如何开启最初的认识

怎么开启认识呢？比如正在吃含毒美食的时候感觉很好，就认为这当然是乐，有一种直觉的认识。之后发现舌头起泡，胃也搞伤了，这时才发现有问题。如果进一步去检验，会发现美食里有毒素，伤了胃和其他机体。之后病发作，有进一步的痛感等，这时才认定那个美食是苦法。

又比如一个年轻女人爱上一名男子，特别想嫁他，认为自己的直觉没问题。父母有智慧，认为这个男人不好，但女子还是跟他结婚了。婚后发现自己遇人不淑，吃得苦头太大，这时才知道父母的判定是对的，自己当初的感觉是错的。他当时适合自己的分别执著，就认定是好，也感觉很好，但后来发现他是苦因。如果能回到当初，那绝对不嫁他。如今能认定这是苦法，证明当时显现的乐大有问题。看清了整个过程，知道缘起上是怎么一路演变下去的，才明白由于导致苦的缘故，他是个苦法。只要看到后面，就不认前面是乐了。

这事就在于是否有审细抉择的智慧。如果提前就认识到后果，认定是苦法，那当下就能截断。譬如一个懂养生的人，通过自身的观察、食品检验等，非常了解吃哪种食物会导致什么结果，就会把一类类含毒的食物全部认定为苦法，而绝不沾染。他非常清楚吃进去后，身体会发生怎样的变化，越清楚越能认定是苦法。

这些含毒美食，舌头一触到感觉非常好吃，目光短浅的人凭直觉就判定这是乐法，而有智慧的人会深入观察它进入人体后的反应。这个食物有毒，经过食道、胃、肠等，一路会发生各种毒害作用。进一步看到实验报告里详细讲到，两分钟后怎么一步步腐蚀内脏，最终导致死亡等，会完全认定它是苦法。对这个过程看得越清楚，就越能认定前面是苦法。当达到一定程度，心里完全能够断定，那无论做得多么好吃，也绝不沾染。这就是以胜解的力量把持，把似乎现为安乐的法确定为苦法。在知道它的过患后，一作意是苦就不敢沾了，就像怕吃毒药一样。

坏苦极繁多

透彻了坏苦，认识会全面翻转过来，看到从前认为是乐的地方全部是苦。下至地狱一丝凉风吹到身上的乐受也是坏苦，因为一刹那就没有了，又落入苦境，上至色界定中喜乐也是坏苦，相续断灭时依然沦落下界，倍尝苦苦。像这样，整个三界领域里的所有有漏乐全是坏苦。《念处经》里讲到的欲界诸天，从始至终的一切乐境界全是坏苦。人间从古至今所发生的一切男女、饮食、名利、权势等乐全是坏苦。再落到自身上，从小到大所经历的一切快乐全是坏苦。再推到从前到后整个轮回过程，凡是有漏乐全是坏苦。

这样一举全数认定后，就会从在欲乐中求取真乐的妄想中退回来，从对名利权势的求取中退回来。因为没有真乐，而且一个个都含有剧毒，只要去尝它，必定要付出惨重代价，一个个坏灭的大苦会涌上心来。这样全面地确认，有了深刻的胜解，就从求有漏乐的妄想中退身了。

由刹那无常相续无常认定坏苦

无常观是了解坏苦的根本，这里成立坏苦的因就是刹那无常和相续无常，表明任何三有乐都不持久。从粗分而言，相续最终断灭，一无所有，还会变出各种苦，召来很大过患。从细分上看，一刹那就灭掉了，这就发现不是真实乐的自性。如果是性乐，那就不会变，不会失掉，而我们去求取时，刹那间就没有了，这时应该警醒这不是真乐。

譬如，一个幻境出现时特别有吸引力，感官一下子被吸引住，非理作意马上认定这是乐，我要取，就立即扑上去或著上去，但过后又没有了。由于没发现它是假的，以贪著力第二刹那就很恐慌，要继续去抓。在它的相续没灭期间，错觉告诉自己它一直都在，不要紧，继续享用吧，没感觉它是苦性。其实从细分上看，一刹那就没有了，已经显示是苦性。但自心没认识的缘故，第二刹那的反应是去抓，生怕没抓到。当时，心里已经现行紧张、忧虑等了，只是人们心太粗，认识不到而已。

这里的指示非常殊胜，也就是以刹那无常的缘故，不超出坏苦的体性，所有欲界的欲乐、色界的定乐全是坏苦，不是真实乐。从相续来看，一段因缘过后荡然无存。这时人们心里认定，我喜爱的对象没有了，我喜爱的美味没有了，我的猎物没有了，我的尊严、名声、身体等没有了，结果会爆发出剧烈的忧苦，发现抓不到了。譬如一位母亲，失去爱子时痛不欲生。其实孩子生前刹那刹那都在灭，但由于相续在维持，就认定孩子没死。一旦相续坏灭，这时马上认定儿子死了，没法接受。又比如一个美女，她的脸蛋刹那刹那都在坏灭中，但由于相续没断，就不会爆发出大忧苦。一旦遇到事故毁了容，马上认定漂亮脸蛋的相续没有了，没法接受，感觉没脸见人。或者在权力竞争中身居高位，虽然时时都有紧张感，实际刹那刹那都在变灭中，但自心认定这个身份一直在维持着。一旦倒台，马上感觉地位没有了，这时产生特别大的忧苦，难以忍受。

像这样仔细观察就发现，在粗相续上，乐一定与苦相连，不超出坏苦自性。因为当乐现前时，没认出它是假的，而认定是乐，这边又有个“我”，那当然我要求这个乐。由于在享乐时，耽著心一直蓄积的缘故，到了后边际坏灭时，就会爆发出剧烈的忧苦。教典中说，天人死前七天感受的苦超过此前所有乐的总和。其实，这一条可以类推到一切世间乐上，人间的情形也差不多。当享乐到了后边际时，爆发出的苦非常厉害，超过了前面乐受的总和。

如何避免忧苦

看到了发生忧苦的缘起，之后在出现坏苦时就能认定而不贪著。也就是每当现前一种乐时，心一旦没看清它不是真乐而贪著，那就越受用越生贪，越贪越去受用，由此卷入到恶性循环里。经过长时间的串习，贪已经发展得非常浓厚。当因缘坏灭时，发现乐境界失坏了，心就无法接受。喜爱的境界没有了，哪能不伤心、不忧苦？要避免后面的忧苦，前面就不要贪著；如果前面贪著，后面必定忧苦。要知道，苦的现行是由前面的因素造成的。每当出现一种乐，只要不作意是苦，那必然生贪，有多少享乐就生多少贪，有多少贪，破灭时就有多少忧苦。像这样要看到，对一切虚假乐境界都不能生贪，否则变坏时的苦没法忍受。

我们的偏差在哪里

认定乐是苦性非常重要。作为有情都有离苦得乐的本能，连旁生都知道苦苦是苦。苦苦一出现就逼恼身心，它马上反应：“这是苦，我不要！”因此采取回避或拒绝的态度和做法。它有理智力，一旦判定苦苦是苦，马上知道回避，不往里面钻。最可怜的是一类疯狂者，连苦苦是苦都不能辨别，会把手伸到火里，或者做不正常的行为等。然而，旁生和不具智慧力的人类甚至天人，都无法辨别乐是坏苦，认识不到当前出现的乐境界是苦性。一旦认识，马上会避免，不往里面钻，所以认识坏苦特别重要。

这又要通过抉择来开启认知。就像前面说的，含毒美食虽然口感好，很美味，但吃进去的后果是爆发出五脏六腑受腐蚀的大苦。从这一个譬喻就知道，受用安乐过后都会发生这样的反应，只不过爆发的时间有早有晚，程度有轻有重，持续度有短有长，蔓延度有微小有巨大。还要知道，所有有漏的乐境界现前时，只要不作意它是苦，心马上贪著，那必然在坏灭时发生大苦。而且，由贪著往后将无数次取有漏蕴，在轮回里感受生老病死、爱别离等无量无边的苦。可见乐是贪不得的。佛在《四十二章经》里讲，小儿贪食刀刃上的蜜，只得到一口甜味，却带来割舌大患。

像这样，我们必须认识到当前的乐是苦性。认定以后，由于自身有离苦得乐的本能，马上就会采取理智的态度，息减贪欲或者从境中退出等。作为有理智的人，一旦知道是苦，必然采取保护自己的措施，或者修苦观，或者修空观，暂时道力不够就回避。诸如此类，要意识到认识坏苦的重要性。

现在普遍存在这样一些问题：

第一个偏差，把坏苦认定为乐坏灭之后发生的苦，也就是不能认定当前的乐就是苦性。当乐出现时，没有直接认识到这是含毒的美食，是会吃掉我的罗刹女，是温柔杀手等，只是说它坏灭时的苦叫做“坏苦”，这就完全不对了，那是苦苦。要知道，正当乐出现时，由于它与苦相连，必然导致苦的缘故，就认定它犹如含毒美食般是苦性，由此给它定性为“苦”。

由于我们有离苦得乐的本能，一旦认定它是苦，马上会采取理智的态度。就像一见到是罗刹女，那肯定不靠近，马上躲开或者制伏他、消灭他。或者知道这是笑面杀手，那必须拿出利刃，时刻防备。或者到了环境优雅的传染病高发区，马上做好防护措施等等。像这样，一定要认定它是苦，基于人都有离苦得乐的欲，理智会告诉自己不要靠近它，不能贪著，这样就从贪中脱出了。

第二大偏差，虽然比旁生和多数不具智慧的人高一层，能认识某些乐是苦，也就是以贪著的缘起必然发生苦，或者坏灭后必然出现苦，会认识这是苦，然而并没有产生周遍性的认识。只是口头说说“这是坏苦”，在现实中，丝毫不感觉爱情、名誉、感官享受、权力、亲人团聚、财富、事业成功等是坏苦，根本没有广遍地透视到轮回苦。

为什么会出现这个偏差呢？因为理上抉择不透、不遍，停留在一知半解或粗浅的推理上。首先，没有全面抉择透彻粗无常和细无常，生起定解。其次，无常的乐加上内心对它的贪著，必然构成坏灭时的大苦，对这一点没有产生胜解，知识和心态是脱离的。知识上可以谈坏苦，也可以举一两则例子，但心上没有全面地确认苦而产生厌患。在现实中面对乐时，每一次还是在非理作意中度过，导致学法无益。

由大无常观提升到大坏苦观

在这里大无常的观念十分重要。对于从器界到情界、从下界到上界等的无常现相，要有极广阔的认识，这样结合在坏苦上，就会展拓出极大的眼界。会看到器界的日月星辰、山河大地，人间的功名利禄、家庭集会、财富享乐等，从无始到无终所有有漏乐的境界，都是因缘变现的假相，正现的时候就是刹那灭的体性，丝毫保不住。一旦透彻了细无常，就知道面前出现的有漏乐，就像一闪而过的美女影像，寻找时丝毫得不到，都是骗我的假相。从粗无常上看，终归在因缘力耗尽时灭尽无余。这就看到，一切有漏乐都是坏苦性，所谓的美好全是坏苦。

比如城市里有丰富的商品、迷人的欲尘、漂亮的男女、高档小车、豪宅等。自然界里有鲜花、绿草、树木、河流、蓝天、新鲜空气等，一看到这些就知道全是坏苦。前面说过，能产生适悦感、幸福感、快乐感的所有境界、乐受本身以及相应的心王心所，全是坏苦。可见一旦透了无常，就能全面看到坏苦。整个国家乃至世界上发生的所有盛事，包括天界的高级享乐通通是坏苦。从历史观来看，过去所有人类世间由因缘变现出的各种兴盛圆满全是坏苦，未来要出现的一切乐境界也全是坏苦。整个三有世间，轮王时代的享乐、欲界天人的享乐，乃至色界住定的喜乐境界等，这一切全是坏苦。包括当时心中的感受、所缘境界、心王心所，通通是坏苦。再看有情个体，凡是落在世间中，自己特别喜欢、愿意得到的，包括名誉、学历、爱情、事业、财富，乃至一件衣服、一顿美餐、一种经历等，所有这一切全是坏苦。

我们在轮回中迷失，有虚妄分别心，有所欲的境界。当所欲的影像一出现，颠倒的直觉马上判断：我有快乐的感觉，有很美好、很幸福的感觉，这当然是乐！然而这是有问题的，因为一刹那就没有了，哪里是真实乐呢？由于在这个过程中不断地认定它一直在，不断地加深贪著，最后彻底灭了才发现一无所有，那时就接受不了，爆发出痛苦揪心、撕心裂肺、不愿意、失落等各种愚狂的苦态。这一切都是从最初一念错认来的。也就是，由于最初作意它是乐，紧接着就贪著，之后不断地增贪，越贪越浓、越舍不得，那最终肯定爆发出大苦。

这才知道，既然是轮回，就没有真实乐，然而我们错认了，所以问题非常严重。只要你对轮回盛事有一丝贪著、错认，就会为此付出惨痛的代价。这里处处都与苦相连，就像《涅槃经》所说，功德天和黑暗女形影不离。你要接受功德天，就必然迎来黑暗女，你陶醉在幸福感中，贪著所谓的圆满、兴盛，这样心一贪著，后面必然有相应的苦降临。这才知道，原先以为整个世界充满了乐，充满了自己希欲的圆满、美好、辉煌等，实际全是坏苦。只要贪一个，就必定有苦随之而来。

像这样，对于细的刹那无常、粗的相续无常得了大定解后，就能认定一切有漏乐范畴里的事全是坏苦。之后发现，一旦贪著利小害大，会引出后面巨大的忧苦。而且，由于贪的缘故，积累了无数生死因，会引来后面无边际的生死大苦。这样认识后才知道，生死中的一切法都不可贪，而且退得越快越好、越彻底越好。这样才会彻底从轮回乐中求出离，才会有离贪的心。以上对于坏苦的认识要贯彻到一切轮回乐境界里。

嘱咐：大无常观是基础

一条重要的途径，就是按照《普贤上师言教》等教典中所说的修大无常的法轨，首先取得对器情诸法无常的定解，然后归到坏苦的思维上，就能很快拓宽极广大的眼界，发生极透彻的认识。

按照器界三灾观无常就会了解，整个器世界到了最后全部坏灭一空。把这个巨大的事实推到细无常上，就会知道器界在刹那刹那变坏。之后看到，从过去到现在到未来，这个环境里的所有有漏乐全是坏苦，没有丝毫安乐自性。当前就会看到，一切法都在刹那刹那地坏灭。如果把劫末须弥山倒塌的境界移到现前，那就像所有高楼都在倒塌一样，哪里是乐境界呢？所有的山峰、房屋、建筑设施都在倒塌，怎么是乐的自性呢？像这样，实际上每刹那都在坏灭，一刹那就没有了，怎么会是安乐自性呢？从中会发现这个世界太可怕了，非常苦，唯一是消不了的坏灭性，这就是轮回的苦相。不要幻想从中能得到真实乐，那只是痴狂。乐颠倒心迷执在里面，不断起惑造业，将会使后有的生死源源不断。我们应当从中出离。

再者，从时节来说，一路看下来，人类从光音天降世以来不断地发展，都在无常迁变中，最后胜解佛涅槃后，整个世界消失一空。在这个相续里无论出现多少乐境界，都是坏灭性。我们看到它一刹那就没有了，或者看到相续断坏时有那么多悲苦，才知道人类的悲剧从何而来。从中会发现，在这个世上无论繁衍多少代，历史相续多少潮流，人类生存多少演化，以及自己的轮回事里面有多少欢喜快乐、成功荣誉等，全都是坏苦。因为从相续看，最终变得一无所有，从刹那看，刚现就没有了。这就看到，它也是错乱性，而我们却不知道，按照自身的习气，死死地叮着面前可爱的法，以为是真乐。这个错认使得我们总是扑空，总是失望，总是悲伤。

再者，从生必有死、高必有堕等九类无常来看，可以透彻地了解现世、来世的所有世间境界，每一类全是苦性。比如从身而言，它以死为自性。这才知道，原来所有人都是要死的，那还有什么安乐性？这个身体将来变成让人一见就发呕的尸体，哪里是安乐性？从生是死这点来看，所谓年轻的身体、美貌的身体、健康的身体，身上发生的各种快乐等，全部是坏苦。从相续上说，最终都变得丑陋不堪、衰残难受，过去美好的显现全部以衰残告终、以苦告终。这才知道，正在现的年轻时的快乐，全数是坏苦。从刹那性上看，也是一刹那就灭了，哪里有乐性呢？就像这一刹那的人，下一刹那就消失一样。这样看来，所有在生时的乐全是苦性。

以此类推，我们从小到大追求知识、学位的过程中，有多少成功的快乐、得奖的快乐、名誉的快乐等，这一切全是苦，一旦失去不胜忧恼。在求取时有激烈的竞争苦，执著非常大，面临失去时又有特别大的紧张感，诸如此类全是苦。由于执著名誉假相，陶醉其中，非常满意，由此就产生了疯子般的快感，然而它是苦性，因为是执著假象为乐。

再说会合终别离。比如，人总是喜欢跟自己的爱人、亲人、友人相会，而且视相会为快乐。一年一度的春节团圆，或者男女成婚、朋友相聚、家人的天伦之乐等，这一切全是坏苦，因为终归别离。这只是暂时的相遇，哪里能视之为恒常？视之为永远呢？要知道，众生同是天涯沦落人，都是从清净界里，以一念妄动而有了无明，之后逐渐流落下来，所以当前的众生是假的、是错乱。两个错乱法由过去的因缘相遇，如果视此为安乐自性，那怎么能不悲苦呢？以因缘力现的梦中幻影哪里能永远相聚呢？当两人离散时，自己就特别不愿意，忧伤从中而来，走后感觉非常冷清孤独，哪能不苦呢？多少离愁别绪，多少求不得的苦，都是从会合而来的。

再说，多少积聚都是梦中的假财富，人们却视之为恒常，这种常执让人想永远保有财富。如果财富特别多，那就喜上眉梢、笑逐颜开，每天数着钱非常开心。然而，财富哪能常保呢？等到财富的大厦坍塌时，骤然间感受到非常大的败落之苦，没脸见人，有些甚至因负债而自杀。要知道，当时拥有财富的乐就是坏苦性，因为它保不住，而你还想强保，在上面贪著，这样念念都有深重的贪财之心，到最终倒塌时必然无法接受。

又比如一般的女性执著容貌，但这是假象，不是自己。只是业识和父母精血和合，再加一点外四大出来的作品，非常虚假。然而视为自己以后拼命打扮，看到自己很漂亮就特别满意、特别臭美，心里出现了假快乐。之后念念都在这上面耽著，容貌稍有缺陷就恐慌不安。到了老年，出现丑陋衰残的相时根本无法面对，那种大苦非常厉害，这都是从当初享受容貌的乐中出现的。

对于崇高必堕落、堆聚必倒塌、亲成怨、乐成苦、贤成劣等的一切，都要看到它刹那变灭，一下子就没有了。这才知道，当时认取假象为真实就是苦性，产生的快乐是纯苦性，一定会带来后面的忧苦。像这样，在透彻大无常观以后再接到坏苦上，就能发生全面的认识。