

三主要道论

—— 宗喀巴大师 造

顶礼诸至尊上师！

我随己力而宣说，欲解脱者之津梁，
诸佛经典精华义，一切菩萨所赞道。
不贪三有之安乐，为使暇满身具义，
勤依佛悦之正道，具缘者当喜谛听！
无有清净出离心，求有海乐无寂法，
贪执世间束缚众，故当首先寻出离。
人生难得寿无常，修此可断今生执，
无欺业果轮回苦，修此可断后世执。
修后于诸轮回福，刹那不生羡慕心，
日夜欲求得解脱，尔时已生出离心。
倘若于此出离心，未以菩提心摄持，
不成菩提乐因故，智者当发菩提心。
思为猛烈四瀑冲，难挡业索紧束缚，
困于我执铁网内，无明黑暗所笼罩。
辗转投生三有中，不断感受三大苦，
成此惨状诸慈母，是故当发殊胜心。
不具证悟实相慧，纵修出离菩提心，

亦不能断三有根，故当勤证缘起法。
谁见轮涅一切法，永无欺惑之因果，
灭除一切所缘境，此人踏上佛喜道。
何时分别各执著，无欺缘起之显现，
远离所许之空性，尔时未证佛密意。
一旦无有轮翻时，现见无欺之缘起，
断除一切执著相，尔时见解即圆满。
了知以现除有边，以空遣除无有边，
缘起性空显现理，不为边执见所夺。
如是三主要道论，自己如实通达时，
当依静处而精进，速修永久之佛果。

《三主要道论》讲记一

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天，我们学习《三主要道论》。这是宗喀巴大师造的论典，它主要包括三个内容：首先是出离心，然后是菩提心，最后是般若空性智慧。

《三主要道论》虽然是黄教祖师的论典，但在雪域藏地，各教都很推崇。因为出离心、菩提心、空性智慧这三方面是成就佛道的必由之路，是修行上的三个关键。

彻底精通这三方面，一定能解脱成就，否则不可能达到究竟圆满的境界。

顶礼诸至尊上师！

开头就是敬礼，为什么要敬礼呢？敬礼有什么意义呢？敬礼最起码是一种行为规范，就像我们到了一个地方，应该有礼貌地与周围的众生沟通，这样才能顺利。这方面，大家要注意学习和实践。

我经常告诉大家，佛法的成就是从恭敬心和信心中得来的。敬礼是体现恭敬心与信心的标志，是培养恭敬心与信心的手段。在佛法修行中，有一分信心就得一分成就；有十分信心就得十分的成就；若是没有信心就不可能有任何成就。一定要培养对上师三宝真正坚固的信心，这是最重要的！

敬礼也是作者具足德性的一种展现，是宗喀巴大师修行境界、学识水平的反映。越是大成就者，他的恭敬心和信心就越足。通过这些细节，能看出作者的德行！

敬礼在这里还启示我们，恒时祈祷上师三宝的加持，这样我们才能够修行顺利，心想事成，得到成就。这是我们必须要做的事情，这也是一种成功的窍诀。

“敬礼诸至尊上师”。为什么是敬礼上师而不是敬礼佛菩萨呢？因为上师是十方三世诸佛的总集。在功德方面，上师与十方三世诸佛菩萨没有丝毫的差别；但是

在恩德方面，上师的恩德要远远超过诸佛菩萨。正因为如此，在这里是敬礼上师，而不是敬礼诸佛菩萨。其实历代圣贤的成就都来源于上师，敬礼上师是殊胜的修法，是修行成就的捷径。所以，我们要特别注意培养对上师的恭敬。

我随己力而宣说，欲解脱者之津梁，
诸佛经典精华义，一切菩萨所赞道。

这部分内容是立誓。古往今来的祖师大德都不会轻易的立下誓言，但一旦立下誓言纵使失去生命也不会放弃。所以，誓言不是随随便便立的，立誓言也可以反映出这个事情非常重要。立誓也是对事情本身价值的一种保证。立誓本身就是一种成功的诀窍，在面对必须完成的事情时，可以通过立誓言来促使自己早日完成。

誓言是一种愿力，愿力是不可思议的。“一切唯心，万法唯识。”我反复强调，发愿、发心很重要，愿力不可思议，愿力也是一种定。现在，你们在修学过程中经常会发一些愿，但是有时做不到，或是一遇到对境的时候就改变了。这样的话，根本没有体现出愿力的作用。愿力其实是一种很大的力量，我们要相信这一点！我们不能轻易地发愿，一旦发愿，就要坚持到底！时时刻刻保持这样的相续，这就是一种定，这是最大的力量！

“我随己力而宣说”，意思是这么重要的佛法，我不一定能阐述明白；但是我会尽力的宣说。这其实是宗喀巴大师的谦虚！宗喀巴大师是公认的大成就者，是格鲁派的开山祖师，是授记中的“第二佛”。由他来宣讲三主要道是绝对没有问题的。从这里我们应该明白，所有的大成就者都是谨慎和谦虚的，是不会自赞自大的。这一点我们也要特别注意！我们在修行的过程中，有时候会宣说自己的境界与觉受，这样很容易傲慢和偏执。我们要时时处处保持谦卑，向大德们学习，成就谦谨的美德。

“欲解脱者之津梁”。三主要道也就是出离心、菩提心、证悟空性的智慧，是一切修行者的必经之路。

“诸佛经典精华义”是说《三主要道论》是佛法、佛经的精华。佛陀的全部经典浩瀚如海，光是看一遍不大可能成就；而《三主要道论》是所有佛义的精华，究竟成就了本论，就是成就了三藏十二部所有的佛典！

出离心是世间法和出世间法的区别所在，若是没有出离心，无论你修大中观、大手印，或是大圆满都不可能取得最终的成就。这些法本身都是最高的法，但是如果你的相续中没有出离心，所以无论修持什么法，最多只能取得人天的福报，得到世间的成就，不可能超出轮回。

然后就是菩提心，它是大乘、小乘的分水岭——大乘所有的法都是建立在菩提心上的。

空性智慧就是讲断除我执我爱。它有两种：一种是人我执，另一种是法我执。空性智慧也是般若智慧，小乘也有般若智慧，即人无我的智慧。

我们大圆满的九乘次第，事实上就是三主要道。我们现在修加行，四外加行是为了圆满出离心；皈依和发心是用来培养菩提心；金刚萨垛、供曼荼罗、上师相应法是证悟空性的修法。所以，三主要道是一切佛法的精集，是一切菩萨所赞道的，是一切上师、佛菩萨共同赞叹、倡导、宣说的珍贵窍诀。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三主要道论》讲记二

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天在这里给大家简单地讲一下《三主要道论》。它是宗喀巴大师写的，也是宗喀巴大师所有的著作当中最最重要、最最珍贵的一部论典。它的内容主要是三要道，指的就是出离心、菩提心和证悟空性的智慧。就是昨天讲的所有佛法的核心，也可以说是所有佛经的精华。

如果能够掌握这三个要义，我们就一定能达到解脱成佛的目的。如果没有抓住这三个核心，你在表面上即使做得再多，学修再精进，也不会得到任何成就。所以说这三个核心非常重要。

不贪三有之安乐，为使暇满身具义，
勤依佛悦之正道，具缘者当喜谛听！

昨天讲的是立誓言，今天讲劝说。就是宗喀巴大师劝请有缘的众生来谛听、学修这个法。在这里，不是劝请所有的众生，也不是劝请所有的人，而是劝请有缘的众生。其它的众生也可以说不是有缘的众生，在这里也没有劝请他们来谛听。

这是为什么呢？是不是宗喀巴大师有分别啊？是不是舍弃众生啊？不是这个意思。我们经常讲，佛度有缘人，无缘的众生不会得到法益。所以在这里，主要讲具足缘分，尤其强调与此法有缘分。要具备什么样的条件，才算是有缘分的众生呢？要具备三个条件的修行者或者信徒，才可以学修这个法。为什么这样讲呢？因为这样的人和这个法有缘，这个法才能和他的相续相应，否则也不会有太大的意义。

那什么是有缘的众生呢？要具备“不贪三有之安乐，为使暇满身具义，勤依佛悦之正道”这三个条件。

第一个条件是“不贪三有之安乐”。三有就是欲界、

色界、无色界，也叫三界。属于三有的法都是世间法，“不贪三有之安乐”就是不贪世间的安乐与利益。如果对世间法有粗重的贪欲，或者有严重的贪念，就不能学修佛法，也不能来谛听这个法，更不能真正学修这个法。

对世间的贪欲、贪念，是修行上最大的一种障碍。现在很多人为了世间这些暂时的利益，东奔西走，奔波忙碌，根本没有空闲来谛听、学修这个法。因为他对世间的贪念、贪欲心太重了，他所做的一切，就是为了名闻利养等等这些世间法。很多人都是这样，根本没有心思修行，也没有这个空闲，所以，这样的人再劝请也没有用。

这是一个很大的障碍，这里要驱除这个障碍。真正想谛听、学修这个法，真正想得到解脱与成佛，一定要断掉对世间的贪念，不能太贪恋世间这些名闻利养等暂时的利益。

其实这个说难也难，对于我们这些凡夫来说很难。但是说不难也不难。我们现在还是不明理，还是不知道事实的真相。若是真正明白了，就像我经常跟大家讲的一样，我们真正有发心、有修行，世间的这些利益，不用特意求，也不用特意修，自然而然就会有。我们的发心、修行就像火，你把火点上，世间的利益就像灰，自然而然就有。所以说对世间不能有太多的贪念，也不能

有那种特别粗重的贪欲。这个一定要注意！

第二个是“为使暇满身具义”，让暇满的人身具足意义。大家要真心思维，人身非常难得，不是一般的难得。我们既然得到了就要珍惜，不懂得珍惜人身的人，不懂得珍惜暇满人身的人，不是此法的法器，也不是有缘的众生。所以这个也很重要！

真的懂得暇满人身珍贵，这样的人才是此法的法器，才算是有缘的众生。我们现在不知道什么叫暇满人身，还不了解它真正的作用，不知道它的珍贵，也不会启发它真正的本能。所以我们现在不学修佛法，以吃喝玩乐来虚度这个人身，以这个人身来承办世间暂时的利益。——就像拿真正的如意宝来做一些无益的事情，拿金子换馒头，拿珍宝换牛粪一样。这是最愚笨的人，也是最可惜的人。

所以，我们要珍惜这个人身，以人身来承办解脱的利益，承办众生的利益，这才是真正的珍惜人身。懂得珍惜人身的人才是具有缘分的人。

在这里，宗喀巴大师也是劝请这样的众生来谛听这个法，来学修这个法。这样的话一定能得到法益，一定能够解脱，能够成佛。

第三个就是“勤依佛悦之正道”。对正法、对佛法有欢喜心，有坚定的信心，这是佛悦。佛悦之正道是什么？就是让我们解脱的方法，就是让我们通达彼岸的大

道，就是佛法，就是正法。若是没有希求正法的心，对佛法没有坚定的信心，就不是真正的法器，也不是此法的法器。所以在这里没有劝请这样的人来谛听！

因为没有缘分、没有福报、没有根基的人来谛听、来学这个法，没有用，没有意义。他们不能得到佛法、修法的利益。这样不但没有功德，反而还会有一些罪过。因为他们也不懂这些道理，对此法也没有信心，还容易生起邪见；或者容易对此法进行诽谤。这样还不如不让他们来谛听，还不如不让这样的人来学修。

就像我们刚才讲的，能具备这三个条件、具备这三个功德的人，才是此法真正的法器，才是真正具足缘分的有缘众生。

在这里我们要反省，要考虑，要观察：自己是不是此法的法器？是不是有缘的众生？今天我们虽然来到这里，在表面上听闻、学修这个法，实际上有没有具备这三个条件？如果没有具备这三个条件，如果你的相续还没有成熟，因缘还没有具足，你不会得到此法的法益，也不会得到这些功德和利益。

所以，我们一定要仔细观察。若是自己真的还没有成为此法的法器，没有真正成为有缘的众生，我们应该想尽办法，尽快让自己变成此法的法器，让自己成为与此法有缘的众生。这样我们才能得到法益，这样才能得

到真正的利益和功德。不要怀疑此法，都要反省自己，观察自己。

接下来正式讲《三主要道论》。《三主要道论》第一个是出离心，第二个是菩提心，第三个是空性智慧。证悟空性的智慧也可以说是般若智慧。

第一个，出离心。首先是发出离心之理由，我们为什么要在自己的相续中建立出离心呢？

无有清净出离心，求有海乐无寂法，
贪执世间束缚众，故当首先寻出离。

“无有清净出离心”。若是在自己的相续中没有建立真正的，清净的出离心，没有千真万确的出离心，无法能够逃脱三界。

“求有海乐无寂法”。“寂”是寂灭、灭尽，或者说是断掉。“海乐”是苦海的安乐。也就是属于轮回的，也可以说是人天、世间的这些安乐与福报，无法能够灭尽或是断掉对世间的贪欲或者欲求。

“贪执世间束缚众”，若是没有断除对世间的贪念与贪着，就不能解脱。对世间法的贪念，令我们在轮回中流转，并感受无穷无尽的痛苦。若是没有出离心的话，无法能够断除、灭尽对世间的贪执。若是没有断除对世间法的贪执，不能解脱束缚，不能解脱痛苦，也不能脱离轮回。所以，我们要想尽办法，首先在自己的相续中

建立出离心。

我经常跟大家讲，若是没有出离心的基础，没有出离心的摄持，我们所修的法再高也没有意义，都属于是世间法，不会得到任何成就，只能得到人天的一些安乐与福报，无法能够逃脱轮回、解脱痛苦。所以对于一个修行人，对于一个渴望解脱的人来说，这是一个至关重要的大事。所以我们首先应该认真学修出离心，先发清净的出离心，然后再进一步学修其它的法。这才是有次第的修行，才能真正得到法益，才能真正解脱、成佛。这就是要发出离心的理由。

人生难得寿无常，修此可断今生执，
无欺业果轮回苦，修此可断后世执。

第二个是生起出离心的方法。在这里讲的跟我经常给大家讲的一样，出离心不是随随便便就能发出来的，也不是你想发就能发出来的。不管是出离心、菩提心，还是证悟空性的智慧，都是通过正确的方法修出来的。

有的人说：“我也想发出离心，但是实在发不出来；我也想把这些贪念都断掉，但实在断不掉。”是啊，如果没有一个正确、善巧的方法，不可能发出出离心，也不可能断掉贪念。

那什么是正确的方式、方法呢？就是修习人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚这些共同四外加行。为

什么叫共同四外加行呢？因为这是显、密共同的教法，也是大、小乘必修的教法。

你彻底懂得了人身的价值，懂得了诸法的本性是无常的，尤其懂得了寿命是无常的；然后了解了轮回，知道轮回里只有痛苦没有安乐；最后明白了佛讲的三世因果“前生不修今生苦，今生不修来世苦；善有善报，恶有恶报，不是不报，时候不到”这些道理，才会产生真正的出离心。

刚才宗喀巴大师讲了，你懂得了人身的价值，懂得了诸法无常、寿命无常的这个道理，才可以断掉对今生的贪执。你懂得了什么叫暇满的人身，懂得了暇满人身真实的意义，然后你不会再去贪着、追求这些暂时的利益，也不会再去承办这些暂时的利益。你一定会抓紧时间、全力以赴地学修佛法，依靠暇满的人身让自己在今生彻底了脱生死，了脱所有一切的痛苦。这样，就能断除今生的贪执。

如果你懂得了因果不虚的道理，即使今生受再大的痛苦，你也不会觉得痛苦。因为你是懂得因果的人，你是深信因果的人，这些都是自作自受——也可以说是消业、还债的一个机缘。你懂得了这些道理以后，你不会觉得苦，也不会觉得累，也不会再贪执世间的这些安乐，或者人天的福报。

然后知道六道轮回充满了痛苦，离不开痛苦的本性，超不出痛苦的范围，没有丝毫安乐。你懂得并深信了这个道理以后，你不会再想得到人天、世间的这些安乐。佛讲轮回如苦海，轮回如火坑。你把这个道理彻底弄明白，真正深信了以后，不可能再对这个有贪执，这样才能断除对世间的贪执，才能产生真正的出离心。

现在很多人虽然也学佛修行，但是连最基本的条件、最基础的修法都没有，出离心也没有生起来；然后就念佛求往生，打坐修禅，念咒修本尊。这都是一步登天，不可能成就的。因为不明理，修行不按次第，不依教奉行，不如理、不如法。虽然学佛修行很多年，但是没有丝毫变化，没有一点点点的进步，这就是盲修瞎炼么！

所以，如果真心想解脱、真心想成佛的话，首先一定要在自己的相续中，建立清净的、稳固的、没有丝毫虚假的出离心。有时候我们也有一点点出离心，但都不是真心实意的，不是从骨髓里发出来的出离心。这样不管用，没有太大的意义。所以心态没有太大的转变，命运没有太多的改变。

真心渴望解脱的人，首先一定要发出离心，一定要好好修出离心，一定要修出清净的出离心，然后再进一步地学修。这样基础才扎实，才稳固，这样才能够达到我们最终的目的。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三主要道论》讲记三

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天在这里给大家简单地讲一下《三主要道论》，这是宗喀巴大师所造的一个论典。这个论典虽然词句很少，很短；但它的内容非常深奥，也可以说包含了所有经典的精华。“三主要道”是我们在修行的过程中必须要过的三个最重要、最根本的关，所以，我们若是真心想解脱，真心想成佛，首先一定要明白这三个道理，一定要掌握这三个要义，一定要在相续中建立这三个正知正见。

第一个是出离心。我们为什么要发清净的出离心呢？因为如果没有出离心，就不能超出三界，就无法摆脱轮回之苦。所以，如果真心想解脱，首先就要在自己的相续中建立清净的出离心，然后再进一步学修菩提心与空性智慧。但出离心不是随随便便就能在相续中产生的，而是通过正确的方法修出来的。若想在自己的相续中产生出离心，唯一的方法就是修习四外加行——人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚。只有懂得了佛讲的这些最基本的道理，并对这些道理产生了真正定解的

时候，才能产生出离心。

这些道理，我们也明白一些，也会说一些，在表面上也算是很精通。但是我们还是没有真正地体会到，也没有产生真正的定解。在这样的情况下，要在相续中产生出离心也非常困难。因为这些前提、基础的修法，修得还不是很扎实，也不是很精通。

宗喀巴大师讲的，生起出离心唯一的方法就是修习四外加行。只有把四外加行彻底弄明白了，对这些道理有甚深的感受和体会了，才能产生真正的出离心。这是唯一的方便之路，也是唯一的方法。除此之外，不会有更好的渠道，不会有更好的方法。我们学习《三主要道论》最终的目的，就是为了对这些道理有一个甚深的感悟、体会，将它们印刻在自己的相续中。

我经常强调四外加行，因为若是没有修好四外加行，不能产生出离心。若是没有出离心的基础，不能超出三界，也不能摆脱轮回的痛苦；若是没有出离心的基础，没有出离心的摄持，无论我们所修的法再高，在表面上再精进，也不会有任何成就。

我为什么经常强调这些，为什么这次也是不止一次地、反复地强调这些呢？因为这个问题很突出，也很普遍，尤其是在内地。有很多人尽管也在学法修行，但是因为都没有真正地学修这些最基础的法，所以始终没有

得到修法的利益，导致很多人开始怀疑佛法，开始灰心退步了。原因就是不明理，修法没有次第。

所以，大家一定要思维、观察，一定要抓住这个最突出的问题，解决这个最重要的问题。我们要仔细思维观察：在自己的相续中有没有产生出离心？自己虽然也在学佛、修行，但是有没有按佛理、按次第学修？有没有明白、掌握这些最基本的道理？这很重要。

“出离心生起之量。” “之量”就是衡量，就是怎么衡量在相续中是否产生出离心。我们都知道首先要修出离心，都知道如果没有出离心的基础与摄持而盲修瞎炼的危害，我们也知道修出离心的方法。但是，怎么衡量在自己的相续中是否产生出离心呢？

修后于诸轮回福，刹那不生羡慕心，
日夜欲求得解脱，尔时已生出离心。

宗喀巴大师在这里讲，我们应该从两个方面来衡量：一个是从轮回的角度，对世间法，对世间的安乐、名闻利养——名誉、声望、财富、地位等人天的福报，对自己的家人、儿女、亲朋好友，有没有贪恋、贪着之心？若是没有这些贪心，可以算是有出离心。另外一个，从佛法的角度，就是有没有真心实意地追求解脱。

“刹那不生羡慕心”。对世间法，对世间的福报，对人天的安乐，没有丝毫的贪恋之心、羡慕之心、欲望

之心，日日夜夜都在追求解脱，寻求解脱。

“尔时已生出离心”，到这个时候才算是出离心，可以说是在相续中产生了出离心。这两个条件：一个是对世间法、对人天的安乐没有丝毫的贪恋之心；第二个是日日夜夜、时时刻刻寻求解脱。这两个条件都具足了，才算有出离心了。这是衡量自己的相续中是否有出离心最标准、最明确的方法。

倘若于此出离心，未以菩提心摄持，
不成菩提乐因故，智者当发菩提心。

接着，就是发菩提心，首先是发菩提心的理由。我们为什么要发菩提心呢？因为，虽然在相续中产生了出离心，但是如果没有广大、清净的菩提心的摄持，也不能得到佛果，不能得到圆满的福德和智慧，不能享受这些无漏的功德和无漏的安乐。

如果只有出离心而没有菩提心，不管我们再怎么认真、精进地学修，最好的结果也只能取得小乘的成就，获得声闻、缘觉的果位。尽管这也算是解脱，因为已经超出了轮回、超出了三界，但还不是最究竟的解脱，其功德、福德和智慧，都不是圆满、究竟的，不是了义的，因此也没有太大的意义。所以想要得到最究竟、最了义、最圆满的功德、福德和智慧，就要发菩提心。

我经常跟大家讲，菩提心是大乘一切修法的前提，

是大乘和小乘的唯一界限。判断自己是不是大乘修行者，就要看有没有发清净的菩提心。无论你修的是什么法，若是相续中没有产生菩提心，没有菩提心的摄持，那么统统不是大乘佛法，也不是大乘修行者，最终也不会得到圆满的成就及究竟了义的智慧。所以说，菩提心非常重要，必须要发菩提心，这就是要发菩提心的理由。

然后就是如何发菩提心。菩提心也和出离心一样，不是无缘无故就能产生的，也不是随随便便就能发出来的，它也是通过正确的方法修出来的。

那怎么修菩提心呢？什么是发菩提心唯一的方式与方法呢？就是修四无量心。首先要知道知母、知恩、报恩。六道中的众生，都曾经无数次地做过我们的父母，他们做我们父母的时候，都抚育过我们，慈爱过我们，对我们恩重如山。但是我们这些父母众生，现在大部分都在地狱里感受着地狱的痛苦。还有的在饿鬼道、傍生道、阿修罗道、天道，或者人道里感受着痛苦。

思为猛烈四瀑冲，难挡业索紧束缚，
困于我执铁网内，无明黑暗所笼罩。
辗转投生三有中，不断感受三大苦，
成此惨状诸慈母，是故当发殊胜心。

“四瀑冲”指的是生、老、病、死四苦。生苦，每个人都要出生。我们不管是在母胎里，还是出生的时候，

都要感受很多难忍的痛苦，你们对此应该有所了解。所有的婴儿都是，刚生下来，刚来到这个世界的时候，都流着泪水，到这个世界的第一个声音就是哭声。有谁是笑着出生的？没有，都是哭着、喊着出生的。这说明什么？说明他在出生的过程中有好多痛苦，要不然他为什么哭，为什么喊呢？

然后就是老苦。我们可以看到，很多老人六根衰退了，四大衰弱了——眼睛也不好用了，耳朵也不好使了，手脚也不灵活了，吃再好的东西也吃不出味道，穿再好的衣服也感觉不到舒服。还会生各种病，会离开人群，离开家庭。人老了的时候，不会有人看，不会有人问，也不会有人照顾——这些老年人所感受的痛苦也非常难忍。

还有病苦。我们先不说大病，只说小病。我们突然头疼了，就忍受不了了，身体再强壮、相貌再美丽也没有用；一旦生病，立即会躺在床上，连说话的力气都没有。这是病苦。

还有死苦。临终的时候四大分离的痛苦非常难忍，进入中阴的时候，会出现各种恐怖的现象。真的难以忍受！

不是一般的苦啊！生、老、病、死四苦就如同被猛烈的瀑流冲击着一般，很难遮挡，很难逃脱。

此外，来世还要承受各种业报。我们都想得到快乐，都想过幸福的生活，但是因为被业力牵引着，被业报束缚着而得不到自在，得不到自由。

我们做任何事都想成功，但是不一定能达到目的，不一定能实现愿望。我们也想解脱，也想成佛；也想精进，也想认真学修。但是都做不到这些，就是因为业力的作用。我们宿世的父母同样也在时时刻刻感受着折磨与痛苦，但是他们不明理，不知道事实的真相。被无明的黑暗笼罩着，很难挣脱。

我们这些凡夫，不知道什么是事实的真相，把假当成真，把苦当成乐，多愚痴，多颠倒啊！我经常跟大家讲，要放下，但是不能放弃；要随缘，但是不能随便。可都做不到，因为怕不能实现自己的愿望，怕达不到自己的目的，所以放不下。

怕得不到，怕失去，都牵挂、执着。而事实的真相是放下了才能得到，才不会失去；随缘了才能顺利，才能达到目的，才能实现自己的真正愿望。佛这样劝请众生，我也这样劝请大家：随缘，不要攀缘。但是很多人都在攀缘！

为什么做不到随缘？就是因为不明理。若是明理了，了知了事实的真相，就没有什么做不到的，自然而然就做到了。

做不到，就是因为无明的黑暗不让我们见到事实的真相。在夜晚的黑暗中，我们找不到前进的正确方向。同样，在六道中，在轮回中，我们无法能够找到解脱之道，无法能够见到事实真相。

我们这些宿世的父母也是如此，处在无明的黑暗中不知去向，多痛苦、多可怜啊！还有这些执着——人我执，法我执——其实这都是不存在的，但是我们都当成真有、实有了。如果我们有了这些无明、我执，就会产生各种烦恼与非理作意，然后就会造业。最后就要感受业果，就得不到自在、自由。现在我们知道了，了解了这些事实，对父母众生不能见死不救啊！

我们跟他们不一样，因为我们得到了人身，闻到了佛法，而且遇到了上师。有学佛的机缘，有修行的机会。我们可以依靠人身学法修行，让自己今生解脱，让自己圆满成就。等到那个时候，我们有能力了，有德行了，有福报了，有智慧了，我们就可以拔除他们的痛苦，可以给予他们安乐。那个时候，才是自觉觉他，自度度他。

有这么好的机缘，我们为什么还不下决心？不去行动，不去精进修学，还在流转轮回，还在继续造业呢？这不是自欺欺人、害人害己吗？通过这样反复思维，反复观察，最终就能产生真正的菩提心。我们经常强调慈悲，都会说慈悲。你也慈悲，我也慈悲，大家都慈悲。

我们始终把“慈悲”两个字挂在嘴上，但是在实际行动上做到了吗？什么叫慈心，什么叫悲心？什么叫慈无量心，什么叫悲无量心？这个慈悲心怎样才能产生？难啊！

我经常讲，修慈无量心和悲无量心，首先要修舍无量心。什么叫舍无量心呢？舍有两个概念，一个是舍弃对亲朋好友的贪念，一个是舍弃对怨敌仇人的怨恨——对所有的众生都要保持一个平等的心态。

能不能把所有的众生都当作自己的父母？能不能把所有的众生都当作自己的儿女？能不能平等地对待所有的人？能不能平等地接受所有的事？如果不能，就不能产生真实无伪的慈悲心和菩提心。

宗喀巴大师在《三主要道论》里讲的这些，就是在告诉我们这是学佛的一种思维方式、观察方式。通过这种方式来学修，来训练自己的心态，从而发出真实无伪的菩提心。菩提心有世俗菩提心和胜义菩提心两种，这里主要指的世俗菩提心，就是愿菩提心和行菩提心——为度化一切父母众生要发誓修持成佛，为早日圆成佛道要精进认真闻思修行。在自己的相续中有没有这样的愿望？有没有立下这样的誓言？有没有这样的发心？如果不是刻意发的，而是自然而然就有的，这个时候才算是菩提心——这是发菩提心。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三主要道论》讲记四

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天为大家简单地讲一下《三主要道》。“三主要道”指的是出离心、菩提心与空性智慧。对于一个真正学佛修行的人来说，这三个是必不可少的，是必须有的。在我们修行的道路上，是必须要过的三个关。

前两天我们讲的是出离心和菩提心。若是没有出离心，无论修什么法都属于世间法，无法能够超出三界。虽然有出离心，但是没有菩提心的摄持，也不能证得佛果，福德、智慧都不能达到最究竟、最圆满。没有菩提心的摄持，学修再精进，表面上再用功，也不会得到任何大乘佛法里讲的这些成就，所以菩提心也非常重要。

今天讲空性智慧。若是没有证悟空性的智慧，就不能断除轮回、三有的根。什么是三有、轮回的根？就是我执——人我执和法我执。若是想超出三界，摆脱轮回，彻底解脱，首先要证悟空性，有无我的智慧。

我执怎么会是轮回的根呢？因为所有烦恼、非理作意的根本就是我执。首先要看破我，要去掉、断除我执，然后才能降伏烦恼、断除烦恼。没有烦恼才能不造业，

不造业就没有这些业果，这样轮回自然而然就消失了。所以，要从根本上解决轮回，要彻底从六道中解脱的话，首先要破我执，证悟空性，有无我的智慧。所以今天在这里首先讲证悟空性的理由：

不具证悟实相慧，纵修出离菩提心，
亦不能断三有根，故当勤证缘起法。

刚才讲的，如果没有证悟空性的智慧，光在世俗谛中修出离心和菩提心，就不能从根本上解决轮回，不能彻底了脱生死。因为不能彻底除掉我执，而我执又是轮回的根——有我执就有妄念、分别、执着，就会有好多烦恼，就会造业，就会流转轮回；然后就要感受六道轮回的痛苦。所以空性智慧、证悟实相的智慧，是我们首先要掌握的。

“勤证缘起法”。缘起和性空是一个道理，在这里要这样理解：缘起本身就是空性，空性本身就是缘起。在这里没有直接说要修空性，修无我，而说“修缘起法”。为什么这么讲呢？这里也有甚深的含义和密意。这个道理很难理解，很难了知。

都知道证悟空性难，有般若智慧难。原因在哪呢？原因在于不懂缘起和空性不二的道理。一讲缘起，一讲因果，一讲显相上的这些东西，不管山河大地、万事万物，就认为是实有、真有；一讲空性就觉得什么都没有，

都是不存在的。却不明白有和空是不二的，是双运、不分的。有就是缘起，这些缘起法本性是空，空本身是缘起。

在心经里讲，“色即是空，空即是色；色不异空，空不异色。”在我们的思想境界里，色是有，空是没有。若有，就不能没有；若无，就不能有。在我们的思想和境界里都是分别与执着，所以这些是矛盾的、冲突的；但是从事实真相，站在佛菩萨的境界与角度解释的话，这两个是不矛盾、不冲突的。色即是空，空即是色；有即是空，空即是有；有不异空，空不异有。这个道理很难了悟，很难证量。因为这不是世俗谛，而是胜义谛。胜义谛要通过修行最后才能证得。仅仅通过理论、强记、推理、思维、观察，无法能够证悟，无法能够彻底了知。难就难在这里！

我们已经远离了诸法的事实真相，远离了原本的那种状态。诸法的事实真相、真理是什么？就是缘起性空，性空妙有！我们觉得佛讲的这些道理很深奥，很复杂，佛给我们显示的这些很神奇，佛、菩萨、上师有神通。但实际上不是这样的，佛讲的这些道理是事实真理，不是什么深奥的、神奇的，没有讲什么不可思议的。诸法的真理确实是这样。

诸法的事实真相从轮回的角度来讲，都是痛苦的；

从无常的角度来讲，都在刹那、刹那当中变，一刹那也不会停止；从空性的角度来讲，都是虚妄的。仔细思维，确实都是虚妄、空性的。佛还讲因果、轮回、空性、大光明，我们觉得很神秘、很深奥。其实一点点也不神秘，也不深奥。因为佛讲的都是实实在在的，都是事实真理。我们已经迷惑了，已经迷失了原本的状态，已经远离了这些真理。在佛、菩萨、大成就者的境界里，这些诸法的事实真相是通达的、无碍的、平等的、清净的。

一讲在佛的境界里黄金和牛粪没有区别，是等同的，谁也理解不了。黄金和牛粪怎么能是等同呢？黄金是黄金，牛粪是牛粪；黄金是珍宝，牛粪什么也不是，不值钱，不是什么好东西。这就是分别、执着！

在佛的境界里，诸法的事实真相是平等的。没有好坏，没有善恶，没有高低，没有生死，也没有净与不净。在佛的境界里，手掌和虚空是等同的。当时孙悟空为什么没有跳出如来佛的手掌心呢？因为如来佛的手掌和虚空是等同的。

密勒日巴钻进牛角的时候，密勒日巴没有变小，牛角也没有变大，但他确实钻进去了。这是为什么呢？因为诸法的真相是无碍的，他根本没有那种时间与空间的隔阂，没有空间与时间的概念。

我们每天都在念《普贤行愿品》：“一尘中有尘数

刹，一一刹有难思佛。”这都是一个道理，诸法的道理就是这样，这就是空性，也就是缘起。什么叫缘起性空？什么叫事实真相？什么叫如来密意？就是这样。

没有般若空性智慧，光修出离心、菩提心，也不能超出三界，不能断除轮回、三有的根。所以空性智慧也很重要。对一个真正渴望解脱、想成就佛果的人来说，证悟空性是必不可少的一种修法。

认识无二慧见之补特伽罗：

谁见轮涅一切法，永无欺惑之因果，
灭除一切所缘境，此人踏上佛喜道。

“谁见轮涅一切法”。不管是轮回的法，还是涅槃的法，从世俗谛的角度，从显相上，从缘起的角度来讲，有轮回，有因果——因和果连接的关系是事实存在的。

佛当初讲四谛——苦集灭道。苦就是轮回，集就是非理作意这些烦恼。烦恼是轮回的因，轮回是烦恼的果——这是轮回因果。然后是灭和道，灭是寂灭，道是证道、修道，道是到达寂灭真谛的路。道是因，灭是寂灭，是果，这是属于涅槃的因果。

刚才讲的是，不管是轮回还是涅槃，从世俗谛的角度，从缘起的角度来讲，这些因和果之间的关系都是事实存在的。这个很重要啊！很多人都这样说：“修什么？谁在修？都是空的，什么也没有了。谁在念佛？念什么

佛？怎么念佛？”这都是偏见、邪见！

刚才讲的，性空不是什么也没有。性空这个“空”，这个“没有”，它本身已经超越了我们的思想、言语的范围。不是我们所说的那个“没有”，也不是我们所能了知的这个“空”。我们现在所了知的这个“空”，是单空，确实是彻底的“没有”，和“有”是矛盾冲突的。但是佛讲这个空性的“空”，这个“没有”，已经超越它的定义，已经超越了我们的思想和言语的范围。

很多人都误解了。为什么误解了呢？一说空，就觉得是我们所认为的这个“空”；一说没有，就觉得是我们所想到的、理解到的那个“没有”。不是什么也没有，不可能！这些缘起法，诸法的本性是空的，但缘起的作用是不空的。

有个人这样说：“我不念佛，因为也没有什么可念的，都空了，什么也没有了，因果也没有了。”我问他：“如果没有因果了，你不吃饭会不会饿？如果你不吃饭就饿，吃饭就不饿，这不就是因果吗？”

如果你是步行，从家里一步步走到这里，这也是因果。你若是不走，没有步行的这个因，也不可能到达目的，这也是因果，也是事实么！

“灭除一切所缘境”。刚才从世俗谛的角度，从缘起的角度来讲。现在从胜义谛的角度，从空性的角度

来讲，诸法都是不存在的，都不是实有，都不是真有。通过智慧去观察诸法的本性的时候，找不到它的实有，也找不到它的存在，这就是空性。世俗谛和胜义谛，缘起和性空，这两个是无二的，双运的。你懂得了这个道理，证量了这个道理，这个时候才是“此人踏上佛喜道”。获得现空无二的这个见解，切身体会到了佛的喜悦，佛的欢喜，才是真正进入了这个道路。

未究竟之见量：

何时分别各执著，无欺缘起之显现，
远离所许之空性，尔时未证佛密意。

分别执着“空就是空，现就是现”，我们现在就是这样，很多人去了解空性或者缘起的时候都是偏执。一说空就觉得什么也没有，一说有就觉得实有、真有。始终了解不了，了悟不到空有无二的这个道理。

什么叫偏执？一说“空、寂灭”，就认为什么都不存在，如兔角一般，如空中的花园一般，什么也没有，灭尽这个缘法。一说缘起，一说有，就开始认为是实有，为真有。从本性、事实真相角度来考虑的时候，也认为是真有实有。这叫偏执，也叫偏见！他始终没有了悟到、没有了知到“空有无二、现空无二”这个道理。

“尔时未证佛密意”，这是什么意思呢？他在这个时候还没有真正的了悟空性与缘起，没有了悟佛的真实密意。

已究竟之见量：

一旦无有轮翻时，现见无欺之缘起，
断除一切执著相，尔时见解即圆满。

“无有轮翻”是没有分别。对这些现见缘起法，所有的这些诸法、缘法不着相，没有丝毫的执着。这是什么意思？就是了悟到了缘起和性空不二的道理：缘起就是性空，不是实有、真有，这是缘起的作用。这两个不矛盾，不冲突；能圆融，能结合。“尔时见解即圆满”，这个时候才是真正的圆满。

叙述观察究竟之见量：

了知以现除有边，以空遣除无有边，
缘起性空显现理，不为边执见所夺。

现就能遣除有边——实有真有的边，这个道理、密意很深。刚才的单有，单独的有，不是无有边，是一个边。但是在这里讲的“缘起法”与“有”，本身就能铲除有边。什么意思呢？不是单独的有，不是单有，而是和“空”无二的有，和“空”双运的有，是一体的。

这个见解很高啊！藏传佛教分好多派。宗喀巴大师在一生当中造过很多论典，创立过很多证见，分前期和后期。他在这里讲的中观的见解，和我们宁玛派的见解没有丝毫的差别。所以我非常赞同这个观点，也非常欣赏这种说法。

“以空遣除无有边”，无有边就是无边，无边就是空边，没有边，这是一个单空，一个单独的没有，不是和“有”不二的这个空。这个空是一种分别，不能这样执著，不是真正的中道，而是另一个边。我们要远离八边，远离四边。这些单空、单有都是边，但是这里讲的空不是单空，它本身就能遣除无有边，就能遣除无边、空边。

这是什么意思？这里讲的空不是单独的空，而是和有双运的空。各铲除各的边，这才是如来密意，这才是事实真相、真理，很殊胜。但我们这些凡夫很难理解。

“缘起性空显现理”。缘起性空达到不二的境界的时候，“不为边执见所夺。”我们已经建立了这些正见。这个时候，这些边执见、邪见力量再强大，也夺不走我们的见地、正见、证量，这就是空性。这里虽然词汇不多，很多地方说的也不是很仔细，但是他抓的都是重点、核心，让我们真正能够了知、掌握这些观点，完全能够通达、精通中观或者是这些高深的见解。

这部论典的三个主要内容是出离心、菩提心和证悟空性的智慧，都是从三个角度来讲的。首先，讲理由。我们为什么要修出离心？为什么要修菩提心？为什么要修证悟空性的智慧？一定会有这三个疑惑，这里先断除这三个疑惑。下一步我们知道了，这些确实很重要，需要掌握。然后，讲通过什么方式来修出离心、菩提心、

空性智慧。最后，讲衡量的标准，以此来衡量我们是否精通了，是否证悟了，是否到达了那种境界。

现在很多人都在禅修。我经常和大家讲，没有足够的闻思怎么禅修啊？宗喀巴大师在这里也强调了这些。为什么呢？这个问题很严重，也很突出。不管是在藏地还是在汉地，都存在这个问题，而且还很普遍。没有足够的闻思，或者刚开始学佛就去修禅定，去禅修，这就是我们经常讲的一步登天，这是不可能的。闻思很重要，有足够的闻思然后才可以禅修。在这里也讲了，自己如是通达了，精通了三主要道，对这些道理有足够的闻思，由闻慧产生思慧，有思慧以后才可以修。这是个次第！

我经常说的“修法没有次第”，就是没有闻思，或者没有足够的闻思而去修行，去念佛求往生，去打坐修禅，去念咒修本尊，这样都不会有多大的意义，不会有任何的成就。

在《三主要道论》里还强调了，出离心、菩提心、空性智慧，也是有次第的。

没有出离心的基础怎么能发菩提心？没有出离心和菩提心的基础怎么能证悟空性？这个次第如果掌握不好，或者没有按这个次第修行，没有出离心，还那么贪恋世间，那么贪图轮回这些世间八法。

没有菩提心，还那么自私自利，没有丝毫利益众生

之心，一开始就修什么禅宗、密宗；一开始就念佛、打坐、修禅；一开始就念咒语修本尊，无论修什么都没有用。所以说次第很重要！

如是三主要道论，自己如实通达时，
当依静处而精进，速修永久之佛果。

通达了前面所讲的教言以后，应当到寂静处精进修行；但是这个寂静处不是必须要到山上或到庙里。若是你能把握住，自己不会受外在太多的影响，周围的环境对自己的修行也没有太多的障碍，那么处处都是寂静处。主要是你自己的这颗心，若是自己没有把握住，没有那种内心的安住的状态，哪里都不是寂静处。

“寂静处”就是不影响修行、不干扰修行的地方。干扰修行、影响修行的因素有外在的，也有内在的。能够远离、脱离这些违缘或者障碍的地方，这叫寂静处。

若是在寂静处精进修学《三主要道论》，会快速地得到永久的、不变的佛果，能获得无漏的、恒常的功德、福德与智慧。——这就是《三主要道论》的解释内容。

回向：将我们讲解、听闻《三主要道论》的功德以及所有的功德，回向给法界一切父母众生，愿一切父母众生早日离苦得乐，早日能够证得无上大圆满的境界。

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情。

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就。
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！