（三）思惟轮回过患

由前两部分修心，观察到营求现世法毫无意义，唯一要求来世以后的法，这个时候心会全分注入到修行上，但是对于来世的前程，仍然心中一无所知。死了不会一灭永灭，还是需要随业受生，再来这个轮回的世间，到底是怎样的一种命运？需要由第三部分的修心来完成。我们要关注这个修心怎么来操作，以及不去做和做有什么样的差别，就会发现它的一个极大的利益。

总的要按这样三个方面来完成观察：第一、我落入轮回，总体的状况如何？第二、我落入轮回，差别的状况如何？即轮回只有六道，在六道里各是怎样的命运？这两个部分都要一一地在心上试着感同身受地去体验、去抉择，到底是怎样的一种遭遇。第三、心里总地得出结论：轮回没有丝毫的乐可得，这里一苦接一苦，没有任何前途。只有到此，心中才会断掉贪著来世的心。这是生命极重大的一个转折，因为发现是没有前途的，往下走就一苦接一苦，非常地可怕。即使到了天上，也只是暂时的一场幻梦，过后又堕入到苦的深渊，那我还往哪儿走呢？这里没有任何希望了，我到底该去哪里呢？在这个点上，真正地会让人发出唯一希求解脱的心，从此他才步入出世间的道。

1.一个典型的例子

这个修心发展出来，会变得跟难陀一样。他前面没有见到轮回的苦，最爱恋的是妻子孙陀罗。即使出家，心恋尘劳，佛也管不住他，他时时地就要开小差，可见这个心不是随便就能克服的。不但不是想当然能解决，而且无量劫以来的习气，如果不通过相应的修行，可以说几乎没有办法。那怎么办呢？佛那时候就直接以神通带他去看，是现量的修心，这个在转心上面有非常大的效果。首先带他去看天界，他发现天和人之间相差太远，使他引起了来世求生天界的心，只因天女的美妙。然后带他去看地狱，发现生天只是晚一步下地狱，这才知道轮回非常地可怕，最终的结果全部都是陷入到不见底的苦的深渊，这样使他退掉了对来世天界的耽著。

没有见到轮回过患，没有那个心理转变的量，怎么也没有办法入出世间的道。也就是，外面形式上做得再好，表面上学得再多，但是心猿意马是控制不住的。那个时候的难陀时时都是想回家，有的时候他也控制一下自己，认为要学好一点，好好地做，但是这个心是管不住的。然而后来呢，根本不必说，也没有人在外面督促，他整个的心全力以赴，就是要解决生死的问题。他就知道，自己不这样走，只有下地狱里的油锅。这一个修心，使得他全分地进入到了解脱道，成了护根门第一。

2.法道的深远观察

第四导师释迦牟尼佛在我们这个世界成道，第一转法轮讲的是四谛，法轮的第一度讲的是苦谛，苦谛说的是“诸比丘，此是苦汝当知”。这表明，苦谛的法是佛道的开端，是所有圣道的基础，如果这里开好了头，就是打好了基础，也就可以一层一层地建立起整个佛道。假使这个没有修起来，就像大楼没有奠基，也就建立不起来了，好比空中建楼阁或者泡沫上建楼阁，其后果可想而知。

那么，轮回过患的思惟到量，是如何一层一层地对于后来的道发生巨大的推动力，或者建立坚实的基础呢？我们需要一个一个理智地来抉择。按照《言教》的开示，从四个方面来认识：（1）心入正法的根本依处；（2）深信因果的根本依处；（3）放下此生的心理根源；（4）发展大慈悲心的根源。

（1）心入正法的根本依处

正法指道谛与灭谛，即出世间的道与果。心能入法，指出现解脱道的意乐与行为，这上的差距太大了。

有过这分到量地修心，整个的轮回从总体上，从每一道上，从做人的八苦，总体的三苦，全数地抉择、认定了，在经验上，自己都设身处地地去观察过、体验过，心里就完全能够知道除了苦就是苦，对轮回从此不抱任何希望。任何世间的富贵送到面前也只是生厌心，任何享受、任何的假相都蒙不过自己，这个时候就对于轮回的事情彻底地不再抱希望，不再作追求了。

像这样，当胜解出来以后，他就有信念、有志愿、有精进，不是往轮回的四连环链上川流不息地循环。轮回的链子上先是有一个胜解，以为这个地方有很多好的东西我要去追求，来世充满了各种的前程。那么以一个邪的信念当然就会有邪的欲求，有邪的精进，心全部都往轮回上走。经过这样一个观察，轮回的心基本上退光，来世的想法退光，这上面立的这样的愿那样的愿退光，不但不做人，连仙人、天人都不做了，一心地就是要求解脱。这个上面，信念就是唯一解脱有利益，志愿就是唯一我要求得解脱，精进就是唯一地修解脱的道行，如救头燃般。

相反，假使一开始不进入这个观察，听久了之后也就成了讲轮回过患的老师了，都能够一套一套地讲，但是毕竟没有观察过，因为这种心需要具体观察的因缘才会开发出来，口头的鹦鹉学舌开发不出来。然后心里根本就没有动过，那么外面做什么样的表相，都不是出世间的心。这样就知道，在一开始有个虚伪，这个心胜解上没起来，信念上没有，后面整个都是空的，包括整个三乘法道的心理和行为，几乎都不可能出来。而真正内心的状况，就是对世间的贪恋，里头基本就是求世间法。即使有前两步修心能放下现世，但是对于来世没有清晰的见解、决断的心，因此怎么样心就是缠绕在轮回里面，所以修什么样的法还是滋长生死的根。从这上就可以看到真与伪的差别。

从正反面来看，如果我们这个部分修好了之后，就成了心入出世正法的根源，这个上面一步一步走，全数地都是出世间的道，每一个修行全是得解脱的因；相反，整个的根子扎在轮回上面，意乐和行为全是求世间的，那再怎么行进的话，都是一个世间的道，每一个点上都是轮回的因，要知道有这么大的差别。

（2）深信因果的根本依处

因果律在整个佛道上占重要的地位，任何一层道都要由缘起正见而来，缘起正见又要由基本的业感缘起的正见而来。一切世间出世间的善道如眼目般的就是缘起的见，当明白缘起，就知道如何以相应的正因来发展道和获得果，这是一切白法的根源。落到基础上，业感缘起的正见又要首先从思惟轮回苦的果相，以及紧密结合因相而来。

这个轨道早由导师释迦牟尼佛在《正法念处经》作过指示，那里对于六道各种处所的状况，都详细地揭示了它的状况以及由何业因而来。晋美朗巴祖师的《法轨》，实际上正是遵循这一发展规律，在最开始就以因果相连的方式发展观察，并且每一处都将自己作为其中的主人公，观察我处在那个境界里是怎么样子的苦的状况，而这个苦又是由什么因来的。如果对于这里的每一处，按照这样的《法轨》，都是在自身上看到，是处在什么样的苦流当中，而这个苦又是由什么样的业来的，那么经过了几十番这样具体地观察，当然会知道整个的轮回生命历程都是由因果律支配的。

具体来说，地狱的情况是怎么样的，这是一个非常大的生命现象，那么自己处在那个地方，到底是怎么一个情况，原来如此之苦，各种都是非常、细致、具体、确定的，这样就知道，这个苦是真实不虚的。然后再去观察，这是由嗔恚所引发的业而来的。结合《念处经》更加看到，某一种业因怎么无欺地变出那么大的苦，无论是异熟、等流，还是三世流程上怎么导致到后世，那么这样一看就会发现，是业感缘起的法则在支配，一个一个都要去验证。地狱看过了再看饿鬼，饿鬼里面每一种有那么具体的苦相，自身会相信这是真实的，是有这样的情况，佛的经教这么说的。然后再看到是由什么样的业因导致它的，一连起来就知道，有一个因果律在支配。最终看到，天界上面那么大的一个情况，怎么由业来支配。

就像这样，一层一层地看过去，到了一定的时候，整个六道的情况全部都包摄了，才知道没有别的，就是一个因果。这样再结合佛经，知道原来所有的六道轮回的现相、所有这些苦乐，都是由业来的，从这里就会出现深信因果的心。

再来观察修心与否的两种结果。先从反面来看，如果没有这样发展，不会出现因果的胜解，毕竟这是一个非常隐秘的大法则，上至菩萨都需要由佛语的指示，才能去认识微细的因果。这个长期、具体而细致的修心一旦脱空了，整个的内涵就没有，虽然口头会说善有善报恶有恶报，心里真正的见解发展不出来。这个业感缘起的见解发展不出来，那往上就更加发展不出来，所有的道都不能够扎根，后果就是，如同没有结胎，就不可能出现一个人以及这个人的成长那样。

正面来看，由于修了这一部分的解脱道，就会出现一个非常深刻的影响。由于深信因果，才知道一言一行都是业，都将会出现果。任何一个果都是由业来的，这个人以因果正见摄持，他在任何上面都是遵循安乐之道的法则去做，这个将使得他成为善道的行者。由此逐渐地发展起来，缘起的正见起来的时候，一层一层都能够真正地趣入，由这么一个修行，会逐渐地开启缘起的眼睛，逐渐地唤起他的觉悟，一层一层都是按照这样的天理来行持，他的心也最终脱离业果愚，脱离自我的各种自以为是的见解，相应到真正的正理。

（3）放下此生的心理根源

没有观察大的轮回苦，视野就很小，只会紧盯着现世的一点乐；如果观察了轮回苦，发展出大的见解，就感觉现世只是轮回大苦海里的一个小点，是个蚂蚁窝般的小世界，对这个有一点小小的假乐、实际为苦的世界没有兴趣，不会在一个大的粪池里求安乐，不会在大苦海里巴望还有甜头可得。

所以，这里面对比很明显，假使你不去观察轮回的情况，没有一个一个看穿都是苦，连接起来是个大苦海的话，这样一个大智慧没有发展出来，就会对现世很小的事情深度着迷，整个的心卷进去，一点看不破、放不下。但如果发展出了一个非常大的苦的见解，知道轮回是个宽广的苦海，放下此生一点假乐是不难的，所以由很大地去观察整个轮回的苦，导致很容易放下此生。

（4）发展大慈悲心的根源

三乘法道需要次第性地发展，如果没有前面观苦的基础，整个大乘就空掉了。也就是，大乘以菩提心为根本，在这个上面建立整个佛道，菩提心又是由大慈大悲心驱使而出现的，大慈大悲心是由于对整个轮回苦的认识而来的。

首先从反面去看，假使没有很好地去修轮回苦，中间出现了断层。要知道，这一个个苦的认识出来了之后，才在自身上感觉自己的处境非常地可怜，再推及到六道的父母，才知道他们可怜，这一层一层具体地认识，成为发展菩提心的因素。这个上面，如果在前面的阶段脱空了，那由于后面修慈悲心的时候不会再重复前面，因此，后面的慈悲心就只是口头，以此菩提心当然也是口头，整个的大乘道就没有了根本的支柱。像这样要知道，缺少前面的基础，整个大乘道搭不起来。

再作对比就能看出这个道的利益。假使按照《法轨》，真正去修习轮回总苦、别苦，每一种设身处地去体会，都紧密地与大乘修心相连。也就是按照《法轨》的安排，从修地狱苦开始，就紧密地连到修悲心、修大乘愿这上面。比如，先观察等活地狱的苦，自身在那种状况下是怎么样的苦，再推己及人，看到有无数的父母正陷在这个苦中，由于现在的众生不断地造作这种嗔恚的业，将来他们也会落在这个苦当中，这样子就开始修习悲心，修习大乘的作愿回向。就按照这个方式，地狱十八种，饿鬼三大类，旁生两大类，具体有各种种类，每一种都设身处地地看到那个苦事。知道了人间八苦的情形，到了修罗和天界，也知道晚一步堕恶趣而已。就像这样，每一种都有一个知苦、有一个拔苦的愿，整个下来当然就成了发生大慈悲心的根源。

以这样一个修心，将使得我们成为大乘菩萨。真菩萨和假菩萨，就是看有没有修苦作为根源的发展。假菩萨就是影像菩萨之类，那口头也会说这些，或者也有一些暂时的善心的发动，但实际不是大乘大慈大悲心的内涵。缺少洞察六道众生整个苦难的缘故，往后慈悲心不可能发展到广大、平等，菩提心不可能遍缘一切有情，就像这样，由于缺少因的缘故，不可能凭空出来，但由于听得很多，可能非常会说这一系列的话，由于看得很多，也可能会模仿表面行为。相反，由于修苦，真正能使我们的大乘善根唤醒，真正地成了发展大慈悲心的根子，这个将对于我们进入大乘佛道有极其深远的意义。

如《入行论》等教授所说，修苦的重要性在于它能够发展无数的道的修行，诸如归依心、忏悔心、出离心、精进断恶修善心，乃至通达缘起、通达空性等等，这些以修苦作为基础就容易发展出来。当我们按照这样前行的道轨，一步一步地修出了相应的心，最终会达到像普贤上师那样的德相。他从思惟轮回过患作为根源，然后看到轮回的事毫无实义，以大悲心唯一希求利益众生。而且结合空性，以这个悲心的一分动力，使得不住有寂二边，遵循大乘圣教而修行。

思考题

1.从正反面思惟：修轮回过患有哪些利益？