人苦的修法

总的人类有不可思议的处所、苦相等的差别，对此要按照《处胎经》《入胎经》等来了解。比如，一个大千世界有十亿个小世界，每个世界有东南西北四洲，其中的南洲像我们地球又有很多国家，一个国家比如中国又有很多省、市、县、乡等等，人就受生在这里面的一个家庭里，生下来就处在这样的国土中，这是处所。从生到死之间，先是有住胎、出胎的苦，小时候有各种成长的苦，然后读书、工作、成家，在这个过程中有种种世间的追求、得失、爱恨情仇、身心劳累、疾病、战争等等，都摄在总的三根本苦以及支分的八大苦当中。就像这样，有不可思议那么多的差别。在修习人类的苦时，需要数数地观阅《处胎经》《入胎经》，以及《法轨》《言教》中宣说八苦的部分，如果时间充裕还可以看各种相关书籍。

在思惟人类各种差别苦相时，不是当观众，像看电影那样看各种人间的苦剧；而是设身处地地想，自己真地那样住胎、出胎，在身心上有生老病死的四大苦河，遇到可意、不可意境界时有爱别离、怨憎会的苦，或者在追求名利之时有怎样的求不得苦和不欲临苦等等，就像这样，要真切地想到就是自己在受着各种各样的苦。这样就会知道，那一个个的苦并非某个人杜撰的，所有人世间的苦相，每一个都是那么真实。

在思惟人间苦的时候，按照处所、色身、苦相、寿量四分来把握。处所，就是所住的环境的状况；色身，就是受苦的主体；苦相，有三根本苦、八支分苦等具体的苦的状况；寿量，从生到死之间不满百年。按照教法以及现实的体验、见闻等，看到人生的确从头到尾全是苦。比如很熟悉《处胎经》，对于经文从头到尾很细致地研习过，每一分内容心里都很清楚，然后就按照那样一分一分地思惟。

比如思惟生苦的时候，此前在中阴界里飘荡，有非常多的苦，之后与有缘父母三缘和合就受生了。受生之后，母胎的环境就是处所，识已经投进去了。从羯罗蓝位开始，一点点出来的时候，那就是受苦的所依身。在那个环境里受黑暗、狭窄、臭秽的苦，以及三十八周一周一周变异的时候，随着业风发生各种的变化，有各种的苦。一开始就像蒸在臭秽的锅里一样，有一种煎迫的苦。到了诸根长成的时候，胎身就处在生藏之下、熟藏之上，在那种非常艰苦的环境里，如同住在地狱里一样。由于诸根已经长成，开始能接触到母胎里的境界，所以苦受非常地强烈，就像《处胎经》里面所说的，母亲转动等的任何威仪都会给胎身带来非常大的苦。有时像重山压下，有时像抛在空中，热时如同在火山里，冷时如同在寒冰里等等，像这样有非常大的苦。母体中的养料由脐带输送到胎身上，无论是过咸、过甜、过酸、过辣等，都有非常大的刺激等等，就像这样痛苦不堪。或者出胎的时候面临怎样的状况，怎么受压挤，倍极艰辛生下来等等。

这些苦相一一地就在自己心上体会，要想我就是那个胎儿，在胎藏中经过十个月真是非常可怕，没法忍受的。像这样，心上极清晰地现出那些苦相时，就觉得很难接受，从而产生厌患，一想到就怕，是那样一种监禁生涯、有那么强烈的苦受；之后就想我再也不要入胎了，一心就想从人道入胎的苦圈里摆脱出来，想断除胞胎，这就是出离的心。

诸如此类，对于三根本苦、八支分苦，就按照教典所说那样来思惟。其他的老、病、死等，都按照《言教》《处胎经》等真切地去体会，自己就是那个老者、病者、死者，就是那个追求者等等。当一分一分的苦相极清晰地在心上现出的时候，就知道做人从始至终全是苦。遇到好的就是坏苦，自己对它有非常大的贪著力，这意味着因缘散的时候决定无法忍受，会陷在极大的忧苦当中，非常大的爱别离苦等会逼上来。或者由于过多地贪著，在不欲降临的时候苦不堪言等等。就像这样，发现每一个地方都是苦。然后就想，不能入这个圈，要截断来世在人间的受生。也就是不是还想做人，认为人间还有很好的东西，值得追求，而是反过来了，一定要从这种大苦海里面脱出去。

思惟老苦时就要想，老的时候有各种各样衰退的苦，身上每一个地方都变得衰朽不堪。任何一种根、一种境界，小到每一块皮肤都全数衰退，最终都要瓦解，这样想起来是非常难接受的。老苦渐渐来还好承受，如果一时到来，那是谁也没办法堪受的。就像这样，原来人世间是这么苦，来世不要再做人了，最好马上就生到净土。这样就不是想来世做人，而是想彻底摆脱，这就叫“出离之心”。

就像这样，一分一分地去想的话，当很清楚地现出这些苦相的时候，心里就非常地厌患，跟原来的观感完全相反。原来认为人世间有很多的美好、幸福、快乐，现在知道其实一点点真实的乐都没有。任何看起来美好的东西，最终全数都要瓦解、衰败，陷在苦坑里。人世间所谓的爱情、名誉、辉煌、娱乐等等，最终全部都要变坏，而且在这个当中会引发无数的苦患。这样才知道，人间的乐最终全数都是苦。这时候心已经变掉了，就想：我一定要从中脱出去，我要关闭胞胎的门，不要再进去了。像这样就有了反方向的意乐，想从人的受生中解脱出去。

接着，在有了厌患出离的道心以后，就要想：人间是以我执烦恼引发的十种有漏善业为主而受生的。也就是想为私我求得欲界的享乐，为此以行善作为资本，想换取这么一个利益。但是这很愚痴，因为私我是没有的，而这世上的各种可意境也都是假的，不能让心满足、得到真实安乐。世间的名利之乐是虚假的，为了私我得到这些乐去作各种善行，只会出现暂时人间乐的假相，实际全是苦的自性，最终全部落入苦中，就想：这样一种为了私我求取世间欲乐的状况是不好的。因此，在前面忏除十种不善业的基础上要更进一步，对于这样的有漏善业也要忏除。因为无始以来积集了不可计量那么多的有漏善业，如果不励力地破坏掉它的功能，那免不了来世还要投胎，投胎就是轮回，只不过比直接堕下去晚一步而已。这就是所谓的“三世冤”，第一世行善，第二世享福，第三世堕落，只比造恶直堕恶趣晚一步。因此要以四力去忏除。

然后发誓：“将来哪怕肉被揪成了一块块然后杀掉，我也不再为私我求虚假的世间欲乐而造有漏业！”带着这种色彩的有漏善业最好都不要作，都换成清净的出世解脱成佛的妙业。有了这样一种誓愿，在更细的地方就能防护住。也就是将来一旦为了私我，想求得来世名利的乐、人天福报，以行善作为资本的话，当下就能够觉察到这个是不好的。我执加上三有的爱，两个结合起来作那些有漏善的作业是不好的，实际是出于自私心、愚痴心的指使，因此要断除这样的业，把它升华成出世解脱道和成佛道的善业。

接着，不单单自己处在这种状况里，还要想到无量的母有情也深陷在人道的苦因苦果当中。在地球上都有七十多亿的人，加上其他部洲，那当然更多；在十亿个这么多的单位里，那是多得不得了；在全法界里，那是有无量无数受生为人的众生。他们不是与我无关，而是都是我过去世的母亲。在做母亲的时候，有生恩、养恩等的世间大恩，以及给予我人身修道等的佛法上的大恩。而现在这些母亲们一个个都被生老病死四条苦河漂荡着，被爱别离、怨憎会、求不得、不欲临四条苦绳绑得牢牢的，按照苦苦、坏苦、行苦来看的话，从生到死全是苦，做了短暂的人生大梦以后，来世是无穷无尽的苦流。这样就看到，这些母有情们并不是得到了什么乐，连一点点真实的乐都没有。那么人道的母亲们处在这样的苦中，我一定要报恩。要起这样一种分别：“这些母有情不靠我靠谁，我不去救谁去救？他们漂荡在人道的苦流中，最终会陷在非常悲惨的境地，我岂能不救？不报恩是极沉重的负担！”像这样提起心来，趣入到欲、愿、誓三分的修习中。

首先是欲：“愿这一切的母有情远离人间的苦因苦果！”接着，在果上希愿：“全法界处在人苦中的母亲们，能够远离做人的苦因苦果，该有多好啊！最好每一个人都不要再入胎、读书、求名求利、爱恨情仇、生老病死等等，能够舍开这些苦该有多好啊！”接着就想：光是在旁边的一种祈愿是不够的，我是他们的孩子，而他们正陷在人世间非常有迷惑性的苦坑里面，因此我要主动跳下去把他们拔济出来，主动承担起把这一切母有情全部拔济出人间苦坑的重任。像这样，发誓由我独自来做到使这些母亲们舍开做人的苦因苦果这件事。

这样以三关联发展出大悲意乐以后，就要向三宝祈请。能够真实地使母亲们舍离人间的苦因苦果、具有大救护力的只有三宝。这样认定以后，在祈请的时候非常地迫切：“法界里所有四大部洲为主的人道母亲们，现在就及时性地不隔到第二刹那、迅速性地没有丝毫延缓，不是在其他地方解决，而是就在这个住处、这个座垫处，全数地从人间的苦因苦果中得到解脱！”像这样，出现了极迫切的悲愿，然后向三宝祈请，念诵相应的仪轨文。

在修人苦的时候一路这么连接下来，就不会落入到只为自己脱离人苦的很小的心量中。不必另外强力，作意自利的意乐就可以退掉了。按照这种方式，配合三苦、八苦，按照《法轨》《言教》的指示一分分地这么思惟下来，就是完整的人道苦的修法。

阿修罗苦的修法

阿修罗总的有不可思议那么多的处所、苦相、名称的差别，具体要按照《念处经》所说来了解。思惟阿修罗苦的时候，要数数观阅《念处经》。在阿修罗和欲天苦的认识上，引导文只是以突出要点的方式指示了要害，本人认为还需要对于《念处经》有细致的闻思，由此才会发生全面、丰富的认识，之后再趣入思惟，就能真切地体会到这两界的苦；不然的话，我们对于修罗界和天界的认识几乎是空白，没有这样的经教很难真实地生起修量。

当思惟阿修罗的各种差别苦时，不是向外看战争电影那样，那里怎么发生天阿大战，一层一层打得多么激烈；而是想自己真地生到了阿修罗界，真实受那样的嫉妒之苦、战争之苦，要这样来思惟。也就是要关注，自身是很容易生到阿修罗界的，生在那里是什么命运？由此发生真实的苦的认识。

思惟的时候，也是由处所、色身、苦相、寿量四个方面来把握。首先对于《念处经》，要有大量的听闻、了解。之后正式进入思惟时，就想自己所造的修罗业已经成熟，生在了修罗界的处所里，那里有可与天媲美的各种安乐受用，有非常美丽的修罗花园。而自己的色身，假使是一个阿修罗男，那是怎样地具有威势、相貌丑陋等等。生在这样的世界里，一遇缘就常常发生各种嫉妒、竞争等的苦。这要知道，过去由于嫉妒、竞争的恶习，又造了一定的福业，一生在阿修罗界就是这样的身心状况，处在这样一种受用境界里。

之后思惟苦相，主要包括嫉妒苦、竞争苦两大苦相。比如思惟天阿大战的苦，就想，我就是那个阿修罗王或者阿修罗民，当一层层战争发生的时候，我是怎样被一股烦恼的气推动着然后去应战，之后怎么奋不顾身地拼杀，身体受到怎样的割截大苦，然后败退下来、惶恐而逃等等。那场战争旷日持久，一直没法了结，乃至没被打死之间始终不服气，阿修罗们一阵阵败下来，又一阵阵卷土重来，真是没完没了。那种战争比人间的世界大战不知道激烈多少倍。像这样设身处地地思惟，就知道身处在那种战役当中有怎样的大苦。寿量按照《念处经》来了解，就知道非常地漫长，在那么漫长的时间里不断地受这种苦。

像这样思惟，很具体地、清晰地现出那种战争场面，自己就在那里面跟天人们打仗，感受着战争带来的恐惧、紧张、伤残，心长时间处在嗔火喷涌的状态等等，简直不是人过的日子。这样清晰地现出来以后，当时就非常厌患，然后就想：绝对不能受阿修罗的身。自己的心非常具体地针对阿修罗界，不想受生其中，想永断修罗之身，这样会出现从修罗界出离的意乐。

按照《念处经》上描述的一分一分的战争之苦，以及《言教》里讲到的各种苦相，很具体地去思惟，在每一分上都清楚地看到这是非常可厌恶的，然后就会发生一种厌的心。就像整日在战场里打仗的士兵，一想起战争就非常地厌患，以后再也不想当兵，再也不想打仗了。或者想到人类经济的竞争、名誉的竞争、政治的竞争、读书的竞争等，一开始心就要提起来跟人家搏斗、跟人家争，争的时候还常常失败，却又不甘心，下一次还要继续地争斗等等，心上有非常大的竞争苦，知道了这种情况以后，自然就起厌患，就想以后再也不要去竞争等等。或者嫉妒一起来，那是根本无法忍受别人的圆满，看到别人拥有那么多，自己却一点也得不到，心里特别地苦，真正知道了这种苦相以后，就想从中解脱。而修罗界是嫉妒、竞争发展到极度的一种情形，比人间的情况严重无数倍，假使真实知道那种心上苦的状况，就会对修罗身起厌患了。

像这样，有了厌患出离后，接着就要着手切断连向修罗界的缘起链。在业感缘起上要知道，受生为修罗的因就是带着我执，有嫉妒、竞争的那些有漏善业。那么自己从无始到今生，集聚了不可计数那么多的这种不清净的善业。单从今生来看，在世间的圈子里、佛教的圈子里，起过好多嫉妒、竞争的心，然后由这种心推动，为了跟人比、超过别人，去作各种的善业。这样由于行善的一分，就会感得福报，由于嫉妒、竞争，就成了修罗，只要这个业习成熟，就会受生到修罗界里。而从初中后整个命运发展的状况来看，没有一点点乐，心时时处在嫉妒、竞争的热恼当中，常常发生各种的厮杀、搏斗，之后败亡，非常地可怕，最后还因为这种恶业导致后世不妙。这样从头到尾看了以后，就知道绝对不能入修罗圈，不能入这个最大的竞争苦圈里。就像这样，了解了修罗的过患，又知道自相续中积集了无数的修罗之因，那一定要以四力忏悔破掉这种业的功能，之后还要对未来发誓。也就是想：“将来即使我的肉被揪成一块块宰杀掉，我也绝不作修罗之业！”也就是，我绝对不要为了私我得到名利，然后起竞争心，投入到各种善法的修集上，不要再作竞争性的善法等等。有了这样的誓愿力，就能钳制住心不再进入修罗的怪圈。

自己知道了这种境况，再看到大千世界里有数以亿计的修罗世界，那里面的有情们整天处在竞争的热恼、战争的痛苦当中。然后就想到，这些都是母亲，对自己有过很大的生养等的恩德，他们处在竞争之苦等当中，没有丝毫安乐，他们不指望我来救指望谁来救呢？我看到他们这么苦还不去救那算是人吗？就像这样，发起想报恩的善心。以此推动进一步要出现大悲的意乐，也是修欲、愿、誓三关联。先是起一种很好的希欲：“愿全法界正沦落在修罗界里的这些母亲们，都能舍离这样的苦因苦果！愿他们都能舍离这样的大病！”然后要有一种祈愿：“如果这一切沦落在阿修罗苦海里的母亲们，都能舍离这样的苦因苦果该有多好啊！”之后不光只是在旁边的一种欲和愿，还要自己主动地去作拔济他们身上苦因苦果的事情。也就是发誓：“我要担起拔济一切修罗界母有情苦因苦果的重担！”发了这个誓以后，那就不是旁观者或者仅仅有一种善愿，而是自己实际要做到拔济每一个修罗界有情心中的苦因苦果。

有了全体承担的增上意乐以后，还要有自力和他力两分的连接。这是悲心和信心两者相合的修法，有悲心要度一切沦落阿修罗界的诸母有情，有信心祈求三宝。也就是自己心里有一种胜解：只有三宝有力量拔除这些母亲们的苦因苦果。只有三宝的力量加被他们的心，能够脱掉这些嫉妒、竞争的业习业种，去掉修罗界里各种斗争等的苦。这样认定之后向三宝祈请，这时悲的意乐要发展到非常迫切的地步，没法忍受这些母有情们沦落在修罗界里受这样的苦，因此口里就这样说：“我的所有生在修罗界里的母亲们，愿现在不隔第二刹那、不延缓一点点，就在这个处所、这个坐垫上，全数地解脱掉修罗界的苦因苦果！”这样迫切地向三宝祈请，然后念诵仪轨文。

像这样推己及人，缘修罗界的一切母亲们修大悲意乐，又发起了猛利祈请的心，那当然会拿掉只求自己解脱修罗苦的意乐。也就是非常善巧地，首先在自身上有所体认，再推及到全法界所有沦为修罗的诸母有情，主动承担起拔济他们苦因苦果的重担。之后由特别迫切的心向三宝祈请，让这所有的母亲们当刻、当处全数解脱掉修罗的苦状。这么一来，久久修之，只想自己一人解脱的意乐自然而然就没有了。

思考题

1、如何修人苦？掌握后如是修习。

2、如何修阿修罗苦？掌握后如是修习。