

信愿生起的方法10

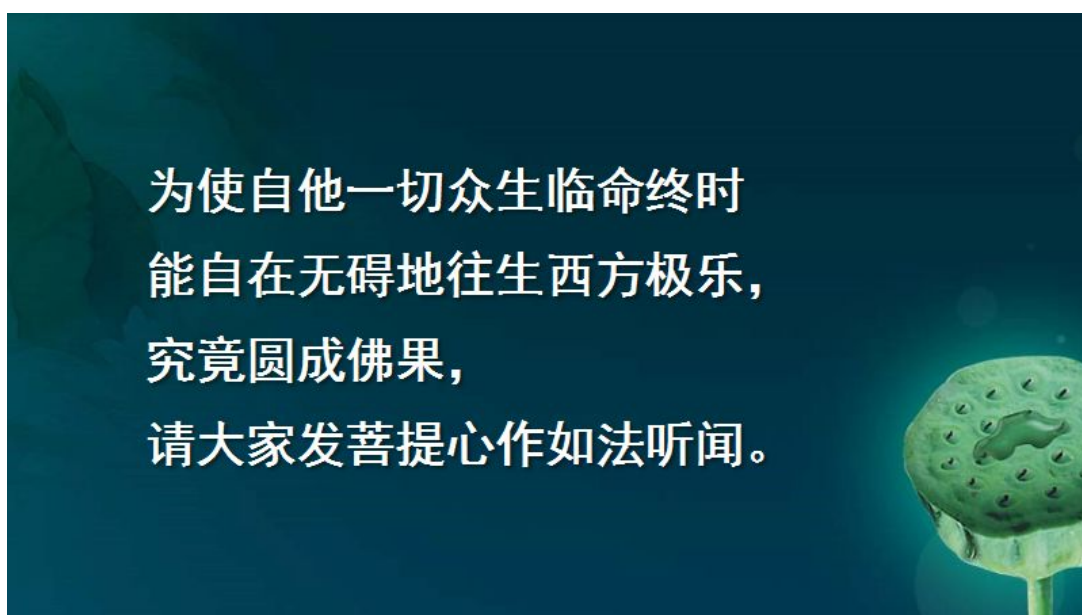
地藏占察入净土 2019-01-05



【信愿引导】信愿生起的方法10

【观修文】

依视频整理，内部参考，未经校对！



下面我们接着信愿观修的内容。现在正在次第观修厌离心，共四个科判，现在第三：轮回过患

信
愿
观
修

法门比较抉择
净土信愿关要
净土修道次第

信愿
生起
方法

信的修法

愿的
修法

观修理论

观修
引导

欣厌观修总介绍
次第观修厌离心
欣厌并修法
依净土经论观修

暇满难得
念死无常
轮回过患
业果不虚

A3. 轮回过患

轮回过患分二：B1. 轮回总苦；B2. 轮回别苦。

A3. 轮回过患

分二：B1. 轮回总苦；B2. 轮回别苦。

B2. 轮回别苦（分别思惟六道中每一道的痛苦）

分六：

C1. 地狱苦；C2. 饿鬼苦；C3. 旁生苦；
C4. 人间苦；C5. 非天苦；C6. 天人苦。

上一堂课我们观修了轮回总苦，总的轮回流转不息以及八苦、三苦的内容。今天我们开始观修轮回别苦，就是“分别思惟六道中每一道的痛苦”。这里分六个科判：地狱苦、饿鬼苦、旁生苦、人间苦、非天苦（这个非人专指阿修罗）、天人苦。

六道中每一道，我们都要去观察它的痛苦，这样就会对整个轮回生起厌离。所以这里是别别的每一道作观修。本来每一道要详细观察，或者第一科判地狱苦，八寒八热地狱，每一个都要根据经论详细观察。但是我们今年后面没有多少时间，所以这里只举例来作一个观修，其它根据这些经论，都可以这样去作观修，这主要要靠大家自己。

我们现在就以“八寒、八热、独一地狱、近边地狱”来说明。

C1. 地狱苦

八热地狱、八寒地狱、独一地狱、近边地狱。

苦相：以无间地狱为例说明。

智圆法师《广论讲记》：无间地狱受苦的情况：

从东方方圆几百由旬的大铁地上，一片烈火熊熊燃烧，从中火焰飞腾而来，由此渐渐烧坏有情的皮肉筋骨，一直烧透骨髓，有情全身一切支分都被烈火烧燃，烧得像油脂一样。其余南西北三方的情况，也是如此。这样四方烈火烧来，有情和火焰合杂在一起，没有间隔，成为一体，见不到有情的形象，只见一团烈火，而且所受的痛苦也没有刹那间断，只能以号哭叫苦的声音，才知道是具有心识的有情。

C1. 地狱苦

“八热地狱、八寒地狱、独一地狱、近边地狱。苦相：以无间地狱为例说明。”

“独一地狱”相当于孤独地狱，单独一个众生一种地狱，或者有些在一个石头里面，有些甚至就在我们经常开关的门里面。还有“近边地狱”，就是大地狱出来之后“近边地狱”。

下面我们就以“无间地狱”为例，来作一个观修。

首先“苦相”，地狱的苦相，我们这里根据《广论讲记》来了解一下“无间地狱”受苦的情况：

“从东方方圆几百由旬（一由旬一般按四十里算，这样几百由旬）的大铁地上，一片烈火熊熊燃烧，从中火焰飞腾而来，由此渐渐烧坏有情的皮肉筋骨，一直烧透骨髓，有情全身一切支分都被烈火烧燃，烧得像油脂一样。其余南西北三方的情况，也是如此。这样四方烈火烧来，有情和火焰合杂在一起，没有间隔，成为一体，见不到有情的形象，只见一团烈火，而且所受的痛苦也没有刹那间断，只能以号哭叫苦的声音，才知道是具有心识的有情。”

这里是给我们介绍“无间地狱”众生受苦的情况。下面再来看：受苦时间：

时间：

智圆法师《广论讲记》：

总说地狱受苦的时间，就是业力未尽之间。

招感狱苦的因缘，唯是自相续中所积的恶业，以恶业力，决定要领受痛苦。

因此，乃至地狱之因——自相续恶业未尽之间，地狱之苦不会止息。

时间：“总说地狱受苦的时间，就是业力未尽之间。”“业力未尽”，它的“地狱之苦不会止息”，如果此界大三灾中火灾来的时候，烧毁了还要转生到他方世界的地狱，此界成住坏空，甚至极长远的时间，此界产生的时候又生到此界的“无间地狱”。所以时间上还有一些差别，看它的一些不同的业力情况。

“时间”我们下面来看一下，对这些地狱的时间，这里容易产生误会。有些人以为就像我们人间一样，如果很快乐的时候，觉得时间很短，一下就过去了，就好像小孩子贪玩一会儿就过去了；如果痛苦的时候，那一分钟就像千年万年一样长。所以他就想当然：“地狱这么痛苦，它的时间说是很长，实际上应该很短的，不过感觉很长而已。在我们人间短短的时间里面，地狱已经很长时间了，所以到时候还是很快就出来了。”这是他想当然，我们看一下，实际上是怎样的呢？就像《俱舍论》里介绍的：

《俱舍论》：

人中五十岁，是欲界诸天，下者一日夜，上者俱倍增。等活等六次，日夜与欲天，寿等故彼寿，数与欲天同，极热半无间中劫。

（人中五十年，等于欲界天最下层四天王天一昼夜，往上欲界诸天一昼夜时量加倍递增。等活地狱等六种地狱的一昼夜，分别与六种欲天寿量相等，以如是一昼夜计算，各大地狱寿量之数与欲天寿数相等。第七极热地狱的寿量为半个中劫，第八无间地狱寿量是一中劫。）

信
願
念
佛

“人中五十年，等于是欲界诸天最下层四天王天一昼夜”，四天王天的一天一夜，六欲天往上这样成倍增加，到了帝释天是人间一百年，是它的一天一夜；再往上夜魔天是两百年，这样往上成倍增加。“等活地狱等六种地狱的一昼夜，分别与六种欲天寿量相等”。“等活地狱”这还算是时间最短的，它那里的一昼夜（要注意是“等活地狱”的一天），相当于就是六欲天里的四天王天受用的寿命。四天王天一天是我们人间五十年，而它的寿命是五百岁、五百年，算一下就知道，那四天王天寿命我们以人类的这种情况是无法想象的。但是四天王天的寿命是“等活地狱”的一昼夜，也就是它的一天。

“以如是一昼夜计算，各大地狱寿量之数与欲天寿数相等。”它的寿命是相等的。“第七极热地狱的寿量为半个中劫，第八无间地狱寿量是一中劫。”一般是这样的情况，但也不是绝对，时间长短主要还是看你的业力。这个是受苦的时间。

受苦的情况呢？“无间地狱”受苦中间没有休息、歇下来的时候，不停地在那里受这样千生万世的痛苦。这个有些人可能也会想当然：“痛苦到极点，到时候就晕过去了、知道了。”但这个在“无间地狱”绝对不可能的，业力的缘故，不可能让你晕过去感受不到这种痛苦。

下面我们来介绍一下净土宗祖师大德开示，《印光法师文钞·致包师贤居士书》里面提到的，这封书信比较短，就全部取用：

《印光法师文钞·致包师贤居士书》：

温州之灾，闻之惨然。天灾人祸，无有底极。实足为三界无安，犹如火宅之证。亦堪为信愿念佛，往生西方之最切警策也。

念佛心不归一，由于生死心不切。若作将被水冲火烧，无所救援之想。及将死，将堕地狱之想。则心自归一，无须另求妙法。故经中屡云，思地狱苦，发菩提心。此大觉世尊最切要之开示，惜人不肯真实思想耳。

地狱之苦，比水火之惨，深无量无边倍。而想水冲火烧则悚然，想地狱则泛然者。一则心力小，不能详悉其苦事。一则亲眼见，不觉毛骨为悚然耳。

“温州之灾，闻之惨然。”因为当时浙江温州，“天灾人祸，无有底极。实足为三界无安，犹如火宅之证。”《法华经》里面讲：“三界无安，犹如火宅。众苦充满，甚可怖畏。”印祖引用《法华经》教证，说明了这种人间地狱就像火宅。“亦堪为信愿念佛，往生西方之最切警策也。”这都是我们活生生的、让你能亲见亲闻的“最切警策”。

“念佛心不归一，由于生死心不切。”为什么我们念佛妄想纷飞很难对治呢？那是因为自己的生死心不切。那怎样生起生死心来对治念佛的妄想散乱呢？“若作将被水冲火烧，无所救援之想。及将死，将堕地狱之想。则心自归一，无须另求妙法。”——我们可以这样做观想。

这个观想必须做真实的观想，就像这里包师贤居士应该是温州人，碰到温州这样的一种天灾人祸，那就可以观想自己将被这种灾难水冲、火烧，无所救援，被水淹死了，火烧死了，碰到这样的天灾。“及将死，将堕地狱之想。”死了之后，将堕地狱。我们多数人是这种业力：善业少，恶业多；善念少，恶念多。那堕地狱的可能性是最大的。“则心自归一”，如果你能作这样的观想，“则心自归一，无须另求妙法。”

所以这里是把“将死、将堕地狱想”合在一起。当然这里主要不是念死无常，这里主要是指“思地狱苦，发菩提心”，主要从这方面来思惟。

下面再来看“故经中屡云，思地狱苦，发菩提心。此大觉世尊最切要之开示，惜人不肯真实思想耳。”所以经中屡屡讲，要“思地狱苦，发菩提心”，所以大乘发菩提心不是说就不用出离心，发菩提心修大乘这个教法的人，他的出离心比一般修小乘的人要更深千万倍。这里就给我们说明这个道理：“思地狱苦，发菩提心”。

菩提心不是有些人想象的只念念发愿文，也不注重出离心。你要想发菩提心，首先从自身上先要去思惟一下，自己如果对轮回痛苦都没有体会，没有厌离，你怎么来度脱别人呢？自己对轮回都没有厌离，“己犹未度，能度他者，无有是处。”自己最起码的，甚至一个出离心都没有，你还能去发菩提心度别人吗？所以首先自己要生厌离，对地狱苦生起厌离，所以“思地狱苦”，再来这样将心比心，这样来类推：从自己的痛苦类推自己的父母、亲友，再扩散到一切人都做过我们的父母，这样子来思惟，来发菩提心。

所以这是大觉世尊最切要开示，“惜人没有去真实思想”，这句话非常重要。许多人即使知道这个道理，“思地狱苦，发菩提心”这话也会讲，但是他以为我懂了就行了，不知道这个需要“真实思想”——真实地观想，要去观修的。就像我们现在早课观修，最好每天几次，这样子要去真实地思想，再再地忆念，这个非常重要。

“地狱之苦，比水火之惨，深无量无边倍。”地狱的痛苦跟水灾、火灾比，要深无量无边倍，无法相提并论。“而想水冲火烧则悚然”，想这些“水冲火烧”，水灾、火灾，“悚然”也就是毛骨悚然，害怕的样子。“想地狱则泛然者”，想到地狱他就漫不经心，“泛然”就是很随便，漫不经心。

“一则心力小，不能详悉其苦事。一则亲眼见，不觉毛骨为悚然耳。”这是我们心力小，也没有神通。天眼通能亲眼见到地狱的痛苦；也没有宿命通，自己无量劫来堕入地狱，不知道受了多少痛苦，现在我们全都忘记了。所以你如果亲眼见到，一个人被活活烧死，那恐惧得不得了，怕落在自己身上。但地狱的痛苦，我们不知道受了多少次，好了伤疤就忘了疼，一转世全忘记，照样造业，到时候照样又堕地狱，轮回就这样子无始无终。

所以我们现在这样“思地狱苦，发菩提心”，这样来观修轮回痛苦，这个非常有必要，否则你很难发起生死心。生死心没发起来，那你念佛也心不归一，那也很难往生。不但念佛，实际上你如果生死心没发起来，相当于修行的动力没有，你修任何法都不可能成就的。所以修这些法非常重要，就是让我们通过观修，生起真信切愿，生起胜解信，而生起生死心的目的是为了这个。

但是我们现在许多人修学净土，不知道这些关要，总是自己想当然，念佛不注重信愿。信愿念佛——念佛当然你有信愿必定会念佛，但有些不注重信愿，那他就仅仅落在一句佛号上，不注重信愿，不注重观修出离心，不注重闻思断疑生信、生胜解，那最后的结果就可想而知。当然你即使每天念多少万，也是念佛心不归一，把他力法门做自力修。说不好听的，这样子念佛就是一种盲修瞎练，根本不知道法门的关要，非常可惜。这也是为什么许多念佛人不能往生，真正的原因在这里。

你如果真的注重信愿、出离心这些观修，每一天、每一次你都能信愿增上、出离心增上，这样子我们希望就极大。但你如果不注重信愿，那就麻烦了。仅仅靠一句佛号，自己不注重信愿，佛力虽然有加持，但可惜你自己没有真正相应。这个是非常重要的，所以这里提一下。

下面看第二科判：饿鬼苦。

C2. 饿鬼苦

分三：

D1. 外障苦； D2. 内障苦； D3. 自障苦。

D1. 外障苦

《广论》：于诸饮食有外障者，谓彼若趣泉海池沼，即于其处，为余有情持剑枪矛，遮其泉等不令趣近，及见其水变为脓血，自不乐饮。

C2.饿鬼苦

分三：D1.外障苦； D2.内障苦； D3.自障苦。

D1.外障苦

这是饿鬼道的痛苦，先来看《广论》**外障苦**：也就是饮食有外障的饿鬼。如果他看见前面有一个江海池沼，这时候跑过去，已经非常饥渴了，但是没想到水边有拿着剑、枪矛这样守护的人，眼睛看着，却不能靠近，不能喝，这有多么痛苦；或者即使没有守护的人，跑到眼前一看：这个江河就变成了脓血，自己恶心得不想喝了，就变成这样子。这个叫外障苦。

下面再来看：内障苦：

D2. 内障苦

《广论》：
于诸饮食有内障者，谓有其口细如针孔，口或如炬，或有颈瘰（yǐng长在脖子上的一种囊状的瘤子），或腹广大，纵得饮食无他障碍，自然不能若食若饮。

信
願
念
佛

D2.内障苦

有些饿鬼有**内障苦**。他口细如针孔，或者他的口就像火炬一样，口里面有火在燃烧；虽然他腹部广大，但是口很小。或者口里面有火，食物吃进去以后，全部被火烧毁了；或者口太小，根本就吃不进去，有这样子的一些情况。这个称为内障苦。

下面再看：自障苦：

D3. 自障苦

《广论》：
于诸饮食自有障者，
谓有饿鬼名猛焰鬻（mán），所有一切若饮若食，悉皆燃烧，
有名食秽，食粪饮溺，
及有唯能饮食不净，生熟臭秽，有损可厌，
或有唯能割食自肉，不能受用净妙饮食。

D3.自障苦

《广论》里面介绍，还有一种饮食自有障苦：有一种饿鬼名叫猛焰鬻（mán），“所有一切若饮若食，悉皆燃烧”，所以这种饿鬼，他有自障。还有一种“唯食不净”，吃这些大小便。有些饿鬼专门住在粪坑里吃大小便为食。或者“唯割食自肉”，自己的肉专门割下来吃，没有吃的东西只能这样子。这是自障苦，是饿鬼道的痛苦。饿鬼甚至百千万年极长的时间，一滴水、一粒米、一点饮食也吃不到。这个我们想像一下就知道，让你饿三天，三天不吃饭，一滴水不喝，你是什么感觉？！

下面再看：旁生苦：

C3. 旁生苦

分二：D1. 互相残害苦；D2. 无自在苦。

智圆法师《广论讲记》：
互相残害苦，主要指野生动物所受之苦；
无自在苦，主要是家畜所受之苦。

信
願
念
佛

C3.旁生苦

分二：D1.互相残害苦；D2.无自在苦。一个是互相残害苦；一个是无自在苦。

D1. 互相残害苦

《广论》：
旁生中诸羸(léi)劣者，为诸强力之所杀害。

D2. 无自在苦

《广论》：
又为人天资生之具，自无自在，为他驱驰，
遭其伤杀挞(tà用鞭子、棍子打)打损恼。

D1.互相残害苦

比如说老虎、狮子吃这些牛羊等等，互相残害。

D2.无自在苦

主要是指我们家里面养的这些家畜，这是无自在苦。牛要耕地、马被人骑，它不得自在，主要是指家畜，这是旁生苦。

下面我们来看一下：人间苦：

C4. 人间苦

《四百论》云：
胜者为意苦，庸流从身生，
二苦日日中，能坏此世间。

C4.人间苦

第四就是人间苦。就像《四百论》里面介绍的，人间苦可以分两种，一个是意苦、一个是身苦。

“意苦”也就是这些圣者、富贵的人，主要是意苦、心苦；贫穷的人，也就是庸流，一般从身体上产生“身苦”，如果衣、食都有问题，这就身上产生痛苦。但是富贵的人不是说就没有痛苦，他由意、心上产生痛苦，甚至比身体上产生的这个痛苦更大。所以这样“二苦日日中，能坏此世间”，这是人间的痛

苦。

当然人间的痛苦很多，这里只是从一个意苦（心苦）或者一个身苦，提一下而已，或者补充说明。实际上人间痛苦也有很多，譬如总苦当中八苦、三苦所讲的人间苦，当然这些苦都有。生老病死、怨憎会、爱别离、求不得、五蕴炽盛，这些八苦人间都有，不是说只有这里介绍的这两种。这是人间苦。

下面再来看第五：非天（也就是阿修罗）苦。

信
願
念
佛

C5. 非天（阿修罗）苦

分二：D1. 斗争苦；D2. 不堪见谛之苦。

D1. 斗争苦

《广论》：

此由不忍，嫉天富乐，令意热恼。
由此因缘，与天斗争，受割裂等伤身众苦。

C5.非天（阿修罗）苦

分二：D1.斗争苦；D2.不堪见谛之苦。

非天苦分两种：一个是“斗争苦”，第二个是“不堪见谛之苦”。

D1.斗争苦：

阿修罗他有天的福报，但是没有天的这种修养功德，他嫉妒这些天人的富贵快乐，就经常去跟天人斗争。阎浮提树的树根生在阿修罗地界里面，但是这些果子在天界，因为这个阎浮提树很大，在他看来：“这是我家的树，竟然被你们受用了！”——接受不了，所以经常跟天人斗争，但是也经常打不过，最后有被割裂伤身或者被杀这些痛苦。一般这些天人，当然后面我们介绍也会有痛苦，这里主要是阿修罗。阿修罗你可以把它列在天道当中，但是因为他们没有天的这种功德，所以经常把他列在恶趣当中，我们一般讲人天善趣。他虽然有福报，但是这个烦恼很重，造恶业，当然他就很容易堕落。

下面第二苦就是：不堪见谛之苦

D2. 不堪见谛之苦

《广论》：
此等虽具智慧，然由异熟障故，于彼身中不堪见谛。

D2.不堪见谛之苦

阿修罗虽然有智慧，但是他的异熟障导致他“不堪见谛”。他不可能见道的，这是他的一种障碍，也是一种痛苦。

下面第六是：天人苦：

C6. 天人苦

分二：D1. 欲天三苦；D2. 上二界粗重苦。

D1. 欲天三苦

分四：

E1. 死堕苦；E2. 悚栗苦；

E3. 斫裂杀害驱摈苦；E4. 散乱苦。

C6.天人苦

分二：D1.欲天三苦；D2.上二界粗重苦。

天人分欲界天和上二界色无色界的痛苦，分这样两科判。

D1欲天三苦

分四：E1.死堕苦；E2.悚栗苦；E3.斫裂杀害驱摈苦；E4.散乱苦。

我们先来看：死堕苦：

E1. 死堕苦

智圆法师《广论讲记》：

天人在即将死时，五死相现：光耀的身体变得暗淡无光；再也无法安坐在宝座上；身上的花鬘逐渐枯萎；一尘不染的天衣也沾上了尘垢；香洁的身体开始流汗臭秽；属于自己的天女也抛弃自己，和其他天子游戏。从此告别了一生的美好和快乐，这样残酷的结局，使天人极难承受。

更可怕的是，如果没有其它善业，死后就直堕恶趣，随之而来的是漫长而剧烈的大苦。

E1.死堕苦

《广论讲记》：“天人在即将死去，五死相现”：天人将死的时候，就会五衰相现：“光耀的身体变得暗淡无光”；比如说身上的光明暗淡了，“再也无法安住在宝座上了”，坐立不安了；“身上的这些花鬘逐渐枯萎了，一尘不染的天衣上也沾上了尘垢；香洁的身体开始流汗臭秽；属于自己的天女，”这个时候看到这个天人快死了，她“也就抛弃自己，和其他天子游戏。”这个将死的天人，这个时候感到这种落差，会产生极大的痛苦，这个非常残酷的，极难承受。“更可怕的是，如果没有其它善业，死后就直堕恶趣”，那当然这个就更可怕了。这是“死堕苦”。

下面再来看：悚栗苦：

E2. 悚栗苦

智圆法师《广论讲记》：

“悚栗 (sǒng lì) 苦”是说，当成就了广大福德和上妙五欲的天子诞生在天界时，薄福的天子们见到之后，惊恐不安。由此因缘，内心感受很大忧苦。

E2.悚栗苦

这也是根据《广论讲记》：有些福德特别大的天子诞生，这些福薄的天子见到之后就惊恐不安，很害怕，内心也感受很大的忧苦。所以天人的威德有极大差别，对这些福德特别殊胜的，那这些一般的小天子见了也很害怕，乖乖地还要听话，还是有这些痛苦。

下面再看：斫裂杀害驱摈苦：

E3. 斫裂杀害驱摈苦

智圆法师《广论讲记》：

“斫（zhuó）裂杀害苦”是说，天人与非天交战时，天人手持金、银、玻璃、琉璃四种兵器上场应战，在战争中，感受支节斩断、身体破裂以及被杀害等的痛苦。如果天人的头颅被砍断，当即就会死亡，如果只是伤身断节，还能恢复如初。

“驱摈（bìn）苦”是说，具有强大势力的诸天，才一发怒，诸弱小天子就会被逐出自己的宫殿，落得无家可归。

信
願
念
佛

E3.斫裂杀害驱摈苦

也就是天人跟非天阿修罗打仗的时候，他也会比如说有手脚砍断啊，身体破裂以及杀害痛苦。而这个天人呢，他有特殊的一种福报，一种功能，如果手脚砍断它会长回来，可以恢复如初，当然在我们看来这好像很神奇。但是如果脑袋被砍断，他也就死了，天人也会这样被杀死。

另外就是“驱摈苦”，就像刚才提到的“悚栗苦”一样，这些大福德的天子来的时候，强大势力的诸天，他一发怒，这些弱小小天子甚至都会被赶出自己的宫殿，“落得无家可归”——天人也有无家可归的。所以天人里面也不是说我们想象的，天人里面也有福报小的。据说有些天人福报实在太糟糕，在天上还没有饭吃，最后跑到人间来在山上采一些特别小的那种枣，吃这个维持生命，有这样的记载。

下面：散乱苦：

E4. 散乱苦

智圆法师《广论讲记》：

又如《资粮论》所说：所有享受五欲的天人，也没有真正安乐的心。

因为以享受欲乐为缘，会令内心遭受欲贪炽燃的烧煮，如此心在五欲中散乱，岂能有真正的安乐？

信
願
念
佛

E4.散乱苦

享受五欲的天人，实际上这个不是真正的安乐，因为享受欲乐，他内心会遭受“欲贪炽然的烧煮”，这种

欲贪毕竟不是真正的安乐。“如此心在五欲中散乱，岂能有真正的安乐？”所以这是一种“散乱苦”。当然这个，有些散乱惯的人他可能体会不到，但你如果能相似地体会一下寂静的安乐，相似地有些禅定的安乐，你如果尝到过，那这种散乱对你来说就非常难受。所以在天上享受五欲，不见得就真的是安乐。这是天人、欲界天的一些痛苦。

下面再介绍：上二界粗重苦：

天人苦 分二：D1. 欲天三苦；D2. 上二界粗重苦。

D2. 上二界粗重苦

智圆法师《广论讲记》：

上界色、无色界诸天，虽然没有此等欲界之苦，但仍然为烦恼种子随逐不离，而且有异熟障，对生与死毫无自在，因此也由粗重而苦。

按照三苦来衡量，色界和无色界都有行苦。而且，色界一至三禅天有乐受故，具有坏苦。四禅天及无色界只有舍受，故无坏苦。此外，上界天还存在从上界堕落下处之苦。

信
願
念
佛

D2.上二界粗重苦

“上二界”就是色界、无色界，称为上二界。“粗重苦”是什么呢？粗重就是对应细轻，粗重也就是“烦恼种子”，它没有一种堪能性，所以称为粗重。这里“粗重”我们只要记得它是一种“烦恼种子”。色界、无色界虽然没有欲界的这种苦受，但是他有这种“烦恼种子”。这些“随逐不离”，而且有“异熟障”，“对生死毫无自在”，所以“粗重而苦”。

“按照三苦来衡量，色界和无色界都有行苦”，也就是苦苦、坏苦、行苦。而且“色界一至三禅天有乐受故，具有坏苦”，色界天有四禅，色界四禅。初禅、二禅、三禅，三禅天是快乐到极点，从乐受上讲，一般说最乐的就是三禅天。但是这个乐，我们前面三苦介绍时知道，乐受本来就是坏苦，所以坏苦到三禅天。四禅天，第四禅以及无色界只是舍受，他不是乐受，是不苦不乐的舍受，所以他就没有坏苦，因为坏苦是专门对应乐受的。当然上二界，上二界也就是无色界以及色界，色界当中的四禅，舍受这些都有行苦。

总的来说，欲界有三苦。上二界这里要详细分析了，上二界一般色界以上，这种苦苦可以说是没有了，他是一种乐受，但是初禅到三禅他还具有坏苦，而第四禅以上就有一种行苦，是这样的一些情况。这是跟三苦对应，我们作一个介绍。

下面我们再来看六道痛苦，这种别苦。下面画一个图表：

地狱苦	连续不断受寒热苦，时间极长	
饿鬼苦	外障苦、内障苦、自障苦	
旁生苦	互相残害苦、无自在苦	
人间苦	身苦、心苦	
非天苦	斗争苦、不堪见谛之苦	
天人苦	欲天	死堕苦、悚栗苦、 斫裂杀害驱摈苦、散乱苦
	色、无色界	粗重苦

观修2分钟

前面我们详细介绍之后，在这里作一个归纳：地狱以及天人这里的痛苦。下面我们把这个内容再回顾，做一个观修。这是六道别别的每一道的痛苦，下面我们来观修2分钟。

.....

好，这样我们观修2分钟六道别别的痛苦。下面我们依印光《法师文钞》对轮回痛苦作一个总结。《印祖文钞》也是以怖苦心念佛，这个我们前面也介绍过。具体怎么来观修的呢？实际上《印祖文钞》也有提到：

轮回苦 总结：以怖苦心念佛

《印光法师文钞·复邓伯诚居士书二》：
心常念曰，我某人从无始来，直至今生，所作恶业，无量无边。假使恶业有体相者，十方虚空，不能容受。宿生何幸，今得人身，又闻佛法。若不一心念佛求生西方，一气不来，定向地狱镬汤炉炭剑树刀山里受苦，不知经几多劫。纵出地狱，复堕饿鬼，腹大如海，咽细如针，长劫饥虚，喉中火燃，不闻浆水之名，难得暂时之饱。

“心常念曰，我某人从无始来，直至今生，所作恶业，无量无边。假使恶业有体相者，十方虚空，不能容受”首先要作这样的观想：我们无始以来到今生，恶业无量无边，所以甚至难以得到人天善趣。

“宿生何幸，今得人身，又闻佛法。若不一心念佛求生西方，一气不来，定向地狱镬汤炉炭剑树刀山里受苦，不知经几多劫。”如果不一心念佛求生西方，你要想下一世得人身是很难的。所以我们要注意：下一世得人身比往生净土要困难得多！净土靠佛力，你要靠自力，起码你五戒要守持好，否则你很难得人身。所以“一气不来”，定向地狱当中去受苦，而且不知道经多少时间。

“纵出地狱，复堕饿鬼，腹大如海，咽细如针，长劫饥虚，喉中火燃，不闻浆水之名，难得暂时之饱”这是饿鬼的痛苦，前面给大家详细作了介绍。

从饿鬼出，复为畜生，或供人骑乘，或充人庖厨（páo chú 厨房）。

纵得为人，愚痴无知，以造业为德能，以修善为桎梏（zhì gù脚镣和手铐，比喻束缚），不数十年，又复堕落。

经尘点劫，轮回六道。虽欲出离，末由也已。能如是念，如上所求，当下成办。

信願念佛

“从饿鬼出，复为畜生，或供人骑乘，或充人庖厨（páo chú 厨房）。”“庖厨”也就是厨房里面被杀了、吃了。

“纵得为人，愚痴无知，以造业为德能，以修善为桎梏（zhì gù 脚镣和手铐，比喻束缚）”造业很有能力，修善他觉得是一种束缚。所以有些恶业重的人，你让他去念佛、行善啊，他就很难受，所以“不数十年，又复堕落”，因为宿世的这种同行等流果，一种习气，所以从三恶趣里出来之后作人，还是有以前的这种恶业习气，他又会造业，又会堕落地狱。

“经尘点劫，轮回六道”什么是“尘点劫”呢？这个在《法华经》里曾经介绍过，譬如把整个三千大千世界碎为微尘，过一个三千大千世界落下一粒微尘，所有的微尘落尽了，把所有世界全部再碎为微尘，它的劫数有多少，就叫“尘点劫”。“经尘点劫，轮回六道”，当然，我们实际上是无始以来流于轮回，不知道多少世了。“虽欲出离，末由也已，能如是念，如上所求，当下成办”，要这样子去念佛。

所以念佛就要像印祖这里给我们介绍的：“要常作将死心，或者已死未往生，将堕地狱，以怖苦心来念佛。”要这样子来念。《印祖文钞》中给我们讲的实际上是一种观修的方法，就是要去观修轮回痛苦。可惜我们许多念佛人，看到了，觉得我懂了就行了，不知道这是一种观修的方法，要拿来每天最好做一个观修的。所以我们不知道这些道理，把非常殊胜的法宝当面错过，不知道可以拿来观修，这是非常可惜的。

下面我们再来看阿弥陀佛化身——善导大师在《观经四帖疏》中的一个教言，以诗词的方式，也来给我们讲轮回痛苦，这样子来念佛：

善导大师《观经四帖疏》：
归去来，魔乡不可停！
旷劫来流转，六道尽皆经。
到处无余乐，唯闻愁叹声。
毕此生平后，入彼涅槃城。

信
願
念
佛

善导大师用的是陶渊明的“归去来辞”：“归去来，魔乡不可停！”我们这个世界，实际上是“魔乡”，欲界里面，魔王是欲界的老大，我们实际上都是魔子魔民，处在魔乡当中，所以“魔乡不可停！”

“旷劫来流转，六道尽皆经”，旷大劫来，无始以来流转六道，天堂地狱全部都经历过不知多少次，地狱油锅也不知去了多少次，天王的福报你也享用了多少次，所以“六道尽皆经”。

“到处无余乐，唯闻愁叹声”，就像我们前面刚刚学习观修的六道别苦，天上实际上也没有真正快乐，所以“到处无余乐，唯闻愁叹声”。

“毕此生平后，入彼涅槃城”。“毕此生平”，也就是我们现在因为思地狱苦，发菩提心，厌离娑婆，欣求极乐，这样子以怖苦心来求生净土，来念佛。所以我们这一生，也就相当于最后一生，就像最后身的阿罗汉一样。所以“毕此生平后，入彼涅槃城。”往生之后，你就能了生脱死，永出轮回，所以也可以称为“涅槃城”——永远没有生死，必成佛果。

这是善导大师的殊胜教言，实际上也是让我们来观修轮回痛苦，以怖苦心来念佛，这是非常殊胜的。

下面我们以刚刚学的：念佛时常做将死、将堕地狱想，以怖苦心来念“阿弥陀佛”佛号三分钟。

.....

好，下面现场答疑。



课后答疑

同安 生養

願生西方淨土中
九品蓮華為父母
花開見佛悟無生
不退菩薩為伴侶



[阅读原文](#)