**自从有了苦谛的近取者有漏蕴之后，色成为所依、由受了知其自性、以想迁流不断、以行熏成未来的种子、以识将其见为我所，因而成为一切苦之处、一切苦之依、一切苦之源而常时相连，故称为“轮回之苦蕴”。**

自从成了苦谛的近取者有漏蕴以后，色受想行识五者就成了造苦的机器。也就是从出生苦的机制而言，依据《功德藏自释》所说，色充当所依，身体的色或者想成色的这些法，就成了一切苦的依处。依于这个色，由于有受的领纳，就开始了知它的自性（这里的“了知”解释为起了分别），不领纳前境就不起分别，一领纳就分别是这是那。接着由想迁流不断，也就是妄想一个连一个下去。由于这种心的运行，就起很多内心的造作，叫做“发起各种业行”，这样就熏下了种子，叫做“种植成了未来受苦的种子”。再者，以识见到苦是我的，《功德藏自释》里解释为以识来取这个苦的受，或者来体验这个苦的受。

就像《中般若经》所说：须菩提！五取蕴有漏的缘故，它是一切苦的处所，一切苦的所依，一切苦的来源。以这个常时连复不断的缘故，不断在轮回里转苦轮，因此称为“轮回的苦蕴”。

**对于人类特别要思维恒常被这八种相所苦的相状等，如此作了认得其本面后，应当对生的自性修厌患。**

这里主要对于人类思维苦谛。“特别”二字是讲人中苦的特相。比如思维旁生苦，就要思维它的愚痴、役使、吞啖的特相。思维饿鬼苦，着重在饥饿、所欲匮乏等苦相上。对于人类来说，总的思维三苦，而这三苦遍在六道一切处，特别要思维人中八苦，这是人类苦的特相。比如病苦、老苦等在天上就没有，在人中特别明显；像爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦都十分明显；而受生的入胎、住胎、出胎的苦也是特别对人来说；死的四大解体也是对人来说。诸如此类就知道，在人苦的特别分上思维，会产生很真切的感受。

透过思维就开始认识人的本相，也就是识得了做人的本来面目，他是如何一直在八苦中受逼恼，像这样，就像认识面前张三的面目那样。非常清楚地看到以后，就要对于生的自性起厌患。《功德藏自释》里特别强调，生的自性在《入胎经》和《处胎经》（唐译《大宝积经·处胎会》）里有详细的指示，因此要作观阅，这是祖师的交待。

**其次思维阿修罗之苦，由能引不善引之因力，仅仅从受取彼身所依起，嫉妒之想便粗重，以此因缘于各自地盘争夺，资生方面也互起纷争和斗争，唯一以此令身心烦乱，故常受逼恼，此外，对诸天的圆满以嫉妒无法忍受而起战争，唯以战争之事烦燥、热恼，由往昔福德的差异，诸天若如七人许高，阿修罗则如一人许矮，天的大要害处未被器械击中则不死，修罗的诸要害处随被击中都立受死苦，彼处容可有一些具慧者，但都由业障碍故唯是不见声缘之谛的劣缘者，是为阿修罗恒常行于斗争之苦的自性，而精勤于断除其因果的方便，当如是修。**

阿修罗苦要从三世的流程来观察。由前世的不善引业，感得此生的报体嫉妒心特别重，这决定了一生的命运。之后，在此生被种种嫉妒苦、斗争苦所逼迫，这又分同类与异类两种。同类苦指阿修罗内部争夺地盘，在生活方面互相争辩，说来说去，有很多争斗。由此身心常常处于恼乱状态，被嫉妒、斗争所逼切。

再看异类。比如，如意树的树根长在阿修罗境内，而树上生出的各种如意受用在天界，因此阿修罗们不满、眼红，以无法忍受的嫉妒之心要与天斗争。这样斗争，唯一使心烦躁热恼，感受很大忧苦。再者，有战争中死亡等苦。天人福德大，如果阿修罗的身高算一个人，那天人就好比七个人。比如，人的身高是一米七，这好比天人，阿修罗是他的七分之一，那只有二三十厘米，很小的个子。然而诸阿修罗的嫉妒心特别大，不怕天人，一定要跟天人斗，因此，阿修罗和天人之间会发生战争。对天人而言，只要大的要害处——头部没被打中就不会死，其他部位受伤复甘露药马上愈合。但阿修罗不一样，打中任何一个要害处都会死掉，立即感受死的大苦。所以，在天阿大战中，阿修罗们要感受很多割裂、伤身乃至死亡的大苦。这样就看到，尽其一生都在嫉妒、斗争的热恼中，意苦特别深重。

再看来世的情形。阿修罗界也有一些具智慧者，但他们只明白应作、不应作等部分世间善道，在解脱道上，由业的障碍无法现见二乘真谛，也就是无法出现小乘见道以上的智慧，因此得不到解脱。以这个缘故，阿修罗属于修道的劣缘者，死了以后，来世唯一在轮回苦海里沉沦。

观察阿修罗的前世、今生、后世，同类之间以及与天人斗争的整个状况，就知道唯一是苦的自性。虽然前世在人间修了一些福，但竞争心强、嫉妒心重等，属于善恶夹杂的状况。这种恶性嫉妒的力量作为能引之因，将感得嫉妒重的阿修罗身。

这就像发箭，往哪个方向发就会出什么样的身。譬如以悭吝发箭就变出饿鬼身，这个报体有很大的业障，感受猛利的饥渴苦和所欲不得之苦，而且有很大的悭吝。或者以猛利嗔恚发箭就得到地狱的罪报身，在那里受猛利苦的同时还是发很大嗔恚。再者，旁生类愚痴重。人中有的贪重、有的嗔重、有的痴重。天界的状况是放逸重。这些都是由不同种性的力量所决定的。

阿修罗主要是过去行善有竞争心、嫉妒心，想逞能、做霸王，以这种不善的能引之因，使得他们在得到阿修罗身时，俱生嫉妒特别重。也就是以等流的力量，一见到别人圆满，就不可抑制地生起嫉妒心，心中不忍、不满，想要争夺。而且，很多同分业者都生在阿修罗的群体，所以在那个群体里，常常出现斗争、争吵等，有非常重的意苦。又要跟天人打仗。诸如此类，就知道阿修罗的苦非常重。正如《亲友书》所说：“诸非天中意苦重，由其性嗔天德故，此等由其趣性障，具慧不能见圣谛。”

阿修罗的详细状况还要阅读《念处经》来了解。对于阿修罗的情形有了具体认识后，就要思维：阿修罗是怎样的自性？从缘起性上看，他们的命运如何？他们的心理状况、业行状况如何？这些就叫做思维名言中阿修罗的体性。这时会发现，他们是以斗争而唯一行在苦中的自性。就像波斯人常常行在经商、欺诈等的自性中，一类富裕者常常行在贪著、放逸的苦中等等。对于阿修罗道，要观他们一直行在斗争性的苦当中。

这样思维以后，要精勤于断除阿修罗趣因果的方便。要想到：如果因上是嫉妒、竞争，那将来就得这样的果。不必说后世生到阿修罗界，目前做人就已经是人中阿修罗了，因为内在就是不断地竞争。像当今社会就是在培养阿修罗，比如宣扬竞争哲学、竞争理念，崇尚为自我争夺，这些是深层见解的机构；由此会发生各种罪恶的心态，嫉妒心、斗争心越来越盛；由此发起竞争的行动，在追求名誉、地位、异性、财富等上都有各种各样的竞争。这就发现，虽然有一些福德，但身心处在严重的躁动、热恼的意苦中。而且，以这种障碍，无法见到真谛。佛法是清凉的、无我的，这上的障碍特别重的话，那就泯绝了解脱道，而无法相应。整天都在争城争地、争财争利、争名争位，这种斗争性与佛法的无诤三昧不相合。这就看到，这方面的习气一旦加深，现世就成了人阿修罗，来世生在阿修罗界，以斗争度日，最终的结果必然是堕落。因此想：太可怕了，一定要断除由我执发起的竞争心。应该在断除它的方便上精勤。

思维天苦分二：一、思维欲天之苦；二、思维上界天之苦。

一、思维欲天之苦

**其次思维天界之苦者，从四天王天至他化自在天之间的诸欲天，虽暂似现为乐，然于彼处宿世之福业一分分地消尽，且由现前享乐无厌患出离故，于后世之义略不用心，由此终致宿善消尽，以及从彼处现起五种死相——身失威光、不乐本座、花鬘萎悴、衣染埃尘、两腋汗出故惊惧迷闷，在天七日中经受此苦，故漫长难忍。**

思维时要明确欲天从始至终的整个过程，如何以苦收场。欲天包括四天王天到他化自在天之间的六层天，具体的缘起状况要从《念处经》中得到了解。看了大量的细节，借助教量得到清晰的认识以后，再依照《法轨》的指点，从扼要处把握，就会见到欲天纯一是苦性。

对于欲天要着重观察坏苦。特别难看破的是那里的五欲享乐，而且天人寿命颇长，各种受用应有尽有，昼夜玩乐，然而最终会出现五衰相，以及感受极深重的堕落之苦。这样看清后边际，就会认识到当初的享乐纯粹是坏苦的自性。正如《亲友书》所说：“诸天趣乐虽极大，然其死苦大于彼，如是思已诸智者，莫爱有尽天趣乐。”关键要在死苦上思维。

有人提问：为什么说欲天要遭受极难忍的死苦？

回答：这是由缘起力所决定的。缘起力又有两条：一、宿福消尽，后福未修，最终达到一无所有的地步；二、五衰相现时有非常大的恐惧，之后处在迷闷中，这是必然的结果。

具体要这样观察：首先，在欲天中不断享乐的同时，前世的福业逐渐消掉，所谓“享福即消福”。其次，由于享乐时极度放逸，心散在天女、美食、游戏等欲乐中收不回来，沉醉其中，丝毫不厌患出离，以这个缘故完全忘失修后世义利。这样一路走下去，最终就到了天福消尽的地步，那时陡然间出现五衰相。这两个情形合起来看，就会发现最后出现的恐惧苦远远超过先前的享乐，那是极度难忍的忧苦，在天上七天中一直受这样的苦。

用譬喻来说，就像一个人拥有祖辈留下的大笔钱财，但他一点不为往后的前程着想，不去赚钱，整日花天酒地，享乐无度。这样一天天挥霍下去，终有一天花得一文不剩。那时被扫地出门，流浪街头，生活无有着落，又遭受病痛，非常大的苦逼在身上。像这样，欲天陶醉在似乎非常快乐、逍遥的状况里，然而时间很快就过了，他只消福没积福的缘故，最后死相一出来，一阵阵的打击逼在身上，又看到自己即将堕入恶趣，吓得闷绝过去，要在七天中感受极大的苦。就像死刑犯临枪毙时，枪指到脑袋上，吓得快昏掉那样。天上的七天是相当长的时期，之后就要堕落，欲天的下场是这样悲惨。

我们要开展出广大的观察慧，为此要非常踏实地下功夫，对于《念处经》里的一个个实例，都要详细去看，之后借助祖师窍诀性的指点，就会取得认识。

这里关键要看后边际。先前一直享乐，似乎脱离了苦海，过逍遥自在的神仙生活。然而福一点点在消，又毫无厌患出离，完全沉迷其中，根本不为来世修善。这样到了最后，突然间五衰相现前，这是天人的死亡征兆，是天世间非常可怕的事。身上一下子没了光，变暗了，这就像人间的大明星、世界第一美人，身上突然长出很多斑点，满脸皱纹，失去了美貌，特别恐惧忧苦那样。之后不乐本座，过去有福德，能一直安稳地坐在宝座上，现在坐不稳了。再者腋下出汗，这在天界是非常羞耻的事。之后殊妙的花冠变得枯萎。而且衣服上沾尘。这些相表示天福尽了。其他天人一看就知道他快死了，马上远离。从前的天女们远远地抛散鲜花祝福，之后离他而去。处境变得这般孤独，彻底绝望了。又看到自己马上要入驴胎马腹，或者堕在地狱、饿鬼界中，内心极度恐惧，就像死刑犯即将被枪毙一样，据说这种苦超过了地狱的苦。

思维时要推究到当初的享乐就是坏苦。享受得越高妙、对此越耽著，坏苦就越大，意味着将来死相现前时弹出的忧苦越大，因此《法轨》里用“故”字表明。整个过程描述了两条路线：一条路线是，福德不断在消，又没有修集后福，最终天福必定穷尽；另一条是，生的边际是死，死时一定出现衰相。

也就是，原先的任何美好，最终都要变成衰相。原来身上有光，现在变得黯淡；原来天衣洁净，现在沾上尘垢；原来身体香洁无汗，现在开始出汗；原来花冠殊妙，现在花冠枯萎；原来天女围绕，现在远离而去；原来享受天食，现在变得无味；原来乐于本座，现在坐不安稳。这些衰相一出来，内心当即出现大忧苦。看到自己必死无疑、必堕无疑感到极度惶恐，吓得没了知觉，此时所受的苦超过了先前享受的所有天乐。而这一切都是由此前享乐所导致的，是必然的结果。

这样看透以后就想：转生欲天有什么意义呢？轮回纯苦的本性暴露无遗。最后受到的极大打击、极大的苦风暴，把他摧残得不像一个天人，真是可怜！此前的一切安乐都在为最后受苦做准备。为了让他下堕，首先让他提升；为了让他衰亡，首先让他兴盛；为了让他惊恐，首先让他安稳；为了让他一无所有，首先让他应有尽有。总之，最终彻底落入衰败，过去修的福业都享受完了，随后直接下堕，是这样来收场的。要像这样看到后边际的苦，从而对天苦发生怖畏。

二、思维上界天之苦

**色无色界上界诸天，虽由定乐因缘，住定仅如须臾顷，然是顺福德分所引世间定故，在无见谛因缘之行境中，其业尽已，唯堕下界，唯作成此苦。**

上界苦也要从初、中、后三阶段来观察，最初怎么升上去，中间怎么安住，最终落入什么结局。当看到后边际唯一以苦收场，就知道纯是苦的自性，由此发生厌离。

首先要看到迷惑的状况。以等持之乐或者禅定的安乐，在定中安住仿佛只是一瞬间。似乎是这样的，有一种存留的状态，好像就到那上面去了。而且，由于没有苦苦，在他的境界里像瞬间一样。所谓“洞中方一日，世上已千年”，入定者从定中出来一看，已经过一千年、一万年了，但自己却感觉才一天。这表明时间由心来决定，由于在定中没有苦苦，也没有烦恼的现行，所以感觉非常短暂，好像一瞬间。

虽然这样暂时存在，但实际是虚妄的。观察后边际，由于这只是顺福德分所引的世间定，因此在定中的境界里没有见谛的因缘。要知道，“顺福德分”与“顺解脱分”是一对，如果没有出离心和无我空慧的内涵，那就不是顺解脱分的善根，也就是不明苦谛，没有发生出离心，也不明无我，没有住在无我慧中。但他认为造恶要堕落，行善才能上升，对于共世间的因果法则起了信心，而且励力地随顺这一分法道而行，这样就是顺着福德分来行道。如果这一分也没有，那就是伤天背理，应作不作，作不应作，这一类所作都是背逆的行为，属于非福德方面，会让人往恶趣走。

这里是讲，虽然没有出世道的内涵，但他具足顺福德分善，因此会断恶修善、离欲修定，住山修行。由于心不乱，住在一个所缘上，由此就会引出禅定，这个定是有漏定，以此就处在禅天等中。但是要知道，由于因上是有漏定，缘起是这样决定的，那在定中就会一直持着这个状态，而不会有见真谛的因缘。也就是在长劫如瞬间的状况中，他的心始终是这个状况，串习的是世间定的缘故，这上面没有出世道的内涵。

这又要通过比较来显示。比如在佛法里修解脱道，到了加行道也要修定，但这种定与胜观配合，也就是止观双运，在止中观无我。这种定一旦修成，直接能照破五蕴无我，由此能胜伏乃至断掉烦恼种子，因此不会堕下去。然而世间定没有无我真谛的内涵，在这种定中不会出现无我观慧，只是庸俗的定，心没有动，就像鱼冻在冰里，或者宛如一场酣睡，所以，在这里不出现见谛的因缘。如来藏性是随缘的，如果没有出世间道的缘，就不会凭空出现出世道的内涵，因此，当引业消尽，就会直线堕落下去，这是决定的。就像永嘉禅师所说：“犹如仰箭射虚空，势力尽，箭还坠，召得来生不如意”，这就是住相修天福的最后下场。

佛法里非常深彻地讲到初中后的整个缘起历程，这是非常深广的，除了释迦佛能开示苦谛以上的教法，外道不可能了解。谁能见到八万劫后的事呢？在那么漫长的时劫中住定不动，就以为得到了究竟果位，实际最后出定还是堕落。这就是内道和外道教法的差别。这样看到后边际，就知道他唯一行在沦落的苦中，也就是会制造出下堕的苦。外道升天以堕落苦为体性，就是这个道理。

“虽由定乐因缘，住定仅如须臾顷，然是顺福德分所引世间定故”。透过“虽”和“然”，要看清苦的自性。“虽……”是暂时假相，而外道者都以为是真实的涅槃或安乐。由于以定乐为性的缘故，安住多劫犹如刹那，似乎已经超越苦流，而认为已得永远的安乐。“然……”是从因果二位或初中末三际或生住灭三相作观察，发现最终落入下界，以苦收场，可见并非真乐。

接着要在缘起路线上详细观察生住灭三相。生相为顺福德分，住相为所引的世间定，其中又要看到它未来的趋势。由于在此定中没有见谛的因缘，预示着未来的命运是引业一消尽就要堕落，因此，观到它的最后以堕落为边际。正如《资粮论》所说：“似已得超越，恶趣苦瀑流。虽励不久住，等同空飞鸟，如童力射箭，堕落为边际。”

初位生相落在“顺福德分”四字上。修外道法只有顺福德分的修行，而出世道的修行重在解脱。如果观见轮回纯是苦谛，引发了出离之心，又见到集谛根源的我执只是妄执，其中没有我，这时丝毫不取轮回的生，一心反转到息灭生的修行中，这样就有了顺解脱分的修行。经过资粮、加行等诸位修道就息灭生死了，不会退落到轮回里，这是出世道的修证。

这样对比来看，就非常明白顺福德分的内涵。也就是没有出离心和无我观慧的根本内涵，但是相信行善得乐、造恶得苦，因此，为了遮免由恶性业力堕落恶趣，会兢兢业业地断恶修善。再者，知道著在五欲中会沦落下界的缘故，就对此遮止而不著在欲中，前往寂静山林，心系在一个所缘上修定。以这种顺福德分的修行会集成定力，由此会证到世间定的境界。

“住定仅如须臾顷”。如世间所说：“洞中方一日，世上已千年”，由于住在定中没有烦恼现行，心处在一缘中，感觉时间非常短。在定中已经百年，自己感觉只是一瞬间，再看世上已经出现新时代。像这样，得到上界定以后，心识在这上面不动的缘故（实际也是刹那刹那在迁变），丝毫没有烦恼、苦的现行，都伏住了，就感觉时间非常短。

了解了初位生相以后，再看中间的住相。也就是定的因缘已经成就的缘故，生在上界天，在禅天等中住定时似乎超越了苦流。但要知道，这只是世间定的缘故，在这定中不会出现见真谛的因缘。这又要通过对比来显示。如果是出世解脱道的修证，那在加行道住定修持时，就要观无我等；由于在定中观无我的缘故，将逐渐达到现证；一旦达到现证，就直接断除烦恼种子，从此不会退到世间界，而是趣往寂灭涅槃。然而，在世间定里没有这种缘起，一刹那入定以后，在无数劫中一直是这个状态；这个状态并非与胜观并运，在心识如同鱼冻在冰中的状况里，根本不会现见无我等的真谛；以这个因缘，只是吃修定的老本，经过刹那刹那的迁移，定的势力一旦消失，顿时就沦落下界。因此，在这种住定的状况里没有见谛的因缘。

接着要看后末的灭相，定力一旦耗光，如同童力射箭，到了高空就往下坠落，因此，它以堕落为边际。这种状况如何呢？要知道，原先以定力伏住烦恼种子就像石头压草一样，当定一消失，在这一刹那中随往世的业力就会现行各种种子。譬如无想天会出邪见，过去以为这是得涅槃，现在一看出定了，忽然间就由出定的因缘心生诽谤，而堕落下界。又如郁头蓝弗在水边林下修非想非非想定，修定即将成功时，很多次都被鱼鸟惊动，所以他发恶愿：我将来一定做飞狸，入林吃鸟、入水吃鱼。后来他修成了定，生到天上，在八万大劫天报消尽后堕成飞狸，入到树林和水中吃鸟、吃鱼去了。

“作成”二字是讲缘起的决定性。“性”以不改为义，只要是这样的缘起，决定是这样的结局。通俗地说，就是搞出来一个堕落的苦。怎么来认定呢？这种缘起没有出世道的内涵，不是出离心和无我慧这种出轮回圈的缘起状况，而是还想得更好的，有后有爱，而且有我，由此集成的定中，不会有无我胜观等的内涵。这样的话，一旦定力消失，心中潜伏的烦恼种子必然要现行，由此堕落下界，因此，决定会搞成一个堕落的苦。这上的性质要定死，当完全认定绝不会有另外的果，那就会对它生厌患了。

法界规则可以大分为两分，其中一分就是缘起的原则。它是亘古不变的法则，无论何时何处，只要是这样的缘起，决定是这样的结局。因此，佛法出世道的三个要点中，第一个要点就是出离心，它意味着缘起上是往出世方向走。如果没有这个内涵，那在根源上就没有解脱的因缘，决定落在世间道里。其中比较好的情况是修顺福德分，遵守世间正道，要断恶修善；在此基础上遵守超越欲界的道，要离欲修定。如果有这两分，那一定往上走。但是，生到上界的后边际决定是堕落。这样就从缘起的性质上完全断定，这叫做“缘起性上的认定”。而且一定就永定，绝对不往那个道上走。由此真正对上界发生厌患。

总结思维

**由结蕴相续而常行于变坏苦中之故，随生三界六道何处，唯苦而已，善思此理而心作是计：“这一回若不精勤于解脱轮回之方便的话，我是个愚蠢的”，如是猛利立定志愿而且回向善根，当如是修。**

总结思维时，先要明白所思维的苦相何在。这是对总苦的思维，也就是由结蕴相续的缘故，一蕴方了又取一蕴，这叫做“蕴的持续不断”。实际就是平常说的：舍了牛胎又入马腹，离了人身又取天身等等。由此不断地在轮回里转，而常行在变坏之苦中。因为每取一个蕴都注定要坏灭，所以每取一个就死一个，每得一个就衰一个。像这样，恒常都行在变坏的苦河中。

这就可以看到，得了一个个蕴身，又出现一具具尸体，每一次都是灭亡、衰败、堕落，可见后边际全是苦的，这是“无常则苦”的道理。就像世尊常在经中指示的那样：这是无常，无常法是苦，这样的无常、苦法上有我和我所吗？诸如此类，从“无常故唯苦”这一点思维就知道，无论生在三界六道哪里，都只是苦而已，因为每一次都要变坏，都连着死。前面观察了人、阿修罗、诸天，从初中后整个历程上看，就知道有为法最终都要衰灭，纯苦而已，没有少许真乐。

这样善加思维后就能断定，然后发起观念。就要想：这一回如果我不精勤修解脱轮回的方便，那就太愚痴了。这里纯粹是苦，不仅不出去还往里面钻，那必然像过去那样，还要无量劫在苦海中沉沦。在这件事情上无动于衷的话，就像羔羊即将挨宰还一点不动那样，实在特别愚痴。

这样想了以后，非常猛利地立下志愿：这一生一定要精勤修解脱道！像这样，在心中立下出离的志愿，然后回向善根。