

第五、思惟解脱利益 分二：一、总体由思惟解脱果的利益，发生欢喜之心；二、特别由思惟大乘的利益，发起唯求佛果的无上道心

一、总体由思惟解脱果的利益，发生欢喜之心

五、思惟解脱的利益，无论获得声闻、独觉、佛陀何种果位，皆是寂静、清凉，从轮回苦的险道中解脱者，由此我太欢喜了！

修法的原理

观修 { 轮回过患 $\xrightarrow{\text{发生}}$ 厌患心 $\xrightarrow{\text{即是}}$ 求解脱心
解脱利益 $\xrightarrow{\text{发生}}$ 欣求心 (修道等起)

引导文的指点

思惟解脱果的利益 发生欢喜之心

获得 { 声闻果位 $\xrightarrow{\text{成了}}$ 寂静清凉者(积极) $\xrightarrow{\text{由此}}$ 我太欢喜了
独觉果位 $\xrightarrow{\text{成了}}$ 从轮回苦中解脱者(消极) (关键句)
佛陀果位
(三者随一)

一、譬喻

(一) 极危险的漫长苦路

对比思惟：

2 提纲

轮回大苦路：极苦极危险

获得解脱果由此脱出大苦轮故我太欢喜了

思惟 2 分钟

（二）六层大楼的监狱

对比思惟：

轮回大监狱

┌	上三层	天：死堕苦	
		修罗：斗争苦	
		人：八苦	
	└	下三层	旁生：役使互害苦
			饿鬼：饥渴苦
			地狱：寒热苦

获得解脱果由此脱出大监狱故我太欢喜了

思惟 3 分钟

二、举例：脱离三苦炽燃的火宅

对比思惟：

三苦火宅

┌	苦苦：苦+苦
	坏苦：乐 <u>相连</u> 苦
	行苦：每一刹那 <u>走向</u> 苦

获得解脱果由此出三苦火宅故我太欢喜了

思惟 3 分钟

二、特别由思惟大乘的利益，发起唯求佛果的无上道心

它的里面现在还值遇了大乘，因此我要由唯求圆满大菩提而修证十善、四无量、六度、四禅、四无色定、止观等所有道分，如是想。由加行发心、正行无缘、结行发愿回向印持此三殊胜摄持而修持。

一、发起求无上果的心（果）

依《备忘录·业因果》认识大乘最超胜立志唯求佛果

依《大乘庄严经论》所说七大认识大乘最超胜立志唯求佛果

二、发起实证无上道的心（因）

举例

立志唯求佛果为此立志修所有道分

┌	十善、四无量
	四禅、四无色定
	六度、止观

考虑这一生和永远的路

确立目标

一生的路

永远的路

我唯求佛果为此此生实证大乘道乃至永远实证大乘道

思惟 3 分钟

第五、思惟解脱利益 分二：一、总体由思惟解脱果的利益，发生欢喜之心；二、特别由思惟大乘的利益，发起唯求佛果的无上道心

一、总体由思惟解脱果的利益，发生欢喜之心

五、思惟解脱的利益，无论获得声闻、独觉、佛陀何种果位，皆是寂静、清凉，从轮回苦的险道中解脱者，由此我太欢喜了！

我们行解脱道要有正确的等起，这在缘起上至关重要，若有等起，就是在行解脱道、行大乘道；若无等起，最多是形像的做法。在进入更内层的修法之首，需要引发求解脱的道心。

出离心由两个面向，而起欣、厌两种心，观修的境是相反的体性，发生的心是一厌一欣，因此，要注意到修法的原理是一样的，走向上是一厌和一欣。而且，先由修四部退心法，看到轮回充满了过患，犹如火宅，发生厌患之心；另一方面，就是要看到解脱有无比的利益，从而发生一心希求向往之心，这样的欲出来了之后，就成为修道的根本动力。

方法是一样的。比如，修轮回过患的时候应当感同身受，自己就想处在地狱当中等等。心里在模拟：如果我在那个状况里，身心是受这样的苦，我受得了吗？从而起一个厌患之

心。整个的轮回从广、从深、从粗、从细，方方面面看了以后，就觉得一无是处，这是一个最可怕的地方。这样就会引起一个要赶紧从中出去的心，一个厌患的心，一个呕吐感。修解脱利益，就是为了起欣求之心。比如在现世法里，人们受到了不好的熏染以后，他就会想：名利、爱情、权势，那有多么地好，我这一生要发展成什么样子的。当他坐在这里打妄想的时候，他会模拟“我成为那个总统，那个明星，有那种荣誉的光环，在学术殿堂里升到了那个地位，或者在权力当中达到了顶峰”，他心中会想着那种名利的光荣，或者人生圆满的境界。自己就会想：“我就已经到了那个地步了，那个是怎么样好……”想着想着就会自己进入角色而起欢喜心。那么这样一种欲，会促使他一直去追求，使得他走在求现世名利的路上。这个就是修法的原理，虽然没有像阿罗汉、菩萨、佛那样，得到解脱的圣位，但是，我们目前可以发生一个大的志向，就好像孩子从小就可以立志，我们从一个修行的小孩可以立大的志愿。那么，怎么来立志呢？就是心中先要想解脱的利益。

引导文的指点

这里引导我们应当这样进入思惟：假使我行三乘的解脱道，无论得到声闻菩提、独觉菩提、佛菩提哪种果位，那就

真的成了具寂静、清凉者，成了脱离轮回极危险的大苦道的解脱者了，以这个原因，实在是欢喜啊！

这里“太欢喜了”是关键的句子，这个大欢喜心由认识解脱之乐而来。也没得到解脱，怎么会知道乐呢？这要由比量来发生。也就是轮回有多么苦，就知道从轮回解脱有多么乐，这就要着重认识“解脱者”的涵义。解脱者的认识，又要从轮回苦的状况对比显示。像这样明白了原理后，将轮回过患里四个所认识的苦综合起来，就知道轮回是大苦海。然后就要想：我有朝一日真的从那里出来是什么情况？我现在就是走这条路，那就是要想：我处在那个状况里是多么欢喜！

下面由譬喻和具体的举例来认识：

一、譬喻

（一）极危险的漫长苦路

要知道，我们走的路叫“轮回”，从当初一念迷乱后，到目前为止走了无量无数劫了，这条路就是大苦路。我们想，一世走一段、一世走一段，这么在这个路上走，有时候堕到地狱，有时候堕到饿鬼，有时候攀上了一个叫做天的高位，然后又从那里掉下悬崖，又继续走这个苦路，这条苦路太危险了！那么这样子对比，自己就会发现，假使得到了三乘的解脱果，就完全从这条大苦路中出来了。要想：从中脱出是

多么欢喜！思惟2分钟。

（二）六层大楼的监狱

轮回的下三层大楼是三恶趣，上三层是三善趣，这个“轮回苦的险道”，就是我们在六层楼的轮回区域里不断地上上下下，受尽了苦。

要想，从前在最下一层地狱当中，是怎样受着火烧、寒冻等的没法想像、惨不忍睹的大苦。比如，一个等活地狱里也是万死万生，在那里彼此以嗔恚的力量互相杀戮，死了之后空中说“再活过来吧”，又活过来重新地拼杀、死掉。就像这样，黑绳地狱、众合地狱、号叫地狱，乃至无间地狱等等，那么这样受尽了苦。

好不容易处境能够好一点，比如转为饿鬼，那时候百年不闻浆水之名，饿得皮包骨头，连一点能喝的水都得不到，茅草般的细脚支撑着一个大如地区的庞大的腹部，非常艰难地去找，到处都没有的。就像这样，要想饿鬼是受什么苦。

做旁生的时候，家畜怎么受役使、阉割等的苦；做海洋生物的时候，怎么在不见天日的大海里面大吃小、小吃大，一点安全没有，非常地愚痴，不知取舍等等，像这样受了多少的苦。

终于有一天生到了人间，也是命短，很快就要死掉，在

这个过程中，有生老病死四条苦河。住胎、出胎有什么样的苦，就想在母亲的肚子里是怎么苦的，黑暗、狭窄、臭秽，母亲吃热如镬汤，母亲吃冷如冰冻，弯腰如大山压顶，走得快的时候如抛向悬崖等等，降生的时候又怎么苦。有一个短暂的青春期，好像有一个很美好的年华，很快又卷到苦里面，苦恼不堪，爱别离、怨憎会、求不得，就像这样。到了老的时候，整个的身心都走向衰败，任何原来的乐都转为苦。还有病苦，在身上没法摆脱，身苦、心忧、睡不着，如果苦大一点又怕死。再到死的时候，怎么四大解体，解肢节苦十分地难忍，一切在生时候的东西全部都远离自己，而要孤独地漂泊到中阴，再到来世。

到了做阿修罗的时候，整日在战争当中，彼此之间都是斗争的心，小的口角、大的争夺，与天界的拼斗，尽其一生一直都是摆脱不了这个粗重的嫉妒的现行、斗争的苦事。

生了天，也是很漫长的时间里都是一种庸俗的享乐，不会出离的，都是散乱。最后就面临着五衰相现没法承受的大苦，这个崇高必堕落的苦，等于是地狱苦。这样眼睁睁看着，整个的荣华富贵，整个的天界的光荣、威德，全部都要退失，这个是没办法承受的，心理差距太大，然后又有神通，看得到自己堕落。

就像这样，整个六层楼的状况，一个一个去想。就是这样一个轮回，从上而下、从下而上，极其地漫长，极其地危险。下面当然是非常地危难，这个路走不得的；然而上面也是一样地极其危险，只是把你托到一个所谓的世间的荣华富贵的高峰，然后摔落，轮回就是这样的境况。就像这样整个地想完。

所谓的修了解脱道，得到三乘的解脱果，就是从这个监狱里完全脱出了，关键要看脱出来有多大的利益。那个处在极苦难生涯中的轮回囚徒，有朝一日竟然从这么一个大的苦的生涯里面出去了，再也没有这些苦了，下至一点一滴都没有，好自在啊！一切都是无漏的安乐，原先有多少的轮回监狱里的苦，现在就有多少的从中解脱的乐。前面想的轮回大苦生涯的囚犯，由于一个短暂的时间修了解脱道，他从中出来之后成了一个解脱者，成了一个寂静清凉者，那个太庆幸了、太欢喜了！就要知道，这个真的是大欢喜的事。从前在这个监狱里的所有的乐事加在一起，都只是一个苦的结局，一个暂时让你得到虚假的乐的幻味；但现在是个真正的无漏的乐，这个利益之大，无法想像的。那么就像这样，就是要知道解脱的利益，思惟 3 分钟。

二、举例：脱离三苦炽燃的火宅

轮回是三苦连绵不断、无边无际的苦的火宅。回顾从前，在轮回三苦火宅中的情形，一天一天是怎么过的呢？大多数的时候都是苦上加苦。刚才身体不好，又来了心情不好；破产倒霉之后，又遇上了身患癌症，就像这样，一苦接一苦来，没有太平的时候。自己就会发现，刚刚才苦了之后，稍微缓一下，又有一个更大的苦来。

然后再想，假使有乐，比如显现好像是乐，过不多久，一瞬间全转成苦了。很现实的事情，得一个名位，忽然间名位保不住，极其苦；所谓的爱情，似乎是甜蜜，后面分手极为惨痛。那么就像这样，看到无常四边范畴，所有的乐全部都是坏苦，崇高必堕落，积聚皆消散，会合终别离，有生咸归死。就从这看到，所有的乐都是与苦相连的，没有一个乐不跟苦相连。这样就可以看到，在这个轮回里面，成功了、团聚了、积累好了等等，一个一个最后全部都垮掉了、破掉了，像这样忧苦不堪。

还有就是每个刹那都是往苦里面奔驰，最终的结局都是走到苦里。这个三苦接连不断地，没有一刻离过。

现在想：有朝一日到了解脱的地位的时候，所有三苦的链子彻底地停掉了，唯一是乐的相续，这个太欢喜了！再也没有苦上加苦的事情；也没有诈现是乐，一下子烟消云散跌

入到苦中；也没有身心永远不得自在地随着惑业的力量不断地往前走，就只会走到苦里，像这样的苦的奔驰没有了，苦流彻底地断掉了，从火宅里出来了。现在是真正的任何苦的妄动都没有，任何苦的热恼都没有，完全是寂静清凉的。就要想：有这么大个利益，整个地从轮回里能翻身。思惟3分钟。

按照上面的启发，结合轮回过患，从反面去想就是思惟解脱的利益。具体怎么修，自己可以按照刚才的原理，比如，从十二因缘的苦的链子里脱出，是怎样的利益？或者从八苦交煎的状况里脱出，是怎样的利益？或者从集谛上，想到十根本烦恼、二十随烦恼。过去一直处在我执、烦恼连绵不断的状况，没得办法，遇到什么合意的境就贪，不合意的境就嗔，就像这样，这个烦恼像无数的病一样的。它的病根是我执，我执没有去掉的时候，一下这样烦恼，一下那样烦恼，这个心不断地妄动。然后要看到，因上集的力量是多么地强，每一个的心都有作用力，这个作用力都是弄到六道的苦里面去。就像这样，那么大的烦恼病，比麻风病要严重无数倍的，非常地可怕。如果说全身充满病菌就要隔离，只有死路一条，那全身都是烦恼种子的话，又是怎么样的状况？像这样，从集谛上可以看到热恼、妄动的状况。然后又想，修了解脱道

之后，从这样一个集谛的机制里出来，这个苦路就脱出来了，那个有多么地快乐。真的所有的烦恼病都摆脱了，太欢喜了！就像这样，结合十根本烦恼、二十随烦恼脱离的状况来看，如果智慧好一些，就从这个地方也会起效果。

或者就从轮回的总根子——我执来看。真正得解脱的时候，再也不会对这样一个虚假的蕴执著为我了；那不执著我，在任何环境里不起我执，也就没有烦恼；没有烦恼，这些苦因全部都不会再造了，过去的苦一旦没有了之后，就彻底地断了苦流。就像这样思惟，能得解脱真是太欢喜了，太得庆幸了！

刚才这个路子，可以结合到烦恼多体观上面，再往引导的方向走进一步，这些怎么样思惟就都懂了，所以，这个题目可以留给大家，按照刚才的指点细致地去思惟。

二、特别由思惟大乘的利益，发起唯求佛果的无上道心

它的里面现在还值遇了大乘，因此我要由唯求圆满大菩提而修证十善、四无量、六度、四禅、四无色定、止观等所有道分，如是想。由加行发心、正行无缘、结行发愿回向印持此三殊胜摄持而修持。

在解脱的三乘当中，这次很幸运地遇到了大乘，所以，我要由唯求无上菩提的大志愿，修持十善、四无量、六度、

四禅、四无色定、止观等的一切道分。这句引导有两个心理重点：一、发求果的无上心；二、发修圆满道的无上心。所以，下面要分成两个步骤来引起这个道心：一、由认识三乘的差别为途径，发起求无上果的心；二、由得果必须修因，发起圆满实证菩提道的心。

一、发求无上果的心

在《备忘录》的业因果引导里，已经引导如何认识三乘解脱道与果的差别，按照那样会发现，在出世间解脱道的里面以大乘为最好，所以就从《备忘录》相关的方面再作思惟，非常确认三条道路的确是有很大的差别。比如说，在解脱的因与果上完全不同，因此要发生一个很大的心：我要在这里面取乎其上，要求的是无上的佛果。这样来立大的志愿。

第二个路子，由《大乘庄严经论》里面的七种大，显示大乘的无上相。比如发心大，在因上立的是为利众生愿成佛的无上道心，果上就是二利究竟的佛果，将出现色身法身双运的无上圆满的状况；或者方便大，大乘有很多的方便善巧；事业大，能够尽未来际普度全法界的众生；或者所缘大，缘的是二无我空性，与小乘的空性相比大得多了等等。无论智慧、福德、方便、事业，每个方面去看的时候，会发现大乘是非常大的，远远超过了声闻、独觉二乘。对于具大乘种性

的人来说，一开始就是要入大乘的道。因此，通过反复地比较、确认，发现有非常大的差距，之后就确定：我的目标唯一地求无上菩提。像这样，要出现一个无上的志愿。

二、发起实证无上道的心

心里确定，我的目标是佛果，要完成这个佛果，跟小乘的道不一样。比如，不仅仅是圆证人无我、断烦恼障、得一分寂静涅槃，我的目标是要达到无上的佛果，那当然这个菩提道的主体和支分都需要圆满。这样就确认：我一定要用实际的修行，来完成这个无上菩提之道，也就是，对于这样一个成佛之道的需要的部分，全数实证。所以，第二个修心的内涵，一定要出现一个“我要修持从十善起所有的这些道分”的心。

有人会问：修圆满佛道，怎么还修十善呢？

其实，十善属于五乘共基，虽然它是人天乘的重点内容，但实际上摄到大乘的佛法里，它是前面的共同基础，也就是它属于圆满大乘道前面的一个道分。像这样要了解，所有三主要道全数都是大乘道的部分，不仅如此，十善——人天乘所有的修心，都是共大乘道的部分。

总之，我已经立下了“唯求佛果”的大志愿，要由这样一个无上的志愿驱使，去完成大乘道的所有的要道，因此要

起一个心：这一生尽我的努力，要实证大乘圆满的佛道，每一个地方要把它修出来，在自身上出现。比如对因果发起深忍信，然后出现断恶修善的道，要在我身上实证出来。像出离心要实证出来，慈悲喜舍四无量心，加上布施到般若的六度，这样的愿行菩提心要在自身上实证出来。就像这样，整个的外前行、内前行、正行的路，都立志实证出来，如果这一生不能够完成，或者只能完成一个小部分，来生还要实证。就像这样，发生了决定的心，一定这条路要走到底。

考虑这一生和永远的路

用比喻来说，在一个很小的世间范畴里，一个人想：我这一生目标是什么？我怎么来完成这个目标？他心里先是立志求果，这是一个根本的动力，它是一个欲乐。那么以这个驱使，还要进一步实行的时候，比如读书：“我要取得最高学位。”他唯求最高学位。那么以这个欲驱使的时候，他自己就明白：“我一定要从第一级读到第十级，所有的课程全数要达到圆满。”其他如经商，目标定在什么样的财富的量上；从政，要做成什么样的领袖，就像这样，立了目标，心里发生“唯一求那个目标”的欲乐，这就是立了一个志。然后，光有个志也不行，他一定要去实行才能达到那个果位，因此他会发生一个“我要脚踏实地地一步一步完成”的心，

这个相当于发起了实证的心。

以这个比喻的启发，现在可以试着去思惟：我确立什么目标？由三乘的差别，我唯一求无上菩提；然后确认，我这一生全部投入到实证大乘佛道。一生的路要定下来，这个是个关键。如果这个一旦出来了，那的确他就成了真正的一个大乘的修行者。如果一生不成功，那就想：无论如何，我是一直这条路要走到底的。就像这样，总而言之，一个生命永远的路，要把它定下来，就像这样思惟 3 分钟。

思考题

1. 如何认识解脱利益？结合苦路和监狱的譬喻具体思惟。这样思惟需发起怎样的心？
2. 在三种解脱果中，如何发起唯求佛果的心？如何发起实证圆满道的心？