

第三百五十七讲 《大圆满前行引导文》讲解之七十

我们本节继续学习前行引导文。

虽然我们很多人在轮回中获得了暇满人身，也具备了修学正法的种种条件，对一个真正寻求解脱的人来说，轮回中

已经没有什么比这更好的时候了。但是正如轮回中所有其他东西一样，暇满人身也是不长久的，我们随时可能失去现在拥有的一切，包括这个身体在内。如果死亡是一次彻底的解脱，那我们就不要再多想，大家随心所欲，为了自己的欲望可以不断作恶，极尽名色物欲之事，因为反

正是要归零的。但是事情并不是这么简单，我们死之后，还会继续活着，痛苦无有出期。如果我们对三界六道有所了解的话，应该明白对大多数众生来说，轮回这件事情其实主要指的是在恶趣中轮转，我们无始以来大部分时间到的是三恶道，感受极度的痛苦，不要觉得我自

己有可能是个例外，以为自己可能一直是享福的，恶趣痛苦是别人的事情，不是我的事情。佛陀曾经说过，在他无数次的转生中，光是生为白狗死后的白骨堆积起来，都比须弥山还要高，我们没有理由相信自己比佛陀更好一些。

轮回的六道，都在什么地方呢？

从比较究竟的角度来说，六道是众生各自业因果报的显现，而不是独立的绝对的存在的六个地方。比如我们看见面前这杯水，或感觉到阳光照在身上，对一个饿鬼道众生来说，他看到的就是脓血，阳光照在身

上冰冷刺骨，所以根据业报的不同，就在同样的地方，便有不同的世界。

但是，有一些经吗额中说到六道不同的世界是在不同的地方，相距多少，方位如何，都讲得清清楚楚。比如《俱舍论》中说：下此二万里，为无间地狱，其上

次第有，七种之地狱。

《普贤上师言教》里讲到地狱痛苦时，也说从复活地狱逐渐向下到无间地狱之间层层累累像房层一样，从一个地狱出来进到另一个地狱。无间地狱四周有十六个近边地狱等等。

这难道不是和前面说的矛盾吗？其实一点儿不

矛盾，两者说的是同一回事。举个例子来说，你晚上做梦，梦见自己从上海坐飞机飞到了哈尔滨，对梦里的你来说，的确是从一个地方到了另一个地方，途中还遇到很多事情，但是就在梦中的你经历这一切的时候，你实际上哪儿也没去，就在原地，所有一切只是一个个景象在

梦心前的呈现而已。轮回也是这样的，像一场大梦，可以这么说，是轮回中的我们上天入地，在不同世界间流转，或者说，是六道的景象相应业力显现在我们轮回的心前。六道的痛苦因而都离我不遥远，有的已经在当下的境界中显现，有的虽然暂时没有显现，但检视我的身语

意，我知道我已经种下了未来痛苦的因，因缘具足时苦果一定会现前。

阿琼仁波切说，思维千差万别的痛苦时，不要有看杀头、凑热闹的心态，好像自己只是个围观者，看别人受难而已，我们要想象自己身临其境，真正转生在那里，不要心存侥幸认为某种

痛苦一定不会降临到我头上。事实上，我已经点燃了导火索，观修只是让我提前看到了爆炸现场。

观修轮回，为什么要从地狱开始观修，不从天界开始观修？因为轮回皆苦，三恶道尤甚，而转生天道需要非常努力，下堕恶趣却不用太费事，

随心所欲自然就去了，而轮回里大部分时间我们都在随心所欲，恶趣不但容易去，去了以后待的时间还特别长。以地狱里痛苦最轻的复活地狱为例，那里的一天相当于人间九百万年，一旦转生到这里，需要待五百年，也就是人间的一万六千多亿年，才有希望出来。在我们轮

回的经验，恶趣痛苦应该是主要的经验，所以观修轮回痛苦，一定要以恶趣为主。

本节我们就分享到这里，感恩大家！