

济群法师

《三主要道颂》讲记

共五课

## · 第一课

这次菩提静修营的主题讲座，选择了宗喀巴大师的《三主要道颂》。宗大师关于修道次第的著作有三部：早年先写了《菩提道次第广论》，然后在此基础上，提取其中纲要，撰写《菩提道次第略论》，这也是我近年来的弘法重点。我们现在学习的《三主要道颂》，是宗大师晚年的著作，阐述了《道次第》中三项最重要的内容。通过这些学习，可以帮助我们在最短时间内，了解佛法修学的精髓。

为什么我这几年特别重视《道次第》的弘扬？主要原因在于以下几个方面。

### · 抓住共同的核心

我们知道佛法博大精深，目前流传的有三大语系，即汉语系、藏语系和巴利语系。汉语系佛教的传播，以中国汉地为主，包括日本、朝鲜等地。藏语系佛教的传播，以中国藏区为主，并流传在不丹等地，目前在欧美国家也有较大

影响。巴利语系佛教，又称南传佛教，流传在缅甸、泰国、斯里兰卡等。

在三大语系的佛教中，还有众多宗派。仅汉语系就有八个宗派，除了大家熟悉的净土宗、禅宗，还有唯识宗、三论宗、天台宗、华严宗、律宗、密宗。面对这么多宗派和法门，很多人在信仰选择上产生很大的困难。尤其在今天这个浮躁的社会，每个人都有混乱的内心，有很多的需求。究竟如何选择正确的信仰？

这就需要了解，在众多的经论、法门、宗派中，有没有共同的核心？如果我们了解其中核心，今后不论学习什么法门，会发现万变不离其宗，在修学上就不容易产生混乱。否则会学得很矛盾，感觉不同经论说的是不同内容。它们之间究竟有什么关系？往往搞不清楚。

佛教在弘扬过程中，有两个主导思想，一是契理，一是契机。契理，是契合佛法真理，没有变味，没有偏离；契机，则是佛教在传播过程中，需要适合不同文化和众生的根机，建

立不同的表现方式。当我们没有了解核心时，面对太多的说法，太多的表现方式，难免产生混乱，无所适从。所以，了解佛法的共同核心，对今天的学人特别重要。

## · 解脱道和菩萨道

佛法虽然有很多经论、法门、宗派，但无非是为众生提供两条路，那就是解脱道和菩萨道。南传佛教的教义，是偏向解脱道的修行；汉传佛教、藏传佛教的教义，则偏向菩萨道的修行。

什么叫解脱道？什么叫菩萨道？

解脱道，是走向解脱的道路，这是学佛的核心目标。佛法有声闻乘、菩萨乘，但核心目标都是解脱。我们为什么要学佛？就是因为有解脱的愿望。佛法所说的解脱，从本质上，就是解除生命内在的迷惑，即看不清自己、看不清世界的状态。这种迷惑会不断地制造烦恼，制造痛苦，制造生死，制造轮回。

明白这个道理，就能认识到解脱的重要性。

就像我们在社会上，因为繁杂的工作和生活把心搞得很乱，希望来寺院静静心。静心的意义是什么？就是希望摆脱内在的浮躁和烦恼。其实，这也是解脱的一种表现。应该说，每个人多少会有这样的需求。当我们累的时候，烦恼的时候，迷茫的时候，困惑的时候，都会想到解脱。但因为找不到究竟解脱的智慧，更多是采取逃避的方式。

佛教所说的解脱，不只是改变生活环境，更重要的是解脱内在的迷惑和烦恼——这才是解脱的真正意义。解脱道修行所做的，就是引导我们完成生命的解脱。

我们想解脱，首先要具备解脱的愿望，也就是发心。有了愿望，还要知道究竟解脱什么？明白了解脱对象，则要进一步了解，解脱的能力是什么？那么，我们的生命中是否具备解脱能力？如果不具备，解脱是没有希望的；如果具备，又该如何开启内在的解脱能力？在解脱

道修行中，戒、定、慧是三个常规项目，正是帮助我们获得解脱的能力，解脱的智慧。

此外还有菩萨道，即大乘佛法的修行，是以成佛为目标。成佛究竟成就什么？佛，又称觉者；成佛，是成就无上菩提。无上，即最高；菩提，即觉悟和智慧。所以，无上菩提就是最高的觉悟，最高的智慧，是生命究竟的觉醒。

佛和众生的最大差别在哪里？就在迷与悟之间，在觉与不觉之间。关于这一点，《六祖坛经》说得非常直接：“前念迷即是众生，后念悟即是佛。”迷，就是不觉。当心陷入不觉的状态，你就是众生；当心彻底觉悟，也就成佛了。

那么，觉悟究竟是“觉”什么？我们有没有觉悟的力量？如果没有觉悟的力量，我们又何以觉悟？这是非常关键的。佛陀当年在菩提树下发现：一切众生皆有如来智慧德相，只因执著妄想不能证得。告诉我们，每个生命都具有潜在的佛性。成佛的修行，就是去开启这个佛性。《涅槃经》说，佛性就像贫女的宝藏，力

士的额珠。一个贫穷的女孩，其实拥有宝藏；一个受伤的力士，其实额头嵌着宝珠。遗憾的是，他们都不知道。

所以《六祖坛经》开头就提出：“菩提自性，本来清净，但用此心，直了成佛。”什么叫菩提自性？就是佛性，觉悟本性。每个生命都具备这种觉性，它本来就是清净的，你只要去体认它，熟悉它，运用它，就能走出迷惑，走向解脱。

迷与悟的差别在哪里？迷，是迷失了觉悟本体，陷入我执、法执、贪嗔痴，形成我们现在的迷惑系统。悟，是体认到觉悟本体，体认到成佛潜质，这是走向无上菩提的开始。所以成佛绝不是一句空话，而是有基础的。这个基础就是我们的觉性。

发菩提心，行菩萨道，就是以无上菩提为目标，不断开发觉性的过程。我们不仅要自己觉悟，还要带领一切众生觉悟，这样才能把觉性圆满开显出来。所以在菩萨道修行中，要自觉觉他，自利利他，不是自己觉悟就可以了。

所以菩萨道又称为大乘。

乘就是车，小乘是一辆小车，大乘是一辆大车。如果你只想着自己解脱，就是小乘；如果你希望帮助众生共同解脱，就是大乘。这是佛教最主要的两条道路。不论有多少宗派，都不外乎是解脱道或菩萨道。学会从这个角度看问题，就能化繁为简。

每个宗派都代表一个修行体系，有不同的修行方法。从汉传八宗来说，每一宗都有自身依据的经典。如华严宗是立足于《华严经》建立的修学体系；天台宗是立足于《法华经》建立的修学体系；三论宗是立足于《般若经》，及龙树、提婆菩萨所造的《中论》《百论》《十二门论》建立的修学体系；唯识宗是立足于《解深密经》，及《瑜伽师地论》《显扬圣教论》等论典建立的修学体系。

不同的体系，为修行提供了不同的角度和方法。实质上，不外乎解脱道或菩萨道。

## · 修学五大要素

除了根本的依据经论，每个宗派还有许多释论和注疏。对今天的人，要继承天台、华严、唯识等传统宗派，即使把一部论读下来，难度都很大。除了文字的隔阂，还有深邃难解的义理。可能学了很长时间，还是云里雾里的。这种情况下，如果我们能对各宗派有纲领性的认识，学起来就会容易很多。

在对佛法的多年思考过程中，我发现，每个宗派的核心不外乎是五大要素：一是皈依，二是发心，三是戒律，四是正见，五是止观。不论解脱道还是菩萨道，都是如此。

首先是皈依，对佛法僧三宝，包括带领我们走向解脱的修学体系生起信心。相信通过对佛法的学习，对某个宗派的学习，必将带领我们走向解脱，圆满无上菩提。这个信心是学佛的基础。

如果我们不相信，或是对它的认识不足，信心不足，结果将使佛法在内心没有分量，没

有地位。那么，佛法势必不能对我们的生命产生影响。我们虽然不断学一些佛法，但真正影响并左右我们的，还是固有的错误观念，还是原有的不良串习。最后，佛法只能成为生活中的点缀；或者说，在生活中增加一点佛教色彩。我们的人格和生命品质，还是以自我形成的错误观念和不良心态为主。这是许多人学佛都存在的问题。

真正对三宝生起信心，就意味着生命重心的改变。改变自我中心，转而以三宝为中心。如果以自我为中心，必将发展出贪嗔痴，带着我们走向轮回；只有以三宝为中心，才会调整人生方向，引导我们走向解脱，走向菩提。

生命的道路很多。就像社会上有工、商、政、文各行各业那样，六道轮回也是代表六条路。每一条都是心行发展的结果，是源于我们的观念、选择、行为而形成的生命道路。目前，我们在不断造作轮回的业。如果皈依三宝，就会重新建立人生目标。这是学佛的起点，由此，

才能真正接受佛法。

其次是发心，即发展什么样的心。事实上，生命就是由各种心理组成的。可以说，人都是活在自己的内心世界。其中，有贪心、嗔恨、我慢，嫉妒、焦虑……我们根据自己的想法、情绪建立不同的需求，追求不同的生活。这些心理将使我们发展出不同的心态和人格，造就不同的生命处境。

发心就意味着，选择并发展一种什么样的心。如果你希望自己有健康的人格，就必须发展善心，发展正向心理。成佛是智慧、慈悲的成就。我们想要成佛，就要开发智慧，长养慈悲，才能具足佛菩萨那样高尚的生命品质。如果顺着现有的凡夫心，就会发展贪嗔痴，造就凡夫人格。

我们每天在选择外在的世界，选择不同的生活，却忽略了对内心的选择。对每个人来说，影响最大、最持久的，其实是这些心理力量。佛教所说的发心就是告诉我们，如何选择并发

展健康的心理，最终成就完善的人格。如果说皈依是信仰的基础，那么发心就是修行的根本。因为真正的修行就是善用其心。

此外，戒律也很重要，这是迈向解脱的心路规则。我们知道，驾驶汽车时要遵守交通规则。如果不按人行道、机动车道的规则走，就可能撞车，甚至撞人。在我们生命中，有很多三恶道的串习，有地狱的嗔恨种子，有畜生的愚痴本性，也有饿鬼的贪婪。如果张扬这些恶道之因，来生很可能堕落到畜生道，乃至饿鬼和地狱。如何才能成就三善道的果报，未来继续做人或生天？就必须遵守相关戒律。

同样，我们走上解脱道，要遵循解脱道的心路规则，即别解脱戒；要走上菩萨道，则要遵循菩萨道的心路规则，即菩萨戒。其实戒律就是一种心路规则。比如别解脱戒，主要是阻止不善行为；而菩萨戒不仅要阻止恶行，还要通过制度化的方式张扬善行，张扬利益众生的行为。因为很多人并没有做善事的习惯，没有

“我要利益一切众生”的习惯。通过受持菩萨戒，可以使我们培养菩萨的串习。所以说，戒律在修行中绝不是可有可无的。

我们总觉得戒律太约束了，不喜欢戒律。为什么会这样？就像对守法的公民来说，不论法律怎么规定，他都不会觉得是约束，但喜欢犯罪的人就会讨厌法律。作为佛弟子，如果我们真正想要走在解脱道、菩萨道上，就会发现，戒律帮助我们戒除的不只是行为，还有内心的不良串习。这种表面的约束，其实是真正的爱护。

众生真的很可怜，面对内心的混乱情绪和不良需求，很多时候是不能自主的。就像人们有了酗酒或赌博等习惯后，是不愿意也没能力改变的。因为这种习惯代表无明制造的强大力量。戒律就是通过对行为的约束，帮助我们避免不良需要，进而阻止串习的发展。这对修行和生活都很重要。

前面所说的皈依、发心、戒律，是修学佛法的共同基础。开始学佛时，我们不一定要选

择某个宗派,而要打基础。我们讲《三主要道颂》,包括推广《菩提道次第略论》,都是修行的基础建设。有了基础之后,可以进一步选择宗派深入修学。

每个宗派给我们提供的主要有两方面,一是正见,一是止观。比如佛法讲的因果、无常、无我、缘起性空、诸法唯识,及一切众生皆有佛性等,都属于正见的内容,也就是如实见,是引导我们看清生命和世界真相的智慧。平常人都以眼见为实,却不知道,自己是戴着有色眼镜在看世界。我们看到的,是被自己这个迷惑系统,被错误观念和情绪处理过的。佛法认为,这种对生命自身及世界的错误认识,是产生烦恼和痛苦的根源。

如何才能去除烦恼和痛苦?佛法告诉我们,要建立正确认识。

正确认识不外乎两方面。一是对生命真相的认识。比如我们每天都在说“我”,在关注自己,但我们想过没有,我是谁?究竟什么代表着我?

二是对世界真相的认识。我们往往会根据自己的加工，把无常的现象当成永恒的，把痛苦的事物当成快乐的。只有认清这些，我们才能摆脱迷惑的状态。

佛法告诉我们，正确观念会发展出智慧，错误观念会发展出烦恼。只有建立正确认识，才能让自己变得智慧而健康。佛法提供的正见，就是帮助我们不同角度了解生命和世界的真相。当然，学习经教得到的认识，多半是知识性的。如何把这些知识转化成正念，转化成自身的能力？关键是靠止观。

所以任何宗派的修行，不论解脱道还是菩萨道，都不外乎皈依、发心、戒律、正见、止观五大要素。我们想一想，能不能在此之外找到别的修行内容？宗大师在《三主要道颂》中归纳的出离心、菩提心、空性见，同样没有超出五大要素，只是更为精简。其中，出离心和菩提心属于发心的内容，空性见则包含正见和止观。因为正见有世间和出世间两种，出世间

正见是离不开止观的。

学习《三主要道颂》，可以帮助我们快速掌握佛法要领，建议大家将这些偈颂背下来。

## · 第二课

我们先以虔诚心诵读一遍：

敬礼诸至尊上师！

佛陀至言心要义，是诸菩萨所赞道，  
欲求解脱之大道，我今随力而宣说。  
于三有乐不贪著，为暇满义而精进，  
志依佛陀所喜道，具法缘者净意听。  
无出离心无息灭，希求有海乐方法，  
由欲有乐缚众生，故先寻求出离心。  
暇满难得寿无常，修习能除此生欲，  
业果不虚轮回苦，思惟能除后世欲。  
修已于轮回盛事，不生刹那之希望，  
昼夜唯求解脱心，起时是生出离心。  
出离若无菩提心，所持则亦不能成，  
无上菩提乐因故，智者应发菩提心。  
常被四瀑流所冲，难止业绳紧密系，  
投入我执铁网孔，无明大暗所蒙蔽。  
无边有海生又生，常被三苦所迫害，  
已成如此诸母等，情状思已发大心。

不具通达实际慧，虽修出离善菩提，  
不能断除有根故，应勤通达缘起法。  
见世出世一切法，从因生果皆不虚，  
所执之境本无者，彼入佛陀所喜道。  
现相缘起不虚妄，性空离许之见二，  
何时见为相违者，尚未通达佛密意。  
一旦同时不轮番，已见缘起不虚妄，  
若证灭尽诸境执，尔时观察见圆满。  
又由现相除有边，及由性空除无边，  
了知性空现因果，不为边执见所夺。  
如此三主道扼要，汝能如实通达时，  
当依静处起精进，为究竟事速修持。

正式讲述三主要道的内容前，有两个偈颂，  
主要说明作者为什么要造此论，以及修学佛法  
对生命的重要性，勉励我们按论中内容精进修  
学。下面，围绕论文开始解释。

## · 修学三主要道的意义

“《三主要道颂》。”三主要道，指出离心、菩  
提心、空性见。颂，是一种文体。印度人造论时，  
有时会先以长行阐述，再以偈颂总结；有时会  
先造偈颂，再通过长行解读。所以，颂是佛教

常见的文体。

“宗喀巴大师造。”宗大师是藏传佛教格鲁派的创始人，其思想主要传承自阿底峡尊者创立的噶当派，特点是重视次第、重视基础、重视戒律。那么，宗大师为什么要造《道次第》的相关论典？主要是因为，藏传佛教在当时出现了不重次第和基础的现象。

现在的汉传佛教同样存在这些问题。很多人喜欢禅宗，觉得直指人心、见性成佛特别痛快，也不必有很多讲究。但我们要知道，禅宗对学人根器是有要求的，是接引上根利智的人。什么叫上根利智？就是你的心灵尘垢很薄，菩提自性会不时显现出来。就像云层很薄的时候，阳光很容易照射出来。如果云层很厚，阳光是透不出来的。

我们也是一样，虽然具足如来智慧德相，但无明在内心制造了深厚的执著和烦恼。我们要认识觉悟本体，必须突破迷惑的云层。根机利的人就是云层薄，根机钝的人就是云层厚。

如果自身根机不够，又喜欢禅宗，其实是修不上去的。最后往往会变成口头禅，或是坐在那里打妄想，打瞌睡。

我们会在迷惑系统中说一些觉悟的话，其实这个觉悟和你毫无关系。虽然在说的时候，内心有种很痛快的感觉，觉得说起来很舒服。但真正遇到境界时，你的无明、烦恼、贪嗔痴，一点都不比别人少。

学习《道次第》，可以为未来修习禅宗或其他法门架一个梯子，帮助我们从钝根变成利根。其实人的根机不是固定不变的。这一生根机很好，不是说你天生就根机好，而是代表过去生修行的积累。虽然现在根机好，如果不用心维护，而是不断地制造贪嗔痴烦恼，利根也会变成钝根。就像一把刀，每天拼命地砍竹子，砍石头，砍各种东西，却从来不磨，一定会变钝的。佛法讲无常，就是告诉我们，利根不防护会变成钝根，钝根不断努力也可以成为利根。

包括受菩萨戒，同样存在不重视次第造成

的严重弊端。我们要成为菩萨行者，首先要受菩提心戒，发起崇高的利他主义愿望——即“我要成佛，我要利益一切众生”的愿望。当菩提心修到一定程度，才有资格真正受持菩萨戒。没有这种愿望的话，即使受了菩萨戒，也只是表面上取得一个资格。

菩萨最大的特点就是慈悲。如果没有发起菩提心，也不懂得修习慈悲，算什么菩萨？唯识教法讲到，想成为菩萨，必须具有菩萨种性，乐于帮助别人。我们有时说某人“很有菩萨心肠”，其实就是赞叹他的慈悲，这种人要成为菩萨相对容易。反过来说，有些人很自私，拔一毛以利天下而不为。这种人就缺乏菩萨种性，如果想成为菩萨，虽不是绝对不行，但难度很大，必须加倍努力。

我们之所以弘扬《道次第》，就是看到大家在修学过程中，对基础和次第重视不够。汉传佛教中的禅宗、天台、华严、唯识、三论等，也有很多高明的观法，却因为没有基础和次第，

使这些观法修不起来。

总之，宗大师为什么写《道次第》乃至《三主要道颂》，正是我们今天为什么要弘扬它的意义所在。可以说，弘扬这一教法代表着整个教界的需要。

## · 礼敬传承上师

敬礼诸至尊上师！

按印度的传统，论主造论前要礼敬这个传承的上师们。宗大师造《道次第》的思想渊源，主要是继承深观和广行两大传统。深观代表空宗的传统，从文殊菩萨而来。在佛教中，文殊菩萨象征大智慧，又称“大智文殊师利菩萨”。此外还有龙树、提婆等祖师，他们根据《般若经》的思想写了很多论典，帮助我们去认识：我们看到的一切缘起现象都是空的，没有固定不变的特质。这种无自性空的思想，是对一切现象的深刻透视，是认识事物真相的智慧。所谓真相，佛法中也叫实相，即真实的面目。相关内容包

含在“空性见”的部分。在《略论》和《广论》中，主要属于止观中“观”的部分。

此外还有广行，即广大的菩萨行。作为菩萨行者，要发起崇高的愿望。崇高到什么程度？就是“我要利益一切众生，要帮助一切众生解除轮回的痛苦，解除生命的迷惑和烦恼”。然后根据这种愿望，做种种利益众生的行为。广行的思想主要来自瑜伽唯识的经典。看过钱文忠讲《大唐西域记》的人会知道，当年玄奘大师到印度取经，主要是想学习《瑜伽师地论》。此论由弥勒菩萨所造，共一百卷，是广行体系的核心典籍。其中的《菩萨地》，就是如何学做菩萨的内容，丰富而全面，是我们修学菩萨行的重要指南。

在宗大师的思想体系中，对他影响最大的，还有阿底峡尊者和《菩提道灯论》。论中建构了作为完整修学必须具备的要素及次第。尊者非常重视皈依和菩提心，重视佛法基础。因为他长期在藏地宣讲皈依，被称为“皈依喇嘛”。很

多佛教徒可能觉得，皈依谁不懂，还要你讲？这是因为我们对皈依的认识很肤浅。事实上，整个佛法修学都离不开三宝，离不开皈依的内涵。这是大有深意的。此外，针对人们不重视业果的现象，阿底峡尊者曾专门宣讲业果；针对不重视菩提心的现象，尊者又大力提倡菩提心。这些都在宗大师建构的修学体系中得到了继承。

因为这些传承，我们现在学习的《道次第》和《三主要道颂》，特点也是重视基础，重视次第，重视菩提心。了解到这个法来源清净，能帮助我们对法建立信心，更好地理解并接受法。接着解释偈颂。

## · 造论目的

佛陀至言心要义，是诸菩萨所赞道，  
欲求解脱之大道，我今随力而宣说。

这个偈颂说明，宗大师造论的目的，是帮助我们快速掌握佛法心要。

《菩提道次第略论》讲到“本论的殊胜”这一部分时，总结了四个特点。其中第三点讲到，《略论》及相关论典，可以使我们快速掌握佛陀说法的密意。所谓密意，即佛法的精髓和心要。而《三主要道》是道次第系统中最核心的论著，是精髓的精髓。

“佛陀至言心要义。”至言，即佛陀教法的精髓。这个精髓和心要是什么？

很多人看到佛教有这么多经论，而基督教只有一本《圣经》，伊斯兰教只有一本《古兰经》，就觉得，佛教是不是也能有这样一部经典？佛法这么多理论，核心是什么？每部经论都有很多名相和思想，对不是长期修学的人，学了之后往往无所适从，更谈不上融会贯通。要将佛法融会贯通，不仅要对其义理有研究，更要有实证体验。否则只能成为学者，研究来研究去，比较来比较去，最终还是各不相干。

宗大师在本论告诉我们的的心要，就是三主要道：出离心、菩提心、空性见。

把出离心和空性见结合起来，是解脱道的重要内容。出离心是一种愿望，还需要把它转化成出离的能力。这个能力就是空性见，也是佛法修行的核心。持戒修定，都是为了成就空性见，由此才能成就解脱和解脱知见。

把菩提心和空性见结合起来，则是大乘佛法的两大核心。成佛成就什么？正是圆满佛陀那样的大智慧和大慈悲。其中，空性见是帮助我们成就智慧。而通过菩提心的修行，生起“我要利益众生，帮助众生走向解脱”的愿望，并落实到崇高的利他主义行为，可以成就大慈大悲的品质。不仅如此，在利益众生的过程中，我执会被弱化，也有利于开启智慧。

虽然佛教有众多法门，汇归到核心，无非是修智慧，修慈悲。只有成就智慧，我们才有能力解除生命内在的迷惑烦恼，更好地利益众生。否则，我们靠什么帮助别人？如果没有成就智慧，成就解脱，不过是“泥菩萨过河，自身难保”。可见佛经虽然很多，核心不外乎出离

心、菩提心、空性见。而五大要素中的皈依和戒律，则是修行的基础，最终都要落实到解脱道和菩萨道的实践中。

我们必须深信，三主要道确实是佛法的心要。就像打仗必须攻克的确堡那样，修行的所有努力都是为此服务的。如果不懂得这一点，虽然做了很多，可能各行其是，无法汇归到修行之路。或者你很着相地做着，就可能在做的过程中发展出凡夫心，偏离学佛的目标。

我们要做好任何一件事，必须知道它的重心、目标和方法。出离心、菩提心、空性见不仅是《三主要道颂》的内容，是《道次第》的重心，也是整个佛法修行的重心、目标和方法。

但如果我们的学习停留在书本上，把它作为知识来掌握，那是没用的。我们学习三主要道，需要在心相续中成就出离心，成就菩提心，成就空性慧，这才是最重要的。就像三宝，有外在的三宝，还有内在的三宝。开始学佛时，我们需要依赖外在三宝，但这只是帮助我们认识

和开启内在三宝的方便，最终的重点，是每个人的心。

“是诸菩萨所赞道。”我们要认识到，三主要道确实是佛法的精髓。这个修学的重心和次第，是十方诸佛菩萨赞叹的。诸佛菩萨的修行，也要围绕出离心、菩提心和空性见。当年，佛陀就是看到生老病死，看到世间荣华富贵的虚幻，才出家修行的。这是出离的过程。在修行过程中，他看到芸芸众生在轮回中受苦，于是发愿，不仅要自己解脱，还要帮助一切众生解脱。这是从出离心到菩提心的升华。然后在菩提树下禅坐，夜睹明星，明心见性。这是空性见的圆满成就。所以说，这是一条修学的核心之道，也是快速之道，是诸佛菩萨赞叹的道路。

“欲求解脱之大道。”如果想走出生命的迷惑，走向解脱，走向无上菩提，三主要道就是一条常规大路。佛教也提倡方便，相当于小路。但所有小路都要汇归这个核心，否则就会偏离目标。在佛法弘扬过程中，有些宗派曾出现偏差，

就是因为对这些重心认识不足。抓住三主要道，在修学上就不会偏离。

“我今随力而宣说。”这是宗大师的自谦：我现在根据自己的能力，和你们说一说，佛法的核心内容是什么。

以上介绍了学习《三主要道》的意义，可以帮助我们快速掌握佛法精髓。

## · 策励听闻

于三有乐不贪著，为暇满义而精进，  
志依佛陀所喜道，具法缘者净意听。

这个偈颂是宗大师策励我们，要用现有的暇满人身做最有意义的事，那就是修学佛法，修学三主要道。

“于三有乐不贪著。”三有，即欲界、色界、无色界。三有乐，即三界的快乐。三界为什么叫三有？有，就是有漏，有缺陷。为什么有缺陷？因为三界众生的快乐，都是建立在迷惑和烦恼的基础上。其中，有欲望的快乐和禅定的快乐。

欲界众生主要追求欲望的快乐，比如家庭、财富、地位、饮食男女及舒适环境带来的快乐。我们贪著三界的快乐，追求并沉溺其中，满足于享受财富，享受权力，享受感情，享受家庭，不再有更高的追求。但从佛法角度来看，这种快乐是不究竟的。

首先，这种快乐对我们只有短暂的意义，没有永久的意义。其次，享受这种快乐是有副作用的。因为这种快乐依赖特定环境而产生，但世间无常，一切都会变化。如果我们执著这种快乐，一旦环境变化，就是痛苦到来的时候。所以，依赖世间任何一种快乐，势必会给自己带来痛苦。第三，过分在乎这种快乐，需要把所有时间用于追求快乐。有人执著财富带来的快乐，就要每天追求财富；有人执著地位带来的快乐，就要为地位不停奔忙；有人执著感情、家庭带来的快乐，一生一世都要经营这份感情、这个家庭。

虽然财富、地位、感情、家庭对人生也有

价值，但价值非常短暂。欲界众生正是因为贪著三有乐，沉溺在对财富、地位、感情、家庭，乃至吃喝玩乐的追求中，所以一直轮回三界，无法走出这个泥潭。当我们认识到三有乐是短暂而不究竟的，甚至在本质上是痛苦的，就不能贪著于此，而要走出轮回，生命才会有更高的追求，更远大的目标。

“为暇满义而精进。”暇满，指暇满人身，即有能力、有时间听闻佛法的人身。首先是有能力，你的心智没问题，认识没问题，身体和感官也没问题。除了能力之外，还要有时间。如果每天忙于生计，没有时间，也不行。这是暇满人身必须具备的两个基本条件。

这种人身究竟蕴含多大的价值？这似乎是一个哲学问题，其实是一个现实问题。为什么这么说？因为每个人都有价值观。我们每天做什么不做什么，要什么不要什么，整个生活都是建立在选择中。这个选择背后的标准是什么？

30 就是你觉得重要还是不重要。你觉得重要的，

就会选择去做；觉得不重要的，就不会选择去做。所谓重要就是有价值，不重要就是没价值。

不可否认，生活中的一切也有价值。我们渴了喝水，这口水是有价值的；饿了吃饭，这顿饭是有价值的。但这些价值非常短暂，如果执著于此，甚至会带来负面作用。比如用不健康的手段追求享乐，追求财富和地位，将给生命带来无尽的麻烦和困扰。

如果以现实中的一切作为人生价值，我们会发现，在死亡面前，所有这些都显得苍白无力，因为什么都带不走。那么，人活着的意义和价值究竟是什么？学佛就是帮助我们认识到，我们现在的身份，尤其是有能力、有时间听闻佛法的人身，就是无价之宝，可以实现生命的最大价值。每个生命都蕴含成佛的潜质，都具备佛性。暇满人身的意义，就是帮助我们开启内在佛性，解除生命的迷惑、烦恼和痛苦，成就解脱自在的人生，进而帮助千千万万的人成就解脱自在的人生。我们想一想，世上有什么价

值比这更大？

当我们意识到暇满人身蕴含的巨大价值后，就应该为实现这种价值而努力精进。世人为了眼前利益都能起早摸黑，如果我们认识到人身的价值，还不肯努力，还执著于小小的世间利益，是不是太愚痴，太没有眼光了？这是宗大师对我们的策励。

“志依佛陀所喜道。”志依，就是要立志。我们已经认识到人身的价值，同时认识到三有乐是有漏的，不究竟的，就应该立志，遵从佛陀为我们指示的解脱道、菩萨道，努力精进。而解脱道、菩萨道的核心，就是三主要道。依此修行，能引导我们快速走上修行道路。

“具法缘者净意听。”具法缘者，即具足法缘。大家能来此听闻佛法，说明和这个法是有缘的。既然已经和法有缘，怎样才能更好地接受佛法？必须有正确的态度和方法。

佛教把我们的生命体叫作五蕴。所谓蕴，即各种元素聚在一起，包括物质和精神两部分。

物质部分是色蕴，精神部分是受蕴、想蕴、行蕴、识蕴，由各种心理活动组成。佛教认为，生死轮回的第一要素就是无明。所以生命也是一个产品，是无明制造的产品。我们在不了解自己的情况下，形成了现有的生命体。我们现在执以为的这个“我”，并不是真正的“我”，只是因为不了解自己而制造的替代品，是有漏的，不完善的。

人最大的问题是什么？就是不了解自己。因为不了解，就会产生错误观念，产生种种烦恼，从而不断地制造痛苦。可以说，生命就是一台不断制造痛苦的机器。学佛所做的，就是用佛法改造这个生命产品。

但问题在于，我们如何才能接受到纯正的佛法？凡夫最大的特点，是对自己和世界形成了一套认识模式。我们接受的东西，通常会被现有的认知模式改造过。就像一个人戴着有色眼镜，不论看到什么，都被这个眼镜改造过，不是原原本本的。在接受佛法的过程中，一样

会出现这种问题，使我们接受不到原原本本的佛法。

如何才能避免这种过失，接受纯正的佛法？必须在闻法时避免三种过失。《道次第》中，这是作为道前基础的内容。

第一是覆器。就像一个杯子，必须杯口向上才能装水。如果把杯子倒扣过来，水能不能装进去？如果大家在听法时心不在焉，或是打瞌睡，或是思想开小差，法就不能进入你的内心。

第二是垢器。如果这个杯子已经放了很多油盐酱醋，再往里倒水。倒进去的水，还有没有水的味道？肯定变成油盐酱醋的味道了。同样，如果带着成见接受佛法，我们所接受的，也将被错误的观念和情绪改造过，不是纯正的法。

第三是漏器。如果杯子有裂缝，虽然我们往里倒水，可倒的同时也在不停地漏，最后就剩不下什么了。大家听闻佛法后，如果不进一步思考，听过的法就不能在混乱的内心扎根，

转化成自己的认识和观念。只有通过如理思惟，佛法才能内化成我们的观念、心态和人格。

佛菩萨既是法的实践者，也是法的化身。我们接受了佛法，也要通过思考和禅修，把法内化成自己的观念乃至人格，从凡夫逐渐改造为圣贤。这是生命的重大改造，必须靠法来完成。而前提是让法原原本本地进入内心，否则，后面的一切都谈不上了。

学法有两种情况，一种是接受法之后，用来认识并改造自己的生命；另一种情况，只是把所学的法当作知识，对自己的观念、心态并没有太多改变。那么，法也可能成为我慢的增上缘。我们觉得自己懂了法，比别人要高一等。本来，法是用来改造人格的缺陷，但因为你不能正确使用，反而觉得有了法之后，这个自我比别人优越。这样的话，法就会被我执所利用，成为它存在的养分。

总之，我们认识到人身价值后，要立志于解脱道和菩萨道的修行，同时还要以正确的态

度听闻并接受佛法。

### · 第三课

接着进入正宗分，第一部分是出离心，共三个偈颂。

无出离心无息灭，希求有海乐方法，  
由欲有乐缚众生，故先寻求出离心。  
暇满难得寿无常，修习能除此生欲，  
业果不虚轮回苦，思惟能除后世欲。  
修已于轮回盛事，不生刹那之希望，  
昼夜唯求解脱心，起时是生出离心。

《道次第》中，出离心属于中士道的内容。

中士道所做的有两方面，一是发起出离心，二是成就解脱的能力，否则也是不能出离的。出离心的相关内容，就是我们现在介绍的这部分，而成就解脱能力将在空性见的部分介绍。

### · 出离心的重要性

无出离心无息灭，希求有海乐方法，  
由欲有乐缚众生，故先寻求出离心。

为什么在解脱道的修行中，首先要发起出

离心？

“无出离心无息灭。”无出离心，就是没有出离心，或发不起出离心。什么叫出离心？就是“我要出离轮回，我要解除生命内在迷惑和烦恼”的愿望。很多人可能觉得，出离心是出家人的事，和在家居士没什么关系。那我们问问自己：想不想出离烦恼？如果想出离烦恼，想解除生命的迷惑，就必须有出离心。我觉得，出离迷惑和烦恼是学佛人共同的问题，而不只是出家人的问题，对在家居士同样重要。

如果没有出离心，就“无息灭”。没办法息灭什么？下一句告诉我们——

“希求有海乐方法。”有海，即欲界、色界、无色界三界大海。其中有种种快乐，比如吃喝的快乐，家庭的快乐，感情的快乐，地位的快乐，财富的快乐，居住环境的快乐，享受好车好房的快乐。所有这些都属于轮回的快乐。我们想一想，自己是不是每天在追求这种快乐？乃至世间所有人，都以追求这些快乐作为人生目标。我们读书、

工作、赚钱、成家，一切的努力，无非是为了生存，为了过好日子，为了吃得好，穿得好，住得好，为了拥有家庭和事业，出人头地。

因为我们在乎轮回中的快乐，就会用所有时间拼命追求。如果没有出离心，就无法平息这种需求。只有深刻意识到轮回中的快乐是短暂的，其本质是痛苦的，才会真正生起出离心。此外，我们还要找到更究竟的快乐，更有价值的生命内涵，这点非常重要。否则的话，何以放弃眼前的快乐？

那么，轮回中有没有快乐？佛教告诉我们，不是没有，只是这种快乐非常短暂，而且有负面作用，会带来无尽的麻烦。我们想想，是不是这样？唯有看透三有乐的本质，看透轮回本质是痛苦的，才能平息对这种快乐的追逐，发起出离心。

“由欲有乐缚众生。”欲有乐，即轮回的快乐。每个人都会被不同东西绑住，有人被儿女绑住，有人被家庭绑住，有人被地位绑住，有

人被事业绑住，有人被感情绑住。我们在乎家庭的快乐，会被家庭绑住；在乎事业的快乐，会被事业绑住……我们问问自己：为什么内心总有很多牵挂？总有很多担心？总有很多患得患失？谁绑住了你？谁让你这样？其实，就是执著绑住了你。

当我们在执著过程中，由执著和需求产生的力量，会使你不断追逐所执著的对象。在追求过程中，这种执著和需求就在增加。当执著和需求增加的同时，又使你继续追求。在追求过程中，执著和需求又进一步增加……这个过程，就是轮回的原理。

其实，轮回就是一个重复，是生命的低级重复。我们总在自己制造的需求中不断重复：赌博的人每天想着赌博，玩游戏的人每天想着玩游戏，搞艺术的人每天想着怎么创作，赚钱的人每天想着怎么赚钱，追求权力的人每天想着怎么追求权力……每个人都在自己的感觉中跳不出来。因为这种执著，当环境变化时，就

会产生痛苦和烦恼，被欲有乐所缚。

“故先寻求出离心。”只有意识到欲有乐在本质上是痛苦的，我们才能真正发起出离心。佛教讲的解脱，就是帮助我们需求执著中跳出来。

在座的都是在家居士，听到出离心的时候，有人可能觉得恐惧：是不是要出家？其实，不出家一样可以发出离心。当我们看透轮回本质后，用平常心生活，用慈悲心做事，一样可以在世俗生活，但不会带来无谓的痛苦。因为所有痛苦和执著都是在乎的表现。我们有一分的执著和在乎，当环境变化时，就会带来一分伤害；有十分的执著和在乎，当环境变化时，就会带来十分的伤害。

如果我们有出离心，对现实的生活和需求有明确认识，那么虽然过着世俗生活，但知道一切都是因缘所生，就能以超然的心态面对身边一切顺缘和逆缘。即使做很多事，内心也不会执著。当内心对外境没有执著时，外境的变

化就不会对我们造成伤害。

总之，出离心是帮助我们出离生命内在的迷惑和烦恼。我们学习佛法智慧后，迷惑将越来越少；能以佛法智慧看问题，烦恼会越来越来少。生活中，我们要面对家庭、事业等种种问题。每个问题能对你产生什么影响，关键在于你怎么看待。如果我们用错误观念看问题，就会不断产生烦恼；如果用佛法智慧看问题，任何问题都不会带来烦恼，当下就是解脱。所以，智慧的观念非常重要。

## · 如何修习出离心

暇满难得寿无常，修习能除此生欲，  
业果不虚轮回苦，思惟能除后世欲。

我们要出离什么？主要有两方面：一是对现世的贪著和希求，二是对来世的贪著和希求。不论哪一种，都会把我们导向轮回。修习出离心，就要摆脱这两种贪著和希求。

“暇满难得寿无常。”首先要思惟，暇满人

身是很难得到的。因为未来生命会以什么形式出现，完全取决于自身业力。在无尽的生命延续过程中，我们曾造下许许多多三恶道的业。如果这些业力成熟，必定堕落。而我们所修习的、感得人身的善业却不多。所以佛经说，得到人身的众生非常少，没有得到人身的众生非常多。

佛陀曾经问侍者阿难：你看是我指甲里的土多，还是大地的土多？阿难说：当然是大地的土多。佛陀告诉他：得到人身的众生，就像指甲里的土那么少；没有得到人身的众生，就像大地的土那么多。可见，得到人的身份多么不容易。

我们现在已经得到可以学佛的身份，应该好好利用，完成生命改造。如果只是为了生存，为了过好日子，为了享受欲望，其实动物也会。从暇满难得的角度说，我们不应该沉溺于眼前的享乐，用整个生命追求欲望带来的快乐，而应该追求更高的生命意义。

“寿无常”，是说明这个宝贵人身很容易失

去。不论我们的生命，还是眼前的快乐，很可能转瞬即逝。现在经常听到身边有人说，这人得癌症了，那人得癌症了……当我们身体健康时，会觉得现实的一切很热闹，很坚实。事实上，这个生命非常脆弱。所以《道次第》提供了三种角度，告诉我们应该如何正视死亡。

首先要认识到：死是一定的。平常人不愿接受这个事实，总以为死和自己没什么关系。为什么很多人面对死亡时措手不及？就因为他一直觉得，死是别人的事，和自己没关系，至少是以后的事，根本没有做好准备。所以，我们必须正视这个现实——死是一定的，没有哪个人会不死。再过五十年、一百年，我们统统要到别的地方报到。

其次，什么时候死是不一定的。尤其在今天，除了天灾人祸，还有食品安全、各种流行病之类，制造死亡的因素太多了。我看高速路上车开得那么快，一不小心就可能开到别的世界去了。所以我们不要以为自己能活到八九十岁，真是

不一定的。

第三，当我们要死亡时，现在努力追求、经营的这些事业、感情、家庭、人际关系等，没有一样可以带走。

“修习能除此生欲。”当我们用死亡审视人生价值后，会发觉现在所做的这一切，都是苍白无力的。既然我们得到的快乐这么脆弱，为什么还想牢牢地抓住它？有没有哪样东西你抓得住？你能抓住感情吗？能抓住青春吗？能抓住地位吗？……既然抓不住，我们就不必贪著了，否则只会自讨苦吃，只会给自己制造烦恼。我们不应该追求那些抓不到的，而应该追求人生的究竟价值，那就是开发成佛的潜质。通过这些思惟，就可以消除对现世乐的需求和贪著。

“业果不虚轮回苦。”其他宗教往往认为，是上帝等造物主决定了我们的命运。而接受唯物论的人，只相信现世的努力。但佛教对世界的理解是四个字——因缘因果。因缘就是各种条件，包括主要条件和次要条件。当条件具备了，

就会产生结果。

在人生因果中，核心是我们的起心动念，也就是因。佛教把它分为善、恶、无记（不善不恶）三类。这些念头还会通过三个渠道表现出来。在思想上，叫作意业；把它说出来，比如你要骂人或赞叹别人，叫作语业；表现在身体行为上，就是身业。

我们的起心动念和行为，都会在内心播下种子，所以佛教把心叫作心田。当这些种子产生作用后，力量又会得到强化，所以心念是发展的。比如贪心，如果你不断起贪，贪的念头就会越来越大。此外，有的人爱生气，不断生气，嗔心的力量会越来越大；有的人很有爱心，经常对别人生起爱心，慈悲的力量会越来越大……每个心念都是有力量的，而且会不断增长。久而久之，它会成为我们的心态、性格，并最终成为人格。因为这样的心态乃至人格，又会感召我们的生活氛围，乃至生存环境。这个过程，很多人应该经历过。

社会上也在使用业的概念，比如农业、工业、商业等。人们从事各行各业的工作，往往会形成相应的人格。比如商人会有商人的人格，农民会有农民的人格，军人会有军人的人格，艺术家会有艺术家的人格……这些人格的形成和成长，正是业的积累。不同行为会产生不同业力，最终成就不同的生命结果。这些业果是真实不虚的。

我们过去对业的认识，更多是从外在因果来理解。因为我们看不到过去，也看不到来世，所以会不相信业力。事实上，业力还可以从我们这一生去理解，可以从心路发展和人格形成去理解，这叫心灵因果，也叫当下因果。从这个角度，对业就更容易接受。

因为业会形成不同的心态和人格，所以我们对每个起心动念要特别谨慎。在无尽轮回中，我们曾造过很多恶业，这些恶业终会将我们导向三恶道。只要没有出离轮回，即便现在过得再好，享受再优越的环境，都是暂时的，都不

应该贪著，因为轮回的本质是痛苦的。

从另一个角度说，是不是我们享受优越的环境，就能过得快乐？其实不然。外境只是产生快乐的助缘，能不能带来快乐，还和我们的需求有关。只有当我们产生需要，得到时才会快乐。如果不需要，即使得到，也是没感觉的。我想这一点大家都有体会。

快乐还有一个硬条件，就是没有烦恼，没有心事，这样才容易快乐。反过来说，如果你心事重重，烦恼很多，不论得到什么，或是有什么样的外境，都是快乐不起来的。想一想，是不是这样？因为每个生命内在都有迷惑，有烦恼，所以只要还在轮回中，我们都不能得到究竟意义上的快乐。

“思惟能除后世欲。”通过以上思惟，可以帮助我们舍弃对后世的贪著。那么，如果我们不追求快乐，是不是会一天到晚过着苦苦恼恼的日子？是不是人生就不需要快乐了？并不是这样。佛法是要我们舍弃轮回中不究竟的快乐，

舍弃有强烈负面作用的快乐，建立究竟、解脱的快乐。

我们现在的快乐建立在惑和业的基础上，而惑业是不断制造痛苦的机器。所谓的快乐，只是在改变外境过程中，痛苦被暂时缓解而产生的。佛法让我们追求的，是立足于解脱和智慧的快乐。因为生命既是制造痛苦的源泉，也是制造快乐的源泉。当我们找到快乐的源泉，就会源源不断地产生快乐。就像佛菩萨那样，时时安住于快乐中，因为他们已经找到制造快乐的源泉。

而我们现在的快乐源自无明，从本质上就是痛苦的。如果追求这种快乐，就意味着，我们同时在制造痛苦。佛教让我们放弃迷惑系统的快乐，不是要拒绝快乐，而是希望我们追求究竟的快乐。

### · 出离心生起的标准

修已于轮回盛事，不生刹那之希望，

昼夜唯求解脱心，起时是生出离心。

出离心怎样才算生起？通过以上思惟，你已能对轮回中的盛事没有期待。比如当官、发财、爱情，所有这些世间认为最好的东西，你都生不起丝毫期待，一心只想解脱，只想出离迷惑和烦恼，只想得到解脱的快乐。这就意味着，你的出离心已经生起。

快乐有两种，一是轮回的快乐，是短暂而有副作用的，非常麻烦；一是解脱的快乐，是究竟而没有副作用的，是一劳永逸的。一旦得到解脱的快乐，就能永远享受，没有尽头。通过这样的比较，你们觉得哪种快乐好？

所以说，出离心不仅是出家修行的重要基础，对在家居士同样重要。有句话叫“以出世之心做入世之事”，大家应该很熟悉。我们如何才能生活在世间，不为五欲六尘所染，像莲花一样出淤泥而不染？如何才能不陷入迷惑和烦恼？需要有超然的心态。

出离心就是帮助我们培养超然的心态。面

对同样的世俗生活，为什么有人陷得很深，有人陷得较浅，有人根本陷不进去？关键不在于环境，而是在我们的心。如果内心对感情、财富、地位等有一份强烈的执著和需求，百分之百要陷进去。

那么，怎样才能去除这份执著和需求？就要深刻意识到，轮回本质是痛苦的。如果有一份超然的心态，带着慈悲和利他心，一样可以做很多世间的事，一样可以享受五欲六尘，但我们不会被伤害。反之，当心陷入五欲六尘时，就会成为这份执著和需求的奴隶，根本不能自己。你只是听从内心的执著和需求，做或不做，都是身不由己的。

出离心，是帮助我们培养一份不粘著的能力。虽然在做很多事，但心不会粘上去，从而保有超然、自由的心态。世间很多人都被某种需求所控制，有人被赌博的需求控制，有人被吸毒的需求控制，而更多的人则被对感情、财富的需求控制。为什么被控？不是说财富会控

制你，而是你对财富的执著，在内心形成了强大的需求，是这些需求控制了你，使你的心粘到财富上。当你的心粘上去，就会被财富，或是感情、家庭、权力等左右。

只有不粘上去，才谈得上超脱，谈得上以出世之心做入世之事。否则，我们永远都是执著、需求和烦恼的奴隶，永远在为无明打工，为内心的欲望打工，无法自主。这就是凡夫的生命现状。

我们想成为生命的主人，必须认识内心的自主力量。禅宗要我们寻找——你的主人是谁？你不要把妄想当作主人，也不要把情绪当作主人。如果把妄想和情绪当作主人，就是“认贼为子”。这些不良情绪和错误想法，将不断给我们制造烦恼，制造痛苦，制造生死，制造轮回……这种生命是没有尽头的，轮回也是没有尽头的。

所以，我们一定要认识到出离心的意义。出离，就是出离轮回，出离内在的迷惑和烦恼。

其次是菩提心，共有三个偈颂。

出离若无菩提心，所持则亦不能成，  
无上菩提乐因故，智者应发菩提心。  
常被四瀑流所冲，难止业绳紧密系，  
投入我执铁网孔，无明大暗所蒙蔽。  
无边有海生又生，常被三苦所迫害，  
已成如此诸母等，情状思已发大心。

在佛法修行中，出离心是解脱道的基础，菩提心是菩萨道的基础。什么叫菩提心？就是觉悟的心。完整地说，菩提心是一种觉悟而利他的心。

《瑜伽师地论》说，菩提心就是一种希求，是“我要成就无上菩提，成就最高觉悟，进而帮助一切众生解除痛苦”的愿望。这个愿望包含两方面。从自己来说，要成就圆满的觉悟；从众生来说，要像佛陀那样，带领一切众生走向觉悟，而不仅仅是为了自己。所以菩提心首先是崇高的愿望，又称愿菩提心。

菩提心有两种，一种是相对的，一种是究

竟的。发起“我要成佛，要利益一切众生”的愿望，是相对的菩提心。而究竟的菩提心，需要证悟空性后才能开显，又称胜义菩提心。

那么，菩提心和前面所说的出离心有什么关系？如果只是想着自己解除迷惑痛苦，就是出离心，是小乘的发心。而大乘的菩提心不仅自己要出离，同时要看到芸芸众生在轮回中受苦受累，发愿带领一切众生出离轮回，走向解脱。所以，菩提心是出离心的延伸和圆满，是把解脱对象从自己延伸到一切众生。

我们现在的生命处于迷惑和轮回中，因为看不清自己，所以不断地制造痛苦，制造烦恼，制造生死。菩萨看到迷惑的过患，同时发现，每个生命内在还有觉悟潜力，决心开发这种潜力。这是发菩提心的开始，也是生命觉醒的开始，菩萨道修行的开始。

菩萨又叫觉有情，一方面是自己觉悟，一方面是帮助众生觉悟。当这种觉悟没有圆满时，就是菩萨。当这种觉悟达到圆满，就成佛了。

汉传佛教属于大乘，修行的两大内涵就是菩提心和空性见，可见菩提心的重要性。

《金刚经》说，三乘圣贤皆以无为法而有差别。从证悟空性来说，三乘圣贤是相通的。大乘和小乘的区别，关键在于有没有菩提心。只有发起菩提心，你才是大乘佛子，反之则是小乘。如果我们要走上菩萨道，一定要发起菩提心，并通过受戒来确认这一誓言。

在汉传佛教的传统中，只有菩萨戒，不讲菩提心戒。因为不重视菩提心，很多人虽然受了菩萨戒，却不具有利益众生的愿望和慈悲情怀，不能继承和发扬大乘积极利他的精神，也就不能成为合格的菩萨行者。

其实每个人多少会有悲悯之心，如何扩大这念悲心？就要通过发菩提心，经常想着“我要帮助他人解除痛苦”。在忆念过程中，使慈悲心得到增长。你的心量有多大，慈悲心就能发展得多大。当我们真正愿意帮助一切众生，并能对一切众生心生慈悲，就是佛菩萨的大慈大

悲。反之，如果还有一个众生不是你慈悲的对象，就说明慈悲心的修行还没有圆满。所以，菩提心可以使有限的慈悲变成无限的大慈大悲。

从修行结果说，声闻人只修智慧，只是成就解脱的智慧。而佛菩萨不仅成就解脱的智慧，同时成就无限的慈悲，圆满悲智两大品质。

《法华经》说，凡夫的生命现状就像正在燃烧的火宅，欲望、烦恼、需求熊熊燃烧，所谓五蕴炽盛。学佛，就要从这个火宅中逃出来。有人可能只想着自己逃，“观三界如火宅，视生死如冤家”，那是小乘的发心，就会成为自了汉。有人想着这里还有很多亲人，不能光自己逃，还要带领一切众生逃出火宅，那才是菩萨的发心。

有了出离心之后，还要有菩提心。否则，对在家居士来说会很麻烦。你想出离，对世间的一切不感兴趣，工作也不肯干，家庭很容易出问题。所以要发菩提心，要利益一切众生。在家庭中，把我们的父母、兄弟、姐妹当作菩

提眷属，当作需要帮助的对象；在工作上，尽职尽责，善待身边人，把狭隘、执著的爱，转变为无私、宽容、没有占有的大爱。如果你能用这种大爱对待家人，乃至身边更多的人，那么在完成世俗责任的同时，就是在践行菩萨道。

不论修习解脱道还是菩萨道，不是一定要出家。当然出家的修行条件会更好，但每个人还要看自己的因缘。很多菩萨也是以在家身份出现的，所以居士一样可以行菩萨道。如何才能身在红尘而解脱自在？必须有出世的超然。否则就会陷入泥潭，难以自拔。那就是泥菩萨过河，而不是真菩萨了。你们想当泥菩萨，还是当真菩萨？

### · 菩提心的重要性

出离若无菩提心，所持则亦不能成，  
无上菩提乐因故，智者应发菩提心。

在菩萨道修行中，菩提心是贯穿始终的、  
最基础也最根本的发心。

“出离若无菩提心。”作为菩萨道修行来说，如果不发菩提心，仅仅发出离心，是不够的。佛陀最初曾开示声闻教法，以证阿罗汉果为修行目标。但后来在《法华经》又说：“十方国土中，唯有一乘法，无二亦无三，除佛方便说。”告诉我们：过去讲的人天乘、声闻乘、缘觉乘教法，只是成佛修行中的化城，是暂时休息的地方，而究竟目标是成佛。换言之，十方世界只有一条路，那就是菩萨道，成佛道。

《法华经》还说：“诸佛世尊以一大事因缘出现于世。”佛陀为什么要出现在这个世间？就是要完成最重要的事——开示众生悟入佛的知见。也就是说，要引导众生体悟佛陀具备的智慧，带领一切众生成佛。这才是佛陀出世的本怀。

“所持则亦不能成。”如果我们不发菩提心，只发出离心，只想着个人解脱，修行是不会圆满成就的。

“无上菩提乐因故。”菩提心是无上菩提的因，是究竟快乐的因。有人说学佛不讲利益，

其实不然。《金刚经》常说，读诵受持本经能得到多少功德。这也是一种利益，而且是无量无边的利益。可以说，成佛就是最大利益。

《道次第》说，佛法的引导分为眼前利益和究竟利益。我们通过学习佛法，修习善行，可以获得人天果报，这是眼前利益；进一步，还能带领我们走向解脱，成就无上菩提，这是究竟利益，是永恒的快乐。这种利益、快乐从哪里来？不是来自财富、地位，而是来自内在的觉醒的心。找到这个源头，就能得到究竟的利益和快乐。而我们现在追求的，都是暂时的利乐。要算一算，追求什么才划得来。

“智者应发菩提心。”认识到菩提心对生命的重要性之后，有智慧的人应该发展菩提心，而不是发展贪心、嗔恨、我慢、嫉妒。否则，将制造无穷无尽的麻烦。

## · 如何发起菩提心

常被四瀑流所冲，难止业绳紧密系，

投入我执铁网孔，无明大暗所蒙蔽。  
无边有海生又生，常被三苦所迫害，  
已成如此诸母等，情状思已发大心。

如何发起菩提心？共有两个偈颂，主要是基于对生命痛苦现状的思考。我们和众生一样，解脱之前，都在无明制造的迷惑、烦恼、痛苦中轮回。发起菩提心，首先要去感受这份痛苦，将心比心，认识到无量众生都处在这种状态。当我们对生命现状有清晰的认识，才会真正意识到菩提心的价值。

那么，凡夫的生命现状究竟是怎么回事？

“常被四瀑流所冲。”众生时时刻刻被四种瀑流冲击。大家都看过瀑布，它有什么特点？一是相续性，流动时相续不断；二是力量强大，瀑布从高处冲下时，所有的鱼和草木立刻被冲下去了，根本抵挡不住。佛经中，常用瀑布形容心的相续，西方哲学也有类似说法，用流水比喻意识的活动。

佛法认为，心是缘起的，不是永恒不变的，

并以四个字来形容它的特点——相似相续。相似，即前面和后面的心是相似的；相续，即前面引导后面，后面推动前面。在我们的内心，常被四种瀑流冲击。这四种瀑流是什么？

一是“欲”的瀑流，主要有五种：财，是对财的需求；色，是对性的需求；名，是对名声的需求；食，是对饮食的需求；睡，是对睡眠的需求。此外，还有感官产生的五种需求：眼睛希望看到好看的颜色，耳朵希望听到好听的声音，鼻子希望闻到好闻的气味，嘴巴希望吃到好吃的，身体希望接触舒适的环境。这些需求是持续不断的，所以人每天都在寻找自己需要的各种东西。

二是“有”的瀑流，包括贪著和烦恼。对喜欢的对象，我们会生起贪著，并由此带来烦恼。我们总是带着这份贪著和烦恼去接触每件事，面对每个问题。这种贪著和烦恼有着强大的力量。贪著家庭，会形成和家庭有关的烦恼；贪著事业，会形成和事业有关的烦恼；贪著感

情，会形成和感情有关的烦恼。当我们面对这些外境，贪著和烦恼会本能地被引发。然后带着这份贪著和烦恼面对家庭、事业……在面对过程中，贪著和烦恼继续增加。如此，循环往复，力量巨大。人在自己制造的这些力量中，是很难走出来的。

三是“见”的瀑流，主要指我们的错误认识和观念。在成长过程中，我们不知不觉接受了很多观念。其中，有些是父母给的，有些是学校给的，有些是社会潮流给的，多数都没经过自己的理性审视。由此形成的价值观，往往是错误的。当我们带着这些价值观观察世界，思考问题，久而久之，就会形成强大的力量，左右我们的选择，甚至左右我们的人生。

四是“无明”的瀑流。在我们的生命中，除了菩提自性，还有强大的蒙昧力量，使我们看不清自己，看不清世界。

凡夫都是活在这四种力量中，身不由己。想一想，这是不是我们的现状？不相信都不行，

确实是这四种力量在主导着我们，决定着我们的方向。

“难止业绳紧密系。”业就是行为。伴随这四种瀑流，我们会产生各种善或不善的行为。这些行为决定了你是什么。印度婆罗门教将人分为婆罗门、刹帝利、吠舍、首陀罗四种姓，即四个等级。现代社会则有白领、蓝领、金领之分，有打工者和老板的分别。总之，会根据血统、种族、地位等外在条件区分人的贵贱。但佛教是以行为加以区分，你的行为高尚，就是高尚的人；你的行为低劣，就是低劣的人。

因为行为会产生心态，形成性格，进而造就生命品质。所以佛教说，业决定一切——你的行为决定了你是什么。

在六道中，有动物道，包括水里游的、天上飞的，还有饿鬼、地狱、天、人等。这些生命形态都是业力决定的。而人道中的美丑、寿夭、贫富等，也和业力有关。此外，社会上工农商学兵各行各业，也会因为业的差别，形成不同

的人格，造就不同的生命品质。

业使我们成就某种生命形态，形成某个身份，拥有某些特殊能力，同时也带来某种局限。比如鱼只能生活在水中，没办法生活在陆地；人既不能生活在水里，也无法不借助器械就飞起来；男众要受自身业力的局限，女众也受到自身业力的局限。再如我们的眼睛、耳朵等，提供了视觉、听觉的作用。但因为业力的关系，决定了我们能看到什么，看不见什么；能听到什么，听不见什么。

虽然生命形态对我们有影响，但我们是可超越它的。因为每个有限生命的背后都是无限。佛教说，有限和无限是统一的。为什么我们的生命会被某种形式局限，无法跳出来？关键在于我执和法执。

我们对每种身份，以及看到的每个问题、每件事，都会有观念性的认定。比如我们把身份当作“我”，把身体当作“我”，把很多想法当作“我”，这是我们对自我的认定。我们看到

世间每个东西，会认为它就是什么——比如这就是桌子，这就是佛像，这就是房子，都是非常真实的。有了这个认定，接着又会觉得它好或不好，有价值或没价值。我们会对它作审美的认定，作价值的认定。很多认定都和文化有关，和我们自身的需求有关。

我们又会执著自己的认定，认为它就是这么回事。想一想，是不是这样？因为这种认定和执著，就把我们和这个对象牢牢绑住。被绑住的原因不是其他，正是你对它的认定，以及由这种认定发展的执著。

“投入我执铁网孔。”你本来可以不被绑住，但因为你对它的认定、需求和执著，使自己被牢牢绑住。最后觉得你的身体就是你，你的想法就是你，进而认为你的孩子就是你，你的太太就是你，你的事业就是你……错误认定就像铁网一样，把你和这些对象牢牢绑住。如果你不作这种错误认定，不进一步产生执著，其实没什么能绑住你。任何东西之所以能绑住你，

都是因为自己的错误认定和执著，以及由此建立的需求。所以说，本来没什么能绑住你，是你把自己绑住了。

“无明大暗所蒙蔽。“为什么会出现这种现象？就是因为无明，使我们看不清自己，看不清世间真相，所以才会产生错误认定，并由执著形成需求，然后被需求左右，跟着这个需求跑。这一切的根源，都是因为看不清。

以上这四句话很关键。我们的整个生命状态，乃至一切众生的生命状态，都是被这四种瀑流左右。业力的作用，我执的作用，根源都在于无明。因为无明，所以有我执；因为我执，所以产生业力。看到这种状态，想一想，众生可怜不可怜？

“无边有海生又生。”有海，即三界的生死苦海。在这里，我们一生又一生地受生，生生不已，所谓业力无尽，生死无穷。因为无明，就会产生我执，形成贪嗔痴；因为贪嗔痴，就会造业；因为造业，就会导致生死和轮回。在

轮回中，我们还是看不清，还是随着四种瀑流拼命往前冲。在瀑流中，继续执著、造业、轮回，继续看不清楚……

佛教中，把这个过程叫作惑业苦。因为迷惑而造业，由此招感轮回的痛苦。在痛苦中，我们还是继续迷惑。这种迷惑正是每个人当下的现状。我们看不清自己，看不清生命从哪里来，未来到哪里去。因为迷惑，所以在烦恼和生死轮回中，度过了一生又一生。每一生都要经历悲欢离合，生离死别。来的时候欢喜一通，走的时候痛哭一通，不知经历了多少次。正如佛经所说，在生生不已的轮回中，我们曾经流过的血比四大海的水还多，曾经留下的骨头比喜马拉雅山更高。

“常被三苦所迫害。”在这样的轮回中，我们时常被三种痛苦所迫害，即苦苦、坏苦、行苦。苦苦，是每个人都能感到的痛苦，如生病的痛苦，衰老的痛苦，死亡的痛苦，亲爱的人不能在一起的痛苦，冤家路窄、低头不见抬头见的痛苦，

拼命追求却得不到的痛苦，还有身心种种躁动带来的痛苦。

坏苦，是我们认为的快乐，如爱情的快乐，家庭的快乐，赚钱的快乐，但只要你在乎它之后，很快会变成痛苦。想一想，是不是这样？我们在乎的所有快乐，你越在乎它，当它变化时，给你带来的伤害就越大。这种伤害和在乎程度是成正比的。

行苦，是无常变化带来的痛苦。无常为什么会成为痛苦？是因为我们希望一切永恒。有了这样的执著，外境的变化才会引发痛苦。

众生不断被这三种痛苦迫害。那么，这些痛苦从哪里来？并不是别人加给我们的，归根到底，还是自己造成的，是四种瀑流造成的，是我执造成的，是贪嗔痴烦恼造成的。

“已成如此诸母等，情状思已发大心。”我们想到生命的现状，有没有感到自己正处于这种状态？有没有为自己的生命担心？我们不仅要为自己担心，还要为无量众生担心。只要不

是觉悟的圣者，生命都处于这种现状。而在无尽轮回中，这些众生都曾和我们有过父母、兄弟、姐妹的关系，我们忍心看着他们受苦而不管吗？

关起门来发菩提心还比较容易，但真正面对实际的众生，并不容易做到。因为发菩提心和人的自私本性不吻合。有人可能会说，帮助众生对我有什么好处？在我们内心，觉得众生和自己并没有什么关系。更何况，很多众生可能是你不喜欢的。这个自私本性，就是我执为中心的人格。其特点就是为我服务，为我的生存，为我过好日子服务。

那么，利他究竟和我们有什么关系？对解脱有没有帮助？佛法告诉我们，利他的修行，不仅对众生有帮助，自己也是最大的受益者。为什么这么说？在真心利益别人的过程中，可以有效地弱化我执。我们为什么不能解脱？不能开发出生命内在的觉悟本体？就是因为，现有人格是以我执为中心形成的。

如何走出这个迷乱系统？首先要弱化我执，

一心想着利益众生，没有任何私心。只要还有私心，所谓的利他行最终还是为我执服务的。就像有人做慈善，只是为了让自己显得更高尚，那就还是在为迷乱的系统打工，在为我执打工。而利他不仅可以弱化我执，开显生命内在的觉性，同时可以在利益众生的过程中，使慈悲心得以成长。

我们认识到轮回的过患，认识到如母有情在六道中的处境，同时认识到发菩提心对改善自己和他人生命的重要性之后，一定会发起菩提心。如果不开发生命内在的觉悟，我们发展的必然是凡夫心，是贪嗔痴，就无法走出迷乱状态。那么，生命是没有出路的，痛苦和轮回是没有尽头的。

如果我们对以上思惟有真切认识，一定会毫不迟疑地选择发菩提心。

我们这次安排了受菩提心戒。当我们发起愿心，还要通过宣誓，对这个选择加以确认。这就意味着我们正式走上了菩萨道。菩提心戒

非常殊胜，汉传佛教独此一家，希望大家积极参加。当然，前提是你对这个选择有明确认识，而不是稀里糊涂地凑热闹。

· 第五课

第三部分是“空性见”，帮助我们凡夫改变为圣贤，共五个偈颂。

不具通达实际慧，虽修出离善菩提，  
不能断除有根故，应勤通达缘起法。  
见世出世一切法，从因生果皆不虚，  
所执之境本无者，彼入佛陀所喜道。  
现相缘起不虚妄，性空离许之见二，  
何时见为相违者，尚未通达佛密意。  
一旦同时不轮番，已见缘起不虚妄，  
若证灭尽诸境执，尔时观察见圆满。  
又由现相除有边，及由性空除无边，  
了知性空现因果，不为边执见所夺。

前面讲的出离心、菩提心，是一种愿望，相对而言，是从世俗谛角度说的。佛法分二谛，有世俗谛，胜义谛。世俗谛是建立在世俗心的基础上，离不开我们的心意识，离不开迷妄的

生命系统，是凡夫认识的境界；而胜义谛是代表空性、真理的层面，是圣贤认识的境界。

## · 空性见的重要性

不具通达实际慧，虽修出离善菩提，  
不能断除有根故，应勤通达缘起法。  
见世出世一切法，从因生果皆不虚，  
所执之境本无者，彼入佛陀所喜道。

“不具通达实际慧。”什么叫实际？佛教中，也叫实相，也叫空性，也叫真如，也叫本来面目。用世间的话说，是事物的真相。

首先要知道，我们现在的认识是不符合事物真相的。我们对世界的认识模式，是由迷惑系统，以我执为中心建立起来的。当我们带着这套错误模式看世界，就像一个人戴着有色眼镜，你看到的世界，早已被有色眼镜处理过。你以为看到的是真实的，其实是带着个人色彩的。

最要命的是，我们不知道这些认识是错误的，从而执著于此，引发很多烦恼，很多痛苦。

在烦恼和痛苦中，我们继续带着错误认识面对问题，进一步产生烦恼，产生痛苦。如何才能改变这种现状？就要具备认识生命真相的智慧。谁能告诉我们这种智慧？只有佛菩萨。因为佛菩萨成就了大智慧，所以能看到凡夫生命的迷惑，同时也看到世界真相。如果我们具备认识真相的智慧，具备正确观念，就能走出迷惑的系统。

“虽修出离善菩提。”如果不具备通达实际的智慧，虽然也修出离心，也修菩提心，但只是一种美好的愿望，只是世俗菩提心。当然这种菩提心也有用，但不能彻底解除轮回根源，解除生命的迷惑状态。

“不能断除有根故。”什么叫有根？有是三有，有根就是产生轮回的基础，即无明、迷惑、烦恼。靠什么断除轮回之根？一定要靠空性智慧。所以禅宗讲“明心见性”，只有这样，我们才能究竟解除迷惑的根源。

“应勤通达缘起法。”空性慧有两个层面，

一是闻思所得，即世间的层面；二是现量体证，即出世间的层面。在世间层面，也能帮助我们逐步解除烦恼，但究竟解决，一定要出世间的空性慧。怎样才能具备空性智慧？必须努力通达缘起法，学会以缘起的眼光看世界，看待一切现象。

“缘起”代表佛法对世界的认识。佛教不认为世界是神造的，也不认为世界是偶然的。前面说过，佛教对世界的认识就四个字——因缘因果。“诸法因缘生，诸法因缘灭，我佛大沙门，常作如是说。”一切的存在，都是因缘显现。各种条件（因缘）和合，事物就产生了；条件败坏，事物就消失了。所以叫缘生缘灭，缘聚缘散。

就像这个桌子、房子、花朵，乃至一切事物，都是众多因缘的和合。除了因缘外，它是没有自性的。什么叫自性？比如这朵花，有没有不依赖条件、能自己存在的花？我们再想一想，世上有没有哪个东西，是离开条件可以自己存在的？没有。一切都是因缘所生，一切的存在

都是因缘假相。我们说这个东西叫桌子，其实桌子只是假名而已。它是不是一定要叫桌子？其实不一定。桌子、房子乃至一切事物，同样是一些假名。但人们安立假名后，会执著这个东西就叫桌子，执著桌子的真实性，以为它是独立存在的，不依赖条件的。进而还会认为它好或不好，很有价值或没有价值。所有这些定义，其实是人们加上去的。在客观上说，这些事物只是一堆因缘的假相，条件的假相。

佛法告诉我们缘起的智慧，关键是告诉我们——一切事物的自性是空的。什么叫自性？就是不依赖条件而能永恒存在的。比如不依赖条件永恒存在的花朵，不依赖条件永恒存在的桌子，不依赖条件永恒存在的房子……这些有没有？都是没有的。但在我们的观念中，总觉得有这样一个东西。我们不懂得从缘起观察，往往喜欢孤立地看问题，并把自己的价值观投射上去，以为它一定就是如此。不如此的话，我们就会不高兴。这是凡夫的特点。学佛，要

学会从缘起的正见看世界。

“见世出世一切法。”世间法是有漏的，出世间法是无漏的；凡夫的境界是有漏的，佛菩萨的境界，圣贤的境界，才是无漏的。

“从因生果皆不虚。”不论凡夫的生命现象，还是圣贤的生命现象，都离不开因果规律。佛教讲的四谛法门，即苦、集、灭、道，其中包含两重因果。苦和集代表流转的因果，灭和道代表解脱的因果。如果你想解脱，就要遵循解脱的因果，从八正道的正见、正思维，到正念、正定，最终抵达解脱。所以，不管世间法还是出世间法，都是从因生果，这是真实不虚的。

有人看到佛法说四大皆空，以为什么都可以不在乎。如果你这么认为，就是一种断见，是最可怕的。佛法说：“宁起我见如须弥山，不起空见如毛发许。”也就是说，宁可我见很重，甚至比须弥山还重，也不能有微小的断灭见。因为持断见者不相信因果，对一切无所畏惧，做人没有底线，那是很可怕的。

现在执断见的人很多，因为我们深受“人死如灯灭”的唯物论影响，觉得死了什么都没有，就会无所畏惧。现代人唯利是图，没有道德底线，没有做人准则，都和没有因果观念和敬畏心有关。所以说，这种断见不管是对个体生命的成长，还是对整个社会的安定，都有负面作用，非常可怕。

佛法认为，世界遵循缘起和因果的规律。《道次第》讲到业的四个总则——业决定之理，业不作不得，业作已不失，业增长广大。告诉我们：所造的业必定感果，没造的业不会感果，造过的业不会丢失，而且业是会发展的。有道是，“假使百千劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。”你在内心播下一颗业种，即使经历百千万劫，这颗种子还在。一旦条件成熟，受报的时间就到了，所谓“不是不报，时间没到。时间到了，一定受报”。

我们不要以为死了什么都一笔勾销，没那么简单。如果什么都没了，那还好办，麻烦就

在于死不了。这种烦恼的折磨，这种轮回的苦，地狱的苦，让你求生不得，求死不能。你想死也不行，没那么便宜。

“所执之境本无者。”因果一定是有的，但你在因果现象上设定的这些执著是没有的。关于这个道理，佛法有个生动的比喻。就像我们晚上看到一条绳子，因为光线不好，把绳子当作是蛇，觉得很恐怖，被吓出一身病。客观上，绳子有没有？有；蛇有没有？没有。但在我们的认识中，却有蛇，而没有绳子。

“所执之境”是指我们的错误认定，告诉我们，你把绳子当作蛇，但你所认定的实实在在的、会咬人的蛇，客观上根本不存在。就像我们现在的认识，觉得身体是我，思想是我，以及什么是我；觉得这个桌子非常真实，很有价值或没价值，好看或不好看……所有这一切，并不是桌子本身的，在客观上是没有的，而是我们加上去的。

为什么要去掉错误认定？因为这些认定使

我们和某个东西绑在一起，不断地被它左右，进而发展出烦恼；因为错误认定，使我们不断地产生痛苦，不断地经历轮回。我们必须认识到，这些设定是错误的，是没有的，才能放下执著。否则的话，我们会以为它就是好的，就是有价值的，就是我需要的，得到这个东西就如何如何……从而活在种种设定的感觉中。只有认识到所执之境其实并没有，如实地看待它，才能解除对这些现象的执著和需求，从中超脱出来。

只要有执著，你就被绑住了。所以是你拿一根绳子把自己绑在桌子上，而不是谁把你绑住了。我们不断制造一些绳子，一会儿把自己绑在车上，一会儿把自己绑在房子上，一会儿把自己绑在某人身上。然后越绑越多，越搞越大，最终动弹不得。想想看，我们是不是每天都在做这样的事？看清生命真相后，我们会发现，凡夫真是很愚痴，不是一般的。

“彼入佛陀所喜道。”当你真正认识到一切法都是因缘所生，因果不虚，同时认识到自己

在因缘因果上所做的设定是没有的，就能获得正确认识，获得空性智慧。这是佛陀引导我们证悟解脱的智慧，是帮助我们斩断绳索的一把利剑，也是走出轮回的一扇大门。如果没有这把利剑，不打开这扇门，我们就不可能断除烦恼，超越轮回。

## · 正见生起的标准

下面的偈颂是说明正见生起的标准，帮助我们认识空和有的关系。

现相缘起不虚妄，性空离许之见二，  
何时见为相违者，尚未通达佛密意。  
一旦同时不轮番，已见缘起不虚妄，  
若证灭尽诸境执，尔时观察见圆满。

对空和有，我们已有自己的认识。比如我们认为这个桌子是有的，什么都没有就是空的。当我们说有的时候，很容易把它想成永恒的，真实不变的；当我们说空的时候，会觉得它是一无所有的。在我们的观念中，空和有是对立的，不能并存。有就不是空，空就不是有，充满常

见和断见。这种无明制造的错误知见，会给我们制造痛苦，制造轮回。那么，宗大师为我们开示的中观正见是怎样的？

“现相缘起不虚妄。”什么叫缘起？就是因缘和合而生的现象，这是真实不虚的，不是没有的。我们一定要认识到，因果是有的。但它是什么程度上的有？关键就在这里。我们一说到“有”，就觉得它是真实的，固定的，永恒的。而佛法说到“有”，往往还会加个字，那就是“假”。这个有是一种假有，是一种因缘假相，不是真实不变的有。在这个有里面，除了条件的组合，找不到固定不变的自性。

在古代，人们以为物质可以分到最小的、不可分割的原子之类，印度称为“极微”，然后由这个元素构成整个大千世界。但从佛法的角度看，并没有这样一个不可分割的实体。早期的唯识论师就批判这一思想，质问说：如果有不可分割的实体，那么请问，这个极微有没有形状？因为作为物质实体的存在，必然会有形

状。如果有形状，一定还有六个面，那就还可以再分。而中观所说的无自性空，同样否定这个不可分割的实体。认为任何事物都是条件的组合，找不到不依赖条件存在的实体。现代量子力学通过对物质世界的分析，提出波粒二相性，也从另一个角度证明了佛法的观点，即没有不可以分割的实体。

总之，从物质世界到我们的心理现象，都没有固定不变、不依赖条件的自性。我们虽然看到缘起的不虚妄，看到它是有的，但要清楚，这种有是因缘和合的假有，并不是真实的。

“性空离许之见二。”我们平时理解的空，是什么都没有的空，是单空、偏空、顽空。佛教讲的空，是自性空。因为一切现象都是缘起的，没有自性，没有不依赖条件存在的特质，所以才说它是空的。即《心经》所说的“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”。

“色不异空，空不异色”告诉我们，物质现象的存在和自性空，不是两个东西，而是就一

个问题所作的不同说明。比如这张桌子，既是色，也是空。进一步，“色即是空，空即是色”。因为色是缘起的，无自性的，所以当下就是空的。这样一种无自性空，并不妨碍缘起显现。缘起的当下就是空，空的当下就是缘起。缘起性空，性空缘起，同时说明一个事物，丝毫不会冲突。

读过《金刚经》就知道，经中有一个著名的公式——所谓，即非，是名。比如我们说这个桌子：所谓桌子，即非桌子，是名桌子。

所谓桌子，说明这个桌子是因缘和合的；即非桌子，说明桌子的存在，是由众多非桌子的元素组成；是名桌子，是说我们在众多非桌子的元素上，安立一个假名，把它称为桌子。桌子本身其实是空的，是依赖条件而存在，不是以自己的方式存在。我们要探讨桌子的本质是什么，其实离开条件是找不到的，因为它无非是一堆假相而已。所以说，桌子的本质是空的。

那是不是就没有桌子？也不对。桌子的现象是有的，而且我们还给它安立一个“桌子”

的假名。但这个现象是一堆条件组合的假相，其本质是空的，无自性的。如果我们认识到桌子是空的，没有自性的，只是条件的假相，就是中道的认识，就是般若正观。

我们还要学会运用般若正观，观察生活中的每件事、每个人。你的财富：所谓财富，即非财富，是名财富；你的家庭：所谓家庭，即非家庭，是名家庭。或者是：家庭不异空，空不异家庭；家庭即是空，空即是家庭。经常这样观察，就能摆脱对财富和家庭的错误认定，由此建立的执著、烦恼也将随之瓦解。

佛教讲到三种般若，从文字般若到观照般若，从观照般若到实相般若。学习佛法，就是要获得佛法智慧，将此转化成自己的观念，以此观察世界，处理每个问题。

“何时见为相违者，尚未通达佛密意。”如果你什么时候认为，缘起和性空是对立、冲突的，是两码事——有就是有，空就是空，有的就不是空，空的就不是有，那说明你还不懂得佛法

正见，还没有领会佛陀为我们开示的中观正见。

“一旦同时不轮番。”如果有了智慧，当你面对外境，在看到有的同时，也能看到它是空的，无自性的；看到空的同时，也能看到假相宛然。这种关于有和空的观察，才是“同时不轮番”。而不是先观察有，再观察空；或者先观察空，再观察有，那是轮番。

这正是《心经》所说的“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识亦复如是”。此外，经中所说的“无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界乃至无意识界，无无明亦无无明尽，乃至无老死亦无老死尽”，也是引导我们观察五蕴、十二处、十八界的当体即空。进一步，观察生死轮回是空的。一切的一切，在看到缘起有的当下，认识到它的本质是空的。但在认识空的同时，又能了解因缘假相的显现。这种空有不二，就是不轮番。

“已见缘起不虚妄。”不虚妄，即缘起的一切都是因果宛然，不是没有。但平常人看到缘

起的时候，就会陷入遍计所执。唯识的三分法，是“遍计所执，依他起，圆成实”。依他起指缘起的一切现象，遍计所执则是我们对缘起现象产生的错误认识。通过三分法，可以把我们对现象的错误认识和现象本身分开。

在凡夫的观念中，早已习惯把它合在一起。比如我们看到什么，觉得这东西很值钱，其实这是你附加上去的设定，和东西本身没有本质的联系。包括你觉得它美或丑，也是你对它做的设定。这些设定是你接受某种文化后，结合自身需要产生的。其实你觉得它如何如何，不等于它本身就如何如何。这两点一定要分开。但平常人往往以为，这个东西如何，它就是如何。当我们有了这个认识，就会产生执著，以及贪心、嗔心等各种情绪和烦恼。唯识提出遍计所执，就是告诉我们，错误认识必然伴随着执著，两者是分不开的。

怎样才能在面对外境时，只看到缘起现象，而不引发对它的执著和需求？必须进入观照的

层面，进入空性慧的层面。那么在面对任何问题时，内心就像镜子那样，能把一切原原本本地呈现出来，但不带入判断和执著，既不会加点什么，也不会少点什么。

而我们通常的认识，是在镜子上涂层颜色，再通过这层颜色来看事物。那么你看到的，都是通过这层颜色反映出来的。所以我们处理每个问题时，都会带着长期以来所形成的错误观念和负面情绪。这就是凡夫的状态，我想很多人都有体会。

“若证灭尽诸境执。”修行，就是把这层颜色去掉，不再戴着有色眼镜，不让心陷入错误观念和负面情绪，而是进入空性慧的层面。那么你看到的一切，都是原原本本的，是如实的显现，同时也没有任何执著。

“尔时观察见圆满。”这时你的见才是圆满的，才能真正看到缘起，看到存在的一切只是因缘假相，其本质是没有自性的。而无自性的当下，又不妨碍它的因缘显现。具备了中观正见，

我们会看得很清楚。

“又由现相除有边。”当我们具备正见，就能摆脱边见。龙树菩萨在《中论》有首偈颂：“不生亦不灭，不常亦不断，不来亦不去，不一亦不异。能说是因缘，善灭诸戏论，我稽首礼佛，诸说中第一。”生灭、常断、来去、一异，都是边见。而《心经》的“不垢不净，不增不减，不生不灭”，也是在帮助我们破除垢净、增减、生灭的边见。

当我们说生的时候，会认为有自性的生，却忽略了因缘。比如孩子的出生，好像就这么由父母造出来了，当他死了就是没了。事实上，任何事物的产生和消失都是缘聚缘散，是众多因缘的作用。离开因缘，并没有什么生出来，也谈不上什么消失了。具备这个中观正见，就能在看到缘起的同时，认识到这种有只是因缘假相，从而去除有边，去除常见。

“及由性空除无边。”当我们认识空的时候，要了解到这是一种性空，并不是什么都没有，

只是无自性。这种空并不妨碍缘起的有。所以在讲到空的时候，要去除无边，也就是单空、偏空、顽空、断见。

“了知性空现因果。”当我们体认到一切都是无自性的，是空的，在这个层面，因果和缘起是宛然存在的，就不会否定缘起因果。也就是说，空和有是可以并存的。

“不为边执见所夺。”只有具备中观正见，我们才不会被边见，以及对边见的执著左右。

首先是在闻思的层面，树立中观正见；然后通过止观禅修，通过观照般若，把闻思正见转化为出世间的中观正见，证悟实相般若。正见是了知事物真相的智慧，为八正道之首，可以解除生命中的迷惑和烦恼。因为轮回是以无明为根，只有智慧才能彻底断除无明，所以在解脱路上，正见是最核心的。

学习《三主要道》，为我们提供了重要的正见——般若中观的空性见。

## · 结束分

如此三主道扼要，汝能如实通达时，  
当依静处起精进，为究竟事速修持。

最后是宗大师对我们的策励：既然已经了解  
解到佛法精髓，就应该好好地思考并修证，完  
成生命的解脱。

“如此三主道扼要。”以上所说的出离心、  
菩提心和空性见，是论主宗大师对修行所做的  
扼要介绍。比如空性见，仅用五个偈颂说明。  
真正展开说的话，龙树菩萨的《中论》《十二门论》  
及提婆菩萨的《百论》，三部很大的论典，主要  
都在介绍空性见。六百卷《大般若经》的重点，  
也在引导我们建立空性见。我这几年常讲的《心  
经》，同样是帮助我们建立中观正见，包括如何  
运用正见来禅修。大家可以听一听，有助于深  
入修学。

“汝能如实通达时，当依静处起思惟。”当  
我们如实通达三主要道的内容，能正确理解并  
接受其中所说的法义后，就应该找一个安静的

地方，精进地思惟、禅修，把闻思正见落实到心行。

“为究竟事速修持。”什么是究竟事？就是成佛，成就无上菩提。这是人生最重要也最有意义的事。

大家有因缘来听《三主要道》，是宿世的善根福德因缘。我们学了《道次第》，学了《三主要道》，就意味着，已经认识到佛法核心。我们还有一本《道次第之道》，是如何修学《道次第》的纲要性说明。要想进一步走上菩提道，应该好好学一学。

以我的修学经验，这是帮助大家走上解脱道、菩萨道最快速而有效的方法。如果大家真正用心，我们会进一步提供帮助。