

第五、解脱利益

第五、解脱之利益

此章乃是思惟解脱利益之引导，现在分两个部分开启认识：一、认识修持的必要性；二、掌握修持的途径

甲一、认识修持的必要性

此刻，已对一切轮回法退心，之后就需要寻觅去处，以此因缘，需要思惟解脱之利益。

通过了以上四部退心法的修心，我们在观念上有了大的发展。也就是，对于从地狱至上界天之间的一切轮回的法，无论现生、来世，都彻底地退掉了贪著的心。看到了这里没有任何前途、出路，来世不想再以此为目标，那就要寻找新的去的地方了。那么，我现在应该去哪里？应该走哪条路才有利益？这就是对道与果的全新的思惟。因此，当前极其需要的就是思惟解脱的利益。

如是，依靠四部退心法对一切轮回法已退却其心，随后应当思惟解脱的利益。

具体而言，我们前面修了四部退心法，由暇满与无常，退掉了现世心；由苦谛和业果，退掉了来世心。特别如思惟轮回过患，从总苦门、别苦门、六道苦门、三苦门，发展了深刻的洞见，看到了一切轮回法都是苦的自性，从而发生厌患之心；对于一切轮回法的心理的动向，不再是想钻到里面

去追求，而是想尽快出来。这样一个观念的转变，使得我们的心转向解脱。

此处，之前我们将轮回执取为乐，从而不见其苦，但现在已思惟了轮回的过患，之后当忆念解脱的利益。由此因缘，应当忆念三菩提地位的功德，即是寂静、清凉、圆满、断德、证德诸种功德。

这个心理的变化就在，以前就像瞎子一样没有睁开慧眼，始终感觉轮回里有很多的乐，这个轮回就是我们当前最着迷的世间，因此歇不了希求的心；而且一旦起了乐执后，就遮蔽了眼睛，见不到它是苦性，就像世间母亲执孩子为好，就看不到他的坏处。以前是这样，然而现在不同了，由于我们已经做过轮回过患的思惟，见到了它是苦性，所以不执它为乐，也不再认为轮回里有什么利益，这个心就脱出来了，现在当然唯一要思惟的是解脱的利益。

我们的心都在寻求离苦得乐，这个动机始终存在，只不过对于乐和苦的看法有颠倒与正确的区别。我们的观念调整了以后，仍然是想离苦得乐，那么这个“得乐”，到底是在哪里得乐？有什么乐？这就是思惟利益的方面。现在心上完全不同的地方就是，已经决定了现世法没有什么利益，所有的名利享受都是苦，这样就一概不再想了；来世的人天福报没有什么利益，都是苦的性质，也没有什么要想了。总的

来说，就是整个的现世来世、恶趣善趣所有的法都想透了，这里毫无利益可得，这样作了清理，也就是退心退好了，转过来积极的方面，就是唯一思惟菩提的功德。

甲二、掌握修持的途径 分二：一、思惟解脱妙果之利益；二、思惟解脱正道之利益

乙一、思惟解脱妙果之利益

如果我们在这里做一选择，那需要修办一切种智的地位。

在三菩提地位当中如果做一个选择，那我们要修的是一切种智的地位。以这个缘故，首先需要了解能成就一切种智的道的功德。

乙二、思惟解脱正道之利益 分二：一、依照本法道次第忆念各分法道之利益；二、摄集为三士道忆念法道之利益

丙一、依照本法道次第忆念各分法道之利益

为此，在已思惟暇满难得等后，当忆念此难得法的利益等等，又需要忆念从归依等到正行之间的诸功德类。

具足成就一切种智的圆满的道的方面，是这部龙钦宁体大法的特点，摄在前行与正行两个部分中，前行又有外与内两个部类，因此，所谓思惟成佛之道的利益，也就是思惟龙钦宁体大法一切道分的利益。

具体而言，就是要考虑：如果我这一生重点献身于这条

佛道上，从始至终每一步修法到底有什么利益或者功德？在这上需要开启一个大的认识，由此将引发我们的求道之心，这个志愿会使得我们一生将全身心投入于此大道中。具体而言，比如外前行第一个——暇满难得，先是做过思惟修，对于暇满难得整个的方面有了认识；接下来，就是要忆念修这个暇满难得法类的利益。像这样，四个外前行以及从归依到上师瑜伽之间的内前行，再到正行的彻却和妥嘎，这个大道的每一部分的利益，都应当作忆念。

以上总的思惟三菩提解脱果的利益，以及思惟解脱之因也就是本法各个部分的利益，可以参看《法轨》和《言教》的相关解释。

丙二、摄集为三士道忆念法道之利益 分三：一、忆念下士道内涵；二、忆念中士道内涵；三、忆念上士道内涵

目前，成办三解脱菩提的地位，它的内容摄集在三士道的次第中，以此缘故，需要忆念三士道的次第。

对于解脱道果的利益方面，若要做一个广大的思惟，那就要结合于三士道次第。所有解脱三菩提地位的修道的方面，是一个非常广大的内容，而所有这些内容摄集为三士道的次第，无不具足，所以要忆念三士道的次第。

为什么说以三士道就含摄了所有菩提道的内涵呢？依据阿底峡尊者的三士道的归摄法，在下士道中含摄了人天道

的内涵，在中士道中含摄了声闻独觉道的内涵，在上士道中含摄了显密大乘佛道的内涵。按照三士道的架构，思惟整个的三士九乘各种道果的状况以及利益，将使我们开启广大的法眼。再者，从整体上抉择差别，会发现法道的上下、大小、顿渐等的差别，由此将认定龙钦宁体的主体——大圆满法道的地位，由此将突显本宗的殊胜，将使得行者发生大的信念、志愿。

丁一、忆念下士道内涵

在这种情况下，需要取得一个三菩提解脱道的修依，即身所依，以此缘故，需要实行下士道之次第。

在着手修持三菩提解脱道时，需要取得一个修道所依，也就是一个善趣的身，以这个原因要实修下士道次第。比如要开到三条通往解脱的大道上，需要有个车子，因此，在道次第的最前部分有下士道的修持，它的目的是要取得修道的所依，也就是经由下士道的实修，得到人天善趣之身。只有这样一个具足暇满的身依，才有一个圆满的条件修持解脱道，所以修道之前要取得身依。

此处，乘为世间之乘，等起即是希求增上生利益的等起，善根即是顺福德分善或者成办轮回后有的善业，见地即是世间的真实正见。彼等善根概略而言，就是未得出离心摄持、未得空性见摄持、未得菩提心摄持的善根，无论修办大小何

种，都是下士的善根。若修习这种世间正见，将获得人天地位的善果。

下士道的内涵如何？由五分发起认识。五分即是：一、乘；二、等起；三、善根；四、见地；五、果位。

一、乘

“乘为世间之乘”

世间乘或者人天乘。也就是，经由此道将达到世间较好的地位，不出于世间的缘故，称为“世间乘”。

二、等起

“等起即是希求增上生利益的等起”

寻求增上生善趣利益的动机。换句话说，以想求得人天福果的心作为发起，以此进入善法的修行。

三、善根

“善根即是顺福德分善或者成办轮回后有的善业”

顺福德分善行，或者说成办生死诸有的善业。也就是说，所修的善行属于随顺福德方面的行为，它是一种将取得轮回后有的业行，这种善根的成熟方向，会取得生死中后面善趣的生，而不是超出生死，解脱方面的果。

总之，依照三主要道的内涵来判定，如果没有得到出离心摄持、空性见摄持，以及菩提心摄持，那不管修什么大小善根，都属于下士的善根。

四、见地

“见地即是世间的真实正见”

世间范畴的无谬的正见。主要指善恶因果的正见，也就是一切乐都是由善业而来，一切苦都是由不善业而来。以认识十善业道因果的差别，将开发此正见。所有的世间范畴的现相，完全由此因果律支配，此见正确无谬。如果认为这些是无因生的，或者由上帝、真主、自在天等某个造物主的独立意志来造成，这些都不是正见。由于这个正见，将使行者致力于断恶修善。见解正确，行持到位，由此一定会获得增上生的乐果。

五、果位

“若修习这种世间正见，将获得人天地位的善果”

人天的地位。即是基于开发了因果正见这个眼目，加上断恶行善的实行，以这样的目足并运，将会上升到善趣，得到人天身。

丁二、忆念中士道内涵

中士的道次第是怎样的呢？乘即是佛教内部出世间的法乘，等起即是私欲作意的意乐作为发起，善根即是小乘顺解脱分善。教法即是三藏，证法即是三学。也就是，律藏教义戒律学处等属于戒学；经藏教义不净观等属于定学；论藏教义即是，如果观察所谓的补特伽罗我在何处存在的话，在

五蕴或六界等上观察一体多体时，了达无有补特伽罗我，以及了达无有粗大法我，此即是般若慧学。由此因缘，在三生或千年等长期中修习此道，以此将获得有余无余阿罗汉的圣果。独觉的情形唯除见解少分不同，其余与声闻相同。总而言之，若以出离心摄持、以了达少分空性摄持，未得菩提心摄持，这类善根无论修办大小何种，都属于小乘顺解脱分善根。

中士道次第的内涵，从五个方面来了解：一、乘；二、等起；三、善根；四、见地；五、果位。

一、乘

“乘即是佛教内部出世间的法乘”

出世间法乘。由修习这个道次第，将超出世间，得解脱地位，因此属于能超出世间的法乘。

二、等起

“等起即是私欲作意的意乐作为发起”

以重在唯求自己了脱的意乐作为发起，以此来修善行。

三、善根

“善根即是小乘顺解脱分善”

小乘顺解脱分善行。解脱有大、小二乘的种类，这里是随顺小乘解脱方面的善行。

四、见地

“教法即是三藏，证法即是三学。也就是，律藏教义戒律学处等属于戒学；经藏教义不净观等属于定学；论藏教义即是，如果观察所谓的补特伽罗我在何处存在的话，在五蕴或六界等上观察一体多体时，了达无有补特伽罗我，以及了达无有粗大法我，此即是般若慧学。”

人无我见及一分法无我见。

中士道次第以教、证二法来说，教法为三藏，证法为三学。戒、定、慧三学，依次对应律藏教义、经藏教义和论藏教义，有相应的修行内涵。三学中的主要为般若慧学，在中士的道的层面，以抉择没有人我作为中心，也就是观察所谓的补特伽罗我在何处存在？按照一体、他体的门径在五蕴或六界上观察。比如，若我有实体存在，它和五蕴只有一体或者异体两种关系，没有第三种。如果我和五蕴是一体的话，五蕴可以分五种乃至无数种，我也就成了有五个乃至无数个，这与我是独一的相违；或者我与五蕴是他体，那我在五蕴之外，与五蕴毫无关系，这样的话，虽然五蕴在苦而我不苦等等，但这不能成立。像这样，通过观察会了达，实际上不存在常住、一体的我，六界也与此类似，这样就会发生人无我的见地。

法无我上也有一分，也就是能了知粗法无我。法分粗细，细指最小单位的极微和刹那，粗指两个极微和两个刹那以上

的多体和合的法。由小乘的慧学，将会认识没有粗大的法我，也就是任何多体和合的粗法，经由离一多因等观察，将会发现凡是可分的就没有实体。这样子会知道，极微和刹那以上的所有的空间微尘积聚的粗法，以及时间刹那相续的粗法，都本来没有。

五、果位

“由此因缘，在三生或千年等长期中修习此道，以此将获得有余无余阿罗汉的圣果。独觉的情形唯除见解少分不同，其余与声闻相同。”

按照三学修行，经过三生或千年等而得到阿罗汉果位。独觉的道只有少分的见解不同，其他与声闻一致。

“总而言之，若以出离心摄持、以了达少分空性摄持，未得菩提心摄持，这类善根无论修办大小何种，都属于小乘顺解脱分善根。”

总而言之，如果得到出离心摄持、少分空性见摄持，未得到菩提心摄持，所修的善根无论大小，都是小乘顺解脱分的善根。依三主要道来衡量，假使修善行的时候有出离心摄持，那将具有成就解脱的等起，有人无我见以上的般若摄持，将能消除我执，断掉集谛；然而未得到大乘菩提心摄持，不会趣向大乘的大解脱。因此，凡是这种内涵的大大小的善根，小到布施一碗饭，哪怕数量上达到了非常多等，也全部

都是属于随顺小乘解脱方面的善根。

思考题

1. 思惟解脱利益的必要是什么？
2. 依照本龙钦宁体法，如何忆念各分法道的利益？
3. 下士道的内涵如何？
4. 中士道的内涵如何？

丁三、忆念上士道内涵 分二：一、由三士道比较门，拣选大乘上士道；二、由上士道远、近、速三道比较门，拣选大圆满法道

戊一、由三士道比较门，拣选大乘上士道 分二：一、缘起发端应大故志求大乘；二、忆念大乘实际内涵

己一、缘起发端应大故志求大乘

由所谓“宿世造何业，当观今此身”，我们是由宿世修集广大善根而得到现今此人身，又由所谓“未来生何处，依赖今此业”的道理，命运取决于自身，以此缘故，不必要修自利增上生及声闻独觉之道，需要修何者呢？需要进入上士夫道来证得佛地位，以此缘故，需要趣入能成办彼者的上士之道。

这一段要由三个方面的思惟来生起决定之心：一、认识行动的主动权在自己手上；二、确定目标时观察何者不需要何者需要；三、由此发心趣入能实现此目标的正道。

一、认识行动的主动权在自己手上

“由所谓“宿世造何业，当观今此身”，我们是由宿世修集广大善根而得到现今此人身，又由所谓“未来身何处，依赖今此业”的道理，命运取决于自身”

命运是由业来决定的，即是由自己做什么便得到什么命运。如同莲师的教导：过去我们造了什么业，只要看现在得

到什么身体就知道。也就是由果能看到因，这个果唯一由因决定之故。正是由于过去生修办了广大的善根，才有今天所得到的这样的暇满之身。

这个身具足八暇十满，有非常圆满的修行大乘佛道的条件。内在得人身圆满、身根圆满、生在中土、依止善知识、有很大的福德因缘能安闲自在的闻思修，诸如此类，都是由过去修积广大善根所得到的结果。所谓如今得到的暇满人身，实际是多劫积资的结果。总之，现今我们的命运在六道众生当中是殊胜的，从整体人类的情形来看，是人中殊胜的，称为“人身宝”。

未来的命运如何呢？如同莲师的教导：未来生在何处，依赖现今我们的业。也就是将来去往何处，全看自己现在怎么走，主动权掌握在自己手上。如果我们只走下层，那也只能到下方；如果我们走中层的道路，我们将会到达中层的地方；如果我们走上层的道路，我们一定会到达上方。以这个原因，我们在行动之前先要抉择好：我这个人身宝，什么路需要走、什么路不需要走，或者什么目标要定、什么目标不要定。

二、确定目标时观察何者不需要何者需要

“以此缘故，不必要修自利增上生及声闻独觉之道，需要修何者呢？需要进入上士夫道来证得佛地位”

好比我们在选择道路之前看一看，走哪条路会到达更好的地方，结果发现有三条路——下层路、中层路和上层路，我们的车子就直接开到上层路上，到达一个最高的目标。以这个选择就知道，我不要走下层的路，也不必走中层的路，而应该一开始就走到上层的路上，达到最高目标，这样子要做一个思惟。

将来的命运完全取决于现在的做法。所以我们的抉择就是，现在我不需要取一个人天福报的地位，也不需要得到声闻独觉的地位，以此缘故，这两个目标都排除掉。从进取的方面来看，需要修什么呢？目光唯一看到佛果，也就是我需要进入上士的大道来得到佛的地位，这样子就定好了目标。

断除疑惑

有人会疑问：既然不需要修人天道和声缘道，为什么前面在讲首先取得修道所依时，说到需要修下士道？这两种说法看起来相违。

回答：这疑惑需要解除，不然的话会有流弊。譬如认为，既然不需要修，那我就不需要去办理前面的修道内容，从而舍弃下面共道部分。其实要分清共和唯，唯下士、唯中士两种道不必要修，因为它是以得人天福报和证得阿罗汉果作为目标的，但是共下、共中两种道是需要修的。就像无论将来做何种职业，高的、低的，都需要具足小学的语文基础那样。

也就是共下士、共中士两种道不要理解成大乘上士道之外的内容，应该认识到这是大乘道里面的一个部分，属于前行的方面或者入门阶梯的方面。比如一条高速公路，有它前面的上升的一部分，它属于整条道路的范畴，而不是道路之外的。

还要意识到这个基础的重要。就像前面所说，假使没有发生出离心，那无论修什么善行，最多只是下士的善行；只有出离心而没有菩提心的话，无论修什么善行，也仅仅属于中士道的范畴，不属于真正的大乘善行。就像这样要知道，如果没有前面的基础，只是在外相上修一种大法，也不是大法。以这个原因，龙钦宁体大圆满法门要具有前行基础。整个的法道由外前行、内前行和正行所组成，共下士、共中士两种道的重要道分摄归在外前行当中，上士重要的内容摄归在内前行当中，这些就成为真正发生大圆满正行的基础。

总之，所谓的“不需要”，是指行者要立无上志修顶乘大圆满法道；所谓“需要”，就是要成为一个法器，具足深厚的道基，在这个上面来建立大圆满的修行。

三、由此发心趣入能实现此目标的正道

“以此缘故，需要趣入能成办彼者的上士之道。”

一旦确立了目标为佛果，又知道能实现佛果的道路就是上士道，这样就发心要趣入上士大道。如同已经确认要达到最高目标，在三条道路中，只有上层的道路能到，所以一开

始就入到上层的路线。那么人身宝好比车子，目标好比确认要取什么果位，确认以后发心进趣，好比车子直接进到最上层的道路。这样确认以后，就立了志愿：我这个人身宝，唯一要投入于上士成佛之道的修证当中！

己二、忆念大乘实际内涵

佛教大乘上士道次第的内涵：等起即是菩提之心，善根是大乘顺解脱分善——那是什么呢？远道的二资、近道的生圆二次、速道的本净彻却和任运妥嘎二法，也就是说，依照三大见地，如是通达，如是修习，在臻至究竟时，显经教规方面得佛位，密咒教规方面得双运金刚持位，此即是果。要而言之，若善行得到出离心摄持、二无我慧摄持、菩提心摄持，无论修习大小何种善行，皆属大乘顺解脱分善根。

在确认了要修成佛的上士之道后，接着要了解上士道的内涵。佛所说的一代教法，不仅超过世间人天乘，还超过出世间的声闻独觉乘，这就是佛教大乘大士所修之道，指上士道次第。从五个方面开启对总的上士道次第的认识：一、乘；二、等起；三、见地；四、善根；五、果位。

一、乘

属于佛教大乘。

二、等起

“等起即是菩提之心”

菩提心。即是为了圆满地达成普度一切众生的目标，唯一寻求无上佛果的志愿，由此能发起大乘的善行。

三、见地

“三大见地”

大中观见、大手印见、大圆满见。

四、善根

“善根是大乘顺解脱分善——那是什么呢？远道的二资、近道的生圆二次、速道的本净彻却和任运妥嘎二法，也就是说，依照三大见地，如是通达，如是修习”

大乘顺解脱分善行，具体指远道的福慧二资粮、近道的生圆二次第、速道的彻却和妥嘎两部大法。也就是说，依照大乘三个“大”的见解，如是通达，如是修习，这就是大乘顺解脱分善根。依大乘五道来说，如是通达可配见道位，如是修习可配修道位。

五、果位

“在臻至究竟时，显经教规方面得佛位，密咒教规方面得双运金刚持位，此即是果”

依如是见地通达而且修习，当到达究竟的时候，依照显经教规得到佛果位，依照密咒教规得到双运金刚持地位，此是大乘之果。此处“究竟”就是指，修习此见地到了究竟的时候，指无学道位。

“要而言之，若善行得到出离心摄持、二无我慧摄持、菩提心摄持，无论修习大小何种善行，皆属大乘顺解脱分善根。”

简要言之，如果所修的善行得到出离心摄持、通达二无我空慧摄持以及菩提心摄持，有这样三种心摄持，那就是大乘顺解脱分善根。

“大乘顺解脱分善根”，就是随顺大乘解脱方面的善行，或者成就大乘无上解脱的正因。解脱有大、小两种，不住有寂二边是大解脱，住于寂灭边是小解脱。从断证功德而言，仅仅断尽烦恼障是小解脱，无余断尽烦恼障和所知障是大解脱。具体而言，只断有漏业、分段生死是小解脱，完全断尽无明习气地、无漏业、意生身、不思議死是大解脱；只得小乘阿罗汉果的功德是小解脱，无余开发身智功德、成就常乐我净四波罗蜜多等是大解脱。

如何成就大乘无上解脱呢？必定有无谬的正因。这个因以三主要道来说，有出离的意乐，以及为利有情求证佛果的志愿，这样来摄持，将会成就大乘色身；有圆满的空慧摄持，行一切善而不著相，由此将成就法身，以这样的三主要道摄持，就是能得无上解脱的正因。

戊二、由上士道远、近、速三道比较门，拣选大圆满法道 分二：一、略示；二、广示

己一、略示

已选择大乘后，在远道近道速道中，需要修习光明大圆满速道。

前面抉择三士道的次第，做了第一重差别观，由此引起唯求无上大乘的志愿，这时出现第一个选择。也就是三士道比较，中士超过下士，因为出世间乘超过世间乘，或者发心、见地等上超胜；接着上士的法道比中士的法道优越，基于等起、见地、善根等的比较，会发现发心大、见解大、善行大、得果大。以这个胜劣差别观，将使行者出现第一个选择，就是在三士道中唯修上士道。接下来在大乘的范围里观察远、近、速三道的差别，做出第二重选择，即在三道中需要修习光明大圆满速道。这个选择将由下面具体的认识而发生。

己二、广示 分二：一、显示远、近、速三道差别；二、依此认识发生修证大圆满法道的志愿

庚一、显示远、近、速三道差别 分三：一、远道；二、近道；三、速道

辛一、远道

依法相乘远道乃至三无数劫等的时期中，修行如海圆、熟、净而至究竟彼岸，此如《普贤行愿》所说，成熟众生海、严净佛刹海、供养诸佛海，依此修行心无疲厌、欢喜踊跃而行，由此圆满二资粮海，此并非不作而得佛果。

法相乘即是因乘，它的见地是承许众生仅是成佛的因，依照这个见解来修行，缺少殊胜方便等的缘故，需要经由三大阿僧祇劫等长久的过程才能成佛，故称“远道”。

法相乘远道的道相从三个方面来显示：一、修行的时间；二、修行的途程；三、修行的结果。

一、修行的时间

三无数劫等。三无数劫指利根，还有七无数劫乃至更多的无数劫。

二、修行的途程

在这个旷劫的期间，要将如海的圆、熟、净都做到究竟，圆、熟、净指圆满十度、成熟众生、严净刹土。具体如《普贤行愿品》所说，成熟众生海、严净佛刹海、供养诸佛海，按照这种方式心无疲厌、充满喜悦地来作，依此圆满福慧二资粮海。

三、修行的结果

由此成就无上佛果。总之，不是不做而能成佛的。

辛二、近道

近道金刚乘的修证即是：首先，事部等三续方面，依共同五部灌顶而成熟，依本道的清净誓戒守护相续，修习有相无相瑜伽，三生、五生或七生即得实证佛位；玛哈阿努二部瑜伽依灌顶成熟或入门，依清净誓戒守护相续，修习方便生

起次第及智慧圆满次第，一生即得成就金刚持地位。

近道金刚乘，指外密——事部、行部、瑜伽部，以及内密中的玛哈瑜伽、阿努瑜伽，它的见地是众生本来成佛，因此以果作为所修，称为“果乘”。

这里由五点略微显示近道的内涵，五点即是：一、得灌；二、誓戒；三、修持；四、时间；五、得果。由于七生乃至一生就得到金刚持位，相比远道称之为“近”。灌顶等具体内涵见各种密乘教典。

辛三、速道

依光明大圆满教规，领得有戏无戏等灌顶，依清净誓戒守护相续，修持本净彻却及任运妥嘎二部大道，由此仅历年月即得证成大迁转虹身。

速道指光明大圆满法道，同样有得灌、誓戒、修持、时间、得果五个内容。在几年乃至几个月之间就能成就大迁转虹身，相比远、近二道，称为“速道”。

庚二、依此认识发生修证大圆满法道的志愿

由此缘故，在远道等三道中，需要修持速道。

这样，由九乘、三士、三道的体系显示了各种上下法道的差别，以这个缘故，具种性大根器者，应当修持光明大圆满的速道。

思考题

1. 如何比较三士道而拣选上士道？上士道的内涵如何？
2. 如何比较大乘远道、近道、速道，拣选光明大圆满法道？