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的生命。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。要么办世间法，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个胜解的力量、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。整个的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况，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，那就是今天还不会死，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？