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，由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，还就是轮回苦海、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、斗诤。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。只要你不去落在手机、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？