

略論菩提道次第

(一)

● 蕭金松

(一) 西藏佛教是顯密合一

我們為什麼要學佛？學佛的目的，就是自己成佛，而後濟度眾生。成佛首先要發菩提心，從發菩提心到成佛的過程，在西藏稱為「菩提道次第」。西藏佛教可分為顯教和密教兩部分，有些人以為西藏只有密教，沒有顯教，這是錯誤的。其實，西藏佛教是顯密合一、顯密雙修。在成佛的次第上，西藏佛教的重心還是在顯教，當顯教的基礎具備了以後，為了要在有限的這一期生命中盡速成佛，才施以密乘的當生成就法門。離開了顯教，密教是根本不能成立的。所以，西藏的佛學研究，主要是建立在顯教的基礎上，而顯教的基礎則表現在菩提道次第上。

「菩提道次第」是由西藏宗教改革者宗喀巴大師所提出的。他是明代青海人，到西藏進修以後，得到很大的成就，創立了格魯派。他為了指示弟子學佛的途徑，分別就顯教和密教寫了兩部很有名的著作。顯教的部分稱為《菩提道次第論》，有《菩提道次第廣論》和《菩提道次第略論》二部。《廣論》先作，《略論》後出，《略論》的重要性並不下於《廣論》。有些人好略，有些人好廣，可以各隨其意，兩者都很重要。至於密教的原著講解修行次第，則總攝在《密宗道次第論》中。

(二) 宗喀巴與《菩提道次第論》

《菩提道次第論》是宗喀巴大師總攝三藏十二部的

要義，循龍樹、無著二大論師軌道，按「三士道」由淺入深的進程而編成的。三士道是任何一種根機的人，從初發心乃至證得無上菩提，中間修學佛法所必須的過程。本論內容就是針對這些過程的次第、體性和思維修學的方法，加以如理闡述。阿底峽的《菩提道燈論》，是本論的直接依據。

龍樹闡揚中觀法門，無著則發揚瑜伽（唯識）法門，他們是大乘佛教的二大論師。在大乘佛法中，不是唯識就是中觀，這是印度大乘佛教的兩個系統。傳到漢地以後，才開展出大乘八宗。

什麼叫「三士道」呢？三士道就是上士道、中士道和下士道。根性比較淺的人會對下士道非常有興趣，對中士道和上士道就覺得既難求又遙遠，絲毫不感興趣。所謂「下士道」，就是追求人天福報。我們現世的生命很可貴，但也很短暫，死了以後，怎麼辦？希望能投生到比現在更好的環境，那就是人天福報。所以，下士道的目標，就是在求得人天的快樂，其途徑就是修五戒十善。只要修五戒十善，好好做人，下輩子起碼還可以投生為人，甚至投生到天道。

有些人對下士道不滿意，認為人天固然有快樂，卻是短暫的，還在六道輪迴當中，為了脫離三界的痛苦，尋求涅槃的寂靜，就產生了出世的思想，就應該修中士道或上士道。「中士道」就是小乘的聲聞和緣覺，「上士道」就是大乘的菩薩。佛陀成道後，首先在鹿野苑講苦集滅道四聖諦，後來又講十二因緣。中等根機的人修中士道，主要是建立在對四諦或十二因緣的認知上，達到自我解脫的涅槃境界，也就是證得阿羅漢果或辟支佛果。但中士道只講求個人的出離和解脫，除了個人的解脫之外，他顧不了別人。所以，往往有很多阿羅漢一證涅槃之後，就不知別人，只有他自己。後來，大乘興起，才一個個叫醒阿羅漢。為什麼要叫醒呢？就是說，除了你自己之外，還有別人的存在，幫助別人成佛，才是自己成佛的目



的。這種成佛的觀念，主要還是大乘的思想，也就是上士道。上等根器的人了解，成佛不僅是為了自己，也是為了別人，要把自己成佛的成就體驗，毫無保留地幫助別人成就佛道，迴脫輪迴，這就是大乘菩薩道的思想。

所有發心學佛的人，不管是上、中、下那一種根機，從初發心到證得無上菩提，中間修學佛法所必須的過程，就是「菩提道次第」。宗喀巴大師的《菩提道次第論》，就是對這些過程的階梯、性質和聞思修的方法，如佛、菩薩之理加以闡述。宗喀巴大師完全不自己撰述，這點非常重要，他處處都是引經據典。阿底峽的《菩提道燈論》，就是本論的直接依據。

（三）阿底峽與《菩提道燈論》

阿底峽是西藏佛法傳承中一位很重要的人物，曾接受西藏國王的重金禮聘，把印度佛法非常有規則、有次第地介紹給西藏，前後十三年。他有一部很重要的著作，就是《菩提道燈論》，影響西藏各教派很大。燈能照亮一切，指示菩提道，所以稱為《菩提道燈論》。這本書的分量很重，屬於對誦文的型式，開示如何按照三士不同的根機，來研究佛學，來追求無上菩提。宗喀巴大師的《菩提道次第論》，並不是自己的發明，他連架構都取自阿底峽這位偉大的菩薩。西藏佛教有寧瑪、噶舉、格魯和薩迦四大派，每一派的顯教理論和修行過程都以《菩提道燈論》為根據。格魯派的創教者宗喀巴大師，比較晚出，他是集大成者，根據《菩提道燈論》，寫了《菩提道次第論》，主要內容就是闡述三士次第；前面還有概說，介紹如何聽受、講說和如何依止善知識、趣入佛門。

（四）如何聽受講說

學佛者應該怎樣聽？聽誰講？聽後又應該怎樣修？

學佛有聞思修三個步驟，多聞是成佛必要的階段。雖然有些人認為聽多了反而心亂，不如專一修行來得穩當，但實際上很多菩薩都主張應該多聞。不多聞怎能得到正見呢？不多聞怎能具備克服煩惱的知識和能力呢？所以，學佛首先要多聞。佛法的傳承要有虔誠的聽者和具格的說者，兩者都要有規律，不可違犯，否則無有是處。

「聽者的規律」有三：（1）思惟聞法的勝殊，強調聽聞佛法的重要。（2）於法及說者生起承事，也就是要尊敬、供養佛法 and 說法的老師。（3）除三種過失，依六種想。

聽者應除掉哪三種過失呢？（1）觀想自己是一個盛器，聽法就像以器盛水，要想器能夠盛水，就不能蓋著，否則水滴不進去，所以器要仰，不可倒覆，聽者應除盛器倒覆的毛病。（2）應除口雖仰而內不潔的毛病。固然你來了，也聽了，但是心裡亂七八糟，精神不集中，雖聽而不聞。這好比盛器裡面髒、有蟑螂，不管你倒茶或甘露，都會變髒。（3）應除內雖潔而下有隙的毛病，才不致於讓裝進去的水流失，比喻聽者要持之以恆，不能有漏。

聽者斷除了這三種過失之後，接著要有六種想法：（1）於已須如病者想，把自己當作病患，才會去求醫。（2）於說法者須如醫師想，因為他能夠診斷，開藥方、治病。（3）於教法生起藥物想，能治病。（4）於修行生起療病想。（5）於如來須作正士想，只有如來才是正人君子、大菩薩、覺者。（6）於正法眼起久住想，佛法很寶貴，要想辦法使正法長久住世。

「說者的規律」有四：（1）思說法的殊勝，想一想說法的機會很難得，說的法為聖言、很好，我自己已經聽受，就應該把它介紹給別



人。（2）於大師及法生起承事，聽的人要對說法者生起承事，說法者也要對上師和佛菩薩的著作，尊敬供養。（3）以如何之意樂與加行而說，擇善固執，好好準備，立下目標，全力追求。（4）觀機說教與默然的差別：佛法不一定要人勸請才說，好像鐘一樣，不叩不鳴，小叩小鳴、大叩大鳴。但有時候，真正需求者不方便或不能請求，說法者就要具備觀機察微的能力，主動把應該說的告訴他，這就是一種權巧方便。

最後聽者和說者要有「共作的規律」。所謂共作，就是聽者和說者雙方面都要同時具備，同時注意。共作什麼呢？要於說、聽諸善根，發普賢行等淨願印定之。換句話說，為什麼要聽法？為什麼要說法？主要動機還是菩提行、菩提願。行、願是很重要的，是成佛的原動力。

（五）依止善知識趣入佛門

「所依善知識之相」：具三學、通真實（真如）、有悲心。「能依弟子之相」：質直、具慧、求法義、敬法及師、善攝心聽。「依止法」有二：（1）意樂依止法：淨信為本，念恩生敬。（2）加行依止法。「依止的殊勝」有五：近佛位、諸佛悅意、不墮惡趣、速斷煩惱惡業、增長功德。「不依止的過患」有六：易為病擾、魔侵、後世墮惡趣、受無量苦、失德、增過。學佛者在了解如何聽受講說，和如何依止善知識之外，還應該「思惟人身難得，應修學佛法」。人身難得今已得，佛法難聞今已聞，就要勇往直前，不到究竟絕不罷手。

（六）與下士所共修心之道次第

這是讓根機小者離三惡趣、生人天善趣的法門，但中士、上士也



要修，所以稱為「共」。可分三點：（1）思惟人身無常，（2）思惟三惡趣苦，（3）明後世樂之方便。

怎樣「思惟人身無常」呢？要觀想我們生活在世間，壽命很短暫，不久住，多者百歲，少者幾十年，這是必然的現象，所以要興起「念死」之心，隨時考慮自己會死，一方面念惡趣之因未減未滅，一方面念善生之因未修而畏死。畏死並不是貪生怕死，而是因為該做的事情還沒有做，所以非常恐懼，所以要加緊努力。當下能斷惡趣因，就可避免下輩子墮入惡趣苦，否則一切從頭來，這是消極的斷除惡趣因。就積極的一面來說，就是要修善生因。至於「修念死」的法有三：（1）思惟定死，沒有人能不死。（2）思惟死期無定，人雖然一定會死，但死期不定，並不是我想明天死，明天就死；我想一百歲再死，就一百歲再死。死期無定！讓我們沒有預算可循，所以是很大的恐懼。（3）思惟死時除佛法外，餘皆無益。無常來到，萬貫家財帶不去，華廈美屋帶不去，親戚朋友不會跟你走，唯一能對你有幫助的是佛法。想到這一點，大家就更要賣力了。

其次，要「思惟三惡趣的苦」。因為人生無常，什麼時候要去不知道，去有兩條路，一是上善趣，一是下惡趣，不是往上就是往下，都是在六道輪迴。三惡趣就是地獄、畜生、餓鬼，多恐怖啊！多痛苦啊！《菩提道次第論》對三惡趣有非常詳細的描述，就是為了告訴大家三惡趣是這麼苦，要讓大家相信這是苦，時時刻刻思惡趣苦。任何人都想離苦得樂，認識了三惡趣的苦，就不會想去，不想去就必須斷惡。

下士道的第三個次第，是「明後世樂的方便」，也就是希望人天樂而修善。既然將來有苦有樂，為了讓後世能夠快樂，能夠生人天，就必須修善。怎樣修法？就是一種方便。方法有二：皈依三寶和深信業果。



「皈依三寶」可從皈依之因、皈依之境、皈依之法、皈依後應學的次第等四個方面來探討。皈依的原因，就是為了祈求三寶加被，斷惡修善而離苦得樂。皈依境，就是佛法僧三寶。皈依之法，就是皈依的程序。皈依只是一個開始，皈依後就應該修戒定慧三學。

在下士道裡頭，最重要的一點就是「深信業果」：善業有善果，惡業有惡果，因果絲毫不爽。可分三點說明：（1）總說業各決定、增長廣大、不作不得、作已不失；別說十業道及抉擇業果。（2）思惟差別相，差別相就是六道業果的關係，也就是作了什麼業，就會入什麼道。（3）思已應行止之法，就是考慮業果關係以後，就要積極行善止惡，以求人天報福。

或許有人會輕視人天福報的追求，認為這仍是貪，其實即使是菩薩道也要以人天為基礎，沒有基礎的話，上士道是上不去的。大家千萬不要以有色的眼光輕視追求人天快樂的人，假如他們真能實踐力行，至少這個社會會變得非常好，有好的設備、好的環境以後，成佛就比較容易了。

（七）與中士道所共修心的次第

為什麼說「與中士道共」？這是專對上士道而言，因為上士道也要修中士道。換句話說，中士道是根機中等以上者，當然包括上等根機在內，這是解脫三有輪迴、斷除煩惱、證得涅槃的法門，具有「斷證二德」。斷什麼呢？斷煩惱。證什麼呢？證菩提、證涅槃。證涅槃、斷煩惱就是解脫三有輪迴。三有就是欲、色、無色等三界。輪迴就是還在六道中輪轉。中士道可分三方面：（1）思惟流轉總苦，（2）思惟集諦趣入於流轉之次第，（3）抉擇能趣解脫道之自性。主要是介紹四諦。

「四諦」是佛陀成道後，在鹿野苑初轉法輪所講的苦集滅道四種真理，這是佛法的基本。屬於流轉生死門。脫離生死、證取涅槃，就是滅。到達出世果的原因就是道，屬於還滅涅槃。四諦是小乘教理的基礎，也是菩提道次第裡面中士道所要修行的內容。

在思惟苦諦流轉的過患時，首先要「思惟流轉總苦」，其次要「思惟六道別苦」。流轉是苦，什麼叫流轉？就是流進去然後在痛苦當中轉，叫流轉。「流轉總苦」又分：（1）三苦：苦苦、行苦、壞苦。（2）八苦：生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得、五取蘊（色、受、想、行、識各有苦、行、壞苦）。（3）六苦：無有決定、不知滿足、數數捨身、數數受生、數數高下、無伴之過。三苦、六苦、八苦，是互相重疊的，並不截然分別，只是說明的方式不一樣而已，這是總苦。至於「六道別苦」，不僅三惡趣是苦的，而且三善趣的樂，在中士道的時候，就已經不是樂了。因為中士道對於輪迴生死已經產生厭離，他討厭輪迴，想離開輪迴，這叫厭離心，又叫作出離心。換句話說，中士道認為輪迴毛病很多，痛苦很多，雖然有樂，卻很短暫，不是究竟的。既然六道都是痛苦，為了離苦得樂，就要出離、厭離。

「集」是導致輪迴流轉的原因，它的次第就是煩惱和有漏業，使得眾生在生死中流轉而脫離不了。煩惱有所謂五毒（貪、瞋、痴、慢、疑）和五見（身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見），有漏業本身會積集增長，然後造成生死輪迴的痛苦。了解了痛苦的原因，就要把它擺開，追求涅槃，這就是滅諦。☉（待續）

本文節錄自《慧炬雜誌》第三〇二/三〇三期
民國七十八年九月十五日出版