

《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，就是帮助我们从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。

因为有这些传承，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碉堡那

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？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。世人为了一点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，就是帮助我们从需求和执著中跳出来。

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，根本不能自已。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。

· 第四课

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，但我们是可以超越它的。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”，这是我们对自己的认定。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玛拉雅山更高。

“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”，帮助我们从凡夫改变为圣贤，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，没这么简单。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。现代的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不良情绪。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不良情绪，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。各地来参加静修营的学员，如果有心进一步学佛，可以组织起来共修。目前我们在上海、苏州等地开了“道次第班”，主要是听我给戒幢佛学研究所学生讲的《略论》光盘，共 114 讲，内容比这完整得多。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。