

济群法师

《道次第》之道

《道次第》修学意义

——2008 年秋讲于厦门道次第专修班

首先恭喜大家进入“《道次第》专修班”学习，同时也希望大家通过这一阶段的学习，真正走上解脱之路，菩提之路。无始以来，我们始终在轮回中流转，经历了无数悲欢，无数苦乐，无数生死。虽然一直在寻求离苦得乐之道，但因不曾皈依三宝，没有佛法作为指导，始终无法从中出离。即使在那些已经信佛、学佛的信众中，也往往由于缺乏善知识引领等种种原因，修学不得要领，难获法益。于是乎，依然被习气和轮回的力量所牵引。

轮回之所以有着巨大的力量，原因就在于

2 我们内心的惑业。所谓惑业，就是因迷惑造作

的业力。我们在挣扎，在哭嚎，也在寻求，在探索，可无论怎么努力，都难以脱身而出。正如佛经所说，凡夫在轮回中，就像老象落入泥潭，越挣扎就陷得越深，越难全身而退。

什么叫轮回？轮回不仅是一种现象，根本还在于，它是一种制造轮回的心理。这种轮回不在别处，就在我们的身上，在我们的身边，在生活的每个当下。包括家庭的轮回，情感的轮回，事业的轮回，人际关系的轮回，等等。

所有这些轮回，都是代表我们内心的一种迷惑和执著。因为迷惑而执著，因为执著而追逐。在追逐执著对象的过程中，执著又会随之增长，使我们进一步再去执著。从起点走向终点，又从终点走向起点，就像不断转动的车轮，循环往复，不曾少息。

从这个角度说，轮回就是生命的重复。而凡夫的轮回，更是生命的低级重复。所以，我们必须深刻认识到轮回的过患。虽说在座的每一位可能生活处境不错，但这种快乐是建立在

无明基础上，是短暂而微不足道的。佛经中有个比喻，就像落井的人抓住一根枯藤，虽未立即落入井底，但井上有猛兽虎视眈眈，井底有毒蛇翘首以待，而手上抓着的这根救命绳索还被老鼠不断啃噬。在这危机四伏的时刻，井边一个蜂窝正在往下滴蜜。这一点点甜蜜，居然就让他忘记所有险境，忘记当务之急是从井中脱离。

我们可能不相信世间竟然会有如此愚痴不堪的人，事实上，凡夫的生命状态正是如此。在今天这个世界，外在环境已危脆不堪，内在烦恼也日益深重。直面这种危机，正是寻求解脱的重要前提。否则，我们会安于现状，得过且过。因为世间有的是轮回伙伴，有的是各种让我们暂时忘记痛苦的浮华表象，让我们误以为，此处就是家园，就是归宿。

学佛，是要从生命的不良状态中走出，走向解脱，走向菩提。这是一条需要上下求索的艰难征途，其难度就在于惑业力量太大。在这

个充满诱惑的时代，外在环境极其复杂，学佛环境同样复杂，到处充斥着种种似是而非的说法，令人不明真伪，难辨正邪。

在林立的知见前，我们如何选择？靠什么标准选择？多数人都是跟着感觉走。但我们要知道，这是十分危险的。因为人最大的问题就是自我，凡夫心正是建立在自我的基础上。我们相信自己，事实上，我们无始以来一直都在相信自己，相信所谓的感觉。但结果却使我们在轮回中流转不休，没有出头之日。

学习《道次第》，就是帮助我们找到走向解脱的捷径。如何才能使修学走上正轨，顺利前行？首先是对这部论典生起信心，而且是坚定不移的信心。否则，我们最后还是会被感觉牵引，在不知不觉中偏离方向。

我经常强调学佛起点的重要性，因为起点就决定了你的终点。如果这个起点是以自我为中心，无论我们做的是什​​么，最终都会成为凡夫心的增上缘，进而发展出轮回的结果。如果

这个起点是以三宝为中心，并在前行过程中保持正确方向，才能使我们走向解脱，走向菩提。

在学佛过程中，方法、目标、态度、重心是我们必须高度重视的。如果在这几个环节出现偏差，无论做什么都是表面文章，都没有实际力用。

大家通过之前两年的学习，增长了不少佛法知识。但如果对学佛的重心不够明确，也就仅仅是增长了一点知识。那样的学习，不过是泛泛地学一学，永远是在被动而非主动的阶段。虽然学了不少课程，但生命究竟有多大改变？从佛法中究竟得到多大受用？

学佛的效果，不在于知道多少名相，背诵多少经典，关键还在于能否用得起来，这才是学修的关键所在。所以，我们不仅要准确理解法义，更要将法落实到心行上，切切实实地用起来。

如果法不能成为改变生命的增上缘，很可能成为我执的增上缘，觉得我学了佛法，那

些没学佛的不如我。事实上，不少学佛者都有这种“信仰优越感”。

所以，我们需要明确学佛的重点。这个重点是在我们内心，而非书本。经教的作用，只是帮助我们了解心的种种作用和误区，帮助我们拨开迷雾，正视生命存在的过患和缺陷。

《道次第》中，讲到闻法必须具备六种想。其中之一，就是把自己当做病人，当做无明大病的患者。惟有看清这一现实，才能通过修行来解决问题，解除生命内在的轮回之因，进而成就佛菩萨那样慈悲智慧的品质，那样解脱自在的人生。

法在内心有一分作用，生命就会得到一分改善。这也就是佛法所说的现法乐住，你有一分实践，内心立刻就能感受一分法喜。不必等到临终才能检验，不必等到死后才能证明。所以我现在提倡的是当下因果，当下解脱。如果方法正确且真正用心，必能获得法喜，从中受益。

各地“《道次第》学习班”中，有不少是社

会上的成功人士，他们原来虽然也跑寺院，修供养，但并没有多少佛学基础，对佛法内涵也没有多少认识。通过一门深入地学习，在短时间内就感受到极大法益，得到极大受用。

所以学习不在于时间长短，关键是方法正确且真正用心。否则的话，往往越学越没有感觉。因为你所听到的这一切，都不曾用得起来，都无法对治烦恼，解决问题。这就会使我们对闻法产生怀疑，产生疲倦，最终退失道心。这样的情况，不仅在家众有之，出家众也不乏其人。看的书很多，听的法很多，但最后只是一种说法，一个形式，只是给自己加上了一点佛法的包装。解下这个包装，内在的一切依然故我，毫无改变。

这样的学修，即使学的时间再长，也只是做做表面文章。我出家后，在佛学院呆了近三十年，学的经教不少，参访的善知识也不少。

近年来之所以特别提倡《道次第》，正是有感于

弊病主要有两类，一是不得要领，二是偏执一端。因为法不入心，最后就学出一大堆凡夫心来。由此，我深深体会到佛法基础建设的重要性，并将弘法重点转向修学次第的引导，及皈依、发心、戒律、正见、止观这五大要素。尤其是前三项，是一切法门修学绕不开的基础，也是修学佛法的重中之重。

如果我们不了解这个重心，不了解生命的过患，学佛就不容易走上正轨。或是若有若无地学一学，或是把经教当做一种说法，或是干脆学到名闻利养中去。所有这些问题，都是因为重心没有摆正。不曾找到切实的支点，自然会四处晃悠，没有着落。

此外，态度必须认真。佛法要说难，确实也难，八万四千法门怎么会不难？古德说：“难难难，十担油麻树上摊。”学佛就像把油麻摊到树上让它不掉下来一样，如何不难？我们需要面对的，一方面是无量法门，是三藏十二部典籍；一方面是内心的烦恼惑业，是无始以来所形成

的轮回力量。要从这种惑业泥潭中脱身，谈何容易？

但我们不要一听到难就失去信心。古德又说：“易易易，百草头上祖师意。”因为每个生命内在都具足佛菩萨那样的潜在品质，这也就是佛陀悟道时所证得的，一切众生皆具如来智慧德相。所以说，佛菩萨始终在我们的六根门头放光，只是众生被无明所蔽，不见生命真相而已。

如果我们认准之后，修行就不再是无从下手的难事，成佛也不再是无法企及的梦想。成佛，是生命的觉醒，是开显我们的自家宝藏，而非成就外在的什么，不是无中生有，不是造就全新产品。我们所要成就的，只是本然现成的东西。

所以，这项任务也难也易，关键是方法正确。如果没有方法，我们要爬上屋顶困难重重，但方法正确的话，却可以登上月球，遨游太空。所谓方法，也就是佛教所说的方便。

佛法虽然典籍众多，但核心无非是解脱的经

验。当年，佛陀在菩提树下悟道，说法四十九年，谈经三百余会，就是为了使众生超越轮回，解脱自在。

其后，历代古圣先贤遵循佛陀指引的道路，修行传道，使佛法薪火相继，延续至今。我们今天学修，同样需要有传承，有善知识指导。否则的话，凡夫总是喜欢凭个人感觉来抉择法门，那样学到的佛法，往往是被打上自我烙印的，是被凡夫心染污的。

所以，态度非常重要，要认真虔诚，不要自以为是，纵容个人感觉。许多信众特别热衷于朝圣或拜见师父，今天学这个经教，明天修那个法门，把学法当做集邮，当做收藏，当做互相攀比的资本，但哪一个都没时间真正入门。这样的修行结果，也就可想而知了。

当然，开始会有一个多方接触和选择的阶段。一旦作出正确抉择，需要做的就是正确重复，在重复中巩固，在重复中加强。如果我们找到一条正确道路，就要老实地跟着走。走到

一定阶段，才可以放松地四处看看风景。

佛法以信为能入，智为能度。我曾给温州《道次第》学习班成员说过，学修离不开四个一，那就是一个目标、一张地图、一位导师、一群伙伴。

一个目标，就是解脱。不少人害怕解脱，以为一解脱就无法再过正常生活，就要和这个世界永别。事实上，我们所要解脱的是烦恼、迷惑而非其他。解脱烦恼、迷惑之后，我们才能自由自在，不被轮回所缚，这也是学佛的真正意义所在。进一步，我们不仅要自己解脱，还要发心帮助更多的人走向解脱。

一张地图，就是《道次第》。这是宗大师为我们提供的，从学佛到成佛的简明套路。其中，对每个步骤解决的重点和所应达到的标准都有详细说明。我在戒幢佛学研究所讲述《菩提道次第略论》课程时，对每个步骤的用心原理和修学规则都作了展开说明。只要把那一百多讲课程用心听下来并准确理解，相信大家就能把

握佛法修学的基本理路。

一位导师，就是依止修学的善知识。如果你们对我有信心，就老实地跟着学。不是我需要你们对我有信心，而是具备信心之后，你们才能和法相应，才能从中真正受益。其实，你们的信心对我也是一种责任。但从佛法修学的需要来说，却是必不可少的前提。阿底峡尊者的弟子们祈请尊者加持时，尊者的回答是：“弟子啊，我求你们的信心。”事实也确实如此，惟有具足信心的弟子，才有能力纳受上师加持。否则，就会像《道次第》所说的覆器那样，即使法雨周遍，也是滴水不沾，空空如也。每天就在自己的感觉中转悠，那是玩什么呢？就是玩轮回，最后辛苦的还是自己。

一群伙伴，就是菩提道上的同修。你们要互相提携、互相促进。我们总在说发菩提心，说要帮助天下众生，这就必须从身边的人做起，对身边的人宽容、爱护、平等、慈悲。如果连周围的人都无法相处，菩提心从何修起？

这次，专修班制定了相关公约，主要是针对以往出现的一些陋习而规定。所有的戒律和规定都是针对人性弱点而施设，当然会在某方面和我们的感觉发生冲突。但我们要知道，顺着感觉就是顺着凡夫心，虽然现在可能感觉很舒服，但未来后果堪忧。因为那是在给凡夫心增加养料，最终使你成就一个巨大的凡夫心。

古德讲：“处事不求无难。”说明障碍也是修学的增上缘。比如每天都有人恭敬着我，那种感觉似乎很不错，好像自己是佛菩萨一样。换作你们，也会觉得舒服。但当这种恭敬变成诽谤或其他种种考验时，内心是否会在冲击中产生变化？是否还能如如不动，泰然处之？这时就能看出你是不是真有料，是不是当得起这份恭敬。

所以，逆缘也很重要，它更能让我们看清内心的缺陷，看清修行的薄弱之处。我以前一直是当法师的，很单纯。这些年逐步做一些办学、弘法方面的事，希望为四众弟子提供一个修学

平台。在做事过程中，逆缘会随之而来。这就是考验心性的时候，是交出修行答卷的时候。我感觉自己这几年能有一些进步，在某种程度上，正是得益于做事。这也就是古德所说的历事练心吧，通过一些逆缘来磨炼心性，调伏习气。

当然，学习不是靠公约。但要让我们的不良习惯得到修正，离不开相应规范。希望专修班的学员不是来这里丰富业余生活的，而是确实意识到轮回过患，从而主动自觉地寻求解脱，改善生命。

学佛是我们自己的事，不是谁在约束你。只是当你学法尚未走上轨道时，需要外缘的推动。一旦走上轨道，就不再需要这些，而会主动自觉地求法。就像五祖送六祖过江时说：“是我渡你吗？”六祖的回答是：“迷时师度，悟了自度。”

这个班的学习为期两年。两年的时间，在生命长河中非常短暂。希望你们珍惜这一因缘，不要想着走捷径，想着还有更好的法，结果转

了一圈，再回头已是百年身。

还有不少人，总在说“我很忙，没时间，等有了时间再好好学。”其实，每个人的一天都是 24 小时，所谓忙，无非是你觉得还有更重要的事，必须优先处理那些事情。那些因为忙而被搁置的，无非是我们觉得不重要的。但我要告诉大家，解脱才是生命中最重要的事，与此相比，你们现在追求的事业、金钱，都只有暂时的、微不足道的意义。

如何才能走向解脱？《道次第》为我们指明了一条稳健而直接的道路。整个《菩提道次第略论》系列讲座有 114 讲，这是我在苏州戒幢佛学研究所的讲课录音，也是我近年来向信众大力推荐的。我看弟子的标准，就在于是否用心学过这套《道次第》。凡是没有在这上面下过功夫的，都不能算是我真正的弟子。

最后，衷心祝愿“道次第专修班”的每个成员都能认真参与，圆满完成两年的学习，在菩提道上打下扎实基础。

《道次第》修学漫谈

——2008 年秋讲于西园寺般若堂

学习这件事，确实大有学问。我们现在的学习，多半是一种学院式的学习，是停留在书本知识上的学习，甚至对知识本身的掌握都不是很完整，很准确。在心行上的作用，那就免谈了。这样的学习，哪怕学得再多，过一段时间，在社会上忙一忙，可能就丢光了。因为它没有落实到心行上，没有转化成内在的生命品质，所学只是浮光掠影，流于形式。尤其对在家居士来说，平日事情很多，用于学法的时间有限。如果泛泛而学，是不可能达到理想效果的。

我不知道你们现在到底学得怎样？仅仅考试一下或写篇文章，说明不了多少问题。关键在于，学进去没有？所学法义在心行上产生作用没有？

【一】

为什么将《道次第》作为专修班的重要学

习内容？原因在于，这部论典为我们提供了非常简明的修学套路。通过这一引导，可以使我们摆脱凡夫心，进入解脱的轨道，成佛的轨道。

修行的作用是什么？简言之，就是完成心行到生命轨道的调整，最终完成内在品质的改善。我们的起心动念，既来自于固有串习，同时也在强化这一串习。而我们现有的心行基础就是凡夫心，就是轮回的轨道。所以，这些心念都是和六道相应的，和地狱道相应，和饿鬼道相应，和畜生道相应。再好一点的，是和人道相应，和天道相应。

从心念形成生命轨道，代表着生命的因果，生命的缘起。它既是外在的，也是内在的，因为每种外在结果都是内在心行的外化。三恶道，是由内在烦恼所导致；佛菩萨，也就是由生命品质所决定。我们找到问题根源，也就知道修行的重点在哪里，需要调整的是什么。

《道次第》中，宗大师为我们建立了从道前基础到下士道、中士道、上士道的修学引导。

其中每一部分，都是通过对某个法义的思维和观修，使心行契入其中，完成某一阶段的修行。如道前基础，是通过思维暇满而发心皈依。然后进入下士道，通过念死无常、念三恶道苦、皈依三宝、深信业果来完成人天乘的修行。中士道和上士道，也是同样的修学理路。

【二】

思维法义的作用，是帮助我们建立一种认识，形成一种观念。如思维暇满，是帮助我们认识暇满人身的巨大价值，认识它的难得易失。当我们学修相关内容时，对现有人身是否生起这一认识？是否真切感受到它的殊胜之处？

如果学了《道次第》之后，关于暇满的认识依然停留在书本上，依然是宗大师的说法，而我们仅仅是了解这一知识，知道暇满、义大、难得这些名相，并未落实到心行去认识，并未意识到人身多么重要。我觉得，这种学习是没有什么意义的。

真正的学佛，是把这一法义转化为自身观

念，并以此反观，对现有人身生起如理如法的认识，知道如何珍惜人身，使用人身。归纳起来，有这样几个步骤。其一，掌握暇满人身的知识，知道其中究竟说了什么。其二，将知识转化为自身观念，成为人生观的组成部分。其三，以此看待自身问题，将所学观念运用于修行和生活。倘能按照这一次第落实，那就意味着，我们真正懂得了法义，懂得了其中内涵，而不仅是字面的意思。也只有这样，所学才能成为自家宝藏，而不是一些用来自我满足的知识，或是一些向别人展示的说法。

以上步骤中，闻思修都已具备。不是说，必须在座上禅修才是修行。《道次第》的禅修，包括观察修和安住修。所谓观察修，是通过对法义的思考 and 认识，逐步落实为自身观念。所谓安住修，就是对法义确定无疑并进入相关心行轨道。比如学修暇满，首先是由“人身难得今已得”的庆幸而生起珍惜之情，然后安住其中，保持这种心理状态。

当然，这种修行不是一次就能奏效，就能定型的。因为我们内心还有许许多多的固有串习在干扰，在抢占心灵频道。稍不留神，又会在惯性力量中回到原有轨道。此时就需要再思考，再观察，再用法义进行对照，直到这种珍惜之心再次提起。真正意识到，人身是今生最大的财富，是唯一可以用来改变命运的机会，必须牢牢把握，有效使用，以此成就它所蕴含的最大价值和究竟利益。

用现在的话说，思维暇满就是帮助我们重塑价值观。那么，这个价值究竟是什么？换言之，活着的理由是什么？若对人生没有深层思考，反而容易找到一个打发自己的理由，比如人们常说的“为了孩子，为了家庭，为了事业，为了享乐”等等。他们认可这些理由，就能心甘情愿地付出一生。当然，这种认可往往带有“自欺”和“随众”的成分。所以，那些比较有思想的人就不容易满足于这一答案，他们看到了这些理由的虚幻，也不认同其中的价值，但又

找不到足以说服自己的理由。对于想要找到答案而无从知晓的人来说，这种思考是极其痛苦而无望的，不少人甚至因此走上了绝路。

所以这不是一个简单的问题，而是关系到我们的安身立命之处。找到答案，也就找到了人生的究竟价值，我们才能确定自己究竟要什么，不要什么。所以，这是关系到整个人生的大事，也是关系到尽未来际的大事。

通过对暇满人身的思考，我们是否建立了与此相应的价值观？是否找到了生命的终极目标？这是需要自我考量的，如果没有确切的答案，就说明我们这一阶段的学习尚未过关。

【三】

我们对《道次第》的任何一法，都要这样来落实，才能使修行走上正轨，次第进入下士道、中士道、上士道。

下士道的修学，主要是念死无常、念三恶道苦。关于念死，论中提供了很多思考角度，使我们保持对死亡的警醒。具备这些认识后，

我们还要借助思维使之转化为自身观念，并以这一观念看待死亡，完成心行调整。其作用在于，通过念死来放下执著，从而摆脱凡夫心和由此形成的串习。

念三恶道苦，则是通过对这种痛苦的恐惧，达到止息不善行为的效果，进而对三宝生起依赖和信心。轮回中的每个众生，都是无助而不能自主的。因为我们不能把握命运，不知去向何方，所以需要寻找依赖。多数人会把家庭、孩子作为依赖，这就形成了养儿防老的传统。从目前来看，这一观念也因种种现状发生改变，所以人们又开始转向储蓄或购买保险等，以此增加安全感。但这些就能靠得住吗？我们所要寻找的，是托付身心的依赖，是整个人生的保险，这就需要寻找摆脱轮回的究竟归宿。

《道次第》中，对每一法义的思维都具有导向性。定位准确之后，还需要有量化指标，达到深信不疑的程度。如果将信将疑，或是“宁信其有不信其无”的模糊认识，是难以完成心

行调整的。这个标准是什么？比如对三恶道的思维，考量的标准，就是畏惧恶道苦而寻求依赖，从而对三宝生起真正的皈依之心，止息不善行为。

皈依，是下士道修行的重点，也是贯穿佛法修学的核心。如果对三宝信心不足，修行是不可能入门的。我们对一切教理能否如实接受，对一切法门能否信受奉行，都取决于我们对三宝的信心。有多少信心，就能获得多少法益。所以，在《皈依共修仪轨》的观察修部分，不仅要念死无常、念三恶道苦，还要思维三宝功德。事实上，念死和念恶道苦的目的，都是为了对三宝生起信心。如果意识不到自身处境，三宝再好，也无法引起重视。就像对健康人来说，医术再高明的医生，也不会觉得多么重要。而对身患绝症的病人来说，若能出现一个治愈他的医生，必然会紧抓不放，视为救星。也正因为如此，医生才能对他产生作用。

很多人念佛都不能念得相应，原因何在？

一方面是对轮回的险恶处境缺乏危机感，一方面是对三宝的重要性认识不足。如果他觉得眼下这个地方很安全，很舒适，自然会乐此不疲地过日子。念佛，也不过是为了把这个日子过得更好一些，还是为过日子服务的。这样的念，怎么可能和佛菩萨相应呢？

【四】

在下士道的修行中，念轮回苦是帮助我们生起皈依心。贯穿到中士道，则是生起出离心的必要前提。当我们说到“轮回的本质是苦”，对这个问题有多少认识？或许有人会说：“天天念苦不是太消极了吗？”这个世界有越来越多的消遣和娱乐，似乎也不见得有那么苦。

从感觉而言，佛法也说有苦、乐、忧、喜、舍，并非一味的苦。从现象来看，“善业感得乐果，恶业感得苦果”，也是有苦有乐。那么，佛陀为什么又说“人生是苦”呢？这正是佛陀对轮回所作的本质判断，所谓“有漏皆苦”。对于这一观念，我们认识到什么程度？接受到什么程度？

不少人担心，这种对苦的认知会影响现实幸福，于是心存抗拒。如果我们不去想，苦就不存在了吗？显然，回避是解决不了问题的。

我们希望解决苦，就要正视人生的现实。众生都是避苦而趋乐的，但我们能否找到一种快乐，无论何时享受都是快乐的？无论享受多久都是快乐的？倘能具备这些特点，才是本质性的快乐。事实上，我们找不到这样的快乐。因为世间所有快乐都是建立在某种前提下，享受到一定程度就会转为痛苦。反之，痛苦却是具有本质性的，若不加以解决，我们时时都会生活在痛苦中。

如果不吃饭，就会饱尝饥饿之苦。在这种痛苦被缓解之前，始终都是苦的，而且会越来越苦，直到生命结束。此时，吃饭就会成为快乐，因为它使饥饿得到缓解。可见，快乐不过是对痛苦的一种缓解。当身心产生任何一种需求，都会带来不同程度的痛苦，在它被满足前，痛苦会持续存在。而且，这些痛苦不是一次满

足就能彻底解决的。因为我们的身心会源源不断地产生需求，制造痛苦，这就是“有漏皆苦”的本义。

【五】

这种认知，是我们发起出离心并寻求解脱的重要基础。说到解脱，也有不少人会感到恐慌：“现在的种种幸福，是否会随解脱而消失？”这就需要了解，解脱究竟是什么？《道次第》中，宗大师明确告诉我们：能解脱的是什么？所解脱的是什么？我们为什么要解脱？如何获得解脱？

佛教所说的解脱，就是解脱生死，解脱轮回。而生死和轮回的根源，又在于我们的惑和业。业，是由心念及言行造作的种子。惑，则是无明和烦恼，其中有见惑和思惑之分。见惑，指无明形成的种种错误认识，如身见、边见、邪见等错误观念。一旦见道，这些迷惑将彻底瓦解。此外，还有很多错误认识产生的烦恼，也就是思惑。这就需要在见道后不断作空性观

修，在观修过程中，将心灵尘垢逐步去除。当所有心垢被清空，就能成就解脱，证得圣果。

所以，解脱不是解脱外在的什么，不是放弃所有走入山林，那只是抵达解脱的方式之一。当然，放弃是一种容易见效的重要手段，但终究还只是助缘，关键在于心行调整。如果内心惑业尚未去除，即使住到月球上，一样会烦恼，一样会痛苦。反之，若能断除惑业，当下就是净土，就是现法乐住。

【六】

我们看清生命真相，就会知道活着究竟是因为什么，知道生从何来、死往何去。否则，就会因迷惑而形成种种错误的知见、观念和想法，并由此产生烦恼。因为观念制造心态，当观念出现问题，心态自然会存在问题。

我们每天要面对很多事情，不同的人也有不同的处理方式。不论什么方式，归纳起来，无非是正确和错误两种。所谓正确，就是和事实真相相符；所谓错误，就是和事实不符，是

盲目而充满情绪的处理方式。以正见如实观照，就会透彻事物真相，从而发展出智慧。反之，则会引发诸多烦恼。所以，认知心理学也是通过对认知的调整来治疗心理疾病。因为这些疾病的根源就在于错误观念，及由此产生的错误想法。

唯识学中，将这种错误想法称为遍计所执，即出于妄情而对一切现象产生妄执。世间任何一种现象的存在，都是依因待缘而起，属于依他起。当我们面对这个依他起的现象时，往往会把固有的错误观念投射其上，从而产生错误设定。唯识学经常举的例子就是：黑夜中把绳子误以为蛇，吓得魂飞魄散。再如我们所熟悉的“杯弓蛇影”，也是同样的例子。其实，凡夫的整个认识都存在这一问题，都是带着有色眼镜在观察世界。我们所看到的一切，都是被自身经验和观念处理过的，带有强烈的主观色彩。

我们想要解脱，首先要摆脱这种错误观念的束缚。怎样才能摆脱？这就必须发展出如实见。

所以在今后的学修中，还要将重点落实到对正见的掌握，以及将正见转化成止观的禅修上。

整个佛法的学习，无非就是学解脱、学慈悲。三藏十二部典籍，八万四千法门，最终都是帮助我们完成这两大任务。其中，又以解脱为本，因为慈悲就是解脱的延伸和圆满。当我们获得解脱之后，看到无量众生还在饱受痛苦，发愿解救他们，把自己获得的解脱经验告诉他们，就是菩提心，就是慈悲的修行。在具备解脱能力之前，这种慈悲都是不圆满的。

佛教所说的涅槃，也不是指死后的境界，而是一种息灭。在我们内心，有贪的火，嗔的火，痴的火。这些无明之火不断燃烧，在相续中形成一种强大串习，进而导致种种烦恼。当烦恼现前，心就会陷入其中，面对的是烦恼，感受的也是烦恼。我们看待任何人，任何事，都是这种烦恼的投射，使生命在躁动不安的状态中不断制造轮回。

底止息。我们又靠什么力量去止息？就是靠空性慧。空性所呈现的，是一种寂静、喜悦、祥和。这种寂静不是没有声音，而是一种内在力量，这种力量是安静而强大的，会源源不断地散发出喜悦，这就是解脱之乐，涅槃之乐。

【七】

我们通常所感受的快乐，只是一种粗糙、易变的感觉，是身心渴求被解决时产生的满足感。但我们要知道，凡是依赖外在得到的快乐，都是暂时的，不究竟的，必然带有负面作用。因为在依赖过程中，内心又会形成相应的串习。当串习形成而依赖对象又失去时，串习就落空了，无处安住了，于是就惶惶然不可终日。人们依赖上班来打发时间，一旦退休，就心无所属，百般无聊。人们依赖家庭来寄托感情，一旦爱人变心，就身心崩溃，备受伤害。这样的例子还可以举出很多，凡是给我们带来伤害的，都是我们曾经依赖、曾经在乎的对象。

这种痛苦，正来自我们内心形成的串习。

没有这种依赖的串习，无论世界怎么变化，都无法对我们造成伤害。我们使用电脑并形成依赖前，没有谁会说：“少了电脑就不会过日子。”可对现在的很多人来说，电脑已是生活、工作中的一个重要道具。一旦离开，轻则感觉不便，重则心生失落。为什么电脑会变得这么重要呢？关键就是内心形成了依赖电脑的串习，而这种串习需要得到满足。

任何串习都代表着一种需求。这种需求不是与生俱来，也不是从天而降，是我们逐步培养起来的。当一种需求出现，我们就以相应的方式予以满足，并因此产生快感。一旦快感消失，我们又会为了得到快感而不断重复这一过程，最终形成串习。可是有一天，我们突然发现，那个依赖已久，甚至被我们视为自身一部分的东西没了，真是要命的打击。

不少人因为失恋而痛不欲生，其实在遇到对方前，独自一人是不是就那么痛苦呢？是不是就活不下去呢？显然不是。为什么曾经拥有

再失去之后会如此难以忍受呢？问题就在于，他们在恋爱过程中已形成依赖的串习。当这种串习足够强大，就会像胶水一样，把我们牢牢粘在上面。这时再要分开，自然会感到撕心裂肺的痛苦。

现代人为什么浮躁不安？就是内心有种种力量涌动，总是想着：我要干什么，我该去找谁。这些念头，正来自无明制造的串习。观修的作用，就是使串习不再有现行机会，就像火，没有木柴就不会继续燃烧。所以在佛法修行中，见性始终是核心所在。

【八】

生活中，每个人都是在强大的串习中，商人有商人的串习，学者有学者的串习，艺术家有艺术家的串习。这种串习就像磁场一样，影响着各自的生活方式、行为习惯，甚至我们与生俱来的相貌。要和这些串习斗争，是一个艰难的过程。因为串习来自长期的培养，不仅仅是心理力量，一定程度之后还会物化，转化为

力量巨大的生理习惯。所以，我们面对串习时往往身不由己，就像老象溺泥，不能自拔。如果我们不愿任其摆布，势必发生激烈冲突。要想在这场斗争中取胜，一方面需要毅力，一方面还需要善巧，需要有效的方法。《道次第》所提供的，就是帮助我们调整心行的引导。从正确认识到形成观念，然后再用正确的观念思考问题，由此调整不良串习，改善生命品质。

你们学了一年《道次第》，只能算是这门课的一年级，应该继续二年级、三年级的学习。如果能在三年内把《道次第》按以上要求学好，今后就有能力学修任何一部经论，就懂得怎样认识并应用这部经论。

《道次第》不仅对佛法作了纲领性的归纳，更包含着一种方法、一种规则。从这个意义说，三藏十二部典籍、八万四千法门都可以用《道次第》来统摄，可以按以上所说的步骤学修。在掌握《道次第》的基础上，或是继续学习中观、唯识，以此加强正见；或是继续学习《入菩萨

行论》等,以此深化对菩提心的实践。这样修行,将是一条成佛的直接路线。

如果觉得听过《道次第》就算完成任务,并不懂得怎样运用,那还是停留在知识层面。即使再学其他种种经论,那也不过是在知识上增加一些知识,依然不会对心行产生影响,依然不会起到学佛的作用。久而久之,就会对修学失去信心。再或者,就是跑来跑去,以为自己只是没有找到合适的法门而已,却不知从自身寻找问题。那样的话,再好的法门对你也是没办法的。

目前,整个教界多数都是这个情况,虽然学一些佛教知识,做一些佛教事业,但用心仍是凡夫心的延续,并未因为学佛而改变。因为心行基础没有改变,学得再多,也感受不到法益。到最后,甚至对法的兴趣也会逐步失去。作为在家居士的学习,因为时间有限,更要讲究效率。而《道次第》就是一部最简明的引导,值得我们大大用心。直接针对心行存在的问题,

逐一认识，逐一解决。

【九】

此外，教界还普遍存在不得要领或偏执一端的问题，这两种情况也是因为缺乏完整的修学套路。传统的修学方式，往往是跟随一个师父。但在明眼师长难得一见的今天，这种个人化的方式会导致很多弊端。遇到一个念佛的师父，他告诉你要念佛；遇到一个诵经的师父，他告诉你要诵经；遇到一个持咒的师父，他告诉你要持咒；再遇到一个参禅的师父，他告诉你要参禅。如果不懂得将这些修法纳入整个修学体系，必然会无所适从。

作为佛法修学，是存在一个普遍规则的。我们首先要了解这个规则，具备这个基础，才有能力继续学习任何法门，才不会出现偏差。否则，过早的一门深入往往会带来片面甚至错误的认识。就像盲人摸象那样，虽然也摸到了，但只是局部而已，对整体依然一无所知。甚至会因为对局部先入为主的印象，从此放弃对整

体的探究，这是很可悲的。

在今天这个信息化的时代，可以接受的知识太多，没有一定的消化能力，看得越多，可能越茫然，越无从下手。所以，首先要把框架建立起来，然后才知道，这一法门属于整个修学体系的哪一部分，应该从什么样的角度，以什么样的方式来修学。也正因为如此，近年来，我始终在提倡《道次第》的学习，目的就是帮助大家认识这种普遍规则。

最后，将以上所介绍的修学步骤作一归纳：一是准确理解法义，二是形成人生观念，三是以此认识问题，四是调整不良串习，五是重复正确心行，六是改善生命品质。我希望，专修班的学习不要浅尝辄止，而应继续深入。按照刚才所说几个步骤，把每个修法真正落实到心行，真正运用起来。

《道次第》修学地图

——2008 年秋讲于南普陀寺青年佛学进修班

近年来，《道次第》在汉地日渐盛行，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，古今大德都编写过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，仍会不得要领。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、

世俗正法施設圓滿、勝義正法流轉圓滿、正行不滅圓滿、隨順資糧圓滿）的人身，因為這一身份才能用於修學。這在五乘教法中屬於人天乘，在《道次第》中屬於下士道的內容。

所謂中級目標，就是解脫煩惱、解脫生死、解脫輪回，這是佛法的核心所在。佛陀對世間最大的貢獻，就是為眾生提供了解脫的方法。如果不想解脫，學佛是不可能有深度的，甚至可以说，還算不上合格的佛弟子。關於解脫的修行，在五乘教法中屬於聲聞、緣覺二乘，在《道次第》中屬於中士道的內容。

所謂高級目標，是令生命達到究竟圓滿，並幫助眾生達成這一目標。成佛不是成就外在的什麼，不是得到一種职称或地位，而是成就無限的慈悲和智慧，成就佛菩薩那樣的生命品質。這在五乘教法中屬於菩薩乘，在《道次第》中屬於上士道的內容。

我們對照一下，自己究竟想要達到什麼目標？或者说，現有目標是否與此相應？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，就因为他们内心是独立的，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来寻找问题，因为轮回、烦恼的根源就在内心，是来自生命内在而非外在环境。

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，这就需要把自己当做病者，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实是善知识。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。

思维暇满、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，一辈子都在为他的衣食忙碌。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，无法用来和死神进行交易。

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，如彼贫人有真金藏不能得见。”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。

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，因为现实中的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得，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，生而为人机会确实微乎其微。我们有幸感得人身，惟有珍惜他，善用他，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，思考他的难得易失，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，自然会 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”和“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

不过是机械运动。这样的人和事，对我们无非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，不论读了多少经典，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，其中以皈依为首。在皈依对象中，佛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。想要改变这种发展势头，使生命沿着正确轨道前行，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和习惯，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，也一样可以过日子，一样可以过得有质量。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，影响生命的未来发展。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，三世中仅当下是实有，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，积累了什么生命经验，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，将业的特点归纳为业决定之理、不作不得、作已不失、增长广大四点。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。

【四、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，是烦恼和由此造作的业力。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，怎么舍得离开，又怎么会发起出离心呢？甚至很多佛弟子都觉得：自己各方面都很顺利，再学点佛法，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、数数受生，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，我们在世间的地位时高时低，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，形单影只。

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，某种躁动。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，并由此获得快乐，但这种快乐是短暂的，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呢？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，这就决定了我们要流转生死。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，帮助我们真正获得自在。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，使内心趋于清净。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，总在不断攀缘，总在掀起内心波澜，从而忘失了这种观照功能。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，这就是解脱之乐，涅槃之乐。

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，并不是我们所以为的聪明人，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。

【五、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，这个过程便是慈悲的修习，菩提心的修习。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，随学一分，不得成佛。”这个方便，正是利益众生、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？多数的人，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，都是通过分别完成的。

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

慈悲也就是悲悯之心，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因。《道次第》中，以形象的比喻说明了两者之间的关系。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。因为声闻行者同样修慈悲喜舍，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地生起悲心，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，是要思维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，然后培养对他们的好感。

修自他相换，就是要把自己的关注转向

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，因为他们总在得失中计较，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。

【六、结束语】

以上，将《道次第》的内容作了大致介绍。

在我所接触的信众中，凡用心学过《道次第》且方法对路的，都能对佛法生起信心，并将心行导入修行轨道。希望大家对这一阶段的学习引起重视，根据我在戒幢佛学研究所讲的一百多讲《略论》课程认真学习。奠定这一基础，对将来修学任何一个法门都能有莫大帮助。

《道次第》修学要领

——2004 年春讲于戒幢佛学研究所

我们应当发心为利益六道一切众生成就佛道而学习佛法。

做每一件事情，都是从发心开始的。学佛的要领，也在于如何用心。所谓修行，固然是对行为的修正，但关键还必须善用其心。所有的修行方法，归根结底是用来帮助我们调整心行。如果不善于用心，即使遍学三藏、广修道场、接引无量众生学佛，也无法使我们抵达解脱之道。甚至可以说，和成就佛道了不相干。

我们每个人，都有着无始以来形成的用心习惯。仔细分析一下，我们做哪件事不曾用心过？若是没有用心，便不可能将事情做成。但我们一向关注的，只是做事的结果，却从未在意自己是以怎样的心做事。这种忽略，正是所有问题的症结所在，也是一切众生至今流转生死的症结所在。

很多学佛的人也不例外。他们所关注的，是修了什么法门、做了什么功德，如此等等。却从不曾反省，自己是以怎样的心在做。正因为如此，虽然修了几十年，仍未摆脱原有的用心习惯，摆脱凡夫心的系缚。

那么，出家是否就不存在这些问题呢？不少人出家以后，虽然生活改变了，所做的事情不同了，但用来做事的心却未曾改变。事实上，这种情况非常普遍。看起来，几十年都在学佛、修行、弘法，实际上，凡夫心却有增无减，只不过表现形式有所不同罢了。为什么出现这样的结果？因为他们在做这一切时，没有正确的发心。于是乎，表面看是在学佛、修行、弘法，实际还是在培养贪嗔痴，增长凡夫心。这正是许多人修行却没有成就的原因所在。

所以说，修行的关键就在于用心。我们必须彻底改变过去的用心方式，以出离心和菩提心做事，这才是成就佛道必须具备的心行。当然，菩提心可能无法一步到位。但我们应当时常作

这样的观修和训练，做任何一件事，都要发心为利益所有众生而做，为解脱六道一切有情的痛苦而做。

心行的成就是一种积累，也就是良好习惯的养成。只要我们不断这样观修，菩提心的力量就会日渐增长。当菩提心具有足够力量之后，便能战胜凡夫心，消除由此带来的一切负面作用。

“舍凡夫心，发菩提心”，是我们必须明确的修学核心。离开这个核心，即使事业做得再大，经论研究得再深，往往只是在以另一种方式助长我们的凡夫心。虽然做的是佛教事业，但只是积累了一些福德资粮；虽然学的是佛教典籍，但只是增加了一些佛学知识，对于修行证果却是徒劳无益的。

【一、目标：舍凡夫心、成就佛陀品质】

《道次第》涵盖了从学佛到成佛的整个修行过程，为我们修学佛法建构了非常清晰的脉络。

论中所展开的层层引导，不仅次第井然，且扎实稳健。我们学习这部论典，应围绕《道次第》的要领进行，这就有必要对它做一个宏观的把握。如果我们真正把握了这些核心，学习起来就会事半功倍。在此，我将扼要为大家作些介绍。

首先，《道次第》所成就的目标是什么？那就是“舍凡夫心，成就佛陀的品质”。事实上，这不仅是《道次第》的目标，也是整个佛法修学所要抵达的目标。

1. 舍凡夫心

在无尽轮回中，推动我们流转生死动力正是凡夫心。它的基石便是无明，由此导致世间所有的烦恼。然后因烦恼而造业，在造业过程中，凡夫心又得到滋养和增长，如此循环往复。

我们拥有什么？我们现在能感觉到的，惟有凡夫心。在凡夫的世界中，一切都是凡夫心的作用：烦恼、我执、贪嗔痴，皆为凡夫心的显现。

凡夫心属于佛经所说的妄识的层面。关于这一部分的阐述，在佛教典籍中占有相当分量。

如《阿含经》，就比较偏重对妄识的分析，很少讲到真心。在大乘经论中，唯识宗更是重视妄识分析的典型，并将其归纳为八识、五十一心所，阐述得极为精确，故名虚妄唯识系。但分析妄识的最终目的，是为了舍弃妄识。

那么，如何才能舍弃妄识？在佛教中，有两种不同的观点。

一是认为妄识必须舍弃，如唯识宗所说的“转识成智”。唯识宗有转依之说，即转舍、转得。依唯识宗的观点来看，生命有染和净两个层面。“染”是我们要舍弃的，“净”则是我们要成就的。从这个角度分析，“染”和“净”似乎有着截然不同的自体。舍弃染污的妄识，方能成就清净的识体。

一是“即妄即真”，认为染污的妄识没有独立自体。换句话说，在妄想生起之处，既没有根，也没有去处。事实上，它并未离开真心的作用。所以妄识并不需要舍弃，因为它本来就只是呈现在真心上的影像。当我们以智慧觉照之时，

它自然就消归于空性中，了无踪迹。

所以，认识到妄心差别，进而舍弃妄心，是修行的重要内容。

2. 成就佛陀品质

但舍弃妄心并非修行最终目的。进一步，我们还要成就佛菩萨的品质。

成佛，便是成就佛陀的功德和品质，成就佛陀那样究竟圆满的慈悲和智慧。如何才能成就这些品质？是通过三大阿僧祇劫的修行逐步成就，还是心性本自具足的？关于这些问题，佛教中也存在两种不同的观点。

如来藏体系的思想，提出佛性、如来藏和真心。认为在我们一念的心性中，本身就具足无量功德。我们只需将此开发出来，就能成就佛菩萨的品质。

在佛教中，建立于真心思想体系上的修行，如禅宗、大圆满、大手印，都是立足于这样一种见地。也就是说，我们现前的一念心性，与佛是无二无别的。但对于凡夫众生来说，我们

所具有的佛性未产生作用时，有和没有是一样的。在《涅槃经》中，将此比喻为贫女宝藏、力士额珠，虽有若无。而修行的作用，就在于开发它。

或许有人会感到奇怪，既然我们现前的一念心性与佛无二无别，为什么现实中的我们又和佛菩萨有着天壤之别呢？那正是因为，我们都生活在凡夫心的层面。只有不断剔除心行中的种种杂质，发起勇猛的菩提心，并辅以止观力量，才能圆满开发其中具足的一切功德。否则，像声闻人那样，虽已消除凡夫心，依然不能成就无量功德。

按照《道次第》的观点，虽不以如来藏思想为究竟，但只要通过正确观修，同样可以在短时间内积累佛果的无量功德。菩提心具有无限的特征，这种无限正是迅速圆满佛果功德的秘诀所在。任何一件微小的善行，只要我们本着利益一切众生的无限之心去做，所得的功德便是无限的。正如任何一个数字被乘以无穷大

之后，结果必然是无穷大。所以，如果我们真正发起菩提心，对一切有情都能生起无限慈悲，并使心时时处于这种广阔的无限之中，很快就能圆满无量功德。

【二、要领：三主要道】

《道次第》的修学目标，即“舍弃凡夫心，成就佛陀品质”。关于舍凡夫心，本论主要是通过下士道和中士道的观修来进行。

1. 发出离心、舍凡夫心

在《道次第》中，下士道的内容为念死、念恶趣苦、皈依三宝、深信业果，中士道的内容主要是观整个轮回是苦。同样是念“苦”，在不同的修学阶段，所念内容却大相径庭。下士道的修学，是以成就人天善果为目标，故念恶趣之苦，希求人天之乐。而中士道的修学，是以发起出离心为目标，故进一步念人天苦，因为人天亦非究竟归宿，仍在有漏的三界之内。此外，还应该了解苦生起之因——集谛，即有

情生命延续的原理及状况。

我们要不断思维死亡之苦、恶道之苦，乃至人天之苦，思维烦恼和业带来的痛苦。这种观修有助于我们生起真正的出离心。

说到出离，首先是出离环境。我们出家，就是对尘世生活的出离。但出离环境并非目的，因为任何境界都没有实质。我们之所以要出离环境，是因为心对境界的贪著。所以，出离环境是为了摆脱心对此产生的贪著，归根结底，还是为了出离凡夫心。

凡夫心也属于集的范畴。我们希望出离苦，首先应出离集。知苦，才会设法断集。所谓集，就是烦恼、业力，就是生死相续。

业力，包括身口意三业。一般来说，似乎偏重于身业和语业，但意业却是根源。贪嗔痴三毒，就属于意业的范畴。我们在贪的时候，就造下贪的意业；嗔的时候，就造下嗔的意业；执我的时候，就造下我执的意业。正如《地藏经》所说：“南阎浮提众生，举止动念，无不是

业，无不是罪。”贪的念头每启动一次，就造作一次贪业。再启动一次，贪业就得到增长，如是不断递增。当然，意业并不都是负面的，同情、关爱、慈悲也属于意业。

生命就是无尽的积累。在这种积累中，意业才是根本，身业和语业只是意业的外在表现。任何善恶行为的生起，皆因意业的参与才有了力量，才会在我们的阿赖耶识中形成种子。如果没有意业的参与，它所形成的力量是非常微弱的。

在戒律中，每犯一条戒，都要考察是有意造作或无心造作。杀生，是有意杀还是无心杀；偷盗，是有意偷还是无心偷，并以此作为判断是否犯戒的重要因素。这也类似于法律所考量的动机。

由此可见，心的参与非常重要。贪一次并不可怕，嗔一次也并不可怕。可怕的是，生命中形成了强大的贪心和嗔心。这些心行一旦成熟，将形成巨大的惯性，在未来生命中不断主

宰我们，促使我们造作种种恶业。修行的根本，在于将心从贪嗔痴中摆脱出来，使它不受五欲尘劳的系缚。

在我们的习惯中，贪心生起时，贪就代表了我们全部的想法，使整个身心毫无保留地投入这种贪婪之中。而嗔心生起时，嗔就主导了我们全部的情绪，使每个细胞都燃烧着不可遏制的嗔火。

那么，贪和嗔能代表生命的全部吗？事实并非如此。当心介入情绪并为之左右时，我们已经感觉不出，情绪只是生命海洋中的一片浪花，并不是大海本身。在自然界中，一片叶子是微不足道的，可当它遮蔽了我们用来观察世界的眼睛时，它甚至就成了我们的整个世界。我们对情绪的执著，恰恰将它化为了一片蔽目之叶。

如果我们具备智慧的观照，就会看清念头和情绪的真相，不随它左右，不受它伤害。因为情绪和念头只是虚空中的一片云彩，大海中

的一片浪花。而我们的心性，却是虚空，是大海。如果我们执著一片云彩，这片云彩便是一切；如果我们安住于虚空，一片云彩又算得了什么？云卷云舒，虚空又何曾有过改变？

具备相应的定力之后，我们还会感觉到，并不是每种负面情绪都会对我们构成伤害。如果我们受到伤害，那只是因为心执著其中。这种执著非常强烈的时候，会严密、坚固得像一个封闭的器皿。使我们误以为，这个器皿和充斥其中的情绪，就是我们的本来面目，就是我们能够拥有的全部。也正因为如此，我们从来都不敢轻易离开这个器皿，从来都舍不得尝试打碎它，以为那样我们就会一无所有。事实上，当这个因为执我而构建的器皿被打破之后，我们所拥有的就是无限。或许，这么说并不准确，因为无限是不能被拥有的。在无限之中，已不再有“能”和“所”的存在。

在学佛过程中，舍弃凡夫心是一项重大任务。佛陀他老人家在许多经教中谈到的空、无常、

无我及戒定慧等，都是帮助我们解决这个问题
的最佳利器。这种帮助主要体现在两方面，一
方面是帮助我们认识凡夫心的真相，一方面是
帮助我们有效对治凡夫心。

修行就如打仗一样。打仗，首先要认识敌
人的危害性，其次了解敌人在哪里，然后才知
道如何去对付它，最后还要采取行动，否则知
道得再多也是枉然。而修行的困难还在于，所
要面对的敌人是如此众多，包括我们无始以来
积累的种种不良习气，其难度不亚于一人与万
人敌。

修行究竟修什么呢？这并不是一个多余
的问题。事实上，很多人根本就不知道修行究竟
在修什么，究竟要解决什么问题。如果对修行
目标没有清晰认识，很可能一辈子的修行都是
在“成就”凡夫心。越是“精进”的话，“成就”
往往也会更大。我们可以看到很多所谓的老修
行，越修脾气越大，越修我慢越重，越修越自
以为是，觉得天下惟有自己真正修行，旁人皆

是沽名钓誉之徒，皆是不如法的伪教徒。

如果修到这样的境界，不论是和解脱道还是和菩萨道，都了不相干。因为无论哪一种修行方式，都是为了帮助我们去除我执，而非增长我执。

在《道次第》下士道和中士道的部分，通过对死亡、恶趣乃至人天之苦的观修，使我们发起精进勇猛之心。惟有舍弃凡夫心，修行才能走上轨道，因此这一基础非常重要。很多人认为佛法修行的核心在于空性见，一旦证得空性，所有问题皆迎刃而解。但事实并非如此，即使对空性有所体认，也并不能立即解决问题，因为通达空性也是为了帮助我们更好地克服凡夫心。见性只是真正修行的开始，之后还要通过修道来巩固它。我们要知道，凡夫心的根深蒂固，并不会因见道就立即瓦解。所幸的是，见道能使我们真正具备摧毁凡夫心的力量，然后再通过修道使其从根本上解体，而不仅仅是被降伏。

如果不解决凡夫心，未来生命依然不能自主。

对于这个重中之重，我们必须全力以赴。

2. 菩提心

舍弃凡夫心，还有助于我们发起真实无伪的菩提心。如果没有深刻意识到人生短暂及恶趣之苦，修行就不易有迫切感，更不会有燃眉之急，自然也难以发起猛利的出离心。惟有真正意识到生命无常，不断念恶道苦，才会明了暇满人身对修行的重要价值。并进一步推己及人，想到世间千千万万的人虽然得到人身，却不能很好利用；想到六道一切有情，在无尽生命轮回中都曾是我们的兄弟姐妹，如今却沉沦于生死苦海，没有得救的机会。我们不断作这样的观修，才能发起广大的菩提心。

所以，下士道和中士道的观修，不仅是舍凡夫心的良药，也是发菩提心的动力。大乘经教中说到，有些人可以直接从出离心入道，有些人可以直接从菩提心入道。无论是修学解脱道还是菩萨道，宗大师在《道次第》中的建构，都具有深远的指导意义，有助于我们在修行中

健康、圆满地成就。

成佛就是菩提心的圆满成就。整个《道次第》的修学可分为三大要领，即出离心、菩提心、空性见，又称“三主要道”。其中，出离心是引发菩提心的基础，而菩提心则是根本，是总持，是统摄一切的核心。如果以一种修行统摄三主要道的话，那就是菩提心，惟有它可以统摄出离心和空性见。

以大乘佛教的观点来看，菩提心才是成佛的不共因。大乘的修学核心，归根到底就是两点，一是菩提心，二是空性见。如果以最简明的方式来概括大乘佛法，无非是这两大内容。所以，一切修学都应围绕这两点展开，而最终成就的也无出其右。

在佛陀所具备的品质中，最主要的就是悲和智，也就是究竟圆满的慈悲和智慧。这两种品质，正是依菩提心和空性见而成就。

依菩提心，成就佛菩萨的大慈大悲，否则便难以圆满。阿罗汉虽然追求个人解脱，但并不

非不具悲心，乃至我们每个人，也都有或多或少的悲悯之心，但这些都不是佛陀所成就的大慈大悲。如何将一念悲悯之心转换并提升到大慈大悲的境界？惟有依靠菩提心的推动。所以，上士道的整个修行，都是围绕菩提心而发起并成就的。

3. 空性见

此外，空性见也非常重要。通过相应的引导，每个人都能发起菩提心。或者说，我们都知道怎样在心行上去调整并接近菩提心。但我们所发起的，只是世俗菩提心，它是建立在凡夫心的基础上。既然是建立在凡夫心的基础上，这样的菩提心必然是有限的，是不纯净的。

从世俗菩提心上升到胜义菩提心，需要有个超越的过程。即从有限到无限的超越，从相对到绝对的超越，从凡到圣的超越。突破这些局限，就是突破凡夫心的局限。如是，方能契入空性，引发胜义菩提心。这个过程需要空性见的指导，佛法所说的无我、无常、空，都是

在帮助我们突破这一局限。

很多人都会说：我很客观。事实上，仅以个体经验为参照，几乎无法做到百分之百的客观。我们想到有，即落入有的状态；想到空，即落入了空的状态，总之会落入一种“相”。我们所有的想法，都会落入意识的建构中。就像地球人无法摆脱地球引力那样，除非有大于地球引力的力量推动，才能使我们一跃而出，直达云霄。如果没有空性见，没有特殊的善巧方便，我们很难走出凡夫心的轨迹，也无法超越自身的思维。

空性见的作用正在于此，它可以帮助我们认清凡夫心的真相，帮助我们检验自身的修行。否则，我们有了一些似是而非的境界后，往往会沾沾自喜，自以为摆脱了凡夫心的作用，乃至证得了涅槃和空性。殊不知，这仍是在凡夫心构建的假想中，被其千变万化的伪装所蒙蔽。

古今中外，很多哲学和宗教都在探讨宇宙人生的真相，也自以为掌握了终极真理。事实上，

他们只是将凡夫心建构的自我（当然这个自我非常微细）或者相似的境界，当做是法的真实。也就是说，他们都未能超越凡夫心建构的我执和法执。原因何在？在于他们不了解空性究竟是怎么回事。惟有佛陀在悟到宇宙人生的真相后，以缘起的智慧为我们指出空性见，帮助我们剖析凡夫心的真相，解构凡夫心变现的虚妄世界。一旦认清它们的本来面目，我们才有可能从中摆脱出来。

在佛法中，各宗各派都建立有相应的正见。众生根机不同，有些人适合从唯识见契入，有些人适合从中观见契入，有些人适合从大圆满的见地契入。不同的见，都可以帮助我们舍弃凡夫心，然后由契入空性，证得中道实相。包括《阿含经》所说的无常见、无我见，同样可以达到契入空性、成就解脱的效果。

我们现在学习《道次第》，主要是依应成派建立的中观见，以《般若经》为最高、最圆满的经典，并以龙树、提婆、月称的中观论典为

依据。格鲁派的思想主要是源自深观和广行两大体系。不过，宗大师虽然继承了以弥勒菩萨为代表的广行派思想，却认为这一思想是对《般若经》的隐义进行阐述，因而也是般若思想的组成部分，只是在见上未能究竟了义。对于修学佛法来说，般若见确实非常重要。在藏地，信众历来就有供奉《般若经》的习俗，将之作为一切法的代表。而在汉地，对《般若经》也无比推崇，除三论宗以《般若经》为最高依据典籍之外，天台和禅宗也极为重视般若见在修行上的指导作用。从汉、藏大德们对《般若经》的推崇，都说明了此经在修学佛法中的重要地位。

【三、建构：道前基础及三士道】

《道次第》的内容主要由道前基础和三士道组成。

1. 道前基础

我们学习《道次第》，不仅要知道最终目标

是什么，也有必要了解修学要领和入道基础。其中，入道基础是多数人在修学中的薄弱环节。尤其在现代学院教育中，我们对法、对法师、对闻法都缺乏应有的恭敬。而缺乏恭敬的直接弊端就在于，我们很容易将社会上的一套习惯带入佛法修学中。正因为我们没有很扎实的前行，尽管也听了很多法，却不能落实到心行中，不能有所受益。

《道次第》关于“道前基础”的部分中，有三点是我们必须引起关注并加以实践的。

首先要遵循如法的听闻规则。听者应深刻认识到闻法的重要，于法及法师生起恭敬心，并在闻法过程中远离三种过、具足六种想。作为说法者，要思维说法的胜利，以无染心而说法，于大师及法生起恭敬承事，说法时应住五种想，说法过程应如律如仪，讲说完毕之后则应以净愿回向。如法地遵循听闻规则，不仅对个人修学大有裨益，对正法久住也具有重大意义。

其次是依止法。帕邦喀大师为《道次第》

所作的科判中，将依止法名为“入道根本”，可见依止法的重要性。遗憾的是，不少人对此并未引起重视，这也是不少学佛者修学难有长进的主要原因之一。佛法从恭敬中得，有一分恭敬，得一分受益。在极度的恭敬中，我们的心是清净的，那样的心才能和法相应。反之，即使得到佛法的甘露，却没有清洁的法器去盛载，依然会被凡夫心染污。所以，藏传佛教将依止法作为重要的修学内容，确实蕴涵着特殊的意义。《道次第》所说的视师如佛、观德莫观失等，也确实有其深意。现代人学佛，缺少的正是这份恭敬心和信心。依止法为入道根本，一切修行能否成就，关键就取决于此。

如果没有依止法，我们往往会自以为是。每个人都是带着自己的想法来学佛，因而，在学习过程中经常会跟着感觉走。有些同学对《道次第》不太以为然，不肯按部就班地学习，只选择自己有兴趣的经论研读，结果就出问题了。

100 毕竟你们学习的时间还短，凭感觉难免会走弯

路。尽管人生走点弯路也正常，但要付出时间的代价，而一生的时间如此宝贵，容不得我们轻易浪费。

第三是认识到暇满人身的重要性。这种重要性体现在暇满、义大、难得三个方面。暇满，是远离八无暇、获得十圆满的有暇人身。在六道众生中，这是最有利于修学佛法的身份。义大，是说这一身份能帮助我们成就无上菩提、利益一切众生的愿望，具有极大价值。可以这么说，成佛的价值有多大，这一身份蕴涵的价值就有多大。难得，是指在有情界中，种暇满之因和已得暇满果报的有情非常稀有。认识到暇满人身的巨大价值和难能可贵，目的是帮助我们重新确立人生价值，并为实现人生的究竟价值而努力。整个佛法修学都是为我们实现人生究竟价值服务的，而《菩提道次第论》则为我们提供了一个简明而又实用的修学套路。

2. 三士道

《道次第》的殊胜，在于它对修学佛法的整

个过程进行了合理建构。佛法是如此博大精深，如果没有纲领可以依循，很难在短时期内掌握其核心内容。

具备入道基础后，将正式进入《道次第》的修学，内容是下士道、中士道、上士道。宗大师关于三士道的建构非常合理，以下士道、中士道为上士道的基础，以菩提心为统摄，为我们提供了一个由浅入深、从学佛到成佛的修学步骤，能帮助我们正确认识声闻乘和大乘教法的关系，对于引导行者趋向无上菩提具有重要意义。

以往，大乘经典只讲菩萨道的修行，声闻经典只讲解脱道的修行。如果我们想修习解脱道，就应按声闻经典修学；如果想修习菩萨道，则应按照大乘经典修学。两者未能有机结合起来，还多少存在一些相互排斥的现象。在大乘经典中，对小乘多数持贬低态度，认为它不究竟，或对声闻的发心进行呵斥。当然也有部分经典带有融摄的性质，如唯识系的经典就较为圆融。

而在声闻乘行者中，部分人干脆就不承认大乘。

“大乘非佛说”并不是今天才提出的，在印度早就出现这样的质疑。为了澄清这个问题，早期的唯识论典作了很多说明：一是证明大乘为佛说，且比小乘更殊胜。弥勒菩萨的《大乘庄严经论》、《辨中边论》，无著菩萨的《摄大乘论》，都在这方面做了大量工作。近年来，随着《阿含》研究的兴起，一些学者以现代学术研究的方式考证佛法，认为大乘是后来发展起来的。这种观点在欧美、日本和中国台湾比较盛行，使“大乘非佛说”这一古老话题再度浮出水面，成为教界和学界关注的焦点。我们需要足够的智慧，才能正确看待大乘和小乘。否则的话，接受了《阿含》教法，结果诽谤大乘，由此造下深重口业。所学的那一点点，还不够偿还谤法之罪，岂不是太可惜了？而学大乘的人，如果忽略解脱道的基础，盲目批判小乘，一样也是学不好的。

在三士道的建构中，以菩提心统摄整个成佛之道，从人天乘进而解脱道，并最终抵达菩

萨道，这个统摄非常合理。佛法毕竟是要面向并度化一切众生。一个殊胜的法门，应该任何人都可以契入。不论在哪个时代，上根利智毕竟只是极少数。而《菩提道次第论》所建构的这条修行之路，对于任何根机的人都适用，所谓三根普被，利钝全收。下根者固然可以受用，上根者也同样对机。通常，智力高的人往往会缺乏耐心，不够勤奋。即使能在善知识指点下当下悟道，也要通过不断修道来克服凡夫心。这就需要共下士道和共中士道的磨砺，不断地念死、念恶趣苦。如果没有这种长期的观修，即使发起菩提心，也难以恒久保持，甚至到最后会被凡夫心取而代之。

有些根机较好的人，往往自恃无恐，感觉对生死也无所谓，但最后却被这无所谓害了。所以，利根人同样需要经历三士道的历练。而对于钝根者，则可从下士道开始入道修行，不会因起点太高而无法契入。下士道圆满了，就能得到暇满人身。有了这一保障之后，可以再

接再厉，继续修习中士道、上士道，最终成就佛道。

另外，对上根利智的人来说，三士道还提供了检测标准。有些人觉得自己见性了，觉得自己就是菩萨了，到底是不是这么回事呢？《道次第》告诉我们：下士道的心行标准是什么，中士道的心行标准是什么，上士道的心行标准是什么。如果下士道的心行还未达到，却自以为是上士的根机，根本就不需要从基础修起，那不是痴人说梦吗？

《道次第》的引导，将解脱道和菩萨道的关系处理得非常圆满。下士道又称共下士道，中士道又称共中士道。无论是什么根机的学人，都能从中找到成佛修行的契入点。在学习过程中，我深切体会到这一建构非常殊胜。具备这个框架后，无论今后学习解脱道还是菩萨道，都能很好地处理并衔接彼此的关系，而不会片面。所以，任何法门的学修都可以将《道次第》作为基础。

《道次第》实修理路

——2004 年春讲于戒幢佛学研究所

《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，即正式修法前应做的准备。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，正修时就比较容易上路。

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

修行应在如法坛场进行，洒扫整洁并营造庄严氛围，如此才易于安住身口意所依。因为凡夫的特点就是放逸，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依赖对象。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，从而与法相应。有一分恭敬，才能得一分佛法受益。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，应以清净无谄之心而行供养。一是供品来源必须清净，非不法手段得来；一是直心供养，不作颠倒、谄诳之想。直心和

清净心，本身就接近于心的本然状态，而颠倒、谄诌则是心的扭曲状态，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，以殊胜发心而修皈依

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，这其实是极大的误解。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。如果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，我们既要以为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讲说皈依，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。从皈依住持三宝开始，到最终成就内在的自性三宝。

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，我们怎样才能在规定时间内成就？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，以此集资、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、遍法界所有微尘数的诸佛？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

集资净障已，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难。

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。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？惟有通过止观的修行。

2. 何为止观

止，即止心一处。《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，批驳了惟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。没有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，若经过闻思经教、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素，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。惟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。心念是绵延往返、回流不止的。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。对凡夫来说，总是对顺境生贪著之心，对逆境生嗔恨之心。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。我们应保持心的觉知，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。

其次是正知而行。从基础层面的修行来说，就是按戒律规范行事，此应作，此不应作。但从更高层面的观修来说，能对各种境界保持觉知即可，无需再对此进行判断，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，就不会被境界干扰。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，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，也是不会空过的。

如果做到这几点，无论是在座上座下，都能贯穿着如法的修行生活。

《道次第》“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。

《道次第》中的菩提心

——2004 年夏讲于戒幢佛学研究所

《道次第》的主要思想为出离心、菩提心、空性见，亦称三主要道，其中又以菩提心为统摄。本论名《菩提道次第论》，即已标明全论主旨。

《道次第》建构的修学体系，重点为上士道。从这个意义上说，道前基础、下士道、中士道皆可视作为上士道的前行。根据这一点，我对全论内容作了梳理，发现几乎所有法门的修学都贯穿着菩提心。所以，学习《道次第》，须围绕菩提心展开。

【一、菩提心与三士道的关系】

《道次第》的基本结构为三士道。下、中、上三士道的划分，相当于汉传佛教所说的人天乘、声闻乘、菩萨乘。

在我们以往的修学中，声闻乘便是声闻乘，菩萨道便是菩萨道，彼此并没有密切关系。依

声闻乘修行的人，未必会走上菩萨道；依菩萨道修行的人，则有可能贬低声闻乘。而《道次第》的殊胜在于，以菩提心统摄三士道的修学。如果我们以菩提心修习人天乘和解脱道，它们也将成为菩萨道的组成部分。如是，既明确了修行次第，又不至相互抵触。

在三士道的建构中，彼此关系如何？修习菩萨道之前，为何必须修习下士道、中士道的意乐？为何要念恶道之苦、念死亡无常？原因在于，若是认识不到轮回之苦，便会贪著于现世安乐，得快乐时且快乐。所以，行者必须看透这些使人沉迷的假相，直面轮回本质。只有对恶道痛苦和死亡无常确信无疑，才能生起迫切的出离心，进而引发真实无伪的菩提心。可见，下士道、中士道的意乐，是引发菩提心不可或缺的方便。

具备下士道、中士道的基础后，便可直入上士道并正修菩提心。菩提心既是成佛的不共因，也是大乘的不共教法。关于菩提心的发起

和成就，《道次第》从辨明发心为入大乘之门、此心如何发起、发心后学行之法等三个方面作了阐述。其中，关于菩提心的生起，又从依何因始能生起、此心发起之量、以何规则受法等分别说明。不仅为修学者提供了详尽的理论指导，更指明了切实可行的实践道路。

作为三主要道之一，空性见是上士道修学的重点。那么，空性见和菩提心之间有何关系呢？菩提心，有世俗菩提心和胜义菩提心之分，空性见正是将世俗菩提心升华为胜义菩提心的关键。成就胜义菩提心之后，仍须依空性见不断消融二执、二障，进而圆成无上佛果。

在《道次第》中，宗大师围绕菩提心建构了从学佛到成佛的修学体系。其中，以下士道、中士道为引发菩提心之前行，以上士道为正修菩提心之重点，以空性见为圆满菩提心的增上缘。这样便使三乘教法有机结合于一起，成为互相融摄的整体。

【二、菩提心与修法】

《道次第》略释修法的部分，建构了清晰的修行次第，包括加行、正行、结行及未修中间。这一修行套路可适用于任何法门，极为善巧。

在正修之前，首先以“加行”营造庄严氛围并调整心行。《道次第》中，宗大师总结为六加行法，包括洒扫住房、陈设佛像、寻求供品、端严陈设等。其中，重点又在于发心，须从殊胜的因缘中修皈依及发心。

如果将修行比做远行，那么发心便是方向。我们朝着怎样的方向前进，最终便会抵达怎样的目标。事实上，不仅修行如此，平日的任何一种行为，都蕴涵着相应的心行基础。通常，我们为凡夫心左右，所思所想，无非是贪、嗔、痴烦恼。久而久之，使凡夫心愈加坚固，成为禁锢我们的堡垒。正确的发心，正是一切修行的方向和根本保障。否则，失之毫厘而差之千里，最终与佛道了不相干。

对于学佛者而言，什么是最佳心态？那就

是菩提心。无论修习什么法门，都应发心为利益一切众生成就佛道而学。事实上，培养并坚定这种发心，甚至比修习具体的法门更重要。普贤十大愿王中，以“礼敬诸佛”为首，足见礼佛意义之重大。但是，若只为寻求佛菩萨护佑，乃至将其作为健身方式，又能从礼佛中得到多少受用呢？所以说，离开菩提心，无论是诵经、念咒，还是礼佛、禅修，意义并不是很大。

大乘佛教各宗派的修行，皆离不开菩提心的统摄。正如《华严经》所云：“忘失菩提心，修诸善根，是为魔业。”这一点，也是宗大师在《道次第》中一再强调的根本要旨：“是故须将菩提心之教授，执为中心而修焉。”

【三、菩提心与暇满人身的重大意义】

修学佛法，首先要认识到暇满人身的重大意义。

《道次第》云：“然修大乘道者，必须得一如上所说暇满之身，如《与弟子书》云：欲成佛道度众生，具大心力唯人能，天龙、修罗、金翅、

蟒，神仙、余趣皆不及。”藏地很多大德在开示中，也都是以思维人身难得作为说法前的基础开示。

《道次第》将暇满人身的意义概括为三点，即暇满、义大、难得。所谓暇满，即具足八有暇、十圆满之身。不少人日日为生计奔忙，以至将人身视为负担。也有人终其一生不闻佛法，虽勤勉有加，却只成就暂时的世间利益。

即使有幸拥有暇满人身，也极少有人能有效利用。对于多数人而言，或许从未想到，这一暇满人身，已是今生最大的福报。流转六道，生而为人便已机会渺茫；拥有堪能修学佛法的暇满人身，更是万般不易。正是因为拥有这一身份，我们才能走上学佛之路，乃至最终成就佛道，其意义不可估量。所以说，成佛有多大价值，暇满人身便蕴涵着多大价值。

若为个人解脱而发出离心，只能实现人生价值的部分。若为人天小果而持戒修善，所实现的人生价值亦微不足道。若为追名逐利而造作罪业，更是得不偿失的愚痴行为。

每个人内在都蕴涵着与佛菩萨无二无别的高贵品质，而菩提心正是开发这一无价珍宝的最佳利器。发菩提心，成等正觉，引领无量有情圆成生命的最高价值，才无愧于我们获得的暇满人身。否则，将如《略论》所说：“若既得此具有大义之身，而不昼夜于彼现未二世善因努力者，则如既至宝洲空手而返，岂不哀哉！”

【四、菩提心与皈依三宝】

学佛，首先应皈依三宝。皈依不仅意味着获得佛教徒身份，本身也是重要的修行方式。为何选择三宝为皈依对象？这也与菩提心有关，因为它正是三宝的核心体现。

我们皈依佛陀，在于他具有圆满的慈悲和智慧。若佛陀仅仅圆满了自身功德，却对众生缺乏平等悲心，又或者，虽具悲心而无调伏众生的能力，显然不能作为一切有情的依怙。而佛陀不仅证得无上菩提，更将一切众生视为己出，平等关爱。这一品质，也是来自于菩提心

的圆满成就。

《道次第》中，皈依也建立在菩提心的基础上，这是《道次第》的特色所在。通常，我们是依声闻律仪而皈依：“尽形寿皈依佛，尽形寿皈依法，尽形寿皈依僧。”所谓尽形寿，即尽此一生，以一期生命作为皈依期限，有特定的时间性。而《道次第》则依大乘菩萨道建立皈依，尽未来际永不间断，其发心偈为：“诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依，我以所修诸善根，为利有情愿成佛。”

可见，依菩提心建立的皈依，较之依出离心建立的皈依，有着深度和广度的不同。在我们所熟悉的四弘誓愿中，也体现了这样一种恢弘广大的愿力：“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。”由皈依三宝而直入菩提大道，上求佛道，下化众生。

【五、菩提心与人天善行】

人天善行，即人天乘的行为标准。

通常，我们是根据所学经教来判断学佛者的归属。若按五戒十善修行，便是人天乘；若按阿含经教的戒定慧修行，便是声闻乘；若按大乘经教修行，便是菩萨道。事实上，这一区分并不确切。

决定修学某个法门属于何乘，关键取决于修行者的发心。任何法门的修习，皆有相应的心行基础。同样是布施，带着希求人天利益的心去修，布施就是人天善行；带着出离心去修，布施就是解脱道的修行；带着菩提心去修，布施就是菩萨道的资粮。如果我们发菩提心修五戒十善，那么五戒十善就能升华为菩萨道的修行，而不仅是有漏的人天善行。

离开发心，很难根据行为本身判断其属性。对于禅者而言，搬柴运水无不是道。我们也会搬柴运水，却无法从中悟道。禅者修行的奥秘何在？无非在于心行的不同。所以，同样的行为会导致截然不同的结果。我们做每件事，最重要的是以怎样的心去做。如果我们能发起菩

提心，一切善行皆是菩萨行的组成部分。

【六、菩提心与念轮回苦、求出离解脱】

作为一个学佛者，相信六道轮回，是必须具备的基本信念。惟有认识恶道之苦，才能策励修行动力。如何才能离苦得乐？不同层面的修行，采取了不同的对治法门。

人天乘的修行，以人天善果作为修行目标。因而持戒修善，以期来世继续得生为人乃至升天享乐。同时，不种堕落恶道之因，以此避免恶道痛苦。

但人天之乐终非究竟，因而，声闻行者还必须认识到轮回是苦。三恶道固然是苦，人天福报亦属有漏。若不能透视轮回本质，便会贪著人天小果，继续轮转六道，堕落也在所难免。所以，在解脱道的修行中，应“观三界如火宅，视生死如冤家”，由此生起迫切而猛利的出离心。这种急迫是刻不容缓的，正如论中引《亲友书》云：“纵使烈火然头上，遍身衣服焰皆通，

此苦虽急犹可置，求证无生较此要。”

声闻人虽已发起离苦之心，却未由己及人，体会一切众生的痛苦。在求解脱的过程中，但求速速自了，无暇旁顾。同样是观轮回苦，菩萨不仅念及自身痛苦，更对一切众生之苦感同身受。在无尽轮回中，一切众生皆曾是我们的骨肉至亲，当我们希求解脱时，如何忍心将他们置于苦海而不顾？所以，菩萨念轮回苦，是念一切众生的痛苦；菩萨追求出离，是救度一切众生出离。正如《金刚经》所言：“所有一切众生之类，若卵生、若胎生、若湿生、若化生，若有色、若无色，若有想、若无想、若非有想、若非无想，我皆令入无余涅槃而灭度之。”菩萨道的修行，处处以一切众生为所缘境，没有丝毫自他分别，这才是大乘行者究竟的发心。

同样是念苦，但发心不同，采取的方式不同，最后抵达的目标也不同。惟有发起菩提心，念轮回苦，希求与众生共同出离，才能成就最大的价值。好比将只容一人乘坐的小舟，改造为

可容纳所有众生的解脱巨轮，共同抵达生死彼岸。

【七、菩提心在大乘佛教中的重要性】

《道次第》中，将菩提心、菩萨行、空性见作为大乘佛法的三大要领。其中，又以菩提心为根本。关于菩提心的重要性，《道次第》归纳为以下几点：

1. 为大乘人。《道次第》云：“是故大乘者，以菩提心之有无而作进退。”可见，菩提心乃判断声闻行者和菩萨行者的标准。发起菩提心便是大乘人，反之则是小乘人。不少人以为，汉传佛教为大乘，参禅、念佛是大乘修法，便俨然以大乘行者自居。却不曾自省：自己所发是什么心？又是为了什么而参禅、念佛？事实上，法并不是抉择大小乘的标准，论曰：“以是若仅以法是大乘，则犹不足，必彼补特伽罗住入大乘为重要。”即使念佛、参禅有所受用，若不是发菩提心而修，亦不属大乘之列。关于这一点，

宗大师也明确指出：“若何时与菩提心舍离，则纵有能达空性等功德，亦是堕入声闻等地，退失大乘。”

2. 为真佛子。发起菩提心，才称得上真正的佛子。声闻人虽也算佛子，但与菩萨内涵却有所不同。正如太子和王子，虽同是王室血脉，但王位却非太子莫属。真正能继承如来家业的，也非发菩提心的菩萨莫属。论中引《入行论》曰：“此心生起，无间即成佛子也。”在发心的当下，就是如来真正的儿子，有能力荷担如来家业。

3. 发心之后，功德超过二乘。在一切心行中，菩提心是至高无上的。《道次第》中将其喻为金刚宝：“善男子，所谓金刚宝者，虽已破碎，胜出金等庄严，映蔽一切，亦不失金刚宝之名，一切贫乏亦能遮止。”即使破碎，仍比任何宝物更具价值。关于菩提心的功德，弥勒菩萨在《华严经》中有着极为详尽的阐述。每次读诵这篇赞文，我都感觉力量铺天盖地而来，充满身心，充满宇宙。所以说，菩提心一旦发动起来，绝

对胜过一切心行，胜过声闻的无漏智慧。

4. 成佛的不共因。《大庄严经》云：“善男子，菩提心者，如一切佛法之种子。”所谓不共，即独特、决定性的因素。成佛究竟成就什么？正是慈悲和智慧两种品质。这一成就所依靠的，则是菩提心和空性见。其中，空性见乃三乘圣者共同证得：“诸独觉、声闻亦依于慧，以是亦说般若波罗蜜多为母，是大小二乘子之母。故不以通达空性而分大小乘，是以菩提心及诸广大行而判也。”在绝对真理上，在诸法实相上，佛陀和声闻所证是没有区别的。若有所不同的话，便是究竟与不究竟的差异。《法华经》有三兽过河之喻，兔、马、象一同过河，但兔子浮于水面，马能没入河流，象则直接踏至河底、截断众流。为什么“唯佛与佛乃能究竟诸法实相”？原因也在于菩提心。因为空性见是三乘修行的共因，而菩提心则是不共因。

【八、菩提心的发起因缘】

省庵大师云：“此菩提心诸善中王，必有因

缘方得发起。”

佛法的基本理论是缘起法。唯识学告诉我们，每种识的生起皆由因缘所致。如眼识九缘生，耳识八缘生，鼻舌身识七缘生，意识五缘生。同样的道理，心行也是仗缘而生。

那么，菩提心这样一种殊胜的心行，又是如何生起的呢？省庵大师在《劝发菩提心文》中，阐述了十种因缘，即念佛重恩、念父母恩、念师长恩、念施主恩、念众生恩、念生死苦、尊重己灵、忏悔业障、求生净土故、为念正法得久住故。

《道次第》中，宗大师则为我们提供了两种方法。一是阿底峡尊者的七因果，从知母、念恩、报恩、修慈、修悲、增上意乐、发菩提心。其理论依据为：“谓圆满佛果从菩提心生，彼心从增上意乐生，意乐从大悲生，大悲从慈生，慈从报恩心生，报恩从念恩生，念恩从知母生。”所以，首先是知母，观一切众生为生身之母，由此生起慈悲怜悯之心。

这种观修并非虚构。修行所要达到的目的，和世间追求不同。世人追求外在成就，而修行之要在于心行转化，这是两者的根本差别。转化心行可通过两种方式完成，一是观修，一是日常的行住坐卧。我们以什么心来做事，最后便会成就什么。学佛，关键在于善于用心，《华严经·净行品》中为我们开示了很多具体的用心方法。做每件事，都应观想“当愿众生……”，以此成就外在事业，并转化自身心行。

观想，就是用心的方便善巧。同样做一件事，采用的方式不同，完成的效率也截然不同。在农业时代，一个农民能种多少田？一个村庄能种多少田？可在机械化时代，一个人就可耕种千百亩田地，这正是有无方便的区别。修行也是同样，若具有善巧方便，结果将截然不同。

很多修行都必须通过观想完成。如《普贤行愿品》的礼敬诸佛、称赞如来、广修供养等。若不借助观想，即使尽未来际地努力，也很难圆满成佛资粮。我们拜佛时，只拜眼前这尊佛；

供养时，只供养手中这件东西。如此，何时才能成就佛菩萨的无量功德？而普贤七支供的殊胜，正是以观想辅助修行：每一次礼拜，皆同时礼拜尽虚空、遍法界、十方三世一切诸佛。虚空有无量佛陀，每尊佛前皆有我在礼拜，每个我又在拜着无量佛陀。不再是一个我，也不再是一尊佛。

自他相换，也是帮助我们发起菩提心的重要观修，出自寂天菩萨的《入菩萨行论》：“虽有于自他，欲速为救护，于自他当换，是即密妙行。”自他相换的前提，是意识到利己的过患和利他的功德。众生所有的痛苦，皆因利己而起，“谓我爱执者，是一切衰损之门”。而佛菩萨所以解脱自在，则因“爱执他者，为一切圆满之处”。这是自他相换法的基本认知。

若没有这种认知，便不可能修利他行。我执有着巨大而难以摆脱的惯性，只有深刻意识到利己的过患，才会努力改变这种现状。自他相换，便是将利己的这份心用于利益众生，将舍弃众

生的这份心用来舍弃我执。如此修行，可迅速成就佛果，正如《道次第》所言：“若将自利之心换而为他，则早已成佛，自他义利，一切圆满无疑矣。以不如是故，劳而无益，空过时也。”

【九、菩提心的受持仪轨】

不少人虽然也知道发菩提心，但往往停留于口号，并未真正当做一回事。即使当做一回事，也不知如何着手进行。

在学佛过程中，三皈五戒、沙弥戒、比丘戒乃至菩萨戒，都要通过相应的仪轨才能获得，受持菩提心也是同样。因而，《道次第》特别阐述了菩提心的修法，使我们可以像皈依受戒那样，祈请受过菩萨戒的戒师，通过如法而隆重的仪式受持菩提心：“我某甲，亦从今时乃至菩提，于其中间，于无上正等广大菩提而为发心。诸未度有情为令得度，诸未解脱为令解脱，诸未出苦为令出苦，诸未遍入涅槃为令遍入涅槃。”当然，通过仪轨所获得的，只是世俗菩提心之体，

而非胜义菩提心。除非戒子根机极利，戒师修证甚深，也可能在受持的当下契入胜义菩提心。

受持菩提心后，应时常忆念，以此指导心行。《道次第》云：“故大悲心者，非仅发一次，宜加修习，渐令增长。不顾自之苦乐，不厌利他，则速能圆满一切资粮。”于多数人而言，初发菩提心极难一步到位，还应不断加强。我们受持五戒，便会不断提醒自己杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。发起菩提心后，则应时时以众生利益为上。菩提心能在心行中产生多大力量，取决于我们对菩提心的信念。对菩提心的信心越大，受持后形成的力量就会越大，反之亦然。

获得菩提心的体，以发心为基础，然后通过仪轨将其固定下来。更重要的是，受持后还应守护，如受戒后应以持戒守护戒体，菩提心之体亦应不断巩固，时常忆念菩提心的殊胜及舍弃菩提心的过患。《道次第》建构每个法的修行时，皆有如是特点。众生无时不在得失之中，

所以，宗大师就根据众生的特点造论。如念死，首先告诉我们念死的胜利和不念死的过患，阐述六度时也是如此，如修布施有何利益，不修有何过患等，因材施教。

受持菩提心后，还应时常忆念菩提心的功德。若感觉不到其利益，发心很难持久。反之，若对这一利益的认识不断加深，力量便会随之增长。久而久之，无须着意努力便可安住菩提心中。任何一种心行的培养亦复如是，首先通过不断作意来加强，最终任运自如。所以，《道次第》中要求修学者：“修学增长者，如是仅不弃舍犹为不足，须于昼三次夜三次，以大勤勇令其增长。”应每日六次忆念发心偈颂：“诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依，我以所修诸善根，为利有情愿成佛。”

这不仅是我们的人生目标，也是做每件事应有的心行基础。即使一时没有能力做到，至少要具足这份心，不断观修，使菩提心成为生命的根本力量。

【十、菩提心的实践】

发起菩提心之后，不仅要以观修来强化，更应付诸实践。菩提心的实践，正是菩萨行。论中引《大日经》云：“秘密主，彼一切种智者，是从大悲之根本生，是从菩提心之因生，是以方便而到究竟。”所谓方便，“修施等六度行也”。

每个层面的修行，皆有相应的发心及行为。如人天乘发增上心，以人天善行成就人天果报；解脱道发出离心，以戒定慧成就出世解脱；菩萨道发菩提心，以菩萨行成就佛果资粮。

关于菩萨行的思想，大乘经论中极为丰富，尤其是瑜伽唯识系统的经论。如《瑜伽师地论》三十五卷至五十一卷及《大乘庄严经论》，都是为我们阐述菩萨行的内容。在《解深密经》和《摄大乘论》中，菩萨行也是重要内容。格鲁派继承深观和广行两大思想体系，广行部分，便是瑜伽唯识的思想。

《道次第》中，菩萨行主要围绕六度四摄展开，并从三个方面对布施、持戒、忍辱、精进、

禅定、般若进行阐述。如布施，包括其自体是什么，其心行差别及特征是什么，这种行为应如何生起。

六度的修行，都是在圆满菩提心。如布施是要去除悭贪，若内心不存在丝毫悭贪，布施的心行便圆满了。持戒是要远离对一切有情的损害，这种损害主要是从摄律仪戒而言。菩萨戒包括摄律仪戒、摄善法戒和饶益有情戒。摄律仪戒的特点是不损恼众生，若对众生没有丝毫恼害之心，持戒的心行便圆满了。而忍辱则是远离嗔恨，若在任何境界中都不会起丝毫嗔心，忍辱的心行便圆满了。每种心行的圆满，都是战胜凡夫心的过程，是战胜悭贪、损恼、嗔恨的过程。彻底舍离凡夫心，方能圆满菩提心。

受菩萨戒，是菩萨道修行中的重要仪轨。菩提心的实践，必须通过六度四摄来完成。而菩提心又是菩萨戒的灵魂，发起菩提心，才能受菩萨戒并取得菩萨资格。进而，还须进一步严持菩萨戒，实践菩萨行，才能成为合格的菩萨。

菩萨戒有“梵网菩萨戒”和“瑜伽菩萨戒”之分。其中，“瑜伽菩萨戒”根据六度四摄而建构，开遮十分善巧，是指导我们行菩萨行、圆成菩提心的有力保障。没有菩萨戒为依怙，在修学过程中，可能会因种种考验向凡夫心妥协。所以，必须有戒律进行约束。

【十一、菩提心与空性见】

菩提心和空性见是大乘佛法的两大内涵，同时也是成佛之因，以空性见为共因，以菩提心为不共因。对作物生长来说，水和肥料为共因，种子为不共因。因为水和肥料可作用于任何种子，而种子则是决定作物属性的根本。有怎样的种子，就会结出怎样的果实。

有空性见而无菩提心，将落入二乘，无法成就无上佛果。但只有种子而无阳光、水分等助缘，种子也无法开花结果。同样的道理，没有空性见的抉择，菩提心永远无法圆满成就。佛果的大慈大悲必须通过菩提心完成，而发心

过程中，从世俗菩提心到胜义菩提心的升华，则离不开空性见的推动。

世俗菩提心的心行基础是妄心，是有漏、有限、有我的。如果滞留于世俗菩提心，即使想要利益一切众生，也无法愿行一致。因为妄心是有我执的，无法平等一如。当我们想到利益众生时，我执便会百般阻挠，将我们发起的一念菩提心打上折扣。妄心是有限的，建立在妄心基础上的世俗菩提心也是有限的。而佛陀证得的空性是无限的，所成就的大慈大悲也是无限的。

如何从有限进入无限？惟有通过空性见。空去我相，空去人相，空去众生相，空去寿者相。一切皆如梦如幻，了不可得。若我们不断地作如是观修，凡夫心便会随之削弱，胜义菩提心方能由此生起。

同时，菩提心的圆满成就也离不开空性见。发起胜义菩提心之后，我执和烦恼障的力量还未完全消除。所以，地上菩萨还要不断修真如观、

空性观，将烦恼习气消融于空性中。所以，菩提心的圆满成就也离不开空性见。

整部《道次第》，以菩提心贯穿始终，使三乘佛法次第井然，层层递进。其中又包括两大内容。首先是人天乘、解脱道与菩提心的关系。经由菩提心的统摄，使下士道、中士道成为菩萨道的前行。这一思想，正契合佛陀在《法华经》中所说的：“十方佛土中，惟有一乘法，无二亦无三，除佛方便说。”《法华》会三归一的思想，是佛陀应世布教的深意所在，所谓“云何诸佛世尊唯以一大事因缘故出现于世？诸佛世尊，欲令众生开佛知见”。宗大师在《道次第》中，以菩提心融会三乘修法，与《法华》思想一脉相承。既对其深意作了诠释和解说，更建构了切实可行的修行理路，堪称解行并重的修学纲要。

在上士道中，宗大师进一步对菩提心的发起因缘、受持仪轨、修行实践及菩提心与空性见的相互关系作了正面阐述。为我们全面了解

菩提心在佛法修学中的重要性，提供了完整的认识和实践方法，引领我们走向究竟的觉悟之路。

《道次第》修学的目标和重点

——2006 年冬讲于西园寺“青年佛学进修班”

《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，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、两大目标】

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，终归是有限的，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。

【二、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？相信我们都会有这样的感觉。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。

当你什么都没做的时候，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
候，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。

【三、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。

三士道修学概要

——2006 年冬讲于西园寺“青年佛学进修班”

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。惟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，内容为念死、念恶

道苦、皈依、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，也有强弱的不同。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,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着无量种子，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。抓住这几点，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、为念正法得久住。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，是我们必须面对的现实。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免难、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》，就能掌握修学套路。不论今后学哪个宗派，修哪个法门，都是大有利益的。

论“方便与慧，成佛缺一不可”

——2004 年夏讲于戒幢佛学研究所

成佛的修行必须具备哪些条件？千百年来，汉传、藏传各宗因对佛陀教法的认识存在差异，故在建构自宗修学体系时，形成了不同观点。能否正确看待这些问题，直接关系到我们能否圆成佛果。在《道次第》中，宗大师对此作了详细论述。

【一、成佛修行的两大内容】

《道次第》中，宗大师明确提出：“方便与慧，随学一分，不得成佛。”何为方便？通常是指途径、手段、方法。从这个意义而言，八万四千法门皆可称为方便。但在《道次第》中，对“方便”一词的内涵却有特别界定，依整个《道次第论》的内容而言：

奢摩他以下，是为方便分及福德之资粮，

依于世俗谛之道，广大道次第也。三种殊胜慧者，

是为般若分及智慧之资粮，依于胜义谛，甚深道次第故。当于彼等次第数目生起决定，及以慧与方便随离一支不成菩提，应起大决定也。

这里明确指出，何为“方便”，何为“慧”，认识“方便”与“慧”的内涵，以及它们在菩萨道修学中的重要性，是修学《道次第》应有的基本认知。

“菩提心为因，悲为根本，方便为究竟。”《大日经》的这句话，扼要概括了大乘的修行要领。“悲为根本”说明大悲心在大乘菩萨道的核心地位。大乘佛教的殊胜，主要体现在大悲心行的成就。由菩提心为因，方能成就圆满大悲，否则往往只是小慈小悲，而非佛菩萨的同体大悲。至于“方便为究竟”，是说明通过方便才能抵达圆满佛果。这里所说的方便，主要指六度四摄。

关于成佛的修行，《道次第》提出两大要点。

首先，应有正确的方便。就像挤牛奶，必须知道在哪里挤，若于牛角用力，安能见效？修行同样如此。若无行之有效的方法，终是徒

劳无益。很多人修行不得受用，正是因为采取的方法似是而非，或是用不起来，或是用心出偏，最终导致操作失误。其次，方法要完整，即因缘具足。如若不然，修行成就往往是片面的。惟有圆满之因，方能成就圆满佛果。

大乘菩萨道的修行，无非是成就悲、智两种品质。我们认识到佛陀的品质特征，也就知道修行的重点是什么。一切修行都是围绕结果展开，正如我们想收获什么，必得先播撒相应的种子，所谓“种瓜得瓜，种豆得豆”。同样的道理，我们要成就佛陀的品质，就必须在因上努力。

佛菩萨所具有的大悲和大智，决定了修行必须在方便与慧两方面入手。佛陀乃“福智二足尊”，由般若成就一切种智，方便成就无量福德。《道次第》所阐述的方便与慧缺一不可，便是建立在这一前提上。

各教派在建构自宗修行时，往往会有不同的立足点。《道次第》在论及“方便与慧，随学

一分，不得成佛”这部分内容时，是以大乘和尚及当时流行的一些相关思想为反面教材。

【二、大乘和尚与莲花戒的辩论】

吐蕃时期，大乘和尚摩诃衍（支那堪布）从敦煌一带前往西藏弘扬禅宗。他所弘扬的用心方式，是直接从无分别入手，认为一切分别皆属妄心作用，修行可直接由无分别契入，从而顿悟本心，见性成佛。另外，大乘和尚还提出：见性即可具足一切福德，无须布施等方便。当时，大乘和尚在西藏很有影响，故此说流传广泛。后来藏王听取一位大臣的意见，前往印度迎请莲花戒论师赴藏，并组织了辩论，结果大乘和尚的观点未被认可。

此后，大乘和尚弘扬的禅宗虽被当局禁止，其观点在藏地却仍有影响。此外，宁玛等宗派在修行方法上和禅宗也有相似之处。宁玛是藏传佛教最古老的宗派，影响甚广。宗大师一再批判大乘和尚，或许还隐含着对宁玛的批判。

论中除列举大乘和尚之说外，明确指出：“然至今犹有一类轻持戒等诸行者，于修道时舍弃彼等。”在宗大师所处的时代，藏传佛教已产生诸多流弊，不仅有僧人参与政治，亦有个别依血统和家族承继法脉，使神圣的宗教生活出现世俗化倾向。因而，僧团鱼龙混杂，良莠不齐。在这样的历史背景下，宗大师积极倡导戒律和道次第以整顿时弊，为藏传佛教开创了新的发展契机。他所创立的格鲁派，意为“善规派”，这一称谓也反映了宗大师大力倡导的修学风范。

《道次第》中，宗大师还引用另一个观点，即“又有一类除谤方便外，见解亦同彼，及诸余者舍以分别慧，求真实之见，而许彼之任何不思为善明矣”。藏传佛教中，大圆满和大手印的修行，都直接从“无造作的用心”入手，由此契入心的本质。这些修行理路和禅宗很相似，与格鲁派的修学方式却相差甚远。所以，这一批判或许也和大圆满、大手印的修行有关。“舍以分别慧，求真实之见”，在修学上不具有普遍

的引导意义，甚至可能导致各种流弊，故宗大师在此特别提出批评。

我觉得，在以上所说的这些修行体系中，格鲁派建构的道路较为稳妥，既适合大众修学，也有利于佛教的健康发展。而禅宗、宁玛等宗派提倡的高层次观修，并不具有普遍意义，若片面提倡，也不利于佛教整体的健康发展。从这个意义上说，《道次第》的建构确实意义重大。

【三、从法义上辩证】

《道次第》从法义上对大乘和尚及当时藏传各宗流行的类似观点进行了批驳，主要分为四个方面。

1. 从无住涅槃而言。大乘菩萨所成就的是无住涅槃。所谓无住涅槃，即不住生死、不住涅槃，故须具备悲、智两个条件，所谓“悲不住涅槃，智不住生死”。因悲心所感，故不住涅槃；因慧力朗照，故不住生死。本论以佛菩萨所证得的无住涅槃，证明菩萨道的修行乃方便与慧

的统一。

2. 广引诸经，说明方便与慧缺一不可。如《秘密不可思议经》云：“智资粮者，是断一切烦恼也。以福资粮者，是长养一切有情也。世尊，以是因缘，菩萨摩訶萨当于福智资粮而精进也。”菩萨不仅要积集智慧资粮，以此断除烦恼，也要积集福德资粮，以此利益众生。所以，菩萨对于方便和智慧的修习不可偏废。

又如《无垢称经》（即玄奘异译《维摩诘经》）云：“诸菩萨之系缚云何，解脱云何？答云：无方便摄之慧者系缚也，方便摄之慧者解脱也；无慧摄之方便者系缚也，慧摄之方便者解脱也。”辩证指出了方便与慧的关系。作为菩萨，若缺乏圆成佛道的方便行，将被系缚于二乘的涅槃境界中。成就空性慧，兼具圆成佛道的方便行，方能成就无上佛果。同样，菩萨如果只有布施等方便行而缺乏空性慧，也永远无法从凡夫心中摆脱出来。具备布施等方便行，又通达空性慧，方能成就究竟解脱。

其后,《道次第》更引《象头山经》、《道炬论》等诸多经论进行阐述,说明在菩萨道的修行中,须方便与慧齐头并进。

3. 破斥“以修施等未通达空性,若通达空性则不必修施等方便行”的观点。有观点认为,之所以修习六度,只因尚未通达空性。换言之,若已通达空性,便毋须再修。持此观点者认为,空性已具足一切功德,何必再修六度万行?

《道次第》中,宗大师针对这一观点作了破斥:“倘作是想,修学施等诸行者,是无坚固通达之空性,若有则足矣。设如是者,则已得初地等诸佛子,及特于无分别智获得自在之八地菩萨,当不须行。然此非应理。十地菩萨,虽各地以施等而为主要,然非于余等不行也。”证得空性并非一了百了,十地菩萨的每一地,都应修习十度。只是在不同阶段有所侧重,如初地重在布施圆满,二地重在持戒圆满,三地重在忍辱圆满,如此渐至十地。

关于六度的修行,唯识经典谈得较为全面:

地前菩萨固然应修六度，地上菩萨同样应修六度。不同的是，地前修习六度是建立于妄识的基础上，而地上修习六度则是建立在胜义菩提心的基础上。

4. 破斥“于施等不分别，无缘之施即圆满矣”的观点。持此观点者认为，如果布施时能做到三轮体空，于能施之我、所施之物、受施对方皆不起分别，不仅布施获得圆满，还能同时具足六度。针对这一观点，宗大师从以下几方面进行了破斥：

“则外道于心一境性之止中平等住时，亦无耽著故，当全一切波罗蜜多。”若于境界不起执著，那么，外道安住于心一境性时，也应当能具足一切功德。

“又别如《十地经》说，虽声闻独觉，亦有于法性无分别智，于彼平等住时，当全一切菩萨之行，成大乘也。”声闻、独觉也能证得无分别智，所谓“三乘同坐解脱船”。但声闻因证得空性而不分别、不执著，并不意味着他们已经

圆满布施等菩萨行。

“若因经说，一一度中便能摄六，即以为足。则献坛供，亦说涂牛粪水之行施有六，唯为彼而应理耶？”若任何一度都含摄六度，那么，献坛供和涂牛粪水也能具足六度吗？显然是错误的。论中又进一步举例说明：“譬有慈母，因爱子死，为忧所苦，与余谈说等时，任起何心，而烦恼之势力不灭，然非一切心皆是忧心。”如同母亲痛失爱子，这种忧悲苦恼的情绪势必影响到她所做的每件事，但不能说，此间现起的一切心所皆是忧愁。因为做每件事都有不同心所在活动，吃饭有吃饭的用心，说话有说话的用心，走路有走路的用心。虽然一切行为都笼罩了忧愁的色彩，但并不等于忧愁取代了一切心所的活动。所以说，仅仅修习布施就等于具足六度的观点是没有根据的。

【四、对所引经典的分析】

大乘和尚等人所持观点亦非自创，也广引

八十种经典进行论证。事实上，经典对分别与无分别都有赞叹。这代表两种不同层次的修行，同样是有经教根据的，并不是说，无分别都是错误的。若将一种方法极端化，容易偏离中道并出现弊端。那么，宗大师对大乘和尚所引经论又是如何解说的呢？

1. 六度与执著

在凡夫的心行上，很难将六度和对六度行的执著分开，但这代表着两个层面的心行。针对凡夫在修习布施等善行过程产生的执著，论中引《宝论》云：“或又说言，虽成善趣之因，施戒诸善亦是生死因，不成菩提之因，此当平心而论。又于经说，于施等六度现行耽著，是魔之业。”又引《三蕴经》云：“由堕所缘而行布施，及执戒为胜守护戒等，彼等一切皆当忏悔。”

此处引用当时的一些观点，认为若对六度产生执著，即为生死之业。如果我们对善业有所执著，就是人天小果，有漏之因。但此“魔业”

并非恶业，而是生死相续之因。只要我们还轮回于生死，便超不出魔的控制，故云“魔业”。

本论还引《三蕴经》言，若修布施时，心住于能施、所施、施物之所缘，则应忏悔。关于住相的布施等善行，《金刚经》亦云：“若菩萨心住于法而行布施，如人遇暗，则无所见。若菩萨心不住法而行布施，如人有目，日光明照，见种种色。”可见，是堕或不堕，如人遇暗或如人遇日光明照，区别就在住与不住之分。持戒也是同样，若执著持戒功德，也是住相，即应忏悔。

有些人看到“堕所缘”，或执著六度即为魔业，往往不能正确理解，误解为不必持戒及修习六度。听闻达摩称梁武帝“并无功德”，更以为不必积集功德。问题何在？便在于“堕所缘”，即住相。祖师并未说六度为生死业，关键在于是否住相。但一般人却师心自用，片面否定布施等善行，以为证得空性便能解决一切问题，其他善行皆无须再做。故宗大师在此告诫我们：

判断魔业的标准，并非行为本身，而在于内心是否执著。《道次第》又根据这一错误理解作了引申，深入批驳了此类观点。

引申之一：不可将善行等同于法我执（即对六度的执著，主要指前五度），因为法我执和布施、持戒是二而非一。法我执是我们在修布施、持戒时投射的我执。做事过程是缘起的，若觉得其中有“我”在做，并对所做之事生起得失观，这些附加的心行才是法我执。事实上，法我执和布施行并非一体，只是对凡夫而言，因始终处于遍计所执的世界中，在心行上很难作出区分，将六度和执著粘到一起纠缠不清。而对于训练有素者，完全可以厘清两者的关系。通常，修行主要是通过灭除贪嗔痴而证得法无我。若将布施等善行等同于法我执，则善心、善行也属执著范畴，这就意味着在证得法无我、灭除贪嗔痴的同时，善品、善心、善行将一并灭除。

引申之二：若以一切善念分别等同于法我执，那么，在思维暇满、念死或修习慈悲及菩

提心的同时，法我执也应随善业一同增长。事实并非如此，若带着强烈我执修行，的确会出现越修执著越重的现象。但以空性见为指导，在善业增长的同时，决不会带来任何负面作用。再以前面的道理类推：若法我见将随着善心、善行增长，那么，成就法无我见（我空、法空的智慧）时，过去所修善法是否会随之减少呢？方便和般若智本是相辅相成的，若将善行等同于执著，便意味着方便行和空性见构成了对立。

佛陀成就的色身和法身，皆来自因地的修行。修布施时，布施行可成就庄严的应化身及报身。而在般若指导下，了知布施如幻如化，了不可得，又可藉此契入空性，证得不生不灭的法身。所以说，既不否定缘起因果，又通达无自性空，方能圆满佛果的色身和法身，两者是相辅相成的。若任缺其一，如见性而不修方便，则无法成就圆满色身，所以声闻人灰身泯智，证入涅槃。佛陀之所以具足三身四智，正是由于在因地上既重视利益一切众生的方便，又通

达这些利生事业的无自性空。

宗大师再引二谛之理进行说明：“以教理正之，于一切世出世法之本体中，抉择无有尘许之自性成就，而安立胜义之量，与因果法亦不爽毫厘，别别决定安立因果名言之量，二者彼此互助，岂成能损所损者哉。于此若得决定，则可称为通达二谛之义及得佛意者也。”无论世间法还是出世间法，皆无丝毫自性。一方面安立胜义，即自性了不可得；一方面安立因缘因果之假相，于因果法不爽毫厘。若将方便和般若对立起来，或将缘起因果和无自性空对立起来，都是错误的。

2. 缘起法与佛道修行

下面提出另一话题：某些人认为，证得无分别智（空性）是不假因缘的，这也是对无缘的错误解读。法不孤起，仗缘而生，定和慧的成就也不例外。就这一问题，《道次第》同样引用诸多经教进行说明。《秘密不可思议经》亦云：善男子，譬如烈火，从因而燃。因若无者，则

当息灭。”火的燃烧需要空气和木柴等因缘。若是因缘不具备，火焰便会熄灭。

以格鲁派的观点来看，佛陀的一切品质皆因缘所成。但因缘有善缘和恶缘之分，所以，有些因缘应当成就，有些因缘则应息灭。那么，如何进行抉择呢？《道次第》指出，自性见为应当息灭的恶缘，而大悲心、菩提心、六度万行则是应当长养的善缘。同时指出，对不同的缘应采取不同处理方式。于烦恼须缓，于性罪、遮罪应彻底舍弃，于修习善行、成就佛道则应积极进取。

总之，对当时存在争议的各种思想，宗大师皆一一进行审查，并引莲花戒阿阇黎之说作为总结，说明什么该破，什么不该破。

关于分别、无分别的问题，宗大师也指出，某些情况下的某些无分别也是不应破除的：“谓住于抉择胜义之见上，于余任何亦不作意，专注一趣而修者，非其所破。若非住于抉择胜义理之见，而心不行动，任何亦不分别而住，为

修空性者，是所破也。”见道，应现量而证，此刻的无分别便不能破除。格鲁派认为，无分别惟有在此时方可起用，且须以分别无我慧为基础，方能成就无分别智。至于大乘和尚所说的直接从无分别入手，则是格鲁派不认可的。

佛法浩如烟海，博大精深。正确认识成佛必须具足的条件，准确把握佛法要领，并不是简单的问题。正因为如此，一些宗派在建构自宗修学体系时，或是忽略了基础建设，或是片面强调某一方面而忽略其余，从而阻碍佛果的修行和成就。宗大师在《道次第》中所提出的“方便与慧，成佛缺一不可”，对于修行具有重要意义。

《道次第》与唯识修学

——2010 年秋为唯识学专业研修生开示

【为什么先学《道次第》】

唯识专业的学习，之所以先安排《道次第》这门课，是很有深意的。在佛法各个修学体系中，唯识体系逻辑缜密且思辨性强，所以，对唯识的学习容易流于哲学化和知识化。即使下功夫把相关论典读下来，也往往停留于书本，很难得心应手地用起来。这样的学习，即使研究得再深入，终归是隔了一层，不是自家宝藏。

民国年间，著名的唯识学者有欧阳竟无、熊十力、梁漱溟、梁启超等，都是一流的头脑，但他们的研究也是偏向哲学式的。为什么会这样？难道唯识仅仅是一门学问吗？这就涉及到一个方法问题：我们究竟应该怎样来学唯识？

依唯识正见建立的修学体系，包含境行果三部分。在本宗重要论著《唯识三十论》中，前二十五颂是说明境，第二十六到二十九颂是

阐述行，最后一颂是关于果。而在《辨中边论》、《摄大乘论》、《解深密经》等经论中，同样是依境行果建构修学体系。但我们在学习唯识时，往往偏重见的部分，而忽略行和果。又或者，把行和果也当做知识来学，以为掌握法相概念即可。这些问题的根源，就在于我们对修学缺乏整体认识。

对佛法修学来说，有一些是绕不开的共同基础。比如《道次第》所说的道前基础，就是帮助我们建立正确的修学模式，教导我们如何亲近善知识，如何认识暇满人身的重要意义等。再如三士道的不同重点，对三宝的信心、出离心、菩提心等，这些内容在《瑜伽师地论》也有详细说明。

那么，我们为什么不直接学习唯识经论？原因在于，唯识经论的表述方式较为复杂。如果不具备相当的佛学素养，学起来会有一定难度。而宗大师在《道次第》中建构的修学套路，其特色就在于简明、清晰、易懂。掌握这个套路，

就能对修学次第和个中要领成竹在胸。尤为可贵的是，在《道次第》的套路中，每个环节都将教和观紧密结合起来，避免了学法过程中可能出现的偏差。

从《道次第》的建构来说，很多思想都来自唯识经论。如果你们认真听了我讲的“《菩提道次第略论》系列讲座”，再学唯识就会容易很多。所以说，通过对本论的学习，可以为我们今后学习唯识打下一个坚实基础。

虽然你们在这里已经听过我的很多课，但这样的听是不是很主动呢？是不是有进一步的思考和熏习呢？如果学得不深入，于法就难以真正相应。

我们目前在各地开办的“道次第学习班”，修学效果很好。多数人都能通过短时间的学习，对佛法生起极大信心，从观念到心态也有显著改变。之所以能达到这些效果，关键就在于学得专一，学得深入。

关于《道次第》的学习，我给他们提出了

十二个字。在态度上，是真诚、认真、老实；在方法上，是理解、接受、应用。把这几位做到位，必然能从修学中得到受用。

【真诚、认真、老实】

首先，要端正态度，做到真诚、认真、老实。

所谓真诚，就是真诚面对生命存在的过患，意识到自己是充满迷惑烦恼的凡夫，是轮回的重病患者。惟有看清这些问题，我们才能本着治病的心态来修学，否则，学佛可能只是生活中的一种点缀，一种姿态，甚至是一种伪装。我们不仅要真诚面对自己，还要真诚地面对法，面对法师。就像急切期盼康复的患者那样，把法当做疗病的良药，把法师当做救命的良医。

所谓认真，就是扎实、深入地学习《道次第》。学院式教学的最大问题，就是把佛法当做知识来学，多方涉猎，浅尝辄止。加上平时缺乏讨论，即使学得不到位，也不容易发现问题。但这样学到的佛法是概念式的，就像药物的包

装，虽然印着药的名称、成分和疗效，但本身并没有实际内容，自然也无法用来对治烦恼、转变心态。最后，佛法是佛法，我还是我。结果就会越学越没有信心。对于《道次第》的学习，希望你们在一百多讲的音像上好好下功夫。这不仅反映了我对佛法的思考和理解，同时也围绕大众修学中常见的各种问题来阐述。如果真正听进去，就能在学习的同时，掌握一定的弘法能力。不过，仅仅听一遍是没有多少作用的。那些学得比较好的学员，通常会听三到五遍，比较用功的甚至会听十遍，这才叫认真。

所谓老实，就是不要四处涉猎。作为研究生的学习，除了听《道次第》的音像资料以外，可以适当看些相关书籍。比如关于皈依的《皈依修学手册》，关于七支供的《普贤行愿品的观修原理》，关于菩提心的《认识菩提心》和《菩提心的修行》，同时也可参考一些藏传大德的相关开示。在学习过程中，一个问题、一个问题地落实，一个环节、一个环节地推进。你们现

在的任务就是专心修学，所以，每学一本经论，不仅要学透，要能够写论文，关键还要能够运用，这样才能真正完成我们的修学任务。

这些态度，决定了我们能否学好这部论典。

【理解、接受、运用】

其次，是要掌握方法，从理解到接受，从接受到应用。

所谓理解，包含着八个层次。

第一，读懂《道次第》的每句话和每个概念。

第二，理解每个段落和章节所蕴含的深意。

第三，带着问题学习。任何论典都是由若干问题组成，比如怎样闻法，关系到我们能否将法落实到心相续中，以此改造生命。而暇满、义大、难得是告诉我们人身的重要性，帮助我们建立与法相应的人生观和价值观。至于念死无常，则是通过对死亡一定、死期不定等问题的忆念，帮助我们如实看待死亡，进而对三宝生起至诚皈依之心。在学习过程中，我们必须

认识到，这部分内容究竟要说明什么问题，宗大师又是以什么方式进行说明。学《道次第》，其实就是学习本论对这些问题的认识，并将这些认识落实到心行，转化为自己的认识。

第四，了解《道次第》所说的这些问题和人生有什么关系。学习佛法，一定要将法和人生结合起来，这样才能使佛法从空中落地，落到我们的心地，进而产生作用。否则，即使知道《道次第》怎么讲，《金刚经》怎么讲，《行愿品》怎么讲，但只是佛菩萨的境界，是经典的说法，和自己是不相干的。就像很多学者，总是以一种超然物外的态度在学习，即使学上几十年，佛法还是佛法，自己还是自己。这样的学习，决不是一个学佛者应有的态度。

第五，学会用佛法的观念看待实际问题。比如暇满人身的重大意义，对于这样的人生观和价值观，我们能否理解，能否接受？再如佛教所说的无常无我，究竟是不是世间真相？我们需要去思维，去检验，去消化。惟有这样，

佛法才能真正成为自己的认识。

第六，依佛法正见摆脱不良串习。无明造就了我们现有的凡夫品质，而正见所造就的，则是圣贤的品质，是解脱的人格。这是非此即彼的两个选项。如果没有正见，我们必然活在不明衍生的错误观念中，由此带来烦恼，造就轮回。通过对《道次第》每一部分的学习，我们都要把其中阐述的佛法正见运用起来，以此替代原有的错误认识，这是修行非常重要的一步。

第七，不断重复正确心行，以此强化正念。

第八，完成生命品质的改变和提升。

各地《道次第》班的修学，都是围绕这样一个思路进行。对一部论典反复闻思后，再以禅修进行深化。这是佛教传统的修学方式，事实证明，也是最有效的修学方式。道宣律师学律时，听智首律师讲《四分律》达二十遍。以他老人家的智慧，尚且要反复听闻，何况身处末法的我们呢？可事实上，现代人最突出的问题就是四处追逐，浅尝辄止。虽然掌握的知识

点很多，但哪一点都不深入，哪一点都用不起来。最后，总是在这些点上来回穿梭，忙来忙去，还是原地踏步。

希望通过学习《道次第》，你们能培养一种良好的学习方法。按照这套方法老实做下来，必能为未来修学奠定一个良好基础。如果只是泛泛地学一学，是学不到心里的，也是没有真实力用的。

你们现在是专业学佛，这种条件是社会上的居士无法比拟的。他们要承担工作\照顾家庭，事务很多，障缘很多，需要排除各种困难来学习。如果你们的学习效果还比不上他们，就太说不过去了。

【对学习进行规划】

目前，大众修学主要存在两个问题，一是缺乏良好的氛围，二是缺乏有效的引导。根据这一实际需要，我们现在形成了一套三级修学模式。

初级修学，是以人生佛教为基础，以信仰建设为中心。

中级修学，是以《道次第》为基础，以菩提心为中心。

高级修学，是以正见为基础，以止观禅修为中心。

我们的初级班叫同喜班，中级班叫同修班，高级班叫同德班。所谓同喜，是大家因为学佛改变观念，从迷惑束缚中解脱出来，共同分享法喜。所谓同修，是共同修学菩提道。所谓同德，是共同证得佛菩萨的功德。

对于修学来说，关键是抓住重点。我们需要对此进行规划，按照课程时间，把《道次第》分成若干部分，然后围绕这些问题制定进度表。比如道前基础中，有关于闻法的问题，关于本论传承的问题，关于暇满义大的问题，关于依止法的问题。下士道中，有关于念死无常的问题，关于念三恶道苦的问题，关于皈依三宝的问题，关于深信业果的问题。中士道和上士道，同样

是由各个问题组成。

同修班的方法，是围绕每周两讲的内容形成讨论辅导材料：学习这部分之前，要围绕哪些重点去思考，又要通过学习获得什么认识。然后还要检验，应该掌握的问题掌握了没有？应该具备的认知具备了没有？这样学下来，每个环节都能一一落到实处。

我们这里的学习，重点在于讨论。通过讨论，既可以交流对本论的理解，又可以分享学修的心得。如果存在疑问，也可以提出来和大家一起探讨。在学习、分享的同时，我们还要对自己进行省思，发现需要纠正的偏差或不足。

讨论不是聊天，这就需要制定相应规范，需要有人主持。每次可以由一两位作主题发言，对所学内容进行介绍。如果介绍得不完整，其他人可以进行补充。然后，大家依次阐述自己的理解和体会。

在集体讨论时，很容易偏离主题，所以我们要抓住重点，一方面是以自己的人生为参照

点，一方面是以所学的教理为参照点，而不仅仅是停留在字面上。这就需要对照自身心行来检验，看看学佛之后有什么改变。现在各地《道次第》班之所以学习效果较好，分享就是其中的重要因素。在分享过程中，大家都会感到彼此的进步，因而法喜充满，相互增上。

我们几个助教也要多用心，这对你们来说也是一个促进，是一个增上缘，所谓教学相长。“西园论坛”上有很多学员的分享，你们也要经常去看看，感受一下这种气氛。其中不少人学佛时间并不长，但对佛法很有信心，改变非常明显。相比之下，很多佛学院的学生反而木木的，似乎听什么都没多少感觉，没多少触动。

问题在哪里？关键是就在于学习方法的差异。所以我们要对此引起重视，方法掌握了，学起来才能事半功倍，身心受益。

【将佛法落实心行】

我们所用的学习材料中，有一本《道次第

之道》，前面八九篇都是我对各地“道次第班”所做的相关开示，从不同角度对《道次第》作了纲要性的总结。从这里入手，可以在短时间内把握本论的核心思想和修学理路。重点掌握了，学习每一部分时就能知道它在整个修学体系中的位置，以及承前启后的关系，做到环环相扣，步步深入。

比如《道次第修学意义》，虽然讲的是《道次第》，其实代表我对整个佛法修学理路的思考。当然，你们现在学习时间尚短，有些深度领悟不到，但只要认真闻思，总会有不同程度的体会。《道次第修学漫谈》主要阐述学习的方法；《道次第修学地图》是对全论进行梳理，起到地图那样的标示作用；《道次第修学要领》主要说明目标、建构等纲领性要素；《道次第实修理路》则说明在每一部分修行中，都包含加行、正行、结行、未修中间的套路。修依止法，忆念善知识功德就是正行；修念死无常，忆念死王必来和死期不定就是正行。

《道次第》非常重视观察修，即通过如理思维调整观念，将佛法从书本落实到心行。这一理路也是唯识所说的从四寻思到四种如实智。当我们能以佛法智慧对世界进行重新审视，就能改变认识，消除建立无明之上的妄想、执著和烦恼。通过思维获得佛法正见之后，还要依正见作观照般若，通达实相般若。在学习《道次第》的过程中，对每个问题的思考，都在帮助我们解除修学路上的障碍，直到接近智慧大门时，再做空性观修，就有的放矢了。

在学习中，重点还是要听光盘，要反复闻思，并结合自身心行去思考。我希望，大家通过对《道次第》的学习，能在认识和方法上打下一个良好基础，这才是我们的首要任务，而不是把写论文放在首位。当然，作为研究生的学习来说，文章必须写，但不要本末倒置。因为学佛的根本目的是改造生命，我们自己尝到法味了，再把这些体会和别人分享，才能真正地自利利他。

三藏十二部典籍说的就是我们的心行，只

是阐述的角度和方式不同。当你看不透自己时，或许会眼花缭乱；当你看清自己时，一切都了如指掌。比如我们了解这张桌子，不管人家怎么解释，你都很容易明白。如果根本没有见过这张桌子，仅仅听了很多关于桌子的不同描述，就自以为是地进行研究，不过是根据妄想分别。分别来分别去，结果还是妄想，而且会在妄想中越陷越深。

所以，学佛一定要落实到心行上。真正的见性、解脱，其实也不是那么困难。佛陀在世时，很多弟子在佛陀开示下，很快就得法眼净，证解脱果。我们现在学了很多论典，却越学妄想越多，分别心越重，就是因为学得不得要领。从自利利他的角度来说，多学一点也可以，但关键要有正确方法。

对于我们研究所来说，研究生团队的建设是关键，也是研究所未来发展的骨干力量，希望大家一起努力。

《道次第》修学札记

——2004 年春讲于戒幢佛学研究所

【《道次第》的思想渊源】

藏传佛教的后弘期是由阿底峡尊者开创，其思想对藏传各宗派有着深远的影响。其后，弟子仲登巴创立噶当派，弘传尊者教法。三百余年后，宗喀巴大师应世，使尊者法脉得到更为广泛的弘扬。

宗大师出现的时期，藏传佛教出现了诸多问题，僧人戒律废弛，不戒酒色，入世参政。宗喀巴大师继承阿底峡尊者的遗风，重戒律、重闻思、重道次第、重显教基础，使僧团的混乱局面得以整顿，被称为藏传佛教的改革者。从教义上说，《菩提道次第广论》的整体建构，基本是以尊者所造《道炬论》为依据。当然，三士道的次第在《道炬论》只是简单论及，而《道次第》则以此为核心内容。同时也继承《道

炬论》重视戒律、重视闻思等思想，在《道次第》中又做了更进一步整合。因宗大师与尊者的思想渊源极深，故他所创立的格鲁派又被称为“新噶当派”。

义净三藏在《南海寄归传》中说：“所云大乘无过二种，一则中观，二乃瑜伽。”《道次第》正是继承了这两大思想，即中观空性见及瑜伽广大行，又称深观、广行。如《道次第》三士道、奢摩他等部分内容，主要来自《瑜伽师地论》和《解深密经》；而“观”的部分，则以中观应成见为了义。

格鲁派十分推崇《般若经》，认为《般若经》乃最究竟了义的经典，故以缘起性空抉择一切，认为凡与“无自性”之说相违背的，都是方便说。而根据宗大师的修学经历，与弥勒五论和无著菩萨的论典也有极深的思想渊源，还很重视陈那论师的因明论典。按格鲁的教法，认为《般若经》也蕴涵广行的思想，并由弥勒和无著菩萨将其挖掘了出来。《现观庄严论》是弥勒菩萨

为《般若八千颂》作的注解，为格鲁派必修的五部大论之一，是建立中观见的根本论典。

中观和瑜伽的依据典籍有别。中观主要依据般若体系的经论，而瑜伽则依据《解深密经》及《瑜伽师地论》等经论。同样论及一切法无自性，中观和瑜伽的理解却有所不同。中观是以二谛作为说明，瑜伽则以三性作为说明。中观说的无自性，是层层扫荡，一空到底；而瑜伽说的无自性，“无”的只是遍计所执，并非什么都“无”。《道次第》中，对瑜伽唯识的思想是有取舍的，只继承菩萨行的部分，对不符合中观见的内容进行了批判，如批判八识（龙树只讲六识）、自证分的思想等。

【关于依止法】

依止法，即如何事师，乃入道之根本。因为学佛不仅要闻思经教，更在于行佛所行，故需师长的言传身教。

关于事师的问题，原始佛教已有这一传统，

戒律便有“五年学戒，不离依止”之规，就是五年内不能离开依止师独住。有善知识的指点，我们才能了解佛陀宣说的法义，了解如何依法修行。世人学艺尚须拜师，何况我们是要修行、解脱、成佛！我们学习教理，需要善知识阐扬法义，否则，或是不得其门而入，或是走入师心自用的误区，或是从概念到概念，无法落实于心行。我们修习止观，更需要明眼人引领指点，若仅靠自己摸索，往往几十年都懵懵懂懂地在昏沉或掉举中虚度，不得用心要领。所以说，从知见的获得，到僧格的养成，再到心行的契入，都离不开善知识的耳提面命。

那么，善知识的标准是什么？本论引《庄严经论》云，“知识须具戒、定、慧、德胜、精进、教富饶、通达真实、善说法、悲悯为体、断疲厌”十种条件。如果寻访不到具备全德的上师，达到一半条件也可依止，因为“具三学、通真实及有悲心”这五点基本条件，也能令弟子生信。

择师时，我们应该对上师仔细考察。因为

依止善知识的过程，是将自我融于法的过程。

按照标准，真正的善知识和法是统一的。但现实

生活中，人和法可能会有或多或少的距离。

若距离太大，就会使我们的法身慧命受到影响。

所以择师是有底线的，必须符合最基本的标准。

能否跟随具格善知识修学，也关系到我们的福

德因缘。若非宿世善根，很难有值遇良师的因缘。

一旦确定上师后，则应常随左右，不违依

止。按密宗的观点，应该视师如佛。之所以让

弟子这样观想，在修行上确有特殊意义。因为

每个人看问题都有一定的局限性，若是完全符

合自己的感觉才能生起信心，往往会坐失良机。

因为凡夫的感觉极不稳定，且易受环境影响，

更兼得陇望蜀之通病。于是乎，到处跑来跑去，

未了却一无所获，这种情况在教界也很普遍。

另外，上师所应具备的标准，是我们择师

时的尺度，而非找寻上师过失的标准。若对上

师生起寻过之心，本身就是典型的凡夫心。反之，

当我们观察上师的功德时，自身功德也随之增

长。这一点，正是《普贤行愿品》阐述的观修原理：当我们全力观想佛菩萨的功德时，自身就会融入这种无限功德中，从而将凡夫心逐渐消融。这是普贤行愿的修行中非常重要的用心方法。

对善知识功德生起净信，既来自如法的观修，也来自其德行和修证，并非盲目崇拜。当然，很多标准是有弹性的，并不是说在任何情况下都必须对师父百依百顺。如果师父带着徒弟做不如法的事，戒律中也有明确规定，告诉我们应该以什么态度来应对。

在修依止法的过程中，既要意识到依止善知识的意义，净信为本，念恩生敬，如法依止，同时要慎重择师，依法修行。

【如何成为具格弟子】

作为弟子，应具备“质直、具慧、求法义”三项条件。质直，即没有偏执和成见；具慧，即具有一定的理解和接受能力；求法义，则是希求佛法的意乐。否则的话，带着原有的标准

和成见来接受佛法，学到的就是自己加工过的观念，而不是佛法本身。故应以清净心和恭敬心闻法，不掺杂任何水分，这样才能如实接受佛法。

学佛者大体有两种类型：一是随信行，一是随法行。前者多是直接由信仰或感性认识而产生信心，后者往往是在解决法义疑问的过程中，逐渐对善知识生起信心。至于信到什么程度，两者也有所区别。随信行的人，多在短时间内就能生起强烈信心；而随法行的人，则须跟随师长的步步引领，突破一重重疑惑，抵达一道道境界，信心才能随之坚定。不论何种根机，认准善知识后，都必须念恩生敬。我们亲近善知识，并不是为亲近而亲近，而是为了抉择法义，解决生命问题。

信和敬，是学佛者必须具备的重要品质。经云：“信为能入，智为能度。”可见信对于学佛的重要性。如果我们对善知识未生净信，自然不会毫无保留地信受上师所言。即使听了法，

也会生起种种妄想和疑问，不会放在心里，更难以依教奉行。目前的佛学院中，这一现象较为普遍。因为学生对老师没有信心，虽然学了几年，信心、道念往往未进反退。而对佛法 and 善知识的恭敬，也是学佛的增上缘。面对自己非常尊敬的师长时，我们的心就很容易保持清净。反之，面对自己无所谓甚至瞧不起的人时，我们的心就很容易陷入散乱或妄想中。《普贤行愿品》十大愿王之首即为“礼敬诸佛”，这一礼敬并非针对一佛、二佛，而是将所有微尘都观想成佛菩萨并一一礼敬。若能这样观修，内心自然会保持清净。当我们具足清净心时，本身就是最好的修行。

由此可见，选择具格上师固然重要，但还需要将自己调整为合格的法器。如果将善知识传授的甚深佛法比做甘露，那么我们就是接受甘露的容器，它必须清洁、无漏、向上，才能承载全部甘露而不染污，而不漏失。

【下士道修学中的注意事项】

下士道的重点，是发起希求后世利益之心。

从追求现世乐转向追求后世乐，乃下士道修行应有的认知。在此过程中，一方面通过念死、念三恶趣苦认识现世乐的短暂无常，一方面通过皈依三宝、深信业果、止恶行善完善下士道的修行。前者是理念，后者是手段。

念死和念三恶趣苦，都是为了帮助我们摆脱对现世的贪著。世人多以现世乐为重，甚至部分出家众也不例外。不少人初出家时的确是为了追求真理、了生脱死，但时间一长，往往耽于寺院清净、闲适的生活而忘却曾经有过的追求，忘却生死大事。

贪著现世乐，不仅要为此奔忙，更会引发无尽烦恼，甚至造作恶业。所以，《道次第》特别强调应“舍弃今生”，这句话给我留下了深刻印象。对于修行者来说，“舍弃今生”可谓意义重大。一般人或许会不解：“舍弃今生是鼓励自寻短见吗？”当然不是。它所要说明的是：惟

有舍弃对现世幸福的贪著，才能与修行相应，才能脱离轮回乃至成就菩提。反之，不仅成就无望，今生也未必过得自在。因为贪著是引发烦恼的根源之一，就像布满伪装的陷阱，使我们被吸引的同时，不知不觉地身陷其中，蹉跎一生。

如何才能远离贪著？必须真切地念死、念三恶趣苦。这种念，不是有口无心地说说而已，还须通过不断观修来巩固。如果我们时刻忆念死亡的步步逼近，忆念恶趣的惨烈痛苦，如何还敢贪著现世的短暂快乐？同时，我们还要通过皈依三宝、深信业果、止恶行善培养增上善心，这是成就人天果报的基础，也是修学佛法的基础。学佛，无非是止恶行善。恶的心行能招感三恶趣苦，而善的心行将带来人天善果乃至无上菩提的成就。

过去，我们总认为人天果报是有漏的，学佛者毋须追求。《道次第》对此提出了不同意见，认为暇满人身乃成佛修行的基础，并与佛果功

德不相违背，为佛果功德所摄。当然，得到暇满人身不是为了享乐，而是为了借助这一身份修学佛法，成就解脱，乃至究竟圆满的佛果。

对于佛法修行而言，下士道是基础。正因为是基础，所以格外重要。前些年，我讲过《十善业道经》，主要围绕因缘、业果对十善业道进行论述，也涉及解脱道和菩萨道的修行。因为解脱道和菩萨道的修行，同样是以五戒十善为基础。

将佛法概括为三乘或五乘，并非《道次第》所独创。但宗大师在本论建构的，以出离心、菩提心、空性见为三主要道的修行次第独具特色。其中，下士道和中士道属于出离心的范畴。以念死、念三恶道苦、人天乘苦乃至苦集（苦因），逐步生起出离之心。无始以来，我们基于对五欲六尘的贪著，造作杀盗淫妄种种恶业，形成力量强大的凡夫心。如果步子一下子迈得太大，只恐欲速则不达，故应一步步走向究竟出离。

而这些修行又必须建立在深信业果的前提下，

因为生命是缘起的，有什么行为就有什么结果。

【暇满、义大、难得】

暇满、义大、难得是一体的，必须结合起来理解。

其中，又以暇满为前提。若不具备这一条件，即使得生为人，价值也不是很大。讲到难得，不是为了“人身难得今已得”而自我陶醉，而是要加强我们对修道和求法的迫切感。至于义大，则是要我们充分认识这一身份的价值。每个人都有自己的价值观，关于义大的认识，正体现了我们的价值取向。人生究竟有什么价值？这是人们关注了几千年的永恒主题。事实上，很多人非但不能有效利用它，反而成为它的奴隶，一辈子都在为生存奔波劳碌。

人身，有如我们拥有的一份投资，有必要对其价值进行全面评估。只有充分认识它，我们才能物尽其用地开发它，在最大意义上使用它。如果对自家宝藏茫然无知，很可能将无价

珍宝误作普通石子使用，岂不可惜？所以说，认识人身的义大、难得，目的在于发挥它的所有价值。

轮回路上，生而为人已是莫大的幸运。遗憾的是，多数人往往对这一身份习惯得没有任何感觉，可谓“生在福中不知福”。难得，应该是非常强烈的情感，而不是轻飘飘地说一说。如果只是鹦鹉学舌般将暇满、义大、难得挂在嘴边，决不会得到真实受用。必须通过种种观修来强化，并对照自身进行检查，才能将这些观念落实到心行中，成为修道的强劲动力。

国人多迷信养儿防老，尤其是农村，常常反复求子，求啊求，终于求到个男孩。那才真是稀世珍宝般呵护着，就像俗语所说的“抱在手上怕摔了，含到嘴里怕化了”。对业已拥有的人身，我们能否生起这种珍爱之心？无房户苦心攒钱后购得新居会很兴奋，失业者多方奔走找到工作会很满足，有情人历经磨难后终成眷属会很陶醉。事实上，这些“难得”同我们

得到的人身相比，又算得了什么？但我们对这个“难得而已得”的身份，是否感到兴奋、满足和陶醉呢？

认识到人身难得后，接着的问题是如何珍惜，如何有效利用。有些人会认为精勤道业才能告慰此生，也有人会觉得吃喝玩乐方不辜负今世，从而导致及时享乐的心态。所以，必须对“义大”有充分认识。世间很多东西虽然难得，价值却不是很大。比如渴望儿子的人，千方百计求到个男孩，也是难得，但价值有多大？或许这个孩子将来连养育之恩都不知报答。再如喜爱收藏的人，倾家荡产求得件古玩珍宝，也是难得，但价值又有多大？不过做了个暂时的保管员。全面了解人身的重大意义，才能对“难得”有充分认识。因为义大和难得是成正比的，如成为百万富翁和成为世界首富，难得程度就有所不同。所以说，难得和义大也应当结合起来思考。

人身的价值，关键还在于我们所具有的无

价宝藏，而这一点，往往为人们所忽略。虽然一切众生皆具如来智慧德相，但六道中，惟有人道众生才能开智慧、断烦恼，才具备开发这一宝藏的功能和机会。从这个角度来说，成佛的价值有多大，人身蕴涵的价值就有多大。如果看不到这个层面，对难得和义大的认识终究是有限的。

认识暇满人身的重要性，是我在最近几次讲座中经常谈到的内容。以此作为契入点，是激发我们学佛修行的良好开端。如果不奠定这一认知基础，往往会将佛法当做知识来学，甚至作为生活中可有可无的点缀，没有切身感受，也缺乏前进动力。就像我们知道面前有座金矿之后，必然对学习开启金矿的方法兴趣盎然，唯恐坐失良机。否则，虽然也在学着这样那样的方法，却不知道这些方法有何用途，可以得到多少利益，学起来就很难提起勇猛心，遇上挫折时也容易半途而废。

们能否利用今生学好佛法。所以，暇满人身的重大意义同依止法一样，是《道次第》非常重要的部分。希望大家对这些问题加强观修，并结合现实人生深入思考。

【辩证看无暇】

首先，不能以自性见看待这一问题，似乎无暇永远是无暇，有暇永远是有暇。当然，人和人是有区别的，起点更是不同。有些人善根深厚，从小就具有出世情怀，向往修行生活；也有些人必须历尽生活磨难之后，才能引发对佛法和人生的思考。但后者同样需要一定的慧根为基础，否则也不会因此走上学佛之路。

人在一生的各个时期会有不同需求，而在满足这些需求的过程中，往往会被尘世和接触的事物淹没，与芸芸众生一道，于轮回中随波逐流。而慧根深厚的人，就不易被同化。即使在享受物欲时，慧根仍会偶尔现起作用，而不是被世俗生活消磨殆尽。当他们不满于现有生

活后，会认真反思并寻求答案，契而不舍地上下求索。而更多的人，一辈子重复着一成不变的生活，却乐此不疲，从未想过这样活着的意义是什么。

当然，慧根也是可以培养的。偶然的机会接触到佛法，种子从此埋到心中，终会有开花结果的时候，所谓“一声南无佛，皆共成佛道”。

【人生佛教和下士道的修行】

有人提出：下士道的修行是重视来世的幸福，而人生佛教则重视现实人生的改善和幸福。两者是否矛盾呢？

我们要知道，人生佛教所立足的人生幸福，也是多层面的。其中既有人天之乐，也有解脱之乐，而最终是以成就无上菩提、圆满佛果为目标。含摄了由人成佛的整个修行，即太虚大师所说的“人成即佛成”。人天之乐只是其中人天乘的层面，事实上，人生佛教的内涵决不止于此。

就现代人接受的教育基础而言，以人生佛教为契入点，先谈如何获得人生幸福，显然比直接说“念死无常”更易为人接受。现代社会是个功利社会，多数人只关注现世利益。开始就谈来世、谈三恶道苦，很难为人们接受，因此需要善巧引导。但若停留于现实人生的幸福，缺乏对生命深层的思考和终极问题的关怀，人们听多了也会不以为然，甚至使佛法传播出现世俗化、肤浅化的倾向。而下士道的念死无常、皈依三宝、深信业果，恰好可以纠正这种偏差。

下士道的修行并非不珍惜此生，关键在于，不要因为眼前利益给未来生命带来不良后果，以至因小失大。所以说，既要利用这一身份精勤道业，又不能因为对身份的贪著而造作罪业，殃及未来。

《道次第》中，宗大师将利益概括为两种：一是现前利益，即人天善果；一是究竟利益，即解脱和无上菩提。根据现前利益建立下士道，根据解脱和无上菩提的究竟利益建立中士道、

上士道。从这一建构方式来看，非常符合凡夫“唯利是图”的特点。不仅《道次第》如此，《金刚经》等众多经典，尽管讲空、无所得，仍时时通过校量方式宣说学佛的无量功德。当然，以利益引导修行只是应机的方便，其后还应以空性见逐渐化解对利益的执著。

下士道的修行，关键是将目标由现世乐转向后世乐。事实上，现世乐是一种结果，毋须关注，只要不贪著即可。而关注后世乐，则是引导我们止恶行善。如果只重现世，往往会引发很多不计后果的短视行为。另一方面，我们的执著，使现世乐的本身也变成了痛苦。因为贪著使我们纠缠于无止境的追逐中，无法享受当下的自在。我们还应明确的是，追求来世，并非追求来世的五欲之乐，而是为了得到修学佛法的有利身份，以此作为继续进求中士道、上士道的基础。

关于下士道的修学原理，可简单概括为“止恶行善”四个字。通过念死、念三恶道苦止息

不善之心，通过皈依三宝、深信业果培养增上善心。其实，这也是整个佛法建立的基础，因为成佛就是对恶的彻底断除，也是对善的圆满成就。

【如何念死无常】

对于死亡这个必须面对的现实，为什么观修不起来，也无法产生迫切感呢？是对死亡无所畏惧吗？显然不是。那么原因何在？

我们内心有着各种心所，你方唱罢我登场。但当其中某些心行占有压倒一切的优势时，其他心理便少有活动机会。即使偶然出现一下，也是浮光掠影，虽有若无。对于凡夫来说，占有强势的心理力量无非是贪、嗔、痴。比如贪，我们对财富、感情、地位的贪著是如此强烈，从而使我们忽略了对死亡的恐惧。

念死，就是要通过各种因缘将生命原有的对死亡的警惕调动起来，将这个被我们边缘化的念头提到核心位置。《道次第》中，宗大师提出

了“三种根本、九种因相、三种决定”，以此帮助我们生起对死亡的紧迫感和恐惧心，如救头燃般精进修行。佛陀在世时，也时常要求比丘们念死无常，如十念（念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天、念休息、念安般、念身、念死）中就有念死。而修不净观及冢间住，目的同样是为了念死。前者是从理论层面思维，后者是从直观感受契入。

我们知道，世间已有无数人先后去世，而今天在世的人们，也将陆续离开这个世界。就在我们思维、说话的当下，正有人在走向死亡。虽然我们今天有幸活着，但谁也无法保证死亡何时降临。即使一生从未遭遇病痛和意外事故，也会有寿终正寝的那一天。所以说，死亡是一定的，而死期却是不定的。如此，从种种角度不断思考，将思维焦点聚集在这个念头上。当然，念死不是为了念而念，而是以此为修行服务。念死，还可有效减少人们对现世的贪著。如果随时作好死的准备，世间种种诱惑就很难干扰

我们了。因为一切执著和追求，在死亡面前都显得如此苍白。

我们的行为，取决于各自的心行基础。事实上，每个人都是活在自己的内心世界，由心念推动着前进。修学佛法的过程，是不断培养正确心行的过程。但以这些新生力量抵挡无始以来形成的凡夫心，很难立即奏效。就像播下的种子，不可能立即长成大树。我们现在听闻的佛法，正如刚播下的种子。而思维的过程，则如不断为种子浇水、施肥。所以，念死还须持之以恒，惟有不断思维、观修，才能将这一心行巩固下来，成为内心的主导力量，由此远离对世俗的贪著，生起勇猛的修法之心。

【皈依三宝的意义】

皈依三宝是学佛的开始，也意味着佛子资格的取得。正如出国需要获得签证一样，皈依，是通向成佛之路的签证。

但它又不仅仅是注册仪式，其中还包含着

丰富的修行内容。我们受任何一种戒，包括受持菩提心，首先要皈依三宝。同样是皈依，发心不同，修行层次也不一样。畏惧三恶道苦而皈依，是下士道的发心；希求个人解脱而皈依，是中士道的发心；为度化一切众生而皈依，是上士道的发心。

从信佛到皈依三宝，已跨出了一大步。我们能否通过皈依达到修行效果，则取决于自身对三宝的理解有多深，信心有多大。我们不妨反省一下，三宝在我们心目中是否占有至高地位？或者说，我们对三宝是否具有足够的信赖，身、口、意三业是否与三宝相应？是否以佛法作为指导人生的智慧，以佛陀制定的戒律作为一切行动的准则？这些，都体现了我们皈依三宝的发心高度与用心程度。

身为佛弟子，不仅要对佛像、经典、僧人礼拜供养，还应时时忆念佛、法、僧的功德。生活中，更要利用各种因缘强化三宝在我们心目中的地位，用餐前或得到任何上妙物品时，应先以恭

敬心或观想供养三宝，使内心时时与三宝相应，并在心中永久保持重要的、不可替代的地位。

藏传佛教的前行中，要求念诵十万、百万的皈依，并完成相当数量的礼拜、供养，以此坚定信心道念。这些并非简单的形式，而是行之有效的强化训练。相比之下，禅宗虽不重视外在形式，但格外重视自性三宝的成就，所谓“自性天真佛”。事实上，这是一种更高层次的忆念和皈依，用心绵绵密密，时时不离当下。当然，难度也就更高。

总之，不论采取何种形式，目的都是反复忆念三宝的内涵，不使这个形象在心中淡化，乃至被其他欲望取而代之。学佛，要像追星族追逐偶像那样，以三宝作为悉心模仿的榜样，以佛菩萨的品质作为生命改造的目标，将皈依三宝真正落实到心行上。

【业的造作与积聚】

部派佛教和大乘佛教对业的体性存在不同

观点。有部将业解释为无表色，而唯识则将它与心法统一起来。按唯识的观点，业本身表现在身语意上，而身语意发动之后，又会成为种子储藏于阿赖耶识中。种子代表着过去生命的经验，并在现前和未来继续发生作用。

业力说，即自身行为决定自身利益。但我们的行为千差万别，即使同样的行为，其思想动机和行动结果也大相径庭。那么，它们又是如何构成业报的呢？需要从几方面进行分析。

首先，要明确这件事是什么，是杀生、偷盗，还是邪淫、妄语。其次是意乐，包括想、烦恼、发起三种。想，即造业时的想法及对造业对象的认识，比如要杀某人，这一想法与实际对象是否一致？如果一致，则构成根本罪。如果这一想法与实际情况不符，罪过相对会轻一些。

另外，罪业成就了才是根本罪，若杀人未遂，犯的就是方便。烦恼，即造业的心行基础，是贪、是嗔还是痴？若想谋财害命，就是贪；若是冤家路窄，则为嗔。发起，是对某个对象生起杀

害等想法，若无心伤害却误杀，和有心伤害的罪过是不同的。第三是加行，即通过什么方法和手段实施犯罪行为，如用石头将人砸死或将人推入水中淹死等，都属于加行范畴。至于究竟，是指事情达到预期目标，如果圆满成功，犯的才是根本重罪。

业的差别，还表现为积聚与未积聚的不同。所谓未积聚，即梦中行为。因为梦中的意识极弱，在这种状态下，行为在思维中留下的影像也极弱，不会对未来生命构成很大影响。相反，在清醒状态下，意识力量很强，所作所为将构成强大的心行力量。

此外，业还有共业和不共业之分。所谓共业，如我们生活在同一地区，有着相同的气候、环境。所谓不共业，即使在同一地区，各人的生活境遇悬殊很大。同样是遭遇地震，有些人一命呜呼了，有些人受伤致残了，也有些人安然无恙，这就是因共业之中的不共业所致，是为中共有别。

业力说是佛法的重要思想，其原理建立于缘起之上。缘起甚深，所以，由业感果并非简单的由此及彼，而是涉及种种相关因缘，更存在诸多变化因素。在《道次第》中，这部分属于下士道的内容，但我们要知道，整个佛法修学皆以缘起因果为基础，从止恶行善开始，最终也离不开止恶行善，所谓“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教”。

【业的认识】

如果不了解业的原理，就无法真正理解因果。从《阿含经》到部派佛教的《阿毗达磨》论典，再到大乘的瑜伽、中观，关于业的探讨始终占据重要地位。其实，不论哪个宗派也不论哪些经论，关注的核心问题并没有多少。但每部论都是从不同角度诠释这些问题，从而形成自身特色，所谓“方便有多门”。我们需要学习的，正是这些不同的方便。

《道次第》中关于业的阐述，大致可分为八

个部分。

第一是思维业果的总相。包括业决定之理、业增长广大、业不作不得、业作已不失等方面。所谓总相，即业的总体特征。

第二是业的行为。从人天乘的意义上说，善恶行为主要可归纳为十善业和十不善业。其中，十不善行分别是杀生、偷盗、邪淫、妄语、两舌、粗恶语、绮语、贪、嗔、痴。对于每种行为，本论分别从事、意乐、加行、究竟四方面进行考察。这一部分内容，也有助于我们认识和受持五戒。在性质上说，杀生本身就是一种罪恶行为，当它作为戒律时，标准是什么？当它作为善行时，标准又是什么？考察五戒十善，同样要对构成不善行的具体因素进行分析，才能作出准确判断。

第三是业果的轻重。十种不善行，如杀生、偷盗、邪淫等，在什么情况下是轻，什么情况下是重呢？同样一种行为，因为意乐、加行、究竟的不同，又会导致不同的性质和结果。比

如杀生，它是人的行为而非机器操作，故每桩杀业皆由众多错综复杂的因素构成。或是有心杀害，或是无心误犯，或是偶尔为之，或是长期行为，包括所杀对象的不同，都会构成不同程度的罪业，不能简单地划上等号。从法义上说，判罪需要有个标准，才能明确是重罪或轻罪，以及它所招感的结果是轻是重。关于这些问题，《道次第》从两个角度作了阐述。其一是六种业重，包括现行者、串习者、自性者、事者、所治一类者和所治损害者。其二，则从田门、依门、物门、意乐门四门进行阐述。田门，即犯罪的对象；依门，即犯罪者的身份；物门，即实施的行为；意乐门，即这一行为的发心。

第四是招感的果报。本论主要讲到异熟果、等流果、增上果三种。所谓异熟果，即因果相异而熟，又分异时、异类、变异等；所谓等流果，等即同等，流即流类，由因流出果，由本流出末，因果本末相类似；所谓增上果，于异熟、等流体上，招感外缘显现之事。

第五是十善业。以上主要讲十不善业，认识到十不善业的过患，目的就在于促使我们修习十善业。十善业也包含事、意乐、加行、究竟四个方面，每一善行的结果也有异熟、等流、增上之分。

第六是业的差别。本论谈到引业、满业的不同。此外，又有定业与不定业之分，前者是必定受报的，后者则不一定会受报，视事态发展而定。《阿含》等经论也谈到，业的定与不定是从两方面进行判断，一看是否有心造作，一看是否至诚忏悔。若无心造作或忏已还净，就不一定会受报。而定业和不定业中，还存在受报时间的差别，分现法受者、顺生受者、顺后受者三种。

第七是成就佛果的色身所须具备的因和果。从果上说，这一色身应具备寿量圆满、形色圆满、种族圆满、自在圆满、信言圆满、大勢名称圆满、男性具足、大力具足八项，并分别阐述了修成这八种果的因。

第八是认识不善业的过患，并积极采取对治方法。在认知上，人天乘的修行要不坏缘起、深信因果，从而断恶修善。在手段上，主要是以忏悔对治，本论阐述了能破力、对治现行力、遮止力、依止力四种。

本论关于业的介绍，基本就是这些。

【业力与忏悔】

关于业力能否忏悔的问题，我们首先不能存有自性见。因为业也是缘起的，无自性的。既然是缘起的，必定可以对治，这一前提应当确定。否则，将业视为固定不变的力量，显然不符合佛法的缘起观。至于能对治到什么程度，因涉及诸多因素，不可一概而论。

业力主要包括两方面内容，一是造业过程中形成的心行力量，一是由此行为带来的客观结果。

我们每造一次业，都会在内心埋下一颗业种，或者说打下一个心结。同时，对方心中也

会产生相应的力量，如愤怒、怨恨等。修行可以将自己内心留下的痕迹抹掉，却很难消除对他人构成的伤害。

比如曾和别人结下怨仇，虽然我们已将这些恩怨放下，不再怀恨在心，但对方未必因此而消除敌意。因为我们所能忏悔的，主要是属于自己的业种子和心行力量。当然，如果我们犯错后立即忏悔并诚恳道歉，也可能会瓦解对方的怨气，双方前嫌冰释，相逢一笑泯恩仇。但事情未必都那么尽如人意。

再者，我们无始以来造作的恶业难以计数，正如《普贤行愿品》所言：“若此恶业有体相者，尽虚空界不能容受。”如果今生成就阿罗汉果，或是带业往生，如何来得及一一道歉呢？更何况，即使能够办到，对方也未必接受我们的道歉。

佛陀在世时，央掘魔罗因邪见杀了 999 人，后得佛陀度化，出家修行并证得阿罗汉果。作为证果的圣者，已彻底断尽烦恼并解决了自身的心行问题。尽管如此，人们还是向他扔石头

表示愤怒。这就说明，除自身的心行结果之外，还有外在的结果。即使我们至诚忏悔，也只能使自身得到清净，很难将对方心中的种子一并消除。正因为如此，目犍连尊者才会受报而死，佛陀也会因业报而头痛三日。否则，就无法理解这些现象。难道佛陀的修行还不足以抵消业力吗？或是佛陀的忏悔还不曾修习圆满吗？

忏悔，包括忏和悔两方面。所谓忏，是就业的本身进行对治，通过无生忏或佛菩萨的加持来消除业力；所谓悔，是不再继续犯错，使业力停止增长。如果将业力比做种子，本将发芽、生长、结果，但通过忏悔，种子就像以猛火沸汤煮过一样，虽然业种还在，却无法继续作用。

忏悔的效果，主要取决于忏悔的方法和力量。其中，忏悔方式包括作法忏、取相忏、无生忏等。通过诵经、念佛，拜三十五佛、八十八佛大忏悔文，或念诵金刚萨埵心咒及百字明咒，以至诚求忏悔之心和佛力加持，消除不善行在内心形成的种子。此外，还可修空观

或实相观，将业种消融于实相的觉照力中。除不同的忏悔方式外，忏悔时心力的强弱，也直接影响到忏悔的效果。每种心理因素都有一种与之对抗的反面力量，忏悔，就是要将这种反面力量调动起来。当然，这一力量必须超过业种子形成的力量，才能在双方的对垒和抗衡中取胜。若只是心不在焉地念咒、诵经，很难取得预期效果。严重的业力，必须以猛利的手段和心力才能对治。

忏悔是对自我的反省，也就是“自觉”的心理。听到“自觉”二字，我们或许感觉很普通。其实不然，因为“佛”即觉者之义，自觉觉他，觉行圆满。可见，自觉正是佛法修行的要领，其力量可以化解内心的一切业障、烦恼和心结。当然，这又取决于我们自觉到什么程度。

此外，我们还可采取读诵大乘经典、拜忏、诵咒等方式清除业障。当我们这样做的时候，不仅能得到佛菩萨的加持力，也能启动自身的心行力量。事实上，每个人都有化解自我心结

乃至各种业障的能力，只待我们开发和运用。

【无生忏和心的本质】

无生忏，是佛法中的最高级的忏法，能从根本上消除业障。其实，心具有解决自身问题的能力，关键是让心恢复到自然状态。我们现有的凡夫心，是心灵扭曲的表现。这种扭曲带来了痛苦、烦恼、不安，形成了种种心结。如果我们将心安住于本来的清净状态，所有心结将随之消融。就像蛇，无论将身体缠成多么复杂的结，自己都能解开。我们的心，也具备这种化解心结的能力。

本来清净，是指心的本质，即《心经》所说的“不生不灭，不垢不净，不增不减”。关键在于，我们必须体认到心的清净本质，并安住于这一层面。若进一步扩大清净心的作用，那么因凡夫心造作的业力就失去了落脚点。事实上，这种清净心有足够的力量来消除业障。

但我们要知道，所谓本来清净，是指心的

本质，并不意味着我们从未造过业。如果我们认识到心本来是清净无染的，那么，一切不净和污垢就失去了生根之处。其实，每个念头都是无根的。比如我们想着这本书，内心就会出现关于书的种种。然后再想到麦克风，书的念头就不复存在了。念头从书转到麦克风的过程，只是影像的转换而已，事实上，正是来无影而去无踪。

从某种意义上说，我们所造的业力，也只是内心的一些影像而已。无论善或不善的心行产生作用时，都不曾离开心的本质。正如大海涌起的波浪，尽管有无数变化，其本质还是海水。从佛法的最高见地而言，一切起心动念皆是法身的作用。我们只要不随着念头走，便不会影响心的本来清净，就像海浪终将回归大海，就像云彩无法染污虚空。

【烦恼、业、果报】

没有学过教理的人，说起业障时会很笼统。

最近妄想很多，他会说是业障现前；最近诸事不顺，也会说是业障现前。我们学习教理，必须明确业障究竟是什么，也必须分清烦恼、业、果报三者之间的差别。

业，是因烦恼表现出的行为，它们的关系体现在两方面，一是业因烦恼而生起，如因贪造业，或因嗔造业；一是招感果报必须以烦恼为土壤，否则业是无法产生作用的。

所谓业障，是由业力形成的障碍，为果报的显现。如想修行但必须忙于生计而无暇修行，或发心出家但家人强烈反对并多方阻挠，或有时修行却时时被病魔缠绕等，都是业障的表现。有时，善业带来的乐果也会成为障碍，比如太有钱或生活太舒适了也未必是好事，所谓“富贵修行难”。

业并非固定不变的，还有增长扩大的功能，相当于现代人所说的增值。任何东西的增值都离不开环境，如购买房产，市场比较好的前提下才会增值，不然也可能缩水。至于增值到什

么程度，则取决于各种相关因缘和条件，包括房屋的结构、地点、周边环境等。业的增长也与业的轻重相关，并非无条件的。在某些情况下，业还会损减。如证得阿罗汉果后，业失去了继续生长的土壤，就不再增长扩大。

关于受报的问题，也要视因缘发展。如果你生在娑婆世界，对方已往生极乐，又如何受报？或是对方已证得阿罗汉，入无余涅槃，又怎样去找他？所以，很难一概而论。至于说到安世高、慧可等高僧偿还命债之事，如果修行达到相当境界，知道对方尚存报复之心，希望将此业缘了结，所以不断在人间受生，偿还以往的恩怨情仇。但我们要知道，对于修行有成的人来说，偿还命债并不困难。他如果没有能力偿还，也不敢如此坦荡。若已具备这个能力，就像百万富翁偿还几百元债务，根本就不算什么，不像我们将生死看得那么重。

【承前启后的中士道】

本论的中士道部分，阐述了趣向解脱的修行，重点为戒定慧三无漏学，即趋向无漏的修学方法。在《道次第》中，中士道是作为上士道的基础，主要强调了别解脱戒的重要性。重视戒律、重视闻思、重视次第，是藏传佛教噶当派的学风。宗大师创建的格鲁派，也继承了这一优良传统。本论的这一部分，介绍了持戒的意义、功德及不持戒的过患。而定（奢摩他，即止）和慧（毗婆舍那，即观）为解脱道和菩萨道共有，将在上士道作进一步展开。从中我们也可以看出：大乘的不共之处在于菩提心，而止和观是通三乘的，三乘圣者皆应修止和空性慧。

从发心来说，下士道所发为增上善心，中士道所发为出离心，上士道所发为菩提心。以往，人们多将出离心视为小乘的发心，但本论明确指出，不论声闻行者还是菩萨行者，同样要对轮回生起厌患之心，纠正了人们长期以来所认

为的，菩萨无须出离惑业和轮回的误解。宗大师告诫我们，身为菩萨，必须先从惑业中解脱出来，才有能力利益无量众生。至于菩萨的不舍轮回、不舍众生，则是因菩提心的力量所致，由一己之苦推及众生之苦，不忍独自解脱，所谓悲愿自在。由此可见，出离心能帮助我们更好地发起菩提心。

出离心乃出离轮回、希求解脱之心，就像被捆绑的人从绳索中逃出。那么，束缚我们的是什么？以什么方法获得解脱？解脱之后，又将获得什么身份？这些问题，正是中士道所要解决的。

以出离心为基础，菩提心才能发得更真实、更如法。若对轮回及恶道之苦没有深刻认识，自身尚无希求解脱之心，又怎么会关注众生的解脱？在这种情况下谈菩提心，充其量只是口号而已，不可能发得真切。当然，本论所说的出离心，和纯粹的声闻道的出离心还是有所不同。

【以观苦巩固出离心】

中士道的重点是培养出离心，故着重阐述四谛中的“苦谛”和“集谛”。同时，《道次第》是以菩提心统摄三士道，最终导向无上菩提而非涅槃，因此“灭谛”和“道谛”两部分介绍得比较简单。

四谛法门为佛陀初转法轮时宣说，分别是知苦、断集、慕灭、修道，这也是佛陀根据切身经验为我们制定的修行流程。知苦似乎很容易，事实上，真正体悟到“诸受是苦”并非易事。因为人们通常的感觉是有苦有乐，尤其是现代人，物质生活如此丰富，到处充斥着声色和娱乐，使我们对痛苦的感受变得非常迟钝。

佛法所说的苦，又有苦苦、坏苦、行苦之分。根据苦受建立苦苦，根据乐受建立坏苦，根据不苦不乐受建立行苦。行苦，即无常之苦，如饥饿时吃饭是快乐的，但吃多了又会转成痛苦。可见，有漏的快乐皆无法持久。因为它是以欲望需求为基础，欲望满足时固然能带来相应的

乐受。但超出身心需要后，任何能使我们快乐的行为，如散步、洗澡乃至娱乐等，都会使人感到厌倦和痛苦。而从另一个角度来说，若习惯于某种欲望的满足，一旦得不到满足时就会带来新的痛苦。如习惯天天洗澡的人，若无条件满足这一需要，会感觉很不自在，甚至影响到心情。而没有这种习惯的人，洗不洗都不会造成什么困扰。

观苦，要从实际的苦说起。作为出家人，我们虽然没有太多现实的苦受，如维持生计的苦，儿女情长的苦，追名逐利的苦等，但同样要保持危机感。这种危机感，是基于对六道轮回的观察，认识其本质是苦。只要我们未曾出离轮回，即使现在不苦，仍将有很多苦等待着我们。

出离心的生起，必须观轮回的本质是苦，在生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五蕴炽盛八苦外，《道次第》所讲的六苦也很有代表性，即无有决定、不知满足、数数舍身、数数受生、数数高下、无伴之过。有漏的世间

就是这样，一切都不确定，而我们的心又永不满足，因此生生世世辗转在轮回途中，数数舍身，数数受生，流过的血比大海水更多，累积的白骨比喜马拉雅山更高。

观轮回苦，通常是思维地狱苦、饿鬼苦和畜生苦。其实，只要想想世间那些不幸的人，想象是自己在经历那些衣食无着、缠绵病榻的苦难，就会对轮回苦产生真切的怖畏。修行，要借助很多方便。什么方便能使我们生起出离心，就使用什么方便。很多人遭遇病痛或挫折时，往往会生起一念出离心，但凡夫对痛苦是很健忘的，好了伤疤就忘了疼。所以，出离心生起后，必须时时以各种因缘去巩固它，以达到相应的发心力量。

在家人学佛会更容易产生出离心，因为每天都面临着现实的、无法逃避的苦，这些苦正是发起出离心的增上缘。我们出家以后，摆脱了这些世俗之苦，更需要加强对苦的观修，如念死、念三恶道苦。否则的话，很可能就此松懈。

久而久之，甚至将出家生活当成一种日子来过，精进和淡泊的程度都日渐退失。

我们虽然出家了，但如果关心的是怎样把日子过好，还是典型的凡夫心。我们要知道，凡夫心总是在伺机而动，只有出离心特别强烈时，它才会暂时避一避。出家的环境虽然远比在家时清净自在，但并不意味着走入寺院就万事大吉。寺院固然为我们提供了如法、清净的修学环境，但终究不是能保障我们永不退转的极乐世界。在没有见道之前，不论生活在什么环境中，凡夫心都是心灵世界的主导力量。只要我们有懈怠，没有刻意地防范它，没有积极地对治它，没有强化另一种正面力量与之抗衡，它始终都是主流。

《道次第》要求我们时常念死、念无常、念三恶道苦，正是为了帮助我们巩固出离心。出家时所发的出离心，只是一念的力量，远远不够强大。若不及时注入新生力量，凡夫心随时会卷土重来。所以，不论是出家人也好，在家

人也好，每天都要以观苦、念死、修无常观来壮大出离心。

【从认识苦到解脱苦】

从对苦的认识，到对苦的解脱，是佛法修学的重点。学佛，正是为了从烦恼、业力汇聚的无边苦海中解脱出来。菩萨度化众生，同样是以认识苦为前提。看到苦难的众生，不忍将其置之度外，因而生起悲悯和救拔之心。

避苦求乐，是一切众生的本能。动物如此，人类亦如此。人类的一切努力，无非是为了获得快乐。问题在于，怎样才能抵达这一目标？这也离不开因果规律，一是找到苦的根源，一是掌握获得快乐的方法。如果不明了离苦得乐的因果，付出的努力往往是缘木求鱼，既避不开苦，也得不到乐。

佛法所要解决的问题，和人类避苦求乐的总目标是一致的。不同的是，佛陀给我们指出了正确的方法，从认识病苦、寻找病因、采取

治疗方法，直至最终解除病苦。佛法所说的涅槃和寂灭，正是要息灭我们的惑和业。在多数人的感觉中，声闻的灰身灭智，似乎是什么都没了，不免使人担忧。事实上，我们现有的色身，现有的妄想和经验，并不代表生命本质，灭除之后没有任何妨碍。当我们将这些视为生命本质时，才会因此感到恐惧。其实，灭除的只是生命呈现的影像，并非本质。

学习中士道，关键要了解惑、业、结生相续三种杂染。惑，即烦恼；业，即业力；结生相续，即生死过程。惑、业、苦，亦名烦恼杂染、业杂染、生杂染，是染污并系缚生命的三种力量，也是十二因缘的内容。关于这部分内容，《俱舍论》讲得非常详细。其中，《随眠品》专门就烦恼作了阐述，《业品》对业的相关内容作了分析，《世间品》则探讨了结生相续的问题。此外，《瑜伽师地论》也论述了烦恼、业及结生相续等相关问题，尤其是如何死亡、如何投胎等细节，介绍得极为详尽。佛法所说的解脱，正是将我

们从这些生死系缚中解脱出来。

【我见为一切烦恼之本】

坏聚见、边执见、见取见、戒禁取见、邪见，属于恶见范畴。

坏聚见，又称身见、萨迦耶见。坏为毁坏、无常之义，坏聚指五蕴色身，于此五蕴法上，妄生执取，计我、我所。认为我是常的，或者是断的，则属于边执见。

我见又有分别和俱生之分。分别的我见较易断除，俱生的我见则很难清除。见道，主要断除的是见惑。唯识宗谈到，八地才舍弃阿赖耶，而非初地所能舍弃。说明初地虽已断见惑，但俱生烦恼还在起作用。

《道次第》中，将我见视为一切烦恼的根本，由此导致我贪、我嗔、我痴、我慢等。了解烦恼的种种表现，对修行很有帮助，从而有的放矢地对治这些凡夫心。如能结合《俱舍论》来理解，可以帮助我们更清晰地认识烦恼过患及

生起次第,因为《道次第》的不少思想皆源于此。

在烦恼的生起次第中,关于无明和坏聚见(我见)的作用有两种不同说法,或认为是各别,或认为是一体。无明,是“于事理等法无所明了,障覆真性”。又因为不明真相,故产生我执这一错误认识。那么,无明和我执究竟是一还是二呢?

唯识典籍中,经常运用的一个比喻是,将绳子误以为蛇。因为没有看清,所以将绳子当做是蛇,以此说明凡夫因未看清五蕴色身,故当做是“我”。看不清事实真相,是无明的作用;把它当做是我,是我执的作用。所以,无明和我执可以理解为是一,也可以理解为是二。

我执,是一切烦恼生起的根本。而缘起法告诉我们,一切都是众缘和合而成,包括每个起心动念,包括内在身心和外在世界,其中既无我,亦无我所。经常作如是观,就能淡化并逐步瓦解我执。我执是一种意识作用,或执著色身是我,或执著想法是我。其实,这纯粹是

人们赋予其上的错觉。而这种“我”的感觉，是凡夫根深蒂固的惯性。任何一个念头产生时，背后都有这个“我”在作用：我喜欢、我讨厌、我要、我不要等等，几乎是不假思索的。

我们要修行、解脱，就必须摆脱这一错觉。如果随此惯性摆布，苦日子是没有尽头的。所有烦恼皆因我执、我所执生起，这种执著不仅在于意识层面，更深深埋藏于潜意识中。但第七识（末那识）本身不会修行，必须从第六识（意识）建立正确寻思及智慧观照，也就是观察修。观察修达到一定程度后，引发现量的观照。随着观照力量的不断增强，第七识也将随第六识的转化而转化。

【解脱道和菩萨道】

中士道，相当于声闻的解脱道。在以往的修学中，声闻的解脱道和菩萨乘往往各行其道。在经论方面，声闻乘的典籍中很少出现菩萨道的内容，即使有也非常简单；而不少大乘典籍中，

对声闻乘的修行和声闻行人，多持贬低、批判的态度，斥为焦芽败种。那么，解脱道和菩萨乘的修行就无法相融吗？

汉传佛教是大乘，但绝大部分出家人的修学，既有声闻乘的内容，也有菩萨乘的内容。如受戒就是以声闻别解脱戒为主，当然，多数人也同时受持菩萨戒。从另一个角度来说，我们读诵大乘经论、修学大乘法门，是否就意味着我们是菩萨道行者了呢？事实上，很多人的发心都偏向个人解脱，或是为个人了脱生死，或是为个人往生极乐，显然不是菩萨乘的发心。

怎样处理好解脱道与菩萨乘的关系？《瑜伽师地论》就是典型，论中将三乘、五乘善巧地结合到一起。近代大德中，太虚大师、印顺法师也作了类似的建构。相比之下，《道次第》的建构又有自身特点，即以菩提心统摄一切修行。下士道也好，中士道也好，都是为上士道服务的，皆可视为上士道的前行。如《道次第》所建构的中士道修行，也不是以个人解脱为最

终目的，而是以此作为进一步修学上士道的基础。

本论上士道的主要内容主要有四部分，一是菩提心在大乘佛教中的重要性；二是菩提心如何生起，介绍了“七因果”和“自他相换”两种法门；三是菩提心与菩萨行的关系，即如何认识方便与慧缺一不可，这也是《道次第》的重点；四是菩提心生起后应如何实践，包括菩提心的受持仪轨及六度四摄的修行。

三士道有正和共之分，就各个层面而言，下士、中士、上士都是正的。而从三者的关系来讲，又有共的部分。宗大师造这部论，目的是将三乘行者统统引向大乘。不论下下根机还是上根利智，皆可通过这种有次第的引导进入无上佛果。

【《道次第》的核心内容】

《道次第》的建构，可归纳为两大传统、三个核心。

两大传统，即《道次第》所继承的深观、广行两大思想体系。深观乃般若正观，格鲁派以《般若经》为最高依据经典，以中观见为无上甚深正见，相关内容主要体现在本论“毗钵舍那”的部分。广行即六度万行，依据典籍以《瑜伽师地论》为主，对于如何发菩提心、行菩萨道作了详细阐述。不仅揭示了菩提心对于佛法的重要性，更澄清了方便与慧、菩提心与空性等存在争议的问题。

三个核心，即出离心、菩提心、空性见。其中，出离心是下士道和中士道的核心，目标为解脱生死；菩提心是上士道的核心，目标为成就无上菩提；空性见是止观的核心，因为成佛并非外在的客观成就，而在于心行的圆满。

需要注意的是，菩提心和空性见很难截然分开，当然，两者并非一体。胜义菩提心固然蕴涵着空性见，世俗菩提心却未具备对空性的体悟。再如二乘人，虽也体悟到空性，但缺少利他之用，故无法引发菩提心。所以说，空性

与空性见、菩提心有共同之处，也有不同之处。共同之处是具有平等、无限、广大的特征，不同之处则以是否利他作为区别。

事实上，《道次第》的内容，在《阿含》、《俱舍》、《瑜伽师地论》等经论中比比皆是。所不同的，就在于宗大师的建构及对三乘的统摄。《道次第》的殊胜即在于此，而不仅仅是在于内容。打个比方说，他使用的原料虽然大众化，却根据西藏民俗及当时教界的现状炒出了一道特色菜，不但内容丰富，且适应不同人的口味。

【如何信受并发起菩提心】

佛菩萨的境界和我们的常规经验相距甚远。如何才能真实信受？并非随便说一说就可以解决，关键还要配合相应的修行和用心。若仅仅依靠感性的“信”，力量既不够大，更难以持久。惟有在心行上有所体证，才能心悦诚服地接受。否则，无论信到什么程度，终归是有限的。

原因何在？因为我们都是活在现有的心行和境界上。而这现有的心行正是凡夫心，这现有的境界，则是机械的、二元对立的境界。局限于这样的浅见，自然难以体认佛菩萨的境界。如《华严经》所阐述的事法界、理法界、理事无碍法界、事事无碍法界，若对空性的理解没有相当基础，必然无法透彻如此甚深的教法。正如天台宗祖师所言：有教无观则罔，有观无教则怠。教和观是统一的，只有将教理落实到止观上，对佛法的理解才可能深入。否则的话，仅靠意识层面来揣度，是极为粗糙而肤浅的，且易出现师心自用的偏差。

任何心行的产生，皆有赖于因缘，唯识宗对此阐述得十分清楚，如眼识九缘生、耳识八缘生等。对于心行而言，有些因缘较易具备，因为它们已形成巨大的力量和惯性，如贪心、嗔心、我执等，无须观修即可任运自如。若是菩提心也能同样轻而易举地生起，就说明修习很有成效了。通常，父母对子女的爱极易生起

且深厚无比，反之，子女对父母的爱则较难生起且相对淡薄。中国文化之所以特别提倡孝道，正是因为这种心行力量较弱，才需要后天的着力培养。

作为一种特殊的心行，菩提心的生起，比之子女对父母的爱要困难百千万倍。因为子女和父母之间，毕竟有着密切的血缘关系，有着割舍不断的亲情。但能否对一切众生都生起平等、无限的爱呢？对于绝大部分凡夫来说，可能从未出现过这种心行。

菩提心的特征，可以简单归纳为三点：首先，菩提心的对象是无限的；其次，应对一切众生平等看待；第三，应当以利他为本。这样一种心行，必须具足哪些因缘才能生起呢？《道次第》中，为我们提供了两种观修方式，一是阿底峡尊者所传的七因果修法，一是寂天菩萨所传的自他相换法。

无论是学习《道次第》，或是依此修行，着力点必然落实于菩提心。《道次第》的核心内容

为三主要道，其中，又以菩提心为统摄。自去年以来，大家已听了不少关于菩提心的教法，但不要因此失去感觉。要知道，佛法虽然博大精深，但核心内容并不是很多，必须掌握的思想纲领和修行训练也并不复杂。

“佛法无多子”，正是古德的经验之谈。事实上，关键不在于我们听闻了多少教法，而在于掌握了多少、领会了多少，更重要的是，能用得上的有多少、真正产生作用的有多少，这才是学法的根本。如果我们学到的一切无法付诸实践，无法在生活中运用，无法落实到心行中，即使学得再多，又有什么意义呢？无非是“说食数宝”，没有丝毫真实力用。我们时刻需要面对的，都是人生的实际问题：凡夫心、执著、烦恼，这是无法回避的现实，也正是需要通过学佛来解决的。

【受持菩提心的要领】

正如通过受戒纳受戒体一样，我们发心之

后，也应依循一些特定仪式受持菩提心，以此坚定信念。

受持菩提心的内容，包括受持、守护和毁犯之后的忏悔。受持仪轨之前，必须对菩提心具有胜解，若无深刻认识，这种受持往往只是徒具形式而已。然后以各种因缘促使这一心行的发起，再通过相应的仪轨受持并巩固。受持仪轨的本身，也是心理强化的过程，就像隆重而如法的受戒仪式那样，能在我们的内心形成戒体，产生深刻印象。

但仅仅依靠仪轨的力量还不够，必须在受持后不断强化，否则这种心行会逐渐边缘化甚至模糊不清。因为我们每天关注的事物太多，心理活动也太复杂，若受持菩提心后不能善加守护，往往会流于表面。如禅宗的修行，见道之后还要保任，绝非见性就万事大吉。我们要知道，任何一种心行的生起之初，并没有多少力量。所以，更需要悉心守护。

所有心行的培养，都要通过重复和积累来完

成，菩提心也不例外。这种重复必须具有同一性，才能见效。如果今天重复这个，明天重复那个，看来似乎很是精进，却无法培养一种特定的心行。就像我们学外语，必须经过一个阶段的强化才能掌握，如果今天学点英语，明天听点日语，往往只懂些皮毛。同样的道理，修法也要不断巩固才会有力量。所以，宗大师又为我们提供了守护的修法。

守护的关键，一是忆念修习菩提心的胜利，一是忆念舍弃菩提心的过患。《道次第》中，修习任何一法之前，首先让修学者了解修习此法的胜利和不修的过患。因为凡夫总是在得失之间徘徊，宗大师深知这一心理，特别为此建立了相应的修学套路。

从这个角度看，《道次第》的修行正是建立在利益之上：修每一法都有不同的利益，而所有这些又汇归于究竟的利益，那就是成就佛果。不断思维胜利与过患，菩提心在我们心中的地位就会逐步加强。同时，还要昼夜三时念诵发

心偈：“诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依，我以所修诸善根，为利有情愿成佛。”

更重要的是，将生活中一切顺境和逆境作为巩固菩提心的增上缘。否则，即使每天能以一定时间在座上观修，但平时却不懂得善用其心，仍以习惯的心行思考和做事，最终成就的往往还是凡夫心。事实上，我们的心行一不留神就会进入凡夫心中，因为这是它最熟悉的轨道。尤其在出现逆缘时，甚至会想到退心。一旦这些念头出现，必须及时设法化解。

成就菩提，还必须去除夹杂其中的凡夫心。我们在布施时，会出现悭贪的心理；持戒时，会夹杂恼害众生的心理；修忍辱时，会夹带嗔恨的心理。世间有修养的贤达之士，若能将嗔恨心修得弱一点，遇到逆境时，也能具备相应的排遣能力，但终究是不彻底的。只要还有我相、人相、众生相、寿者相，便不能将嗔恨心连根拔出。佛教的修行，则是要从根本上克服并战胜嗔恨心。在断除嗔心这一点上，声闻乘和菩

萨乘是一致的，没有任何区别。但菩萨道的忍辱还有着更宽泛的内容，包括耐怨害忍、安受苦忍和谛察法忍。

当凡夫心出现时，要及时忏悔，以免使修行出现偏差。所以，在受持菩提心这部分内容中，宗大师特别将忏悔作为受持、守护之后的重要内容，确有其深意。惟有彻底消除凡夫心，才能成就纯正的菩提心。

【关于自他相换】

在修自他相换法时，关键的一点，是不要落入到对业相的执著中。也就是说，不应在相换的“我”和“他”之间构成对立的自性见。一方面，感觉“我”在接受“他”的一切；另一方面，存在对业相的执著，感觉我吸收了一些“东西”（对方的恶业、烦恼等）。如果不能摆脱这种心理，自他相换修起来会很痛苦。

著相产生的心理力量很强大，比如我们吃东西，如果听人说其中有个虫子，立刻会觉得

很难受，虽然我们咀嚼时并无任何异样的感觉。即使这个虫子并不存在，但只要我们在意识中认可了它，同样会给自己带来心理困扰。所以，修自他相换法时，不要给自己这样一些“暗示”，不要沉溺于对业相的执著中。

将心比心也可理解为自他相换的一个层面，但与自他相换有程度深浅的不同。自他相换的基础是破我、利他，以此对治凡夫无始以来形成的执我、排他的坚固习性。在凡夫的感觉中，他是他，我是我，他的快乐与我无关，他的痛苦也与我无关。这种对立，正是修习自他相换的最大障碍。

如果仔细研究《道次第》有关自他相换的修习，会发现它所破除的正是自他对立，而不是自始至终贯穿着自他双方。事实上，并没有一个自性的“自”，也没有一个自性的“他”，如果不能破除这种自性的“自”和“他”，无论怎样高喊利益众生，终归是有限的。从因缘法来说，自他都是因缘的假相，既没有“我”，也

没有“我所”。一旦打破“我”和“我所”，自他之间的鸿沟就不复存在，我们和众生就真正融为一体了。也惟有做到这一点，才能生起佛菩萨那样的“无缘大慈”和“同体大悲”。

在空性的层面上，自他是不二的，正所谓“心、佛、众生三无差别”。真正的利他，必须建立在这个层面上。所以说，自他相换修到一定高度是没有“自”、“他”之分的。

我们还要知道，自他相换的“爱执”，不能理解为“执著”于一个或几个具体对象，因为自他相换是以一切众生为所缘对象。在凡夫的心行上，可能执著于一个或几个具体对象，却无法对一切众生产生爱执。事实上，爱执一切众生，本身就是突破“执著”的表现。否则的话，绝对无法利益一切众生。反之，若能关爱一切众生，已是佛菩萨的大慈大悲，而不是凡夫有限的慈悲心了。

【菩萨道的修行】

成佛，就是菩萨道的成就。

菩萨道的内容是六度、四摄，这些内容我们太熟悉了，甚至熟悉得失去了感觉。可能还有人心存疑惑：修习这些难道会成佛吗？在某些人们心目中，以为成佛需要一些神奇密法或特殊手段才能实现。事实上，成佛的修行不外乎六度、四摄，关键在于这些行为是否纯粹，是否达标。

《道次第》中，宗大师在建构六度的修行时，每一度皆从三个方面进行诠释：

1. 自性：即每一法所具有的体，并非“自性见”的自性。每一度的产生皆有自身的心理基础。只有了解各种心行的特征，才能确定它是否生起。此外，还应注意每种行为圆满的标准是什么。以布施为例，是否要让一切有情都得到利益，或是让天下众生都丰衣足食，才算布施圆满呢？如果这样，显然是做不到的。因为众生无量无边，即使我们尽未来际地修习布

施法门，也难以一一满足他们的要求。

我们要知道，布施圆满是体现于自身的心行。其中包括两个方面：一是对所有众生都能生起利益之心，无一人为舍弃的对象；一是对自己所有的东西全部都能慷慨布施，无一物不愿给予。因为布施的心理特征，还在于对悭贪、吝啬的克服。若能做到这两点，布施也就圆满了。

2. 差别：即种类。例如，布施有法施、无畏施、财施之分。对于三者的次第，宗大师根据各自的意义和重要性作了安排，和其他经论有所不同。

3. 生起：作为菩萨道的修学项目，六度、四摄须在心行中得到落实，否则也不能发挥作用。这就涉及布施心如何生起的问题。《道次第》中，每一度都是从正反两方面进行观修。如布施心的生起，是以思维布施功德和悭贪过患着手的。

需要注意的是，六度之所以成为波罗蜜，是基于菩提心和清净见。惟有具备这两个前提，六度才能“升级”为波罗蜜，成为圆成无上佛

果的资粮。

【大乘的慈悲和声闻乘的四无量心】

大乘的慈悲和声闻乘四无量心的修习，都是缘一切有情生起慈和悲，在用心上似乎很接近。那么，两者区别何在？我们可从发心起点、发心之量、最终成就三方面进行考察。

作为心所之一，每个人都有或多或少的悲心。四无量心的修习，正是在培养、壮大这份悲悯之心。至于壮大到什么程度，则取决于修习的方法和力度。菩萨之所以具有无量悲心，关键是以菩提心为前提，以利益一切众生的意愿为基础。具备这样的发心，就能将悲悯的品质发挥到极致，具有无限的广度和深度。广度，即利益一切众生；深度，则是建立在对空性的认知上。这种极致，正是十方三世一切诸佛所具有的大慈大悲，也是菩萨道与声闻发心的区别所在。

不过我们也要看到，一些依四无量心修行

的南传佛教行者，慈悲心和利他心都很强。可以说，解脱道的法门中，四无量心的修行最容易和大乘接轨。

【止观的实质】

《道次第》建构的实修理路，指导我们将本论阐述的各个法门落实于心行。一切教理能否在心行上产生作用，归根结底，不外乎止观。从这个意义上说，所有经教都是为止观实践服务的。

止是安住修，观是观察修，在我们现有的心行上都可以做到，并非以往想象的那么深奥、复杂。当然，高层次的观修必须有明眼人指导，并具备正知见和较好的心行基础，否则很难契入，这需要等待时节因缘。除此而外，普通的安住修、观察修属于止观修习的基础层面，要求就没有那么高了。

止观的实质是什么？无非是心和境。我们的世界，是心和物的世界，能和所的世界。

从能缘来说，凡夫的心总是像无主孤魂般漂泊不定。止所做的，正是帮助我们将心安住于正念的状态，并使这种状态保持延续。若不通过相应的禅修训练，心往往在散乱和掉举间跳荡，片刻不能安住。

从所缘来说，若欲使心安住，必得将心系于某一善所缘境上，同时对所缘境有正确观照。凡夫往往对境界充满错误判断，这种错觉又使凡夫心不断增长。必须以观察修转化这些不良心态，调服种种妄想，以正见对境界保有智慧观照。

止，又分有所止和无所止。通常，修行是从有所止开始，安立一所缘对象，然后将心住于其上，不再四处攀缘。止的特点，是无分别。若以佛法正见对此特定对象作深入观察和思考，则是观。观有深浅之分，亦有比量和现量的不同。有分别为比量，无分别为现量。契入空性时固然是无分别，但之前应以比量观修为基础，否则往往会不辨是非。比量观修的方式为推理、

探究，一切烦恼皆源于错误观念，必须通过观察修和正思维将其调整过来。若能以般若智慧透视世间，远离颠倒梦想，烦恼便无立足之地，内心自然也能随之调柔，是为“无所止”。

真正要观到如梦如幻，仅仅靠比量的知识或闻思之见，是不容易做到的。如果对空性没有体悟，看到的一切都是实在的，所以才会将色身当做是我，将想法当做是我。必须切身体悟到一切现象背后的空性本质，并安住于这一层面，所见皆为缘起影像。如能了知一切皆如幻如化，不再有所执著，也就无所谓出离不出离。因为断除贪著的本身，就是一种出离。出离，并非出离环境，而是出离对环境的执著。

《道次第》的基本构架是三士道，其中，止观部分虽然为上士道的修学内容。事实上，在道前基础的略示修法中，已将止观作为整个《道次第》修行的核心之一。也就是说，三士道的各个法门都要落实到止观上。可见，止观是佛法修行的关键所在。

【分别与无分别】

从用心来说，分别和无分别代表了两个不同的层面。

六祖惠能接引慧明时说：“不思善不思恶，正与么时，那个是明上座本来面目？”便是从无分别入手。临济禅师上堂开示道：“赤肉团上有一无位真人，常从汝等诸人面门出入，未证据者看看。”时有僧问：“如何是无位真人？”师下禅床一把抓住他：“道，道！”这位僧人正想着，临济却将他扔到一边，这也是从无分别入手。

这些方法非常猛利，但对于一般人来说，截断众流并非易事。故禅宗修行也有从分别入手，如参话头，参“一念未生前的本来面目”，参“父母未生前的本来面目”，就带有一定推理、探究的色彩。可见，禅宗修行既有从分别契入，也有从无分别契入。

当然，禅宗从分别契入法性，有别于《道次第》所强调的分别的重要性及从分别进入无

分别。《道次第》认为：修行中，首先应从分别获得无我慧，如此才能契入无分别。也就是说，契入空性时虽是无分别，但契入前却必须以分别为基础。因而，《道次第》特别强调通过闻思经教建立分别的无我慧，非常重视思维观察修。而思维观察修的理路，恰恰和唯识很接近。

唯识宗的修行是从分别、观察、思维入手，如加行位的四寻思、四如实智。所谓寻思，是对所缘对象的名、义、自性、差别进行思维。我们的世界，无非是由名和实构成的。如“书”有书的名称，有书的实体；“房子”有房子的名称，有房子的实体。

一般人在认识境界时，会对事物的名、义产生自性和差别的执著。缘名时，认为名是实在的实体。看到书，觉得这就是“书”，看到房子，觉得这就是“房子”。进而在其上赋予自性和差别的执著，认为这个名称好听，那个难听，我喜欢这个名称，不喜欢那个名称。同样，我们还将物质现象执为实体，因之产生自性见。

我们会认为桌子是实实在在的，并对它进行好看、难看或是喜欢、不喜欢的分别。任何事物，只要通过我们的意识，都会产生一系列执著。唯识家将此称为遍计所执，正是它们，障碍了我们对空性的契入，使我们看不到真理。

若要契入诸法实相，就应对世界进行重新认识，而这一认识须通过观察修完成。四种寻思，即对事物的名、义、自性、差别进行重新思考。通过正确思维，认识到这些名、义、自性、差别无非是因缘和合的假相，进而产生如实智，即名的如实智、义的如实智、自性的如实智、差别的如实智。由四种寻思引申至四如实智，进而契入空性。

这一修行理路，和《道次第》重视观察修、思维修，从分别进至无分别的思路基本相应。通过观察修，可以使我们获得无我的正见和智慧，以此指导修行，就不易出偏差。如果依通常所说的顿、渐而言，这是一条渐修之路，是稳健的、大众化的道路，所有人皆可按此方法

修习,不会有危险性和副作用。唯识和《道次第》的修行,都有这个特点。

直接由无分别入手,虽然速度较快,但对根机的要求很高,对老师的要求也很高。根机不利,或是老师手段不高明,都无法修起来。另外,若无正见作为基础,危险性也极大。就像登山之路,捷径往往是在悬崖峭壁中,若非胆识过人,身手矫健,选择捷径无异选择绝路。当然,若是行人根机很利,并有具格善知识为指导,亦可直接由无分别契入空性。如汉传佛教的禅宗和藏传佛教的大圆满、大手印,都属于此类修法。

【分别与执著】

分别,有地前分别和地后分别之分。《道次第》的观修主要指地前分别。宗大师认为,地前的修行,应从分别获得无我正见,然后进入无分别。格鲁派的这一修行套路,和唯识的修行极为相似。

至于在分别过程中，有执著还是没有执著？

执著是从少到多还是从多到少？倒也不能一概而论。凡夫的分别皆带有执著，而行为由意识投射出来，难免夹杂执著成分。只要发心纯正、有力，带点执著并无太大妨碍，不必过于恐惧。随着观修和闻思正见的增强，这种执著也在不断消融。在地前修行中，经由暖、顶、忍、世第一的递进，不断消泯能和所。

佛菩萨的智慧，包括根本智和后得智。地上菩萨证得根本智后，进而生起后得智。根本智为无差别的智慧，其作用是证得空性；而后得智代表差别的智慧，其作用是分辨诸法差别。在差别智的层面，能了知万法差别，但这种差别又是以无差别智为前提，虽分别而无执著。二智代表心行的两个层面，可以同时作用。所以，在佛菩萨的境界中，是“能善分别诸法相，于第一义而不动”，“终日分别，未尝分别”。

当然，在有些情况下，尤其是在凡夫身上，

分别与执著确实难分难解。因为无始以来形成

的思维习惯，凡夫在分别的同时，往往带着执著。所以说，分别和执著在某些情况下是等同的，在某些情况下又是不同的。

所有的修行，无非是将缘起的因缘法和粘在因缘法上的我法二执分离，或者说断除。以这本书为例，它是缘起的现象，本质上没有你或我的属性，亦非一成不变，而是法尔如是。可当我们花钱将这本书买来后，就在其上粘贴了“这本书是我的”这一感觉，即我执。这种感觉不是书本身所有的，而是我们人为制造的。这个感觉是我们粘上的，也只有制造者自己能够感觉，别人也未必看得出。如果将这本书放到大街上，有人知道这本书就是“我的”吗？现在，我们再粘上一个感觉：这本书很好看。这个感觉也只有我们自己认可，或许其他人会觉得这本书非常无聊，那个感觉又是他粘上的。可见，这些感觉和书本身是两码事，正所谓“一千个读者，就有一千个哈姆雷特”。如果仅仅是看到这本书，而未粘上任何感觉，可能像飘过的

影像一样，不留任何痕迹。如果是这样，这本书对于我们就只是缘起的现象。

在唯识理论中，将缘起现象和我们投射其上的感觉影像作了区分，且阐述得非常清晰。分别代表着依他起，执著代表着遍计所执。在这一点上，唯识见比中观见更为细致。

【《道次第》修学规则】

最近，我给“《道次第》专修班”学员提供了一个学习规则。按照这几个步骤，学习才会落到实处。

第一步，理解论文本身。对《道次第》的文本，从每个词到每段话都要理解透彻。大家可以根据我在研究所的课程录音，同时对照《略论》原文学习，这样才会吃得更透，记得更牢。

第二步，理解文字开显的义理。因为文字是表法的，是载道的，其中蕴含着无量法义。我们不仅要理解文字本身，更要认识文字开显的佛法义理，认识每个环节的修学原理和彼此

关系。

第三步，依法解决人生问题。每部经论都是围绕若干问题展开，所以，学习中要有问题意识，要围绕问题来理解，而不是埋头苦学，却不知学了究竟用来解决什么。《道次第》每一部分的内容，都是说明某个问题，然后提供对这一问题的看法或解决方式。如果脱离实际问题，所学就会抽象而空洞，就是干巴巴的说教。但我们结合自身问题来理解，就知道，这些道理都是围绕人生或修行的某个问题，具有很强的实用性。

然后再去思考，《道次第》对这个问题的说明是否合理，是否让我们发自内心地信受。如果仅仅觉得祖师那么说，姑且一听，这种接受是没有力量的。惟有反复听闻，不断思维，直到内心完全确认，法才能对我们产生作用。比如念死，论中提出三点。一是死王必来，二是死期不定，三是死时除佛法外余皆无益。我们依此思考，看看是否还有疑问。若有疑问，就

有针对地予以解决。包括佛法所说的无常、无我、涅槃寂静，都要一一思考。无常，是不是真的无常？当我们通过观察发现，世间确实找不到任何常的东西，这个无常观才会变成自己的智慧。否则只是书本上的，好像也知道，但终归隔了一层。就算把三藏典籍背诵下来，如果不去运用，和人生究竟有多少关系呢？所以，需要通过思考来消化。思考到确信无疑之后，才会产生胜解，也就是坚定不移的信解。在佛法修行中，胜解行地是一个重要阶段，资粮位、加行位都属于胜解行地。

第四步，将佛法观念落实于心行，成为自己的认识，自己的观念。这需要有一个磨合过程。每个人都不是一张白纸，而是有自己的观察方式和处理习惯。这种习惯来自无尽生命的积累，具有强大的惯性。我们虽然学了一点佛法，但只是在概念阶段，尚未形成心行正念。这就需要通过修行来解决，一方面是摆脱不良串习，一方面是培养正确观念。这两种修习要轮番进

行，在反复摆脱和培养的过程中，使佛法正念逐步取代原有串习。

第五步，以正念解决实际问题。我们已具备相应的佛法正见，懂得从佛法角度看待问题，接着还要学会运用。面对每个问题，在第一时间，就要以正念而不是固有习气对待，使错误观念没有活动机会。只有这样，心才能进入和解脱相应的轨道，否则就是和轮回相应的轨道。这两条路非此即彼。如果选择解脱，就要不断培养并加强正念。开始时，正念就像婴儿一样，虽已出生，但还需要精心呵护，不然随时会有夭折的可能。建立一个修学氛围，也是帮助我们培养正念的重要助缘。如果身处五欲六尘，那些和轮回相应的妄念就会得到成长。在呵护的同时，还要不断运用正念，在解决问题的过程中，完成心态的调整，完成生命轨道的改变。

生命轨道就是我们的心灵轨道，所以，轮回之根也在内心，是内心对某种对象的渴求。这种渴求促使我们去追逐，在追逐中，渴求又

在增长，推动下一轮追逐。因此，每种心念都会发展出不同的生命形态，发展出不同的轮回。不必等到来生才去轮回，现世就在轮回。追求权力的人，每天在官场轮回；追求财富的人，每天在商场轮回。从事各行各业，就是在制造各行各业的轮回。惟有依戒定慧解除内心迷惑，才能解除轮回之根。

《道次第》修学释疑

——2008 年秋讲于苏州道次第专修班

问：为什么法师这几年提倡《道次第》的学习？

答：之所以将《道次第》作为学习重点，是特别针对大众目前的修学现状而设置。在今天这个时代，我们所接触的信息量极为庞杂。事实上，不必说佛教各宗各派，仅一宗典籍都难以完整掌握。这种广泛而无序的涉猎，使学人普遍存在不得要领的问题。

而《道次第》的特点正是在于，为我们提供了一个常规的修学套路。

在人生道路上，似乎有无数可能的选择。但归根到底，无非是两个选项，一是轮回的道路，一是解脱的道路，这也是截然不同的两个方向。《道次第》所指明的，正是帮助我们走向解脱、走向菩提的道路。既有理论的引领，也有实践的指导。当然，这也是佛法所有经论的共性。

而《道次第》的特色在于，它所提供的套路特别简明，且应用面极广。不仅适合业余学佛的在家居士，即使对专业学习的佛学院学生也很有帮助。

不少佛学院的学生，辗转读了好几个佛学院，经典看了很多，但对佛法的了解依然是局部而片面的，缺乏系统认识。这也是学佛过程中容易存在的误区，只是停留于书本性、知识性的学习，不具备融会贯通的能力。所以，在我们研究所的初级教育中，始终把《道次第》作为一门重要课程。

问：如何通过《道次第》的学习，使我们从轮回轨道中走出？

答：我们现有的每个心念，都是和轮回相应的，都是在建立轮回的因果。而学佛所建立的，是解脱的因果，是和解脱相应的心念。在此过程中，不仅要有相关知识，更需要调整心行的技术，需要在不断重复中加以巩固。

当正念尚未生起时，说得再多，也只是—

种说法。因为你仍在轮回轨道，然后说一些解脱的话。当然，如果本着交流探讨的目的来说，也是学习方式之一。但不少人对佛法有了一知半解后，就热衷于夸夸其谈。这样的说，无异是井蛙语海，夏虫语冰，不仅没有任何力量，还将成为凡夫心的增上缘。因为你是以我执的心在说，以炫耀的心在说，以是非的心在说。最后甚至就会以为，佛法是用来说，而不是用来做的。

对修学而言，《道次第》规划的框架是地图式的，不仅标明了起点和终点所在，还对其间经历的每个阶段有详细说明。我们要做的，无非是熟悉这张地图，然后按图索骥地走下去。

我们所走的这条路叫做解脱道，其终点就是解脱。成佛，则是解脱的延伸，是把证得的解脱智慧和能力延伸到一切众生身上。

明确这个目标之后，还需要了解它的方法和手段。在开始阶段，我们需要熟悉《道次第》所提供的书面知识，具体到每一步应该怎么走，

论中都有清晰的引导。进而通过思维修和观察修落实于心行。这种落实的结果，就是摆脱凡夫心，建立和解脱相应的心态。凡夫心，就是我们固有的贪嗔痴；和解脱相应的，则是依正见而有的正念。

心念虽有种种不同，但从本质而言，无非是两类。一是轮回以及和轮回相应的心理，一是解脱以及和解脱相应的心理。非此即彼，别无选择！

我们现有的，正是轮回以及和轮回相应的心理。学佛所要建立的，则是解脱以及和解脱相应的心理。这是两个无法兼容的系统，不摆脱轮回的心灵系统，就难以进入解脱的心灵系统。不少人对解脱有畏难情绪，对成佛更觉难以企及。事实上，每个人内心都具备解脱的潜力，成佛的潜力。关键是进入这个系统，然后将这一潜在力量激发出来，使之逐渐壮大。

问：本论的修学重点是什么？

答：《道次第》的学习，首先是要把握本论的主要内容。从道前基础到下士道、中士道、上士道，每一阶段的学习内容都是由诸多问题组成。如道前基础的重点是如何正确闻法，暇满人身的意义，然后是依止法。下士道的重点是念死无常、念三道苦、皈依三宝、深信因果。然后还要认识到，每个问题是帮助我们建立什么观念，在应用过程中又该完成怎样的心行转化。

此外，还要把握每个阶段的核心修学内容，如下士道的核心是皈依，中士道的核心是出离心，上士道的核心是菩提心。其中，又以皈依为一切修行的基础。皈依是代表生命轨道的调整，是从自我中心的凡夫轨道中走出，进入以三宝为中心的道路。这就需要对三宝生起信心，然后修习依止法。通过身心的依止进入修学状态，我们对三宝的信心有多少，就能获得多少佛法的受益。

这种信心和依止，同样适合对《道次第》的

学习。因为凡夫心是跳跃不定的，很容易被诱惑，今天听到这儿有活动，明天听说那里来了上师，整天东跑西颠，最后一无所获。这就需要通过修习依止来排除干扰，摆脱诱惑。我们选择《道次第》作为这一阶段的学修重点，对本论及依止师必须生起信心，然后安心学修。否则，学习是难以奏效的。

问：《道次第》适合什么受众？怎样将学修落到实处？

答：《道次第》是为大众施设的常规修学道路，就像建楼，先要把地基打好，然后进入第一层，再是第二层、第三层。若不遵循这一次第，修行就会因基础不牢而出现问题，或是修不上去，或是像地基不稳的楼房那样，随时都可能轰然倒塌。

当然，世间没有绝对的事。每个人的生命起点不同，说不定谁就是大菩萨再来。你看六祖慧能，听到《金刚经》就直接契入空性，并

不需要经历多少基础建设的阶段。但保险起见，即使你上根利智的人，遵循这一次第也不会白费功夫。因为佛法修行不是说明心见性就什么都搞定了，其实，见性只是修行的开始而非终结。之后还要修道，还要清理无始以来的思惑、烦恼和生命串习。

我们靠什么解除串习？在证得空性前，主要是通过受持戒律，通过念死无常、念三恶道苦的观修，使串习逐渐转弱，进而不起现行。《道次第》的业果部分就告诉我们，从心念生起到形成生命现象的因果关系。若将其中的轮回因果搞清楚，了知每种烦恼形成的基础，就能找到合适的对治角度，达到四两拨千斤的效果。

因为所有问题都在于我们的设定，以及对设定的执著，所以关键要使我们的认识与法相应。比如对暇满人生的认识，是帮助我们重新确立价值观。我们学习暇满、义大、难得之后，能否将这一思考落实到心行？仅仅知道暇满、义大、难得的字面意思是不够的，是用不起来

的。那样的话，我们处理问题时仍会回到固有观念的轨道，而这个轨道就是串习，就是轮回。

学习《道次第》，是帮助我们建立和解脱相应的心念。关键在于，将其中法义转化为自身观念，进而在生活中不断实践。否则，学得再多也没用，把三藏十二部倒背如流也没用。

问：学习《道次第》的同时还在修四梵住，怎样使两种学修结合起来？

答：从修行来说，四梵住也是很好的法门，但在一定修学阶段，所学和所修必须相应。所以我们学习《道次第》时，应该针对《道次第》所说的每一法进行观察修和思维修。否则就会像论中所说的那样：“有如驰马，先择马场，场所既定，辔勒乃施。倘于一处先习闻思，别于他方另求修证，异道以驰，如何而可？”一个人选了马场，却在别处跑马，前期所做的准备工作就派不上用场了。

分明、由浅至深的修心引导。如道前基础阶段的思维暇满、义大、难得，就是帮助我们确立价值观。每个人都有自己的价值观，我们觉得重要或不重要，有时间或没时间，做什么或不做什么，都是这种价值观的具体应用。正是这种价值观决定了我们的取舍，决定了我们的行为。

我们是选择轮回还是选择解脱？这是一个大是大非的问题。若能真切认识到人身价值，认识到轮回过患，自然会对修道生起迫切之心。在原则问题上确定下来，今后的修行就顺理成章，水到渠成了。否则，心还是会被轮回的盛事牵着跑。

因为执著就是所有烦恼的源头。如果我们透彻轮回本质，知道这无非是一个泡沫，其本质是痛苦的，还会患得患失吗？还会心存期盼吗？世间所有的束缚，都是因为我们不在乎。因为在乎，就割舍不下，就难分难解。倘能解决这个问题，修行的最大障碍就迎刃而解了。

修行，不仅是坐在那里观照或念佛。如果观念没有调整到位，仍会不断制造烦恼，制造束缚。这也是很多人修行有年却习气依旧的原因所在。因为观念会制造心态，世间种种会对我们产生什么影响，关键就在于我们怎么看。如果这种设定来自无明妄想并被我们所执著，烦恼必会随之而来。反之，如果在面对一切现象的当下就具备正见，它就不会对你构成任何影响。当下就是解脱！当下就是清净！

我们现在既然学习《道次第》，就要严格按照论中的步骤逐一落实，才能保障这一阶段的学修效果。

问：解脱道与菩萨道是什么关系？

答：佛教虽有很多宗派，但无论什么宗派，都要汇归到解脱道和菩提道的根本。此外，还有作为基础的人天乘。这就是《道次第》建构的三士道的框架，一是做人的道路，为下士道；二是解脱的道路，为中士道；三是成佛的道路，

为上士道。

三者又是怎样的关系？关于这个问题，不同宗派会有不同观点。在大乘佛教地区，不少人对声闻乘不以为然，觉得那是自了，是小乘。而在南传佛教地区，又有大乘非佛说的排斥。这和佛教在不同地区的传播情况有关，也和过去资讯闭塞、缺乏沟通有关。声闻学者所接触的，就是声闻圣典，自然以此为至尊。而在大乘佛教地区，从经典中看到的，都是以大乘为究竟了义，而声闻虽能成就解脱，却不像佛陀那样悲智圆满，自利利他，是为焦芽败种。

那么，解脱道跟菩萨道究竟应该是什么关系呢？

我觉得，过去那种将解脱片面定位为小乘修学项目的观点是不对的。事实上，解脱是三乘佛法的共同核心。不论大乘还是小乘，都需要通过正见修习止观，成就解脱，这是所有宗派的核心所在。声闻行者固然需要解脱，菩萨行者同样需要解脱。关于这个问题，宗大师在《道

次第》中明确指出：“夫以惑业所制，流转世间，为众苦所逼者，自利犹且未能，况云利他者哉。此乃一切衰损之门，菩萨较诸小乘尤应厌离而灭除之。而于悲愿自在，受生世间，则应欢喜焉。”

可见，菩萨比声闻更应希求出离，希求解脱，因为他们还有责任将这份解脱的经验和能力带给众生。所以，大乘佛法的不共之处是在菩提心，也就是利他之心。如果你已成就解脱或具备解脱经验，就有责任进行传播，广为弘扬，成为解脱的推销员，成为解脱的播种机，使众生从中得益。

怎样才是最好的利益众生？不是说给他吃的喝的，这些帮助很多人都有能力来做。传播并教授解脱的经验，才是对众生长久的帮助。正如《金刚经》所说：“诸菩萨摩訶萨应如是降伏其心，所有一切众生之类，若卵生、若胎生，若湿生、若化生，若有色、若无色，若有想、若无想，若非有想、若非无想，我皆令入无余涅槃而灭度之。”可见，发菩提心就是要令所有

众生进入无余涅槃，彻底平息生命内在的迷惑烦恼，获得解脱能力。

如何帮助众生平息生命内在的迷惑和烦恼？不仅要拥有理论知识，还要具备相关的能力和 experience。否则，众生接受这种知识后可能不会用，还是等于零。所以，具备解脱的能力后，应进一步发起菩提心，将这种经验传授给众生，而不是独享解脱之乐。

从这个意义上说，菩提心就是出离心的一种延伸，菩萨道就是解脱道的一种延伸。如果忽略解脱的基础，自己尚流转六道，无力出离，拿什么利益众生？那样的菩萨，不过是泥菩萨过河，自身难保。

问：什么是正见？什么是佛性？

答：正见是帮助我们简别是非的尺度，也是指导我们认识真理的方法。从世间层面来说，正见就是与事实相符的认识和观念。从出世层面来说，正见就是空性见，是断除烦恼、证得

解脱的能力。

佛陀施設教法的目的，无非是要指引眾生破迷開悟，證得宇宙人生的最高真實。但眾生根機有種種不同，所以就根據不同對象，提供契合各自根機的认识角度及解決方法。不同的見，正是代表不同的认识角度。在《阿含》經典中，是以苦空、無常、無我為正見。而我最近在“第三屆菩提靜修營”所講的“《心經》的般若正觀”，則是以般若正觀作為觀察方法，在认识每一事物的當下，了知它是無自性的，是空的。

佛性出自如來藏的見地，這一系統的經典認為，眾生內在的佛性是本自具足，圓滿無缺的。這個觀點會給學人帶來極大信心，而弊端在於容易形成常見。如果認為眾生內在的佛性是真實且常恆不變的，就會落入常見，這和外道的我執並無本质不同。只有在無所得的心行中體认生命內在覺性，才不容易出現弊端。在有所得的情況下，无论你執著一個什麼，其實

都是我见，是妄想。《道次第》属于中观应成见，和如来藏的见地并不一致。

问：正念和菩提心在修行中有什么作用？

答：我们希望解脱、成佛，就必须发展和解脱、成佛相应的心理，然后不断巩固。这种正念的成就，也是对治妄念的力量。否则，当妄念生起时，你靠什么去对治？逃避是不起作用的，根本的解决之道，是依正念来对治。

正念的选择，又和我们的价值观有关。因为心念的建立需要背景。你要什么？如果你要的是五欲六尘，那就是妄念之根，就会源源不断地从中萌发妄念。反之，如果你觉得五欲六尘虚幻不实，它就不会在你内心形成相应的念头。

修行是要善用其心。轮回的根源在哪里？就是我们内心的迷惑和烦恼。如果我们不想轮回，首先要解除内心制造轮回的根源。这就要对人生方向有明确选择，并落实到脚下。其实，

路就在我们当下的每个起心动念。正是它们，决定了未来生命的发展方向。因为每个心念的不同属性，都左右着我们的人生道路，影响着未来的生命方向。

所以，修行就是修正我们的心行，不是修正别人。认识到这个道理后，修行就不再是一件很难的事了。难的原因是什么？就是因为我們不清楚，因为用力方法有误。

菩提心虽是上士道的内容，却贯穿着整个《道次第》。无论学修什么法门，也无论做什么，都要在菩提心的统摄下进行。

我们的内心有两种心态，一是凡夫心，发展这种负面心态，会将我们导向轮回。一是善心所，发展这些正面心态，会将我们导向解脱。发心就是我们做每件事时选择哪种心，发展那种心。同样一个行为，若以贪心去做，就是在发展贪心，最终成就的也是贪心。若以菩提心去做，就是在发展菩提心，最终成就的也是菩提心。

从这个意义上说，发心正是修行的根本所在。

问：怎样理解佛法所说的精进？

答：佛法所说的精进，是在智慧指导下，所解决的是我们的不良串习。所以它是有特定内涵的，不是世间所有努力都能称为精进。

简言之，精进就是断恶行善的努力，正如四正勤所说：未生恶令不生，已生恶令断灭，未生善令生起，已生善令增长。我们所要止息的，是轮回以及和轮回相应的串习；所要成就的，是解脱以及和解脱相应的正念。怎样解决和轮回相应的串习，培养和解脱相应的正念？这就必须通过对《道次第》每一法的思维和实践来完成。

我们需要知道，这一法义是要帮助我们形成什么观念，形成后又如何应用，这个过程离不开思维。一旦将法义落实于心行，发自内心地认识到这一观念的重要性，无须太多努力，

它都会持续不断地产生作用。我们应该都有这样的经验，凡是我们不觉得重要的事，即使有人提醒，也多半是心不在焉，过耳即忘。而那些我们觉得重要的事，不用特别想着，也会时时浮现心头，徘徊不去。比如明天要参加一个重要活动，晚上往往会辗转难眠，你告诉自己：睡吧，不要想了。能不能马上睡着？为什么做不到？因为你觉得这件事确实重要，确实还是放它不下。

其实，修行就是要把这样的心理调动起来。真正调动起来后，就不用着急了。而在调动之前，必须如救头燃般精进努力。若能深刻意识到生命在轮回中的险境，意识到暇满人身蕴含的价值，自然就会全身心地认真对待。

精进不是著相，著相的精进很容易出现问题。所以精进也要中道，不急不缓，就像弹琴一样，弦不能太紧也不能太松。