

济群法师

《三主要道颂》讲记



# 佛法修学的基础与简明途径

## ——三主要道颂讲记

一、开场白：修学五大要素

二、序 分

（一）礼 赞

（二）著者之发愿

（三）策励听闻

三、正宗分

（一）出离心

（二）菩提心

（三）空性见

四、结束分

五、后 记

### 【三主要道颂】

宗喀巴大师

敬礼诸尊上师！

佛陀至言心要义，是诸菩萨所赞道，

欲求解脱之大路，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，思维能除后世欲。  
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，难阻业绳紧密系，  
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，性空离虚执见二，  
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。

上面所说，是多闻比丘吉祥善慧称，为  
侄察科语自在称所作教诫。

# 佛法修学的基础与简明途径

——《三主要道颂》讲记

## 一、开场白：修学五大要素

我们这次要讲的《三主要道颂》，包含着佛法修学的基础和简明途径。

大家知道，禅宗在中国古代曾经非常兴盛。禅宗接引的是上根利器的人。上根利器，是指慧根很利，心垢很薄。这样的根器是长时间修起来的，而不是从天上掉下来的。为什么唐宋以后禅宗的



修行逐渐走向衰落？因为唐朝时上根利器的人特别多，那些大德的根器和教理基础特别好，可是到了唐宋以后，这两个条件就慢慢地不具足了。

如果今人再不重视佛法修学基础，修行会变得越来越难。我们首先需要扫除内心的尘垢，把根基变得更利一点。有了良好的心灵环境，明心见性也就有希望了。

这几年，《菩提道次第论》在佛教界盛行，各地有许多《广论》班、《略论》班，这代表着大众修学的需要。

佛法博大精深，汉传佛教有八大宗派，经论数万卷，往往让人觉得无从下手。很多人学佛，看了不少书，也下了不少功夫，但还是不得要领。有些人偏执一端，比如重视念佛、参禅，但不重



视教理和次第，修学多年可能小有心得，但效果不明显；另一些人停留在教理的闻思上，虽然可以讲得头头是道，甚至文章也能写很多，但烦恼习气没有太大改变。

我们要了解佛法的完整体系，不论是对出家众还是对在家众来说，这都非常重要。我们必须知道佛法的修学具有哪些要素，应该遵循什么样的次第。就像我们上学，要从小学、中学再到大学，佛法的修学也需要有这样一条常规的途径可循。明确次第之后，我们就可以去逐渐落实每个步骤。

在多年修学过程中，我发现汉传佛教、南传佛教和藏传佛教虽然语系不同，但具有共通的五大要素。

第一大要素是皈依。



修学佛法，想要脱离轮回、迈向解脱或成就无上菩提，首先要皈依三宝。唯有对三宝生起至诚的皈依之心，并通过对皈依的修习，不断强化三宝在心目中的分量和地位，我们的生命才有可能从自我为中心的状态中解脱出来。否则，即便修学再多，依然是凡夫心的延续，跟解脱道或菩提道还是了不相关。

第二大要素是发心。

佛法是心地法门，整个佛法修学就是心行的调整和改善，让我们认识心的真相和本质。你用什么心去做事，用什么心去修行，将是你修行能不能成就的关键所在。所以发心很重要。正确的发心包含出离心和菩提心两种。

首先是出离心。不发出离心，我们就无法摆



脱凡夫心，而凡夫心是制造生死轮回的因。发出离心，并不只是出离外在的环境，更重要的是从内心各种混乱的妄想、情绪和无明中走出来的决心，这是学佛的关键所在。

然后是菩提心。成佛，就是要成就佛菩萨大悲和大智的品质。

我们现在为什么是凡夫？因为我们现有生命的品质是有漏的，是贪嗔痴，而成佛就是生命品质的改变。佛菩萨的品质潜藏在我们每一个人的生命中，我们只要去认识它、发展它，也能够成贤成圣。反之，如果纵容贪嗔痴，我们就会成为地地道道的凡夫，永远没有办法摆脱轮回。

我们每天做事的时候用的是什么心？如果用贪嗔痴去做事，就是在成就贪嗔痴，如果用出离心、



菩提心去做事，就是在种解脱和成佛之因。发心是关键，它能帮助我们成就佛菩萨的品质。

第三大要素是戒律。

戒律是我们走向解脱的基础。没有健康的生活、健全的人格、良好的心态，修行也就免谈！我们有什么样的生活方式，就会形成什么样的心态，健康、如法的生活是修学、解脱的基础。

第四大要素是正见。

禅宗讲“明心见性”，究竟要见什么？我们在学佛的过程中要取什么，舍什么？正见就是我们的眼睛，就是修行的导游图，同时也是我们断烦恼的能力。

很多人不学教理，虽然念佛禅修几十年，但也可能只是在成就我执、滋长贪嗔痴。因为没有



正见,就看不清楚方向,不知道如何取舍。“八正道”的第一个就是正见,佛法最不共的地方也在于此。所以,正见是帮助我们导向解脱的根本。

正见分为两种:世间的正见和出世间的正见。

世间的正见就是闻思。我们通过闻思经教,对佛法的因果缘起产生一种基于理性的坚固信解,这是正见的基础。然后,我们需要认识到人生是苦、人生无常、人生无我。如果对无常、苦、空的认识很透彻,我们将来就有能力解除我法二执,当下明心见性。

出世间的正见就是内心的无漏正见。我们需要把闻思的正见落实到心行和止观上,才能成为改变内心的强大力量,否则就会堕入理论的玄谈。

第五大要素是止观。



止观是帮助我们将闻思正见落实到心行上、开发无漏正见的方法，这在修学佛法中是必不可少的。

佛法的修行有两条道路：解脱道和菩萨道。解脱道以出离心为基础，然后持戒、修定，通过闻思树立正见开发生命内在的智慧。在声闻乘的修行里有“五分法身”之说，即戒、定、慧、解脱、解脱知见，其中最核心的因素就是慧。菩萨道以菩提心为基础，以利益和帮助一切众生解除轮回的痛苦作为生命崇高的愿望，然后在修利他行的过程中成就慈悲和空性慧。所以，五大要素最核心的内容，其实也还是《三主要道颂》里讲的三大要素：出离心、菩提心和空性见。出离心和空性见相应，可以帮助我们趋向解脱；菩提心和空



性见相应，可以帮助我们走向无上菩提。

在佛法里，成就解脱是声闻乘和菩萨乘共同的基本内容。从声闻乘来说，只有从烦恼中解脱出来，才有可能解除轮回的痛苦。从菩萨乘来说，个人解脱之后才能更好地利益众生，如果连自己都没有办法解脱，又有什么能力帮助众生解脱轮回？不过，声闻人一心想着自己早日解脱，而菩萨的发心是把所缘的范围扩大，希望一切众生都能够解脱，这是菩萨乘跟声闻乘的不同所在。

今天我们学习的《三主要道颂》是菩提道次第最核心的内容，也是整个佛法的精华所在，可以帮助我们短时间内抓住佛法的要领。

下面，我开始根据偈颂给大家讲解。

这部颂大体上可分为三个部分——序分、正



宗分和流通分，这是根据中国古代的大德对经典的判摄方法来分的，如同一篇现代的文章通常会分为序论、正论和结论。

## 二、序 分

### （一）礼 赞

“敬礼诸尊上师！”

“敬礼”就是礼敬。“诸尊上师”就是跟三主要道有关的传承诸师。根据传统，造论者首先要对佛菩萨及历代祖师大德礼敬，代表重视传承、祈求加持。

我们现在学的佛法到底是从哪里来的？首先要有一个清净的法源。传承可以保证佛法在流传过程中的纯正性，同时也是帮助我们准确理解法义



的重要条件之一。在学习佛法的时候，我们首先需要<sub>对</sub>法的源头和传承做一个考察，如果有问题，也就意味着所修学的佛法是添加了水分的，或者不属于佛法的正宗思想。

《三主要道颂》的作者是藏传佛教格鲁派的宗喀巴大师，他主要继承了印度的空有两宗的思想，这两宗的思想是由来自印度的阿底峡尊者传到西藏的。

“空宗”的思想是由龙树、提婆、寂天菩萨传承下来的，也就是我们汉传佛教所讲的“中观宗”或“三论宗”。这个宗派主要的思想特点是讲一切法都没有自性，缘起性空。我们汉传佛教的《金刚经》、《心经》、《般若经》、《中论》、《百论》等，都是关于“空宗”这方面的经论。“有宗”的思想



主要是讲一切法——包括我们的心灵和这个世界的种种现象的差别，在印度主要由弥勒、无著、世亲菩萨传承下来。

宗大师对这两宗的选择是：关于“空宗”，在知见上继承了它的“深观”部分，也就是对空性观修的思想；关于“有宗”，主要选择了“广行”部分，也就是继承了菩萨行的思想。

因此，现在这里讲的“敬礼诸尊上师”，主要是敬礼“空宗”、“有宗”这两宗的传承祖师们。

## （二）著者之发愿

“佛陀至言心要义，是诸菩萨所赞道，欲求解脱之大路，我今随力而宣说。”

宗大师在第一个颂里说明了造颂的目的。

“佛陀至言心要义”——三主要道为佛陀一



代时教的至言心要。佛教的宗派和经论虽然广博，但核心和精髓的内容并不很多，正如古德所说“佛法无多子”。宗大师也告诉我们，这核心的内容就是三主要道：出离心、菩提心和空性见。请大家记住：掌握了三主要道，也就掌握了整个佛法的精髓。

“是诸菩萨所赞道”——遵循着三主要道来修行，从出离心到菩提心再到空性见，道次第给我们指明了一条佛法修行最简明的途径，这条途径是所有的菩萨所赞叹的。

“欲求解脱之大路”——如果我们想要成就解脱，那么，三主要道就是我们通往解脱的大路。

过去的人对上面这三句话有不同的解释方法。比如：



第一句“佛陀至言心要义”讲的是出离心。佛法的核心就是帮助我们出离轮回，出离无明，出离烦恼。当然，不仅是自己出离，也包含着带领一切众生出离。所以出离是整个佛法的至言心要。

第二句“是诸菩萨所赞道”讲的是菩提心。菩提心是十方诸菩萨赞叹和遵循的。大乘任何一个法门，都是从发菩提心开始。只有通过不断地发菩提心，我们狭隘的悲悯之心才能无限扩大，最终成为观音菩萨那样的大慈大悲。

宗大师在《菩提道次第论》里说：“方便与慧，成佛缺一不可。”在大乘法门的修行中，空性智慧和慈悲方便都要具备。

传统的佛教基本上偏向于修空性，比如天台宗、华严宗、唯识宗、三论宗、禅宗，这些宗派中



空性的理论都非常丰富。禅宗强调明心见性，但是在利益众生这方面就讲得很少了。我们汉传佛教本来是大乘佛教，可实际上缺乏这种大乘的气息。学佛的人多半都会关心自己了生死，能够这样还算不错的。但作为大乘佛教，我们不仅要关心自己，还要关心一切众生了生死，这才是大乘佛教真正的精神所在。对菩提心的了解、重视和弘扬不足，导致传统的佛教虽是大乘，却明显有小乘化的倾向。真正要修大乘佛教，一定要悲智双运，偏废了就不能圆满。

片面地修慈悲、做慈善，缺乏对菩提心和空性的观修，只是一种人天善法；片面地修空性，不修慈悲，只会导向个人的解脱，不能圆成无上菩提。



所以，菩提心是诸菩萨所赞叹和遵循的修行之道。

第三句“欲求解脱之大路”讲的是空性见。成就解脱靠的就是空性见。戒定慧三学中，戒律被称为“别别解脱”，但并不是真正解脱的力量，只是能够帮助我们导向解脱，是解脱的基础。而真正解脱的力量是空性见。

如果我们想要成就解脱，就一定要通过闻思经教树立空性正见，然后在修止的基础上做空性的观修。这样，才有可能证悟空性，从而真正地解除我法二执，断除烦恼，证得涅槃。否则定力再好，也只能暂时压伏烦恼。

凡夫都有一大堆躁动的烦恼，内心不得安宁，每天都很辛苦。但如果我们对空性有所体悟，内



心的烦恼慢慢地就会没有力量而平息下去。当所有的烦恼都彻底平息，我们就证得了涅槃。涅槃就是烦恼的息灭，而解脱的大道就是空性见。

“我今随力而宣说”——宗大师说，现在我根据自己对佛法的精髓，即三主要道的领悟和认识，随我的力量来解说它的内容。

### （三）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。”

第二个颂策励我们听闻，并告诉我们应该如何听闻。

“于三有乐不贪著”——“三有乐”指三界的快乐，包括欲界由欲望带来的财色名食睡的快乐以及色界、无色界的禅定之乐，但无论哪种都是



不究竟的。

佛法讲人生是苦。可是现实生活中似乎并不都是苦的，显然有苦有乐。我们世间上的每一个人都喜欢快乐，不喜欢痛苦。有了乐，就会不断地追忆，不断地执著。但这些快乐好像又很喜欢和我们捉迷藏，很容易突然失去。

苦跟乐究竟是什么关系？这是一个非常重要的问题。

从佛法的角度来说，快乐只是表面的，痛苦却是本质性的。佛法讲人生是苦，正是对人生的一种本质上的透视。至于人生的快乐，它是相对的，只是对痛苦的一种缓解，你们想一想，有没有哪种快乐是单纯而没有伴随着痛苦的？如果用智慧来观察，就会发现没有。所有的快乐都建立在痛



苦的基础上。

比如，天热时不开空调是痛苦的，如果开了就会感到快乐。为什么呢？有天热的痛苦为前提，开了空调，这种痛苦被缓解了，所以产生一种快乐的感觉。如果天气不热不冷，空调是没有意义的。又比如，吃饭是快乐的事情，但前提一定是肚子饿了，否则吃饭也是痛苦的事情。肚子饿时有一种饥渴的需要，会感到痛苦，这时候吃饭才会有快乐的感觉，其实这只是因为饥渴的痛苦被缓解了。

既然世间所有的快乐都建立在痛苦的基础上，可见快乐并不是真的，因为它不是独立的，它只是痛苦被缓解时内心产生的一种感觉。

我们要认识到世间快乐的本质是痛苦，这跟



我们每个人的生命品质有关。我们现有的生命品质就是无明、惑业和贪嗔痴，而无明烦恼正是一切痛苦的根源。人生所有的努力，比如希望改善环境等，无非是在不断地缓解内心制造出来的种种痛苦。可以说，我们的人生就是一个不断制造和缓解痛苦的过程。一个人如果没有改善自己的生命品质，即便拥有再好的生活条件，一样会有痛苦，因为有烦恼。如果我们内心没有烦恼了，像那些禅者们，栖居在水边林下，生活条件可谓一无所有，但内心依然是满足的，不会感觉缺少任何东西，他们的身心都非常自在。

世间的快乐又都是无常的。任何一种快乐，只要你长时间地享受下去，就会没感觉了。另外，产生快乐的条件也会随时变化，不可能永远保有。



认识到这个道理之后，对三有的快乐就不要去执著了。所有的快乐，只要你贪著它，都会变成痛苦。

“为暇满义而精进”——得到暇满人身非常不容易。暇满人身，就是有条件也有能力听闻佛法的人身。佛经里讲，得人身者就像指甲里的土那么少，而没有得到人身的众生就像大地上的土那么多，能够闻到佛法的人身更是少之又少。全世界几十亿人口，能够接触到佛法的并不多，有的人虽然有条件接触到佛法，但可能因为知见有问题，比如唯物论对他的影响太大，即便听到佛法，他也不以为然，觉得是迷信。还有一些人，可能身体残障，比如眼睛看不见，耳朵听不到，也没有能力听闻佛法。

《菩提道次第论》里用“暇满、义大、难得”



来说明暇满人身的可贵。生而为人，这个身份本身就是无价之宝，我们可以用这个身份实现人生的最大价值。

人为什么是万物之灵？人的特殊之处就在于有理性和抽象思维的能力。人的内心具有创造和选择的能力，所以能够改变世界、改变自己。六道中的其他众生都不太容易做到这点。处在地狱道，只有受罪；处在畜生道，太愚痴，没有能力改变自己的现状；处在饿鬼道，整天被饥渴逼迫，也没有办法改变自己；处在天道，太享乐，不想改变自己。人道有苦又有乐，人需要摆脱痛苦、获得更多快乐，所以就会不断努力。人类五千年的文明史正是这种奋斗历程的写照。

那么，人究竟可以实现多大的价值呢？事实



上，每一个众生都具有佛性，所以成佛的价值有多大，暇满人身潜在的价值就有多大。成佛可以帮助我们彻底解除生命的痛苦和烦恼，实现生命潜在的最高尚的品质，同时还可以让我们有能力帮助普天之下的一切众生。这个价值实在是大得没有办法说。

所以，我们应该好好珍惜和利用这个身份，否则实在是对不起宝贵人身。一失人身，万劫不复！一口气不来，转息便是来生。我们得到人身，如果仅仅用来生存，像动物一样过着本能的生活，实在得不偿失。宗大师正是意识到暇满人身所蕴含的巨大价值，所以勉励我们“为暇满义而精进”——为实现这个最大价值，我们应该精进修行。

“志依佛陀所喜道”——那么，要怎样修行呢？



我们想要解脱，想要成就无上菩提，需要有方法。佛法就是一种帮我们打开智慧、解脱烦恼的方法。我们皈依三宝，佛陀是我们的榜样和目标，法是帮助我们了悟生命的真相、成就佛陀品质的方法，而三主要道就是法的精华所在。为了更好地使用这个方法，还需要有老师指导，因此我们皈依僧。我们需要亲近善知识，请善知识指导我们禅修，帮助我们获得正见、完善僧格。当然，亲近善知识并不是盲目亲近，也要依法不依人。追随着佛法走向解脱，才是我们亲近善知识的目的所在。

“具法缘者净意听”——这一句讲的是我们应该带着什么样的态度听闻佛法。听法的时候，在座的每一位都是一个法器。把法装到内心，法才有可能在你的心灵中产生作用，才有可能改善你



的生命。听法时要尽量远离三种过失：不认真听（器覆）、非清净心听（器垢）、听闻之后不加温习（器漏）。

第一，要认真听。如果你们在座的在打瞌睡，那就像一个杯子覆过来了，水能倒得进去吗？一定倒不进去。或者你们一直在胡思乱想，那就像杯子里面已经塞满了其它东西，水也是倒不进去的。你们必须像佛经里讲的那样——“谛听谛听”！

第二，不能有成见或偏见。否则，所听到的法将会是被你们的成见处理过的，不再是原汁原味的了。一个杯子，如果先放了很多酱油、醋，再往里边倒水，水会变成咸的、酸的，不再有清水的味道了。如果想保住法的纯正性，如实地接受法，必须有一颗清净的心。



第三，听完之后还要复习，要不断地思维，尤其要不断地用它来对照我们的行为，调整我们的观念，把法变成自己的观念和认识。否则，听完也就完了，一离开这个地方就没了。想让法在内心里生根、发芽、开花、结果，听完之后就需要反复地忆念和思维。

我们听法的时候，除了要远离以上三种过失，还要有正确的定位。要把自己当作一个病人，把法当作药，把法师当作医生。我们首先要认识到自己是充满着无明烦恼的病人。在座的有没有无明烦恼？如果哪一个人说“我没有”，那你就不用听法了，因为你已经是健康的人了，不需要学法。如果还有，那你就还是病人。法就是治疗我们无明烦恼的妙药。



听法不是随便听一听的，应该有绝症患者找医生那种殷重恳切的态度。我们为什么一直在轮回中受苦？原因就是内心有烦恼。如果不把病根除掉，痛苦是不会自动结束的，苦日子是没有尽头的！所谓“此身不向今生度，更向何生度此身”。有了这个机会，若不抓紧时间治病，将来想治也可能没机会了。良药难求，千万不要错失良机。

### 三、正宗分

#### （一）出离心

##### 1、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。”

出离心就是出离轮回的心。这首先是作为一



种愿望：我要出离轮回！就像要离开一个地方或者想到哪里去时的愿望一样，不同的只是出离的对象。很多人在发心要出家的时候，就有这样的一种心，觉得简直没有办法忍受这个世间的无聊和无味，迫切地想离开，这就是一种出离。又比如社会上的夫妻，没有办法过日子了，觉得如果不离婚，一天都过不下去了，这也是一种出离。

我们要把这种出离的愿望提升，提升到什么程度呢？当我们说到出家时，不只是出世俗的家，更要出离五蕴的家，出离三界的家，出离烦恼的家，总的来说就是要出离轮回的家。

为此，我们首先要升起一种强烈的愿望：我要出离！否则肯定是不能成的。我们要看看自己的出离心到底迫切不迫切。有的人每天都说要出家，



可能说了几年了还没有出，说明他出家的心不真切。如果这种心非常真切，他一定很快就出家了。也有很多人刚出家的时候出离心很切，了生死的心很切，但出家时间长了，或者没有得到很好的老师的引导，修行没有上去，慢慢地就又开始过日子了，这是目前佛教界很普遍的一种现象。

所以，出离心发起之后，如何继续保持这一份出离心，把它变成解脱的动力，这非常重要。否则，我们的凡夫心和对世俗的贪嗔痴，很快就会卷土重来。有的人刚出家时已经放弃了很多世间的东西，可是一段时间后，慢慢地又开始贪著这些，原因就是发的出离心没有力量，又让凡夫心主宰了。

事实上，每个人的内心都由一大堆混乱的情



绪和烦恼组成。比起无始以来的贪嗔痴，刚出家时一念出离心的力量可能是微不足道的。对这一念出离心，如果我们没有不断地修炼，不断地呵护，不断地培养，很快它就会被边缘化。所以学佛的人要通过不断观修令这份出离心更坚固。

“无出离心无息灭，希求有海乐方法”——如果没有出离心，就没有办法息灭对三界的追求。世间上的人追求感情、家庭、事业、地位和吃喝玩乐等等，为什么会有这些追求呢？这跟内心的烦恼有关系。在长期的生活中，我们的内心已经形成了很多串习，比如贪吃贪喝的习惯、贪财的习惯、贪色的习惯、好赌的习惯，等等。因为串习的力量，人们就会执著跟这些需求有关的快乐。

所以，有的人执著家庭的快乐，有的人执著



吃的快乐，有的人执著睡的快乐，有的人会执著感情的快乐，有的人执著金钱的快乐，有的人执著权力的快乐，有的人执著名声的快乐。一个人如果没有强烈的出离心，就根本没有办法息灭内心对五欲六尘的需求和乐著。

如果我们具有强烈的出离心，已经深刻地意识到轮回的过患，知道世间快乐的本质是痛苦，世间荣华只是泡沫，能够把世间的盛事看得非常透彻，自然也就不稀罕它们了。当然，想要彻底不执著，还要有空性智慧的帮助。

我们需要先把这个世界看透、看破。这样才能放下。

出离心也是需要通过观修的。我们要不断地念三恶道的苦，不断地念死无常。不修是不行的，



不修就没有办法息灭世俗的凡夫心，轮回就没完！我们的内心只要还有轮回的因，就一定会产生轮回的果。轮回在哪里？就在我们每一个人的内心。你们的内心对世间的五欲六尘还有没有执著？对世间的盛事是不是还有很多期盼？如果有，就还有轮回；如果没有，那世间所有的东西都影响不了你，也就没有轮回了。

“由欲有乐缚众生”——众生因为希求“有乐”，而被系缚在轮回里。“有乐”就是有漏的、有缺陷的快乐，不是真的快乐。其实世间所有的快乐都是如此。你们想一想这个世间上有没有这样一种快乐——无论你什么时候享受它，无论享受多长时间，它都是快乐的？世间没有这种本质性的快乐，有的只是本质上的痛苦。众生因为贪执有漏



的快乐而被束缚在轮回里。

我们执著什么，什么就是解脱的障碍。执著于金钱，金钱就是解脱的障碍；执著于名利，名利就是解脱的障碍；执著于地位，地位就是解脱的障碍；执著于服装，服装就是解脱的障碍……如果你全都不在乎，这些东西对你就不会构成任何束缚。

世间上的任何东西，凡是能够对我们构成伤害的，一定都是我们在乎的东西。我们想一想，这个世界上每天要发生多少天灾人祸、多少不幸的事，可真正能对我们产生影响、让我们感到难过的事情却并不是很多。为什么？原因就是我们在不在乎。但如果这件事情是你在乎的，在乎有多深，它一旦变故，对你的伤害就有多大。你对它的在



乎很小，它的变故对你的伤害就会很小；你完全不在乎，它对你就一点都没有影响。

因此，执著是一切痛苦、烦恼和伤害的根源。它就是轮回的因，如果你能从执著中解脱出来，也就能从轮回中解脱。

“故先寻求出离心”——认识到轮回的过患之后，为了止息轮回的根源，我们首先要发起真切的出离心，这是走向解脱的基础。

## 2、如何修出离心

“暇满难得寿无常，修习能除此生欲，业果不虚轮回苦，思维能除后世欲。”

“暇满难得寿无常，修习能除此生欲”——发出离心，就是要摆脱对现世五欲六尘的贪著。如何摆脱？这就需要对身体做相应的观修和思维，



这在《菩提道次第论》里被称为“观察修”。观念决定心态，我们要通过对现世人身的思维来达到改变自己内心的效果。

真正的修行不只是焚香诵经，更关键的是要修正错误的观念，摆脱不良的心态，这是修行的两大内涵。佛法特别重视正见，也就是希望我们的修行要从改变观念入手。我们现在认识到，不良的心态就是对现世五欲六尘的贪著。所以，接下来就要通过观修进行对治。

首先，我们要思维暇满人身的难得。这可以从两方面来观察。

先从因上观察。得到暇满人身一定有因，这个因至少要以五戒十善的修行为基础。但在现实生活中，在这个充满杀盗淫妄的世界，能够遵循



五戒十善的人其实很少。我经常给居士传授三皈五戒，许多人觉得持戒很难，有些人只敢受三条、两条甚至一条。想一想，如果连五戒都不能持的话，来生还能不能得人身啊？那是没有保障的。从人们的行为上来看，未来能够持续得到人身的，其实不多。

再从果上观察。全世界人口有数十亿，动物的数量却多得难以估量。众生之中，能够得到人身的很少，而有机会听闻佛法，并且有能力接受佛法的人就更不多见了。可见“暇满人身”确实是不容易得到的。现在我们居然得到了，可是有没有很好地利用它，有没有意识到这个身份的价值所在呢？

其次，我们要思维：即便是得到了暇满人身，



也不能永远地保有它，因为它是无常的。这样一个难得可贵的身份，可能随时失去。人是会死的，百年之后我们都要离开这个世界，百年以前的人不也都已经死了吗？没有人能例外，死是一定的，而死期是不定的。不要以为死跟我们没有关系，事实上，死是非常现实的事情，什么时候死都有可能。人命在呼吸间，一口气不来，转息便是来生！生命其实是很脆弱的。尤其在今天这个世界，天灾人祸如此之多，我们究竟能够活到什么时候，实在没有把握啊！想一想死的时候，我们现在所追求和执著的一切，包括财富、事业、感情、家庭乃至我们的身体，没有一样是可以带走的，唯有我们为此奋斗一生积累下来的业会如影随形。我们需要经常作这样的思考，用死亡来审视我们



现世的追求和执著。在死亡面前，这一切都会显得苍白无力，所有的东西都派不上用场。如果能够经常忆念死亡，我们的世俗心就会渐渐淡了，出离心却会自然生起。

“业果不虚轮回苦，思维能除后世欲”——我们学佛的人，不仅是对现世，对未来也不要执著。只要还在轮回中，无论未来我们会拥有什么身份、什么优越的环境，就其实质而言也都是痛苦的、无常的、不究竟的。所以，我们要进一步观修整个轮回的本质是苦的。这就需要深刻地意识到业果不虚。

佛教讲的“业”包含着我们的起心动念和行为，我们所有想过、说过和做过的事情虽然都会过去，但在我们内心都会留下一种烙印，都会形成不同



的心理力量，而这些力量将会长时间地影响我们的生命。我们可以欺骗天下的人，却没有办法欺骗自己。我们现在为什么会有很多的烦恼和妄想？原因就是我们内心的垃圾太多，烦恼太多，情绪太多……这些都是长时间身口意三业的积累，也是未来轮回的因。

《菩提道次第略论》里讲到“业决定之理”——业不作不得，业作已不失。只要你造了业，将来一定会有果报。果报不一定是外在的，也可以从内在来认识，只要在内心种下了业的因，就一定会影响到我们未来的生命。除非我们通过戒定慧的修行将它消除，否则它在我们的内心里形成的这种力量不会自动消失。

不同的业会感得不同的轮回景象。六道中畜



生道的特点是愚痴，如果人只是追求本能的生活，这样的心态过分地张扬，就属于畜生道的心态；饿鬼道的特点是贪婪，现实生活中有些人很贪，永远都不知满足，这就是饿鬼的心态，一旦这种心态张扬，最终就会成为饿鬼；地狱道的特点是痛苦，就像现世生活中，有的人人生重病，有的人内心被烦恼所折磨，求生不能求死不得，这也是地狱的状态；阿修罗的状态是一天到晚想着跟别人斗争和互相算计，如果有人持这种心态，并让这种心态得到无限的张扬，今后就会转生阿修罗道。所以，轮回中的每一种状态，其实都是我们内心某种状态的张扬与呈现。六道在哪里呢？就在我们的内心里，就在我们的行为中。

所以，轮回的本质是痛苦的，因为它的根源



就是无明烦恼，它促使我们不断地去造业，是制造一切痛苦的因。只要我们内心还有烦恼，就不可能真正地获得快乐。真正意识到这一点之后，我们不仅对现世的五欲六尘不会起贪著，同样也不会去期盼来世的荣华与富贵。通过对轮回是苦和寿命无常的观修，我们一定能够生起真正的出离心。

### 3、生起出离心的标准

出离心怎样才算圆满？下面提出了出离心的标准。

“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。”

对轮回是苦和寿命无常要修到什么程度？修到你对轮回中的盛事不生刹那的希望。好比古人



说的“腰缠十万贯，骑鹤下扬州”，“洞房花烛夜，金榜题名时”，对这些你都不会期盼与执著。不仅如此，即便是对欲界天的五欲之乐，乃至色界天的禅定之乐，也不会有任何向往之心，因为你已经看透了它们的本质是苦！于是“昼夜唯求解脱心”——昼夜只剩下追求解脱轮回的心。这样才算真正地生起出离心了。

轮回中的盛事本质是苦，而它的快乐又是怎样的呢？我们需要认识到它有三个特点：

第一，很麻烦。我们需要从赚钱、吃喝中得到快乐，这个过程本身就是很麻烦的事情。

第二，很短暂。比如，吃饱了暂时觉得快乐，但吃多了，难过的感觉马上就来了；当官暂时有当官的快乐，但很快当官的种种痛苦就来了；发



财好像有短暂的快乐，但发了财之后，很多麻烦也就来了。

第三，有负面影响。我们所有的起心动念和行为伴随着短暂的快乐虽然都已过去，但都会在内心里留下烙印，种下贪嗔痴的业因，这些负面的心理力量将会长时间地影响着我们的生命。

那么，解脱的快乐跟世间的快乐又有什么不同？

所谓解脱的快乐也就是涅槃的快乐，它来自于你的内心，而不是建立在外在条件上。当内心的烦恼被降伏，一旦体悟到空性之后，我们的内心自然就会散发出一种寂静的喜悦，无须任何造作，因为它是内心原本具足的。涅槃之乐是一劳永逸的，一旦真正证得就可以永远地享受它。而且，



它也没有任何负面影响。所以，一个真正享受过涅槃寂静的快乐的人，绝对不会再去稀罕世间上的任何快乐，因为世间的快乐实在太麻烦、太粗糙、太短暂，跟涅槃的快乐相比是微不足道的。因此，涅槃是第一乐，是最高的快乐。

我们偶尔可能也会生起一念的出离心，但只是一念。而真正的出离心的标准是“昼夜唯求解脱心”。这有两个方面的含义：一方面，对轮回的盛事没有丝毫的期待和希望；另一方面，时时刻刻都安住在求解脱的状态里。一个学佛的人，尤其是出家人，发起出离心之后每天都要念死无常，念轮回是苦，唯有不断地做这样的忆念和观修，才有可能生起坚固的出离心。



## （二）菩提心

接下来我们要讲第二种心——菩提心。

对于菩提心，很多人都非常熟悉，甚至把它当作一个口号，请别人做事的时候就劝他“发菩提心”。但有些人可能从来没有想过，菩提心到底是什么？该怎么发？它对我们学佛有多重要？

菩提心包含两个方面：一方面是让生命从无明的状态中觉醒，另一方面是利益一切众生。菩提心的简单定义就是觉悟而又利他的心。它是以对生命的觉悟作为基础和前提，然后去做一切利益众生的事。如果没有这个基础，利他是无法究竟和圆满的。只有自己觉悟了，才能引导着众生也走向觉悟。如果连自己都是无明的众生，又怎么让别人觉悟？



菩提心的种类有很多，比如可以分为愿菩提心和行菩提心，世俗菩提心和胜义菩提心。

愿菩提心，就是我要利益和帮助一切众生解脱轮回的愿望。从心理需求的角度来说，这与“我想买一栋房子”或者“我想出国旅游”的愿望一样没有什么区别，不同的只是所缘境。菩提心是一种最为崇高的愿望。

行菩提心，就是我们有了利益众生的崇高愿望之后还要去实践。所以，我们要受菩萨戒并依戒修行，这个过程就是行菩提心。

世俗菩提心是指我们现在还没有见道，没有证得空性之前所发的菩提心。它以有漏的心行为基础。

胜义菩提心是证得空性之后，所有利益众生



的愿望与行为。

修菩提心首先要从愿菩提心开始，而这又是建立在出离心的基础上的。

那么，出离心跟菩提心到底有什么关系？有什么不同之处？所谓出离心就是出离轮回的心，它通常是指个人的出离。如果一心只想着自己早日解脱，这种出离心就叫做“自了汉”的心。如果在这一份出离心的基础上，把所缘的对象扩大到一切众生，同时还要带领着一切众生出离那就是菩提心。所以，两者的不同之处也在于所缘境。

### 1、菩提心的重要

菩提心对学佛究竟有多重要？我们看第六个颂：

“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。”

“出离若无菩提心，所持则亦不能成”——一个人如果仅仅有出离心而没有菩提心，那就只能完成个人的解脱，而个人的解脱是不圆满的。

为什么这么说呢？因为成佛的修行是要成就大智慧和大慈悲。如果仅仅追求个人的解脱，首先在成就智慧方面是不能圆满的，因为如果利益众生，就不能从“五明处”（即声明、工巧明、医方明、因明和内明处）去学，那我们的“差别智”就无法圆满；另外，如果仅仅追求个人的解脱，我们也无法成就大慈悲，因为慈悲心的成就必须要通过不断地发菩提心和修利他行。虽然我们都潜藏有本具的慈悲心，但目前我们的慈悲心非常狭隘与渺小，并且掺杂着很多凡夫心。如果要让这



一份慈悲心得到提升，我们就要不断地想着去帮助一切众生，同时不断地去做种种利益众生的行为。在做的过程中，我们的慈悲心就会越来越壮大、越来越纯洁，直至圆满。当你对每一个众生都能生起无限的慈悲时，就意味着你已经具备了像观音菩萨一样圆满的大慈大悲。反过来说，只要还有一个众生是你讨厌的、不愿意帮助的对象，那你的慈悲心就还没有圆满。因此，如果仅仅有出离心而没有菩提心，我们的慈悲和智慧就不能圆满，也就不能成佛，所以“所持则亦不能成”。

“无上菩提乐因故，智者应发菩提心”——菩提心是成就无上菩提的究竟快乐之因。

我们前面讲过，快乐有两种：一种是暂时的、有漏有缺的；还有一种是永恒的、无漏无缺的。所



有世间的快乐都属于前者，因为它的基础就是无明和烦恼，都会伴随着痛苦和麻烦。而出世间的快乐是涅槃寂静的快乐，是佛陀所证得的无上菩提的快乐，它是圆满无缺的，并且得到之后永远也不会再失去，所以叫做“究竟的快乐”。而菩提心就是获得这种究竟的快乐的因，所以你想获得这种快乐，就要发菩提心。发了菩提心之后，不只可以让你自己得到这种究竟的快乐，也能够帮助一切众生得到究竟的快乐。所以，认识到菩提心的重要性之后，有智慧的人应该选择发菩提心。

怎样才能发起菩提心呢？那就要同情众生，意识到众生在轮回中的悲惨处境。我们可以先看看自己，再看一看一切众生，大家在轮回中究竟是什么样的处境？接下来的两个颂中，宗大师对



此给我们作了介绍。

## 2、如何发菩提心

“常被四瀑流所冲，难阻业绳紧密系，投入我执铁网孔，无明大暗所蒙蔽。”

“常被四瀑流所冲”——瀑流就是瀑布。瀑布的水冲下来时，不论是人、鱼，还是草，在里边都不能自主，只能随波逐流，因为水的冲击力太大。众生也是在四种瀑流中，被四种力量冲击着。

我们经常讲“人在江湖，身不由己”，指的就是外在条件会对我们产生影响。外在条件是不是对所有的人都能产生影响呢？也不一定。只是因为我们的内心有相应的烦恼，所以我们才会被外在的条件所左右。否则，外边的任何东西都没有办法对我们产生影响。作为轮回中的众生，我们



每个人的内心都被四种力量不断地冲击着。这四种力量是什么？

第一种是欲望的力量。它通常有财、色、名、食、睡五种，也就是我们对金钱、性、名声、饮食和睡眠的需求。每种欲望都具有强大的力量，比如，想吃的时候不吃会很难过；睡意来的时候，力量再大的人都会被打倒在床上；好色的人找不到泄欲对象时也很难过。

第二种是烦恼的力量。每个人的内心都有各种各样烦恼的力量。有贪心的力量，嗔恨心的力量，嫉妒心的力量，我慢心的力量，自卑心的力量……它们时常影响我们。有的力量大一点，有的力量小一点，每个人的烦恼侧重不同。但总的来说，凡夫都有烦恼，这些烦恼就是一种不断地干扰我们、



给我们制造痛苦的因素，促使我们造很多不善的业，世间所有的杀盗淫妄等犯罪行为，其根源都是我们内心的贪嗔痴烦恼。

第三种是见的力量，也就是错误的观念和认识的力量。人与人之间的争辩乃至国家之间的战争，很多时候都是因为观点不同引起的。

第四种是无明的力量，就是一种不觉的力量。我们的心为什么经常会陷入到各种情绪中，而没有丝毫觉察？原因就是不觉。我们对自己生命的真相总是缺乏认知，所以才会经常陷入到各种情绪和妄想中去。我们每个人的内心都有一种非常原始和蒙昧的力量，它使我们看不清世界的真相，看不清生命的真相，这就是我们内心无明的力量。

所以，欲（五欲）、有（贪著及烦恼）、见（错



误认识及观念)、无明(原始蒙昧),这就是轮回中的四大瀑流。众生就在这四种瀑流所形成的强大漩涡中来回挣扎,不能自主。

“难阻业绳紧密系”——有了这四种力量,就会产生各种相应的行为。业就是行为,它包含着心理的行为、语言的行为和身体的行为三个方面。在这四种瀑流的冲击下,我们每天都会胡思乱想,然后随着起心动念去做很多事情、说很多话。这些身、语、意的行为在发生的同时也都会在内心种下一股力量,而不同的力量会形成生命不同的串习。这也表现在我们每个人有不同的相貌、不同的思维和做事方式,不同的饮食口味、不同的脾气、不同的兴趣爱好和不同的执著。所有这些都是长时间的行为所形成的一种习惯,然后成为各人不



同的性格，最后成为我们的人格。所以，我们的人格其实是由我们的起心动念决定的。我们每天想什么、每天做什么非常重要，生命就是一种无尽的积累，我们现在的生命就是长时间的起心动念和行为的积累。所以，你现在想什么，你现在做什么，你的未来就是什么。

我们造的业力会在内心形成强大的惯性和串习，这种串习的力量将直接左右我们的生命。有的小孩爱打游戏，他就会在爱打游戏的惯性里出不来。赌博的人，可能也认识到赌博是不好的，但是难以摆脱这样的惯性。吸毒上瘾的人要不停地吸，喜欢抽烟的人要不停地抽，喜欢吃东西的人不停地去找好吃的，喜欢喝酒的人每天都想喝酒……这都是惯性。当你的生命已经形成某种相



应的惯性，你就会陷入其中。这些恶性需求具有强大的力量，使我们系缚在轮回中不得解脱。这对我们的生命来说，是一件非常悲惨的事情！

“投入我执铁网孔”——我们陷入轮回的一个重要的因素就是我执。人最大的心理特点就是自我，但我们从来都没有去想过“我”到底是什么，究竟什么才代表着我们生命最本质的东西？

我们每天的起心动念和所做的每一件事情其实都是基于自我。我们所有的努力多半都是为自己服务的，所有的待人处世也都是从自我出发的。比如，我喜欢，我讨厌，对我有利，对我没利……

世间上的任何事情，一旦介入自我之后，我们就会加倍地去执著。比如说，你看上一栋房子，它本来是房地产开发商的，跟你没有任何关系，



但有一天你交了订金后就会觉得“这栋房子是我的”。于是它就开始影响你了，因为你已经为它贴上了一个“我”的标签，这栋房子所有的变化都会对你产生影响，都会对你构成伤害。

本来世间的一切都是缘生缘灭的，但你只要一贴上“我”的标签，觉得它跟你有关，它就会对你产生很大的影响，反过来说，只要你觉得它跟你无关，那它对你就不会产生影响。这说明“我执”非常关键。我们的家人和事业为什么会对我们产生深深的影响？原因就是我们会觉得：这是我的孩子，这是我的丈夫，这是我的妻子，这是我的钞票，这是我的事业……有了这样的我执之后，很多烦恼就开始生起。因为是我的东西，贪著的心就生起了。因为是我的东西，如果有人伤害了它，



我就会生起嗔恨心。反过来说，如果没有“我执”，那别人无论怎样去损害，你都不会起心动念。所以，佛教认为“我执”是一切烦恼的根本。

每个人最关心的就是自己的身体，但事实上身体是不是就代表着“我”呢？其实不然。身体只是父母的遗传基因通过长期的营养慢慢形成的。如果觉得它就是“我”，我们就会很怕死，因为它最终还是会失去的。事实上，身体只是生命存在的一种形式，就像大海中的一朵浪花，它并不能代表“我”。尤其是现在医学很发达，身上的“零件”都可以换，怎么能说身体就代表着“我”呢？

每个人也都很在乎自己的感觉和情绪，而这些东西也是积累起来的。就像我们现在的很多能力和兴趣爱好，小的时候都是没有的。既然没有，



那就说明这些东西都是后天养成的，所以也都不能代表“我”，不能代表我们生命最本质的东西。但我们总是想当然地把自己的感觉和情绪当作是“我”，所以就会很在乎它。比如生气的时候，如果觉得是“我”在生气的话，那就非要满足这种生气的愿望不可。反过来说，如果我们能用智慧去观照它，觉得生气只是心灵中的一种不良现象，我们的怒气就会变弱。

所以，我执是一切烦恼的根源，众生正是用“我执”的铁丝编织了一张牢固的轮回铁网，将自己束缚在里边。如果我们能在修行中把我执去掉，也就是把这张铁网撤掉，尽管我们仍有起心动念，尽管我们也待人处事，这些东西对我们内心的干扰将会大为减少。



“无明大暗所蒙蔽”——众生为什么产生“我执”？原因就是看不清楚自己生命的真相，把“非我”的东西当作是“我”，由此造业并流转生死。因此，无明是生死轮回的根本。

我们知道，佛陀开示的“十二因缘”中，第一个就是无明，“八正道”的第一个就是正见。要解除无明就必须建立正见，只有正见才能打破无明，这是成佛的根本。佛陀是觉者、智者，是从无明的状态中觉醒的人。而我们众生是不觉的，是无明的。成佛的修行，实际上就是一个打破无明的过程。

“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。”这第八个颂也是关于如何发起菩提心的。



“无边有海生又生”——众生在无明惑业和烦恼的支配下，在轮回大海中不停地生了又死，死了又生……佛经里讲，众生流过的血比四大洋的水还要多，死完的尸骨比喜马拉雅山还要高。生命就是一种无尽的轮回。我们生生世世地舍生又受生，不停地经历生老病死和生离死别。为什么会有这无尽的轮回呢？因为我们内心的烦恼和业是无尽的。我们不断地制造烦恼、制造业力。等这些烦恼和业成熟了，我们就一定会去受生。在受生的过程中，我们又继续制造烦恼和业，这些烦恼和业推动着我们再去受生……因此，有句话叫“业力无尽，生死无穷”。只要造的业还没有穷尽，生死也就没有穷尽的时候。

“常被三苦所逼迫”——我们想一想，人在经



历生离死别的时候多么痛苦？在轮回中，我们不知道要经历多少次这样的生离死别。轮回的特点就是“无有决定”。在轮回中，一个人的身份永远都是不定的，随着业力的改变，人的处境也随之忽高忽下，就像水车的轮子不断旋转。今生是皇帝，来生有可能变成乞丐。不要说在前后世了，仅就这一生来说，有的人现在地位显赫，过几天可能就成为阶下囚了，也有的人现在是亿万富翁，过几天可能就是破产的穷光蛋了。身份的转换非常不稳定，但是我们一般人的幸福都建立在环境的基础上，环境一旦变化就会苦不堪言。面对身份的不停转换保有良好心态，不是一般的人能做到的。轮回中的人世沉浮、生离死别和感情的变故等等无常的显现，都会给人生带来极大的痛苦和困扰。



但众生在轮回里面偏偏不知满足。我们对感情、对金钱、对地位以及很多东西的追求，仿佛永远都没有满足的时候。我们经常舍生，又经常受生，生了又死，死了又生……轮回就是这样不断地重复，而且基本上属于低级重复。只要我们不断地在造业，就要不断地接受轮回，不断地接受种种烦恼和痛苦，如生老病死苦、爱别离苦、遭遇冤家对头的痛苦、追求不能得到的痛苦，还有我们内心的各种烦恼和外在的天灾人祸带来的痛苦……众生就是在这样的轮回里面一生又一生地承受着这些痛苦，经常被“三苦”所逼迫。

“三苦”就是苦苦、坏苦、行苦。“苦苦”就是刚才前面所讲的这些苦。“坏苦”就是快乐，快乐会变化，一旦变化就会成为痛苦。“行苦”就是



无常给我们带来的苦。

“已成如此诸母等”——我们要想到，那些如母有情已经落到如此悲惨的地步了，正在轮回中不断地受苦！

为什么要把众生称为“如母有情”呢？因为六道众生在无尽的轮回中都当过我们的母亲。我们现在要修菩提心，就要做相应的观想。因为我们修菩提心的时候，可能会发现自己对很多众生没有好感：“我为什么要利益他们？他们跟我有关系？”对自己喜欢的人，我们才乐意帮助，对没有好感的人，要去帮助是很难的，这正是修菩提心的一大障碍。所以，在《道次第论》里有“七支因果”的修法，其中第一步就是“知母”，观想众生在轮回中都曾是我们的母亲，与现世的父母



除了时间的先后，在恩德上没有任何区别。不过，对于许多当代人来说，知道众生当过自己的母亲也不一定管用，对现世的母亲尚且不曾感恩、不孝顺，何况对过去的母亲？

“情状思已发大心”——知母之后，还要念恩和报恩。忆念母亲对你的恩德，每天这样去想：母亲对我怎么好，怀孕的时候有多辛苦，生下我之后，又用了多大的爱心抚养我长大，对我的谆谆教导，直到把我培养成人。通过这样的思考之后，我们才有可能生起感恩之心。有了感恩和报恩之心，才能进一步想到母亲在轮回中缺乏快乐，应该给予她快乐，看到如母众生正在轮回中受苦，决心帮她从痛苦的状态里挣脱出来。

在修“七支因果”之前，我们要具备两种心



行基础：一是大悲心，一是平等心。这很重要。菩提心是以这两点为基础才能生起的。大悲心就是对众生的悲悯之心，它是菩提心生起的因。如果一个人对众生没有丝毫的悲悯心，就没有希望生起菩提心，这样的人从唯识的理论上来讲就属于没有种性的众生。先有悲悯心才能生起菩提心，而菩提心又会使悲悯心得到增长。我们要思维如母有情正在轮回中受苦，自己也在轮回中受苦，我们自己想要出离轮回，同时也要帮助一切众生出离轮回。菩提心就是想要平等利益一切众生，帮助一切众生解除轮回的心。

当我们做以上这些观修时，才有可能发起大心，也就是菩提心。

成佛就是成就无上菩提，也就是菩提心的圆



满。我们前面讲过菩提心就是自觉和利他的心。所以，发了菩提心之后，接下来要做的两件事就是修觉悟和修利他。怎么修觉悟呢？就是修空性见。怎么修利他呢？就是不断地去做利益众生的事情。在这个过程中，我们的智慧和慈悲将随之不断地增长，直至圆满。

### （三）空性见

如何才能使我们所修的出离心和菩提心得到提升乃至圆满？这就需要有空性见的力量。有了它，我们的出离心才有可能成为真正解脱的力量，我们的菩提心才能成为成就觉性和大慈大悲的力量。所以空性见在佛法的修学中非常关键。

什么是空性见？简单地说，就是帮助我们体悟空性的见地和智慧。



空性见包含两个层面：世间的正见，由闻思而来；出世间的无漏正见，也就是证得空性的智慧。

我们对正见的修学，主要是从闻思经教入手，首先在内心形成对人生和世界的正确认识，然后再用这种认识反观世界和人生，在观照的过程中，不断地解除我法二执，最后证得空性。这是我们修学的次第，也就是从文字般若到观照般若，最后证得实相般若。其中，前两种都属于世间的正见，唯有实相般若才是真正出世间的般若正见。

佛法提供的有助于证得空性的正见并不是单一的，不同的宗派有各自不同的闻思正见。比如说，从阿含的角度，正见就是无常和无我，通过对此的观修，打破我法二执，证得空性；如果从中观



的角度，正见主要是缘起性空，通过对此的观修证得空性；如果学唯识，正见就是通过三性所建立的唯识中道，依此了悟到三界唯心，万法唯识，然后在观修的过程中证得空性。

我们现在所学的三主要道，主要是根据中观应成派的思想，依据缘起性空的正见证得空性。

### 1、正见的重要性

三主要道关于正见的内容一共有三个部分。第一部分讲的是正见对我们的修学有多么重要。

“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。”

如果我们不具备通达实际空性的智慧。虽然修了出离心和菩提心，但还是不能断除“有根”。“有根”，就是有漏的基础，也就是我们内心的无明、



惑业和烦恼。我们每天都会用固有的观点去面对各种境界，与此同时很快就会陷入内心的贪嗔痴。为什么呢？因为我们固有的观念都是以无明和我法二执为基础建立起来的，而我们又缺乏智慧的观照，因此在这些错误观念的引导下，心很容易跟贪嗔痴相应，在相应的过程中又助长了贪嗔痴。

那么，如何才能改变生命的这种不良状态？就是要具备通达空性和认识诸法实相的智慧。

我们过去对事物的认识都是处在一种无明的状态里，所认识的都不是事实的真相。如果想要打破生命的这种迷惑的状态，我们就一定要具备认识诸法实相的智慧，也就是佛法给我们提供的无常、无我、缘起性空的正见。我们需要如实地观照事实的真相，而不是一厢情愿地认为一切都



可能是永恒的、有我的、有自性的。我们要还这个世界和人生以本来面目！

在如实观照的过程中，我们的错误观念将会不断地被纠正，生命中的迷惑和烦恼也将逐步解除，我们的心就会逐渐跟空性相应，所修的出离心和菩提心也会变得更有力量、更纯洁，最终成为出世解脱和成就觉悟与大慈悲的力量。否则，我们所修的一切都只能建立在凡夫心有漏的基础上，根本没有力量摆脱生命的迷惑和烦恼。

《心经》中说“观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄”，开头就给我们讲了观自在菩萨是如何应用般若的。当他进入实相般若的状态时，体证到五蕴诸法的当下就是空性，因此断除了生命中使他不自在的根源——无



明，一切烦恼和痛苦也都自然解除了，得到大自在，所以他被称为观自在菩萨。

如何才能成就这种空性的智慧？那就要通达缘起法。

佛教不同于其它宗教。其它宗教有的认为世界是某些神创造的，由神决定命运，有的认为一切都是上帝创造和决定的，这样的见地都属于“神创论”。也有一些人，比如唯物论者，认为世界和我们的人生纯粹是一种偶然现象，这是持“无因论”；还有些人持“宿命论”，认为一切都早有定数，不可能改变。佛法对世界的解释不同于神创，不同于偶然，也不同于宿命。佛法认为，任何事物的存在都有它的前因后果，我们自己的起心动念和行为业力才是决定命运的关键所在。佛经里把



这个道理归纳成四句话：“诸法因缘生，诸法因缘灭；我佛大沙门，常做如是说。”导师释迦牟尼经常说，一切法都是因缘所生，因缘就是指各种主要次要的条件。条件具备了就会产生结果，条件败坏了果也就消失了。缘起法是佛法的核心，佛法讲的因果不同于宿命论的原因也在此。佛法的因果建立在缘起的基础上，因果的延续也要取决于条件，因此是可以改变的。而宿命论的因果是机械的、不可改变的。

我们要认识缘起法，才能更透彻地了悟佛法，树立人生正见。佛法所有的正见都是建立在缘起法的基础上的。佛法讲的无常为什么更透彻？因为只有刹那生灭的缘起才淋漓尽致地诠释了无常的真相。世间人多少也能够认识到一点无常，但



内心总是期待着无常的背后会有永恒，就是因为他们对缘起的条件认识不足。佛法讲的无我也是一样。其它宗教都讲有我、有灵魂，总认为如果没有主体，轮回就没有办法继续。而佛法的轮回观本身就是无我的，没有一个永恒不变的我或灵魂并不影响生命显现的延续，生命本来就是由各种因缘和合而成，是一种因果的延续。

## 2、如何修持正见

第十个颂讲如何修持空性的正见。

“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。”

世间、出世间的一切法都是因缘和合而生，这种缘起的显现是不虚的，你不能认为它没有。但这种有是什么意义上的有呢？



我们平常人说到有的时候，很容易想到恒常实在的有，这正是佛教所否定的。佛教认为这个世界上不存在这样一种不依赖任何条件的有。所有的存在都不外乎是因缘因果，任何一种存在都取决于条件，离开条件，任何东西其实都无法存在。

比如说房子，什么是房子？它是由钢筋水泥、石头砖瓦、工匠等各种条件都具备后制造出来的一个东西，我们在这一大堆条件上给它安立了一个名称，叫房子。离开这些条件，根本就找不到房子这么一个东西。那个你把它称为房子的东西事实上有没有呢？其实是没有的。我们再考虑一下这个名称有没有绝对性？它是不是一定就叫做房子，不可以叫做别的东西呢？其实也不一定。古人如果把它叫做桌子，我们今天也就把它叫做



桌子了。甚至有时候一个东西同时也会有很多个名称，就像我们人往往会有很多称呼一样。

因此，所有的名称也都不是实有的，我们把这个东西叫房子，把那个东西叫桌子，其实都是人安立上去的。但我们会执著地认为，这个东西一定就叫桌子，叫桌子的就一定是这个东西，这就是一种自性见。

我们会根据名称产生一种执著和想象，总觉得会有这么一个实实在在固定不变的东西。可是，这种执著和想象事实上又都是错误的。因为任何事物都是依赖条件而存在的，离开条件就什么都没有了。

我们今天的讲座也是一样，你看这里有一个讲堂、一大群听众和一个讲法的法师，这些因缘正



好都具备了，就有讲座了。等一下讲完，我们大家都各自回去后，所谓的讲座也就不存在了，只剩下一个名称而已。而且名称也可以不一样，可以叫讲座，也可以叫讲课。所以，其实讲座也不是实有的，一切只是假名安立而已。

除了“假有”，佛法还讲到一种“相对有”。什么叫相对？比如，说这个人很胖，其实是相对瘦的人来说的。说这个人很高，是针对一些矮的人而言的。说一个人很美，到底美在哪里？只要你把他拆开来一分析，那就麻烦了，里边都是脓血，没办法看，一点都不美。美只是一个相对丑而言的表象，反过来，丑也同样如此。所谓美丑、善恶、高矮、胖瘦、好坏等等都只是一种相对的假立，通过分析，你找不到任何固定的、有实质性的东西。



西方的科学也喜欢对事物进行分析，一直分析到最微细的元素为止，然后就认为一切事物的表象虽然没有，但构成这个世界的最基本的元素还是有的，如原子、电子、中子……他们会执著这些元素为永恒实有。但现在最新的物理学也发现，所有的元素分析到最后，只是一种波的状态，并没有物质的实体。

佛法早在两千多年前，就对所谓最基本的元素做出过反驳。当时印度有一种“顺世外道”，认为“极微”，也就是物质分析到最后不能再分下去的那个最微细的构成部分，是实际存在的。针对这种观点，佛教唯识学的祖师们提出，既然你说物质可以分到最小的不可再分的部分，那请问这个最小部分有没有体积？如果有的话，那它至少



有上、下、前、后、左、右六个面向，既然有这六个面向的分位，就说明它还是可以再分下去的。如果你说它没有体积的话，那证明这个东西不存在，不是物质，因为存在的物质一定有体积。如此，佛法早就论证出物质并没有实质性的存在，因为找不到最基本的构成元素。《心经》里讲的“色即是空，空即是色”，其实也是要说明这个道理。

无论是对物质还是精神的存在，佛教都比较倾向于用一种解构的方法进行分析。比如说，桌子是什么东西？它就是一大堆物质元素的组合。精神是什么东西？它无非就是一大堆心理因素，包括我们的各种想法、情绪、感觉、意识等等。经常也会有人问人是什么东西？我告诉他们，人就是一大堆错误的想法再加上一大堆混乱的情绪。



但无论是由物质还是精神的元素构成，由于这些元素本身都没有任何实质，所以一切显现都没有实质性的存在，只是因缘所生的假象。

认为有固定不变的实质，在佛教里叫做“自性见”。诸位想一想，我们所看到的世界有没有哪一样东西是自性存在的？找不到这样一种东西，但在我们的想象和希望中总觉得是有的。人最大的特点就是追求永恒，事实上又有哪一样东西真的可以永恒呢？你说爱情永恒吗？事业永恒吗？家庭永恒吗？你的想法永恒吗？没有一样是永恒的！所以说“所执之境皆无者”。世间人所执著的自性见，事实上根本不存在。

当我们认识到一切法都是因缘所生的假象时，就会明白为什么佛教对一切“有”的现象，都用一



个非常经典的字来表述，就是“假”。任何事物的存在都是一种假有，既不是没有，也不是真实不变的有。《金刚经》里说：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”一切有为法都是缘起的显现，都像梦、像幻、像露一样虚幻。虽然不真实，但也不是没有。如果你认为没有，就否定了缘起因果而落入断见，那是非常可怕的。我们要认识到缘起假有存在，同时还要认识到所执著的这种“自性”绝对不存在，也就是我们所谓的所谓不依赖条件而存在、所谓永恒不变的特质，这些东西根本就是没有！

当我们认识到一切法都无自性之后，就能够解除我法二执。因为，所有的烦恼都建立在自性见的基础上，每一个烦恼的产生都有一个背景，可



能是因为某一个人，可能是因为某一件事，也可能是因为某一个对象。如果我们不能用智慧去观照这些，烦恼就会由此产生。比如，你看哪一个人不顺眼，事实上是因为你带着一种嗔恨的情绪去看，所以怎么看也不顺眼，然后，你就会想到这个人曾经怎么对你不好，越想嗔恨心越大，越看越不顺眼。嗔恨心其实是因为对境界缺乏智慧的观照才产生的。否则，这些境界对我们一点都不会有影响，甚至有可能成为成就智慧和慈悲的增上缘。

所以，我们对境界的观察如果能远离自性见，就能够体悟到诸法的实相，就能够开大智慧、得大自在、获大解脱。这是佛陀所称喜的一条人生解脱的大道。



### 3、生起正见的标准

那么，怎样才能证明你的空性正见已经生起了呢？下面看第十一个颂。

“现相缘起不虚妄，性空离虚执见二，何时见为相违者，尚未通达佛密意。”

对空性正见的认识，主要体现在对缘起有和无自性空的认识上。这两者是对立的还是不对立的呢？在一般人的认识里，当他看到有的时候，总觉得有一定就是有，绝不是空，很容易落入常见；当他看到空的时候，觉得空就是什么都没有，又很容易落入断见。一般人总是习惯于把空和有对立起来，认为两者不可能同时并存，但佛法告诉我们：这是可能的！

《心经》中说：“色不异空，空不异色；色即是空，



空即是色。”色跟空不是两个东西，空跟色也不是两个东西。进一步，色即是空，空即是色。接下来，“受想行识亦复如是”。我们的觉受、情感、想象以及每一个起心动念，事实上跟空性都是不二的。这里讲的空是指没有自性，是不否定缘起有的。

我们并不需要否定事物假象的存在，但就在这种假象宛然而现的当下，我们却找不到任何实质，因此它是空的。

对于空和有，如果我们还把它们当作是对立的，那就“尚未通达佛密意”。密意，就是缘起性空的中道正见。

那么，要怎样才算通达？什么样的知见才算圆满的空性正见？我们看第十二个颂：

“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。”

佛法让我们从缘起的角度去观察，认识到一切“有”都是因缘因果的假象，它的当下都是无自性的，缘起有和自性空这两者一点也不冲突。

《中论》里说：“因缘所生法，我说即是空；亦名为假名，亦是中道义。”

“因缘所生法”——所有因缘所生的这一切现象，不论是物质的还是精神的。“我说即是空”——我说它的当下都是空无自性的。“亦名为假名”——虽然没有实质性的存在，但并不影响一切因缘因果的假象的存在。“亦是中道义”——如果我们能够认识到缘起有的当下就是自性空，而自性空的当下不否定缘起有，这样一种观察就是中道的正见。

《金刚经》里也有一个著名公式：“所谓……



即非……是名……” 举例来说：所谓世界，即非世界，是名世界。世界是什么？世界就是一种缘起的假象，虽然没有任何不变的特质，但也不影响它以因缘因果的方式存在——这就是一种般若的正观。《金刚经》里每讲完一件事情，最后都会用到这三句。所有菩萨的行为也都必须要跟这三句话相应，因为唯有在般若正观的基础上，有漏的善行才能够上升到无漏的层面。所以，《金刚经》不只是关在房间里读一读的。关键是要把它从文字般若变成观照般若用到日常生活中去，面对我们的事业、财富、感情、家庭乃至所拥有的一切以及所做的每一件事情，如果都能够依般若的正见去观照，那我们的行为将会逐步跟空性相应，我们迷惑和烦恼终将被解除，我们的生命将会越



来越自在，直到迈向解脱的彼岸。

下面，我们围绕颂词进一步说明。

“一旦同时不轮番”——一旦我们能缘起去看待一切事情，同时又能够在观察缘起显现的当下就体悟到它的无自性，这样同时观照空和有，而不用轮番。

“已见缘起不虚妄”——虽然了解到是无自性空，但同时又能够做到不否定因缘因果，认识到缘起的一切因果现象都是不虚的。

“若证灭尽诸境执，尔时观察见圆满”——这样，我们的内心就不会生起贪嗔痴和执著，就会进入空性的状态。这时，我们的内心就像天空一样。一切缘起的显现，包括我们所看到的每一个人、每一样东西以及所做的每一件事情和每一个起心



动念，都只是单纯的影像，就像天空中的云彩。当我们的心安住于空性时，这些影像对我们不会产生影响，我们有充分的自主的能力，可以自由地取舍。

反过来说，如果我们的的心还没有契入空性，每一个念头的生起、每一个所缘境都会把我们导入无明的状态。当我们的的心陷入到烦恼和贪嗔痴的串习中时，我们面对境界就不能自主，就会被这些影像所左右。

因此，只有通过修行灭除了对境界的自性见和执著，空性正见才算圆满成就了。

下面第十三个颂，进一步说明空性可以帮助我们远离各种错误的自性见。

“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。”

“又由现相除有边”——我们通过缘起的显现去观察一切时，不仅可以断除落执于空无的断见，同时也可以断除执一切为实有的常见。我们所认识到的有是一种缘起有，不是没有缘起的显现，但也不是恒常实在的有。因此，破除了关于有的自性见。

“及由性空除无边”——破除了有边后，有些人可能对什么都没有的单空产生一种实有的执著。性空是说一切缘起显现的当下都没有实质性的存在，既然如此，又哪来实质性的不存在呢？有无互相看待，没有独立不变的无。因此，破除了关于无的自性见。

“了知性空现因果，不为边执见所夺”——



《中论》一开头就提到“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”。通过缘起性空，可以帮助我们摆脱各种各样错误的自性见，包括我们说的长短、美丑、善恶、好坏、有无……所有这一切从因缘假象上来说都是有的，从实有自性的角度来说都是没有的。我们认为长有绝对的长，短有绝对的短，美有绝对的美，丑有绝对的丑，增有绝对的增，减有绝对的减，这些都属于自性见。如果我们光是在理论上讲缘起性空、性空缘起，还是远远不行的，那就像在锅里炒花生一样，炒来炒去，在内心里不会有太大的受用。我们要学会把文字理论变成观照世界和人生的智慧，在观照的过程中不断地解除我法二执，证得空性。只有这样，才有能力真



正地摆脱各种认识上的自性见。

#### 四、结束分

最后一个部分是结束分，总结一下并策励大家如说而行，精进修持。

“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。”

“如此三主道扼要”——以上所讲的出离心、菩提心、空性正见这三主要道是整个佛法的精华所在。我们掌握了它，也就掌握了解脱道和菩提道的精髓。

“汝能如实通达时”——如果你能如实地通达三主要道的内容和要领，也就是掌握了道次第基本的理路和精要。



“当依静处起精进”——那时候，你就应该依寂静处生起精进力。

“为究竟事速修持”——为能够究竟地解脱烦恼，究竟地自觉觉他、自利利他，成就无上菩提，大家应该要珍惜暇满人身，努力修持。

“上面所说，是多闻比丘吉祥善慧称，为侄察科语自在称所作教诫。”——这句跋文告诉我们，这部颂是宗喀巴大师为其弟子，也是他的侄儿，察科·阿旺札巴（语自在称）所作的教诫。

## 五、后 记

宗大师关于道次第的内容有广、中、略三种，也就是《菩提道次第广论》、《菩提道次第略论》和《三主要道颂》，《三主要道颂》是其中最简略的一



种。学习道次第可以帮助我们修学佛法上真正地走一条捷径，所以应该把道次第叫做修学佛法的简明套路。如果你真正掌握了它，修学将会省事很多。

这几年我一直在弘扬道次第，主要讲过《菩提道次第略论》，一共有 114 讲，已经做成带字幕的光盘。想进一步修学道次第的人，可以跟苏州西园寺的弘法部联系，结缘这套光盘，或者直接从网络上下载这一内容，相关资料在我的个人主页 <http://www.jiqun.com> 上有。如果认真学习，佛法修学一定可以在短时间内上路。不论是学习净土还是禅宗，道次第都是非常好的基础。