上面修了总体的人生厌患观后，会定解总的娑婆、特别的南洲，生而为人决定没有得安乐的机会。而且，如果来世还想生在这人世间的话，按照缘起总体退化的状况来看，只会越来越苦。以这种认定会发出彻底的厌离之心。接着一段就是要看到，我们既然还处在这个世界，就是有一种现实的状况，面临着自己缘着这些苦难世界里的现相，到底该怎么取舍，它决定了缘起的走向。缘起是泾渭分明的，走得不好就落入到越来越苦的状况，走得好就能从苦中超出，因此，下面非常切身地就我们自身的状况作取舍的引导。

苦世界中的取舍修法

这里要由两步趣入修持：一、认识处在南瞻部洲的人世间，变化性大，须行取舍；二、具体的取舍。

其中，一又要由两步来获得认识：（一）认识南瞻部洲现相多变的实况；（二）认识在遇到现相时，须作取舍的必要性。

假使发生了这两方面的认识，就会出现实修的欲乐。自己特别想了解，当遇到这些现相的时候，我该怎样舍掉轮回的苦难之路，怎样来取到解脱的安乐之路，由此会转入第二分的学习。

以下先来思惟第一点。

（一）认识南瞻部洲现相多变的实况

**此复，南瞻部洲为业增上地故，贤劣、高下、苦乐、功过、法与非法，一切都变化不定，**

世界有不同的状况，就像江河有不同的缓急、清浊等的状况那样。娑婆世界是十方刹海里的非常污秽的世界，苦难深重；而在娑婆世界的四洲人类当中，南瞻部洲是业增上之地。为了认识我们所处世界的状况，要知道两点：一、此世界多变不定的原因；二、此世界多变不定的状况。

当然，一切的世界都是由业所造成的，但是，在造业的情形上，特别突出的是南瞻部洲。在这里造业重、成熟快，不像其他洲，所以，就有什么样的状况都变得特别快的一种苦的境相。比如，上半生造业，下半生就感果，在这个世界的舞台上，会发生非常急剧的变化。知道在因位上造业重、造业杂乱，而这些状况会合集在一块儿，成为这个世界能感的共同情形；因而明白，在这个世界上，就会出现现相非常迅速，多变而不定。

懂得这个业增上的因缘后，才进一步要知道，以此导致这个世界不定的状况。引导文里面讲，就是贤劣乃至法与非法所摄的一切的两极之间的情形，都会很快地就变掉，而没有决定的状况。引导文里的五对，是就这个世界的人类来说的。“贤劣”指人的品质，“苦乐”指人的受用，“功过”指人的功行和过失，“高下”指人的地位，“法与非法”指人心上的路线。

贤劣不定

指前面还好，后面就不好了。比如，前面在修法，后面作世间的事情；前面起善心，后来起恶心；前面出家修行，后面还俗造业；前面还在作高尚的行为，后面就沦为妓女、屠夫等等；或者前面心识还处在一种离欲的状况里，很快用了手机上了网，心态就搞得一塌糊涂，处在很下劣的状况里。这些就是贤劣的一些变化。

高下不定

比如，这个世界舞台上会出现各种当红明星，可是过不了几天就销声匿迹了；或者刚刚还处在高位，转眼间就成了阶下囚，这些都是高下不定。

苦乐不定

比如，二十一世纪以后，人类的心识更加脆弱多变，往往以一种很小的因缘，就导致心绪很快变掉了。现在人常常出现的情绪化，就是刚刚心情还好，一下子就落入很苦的心境当中，三天两头内心的苦很重，这是苦乐不定的状况。

功过不定

指前面还在善心当中，作某种善行，处在有功的状况；忽然间就起了嗔恚、邪见，或者一下子打妄语、做错事，表现出各种过失。因此，由于这个世界的人的心识不堪的缘故，它非常快地在转变。

法与非法不定

要明确，心上的缘起只有法和非法两种或正和邪两种。而在这样的业的世界里，法和非法非常不定，在没得到不退转以前，往往进一退九。常常可以看到，心在法和非法的两条路上来回地变动。这个世界五浊很深，正法白方的势力弱，非法黑方的势力强。而黑法的状况，就是以自我、自由两大主义作为根本，以享乐论作为主流。环境强大的引诱力，致使修行人刚刚还处在法的状况中，比如守因果正道、安住无我无私，忽然间就已经落入邪法的状况里了，心开始崇尚享乐的生活方式，开始崇尚自我、自由，而且什么事情都是随心所欲地做。或者才生起一点出离之心，很快又沉迷在世间诱惑力很强的五欲享乐当中，乐此不疲。就像这样，可以看到法和非法不定。

总之，由上面的举例很细致地去观察，会认识到这个娑婆世界南瞻部洲地球上的人类，到了五浊深重的二十一世纪以后，的确方方面面都是处在快速多变而无决定的状况里。总之，以上要思惟达成这种定解。

（二）认识在遇到现相时，须作取舍的必要性

**由此因缘，对现量见到的这些现相，需要观后于自相续上作出取舍。**

这里分两步引导：一、由类比门发生认识；二、由观察现实状况发生认识。

一、由类比门发生认识

前面讲无常的修法里，最关键的是抓住一个念死的心。因为在那个当头，一旦念生就流到了现世心当中，一切都是以追求现世乐为重点，由此会积成无量无数的非福业，而堕入恶趣。因此，它的关键——在法和非法区分点的掌握上，就在心中要有念死的欲。当心里一旦念死的时候，就知道现世法没有意义；当心力强的时候，会将心转入到后世为主的下士以上的法道，这时就不再求现世的名利了，而一心修集能真正得到安乐的法道，所以关键点就在念死。而发展到念死的欲很强，心心念念都在念死的时候，现世法就被彻底地舍掉了，缘起的走法就转到了来世以上的法道上去了，是这样把心转入法道的。

二、由观察现实状况发生认识

从现实的状况来看，这个世界非常之苦，在现相当头的时候，如果不知道怎么往无漏的法道上走，那就会变得越来越苦了。也就是，在前面抉择了整个人生苦乐的缘起状况以后，我们在面对现相时，应当要作一个取舍。要知道何取何舍、何去何从，在心上，我这样走往哪里去，那样走往哪里去。一旦看清有漏无漏的苦乐二道以后，就会知道，那个往生死走的欲以及它导致的流向都要去掉；那个往无漏法界回归的欲为主、观慧为根源的道是需要取的。要知道，一切皆从心想生，当我们的心已经明了了苦谛，开始发生出离的欲，那么以这个为前提，我们将往真实的无漏安乐的道上走。

就像今天，世界的变化非常地快，生活的频率非常地快。尤其大都市的人，处在人我竞争非常剧烈、各种五欲六尘的诱惑非常炽猛的状况里，第六意识的分别极为迅速，导致心态波动非常大，致使精神病态急剧加重，人心连片刻都难以安宁。竞争的潮流一浪接一浪，轮回的脚步更加快速，各种外缘的诱惑力更大。而人都不知道要停息、回头，所以，就有那么大的竞争的辛苦、心绪的紊乱失控，各种不自然的勉强、竞争，致使病态急剧加深，这些就是南阎浮提地球人类末世业增上的现相。如今已经处在减劫后末边际的状况里，将来这些问题会越来越严重。

认识了时代的宏观状况以后，我们再从内心的微观状况去了解。我们处在这样的现相苦界里面，总会不由自主地随着现相而转，会发现不如理的分别像海潮一样。那么，如果不在这里作取舍，不能首先以智慧认定明明白白的苦乐两条路的话，那我们的心就会时而喜、时而忧，时而认为得到而狂喜兴奋，时而认为失去而陷在抑郁、苦恼当中。由于这个世界的现相变得太快了，而分别识又缺乏智慧的掌控，在这种状况下，心就像无头苍蝇一样到处乱撞，而且非常幼稚，不断地随着邪见邪论的指挥棒在转，我们的心就这样完全失控了。也就是，不断地被苦乐利衰等的八风所吹，在遇人遇事的时候，只是增强往外奔逐的是非之心、耽著之心、竞争之心。总而言之，从见解到欲、到勤、到修作一路发展下来，就会发现它是一股极猛的业流，这是非常可怕的事情。因此，在明了人生八苦以后，总的要知道，处在这种状况里，我们该怎样离苦得乐。

心上的走法

认识了人生三苦、八苦等后，关键是要明白怎么来避免苦。我们在面对南瞻部洲这样迅速变化的苦的状况的时候，不要往虚假的相上去看；而是要往它真实的状况上看。不是以我执，在这上起各种的分别、是非、动烦恼；而是这些现相都是老师，都在说法，都是在告诉我们，哪些是假的、哪些是真的，哪一种是苦的、哪一种是乐的，哪个是好的、哪个是坏的，心里要看到这些法的状况，然后在心上去作取舍。因此，不是看外面，不是在外面去计较、起是非、起执著，而是要把这些全看成是我的老师，它在教我，不是随着虚妄的心去走，而是要出现一个明见的智慧。那么这样才能很明白，在当下的时候，它已经是一个教材，已经在说法了。正当它现前的时候，一定要用智慧去衡量它的体性，之后在上面作一个取舍。

那么如何取舍呢？只要知道了它的虚实、苦乐、好坏等以后，就想：“这个老师在告诉我这样，这个是好的，我要学，那个是坏的，也是给我作反面的指示，教我去掉；这些现的都是假的，就是在告诉我要回归；或者这些世人以为是乐的，其实是苦的，是教导我生悲心。”就像这样，当现相出来的时候，当时就要明白它的苦乐、虚实，之后心从中脱出，往解脱上走，这就是修的要点。

二、具体的取舍　分二：（一）分别谛观；（二）总摄要义。

（一）分别谛观　分六：1、顺缘现相观；2、逆缘现相观；3、人群现相观；4、四大现相观；5、家宅受用观；6、他财受用观。

所谓的“分别谛观”，就是当顺逆二缘或者苦乐二境，或者人上的贤劣，或者四大的变化，或者自身境遇，或者他身境遇等现前的时候，就当它现前的时候，不必避开，就是它本身，看清它到底是个什么。一旦认取了它的自性之后，就不会随着迷乱的力量转；一旦不认识的时候，那当然随着无始以来的乐执、我执这两大无明，自然地转过去了。因此，这个当头一定要谛观它的自性、它的本来面目，要知道在世俗谛里它是怎么样的苦、怎么样的没有实义，胜义谛里唯一空无所有，只有这两条路。那么，这里结合在任何一点上，都必须要现前这样谛观的智慧，才能转入安乐之道。

再者要注意，这上“知”字最重要。在每一个观法里都有一个“知”，就是要认识安乐之道。其中包括它是空的，是苦的，是给我指示的，都是我的老师。像这类的“知”，一旦把握好了以后，就全数转到道上去了。一切的境相本身是不存在什么意义的，它唯一的意义是唤醒你。

1、顺缘现相观

**如遍知上师云：“有时自现顺缘友当观，知自现故觉受友出现；**

取舍就是要像龙钦巴大师指示的那样。有时自现的顺缘的友出来了，当你见到的时候要知道这是自现，这样就不会跟着它走，而能出现觉受。

这里在面对现相时，所谓的“取舍”，就是看心是怎么动的。当有助于出现名利享受的因缘，譬如要升官发财、得到很大的名誉地位，或者家庭很美满、生活很享受等等，当这些顺缘的友出现时，假使不认识它是自现，马上以我执、贪欲驱使，心就会著在上面。这时就会发生很多贪心、散乱等的烦恼，以及与此相关的，由于耽著得过深，将来在得不到时，发生的嗔恚、嫉妒、求取、竞争、焦虑等等。因此要知道，在这时假使心出现爱，著在上面，这是轮回的根子，这是要舍掉的。

那么该取什么呢？因为自身就是在这时要出离，要回归本性，因此当它出来的时候就要知道，这是我的心变的，不是在外面有那个实法，这样就会歇下来，不会著在那个相上，就会产生觉受。譬如，当别人在表扬你时，会听到很美妙的言词，这些也是虚假的。知道它是自现的声音的幻相，就不著在相上，这样我们就会增长觉受。就像这样，当其他一切顺缘现前时，都要往不迷失的方向去走。所以，这个取舍，就是要知道哪一条路是往苦里走的，哪一条是往乐上走的，我们要修的是无漏的法道，因此不能著在相上。

2、逆缘现相观

**有时违顺逆缘现而观，是退错乱耽著大关要；**

有时对于实现名利作违害的境缘出现了，这时要知道，这个就是退掉我错乱耽著的大扼要。

假使出现了违害名利等的缘，这时要知道，它就是一个逆增上缘，正好去掉我对于名誉、地位、身份、享受等方面的嗜好、耽著。这在过去已经成瘾了，如果不借着逆缘是磨不掉的，因此就知道，这是非常好的。

我们知道，轮回中的幻相，各种名利五欲，或者各种经过包装的现代化的生活，其实都是假相，那上面不会有什么意义的。因此，在这上是否入苦圈，是我们抉择的方向。它来了之后，如果马上起我执，发生“我很不满意”的心，之后就会起嗔恚、郁闷等等，那就落入苦境了。相反，就像前面讲的，所谓的所欲不临、怨憎会，或者老病死衰的苦，这些本来就是如此的，知道这一点后，当它出现时，自己的心没有任何抱怨，不提什么要求，而只知道它是个好的，真是来了大善知识，那是欢喜地接受。那么这样的话，他就退掉了这些错乱耽著，转入到解脱的行境中了。

3、人群现相观

**有时观见友朋他上师，知贤劣故是劝吾修持；**

有时候，在人群当中会见到各种各样的人，就佛法的范畴里，会见到那样的法友，或者其他的上师。当你见到的时候，不是心著在外面，从那里起人我是非，从而卷入到轮回的苦境；而是像看到一面镜子一样，知道这个是我的老师，他们都是老师。那么，老师教我什么呢？他是在表演善的形象，他是在表演恶的形象，他们是真正在给我示现贤和劣，然后教示我要学这个、不学那个。

因此，这个上面关键要知道，这些全是你的老师。这样的话，心就不会往外面去搞很多是非，起很多贪嗔，而是样样都是我的老师，都是在教我的，从这个要点上就知道取舍了，这就是往道上会。只要能够立定这些全是老师，全是在教我，那就不会落到法之外的状况上。

4、四大现相观

**有时观见空中四大变，遂知心性境中寂有为；**

有时出现器界里的地水火风四大的现相，这时怎么来把握取舍呢？这上面也要知道它是老师，它在告诉我动的只是那些假相。因此要知道，凡是会变的全是假的，不会变的才是真的。

可以看到，这些四大现相都在不断地变异中，都是客尘空花，而虚空从来没动。这唤醒我们要知道，所有轮回里空花般的现相是本来没有的，所有感觉是在这样劳作、这样求取，有这样的过程等等，全都是没有的。这样就要知道，我心性本来的境界里是寂灭有为的，在这上面，一点有为的相或者功用的相都是没有的，以此就不著在客尘的幻相上，而还归本性。要像这样懂得取舍，就是假的不要著，真的也不必求，这样就回到本来了。

5、家宅受用观

**有时观见自境屋受用，知幻化故退除耽著妄；**

有时见到自己所处的环境，最中心的内容就是所住的舍宅，以及受用的色声香味触所谓生活的内容。当你见到这些的时候就要知道，如果不知道幻化，为自我去求这些，那就落入轮回了，它后面连接着各种的苦，所谓的爱别离等等。也就是由于贪著的力量，将来得不到是苦，得到了增贪，会无止境地发展轮回的错乱运动。因此，这时当下要知幻即离，知道这些全是虚妄的，由此就会退掉对妄相的耽著。

这里关键要得到“知”字的内涵，所谓“一念不在，如同死人”。在南洲瞬息万变的状况里，欲尘的相来得非常地快，不断地在更新、在吸引着人。这个时候就要知道它是幻化，也就是虽然现，实际一点也得不到。就像印度幻术里变出来的空中房屋，以及各种迷人的资具受用，其实任何一个都是虚妄的，只要知道这是幻，那就不会入苦圈。

6、他财受用观

**有时观见他财诸受用，知可悲悯而断轮回欲。**

有时也会见到别人家的财富，以及各种生活享受，在这时也要马上知道苦、知道空，这样当看到那些人正在享受时，就成了生悲悯的对象。

也就是，这个时候就知道：“很可怜啊！他们这么痴迷，由此会发生无量无数的生死苦果。”以这个起悲，感觉自他都是要出离轮回的，那么这个方向就会断掉轮回的欲，也就是生死中的各种欲求。这是唤醒我们出离，以及在大乘道上唤醒我们与一切众生共同出离。这就是要起悲而反转。

（二）总摄要义

**总之诸多种种显现事，由择自性而灭迷著实。”如是所说般修持。**

总之，当这一切显现的时候，我们就要观它的自性，要知道它到底是什么。这上面有两条路：一条叫做苦和集，一条叫做道和灭；或者一个是流转，一个是还灭，而它的根本点就在观念上。如果能够抉择到它的自性，也就是名言中就是苦，胜义中就是空，这样已经知道是苦、是空，自然心不会著在上面。知道苦，知道那是吓人的，要入苦海、入火坑，自然就退回来了。知道空无所有，只是眩翳的力量出的空花，在这上捕捉有何意义？就自然退回了。

像这样，当出现任何名利、声色、财富、受用、人等的时候，都要观择它的自性，以这个作为道，就知道轮回的苦集要舍掉，出世的道灭要取来。这样来行，就会灭掉错乱地耽著轮回法谛实。应当这样来修持。

思考题

1、（1）从因缘上分析：我们目前所处的世界为什么变化不定？

（2）此世界变化不定的状况如何？从贤劣、高下、苦乐、功过、法与非法五对作细致观察。

（3）我们在遇到种种现相时为什么须作取舍？类比无常法后就现实状况作观察，对须行取舍产生定解。

2、（1）遇到以下现相时，分别应知何法而谛观？

1）顺缘；2）逆缘；3）人群贤劣；4）四大变化；5）家宅受用；6）他财受用。

（2）总的当出现种种现相时，应如何取舍？