

思维三恶趣苦的总结

分六：一、思维苦状；二、忏悔业因；三、修习悲心；四、善果回向；五、求解脱愿；六、救度济拔。

这六段修心的发展要从思维苦开始，而思维苦就是关怀苦难生命的状况。在我们自身来说，会发现这是非常险恶的处境，因此要忏悔。其次，转到众生界来看，应当修猛利的悲心。再者，看到这些众生唯一受苦没有安乐，应当把善果回向给他们。再者，自他都要发从恶趣求解脱的愿。再者，应当付诸行动，以自他二力合修来实际救度济拔诸恶趣有情。以上是修三恶趣苦发展善心的总过程。

首先思维恶趣生命的苦状：

一、思维苦状

如三恶趣之处者随生何处都是诸差别苦长时猛利，以愚痴重及无正法光明故，唯一又复成办恶趣业因外别无其他。已生彼等处中则后面难得脱离，

“如是”，是连接前面，做一个总结。我们很详细地思维了三恶趣各种处所的状况以后，就明了三恶趣叫“黑暗的世界”“最极苦难的世界”，在这个范畴中，无论生在哪里，都具有这样的特征相。也就是，诸差别苦长时猛利、愚痴深重、没有正法光明的缘故，一落到那里，除了唯一成办恶趣之因外，没有别的什么所作。所以，生到那里之后，将来要解脱就非常困难。

以上要关注到，恶趣的生命都有非常可怕的现前苦和未来苦这两种苦。前一句讲，要思维这些生命的现前之苦，后一句讲，还要往未来方向考虑他们将来的大苦。

现前苦的思维有三项：（一）差别；（二）长时；（三）猛利。

所谓“差别”，譬如生在饿鬼当中，那里有各种的饥渴苦、奔波苦等等。里面的各种差别苦，比如在身心上、在器界上的任何一种都非常漫长，乃至慳贪的业习气势力没有消尽之间，会不断地出苦，这样受苦长达上百万年，叫“长时苦”。再说，一发生的时候非常猛利，这就是苦的程度。

诸如此类，少的按引导文，多的按《念处经》，一类一类地去看的时候，会发现这是事实。各式各样的苦就好像各式各样极重的业障病。在它发生的时候，历时相当漫长，这叫“长时苦”，也就是在长达亿万年乃至多劫当中，都没办法脱离。再者，一发生的时候极其剧猛。像刀割、火烧、冰冻、饥渴、役使等等，有各式各样的苦，当它们出来的时候都非常猛利、无法忍受，跟人间的刀砍、饥饿等相比，程度太剧烈了，这叫“猛利苦”。就按照这样的指示，要能够看到正沦落恶趣、业报现前时的苦状，因此我们不得不关注。

接着要看堕入恶趣的未来方向。是不是他们受了这个苦以后，就从中解脱，就像恶病好了就得到安乐那样？并非如此。这又要从缘起的状况去看，障品如何，顺品如何。从障分来说，愚痴极其深重，对于一切取舍之处都表现为极其痴呆，根本就不明白。再者，从顺品来说，外在没有正法的光明，内在也发不起正法的光明。这样的话，就像在漆黑的夜里，行在非常险恶的路上，这时没有一点光去照亮他们的心灵，唯一是往恶趣里走。

这样从缘起上观察就会发现，内心一直被愚痴覆蔽，又没有正法光明的缘故，一堕到了鸡、鸟、鱼等当中，是造不出善业的，只会造恶业。如果堕到饿鬼、地狱当中，那就更可怕了，因为在那里习气一现行，又要起非常大的嗔恚、淫欲等等。在不见边际的年岁里，心心念念出现的都是恶趣因的状况。因此，堕到恶趣里面，还想出现很厚的善心，造善业，那几乎是不可能的。这样就可以看到，一旦落入恶趣这个大险坑，要从中脱出就非常困难了，再往后看，那就不见边际了。

诸如此类，就能够看到堕入恶趣的苦状。既要从总体上抓住缘起的状况，又要从差别相上，按照引导文、《念处经》等，发展观察的力量，这样就能够非常确认这种苦的状况。加上量上不断地思维，我们对于恶趣的心会发展得非常深入、猛利，那个时候就真正结成了正见。

在思维了三恶趣苦的状况后，又要做切身的考虑：这种最苦难的状况离我们多远呢？由此会发现，其实与我们只有一息之隔。那我们应该如何处理呢？当务之急是以追悔和立誓两个要点来截断恶业的现行和相续。

二、忏悔业因

自相续中已有今生前世中所造的众多定生彼等恶趣中的业，是故在追悔往昔已造的罪业及今后的忏禁等上至心努力，

这里“是故”之前是忏悔的原因，“是故”之后是忏悔的修法。原因要连到前面的思苦上。

现在要连接在自身上思维。我们对于苦的状况已经逐渐明了，然后要考虑：我自身上有没有堕恶趣的可能？那就要看因。如果有因，一旦成熟当然要堕恶趣。再说，因有多少？那就要看时间和当时的业行状况如何。

时间，是从今生一直推到过去无量世当中。那么在今生，由于业果愚，自心非常愚痴颠倒，尽做一些违背天理的事情，就像这样，是要堕恶趣的。再者，在过去世的生涯里，在轮回里转了无数世，在这当中可以看到，常常都是颠倒造恶，因此，造下的恶业也是无量无数。就像《普贤行愿品》所说，假使恶业有体相的话，尽虚空界也无法容受。因此就关注到，在自己的相续中或者八识田里，从此生追溯到前世无量生，在这当中，造下的决定要生恶趣的业是非常多的。这就像相续里已经染上要出现恶趣病的病毒那样，如果不作处理，病毒一旦扩散，到了成熟期，那就没法对治了，因此需要忏悔。

至于造恶趣业因的问题，要多看《正法念处经》。比如生每一类地狱的业因是什么，生每一类饿鬼的业因是什么等等。这样就会发现，自己已经造下那些杀盗淫等的业。或者在悭贪上面，出现了各种自私的恶行。本来应当要做奉献的不做奉献，应当要做施舍的不做施舍，别人来乞求的时候不给，或者以悭吝之心，还用很多的阴谋诡计、险恶手段、

强权，来做榨取等等，诸如此类就是饿鬼的因。一个一个去检查的时候，会发现这种业因造得非常多，因此很有必要作忏悔。

忏悔的修法包括追悔和立誓两条。也就是，对于过去已经造下的恶业非常后悔，就像吃了毒药一样。当时自心非常愚痴，认为那个很好，不断地去吃，现在就很后悔。这又要透过思维业果来发生。就是要知道，造那种如毒般的恶业，会发生如癌症发作一般的什么果报，也就是要思维它的异熟果、等流果、增上果等。诸如此类，透过思维业果，就知道那是非常愚痴的，然后心里发起猛利的追悔。之后在未来的方向上就要立誓：将来宁可舍命也绝不再造这样的恶业！以这种誓愿的力量就能截断恶业相续，也就是能禁止以后再造恶业。

所谓的“至心”，就是这种忏悔应当从内心里发出来，不是口头上的，要落在心上。如果只是口头，那是表面的；如果在心上起了，那就是至心猛利地忏悔，有这样的差别。因此，应当在心上做，不是口上做。

三、修习悲心

于已生彼处的一切有情普修猛利的悲心，

这里由四方面认识悲的修法：（一）修悲的原因；（二）修悲的所缘；（三）修悲的行相；（四）修悲的程度。

（一）修悲的原因

首先要知道，已经堕在恶趣深渊中的有情，与自己并非无关，而是前世、今生曾经有过大恩的母亲。而现在他们落在极苦难的状况里，我作为孩子不去救拔的话，谁来救拔他们呢？因此，应当修猛利的悲心。

（二）修悲的所缘

其次，修悲的所缘，就是这一切在三恶趣中，被诸差别苦长时猛利所逼恼的诸有情。这个悲是平等的悲，对于尽法界量一切三恶趣中的有情都要修悲。在理由上是平等的、普遍的，因此，悲心的所缘要达到最大的量。

(三)修悲的行相

修悲的行相就是，如何使他们脱离这种大苦难呢？愿他们都舍离这种大苦难！我应当使他们脱离这种苦难！就像这样，通过生起三种善心的状况来引生具相的悲心。

(四)修悲的程度

修悲的程度是猛利。也就是心起来时候，不是软软绵绵的，而是很猛；不是迟钝的，而是很利。就像孩子淹在大水当中，父亲悲心发得非常猛利，他直接就跳到水里去救孩子，不是软软绵绵或者很迟钝，而是那个善心一下子就会出，出得非常猛、非常快速。那个善心是我们的本能，当它没有被障品遮蔽时，直下就会出来。如果那个心很软，表示有障碍，或者那个心很钝、很麻木或者只是口头，这些就都没有到量。应当逐渐地修习使它增上。然后，依靠这种因缘，自己内在的悲，要让它直接发出来，要达到猛利为止。

以上透过思苦就会发现，诸母有情都落在这种极悲惨的境地，又看到在三恶趣那么广大的处所里，一处又一处有那么多的差别苦，极其漫长，又非常猛利，全是母亲们陷在这样的苦海里，那当时就要发一个难忍的悲心。而且，悲的量度要称合本性，因为我们的心是遍法界的量，而原本悲的自性也是周遍的，因此不能有局限。再者，在善心的发起上要达到猛利，越是这样越好，而不应当迟钝。就像父亲见到孩子落水的时候不应当迟钝，那是非常糟糕的状况，而是应当发出非常猛利的悲心。再者，自己为诸母有情着想的心，要一步一步具体地发。应当时时这么想：怎么让诸母有情脱离这样的苦呢？但愿他们都能舍离这样的苦！我应当成长起来，让他们脱离这样的苦！诸如此类，就是通过四步来发展大乘悲心的修法。

四、善果回向

自己三时所积一切善果皆为己生彼等恶趣中的一切有情普作回向，

接下来要修善果回向这个重要的部分。也就是，一下子

把自己三时所积的所有善妙的果，全部惠施给恶趣中最苦难的诸有情。

这里要透过三分来普修回向：(一)回向的善果；(二)回向的对象；(三)回向的行相。

(一)回向的善果

在回向的善果上，又要注意让它周遍化，也就是时间和种类全部要周遍。通常说的是善根，这里为什么要回向善果呢？这是由于，恶趣诸有情一点点好的果都没有，他们纯苦无乐。看到他们的苦是那么深，乐是那么稀少，基本上是没有的，这样的话就想到：我所有种类的善果，全数回向给这些最苦难的母亲们。要把握“周遍”的状况。

也就是，时间上周遍，它是一个圆顿的修法。过去、现在、未来三时当中所积的一切善果的量，全部都在法界心中，因此可以统统回向。再者，种类上周遍，也就是包括世间和出世间，从现前到究竟所有妙好的果报，统统作回向，这样就叫做“圆顿的修法”。

在这上，或者从甚深的理趣上得了解以后这样回向，或者从仰信诸佛、祖师的教轨来作回向，都应当注重周遍的特点。也就是，我们的心量是全法界的，因此，在这个心量里，本来过去、现在、未来没有障碍，都是在这当中。而且，一回向就可以回向到自己法界心量里一切恶趣有情上面。这样胜解，然后非常干脆地这样回向。总而言之就是一切量，时间上完全周遍了，种类上彻底周遍了。当然，这上面世间的乐包括色身、眷属、受用等方面的安乐，出世间乐包括解脱、成佛的安乐。这两大类所摄的所有好的果报，通通作回向，这样就叫“能回向的善果”。

(二)回向的对象

回向的对象或者所回向之处，那当然是法界中有无数的恶趣，恶趣中有无数的有情，这些有情都无不曾做过母亲，因此，应当回向到全法界一切恶趣处的诸有情身上。

(三)回向的行相

回向的行相，是有一个非常大的善心。它的根本是猛利的欲，特别想这样给予有情。因此，以猛利的欲回向在一切有情上面，就像箭射中靶子那样。常常按照这样来作回向。

五、求解脱愿

发从彼等恶处中解脱的愿，

这里要在自他的身份上都发“从因和果两分上解脱恶趣”的愿。

我们已经关注到生命的状况，发现恶趣极其险恶，因此，作为一个具理智者，不但是自身，还要帮助其他有情，都从这种险恶的处境中脱离。就像一个大丈夫，他看到那么多的母亲都陷在苦海里，他自己要从中出，还要把一切母亲都带出来。就像这样，要发求解脱的愿。

诸佛在过去生中都发这样的愿，要关闭恶趣门。而且，自己在无量劫中修习福慧资粮，要帮助一切有情最快速、最方便、最彻底地脱离恶趣，如同阿弥陀佛的发愿那样。就像这样，我们要发一个求解脱的愿。而所谓“解脱”，又要看到什么是系缚，从中得到认识。所谓的“系缚”，又有因有果。因上面一直以业果愚驱使，起各种烦恼，造非福业，这样的话，一直就会系绑在恶趣的各种生处当中。所谓果的系缚，就是由于这种非福业的力量一直不消失，因此，导致恶趣中的蕴不断地在相续。这样就知道“系缚”的涵义。而“解脱”，当然是要发愿：愿自他一切有情，在因上首先脱离业果愚，之后去掉由业果愚驱使所发生的各种非福的业行，由此脱离恶趣的结蕴相续。这样了解以后，应当发猛利的求解脱的愿。

思考题

- 1、生到了三恶趣，有怎样的现前苦和未来苦？
- 2、了解了恶趣苦状后，为什么自己要忏悔？如何修忏悔？

3、了解了恶趣苦状后，为什么要对众生修悲心？修习悲心的所缘、行相、程度应是怎样的？

4、能回向的善果有什么特点？所回向的对象是哪些众生？回向的行相如何？

5、如何发自他从恶趣因果中解脱的愿？