

济群法师

《道次第》修学意义

【《道次第》修学意义】

【《道次第》修学漫谈】

【《道次第》修学规则】

《道次第》修学意义

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，我们就会安于现状，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。唯有看清这一现实，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》，正是有感于大众学修中普遍存在的弊病。

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，就要老老实实地跟着走。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，就老老实实地跟着学。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，唯有具足信心的弟子，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設，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

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

有多少意义的。

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。

涅槃，是对烦恼的彻底止息，对轮回的彻底止息。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。

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》修学规则

八步骤三种禅修（修习纲领）

在佛法修行中，处处强调如理思惟的重要性。比如：

四法行：亲近善知识，听闻正法，如理作意，法随法行。

八正道：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

修学佛法三次第：闻、思、修。

修学佛法四要领：信、解、行、证。

唯识五位的加行位中，讲到从加行位迈向见道的过程，要修习四寻思。

以上，都说明了思惟在修学佛法中的重要性。

在寂天菩萨所造的《入菩萨行论》和宗喀巴大师所造的《菩提道次第论》中，依循这些

原理建立观察修和安住修。通过亲近善知识，听闻正法，运用理性思惟，树立正见，引导我们完成观念、心态到生命品质的改变。

基于佛法传统的修学原理，并契合现代人的修学需要，我们提出了修学八步骤，包括学习知识到转变生命品质的过程。进一步，又依八步骤提出三种禅修，即观念转变的禅修、心态转变的禅修、生命品质提升的禅修。详细内容如下：

一、观念的禅修（一到四步）

禅修要领：运用所学义理，结合人生现实进行思考，完成观念的改变。

【1. 观察修】

通过对书本和音像的学习，结合现实问题进行思考，由此获得正见。

第一（1-3）通过学习，准确理解法义，知道它要说明什么道理。

第二（4）联系现实人生进行观察，深入思考，确定佛法所说的道理最为究竟，从而接受这种

认识，树立人生正见（正确观念）

【2. 安住修】

安住于这种正见，不断地熟悉、重复、巩固。

第一、通过观察思考，获得正确认识，安住于正确认识中。

第二、反复观察思考，摆脱原有的错误观念，树立正确认识，持续安住在正确认识中，完成观念的转变。

二、心态的禅修（五到六步）

禅修要领：运用正确观念指导人生，处理问题，完成心态的转变。

【1. 观察修】

运用正确的观念指导人生，处理问题，改变不良心态，获得正向心理。

第一（5）学会以正确观念指导人生，处理问题。

第二（6）摆脱不良心态，获得正向心理。

【2. 安住修】

安住在正向心理中，不断地熟悉和重复，完

成心态的改变。

第一、通过观察思考，安住在正向心理中。

第二、反复观察思考，摆脱原有的不良心态，熟悉正向心理，持续安住在正向心理中，完成心态的改变。

三、生命品质的禅修（七到八步）

禅修要领：不断摆脱错误，重复正确，完成生命品质的转变。

【1. 观察修】

运用正见，不断摆脱不良心态，重复正向心理，获得良性的生命品质。

第一（7）思惟不良心态的过患，依正见对此进行观察和思考，摆脱不良心态。

第二（8）思惟正向心理的利益，依正见对此进行观察和思考，不断重复正向心理，获得良性生命品质。

【2. 安住修】

安住在良性生命品质中，不断熟悉并重复相关心行。

第一、重复正向心理，安住于良性生命品质中。

第二、不断熟悉并重复良性生命品质，持续安住于良性生命品质中，从而完成生命品质的转变。

八步骤三种禅修，通过学习（书本和音像）知识，正确理解法义，完成观念的转变；运用正确的认识（观念），指导人生，待人处事，完成心态的转变；摆脱不良心态，重复良性心理，完成生命品质的转变。