戒和定的基础。否则，虽然太阳始终朗照天地，却被层层乌云遮挡，不见踪影。我们说修行人根机利不利，主要就取决于他的烦恼障是不是很厚。在禅宗公案中，许多学人稍经善知识点拨，即可言下顿悟，彻见本心。之所以有如此神效，正是因为本身的烦恼障很薄。不然的话，善知识的一指禅也是无能为力的。

所以，中士道的修行就是以出离心为解脱意向，以惑业为解脱对象，以戒定慧三无漏学为解脱能力。抓住这一点，也就把握了解脱的核心。

三、上士道的修学

上士道的修行要点，在于菩提心、菩萨行、空性见。其中，空性见是解脱道和菩萨道的共因。不共声闻的，主要是菩提心和菩萨行。但这种不共并非对立，依然有着内在的联系。

1. 解脱道与菩萨道

关于出离心和菩提心的关系，宗大师在《道次第》中作了善巧说明，是以出离心作为菩提心生起的基础。所以，解脱道又称共中士道。所谓共，就是将之作为菩萨道的组成部分。作为菩萨来说，同样要有出离轮回的愿望，同样要解除惑业，区别是在于所缘境界。声闻的出离心是追求个人解脱，而大乘的菩提心是将这种出离愿望由己及人，发愿带领众生共同解脱。

在解脱本质上，声闻和菩萨并无区别，能解脱的都是空性慧，所解脱的都是惑业。不同只是表现在量上，是从个人扩展到大众，是从有限扩展到无限。从这个意义上说，菩萨道的修行就是对解脱的延伸和圆满。这种圆满，正是成佛的不共因。

佛陀为福智两足尊，具足圆满的慈悲和智慧。所以，菩萨道修行的根本就是修慈悲、修智慧，此外别无其他。

2. 发菩提心

菩提心，就是觉悟和利他之心。因为觉悟，故能成就智慧；因为利他，故能成就慈悲。其中又包括愿菩提心和行菩提心。

愿菩提心，就是我要帮助一切众生解除轮回痛苦的愿望。这一利他愿望也包含着觉悟，否则，就不会想到帮助一切众生。但仅仅生起愿望是不够的，还须通过不断修习来强化。因为这一愿望刚刚萌芽，在很多时候，它还比不上贪心，比不上嗔心。如果没有刻意调整，我们总是本能地修习贪心，长养嗔心。所以说，凡夫也在修行，只是修错了对象。

当我们认识到贪心过患，认识到慈悲对生命提升的意义，就要调整修习内容。从修我执改为修利他，从修贪嗔改为修慈悲。进而，将悲心逐步扩大，由几个人扩大到几十、几百乃至无量众生，从我们喜欢的人扩大到陌生人，扩大到曾经厌恶的那些人。佛菩萨的大慈大悲，就是对一切众生都能生起悲心。这是一个可以量化的检测标准，也是一个无法作假的检测标准。我们的心行达到什么程度？只须看看心中能装下多少人，答案就在这里。

或许有人会说：我对众生不感兴趣，凭什么要利益他们？这就必须了解，这种愿望对自身究竟意味着什么，对修行究竟意味着什么。明确认识之后，还要对三宝庄严宣誓，发愿

以利他作为生命目标。这一宣誓，就是受持愿菩提心，由此在内心形成菩提心戒体。

很多信众热衷于受菩萨戒，但我们要知道，菩提心才是菩萨戒的核心所在。若不知菩提心为何，不懂得修习慈悲，又能算是什么菩萨？所以，首先要使菩提心成为内心愿望，将尽未来际利益众生作为自身使命，才有资格求受菩萨戒，才有资格成为菩萨行者。

受持愿菩提心之后，还要将修习菩提心作为常课。因为菩提心戒体也是缘起法，虽已播种，但力量还不能与无始以来的串习抗衡。如何使这一念成为生命主导？需要不断告诫自己：我要利益一切众生。在反复提醒的过程中，使菩提种子得到强化。否则，这一愿望会因为疏于管理而逐渐枯萎，逐渐被其他心行取而代之。

关于菩提心修法，汉地比较著名的有省庵大师的《劝发菩提心文》，其中列举了发菩提心的十种因缘，分别是念佛重恩、念父母恩、念师父恩、念施主恩、念众生恩、念生死苦、尊重己灵、忏悔业障、求生净土、为念正法得久。想到佛菩萨、父母、师长、施主乃至一切众生对我们恩重如山，除了发心利他，实在难以为报。此外，还有念生死苦等五种因缘。经常依此思维，会觉得发菩提心是生命的唯一出路，别无选择。

《道次第》则提供了两种思维方式，一是阿底峡尊者的七支因果，包括知母、念恩、报恩、修慈、修悲、修增上意乐、修菩提心七个步骤。一是寂天菩萨在《入菩萨行论》中所说的自他相换。

我们之所以发不起菩提心，多半是觉得众生和我们没有关系。这也需要调整观念，化解彼此的陌生与隔阂。佛法告诉我们，众生在无尽轮回中都曾互为亲人。那么，我们忍心无视亲人的痛苦吗？可能有人会说，现生的亲人都顾不过来，何况过去？这也确实是很多人的现状。如何对治这种冷漠？可以通过念恩来观修，我们要思维母亲十月怀胎，辛勤哺育，为我们将我们培养成人，付出了无数心血和劳苦。如此恩德，除了全身心回报，没有任何方式可与之对等。从对生身之母开始念恩，然后将这种感觉逐步扩大。如果不懂得感恩，就不会生起报恩心，更无法将此心推及众生，甘愿为之拔苦与乐。当然，每个人都有或多或少的慈悲，难的是发广大心，发长远心。所以还需要修增上意乐，将此作为不可推卸的责任，这才是菩萨的大慈大悲。否则，声闻也修习慈悲，其他宗教也宣扬慈悲，社会大众也提倡慈悲，菩萨的慈悲究竟有什么特殊之处呢？其不共就在于，把尽未来际利益一切众生作为自身使命。

七因果之外，自他相换也是发起菩提心的殊胜法门。对于菩提心的修行来说，最难克服的就是我执。尤其在帮助他人和自身利益发生冲突时，我们往往会本能地保护自己，排斥众生。因为我们还不具备平等心，一切行为都是建立在自我感觉的基础上，充满着好恶，充满着亲疏，充满着对立。这就是凡夫的现状，是我们面对的现实。这就必须认识到，世间一切过患皆因我执而起。为什么佛菩萨能成就一切功德，而凡夫却成就一切烦恼？区别就在于是否有“我”。所以说，我执是一切衰损之门，利他是一切功德之本。自他相换的修行，一方面，是把爱著自己的这份心转向一切众生；一方面，是把对一切众生的冷漠转向自己。换言之，是把心目中自己和众生的地位进行对调。通过这种交换来瓦解我执，利益大众。

以上三种都是修习菩提心的经典法门。不论选择哪种方式，都要不断告诫自己：我要以利益一切众生作为生命目标。否则，很容易在前进途中迷失方向，落入轮回串习。我们是要解脱成佛，还是继续在六道流转？这是两条非此即彼的道路。一旦择定目标，我们走的每一步，都要设法接近这个终点。

3. 行菩萨行

发起菩提心之后，还要修菩萨行，主要内容为六度四摄。《道次第》中有一重要命题，即“方便与慧，任缺其一，不得成佛”。六度中，布施、持戒、忍辱、精进、禅定所修为方便，般若所修为智慧，同时也是前五度的指导。

汉传佛教本是大乘，但长期以来，却予人消极避世的印象，原因就在于忽略菩提心和菩萨行。比如弘法，本是每个佛子的责任，也是利益众生的最好方式。但在家居士觉得弘法是出家人的事，出家人觉得是高僧大德的事，结果使高僧大德不堪重负，也使很多众生根本无缘闻法。当然，这并不是说每个人都要去讲经说法。我们可根据自身能力，或将学佛心得与人分享，或向他人推荐弘法书刊，或帮助他人亲近道场，创造一些使人接触佛法的机会。

菩萨行是菩提心的具体实践，所以，这些行为必须建立在慈悲心之上。比如放生，本是挽回物命，救众生于水火的利他行为，但很多人只是为了个人消灾避难、保佑平安而放。因为目的在于放，多半就是简单地一放了事，并没有设身处地为所放物命着想。反之，如果带着慈悲心放生，考虑重点就不仅仅在于放，也在于怎样使它们更好地生存。所以说，悲心

才是菩萨行的关键。同样是放生，只有带着慈悲利他之心去做，才是自利利他的菩萨行。否则，不过是人天善法而已。

在修习菩萨行的过程中，还要以空性见使之得到提升，从而保持无所得的心。如果没有智慧指引，所谓的利他行，可能修得很执著，修得患得患失，甚至修得痛苦不堪，最后就成了“常苦恼菩萨”。那样的话，很可能会退失道心，这也是初发心者常有的现象。所以，在利他过程中时时要以智慧抉择，做完随时放下，就像雁过长空一样，不留痕迹。这也就是《金刚经》所说的“应无所住而生其心”。

4. 修习空性见

菩提心有世俗菩提心和胜义菩提心之分，菩萨行也有世俗行和出世行两种，区别就在于有没有空性见。

空性见包括两个层面，一是闻思正见，是通过听闻佛法、如理思维而获得；一是出世正见，即内心所具备的明觉力量，是直接体认空性的能力。怎样才能获得空性见？

首先要对妄念进行清理。妄念是依托不同影像而产生，恨有恨的对象，贪有贪的对象，爱有爱的对象。其力量强弱，又与我们对所缘的在乎程度有关。所以，我们要对这些影像进行智慧透视。分析一下，我们所认为的好，其实质是什么？是客观事实，还是情绪投射？凡夫最在意的就是我，但什么代表着我？从物理角度能找到吗？色身是由父母给予，通过饮食逐渐成长，其间不断新陈代谢，没有一个细胞不在无常中更替变化。从心理角度能找到吗？心念同样是不断积累而成，包括我们的思想、性格、能力，哪一样是与生俱来，不曾改变的？从昨日之我到今日之我，今日之我再到明日之我，乃至从生到死的整个过程，哪一秒，不在连续不断的变化之中？佛教认为，心念就像流水一样，相似相续，不常不断。在相似相续的过程中，生命内容也在不断更替。所以，这一切都是虚幻不实，了无自性的。具备这一认识，心就不易粘著于境界。

当我们不被妄念左右时，再起观照，就方便契入了。很多人觉得无力观照，正是因为念头随时变化，动荡不安。当我们的心力都用于执著时，哪里还有精力作观？就像电脑被病毒耗尽所有资源时，已经无法启动其他程序了。

当然，这个阶段还是有造作的观照。通过觉察的观修，就能从有造作的观照，进入没有造作的明觉，引发空性智慧。有一分觉悟，就会化解一分无明，成就一分解脱。不断觉悟，就能彻底破除无明，成就解脱。进而，把这种解脱的经验和能力传递给众生，在圆满无漏智慧的同时，成就无限慈悲。

以上，主要为大家提示了道前基础和下士道的修行重点，并对中士道和上士道的修行作了概括性的介绍。具体内容，希望大家对照《略论》原文和讲课录音深入学习。学好《道次第》，就能掌握佛法修学的套路。不论今后学哪个宗派，修哪个法门，都是大有利益的。

【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>