# 系列二.大圆满龙钦宁提前行实修引导讲记三.轮回过患

[1] import TOCInline from ‘@theme/TOCInline’;

目录

[2] import Mypara from ‘@site/src/components/myp’;

[3]

| 课时 | 文档 | 音频 | 视频 |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | [前行实修引导之法轨—轮回过患01.docx](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a301.docx) | [前行实修引导之法轨—轮回过患01.mp3](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a301.mp3) | [《大圆满前行引导文》讲记第165讲（前行正文第140讲—晋美朗巴尊者《实修引导之法轨》▪轮回过患01）（益西彭措上师）（2017-09-09）.mp4](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e3%80%8a%e5%a4%a7%e5%9c%86%e6%bb%a1%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%bc%95%e5%af%bc%e6%96%87%e3%80%8b%e8%ae%b2%e8%ae%b0%e7%ac%ac165%e8%ae%b2%ef%bc%88%e5%89%8d%e8%a1%8c%e6%ad%a3%e6%96%87%e7%ac%ac140%e8%ae%b2%e2%80%94%e6%99%8b%e7%be%8e%e6%9c%97%e5%b7%b4%e5%b0%8a%e8%80%85%e3%80%8a%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e3%80%8b%e2%96%aa%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a301%ef%bc%89%ef%bc%88%e7%9b%8a%e8%a5%bf%e5%bd%ad%e6%8e%aa%e4%b8%8a%e5%b8%88%ef%bc%89%ef%bc%882017-09-09%ef%bc%89.mp4) |
| 2 | [前行实修引导之法轨—轮回过患02.docx](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a302.docx) | [前行实修引导之法轨—轮回过患02.mp3](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a302.mp3) | [《大圆满前行引导文》讲记第166讲（前行正文第141讲—晋美朗巴尊者《实修引导之法轨》▪轮回过患02）（益西彭措上师）（2017-09-10）.mp4](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e3%80%8a%e5%a4%a7%e5%9c%86%e6%bb%a1%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%bc%95%e5%af%bc%e6%96%87%e3%80%8b%e8%ae%b2%e8%ae%b0%e7%ac%ac166%e8%ae%b2%ef%bc%88%e5%89%8d%e8%a1%8c%e6%ad%a3%e6%96%87%e7%ac%ac141%e8%ae%b2%e2%80%94%e6%99%8b%e7%be%8e%e6%9c%97%e5%b7%b4%e5%b0%8a%e8%80%85%e3%80%8a%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e3%80%8b%e2%96%aa%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a302%ef%bc%89%ef%bc%88%e7%9b%8a%e8%a5%bf%e5%bd%ad%e6%8e%aa%e4%b8%8a%e5%b8%88%ef%bc%89%ef%bc%882017-09-10%ef%bc%89.mp4) |
| 3 | [前行实修引导之法轨—轮回过患03.docx](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a303.docx) | [前行实修引导之法轨—轮回过患03.mp3](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a303.mp3) | [《大圆满前行引导文》讲记第167讲（前行正文第142讲—晋美朗巴尊者《实修引导之法轨》▪轮回过患03）（益西彭措上师）（2017-09-16）.mp4](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e3%80%8a%e5%a4%a7%e5%9c%86%e6%bb%a1%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%bc%95%e5%af%bc%e6%96%87%e3%80%8b%e8%ae%b2%e8%ae%b0%e7%ac%ac167%e8%ae%b2%ef%bc%88%e5%89%8d%e8%a1%8c%e6%ad%a3%e6%96%87%e7%ac%ac142%e8%ae%b2%e2%80%94%e6%99%8b%e7%be%8e%e6%9c%97%e5%b7%b4%e5%b0%8a%e8%80%85%e3%80%8a%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e3%80%8b%e2%96%aa%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a303%ef%bc%89%ef%bc%88%e7%9b%8a%e8%a5%bf%e5%bd%ad%e6%8e%aa%e4%b8%8a%e5%b8%88%ef%bc%89%ef%bc%882017-09-16%ef%bc%89.mp4) |
| 4 | [前行实修引导之法轨—轮回过患04.docx](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a304.docx) | [前行实修引导之法轨—轮回过患04.mp3](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a304.mp3) | [《大圆满前行引导文》讲记第168讲（前行正文第143讲—晋美朗巴尊者《实修引导之法轨》▪轮回过患04）（益西彭措上师）（2017-09-17）.mp4](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e3%80%8a%e5%a4%a7%e5%9c%86%e6%bb%a1%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%bc%95%e5%af%bc%e6%96%87%e3%80%8b%e8%ae%b2%e8%ae%b0%e7%ac%ac168%e8%ae%b2%ef%bc%88%e5%89%8d%e8%a1%8c%e6%ad%a3%e6%96%87%e7%ac%ac143%e8%ae%b2%e2%80%94%e6%99%8b%e7%be%8e%e6%9c%97%e5%b7%b4%e5%b0%8a%e8%80%85%e3%80%8a%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e3%80%8b%e2%96%aa%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a304%ef%bc%89%ef%bc%88%e7%9b%8a%e8%a5%bf%e5%bd%ad%e6%8e%aa%e4%b8%8a%e5%b8%88%ef%bc%89%ef%bc%882017-09-17%ef%bc%89.mp4) |
| 5 | [前行实修引导之法轨—轮回过患05.docx](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a305.docx) | [前行实修引导之法轨—轮回过患05.mp3](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a305.mp3) | [《大圆满前行引导文》讲记第169讲（前行正文第144讲—晋美朗巴尊者《实修引导之法轨》▪轮回过患05）（益西彭措上师）（2017-09-23）.mp4](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e3%80%8a%e5%a4%a7%e5%9c%86%e6%bb%a1%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%bc%95%e5%af%bc%e6%96%87%e3%80%8b%e8%ae%b2%e8%ae%b0%e7%ac%ac169%e8%ae%b2%ef%bc%88%e5%89%8d%e8%a1%8c%e6%ad%a3%e6%96%87%e7%ac%ac144%e8%ae%b2%e2%80%94%e6%99%8b%e7%be%8e%e6%9c%97%e5%b7%b4%e5%b0%8a%e8%80%85%e3%80%8a%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e3%80%8b%e2%96%aa%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a305%ef%bc%89%ef%bc%88%e7%9b%8a%e8%a5%bf%e5%bd%ad%e6%8e%aa%e4%b8%8a%e5%b8%88%ef%bc%89%ef%bc%882017-09-23%ef%bc%89.mp4) |
| 6 | [前行实修引导之法轨—轮回过患06.docx](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a306.docx) | [前行实修引导之法轨—轮回过患06.mp3](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a306.mp3) | [《大圆满前行引导文》讲记第170讲（前行正文第145讲—晋美朗巴尊者《实修引导之法轨》▪轮回过患06）（益西彭措上师）（2017-10-01）.mp4](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e3%80%8a%e5%a4%a7%e5%9c%86%e6%bb%a1%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%bc%95%e5%af%bc%e6%96%87%e3%80%8b%e8%ae%b2%e8%ae%b0%e7%ac%ac170%e8%ae%b2%ef%bc%88%e5%89%8d%e8%a1%8c%e6%ad%a3%e6%96%87%e7%ac%ac145%e8%ae%b2%e2%80%94%e6%99%8b%e7%be%8e%e6%9c%97%e5%b7%b4%e5%b0%8a%e8%80%85%e3%80%8a%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e3%80%8b%e2%96%aa%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a306%ef%bc%89%ef%bc%88%e7%9b%8a%e8%a5%bf%e5%bd%ad%e6%8e%aa%e4%b8%8a%e5%b8%88%ef%bc%89%ef%bc%882017-10-01%ef%bc%89.mp4) |
| 7 | [前行实修引导之法轨—轮回过患07.docx](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a307.docx) | [前行实修引导之法轨—轮回过患07.mp3](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a307.mp3) | [《大圆满前行引导文》讲记第171讲（前行正文第146讲—晋美朗巴尊者《实修引导之法轨》▪轮回过患07）（益西彭措上师）（2017-10-07）.mp4](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e3%80%8a%e5%a4%a7%e5%9c%86%e6%bb%a1%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%bc%95%e5%af%bc%e6%96%87%e3%80%8b%e8%ae%b2%e8%ae%b0%e7%ac%ac171%e8%ae%b2%ef%bc%88%e5%89%8d%e8%a1%8c%e6%ad%a3%e6%96%87%e7%ac%ac146%e8%ae%b2%e2%80%94%e6%99%8b%e7%be%8e%e6%9c%97%e5%b7%b4%e5%b0%8a%e8%80%85%e3%80%8a%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e3%80%8b%e2%96%aa%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a307%ef%bc%89%ef%bc%88%e7%9b%8a%e8%a5%bf%e5%bd%ad%e6%8e%aa%e4%b8%8a%e5%b8%88%ef%bc%89%ef%bc%882017-10-07%ef%bc%89.mp4) |
| 8 | [前行实修引导之法轨—轮回过患08.docx](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a308.docx) | [前行实修引导之法轨—轮回过患08.mp3](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a308.mp3) | [《大圆满前行引导文》讲记第172讲（前行正文第147讲—晋美朗巴尊者《实修引导之法轨》▪轮回过患08）（益西彭措上师）.mp4](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e3%80%8a%e5%a4%a7%e5%9c%86%e6%bb%a1%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%bc%95%e5%af%bc%e6%96%87%e3%80%8b%e8%ae%b2%e8%ae%b0%e7%ac%ac172%e8%ae%b2%ef%bc%88%e5%89%8d%e8%a1%8c%e6%ad%a3%e6%96%87%e7%ac%ac147%e8%ae%b2%e2%80%94%e6%99%8b%e7%be%8e%e6%9c%97%e5%b7%b4%e5%b0%8a%e8%80%85%e3%80%8a%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e3%80%8b%e2%96%aa%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a308%ef%bc%89%ef%bc%88%e7%9b%8a%e8%a5%bf%e5%bd%ad%e6%8e%aa%e4%b8%8a%e5%b8%88%ef%bc%89.mp4) |
| 9 | [前行实修引导之法轨—轮回过患09.docx](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a309.docx) | [前行实修引导之法轨—轮回过患09.mp3](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a309.mp3) | [《大圆满前行引导文》讲记第173讲（前行正文第148讲—晋美朗巴尊者《实修引导之法轨》▪轮回过患09）（益西彭措上师）（2017-10-18）.mp4](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e3%80%8a%e5%a4%a7%e5%9c%86%e6%bb%a1%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%bc%95%e5%af%bc%e6%96%87%e3%80%8b%e8%ae%b2%e8%ae%b0%e7%ac%ac173%e8%ae%b2%ef%bc%88%e5%89%8d%e8%a1%8c%e6%ad%a3%e6%96%87%e7%ac%ac148%e8%ae%b2%e2%80%94%e6%99%8b%e7%be%8e%e6%9c%97%e5%b7%b4%e5%b0%8a%e8%80%85%e3%80%8a%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e3%80%8b%e2%96%aa%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a309%ef%bc%89%ef%bc%88%e7%9b%8a%e8%a5%bf%e5%bd%ad%e6%8e%aa%e4%b8%8a%e5%b8%88%ef%bc%89%ef%bc%882017-10-18%ef%bc%89.mp4) |
| 10 | [前行实修引导之法轨—轮回过患10.docx](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a310.docx) | [前行实修引导之法轨—轮回过患10.mp3](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a310.mp3) | [《大圆满前行引导文》讲记第174讲（前行正文第149讲—晋美朗巴尊者《实修引导之法轨》▪轮回过患10）（益西彭措上师）（2017-11-25）.mp4](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e3%80%8a%e5%a4%a7%e5%9c%86%e6%bb%a1%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%bc%95%e5%af%bc%e6%96%87%e3%80%8b%e8%ae%b2%e8%ae%b0%e7%ac%ac174%e8%ae%b2%ef%bc%88%e5%89%8d%e8%a1%8c%e6%ad%a3%e6%96%87%e7%ac%ac149%e8%ae%b2%e2%80%94%e6%99%8b%e7%be%8e%e6%9c%97%e5%b7%b4%e5%b0%8a%e8%80%85%e3%80%8a%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e3%80%8b%e2%96%aa%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a310%ef%bc%89%ef%bc%88%e7%9b%8a%e8%a5%bf%e5%bd%ad%e6%8e%aa%e4%b8%8a%e5%b8%88%ef%bc%89%ef%bc%882017-11-25%ef%bc%89.mp4) |
| 11 | [前行实修引导之法轨—轮回过患11.docx](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a311.docx) | [前行实修引导之法轨—轮回过患11.mp3](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a311.mp3) | [《大圆满前行引导文》讲记第175讲（前行正文第150讲—晋美朗巴尊者《实修引导之法轨》▪轮回过患11）（益西彭措上师）（2017-12-02）.mp4](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e3%80%8a%e5%a4%a7%e5%9c%86%e6%bb%a1%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%bc%95%e5%af%bc%e6%96%87%e3%80%8b%e8%ae%b2%e8%ae%b0%e7%ac%ac175%e8%ae%b2%ef%bc%88%e5%89%8d%e8%a1%8c%e6%ad%a3%e6%96%87%e7%ac%ac150%e8%ae%b2%e2%80%94%e6%99%8b%e7%be%8e%e6%9c%97%e5%b7%b4%e5%b0%8a%e8%80%85%e3%80%8a%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e3%80%8b%e2%96%aa%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a311%ef%bc%89%ef%bc%88%e7%9b%8a%e8%a5%bf%e5%bd%ad%e6%8e%aa%e4%b8%8a%e5%b8%88%ef%bc%89%ef%bc%882017-12-02%ef%bc%89.mp4) |
| 12 | [前行实修引导之法轨—轮回过患12.docx](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a312.docx) | [前行实修引导之法轨—轮回过患12.mp3](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a312.mp3) | [《大圆满前行引导文》讲记第176讲（前行正文第151讲—晋美朗巴尊者《实修引导之法轨》▪轮回过患12）（益西彭措上师）（2017-12-09）.mp4](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e3%80%8a%e5%a4%a7%e5%9c%86%e6%bb%a1%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%bc%95%e5%af%bc%e6%96%87%e3%80%8b%e8%ae%b2%e8%ae%b0%e7%ac%ac176%e8%ae%b2%ef%bc%88%e5%89%8d%e8%a1%8c%e6%ad%a3%e6%96%87%e7%ac%ac151%e8%ae%b2%e2%80%94%e6%99%8b%e7%be%8e%e6%9c%97%e5%b7%b4%e5%b0%8a%e8%80%85%e3%80%8a%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e3%80%8b%e2%96%aa%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a312%ef%bc%89%ef%bc%88%e7%9b%8a%e8%a5%bf%e5%bd%ad%e6%8e%aa%e4%b8%8a%e5%b8%88%ef%bc%89%ef%bc%882017-12-09%ef%bc%89.mp4) |
| 13 | [前行实修引导之法轨—轮回过患13.docx](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a313.docx) | [前行实修引导之法轨—轮回过患13.mp3](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a313.mp3) | [《大圆满前行引导文》讲记第177讲（前行正文第152讲—晋美朗巴尊者《实修引导之法轨》▪轮回过患13）（益西彭措上师）.mp4](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e3%80%8a%e5%a4%a7%e5%9c%86%e6%bb%a1%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%bc%95%e5%af%bc%e6%96%87%e3%80%8b%e8%ae%b2%e8%ae%b0%e7%ac%ac177%e8%ae%b2%ef%bc%88%e5%89%8d%e8%a1%8c%e6%ad%a3%e6%96%87%e7%ac%ac152%e8%ae%b2%e2%80%94%e6%99%8b%e7%be%8e%e6%9c%97%e5%b7%b4%e5%b0%8a%e8%80%85%e3%80%8a%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e3%80%8b%e2%96%aa%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a313%ef%bc%89%ef%bc%88%e7%9b%8a%e8%a5%bf%e5%bd%ad%e6%8e%aa%e4%b8%8a%e5%b8%88%ef%bc%89.mp4) |
| 14 | [前行实修引导之法轨—轮回过患14.docx](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a314.docx) | [前行实修引导之法轨—轮回过患14.mp3](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a314.mp3) | [《大圆满前行引导文》讲记第178讲（前行正文第153讲—晋美朗巴尊者《实修引导之法轨》▪轮回过患14）（益西彭措上师）.mp4](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e3%80%8a%e5%a4%a7%e5%9c%86%e6%bb%a1%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%bc%95%e5%af%bc%e6%96%87%e3%80%8b%e8%ae%b2%e8%ae%b0%e7%ac%ac178%e8%ae%b2%ef%bc%88%e5%89%8d%e8%a1%8c%e6%ad%a3%e6%96%87%e7%ac%ac153%e8%ae%b2%e2%80%94%e6%99%8b%e7%be%8e%e6%9c%97%e5%b7%b4%e5%b0%8a%e8%80%85%e3%80%8a%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e3%80%8b%e2%96%aa%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a314%ef%bc%89%ef%bc%88%e7%9b%8a%e8%a5%bf%e5%bd%ad%e6%8e%aa%e4%b8%8a%e5%b8%88%ef%bc%89.mp4) |
| 15 | [前行实修引导之法轨—轮回过患15.docx](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a315.docx) | [前行实修引导之法轨—轮回过患15.mp3](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a315.mp3) | [《大圆满前行引导文》讲记第179讲（前行正文第154讲—晋美朗巴尊者《实修引导之法轨》▪轮回过患15）（益西彭措上师）（2017-12-23）.mp4](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e3%80%8a%e5%a4%a7%e5%9c%86%e6%bb%a1%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%bc%95%e5%af%bc%e6%96%87%e3%80%8b%e8%ae%b2%e8%ae%b0%e7%ac%ac179%e8%ae%b2%ef%bc%88%e5%89%8d%e8%a1%8c%e6%ad%a3%e6%96%87%e7%ac%ac154%e8%ae%b2%e2%80%94%e6%99%8b%e7%be%8e%e6%9c%97%e5%b7%b4%e5%b0%8a%e8%80%85%e3%80%8a%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e3%80%8b%e2%96%aa%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a315%ef%bc%89%ef%bc%88%e7%9b%8a%e8%a5%bf%e5%bd%ad%e6%8e%aa%e4%b8%8a%e5%b8%88%ef%bc%89%ef%bc%882017-12-23%ef%bc%89.mp4) |
| 16 | [前行实修引导之法轨—轮回过患16.docx](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a316.docx) | [前行实修引导之法轨—轮回过患16.mp3](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a316.mp3) | [《大圆满前行引导文》讲记第180讲（前行正文第155讲—晋美朗巴尊者《实修引导之法轨》▪轮回过患16）（益西彭措上师）（2017-12-30）.mp4](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e3%80%8a%e5%a4%a7%e5%9c%86%e6%bb%a1%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%bc%95%e5%af%bc%e6%96%87%e3%80%8b%e8%ae%b2%e8%ae%b0%e7%ac%ac180%e8%ae%b2%ef%bc%88%e5%89%8d%e8%a1%8c%e6%ad%a3%e6%96%87%e7%ac%ac155%e8%ae%b2%e2%80%94%e6%99%8b%e7%be%8e%e6%9c%97%e5%b7%b4%e5%b0%8a%e8%80%85%e3%80%8a%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e3%80%8b%e2%96%aa%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a316%ef%bc%89%ef%bc%88%e7%9b%8a%e8%a5%bf%e5%bd%ad%e6%8e%aa%e4%b8%8a%e5%b8%88%ef%bc%89%ef%bc%882017-12-30%ef%bc%89.mp4) |
| 17 | [前行实修引导之法轨—轮回过患17.docx](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a317.docx) | [前行实修引导之法轨—轮回过患17.mp3](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a317.mp3) | [《大圆满前行引导文》讲记第181讲（前行正文第156讲—晋美朗巴尊者《实修引导之法轨》▪轮回过患17）（益西彭措上师）（2018-01-06）.mp4](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e3%80%8a%e5%a4%a7%e5%9c%86%e6%bb%a1%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%bc%95%e5%af%bc%e6%96%87%e3%80%8b%e8%ae%b2%e8%ae%b0%e7%ac%ac181%e8%ae%b2%ef%bc%88%e5%89%8d%e8%a1%8c%e6%ad%a3%e6%96%87%e7%ac%ac156%e8%ae%b2%e2%80%94%e6%99%8b%e7%be%8e%e6%9c%97%e5%b7%b4%e5%b0%8a%e8%80%85%e3%80%8a%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e3%80%8b%e2%96%aa%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a317%ef%bc%89%ef%bc%88%e7%9b%8a%e8%a5%bf%e5%bd%ad%e6%8e%aa%e4%b8%8a%e5%b8%88%ef%bc%89%ef%bc%882018-01-06%ef%bc%89.mp4) |
| 18 | [前行实修引导之法轨—轮回过患18.docx](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a318.docx) | [前行实修引导之法轨—轮回过患18.mp3](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a318.mp3) | [《大圆满前行引导文》讲记第182讲（前行正文第157讲—晋美朗巴尊者《实修引导之法轨》▪轮回过患18）（益西彭措上师）（2018-01-13）.mp4](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e3%80%8a%e5%a4%a7%e5%9c%86%e6%bb%a1%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%bc%95%e5%af%bc%e6%96%87%e3%80%8b%e8%ae%b2%e8%ae%b0%e7%ac%ac182%e8%ae%b2%ef%bc%88%e5%89%8d%e8%a1%8c%e6%ad%a3%e6%96%87%e7%ac%ac157%e8%ae%b2%e2%80%94%e6%99%8b%e7%be%8e%e6%9c%97%e5%b7%b4%e5%b0%8a%e8%80%85%e3%80%8a%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e3%80%8b%e2%96%aa%e8%bd%ae%e5%9b%9e%e8%bf%87%e6%82%a318%ef%bc%89%ef%bc%88%e7%9b%8a%e8%a5%bf%e5%bd%ad%e6%8e%aa%e4%b8%8a%e5%b8%88%ef%bc%89%ef%bc%882018-01-13%ef%bc%89.mp4) |

## 01

[4] 思维无常，知道人生在世石火电光，转眼就到了后世，因此应该把重点放在来世的前途上，这样会退掉现世心。也就是，仅有的一期暇满人身这么宝贵，专用来求取现世利益如扬空谷般，得不到任何坚实，死时才发现一切无义。看到这里就很明白，今生要为长远的后世着想，到此为止就可以退掉现世心。

[5] 进一步的修心是要退来世心。要把眼光放长，看自己未来将走向何方？应当知道，在修解脱道之前，无论如何都是在轮回范畴里转。轮回又如何呢？我们要根据过往的经历了解未来的状况，鉴往知来，这才是智者的做法。也就是好好看一看自身正处在哪里，正遭受着什么，有实义可得吗？如果不换一种方式，未来将继续重复过往的命运；如果换一种方式，那将和以往完全不同。因此，这里要抉择往后的状况，要看后有的事。最终会发现，这叫“轮回”，里面充满过患。因此采取退回的态度，不再往里钻，不再落到为求取生死中的圆满而起惑造业的缘起范畴里。这时才能抽身退回，从而决定自己一生的路是求解脱，轮回不是希求处，而是要从中脱离。由此将退掉来世心，发展出求解脱心。

### 第三、思维轮回过患分二：一、总思维；二、别别思维。

[6] “轮回”两字，代表从无始流落下来的整个生命状况。就像轮子一样，不断地从下到上、从上到下，一个来回又一个来回地转。一方面是惑业苦连绵不断，一生接一生，没法停下来，这叫“不断地转生死轮”。另一方面，轮回里没有真实安乐，即使生到上界暂时得乐，最终也要跌下来回到苦中。

[7] 所谓的“过患”，指这里的一切在缘起上都不合真理，叫做“过”，它的根本动力是无我真实义愚和业果愚。由这两种颠倒力量，或者说根本无明和支末无明的力量所驱使，不断地感召三苦，乃至人间八苦、六道诸苦等。也就是由这种过失导致无数的患难。

[8] 当彻底看到这里没有针尖许的乐，全是苦，这时就看清了当前的状态，知道往后该往哪里走。由此会出现出离心，出现全新的缘起，出现跟俗人截然不同的生命道路。这就要透过思维来发展这些心，而思维又要从总到别，分两部分来进入。“总”，指先从总体上认识轮回的状况；“别”，指进到它里面，从下到上一层一层去看。看到整个六道上上下下的所有状况，就知道里面根本没有乐。

[9] 譬如一个人进了监狱，从第一营区到第二营区到第八十营区，一一看过去发现里面的人全在受苦，就知道监狱是个苦地方，我不要待在这里，最好现在就逃出去。又像进了一幢“受苦综合大厦”，从第一层看到第一百层。发现第一层的人在受极大的苦，皮鞭乱抽、割耳朵、削鼻子等。逐渐往上好像出现了乐，但发现他们在享乐以后全部被扔了下去。这样从下到上一路看过去，发现这里过患太大，不是人待的地方，待一天就受一天苦。这里的总管宣判说：“此处死路一条！此处苦路一条！”这样看穿了，就叫做别别思维清楚了，从此不再抱任何希望。

[10] 对这样的苦事抱希望，实在是太大的愚痴！然而这正是世人的现状。我们身上患有极重的乐颠倒病，非常愚痴。像当今时代鼓吹的幸福论、安乐论等，把人迷得一塌糊涂。觉得自己在地球上做人特别风光、特别美好，这里有爱情、名利、权位、荣耀、享受等各式各样的快乐。品尝了现代文化的美酒后，人都变得晕晕乎乎，出现各种错觉，以为五光十色的世界里有真正的美好，有真实乐可得，实际都是犯了愚痴病。因此，进一步还要观察人间八苦的状况，透过思维世尊宣说的八苦彻底看穿人生，去掉这层病。否则不要说求解脱，就连把你的脚拉回来一步也不肯。接着还要透彻了解三苦，以概括的方式看透整个轮回。以上这些就叫“别别思维”。

[11] 思维好了总和别，心就冷了、歇了，不想再求了。因为专家已经带我们看了轮回集中营里的事，对于过去认定为高级、享乐、美好等事，都一一指出过患，指出必死无疑、必苦无疑的事实。了解了苦的事实，作为有理智的人就解除了过去乐颠倒的迷醉。恍然醒悟：我的处境竟然如此糟糕！由此一心想逃出。

[12] 有了这个心，而诸佛正是要把你带出轮回，就像十二缘起图里，佛用手指向清凉月，意思是会带你走解脱道，证入灭谛，因此，从此就开始解决轮回苦因——修道谛，要得到真正的寂灭安乐，回到迷失之前。那里没有烦恼、没有苦，那才是我们真正的去处。

[13] **初者，如此所谓轮回者，尽一切种于众生之处——六道之中流转的所依身无一未取，以及父母及亲怨中庸等无不互作。如是无不经历之故，为父母及亲友时作利益，为怨敌时作损害。为所欲而截断的头颅及身支、支节亦不计其数。生为微细含生的诸身支若聚集高过须弥山王。仅一哭泣之泪若合集也决定出现大海之量。**

[14] 轮回的主体就是所依身或五取蕴，它在一切种类的众生之处——六道里相续不断地轮转。这就说出了轮回的大致情形。也就是，自从执取这个蕴聚为“我”，从而起惑造业，由业取后有，这样一个个身连起来，在六道里不断轮转，忽而升天，忽而做人，忽而下地狱。像这样，一个个所依身在转换，一个个处所在经历，从无始辗转传来，直到今天都没有断绝的流程，就叫做“轮回”。

[15] 由于众生的心非常复杂，无所不起，无所不造，而且到处流转，因此在整个六道范畴里，没有一处的身体，自己没有取过，没有一个众生，自己不曾与他互为父母以及亲、怨、中庸。这就看到，轮回里有最漫长的血泪史，是最大的苦难、最大的颠倒事件。我们必须认识到它的过患，才知道此生做人的目的是从轮回中超出，而不是还在轮回里求取什么。我们要打开非常大的眼界，由此确认方向，知道自己要发什么心、做什么行为、求什么果，整个一套都要定下来，这就叫“认知四谛”。要知道，只有佛能开示四谛，其他外道师都在讲轮回的事。从这里也可以知道轮回和涅槃的分水岭、导师的认定处。

[16] 像这样无所不作、无所不经的缘故，按照轮回发展苦的方式去推断，这里是一个大苦海。因为取一世的身，无非有亲、怨两种关系。作为人都有我所执，总是判定自方，想作利益，因为是我的；判定敌方，想作损害，因为他对我不好，大体只有这两件事。众生有私我意识，必然这样发展，到天上也是这样，到人间也是这样，到地狱也是这样。这里总的按人间的情况来推演。当时为亲人、爱人作利益，以这种爱，将来就有得不到的苦、保护的苦、失落的苦。由此，对于对立面的敌方会竞争、斗争。从爱和恨或者贪和嗔就会发展很多业，受很多苦。

[17] 这里又说到贪、嗔、痴三类。为了求得名誉、地位、男女、享受、学位、财富等所欲就要竞争、斗争。比如过去为了争土地、争国家而互相拼杀。当时被砍断的头、截断的手脚等支分，以及切掉的指头、割掉的耳朵等肢节，到底有多少呢？用有限的数字无法定出它的量。可以想像，一个个头堆起来堆到天边，累世所切掉的手脚、割掉的耳鼻等，一路排下去见不到边际，有这么多轮回的苦。

[18] 再从做微细含生来说，比如做飞虫、蚂蚁、跳蚤、虱子等，这些非常小，把一世一世的尸体聚拢，堆起来超过须弥山王。须弥山出海八万由旬，非常高。这样就知道，由痴心做那么多次微末生命，一世又一世地转生，就连做蚂蚁都不知道有多少世。可见轮回的确很苦，掉下去就出不来。

[19] 再者，做人时都很有感情。每一世都会跟别人结为夫妻，成家之后就有了父子、母子等关系。作为一家人，在经历生离死别等时嚎啕痛哭，以及私下里悲哭、想到就哭等等。还有求名利得不到时、被人排挤时、身心受伤时、被惩罚时、被骂时等等，都会流泪。这些泪水集在一起不是一盆，也不是一房间，而是集出一个大海的量。轮回里有多少求不得，多少爱恨情仇，为此流的泪太多了，所以轮回有无边的血泪。像这样，由于受生无量、舍身无量、求无量，出的泪水也无量。要这样去了解，轮回发展得无量无边，在这里受苦无量无边的事实。

[20] **纵然梵王、帝释等天王一样，寿命长远、色身圆满及财富圆满，也于死后有孱弱地受用恶趣苦的话，此所依身仅仅少许自在及无病等的快乐，亦仅仅几年、几月、几日而欺骗，而增上生的乐果尽后，极为贫乏而困苦。或者于难忍的恶趣苦，不欲的同时须受用故，现在的喜乐如美梦正浓即当醒般，于彼有何实义？是故，心作是想：“在这次的生命中，无论如何也要修一个从轮回的苦海解脱。”具足加行、正行、结行而修持。**

[21] 接着讲苦乐的轮回。意思是虽是乐，最终会跌到苦中；虽是高，最终会跌到下层。这是另一重“轮回”的涵义。要想到，即使我做到梵王、帝释等最高级的天王地位，寿命有千万亿年，端正相好，财富圆满。譬如人间最有福报的转轮王跟天王一比，就像寒酸的乞丐站在帝王身边一样。天王的身体高广、威严、光耀，人就像他脚下的细菌一样。再看财富圆满。帝释天有91亿夫人，居住的宫殿、受用的天食、天花、天香、天乐等都远远超过其他天人。梵王更不必说，他的福报大得不得了，一个指甲就超过人间所有金银等的价值。他们看人间这点受用，就像我们看蚂蚁窝的受用一样。再说，他们的寿命绵长，端坐的一瞬间，人间已经死了几亿人。他一度在天界巡行，人类已经更换好几个朝代。然而，他们死后尚且孱弱无依地受恶趣苦，何况我们？这就知道轮回没意思。一旦了解了数数高下变易的苦，就知道轮回里没个乐处。即使生到那么高，最终还是要跌到恶趣，或者做牛脖子上的一只虫，或者掉到无间地狱做柴灰，或者躺在无极河旁边，被狱卒撬开口灌烊铜铁丸，是那么苦，有什么意思？

[22] 这里要用比较法。与他们相比，我们现在这个所依的人身上有一点点自在、健康等的乐，而我们就被这仅仅几年、几个月、几天的快乐所诳骗，得意地说：“我现在很幸福，人生很快乐，人世间多么美好！”完全是自我欺骗！过去造了一点福业，偶尔出现一点健康、自在，好像没什么苦。实际好比天只是晴一下，马上又黑云密布一样，增上生的乐果一享尽，又落到极为贫困当中，想得一点乐都很难，境况很困窘。要么掉到恶趣里，虽然极不情愿，也不得不受那些难忍的苦。

[23] 以这个缘故应当明确，现在的喜乐就像美梦正浓即当醒一样。梦里觉得美满快乐，一下子醒来就没有了，又知道自己深陷囹圄，要受各种折磨，我们当前的境况就像这样。所以，不要执著这是真实的乐，它马上就没有了，这种乐有什么实义？为什么还认它为真实安乐呢？因此，自己心里要有个观念：“在这一次生命中，无论如何我要修一个从轮回苦海中解脱！”这就标定了人生的方向，一定要求解脱，而不是还在这里执著，愚痴地沉溺其中。要像这样由具足加行、正行、结行来修持。

[24] 思考题

[25] 1、解释“轮回过患”的涵义。认识轮回过患有何作用？如何发生这种认识？

[26] 2、（1）什么是“轮回”？

[27] （2）在轮回中因贪、嗔、痴引无量苦的情形如何？

[28] （3）如何由比较法认定“现在的喜乐如美梦正浓即当醒般无实义”？

## 02

[29] 这里最关键要知道，我们目前处在轮回苦海中。在作总思维时，先要看到苦的状况无量无边，知道这里没有乐，然后会发生求解脱心。这跟过去的方向完全相反，原先以为这里有很多乐，想在里面求取，而透过思维认定苦性后就会彻底退出。因此，总思维的目的是发生彻底的求解脱心，这又要依靠对轮回的真相发生认识。

[30] 如何看清真相呢？这是无始以来无量劫的流转状况，如果局限于一时一地、某种世间颠倒认识，那永远也看不清。因此，必须依从圣言金刚句的有力指点。因为祖师安住在现量观照中，契合缘起直接出现的语言可以带领我们看到真相。在有了初步认识后，自身就可以逐渐发展，最终会发生定解，出现相应的欲乐，完全转掉过去颠倒的欲，变成一心求解脱。

[31] 金刚句极为甚深，有非常深的密意。轮回是什么？“一切种”指什么事都干过，什么都经历过。往前追溯，自从最初一念妄动起了无明，之后出了二取，然后就把四大五蕴执为私我。接着就缘着子虚乌有的安立对自方生贪、对他方生嗔，由此造业感果，每一次都取得一个所依身。这个链子一直断不了，发生了无数劫，这就是轮回的大致情形。我们可以看到，自从一念入梦以后，执著蕴身为我，东飘西荡，在一切众生处——下至地狱、饿鬼、旁生，上到人、修罗、天等六道当中，相续不断地流转。在这里取一个个的所依身，无所不取。在这里跟众生成为父母、亲怨中庸等各种关系，无不互作。这就描绘出了我们一世又一世的遭遇。

[32] 像这样，心中展开一个梦的境相：由一念无明出了虚空，再从虚空中出了器界根身，然后出现家庭、社会等各种业缘关系、各种显现，这些全是错乱的。所谓“众生之处”，就是众缘所生的错乱境，全像迷梦一般，在众生的环境里有从下到上一类一类的生处。而我们哪里都去过，去的时候都取一个皮囊，每一世都以一种业取一个地狱的身、饿鬼的身，或者牛、马、驴身，或者人、天、修罗等身。像这样，什么身份都取过。

[33] 在这当中跟很多业缘有情在一起。有时做父、有时做子、有时做夫、有时做妻，又有亲、怨、中庸等各种关系，总之什么事情都干过的。在这当中，由于有私我，又建立我所，那就有一类父母、亲友等的自方，对他们以贪心作利益；还有一类人违背自己的意志等，就视为敌方，以嗔心作损害。这实际非常颠倒，因为都是假相。由私我意识起了贪嗔为代表的无数烦恼，造无数有漏业，发生轮回里的无数苦。

[34] 这样一路往下观察。因为有一个“我”，又处在众生群体中，就会有欲求。按人类来说，想得到名利、地位、尊荣、享受等，有各种各样的欲。这时自我意识非常强，然后就跟别人争斗。比如争国土、争财富、争女人、争名位等。那时断掉的头、手、脚，以及支分上的细节，比如一个手指、一只眼睛等，这些被截断的肢节堆起来无法计算。这就是由贪为根源出现各种贪嗔等而造成的伤害。不仅在做人时，为得到所欲会受各种苦，包括后来在地狱等中，被砍掉的头、砍掉的肢节等也无量无数。或者做牛、马等时，被宰割的次数也无量无数。像这样，为了所欲付出这么大代价，这一切都基于自私性，所以都要受惩罚。

[35] 再者，由愚痴性会堕成微细含生，蚊虫、爬虫乃至人身上的微生物、水里的小含生等。那种身体非常小，有些比指甲还小，有些在显微镜下才能看到。这一世一世做微细含生的尸骸堆起来比须弥山还高。这时要想到须弥山王有多大，它非常宽广，高八万由旬，一直到天际。小含生的肢体只有一点点，堆起来居然那么高，证明我们在轮回里太久了。就连做小含生的次数都这么多，实在太漫长，真是一场难以想象的恶梦。我们现在正处在恶梦中，不要把这当成美好，以为现世法、来世法有意义。有智慧的人看到一个现相就会明白，轮回实在太漫长，里面的事情太多、苦太多。

[36] 再说贪方面。比如做人每一世都有父母、夫妻、子女等，当跟所爱的人离别，或者见到所爱的人受伤害甚至死亡等时，那种妻离子散、家破人亡的滋味实在太辛酸，为此流过很多泪。或者遭受惩罚、失败、不甘心等，为此流的泪也特别多。想一想，大海那么辽阔，一望无际，而把每一世的眼泪都积聚起来居然有大海水那么多。像这样要知道轮回很苦。自从有了我爱、我所，为了所爱一方就会流很多眼泪，光是流的泪都跟大海一样多，可见轮回是最大的苦事件。如果我们再不修解脱道，那往后流的泪比这还要多。做微细含生的次数比这还要多。为求取所欲，跟别人竞争、拼博等过程中断掉的头颅、身肢，还会发展得无量无边。像这样了解轮回的整个状况后，就认定轮回是个大苦海。

[37] 领到金刚句的指点

[38] 祖师的金刚句不可思议，寥寥数笔已经画出轮回的真相。既然要从轮回出离，一定先要认识轮回是什么。只有像丹青妙手画长江万里图那样，一下子看到整个景象，才会有总体的认识。在这个写意当中，金刚句结构非常不可思议，因为它由纵横两条线交织起来，就显出了轮回总体的真相。这就是一个缘起的相续或重复性，轮回的大苦相已经描绘出来。

[39] 从这里可以看到，一世一世怎么受生，在受生时处在什么环境、什么关系里？是什么样的心态？以此怎么起惑造业感苦？这是纵向的线，已经秘密地藏在里面。从横向上可以看到，它在不断地重复，各种事件都重复一百次、一千次乃至一亿次、无数次，也都藏在金刚句里。譬如“一切种”“无一”“无不”，以及集起来的数量有多少等，这就是重复性。这样一来，既可以看到纵向上是怎样流转下去的，已经描绘出惑业苦循环的相续流转相，而且在横向上，就像痴呆会发一亿次痴呆，贪爱会发一亿次贪爱那样，重复非常之多。就像吃饭，一生要吃几万次，天天重复。又像生生世世都喜爱异性，每次都像第一次经历那样，世世重复。像这样，整个轮回图景就出来了，具慧眼者一下子就明白轮回是怎么回事。接着只要在这里面添加任何具体内容，就知道任何一种总苦有多少。

[40] 而且，这里面潜藏了修的原理。祖师一开始说“如此所谓轮回者”时，实际他就安住在轮回是怎么回事的意境中，再用语言给我们讲出来。根本性的指示、心里发展的点，以及最终展开大认识的关键，全部藏在这秘密金刚句里。这是光明文句，具不可思议的智慧力才写得出来，因此把它描述成，绝妙的山水画高手在泼墨的写意中已经出现长江万里图。

[41] 我们需要细细地去认识，气象万千的金刚句里所蕴含的无数内容。当我们一分一分地了解，既从大的纲骨上把握，又从细的血脉上贯通，又从种类上扩展，之后心中就会出现对整个轮回总相的认识。我们毕竟没有开发极广阔的佛眼，看到从无始至无终之间的轮回事实，然而，透过这极殊胜的表示文字，却可以让我们生起比量的定解。一旦看透了轮回，自心立即转成要从中出离。之后会发现，这里面的一切事件都毫无意义，除了苦没有别的内容。由于有了极深极广的认识，引发出来的胜解、欲乐、行为跟以往截然不同，由此会发展成解脱道的行者。

[42] 时间上从无始经过无数历程，空间上遍满三界六道，对于这样的轮回真相，怎么看到它的过患，认定它是巨大的苦海呢？首先，用“尽一切种”概括一切轮回现相的状况。它的主体就是所依身，平常说“五取蕴”或“皮袋”“胞胎”等等。对于“众生之处”要想到：自从入梦以后，我们的心就投向众生之处——六道当中。这一点先要具体化，后面再配合一处处的现相思维就有落点了。要看到，“众生之处”就是要受生的地方。比如一个个山洞，会在那里投生成旁生。或者海、河、水塘等，在那里会受生为水族。又可能在下水道里做老鼠，在地洞里做旱獭，在天上做天人，在饿鬼界做饿鬼。以及在平原、丘陵、高山、塞外等各个地方做人等等。这表示一世一世都有具体的受生环境，叫做“众生之处”，那里总是有很多众生。“六道”，就是从下到上的阶层。“流转”，就像背着一个皮袋，今天在东，明天在西，一世接一世不断地漂流。

[43] “所依身”，指在这里首先一定会得一个蕴身，成为这一世轮回生命的所依。譬如做人，要入胎、住胎、出胎，从小婴儿逐渐长大，必须在身体上才有人类的显现，这个身体就是轮回一个环节上的所依或主体。在它出现以后，就有了家庭和社会的关系。家庭里有根本的父母以及其他兄弟姐妹等。在社会上会跟其他众生打交道，总的有亲、怨、中庸三种关系。这就看到，每世都要取一个所依身，以及跟其他众生有不同的关系。

[44] 这里关键点在哪里呢？一个所依身出来，比如做人、做马、做羊等，这时已经立了是“我”。然后就有与“我”相对的其他有情，从此就在我所上分判自党、他党，有亲有怨还有中庸。不要小看这个句子。前面的缘起已经出现，属于迷乱过程中的前一环；之后，在这个关系里就有贪嗔、爱憎，这代表两类烦恼；对于亲人以爱或贪作利益，这是以贪出现的有漏业，对于怨敌以嗔作损害，以嗔又出现一种有漏业。这个句子就表示了起惑造业的过程。再进一步发展，譬如因为贪而流泪，这就出现了苦。或者为了得到所欲跟人争斗，当时被切断头颅，或者后来堕入地狱被切断身躯等，这些都是由嗔引出的苦果。再者，由于愚痴做含生，这就是由痴引出的苦果。这样总的可以看清，在纵向上，金刚句描述了惑业苦的发展过程。

[45] 在横向上，要把握住它的重复性。那个现相总是不断地表演，不断地按那个方式走，一直是循环性。譬如看《念处经》，会发现天上的生活千篇一律。整天游山玩水，和天女在一起唱歌、跳舞、吃东西，放逸散乱，从欲界最低层天到最高层天都差不多。这就是众生的重复性，总是那么愚痴，只是那么一点内容。再看人间，无论哪个时代，人无非是饮食男女，喜欢吃、喜欢异性、喜欢名誉、喜欢地位等，没别的事情。因为有个自我，所以只会搞这些。这就看到了它的重复性。

[46] 再把这个重复性套在纵向的缘起链上就非常明白，为什么最终出现了轮回大苦海。泪水也是四大洋那么多，截断的身支堆起来也是须弥山那么高，做小虫的尸体堆起来也像须弥山一样，做的任何事件积聚起来都是无量无数。这表示众生很痴很呆，经过无数次，脑筋都转不过来，不会觉悟。

[47] 今天也是由于深重的习气，陷在轮回锁链里中的一环——短暂的人世中，如果看不清轮回真面目，那真是高级痴呆。一直在重复这么一点事情，却建立起无比的意义，所谓的现代化、时尚生活、自我尊严等等，在智者看来简直要喷饭了，他们呆得太厉害了！因此，我们要依靠祖师的金刚句拉开视野，看到整个场景，洞穿整个轮回。当看到轮回流转的具体种类、无数重复性后，就会对轮回生起厌离：我不要再干这事了！疯过无数次，爱过无数次，失败过无数次。有过多少情感上、地位上、意义上的虚假建立，全是自己乱搞一套，毫无意义，由此接连不断地发生苦。要这样去观察。

[48] 祖师的金刚句极其不可思议，反复思维会显出无限的意义，源源不断地发生智慧，只要配着它密码的缘起就可以。举例来说，我们做过多少次天人？首先，“众生之处”，心里出现一个高级的五欲场所，里面的男女身体、衣食、音乐、舞蹈、娱乐、环境等都非常高级，这叫“天界”。很多众生一时之间想在轮回里享受高级荣华富贵，拼命修一点善业，然后就上去了。在天界一下子出来一个小天子，他的所依身是天子，之后很快长大。所依身一出来就有天上的各种关系，有父母、天女、同伴、上下级等等。这个也很厉害，各种天上的事情、天上的关系等都要经历。看过《念处经》就知道，这上面也有亲有怨。我们着重要看到他特别贪，天子和天女整天在喜爱的地方散逸游玩，所重复的坏苦无量无数。到了五衰相现时，那种恐惧没法想象。一下子身光没有了，腋下出汗，坐不牢固，吃的甘露没味道，由此心里非常恐慌。好比世上最大的明星突然毁容，或者具大威德力的人忽然得重病变得孱弱，然后被隔离，像这样，特别大的苦逼上心来。天人曾经出现的坏苦也有无数次，最终衰落时，如地狱之苦般的逼恼、恐慌也感受无数次，死后掉落下去也是无数次。像这样，要对于升天生厌离。

[49] 再举饿鬼的例子。“一切种”代表这里什么都有，受生的身、跟其他饿鬼的关系、心里的惑业苦等，一整套都是无量无数。首先出现一个“众生之处”——荒凉的饿鬼界，那里得不到任何食物，千万年都在饥渴中。在这个界里有一个所依身，出现一个饿鬼，身躯极其庞大，咽喉很细，脖子上长瘤，披头散发，非常憔悴，像一块烧焦的木头。他也有父母、同伴等，在这些关系里也会出贪嗔。譬如有时起悭贪心，跟其他饿鬼争食物时起嗔心，平时起痴心等等，非常浓重，以此发展出饿鬼的各种苦。尤其下界众生的灵性弱，业逼恼得厉害，一下去多少亿万年都爬不出来。比如反反复复地成为饿鬼。一陷入恶趣，基本都是万劫不得翻身，不断地持续那种状况。又比如做蚂蚁，七佛以来不断地投生为蚂蚁。

[50] 再看人间，所依身是人身，人都有礼仪，要穿衣服，有服饰、冠冕、家庭、各种文化等。像这样，浮现出人间的境相，有人间的自然环境、人文环境。降生为人要经过住胎、出胎，出生后学吃饭、学说话、学走路，长大一点要读书，再大一点开始求异性、求功名等，之后成家、生儿育女，人世间的一整套业逼在身上要还债，出现各种各样的事，这样很快就老了、死了。我们无数次做人，重复这个过程。

[51] 祖师在这里讲的是几百年前藏人的情形。藏人在其他方面都很简单，关键有两个问题：一、贪；二、嗔。对亲人有很大的贪和爱，对怨敌有很大的嗔，因此，祖师点两笔就很清楚了。我们应举一反三，针对现代生活扩展开来观察。譬如当今社会鼓吹爱情、感官享乐、自我价值等，有各种社会角色的定位，因此遍计出来的邪见很大。从中发展出来，立为对自己有利的方面，可以扩展成很大的迷乱领域；自方得不到满足，感觉受压迫或受伤害等，也扩展成很大的领域。由此引生的烦恼多样、复杂，造的业也非常猛、非常迅速，出现的现世身心苦、来世堕落苦都非常猛烈、复杂、可怕。

[52] 一旦领会这些，整个金刚句怎么一路贯穿下来，马上就清楚了，结合在任何关键环节上，也都知道该怎样具体看清轮回真相。当从方方面面看过几十次以后，轮回的综合相就会现出来。它是无数种类时空交织的相，既有时间上的连续流转，又有空间上的各种显现，又有种类上的百千万态。像这样，没有这种金刚句就难以把握；有了这个金刚句就容易贯通。对于这种综合结构，我们只要解开它的密码，一配合上去，轮回的总相就会出来。积累到一定量，自身也能决定轮回就是这样。现量看到当然惊心动魄，就像有的阿罗汉知道自己前世堕地狱的情形，受过怎样的苦，一想起来连汗里都会出血，然而这对我们来说不太可能。所以，目前要透过祖师金刚句的指示，结合教量，结合自身，之后就会出现其他人根本没有的轮回观念，这不是一般狭小的分别心能认识到的。

[53] 像这样，“众生之处”就是出现由业所感的处所，之后出一个相应的身，这个身有寿命以及各种业缘关系等。这里有一个俱生我，由此出我所，认为这是自方那是他方，起一大堆贪嗔，之后造业，不断地重复。譬如做修罗，像《念处经》上讲的，修罗怎么享福，怎么战斗，最后又怎么惨败等等，有身为修罗的种种情形。再说做狗时又如何呢？它会生在狗堆里，有狗的一系列情形。如果做螃蟹，就会生在水域里，也有很多具体内容。

[54] 再看人间，生处就是“众生之处”，人类就处在人道里。在流转的过程中，中阴投胎时得了一个所依身，漂泊的这一站叫“人间”。自己的心也安立这个蕴身、皮袋就是“我”。这一点从小就知道，不取名字就认定是我，取了名字，执著就更坚固了。然后在自方、他方上立得很清楚，贪嗔上的表现也非常明显。按现代社会来配，有无数种繁杂的内容，心识发展得更加细密，难以走出，烦恼更强、更复杂、更奇怪；每天不断地造业，像个造业机器；不必说来世堕落的苦，现前身心也在受不可思议的苦。从具体的每一类去看，会发现这就是轮回里的一幕景象或者一站内容。

[55] 再说人类当中，所谓三百六十行，行行都有苦。譬如读书做知识分子有多少苦？心思发展得非常复杂、细密、不坦直、虚伪、狡诈等等，特别喜欢名、要地位，由此建立自方他方，争名夺利。像这样不断地做知识，不断地发生邪见、发生烦恼、发生业、发生苦。而且有他的共相，无数次做知识分子都是如此。如果把一世一世知识分子的苦难写出来，那全世界图书馆都装不下。再比如做女人，每一世都贪著自己的容貌、感情，有女人的各种烦恼、各种苦。在每一个地方去写都是无量无边。

[56] 像这样从方方面面去看，合起来就知道轮回是个大苦海。之后就想：从头到尾看穿了就是这么回事，不要在这里求取什么意义了。如果我再不求解脱，将来会发展得无穷无尽。这时，极广大的时空交织、种类无数、不断轮转的轮回总相就在心里现出来了，一下子就会知道，这就是轮回。当轮回总相在心里现出，之后别人再怎么说也骗不了你，无论到哪里都知道这是轮回。

[57] 说到读书，有过无数次读书的苦，写出来是一大苦海。说到谈恋爱，这也经历过无数次，写出来也是苦海。说到成家立业、生儿育女、为生活奔波，这些苦写出来也是无量无数。说到做总统、做首相等，那时争名夺利，有各种竞争的苦，写出来也是一大苦海。再说经商赚钱，为了钱患得患失，也是无量的苦。再说求名，在这个过程中出名、毁名等，也有无量无数的苦。就连吃过的饭、拉出来的粪便也是无量无数。乃至喜欢过的歌曲、娱乐等，加起来也是无量无数。或者讲究车、房、生活资具等，加起来也是无量无数。总之，任何一类都是无量无数，任何一类都是轮回的内容，在任何处都要知道这是轮回，要赶紧出去。

[58] 推广思维

[59] 以上只是简略地表示，我们要推展开来，在生死流转中所受的苦都是无量无数。这里要抓住“取过无数身、有过无数关系、什么都经历过的缘故，任何一个苦合集起来都无量无边”。譬如在生死里每一世都有个身，有父母，父母死时流了很多泪，合集起来超过恒河水。可见在生死中因恩爱、思慕等流的泪不可称计。这样推究下来，每一世做人时都有夫妻、儿女、兄弟姊妹等，属于所爱方。无论哪一个遭到变故，自己心里都非常悲伤，为此流了多少泪。比如妻子死去或移情别恋，那时伤心的泪有多少？可爱的孩子死时流多少泪？跟兄弟姊妹、挚友分手时流多少泪？像这样，与所爱分离的泪水加起来不可称计。轮回是这么漫长的苦流。

[60] 或者想：我在生死中，身体受伤流过的血多，还是太平洋的水多？实际上流过的血比太平洋还要多。因为在轮回里无所不经，做过猪、马、牛、羊等，这当中经历的苦太多了。每次做牛羊等被宰割时要流几盆血，做猪狗等也一样。堕到地狱里被宰割时断过多少肢体？在地狱、饿鬼、旁生等中流的血加起来的确超过太平洋。要这样看到，在生死里转过无数世，受过无数身，流过无数血，深可厌患。然后想：我一定要舍离轮回！

[61] 或者想：在随异生性流转的过程中，每一世都要取一个身，做欲界很多身份时都有母亲，喝过的乳汁加起来超过四大海。假使我不修解脱道，将来喝的比这还要多。或者想：我曾经追求欲界的享受，穿过多少衣服，吃过多少饭，住过多少房子，有过多少骏马、车辆等的乘骑，从每一类去计算都是无量无数。如果我再不止息轮回，还会像过去一样，贪心发展得无量无边。譬如做女人，每一世都有化妆品，化妆品堆起来都超过了须弥山。现在还是每天照镜子打扮，执著容貌。买了多少衣服、鞋子、首饰等，堆起来超过须弥山。或者好名的人，每一次来人间都会被功名吸引，特别想做人上人，成为人中最光耀的一个。为了奖状、奖杯、勋章、名位等起过多少贪嗔、竞争，起多少黑心思、多少欲火、多少骄慢、多少自以为是，由此造了多少业，受过多少苦，每一类积聚起来，尽虚空界都无法容受。

[62] 轮回是这样颠倒的事件。如果我们继续以这种方式造轮回业因，为私我争取，那每一种烦恼也是无量无数，每一个业也是无量无数，每一种颠倒心也是无量无数，由此遭受的每一个苦也是无量无数。像这样，轮回永远停不下来，它就在我们心中，转了一次又一次，无穷无尽地转下去，而这些全是病态，全是疯狂。我们为什么还要坚持这种方式呢？应当赶紧出离。

[63] 思考题

[64] 1、解释“一切种”“众生之处”“流转”“所依身”的涵义。

[65] 2、根据祖师金刚句分析：

[66] （1）纵向上，众生每一世发展惑业苦的过程如何？

[67] （2）横向上，众生一世一世如何重复这个过程？

[68] 掌握此理路后，以天人、人、旁生、饿鬼等所依身为例，具体观察轮回苦相。

## 03

[69] 金刚句的另一重含摄

[70] 金刚句里含摄了《亲友书》中说的六苦。在众生之处——六道中的所依身无一未取，这是数数结生过患。在这过程中与众生互做亲友、怨敌、中庸等，为亲友时作利益，为怨敌时作损害，这是亲怨不定过患。为所欲截断的头颅身肢等不可称计，仅流下的泪水合集起来具有大海之量等，这是无饱足过患。做微细含生的尸体堆积起来超过须弥山，这是数数舍身的过患。轮回中纵然高为梵王、帝释也堕入恶趣，非常孱弱地受那些大苦，这是数数高下变易过患。在轮回过程中，总是业一舍了之后独自漂泊，没有人能跟去，这是无伴过患。诸如此类，《亲友书》所说的六种过患都含摄在这段引导文里。

[71] 我们对这六类过患要逐一思维，发现轮回毫无意义。要知道，当初是由无明妄动，变出各种假相，从中迷失了；又执取少分四大认为是“我”，这就是幻中幻、假中假；又在这虚假的众生界里认定自方、他方等，为自我来求取；之后以这种错乱力，不断地变现所依身以及相关的显现。总之，从头到尾全是虚假的，这又要透过六类来发现这一点。

### 1、数数结生过患

[72] 我们随着业力不断地在众生之处——六道里取各种所依身，这是数数结生过患。我们从最初一念流落下来，发展出不见边际的生死稠林，这里相当复杂。因为造下无数业因，每一种又牵连引发后面的果报，惑业果三者连环不断，导致我们在轮回中不断受生。

[73] 要看到，当时取到所依身时，误以为它是个坚实的生命，是有实义的，然而每一次都要舍身，舍完以后子虚乌有。这时会发现，这种角色是虚假的，如果还不修解脱道，将来还要无数次地受生，驴皮袋、马皮袋无所不取，猪胞胎、牛胞胎无处不钻。像这样，对于在轮回中永远漂流不能回家的状况要起厌离：我不能再这样迷失下去了，今生一定要得一个解脱的大义，一定要成佛！要发这样的心。

[74] 接着要看到，轮回中的关系毫无实义。因为一旦受生，之后就有父母等，立为亲。当意识发达以后，“我”就更加厉害，对外在的事情敏感起来，谁对我好立为自方，谁对我不好立为他方，凡是满我意的，自身就起个分别，做一点利益；不满我意的，就打击报复。像这样起了私我意识，之后立好、立坏、立亲、立怨、立自方、立他方，一大堆事情都来了。要作利益，也是私我的目的；要作损害，更是私我的目的。世上的爱情说到底就是自私，所有要做的事就是保护自我、维护自我的尊严等等。要看到，自我尚且没有，为自我发出的各种态度、心理当然全是虚诳的，毫无实义。从亲怨不定这一点，就可以看到轮回中全是虚假的，一下子做亲，忽而做怨，一下子做怨，等会儿又做亲，要像这样看到没有实义。因为它只是业变现的虚假相，不要被它骗了。

### 2、亲怨不定过患

[75] 又要仔细思维，金刚句中说，各种角色无不互作，这就很惊人了。前世做妻子，今世做母亲；前世做怨敌，今世做儿子；前世陌路人，今世却做怨敌，仇恨得不得了。像这样，会发现心不断地变。由于它是轮回的主角，由它设定而出现关系，这就要发现它的虚假，之后就知道轮回里没有可靠的。

[76] 结合无常里讲到亲怨不定的各种安立，就要想：轮回是没有意思的，如果我一时迷陷进去，执亲为固定的亲、怨为固定的怨，我就被骗了。我何必为此浪费那么多感情，造那么多贪嗔爱恨等的染污业呢？那会使我进一步受生。再说，如果我不求解脱，未来世还要不断地处在这种虚诳的关系里，还要起各种虚诳的情感、虚诳的分别造作，太没意思了。从这么一个角度，也要看到轮回的虚诳，再也不想扯这些了。

### 3、无饱足过患

[77] 由于惑业苦的缘起链不能截断的缘故，私我意识不能断的缘故，轮回里发生的事件无量无边，不会有完结的时候，除非修解脱道。要想到，自从我一念无明闯入轮回，在这里有一世一世的身，有一处一处的关系。每一次到六道里的人、天、修罗、旁生等领域时，我这个自我作为国父，一上场就要争占自己的地盘，得到霸主的地位，实现自己的所欲。所以轮回里充满了贪婪，由此引生无数的战争、斗争、竞争。

[78] 我们可以回想，从过去无始以来经历了无数劫数。如果有劫的观念，就知道每一个劫里都有成住坏空，都有器界、有情界的形成。在那些时候，我也成为某一处的一个分子，当然我的自我永远没有满足的时候，永远都以为我是最大的。就人类而言，曾经发生过那么多时代，我在那个时候，比如做中原的王，杀罚无数，为了征讨他国，为了占有女人，为了掠夺财富，与他国战斗，为此失去的生命不知道有多少。或者我可能成为一个诸侯王、部落王、匪帮的首领等，也是为了争夺财富、权位、女人等，砍过头颅，失去过手臂等，堆起来无量无数。或者我也可能成为后来物质发达时代的人物，那个时候商业竞争、权势竞争等，不晓得吃过多少安神药，做过多少手术。由于人性竞争的苦，导致很多病痛、很多失眠、很多身心忧苦。不晓得割过多少胃，做过多少心脏手术，得过多少癌症。诸如此类，都是不可称计的。下至当时做个农民、做个野兽等等，也都是为了所欲而争夺。我们看动物世界，都是为食物、异性等，失去无数次性命，被咬断的头、伤残的肢体，堆起来无量无数。

[79] 像这样，要知道毫无意义，为了虚假的私我，起那么多争斗，发出了那么多烦恼、造下那么多业，没法想象，徒然虚耗性命。如果我再不修解脱道，将来断掉的头颅、失去的肢体比这还要多。因此，再也不想过这种恶梦般的轮回生活了，就想：这次一定要修一个从轮回里解脱。

[80] 接着要想，轮回里的泪水如海般，这都是必然要受的惩罚，都是逃不出去的。我们每一世来的时候，就有邪胜解、邪欲、邪勤。既然胜解有个“我”、有个我所爱，当然在失去时就要流泪。曾经有那么多的邪欲、邪勤，付出过那么多，当然不得满足时伤心欲绝、痛不欲生、恋恋不舍，这都是我们付出的虚假执著、虚假造作得到的回应，不要再做这种荒唐戏了。每一次来到这个世上都想得到所爱，这是一种自私性，但是哪里会按照你的意愿，跟有情人长久相处呢？轮回是虚假的，是生死界，就算白头偕老，死的时候也要离别，那时当然痛不欲生。对于自己生出来的就认为是我的宝贝，付出的邪欲、邪勤非常大。由于投出得太多、执著太大，他稍有一点闪失，出现短暂的离别，心里就受不了，有很多忧愁伤心的泪。在轮回里还有所欲的名位、权势、财富等，对这些也有特别大的欲，付出的特别多。一旦一脚踏空，或者失落，或者没人理睬、不被承认，那时心里是非常苦的，为此流泪，不得满足。像这样，既然对这些投注这么大的欲，有那么大的希望，而轮回永远是破灭的、虚诳的，把捉不住的时候当然要流泪，其实完全是苦。

[81] 如果我们不求解脱，来世还要继续上演这种爱别离的剧目，还要一次又一次地伤心流泪，可是在轮回里总是得不到任何实义，泪总是白流，像这样，将会重复无数次。想一想，今世在这上面流过多少泪，来世还要更多。无始以来直到今天为止，所流的泪有什么意义？全是苦。我们迷失在轮回里，当虚假幻影相遇时，认定这是我喜爱的，已经定为亲了，而这个所爱一旦要离开，把握不住，这时候就要流泪，所以这些泪也是虚假的情执，没有意义。因此，我们这一世要彻底从轮回的爱中出离，断掉由情执出现的泪水之河。

[82] 再进一步想到：轮回实在太苦了。比如生苦，每次做人，都要在胎中住十个月，难忍难受。就像在黑暗的地狱里，狭窄、臭秽，受多少压挤、冷热等苦，不可思议。出胎时，怎么从母亲的骨轮里受众合地狱般夹逼的苦，才好不容易来到人间。每一次来这个世间都是哇哇哭一场，非常苦。而无始到今天为止，有无数次的受生，无数次住胎出胎的苦，加起来是一条苦的长河。如果不求解脱，未来还有无数次入胎的苦、住胎的苦。像这样想起来多可怕。

[83] 再者，得到一世身体以后，上面有多少四大不调的病苦。地水火风四条毒蛇暂时调和时，有一点健康的乐，但过后身体四肢百骸处处都会生病。像这样，一大不调，有一百零一种病。四大不调，有四百零四种病。无始受生以来一直到今天，有多少病苦。连吃的药，堆起来都超过须弥山，喝的药汤水聚起来超过四大洋，做过的手术无数次，切掉的肢体、内脏不晓得有多少。像这样，受了一个有漏的身体后，有多少拖累，多少累赘，多少不自在的苦。再者，这个身体很快到了老年，就像成熟的果子要掉落那样。功能都衰退了，体力没有了，不能够受用欲尘境界，内心寂寞、愁苦，而且畏惧死亡等等。光是写出老苦的情景，堆起来也超过须弥山。还有死苦、风刀解体、如活牛剥皮，那样恋恋不舍，又不得不断绝性命，有特别多的忧恼。

[84] 像这样，每一世死的时候都发生最大的忧苦。经营了一世的身体、财富、眷属，都在恋恋不舍中离开，断绝一世的性命，毫无意义。处在完全昏厥的状态以后，神识离体，在中阴里漂流，之后受取来世的身体。中阴飘荡得不到身体，那种苦非常强烈，而且有各种声光等强烈的刺激。要么到阎罗王那里受生，各种昧良心的事在业镜中显现，心里非常恐惧，之后被押往三恶趣。这些方面越想越觉得轮回可怕。曾经经历过的事只是忘记了而已，而以佛眼去看的话，最大的苦就是轮回。之后堕恶趣多，生善趣少，无数次在黑暗的恶趣里饱受惩罚。

[85] 比如堕到地狱里，受多少等活地狱刺杀的苦、黑绳地狱切割的苦、众合地狱压逼的苦、号叫地狱煎煮的苦、烧热地狱火烧的苦、无间地狱烧得像火一样的苦。诸如此类，一类一类去想。喝过的烊铜水有多少，截断的身肢有多少，整个身体糜烂多少，被铁鹰、铁狗吃掉多少眼睛、咬掉多少内脏，陷在煻煨坑里多少次，被尖嘴虫穿皮刺肉、咬骨吸髓多少次，在利刀道上走过多少次，在铁刺林里被刺过多少次。在饿鬼界里因饥饿受了多少苦。在旁生界里受了多少役使苦，在黑漆漆的海洋界里受了多少苦。这样去算的话，每一种都是没有边际的。轮回真是一大苦海。

[86] 再看生在上趣。人中的苦前面说过了。生在修罗界里也是多少战争的苦，多少被割截身肢的苦，多少嫉妒的苦。生在欲界天里，不断地在放逸、散乱中度过，身心有多少次在贪欲火烧的状况中，不得安歇。在这当中，对五欲的耽著力越来越强，积聚多少坏苦，到最终坏灭时，在短暂七天里是怎么饱受如同七百年的地狱之苦。或者当时面临要堕落，看到往下界的牛胎马腹里钻，往地狱里走的时候，那种恐惧真是无法形容。像这样，做过无数次天人，有多少次的堕落苦。

[87] 总的从下到上一类一类去计算，每一种苦都是无量无数，这样对轮回发大的厌心。就像世尊说的，往昔我做纯白狗积的骨头都超过须弥山，这些尸体可以排满整个大地，假使在大地上插满了针，每一根针都能触到纯白狗的尸体，何况杂色狗，更是无量无数了。就像这样想，做过多少狗类、猪类、猫类、鸟类等，特别苦，没办法脱出五取蕴的相续。这一次有这样的机会，一定要求得解脱。

[88] 或者想，我曾经做过厕所里的蛆无数次，喝过的粪水堆起来超过四大海，曾经做土里的虫，吃过的土粪也是无量无数。就像夏天有很多飞虫，蚊子、蚂蚁、苍蝇、蟑螂、甲壳虫、臭气虫等等，每一种都做过无数次。无数世堕为低等生命，没办法出来，真是“七佛以来，犹为蚁子；八万劫中，未脱鸽身”。连一类身都做那么久，何况无数类身。然而做那些身的时候，也是在愚痴当中度过，毫无意义，一个自性佛竟然颠倒成那样的生命。或者又做过凶残的虎、狼、狮子、野猪、毒蛇等猛兽，也是无数次，都是在血腥当中度过的。或者做过那么多次猿猴，在散乱中度过。做过那么多次麋鹿、獐子、兔子等，在恐惧里度过。或者沦落在动物园里，供人观赏。或者做过那么多次鸡、鸟等，在淫欲炽盛的状态中过日子。

[89] 或者在人间多少次受刑，多少次做妓女、屠夫，多少次做贩子、工人、奴隶等，每一种身份都是无量无数，有什么意思呢？过后什么也没得到，有的只是装不尽的辛酸之泪，说不尽的苦痛之事。所以，轮回让我们疲惫不堪。或者做过无数次的耕牛、驴马，整天驮东西、服劳役，没完没了，都是由于我们自身做过昧良心、违天理的事。比如偷盗、抢劫、负欠，就要还那么多债。每一次总是不合因果律，不合无我正道，所以犯下的过失数不胜数，因此，导致的果报无量无数。有时候为了自我得到利益，想到一些合理的做法，但还是自私性，这样来做一点福德，得到人天富贵。无数次做过转轮王，而最后荡然一空，什么也没有。无数次做过帝释天，最后都堕落下来，成了别人家里的驴马、奴婢。

[90] 轮回的欺诳，经常在自身上显现，忽而高、忽而低、忽而喜、忽而忧、忽而成、忽而败、忽而得、忽而失。总是在虚假中捞摸，总是在虚诳中建立意义，总是在得意后失意，总是在欢乐后悲愁。像这样，经历过无数次，我们还不能由此醒悟，继续沉醉，未来还有无数苦。或者在轮回里总是为自我打拼、为自我营造、为自我表现、为自我设计、为自我充满幻想，而每一次都失望而归。每一次都是为了自我耗尽感情、昧尽良心、动尽了歪心思、使尽了假手段，想方设法来维护一个自我，满足一个自我。想一想惑业苦一整套的悲哀事、荒唐事，就感觉轮回太没意思了，我太颠倒了，一定要修解脱道，一定要免除轮回的衰损，这才是有志者的行为。要像这样发大决心，这一世修解脱道，再也不搞轮回事了。

### 4、数数舍身过患

[91] 再思维数数舍身的过患。《法轨》里给的表示是做微小含生，舍掉的肢体堆起来超过须弥山。总之是得一个舍一个，永远没意义。想一想，那么一点点小虫的尸体，堆起来都超过须弥山，那是多少次生死！每一世生命就是在一个所依身上建立的，而这个所依身是虚假的，到最后连它都要扔掉的话，何况这一世所经营的任何轮回的事业、感情等？从中可以发现，我们总是在营造事业，最终彻底破产。我们总是在营造感情，最终彻底破产。我们总是在争取一次又一次的机会，想登上名誉、权势的顶峰等，但最后连身体都要丢在世上，何况其他？所以，轮回的事永远无意义，不要再去做这些虚假的事了。从后边际看就发现，所做的一切都没有意义。像这样一类一类去想，在这里经营任何事都是失望而归，都是一无所得。要像这样，对于轮回无意义的运动发生厌离，对于这里的所作都是白辛苦一场发生厌离，对于各种处心积虑的妄想与在虚假上建立意义的行动发生厌离。

## 04

### 5、数数高下变易过患

[92] **心要提示：**

[93] 1、观察先乐后苦，看到高处乐为欺诳。

[94] 2、抉择登高是跌重的前因而生厌患。

[95] 这里以天王为例，对比来显示它的欺诳。原先做梵王、帝释等天王，那时感觉自己得到了最大的成功。寿命绵长达千万亿年，身相圆满，极其威光赫熠，受用圆满，享有妙好的妻妾、园林、美食等。比如帝释天王，整个三十三天都归他管辖，四天下日月照临之处也归属于他，有很大的威德。然而死后一下子坠落成牛脖子上的一只小虫，或者成了富人家中的奴婢，或者直接掉到地狱里，弱小地受着苦。这时去看他，只是一只小虫的身、一个地狱里被宰割的身体，那般无奈，一点点乐的受用也没有。

[96] 前后一对比就知道，前面显现那样富丽堂皇、威德风光、庄严妙好、轻安妙乐等，全是欺诳性。如果它有真实性，那后面怎么会变成这个样子？当初显现出轮回景象时没看破，非常希求天王果位，为此修有漏善业，后来的确乍现一下安乐境相，就像秋季鲜花一样，过后凋零枯萎，再也找不到了，剩下的只是绵绵无尽的苦痛。从这里会发现，轮回的法总是由高而下，一下子荡然无存，重新跌入苦中，可见轮回盛事全是欺诳。

[97] 换一角度来说。轮回好像一个恶作剧。就像人间的编剧总是描写美好的爱情，但最后都以凄凉告终。很多人还以为这种爱情剧很凄美，特别欣赏。轮回惯用的手法就像这样，它像一个编剧，我们就是剧里的角色。它把我们抬到非常兴盛、圆满的地步，之后再猛然摔落下来。所以，升到高处实际是要受惩罚的。

[98] 这里“数数”二字表示总是欺诳，每一次出现轮回圆满，实际都表明要接受惩罚。所有轮回片子都是这样演绎的，先让你喜再让你悲，先让你高再让你下，而没有永恒的高、永恒的乐，一切都以衰败告终，非常可怕。好比要把一个人摔下去，一定先把他升到高处，然后才摔；让一个人失败，先让他成功；让一个人死，先让他生；让一个人失恋，先让他热恋；让一个人落在极大的失意中，先让他高度地得意。这就看到，轮回中任何所谓的好事其实都是悲剧的开端。

[99] 就像天人到了天界这种长期享乐的监狱里，这里的规则是享乐一万年，之后处理掉。由于人们看不到后边际，就以为这是个乐园，实际是变相的监狱，要接受变相的处罚，太欺诳了！这里可以给你最好的屋子、足够的美女，让你在那么多天数里察觉不到任何险情，总是让你随心所欲，然而一万年后马上处理，这种惩罚太可怕了。当时随心所欲，玩得非常好，众天女时刻相依相伴，自己身无汗液、安稳在座、眼不迅动。然而最后受惩罚时，忽然间吃到口里的甘露没了气味，坐也坐不牢，天女们都背叛，身上没了光，看到自己即将堕落成一头猪，天天吃粪便，最后挨宰。之前是甘露河，之后是粪便汤，之前亮了再亮，最后忽然收光，一片黯淡，在极其难忍的状况中坠落下去。这就是轮回的刑罚。

[100] 通过这个例子就看到，轮回的盛事实在太可怕了，它是发生巨大灾患的前兆。智者观察到这一点，畏惧天趣如同地狱，畏惧圆满如同挨宰。就像每一次爱情的展开总是特别美好，而收场却无比悲凉。又像每一次做人时，童年都充满了憧憬，少年时代也有幻想，青年时代也有甜美、成功等的一些虚幻滋味，然而最后就走到黯淡、愁苦的老年，一天天地挨宰，最终死掉。又像世人所打造的事业，一步步白手起家，看起来希望就在前面，好像能达到辉煌，然而辉煌过后又要走向衰败，后面太难堪。又像月亮从十五圆满以后逐渐亏减，光明炽盛之后逐渐黯淡，水满之后逐渐枯干。这就是轮回的规则，总是先张之再收之，先高之再下之，先盛之再衰之。它的规则就是如此，谁也无法逃脱；否则就成了常乐我净，而不叫轮回了。

[101] 要看到，轮回的轮子总是旋转到最高处，之后跌落下来，而且旋转到高处的势能正提供了深度地跌落，非常苦。哪怕生到梵天，在长劫当中没有丝毫身心的苦，然而一旦引业穷尽，就要堕到无间地狱深处，成为熊熊烈火中的薪柴。轮回是这么可怜，所有爬到高位者，最终都跌在深处，所有团聚都以离别告终，所有爱情都以破灭告终，所有成功都以惨败告终。像这样，整个轮回是一个恶作剧，我们在里面上当受骗。由于一开始出现错乱，执著有个私我，在这上起心动念造业，之后也会暂时显现一些让你满意的虚假景象，到后面迅速收场，一无所有，跌落到极悲惨的境地。

[102] 这样看清后就要想，轮回里再怎么兴盛也是数数高下，再怎么崇高也是美丽的惩罚，出现再好的美景都终归落入衰败。要感觉到轮回是苦的，这是生死，这里没有好处。由此心里发一个大誓愿：“这一次一定要从轮回的苦海里出来，一定要从生死盛事的魔境里出来，一定不能再失败了！”所谓的“失败”就是在这里被自我欺骗，被假相欺骗，我们不能再耽著这些无实义的东西了。

[103] 要定解，轮回的惩罚真厉害，下层当然是惩罚，上层也是惩罚。到哪里都想：我是要受惩罚的，因为我以一念私心堕下来了。实际上，所谓的恶作剧者是自己，因为是自心建立了虚假的我，求取虚假的东西。因此，我要赶紧脱离这种状况！对于轮回的事，就像那个小孩一样：“都是蔓菁、都是蔓菁，我不要！”我们就想：“都是苦的，都是假的，我要出梦！”要像这样一心求解脱。

[104] 深义解释

[105] **心要提示：**

[106] 轮回是监狱，受苦是惩罚，原因是背离本性。

[107] 轮回是监狱，过患是受惩罚。罪障是一念无明，求个虚妄，违背了法界本性，这样就陷在轮回监狱里了，无量劫来一直受惩罚。只有自己悟了肯回去，才能脱离惩罚。

[108] 从这里可以知道，自从一念入了轮回，一直到今天，无论生上界还是堕下界，最终都是受惩罚。这是由于我们执迷不悟，有意地跟法界真理对抗。也就是本来没有我，我们死执有我，本来不必去找对象，我们就要往外奔驰。这种最初的罪业性，导致轮回是一种惩罚的性质。你看，流了多少泪，流了多少血，砍了多少头，死过多少次。这就表明轮回实在悲惨，实在要受刑罚，不要以为这里有安乐自性。

[109] 继续了解受惩罚的状况。自己不是想在轮回里经营事业吗？这都是虚假的，要赶紧回去。这里本来没有对象可得，却天天找对象，找男女朋友，找可意的色声香味触，找权势、名位等等，这一切全是虚假的。然而私我的欲望特别大，颠倒心特别重，建立它是唯一的真义，不顾一切颠倒而行，这样怎么不受惩罚呢？

[110] 以这种做法当然要被扔到地狱的油锅里、剑树里、刀山里，受百千万年的惩罚。法界的惩罚是很厉害的，本来没有我，却特别吝啬小气，这样就扔到饿鬼界里。本来没有我，却不行道德仁义，愚痴、颠倒、暗昧，那就扔到旁生界里。本来没有我，却喜好竞争，那就扔到修罗界里。本来没有我，却为了我得到享受，不惜做布施等的善行代价，就会放到天上去，一度享受过后再扔下来。像这样，由于非常愚迷、颠倒，当然都是受惩罚的命。

[111] 为什么生到上界天也受惩罚呢？因为你不是以为若无其事、已经没事了吗，其实还是颠倒的，根本没有悟回去。以你这种若无其事，最后就有大事了。只要没改变认对象这个错，没能够返回，那惩罚是不会完的。虽然若无其事，修定住在上界天，但出定以后照样下去。只有认识到我错了，我是颠倒的，之后找回本性，不妄动，才能够回去。再者，为什么生到欲天也受惩罚呢？你不是最喜欢自我享受，而且有一些善行资粮吗？那就到欲界去享受。这些享受毕竟是假东西，享受同时又贪婪、耽著，当然最终一场空。中间蓄积的全是坏苦，在破灭时当然要受惩罚，那时私我没法接受，暴发出非常大的坏灭之苦，最终又堕下去了。

[112] 这就可以看到，只要有私我意识，为私我去做，就违背了法界本性。如果不顺因果律，认为没什么天理，这样逞私我意志就要判到下界，受非常大的苦。如果肯行善，那也只是在上界休息一下，并没有出轮回圈。一旦认了私我，分出各种自党他党，就违背了法界真理，当然要受惩罚。只要没把私我意识拿掉，没回到无我真谛，此前一直要受惩罚。可见，轮回的确是无尽的苦流，这里面每一类苦都是无量的。

[113] 再者，由于贪心无饱足的缘故，会发展出无量无数的生死。而且，由于这上面只是一度虚诳假相的缘故，到了上界也必定翻落下来。要像这样认识到，轮回从下到上、从始至终全是受惩罚，只不过惩罚得轻重、早晚不同而已。

### 6、无伴过患

[114] **心要提示：**

[115] 注意梦中和梦醒的状况。梦中事带不到梦醒，由此抉择断定，现世的身、财、眷属无有利益，并发现求现世法都是无益。

[116] 无伴过患指在生死之际独来独往，捞不着一个伴。从唯识来看，只是自心在投射一世一世的影像。当一世结束时又到另一世，前一世投出的那些自以为能常住的身体、伴侣、财富等，没有一样能带走，永远都是一个人来到一世，又一个人离开这一世。

[117] 悟透这一点就知道轮回特别荒唐。好比今晚做一个梦，这是一世，在梦里会现出自己，以及其他的人、事、财、伴等。等到这一轮习气用尽，从梦中醒来，这时发现还是我一个人。其实，入梦也是一个人进去，出梦也是一个人出来，所以梦里那些耽著十分荒唐。他会想，我要在这里经营我的一生，找个伴侣，生个儿子，成个家，办个事业，发个财，创造很多意义等等。等到从梦中醒来，才发现什么也没有，又到了下一世。这时又忘记自己是独自来独自演，在唯识幻现当中，又会现出自己，现出他人，现出世界各种景象，在这里求取，好像又有一世生活。到结束时戛然而止，又像梦醒了一样，发现又是我一个人。可见永远是独自无伴。

[118] 由这种过患可以看出，在生死里什么也靠不住，另一方面会了解到，现世法全是欺诳。其实我们什么也没捞着，光溜溜地来，光溜溜地走，忙了一世，白忙一场，本来捞不着，却始终寄予希望。这就是金刚句中所说“美梦正浓即当醒”。误以为里面有很好的事，没想到马上醒了，表示心识投放出的片子马上要完，一下子醒来什么也没有了。从这里要了解，轮回毫无实义。

[119] 深义解释

[120] **心要提示：**

[121] 来时唯是自己入梦，非他人，因此独自来；去时唯是自己梦灭，入新梦，非他人，因此独自去。由此认识轮回唯是自现——自身的妄分别，因此毫无实义。

[122] 要体会到，自己想找个对象的心错了，因为是自己投出的影像，一切都只是相分。然而自心愚痴，总想在这里把握住，其实永远也得不到对象。现世法的这一切都是我们心前现的幻影，人、事、名、财、五欲享受等全是虚假的，一点都留不住。连一微尘许的法都不可能留到第二刹那，只不过是现的幻影。根利的人一刹那间就知道全是假的，然后放下。根钝的人也应该了解，这一世结束时就像从梦中醒来，什么也没有。

[123] 从这里要知道，现世法全是欺诳的。所谓的轮回也只不过是一世一世的现世法连起来。既然每一世都一无所得，那从前到后都是一无所得。每一世想找个伴侣都找不到，因为是你自己在演戏、在放电影、在做梦，当然是孤独地进去。到梦醒的时候，当然是一个人醒来，谁会跟你过来？你自己打妄想出来的作品怎么可能带到后世？你在妄想里竟然忘记这是假的，还苦苦经营，拼命贪嗔，还想在这里捞取什么，当然什么也捞不着。哪个人梦醒之后捞着了梦里的事？梦里的家具带过来了？奖状带过来了？爱人带过来了？还是梦里成的家带过来了？什么也没带过来。所以，梦里完全是错乱。当时梦里想的所有东西，自己的感觉、认定全是欺诳。现起来好像有实义、有安乐，实际全是欺诳。

[124] 想一想，从幕后观察的话，当时是不是骗了自己？得到了什么？知道了无伴，就知道是自己在演，这里全是荒唐的，自己骗自己，只是分别识所演出来的，哪里有什么东西？这样一眼看透整个轮回是虚诳，不要再搞下去了，应当尽早出梦。

[125] 金刚句的第三重涵义——退现世和来世心，发求解脱心

[126] **心要提示：**

[127] 1、抉择自己此生何去何从。

[128] 2、透过与天王比较，发现此世意义极其渺小，转瞬即逝。如美梦正浓即当醒般，无有实义。由此发现现法欺诳而退现世心。

[129] 3、重点转移在来世的大义上。对于来世也鉴往知来，如果还求轮回富乐的话，继续被欺诳，而且发展出更大的苦流，由此退来世心。

[130] 4、现世心和来世心都退完以后，心中决定地发起“今生定求解脱”的欲乐，由此求解脱心步入解脱道。

[131] 首先以天王和人作对比，发现现世法尽是欺诳，看到自身目前处在极短暂微小的人间境界里，没有意义。

[132] 对比就突出了我们内心的夸张。我们过去总是把现世看得无比有意义，认为非常长久，要在这里求取，因而整个心就放在现世法里。然而，色界天、欲界天的天王，寿命长达大劫或千万亿年，而且福德非常大，受用非常胜妙，但死后也堕入恶趣，非常孱弱地受苦。可见当时天上漫长、圆满、高级的胜妙受用，那么长的寿和妙好的身全是欺诳。相比之下，我们作为末法时代地球上的人类，在天王眼里就像微生物一样。好比天王面前桌上放一个小地球仪，上面分成若干区域，表示国家。国家里的某省、某市、某地、某居民区的一个点，就是我们所在处。这样看来，在天王眼里，我们等同于人眼里的微生物。天王还没喝完一杯茶，我们已经一命呜呼了。

[133] 按照人的眼光来看，这一世非常长，非常了不得，一定要求取到世间圆满，要有财富、知识、爱情、权势、名誉等，看得非常重。就像金刚句所说，我们被几年、几月、几日的一点自在无病等快乐所欺诳，认定有很大意义，由此，自己的暇满几乎全部投注在上面。透过对比就发现，这只是微生物纳米区间里的事，没什么意义。

[134] 知道现法欺诳，马上就没了，然后要看死了以后的下场。前面已经思维总的轮回历程，有纵向、横向的观察，又按照《亲友书》六种过患总的审视了轮回。这样鉴往知来，就知道往后的命运如何了。天王的福德穷尽，尚且要堕落下去，何况我们一点点福德，决定很快用完，之后当然受用非常贫乏，陷在没有安乐的境地，非常可怜。而且要堕恶趣，不得不受那些难忍的苦。这就是我们未来的命运。现前的一点喜乐，在天人看来特别可怜，你们还在做美梦，时钟滴答两下就醒了。这就叫“美梦正浓即当醒”，梦里正以为好的时候，马上就醒来，什么都没有了。这些欺诳的现法一点都带不到后世，独自无伴而走。因此，我们要把眼光投注到来世。来世较长远，现世非常微小。而来世又如何呢？透过前面的观察就知道，来世在轮回里走的话，又要演出比前面还多的苦，毫无意义，这样退来世心。来世不再求轮回的话，那只有一条路，要求解脱。

[135] 这样退光了现世心和来世心，心中就可以这样起观念：“在这个极短暂的宝贵人生中，我无论如何要修一个从轮回苦海中解脱！”这时真正出现了求解脱心，欲乐唯一投向从生死苦海中解脱，再也没有想在轮回里求取什么的心。

[136] 透过跟天人状况作比较，知道现世只是微生物在极小纳米区间的一点利益，微不足道，可以不去想它，这就退了现世心。那来世如何呢？前面对轮回作观察，并不是想对过去考虑什么，因为过去已经灭了，想也没用。最关键是我们如今处的这个点，它是轮回历程中极小的一站，此时何去何从，是我们迫切需要关注的地方。知道了现世如此短暂，石火电光般转瞬即逝，这里面求不到意义，死的时候带不到后世，因为是无伴的，一下子切断。那我们就要考虑来世，因为来世还有无限长远，因此就把心转向来世。这就从一般俗人的心转成下士的心。之后，透过对轮回的观察，知道来世的历程就是先前走过的状况。从我们处在人世的状况来看，比天王差，很快出现非常深重的苦，这时就有危机感。来世往轮回走会如何呢？那是不敢想象的，由此就会退掉来世心，唯一求解脱。因此，今生要尽一切办法修解脱法。

[137] 这样就从思维轮回总苦，发现轮回的真相唯一是苦，一心想从中超出，发出了求解脱心。当欲乐达到猛利、恒常，就摄着心再也不求现世和来世的轮回乐，唯一求解脱果。在这之上，还要发展出中士、上士的意乐和加行。

[138] 已经知道修求解脱心的路子以后，我们应如理如量地来引发具相的心。要注意三部分：一、退现世心；二、退来世心；三、发求解脱心。

### 一、退现世心

[139] 退现世心要从两头观照。从现世状况来看，应该跟天王对比，发现意义极其微小，以及看到我们如何被现法所欺诳。这又有两点：首先，对于《念处经》所说到的天王境界，要有具体、深刻的认识，由此才能发生比较，这又要通过闻思来达到量。其次，由天王富乐的欺诳，认识到自身此世富乐的欺诳，由此退掉求取的心。从后端来看，要透过无伴过患或无常观，看到此世快乐就像做美梦马上要醒来一样，发现毫无实义。在前后两方面都具体到量地作观察，就能退掉现世心。

### 二、退来世心

[140] 对整个轮回的状况以及六种过患，要有到量的观察，由此就能在心中断定轮回是非常可怕的。由于先前退掉了现世心，这时马上把目光转到来世，知道此生很快没有，应该赶紧为来世做准备。这种心引发出来就有了缘起，心就转向来世了。来世的状况如何呢？由前面对轮回的具体观察，比量确定它非常可怕，这样就能退掉来世心。

### 三、发求解脱心

[141] 以上两方面都到量以后，自然会想：今生唯一求解脱。要这样引出心来。

[142] 最后解释“求解脱心”的相状。心里起了观念：“这一世无论如何要修一个从轮回的苦海中解脱。”“这一世”表达对暇满的珍视。过去无数世浪费了生命，没有修解脱法而走错了路，要么求现世，要么求来世，都是求轮回法，这时发起心来：“我这一世无论如何要修解脱！”

[143] “轮回的苦海”五个字，就是先前说到总苦的方方面面。它的表达就是一世接一世的轮回所依身，从中发生无数的惑业苦。从具体相状来看就是那六种过患。从苦的无尽来看，就叫做“海”。或者这里面全是受惩罚，因此想解脱。或者认为这里全是欺诳，没有一点真实乐，想从中出离。或者想这全是迷梦，我要醒来。诸如此类，我们会发生从中求解脱的心。也就是要认定它是苦性，是迷乱，是虚诳等，由此，心里会直接发生全盘地否认，不再以为轮回里有什么乐、有什么意义，从而发出全然的求解脱心。这就是思维轮回总苦的结果。

[144] 利根者在这里已经明确怎么出求解脱心，至于后面的六道诸苦、三苦等，只是在这上具体化。他已经知道方向，知道轮回的体性，知道自己要往哪方面走。而且，这种抉择非常断定，不再以为轮回里还有丝毫乐可得，不再起任何想在现世和来世求安乐的心，这就是抉择到位了。如果还以为轮回、世间有一些是苦，有一些是乐，或者这里还有一些有意义的事，那仍然处在乐颠倒的支配中，不叫做求解脱心。

[145] 思考题

[146] 1、祖师的这段金刚句如何摄在《亲友书》所说六苦中？每一种苦的涵义是什么？为什么轮回有这种苦？掌握后从多方面思维每一种苦相。

[147] 2、法轨中怎样引导我们总的退现世心、退来世心、发求解脱心？

## 05

### **第二、别思六道各别之苦分六：**

[148] 在总思轮回苦以后，要别思六道各别之苦。轮回界的状况，从层次而言，有地狱、饿鬼、畜生、人、修罗、天六层境界。如果在这六方面一一都看到所受的苦相，那我们最终会总结出“轮回唯是苦海，连针尖许的乐都没有”，由此发生全然的出离心，这是别思六苦的结果。其必要在于，领解了轮回总苦以后，我们还要具体认识整个轮回界从下到上是怎样一种苦状。如果能清晰、准确、真切地领感到六个界特有的苦相，明确地狱有寒热等苦，饿鬼有饥渴等苦，旁生有役使、愚痴等苦，人中有八苦、三苦等，修罗有斗争苦，天有放逸、堕落等苦，由此会发生真正的苦观。

### 十八类地狱

[149] **初十八类地狱中的八热地狱者，一切地基及周围处，皆如铁匠烧热之铁般，此外仅现前放脚之乐亦无。于火焰界中极为炽热者，为八个地狱的共同处。**

[150] “十八类地狱”指八热地狱、八寒地狱、近边地狱和孤独地狱。首先，思维其中的八热地狱。八热地狱分总、别两方面思维。“总”指共同的炽热苦相。也就是由嗔心等恶业变现出的地狱环境是炽热的，就像铁匠火炉中烧的热铁那样，而且，整个环境全是炽热的，小到能放脚的不热的地方也没有，因此说到，这样一种乐都不会现前。总之，是火焰界中极为炽热的苦相，因此总体称为“八热地狱”。

[151] 这里要把自己放在八热地狱的苦中去体会。共相的苦又包括炽热的程度和范围两方面。程度：就像铁匠火炉中烧得炽热的铁那样，难以忍受。范围：处处遍满这种炽热的、灼烤的苦，无处可逃。乃至业没有穷尽之间，这种苦相续不断地发生。就像得了极大的热病，整个人都处在炽热的烧烤中，没办法脱出来。好比一条鱼业力成熟时，被活活地放在锅里熬煮，它所待的环境没有一点点暂时减轻的乐可得，因为整个锅里高温滚沸，找不到一点点可以止息热苦而感受乐的地方。为此，我们需要一类一类地思维其特有的苦相。

[152] **其中所谓的等活地狱者，于火烬之界，彼等地狱有情聚会后，互相以如见仇人般的嗔恚之心，唯一以器械互相杀杀打打。死后无间，空中响起“愿复活”的声音，由此无间复活。此后乃至业未尽之间，与前面一样受苦之故，所谓的“等活”，就是对所受的业报取名字。**

[153] 思维八热地狱苦的共相后，再思维苦的别相。

[154] 首先等活地狱。“火烬”指烧得通红的炭火这种状况。比如木柴烧得很旺，最后剩下来带火的火炭。在这种炽热的环境里，那些非常可怜的地狱有情以业感聚在一起，互相就像见到仇人一样，以嗔恚之心用武器杀来杀去，唯一做这种杀戮之事。死后无间，空中传出“愿复活”的声音，由此当下复活过来。在业未尽之间，不断地像前面一样受苦。以此缘故，对于所受的业报取“等活”的名字。

[155] 这里解释“等活”名称的涵义，这是针对所受业报的重复性而取名。“等”是与前相等，也就是死后又恢复如初，出现跟前面一样的身体，继续接受被杀戮的果报。在业未尽之间，一次又一次地跟前面一样受苦。就像生病，乃至病毒功能没消除之间，会重复地发作。与此类似，当八识田里已经熏入嗔恚等的业习气后，乃至业的功能没有穷尽之间，会不断地出现这种痛苦果报，直到业消尽才会消失。

[156] 这样要看到业果的可畏，的确有增长广大的定律。就像一个种子，看起来特别小，一旦它的功能成熟，乃至没有消尽之间，会一年又一年生同样的果。在地狱里由于业相当重，所以重复性表现得非常明显，所谓的“万死万生”就是这件事。譬如毒种生毒果，如果它的周期变得非常小，一分钟生出一个，下一分钟又生出一个，那我们会感觉它生果太快了，就是由于功能强的缘故。同样，如果心中熏入了嗔恚种子，恶业的势力非常强，那到了等活地狱，一下子死，又出现一样的身体遭一次报，再死掉，又活过来受报……像这样，无量百千万亿次死而生、生而死，这就叫“等活”。从中要看到业果的可怕。

[157] 等活地狱受苦的情形，要从五方面来掌握：1、环境；2、群体；3、心态；4、行为；5、死活。

[158] 1、环境

[159] 环境是炽热的炭火界。我们想一想：假使自己遭受这种报应，那时整个身体处在炭火中，就好比放在炽燃的钢炉里一样，全身都被烧，脚踩在那么炽热的火里，实在悲惨。

[160] 2、群体

[161] 很多同类业力的诸有情自然生在这样的地方，聚集在一起。

[162] 3、心态

[163] 这是一种造作等流。过去经常动很猛的嗔恚心，见到人没有一点慈悲，起非常强的嗔恚。在受报时，彼此一见就像仇人一样分外眼红，拿着刀枪等就要刺入、打杀。

[164] 4、行为

[165] 你杀过来，我杀过去，唯一做这种杀打行为。这都是造作等流的表现，过去是这样造作的，到了受报时依然这样造作。就像炮烙地狱、铁刺林地狱等，那些淫欲有情由过去的邪淫习气，会听到情人在叫，或者看到柱子就是美女等。这就是恶劣习性熏在心上，在受报时任运现起。

[166] 5、死活

[167] 不断地重复这种疯颠状况，被杀了以后死，空中说“愿复活”，又活过来，得到一样的身体，又彼此杀，杀了又死……极短的时间就死生一次，这样相续到不可计数的年月。这就可以看到受报太惨，自己想一想堕在里面是什么状况，所以千万不要堕在里面。

[168] **在自相续如现量出现一样，修持彼苦相而发生的后知的层面上，现在仅仅以所缘修习尚且如此苦的话，感受现前的业报时如何忍受呢？**

[169] 这里“后知层面”，指我们经过若干天的修持以后，心里会发生认知。从前没有像这样模拟观想的话，心里对于等活地狱一片空白，或者只是停留在口头文字的表述上，作为知识的积累而已。然而，如果我们身临其境般地，如自相续现量出现等活地狱的苦相那样，把自己放在里面：我就是那个受苦的有情，当时生到了等活地狱里，那是无法想象的苦。炽燃的高温，没有踩脚的地方，整个烧烤在身上。很多有情由业力聚在一起，见到时彼此用刀刺、用枪杀等，感受身体被杀戮的苦。死掉以后又活过来，又死又活，在短暂的时间里万死万生，何况经过不见边际的年月。

[170] 像这样一直去想，自己都感觉触目惊心。在一段较长时间的修习后，当然会发生认知：那个地方真的苦！人间监狱比不上它的百千万亿分之一。这就有个认知了。再由比量推到现量：我现在只是心里现出它的总相，用第六意识缘着它来修，尚且感觉这么恐惧、这么苦，如果真的掉到等活地狱，那怎么能忍呢？这时就感觉这是非常可怕的事情，必须面对它。这就是从果分已经发生恐惧了。

[171] 之后要考虑：我现在离等活地狱远吗？如果有这个因就必然成熟果，那我该怎么处理？再者，现前堕在等活地狱里的众生状况如何？正在造作等活地狱因的众生又如何？发现他们非常可怜。大家都是从法界里迷失下来，越走越粗，到了这个地步，完全违背因果律来行持，造作非常多的嗔恚等业，就像饮苦食毒一样，这样对已生及将生的众生发生悲心。以下要从思维地狱苦，转起自己的忏悔心以及对众生的大悲心。

[172] **受生地狱的主要之因是嗔恚之心的话，彼业因有许多个，从过去到现在之间造作故，我也无疑不欲的同时，须感受彼业之果，如何能忍呢？如是认为后畏惧。**

[173] 接着要观察我和等活地狱之间有多少距离。受生此狱的主要因是嗔恚之心的话，对于这种业因，我从过去到现在造了特别多，所以按照因果律，毫无怀疑，即使我不想受，也要感受这样的果报，我怎么能忍呢？由此发生大畏惧心。就像发生癌症病苦的因是体内的癌细胞，一检查，发现体内从过去到现在不断滋生癌细胞。这样就想到：一旦它成熟，即使我不想接受，也必然在自身上发生。由此发生大恐惧心。

[174] 就像已经了解自身上有癌细胞，接下来就是如何控制它的问题。如果不解决，一旦发展到晚期就无药可救，那时必然要感受巨大的病苦。同样，我们心中已经播下很多地狱种子，现在该怎么处理？这是迫在眉睫最切身的问题。身体中会有癌细胞，心相续中会有地狱之因。癌细胞增长到晚期就无法控制，必然要受特别大的苦，同样，如果我心中的等活地狱业因已经发展到成熟的地步，那无疑要堕到等活地狱里，在不可计数的年月里感受互相杀戮的苦。因此，要想怎么来治这个病，克制癌细胞有一定的疗法，克制地狱之因应当用追悔和断相续两个关要来作忏除。

[175] **又对往昔的罪业起猛利的追悔而忏悔，以及心作是念：“未来宁死我也不再造！”如此以对治胁制自相续。**

[176] 所谓的“追悔”，就像前面那样，认识到业报非常可怕：我怎么造那样的业呢？太愚痴了！私我意识加上胆大妄为，完全不信业果，这样去造作各种嗔恚等的地狱业因，就像不断地饮苦食毒一样，自己还特别得意，现在感觉特别愚痴。发猛利的后悔心，这样就有破恶的效用。接着要想：这么愚痴的行为，以后再也不敢造了。心里想：我宁死也不再造！这样来断掉相续。要以誓愿的力量强力地控制自相续，如果不发誓，还会一而再再而三地造。

[177] 所以，所谓的“胁制”，就是用誓愿的威力来控制、来强迫，使得自相续不能再造。好比吸毒者已经了解到，吸毒以后毒素将逐渐侵蚀自己的性命，之后就感觉再也不能这样下去。毒瘾发作时克制起来非常困难，因此要有大的誓愿力，他对一个人说：把我绑起来！不能让我再吸毒。或者见到我吸毒的话，给我一顿痛打。等等。必须这样来管制。否则“江山易改，本性难移”，一定要以誓愿力等强大的牵制力量控制自相续。这就是忏悔的两大要点。

[178] **再者，对现在正现量感受彼苦果的地狱有情，以及受用将来将堕地狱业因的诸食毒者也修猛利悲心的话，是能减薄自相续罪业的真实方便，因此以下一切处都要这样了知。**

[179] 自己忏悔后，要推己及人地想到众生跟自己同是轮回沦落人，都是相同的处境。在整个三界六道里，地狱有情最多，就像经中所说，地狱有情像大地尘土那么多，而善趣有情仅仅像指甲上的尘土那么少。这就像个金字塔形，最底层是最多的。我们面对最苦最多的众生，要起猛利的悲愍。连想一下都感觉毛骨悚然的话，何况真正掉下去，现量感受那种不可思议的苦呢？当然要起悲心。

[180] 再者，对于因上造地狱业因的有情发悲心。他们叫“食毒者”，认为无所谓，可以发嗔心，造各种残害业等，特别放肆地受用地狱业因。“食毒”，就像看到一个人不断地吃毒，会感觉特别可怜。他很无知，不知道吃进去以后，过若干时间会在身上发生剧烈的疼痛，以及腐蚀掉全身的内脏等。而我们了解这个状况，当然就生强烈的悲愍心。像这样，造地狱业因的众生太多太多。尤其当今时代，很多众生都是持断见，不信因果。那是在大量服用地狱之毒，由此将在百劫千生中堕在地狱里受极大的苦。对此也要修悲心。

[181] 总之修悲有两方面：一、对正受地狱果的有情修悲；二、对大量造地狱业因的有情修悲。

[182] 如果能在自身上修忏悔，认识到那些颠倒行为全错了，完全是愚痴吃毒的行为，这样已经承认错误，发生了追悔；再者起猛利誓愿：一定要断除它；又对于正感果和已造因的两类有情修悲心，这样就能有力地破除掉地狱的习气，那的确是能使自相续罪业减薄的方便。等活地狱这样修，其他的黑绳等地狱以及各类饿鬼、旁生等都要这样认识、这样修持。

[183] 也就是，对于自己从过去到现在所造的这类恶趣因发追悔；又发誓永不再造来断掉相续，以这两条来修忏悔，破掉恶业功能，截断后有相续。接着对正在此类恶趣受苦，以及已经造作此类业因的众生发猛利悲心。由忏悔和修悲两大力量，来使自相续的罪业薄弱。因此，在思维每一类恶趣苦时，都要加上修忏悔和修悲心两个关要。

[184] **二、黑绳者，由阎魔卒、可怖狱卒，将焦木般拉长的罪人身体，从头顶至脚掌之间，画为八份、十六份或更多份后，以锋利的锯子从头顶到脚掌之间剖解开来。而彼无间又复合如初，之后再度剖开，具无量苦处。**

[185] 对于黑绳地狱受苦的状况要从五个方面来把握：1、施刑者；2、身体；3、画线；4、锯解；5、重复。

[186] 1、施刑者

[187] 以黑业会变出非常可怕的狱卒或阎魔卒。在等活地狱里是变出凶杀有情来杀自己，彼此杀戮，一次一次地被杀掉。这里的有情已经没有那种凶杀的劲头，自己躺在炽热的地上接受狱卒的惩罚。而这也是自现的，自身造了这样的黑业，自然会变出施刑者来。

[188] 2、身体

[189] 当时受报的身体就像焦木那样焦黑，被拉得很长，在拉长的焦黑身体上施刑。

[190] 3、画线

[191] 狱卒像木匠在木头上弹出黑线那样，作为锯解的所依。像这样，在长形的黑身体上，从头到脚之间画成八份、十六份或者更多份。

[192] 4、锯解

[193] 按照所画的黑线，用锋利的锯子从头到脚之间锯开，就像肉联厂用现代化的机器把动物的身体锯开成很多块一样。

[194] 5、重复

[195] 被锯解后立即恢复如初，还是一个完整的身体，再接受锯解。像这样，乃至业没有穷尽之间，在短时间里都要发生无数次锯解的苦，何况见不到边际的漫长年劫，所以受苦极其深重。

[196] 这里要设身处地地思维，自己就是那个受罪的有情，现在已经躺在地狱炽热的铁地上，像一具焦尸一样，黑黑的。一睁眼，非常恐怖的狱卒走过来，在自己身上，从脚掌到头之间画上一条条线。之后用锋利的锯子在身上锯成八块、十六块等，就像肉联厂的猪被瞬间锯解开好多块一样。那种锥心的痛让人一下子就死过去，之后立即恢复成完整的身体。一睁眼又是可怕的狱卒在身上画线，又重复受苦。在不见边际的年月里不断地受苦。这样想：业果的惩罚实在太可怕！

[197] 又想：我和黑绳地狱距离有多远？从过去到现在一直造很多地狱业因，如果不忏悔，那就像身上已经有了癌细胞，当扩散到晚期时，不想接受也要剧烈现行这样的苦。而且，它是无数年里的连发阵，乃至业功能没有消除之间，一次又一次地发作。

[198] 因此，这个问题非常严重，现在就要忏悔。要发起两种心：一、追悔；二、断相续。追悔就要想：过去我真愚痴，不相信因果，凭着自由意志肆意造恶，认为这些无所谓，可以随便造，可以随便骂人、害人、伤人或者动嗔心等，结果造下很多地狱业因。看过《念处经》就知道，杀、盗、淫、妄、酒、邪见等，一类一类都是地狱业因，对照自己一检查就知道非常可怕。然后发追悔：我怎么像吃毒一样，过去造了那么多罪？现在我全部认错。然后立誓：将来再也不造。也就是非常相信因果，特别害怕地狱苦，之后不敢造。发一个到底的誓愿：宁死也不造！哪怕砍头也不再造！一定要有这样的誓愿，才能钳制住自相续不敢再这样造。

[199] 之后推己及人去想：多少有情正陷在黑绳地狱里，不见天日，惨不忍睹地一次又一次接受自身所造业报的惩罚。因为违了良心、违了天理，做各种损人利己的事，结果就接受地狱的惩罚，实在太可怕了！大量有情天天陷在地狱里受这样的苦，因此比刑场上被杀戮的死囚犯还要可怜，这样发悲心。一方面把善根回向给有情，一方面发大愿：我一定要救度这些地狱有情！也代他们忏悔。这样来发起大乘的悲心。不但对于正受苦的地狱有情起悲心，还要对于正在造地狱业因的有情起悲心。就像现在人类当中大多数都有业果愚，肆无忌惮地造恶。对这些将堕地狱的有情也起悲心，两者只有先堕和后堕的差别，在必定受苦这一点上没有差别。看到他们都非常愚痴地吃着这种地狱之毒就生悲心。然后也要发菩提心，尽量为众生开示因果以上的善道，让他们知道善恶因果，破除业果愚。

[200] **三、众合者，走在烧铁的地方，诸山相对，见到像是牛、马、骆驼等具心有情头部的黑影那样，处在中间被两山合迫撞击如压迫蛋壳一样。又有的时候在铁臼中，被燃着火的火杵如捣芝麻般捣磨。如是亦无间复活故，如先前一样受苦。**

[201] 对于众合地狱的苦分四点思维：1、环境；2、刑具；3、受苦；4、重复。

[202] 这有多类情况。第一类情况，环境，自己走在烧热铁地的境域当中。刑具，当时好像天黑了，见到两边的山，像是牛、马、骆驼等具心有情头部的黑黑的影子。受苦，自己在中间，相对的动物头部那样的两山猛烈地合迫、夹击。就像蛋壳很薄，一受挤压，里面的蛋液一下子喷出来一样，自身受到这样的合迫后，从一切门中喷涌出鲜血，极为苦楚。重复，像这样死过去后，又恢复成原来的身形，像前面一样重复受苦。乃至业未消尽之间，不断地受两山合迫的大苦。

[203] 第二类情形，身体被放在铁臼当中受捣磨的苦。环境，被放到一个铁臼中。刑具，狱卒用燃着火的火杵，捣击、辗磨，就像辗芝麻那样不断地上下捣击、左右辗磨。像这样，身体整个被辗得稀碎，或者从各个地方流血。重复，死过去后又恢复成完整的身体，又重复地受捣击、辗磨等的苦。

[204] 总之，众合地狱有各类苦相，以上举了两类。像这样了解，造下了这种业因，一直到业的功能没有耗尽之间，重重复复地受这种大苦。

[205] 设身处地地想：自己躺在铁轨上，被飞驰的列车压过，鲜血迸流。到了地狱，那么大的牛等头部的黑山压逼过来，比被火车压厉害无数倍。像这样，被猛烈撞击后，身体一切处都涌出鲜血，像喷泉一样，死过去又活过来。这样心想：在不见边际的年数里，一次又一次地受合逼之苦，惨不忍睹。

[206] 之后，又要检查自身造了多少这种业因，一方面猛利地追悔，另一方面发大誓愿宁死也不造，这样把业流截断。针对现在正受苦，以及正在造业因将来受苦的诸有情发大悲心。一方面怜愍他们特别愚痴，饮苦食毒，另一方面，观着这种苦相起拔苦的悲心，回向善根，立愿要度脱这一切有情。

[207] 思考题

[208] 1、思维六道各别之苦：

[209] （1）思维的必要是什么？

[210] （2）思维方法是什么？

[211] （3）由此应发生怎样的认知？

[212] （4）如何转起自己的忏悔心和对众生的大悲心？这样修有何作用？

[213] 2、八热地狱苦的共相是怎样的？

[214] 3、等活地狱：

[215] （1）其环境如何？

[216] （2）此处众生的心态和行为如何？

[217] （3）为何名为“等活”？

[218] 4、黑绳地狱以下几方面的情形如何？

[219] （1）施刑者；（2）有情身体；（3）受苦；（4）重复性。

[220] 5、众合地狱以下几方面的情形如何？

[221] （1）环境；（2）刑具；（3）受苦；（4）重复性。

## 06

[222] **四、号叫者，被煎煮于炽熔的铁水中厉声号叫。**

[223] 有情在炽热熔化的铁水里被煎煮，发出惨烈的号叫声，因此叫做“号叫地狱”。

[224] 观想自己在极高温滚烫的铁水里被煎煮，无数年里一次又一次受这样的苦，深感地狱果报太可怕。之后，同样要忏悔往昔到现在所造的此类业，而且起追悔以及发誓再也不造。同时，对正在号叫地狱里受苦的有情，以及如饮苦食毒般造此业因的有情生大悲心。发誓救度这一切众生，给他们回向功德等。与前面相同。

[225] **五、大号叫者，被紧闭于双重炽燃铁室中，随后门缝密合，因而绝望苦痛，而为火锤摧坏。**

[226] 大号叫地狱比前面还要惨烈，有情被紧闭在炽燃的两重铁屋子里，之后门吻合得一点缝都没有，以这个缘故非常绝望痛苦，因为找不到出路，只有闭在里面不断地被火锤摧坏。由于是热地狱，里面处处都在燃烧，不断地受烧灼之苦，又根本出不去，就像把一个人关在着火的屋子里，逃不出去，只能活活被烧。不仅如此，还有燃火的锤子摧坏他的身体，因此发出的号叫更加凄惨。

[227] 这里也要观想，自己正被关在炽燃的双重铁屋内。这里有内外两重，比前面号叫地狱更可怕，没办法出去，即使能出一重也不能出两重。再说门紧闭，一点缝都没有。无数亿年里都要在这里受苦，非常痛苦。并且不断地被火锤摧坏。我们要身临其境地想，自身正在受这样的苦。这样想想都可怕，何况现量受呢？

[228] 这时就想：我的相续中种了不少这样的业因，如果不忏悔，虽然自己不想受，但必定要陷在这么可怕的地狱里。业有增长广大定律，一旦成熟，乃至业功用没有消尽之间，一直要遭受惨烈而漫长的苦。这样感到恐惧后，励力忏除过去所造的罪。一方面追悔，一方面发誓：以后死也不再做这种罪业！

[229] 然后，对于正在大号叫地狱里受苦的有情发悲心：他们太可怜了！而那些正造这类业因的有情太愚痴！对这两类有情都要修悲心。看到世上还有这么苦的有情，不要忘记他们。一方面想到轮回太苦，自己求出离，另一方面想到众生太苦，发心救度他们，这样发菩提心，凡是有功德也都回向给这类地狱有情。

[230] **六、烧热者，于铁器内住于炽燃涌沸铁水中，由此涌至上方时，被铁锤猛击头部而失去忆念，此犹算为乐故，苦哉！**

[231] 烧热地狱的有情待在铁器中炽燃的铁水里，铁水温度极高，不断地翻涌沸腾，铁水翻滚使有情涌上来时，又有铁锤猛利击打他的头部，由此顿时失去忆念，昏厥过去。由于这时没有念的缘故，不会像前面那样感受剧苦，这种失念状况也算是乐的缘故，真是太苦了！

[232] 又观想：自己正处在铁器中炽热的铁水里，全身都被沸水烧煮着。由于水不断滚动的缘故，自己涌了上来，这时遭到铁锤的猛利击打，一下子昏过去，什么知觉也没有了，这时算是有一点乐。像这样，昏过去后又重新有念头，再次受烧煮、捶打的苦，无数年里不断地受这种苦，真是太可怕了！想一想尚且如此心惊，何况现量受呢？

[233] 再要想：我心中种过很多烧热地狱的业因，如果没有忏悔，那到了成熟时，自己不想受也必然要受苦。这一切都是自业所现，业力成熟时决定变出地狱境相来。所以，地狱在心中，心中的恶业是变现地狱的因。为此，一定要在它成熟前励力忏悔：我从过去到现在造了那么多烧热地狱的业因，像服毒一样，太愚痴了！随后发誓以后再也不造，这样以追悔和发誓来忏除。

[234] 之后，对于正在烧热地狱滚烫铁水里受煎煮之苦的有情发悲心：他们太可怜了，受如此大苦，人间的苦连百千亿分之一也比不上。受苦的时间又那么长，世上哪一种苦像这样？因此对他们特别发悲心。还有很多有情，根本不晓得造恶业会堕到里面，肆无忌惮地造罪，对这一类造烧热地狱业因的有情也发悲心。立愿救度这一切有情，善根回向给他们。

[235] **七、极热者，于炽热炎烧铁室中，以三尖丳从下贯入，彻左右肩及头部而出，以烧燃铁氆氇遍裹其身，故极苦楚。**

[236] 相比前面，极热地狱中的热苦达到极度，那就更加惨痛了。有情在一个炽热燃烧的铁屋子里受刑，三尖丳从罪人的两脚心和肛门向上刺入、穿透，从两肩和头部出来。有的由烧热的铁氆氇包裹全身，里面整个被烧焦，所以极为痛苦。

[237] 我们想：自己待在烧得极其炽热的铁屋子里。三尖叉从两脚掌和肛门直接穿过去，从两肩和头出来，这样不断地受苦，惨不忍睹。或者有时穿上烧热的铁衣服，身体被裹在里面，整个人都受着极度烧热的苦。像这样，乃至业功能没有消尽之间，在不见边际的年月里一次又一次地受苦。世上竟然有地狱这种事，太可怕了！这也是因果律的惩罚。这样想一想都可怕，何况现量受？

[238] 然后想：在堕入极热地狱的业成熟前，赶紧忏除相续中的种子，不然不想受也得受，那太悲惨了。这样想后起追悔心，对从前做过的这些业感到非常后悔：我为什么如此愚痴，吃那么多毒？之后立誓：以后我宁死也不造这些恶业了！一定要在心里发誓愿。

[239] 之后，对正受极热地狱大苦的有情修悲心。想到他们整天被炽热的三尖叉从脚心、肛门刺入，从两肩、头部出来，实在太可怜！那些正造此业的人还若无其事，对他们也要修悲心。想到有情很可怜，以愚蒙造罪，将来自己受报，因此我一定要成佛，救度这一切有情，由此发菩提心。而且有实际行动，每当修集任何一分功德都回向给极热地狱的有情。

[240] **八、无间者，火焰炽燃铁室，外有十六近边增地狱围绕，其中火身无二而焚烧故，苦受极为粗猛而仅有哭号之声外，不见身体之相。欲解脱故，其心相续无有间断，见门的形相也远远逃走而成消逝，故见到还有灰心失望的新苦。所以有处所房屋的损害。**

[241] 无间地狱的苦相有多种。先说在处所房屋中受的损害，从三方面来认识：1、处所；2、苦相；3、心态。

[242] 1、处所

[243] 由十六个近边增地狱围绕的燃着烈火的铁屋子内。

[244] 2、苦相

[245] 身体和火烧得无二无别。譬如当一间木头房子内外充分燃烧，这时就看不到屋子和火的差别，看起来全是火；如果只燃烧一半，还可以看到一半屋子一半火。像这样，有情整个身体都与火成了无二，苦受极为粗猛，除了号哭的声音外，看不到身体的形相。

[246] 3、心态

[247] 由于恒时处在被烧成火焰的巨大苦受中，一直想求解脱的缘故，心里不间断地有一种欲求：从哪里可以出去？以这种欲，就会见到前面有个门的形相，好像有希望。然而往那边走时，门远远地逃走，一下子消逝，见不到，出不去了，由此产生新的绝望苦。

[248] 这是无间地狱处所房屋给罪人带来的损害。也是由于造罪业，把自己陷在无间地狱的烈火中，乃至业功能没有消尽之间，想摆脱也没办法。

[249] **如是由铁弩、棍棒、烊铜灌口而遭外来的损害等。总之，前七种地狱的苦也时常现前。**

[250] 其他还有铁弩、棍棒、烊铜灌口等的大苦，这是来自外界的损害。“等”字包括其他。总之，前七个地狱——等活地狱到极热地狱之间的苦，在无间地狱里也经常现前。

[251] **由于在一个中劫的寿量中，连苦间歇之乐的机会也丝毫无有故，称为“无间无歇”。**

[252] 这一句要从受苦的时间和程度来了解无间地狱的苦，及其命名的原因。受苦的时间是长达一个中劫，受苦的程度，就连苦暂时停歇之乐的机会也丝毫不出现，以这个原因称它为“无间无歇”。在漫长的一个中劫里，连苦间断一刹那的乐都丝毫不出现，所以苦到极点，要这样领会。

[253] 观想自己正陷在无间地狱中。在周边有十六近边增地狱围绕、烈火燃烧的铁屋子里，全身被火烧成了火焰，苦受极为粗猛，非常悲惨。看不到自己的身形，只听到哭号声，自身全部成了火。当时心想：哪里可以逃脱？心里相续不断地想求解脱的缘故，出现了幻觉，总感觉前面有个门，可以从那里出去。然而刹那间，门远远地逃走，一下子消失了，由此特别绝望，出现灰心失望的苦。像这样，在一个中劫里不断地受着处所房屋烈火焚烧等苦，还有铁弩射身、棍棒打身、烊铜灌口等各种苦，连带前面七个地狱的苦也经常在身上现前，连一点点暂歇的机会也没有，太苦了，想都不敢想。

[254] 之后想：这类业因很容易造，我从过去到现在造了很多。如果没有忏除，当业成熟时不想受也得受，那种苦实在太恐怖了。然后以追悔和发誓来忏除：我过去太愚痴，尽造这种业，将来宁死也不造！死只是一世受苦，一旦堕进无间地狱，一个中劫都出不来。死苦还能忍受，而在那里被烧成了火，连一刹那停歇的乐都没有。两相比较，宁可死而守护相续，也不要为活而堕进无间地狱。

[255] 再想：无量无边的有情正陷在无间地狱里，他们受的苦最惨不忍睹，因此要发悲心，对正造这种业因的有情也发悲心。发愿救度这些无间地狱的有情，并将善根回向给他们。

[256] **如是八种热地狱依次较前受苦七倍粗猛故，心中缘取苦中七倍的相。而像曾经出现大灾祸的地方，退失将来想去的心那样，认为我当精勤于不生彼中的方便，当修此想。**

[257] 八种热地狱一个比一个苦重，后后较前前次第七倍变粗猛的缘故。要这样想：等活地狱感受被刀枪刺入的苦，一下子倒地昏死过去，然后活过来，又遭受杀戮苦，在很长时间里受苦。到了黑绳地狱，身体被画线、锯截，比刀子刺入还苦，七倍重于等活地狱。众合地狱两山合迫，像重压鸡蛋壳一样，全身的血一下子喷涌而出，比在黑绳地狱被锯截还要苦七倍。在号叫地狱被放入炽热熔化的高温铁水里，身上一切处都被热铁水煎煮，比众合地狱的苦还要重七倍。大号叫地狱的苦是号叫地狱的七倍，有情被关在极为炽燃的双重铁室中，比铁水还厉害。再说烧热地狱，在更炽燃的铁水里煎煮，还要受铁锤击打，更惨的是被三尖铁丳刺穿身体，又比前面地狱的苦重七倍。最后的无间地狱又比极热地狱的苦重七倍，有情全身都烧成了火，只听到哭号声，看不到身体。

[258] 诸如此类，心中这么缘取后想：世上还有这样大灾祸、大苦难之地，我以后再也不要去了！又要这样想：我现在一定要精勤修持不生地狱的方便。也就是修忏悔、持戒等各种对治法，一定不要堕地狱，先在这上防护住，这成为我们目前最紧迫的事。

[259] 思考题

[260] 1、以下地狱的苦相如何？

[261] （1）号叫地狱；

[262] （2）大号叫地狱；

[263] （3）烧热地狱；

[264] （4）极热地狱。

[265] 思维其苦相，并修忏悔和大悲心。

[266] 2、无间地狱：

[267] （1）处所房屋给罪人带来哪些损害？

[268] （2）此外还有哪些苦相？

[269] （3）此地狱名称的涵义如何？

[270] 思维其苦相，并修忏悔和大悲心。

## 07

[271] **于彼近边者，即是无间地狱周围的十六增地狱。四方各有煻煨坑、尸粪泥、利刃原、剑叶林四种地狱。**

[272] 近边地狱，是指在无间地狱周围有十六个增设的地狱。无间地狱的有情业减薄时，再到增设的地狱里受苦。可见受报是逐层进行的，受完了最重的报，还要受稍轻的报，然而十六近边地狱也是非常苦的。位置：在无间地狱四边有四墙、四门，外面有铁城围绕。每一个门外面都有四种地狱，即煻煨坑、尸粪泥、利刃原、剑叶林，总共十六个。

[273] **其中煻煨坑者，诸无间地狱业减薄者出外之时，于黑阴坑喜而趣往，遂堕入煻煨炽燃火中烧肉及骨。**

[274] 其中煻煨坑地狱，指无间地狱业减轻的那些罪人，以业减轻的缘故门自然打开，从地狱中出去。随即看到黑色的阴影，非常欢喜地往那边走，于是堕入极炽燃的热灰里，肉和骨都燃烧而销烂了。

[275] 分五点思维：1、现相；2、欲求；3、错觉、4、苦相；5、重复。

[276] 1、现相

[277] 无间地狱的有情在一个中劫里刹那无有间歇地感受剧苦，当业终于减轻一些，这时由心识自现，门自然打开，他们就冲了出去。

[278] 2、欲求

[279] 先前在一个中劫里受极粗猛的火烧之苦，这时非常希求荫凉.

[280] 3、错觉

[281] 以那种欲求感觉前面有黑色的阴影，那是清凉的表征。见到阴影后非常欢喜地走过去，然而却陷在炽燃的热灰里。

[282] 4、苦相

[283] 就像烧灶，烈火燃烧后炉子里会出现灰，这时把红薯放进去，马上就烤熟了。煻煨坑里的热灰比炉子里的灰炽热无数倍，结果有情一陷下去，身上的皮、里面的肉全都销烂了。

[284] 5、重复

[285] 当他一举脚，皮等又恢复如初，之后又陷下去，又烧得腐烂……像这样不断地重复受苦。

[286] 观想自身在无间地狱受苦一中劫后，漫长大苦终于减轻，这时城门打开，立即跑了出去。由于长劫受烧灼之苦，特别希求荫凉的缘故，面前显现黑色的凉荫。心里想：那边肯定很好，能得安乐，于是非常欢喜地趋奔过去。哪想到一下子陷落到煻煨坑里，极热的灰烧到脚的皮肉等上，一下子全都销烂了。一抬脚又恢复，之后再度陷落，像这样万烧万复。

[287] 然后想：这样想一想都可怕，何况真正在这里受苦，怎么能忍？再想：无始劫来，我心中种下了很多这种业因，如果不忏除，一旦成熟必定受此果报。之后以追悔和发誓来忏除。再想：很多有情正陷在煻煨坑里受苦，惨不忍睹，对他们发悲心。还有很多有情造此业因，将来也要受这种果报，对他们也发悲心。立愿度脱一切受苦有情，善根回向给这些地狱众生。

[288] **如是见河行至彼故，陷入臭秽尸粪泥中，有诸虫铁嘴锐利穿刺咂食。**

[289] 尸粪泥地狱分五点思维：1、名称；2、欲求；3、错觉；4、苦相；5、重复。

[290] 1、名称

[291] 所谓“尸粪”，指像尸体一样发臭的粪，“泥”指稀烂的状态。

[292] 2、欲求

[293] 有情先前被热苦逼得厉害，想求一个清凉的安稳处。

[294] 3、错觉

[295] 以欲求出现错觉，感觉前面有河，于是往那边奔，这时也是渴求清凉，结果不由自主地陷在尸粪泥里。

[296] 4、苦相

[297] 当跌陷进臭秽的尸粪泥中后，手和脚都陷没不见了。接着，尸粪泥里很多有尖锐嘴巴的铁虫用锐刺刺穿他们的皮，切断筋，破掉骨，吸取里面的髓来吃。

[298] 5、重复

[299] 不断地受这种苦。

[300] 观想自己是地狱罪人。先前受了剧烈的烧燃之苦，非常渴求清凉，想找一个安稳处，由此发生错觉，见到前面有清清的河流，见了后就往那边趋奔。结果境况不妙，一下子陷到恶臭、污秽的泥沼中，头和脚全陷进去了。旁边有很多长着利嘴的铁虫，从身体各个部分穿破我的皮，入到我的肉里，还咬碎各块骨头，吸取里面的骨髓吃，顿时出现极大的苦。过后还要进一步重复，不断地受这种苦，简直没法想象。

[301] 之后想：我心中一定有很多这种地狱业因，因为从无始到今天，我都没有深信因果，造下特别多的罪。这些地狱业因一旦成熟，不想要也要在这里受报，这是最大的过患，因此，我要励力忏除这些罪业。想到过患后发后悔心：我过去太愚痴，全做错了，像吃毒一样。随后发誓：我以后宁死也不造这样的罪！以此来截断罪业相续。又要怜愍正受此苦和造此苦因的有情，他们太可怜！我要发心拔除他们的苦，有什么善根都回向给这些有情，让他们早日离苦得乐。

[302] **利刃原者，见悦意原后行至彼时，遍地皆是锐利铁锥，足放何处皆被直穿，而举时恢复如故，故极苦哉！**

[303] 利刃原地狱分五点思维：1、名称；2、欲求；3、错觉；4、苦相；5、重复。

[304] 1、名称

[305] 此处地狱显现为一片大草原，布满了看起来是草的利刃，称为“利刃原”。

[306] 2、欲求

[307] 罪报有情在长劫中受烧燃的苦后，特别欲求清凉，想找一个安稳处。

[308] 3、错觉

[309] 以这种欲求出现错觉，看到一片非常悦意的草原，之后欢喜地趋奔过去。

[310] 4、苦相

[311] 整个草原上布满下面有柄、上面是锐利尖刺的锥子，有情踩下去时，锐利的铁锥尖端直接把脚穿透。

[312] 5、重复

[313] 当举脚时，脚又恢复如初，之后别无选择只能踩下去，利刃又直接穿透上来……像这样万穿万复，受苦无有边际。

[314] 观想自身长劫受燃烧之苦后，非常想得到清凉，以此出现错觉，显现远方有一片很悦意的草原。这时非常欢喜，以为到了那里会很舒适，于是往那边奔。没想到大祸来临，那根本不是长满青草的大草原。地面上布满了锐锥，一脚踩下去，皮肉筋骨全部被刺截，直接刺穿脚部，锥心的疼痛瞬间蔓延开来，抬起时又恢复如初。之后别无选择，茫茫原野全是利刃，到哪里躲呢？只能踩下去，又出现剧烈的疼痛，再抬起来，再感受刺穿的苦。像这样万刺万复，苦得没法想象。

[315] 想到这种大过患后，忏除自相续中的业因：我曾经多么愚痴，不知道违背因果律要受惩罚，肆意颠倒而为，这一切我都认错。之后发誓：以后宁死也不造这样的罪！然后对于正受这种大苦和正造这种业因的有情生悲愍心：我一定要救度这些众生。并把所有善根回向给这些苦难众生。

[316] **剑叶林者，见后喜而往至，其林纯以利剑为叶，风摇如雨，斫截其身，块块支离。**

[317] 剑叶林地狱分五点思维：1、名称；2、欲求；3、错觉；4、苦相；5、重复。

[318] 1、名称

[319] 这里显现成一片树林，然而树上都是刑具——利剑，故称为“剑叶林”。

[320] 2、欲求

[321] 罪报有情在长劫中受着炽燃烧身的苦后，特别欲求清凉，有一种求归求救的心。

[322] 3、错觉

[323] 为求归救的缘故，显现前方有很好的树林，看到后欢喜地奔去。

[324] 4、苦相

[325] 一进去后，一切树林上全是锐利的剑叶，风一吹刮，剑叶像雨一样纷纷从空中飞来，截在身上，截头、截手、截脚、截腹部等等，结果身体被截成一段一段，支离破碎。

[326] 5、重复

[327] 被割截后又恢复，又受割截，不断受这种苦，没完没了。

[328] 观想自身在无间地狱里受了罪报后，特别渴求清凉，想找一个归救之处。以这种欲求现出前方一片很好的树林，欢喜地奔过去。才坐在树下，风一刮，树上的剑叶像雨点一样飞过来，自身的头部、手脚、腹部等一下子被叶片割截，之后又恢复，又这样受苦，不断地被剑雨截身，碎尸万段，像这样没完没了地受苦。

[329] 这种苦连想一下都觉得可怕，何况现量亲受？自身从过去到现在种了很多这种业因，如果不忏除，一旦业报成熟，不想受也要受，这比世上最残酷的监狱还要惨痛无数倍。想到那时惨不忍睹、无法接受，自己现在就应该认错。认识过患后悔除从前造的罪，知道都是违背因果律，都做错了。然后立誓：从今往后，宁死也不造这样的罪业。之后怜愍一切正受此苦和已造此因的有情，他们非常可怜。并立愿：我要救济这一切有情，并将善根回向给这些众生。

[330] **此外所谓铁刺林者，见山顶上喜爱自己的情人在叫着自己，遂登其处，途中被锐利铁刺刺穿脚部。至山顶时，由铁乌、铁鹫啄食其脑及眼内脂肪。又见山下叫着而去，如前般刺穿后，至其边时，成了燃火的铁男铁女紧抱自己而烧燃啃食。**

[331] 铁刺林地狱分五点思维：1、名称；2、欲求；3、错觉；4、苦相；5、重复。

[332] 1、名称

[333] 铁刺林有多种，这里是从其中一类显现来说的。由于显现为上山下山的途中都是锐利的铁刺，故称“铁刺林”。

[334] 2、欲求

[335] 地狱众生在长时间里没有丝毫安顿的机会，所以一直希求找个安身之地。

[336] 3、错觉

[337] 以此欲求出现错觉，感觉山上有喜爱自己的情人在叫着自己，见到后就往山上去。

[338] 4、苦相

[339] 去的途中布满了锐利的铁刺，脚一踩下去直接被刺穿。像这样不断地被刺穿脚，非常艰难地到达了山顶。然而这时可爱的情人不见了，飞来铁乌和铁鹫，停在头上、肩膀上，啄食脑袋，吃着里面的脑髓等，又吮食眼睛里的脂肪。之后又在错觉里见到山下情人在唤着自己。又往山下走的缘故，不断地受着锐刺刺穿的苦。如果自己是男，就往喜爱的女子那里走，然而到她身边时，女子变成了燃火的铁女，把自己紧紧抱住，结果身体被烧燃、吃掉。如果自己是女，往可爱的男子那边走，到了近前，男子变成燃火的铁男，把自己紧紧抱住，身体被烧燃、吃掉。

[340] 5、重复

[341] 乃至罪业的功能没有消尽之间，不断地受这种苦。

[342] 观想自己是地狱有情。在剑叶林的相邻处有一座山，上面长着各种植物。自己特别想求安身之处的缘故，忽然听到曾经的情人在山上叫着自己，就想过去。往上面走时，锐利的铁刺刺穿脚部，但还要往上爬，一次又一次地刺穿，终于到达山顶。这时情人不见了，飞来了铁乌和铁鹫，停在肩膀上、头上，吃脑髓和眼睛里的脂肪。这样被吃以后，恍惚间听到情人在山下叫着自己，于是又往下面奔，途中不断地受着利刺刺脚的苦。好不容易到了山下情人身边，而他却变成了燃火的铁男或铁女过来抱自己，结果身体全部被烧，之后被吃掉。像这样不断地受苦。

[343] 要想到：如果我心中有这种罪业没忏净，一旦成熟，决定会变现出这种果来。因此，追悔曾经做过的罪业，想到后患太大，我真是太愚痴，竟把毒食当成美味，感觉很后悔。并立誓：以后宁死也不造这些罪业！之后对于正受此苦和造此业因的有情发大悲心，立誓拔济这一切有情，把善根回向给他们，愿他们早日离苦得乐。

[344] 按以上所说的苦相，应当在心中缘取，之后感觉特别苦，真的有这样的地方。能感得近边地狱的因就是《念处经》所说的杀盗淫妄等，自己造了很多，每天都在发生，何况无始以来造过那么多这种业因？所以，自身离近边地狱只有一口气。由此要想：这真是大患难之地，以后我再也不要去了。怎么才能不去呢？一定要在不生近边地狱的方便上努力。自己就想：太可怕了！目前最紧迫、最切身的问题是自己要远离地狱。如何远离呢？一定要断它的因。就像《亲友书》所说：“此诸不善果种子，即身语意诸恶行，汝应尽力而策励，纵极尘许莫令侵。”这些不善果的种子就是身语意的恶行，你应当尽力精勤，纵然微尘许也不要被它侵染。像这样，一定要发断恶的誓愿，再努力改过，勤集善行来力补前愆。之后修悲心、发菩提心等，这样来挽救自己的命运。

[345] 思考题

[346] 1、什么是近边地狱？

[347] 2、以下地狱在名称、欲求、错觉、苦相、重复五点上的状况如何？

[348] （1）煻煨坑；（2）尸粪泥；（3）利刃原；（4）剑叶林；（5）铁刺林。

[349] 如理思维，并修忏悔和大悲心。

## 08

[350] **其次思维八寒地狱者，共同而言，皆在雪山、寒冰之内。其地之相，谓仅置足之地亦不显现，而唯由风雪弥漫，寒冻其身，寄居此处。**

[351] 八寒地狱分总、别两分思维。“总”是从八个地狱共同的苦相而言，又有处所和苦相两分。苦相中又有程度和范围两分。

[352] 处所：八个寒地狱都处在雪山、寒冰当中。罪苦有情深陷在这样的环境里，周围全是皑皑雪山，眼前都是极寒冷的冰冻之地。就像一个脆弱者，待在比西伯利亚雪山还要冷很多倍的地方。

[353] 苦的范围：整个环境里连一点放脚的舒服地方也没有。脚踩在极冰冷的地上，寒苦剧烈，难以忍受。如果有稍微不太冷的地方，就想把脚放在那里，然而根本找不到，整个环境里冰冻刺骨。

[354] 苦的程度：凛冽的寒风吹着身体，即使没有风，也处在极寒冻的环境中，身体受着剧烈的寒冻之苦。

[355] 观想自己由于业力，一刹那间已经处在这样的冰天雪地中。周围全是雪山，眼前都是冰地，风雪交加，环境里没有一点热度，找不到一个放脚的舒服地方。寒风一阵阵地吹刮着赤裸的身体，感受极大的寒冻之苦。像这样，乃至业功能没有消尽之间，在不见边际的年月感受极度的寒苦。之后，对于自己所造的能堕寒地狱的业生忏悔心，一方面想到过患，猛利地悔除，一方面发誓以后永远不造，这样来断相续。再者，无数有情正处在八寒地狱里受这样的苦，连一刹那舒服一点的感觉也不出现，还有很多有情正在造寒地狱的业因，对此应该生悲心，立誓作救度，并将善根回向给他们。

[356] 八寒地狱的别思维，从寒疱地狱到裂如大红莲地狱之间，一项一项地把苦的状况取到心上来，设身处地地思维，从名称、苦相、重复三分来领会。

[357] **彼中裸体为寒触极剧逼迫故，身上忽而生疮，具足寒疱。**

[358] 首先寒疱地狱。有情裸体处在寒冻之地，由于寒触的逼迫极其剧烈的缘故，身上长出了疮，叫做“寒疱地狱”。

[359] 观想自己裸体处在风雪严寒中，由于寒的逼迫非常重，身体一切部分都卷缩起来，出现一个个疱，在漫长的时间里受苦。这种苦状想一想都可怕，何况亲自受？我相续中现在就有这种业因，如果不忏除，将来成熟时不想受也要受，那比在冰库里受冻的虫子还要苦。然后想：为自己切身的利益我要忏悔，了解过患后，就像误食毒药那样发猛利追悔心，然后发誓以后永远都不吃这些毒，哪怕舍命也不造这些罪，由此来断相续。之后，对于正处在寒疱地狱里的有情，以及正造此业因的有情发悲心，立誓救拔，善根回向给这些众生。

[360] **疱破裂后成疮之故，疱裂。**

[361] 疱裂地狱比寒疱地狱的寒苦更重，起先是起了疱，之后溃烂成疮，这叫“疱裂地狱”。处在这种状况中，乃至业功能没消尽之间，连续不断地受这种苦。

[362] 观想自身正陷在疱裂地狱里，初步是身体的一切部分全都卷缩成疱，进一步这些疱全部溃烂，感受更剧烈的苦。之后想：想一想都如此可怕，真堕进去受这种苦怎么能忍呢？好比一个人全身长满了疱，疱一个个烂掉，烂得开裂，体无完肤，身上连一块完好的皮肤也没有，一点点舒适感也没有，怎么能忍呢？因此，一定要忏除相续中罪业。发后悔心：我以前那么愚痴，造了这些业因，太可怕了！之后发誓：以后再也不造这样的罪，哪怕死也不造！对于正陷在疱裂地狱的广大有情，和正造此因的诸众生发怜悯心，发誓救济他们，一切善根都回向给这些苦难众生。

[363] **不堪忍受剧痛，而上下齿打颤故，牙啴啴巴。**

[364] 𠿒哳詀地狱，是由受苦时两个牙齿打颤的声音来立名的。也就是苦比前面还深，这时受不住寒苦，牙齿自动打颤，发出的声音是“𠿒哳詀”。大家现在上牙咬下牙打颤，这样试一下：“咯咯咯”。藏文是“啴啴巴”，“𠿒哳詀”也差不多。仔细听一听牙齿互碰打颤的声音：“咯咯咯”，有时候是“啴啴巴”，有时候是“𠿒哳詀”，总之是两牙打颤的声音。

[365] 观想自身就处在𠿒哳詀地狱中，冷得实在受不了，两排牙齿不断地打颤，像这样连续百千万年中受苦，没有一时暂歇。这样想起来都害怕，何况真正掉进去？我们要想：陷在那里怎么办呢？自相续中种了很多能生寒地狱的业因，业有无欺变现的力量，一旦成熟，心识一刹那已经入到寒地狱中，没法摆脱，无数年里不断地受这种苦。因此，为了切身利益，要以悔除和发誓来破掉它的力量，然后发广大的悲心来消减业力。也就是，想到恶业带来的过患太大，比癌症可怕无数倍，因此发大追悔心，觉得过去实在愚痴，做错了，不该自以为是，颠倒而行。再想：我以后宁死也不做这些了。之后，感觉正受此苦和造此苦因的有情太可怜，因此发悲心：我不去救他们，谁去救他们？我只要有能力，一定拔济他们！并且把善根回向给这些众生。

[366] **悲号而持续不断叫苦故，阿切切。**

[367] 阿切切地狱是以叫苦声音来立名。冷得难受悲号，相续不断地叫着：“阿切切、阿切切”，乃至业力未消尽之间，在无数年月里不断地受这种大苦。

[368] 观想自己已落到阿切切地狱里，由于苦太剧烈，实在忍不住时就开始悲号，不断地叫着：“阿切切、阿切切”，就像疼得受不了，一直“唉哟、唉哟”地呻吟一样。要想到自己离阿切切地狱很近，相续中有很多这种业种子，如果不忏除，到了成熟时不想受也必须受。那时一刹那间已经到阿切切地狱，之后整日整夜地哀号，苦不堪言。像这样，感觉到问题很严重，应当及时忏悔，以追悔和发誓两个修法来破掉恶业的力量，之后修悲心。也就是想：这种业过患太大，我以后死也不造！对于正受此苦和造此业因的有情发悲心，发誓救济这一切有情，并且把善根回向给他们。

[369] **无力出声故，长叹呼呼而叫。**

[370] 呼呼婆地狱也是以叫苦声音命名。由于已经没有力气出声的缘故，非常用力地“呼呼呼”地叫着，因此叫“呼呼婆地狱”。

[371] 观想自己已经落在呼呼婆地狱里。寒苦比前面还大，冻得连出声的力气也没有了，只是勉强地“呼呼呼”地叫着。前面还有力气能叫得出，现在已经没力气叫出来了。就像人还能叫时，相比而言受苦不算太大，当苦特别大时，发现叫不出来了，但这时还是很苦，所以吃力地发出“呼呼”声。

[372] 像这样，业一旦成熟，就要遭受极惨烈的惩罚。这跟热地狱形成鲜明的对比，那里热火烧身，这里寒冻逼切。逼到最后，就像一个人在冰天雪地里裸体受冻，冻到最后已经叫不出来，只能发出一点“呼呼”的声音。这样想：我在那种状况里受苦，一点力气都没有了，只能“呼呼”地叫着，而这种苦要经受不可计数的年月，多么惨痛！想到这一点，对于以往造下的业因发追悔心：我过去那么愚痴，尽造毁灭自己的业！之后发誓：今后宁死也不造这些罪。对于正受此苦和造此业因的有情发大悲心，然后发誓救济这些众生，善根回向给他们。

[373] **皮肤分裂为四故，裂如青莲。**

[374] 裂如青莲地狱，指身体冻得青瘀，皮肤裂成四片，像莲花那样开裂，乃至业力未消尽之间要持续地感受皮肤开裂之苦。

[375] 观想自己陷入此地狱中：当时非常冷，身体冻成青瘀，之后就像莲花没打开是一个苞，打开就裂成了四片，这时皮肤裂成四片，寒苦难忍，在不见边际的岁月里感受剧苦。此处也同样以追悔和发誓修忏悔，对于正受此苦和正造此因的诸有情修悲心，并回向善根。

[376] **分裂为八故，裂如红莲。**

[377] 裂如红莲地狱比前面的苦更深重，先是皮肤青瘀，接着变成红赤，再分裂成八片，受的苦更大。

[378] 观想自己陷在此地狱中感受极大的寒冻。身体很快变得青瘀，之后冻得通红，再裂成八片，在这种苦中持续无数年。之后想：现在稍有一点严寒都受不了，必须有取暖设备，身体裹在棉衣里，才好受一点。一旦堕入此地狱，怎么受得了那寒冻之苦呢？而自心中已经有这个业因，离裂如红莲地狱只有一口气的距离，等气一断，业一现行，顿时就处在这个状况中。裸体受剧烈的寒冻，皮肤马上变得通红，之后裂成八瓣，在无数年里一直受这种苦。就像得了最重的寒病，没法医治，等到业报穷尽才能脱出。想到这么可怕，现在就要忏悔。过去如饮苦食毒般造下这种业，实在太可怕，过患太大了！之后发誓：以后宁可舍命也不造这样的业。感觉正受此苦的有情特别可怜，造此业因的有情只不过晚一步受苦而已，一样可怜。然后发悲心：我要救济这一切众生！并把所有善根都回向给他们。

[379] **分裂为十六、三十二等，乃至无数分故，裂如大红莲。**

[380] 裂如大红莲地狱，是从最寒苦的状况而立名。不但像前面那样冻得青淤、通红，而且进一步冻到了极为红赤，之后皮肤分成十六片、三十二片等，乃至裂开为不可计数片，因此称为“裂如大红莲地狱”。

[381] 观想自身陷在最寒苦的地狱里，受广大寒触侵袭，身体冻得通红后，进一步变得极为红赤，一下子分成十六片、三十二片，如果更重的话，就分成不可计数片，已经不见人相了。像这样，在不可计数的年月里持续受寒冻之苦，没法摆脱，直到业报消尽为止。想一想，如果自己长时间裸体被放在冰柜里，全身冻得通红，那是什么感受？这么想一想都极度恐惧，真堕下去比这深重得多，那时怎么能忍？然而，生此地狱的业因非常容易造下，一天当中都会造很多，何况无数劫来造下的业正在相续中等待成熟。一旦成熟，不想要也要受，因为业有无欺变现的力量，一下子就会出来。

[382] 我们这一生做人也是由业力投胎，初入胎时只是一点点，之后发展成这个身体。百年中不断地现同类的身，吃喝拉撒，身体的各种循环等，连续不断地变现出来。由此相信，那种业一旦成熟，一念间就出现寒地狱，此后在无数年里不断地变现下去，是这么可怕。所以，现在在因位时，一定要用追悔和发誓来消掉它的力量，然后发悲心，消减业的功能。意识到这一点后，一方面感觉过患太大，由此发追悔心。另一方面，发誓往后宁死也不造这种罪。死只是断一世的性命，短时间受苦，如果造下重罪，那将深陷地狱，在不见边际的年月里受苦，何必那么愚痴呢？由此发誓：我宁死也不造这些罪！再想：正受极大寒苦的有情和造此业因的有情非常可怜，他们真愚痴，为了满足私我的意志和欲望，有意地对抗因果律、违背天理去做，因此发悲心救济他们，把善根回向给他们，愿这些众生早一天离苦得乐。

[383] **如是分裂处中，利嘴诸虫入后嚼食。**

[384] 各种寒地狱中还有虫噬之苦。在疱裂乃至裂如大红莲等寒地狱里，皮肤一开裂，长着锋利嘴巴的虫子就钻进去，嚼着里面的脂肪、骨髓等，嚼得脓血滴滴答答地流出来。像这样，要受铁嘴虫在肉里嚼食的大苦。

[385] **对如是八种难忍寒苦之相立八名称。心中缘取其苦，修相如前。**

[386] 诸如此类，心里要缘取难忍的寒苦状况。修的方式跟前面一样，通过修共相、别相，逐步缘取以及总的想地狱中的苦。

[387] 然后想：这真是大苦难之地、大殃祸之地，我无论如何再也不要去了！怎么才能不去呢？一定要在不生寒地狱的方便上努力。再再立誓：往后哪怕微尘许的恶业，我也不要沾染！能生寒地狱的因就是身口意三门的恶业，如果有意违背因果律去做，那就要堕下去，因此，我今后励力防护自心，不再以业果愚造这些恶业。像这样在最基础的断恶上努力。接着还要广大地行善来力补前愆，发大菩提心来忏除，以及修空性等。诸如此类励力修持。

[388] 思考题

[389] 1、八寒地狱的处所在哪里？其共同的苦相如何？八种寒地狱的苦相分别如何？

[390] 设身处地地细致思维，并修忏悔和大悲心。

## 09

[391] **复次孤独地狱者，有山崖中受挤压，坚石中受封闭，寒冰中受冻结，沸水中受烧煮，烈火中受焚烧等苦楚，或在树中以断砍树木的近取而自身明显受后，有断身肢及支节的苦。又有杵臼、扫帚、陶罐、房门、柱子、席垫、炉灶、绳子等，常被使用时，由于想成自身，受着难忍的苦楚。以及在铁屋中白昼苦夜晚乐，及轮番互相杀戮等。**

[392] 《功德藏》中说：孤独地狱指在山崖、水、树、火、虚空等不定处所中，寿量和苦也无固定。或多个集聚，或独一而住，或少许共住。受寒、热、饥、渴、剖、切、击打、煮等某一种苦，以忍受不了而受逼迫，称为“孤独”。

[393] 下面从名称、处所、苦相三点来认识。

[394] 1、名称

[395] 十六有情地狱由那里的一切众生共业所感，这里仅是多多少少一点众生，或一个或两个或多个别业所感，称为“孤独地狱”。

[396] 2、处所

[397] 或在山中，或在水中，或在旷野等，处所不定。

[398] 3、苦相

[399] 《功德藏》中说：也就是指在山崖中受压挤，在磐石或很厚很坚固的石头腹部里受苦，在雪或冰的寒洞中冻结而硬化，在热水里煮，在火中炽热而烧，蒙裹在树林叶子当中，以及在虚空中动荡，又有昼夜交替苦乐等的情形。时间有须臾受和长期受，情形不定。

[400] 昼苦夜乐等的情况，《律本事》中说：圣者嘎达亚那曾在一个叫做“敦杰”的城市，教诫一位屠夫断杀。他发誓以后晚上守不杀戒。后来以过去的不善业因生了孤独地狱，白天受苦，夜晚如天人般享受快乐。

[401] 还有的在树木里，由樵夫砍截的近取因，自己明了地感受被砍截，有身体的肢和支节断截的苦。也就是孤独地狱的有情有身体，他把树木执为自己，樵夫在砍截时，感觉自己的头、手、脚、腹部等都被截断。“肢”指大的头、手、脚等，“支节”是肢上面的一段，比如一个手指、头上的一个部分等。

[402] 还有一类，把杵臼、扫把、罐子、门等执为自己的身体。这些用具都是供人使用的，而他执这些为身体的缘故，人在使用时，他会感受难忍的苦。比如把一个杵臼执为自己的身体，当这个杵臼被捣击等时，他感觉自己的身体被打、被碾等。或者把扫帚执为身体，当人们使用扫帚，与地面摩擦时，他会不断地受摩擦之苦。或者把瓦罐当成自己，当人们拿着瓦罐盛水、倒水或者把罐子密封起来等时，他的身体就不断地感受冲击、摇晃、封闭等苦。或者把自身当成门，门在关拉时，感受被挤压的苦。或者把席垫当成自身，人躺卧在上面，把它卷折起来等时，他都要感受相应的苦。或者把炉灶当成自己，那炉灶里经常烧火，他的身体就不断地被烧。或者把绳子当成自己，绳子被打结、系紧等时，他感觉自己的身体被扭曲、打结，非常苦。或者把铁轨当成自己，火车一过去就被碾碎了。或者把桌子当成自己，桌子受重压或者捆绑等时也要受这些苦。诸如此类，孤独地狱有情的心识著在这些工具上，以为是自身，当人们使用时，他就感觉身体被折、压、挤、打、击、碾等，感受极其难忍的苦。

[403] 又有一类在铁屋里，白天受苦，夜晚享乐。又有互相残杀等苦。就像《僧护因缘经》等所说，过去在迦叶佛时期做僧人，当时造了相应的罪业，导致一到吃饭时间就互相残杀等。诸如此类有各种受苦的方式。心中缘取后要生厌患。

[404] 观想自身陷在孤独地狱里，心识以罪业力刹那间变出这样的相来：自身被压在山崖下，得不到自由，在很长时间里受压迫之苦。或者被困锁在石头里，心识出不来，在长时间里受苦。或者被冻在西伯利亚等地的寒冰当中，一直受冷苦。或者被煮在滚沸的热水里，比如在火山岩浆、沸腾的温泉里，不断地受烧煮之苦。或者在火焰中被烧，不断地受燃烧之苦。或者生在树木里，当人砍截树木时，自己的身体就断了，人不断地砍截，身体碎尸万段，头、手、脚，连同手上的手指、关节等支节也都被截断了。诸如此类，不断地受猛利大苦。

[405] 再观想，由于业力的缘故，心识著在人们使用的工具上，一直想“那是我的身体”，以这个缘故，当那些工具被使用时就不断地受苦，没法忍受。众生的业力非常稀奇，譬如他把杵臼执为自己，那一天有多少次捣击、辗磨，身体就被打碎、辗碎多少次，一次又一次地感受难忍之苦。或者把自身执为炉灶，炉灶每天烧三次，每次烧几小时，自身也要在那么长的时间里受燃烧之苦。或者执为扫把，当人们在扫地时，自身不断地感受摩擦苦等等。

[406] 设身处地观想，之后就感觉这种苦太可怕了，而自身很容易造下这类业因。譬如，迦叶佛时代的某些出家人在吃饭时争吵，很快就堕入孤独地狱感受大苦。我们对业果非常愚痴，常常肆意而为，每天都会造很多业。从过去到现在已经造下无数罪业，当业成熟时，心识一刹那间就会变出这种境相来，那时怎么能忍呢？因此，现在要以追悔和发誓两种修法来破掉罪业力。应当想：罪业的过患太大，天律的惩罚太严厉，我以后再也不敢肆意而为，在一切时处都随顺法道、随顺因果律而行，宁死也不造这种罪业！要这样发大决心，不再被业果愚驱使去造非福业而堕入地狱，那是对自己最大的损害。这就表示开始在见解、欲乐上返回了，以后一定要守规矩，唯一行持断恶行善以上的正道。

[407] 之后，想到孤独地狱众生在漫长的年月里，不断地受挤压、封闭、冻结、烧煮、断截等大苦，感觉非常可怜，由此发悲心。这是世上最重的业病患者，在业未消尽之间要一直感受这种苦。对于那些正在肆无忌惮造恶的有情也发悲心。之后立愿：将来我有能力一定要救济这一切有情！并将善根回向给他们。要像这样来修持。

[408] **此等苦相由别别感受的方式，心中缘取而起厌患，当如是修。**

[409] “起厌患”三字，指出了修的主旨。也就是心中非常明显、清晰地现出这些苦相来，在确认以后，就感觉这真是大患难的地方，我再也不要去了。再者，如果以业果愚造下堕这类地狱的罪，那就要落入大患难之地，因此在因上要想：我以后再也不起造罪的心态和行为了。要像这样生厌患。

[410] 就像一个人知道生病太苦，而正是由于吃毒食，才导致生这种病，连续百日遭受大苦。由此就想：我以后再也不吃这种东西了。从此提起正念，时时遮止往这方面转，这就叫“发厌患”。譬如胃病患者不小心吃了辣椒，结果胃出血，特别痛苦。他就想：我再也不要得这种病，太难受了！这就是在果上发厌患。然后想：吃辣椒导致我胃出血，我以后不吃辣椒，再不碰这些了！这就是在因上发厌患。像这样，对于地狱的苦发生厌患，不想受，对于苦因罪业也发生厌患，再不做了。这样认定后发誓：我一定要在不生孤独地狱的方便上精勤努力！要出现这种心态。

[411] 现在最关键问题是，首先对苦相生厌患，知道它没法忍受，比连续一千天饱受癌痛折磨还厉害，一想到那种苦就生厌患。接着要对生到那里的业因生厌患，也就是由业果愚造相应的罪业，这比吃毒还可怕。有了这种心态后就想：我的身口意三门一定不去沾染那些罪业！由此发一个强有力的决心，要的就是这个。

### **复次饿鬼之苦，分隐住和空游两类来修，**

[412] 饿鬼苦分地下隐住饿鬼和空行饿鬼两部分思维，这是从饿鬼所处的空间位置来分类的。《俱舍论》注释中说：饿鬼王名叫“阎摩”，饿鬼的根本住处——阎摩王国处在南瞻部洲下方五百由旬处，从这里辗转又有散居在其他处所的饿鬼。由于这些饿鬼处在地下五百由旬处，一般人类等的肉眼见不到，因此称为“隐住饿鬼”。另一类饿鬼处在人类的上空，在虚空里行走，称为“空行饿鬼”。下面思维这两类饿鬼的苦。

[413] **隐住饿鬼的苦有三种。**

[414] 晋美朗巴尊者在《功德藏》中，依据《正法念处经》说饿鬼有36类，摄为隐住和空行两类。隐住饿鬼的苦，总的如《亲友书》所说：“于饿鬼中须依近，欲乏所生相续苦，无治饥渴寒热劳，怖畏所生极暴苦。”以饥等逼迫心的欲何时无有满足的缘故，相续不断地苦。恒时唯一为寻求饮食而驰求的缘故，辛劳。看见士夫持着枪、剑、矛、绳索等，唯一显现为刽子手那样后，极为恐惧。

[415] **共同者：皮骨之间无肉的缘故，枯槁憔悴，在许多年月中连饮食的声音尚听不到，何况受用？**

[416] 共同方面，饿鬼都有饥渴等受用匮乏之苦，这又要从身形、状况两方面来看。身形是皮包骨头的枯槁，外形犹如焦木。这是异熟果报，由过去造的上品悭贪业感生在饿鬼中，身体处于干焦、枯槁的状况。他们在很多年月里，连饮食的声音都听不到，何况受用呢？

[417] 在任何处都听不到这类饿鬼在谈论我们吃到什么饮食、饮食的味道如何、那边有饮食等等，在整个果报界里，一点点饮食都难以找到。由悭吝的业因不会变现丰富受用，绝对在漫长时间里到处寻求都得不到一点点饮食，连脓、血、粪、尿等污秽物也得不到。饮食是主要，其他方面，比如清凉、温暖等舒适感受也相当匮乏。总之，一切唯苦饿鬼共同的苦相是受用贫乏，业因是上品悭吝。

[418] 对此要结合自身来思维。要知道，以上品悭吝业会堕到饿鬼界。所谓的“悭”，“心”字右边有个“坚”，表示心牢牢抓住，不肯放舍，以这种只想自我拥有、不肯给别人的贪著封闭心会感得饿鬼的状况。可以认定，以这种悭吝相，不会出现丝毫受用。这种业习一旦成熟，一下子就转成了饿鬼。这样想：那时身体皮包骨头，血肉皮等都是火炭一样的枯槁相，口非常干，常常伸出舌头来。到处寻找食物，在一百年中连饮食的名称都听不到，在整个境界里一点点饮食都没有，其他各方面的受用也都非常匮乏。像这种苦怎么能忍呢？现在连三天不吃饭、不喝水都受不了的话，堕到饿鬼界连一点点脓痰粪尿都得不到，真是极大的患难！

[419] 之后想：我造了很多上品悭贪业，这就是转生饿鬼的因，现在一定要忏除，否则堕下去怎么办？实在没法忍受。因此，首先要切除饿鬼病因，以追悔和发誓两种力量来破除。这样想：我过去何等愚痴，竟然以为牢牢抓住对自己有利，没想到整惨了自己。我从无始一直到今天，造过无数这样的业，好愚痴！现在感觉过患太大，特别后悔。之后发誓：以后我再也不造悭贪业了，而且勤行布施。对于正受饥渴之苦的诸饿鬼有情修悲心，感觉他们特别可怜。对于正造悭吝业的众生也修悲心。像这样修大悲心，立誓救度这些有情，并将善根回向给他们。

[420] 接着要别别思维外障、内障、特障三类饿鬼的苦相，这是按照外器、内身以及此外别类的障碍三方面来分类的。首先要看到，有一类叫做“具外障饿鬼”，在整个外器环境里都得不到饮食，他们所受的苦相如何。第二类是内在根身上有很多障碍，受用不到饮食，即使受用到也立即变成火，相续不断地感受烧燃之苦等。第三类特障，是指在这两种障碍之外还有其他苦，譬如寄生虫吃身体以及彼此打斗等。总之，外内两障主要从饮食的受用来说，还包括凉暖等受用，这两类里不包括的障碍，比如饿鬼与饿鬼之间打斗等，都摄是特障里。像这样一一思维就叫做全面了解了饿鬼的苦处。

[421] 首先思维具外障饿鬼的苦：

[422] **第一类具外障之苦：即寒热等四种颠倒，以及见到河流、美果等后随即驰往彼处，由此无间就消失了，而于余留处，唯一显现感受不悦意的深谷，或者显现成悲苦的荒原。或者为持器械士夫遮护而受打、涂、投掷等。**

[423] 四颠倒障

[424] 按照大阿阇黎月官的《弟子书》，具外障饿鬼有四颠倒显现。

[425] 一、山颠倒显现。如《弟子书》云：“风扬浪洒山清凉，檀树青荫末拉耶，彼趣猛焰遍烧林，无量株杌乱杂倒。”大河以时机成熟的风吹扬而遍洒的缘故，山的一切处都成了清凉湿润的自性，那里纯粹是茂密的檀香森林，凉爽的自性，之后变成像马拉雅檀香山那样，不受任何热触逼恼。然而，这么清凉的地方，对于饿鬼们来说，也成了干干的林园，烧起火来，到处都是锐利的火焰，非常稠密、积聚。烧完以后剩下的地方，遍地都是倒下的焦木，见到满地狼藉，乱七八糟的状况，成了非常炽热的环境。

[426] 二、河颠倒显现。《弟子书》云：“若奔畏浪高翻滚，泡沫充溢大水藏，彼于此见热沙雾，红风猛乱大旷野。”水藏大海的海浪向上翻涌，泡沫排列起来像珠鬘一样动荡着。然而对饿鬼来说，却显现成热沙被红风乱吹，在空中猛利地飘来飘去的旷野相。

[427] 三、云雨颠倒显现。《弟子书》云：“此住其中望云雨，云降铁箭具炭烟，流飞炽炎金刚石，金色电闪降于身。”农民们欢喜地见到空中出现雨云，接着降下甘露雨，庄稼得到丰收。然而饿鬼们面前却显现出，特别愤怒的云中下着冒着火焰的铁剑，“嚓嚓”地迸出金刚石降到身上来。在人间，闪电的灯鬘像年轻女子戴的手镯一样好看，然而在诸饿鬼的业感里，却成了锐利的兵器降下后刺在身上。

[428] 四、寒热颠倒显现。《弟子书》云：“热逼雪纷亦炎热，寒迫虽火亦令寒。”热逼迫的时候，纷纷而下的有寒触的雪也成了热的助伴。相反，为寒冷所逼迫时，火也不热，而成了有寒触者。

[429] 下面对于具外障饿鬼的苦处，分三点来思维：1、欲求；2、错觉；3、苦相。

[430] 1、欲求

[431] 非常希求得到饮食，一直处处奔驰而寻求。

[432] 2、错觉

[433] 由于特别想喝到水、吃到东西，以这种欲求的力量，饮料方面，前方出现一条大河，绿波汹涌，一见就特别欢喜，马上往那边奔；食品方面，看到前方有一大片果树林，蓊蓊郁郁，果实累累，欢喜地往那边奔去，认为终于有好吃的了，是那么好的果子。“等”字包括其他由饥渴出现的错觉相。

[434] 3、苦相

[435] 当看到大河奔过去时，河水一下子全没了，只有很深的山谷。因为错觉里感觉河非常大，实际一点水都没有的缘故，当然是很深的山谷，他就感觉特别不舒服。或者看到果树往那边奔，然而到近前时，连一颗树、一根草也没有，只是一片悲苦的荒原，之后当然陷在失落的忧苦中。或者到了大河或果园旁边时，很多拿着枪、剑、矛等的看守者在那里守卫，遮止不让过去。一旦靠近，就要被打击等受各种惩罚。这就是具外障饿鬼的苦相。

[436] 想象自己成了具外障的饿鬼，皮包骨头。整日饥饿干渴，念念想着哪里有吃的、有喝的，到处奔驰寻觅饮食。之后出现幻觉，见到前方有河、有果树等，非常兴奋，满心想着到那里能饱餐一顿，喝到水、吃到果子，于是往那边奔，结果什么也得不到，处在很大的失望中。或者到处都有持枪持矛的士夫，根本不让他们接近。像这样，在百千万年中，一直遭受受用匮乏、饥渴难忍的苦，处在失望中，什么都得不到，就像在街头匍匐乞讨的乞丐，整天得不到一点饮食。每天早上都出去找，然而到处都没有饮食，或者似乎有希望，到了近前一无所有，或者全部被遮挡，到晚上只能失落而归，整天处在困顿哀愁中，这种贫苦实在太深重了。想一想，如果沦为非洲难民，整天在生死线上挣扎，连一口饭都吃不到、一点水都喝不到，那是什么感觉？生到饿鬼界比这苦多了。

[437] 现在想：连三天不吃饭都受不了，何况在那种境界里什么也找不到，所以，一定要忏悔这方面的业。感觉造悭吝业的过患实在太大，以一种业变出来的饿鬼苦，要在长达千万亿年里持续不断地领受。那时不是三天不得饮食，而是天天都不得饮食，而且死不掉，一直拖着庞大的身躯，在饥渴难耐的状态里到处寻找，而得到的全是失望，这怎么受得了呢？

[438] 要想未来不受饿鬼苦，现在就要忏除悭贪业，并发誓以后宁死也不造这类罪业。肉身死一次不算什么，如果违反因果律堕入饿鬼界，那要在上万年里天天受饥渴苦，那才是大过患。譬如被人杀死过患不大，只是还一次报，在几小时里受一下苦而已，远远比不上堕为饿鬼的过患大。由此决定：我宁死也不造这些罪了！

[439] 然后，对于已堕为具外障饿鬼的有情修大悲心。想到他们整天处在深度的饥渴中，饿得饥虚羸弱。饥火上燃时不得不拖着巨大的身体到处找饮食，然而每一次都失望而归。人间的乞丐被骂一顿后还能得一点残羹剩饭，他们连这种机会也没有，连喝一点脓血粪尿的机会也没有，是这么可怜。之后，还要对于正造悭贪业的有情生悲心。并且发誓：我一定要救济这一切众生。他们由于业果愚，非常自私、吝啬，造下很多悭贪业，这都是见解颠倒所导致的。因此，我一定要为他们开示善恶因果，教导人天善道以上的法，这样来作救拔。然后把善根回向给他们，愿他们早日离苦得乐。

[440] 思考题

[441] 1、孤独地狱在哪里？此地狱有哪些苦相？设身处地地观想此苦状而生厌患，并修忏悔和大悲心。

[442] 2、（1）饿鬼有哪些种类？

[443] （2）隐住饿鬼的共同苦相有哪些？

[444] （3）外障饿鬼的四颠倒显现是什么？此外还有哪些苦相？

## 10

[445] **第二类具内障之苦：以仅如针孔大的口，即使饮到了大海水，也在尚未入于仅细如马尾的咽喉之间，由口毒而无间干消。再者，大如地区的腹部，由仅如茅草般细的身肢无法支撑。纵然得到少许，也由口中有炽然热沙降下而在夜晚一切时分，心肺燃火而从鼻中冒出烟来，因此称此为“具有饮食障碍”。**

[446] 具内障饿鬼的苦处要从根身的障碍来思维。也就是由于悭吝的猛业成熟，出现了很大的异熟障，表现为嘴像针眼一样小，喉咙像马尾毛一样细，肚子像一个大地区一样大，肢体像茅草一样细。受用饮食时，口里会出炽燃的热沙，降入体内后烧心烧肺等。像这样，先要了解根身上的障碍，之后按照一层比一层可怜的方式来思维。

[447] 也就是，针眼那么小的嘴，根本无法进食进水。即使能喝到大海水，在没进到喉咙时，已经被口里的热毒蒸干了。水一进入口中，以业的力量很快出炽热高温的口毒，使得水一下子干掉，饮不到体内。即使能入体内，但喉咙像马尾毛那么细，能饮到多少呢？而且肚子像地区那么大，根本得不到满足。再说，即使能入体内，然而当进到口腔时，伴随着就有炽热的铁沙出现，之后经过咽喉降到腹中烧着心和肺，夜里一切时分都处在烧燃中。像这样去体会内障饿鬼具饮食障的苦处。也就是，即使得到一点饮食也没用，或者无法保住，或者在体内烧燃，从鼻子里冒烟，变成更大的苦因。

[448] 观想自己已经堕为具内障饿鬼，这是很大的业障病。这样想：由于我过去的欲望、悭贪特别大，只想把好东西占为己有，特别自私，占有欲极大，现在出现的肚子像一个县那么大，支撑它的脚像一根茅草那么细，整天拖着巨大的身体到处寻找饮食。好不容易找到一点，然而嘴巴张开像针孔那么小，根本灌不进去。好不容易灌进去一点，口腔里马上冒热毒，水无间就干了。又想：我的喉咙像一根马尾巴毛那么细，饮食根本进不去，有非常大的饮食障碍，比在人间得食道癌、口腔癌等严重无数倍。再想：从一根马尾毛那么细的咽喉能进去多少饮食呢？假使万幸吸进去一些，然而口里又出炽热铁沙，伴随着食物从咽喉降下去，心、肺等内脏全都烧起来了。一到晚上，从天黑到天亮之间，一秒钟也不间断地受着内脏烧燃的苦，烧得从鼻子里不断冒烟。

[449] 这就认识到，如果堕为饿鬼，那不晓得比人间最严重的食道癌患者苦多少倍。想一想，如果我得了食道癌，那是什么状况？愿意接受吗？然而生为饿鬼连一点点水都喝不进，或者一到腹中就要烧起来，世上再没有比这更可怜的饮食病患者了。而这种苦要持续上万年，连一晚上感受剧烈的烧燃之苦都无法忍受，何况上万年？

[450] 思维饿鬼猛利的苦以后，一方面发追悔心：从前我太愚痴，尽造这种业，将来必定要变出饿鬼极度的饮食之苦，得不到受用，或者一受用全成了障碍、成了苦。对此深深追悔。一方面发誓：以后我宁死也不造悭贪业了！再对正受内障苦和正造此业因的有情发大悲心，发誓救度这些有情，并把善根回向给他们，让他们早日离苦得乐。

[451] **第三类具特障之苦：每个饿鬼的身体作了许多含生的巢穴后，在身体中咬食。总而言之，彼等饿鬼相遇时，也以嗔恚之心殴打，以及喉咙中生颈瘿，脓血成熟时需要吞下去吃等等，极为可怜。**

[452] 所谓的“特障”，指一类作非福业的下贱种类。如《亲友书》所说：“有下种类诸不净，脓粪血等亦无得。面互相冲有受用，颈瘿成熟所生脓。”脓血和不净粪等食物也得不到。互相见面时，都以忿怒力打对方的脸，一个打过来，一个打过去，互相捶打。脖子上的颈瘿成熟后，“滴答滴答”地落到肚子里，仅仅以这个来作吃的作业，极为可怜。

[453] 观想自身以上品悭贪业，忽然间成熟果报，一下子陷在饿鬼界里。所得的饿鬼身不但消瘦枯槁，有饮食障碍，而且身体里有很多虫子。它们把自身当成巢穴，在里面不断地咬噬，感受寄生虫病的剧烈之苦。再者，在饿鬼群体里，彼此一见面常常生嗔心、互相殴打，没有一点安宁的气氛。再者，脖子上长大瘤，之后脓成熟又要吃脓等等。像这样，在上万年里相续不断地感受各种各样的苦 。

[454] 然后想：我心里有上品悭贪业的话，必然要出现饿鬼大业障病。而我心中现在已经有饿鬼大业障病的病毒，一经成熟，一刹那间就会出现这种果报，太可怕了。最可怕的是业障病。像前面讲的，身体里长满寄生虫，不断地在里面咬，这都是由业变出来的。心里充满嗔恚，一见面就互相殴打，也是业障病所导致的。脖子上长瘤，脓成熟后不得不吃脓血，非常苦，也是从业障病生出来的。就像由一粒种子能长出参天大树，结无数果实，同样，一个上品悭贪业可以生出很多饿鬼果报，在上万年里不断地感受极其难忍的苦。要像这样知道业的可怕。

[455] 认识到它巨大的过患后，追悔从前由愚痴、不信因果所造下的这类业因。并发誓：以后再也不做这些饮苦食毒的事了，宁死也不造悭贪业！然后，对于正造此业和正受此苦的诸饿鬼有情发悲心，立誓救拔。也就是让他们起码懂得十善业道以上的法，知道苦乐都是由善恶业而来。并将善根回向给一切此类众生。

[456] 二、空游饿鬼

[457] **空游饿鬼者，疯病鬼、失念病鬼及妖精、王鬼等损害他者的这些部多种类，有少许的神通及受用，然而以多行损害的缘故，微脆不坚且时辰颠倒，或者有被先前解肢节的苦受常时逼迫，而起转到他身的恶劣意乐及加行，或者现为鸟狗等形相，或者有与孤独地狱同等的苦楚，或者四种颠倒亦同样出现，故而可怜。时常都起损害他者的恶心恶行，故复造作后苦等，具有大过患。因此，这叫做“\*\*\*\*去了阎魔的世界\*\*\*\*”。因而心作是念：我需要勤修不生彼处的方便，修持此观念。**

[458] “空游饿鬼”，指在虚空中行走的饿鬼。《念处经》里讲到两类饿鬼：人中住和住于饿鬼世界。其中人中住饿鬼，人晚上走在路上，有时能见到这一类鬼。“疯”指使人疯。“失念”指丧失记忆，什么都忘了。“等”字包括起尸鬼、恶梦鬼、食肉鬼、夜叉鬼、旱灾鬼、厌胜鬼等等，这些使损害的鬼类。

[459] “**有少许的神通及受用**”，指有一些报得神通。比如一类疾行鬼，能在一念间到达百千由旬之外。有一类叫“欲色鬼”，他有变化能力，能随着心中所念现出种种严饰。想变好看就变得美丽，想变难看就变得丑陋，像这样，想变出可爱或不可爱色相都能随意变化。也会变成男子，相貌端正，或者变为女人，姿色美妙，还能变作畜生，相貌奇异。像这样，他能变作种种上妙庄严之相，游行到一切地方。他能以微细身到别人家里偷盗而寻求饮食。或者变成人的身相，入到别人的节会当中。或者变成鸟身，吃用来祭祀死人的饭，因为身体很微细，所以人类看不到他。

[460] 又比如有一种叫做“食香烟”的鬼。前世以卖香为业，见到别人买香供养，他不给好香给差香。他不知道诸佛是真实福田，也没有清净信心，而且认为没有恶报。这个恶人死后生在食香烟饿鬼里，他有神通，身上佩戴香鬘、有涂香、末香、伎乐之娱，常常在神庙、交叉的街巷、寺院的房舍、林园、树林间的游戏之处、高层楼处等到处游行。世间愚人对他恭敬礼拜，烧沉水香等各种香作供养。这是由于他前世曾经卖香提供别人用来供养殊胜福田，由于有这层关系，他还是得到福德，有神通力，享受一些快乐果报。

[461] 又比如，有一种叫做“神通大力光明”的鬼。他从前妄语骗人、贪嫉破坏、偷盗别人的财物，造欺诳、窃取、仗势强夺等的恶业。他也有一点小善业，做过不清净的布施，也就是为了求恩求救，为了急难，为了亲附，为了节会，来做一些布施。死后生在大力神通鬼中。他下面有很多可怜的饿鬼眷属，被饥渴的火烧着，围绕在他左右，共同看着他。而他却是一个享乐的鬼，由于不清净布施得这份福报。

[462] “**以多行损害的缘故，微脆不坚且时辰颠倒**”，这是从因观果。过去行善不纯，业很杂，虽然稍许做一点善，但里面杂有非常多的欺诈、强夺、狡猾、阴险等损恼之心。以这个缘故，虽然果上现一点神通，得一点受用，但是不坚，很快就变动或者持不住，又落在苦中，受业报惩罚。

[463] 时辰颠倒是由于阴性的心太多。鬼属阴，过去心里不光明磊落、不坦荡，总是使诡计、计谋，起很多欺诈、阴险等心，结果就变成鬼，属于阴性。什么是“颠倒”？比如处在欲界，太阳出来表示阳气起来了，应该在这时候活动。夜幕降临以后属阴，这时应该收敛，这就是时序。然而鬼属于阴性体性，喜欢在阴暗的时候出来活动，白天不出来，所以夜里都是鬼时。就像老鼠白天躲在洞里，晚上出来，鬼心思诡诈，自然相合阴暗，这叫“时辰颠倒”。

[464] 从内在的心态也可以看到，动诡计、打妄语、使心机、勾心斗角等，全是阴暗心理，害怕让别人知道，不敢袒露。这就是秘藏的心态，跟正大光明的气息不相应，觉得难受，反而跟阴暗相合。这就很可怜，因为心已经乱了，害人之心、诡诈之心等特别多。

[465] 《念处经》里对这类饿鬼的描写特别多。因上总归是悭贪、恶贪、嫉妒或者诈骗、抢夺等，这些全是阴性心理，不符合光明正道，连人天善道都不合，这就是因上的颠倒，结果到果上就颠倒了。空游饿鬼多数夜晚出来，白天阳气盛不能接近，他会感觉难受。而且，善气旺、正气足的地方他也不敢去。像这样非常可怜，一直受着颠倒心的系缚。

[466] 有一类饿鬼，过去断命根时的苦受常常逼恼自身，于是来到心清净的人身边，想把苦转到他们身上，或者有想转在其他病人身上的想法、做法，这叫做“**转到他身的恶劣意乐及加行**”。

[467] “**现为鸟狗等形相**”。《念处经》讲到，饿鬼道里有畜生相，受饥渴苦。比如三十六饿鬼道里有各种飞鸟，这是过去做人死后生为猛禽——乌鸦、雕鹫、鹰鸟等，伤害生命。再从鸟中死亡就生在饿鬼世间，受恶鸟身，饥渴烧身。他们专门啄那些饿鬼，拔出眼睛，破头吃脑，就像这一类现旁生相的饿鬼。

[468] “**有与孤独地狱同等的苦楚**”。比如有一类坟间饿鬼。过去曾经以贪欲、嫉妒覆蔽自心，见到有信心的人拿着花供佛，他就偷这个花卖掉谋取利益。此人以这个恶业因缘，死后堕为饿鬼，得到坟间饿鬼的身体。他头上戴着铁鬘，火焰一时燃起，整个头、脸、头骨全部烧烂。烧后又生出来，然后在脖子上戴铁鬘，火焰又起，燃烧咽喉、胸部，身体的一切部分都从里面出火，周遍燃烧。由于前世盗佛的花鬘，感得这样的果报。

[469] 又比如有一类树中住的饿鬼。前世见别人种植树林，给远行者和生病困苦的人用，这个人就以贪欲心砍斫树木，窃取木材，以及盗僧众的园林树木。此人以这个不善业，死后堕为树饿鬼，生在树中。以恶业因缘，天冷的时候感到非常冷，天热的时候感觉特别酷热。而且身体受压挤，受大苦恼，全身萎熟，被各种蚊虫咬着。

[470] 又有一类生在十字路口的饿鬼。过去由于贪欲、嫉妒蒙蔽自心，偷了别人的路粮，使得他人走在旷野里受大饥渴。这个人死后堕为十字路口的饿鬼，以恶业力，自然有铁锯纵横割截身体，到处都割遍了，饥渴烧身。

[471] “**四种颠倒亦同样出现**”。比如有一类海岛饿鬼。从前见到行人想过旷野，饱受病苦，疲累极了，就取很多价钱，给的很少。在恶贪的驱使下，用虚伪的语言欺诈旷野中的远行人。以这个恶业因缘死后生在海岛里，没有树林、河水，非常酷热。冬天热毒炽盛，比人间夏天热十倍。虽然住在海岛，但得不到水，以恶业的缘故，见到大海枯竭。假使见到森林，也都燃烧，起大火焰，而陷在灰心绝望中。

[472] “**时常都起损害他者的恶心恶行，故复造作后苦等，具有大过患**”。比如有一类魔罗身鬼。当比丘行走、饭食以及坐禅时，专门做扰乱其心的妨碍之事，或者发出暴恶的声音，让人恐怖，或者让人做恶梦。这一类鬼是魔所摄，嗔恨嫉妒正法，专行暴恶。由于他现世造恶业的因缘，有大热铁团从口里进，像地狱罪人一样受苦，吞吃热铁，受大苦恼，无有休息。他从魔罗身鬼中死后会堕入地狱，在多劫中受苦，满十劫或二十劫等。诸如此类，他作鬼时恒常有想损害别人的恶劣意乐和加行，又造作了将来堕地狱受苦的罪等，有非常大的过患。

[473] **“因此，这叫做‘去了阎魔的世界’。因而心作是念：我需要勤修不生彼处的方便，修持此观念。”**

[474] “阎魔的世间”即阎魔界或鬼界。《俱舍论》注释里说：饿鬼王名叫“阎魔”，诸鬼的根本处所——阎魔王国位于瞻部洲下方过五百由旬处，从那里辗转散居在其余处所。“阎魔”翻为“缚”，是缚罪人的意思。阎魔王登录治理世间生死、罪福的事情。

[475] 因此，这就叫做“去了阎魔的世界”。用俗话来说，他去做鬼了，他到那么苦的阎魔世界去了。联系前面的隐住饿鬼、空游饿鬼等，这时心里要起一个观感：这就是到了鬼的世界，做鬼去了，是那么可怕！从这里要引起一个观念：我一定要在不生彼处的方便上勤加修持。就像知道那是一个传染病高发区，死人太多，得病太苦。一定要在遮止它的方便上努力去做，要特别精勤，否则堕进去怎么办。

[476] 像这样，把前后一系列联系起来，引起相应的心态、观念，而且努力去修这个观念，让它凝结成心中法道的观念，由此就会时时在遮止去鬼界上努力。比如，一定要断掉它的因——悭贪。如果从前造了这一类鬼的业因，就尽量悔除。或者对饿鬼们修大悲心，发愿回向。或者修空性等。这时候人就起一种积极的心态，不是坐以待毙，不是被业果愚拉着走，陷入难以自拔的地步。

[477] 每个人处在轮回里都是危险的，因为常常受恶劣习气的影响。多生多世各种各样的恶习，比如在悭贪、悭嫉、恶贪等方面有非常重的习气，经常使阴谋、做诡计、虚伪狡诈、妄语骗人等，这一类都是与鬼相应的因。凡是见不得人、搞阴的、使各种伎俩的，都是鬼的心态、鬼的心计，一定要断掉、遮除这些，才能不去鬼世界。诸如此类，我们应该为自己做切身的考虑。

[478] 要知道，最重的是业力病。相比而言，在人间得癌症不算什么，一旦变成饿鬼那就太可怕了。环境里一无所有，感受极强的饥渴、困顿、失落等苦，简直没法想象。得癌症受几年折磨也就结束了，如果变成饿鬼，那要在上万年里受报，而且从早到晚不停歇。再说，如果我们饿上一天，那种饥火上来时根本坐不住；饿上两天，全身虚弱无力，特别难挨；再饿下去就奄奄一息了。又比如得了重病，吃不下东西，或者吃进去也出现不良反应等。然而饿鬼的口像针眼一样小，怎么去吸食呢？或者虽然进去了，但体内马上燃起火、冒出烟来，比如白天吃了一点，一整晚都要感受腹中燃烧之苦，怎么能忍呢？

[479] 诸如此类就感觉，那真是大患难之地，一旦堕为饿鬼，比得癌症还要苦无数倍。然后想到：这一切都是业变的，不是谁强加给自己的。心里要有这种意识：我以后一定要在不染悭毒上努力。有了断恶的欲以后，尽力防护身口意三门，不让它染一点点悭毒。正面要多行布施，破掉它，或者修忏悔、修慈悲、修空性等。像这样，要在不染堕饿鬼的因、不生饿鬼界的方便上努力，这是我们目前保护自己最现实的地方。应当明白善恶因果的道理，开始顺着这个道精进，遮止堕恶趣，一心往安乐的善道上走，要发这样的心。

[480] 这里要注意，修的就是这个观念。比如对于一种非常严重的传染病，需要做大量的宣传，说明染上这种病有多可怕，感染一段时间后身体出现什么病状，之后很快会死，以及传染的途径如何等等。像这样，受众理解后就会发生观念。他们会意识到：我一定要努力不染这种病毒，在任何时处都要防止跟传染缘接触，或者到了危险区该怎么防护等等。这样思维多了就有了观念，观念一旦深刻，就开始发生防护的行动，以及假如染上该怎样快速切断或根治等。就像这个譬喻所说，对于饿鬼界，我们要思维它的过患，具体是多么苦，还要了解堕饿鬼的因是什么。这样的话，在没染上时要防止感染，已经染上要快速消除，所以要培养断恶的观念。懂了这个例子，就知道该怎么操作了。

[481] 目前最根本处是对饿鬼界的过患发生畏惧，以及对业果生信，让这种观念深植在心中。所以，思维必不可少，一直要思维到诚信自身有这样的病，病发是这么可怕，之后心里就害怕，知道它的因在哪里以后就会赶紧切断，这些方面都要深植在心中。以这个缘故需要数数修持，否则观念不能入心，无法发生作用。

[482] 这个道理要贯穿到一切轮回过患的思维中。修地狱是如此，修饿鬼也是如此，修旁生也是如此，乃至修天、人、阿修罗都是如此，在任何方面都要看到大的过患、大的生死病症，而且要一类一类去看。如果分成六类，可以说六道里有六种大病，都非常可怕。一一认识到它的病症，就叫做知道过患。三恶趣的过患不像在人间得重病，时间只是几年最多几十年，病苦只是在床上打滚、彻夜难眠、身体憔悴、内心忧愁等。把这个放大很多倍，才知道恶趣病相太可怕，才叫做明白了过患。又要知道，病因也不只是食物中毒、染上病菌等，它是无形的。心里动了贪嗔痴，造下杀盗淫等，因缘成熟时直接出现恶趣病相。

[483] 我们都是生死病人，虽然在人间稍微缓解一点，然而相续中始终潜藏着无数病毒。所以，目前最紧要处是明白病患，而且要知道病因，然后及时切除。我们都处在大患难之地，离恶趣只有一息之隔，死后很可能会下去。要像这样有个紧迫感，昼夜如救头燃般精进修行。总之，把握以上的大原则后，配在六道别别思维的每一分上，这样就会发生真实道心。

[484] 思考题

[485] 1、（1）内障饿鬼有哪些苦相？

[486] （2）特障饿鬼要感受哪些苦？

[487] 2、什么是“空游饿鬼”？此类众生的业报状况如何？

[488] 如理思维其苦相，修持“我须勤修不生彼处的方便”之观念，并修忏悔和大悲心。

## 11

### **复次旁生之苦，有散居、隐住二类。**

[489] “旁生”指旁行的生命类。《新婆沙论》说：其形旁故行亦旁，以行旁故形亦旁，是故名“旁生”。“旁”是横的意思。

[490] 旁生有两类：一、散居；二、隐住。“隐住”指在大海里居住，人看不到，除非潜在水里才知，这是旁生的根本处所。其余的从大海散出来，在陆地、洲岛、溪流等处居住，叫做“散居”。总的有水、陆、空行三种类型。

[491] 对于这两类旁生要这样来体会：人类所能接触、见闻到的是散居旁生，这些是从根本处所大海里分出来的旁生类；隐住旁生是指在大海中居住的旁生。所谓“隐住”，旁生中也有，饿鬼中也有，由于罪业重的缘故，都处在地下，在人类的视线范围之外。一类旁生处在海中，都是不见光或非常苦的状况，这叫“隐住旁生”。一旦浮出来，光明面稍多一些，福报稍大一些，就成为人类能看到或有所接触的情况，叫做“散居旁生”。在旁生界，绝大多数是隐住旁生，这值得我们关注。通常我们所了解的只是表面，实际大海里有无量无数旁生，它们都非常苦。

[492] 《亲友书》中说：“旁生趣中遭杀害，系缚打等种种苦。诸离寂灭净善者，互相吞啖极暴恶。”生在旁生趣，要遭受来自人和非人的杀害、系缚、捶打，以及“等”字所摄的驱驰、负重、穿鼻等苦。再者，远离能得涅槃的善法，极其愚蒙，不堪为修道之器，过去断了顺解脱分善根，如今落入旁生趣，处在非常大的愚蒙中，这是愚痴苦。再者，在旁生的众同分或同类中，有大吃小、小吃大等难忍的吞啖之苦。总之把握两点：一、受害之苦；二、愚蒙之苦。其中受害苦又有两类：一、来自强势的人和非人；二、来自同类的旁生。把握了这三点后，下面从各方面思维旁生苦。

[493] 《念处经》分三十四类宣说了旁生苦，可以摄在散居和隐住两类中。首先思维散居旁生之苦。

[494] 一、散居旁生

[495] 分二：（一）无主者；（二）有主者。

[496] 无主与有主一对。“无主”，指以自身的业感生为野生旁生，在森林中、洞穴中、土地中等等。“等”字包括昆虫等。“有主”，指为人所有，叫做“家畜”。

[497] 无主者虽然有一定的自由，然而处在野生环境里太没有保障，时时可能遭到天敌的袭击，在那样残酷的生物圈里，会感受被吞啖或被人猎杀等的大苦。“为主所有”，实际是欠了债。虽然没有非主所有旁生类的恐惧苦、无安全苦、无生活保障苦等，然而由于欠了主人的债，因此要受驱逼、役使、负重、受宰、受剥夺等的大苦。关键点要明白，果上既然为主所有，因上就是欠债。“等”字包括鸡、鸭、鹅、驴、骡等等。就今天而言，又有新的旁生类，叫做“宠物”，这些有可能是反着，主人欠它们的债。

[498] （一）无主者

[499] **散居者：飞禽、走兽等诸无主者迭相吞啖，及为猎人、旃陀罗等运用诸多方便夺取其命；**

[500] “无主者”即野生动物，包括飞禽、走兽、昆虫等，不是人所蓄养。在森林等处，一者吃另一者，叫做“迭相吞啖”，这里有强吃弱、弱吃强等各种情况。比如青蛙吃蚯蚓，蛇吃青蛙；雀吃螳螂，走兽吃雀；大的旁生被寄生虫咬食。像这样，由自身的业感会被其他旁生吃掉，处在非常大的恐惧中，譬如麋鹿很害怕狮子、狼等。总之，在旁生里有很多凶暴者，它们一见到其余弱小者马上起一种要吃的欲，由此，弱小者始终处在朝不保夕的状况，时时惊慌提防，一旦被咬食，就要受很大的丧命之苦。

[501] 迭相吞啖的情形：比如生为南极洲的一只企鹅，饿了就到冰水里找鱼吃。没想到水里有海豹潜伏，伺机行动。自己正吃着鱼的时候，海豹就追逼上来，于是赶紧绕着冰块逃命，但还是被咬住。海豹使劲甩，把企鹅肉咬在嘴里，把身体抛在一边，之后又过来咬另一块肉。像这样，使劲甩、咬肉、把身体抛出，最后把自身上的肉都吃光了，只剩下骨架。又比如生为一只小鹿，时时都害怕被狮子、狼等吃掉，所以吃草时特别小心，喝水时也要提防，稍不注意就会被吃，连睡觉都没个安心处，时时都在恐惧中。假使被狼群盯上，那就要拼命跑，但由于处在狼群的包围中，狼一逼近，当时就在恐惧中没反应了，趴在地上一动不动，眼睁睁地看着狼把自己的身肉一块一块撕下来吃掉，非常痛苦。诸如此类，身为飞禽、走兽等，时时都有被杀戮的危机，一旦被天敌擒获，只有死路一条，时时处在惊慌恐怖中。

[502] 再者，被猎人、贱种等运用诸多方便来夺取性命。也就是由于业力不得自在，处在猎人、旃陀罗等的阴谋算计中，终落罗网，之后被残杀，取皮、毛、肉等，这在各种地区都有发生，这也可以通过各种资料来了解。

[503] 要看到野生动物遭捕遭杀等时所受的大苦。比如猎人等设置罗网、陷阱，从四边围猎，鹿群等被押在中间，然后落入陷阱，被杀掉。或者用各种枪支、弹药等，很容易捕获旁生。像现在，很多野生动物都被杀光了，凡是有利可图，身上有皮、骨、肉、毛等，都遭到捕获。如《亲友书》所说：“有因珍珠及毛骨，由肉皮故而死亡。”蚌因为珍珠而死，大象因为骨头而死，牛羊等因为肉而死，虎、狼、狐狸等因为皮而死。又比如，西藏高原的藏羚羊濒临灭绝，猎人通过大规模的围攻，把它们一下子全部杀掉。各种飞鸟、走兽，也都难逃被捕杀的命运。它们被捕获以后，遭杀的方式非常残忍。

[504] “旃陀罗”指屠户，以屠宰为业者。“等”包括厨师、玩乐者、享受者。比如，为了观赏，把飞禽走兽关在动物园里，供人娱乐。或者为了口腹之欲，直接生吃野生动物。

[505] 所谓“夺取其命”，就是很被动地被强势的人类所宰夺。

[506] 像这样，我们对于旁生苦应发起认识，忏悔过去所造的罪，发誓再不造堕旁生的业，并且对已堕旁生者和正造堕旁生业者发悲心，为它们回向善根。

[507] （二）有主者

[508] **马匹、黄牛、水牛、山羊及羊等为主所有者，关于圈牢，及为劳作所逼迫，及有穿鼻、阉割、抽活血、受宰杀等苦，还有由边鄙地种类如地狱罪人般断命等等，现量见闻。**

[509] 有主的家畜旁生有关押苦、役使苦、穿鼻苦、阉割苦、出血苦、宰杀苦等等，总之，一直处在被人管制、役使等的大苦中。

[510] 关押苦，就是没有自由，被关在牢笼里。马、牛、羊等被关在圈牢中，鸟等被关在笼子里，多少日没有自在，像服刑的罪犯一样，这也是罪业所感的苦报。又有被绳子绑，被东西吊等。

[511] 役使苦，就是被主人役使，需要作业。比如，夏天牛在田地里耕种等，马被人骑，牛、马、骆驼等要背很重的东西走很远的路。黄牛被手打而役使，马等被脚踢而役使，驴等被鞭子抽而役使，大象被铁钩钩着而役使等，完全为他自在、为他驱使，成了工具，直至耗尽全部体力为止。比如牛有时候想吃点草不肯走，赶牛的人猛地一鞭抽下去，痛得直跑，或者用竹子使劲打，一天都要打断几根竹子。又比如马行路，太累了走不动就会被人用脚踢。其他驴、象、羊等，都要受役使之苦。

[512] “关于圈牢”：比如鸡被关在鸡圈中，里面有很多鸡屎，非常臭，早上一开门，争着从里面出来。猪被关在猪圈里，它有时候很难受，发脾气，翻遍整个猪圈，搞得像水田一样，里面全是水，又湿又臭。有一些猪把吃的全翻在地上，嘴巴到处钻，没吃的，在那里饿着，主人猛打它的嘴来惩罚。

[513] “为劳作所逼迫”：比如，驴子背上背两袋很重的沙子或石头等，累得眼泪一直流，然而还是要驮到很远的地方去，非常苦。它一生中经常这样驮负，驮不动也要强忍着走。

[514] “穿鼻”：比如，牛大一些的时候，主人为了控制它，用铁钉在鼻子上穿一个洞，非常痛，然后系上绳子，没有自由。在犁地时如果不听话，前面拉鼻绳，后边拿鞭子抽，像这样受苦。

[515] “抽活血”：人很残忍，要抽活着的生命的血，把血抽出来供人们饮用或食用。

[516] “受宰杀”：比如，猪养到一定时候要拉去杀。它自己也有警觉，有一些没命地逃，有一些非常恐惧。抓到时直接把它翻倒在地，四脚朝天，用绳子绑住，拉到一个地方就地宰割，开膛破肚，把它身上的东西全都割下来卖掉供人吃。

[517] “由边鄙地种类如地狱罪人般断命”。“边鄙地种类”，指蔑戾车种性者。他们将旁生活活剥皮、宰割、蒸煮、放在火里烤等等，做各种残忍的杀戮。他们对于自己连荆棘刺脚的苦也忍受不了，但是对于以淫、怒、痴而出现的具生命的旁生类，却看成像草一样的无情色法，然后像狱卒处置地狱罪人那样，以非常大的逼恼手段而行屠杀。比如，现在人活吃猴脑，把活活的猴子脑壳打开来取它的脑髓吃。或者有些餐馆直接吃活的，把小牛活活剥开皮，割里面的肉吃。“如地狱罪人般”，指如黑绳地狱众生活着被切割，如铁地狱众生活着受烧煮，如焦热地狱众生活着在炽燃的平锅上煎炙。诸如此类，这些旁生受到极苦的杀戮，活活地被煮、被烧、被剖割等等。

[518] “现量见闻”，指人类能亲眼见到、亲耳听到，属于这一类的苦，这是相对于隐住来说的。“隐住”指不是人类眼目所及，要凭教量来认知。然而在今天，人们借助工具能潜到深海处摄影，会见到一小分海中旁生的情形，但是从古代社会而言，人看不到海中的情形，所以第二类叫“隐住”。

[519] 二、隐住旁生

[520] **隐住者：谓由诸断顺解脱分善根者受其报故，住于各洲之间黑暗大海及四大海区域中迭相吞啖，毫无光明，而由饥渴、寒热、愚痴一切种中逼迫为性。**

[521] **心要提示：**

[522] 一因、二处、三喻、六苦、一总。

[523] “一因”：断顺解脱分善根。

[524] “二处”：黑暗海处、四大海处。

[525] “三喻”：暗狱、杀场、困乏之乡。

[526] “六苦”：黑暗、愚痴、饥渴、寒热、恐怖、吞啖。

[527] “一总”：万苦恒煎逼。

[528] 隐住旁生即海居旁生，从业因、环境、苦相三点来思维。

[529] 1、业因

[530] 断绝了顺解脱分的善根，由此受隐住旁生的果报。“顺解脱分善根”，就是往解脱方面走，修心、修行的善根，而“断”就是不干了，已经断掉，不再往解脱上走。如果起了这样的心，就断掉了善根，将堕为海中隐住旁生，是旁生中愚痴非常深重的种类。原因是自己断绝掉了正法光明，因此受报在幽黑的水域中。

[531] “顺”要和“逆”对比来显示。譬如，在生死大海里，往这边走是罗刹洲，往那边走是安乐宝洲。如果往安乐宝洲的路线走，那就是顺方向，好比顺解脱；往罗刹洲走就是反方向，好比逆解脱。

[532] 顺解脱分善根，指认识到轮回是苦海，一定要出去，而救拔者唯一是三宝，因此，随顺三宝所指示的法道，顺着解脱的方向走，直至达到解脱宝洲。期间要经过资粮道位、加行道位等，一路往那边走。也就是自己已经决定，开始归依三宝，学解脱法。第一个阶段，发心以后作闻思修等，积集各种资粮；第二个阶段，资粮充足后进入加行位，开始往见道方向加功用行，不断地往那边走；到了见道位见了空性，之后继续修道，像这一类都属于顺解脱的善根。

[533] 如果断了善，彻底不修法，那就没有法的光明，只是顺着颠倒习气往苦难深处走、往黑暗深处走。由于在根本处已经断掉顺解脱分善根的缘故，受生为海居旁生。因果对应的相：在因上断了顺解脱分善根，心中不现正法光明，感得的报境是没有一点光线的黑暗水域，并常常被恐怖、饥渴、愚痴、寒热等大苦所逼迫。这是果受报的情形。

[534] 2、环境

[535] 在洲与洲之间幽黑的海中，或者四大海的水域中。

[536] 3、苦相

[537] 大吃小，小吃大。比如《百业经》里所说的摩羯陀鱼，身躯巨大，有两千七百由旬长，无数小虫在身上钻进钻出吃他的身体，而它一张口就把水中的旁生吃进去，这就叫“迭相吞啖”。再者，感受业报的缘故，一丝光线也没有，长期感受寒热、饥渴、愚痴等苦。“一切种中”，意思是在任何情况下，可以一概断定是被这种苦逼迫的状况或性质。

[538] 《念处经》里讲到，过去多行淫欲，以愚痴的因缘作非法邪行，不认识应行和不应行处，以这个因会生在大海里。比如，在大海深处受生为摩竭大鱼、螺蛳、蚌蛤、水虫、提弥尼罗那迦措鱼等。常常怀着恐怖，害怕忽然被其他鱼等吃掉，哪怕再庞大的也会被小的吃掉，或者小的被大的吞吃掉。

[539] 再者，大海里实际是受苦的大环境。人们说大海如何平静、风光好等等，完全遮盖了苦的真实面。实际大海里的众生一直受着寒热的逼恼。比如，水热的时候，热触逼在身上无法忍受，但也逃不出去。可以看到，旁生苦集中在黑暗的海域里，非常难忍，而且脱不出去。再者，在水里吃不到东西，常常忍饥挨饿。为了解决饥苦只能吃其他鱼等，所以，水域里充满了互相残杀的恐怖景象。一生下来就处在惶恐怖畏的状态，整日提心吊胆。我们去看动物世界拍摄的水下情景就知道，水族彼此相啖得非常厉害，忽然间大鱼把小鱼吃掉，另一条更大的又把这条吃掉，比人间百年战役还要可怕，常常处在性命难保的状况。那种苦特别大，陷在里面无法脱出。

[540] 这才体会到，它们在一切处、一切时、一切状况下，都受着黑暗、愚痴、饥渴、寒热、恐怖、吞啖六大苦的逼迫，无法摆脱。大海那么深，根本逃不出去，在那种黑暗领域里到处是杀手，而且找不到食物，海水冷的时候找不到热处，海水热的时候找不到冷处，像这样，受报非常重。这样了解后，要破掉媒体宣扬的颠倒观念，所谓大海里多么宁静、安详、鱼儿自由遨游等等，那些都是假相。

[541] 龙族之苦

[542] 龙生在大海一万由旬的深处，为毒龙身。彼此间嗔恼，起很多狂乱之心，吐毒加害，常行恶业，处在嗔恼的苦中。龙受着昼夜和上午下午迁变的苦，即不稳定的变苦。比如上午处在安乐中，下午就在寒热、饥渴、心识愚蒙等多种苦的压逼之下。龙有法行和非法行两种。其中非法行龙王所住的地方常常雨下热沙，热沙碰到头顶像炽燃的火焰一样热，焚烧宫殿，龙的眷属全部磨灭一空，灭后又生，像这样受热沙之苦。再者，某些龙还会被龙族全体摒弃，再也进不了龙群，感受被隔离的大苦。再者，受到天敌金翅鸟的袭击。比如化生的金翅鸟吃胎、卵、湿、化四类龙，卵生金翅鸟吃卵生的龙，胎生金翅鸟吃卵生和胎生两类龙，湿生金翅鸟吃除化生外的三类龙。又有密咒的恐惧，人持咒加持到龙身上，它就要受很大的苦。又有共同的愚痴苦，不知应行不应行，处在黑暗中。

[543] **其本相于心境中现量亲受般，取后生起厌患。当如是修。**

[544] 对于散居旁生和隐住旁生的苦相，在自己心境中要作一种亲自在感受那样来修，由此生起厌患、出离，感觉这种果报的过患太大，之后想一切办法脱离这种遭遇。

[545] “其本相”，指散居、隐住二类旁生受苦的本来情形。如实按照它本来的状况，心中缘取而修。这样就具有力量，因为这是事实，不得不面对、考虑。如果是虚拟的，道听途说，没有根据、不如实，那是没有力量的。譬如观修极乐世界，它是真实刹土，而且佛现量照见，如实宣说，依此教量来修，真实会得果，会与佛相应，会生到净土。同样，对于旁生苦，由于这是佛说的，或者是现量见闻的，依靠教量、现量等心中缘取，就具有力量，能生起厌患心，生起对因果律的畏惧、对众生的悲心，发起如理的愿力等等。因此，“本相”表示事实。

[546] “心境中现量亲受般缘取”，指设身处地地思考、观察。我们对于轮回苦的事实不应漠视，应该尽量去了解，这才是出现出离心、求道之心的根源。就像世尊当年做太子时出四门，看到动物吃小虫，那时就生起悲心：原来世上这么苦。诸如此类，见到轮回苦会触发我们的佛性，引起顺解脱分善根乃至发起大乘善根。这些都要关注苦，从这里出悲，由自身悲的力量会有厌患，会出离，推己及人到众生身上修悲，会出现大乘的广大行愿，这是修悲的关键。如何关注苦呢？要设身处地地去想，把自己摆在那种苦的境界里，就像正在亲自感受那样。这样修能出现智慧，出现心力，能猛利地变动自心，因此，修的方式是“现量亲受般”。

[547] “取”指缘取，好比去看一幕景象，非常清楚、确定地取境界，心上就会发生变动。如果不够清楚，是模糊的、抽象的、非真实的，那不会有力量。比如我们听到一个如实者谈说苦的事实，听得非常清楚、真切、肯定，心就会变，会觉得那么可怜，养鸡场竟然是那样的。或者看一段录像，就知道那里的鸡处在怎样的痛苦状况中。由于非常真切地缘取，心自然发生变动。同样，对于散居、隐住或水、陆、空的旁生苦相，亲自去看，或者依据教量，或者依据如实的录像、解说等，就能发现这个苦的事实。按照这样来缘取，就能生起厌患乃至大悲心。

[548] “患”，狭义指苦患，广义指惑业苦三患。从果观察，会发现旁生道是苦难之地，落进去比进世上最可怕的监狱还要可怕，所受的苦在人身上难以出现，不知道重多少倍，当然比得癌症还痛苦，比被关进酷刑监狱还悲惨。像这样，知道它的过患太大，就会生厌患。从因上要知道，这是由于过去愚痴等，不知道应做不应做而发生的结果，或者由相应的贪嗔痴慢嫉等发生的。这样就会对因发生厌患，因为知道那是癌细胞，是得旁生大业果病的病因，当然生起厌患。诸如此类，一定要有见到世俗中无欺缘起的智慧，从这里会发生一种本能的厌患，要保护自己，“我不想往那里走”，从而走理智的路。像这样，会让我们趣入法道。

[549] 现量亲受般修散居旁生之苦

[550] 修时按照自己熟知的情况思维。比如观想自己正堕为一头牛。一生下来就被关在牛圈里，没有自由，里面又湿又臭，很不舒服，但也没办法，从夜晚一直到白天，好多小时都关在里面。有时候没有耕田的活，就整天关在里面，比住监狱还苦。长大一点，主人为了控制我，用钉子直接从我的鼻子里穿进，从此之后，我的鼻子里一直穿着一根绳，再没有自由了。到草地上想多吃一点草，主人的鞭子就要狠狠地抽在背上，疼得受不了，只能往前走，没有选择余地。在任何处都要受役使，没有自在，比做人受最重的刑罚还要苦。

[551] 耕地的时候自己成了工具，每天都必须犁那么多地，不断地往前走，稍微慢一点，鞭子就抽到身上了。有时身体不好或者衰老了，实在不想走，但也没办法，毕竟是在受报，必须天天这样挨。挨到一定时候，老了完全干不动，主人看我没用，但他舍不得杀我，那时可能突然出来一个人，用斧头直接往我脑袋上砸，顿时就死掉了。之后身体被剖开，露出红红的血、肉，身体被肢解成一段一段，成了人们盘中的食物。这样死了以后，如果债还没有还清，来世还要做牛等等。

[552] 像这样要想：自从堕为牛身，要感受这么多苦，这些苦我受得了吗？其中有关押苦、役使苦、负重苦、穿鼻苦、阉割苦、宰杀苦等，一生就这样在受苦中度过了。所以，堕为一头牛实在很可怜，这当中不可能学法，很难从畜生类中脱出。我过去造过堕畜生的业，或者曾经欠过债，这些都有可能让我堕成旁生，无始劫来堕旁生的罪业太多了，如果我不忏悔，当业成熟时决定要受报。

[553] 或者联想到：如果做猪，那注定要挨宰。把我养得肥肥胖胖的，就是要宰我。整天在又臭又湿的猪圈里，一点自由也没有，到了挨宰的时候是多么难受。如果业没尽，要很多世做猪。或者做鸡、鸭、驴等，也特别苦。堕为畜生类实在没法想象，尤其最后挨宰的苦太难忍，连寿终正寝都不可能。

[554] 要像这样想：我过去无数劫里一定造过非常多的罪业，不忏净的话，一旦成熟就要堕在旁生里受报。这样怀着畏惧心，一方面追悔，像吃了毒药一样特别后悔；另一方面发誓，将来再也不造愚痴等的畜生业。然后想到，现在世上有无量无数的家畜，很多都在养殖场里受折磨，那更是苦不堪言，生存状态一点不正常。也有非常多的家养动物，它们也正在受报。还有很多造恶业，将来要堕为畜牲的人。像这样，想到这些生命非常可怜，发愿救度一切旁生，把善根回向给它们。对家畜这样修，对野生动物也按这样来修，这里就不多说了。

[555] 现量亲受般修隐住旁生之苦

[556] 譬如想，我因为断了顺解脱分善根而堕在海域中，这里常年黑暗，一点光都见不到，而且周围全是杀手。因为在海里非常饥饿，随时会遭到旁边水族的袭击，一下子被吞掉，或者被鲨鱼锋利的牙齿咬到，或者被其他众生吃掉。一旦堕在海中，时时处于恐惧状态，提防着旁边的众生吃掉自己。又是一种痴呆状态，根本不明了事理。

[557] 大海是极大的战场，海域中那么多旁生都处在饥饿状态，都处在失控之中，没有任何控制力，一心想吃到食物来解决生存问题，是那么可怕的地方。如果陷在里面怎么办？再者有寒热苦，没办法解决，一直压在身上。比如，生在北冰洋的海域，那里非常寒冷，或者生在热带海洋中，就非常炽热。像这样，一旦陷在里面，自己无法摆脱，从生到死之间一直处在寒热的大苦逼迫中，那是多么可怕。再者饥渴难耐，在这种状况中，一点善根都生不起。而且非常愚蒙。

[558] 自己想：如果我陷在里面，那是多么深重的苦，一切情形下都受逼迫，没法脱出。这一点要通过对比来显示。如果受生为散居旁生，还没有这么重的苦。比如天冷时可以到阳光下晒太阳，可以找温暖的地方。天热时可以趴在窝里，或者想办法找个阴凉处。但是，海居旁生没有这种可能，如果入到寒的水域里，根本找不到一块热的地方。如果生在热的水域里，也找不到清凉处，一直受逼迫。再者，相比而言，散居旁生还算容易得到食物，吃饱了就没事，但如果生在海里，始终饥饿难耐，像这样特别苦。

[559] 再者，陆地等处的旁生还有一些灵性，能辨别一些东西，然而生在海里，那里的相是漆黑一片，一点光也没有，心也是完全被愚蒙障蔽，非常可怕。在若干天的生命里都难以起善心，这样的日子多么可怕。时时感受深度的恐惧，处处面临被咬、被吞的恐惧，不像山里的野兽还有地方躲藏，海里的旁生时时刻刻都有可能被吃掉。像这样，要感觉到它们非常可怜。

[560] 然后要为自己的前程着想。现在就要想：我从过去到现在，造了很多断顺解脱分善根的罪，比如谤法方面、舍弃三宝方面，或者想“我不要再修解脫道”等等，这就很危险。应该意识到凡夫很顽劣，无数劫流落下来，往往抗拒正法，抗拒解脱道，抗拒真理，这就麻烦了。如果说：“我不要正法，不要修解脱道”，那出世的光明就没有了，圣法的光明没有了，因此，一定要忏悔这些罪业。到了中阴界，这种业一成熟，就要投生到大海里。那里太可怕，心识完全蒙蔽，死后将继续走向无边际的黑暗，它的等流太可怕了，甚至有些方面比鬼还可怕。这是由于邪见断善根的作用力使得心识一直沉在黑暗中。因此，我一定要忏掉这种业，发誓以后再也不造。

[561] 再要看到，在大海当中有太多这类生命，它们是那么可怜。要知道，天空和陆地上的旁生算是很少的一点，在数万由旬深广的海里有多少旁生？小的只是一个点，大的身长多少由旬。它们的共同点是愚痴，生命没有保障，时时都在恐惧中，又要忍饥挨饿，到处觅食，那种苦逼在身上无法解脱。连天冷时猫缩在火炉旁的乐也没有，连旱獭冬眠的舒适也没有，连牛羊吃草的悠闲自在也没有，非常可怜。更苦的是，它们往往是断顺解脱分善根的人堕下去的。

[562] 要想到：从它现前一世来说，唯一是黑暗的、可怜的，大苦逼在身上一点办法也没有。根源上，他自己阻绝了安乐之道，说不要修解脱道，彻底放弃。导致它的苦非常密集、非常沉重，没有一点光明和希望。再要想到，它的未来非常漫长，除非消除了邪见报，重新焕发出善根力而遇到法，那样才有希望。因此，我们应该为它们发特别的悲心：愿我生生世世救度这些海居旁生，愿我能化现在它们当中作救度。善根回向给它们，让它们心中重现法的光明。像这样，对已经堕落者修悲心。

[563] 再看将要堕落者。世上的人多数持断灭见，认为没有善恶报，没有解脱，没有解脱道，学佛法干什么？在颠倒方面有定解。断了顺解脱分善根的缘故，将来会堕为海居旁生类，非常可怜。又要看到，海里是深重的大苦难地，在海居众生的无数造作上都没有法的内涵，只有啖食、淫欲、愚痴、受苦，没有别的内容。即将堕落为海居旁生的有情也非常可怜，也要发悲心作救度。

[564] 要想到，在我们饱食终日、无忧无虑的此时，多少有情陷在深重的黑暗里，他们的苦连绵不断。因此，时时都不忘有情，以悲心发愿尽未来际作救度，把所有善根功德全数回向，有一点善法功德都想到它们，回向给它们。要这样来修。

[565] 思考题

[566] 1、（1）什么是“旁生”？

[567] （2）什么是“隐住旁生”“散居旁生”？

[568] （3）旁生总的有哪些苦？

[569] 2、详细解释散居旁生的苦相：

[570] （1）无主者迭相吞啖、被人类以种种方便夺命；

[571] （2）有主者受关押苦、役使苦、穿鼻苦、阉割苦、出血苦、宰杀苦、如地狱罪人般断命苦。

[572] 3、隐住旁生：

[573] （1）由哪种业感生为隐住旁生？具体解释此业因。

[574] （2）隐住旁生住在哪里？为什么生在此处？

[575] （3）详细解释其感受的黑暗、愚痴、饥渴、寒热、恐怖、吞啖六种苦相。

[576] （4）龙族有哪些苦？

[577] 4、旁生苦的观修方式是什么？这样修有何利益？准确掌握后如理思维散居旁生和隐住旁生的苦。

## 12

### 《功德藏自释二谛车》

[578] 恶趣苦与善趣苦修的连接

[579] **如是三恶趣之苦乃是难忍之自性，**

[580] 到此认识了三恶趣苦是难忍的自性。也就是，一旦以非福业堕到三恶趣里，那就是这样的性质，完全定了，这就叫“自性”。按因果律判定，以嗔恚为主生地狱，就有刀刺、火烧等的报应；以悭贪为主生在饿鬼界，有受用匮乏而不得满足等苦；以愚痴为主生在旁生趣，整日不见光明，有吞啖、凶杀、寒热、饥渴等苦。由非福业的力量，心前会出现难忍的苦果。所谓“天理昭昭，因果不爽”，毒种只生毒果，恶业只生难忍之苦，这是在性质上决定的，称为“自性”。

[581] **而认为往生安乐趣增上之世间后唯一是乐，从而转趣于爱也不应理，以爱是一切诸苦的近取，由爱与有及生相连之故，生之自性者，连高处种类也如从小微处出大洪水，或者具有苦之大浪般，与解脱道相违的嘈杂之声宣发之故。**

[582] **心要提示：**

[583] 1、立宗：转趣善趣爱不应理。

[584] 2、正因有二：

[585] 一、爱是诸苦的近取，由爱和有、生两支相连故；

[586] 二、生的自性纵然到达善趣高处，也具诸多过患故。

[587] 看到了三恶趣是漫无边际、黑沉沉的苦海，自然生厌患，心想：我一定要脱离三恶趣。那么在世间要寻找怎样的去处呢？对后世有考虑的人会认为，去了安乐趣人天增上之世间后唯一是乐，由此转趣到爱当中：我喜爱的就是来世得人天福乐，最向往这个。但这也不合理。

[588] 所谓的“增上之世间”，好比世人说的升华、超生，达到很高的地方。就像在人间从贫苦阶层到了上流社会，从人上升做了神仙或天人，就叫做“增上之世间”。相比下界苦趣而言，这里在漫长的岁月里享受五欲快乐、禅定安乐或者无苦无乐的舍受等，这称为“安乐趣”。

[589] 对于没有出世眼光的人来说，去了这里当然唯一是乐，一心向往。比如修外道教法的修士们，想取得梵天果位、欲天果位或者做神仙等，特别向往长生不死、逍遥快乐的境界，那里没有下界的纷扰，没有杂乱、沉重、难以忍受的苦。由于眼光有限，只看到这一段，看不到后边际的缘故，认为那是大安乐界。比如认为，做神仙就超出了人间诸苦，更没有恶趣苦，那多快乐。因此，在生时不行非法，不贪染五欲，唯一修仙道。诸如此类，他转趣到对上界的爱中。或者认为，做富贵的人很好，我下一世要做国王、富豪等，这就转而趣入到对乐趣的爱中，发生了求人天福报的心。

[590] 为什么不能转趣到对上界的爱中呢？这要透过缘起的走向看到它有大过患。第一个原因：爱是一切苦的近取，以爱跟有和生相连的缘故。十二缘起里以爱发生取，以取造成有。譬如，从对欲界的爱中发生对欲界的取著，由此出现受生欲界的结果，将来生在欲界中。如果有对色界或无色界的爱，也与相应的取和有相连，当发展成了有——具势力能感后有的业，就会得到色界或无色界的生。这样以爱就落到生死里了。因此经中说：“诸苦所因，贪欲为本。”

[591] 这上要熟透十二缘起流转的道理。尤其要知道能生支为爱、取、有三支，所生支为生、老死。能生支里爱是根源，它的程度加深是取，以此就出现了能结生后有具势力的业，称为“有”，因此爱与有相连。接着要知道，“有”作为直接的能生，与“生”相连，有生必有老死，生是它的代表。总之，以爱作为动力（爱就是欲，即缘起的枢要），就流落到生死苦流中了，因此绝对要遮掉爱，不能转趣，包括对乐趣的爱也要遮掉，因为往那边走还是落入轮回苦流。这里要研习《瑜伽师地论》等所说的十二缘起流转的道理。

[592] 第二个原因：所谓“生的自性”，指一旦落入轮回的生，有了取蕴之后，它的体性就是，即使成了上界或高处的种类，也只是像毒疮暂时被保护好而不发作那样，里面有无数的烦恼种子和苦种子，只是以福业的力量或定的力量暂时封住它，不发作而已。这是大患在身的状况，太危险，只要没截断生死之流，就会一如既往地携带这些种子。因此，在这种状况中，它的体性就像忽然间从小微处冒出大洪水那样，或者接连不断地出现苦的波浪，往后出现大苦的波浪那样。也就是，由于苦性的五取蕴在相续，虽然转到高处种类中，相对下界有些苦苦少，有些没有苦苦等，然而根本上没解决问题，突然间一个种子现行，就会发展出汹涌的大苦。

[593] 比如，虽然到了无色界天，丝毫没有下界的苦，然而只要是生，就一直在行苦的迁流中，忽然间定力丧失，一个邪见种子冒出来，就落到了下界，就像被巨大的洪水席卷一样。或者生到充满五欲的欲天世界，从一个贪发展到无量无数如火炽燃般的贪，以及狂风般的放逸，由此会结成巨大的坏苦。到临终衰相现前时，发展出滔天的忧苦、巨大的堕落之苦，之后就往下走了。或者成为高处的人，比如高官、富翁等，由于有福业力维持，看起来平静，然而心里有一大堆烦恼种子、苦种子，忽然间现行一个，苦的大洪水就出来了，锒铛入狱受惩罚，后世还要堕恶趣。

[594] 诸如此类就看出，这是无法保证的状况，里面潜伏着巨大的苦因。就像在药物的控制下，癌症病情暂时不发作，但病因仍然潜伏，一旦触及到某个地方，又要爆发出来一样，生的体性就是如此，只要五取蕴还在相续，即使生在善趣高处，也无非是我执和爱，与解脱道相违的嘈杂声不断宣发的缘故，生的状况里不断地出现烦恼等，这就看到，它的后面是巨大的苦流。

[595] 得到暇满人身唯一思维怎样了生死

[596] **这次得到具足暇满的身所依比天还好，此也如防止江河倾注而泛滥的堤坝崩坏那样，将会忽然成为无有，此后行在后有结生的苦流中。以此缘故，唯一对遮除生的方便思维。具体修相如下：**

[597] **心要提示：**

[598] 1、立宗：得暇满人身唯一思维遮除生的方便。

[599] 2、正因：此生不了脱，失暇满后将行在无尽的生死苦流中。

[600] 3、譬喻：大坝崩坏，洪流涛涛。

[601] 4、“此身不向今生度，更向何生度此身。”

[602] “这次得到具足暇满的身所依”，指具有八暇十满的修法圆满条件，这是比天身更好的所依身。天人的福乐虽然超过人类，然而欲天整日在放逸、贪求中，心没法安住而修解脱道。色界、无色界天处在定中，也没法修解脱道。比如无色界天，就像鱼冻在冰里那样，心识不能动的缘故，不能引起道上的各种修行。这样就知道，人身是宝贵的。

[603] 然而人身非常短暂。虽然在得到暇满时，各种内外因缘的控制力，使得心能在法道上走。就好比有防御江河倾泻泛滥的水坝那样，在这个修法身份上，不会做很多往恶趣和生死走的业。然而如果不抓紧修的话，它也如石火电光般，一瞬间就没有了。那时就像堤坝崩溃一样，无始以来的业现行后，把心拖向绵绵无尽的生死之流，心将运行在后有相续不已的苦流中。看到了往后非常可怕，所以，唯一要在这一生了断生死，不能再停留。

[604] 要知道，生死唯一是苦的状况，现在唯一要在遮除生的方面思维，而不是在取得生的方面想什么。不是要取现世乐、来世乐，而是唯一往遮的方向走，也就是平常说的“了生死”。解脱道的行者深谋远虑，唯一思维怎么遮止生死，死是由生而来，关键就看怎么遮止生，因此，佛法的重点是证取无生，不能再落到轮回里去，那里唯一是无边无际的苦流。下面就介绍怎么思维了生死的方便。

[605] 所谓的“了”，无非在意乐和加行上完全翻转过来。意乐上要厌患生死，唯一求解脱，这个心一转，就跟先前的爱相反了。后有爱是直接取欲界、色界、无色界的生；而遮止生就是遮掉这个方向，关键是出离心和无我慧。这里首先讲怎么来引发出离心或求解脱心，这就必须知道，连善趣都完全是苦。看透这一点后，意乐就转成“一定要断掉轮回”，缘起就变了。因为欲是缘起的根本，一旦出现厌患心、出离心，缘起就转向了求解脱。

### 思维人道之苦

[606] **现在讲述人类之苦，苦苦、坏苦、行苦即三根本大苦，生老病死，爱别离、怨憎会、求不得、五取蕴，持续不离此等苦相故，为八苦常时逼恼。**

[607] **心要提示：**

[608] 1、“根本”，指摄尽万苦。

[609] 2、“持续不离”，指无法脱开，依时依缘即现。

[610] 3、从三根本苦分出人道无量苦，而无量苦又可摄为八苦，从中看出人身恒时八苦交煎。

[611] “三根本大苦”，指三个根本的苦的部类，即苦苦、坏苦、行苦。也就是以苦为苦、以坏为苦、以行为苦，分别从苦本身的体性、与苦相连、是苦因三个方面定为苦相。由这三个苦可以展开无量无数的苦，因此是“根本”，一切苦都摄在里面，称它为部类，三者摄了一切，故称为“大”。

[612] 就人来说，由这三根本大苦所摄，有无量无数的苦。从代表性的八苦来说，有生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五取蕴八种苦相。其中生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得，从当时产生的情形来说，都是苦苦；其中爱别离苦，从曾经与所爱相聚为乐来说是坏苦；五取蕴苦是总苦，上面包括苦苦、坏苦和行苦，因为这一切苦都是从取蕴上生的。再者，从八苦的每刹那都是苦因的角度来说，都是行苦。

[613] “持续不离此等苦相”，指作为人一直持着这些苦相，或者说被这些苦相抓牢，甩都甩不掉。自从一念投胎，生摆脱不掉，老去不掉，病缠身，死来临。在境界里既然有相爱和怨憎，那与怨憎相会时当然摆脱不掉苦，与所爱别离时也是忧苦缠心。再者，作为人有很多所求，在名利、男女、享受、地位等方面都会有求而不得的苦。再者，自身取了像皮袋一样的人身，这里的祸事很多，都是苦种子、烦恼种子，因此，从中会出现这一生所受的一切苦，以及迎来未来要受的一切苦，还要成为苦苦器、坏苦器、行苦器，也就是三大苦都是从这里出来的。没有修解脱道止息它之前没法摆脱，因此，自己一直被八苦抓牢，叫做“持续不离”。以这个缘故，八苦交相不断地逼在身上，这是人的苦处。

[614] 以下依次宣说三苦。

### 思维三苦

[615] **其中为了宣说苦苦，以颂说道：**

[616] **人类浮生动如沫，**

[617] **内心不乐及烦乱，**

[618] **前苦不断迎后苦，**

[619] **麻风又逢毒痈疮。**

[620] **心要提示：**

[621] 第一句说：人的有漏蕴即是苦，无常如水沫故。

[622] 第二句说：此苦之上更加种种逼恼，苦而复苦。

[623] 第三句说：诸苦接连不断。

[624] 第四句为喻。

[625] “人类”，指此地区、此时代的我们。“浮生动如沫”，指因缘出现的生存状况像动荡的水沫那样。水岸边有很多水沫，都在不断地摇动，极其脆弱，被风一吹或被水一撞立即消失。这说明得南洲末世的有漏身深可厌患，是苦的自性。而且，在这上面会发生心里不快乐、很多烦乱，以及疾病、天灾、魔恼、战争、瘟疫、生存劳苦等的苦痛，像这样接踵而来。一苦才完又迎来一苦，一苦还在又有一苦逼上来，这就是末世的情形。用譬喻来说，就像身患麻风病又遭逢毒痈疮溃烂的苦。这是针对当前人类来思维苦苦。

[626] 进一步细解：“人类”，是针对他时、他处的人类而言，因为所有观修都要切到自身的生命状况上，因此，特别就此世界现今人类来思维。“浮生”有总有别。总的来说，指得到此种缘起状况的有漏身危脆无常，到了瞬息难保的地步；从差别来说，这一生的经历都是由不稳定的因缘幻变出的脆弱影像，这叫“浮生一世”。从总体上讲，一瞬间遭遇因缘就会死去；从差别来讲，此生显现的各种人生境遇、苦乐状况、地位、财富、名誉等，都会一刹那间就没有了，是这种状况。

[627] 这一句讲到总体的苦，从苦的根本或者苦器而言，有漏身的性质是让人深深厌患的苦。在这上面又出现非常多的苦处，因此，第二句讲总苦又加别苦，在根本浮泡般的苦性身上，出现各种各样触恼身心的苦痛。针对末世人类来说，特别提出内心非常苦，心总是处在不乐的状态，焦虑、紧张、郁闷等，心绪烦乱，常常处在没办法调控的内心逼恼中。以此推展开来，还包括身上各种病苦、外在天灾气候的苦、工作劳累的苦、人事摩擦的苦，以及大的战争、瘟疫、政治运动等苦。这些苦就像暴风骤雨一样密集在这个时代，发生在人们身上。

[628] 第三句特别从末世南洲人类来讲，是一苦接一苦、相续不断涌到身心上的状况。最后一句是譬喻，就像得了麻风病非常苦，同时还遭受毒疮溃烂的苦。一苦才毕又接一苦，一苦未了又兴一苦。总之，这是苦稠密、极剧、突发等的状况。这是切近当今时代此世界的人类来思维苦苦。

[629] **如是具识的诸人，相比往昔贤劫成时及北俱卢洲等的人类而言，此南瞻部洲今时的命浊，乃是如水泡般的无常自性。在此，不离自性的深可厌患的苦上，更有骤然的疾病、魔祟、怨害以及四大损害等的诸多苦事纷纷迭出。虽本如此，然而多数未观察之故，妄见后面的时位无苦。然而如同被病逼迫之上，又决定被猛兽吞吃，或者麻风病上更加毒痈的刺痛般。**

[630] **心要提示：**

[631] 1、紧扣此洲、此阶段的人类思维苦苦。

[632] 2、用比较观，即由时、地对比而了解此处、此时人类命浊的苦性。贤劫成时、北洲等的情形，要由《阿含经》得到了解，由此才能生起第一个命浊总体的苦相。

[633] 3、作逐级推进，由了解人类有漏蕴为根本苦，此上又加无数逼恼，知道苦而复苦。之后，再由时间上了解诸苦相续不断，从中发生对现时人类苦苦的认识。

[634] 4、总结：命薄、缘乱、苦事纷纷等猬毛。

[635] “具识”，是描述命浊的状况。所谓的“命”，就是依业所引的第八识的种子，外色和内心互相连属，即息、暖、识这三者相持不散，这是命根，一不连持命根就断，因此以摄心连持为体。这里讲到，在身体里具有心识的人，就像鸟待在树枝上，一离开命就断了。

[636] “相比”，是以时、地两点作比较认识。“时”，以贤劫初成时为例，“地”，以北俱卢洲为例，“等”字包括其他各种时期、处所的人类状况。代表性的是贤劫初成时，如从光音天下到人间，那时人寿无量岁。再者，能在空中飞行，具有光明，身心轻安，无忧无虑，没有骤然性突变的疾病、魔怨、灾难等。在北俱卢洲，由于人们行善业的力量所感，人寿千岁，没有中夭。再者，一切受用现成，没有疾病、魔怨、四大的灾难，处在祥和、自在、平安的境界里。这一类虽然不出无常体性，然而在相续无常的状况中，寿命相当长，在这期间，没有突发性的各种剧苦。相对他们来说，处在业力增上之地的南瞻部洲，又是在减劫低谷的百岁时期，五浊极其增盛，这时已经出现命浊，此命浊的状况就是水沫般的无常自性。

[637] “此南瞻部洲今时的命浊，乃是如水泡般的无常自性”，指处在减劫，人寿不满百年，寿命又极其不定，瞬间就会破灭。有时也譬喻为风灯、残烛、石火电光、朝露等，都是表达斯时、斯地、斯人特有的无常性。“自性”二字是定性语。由于人类退化，杀生业等增盛，导致愈减愈浊，愈浊愈减。到此时代，以共业因缘，已经决定寿命的体性是水泡性，这是由缘起律所定的，故称“自性”，指特有的无常性，也就是寿命极短，而且朝不保夕。

[638] 无常性本身是苦，它是自性深可厌患的苦。譬如女人生下孩子，孩子三分钟即死亡，变成了肿胀、腐烂、发臭的尸体，这是特别让人厌患的苦性。再生，又是三分钟死亡。像这样，她再也不以此为乐了。但是，当人们产生常执时，以为还有很长时间，对这个孩子非常喜爱，实际它是自性深可厌患的苦。再移到自身上，这个身体瞬间就会破灭，然后变成腐尸，这是让人厌患的苦。既然得到的生命是这种状态，就证明此世为人是非常苦的。

[639] 在根本的所依苦上有苟活的一世，几年或几十年等，在这期间，骤然来临的疾病、魔扰、怨害、地水火风天灾等的损害层出不穷，纷纷迭出。由于浊世南洲人的业非常混乱，恶业力大，污染性大，因此，在浮泡般瞬息即逝、具大患的生命体上，将面临一个又一个难以预料的内外诸苦。包括自身四大有所增减时，发生各种病痛，小至感冒大到癌症等。又有内外魔兴起的苦，内魔是邪见、烦恼层出不穷，导致身心混乱，处在很大的逼恼中，不得安宁；外有天魔、人魔，都是破坏正法的邪力量，时时刻刻会遭到扰乱。或者累世造杀盗淫等害过他人，导致今生遇到怨害，无法摆脱，非常苦。再者，有地水火风的灾害，大的遇到地震、洪水、火灾、台风等，小的有夏热、冬冷、干旱等苦。另外，在现今复杂的社会环境里有很多谋生苦，生存压力大，有各种内外逼迫。像这样，南洲浊世的我们，在浮泡般的命浊上会发生层出不穷的苦。这是在总体的苦性上出现无数触恼身心的苦苦状况，由此透出当代人类的苦苦。

[640] “本如此”，按世间名言的缘起律来看，此时代、此地区人类的共相就是如此。所谓“深重的苦苦”，表现在罪业力非常强，来得复杂、多样、突然。这个时代苦苦的相就是如此，生命朝不保夕，又遭遇犹如暴风骤雨般的魔、怨、病等苦恼。然而多数人未观察的缘故（“多数”，是针对少数智者而言，“未观察”，指从不做如理观察，由此堕在极荒唐的乐颠倒执中），以这种执著，竟然见到后面的阶段没有苦，人生是美好的，往后的前程充满光明等等，这叫做“见后面的时位无苦”。但实际上是前苦迎后苦，接踵而来。譬喻：就像被病逼迫不堪之时，又决定要被猛兽吃掉那样，这是极其可怕的现状；又像已经患麻风病苦不堪言，又加上毒痈溃烂刺痛那样，这表达了此世人类的境况。应当从苦苦接连不断的状况，来切近此时代自身的命运而作思维。

[641] 思考题

[642] 1、什么是“转趣善趣爱”？为什么这样不合理？以理成立其原因。

[643] 2、以理成立：得暇满人身唯一思维遮除生的方便。

[644] 3、人类的苦苦：

[645] （1）与贤劫初成和北俱卢洲相比，此处此时人类命浊的苦相如何？

[646] （2）现时人类在根本苦上又加无数逼恼的情形如何？结合身边实例观察。

[647] （3）以譬喻说明人类诸苦相续不断的情形。

## 13

[648] **坏苦者，如颂云：**

[649] **住增上生满德园，享具贪毒妙欲味，**

[650] **时至如幻苦行身，得此备具变坏性。**

[651] 这一颂这样揭示坏苦的意义：

[652] 某人安住在增上生人天乐趣功德圆满的园林中，此称为欢喜园。也就是厌舍了恶趣苦就会希求一个安乐的去处，这时会向往乐趣增上生具德的乐园。在这里安住的时候，似乎样样都很快乐。所谓“满德”就是世间色声香味触等的五欲妙德特别圆满。在享受这些妙欲之味时，心中发生了贪著的毒素，这种受用叫做“具贪毒的妙欲味”。这就跟体内中了剧毒一样，很快的时间里因缘成熟，自身上就有各种苦现行出来，是这样变坏的大苦。这就知道，在增上生具德的欢喜园中，样样贪著、样样受用的时候，由于贪著力的缘故任何一种乐都成了苦，任何一种乐都与苦相连，后面不堪忍受的各种忧苦都纷纷滚上心来。可见，增上生乐趣的各种乐受实际是坏苦的自性，备具厌患性。

[653] **譬如某人在园林精美的房屋等内，正由游戏及歌舞舒畅兴奋时，由和合所生的具毒之饮食严重入于体内故，须臾间身之光泽失坏、眼神低落、于卧处辗转翻滚，现行如是之苦，身体消瘦后苦痛，或者于技艺欢喜之身，容易为技艺所伤，时间已到般。**

[654] 金刚句是用譬喻表达出了一个很大的意义。充满快乐景象的园林，代表了轮回世间最美好的境界或果地。它的欺诳性非常大，因为这里看似圆具种种功德，屋宅美轮美奂等等，这般漂亮，哪有不好？“等”字包括了一切处所、器界里的妙相。之后就生在这里了，似乎已经到了真正的安乐园。这里有很多的威仪、活动，也就是游戏、歌舞等，由此会产生非常大的乐受，而且非常适悦心意叫“舒畅”，会逐渐达到非常兴奋的状况叫“兴奋”。然而就在这时，从和合所生的具有毒素的美味饮食严重地渗入体内。以这个缘故，没过多久发现大祸来临，身体失去光泽，变得苍白憔悴，双眼也失去了神彩，变得呆滞不灵，身体无力支撑，只能在卧处翻滚。这样的大苦须臾间就现行在身上，无法脱免，身体一下子消瘦下去，变得非常苦痛。这是一个譬喻。

[655] 第二个譬喻，身体喜欢某种技艺，然而由这个技艺也很容易使他受到伤害，时辰一到，就陷在大苦当中。这就是以乐故而苦。

[656] 坏苦大旷野

[657] 坏苦以欲天为极高度的代表，那里有非常多的五欲之乐，无量无边，成了坏苦的大旷野。那里的每一种乐都要变坏，正受用时就是在吃杂有贪毒的美食，每吃一次都在加重贪著。这就决定了欲天充满坏苦，标志着临终五衰相现时，将感受难以忍受的忧苦。据说这种苦超过了地狱苦，或者说是度日如年、如百年那样的难忍之苦。这就是因为反差太大，过去千万年里不断地加深贪著力，就好比一个人不断被吹捧，名誉和地位越来越高，当一夜间失去时，根本无法接受，那种心上跌落的大苦难以想像。

[658] 我们很容易认识到地狱、饿鬼、旁生很苦，他们身上感受剧烈的逼恼。比如地狱众生受猛利的火烧、寒逼、刀剑截割等苦，难以忍受。饿鬼千百年里毫无受用饮食的希望，一直处在饥渴的煎熬中。像这样，处在极剧的痛苦逼恼状态，只有受苦的份。然而会认为，上层的众生很乐，在千万年里受用高级生活，连一点点劳累、忧愁也没有，这多享受，不晓得高层众生的苦。天人表示高层，所谓高层的苦，就是受乐时一直在增长掉落的势力，由于心一直贪著，不断地发展，最后一下子踏空，那种心上的苦是无法想像的，所以说“超过地狱之苦”，这是描述心苦达到了极致，非常可怕。这一点一般人不清楚。

[659] 当今时代变化特别快，人一下子成为明星、富豪、总统，大红大紫，这种苦状就特别明显。某一天突然间命运大变，天翻地覆，直接掉下去的也特别多。什么原因呢？因为贪著力太大，心里差距太大，在失去时就会忧苦不堪，很多人长期无法平复心情，精神失常，甚至活不下去选择自杀。

[660] 在今天，连谈个恋爱都要大起大落、轰轰烈烈，人们就喜欢这样，所以最终造成的悲剧也非常大。也就是尽情地放纵贪著心，不知道里面有毒，不能过限，一过限后面就非常可怕。就像譬喻里讲的，一个人在那么好的园苑中，舍宅、宫殿、饮食、歌舞、娱乐等方方面面都非常悦意。随着歌舞等的活动，贪著心就出现了，而且让它达到高潮。这时要知道，毒素已经进入体内，一瞬间就可以变坏，让他就地翻滚、脸色煞白而入于死地。

[661] 又比如骄慢心不断增长的话，后面一刹那间就会让人跌得粉碎，因为毒已经种下。譬如表扬一个人，当他把这话吸收进去，自封为非常好、非常高，这时就中毒了，预示着将来在某个点上必然要翻落下来。可以看到，很多高层人物、官员等爬得高，后面就彻底跌下去，关入监狱或者被枪毙，或者服毒自杀等等，这就是坏苦的典型。

[662] 前面吃的都是杂毒的美食，只不过发作时间有早有晚，有些瞬间暴发，有些延续一段时间。天人堕落也不是瞬间，这里譬喻讲到“须臾间”，是指因缘到的时候须臾间跌落，也就是发作时是须臾间，而不是从受乐到发作的时间只是须臾。譬如，母亲对孩子的爱著与日俱增，后来在某个点上暴发时，那就不得了。平时都在蓄积这种苦因，每一次起贪著都是在受用杂毒的美食，正当心生喜爱、陶醉不已时，毒素已经渗入，这表示当无常现前时，大苦会现行。

[663] 因此说，当它出现时，出现剧烈的失落苦、变坏苦等。这里描述道：先前是那么兴奋，享受歌舞、游戏，状态高得不得了——红光满面、兴致勃勃。其中讲到了身，讲到了心，讲到了威仪。身表现为，由于贪的潮涌，整个人充满光色，很享受。心也是非常兴奋，高到那个地步。失坏时如何呢？一下子光色全没了，脸色惨白，眼神黯淡，在卧处翻来滚去。天人最后就是这样，身光失色，失去光明，腋下出汗，眼珠开始转、守不住，座位也坐不住了，衰相都现了出来，这都是非常明显的征兆。而且身体消瘦，一夜间憔悴、无神、低落，这就是坏苦表现出来的相。前面的乐连着后面的苦，丝毫不爽。这样才知道，轮回里的一切高处都非常可怕。

[664] 思考题

[665] 1、为什么善趣的各种乐受都是坏苦自性？结合譬喻、实例分析此理。

## 14

[666] **行苦者具周遍性者，如颂云：**

[667] **不堪负荷触地行，有劳心乘大象颈，**

[668] **象心嬉戏成掉举，后堕险处示行苦。**

[669] “触地行”，就是脚踏在地上支撑身体的行走。这样行走时负担很重，难以负荷。由于这样的疲劳，心里就想要乘在大象的颈部上。当他安稳地骑在大象颈上以后，就以为自己终于可以舒心悦意的受用妙境界了。没想到这头象闻到了可爱的母象的气味，突然起了欲心，变得极为疯狂。这之后，就从象颈上堕落下来，几乎丧掉性命。这表征了行苦。

[670] **此意义与本生之种合喻而说，譬如王舍城的大光明王欢喜地攀上象的颈部后，对调象师说：“喂！当知欲使此殊胜大象得一福德之力，不忍我等足部触地，你当作如是调伏。”象师奉命后，乃至对于炽然的铁丸，象也以鼻子毫无犹豫地吸取而听命之间，作了调伏。其次君臣二人骑在象的颈部上后，为了散心亲临境界而受用，欢喜而去，此时，已造作了成办自苦的隐而不见的一切因故，象也未由殊胜能仁调伏烦恼之律仪调伏其心，而仅仅由象师的铁钩调伏其身故，由象闻到母象香气的嬉戏心而成极为掉举后，生起如于一切地面车轮遍转的自性以及发起迷乱，如许奔驰后，大光明王自身得获几近失命之苦。即如此般，当知行苦具有一切有情所不知见的极多分的自性。**

[671] 这里《功德藏自释》是以本生缘作一个种子，而不是全部照搬。“法喻合说”，指借这样一种表示就明白行苦的涵义。所以不必拘泥细节，而是要了知它的大义。由此遍推到一切处都是这样，所以一切都在说行苦的法，如说无常法。

[672] 这要说到王舍城的大光明王，一次他得到了一头白象，非常欢喜，就对调象师说：“哎！你要知道，这个殊胜的大象要得到一种大福德力，它不忍我们的脚接触地面，你应当要做这样的调伏。” 也就是说要使它变得十分温驯，在载负人的时候会时时照顾，比如怎么走使人不跌下去。如果它不懂照顾，就像野马一样骑上去以后狂性大发的话会把人摔到地上，十分危险，所以一定要出现一个温顺的状况。

[673] 当时象师就说：“遵命！”

[674] 象师奉教以后，经过一段时间以后驯服了这头大象。最终他做到了这个程度，就是以烧得通红的热铁丸教象去吸卷，象也毫无犹豫地听命，用鼻子卷起。当时象师对象说：“你如果不取这个热铁丸，我就用热铁钩灼裂你的脑袋。”当时的象都能了解人心，听得懂人话，它自己思维：我宁可吞掉热铁丸死，也不愿被铁钩钩死。这就像有的人宁可选择被绞死也不愿被烧杀一样。因为这个象师太厉害，以这种暴力措施使大象非常畏惧，慑于这种力量，它只有听命，即使是通红的热铁丸也毫不犹豫地去吸卷，是这样调伏了它。

[675] 这个调伏做好了，认为已经完全达到了国王的要求。国王说：“那我们可以骑着象去玩了。”他们两个就骑在大象的脖子上，想去观赏野外的美景散散心娱乐一番。所以他们就出了王城，欢欢喜喜的往野外走。

[676] 当时能成办自身苦的隐微不显的一切因他已经全都造下了。“看不见”，就是指自己不知道，其实已经潜藏了苦因。而且这头象也不曾被佛教化，没有以调伏烦恼的律仪摄伏它的心。

[677] 现在的问题是：一是一切苦因全部都有；一个是这个象本身的烦恼全部都有，烦恼种子都伏藏在里面，调象师的铁钩只是调伏了它的身体，它里面的心识丝毫没动过，烦恼丝毫没动过，所以这个苦就要来了。怎么来的呢？

[678] 一到了野外，远处有母象的香气。这个香气并不是说香和臭的香，实际是六尘中的香，指气味的意思。

[679] 它因为闻到了母象的气味，淫欲心就出来了，欲心大发，成了极其掉举也就是大狂乱的状况。这表示一触到境界，烦恼心已经出来了。烦恼心一出来，极掉举的时候就完全收不住。

[680] 这里是表示法，倒不是说光是用一个掉举，嬉戏心也不只是指一个嬉戏心，嬉戏心代表了心中随逐的无数烦恼种子。母象代表顺生烦恼的境界，这里是说极可意境，实际代表一切境界。譬喻只是就贪来说，嗅到香气指触到了五尘。这个心好像国王骑在大象上，实际上国王表示我们自己，叫做国父；这个心乘在大象上，代表住在蕴体上。运用这个蕴体时认为已经很好了，但这只是外相，里面的心丝毫没有调伏。因此，一方面无数苦种子已经种下，自己看不到；另一方面有无数烦恼种子随逐着，根本没调伏。这样虽然在外相做一点，没有用，一遇到境界就随之现行了。这样表示一触到色声香味触，是可意境就生贪，不可意境生嗔，中庸境生痴，就像这样发生极大的狂乱。

[681] 极大狂乱之后的运行又如何呢？那就是要往一切方所四处奔走，这就表示完全刹不住车，奔驰在境界中一发不可收拾。“火疾奔驰”，就表示极大的业行运转的相。一直处在迷狂、错乱当中，像这样奔驰。这实际是生死业行在高速地运转，由起惑造业出现了行，这个行全部都是苦因。所以说轮回里的行都是苦，因为每个地方都是苦因。平常关在一个屋子里或者守在一种状态里，如果没有针对自身的我执烦恼开刀，那是没有用的，一遇到境马上现行，而且现行得非常猛利。一闻到母象的香气就变得这样疯狂，甚至战胜了对热铁钩钩裂脑袋的大惩罚的畏惧，可见佛法是要调伏自心，否则一遇到境界时根本没法收拾。不针对自身的病根开刀，那轮回是无穷无尽的。

[682] 由于这种运行，这个时候大光明王这个国王的风度全都没有了。这个大象在狂乱驰逐的时候，他害怕得不得了，国王一会儿刮到头，一会儿身上出血。象师说：你抓住树枝。他就抓住树枝，几乎命都要没了，所以是几近失命之苦。这样表达了行苦。

[683] 这是要表达什么呢？就是说这个行苦在我们看不到的地方，是一种不明显的、非常隐藏秘密的体性，一切有情看不到，因为它是圣谛。真实现量见的只有圣者，他知道行苦非常厉害；凡夫不知道，这是不共教法；外道不知道，没有这样行苦的法门。只有通过三个量知道：一、教量，是佛的语言；二、现量，是瑜伽现量；三、比量，可以通过理路去推，这个理也要依据佛所说。因此，它成为一切凡愚无法了知的一种苦的性质，它本自的性质就是这样，是特别细的苦。然而它有好多方面，赫然遍行于一切轮回点上、一切有漏蕴的刹那上。世人像盲人一样无法了解它的周遍性，因此会对轮回抱有幻想，但如果透达了行苦对轮回就再不抱希望了。

[684] 这样就知道什么叫“象心嬉戏成掉举，后堕险处表行苦”。“象”表示未调伏之心，没有无漏功德。“嬉戏”表烦恼，“掉举”表示狂乱的作业。一切在这样的程序中运行的法都是苦因，因此就会堕到险处。大光明王是几近失命，其实行苦把任何一个人都送向坏苦和苦苦。虽然送到了天上也是坏苦，最终落到苦苦。送到了下界，那就是猛利的苦苦现行，不堪设想。诸如此类，所谓的运行就是一直往苦苦和坏苦里奔，以这个缘故，升天如堕地狱。

[685] 三苦总观

[686] 一、透视生

[687] 这里，一路的联通很重要，因为思维人类的苦，最终要对于生的自性生起厌患，想证取无生，不想在轮回里受生，因此生是如何必须了解。

[688] 从三苦开始，第一句话就要说到生。也就是要俯看式的观照整个全景，从前到后，从各个层面彻底看清这个身是大患，所以“吾有大患，唯吾有身”。身就是五取蕴，身的大患在哪里？对这个有了了解才能对生的自性起大厌患心，意识到受生像进入了一个极其恐怖的牢狱一样，将要遭受各种软刑、硬刑，唯一是等待着受刑。所谓硬刑就是直接遭受火烧、冰冻、鞭子抽等等的酷刑。所谓软刑就是吃下有毒的美食，或者注射剧毒的营养液等等。也就是在这个监狱里一直都有指令安排，有一个一个的苦等着我们去受。从进去到结束之间，只看到生老病死、爱别离、怨憎会、求不得、五取蕴苦交相地凌逼、折磨、煎熬，原来生就是这个样子，从而对于这种自性的生生起极大的厌患。从前我们以为“生”充满了生机，充满了希望，充满了光辉，现在才发现这是天大的误会。生其实就是被颠倒的业拖进去，而且由一个颠倒牵扯着无数的颠倒。

[689] 本法侧重在对行者自身在此世的遭遇做观察，因为从这里切入有最直接的现量感受，是能亲见、亲识的地方，非常容易观察到，因此三苦是配合在人道诸苦的最前面来思维。

[690] 一旦了解了三苦就能从总体上有所把握，再套用这个大原则就发现样样都不离三苦。那时会彻底看清人生是一大苦流，一生的际遇都一直与苦相伴，没有丝毫安乐，因此就生了厌患。这样看透了人的一生以后，再遍推到六道的所有种类的受生，会明白也都是一样的三苦性、一样的都是受苦。这时会认识到，整个三界六道就是大苦海，针尖许的乐都没有，就是大劳改场，整日都在服苦役；就是罗刹洲，终将被嚼啖吞吃；就是一个恐怖的水域，时时被食人鲸撕咬；就像一艘破船，终究会被大水淹没。诸如此类，会发现处境不妙。之后就对一切轮回的受生发生厌患，一心希求解脱。

[691] 二、三苦图景的展开

[692] 祖师的引导是要直接切入本身，利用譬喻使整个情景现在心前，以这样的方式来领会三苦贯穿了我们一生这个实际情况。

[693] 我们的观察是从生的状况入手。首先要现出不同于上古时期或者北洲富饶地区的一个浊恶之世、末世南洲的境相。当我在此处出生的时候得到了一个浮泡般的蕴体，这本身就是一大苦，因为瞬间就会破灭，这种朝不保夕的生命状况称为苦性。

[694] 在这样一个危脆的有漏身上，又不断遭受凄风苦雨的袭击。这表征我们的一世，从一开始入胎一直到死亡之间，身心会遭受各种难耐的苦痛忧虑，那是一条长长的苦流，一苦接一苦地在自身上发生，不可计数。总而言之，人生不如意事常八九，毕竟是苦而复苦的命运。就像这样，这么脆危的一个浮泡之身在这样的苦海悲浪里面行进，时时遭受各种大苦风暴的袭击。

[695] 接着又要关注所谓的坏苦。这个时候就展现出一个非常美好的园苑，宫殿楼阁金碧辉煌，具足殊妙，某个具足相好的士夫在里面歌舞享乐，纵情狂欢，十分尽兴畅快。当欲乐享受到极致的时候，和着剧毒的美食进入体内。很快因缘积聚成熟，这个人瞬间脸色煞白，两眼失神，倒在地上辗转翻滚，苦态就这样突然出现了，这是多么可怕。这是极大的表征，像幻术一样。如果懂得这一幕，就知道整个人世间所谓的乐就是这种自性，祖师是以这样特别的手法揭示了苦性。

[696] 这是针对这一生所有的乐来说的，那个士夫就是我们，自诩高级，享有福乐，特别有自豪感。由于先世的福业出现这样一个具德的园苑，它好比人天的乐园、天堂般的世界。这是总的说一切增上生善趣的所有安乐。然后所谓的宫殿楼阁等表示享受妙欲喜乐的处所，那有可能是一个俱乐部、影剧院、阳光海滩、幽静的山间，或者精心雕琢的园林，或者代表我们青春韶华岁月中最光辉的一刻，或者盛装出席一个宴会，或者站颁奖台上，在胜利的欢呼声中等等。歌舞、游戏等是说作乐的方式。达到了酣畅淋漓的地步，就表示在欲乐中的时候心一直是由乐而贪、由贪而乐，尽情地放纵。然而这时毒素已经入体了，这表示在享受名利、男女、五欲、胜利等欢乐的时候，自然产生了骄横感、兴奋感等等，那种为自我求取的深层动机一直著在这些乐上，这已经种下了祸胎。

[697] 要注意到这里是以欲心受乐，不是空心受乐。真正的大瑜伽士是空心受乐，受用这一切不会成为苦因，相反只成为乐因。这里的那个士夫表示具有集谛系统并且与无明配合的人，他一遇到乐就贪著，马上现行，而且越陷越深。其实那个场面很快就会息灭，到了坏灭的时候不堪忍受，这表示在坏灭之际忧苦猛利地现行。

[698] 还要看到譬喻里讲了三点，眼失神、身失色、就地翻滚。这表示什么呢？就是当我们的快乐坏灭，也就是表示这个世间的一切的圆满衰灭的时候，马上瞬间就会现出苦的状况。比如失恋、破产、离别、失败、下台等等，这时候马上就会脸色苍白，面不华色，这是身体上瞬间就发生的反应。然后会眼神黯淡，这是心的忧的表现。所谓的就地翻滚表示难以忍受，就像中毒的人毒素现行发作、不堪忍受的时候，疼痛难忍满地打滚，那就表示我们的状况。当我们不堪忍受失败，不堪忍受求不得，不堪忍受名誉扫地、失去所爱等等的时候，就会一夜白发、黯然失神，这些都是身心的变化，非常明显。之后会发现很难熬过这一关，叫做“不堪”“不胜”“不能”，就是疼得没办法忍受、就地翻滚的相，不是那样吗？心一直被煎熬着，没有办法承受，这就是所谓的坏苦的状况。

[699] 这个坏苦定义在前面的乐受上，对一切乐作缘起上的观照发现当乐失坏时，必将落入难忍的忧苦当中。由于必定跟忧苦相连的缘故它是苦的。那么以上一幕配在人界、天界、修罗界等任何的坏苦上面，都是一个模式、一个轨理。懂了这一点就知道，我们做人的时候，任何乐里都潜藏着苦，要知道那种狂欢尽兴到了高潮就乐极生悲，要知道那种拥有一切的圆满，是聚际必散、兴际必衰。任何人生的境遇全部都是以这样的苦来框定的，所以它叫“苦的自性”。

[700] 三、行苦的表征

[701] “大光明王”表示得到了人身，善趣的各种境界现前，它代表生，因为生是光，而死是暗。那么这个生的体性如何呢？有情众生不堪恶趣的处境，因为那里的色声香味触都是极难忍的，因而就想得一个快乐的身依，这样就得到了一个以光明王为代表的人身，从广义上来说是指善趣身。攀上了大象的颈部，表示这个心暂时脱离了恶趣的苦，开始感受舒心悦意、轻松自在的境界。

[702] 象师调驯这头大象，就表示以外道或世间道等避免了恶趣的状况，这时似乎前景美好，无忧无虑，就只剩下享受快乐。

[703] 大光明王骑着大象，也就是出生在人间的这个识，待在似乎调顺的五取蕴身上，它想在人世间尽情地享受。所谓的到王城外去散心，就是在自前显现的现世景象，比如丰盛的五欲、男女的情爱、事业的辉煌、学术的成就、荣升的地位等等各种繁华的景象，都等着光明王去享有。

[704] 光明王他看不到潜藏的危机，实际上一切受苦的因都已经种下了，这是极隐微的，用显微镜也看不到。这表示无量劫以来已经在识田里种了无数的苦种子，它携带在相续中不为人知，实际上是满满地存在着。

[705] 这头看似调顺的大象只是身调伏而心未调伏，这表示无数的烦恼种子随逐。光明王在一片欢乐的心情中往前移动的时候，也在逐渐地接近苦的地雷。也就是当嗅到母象的香气时境缘现前，随着就欲心大发，变得极为狂野，这是表示随着可意境起贪、不可意境起嗔、中庸境起痴，以此三者代表了无数种触境、生心、遇缘起烦恼。比如自身触遇到有功德的状况就起骄慢，触遇到各类杂乱的境界就起散乱、放逸，触遇到自身低落的时候就会发生自卑，或者遇到各种求取的时候出现谄诳等等。诸如此类，一遇境就猛利地现行，这样就发现光明王的心识里面有无数的烦恼种子。

[706] 这头大象触遇到母象气味的时候，狂心大发，已经完全失控。之后极其掉举地在一切处周遍追逐，这表示业行猛利地现行。这时才发现，这个光明王本来是感觉，到了人世以后一切都光明灿烂，一个个生活的圆满等待着自己去攫取、去享受，但事实上这时他面临的是几近失命的危险，实际上他是一下子堕在苦的深坑里了。这个行苦的状况就是时时处处一遇境就会烦恼现前、苦因现前，乃至苦苦现前。在此世人生的境遇中，每一个点的运行都是烦恼态，都是有漏业，因而都造下了未来的苦因。

[707] 总结

[708] 按照这样观察就知道，人生贯穿了三苦。被苦逼恼时是苦苦；欢乐的时候是坏苦，原因是乐不常住，一旦坏灭就陷入忧苦；而一切时都是行苦，因为运行的状况都是一遇境就起惑造业，而且多数都是罪业，因此全是苦因，针对末世来说，好多都是深重的苦因。这个流程已经说明了人身的苦态，一旦陷入生当中，这三种苦就接连不断，这就是生的自性。

[709] 思考题

[710] 1、解释以下譬喻，以及此喻所表的意义：

[711] （1）大光明王；

[712] （2）象；

[713] （3）（大光明王）欢喜地攀上象的颈部；

[714] （4）乃至对于炽燃的铁丸，象也以鼻子毫无犹豫地吸取而听命之间，作了调伏；

[715] （5）为了散心亲临境界而受用，欢喜而去；

[716] （6）已造作了成办自苦的隐而不见的一切因；

[717] （7）象也未由殊胜能仁调伏烦恼之律仪调伏其心，而仅仅由象师的铁钩调伏其身；

[718] （8）闻到母象香气；

[719] （9）嬉戏；

[720] （10）极为掉举；

[721] （11）生起如于一切地面车轮遍转的自性以及发起迷乱，如许奔驰；

[722] （12）几近失命之苦。

[723] 2、什么是行苦？结合自身观察思维。

[724] 3、为什么人生充满三苦？

## 15

[725] **复次思维人道之苦，有三大根本苦。**

[726] 思维人道苦分三苦、八苦两部分，思维的要求是对于生的自性生起厌患。也就是通过思维，明确了知生的体性有大过患，由此必然生厌心，这样就遮止了生死爱或三有爱（“三有爱”，特指对安乐趣的爱，因为但凡有理智者都不会爱三恶趣），遮止以后就有了纯粹的求解脱心。以此出离心摄持，一切心行全部往出世解脱道走，所修的任何善法都成为解脱的资粮。世出世间的差别从这里区分。缘起的枢要在于欲，如果没发展出厌患欲，那无论做什么都锁定在世间缘起里，做得好也只是得善趣果报，不能脱离轮回。这就知道，目前急需发展出离心，这又要遮掉后有爱，出现对生的厌患欲。有了厌患欲，就一心求证无生，因此佛法重在证无生。

[727] 现在要从人道之苦观察到生的大过患。观察时以三苦为根本，以八苦作为广展开来的门径，由此看到从受生至死亡之间全数是苦，从中发现人生无一乐可得。由观察最近的人道苦，对生发生厌患，这就非常切近、非常有感受、是具量的心。之后扩充到人类见识不及、只能凭教量认定的上界及修罗界等，就容易引发定解，从而彻底厌患三有。因此，要以人作为观察重点。

[728] 什么是“根本”呢？首先，从能摄、所摄而言，一切有漏苦都摄归在三苦中，故称为“根本”。再者，能一举认识有漏皆苦的缘故，称为“根本”。也就是，一旦明了三苦的体性，再去观察整个人类世界，会发现一切无非是三苦所摄，因此能遍观人道是苦。再推及到善趣的一切刹那，也能彻了善趣一切有漏法皆是苦。之后推及到整个轮回范畴，会认定一切无非是苦。由于以这种根本性苦的纲领，能遍观有漏皆苦的缘故，称为“根本”。

[729] 这里思维三苦的次第是，先坏苦、次苦苦、后行苦。为何与讲解次第不同呢？这里是从心容易趣入的方式来作引导。也就是，已经明了恶趣纯一是大苦，当然希求得到安乐趣，心中的目标转而想求得善趣乐的受用。按照世间教法，逼恼身心则为苦，适悦身心则为乐，前者由不善业所感，后者为善业所得。然而这里是出世间道的范畴，因此首先要窥破乐受是苦，由此推进会发现，善趣的每个刹那纯一是苦，这才知道善趣也不可求。因此，首先观察乐受，了达它是坏苦，暴露出它苦的体性。进一步深究，会逐渐显出人生纯一是苦的大真相，之后乐执就会变得七零八碎，不复存在了。

[730] 了解了三苦以后，再透到八苦，就会发现人生纯一是苦流、苦的历程。这样断定以后就不再抱幻想，不想要这种受生。所谓的苦受、乐受、舍受，都是生以后的感受境界，而生老病死等都是生以后的历程，既然从三境界看无乐可得，从人生的历程、境缘、生命体性等来看也无乐可得，就会发现生唯一迎来种种苦，由此对生的自性起厌患。

[731] **其中坏苦者，现在获得乐趣身依后，似有诸乐，然而无能常住，而在其日前后或明年等时，身心上出生一个新苦后，现见忧苦大增长。**

[732] 现在从最切近点思维。“获得乐趣身依”，表示做一世人，脱离了苦趣三恶道，得到了乐趣身，它是诸乐之本，称为“所依”。

[733] 人世间的现相很欺诳，似乎有这样那样的乐，比如衣食之乐、男女之乐、名位之乐、各种生活快乐等等。那么这是真乐还是假乐呢？这是要追问的地方。如果认为是真乐，驰求的心就无法停歇，更不会起厌患；如果发现全如含毒美食一样，享用时美妙，最终毒性发作会毁掉性命，就会觉得全是苦。

[734] 怎么知道这种似乐实是苦呢？不能只看一时假相，不能只凭一时感觉作判断，而是要看最后的结果或者后边际。一个法最后会烂，当然不好；一个法最后是苦，当然不好；一种发展趋势最终掉落陷阱、堕入恶趣，当然不好。诸如此类就了解到，如果此乐的结局是苦，那它就是苦性。

[735] 接着看现世人生的因缘走向。可以现量见到，每一种乐似乎很真实，然而不能常保。缘起都是无常的，在一个阶段的安乐过后，总是在今日、明日或者明年等的时期中，一下子没有了，身心上又出生新的苦，可见并不是坚固的乐，陡然间就变成新的苦。而且，在新苦出生以后，忧苦会大幅度地增长。

[736] 这里已经暴露出似乐的面目。脱出那一层惑人的外相，可以看到里面有毒，它是致死的因、致苦的因。再细心观察，发现正是由于前面的乐，导致后面现行非常大的忧苦。所以，前乐与后忧相连，如同功德天与黑暗女相连。若要功德天，必有黑暗女陪伴，如果贪求前面的乐，后面一定有忧苦现行。如果能断定这一点，那就可以决定，一切有漏乐都是坏苦性。

[737] **苦苦者，其上又忽然加上一苦，彼坏苦是如腹疮一样的话，此者则如其上再出生国王的惩罚。**

[738] 苦苦即苦上加苦。坏苦如腹疮，苦苦如受国王惩罚，即疮上加鞭。“腹疮”，表达得了有漏蕴如毒痈。“疮上加鞭”，指受因果律惩罚，国王好比因果律，惩罚指现前各种各样的大苦。

[739] 坏苦指有漏蕴的状况，以生际必死故，由生所摄的一切最终都坏灭而落入忧苦，可以一概决定蕴是坏苦器。也就是，做人得到的此蕴，本身就是坏苦性，如浮泡，在这上面又有生老病死等种种大苦逼恼，这就是疮上加鞭。虽然一开始不见疮溃烂，但它的发展趋势最终一定破灭溃烂。同样，得了如疮般的人的蕴注定会灭。由于总体要死的缘故，对于具贪凡夫来说，人身上出现的所有支分乐，最终都要破灭而落入忧苦，因此，人生的所有乐全是坏苦。在这样的坏苦性上，还时时由过去的恶业力现前逼恼身心的大苦，这就叫做“苦苦”。

[740] **遍行苦者，现在似乎显现有很多安乐，这样仅仅为了由杀生等的不善业道成办世间的圆满，例如在一个花园当中，以各种玩乐的欢喜、赌博及投赌注等时，以肉酒现前享乐的此时位，彼如是行的因一切唯是罪故，唯一造作后来的苦果，如是于他已作损害故，后来于自将回作损害，此是法性故，因而，此性质在世间的一切目前诸行上是周遍的，然而不是像即刻是苦那样明显，因此称为“遍行之苦”。**

[741] 遍行苦是看未来趋势，一直延续到来世，此生所作、所现出的一切运行，到底走向何方？现在看起来显现很多安乐，人们误以为是真乐。为了求得世间圆满，以杀生等不善业道来成办，以这个缘故，造下的都是未来苦因。这是从一种情形来说，实际处处都是为私我而求乐、求圆满，出现的都是有漏业道。时时以我执为根源而起惑造业，这种运行遍满了一切刹那，因此处处都在制造未来的苦果。如果行不善业，将来会出现苦苦，如果行善业，将来会出现坏苦，总之，一切刹那都在制造苦。

[742] 这里举了两个例子。比如在一个园林中，人们为了得到世间享乐做各种戏乐，赌博、投赌注、歌舞、博击等等，这时又喝酒、吃肉等享受快乐，在现前的这个时位，所出现的一切业行的因唯一是罪的缘故，唯一在造作未来的苦果。这是第一个例子，为了求乐沉浸在贪为主的烦恼业行中，是制造未来的苦因。比如，杀生、赌博等都是堕恶趣的因，以此散乱、起贪欲等也都是下堕的因。第二个嗔方面的例子，为了求得自身圆满，对他者作损害的缘故，实际上作了将来惩罚自己的因。

[743] 像这样，由于自私性，时时处处都想为自我找乐、保护自我等等，所发出的各种业行都成了未来的苦因，因此，苦因遍在一切有漏相续的所作上或者各个刹那上。由于它在一切世间所作或运行中是周遍性的缘故，而且并不像当下现前苦那么明显的缘故，称之为“遍行之苦”。

[744] 即显示两种意义：一、显示苦的性质。由于一切处都是苦因，都趣向苦，正如趣向刑场的脚步、等待发作的前因、即将引爆的炸弹那样，从未来落入苦中而言是苦的性质。二、揭示隐微。并非像世人常识所认为的，明显逼恼身心的受才叫做“苦”，它没有那么明显，是潜伏的苦状况。虽然不是明显现出，实际是潜伏的大患，并将在未来明显现出。以这个原因，警诫世人不可麻痹大意，以为苦非常遥远，实际上刹那刹那都是遍行之苦。

[745] 这就像刹车失灵的车正飞速奔向悬崖，能看到趋势就知道，每一刹那都在迎接粉身碎骨之苦，因而每刹那都是行苦。这又说明，它在现行之前是不明显的。因为在这期间的各个刹那里，也会有享乐、欢愉、沉睡、不知不觉，然而由于总体趋势是奔向苦，因此是隐微的苦状况，是大患潜伏的状况。从这一点安立为周遍的行苦。

[746] 思考题

[747] 1、思维人道苦时：

[748] （1）引心的总原理什么？

[749] （2）“三大根本苦”指什么？为什么是“根本”？

[750] （3）三苦的思维次第如何？如是次第有何必要？

[751] 2、人间三苦：

[752] （1）什么是“坏苦”？为什么人间诸乐实际是苦？

[753] （2）什么是“苦苦”？以譬喻说明苦苦和坏苦的区别。

[754] （3）什么是“遍行苦”？为什么叫做“遍行苦”？举例说明其体相。

## 16

[755] 生的自性

[756] 这里的修持重点是对生的自性发生厌患。一般人认为：恶趣太苦，不能去，善趣有很多安乐、很多意义，应该生在这里。这样不厌患善趣的受生，也就不会希求解脱。因此，要想破除乐颠倒执，一心求解脱，必须思维生的自性。

[757] 总的说，生是苦的自性，差别上，有无量无数的生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦乃至五取蕴苦。要看到生的自性就是如此，绝不可能有另外的性。在这上决定要出现纯苦的事，支分上也决定出现无数纯苦的事，这样就定性了。也就是，总的是苦性，就差别来说，它是生苦性、老苦性、病苦性、死苦性、离爱遇怨出现的两苦性、求而不得苦性，以及五取蕴不断出苦、造苦的性，这一条条的苦性都是从生里面出来的。由于它的体性法尔如是，无法改变，因此，一旦认定绝对不要，这样就有了定解。就像癌症病发的整个过程，全部由癌细胞的性能决定，由这种自性出现无数病患，认识到这一点，对于能产生癌细胞的事坚决远离，不想再要那样。

[758] 好比一粒种子，不知道它的自性时会有很多错觉，认为它很好看，可能会出生美妙的果实。经过检测，发现它纯是毒性，将来出现的根、茎、枝、叶、花、果上会有无数的毒气、毒味、毒触等，这一切毒的性状都由种子的自性所决定。这样知道它是毒性，就不要了。同样，从生到死之间的无数苦都是由生发生的，一受生就有了种子，从此不断地出现生、老、病、死等生理上苦，爱别离、怨憎会等人际关系上的苦，以及欲望上的求不得苦，还有整个身心上的五取蕴苦。每一种都定了性，绝不可改。这样确定了生唯一是苦性，就会对轮回发起厌患，从而疾求解脱。他不再想受取三界里的任何生，而是唯求证悟无生。一旦超出了轮回的生，也就没有老病死衰等一切轮回苦了，这就叫做“得解脱”。

[759] 如何进入

### **复次思维生老病死之相者，**

[760] 在思维三苦以后，进入对八苦的思维。首先思维生老病死的性相。“相”指苦的具体状况。“生老病死”是蕴身上各个阶段的相状，这里揭示了生的自性，也就是受生以后如何发展，一路会出现怎样的性状等，了解了这些就会知道生的自性。

[761] 譬如，观察由一粒种子长出根、茎、枝、叶、花、果，乃至最后凋零、殒灭的整个过程，就知道种子的性状或性能如何。当看到后面会长出有毒的茎、叶、果等，就知道这是颗毒种子。随着时节的成熟，将不断地长出毒物。这就是从因知果，由果知因，如此能认定种子的自性。同样，在人道中受生到底是什么自性？如果看到由这种受生，必然有生、老、病、死，在遇境时出现爱别离、怨憎会、求不得，以及是前蕴不断取后蕴的状况，那就会知道它纯粹是苦性。也就是，看到果上的各种显现，就知道这种生是发生无数苦的自性，一旦取了生，后面一系列苦都无法脱免。

[762] 如果能阅读《入胎经》，就会非常具体地了解生老病死的状况。譬如入胎受生以后，每七天发生一种变异，经过三十八个七天形成诸根具全的身体。了解了整个过程会很害怕，会看到以一念无明力受生以后，根本脱不出。再者，蕴身是这样一步步出来的，就意味着死亡来临全部瓦解时，会有不可思议的苦。再者，蕴身到了一定时候会开始衰退，容色衰退、各种器官衰退、受用境界衰退等等，无量无数的老苦逼在心上，非常难忍。再者，它以四大和合为性，暂时四大平衡有一点健康，一大有所增减就会发生一百零一种病。所以，人的一生会有无数病苦，这都是必然的。

[763] 诸如此类，去探究人类受生的自性，会发现缘起上是这么精确，的确是这样一步步形成的。看到它是缘生法，就知道一定会衰、会变、会苦、会灭。当看到受生以后，就伴随着生苦无量、老苦无量、病苦无量、死苦无量无法摆脱，生是苦的自性就会在心中了然明现。

[764] 再者，自从业识跟精血和合，就开始执蕴身为“我”，在面对人类世界里的各种假相时，对于所喜爱的就定义为亲方，对于相反方面定义为怨方。由于对亲方有爱著，在离别时必然陷入忧苦；由于对怨方有嗔恚，在值遇时，恚恼等苦必然遍满身心。

[765] 再者，人类竞争场上有各种惹人心醉的五欲享受、名誉地位等，对这些名利享受有欲求的缘故，就会建立各种意义，认为我一定要达到这个标准。然而这一切都是由因缘决定的，不随个人意志而转移，因此，人一生的历程中常常出现求不得苦。

[766] 再从总体上看，五取蕴的苦接连不断，无法摆脱。除了前面说到的生理上的苦、人际关系上的苦、追求的苦，其余没说到的苦都摄在五取蕴苦里。这个取蕴身不断地出苦、造苦，还伴随着起烦恼、造业等等，实在苦恼不堪。

[767] 这样观察人类的整个生命历程，就认识到毫无安乐可得，的确是纯苦的自性。一旦取了生，必然伴随生老病死、爱别离、怨憎会、求不得、五蕴炽盛，无法摆脱这些苦，这就是生的自性。懂了这一点，对生会非常厌患，不愿再去三有中受生，会考虑：怎样才能超出三有轮回的生？他一心想证取无生，而寻求出世解脱道。这就看出，以观照生的自性，会去掉在三有受生的欲，彻底退掉求来生的心。

[768] 所谓的“来生”，就是来世还要生。一般人想：我来世要生到一个好地方。他当然不想去三恶趣，但由于对人间苦愚昧无知，对天道、修罗道的状况也缺乏了解，就会希求生到善趣。如果能透过思维八苦，看到生为人纯粹是苦的自性，此性相完全决定，无法超出，那就不会再想取人道的受生了。

[769] 要知道，名言万法都有各自决定的体性，无法改变。这里要看到，以我执起惑造业取得的人类的身，决定是苦的性状。就像已经确诊是胃癌，那现在就可以预断，往后会发生一系列癌痛等的苦。同样，取得了人类的受生，将来发生的种种苦，都可以预先确定。

[770] 比如看《入胎经》里讲的，受生后每七天如何发生变异，而一步步形成完整的身体，就会明白这个因缘生的身体不可靠，决定会在看似增长的状况过后，全面出现衰退的苦。就像过了正午，太阳一路西斜，越往后天色越昏暗、越阴沉，同样，人到了盛年，老苦就开始涌上身心，摆脱不掉，越来越强烈地逼切自身。再者，由于这个身是缘生法，终究要坏灭，到了死亡降临时，决定有四大分解的苦、身心忧虑的苦、前路彷徨的苦。这样在生死两头一观照，就知道生太可怕，一定要急切地寻求无生。如果知道身体是怎么由四大和合而成，稍有不调就出问题，就会明白人身特别脆弱，时时都可能出现病相。像这样，由《入胎经》作为引子，从最初怎么一步步形成身体开始了解，看到后面就会非常相信，的确有这样的苦相。最后完全能够认定，生纯粹是一条苦的长河。

[771] **诸人类以胎生故寻香识与父母精血和合，由此有羯罗蓝等种种变异而成其身，根于境醒后受母胎恶心、臭秽、蜷缩、闭气诸苦，母亲衣食威仪不合适时，炽热如住火中、寒冷如入水中、如重山压、如堕险处，出生堕于垫上手接触时，如疮初愈薄皮受兵器刮一般，做清洗时如剥皮般极度疼痛，如是等生苦无量。**

[772] 人的生命体是胎生的缘故，需要三缘和合才能形成，即自己的业识跟父精母血和合，之后被阿赖耶识中种子的力量驱使，一步步发生变异。具体如《入胎经》所说，第一个七天是羯罗蓝，第二个七天是頞部昙，第三个七天是闭尸等等，总共经历三十八个七天，而成就了诸根完具的人身。

[773] 在变异的过程中，几个月以后，根在境上苏醒。也就是，最初入胎就有了身根、意根和命根，经过若干个七天，才出现眼、耳、鼻、舌四根。这时候，诸根就在色、声、香、味等境上醒觉或现行了，叫做“根于境醒”，感受变得特别强烈。十二缘起的教法里讲，以六处为缘生触，以触为缘生受，从这时起，在很多天里感受特别重的住胎苦，这又包括胎中环境苦和母亲威仪等不合适所引发的苦，之后是出胎苦。

[774] 先看住胎环境。母胎里的气味非常恶心、臭秽，鼻根时时被恶臭所熏，苦不堪言。随着身根变大，身体感受越来越严重的压挤之苦，还常常闭气。由于胎中没有光线，眼前始终漆黑一片。舌根触到母体内的食味时，也要感受太酸、太辣、太咸等各种大苦。再者，母亲起居、威仪等不合适时也有很多苦。吃热的饮食、穿得过多，就像落到火里一样；吃凉的东西、穿少了，又像入在冰水里；身体弯曲、蜷缩、侧卧等时，好像被大山压一样；快走时，如同堕到险崖里。到了出胎之时，堕在垫上或者用手接、用毛巾蒙，柔嫩的皮肤一触到这些，就像伤口刚刚愈合长出薄皮，又被锐利的兵器剜刮一样；在清洗身体时，就像被活活剥皮一样，极度疼痛。诸如此类，有无量生苦。

[775] 具体情形还要仔细研读《入胎经》来取得认识，了解后会发现，住胎、出胎太苦了，简直像在地狱里受苦一样。

[776] **如是出生之后，蕴年成熟之时虽似现暂得增长，然命实趋于减而不会耽搁很久，受老苦折磨后身失体力、又不堪自食其力、食不消化、视力衰退、耳朵痴聋、说话吞吐、忘念愚蒙、齿鬘掉落、虽喜受用五欲然无行力、不堪冷热而心薄弱，此上，复为人轻视侮辱，故凡诸所受多现为苦，如亲见般思维。**

[777] 接着思维出生以后的苦。此蕴身是有为法，刹那刹那在变异，到了年龄成熟之时，看起来似乎暂时有增长的相，比如个子长高、体力变强，但实际上生命在逐渐减少，过不了多久，老苦就压逼在身上了。老像恶魔一样摧残人身，使得生命方方面面都衰退了，就像花草枯萎、果子烂掉那样。要看到，生实在没意义，虽然暂时似现青春韶华，身体健壮有力，随意享受各种快乐，但很快日薄西山，前景不妙，生命逐渐被老苦吞噬。这以后，千百种老苦逼在身上，没法摆脱，必须一一去受。

[778] 首先是体力衰退，身体没了力气；接着是生活无法自理，甚至连穿衣、走路都困难；吃东西没味道，还不消化；视力减弱，总感觉眼前有一层雾，看东西模糊不清；听觉不灵，说东听西，或者听不清，离得很近也不晓得在讲什么；口齿不清，含含糊糊，没法流利地表达内心的想法；记忆力减退，刚刚发生的事转眼就忘了，看到熟悉的亲友，就是想不起他的名字，人变得糊里糊涂，处在深重的迟钝、愚蒙当中；牙齿也一颗一颗地掉落，最后全掉光了。

[779] 虽然喜欢五欲想去受用，但没有行的能力。比如想去哪里却走不动，经不起长途跋涉，只能拄着拐杖勉强走几步；或者想看什么却看不清，想听什么也听不见，想吃什么也尝不出味道等等。再者，气脉衰退，稍微冷一点、热一点就受不了。冬天穿得再厚也感觉全身冰凉，热天总是热得难受，是这样心力薄弱。在这之上还要被别人轻视嘲辱。人们都不喜欢老人，觉得又丑又脏又没用，很嫌弃。老了就像颗烂白菜一样，没人看得起，常常感受被轻辱的苦。

[780] “故凡诸所受多现为苦”是总结句。凡是所受多数都现成了苦，比如眼睛看什么、口里吃什么、身上穿什么，或者干什么事、遇到什么境都出现苦。这就是由生的自性所决定的，是法尔规律。人人都要经过这一关，都会被无数老苦的风雨所袭击，除了大修行人以外，一般人都是这样。正由于老人的感受多数是苦，所以对老人恭敬承事有大功德。

[781] 像这样，按照自己亲见亲闻那样思维。不像生苦要依教量才了知，老苦是直接能看到的，所以就按照自己看到、听到的那样来思维。

[782] **如是之身也是四大种和合为性，故由彼等不平等而起风、黄、痰及三者和合之病，常为种种病所逼切，由彼等令五取蕴唯一连于苦故，可爱诸境也相反颠倒生起；而且，以彼病缘认为死也将忽尔到来，兼有怖畏之苦。思维此等苦相。**

[783] 得到的这个身，也是地、水、火、风四大种和合的自性，以这个缘故，四大种一旦发生不平衡状态，就会出现风、黄、痰和三者和合这四类病。或者某一大有所增损，会发生一百零一种病，四大不调合，总共会发生四百零四种病。也就是一百零一种风病，一百零一种黄病，一百零一种痰病，风、黄、痰和合共起又有一百零一种病，这四百零四种病逼切色身，称为“内苦”。再者，眼睛、耳朵、鼻子、舌头、咽喉、牙齿、胸腔、腹部、手脚等也会发生各种疾病。还有风涎、涕唾、癫狂、气喘、小便淋漓、疥癞、痈疽、恶疮、脓血、寒热等病，都集在此身上。总之，身体常常被各种病所逼迫，这是有了色身后无法避免的内苦。

[784] 由病的因缘使得五取蕴唯一与苦相连，无法摆脱。以这个缘故，内心扰乱不安，从前喜爱的各种境界也是相反、颠倒地生起。比如原来喜爱的饮食，现在吃不下，或者吃下去更不舒服；受用所喜爱的声色，只感到心烦意乱，心长时处在被病苦扰乱的苦恼状态。再者，生病以后一直好不了，以这个因缘，就认为“死快要来了，我马上要死了，好不了吧？”被死亡的阴影所笼罩，陷在深度的恐惧中。比如收到癌症晚期诊断书，顿时好像天塌了一样，人一下子崩溃，感觉马上要死，震惊、恐惧、悲伤、绝望等一时逼在心上，无法遣除。

[785] 身以四大和合为性，常为四大不调的病苦所逼切

[786] 首先要看到，此色身依于父母精血而形成，必然与父母色身的体分同类。就像依青草出生的虫是青色，从牛粪里出生的虫是黄色那样，就色体而言，缘起必然是同类的。

[787] 再者，缘起以和合为相，四大互相依持才能形成身体，缺一个都不行。地水火风分别是坚性、湿性、暖性和动性，观察最初的羯罗蓝位，如果只有地大没有水大，那就像一堆干面粉那样，无法收摄而凝结成形；如果只有水大没有地大，没有坚实性也无法固定而会流散；如果只有地、水两大没有火大，那就像放在阴暗处的肉团，缺少光照会烂坏掉；如果只有地、水、火三大，缺少风大也无法增长，就像煮饭，无法运行就不能增长而成为米饭。总之，四大种必须互相依靠才持得住，缺一个都无法成就色身。

[788] 像这样，身体是四大和合的自性。由于自性如此，所以四大的体分一旦不平等，马上产生病相。这就看到，身体太脆弱，没有保障，四大暂时平和能保持健康，哪一大稍微增加一点或者减少一点，病马上就来了。

[789] 病使五蕴唯一连于苦故，可爱诸境也颠倒生起

[790] 病使得五取蕴唯一与苦相连，或者处在纯苦的境界中。

[791] 《功德藏自释》中说：色是病痛的苦，以受将它了知为苦，想是与此系属而取著，行指一病才愈一病又起，识是受取苦的体性。随后整个五蕴都处在苦中，由此心就乱了，诸可爱境界反而颠倒生起。

## 17

[792] **之后死将会到来，彼时唯卧床榻不能起身，虽见饮食而不欲食，被临死之受所逼切故心不喜乐，丧失了勇健、骄慢的气概，错乱显现的迎宾女到来了，已到作大迁移的时候，虽然亲友围绕但无力延缓，解肢节苦一己独受，虽有无量受用也无自在携带丝毫，极难割舍也无一随行，肢体颤动而正眼白上翻之时，四大收摄，心想错乱，眼中流泪，走往另一个世界了，中阴的显现出现，那里无归无救，一切显现都恐怖，一切受用都生苦，那时，最爱惜的身体为绳所缚、为脚所踩而扔弃在不可爱的尸陀林中，虽有圆满受用也只能食香的时候到来了，而且还要从那里无自在地随业漂流的话，今后如果不念死而为了护亲伏怨、营办住宅、卧具、财物等活计和亲属等，以贪嗔痴三来虚度时间的话，罪恶极大，当如是想而思维。**

[793] 还要思维，最终死会降临，生的节结束，从而认识到生是众苦之本。有生就难免死，死时的情形如何呢？这一生从十月住胎形成身体，到后来一步步经营人生，在这里付出大量心力，爱执不已，然而到死的时候整个一套都要反转过来。先前特别耽著，现在全部舍离，想留留不住，想抓抓不到，想带带不走，现行猛利的忧苦。就像鲸鱼吞嚼人，龙遇到金翅鸟一样，人在死苦面前不堪一击。

[794] 四大之身的形成很不容易，十个月孕育，一步一步成熟，出生以后也是一点一点长大，然而这一切到死的时候全部瓦解。一生的经营无一随行，亲人眷属全部舍弃，连最保爱的身体也要送到火葬场烧成灰，四大合成的每个地方都要解体。要想到，轮回是假的，当初来的时候就假，最后走的时候也假。在中阴漂泊不定，没有着落，无依无怙，显现什么都害怕，感受什么都是苦。那时候，最爱执的身体被绳子绑着、用脚踩着，扔到可厌的尸陀林里。虽然一生经营了圆满的受用，但这时一点也受用不到，只能吃香气。死来临时，只能无自在地随业走在轮回险道上。像这样去看从生到死之间的情形，就知道人的一生很没意思，最后一无所有，唯一落入苦中。

[795] 趁着现在还没死，我们应当一心念死。假使不念死，就会忙着护亲伏怨，为了成办住处、资具、财富等生计，或者为了亲眷朋友等，以贪嗔痴三大烦恼虚度光阴，真是枉为一世人身，罪恶极大。因此，现在就应该警惕，死很快要来，剩下的时间不多，要赶紧修一个从生的过患中超出的道。也就是一定要脱离轮回的生，这一生就得解脱，或者往生净土。要这样思维来看清生的过患，退掉求来生的想法。

[796] 具体要从临死、死时、死后三个阶段思维，看到死夺走此生的一切，唯一是纯苦之事。

[797] 先看临死时的状况。那时气力全无，只能虚弱地躺在床上，根本起不来。过去吃了两、三万天的饭，现在只能看着饮食，却什么也吃不下。当初每七天变异一次，逐渐由四大和合而形成皮、肉、骨骼、内脏等，现在全部要分解，就像生龟脱壳、活牛剥皮一样，感受难忍的剧苦。心被这样的大苦逼切而十分恐惧，处在极度的忧苦中，没有一点喜乐。过去执著这个身体是“我”，当认为自己有能力时，就会发出一股力量，显得很勇健；稍有功德长处，就感到非常自豪，起骄慢心。现在即将成为一具尸体，勇健和骄慢的气概都丧失得一干二净。

[798] 之后就到了死的时候，错乱显现的迎宾女使者降临，她要把人接到后世去，到了作大迁移的时刻。也就是，四大解体后出现明、增、得三相，这时就陷入了错乱显现。“迎宾女”就是黑暗女。《涅槃经》里讲到，功德天和黑暗女形影不离。功德天代表生，象征着似乎辉煌灿烂的一世，就像太阳刚刚从东方升起那样。自从六情开张，从此就不断地撷取现世的一切所欲，这叫做“功德天”。她身后一直跟随着黑暗女。

[799] “大迁移”，指从此生转到后世。“大”与“小”相对。生前从此地迁往异地他乡，虽然经过千山万水，路途遥远，但还不叫“大迁移”，因为还有机会回去，跟故乡的亲友见面。即便不能回去也可以写信，或者随时打电话联系，这些都是小迁移，世界上还存在这个人。“大迁移”就是去往后世，彻底舍离此生的一切，人们再也见不到他了。这就看出这个世界的虚假和无义，无常到来什么也抓不住，像梦醒一样一刹那间就到了另一个世界，这就是轮回。

[800] 在此时，谁能挡住无常的力量？亲友们围绕在床前，然而让死亡延缓一分钟也做不到。心识要离开最保爱的身体，独自一人感受解肢节苦。虽然经营一生，拥有数不清的资财受用，但是连一针一线也带不走。虽然爱恋情深，难舍难分，特别放不下妻儿等，然而他们也没办法跟自己走。

[801] 就在这时，肢体颤动，瞳孔散大，眼白上翻，刹那间四大收摄，心想错乱，再也持不住了，眼泪涟涟，现行猛利忧苦。凡夫死的时候都是泪水涟涟，这表达了轮回的苦相。除了大修行人已经生死自在，走的时候面露微笑，或者直生净土者走得格外安详，此外一般凡夫困在惑业的锁链里，这时都要感受大忧苦，随后就跟这个世界永别了。

[802] 死后出现中阴现相，无归无救的漂泊境遇到来了。在中阴界，一切声、光、色等的显现都让人心生恐怖，触到一切受用都要现行猛利痛苦。就在这时，一生最爱惜的身体被绳子绑着、用脚踩着，扔到不可爱的尸陀林里，被秃鹫狐狗吃掉。身体没有了，心识孤零零地随业风飘荡，生前的受用再圆满，这时还能受用什么呢？只能吃香气的时刻来临了。不仅如此，还要随业风毫无自在地飘走。生命的最后一幕竟是这般悲苦。

[803] 如果现在不忆念死，那就会精勤操办此生，为了此生的财富、产业、受用、亲眷等造下各种由贪嗔痴引发的罪业。然而最后决定如梦醒般什么也带不走，此生所爱著的一切都成了大枷锁，让人走得不自在。我们何必以贪嗔痴虚度时间而经营大苦的因呢？这样看清楚后就知道，生是大患之本、众苦之因、众累之缘，操忙生的事非常愚痴，应该时时想着超出轮回的受生。

### **如是四者之上，与怨敌等不悦意境缘会遇后，不欲同时而苦以及感受内心忧戚不乐；**

[804] 怨憎会苦要分成“怨憎会”和“苦”两点来思维：一、由业力必然会有怨憎；二、由无修行，必然以此发生极大的逼迫之苦。

[805] 《功德藏自释》中讲：有情的自性就是串习非法的业，而且极其缺少有惭有愧的取舍和被圣者怙主摄受，以这个缘故，法尔就串习损害。（“法尔”指缘起的法性如此，没有正面调心的缘起，负面的缘起很大，因此他决定在反面串习。）再者就自方而言，免不了依凡夫的恶友和具过患的境，却没有苦中安忍的修行，也不善巧用智慧护心的方便。这样内因外缘和合，看得到的、看不到的各种士夫，像怨敌一样看待后，对自己的身体、受用、寿命，直接间接做很粗暴的损害之事，在自身心上就会发生极大的逼恼。

[806] 透过以上这段开示要知道，由于生在浊世，以自身的恶业感召各种怨害、违心的境，这些叫“怨憎会”，这在人生中处处都会遇到。尤其五浊恶世，自身过去造了非常多的损害业，它的领受等流就是发生各种怨憎会。再者，自身没有修行，既没有耐怨害忍、安受苦忍的修行，也不知道怎么转心，比如视其为善知识、视为还债、观空性等。这样在因缘会合时，非常大的忧虑、恐惧、紧张等苦就会逼在心上，又会受诽谤、捶打等境上的苦。

[807] **与亲眷或心中所爱之事分离后，忆念彼等的功德及音容笑貌故，内心忧苦；**

[808] 爱别离苦，指先前有爱著的力量，在别离而无法会遇时，法尔会回忆他们的功德、音容笑貌等的缘故，内心处在忧戚不乐的状况中。

[809] “心中所爱之事”，包括所喜爱的环境、工作、地位、名誉等。比如回想从前如何生活好、环境好，得很大的名誉、为众人所恭敬而处在掌声鲜花等中，现在受冷落或者地位低下等等，回想过去特别忧伤，这也属于爱别离苦。

[810] 《功德藏自释》里讲，一直慈心饶益自己的父母，或者自心感到悦意的亲人、朋友，一旦和他们分离，总是在回想忆念他们的功德、威仪和态度等后，内心特别忧戚。那种被贪欲的绳子绑缚所产生的难过之苦，比走一段险路的业行的边际还要长。（这里“业行的边际”，指心里不断地这样运行，整日整夜地想，或者一碰到相关境缘就会回想而愁叹、忧苦，真是没有边际。）

[811] **世人恒随得失心而转故，有所求不得之苦；**

[812] 《功德藏自释》里讲，乃至没有生起知足，以及没有对五妙欲的过患生起厌患之间，法尔就会被所求未得的得失焦虑所系缚。

[813] 根据这段开示，我们要这样思维：我还是个凡夫，没生起知足心，也看不透五欲的过患，没有生起厌患，那我免不了时时被求不得苦的绳子所绑缚。什么缘故呢？因为把这个看得特别有意义，那当然想得到，有求取的焦虑，一旦看到别人得，那当然眼红、热恼；自己拥有的一旦失去，当然忧心愁苦。

[814] 诸如此类，我们在人生的过程中，无论求学、求爱、求财、求名、求官位等，在所有求取的过程中，都一直被患得患失的分别所系缚而处在非常重的求不得苦之中。尤其末世竞争激烈，人心的求不得苦像潮涌一样逼在心上。

[815] 思考题

[816] 1、从临死、死时、死后三个阶段思维死苦。

[817] 2、从“怨憎会”和“苦”两分思维怨憎会苦。

[818] 3、爱别离苦和体相如何？为什么会有这种苦？

[819] 4、求不得苦的体相如何？为什么会有这种苦？

## 18

[820] **自从有了苦谛的近取者有漏蕴之后，色成为所依、由受了知其自性、以想迁流不断、以行熏成未来的种子、以识将其见为我所，因而成为一切苦之处、一切苦之依、一切苦之源而常时相连，故称为“轮回之苦蕴”。**

[821] 自从成了苦谛的近取者有漏蕴以后，色受想行识五者就成了造苦的机器。也就是从出生苦的机制而言，依据《功德藏自释》所说，色充当所依，身体的色或者想成色的这些法，就成了一切苦的依处。依于这个色，由于有受的领纳，就开始了知它的自性（这里的“了知”解释为起了分别），不领纳前境就不起分别，一领纳就分别是这是那。接着由想迁流不断，也就是妄想一个连一个下去。由于这种心的运行，就起很多内心的造作，叫做“发起各种业行”，这样就熏下了种子，叫做“种植成了未来受苦的种子”。再者，以识见到苦是我的，《功德藏自释》里解释为以识来取这个苦的受，或者来体验这个苦的受。

[822] 就像《中般若经》所说：须菩提！五取蕴有漏的缘故，它是一切苦的处所，一切苦的所依，一切苦的来源。以这个常时连复不断的缘故，不断在轮回里转苦轮，因此称为“轮回的苦蕴”。

[823] **对于人类特别要思维恒常被这八种相所苦的相状等，如此作了认得其本面后，应当对生的自性修厌患。**

[824] 这里主要对于人类思维苦谛。“特别”二字是讲人中苦的特相。比如思维旁生苦，就要思维它的愚痴、役使、吞啖的特相。思维饿鬼苦，着重在饥饿、所欲匮乏等苦相上。对于人类来说，总的思维三苦，而这三苦遍在六道一切处，特别要思维人中八苦，这是人类苦的特相。比如病苦、老苦等在天上就没有，在人中特别明显；像爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦都十分明显；而受生的入胎、住胎、出胎的苦也是特别对人来说；死的四大解体也是对人来说。诸如此类就知道，在人苦的特别分上思维，会产生很真切的感受。

[825] 透过思维就开始认识人的本相，也就是识得了做人的本来面目，他是如何一直在八苦中受逼恼，像这样，就像认识面前张三的面目那样。非常清楚地看到以后，就要对于生的自性起厌患。《功德藏自释》里特别强调，生的自性在《入胎经》和《处胎经》（唐译《大宝积经·处胎会》）里有详细的指示，因此要作观阅，这是祖师的交待。

### 阿修罗之苦

[826] **其次思维阿修罗之苦，由能引不善引之因力，仅仅从受取彼身所依起，嫉妒之想便粗重，以此因缘于各自地盘争夺，资生方面也互起纷争和斗争，唯一以此令身心烦乱，故常受逼恼，此外，对诸天的圆满以嫉妒无法忍受而起战争，唯以战争之事烦燥、热恼，由往昔福德的差异，诸天若如七人许高，阿修罗则如一人许矮，天的大要害处未被器械击中则不死，修罗的诸要害处随被击中都立受死苦，彼处容可有一些具慧者，但都由业障碍故唯是不见声缘之谛的劣缘者，是为阿修罗恒常行于斗争之苦的自性，而精勤于断除其因果的方便，当如是修。**

[827] 阿修罗苦要从三世的流程来观察。由前世的不善引业，感得此生的报体嫉妒心特别重，这决定了一生的命运。之后，在此生被种种嫉妒苦、斗争苦所逼迫，这又分同类与异类两种。同类苦指阿修罗内部争夺地盘，在生活方面互相争辩，说来说去，有很多争斗。由此身心常常处于恼乱状态，被嫉妒、斗争所逼切。

[828] 再看异类。比如，如意树的树根长在阿修罗境内，而树上生出的各种如意受用在天界，因此阿修罗们不满、眼红，以无法忍受的嫉妒之心要与天斗争。这样斗争，唯一使心烦躁热恼，感受很大忧苦。再者，有战争中死亡等苦。天人福德大，如果阿修罗的身高算一个人，那天人就好比七个人。比如，人的身高是一米七，这好比天人，阿修罗是他的七分之一，那只有二三十厘米，很小的个子。然而诸阿修罗的嫉妒心特别大，不怕天人，一定要跟天人斗，因此，阿修罗和天人之间会发生战争。对天人而言，只要大的要害处——头部没被打中就不会死，其他部位受伤复甘露药马上愈合。但阿修罗不一样，打中任何一个要害处都会死掉，立即感受死的大苦。所以，在天阿大战中，阿修罗们要感受很多割裂、伤身乃至死亡的大苦。这样就看到，尽其一生都在嫉妒、斗争的热恼中，意苦特别深重。

[829] 再看来世的情形。阿修罗界也有一些具智慧者，但他们只明白应作、不应作等部分世间善道，在解脱道上，由业的障碍无法现见二乘真谛，也就是无法出现小乘见道以上的智慧，因此得不到解脱。以这个缘故，阿修罗属于修道的劣缘者，死了以后，来世唯一在轮回苦海里沉沦。

[830] 观察阿修罗的前世、今生、后世，同类之间以及与天人斗争的整个状况，就知道唯一是苦的自性。虽然前世在人间修了一些福，但竞争心强、嫉妒心重等，属于善恶夹杂的状况。这种恶性嫉妒的力量作为能引之因，将感得嫉妒重的阿修罗身。

[831] 这就像发箭，往哪个方向发就会出什么样的身。譬如以悭吝发箭就变出饿鬼身，这个报体有很大的业障，感受猛利的饥渴苦和所欲不得之苦，而且有很大的悭吝。或者以猛利嗔恚发箭就得到地狱的罪报身，在那里受猛利苦的同时还是发很大嗔恚。再者，旁生类愚痴重。人中有的贪重、有的嗔重、有的痴重。天界的状况是放逸重。这些都是由不同种性的力量所决定的。

[832] 阿修罗主要是过去行善有竞争心、嫉妒心，想逞能、做霸王，以这种不善的能引之因，使得他们在得到阿修罗身时，俱生嫉妒特别重。也就是以等流的力量，一见到别人圆满，就不可抑制地生起嫉妒心，心中不忍、不满，想要争夺。而且，很多同分业者都生在阿修罗的群体，所以在那个群体里，常常出现斗争、争吵等，有非常重的意苦。又要跟天人打仗。诸如此类，就知道阿修罗的苦非常重。正如《亲友书》所说：“诸非天中意苦重，由其性嗔天德故，此等由其趣性障，具慧不能见圣谛。”

[833] 阿修罗的详细状况还要阅读《念处经》来了解。对于阿修罗的情形有了具体认识后，就要思维：阿修罗是怎样的自性？从缘起性上看，他们的命运如何？他们的心理状况、业行状况如何？这些就叫做思维名言中阿修罗的体性。这时会发现，他们是以斗争而唯一行在苦中的自性。就像波斯人常常行在经商、欺诈等的自性中，一类富裕者常常行在贪著、放逸的苦中等等。对于阿修罗道，要观他们一直行在斗争性的苦当中。

[834] 这样思维以后，要精勤于断除阿修罗趣因果的方便。要想到：如果因上是嫉妒、竞争，那将来就得这样的果。不必说后世生到阿修罗界，目前做人就已经是人中阿修罗了，因为内在就是不断地竞争。像当今社会就是在培养阿修罗，比如宣扬竞争哲学、竞争理念，崇尚为自我争夺，这些是深层见解的机构；由此会发生各种罪恶的心态，嫉妒心、斗争心越来越盛；由此发起竞争的行动，在追求名誉、地位、异性、财富等上都有各种各样的竞争。这就发现，虽然有一些福德，但身心处在严重的躁动、热恼的意苦中。而且，以这种障碍，无法见到真谛。佛法是清凉的、无我的，这上的障碍特别重的话，那就泯绝了解脱道，而无法相应。整天都在争城争地、争财争利、争名争位，这种斗争性与佛法的无诤三昧不相合。这就看到，这方面的习气一旦加深，现世就成了人阿修罗，来世生在阿修罗界，以斗争度日，最终的结果必然是堕落。因此想：太可怕了，一定要断除由我执发起的竞争心。应该在断除它的方便上精勤。

### 思维天苦分二：一、思维欲天之苦；二、思维上界天之苦。

[835] 一、思维欲天之苦

[836] **其次思维天界之苦者，从四天王天至他化自在天之间的诸欲天，虽暂似现为乐，然于彼处宿世之福业一分分地消尽，且由现前享乐无厌患出离故，于后世之义略不用心，由此终致宿善消尽，以及从彼处现起五种死相——身失威光、不乐本座、花鬘萎悴、衣染埃尘、两腋汗出故惊惧迷闷，在天七日中经受此苦，故漫长难忍。**

[837] 思维时要明确欲天从始至终的整个过程，如何以苦收场。欲天包括四天王天到他化自在天之间的六层天，具体的缘起状况要从《念处经》中得到了解。看了大量的细节，借助教量得到清晰的认识以后，再依照《法轨》的指点，从扼要处把握，就会见到欲天纯一是苦性。

[838] 对于欲天要着重观察坏苦。特别难看破的是那里的五欲享乐，而且天人寿命颇长，各种受用应有尽有，昼夜玩乐，然而最终会出现五衰相，以及感受极深重的堕落之苦。这样看清后边际，就会认识到当初的享乐纯粹是坏苦的自性。正如《亲友书》所说：“诸天趣乐虽极大，然其死苦大于彼，如是思已诸智者，莫爱有尽天趣乐。”关键要在死苦上思维。

[839] 有人提问：为什么说欲天要遭受极难忍的死苦？

[840] 回答：这是由缘起力所决定的。缘起力又有两条：一、宿福消尽，后福未修，最终达到一无所有的地步；二、五衰相现时有非常大的恐惧，之后处在迷闷中，这是必然的结果。

[841] 具体要这样观察：首先，在欲天中不断享乐的同时，前世的福业逐渐消掉，所谓“享福即消福”。其次，由于享乐时极度放逸，心散在天女、美食、游戏等欲乐中收不回来，沉醉其中，丝毫不厌患出离，以这个缘故完全忘失修后世义利。这样一路走下去，最终就到了天福消尽的地步，那时陡然间出现五衰相。这两个情形合起来看，就会发现最后出现的恐惧苦远远超过先前的享乐，那是极度难忍的忧苦，在天上七天中一直受这样的苦。

[842] 用譬喻来说，就像一个人拥有祖辈留下的大笔钱财，但他一点不为往后的前程着想，不去赚钱，整日花天酒地，享乐无度。这样一天天挥霍下去，终有一天花得一文不剩。那时被扫地出门，流浪街头，生活无有着落，又遭受病痛，非常大的苦逼在身上。像这样，欲天陶醉在似乎非常快乐、逍遥的状况里，然而时间很快就过了，他只消福没积福的缘故，最后死相一出来，一阵阵的打击逼在身上，又看到自己即将堕入恶趣，吓得闷绝过去，要在七天中感受极大的苦。就像死刑犯临枪毙时，枪指到脑袋上，吓得快昏掉那样。天上的七天是相当长的时期，之后就要堕落，欲天的下场是这样悲惨。

[843] 我们要开展出广大的观察慧，为此要非常踏实地下功夫，对于《念处经》里的一个个实例，都要详细去看，之后借助祖师窍诀性的指点，就会取得认识。

[844] 这里关键要看后边际。先前一直享乐，似乎脱离了苦海，过逍遥自在的神仙生活。然而福一点点在消，又毫无厌患出离，完全沉迷其中，根本不为来世修善。这样到了最后，突然间五衰相现前，这是天人的死亡征兆，是天世间非常可怕的事。身上一下子没了光，变暗了，这就像人间的大明星、世界第一美人，身上突然长出很多斑点，满脸皱纹，失去了美貌，特别恐惧忧苦那样。之后不乐本座，过去有福德，能一直安稳地坐在宝座上，现在坐不稳了。再者腋下出汗，这在天界是非常羞耻的事。之后殊妙的花冠变得枯萎。而且衣服上沾尘。这些相表示天福尽了。其他天人一看就知道他快死了，马上远离。从前的天女们远远地抛散鲜花祝福，之后离他而去。处境变得这般孤独，彻底绝望了。又看到自己马上要入驴胎马腹，或者堕在地狱、饿鬼界中，内心极度恐惧，就像死刑犯即将被枪毙一样，据说这种苦超过了地狱的苦。

[845] 思维时要推究到当初的享乐就是坏苦。享受得越高妙、对此越耽著，坏苦就越大，意味着将来死相现前时弹出的忧苦越大，因此《法轨》里用“故”字表明。整个过程描述了两条路线：一条路线是，福德不断在消，又没有修集后福，最终天福必定穷尽；另一条是，生的边际是死，死时一定出现衰相。

[846] 也就是，原先的任何美好，最终都要变成衰相。原来身上有光，现在变得黯淡；原来天衣洁净，现在沾上尘垢；原来身体香洁无汗，现在开始出汗；原来花冠殊妙，现在花冠枯萎；原来天女围绕，现在远离而去；原来享受天食，现在变得无味；原来乐于本座，现在坐不安稳。这些衰相一出来，内心当即出现大忧苦。看到自己必死无疑、必堕无疑感到极度惶恐，吓得没了知觉，此时所受的苦超过了先前享受的所有天乐。而这一切都是由此前享乐所导致的，是必然的结果。

[847] 这样看透以后就想：转生欲天有什么意义呢？轮回纯苦的本性暴露无遗。最后受到的极大打击、极大的苦风暴，把他摧残得不像一个天人，真是可怜！此前的一切安乐都在为最后受苦做准备。为了让他下堕，首先让他提升；为了让他衰亡，首先让他兴盛；为了让他惊恐，首先让他安稳；为了让他一无所有，首先让他应有尽有。总之，最终彻底落入衰败，过去修的福业都享受完了，随后直接下堕，是这样来收场的。要像这样看到后边际的苦，从而对天苦发生怖畏。

[848] 二、思维上界天之苦

[849] **色无色界上界诸天，虽由定乐因缘，住定仅如须臾顷，然是顺福德分所引世间定故，在无见谛因缘之行境中，其业尽已，唯堕下界，唯作成此苦。**

[850] 上界苦也要从初、中、后三阶段来观察，最初怎么升上去，中间怎么安住，最终落入什么结局。当看到后边际唯一以苦收场，就知道纯是苦的自性，由此发生厌离。

[851] 首先要看到迷惑的状况。以等持之乐或者禅定的安乐，在定中安住仿佛只是一瞬间。似乎是这样的，有一种存留的状态，好像就到那上面去了。而且，由于没有苦苦，在他的境界里像瞬间一样。所谓“洞中方一日，世上已千年”，入定者从定中出来一看，已经过一千年、一万年了，但自己却感觉才一天。这表明时间由心来决定，由于在定中没有苦苦，也没有烦恼的现行，所以感觉非常短暂，好像一瞬间。

[852] 虽然这样暂时存在，但实际是虚妄的。观察后边际，由于这只是顺福德分所引的世间定，因此在定中的境界里没有见谛的因缘。要知道，“顺福德分”与“顺解脱分”是一对，如果没有出离心和无我空慧的内涵，那就不是顺解脱分的善根，也就是不明苦谛，没有发生出离心，也不明无我，没有住在无我慧中。但他认为造恶要堕落，行善才能上升，对于共世间的因果法则起了信心，而且励力地随顺这一分法道而行，这样就是顺着福德分来行道。如果这一分也没有，那就是伤天背理，应作不作，作不应作，这一类所作都是背逆的行为，属于非福德方面，会让人往恶趣走。

[853] 这里是讲，虽然没有出世道的内涵，但他具足顺福德分善，因此会断恶修善、离欲修定，住山修行。由于心不乱，住在一个所缘上，由此就会引出禅定，这个定是有漏定，以此就处在禅天等中。但是要知道，由于因上是有漏定，缘起是这样决定的，那在定中就会一直持着这个状态，而不会有见真谛的因缘。也就是在长劫如瞬间的状况中，他的心始终是这个状况，串习的是世间定的缘故，这上面没有出世道的内涵。

[854] 这又要通过比较来显示。比如在佛法里修解脱道，到了加行道也要修定，但这种定与胜观配合，也就是止观双运，在止中观无我。这种定一旦修成，直接能照破五蕴无我，由此能胜伏乃至断掉烦恼种子，因此不会堕下去。然而世间定没有无我真谛的内涵，在这种定中不会出现无我观慧，只是庸俗的定，心没有动，就像鱼冻在冰里，或者宛如一场酣睡，所以，在这里不出现见谛的因缘。如来藏性是随缘的，如果没有出世间道的缘，就不会凭空出现出世道的内涵，因此，当引业消尽，就会直线堕落下去，这是决定的。就像永嘉禅师所说：“犹如仰箭射虚空，势力尽，箭还坠，召得来生不如意”，这就是住相修天福的最后下场。

[855] 佛法里非常深彻地讲到初中后的整个缘起历程，这是非常深广的，除了释迦佛能开示苦谛以上的教法，外道不可能了解。谁能见到八万劫后的事呢？在那么漫长的时劫中住定不动，就以为得到了究竟果位，实际最后出定还是堕落。这就是内道和外道教法的差别。这样看到后边际，就知道他唯一行在沦落的苦中，也就是会制造出下堕的苦。外道升天以堕落苦为体性，就是这个道理。

[856] “虽由定乐因缘，住定仅如须臾顷，然是顺福德分所引世间定故”。透过“虽”和“然”，要看清苦的自性。“虽……”是暂时假相，而外道者都以为是真实的涅槃或安乐。由于以定乐为性的缘故，安住多劫犹如刹那，似乎已经超越苦流，而认为已得永远的安乐。“然……”是从因果二位或初中末三际或生住灭三相作观察，发现最终落入下界，以苦收场，可见并非真乐。

[857] 接着要在缘起路线上详细观察生住灭三相。生相为顺福德分，住相为所引的世间定，其中又要看到它未来的趋势。由于在此定中没有见谛的因缘，预示着未来的命运是引业一消尽就要堕落，因此，观到它的最后以堕落为边际。正如《资粮论》所说：“似已得超越，恶趣苦瀑流。虽励不久住，等同空飞鸟，如童力射箭，堕落为边际。”

[858] 初位生相落在“顺福德分”四字上。修外道法只有顺福德分的修行，而出世道的修行重在解脱。如果观见轮回纯是苦谛，引发了出离之心，又见到集谛根源的我执只是妄执，其中没有我，这时丝毫不取轮回的生，一心反转到息灭生的修行中，这样就有了顺解脱分的修行。经过资粮、加行等诸位修道就息灭生死了，不会退落到轮回里，这是出世道的修证。

[859] 这样对比来看，就非常明白顺福德分的内涵。也就是没有出离心和无我观慧的根本内涵，但是相信行善得乐、造恶得苦，因此，为了遮免由恶性业力堕落恶趣，会兢兢业业地断恶修善。再者，知道著在五欲中会沦落下界的缘故，就对此遮止而不著在欲中，前往寂静山林，心系在一个所缘上修定。以这种顺福德分的修行会集成定力，由此会证到世间定的境界。

[860] “住定仅如须臾顷”。如世间所说：“洞中方一日，世上已千年”，由于住在定中没有烦恼现行，心处在一缘中，感觉时间非常短。在定中已经百年，自己感觉只是一瞬间，再看世上已经出现新时代。像这样，得到上界定以后，心识在这上面不动的缘故（实际也是刹那刹那在迁变），丝毫没有烦恼、苦的现行，都伏住了，就感觉时间非常短。

[861] 了解了初位生相以后，再看中间的住相。也就是定的因缘已经成就的缘故，生在上界天，在禅天等中住定时似乎超越了苦流。但要知道，这只是世间定的缘故，在这定中不会出现见真谛的因缘。这又要通过对比来显示。如果是出世解脱道的修证，那在加行道住定修持时，就要观无我等；由于在定中观无我的缘故，将逐渐达到现证；一旦达到现证，就直接断除烦恼种子，从此不会退到世间界，而是趣往寂灭涅槃。然而，在世间定里没有这种缘起，一刹那入定以后，在无数劫中一直是这个状态；这个状态并非与胜观并运，在心识如同鱼冻在冰中的状况里，根本不会现见无我等的真谛；以这个因缘，只是吃修定的老本，经过刹那刹那的迁移，定的势力一旦消失，顿时就沦落下界。因此，在这种住定的状况里没有见谛的因缘。

[862] 接着要看后末的灭相，定力一旦耗光，如同童力射箭，到了高空就往下坠落，因此，它以堕落为边际。这种状况如何呢？要知道，原先以定力伏住烦恼种子就像石头压草一样，当定一消失，在这一刹那中随往世的业力就会现行各种种子。譬如无想天会出邪见，过去以为这是得涅槃，现在一看出定了，忽然间就由出定的因缘心生诽谤，而堕落下界。又如郁头蓝弗在水边林下修非想非非想定，修定即将成功时，很多次都被鱼鸟惊动，所以他发恶愿：我将来一定做飞狸，入林吃鸟、入水吃鱼。后来他修成了定，生到天上，在八万大劫天报消尽后堕成飞狸，入到树林和水中吃鸟、吃鱼去了。

[863] “作成”二字是讲缘起的决定性。“性”以不改为义，只要是这样的缘起，决定是这样的结局。通俗地说，就是搞出来一个堕落的苦。怎么来认定呢？这种缘起没有出世道的内涵，不是出离心和无我慧这种出轮回圈的缘起状况，而是还想得更好的，有后有爱，而且有我，由此集成的定中，不会有无我胜观等的内涵。这样的话，一旦定力消失，心中潜伏的烦恼种子必然要现行，由此堕落下界，因此，决定会搞成一个堕落的苦。这上的性质要定死，当完全认定绝不会有另外的果，那就会对它生厌患了。

[864] 法界规则可以大分为两分，其中一分就是缘起的原则。它是亘古不变的法则，无论何时何处，只要是这样的缘起，决定是这样的结局。因此，佛法出世道的三个要点中，第一个要点就是出离心，它意味着缘起上是往出世方向走。如果没有这个内涵，那在根源上就没有解脱的因缘，决定落在世间道里。其中比较好的情况是修顺福德分，遵守世间正道，要断恶修善；在此基础上遵守超越欲界的道，要离欲修定。如果有这两分，那一定往上走。但是，生到上界的后边际决定是堕落。这样就从缘起的性质上完全断定，这叫做“缘起性上的认定”。而且一定就永定，绝对不往那个道上走。由此真正对上界发生厌患。

[865] 总结思维

[866] **由结蕴相续而常行于变坏苦中之故，随生三界六道何处，唯苦而已，善思此理而心作是计：“这一回若不精勤于解脱轮回之方便的话，我是个愚蠢的”，如是猛利立定志愿而且回向善根，当如是修。**

[867] 总结思维时，先要明白所思维的苦相何在。这是对总苦的思维，也就是由结蕴相续的缘故，一蕴方了又取一蕴，这叫做“蕴的持续不断”。实际就是平常说的：舍了牛胎又入马腹，离了人身又取天身等等。由此不断地在轮回里转，而常行在变坏之苦中。因为每取一个蕴都注定要坏灭，所以每取一个就死一个，每得一个就衰一个。像这样，恒常都行在变坏的苦河中。

[868] 这就可以看到，得了一个个蕴身，又出现一具具尸体，每一次都是灭亡、衰败、堕落，可见后边际全是苦的，这是“无常则苦”的道理。就像世尊常在经中指示的那样：这是无常，无常法是苦，这样的无常、苦法上有我和我所吗？诸如此类，从“无常故唯苦”这一点思维就知道，无论生在三界六道哪里，都只是苦而已，因为每一次都要变坏，都连着死。前面观察了人、阿修罗、诸天，从初中后整个历程上看，就知道有为法最终都要衰灭，纯苦而已，没有少许真乐。

[869] 这样善加思维后就能断定，然后发起观念。就要想：这一回如果我不精勤修解脱轮回的方便，那就太愚痴了。这里纯粹是苦，不仅不出去还往里面钻，那必然像过去那样，还要无量劫在苦海中沉沦。在这件事情上无动于衷的话，就像羔羊即将挨宰还一点不动那样，实在特别愚痴。

[870] 这样想了以后，非常猛利地立下志愿：这一生一定要精勤修解脱道！像这样，在心中立下出离的志愿，然后回向善根。