

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，则完全需要靠自己作正当的努力。

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。”

在守持清净声闻别解脱戒等清净戒律的前提下，具足对四圣谛等正法如理听闻所生的闻慧及圆满具备对闻所得法义一缘性定的思惟所生的智慧，之后进行极其精勤地修行。进一步升华了悟四谛十六相等四谛的世俗法相。

四谛十六相：

苦谛四相：无常相、苦相、空相、无我相；

集谛四相：因相、集相、生相、缘相；

灭谛四相：灭相、静相、妙相、离相；

道谛四相：道相、如相、修相、出相。

观想实相中四谛悉为皆远离四边八戏的空性离戏相。

“勤修闻戒定，四真谛便生。”也可以解释为应精勤闻思，修持戒、定、慧三学，对应了知的苦、应断的集、所希求的灭、所依靠的道等四种真谛认真修学，力求证悟其本性而了结生死轮回达到究竟解脱。

《大乘宝性论——事业品》云：

当知疾病当断因，当得乐住当依药，

苦因灭彼如是道，当知当断当证依。

《劝发诸王要偈》云：

圣慧开脱门，自力不由他，

净戒学禅定，精勤修四谛。（改译）

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

譬如盲人问水相，百千万劫莫能了，

欲求涅槃亦如是，唯自精勤后方证。

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，老师也无计可施，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、不用修加行，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，

百五十餘戒，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，我肯定接受不了，修行也会因此而毁坏！”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诀：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！