

济群法师

《三主要道颂》
讲记

共五课

· 第一課

這次菩提靜修營的主題講座，選擇了宗喀巴大師的《三主要道頌》。宗大師關於修道次第的著作有三部：早年先寫了《菩提道次第廣論》，然後在此基礎上，提取其中綱要，撰寫《菩提道次第略論》，這也是我近年來的弘法重點。我們現在學習的《三主要道頌》，是宗大師晚年的著作，闡述了《道次第》中三項最重要的內容。通過這些學習，可以幫助我們在最短時間內，了解佛法修學的精髓。

爲什麼我這幾年特別重視《道次第》的弘揚？主要原因在於以下幾個方面。

· 抓住共同的核心

我們知道佛法博大精深，目前流傳的有三大語系，即漢語系、藏語系和巴利語系。漢語系佛教的傳播，以中國漢地爲主，包括日本、朝鮮等地。藏語系佛教的傳播，以中國藏區爲主，並流傳在不丹等地，目前在歐美國家也有較大

影響。巴利語系佛教，又稱南傳佛教，流傳在緬甸、泰國、斯里蘭卡等。

在三大語系的佛教中，還有衆多宗派。僅漢語系就有八個宗派，除了大家熟悉的淨土宗、禪宗，還有唯識宗、三論宗、天臺宗、華嚴宗、律宗、密宗。面對這麼多宗派和法門，很多人在信仰選擇上產生很大的困難。尤其在今天這個浮躁的社會，每個人都有混亂的內心，有很多的需求。究竟如何選擇正確的信仰？

這就需要了解，在衆多的經論、法門、宗派中，有沒有共同的核心？如果我們了解其中核心，今後不論學習什麼法門，會發現萬變不離其宗，在修學上就不容易產生混亂。否則會學得很矛盾，感覺不同經論說的是不同內容。它們之間究竟有什麼關係？往往搞不清楚。

佛教在弘揚過程中，有兩個主導思想，一是契理，一是契機。契理，是契合佛法真理，沒有變味，沒有偏離；契機，則是佛教在傳播過程中，需要適合不同文化和衆生的根機，建

立不同的表現方式。當我們沒有了解核心時，面對太多的說法，太多的表現方式，難免產生混亂，無所適從。所以，了解佛法的共同核心，對今天的學人特別重要。

• 解脫道和菩薩道

佛法雖然有很多經論、法門、宗派，但無非是為衆生提供兩條路，那就是解脫道和菩薩道。南傳佛教的教義，是偏向解脫道的修行；漢傳佛教、藏傳佛教的教義，則偏向菩薩道的修行。

什麼叫解脫道？什麼叫菩薩道？

解脫道，是走向解脫的道路，這是學佛的核心目標。佛法有聲聞乘、菩薩乘，但核心目標都是解脫。我們為什麼要學佛？就是因為有解脫的願望。佛法所說的解脫，從本質上，就是解除生命內在的迷惑，即看不清自己、看不清世界的狀態。這種迷惑會不斷地制造煩惱，制造痛苦，制造生死，制造輪回。

明白這個道理，就能認識到解脫的重要性。就像我們在社會上，因為繁雜的工作和生活把心搞得很亂，希望來寺院靜靜心。靜心的意義是什麼？就是希望擺脫內在的浮躁和煩惱。其實，這也是解脫的一種表現。應該說，每個人多少會有這樣的需求。當我們累的時候，煩惱的時候，迷茫的時候，困惑的時候，都會想到解脫。但因為找不到究竟解脫的智慧，更多是採取逃避的方式。

佛教所說的解脫，不祇是改變生活環境，更重要的是解脫內在的迷惑和煩惱——這才是解脫的真正意義。解脫道修行所做的，就是引導我們完成生命的解脫。

我們想解脫，首先要具備解脫的願望，也就是發心。有了願望，還要知道究竟解脫什麼？明白了解脫對象，則要進一步了解，解脫的能力是什麼？那麼，我們的生命中是否具備解脫能力？如果不具備，解脫是沒有希望的；如果具備，又該如何開啓內在的解脫能力？在解脫

道修行中，戒、定、慧是三個常規項目，正是幫助我們獲得解脫的能力，解脫的智慧。

此外還有菩薩道，即大乘佛法的修行，是以成佛為目標。成佛究竟成就什麼？佛，又稱覺者；成佛，是成就無上菩提。無上，即最高；菩提，即覺悟和智慧。所以，無上菩提就是最高的覺悟，最高的智慧，是生命究竟的覺醒。

佛和眾生的最大差別在哪裏？就在迷與悟之間，在覺與不覺之間。關於這一點，《六祖壇經》說得非常直接：“前念迷即是眾生，後念悟即是佛。”迷，就是不覺。當心陷入不覺的狀態，你就是眾生；當心徹底覺悟，也就成佛了。

那麼，覺悟究竟是“覺”什麼？我們有沒有覺悟的力量？如果沒有覺悟的力量，我們又何以覺悟？這是非常關鍵的。佛陀當年在菩提樹下發現：一切眾生皆有如來智慧德相，祇因執著妄想不能證得。告訴我們，每個生命都具有潛在的佛性。成佛的修行，就是去開啓這個佛性。《涅槃經》說，佛性就像貧女的寶藏，力

士的額珠。一個貧窮的女孩，其實擁有寶藏；一個受傷的力士，其實額頭嵌着寶珠。遺憾的是，他們都不知道。

所以《六祖壇經》開頭就提出：“菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛。”什麼叫菩提自性？就是佛性，覺悟本性。每個生命都具備這種覺性，它本來就是清淨的，你祇要去體認它，熟悉它，運用它，就能走出迷惑，走向解脫。

迷與悟的差別在哪裏？迷，是迷失了覺悟本體，陷入我執、法執、貪嗔痴，形成我們現在的迷惑系統。悟，是體認到覺悟本體，體認到成佛潛質，這是走向無上菩提的開始。所以成佛絕不是一句空話，而是有基礎的。這個基礎就是我們的覺性。

發菩提心，行菩薩道，就是以無上菩提為目標，不斷開發覺性的過程。我們不僅要自己覺悟，還要帶領一切衆生覺悟，這樣才能把覺性圓滿開顯出來。所以在菩薩道修行中，要自覺覺他，自利利他，不是自己覺悟就可以了。

所以菩薩道又稱為大乘。

乘就是車，小乘是一輛小車，大乘是一輛大車。如果你祇想着自己解脫，就是小乘；如果你希望幫助衆生共同解脫，就是大乘。這是佛教最主要的兩條道路。不論有多少宗派，都不外乎是解脫道或菩薩道。學會從這個角度看問題，就能化繁為簡。

每個宗派都代表一個修行體系，有不同的修行方法。從漢傳八宗來說，每一宗都有自身依據的經典。如華嚴宗是立足于《華嚴經》建立的修學體系；天臺宗是立足于《法華經》建立的修學體系；三論宗是立足于《般若經》，及龍樹、提婆菩薩所造的《中論》《百論》《十二門論》建立的修學體系；唯識宗是立足于《解深密經》，及《瑜伽師地論》《顯揚聖教論》等論典建立的修學體系。

不同的體系，為修行提供了不同的角度和方法。實質上，不外乎解脫道或菩薩道。

· 修學五大要素

除了根本的依據經論，每個宗派還有許多釋論和注疏。對今天的人，要繼承天臺、華嚴、唯識等傳統宗派，即使把一部論讀下來，難度都很大。除了文字的隔閡，還有深邃難解的義理。可能學了很長時間，還是雲裏霧裏的。這種情況下，如果我們能對各宗派有綱領性的認識，學起來就會容易很多。

在對佛法的多年思考過程中，我發現，每個宗派的核心不外乎是五大要素：一是皈依，二是發心，三是戒律，四是正見，五是止觀。不論解脫道還是菩薩道，都是如此。

首先是皈依，對佛法僧三寶，包括帶領我們走向解脫的修學體系生起信心。相信通過對佛法的學習，對某個宗派的學習，必將帶領我們走向解脫，圓滿無上菩提。這個信心是學佛的基礎。

如果我們不相信，或是對它的認識不足，信心不足，結果將使佛法在內心沒有分量，沒

有地位。那麼，佛法勢必不能對我們的生命產生影響。我們雖然不斷學一些佛法，但真正影響并左右我們的，還是固有的錯誤觀念，還是原有的不良串習。最後，佛法祇能成爲生活中的點綴；或者說，在生活中增加一點佛教色彩。我們的人格和生命品質，還是以自我形成的錯誤觀念和不良心態爲主。這是許多人學佛都存在的問題。

真正對三寶生起信心，就意味着生命重心的改變。改變自我中心，轉而以三寶爲中心。如果以自我爲中心，必將發展出貪嗔痴，帶着我們走向輪回；祇有以三寶爲中心，才會調整人生方向，引導我們走向解脫，走向菩提。

生命的道路很多。就像社會上有工、商、政、文各行各業那樣，六道輪回也是代表六條路。每一條都是心行發展的結果，是源于我們的觀念、選擇、行爲而形成的生命道路。目前，我們在不斷造作輪回的業。如果皈依三寶，就會重新建立人生目標。這是學佛的起點，由此，

才能真正接受佛法。

其次是發心，即發展什麼樣的心。事實上，生命就是由各種心理組成的。可以說，人都是活在自己的內心世界。其中，有貪心、嗔恨、我慢，嫉妒、焦慮……我們根據自己的想法、情緒建立不同的需求，追求不同的生活。這些心理將使我們發展出不同的心態和人格，造就不同的生命處境。

發心就意味着，選擇并發展一種什麼樣的心。如果你希望自己有健康的人格，就必須發展善心，發展正向心理。成佛是智慧、慈悲的成就。我們想要成佛，就要開發智慧，長養慈悲，才能具足佛菩薩那樣高尚的生命品質。如果順着現有的凡夫心，就會發展貪嗔痴，造就凡夫人格。

我們每天在選擇外在的世界，選擇不同的生活，却忽略了對內心的選擇。對每個人來說，影響最大、最持久的，其實是這些心理力量。佛教所說的發心就是告訴我們，如何選擇并發

展健康的心理，最終成就完善的人格。如果說皈依是信仰的基礎，那麼發心就是修行的根本。因為真正的修行就是善用其心。

此外，戒律也很重要，這是邁向解脫的心路規則。我們知道，駕駛汽車時要遵守交通規則。如果不按人行道、機動車道的規則走，就可能撞車，甚至撞人。在我們生命中，有很多三惡道的串習，有地獄的嗔恨種子，有畜生的愚痴本性，也有餓鬼的貪婪。如果張揚這些惡道之因，來生很可能墮落到畜生道，乃至餓鬼和地獄。如何才能成就三善道的果報，未來繼續做人或生天？就必須遵守相關戒律。

同樣，我們走上解脫道，要遵循解脫道的心路規則，即別解脫戒；要走上菩薩道，則要遵循菩薩道的心路規則，即菩薩戒。其實戒律就是一種心路規則。比如別解脫戒，主要是阻止不善行爲；而菩薩戒不僅要阻止惡行，還要通過制度化的方式張揚善行，張揚利益衆生的行爲。因為很多人並沒有做善事的習慣，沒有

“我要利益一切衆生”的習慣。通過受持菩薩戒，可以使我們培養菩薩的串習。所以說，戒律在修行中絕不是可有可無的。

我們總覺得戒律太約束了，不喜歡戒律。爲什麼會這樣？就像對守法的公民來說，不論法律怎麼規定，他都不會覺得是約束，但喜歡犯罪的人就會討厭法律。作爲佛弟子，如果我們真正想要走在解脫道、菩薩道上，就會發現，戒律幫助我們戒除的不祇是行爲，還有內心的不良串習。這種表面的約束，其實是真正的愛護。

衆生真的很可憐，面對內心的混亂情緒和不良需求，很多時候是不能自主的。就像人們有了酗酒或賭博等習慣後，是不願意也沒能力改變的。因爲這種習慣代表無明制造的強大力量。戒律就是通過對行爲的約束，幫助我們避免不良需要，進而阻止串習的發展。這對修行和生活都很重要。

前面所說的皈依、發心、戒律，是修學佛法的共同基礎。開始學佛時，我們不一定要選

擇某個宗派，而要打基礎。我們講《三主要道頌》，包括推廣《菩提道次第略論》，都是修行的基礎建設。有了基礎之後，可以進一步選擇宗派深入修學。

每個宗派給我們提供的主要有兩方面，一是正見，一是止觀。比如佛法講的因果、無常、無我、緣起性空、諸法唯識，及一切衆生皆有佛性等，都屬於正見的內容，也就是如實見，是引導我們看清生命和世界真相的智慧。平常人都以眼見爲實，却不知道，自己是戴着有色眼鏡在看世界。我們看到的，是被自己這個迷惑系統，被錯誤觀念和情緒處理過的。佛法認爲，這種對生命自身及世界的錯誤認識，是產生煩惱和痛苦的根源。

如何才能去除煩惱和痛苦？佛法告訴我們，要建立正確認識。

正確認識不外乎兩方面。一是對生命真相的認識。比如我們每天都在說“我”，在關注自己，但我們想過沒有，我是誰？究竟什麼代表着我？

二是對世界真相的認識。我們往往會根據自己的加工，把無常的現象當成永恆的，把痛苦的事物當成快樂的。祇有認清這些，我們才能擺脫迷惑的狀態。

佛法告訴我們，正確觀念會發展出智慧，錯誤觀念會發展出煩惱。祇有建立正確認識，才能讓自己變得智慧而健康。佛法提供的正見，就是幫助我們從不同角度了解生命和世界的真相。當然，學習經教得到的認識，多半是知識性的。如何把這些知識轉化成正念，轉化成自身的能力？關鍵是靠止觀。

所以任何宗派的修行，不論解脫道還是菩薩道，都不外乎皈依、發心、戒律、正見、止觀五大要素。我們想一想，能不能在此之外找到別的修行內容？宗大師在《三主要道頌》中歸納的出離心、菩提心、空性見，同樣沒有超出五大要素，祇是更為精簡。其中，出離心和菩提心屬於發心的內容，空性見則包含正見和止觀。因為正見有世間和出世間兩種，出世間

正見是離不開止觀的。

學習《三主要道頌》，可以幫助我們快速掌握佛法要領，建議大家將這些偈頌背下來。

· 第二課

我們先以虔誠心誦讀一遍：

敬禮諸至尊上師！

佛陀至言心要義，是諸菩薩所贊道，
欲求解脫之大道，我今隨力而宣說。
于三有樂不貪著，為暇滿義而精進，
志依佛陀所喜道，具法緣者淨意聽。
無出離心無息滅，希求有海樂方法，
由欲有樂縛衆生，故先尋求出離心。
暇滿難得壽無常，修習能除此生欲，
業果不虛輪回苦，思惟能除後世欲。
修已于輪回盛事，不生剎那之希望，
晝夜唯求解脫心，起時是生出離心。
出離若無菩提心，所持則亦不能成，
無上菩提樂因故，智者應發菩提心。
常被四瀑流所衝，難止業繩緊密系，
投入我執鐵網孔，無明大暗所蒙蔽。
無邊有海生又生，常被三苦所迫害，
已成如此諸母等，情狀思已發大心。

不具通達實際慧，雖修出離善菩提，
不能斷除有根故，應勤通達緣起法。
見世出世一切法，從因生果皆不虛，
所執之境本無者，彼入佛陀所喜道。
現相緣起不虛妄，性空離許之見二，
何時見爲相違者，尚未通達佛密意。
一旦同時不輪番，已見緣起不虛妄，
若證滅盡諸境執，爾時觀察見圓滿。
又由現相除有邊，及由性空除無邊，
了知性空現因果，不爲邊執見所奪。
如此三主要道扼要，汝能如實通達時，
當依靜處起精進，爲究竟事速修持。

正式講述三主要道的內容前，有兩個偈頌，
主要說明作者爲什麼要造此論，以及修學佛法
對生命的重要性，勉勵我們按論中內容精進修
學。下面，圍繞論文開始解釋。

· 修學三主要道的意義

“《三主要道頌》。”三主要道，指出離心、菩
提心、空性見。頌，是一種文體。印度人造論時，
有時會先以長行闡述，再以偈頌總結；有時會
先造偈頌，再通過長行解讀。所以，頌是佛教

常見的文體。

“宗喀巴大師造。”宗大師是藏傳佛教格魯派的創始人，其思想主要傳承自阿底峽尊者創立的噶當派，特點是重視次第、重視基礎、重視戒律。那麼，宗大師爲什麼要造《道次第》的相關論典？主要是因爲，藏傳佛教在當時出現了不重次第和基礎的現象。

現在的漢傳佛教同樣存在這些問題。很多人喜歡禪宗，覺得直指人心、見性成佛特別痛快，也不必有很多講究。但我們要知道，禪宗對學人根器是有要求的，是接引上根利智的人。什麼叫上根利智？就是你的心靈塵垢很薄，菩提自性會不時顯現出來。就像雲層很薄的時候，陽光很容易照射出來。如果雲層很厚，陽光是透不出來的。

我們也是一樣，雖然具足如來智慧德相，但無明在內心制造了深厚的執著和煩惱。我們要認識覺悟本體，必須突破迷惑的雲層。根機利的人就是雲層薄，根機鈍的人就是雲層厚。

如果自身根機不夠，又喜歡禪宗，其實是修不上去的。最後往往會變成口頭禪，或是坐在那裏打妄想，打瞌睡。

我們會在迷惑系統中說一些覺悟的話，其實這個覺悟和你毫無關係。雖然在說的時候，內心有種很痛快的感覺，覺得說起來很舒服。但真正遇到境界時，你的無明、煩惱、貪嗔痴，一點都不比別人少。

學習《道次第》，可以為未來修習禪宗或其他法門架一個梯子，幫助我們從鈍根變成利根。其實人的根機不是固定不變的。這一生根機很好，不是說你天生就根機好，而是代表過去生修行的積累。雖然現在根機好，如果不用心維護，而是不斷地制造貪嗔痴煩惱，利根也會變成鈍根。就像一把刀，每天拼命地砍竹子，砍石頭，砍各種東西，却從來不磨，一定會變鈍的。佛法講無常，就是告訴我們，利根不防護會變成鈍根，鈍根不斷努力也可以成為利根。

包括受菩薩戒，同樣存在不重視次第造成

的嚴重弊端。我們要成爲菩薩行者，首先要受菩提心戒，發起崇高的利他主義願望——即“我要成佛，我要利益一切衆生”的願望。當菩提心修到一定程度，才有資格真正受持菩薩戒。沒有這種願望的話，即使受了菩薩戒，也祇是表面上取得一個資格。

菩薩最大的特點就是慈悲。如果沒有發起菩提心，也不懂得修習慈悲，算什麼菩薩？唯識教法講到，想成爲菩薩，必須具有菩薩種性，樂于幫助別人。我們有時說某人“很有菩薩心腸”，其實就是贊嘆他的慈悲，這種人要成爲菩薩相對容易。反過來說，有些人很自私，拔一毛以利天下而不爲。這種人就缺乏菩薩種性，如果想成爲菩薩，雖不是絕對不行，但難度很大，必須加倍努力。

我們之所以弘揚《道次第》，就是看到大家在修學過程中，對基礎和次第重視不夠。漢傳佛教中的禪宗、天臺、華嚴、唯識、三論等，也有很多高明的觀法，却因爲沒有基礎和次第，

使這些觀法修不起來。

總之，宗大師爲什麼寫《道次第》乃至《三主要道頌》，正是我們今天爲什麼要弘揚它的意義所在。可以說，弘揚這一教法代表着整個教界的需要。

• 禮敬傳承上師

敬禮諸至尊上師！

按印度的傳統，論主造論前要禮敬這個傳承的上師們。宗大師造《道次第》的思想淵源，主要是繼承深觀和廣行兩大傳統。深觀代表空宗的傳統，從文殊菩薩而來。在佛教中，文殊菩薩象徵大智慧，又稱“大智文殊師利菩薩”。此外還有龍樹、提婆等祖師，他們根據《般若經》的思想寫了很多論典，幫助我們去認識：我們看到的一切緣起現象都是空的，沒有固定不變的特質。這種無自性空的思想，是對一切現象的深刻透視，是認識事物真相的智慧。所謂真相，佛法中也叫實相，即真實的面目。相關內容包

含在“空性見”的部分。在《略論》和《廣論》中，主要屬於止觀中“觀”的部分。

此外還有廣行，即廣大的菩薩行。作為菩薩行者，要發起崇高的願望。崇高到什麼程度？就是“我要利益一切衆生，要幫助一切衆生解除輪回的痛苦，解除生命的迷惑和煩惱”。然後根據這種願望，做種種利益衆生的行爲。廣行的思想主要來自瑜伽唯識的經典。看過錢文忠講《大唐西域記》的人會知道，當年玄奘大師到印度取經，主要是想學習《瑜伽師地論》。此論由彌勒菩薩所造，共一百卷，是廣行體系的核心典籍。其中的《菩薩地》，就是如何學做菩薩的內容，豐富而全面，是我們修學菩薩行的重要指南。

在宗大師的思想體系中，對他影響最大的，還有阿底峽尊者和《菩提道燈論》。論中建構了作為完整修學必須具備的要素及次第。尊者非常重視皈依和菩提心，重視佛法基礎。因為他長期在藏地宣講皈依，被稱為“皈依喇嘛”。很

多佛教徒可能覺得，皈依誰不懂，還要你講？這是因為我們對皈依的認識很膚淺。事實上，整個佛法修學都離不開三寶，離不開皈依的內涵。這是大有深意的。此外，針對人們不重視業果的現象，阿底峽尊者曾專門宣講業果；針對不重視菩提心的現象，尊者又大力提倡菩提心。這些都在宗大師建構的修學體系中得到了繼承。

因為有這些傳承，我們現在學習的《道次第》和《三主要道頌》，特點也是重視基礎，重視次第，重視菩提心。了解到這個法來源清淨，能幫助我們對法建立信心，更好地理解并接受法。接着解釋偈頌。

• 造論目的

佛陀至言心要義，是諸菩薩所贊道，
欲求解脫之大道，我今隨力而宣說。

這個偈頌說明，宗大師造論的目的，是幫助我們快速掌握佛法心要。

《菩提道次第略論》講到“本論的殊勝”這一部分時，總結了四個特點。其中第三點講到，《略論》及相關論典，可以使我們快速掌握佛陀說法的密意。所謂密意，即佛法的精髓和心要。而《三主要道》是道次第系統中最核心的論著，是精髓的精髓。

“佛陀至言心要義。”至言，即佛陀教法的精髓。這個精髓和心要是什麼？

很多人看到佛教有這麼多經論，而基督教祇有一本《聖經》，伊斯蘭教祇有一本《古蘭經》，就覺得，佛教是不是也能有這樣一部經典？佛法這麼多理論，核心是什麼？每部經論都有很多名相和思想，對不是長期修學的人，學了之後往往無所適從，更談不上融會貫通。要將佛法融會貫通，不僅要對義理有研究，更要有實證體驗。否則祇能成爲學者，研究來研究去，比較來比較去，最終還是各不相幹。

宗大師在本論告訴我們的心要，就是三主要道：出離心、菩提心、空性見。

把出離心和空性見結合起來，是解脫道的重要內容。出離心是一種願望，還需要把它轉化成出離的能力。這個能力就是空性見，也是佛法修行的核心。持戒修定，都是爲了成就空性見，由此才能成就解脫和解脫知見。

把菩提心和空性見結合起來，則是大乘佛法的兩大核心。成佛成就什麼？正是圓滿佛陀那樣的大智慧和大慈悲。其中，空性見是幫助我們成就智慧。而通過菩提心的修行，生起“我要利益衆生，幫助衆生走向解脫”的願望，并落實到崇高的利他主義行爲，可以成就大慈大悲的品質。不僅如此，在利益衆生的過程中，我執會被弱化，也有利于開啓智慧。

雖然佛教有衆多法門，匯歸到核心，無非是修智慧，修慈悲。祇有成就智慧，我們才有能力解除生命內在的迷惑煩惱，更好地利益衆生。否則，我們靠什麼幫助別人？如果沒有成就智慧，成就解脫，不過是“泥菩薩過河，自身難保”。可見佛經雖然很多，核心不外乎出離

心、菩提心、空性見。而五大要素中的皈依和戒律，則是修行的基礎，最終都要落實到解脫道和菩薩道的實踐中。

我們必須深信，三主要道確實是佛法的心要。就像打仗必須攻克的天堡那樣，修行的所有努力都是為此服務的。如果不懂得這一點，雖然做了很多，可能各行其是，無法匯歸到修行之路。或者你很着相地做着，就可能在做的過程中發展出凡夫心，偏離學佛的目標。

我們要做好任何一件事，必須知道它的重心、目標和方法。出離心、菩提心、空性見不僅是《三主要道頌》的內容，是《道次第》的重心，也是整個佛法修行的重心、目標和方法。

但如果我們的學習停留在書本上，把它作為知識來掌握，那是沒用的。我們學習三主要道，需要在心相續中成就出離心，成就菩提心，成就空性慧，這才是最重要的。就像三寶，有外在的三寶，還有內在的三寶。開始學佛時，我們需要依賴外在三寶，但這祇是幫助我們認識

和開啓內在三寶的方便，最終的重點，是每個人的心。

“是諸菩薩所贊道。”我們要認識到，三主要道確實是佛法的精髓。這個修學的重心和次第，是十方諸佛菩薩贊嘆的。諸佛菩薩的修行，也要圍繞出離心、菩提心和空性見。當年，佛陀就是看到生老病死，看到世間榮華富貴的虛幻，才出家修行的。這是出離的過程。在修行過程中，他看到芸芸衆生在輪回中受苦，於是發願，不僅要自己解脫，還要幫助一切衆生解脫。這是從出離心到菩提心的升華。然後在菩提樹下禪坐，夜睹明星，明心見性。這是空性見的圓滿成就。所以說，這是一條修學的核心之道，也是快速之道，是諸佛菩薩贊嘆的道路。

“欲求解脫之大道。”如果想走出生命的迷惑，走向解脫，走向無上菩提，三主要道就是一條常規大路。佛教也提倡方便，相當于小路。但所有小路都要匯歸這個核心，否則就會偏離目標。在佛法弘揚過程中，有些宗派曾出現偏差，

就是因為對這些重心認識不足。抓住三主要道，在修學上就不會偏離。

“我今隨力而宣說。”這是宗大師的自謙：我現在根據自己的能力，和你們說一說，佛法的核心內容是什麼。

以上介紹了學習《三主要道》的意義，可以幫助我們快速掌握佛法精髓。

· 策勵聽聞

于三有樂不貪著，為暇滿義而精進，
志依佛陀所喜道，具法緣者淨意聽。

這個偈頌是宗大師策勵我們，要用現有的暇滿人身做最有意義的事，那就是修學佛法，修學三主要道。

“于三有樂不貪著。”三有，即欲界、色界、無色界。三有樂，即三界的快樂。三界為什麼叫三有？有，就是有漏，有缺陷。為什麼有缺陷？因為三界眾生的快樂，都是建立在迷惑和煩惱的基礎上。其中，有欲望的快樂和禪定的快樂。

欲界衆生主要追求欲望的快樂，比如家庭、財富、地位、飲食男女及舒適環境帶來的快樂。我們貪著三界的快樂，追求并沉溺其中，滿足于享受財富，享受權力，享受感情，享受家庭，不再有更高的追求。但從佛法角度來看，這種快樂是不究竟的。

首先，這種快樂對我們祇有短暫的意義，沒有永久的意義。其次，享受這種快樂是有副作用的。因為這種快樂依賴特定環境而產生，但世間無常，一切都會變化。如果我們執著這種快樂，一旦環境變化，就是痛苦到來的時候。所以，依賴世間任何一種快樂，勢必會給自己帶來痛苦。第三，過分在乎這種快樂，需要把所有時間用于追求快樂。有人執著財富帶來的快樂，就要每天追求財富；有人執著地位帶來的快樂，就要為地位不停奔忙；有人執著感情、家庭帶來的快樂，一生一世都要經營這份感情、這個家庭。

雖然財富、地位、感情、家庭對人生也有

價值，但價值非常短暫。欲界衆生正是因爲貪著三有樂，沉溺在對財富、地位、感情、家庭，乃至吃喝玩樂的追求中，所以一直輪回三界，無法走出這個泥潭。當我們認識到三有樂是短暫而不究竟的，甚至在本質上是痛苦的，就不能貪著于此，而要走出輪回，生命才會有更高的追求，更遠大的目標。

“爲暇滿義而精進。”暇滿，指暇滿人身，即有能力、有時間聽聞佛法的人身。首先是有能力，你的心智沒問題，認識沒問題，身體和感官也沒問題。除了能力之外，還要有時間。如果每天忙于生計，沒有時間，也不行。這是暇滿人身必須具備的兩個基本條件。

這種人身究竟蘊含多大的價值？這似乎是一個哲學問題，其實是一個現實問題。爲什麼這麼說？因爲每個人都有價值觀。我們每天做什麼不做什麼，要什麼不要什麼，整個生活都是建立在選擇中。這個選擇背後的標準是什麼？

30 就是你覺得重要還是不重要。你覺得重要的，

就會選擇去做；覺得不重要的，就不會選擇去做。所謂重要就是有價值，不重要就是沒價值。

不可否認，生活中的一切也有價值。我們渴了喝水，這口水是有價值的；餓了吃飯，這頓飯是有價值的。但這些價值非常短暫，如果執著于此，甚至會帶來負面作用。比如用不健康的手段追求享樂，追求財富和地位，將給生命帶來無盡的麻煩和困擾。

如果以現實中的一切作為人生價值，我們會發現，在死亡面前，所有這些都顯得蒼白無力，因為什麼都帶不走。那麼，人活着的意義和價值究竟是什麼？學佛就是幫助我們認識到，我們現在的身份，尤其是有能力、有時間聽聞佛法的人身，就是無價之寶，可以實現生命的最大價值。每個生命都蘊含成佛的潛質，都具備佛性。暇滿人身的意義，就是幫助我們開啓內在佛性，解除生命的迷惑、煩惱和痛苦，成就解脫自在的人生，進而幫助千千萬萬的人成就解脫自在的人生。我們想一想，世上有什麼價

值比這更大？

當我們意識到暇滿人身蘊含的巨大價值後，就應該為實現這種價值而努力精進。世人為了一點眼前利益都能起早摸黑，如果我們認識到人身的價值，還不肯努力，還執著于小小的世間利益，是不是太愚痴，太沒有眼光了？這是宗大師對我們的策勵。

“志依佛陀所喜道。”志依，就是要立志。我們已經認識到人身的價值，同時認識到三有樂是有漏的，不究竟的，就應該立志，遵從佛陀為我們指示的解脫道、菩薩道，努力精進。而解脫道、菩薩道的核心，就是三主要道。依此修行，能引導我們快速走上修行道路。

“具法緣者淨意聽。”具法緣者，即具足法緣。大家能來此聽聞佛法，說明和這個法是有緣的。既然已經和法有緣，怎樣才能更好地接受佛法？必須有正確的態度和方法。

佛教把我們的生命體叫作五蘊。所謂蘊，即各種元素聚在一起，包括物質和精神兩部分。

物質部分是色蘊，精神部分是受蘊、想蘊、行蘊、識蘊，由各種心理活動組成。佛教認為，生死輪回的第一要素就是無明。所以生命也是一個產品，是無明制造的產品。我們在不了解自己的情況下，形成了現有的生命體。我們現在執以為的這個“我”，並不是真正的“我”，祇是因為不了解自己而制造的替代品，是有漏的，不完善的。

人最大的問題是什麼？就是不了解自己。因為不了解，就會產生錯誤觀念，產生種種煩惱，從而不斷地制造痛苦。可以說，生命就是一臺不斷制造痛苦的機器。學佛所做的，就是用佛法改造這個生命產品。

但問題在於，我們如何才能接受到純正的佛法？凡夫最大的特點，是對自己和世界形成了一套認識模式。我們接受的東西，通常會被現有的認知模式改造過。就像一個人戴着有色眼鏡，不論看到什麼，都被這個眼鏡改造過，不是原原本本的。在接受佛法的過程中，一樣

會出現這種問題，使我們接受不到原原本本的佛法。

如何才能避免這種過失，接受純正的佛法？必須在聞法時避免三種過失。《道次第》中，這是作為道前基礎的內容。

第一是覆器。就像一個杯子，必須杯口向上才能裝水。如果把杯子倒扣過來，水能不能裝進去？如果大家在聽法時心不在焉，或是打瞌睡，或是思想開小差，法就不能進入你的內心。

第二是垢器。如果這個杯子已經放了很多油鹽醬醋，再往裏倒水。倒進去的水，還有沒有水的味道？肯定變成油鹽醬醋的味道了。同樣，如果帶着成見接受佛法，我們所接受的，也將被錯誤的觀念和情緒改造過，不是純正的法。

第三是漏器。如果杯子有裂縫，雖然我們往裏倒水，可倒的同時也在不停地漏，最後就剩不下什麼了。大家聽聞佛法後，如果不進一步思考，聽過的法就不能在混亂的內心扎根，

轉化成自己的認識和觀念。祇有通過如理思惟，佛法才能內化成我們的觀念、心態和人格。

佛菩薩既是法的實踐者，也是法的化身。我們接受了佛法，也要通過思考和禪修，把法內化成自己的觀念乃至人格，從凡夫逐漸改造為聖賢。這是生命的重大改造，必須靠法來完成。而前提是讓法原原本本地進入內心，否則，後面的一切都談不上了。

學法有兩種情況，一種是接受法之後，用來認識并改造自己的生命；另一種情況，祇是把所學的法當作知識，對自己的觀念、心態并没有太多改變。那麼，法也可能成為我慢的增上緣。我們覺得自己懂了法，比別人要高一等。本來，法是用來改造人格的缺陷，但因為你不能正確使用，反而覺得有了法之後，這個自我比別人優越。這樣的話，法就會被我執所利用，成為它存在的養分。

總之，我們認識到人身價值後，要立志于解脫道和菩薩道的修行，同時還要以正確的態

度聽聞并接受佛法。

· 第三課

接着進入正宗分，第一部分是出離心，共三個偈頌。

無出離心無息滅，希求有海樂方法，
由欲有樂縛衆生，故先尋求出離心。
暇滿難得壽無常，修習能除此生欲，
業果不虛輪回苦，思惟能除後世欲。
修已于輪回盛事，不生剎那之希望，
晝夜唯求解脫心，起時是生出離心。

《道次第》中，出離心屬於中士道的內容。

中士道所做的有兩方面，一是發起出離心，二是成就解脫的能力，否則也是不能出離的。出離心的相關內容，就是我們現在介紹的這部分，而成就解脫能力將在空性見的部分介紹。

· 出離心的重要性

無出離心無息滅，希求有海樂方法，
由欲有樂縛衆生，故先尋求出離心。

爲什麼在解脫道的修行中，首先要發起出

離心？

“無出離心無息滅。”無出離心，就是沒有出離心，或發不起出離心。什麼叫出離心？就是“我要出離輪回，我要解除生命內在迷惑和煩惱”的願望。很多人可能覺得，出離心是出家人的事，和在家居士沒什麼關係。那我們問問自己：想不想出離煩惱？如果想出離煩惱，想解除生命的迷惑，就必須有出離心。我覺得，出離迷惑和煩惱是學佛人共同的問題，而不祇是出家人的問題，對在家居士同樣重要。

如果沒有出離心，就“無息滅”。沒辦法息滅什麼？下一句告訴我們——

“希求有海樂方法。”有海，即欲界、色界、無色界三界大海。其中有種種快樂，比如吃喝的快樂，家庭的快樂，感情的快樂，地位的快樂，財富的快樂，居住環境的快樂，享受好車好房的快樂。所有這些都屬於輪回的快樂。我們想一想，自己是不是每天在追求這種快樂？乃至世間所有人，都以追求這些快樂作為人生目標。我們讀書、

工作、賺錢、成家，一切的努力，無非是爲了生存，爲了過好日子，爲了吃得好，穿得好，住得好，爲了擁有家庭和事業，出人頭地。

因爲我們在乎輪回中的快樂，就會用所有時間拼命追求。如果沒有出離心，就無法平息這種需求。祇有深刻意識到輪回中的快樂是短暫的，其本質是痛苦的，才會真正生起出離心。此外，我們還要找到更究竟的快樂，更有價值的生命內涵，這點非常重要。否則的話，何以放棄眼前的快樂？

那麼，輪回中有沒有快樂？佛教告訴我們，不是沒有，祇是這種快樂非常短暫，而且有負面作用，會帶來無盡的麻煩。我們想想，是不是這樣？唯有看透三有樂的本質，看透輪回本質是痛苦的，才能平息對這種快樂的追逐，發起出離心。

“由欲有樂縛衆生。”欲有樂，即輪回的快樂。每個人都會被不同東西綁住，有人被兒女綁住，有人被家庭綁住，有人被地位綁住，有

人被事業綁住，有人被感情綁住。我們在乎家庭的快樂，會被家庭綁住；在乎事業的快樂，會被事業綁住……我們問問自己：為什麼內心總有很多牽挂？總有很多擔心？總有很多患得患失？誰綁住了你？誰讓你這樣？其實，就是執著綁住了你。

當我們在執著過程中，由執著和需求產生的力量，會使你不斷追逐所執著的對象。在追求過程中，這種執著和需求就在增加。當執著和需求增加的同時，又使你繼續追求。在追求過程中，執著和需求又進一步增加……這個過程，就是輪回的原理。

其實，輪回就是一個重復，是生命的低級重復。我們總在自己制造的需求中不斷重復：賭博的人每天想着賭博，玩遊戲的人每天想着玩遊戲，搞藝術的人每天想着怎麼創作，賺錢的人每天想着怎麼賺錢，追求權力的人每天想着怎麼追求權力……每個人都在自己的感覺中跳不出來。因為這種執著，當環境變化時，就

會產生痛苦和煩惱，被欲有樂所縛。

“故先尋求出離心。” 祇有意識到欲有樂在本質上是痛苦的，我們才能真正發起出離心。佛教講的解脫，就是幫助我們從需求和執著中跳出來。

在座的都是在家居士，聽到出離心的時候，有人可能覺得恐懼：是不是要出家？其實，不出家一樣可以發出離心。當我們看透輪回本質後，用平常心生活，用慈悲心做事，一樣可以在世俗生活，但不會帶來無謂的痛苦。因為所有痛苦和執著都是在乎的表現。我們有一分的執著和在乎，當環境變化時，就會帶來一分傷害；有十分的執著和在乎，當環境變化時，就會帶來十分的傷害。

如果我們有出離心，對現實的生活和需求有明確認識，那麼雖然過着世俗生活，但知道一切都是因緣所生，就能以超然的心態面對身邊一切順緣和逆緣。即使做很多事，內心也不會執著。當內心對外境沒有執著時，外境的變

化就不會對我們造成傷害。

總之，出離心是幫助我們出離生命內在的迷惑和煩惱。我們學習佛法智慧後，迷惑將越來越少；能以佛法智慧看問題，煩惱會越來越少。生活中，我們要面對家庭、事業等種種問題。每個問題能對你產生什麼影響，關鍵在於你怎麼看待。如果我們用錯誤觀念看問題，就會不斷產生煩惱；如果用佛法智慧看問題，任何問題都不會帶來煩惱，當下就是解脫。所以，智慧的觀念非常重要。

· 如何修習出離心

暇滿難得壽無常，修習能除此生欲，
業果不虛輪回苦，思惟能除後世欲。

我們要出離什麼？主要有兩方面：一是對現世的貪著和希求，二是對來世的貪著和希求。不論哪一種，都會把我們導向輪回。修習出離心，就要擺脫這兩種貪著和希求。

“暇滿難得壽無常。”首先要思惟，暇滿人

身是很難得到的。因為未來生命會以什麼形式出現，完全取決于自身業力。在無盡的生命延續過程中，我們曾造下許許多多三惡道的業。如果這些業力成熟，必定墮落。而我們所修習的、感得人身的善業却不多。所以佛經說，得到人身的衆生非常少，沒有得到人身的衆生非常多。

佛陀曾經問侍者阿難：你看是我指甲裏的土多，還是大地的土多？阿難說：當然是大地的土多。佛陀告訴他：得到人身的衆生，就像指甲裏的土那麼少；沒有得到人身的衆生，就像大地的土那麼多。可見，得到人的身份多麼不容易。

我們現在已經得到可以學佛的身份，應該好好利用，完成生命改造。如果祇是爲了生存，爲了過好日子，爲了享受欲望，其實動物也會。從暇滿難得的角度說，我們不應該沉溺于眼前的享樂，用整個生命追求欲望帶來的快樂，而應該追求更高的生命意義。

“壽無常”，是說明這個寶貴人身很容易失

去。不論我們的生命，還是眼前的快樂，很可能轉瞬即逝。現在經常聽到身邊有人說，這人得癌癥了，那人得癌癥了……當我們身體健康時，會覺得現實的一切很熱鬧，很堅實。事實上，這個生命非常脆弱。所以《道次第》提供了三種角度，告訴我們應該如何正視死亡。

首先要認識到：死是一定的。平常人不願接受這個事實，總以為死和自己沒什麼關係。為什麼很多人面對死亡時措手不及？就因為他一直覺得，死是別人的事，和自己沒關係，至少是以後的事，根本沒有做好準備。所以，我們必須正視這個現實——死是一定的，沒有哪個人會不死。再過五十年、一百年，我們統統要到別的地方報到。

其次，什麼時候死是不一定的。尤其在今天，除了天災人禍，還有食品安全、各種流行病之類，制造死亡的因素太多了。我看高速路上車開得那麼快，一不小心就可能開到別的世界去了。所以我們不要以為自己能活到八九十歲，真是

不一定的。

第三，當我們要死亡時，現在努力追求、經營的這些事業、感情、家庭、人際關係等，沒有一樣可以帶走。

“修習能除此生欲。”當我們用死亡審視人生價值後，會發覺現在所做的這一切，都是蒼白無力的。既然我們得到的快樂這麼脆弱，爲什麼還想牢牢地抓住它？有沒有哪樣東西你抓得住？你能抓住感情嗎？能抓住青春嗎？能抓住地位嗎？……既然抓不住，我們就不必貪著了，否則祇會自討苦吃，祇會給自己制造煩惱。我們不應該追求那些抓不到的，而應該追求人生的究竟價值，那就是開發成佛的潛質。通過這些思惟，就可以消除對現世樂的需求和貪著。

“業果不虛輪回苦。”其他宗教往往認爲，是上帝等造物主決定了我們的命運。而接受唯物論的人，祇相信現世的努力。但佛教對世界的理解是四個字——因緣因果。因緣就是各種條件，包括主要條件和次要條件。當條件具備了，

就會產生結果。

在人生因果中，核心是我們的起心動念，也就是因。佛教把它分爲善、惡、無記（不善不惡）三類。這些念頭還會通過三個渠道表現出來。在思想上，叫作意業；把它說出來，比如你要罵人或贊嘆別人，叫作語業；表現在身體行爲上，就是身業。

我們的起心動念和行爲，都會在內心播下種子，所以佛教把心叫作心田。當這些種子產生作用後，力量又會得到強化，所以心念是發展的。比如貪心，如果你不斷起貪，貪的念頭就會越來越大。此外，有的人愛生氣，不斷生氣，嗔心的力量會越來越大；有的人很有愛心，經常對別人生起愛心，慈悲的力量會越來越大……每個心念都是有力量的，而且會不斷增長。久而久之，它會成爲我們的心態、性格，并最終成爲人格。因爲這樣的心態乃至人格，又會感召我們的生活氛圍，乃至生存環境。這個過程，很多人應該經歷過。

社會上也在使用業的概念，比如農業、工業、商業等。人們從事各行各業的工作，往往會形成相應的人格。比如商人會有商人的人格，農民會有農民的人格，軍人會有軍人的人格，藝術家會有藝術家的人格……這些人格的形成和成長，正是業的積累。不同行爲會產生不同業力，最終成就不同的生命結果。這些業果是真實不虛的。

我們過去對業的認識，更多是從外在因果來理解。因為我們看不到過去，也看不到來世，所以會不相信業力。事實上，業力還可以從我們這一生去理解，可以從心路發展和人格形成去理解，這叫心靈因果，也叫當下因果。從這個角度，對業就更容易接受。

因為業會形成不同的心態和人格，所以我們對每個起心動念要特別謹慎。在無盡輪回中，我們曾造過很多惡業，這些惡業終會將我們導向三惡道。祇要沒有出離輪回，即便現在過得再好，享受再優越的環境，都是暫時的，都不

應該貪著，因為輪回的本質是痛苦的。

從另一個角度說，是不是我們享受優越的環境，就能過得快樂？其實不然。外境祇是產生快樂的助緣，能不能帶來快樂，還和我們的需求有關。祇有當我們產生需要，得到時才會快樂。如果不需要，即使得到，也是沒感覺的。我想這一點大家都有體會。

快樂還有一個硬條件，就是沒有煩惱，沒有心事，這樣才容易快樂。反過來說，如果你心事重重，煩惱很多，不論得到什麼，或是有什麼樣的外境，都是快樂不起來的。想一想，是不是這樣？因為每個生命內在都有迷惑，有煩惱，所以祇要還在輪回中，我們都不能得到究竟意義上的快樂。

“思惟能除後世欲。”通過以上思惟，可以幫助我們捨棄對後世的貪著。那麼，如果我們不追求快樂，是不是會一天到晚過着苦苦惱惱的日子？是不是人生就不需要快樂了？並不是這樣。佛法是要我們捨棄輪回中不究竟的快樂，

捨棄有強烈負面作用的快樂，建立究竟、解脫的快樂。

我們現在的快樂建立在惑和業的基礎上，而惑業是不斷制造痛苦的機器。所謂的快樂，祇是在改變外境過程中，痛苦被暫時緩解而產生的。佛法讓我們追求的，是立足于解脫和智慧的快樂。因為生命既是制造痛苦的源泉，也是制造快樂的源泉。當我們找到快樂的源泉，就會源源不斷地產生快樂。就像佛菩薩那樣，時時安住于快樂中，因為他們已經找到制造快樂的源泉。

而我們現在的快樂源自無明，從本質上就是痛苦的。如果追求這種快樂，就意味着，我們同時在制造痛苦。佛教讓我們放棄迷惑系統的快樂，不是要拒絕快樂，而是希望我們追求究竟的快樂。

• 出離心生起的標準

修已于輪回盛事，不生剎那之希望，

晝夜唯求解脫心，起時是生出離心。

出離心怎樣才算生起？通過以上思惟，你已能對輪回中的盛事沒有期待。比如當官、發財、愛情，所有這些世間認為最好的東西，你都生不起絲毫期待，一心祇想解脫，祇想出離迷惑和煩惱，祇想得到解脫的快樂。這就意味着，你的出離心已經生起。

快樂有兩種，一是輪回的快樂，是短暫而有副作用的，非常麻煩；一是解脫的快樂，是究竟而沒有副作用的，是一勞永逸的。一旦得到解脫的快樂，就能永遠享受，沒有盡頭。通過這樣的比較，你們覺得哪種快樂好？

所以說，出離心不僅是出家修行的重要基礎，對在家居士同樣重要。有句話叫“以出世之心做入世之事”，大家應該很熟悉。我們如何才能生活在世間，不為五欲六塵所染，像蓮花一樣出淤泥而不染？如何才能不陷入迷惑和煩惱？需要有超然的心態。

出離心就是幫助我們培養超然的心態。面

對同樣的世俗生活，爲什麼有人陷得很深，有人陷得較淺，有人根本陷不進去？關鍵不在於環境，而是在我們的心。如果內心對感情、財富、地位等有一份強烈的執著和需求，百分之百要陷進去。

那麼，怎樣才能去除這份執著和需求？就要深刻意識到，輪回本質是痛苦的。如果有一份超然的心態，帶着慈悲和利他心，一樣可以做很多世間的事，一樣可以享受五欲六塵，但我們不會被傷害。反之，當心陷入五欲六塵時，就會成爲這份執著和需求的奴隸，根本不能自己。你祇是聽從內心的執著和需求，做或不做，都是身不由己的。

出離心，是幫助我們培養一份不粘著的能力。雖然在做很多事，但心不會粘上去，從而保有超然、自由的心態。世間很多人都被某種需求所控制，有人被賭博的需求控制，有人被吸毒的需求控制，而更多的人則被對感情、財富的需求控制。爲什麼被控？不是說財富會控

制你，而是你對財富的執著，在內心形成了強大的需求，是這些需求控制了 you，使你的心粘到財富上。當你的心粘上去，就會被財富，或是感情、家庭、權力等左右。

祇有不粘上去，才談得上超脫，談得上以出世之心做入世之事。否則，我們永遠都是執著、需求和煩惱的奴隸，永遠在為無明打工，為內心的欲望打工，無法自主。這就是凡夫的生命現狀。

我們想成為生命的主人，必須認識內心的自主力量。禪宗要我們尋找——你的主人是誰？你不要把妄想當作主人，也不要把情緒當作主人。如果把妄想和情緒當作主人，就是“認賊為子”。這些不良情緒和錯誤想法，將不斷給我們製造煩惱，製造痛苦，製造生死，製造輪回……這種生命是沒有盡頭的，輪回也是沒有盡頭的。

所以，我們一定要認識到出離心的意義。出離，就是出離輪回，出離內在的迷惑和煩惱。

其次是菩提心，共有三個偈頌。

出離若無菩提心，所持則亦不能成，
無上菩提樂因故，智者應發菩提心。
常被四瀑流所衝，難止業繩緊密系，
投入我執鐵網孔，無明大暗所蒙蔽。
無邊有海生又生，常被三苦所迫害，
已成如此諸母等，情狀思已發大心。

在佛法修行中，出離心是解脫道的基礎，菩提心是菩薩道的基礎。什麼叫菩提心？就是覺悟的心。完整地說，菩提心是一種覺悟而利他的心。

《瑜伽師地論》說，菩提心就是一種希求，是“我要成就無上菩提，成就最高覺悟，進而幫助一切衆生解除痛苦”的願望。這個願望包含兩方面。從自己來說，要成就圓滿的覺悟；從衆生來說，要像佛陀那樣，帶領一切衆生走向覺悟，而不僅僅是爲了自己。所以菩提心首先是崇高的願望，又稱願菩提心。

菩提心有兩種，一種是相對的，一種是究

竟的。發起“我要成佛，要利益一切衆生”的願望，是相對的菩提心。而究竟的菩提心，需要證悟空性後才能開顯，又稱勝義菩提心。

那麼，菩提心和前面所說的出離心有什麼關係？如果祇是想着自己解除迷惑痛苦，就是出離心，是小乘的發心。而大乘的菩提心不僅自己要出離，同時要看到芸芸衆生在輪回中受苦受累，發願帶領一切衆生出離輪回，走向解脫。所以，菩提心是出離心的延伸和圓滿，是把解脫對象從自己延伸到一切衆生。

我們現在的生命處于迷惑和輪回中，因爲看不清自己，所以不斷地制造痛苦，制造煩惱，制造生死。菩薩看到迷惑的過患，同時發現，每個生命內在還有覺悟潛力，決心開發這種潛力。這是發菩提心的開始，也是生命覺醒的開始，菩薩道修行的開始。

菩薩又叫覺有情，一方面是自己覺悟，一方面是幫助衆生覺悟。當這種覺悟沒有圓滿時，就是菩薩。當這種覺悟達到圓滿，就成佛了。

漢傳佛教屬於大乘，修行的兩大內涵就是菩提心和空性見，可見菩提心的重要性。

《金剛經》說，三乘聖賢皆以無為法而有差別。從證悟空性來說，三乘聖賢是相通的。大乘和小乘的區別，關鍵在於有沒有菩提心。祇有發起菩提心，你才是大乘佛子，反之則是小乘。如果我們要走上菩薩道，一定要發起菩提心，并通過受戒來確認這一誓言。

在漢傳佛教的傳統中，祇有菩薩戒，不講菩提心戒。因為不重視菩提心，很多人雖然受了菩薩戒，却不具有利益眾生的願望和慈悲情懷，不能繼承和發揚大乘積極利他的精神，也就不能成為合格的菩薩行者。

其實每個人多少會有悲憫之心，如何擴大這念悲心？就要通過發菩提心，經常想着“我要幫助他人解除痛苦”。在憶念過程中，使慈悲心得到增長。你的心量有多大，慈悲心就能發展得多大。當我們真正願意幫助一切眾生，并能對一切眾生心生慈悲，就是佛菩薩的大慈大

悲。反之，如果還有一個衆生不是你慈悲的對象，就說明慈悲心的修行還沒有圓滿。所以，菩提心可以使有限的慈悲變成無限的大慈大悲。

從修行結果說，聲聞人祇修智慧，祇是成就解脫的智慧。而佛菩薩不僅成就解脫的智慧，同時成就無限的慈悲，圓滿悲智兩大品質。

《法華經》說，凡夫的生命現狀就像正在燃燒的火宅，欲望、煩惱、需求熊熊燃燒，所謂五蘊熾盛。學佛，就要從這個火宅中逃出來。有人可能祇想着自己逃，“觀三界如火宅，視生死如冤家”，那是小乘的發心，就會成爲自了漢。有人想着這裏還有很多親人，不能光自己逃，還要帶領一切衆生逃出火宅，那才是菩薩的發心。

有了出離心之後，還要有菩提心。否則，對在家居士來說會很麻煩。你想出離，對世間的一切不感興趣，工作也不肯幹，家庭很容易出問題。所以要發菩提心，要利益一切衆生。在家庭中，把我們的父母、兄弟、姐妹當作菩

提眷屬，當作需要幫助的對象；在工作上，盡職盡責，善待身邊人，把狹隘、執著的愛，轉變為無私、寬容、沒有占有的大愛。如果你能用這種大愛對待家人，乃至身邊更多的人，那麼在完成世俗責任的同時，就是在踐行菩薩道。

不論修習解脫道還是菩薩道，不是一定要出家。當然出家的修行條件會更好，但每個人還要看自己的因緣。很多菩薩也是以在家身份出現的，所以居士一樣可以行菩薩道。如何才能身在紅塵而解脫自在？必須有出世的超然。否則就會陷入泥潭，難以自拔。那就是泥菩薩過河，而不是真菩薩了。你們想當泥菩薩，還是當真菩薩？

· 菩提心的重要性

出離若無菩提心，所持則亦不能成，
無上菩提樂因故，智者應發菩提心。

在菩薩道修行中，菩提心是貫穿始終的、最基礎也最根本的發心。

“出離若無菩提心。”作為菩薩道修行來說，如果不發菩提心，僅僅發出離心，是不夠的。佛陀最初曾開示聲聞教法，以證阿羅漢果為修行目標。但後來在《法華經》又說：“十方國土中，唯有一乘法，無二亦無三，除佛方便說。”告訴我們：過去講的人天乘、聲聞乘、緣覺乘教法，祇是成佛修行中的化城，是暫時休息的地方，而究竟目標是成佛。換言之，十方世界祇有一條路，那就是菩薩道，成佛道。

《法華經》還說：“諸佛世尊以一大事因緣出現于世。”佛陀為什麼要出現在這個世間？就是要完成最重要的事——開示衆生悟入佛的知見。也就是說，要引導衆生體悟佛陀具備的智慧，帶領一切衆生成佛。這才是佛陀出世的本懷。

“所持則亦不能成。”如果我們不發菩提心，祇發出離心，祇想着個人解脫，修行是不會圓滿成就的。

“無上菩提樂因故。”菩提心是無上菩提的因，是究竟快樂的因。有人說學佛不講利益，

其實不然。《金剛經》常說，讀誦受持本經能得到多少功德。這也是一種利益，而且是無量無邊的利益。可以說，成佛就是最大利益。

《道次第》說，佛法的引導分爲眼前利益和究竟利益。我們通過學習佛法，修習善行，可以獲得人天果報，這是眼前利益；進一步，還能帶領我們走向解脫，成就無上菩提，這是究竟利益，是永恆的快樂。這種利益、快樂從哪裏來？不是來自財富、地位，而是來自內在的覺醒的心。找到這個源頭，就能得到究竟的利益和快樂。而我們現在追求的，都是暫時的快樂。要算一算，追求什麼才劃得來。

“智者應發菩提心。”認識到菩提心對生命的重要性之後，有智慧的人應該發展菩提心，而不是發展貪心、嗔恨、我慢、嫉妒。否則，將制造無窮無盡的麻煩。

· 如何發起菩提心

常被四瀑流所衝，難止業繩緊密系，

投入我執鐵網孔，無明大暗所蒙蔽。
無邊有海生又生，常被三苦所迫害，
已成如此諸母等，情狀思已發大心。

如何發起菩提心？共有兩個偈頌，主要是基于對生命痛苦現狀的思考。我們和衆生一樣，解脫之前，都在無明制造的迷惑、煩惱、痛苦中輪回。發起菩提心，首先要去感受這份痛苦，將心比心，認識到無量衆生都處在這種狀態。當我們對生命現狀有清晰的認識，才會真正意識到菩提心的價值。

那麼，凡夫的生命現狀究竟是怎麼回事？

“常被四瀑流所衝。”衆生時時刻刻被四種瀑流衝擊。大家都看過瀑布，它有什麼特點？一是相續性，流動時相續不斷；二是力量強大，瀑布從高處衝下時，所有的魚和草木立刻被衝下去了，根本抵擋不住。佛經中，常用瀑布形容心的相續，西方哲學也有類似說法，用流水比喻意識的活動。

佛法認為，心是緣起的，不是永恒不變的，

并以四個字來形容它的特點——相似相續。相似，即前面和後面的心是相似的；相續，即前面引導後面，後面推動前面。在我們的內心，常被四種瀑流衝擊。這四種瀑流是什麼？

一是“欲”的瀑流，主要有五種：財，是對財的需求；色，是對性的需求；名，是對名聲的需求；食，是對飲食的需求；睡，是對睡眠的需求。此外，還有感官產生的五種需求：眼睛希望看到好看的顏色，耳朵希望聽到好聽的聲音，鼻子希望聞到好聞的氣味，嘴巴希望吃到好吃的，身體希望接觸舒適的環境。這些需求是持續不斷的，所以人每天都在尋找自己需要的各種東西。

二是“有”的瀑流，包括貪著和煩惱。對喜歡的對象，我們會生起貪著，並由此帶來煩惱。我們總是帶着這份貪著和煩惱去接觸每件事，面對每個問題。這種貪著和煩惱有着強大的力量。貪著家庭，會形成和家庭有關的煩惱；貪著事業，會形成和事業有關的煩惱；貪著感

情，會形成和感情有關的煩惱。當我們面對這些外境，貪著和煩惱會本能地被引發。然後帶着這份貪著和煩惱面對家庭、事業……在面對過程中，貪著和煩惱繼續增加。如此，循環往復，力量巨大。人在自己制造的這些力量中，是很難走出來的。

三是“見”的瀑流，主要指我們的錯誤認識和觀念。在成長過程中，我們不知不覺接受了很多觀念。其中，有些是父母給的，有些是學校給的，有些是社會潮流給的，多數都沒經過自己的理性審視。由此形成的價值觀，往往是錯誤的。當我們帶着這些價值觀觀察世界，思考問題，久而久之，就會形成強大的力量，左右我們的選擇，甚至左右我們的人生。

四是“無明”的瀑流。在我們的生命中，除了菩提自性，還有強大的蒙昧力量，使我們看不清自己，看不清世界。

凡夫都是活在這四種力量中，身不由己。想一想，這是不是我們的現狀？不相信都不行，

確實是這四種力量在主導着我們，決定着我們的方向。

“難止業繩緊密系。”業就是行爲。伴隨這四種瀑流，我們會產生各種善或不善的行爲。這些行爲決定了你是什麼。印度婆羅門教將人分爲婆羅門、刹帝利、吠舍、首陀羅四種姓，即四個等級。現代社會則有白領、藍領、金領之分，有打工者和老板的分別。總之，會根據血統、種族、地位等外在條件區分人的貴賤。但佛教是以行爲加以區分，你的行爲高尚，就是高尚的人；你的行爲低劣，就是低劣的人。

因爲行爲會產生心態，形成性格，進而造就生命品質。所以佛教說，業決定一切——你的行爲決定了你是什麼。

在六道中，有動物道，包括水裏游的、天上飛的，還有餓鬼、地獄、天、人等。這些生命形態都是業力決定的。而人道中的美醜、壽夭、貧富等，也和業力有關。此外，社會上工農商學兵各行各業，也會因爲業的差別，形成不同

的人格，造就不同的生命品質。

業使我們成就某種生命形態，形成某個身份，擁有某些特殊能力，同時也帶來某種局限。比如魚祇能生活在水中，沒辦法生活在陸地；人既不能生活在水裏，也無法不借助器械就飛起來；男衆要受自身業力的局限，女衆也受到自身業力的局限。再如我們的眼睛、耳朵等，提供了視覺、聽覺的作用。但因為業力的關係，決定了我們能看到什麼，看不見什麼；能聽到什麼，聽不見什麼。

雖然生命形態對我們有影響，但我們是可以超越它的。因為每個有限生命的背後都是無限。佛教說，有限和無限是統一的。為什麼我們的生命會被某種形式局限，無法跳出來？關鍵在於我執和法執。

我們對每種身份，以及看到的每個問題、每件事，都會有觀念性的認定。比如我們把身份當作“我”，把身體當作“我”，把很多想法當作“我”，這是我們對自己的認定。我們看到

世間每個東西，會認為它就是什麼——比如這就是桌子，這就是佛像，這就是房子，都是非常真實的。有了這個認定，接着又會覺得它好或不好，有價值或沒價值。我們會對它作審美的認定，作價值的認定。很多認定都和文化有關，和我們自身的需求有關。

我們又會執著自己的認定，認為它就是這麼回事。想一想，是不是這樣？因為這種認定和執著，就把我們和這個對象牢牢綁住。被綁住的原因不是其他，正是你對它的認定，以及由這種認定發展的執著。

“投入我執鐵網孔。”你本來可以不被綁住，但因為你對它的認定、需求和執著，使自己被牢牢綁住。最後覺得你的身體就是你，你的想法就是你，進而認為你的孩子就是你，你的太太就是你，你的事業就是你……錯誤認定就像鐵網一樣，把你和這些對象牢牢綁住。如果你不作這種錯誤認定，不進一步產生執著，其實沒什麼能綁住你。任何東西之所以能綁住你，

都是因爲自己的錯誤認定和執著，以及由此建立的需求。所以說，本來沒什麼能綁住你，是你把自己綁住了。

“無明大暗所蒙蔽。“爲什麼會出現這種現象？就是因爲無明，使我們看不清自己，看不清世間真相，所以才會產生錯誤認定，并由執著形成需求，然後被需求左右，跟着這個需求跑。這一切的根源，都是因爲看不清。

以上這四句話很關鍵。我們的整個生命狀態，乃至一切衆生的生命狀態，都是被這四種瀑流左右。業力的作用，我執的作用，根源都在于無明。因爲無明，所以有我執；因爲我執，所以產生業力。看到這種狀態，想一想，衆生可憐不可憐？

“無邊有海生又生。”有海，即三界的生死苦海。在這裏，我們一生又一生地受生，生生不已，所謂業力無盡，生死無窮。因爲無明，就會產生我執，形成貪嗔痴；因爲貪嗔痴，就會造業；因爲造業，就會導致生死和輪回。在

輪回中，我們還是看不清，還是隨着四種瀑流拼命往前衝。在瀑流中，繼續執著、造業、輪回，繼續看不清楚……

佛教中，把這個過程叫作惑業苦。因為迷惑而造業，由此招感輪回的痛苦。在痛苦中，我們還是繼續迷惑。這種迷惑正是每個人當下的現狀。我們看不清自己，看不清生命從哪裏來，未來到哪裏去。因為迷惑，所以在煩惱和生死輪回中，度過了一生又一生。每一生都要經歷悲歡離合，生離死別。來的時候歡喜一通，走的時候痛哭一通，不知經歷了多少次。正如佛經所說，在生生不已的輪回中，我們曾經流過的血比四大海的水還多，曾經留下的骨頭比喜瑪拉雅山更高。

“常被三苦所迫害。”在這樣的輪回中，我們時常被三種痛苦所迫害，即苦苦、壞苦、行苦。苦苦，是每個人都能感到的痛苦，如生病的痛苦，衰老的痛苦，死亡的痛苦，親愛的人不能在一起的痛苦，冤家路窄、低頭不見抬頭見的痛苦，

拼命追求却得不到的痛苦，還有身心種種躁動帶來的痛苦。

壞苦，是我們認爲的快樂，如愛情的快樂，家庭的快樂，賺錢的快樂，但祇要你在乎它之後，很快會變成痛苦。想一想，是不是這樣？我們在乎的所有快樂，你越在乎它，當它變化時，給你帶來的傷害就越大。這種傷害和在乎程度是成正比的。

行苦，是無常變化帶來的痛苦。無常爲什麼會成爲痛苦？是因爲我們希望一切永恆。有了這樣的執著，外境的變化才會引發痛苦。

衆生不斷被這三種痛苦迫害。那麼，這些痛苦從哪裏來？並不是別人加給我們的，歸根到底，還是自己造成的，是四種瀑流造成的，是我執造成的，是貪嗔痴煩惱造成的。

“已成如此諸母等，情狀思已發大心。”我們想到生命的現狀，有沒有感到自己正處于這種狀態？有沒有爲自己的生命擔心？我們不僅要爲自己擔心，還要爲無量衆生擔心。祇要不

是覺悟的聖者，生命都處于這種現狀。而在無盡輪回中，這些衆生都曾和我們有過父母、兄弟、姐妹的關係，我們忍心看着他們受苦而不管嗎？

關起門來發菩提心還比較容易，但真正面對實際的衆生，并不容易做到。因為發菩提心和人的自私本性不吻合。有人可能會說，幫助衆生對我有什麼好處？在我們內心，覺得衆生和自己並沒有什麼關係。更何況，很多衆生可能是你不喜歡的。這個自私本性，就是我執為中心的人格。其特點就是為我服務，為我的生存，為我過好日子服務。

那麼，利他究竟和我們有什麼關係？對解脫有沒有幫助？佛法告訴我們，利他的修行，不僅對衆生有幫助，自己也是最大的受益者。為什麼這麼說？在真心利益別人的過程中，可以有效地弱化我執。我們為什麼不能解脫？不能開發出生命內在的覺悟本體？就是因為，現有人格是以我執為中心形成的。

如何走出這個迷亂系統？首先要弱化我執，

一心想着利益衆生，沒有任何私心。祇要還有私心，所謂的利他行最終還是爲我執服務的。就像有人做慈善，祇是爲了讓自己顯得更高尚，那就還是在爲迷亂的系統打工，在爲我執打工。而利他不僅可以弱化我執，開顯生命內在的覺性，同時可以在利益衆生的過程中，使慈悲心得以成長。

我們認識到輪回的過患，認識到如母有情在六道中的處境，同時認識到發菩提心對改善自己和他人生命的重要性之後，一定會發起菩提心。如果不開發生命內在的覺悟，我們發展的必然是凡夫心，是貪嗔痴，就無法走出迷亂狀態。那麼，生命是沒有出路的，痛苦和輪回是沒有盡頭的。

如果我們對以上思惟有真切認識，一定會毫不遲疑地選擇發菩提心。

我們這次安排了受菩提心戒。當我們發起願心，還要通過宣誓，對這個選擇加以確認。這就意味着我們正式走上了菩薩道。菩提心戒

非常殊勝，漢傳佛教獨此一家，希望大家積極參加。當然，前提是你對這個選擇有明確認識，而不是稀裏糊塗地湊熱鬧。

· 第五課

第三部分是“空性見”，幫助我們從凡夫改變為聖賢，共五個偈頌。

不具通達實際慧，雖修出離善菩提，
不能斷除有根故，應勤通達緣起法。
見世出世一切法，從因生果皆不虛，
所執之境本無者，彼入佛陀所喜道。
現相緣起不虛妄，性空離許之見二，
何時見為相違者，尚未通達佛密意。
一旦同時不輪番，已見緣起不虛妄，
若證滅盡諸境執，爾時觀察見圓滿。
又由現相除有邊，及由性空除無邊，
了知性空現因果，不為邊執見所奪。

前面講的出離心、菩提心，是一種願望，相對而言，是從世俗諦角度說的。佛法分二諦，有世俗諦，勝義諦。世俗諦是建立在世俗心的基礎上，離不開我們的心意識，離不開迷妄的

生命系統，是凡夫認識的境界；而勝義諦是代表空性、真理的層面，是聖賢認識的境界。

· 空性見的重要性

不具通達實際慧，雖修出離善菩提，
不能斷除有根故，應勤通達緣起法。
見世出世一切法，從因生果皆不虛，
所執之境本無者，彼入佛陀所喜道。

“不具通達實際慧。”什麼叫實際？佛教中，也叫實相，也叫空性，也叫真如，也叫本來面目。用世間的話說，是事物的真相。

首先要知道，我們現在的認識是不符合事物真相的。我們對世界的認識模式，是由迷惑系統，以我執為中心建立起來的。當我們帶着這套錯誤模式看世界，就像一個人戴着有色眼鏡，你看到的世界，早已被有色眼鏡處理過。你以為看到的是真實的，其實是帶着個人色彩的。

最要命的是，我們不知道這些認識是錯誤的，從而執著于此，引發很多煩惱，很多痛苦。

在煩惱和痛苦中，我們繼續帶着錯誤認識面對問題，進一步產生煩惱，產生痛苦。如何才能改變這種現狀？就要具備認識生命真相的智慧。誰能告訴我們這種智慧？祇有佛菩薩。因為佛菩薩成就了大智慧，所以能看到凡夫生命的迷惑，同時也看到世界真相。如果我們具備認識真相的智慧，具備正確觀念，就能走出迷惑的系統。

“雖修出離善菩提。”如果不具備通達實際的智慧，雖然也修出離心，也修菩提心，但祇是一種美好的願望，祇是世俗菩提心。當然這種菩提心也有用，但不能徹底解除輪回根源，解除生命的迷惑狀態。

“不能斷除有根故。”什麼叫有根？有是三有，有根就是產生輪回的基礎，即無明、迷惑、煩惱。靠什麼斷除輪回之根？一定要靠空性智慧。所以禪宗講“明心見性”，祇有這樣，我們才能究竟解除迷惑的根源。

“應勤通達緣起法。”空性慧有兩個層面，

一是聞思所得，即世間的層面；二是現量體證，即出世間的層面。在世間層面，也能幫助我們逐步解除煩惱，但究竟解決，一定要出世間的空性慧。怎樣才能具備空性智慧？必須努力通達緣起法，學會以緣起的眼光看世界，看待一切現象。

“緣起”代表佛法對世界的認識。佛教不認為世界是神造的，也不認為世界是偶然的。前面說過，佛教對世界的認識就四個字——因緣因果。“諸法因緣生，諸法因緣滅，我佛大沙門，常作如是說。”一切的存在，都是因緣顯現。各種條件（因緣）和合，事物就產生了；條件敗壞，事物就消失了。所以叫緣生緣滅，緣聚緣散。

就像這個桌子、房子、花朵，乃至一切事物，都是衆多因緣的和合。除了因緣外，它是沒有自性的。什麼叫自性？比如這朵花，有沒有不依賴條件、能自己存在的花？我們再想一想，世上有沒有哪個東西，是離開條件可以自己存在的？沒有。一切都是因緣所生，一切的存在

都是因緣假相。我們說這個東西叫桌子，其實桌子祇是假名而已。它是不是一定要叫桌子？其實不一定。桌子、房子乃至一切事物，同樣是一些假名。但人們安立假名後，會執著這個東西就叫桌子，執著桌子的真實性，以為它是獨立存在的，不依賴條件的。進而還會認為它好或不好，很有價值或沒有價值。所有這些定義，其實是人們加上去的。在客觀上說，這些事物祇是一堆因緣的假相，條件的假相。

佛法告訴我們緣起的智慧，關鍵是告訴我們——一切事物的自性是空的。什麼叫自性？就是不依賴條件而能永恒存在的。比如不依賴條件永恒存在的花朵，不依賴條件永恒存在的桌子，不依賴條件永恒存在的房子……這些有沒有？都是沒有的。但在我們的觀念中，總覺得有這樣一個東西。我們不懂得從緣起觀察，往往喜歡孤立地看問題，並把自己的價值觀投射上去，以為它一定就是如此。不如此的話，我們就會不高興。這是凡夫的特點。學佛，要

學會從緣起的正見看世界。

“見世出世一切法。”世間法是有漏的，出世間法是無漏的；凡夫的境界是有漏的，佛菩薩的境界，聖賢的境界，才是無漏的。

“從因生果皆不虛。”不論凡夫的生命現象，還是聖賢的生命現象，都離不開因果規律。佛教講的四諦法門，即苦、集、滅、道，其中包含兩重因果。苦和集代表流轉的因果，滅和道代表解脫的因果。如果你想解脫，就要遵循解脫的因果，從八正道的正見、正思維，到正念、正定，最終抵達解脫。所以，不管世間法還是出世間法，都是從因生果，這是真實不虛的。

有人看到佛法說四大皆空，以為什麼都可以不在乎。如果你這麼認為，就是一種斷見，是最可怕的。佛法說：“寧起我見如須彌山，不起空見如毛發許。”也就是說，寧可我見很重，甚至比須彌山還重，也不能有微小的斷滅見。因為持斷見者不相信因果，對一切無所畏懼，做人沒有底綫，那是很可怕的。

現在執斷見的人很多，因為我們深受“人死如燈滅”的唯物論影響，覺得死了什麼都沒有，就會無所畏懼。現代人唯利是圖，沒有道德底綫，沒有做人準則，都和沒有因果觀念和敬畏心有關。所以說，這種斷見不管是對個體生命的成長，還是對整個社會的安定，都有負面作用，非常可怕。

佛法認為，世界遵循緣起和因果的規律。《道次第》講到業的四個總則——業決定之理，業不作不得，業作已不失，業增長廣大。告訴我們：所造的業必定感果，沒造的業不會感果，造過的業不會丟失，而且業是會發展的。有道是，“假使百千劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。”你在內心播下一顆業種，即使經歷百千萬劫，這顆種子還在。一旦條件成熟，受報的時間就到了，所謂“不是不報，時間沒到。時間到了，一定受報”。

我們不要以為死了什麼都一筆勾銷，沒這麼簡單。如果什麼都沒了，那還好辦，麻煩就

在于死不了。這種煩惱的折磨，這種輪回的苦，地獄的苦，讓你求生不得，求死不能。你想死也不行，沒那麼便宜。

“所執之境本無者。”因果一定是有的，但你在因果現象上設定的這些執著是沒有的。關於這個道理，佛法有個生動的比喻。就像我們晚上看到一條繩子，因為光綫不好，把繩子當作是蛇，覺得很恐怖，被嚇出一身病。客觀上，繩子有沒有？有；蛇有沒有？沒有。但在我們的認識中，却有蛇，而沒有繩子。

“所執之境”是指我們的錯誤認定，告訴我們，你把繩子當作蛇，但你所認定的實實在在的、會咬人的蛇，客觀上根本不存在。就像我們現在的認識，覺得身體是我，思想是我，以及什麼是我；覺得這個桌子非常真實，很有價值或沒價值，好看或不好看……所有這一切，並不是桌子本身的，在客觀上是沒有的，而是我們加上去的。

爲什麼要去掉錯誤認定？因爲這些認定使

我們和某個東西綁在一起，不斷地被它左右，進而發展出煩惱；因為錯誤認定，使我們不斷地產生痛苦，不斷地經歷輪回。我們必須認識到，這些設定是錯誤的，是沒有的，才能放下執著。否則的話，我們會以為它就是好的，就是有價值的，就是我需要的，得到這個東西就如何如何……從而活在種種設定的感覺中。祇有認識到所執之境其實並沒有，如實地看待它，才能解除對這些現象的執著和需求，從中超脫出來。

祇要有執著，你就被綁住了。所以是你拿一根繩子把自己綁在桌子上，而不是誰把你綁住了。我們不斷制造一些繩子，一會兒把自己綁在車上，一會兒把自己綁在房子上，一會兒把自己綁在某人身上。然後越綁越多，越搞越大，最終動彈不得。想想看，我們是不是每天都在做這樣的事？看清生命真相後，我們會發現，凡夫真是很愚痴，不是一般的。

“彼入佛陀所喜道。”當你真正認識到一切法都是因緣所生，因果不虛，同時認識到自己

在因緣因果上所做的設定是沒有的，就能獲得正確認識，獲得空性智慧。這是佛陀引導我們證悟解脫的智慧，是幫助我們斬斷繩索的一把利劍，也是走出輪回的一扇大門。如果沒有這把利劍，不打開這扇門，我們就不可能斷除煩惱，超越輪回。

· 正見生起的標準

下面的偈頌是說明正見生起的標準，幫助我們認識空和有的關係。

現相緣起不虛妄，性空離許之見二，
何時見為相違者，尚未通達佛密意。
一旦同時不輪番，已見緣起不虛妄，
若證滅盡諸境執，爾時觀察見圓滿。

對空和有，我們已有自己的認識。比如我們認為這個桌子是有的，什麼都沒有就是空的。當我們說有的時候，很容易把它想成永恆的，真實不變的；當我們說空的時候，會覺得它是一無所有的。在我們的觀念中，空和有是對立的，不能并存。有就不是空，空就不是有，充滿常

見和斷見。這種無明制造的錯誤知見，會給我們制造痛苦，制造輪回。那麼，宗大師爲我們開示的中觀正見是怎樣的？

“現相緣起不虛妄。”什麼叫緣起？就是因緣和合而生的現象，這是真實不虛的，不是沒有的。我們一定要認識到，因果是有的。但它是什麼程度上的有？關鍵就在這裏。我們一說到“有”，就覺得它是真實的，固定的，永恆的。而佛法說到“有”，往往還會加個字，那就是“假”。這個有是一種假有，是一種因緣假相，不是真實不變的有。在這個有裏面，除了條件的組合，找不到固定不變的自性。

在古代，人們以爲物質可以分到最小的、不可分割的原子之類，印度稱爲“極微”，然後由這個元素構成整個大千世界。但從佛法的角度看，並沒有這樣一個不可分割的實體。早期的唯識論師就批判這一思想，質問說：如果有不可分割的實體，那麼請問，這個極微有沒有形狀？因爲作爲物質實體的存在，必然會有形

狀。如果有形狀，一定還有六個面，那就還可以再分。而中觀所說的無自性空，同樣否定這個不可分割的實體。認為任何事物都是條件的組合，找不到不依賴條件存在的實體。現代的量子力學通過對物質世界的分析，提出波粒二相性，也從另一個角度證明了佛法的觀點，即沒有不可以分割的實體。

總之，從物質世界到我們的心理現象，都沒有固定不變、不依賴條件的自性。我們雖然看到緣起的不虛妄，看到它是有的，但要清楚，這種有是因緣和合的假有，並不是真實的。

“性空離許之見二。”我們平時理解的空，是什麼都沒有的空，是單空、偏空、頑空。佛教講的空，是自性空。因為一切現象都是緣起的，沒有自性，沒有不依賴條件存在的特質，所以才說它是空的。即《心經》所說的“色不異空，空不異色；色即是空，空即是色”。

“色不異空，空不異色”告訴我們，物質現象的存在和自性空，不是兩個東西，而是就一

個問題所作的不同說明。比如這張桌子，既是色，也是空。進一步，“色即是空，空即是色”。因為色是緣起的，無自性的，所以當下就是空的。這樣一種無自性空，并不妨礙緣起顯現。緣起的當下就是空，空的當下就是緣起。緣起性空，性空緣起，同時說明一個事物，絲毫不會衝突。

讀過《金剛經》就知道，經中有個著名的公式——所謂，即非，是名。比如我們說這個桌子：所謂桌子，即非桌子，是名桌子。

所謂桌子，說明這個桌子是因緣和合的；即非桌子，說明桌子的存在，是由眾多非桌子的元素組成；是名桌子，是說我們在眾多非桌子的元素上，安立一個假名，把它稱為桌子。桌子本身其實是空的，是依賴條件而存在，不是以自己的方式存在。我們要探討桌子的本質是什麼，其實離開條件是找不到的，因為它無非是一堆假相而已。所以說，桌子的本質是空的。

那是不是就沒有桌子？也不對。桌子的現象是有的，而且我們還給它安立一個“桌子”

的假名。但這個現象是一堆條件組合的假相，其本質是空的，無自性的。如果我們認識到桌子是空的，沒有自性的，祇是條件的假相，就是中道的認識，就是般若正觀。

我們還要學會運用般若正觀，觀察生活中的每件事、每個人。你的財富：所謂財富，即非財富，是名財富；你的家庭：所謂家庭，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。經常這樣觀察，就能擺脫對財富和家庭的錯誤認定，由此建立的執著、煩惱也將隨之瓦解。

佛教講到三種般若，從文字般若到觀照般若，從觀照般若到實相般若。學習佛法，就是要獲得佛法智慧，將此轉化成自己的觀念，以此觀察世界，處理每個問題。

“何時見為相違者，尚未通達佛密意。”如果你什麼時候認為，緣起和性空是對立、衝突的，是兩碼事——有就是有，空就是空，有的就不是空，空的就不是有，那說明你還不懂得佛法

正見，還沒有領會佛陀為我們開示的中觀正見。

“一旦同時不輪番。”如果有了智慧，當你面對外境，在看到有的同時，也能看到它是空的，無自性的；看到空的同時，也能看到假相宛然。這種關於有和空的觀察，才是“同時不輪番”。而不是先觀察有，再觀察空；或者先觀察空，再觀察有，那是輪番。

這正是《心經》所說的“色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行識亦復如是”。此外，經中所說的“無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法，無眼界乃至無意識界，無無明亦無無明盡，乃至無老死亦無老死盡”，也是引導我們觀察五蘊、十二處、十八界的當體即空。進一步，觀察生死輪回是空的。一切的一切，在看到緣起有的當下，認識到它的本質是空的。但在認識空的同時，又能了解因緣假相的顯現。這種空有不二，就是不輪番。

“已見緣起不虛妄。”不虛妄，即緣起的一切都是因果宛然，不是沒有。但平常人看到緣

起的時候，就會陷入遍計所執。唯識的三分法，是“遍計所執，依他起，圓成實”。依他起指緣起的一切現象，遍計所執則是我們對緣起現象產生的錯誤認識。通過三分法，可以把我們對現象的錯誤認識和現象本身分開。

在凡夫的觀念中，早已習慣把它合在一起。比如我們看到什麼，覺得這東西很值錢，其實這是你附加上去的設定，和東西本身沒有本質的聯系。包括你覺得它美或醜，也是你對它做的設定。這些設定是你接受某種文化後，結合自身需要產生的。其實你覺得它如何如何，不等同于它本身就如何如何。這兩點一定要分開。但平常人往往以為，這個東西如何，它就是如何。當我們有了這個認識，就會產生執著，以及貪心、嗔心等各種情緒和煩惱。唯識提出遍計所執，就是告訴我們，錯誤認識必然伴隨着執著，兩者是分不開的。

怎樣才能在面對外境時，祇看到緣起現象，而不引發對它的執著和需求？必須進入觀照的

層面，進入空性慧的層面。那麼在面對任何問題時，內心就像鏡子那樣，能把一切原原本本地呈現出來，但不帶入判斷和執著，既不會加點什麼，也不會少點什麼。

而我們通常的認識，是在鏡子上塗層顏色，再通過這層顏色來看事物。那麼你看到的，都是通過這層顏色反映出來的。所以我們處理每個問題時，都會帶着長期以來所形成的錯誤觀念和不良情緒。這就是凡夫的狀態，我想很多人都有體會。

“若證滅盡諸境執。”修行，就是把這層顏色去掉，不再戴着有色眼鏡，不讓心陷入錯誤觀念和不良情緒，而是進入空性慧的層面。那麼你看到的一切，都是原原本本的，是如實的顯現，同時也沒有任何執著。

“爾時觀察見圓滿。”這時你的見才是圓滿的，才能真正看到緣起，看到存在的一切祇是因緣假相，其本質是沒有自性的。而無自性的當下，又不妨礙它的因緣顯現。具備了中觀正見，

我們會看得很清楚。

“又由現相除有邊。”當我們具備正見，就能擺脫邊見。龍樹菩薩在《中論》有首偈頌：“不生亦不滅，不常亦不斷，不來亦不去，不一亦不異。能說是因緣，善滅諸戲論，我稽首禮佛，諸說中第一。”生滅、常斷、來去、一異，都是邊見。而《心經》的“不垢不淨，不增不減，不生不滅”，也是在幫助我們破除垢淨、增減、生滅的邊見。

當我們說生的時候，會認為有自性的生，却忽略了因緣。比如孩子的出生，好像就這麼由父母造出來了，當他死了就是沒了。事實上，任何事物的產生和消失都是緣聚緣散，是眾多因緣的作用。離開因緣，並沒有什麼生出來，也談不上什麼消失了。具備這個中觀正見，就能在看到緣起的同時，認識到這種有祇是因緣假相，從而去除有邊，去除常見。

“及由性空除無邊。”當我們認識空的時候，要了解這是一種性空，並不是什麼都沒有，

祇是無自性。這種空并不妨礙緣起的有。所以在講到空的時候，要去除無邊，也就是單空、偏空、頑空、斷見。

“了知性空現因果。”當我們體認到一切都是無自性的，是空的，在這個層面，因果和緣起是宛然存在的，就不會否定緣起因果。也就是說，空和有是可以并存的。

“不為邊執見所奪。”祇有具備中觀正見，我們才不會被邊見，以及對邊見的執著左右。

首先是在聞思的層面，樹立中觀正見；然後通過止觀禪修，通過觀照般若，把聞思正見轉化為出世間的中觀正見，證悟實相般若。正見是了知事物真相的智慧，為八正道之首，可以解除生命中的迷惑和煩惱。因為輪回是以無明為根，祇有智慧才能徹底斷除無明，所以在解脫路上，正見是最核心的。

學習《三主要道》，為我們提供了重要的正見——般若中觀的空性見。

· 結束分

如此三主道扼要，汝能如實通達時，
當依靜處起精進，為究竟事速修持。

最後是宗大師對我們的策勵：既然已經了解到佛法精髓，就應該好好地思考并修證，完成生命的解脫。

“如此三主道扼要。”以上所說的出離心、菩提心和空性見，是論主宗大師對修行所做的扼要介紹。比如空性見，僅用五個偈頌說明。真正展開說的話，龍樹菩薩的《中論》《十二門論》及提婆菩薩的《百論》，三部很大的論典，主要都在介紹空性見。六百卷《大般若經》的重點，也在引導我們建立空性見。我這幾年常講的《心經》，同樣是幫助我們建立中觀正見，包括如何運用正見來禪修。大家可以聽一聽，有助于深入修學。

“汝能如實通達時，當依靜處起思惟。”當我們如實通達三主要道的內容，能正確理解并接受其中所說的法義後，就應該找一個安靜的

地方，精進地思惟、禪修，把聞思正見落實到心行。

“爲究竟事速修持。”什麼是究竟事？就是成佛，成就無上菩提。這是人生最重要也最有意義的事。

大家有因緣來聽《三主要道》，是宿世的善根福德因緣。我們學了《道次第》，學了《三主要道》，就意味着，已經認識到佛法核心。我們還有一本《道次第之道》，是如何修學《道次第》的綱要性說明。要想進一步走上菩提道，應該好好學一學。

以我的修學經驗，這是幫助大家走上解脫道、菩薩道最快速而有效的方法。如果大家真正用心，我們會進一步提供幫助。