（3）总结思维

**如是我们现在算为安乐的一切事——口中所食、身上所穿、财物及受用的一切法，思维何者也都唯是由罪恶成办外无故，此一切的果者最终需要行于无边际恶趣之苦中，故现在“一切乐的显现”也都唯是行苦。**

思维总是由总到别、由别到总。前面讲了饮食等的例子，现在总归思维的时候，最关键的点就是，能不能遍到一切有漏法上。如果这一点能达成，那就会开启广阔的苦谛正见之眼。

现在就现前人间的状况来观察。我们要看到饮食或者其他物质，在它成办的整个缘起上，由于众生共业的状况都是由两大无明——所谓的“黑大哥”，也就是业果愚和无我真实义愚的指令，而发起种种业行，从个人身上来看，也是无数的罪，从群体状况来看，也是无数的罪染因缘在交相作用，当看到这一点后，思维一定要扩展到决定的、周遍的层面，这样的话，大的厌患心、出离心会出来，它的量是普遍的。

思维正法无非是三量三分（即宗、因、喻）。就是由总到别、由别到总、由喻到法一概去认定的，这是因为缘起理则是决定的。就好比当看到一片叶子掉落的时候，就知道一切有为法全是无常的；当知道一个声音刹那即灭的时候，就知道一切因缘生的现相都是刹那即灭的。同样，当看到一杯茶是无数罪染因缘合成的结果，自身去受用而参与其中也就成了苦因的时候，就应该看到，有漏世间我们视为安乐的所有法，全部都是这种状况，由此会得到法印的认识。

因此，在这一段文里，我们思维时要把握住有法、立宗和正因。“有法”，是具有乐颠倒心的人，心里认为的一切安乐之事。“一切”，表示有法上完全周遍，还要推演到一切有漏法运行的刹那当中。“立宗”，指看起来好像是安乐的一切现相、事情，全数都是行苦，没有一个例外。这里的立宗要达到法印的认识，也就是要以这个苦印，印在一切有漏的刹那上。正因有两个：由于这一切都是由罪成办的缘故；以此这一切的果终究需要行在无边际的恶趣苦中的缘故。由于最终的结果是往恶趣苦海里奔，因此，这一切的运行全是苦因，是苦的性质，在这上面一定要出现比量的智慧，要得到定解。为此，以人生作为好观照的对象，因为我们是人；然后要出现广遍的认识。

到此为止，三苦一旦看清了，就能断定人生唯一是苦。再推广到一切有漏法的范畴里，那就是有漏皆苦，三有上下所有的事全是苦。在它的推广上面，比如说坏苦，就是一切有漏的乐事，由于是因缘生故，因此不可能以自己的力量维持到第二刹那，刹那即灭的缘故只是泡沫，而且，由于正现的时候有耽著力的缘故，当它一失坏，立即就陷入到忧苦中。诸如此类，从人生见到的某些坏苦的现相，一直推到所有有漏乐的现相全是坏苦。

所谓“苦苦”，也是人生中看到一苦未了一苦又现，一个接一个的苦在身上发生。最开始只是看到一些触恼性的苦受在连绵不断地发生，进而把坏苦的认识结合进去，会发现在有漏法的进程中，就只是一苦接一苦而已，绝不可能出现一刹那的真实安乐。像这样推到极处的时候，就发现了苦苦的真谛。

那么行苦上，通过观察吃个饭、喝个茶等，这上面警觉到，它不是无因生的，而是各种因缘和合而成的，由于众生界无数的杂染心识都受着无明的支配，因此，每一个地方都是罪染。这样就会发现，我们拿到手的这个东西，是由无数的罪业成办的。或者成办一个事情的时候，由于是处在有漏世间的范畴里，都是以我执为着私欲而作，或者不相信因果，或者不认识无我，在无明的驱使下，刹那刹那造的都是苦因。从未来的流向去看，这一切就像一辆往恶趣苦海里奔驰的列车一样，这种行进的状态就叫“行苦”。

像这样就知道什么叫“推广”，什么叫“周遍”，什么叫“取得法印的认识”。在这上面一旦达成了定解，之后就再也不对世间抱有任何求乐的幻想，而且看到无数的苦密密麻麻，愈演愈烈，这时会退掉对世间欲求的心。

按三支比量思维这一段时要知道，有法方面，首先要从最近的开始。口里吃的好饭菜、身上穿的好衣服，拥有的手机、电脑、小车、豪宅等各种财富，受用的总的现代化五欲盛宴，以及特别的男女欲乐等等，诸如此类，所有我们认为是真正安乐的事，就是所要思维的对象。无论思维哪一个，我们都会发现，在成办它的整个历程中，唯一是黑大哥一般的罪在役使着，身口意都受着两大无明的驱使而发出各种业行，因此唯一是罪成办的，个人如此，群体也一样。以这个缘故，最终决定落入恶趣。它也有两种状况，如果落在业果愚中，为着私欲作各种邪恶行为的话，那下一世决定下到恶趣里。如果还懂得行持人天善道，但是为着私欲想得到善趣福乐的话，就变成第三世落入恶趣。也就是，善业的力量让他在人天里结果，而结果之后仍然堕入到无边际的恶趣之中，就像《四百论》所说，智者看天趣就像地狱一样。

这样就能认定，这一切求乐的行为，无论是以非法的手段来获得，还是以做善事但还是想谋求私欲的方式来获得，最终的结果唯一是行在没有边际的恶趣苦中。由此就能看到，现在我们无论以什么样的方式，只要脱不了我执，受着私欲的驱使，那么成办的所有乐事，都决定是到苦的海洋里去。因此，这一切的乐事实际都是苦因，可以判定唯一是行苦。

（二）思维八支分苦

分二：1、思维生老病死四大苦河；2、思维其余四苦。

思维八支分苦有两个部分，首先思维生老病死四大苦河，接着思维两缘两欲，人生的境遇中无非是亲、怨两种缘，和所欲、不欲两种事。真正能够看清八苦，的确就会发现人生纯一是苦。

1、思维生老病死四大苦河

分四：（1）思维生苦；（2）思维老苦；（3）思维病苦；（4）思维死苦。

首先，思维生老病死四大苦河，也叫“四大瀑流”，以苦相非常剧猛、无数、相续而称之为“河”或者“瀑流”。先能够看清四大苦河的真相，就已经明白，人生的历程只是像苦河一样。这里在观察时，要按照藏地祖师的风格来进入。藏地祖师擅长缘起秘密，就像站在高山顶上，一眼能看到千万里之外，因此，整个引导是一环扣一环地在缘起路线上引导我们如理观察。

（1）思维生苦

首先思维生苦。以一个敲门砖来说，拿南瞻部洲为例，就是想：“如果我的识在南瞻部洲投胎，得到人道的生，那这个生是一个安乐的、值得欢喜的事吗？”这就是首先要问，识投到南洲，这个“生”是有安乐、值得欢喜的事吗？要这样去问。因为佛法是理智的，只有自己睁开了眼，顺着教量、比量的指引，真正看到了生纯一是苦，这个时候就起胜解，欲就变了。不再想求这个生，而是退了下来，想从这脱离，就会发生一定要闭胞胎之门的心。

那么，我的识投到南瞻部洲的人道里，这样一个生，一步一步地像影片一样演出来的历程到底是怎样的？因此，我们要看缘起的历程。变现出的果分的相，就是“苦”；正在运行中，刹那刹那到底往哪里走，这就是“因”，诸如此类，要作因缘观来破掉愚痴。

对此又要依教依理。教是《入胎经》，整个引导就是依据《入胎经》做的简要修轨，理就是业感缘起或者赖耶缘起的理。全景观照就是要连前连后，出现一个三世连环的统观。“连前”，就是要知道，前世已经有十二缘起的爱、取、有三支，最终落到有上。那个宿业已经成熟，因此，今生的一切历程就是由宿业成熟的风在运行的，一切处都是业在变现。所谓“连后”，就是今生一切阶段的所作唯一与罪相连，而能作恶趣之因。这样就可以看到非常苦，一方面受着前面的业风所使，不断地在此生当中受报，这里面又有入胎、出胎、出生、生后各阶段的状况；往后看的话，就发现这是一个往苦里奔驰的列车，诸如此类，就是所谓的“三世连环统观”。

明确了生以后，再细分地去看老、病、死三个重要部分的苦相。一旦明白了四个苦相，串在一起就知道人生只是苦，这样就会彻底退掉还想做人的心。再细下去，那就是看爱别离、怨憎会，这两类是不可免的。还有求不得、不欲临，也是处处都在这样为欲所使的苦状中。整个观察下来以后，我们对于人生的认识会完全转变。这时候，在圣教明灯的光照之下，在缘起理则的确认之中，我们的心就不再有怀疑了，确定人生完全是苦河，非常可怕，之后对于人生的欲就发生转变了。

晋美朗巴祖师的修轨一直抓住“生”这个字，而普贤上师的引导完全是按照自己上师的心要来的，所以第一句话就问你：“生到三善趣，是真的有乐，值得欢喜吗？”这一句贯彻在一切处。那么，现在在善趣的人道里面，三根本苦过后就到了八支分苦。先是思维生，还是要问这个问题：生到这里，整个一生的电影演出来的到底是什么？往后又要演什么？整个缘起链拉出来的一系列状况如何？如果能在缘起理上透彻的话，那的确就知道生是苦。这也是《入胎经》所说的“生唯苦生，灭唯苦灭”。这样就知道从诸佛到诸祖的心意所在，而我们领到心意以后，就把握了它的要髓、要害，开门的钥匙有了。紧接着就是按照这样的指引，一节一节地在缘起上作如理的观察。

分三：1）思维住胎之苦；2）思维出胎之苦；3）思维生后之苦。

1）思维住胎之苦分二：①总思；②别思。

“总思”，指思维三十八周诸变异位的苦状，“别思”，指思维胎身圆满时的苦。观察方法，就是掌握了前面三大根本苦相后，去一个一个地认识这是怎样的苦相。也可以按照《四法印》或者《瑜伽师地论》所说的三苦来观察，也就是，“苦苦”指一发生的时候就不想接受、触恼身心的受，以及与受相关的一切心王、心所、所缘境等。这样就能认识，一个一个的确是苦。

1. 思

首先住胎苦的总思维，就是在缘起上完全确认，过程上一分一分地认清。又要明确它与后面的关系，缘起初位的认识非常关键，智者一旦看到了前因，后面一系列的结果都预先认知了。这是什么意思呢？修轨里的这一句话，是根据《入胎经》做的总摄语。实际上要结合《入胎经》，看到识怎么入于父精母血当中，怎么与父母精血和合成四大，一一都是缘起所生的。再者从历程上看，识一进入精血就成了名色位，就是以这个名色为缘发生后面的六处，整个历程用三十八周来确认，其中的苦状要一个个地认清。

与后面的连接就是，如果能够认识当初识怎么入精血，四大和合而为身的话，那就已经断定，在将来四大不和的时候发生无数病苦的状况。再者，三十八周怎么一路过来，为业风所使，逐渐地从一滴牛奶般的形态开始，出现了四肢、身躯的相，然后出内脏、骨骼、筋、脉、皮、肉、根等等，就像这样，要看到缘起的繁杂性。又要知道有为法多诸过患，那么多的缘起去维持这个身体，稍微不能维持时，苦态就要出来。然而终究是没法维持的，决定有个老苦要来，那时根身上的所有部分都出现衰退，各种苦像雨点一样密密麻麻地降下来。而且，它既然是个有为法，由因缘生成的东西，到了最后因缘维持不住时，整个相续会垮掉、会灭掉，那个时候会有最大的苦到来。诸如此类，要认清生的状况，一旦认清了生的这一边，对于老病死的那一边，同时就会发生确认。这样就能够从甚深的缘起理上断定，人生纯苦而已，任何一个生都意味着后面的老、病、死。这就是前后的连接。

按照这个理路的指导，我们要能够知道引导文的要点所在。这些文字都是缘起的描写，并非随意杜撰的。首先，我们以南瞻部洲为例，因为对这个世界最熟悉。明确了这一个以后，依此类推，就要知道缘起的法则都是同类的，既然在南洲受生有这么多苦的话，那在其他世界受生，也会有在那种特定缘起下发生的无数苦相。最关键是要在一个最切近的因缘事件上，非常明确、细致地认定，这样的话，就能一次性地发生一个很大的觉悟。

**生、老、病、死四苦中初生苦者，如是南瞻部洲的诸人由胎生故，寻香识入于父母精血之中，而羯罗蓝位、遏部昙位、闭尸位、健南位、钵罗赊佉位等诸变异位诸苦次第领受。**

按照南瞻部洲人类的受生来说，“诸人由胎生故”，这是讲缘起的问题。由于它不在卵、湿、化里面，只是胎生的缘故，当然受生方式是要识入在精血里，在母亲的胎藏中安住，由此孕育再降生世间，是这样一种方式。因此要看到，它的最前位就是，过去中阴的最后一天夜里，神识直接入到父精母血里了。“而”字后面表示，此后以五位为代表的三十八周变异位的苦受，都是躲不过去的，一个个都会发生。为什么逃不过去呢？这是由缘起理决定的。

在十二缘起里说到，名色为缘生六处。因此，这里要进一步细致地了解到，当识已经入到精血里的时候，这就叫“生”，识还没有进去不叫做“生”。不是等到呱呱坠地的时候才叫“生”，而是识一入精血，最初位已经出来，这就叫“新的生命开始了”，就叫“生了”，这就是生的最初位。既然有了生，好像种子已经播到地里，在因缘和合时，它若干分位的变现会逐渐出现。这样就很明确，按照《入胎经》所说，当识入到精血里以后，以它为因缘，接着一个个变异位就随着业风所使，会受各种各样的苦，绝对都逃不掉的。

而且要想到，本来是一个神识，现在裹到精血里了，就像孙悟空被镇到五行山下一样，在这样的状况中，再结合《入胎经》观察，会发现苦不堪言，因为一个七一个七地变现，完全身不由己，自己连意识现行也没有。然而那种苦的状况，确实业风一驱使的时候，就非常快地变出来。开始只是一点牛奶般的状况，哪里是我？然后逐渐变成像小鱼那么大；然后好像雕塑的作品一样，会出现身上的四肢和身躯；又出现手指甲、脚指甲；里面又出现大肠、小肠、脉、筋等等。这样的过程一个个去看的话，就知道这叫“苦报位”，一直是由业风所使的。然后，最初就像住在一个又热又臭秽的锅里一样。整个过程，《入胎经》里都有非常细分的指示，在那里我们会总体地认识到，住胎完全是受报，就像住在地狱里一样，称为“胎狱”。

②别思

**及至一切支节、诸根圆满的分位时，于母亲胎内狭窄、恶臭、漆黑当中，领受如监狱囚禁般的苦；母食热食则苦如烈火中烧灼；母食冷食则苦如寒水中倾浸；母卧则苦如压于石下；母饱则苦如挤于崖中；母饥则苦如堕于险坑；母行、住、动转则苦如被风飘荡，有如是等苦。**

特别要思维胎身圆满阶段的苦。这里要把握十二缘起当中，由六处为缘生触、由触为缘生受这两个环节。虽然前面有非常难受的苦，然而由于胎身的根还没形成，因此与后面相比，还属于轻度的。特别要思维的就是，当身体大的肢、小的节以及眼耳等诸根全部圆满的那个分位，大约在六个月以后。

这样的话就要知道，一个因相，无数苦相。“一个因相”，就是到了六处位，根已经长成，眼耳等的门开了。开了以后，紧接着由六处而生触，也就是根境识三者和合而出现分别，这叫做“触”。由于有触的缘故，猛利的受就要发起了。教典中常常以这种极度的苦受，称胎为“胎狱”或者“地狱般的苦”。

这时又要分别来观察。已经生识的缘故，触到了母胎里的色，关键要看到身根、眼根、鼻根三个方面，眼睛看到非常漆黑的色相，鼻子闻到恶臭，身根觉得非常逼迫、狭窄。再者，他能感觉一切的冷、热、压、行等等，会发生非常强烈的苦感，这是由于他的敏感度增加了好多倍的缘故。按照这个方式去观察，再结合比喻，就会认识那是怎样的苦。这之前恍然不觉，根一旦圆满就非常明显。在之前还会产生一些错觉，会感觉这是不是宫殿？骑在马上还是登在楼上、睡在床上？等等。然而这时候就感觉没办法待了，他感觉这个胎里非常可怕，就像一个人被关押在苦难的牢狱当中，非常臭、非常黑，又受压迫那样。

假使母亲吃一点热的食物，由于他的敏感力，就感觉好像在火里烧一样。吃冷食的时候，只要温度稍微降一点，他就感觉像浸在冷水里一样难受。母亲侧卧的时候，像大山压住一样。吃饱了又像挤在山崖里一样。饿的时候饥虚，感觉好像“扑通”一下掉到了险坑。或者母亲在走路、站立、身体做各种动转的时候，小幅度运转一下，在他的感受里都会放大好多倍，就像在空中被风吹荡一样。“等”字还包括各大教典里所说的，母亲吃的食物过酸、过甜、过咸等，通过脐带输入的时候，他都感受到猛利的刺激。以及处在生藏之下、熟藏之上，就像被五花大绑，上面用大山压着，下面用尖镖刺着一样，像这样有非常大的苦。诸如此类，属于住胎的苦。

这样观察以后就会确认，住胎的确不是什么快乐的事，不值得欢喜。真实认识胎生的状况时，就感觉要入胎非常可怕，就像被关到世上刑罚最重的监狱里一样。这时会发现，原来来到这世上是受这么大的业报，要从那么大的苦里压榨出来才能得一次人身，那里面经历的苦楚没办法用语言来描述。

到这里，我们就看到了业感缘起的真相。前面问：自从第一夜入到母胎里，此后是不是迎来了幸福的人生呢？结果发现，在总的住胎的三十八周，以及特别的诸根圆满的分位里，所受的苦没办法用语言表达，那是非常可怕的一种受报状况。这样我们就不再认为，在母亲胎里是多么的安乐，值得欢喜，也不像世人所描述的那样，好像快乐的宝宝在母亲胎里是多么的幸福。但是，如果还没有看到底，那心还是不会歇下，因此，这个如理的思维，要求量上要达到足够。自己的心再也没有疑惑以后，行为上的决断就会出来，再也不想取人间的生。

思考题

1、以三支比量证成“一切有漏乐的显现都唯是行苦”。

2、思维生苦的敲门砖是什么？什么是“三世连环统观”？

3、（1）总的如何思维住胎之苦？它与后面老、病、死、苦如何连接？

（2）在胎身圆满的分位，会感受哪些苦？