现在修愿的课题有两个：一、净土出离心，内涵是欣、厌；二、净土菩提心，内涵是为度众生成佛而求生净土。发展这两分净土的愿或欲，成为往生的关键。

接着我们顺着大师的指点，依次来了解如何修愿。首先说明如何修净土出离心，或者厌离娑婆、欣求极乐的心。

对于主要的因——愿或者欲又要这样来修：

在修心次第上先修厌、再修欣，也就是退和进两步中，先退掉世间心，再发展净土心。用譬喻来说，身体往左走如果没退掉，就不可能往右走；身体往左走如果退掉了，就可以往右走，这在缘起上是决定的。放在心上也一样，如果心取娑婆秽土，就不可能同时取极乐净土。因为缘起方向是相反的，取秽土是往秽土里钻，取净土是要跳出秽土，就像一个人往污泥坑里走，就不可能同时脱出污泥走到干净地上一样。

因此，首先要退掉世间心，退掉就转了方向，开始发展往净土去的心。也就是要尽量退掉对世间的耽著，发展清净心，之后就开始往净土走，有了发展净土的因缘。程度上要知道，对于娑婆世界的耽著退了多少，就会往极乐净土进多少，这边退的多，那边发起的就多，有这样缘起的定向。

现在三有有情各自的身、处、友以及受用，此等一切唯是苦的自性，以及成为起诸惑业的顺缘，因此是众多过患的自性。由了知过患这一门径，对于一切过患方面数数地作意。从而有对生秽土退耽著的一个清净的心，首先能尽量地生出它来，这是极为重要的。

接着要明白修厌离娑婆之心或者退掉耽著世间心的方法。譬如面前有个食物，知道它有毒，取的心就退掉了，人都胜解服了毒会腐蚀内脏，遭受特别大的痛苦乃至死亡，所以他不要。无论这个食物是甜、苦、平哪种味道，一旦知道是毒就不再要了，这就是退耽著心的原理。

现在把毒扩大到娑婆秽土三界所摄的一切果报，要看

到这全是毒，无论是甜味的欲界人天善趣乃至色界四禅以前，还是平味的四禅、无色界，还是苦味的三恶趣，通通是毒。之后要看到，秽土三界的所有法都是毒因，耽著心就彻底退掉了。所谓的“秽”就是杂染，包括三杂染——烦恼杂染、业杂染和生杂染。为了了解三界里的一切都是充满无边过患的自性，要认定两条：一、苦；二、苦因。苦是从果报——生来说的，生是生有，指受生以后出现的果报，包括根身器界等等。

我们认定时，要依照先苦后集的次第，广展开来对于娑婆刹土的方方面面作观察。“三有有情各自的身、处、友以及受用”，也就是在三界当中，有情各自的身体、处所、眷属、受用所摄的一切果报相。“身、处、友、受用”是归纳法，果报的主体是正报，指具六根的身，叫做“根身”；“处”是依报，指山河大地等的器界；有情都有很多眷属，这叫“友”；有情生存在依报环境里面会有根境和合的受用，也就是取色声香味触法六尘得到的受用。三界果报的情形无非如此。

现在要看到，在整个三界六道里，正报、依报、眷属、受用等的所有内容全是苦的自性，要这样认识苦谛，在果报上没有一点真实安乐的自性。就像黄连全是苦，三界所有法就是一个个黄连，它的每一点、每一分、每一刹那全是苦性。当发展出对于苦谛的定解，这时知道这一切就是个大刑场、大厕所、大火坑，耽著心就会退下来，不再求了。因为一求就会被火烧死、被水淹死、被罗刹鬼吃掉、上了一辆驶往刑场的车，或者入了唯一奔向苦的恶性奔跑当中，这种奔跑只会把人累死、苦死，跌倒了爬起来又不断地奔跑，继续把人累死、苦死。总之，要明白娑婆不清净刹土的果报全是苦的自性。“自性”，就是定性它的本性是苦，丝毫乐也没有。以这种认识就知道，生死法在果上全部是苦。

接着要在集上了解。受生在这样的区域里，当根尘相对时，由于过去的烦恼种子、苦种子没解决，一触到境就起烦恼和业。这一切都成了滋长烦恼和业的因素，叫做“成为起

诸惑业的顺缘”。在整个境界里，由于有我执，遇到合我意的境就生贪，对于不合我意的境生嗔，感觉自己比他人高生慢、比他人低生自卑、跟他差不多生竞争等等，无量无数的烦恼都基于“我”而起。然后以烦恼力驱使，为了自我求到私利就会造非福业、福业、不动业，成了感召下一期三有生有的因，这叫“苦因”。

像这样，只要受生在秽土取了有漏蕴身，就会落在正报里，周围有依报的环境，受用各种顺心不顺心的境界等等。而且，内在有萨迦耶见或我见，以执著“我”的缘故，不断地起贪嗔等无数的烦恼，造杀盗淫等无数的颠倒业，一直被锁在苦的世界里。这就看到，整个秽土是无量无数众多种类过患的自性。

这样透过闻思取得部分或全面的定解以后，就可以由了知娑婆不清净刹土有很多过患这个门径，数数地作意一切具过患的方面。这样思维后就不想要了，对于秽土的处、身、受用等的耽著会逐渐退下来。这是修心的缘起之理。

就好比要去一个国家，原本签证都办好了打算过去，后来知道那个地方在暴发战争，或者流行非典等的传染病，一染上不出五天就会死等等，知道这个过患马上会取消计划，不去了。同样，我们过去不知道真相，认为这片土地有很多名利财色等等，感觉在这里发展非常有前途，能得到特别大的安乐、成果，就一心想求取，往里面奔。由于爱而发生了取，由于取而有有，由于有而有生，就到里面去了。现在反过来，看到这边有很多过患，越想越觉得可怕，越不想去，这就退掉了爱。当爱发展成了乖离、想远离的心，所采取的方式就是舍掉，不进去，往这里进取的业或各种行为也就中断了。这边各种各样的事，心里的牵挂、缠绕、处心积虑、日思夜想等等，耽著系统发展出来的一系列心理、行为等全部退下来了。退了以后，心的空间就腾出来了，杂乱的因因果果全部止息下来，这时就出现了清净心，或者说心里有了空间。对这个世界采取退的态度，想把世间事全部歇下来，

不去干了。这时，他身心的能量就开始转化成往清净方面、往净土方面、往解脱方面走了。

像这样，首先把像潮水般涌向轮回里欲乐、上界禅定乐等的心退下来。退下一分，心就空出一分、安闲一分，没落在染污缘里就有了清净度。也就是，要退掉在不清净刹土里受生、发展等的耽著，尽量修出不贪生死的清净心，它就成为发展欣乐、产生希慕净土心的前提条件或重要因缘。这个基础打好了，再修欣求心会非常顺利。

当往娑婆世界走的颠倒能量退了下来，就有心力往净土走了。像刚才说的，往东走的步伐、冲动停止了，就能往西走。如果一直往东走，就很难集中心力往西走。别人劝的时候稍微回一下头，勉强地、不由衷地走两步，趁别人没发现又拼命往东走，这样哪里能挽得回来、拉到净土去？必须自己心中生起了胜解，知道娑婆世界是秽土，只有惑、业、苦，没有一点清净的，的确是罗刹洲、大粪坑、大屠宰场、大火坑、大毒薮等等，看穿了它，求取的心才会退下来。当求取的大浪潮平息了、退了下来，才开始发展对净土的欣乐、希愿。由于它是前方便的缘故，所以大师说，首先尽量把此心生出来，这极为重要。

熟谙佛经，详知三有过患

不清净刹土的过患要结合《正法念处经》《阿含经》等来了解。《念处经》说到从地狱到欲界夜摩天之间五道的情形，看后能直观、具体地了解这些苦相。《阿含经》里有很多对于天界、人间等的描述。一般人要多读这些经，才不会停留在抽象的概念上，而是对于一分一分成百上千个内容，发生具体的了解。

譬如会了解地狱、饿鬼、畜生非常深重的苦难，掉下去极其恐怖，简直无法想象，自然显出恶趣的苦。对于人间，可以结合佛宣说八苦的各种经教。其中生苦和五取蕴苦要通过佛的教量来发生定解，其他老苦、病苦等可以观察自己出生以来到现在身心上经历过的苦，再看看周围的亲人、朋

友，以及各种社会现象、天灾、战争、瘟疫、心理疾病、爱恨情仇等等，对人类的苦会大致了解。

对于修罗和天界，主要依靠《念处经》来了解。修罗有福无德，特别好战斗，那种战斗非常可怕，整天在粗大的烦恼中，了解后会感觉生到修罗界过患很大。之后是天界，四王天、三十三天、夜摩天等，都可以通过《念处经》来了解，会发现他们处在很大的坏苦、放逸苦当中。天界的五欲享受超出人间百千万倍，一对比就发现，我们享受的一点现世欲乐微不足道。当看到欲界天人整天处在放逸中，一直随逐天女、欲境等的享受，心根本收不回来，就像火被大风吹着不断燃烧那样，这时对放逸苦会有很深的了解。再者，对于坏灭苦也会有很深的感触。天宫的景象那么美，天人们有那么多高级享受等等，然而最后全部破灭了，天人们死得不自在，多数被业力卷走落到恶趣。

像这样通过佛的经教，认识到秽土纯一是苦，最终全部落入苦中，对我们发起求生净土的愿有很大的帮助。

放眼全土，明娑婆无常业苦

不清净刹土指娑婆世界，也就是由十亿个小世界组成的三千大千世界，包括欲界、色界、无色界三个阶层，或者从地狱到天界之间的六个道，又有器界和情界的内容。我们现在要从整个世界大的框架来看，建立秽土世界观，这是修厌离心最完整、最彻底的方式。当心中初步呈现整个世界的状况后，就要按照佛的圣教量，了解下界如何、上界如何、人间如何、与人共处的旁生如何等等，认识六道的具体情形。之后怎么看到它的苦相呢？要把握世间的无常、有情苦的轮转以及业的机制这三个要点。也就是，首先建立起大的世界框架、规模，认定以后，根据佛的教量，从最大的范围抉择它的无常、苦和业果。能这样做的话，对娑婆世界的情形会产生彻底的了解，从头到尾看穿了，就能一下子认定它纯一是苦的自性。

先看无常，首先观察器世界的变灭无常，从三灾的相看

到它的结局。如果相信佛的教量，在这一个上面，就可以初步认定全是苦相。我本人也是从《阿含经》等教量中得到很大利益，也就是相信佛的圣教量，了解整个世界的形成、演变、衰坏、空无，全部由缘起律规定了，无论是怎样的世界，最后全部破灭一空。对于三灾的相要多看佛经，譬如《阿含经》里好几个篇章讲述三灾、七日等等，要多去相信、认定，而且很细节地一点一点在心上刻画、认取。虽然自己还见不到那些情形，但由于相信佛语，也会产生无常的定解。当整个器世界的无常相在心中呈现出来，这时就会感觉这个世上没什么可贪的，它的后边际是坏灭一空，哪里有什么实义？再寻找也得不到什么。所以，如果快的话，从一个无常就能初步感觉世间都是苦的，这上面没有实义，是无我的、幻化的。

接着观察有情世间的无常，看到无论圣者还是凡夫，凡是在世间中出现的现象全是无常的，没有一个能逃出无常的力量。这时会感觉，无常是一切有为有漏法的法性，最终全部灭掉，没有意义，都是苦的。这也是非常大的观念，会让我们冷眼窥破整个世间。这时对于佛说的“一切行都是无常，是变坏的自性，不能依靠它，有为法都非常令人厌患，应当寻求出离[1]”等等，才有所体会。在这个世间出现过的圣人们最终全部归于涅槃，这些方面可以看《涅槃经》《阿含经》等，会引生定解。这上面得力以后，初步会感觉娑婆世界是个苦世界。

或者观察天界和人间，先不看恶趣世间，因为那非常苦，一般人不会要，连动物都知道苦苦不好受，不会耽著。人最耽著的是五欲乐以及定生乐受、舍受。如果能退掉对于乐受和舍受的耽著，那在这世上就没什么想求的了。这时要依靠《念处经》，因为我们看不清现前人间五欲的无常相、苦相，才特别耽著，如果按照佛的教量，从头到尾看到天界的

---

[1]《长阿含经》：“一切行无常，变易朽坏，不可恃怙，凡诸有为甚可厌患，当求度世解脱之道。”

乐受、欲境以及结局，人的眼光就会放得非常长远，当发现他们当初修善，升天后最终全部掉了下来，就开始退掉对天世间的耽著。虽然以有漏善的势力升上去了，但支撑不了多久，又要纷纷破灭掉落下来，这就看到，整个天世间没有一个能免离无常、免离苦。看清这一点，对我们厌离整个世间、想脱离娑婆秽土有很大帮助。

或者下降到人间，把人间第一位的转轮王摆出来。那时人寿无量岁，人类普行十善，不造恶业，世界非常美好。要看到转轮王当时的情形，他的福报、威德、权势等等如何辉煌、炽盛，之后又怎么归于坏灭。认识了这些，就不再耽著人间享乐了，因为人类的顶点是转轮王，再怎么发展都超不出，而他也无法超越坏灭的结局。《阿含经》里有近十篇经文讲述转轮王时代的状况，如果能静下心来，特别尊重佛语，一个一个去看、去讲、去认识，最终一定会得到很深的定解。之后就能看破这个世间，从对整个人类世界的乐、幸福、美满等的耽著里退出来，这都是因为看清了真相，所以要知道，要退耽著一定要看清真相。

再者，如果对死后的情形不了解，最好通过佛经了解业果，了解恶趣苦。对业果的相一个一个仔细地检点，会发现自己一生造了很多堕恶趣的业，死后必然要往下走。下面的情形如何呢？会看到，从等活地狱到阿鼻地狱之间都极其可怕。那是轮回的底层，就像金字塔的底端一样广阔庞大，里面的苦无量无数，受苦的时间漫长不见边际，刹那不断地受苦，没有比这更剧烈的苦难了。了解这些以后会发现，恶趣离我们并不遥远，而掉进三恶趣后再出来就非常困难了。从地狱里出来，还要在饿鬼道、畜生道里面转，即使生到人间，也很难如理取舍因果，又会造恶堕下去。

我们这一世非常幸运，以善缘聚合得一个人身，但它非常短暂，眨眼就过去了。死后要么上升要么下堕，上到天界非常困难，现在很难积聚升天的因缘；而往下堕太容易了，罪业很容易造下。就像佛经所说的，往下堕的众生就像大地

的微尘那么多，生善趣的幸运分子只有指甲上的土这么一点，所以必须正视自身目前的状况。

一旦了解堕恶趣的可怕后果，就知道这样耽著下去没意义、太危险，要赶紧想一条出路。可见，看清不清净刹土的真相，才不会耽著。之所以耽著，是因为错认为这边有我，那边有乐、有实义，必须要争取。人总是不甘心，总想为自己求到快乐，由于有这个错误认定，我们的心就一直牢牢地黏在上面，不愿离开，这就叫“耽著”。怎样才能让心离开呢？不是强硬地把人拉开，尤其这个时代宣扬自由、平等，人都听不进教训，稍微批评两句都受不了；必须让他自己看清楚这是毒、是苦海、是在不断地受刑，一旦看清了，紧抓世间五欲的心才肯松开。所以，退世间耽著的唯一方法就是修外前行，而且量度要非常大。

认清无常之后要观察苦，按照《念处经》，在三受上观察，三恶趣的苦苦非常重，善趣有非常重的坏苦、行苦。这样就发现轮回全是苦，从而退掉对它的耽著。

之后观察业，看到身心怎样造业而卷入生死当中。抉择业的时候，先要了解十善十恶的因缘果报。又要知道，以我执起三有爱落到有漏的轨道里，掉进恶趣、轮回当中；发起出离心，息掉三有爱，明了无我，才能从轮回中超出，像这样，要了解娑婆秽土是由什么力量运行的。利根人通过观察十二缘起就会了解，没有我以为有我，没有乐以为有乐，然后我去求乐，这种错乱机制不断地妄动，像疯子一样，知道了这一切都是虚假的，哪里还会求取呢？根性稍钝的要从果推因，从四谛着手，先看到苦，再了解集，就会知道整个不清净刹土的情况如何。只要看清真相，发生定解，耽著就会退下去。这是从总体情形而言，是从最好最圆满的情况来说的。

行净土道，须先退秽土耽著

中等情况，暂时没办法阅这么多经，下这么多功夫，但起码也要学《普贤上师言教》和《道次第》，明白前面的内容

后，着重发展对于无常、苦、业果的认识，这是初步的，有一个初步的认识都很好。

如果有时间，还要结合佛经里具体、亲切的描述来取得认识。对于前面说的大部头的经，最好能一个一个看过去，这要下非常多的功夫。说到因果，要看很多经；说到苦，像《念处经》也要看几十卷；说到无常，《阿含经》等中也有很多内容。了解这些对我们生厌离心有非常大的帮助，可以说特别有希望，厌离心会逐渐生出来。如果能持续不断地努力，那厌离会越来越大，对世间的耽染会逐渐退掉。如果实在没有很多时间、精力、因缘条件，那也要尽量争取，第一步一定要在这上面用功，好好地学《前行》，不断地思维，有时间就看相关经教，一定要退掉对轮回的耽著。虽然退耽著是一个长期的过程，没办法一蹴而就，但只要下过功夫，在外前行上好好地学过、看过、讲过、思维过等等，就会发现心开始动了，在一点点往下退，会有各种感受、变化。

我们末法时代的人，常颠倒、乐颠倒的毒熏得太深，善根机制已经僵化、麻木了，所以，要花相当长的时间契而不舍地去做才可能达成转化。我们心上熏的是什么呢？我们从小就被教导要热爱这个世界，家庭、学校、社会都给你展示这个世界非常美好、有意义，鼓吹爱情、名誉、事业、钱财、感官享乐、影视、歌舞、体育、竞争、科技等有乐、有意义，应该争取。这样熏了以后，心一直往里面冲，一碰到那些境，就发起很强的求取心，附著力非常大。由于从小就开始熏，在几十年里熏了成千上万次的乐颠倒执，心里充满了为自我求乐的冲动，所以破除的难度非常大。

我们往生净土最大的障难就在这里。只要还承许现世法有乐，那就表示不投降，只要还承许这里面有永恒、有实义，就说明不服输，而且在伪装、矫饰，做出各种有乐有意义的假样子，跟正理完全相反。乐颠倒不退掉，我们的净土修行就障碍重重。刚才说了，第一步的重点就是修厌离，虽然处理方式有略、中、广的差别，但当前的大重点就在这上

面，这是不会有变化的，而且一直要在这上努力，这也不会有变化。只要用心学就会发现，自己的观念在松动、转变，跟过去的思想不一样，开始承许人世间很苦；接着不断地串习，观念越来越清晰，才能引发厌患心；厌患引发得越强，耽著就退得越彻底。这边退完了，不再盯着不放，才有往那边看的可能，心才开始转移，开始思考自己要求什么、要到哪里去等等。这种考虑较为深远，有很大的善根、心量才可能出现。一般人被现世乐执封锁了，连为来世着想的心都没有，这就是我们目前的状态，每个人都要正视这一点，知道自己善根浅薄，要赶紧培养。

化解掉对现世的耽著后，接着要退掉对来世的耽著，这就更深远了。一定要懂得人天善趣是苦的本性，加上《念处经》，以及四谛、十二缘起等的教法，才会发生更大的眼光，对三界果报一点不求。如果细致地学了几百页的《念处经》，详细了解了上界天的情形，之后就不求天界了。而且会发现，他们都是过去行善非常好的人，比我们现在不知道好多少倍，他们第一世修善，第二世享福，第三世堕落，逃不出无常、苦的结局。那时会感觉，只是行一点人天善道，没有回向解脱成佛，就没有很大意义，终究还是败亡，还是落到苦中。

像这样，视野扩展得很大，多次去了解，才会发生这些观念。这些轮回里的事实，社会不可能提供，世间文化不可能提供，儒道两家也不可能提供，其他就更加免谈，只有在佛的经教里能找到。找到以后逐步了解，就会看穿三界，对三界普遍地发生厌患，那就有希望，厌离心有内涵了。

欲出生死，当选极乐之路

如果通过比量，看清了整个三界的情形，深刻地认定它就是苦，一无是处，无一点安乐、实义可得，那当然不想要了。这样发出了全分的厌患，有了到量的厌离心，就完全不会系著在轮回上。然后就想：我是处在这个状况里的可怜人，没办法解决自身业惑的问题。之后想到极乐世界，欣求心

自然会起。也就是，按缘起理道，开发出对轮回苦的胜解，把耽著娑婆的心退得一干二净，对极乐才会发生全分的欣求。要知道内心正反面的发生机制，对秽土全部消极的话，对极乐就全部是积极的，这时会极力想断除秽土的错乱苦相续，一心一意寻求解脱、寻求净土，想回到能真正安身立命的极乐世界。

厌离生死之后，再说解脱的利益就会一心向往。在解脱道中，又有单以自力成办解脱和兼仗他力成办解脱两种。一比较就发现，单凭自力解脱非常困难，尤其现今时代，如果观察自己在十年当中修行进步了多少，会发现没退步就算好了，可见以自力行道非常艰难，不知何时才能完成，一旦落下去又没希望了。这时就认识到，一定要往佛的净土走，依仗他力来完成。这里面还有缘起，要看自己对得上号吗？条件够不够？要理智地抉择，然后发现阿弥陀佛的净土最合适。

离开娑婆秽土以后，可以去五方佛的刹土，或者去十方世界任何一个清净刹土，但并不是无因就能往生，必须具备相应的条件才行。衡量起来，除了极乐世界，往生其他界外刹土的条件都相当高，不容易去，这都是缘起决定的，不是凭个人的想象就能达成。我们随顺佛的教量、诸大祖师们的诚谛之语，尤其上师法王如意宝一再强调，往生西方极乐世界最容易，往生后的功德非常殊胜，所以，从容易生和生后得大利这两点来看，西方极乐世界是我们的首选，是最好的选择。恰美仁波切在《选择刹土文》里，对于佛的报身刹土、化身刹土，以及此世界的各种殊胜刹土，都做了明确的介绍，我们抉择后会认定，唯一要往生极乐世界。

看破了秽土以后只有一条路——往生清净刹土，而清净刹土很多，如何选择呢？我们要衡量自身的条件。作为末法时期障深慧浅的凡夫，唯一应选择西方极乐世界。因为在所有清净刹土中，它的门槛最低，只要具足深信切愿，行门上的要求并不高，下至临终十念就可以往生。善导大师在

《观经四帖疏》里说到，观经三福——世福、戒福、行福，也就是世间、小乘和大乘三类福，只要具备一类就可以往生，所以特别容易。之后，根据佛的教量了解往生后得到的殊胜利益，必然生起“我一定往那边走”的愿望。

总之，经过这些抉择，发生了理性的断定，就不会变动，之后一心欣求极乐，信愿的力量会摄持着心唯一往净土走。

对于不清净刹土的耽著退下几许，如是对于清净刹土的具大力的愿欲之心就有尔许出生，所以，如是对于不清净刹土的过患思维后耽著力小的话，如果再对清净刹土的处、身及受用的功德方面，依于如《无量寿经》之类的教量数数作意而思维，那么将会获得对彼等功德深信不疑的坚固胜解。

通过前行的修法或者佛的经教，思维了秽土也就是我们这个三千大千世界的过患后，对娑婆世界的耽著力就变小了，会非常接受净土的功德。再详细指点净土经教，心就会非常顺，能够随顺教法去思维。

法界里只有净土和秽土两种，秽土完全是苦的、无实义的、不净的，一旦看清楚了，心马上就会反应。不可能只有这个全是苦的地方，否则我们就没希望了，所以，在它之外肯定有净土。而且，在身、处、受用等功德方面跟秽土是相反的，这边有多少过患，那边就有多少功德。只要不是持断灭论，以人的灵性自然会想到:这个是假的，那肯定有个真的;这个是苦的，那肯定有个乐的。了解了净土经教就会发现，原来自己所要的就是净土，所有希望、想要实现的利益全在净土里。

这里的一分、一点、一滴全是苦的。身是不净的、苦的，是装苦的容器，整天这里病那里恼，非常可怜。如果取到了地狱身，那更要漫无边际地受刑。即使取到了上界身，也只是庸俗度日，毫无实义。再看处，大劫的三灾、四季的变化

等有很多苦，真是不理想。再说受用——色声香味触，这些东西一下子就变了，都是假的，我们却像疯子一样拼命追求。天界的五尘看起来很好，实际也是诳惑天人的。

像这样，看到五欲等毫无实义，求乐的希望就唯一放在净土上。也就是，对于秽土看得越多就越是心灰意冷，简直没法看下去，全部是苦；换一个方向去看净土，就发现前途来了、希望来了，所有的美好、实义全在那里，这时就会全心地向往净土。之后，我们就按照净土三经——《无量寿经》《阿弥陀经》《观无量寿经》以及净土大论典——《往生论》等来思维西方极乐世界的功德庄严，了解这里的一水、一花、一风、一香等是何等的殊胜，都是从佛的无漏心中现出来的，能赐给我们法上的无量受用等等。

这样对比观察，对秽土的过患看得越多，对净土的功德就越胜解。如果懂得人间八苦，在这上起了厌患，那反过来看净土没有八苦，必然对净土生欣求。这种对比非常明显，这边没希望，那边就有希望；这边的身这么苦，那边的身那么乐；这边有多少苦，那边就有多少乐，两者在每一个地方都是截然相反的。

如果没有思维轮回苦来引发厌离，那欣乐净土的心就很难生起；如果在生死苦上思维得多，看得真切，那佛宣说净土境界的教量一来，心就会非常敏感、有接受力，也就容易发生胜解。譬如，取了这个世界的有漏身，就无法脱离各种生死苦患；一旦生到那个世界，得了莲花化身，那是清虚之身、无极之寿、光明之身、金刚之体等等，就彻底解脱了业苦，永享无漏大乐。这样一对比，就明显看出那个世界的功德。虽然不是现量见，但比量有一个特别巧妙的地方——这边是黑的，那边是白的就显出来了。知道了这边的苦，即使还不清楚净土到底好成什么样，但佛的教量一来就容易生信。会相信阿弥陀佛是那么慈悲，累劫精勤地为我们修福慧二资，给我们创立极乐世界，就是让我们没有生苦、老苦、病苦、死苦等等，到了那里是那么好，真是翻天覆地的

变化，彻底脱出了大苦海，到达了大乐洲。

再说五欲，一接触这里的色声香味触就生贪婪、嗔恚等，常常引生烦恼和业，使我们失败无数次；而在那个世界，见色、闻声、触风、嗅香、饮水等，都能够寂灭苦患，引发菩提善根，一直在道上增进，两者一比较就很明显。或者，这里有三恶趣，堕进去要长劫悲惨地受各种剧苦；极乐世界里连恶趣的名字都没有，也没有天界的堕落苦，因为解决了无常的问题，都是无量寿。像这样，无常、苦都没有了，一切起惑造业的根源——我执我见也没有了，就像经中所说，凡是往生的人，连一刹那计我和我所的念头都没有，也没有任何有漏业等等。那里是无漏的大乐洲，一登净土就解脱了轮回，不再入生死苦流。

像这样，对这边的苦认识得越深刻，越厌患，对那边的利益就越能起胜解，生欣乐。只要数数地作意而思维，就会产生远离怀疑、无人能夺的胜解。胜解坚固了，后面一系列好事就都来了，欲、精进、一心回向、一心跟阿弥陀佛相应等等会自然出来。然后就能保证一生坚定不移地往净土走，在净土上就有了具相的归依、具相的信心、具相的发愿、具相的行持等等，这样就落到实处了。

我感觉心就像一条河，我们在修心之前，全是往轮回里流的。修了外前行它就开始退，退过来就往反方向流了。它的趋势是这样的，这边退了那边就进，这边舍了那边就取，这边退多少那边就取多少，一定要知道心上的这个缘起规律。

大家现在的危险性在哪里呢？该舍的反而去取，而且取得不亦乐乎，求取心非常大，这就很危险，心完全往生死里流，哪里是往净土流呢？又怎么能往生呢？如果不先退掉这个心，往生是很渺茫的。现在很多人都在自欺，口口声声地说："往生极乐世界，小菜一碟，这还用修？我肯定能往生！"这种人不知惭愧，不知道自己是个地地道道的求现世者，连求来世的念头都起不来，却轻视净土修法，最重视的

是现世五欲，这是非常危险的。

还有人认为："我把五欲看破了！"但他对这个世界的"名"——胜负、地位、权利、荣誉等等，还非常耽著。这很关键，不要小看，从古至今，多少聪明人在这上吃了大亏。所谓"江山易改，秉性难移"，没经过前行的洗炼，想转颠倒心是非常困难的，大家切莫自欺。