

轮回痛苦总复习

- **总体思维：**《念处经》云：“地狱人由火烧苦，饿鬼众由饥渴苦，旁生迭互吞啖苦，人间人类短命苦，修罗众由斗争苦，诸天众由放逸苦。处此轮回永时中，略无针尖许安乐。”
 - 普通凡夫未来的前途只有六种，就是六道。一旦堕入地狱、饿鬼或旁生道，因为愚昧无知，所做多是恶趣之因，就会长劫辗转其中，难得出离，那悲惨的境遇自不消说；即使生为人、天人或非天，也没有太大的幸福可言，天人的寿命虽然长一些，却比不了地狱、饿鬼有情的寿命，且善道难生，恶趣易堕，因而从整个的生命历程来看，众生受痛苦的时间很长，享受人天快乐的时间很短。
 - **三根本苦：**是所有漂泊于生死苦海的有情所无法逃避的。
 - **苦苦：**所谓苦苦，是指苦上加苦，即明显的痛苦。地狱、饿鬼等三恶趣众生，就长劫饱受着苦苦的煎熬。
 - **变苦：**变苦是指现在虽不觉痛苦，但乐不久长，终要变化，当不再拥有以前那些所谓的快乐时，会倍觉痛苦。当前的快乐，都是临时的、短暂的、无法自主的，它一定会变，没有恒常稳定之性。
 - **行苦：**行是迁流之意。如前所讲，所有法都是一刹那一刹那地毁灭。假如一人享有幸福的时间包括一百个刹那，当这一百个刹那过去以后，他就开始感受痛苦。如果前面缺少任何一个刹那，后面的痛苦都不会产生，所以此幸福的第一、第二、第三刹那等都是迎接后面痛苦的一种因素。这种万物的刹那迁流之性就是行苦，它很细微、难以觉察。
 - **一、人类的痛苦（八支分苦）**
 - 四大苦河
 - **生：**“母子二人中阴迈半步，母除颌骨余骨皆分裂。”
 - 住胎之苦：《入胎经》有详细解。
 - 中阴寻香的神识进入父母的精血中间，逐步形成凝酪、膜疱、血肉、坚肉和支节……，体验住胎的痛苦。
 - 及至一切支节、诸根圆满的分位时，于母亲胎内狭窄、恶臭、漆黑当中，领受如监狱囚禁般的苦；母食热食则苦如烈火中烧灼；母食冷食则苦如寒水中倾浸；母卧则苦如压于石下；母饱则苦如挤于崖中；母饥则苦如堕于险坑；母行、住、动转则苦如被风飘荡，有如是等苦
 - 住胎完全是受报，就像住在地狱里一样，称为“胎狱”。
 - 出胎之苦
 - A 引至产门苦；
 - B 挤出盆腔苦；
 - C 产门狭窄苦。
 - 生后之苦
 - 剥脱背上的胎膜时，他又觉得似乎活活剥皮一般

- 擦拭他身上的不净物时，也感受好像在用荆棘鞭子抽打自己；
 - 母亲满怀慈爱将他抱在怀里的时候，他反而觉得像雏鸡被鹞鹰叼捉一样的痛苦
 - 睡床上时，他感到犹如沉溺在粪尿里一样。当然，作为婴儿，不管是饥饿、口渴、疼痛还是苦恼，他也只能是嗷嗷啼哭。
 - 成长过程中的各种苦
- **老**：老人的心态很复杂，一方面不堪老苦，希望早日结束这不悦意的人生，另一方面又总是害怕死亡到来。这就是老人的痛苦。
 - 盛色衰退；
 - 气力衰退；
 - 诸根衰退；
 - 受用境界衰退；
 - 寿量衰退。
- **病**：
 - 身性变坏之故；
 - 忧苦增长多住之故；
 - 于可意境不能受用之故；
 - 于不可意境非其所欲强受用之故；
 - 能令命根速离坏之故。
- **死**
 - 由于要舍离所爱的圆满财位，而导致忧苦；
 - 由于要舍离所爱的圆满亲属，而导致忧苦；
 - 由于要舍离所爱的朋友，而导致忧苦；
 - 由于要舍离所爱的身体，而导致忧苦；
 - 命终时备受种种强烈的忧苦。前面四者都是由舍离所爱而导致的痛苦。
- 主要针对人（一对）
 - **爱别离**：是指所亲爱之人，以某种因缘互相离别，不得共处，由此产生极大苦楚。
 - 心生忧戚，及内心忧伤
 - 语生愁叹
 - 身生忧恼，即顿足、捶胸、扯头发、呆坐不动、借酒消愁
 - 念彼功德，思恋因缘，令意热恼。
 - 应受用等有所缺乏。
 - **怨憎会**：指所憎恶的人或事，欲其远离，而反共聚。
 - 与怨敌相遇而生忧苦；
 - 害怕怨敌报复；

- 害怕怨敌散布自己的恶名；
 - 因怨敌而违越正法，恐堕恶趣。
- 主要针对苦乐（一对）
 - **求不得**：是指世人欲望无有限度，因各自职业、地位、爱好、身份等不同，以致所求目标也各式各样，若对自己所爱乐的事物，如财产、地位、美色等，求之而不能得，这种痛苦即为求不得苦。
 - **不欲临**：即痛苦不想遇到，但是它总会不欲而临。
- **二、动物的痛苦：**
 - 海居旁生；大吃小，强吃弱。
 - 散居旁生。
 - 野生动物：弱肉强食，动物之间吞噬相残之苦。被人猎杀之苦。
 - 家畜：被驱使、宰杀等。
 - 思维上，不要把自己置身事外，好像动物与自己无关，要把自己观想为受害的旁生，这样才能升起慈悲心。因为我们生生世世的造业，很有可能堕入旁生，或者曾经也是旁生。
- **饿鬼的痛苦：**饿鬼有很多种，其所受痛苦总的说来是以饥饿、口渴为主。
 - **隐住饿鬼**
 - 口如针眼，咽喉比马尾毛还细，腹部大如盆地，尽管如此，它还是能够喝下一点点水，但是，一到晚上，这么一点食物在胃里也要变成火燃烧起来，烧掉全部的内脏。
 - 一般它也能看见与人间差不多的景象，但是，它只能看到远处有青山绿水、繁茂的果树、累累的果实，以及丰盛的食物，当他拖着僵硬的身体，艰难地支撑着巨大的腹部，走上前来想解渴充饥时，美景便倏然消失：青山变成荒山；刚才远望时，明明有一条大河，一到近旁，河流也已干涸，只见河底的沙石；同样，远处所见的美食，此时也被很多手持凶器的人守护着，不让他吃。
 - **空游饿鬼：**指妖精、王鬼、死魔、厉鬼、鬼女、独角鬼等。
 - 一、现世苦；指唯一行在恐怖和错乱显现中，就像受了惊吓的疯子一样。
 - 二、来世苦。对于未来苦，要从惑、业、生三杂染来作思维。这三者是次第相生的，也就是，当受生为这类凶鬼以后，从惑上来看，常时住在恶念当中，这是造作等流，常常想害人；被这种恶意乐所驱使，唯一精勤于作损害他者之业；果上非常悲惨，死后多数走到地狱等的恶趣深渊里，在长劫中受更深重的苦。
 - 思维上，要想到饿鬼这样造业很可怜，以慈悲怜悯之心对待。
- **地狱的痛苦：**
 - 环境：地狱众生的周围没有山水，也没有草原等美景，有的尽是种种恶劣险境。地狱有情只能感受痛苦，不能轻易“死”去。六道轮回中，最希望“死”的

就是地狱众生，但他办不到。最后，当罪业基本清净时，才会自动换一个痛苦较轻的地方，继续偿报。

- 身体：地狱有情的皮肤比人的还薄、还细，所以非常敏感。而且他的身体也不像人那样大小适中，而是非常庞大的、赤裸的，这使他感受到的痛苦更加强烈。
- 痛苦：地狱众生要长劫遭受极冷极热的折磨、殴打、杀戮等痛苦。他们之所以堕地狱，主要是以前以嗔恨心殴打、其他众生的缘故，与嗔恨心有关。杀害众生时，被杀生命感受到极度的恐惧和疼痛，于是，他自己就会在地狱里尝受类似的苦果。
- 寿命：地狱众生的寿命不是一、两百年，不是几千年，也不是几万年，人间的九百万年是复活地狱的一日，以此计算他们的寿命一般是五百年，这是地狱中寿命最短的。有些地狱的众生寿命长得无法用人间的岁月来表达，根本没有办法计算出来！
- 思维上：
 - 1、不能把地狱有情当成与己无关的另外一个生命，自己只是一个袖手旁观者。要把自己观想为地狱众生，观想自己当下正在承受如此剧烈难忍的痛苦。
 - 2、有无量无边的父母有情，正在地狱里实实在在地感受这样的痛苦，继而生起强烈的悲心，并发愿：愿这些有情能立刻脱离恶趣。
- **八热地狱：**从复活地狱逐渐向下到无间地狱之间，就像高楼大厦一样层层叠叠。这些地狱的地面与周围，全部犹如打造的烧铁般，一经落脚就没有丝毫舒适感，在熊熊烈火之中，只会觉得火烧火燎、热到极点。
 - **一、复活地狱；**
 - 无数的地狱众生由业力所感，同时聚集到烧铁地上火红的余烬中间。它们有些是以嗔恨心感召而集聚一处，有些是被阎罗卒通过打打杀杀，强迫集中在一起，所有众生如同见到不共戴天的杀父仇敌一样，相互间生起嗔怒之心而奋力争斗。它们不需要兵工厂制造兵器，也不需要卡车运来兵器，只要心念一动，即会以业力幻化出不可思议的兵器。它们手持兵器互相残杀，打得你死我活，最后全部丧命。此时从空中传来“愿你们复活”的声音，随即所有众生死而复生，又一如既往地争斗不休。就这样辗转死去复活，轮番交替，极其痛苦。
 - 因：触犯戒律、杀害众生
 - **二、黑绳地狱；**
 - 阎罗狱卒把形如柴烬的地狱众生，带到炽热燃烧的铁地上，在它们身上用黑线划分为四份、八份、十六份、三十二份等，然后用火红的铁锯进行锯割。由于业力现前，这些众生刚被锯开的部位，马上又粘连在一起，就这样反反复复地感受剖割之苦。
 - 因：损害欺骗父母亲友
 - **三、众合地狱；**

- 一种是：数不胜数地狱众生，被关在大如地域般的铁臼内，狱卒们挥舞着须弥山般的铁锤，使劲锤打它们。所有众生哭哭啼啼，在无法想象气息分解的痛苦和万分恐怖的状态中死去。当阎罗卒举起铁锤时，它们又再度复原，依然如故地感受痛苦。在川谷中所有相对的山岭，变成自己以前杀害的鹿子、黄羊、山羊等动物的头像，它们的角尖燃火，角抵角而相斗。地狱无量众生由于业力所牵，来到这两座山中间，当两山互相碰撞时，这些众生全部死去，漫山遍野都鲜血淋漓；当山分开时，它们就恢复如初，又像前面一样感受着众合等巨大痛苦。

- 因：杀过猪、羊、兔子等许多动物

• 四、号叫地狱；

- 这一地狱的众生，身陷无门的炽热铁室内，里面火焰四起，备受煎熬之苦，想到无有从此解脱之时，不禁失声惨叫。
- 因：常说一些离间语，当面或暗地搞破别人的关系。

• 五、大号叫地狱；

- 阎罗狱卒手持令人毛骨悚然的兵器，将地狱的无量众生，驱赶到双重铁门的炽热铁室中，然后用铁锤等锤打它们。这些众生想：内外两个门都是用铁水浇铸的，即便能逃脱内门，也逃不出外门。于是声嘶力竭地大呼大叫
- 因：盗窃佛陀、佛法、僧众等三宝的财物

• 六、烧热地狱；

- 在大如三千大千世界的铁器内，装满了沸腾的铁水，地狱无量有情就像被煮的肉一样，在里面遭受熬煮之苦。每当它们浮到水面，阎罗狱卒就用铁钩将它们钩住，用铁锤锤打它们的头部，于是它们昏迷不醒，此时已经全无苦受。当它们醒来之后，便以为那是一种安乐。这些有情始终处在水深火热中，苦不堪言。
- 因：生前以火焚烧山川、森林、房屋、草原，乃至烧害众生

• 七、极热地狱；

- 在火势熊熊的铁屋内，阎罗卒用火焰炽燃的三尖铁矛，从地狱众生的两足掌和肛门刺入，又从双肩和头顶径直穿出，并且还用燃烧的铁片缠裹它们的身体，这些有情极度痛苦
- 因：对别人作无因诽谤，因为自己对某人不满意，就没有任何根据地故意造谣。

• 八、无间地狱。

- 周围有十六个近边地狱围绕的燃火铁屋内，阎罗卒将无量地狱众生放到堆积如山、好似木炭般燃火的铁块中央，借助豹皮和虎皮所制的皮火筒的风力，有情的身体与烈火燃成一体。它们感受极其强烈的痛苦，只能发出凄惨号叫的声音，身体却显露不出来。这些众生不断萌生想要解脱的念头，可是解脱之日却遥遥无期。有时候它们认为火门稍稍打开了一点而企图逃之夭夭，结果又遭到狱卒用铁

弩、棍棒、铁锤子等一顿毒打，口中也被灌注沸腾的铁水等，需要饱尝前七种地狱的所有痛苦。故《亲友书》云：“如是一切痛苦中，无间狱苦最难忍。”

- 因：杀父、杀母、杀阿罗汉等五无间罪；或者入密乘后对三恩德上师产生邪见、不恭敬，并进行毁谤，一直没有忏悔。

- **近边地狱：**

- 指无间地狱周围的地狱。

- **一、糖煨坑地狱；**

- 无间地狱的众生，由于业力有所减轻，走出无间地狱之门。此时它们看见远处有一片黑漆漆的凉荫或妙壕，然后满心欢喜疾步前往，准备在那里乘凉休息，结果却陷入了剧烈燃烧的炭火坑里，被烧得骨肉焦烂，痛苦不堪。
- 因：出家人或是受戒居士，不好好守持戒律

- **二、尸粪泥地狱；**

- 陷入人尸、马尸、犬尸等腐烂尸体臭气冲天、到处弥漫昆虫的污泥内，淹没过头顶，具有锋利铁喙的昆虫群起而上、竞相啄食，真是苦不堪言。
- 因：欺骗众生享用信财，以邪命养活。把有生命的众生，扔进粪坑等不净处，或者转生为人时啖食生命，或令蜈蚣等撕咬其它小动物，等等。

- **三、利刃原地狱；**

- 整个大地长满了形状如草、锋利燃火的铁刺。右脚踏在上面，右脚被戳穿；左脚踩下，左脚被刺透。由于众生的业力所致，当脚抬起时又恢复如初，再度踩踏之时又如前一样被穿透，痛苦难忍。
- 宣说邪道，破坏正法、为非作歹

- **四、剑叶林地狱；**

- 铁树上长着许多叶状的利剑等兵器，随风摆动，将这些众生碎尸万段，之后恢复如初，又再度割截，它们就这样感受着被切割的痛苦。
- 因：以不良的心行谋害别人；生前喜欢打仗，用刀等兵器伤害别人。

- **五、铁柱山地狱。**

- 毁坏梵净行、破戒律的出家人或行邪淫的在家人转生的地方。由于业力的牵引，它们来到阴森可怖的铁柱山前，这时听到山顶上昔日苦苦爱恋的女人呼唤自己。听到这些甜言蜜语，地狱众生的习气复苏，实在是忍不住，冒着生命危险向山上攀登。结果因为业力现前，山上的树叶全部变成朝下的兵器，身体被这些兵器刺穿，内脏、肠子挂得到处都是，从皮肉到骨髓之间均被切割斩

碎。当它筋疲力尽地爬上山顶，身体恢复如初，此时乌鸦、鹰鹫等飞禽又前来啄食它的眼油，乃至身体的一切支分。

- 此时，又听到山脚下传来呼喊它的声音，它便一如既往地向下奔去，所有的树叶又转向上方，从它的前胸刺入，径直穿透后背。到了山脚下时，等候在此万分恐怖的铁男、铁女，将它拥入怀，将它的头颅活活吞入口中细嚼慢咽，并不时从嘴角两边流出白色的脑浆
- 毁坏梵净行、破戒律的出家人或行邪淫的在家人。

• 八寒地狱：

- 寒地狱受苦的环境、受苦的种类基本上都是在相当寒冷的状态中。整个八寒地狱处于中央，四周都是被雪山、冰川环绕，到处都是狂风四起暴雪纷飞的环境。而且居住在此地狱当中的众生，都是赤身露体的方式遭受寒冷的苦难
- 因：持断见而认为因果、前后世不存在的人；毁谤圣者；让众生在寒冷的冰或水里冻死。如海边速冻活鱼等

- **一、具疱地狱：**非常寒冷，完全是通过受苦的方式来消以前的业。因为它身体长时间暴露在冰天雪地中，于是身上开始长出水泡并且不会被冻死。
- **二、疱裂地狱：**寒冷加深，温度降低，时间加长，苦又翻倍。因为太冷身上的水泡全部已经炸裂开，形成了这样一种伤口所以叫疱裂地狱。
- **三、紧牙地狱：**因为太冷的缘故，有情对于寒冷的折磨难以忍受就禁不住牙关紧咬。
- **四、阿啾啾地狱：**有情不断发出呼喊叫冷，阿啾啾、阿啾啾地叫。
- **五、矐矐婆地狱：**已经没办法发出声音都。只是长声叹息，发出“矐矐”的声音。
- **六、裂如青莲花地狱：**有情的皮肤随着温度的降低、寒冷的加剧而开裂。身体冻成青色之后炸开四瓣，就好像青莲花一样。
- **七、裂如红莲花地狱：**皮下的肉已经冻成红色，炸裂成了八瓣，就好像红莲花开放一样。
- **八、裂如大红莲花地狱：**冻成黑红色，裂成十六瓣、三十二瓣或无数瓣，由此称为裂如大莲花地狱。

- 孤独地狱：孤独地狱的处所没有固定性，痛苦也是变化不定。
 - 有的夹在山岩间，有的困在磐石内，有的冻在冰块里，有的煮在沸水中，有的烧在烈火内……石头里的旁生、树木里的青蛙等等，这些其实都不是动物，是地狱众生
 - 因：享用信财；屠夫守持晚上不杀生；各种杂业等等。

• 天人的痛苦

- （一）思惟欲界诸天之苦；

- （1）思惟欲天生时福乐状况；以纯善为因，天人存活期间，基本上全是非常圆满的身心喜乐、色声香味触的五欲受用。从四大王天开始，往上的多层欲天是一层比一层好，受用的光色、音声、妙香、美味、妙触等等，都是非常高级而圆满的。譬如饮天上的琼浆、听天上的音乐、住天上的无量宫、踩在像棉花一样柔软的地上。身体非常地轻盈、光明，飞行自在，寿命绵长到久劫，天天都在逍遥快乐当中，到处游玩、歌舞娱乐。如意树上直接出各种乐器、天衣等等，随心所欲。宝林里面有各种光色，在天池中沐浴，身上得到非常美妙的触感，在天河中随意地受用饮料，天食非常妙好等等。就像这样，诸天人的安乐和受用是非常圆满的。安乐上，除了特别的时候，比如与阿修罗战争时，或者死亡之时，其他生存的时候的确有非常圆满的身心喜乐，连一个感冒也没有，连一点忧愁也没有，整天都是欢乐的。
- （2）思惟天之生涯无义唯苦之状况。
 - 死殁堕落之苦（最大的苦）
 - 五种明显的衰相，即：一、身失威光；二、不乐本座；三、花鬘萎悴；四、衣染埃尘；五、两腋汗出。当思惟认识了这五种巨大的衰变之相，就会知道诸天在死时发生何种极其猛利的忧苦，也知道这一切都是由在生时色身等太快乐、五欲受用等太圆满所导致的。本来那么光耀的身体，现在变得没有光了；本来那么香洁的身体，竟然出了汗，就如同人已经大小便失禁那样；或者天衣上已经有垢了；在座位上已经不安了，就像人忽然之间眼睛不断地动那样，这时候他已经意识到自己要死，对此非常确定，所以无比地恐慌。这一切都是由前面那个圆满的快乐和受用带来的，那些是必将坏灭的体性，它叫“坏苦性”。而且，他在很长时间内心一直耽著在这上面，没有任何准备，都以为是好的，忽然之间掉落到这种状况，就会出现极大的忧苦。他心上的那种感受，就像全世界最大的明星忽然之间被毁容，或者一个非常强壮的人忽然之间被告知已经癌症晚期，或者得了艾滋病要被隔离人群那样等等，非常大的忧苦压在心上，
 - 被遗弃的忧苦：要被天人世界遗弃，由此会发生非常强的忧苦，非常凄惨。对于遗弃之苦要知道三段细节：一、天世间传报死相而得知；二、天眷属无法近前，从远处投花祝愿；三、眷属舍离，极生忧苦。
 - 堕落之苦：
 - 堕下处苦的原因：
 - 诸天人在知道自己要死的时候，会不由自主地以天眼去看自己来世的生处。他们的天眼既宽阔又微细，能够见到未来的情形，这样自然会知道自己即将生在哪一趣里。以这个缘故，假使没有少许的善，在那个天世间死殁以后，将无自在地生到地狱、饿鬼、旁生等某一个苦处之中

- 悚栗苦：谓由有成就广大福聚及上妙五欲天子生时，诸薄福天子见已惶怖，由此因缘受大忧苦。
- 斫裂杀害苦：谓天与非天斗争之时，受断支节、破裂其身及杀害苦
- 散乱苦：心全着在五欲上，没有片刻想到修法。
- 有的天子也会有夭折
- （二）思惟上界诸天之苦。
 - 色界和无色界都有行苦。另外，色界天的一至三禅天有乐受，因此还有变苦，四禅天以及无色界只有舍受，因此没有变苦。另外，上界天人也存在从上界复堕三恶趣的痛苦。
 - 上界天虽然暂别恶趣的痛苦，但不是真正超越，最终还是要堕落，犹如仰天射箭，虽然暂时远离地面，向着天空不断上升，但势力穷尽之时，就会径直堕下，摔得更惨。
- **非天的痛苦**
 - 非天也叫阿修罗，其寿命、环境和受用跟天人差不多。他们最大的痛苦，就是战争。生为阿修罗后，以前嫉妒与好战的习气使他不断跟天人打仗，在自己的领域内也是相互争斗，无法和睦相处。
- 总体思维轮回痛苦：
 - 对于上至天界、下至地狱的众多痛苦，我们——思维之后，要发自内心放下今生的琐事，觉得世间八法、名闻利养没有多大意义，再怎么做过也不过是轮回之因。以佛教更高深的智慧剖析时，世间享受都没有真正价值，所以才应该看破一切，出离解脱。
 - 你无论在家还是出家，可以想一想：自己修行是为了解脱，还是获得人天福报，或者只顾眼前利益？你如果仅仅是希求今生的生活平安顺利，那连一个人天乘都赶不上。故而出离心相当深奥，每个人都不能小觑。
- 修轮回痛苦不离开5个目标：1.忏悔心 2.慈悲心 3.回向 4. **出离心** 5.菩提心

以上内容整理于 [幕布文档](#)