视频因果不虚18第二部分复习

通过六十个思维方式，可以得到四个结果。深信因果，坚定不移地相信善恶因果。

早上起来，皈依发心行善断恶利益众生，未说话前念21遍百字明，观察做梦是否造业，如果有马上忏悔。

晚上睡觉前，观察一天有没有造恶业?如果有，当天忏悔。行了什么善业?有没有浪费时间?总结，有没有信心、出离心、慈悲心、菩提心?每天过得有意义的条件是深信因果，每天过得有意义，那么离开这个世界时就不会恐惧。

**解脱利益 19-1**

上师指出：大乘佛教中只有一个目标，就是让所有的众生在轮回中解脱。怎样可以做到？ 就是首先自己先要从轮回中解脱。

丁一、解脱之定义：**索达吉堪布前行广释之六解脱利益**

所谓的解脱，是指脱离轮回这个大苦海，依靠《三主要道论》所讲的出离心、菩提心、无二慧，断除自相续的一切烦恼，远离三界的一切痛苦，最终获得声闻、缘觉、圆满菩提其中任意一种果位。

丁二（解脱之分类）分二：一、能获解脱果位之因；二、三菩提之果。

戊一、能获解脱果位之因：

从“人身难得”开始，以四种厌世心的修法先调顺相续；然后，再修持“皈依”、“发心”、“修金刚萨埵”、“供曼茶罗”等，直到圣道正行完全圆满之间，每个修法都有各自的功德，这就是解脱之因。

戊二、三菩提之果：

无论获得声闻、缘觉、圆满菩提三者中任何一种果位，都是寂静清凉的，因为已脱离了轮回痛苦的狭道。尤其是如今我们遇到了大乘佛法和善知识，理所应当唯一希求圆满菩提，精进奉行十善，修四无量、六度、四静虑、四无色、二止观[[1]](#footnote-1)等一切法门。并且在实修的时候，先要发起菩提心，然后一心专注、不被违缘所转，最后为利益一切众生作回向来摄持而实地修行。

就像一个人不论做任何事情，有了前因，才会有后果。同样，在座的人都是希求解脱者，若能具备前面所讲的解脱之因，最后肯定会获得解脱之果。为了达到这样的目标，我们首先要从出离心修起，明白轮回中一切感受是痛苦的，一切万法是无常的，无我寂灭才是永恒的安乐

为什么要讲解脱利益？

通过四加行的思维，世俗名利追求人生没有太大意义，因为生命短暂，因果不虚。但是人生如果要有意义，可以追求更好的东西，解脱的利益就让人生变得更有意义。

有两种人：有些人听到轮回的痛苦，就想解脱；另外有些人听到解脱利益，它的功德，它的好处，这样的时候就想解脱。

怎样处理好现在世俗名利与解脱的关系：适当地追求世俗名利的同时，也一定要追逐解脱道。

最后我们都要离开所有的东西，唯一我们可以带走的—— 出离的功德，这才是人生的价值。

怎样走上解脱道？我们的身体，语言都无法走上解脱道，只有我们的意识可以走上解脱道。 所有需要出离心，有了出离心才能走上解脱道。如果没有出离心，念了很多咒，做了很多善事，好事，身体的磕头，行礼，打坐等等都与解脱没有关系。这些都是在世俗轮回当中，拥有一些短暂的幸福，快乐等。

学佛的三个目标： 出离心，菩提心，证悟空性。

出离心的两个标准：1，深深体会道六道轮回的任何一个地方，角落都是各种各样的痛苦，不顺利。2， 因为轮回中有这么多痛苦，所以我不想再轮回，我一定要解脱。 这个决心就是出离心。有了这个坚定不移的出离心，我们就走上了解脱道了。

《走向解脱·别解脱戒品·在家篇》 ︱ 益西彭措堪布

那么具体出离心生起的量是怎样的呢？宗喀巴大师在《三主要道论》中确定出离心生起之量时说：

**修已于轮回盛事，不生刹那之希望，**

**昼夜唯求解脱心，起时是生出离心。**

也就是说，如果对轮回中的世间八法没有丝毫希求心，时时刻刻唯有追求解脱之念，这才是真正生起了出离心。

现代众生的烦恼日益深重，贪欲在迅速增长，故法王如意宝的《胜利道歌》在提及出离心生起之量时说：

**于诸轮回盛世富，不起羡慕之心念。**

就是说对世间八法的贪求已经淡薄，而对解脱则产生了很强的希求心。因为宗喀巴大师针对的是当时弟子的根基意乐，故要求较高，而法王则针对的是现代众生的根基，故要求较低。

大圆满龙钦宁提前行引导讲记 参考资料

　　——《普贤上师言教》与《前行备忘录》合讲

　　蒋阳龙朵加参尊者传授

　　桑昂丹增传讲

　　第一百五十八讲 2013年8月28日

动机和行为非常重要，你们不应该遗忘。尤其动机非常关要，比如说我们今天宣讲前行法义，所闻之法能否成为正法关键取决于你的动机之上。经文云：“唯随善恶意差别，不随善恶相大小。”事实确实如此，善恶关键取决于意乐是否贤善，“心善身语善”，善恶根本不取于外相上的善恶大小。之前我宣讲业之因果时，曾举例说明：“如果树根是毒，那么枝叶也是毒；如果树根是药，枝叶也是药。”与此比喻同理，如果你的心是善的，你的身语也是善的；如果你的心是烦恼的、不善的，那么身语也是不善的。真的是这样。

因此如果你是一个修行者，就要时时反观自心，没有一个不需要反观自心的修行者。自己的心是何种状态，不需要他人以神通观察，也不需要询问上师或者祈请上师打卦、看相或授记，此等都不需要，自己现量就能明了自己的心。因此你们应反观自心，不要做一个道貌之相的修行者，而应该成为一个真正的清净的修行者。如果你们能知道自己的心，能观察自己的心，能以正知正念摄持自己的心，自然能修成法；除此之外，即使你们修很多法，也无法修成法。

之前我曾给藏族弟子讲解过未反观自心而以道貌之相修行的公案。江达有一个名叫益西拉珍的女众，得了重病，最后死亡。她是喇嘛仁波切的弟子，也是我的弟子，我为她灌过顶，也传过窍诀。她在亚青呆了多少年呢？足足有十五年。她得病以后，到汉地也无法医治，后来在亚青呆了五个月。最后临终之时，她要求离开亚青回到家里治病。当时很多道友劝她：“你不要离开亚青，你会死亡的。”她说：“我不会死，我回到家里治好病我再回来。”她离开亚青两天后就死了。临终两天之中她无法忆念上师，也无法忆念窍诀。而且生前她在亚青的时候，连亚青都不想停留，她根本没有无常观念，也没有出离心。暂且不提“她死亡之后处于等持之中”，她死了以后，尸体马上变色发臭，出现很丑陋的样子。

益西拉珍在亚青待了十五年，表面看她的语言很温柔，好像一直在修行中。她年龄也有五十多岁，很多人都认为她是一个好觉姆，但这都是外相而已。如果没有调伏自心，临终的时候自己的过患都会暴露出来，而且死亡以后，尸体也会出现低劣之相。

益西拉珍离开亚青之前，她已经出现了地水火风四大隐没的死亡之相。道友们都劝她：“你已经出现死亡之相，你会死亡的，别离开亚青了。”但是她的相续没有无常之观，反而常执一切，她说：“我不会死亡。”结果回到家两天后就死了。如果未能调伏心之根本，就会出现这样的状况。益西拉珍在亚青待了十五年，听闻过喇嘛仁波切所传授的诸多教言，而且我也为她传窍诀、授灌顶，比如说大宝伏藏的灌顶、龙萨和龙钦传承的灌顶、四心滴的灌顶；而且她听闻过多次《大圆胜慧》。虽然她接受过诸多殊胜法要，但是她没有调伏心之根本，所以出现此等死亡之相。

**思考题：**

**1, 为什么说出离心对解脱非常重要？谈谈自己实修的体会。**

**2，为什么说如果没有出离心，念了很多咒，做了很多善事，好事，身体的磕头，行礼，打坐等等都与解脱没有关系。这些都是在世俗轮回当中，只拥有一些短暂的幸福，快乐？**

**3，怎样理解关键是要从意识上才能走上解脱道？（身体语言都无法做到解脱）**

**4，如何时时观察自己的内心，修行的动机是什么？是表面上的，为了世俗的利益，还是为了真正的解脱？**

1. [↑](#footnote-ref-1)