生的自性

这里的修持重点是对生的自性发生厌患。一般人认为：恶趣太苦，不能去，善趣有很多安乐、很多意义，应该生在这里。这样不厌患善趣的受生，也就不会希求解脱。因此，要想破除乐颠倒执，一心求解脱，必须思维生的自性。

总的说，生是苦的自性，差别上，有无量无数的生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦乃至五取蕴苦。要看到生的自性就是如此，绝不可能有另外的性。在这上决定要出现纯苦的事，支分上也决定出现无数纯苦的事，这样就定性了。也就是，总的是苦性，就差别来说，它是生苦性、老苦性、病苦性、死苦性、离爱遇怨出现的两苦性、求而不得苦性，以及五取蕴不断出苦、造苦的性，这一条条的苦性都是从生里面出来的。由于它的体性法尔如是，无法改变，因此，一旦认定绝对不要，这样就有了定解。就像癌症病发的整个过程，全部由癌细胞的性能决定，由这种自性出现无数病患，认识到这一点，对于能产生癌细胞的事坚决远离，不想再要那样。

好比一粒种子，不知道它的自性时会有很多错觉，认为它很好看，可能会出生美妙的果实。经过检测，发现它纯是毒性，将来出现的根、茎、枝、叶、花、果上会有无数的毒气、毒味、毒触等，这一切毒的性状都由种子的自性所决定。这样知道它是毒性，就不要了。同样，从生到死之间的无数苦都是由生发生的，一受生就有了种子，从此不断地出现生、老、病、死等生理上苦，爱别离、怨憎会等人际关系上的苦，以及欲望上的求不得苦，还有整个身心上的五取蕴苦。每一种都定了性，绝不可改。这样确定了生唯一是苦性，就会对轮回发起厌患，从而疾求解脱。他不再想受取三界里的任何生，而是唯求证悟无生。一旦超出了轮回的生，也就没有老病死衰等一切轮回苦了，这就叫做“得解脱”。

如何进入

**复次思维生老病死之相者，**

在思维三苦以后，进入对八苦的思维。首先思维生老病死的性相。“相”指苦的具体状况。“生老病死”是蕴身上各个阶段的相状，这里揭示了生的自性，也就是受生以后如何发展，一路会出现怎样的性状等，了解了这些就会知道生的自性。

譬如，观察由一粒种子长出根、茎、枝、叶、花、果，乃至最后凋零、殒灭的整个过程，就知道种子的性状或性能如何。当看到后面会长出有毒的茎、叶、果等，就知道这是颗毒种子。随着时节的成熟，将不断地长出毒物。这就是从因知果，由果知因，如此能认定种子的自性。同样，在人道中受生到底是什么自性？如果看到由这种受生，必然有生、老、病、死，在遇境时出现爱别离、怨憎会、求不得，以及是前蕴不断取后蕴的状况，那就会知道它纯粹是苦性。也就是，看到果上的各种显现，就知道这种生是发生无数苦的自性，一旦取了生，后面一系列苦都无法脱免。

如果能阅读《入胎经》，就会非常具体地了解生老病死的状况。譬如入胎受生以后，每七天发生一种变异，经过三十八个七天形成诸根具全的身体。了解了整个过程会很害怕，会看到以一念无明力受生以后，根本脱不出。再者，蕴身是这样一步步出来的，就意味着死亡来临全部瓦解时，会有不可思议的苦。再者，蕴身到了一定时候会开始衰退，容色衰退、各种器官衰退、受用境界衰退等等，无量无数的老苦逼在心上，非常难忍。再者，它以四大和合为性，暂时四大平衡有一点健康，一大有所增减就会发生一百零一种病。所以，人的一生会有无数病苦，这都是必然的。

诸如此类，去探究人类受生的自性，会发现缘起上是这么精确，的确是这样一步步形成的。看到它是缘生法，就知道一定会衰、会变、会苦、会灭。当看到受生以后，就伴随着生苦无量、老苦无量、病苦无量、死苦无量无法摆脱，生是苦的自性就会在心中了然明现。

再者，自从业识跟精血和合，就开始执蕴身为“我”，在面对人类世界里的各种假相时，对于所喜爱的就定义为亲方，对于相反方面定义为怨方。由于对亲方有爱著，在离别时必然陷入忧苦；由于对怨方有嗔恚，在值遇时，恚恼等苦必然遍满身心。

再者，人类竞争场上有各种惹人心醉的五欲享受、名誉地位等，对这些名利享受有欲求的缘故，就会建立各种意义，认为我一定要达到这个标准。然而这一切都是由因缘决定的，不随个人意志而转移，因此，人一生的历程中常常出现求不得苦。

再从总体上看，五取蕴的苦接连不断，无法摆脱。除了前面说到的生理上的苦、人际关系上的苦、追求的苦，其余没说到的苦都摄在五取蕴苦里。这个取蕴身不断地出苦、造苦，还伴随着起烦恼、造业等等，实在苦恼不堪。

这样观察人类的整个生命历程，就认识到毫无安乐可得，的确是纯苦的自性。一旦取了生，必然伴随生老病死、爱别离、怨憎会、求不得、五蕴炽盛，无法摆脱这些苦，这就是生的自性。懂了这一点，对生会非常厌患，不愿再去三有中受生，会考虑：怎样才能超出三有轮回的生？他一心想证取无生，而寻求出世解脱道。这就看出，以观照生的自性，会去掉在三有受生的欲，彻底退掉求来生的心。

所谓的“来生”，就是来世还要生。一般人想：我来世要生到一个好地方。他当然不想去三恶趣，但由于对人间苦愚昧无知，对天道、修罗道的状况也缺乏了解，就会希求生到善趣。如果能透过思维八苦，看到生为人纯粹是苦的自性，此性相完全决定，无法超出，那就不会再想取人道的受生了。

要知道，名言万法都有各自决定的体性，无法改变。这里要看到，以我执起惑造业取得的人类的身，决定是苦的性状。就像已经确诊是胃癌，那现在就可以预断，往后会发生一系列癌痛等的苦。同样，取得了人类的受生，将来发生的种种苦，都可以预先确定。

比如看《入胎经》里讲的，受生后每七天如何发生变异，而一步步形成完整的身体，就会明白这个因缘生的身体不可靠，决定会在看似增长的状况过后，全面出现衰退的苦。就像过了正午，太阳一路西斜，越往后天色越昏暗、越阴沉，同样，人到了盛年，老苦就开始涌上身心，摆脱不掉，越来越强烈地逼切自身。再者，由于这个身是缘生法，终究要坏灭，到了死亡降临时，决定有四大分解的苦、身心忧虑的苦、前路彷徨的苦。这样在生死两头一观照，就知道生太可怕，一定要急切地寻求无生。如果知道身体是怎么由四大和合而成，稍有不调就出问题，就会明白人身特别脆弱，时时都可能出现病相。像这样，由《入胎经》作为引子，从最初怎么一步步形成身体开始了解，看到后面就会非常相信，的确有这样的苦相。最后完全能够认定，生纯粹是一条苦的长河。

**诸人类以胎生故寻香识与父母精血和合，由此有羯罗蓝等种种变异而成其身，根于境醒后受母胎恶心、臭秽、蜷缩、闭气诸苦，母亲衣食威仪不合适时，炽热如住火中、寒冷如入水中、如重山压、如堕险处，出生堕于垫上手接触时，如疮初愈薄皮受兵器刮一般，做清洗时如剥皮般极度疼痛，如是等生苦无量。**

人的生命体是胎生的缘故，需要三缘和合才能形成，即自己的业识跟父精母血和合，之后被阿赖耶识中种子的力量驱使，一步步发生变异。具体如《入胎经》所说，第一个七天是羯罗蓝，第二个七天是頞部昙，第三个七天是闭尸等等，总共经历三十八个七天，而成就了诸根完具的人身。

在变异的过程中，几个月以后，根在境上苏醒。也就是，最初入胎就有了身根、意根和命根，经过若干个七天，才出现眼、耳、鼻、舌四根。这时候，诸根就在色、声、香、味等境上醒觉或现行了，叫做“根于境醒”，感受变得特别强烈。十二缘起的教法里讲，以六处为缘生触，以触为缘生受，从这时起，在很多天里感受特别重的住胎苦，这又包括胎中环境苦和母亲威仪等不合适所引发的苦，之后是出胎苦。

先看住胎环境。母胎里的气味非常恶心、臭秽，鼻根时时被恶臭所熏，苦不堪言。随着身根变大，身体感受越来越严重的压挤之苦，还常常闭气。由于胎中没有光线，眼前始终漆黑一片。舌根触到母体内的食味时，也要感受太酸、太辣、太咸等各种大苦。再者，母亲起居、威仪等不合适时也有很多苦。吃热的饮食、穿得过多，就像落到火里一样；吃凉的东西、穿少了，又像入在冰水里；身体弯曲、蜷缩、侧卧等时，好像被大山压一样；快走时，如同堕到险崖里。到了出胎之时，堕在垫上或者用手接、用毛巾蒙，柔嫩的皮肤一触到这些，就像伤口刚刚愈合长出薄皮，又被锐利的兵器剜刮一样；在清洗身体时，就像被活活剥皮一样，极度疼痛。诸如此类，有无量生苦。

具体情形还要仔细研读《入胎经》来取得认识，了解后会发现，住胎、出胎太苦了，简直像在地狱里受苦一样。

**如是出生之后，蕴年成熟之时虽似现暂得增长，然命实趋于减而不会耽搁很久，受老苦折磨后身失体力、又不堪自食其力、食不消化、视力衰退、耳朵痴聋、说话吞吐、忘念愚蒙、齿鬘掉落、虽喜受用五欲然无行力、不堪冷热而心薄弱，此上，复为人轻视侮辱，故凡诸所受多现为苦，如亲见般思维。**

接着思维出生以后的苦。此蕴身是有为法，刹那刹那在变异，到了年龄成熟之时，看起来似乎暂时有增长的相，比如个子长高、体力变强，但实际上生命在逐渐减少，过不了多久，老苦就压逼在身上了。老像恶魔一样摧残人身，使得生命方方面面都衰退了，就像花草枯萎、果子烂掉那样。要看到，生实在没意义，虽然暂时似现青春韶华，身体健壮有力，随意享受各种快乐，但很快日薄西山，前景不妙，生命逐渐被老苦吞噬。这以后，千百种老苦逼在身上，没法摆脱，必须一一去受。

首先是体力衰退，身体没了力气；接着是生活无法自理，甚至连穿衣、走路都困难；吃东西没味道，还不消化；视力减弱，总感觉眼前有一层雾，看东西模糊不清；听觉不灵，说东听西，或者听不清，离得很近也不晓得在讲什么；口齿不清，含含糊糊，没法流利地表达内心的想法；记忆力减退，刚刚发生的事转眼就忘了，看到熟悉的亲友，就是想不起他的名字，人变得糊里糊涂，处在深重的迟钝、愚蒙当中；牙齿也一颗一颗地掉落，最后全掉光了。

虽然喜欢五欲想去受用，但没有行的能力。比如想去哪里却走不动，经不起长途跋涉，只能拄着拐杖勉强走几步；或者想看什么却看不清，想听什么也听不见，想吃什么也尝不出味道等等。再者，气脉衰退，稍微冷一点、热一点就受不了。冬天穿得再厚也感觉全身冰凉，热天总是热得难受，是这样心力薄弱。在这之上还要被别人轻视嘲辱。人们都不喜欢老人，觉得又丑又脏又没用，很嫌弃。老了就像颗烂白菜一样，没人看得起，常常感受被轻辱的苦。

“故凡诸所受多现为苦”是总结句。凡是所受多数都现成了苦，比如眼睛看什么、口里吃什么、身上穿什么，或者干什么事、遇到什么境都出现苦。这就是由生的自性所决定的，是法尔规律。人人都要经过这一关，都会被无数老苦的风雨所袭击，除了大修行人以外，一般人都是这样。正由于老人的感受多数是苦，所以对老人恭敬承事有大功德。

像这样，按照自己亲见亲闻那样思维。不像生苦要依教量才了知，老苦是直接能看到的，所以就按照自己看到、听到的那样来思维。

**如是之身也是四大种和合为性，故由彼等不平等而起风、黄、痰及三者和合之病，常为种种病所逼切，由彼等令五取蕴唯一连于苦故，可爱诸境也相反颠倒生起；而且，以彼病缘认为死也将忽尔到来，兼有怖畏之苦。思维此等苦相。**

得到的这个身，也是地、水、火、风四大种和合的自性，以这个缘故，四大种一旦发生不平衡状态，就会出现风、黄、痰和三者和合这四类病。或者某一大有所增损，会发生一百零一种病，四大不调合，总共会发生四百零四种病。也就是一百零一种风病，一百零一种黄病，一百零一种痰病，风、黄、痰和合共起又有一百零一种病，这四百零四种病逼切色身，称为“内苦”。再者，眼睛、耳朵、鼻子、舌头、咽喉、牙齿、胸腔、腹部、手脚等也会发生各种疾病。还有风涎、涕唾、癫狂、气喘、小便淋漓、疥癞、痈疽、恶疮、脓血、寒热等病，都集在此身上。总之，身体常常被各种病所逼迫，这是有了色身后无法避免的内苦。

由病的因缘使得五取蕴唯一与苦相连，无法摆脱。以这个缘故，内心扰乱不安，从前喜爱的各种境界也是相反、颠倒地生起。比如原来喜爱的饮食，现在吃不下，或者吃下去更不舒服；受用所喜爱的声色，只感到心烦意乱，心长时处在被病苦扰乱的苦恼状态。再者，生病以后一直好不了，以这个因缘，就认为“死快要来了，我马上要死了，好不了吧？”被死亡的阴影所笼罩，陷在深度的恐惧中。比如收到癌症晚期诊断书，顿时好像天塌了一样，人一下子崩溃，感觉马上要死，震惊、恐惧、悲伤、绝望等一时逼在心上，无法遣除。

身以四大和合为性，常为四大不调的病苦所逼切

首先要看到，此色身依于父母精血而形成，必然与父母色身的体分同类。就像依青草出生的虫是青色，从牛粪里出生的虫是黄色那样，就色体而言，缘起必然是同类的。

再者，缘起以和合为相，四大互相依持才能形成身体，缺一个都不行。地水火风分别是坚性、湿性、暖性和动性，观察最初的羯罗蓝位，如果只有地大没有水大，那就像一堆干面粉那样，无法收摄而凝结成形；如果只有水大没有地大，没有坚实性也无法固定而会流散；如果只有地、水两大没有火大，那就像放在阴暗处的肉团，缺少光照会烂坏掉；如果只有地、水、火三大，缺少风大也无法增长，就像煮饭，无法运行就不能增长而成为米饭。总之，四大种必须互相依靠才持得住，缺一个都无法成就色身。

像这样，身体是四大和合的自性。由于自性如此，所以四大的体分一旦不平等，马上产生病相。这就看到，身体太脆弱，没有保障，四大暂时平和能保持健康，哪一大稍微增加一点或者减少一点，病马上就来了。

病使五蕴唯一连于苦故，可爱诸境也颠倒生起

病使得五取蕴唯一与苦相连，或者处在纯苦的境界中。

《功德藏自释》中说：色是病痛的苦，以受将它了知为苦，想是与此系属而取著，行指一病才愈一病又起，识是受取苦的体性。随后整个五蕴都处在苦中，由此心就乱了，诸可爱境界反而颠倒生起。