首先补充讲解“思惟解脱之因的利益”中，思惟业行因果的利益。

思惟业因果如果到量，将会像米拉日巴尊者一样，由于深信因果，使得他精进修道，出现了极为罕见的苦行和精进的传记，发生非常大的修证功德。

有人问：为什么说修业因果能退来世心呢？

回答：实际上真正思惟了业因果，才知道因果法则的可怕，今生已经造了这么多业，无始劫以来还有无数的业等待成熟，这些业力不知道什么时候发动起来。这就促使自己早日寻求解脱，不想在轮回里再业上添业、债上添债了。这样由这个思惟业因果，就发展出了要超出轮回的道心，退掉耽著来世人天福报的心。从这里促进心精进修道，逐渐地将以米拉日巴尊者作为榜样，随学、效仿，做到尊者的一分、多分，乃至全分。也就是如果深信了因果，自身也会成为一个精进者，米拉日巴尊者的坚毅精进，也会在自身上出现，由此将发生各种道上的功德。而且为了从轮回中出来，怎么样子都要安忍修法的苦，以及有坚毅的精神，这个就是由思惟因果而激发出来的道心。

小结

整部外前行的修法，从消级上退掉现世心、来世心，积极上令自心修习善行堪能，将在内心的转恶成善上发生真实的变化，由此在各个方面都发生一个彻底的转变。从外前行开始，就学习由三殊胜摄持自心来走修心的路，这样一种法轨将使三殊胜贯彻于整个生命，由此将直接导入到大乘佛道的缘起上。

总之，修四部退心法达到堪能，依此力量自身就成了善妙的根源，也能将其他人引到真实的正法方面，自他两方面的广大的善都会日益增长；一切生不堕恶趣，得人天身；这个发起真实道心的人无论住在哪里，都是当地的吉祥，常得诸天卫护。就像这样，依靠因果等外前行的基础，将逐渐建立起三乘的法道。内前行以后修法的利益，在以后的各节中会有具体解释。

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！**

三菩提果，无论得到声闻、缘觉、佛哪一种，都成了寂静、清凉、从轮回苦的险道中得解脱者，由于彻底地远离了轮回的一切苦的原因，实在是太欢喜了！应当对此发生大观念，从而欣求解脱。

共同方面，按三菩提果总的思惟。由于之前思惟的轮回总苦、别苦，别苦里有六道诸苦等，这些思惟过来了以后，就知道轮回是一大苦海；思惟解脱的利益，就是从这个大苦海中脱出，“寂静”也是寂灭了这一切苦，“清凉”也是远离了所有这些苦的热恼，“解脱”就是从所有这些苦中彻底地脱出。这样正反对比就知道，沦落轮回是最大的苦事，从中解脱是极为庆慰的事。

“因此”是理由，为什么欢喜呢？就是原来那么苦，现在全部解脱了的缘故。懂得了这个道理，就可以自己安排思惟的课程。比如按照总苦来思惟，怎么入到了轮回不断循环的苦的锁链里，现在从中全都脱开来了，有多欢喜；或者按照六苦来思惟，从每一个苦处中完全脱出来了，这有多欢喜；或者按照六道诸苦，从每一道的苦中全部脱出来了，有多么欢喜；或者按照三苦，完全从中脱出来了，是多么欢喜。总而言之，就是从所有苦中全部脱出来的角度，来思惟利益有多大，如果能得到这样的果位有多好，这样引起一个“一定要求解脱”的心。

下面举例说明，具体要如何思惟解脱果的利益。

一、按轮回总苦的反面思惟解脱利益

如蜜蜂关在瓶子里，瓶口封闭，无论怎么飞都在瓶子的内部，像这样，自从我们落入轮回未得解脱之间，无论怎么走，都一直处在轮回的苦海当中。由于轮回的机制——集谛没有断过，因此不断地以我执起烦恼造业；所有这些业都作为投生的动力，一次由一个业生到一个地方，就像这样，随着有漏的善恶业辗转不断地生在轮回里，一直是这样的状况。

之后要思惟，自己和一切众生无不做过亲、怨、中三种关系，这样子在彼此接触的时候，不断地起贪、嗔、痴，造各种业，由这些业就投生在轮回里，所谓六道的生处没有一处没有生过。要想到在这个里面的苦，一旦落入这个业网之后，要付出多么大的代价。为了满足贪欲，在求取名利的过程中，被砍断的头和身体堆起来比须弥山还要高；或者由于起嗔而堕到地狱里面，喝过的烊铜水加起来比四大海水还要多；或者由于愚痴成为蚂蚁等的小旁生，死掉的肢体堆积起来能够达到梵天，就像这样要想到，这是无量无数的苦。

所谓的解脱，就是断掉了轮回的因，从而彻底地从这样的无量无数的苦当中脱出来了，也就是一点苦也没有了。从这里要想到这个利益有多大，从每一种苦都无量无数的状况里彻底地脱出来了，不断地想这是世上最大的利益。然后想：我一定要求这样一个利益！思惟2分钟。

再思惟从轮回虚假乐的坏灭苦中彻底脱开，这有多么好。先要看到，一旦生在轮回里，好的境况到了善趣，甚至做到了天王、人王，似乎呈现非常大的幸福的美景；然而所有这些都是虚诳的，一旦福业的势力穷尽，都纷纷地堕入到苦的深渊中。这要按几种情况仔细想一想。比如做到了天王，寿命达到长劫，五欲受用应有尽有，无比富足，身心喜乐无比；一旦福业穷尽，最终就落到了恶趣当中，非常可怜。或者做人，比如年轻的时候、成功的时候，有那么几年快乐；业一过了之后就陷入到穷困当中、失败当中，甚至后世要堕入恶趣。或者生为日月天子，光明能够照明四大部洲；一旦福德的力量没有了，竟然落到了黑漆漆的地方，连自己伸屈手脚都看不到。像这样就知道，轮回里的每一个乐都连接着坏灭的大苦。处在轮回里就是这样的，好不容易爬到乐的高峰上，然而每一次都是这样深深地跌到苦的深渊里。

相反，一旦修解脱道成功了，所有的这些假乐的坏灭之苦全数都息掉了，处在脱出了这样乐苦相连的状况。这时就要想：如果得到解脱，所有的乐苦相连的情况就彻底没有了，乐是真正地一乐永乐，完全不会有负作用，不会有坏灭之苦。要这样思惟有多么大的利益，将得到一个永恒的快乐，该有多好！再想到：我非求解脱不可的，不这样的话，在轮回圈里面怎么样子求乐，都只是找苦而已，得到解脱那是一乐永乐！像这样来发起求解脱的心。思惟2分钟。

二、思惟从地狱苦海中解脱的利益

以热地狱为例。譬如，思惟自己已经陷入到等活地狱界中，整个地面都是炽燃的火苗，没有下脚之处，当时无数的地狱众生聚集起来，彼此仇人相见分外眼红，在那里面唯一发大嗔恚心，以武器互相杀戮，然后死掉；之后空中发出声音：“再活过来吧！”立即又活过来；然后再次互相杀戮、死掉等等。就像这样，一直到嗔恚的业没有穷尽之间，不断地重复受苦。又如陷入黑绳地狱，平躺着被带着火焰的锐利锯子锯截，锯成四分、八分等；之后恢复如初；又再次锯截。就像这样，无数次地重复受剧烈的大苦。

可以这样依次地去想，像八热、八寒、近边、孤独等这些地狱的苦，按合适的量来想。然后思惟：如果修习解脱道，就会彻底地从这个地狱的苦海中脱出，再也不用受这种火烧、锯截等的苦，这样有多好！这样试着思惟2分钟。

三、思惟永脱旁生之苦的大利益

如果有谤法等，造了断绝顺解脱分善根的业，那就会受生为海洋旁生，一种是在外大海，那些洲际大海的范畴里；一种是在内大海，所谓四大海洋的范围中受生。生在大海里，从生至死之间处在漫无边际的黑暗中，饱受寒热饥渴之苦、愚昧之苦、互相吞啖之苦。这个断顺解脱分善根的业的债务，使得我们一直要饱受一切时处都黑暗、都愚昧的苦。

思惟：如果修习解脱道，登上了菩提果位的彼岸，那就永远都是智慧、都是光明，永远没有饥渴寒热，永远是富足的大乐，这是多么大的利益！我今生一定要永脱海洋旁生之苦，求证到这样的大乐地位！思惟1分钟。

假使由于过去的业债，受生为散居旁生，包括野生和家养两类。如果投生做了鸟和野兽等的野生旁生，就处在互相吞啖的大苦中，以及时时会受猎人等使用各种杀戮手段伤杀的苦，时时都有恐惧的苦，有受伤、断命的苦。如果以业债做了家养旁生——猪、马、牛、羊等，一生都是做囚犯，关押在圈栏里，天天服劳役，又有穿鼻、阉割、放血、宰杀等的苦难。

思惟：如果修解脱道，永断了业绳的系缚，也就是一旦证到了空性，消掉了所有的轮回的业种，以及消尽了从前的宿业，那就是永远地解脱、永远地自由，不再有丝毫的以业力所牵受役使的苦、宰杀的苦，这有多么好！业的债务统统没有了，任何的牵系都没有了，是无比地自由、宽广，逍遥于三界生死之外。我今生一定要求到这样的解脱大乐，永脱畜生之苦！像这样发起求解脱心，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

以做人为例，无数次的业力投胎，每一次中阴身的神识入在父母精血中昏厥过去，从此要饱受十个月的胎狱之苦。从羯罗蓝位一段一段地变化，到了诸根长成而苏醒的时候，痛苦极为剧烈，也就是将强烈地感受母胎环境狭窄、臭秽、黑暗的大苦；母亲吃冷吃热、身体俯下躺卧等的时候，就像处在火当中一样炽热，浸在冰水里一样寒冷，或者如山压下来一样逼迫，像这样有无数的大苦。出生时，从母亲的产门挤出来，感受极其剧烈的大苦。刚出生时，身体接触到哪里都像刺刀刺入那样痛苦等等。诸如此类，这些苦就是所谓的生之苦。

相反，一旦得到了解脱果，就永远没有这样的十月住胎的大苦，那时就真正自在了，只有随愿力而受生，即使处在母胎里，都是无比安乐的。就像这样思惟永绝生苦的解脱大乐，心想：我一定要求到解脱果！思惟1分钟。

（二）思惟解脱老苦的利益

来到这个世上做人，有一段年轻的时光，似乎很快乐，实际上一晃就没有了，紧接着就是衰残的老年。整个的身心出现全面地衰退，无数衰朽的老苦降临于身，也就是六根的功能日益退化，这个苦就够受的了。老眼昏花、耳朵聋背、记忆模糊、牙齿掉光、舌头尝不出味道等等，即使喜欢享受的境界也没有能力享受，受不了太寒太热，时刻恐惧死亡，承受力很弱等等。就像这样，老苦就像一阵风摧枯拉朽那般，逐渐地把自己的身心全面地衰残掉、瓦解掉，就像这样走到彻底地衰败的地步。那么这样，每一次有前面所谓的年轻，就有后面这样的衰老，处在极为密集的老苦的压逼之下。

思惟得解脱果有多大的利益：一旦踏上了解脱的圣位，就永远没有衰老的苦了，都是活力无限，比做逍遥的神仙还快乐无数倍，这有多大的利益，我一定要求到解脱果！像这样思惟1分钟。

（三）思惟解脱病苦的利益

我们得到的这个身体，它是地水火风四大和合的体性。本来就是四个合在一起，要保持平衡才有所谓的健康；任何一种成分过多过少，出现不调和的状况，身体就落在病态当中，非常地不舒服，有各种的苦缠在身上，心里也非常地忧戚。身体总是好不了，又要吃药、开刀、针灸、火疗等，一天一天还心情低落，各种境界颠倒地显现或者领受。这个身体是出无数病的根据地，一大不调出一百零一种病，四大不调出四百零四种病，尽一生当中要受各种各样的病苦。

相反，一旦得到了解脱，永远没有这些病苦，得到的是金刚般的体性，这有多好啊！这比色界天人住于禅定的喜乐还要好上无数倍，是永远地健康、永远地轻松快活，我这一生一定要求到这样的解脱果！思惟1分钟。

（四）思惟解脱死苦的利益

每一次有了生就注定有死，这是有为法的规则，所以到了引业穷尽，命数已尽的时候，就有一个死的大苦来临。那个时候，好不容易组合起的身体全数地分解，就像活牛剥皮、生龟脱壳一样地非常难受，这个叫“解肢节苦”。内心特别留恋此世，不愿意离开，但是没有办法。这样子在分解以后飘泊在中阴的路途中，无归无救，一切显现都是恐怖的，一切感受都是苦的，到处寻求投生，最终无有自在地随业风还要投生在六道之处，继续苦的进程。

对照死苦思惟解脱的利益：一旦以修行踏上了解脱的彼岸，就再也没有六道的死亡之苦，得到了无死的果位，想一想，这有多大的利益？世上再有权势有威力的天王、人王，或者世间所有的这些成功人士都无法不死；而一旦得解脱，就再没有死了，这个利益超胜所有世间的利益无量无数倍，所以，我这一生一定要证得胜妙的解脱果！思惟1分钟。

五、思惟从爱、憎、求三苦中得解脱的利益

我们没有解脱时，这个心就会处处判定：这是我所喜爱的，这是我所憎恶的，这是我所希求的。这样判定三种境缘，让我们饱受爱、憎、求三种苦恼。

譬如，每当遇到不喜欢的怨敌等的对象，或者不喜欢的环境、工作时，不想要却偏偏待在一起，导致心里不乐，饱受苦恼。再说心里所喜爱的亲人、爱人、事业、名誉、享受等等，不想离偏偏就要离开，过后总是回忆那些所爱，他的好处、优点、那种美好的感受，而陷入到忧伤悲感当中，这样为着爱饱受其苦。

如果我们解脱道修好了，证到了空性，那就无亲无怨、无我无人，这个时候永远不再有爱别离的苦、怨憎会的苦。连我相尚且不可得，哪里有什么我所喜爱、我不喜爱？处处都是解脱的大乐，这个乐胜过我执建立的那种与所爱相聚的乐无量无数倍，永远都没有负作用，永远都不会有什么刺心的，或者心贪求的，以及贪求得不到的各种的苦，解脱之乐是这么好。像这样思惟后，心里想：我一定要求到这个真实的解脱之乐！思惟1分钟。

再想：如果我不修解脱道，那终归就是个凡夫俗子，怎么样子也不由自主地落在得失心的分别当中。无论碰到什么样的情况，总是在分别：我是成功了还是失败了？我的价值实现了还是没实现？我得的多还是得的少？就像这样，无自在地就会跟着得失心走，这样受的苦太多了，真的是一大苦海，总是盼望得到却又得不到。那种不甘心、求不到的苦，让人非常地失落，严重的甚至一年两年都拔不出来。或者想保有，却偏偏抓不住，也是非常地无奈。就像这样，人生充满了求不得的苦，都是由得失心而来。

一旦我们修解脱道成功了，所有的这些求的苦都顿时没有了。也就是，我们心里没有什么希求、不希求，没有什么成功、失败，因为所有世间的境全部都像空花一样，根本就得不到什么，也不会在这上面作追求。那个时候，得也无喜，失也无忧，超然自在，这比所有世间成功的快乐殊胜无量无数倍。我一定要求到一真正的解脱大乐，它不建立在任何的世俗法的得到上，因此，不需要在外面求一点点，却是全然的乐、永远的乐，这有多好！这才是真正的利益呀！像这样发起“我一定要求解脱果”的心。思惟1分钟。

思考题

1.总的获得三菩提果有什么利益？具体应如何思惟获得解脱果的利益？