

# 《菩提道次第》实修理路

——2004年5月讲于戒幢佛学研究所

济群法师

《道次第》是一部实修性很强的论著，不仅为我们建构了完整的理论体系，更以简明的修学套路，将理论一一落实于实修。

本论在“略示修法”部分，以依止法为例，为我们示范了修习任何法门必须具备的四个步骤，即加行、正行、结行与未修中间。《道次第》的实修理路，便是围绕着这一纲领展开。

## 一、加行——修法的共同基础

加行，也称为前行，即正式修法前应作的准备。在佛法修证体系中，不论大小乘皆有资粮位、加行位的进程。具备扎实的加行基础，正修时就较易上路。

藏传佛教各宗派的修行，有着大致相通的前行。在《道次第》中，关于加行的内容主要是六点，称为六加行。

### 1. 洒扫住处

修行应在如法的坛场进行，洒扫整洁并营造庄严的氛围，如是才易于安住身口意所依。因为凡夫的特点是放逸，如法的环境可令人油然而生恭敬之心，并使内心清净安详。而在嘈杂的环境中，各种妄想纷至沓来，没有相应的定力，很容易放逸散乱。

同时，洒扫也是用心方式之一。修依止法，可以扫除对师长的不恭敬；修念死无常，可以扫除我们对生的贪著。这种用心方法，《华严经·净行品》中有许多开示，如“洗涤形

秽，当愿众生，清净调柔，毕竟无垢”等。所以，洒扫不仅是扫除外在尘垢，更应荡涤内心的污浊，保有清净无染之心，从而契入法性。

修行，无非是善用其心，而用心又是从发心开始。我们做任何一件事，不必过分关注结果，关键是要善用其心，在发心过程中调整心行。

## 2. 陈设供养

供养也是很好的修行方式。在汉传佛教地区，因受禅宗影响，不太注重陈设供养之类的外在形式。事实上，礼佛、供佛不仅仅是形式，也具有非常重要的修行意义。

学佛，首先是皈依三宝，以十方三世一切诸佛作为我们依赖的对象。如果我们时刻想着衣食，心就会和衣食相应；时刻忆念佛菩萨的慈悲智慧，心就会和佛菩萨相应。所以，皈依、忆念三宝功德的过程，就是见贤思齐的过程，使自身和三宝相应，成就三宝的功德。

作为学佛者，必须保持对三宝的神圣感。恭敬供养，能使我们的心更谦恭、更柔和，从而与佛法相应。有一分恭敬，才能得一分佛法的受益。对三宝的恭敬，须通过一些外在形式来体现，如拜佛、供佛、陈设供品，包括工作取得的成就，都可奉献于三宝。如此，就能在恭敬中获得无量福德。

必须注意的是，应以清净无谄诤之心行供养。一是供品的来源清净，非不法手段得来；一是直心供养，不作颠倒、谄诤之想。直心和清净心，本身就接近于心的自然状态，而颠倒、谄诤则是心的扭曲状态，是典型的凡夫心。修行，正是要恢复心的本来状态。供养时，对佛菩萨应真诚坦荡，而不是带着贪婪之心祈求。当然，我们可以为利益众生而希求三宝加被。

修行人应养成拜佛、供佛的习惯，看到佛像即礼拜供养。这种习惯能帮助我们进一步加深皈依，使佛菩萨在我们心中产生更大的力量。不断加强这种力量，最终就能唤醒生命内在本具的三宝品质。

## 3. 身具威仪，从殊胜的发心修皈依

修法之前，必须具备两点认识。

其一，应忆念三宝功德。我们所以要皈依三宝，正是基于其殊胜的功德。佛菩萨不仅

调伏了自身烦恼，更以无量慈悲和善巧方便度化众生。对三宝功德的景仰，还可使我们自身得到净化。《阿含经》中有六念法，即念佛、念法、念僧、念戒、念死、念天。念，不只是简单地念诵，而应以虔诚心真切地、如母忆子般时时忆念。恒常保持这种忆念，既是将佛陀作为学习楷模，还能帮助我们将自身融入三宝功德之中，实为修行捷径。

其二，对佛陀和佛像保有恭敬之心。凡见到佛像及有关的法宝，皆视为圣物而发自内心地恭敬。有些人因接受了“空”、“无相”等观念，以为不重视外在形式就是不著相，这其实是误解。要知道，对法宝、圣物生起不共的信心，本身就是修行的一部分。我们不妨反省一下：对经书法宝，对听闻之法，是否保有足够的恭敬？是否仅仅将其作为学术著作进行研究？甚至当做普通书籍随意翻阅？

认识到恭敬的意义，便不会随意将“空”、“无相”作为借口。若我们连佛菩萨的功德都认识不到，是没有资格谈“无相”的。佛陀是福智二足尊，既具福德资粮，又具智慧资粮。如果否定佛菩萨的功德，甚至认为这些都不存在，便会落入断见。即使在空性的层面，修行也并非空无所有。佛菩萨在因地行种种难行苦行，方能成就果位上的无量福德。在学修过程中，人们往往会把握不当，或落入断见，或落入常见，这都是应当特别警惕的。所以说，我们既要以佛菩萨功德作为观想的皈依境，也不能因此著相。

认识三宝功德，是为了帮助我们生起真切的皈依之心。很多人以为，皈依仅仅是学佛的开始。事实上，三宝便代表了佛法的整体。阿底峡尊者在藏地期间，无论走到哪里都为人说皈依，言不知皈依之外还有什么其他佛法，因而被称为“皈依喇嘛”。由此可见，皈依三宝贯穿了学佛到成佛的整个过程。从皈依外在的三宝开始，到最终成就内在的三宝。

这一过程可通过两种方式完成：一是从出离心、菩提心、六度四摄等方式渐次修行。修学任何一个法门，都要发心为六道一切众生成就佛道而修，这是我们必须具备的心行。作如是发心，任何一种修行皆能成就无量功德。我们的能力有限，所做的事情也有限，但我们的心却可以无限。菩提心正是以无限的心行为基础，因而，佛菩萨的慈悲是无限的，所证得的空性是无限的。如果我们始终停留在有限的心行上，永远无法通达无限。

一是直接以佛菩萨的功德作为临摹对象。我最近所讲的《普贤行愿品的观修原理》，

核心便是如何临摹佛菩萨功德，以此迅速成就菩提。这是我在修学过程中发现的最高、最直接的修法，且具有极强的可行性。通过这一步骤着手修行，成就佛道不再遥不可及。

#### 4. 观想资粮田

资粮田的具体观修，可观想十方诸佛菩萨，深观、广行二派祖师及造论的宗喀巴大师。禅宗丛林有“不立佛殿，唯立法堂”之风，简约之极。而在藏地寺院中，不仅供奉着诸多佛菩萨造像，还供有历代祖师造像。从观修意义而言，这是很有必要的。借助具体的佛像，可使观修达到更直观的效果。如上师传承图，就为观想资粮田提供了入手处。当观想更为清晰之后，进而将这一观想扩展至尽虚空、遍法界。最后，不仅观想十方虚空充满诸佛菩萨，更能将所有一切观想为佛菩萨功德的化现。正如《普贤行愿品》所言：“所有尽法界、虚空界，十方三世一切佛刹极微尘中，一一各有一切世界极微尘数佛。一一佛所，种种菩萨海会围绕。我以普贤行愿力故，起深信解，现前知见。”这一观修的意义，是极为殊胜的。

#### 5. 集资净障

正修之前，必须忏除罪业，积集福报。

佛陀乃福智两足尊，成佛，即成就佛菩萨所具有的福德和智慧。但这些福德无量无边，我们怎样才能在短时间内成就？若以有限之心去做，终其一生乃至生生世世，只怕也无法成满。从另一个角度来说，我们的罪业又如此深重。正如《地藏经》所言：“南阎浮提众生，举止动念，无不是罪，无不是业。”亦如《普贤行愿品》所云：“若此恶业有体相者，尽虚空界不能容受。”我们无始以来所造罪业已如此之多，更令人惊心的是，我们还在不断造作，所谓旧债未了又添新债。如何才能尽快将无量罪业一并消除，不复再造？最好的方法，便是根据《普贤行愿品》的七支行愿进行观修，以此祈福、忏罪。藏传佛教也非常重视“普贤七支供”的修习。据说藏文的《普贤行愿品》没有长行部分，从观修意义而言，长行本身就是极为殊胜的观修仪轨，比偈颂更容易操作。不过，这一教法需要深厚的教理基础才能运用于实修中。

如何观想尽虚空、遍法界有微尘数的诸佛？如何将山河大地皆观想成无量无边的供

具？如有中观和唯识学的理论基础，观想起来便会容易得多。中观认为，一切皆是无自性空，皆无特质可言。既无特质，就可随观想变化为无量。而唯识认为，一切皆唯心所造，皆是内心影像。观想者赋予它什么内涵，它就具有什么内涵。具备中观和唯识的教理基础，对于理解《普贤行愿品》的观修并付诸实践会很有帮助。但对于大部分信众来说，接受《普贤行愿品》这一建构于极高见地的观修方法，的确有相当难度。

藏传佛教的加行中有供曼扎，也是非常殊胜的观修法门。将曼扎观想为以须弥山为中心的四大部洲，并于其上安放相应的供养物，然后观想它们充满整个宇宙。同样的道理，我们也可在世界地图上供奉香、花、灯、烛等，观想世界各地遍布供品。然后进一步扩大，观想三千大世界乃至无量虚空皆充满供品……作如是观想时，我们的心就打开了。实物供养，再多也是有限，故应赋予如法观修使之增长。有限之物乘以无量之心，即可成就无限功德。基于这一原理，当我们拜佛时，亦应观想同时在拜十方三世一切诸佛。若能以无限之心礼拜、供养，即可成就无量福德。更重要的是，“我”和“我所”也因此失去了落脚点。

## 6. 三事求加

积资净障已，于皈依境前请求加持：一愿灭除不敬善知识等一切颠倒心，二愿对善知识速疾生起清净心，三愿摧灭一切内外障碍。

每个法门的修行，皆有所缘境界。如念死，死亡便是所缘境；念恶道苦，恶道苦便是所缘境；念死无常，死无常便是所缘境；修依止法，念上师功德便是所缘境。因为正行中的所缘不同，在“三事求加”中祈求加持时内容也要相应的调整。

以上明加行。

## 二、正行——止观实践

“略示修法”中关于正行的内容，主要是讲述止观。从《道次第》的整体内容来看，正行应当是三士道。为什么“略示修法”将重点放在止观呢？原因在于，止观是三士道修学的着力点。任何法门的修习，都要落实于止观才能产生作用，故止观是修法的核心内容。

## 1. 止观的修习意义

止和观，乃修行落实处。未修止观者，往往视其为深奥玄妙之境。据传，旧时西康地区即有“宁背石头，不学止观”之说。事实上，止观无非是对心行的训练：止，是安住于正念、正行中；观，则为调整心行，照破妄执的影像。止观所要做的，就是帮助我们将心从颠倒妄想中脱离出来，安住并熟悉正念。

我们的世界由心和境构成，环境有种种不同，心念亦有种种差别。在心灵舞台上，既有贪、嗔、痴等负面力量，亦有慈心、悲心等正面力量，凡夫念念皆随所缘境而转，变幻不定。贪有贪心的所缘境，嗔有嗔心的所缘境，慢则有慢心的所缘境……任何心行皆有各自的对象，即唯识学所说的见分和相分。对于这些境界，我们又会进行虚妄分别，赋予自我的情绪和观念。正是对境界的错误解读，导致了种种烦恼。由凡夫心呈现的世界，便是一堆纷扰交错的影像，及由此而来的颠倒妄想。

如何才能规范这颗动荡不安的心？唯有通过止观的修行。

## 2. 何为止观

止，即止心于一处。《略论》云：“所谓修道者，即于善所缘，如欲而能令心安住之谓也。”止观的修习，需要选择一个善的所缘，然后安住其心。止为安住修，训练心安住境界的持久性。《瑜伽师地论》、《大毗婆沙论》讲到“九住心”，代表着心从散乱到安住、持续、稳定的过程。止与观不同，无分别一心为止，是说止为安住修，毋须对所缘对象进行分别、判断，安住即可。

止的用心方式除有所缘（即有所止）的用心方法外，还有无所止的用心方法。无所止，即没有所缘对象，直接体悟心的本质，要求心不造作地安住。藏传佛教大手印、大圆满及汉地禅宗的修行，都属于这类用心。

观也包含两个层面：一为比量，一为现量。

比量即正思维，建立在听闻经教的基础上。格鲁的教法特别重视闻思，因为闻思不仅是修的基础，本身也是修的一部分。《道次第》所说的观察修，正是通过如理思维来转换观念、调整心行。

《道次第》中，宗大师特别强调观察修的重要性，批驳了唯有无分别安住才是修行的观点，明确指出：如理分别的观察修也是修行。当然，观察修与单纯的理论思维有所不同。观察修是选择一善所缘境，在经教指导下，于此所缘境如理思维、观察，以此完成观念及心行的调整。《道次第》中，依止法、念死无常、念三恶道苦、思维暇满人身的重大意义及菩提心的生起，皆以观察修为主。通过观察修，将心调整到正确的观念及心行上，并安住于此。

止和观是相辅相承的。在修习止观的过程中，安住于善所缘境离不开止，否则便无法进行如理思维。但初修的凡夫很难长时间安住于正念中，往往妄念纷飞，一不留神就陷入凡夫的颠倒心行中。所以，必须通过观察修不断调整心行，逐渐摆脱乃至彻底降伏颠倒妄念，方能无造作地安住于正念并熟悉这一心行，最终任运自在。

比量和现量，即分别与无分别，前者为后者的基础。不少人对此有误解，认为修行便是无分别。但若一开始就无分别，如何获得正见？而没有正见为指导，则易走入盲修瞎炼的误区。所以，有分别的观察修是现量（无分别）证得空性的基础。经典中，有时批判分别的过患，提倡无分别的殊胜，这是针对凡夫的虚妄分别所说。其实，如理分别在修学佛法中也是不可缺少的。因为未现量证得无分别的空性前，必须依比量层面的观察修获得正见、正念，这是契入空性的关键。

无分别智证得的空性，当然高于凡夫的比量分别。通常，凡夫的分别是建立在妄识的基础上，而无分别智则是圣者契入空性的智慧。很多人未能厘清分别和无分别、现量和比量之间的关系，或开始即提倡无分别，认为分别乃无分别之障；或始终在文字中打转，纠缠于虚妄分别之中。我们要知道，若不经闻思经教、如理分别的阶段，无分别智便是空中楼阁。比量与现量，代表了修行两个不同层面的用心。因为根本智是超越分别的，故经论谈及究竟真理时，谓之“言语道断，心行处灭”，“言忘虑绝，不可思议”。

作为正行部分的主要内容，止观修习贯穿了整个《道次第》。我在《汉传佛教的反思》中，提出修学佛法的五大要点，其中就谈到如何将闻思正见落实于止观。这不仅关系到我们能否契入空性，也关系到所学教理能否于心行产生作用。唯有依靠止和观的力量，教理才能真正成为调整、净化心行的方法。

### 3. 注意事项

对于正行部分的内容，《道次第》还提出一些注意事项：首先是确定修习内容，其次是明确修习过程中的应修之量。《道次第》认为，初学打坐每次时间不宜过长，关键是保证质量，但应每天多修几座，如胃病患者宜少食多餐那样。通常都以为，打坐数小时不动就很有修行，夜不倒单更是了不起的成就。但我们却很少关心，这几个钟头坐在那里是为了什么？很多人虽然用功，但修到最后非但未得法喜，反而养成很多不良习惯。

所以，刚开始修行的人，必须通过作意才能进入特定的所缘境。除非将此法门修习纯熟，无须用功亦可任运自如。作意，即通常所说的注意力，初时很难长时间高度集中。所以，每座时间不必长，但次数要多。在保证质量的同时，保持观修的长期性。最重要的是，不应为打坐而打坐，否则，养成昏沉、掉举等不良习惯，徒耗时光。关键要考虑如何用心，如何安住于所缘境。

在修行中，应时时正念分明。我们有种种不良心行，及对种种所缘境界进行的错误判断。修习止观，就是从内心训练正念，使心不至失足于情绪和妄想的陷阱中。同时，对特定的善所缘境作智慧观照，而不是想入非非。心能否安住于善所缘，正是止观修习的关键所在。

## 三、结行与未修中间

正行之后，还必须注意结行与未修中间。

### 1. 结 行

结行，即修完每一座法之后的回向。通常，我们念的是“愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道”。此外，《普贤行愿品》十大愿王最后的“普皆回向”也非常好：“从初礼拜乃至随顺所有功德，皆悉回向尽法界虚空界一切众生。愿令众生，常得安乐，无诸病苦。欲行恶法，皆悉不成。所修善业，皆速成就。关闭一切诸恶趣门，开示人天涅槃正路。若诸众生，因其积集诸恶业故，所感一切极重苦果，我皆代受，令彼众生，悉得解脱，究竟成就无上菩提。菩萨如是所修回向，虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我



此回向，无有穷尽。念念相续，无有间断，身语意业，无有疲厌。”

总之，回向应建立于广大发心的基础上。当我们从菩提心出发进行回向，修行便能成就无限功德。心处于无限时，一切都是无限；心落于有限中，一切则是有限。

## 2. 未修中间

在座下时，我们又应当如何用心、如何保任？凡夫心念如流水一般，连绵不绝。我们的每个念头和妄想，都不是无缘无故而来，而是源于日常的积累。若希望禅修进展顺利，座下功夫也很重要。拥有健康、如法的生活，座上才有较为安定的心，修行也才能相应。若平日拼命攀缘、执著，想上座就平静下来，只怕是树欲静而风不止。我们最执著的，一定是座上出现最频繁的妄想。如果拥有平常心，于一切淡然面对，座上自然容易入静。心念是延续往返、洄流不止的。所以，我们既要重视座上的观修，更要注意座下的如法生活。

生活中，我们应注意以下四点：

首先是守护根门。根、尘相对时，往往会喜顺厌逆。凡夫面对顺境即生贪著之心，面对逆境即生嗔恨之心。此时应以正念和智慧观照，不使心粘著于顺、逆之境。虽知境界顺逆，但了知一切如幻，不随其动。应该特别注意的是，修行不是对外境没有感觉，否则即与木石无异，并非修行正道。我们应保持心的灵敏性，保持对境界的正知。同时，了知一切皆如梦幻泡影，不起丝毫贪、嗔之心。

其次是正知而行，包括两个不同层面的修行。从基础层面的修行来说，即此应作，此不应作，如受持戒律。但从更高层面的观修来说，能对各种境界保持觉知即可，无需再对境界进行判断，既不执取，亦不生厌，这是回归生命本原的直接手段，一旦拥有这种力量，就不会被境界伤害。归根结底，禅修是要培养不受境界和念头左右的能力。

第三是饮食知量。用餐时应避免吃得过多或过少，避免贪著之心，并心存五观。同时还要有利他心，为更好利益众生而吃，也为身上八万四千虫而吃，若不进食，它们也会感到饥饿。

最后是勤修惜寤瑜伽。《佛遗教经》云：“初夜后夜，亦勿有废。”即初夜、后夜要专心修行，中夜可以稍微睡一下，但不能睡得太深，并以吉祥卧的姿势入睡，否则容易放逸。

养成良好的习惯，于睡眠时也能用心。白天如何用心，也应带着这种用心方式进入睡眠。若能做到这一点，即使在睡眠中，也不会空过的。

如果做到这几项，无论是在座上座下，都能贯穿着如法的修行生活。

《道次第》中“略示修法”的部分，主要针对依止法而言。事实上，念死、念恶道苦、菩提心等很多观修内容，皆可按加行、正行、结行、未修中间的步骤进行修习。除更换正行部分外，加行、结行和未修中间大致相同。乃至我们学习唯识、中观等法门，也可根据这一流程落实于止观实践中。

2007年10月修订版

【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>