

就本人的体会而言，修心的引导文要结合具体的经教来融会贯通，得到它的精义。

通常讲修罗苦、天苦都只是在要点上描述，或者截取一两个场面来说。如果没有学《念处经》，缺乏佛现量观照下给我们如是的指示，就领略不到它的背景，那么多战争的苦相、放逸的苦相、衰损堕落的苦相等等，对具体的细节都不了解，我感觉还是难以引发定解。而且“认识”需要由量变累积成质变，数量上只是很轻很薄的那么一点，就不可能得到确认。但是反过来，如果能深入《念处经》，就对修罗苦、天苦增加了几十倍量的了解，认识一定会打开，这就符合认识的缘起。

譬如认识修罗的斗争苦，在《念处经》里非常详尽地描述了世界上最大级别的战争。所谓的天阿之战，牵涉到了四层阿修罗界与四天王天到三十三天之间的战争瓜葛，而且战争的程度、战斗的场面，以及一级一级进行的具体过程都讲述的清清楚楚，使人产生身临其境之感。这时会发自内心的感叹，原来世上还有这样大的战争。

修罗为什么说是战争之苦？就是因为活在这种酷烈的战争当中，心识那么不安，结局那么悲惨。这样依靠佛语现量的指示，在非常多的细节、过程上多用了几十倍的量，才真正认识到修罗的苦。

如果不走这条具体的路线，只是依靠相关的引导，就像看地图一样，每一次看到的都是很粗略、缺乏细节的，不能展开大见识。或者依靠一些不可靠的、掺了很多水分的资料，也无法产生真实的认识。还不如直接入到佛语里，一次就开卷有益，然后再多讲几遍，看几遍，思维几遍，那很快就积成了观念，在心中有一个永不磨灭的对于阿修罗苦的认识。

天界的放逸苦、堕落苦、死衰苦等，同样要依于《念处经》得到了解。通常讲到天人五衰之苦，或者天人怎么放逸在欲尘中，或者临死时天女怎么在远处对他祝福，他又如何

心怀恐惧，等等，都是截取要点的总结性的说法。对天苦生起信解，必须依靠如血肉般丰富的佛语才能获得。在《念处经》里可以读到、看到、领略到从四天王天往上去好多重欲天的境界。例如天人的欲妙是何等的丰富、美满、令人沉醉，天人的一生是怎样在享乐当中虚度。这样就能感受到他苦在哪里，暇满为何珍贵，他后边际的结局如何。有了这些细节上非常具体的认识，再看引导文，只要一句话马上就能理解它的关要。在此基础上思维串习就能形成定解。这是由于亲自以心顺着佛语游历了彼方各种各样的境界，必须要透过观察认识来得到定解，不能忽略它的因，而它的因非常完整、具体地蕴含在《念处经》里。

你与其去看一些残缺不全、模糊不准确的杂书，不如直接深入《念处经》，佛语给予你准确的指示，心上的感受立即就不同，的确是开卷有益。只要看过一回，得到的认识比不看者妄想一百回要高明得多，感受会非常深刻。这都是由于自己随顺教导，的确按照宗喀巴大师所说，要在这里多多地思维，数数地观阅，就会有这个结果。否则，巧妇难为无米之炊，没有素材我们的思维也无由运行，因此这是必须要看、要思维的。

可以说我们走佛道最初一步的关键，就是要认识六道、认识轮回、认识整个世间的苦，没有这种认识，就绝对没有真实的佛法。

三主要道以出离为首，没有出离，小乘、大乘、密乘都无法发展。怎么才能出现真正的道心以及修行？根本全在《念处经》上。一切增上生的功德都是从认识恶趣苦开始；一切的决定胜证道的功德，全部要从认识轮回苦开始，否则就没有发起的因缘。因为佛法的心不同于世间的心，首先一定要开拓广大的见识，没有以见识看清楚是引不起意乐和行为的。所以正见作为开首，而正见要通过如量如理地了知，而且要不断地在心中确认、增长力量，才能达成，所以修行不讲次第，随便地逾越是有很多问题的。

闻思《念处经》才能让我们真正出现六道轮回的观念。忽略了恶趣和上面的修罗和天界，就使得这个轮回的圆环只局限在人类的这一个环节上面，这就没办法合成一个如同圆环一般旋转的六道的观念，也不知道上界和下界之间是怎么上升又怎么下降，或者即使上升也还是局限在这个升降的循环里，这些认识是没办法形成的。这是因为心没有得到佛法的指点，它没有能力看到那么广阔的世间界，看不到从前到后的整个过程。

所以，一般的世间人都难以养成完整的轮回观念，而我们虽然说是学了很高深的佛法，但真正检查起来，是不是有了六道轮回的观念呢？恐怕很多人都是没有的，或者只是表面的理解。所以我们所谓的学佛法就只是学学教理，有所了解而已。

如果没有轮回的观念，哪里会有出离呢？所谓出离就是从轮回出离，轮回是什么都不知道，那出离什么呢？而轮回又要首先从宏观的方面，再从中提出它的十二缘起的法则，了解到苦集的运转机制、循环的机制等。没有这样一个大的了解，也很难得到观念的力量。

譬如我们平常看到的六道轮回图、十二缘起图都有两级，一级是往下的，一般画的是人下堕到鬼、畜、地狱当中，以黑的来表示。一端是白的，表示人往上升，升到天界等。这样一个完整的轮回图，不通过《念处经》是无法形成的。在我本人的看来，假使不深入《念处经》，就是十年、二十年也根本不能有一个完整的、深刻的轮回观念，这是事实。

如果一开始就轻视这个部分，只是简单的了解就满足，那提起轮回来，心里就只有祖师大德们总结性的两三句话。说到修罗就是斗争苦，说到天就是放逸散乱苦。再追问天到底怎么散乱的？不知道。又说天界是坏苦的自性，最后五衰现时像堕地狱一样痛苦。但是没有对他在生时享受极乐的描述，又怎么会真正地生出定解呢？没有这种认识，怎么会畏惧生天呢？天界不是蛮好玩的。

再者，没有这种认识，怎么会有一个普厌三界，视天界为地狱，把升天视为堕落，看成是一种缓期执行枪决之前的享乐？这些观念是没办法有的。又怎么会有非常长远的眼光，看到世间的各大宗教或者种种的修天、修仙的法门，他们最终到达之处只是这一点，还是一个苦，毕竟堕落？怎么会有这样长远的眼光，一下子看穿了，不仅超过了一般世间现世主义者的认识，而且超过了所有其它宗教来世升天主教义者的认识？甚至一眼就看到了八万劫之后的那种衰变结果，从而心中发起厌舍，一心就是向往解脱。这种认识是不会出来的。

但是经过《念处经》对天界的很多番的认识，就逐渐地在心里得出这个结论。这种结论是由具体的认识而形成的，它是自动自觉地出现的殊胜智慧。这样就非常有希望达成一个彻底地出离心。这都在于以广阔的认识后发出特别大的心量、特别大的欲乐一心要求解脱，才知道所谓解脱道的意义，才知道自己埋没在这种轮回的怪圈里的时间实在是太长了。这轮回从头到尾、从下到上没有一样可乐的，这才会有普厌轮回的心。为什么说到轮回不光是下界恶趣非常地不喜欢，像病痛一样，连上界善趣的欲乐也是非常苦的？这些都要从具体的认识来达到。

所以，总的来说有两个非常大的关键，三恶趣的苦一定要认识清楚，就不会局限在眼前的暂时享乐，而一下子陷入无边无底的苦的深渊。那个时候会想要尽量地防护不要堕到恶趣里去，然后对上界的苦通过《念处经》的教量、比量取得真正的认识，一心寻求永灭轮回的道，而不是在轮回里再寻求什么。

也就是先前已经熏好了这么多的认识，在心中已经有了正确的视界的途径，而且由于它的量多，它的文字好，描写得细腻、真实，一下子就会有感受、就会有触动的。这些基础培养好了以后，之后这种基础成了带动下士、中士、上士一切修行的关要，那的确无论是修闲暇、无常、皈依、苦、

四谛、十二缘起、悲心、发愿等等都有了坚实的基础，是非常充实的，非常具体的，非常存在心续中有一种力量的，一起来就有这种情怀、有这种意乐的。而不只是留在抽象的上面，时间长了，自己也感觉有口无心，或者单凭那样抽象的概念，是起不了心的，也维持不久的，也不会由衷发出一种力量的。

所以这些都是忽略不得的，是非常重要的基础，非常重要的素材，就是在我们心中蕴育而能够出现正见，蕴育而能够出现修道情怀，各种道心的重要的燃料、重要的营养品、补足品。没有燃料，怎么能起火？没有这些东西，怎么能燃起修道之火呢？没有这些养料，怎么能滋养慧命法身呢？这些大家都要好好想一想。以这些原因，宗喀巴大师的确婆心切切地说“定须观阅”、“数数观阅”、“应当思维”，这些都有很深的修道的道理。

我们修道首先要有一个迫切的愿望，就是我要先了解清楚这个世界的真相。如果真相都没搞清或者搞错了，那一错到底，不知道要吃多少苦头、经历多少曲折，那太不值得。观念一旦错了，苦乐认定错了，有意义无意义认定错了，那这样无论做多少，只有负结果、负能量，没有一点正确的结果。这样就会让我们浪费无数生。所以不要以为“我做的难道还不对”？应该知道我做的全是错的。

我感觉一开始就要知道这个叫做六道轮回，这是个苦地方，完全是纯乎其纯的苦，对这里心存幻想，盲目的追求，只是自找苦吃而已。但是这个认识一下子是没有办法深入人心的，虽然表面在听，也不反对，但内心是根本不接受的。如果心里真接受，绝不可能还在轮回里求什么乐，抱着什么希望，是一心要出离的。

从这个方面去检查，就今天的状况而言，十个人恐怕有五双没有真正地破掉乐颠倒。不要说打破对来世乐的执著，那个还很长远，就连现前的一点点现世末法时期的五欲，都是贪得无厌的在追求，一心想要执取。而且这上面的意

乐、行为全部是真的，这是真实回向。做任何事情心里就完全往那儿走的，其它的是口头回向，口里说的，不是由衷的，这就危险了！心里一直是往现世法上回向，一直想再再寻求。这样求来求去，缘起会因为你寻求现世法而得到后世的安乐乃至解脱的安乐吗？最后的结果发现我怎么修佛法反而掉到恶趣里去了？这是因为心的根子上没动过，内心真实的回向是回向现世法，是回向恶趣，就有这么可怕。

所以，不破掉乐颠倒，心是根本转不过来的。而不听闻《念处经》的教理是破不掉乐颠倒的。要知道佛语就是眼睛，让你看到真实的法性，除此之外，再也没有更好的眼睛，没有人能这样告诉你。世间的书里面一个字也说不到，其它怀有不同见解、不同观念的人，是绝对不可能给你指引一个正确的方向，反而会越走越远，越走越邪，越走越颠倒，看不清真相。所以离开了佛语，哪里有眼睛？不顺着佛语去看，哪里知道这个世界、整个六道体系这么多的苦啊？哪里知道目前自己处在这个点上有什么样的危机？看不清这些真相，我们的心非常顽固，就没办法发出纯乎其纯的求解脱心。

我们不要因为《念处经》的篇幅巨大就感觉不妙，要知道量多就是它的优点。能一分一分地学，就在一分一分地积累，心在一分一分地动、在转变。如果量很少，才有一点转变就结束了，心的转变也就停止下来。正因为有这么充分、广大的量，心就开始逐渐地苏醒，慢慢地会害怕，会感觉处境不妙，短视的眼光渐渐的变长远，胸襟会扩大，见识会扩大。经过成百上千次的培养，人会彻底清醒过来，感觉到这个六道轮回整个的从下到上，整个的途径全是苦的，而且非常具体的看透了它的真相。这才给我们修解脱道筑下了坚固的基础，才真正换掉了自己心中的观念系统，在这个上面无论修下士、中士、上士就都有根本了。

为什么这么讲？你要是不害怕那个恶趣的苦，绝对不肯断恶行善的，仍然是造什么样的恶都不害怕。正是因为有

一个因果律的惩罚，恶趣苦是那么可怕，他才感觉要赶紧忏悔，要断恶行善，否则这个前途的确非常悲惨，那是比人间的刑罚不知道严酷多少倍。这个时候从《念处经》里你才一步一步道上的观念在成长，一步一步的心态在转变。

所以不要认为有多不好，就是这些可以对于暇满、无常、出离、业果、轮回苦、缘起、善恶、有漏、无漏、大悲等等普遍地成为引生的材料、引生的因缘。这些铺垫好了，要想思维观察是非常具体、丰富的，是有内涵的，有心里触动、转变的。然后积到一定的量，心续中是有力量的，要说害怕是真害怕；要说皈依是拼命地皈依、一心地皈依；要说出离，是完全看透，一点不沾染世间法；要说悲心，确实整个的世间都是可怜的；要说自己的求道愿望，的确是想从这个漫漫无期、整个的欺诳的循环里想尽快地脱出去，不再想在这里留恋什么；说到暇满，也知道目前出现的这么一个像石火电光般短暂的人生的好时光是特别地难得，一定要珍惜，否则是得不到的，上面下面都没有修道的机缘；要说到无常，的确从下到上就看到业在轮转，一下子就没有了，前面的那些东西哪里是真实？要说欺诳，的确可以看到，一轮转就没有了，所谓的乐的假象一下子就没有了，就能够看得穿的。要说的对比到现世的心态中，的确下面看得那么大，上面看得那么大，那么目前在人世间不过几十年的这么一点享受就微不足道了，看到现世的意义的确很小，没有意义的。你要想求这么一点享乐，跟天比的话，那不知道差多少万倍？何必为这个浪费暇满。说到苦，你就看到整个的循环圈，不断地在转苦轮，不是下界的苦苦，就是上界的坏苦、行苦，整个全是苦。

这些不必找什么窍门，找什么贪便宜的方法，就只要下死功夫，你整个从下到上一路看上去，佛是一口气给你说完的，从下面一道一道说到上面去，你就跟着佛去看就完了。而看了一次，整个的全面都看过了，跟没有看或者是看一部分还得不到定论完全不同的，看完了心事就了了，我们

的疑惑、症结或者还不能确定就全部没有了。

再说净土的修行，我们说最基本的关键就在欣厌，先不要谈很高的。下面的没有上面也没有，现在要谈往生的关键就在欣厌，而欣厌的关键就在认识轮回苦和净土乐。那么怎么样发生全分的出离心？为什么那么多所谓修净土的人没有往生呢？就是因为他内心的颠倒回向，或者说他的真实回向处是轮回，他没有真正的求解脱心，没有以净土为归宿。他没有一心地觉得这个轮回太苦了，无一是处，而净土是高居于三界之外的。他不知道净土的层次，也就是没有好好了解这个六道轮回，没有看透，所以心发展不出来，不是那么坚决、彻底、完全，也因此跟阿弥陀佛感通的力量就弱，有很多只是种来世的因缘而已。

那么读了《念处经》对往生净土有什么好处呢？就是全部看透、看破了，一个一个都看过去了，这个时候才知道落在轮回里，只有苦，没有别的结局。升天也不可爱，我不喜欢那种到天上享乐一回，最终一无所有、堕落下来的这个结局。再者，透过对天界的认识，才真知道净土的位置，否则天界和净土分不清。但是天界一层一层看得出，越来越感觉净土的殊胜、美妙、庄严，越来越知道弥陀的本心，越来越知道要把全世间界的所有众生都引到净土去。在这里的确三界火宅，的确没有安康之处。这个时候人天的道和出世道分得清楚，自利的道和他利的道分得清楚，一心仰赖弥陀，即生要超出三界苦轮的心会非常地坚决，认识上是非常断定的，不会糊里糊涂的。由于认识的坚决，就不会把现前做的功德回到三界里面去求人天的福报，任何一分善全部都摄持，一心回向到极乐世界去。这种断定心就来自于认识的彻底，而透过《念处经》的学习，的确可以发展这个观念，的确会出现这样非常断定的心，这就让我们往生净土有了真正的希望，是因为我们的心有了希望。

在作思维修的时候，有由博返约的原则。本人感觉如果由《念处经》这样广大的铺陈，逐步地看到它，最终结成

原则的时候非常容易，而且坚实有力。譬如《念处经》一读了，几个界限分得清清楚楚，上界和下界就是由善恶和苦乐分出来的。上界是怎么样安宁，下界是怎么样苦痛，他会知道一心要行善，一心要往上走。而黑的东西、暗的东西、恶的东西是坚决要断掉的，否则一定会沉沦在下界。这个叫轮回圈里的黑白两界，一读了以后，马上就非常鲜明地显出，一定会得到一个粗分的善恶缘起的认识。

再者，圈内圈外的界限也会判然两别，也就是如果对于《念处经》从恶趣苦到修罗到天苦，整个这一个圆圈都看完了以后，马上就会得到轮回或者循环的观念。就知道即使往上界走，也只是犹如仰空射箭，“势力尽，箭还坠，遭到来生不如意”。对这个圈内的一切都会认定为苦。这都是由于拓开全面的认识以后，再提出它的原则，就很容易到达轮回的认识、苦的认识、四谛的认识、缘起的认识上面去，世间和出世间的界限非常清楚。

在缘起的认识上面，因和果各方面很容易得出法则，这个时候无论学三苦、四谛、十二缘起、大悲等等都非常方便。几层皈依上的心态也非常清楚。下士的皈依是什么？就是厌恶趣苦，然后一心皈依三宝。中士的皈依是什么？就是厌生死苦，要皈依三宝。上士的皈依是什么？就是代一切众生厌轮回苦而作皈依，这一切都是要在整个的轮回观念上形成。

再者，所谓三苦摄一切苦的大原则，也是一定要通过具体的轮回的认识，然后提出三大苦的法则。要想想它是从具体无量的事相当中提出来的，是由博返约，是由事相总结到它的理则的。如果没有这么一个具体的认识，没有这一道一道的分析、了解，怎么会积成它的法则，这是不可能的。

有的人说：我不是一样的积成了？这个是属于抄袭，或者是属于口头模仿，或者只是理趣上蜻蜓点水般的来一点。但是由于量不够就发现法则归法则，学了多少法则这个

心它也不动，那是什么原因呢？就是在它的因缘上面没有变，不是从心中得到定解。而且定解的力量不深，也因此他不能够完全摄持住心，引导着心趣入明行道，并且坚定不移的走下去。反而发现口是心非，或者此时有彼时无，或者口头敷衍。那就是说在真正的道上由于定解没有形成，所以它就成了影像。只是外在的模仿怎么可能长久？一检查就漏馅了，因为心里根本没转动，不是真正地变动其心，更不会是猛厉变动，这样就长期地活在虚假中。这就是由于偷懒，不愿意下功夫，不愿意按照教导来作的结果。所以我们不要听从自己的心，这是非常有问题的，它只想占便宜，它有它的一套想法，但是这不符合正理的轨道。

接着刚才说的，整个的很广博的差别认识开启了以后，要从中提取原则是非常有利的、非常如实的、非常确认的，它会从心里由衷地建立起来，会从心里真正地转变出来。

举例来说，譬如学十二缘起，实际上十二支学完了以后，就要分成两个部类来思维，一是以十二缘起怎么转到下界去：它的无明定义为业果愚，它的行是由业果愚趋使出现的各种非福业，它所熏的识是堕恶趣识，之后就出现恶趣的名色、六入、触等等。那么整个这个大的缘起定律怎么具体地思维呢？就是在《念处经》上面可以看得到。为什么呢？因为佛在说每一个地狱、饿鬼、旁生等的果报的时候，它都说出了业因，这些人就是业果愚，根本不相信因果，然后杀盗淫妄语邪见等等，被非福业的行熏了识，结果变现出这么大一个恶趣。尤其为什么说是识变的？通过地狱等的认识非常清晰地就知道是唯识变现的。那个相现得非常大，就是一个识在那儿不断地变，变得铺天盖地、极其惨烈、似乎逼真，而且受苦的时候虽说是幻，但也是非常地剧烈难忍。一层一层是怎么现出来的，不通过《念处经》怎么知道？那个干巴巴的了解完全不同于有血有肉的认识。通过《念处经》很快地结合在十二缘起的下界的流转规则上一看，马上就会知道的，一层一层下来它才具体了。

像博朵瓦尊者他缘着十二缘起可以相应在三士道上去思维，我们也可以慢慢接近。再说所谓相合中士道的十二缘起，它要把无明定在真实义愚——不通达无我上，再结合到上界的因果运行上，很快就会得出原则来。因为这些人的确是不知道无我，不知道轮回苦，所以两点成一线，也就是他心中认为有个我，天上还有那么高级的享乐，我就要去呀，一定要取到它呀。以这种无明马上就起行，这种叫做福业和不动业的行，它熏在识上成为种子，一旦成熟就出现善果。从这里你可以马上了解到唯心变现的道理，就是由于识上面有白业熏下的习气，所以就出现天界那么广大、漫长的安乐景象，一类一类的，那个时候会诧异于这种变现能力，之后就出现了所谓的名色、六入，这叫做天人的根身。然后触是它的接触，受是它的乐受，之后才知道他的爱在哪里转，取在哪里，有在哪里，他之后又要怎么生死、怎么堕落，就清清楚楚了。

这些《念住经》一读好了，这个原则马上就会出来，而且它是具体的，在心中非常细、非常清楚地呈现，它就会成为不可转移的观念。即使有无数的圣人在你面前说三界不是苦，你也不会转动一根毫毛，即使这世间有再多的邪说蛊惑人的言论，或者示现各种欺诳性的乐的假相，你也决定丝毫不会被欺骗到。这个时候会有一个纯净的出离心，一心求出离的，它就建立在一种观察彻底的结果上。这些就离不开具体的一分一分的认识，它实在是太重要的基础的功夫。

学了《念处经》才知道，自身的状态完全是被颠倒的乐执蒙蔽了，对它的结石症、它的顽固症有多强，才会有所认识，那的确无孔不入、无处不在的。是那么坚强有力、无法脱出，没有一个极强大的观察的力量、破邪的力量，哪里能搬动它呢？就像我们如果没有读过《念处经》，尽管跟你说轮回是苦，不起作用；尽管说这是毒，我仍然要服，特别舒服、好受；说到了这要堕落，不相信；说到这是一种苦性，没办法醒觉，那么顽固！

所以，一定要看到整个的世界，乃至上界高出人间千百万倍的乐的享受，他们那么长的寿命最后还是要堕落，这整个的过程让你真正看清楚。除非是心已经得了顽固症的人，一般还是能够看得到，的确我的乐执太大了，在这人间这么一点点的苍蝇饮尿般的乐，就把它夸张到无穷大，处处都以为有乐。那儿有乐我没有得到不甘心，那里有各种各样的乐我还没有尝够，这样一种从根本的乐颠倒发展出来的无数的乐的观念和逐乐的妄动，以及它的自毁自灭的结果就可以截断了。

所以要知道，四大颠倒：常颠倒、乐颠倒、净颠倒、我颠倒，破除它，要靠《念处经》。尤其乐颠倒，这个时候是由于比照了上下、前后等等的情形，自己的智慧已经一次次地衡量过了以后他能够断定。否则，这么一个广大的认识是没办法开启的，缺少因缘，光是一两句的开示是解决不了问题的。开示完全正确，完全有指导意义，但是缺乏自身的努力，还是奈何不了心中的乐颠倒。它是十分地诡诈，它可以把各种大法的涵义用在世间的五欲上面，或者它偷换面目、概念，就使得自己看不清了。

所以，要破掉这个乐颠倒的密密麻麻交织的邪网，要靠《念处经》，什么缘故？就是由于观念伸展得非常广大、坚实、有力。它就可以从深处、根处、各种枝节处一举地破掉，从而乐颠倒的大山才会崩塌，这个时候心才会真正地看清乐是欺诳，乐是苦这个事实，这样子才保得住，心才稳得住，不会迷失。所以要止息对世间法的贪著需要观察苦，需要学《念处经》。

再说对于整个轮回苦的归纳性、法则性的认识就在三苦上面。苦苦需要由三恶趣苦来认识，那的确十分广大、惨酷、数量繁多，一个接一个，没完没了，才知道那个苦是如何地深重，对于下面这一圈可以感觉是一个苦苦的世界。之后就从四天王天一直到六欲天的范围，会知道它是一个坏苦的世界，没有比这更具体入微了，那个抛物线式的坏苦的

描述，怎么会知道呢？

那就是《念处经》告诉我们，开始是人间怎么努力地行善，之后以上升的力量到了天界，而且变现出天宫那么多五欲的景象，那么多的美好享受。然而他到了峰顶之后，很快就面临着死又滑落下来。这样一个抛物线的模式，通过研习《念处经》会在心里很明显地出来。永嘉大师的那句话真正地会受持为至理名言，的确“势力尽，箭还坠，招得来世不如意”，它就叫抛物线苦的方式。那个就是整个的要对于坏苦发生一个巨大的认识，采取对待世间法的一种退让的态度，一种不求的态度，就靠《念处经》中这么多的教育来发生。的确从四天王天一级级往上，享受越来越高级，他的品位越来越往上升，但是到了最后全都堕下来。也正是从这里我们一下子会感觉到，世间修仙家、道家、梵天、印度诸教派等等，他们想求一个生天的果报，认为上面真是很好、很长，但是自己通过《念处经》得到一个认识：“我不要走这条路，因为它的享乐是暂时的”。的确就跟《四百论》所说的一样，它是在坠落的半空中得到的一点乐受，但是最后跌到地上时，苦不堪言。智者的认识上就能够超越这种有漏有为的圈圈，自己想到“这个不是我希求的，我一定要求生净土，我要超出世间”，这都是基于对坏苦和行苦的认识。

坏苦有两个要点，一个是无常，凡是世间兴盛的法、美好的法、圆满的法，最终全部坏灭。第二个是坏灭时它会反弹，心中的忧苦非常地炽盛，它是从过去的贪著力发展出来的。只要这两个透了，坏苦的定解一定会出来。这个通过《念处经》这么具体的一个一个去了解的时候，观念会更深，会更坚实。这样一个坏苦的剑一旦非常深、非常坚固地出现了，这个时候的如理作意才可能出来。见到世间这种低级的小乐，他就会感觉这么一点点骗人的乐里面含着剧毒，会想，“我才不要吃这个骗小孩的含毒的巧克力，或者骗小孩的含毒的肯德基、麦当劳，我绝对不要”。

这种观念是首先要一下子打开见识，让你尽量去看，

看个够，反正你是有观察思维的能力，你想判别，就让你去判别。所以知识分子最好学这个了，让你判别个够。就像你过去对于世间的法一直都会制造各种概念，赋予美好的定义，比如时尚、前卫、温馨、美妙、高级、幸福等等。这套东西已经编织了那么庞大的一个颠倒系统，现在就尽情地去看。既然觉得这个好，如果比它还要放大一百、一千、一万、一亿倍，那当然是更好了，那么就到天界去看看，跟那个一比，人间就像一个蚂蚁窝的乐受一样，好没劲，看到天上的时候黯然失色。就像那么美的难陀的娘子叫做白莲花，他是爱得不愿意片刻离开的，等到了天上一看，这个母猴子我不要了。那么好嘛你喜欢美色，那天女就是最大的美色了，那的确美女如云。你喜欢享受，喜欢风景、豪宅，那天上的宫殿、欢喜园那是多美好啊！你喜欢遨游太空，那天上的宫殿全部都是航天飞机，走起来的时候都是宫殿跟着走的。那天界的欢喜园一叶一花一香一色太美好了，就让你去看个够。你看完了以后才知道，一个一个都是有为法、有漏法出现的欺诳相，它只不过是幻现一场，过后就荡然无存了，然后招得死时不如意、招得来生不如意。那个天人临死时的苦相的确是非常惨的，当那个时候他才意识到这是没意义的。然而他的那么长的天上的光景一点点法的内涵没有，何等的可怜！而且多少的天人就堕落到下界，有很多堕落到恶趣里的。这样子看了才知道，所谓的坏苦是什么，竟然比它放大了百千万倍的情况全都是坏苦，那么说到现世人生当中这么一点蚁穴蜂巢般的乐还有什么可臭美的呢？还有什么放不下的？

这种对比就能非常明显地看出这个世界苦的状态，这些都需要充足的材料。就像世间作宣传工作，它需要摆出很多的证据、很多的场面、很多的典型，然后也是有很多决断的语气来引诱你的。如果没有这些，我们心中将会有永不消失的乐颠倒，你会有永不消失的乐的迷梦、乐的妄想。谁来给你解决，除非你自己，连佛来也没有超过这之上的教导

的。佛只有教你看到这是苦，教你不要乐著，告诉你这是要吃苦头的，何必吃毒呢？虽然面前有一点假的幻受，但是最终要得到毁坏五脏六腑漫长打滚的后果，智者该取这种东西吗？

就像这样，对《念处经》的天界整个的认识了以后，才知道它的确活在一个最大的放逸苦、坏苦、衰灭苦当中，那种级别太大了，你要想享个够，你将来就苦个够。就像这样，才发现，这个业力法则不好玩的，这个缘起法则是很决定的。

再者《念处经》给你一个能够超越古今的眼光，能够一举看破的眼光，能够再不迷惑的眼光，这样子我们心中才有皈依法，才有不变的原则，才能真正持一个出离心，从而才有出离道的真实一步。否则都是一些说着很高很大的法，都是连谈大乘都小了一点，之后心中其实满腹装的都是庸俗的现世法的颠倒乐执。说到真正的心，真正都不堪检查，那心里一念念起的就是男女、饮食、衣服、妆扮、豪宅、小车、名誉、风景、享乐、影视等等，贪得无厌，一个接一个一点都不想减少的。这样的心配着这样外在的虚假表现，会是什么结果呢？心中真实地回向是回向现世法，是回向轮回，回向恶趣，难道凭着口头的虚假就能够晃过阎罗王的铁掌吗？就能够晃过因果定律的审视吗？就能晃过真正内心的法则吗？这是没办法骗过去的。如果没有《念处经》，如果没有这样的详审确定的认识，又怎么能让我们顽固了无数辈子的心回头是岸，怎么会想到，我要真正地彻底地变掉自己呢？怎么会认识到过去全部都是错呢？这是不太可能的。

另外一个就是对于坏苦的原则范围非常地清晰，因为天界里每一幕享乐的境况都叫做坏苦。当时的所缘境，包括色声香味触、园林、天女、妙触、妙饰等等，这些是所缘境的范畴。当时天人的感受心态以及相关的一切心所，属于内心心识方面的范畴，整个的所有的这一套都叫做坏苦，为什么

呢？后边际看得非常清楚，最终都是要衰、要死。到了死的一刻这些就什么也没有了。

这个时候对于整个坏苦会有一种广大具体的认识，在他的现实的世界里一对应就知道，无论你感觉是怎么样好、怎么样美、怎么样的陶醉、怎么样的自以为是，获得了成功、荣耀等等，全部都在坏苦里面，只要一相比就很清楚了。而且天人的心不像人的心妄动大，他是非常地享受，但是那全部都是苦。

再者，对于行苦的认识就是一个一直携带苦因的状态，在看似太平无事的很长的一段时间里，其实都是苦因随逐的状况。到最后，他的忧虑、他的烦噪、他的恐惧以及后世的情形就都爆发出来了。只不过先前埋在那里，在因缘还没聚合的时候，是一种苦因携带的状态，这种叫做行苦。尤其天人巨大的时空境界一出来，就非常清晰地认识到他像一支箭一样，靠着最初的推力往前一直射向苦的结局，只不过前面它一直是苦因，一直往那上面去走。所以对于这些认识了以后就知道所谓三苦的内涵，这个一知道了，就真正通达了苦谛。