

二、道之顺缘——精进：

解脱终依己，不由他伴成，

勤修闻戒定，四真谛便生。

此颂为我们开示了修持佛法当依精进之理。虽然本师释迦牟尼佛及诸大善知识，以无上的大慈悲心为我们转了甚深的法轮，传授了稀有的教言，但解脱还是需要自己精进努力去行持才能得到，若对修法不精勤，没有出离心和菩提心，整天放逸睡眠而希望得到解脱，是根本不可能的。虽然上师们很慈悲，但此“慈悲”乃是以悲心摄受，为弟子传深教授，辨取舍境，依如来教示解脱道，除此之外哪有其它悲心。所以解脱还是依自己努力精进，无法依靠他人帮助。

佛经云：

“吾为汝说解脱道，当知解脱唯依己。”

《般若经》云：

诸佛非以水洗罪，非以手除众生苦，

非移自证于余者，示法性谛令解脱。

既然如此，何为解脱？所谓的解脱既是将自己的心相续从众多烦恼的系缚中脱离而出，佛教是主张一个人必须依赖自己的力量而获得解脱的。佛教徒的皈依佛、皈依法及皈依僧，并非说光是做做祈祷，便可依靠三宝而获得解脱；其实是说三宝是人们的导师，是思想行为的指导者，依照其指导去实行可得解脱。所以要真的达到自由解脱境界，则完全需要依赖自己作正当的努力。

那该如何修行而趋向解脱？

诚如《俱舍论》云：“守戒具足闻思慧，极为精勤而修行。”

在守持清淨聲聞別解脫戒等清淨戒律的前提下，具足對四聖諦等正法如理聽聞所生

的聞慧及圓滿具备對聞所得法義一緣性定的思惟所生的智慧，之後進行極其精勤地修行。

進一步升華了悟四諦十六相等四諦的世俗法相。

四諦十六相：

苦諦四相：無常相、苦相、空相、無我相；

集諦四相：因相、集相、生相、緣相；

滅諦四相：滅相、靜相、妙相、離相；

道諦四相：道相、如相、修相、出相。

觀想實相中四諦悉為皆遠離四邊八戲的空性離戲相。

“勤修聞戒定，四真諦便生。”也可以解釋為應精勤聞思，修持戒、定、慧三學，對應了知的苦、應斷的集、所希求的滅、所依靠的道等四種真諦認真修學，力求證悟其本性而了結生死輪回達到究竟解脫。

《大乘寶性論——事業品》云：

當知疾病當斷因，當得樂住當依藥，

苦因滅彼如是道，當知當斷當證依。

《勸發諸王要偈》云：

聖慧開脫門，自力不由他，

淨戒學禪定，精勤修四諦。（改譯）

《龍樹菩薩為禪陀迦王說法要偈》云：

譬如盲人問水相，百萬劫莫能了，

欲求涅槃亦如是，唯自精勤后方證。

欲假眷属及知识，而得之者甚难有，

是故大王当精进，然后乃可证寂灭。

施戒多闻及禅定，因是渐近四真谛，

人主故应修慧明，行斯三法求解脱。

《亲友书》

解脱依赖于自己，他人不能作助伴，

具足广闻戒定者，应当精勤修四谛。

证悟空性的解脱，完全依赖于自己的精勤，不可能仅靠他人帮助，就让你毫不费力地出离轮回。虽然有些论典说，依靠上师的加持和威力，可以让弟子往生净土，但这也要看你是否具有强烈的信心。如果没有信心，纵然佛陀亲临也无济于事，所以还是要靠自己。

释迦牟尼佛曾对弟子说：“吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”佛陀在度化众生时，并不是把众生直接抛到清净刹土，而是宣说三宝、四谛、无我的法门，教给他们解脱方法，至于能否解脱，则依赖于各自缘分。上师也同样如此，为你如实传讲佛法中取舍的道理、因果的道理，并教诫你要精勤修行，但如果你实在不听，上师也没有其他办法。其实，世间的老师也是这样，本来他有责任培养学生的智慧，可是学生若实在不争气，老师也无可奈何，每天要打他骂他，老师也会生厌烦心的。所以，成就要靠自己的勤奋，对于特别懒惰的人，金刚道友可以暂时帮忙，但完全依靠别人让你解脱，这是根本不可能的。因此，龙猛菩萨劝国王一定好好地修行，不要认为自己是国王，上师就会把自己带到极乐世界。

有些人自己不修行，一直依赖上师——“我的上师很了不起，我不用学法、不用修行，什么都不用，天天睡懒觉就可以。我想上师的时候，就祈祷一两声，上师的智慧眼一

直关注着我，哪怕我睡懒觉，可能也看着我吧！”你对上师有这种信心，当然非常好，可是若自己一点都不学，天天散乱懈怠、做非法事，你的上师再怎么伟大，可能也没有办法。

因此，我们务必要精勤修行。修行的时候，先要对显密教法广闻博学，具备一定的智慧，同时，受一分以上的清净戒律，心要专注法义。具备戒定慧三学以后，应该进一步修持四谛：首先“当知苦谛”，了知世间各种各样的痛苦；然后“当断集谛”，明白苦谛的来源是集谛，对此应当断除；那用什么方式来断除呢？“依止道谛”，用道谛来断；断了之后，最终是“现前灭谛”。《瑜伽师地论》以重病、病因、病愈、良药四者，分别比喻苦、集、灭、道四谛。譬如，医生要治疗一个重病人（苦），先应知道他的病因（集），知道之后应病予药（道），吃药过后便可渐愈（灭）。

《瑜伽师地论》云：“复次四圣谛说次第者：谓由此故苦，此最为初。如此故苦，此为第二。此二摄黑品究竟。由此故乐，此为第三。如此故乐，是为第四。此二摄白品究竟。譬如重病，病因，病愈，良药。”

因此，《涅槃经》说：“若能见四谛，则得断生死。”假如真能现见四谛，就可以斩断生死轮回的相续。

修持四谛真的非常殊胜，有关经典里说，有漏法中，集谛为因，苦谛为果；无漏法中，道谛是因，灭谛是果。

《涅槃经》卷十二中说：

有漏果者则名苦，有漏因者则名为集，
无漏果者名为灭，无漏因者则名为道。

如果你一点都不勤修，完全依赖佛陀让自己解脱，这是很困难的。当然，倘若对佛陀没有信心，想依靠佛力来往生更不可能。

弥勒菩萨在《现观庄严论——法身品》中说：

如天虽降雨，种坏不发芽，

诸佛虽出世，无缘不获善。

天王虽然降下雨水，但种子若已烧焦，则不可能出生苗芽。同样，尽管许多佛陀已经出世，并转了法轮，可是对佛没信心、没兴趣的人，根本得不到善法解脱，只能漂泊在轮回中不断受苦。

所以，希望大家还是要靠自己，不要一味地靠别人，“我的上师非常了不起，我的道友非常了不起，我现在不用听课啦！”不听课对我们没什么损失，但对你而言，不听课就不知道佛法，不知道佛法就不知轮回痛苦，不知轮回痛苦就不会想从中解脱，既然连解脱的念头都没有，那算什么修行人呢？有些人认为自己上师了不起，其实这只是一种迷信，以前在果法期的时候，独觉依靠身体显示神变，可以让有缘众生获得解脱，但如今是末法时期，善知识一定要通过讲经说法，弟子将佛法的道理反反复复串习，断除烦恼才能解脱，次第应该是这样的。可是很多人根本搞不懂，没有通达解脱依赖于自己的道理，所以在在这方面，大家一定要注意！

三（修学道之本体——三学）分二：一、总说三学；二、别说慧学。

一、总说三学：

增上戒心慧，兹学可常修，

百五十馀戒，咸归此三摄。

我们在修行过程中，应清净修持回施解脱果位的七断增上戒学，七断指的就是以清净律仪断除由身所犯的杀生、偷盗、邪淫三不善业即由口所犯的妄语、两舌、恶口、绮语四语不善业共计为七断；恒常修习能随逐生起圣道以四禅为性的增上心学；常修了悟人法二无我为性的增上慧学。兹三学可常修习，此三学既是获得解脱圆满无缺的妙道。

如是增上戒学令未摄受者摄受，增上定学令烦恼得以压制，增上慧学令烦恼连根拔除，使那些已成熟的所化得到解脱。在此三学中统摄一切诸学处。

在律藏中宣说的比丘有4个他胜罪、13个僧残罪、30个舍堕罪、90个单堕、4个向彼悔、112个恶作罪，共计253条出家戒律完全可归摄于此三学当中。

他胜罪：比丘四种根本罪：不净行、不与取、杀生和妄说上人法。

僧残罪：比丘所应断除之残余罪，分为因贪欲有情者五、因贪欲资具者二、因损恼者二、因违谏者四，总为十三。

舍堕罪：比丘所断堕罪之一。谓所犯堕罪之物，应舍于众中而忏悔之，若不忏悔，则感堕恶趣异熟果。共三十种。

单堕：比丘所断堕罪之一。分为九部分：明知十条、种子十条、未差十条、辗转十条、水等十条、俗家等十条、故犯十条、同行十条和说法十条。

向彼悔：四提舍尼。比丘所断五种堕罪之一。此有四条：谓受比丘尼所乞之食者；于白衣家其他比丘尼特授予食者；从僧众已与学家羯磨之施主家受食者；于有恐怖处未观察有无盗贼而受食者。

恶作：五篇堕罪中之一百一十二条：著衣聚十、行聚二十、坐聚九、受食聚八、进食聚二十一、用钵聚十四、说法聚二十六、修行聚三、攀登聚一、共九聚一百一十二条。

此戒定慧三学我们应该经常修习，使其增上。为什么呢？因为我等大师释迦牟尼佛宣说的所有佛法内容，全部可以归纳在三学当中，除三学外再没有其它的法，所以高僧大德对戒定慧三学极其重视。小乘出家比丘戒共二百五十三条，以及比丘尼戒、大乘菩萨戒等都为三学所摄，所以增上三学，对修持佛法极为重要。

《劝发诸王要偈》云：

增上戒心慧，常当勤修学，

诸戒智三昧，悉入三学中。

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

增上戒心慧三学，人主宜当常修学，

百二五十余分戒，正摄如斯三学中，（补译）

若能修此最上乘，则摄诸馀一切善。

《亲友书》

理当恒常勤修学，殊胜戒律及慧定，

二百五十余分戒，真实摄此三学中，

修道的本体是戒定慧三学，它包括佛教的所有内容，因此小乘也讲三学，大乘也讲三学，只不过有些内容不同而已，实际上它的大体意思没什么差别。我们作为修行人，一定要学习殊胜三学。为什么叫“殊胜”呢？因为外道与世间道没有这种教言，清华大学也好、哈佛大学也好，任何高等学府中都得不到三学教义，因此，它是极其殊胜、无与伦比的知识。

我经常这样想：你们可以说有非常深厚的福分，否则在末法时代，不可能遇到如此殊胜的大乘法门。所以，大家应当经常勤修此戒定慧三学——“戒律”是一切功德之根本，“禅定”是令心安住于佛所传下来的法义中，通达万法取舍就是“智慧”。

龙猛菩萨告诫乐行国王：你应该具足这三学，因为出家比丘 253 条戒律完全可归摄于此三学中。毕竟乐行国王的王妃也多，日常琐事也多，不一定有出家的机会，但只要好好地行持三学，出家功德也可以间接包括在这当中。

出家和在家的区别，主要是以戒律来划分，在家人要守持五戒，而比丘有 4 个他胜罪、13 个僧残罪、120 个堕罪、4 个向彼悔、112 个恶作罪，共有 253 条出家戒，比丘尼还有更多戒条。这些戒条是受比丘戒的人必须遵守的，可是乐行国王只要认认真真地行持三学，出家人的戒条就可以间接包括在这里面，而且大乘菩萨戒的根本戒和支分戒也间接包括在这里面。

现在有些居士非常虔诚，昨天我在一个地方遇到一位居士，他从 18 岁开始天天念度母，现在六十几岁了，从来没有间断过。《二十一度母颂》比较长，但他念好几百万遍了，然后让我回向。他学佛的时间非常久，可是从来不厌烦，经常受八关斋戒，居士戒也一直没有毁坏过，虔诚的信心从来没有改变，纵然遭受十年浩劫等违缘，他仍一直默默地修学。当然，出家人中也有特别精进的人。不管在家人还是出家人，都应该具足三学的一切学处。

二（别说慧学）分二：一、说明出离染污品之理；二、说明善入清净品之理。

一（说明出离染污品之理）分二：一、厌离此生之方法；二、厌离一切轮回之方法。

一（厌离此生之方法）分二：一、略说；二、广说。

一、略说：

于身住身念，兹路善修常，

如其亏正念，诸法尽沦亡。

龙猛菩萨告诫我们：护持正念很重要。对身体应该经常以正念观照，如常以智慧观察身体来源，身体结构，以及身的本性。首先观察身之来源，它是父母不净种子所生，故来源不净。观察身体的结构，是由三十六种不净物所成。

《教王宝鬘论——轮番说因果品》云：

汝见屎尿等，各自不净已，

于集彼之身，如何生悦意？

精血混合中，不净种子生，

本知不净体，欲者何贪此？

不净蕴彼湿，由皮所包裹，

与之同卧者，眠女内脏已。

继而观察身之本性也是不净。

诚如《入行论——静虑品》云：

宜人冰片等，米饭或菜蔬，

食已复排出，大地亦染污。

身体暂时的本性是不净，究竟本性为无生的空性。这样观照身、口、意生起出离心的坦途，应该善于修持。恒常观照使正念不失。因为如果正念亏损了，那其它的善法也就全部灭亡了。

佛经云：“能清净一切众生、能超离不悦痛苦、能辨别如理之法、能现前涅槃之唯一途径，即此身念处也。”

《劝发诸王要偈》云：

身念处大力，佛说一乘道，

常当系心念，方便善守护，

若忘是正念，则失诸善法。

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

大王当观身念法，世尊说为清净道，

若无此念增恶觉，是故宜应勤修习。

《亲友书》

自在忆念所属身，如来所示一捷径，

彼当策励勤守护，丧失正念诸法亡。

“自在”是对乐行国王的称呼。作者说：自在大王啊，身念处的修法是佛陀为希求解脱者指明的唯一必经之路。倘若不懂得身念处，不可能获得真实的解脱。佛陀在经中言：“能清净一切众生、能超离不悦痛苦、能辨别如理之法、能现前涅槃之唯一途径，即此身念处也。”我们认识苦谛能清醒一切众生，断除集谛能超越一切不悦痛苦，依止道谛能辨别如理之法，证悟灭谛能现前涅槃，而修持这四谛的究竟窍诀，就是身念处。

身念处的观想方法非常多，你可以观想身体的来源是父母不净种子；身体的结构是36种不净物组成；身体的本性是吃下再清净的食物，也能加工成臭秽的不净粪。所以贪执身体没有任何意义，一想到身体的种种丑陋，就没必要天天忙着打扮、保养了。可如果忘失这种正念，任何善法功德都将毁于一旦。凡夫人对身体的执著非常强，若能将它看作是空性的、无我的、虚假的，修行会自然而然增长，但若对身体特别看重，家里买很多大

大的镜子，门口放一个，洗手间放一个，卧室也放一个，天天在镜子面前照来照去，这样的话，所有的修行时间都耽误了。

《瑜伽师地论》说：“言正念者，不忘教授故。”所谓的正念，就是经常不忘教授，如果忘记佛陀在经典中的教授，一味耽著自己的身体，最终不可能证悟空性。我们作为修行人，应该对身体时时剖析，哪怕走路时，也要看着自己的手指想：“虽然我今天执著它，但终有一天会抛弃它，抛弃时它就不是我的东西了，所以贪著身体没什么可信的。

就像乞丐捡到一件破烂衣服，坏了也不会伤心，同样，假如我对身体没有很大执著，把它看作一件暂时借用的工具，就算我得了癌症也不会痛苦。可如果没有这方面的概念，始终把身体当作如意宝那样保护，一旦出现损害，我肯定受不了，修行也会以此而毁坏！”

大家理当护持这样的正念，时常提醒自己不要执著身体。阿底峡尊者一生有三大窍决：一是时时刻刻观自心；二是长期修持菩提心；三就是不忘正知正念。我们也应不忘正知正念，常以正知正念观察身体，不要跟没有学过佛的人一样，对自己的身体万分耽著，出现一点点病痛，或者别人说你身体难看，就开始伤心不已。我们要认清身体的本质，只有这样，相续中的烦恼才能得以泯灭！