

# 三主要道

● 第十四世達賴喇嘛 講述

在修學道次第時，聲聞、獨覺及阿羅漢，只能圓滿自利，安住在自我解脫的涅槃中，無法利益一切有情，因為愛他的力量，不夠堅強的緣故。菩薩在修學道次時，可以在剎那間累積無量的功德，有如此強大的心力是因為緣一切有情的心，希望一切有情可以離苦得樂的清淨意樂而能快速的累積資糧。如沒有一切有情，則菩提心發心的心力，無法如此強大，所以《入行論》中說：能從輪迴苦海中解脫，是由至尊及一切有情而得到的。因為佛果是由希求利他的發心，加上希求佛的功德而成辦，所以成就佛果的功德，一半靠佛陀，一半由眾生。而得到此功德，因此在感恩佛陀時，也要感恩一切有情。否則即沒有道理。

龍樹菩薩在《寶鬘論》上說：佛果位的自利法身和他利色身，須有無量的福智功德方能成辦，所以須要具足四無量資糧——所緣一切有情無量、時間無量。「時間無量」是指：我們利益眾生的時間沒有限量。在此長久的時間裡，可以提起心力利益眾生，因為我們以強大心力的緣故，所以我們許下承諾而快速成就佛果。（註原文：1. 諸住無量時；2. 為無量有情；3. 求無量菩提；4. 作無量善法。菩提雖無量，由四無量聚，無須經長時，如何不能得。）另外一種人沒有此強大心力，覺得佛道太遙遠，所以想要快速的成就佛果，實際上，因為心力不夠，反而產生與佛果的境界更加遙遠的危機。所以我們應該如《入行論》說的：「乃至有虛空、有



眾生，我一定要住在世間，為了盡除一切有情的痛苦。」（註原文：乃至有虛空，以及眾生住，願吾住世間，盡除眾生苦。）

自己的身體、受用和一切安樂，從內心深處，都認為是屬於他人的，當有此想法時，心力會非常強大。在未證道諦功德前，不管是資糧道、加行道的菩薩，所做的一切都是為了他人，因有此心力而獲得殊勝的功德。達到十地菩薩位，或成就佛果位時，也是由此不可思議的心力而能廣大的利益一切有情，所以這個心力是非常希有的，值得讚歎的。

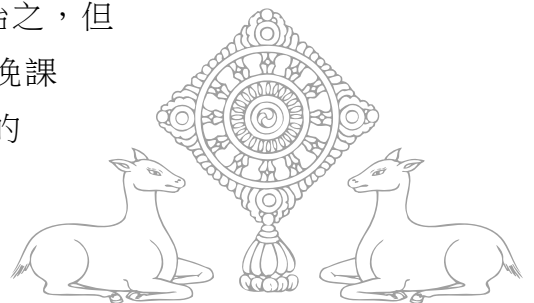
我們皈依的對象是佛陀，導師釋迦世尊有如此無量、殊勝的功德，反觀我們，又有何功德可與佛陀相比呢？佛陀，能遠離一切的過失，成就一切的功德，是因為愛他心；我們充滿一切缺失，由此缺點及所有的煩惱形成了蘊體。我們不想痛苦，卻無奈的受無量痛苦的原因是因為愛我心。我們一直想著自己的利益，從意識形成到現在，無始以來一直想要幫助自己，一切的離苦得樂都是為了自己，為了得到快樂，不惜犧牲一切有情，但是沒有得到真正的快樂。想想看：我們快樂嗎？如果沒有，問題出在哪裡？這要好好的思惟！在思惟時、在夢中，都覺得「我是非常重要」的，這種唯有「我」的過分貪著，和「我是真實」的自性執著，我們總是站在「我」的立場下，傷害我自己。

佛陀也有我執，這是由「我」的認識而產生的，因為有我，所以有他，這種我的認知是不需要否定的。佛陀也會緣我而有我的念頭，這種我是不能、不需要、也無法破除的。因為每個人的立場都有我的概念，這是確實的而不是顛倒的。所以愛自己而求樂是可以的、需要

的。成佛時有「自利法身」的原因在此。並不是說因為愛他，所以有關愛自己的事都不要做，正因為愛我，所以在自利和利他的比較中發現利他較為重要。這並不是要對自己毫不理睬，因為不在乎自己則不會在意他人，所以首先要愛自己，進而愛他。因為愛自己，加上離苦得樂的推動，佛以智慧找出愛自己的方法——在自利、利他的事業中，應以利他較為重要，以此認識來愛自己、行善，可圓滿一切功德。愛自己是需要的，但是方法錯誤，我們在自利利他的比較中，永遠不要他人，在此狹隘的思想下，反而綁住自己，讓自己受苦，糟蹋自己的究竟目標。有時候我會一半開玩笑，一半認真地說：真正為自己的就是菩薩，因為菩薩的內心深處是完全為他人著想的利他事業，所以菩薩非常善巧地成辦自己的功德事業。相反地，我們因為無明、愚蠢，只為自己而不在意他人，所以痛苦源源不斷。總之，菩薩是非常為自己著想的。

「我」這個強烈的念頭不一定是壞的，這是需要的，為了利益一切有情，所以我有承擔一切有情利益的責任。我願意做而且我想做的念頭是應該的，為了他們而有強大心力的我之概念是合理的；但是，因為無明而有，因為有我而傷害別人，不在乎別人，則是必須斷除的，這是所有惡罪的禍害。

總而言之，從無始至今，真實的執著和愛我的執著，一直深沉地存在我們的內心中傷害我們。所以無奈的受到此二執著的傷害而痛苦無量，如果這兩種情緒、執著不斷除的話，未來必會傷害我們而令我們痛苦，所以我們對此二執著必須視為仇敵而斷除之。如何斷除呢？首先須保持距離再對治之，但是這對治非由發願、迴向而來，非由早晚課誦、修法而來，非由禪定而來。愛我執的對治是愛他心，真實執著的對治是空







正見，所以佛陀所說的八萬四千法門的精髓是菩提心和空正見。

所以為了能生起愛他的菩提心，我們應該多多閱讀龍樹菩薩的《寶鬘論》和寂天菩薩的《入行論》，透由內容的學習和實際的修持，才會生起極大的覺受；為了能生起空正見，我們必須學習龍樹菩薩所寫的《中論》，提婆菩薩著作的《四百論》以及如實解釋龍樹父子的月稱菩薩的著作，如此的學習，我們就能生起空正見。

至尊的龍樹菩薩是那蘭陀寺大論師之頂嚴，所以無論是漢系或藏系佛教徒，有機緣能看到龍樹菩薩的論典是非常難得的機會。如同龍樹菩薩的善巧論典所說的：當勝義菩提心和世俗菩提心有覺受時，再看其他經續的論典，將會體會其中深奧的內涵，所以菩提心有如一把鑰匙打開了經續之門而更能體會其內容。如此的了知愛我執的過患和愛他執的功德，加上數數的思惟串習，則無論眾生對我們的表情如何，我們都會對一切有情產生悅意的愛心。

這時候可能會有一種矛盾或鑽牛角尖的想法：我有什麼理由要承擔這一切眾生的苦呢？他們又不認識我，這樣做豈不是很無聊嗎？他們沒有幫助我，又不認識我，為何要幫著他們、在意他們呢？生起這想法時，應思惟：假如我們愛一個對象或重視這對象時，會要求對方愛自己我們才尊重他嗎？假如是的話，涅槃果位是無為法，並沒有任何的想法要愛我們、幫助我們，但因為涅槃的功德、利益是快樂的，所以我們追求涅槃、想得涅槃，同理，空性、道諦，它並沒想要如何幫助我們，但由於我們可依此獲很大的功德而想證得空性與道諦的功德。所以，想證聖者的功德更應尊重一切有情，無論他對你好或對你壞，一切的有情都會讓你獲得無邊成佛的功德利益。

就如同我手上的手錶，我非常的在意它、珍惜它的原因是因為它對我有幫助，而它並沒想到要幫助我，這錶在我睡時或醒時，日夜的跑著，不是只戴在我手上才會跑，在仇人的手上也會跑，縱使戴在不認識的人的手上也會繼續跑，我願意去擦它使它保持乾淨，並把它放在不潮濕的地方，是因為它對我有幫助的緣故。

這時，可能又有另一個問題，當對方不想幫助我時，我們有理由幫助對我們有利的人，但仇人傷害我、困擾我，那我有什麼理由去幫助他呢？一般而言，對自己好，愛自己的人，遇到苦時，我們會悲憫他，遇到快樂時，我們會替他歡喜。對自己喜歡的人生慈悲心，不必刻意的作意，大家都有，甚至沒宗教的人、動物也都有。而我們是佛教徒又追隨佛陀導師的教誡法，他教我們要對傷害我們的人生慈心。假如我們所學的慈心與常人的慈心是一樣的話，那我們所修的法就不是與眾不同，這裡要求的慈心是不共的，我們是佛陀的弟子，要學佛陀對敵人應該生起慈悲的力量。

以另一角度思惟悲。佛果位的功德，一半屬於佛陀的教導，一半由有情而得到。仔細想，我們皈依佛，對佛產生強烈虔誠的心，這對佛沒有幫助，如果對別人、一切眾生慈悲心，反對他們有幫助的。所以對佛生虔誠的信心，倒不如直接對眾生幫助是更有利的。

如是反覆的思惟、去想、去做，自然對自他相換有更深的體悟。這不是一下就做得得到，但長期努力是可獲得改善的。自他相換並不是把自己變成他，把他換成自己，而是把愛自己的心轉到他人，把排斥他人的心轉向排斥自己。「排斥自己」就是在他利自利比較下，抉擇他利是比自利更重要之後去修取捨。

龍樹菩薩在《寶鬘論》中說：由悲心希望讓自己取代一切眾生的





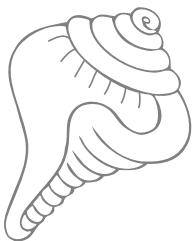
痛苦及苦因叫做「取」。由慈心把自己的一切快樂、善業回向一切有情，捨於有情叫做「捨」。取捨次第無固定。悲心是希望眾生的苦由自己承擔，自己的一切善與一切眾生分享。雖然很困難做取捨，但透過取捨的修持，可令我們的心力變強大。佛因此心圓滿無邊資糧，使弟子獲得相當的利益。

所以反覆的修持取捨會令我們的心力變得非常強大，有時候覺得修取捨，可使自己累積無量資糧。而眾生苦反正不會發生在我們身上，這樣的想法是沒有作用的，由心深處真正想取代一切苦，將自己好的回向一切有情，由心做起才可累積無邊資糧，由愛我執去做的取捨是無明的取捨。

因為如此取捨，愛他人的離苦得樂是我的責任的心力就會生起，可是我們現在憑什麼力量幫助他們？除了自己的發願，此外無實質可幫助的，這是非常困難的。佛曾說，眾生的惡業、苦非由甘露水可洗除，非用手可去除。那要靠什麼力量幫助眾生離苦得樂？佛由此宣說真理，過去的佛如此，現在的佛也如此，所以佛說解脫，至於會不會解脫就看你們。為你們宣說解脫之道，這道理自己要先知道，自己先了解才能教別人，因此要給眾生圓滿的利益，我們必須成就無上菩提的發心。

所以「菩提心」的生起次第是先讓我們自己了解菩提心的修法及內容。之後產生精進，如是不斷地串習、反覆修學，之後會感受到「我只要努力，菩提心應該會生起」的想法。再繼續修學下去，遇到因緣時，我們只要努力想，就會生起強而有力的覺受。若沒仔細想

時，感受不會生起，此為蓄意、刻意的菩提心。再反覆不斷地長期串習，之後遇因緣時不須刻意花心力去想，菩提心的感受自然流露，稱為任運菩提心，此為真正菩提心發起之量。



同樣以「空正見」而言，無論看到悅意境或不悅意境而生起貪、瞋時，會覺得作用真實從境上產生，會完全相信諸法真實從境上而有，生起完全真實的執著。透由《中論》的學習，反覆不斷聽聞中觀正見的解釋，會生起「咦！真的是這樣的嗎？」這時已去除了完全真實的執著，內心產生了疑惑的狀況。再反覆不斷串習生起「應該是無自性才對！」的想法。再繼續反覆串習完全通達空性，這是比量證得空性。當反覆不斷串習，對空性的二相慢慢消除，對空性的現象越來越清楚之後，就能現證空性。現證空性時，剛開始根本定和後得道是有次第生起，之後反覆串習，根本定及後得道可以在同一時間一起成辦，我們的心會隨著因緣越來越細微，功德越來越增長。

這種證量，也就是福德資糧的「菩提心」和智慧資糧的「空正見」，這二者是成佛的二十大主因。因為這二者，所以證得佛果時，由空性而成就自利法身，由菩提心而成就他利色身。因為因果論，所以在緣起下能產生這樣的因果作用。因為菩提心與空性而成辦二種資糧，最後成就二種果位。密乘功德也是透過菩提心和空性的基礎下才能獲得密乘的成就，沒有這二者，密乘成就是不可能的。

密乘講「生起本尊」是以空性智慧淨除凡夫相，不是叫我們什麼都不必想。沒有空正見，本尊就無法觀修，依緣空智慧觀本尊之修持，若無空正見則不能成辦。而且觀修本尊的目的是為了成佛，沒有菩提心縱使有強而有力的空正見，也不可能成佛，所以密乘的成就也是建立在菩提心之上。這是密乘最下限的基礎，所以般若波羅蜜多（顯教）的菩提心和空正見必須成辦，才能進入密乘的修持。④（達賴喇嘛於西元2001年4月5日在臺灣林口體育場講述）

本文由財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會提供，特此致謝。