



大圆满前行系列三·普贤上师言教

# 大圆满龙钦宁体前行引导文

## 普贤上师言教讲记八·轮回过患三

嘉维尼固尊者 讲授

华智仁波切 记录

益西彭措堪布 译讲

尚未定稿 请勿翻印



# 目 录

轮回过患原文.....	1
轮回过患讲记.....	7
教诫需要真实修苦.....	26
生起深信的效果.....	34
需借助轮回的表示法.....	59
放下此生的必要性.....	64
放下今生唯修圣法的践履.....	76
修量.....	136



## 大圆满龙钦宁体前行引导文普贤上师言教（八）

# 轮回过患三

嘉维尼固尊者 讲授

华智仁波切 记录

益西彭措堪布 译文

从深处退耽著者，需要如对于胆病者施予油腻食物那样的一个大厌患，是故，此等轮回之苦，不放置于似闻、似解上，而苦于心上体会而深信而修持。如是若得生起深信，则于罪提防于善欣喜，也将无需勤勇法尔生起。

昔世尊以弟难陀贪恋其妻，不欲出家，以方便引入正法之门后出家。然彼不学三学而正逃遁时，世尊以神



通领其至香醉雪山后，指示其中有一瞎眼雌猴，问道：

“此猴与汝妻孙陀罗孰美？”答言：“百千万分亦不及一，我妻为美。”

佛说：“那我们去天境吧！”遂引至天境中，世尊住立一面，说：“汝当往观。”观时，见一切天子各在天宫中由众天女围绕嬉戏，享受不可思议喜乐受用。有一天宫住多天女，然无天子，为此问天女原因，回答：“人间世尊之弟难陀守持净戒，由善业将生天中，此即其宫。”难陀喜乐而返，至世尊前，世尊问：“汝见天境乎？”答言：“已见。”佛说：“诸天女与汝妻孰美？”答曰：“众天女较我妻为美，有如前见瞎眼雌猴与孙陀罗的尔许差别。”

返回人境，难陀护真实戒而住，尔时世尊告诸比丘：“难陀乃为增上生而出家，汝等乃由涅槃意乐而出家，故道为异，故汝等于难陀，勿得问言，勿作交谈，勿坐一座等。”诸比丘皆如教而行，为此难陀极为苦恼，念：“诸比丘皆舍弃我，然阿难是我弟故，当怜愍我吧！”遂至阿难前，彼亦随即起身便走，遂问其故，告以世尊所说诸事。

难陀忧苦煎迫，为此世尊复来问曰：“难陀，汝欲见地狱处否？”答言：“欲见。”乃以神通引至地狱之处，告言：“往观。”难陀至彼等处而观，得见一切地狱之处。复见一方一空镬中，火焰摇曳炽燃，许多狱卒围绕站立。

问此镬中为何无有有情，回答：“佛弟难陀励力求取天乐而护戒，当生天中，受用安乐，善果既尽，则生此处。”惊惧而返，从此念及，纵生天境亦终转恶趣，故无实义，之后发生出离意乐。因亲见地狱故，于诸学处纵微细分亦不违犯，故世尊赞说为善护根门第一。

如是亲见地狱自不待言，仅见地狱图画亦能生起恐怖之心，而滋润出离，以此因缘，世尊亦说当于僧寺门上，描绘五分生死之轮。怙主龙树亦言：“见画地狱及听闻，忆念读诵造形像，尚能引发诸恐怖，况受猛报竟何为？”如是需多异门思轮回苦，而于此生世间一切作业，从心之深处退除。

如果心未放下此生俗事而起道心，则虽能似真修法，亦不成真实的法。阿底峡尊者临近圆寂时，大瑜伽师禀告：“觉哦圆寂后，我就去修行。”为此，尊者问道：“修就成了法吗？”再度禀报：“那么就说法去。”尊者如前而问。“那么该如何做呢？”尊者说：“你的一切依止敦巴，放下今生。”

有一个僧人在热振庙外转绕，遇见了仲敦巴格西，为此仲敦巴说：“觉哦转绕也是令人欢喜的，如果修一个真实的法，不是更令人欢喜吗？”

对此，此僧思惟：诵大乘经比作转绕的得利面更大吧！想后就去了普喜园的走廊中诵经。对此，仲敦巴又说：“诵经也是令人欢喜的，如果修一个真实的法，不



是更令人欢喜吗？”

他又思惟：这是指示我修定比诵经的得利面更大吧！想后放下诵经而在床榻上瞑目静坐。仲敦巴又说：“修也是令人欢喜的，如果修一个真实的法，不是更令人欢喜吗？”

到这里，他再没有找到其他的做法，又来禀白说：“格西拉！那么我该修一个什么法呢？”仲敦巴说：“觉哦，放下此生！放下此生！”

是故，一切此生世间的俗事，都是令此生乃至永远缚于轮回苦处而不得解脱故，对于断现法绳索而创办后法菩提、善说学处者，唯具德上师外，更无余人故，此生的父母、近亲、远戚、朋友、食财及受用，此等一切都需弃如唾液，衣食等需随缘知足，而唯修圣者之法。

印度帕当巴尊者云：“世事如同云雾，故勿执常；名声皆如谷响，故勿修名誉修法性；妙衣如同彩虹，故当著鄙衣而修持；此身是脓血黄水的皮囊，故勿爱执；受用美味也是不净屎尿的因，故莫特意为腹；有境缘现相敌纷起，故当卧兰若与深山；有迷乱棘刺入心中，故当修平等性；一切需求都由自心造，故当护自心；本有摩尼宝，故勿贪食财；多言是诤讼的根源，故当如哑默住；唯心显现事业，故心勿为口腹而转；加持从心生，故当祈请上师本尊；若久住一处，于佛亦见过失，故莫久住一处；当修谦下行，断除骄傲；时非久住，故应速



起修持；此生如旅客，故于休息处勿营房舍；如何皆无益，故当修道；此身会被虫吃，不定何时消灭，故莫散在此世现相中；亲友如林中鸟，故勿贪彼；深忍信如妙大地，故勿置于烦恼粗涩之地；人身如满愿如意宝，勿送嗔恚敌；三昧耶戒如瞭望哨楼，勿被罪过染；金刚阿闍黎在世时，勿放置于圣法懈怠之上。”

是故，于修持一个真实的圣法，无论如何需要对于轮回的一切认识无实义这样一个。如是相续中生起的因者，唯一是此修轮回之过患故，乃至相续中未生起之间，需要至心修习。

如是轮回过患的实修，相续中生起的量者，要达到如同善知识朗日塘巴一样的。也就是于朗日塘巴，侍者禀报：“人们在称呼上师为黑脸朗日塘巴呢！”师言：“若思惟此三界轮回之苦，脸上能出笑容吗？”

传说，一次他的曼荼盘上有一粒松玉，一只老鼠去搬，其力不支，遂作“吱吱”声呼召余鼠，二鼠一推一拉，见而面出微笑，此外何时连微笑也没有。

如是修习此轮回苦者，乃是圣法入心、深信因果、心舍此生、慈悲有情等此类道之功德的所依根本，而且，佛世尊也是在次第三转法轮的开始说“诸比丘，此是苦，如是知”，而后开始宣说一代时教，以是因缘，相续中未生起之间，务必要勤修。

见轮回苦犹起耽著贪，怖恶趣险然行恶不善，  
我与如我歧路众有情，深心舍弃此生求加持。

了知轮回为苦之引导终



## 大圆满龙钦宁体前行引导文普贤上师言教讲记八

# 轮回过患 三

益西彭措堪布 译讲

### 轮回无乐论

这里要抉择的主题是轮回的生。也就是讨论，将来我在六道范畴里形形色色各类处所或地方生的话是怎样的状况呢？对此的立宗只有两种，有乐或者无乐。如果有乐，当然允许你求生，或者立愿生到那里；而无乐的话，那就没有必要再生了，这样就会遮退生的欲。下面通过三因、五喻来成立轮回无乐宗。其实其中的一个也就可以了，但是说得多一些，对学人来说透过的理路



就多一些，观察多一些、证明多一些就能有力地发生定解。

## 一、正因

这是指能够成立的真实的因或者理由。以下举了三个，这三个因的角度不同，在观察点上有差别。透过这三个里面的任何一个，都能推出在轮回里受生是没有得乐机会的，在程度上连一根毫毛那么一点的机会都没有，而且是永远都没有、何处都没有。

### （一）第一正因：唯是苦之自性外绝无超出故

指不出唯一是苦的自性，这是体性上的断定。一旦说到“自性”，就是完全定性了，轮回自己的性就只是个苦，这叫“苦的自性”。由于它只是苦的自性，就没有办法转成乐的自性，就好像一个水果已经成了腐烂的自性，就没有办法恢复成新鲜的，或者一个臭秽的自性，没有办法变成香的自性那样。由于定了性的缘故，在这样的苦性法上绝对没有一点希望出现乐，这就像水火不容，在湿润性的法上绝对不可能出现火，或者在热性的法上绝对不可能出现凉一样。

那么认定苦的自性，又离不开前面对于轮回苦总和

别的抉择。这偷不了巧，前面没有对于三苦的认识，到这里也难发生，这里只是总结。因此，前面讲的唯一是三苦的自性，或者唯一是苦的自性，这是要在自心上断定的。如果这上能断定，那自身会有一个很深的定解：轮回绝对不可能有乐。那个时候你所有的机心都会歇下，你不会起一个念头，还想在轮回里找什么乐。

## （二）第二正因：唯是苦之繁衍外绝无超出故

这是指发展的状况。我们会有一种幻想：“现在虽然没有，但是这么往下走，碰到某个地方或者某种情况，会出现一些乐吧？”甚至有更大的幻想：“将来会出现好多好多的乐、好多好多的意义吧？”这里告诉你：不会出现任何真实的乐，更不会有乐的发展、乐的繁衍，完全只是苦的繁衍。如果能知道这个，那在前面苦的自性上更进一步从差别相上会知道，这里只是一个接一个地发生无穷无数的苦，这叫“苦的繁衍”。

比如，在某个地方出生的婴儿全是痴呆儿。那大家就觉得可怕了，因为一个健全的人也生不出来，只是不断地出生各种各样的痴呆儿。或者，在那一片土地上就只出生有毒的植物，无毒的根茎枝叶花果一个也没有，全数都是毒。在量上就更加可怕，一个无毒的法都没有，唯一是无数无数有毒的法不断不断地在繁衍。这样在发



展的状况上就会知道，从乐和苦的比例上看，真实的乐连丝毫许也不出现，而苦却是百分之百地发生；从时间的相续上看，是无穷无尽地在发展，无量无数地在蔓延、增长。

对此还要配在每一个地方去看、去认识。比如这样想：“在六道各个处所当中，是不是无论生在哪里都唯是苦的繁衍呢？”这要进一步去观察。比如，下一世如果生在地狱里面，那在多少万亿年当中，刹那刹那不断地出现各种火烧等的苦，一个接一个没完没了，那些苦的种类极大幅度地在出现。你想，生到地狱界里会出一个乐吗？一个也不会有，永远不会有乐在那儿发展，发展的唯一是苦。再说生到饿鬼界，这也容易知道。比如在多少万年里面，饥渴、寒热、为生存奔求、怖畏、绝望等的苦，一个接一个地发生，无量无数，就会知道那里唯是饥渴苦等的繁衍。再看，生在旁生界又如何呢？比如做牛做马等成了家畜，那是无数服劳役之苦的繁衍，或者痴呆苦的繁衍等等。或者成了水生动物等，那是无数吞啖苦的繁衍等等。这就看出，在那种生涯里没有什么好事情，唯一是一个接一个的苦。

再说受生为人。一般愚痴的人认为：“我做一世人，在几十年里面会出现乐。”实际上没有乐，在最初住胎的 270 天里，只是出现一个接一个的苦。出生以后一直到上大学之间，实际也是一个接一个的苦，即使暂时有

乐也只是坏苦，将来变坏就会从中发生忧苦。然后，所有年轻时候的事，都是变坏的性质，最终都没有了，都变成后面的衰老之苦；所有成功的事，最终都变成了失败，所有这一切最终都归入到苦。还有所谓爱恨交织的苦，在得与失之间循环的苦等等，每一个最终都跑到苦里面去了，任何一个地方都是苦的繁衍。再看生在修罗界和升天的情况，天天就是斗争或者享乐，享乐的最后是从高处摔下去无比惊恐的苦等等，这些都是苦的繁衍。

### （三）第三正因：唯是苦之机关外绝无超出故

人总想找个空子钻，比如想：“在六道的场所里，生在某个地方是不是能得安乐？”实际上，一生到那里就触到了苦的机关。就像野兽到处去觅食，结果在这里踩一个陷阱，在那里踩一个地雷，或者到那里又掉入了牢笼等等。同样，在因缘上，你一踏到了六道里的任何一个地方，就已经陷进苦的机关，搅在里面了。也就是六道实际就是个魔区，触碰到哪一个生处、哪一个点，就陷在那一类苦的圈套里了，所以它叫“苦的机关”，在因缘上一触到就陷进苦里去了。

比如有的人说做人很好，来世我还要做人。但实际上，只要一入胎就入了苦的机关，触到人的牢笼里了，



在短暂的七八十年里面，那个机关就让你陷入各种人苦当中。而且人苦里也有很多种类。有的人说：“我追求爱情，找一个可意的异性朋友是不是很快乐呢？”那只是一种幻觉，自从找到了某人，其实就触到了苦的机关，一下子陷进去了，后面不晓得有多少撕心裂肺、死去活来的苦。

又有人想：“我好好读书，将来成为名人，在政治上做到总统，或者在学术上做到专家、权威等等，这是非常好的。”其实你一触到那地方，就触到了苦的机关，一下子给陷进去。也就是你就处在那个制造名誉苦的机制里面，不断地因为名而苦。去求取的时候有紧张、焦虑等的苦，得到的时候有狂喜的苦，当没有的时候失魂落魄，当其他人也想得到的时候，就有各种竞争苦等等。世人也常说“为名而苦，为利所累”，就像这样，这里面的任何一个点都是苦的机关。有的人说成家很好，幻想和某人成家。成家后生儿育女，结果发现自己成了一头牛，天天背负着家庭的重担。有的人说：“做大事业很好，我要当个大老板。”没想到在他当成大老板的时候，就已经成为财富的奴隶了。

又有人说：“生到欲界天是非常乐的。”实际上，只要一生上去，就陷入了天苦的机关。那是个放逸苦的牢笼，一入到那里，心神散得一刹那也收不住，因为有太多享乐了，最终就等着享完福堕落下去，那是个大的



苦的机关。

就像这样，所有的六道之处，生到这里是个苦的机关，生到那里还是个苦的机关，生到哪里就是被拴到那种苦里面了。我们总是以为这样有乐那样有乐，实际往这边一碰就入了苦的机关，就像老虎被关入笼中；往那边一搞又入了苦的机关，就像鸟陷入罗网；往那里一触还是入了苦的机关，就像野熊落入陷阱；向那里一触仍然是入了苦的机关，就像大象陷入泥潭。诸如此类，轮回的任何处都是苦的机关，整个轮回里密布了无数苦的机关。像这样，轮回好玩吗？

## 二、譬喻

### （一）大火坑喻

大火坑是炽热的，这种热性上面会不会有一点清凉呢？不可能的。在那里面随着时间往下走，会不会发生一点清凉呢？不会的。在那个范畴里触这触那，会触动清凉的机关落到清凉里吗？不会的。像这样，这个火坑唯一是热的自性、热的繁衍、热的机关，因此，连丝毫出现清凉的机会也没有。能够这样断定，就叫“发生定解”，由此就会退掉想在火坑里求清凉的愚痴的欲。

细致来说。它的自性是炽热，那就绝对不是清凉，



它自己名言的性是不会变的，因此，在这上面不可能有得清凉的机会，这是第一个。第二个，从发展的状况上看，只要待在里面，就唯一是炽热的繁衍，往后就是发生无量无数一个接一个的炽热，因此，在这上绝对不会有丝毫得到清凉的机会。第三个，它是发生炽热的机关。比如想像，一个好大的火炕，有前后左右等，就盼望：“这里热，是不是一触到那边就马上很凉爽，身心处在凉爽中呢？”绝对不可能。无论你触到哪里，都是触到发生炽热的机关，然后你就被卷到那个炽热里去了，一下子就陷入炽热，接着又陷入炽热，不断地陷入炽热，像这样，永远不会有清凉的。这样断定以后，想在火坑里找清凉的心就会完全死掉，会完全死心的。

## （二）罗刹女黑洲喻

罗刹有男罗刹和女罗刹，这里指的是女罗刹。罗刹女是吃人的自性、吃人的繁衍、吃人的机关，所以在罗刹女黑洲里，丝毫得不到幸福，不会出现幸福的机会。总的来说，她就是会把你吃掉，不可能转成什么良善的自性；她做的一个接一个的事就是吃人；你碰到这个罗刹女、那个罗刹女，唯一就是被吃掉。然而罗刹女们现的是美女的相，表现出温情款款、对你很好的样子，实际里面是个鬼，迷惑了人以后，把他的精气全部吸完，

最终这个人就死掉了，是这种状况。商人们愚痴，以为这是个光明的、美丽的、幸福的岛，其实是个黑洲。有智慧的人就知道，一旦进了那个黑圈里，的确丝毫许得幸福的机会也是没有的。

分别来说，商人们以为在罗刹女黑洲里面能寻到快乐，但实际上，因为罗刹女本身的禀性是不会变的，唯一就是要吃人，因此，在罗刹女黑洲的任何一个地方，或者遇到了任何一个罗刹女，怎么样子成家等等，最终唯一就是被吃掉。

然后，在罗刹女黑洲里面就是要跟罗刹女接触、成家，最终就是被吃掉。遇到多少个罗刹女，就多少次被迷惑，多少次跟她成家，最终被吃掉。这里面就是种类繁多的吃人事件一个接一个相续不断地在衍生。

再说，那些罗刹女们，有的是这么迷人，有的是那么可爱，有的是那么妩媚，有的是那么温柔等等，商人们就发生幻想，认为是不是遇到了她会很幸福啊？或者跟她过日子会很好啊？等等。没想到当跟某一个罗刹女成家的时候，就已经入了一个被吃的机关了，一下子就搅进那个缘起里了。当完全被她的力量摄持的时候，就被弄到那种苦里去了，而这个苦最终就是死掉。

罗刹女黑洲表示轮回，罗刹女表示轮回里似现的安乐相，罗刹女们都是千般妩媚、万种风情，这就表示轮回里似乎有各种诱人的乐。比如在人间会感觉，在这里



过这种生活，在那种场合做那种事情，或者营造那种气氛、做那种事业等等，真的能得到乐。这就好像那些罗刹女，她们非常有吸引力，而且感觉她正在召唤你，会现出一种妩媚的姿态，对你特别好，你也特别喜欢，然后自己就会被吸引而想求取，实际只是乐的颠倒错觉。就像这样，轮回无非是个罗刹女黑洲，这样在乐上指示就更明确了。因此，假使想：“我在名上要得乐，在利上要得乐，在异性上要得乐，在地位上要得乐，在感官享受上要得乐，在吃穿用方方面面都要得乐等等”，之后就进去了，这样的话，最终唯一是落入苦中，决定会被吃掉。

### （三）大海涛喻

可以想像，在一片辽阔的水域当中发生了非常大的海涛，这表示轮回。在这个时空范畴里，你想在这个法上得到一种安稳或者平安，是丝毫机会都不可能有的。原因是，这个大海涛唯一是动荡的自性、动荡的繁衍、动荡的机关。

首先想，这是动得非常厉害的自性，在动性的法上要找一個安靜是不可能的。比如从西方向东方涌动的大海涛有非常大的速度、势能，连一艘大船都能一下子给卷过来，就像这样，哪里可能有一点点安稳呢？这是不

可能的。

接着想，比如这个海涛在一个小时里不断地动，这代表轮回从始至终的一个时间流。从第一刹那往下算，在成千上万的刹那里，会有某一个刹那出现不动荡、得安稳的状况吗？不可能的，它一浪接一浪不断地起起伏伏，发生无量无数种的动荡，都是动的连续，这就叫“动荡的繁衍”。因此，从发展过程来看，不要幻想会有一个刹那出现安稳，只不过是动荡加动荡，无量无数。

再想，在这样一个大海涛的水域当中，触到这里会不会出现安稳呢？跑到那里会不会得到安宁呢？这是不可能的。因为这个持续一小时的大海涛里，无论在东边、西边、南边、北边哪个点，一触到什么就好像触到一个动荡的机关一样，一到那里就“唰”地给卷进去了，或者给荡到空中去了等等。无论在哪个因缘点上，一触到的时候唯一发生大的动荡。

如果认识了这三点，那就会想：“这里永远不可能出现安稳。”这时就会退掉想在大海涛里寻求安稳的欲，再也不会发生幻想了，心会死掉的，就压根不会去想了。只有超出这个大海涛，才可能有安稳。

#### （四）利刃锋喻

利刃表示处所，利刃锋的锋口譬喻轮回。譬如有一



个一米长的利刃，待在这个锋刃上的任何一个点上，代表你在轮回任何一处受生。那么往后是怎样的情况呢？唯一是受割、受害、受伤这么一种自性，没别的，不可能有个地方舒舒服服、不受害的。

然后，在那个利刃锋上面左走右走、转来转去的时候，唯一就是受害之事的繁衍，就是不断地在发展受害，没别的。

再者，它是一个受害的机关。你触碰这里，触碰那里，无论触碰哪里，都是启动了一个受害的事件，别想在那儿待得很舒服，不可能的。

### （五）不净室喻

不净室的譬喻是从香尘来说的。比如，一个房间里有很多污秽的东西——粪便、发霉物、各种动物的尸体等，发出各种腐烂的气味、臭秽的气味、死尸的气味等等，这些气味不断散发出来，弥漫在整个空间里。这个不净室就代表整个轮回。在这个不净室里，你待在上面下面、左边右边、前边后边，无论待在哪个地方，从香尘来看唯一是臭秽不净的自性。既然它是臭秽的自性，你想，在这种体性上能出现闻到妙香的机会吗？不可能的。这是由它的性质决定的，臭秽性没有舍开之前它就一直是臭秽，臭秽上面不可能出现香洁。因此，在这个

臭秽的范畴里，想突然之间某个时候、某个点上来了一阵芳香，好闻啊！这个机会丝毫也不会有。

然后看不净的繁衍，也就是它的发展状况。从处在净室开始，不断往下走，会发现只是不断地在繁衍着这些不净的气味，因为这里面有各种不净的东西。比如，它能散发一百天，那在这一百天当中，从第一天开始往下走的时候，就会发现它不断地在发出各种臭秽的气味，除了各种各样的臭秽，以及一个接一个的臭秽之外，没有别的事情。因此在这一百天里面，你想闻到一个很妙的香味，感觉很舒服的话，丝毫都不会出现这个机会。

再来看不净的机关。能发动者叫“机关”，踩上去或者用手去摸那儿，会不会摸到什么好香的东西？结果一摸就是臭秽的，用鼻子去闻还是臭秽的，想：这么臭！是不是在那个角落能得到一点香？往那个角落去摸，一触到就又是一阵臭秽，只不过臭秽的类型、浓淡等有所差别。实际上触到哪里都会发生臭秽，触到这里就这里发生，触到那里就那里发生。这好比是轮回，无论生在哪个地方，想要得乐的话都是不可能有乐的，一触到就出苦，生在什么地方都要出苦。

明白了这五个譬喻以后，对应到轮回上就更加明确了，那是绝无可能得乐的。这样心里定了以后，就不会想在轮回里去找乐了。

### 三、立宗

所建立的宗义是，生在轮回任何处所，都丝毫无有安乐的机会。假使想在轮回的各个处所里得一个乐，比如想：在这种情形、那种状况，或者在我的积极争取、营造等下面，是不是能得到真实的乐呢？由以上的三因、五喻就知道，不必说大的了，连一根毫毛那么一点得乐的机会也没有。

什么是“安乐的机会”呢？实际上，我们都是机会主义者，这叫“机心”“机巧心”“营谋心”“投机取巧心”等等，也就是我们的心不死。比如还会想：“人生里面有好多真实的乐值得我去追求，而且有好多好多的机会，一旦遇到某个机会，那会出现非常好的乐。”这就是一般世人的乐颠倒执，非常愚痴。还有一类修天道、想做神仙等的人，他们想：“人间的苦患很大，我要好好修行来世升天，或者到欲天，或者到梵天等，那个时候会真的得到无限的快乐。就是在那个地方，一碰到了会有得大乐的机会。”他们比那些现世主义者眼光要长，智慧也更高一些，但是这些都属于世间的事情，按佛法来看都是愚痴。这个地方要知道，假使有得安乐的机会，就允许你想各种办法去求取，但实际上连丝毫许得安乐的机会也没有。

如果这个宗立得起来，即所谓的“轮回无乐论”或





者“永无机会得乐论”，那心就会彻底死掉，不但对于现世，对来世的事情也不再耽著了，能在很深的层面彻底退掉求世间乐的心。这时自己心里已经立定了这样的主义：“不管生在轮回哪个地方，永远没有机会得到安乐，一点点机会也不会出现。”这样立宗以后，希望就断绝了。之后无论在任何地方、任何时代，无论怎么发展，有怎样诱人的宣传，或者怎样的说法、主义等等，你连一点点相信的心都不会有，一点点对轮回的希望都不会有。之后，你的行为绝对跟所有世间人都不一样，也就是对轮回不作任何的争取，唯一就是想让轮回消失。就像晋美朗巴尊者，他要去修道之时，立的其中一个志就是要让轮回彻底消失。

#### 四、发生的观念

总的来说，依靠圣教和正理思惟就会发生胜解。也就是理上完全决定，教上完全决定，这样得到了佛语和正理的证明，心中就定了，到了没法引转的地步就是得了胜解，也就是所谓的强大的观念、强大的认识的力量。这个强大的观念就是道的根本，以这个随后就会有信心，有欲，有精进。这个时候，心的力量就全部转到另一个系统上去了，不像原来求世间法，现在对世间法是丝毫不求的，根本不要，上上下下什么也不要，就是



要求解脱。那么这一切的命根就是胜解，而胜解是从教证、理证的力量而来。

思惟的时候，最低要求就是引导文所讲到的内容，对每一处都用心思惟过了。但实际这还不足够，引导文只是大纲，如果能加上佛经的补充就非常好。佛经方面主要有两个，一个是《念处经》，一个是《入胎经》，有了这两个就算充实的了，如果还有更多那当然更好。有了这个就好比纲里面填补上了内容，不但有骨架还有血有肉。像这样有了强大的理证，还有经教的血肉作补充，这么一步步思惟过来的话，原先颠倒的观念会被瓦解掉，轮回苦的观念必然会发生。

那么，这里具体要发生怎样一种观念或者强大的认识呢？那就是轮回都是苦，轮回里的事情一点意义也没有，这是出世道最初步的胜解。

过去心心念念想着轮回里有很多喜乐。但现在的人也不说“轮回、喜乐”这些词，嫌太古了，他们会说：“这个世界很美好，到那里去一定会有幸福。那里肯定有快乐，去那里能实现价值、完成人生的意义。”像这样有一整套的虚词。这样说完了以后就往那儿奔了，去寻求所谓的意义。有了轮回苦的观念就知道，这个世间无论在哪里，别说是很多，连一点点喜乐的机会也不会出现，完全是灰蒙蒙的、充满苦的，本来就是荒唐的、没有任何意义的。不单是这个地球世间上的一点事，这

在整个轮回里才算很小的一个点，就连全体轮回里面从最高到最低之间的所有地方，假使在里面生的话，也是一点点喜和乐的机会也没有。这里讲的喜和乐，其实表示身和心上无漏的受用，喜属于心，乐属于身，这个不要说很多了，连出现一点点的机会也没有。

懂了这个以后，自己就常常会想：“生在轮回里毫无意义！”用老百姓的话说就是“没有意思”。做人没有意思，升天没有意思，搞世间知识学问没有意思。来世还要读这些书，没有意思；还成什么家、生什么子，这些都出现无数次了，没有意思；做人王、做天王，都没有意思。像这样，轮回里的任何一件事都没有一点意思。

这样的话，轮回没有意义那就要找有意义的。什么有意义呢？一句话，只有消灭轮回，也就是解脱有意义。所以，唯一求的就是把轮回消灭掉，解决生死问题，是这么一个心，这个心就叫“初步的道心”。道心从根本上说就是三个：一、出离心；二、菩提心；三、无二慧。当然以此三个为纲，可以扩展出无数的道心。那么现在要发展的道心就是第一个——求解脱心，这在方向上跟过去完全相反。过去在轮回世间里钻钻这个、搞搞那个。最浅薄者在现世法里钻来钻去，就像猪在泥巴里拱来拱去，或者在粪堆里吃来吃去那样，他就想在现世法里找一点意义。那么修好了暇满和无常就知道，再怎么搞也



是白费劲，所以就退掉现世心了。然后，有些人对来世还抱希望，如果轮回苦和业果修到量了，也知道来世不可能得什么意义，最多是得到各种各样的苦，因此对来世不抱幻想。这样就退掉了想在轮回里生的欲。

退掉了欲就没动力了，轮回的那股劲全部消掉了，那么这样的人在世间是待不住的，因为他对世间已经没有任何兴趣了。别人一看：“这个人一副枯木死灰的样子，你看看，他对世间一点热情也没有。”其实这样就对了。佛法里也讲消极和积极，对于轮回的事情完全消极，对于道上的事情完全积极，这是对的；如果对于道上的事情毫不在意，对于轮回的事情完全积极，那不叫道入。所以，学佛的人在世间人看来都是颠倒的，因为他们觉得这个人跟我们完全不同。如果你学了佛还跟世间人完全一样或者部分一样，那严格来说都不算学佛的人，因为世上的人认为的意义，你心里也是这么想的，你的观念跟世人没区别。有轮回观念的话，那真的是看世间的什么都没有意义，心哪里还会动呢？人家说，去那儿吃一顿，上那儿玩一把，去那儿看一看，或者去做那个事等等，你都只有四个字——没有意义。就像那个小孩说：“这个是蔓菁，这个也是蔓菁，蔓菁是差的，要不要！”意思是在轮回里面，到哪里、做什么都没有意义。比如有人说：“这个手机怎么样？”“没意义的。”“那个这个跑车好不好？”“没意义的。”“最近

有新的体育节目、影视节目，还有春晚，咱们去看看吧？”“全都没意义。”

像这样，真正出了观念，有特别大的厌离，这时就想遮掉轮回的生，想把它拿掉。很不喜欢在轮回里受生，一心要消掉轮回里的生，为此一心要证无生，这个时候他的心就往出世的道上走了。那么，这一连串与道相关的心就是新的道心系统，它生长的点就在由教证力、理证力发生的胜解上。有了胜解就有了根、有了种子，从胜解这个缘起点上自然会发生信心，发生欲或者愿，由此会发生精进或者勤。只要这几个心出来了，心上的系统就换掉了，他就变了一个人，开始往出世法道上走了。



### 三、教诫需要真实修苦

从深处退耽著者，需要如对于胆病者施予油腻食物那样的一个大厌患，是故，此等轮回之苦，不放置于似闻、似解上，而苦于心上体会而深信而修持。

这里有两部分：一、理由；二、教诫。“是故”前是理由，“是故”后是教诫。

#### 一、理由

理由有二：一、退心的量；二、厌患的量。即要从深的根底处退掉耽著，就需要有像施予胆病患者油腻食物那样的大厌患力。

这里关键要认识缘起的要点：大退心靠大厌患，大厌患靠深体过患。这段修心课程是“思惟轮回过患”，就是要由思惟知患而生厌患，厌这个大的苦患就叫“厌患”。如理修、数数修就是为了引发恒常、猛利的厌患，最终达到如胆病者接触油食一样的大呕吐心，有了这个大的厌患力就从根底上退除了耽著，这是修心的成果。这样修的确能从深处退掉耽著，因此称为“退心法”。

#### 二、教诫

从以上的道理发生大厌患，才能从深处退去耽著，所以，修苦不能停留在似闻、似解上，而要自心深切地去体会这些苦由此深信，再反复地修持，才会发生大厌

患。一旦达到了比喻那样，就自然退去了耽著。

这里要舍离的是表面的听闻和认识，要行持的就是对六道总别诸苦——各类苦的状况，一条一条、一分一分地用心领会。好像身临其境，自己就是那个受苦者。在因、体、果各个方面去考虑：我陷在那种境地或状况是什么样的一种情形、遭遇？将来会走向哪里？或者身心到底是什么样的感受？等等。这样很用心地去修就会发生甚深的信解。有了信心还要修，而这个修需要保证在质上无误、量上充分。就是要作大量的面面观、总体观、因缘观等，才会在根子上出现猛利厌患，这才出现成果。因此绝对要真修。

我们学佛要图个受用，这就必须从深处退掉对世间的耽著。这是非常艰巨的任务，非常不容易，因为对世间的耽著是无始的习性，如油入面，深刻坚固、缠绵不已。就好比要退掉对名的耽著，这容易吗？说理论三句话，说口号轻飘飘，但实际上直到死也难退掉。比如问：你现在退掉对世间的耽著了吗？到了红尘里，心是不是还蠢蠢欲动？看到这个也眼红，看到那个也喜欢，乐此不疲，少了还嫌不够，这样还叫退了耽著吗？比如今天在山林里面，六根不见外面的事情，好像耽著心不大，但一到了城市，发作的时候比谁都猛，这样还叫从深处退耽著？都不是的。

就像把树根烧焦了，那这棵树就不会再生长，这就



很有力量；如果只是剪剪叶子，那马上又会长出来，因为只是表面的。又好比做清洁，只是表面擦一擦，里面还脏得很，这个不算数的。就像这样，我们对轮回所有事情都要退掉耽著，这不能只是表面退一点，而是要从它很深的根子上退。而要从深处退掉耽著的话，没有非常强大的对治力量是退不下去的。因此要知道，要想从深处退耽著，就必须有一种强大的厌患力。

厌患的量如何呢？其他方式也难说到，这里用了一个我们熟悉的世间譬喻来表达。那就是给胆病患者油腻的食物，他会发生非常大的厌患的力量，一看到就有一种大呕吐心，这个时候他是从深处退掉了耽著。

从前这个人没得胆病的时候，看到那么香喷喷的油饼、油条等等都觉得非常好吃。他舔着嘴唇，咽着口水，眼睛盯着，食指大动，一心想要吃到，这就叫“耽著”。因为对贪吃者来说，油食太好吃了，又香又可口，特别想吃。但是，自从得胆病有了经验以后，那是绝对不吃的。为什么会变成这样，从深处退掉了耽著呢？就是因为他有苦的体验。比如他得了胆病以后还不知道，某一次，稍微吃到一点油食，胃里马上往上反，翻江倒海一样地。一开始还想往下压，但很快就控制不住了，腹部猛地一收缩，“呕”地一声就喷出来了。之后就这样不停地呕吐，胃里的食物都吐完了，就开始吐黄水、吐绿水，后来水都吐完了，还在不停地干呕，感觉肠子都要



呕出来了。最后全身一点力气也没有了，脸色煞白，一点精神头都没有，只能在那儿躺着，像个死人一样。

像这样，他只要有一次这种真切的体验，深深地相信油腻的食物吃进去以后完全是大苦，呕得连肠子都要吐出来了，那以后再看到任何油食，眼睛一看，闻到油味，哪怕只是听别人谈起，都感觉马上要吐了，他是真的怕了。这就叫“大厌患力”，对它出现的苦患有很深的厌，一点也不想受。这个力量一起来以后，无论面前有多少黄灿灿、香喷喷、很新鲜的油饼、油糕、油条等等，哪怕摆了一百碗。过去的话，那个贪鬼一看到油食就两眼放光，迫不及待地要抓这个、拿那个，赶紧放进嘴里，而现在那些贪著、求取的样子全没了。为什么没了？就是因为他一吃就要剧烈地呕吐，发生巨大的反应，他知道那个东西会给自己带来怎样的大苦。所以，油食一放到面前，他马上后退说：“别让我看到！别让我看到！”如果对他：“你吃一点吧。”他连一点想沾的心都没有，只觉得恶心想吐。至于口里想尝、流口水，然后迫不及待地放嘴里，还要细细地品尝等等，这一连串的反应都遮掉了。

现在知道了吧，从深处退耽著就是要依赖一个大的厌患力，而这个大厌患力需要亲身体会到底有什么样的苦患，这个知道了以后，初步的力量就有了。要注意，这里从深处退耽著，不是说根除它，彻底根除要依靠证



空性的力量。现在需要的是一种认为它不好的厌患力，这跟过去认为它好的那种贪著力是相反的，因此，厌患力一起来就把贪著力退掉了，这就叫强有力的对治法。那么，退掉世间心的关键就是靠这个强大的厌患力，这又要有对于苦的真切体会才能发生。没有这个就达不到深处退耽著，因为无始习性如油入面，入得非常深，如果内在没有出来一个大的力量的话，是根本动都动不了的。

以这个道理推下来就很明白，这些轮回的苦，从地狱一直到天界之间，不能只停留在似闻、似解上就放在一边了。比如说：“这个已经听过了。”这叫似闻。“这个小菜一碟，我理解了，有什么不好懂的？完全知道了！”这是似解，实际全是假的。不能停留在这上，因为那个在你心里还只是一种概念、知识。耳朵听到了以后，假使第六识的活动能力强一点，就自以为很懂：“记得了，地狱就是烧嘛、饿鬼就是饿嘛，这还不知道？考试一百分轻轻松松。”这就叫“似闻似解”，是不发生效果的，碰到了那些油食一样的轮回乐比谁都贪。

就像刚才讲的譬喻那样，胆病者就是有真切的苦的体验，知道那些油食进到胃里面非常不舒服，好像整个内脏都要呕出来一样，特别不好受、太苦了。因为有了真切的体验，再给他油食的时候，他只会说：“不要！不要！”根本不必跟他说什么道理，他心里就是不要的。

一点不想碰，根本沾也不沾、看也不看、嗅也不嗅，这个就叫“退耽著”。那现在这些色声香味触，男女、名誉、地位、财富，穿著打扮、现代化的车子、房子、电脑、手机、娱乐、影视等等，这些全是轮回的法，你说哪个不是呢？它们看起来都很诱人，这不就是油腻之食吗？吃起来香喷喷，感觉很不错，而且很新潮、很有味道等等。那你说你有一点点解脱道的修法吗？是真正修了苦吗？不是的。那个人是一见到就要呕吐，连丝毫想沾的心都没有，而你整个心都陷在里面拔不出来，这又算是什么呢？

这些轮回的苦从下到上一层一层都给你讲完了，真相就是那个，但是，我们不能这样就停下或者在这个层面就放在一边不管了，认为自己已经修好了，这部分可以过去了。像现在有些修前行的人，外前行只修七天、十天、二十天等，以为这样就过了，实际根本没到量，他二十年、三十年也没有任何的消息。所以，修苦不能停在似闻、似解上，而是要知道，那一个一个的苦，一样一样的都离你不远。因为你过去曾经在那里待过，现在正处在里面，不修解脱道的话，将来还要一个一个去品尝，这些都不是跟你不切己、不相关的事，而是你的命运就在这上。

那么，这一个一个的苦，不是让你在心外去学个知识，会背会讲。或者会解，这个说得来，那个也说得来，



认为这个非常容易懂。然后心上从来没体会过，没有想：我成了那个饿鬼怎么样？成了那个地狱罪人怎么样？成了大海里、森林里的旁生怎么样？成了修罗、天人或者再来做人怎么样？等等，这些上面从来没想过。说白了就是对轮回没有很大的关注，没有把它当成切己的事。大多数人都是这样在表面学学，而且特别自以为是，认为我是了不起的，像这样只是自欺之辈。

要知道，这些苦都需要在心上一个一个地去领会，之后才会深信不疑。但只是深信不疑还不够，量上还达不到，还要不断地去修，修到反面的心出来就有大厌患力了。就像公案里所讲的一样，那些修行人们一见到轮回就害怕，一见到轮回的事就不想沾，心态行为完全不一样，这个样子才是真正出现了对轮回的大呕吐心。由于特别切身地体会到了是怎样的苦，所以大呕吐心就出来了，不愿意再接受。

这样的话，所有轮回里的乐是一点也不想碰了。现在人不愿意谈轮回，其实身边的事事物物都是轮回，手机、电脑、小车、影视、网络，各种的娱乐、旅游、这边吃吃、那边吃吃，这个现代化的广场、那个现代化的设施等等，全数是轮回，没有一个不是，否则等于这里面还存在非轮回法。那么，既然已经定了轮回是苦，那各个轮回的事物都是苦。每一部手机其实就是地狱里的一根绳子，就是饿鬼的一个锁链。过去的修行人思惟苦

谛到量就是这么想的，穿的衣服就跟地狱的铁皮一样，住的房子跟地狱燃烧的火室一样，面前的各种高级资具全部是锁你的地狱里的铁驴、铁马、铁蛇、铁狗等等。就像这样，深信以后反复修持，对轮回发了呕吐心有了大厌患力就反过来了，反过来以后就真实了，真正从深处退掉了耽著。

反面也要知道，在没有违品去对治耽著力的时候，它会一直增长，很多人自欺的原因就在这里。因为它不是退就是长，你既然没退那当然是长。长的话口头上就会说得很大：“我们要修法，出离心很简单，我们要修菩提心！”他嫌出离心太小了。才学几个月的人都会说：“出离心修七天就可以了，我现在正在修菩提心，这个菩提心十五天就修好了，然后我要修空性。”但这样的话，他那个假的东西根本抵不过去。也就是口口谈佛，非常地高，可是心上对于世间连一点点享受都耽著得很，更别说其他的了，轮回的根子不断地在长，同时外面有非常好的佛法包装。按这样走下去，二三十年之后再再看这位老兄，会发现根本上一点进步也没有。原因就是他的心的根子丝毫没有动过。没有动过就退不掉耽著，效果是达不到的。这样能怪谁吗？怪不了佛，也怪不了祖师，就是自己骗了自己。他把这些看得非常地低，把自己看得非常地高，好像一开始就有俱生的出离心，实际丝毫没有，也就是根本没有大的厌患力，没有大的厌



患力就不可能退耽著。那么心退不了耽著，光是口里念“我要退耽著”，也不可能真地退掉耽著。

#### 四、生起深信的效果 分二：

（一）真实义；

（二）榜样。

##### （一）真实义

**如是若得生起深信，则于罪提防于善欣喜，也将无需勤勇法尔生起。**

要注意心上发展的缘起，也就是由胜解起信，由信起欲，由欲起勤。这里说到其中的两个环节：由前面真实地思惟起了胜解，然后发生很深的信心的话；那么后面的欲和勤，不必勤勇法尔就会生起。

“法尔”，指在缘起律上，因充分具足的话，不必费力自然会生起果上的心，就像燃料充足而且积聚，自然就会生起火而且很旺那样。这是由于道心——欲和勤的因是充足的，所以不必很费力精勤，任运就会起来。这里的道心是指，心自然会对罪警惕、对善欣喜。也就是不必别人管制，或者心上怎么费力地调整，自然以相信轮回特别苦、特别可怕的那种深信的状态，战战兢兢

地会去防罪，而且有什么善都会去做，会非常欣喜地趣入。

这里“法尔”两字要从正反两方面去认识。正面要知道，如果按照这个法道真正从内在修出了很深的信心，它就是欲的正因，就自然会出这样的结果。反面来说，假使没有按照这个法道修习，不顺缘起，内在很深的信心没发起来，那尽管口里说或者外面怎么受管制，但实际上，没有办法真正地出现这样的道心——防住罪、欣喜善。就像这样，由于道心没有的原因、生死心不切的原因，念念还是在轮回里面转，还是对于现世和来世的法有欲求。尽管口头上修这样那样的，可是心中生死的根照样不断地在长，这样就难以达到效果。

这样从正反两方面知道缘起以后，就要知道信是根源，首先要在根本上着手，这个一起来生死心就切，在修行上自然会做得很好。以下就以难陀作为榜样来说明这一点。

## （二）榜样

为了具体地了解难陀是怎么转变了心，在讲《言教》之前先补充《大宝积经·佛说入胎藏会》里的一段具体细节。这样再学《言教》的内容就能具体地领会，我们也可以用来作对照，发现自己修心的路子。下面先按《大



宝积经》讲讲难陀的故事。

### 难陀的故事

那时佛在劫比罗城多根树园，和无数大比丘在一起。佛当时有个弟弟叫“难陀”，身体现出金色那样的色泽，有三十种庄严相，身高比佛短四指。他有个妻子叫“孙陀罗”（翻为“白莲花”），相貌端正，世间稀有，光华超绝，别人都很喜欢看。难陀对这个妻子非常缠绵恋著，一时都不愿舍离，染爱心很重，这种心一直到生命结束为止。

那时世尊观察到，难陀接受教化的时间到了，就在一天早上搭衣持钵，带着阿难进城乞食，次第到了难陀的家门口。佛以大悲力放金色的光，照到难陀的家宅，使他家里都现出金色的光。

难陀见到这个情景，心想：忽然光明照耀，肯定是佛来了。就叫仆人出去看。仆人出来，见佛已经到了，就赶紧回来报告说：“佛到家门口了。”难陀听了，就想马上出去迎礼世尊。

这时孙陀罗想：我如果放他出去，佛一定叫他出家。她急得抓住难陀的衣服，牵着不让他出去。

难陀说：“你现在暂时放我一下，我拜完世尊马上就回来。”



孙陀罗说：“那要做好约定，才能随你的意。”她就用化妆品点湿他的额头，告诉说：“这点没干就要赶紧回来，如果迟到、违背，罚款五百金钱。”

难陀说：“可以。”

难陀赶紧到门口礼拜世尊，取了佛的钵盂，回家盛满美食，再端到门口，没想到佛直接离他而去。难陀只好把钵交给阿难，说：“佛现相不让取钵，佛威严尊重，我不敢请佛停住。”他就再交给阿难。

阿难说：“你在谁那里拿的钵？”

他说：“在佛那里拿的。”

阿难说：“那应该交给佛。”

难陀说：“我不敢轻易触动大师。”这样他就只能默默地跟着佛走。

走了一些路，佛回到寺庙，洗完手足，在座位上坐了下来。

这时，难陀恭敬地把钵奉给佛。

佛受用完后，说：“难陀！你吃我的剩饭吗？”

难陀说：“我吃。”佛就交给他。

然后佛问：“你能出家吗？”

难陀回答：“能出。”（佛过去行菩萨道时，对父母、师长和其他尊者的吩咐从没有违背，所以现在成佛，就感得弟子也都不违背他的话。）

这时佛就告诉阿难：“你去给难陀剃发。”



阿难说：“遵命。”就找来理发匠准备落发。

难陀见了，就对理发匠说：“你知不知道？我不久就要做转轮王的，你要敢这么轻率地剃我的头发，我就截断你的手腕。”理发匠听了心惊胆战，马上收拾好刀具，就想告辞快点离开。

阿难见事不妙，就去报告世尊。佛亲自到难陀这里来，说：“难陀！你不出家？”

难陀说：“出家。”

这时，佛又亲自拿着水瓶往他头上灌水，然后理发匠随着就给他剃头。

正在剃头时，难陀心里就想：我现在敬奉世尊是没有办法，但我早上出家，晚上可以回家。”

果然到了日暮天黑的时候，他就找路要逃走。佛就在那条路上变了一个非常大的坑。他见了，心想：这回孙陀罗离我遥远了，没有办法回去，我现在想她，也许就要死了。如果还有一息命在，等到明天早晨我才能回去。他整夜想着孙陀罗，非常痛苦，是这样得了大的相思病。

当时世尊知道他的心思，就对阿难讲：“你现在应该去告诉难陀，我让他做知事（就是管理员，给僧众做事的）。”

阿难就来传话，说：“世尊让你做知事。”

他说：“什么是知事？要干什么事啊？”

阿难说：“就是在寺院里收拾、整理，做这些事。”

难陀说：“那该怎么做呢？”

阿难说：“凡是做知事的，就是比丘出去乞食的时候，你就在寺院里洒扫田地，取新牛粪依次地作清净涂抹，然后心里一直都要看好，不要让这些牛粪掉下来；如果有需要判别的事，应该启白僧众；人家有香花供养的，你就要分给大家；晚上要关好门，早上要及时开门；大大小小的路要常常做清洁；假如寺院里有损坏的地方，就要及时修补。”

难陀听到他的指教后就说：“大德！就按佛所说的，这些事我都要去做。”

一天，比丘们搭着衣持着钵，到劫比罗卫城乞食。难陀见寺院里没人了，就想：我扫完地就可以回家了。”他就开始扫地。佛观察到他的状况，就以神通，把他扫干净的地方又堆满粪便等污秽。

难陀又想：我除好了污秽，才能回家。他就放下扫帚去收拾这些粪便。但是粪便收不完，到处都是。

他又想：干脆闭门就走吧。

世尊又（以神通力，）在他闭了一个门再去闭别的门时，先前闭的那个就打开了（，门也闭不完）。

他很烦，又想：就算盗贼来损坏寺院，有什么要紧的？将来我是做国王的，到时能造百千所上好的寺庙，比这个不知好多少倍，现在我要回家了。如果走大路，



怕是会碰上佛的。他考虑后，就往小路上走。

佛知道他的心思，就特意从小路上迎面过来。难陀远远见了佛不想遇上，刚好路边有一棵树，枝叶低垂，他就赶紧藏到树下。佛就让那棵树的树枝都反方向朝上，暴露出难陀的身体。

佛就问：“你是从哪里来的呀？可以跟我走啦！”难陀很羞愧，只好跟着佛走。

佛想：他对妻子是这样爱恋耽著，我应该让他舍离。为了度难陀，佛就离开劫比罗城，往室罗伐去。到了后，就住在毗舍佉鹿子母园。佛心想：难陀这个人愚痴迷惑，他还一直在忆念他的妻子，没法舍离爱情，我应当以一个方便让他止息爱心。

佛就问难陀：“你见过香醉山吗？”

他说：“没见过。”

“那你可以捉住我的衣角。”

难陀马上捉住世尊的衣角。佛就像鹅王一样地上升虚空，一下子就到了香醉山，然后领着难陀左边看看，右边看看。就在一棵果树下面有一只瞎了一只眼的母猴，这个独眼的母猴脸朝上，直接看着世尊。

佛就告诉难陀：“你见了这只母猴吗？”

他说：“见了。”

“你怎么想的？这只瞎眼的母猴跟你的妻子孙陀罗比，哪个更殊胜呢？”

难陀说：“孙陀罗是释迦种姓，就像天女一样，她是举世无双的第一美人。这个母猴跟她比，比不上她的千万亿分之一的。”

这时佛就说：“你见过天宫吗？”

他说：“没见过。”

“你还可以抓住我的衣角。”

他就抓住佛的衣角，佛又像鹅王一样上升虚空界，一下子就到了三十三天的天界。

佛说：“难陀，你现在可以去参观天宫的殊胜之处。”

难陀就遵命，开始参观天宫的那些殊胜的地方。他依次去了欢喜园、娑身园、粗身园、交合园、圆生树、善法堂等的名胜之处。在天人们的园林中，有美花、妙果、浴池、种种的游戏场所，那里非常殊胜的娱乐。他一个一个地方全部都看遍了。

然后又进了善见城，只见这个地方有各种的鼓乐丝竹，奏起的天乐非常美妙。再说那里的宫殿，廊宇疏通，还有床幔、帐帷等等，每一处都有美妙的天女和天子一起娱乐。

他这样周遍地观赏后，发现有一处有很多天女，却没有天子。他就问天女们：“什么原因？其他地方都是男女杂居，享受各种快乐，而你们这里只有女人没有男子呢？”

天女们就说：“佛弟难陀，跟佛出家，专修梵行，



他命终会生在这里，我们正在等他。”

难陀听后非常踊跃欢喜，他很快回到佛这里。

佛说：“你见了诸天的胜妙之事吗？”

他说：“见了。”

佛说：“你见了什么？”

他就把见到的情况向佛报告。

佛说：“你见了天女吗？”

他说：“见了。”

“天女们跟孙陀罗比，哪个殊妙？”

他说：“孙陀罗跟这里的天女没法比，就像香醉山的瞎眼母猴跟孙陀罗比一样，根本比不上百千万亿分之一的。”

佛就说：“修持净行者有这样大的利益，你现在应当好好修梵行，将来就能生天，享受这样的天乐。”

难陀听后很欢喜，不再说话，默然而住。

当时佛就跟难陀从天界隐没，重现于逝多林中。难陀从此思慕天宫的欲乐，非常认真地修持梵行。

佛知道难陀的心，就对阿难说：“你现在可以告诉诸比丘，不能跟难陀坐在一个座位上，不能跟他在一处经行，不能在一个竿子上放衣物，不能在一处放钵盂、水瓶，不能在一处同诵经典。”阿难就传话给诸比丘，他们都按照佛的吩咐来做。难陀见大家都不跟他在一起，感觉特别羞愧。

有一次，阿难和比丘们在供侍堂里补衣服。难陀见了就想：比丘们都嫌弃我，不和我共处，阿难是我弟弟，他哪会嫌弃我呢？”他就想跟阿难坐在一起。没想到阿难一见他，马上就起身避开。

他说：“阿难！其他比丘可以舍弃我，你是我弟弟，为什么也嫌弃我呢？”

阿难说：“你讲的也有道理，但是你走你的路，我行我的道，我们道路不同，所以回避你。”

难陀说：“什么我的路？什么你的路？”

阿难说：“你是乐生天而修梵行的，而我是求涅槃而除欲染的。”

难陀听后非常难受。

佛知道他的心，就对他说：“你见过地狱吗？”

他说：“没见过。”

“那你可以捉住我的衣角。”

难陀就马上抓住佛的衣角，佛带他就到了地狱的境界里。

佛站在一边，对他说：“你现在可以去看看地狱。”难陀就去了。

他先见到一条炽热的灰河，然后就去了剑叶林、粪屎火河。他进去看的时候，只见好多众生都在受种种的苦楚：有的是被铁钳拔出舌头、敲掉牙齿、挖出眼目；有的正被利锯快速地锯解身体；还有的手脚被斧头砍



掉，身体被矛刺入，或者被棒子打，被锐利的尖刺刺入；再往下面看的时候，又有身体被铁锤砸得粉碎；或者口被撬开，灌入烱铜；还有的被狱卒逼着上刀山、剑树等等；还有被放在石磨中碾磨；又有的赤裸着身体被逼着去抱铜柱；或者躺在铁床上受严酷的刑罚。（总而言之，就像这样，那么多的地方，各种的地狱罪人都受各种非常大的刑罚。）难陀又见到一口口的铁锅，猛火正在沸腾，里面热焰奔流，煮着各类有情。他在地狱里见到这些受苦的事。

接下来难陀又见到一口铁锅，只是空空地在燃烧，里面没有一个有情。他见了以后，心里非常地惶恐忧虑，就问狱卒：“什么原因，其他的铁锅里都在煮着有情，而只有这口锅，只有烈焰在摇曳，锅里在空空地沸腾？”

狱卒就说：“佛的弟弟难陀只愿生天，专修梵行。他生到天界，暂时享受一度的快乐，等到天寿穷尽，就会落入这口铁锅，我们正在烧火等他。”

难陀听了非常恐怖，身上汗毛竖立，白汗直流。心想：如果他们知道我就是难陀，会活活地叉着我扔进这铁锅中。”他马上惶恐地逃走，回到了世尊这里。

佛问：“你见了地狱吗？”

他悲痛得泪如雨下，哽咽着发出很小的声音说：“见了。”

佛说：“你见了什么？”



他就具体向佛禀报一路所见的情形。

佛说：“愿求人间或天上的福乐，勤修梵行就有这样的过患。你现在应当求涅槃来修梵行，不要耽著生天的快乐而致使（将来）遭受这样大的勤苦。”

难陀听后，心里很羞耻，默然，无言以对。

当时佛知道他的心念，从地狱回到逝多林，就开示难陀和诸比丘：“内心有三种垢，所谓淫欲、嗔恚、愚痴，这些应当弃舍，应当远离，法应当修学。”

## 思考题

1、

- (1) 对轮回退耽著的量是什么？
- (2) 结合譬喻思惟：厌患的量是什么？为何以此能退耽著？
- (3) 怎样才能发生大厌患力？对此从舍离和行持两方面思惟。

2、

- (1) 对轮回过患生起深信会出现什么效果？从正反两方面思惟其中的缘起道理。
- (2) 根据《大宝积经》复述难陀的故事。



下面来看《言教》这段原文。

## （二）榜样

分二：

- 1、发起出离心的历程；
- 2、由此入道的相状。

这里通过一个真实的事例，来显示这个缘起之道。也就是讲难陀是怎么发生了道心而入道的，他也是从前不知苦，到后来知一分，到最后彻底知，由于他是深深地相信了的缘故，就成了诸比丘中善护根门第一者。这是表示他很谨慎地防护根门不造罪，很欣喜地趣入善，这些不必费劲很自觉地就出来了，也就是真正换成了解脱道行者的心和行为。难陀的事迹就是我们的榜样，如果我们也按照这个缘起之道来发展自己的心的话，那绝对能够做到这样。

### 1、发起出离心的历程 分二：

- （1）不知苦不退耽著；
- （2）知苦退除耽著。

### （1）不知苦不退耽著 分二：

- 1）未入道前以贪著力不欲出家；

## 2) 以方便令入道后身出家心不出家。

### 1) 未入道前以贪著力不欲出家

**昔世尊以弟难陀贪恋其妻，不欲出家，**

在佛世的时候，佛的弟弟难陀仪容第一，他的长相具有三十种庄严，比佛少两相，身高短佛四个指头的宽度。他的妻子叫“孙陀罗”，拥有绝世的美貌。他觉得妻子非常可意，贪著得连片刻也不想离开，只愿跟她厮守一生。这个贪著的力量，使得他从来没想过要出家。

“出家”在藏文叫“极为出”，就是一出永出，再也不回家了，就好像这个人死了一样。而难陀还认为世俗的家庭是如此地美妙、可乐，哪里会想出家？这是完全相反的两条路。

这样就知道，他一开始丝毫没有入道，连共下士道的内涵也没有，那么他哪里会去提防生死中的各种烦恼罪染，或者欣求无漏的法道而去修善呢？丝毫也不会有有的。

## 2) 以方便令入道后身出家心不出家

**以方便引入正法之门后出家。然彼不学三学而正逃**



遁时，

当时佛见他得度的时机到了，就到他家门口去乞讨，放光动他的心。然后假装不接受饭食，默然而走，引着他到了寺院。随后佛以威德力直接引他出家，他迫不得已地出了家。出家之后马上想溜，佛就以神通力变出一个大坑，让他没法过去。接着又吩咐阿难让他在寺院里做知事。就像这样，是世尊以神通力、威德力等的各种方便，把他引到法门里面出家的。他也现了出家的形仪，也做僧众的知事。但是，光有这个还不管用，因为他的心没有变，只不过碍于某种人情、威德、舆论等就出家了。现在表面上看，他是舍家、离家了，已经不是在家的身分，可是心里头还是念念想着孙陀罗，因此心根本没出家。

所谓的“不学三学”，实际上，出家就是要学无漏的戒定慧三学，这个学就是学解脱的意思，要学的是出世的道。不是还贪恋这个世间，特别是贪恋人间的各种所欲，而是要彻底地解决掉生死问题，要去掉轮回的因，这个是所学的内容。那么按照戒定慧的程序，先要能制住自己的心，然后能伏住烦恼，最后彻底根除烦恼种子，这样才能出去。而难陀对这些连丝毫学的意乐也没有，他趁机会已经在逃跑。（这一段历程在《入胎藏会》里面讲得很详细，他当时都遇到了哪些状况，心里是怎么

想的，后来又怎么循小路开溜等等。）在那个时候，佛就把他领回来，为了让他止息对世间的贪爱之心，就一步一步地领着他去看苦，佛深知只有他自己深切地认识到苦才会回头。因此，接着就有以下第二段历程：

## （2）知苦退除耽著 分二：

- 1）由人天对比观发生生天意乐而励力修行；
- 2）了知生天终究堕落全无实义，由此发生出离意乐。

### 1）由人天对比观发生生天意乐而励力修行

世尊以神通领其至香醉雪山后，指示其中有一瞎眼雌猴，问道：“此猴与汝妻孙陀罗孰美？”答言：“百千万分亦不及一，我妻为美。”

当时他拉着佛的衣角，佛以神通力就像鹅王飞于高空一样，很快地把他带到了香醉雪山上。当时佛领着他左边看看，右边看看，看到前面有一只瞎了一只眼的母猴，就指着它对难陀说：“它跟你妻子相比，哪个更美？”

难陀说：“当然我妻子美，它比不上我妻子的百千万亿分之一。”

佛说：“那我们去天境吧！”遂引至天境中，世尊



住立一面，说：“汝当往观。”

这时佛就说：“我们到天境去吧。”

他还是拉着佛的衣角，一下子就到了天上。到了天上后，世尊就站在一边，说：“你去观赏一下天上的情况。”

观时，见一切天子各在天宫中由众天女围绕嬉戏，享受不可思议喜乐受用。有一天宫住多天女，然无天子，为此问天女原因，回答：“人间世尊之弟难陀守持净戒，由善业将生天中，此即其宫。”

难陀就一处一处地参观欢喜园等的各大园林，然后进了善见城。在那些地方，天子们都享有自己的宫殿，这些天宫当然胜过人间帝王的宫殿，有着无法估量的价值。每一个天子的天宫里都有好多天女围绕，有很多五欲的受用，他们过着没办法想像那么好的喜乐生活。他看看去，后来就看到一个天宫里有好多天女，却没有天子，他就问这些天女是什么原因。

她们说：“人间佛的弟弟难陀出家持戒，他以持戒的善业命终会生到天上，这是属于他的天宫。”

难陀喜乐而返，至世尊前，世尊问：“汝见天境乎？”

答言：“已见。”佛说：“诸天女与汝妻孰美？”答曰：“众天女较我妻为美，有如前见瞎眼雌猴与孙陀罗的尔许差别。”返回人境，难陀护真实戒而住，

当时难陀很欣喜，就返回到世尊面前。

佛问：“你见了天上的境界吗？”

他说：“见了。”

佛说：“那些天女跟你的妻子比，哪个更美？”

他说：“这些天女们美，我妻子跟天女比，就像瞎眼的母猴跟我妻子比一样。”就表示差得太远太远了。

其实苦乐是相对的，跟天界相比，人间的一切美妙境界的确像厕所里的蛆一样，没有什么好看的。原先在人间的时候，他不会去贪著一只瞎眼的母猴，那个太丑了，他一点兴趣也没有，但是对于妻子却是一刻都不愿意舍离，可见他是执妻子为可意境，非常喜欢，当然对猕猴毫无兴趣。后来上了天以后，看到天女的各种美妙，百千万亿倍超过自己的妻子，他的观感就变成了妻子跟瞎眼母猴一样，对她一点兴趣也没有了。

这样的话，他返回人间以后，就跟先前的情况完全不一样了。先前虽然有人逼着，有外界约束着，但是他猴子般的心怎么也管不住，根本没有自觉性，就是因为他一直盼着那个乐，他认为出家没有什么乐，跟妻子在一起才有乐。这回生了天以后，知道天上乐得不得了，



就认为人间的事情没有意思，因此这一回他是真正地守持梵行的戒。“真实”就表示不是假的，是真实地在持戒，为了能生天的缘故。这个时候他有了真实的生天意乐。

2)了知生天终究堕落全无实义，由此发生出离意乐 分二：

- ①显示生天道与解脱道不同；
- ②由观地狱亲见生天福尽仍堕地狱，发起真实出离心。

### ①显示生天道与解脱道不同

那个时候，佛知道他为了生天开始在修行，但是还要进一步地来度他。这不是勉强或者灌输能够起作用的，因此佛很善巧，特意地让他知道自己是另类。否则他会感觉，我跟大家一样地在修行，而且比其他人还认真。别人可能不是太认真，他是特别认真，或者人家只修一个小时，他要修五个小时等等。但是，这一类都是外面的相，外面的相不代表里面真的怎么样，他只是为了生天。不然的话，怎么他会觉得自己被摒弃，所走的是不究竟的、被解脱道行者们唾弃的道呢？

尔时世尊告诸比丘：“难陀乃为增上生而出家，汝等乃由涅槃意乐而出家，故道为异，故汝等于难陀，勿得



问言，勿作交谈，勿坐一座等。”诸比丘皆如教而行，

世尊为了度他，就告诉比丘们（让阿难去传话）：“难陀是为了增上生的天趣而出家的。”“增上”就表示高级，而涅槃是让它彻底拉倒，所以这两个不一样，一个是在圈里面求高级，一个是要出圈。也就是他想要在轮回这个大范畴里求一个更好的，世人的想法最多这样。就好比一个学生想做高官富豪，为了这种增上，拥有人间高级的享受、声誉等，他会背井离乡，到一个地方去刻苦读书，非常地用功。那么难陀就是为了生天，享受超过总统级别的待遇而极为出家，也就是一点也不想他的孙陀罗了，也不沾染任何世间的生活。这就好比今天求生天的各大宗教，像是基督教、伊斯兰教、道教等等，他们也有离欲的心，脱开红尘，在修道院或者深山等中一心修行，但是他们是为了轮回里的高级生活。

“而你们是想求涅槃（也就是息灭轮回），以这个意乐而出家（也是世上的功名富贵一概不要）。由于你们的心不一样，因此所入的道不同。（是否真实入道就看心。常常说“诸法唯缘性，枢要在欲心”，“欲”就是道心，就是愿。因为难陀跟比丘们的意乐或者愿不同，而正是由愿或者欲决定了所走的道，因此是各走各的道。）由于所入的道不同，你们不要跟他共处。也就是，见到难陀不要去打招呼，也不要跟他交谈，也不要在一个座上坐等。”“等”字包括其他一切的共同生活，不



要在一个竿子上挂衣服，不要在一个地方放钵盂，不要在一起念诵等等，总而言之不要跟他共处。

世尊这样叫阿难传话以后，比丘们当然如佛的教令而行，难陀就这样被孤立了，大家都不理他，谁也不跟他共处。

为此难陀极为苦恼，念：“诸比丘皆舍弃我，然阿难是我弟故，当怜愍我吧！”遂至阿难前，彼亦随即起身便走，遂问其故，告以世尊所说诸事。

难陀被孤立以后非常地苦恼，他就想：其他比丘舍弃我，但阿难是我弟弟（阿难是他的堂弟），他应该对我怜愍吧。他就走到阿难面前。

阿难一见他来，马上起身走掉。

他很是苦恼，就问：“什么原因，你也嫌弃我？”

阿难就说：“这是佛讲的。”之后具体地把情况跟他讲了。

他听后深受刺激，心里更痛苦了。

其实这是要让他知道，他走的根本不是大家所行的道，也不是佛真正教导的道，一定要让他知道这一点，不然的话，他会感觉大家都是一样的，而且我更认真。现在的人普遍很假，原因就是在外边装，外面看起来特别像样，大家就认为了不起。其实了得起、了不起看心，

到底会生净土还是生天也看心，到底会生天还是做人还是看心。

## ②由观地狱亲见生天福尽仍堕地狱，发起真实出离心

难陀忧苦煎迫，为此世尊复来问曰：“难陀，汝欲见地狱处否？”答言：“欲见。”乃以神通引至地狱之处，告言：“往观。”

当时难陀的心情非常地低落，因为人家都是这种态度，他心里愁苦极了。佛知道他有这个心，这正是机，不然怎么能让懂得自己修的那个不是真实的解脱道呢？这个很难懂。必须他自己认识到生天的道和解脱道不同才管用，否则不会从根本上起作用。

这时候佛就来了，说：“难陀！你想看看地狱吗？”他说：“想看。”

还是跟前面一样，他拉着佛的衣角，佛以神通力把他带到了地狱里面。然后佛说：“你去看看地狱。”

“往观”，就表示必须自己去看，别人是代替不了的。只有自己真实地看到了、相信了，心才会变，如果自己不去看，光是坐在那里也不会变，所以佛叫他亲自去往观。



难陀至彼等处而观，得见一切地狱之处。复见一方一空镬中，火焰摇曳炽燃，许多狱卒围绕站立。问此镬中为何无有有情，回答：“佛弟难陀励力求取天乐而护戒，当生天中，受用安乐，善果既尽，则生此处。”惊惧而返，

难陀就自己进到地狱的一个个处所里去看，看到了各种各样受苦的情形。由于他非常详尽细致地看到了地狱，而且是那么真切，所以他的感受真正是触目惊心的。这个就非常重要了，而这个事情也离他不远。

他又看到一口口锅里面都烧煮着罪人，唯独在一个地方有一口空锅，火焰在里面不断地摇曳，烧得很炽盛，好多狱卒围绕着站在那里，但是锅里面没人。他就问是什么原因。

狱卒回答说：“佛的弟弟难陀为求生天很认真地持戒，他以此功德会生到天上，之后享受一段快乐，等到福报享尽了就会掉到这里面。”

难陀一听吓坏了，心想：原来这个是给我准备的！幸亏他们不知道我是难陀，要是知道的话，会把叉子直接叉到我身上，活活地就扔进去了！他怕得全身流汗，在极度惊惶中返回来了。之后佛把他带回了人间。

从此念及，纵生天境亦终转恶趣，故无实义，之后发生出离意乐。

我们先来回顾他的整段历程。首先由人天比较，知道人间的乐微不足道，他就想求个大的，就像一般的人总想在轮回里求一个高级的那样。之后，世尊要让他理解到这一条也是死路，轮回里没有任何真实意义。但是，不经过一番大的转折，他的心是没法变过来的，因此，佛就要给他显示生天的道和解脱道不同，为此让比丘们孤立他，让他知道自己是另类。然后又带他到地狱里看，结果发现天福享尽了就要落到那么苦的境地，这回他是真实地知道苦了。

真实知苦以后就发生观念了。也就是他常常会想：生天没意思！生天没意思！前面上天以后就想：孙陀罗没意思，一定要生天。后来看到了地狱以后就想：生天终究落到这个下场，没意思！没意思！真实的出离心就起来了。一般的人没当过明星，就以为当明星很好，当他知道明星的下场后就会想：明星就这样死了？明星都这么惨？当明星没意思！就像这样，上天就是当最大的明星，所谓“无实义”，就是他心里产生一个认为“没意思”的想法，没意思当然就不要了，厌了。这个时候，他真正有了出离轮回的意乐。

出离心有好多种。前面想生天的心也算是一种共世间的出离心，他想出离人间的欲乐，求得天上的欲乐。假使还要好一点，欲天也看破了，就想得梵天的乐等等。这些也还是一层一层地想出去，想从一个个圈里出去的



都算广义的出离心，但是这些毕竟不是真实的出离心，真实的出离心是想从轮回的圈里出去。一个是想在轮回圈里谋一个好的，一个是想轮回圈没有意思，彻底抛掉，这两个心不一样。那么还有更大的出离，就是从三有和寂灭的两边都出离，这是最彻底的，也就是认为落入虚妄分别的圈没意思。连那个很小的迷惑圈，他的智慧都看得真真切切，从而不想入圈，这种就叫“大出离心”。那么我们这里暂且只说到共小乘的出离心，有了这个就叫“有了道心”，从此之后他的表现不一般。不是别人强制性地要求，也不是依靠外界的约束等等，不必费劲，就开始成一个真实的行者了。

## 2、由此入道的相状

**因亲见地狱故，于诸学处纵微细分亦不违犯，故世尊赞说为善护根门第一。**

难陀亲自见了地狱的缘故，知道轮回的下场最终如此，因此他开始在道上非常励力地修持。对于无漏三学之处（这是学解脱的地方），不必说粗的，就连微细分也毫不违犯，一心秉持这个道行，就是由于他有了真实道心。因此，佛就按照他的修行说他是诸比丘中善护根门第一者。也就是，他对于眼耳鼻舌身意六根防护得非

常好，知道在根尘相对时，一下子没防护好就要落入生死，所以他的修行非常地绵密。

这种外在是装不像的。有可能你使劲地用心，为了图一个名誉，装个一天两天，或者有一股劲，认为自己也不含糊等等，但实际上难装，装也装不像，因为里头的道心没出来。难陀最开始佛也拿他没办法，佛知道不可能勉强，一定要有一个过程。如果佛能勉强，老早就让他很好地去修行了，但是管不住他，他老开小差，总想回到孙陀罗身边，因为他一直认为那个是乐，没有对苦生信，这样的话哪里能持住心呢？但是，自从上了一次天以后，他就再也不想人间事了，一心想生天做神仙，为此很努力地修行。那个也是很认真的，但是心小了，没看破轮回乐。后来再一次看到生天的下场就是堕落，就是在油锅里被煎熬，他就想：生天没意思，这个世上的所有事情都毫无意思，只有解脱具有大义，因此，他的心就完全被出离心摄持住了，然后他是真实地认真修解脱道。这就印证了前面的话：假使对于轮回的苦生起了深信的话，提防罪和欣喜善，无须勤励自然就会生起。

## 五、需借助轮回的表示法 分二：

（一）以地狱为例说明表示法的作用；

（二）由此道理采取的做法。



## （一）以地狱为例说明表示法的作用

**如是亲见地狱自不待言，仅见地狱图画亦能生起恐怖之心，而滋润出离，**

“如是亲见地狱”连接上文难陀的事例，这种情况自不待言，必然能引生出离意乐。也就是难陀亲自见到了地狱的缘故，当然生起了极大的怖畏心，由此发生了真实的出离意乐。但是对我们来说，基本不可能亲见地狱，因此须要借助地狱的表示法来引生出离心，这种表示非常重要，包括文字、音声、图画、雕塑等等。

众生都有佛性，假使有善根的话，一见到这个马上就怖畏。就像某个苦难之地，当人们听到对它的描述，看到在那里拍的一些照片等等，心里就会很惊恐，不愿意去，觉得那是极其苦难的地方，由此就想一心摆脱。同样道理，我们虽然没有亲见地狱，但见到地狱图等的表示也会生起怖畏之心，从而能够滋润出离的道行，因此不能忽略这些表示。

“滋润”，就好像有了种子，给它浇水的话，种子的功能力得滋润以后就会发芽、生长，然后就会结果。意思是对于这些表示，每一次看了、听了等等，都会加强出离的习性，这会使得未生者能生，已生者不失而且增长，因此称为“滋润”。



（这里的“亲见地狱”还包括亲见饿鬼等，“地狱图画”包括饿鬼图画等。这里只说到地狱，但道理上需要推到一切处，做法上也同样要推到一切处，像下文的五分生死轮就是整个轮回的表示。）

## （二）由此道理采取的做法 分二：

- 1、由生死轮思惟；
- 2、须由表示的作用推知真实受苦的情形。

### 1、由生死轮思惟

**以此因缘，世尊亦说当于僧寺门上，描绘五分生死之轮。**

“以此因缘”，就是有这种作用的缘故，佛也强调在僧寺的门上要画五分生死轮的图案。这样人人见景生情、见图思义，马上能唤醒心中出离的意乐。

轮回的境况是人人都要了知的，因此这是需要向所有有缘者宣传的。障碍薄、善根厚的人以此马上会警觉到：这里非常可怕。由此会一次又一次地滋润他的出离之心和相关的解脱道的行为。



## 2、须由表示的作用推知真实受苦的情形

怙主龙树亦言：“见画地狱及听闻，忆念读诵造形像，尚能引发诸恐怖，况受猛报竟何为？”

龙树菩萨也在《亲友书》里讲到：对于地狱图画等的表示（包括描述地狱的书籍，像《正法念处经》等，以及各种地狱的公案等等），看到了、听到了、心里忆念、口中读诵，或者造地狱浮雕、地狱的模型等等，尚且能生起怖畏的话，那么假使真的落到里面，现量领受极难忍受的粗猛异熟果，那时候还有什么办法吗？

这是让我们进一步设身处地地思惟：连见到地狱的表示图等都起怖畏的话，假使我真的落到地狱里面，亲自受各种极难忍受的业报，那个时候还能干什么呢？还能逃脱吗？肯定是没有办法的。这是教导我们要作比量思惟。因此，在地狱的异熟果还没有成熟的时候，应当好好地修一个解脱的道。心中不要种地狱的因，如果以前种了，就要励力忏悔，消除它的功能等等。每个人都应该想一想这件事。其实对末世众生来说，可以说离地狱只有一口气，死了说不定就已经进去了，因此应当这样去推知，设身处地地思惟、考虑。

## 思考题

- 1、思惟难陀入道的历程：
  - (1) 难陀最初为何不欲出家？
  - (2) 他刚出家时的心行状况如何？
  - (3) 往观天境后发生了怎样的转变？转变的原因是什么？
  - (4) 被僧众孤立后生起了怎样的心？
  - (5) 往观地狱后生起了何种观念和意乐？
  - (6) 他由出离心入道的相状如何？
  - (7) 他的这段历程对我们有何启发？
- 2、什么是轮回的表示法？它的作用是什么？对此可采取哪些做法？见闻表示法后应如何思惟？



## 六、放下此生的必要性 分二：

- (一) 正说需要由多门思惟轮回之苦而放下此生俗事；
- (二) 反显若不放下此生，凡诸似真修法都不成真实之法。

修苦要达成的目标，就是从心的深处放下此生俗事，只有这样才能全副身心地投入修法，在即生中成办解脱。如果心上没有真的放下，只是口上、身上做很多，由于心不能专注在解脱的圣道上，那将无法达成目标。也就是由于心不肯，还不能放，就还有无数根绳子牵绕，往轮回的道上走，这样再怎么都做都不可能有真实的道的内涵。所以，这里要特别认识到放下此生的必要性。那么，怎么来放下呢？也不是口头说一句漂亮话就能放下的，而是一定要在轮回苦上大量地作思惟抉择，之后从心的根底处变改掉了，这样才达到了修心的要求。

### (一) 正说需要由多门思惟轮回之苦而放下此生俗事

**如是需多异门思轮回苦，而于此生世间一切作业，从心之深处退除。**

这一段再度强调，要从心的深处（根底处）退掉世间的一切俗事，它的途径，就是由好多不同的门径去思惟轮回的苦。

要想引发彻底的退世间心，当然心理工作是最重要的，这不是在外面，心上是不是真正退得掉就在于胜解，而胜解在于如实地思惟。它不是一下子就解决的，因为我们对于世间尤其对于现世的耽著，不必说前世，今生从学说话开始，就已经受到各种的熏染，经过几十年地熏习，这方面的习气非常浓厚。这也是由多个异门，从不同的方面展示、宣说、渲染，以各种强有力的证据、具说服力的相似说法，种到了人心当中形成了观念，它不是一个门，而是有好多个门。那么现在要反过来，彻底地退掉这种观念、这种欲，最终对世间的作业连一点点兴趣也没有，只有厌患，要达成这个巨大的心理转变的话，当然要有因，它的因就是思苦，而途径上，就需要通过很多的门径。

虽然这个前行的修法，对于利根者来说，只要一个总的开示已经可以了，对于极利根者来说，只要看到一个图，或者听到几句话，他已经对轮回的处境极度地恐惧，这都是有过宿世熏习，善根非常深厚的人，但是一般的人不行，乐颠倒的毒素中毒过深，非常麻痹，所以，就需要从不同的门径，由总到别、由别到总逐渐地去思惟引生观念。比如《念处经》六道里面一门一门苦的观察、十二缘起一轮一轮理的抉择，或者从《亲友书》的六门，或者由三苦的门径，或者结合自己周遭见闻到的各种苦的状况等等，这些方面逐渐地要在心上起心。



所谓的“起心”，就好像放炸药一样，天天放、天天放，放到了一定的量，达到饱和点的时候，它就能够爆炸。那么与此相同，要从不同的门径，方方面面去思惟轮回的苦，只要是有效的地方，你就都去思惟。前面讲到的难陀是极特别的情况，他亲自见了地狱的缘故，心完全转掉了。我们没有那种因缘，那就退而求其次，也就是前面说的借助表示法，比如思惟生死轮、学《念处经》等等，由不同的门径去思惟轮回的苦，从方方面面来引发心，一定要依靠这些途径来达成。那么最终达到的目标，就是从根子上完全退掉了这一生的各种俗事，对这些根本就不想再做，没有兴趣，完全是退的心。即使要做，也只是为了吃口饭，为了维生做一点而已，心根本没有过去的那种欲求、进取，这就是真实地退掉了世间心。

（二）反显若不放下此生，凡诸似真修法都不成真实之法分二：

- 1、正说；
- 2、公案。

### 1、正说

如果心未放下此生俗事而起道心，则虽能似真修法，

亦不成真实的法。

这里关键是心要舍掉此生的俗事。如果口里说得好听，“一定要放下！放下！这些都是没意义的”，可是心里还是非常地有兴趣，非常地染著这一生的事，那就完全是假的。这里说，要用心去舍掉，自己的心真地放下了就对了，这样的话当然完全是求道的心，因此作的全是法事、全是道。假使心里没有舍掉，最喜欢的还是世间的名利享受等，那这样虽然外面作一些非常像的修法，也不会成真实的道。

这里的法可以理解成道。宽一点的要求，就是共下士道以上，如果要求得高一些，那就是解脱道以上。也就是，共下士道都是以来世为主，这样才有真实的法道，不然就不成它的因。如果是解脱道以上，那要有彻底的出离意乐摄持，要求解脱、求成佛。但是，如果心上的欲没有转，那在缘起的道路上，自己的心就还是在开往现世的高速公路上不断地奔驰。虽然车子上写着“走出离之道”，但是里面的开车者一直朝着似乎无比宽广的现世名利之途高速地行进，那么在这里哪有什么真实的道呢？是开往来世上面？还是解脱上面、成佛上面呢？丝毫也没有。

因此，我们要能够辨别外相和内相。什么是“外相”呢？即使出了家，昼夜不断地在作闻思修，看起来非常



像，纯乎其纯地在作法事、在修道等等，但这些都是外相，可以是一种似真或者仿真的修道。比如眼睛闭起，不出门，从早到晚多少个小时在打坐等等，这都可以做的，这些就是外相。

什么是“内相”呢？世间的心没有放下，也就是对此生的名利没有放下，心中真实的所求就是世间法。相反的完全不顾此生，要求来世生天，连这种心也没发生过。然后认为这个也不需要，我一定要把轮回全部息灭掉，这个就更没有了。进一步认为我一定要完成大道，把法界无数众生都救到无上佛位，这个就更加免谈。因为这一切都只是口上念的词，心里连一点点的五欲享受都放不下，发起非常浓厚的心，非常有欲，那这个就不叫“道心”，而是叫“俗心”，这样没有道心的缘故，根本就不是道。什么是道心呢？从出世道来说，就是看到了这世间的一切全是苦、没有意义，然后一点点兴趣也没有，一想到轮回就觉得可怕，所以一心要求解脱，一心要返回道体，这个才是道心。有了这个心以后，作的任何一点修行全数都是道。

## 2、公案 分二：

（1）阿底峡教示；

（2）仲敦巴教示。



噶当的道风注重道心。在宁玛派，像晋美朗巴祖师的传承，到华智仁波切、纽西龙多尊者、依科上师等，都重视要有很好的道心。道心就是看破世间，放下此生此身，那就是真实地一心为道，那样一个心出来了才算真实的道。以下再由二大尊者的教示，让我们彻底地相信这一点。

### （1）阿底峡教示

阿底峡尊者临近圆寂时，大瑜伽师禀告：“觉哦圆寂后，我就去修行。”为此，尊者问道：“修就成了法吗？”再度禀报：“那么就说法去。”尊者如前而问。“那么该如何做呢？”尊者说：“你的一切依止敦巴，放下今生。”

（“觉哦”是尊主的意思，这是一种极尊重的称谓。）

阿底峡尊者有八大弟子，大瑜伽师是其中之一。他在宁措亲近阿底峡尊者，为尊者放马和做其他事务时，从未间断过修定，因此称为“大瑜伽师”。仲敦巴尊者圆寂后，他继位住持热振寺。

阿底峡尊者快圆寂时，他就来禀报上师：“您圆寂后我就去修行。”意思是我要好好地来修证。

以此，阿底峡尊者说：“修修就成了有道吗？”

他感觉上师没同意，就说：“那我去说法。”就是



为佛法办事，去讲诸佛菩萨、传承祖师的法来兴盛圣教。

不曾想，阿底峡尊者的反问是一样的：“讲讲就成了有道吗？”

大瑜伽师认为，世上最重要的就是在佛法上真实地做，也就是要在教法和证法上办事，证法上修行，教法上演说，但是这两个都被否认了，然后他就说：“那我该怎么做呢？”因为上师走了就没人问了，不晓得自己未来的方向到底在哪里。

阿底峡尊者说：“你一切就依止仲敦巴，你要放下此生！”

这里以尊者的教示明确地显示了，如果心没变，还是俗的心，没有道的心，那光是身口上修、讲等，不会成真实的道。那该怎样才成真实的道呢？就是从心里放下此生开始，也就是放下这一生的名利。

所谓“名利”，包括在精神上要得到荣耀，比如拥有权力、地位、恭敬、名誉等等，这是作为自我精神上的需要；在物质上要有利欲，也就是有利于自己的非常好的感官享受，比如现代化的高级生活等等，这是指养身为主。实际上，如果心的重点就是执著这些名利，根子上没有为道的心，连一念“我要为道”的心都没生过，那么以这样的俗心，口里讲很多，身体也在打坐、作各种的修，或者光是第六意识上这么想一想、那么想一想，辩论、立论，高超于别人，获得佛教非常大的名誉，然

后将拥有很大的恭敬利养等等，所有的这一套都与道无关。

## （2）仲敦巴教示

有一个僧人在热振庙外转绕，遇见了仲敦巴格西，为此仲敦巴说：“觉哦转绕也是令人欢喜的，如果修一个真实的法，不是更令人欢喜吗？”

对此，此僧思惟：诵大乘经比作转绕的得利面更大吧！想后就去了普喜园的走廊中诵经。对此，仲敦巴又说：“诵经也是令人欢喜的，如果修一个真实的法，不是更令人欢喜吗？”

他又思惟：这是指示我修定比诵经的得利面更大吧！想后放下诵经而在床榻上瞑目静坐。仲敦巴又说：“修也是令人欢喜的，如果修一个真实的法，不是更令人欢喜吗？”

到这里，他再没有找到其他的做法，又来禀白说：“格西拉！那么我该修一个什么法呢？”仲敦巴说：“觉哦，放下此生！放下此生！”

仲敦巴格西是阿底峡尊者最大的弟子，他是观音化现，示现为居士身份。他对出家僧人非常尊重，心也恭敬，口也恭敬，身也恭敬。“觉哦”，是对出家现大仙



幢相的师父们非常尊重的称呼。这里讲到仲敦巴格西对一个僧人修法方面的四番回应。

### 第一番回应

热振寺是当时噶当派的根本道场，里面有很多三宝所依、具加持的圣物等等。有一个僧人觉得这是很殊胜的境，就在热振庙外不断地转绕，认为这么做很殊胜，很精勤地一圈一圈地转。当时他就跟仲敦巴格西碰头了。

仲敦巴格西说：“师父啊！您这样作转绕也是很让人欢喜的。”尊者说话很温和。接着又说道：“但是，如果修一个真实的法或者道，不是更可欢喜吗？”其实这是一个委婉的表达，没有承认前者，因为后面说的是“真实”，就表示前面的并非真实。

### 第二番回应

对此，那个师父就想：大师都这么说了，那是不是比身体作转绕，口去诵大乘经得利益的面更大？

他还是一种计算功德的想法。当然佛典比世间典籍殊胜，在佛典当中，大乘经教又超过小乘经教。《辨中边论》等中明显地讲到，对大乘法作十法行利益极大。因为所宣说的道和果都是无上的，对于诠说它的法教，只要能诵一四句偈，也超过世间各种善法的利益。因此

他就想：这么殊胜的大乘经，我用口去诵，这个缘起的发展面应该非常地大吧？“得利面大”，就是从时间的相续上，或者从种类的无量上等等，缘起的发展深度和广度都是非常大的。他这样衡量以后，认为诵大乘经的功德超过身体转绕，以为仲敦巴尊者是这个意思，于是就到普喜园的廊中去诵经。过去噶当派的寺院规模很大，里面有讲经的地方，外面还有僧人们诵经的寂静处，那个地方叫“普喜园”，就是大家都喜欢去那里。那好比是一个园林，里面有坐的地方、有走廊等等，他就到那儿去诵经。

当然仲敦巴格西也在关注，知道他在这么做，就对他说：“诵经也是蛮可喜的，但是如果能够修一个真实的道，不是更可欢喜吗？”这话跟前面一模一样，就表示这个也不是真实的。

### 第三番回应

他又想：大师的言外之意，是不是讲诵经还只是口，放下身口一心修定纯乎其纯，这个得利益面更大？他想肯定在说这件事，于是又放下诵经，开始在僧人的床榻上闭起眼睛打坐。

仲敦巴尊者知道后，这回就说：“修也是蛮让人欢喜的，但是如果修一个真实的道，不是更可欢喜吗？”一模一样的回答，这回连修定也否定掉了。



#### 第四番回应

对此，他能想到的极殊胜的修法就是转绕、诵大乘经、修定，似乎第一个是身，第二个是口，第三个连身口都放下光是心，认为一个比一个殊胜，得利益面应该越来越大。他想到的只有这些，听到的也只有这些，看别人说的做的也是这些，实在想不出还有什么其他的法子了，于是再去汇报说：“格西拉！（“拉”是尊重的语气）那么我该修一个什么样的法呢？”他不知道该干什么了。

仲敦巴格西说：“觉哦！放下此生！放下此生！”就是把俗事全放掉，一心为道的心要出来。从这里才踏上了道的起点，从这里每一分的行才是真正的道行。

#### 语录

明代满益大师在《灵峰宗论》中说：“倘名关未破，利锁未开，藉言弘法利生，止是眼前活计。一点偷心，万劫缠绕。纵透尽千七百公案，讲尽三乘十二分教，兴崇梵刹如给孤独园，广收徒众如无相好佛；无明业识不断，俱为自诳自欺！”

这里同样说到，假使没有破名关、开利锁，还是处在非常重的求现世的心当中，那再怎么口口声声地说“我要弘法利生”，也只是眼前活计，实际做的就是世

间法。只要还有一点偷心，以为轮回里有实义，偷巧想在这里得到一点什么，那由于这点贪著的心，著在世法当中，就会导致万劫缠绕，也就是相续不已，出现无数的轮回业因，而需要再受无数次生了。纵然透尽了千七百则公案，能讲尽三乘十二分的教法，兴建佛寺、精舍、讲堂等等如给孤独园，广收徒众像无相好佛，只要无明业识不断，都只是自诳自欺而已！

这段语录也证明，如果没有从根底处退掉对世间法的耽著，那无论在外相上如何地弘法利生、兴建塔庙、演说教法、广收徒众等，看起来都是作佛法的事业，实际都不会成真实的道。这是由于内在想以这个来窃取对自我最有利益的名利，认为最能让自己在这世上光耀的是名，最能够利益自己的是利。由于内在的心一直想为自我谋名利，这点偷心就会把人牢牢地锁在轮回的锁链里。所以，要想真正退掉俗心而起道心，必须通过多种门径思惟轮回的苦。一直要思惟到生大厌患，再也不想要，认为这是个大苦处，一心想求一个解脱。只有发起真实的求解脱心，从此才转入了出世的道，以这个心作为缘起才能出轮回。相反，如果没有这样非常认真地来发展自己的心，那的确多生习性如油入面，是很难转过来的。



## 七、放下今生唯修圣法的践履 分三：

- (一) 树立放下此生唯修圣法的观念；
- (二) 依止帕当巴口诀真实践行；
- (三) 结成修圣道必须修苦。

### (一) 树立放下此生唯修圣法的观念

是故，一切此生世间的俗事，都是令此生乃至永远缚于轮回苦处而不得解脱故，对于断现法绳索而成办后法菩提、善说学处者，唯具德上师外，更无余人故，此生的父母、近亲、远戚、朋友、食财及受用，此等一切都需弃如唾液，衣食等需随缘知足，而唯修圣者之法。

#### 略说文义

我们先来看这段金刚句的结构。“是故”是连上，之后以“二因三需”来建立观念。“二因”，就是此生俗事唯是诸苦的锁链故，教示出苦菩提道者唯有上师故。“三需”就是要树立的观念，所谓需放下此生、需随缘知足、需唯修圣法。由前面的二因抉择确定后，当然就会发生这三个“必须”的想法：必须要舍掉这一切，因为这些对于菩提道无帮助，而且只会把人困锁在轮回苦海里；必须衣食等随缘知足，因为只有这样，心全然



地放下不再攀缘，而能一心地修圣道之法，这样就真实地追随了古圣先贤的芳踪。

### 广释

“是故”，指由前面两位佛菩萨化现的亲切指示（阿底峡尊者是莲师再来，仲敦巴格西是观音化现，因此他们的话是量，绝对不会有错误），那么我们心里就能决定下来。然后我们该做什么呢？这里又以两个道理来说。

第一个道理是，这一生所有的世间事，全部都是让你从此生一直到永远之间，锁在轮回苦处没法解脱的因素。意思是，这些全是苦因、全是制造苦难者，做得越多苦就越多，做得越深苦就越深，有什么意义？再者，决定了要把此生的绳索一刀两断，而成办后法的菩提，这就是眼光从现法转到了后法。人要有长远的眼光。“现法”就是现前一根一根的人、事、物的绳索，包括亲人、名利、享受、感情等等，这就叫“现法的绳索”，就是现前缠绕你的世间事。“后法”，就是不要这个，用极长远的眼光往后看，那就是要成办菩提。那么这样决定以后，对能够善说学处的人，在世上找个遍，除了具德上师之外没有别的人。这是第二个理由。

由以上两个理由就会知道，一定要一心依师来修出



世法，没有什么减价的，要想即生解脱、成就的话，决定要这样做。当仲敦巴尊者看到一个好像特别愿意修行的人时，他的教示也是说，这一点没有的话，就一切免谈，连道心都没有，还能得解脱？缘起上是虚伪的。因此这里说决定需要、一定需要、断然需要！

那么怎么去修出世法？就如同释迦本师所示现的那样，一切的古圣先贤、成道者都是这么走的。到了此地步是有非常大的善根、非常大的道心，这是跟世间人天的道所不共的。也就是，需要从此生的父母开始舍，这是最亲、最难以割舍的；然后是近亲，兄弟姐妹、叔叔舅舅姑姑阿姨等；然后是远戚，表兄弟姐妹、表叔表姑等；还有很近的朋友等等。再者，要舍掉特别贪著的食物、各种的高级物质。比如很好的住所、车子、电脑、手机，满屋子的高档家具，衣柜里的各种好衣服，餐桌上的各种饮料、美食，还有各种新的物质生活、五欲的受用。所有的这一切，从父母一直推到现前贪著的各种享受，这是指量。程度是什么呢？就是都要像唾液一样舍弃。吐掉唾液以后再也不会耽著，不会想：“舍掉了好可惜啊！我还要用手把它沾起来，还要舔在口里。”那是绝对不会要的。它代表毫不顾恋，没有一点执著，扔掉就扔掉了，那是毅然决然的。那么世人就会说：“那个人的心肠是很硬的，他一点感情也没有。”当年释迦佛逃离王宫的时候，整个王宫内外都震动了，他们伤心

得如大山崩，他也是丝毫不管的，这就叫“弃如唾液”。

之后，本师在山中苦行六年，或者米拉日巴尊者入山修行，这些就是真实的典范。那个时候衣食等需要随缘知足，从来不去攀缘，连明天的事都不去想。衣服有一件就穿一件，像米拉日巴尊者衣服没有了也没问题的，食物有一点就吃一点，不去攀缘，这就叫随缘知足，这就是真实的道心。

然后，需要唯一修一个真实的法，它是诸佛菩萨所宣说的法，就是今生要得解脱，要成菩提。唯一地修这个，其他世间事彻底地摆掉，这样子才有一个成道的法器的资格。

## 思考题

- 1、为什么必须放下此生？怎样才能放下此生？
- 2、
  - (1) 思惟阿底峡尊者教示大瑜伽师的公案。尊者的教示说明了什么？
  - (2) 思惟仲敦巴格西教示某僧人的公案。格西的教示说明了什么？
- 3、以什么道理决定需放下此生唯修圣法？具体需树立哪些观念？



## （二）依止帕当巴口诀真实践行

印度帕当巴尊者云：“世事如同云雾，故勿执常；名声皆如谷响，故勿修名誉修法性；妙衣如同彩虹，故当著鄙衣而修持；此身是脓血黄水的皮囊，故勿爱执；受用美味也是不净屎尿的因，故莫特意为腹；有境缘现相敌纷起，故当卧兰若与深山；有迷乱棘刺入心中，故当修平等性；一切需求都由自心造，故当护自心；本有摩尼宝，故勿贪食财；多言是诤讼的根源，故当如哑默住；唯心显现事业，故心勿为口腹而转；加持从心生，故当祈请上师本尊；若久住一处，于佛亦见过失，故莫久住一处；当修谦下行，断除骄慢；时非久住，故应速起修持；此生如旅客，故于休息处勿营房舍；如何皆无益，故当修道；此身会被虫吃，不定何时消陨，故莫散在此世现相中；亲友如林中鸟，故勿贪彼；深忍信如妙大地，故勿置于烦恼粗涩之地；人身如满愿如意宝，勿送嗔恚敌；三昧耶戒如瞭望哨楼，勿被罪过染；金刚阿闍黎在世时，勿放置于圣法懈怠之上。”

帕单巴尊者的语录，每一句都是前面讲道理，后面讲行持，整个看下来就会知道放下此生此身的具体的行持方法。

## 1、放下常执

“世事如同云雾，故勿执常；”

世事如云雾一样的缘故，对这些不要执为常。

“世事”是指内的身体、外的环境。所有这些世间的事情就像空中的云，暂时现一下，过一会就没有了。或者像夏天早晨的雾，刚刚起雾，太阳一出来就没有了。那么是这样的缘故，一下子就没有了，世事如云烟，因此不要把它执为常，心不要靠着它，它是靠不住的。

## 2、放下虚名

“名声皆如谷响，故勿修名誉修法性；”

名声都像谷响一样，因此不要修名誉，要修法性。

哪怕全世界的人都赞叹说，这是一个智者、持戒者，是具有大功德、大事业的人等等，像这样，全世界都在流传、广播，也都跟谷响一样，没有任何实义。譬如，对着山谷大声喊会传出一个回响，但这只是个假相，是因缘和合出现的错觉相，实际去寻找，再好听的谷响也是一点实义都得不到。假使用尽一生去修名誉的话，那就真地成了名誉的奴隶，非常地可怜，竟然一辈子去修一个空谷回响，因此要转过来，要修法性。万法的性就是你的本性，它不是假的。就像傅大士所说“有物先天地，无形本寂寥，能为万象主，不逐四时凋”，它是亘古亘今无生无灭的本性，一旦你修得到它，就能永享真



常大乐，这具有无上的意义。

### 3、放下好衣

“妙衣如同彩虹，故当著鄙衣而修持；”

好衣就像彩虹一样，所以要穿粗劣的衣服来修道。

再好看的衣服也只像彩虹一样。天上的彩虹很好看，尤其在夏季的草原上面，当彩虹出来的时候，就像帝释天的弓箭一样，非常地美丽。这只不过是阳光、水滴和眼根等诸缘和合就现出这样的相，真实去寻找的时候什么也没有。那么，如果我们为了自身好看，讲究衣服、裙子、帽子等等，时时都要用各种好衣来装饰自己，而它只是个假相的缘故，一辈子用那么多的时间、花那么多的心思，去搞一个好形象，修一个虚假彩虹的影子，有什么意义呢？所以，要穿粗劣衣来修道。衣服是假的，穿一个能裹身的就可以，也就是要穿质量差的、不贵重的衣服来修道。懂了这个道理，就要彻底地放下妙衣。

### 4、放下色身

“此身是脓血黄水的皮囊，故勿爱执；”

我们对身体最爱重了，但是，爱重身体真的对吗？最后会发现自己做了冤大头。我们把这个身体执为自己的时候才会觉得它好，为此臭美得不得了、爱执得不得了。实际上，当一头猪被宰杀、剥皮以后，就会看到里

面的五脏六腑、脓血、黄水等等，在砧板上摆了一大堆，而我们的身体就跟这个一样。也就是，它只是装了脓血、黄水、内脏等各种污秽物的一个皮囊。没看清这个真相的时候，就认为身体是多么地宝贵，对它有无尽的爱惜、执著。哪个地方稍微不好看，别人对它稍有一点不恭敬，没伺候到它、没美化到它等的时候，心里就非常地不乐意，结果一辈子就做了这个假身体的奴隶。其实它不是你真实的身，它只不过是一念入胎以后，取得的一个轮回受苦物、还债物，是带来无穷无尽的苦恼、疾病、料理辛苦的大累赘。对于这样的不净之法，竟然千方百计地去料理、珍惜、爱重，真是愚痴！这样了解以后，放下此身，不要再去爱著它。

## 5、放下美食

“受用美味也是不净屎尿的因，故莫特意为腹；”

我们认为吃得爽快是人生一大快乐，因此，这世上的人每天都在为了吃而忙碌。为了吃得好，有多少赚钱的辛苦，采买、烹饪的讲究。花多少的心，就是为了谋一个吃，真是愚痴！实际上，吃下去的所有美食都是制造屎尿等不净物的因，它就只是去生产不净物的。最终会发现，花费了那么多的精力，只是在制造一些粪便，这有意义吗？因此要放下美食，不要去特意为腹部做什么。腹部是很刁的，它就想“我要吃这个、吃那个”，



挑挑拣拣，又要营养好，又要口感好，又要吃起来爽快、舒服等等。所以，不要去特意看它，它就是个饥疮，每天吃饭就像喂药食一样，喂下去就算数的，应该放下美食。

## 6、放下热闹

“有境缘现相敌纷起，故当卧兰若与深山；”

所谓的“现相敌”，在过去指城市，也就是境缘非常多的地方。因为在城市里，有非常多的让人生烦恼的境缘。比如，当可意境出来的时候，心会不自觉地贪著在上面；不可意境出来的时候就不喜欢，产生厌恶、嗔恚的心；遇到中庸境的时候，处在那些现相里也还是愚痴，认为这些都是实有的，像这样，现相有多少，就惹出那么多的烦恼。而一进到城市里，就不断地有那些敌人起来，它们就在自己身上制造损害，而且境缘特别多，纷纷而起。所以，对于初学者来说，“宁在山中睡觉，不在城中办道”，城市里有那么多的现相敌，自己是吃不消的，还不如卧在静处和山林里。

在今天来说，还要注意不要上网，因为即使身体住在静处和山林，一上了网也会遇到无数的现相敌。那些都属于眼所见的色、耳所闻的声、意所缘的法尘，由于它是信息的海洋（这是说得好听，其实就是怨仇的海洋），在里面会不断地起贪、嗔、痴、邪见、散乱、放



逸等好多的烦恼。只要心不寂静就是烦恼，在一两个小时当中，已经起了成千上万个烦恼，即使有一点功德，也会瞬间消失无余。即使有一点安静，只要在网上游荡五分钟，心已经处在躁动状态了，那样是根本没法上进的。宁可关掉手机、扔掉电脑，也不要在那上面起各种各样的烦恼、染污业，那是划不来的。所以，宁可在房间里睡觉，也不要在网上乱奔。

## 7、放下分别

“有迷乱棘刺入心中，故当修平等性；”

所谓“迷乱棘”，就是分别心动了以后，就开始计较这是自方、那是他方，分别人我、法我。如果一开始没注意防护，落在这个分别里，那么一段时间过后，就有迷乱的荆棘刺入心中。比如想某个人不好，只要多想几次，就好像有一根棘刺刺入了心中一样。或者想要某种名利享受，或者执著自方和他方的竞争等等，只要心一缘这边那边的法在转，就已经不平等了。不平等了以后，由戏论起分别，由分别起执著，由执著起烦恼，串习一旦加深，迷乱的棘就刺入心中了。就像平常如果不小心，木刺刺入了手指，那就很麻烦，必须很小心地用针去挑才能挑出来。就像这样，刺进去以后要拔出来是很费劲的，如果拔不出来，时间一长就成病，很多心病就是这么来的。



所以，处在轮回的各种现相中时，不但不要輕易去接触，而且要护心。怎么护心呢？不要让心起这个好、那个坏、这是自方、那是他方、我得、我失等的分别。总之，人我、法我范畴里的分别都不要让它起，要修的是平等性。平等性就是空性，一切相都是假的，不要当真。诸法本来就是平等性的，如果住在平等性当中，不起这些计较分别，就不会有迷乱的刺刺到心里。

## 8、放下外求

“一切需求都由自心造，故当护自心；”

一切的所欲所求都是由自心发生的缘故，应当护好自心。

所谓“万法唯心造”，所有想要的果，也就是暂时增上生、究竟决定胜，乃至成佛的十力、四无所畏等的无量功德，全部都是从心生的，所以要善护自心。要知道，万法的根源在心，因此求外不如求内，因为外求无数次，费尽无数心思都是毫无所得的，不如求内。再说，求人不如求己，因为要求人的话，那个人有时在有时不在，或者还要看人的面子，或者要用各种的恭敬、供养等去巴结，或者想用一个门道使我得到福报等等，这样就不是正路，还不如求己。再者，求事不如求心。那么善心主要有两大类：信心和悲心，能够护好信心和悲心的话，一切的愿望都会实现，因此不要在外面求。

## 9、放下生活

“本有摩尼宝，故勿贪食财；”

我们自身本来就有无价珍、如意宝，这是指妙明的本性。这里面有无穷无尽的法的受用，所以，悟道得解脱的人时时都是快乐的，他的受用根本不在吃得好、拥有一点物质上。我们要看到大的无尽藏、享之不尽的法的受用，也就是自己本有如意宝，所以不要著在食和财上。

## 10、放下言语

“多言是诤讼的根源，故当如哑默住；”

就像俗话所说：“饭可以乱吃，话不能乱说。”因为话一说多了，它就是诤讼的根本、是非的来源，因此要像哑巴一样默然而住。

## 11、放下俗事

“唯心显现事业，故心勿为口腹而转；”

由心在显现事业的缘故，因此，心千万不要整天为了肚子不断地运行。

这是讲一心没法两用，要么为道，要么为俗。如果为俗，那无非是饮食男女，心就整天想着怎么吃好、怎么享受好等等，这是俗人的心境。实际上，如果我们的心修得好，连跟阿弥陀佛一样的大事业相都能够展现。



因此，只是为了修法身体要生存吃一点，不要特意地去办好吃的，整天忙吃的。世人都是为了口整天忙忙碌碌，修行人应当好好地修自己的心，在三摩地中现出无边的事业。

## 12、由心祈请

“加持从心生，故当祈请上师本尊；”

加持是从心上生或者从心上出现的，因此一定要注重修心，要以心祈请上师本尊。

心是万法的根源。虽然口里可以说各种恭敬的话，身体作礼拜、合掌等各种恭敬的行为，但这些都属于身口的相，如果心上没有信心和恭敬的话，那是不可能得加持的。如果有信心和恭敬，然后引动身口，这个是真的祈请。上师本尊的智悲力遍在一切时处，也遍在我们的心中，能不能接到，关键就看是否有真实的祈请，所谓心水澄净，加持的月影自然显现。那么这里说的是“祈请”，重在请，也就是非常有信心、有大恭敬，知道上师本尊有无上的加持力量，他的智悲力的确可以入我的心。像这样，心中念着功德和恩德，自然就起信心和恭敬，之后从内心深处来祈请的话，那当然从这样具信心和恭敬的心中，就会引来加持。

## 13、放下久住

“若久住一处，于佛亦见过失，故莫久住一处；”

如果在一个地方久住的话，对佛也会见过失，因此不要在一个地方住很长时间。

意思是说，心不要一直著在一个点上。在一个点上著得太久了，心就会有一种顽固性、执著性，这时候要让它躲开来。因为无论对人、对事、对地方，时间一长耽著力会非常地大，或者心有时候就卷入病态了，就连对佛也不看功德只看过失，因此不要一直在某个地方久住。那么，在我们现实的状况里，有的时候在某个地方安住，有的时候身心要稍微活动开来，不要著在一个地方。

#### 14、放下高慢

“当修谦下行，断除骄傲；”

这是要防我执的膨胀。“我”一旦变得非常高、非常大，那时候就非常危险了，不会出生功德，只会引来无量的过患。因此要修谦下行，就是把我执降低，把自我缩小，乃至没有。

要知道，“我”是个假的。一旦把虚假的五蕴当成是“我”，同时就会立他方。一旦把自我抬高了以后，那个时候就会为所欲为，认为我什么都可以做，这就非常危险了，因为小我的膨胀正是毁灭的前相。所以，一直要持谦下的行为，处在谦下的状态，来断除大骄傲，



这样的话，心不高慢一切处吉祥，心一骄傲必定要遭殃。应当这样来防住轮回的根本因素——我执，而防护的关键就是不要让我相变大。就像仲敦巴大师和赤热巴坚国王那样。仲敦巴大师是居士身份，是观音菩萨的化现，他对僧人们非常地恭敬，对于穿著法衣具三世诸佛幢相的僧人都是合掌、顶礼，像他这样乘愿再来的大菩萨，都是持这样的谦下行为。赤热巴坚是藏王，是金刚手菩萨再来，他的头发上面挂着哈达，每当见到穿法衣的出家僧人，以及穿白衣的在家瑜伽士，他就把自己绑着哈达的头发铺在地上（绑哈达表示恭敬），让这些修行者们踩着他的头发过去，是这样持谦下的行为。

### 15、放下耽延

“时非久住，故应速起修持；”

我们目前得到的这个人身，不会在世上住很长时间，所以应当及时地发起修行。

暇满人身很难得，如今处在娑婆世界南瞻部洲，而且是末世五浊炽盛的时期，人寿不会超过百年，现在来说平均只有六七十岁，存活的时间非常短暂。而人身又相当宝贵，因此，一定要及时地用这个人身来摄取解脱以上的实义，一定今生就要出轮回，这是最大的一件事。

### 16、放下屋宅

“此生如旅客，故于休息处勿营房舍；”

这一生就像一个旅客，我们在某地出生，在那里成长，之后在家人有个家庭，出家人有个道场，而这一切都只是旅途中的休息之处。譬如从甘孜到成都，途中要在康定休息一天。那么再愚笨的人也知道，康定只是休息之处，明天早上就走了，哪里会在这里造房子呢？或者在房子里做各种装修呢？就像这样，我们在这个世上犹如旅客，这里只是客栈，所以，在这个暂时休息的地方不要去搞房子。不要想“我要住一个特别好的房子”，然后还要做什么样的装修，要达到什么标准，里面有家具、电器，各种现代化的设施等等。这么去搞就不太像念无常、生死心切的修行人。

## 17、放下一切

“如何皆无益，故当修道；”

总的不管怎么样，在轮回的范畴里都是没有利益的，所以应当修道。

道和俗是两条路。所有世俗范畴，大到整个三有六道轮回的区域，小到一个地球、一个国土、一个城市，我们在几十年当中左奔右求，总是希望在某时、某地、接触某人等能得一点利益。其实应该看透这一点，也就是无论怎么做，也是一点利益都没有，因此要彻底地看破世间事。那么什么才有利益呢？唯有修道。要看到，



在轮回里无论如何都无利益，全盘全数都无利益，走到哪里都无利益，做什么都无利益，只有修道才有利益，因此应当修道，脱离迷梦般的轮回圈。目前处在迷梦中时应当知道，无论怎样这都只是个梦，没有利益的，唯一地要出这个迷梦，这就一定要修道，修了道以后就恢复了本真。所以，何时何处都不必外求什么利益，自心本有无价珍、本有无尽受用、本有大安乐，根本不必向外求。

### 18、放下散乱

“此身会被虫吃，不定何时消陨，故莫散在此世现相中；”

自己这个身体最终会被虫子吃掉，或者火一烧就消失无迹了，这事说不定什么时候会来，可能今天就要来，所以，要珍惜现在修行的因缘，不要让心散在此生的现相里，不要被此生的幻化光影所迷惑。

“此身”指现在得到的暇满人身，由于过去积了无数的善根福德，才出现这么一次，它可以用来修行，极为宝贵。而它又是无常的，最终会被虫吃掉，如果遇到疾病、车祸等的死缘，说不定什么时候一下子就没有了。因此，趁着有生之年，要好好使用有限的宝贵光阴，去寻求对来世有利益的圣法，要向内开发自己的本性，不要散逸在外面。在此世现相的光影中动很多心思，消耗



很多精力，只会换来无数的轮回苦患，没有任何实义。

### 19、放下亲友

“亲友如林中鸟，故勿贪彼；”

这是讲在人上面不要贪著。我们在此生会有一个家，在这个家里有父母、兄弟姐妹、儿女等等，我们在社会上，比如在学校、单位里还会有朋友等等。那么这些亲和友就像林中的小鸟一样，因缘聚的时候，大家就在林中有一些活动，叽叽喳喳，好似也挺快乐、挺舒心悦意的，彼此还有很多感情上的牵连等等。实际上，所谓“亲友犹如林中鸟，因缘到时各自飞”，等到因缘一散就各奔东西了。轮回是苦的，不要以为在这里有什么能够把捉得住，不但外境的各种现相是幻化光影，连同人也是一模一样的。我们此生经历了很多个幻化故事，到了哪个地方，遇到哪些人，过后又分手，再过后连影子也不见了等等，实际没有任何实义。就像这样，不要把轮回当成真实的。

### 20、建造信心大地

“深忍信如妙大地，故勿置于烦恼粗涩之地；”

深忍信就像妙好的大地一样，所谓“信为道源功德母”，如果有对上师三宝的信心、对自己本性的信心，这就是非常好的大地。也就是，大地是出生一切妙



好事物的所依，当我们有了信心以后，以这个信心就能悟道，以这个信心就能证道，以这个信心就能返回，能够回到本来的自性里，它是发生无数功德的根源。所以，不要把心放置在烦恼的粗涩之地。

所谓“粗涩之地”，就是指没有修行的时候，心不调柔，很粗糙、很坚硬，那个心就是粗涩之地。而我们应该好好地去经营，不要把自心放在这种状况里，那是不好的。没有信心，没有出现无数妙法的庄稼、善德的庄稼，那是很可怜的，所以要精勤地去耕耘。怎么耕耘呢？就是要修心。就像一块田地，要铲土、翻松，让它变得细软，然后用水去滋润，使得它变得柔和，那么这样去耕耘，就会出现一块妙好的田地。同样，通过多年地修心，在方方面面集聚因缘，信心就会出来，信心的根源一出来，那我们的心地就非常好了。

## 21、珍惜珍宝人身

“人身如满愿如意宝，勿送嗔恚敌；”

如意宝能随自心的所求满足所愿，这个人身具有很好的品质、潜能，像如意宝一样能满足一切所愿。由于过去多生累劫修集资粮，今生出现了这个人身宝，想求增上生——此生来世的善趣乐，由它能办成；想求决定胜——解脱和成佛的乐，也由它能办成。以人身宝能开启智慧、认识正道，而且它有心力去修集各种善法，这

样的话，自己从现前到究竟的愿望，依靠它都能如愿实现，所以它是满愿如意宝。这么好的宝贝，不要把它送给嗔恚的敌人。嗔恚是最不好的，它能摧毁百千劫所修集的善根，一起嗔就会烧毁功德林，所以，不要把人身宝送给嗔恚的敌人，整天生气、发火等等，这是非常不好的。

## 22、护持清净誓戒

“三昧耶戒如瞭望哨楼，勿被罪过染；”

瞭望哨楼是一座很高的楼，它有防外护内的作用，也就是往外看有没有敌人入侵，往内要保卫自身。那么三昧耶戒就像瞭望楼一样，要注意不让它被罪的过失所染。就像在瞭望楼上时时要警惕，看守者不能跑到别的地方，不能出去玩、去睡觉等等，否则就会出问题。同样，在护持三昧耶戒时，关键要注意在金刚上师、金刚道友上面不能被罪的过失所染。

## 23、依师精进修法

“金刚阿阇黎在世时，勿放置于圣法懈怠之上。”

金刚上师住世的时候有很好的因缘，这时候应该好好地依师学法，昼夜精进。我们得到的这个人身，不是用来办此生俗事的，因为世俗名利毫无利益，而且会带来无数的衰损；应该唯一用来修持圣法，在这上不要懈



怠，要昼夜不断地作听闻、思惟和修习。其中听闻和思惟两者做到如理、到量的话，就会发生定解，知道修心的路途。之后通过修习，在自己心上就会修成如量的心，也就是信心、悲心为主的善心内涵一定会起。因此，不要停在懈怠上，因为停在懈怠上是在修道上消极，是自身甘于堕落、不能奋发。

## 思考题

- 1、 思惟帕单巴尊者的二十三句口诀，把握每一句所讲的道理和行持方法。

## 生死轮

（生死轮的图在精装本《菩提道次第广论讲记》第六册的 314 页和 315 页中间。）

### 一、画生死轮的缘起

在《毗奈耶》的圣教里讲到，佛在世时，佛弟子中的第一双，所谓智慧第一的舍利子尊者和神通第一的目犍连尊者，常常去五趣中游观，也就是到六道里面到处走。他们游观以后回到南瞻部洲，就会给四众讲说六道里的苦。当时如果有不乐梵行者，四众就会把他们交给第一双作教诲。第一双接受了这些懈怠者之后，就给他们讲轮回的苦。他们得了教授以后，知道轮回很苦，就开始爱乐梵行，以此都能证得殊胜的功德。

当时，佛见到这个现象就问阿难，阿难说这是第一双教导得好。佛说，他们是以现量所见作很亲切的教导，效果很好，但是在一切时候、一切地方不可能都有像第一双这样的教师，如果没有第一双现身说法，就应当在寺院的门屋下画生死轮，分成五分，周围要画十二缘起流转还灭图，以这种表示使四众引发和滋润出离的道心。佛又告诉阿难，说我现在就敕令诸比丘在寺院的门屋下画生死轮，之后应当差遣比丘在门屋下坐，给来往



的人们、诸婆罗门等指示生死轮转的因缘。从那时起，就兴起了画生死轮的做法。

## 二、总示生死轮的涵义

“生死轮”全称是“五分轮回表示图”，它图解了轮回的涵义。由这个完整讲述四谛教法的表示，我们能很明显地从总体上认识轮回的苦相，以及发起要从中出离的意乐。

所谓的“五分”，是指它有五个组成部分。核心部分画了鸡、蛇、猪三种表征的相，表达了轮回的根源。第二部分，紧挨着的一圈画了黑白两个半环，表达由此发生的总的中有状况。第三部分，在两个半环里具体画了三恶趣和三善趣的中有特相。第四部分，在黑白圈的外圈描绘了轮回的处所——六道的情形，分成六格画了六道代表性的苦相。第五部分，也就是最外圈，画了十二缘起支的表示图，用图解的方式分别指示十二支的涵义，以及以前支生后支的缘起之义。这个五分的生死轮被阎罗王用口咬住、手攫住和双膝夹住，表示一切的六道众生，下至地狱上至有顶都在死魔的掌控之中。也就是，只要没有断除生死的因，就无法脱出生死之轮，以缘起律有因必有果故，将相续不断地在轮回里受生，一直处在这样的苦圈当中。以上的这些表达了苦谛和集谛

的内涵。

在生死轮外面画有十二缘起的还灭，指示道谛和灭谛的内涵。左上方的月亮表示寂灭了苦因、苦果的灭谛，在右上方，佛以手指向两段偈文和月轮，这是表示按照偈中的教法行持的话，最终能如佛一样达到月之清凉般诸苦寂灭的涅槃境界。两首偈是：“汝当求出离，于佛教勤修，降伏生死军，如象摧草舍，于此法律中，常为不放逸，能竭烦恼海，当尽苦边际。”此偈说明了以出离心摄持的断集除苦的道谛及灭谛的内涵。也就是劝导说，你应当寻求从这个大苦海中出离，对于佛所指示的解脱道教法精勤地修习，来降伏生死魔军，就像大象摧跨草房那样。在这法律中如果能时常不放逸地勤修，那决定能竭尽烦恼之海，当苦因的烦恼穷尽的时候，就会到达苦的边际，从此就再也没有苦了。

### 三、具体地思惟

#### （一）第一部分：轮回的核心

生死轮的中央画着鸡、蛇、猪，表示众生内心的贪、嗔、痴三毒，这是轮回核心的动力根源。其中鸡是贪欲的象征；蛇是嗔恚的表达，因为它一被触及到，就非常忿恚地要咬人；猪是愚痴的表达。而且，猪咬着鸡和蛇不放，这是表示如果执著有我，在遇可意境时就会贪著



不舍，遇不可意境马上发生忿恚。只要执定有我的大痴心没有破除，就会一直处在由我执发生烦恼的状态里，没法脱出，所以用咬来表示。其他的烦恼也一样。比如因为执定有我，一旦我有功德等时，就感觉我比别人高，生起骄傲，当我不如人的时候，就会发生嫉妒，没法忍受。像这样，一旦执著私我，心就不平等，把此外的都立为他方，然后就要跟人去竞逐、比较、斗争等等。诸如此类，都是表示自我的贪婪性、嗔恚性、骄慢性、嫉妒性、散乱性等等。就是从这个私我的执著里，发生了无数的不寂静状态，这些统统是烦恼，它是轮回的动力根源。

像这样，只要存在三毒为主的烦恼，就会造下各种黑白有漏业；以有漏业的力量就会继续受生，也就是在死的时候是不会出轮回的，一定会出现两种中有的状况，因此，接着就有第二部分的思惟。

## （二）第二部分：中有的类型

第二圈画的是总的中有状况，以一黑一白两个半环来表示。善重的往上，恶重的往下，处在中有的轮回圈里无非是这两种类型。而且都是在圈内，这表示超不出生死，没法摆脱。

## （三）第三部分：具体的中有之相

第三部分，在黑白两环里具体画出了中有的形态。黑半环里画的是后世受生为旁生、饿鬼、地狱有情的中



有，白半环里画的是后世受生为人、阿修罗、天的中有。

前一世的神识离体以后就进入了中有状态，中有的形态是由善恶业变现的。假使造了恶，由于恶性的业力都是沉重的、往下堕的，因此它的形态就是黑色、头向下、往下走的，这里画的是三恶趣的中有。如果行了善，以行善的正气就会发生向上的势力，因此中有的形态是白色或者晴明色、头向上、往上走的，后世会生到人、阿修罗、天三善趣中。

#### （四）第四部分：六道的情形

经过中有之后将受生在哪里呢？那里面的境况如何呢？要知道，在没有出离心和无我慧的情况下，从无始以来一直到今天为止，决定只会在六道范畴里轮转，六道以外无漏的道和果是不可能去的。

佛在经教中详细揭示了六道的状况，里面的任何一处都无不是苦。比如，按照《念处经》去看，在这六个区域里，三恶趣是非常苦的。地狱有寒热等非常猛利的苦，饿鬼有被饥渴逼恼等苦，旁生有役使或者互相吞啖等苦。这三个地方是纯苦的，所以，一般说到三恶趣就是以苦苦为主。再者，假使有一些善业，生到三个善趣里，又是怎样的情形呢？如果受生为人，就像《入胎经》里揭示的那样，一直处在八苦当中，从生至死无不是苦。尤其生在娑婆世界南瞻部洲五浊炽盛的末法时期，寿命非常短。最开始有住胎、出胎的苦。长大后有各种谋生



的苦。处在人群当中难免有怨憎会、爱别离、求不得等的苦。又常常处在生病的苦中，接着很快就老，很快就死，八十年左右如同朝露，一下子就没有了。能很明显地看到，人就处在这种苦境里。假使生在修罗界，按照《念处经》所说，他们虽然很富足，但是由于嫉妒、斗争，也是有非常大的苦，尽其一生都没法摆脱这种习性的障碍，不断地在斗争。再说，生在天界的话，虽然很享乐，但是有非常大的放逸之苦。欲界善趣的显著特点是坏苦。如果再往上升，升到了上界天，也就是色界、无色界，那里就是以行苦为主。

这样看清楚了就知道，绝对不会超出这六处。而且不断地在里面转，身份也不定，苦乐也不定，会出现各种的境况、遭遇等等，有非常多的苦。这样看起来，就要对轮回生厌，只要没断除轮回的根本，就一直被锁在这个圈里出不去。

#### （五）第五部分：十二缘起的表示

这一圈里的每一个图表示一个缘起支的涵义，都是指我们心上的事情，心上在因位就属于惑业，在果位就属于苦。而且，任何相邻的两个图之间都有缘起关系，它揭示了“此有则彼有，此生则彼生”的缘起之义，绝不是无因或者邪因而生。由于杂染缘起的这些链子一直没法截断，因不断地在提供，果不断地在出现，因此，所谓的轮回就这样不断地循环下去，这就是我们目前的

处境。

如果知道这一点，就知道轮回在不断地繁衍，发展出来的是一个接一个的苦，由此就会对它生厌患。这样转来转去有什么意思？天天都是搞生死的事情，天天都在滋润生死的因。之后会发现，一重生死还没完的时候，又集起了无数重的缘起链。就像这样，会明显地了解到轮回无比复杂。这样的话，如果不修解脱道，幻想突然之间出现一个机会，轮回没有了，往后肯定很光明等等，这只是愚痴不了解缘起的表现。实际上，认识缘起就会知道，一切都要靠自己。自己心上如果没有顺应缘起去做，光是凭着一种想象、幻想，或者指望别人能够一下子一口气把你的轮回吹掉，这个就很幼稚。因此，懂了十二缘起以后，就会认真地在自己心上修。而且会更加认识到此生的可贵，因为从无始以来，无数生都困在这样的锁链当中，而此生得到的暇满身具有修道从中脱离的机会。

### 1、无明支——行动盲人

第一支无明用行动的盲人来表示。这个盲人代表我们自己，因为我们一直处在非常大的愚蒙当中，不见业果和无我，也就是有业果愚和无我真实义愚。从直接表述的状况来说，不知道无我，处处以为有个自我；没见到业果天理，处处以为可以自由，像这样，将“自我”和“自由”死死地认定在心，无可拔除，这就是愚痴深



重的相。所以，第一个状态就是，我们时时都在盲目中行进，却自以为非常地对，这是众生非常大的愚痴颠倒病。

## 2、行支——勤作陶工

接着要认识，以第一支无明为缘会出现第二支行，行用勤作的陶工来表示。这个陶工每天从早到晚不断地做各种陶器，这是表造作之义。“行”，就是行动，为什么以无明为缘，一定会出现三界中的行，或者各种往三界里走的行动呢？

可以大分为两个方面。首先，假使有业果愚，那么在自我和自由的两种认定下，就会肆无忌惮地造各种非福业，也就是身口意会去作各种不好的业行。他没有什么约束，也不畏惧天理，这样的话，一方面为了我要求乐，另一方面又没有因果见，那就会肆意妄为，以此发生的就是堕落恶趣的有漏恶行。再者，假使产生了业果见，破掉了业果愚，但是基于对于无我真实义的愚蒙，以为有我，而且三界里有真实的乐，那么就会为了我得到乐而以合法的方式进行，也就是他会去修很多福业。然而单单修福是不会出生死的，他以修福的力量会在生死中往上走，也就是生到善趣——人、修罗或者欲天当中。如果厌弃欲界，认为欲界的乐很小，很快就没有了，想求一个长治久安，也就是想：如果住在定中，在极长的时间里连一点妄动也没有，这就是真正的安乐

吧？这样的话，为了自我得到上界的乐，他就会勤修不动业，以不动业的势力将受生在色界或无色界里。

就像这样，都是以瞎子般的无明，自以为是，认为我的方式肯定对，这一条路肯定好，由此就发生各种为自我求乐的造作，这就像那个陶工。而且整天都以这种见解支配，去作很多的业行。

### 3、识支——速到猿猴

以行为缘会出现第三支识，识以不断跳跃、迅速到达目的地的猿猴来表示。识又有两种：一、因位识，指最初造业时，第二刹那在识田中熏建的种子，也叫“种子识”；二、果位识，经过若干时间后，当种子成熟时就到了异熟识的分位，也就是受生前一刹那。

我们的心识状态都是由因缘造成的，它叫“妄心”，它是从哪里来的呢？当然不是别人给的，也不是凭空出现的，而是由于不断地造作业行，就一定会在心中熏建习气，造什么业就是什么样的识。它最开始是一种气氛，有一种影响力，如果没有遮止而且不断滋润，逐渐地就会发展成熟，到了成熟时就会出现一个具相的果位识。譬如一个人专门偷盗，当他建立偷盗习气的时候，就处在种子识位；到了某个时候发展成熟就要被判下去，那时在那个识上一下子会变出饿鬼等的恶趣景象，这就是果位识。又好比“日有所思，夜有所梦”，如果白天做某件事情的时候非常执著的话，那熏的习气就很强，到



了梦里就会现出来。像这样，都是由于行为造成的，而不是无因出现，由此可以认识以行为缘生识。图里面用猿猴来表示，这是指果位识一经成熟，以它变现的力量一刹那间就牵到了三界的生处里，无论往上往下，都是以这个果位识的力量瞬间就受生了。

#### 4、名色支——众人乘船

接下来以识为缘会出名色，图中以众人乘船来表示。按照人类的情形来说，在中出现了业识，又有父母行房的因缘，识一刹那入到精血里，这时就合成了第四支——名色。这就是受胎的初始之位，它并不是无因而来的。今天的各种断灭见认为前面没有心识，没有前生，受精之后忽然就出现心识了，这叫“从物质出精神”“从色法出心法”，更荒唐的会说心识是一种物质的形态等等。这些都是愚痴的谬见，实际上识要取精血，这样一和合就形成了名色。

表示图是众人乘船，人表示心，船表示色，又好比旅客坐在车上或者住在房里等等，都是表示识找到了身体，住在精血里。为什么以众人乘船来表示呢？它表的是和合之相。船表示色蕴，几个人表示受、想、行、识四种名蕴。新一期的蕴是身心和合体。众人所表示的四个心法的蕴，一定要乘在船所表示的色法上面，人才能往前运行，也就是识要托色体才能发展。再者，船要由人操纵才能行进，这表示色法的精血要由识摄持，才会

一个七一个七逐渐地演变，成就胎身，乃至出生之后出现老、病、死等的一系列历程。假使识离开了身体，那这个身体就变成尸体了，这上面各种活体的现相就不会再有了，比如打不知痛等等，再也不会发生各种心理的状况和生理的状况。

### 5、六处支——六窗空屋

接着由名色为缘将出现六处，图中以具六扇窗户的空屋来表示。名色指受生的最初位，如种子，六处指六根完具的身体，如同果实。如何由名色出生六处呢？要知道，具六根的根身不会无因而来，它决定是由种子而来。也就是，识摄持了精血后就出现了名色位，这是身心和合的最初位。之后就像《入胎经》里所说，由于识已经进到精血里了，而且识携带着过去世的业习，因此在那一个个的时间点上会发生业风，业风一来就开始完成一个个胎身的分位。这样一个七一个七逐渐地演变，到了六个多月的时候就出现了六根完具的胎身，那个时候的六根很明净、很圆满。

为什么用六窗空屋来表达呢？其实，这个身体里没有“我”，“我”只是一个妄念，里头是空的。开了六个窗户，就表示到了缘起成熟、制造出作品的分位，此时眼根开了、耳根开了等等，就像开了六个窗户开始跟外境相接一样。

### 6、触支——男女交合



接着以六处为缘会发生触，图中以男女交合来表示。“触”是接触之义，指根境识三者和合生起了分别，这是广义的触。我们平常说的触是指用手去接触东西，但是广义来说，比如已经听到声音发生了分别，就叫做“触”，或者鼻根嗅到了香，产生这是香、这是臭等的分别也是触。就像这样，根境识三者和合产生了心，就叫接触到境界了。触当然是以六处为缘出现的，假使六根没开张，那就不会产生触。

### 7、受支——剑刺眼球

接着，有了触就要发生受，图中用剑刺眼球来表示，表示触境以后会有明显的感受。我们这个有漏的生命体时时携带着我见，无处不在，所以，当触发生的时候紧接着就有受。触无非是触到可意境、不可意境或中庸境，一触到可意境的时候，就会发生乐受；触到不可意境的时候，就有苦受；触到中庸境的时候，处在舍受当中，这是由触产生受。没有触不会有受，有触立即发生受。

### 8、爱支——贪杯酒鬼

接着，以受为缘就会发生爱，图中用贪杯酒鬼来表示。当发生苦、乐、舍三受的时候，紧接着就会出现爱的倾向。大体可分成两种：如果是乐受，就会发生想跟它不离开的爱，称为“不离爱”；如果是苦受，就会发生想跟它脱离的爱，叫做“乖离爱”。或者说，一个是爱跟那些乐受不离；一个是爱跟那些苦受脱开。



这表示作为具有我执的凡夫，当遇境生受的时候，立即发生爱的倾向，这个烦恼状况来得非常迅速、明显而任运。这也可见有受才有爱，没有受不会无缘无故发生爱。不会突然之间爱跟那个不离，爱跟那个脱离，一定是感觉不舒服才想马上脱开，觉得舒服才想不离开。

#### 9、取支——猿猴取果

接着，由爱作为因缘会发生取，图中以猿猴取果来表示。以不离爱为例，很喜欢待在那里不离开，这样逐渐地就会发生一种不断地取著，也就是爱的深度发展就是取。就像猿猴吃到香甜的果子时很喜欢，之后就会不由自主地去抓，老是著在那上面，这个就是取著。没有爱就不会有取，好比酒鬼喝第一口酒的时候感觉很舒服、很喜欢，这就是有了爱；之后每天一到那个时间，一定要喝上几杯，否则就浑身难受，这就是出现非常大的取著之心。像这样，对人、对事、对名、对某种物质、对某种活动，先是出现爱，然后上瘾，之后一直要去取它，这就是取。

#### 10、有支——怀子孕妇

当爱发展到了取，那就有很大的滋润力量，这样不断地取，就会使得业变得非常有势力，而达到决定感果的地步，为此因立果名就叫做“有”，图中以孕妇来表示。爱、取是使得过去熏下的业习气变得有势力的因缘。如果爱、取两支已经成就，不断滋润的话，一定会发生



决定要感后有的业的状况，在因上立果名就叫做“有”。就像孕妇虽然还没生出孩子，但人们会说她已经有了，意思是她已经怀了好几个月，就要生了，虽然还没出来，但是已经有了。

### 11、生支——妇女分娩

以有为因缘就会出现生，图中以妇女分娩来表示。当业势力已经到那个阶位的时候，那就无法避免要生果了，好比庄稼已经到了成熟位，后一刹那就必然出现粮食。那么以业力的驱使就会在某个轮回的生处里取得一个蕴身，就像妇女分娩一样，已经到了产时，自然就生出来了。

这里要知道，由于有就会出现生，生是指下一个生死蕴的出现。我们说某个东西生了，就是指它出现了。比如，过去造了恶业，现在就变成一头呆头呆脑的旁生，这就是生了，旁生的蕴出现了。或者过去造的怪吝业太大，出现了一个披头散发、瘦骨嶙峋的鬼，生出了饿鬼的蕴。诸如此类，轮回里的所有生命状态，就是由叫做“有”的业势力变现出来的。

### 12、老死支——背尸老人

既然生了，就会在这个蕴体上出现老和死，图中以背着尸体的老人来表示。就好比一个种子，既然已经开出了一朵花，那必然就有这朵花的枯萎、凋谢。同样，引业和满业的势力刹那刹那都在变出新的苦蕴现相，但

它毕竟是有限的，因此在若干个时期过后，这个蕴体会到达成熟位，那时就进入了六根全面衰退的阶段，叫做“老”。当这个蕴老到了尽头，无法继续相续下去了，这时同分的蕴体就会舍弃，这就是死。缘起图上表示为背尸体的老者。也就是从刚生出来的小娃娃，逐渐地已经变成老态龙钟的老人，这个老人背负着一具沉重的尸体，表示他最终就会成为尸体。像这样，三界里任何生出来的蕴，以它作为因，最终都要出现老、死的状况。

老死以后又会转入下一轮，还是按照以上十二个支分继续循环下去。只要因上的无明没截断，能滋润的爱、取没脱开，那将无休无止地转生死轮。

## 思考题

- 1、 以何因缘出现了画生死轮的做法？
- 2、 对照生死轮图，按次第细致思惟每一部分所表示的涵义。

## 十二缘起

分四：

- 一、支分差别；
- 二、支分略摄；
- 三、几世圆满；
- 四、此等摄义。

一、支分差别 分十二：

- (一) 无明；(二) 行；(三) 识；
- (四) 名色；(五) 六处；(六) 触；
- (七) 受；(八) 爱；(九) 取；
- (十) 有；(十一) 生；(十二) 老死。

(一) 无明 分三：

- 1、体性；
- 2、差别；
- 3、无明缘行之理。

1、体性

“无明”即是不明了人无我，而将多体、无常的五蕴执为常、一的我见。轮回根本的无明就是萨迦耶见，



在此基础之上还有不明了业果而执为无因、邪因等，这就是无明的体性。

## 2、差别

无明包括两种愚蒙：一、业果愚；二、真实义愚。也就是对业果的愚蒙和对无我真实义的愚蒙。

## 3、无明缘行之理

由业果愚能招集堕恶趣的业行，由无我真实义愚能招集往善趣的业行。

### （二）行 分二：

#### 1、体性；

#### 2、差别。

#### 1、体性

“行”即是业，也就是造作的意思。

#### 2、差别

行有三种：一、能引恶趣的非福业；二、能引欲界善趣的福业；三、能引上界善趣的不动业。

### （三）识 分二：

#### 1、体性；

#### 2、差别。



## 1、体性

“识”，指阿赖耶识。

## 2、差别

识有因位识和果位识二种，就所生之处而言，又可配在受生恶趣和受生善趣两个方面。

受生恶趣的因位识和果位识：如果对于从不善业起苦苦果的因果律愚蒙，就会造作增长不善业，在造业后的第二刹那，业习气熏习的现法识即是因位识；这个识经过滋润到了成熟位，未来世在恶趣处结生的识是果位识。

受生善趣的因位识和果位识：由于对无我真实义愚蒙的势力，又不如实了知善趣实际是苦性从而妄执为乐，为了我得乐的缘故就会造集福业和不动业，在造业后的第二刹那，业习气所熏的现法识是因位识；这个识经过滋润到了成熟位，于欲界、上界的善趣结生的识是果位识。

## （四）名色

“名”指受、想、行、识非色的四蕴，“色”指色蕴，“名色”就是指五蕴。如果生到无色界，那就只有色种子，而没有真实的色。此外在其他生处受生时，都会出现的羯罗蓝、安部陀等各分位的色，对此应当按照

《入胎经》等中所说色蕴发展的各分位状况如实地来了解。

### （五）六处

“六处”，指眼、耳、鼻、舌、身、意六根。按四生而言。如果是胎生，最初识入精血成为羯罗蓝位，之后色蕴将随着名蕴——受想行识而与日俱增，逐渐地成就眼、耳、鼻、舌四处，身、意二处在入胎初始的羯罗蓝位就已经具有。如果是化生，在结生的时候诸根会顿时现起，没有这样渐次形成的过程。卵生和湿生除了不是住胎的方式（湿生是借暖气和湿的因缘受生，卵生是蛋生），此外各分位发展而成就六处的情形与胎生相同。

名色与六处的体性差别：成就名色，指最初得到蕴身的自体；成就六处，指完成了蕴身的差别。如同花种植入土地时随即得到花的自体，但未成就花的差别；经过若干时节的发展，圆满地出现了花蕊、花瓣、花枝等的支分，由此成就了花的差别。

另外要注意，此处所说的六处，主要是针对人类而安立的，其他生命形态会有所差别。比如，在无色界就没有眼、耳、鼻、舌、身五种有色的根。

### （六）触



“触”，指根境识和合，而分别可意、非可意、中庸三种境。

“以六处为缘生触”是一种省略说法，实际是指根、境、识三者作为因缘，当它们和合的时候就会发生触。

### （七）受

“受”，指由根境识和合分别三种境作为因缘，而生起的苦、乐、舍三受。

受的差别是，以触及可意境为缘，发生乐受；触及不可意境为缘，发生苦受；触及中庸境为缘，发生舍受。

### （八）爱 分二：

1、体性；2、差别。

#### 1、体性

“爱”，指于乐受起不离爱、于苦受起乖离爱。也就是，以乐受为缘，就会发起爱与其不离的心；以苦受为缘，就会生起爱与其分离或避开它的心。

这里要明确，只有无明与受和合才会生爱，如果没有无明，虽然有受也终究不会生爱。这里的“无明”指无我真实义愚，即有我执的时候，一产生乐受就会爱著；如果没有我执，光有乐受也不会为我而生爱。



再者，触和受有什么差别呢？触是境界受用，受是生受用或者异熟受用。也就是，当已经现前这样的境界时，与之接触就是前位的境界受用；而随后会发生苦乐等的受，这就是异熟受用。譬如，在一位天人面前，呈现出天宫、天乐以及众天女等的境相，这是境界受用；随之发生了很快乐的感受，这是他的果报受用或者异熟受用。这两者圆满就是受用圆满。

## 2、差别

相应三界有三种爱，即欲爱、色爱和无色爱。

### （九）取 分二：

#### 1、体性；

#### 2、差别。

#### 1、体性

“取”，指对四种境起了四种欲贪。也就是以爱为因缘，推进发展到心对此一直取著的程度。

#### 2、差别

取有四种。

一、欲取：指欲著在色声等的欲尘上。也就是对于五欲的取著。

二、见取：排除根本萨迦耶见之外的其余恶见，在



这些恶见上出现了欲著的心。也就是取著这些见解。

三、戒禁取：与恶见相属的恶戒恶禁，对此发生了欲著的心。也就是对于一些邪的禁戒，由于爱而发生了很大的取著心。

四、我语取：指欲著萨迦耶见。也就是心一直计著我、我、我，这样发生根本的取著“我”的心理活动。

#### （十）有 分二：

1、体性；

2、释词。

##### 1、体性

“有”，指往昔造作业行在识中熏建了业习气，其后经由爱、取如水般地滋润引发，终于到了具大势力能引生后有的分位。

##### 2、释词

“有”是在因上假立果名。也就是，当因的业势力已经强大到必定感生后有的分位时，就在这样的因上立果的名字，叫做“有”。

#### （十一）生

“生”，指识在胎卵湿化四种生中最初结生的刹那，

也就是四种有中的生有。

## （十二）老死

“老”，指诸蕴成熟转变成其他相。广义是指受生第二刹那一直到死之间的本有，狭义是指身心出现了衰退相的阶段。

“死”，指弃舍同分诸蕴。也就是，取得一世蕴身以后，当同分相续到了最后，引业穷尽之际，相续就会断灭，这就是死。

### 二、支分略摄 分二：

（一）摄为四支；

（二）摄为三道。

#### （一）摄为四支 分五：

- 1、摄为四支；2、归摄必要；
- 3、引之道理；4、生之道理；
- 5、成办之义。

#### 1、摄为四支



十二支可略摄为四支：能引支、所引支、能生支、所生支。

能引支：无明、行、因位识二支半。

所引支：果位识、名色、六处、触、受四支半。

能生支：爱、取、有三支。

所生支：生、老死二支。

## 2、归摄必要

十二支归摄在引、生两重因果中，实际是为了显示一重受生因果的相。摄为两重因果的必要，在于显示因和果的两种差别，由此就能非常具体地显示出如何完成一重受生因果。

首先就果而言，为了显示引果苦谛和生果苦谛体相的差别，安立了两重因果。也就是，果位识、名色、六处、触、受这四支半在所引位只有种子，还没有成就各自的自体，属于未来会发生的苦；生和老死二支则是已经生苦的分位，现前即是苦。譬如，花种子在现前位只有种子，虽然有引出根茎枝叶等的功能，但还没成就根茎枝叶等的自体。同样，果位识到受这四支半只是引果苦谛，也就是把能引苦果的种子立为苦谛，能引出将来的果位识等的苦果，但现在还没现前苦果。当花种子经过滋润到了成熟位，已经出现根茎枝叶等的自体时，这

就好比生果苦谛，已经生出了生和老死的苦果报。总之，所引和所生的差别，即是种子位和成熟位的差别。

其次就因而言，为了显示果的受生有两种因，也就是能引种子的因和能令种子所引果报生起的因，所以安立两重因果。譬如花有两种因：一、能引出花种的因，如同能引；二、能开花的因，也就是以水滋润等，如同能生。由无明起行，只是引出了将来发生果报的苦种子，所以是能引种子的能引因；之后经过爱、取的润发，才使得种子成熟而生出果报，这就是能生出苦果的能生因。这两种因配在一起才能出现最终的受生。

### 3、引之道理

以下由四相了知能引和所引的涵义。

#### 一、何为所引

问：在十二缘起支中，哪几支属于所引？

答：果位识半支，加名色、六处、触、受四支，这四支半是所引。这四支半在所引位只有种子，还没有成就自体。

#### 二、以何而引

问：以什么能引出果位识等的种子？

答：以无明为缘所生的行支。也就是由无明驱使造业，以这个业就引出了种子。



### 三、如何而引

问：能引是以什么方式引出了所引？

答：引种子的方式，是由行在因位识中熏建业习气。也就是造业后第二刹那，业习气就熏入了因位识中，以此就出现了所引的种子。

### 四、所引之义

问：所引的意义是什么？

答：在因位识中熏入的业习气，具有变现出果位识等的功能，如果遇到爱、取、有这三个能生支来滋润，就能够转成果位识、名色、六处、触、受这些果的自体。

## 4、生之道理

以下由三相来认识能生和所生的涵义。

### 一、以何而生

问：以什么能生后有？

答：以爱为缘所生的取支。也就是有了爱以后，再进一步串习成了取就能够感生后有。

### 二、何为所生

问：所生的是什么？

答：生和老死。也就是后有从生到老死之间的一系列果报。

### 三、如何而生

问：能生是以什么方式生出了所生？

答：过去造业在识中熏入的业习气，经过爱、取的数数滋润，当它的势力已经增长到堪能引发后有时，随即就会发生果报。

## 5、成办之义

对此从引、生善趣的情形和引、生恶趣的情形来认识。

### 一、以恶业引、生恶趣的情形

由业果愚无明发生了不善行，在识中熏建了恶业习气，使得有可能出现三恶趣中的果位识、名色、六处、触、受这样的果报，也就是已经引出了会发生恶趣这些果报的种子。接着，如果这个恶业习气经由爱、取的水数数润发，而逐渐变得有决定感果的大势力，那就一定会在来世的恶趣中感得生和老死。

以四支来说，由业果愚无明起不善行，在识中熏建恶业习气，是能引支；以此就有了功能，可能造成三恶趣的果，也就是果上的识等的四支半，这是所引；经由爱、取数数润发，已经到了有大势力决定感果的业的分位，这是能生；由此就在来世恶趣中感得生和老死，这是所生。

### 二、以善业引、生善趣的情形



这又要从两个方面来认识：（一）引、生欲界善趣的情形；（二）引、生上界善趣的情形。

### （一）以善业引、生欲界善趣的情形

由无我真实义愚无明，为了自己得到欲界的安乐，发起欲界所摄的持戒、布施等的福行，以此就在识中熏入了妙业习气，有了成就欲界善趣的果位识、名色、六处、触、受这四支半的功能。再经由爱、取数数润发，使得福业的业习气逐渐变得有势力，由此来世就在欲界善趣中生起了生和老死。

举例而言，某人不了知无我，想为自己求得欲界天的安乐果报，为此作了布施等的各种善行，作了之后就在识中熏入了妙业习气，这是能引支；已经有能生欲天果位识、名色、六处、触、受等各种福果的功能，这是所引支；之后还以爱、取不断地去滋润这个善业习气，使得它逐渐地变得非常有势力，这样就完成了能生支；结果来世就生在了欲天当中，以及当它成熟之后发生老死，这是所生支。这就是以善业引生欲界善趣的情形。

### （二）以善业引、生上界善趣的情形

由无我真实义愚无明，为了自己求得上界的安乐，发起了上界所摄的奢摩他等的诸不动行，由此就在识中熏入了这样的妙业习气，使得有功能可以造成上界天的果位识、名色、六处、触、受这四支半。再以爱、取数数润发，使得不动行的业习气逐渐变得有势力，来



世就在上界天中生起了生，乃至达到老死位。

配四支来说，以无明出不动行就在识田中熏建了妙业习气，是能引支；随着就引出了能发生上界天果位等的种子或者功能，这是所引支；然后，以爱、取不断地润发不动业的业习，使得它强而有力，这是能生支；以此就在来世出现了上界天的生，以及时间一到就出现老死，这是所生支。以上说明了以善业引生上界天果报的情形。

## （二）摄为三道

十二有支可以摄在烦恼、业、苦三道中。

也就是，无明、爱、取这三支是烦恼；行、有二支是业；识、名色、六处、触、受、生、老死这七支是苦。

## 三、几世圆满 分六：

- （一）正说；
- （二）了知唯法无我；
- （三）不知此理的过患；
- （四）了知的必要；
- （五）认识烦恼为怨敌上首，于灭烦恼能发精进；
- （六）三士道的根源。



## （一）正说

譬如，由种子出生果实需要三个重要的环节：一、植种；二、滋润；三、结果。在四支当中，能引支如同植种；能生支好比滋润；所生支犹如结果；而所引的种子到成熟位就是所生，不必另外宣说，因此所引就摄在所生中。

这样来观察的话，一轮缘起最快两世完成。也就是，在第一世当中，以无明所起的行在因位识中熏建习气，完成了能引支，以此植下了种子。又在这一世中，以爱、取数数润发，到了有势力能感果的业的地位，完成有支，这样就完成了能生支。由此将不间隔而在紧接着的一世中成熟果报，出现所生支或所引支。像这样，一轮缘起快则两世圆满。慢也只需三世就能圆满。也就是，在第一世中圆满了能引支。之后没有得到滋润，间隔了多世，但这多世也只是其他缘起成熟的过程，在圆满这轮缘起的能生支上不占时间。到了某一世，能生的爱、取、有三支已经完成，润发到有势力能感果的业的地位。在那一世紧接着的一世中，完成所生支或所引支。

举例来说，今生以业果愚无明发起了非福业，以嗔恚造作了能生到地狱中的恶业，这样在造业第二刹那已经在识田中熏建了习气，这样就完成了能引支。如果在这一生当中不加改正、忏除，还继续以爱、取数数滋润

这种嗔恚恶业的习气，使得它变得强而有力，以至于达到有支的状况，这样在这一生当中就圆满了能生支。那在临终的时候被这个业所牵，随着就会现前地狱的境相，来世将在地狱中出现所引的四支半或者所生的二支。也就是将出现地狱的果位识，以及地狱中最初位的名色，以至于诸根圆满的六处，当生识的根出现以后，接触地狱中烈火、刀刺等境相时就会发生触，由此起猛利的苦受。这就是在来世圆满了地狱受报的所引四支半。或者从受了地狱的蕴身之后，在非常漫长的时间里感受地狱果报，直到受报结束，这样完成所生的生和老死两支。这就是两世圆满的情形。

三世圆满的情形。譬如，今生造了受生在欲界天的善业，也就是虽然没有业果愚，但是有无我真实义愚，认为欲界天非常快乐，为了我得到乐的缘故，驱使着身口等去作各种福业，造业的第二刹那，在识田中熏建了善业习气，植下了将来生在欲天中的种子，这样就完成了能引支。然而，在此后相当长的时间里没有去滋润这个善业，而是在其他地方不断地润发，结果在中间若干世里，有时做旁生，有时做人，有时做修罗等等。经过若干世以后，到了某一世这个习气苏醒了，也就是对行善有非常大的欲乐。那个时候他的心理倾向就叫“爱”，然后不断地取著这种善行，就叫“取”，从而使得生欲天福业的势力强大到必然要感后有的状况，这就完成了



有支。由于在那一生临终前完成了能生支，结果在紧接着的一世里就生在了天上，那个时候会圆满所引的四支半，或者所生的两支。也就是，在那里将出现天中的名色乃至六处，出现了天人的根身，而且出现天宫、天女、天乐、天食等的各种五欲境界。这样在根境识和合的时候发生触，之后就发生福乐的果报，那么多年里在天上一直享乐，出现了欲天异熟受用的乐，在天中从受生到老死之间在一世中完成。这就是慢则三世完成。

## （二）了知唯法无我

就像这样，由因支发生果支，环环相扣，在这当中根本没有作业的我和受果的我，都只是蕴上在发生因位果位的变化。十二个有支就代表因位和果位出现的现相，而每一个现相都没有常、一、主宰性，因为都是由前前支发生的。既然是由那个因造成的，因此里面没有我。比如，因上的惑业等，它是由前前的因发生的，因此没有作者的“我”。受果的识，以及出现的名色、六处、触、受等，也是由前前支发生的，而不是有实体受者的“我”。

这就可以看到，完全是一个个的法在不断地变化，这就是所谓的“从唯法因支生唯法果支”，由此会认识无我。

### （三）不知此理的过患

愚痴的凡夫不了知生死的真相，不知道在轮回虚妄的生命历程中，一直都是由因支发生果支，这样的缘起始终牵连不断。当它显现果的时候，似现为有一个实体的“我”，也就是，把那个由因发生的五蕴假法当成是“我”。然后，对于完全是不自在流转、以行苦为性的状况，以为里面有真实安乐。既然有我、有乐，那当然要为我求到乐，为此就造下了三门的种种善不善业，以这样不断妄作的缘故，还需要继续流转。

由于这个原因，从根源上的我执无明开始，后面还有爱、取，这样由三支烦恼发起两支业，又从两支业出生七支苦，在感受七支苦的同时又起烦恼，又从烦恼造业……就像这样，使得三有的生涯轮转不息。这样就知道，是以十二有支惑业苦不断循环的方式造成轮回的。对此龙树菩萨说：“从三出生二，从二而生七，从七复生三，数转三有轮。”以上揭示了轮回运转的规律。

### （四）了知的必要

如果能如理地思惟，是以这种方式在生死中漂流的话，那么这就是最好的厌离生死的方便。也就是，如果知道一直是按照这样的方式，不断地在生死里转来转



去，那就会知道这里面有无数的受生、无数的死亡，每一生都遇到无数的亲怨，有无数的求取和不得。生天也有无数次，过后又转到下面去，在地狱里也转了无数次，又好不容易升上去，然而，由于十二有支的连环链无法截断的缘故，还将一轮又一轮地转下去。正如《除忧经》所说，生死的确是个大苦海。因为喝过的母乳也是无量无数，在地狱里喝过的烱铜水超过了四大海，被截断的身肢堆起来超过须弥山，由于爱别离、求不得等流过的泪水也是超过四大洋。在这一世又一世中，有那么多求取的焦虑、失败的痛苦，有那么多的一生死去，以及堕落的恐怖等等。

这样就知道，十二缘起一直在我们的心中转，这样的生死没完没了，由此会发生大的厌离，想从这个苦的循环圈里脱出去。再者会想到，如今如果还执取生死法，那真是可怕。因为就像由四支来完成一轮缘起所显示的那样，过去世那么多的能引支还没有对治掉，而现在还在发生很多的能引，而且还在进一步发生很多的能生。像这样，没有对治掉根本的无明，也没有扼制住对三有的爱，还在不断地著取、造业等，真是太可怕了。这个时候会感觉非常恐怖，会发现自身在生死中的状况的确如此。

（五）认识烦恼为怨敌上首，于灭烦恼能发精进

从正反两方面的道理来看，业和烦恼二者中，烦恼是上首。也就是，无始劫以来造集的能引——善业和不善业还没出生果报，也没以对治力摧坏，如果现在以爱、取作滋养，以此增上就会漂流善趣、恶趣。相反，阿罗汉们在做凡夫时，虽然造了无数能引的业，但由于没有烦恼，就不作滋养，而不会牵引到生死诸趣中，因而解脱了生死。我等凡夫与阿罗汉相比，都是过去生造了无数能引的业，而差别在于有烦恼就必然还要转生死，而无烦恼就从此解脱，因此，烦恼是造成生死轮回的上首怨敌。

在这上面得到了定解后，就会把烦恼执为生死怨敌的上首，着力地在灭烦恼上发起精进。这就是由思惟十二缘起，会认识根本的怨敌所在。

### （六）三士道的根源

十二缘起有支配在道次第上思惟流转、还灭，依次会成为三士道的根源。思惟恶趣的十二有支流转、还灭，是下士法类；进而思惟欲界、上界二种善趣的十二有支流转、还灭，是中士法类；将心比心地推想诸母有情也都由这十二支门漂流生死，发生慈悲，为利益彼等的缘故愿得佛果，由此学习佛道，这是上士的法类。



#### 四、此等摄义

由认识十二有支轮回的道理而如理修习,将出生诸多殊胜的利益:一、能破除一切衰损的根本——极重的愚痴;二、能除遣妄执内外诸有为法从无因生以及从邪因生的一切邪见;三、能滋润出离的意乐。也就是,如实知道生死的状况能使心破除愚暗,开启现见缘起的正眼,知道自身所处的状况,之后会发起猛利的厌离,能提起心力一心修持能得实际利益的解脱道。

再者,见一切诸母有情都同样陷在这样的生死苦状中,会起悲心、慈心,之后再发展出增上意乐,要将一切的诸母有情全数安置在究竟解脱的佛果位上,这样自己求愿作佛,之后就趣入佛道的修习。诸如此类,由于如理地思惟十二缘起,将全面地发展道心。

#### (三) 结成修圣道必须修苦

是故,于修持一个真实的圣法,无论如何需要对于轮回的一切认识无实义这样一个。如是相续中生起的因者,唯一是此修轮回之过患故,乃至相续中未生起之间,需要至心修习。

“是故”,是承接前面帕当巴尊者的开示。那里的



要求是很高的，修一个真实的出世间法或者圣道，当然要放下世间的一切，比如身体、衣服、饮食、住处、名誉、亲友、向外追逐、自我高慢等等。意思是说，只有一切放下，修法才能成就。无论修哪宗哪派的法，要想即生解脱、成就，一定要一切放下。因为不一切放下的话，心就不能专注在一个点上，也就不可能在短时间内完成圣道。这里说的是“修持一个真实的圣法”，不是只求来世得个人身，也不是仅仅往生极乐世界，而是即生就要成道，这就需要一切放下。

那么，这不是天天念“我一切放下！”就能放下的，必须心中发生了胜解，之后才有欲，从而能够真正放下。也就是要胜解到轮回全是苦，一点意义没有。想到从地狱一直到天界之间的苦，知道自身正陷在非常可怕的轮回集中营里，服着难以想像的苦役，只有对这个发生了胜解，才会相信轮回里的一切完全是苦路。就像世间做贼的人，由于相信偷盗是发财的门路，那再怎么苦他也要干，哪怕进了监狱，他还认为这是一条好路。同样地，假使你相信轮回是个大苦海，那是怎么都不会要的，自然会厌患、出离，那个时候就会一心求道，世间的一切衣食、名誉等等，自然就会放下。这样就看到，是由胜解发生信心，由信心而发起欲，这个欲在这里就是指出离心或者求解脱心，它是出世道三个要点之一。

既然胜解是放下一切的根源，因此普贤上师就说：



“无论如何都需要深刻地认识到，轮回的一切没有一点真实义。”“无论如何”就是不能减价，无论在什么时代、在什么地方、是哪种身份的人，只要想修出世道，就必须生起这个胜解。从释迦佛开始，乃至所有的祖师、成就者们，没有一个认为轮回还有实义、对轮回还有欲的同时，就能彻底地修一个出世法，没有这样的事情。因此，这是对于每一个有志修出世道的行者最基本的要求、一个在缘起上决定需要如此的要求。

又要知道，相续中生起彻底看破轮回的胜解，一定要有因。（这不是从胜义空性上面，而是从世俗苦的角度彻底地看破轮回，产生这样一个大的胜解。）如果没有因，它是出不来的，没有天生释迦、自然弥勒。如果没有因就能产生的话，那尽法界一切众生应该自然就发起了出离心，一切世间的俗事在一刹那间全部止息，再也没有人去搞了。但是并非如此，众生从无始以来，在流转过程中所出现的乐执是非常严重的。这样就知道，胜解不会无因而起，而它的因唯一是这个修轮回过患，意思是再没有别的办法了。（当然如果前世修过了，今生一遇缘就苏醒，这种情况也有。）

以这个缘故，乃至在你的心中，没有像古圣先贤那样，一看到轮回就生起非常大的厌患之间，需要至心修习。要生起怎样的厌患呢？譬如，释迦如来出四门时，一见到老、病、死的现相就生起非常大的厌患，马上要

出离，再也没办法待了，这就是最好的榜样。可以想像，假使自己被关进了监狱，天天受着各种非人的折磨，你在那里生起多强的想出去的心，对于轮回就应当有这样的心的。或者像看到含毒的美食、不净室、大火坑那样，感觉一点点实义、一点点安乐也没有，对于轮回要有这样的认识、观感。乃至相续中没有生起之间，需要至心修习。

所谓“至心修习”，就是不是口头的，而是从内心深处按照这样来修。一个一个设身处地地想：“我处在这种境况里会是怎样的情形？这里有没有真实的乐？它的过患如何？”譬如，三恶趣的痛苦是如何深重而漫长；在人当中又是如何地寿命短、苦难多，所有的乐最终都转成苦；修罗有怎样的斗争之苦；诸天有怎样的放逸、堕落之苦等等。像这样一个一个地好好想，想了以后才知道，过患实在太大了。一定要把自己摆进去，在自心上修，这样的话，心逐渐逐渐地会起，然后通过多种门径，要数数地、长期地修。要发出恒常、猛利的胜解和欲，心才能彻底地转掉。

总之，这里的要求是让我们从道理上认识轮回的一切毫无实义，乃至相续中没有生起之间，都需要至心修习。



## 八、修量

如是轮回过患的实修，相续中生起的量者，要达到如同善知识朗日塘巴一样的。也就是于朗日塘巴，侍者禀报：“人们在称呼上师为黑脸朗日塘巴呢！”师言：“若思惟此三界轮回之苦，脸上能出笑容吗？”

传说，一次他的曼荼盘上有一粒松玉，一只老鼠去搬，其力不支，遂作“吱吱”声呼召余鼠，二鼠一推一拉，见而面出微笑，此外何时连微笑也没有。

像这样修习轮回过患，在自相续里生起的量，要达到像善知识朗日塘巴尊者那样。有一天，侍者来禀报说：“人家都在说上师是黑脸朗日塘巴。”尊者说：“如果思惟三界轮回的苦，脸上还能出个白色吗（意思是还能很轻松，感觉很快乐吗）？”

为什么称他为“黑脸者”呢？透过一个事例就能看出来。有一次，他的曼荼盘上有一颗松玉，一只老鼠跑来想把它搬走，但是搬不动，于是就发出“吱吱”的叫声，招呼另一只老鼠过来。然后它们一个在后面推，一个在前面拉，就这样一推一拉地把松玉搬走了。尊者看到这个场景后，露出了一点微笑，除此之外，无论什么时候，脸上连略微笑一下都是没有的，因此人们称他为“黑脸朗日塘巴”。

这就看到，尊者心里完全是厌患的状态，一想到轮回，就像前面讲的有那么多的苦，怎么笑得出来呢？就像胆病患者见到油食一样，以那种深切的苦的体会，自然就发呕吐心，也就是修苦一旦到量，一见到轮回的事就油然地生厌患，当然外在的表现脸色是黑的。

这也说明真实的修量就是如此，既然是那么苦，那当然是一种黑脸的表情。其实，我们对任何事物的反应都是如此。譬如被人逼着吃一个已经腐烂、吃下去一定会呕吐的东西，心里会很痛苦、不想接受，脸上马上就表现出来了；或者已经判了死刑，今天就要被拉出去枪决，或者马上要受惩罚等等，心情自然是沉重的。就像这样，不必说整个轮回那么大的过患，自己真切认识到的一点小苦要临身的时候，自然马上就是黑脸，因此不要认为这是很高的要求。

一般人容易产生误解，以为这是最高的要求，所谓“前无古人，后无来者”，天下只有朗日塘巴尊者一个人达到了这个标准。实际上要知道，这是每一个想即生解脱的行者都要达到的基本要求，因此把它定为修量。说到“修量”，就不是针对一两个人，而是对所有有志于解脱的行者来说的，就好比所谓“及格的量”，是对于多少亿学生的共同要求，达不到是没法升上去的。

还要注意一点，对于轮回，从自己的角度永远是厌患的，不想继续这种非常苦、非常迷乱的生涯；但是从



利益众生的角度，那是不舍生死界，所谓“不厌生死”，意思是要在这里面度众生，对此要能够辨别。

人能笑出来或者出现幽默的反应，要么是知道离戏，懂了一切都是荒唐的，本来就是戏论；要么是慈愍众生，要给他从现前到究竟的一切安乐，这样有慈心也会含笑；或者本来一切相都是假的，如果有出乎意料的表现也会笑；或者自身已经明白这些都是假的，可以任运超越概念的时候也会笑等等。除此之外就是被乐颠倒执蒙蔽，心中有贪著。但是，一般的人没什么智慧，也不厌轮回，却要装开心，这是属于非常低级、浅薄、幼稚的状况，只是一种掩饰，跟法上的要求完全相反。按法上的要求来说，面对轮回就是生厌离，知道本具佛性就一定喜乐，心上的反应就是如此。但今天的人很颠倒，对于轮回的事情假装欢喜，对于自性本有的事情丝毫不知，一直在外面求。而且，为了表现文明、优越、高雅等等，会装出来微笑等的姿态，来取悦别人或者表现自我。对别人好也不是善心，不是真实的慈悲心等等。这些都不符合修心的缘起，所以再怎么做也是假的。

### 未生起此修量期间务必坚修

这里讲了两方面的原因，以此来教诫我们乃至没有生起修量之间，务必要坚定地修苦。首先看第一个，修

苦是生起诸多圣道功德的根本。

**如是修习此轮回苦者，乃是圣法入心、深信因果、心舍此生、慈悲有情等此类道之功德的所依根本，**

首先，修苦修得好的话，就会知道这是非常可怕的集中营，苦得没法忍，一定要修圣法，因为没有圣法是无法解决的。也就是真正知苦以后，人就开始想解决问题了。譬如当知道自己得了癌症，会出现非常多的苦，又听说有能让自己痊愈的治疗方案，心肯定会趣向的。就像这样，修了轮回苦以后，知道这里太苦了，一定要修圣道才能解决，我们的心自然会往那上走。

第二个是对于因果起深忍信。思惟了轮回苦，对于六道各处一类一类的苦了解以后，再对应各自的因，就像《念处经》里讲的那样，知道这种苦是从这个业来的，那种苦是从那个业来的，这样的话就会深深地相信，的确起什么样的心就会出什么样的果。如果落在业果愚里，以为现世名利最能利益我，为了尽快得到这些现世乐，心就会造下种种非福的业行，就会感得恶趣里的各种果报等等。像这样，轮回苦观得好，又看到了一条条对应的因果关系，就会深信一切都是由因果律发生的，对此会起深忍信。

再者，心能够放下此生。当明白整个轮回的事情以



后，会看到此生只是其中一个小点，没有什么意思。为了这么一点虚假的乐，浪费宝贵的人身，导致从现前到永远之间锁在轮回的锁链里，太可怕了！之后就想一刀两断，截断此生俗事。当思惟得越来越多，轮回的苦在自己心里现得越来越大、越来越明显，心对此越来越厌的时候，自然就会放下此生。

接着，修苦修得好会对有情生慈悲心。所谓的慈心、悲心，不是表面装着对人好，或者为了自我形象作出和蔼可亲的表情、行为等等。实际上，当修苦的体会越来越多，越来越清楚地看到自身有这么大的生死苦患，之后再看别人，推己及人就知道众生全部陷在生死苦海里，会感觉大家同是生死沦落人，同是得了重病的生死病人，就会同病相怜。也就是，会看到上上下下的众生身上充满了各种各样的苦，一点真实的乐也没有，最多只是以苦为乐而已。像这样，在为每一个众生着想时，知道他是自己的母亲，又看到他有那么多的苦，油然就会起悲心的。由于在自身上知苦的因已经具足，只要一转移到众生身上，自然会发起慈心和悲心。

“等”字，包括《入行论》等中所说的归依心、惭愧心、忏悔心、欣乐行善、畏惧造恶的心等等。

这些道的功德，都是依靠修苦而来，因此它成了许许多多重要的道功德生起的根本。诸佛菩萨、祖师们的教授里都说，修苦是一个大嘜陀南，想要真实地厌患生



死、发起归依、生起大悲等等，除了修苦没有更好的方便。

接下来看第二个的原因，一代时教以宣说苦谛作为开端。

**而且，佛世尊也是在次第三转法轮的开始说“诸比丘，此是苦，如是知”，而后开始宣说一代时教，**

世尊来到这个世上转了三转法轮，对此都是按次第来进入的，因为众生必须遵循由浅到深深、由下上到上上的法则来发展修心，如同求学要次第从一年级读到十年级那样。苦谛正是一年级的课程，因此它是一个入门、一个地基、一个上上的佛法都必须依靠的基础。佛世尊当然知道菩提道的次第，因此在说法之初就说了这件事。佛说“此是苦，汝当知”，这个“苦”指苦谛，也就是轮回的一切全是苦，你们应当如是地了知等等，之后再说集、说灭、说道等。像这样初转四谛法轮；之后二转无相法轮；然后三转如来藏法轮等等，让众生逐步地发起对诸法真实性的认识。如果最初步的苦谛没开启的话，那会一直存在障碍，导致后面的一切都没法发展。

如果不重视前面，认为可以随意跨越，那后面终究建立不起来。就像忽视一年级的课程，认为这个不重要，



妄图高深，结果一年级的课程没过关的缘故，总是没法升级，它成为一个永远的障难。所以，了知缘起的人明白，就当前一步来说这是最重要的。这也是能升进的最根本的基础、所依，就像万丈高楼从地基建起，千里之行始于足下那样，没有这发足的一步，后面都没法到达。

### **以是因缘，相续中未生起之间，务必要勤修。**

以这个因缘，乃至自相续还没有生起轮回苦的修量之间，修苦的课程没过关，就一定要精勤地修持。

“以是因缘”包括两个因缘：一、修苦是发生诸多圣道功德的根本；二、佛的一代时教以宣说苦谛为基础。

意思是说，比如三主要道以出离心为前驱，没有前面道心的缘起难以发展后后。或者就本论而言，讲到修苦能使得心入于法、对因果生起深忍信、放下此生此身、对有情起慈悲心、生起归依心、一心祈祷上师本尊等，由此成为证知无我的前方便，或者了知客尘虚妄的前方便，从而容易认识自性。诸如此类，修苦成为圣道功德的根本或者依处。

再者，一代佛教之始唯一宣说苦谛，密意也是由此容易认知四谛而发起求解脱心，这样将出现出世的道心。往后的第二转无相法轮、第三转如来藏法轮，都是以苦谛作为基础。也就是说，由于知苦，才能去掉乐著

生死的心，这样有了道心，才容易趣入无我空性。再者，宣说第三转如来藏法轮，对一般根机来说，都是首先要知道轮回里面苦、空、无常、无我，之后在听到如来藏的常、乐、我、净时，就不会搞错，而且容易升上去。这样就明白，圣教最前面的基础是宣说苦谛。连佛安立的教法次第、引导弟子的次第都是先宣说苦谛，让他们达到一定的量，在这之后才宣说更深入的教法，这可见前面的基础不可缺。

就像这样，理上要认识到，如来宣说教法的次第上也要认识到，因此这是绝对不会错的，在自己没有生起修量之间，一定要精勤地修习。这在修心的次第上，就如同一年级没过关，往后都难以升进那样，因此务必需要勤修。

### 求加持偈

**见轮回苦犹起耽著贪，怖恶趣险然行恶不善，  
我与如我歧路众有情，深心舍弃此生求加持。**

这里前二句说明颠倒的状况，第三句是颠倒者，第四句是祈求不颠倒。

颠倒的状况有二：一、虽然见到了轮回苦，但还是耽著这些现世法而起贪。这本来是毒药或者杂毒的美



食，明明知道还贪著，饮苦服毒，这是一个总的愚痴。二、明明怖畏恶趣险路，就像要坠入万丈深渊粉身碎骨，永劫难以翻身那样，然而还要去造它的因——种种不善业，这就非常地顽固、颠倒。由于无始以来的颠倒习性，就如同苍蝇逐臭，疯子用刀砍伤自己，或者滥服毒药一样，是这样一个疯癫的状况。

我是如此，天下无量无数的众生也是如此，都是这样在错误的道上走。祈求上师三宝加持，我和与我一样的有情众，都能够以很深的心舍弃此生，也就是不是口头说的，而是真正从内心深处放下此生。放下此生是关键，因为此生的现相是最迷惑人的。比如各种名利享受、自我的奋斗争取、实现自我价值等等，为了得到这些的缘故，心会非常地贪婪，由此造下各种恶业。关键的问题是要舍弃此生，然后才能修道，出离轮回。因此，这里祈求上师三宝加持，我等歧路众有情真正能够看破此生，心完全舍弃这一切后，就能转入圣道了。

**了知轮回为苦之引导终**

## 思考题

- 1、为什么必须胜解轮回无实义才能修真实圣法？对此我们该怎么做？
- 2、轮回过患的修量是什么？为什么会有这种表现？
- 3、为什么只要还没有生起轮回过患的修量，就必须勤修此法？
- 4、思惟求加持偈的涵义，并如是祈求。