

# 佛法修学次第的思考

## 2005年冬于新加坡“汉传佛教修学次第研讨会”

济群法师

本次研讨会主题为“汉传佛教的修行次第”，这是当今教界亟待厘清的现实问题。在多年弘法过程中，我深切感到，许多人虽学佛日久，但对修学基本理路仍混沌无知。原因何在？正是不得要领、不明次第所致。

佛教宗派众多，卷帙浩繁。在万余卷三藏典籍中，什么才是核心，哪些才是纲领？人们或是不明就里，或是执此废彼，真正对之了然于胸者百无一人。如是，盲修瞎练也就在所难免。还有些人，虽在念佛、禅修等法门中获得相应体证，但对佛法缺乏系统认识，多半滞留于某个程度无法深入。须知，仅仅得到一定禅修体验，或念佛念得稍有轻安，离成佛尚有天地之遥。怎样断除烦恼？怎样契入空性？怎样圆满佛菩萨具备的品质？都是修学路上必须逐一攻克堡垒。那么，又该从何处着手进行呢？

首先应当认识，一个完整的修学体系须包含哪些核心要素。换言之，把握这些要素，也就把握了佛法要领和修学方向。否则，动辄八万四千法门，委实让初入门者无所适从，望而生畏。

其次需要了解，修学佛法到底要遵循怎样的次第。不然，即使学到一些理论，却不知其在整个修学过程所处的位置，不知各修学环节的递进关系，也难以有效运用。

此外还应明确，每个步骤该如何运用于实践。若不掌握具体的操作方法，即使具备前两个条件，还是难免落于空谈，流于教条。

我感觉，对于佛法核心要素、修学次第、实践方法的模糊和缺失，恰是目前多数学人修行不得力的关键所在。当然，对这些问题的探讨决非易事。佛法浩瀚，不仅有南传、汉传、藏传三大体系，每一体系还有众多宗派和分支。各宗各派，多有自身相对独立的修学建构。

若另立一个法门，另建一种次第，充其量是在八万四千法门外再增加一个，成为八万四千零一个法门、零一种次第，未必有多少实际意义。

基于此，我们需要探讨的核心要素和修行次第，应与任何一宗不存在冲突，并适用于一切法门的修学。就像电脑的操作系统，必须具有良好的兼容性，才能运行种种软件，开展种种工作。若将不同宗派和修行法门比作软件的话，那么，佛法的核心要素、修行次第和实践方法就像计算机的操作系统。若是系统自身存在漏洞，不仅会影响软件运行，更将导致系统的整体崩溃。因而，建立一套完善、实用的系统，是佛教能否健康发展的命脉所在，也是我们这代佛子责无旁贷的使命。

## 一、佛法的核心要素

佛教各大语系及宗派皆有自身相对独立的修学建构，但万变不离其宗，其中仍有着共同的核心要素。唯有把握这些核心，才能更好地理解各宗修行。那么，佛法的核心要素又是哪些？我觉得，正是皈依、发心、戒律、正见和止观。

我们不妨考察一下：哪个法门的修学可以绕开这五点？或许有人会问，为何不是其他？也不是四点或六点？原因有二：其一，作为核心要素，须统摄一切佛法。其二，作为核心要素，既应适用于一切宗派，又毋须太多，否则便不成其为核心了。

为什么说，这五大要素能统摄一切佛法呢？佛法有解脱道和菩萨道之分，一切宗派、法门非此即彼。解脱道的修行目标，是开发无漏智慧，契入空性，证得涅槃，成就解脱。菩萨道的修行目标，是圆满佛陀智慧、慈悲的品质，从而解除惑业，得大自在。由此修行目标，就锁定了抵达目标的必要条件。

### 1、解脱道的修行

于解脱道修行而言，首先应对解脱道的目标及方法具足信心，相信解脱对人生的重大意义，相信依法修行必能解脱。若缺乏这种信心，修行从何谈起？皈依，正是对解脱的目标（佛）、解脱道的方法（法）及引导我们走向解脱的老师（僧）生起信心，并通过如法仪式与之建立信赖、依存的密切关系，全身心归投依靠。当我们在诸佛菩萨前发愿“尽形寿皈依佛、尽形

寿皈依法、尽形寿皈依僧”时，就意味着这种关系的确立。

但仅仅相信还不够，进而，还须生起希求意愿，也就是发出离心。凡夫的生命，或是随妄流漂浮，或是被环境左右，盲目而不能自主。出离心的发起，代表着生命自觉的选择。它不仅是解脱道修行的开始，也贯穿于整个修行过程，直至解脱，才是对出离心的彻底完成。

那么，又是什么在束缚我们，使我们不得自在，不得解脱？那就是惑业，是无尽生命中积累的惑业妄流。受持戒律，正是止息这一妄流的关键。戒，有防非止恶之义，即止息不善行为，如不杀、不盗、不邪淫、不妄语等，通过对自身行为的规范，降伏烦恼，止息妄流相续。

但止息不等于断除，事实上，妄流的力量仍在，贪嗔痴烦恼仍在，只是得不到活动机会而暂时进入潜伏期。正见，才是断除惑业的真正利器。正见，有世间正见及出世间正见之分。通过闻思经教，能获得世间正见，获得辨别真妄、邪正的能力。唯有了知何为真妄、何为邪正，才能在修行过程中如理取舍，断惑证真。

然而，闻思正见是知识性、观念性的，和无始以来的生命妄流相比，其力量仍难以匹敌。这就必须借助止观，将闻思正见落实于心行，契入空性，引发无漏正见。如是，方能截断众流，彻底铲除惑业之根，证得涅槃，成就解脱。

## 2、菩萨道的修行

菩萨道的修行，同样要对佛果及菩萨道的修行方法生起信心，相信成就佛陀品质对于生命的无上价值，同时也相信，通过菩萨道的修行必能帮助我们成就这一品质。这是菩萨道行者必须具备的信念。皈依，就是对菩萨道的目标（佛）、修习菩萨道的方法（法）及能引导我们走向无上菩提的老师（僧）生起信心，并通过如法仪式，身心归投，至诚依靠。

由仰慕佛陀的崇高品质，相信菩萨精神的伟大，而心向往之，发起殷切的菩提心。依《瑜伽师地论》定义，此心是希望自己“决定当证无上正等菩提”，并“能作有情一切义利”。菩提心包含自觉、利他的内涵，这正是佛陀成就悲智两大品质的心行基础，自觉来自智慧，利他乃因慈悲。

要言之，菩萨道修行不外两大任务：一是舍凡夫心，一是成就佛陀品质。初发心菩萨，

当如何着手进行？这就需要受菩萨戒，修菩萨行。菩萨行的内容不外六度，又分方便与慧两部分。前五度为方便，依此成就佛陀的慈悲品质；第六度为慧，依闻思大乘经教，树立正见而引发。《菩提道次第论》云：“方便与慧，成佛缺一不可”。说明唯有借助方便与慧的修行，才能圆成佛陀所具足的悲智二种品质。若忽略慈悲的修习，将落入二乘；而不成就正见，则无法舍去凡夫心。

慈悲与慧的修习，都离不开止观。依寂天菩萨“自他相换”或阿底峡尊者“七因果”的观修，可以培养慈悲品质；依唯识或中观正见的观修，则能成就无漏智慧。菩萨道的修行，正是通过止观不断长养慈悲、智慧，最终圆满佛陀的品质。

由此可见，无论从解脱道还是菩萨道的修行来说，五大要素都是必不可少的，缺失任何一点，必将成为修学障碍，乃至影响佛教的健康发展。明确这些核心，我们就能了解一个完整修学体系所应具备的基本内容，从而检讨自身修行是否完备，又该如何补充完善。同时，也能帮助我们化繁为简，直达重点，而不至在修学路上目迷五色，主次不分。此外，还可解决修行中时常出现的偏执现象，或以戒律为一切，或以止观为一切，执著其一而不见佛法。

## 二、佛法的修学次第

汉传各大宗派多形成于隋唐时期，其时，行人根基较利，教理基础也较扎实。因此，祖师大德在立宗时未将重点放在基础建设上，而着重阐扬圆顿思想，以使上根利智者当下直契本心，立地成佛。如今时值末法，众生根机浅薄，圆顿法门对多数人而言，犹如天边云彩，可望而不可及。所以，认识修学共同基础、建构大众化的修学次第，是教界的当务之急。

前面谈到佛法的核心要素，事实上，探讨修学次第同样离不开这些内容。内容相同，重点和意义却不同。探讨修学次第，关键是要认识皈依、发心、戒律、正见、止观之间层层递进的关系。

学佛首先要皈依。皈依，是佛法的根本，不皈依或不重视皈依，修学便如无本之木；皈依，又是信仰的根本，对三宝是否产生依赖，对三藏教法能否信受奉行，都取决于皈依的深浅程度。因为皈依三宝，所以才能发心、持戒、闻思经教、树立正见、修习止观。否则的

话，这一切就无从谈起。

然后还要发心。发心，是对三宝具备的品质生起希求。如果没有这份见贤思齐的希求之心，就算不上真正的佛教徒。因为这份希求，生命才会有目标，修行才会有动力。所以，皈依后必须发心，在此基础上，才能进一步修习戒律、正见、止观。发心是修行的根本，如果心发错了，不论做什么，都与修行了不相干。

戒律为三学之首，也是定慧之基，所谓由戒生定，依定发慧。因此，皈依、发心之后还要受戒、持戒，这是佛法修行的常规。依佛制，比丘应“五年学戒，不离依止”，并在律中规定，未学戒之前不可学习毗昙。这都充分说明，受持戒律是树立正见、修习止观的必备前提。

正见与止观，则是实践佛法的关键。正见是止观的眼目，而止观则是将正见落实于心行的技术，两者相辅相成。若无正见指导，修习止观往往不得其门而入；而没有止观印证的知见，又易落入玄谈的误区。从修学次第看，应先学正见，再修止观。如四法行的修习，依次为亲近善知识、听闻正法、如理作意、法随法行，也说明了这一点。依正见修行，还能帮助我们纠正心行中的所有偏差。否则，皈依可能会落入迷信，发心可能会夹带杂质，持戒可能会流于形式，而止观则可能劳而无功。

虽然这五个环节是依次深入的，但并不是说，皈依完成后才开始发心，也不意味着发心后就无须修习皈依。事实上，五个环节皆须解脱或成佛乃能究竟圆满。因而，这一次第所代表的，只是每个修学阶段的重点。因皈依而有发心，但发心又是对皈依的深化，故在发心过程中还应继续修习皈依，其他也是同样。所以，它们又是相互融摄的。但基本次第不能逾越，否则，修行同样会出现问题。

有些人直接从止观禅修入手，认为学教是入海数沙，徒劳无益。但没有正见指引，究竟修什么？究竟证什么？究竟解决什么？就像进入车站，尚不知自己要前往何方，就冒然登上同样不知去向何方的车。结果坐了几年，甚至几十年，仍是混混沌沌，不知所终。

有些人直接从学教入手，但大经大论读多了，往往对律仪行持等规范不再重视。而没有戒律的防范和守护，仅依意识层面建立的闻思知见，是没有力量降服烦恼习气的。

有些人直接从持戒入手，这固然重要，但若没有正确发心，不清楚持戒的意义，持戒

会变得异常艰难。如果没有出离心，只是被动抵制五欲六尘，难度系数会很大。因为凡夫心是有粘性的，碰到哪里就粘到哪里，须内外结合，才能增加对治力度。而没有菩提心的话，持菩萨戒也会困难重重，因为凡夫关心的是“我”和“我的一切”，没有推己及人的悲心，怎能义无反顾地利益众生？

同样，若对三宝没有矢志不移的皈依之心，发心也难以长久保持。出离心和菩提心的力量从哪里来？正是从对三宝的向往和信心而来。因为我们向往解脱，也相信自己能象佛陀那样成就解脱，所以发出离心，断我法执；因为我们向往成佛，也相信自己能象佛陀那样圆成佛果，所以发菩提心，成无上道。

了解修学次第，可以帮助我们安立一条循序渐进的学佛之路，明确各个环节的重点，认识彼此相互增上的原因。当修行进入某一阶段时，自己能清楚地知道，这一阶段需要完成的任务是什么，对之前的修学能有什么提高，对之后的修学又该奠定什么基础。同时，还能帮助我们检验并纠正不按次第修学带来的种种问题。

而次第中的前三个环节，即皈依、发心、戒律，又是修学任何法门绕不开的共同基础。因为见和止观多有宗派特点，如见有唯识、天台、中观之别，禅修的用心方法亦不尽相同。若将见和止观比作不同的专业门类，那么皈依、发心、戒律就是选择专业前必须接受的基础教育。基础扎实了，才有能力深入专业领域。

这些话听来似乎是老生常谈，不必特别强调，但摆在我们面前的现实却不容乐观。从佛学院教学来看，学僧们学了各宗教理，但就是用不起来，甚至信仰淡化，道念退失。在家信徒也存在类似情况，尽管读了很多经论，却不重视修学基础，以为皈依太粗浅，发心没深度，戒律已过时。结果呢？说起来头头是道，做起来一无是处。如果说学教理的多流于玄谈，那么重实修的又如何呢？无论念佛还是坐禅，真正修得相应者同样罕见。多数只是在稀里糊涂地念着，昏昏沉沉地坐着。玄谈和盲修，表面看来似乎是不相干的两个极端。但问题症结却在一处，那就是绕开了不该绕开的核心，缺失了不该缺失的基础。

### 三、五大要素的实践

那么，如何遵循这些核心要素来完成佛道修行？换言之，如何将每个要素落到实处？下面，分别就各项修学重点和存在问题作简要说明。

#### 1、皈依

佛法无边，入门处却是唯一，即皈依三宝。作为修学开端，我们怎样由此入手，不断深化，最终由自身完成三宝品质？

首先，是考察动机。皈依动机是否正确？是否为解脱轮回、为成佛做祖而皈依三宝？若只为求人天福报、平安顺遂而皈依，虽也能得到诸佛护佑，但只能结下一些善缘，与修行、改造生命了不相干。事实上，这种信仰往往带有迷信、盲信的成分，不能算作正信佛子。

其二，是获得皈依体。皈依时是否真诚？是否对皈依对象具足信心？是否对皈依抵达的目标充满向往？是否发自内心地宣誓：以三宝为身心依怙、以佛法解决生命问题并以此帮助大众？如果皈依时发心不正确，或皈依仪式不如法，皆不能得到皈依体。

其三，是守护皈依体。得到皈依体，并非一劳永逸，还须日后悉心守护。尤其不能违背皈依时的誓言，那就是“皈依佛，终不皈依天魔外道；皈依法，终不皈依外道典籍；皈依僧，终不皈依外道邪众”。若有违越，便会破失皈依体。

其四，是修习并强化皈依。任何心念或技能，皆须长期重复、熏习才能得到强化，皈依也不例外，决非一次仪式即可大功告成。所以，皈依后还须日日修习，时时忆念，以此强化三宝在心目中的地位。否则，其分量自然会慢慢减弱，乃至被其他取而代之。今年以来，我在各地大力推广皈依修习，并编写了以修习皈依为中心的，包括发心、忏悔、供养、观察修、安住修、发愿、回向等内容的共修仪规，既可作为个人的日常功课，也可作为寺院带领信众共修的常规宗教生活。

我们对三宝的信任有多少，皈依之心就会有多强，相应的，佛法对我们产生的作用就会有多大。所以说，修行能否成就，能否完成预期目标，首先取决于皈依的质量。

## 2、发 心

无论是否学佛，也无论做些什么，都离不开发心，区别只在于发什么样的心。无始以来，我们所发的是凡夫心，是贪嗔痴，由此造就现今的凡夫品质。当我们认识到凡夫心给生命带来的过患，不愿再沉沦于这样的人生，就要以正确发心进行对治。

正确发心有二，一是出离心，一是菩提心。发什么心修行，最后便会成就什么。此外，若发心过程中产生偏差或夹带杂质，也会失之毫厘而差之千里，这是需要特别注意的。发心代表着生命中的强烈意愿，但刚发时只是一念，须以观察修不断强化，方能使星星之火得以燎原。

声闻行者希求解脱，视世间如牢狱，三界如火宅，片刻不想停留，是为出离心。事实上，出离心若能发得真切、猛利，解脱便已成功一半。为什么现代人修行如此艰难？关键在于出离心不切。出离心，是对五欲六尘的出离，是对无明烦恼的出离，更是对生死惑业的出离。若出离意愿至强至坚，对世间便不再有所贪恋。如是，建立于执著之上的烦恼亦将随之松动、土崩瓦解。

所以，我们要时常观察并思维轮回之苦，看清自己身处三界不得自在的困境。那样，就会象狱中急切盼望获得自由的人，一旦有机会离开，决不愿在牢笼中多停留一分钟。事实上，我们在轮回中的处境就是如此。一旦认识到这点，对财色名食睡也就无可贪恋了。因为贪恋的结果，只能是继续坐牢。

作为菩萨道行者，同样要发起出离心。不仅如此，菩萨本着对众生的悲心，见其辗转轮回苦海，不忍独自出离，而愿帮助一切有情共同解脱。这种推己及人的悲悯之心，为菩提心，是成就佛陀品质的根本。正如《普贤行愿品》所言：“诸佛如来以大悲为体，因于众生而起大悲，因大悲生菩提心，因菩提心成等正觉。”

菩提心的生起和强化，也要辅以相应的观察修和安住修，如阿底峡尊者的七因果、寂天菩萨的自他相换，省庵大师的《劝发菩提心文》，都是深化菩提心的殊胜教授。除这些心理引导外，还须受持、修习菩提心仪轨，每天昼夜三次念诵思维，不断提醒自己：我要成就的是什么，我的人生目标是什么。但这不能只是空洞地喊几声口号，那是没什么用的，关键要发自内心地希求，真切无伪地发愿。



### 3、戒 律

戒，为正顺解脱之本，亦为无上菩提之本，通过“此应作、此不应作”的行为规范，为修行提供良好的心灵环境，帮助我们顺利抵达解脱和成佛的目标。

与解脱道和菩萨道修行相对应，戒律也有别解脱戒和菩萨戒之分。别解脱戒，包括在家的五戒、八戒，出家的沙弥戒律、比丘戒等，为解脱道学人的行持标准。其重点在于止，通过远离五欲尘劳、约束行为来止息妄流相续，从而降伏烦恼，趣向解脱。

菩萨戒，则在止持基础上增加了作持，止恶与行善并进。而菩萨戒提倡的六度万行，既是成就无上菩提的资粮，也是瓦解凡夫心的利器：布施可以克服悭贪，持戒可以对治放逸，忍辱可以战胜嗔心。同时，这些善行还是考察菩提心是否成就的标准。当我们修习布施时，是否对自身所有可以毫无保留地施舍？是否对施舍对象没有亲疏远近的分别？是否已不再执著有能布施的我，受布施的他？

菩萨戒主要有梵网、瑜伽两大系统。相比之下，《瑜伽菩萨戒》的开遮更为善巧，故近代太虚大师也曾大力提倡。而《梵网菩萨戒》是大菩萨境界，凡夫行持起来难度较大。在汉传佛教界，菩萨戒被列入三坛大戒之一，故绝大多数出家人都曾受过，即使在家众，受过菩萨戒的也相当可观。这本是可喜现象，但令人担忧的是，尽管那么多人受了菩萨戒，却往往不知菩提心为何物，亦不曾有修习慈悲的习惯，只是形式上的、有名无实的“菩萨”。

有鉴于此，我特别跟据中观、瑜伽二大体系关于菩提心修习的传承，及《菩提道次第论》的菩提心教授编写了受持、修习菩提心的仪轨，并从戒幢佛学研究所的学员们开始传授。菩提心是菩萨戒的灵魂，所以，受持菩萨戒前，应从发菩提心、力行慈悲开始训练，具备相应基础后，再进一步受持菩萨戒。如此，方能切实贯彻菩萨道精神，成为荷担如来家业的真佛子。

### 4、正 见

正见，为八正道之首，是一切法门的指南，也是漫长修行之路的灯塔。因为发心不可能一步到位，持戒不可能马上圆满，包括对皈依的深化，同样不是一蹴而就的。在此过程中，正见就起到举足轻重的作用，指导我们纠正心行偏差，剔除其中杂质。

对解脱道修行来说，缘起、业果的正见极其重要。生命是习惯的积累，我们做什么、想什么，未来生命就是什么。所以说，在缘起的世界中，业就是一切。此外，无常见、无我见、空性见，都是修学必须具备的基本认知。菩萨道的修行同样离不开正见指引，如此，才能将世俗菩提心升华为胜义菩提心。凡夫有我、人、众生、寿者之相，就如有限的容器，将心局限其中。唯有空性见才能粉碎这一束缚，使有限回归无限，从而以平等、无我之心利益一切众生，圆满佛果资粮。

那么，如何才能获得并巩固正见？离不开亲近善知识、闻思经教。根据多年教学经验，我认为这个学习过程应该一门深入。现代人往往学得很杂，天台、华严、中观、唯识均有涉猎。若非精力过人，上根利智，这种学习多半浅尝辄止，似乎什么都知道一些，但只是“知道分子”，连系统知识尚未形成，何况正见？我觉得，多数人在一生修学中，只需具足一宗正见即可，或是无常见、无我见，或是唯识见、空性见。将一种武器练习纯熟，得心应手，照样可以杀敌制胜、勇往直前。

但建立于意识层面的闻思正见往往很粗糙，因为人的思维会有很多误区，如何使之趋于精确？一是通过师友间的相互辩论、彼此切磋，使认识中的盲点和问题暴露出来，从而去芜存精，提高纯度。一是通过禅修获得实证，因为佛法精髓无法以语言完全传递，那些不可言说的部分，唯亲证乃得究竟，所谓如人饮水，冷暖自知。

## 5、止 观

止，为禅定异名，梵语奢摩他，又名三摩地，包括有所止和无所止。小乘禅观偏向有所止，即有止的对象。而禅宗及藏传佛教大圆满、大手印的修行，则属于无所止，通过特定方法直接契入空性并将心安住于此。梵语毗婆舍那，汉译为观。包含观照、观想、观察修几个层面。

许多人误读禅宗，将止观的修习片面理解为无分别。我觉得，这是造成禅教对立的主要原因。如是，因为不重经教而缺乏闻思正见，又无善知识把手提携，造成多少禅和子的盲修瞎练。

无分别的禅修，是无修之修，乃无分别智契入空性时的禅修，并非普通禅修者所能把

握。因为我们现有的心行基础极不稳定，且建立于颠倒认识之上。若直接从无分别入手，如何调整错误观念及颠倒心行？所以，必须以有分别的观修为前提，使心从颠倒状态中摆脱出来，方能进入无分别的禅修。

同时，止的修习也必不可少。止，虽是佛教与外道的共法，却是修观的重要基础。汉传佛教中，观的理论非常丰富，为什么现在很少有人能实际操作？正是由于长期以来对止的忽略。若能具备止的基础，再以正观照破我法二执，契入空性就不是我们想象的那么遥不可及了。

除禅宗所说的无分别、无造作的用心之外，有分别的观修也不可或缺，如观察修、观想修，都是很好的修行方式。好就好在，即使没有禅定基础的普通人也能修得起来。可以说，能够正常思维的人就能观察修；具备想像力的人就能观想修。当然，观察修和观想修虽对学人要求不高，但也必须具备相应的闻思正见。如是，才能通过如理思维或观想，安住于正念正知中。对于学习教理者，多运用观察修，通过思维所学法义来调整心行，是非常好的学修结合的方式。

## 四、结 说

综上所述，皈依、发心、戒律、正见、止观不仅是佛法修学的核心要素，也是贯穿始终的修学次第。把握这五大要素，也就把握了由学佛至成佛的关键阶段。同时，它们又象长养万物的大地，是一切修学法门得以确立的共同基础。若能对之引起重视，并真正落实于心行，那么，不论我们学佛的起点是高是低，根基是利是钝，进步是快是慢，都是在一步一个脚印地向终点迈进。这不但对于个人修学意义重大，更是汉传佛教在当今社会健康发展的有力保障。

【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>