

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

一、上师德相

得师摄受→证解脱道→普利群生

二、念德敬礼

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

2 提纲

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

轮回大苦海的观念 $\xrightarrow{\text{由此发生}}$ 解脱观念

此海与彼岸

轮回 $\xrightarrow{\text{超登至}}$ 三菩提地位 $\xrightarrow{\text{即是}}$ 解脱
(此海) (彼岸)

发生大观念的前因或窍门：认识轮回大苦海

思惟解脱之体性分两步：

第一步——重温前面的观念

第二步——发生解脱体性的认识

第一步——重温前面的观念分二：

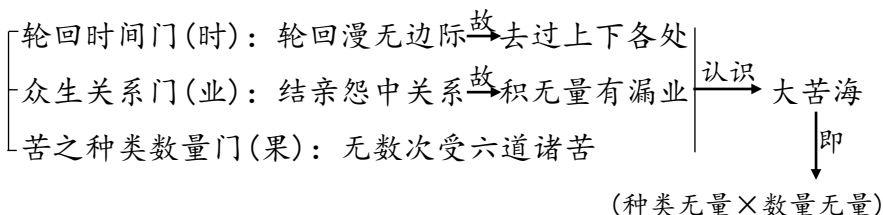
一、对于轮回领域的认识

譬喻：蜜蜂，在封口瓶中上下飞，飞不出瓶子范围

意义：众生，在六道中上下受生，超不出轮回领域

思惟 2 分钟

二、对于它是大苦海的认识



思惟 3 分钟

第二步——发生解脱体性的认识

要点：

轮回大苦海^{对比观照}三菩提地位
 (此海) (彼岸)

解脱：登上三菩提地位

登上：告别轮回苦海，登至出世领域
 三菩提：声闻菩提、独觉菩提、佛菩提
 地位：真实安乐之地，永不落入苦中

思惟 3 分钟

丁二、思惟解脱因和果两方面的利益 分二：一、思惟解脱之因的利益；二、思惟解脱之果的利益

引导的连接

修四部退心法到量^{转入}关注解脱

┌	因的利益——前程
	果的利益——结局

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。

一、思惟解脱之因的利益是怎么回事

认识：前行到正行之间每一关键步骤

┌	方向如何
	发展趋势如何

二、具体怎样思惟的指点

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。

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

以四部退心法为例：

（一）思惟暇满难得

1. 我这次得到的人身是怎么样的

八暇+十满+（离骤生八无暇+离断种性八无暇）→暇满身

2. 暇满人身是怎样子的难得

（1）缘起门

持清净戒+积集资粮+发清净愿→因缘难聚
（根本） （助缘） （结合）

（2）比喻门

盲龟值遇轳木孔等

（3）数量门

如夜晚繁星数比于白日星辰数：

地狱众生>饿鬼>旁生>修罗>人天>暇满人身

3. 这个珍宝人身怎么来运用

6 提纲

暇满人身 $\left\{ \begin{array}{l} \text{办世法} \xrightarrow{\text{结局}} \text{堕入恶趣深渊} = \text{永苦} \\ \text{办佛法} \xrightarrow{\text{结局}} \text{速至菩提彼岸} = \text{永乐} \end{array} \right.$

四连环链

思惟暇满难得 $\xrightarrow{\text{发生}}$ 四连环链（胜解→信→欲→勤）即：

第一环：认定暇满难得、用来修道能得永乐（胜解）→

第二环：深信暇满身的价值在于修道（信）→

第三环：立志我此人身要用于修道（欲）→

第四环：日夜精勤地投入修道中（勤）

反面的显示

空耗人身，无法入道

简要观修引导

思惟：修暇满难得的利益 $\left\{ \begin{array}{l} \text{正面：发生四连环链} \\ \text{（解脱正因之一）} \\ \text{反面：空耗暇满，一生虚度} \end{array} \right.$

思惟 3 分钟

（二）思惟寿命无常

1. 一切有为法是怎样一种结局

一切有为法 $\left\{ \begin{array}{l} \text{器世间} \xrightarrow{\text{结局}} \text{无常坏灭} \end{array} \right.$ 高际必堕

有情世间

〔积际必尽
聚际必散
生际必死〕

2. 我这次的生命是怎样的无常

正理门：死缘极多、活缘极少

活缘亦成死缘

见闻门：有人幼年死、有人车祸死等

〕→今天就可能死

3. 在这种无常的情形下，我要干什么才对自己有益

总体认识 〕→死时唯正法有益

此生认识 〕

4. 发展强大的念死的道心，把握当下

以猛利欲恒时念死→将心完全推入法道
(常常想“我马上会死”)

四连环链

思惟寿命无常^{发生}→四连环链（胜解→信→欲→勤）即：

一、总体

第一环：认定有为法终究坏灭（胜解）→

第二环：深信世法无义（信）→

第三环：立志唯修佛法（欲）→

第四环：精勤修法（勤）

二、特别

第一环：认定死期不定（胜解）→

第二环：深信今天会死（信）→

第三环：立志当下修法（欲）→

第四环：念念精勤修法（勤）

反面的显示

表面修法，终成油子。

简要观修引导

思惟：修寿命无常的利益
(解脱正因之一)

	┌ 正面：发生总别四连环链
	└ 反面：表面修法，终成油子

思惟 3 分钟

（三）思惟轮回过患

思惟方法：

一、我落入轮回，总体状况如何？

二、我落入轮回，差别状况如何？

三、得出结论：轮回无毫许乐

1. 一个典型的例子

难陀见轮回过患，唯求解脱

2. 法道的深远观察

(1) 心入正法的根本依处

操作方法：设身处地观察轮回苦

利益┌反面：一切修行成世间道，都是轮回因
└正面：唯求解脱，心入出世正法

(2) 深信因果的根本依处

操作方法：结合因相，观察六道情形

利益┌反面：无有因果胜解，无法开展法道
└正面：深信因果，建立缘起正见

(3) 放下此生的心理根源

操作方法：观察整个轮回

利益┌反面：迷著此生小乐
└正面：见轮回是大苦海，放下此生小乐

(4) 发展大慈悲心的根源

操作方法：观察自身轮回苦→推及一切众生

利益 { 反面：不生真实慈悲，只是装作菩萨
正面：发生大慈悲心，苏醒大乘种性

(四) 思惟业行因果

1. 思惟的方法

(1) 三方面认识

1) 所断不善业

在自身上认识十恶业的业相和果报 $\xrightarrow{\text{发生}}$ 断恶志愿

2) 所修善业

在自身上认识十善业的业相和果报 $\xrightarrow{\text{发生}}$ 修善志愿

3) 拓展微观宏观认识

四大因果法则、善恶唯心等

(2) 深入地修心

1) 共解脱道的认识

2) 大解脱道的认识

2. 思惟的利益

(1) 善的转变

四种情况 { 心善相善 $\xrightarrow{\text{胜解}}$ 心决定善恶 $\xrightarrow{\text{发生}}$ 修善心志愿

心善相不善
心不善相善
心不善相不善

(2) 修善的典型

袁了凡、俞净意公等

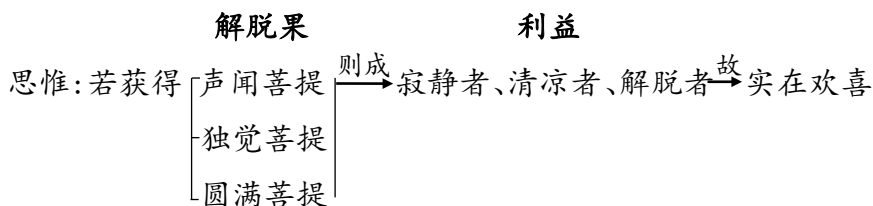
(3) 诚与伪

反面：不思惟业果^{不知}→善恶在于心^{导致}→修行落于虚伪

正面：思惟业果^{胜解}→善恶在于心^{发生}→真诚心^{发展}→无数善修行

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！



举例思惟：

一、按轮回总苦的反面思惟解脱利益

12 提纲

轮回总苦：我执^{发起}→烦恼^{造作}→有漏业^{受生}→六道^{感受}→无量苦

解脱：断除我执^故→脱离众苦→实在欢喜→发求解脱心

思惟 2 分钟

举例

坏灭苦：
┌ 成为天王^{福尽}→堕入恶趣
├ 做成功人士^{福尽}→穷困衰败
└ 做日月天子^{福尽}→落入暗处

解脱：息灭坏灭苦→实在欢喜→发求解脱心

思惟 2 分钟

二、思惟从地狱苦海中解脱的利益

地狱苦：苦难剧烈+反复受苦

解脱：永脱地狱苦→实在欢喜→发求解脱心

思惟 2 分钟

三、思惟永脱旁生之苦的大利益

海居旁生苦：饥渴苦、愚昧苦、吞啖苦等

解脱：永脱海居旁生苦→实在欢喜→发求解脱心

思惟 1 分钟

散居旁生苦┌ 野生旁生：吞啖苦、杀戮苦、恐惧苦等
└

家养旁生：役使苦、宰杀苦等

解脱：永脱散居旁生苦→实在欢喜→发求解脱心

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

生苦：住胎苦、出胎苦

解脱：永脱生苦→实在欢喜→发求解脱心

思惟 1 分钟

（二）思惟解脱老苦的利益

老苦：诸根衰退、受用境界衰退等

解脱：永脱老苦→实在欢喜→发求解脱心

思惟 1 分钟

（三）思惟解脱病苦的利益

病苦：身受逼恼、内心忧戚、境界颠倒等

解脱：永脱病苦→实在欢喜→发求解脱心

思惟 1 分钟

（四）思惟解脱死苦的利益

死苦：临终解肢节苦、中有怖畏苦等

解脱：永脱死苦→实在欢喜→发求解脱心

思惟 1 分钟

五、思惟从爱、憎、求三苦中得解脱的利益

爱憎苦：我执心^{值遇}→所憎恶境^{发生}→怨憎会苦

我执心^{别离}→所贪爱境^{发生}→爱别离苦

解脱：无我相→无亲怨境→无爱憎苦→发求解脱心

思惟 1 分钟

得失心+不得所欲^{发生}→求不得苦

解脱：无得失心→超然自在→实在欢喜→发求解脱心

思惟 1 分钟

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！

举例思惟：

六、思惟从饿鬼饥渴苦海中解脱的大利益

饿鬼苦：我执^{发起}→悭吝^{堕为}→饿鬼^{感受}→受用障碍等苦

解脱：断尽悭吝^故→永离饿鬼饥渴苦→实在欢喜→发求解脱心
思惟2分钟

七、思惟从修罗竞争苦海中解脱的大利益

修罗苦：我执^{发起}→嫉妒^{堕为}→修罗^{感受}→竞争苦

┌ 自界斗争
└ 与天斗争

解脱：断尽嫉妒^故→永离修罗竞争苦→实在欢喜→发求解脱心
思惟2分钟

八、思惟从天人败落苦海中解脱的大利益

欲天苦：福业^{生为}→欲天^{福尽}→安乐破灭^{感受}→败落苦

解脱：断尽我执^故→永离欲天败落苦→实在欢喜→发求解脱心
思惟2分钟

九、思惟从上界天变易破灭苦海中解脱的利益

上界天苦：不动业^{生为}→上界天^{业尽}→定境破灭^{感受}→下界苦

解脱：断尽我执^故→永离上界破灭苦→实在欢喜→发求解脱心
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》

苦苦者，即其上又忽然加上一苦，坏苦是如腹疮一样的话，则苦苦则如其上再出生国王的惩罚。遍行苦者，现在似现有许多安乐，如此仅仅为了由杀生等不善业道成办世间的圆满，例如在一处园林当中，以种种玩耍的欢喜、赌博及投赌注等事，以肉酒现前享乐的此时位，一切如是行因唯是罪故，唯一造作后来的苦果，又如由于对他者已作损害故，将来将对自己回作损害，此是法性之故，因此，此体性在世间一切近前的诸行上是周遍的，然而并非如即时是苦一样明显，因此称为“遍行之苦”。

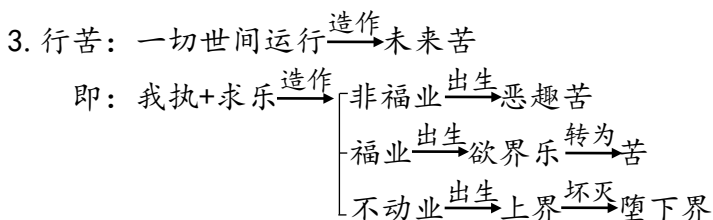
（二）认识三苦的方法

1. 坏苦：乐^{转为}苦

譬喻：含毒美食

2. 苦苦：苦+苦

譬喻：雪上加霜



譬喻：一切时下毒种

（三）从息苦的角度思惟解脱的利益

解脱：断尽我执 $\xrightarrow{\text{不造}}$ 有漏业 $\xrightarrow{\text{息灭}}$ 三苦 \rightarrow 发求解脱心

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”。

1. 五取蕴的涵义

有漏五蕴 $\xrightarrow{\text{发生}}$ 一切苦 $\xrightarrow{\text{故为}}$ 苦之亲因 $\xrightarrow{\text{称为}}$ 取蕴

2. 沦为苦性的阶段

有五取蕴的一切时

3. 五种蕴制造苦的状况

色：生识的依处

受：根+境 $\xrightarrow{\text{发生}}$ 领受 $\xrightarrow{\text{产生}}$ 认知

想：认知 $\xrightarrow{\text{出生}}$ 相续不断的想

行：想 $\xrightarrow{\text{发起}}$ 造作 $\xrightarrow{\text{建立}}$ 六道种子 $\xrightarrow{\text{成熟}}$ 五取蕴

识：执五取蕴为我所

思惟 1 分钟

4. 苦的名称

五取蕴 $\left\{ \begin{array}{l} \text{出生一切苦} \xrightarrow{\text{称为}} \text{苦的生源} \\ \text{一切苦住于其上} \xrightarrow{\text{称为}} \text{苦的处所} \\ \text{依之发生增长一切苦} \xrightarrow{\text{称为}} \text{苦的所依} \\ \text{恒时与苦相连} \xrightarrow{\text{称为}} \text{苦轮之蕴} \end{array} \right.$

（二）思惟解脱五取蕴苦的利益

解脱：照见五蕴皆空 $\xrightarrow{\text{止息}}$ 五取蕴苦→发求解脱心

思惟 2 分钟

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。

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。

