六、思惟从饿鬼饥渴苦海中解脱的大利益

如果没有修解脱道，必然就有私我的执著，对于好东西就容易起悭贪，只把握在自己手上，不愿意布施，那么这样就会无数次地堕入饿鬼的苦境。由这个悭贪而出现无数的受用障碍的苦，包括内障、外障等。譬如百年听不到水的名字；境界非常颠倒，冬天太阳寒冷，夏天月亮炎热等等；见到了江河想要去喝水，结果到了那里一点水也没有，只有空空的深谷，看到远方有郁郁葱葱的林园，想在那里饱餐果子，然而走到近前就是一片荒原，像这样处处都得不到。身上有非常重的障碍，口像针眼一样吸不到多少水，即使吸到了水，由于喉咙像马尾的毛那么细，还没到喉咙，已经由口毒而烧干了；整夜的时间都处在心脏和肺部烈火炽燃的状况，鼻子里冒烟等等。

要想到：如果能得到解脱果，就会一灭永灭所有悭贪的习气，那样就永远脱出了由悭吝导致的各种受用障碍的苦。任何时候都有圆满富足的安乐，连一刹那向外寻求的辛苦都没有，一点点的障碍都没有，开发了自性无量的大宝藏，有无尽的大安乐，这样有多好！这样思惟才知道解脱果的利益，心里立志：今生一定要得到解脱的果位！思惟2分钟。

七、思惟从修罗竞争苦海中解脱的大利益

如果没有修解脱道，以嫉妒的烦恼会发生无量无数的竞争之苦，这将形成阿修罗界的苦海。由于前世以嫉妒、竞争的心修善业积福，这样一种业势力将影响到他的一生。也就是，自从得到阿修罗的身所依以后，天生就有一个很重的嫉妒相，这导致阿修罗界里充满了竞争之苦。虽然他们很有福报，但是一点也不安乐，在国界里面整天都是争夺地盘，生活当中互相非议，处处由于这种嫉妒心而起斗诤的事。再发展到难以忍受天人的富乐，阿修罗举兵侵略天界，想夺取天人的乐园，实际上这样也只是招来自身的失败之苦。他们就是不服输，自己没有天人的福德，身高只有天人的七分之一，又没有那样的威德，还偏偏要去斗诤，结果当然失败，失败了还非常要面子等等，受这样的竞争之苦。

广义的阿修罗竞争之苦：只要一起嫉妒竞争，就落在这种苦流当中，所以人中也充满了修罗的苦事。作为凡夫，一旦有了修罗的种子——竞争的思想，那么一生当中就是为了学业、事业、名誉、地位、权势等，处处与人竞争。小到一件衣服、一辆车子或者某一种特长，都要与人竞争，这就是无量无边的修罗之苦。

这里要思惟：如果我们修习解脱道，得到了解脱的果位，那时就完全脱出了修罗竞争的苦海，一切时都无争，没有对立面，没有人我的争夺，而得到无边的安宁的喜乐。在这个无漏的境界里，永远是平静的、悠闲的、放松的，是这样不可思议的大平和的安乐。相比之下，在世间为了得到一点名利、权势等的乐，通过竞争来寻求，只会使自身陷入到无数的竞争之苦当中。这样看清了就想：我一定要求得解脱果位，得到止息竞争苦流的大安乐！思惟2分钟。

八、思惟从天人败落苦海中解脱的大利益

五欲受用最好的地方就是六欲天。由于往昔的福业，到这里一度有天人的风光，然而被眼前乐的假相所迷惑，从而完全忘记了要为后世而修道，整日都处在放逸当中。这样一天一天地把过去福业的老本吃光，转瞬之间就已经到了衰没之时，这个时候就出现了难以忍受的五衰之相。这在天界里面是最可怕的败落，一个天人竟然天冠枯萎、光焰缩减、身上出了汗、在座位上坐不住、衣服上有污垢，然后还能看到自己将来堕到怎样可怕的地方。这个天人在天界的七天当中，饱受这种极端失落、极端恐怖的坏灭之苦，就像要从极高之处掉入到深渊那样，甚至超过地狱之苦。这种败落的苦，是从四天王天到他化自在天之间，每个欲界的天人都要受的。而在人间，所有爬上高位的人都要饱受这个败落之苦。因为这只是一度的福业，享完了就没有了，之后肯定等待着往下滚、往下掉，心又没法承受，所以，在轮回里每一次求所谓的世间圆满，只有饱尝败落之苦。

欲界天的可怕之处在于，他们在享受任何欲乐的时候，都是在积聚坏苦的能量。每一次的那种耽著、沉迷、陶醉，都意味着将来败落的时候苦不堪言，而在那么长的时间里，那样一个一个地耽著，到了最后全部都要破灭。这个时候，就像从最高处要往下摔得粉身碎骨那样的，心上一下子就受不了刺激，翻起来的这种恐惧成了超级的大苦——地狱之苦。所有的世间追求成功、追求高位，都要造出这种破灭的大苦。

思惟：假使我这一次修解脱道得到了成就，那就永远没有这样的登高跌重的破灭之苦。因为，那个时候已经消掉了所有的苦的根源——我执，得到的出世间的果位永远都不会变坏，一登永登、一得永得，从此完全处在超凡入圣的无量圆满安乐的地位上，这个比世间所有的天王、人王、成功人士的乐好上无量无数倍。一个是永恒的地位，一个是登到高处之后完全破灭、不堪忍受的可怕之事，因此心里就立志：我唯一要求证永恒安乐的解脱果位！思惟2分钟。

九、思惟从上界天变易破灭苦海中解脱的利益

“上界天”指色界和无色界两种天。由过去修定的力量，将在这个天界的定境当中没有任何苦感，但要知道，这只像一场酣睡一样，瞬间就破灭了。在这个当中也没有任何见到真谛的机缘，一旦定力耗完了，马上换到另一个相续上，前面的事情化为乌有，所要运行的就是往后下界的苦了。所有上界天的这一个个定境的状况，都只是一个个梦，醒来就换相续，一换相续前面的就没有了，这些只会导致一个一个的酣睡破灭，而变易到另一段苦流中的结局。

思惟：如果我能够修解脱道，达到了涅槃的彼岸，那就永远断除轮回了，再也不可能有这样的一梦醒来又是苦的状况，永远从苦海中超出去了。也就是，整个轮回的根子全部都断了，苦的种子全部都消光了，而不会出现到了上界，一段安稳的状况后还要继续流转的情况。心想：我一定要求到这样的解脱果！那个叫做“永得大安”，什么后面的苦事都没有了，那真的是世上最好最好的事情！这样明见到了生死和涅槃两条路、两种果以后，心里唯一希求解脱的妙位。思惟2分钟。

十、思惟永远从三苦苦海中解脱的大利益　分三：（一）回顾《法轨》；（二）认识三苦的方法；（三）从息苦的角度思惟解脱的利益

（一）回顾《法轨》

现在得到善趣身，似乎有安乐显现，其实这是假乐，没法长久，忽然某时身心又出一个新的苦，发现逐渐地增长成大的苦，这就是坏苦。所谓的苦苦，就是在这个苦还进行的当时，忽然之间又有一个苦冒出来了。譬如刚刚还身体特别舒服，忽然之间胃里如虫蠕动，发生剧烈的苦；这样还处在胃痛的苦当中，又降下了严厉的惩罚，大受皮鞭之苦，这就是世间通常的状况。

行苦称为“遍行苦”，也就是周遍制造苦的苦性。以人间浅显的事情来说，好比我们在追求和享受各种的世间圆满，看起来像是乐，其实潜在的都是在制造苦。譬如大家在一起过快乐生活，实际这里面充满了制造苦的行动，比如饮酒、吃肉、赌博、吸烟等等，在这些阶段之中，刹那刹那运行的都是罪业，所以，整个的过程都唯一地是在制造将来的苦果。这样一个密密麻麻的制造苦的运动是一件大苦事，它是周遍造作苦的苦，称为“遍行之苦”。现在要拓展开来，只要还没有得解脱，落在世间运行的范畴里，尽一切时候、一切感受状态、一切行动状态，念念都在制造将来的苦，这叫“行苦”。只不过这种缘起的性质特别细微，比苦苦、坏苦难认识得多，世人没有察觉，不感觉是苦事。

（二）认识三苦的方法

总的来说，所谓的三苦，其中乐连着苦、福祸相连或者乐后转苦，称为“坏苦”；苦上增苦，称为“苦苦”；一切世间的运行都是在造作未来的苦，称为“行苦”。第一种好比美食中含毒，享受美食的快乐之后就是中毒身亡的大苦，这就是福祸相连的状况；第二种好比雪上加霜；第三种就像一切时都在下毒种，显然是苦事。我们要认识到，吃含毒的美食是苦事，称为“坏的苦”；一切时都在下未来的毒种，把自己往苦里送，这同样是苦事，称为“行的苦”。

现在关键是坏苦和行苦的认识。先来认识坏苦。任何有漏的快乐感受，都是由因缘势力维持的一种虚幻的受，但是因缘终有消散的时候，到了维持不住的时候，就会瞬间坏灭而现出苦来。这要从有为法的无常四边上去认识，所谓积聚必消散、崇高必堕落、会合终别离、有命咸归死，这上面要知道，所有的快乐的法，在走到终点的时候全部都破灭而转为苦。小到生活中的一种小的快乐，也同样由因缘维持，到了后边际的时候就灭掉了转为苦，像这样就是坏苦。

行苦最难认识。有人想：怎么一切时都在下毒种呢？

回答：实际上我们的眼睛很迷糊，看不出里面有事，这是由于对深层的集谛不认识。现在解决的办法，就是直接洞观当下的造作机制，我们无论做什么、感受什么，还不都是以我执在起造作，发生有漏业？

分成三类去检查：第一种，靠着造罪来寻求快乐，其实念念都在种植恶趣的毒素。第二种，通过正当的修福来求得人天的圆满，实际都是我执为根，并没有除掉心中的苦种。这样的话，由有漏的福业暂时像一度春光那样，有人天的欢乐，实际过后就是秋霜冬雪。也就是，这样一种虚幻一现的乐景，它的结局就是破灭转成苦，所以这样也是在种植将来欲界善趣坏灭的毒素。第三种，假使修禅定业，想长劫住在上界里，没有这些下界的苦事，但是从长远来看，这里面没有丝毫破掉轮回的苦种，只是靠着一个世间定的势力维持一段。这个做法从长远的观点去观察，实际就是在制造一段酣睡后坏灭直坠入下界的大苦，那么这种造作，其实就是在种植将来终归落空亡的破灭之苦。总而言之，我们没有修解脱道，一切时处就是以我执为根本，无论在造恶、在修习有漏善，或者修习世间定，全数都是在制造将来诸苦的因。也就是，所有当下的身心工作，其实就是在制造或早或晚入到苦里的因素，所以，这种在有漏法里不断地工作全数都是苦事，一点真实义也没有。

（三）从息苦的角度思惟解脱的利益

现在思惟：如果修解脱道，证悟了无我，消除了我执，那就彻底地超出了三苦的大苦海。这要观察到，一旦消除了我执，一切一切都成了无漏的运行，怎么做怎么受也不是在制造苦，这样就从一个周遍的造苦的运动中彻底地翻了身，变成了普遍的无漏的乐的运行。也就是，再不可能以我执造罪求乐而出苦苦的因素；也不可能由我执修一个有漏福业，造成只是一个虚假幻境，福尽祸生；也不会以我执修世间定，得到上界一度酣睡后落于空亡、坠入下界的行苦。或者从因上观察，真正修到了菩提的圣位，那就消除了一切时处以我执起惑造业的错乱状况，所以，那样一种密密麻麻不断制造苦因的工作就彻底地止息了。

这样就认识到，解脱果是彻底地从大苦海中脱出来了，这和所有世间的道路相比，都具有无上的意义，二者简直相差得没法用数量计算。以这个观察认定，然后就会发生一个坚决唯一求解脱果的志愿。像这样思惟2分钟。

十一、思惟从五取蕴苦轮中得解脱的利益　分二：（一）回顾《法轨》；（二）思惟解脱五取蕴苦的利益

（一）回顾《法轨》

自从具足苦谛的近因——有漏蕴以来，依于色，由受而认知其自性，由想发生持续的想的联系，由造作行而再度成就种子，由识而视其为我所，依此缘故，称为“苦的处所”“苦的所依”“苦的生源”，以及由常时连接苦故，称为“苦轮之蕴”。

这段《法轨》的指示从四个方面来认识：1.五取蕴的涵义；2.沦为苦性的阶段；3.五种蕴制造苦的状况；4.苦的名称。

1.五取蕴的涵义

“近因”也称亲因或近取，略称为“取”，所谓的近取，就是不断引生、继续维持自身者。所有苦的近因或亲因是什么呢？就是这个有漏的五蕴。换句话说，从有漏蕴的相续中发生一切轮回诸苦，所以就是以有漏蕴为亲因来发生，称为“取蕴”。以种子为亲因，产生自身相续上的状况，后来就生出枝、叶、花、果，整个情形都是以前前作为亲因，水、土、阳光这些为助缘。那么在产生苦上有因有缘，亲的那个称为“亲因”，疏远的称为“助缘”，总而言之，所有的苦都是从蕴的相续里面出来的，所以有漏蕴是苦的亲因。

2.沦为苦性的阶段

自从形成了有漏五蕴的体性以后，那就相续不断成了一种造苦的机器、出苦的容器。也就是说，从我们一念无明将心识和少分四大和合的假相看成是我，随着这个我执为因，造就了轮回的蕴体，随后就进入到错乱不已的循环之流，直至消除此机制之前，一切时处都是一个苦的体性。

3.五种蕴制造苦的状况

色充当生识的所依，产生心都要依靠色法的根与境和合，也就是眼对色、耳对声等才能发生心识，所以它是生识的依处。由受而产生认知，也就是根境相对就发生领受，这个时候才动念，知道这知道那。这样出现了认知后，就有持续不断的想的联系，也就是，自从根境相对，领受出现知此知彼的心，随后就有念念相续不断的想的牵连。接着就有所谓的行，指内心的造作，发生各种各样妄动的造作的活动，随后就成就了六道的种子，也就是任何造作都带来后继的影响，一次造作后就有建立六道的种子，这些种子成熟，就会显现各种新的五取蕴身。识的作用从根本上来讲，它把五蕴视为我所，这是心的起惑造业的根源。也就是当出现了五蕴这个假相的时候，以识执著这是我所有的，或者说我所占有的东西，这样子一直连到自我上，成了发生苦的根子。也就是以这个机制，在这个五蕴上面，各个方面都连着我执，起贪、起嗔等等。

按照上面的指示，思惟五取蕴是怎么样造苦的，思惟1分钟。

4.苦的名称

由于上述缘故，这个五取蕴就称它为“苦的处所”“苦的所依”“苦的生源”，或者恒时相连于苦的缘故，称为“苦轮的蕴”。

由上面五蕴造苦机制的认识，会知道一切苦都是从这个造苦机器里出来的，称为“苦的生源”。再者，建立了种子，之后种子成熟，又现起新一轮的取蕴的状况，所以新的受报体就是这个新的蕴，一切三界里的苦全是在这个蕴上发生的，所以它就是出苦的容器，从什么苦都安住在这上面，称为“苦的处所”；从什么苦的发生、增长、领受，全数都依着这个蕴才能够出现，称为“苦的所依”。这个五取蕴从第一刹那形成，连绵不断地恒时都连着苦，因此它是一个苦轮，也就是苦相续不断地运转。换个角度说，轮回的一切苦因苦果都是这个蕴，所以它恒时跟苦相连，因此称为“苦轮”。

（二）思惟解脱五取蕴苦的利益

五取蕴实际是一切苦的生源、一切苦的根据地、一切苦的内幕，如果不修解脱道，我们将永远困在这个苦的圈套里面、苦的罗网里面、苦的机制当中，那就只有从一苦到一苦，永远旋转苦轮。如果我们修解脱道，现证了空性，这个解脱果将是所谓的“照见五蕴皆空，度一切苦厄”。也就是，这时根与境的能所范畴的妄相都空了，不再有根境相对的受取，也不再在这些妄相上发生各种认知，而出现连绵不断的妄想，也不再起各种妄动的心理造作，不会再建立六道的种子，不再对这个蕴执为我所等，不因此而发生各种的爱憎等烦恼，这样子就是彻底地止息了苦轮。

现在我们应该认清楚，只有两条路：如果我们没有求解脱的道心，那将永远深陷在苦轮当中；假使我们已经看到了苦的事实，以及出苦的希望，真正的利益就在解脱上面，那么往这样一个能得解脱的正道上修行，一定会有出路。这样要非常分明地看出，苦和乐的两个世界。以大智慧的眼光来看，所有现世和来世范畴里的世间的法全部都是苦，连一丝一毫的真实乐都不可得，而且一旦进入到里面不断地运行，将带入到无止境的苦河当中。

从这个苦谛的认识，我们要把现世和来世的所有世间的心思全数地退掉，把一切的从下到上的世间的法，上至最高的圆满全数看破，都看成是苦海、是火宅、是险坑、是大粪池、是罗刹洲。从这个地方要立一个大志向：我唯一地要修一个出世间解脱的大道！从这里才进入到解脱的道的范畴。乃至没有发生这样的道心，都不是解脱道。就像这样，思惟得了菩提果，彻底解脱五取蕴苦轮的利益。思惟2分钟。

以上思惟解脱的利益，使我们发生欣求之心，这个一心求解脱的心就是出世大道的等起。

**于其内部，这回还遇到了大乘，因此，我要以唯求无上菩提的欲乐，修证十善、四无量、六度、四禅、四无色、止观等一切道品。**

在总的三菩提果当中，这次还很幸运地遇到了大乘，所以，我要由唯一求取无上菩提的大志愿，修持十善、四无量、六度、四禅、四无色定、止观等的一切道品。

具体还是从无上菩提的因和果两方面来思惟，对此可以按照《法轨》的讲记来安排思惟的课程。

丁三、强调由三殊胜摄持而实修

**如是由三殊胜摄持——加行发心、正行无缘、结行回向发愿印持，如是而实修。**

思惟解脱利益跟前面一样，也要具足加行发心殊胜、正行无缘殊胜、结行回向发愿殊胜，像这样由三殊胜摄持来实修。