

## 敬礼偈

众圣智者证士普摄受  
依上师教实修以取证  
胜解脱道无误示众生  
无等上师尊足我敬礼

前三句忆念普贤上师的德相，以身垂范如何实证解脱道而普利群生，第四句由忆念功德起信心、恭敬后，虔诚敬礼无等上师的尊足。

在忆念功德上，前两句说明完成解脱道的方式。圆满佛道的任何一种功德的生起都不离善知识，以此缘故，普贤上师以清净的信心与恭敬，由三喜门依止众多的智者、成就者，得到普遍地摄受。之后关键的问题是如教修行，依着上师的言教真实地在自心上实行，从而将所有解脱道的道分在自己的身上证成，这叫“取证”。由于自身得到成就，完成殊胜解脱道的法道，也就能无有任何错谬地指示给有缘众生。

那么就像这样，心忆念无等上师的依师成就的圣传，恭敬地敬礼，由此自身也沿着上师的足迹来完成伟大的佛道。

**乙五、解脱利益之引导 分二：一、听闻轨理；二、所说之法**

**丙一、听闻轨理**

**第五、解脱利益之引导分二：一、闻法轨理；二、所说之法。一、闻法轨理，其义如上。**

**丙二、所说之法 分三：一、思惟解脱之体性；二、思惟解脱因和果两方面的利益；三、强调由三殊胜摄持而实修**

**丁一、思惟解脱之体性**

**二、所说之法，所谓解脱，即是从此轮回的大苦海中解脱，而登于声闻、独觉、佛陀三种菩提的任一地位。**

**开发观念之路**

此处开发观念的路子要明确。认识轮回为大苦海的体性是个根本，也就是对于整个轮回领域的状况，要发生一个真切的认识。这个观念一定要修得非常好，修得越清楚、越明确、越深刻越好。这里的定解是要害，这个定解有了，后面的一切都很自然地会开发出来。也就是，既然已经非常清楚地了解了轮回是大苦海的话，就知道此海的状况；看到那一头，就知道那边的状况，也就是对于什么是解脱，什么是解脱的利益，为什么目标定在求解脱的果，现在一定要修解脱的道，所有的这些观念、志愿都容易出来。

**此海与彼岸**

金刚句的指点非常明白，然而内涵深厚，先作一个意境上的描述。要知道此海与彼岸，此海就是茫茫无际的最大的苦海，它就是轮回的领域；从这儿看过去，那边会有一个彼

岸，就是从这个轮回的大苦海里超出，登上了岸，那就属于三菩提涅槃的领域，包括声闻菩提、独觉菩提和佛菩提，于是从轮回的无边无际的大苦海中脱出来了，那就是到了一个大乐的宝洲、一个安稳之地。从这儿就知道，那里一切轮回苦海里的风浪都没有了，在这里头出头没的无数的苦都没有了，就像这样，从我们当前所处的轮回大苦海里脱出去了，超登到了那样一个三菩提的大乐的彼岸上面，这样的一种事件叫做“解脱”。

### **发生大观念的前因或窍门：认识轮回大苦海**

在这里学者应当有自知之明，到此为止，严格来说我还没有解脱的观念，因此需要用心来开发。因为这个观念一旦起来了之后，生命将是全新的方向、走法，整个的身心投入之处不再是以往，比如关注现世、关注来世，意乐行为整个地都在现世的名利享受、来生的富贵等等这上面走；而是以一个极大的观念的力量摄持，基本上都要纳入到解脱的道果上面去走。那么现在我们不需要自欺，应该说还是处在前面初学的状况，四部退心法没有得力的话，基本上应该说，还是轮回苦海、生死这一头，心一直在这个上面转的。因此，现在关键的问题就是，心从这么一个圈圈里走出去，要到一个解脱的领域上面去。整个的前面的四部退心法，最终就要落到完全了解到轮回是大苦海，所以这五个字是在总结前面

的要害，也就是前面认识的成果。

下面正式进入这一部分的思惟，有两个步骤：一、重温前面的观念；二、发生解脱体性的认识。

前者分成两步进入：（一）对于轮回领域的认识；（二）对于它是大苦海的认识。

#### （一）对于轮回领域的认识

按照比喻和意义对应的方式，就能很明确地知道轮回是怎么一回事。自从我们这只小蜜蜂，被纳入而关锁在一个叫做“轮回”的瓶子里，乃至瓶子没有打开的一切时间，不管我们怎么飞，都是在瓶子的领域里飞，而丝毫也飞不到瓶子外面。往上飞也是在瓶子的上部，往下飞也是在瓶子的下部，而且，往上飞最终也还要落到瓶子的下面，就像这样，一个接一个地运行，全是在瓶子当中而跑不出去，这样叫做“轮回”。

意义上要这样认识：自从最初一念错乱，落入了轮回以后，我们一直都是在由有漏善恶业力推动，相续不断地转生。也就是在整个六道的处所里，上上下下地投生，始终走不出去。这样不断受着有漏业支配而轮转的情形，叫做“轮回”。就像这样，按照比喻和意义对应，思惟轮回是怎样一种生命的状况，思惟2分钟。

#### （二）对于它是大苦海的认识

可以由轮回的时间门、众生彼此关系门，和苦的种类数量门这些上面，贯通得到一个总体的认识。也就是，自从无始以来在这个六道里转生，没有一种身体没有受取过，没有一个地方没去过，和有情之间，亲、怨、中三种关系任何都结过。像这样就会发现，轮回的时间长度是漫无边际的；业的情形——与亲之间发生贪爱等，与怨之间发生嗔恚等，与中庸之间有各种业缘；就像这样，由于业的推动，在一生一生当中，就出现了各种各样的苦，如同六道之苦所描述的那样，在哪一道里就有那些苦，无不遭受。比如，既然是在地狱里去过，那当然地狱最低的等活地狱无数的苦以上，是受得没完没了的。既然曾经做过饿鬼，那当然那些极度的饥渴、求不得苦是非常厉害地出现过的。或者既然做过旁生，那受驱使、奴役、互相吞啖、愚痴这些苦，各种各样都有的。就像这样，上三道里面的人、修罗、天种种苦都是无量遭受过的，最高的到了天，所有的那些乐都是一种坏苦体性，最终都积聚成一个爆炸性的等同地狱苦那样的堕落之苦。

那么我们这样就知道了，时间上是无数漫长，各种的地方都去过；在业的发生上，由于跟有情之间的亲怨中什么关系都有，那么这样的话，整天都是在积累有漏的业；果上面，六道里面处处都去过了，每一种苦都是无量无数地遭受。

由这样的认识途径，最终会得出结论，的确是个大苦海。

比如像《除忧经》所讲的那样，我们曾经为贪欲断掉的头颅，一个一个堆起来，高过了须弥山的山顶；曾经受苦流的泪，像在人间里面饱受饥寒、分离、求不得，遭遇各种不幸，这样流下来的泪水积起来的话，超过了太平洋。那么像这样一类一类地去看，比如说曾经做过蚂蚁、虫子，死掉的尸体堆起来到梵天还不止。或者说，在地狱里曾经受苦等等悲惨号叫的声音，如果能积起来的话，整个空间都全部布满了。或者说，从权力的高峰上面掉下来的那种忧愁之苦，积聚起来也是充满整个空间。就像这样，这个轮回的确是大苦海，因为任何一项苦都是无量无数的，何况综合起来？

要么就从六道里面，每一道里有多少苦来观察，那简直是无法想象。好比在等活乃至无间地狱里面，那样的处所、那样的身体，那样地遭受割截、分裂、煎熬、火焚等等。或者饿鬼当中身体里面怎么饥饿火烧，怎么样子极艰难地行走，怎么样子失望而归。在旁生里头受着多少的奴役、虐待，到处面临遭杀的恐惧。人当中生、老、病、死四条苦河，怎么样求不得、怨憎会、爱别离。修罗怎么嫉妒、斗争。天界怎么样衰没、堕落。像这样子，从六道的纵向上面一类一类去看的时候，在自己的心前也现出来无量无数的苦。

或者理智强一些的，再从更细的上面去认识。比如集谛上面，那个烦恼的病是怎么样子一度一度地加深，无量无数，

一切都是苦因，从每一个病因里面发展出多少的业病、苦病。或者从十二因缘的方面来看，十二有支怎么样连环不断，一圈一圈，一圈一圈，像这样整个都出不去，所有的都是在制造苦，都是出现苦。那么像这样，会从整体上结成“轮回领域是世上最大的苦海”这样的观念。

总之，轮回是领域词，海是指示其量，由大海的譬喻就能看出是无量无边的。总的由苦的种类和数量，会总体地认识到大苦海，这是我们当前所处领域的最大的一个宏观的认识。那么就像这样，从轮回时间门、众生彼此关系门，以及苦的种类数量门，思惟轮回是世上最大的苦海，思惟 3 分钟。

上面轮回大苦海的观念，是发生解脱观念的最重要的前因，如果已经心中结成了，之后只要从那个上面一引，那解脱的观念就能开发。所以，以上的引导需要重新地看前面轮回总苦、轮回别苦的这些内容。比如，从上面的引导文一段一段地再作一次思惟，最少也需要对轮回总苦作一个思惟，这样下面才接得上去，否则没有前面的基础，只会流于口头上的说法。

## 二、发生解脱体性的认识

如果我们脱出了这个最大的轮回领域的苦海，或者这个最漫长的流转链已经截断，从这个大苦海中脱出来，登上了那边出世领域三菩提的地位，那就是解脱了。

这里要注意作对比观照。此海和彼岸不能脱离开来看，这里金刚句的指点是需要两个连起来看，从这一边能清楚地看到那一边，从那一边也会清楚地知道这一边。意思就是，知道了轮回是大苦海，假使我从这出去，登到了那一个彼岸的地位，那就完全不同了，到了休歇之地的大乐之洲了，这就是我们整个生命里的苦的问题得到了解决。

关键要知道什么叫“登上”？为什么说是“三菩提”？这是一个总体的观念。好比瓶子的口打开来了，我们这个小蜜蜂从那里出去了，从此之后逍遥于三界之外，享受的是解脱的快乐。那么三种菩提果就是三种圣果，它们都是针对此岸轮回来说的。这个“地位”的意思，就是已经不是在生死中的那些地位，生死中最高就是做到了转轮王和天王，但是不出坏苦、行苦，最终全部都堕下来。原因是，都是处在一个对于无我的愚蒙，对于业果的愚蒙，这样的无明的掌握当中，也因此必然全部都落到苦里，所以，在轮回里面没有真正的安乐的地位。假使修了解脱的道，最低证到了人无我，消除了我执，那就再也不会以执著我而起烦恼造业，也就不会感苦，苦的循环链到此截断。过去要受的苦受完了，将来的苦不会发生，所以，整个的轮回苦海就告别了，等于是登到另一个领域去了。“三菩提”，所谓的声闻菩提、独觉菩提和佛菩提，都是这个领域的事情，到了这个地位上的时候，



就不会再堕下来，它叫决定胜。所以，从这样一个生死的情形和涅槃的情形不同，看到一个一直在苦里面转；一个由于证悟了无我截断了苦因，所以在这个地位上是真正的安乐，永远不会落到苦圈里，所以，三菩提的任何一种地位，都叫做“解脱”。

上面这一句金刚句的内涵非常地深，心要很细地能看到，什么叫做登上？什么叫做地位？为什么三菩提的地位就叫解脱，跟前面的轮回苦海有什么不同？这些都要细细地去思惟，然后就会知道，解脱是什么一种性质，像这样思惟 3 分钟。

## 丁二、思惟解脱因和果两方面的利益

### 引导的连接

如果我们前面的四部退心法都修心到量，那轮回的事情就不再考虑了，不但今生的事情不想，来世的事情也不想，因为除了苦没有别的了，除了生厌没有别的了。已经促成了见一切世间如同胆病患者见油食那样，全部是呕吐的，全部是厌倦的，不愿意再弄的，这个心理彻底地出来以后，那当然心就整个转到另一头了，也就是关注怎么解脱。就从这里发生了心上路程的转折点，从此再也不可能回头，只想修那边的事情，整个的方向、走法，完全会以此心理的转移而改变。这以后，我们将唯一关注两个方面的事——解脱的因与

果，而尽量不想再弄轮回的事——生死的因与果，因此，我们下面要关注的，就是解脱之因的利益和解脱之果的利益。

由上面思惟解脱体性，知道了这个性质以后，心完全转到了考虑解脱的事。这样一条大路有两个方面：第一、我们考虑它的前程，每一步上面到底是什么一种走向；二是结局，最终会走到哪里，那里是什么样的状况。如果这两个方面都清楚了，那经过一个理性的抉择，就成了没法改变的了。以这样的坚定一心，就能支撑我们从现在开始，一直尽未来际，都在一个出世解脱、成佛的路子上走。因此，本引导下面分两步思惟：一、思惟解脱之因的利益；二、思惟解脱之果的利益。

### 戊一、思惟解脱之因的利益

对此分为因与果两方面思惟其利益。一、思惟解脱正因之利益，能得解脱地位之正因，即是从暇满难得起，由四部退心法修至相续堪能，之后，从一切道之基础归依开始，直至道之正行全分圆满，其中每一处的利益，当按之前或之后所讲解义而作思惟修。

分二：一、思惟解脱之因的利益是怎么回事；二、具体怎样思惟的指点

#### 一、思惟解脱之因的利益是怎么回事

解脱之因就是解脱之道，思惟解脱之因的利益就是思惟

走这条路的利益。前面让我们认识到，走任何世间的路都只有苦，没有任何前途，由此，我们发生最大的道路的转变——从此一心要走的是解脱路。这个是生命最重大的一个转变，值得我们有最大的关注。关注有因和果两方面，现在因的关注就是要抉择清楚，走这条路几十步当中，每一步是什么前途。

好比世间办大事业有一个前景规划，这个大事业有几十个步骤，每一步到底是什么样的发展的趋势？会走到哪里？需要作理性、周密的考虑。因此，这个思惟因，就是要考虑从前行到正行完成之间，关键性的步骤上面，每一步是怎样的的方向和发展的趋势。所谓的利益，实际就是讲它是一条好路，在好的方向和好的发展趋势上如何。特别按照本部龙钦宁体大法来说，非常明确就是按照祖师《法轨》的规定，心上一步一步地走，就成了心上的解脱路，不必再考虑别的。对于这一条大道，心上走的每一步会走到哪里？是什么方向？什么进展？我们需要有一个最大的关注。

这里的引导要求是细致的，任何一步上都有这个思惟道路利益的问题。综合的结果就是，由于对于每一步都很清楚地认识到它的方向和发展，合起来就会对于这条道路发生坚定的信念，这样就促使我们整个生命投入到这条大道中。明确地说，一个一般的修行人，尽一生的心去完成这条道路，

就成了一个最重大的事了。只要你不落在手机、网络这些大迷乱里，不落在名利、世俗这些错乱的路上，你能够真正地把心全部贯注在这条路上，那按照这样走是一定会解脱的。

但如果这条路没有考虑好，心里没有一个非常大的志愿，那连一个小小的手机、网络，一下子就转了你的方向，甚至连一念想解脱都不会发生。整个的心实际全部都落入到世间法的想法里，特别地就是落入到手机、网络的这些迷乱之流里，这样的话，当然解脱遥遥无期。为什么解脱会遥遥无期呢？因为你走的是另一条路，心全数都纳入到另外一个错乱之流当中。现在是信息时代，只能谈手机、网络，整天都是在这个里面打转的，连心松一下都没有的，连反过来看一个另外方向都没有的，这叫拼命地往生死的苦海里奔进，唯恐速度不够。所以，当前思惟解脱的利益，就是要让它结成一个极为坚固的观念，由此截断了世间的走向，整个生命投入到解脱道上来，这样就有成就的希望。

## 二、具体怎样思惟的指点

从暇满开始的四部退心法，每一步都有思惟利益，这些在前面的引导里已讲过。归依以后的部分，在往后各节的引导中有具体的指示。这个内容非常大，下节课再具体讲解。

## 思考题

1. 开发解脱观念的根本是什么？
2. 轮回的情形如何？为什么说轮回是大苦海？
3. 为什么登上三菩提地位是解脱？

## 二、具体怎样思惟的指点

**“一、思惟解脱正因之利益，能得解脱地位之正因，即是从暇满难得起，由四部退心法修至相续堪能，之后，从一切道之基础归依开始，直至道之正行全分圆满，其中每一处的利益，当按之前或之后所讲解义而作思惟修。”**

下面由外前行四部修法为例，看出修持解脱之因的大利益。

### （一）思惟暇满难得

如果我们能通过三个方面发展修心，将出现生命全新的方向。三个方面：1. 我这次得到的人身是怎么样的；2. 暇满人身是怎样子的难得；3. 这个珍宝人身怎么来运用。

#### 1. 我所得的人身是怎么样的

按照《法轨》及《言教》的指导发展思惟。也就是，对于八暇、十满乃至三十四相暇满一一观察，发生确定的认知：

我已经得到这样的暇满人身，它是这样子的一种东西，有这样子的自圆满和他圆满的条件。那么这样一个观察，会对于这次的人身，非常明白它的状况。之后就认定，这一次很幸运，得到了一个具有修行缘分的珍宝一样的人身。

## 2. 暇满人身是怎样子的难得

由三门开展认识：（1）缘起门；（2）比喻门；（3）数量门。

### （1）缘起门

具足八暇十满或三十四相的妙好的人身，并不是无因无缘出现的，需要过去生积过无量的福德资粮才得以现前。只要其中有一项条件不具足，就像缺少一种缘没法燃出火来那样，不会有这样子的暇满身现前，或者说不可能出现这种具有修道缘分生命。从这些因缘极难积聚的方面，会知道这只是昙花一现，是非常稀有罕见的一种生命的状况。

### （2）比喻门

其次从比喻门入手，也会发展出清晰的对于此人身难得状况的认识。盲龟值遇轭木孔的比喻，显示了这是极小几率的事件，而人身比这个还要难得。通过引导，自己那么去思惟，就能比量知道它的比例之小。看到三千大千世界那么大的茫茫大海，海面上有一个带孔眼的轭木，在波涛汹涌的大海中为海风随意地吹荡，一只瞎眼的盲龟从海底一百年升上

来一次，它的颈部恰好钻入了轭木的孔，这个太稀有难得了！其实，我们得到暇满人身比这个还要难得。通过这一类的各种比喻，才知道这种难得只是一种可能性，或者极难得中的极难得。

### （3）数量门

通过层层数量的比较，最后会发现得到一个暇满人身，简直是凤毛麟角。对此要通过实际地比量观察，来发生“少而又少”的认识。就像夜晚繁星数和白天星辰数数量的差距那样，地狱众生数量极多，饿鬼众生极少；再一层层上去，饿鬼数量极多，旁生数量极少；像这样，与旁生相比，阿修罗数量极少；与阿修罗相比，天与人的数量极少；那么与人来比的话，得暇满人身的数量极少。这样就等于亿亿分之一再乘亿亿分之一再乘亿亿分之一，像这样逐渐地去衡量的时候，发现这是极其地稀有难得、极为稀贵的妙宝人身。通过这样的观察，会发生“暇满人身极其宝贵”的观念。

#### 3. 这个珍宝人身怎么来运用

只有世法和佛法两条路，要么办世间法，要么办佛法。由于人的心力极强，如果这个珍宝人身用在世间法上，那就成了彻底把自己抛入恶趣深渊之底的坠石；假使用在修佛道上面，它就成了极快速到达菩提彼岸的舟船。如果这两方面的思惟都能推到极致，看到它越来越深、越来越远的结局的

时候，就知道人身唯一地要用来修道。

缘起上这是截然相反的两个方向。要办世间法，就是整天在世间八法里起烦恼造业，越来越深地堕到恶趣无底的深渊当中，在这个点上，就是走了一个永远苦的路子。假使反过来用在修法上，就像入了宝山，有很大的能力能随意取妙宝那样，在这个点上，将会出现一个永远安乐的结局。那么就像这样，就发现只有两条路，要么用人身取精华，要么用人身取糟粕；要么用人身取实义，要么用人身取泡沫。通过这个观察，会非常明显地认定两条路，从而发生一个欲乐：我的暇满人身一定要用在取精华上面！从这里加强的话，就出现了大的志愿。

这个就是入道之前的修心，它的发展趋势将会出现相应的胜解、信、欲、勤的四连环链的缘起走向。

#### **四连环链**

思惟暇满难得的心理发展的道路，就是通过前面的三个方面去发展观察，然后对于人身这件事情，就看得非常地明白。从过去的无知、模糊、不决定的这些状况脱出来，最终发生一个深刻的定解。也就是非常确认，我这一次真的是得到了具有这样的闲暇和圆满的人身，确实这是一个极其稀有难得的珍宝之身。而且，我的人生的计划上只有这么两条路，要么永乐，要么永苦。假使这个人身去用在办世间法上，那



就成了凡庸的人身、空耗的人身、用金盆去盛粪便的人身、造罪的人身、入宝洲而空返的人身。就像这样，非常明显地就知道，如果人身这么用的话，那越来越堕落，越来越可怕。反过来就成了珍宝的人身，用这个人身去修三乘的佛道，逐步地上去的时候，比世间任何的王位、财富等等都具有无上的意义。那么就像这样，一定会首先发生胜解，就是由于整个的轨道全部给你铺好了，充分地给你展示出来、指点出来，你只要按照这个轨道一个一个去思惟、去认识，那整个地对暇满人身的看法，会出现一个非常远大的眼光。

只要胜解一开发出来，后面的信念、欲乐、精进自然就会无难而逐渐地发展出来。原因：这是由智慧的眼目亲眼观察到的，明明白白认识清楚的，这个时候当然心里一点点不会转移的，谁说也不会动摇的，这个时候就出了坚固的胜解。由胜解当然有信念，非常深信暇满的价值在这里，人生最正确的道路一定是修道，那么这个信念会出来。由这个信念，一定会出现一个欲或者志愿，自己心里会考虑：我得了这么难得的人身，今生无论如何，要尽可能用它去摄取精华要义。这个时候，会出现一个想把整个生命用于修道的志愿。这个愿力一旦加强起来，达到了猛利的程度，那么只要它的力量一起的时候，就抓着心不会流落到办现世的那些法上，因为知道那些都是粪便，都是糟粕，都是无意义，都只是让自己

沉入恶趣的坠石。像这样子的话，就推动着心自然日日夜夜、分分秒秒用这个人身去摄取精华义。

第一个部分的道心发展出来，根本上就出现了人身要用于修道的志愿。那么以这个作为前因，今生从现在一直到生命的最后一息，日日夜夜都会投入修道。最终，当然自己也成了金厄瓦格西那样。他一生昼夜都投入于修行，仲敦巴格西劝他应当休息，他说：的确也该休息，但每当我思惟人身是这样难得，我就没有空闲休息。他一生当中念了九亿遍不动佛心咒，从未躺卧睡眠。

### 反面的显示

相反方面去看，假使没有进行这部分的修心，我们将落入什么状况？对比就会知道这个法的重要。其实，有没有思惟或者有没有思惟到量，出现的利益与过患简直有天壤之别。只是表面听听、表面修修，说起来也都头头是道，最多也只是个形象。这其中的每一步，并没有用自己的智慧抉择、思惟断定，乃至产生深刻的定解，那后面的四连环链的转心，不可能有什么效果。也就是，你没有真正按照三个部分清清楚楚地看到那些事情，你怎么会知道？你还是糊里糊涂地，不知道我这次得到的人身是怎样的情况，也不知道这个人身是怎样的稀有珍贵，更不会有“我这个人身要做一个怎样的计划，一定要珍惜这一次，这个上面有永乐永苦的两条路，

我一定要选择好”，然后立志愿投入于修道，这些根本不可能出来。这个上面的胜解没发展出来，后面的信念、志愿、精进都没办法出来。那么像这样，身心一定不堪能，处处都有现世法的诱惑，有各种蛊惑人的言论，各种眼花缭乱的似乎特别有意义的现世生活，只要碰到一个，身不由己地就卷进去了，而一旦卷入就难以抽身出来。

现在人类已经进入到信息时代，因此应该特别就网络的生活而作观察。对于这个人身难得，没有真正地发展出那么大的胜解的力量、信念的力量、志愿的力量，结果就连一个小小的手机和网络，就会发现，这个里面我一定追求，这个上面我一定不能放过，一定要大量地投入时间去做，或者一旦卷入其中的时候，也是糊里糊涂地一年过去了，三年过去了，十年过去了，几乎全成空耗。为什么几乎成了空耗呢？这非常明白，一旦你卷入网络，自己都会发现连一个基本宁静的状态也没有，怎么可能心相应法呢？连很安心地坐在这里，安安心心地放松十五分钟都不可能，因此，从这么一个点上就出现大的过患了。整个人生都在一些胡思乱想、昏天昏地、散乱掉举、放逸狂奔，种种的妄动的心当中，也就是根本没有一种心来把握住它，绝对地往一个修道的方向上去走。就像这样就会清楚，如果没有发展暇满难得的修心的量，也就没有一个把持身心的力量，结果从道的一个开始上

面就没有往佛道上面走。

正确的思惟开展出来了，最好的情况当然是跟金厄瓦格西一样的，一生用于修道，所有的现世法都是一些糟粕，根本不愿意把这样的宝贵人身用在那些无意义的事情上，这个大的观念让他全身心都投入修行了。等而下之，不能做到这样，在世间有家庭、有生活等等，但是起码会出现一个“修行是第一位”的心，只要自己能自主把握的话，绝对的，这个时间不愿意用在世间法上。这个堪能性，就是因为心里出现了非常大的胜解、信念、志愿，以这个来把持的话，他就会尽量地精进地将人身用于摄取实义上，他自己的心里非常地断定：我这一生就是要用来修道的。

这第一个解脱道的部分，就使得我们整个的生命的机车开在一个修道的轨道上，而且一直推进往这儿走，不会换到别的地方。那么就像这样，从正反面思惟：修暇满难得有怎样的利益，思惟 3 分钟。

## （二）思惟寿命无常

这个道轨从四个方面开拓思惟，发展相应的道心：1. 一切有为法是怎样一种结局；2. 我这次的生命是怎样的无常；3. 在这种无常的情形下，我要干什么才对自己有益；4. 发展强大的念死的道心，把握当下。

### 1. 一切有为法是怎样一种结局

从整个三千大千世界，到过去古佛如何出世、圣者如何出世等等，时间上要看到从一个大劫到四季、到每一天，再到人世间的四边所摄的所有事情，整个要看到一切有为法是无常的法，生就是死法，崇高就是堕落法，积聚就是消散法等等。如果能真正由经教、正理、事实三个方面，在每一个课题上都作一个非常详细地、明白地观察，这样一定会发生大的胜解。

整个的有为法的范畴，大大小小的器界情界的法，具体落到我们近前的四季的变化、昼夜的变化，平常碰到的家庭、工作、事业种种的情况，都在结局上观察，才知道忙来忙去最后全是一场空。也就是，最后都衰败了、破灭了、消失了，连一个泡沫的影像都留不下。要看到最后的结局，然后就出了一个胜解，所有世间的法全部都是这样子的，没有什么意思的。

## 2. 我这次的生命是怎样的无常

由道理门、见闻门，确认我的生命是无常的，朝不保夕。正理就是从死缘极多、活缘极少、少数的活缘也都几乎变成死缘，这样来看到这个生命的确就像一个浮泡一样，什么时候风一来就破灭了。再从见闻门上看到，多少人绝大多数的情況，都是突然之间一个死缘来就死掉的。在这样一个寿命不定的南瞻部洲，一个末世充满了死缘的环境里，看到了有

些人在胎中死，有些是刚出生就死，有的幼小时候死，有的青壮时候死，有的得病死，有的车祸死等等。这样就发生一个深刻的定解：不但会死，而且连今天也难保不死。那么这就彻底地转掉了过去所谓的“生命是永恒的，今天肯定不会死，人生还很长”等等的这些想法。

### 3. 在这种无常的情形下，我要干什么才对自己有益

有总体的认识和特别此生的认识。总体的认识，所有的有为法最后都化为一空，什么样的法都是要灭掉的、衰掉的、败掉的、消失掉的。看到这样一个结局，就像黄粱梦醒那样，对世间法了无兴趣，哪怕做到转轮王，做到天王，也都是虚诳的，没有意义的，对此不会起欲心；只有修出世间的佛道，才是真正有利益的。特别此生的方面，死期不定，如果今天死的话，这个所谓的身体、财富、眷属，连一个微尘也带不走，所以忙这些毫无意义；只有正法有利益，修任何的法一点不会丧失，全部带在相续里，利益来生。就像这样子，将出现一个想修法的心。

### 4. 发展强大的念死的道心，把握当下

这个修心，将把原先念念念生的心，转成念念念死的心，这是一个非常大的心理方向的转变。为什么会起一个非常大的欲乐，常常提起念死呢？就是由于心看到了在念生和念死上，出现了截然不同的两条路。

如果起念生的心，那就是今天还会死，还很长呢，我需要忙今生的事情，这些事情一定要料理好，要达到什么样的品质、什么样的标准。比如我们的饮食、衣服、住宅、手机、电脑、名誉、地位、享受等等，一样都不可以少，一样都不可以低。就像这样，全身心投入到现世法的奔忙中，由此就积聚无量的罪业，绝大多数都是堕向恶趣的力量。

念死，知道马上就要死了，今天都说不定要死，还忙什么呢？忙了有什么用？这样子他会将现世的计划、追求、行为，缩小到几乎为零，最终变成像噶当派格西的做法那样，今天不管明天的事，这一餐不管下一餐，说不定后面都要死，还忙这些干什么？正是由于发现了在这个缘起的关头上，一定要不断地提起念死的心，因此有一个非常大的欲，常常都会提念死的心，贯彻在行、住、睡的三威仪当中。一到那儿自然反应：“我这是最后一次吧？恐怕回不来吧？”睡觉的时候想：“恐怕明天起不来吧？”到远方去的时候想：“恐怕回不来吧？”等等。那么以这个念死的心，作为一个把持心的方便，就想赶紧要修，我要安住在修行当中。那么，这样进行严密地掌控，就使得这个心全部都推入到法道当中。

这里由于观察修，将出现胜解、信念、志愿、精进四个连环链上的极好的发展。

#### 四连环链

### 一、总体上

对于宏观层面的整个有为法无常的情形，如果能拓展出很大的观察能量，比如，从世界坏灭的情形，由七火一水的认识，看出整个最后全部都垮掉了、都空掉了。就像这样，在每一个部分上都能具体地发展认识，那么最终里里外外、大大小小、长长短短，所有有为法的层面就全部都看空了、看透了，这个胜解会越来越大、越来越坚固。也就知道，这么大的三千大千世界最后就成这样了，那些有什么意思呢？再看到了历代的皇朝，一代一代最后都落空了，忙这些事情就是一场空。或者对于自己的人生，有身体的计划、经营，有家庭的计划、事业的计划，各种的积累财富，办各种人生的追求，看到最后全部都是空的，都要消失、要衰亡、要垮掉。那么这样从结局上看，就知道这个有为法的真相，也就是所有这上面的投入，全部都没有意义。

这上面当然就会出现信念，信世间法无意义，信佛道有意义。然后发展志愿，变得跟普贤上师一样的。他是见到了三界一切法都像浮云，都是生而灭的一个无常的幻相，为什么忙这些呢？所以他对于现世的所有的事情，都像扔弃唾液一样的，唯一地以苦行来追随佛祖的足迹。就像这样，他的志愿就推到了修出世的佛法。由这种志愿，当然出现了精勤的修法。普贤上师也说：我对于现世法上，人家是怎样的具



有权势、富贵、美貌等等，从来不生羡慕之心，唯一想的是，要跟过去的古德那样来修行，这就是由于有一个无常修法的原因。

## 二、特别上

死期不定的胜解一旦发生，没有什么困难地，所谓的及时修法的信念、欲乐、精进都会以此产生。

当修心的量增长到极度的时候，当然就成了喀喇共穹格西和晋美朗巴祖师一样，他们就是出现了念死的心。喀喇共穹格西住山修行，洞口有荆棘丛，他每次出去的时候都想：“说不定死在外面回不来，拔它干什么？”等到进洞的时候又想：“明天能不能活都不知道，拔它干什么？我唯一地要修行。”那么以这个心，让他一生都在修行当中，不管荆棘丛的这个世间法。显然他是出现了胜解，然后他的信念也是相信“会死吧”；他的欲当然就是“我想修道”；他的勤当然就是不懈怠。晋美朗巴祖师也是在秋季进水池沐浴的时候，要往下走一段很难走的路，没有台阶，那要不要修一个呢？“明年在不在还不知道，修它干什么呢？”就是这么一个无常的心，就遮止了一切现世的法。

## 反面的情形

假使没有完成这一部分的道的修行，那我们表面上求法，表面上修法，最终都成了法油子的因。正如帕当巴尊者

悲心的讽刺那样，他说：我没见到藏地修行人有一个在念死，穿着出家的法服，心里喜欢积财，法填得越多慢心越大，抛舍了家乡到静处，尽是忙一些喧嚣的事。诸如此类，由于里面的心没有动过，也就是四连环链的发展一无所有，这样的话，表面上这样地求法、那样地修法，当然越到后面资格越老，也就牛皮越老了，没办法转变。毕竟心里没发展过，无始以来的积习还是对世间最有感情，对世间法最贪恋，这样的话当然成了一个老油子的状态。外面是那个样子，里头都只是一种世间的想法，世间的这些个追求，哪样享受也放不下，哪样名利也要求，哪样所谓的网络的生活也要冲进去、陷入进去。就像这样，当然放下整个的现世法成了太遥远了。

这样正反对比，才知道修无常的重要。这个法道的进展，将让我们对于现世的希望，从过去无穷无尽大海般的妄想，缩小到连一个刹那的希求也没有了；从过去整个的身心都陷溺在现世法的错乱当中，转而全身心的力量投入到修道当中，从这里就出现了真正的修道士。像这样，思惟修习寿命无常的利益，思惟 3 分钟。

实际上，由暇满和无常两个部分的修心，我们就成了真正的修道的人，现世的法已经不在我们的心中，这样就叫“能彻底地退掉现世心”。这个现世心一旦退掉了，才步入到共下士以上的法道；如果这个没有修好，那都是自欺欺人，表

面上再怎么样，心里还是一个全分的、浓厚的现世耽恋的心。

### 思考题

1. 从正反面思惟：修暇满难得有什么利益？
2. 从正反面思惟：修寿命无常有什么利益？

#### （三）思惟轮回过患

由前两部分修心，观察到营求现世法毫无意义，唯一要求来世以后的法，这个时候心会全分注入到修行上，但是对于来世的前程，仍然心中一无所知。死了不会一灭永灭，还是需要随业受生，再来这个轮回的世间，到底是怎样的一种命运？需要由第三部分的修心来完成。我们要关注这个修心怎么来操作，以及不去做和做有什么样的差别，就会发现它的一个极大的利益。

总的要按这样三个方面来完成观察：第一、我落入轮回，总体的状况如何？第二、我落入轮回，差别的状况如何？即轮回只有六道，在六道里各是怎样的命运？这两个部分都要一一地在心上试着感同身受地去体验、去抉择，到底是怎样的一种遭遇。第三、心里总地得出结论：轮回没有丝毫的乐可得，这里一苦接一苦，没有任何前途。只有到此，心中才会断掉贪著来世的心。这是生命极重大的一个转折，因为发

现是没有前途的，往下走就一苦接一苦，非常地可怕。即使到了天上，也只是暂时的一场幻梦，过后又堕入到苦的深渊，那我还往哪儿走呢？这里没有任何希望了，我到底该去哪里呢？在这个点上，真正地会让人发出唯一希求解脱的心，从此他才步入出世间的道。

### 1. 一个典型的例子

这个修心发展出来，会变得跟难陀一样。他前面没有见到轮回的苦，最爱恋的是妻子孙陀罗。即使出家，心恋尘劳，佛也管不住他，他时时地就要开小差，可见这个心不是随便就能克服的。不但不是想当然能解决，而且无量劫以来的习气，如果不通过相应的修行，可以说几乎没有办法。那怎么办呢？佛那时候就直接以神通带他去看，是现量的修心，这个在转心上面有非常大的效果。首先带他去看天界，他发现天和人之间相差太远，使他引起了来世求生天界的心，只因天女的美妙。然后带他去看地狱，发现生天只是晚一步下地狱，这才知道轮回非常地可怕，最终的结果全部都是陷入到不见底的苦的深渊，这样使他退掉了对来世天界的耽著。

没有见到轮回过患，没有那个心理转变的量，怎么也没有办法入出世间的道。也就是，外面形式上做得再好，表面上学得再多，但是心猿意马是控制不住的。那个时候的难陀时时都是想回家，有的时候他也控制一下自己，认为要学好

一点，好好地做，但是这个心是管不住的。然而后来呢，根本不必说，也没有人在外面督促，他整个的心全力以赴，就是要解决生死的问题。他就知道，自己不这样走，只有下地狱里的油锅。这一个修心，使得他全分地进入了解脱道，成了护根门第一。

## 2.法道的深远观察

第四导师释迦牟尼佛在我们这个世界成道，第一转法轮讲的是四谛，法轮的第一度讲的是苦谛，苦谛说的是“诸比丘，此是苦汝当知”。这表明，苦谛的法是佛道的开端，是所有圣道的基础，如果这里开好了头，就是打好了基础，也就可以一层一层地建立起整个佛道。假使这个没有修起来，就像大楼没有奠基，也就建立不起来了，好比空中建楼阁或者泡沫上建楼阁，其后果可想而知。

那么，轮回过患的思惟到量，是如何一层一层地对于后来的道发生巨大的推动力，或者建立坚实的基础呢？我们需要一个一个理智地来抉择。按照《言教》的开示，从四个方面来认识：（1）心入正法的根本依处；（2）深信因果的根本依处；（3）放下此生的心理根源；（4）发展大慈悲心的根源。

### （1）心入正法的根本依处

正法指道谛与灭谛，即出世间的道与果。心能入法，指出现解脱道的意乐与行为，这上的差距太大了。

有过这分到量地修心，整个的轮回从总体上，从每一道上，从做人的八苦，总体的三苦，全数地抉择、认定了，在经验上，自己都设身处地地去观察过、体验过，心里就完全能够知道除了苦就是苦，对轮回从此不抱任何希望。任何世间的富贵送到面前也只是生厌心，任何享受、任何的假相都蒙不过自己，这个时候就对于轮回的事情彻底地不再抱希望，不再作追求了。

像这样，当胜解出来以后，他就有信念、有志愿、有精进，不是往轮回的四连环链上川流不息地循环。轮回的链子上先是有一个胜解，以为这个地方有很多好的东西我要去追求，来世充满了各种的前程。那么以一个邪的信念当然就会有邪的欲求，有邪的精进，心全部都往轮回上走。经过这样一个观察，轮回的心基本上退光，来世的想法退光，这上面立的这样的愿那样的愿退光，不但不做人，连仙人、天人都不得了，一心地就是要求解脱。这个上面，信念就是唯一解脱有利益，志愿就是唯一我要求得解脱，精进就是唯一地修解脱的道行，如救头燃般。

相反，假使一开始不进入这个观察，听久了之后也就成了讲轮回过患的老师了，都能够一套一套地讲，但是毕竟没有观察过，因为这种心需要具体观察的因缘才会开发出来，口头的鹦鹉学舌开发不出来。然后心里根本就没有动过，那

么外面做什么样的表相，都不是出世间的心。这样就知道，在一开始有个虚伪，这个心胜解上没起来，信念上没有，后面整个都是空的，包括整个三乘法道的心理和行为，几乎都不可能出来。而真正内心的状况，就是对世间的贪恋，里头基本就是求世间法。即使有前两步修心能放下现世，但是对于来世没有清晰的见解、决断的心，因此怎么样心就是缠绕在轮回里面，所以修什么样的法还是滋长生死的根。从这上就可以看到真与伪的差别。

从正反面来看，如果我们这个部分修好了之后，就成了心入出世正法的根源，这个上面一步一步走，全数地都是出世间的道，每一个修行全是得解脱的因；相反，整个的根子扎在轮回上面，意乐和行为全是求世间的，那再怎么行进的话，都是一个世间的道，每一个点上都是轮回的因，要知道有这么大的差别。

## （2）深信因果的根本依处

因果律在整个佛道上占重要的地位，任何一层道都要由缘起正见而来，缘起正见又要由基本的业感缘起的正见而来。一切世间出世间的善道如眼目般的就是缘起的见，当明白缘起，就知道如何以相应的正因来发展道和获得果，这是一切白法的根源。落到基础上，业感缘起的正见又要首先从思惟轮回苦的果相，以及紧密结合因相而来。

这个轨道早由导师释迦牟尼佛在《正法念处经》作过指示，那里对于六道各种处所的状况，都详细地揭示了它的状况以及由何业因而来。晋美朗巴祖师的《法轨》，实际上正是遵循这一发展规律，在最开始就以因果相连的方式发展观察，并且每一处都将自己作为其中的主人公，观察我处在那个境界里是怎么样子的苦的状况，而这个苦又是由什么因来的。如果对于这里的每一处，按照这样的《法轨》，都是在自身上看到，是处在什么样的苦流当中，而这个苦又是由什么样的业来的，那么经过了几十番这样具体地观察，当然会知道整个的轮回生命历程都是由因果律支配的。

具体来说，地狱的情况是怎么样的，这是一个非常大的生命现象，那么自己处在那个地方，到底是怎么一个情况，原来如此之苦，各种都是非常、细致、具体、确定的，这样就知道，这个苦是真实不虚的。然后再去观察，这是由嗔恚所引发的业而来的。结合《念处经》更加看到，某一种业因怎么无欺地变出那么大的苦，无论是异熟、等流，还是三世流程上怎么导致到后世，那么这样一看就会发现，是业感缘起的法则在支配，一个一个都要去验证。地狱看过了再看饿鬼，饿鬼里面每一种有那么具体的苦相，自身会相信这是真实的，是有这样的情况，佛的经教这么说的。然后再看到是由什么样的业因导致它的，一连起来就知道，有一个因果律



在支配。最终看到，天界上面那么大的一个情况，怎么由业来支配。

就像这样，一层一层地看过去，到了一定的时候，整个六道的情況全部都包摄了，才知道没有别的，就是一个因果。这样再结合佛经，知道原来所有的六道轮回的现相、所有这些苦乐，都是由业来的，从这里就会出现深信因果的心。

再来观察修心与否的两种结果。先从反面来看，如果没有这样发展，不会出现因果的胜解，毕竟这是一个非常隐秘的大法则，上至菩萨都需要由佛语的指示，才能去认识微细的因果。这个长期、具体而细致的修心一旦脱空了，整个的内涵就没有，虽然口头会说善有善报恶有恶报，心里真正的见解发展不出来。这个业感缘起的见解发展不出来，那往上就更加发展不出来，所有的道都不能够扎根，后果就是，如同没有结胎，就不可能出现一个人以及这个人的成长那样。

正面来看，由于修了这一部分的解脱道，就会出现一个非常深刻的影响。由于深信因果，才知道一言一行都是业，都将会出现果。任何一个果都是由业来的，这个人以因果正见摄持，他在任何上面都是遵循安乐之道的法则去做，这个将使得他成为善道的行者。由此逐渐地发展起来，缘起的正见起来的时候，一层一层都能够真正地趣入，由这么一个修行，会逐渐地开启缘起的眼睛，逐渐地唤起他的觉悟，一层

一层都是按照这样的天理来行持，他的心也最终脱离业果愚，脱离自我的各种自以为是的见解，相应到真正的正理。

### （3）放下此生的心理根源

没有观察大的轮回苦，视野就很小，只会紧盯着现世的一点乐；如果观察了轮回苦，发展出大的见解，就感觉现世只是轮回大苦海里的一个小点，是个蚂蚁窝般的小世界，对这个有一点小小的假乐、实际为苦的世界没有兴趣，不会在一个大的粪池里求安乐，不会在大苦海里巴望还有甜头可得。

所以，这里面对比很明显，假使你不观察轮回的情况，没有一个一个看穿都是苦，连接起来是个大苦海的话，这样一个大智慧没有发展出来，就会对现世很小的事情深度着迷，整个的心卷进去，一点看不破、放不下。但如果发展出了一个非常大的苦的见解，知道轮回是个宽广的苦海，放下此生一点假乐是不难的，所以由很大地去观察整个轮回的苦，导致很容易放下此生。

### （4）发展大慈悲心的根源

三乘法道需要次第性地发展，如果没有前面观苦的基础，整个大乘就空掉了。也就是，大乘以菩提心为根本，在这个上面建立整个佛道，菩提心又是由大慈大悲心驱使而出现的，大慈大悲心是由于对整个轮回苦的认识而来的。

首先从反面去看，假使没有很好地去修轮回苦，中间出现了断层。要知道，这一个个苦的认识出来了之后，才在自身上感觉自己的处境非常地可怜，再推及到六道的父母，才知道他们可怜，这一层一层具体地认识，成为发展菩提心的因素。这个上面，如果在前面的阶段脱空了，那由于后面修慈悲心的时候不会再重复前面，因此，后面的慈悲心就只是口头，以此菩提心当然也是口头，整个的大乘道就没有了根本的支柱。像这样要知道，缺少前面的基础，整个大乘道搭不起来。

再作对比就能看出这个道的利益。假使按照《法轨》，真正去修习轮回总苦、别苦，每一种设身处地去体会，都紧密地与大乘修心相连。也就是按照《法轨》的安排，从修地狱苦开始，就紧密地连到修悲心、修大乘愿这上面。比如，先观察等活地狱的苦，自身在那种状况下是怎么样的苦，再推己及人，看到有无数的父母正陷在这个苦中，由于现在的众生不断地造作这种嗔恚的业，将来他们也会落在这个苦当中，这样子就开始修习悲心，修习大乘的作愿回向。就按照这个方式，地狱十八种，饿鬼三大类，旁生两大类，具体有各种种类，每一种都设身处地地看到那个苦事。知道了人间八苦的情形，到了修罗和天界，也知道晚一步堕恶趣而已。就像这样，每一种都有一个知苦、有一个拔苦的愿，整个下

来当然就成了发生大慈悲心的根源。

以这样一个修心，将使得我们成为大乘菩萨。真菩萨和假菩萨，就是看有没有修苦作为根源的发展。假菩萨就是影像菩萨之类，那口头也会说这些，或者也有一些暂时的善心的发动，但实际不是大乘大慈大悲心的内涵。缺少洞察六道众生整个苦难的缘故，往后慈悲心不可能发展到广大、平等，菩提心不可能遍缘一切有情，就像这样，由于缺少因的缘故，不可能凭空出来，但由于听得很多，可能非常会说这一系列的话，由于看得很多，也可能会模仿表面行为。相反，由于修苦，真正能使我们的大乘善根唤醒，真正地成了发展大慈悲心的根子，这个将对于我们进入大乘佛道有极其深远的意义。

如《入行论》等教授所说，修苦的重要性在于它能够发展无数的道的修行，诸如归依心、忏悔心、出离心、精进断恶修善心，乃至通达缘起、通达空性等等，这些以修苦作为基础就容易发展出来。当我们按照这样前行的道轨，一步一步地修出了相应的心，最终会达到像普贤上师那样的德相。他从思惟轮回过患作为根源，然后看到轮回的事毫无实义，以大悲心唯一希求利益众生。而且结合空性，以这个悲心的一分动力，使得不住有寂二边，遵循大乘圣教而修行。

## 思考题

### 1. 从正反面思惟：修轮回过患有哪利益？

#### （四）思惟业行因果

思惟轮回过患后，知道身处轮回非常不妙，一心想求出离，但也不可能无缘无故就能脱离。进一步要认识，到底是什么力量在支配轮回的运行？应该怎么修道才能脱出这个圈套？整个解脱道的发展，都要由开启缘起正见出现了眼目，才知道该怎么来走，因此，这分修心非常地重要，修与不修相差极大。

实际上，无论生在轮回的上方还是下方，都是由业力在支配。也就是由自己造集的善业的势力，导致在善趣出现果报；由所造集的恶业的势力，导致在恶趣受报，所以一切都是由业支配的。以这个缘故，要由三个方面先出现认识，然后在自身上检查善恶因果的状况，再努力断掉不善的方面、修习善的方面，这样才能脱出苦的命运。

第一个方面，首先认识业的差别。经由引导后，在自身上观察：我的身口意的造作，哪些属于十恶业？其次要认识，每一种会导致什么果报，也就是要认识四种苦的结果，这样发生胜解，以此引起断恶的志愿。

第二个方面，由十善业果的引导结合自身，观察我身上

的十善业是怎样的情况？也就是我身体怎么做、口怎么说、心怎么运行属于善业？由它将会得到怎样的四种安乐的果报？对这个因果律发生胜解，对于乐的果报起欣求之心，从而出现修善的志愿。

第三个方面，由十善业果作为根本，再拓展宏观和微观的认识。也就是，认识总的四大因果法则、善恶唯心等等的因果规律，这些结合《百业经》《贤愚经》《念处经》，以及各种的公案、教言、事例，努力引发胜解。

深入地修心，由《备忘录》指点要发展两大方面：一、共解脱道的认识，明白轮回与涅槃的两重因果，起胜解后退掉轮回的因果，再发展涅槃的因果。二、大解脱道的认识，由认识大乘成佛之道，退掉落入小乘等衰损的缘起，而出现大乘成佛的缘起。

像这样就是业因果的修心，这个利益是非常直捷而巨大的。因为我们的身心就处在缘起的链子当中，时时刻刻都有这个利害关系，一旦在因果的修心上，出现由胜解发展四缘起链的一层一层的进展，将使我们不断地往有利更有利的方向走，去掉各种粗细错乱的方向——落入恶趣、轮回或唯小乘的方向。这个修心将拯救我们的盲目，拯救我们的虚伪，拯救我们各种颠倒心和行为的流向。

下面再从几个重要的方面作些开示。

## 善的转变

这个法的利益，要观察心上修了时怎样、没修时怎样，从而发现它的非常好的发展状况。

由思惟将会有善的认识、善的重点、善的效仿、善的修行、善的贯彻。如果没有发展这方面的修心，仍然会落在影像上，也就是没有开出善的信念，也就没有善的立志；没有志愿的摄持，就不会精勤地在这上着力；由此内在的善心不能够养成。里面的根子没有培养好，也就是没有善的胚胎，这样也没法长成一个善的人，其结果就是落在外在怎么包装善、怎么表演善，怎么做各种形式，仍然没有一个善的根本。

真正按照《法轨》《言教》的指点在心上修持，一定会逐渐地发展出善的良性循环。首先开启善的认识，顺着《言教》的指点，将会发现有四种情况：一、心善相善；二、心善相不善；三、心不善相善；四、心不善相不善。依据祖师《功德藏》的指点，再加上《言教》的开显，会发现心才是根本，相是枝叶，由这个比喻就会明白，由心决定了善恶。如果意乐纯善，不管相上善还是不善，都是善的；意乐不善，不管相是善的还是不善的，都是不善的，所以唯一由心决定善恶。这个认识将使得我们的修行转在心上。

经过一番思惟，一定会得到定解，再结合古今的各种教诲、修行者的例子、各种感应篇的实例，一定在这上会开启

认识。这个认识拓展到一个极大的量上，会发现如果心不善，无论外在做多少善，乃至无量无边的善，都只是伪善，得不到纯善的利益；如果心是善，一点一滴都成了纯善。只要还落在世间的道上，修行的根本就是修纯善心，这就是心要。这个定解将使我们出现重点的转移，这个转移将会像扎堪婆罗门、奔公甲格西，以及汉地俞净意公等古今的圣贤那样。

由善的胜解发生善的信念以后，就有欲乐了。自己立愿：我一定要修个善心，做个善人，心善、口善、行善。由这个志愿，使得我们致力于善心的修造。经过百次、千次乃至万次地精勤努力，会成纯善的习性，这样就达到了堪能性。所谓的堪能性，就是心一起就是善，越来越纯熟，善的习性到了不需要造作，自然而起的状况，这样就造就了善人。

### 修善的典型

袁了凡、俞净意公等都是修善的典型，扩展开来，印藏汉、古今中外，所有的善人全部都是在这个重点上发展的。

以俞净意公来说，从前他在外相上积极地行善，结果做了很多年，命运越来越不好，他经过灶神的指点，才知道心有问题。这个指示加上反省，使得他对善开启了认识，而且由此出现信念和志愿。他幡然觉悟，以前都是在求虚名、做外相，或者都是跟着别人后面转，搞搞善的热闹，做做善的外相，其实内在都是各种各样不好的心。这种情况就是，大



量的外相的善，很少有内在的善，充满了意恶。他也知道，不在心上转变，光在外面做是没有用的，以这个醒悟，他的重点转在了修善心上。之后，他就专心地在心上检查，有善的方面就积极努力去完成，有恶的方面就扭转、不让它发展。就像这样，一开始当然无始的习气、恶念非常地多，难以控制，但是经过一番努力以后，善的心越来越熟，恶的心越来越生，结果就完成了由生转熟的转换。这样坚持几个月做下去，已经很大不同，再发展到一年、两年这样下去，已经造就了善的习性，这叫堪能性。再以后，“动则万善相随，静则一念不起”，一起心就是善心，一说话就是善语，一做事就是善事。这样心识之流成了善行之流，所有这一切都是善的资粮，所有这一切都是改变命运的因素，因此，他后面的人生越来越好了。

## 诚与伪

今天普遍的问题是很难有真诚。这个开发是非常大的一个重点，要由诚的认识、诚的重点、诚的效仿、诚的修行、诚的贯彻，才能发展出真诚的心。为什么普遍落于虚伪？就是难以开发因果的胜解。而且，这个时代普遍都是做假相，从物品的包装，到人的包装、语言的包装、行为的包装，都充满了形象化。在这种情况下，人很难不随波逐流，受的感染非常深，到处都是，如果这个问题不解决，那始终难以解

决破除虚伪的问题。

在缘起上考察，心一旦落入虚伪，一切都是虚伪的，不会结一点点果。一切处以这个伪的等起，导致每一处都不会有实义，这就是不修的结果。修习因果，明白缘起的根源在心，这上发生定解以后，逐渐会转成像奔公甲那样，也就是会成为古今中外一切真诚行道者那样。

奔公甲一切处检查自己的心，他的观察重点就在有没有私欲，有私欲就是恶，有私欲就不是真的。比如，施主要来的时候，他之前在佛堂里陈设供品，想摆得庄严，马上知道这是属于私欲状态。原因是他在修一个面子，也就是修自我的好看，是一种要装饰自我、表演自我、谋求自我名誉的私欲。他立即就撒了一把灰，破除这个虚伪。从相上看这是恶的，佛堂的前面投一把灰；从心上看是善的，这是一个真诚的心。无论行什么善，都看心是真的还是假的，是真的就有结果，是假的就没有结果。因此，无论在听法时、讲法时、思惟法时、修习法时，乃至做一个布施、一个供养、一个利他，全要看是否是真心。如果只是为了表面的应付、表面的人情面子等等，这样做不如不做。就像奔公甲，他知道这个道理，所以顿时截断不再做。

从这个因果的胜解出发，将发展出一个诚的相续，也就是时时会去观照我的心是真的还是假的，是在做面子吗？还

是真的有这种存心？然后去纠正。就像这样，重点在真诚，效仿在真诚，修行在真诚，贯彻在真诚，时时刻刻都要求一个真心。那么像这样，在各个方面就不会允许自己作伪，不会允许自己去学那些虚假的，这样将会有有一个真正的进展。举例来说，自身没有这样的心，却表现为这样的心，这就是骗自己，一旦骗了自己以后，就难以发展真正的心；只有真正知道自身有这个缺陷，有这个弱点，其实是没有这样的心，才去发展它。或者在佛法上，处处有个真正的判断，如果我没有懂，认为懂，这也是虚伪，导致你将不懂；我没有这个信心，不去发展这个信心，却装着有信心，也不可能有信心。就像这样，在法道的任何点上有一个真诚，然后去真正地来修心，这样就不是自欺了。

由真诚就时时踏在真实之地，由虚伪就时时踏在虚假之地，往往很多年看起来很好，实际不好，就是由于在修虚的。比如，根本就没有懂，却在学一种说法；根本就没有这个内涵，却装一个样子，这些都不可能有结果。是否得了因果的胜解，在诚与伪的上面会出现真人与假人、真修行与假修行这样的差别。奔公甲经过学法，出现了义理分明的智慧，他这个理智时时就会明白，我这是在做私欲，是恶的，没有私欲才是善。这个定解使得他时时就在观察，是为自己得名誉？在满足自我欲望？在怎么为自己？他就盯在这个上面

看，这也是由于他在缘起的等起上面发生定解了。

因果这个点上的胜解没有得到，那所谓的信念、志愿、精进都不会有的。也就是表面上可以，最多只是一时激动愿意这么做，但实际上里头的根子没有，因此把握不住。由闻思发生定解，再转入到观心这个修行，那就能由定解来把持心，这个时候随着就会有忆念、正知、不放逸来看心了。奔公甲在应供之时也没有离开这个观心，当时起了一念心，就能分明地知道这是什么心。他心里就想：“好的酸奶到我这儿就没有了。”这一念就是为自己，马上就呵斥舍掉，这就是他义理分明、取舍分明。

有这个心在世间的道上，一切处都知道怎么把握方向。忆念、正知、不放逸三个都可以随之而起。看到当下我是什么样的心理、什么样的作为，这个心为私欲，显然就落到轮回里；不为私欲，就是一个利他的善，是一个干净的善，就在这个上面，时时能够看到这个分别心的司机在往哪儿开，从而能够把握。

所以，有没有发展因果的修心，那是完全不同的。没有发展修心的人，就是在外面做，是个相似的，其实里头没内涵，道的根基没有建立；而因果的修心到量的时候，人就完全不同，时时有一个因果正见的把握，有一个修善的志愿，有一个严密的取舍。就像这样，他的心是行在世间的善道上

面、缘起的善道上，这样就非常不同。

这上面心的发展会越来越大，也就是胜解越来越强，义理越来越分明，就越来越有心力有胆魄。好比大悲商主和星宿婆罗门，一看到善就是对的，恶就是不对的，为了众生可以豁出去。基于这种正见的力量，他就能够很大地发出去，一下子能圆满数万劫的资粮。就像这样，都是在一个定解上面来行道的。不在这上面，就出不来这个力量，出不来无数的善的修行，有这个逐渐地发展上去，一层一层的善都会开发出来。

基于善的信念，逐渐地将转入到出世的善、大乘的善、一切菩萨道的善，这样的话，就有身语七恶的开许。也就是只要不被私欲所缠，为着利益众生，是可以行持表面似乎不善、实际唯善的行为。

### 思考题

1. 思惟业因果，在善心方面会发生怎样的转变？
2. 如何发展真诚、破除虚伪？

首先补充讲解“思惟解脱之因的利益”中，思惟业行因果的利益。

思惟业因果如果到量，将会像米拉日巴尊者一样，由于

深信因果，使得他精进修道，出现了极为罕见的苦行和精进的传记，发生非常大的修证功德。

有人问：为什么说修业因果能退来世心呢？

回答：实际上真正思惟了业因果，才知道因果法则的可怕，今生已经造了这么多业，无始劫以来还有无数的业等待成熟，这些业力不知道什么时候发动起来。这就促使自己早日寻求解脱，不想在轮回里再业上添业、债上添债了。这样由这个思惟业因果，就发展出了要超出轮回的道心，退掉耽著来世人天福报的心。从这里促进心精进修道，逐渐地将以米拉日巴尊者作为榜样，随学、效仿，做到尊者的一分、多分，乃至全分。也就是如果深信了因果，自身也会成为一个精进者，米拉日巴尊者的坚毅精进，也会在自身上出现，由此将发生各种道上的功德。而且为了从轮回中出来，怎么样子都要安忍修法的苦，以及有坚毅的精神，这个就是由思惟因果而激发出来的道心。

### 小结

整部外前行的修法，从消级上退掉现世心、来世心，积极上令自心修习善行堪能，将在内心的转恶成善上发生真实的变化，由此在各个方面都发生一个彻底的转变。从外前行开始，就学习由三殊胜摄持自心来走修心的路，这样一种法轨将使三殊胜贯彻于整个生命，由此将直接导入到大乘佛道

的缘起上。

总之，修四部退心法达到堪能，依此力量自身就成了善妙的根源，也能将其他人引到真实的正法方面，自他两方面的广大的善都会日益增长；一切生不堕恶趣，得人天身；这个发起真实道心的人无论住在哪里，都是当地的吉祥，常得诸天卫护。就像这样，依靠因果等外前行的基础，将逐渐建立起三乘的法道。内前行以后修法的利益，在以后的各节中会有具体解释。

## 戊二、思惟解脱之果的利益

**二、思惟解脱妙果之利益，要这样想：我若获得声闻佛、独觉佛、圆满佛任一地位，都成了寂静、清凉者，从轮回苦之险道得解脱者，因此实在欢喜！**

三菩提果，无论得到声闻、缘觉、佛哪一种，都成了寂静、清凉、从轮回苦的险道中得解脱者，由于彻底地远离了轮回的一切苦的原因，实在是太欢喜了！应当对此发生大观念，从而欣求解脱。

共同方面，按三菩提果总的思惟。由于之前思惟的轮回总苦、别苦，别苦里有六道诸苦等，这些思惟过来了以后，就知道轮回是一大苦海；思惟解脱的利益，就是从这个大苦海中脱出，“寂静”也是寂灭了这一切苦，“清凉”也是远离了所有这些苦的热恼，“解脱”就是从所有这些苦中彻底地

脱出。这样正反对比就知道，沦落轮回是最大的苦事，从中解脱是极为庆慰的事。

“因此”是理由，为什么欢喜呢？就是原来那么苦，现在全部解脱了的缘故。懂得了这个道理，就可以自己安排思惟的课程。比如按照总苦来思惟，怎么入到了轮回不断循环的苦锁链里，现在从中全都脱开来了，有多欢喜；或者按照六苦来思惟，从每一个苦处中完全脱出来了，这有多欢喜；或者按照六道诸苦，从每一道的苦中全部脱出来了，有多么欢喜；或者按照三苦，完全从中脱出来了，是多么欢喜。总而言之，就是从所有苦中全部脱出来的角度，来思惟利益有多大，如果能得到这样的果位有多好，这样引起一个“一定要求解脱”的心。

下面举例说明，具体要如何思惟解脱果的利益。

### 一、按轮回总苦的反面思惟解脱利益

如蜜蜂关在瓶子里，瓶口封闭，无论怎么飞都在瓶子的内部，像这样，自从我们落入轮回未得解脱之间，无论怎么走，都一直处在轮回的苦海当中。由于轮回的机制——集谛没有断过，因此不断地以我执起烦恼造业；所有这些业都作为投生的动力，一次由一个业生到一个地方，就像这样，随着有漏的善恶业辗转不断地生在轮回里，一直是这样的状况。



之后要思惟，自己和一切众生无不做过亲、怨、中三种关系，这样子在彼此接触的时候，不断地起贪、嗔、痴，造各种业，由这些业就投生在轮回里，所谓六道的生处没有一处没有生过。要想到在这个里面的苦，一旦落入这个业网之后，要付出多么大的代价。为了满足贪欲，在求取名利的过程中，被砍断的头和身体堆起来比须弥山还要高；或者由于起嗔而堕到地狱里面，喝过的烱铜水加起来比四大海水还要多；或者由于愚痴成为蚂蚁等的小旁生，死掉的肢体堆积起来能够达到梵天，就像这样要想到，这是无量无数的苦。

所谓的解脱，就是断掉了轮回的因，从而彻底地从这样的无量无数的苦当中脱出来了，也就是一点苦也没有了。从这里要想到这个利益有多大，从每一种苦都无量无数的状况里彻底地脱出来了，不断地想这是世上最大的利益。然后想：我一定要求这样一个利益！思惟 2 分钟。

再思惟从轮回虚假乐的坏灭苦中彻底脱开，这有多么好。先要看到，一旦生在轮回里，好的境况到了善趣，甚至做到了天王、人王，似乎呈现非常大的幸福的美景；然而所有这些都是在虚诳的，一旦福业的势力穷尽，都纷纷地堕入到苦的深渊中。这要按几种情况仔细想一想。比如做到了天王，寿命达到长劫，五欲受用应有尽有，无比富足，身心喜乐无比；一旦福业穷尽，最终就落到了恶趣当中，非常可怜。或

者做人，比如年轻的时候、成功的时候，有那么几年快乐；业一过了之后就陷入到穷困当中、失败当中，甚至后世要堕入恶趣。或者生为日月天子，光明能够照明四大部洲；一旦福德的力量没有了，竟然落到了黑漆漆的地方，连自己伸屈手脚都看不到。像这样就知道，轮回里的每一个乐都连接着坏灭的大苦。处在轮回里就是这样的，好不容易爬到乐的高峰上，然而每一次都是这样深深地跌到苦的深渊里。

相反，一旦修解脱道成功了，所有的这些假乐的坏灭之苦全数都息掉了，处在脱出了这样乐苦相连的状况。这时就要想：如果得到解脱，所有的乐苦相连的情况就彻底没有了，乐是真正地一乐永乐，完全不会有负作用，不会有坏灭之苦。要这样思惟有多么大的利益，将得到一个永恒的快乐，该有多好！再想到：我非求解脱不可的，不这样的话，在轮回圈里面怎么样子求乐，都只是找苦而已，得到解脱那是一乐永乐！像这样来发起求解脱的心。思惟 2 分钟。

## 二、思惟从地狱苦海中解脱的利益

以热地狱为例。譬如，思惟自己已经陷入到等活地狱界中，整个地面都是炽燃的火苗，没有下脚之处，当时无数的地狱众生聚集起来，彼此仇人相见分外眼红，在那里面唯一发大嗔恚心，以武器互相杀戮，然后死掉；之后空中发出声音：“再活过来吧！”立即又活过来；然后再次互相杀戮、死

掉等等。就像这样，一直到嗔恚的业没有穷尽之间，不断地重复受苦。又如陷入黑绳地狱，平躺着被带着火焰的锐利锯子锯截，锯成四分、八分等；之后恢复如初；又再次锯截。就像这样，无数次地重复受剧烈的大苦。

可以这样依次地去想，像八热、八寒、近边、孤独等这些地狱的苦，按合适的量来想。然后思惟：如果修习解脱道，就会彻底地从这个地狱的苦海中脱出，再也不用受这种火烧、锯截等的苦，这样有多好！这样试着思惟 2 分钟。

### 三、思惟永脱旁生之苦的大利益

如果有谤法等，造了断绝顺解脱分善根的业，那就会受生为海洋旁生，一种是在外大海，那些洲际大海的范畴里；一种是在内大海，所谓四大海洋的范围中受生。生在大海里，从生至死之间处在漫无边际的黑暗中，饱受寒热饥渴之苦、愚昧之苦、互相吞啖之苦。这个断顺解脱分善根的业的债务，使得我们一直要饱受一切时处都黑暗、都愚昧的苦。

思惟：如果修习解脱道，登上了菩提果位的彼岸，那就永远都是智慧、都是光明，永远没有饥渴寒热，永远是富足的大乐，这是多么大的利益！我今生一定要永脱海洋旁生之苦，求证到这样的大乐地位！思惟 1 分钟。

假使由于过去的业债，受生为散居旁生，包括野生和家养两类。如果投生做了鸟和野兽等的野生旁生，就处在互相

吞啖的大苦中，以及时时会受猎人等使用各种杀戮手段伤杀的苦，时时都有恐惧的苦，有受伤、断命的苦。如果以业债做了家养旁生——猪、马、牛、羊等，一生都是做囚犯，关押在圈栏里，天天服劳役，又有穿鼻、阉割、放血、宰杀等的苦难。

思惟：如果修解脱道，永断了业绳的系缚，也就是一旦证到了空性，消掉了所有的轮回的业种，以及消尽了从前的宿业，那就是永远地解脱、永远地自由，不再有丝毫的以业力所牵受役使的苦、宰杀的苦，这有多么好！业的债务统统没有了，任何的牵系都没有了，是无比地自由、宽广，逍遥于三界生死之外。我今生一定要求到这样的解脱大乐，永脱畜生之苦！像这样发起求解脱心，思惟1分钟。

#### **四、思惟从生、老、病、死四大苦河中解脱的利益**

##### **（一）思惟解脱生苦的利益**

以做人为例，无数次的业力投胎，每一次中阴身的神识入在父母精血中昏厥过去，从此要饱受十个月的胎狱之苦。从羯罗蓝位一段一段地变化，到了诸根长成而苏醒的时候，痛苦极为剧烈，也就是将强烈地感受母胎环境狭窄、臭秽、黑暗的大苦；母亲吃冷吃热、身体俯下躺卧等的时候，就像处在火当中一样炽热，浸在冰水里一样寒冷，或者如山压下来一样逼迫，像这样有无数的大苦。出生时，从母亲的产门

挤出来，感受极其剧烈的大苦。刚出生时，身体接触到哪里都像刺刀刺入那样痛苦等等。诸如此类，这些苦就是所谓的生之苦。

相反，一旦得到了解脱果，就永远没有这样的十月住胎的大苦，那时就真正自在了，只有随愿力而受生，即使处在母胎里，都是无比安乐的。就像这样思惟永绝生苦的解脱大乐，心想：我一定要求到解脱果！思惟1分钟。

## （二）思惟解脱老苦的利益

来到这个世上做人，有一段年轻的时光，似乎很快乐，实际上一晃就没有了，紧接着就是衰残的老年。整个的身心出现全面地衰退，无数衰朽的老苦降临于身，也就是六根的功能日益退化，这个苦就够受的了。老眼昏花、耳朵聋背、记忆模糊、牙齿掉光、舌头尝不出味道等等，即使喜欢享受的境界也没有能力享受，受不了太寒太热，时刻恐惧死亡，承受力很弱等等。就像这样，老苦就像一阵风摧枯拉朽那般，逐渐地把自己的身心全面地衰残掉、瓦解掉，就像这样走到彻底地衰败的地步。那么这样，每一次有前面所谓的年轻，就有后面这样的衰老，处在极为密集的老苦的压逼之下。

思惟得解脱果有多大的利益：一旦踏上了解脱的圣位，就永远没有衰老的苦了，都是活力无限，比做逍遥的神仙还快乐无数倍，这有多大的利益，我一定要求到解脱果！像这

样思惟1分钟。

### （三）思惟解脱病苦的利益

我们得到的这个身体，它是地水火风四大和合的体性。本来就是四个合在一起，要保持平衡才有所谓的健康；任何一种成分过多过少，出现不调和的状况，身体就落在病态当中，非常地不舒服，有各种的苦缠在身上，心里也非常地忧戚。身体总是好不了，又要吃药、开刀、针灸、火疗等，一天一天还心情低落，各种境界颠倒地显现或者领受。这个身体是出无数病的根据地，一大不调出一百零一种病，四大不调出四百零四种病，尽一生当中要受各种各样的病苦。

相反，一旦得到了解脱，永远没有这些病苦，得到的是金刚般的体性，这有多好啊！这比色界天人住于禅定的喜乐还要好上无数倍，是永远地健康、永远地轻松快活，我这一生一定要求到这样的解脱果！思惟1分钟。

### （四）思惟解脱死苦的利益

每一次有了生就注定有死，这是有为法的规则，所以到了引业穷尽，命数已尽的时候，就有一个死的大苦来临。那个时候，好不容易组合起的身体全数地分解，就像活牛剥皮、生龟脱壳一样地非常难受，这个叫“解肢节苦”。内心特别留恋此世，不愿意离开，但是没有办法。这样子在分解以后漂泊在中阴的路途中，无归无救，一切显现都是恐怖的，一

切感受都是苦的，到处寻求投生，最终无有自在地随业风还要投生在六道之处，继续苦的进程。

对照死苦思惟解脱的利益：一旦以修行踏了解脱的彼岸，就再也没有六道的死亡之苦，得到了无死的果位，想一想，这有多大的利益？世上再有权势有威力的天王、人王，或者世间所有的这些成功人士都无法不死；而一旦得解脱，就再没有死了，这个利益超胜所有世间的利益无量无数倍，所以，我这一生一定要证得胜妙的解脱果！思惟 1 分钟。

### 五、思惟从爱、憎、求三苦中得解脱的利益

我们没有解脱时，这个心就会处处判定：这是我所喜爱的，这是我所憎恶的，这是我所希求的。这样判定三种境缘，让我们饱受爱、憎、求三种苦恼。

譬如，每当遇到不喜欢的怨敌等的对象，或者不喜欢的环境、工作时，不想要却偏偏待在一起，导致心里不乐，饱受苦恼。再说心里所喜爱的亲人、爱人、事业、名誉、享受等等，不想离偏偏就要离开，过后总是回忆那些所爱，他的好处、优点、那种美好的感受，而陷入到忧伤悲感当中，这样为着爱饱受其苦。

如果我们解脱道修好了，证到了空性，那就无亲无怨、无我无人，这个时候永远不再有爱别离的苦、怨憎会的苦。连我相尚且不可得，哪里有什么我所喜爱、我不喜爱？处处

都是解脱的大乐，这个乐胜过我执建立的那种与所爱相聚的乐无量无数倍，永远都没有负作用，永远都不会有什么刺心的，或者心贪求的，以及贪求得不到的各种的苦，解脱之乐是这么好。像这样思惟后，心里想：我一定要求到这个真实的解脱之乐！思惟1分钟。

再想：如果我不修解脱道，那终归就是个凡夫俗子，怎么样子也不由自主地落在得失心的分别当中。无论碰到什么样的情况，总是在分别：我是成功了还是失败了？我的价值实现了还是没实现？我得多还是得的少？就像这样，无自在地就会跟着得失心走，这样受的苦太多了，真的是一大苦海，总是盼望得到却又得不到。那种不甘心、求不到的苦，让人非常地失落，严重的甚至一年两年都拔不出来。或者想保有，却偏偏抓不住，也是非常地无奈。就像这样，人生充满了求不得的苦，都是由得失心而来。

一旦我们修解脱道成功了，所有的这些求的苦都顿时没有了。也就是，我们心里没有什么希求、不希求，没有什么成功、失败，因为所有世间的境全部都像空花一样，根本就得不到什么，也不会在这上面作追求。那个时候，得也无喜，失也无忧，超然自在，这比所有世间成功的快乐殊胜无量无数倍。我一定要求到一真正的解脱大乐，它不建立在任何的世俗法的得到上，因此，不需要在外面求一点点，却是全然



的乐、永远的乐，这有多好！这才是真正的利益呀！像这样发起“我一定要求解脱果”的心。思惟1分钟。

## 思考题

1. 总的获得三菩提果有什么利益？具体应如何思惟获得解脱果的利益？

## 六、思惟从饿鬼饥渴苦海中解脱的大利益

如果没有修解脱道，必然就有私我的执著，对于好东西就容易起悭贪，只把握在自己手上，不愿意布施，那么这样就会无数次地堕入饿鬼的苦境。由这个悭贪而出现无数的受用障碍的苦，包括内障、外障等。譬如百年听不到水的名字；境界非常颠倒，冬天太阳寒冷，夏天月亮炎热等等；见到了江河想要去喝水，结果到了那里一点水也没有，只有空空的深谷，看到远方有郁郁葱葱的林园，想在那里饱餐果子，然而走到近前就是一片荒原，像这样处处都得不到。身上有非常重的障碍，口像针眼一样吸不到多少水，即使吸到了水，由于喉咙像马尾的毛那么细，还没到喉咙，已经由口毒而烧干了；整夜的时间都处在心脏和肺部烈火炽燃的状况，鼻子里冒烟等等。

要想到：如果能得到解脱果，就会一灭永灭所有悭贪的

习气，那样就永远脱出了由悭吝导致的各种受用障碍的苦。任何时候都有圆满富足的安乐，连一刹那向外寻求的辛苦都没有，一点点的障碍都没有，开发了自性无量的大宝藏，有无尽的大安乐，这样有多好！这样思惟才知道解脱果的利益，心里立志：今生一定要得到解脱的果位！思惟 2 分钟。

### **七、思惟从修罗竞争苦海中解脱的大利益**

如果没有修解脱道，以嫉妒的烦恼会发生无量无数的竞争之苦，这将形成阿修罗界的苦海。由于前世以嫉妒、竞争的心修善业积福，这样一种业势力将影响到他的一生。也就是，自从得到阿修罗的身所依以后，天生就有一个很重的嫉妒相，这导致阿修罗界里充满了竞争之苦。虽然他们很有福报，但是一点也不安乐，在国界里面整天都是争夺地盘，生活当中互相非议，处处由于这种嫉妒心而起斗争的事。再发展到难以忍受天人的富乐，阿修罗举兵侵略天界，想夺取天人的乐园，实际上这样也只是招来自身的失败之苦。他们就是不服输，自己没有天人的福德，身高只有天人的七分之一，又没有那样的威德，还偏偏要去斗争，结果当然失败，失败了还非常要面子等等，受这样的竞争之苦。

广义的阿修罗竞争之苦：只要一起嫉妒竞争，就落在这种苦流当中，所以人中也充满了修罗的苦事。作为凡夫，一旦有了修罗的种子——竞争的思想，那么一生当中就是为了

学业、事业、名誉、地位、权势等，处处与人竞争。小到一件衣服、一辆车子或者某一种特长，都要与人竞争，这就是无量无边的修罗之苦。

这里要思惟：如果我们修习解脱道，得到了解脱的果位，那时就完全脱出了修罗竞争的苦海，一切时都无争，没有对立面，没有人我的争夺，而得到无边的安宁的喜乐。在这个无漏的境界里，永远是平静的、悠闲的、放松的，是这样不可思议的大平和的安乐。相比之下，在世间为了得到一点名利、权势等的乐，通过竞争来寻求，只会使自身陷入到无数的竞争之苦当中。这样看清了就想：我一定要求得解脱果位，得到止息竞争苦流的大安乐！思惟2分钟。

### **八、思惟从天人败落苦海中解脱的大利益**

五欲受用最好的地方就是六欲天。由于往昔的福业，到这里一度有天人的风光，然而被眼前乐的假相所迷惑，从而完全忘记了要为后世而修道，整日都处在放逸当中。这样一天一天地把过去福业的老本吃光，转瞬之间就已经到了衰没之时，这个时候就出现了难以忍受的五衰之相。这在天界里面是最可怕的败落，一个天人竟然天冠枯萎、光焰缩减、身上出了汗、在座位上坐不住、衣服上有污垢，然后还能看到自己将来堕到怎样可怕的地方。这个天人在天界的七天当中，饱受这种极端失落、极端恐怖的坏灭之苦，就像要从极

高之处掉入到深渊那样，甚至超过地狱之苦。这种败落的苦，是从四天王天到他化自在天之间，每个欲界的天人都要受的。而在人间，所有爬上高位的人都要饱受这个败落之苦。因为这只是一度的福业，享完了就没有了，之后肯定等待着往下滚、往下掉，心又没法承受，所以，在轮回里每一次求所谓的世间圆满，只有饱尝败落之苦。

欲界天的可怕之处在于，他们在享受任何欲乐的时候，都是在积聚坏苦的能量。每一次的那种耽著、沉迷、陶醉，都意味着将来败落的时候苦不堪言，而在那么长的时间里，那样一个一个地耽著，到了最后全部都要破灭。这个时候，就像从最高处要往下摔得粉身碎骨那样的，心上一下子就受不了刺激，翻起来的这种恐惧成了超级的大苦——地狱之苦。所有的世间追求成功、追求高位，都要造出这种破灭的大苦。

思惟：假使我这一次修解脱道得到了成就，那就永远没有这样的登高跌重的破灭之苦。因为，那个时候已经消掉了所有的苦的根源——我执，得到的出世间的果位永远都不会变坏，一登永登、一得永得，从此完全处在超凡入圣的无量圆满安乐的地位上，这个比世间所有的天王、人王、成功人士的乐好上无量无数倍。一个是永恒的地位，一个是登到高处之后完全破灭、不堪忍受的可怕之事，因此心里就立志：我唯一要求证永恒安乐的解脱果位！思惟 2 分钟。

## 九、思惟从上界天变易破灭苦海中解脱的利益

“上界天”指色界和无色界两种天。由过去修定的力量，将在这个天界的定境当中没有任何苦感，但要知道，这就像一场酣睡一样，瞬间就破灭了。在这个当中也没有任何见到真谛的机缘，一旦定力耗完了，马上换到另一个相续上，前面的事情化为乌有，所要运行的就是往后下界的苦了。所有上界天的这一个个定境的状况，都只是一个梦，醒来就换相续，一换相续前面的就没有了，这些只会导致一个一个的酣睡破灭，而变易到另一段苦流中的结局。

思惟：如果我能够修解脱道，达到了涅槃的彼岸，那就永远断除轮回了，再也不可能有这样的一梦醒来又是苦的状况，永远从苦海中超出去了。也就是，整个轮回的根子全部都断了，苦的种子全部都消光了，而不会出现到了上界，一段安稳的状况后还要继续流转的情况。心想：我一定要求到这样的解脱果！那个叫做“永得大安”，什么后面的苦事都没有了，那真的是世上最好最好的事情！这样明见到了生死和涅槃两条路、两种果以后，心里唯一希求解脱的妙位。思惟2分钟。

**十、思惟永远从三苦苦海中解脱的大利益** 分三：（一）回顾《法轨》；（二）认识三苦的方法；（三）从息苦的角度思惟解脱的利益

### （一）回顾《法轨》

现在得到善趣身，似乎有安乐显现，其实这是假乐，没法长久，忽然某时身心又出一个新的苦，发现逐渐地增长成大的苦，这就是坏苦。所谓的苦苦，就是在这个苦还进行的当时，忽然之间又有一个苦冒出来了。譬如刚刚还身体特别舒服，忽然之间胃里如虫蠕动，发生剧烈的苦；这样还处在胃痛的苦当中，又降下了严厉的惩罚，大受皮鞭之苦，这就是世间通常的状况。

行苦称为“遍行苦”，也就是周遍制造苦的苦性。以人间浅显的事情来说，好比我们在追求和享受各种的世间圆满，看起来像是乐，其实潜在的都是制造苦。譬如大家在一起过快乐生活，实际这里面充满了制造苦的行动，比如饮酒、吃肉、赌博、吸烟等等，在这些阶段之中，刹那刹那运行的都是罪业，所以，整个的过程都唯一地是在制造将来的苦果。这样一个密密麻麻的制造苦的运动是一件大苦事，它是周遍造作苦的苦，称为“遍行之苦”。现在要拓展开来，只要还没有得解脱，落在世间运行的范畴里，尽一切时候、一切感受状态、一切行动状态，念念都在制造将来的苦，这叫“行苦”。只不过这种缘起的性质特别细微，比苦苦、坏苦难认识得多，世人没有察觉，不感觉是苦事。

### （二）认识三苦的方法

总的来说，所谓的三苦，其中乐连着苦、福祸相连或者乐后转苦，称为“坏苦”；苦上增苦，称为“苦苦”；一切世间的运行都是在造作未来的苦，称为“行苦”。第一种好比美食中含毒，享受美食的快乐之后就是中毒身亡的大苦，这就是福祸相连的状况；第二种好比雪上加霜；第三种就像一切时都在下毒种，显然是苦事。我们要认识到，吃含毒的美食是苦事，称为“坏的苦”；一切时都在下未来的毒种，把自己往苦里送，这同样是苦事，称为“行的苦”。

现在关键是坏苦和行苦的认识。先来认识坏苦。任何有漏的快乐感受，都是由因缘势力维持的一种虚幻的受，但是因缘终有消散的时候，到了维持不住的时候，就会瞬间坏灭而现出苦来。这要从有为法的无常四边上认识，所谓积聚必消散、崇高必堕落、会合终别离、有命咸归死，这上面要知道，所有的快乐的法，在走到终点的时候全部都破灭而转为苦。小到生活中的一种小的快乐，也同样由因缘维持，到了后边际的时候就灭掉了转为苦，像这样就是坏苦。

行苦最难认识。有人想：怎么一切时都在下毒种呢？

回答：实际上我们的眼睛很迷糊，看不出里面有事，这是由于对深层的集谛不认识。现在解决的办法，就是直接洞观当下的造作机制，我们无论做什么、感受什么，还不都是以我执在起造作，发生有漏业？

分成三类去检查：第一种，靠着造罪来寻求快乐，其实念念都在种植恶趣的毒素。第二种，通过正当的修福来求得人天的圆满，实际都是我执为根，并没有除掉心中的苦种。这样的话，由有漏的福业暂时像一度春光那样，有人天的欢乐，实际过后就是秋霜冬雪。也就是，这样一种虚幻一现的乐景，它的结局就是破灭转成苦，所以这样也是在种植将来欲界善趣坏灭的毒素。第三种，假使修禅定业，想长劫住在上界里，没有这些下界的苦事，但是从长远来看，这里面没有丝毫破掉轮回的苦种，只是靠着一个世间定的势力维持一段。这个做法从长远的观点去观察，实际就是在制造一段酣睡后坏灭直坠入下界的大苦，那么这种造作，其实就是在种植将来终归落空亡的破灭之苦。总而言之，我们没有修解脱道，一切时处就是以我执为根本，无论在造恶、在修习有漏善，或者修习世间定，全数都是在制造将来诸苦的因。也就是，所有当下的身心工作，其实就是在制造或早或晚入到苦里的因素，所以，这种在有漏法里不断地工作全数都是苦事，一点真实义也没有。

### （三）从息苦的角度思惟解脱的利益

现在思惟：如果修解脱道，证悟了无我，消除了我执，那就彻底地超出了三苦的大苦海。这要观察到，一旦消除了我执，一切一切都成了无漏的运行，怎么做怎么受也不是在



制造苦，这样就从一个周遍的造苦的运动中彻底地翻了身，变成了普遍的无漏的乐的运行。也就是，再不可能以我执造罪求乐而出苦苦的因素；也不可能由我执修一个有漏福业，造成只是一个虚假幻境，福尽祸生；也不会以我执修世间定，得到上界一度酣睡后落于空亡、坠入下界的行苦。或者从因上观察，真正修到了菩提的圣位，那就消除了一切时处以我执起惑造业的错乱状况，所以，那样一种密密麻麻不断制造苦因的工作就彻底地止息了。

这样就认识到，解脱果是彻底地从大苦海中脱出来了，这和所有世间的道路相比，都具有无上的意义，二者简直相差得没法用数量计算。以这个观察认定，然后就会发生一个坚决唯一求解脱果的志愿。像这样思惟 2 分钟。

**十一、思惟从五取蕴苦轮中得解脱的利益 分二：（一）回顾《法轨》；（二）思惟解脱五取蕴苦的利益**

### **（一）回顾《法轨》**

自从具足苦谛的近因——有漏蕴以来，依于色，由受而认知其自性，由想发生持续的想的联系，由造作行而再度成就种子，由识而视其为我所，依此缘故，称为“苦的处所”

“苦的所依”“苦的生源”，以及由常时连接苦故，称为“苦轮之蕴”。

这段《法轨》的指示从四个方面来认识：1. 五取蕴的涵义；

2. 沦为苦性的阶段；3. 五种蕴制造苦的状况；4. 苦的名称。

### 1. 五取蕴的涵义

“近因”也称亲因或近取，略称为“取”，所谓的近取，就是不断引生、继续维持自身者。所有苦的近因或亲因是什么呢？就是这个有漏的五蕴。换句话说，从有漏蕴的相续中发生一切轮回诸苦，所以就是以有漏蕴为亲因来发生，称为“取蕴”。以种子为亲因，产生自身相续上的状况，后来就生出枝、叶、花、果，整个情形都是以前前作为亲因，水、土、阳光这些为助缘。那么在产生苦上有因有缘，亲的那个称为“亲因”，疏远的称为“助缘”，总而言之，所有的苦都是从蕴的相续里面出来的，所以有漏蕴是苦的亲因。

### 2. 沦为苦性的阶段

自从形成了有漏五蕴的体性以后，那就相续不断成了一种造苦的机器、出苦的容器。也就是说，从我们一念无明将心识和少分四大和合的假相看成是我，随着这个我执为因，造就了轮回的蕴体，随后就进入到错乱不已的循环之流，直至除此机制之前，一切时处都是一个苦的体性。

### 3. 五种蕴制造苦的状况

色充当生识的所依，产生心都要依靠色法的根与境和合，也就是眼对色、耳对声等才能发生心识，所以它是生识的依处。由受而产生认知，也就是根境相对就发生领受，这

那个时候才动念，知道这知道那。这样出现了认知后，就有持续不断的想的联系，也就是，自从根境相对，领受出现知此知彼的心，随后就有念念相续不断的想的牵连。接着就有所谓的行，指内心的造作，发生各种各样妄动的造作的活动，随后就成就了六道的种子，也就是任何造作都带来后继的影响，一次造作后就有建立六道的种子，这些种子成熟，就会显现各种新的五取蕴身。识的作用从根本上来讲，它把五蕴视为我所，这是心的起惑造业的根源。也就是当出现了五蕴这个假相的时候，以识执著这是我所有的，或者说我所占有的东西，这样子一直连到自我上，成了发生苦的根本。也就是以这个机制，在这个五蕴上面，各个方面都连着我执，起贪、起嗔等等。

按照上面的指示，思惟五取蕴是怎样造苦的，思惟 1 分钟。

#### 4. 苦的名称

由于上述缘故，这个五取蕴就称它为“苦的处所”“苦的所依”“苦的生源”，或者恒时相连于苦的缘故，称为“苦轮的蕴”。

由上面五蕴造苦机制的认识，会知道一切苦都是从这个造苦机器里出来的，称为“苦的生源”。再者，建立了种子，之后种子成熟，又现起新一轮的取蕴的状况，所以新的受报

体就是这个新的蕴，一切三界里的苦全是在这个蕴上发生的，所以它就是出苦的容器，从什么苦都安住在这上面，称为“苦的处所”；从什么苦的发生、增长、领受，全数都依着这个蕴才能够出现，称为“苦的所依”。这个五取蕴从第一刹那形成，连绵不断地恒时都连着苦，因此它是一个苦轮，也就是苦相续不断地运转。换个角度说，轮回的一切苦因苦果都是这个蕴，所以它恒时跟苦相连，因此称为“苦轮”。

## （二）思惟解脱五取蕴苦的利益

五取蕴实际是一切苦的生源、一切苦的根据地、一切苦的内幕，如果不修解脱道，我们将永远困在这个苦的圈套里面、苦的罗网里面、苦的机制当中，那就只有从一苦到一苦，永远旋转苦轮。如果我们修解脱道，现证了空性，这个解脱果将是所谓的“照见五蕴皆空，度一切苦厄”。也就是，这时根与境的能所范畴的妄相都空了，不再有根境相对的受取，也不再在这些妄相上发生各种认知，而出现连绵不断的妄想，也不再起各种妄动的心理造作，不会再建立六道的种子，不再对这个蕴执为我所等，不因此而发生各种的爱憎等烦恼，这样子就是彻底地止息了苦轮。

现在我们应该认清楚，只有两条路：如果我们没有求解脱的道心，那将永远深陷在苦轮当中；假使我们已经看到了苦的事实，以及出苦的希望，真正的利益就在解脱上面，那

么往这样一个能得解脱的正道上修行，一定会有出路。这样要非常分明地看出，苦和乐的两个世界。以大智慧的眼光来看，所有现世和来世范畴里的世间的法全部都是苦，连一丝一毫的真实乐都不可得，而且一旦进入到里面不断地运行，将带入到无止境的苦河当中。

从这个苦谛的认识，我们要把现世和来世的所有世间的心思全数地退掉，把一切的从下到上的世间的法，上至最高的圆满全数看破，都看成是苦海、是火宅、是险坑、是大粪池、是罗刹洲。从这个地方要立一个大志向：我唯一地要修一个出世间解脱的大道！从这里才进入到解脱的道的范畴。乃至没有发生这样的道心，都不是解脱道。就像这样，思惟得了菩提果，彻底解脱五取蕴苦轮的利益。思惟 2 分钟。

以上思惟解脱的利益，使我们发生欣求之心，这个一心求解脱的心就是出世大道的等起。

**于其内部，这回还遇到了大乘，因此，我要以唯求无上菩提的欲乐，修证十善、四无量、六度、四禅、四无色、止观等一切道品。**

在总的三菩提果当中，这次还很幸运地遇到了大乘，所以，我要由唯一求取无上菩提的大志愿，修持十善、四无量、六度、四禅、四无色定、止观等的一切道品。

具体还是从无上菩提的因和果两方面来思惟，对此可

以按照《法轨》的讲记来安排思惟的课程。

### **丁三、强调由三殊胜摄持而实修**

**如是由三殊胜摄持——加行发心、正行无缘、结行回向发愿印持，如是而实修。**

思惟解脱利益跟前面一样，也要具足加行发心殊胜、正行无缘殊胜、结行回向发愿殊胜，像这样由三殊胜摄持来实修。