

若于生死取蕴自性，未能发起真实厌离，则其真实求解脱心，无发生处。于诸有情流转生死，亦无方便能起大悲。故随转趣大小何乘，然此意乐极为切要。

如果对于生死的取蕴自性，没能看到它的真相而发起真实厌离心，那么真实的求解脱心就没有发生之处了。

发起真实的求解脱心首先要明白希求从哪里解脱，为什么要从这里解脱。如果对所要解脱之处还不清楚，为什么要解脱也不知道，那怎么会有真实的求解脱心？

这里所要解脱之处不只是三恶趣。比如看到三恶趣苦特别漫长、剧烈就有了很大的畏惧心，想到落入三恶趣以后的凄惨景象就一心想寻求一个真正能从中超出的办法。这样发生厌患，又有了因果正见，然后断恶修善，可以超出恶趣。这是下士的意乐，相对的比较容易发生，这里的求解脱心不止是这样，是想要彻底的从生死轮回里解脱的心。

怎么才能发出彻底的求解脱心？首先必须认识取蕴的自性，也就是看到它在轮回里从始至终就是在转苦轮，一个接一个的苦没完没了，而且只要还有苦因，它就会源源不断地发生苦。就像前面所说的会成为当生众苦之器，会成为依之发生诸苦之器，或者成为苦苦器、坏苦器、行苦器。这个取蕴还在结蕴相续的时候就是在轮回。

现在大家的对轮回的概念很模糊，我在这里解释一下。从外相上看，这个取蕴时而上升天界、时而下堕恶趣，不断地轮转，从这个循环的状况就叫“回”，从一直不间断的状态就叫“轮”，在六道的各个处所来回地受生就叫“六道轮回”。从最细的地方看，五取蕴一念接一念地相续，这就叫轮回。这个只有洞察了五取蕴的自性才能知道。也就是这个生死取蕴的病态一直除不掉，它的生苦机制断不了，就像癌症患者身上的病灶没清除，那不管怎么样他都是拖着这个病不断地往前走，而且由于这个病因、病的机制不断地出生病苦。只有在总体上知道了这个轮回取蕴唯一是纯苦的自性，它是一切万苦发生的根源，知道这个造苦的机制没有破掉

以前除了受苦之外没有别的受用，这样才能引生真正的厌患心，然后他就开始思维，什么时候能从这个取蕴的相续里解脱呢？这时他有了希求从五取蕴的相续中解脱的心，这叫做求解脱心。这是真实的想彻底中断轮回、彻底超出这个相续的心，由此他就会一心往超出轮回的方向走，任何将被拉进取蕴相续里的事情都会延后。他心里想的是从中超出，一心思维它的根源在哪里，怎么切断它，一直专注在这上面。这样才是有求解脱心或者出离心的摄持，修习出世间以无我慧为根本的大道，才是走向出世间的道，没有这一点那就都是世间的道，与解脱无关。

只有自己已经是真心的想从中出离，再看生死流转里面的所有有情，他们都同样是五取蕴相续的状况，不断地在转苦轮，这个时候会起大哀愍心，会想“我要拔济一切有情出生死苦海”。他看到众生都很可怜，知道都是唯苦无乐，这才能发生真实的大悲。因为这个大悲要遍缘到三苦有情，而不只是因为看到了人间的悲剧，或者旁生界的惨景。要有所缘大、欲乐大等等的内涵，所缘大是指遍缘三界一切有情，欲乐大是要誓愿拔除一切众生身上的苦因苦果，这必须对苦有到位的认识。这种苦不是局限在苦苦的认识上，而是要彻底地看到五取蕴纯是苦性，或者了解三苦，这样不仅仅是对恶趣众生生悲心，对人天有情一样生悲心，他发的愿是立誓把尽轮回界的所有有情都救度到无苦的彼岸。

大悲的发生处就是观苦，所以《瑜伽师地论》说要遍观一百一十种苦来增长菩萨的猛利大悲，不观苦，哪里会有拔苦的愿呢？不知道自苦，哪里能知道他苦？不知道五取蕴苦，哪会知道轮回周遍是苦，哪会发起遍缘一切有情誓拔其苦的大愿？比如一般人看到那些缺手断脚、跪在路边乞讨的乞丐时觉得很可怜，于心不忍，所以给他衣、给他食。当然这也叫悲心但是不是大悲心。一般说“他很有大悲心”，这都是随便说说的，其实他是有一些悲悯心、同情心，但绝对称不上大悲心。因为他没有遍缘三界一切有情，也没有这种

目光能看到升天等同那洛迦。给予别人安乐时也不会想到“众生一直被这个最严重的五取蕴病缠缚着，不得解脱，我一定要让他得到解脱”，这种广大的心也没有。像这样给予一些衣食暂时解除一点生存之苦，但是没有拓展到大乘大悲的层面。

只有以大悲为基才能生出菩提心，因为菩提心有好几个周遍，它遍缘一切有情苦、誓愿拔济苦，遍缘一切有情之乐、誓愿给予乐，自己愿取证无上的佛果，然后把一切众生都安置在佛果。是这样的大菩提心，所以他的观念上量非常大。这个心念开不出来那跟小乘有何差别呢？小乘也有慈、悲、喜、舍，也有一分想利益众生的心，但是不称为是大乘，大乘是从有了菩提心以后才开始入门的。

这样就可以看到，无论是自身趣入解脱道，还是为利他故趣入大乘道，无论转趣大小哪一乘，对生死取蕴的自性发生真实的厌患意乐是极为切要的。从这里看到大小乘一贯的修证体系，必须建立在小乘的基础上，小乘是单考虑自己一个人的事，大乘是拓展其心量，遍观一切有情苦的状况，发起悲心，这个扩充到了大悲的层面，之后就有大心力会发菩提心，这个就有大乘的大了。

而且这个“大悲”初、中、后三时都最为重要，最初如种子，它会发生菩提心；中间如水，它滋润菩萨的相续，为此勇猛行道而不退转；最后它如同成熟，就是真正以悲愿给予众生各种利乐，所以从始至终以悲为根本。悲是基于观苦而引发出来的内在善德，不了解苦就不会有悲，不观苦就不可能发生悲。这样才知道，原来修苦跟引发大悲的关系这么密切。修苦才有出离，修苦才有怜悯，才有悲心拔济，才有菩提心等等。这样就知道，它是极其切要的，有了它这一系列的意乐都能顺利的出生，无论是个人求解脱或是利他的大悲心都会发生。如果没有它就只能是麻木的状态，自己不想求解脱，当然也没有心要把众生度出苦海。

这样了解了发生了真实厌患取蕴的意乐极其重要后，

我们就又要想，应当怎么做才能发生它呢？以下宗喀巴大师开示说：

发生此者，亦随当从无垢圣语、如量解释，先正寻求清净了解，次须长时观择修习，引发其心猛利变动。

要发生真实的厌离首先要出现认知，之后要出现觉受。为了出现真实的认知，应当随从清静无垢佛的圣言以及如量做解释的菩萨诸论，得到一个清净的了解。因为生死取蕴的自性是极难认识的，它非常地甚深、广大、微细，如果不顺从佛菩萨的圣言量，凭我们自力无法了解，仅仅随着世间的学者、外道宗师等也根本不得其门径。

所谓“无垢”是指佛语经三观察都清静而无有垢染。也就是经过现量、比量、教量，从方方面面观察，没有任何不符合真理之处，所以它是完全可以信赖的。佛语的指示就是从现量观见苦圣谛之后流现的与真理符合的圣言，因此我们言听计从、一心依止。

其次由于佛语甚深难入，末世所化单凭自力很难理解它的心要，因此又要随顺如理解释佛语的菩萨诸论，譬如《瑜伽师地论》等。所谓的“如理”是指这些大菩萨具有圆满的造论的条件。例譬如他已经完全通达，或者已经得到本尊的印可，或者已经证到初地以上。这个时候以他的自力就可以解开佛的密意，我们随顺他的论典来观察绝对没有错误。

这样依止诸佛菩萨的经论圣教，我们首先要寻求一个清静的了解。就是完全符合真理的、没有各种争议的垢染，不是实相如此圣教如此而你却作另外的了解，也不是片面的、歪曲的理解，这些都是有垢染的。当我们得到清静的了解后就生起了真实的正见，对苦圣谛的内涵已经完全确认好了，完全看清了它的体性，就像睁开眼睛看到了雪是白的、炭是黑的那样了了分明。

之后关键是要从认识转化为觉受，要认知和觉受合一，那是什么样子呢？那就必须要通过安住定解所决定的意义

来修持，数数地引发思维观择，不断地这么想，不断地缘取这样的所缘，之后会转化心态。开始这个心很微弱，断断续续的，通过数数的思择不断地加强它，最终达到猛利变动的程度。那个时候原先对生死乐著的心已经全部转成了对生死极度厌患的心。以这个心摄持，取向就完全不同，再也不肯分出一念一心到生死法里去了。全知宗喀巴大师所说，真正发生出离心的量是对轮回世间的事一刹那羡慕的心也没有，一心修解脱道。

所以所谓的共中士的内涵或者说小乘解脱道的内涵，它的根本是在发生出离意乐，有了意乐为前驱后面的行为就跟着来了。如果意乐都没发生，光是外相上做一点，那就是虚假的，没有发生真实意乐的缘故。

这样了解到真实的厌离心是入大、小乘圣道的门，而它的发生必须依随佛菩萨的圣言，先得到清净正见，之后长时间的观择修习，使心猛利变动。这就可以看到，我们现在学的这个内容就是进入出世圣道之门。

故薄伽梵令知苦谛生死过患、宣说八苦所有密意，如圣无著极善抉择而为宣释。

宗喀巴大师说，正因为它是如此重要，有了它就能入门，没有它就不能入门的缘故，这里对于佛世尊为了使众生了解苦谛生死过患而宣说八苦内涵的密意，我按照圣无著极善的抉择在这里作了宣说、阐释。

这就是在教导我们要珍惜这个心要，它非常难得，如果不是按照这样的佛语、菩萨的论典、祖师的指示、密意，我们凭自身是没办法了解的。这个世上再多的科学家、人类学家、社会学家、心理学家等等，尽其所有的智慧加在一起，经过亿万年去推测、观察，也不可能发现其中的密意。因为这个量太大了，这个缘起太深细了。如果我们能够接受佛语、能遵循菩萨论典的指示，确实可以在很短的时间就发现它的秘密。

如博朵瓦云：“于六趣中，随生何趣，其后发生病痛

死等众苦恼者，是病者病，是死者死，非彼不应，忽尔而起。是生死相，或生死性，住生死时，必不能越。我等于此若起厌离，须断其生，此须断因。”当于前说生老病死等已生众苦，如是思惟。

就像博朵瓦说：无论生在六道的哪一趣，之后会发生病痛死等的各种苦恼，这的确是由这种取蕴或者轮回性质所决定的，就是由一念之差而堕落下来的迷乱的生命相续所决定的。这种对生死苦患的认识是非常广大、深远的眼光，它能一举透视到从最初落入轮回一直到终结为止的一切生命流转的状况、性质。因此这里博朵瓦就讲到这“是病者病，是死者死，非彼不应，忽尔而起。是生死相，或生死性，住生死时，必不能越。”

这就是说它的自性是缘起上决定的，这是该病的要病，该死的就会死，以这两个来表示，这些都是法尔如是，必然如此的，因为缘起就是如此。就像种了毒种，生出来的枝叶花果必然全是毒，种了药种，生出来的枝叶花果一定全是药。既然已经陷入了以我执为本、起惑造业的循环里，这个不断结生相续的状况只要是没从这个缘起链上超脱出来，那必然应当发生的都会逐个发生。这世界上任何生最终都已经死去，任何健康态都变成了重病沉疴、青春都变成了衰老，在在处处，尽十方法界一切世界海、一切生命海、一切轮回海、器情海无不如此。

这就看到它周遍的苦相，我们应当知道这就是它身上会发生的事，从哪个角度都能够看到它的显现。最明显的生者必死这个法性，的确，世间所有惑业力生的东西最终都归于死亡，所以是死者死。所有暂时的惑业力支撑起来的健康、兴盛等等，最后全部都垮台了，所以这叫做病者病等。

这才明白，原来还落在五取蕴的自性里，就一定会有我的身上出现老、病、死、衰等无量无数的身心之苦。或者苦苦、坏苦、行苦，或者一世又一世的各种已生、当生的苦，这就是生死相或者生死性，只要还住在生死里就必然无法超

越。这是这个世界上无法解决的难题。在人类若干的历史面前，很多所谓的智者们都都在寻求脱苦的方法，然而这只是一厢情愿的理想，他们都没有开发出相应解脱道，这样一种苦性必然无法超越。

所以在世间的道里找不到灭苦的方法，只有世尊来世间宣说了四谛法才真实有了安乐之道，这个法叫做光明，的确有这个法界的光明才能看得到出路。只有循着四谛的道我们才能够彻底地超越苦。以此之故说佛是量士夫，因为只有佛开示了解脱正道，其它的世间的道无法超越。这才看到凡是住在生死里的凡夫，不论是什么身份，都是没有办法超出这种苦性或者苦的轮转的。如果能对这个苦轮生起了厌离心，那就必须得断掉它的生，为了断掉这个生，就必须断掉能生的因。意思是说，五取蕴一世又一世地受生，只要它一结生，你就摆脱不掉了，老、病、死等的苦随着这个生都会引出来。想要不落到苦的圈子里除非你能截断生。所以佛法都要寻求无生，而要截断这个生、不入到生的圈套里就一定要断掉生的因。如果这个因找不到，不知道集谛、不在集上根治，这个生即使万分的不想要它也会出来。

所以思维解脱的问题，的确首先是思维苦，知道它的过患，发现问题已经非常严重了，必须要出离。然后必须得了解集，所以要思维集谛，然后是灭谛、道谛。按照这样的方式能够步入解脱道。由于苦谛居先，我们对前面所说的生、老、病、死等已经发生的众苦必须这样思维，否则毕竟没办法发出求解脱的愿望，所以首先认识生死范畴法的自性尤为关键。

思维心中的法道

1、从入道的角度思维为什么一定要对生死取蕴发生真实的厌离心？要什么做才能发起这样的心？

