



大圆满前行系列二·前行实修引导

大圆满龙钦宁体前行实修引导

讲记三·轮回过患

晋美朗巴尊者 造轨

益西彭措堪布 译讲

尚未定稿 请勿翻印

目 录

- ◎前行实修引导之法轨 原文.....1
- ◎《功德藏自释二谛车》节录原文.....11
- ◎前行实修引导之法轨讲记14
 - 思维轮回过患.....15
 - 总思维.....18
 - 别别思维.....68
 - 思维地狱之苦69
 - 思维饿鬼之苦120
 - 思维旁生之苦143
 - 思维人类之苦198
 - 思维阿修罗苦227
 - 思维天苦231
- ◎佛为阿难说人处胎会讲记244

大圆满龙钦宁体共同前行实修引导之法轨 三

轮回过患

晋美朗巴尊者 造
益西彭措堪布 译

第三、思维轮回过患分二：一、总思维；二、别思维。

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。

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、数月、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。

第二、别思六道各别之苦分六：

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。

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。

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？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。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！”如此以对治胁迫自相续。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。

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。

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。

四、号叫者，被煎煮于炽熔的铁水中厉声号叫。

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。

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！

七、极热者，于炽热炎烧铁室中，以三尖杵从下贯入，彻左右肩及头部而出，以烧燃铁毯遍裹其身，故极苦楚。

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。如是由铁弩、棍棒、烱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。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”。

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。

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

其中糖煨坑者，诸无间地狱业减薄者出外之时，于黑阴坑喜而趣往，遂堕入糖煨炽燃火中烧肉及骨。

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啗食。

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！

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。

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，由铁鸟、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。

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。彼中裸体为寒触极剧逼迫故，身上忽而生疮，具足寒疮；疮破裂后成疮之故，疮裂；不堪忍受剧痛，而上下齿打颤故，牙啾啾巴；悲号而持续不断叫苦故，阿切切；无力出声故，长叹呼呼而叫；皮肤分裂为四故，裂如青莲；分裂为八故，裂如红莲；分裂为十六、三十二等，乃至无数分故，裂如大红莲。如是分裂处中，利嘴诸虫入后嚼食。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。

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，有断身肢及肢节的苦。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。此等苦相由别别感受的方式，心中缘取而起厌患，当如是修。

复次饿鬼之苦，分隐住和空游两类来修，隐住饿鬼的苦有三种。共同者：皮骨之间无肉的缘故，枯槁憔悴，在许多年中连饮食的声音尚听不到，何况受用？



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。

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”。

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，以及喉咙中生颈癭，脓血成熟时需要吞下去吃等等，极为可怜。

二、空游饿鬼

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。

复次旁生之苦，有散居、隐住二类。

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；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。

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。

其本相于心境中现量亲受般，取后生起厌患。当如是修。

复次思维人类之苦者，有三大根本苦。其中坏苦者，现在得到乐趣的身所依后，似乎显现诸乐，然而不能常住，当日、日后或明年等时，身心上出生了一个新苦后，现见忧苦大增长。苦苦者，其上又忽然加上一苦，坏苦若是如腹疮一样的话，苦苦则如其上再出生国王的惩罚。遍行苦者，现在似乎显现有许多安乐，如此仅仅为了由杀生等不善业道成办世间的圆满，譬如在一处园林中，以种种玩乐而欢喜、赌博及投赌注等时，以酒肉现前享乐的此时位，一切如是的行因唯一是罪之故，唯仅造作后来的苦果，又如“已作损害他故，将来对自己回



报损害”，此是法性之故，因而，此体性于世间一切现前的诸行上是周遍的，然而不是像即时是苦一样明显，因此称为“遍行之苦”。

其次思维生老病死之相者，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。

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，受老苦折磨后身失气力、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、齿鬢掉落、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。

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，以病为缘认为死也将骤然降临，兼有畏死之苦。思维此等苦相。

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。

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；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；世人恒随得失心而转故，有所求不得之苦；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”。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。

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，唯以战争之事烦躁、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。

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。

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。

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。

《功德藏自释二谛车》节录

晋美朗巴尊者 造

益西彭措堪布 译

如是三恶趣之苦乃是难忍之自性，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。

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，此后行在后有的结生的苦流中。以此缘故，唯一对遮除生的方便思维。具体修相如下：

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。

其中为了宣说苦苦，以颂说道：

人类浮生动如沫，内心不乐及烦乱，
前苦不断迎后苦，麻风又逢毒痈疮。

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。

坏苦者，如颂云：

住增上生满德园，享具贪毒妙欲味，
时至如幻苦行身，得此备具变坏性。

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。

行苦者具周遍性者，如颂云：

不堪负荷触地行，有劳心乘大象颈，
象心嬉戏成掉举，后堕险处示行苦。

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。

大圆满龙钦宁体共同前行实修引导之法轨讲记 三

轮回过患

晋美朗巴尊者 造轨
益西彭措堪布 译讲



大圆满前行系列·前行实修引导

思维无常，知道人生在世如石火电光，转眼就到了后世，我们就应该把重点放在来世的前途上，及早退除现世心。或者说，仅有的一期暇满人身如此宝贵，专用来求取现世利益却如风扬空谷般，得不到任何坚实，死时就会发现一切无义。因此，今生要为长远的后世着想而退除现世心。

既然进一步的修心是退除来世心，我们就要把眼光放长，看自己未来将走向何方？正遭受着什么？有什么

实义可得？应当知道，在修解脱道之前，无论如何都是在轮回的范畴里打转。轮回又是怎样的呢？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。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，才有可能跟以往完全不同。因此，以下要抉择往后的状况，观察后有的事。结果发现，在此“轮回”中充满过患，不是应希求处，而是一定要从中脱离。我们应采取抽身退回的态度，绝不是再往里钻，不是再落到为求取生死中的圆满而起惑造业的缘起范畴中，由此逐步退除来世心，发展出求解脱心。

三、思维轮回过患分二：

（一）总思维；

（二）别别思维。

第三、思维轮回过患分二：一、总思维；二、别别思维。

“轮回”两字，代表从无始流落以来的整个生命状况。犹如轮子般在三界中不断地从下到上、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，没办法停歇，叫做“不断地转生死轮”。另一方面，轮回中没有真实安乐，即使生到上界暂时得



乐，终究也要跌入苦中。

所谓“过患”，其中“过”是指这一切在缘起上都不合真理。轮回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。也就是说，由这种过失导致无数的患难，即是“患”。

当彻底观察到此中没有针尖许的乐，全是苦，才能以当前的处境进一步思维以后该往哪里走，从而出现出离心，出现全新的缘起，出现跟俗人截然不同的生命道路，这些都需要透过思维来发展，而思维又需要从总到别，分两部分来进入。“总”，是指先从总体上认识轮回的状况；“别”，是指具体地从下到上一层一层去观察轮回。看到整个六道上上下下的所有状况，就更能明白此中根本无乐。

譬如，一个人被抓进监狱，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。又如走进了一幢“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，被皮鞭乱抽、割耳朵、削鼻子等，逐渐往上好像出现了乐，但他们在享乐以后全部被扔下去。如此一路看来，发现过患太大，这里不是人待的地方，待一天就受一天苦。更何况，大厦的总管早就宣判说：“此处死路一条！此处苦

路一条！”如是别别思维清楚之后，不再抱持任何希望。

如果对此等苦事还要抱有希望，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，当今时代所鼓吹的幸福论、安乐论等，把人迷惑得一塌糊涂，似乎觉得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。品尝了这些所谓现代文化的美酒，人们都变得晕晕乎乎，出现各种错觉，误以为五光十色的世界里有真实乐可得。因此，我们需要进一步观察人间八苦的状况，通过思维世尊宣说的八苦彻底看穿人生，去掉这层愚痴病。否则，不必说求解脱，就连把自己的脚撤回一步也不肯。除了六苦，我们还要透彻了解三苦，以概括的方式看透整个轮回。以上这些就叫“别别思维”。

思维总和别之后，心就会冷下来、歇下来，不想再继续求取。因为专家已经带我们观察了轮回集中营里的事，对于过去认定的高级、享乐、美好等，都一一指出过患，指出必死无疑、必苦无疑的事实。了解到这些，作为有理智的人自然会解除过去乐颠倒的迷醉，并恍然醒悟：我的处境竟如此糟糕！从此一心只想逃出。

诸佛正是要把我们带出轮回。比如在十二缘起图中，佛陀用手指向清凉月，意为将带我们走解脱道、证入灭谛。为此，下一步我们就要开始着手解决轮回的苦因，即修行道谛，逐渐得到真正的寂灭安乐，回到迷失



之前。那里没有烦恼、没有苦，才是我们真正的去处。

（一）总思维

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。

轮回的主体即所依身或者五取蕴，它在一切种类的众生之处——六道中相续不断地轮转，成为轮回的大致情形。也就是说，自从执取此蕴聚为“我”，便开始起惑造业，由业取后有，使一个个所受蕴身连续在六道轮转，忽而升天，忽而做人，忽而下地狱。如是，一次次转换所依身，一次次经历各个处所，从无始辗转传来，直到今天都没有断绝的流程就叫做“轮回”。

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不曾取过，没有一个众生，自己不曾与其互为父母以及亲、怨、中庸。这就是轮回里漫长的血泪史，也是最大的苦难、最大的颠倒事件。我们必须认识到此中过

患，才会知道今生做人的目的就是要从轮回中超出，而不是还在轮回里求取什么；我们要打开广阔的眼界来确认方向，或者自己该发何等心、做何等行为、求何种果位，整个一套都确定下来，即是“认知四谛”。要知道，只有佛能开示四谛，其他外道师都只能轮回中事，也就是说，轮回和涅槃的分水岭、导师的认定就在此处。

在轮回中无所不作、无所不经的缘故，按照这种苦的发展方式去推断，轮回显然是一大苦海。什么缘故呢？当取一世的蕴身时，无非有亲、怨两种关系：判定自方而欲作利益，因为是我的；判定敌方而欲作损害，因为他对我不好，大体只有这两件事。众生以私我意识或我执必然会这样发展，到天上、到人间、到地狱都是如此。我们以人间情形为例来推演：在生时为亲人、爱人作利益；同时，对于对立面的敌方竞争、斗争，由这些爱恨或者贪嗔就会发展出更多有漏业，将来就会感受更多求不得的苦、保护的苦、失落的苦、互相冲突的苦等等。

再者，以痴心为求得名誉、地位、男女、享受、学位、财富等所欲就会发起竞争、斗争。比如，团体之间为争土地、争国家而拼杀时，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？用有限的数字已经无法计算，一个个头颅堆起来堆到天边，累世所切掉的手脚、割掉的耳鼻等，一路



排下去见不到边际。这些都是轮回的苦。

再从做微细含生来说，转生为飞虫、蚂蚁、跳蚤、虱子等时，身体非常小，如果把一世一世做过的这些小尸体聚拢起来，也已经超过了须弥山王（须弥山出海八万由旬，耸入三十三天）。可叹由痴心转生一世又一世，在这无数次的微末生命中，做蚂蚁都不知道有多少世。轮回是如此众苦充满，而自己落进去以后一直都没有出来过。

再者，做人时都很有感情。每一世都会跟别人结为夫妻，成家之后就又有了父子、母子等关系。作为一家人，在经历生离死别时嚎啕痛哭，或者私下里悲哭、想到就哭，还有求名利得不到时、被人排挤时、身心受伤时、被惩罚时、被打骂时等等，都会流泪。这些泪水集在一起不是一盆，也不是一房间，而是汇出一个大海的量。轮回里到底有多少求不得，多少爱恨情仇呢？只见为此流下的泪太多，只见轮回有无边的血泪，这都是由于受生无量、舍身无量、痴求无量。我们要如是去了解轮回发展得无量无边，在其中受苦也无量无边的事实。

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、数月、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。

此处讲到苦乐的轮回。意为虽有暂时之乐，最终会跌落苦中；虽居于高层，最终会跌落下界，这就是另一重“轮回”的涵义。应当思维，人间最有福报的转轮王跟天王相比，也只如寒酸的乞丐站在帝王身边，可是，即使我做到梵王、帝释等最高级的天王地位又如何呢？端正相好，财富圆满，寿量有千万亿年。身体高广、威严光耀，相比之下，人类就像他脚下的细菌。而且，天王财富圆满，帝释天有 91 亿夫人，居住的宫殿、受用的天食、天花、天香、天乐等远远超过其他天人；梵天王更不必说，他的福报大到一个指甲就能超过人间所有金银等价值。他们看人间的这点受用，就像我们看蚂蚁窝的受用一样。再说，他们寿命绵长，端坐的一瞬间，人间已经死去几亿人；他一度在天界巡行，人类就已经更换好几个朝代。然而，他们死后尚且孱弱无依地忍受恶趣苦，何况我们？可见，轮回之中数数高下变易，没有乐处。即使投生到高层天界，终究也是跌入恶趣，或者转为牛脖子上的一只虫，或者掉落无间地狱做柴薪，或者躺在无极河旁边被狱卒撬开口强灌烊铜铁丸



等，这些还有什么意思？

此处需要运用比较法。与三恶趣相比，我们现在的所依的人身上有一点点自在、健康等，而人们往往就被这仅仅几年、几个月、几天的快乐所诳骗，得意忘形地说：“我现在很幸福，人生很快乐，人世间多么美好！”其实完全是自我欺骗。凭着过去造下的少许福业，偶尔出现一时的健康、自在，就好比天空出现一瞬晴朗后马上就会黑云密布，这些增上生的乐果一旦享尽，人们又会落入极其贫困当中，境况窘迫，针尖大的乐都很难得到；或者掉落恶趣，即使再不情愿，也必须感受难忍的苦。

以此缘故，现在的喜乐犹如美梦正浓即当醒。梦里觉得美满快乐，醒来就突然什么都没有了，发现自己深陷囹圄，不得不饱受各种折磨，我们当前的境况即是如此。所以，不必执著这是真实的乐，它倏尔消失，有什么实义呢？应当生起观念：“在这一次生命中，无论如何我要修一个从轮回苦海中解脱！”从此，标定人生的方向，一定要求取解脱，而不是一直在轮回里执著，愚痴地沉溺其中。如是，应由具足加行、正行、结行来修持。

思考题

- 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？
- 2、
 - (1) 什么是“轮回”？
 - (2) 在轮回中因贪、嗔、痴引无量苦的情形如何？
 - (3) 如何由比较法认定“现在的喜乐如美梦正浓即当醒般”无有实义？



关键要知道，我们目前正处在轮回苦海中。总体观察到苦的状况无量无边，没有少许乐，才会发生求解脱心。这跟过去的取向完全相反，原先总以为世上有很多乐，值得我们去求取，而通过思维认定苦性后才想要彻底退出。也就是说，总思维的目的就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。

如何认清真相呢？对于这种无量劫以来的流转状况，如果局限于一时一地、某种世间颠倒认识，将永远也看不清。因此，必须依从圣言金刚句的有力指点。祖师安住在现量观照中、契合缘起而出现的语言可以带领我们观见真相。在产生初步认识后，自身就可以逐渐发展，直至发生定解、出现相应的欲乐，完全改换过去颠倒的欲，转为一心希求解脱。

金刚句极为甚深，有深刻的密意。轮回是什么？“一切种”指什么事都做过，什么都经历过。追溯从前，自最初一念妄动生起无明，之后便出现二取，把四大和五蕴执为私我，接着就缘于这种子虚乌有的私我对自方生贪、对他方生嗔，继而造业感果，频频取得所依身。这条缘起链一直不断地发生了无数劫，即是轮回的大致情形：自从一念入梦，执著蕴身为我，我们东飘西荡，在一切众生处——下至地狱、饿鬼、旁生，上到人、修罗、天界这六道当中，相续不断地流转。在这里曾取过一个一个的所依身，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。

依于这种描绘，我们心中可以展开一个梦的境相：由一念无明出现虚空，再从虚空中出现器界根身，然后出现家庭、社会等各种业缘关系、各种显现，然而这些全是错乱的。所谓“众生之处”，即众缘所生的错乱境如迷梦般，在众生的环境里有从下到上一类一类的生处。轮回期间，我们任何生处都去过，去的时候都取一个皮囊，也就是每一世都以一种业取一个地狱的身或饿鬼的身，或者牛、马、驴身，或者人、天、修罗等身，无论何种身份我们都取过。

于此期间，自身与很多业缘有情转生在一处，有时做父、有时其子、有时其夫、有时其妻，又互相有亲、怨、中庸等各种关系，总之任何事情都经历过。在此期间，由于有私我，又建立我所，当然就有一类父母、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，于是视他们为敌方，以嗔心作损害。这实际非常颠倒，因为都是假相。由私我意识生起贪嗔为代表的无量烦恼，并以此造下无数有漏业，继而发生轮回里的无边际苦。

如此一路观察，正因为有个“我”，又处在众生群体中，自然会产生欲求。以人类来说，想得到名利、地位、尊荣、享受等，有各种各样的欲。这时的自我意识



非常强，频频与他人发起争斗，比如争国土、争财富、争女人、争名位等。为此，被截断的头、手、脚以及支分的手指、眼睛等如果堆积起来，数量根本无法计算。这就是由贪为根源出现各种贪嗔等而造成的伤害。不仅做人时为得到所欲会饱受各种苦，包括在地狱等中，被砍掉的头、肢节等也是无量无数，或者做牛、马等时，被宰割的次数也是无量无数。为求所欲付出如此惨重的代价，不外是基于自私性，结果也是必定受到惩罚。

再者，由愚痴性会堕为微细含生，蚊虫、爬虫乃至人身上的微生物、水里的小含生等，身体一般比指甲还小，有些在显微镜下才能看到，可是，这一世一世做微细含生的尸骸堆起来比须弥山还高。须弥山王有多大呢？它长宽各八万由旬，高八万由旬。由此可知，我们曾在无法想像的漫长时劫里做过无数次小含生。我们在轮回里待太久了，故事太多、苦太多，这真是一场难以想像的恶梦。当然，我们现在也正处在恶梦中，没必要把它想像成美好，或者以为现世法、来世法有意义。

再说贪的方面。以做人为例，每一世都有父母、夫妻、子女等，自从有了我爱、我所，为所爱一方会流下很多眼泪。当跟所爱的人离别，或者见到所爱的人受到伤害甚至死亡等，那种妻离子散、家破人亡的滋味实在太辛酸；或者为此遭受惩罚、失败、不甘心等，流过的泪也不计其数。大海辽阔，一望无际，而把每一世的眼泪

都积聚起来居然就有大海水那么多，如果不是轮回太苦，怎么会流那么多泪呢？轮回就是最大的苦事件，如果我们再不修解脱道，往后流的泪比这些还要多；做微细含生的次数比这些还要多；为求取所欲，在跟别人竞争、拼搏等过程中断截的头颅、身肢还会累积到无量无边。如是了解轮回的整个状况后，认定轮回是个大苦海。

领到金刚句的指点

祖师的金刚句不可思议，寥寥数笔已经绘出轮回的真相。既然要出离，就一定首先认识轮回是什么。只有见到丹青妙手绘出的长江万里图般的整个景象，才会生出总体的认识。在本引导法轨的“写意”当中，总思维的两段金刚句结构非常不可思议，它由纵横两条线路交织起来，显出了轮回总体的真相。这就是一个缘起的相续或重复性，轮回的大苦相已经跃然呈现。

依此可以看出，一世一世我们是如何受生，受生时处在何种环境、何种关系中，以及是怎样的心态、以此如何起惑造业感苦等，这条纵向的线就秘密地暗藏在其中。从横向上可以看出，造业与感苦在不断地重复，各种事件都重复一百次、一千次乃至一亿次、无数次，也都包含在金刚句中。例如“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



种惑业苦循环相续流转相向我们揭示：纵向上众生是怎样流转下去的，而且在横向上，以痴种子还会发起不止万亿次痴呆，以贪爱种子还会发起不止万亿次的贪爱，重复次数非常之多。比如吃饭，一生当中要吃几万次，天天重复。又比如生生世世都喜爱异性，每次都如第一次经历般，周而复始。至此，具慧眼者就能顿然明白轮回是怎么回事，明白整个轮回图景是如何，明白其中任何一种苦的总量有多少。

而且，引导中潜藏了修的原理。祖师最初说“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，然后用语言为我们讲述出来。根本性的指示、思维的理路，以及最终展开大认识的关键，全部藏在这秘密金刚句里。这类光明文句，须以不可思议的智慧力才写得出，因此，就如同绝妙的山水画高手在泼墨的写意中已经绘出了长江万里图。

我们需要细细去认识这气象万千的金刚句里所蕴含的无数内容。无论是对骨干般纲要的把握上，还是对血脉般微细处的贯通上，或者是在种类的扩展上，当我们一分一分了解之后，心中就会出现整个轮回总相的认识。我们毕竟尚未开发出极广阔的佛眼，无法洞察从无始至无终之间的轮回事实，然而，通过本引导极殊胜的表示文字，可以让我们生起比量的定解。一旦看透轮回，发现这里面的一切事件都毫无意义，除了苦没有别的内

容，自心会立即转为想要从中出离，继而引发出来的胜解、欲乐、行为也跟以往截然不同，乃至会逐渐发展为解脱道的行者。

时间上是从无始经过无数历程，空间上是周遍三界六道，对于这样的轮回真相，如何了知其过患并认定为巨大的苦海呢？首先，用“尽一切种”概括一切轮回的状况。它的主体即是所依身，平常说为“五取蕴”或“皮袋”、“胞胎”等等。“众生之处”是受生的地方。要思维到：自从入梦以后，我们的心就投向众生之处——六道当中。这一点需要具体化，之后再配合一处处的现相思维就会有落点。比如，一个个山洞就是受生为旁生的地方；或者海、河、水塘等，是受生为水族的地方；又可能在水道里做老鼠，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，一世一世都有具体的受生环境。“六道”，即是从下到上的阶层。“流转”，如同背着一个皮袋，今天在东，明天在西，一世接一世不断地漂流。

“所依身”，指在轮回中首先一定会得一个蕴身，成为一世轮回生命的所依。比如做人时，就有入胎、住胎、出胎，再从小婴儿逐渐长大。必须在身体上才有人类的显现，这身体就是轮回一个环节上的所依或主体。在所依人身出现以后，就有了家庭和社会的关系。家庭



里有直系的父母以及其他兄弟姐妹等；在社会上跟其他众生打交道，总的有亲、怨、中庸三种关系。如是每世都要取一个所依身，而且跟其他众生构成不同的关系。

此处的关键在哪里呢？一个所依身出生，比如做人、做马、做羊等，已经立为是“我”，接着就有与“我”相对的其他有情，继而以我所来分判自党、他党，有亲有怨还有中庸。我们不可小看这一金刚句，由于之前的缘起已经出现，属于迷乱过程中的前一环；之后，在这些关系中生起贪嗔、爱憎，代表着两类烦恼；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，这是以嗔又出现一种有漏业，句子表示了起惑造业的过程。再进一步发展，比如因为贪而流泪，即是出现了苦；或者为了得到所欲跟人争斗，当时被砍断头颅，或者后来堕入地狱被切断身躯等，这些则是由嗔引出的苦果；再者，转为含生是由痴引出的苦果等。如此总的可以看清，在纵向上，金刚句描述了惑业苦的发展过程。

在横向上，需要把握住轮回中的重复性。同类现相总是不断地表演，按照已经习惯的方式不断地进行，循环不已。比如由《念处经》中，我们可以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、吃美食，放逸散乱，从欲界的最低层天到最高层天差不多都是这样。再看人间，无论哪个时代，人们无非只是

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，所以会经营这些。这就是众生的重复性，总是那么愚痴，总是围绕着仅有的一点内容。

再把这种重复性套用在纵向的缘起链上就能明白：为什么最终出现了轮回大苦海，泪水是四大洋那么多，被截断的身支堆起来是须弥山那么高，做小虫的尸体堆起来也像须弥山一样，所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，不肯觉悟。

如今也是由于深重的习气，陷在轮回锁链的一环——短暂的人世中，如果仍旧看不清轮回真面目，真可谓是高级痴呆。一直在重复这一点事情，却还要建立起无比的意义，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——这些人呆得太厉害了！因此，我们需要依靠祖师的金刚句拉开视野，看到整个场景，洞察整个轮回。当认清轮回流转的具体种类、无数重复性后，自然会对轮回生起厌离：我不要再干这些事了！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，反而引发出接连不断的苦。如是应当仔细观察。

祖师的金刚句极其不可思议，反复思维就能显出无



限的意义，让我们源源不断地发生智慧，我们只需配合它密码的缘起即可。举例来说，我们做过多少次天人？首先，对于“众生之处”，心中浮现出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，也就是六道中的“天界”。很多众生一时想在轮回中享受高级荣华富贵，其实只要拼命修一点善业即可生到此处。于是，在天界顿然化生出一个小天子，所依身是天身，随后很快长大。当然，他有天上的各种关系，有父母、天女、同伴、上下级等等，而且，各种天上的事情、天上的关系等都要经历。如《念处经》所说，此中也有亲有怨。我们需要着重观察他的贪及散乱，天子和天女们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，他的恐惧没法想象：身光顿然消失，腋下出汗，坐不牢稳，也吃不出甘露的味道，他开始非常恐慌。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，同样，五衰相现的天人此时被大苦逼迫自心。虽然曾经出现的坏苦有无数次，但最终衰落时，如地狱之苦般的逼恼、恐慌更是会感受无数次、无数倍，死后掉落下界更是受苦无量。如是应当对生天发起厌离。

再以饿鬼为例。“一切种”代表此中什么都有，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。首先浮现一个“众生之处”——荒凉的

饿鬼界，那里得不到任何食物，千万年都处于饥渴当中。继而，出现一个饿鬼的所依身，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，处于这些关系中很容易出现贪嗔等烦恼。比如，有时起悭贪心，跟其他饿鬼争食物时起嗔心，平时起痴心，这些非常浓重，由此发展出饿鬼的各种苦。尤其下界众生的灵性弱，被恶业严重逼恼，一旦堕下去多少亿万年都爬不出来，往往是反反复复地成为饿鬼等，在三恶趣万劫不得翻身，不断地持续那种苦状。比如，在《贤愚经》中佛说众人当时所见的蚂蚁是七佛以来都不断地投生为蚂蚁，乃至九十一劫里都将受这类身而不得解脱。

再看人间，所依身是人身，人类一般都具足礼仪，需要穿衣服，有服饰、冠冕、家庭、各种文化等。如是，浮现出人间的境相，包括自然环境、人文环境。要降生为人需经过住胎、出胎，出生后学吃饭、学说话、学走路，长大一点就读书，再大一点开始追求异性、逐取功名等，之后成家、生儿育女，人世间的一整套业逼迫着自身去偿还宿债，于是出现各种各样的事，使自己很快老去、死去。我们无数次做人，都是重复这种过程。

祖师在文中描述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。他们对亲人有很大的贪和爱，对怨敌有很大的嗔，我们



通过学习这两句，就应当举一反三，针对现代生活扩展开来观察。比如，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，依此遍计出顽固的邪见，乃至逐渐发展到：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的方面，也扩展成很大的领域。由邪见引生的烦恼多样、复杂，所造的业非常猛利而迅速，进而出现的现世身心苦、来世堕落苦也必定极其猛烈、复杂、可怕。

一旦领会这些，就如同解开结构的密码，自然明白整个金刚句是如何一路贯通，再结合于任何关键环节，也容易具体看清轮回真相。当从方方面面观察过几十次以后，轮回的总相就能浮现出来：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，还有种类上的百千万态。思维积累到一定量，自身也能决断轮回就是如此。相反，如果离开这种金刚句，就必定难以把握。现量看到当然惊心动魄，比如有的阿罗汉忆念起自己前世堕地狱受苦的情形，结果从毛孔出的都是血汗，然而这对于我们来说不太可能。所以，目前要透过祖师金刚句的指示，结合教量，结合自身，进而生起其他人根本不具备的轮回观念，毕竟，这不是以一般分别心的狭隘所能认识到的。

句中“众生之处”是出现由业所感的处所，接着会

在这里出生一个相应的蕴身，蕴身有寿命以及各种业缘关系等。自己会认为有一个俱生我，于是又有我所，又认为这是自方、那是他方，频频生起贪嗔，之后造业，如此不断地重复。做修罗时如《念处经》所说，是怎样享福，怎样战斗，最后又怎样惨败等等，有身为修罗的种种情形。再说，做狗时又如何呢？它会生在狗群里，有狗身的一系列情形。如果做螃蟹，就会生在水域，又有很多具体的相关内容。

再看人类，生于“众生之处”的人道，是在累世流转的过程中偶尔经中阴投胎得到的一个所依人身，漂泊到这一站就叫做“人间”。自己的心安立所得的蕴身、皮袋就是“我”。对于这一点，我们从小就知道，还没取名字就已经认定是我，取名字后，执著更加坚固。我们会逐渐对自方、他方安立得清清楚楚，贪嗔的表现也非常明显。相应于现代社会无数种繁杂的内容，心识也就发展得更加细密，其实是更加难以超脱，烦恼更强、更复杂、更奇怪；每天不断地造业，简直像台造业机器；不必说来世堕落的苦，现前身心就已经在感受不可思议的苦。从具体的每一类去观察，从这轮回里的每一幕景象或每一站内容都能轻易地发现苦。

再看人类当中，真可谓是：三百六十行，行行都有苦。例如，读书做知识分子有多少苦呢？心思发展得越来越复杂、细密、不坦直、虚伪、狡诈，或者特别喜欢



名誉、地位等，按照自我所认定的自方他方，不择手段地争名夺利。不断扩展所谓知识的同时，其实也在不断地发生邪见、发生烦恼、发生业、发生苦。而且形成了一定的共相，无数次做知识分子都是如此。如果把一世一世做知识分子的苦难都写出来，全世界图书馆也会装不下。再比如做女人，每一世都贪著自己的容貌、感情、家庭，有女人的各种烦恼、各种苦。如是记录每一个方面的苦都必定是无量无边。

综合方方面面的观察，知道轮回是个无边大苦海之后，我们应当思维：从头到尾看穿了也就是这么回事，不必在轮回里求取什么意义了；如果自己再不求解脱，将来更会发展得无穷无尽。这时，极广大的时空交织、种类无数、不断流转的轮回总相在心里浮现出来，无论别人如何鼓吹也骗不了自己，无论到哪里都知道这就是轮回。

说到读书，众生有过无数次读书的苦；说到谈恋爱，众生也经历过无数次；说到成家立业、生儿育女、为生活奔波，这些苦也是无量无数；说到做总统、做首相等，那时争名夺利，也有各种竞争的苦；再说经商时，有为了钱财患得患失的苦；再说求名，在此过程中出名、毁名等的苦也有无量无边，其中任何一者如果写出来，都是一大苦海。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，或者精美的车、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，我们无论身在任何处都要知道：这就是轮回，一定要赶紧逃离。

推广思维

此处只是简略的表示，我们还需要进一步推展开来，思维在生死流转中所受的苦都是无量无数，特别是抓住“取过无数身、有过无数关系、什么都经历过的缘故，任何一种苦合集起来都是无量无边”这一条理路。比如在生死中每一世都有个蕴身，有父母等，在与他们生离死别时流过很多泪，合集起来超过恒河水。或者说，因恩爱、思慕等而流下的泪水不可称计。如此推究下来，每一世做人时都有夫妻、儿女、兄弟姊妹等，属于所爱方，无论他们哪一位遭到变故，自心都会发生巨大的悲痛。比如，配偶死去或移情别恋时，自己伤心的泪有多少？可爱的孩子死时，自己流多少泪？跟兄弟姊妹、挚友分手时，自己流多少泪？总而言之，与所爱分离的泪水加起来不可称计。轮回就是如此漫长的苦流。

或者思维：我在生死中，身体受伤流过的血多，还是太平洋的水多？实际上是前者更多。因为在轮回里无所不经，做过猪、马、牛、羊等，此中所经历的苦不可称计。每次做牛羊被宰割时都要流几盆血，做猪狗等也



与此类似。堕到地狱里被宰割时又断过多少肢体？如此想来，在地狱、饿鬼、旁生等中受伤所流的血累加起来的确超过太平洋。在生死中转过无数世，受过无数身，流过无数血，深可厌患。之后应当思维：我一定要舍离轮回！

或者思维：在随异生性流转的过程中，每一世都要取一个蕴身，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，将来喝的比这些还要多。或者思维：我曾经追求欲界的享受，穿过无数件衣服，吃过无数顿饭，住过无数座房子，有过无数个骏马、车辆等乘骑，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。比如做女人，每一世的化妆品如果堆积起来就能超过须弥山，到今世也仍然是每天照镜子打扮，执著容貌，而且，每一世买的衣服、鞋子、首饰等，堆起来也超过须弥山。或者好名的人，每一次投生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、名位等生起过多少次贪嗔、竞争、骄傲、自以为是，以及动过多少黑心思、多少欲火，由此又造下多少业，受过多少苦，这每一类积聚起来，尽虚空界都无法容受。

轮回就是如此颠倒的事件。如果我们继续以这种方式造轮回业因、为私我争取，期间的每一种烦恼也将是

无量无数，每一种业也将是无量无数，每一种颠倒心也将是无量无数，由此所遭受的每一种苦也都是无量无数。如果不思出离，轮回将永远无法停歇，它就在我们心中，转一次又一次，无穷无尽。然而，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。

思考题

- 1、解释“一切种”、“众生之处”、“流转”、“所依身”的涵义。
- 2、根据祖师金刚句分析：
 - (1) 纵向上，众生每一世发展惑业苦的过程如何？
 - (2) 横向上，众生一世一世如何重复这种过程？
 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。



金刚句的另一重含摄

这两段金刚句含摄了《亲友书》所说的六苦。在众生之处——六道中的所依身无一未取，是数数结生过患。在此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、帝释也不得不堕入恶趣，非常孱弱地再再感受大苦，这是数数高下变易过患。在轮回过程中，每次舍弃业报身之后，总是独自漂泊，没有人能跟随自己，这是无伴过患。诸如此类，《亲友书》中所说的六种过患都已经含摄在这段引导里。

我们对这六类逐一思维，就能发现轮回毫无意义。最初，由无明妄动变现出各种假相，我们便迷失了；又执取少分四大认为是“我”，这更是幻中幻、假中假；又在这虚假的众生界中认定自方、他方等，为自我而求取；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，从头到尾都是虚假的，这些都需要通过六种过患来发现。

1、数数结生过患

我们随着业力不断地在众生之处——六道中取各种所依身，即是数数结生过患。从最初一念流落轮回，到发展出不见边际的生死稠林，此中过程相当复杂。由于造下无数业因，每一个又牵连引发后面的果报，惑业果三者连环不断，我们便在轮回中不断受生。

应当观察到，每次取受所依身，都会误以为它是个坚实的生命，它具有实义，然而每一次都要舍身，舍完以后子虚乌有，才发现这种角色原来是虚假的。今生，如果我们再不修解脱道，将来还会无数次地受生，驴皮袋、马皮袋，无所不取，猪胞胎、牛胞胎，无处不钻。对于这种在轮回中永远漂流、不能回家的状况忍不住发起厌离：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！

还要观察到，轮回中的关系毫无实义。我们无数次将受生时所依的父母等立为亲，当意识发达以后，“我”就更加突显，对外在的事物敏感起来，谁对我好就立为自方，谁对我不好就立为他方，凡是满我意的，就生起分别，去做一点利益；不满我意的，就打击报复。这种私我意识一步步立好、立坏、立亲、立怨、立自方、立他方，一大堆的事情便接踵而来。要作利益，也是私我的目的；要作损害，更是私我的目的。比如，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。可实际上是，自我尚且没有，为自我而发出的各种态度、心理当然更加虚诳，毫无实义。只从亲怨不定这一点，就可以看到轮回中全是虚假，前时还做亲，忽而又做怨，前时还做怨，等会儿又做亲。要知道，它只是有漏业所变现的虚假相，我们千万不要受骗。

2、亲怨不定过患

继续仔细思维，金刚句中说，各种角色无不互作，这就很惊人了。前世是妻子，今世成母亲；前世做怨敌，今世是儿子；前世陌路人，今世却成怨敌，仇恨得不得了。分别心不断地变换，它才是轮回的主角，由它设定而出现各种关系，可见非常虚假，以此导致的整个轮回也就没有任何可靠法。

结合无常中所说亲怨不定的各种安立，我们应当思维：轮回是没有意义的，如果我一时痴迷，执亲为固定的亲、怨为固定的怨，就是已经被骗。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？岂不是使我进一步深陷轮回？再者，如果我不求解脱，未来世还会不断地纠缠在这种虚诳的关系中，生起各种虚诳的情感、虚诳的分别造作，极无意义。从这一角度，也要

认识到轮回的虚诞而不再牵扯。

3、无饱足过患

如果不能截断惑业苦的缘起链，如果不能截断私我意识，在轮回中就会无量无边地一直发生事件，永无完结之时。自从一念无明闯入轮回，就受生为一世一世的身，有一处一处的关系。每一次处在六道里的人、天、修罗、旁生等领域，我们都是以自我为国父，上场就要争占自己的地盘，要得到霸主的地位，实现自己的所欲。轮回中充满了贪婪，由此，也引生出无数的竞争、斗争、战争。

我们可以回想，从无始以来经历了无量劫数（每一劫当中都有成住坏空，都有器界、有情界的形成），我每每都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，永远都是以我为大。就人类而言，经历过诸多时代，其中，比如我做中原之王时，当然是杀伐无数，而且为了征讨他国，为了占有女人，为了掠夺财富而与他国战斗的过程中，不知有多少次失去自己的生命。或者我可能做诸侯王、部落王、匪帮的首领等时，也是为了争夺财富、权位、女人等，被砍过头颅，或失去手臂等，堆起来都是无量无数。或者我也可能成为物质发达时代的人物，在激烈的商业竞争、权势竞争等中，



不晓得吃过多少安神药，做过多少次手术。由人性竞争的苦，导致诸多病痛，每每经受长期失眠、身心忧苦等烦恼，不晓得割过多少胃，做过多少心脏手术，得过多少癌症等。诸如此类，都是不可称计的数目。下至当时做农民、做野兽等，也都是为了所欲而争夺，如同《动物世界》的视频中，它们为食物、异性等失去了无数性命，同样，我们曾经被咬断的头、伤残的肢体，堆起来也都是无量无数。

轮回中就是如此毫无意义，为了虚假的私我，频频发起争斗、发起烦恼，造下诸多罪业，数目多到无法想象，其实都是徒然虚耗性命。如果我再不修解脱道，将来断掉的头颅、失去的肢体还会更多。因此，再也不想过这种恶梦般的轮回生活，这次一定要修法，一定要从轮回中解脱。

再者，轮回里的泪水如海，这也是必然要受的惩罚，无法逃脱。凡夫每一次来到世间，都有邪胜解、邪欲、邪勤。既然胜解有个“我”、有个我所爱，当然在失去时就会流泪。而且，以邪欲、邪勤付出过那么多，当不得满足时就会伤心欲绝、痛不欲生、恋恋不舍，这些都是我们付出虚假执著、虚假造作所得到的回应，难道我们还要继续上演这种荒唐戏吗？每一次来到世上都想得到所爱，这是一种自私性，可是，哪能事事按照自己的意愿，跟有情人长久相处呢？生死界中，即使能够一

世白头偕老，黄泉路上也注定要离别，那时当然痛不欲生。再说，对于自己所生养的就认为是宝贝，为此付出大量邪欲、邪勤。执著太深的缘故，子女稍有一点闪失，或出现短暂的离别，内心就承受不了，流下很多忧愁伤心的泪。此外，在轮回里还有所欲求的名位、权势、财富等，为此不惜辛勤付出。可是，一旦一脚踏空，或者失意，或者没人理睬、不被承认时，内心不得满足而陷入苦中，为此流泪不止。总之，对这些投注极大的欲，极大的希望，岂不知轮回永远是破灭的、虚诳的，把握不住的时候自然会落泪，其实完全是苦。

如果我们不求解脱，来世继续上演爱别离的剧情，还会一次又一次地伤心流泪，得不到任何实义，泪总是白流，并将重复无数次。想一想，今世为此流过多少泪，来世难道还要更多吗？无始以来到今天所流的泪有什么意义？无非是苦。迷失在轮回中，当虚假的幻影相遇，便认定这是我所喜爱，是我的亲友方，当所爱一旦离开，自己把持不住、流泪不止，其实也只是虚假的情执。因此，我们今世就要彻底从轮回的爱中出离，使由情执出现的泪水之河从此干涸、枯竭。

再进一步思维：轮回实在太苦了。例如生苦，每次做人，都要在胎中住上十个月，窒闷难忍，如同身处黑暗的地狱般，狭窄、臭秽，感受不可思议的压挤、冷热等。出胎时，从母亲的骨轮里感受众合地狱般的榨压之



苦，好不容易才来到人间，每一次都是哇哇大哭，表示难以忍受。从无始到今天，有无数次的受生，就有无数次住胎出胎的苦，加起来就是一条苦的长河。如果不求解脱，未来还会有无数次入胎的苦、住胎的苦。思维这些，令人感到非常可怕。

再者，得到一世身体以后，就有四大不调的病苦。地水火风四条毒蛇暂时调和，也许还有一点健康的乐，但四肢百骸处处都会生病，一大不调，有一百零一种病，四大不调，就有四百零四种病。无始受生以来，数不清有多少病苦，光是所吃的药物堆起来就已经超过须弥山，所喝的药汤聚起来超过四大洋，做过的手术不计其数，切除的肢体、内脏都不知道有多少。如是受生一个有漏身体后，自然会被它拖累，或者说它成为自己的累赘，给自己带来数不清的不自在苦。

再者，这身体很快就步入老年，如同破旧的老爷车般，功能、体力逐渐衰退，不能继续受用欲尘境界，内心寂寞、愁苦，而且畏惧死亡等。光是记载老苦情景的纸张，堆起来也超过须弥山。

再者，每一世死时都发生最大的忧苦，经营了一世的身体、财富、眷属，于死却毫无意义，如同成熟的果子掉落般，亡者不得不断绝性命，在恋恋不舍中离开。而且，蕴身的感受如风刀解体、如活牛剥皮，处在完全昏厥的状态以后，神识离体，在中阴里漂流，又准备受

取来世的身体。然而经常会出现中阴飘荡、得不到身体的状况，那种苦也是非常强烈，同时有各种声、光等强烈刺激。或者是到阎罗王面前，各种昧良心的事在业镜中显现时，心里非常恐惧，之后被押往三恶趣。这些方面越想越让人觉得轮回可怕。有情曾经历过的事只是自己忘记了，其实，以佛眼来看，最大的苦就是轮回。往往堕恶趣多，生善趣少，无数次在黑暗的恶趣里饱受惩罚。

如果堕入地狱，等活地狱刺杀的苦、黑绳地狱切割的苦、众合地狱压逼的苦、号叫地狱煎熬的苦、烧热地狱火烧的苦、无间地狱如火般燃烧的苦，诸如此类，一类一类去思维曾经是怎样地感受过；还要思维自己喝过的烱铜水有多少，截断的身肢有多少，整个身体糜烂多少，被铁鹰、铁狗吃过多少眼珠、咬掉多少内脏，又陷没搪煨坑多少次，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，在铁刺林里被穿透过多少次。再者，在饿鬼界里因饥饿受过多少苦；在旁生界里受过多少役使苦，在黑漆漆的海洋界里受过多少互相吞啖苦。如此算来，每一种都没有边际，轮回确实是一大苦海。

生在上趣又如何呢？人间有上述八苦等逼恼身心。修罗界中到处是战争之苦、被割截身肢之苦、嫉妒之苦。欲界天人不断在放逸、散乱中度过，身心经常在贪欲火



烧的状况中，不得安歇。而且，对五欲的耽著力越来越强，积聚更多坏苦，到最终坏灭时，在短暂的七天里饱受七百年般的地狱之苦。再加上面临堕落，看到自己即将钻入下界的牛胎马腹，或者即将堕往地狱的油锅，那种恐惧真是无法形容。无始劫来，我们曾做过多少次的天人，就有过多少次堕落的苦。

总之，从下到上一类一类去计算，每一种苦都无量无边，使人不得不对轮回发大厌心。如世尊所说¹，往昔我做纯白狗的骨头积起来已经超过须弥山，累世做白狗的尸体可以排满整个大地，假使在大地上插满了针，那么每一根针都会触到这纯白狗的尸体，何况做杂色狗的情形，就更是无量无数。我们也应如是思维，曾经做过多少狗类、猪类、猫类、鸟类等，每一次都苦不堪言，却又没办法脱出五取蕴的相续。今生有价值遇佛法的机会，我一定要求取解脱。

或者思维：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。其它如夏天的许多飞虫，蚊子、蚂蚁、苍蝇、蟑螂、甲壳虫、臭气虫等等，每一种也都做过无数次。无数世中堕为低等生命，没办法脱身出来，真是“七佛以来，犹为蚊子；八万劫后，未脱鸽身”。做一

¹ 《菩萨处胎经》云：计我所经历，记一不说余，纯作白狗形，积骨亿须弥，以针刺地种，无不值我体。何况余色狗，其数不可量。

类身都那么久远，何况无数类身。而且，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如此低等的生命。或者又无数次做过凶残的虎、狼、狮子、野猪、毒蛇等猛兽，都是在血腥当中度过。或者做过无数次猿猴，在散乱中耗费了一世又一世。或者做过无数次麋鹿、獐子、兔子等，在恐惧中空过一世又一世。或者沦落在动物园里，供人观赏。或者做过无数次鸡、鸟等，在淫欲炽盛的状态中度日。

即使生在人间，也不过是无数次受刑，无数次做妓女、屠夫，无数次做贩子、工人、奴隶等，每一种身份的次数都不可称计，可是有什么意义呢？过后什么也没得到，有的只是不尽的辛酸之泪，不尽的苦楚之事，轮回让我们疲惫不堪。或者在人间做过无数次的耕牛、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、负欠等，就必定要如数偿还。每一次做得不合因果律、不合无我正道而犯下的过失数不胜数，因此，导致的不悦意果报也无量无数。有时候为了自我得利益，也会以自私心发起一些合理的做法，积累一点福德，得到人天富贵。乃至曾无数次做转轮王，最后也是荡然一空，撒手而去。

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，这样经历过无数次，现在如果还要继续沉醉，不肯醒悟，未来岂不是仍有无数苦。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，可每一次都失望而归。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，想方设法来维护自我，满足自我。思维这惑业苦一整套的悲哀事、荒唐事，就感觉轮回太没意思，自己也太颠倒了。如今一定要修解脱道，一定要免除轮回的衰损，做一个有志者，发大决断，再也不去经营轮回事。

4、数数舍身过患

再思维数数舍身的过患，本引导中给出的是：做微小含生舍过的肢体堆起来都已经超过须弥山。总之，都是得一个舍一个，永远没意义。想一想，那般微乎其微的小虫该是经历了多少次生死，才使积起来的尸体比须弥山还要高大。

每一世生命都是在一个所依身上建立，而所依身是虚假的，如果到最后连它都要抛下，就更不用说这一世所经营的轮回中的任何事业、感情等。不难发现，我们总是在营办事业，最终彻底破产；我们总是在营造感情，最终也彻底破产；我们总是在争取一次又一次机会，想

登上名誉、权势的顶峰，但最后连身体都要舍弃，何况其他。从后边际观察，轮回中所做的这一切都没意义，我们又何必再去营办这些虚假事。

如是一类一类去思维，投注于任何轮回事都会失望而归，都是一无所获，我们早该对这些无意义的运动发生厌离，对于这些白辛苦一场的所作发生厌离，对于各种处心积虑的妄想以及在虚假上建立意义的行动发生厌离。

思考题

- 1、祖师的这两段金刚句如何摄在《亲友书》所说六苦中？数数结生、亲怨不定、无饱足、数数舍身这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这每一种苦相。



5、数数高下变易过患

心要提示：

- (1) 观察先乐后苦，了知高处乐为欺诳。
- (2) 抉择登高是跌重的前因而生厌患。

文中以天王为例，通过高下对比来显示轮回的欺诳。原先做梵王、帝释等天王时，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，威光赫奕，受用圆满，享有妙好的妻妾、园林、美食等。比如，整个三十三天都归帝释天王管辖，四天下日月照临之处也归属于他，有极大的威德。可是，死后忽然堕落成牛脖子上的一只小虫，或者生为富人家中的奴婢，或者直接坠入地狱，孱弱地感受剧苦。这时，他作为万般无奈的小虫，或是被宰割的地狱众生等，都没有丝毫乐的受用。

由前后对比可知，那些富丽堂皇、威德风光、庄严妙好、轻安妙乐等显现全是欺诳性。假设它有真实性，又怎么会变成后来的惨状？当初显现出轮回景象时并未看破，而且非常希求天王果位，为此修积有漏善业，后来乍现的安乐境相宛如秋季鲜花，很快凋零枯萎，再也找不到昔日景象，只剩下内心绵绵无尽的苦痛。三界的法总是由高而下，轮回盛事忽而便会荡然无存，重新跌入苦中。

换一角度来说，轮回好像一个恶作剧。比如，人间的编剧总是描写美好的爱情，最后又都以凄凉告终。很多人还以为这种爱情剧很美，很值得欣赏。轮回惯用的手法也是如此这般，它像一个编剧或恶作剧者。我们作为剧中角色，每次都被抬升到非常兴盛、圆满的地步，然后再被猛然摔落。所以，升到高处其实就是受惩罚的前奏。

此处以“数数”二字表明总是欺诳。每一次出现轮回圆满，接下来都会受到惩罚。所有轮回片子都是以这种方式来演绎，先让你喜再让你悲，先让你高再让你下，没有永恒的高、永恒的乐，一切都以可怕的衰败而告终。好比要把一个人摔下去，一定是先把人放到高处，然后才容易摔落；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，就先让他高度得意。总之，轮回中任何所谓的好事其实都是悲剧的开端。

在天界这种长期享乐的“监狱”里，规则是享乐亿万年，之后便把天人处理掉。人们看不到后边际，往往以天界为乐园，实际它不过是个变相的监狱，要接受变相的处罚。这一切太欺诳了！以欲天为例，虽然它有最好的宫殿、足够的美女，让你在许多岁月里察觉不到任何险情，总能让你随心所欲，然而一到寿数，可怕的惩罚马上来临。先前，当随心所欲、玩得高兴、众天女时



刻相依相伴时，自己身无汗液、安稳在座、眼不眴动，然而受惩罚时，吃到口里的甘露没了味道，坐也坐不安稳，天女们一个个背离，自身光芒也消失，甚至看到自己即将堕落成一头猪，天天吃粪便，最后还会挨宰等等。之前还是甘露河，过后却是粪便汤，之前身光四射，最后却是忽然收光，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。

通过这类例子可见，轮回的盛事实在可怕，它是发生巨大灾患的前兆。智者观察到这一点后，畏惧天趣如同地狱，畏惧圆满如同挨宰。好比每一次爱情的展开总是特别美好，收场却是无比悲凉；每一次做人，童年时期都充满了憧憬，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，最后则是走到黯淡、愁苦的老年，日子一天比一天难捱，直至死亡。又如世人所打造的事业，一步步白手起家，看起来希望就在眼前，似乎能领略辉煌，可即使达到辉煌，过后也必定走向衰败、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。其实，这就是轮回的规则，先张之再收之，先高之再下之，先盛之再衰之，谁也无法逃脱。否则，处在常乐我净的境界，也就不叫轮回了。

轮回的轮子总在旋转到最高处以后就跌落下来，而且高处的势能恰好提供了深度的跌落，简直太苦。即使

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，也会堕入无间地狱深处，成为熊熊烈火中的薪柴。所有爬到高位者，最终都跌落低处，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，整个轮回竟是一个恶作剧，我们就处在其中上当受骗。由于起初已经出现错乱，执著有个私我而起心动念造业，虽然也会暂时显现一些让你满意的虚假景象，但往往都是迅速收场，让你归于一无所有，而且跌落到极悲惨的境地。

至此，我们应当思维：轮回中再如何兴盛也是数数高下，再如何崇高也是美丽的惩罚，出现再殊妙的美景都终归落入衰败。我们要感觉到生死是苦，没有妙处，进而发大誓愿：“这次一定要从轮回的苦海里脱出，一定要从生死盛事的魔境里脱出，一定不能再失败了！”在轮回中一直被自我欺骗，被假相欺骗，如今，我们不应再耽著这些无实义的东西。

而且，轮回的惩罚极其难忍，下层当然是惩罚，上层也是惩罚，我们无论到哪里，都要知道受惩罚是因为自己以一念私心堕入轮回。实际上，所谓的恶作剧者是自己，不仅建立虚假的我，还要求取虚假的东西。因此，一定要赶紧脱离这种状况！对于轮回的事，如《广论》中所说西藏北方的孩童厌恶“都是蔓菁、都是蔓菁，我不要”般，我们也应当思维：“都是苦的，都是假的，



我要出梦！”如是一心希求解脱。

深义解释

心要提示：

轮回是监狱，受苦是惩罚，原因是背离本性。

轮回是监狱，过患是受惩罚。罪障是一念无明，追逐虚妄，违背了法界本性，由此沉陷在轮回的监狱里，无量劫来一直受苦，只有自己悟明后愿意回归，才可能脱离这种惩罚。

也就是说，自从一念落入轮回，直到今天，无论生上界还是堕下界，都无法避免惩罚。这也是由于我们执迷不悟，有意跟法界真理对抗的缘故。本来没有我，我们死执有我，本来不必去追逐对境，我们偏要往外奔驰。这种最初的罪业性，注定了轮回是一种惩罚性质。流过多少泪，流过多少血，被砍过多少头，死过多少次，这些无一不表明轮回的悲惨，不必以为这里还有安乐自性。

我们继续来了解受惩罚的状况。自己不是一直想在轮回里经营事业吗？其实事业也都是虚假的，应当赶紧回归本性。外在本无对境可得，却天天寻找男女朋友，找可意的色声香味触，找权势、名位等等，私我的欲望

越来越膨大，颠倒心越来越重，建立这些虚假法是唯一的真义，不顾一切颠倒而行，怎么可能不受惩罚呢？当然会被抛到地狱的油锅里、剑树里、刀山里，受百万亿年的惩罚。法界的惩罚极其严厉，本来没有我，如果谁特别吝啬小气，自然被扔到饿鬼界；本来没有我，如果谁不行道德仁义，愚痴、颠倒、暗昧，自然被扔到旁生界；本来没有我，却喜好竞争，就被扔到修罗界；本来没有我，却为得享受，不惜付出代价而做布施等的善行，就会被置放到天界，一度享受过后再抛下来。如是可知，众生愚迷、颠倒，都是受惩罚的命。

为什么生到上界天也是受惩罚呢？因为有情此时总以为已经没事了，其实仍未脱离颠倒，没有悟达本性而回归。以这种若无其事，最后就出大事。只要仍然追逐对境，不肯返回，那些惩罚就不会完尽。若无其事只是自欺欺人罢了，即便修定住在上界，出定以后也是照样堕下去。再者，为什么生到欲天也是受惩罚呢？最喜欢自我享受而且有一些善行资粮的，暂时能到欲界去享受，可是，这些享受毕竟是假法，享受的同时生起贪婪、耽著等，而且蓄积的全是坏苦，在破灭时当然要受惩罚，尽管私我无法接受，暴发出极大的坏灭之苦，但都不得不堕落。只有认识到自己错了，一直都是颠倒的，才能够渐次找回本性，不再妄动而回归。

只要有私我意识，为私我去做，就已经违背了法界



本性。如果认为没什么天理而不顺服因果律、逞私我意志，就必定被判到下界去感受大苦。如果肯行善，也只不过是在上界稍作休息，并没有脱出轮回圈。只要尚未把私我意识除掉，继续分判各种自党他党，还没有回归无我真谛，就会一直受惩罚。可见，轮回的确是无尽的苦流，每一类苦都多到不可计数。

再者，由于贪心无饱足的缘故，自然会发展出无量无边的生死，而且，这些只是一度虚诳的假相，因此，即使到了上界也必定翻落下来。如是应当认识到，轮回从下到上、从始至终全是受惩罚，只不过受惩罚的轻重、早晚不同而已。

6、无伴过患

心要提示：

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

无伴过患是指在生死之际独来独往，捞不着一个伴。从唯识来看，是自心在投射一世一世的影像。当一世结束、去往另一世时，尽此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，又一个人离开。

悟透这一点就不难发现轮回是多么荒唐。这一世好比今晚所做的一个梦，在梦里显现了自己，以及其他的人、事、财、伴等，等到这一轮习气用尽，恍然醒来，发现仍是自己一人。其实，入梦是一个人进，出梦也是一个人出，梦里的耽著十分荒唐，想要经营自己的一生，找个伴侣，生个儿子，成个家，办事业，发大财，创造很多意义等等。醒时才发现一无所有，又到了下一世。可偏偏又忘记自己是独自来、独自演，在唯识幻现当中，现出自己，现出他人，现出世界各种景象，又不知厌足地去求取。到梦醒时戛然而止，才发现又是自己一个人。轮回就是这样永远独自无伴。

以此过患可见，在生死中什么也靠不住，而且，现世法全是欺诳。我们什么也没捞着，光溜溜地来，光溜溜地走，白忙了一世。本来捞不着，却始终寄予希望，这就是金刚句所说的“美梦正浓即当醒”。误以为世间中有好事、有实义，没想到马上醒来，这心识投放出的片子突然播完，幻影消失。

深义解释

心要提示：

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或自身的妄分别，毫无实义。

要体会到，自己想寻找对境的心已经错了，因为那些是自己投出的影像，一切只是相分。然而凡心愚痴，总想在这幻影中把捉住什么，其实永远也得不到。我们心前显现的这些现世法，人、事、名、财、五欲享受等全是虚假的，根本留不住。也就是说，连一微尘许的法都不可能存留到第二刹那。对此，利根者一刹那间就能明白，从而放下这些虚假法。即使是根钝者也应该了解，今生结束时就像从梦中醒来，什么也没有。

现世法完全欺诳，而所谓的轮回不过是一世一世的现世法连结起来。既然每一世都一无所得，合起来从前到后也必定一无所得。每一世想找个伴侣也必定都找不到，因为是自己在演戏、在放电影、在做梦，当然是孤独地进入，到梦醒的时候，再一个人醒来，谁能跟随你从梦中出来呢？你自己妄想出来的作品怎么可能带到后世呢？在妄想当中竟然还忘记幻影是假，一直苦苦地经营，拼命贪嗔，想在幻影中捞取什么？又能捞到什么呢？哪个人梦醒之后捞着了梦里的事？是梦里的家具带过来了？奖状带过来了？爱人带过来了？还是梦里组成的家带过来了？什么也没有。所以，梦本身是错乱，梦里妄想的所有东西，包括自己的感觉、认定正显现时

好像有实义、有安乐，实际全是欺诳。

试想，如果从幕后观察，当时是不是迷梦般的现世法已经欺骗了自己？自己最终得到了什么？通过无伴过患，知道只是独自演戏，知道轮回全是荒唐的自欺而已，分别识变现出来的哪里有什么真实东西？如是一眼看透整个轮回的虚诳性，也就不必再经营下去，应当尽早出梦。

金刚句的第三重涵义——退现世和来世心，发求解脱心

心要提示：

（1）抉择自己此生何去何从。

（2）通过与天王比较，发现此世意义极其渺小，转瞬即逝，如同美梦正浓即当醒般无有实义，以此现法欺诳而退现世心。

（3）重点转移在来世的大义上。对于来世也鉴往知来，如果仍旧希求轮回富乐，其实只会继续被欺诳，而且发展出更大的苦流，于是退除来世心。

（4）现世心和来世心都退除以后，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。

首先以天王和人作对比，发现现法尽是欺诳，自身



目前处在极其短暂、微不足道的人间境界里，没有意义。

同时，不难看出人们内心的夸张。我们过去总把现世看得无比具义，认为一生非常长久，应当竭力求取，应当把整颗心都放在现世法里。然而，色界天、欲界天的天王寿命长达数劫或千万亿年，福德极大，受用胜妙，死后也只是堕入恶趣，身心孱弱地受苦。当时天上漫长、圆满、高级的胜妙受用，以及长久的寿、妙好的身等岂不是欺诳？相比之下，天王面前桌上放置有一个小地球仪，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。我们作为末法时代地球上的人类，在天王眼里就像一群微生物，天王还没喝完一杯茶，微生物就一命呜呼了。

按照人间的眼光，是对现法非常看重，认为这一世非常长久，非常了不得，一定要求取到世间圆满，要拥有财富、知识、爱情、权势、名誉等。如金刚句所说，我们被几年、几月、几日里的自在无病等少许快乐所欺诳，认定有大意义，从而把自己的暇满全部投注其中。可在天人面前，这些只是微生物纳米区间里的事，没有什么意义。

现法欺诳，一生转瞬即逝，死后的下场又如何呢？通过本引导思维总的轮回历程，有纵向、横向两方面的观察，并按照《亲友书》六种过患总的审视了轮回。如是鉴往知来，我们不难知道往后的命运。天王的福德穷

尽，尚且要堕落下去，何况我们的少许福德，决定很快用尽，之后当然是受用贫乏，陷入无有安乐的境地，下场可怜。而且，如果堕落恶趣，就不得不感受那些难忍的苦。这就是我们未来的命运。人间现前的一点喜乐，在天人看来非常可怜，可是人们还在做美梦，自以为春风得意，哪知“美梦正浓即当醒”，发现其实什么都没有。这些欺诳的现法丝毫带不到后世，我们只能独自无伴而走，因此，应当把眼光投注到更长远的来世。

以上对轮回作观察，并不是需要对过去考虑什么，因为过去已经灭尽，回想也没用。最关键是我们如今的处境，它是轮回历程中极小的一站，何去何从是迫切需要关注的地方。既然在石火电光般短暂的现世中求不到实义，死的时候也是顿然与现世切断，无法把身、财、眷属带到后世，只能独自无伴而走，我们更需要考虑的就是来世。这就从一般俗人的想法转成了下士想法。之后，通过对轮回的观察，知道只要处在轮回当中，来世的历程都将一如既往，或者说又会演出比以前更多的、无意义的苦。以我们处在人世的状况来观察，当然比天王差，而且很快出现非常深重的苦，于是生起危机感：来世往轮回走会如何呢？简直不敢想象。由此，应当退除来世心，不再希求轮回，唯一希求解脱，从现在开始就要尽一切方法修行来得到解脱。

通过以上思维轮回总苦，发现轮回的真相唯一是



苦，从而退除现世心和来世心，这时，心中就可以发起观念：“在此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！”出现这种求解脱心后，欲乐唯一投向出离，再也不愿在轮回中求取什么。当欲乐达到猛利、恒常时，即能摄持自心不求现世和来世的轮回乐，唯一趣向解脱果。在此欲乐基础之上，还需要继续发展出中士、上士的意乐和加行。

如是了知修习求解脱心的路线以后，我们应该如理如量地引发此具相之心。其中，需要注意三部分：

- 1、退现世心；
- 2、退来世心；
- 3、发求解脱心。

1、退现世心

引生退现世心需要从两头观照。

从现世状况来看，通过跟天王对比就能发现意义极其微小，更何况我们往往被现法所欺诳：首先，对于《念处经》所说到的天王境界，要有具体、深刻的认识，才能与此世发生比较，这又需要通过到量的闻思；其次，由天王富乐的欺诳，认识到自身此世富乐的欺诳，从而退除求取现法心。

从后端来看，也就是通过无伴过患或无常观来观

察，此世的快乐就像做美梦马上要醒来一样，毫无实义。

如是对于前后两方面都具体到量地作观察，才能退除现世心。

2、退来世心

对整个轮回的状况以及六种过患，需要有到量的观察，才能在心中断定轮回极其可怕。此生很快结束，继退除现世心之后，再把目光转到来世，知道应当尽早为来世做准备，使心的缘起转到来世。来世的状况如何呢？通过以上对轮回的具体观察，可以比量确定它非常可怕，从而退除来世心。

3、发求解脱心

以上两者都到量以后，自然会下定决心：今生唯一求解脱。我们要励力引生此心。

“求解脱心”是怎样的相状呢？是内心生起观念：

“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，走错了路，要么求现世，要么求来世，都是求轮回法，而没有修解脱法，如今发起心来：“我这一世无论如何要修解脱！”



“轮回的苦海”，指先前所说总苦的方方面面。它的表达即是一世接一世的轮回所依身，以及依此发生的无数惑业苦。从具体相状而言就是六种过患。从苦的无尽来看，就叫做“海”。或者身处其中完全就是受惩罚，或者认为轮回全是欺诳，没有丝毫真实乐，或者认识到身处迷梦，因此我一定要醒来，要从中出离。诸如此类，由认定它是苦性，是迷乱，是虚诳等，直接发生全盘否认，不再以为轮回中还有什么乐、有什么意义，而是发生求解脱心。这就是思维轮回总苦的结果。

利根者在此就能够明确如何生起求解脱心，至于后文的六道诸苦、三苦等，也只是对此总思维的具体化。不仅要了知方向，还要知道轮回的体性，知道自己要往哪方面用功。而且，这种抉择非常断定，不再以为轮回里还有丝毫乐可得，不会对现世或来世安乐生起任何希求心，这才算是抉择到位。如果还以为轮回世间中有一些是苦，有一些是乐，或者还有一些有意义的事，其实就是仍然处在乐颠倒的支配中，不叫做求解脱心。

思考题

- 1、数数高下变易、无伴过患这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。
- 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？



（二）别别思维分六：

- 1、思维地狱之苦；
- 2、思维饿鬼之苦；
- 3、思维旁生之苦；
- 4、思维人类之苦；
- 5、思维阿修罗之苦；
- 6、思维天苦。

第二、别思六道各别之苦分六：

轮回界的状况，从层次而言，有地狱、饿鬼、畜生、人、修罗、天六重境界。如果在这六方面一一都观察到所受的苦相，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，这就是别思六苦的结果。

其必要在于，领解轮回总苦后，此处进一步具体认识整个轮回界从下到上是怎样的苦状。如果能清晰、准确、真切地领会到六道特有的苦相，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，就会由此发生真正的苦观。

1、思维地狱之苦

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。

“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，分为总、别两方面。“总”指共同的炽热苦相，也就是由嗔心等恶业变现出的整个地狱环境都极其炽热，犹如铁匠火炉中烧炼的热铁，以至于能放脚的一小块地方也没有，因此文中说到，这样一种乐不会现前。总之，是火焰界中极为炽热的苦相，总体上称为“八热地狱”。

我们要思维把自己放在八热地狱的苦中去体会。共相的苦又包括地基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赤铁，令人难以忍受。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。又像是得了极大的热病，整个人都处在炽热的烧灼中，没办法脱出。又好比一条鱼业力成熟时，被活活地放在锅里煎煮，它所待环境的炽热没有刹那减轻，因为整个锅里高温滚沸，它找不到针尖许可以止息热苦而感受安乐的地方。诸如此类，我们需要一类一类地思维其特有的苦相。



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。

首先是等活地狱。“火烬”指烧得通红的炭火。如同木柴燃烧后剩下带火的火炭般，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，如同仇人相见一般，生起嗔恚之心，用武器杀来杀去，唯一做这种杀戮之事。死后即刻从空中传出“愿复活”的声音，于是当下复活过来。在业未尽之间，不断地如前一样受苦。以此缘故，对于所受的业报取“等活”的名字。

“等活”是针对所受业报的重复性而取名，指死后又恢复如初，出现与之前一样的身体，继续接受被杀戮的果报。“等”是与前相等，在业未尽之间，一次又一次地跟前面一样受苦。譬如，乃至病毒功能尚未消除之间，疾病会反复发作，同样，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，会不断地重复出现这种惨烈的果报。

我们应当以此认识业果的可畏，的确有增长广大的定律。犹如一粒种子虽然看起来很小，然而一旦它的功能成熟乃至没有消尽之间，会一年又一年生长同样的

果。在地狱中，由于宿业深重，其重复性就表现得非常明显，所谓的“万死万生”即是如此。又如毒种生毒果，如果它的周期非常短，一分钟生长一个，下一分钟又生长一个，我们会感觉它生果太快了，其实就是因为功能强的缘故。同样，如果心中熏入了嗔恚种子，恶业的势力非常强大，到了等活地狱，忽尔死去，立即再出现同样的身体遭报，再死去，又活过来受报……如是，无量百千万亿次死而生、生而死，这就叫“等活”。

等活地狱受苦的情形，可以从五个方面来掌握：（1）环境；（2）群体；（3）心态；（4）行为；（5）死活。

（1）环境

环境是炽热的炭火界。试想：假使自己遭受这种报应，整个身体处在炼钢炉般的炽燃炭火中，全身被烧，脚踩在通红、炽热的火烬上，实在悲惨。

（2）群体

很多同类业力的诸有情自然生在这种火烬的环境，聚集在一处。

（3）心态

这是一种造作等流。过去经常发动猛利的嗔恚心，对他人没有一点慈悲地爆发冲突。在受报时，彼等也如仇人相见，分外眼红，拿着刀枪就要刺斫、打杀。

（4）行为

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，过去如是造作，到了受报时依然如是造作。又如炮烙地狱、铁刺林地狱等，那些淫欲有情以过去的邪淫习气，会听到情人在呼唤自己，或者看到柱子就是美女等。这些都是恶劣习性熏在心上，在受报时便任运现起。

（5）死活

不断地重复这种疯颠状况。被砍杀以后死去，空中说“愿复活”，于是他们又活过来，得到一样的身体，又彼此杀砍，杀了又死……极短的时间当中死生一次，如此相续到不可计数的年月。受报的惨烈任谁都难以忍受，自己想一想堕在其中是怎样一种状况，就应该提早警醒自己勿造恶业。

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？

此处“后知层面”，指我们经过若干天的修持以后，心里会发生认知。从前如果没有模拟观想，内心对于等活地狱的认知是一片空白，或者只停留在口头文字的表述上，作为知识的积累而已。然而，犹如自相续现量出现等活地狱的苦相般，我们身临其境地把自已观想在其中：我就是那个受苦的有情，已经投生到等活地狱，感

受无法想象的苦。炽燃的高温，没有踩脚的地方，剧烈烧烤自身。很多有情由业力聚在一起，彼此见面就用刀刺、用枪杀等，感受身体被杀戮的苦。死去以后又活过来，再死再活，在短暂的时间里万死万生，持续经过不见边际的年月。

如是一直观想，自己都能感觉到心惊肉跳。在一段较长时间的修习后不难发生认知：那个地方真苦！人间监狱也比不上它的百千万亿分之一。再由比量推及现量：我现在只是心里现出它的总相，用第六意识缘取它的苦相来修，尚且感觉如此恐惧、苦不堪言，如果真的堕到等活地狱，又怎么能忍受呢？这种非常可怕的事情我们必须面对它，就是从果分来发生恐惧。

之后要考虑：我现在离等活地狱远吗？如果有此因就必然成熟果，我又该如何处理呢？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？其实他们非常可怜。大家都是从法界中迷失，越走越远，到了如今这种地步，完全是违背因果律来行持，造作大量的嗔恚等业，无异于饮苦食毒，我们应当对这些已生及将生的众生发生悲心。因此，以下就从思维地狱苦，转起自己的忏悔心以及对众生的大悲心。

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。

首先观察我和等活地狱之间有多少距离。如果说受生此狱的主要因就是嗔恚之心，其实对于这种业因，我从过去到现在造下很多，所以按照因果律，即使不想接受，也毋庸置疑将会感受这样的果报，我怎么能忍呢？由此发生大畏惧心。比如发生癌症病苦的因是体内的癌细胞，一旦检查出体内从过去到现在都不断地滋生癌细胞，我们就要想到：当它们成熟时，即使我不想接受，也必然在自身上发生，这岂不是令人恐惧。

譬如，已经了解到自身有癌细胞，接下来就是如何控制的问题。如果不解决，任其发展到晚期，当无药可救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，现在该怎样处理呢？这是迫在眉睫、最切身的问题。身体中有癌细胞，心相续中有地狱之因；身体的癌细胞增长到晚期就无法控制，必然要感受剧苦，同样，当我心中的等活地狱业因发展到成熟的地步，无疑是要堕入等活地狱，在不可计数的年月里感受互相杀戮的苦。因此，如同克制癌细胞有一定的疗法，克制地狱之因也应当用追悔和断其相续两个关要来忏除。

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！”如此以对治胁迫自相续。

所谓的“追悔”，是由于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，完全不信业果地去造作各种嗔恚等的地狱业因，简直是饮苦食毒般，自己还自特别得意，现在则感觉特别愚痴，对此发起猛利的后悔心，如是就有破恶的效用。

接着还要思维：这种愚痴的行为，以后再也不敢造了，我宁死也不再造！以此截断罪业的相续，并以誓愿的力量强力控制自相续，否则，可能还会一而再、再而三地造。所谓“胁迫”，就是用誓愿的威力来控制、强迫自己不再造。好比吸毒者认识到毒素将逐渐侵蚀自己的性命，自己再也不能这样下去，然而，毒瘾发作克制起来非常困难，必须要有强大的誓愿力，他就对一个人说：把我绑起来！不能让我再吸毒。或者说：见到我吸毒的话，给我一顿痛打。同样的道理，既然“江山易改，本性难移”，我们也应当如是胁迫自相续。

以上宣说了忏悔的两大要点。

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。



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，都停留在类似的处境。整个三界六道，数地狱有情最多，经中也说，如果地狱有情像大地尘土那么多，则善趣有情仅如指甲上的尘土般稀少。以此可知，地狱有情就像处在金字塔的最底层。我们面对处境最苦、数目最多的这类众生，应当发起猛利的悲愍。而且，连想一下都感觉毛骨悚然，何况真正堕在地狱、现量感受那种不可思议的苦呢？当然要发起悲心。

再者，对于造地狱业因的有情也应当发起悲心。他们是“食毒者”，认为无所谓，可以发嗔心，可以造各种残害众生的业，特别放肆地受用地狱业因。生活当中如果看到一个人不断地“食毒”，我们会感觉他特别可怜，特别无知。他不知道吃进去以后，过若干时间就会在身上发生剧烈的疼痛，并且腐蚀、破坏全身的内脏。同样，太多太多造地狱业因的众生，尤其是在当今时代，他们都执持断见，不信因果，无异于大量服用地狱之毒，由此，必将在百劫千生中陷入地狱、受极大苦。

总之，缘彼等修悲愍心有两方面：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。

在自身上修忏悔，认识到那些颠倒行为已经错了，完全是愚痴吃毒的行为，对错误发生追悔；再者，起猛利誓愿：一定要断除它；又对正感和已造因的两类有情修悲心，如是就能有力地破除地狱业，成为使自相续

罪障减薄的方便。缘等活地狱如此，缘其他的黑绳等地狱以及各类饿鬼、旁生等也都需要这样认识、这样修持。

也就是，对于自己从过去到现在所造的这类恶趣因发起追悔；又以发誓永不再造来断其相续，这两方面修习忏悔可以破除恶业功能、截断后有相续。再者，对正在受此苦，以及已经造作此类业因的众生发起猛利悲心。由以上忏悔和修悲两大力量，能使自相续的罪业薄弱，因此，在思维以下每一类恶趣苦时，也都要加上这两个关要。

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。

对于黑绳地狱受苦的状况可以从五个方面来把握：

（1）施刑者；（2）身体；（3）画线；（4）锯解；（5）重复。

（1）施刑者

以黑业会变现出非常可怕的狱卒或阎魔卒。在等活地狱里是变现出凶杀有情来杀自己，彼此杀戮，自己一次又一次地被杀死。此黑绳地狱的有情已经没有凶杀的倾向，但是不得不躺在炽热的地上接受狱卒的惩罚。其



实狱卒皆是自现，自身曾造下的这类黑业，此时自然变现出施刑者来。

（2）身体

受报的身体如焦木般焦黑，被大幅度拉长，狱卒就在拉长的身体上施刑。

（3）画线

人间的木匠在木头上弹出黑线，作为锯解的所依，同样，狱卒会在长形的焦黑身体上，从头到脚之间画成八份、十六份或者更多份。

（4）锯解

按照所画的黑线，用锋利的锯子从头到脚之间把地狱有情的身体锯开，如同肉联厂中用现代化的机器把动物的身体锯成很多块一样。

（5）重复

被锯解后立即恢复如初，又成为一个完整的身体，再次接受锯解。如是，乃至业没有穷尽之间，在短时间内都要发生无数次锯解的苦，何况是在见不到边际的漫长年劫中持续反复，可知受苦极其深重。

我们应当设身处地来思维，自己作为受苦的有情，现在已经躺在地狱炽热的铁地上，像一具乌黑的焦尸。睁开眼，看见狰狞恐怖的狱卒走过来，在自己身上，从脚掌到头之间画出一条条黑线，之后用锋利的锯子在自身上锯成八块、十六块等，像是肉联厂的猪被瞬间锯解

成好多块。那种锥心的痛让人顿时昏死过去，可是，接着又以业力立即恢复成完整的身体。睁开眼又是可怕的狱卒在身上画线，于是重复受苦，在不见边际的年月里一直如此。我们应当思维：业果的惩罚实在太可怕！

又思维：我和黑绳地狱距离有多远？从过去到现在造过很多地狱业因，如果不忏悔，就如同身上已经有癌细胞正在逐渐扩散，当扩散到晚期时，不想接受也必定会剧烈现行此等大苦。而且，它还会在无数年月里连续不断，乃至业功能没有消除之间一次又一次地发作。

因此，目前形势已经非常严峻，立即就要忏悔。我们应当发起两种心：一、追悔；二、断相续。追悔是要回想：过去我真愚痴，不相信因果，凭着自由意志肆意造恶，认为可以随便骂人、害人、伤人或者动嗔心等，结果造下许多地狱业因。如《念处经》中所说，杀、盗、淫、妄、酒、邪见等，一类一类都是地狱业因，再对照自心检查，对于将来的果报产生畏惧而发起追悔：我怎么会像吃毒一样，造下那么多罪？如今我要全部认错并立誓将来再也不造。由于相信因果、害怕地狱苦，不仅不敢再造同类恶因，还要发一个彻底的誓愿：宁死也不造！哪怕被砍头也不再造！一定要有此誓愿，才能钳制自相续。

之后推己及人地去想：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。这都是由于违背良心、违背天理，做出各种损人利己的事情所导致，实在太可怕了。大量有情天天陷在地狱中饱受这类大苦，比刑场上被杀戮的死囚犯还要可怜，我们一方面把善根回向给他们，一方面发大誓愿救度这些地狱有情，同时也要代他们忏悔。不但应对正在受苦的地狱有情发起大悲心，也要对正在造地狱业因的有情修悲，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。尤其是现代人类大多都有业果愚，他们如同进食地狱之毒一般，造起业来肆无忌惮，对这类将堕地狱的有情也应发起悲心。而且，我们还要发菩提心，尽量为众生开示因果以上的善道，让他们知道善恶因果而破除业果愚。

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。

众合地狱包含多类状况，每类状况的苦都可分为四点思维：（1）环境；（2）刑具；（3）受苦；（4）重复。

首先说第一类状况。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，相对的动物头部般的两山猛烈地合迫、夹击，就像外壳很薄的鸡蛋受挤压时，里面的蛋液顿然喷射出来。同样，自身受到合迫后，从一切门中喷涌出鲜血，极为苦楚。重复：被夹击死亡以后，又恢复成原来的身形，如前一样重复受苦。乃至业未消尽之间，不断地感受两山合迫的大苦。

其次，第二类情形是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：狱卒用燃火的火杵，捣击、辗磨，如辗芝麻般不断地上下捣击、左右辗磨。受苦：身体整个被辗得稀碎，或者从身体各处迸流鲜血。重复：死过去以后又恢复成完整的身体，如是重复感受捣击、辗磨等苦。

总之，众合地狱有各类苦相，以上仅例举出两类。我们应当了解，如果已经造下这种业因，一直到业的功能没有耗尽之间，都会反复地感受这类大苦。

设身处地地观想：自己躺在铁轨上，被飞驰的列车压过，鲜血迸流。然而，众合地狱中巨大的牛等头部的黑山相对撞击、挤压过来，自己身处其中，比被火车碾压还要惨烈无数倍，身体的一切处都涌出鲜血，像喷泉一样，而且，死过去后，又活过来。在不见边际的年数里，自己一次又一次地饱受辗压之苦，惨不忍睹。

之后，检查自身造过多少这种业因，一方面猛利追悔，另一方面发大誓愿宁死不再造，以此截断业流。针对现在正受苦，以及正在造业因、将来会受苦的诸多有情发大悲心。怜愍他们特别愚痴，饮苦食毒，同时，以观修这种苦相发起拔苦的悲心，回向善根，立愿度脱这一切有情。



思考题

- 1、思维六道各别之苦：
 - (1) 思维的必要是什么？
 - (2) 思维的方法是什么？
 - (3) 由此应发生怎样的认知？
 - (4) 如何转起自己的忏悔心以及对众生的大悲心？
这样修有何作用？
- 2、八热地狱苦的共相是怎样的？
- 3、等活地狱：
 - (1) 其环境如何？
 - (2) 此处众生的心态和行为如何？
 - (3) 为何名为“等活”？
- 4、黑绳地狱以下几方面的情形如何？
 - (1) 施刑者；
 - (2) 有情身体；
 - (3) 受苦；
 - (4) 重复性。
- 5、众合地狱以下几方面的情形如何？
 - (1) 环境；
 - (2) 刑具；
 - (3) 受苦；
 - (4) 重复性。



四、号叫者，被煎煮于炽熔的铁水中厉声号叫。

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”。

观想自己在极高温滚烫的铁水中被煎煮，无数亿年之内一次又一次受这样的苦，令人深感地狱果报之可怕。然后，同样要忏悔往昔到现在所造的此类业因，而且生起追悔并发誓再也不造。同时，对正在号叫地狱里受苦的有情，以及对饮苦食毒般造作此类业因的有情生起大悲心。发誓救度这一切众生，为他们回向功德等，与上述相同。

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。

大号叫地狱比上述地狱的状况还要悲惨，有情被紧闭在炽燃的两重铁屋子里，屋内处处燃烧，而且铁门吻合得一丝缝隙都没有，根本逃不出去，以此缘故，有情极其绝望痛苦。他们找不到出路，只有闷在其中不断地受烧灼之苦，不断地被火锤摧坏，因而发出的号叫也更加凄厉。

此处我们要观想自己正被关在这炽燃的双重铁屋内。由于有内外两重，所以比前面号叫地狱更可怕，没

办法逃出去，即使能出一重也不能出两重，何况铁门紧闭，没有一点缝隙。我们只能无数亿年当中都在这火屋里活活被烧，再加上燃火的锤子摧坏自己身体。一定要身临其境地观想，自身正在遭受这样的苦。想想都可怕，何况现量受呢？

应当思维：我的相续中种过不少这类业因，如果不忏悔，即使自己不想受，也必定要陷入这可怕的地狱。业有增长广大定律，一旦成熟，乃至业的功用没有消尽之间，一直都要遭受惨烈而漫长的苦报。应当感到恐惧，并励力忏除过去所造罪。一方面追悔，一方面发誓：以后死也不再做这种罪业！

然后，对于正在大号叫地狱中受苦的有情发起悲心：他们太可怜。不仅如此，那些正造这类业因的有情也太愚痴了！对这两类有情都要修习悲心。世上还有这等苦难的有情，我们切不可忘记。一方面想到轮回太苦，自己应当寻求出离，另一方面想到众生太苦，励力发起菩提心来救度他们，凡是有功德也都回向给这类地狱有情。

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！



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液面时，又有铁锤猛利击打他的头部，使其顿时失去忆念，昏厥过去。由于无念，他不会如前感受剧苦。这种失念状况竟也算是乐的缘故，真是太苦了！

此处又观想：自己正处在盛满炽热铁水的铁器中，全身都被沸液烧煮着。由于铁水不断滚动的缘故，自己涌了上来，又马上遭到铁锤的猛利击打，顿时昏厥过去，什么知觉也没有的，算是有一点乐。然而，昏厥过后又很快生起念头，再再遭受烧煮、捶打，无数亿年里不断地感受这种苦，真是太可怕了！想一想尚且如此心惊，何况现量受呢？

再思维：我心中种过很多烧热地狱的业因，如果没有忏悔，到了成熟时，自己即使不想也必然要受苦。这一切都是自业所感，业力成熟时决定变现出地狱境相来。或者说，地狱在心中，心中的恶业就是变现地狱的因。为此，一定要在它成熟之前励力忏悔：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！我发誓以后再也不造。如是以追悔和发誓来忏除。

之后，对于正在烧热地狱滚烫铁水里受煎熬之苦的有情发起悲心：他们太可怜了，人间比不上此地狱苦的百千亿分之一。受苦的时间又如此漫长，不是世上剧苦可比。还有很多有情根本不晓得造恶业会堕到其中，也

在肆无忌惮地造罪，对这一类造烧热地狱业因的有情也发起悲心。立愿救度这一切有情，善根回向给他们。

七、极热者，于炽热炎烧铁室中，以三尖弗从下贯入，彻左右肩及头部而出，以烧燃铁穉穉遍裹其身，故极苦楚。

相比前面，极热地狱中的热达到极度，受苦更加剧烈。有情在一个炽热燃烧的铁屋子里受刑，三尖弗从罪人的两脚心和肛门向上刺入、穿透，然后从两肩和头部出来。有的是被烧热的铁穉穉包裹全身，有情整个被烧焦，极为惨痛。

我们要观想：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径直上穿，又从两肩和头冒出来，以这种方式不断地受苦，惨不忍睹。或者有时被穿上烧热的铁衣服，身体被裹在里面，整个人都受着极度燃烧的苦。乃至业功能没有消尽之间，在不见边际的年月里都会一次又一次地受苦。世上竟然有地狱这种事，真是太可怕了！这也是因果律的惩罚。仅仅想一想都可怕，何况现量受呢？

然后思维：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，那时就太悲惨了。思维之后发起追悔心，对从前做过的这些恶业感到后



悔：我为什么如此愚痴，竟然服下那么多“毒物”。随即立誓：我宁死也不造这些恶业！

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，再从两肩、头部透出来，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。有情以愚蒙造罪，将来必定亲身受报，因此，我一定要成佛，救度这一切有情。不仅是发起菩提心，而且付诸实际行动：每当修集任何一分功德，都回向给极热地狱的有情。

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。

无间地狱的苦相有多种。其中，在处所房屋所受的损害从三方面来认识：（1）处所；（2）苦相；（3）心态。

（1）处所

由十六个近边增地狱围绕着的炽燃烈火的铁屋子内。

（2）苦相

身体和火烧成无二无别。譬如，当一间木头房子内外充分燃烧时，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。如是，有情整个身体都与火合为无二，苦受极为粗猛，除了号哭的声音外，看不到身体的形相。

（3）心态

由于恒时处在被烧成火焰的巨大苦受中，一直想要从中解脱的缘故，心里不间断地有一种欲求：从哪里可以出去？以此见到前面有个门的形相，好像有希望。然而，往门的方向走去，门却是远远地“逃走”般，顿然消逝，再也寻不到，自己无法出去，内心产生新的绝望之苦。

这是无间地狱中处所房屋给罪人带来的损害。也是以造罪业的缘故，使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。

**如是由铁弩、棍棒、烱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。**

其他有铁弩、棍棒、烱铜灌口等大苦，是来自外界的损害。“等”字还包括其他。总之，前七个地狱——等活地狱乃至极热地狱之间的苦，在无间地狱也经常现前。



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”。

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，受苦的程度是连苦暂时停歇之乐的机会也丝毫不出现，以此原因称它为“无间无歇”。在漫长的一个中劫里，苦不会间断一刹那，所以是苦到极点，应当这样来领会。

观想自己正陷在无间地狱。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，极其悲惨。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？内心不断想要从中解脱的缘故，出现了幻觉，总感觉前面有个门，可以从那里出去。然而，一刹那间门远远地“逃走”，就这样消失了，自己又生起灰心绝望的苦。在一个中劫里都不断地受这种处所房屋烈火烧身以及铁弩射身、棍棒打身、烱铜灌口等各种苦，连带前面七个地狱的苦也经常在身上现前，得不到一点点暂歇的机会。想想就恐怖，何况亲历。

之后思维：这类业因很容易造下，我从过去到现在造过很多。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。为此，要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！为守誓而

死顶多只是一世受苦；一旦堕进无间地狱，一个中劫都出不来。死苦还能忍受；如果在地狱里被烧成了火，就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。

再思维：无量无边的有情正陷在无间地狱里，他们遭受的苦最为惨不忍睹，正造这类业因的有情也将陷入无间地狱，因此应当对他们发起悲心。同时，要发愿救度并将善根回向给他们。

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。

八种热地狱一个比一个受苦严重，后后较前前次第七倍变粗猛。如是我们应当思维：等活地狱感受被刀枪刺入的苦，忽尔倒地昏死过去，然后活过来，又遭受杀戮，在漫长的时间里重复受苦。到了黑绳地狱，身体被画线、锯截，比刀枪刺身更苦，七倍甚于等活地狱。众合地狱两山合迫，自己像是重压下的鸡蛋，全身的血顿时喷涌而出，比在黑绳地狱被锯割截还要苦七倍。在号叫地狱，身体的一切处被炽热熔化的高温铁水煎熬，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内，哭喊号叫。再说烧热地狱，有情在更加炽燃的铁水里受煎熬，受铁锤击打。更悲惨的是极热地狱还要被燃火的三尖铁钋刺穿身体，比烧热地狱的苦又加重七倍。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。

诸如此类，心中缘取彼等苦相后思维：世上还有这样大灾祸、大苦难之地，但愿我以后再也不要堕进去。又思维：我现在一定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，避免堕入地狱。在这些方面慎为防护，成为我们目前最紧迫的事。

思考题

1、 以下地狱的苦相如何？

(1) 号叫地狱；

(2) 大号叫地狱；

(3) 烧热地狱；

(4) 极热地狱。

思维其苦相，并修忏悔和大悲心。

2、 无间地狱：

(1) 处所房屋给罪人带来哪些损害？

(2) 此外还有哪些苦相？

(3) 此地狱名称的涵义如何？

思维其苦相，并修忏悔和大悲心。



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

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，受完最重的，还要受稍轻的，然而十六近边地狱中也是非常苦。

位置：在无间地狱四边有四墙、四门，外层有铁城围绕。每一个门外都有四种地狱，即搪煨坑、尸粪泥、利刃原、剑叶林，总共十六个。

其中搪煨坑者，诸无间地狱业减薄者出外之时，于黑阴坑喜而趣往，遂堕入搪煨炽燃火中烧肉及骨。

其中搪煨坑地狱，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，从地狱中走出。随即看到黑色的阴影，他非常欢喜地往那边奔去，却堕入极炽燃的热灰里，肉和骨都燃烧而销烂了。

分五点思维：（1）现相；（2）欲求；（3）错觉；（4）苦相；（5）重复。

（1）现相

无间地狱的有情在一个中劫里刹那无有间歇地感受剧苦，当业终于减轻时，以心识自现，门自然打开，

他们就冲了出去。

（2）欲求

由于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。

（3）错觉

以希求荫凉的欲求，感觉前面有黑色的阴影，有情认为那是清凉的表征，于是非常欢喜地走过去，却陷在炽燃的热灰里。

（4）苦相

比如烈火燃烧后炉子里会出现热灰，这时把红薯放进去，很快就能烤熟。不过，搪煨坑里的热灰比炉子的热灰炽热无数倍，结果，有情陷下去时，身上的皮、里面的肉马上全被销烂了。

（5）重复

当他举起脚，皮等又恢复如初，之后又陷下去，又被烧得腐烂……如是不断地重复受苦。

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，自己立即跑了出去。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，自然认为那边有安乐，于是喜出望外、迫不及待地趋奔过去。哪想到忽然陷落到搪煨坑里，极热的灰烧及脚的皮肉等，顿时全部销烂。一抬脚时又恢复，之后再度陷落，如是万烧万复。



然后思维：想一想这些都可怕，何况真正在其中受苦，怎么能忍呢？再思维：无始劫来，自心种下很多这种业因，一旦成熟就必定受此业报，为此，我要精勤地以追悔和发誓来忏除。再思维：很多有情正陷在塘煨坑里受苦，惨不忍睹，我应当对他们发起悲心。还有很多有情正在造此业因，将来也要受这种果报，对他们也发悲心。同时，立愿度脱一切受苦有情，善根回向给这些地狱众生。

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啖食。

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。

（1）名称

所谓“尸粪”，指像尸体一样发臭的粪。“泥”指稀烂的状态。

（2）欲求

有情先前被热苦极度逼迫，此时想求一个清凉的安稳处。

（3）错觉

以欲求出现错觉，感觉前面有河，有情渴求清凉的缘故，往彼处奔去，结果不由自主地陷在尸粪泥里。

（4）苦相

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，破坏骨，吸取里面的髓来吃。

（5）重复

此地狱有情不断地受这种苦。

观想自己是地狱罪人，先前遭受了剧烈的烧燃之苦，此时非常渴求清凉，想找一个安稳处，于是发生错觉，见到前面有清清的河流，自己就往那边趋奔。没想到境况不妙，竟然陷入恶臭、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，它们从身体各个部分穿破我的皮，刺入我的肉，咬碎我的各块骨头，吸取里面的骨髓吃，我的身体顿时出现极大的苦。过后又一次一次重复，不断地遭受这种苦，简直无法想象。

之后思维：我心中一定有大量的这种地狱业因，因为从无始到今天，我都没有深信因果，造过极多罪恶。这些地狱的业因一旦成熟，不想受也必定在其中受报，这是最大的过患。因此，我要励力忏除罪业，缘此等过患发起后悔心：过去太愚痴，全做错了，如同服下毒药般可怕。随后发誓：我以后宁死也不造这类罪！以此截断罪业相续。又要怜愍正受此苦和造此苦因的有情，发心拔除他们的苦，自己所造的善根也都回向给这些有情，让他们早日离苦得乐。



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！

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。

（1）名称

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”。

（2）欲求

罪报有情在长劫中受烧燃之苦后，特别欲求清凉，想找一个安稳处。

（3）错觉

以这种欲求出现错觉，看到一片非常悦意的草原，于是欢喜地趋奔过去。

（4）苦相

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，锐利的铁锥尖端直直地把脚穿透。

（5）重复

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……如是万穿万复，受苦无有边际。

观想自身长劫遭受燃烧之苦后，非常想得清凉，由此出现错觉，显现远方有一片悦意的草原。自己非常欢

喜，以为那边会很舒适，于是急忙奔去。没想到大祸来临，因为根本不是长满青草的大草原，而是地面布满尖锐的锥刺，一脚踩下去，皮肉筋骨全被割截，脚被直接刺穿，锥心的疼痛瞬间蔓延开来，抬起时伤处又恢复如初。之后别无选择，茫茫原野全是利刃，到哪里躲呢？只能再踩下去，于是又出现剧烈的疼痛，再抬起来，再次感受刺穿的苦。如是万刺万复，苦到无法想象。

了知这种大过患后，忏除自相续中的业因：我曾经多么愚痴，不知违背因果律必受惩罚，我总是肆意颠倒而为。对这一切，我如今都认错，并且发誓：往后宁死也不造这些罪！对于正受这种大苦和正造这种业因的有情也发生悲愍心：我一定要救度这些众生。同时，把所有善根回向给他们。

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。

对此剑叶林地狱可分五点思维：（1）名称；（2）欲求；（3）错觉；（4）苦相；（5）重复。

（1）名称

此地狱显现成一片树林，然而树上都是刑具——利剑，故称为“剑叶林”。

（2）欲求



罪报有情在长劫中受着炽燃烧身的剧苦后，特别欲求清凉，有一种求归求救的心。

（3）错觉

为求归救的缘故，显现前方有郁郁葱葱的树林，地狱有情看到后欢喜地奔去。

（4）苦相

进入树林后，发现一切树上全是锐利的剑叶，风稍吹刮，剑叶就像雨点般纷纷从空中飞来，砍在身上，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。

（5）重复

被割截后又恢复，又受割截，不断地受这种苦，没完没了。

观想自身在遭受之前地狱的罪报后，特别渴求清凉，想找一个归救之处。以此欲求，前方现出一片茂密的树林，于是欢喜地奔过去。才坐在树下，没想到马上就起风了，树上的剑叶像雨点一样飞过来，自身的头部、手脚、腹部等到处被叶片割截，之后又恢复，又受苦，不断地被剑雨截身、碎身万段，没完没了地受苦。

这种苦仅仅想一想都觉得可怕，何况现量亲受？自身从过去到现在种下很多业因，如果不忏除，一旦业报成熟，不想受也必须承受，这比世上最残酷的监狱还要惨痛无数倍。想到就感觉惨不忍睹、无法接受，因此，

自己应当下认错并悔除这些以业果愚违背因果律所造的罪业。继而为此立誓：从今往后，宁死也不造这样的罪业。同时，怜愍一切正受此苦和已造此因的有情，为他们立愿：我要救济这一切有情，并将善根全部回向。

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，由铁鸟、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。

铁刺林地狱可分五点思维：（1）名称；（2）欲求；（3）错觉；（4）苦相；（5）重复。

（1）名称

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

（2）欲求

地狱众生在长时间内没有任何安顿的机会，所以一直欲求找个安身之地。

（3）错觉

以此欲求出现错觉，感觉山上有喜爱自己的情人在唤着自己，于是往山上奔去。

（4）苦相



上山的途中布满了锐利的铁刺，脚踩下去直接被刺穿。不断地爬山，脚也不不断地被刺穿，如是非常艰难地到达山顶。然而，可爱的情人不见了，飞来铁乌和铁鸢，停在头上、肩膀上，啄食脑袋，吃着里面的脑髓，又吮食眼睛中的脂肪等。之后又在错觉里见到情人在山下唤着自己。又往山下走的时候，不断地受着锐刺刺穿的苦。如果自己是男，就以习气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，紧紧抱住地狱罪人的身体而烧燃、啃食。如果自己是女，就以习气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。

（5）重复

乃至罪业的功能没有消尽之间，不断地感受这种苦。

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。自己特别想得到安身之处的缘故，忽然听见曾经的情人在山上呼唤自己，于是往山上爬，没想到每一步都被锐利的铁刺刺穿脚部。经过一次又一次地刺穿，终于到达山顶。这时，情人不见了，飞来的铁乌和铁鸢落在肩膀上、头上，吸食着脑髓和眼睛里的脂肪。之后，恍惚之间又听到情人在山下唤着自己，于是往山下奔去，途中不断地遭受利刺刺脚的苦。好不容易到了山下情人身边，情人却变成了燃火的铁男或铁

女过来拥抱自己，结果身体全被烧烂，之后被铁男或铁女吃掉。如是反复受苦。

要想到：如果我心中有这类罪业没忏净，一旦成熟，决定会变现出此等果报。因此，深深追悔曾经做过的罪业，认识到后患太大，自己真是太愚痴，竟把毒食当成美味来享用。如今，我要为此立誓：以后宁死也不造这些罪业！继而对于正受此苦和造此业因的有情发大悲心，立誓拔济，并把善根回向给他们，愿他们早日离苦得乐。

按照以上所说的苦相，我们要在心中缘取，之后如同身临其境般，觉知这些众生太苦。能感近边地狱的因是《念处经》中所说的杀盗淫妄等，几乎每天都在造，何况无始以来造过无数的这种业因？所以，自身离近边地狱的距离只有一口气。由此思维：这真是大患难之地，太可怕了！以后我再也不要去了。怎样才能不去呢？一定要在不生近边地狱的方便上努力。或者说，目前最紧迫、最切身的问题就是断除转生地狱的因。如《亲友书》中所说：“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，因此，应当尽力精勤，纵然微尘许也不要被它侵染。一定要发起这种断恶的誓愿，并通过努力改过、勤集善行来力补前愆。同时，修悲心、发菩提心等，以求挽救自己的命运。

思考题

- 1、什么是近边地狱？
- 2、以下地狱在名称、欲求、错觉、苦相、重复五点上的状况如何？
 - (1) 糖煨坑；
 - (2) 尸粪泥；
 - (3) 利刃原；
 - (4) 剑叶林；
 - (5) 铁刺林。

对此如理思维，并修忏悔和大悲心。



以下思维八寒地狱也分为总、别两分。其中，“总”是从八个地狱共同的苦相而言。

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。

寒地狱的共同苦相有处所和苦相两分，苦相中又有范围和程度两分。

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，是极寒冷的冰冻之地，就相当于身体脆弱者待在一个比西伯利亚雪山还要冷很多倍的地方。

苦的范围：整个环境里连一片放脚的舒服地方都没有。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，整个环境冰冻刺骨。

苦的程度：凛冽的寒风吹刮着身体，即使没有风，也处在极寒冻的环境中，遭受剧烈的寒冻之苦。

观想自己由于业力，一刹那间已经处于冰天雪地中。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，找不到一个可以放脚的舒服地方。寒风阵阵吹刮，赤裸的身体感受极度的寒冻之苦。如是乃至



业功能没有消尽之间，在不见边际的年岁里受苦。之后，对于自己所造的寒地狱业因生忏悔心，一方面猛利地悔除过患，一方面发誓以后永不再造，从而断除罪业相续。再者，无数有情正在八寒地狱里感受这样的苦，一刹那舒服的感觉也不显现，还有很多有情正在造作寒地狱的业因，对于此等，我们应当发起悲心，立誓作救度，并将善根回向给他们。

八寒地狱的别思维，是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缘取到心上，设身处地思维，并分别从名称、苦相、重复三分来领会。

彼中裸体为寒触极剧逼迫故，身上忽而生疮，具足寒疱。

首先是寒疱地狱。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，故称“寒疱地狱”。

观想自己裸体处在风雪严寒中，由于寒冷的逼迫，使身体的一切部分都卷缩起来，并长出一个个疱。在漫长的岁月里受苦的这种苦状想想都可怕，何况亲自受呢？

自己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得受，会比在冰库里受冻的虫子还要受

苦无数倍。然后思维：为了自己切身的利益我也要忏悔，了解过患后，如同已经误食毒药般，发起猛利追悔心，发誓以后永不再犯，哪怕舍命也不再造这些罪，以此断除罪业的相续。之后，对于正处在寒疱地狱里的有情，以及正在造此业因的有情发起悲心，立誓救拔，并把善根回向给他们。

疱破裂后成疮之故，疱裂。

疱裂地狱比寒疱地狱的寒苦更重，最初起的疱很快溃烂成疮，故称“疱裂地狱”。处在这种状况，乃至业功能没消尽之间，都会连续不断地受此寒苦。

观想自身正陷在疱裂地狱里，起初是身体的一切部分全都卷缩并生起一个个疱，然后这些疱破裂、溃烂，给自己带来更为剧烈的苦。应当思维：想一想都如此可怕，真的堕进地狱受这种苦怎么能忍呢？好比一个人全身长满了疱，疱一个个烂得开裂，体无完肤，没有毫许的舒适感，怎么能忍呢？因此，一定要忏除相续中的罪业，发后悔心：我以前愚痴无敌，造下这类业因，太可怕了！继而发誓：以后再也不造这种罪，哪怕死也不造！对于正陷在疱裂地狱的广大有情，和正造此因的诸多众生发怜悯心，发愿救济他们，并将一切善根回向。



不堪忍受剧痛，而上下齿打颤故，牙咩咩巴。

噉嘶訖地狱，是由受苦时两个牙齿打颤的声音来立名的。也就是苦比疮裂地狱进一步加深，因而忍不住牙齿自动打颤，发出的声音是“噉嘶訖”。我们可以试试上牙咬下牙打颤：“咯咯咯”。藏文是“咩咩巴”，梵语是“噉嘶訖”，也差不多。仔细听一听：“咯咯咯”，有时候是“咩咩巴”，有时候是“噉嘶訖”，总之都是两牙打颤的声音。

观想自身就处在噉嘶訖地狱中，冷得实在受不了，两排牙齿不断打颤，而且是连续百千万年中受苦，没有一时暂歇。想起来都害怕，何况真正堕入。

我们要思维：陷在这种地狱里怎么办？自相续中种过很多寒地狱的业因，业有无欺变现的力量，一旦成熟，心识刹那入于寒地狱，乃至无数年岁中都会感受这种苦而无法摆脱。因此，为了切身利益，要以悔除和发誓来破除业力，还要发起广大的悲心来消减业力。也就是想到恶业带来的过患比癌症还要可怕无数倍，因而发大追悔心，觉得过去实在愚痴，自己不该那样自以为是，颠倒而行。再思维：我以后宁死也不造这类恶业。同时，可怜正受此苦和造此苦因的有情，对他们发起悲心：我不去救度，谁去救度他们？只要有能力，我就一定拔济！并且把善根完全回向给他们。

悲号而持续不断叫苦故，阿切切。

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，在无数年岁里不断地遭受这种大苦。

观想自己已经落入阿切切地狱，由于苦受剧烈，实在忍不住时就开始悲号：“阿切切、阿切切”，像是人们疼得受不了时，也会禁不住一直“唉哟、唉哟”地呻吟那样。

要知道，其实自己离阿切切地狱很近，相续中有很多这类业种子，如果不忏除，到了成熟时不想受也必须受，刹那入于阿切切地狱，之后整日整夜地哀号，苦不堪言。为此，感觉到问题很严重，必须及时忏悔，以追悔和发誓两个修法来破除恶业的力量，思维：这种业过患太大，我以后死也不造！再者，对于正受此苦和造此业因的有情修习悲心，发誓救济，并把善根回向给他们。

无力出声故，长叹呼呼而叫。

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，只能非常用力地“呼呼呼”叫着，故称“呼呼婆地狱”。

观想自己已经落在呼呼婆地狱里。寒苦比阿切切地



狱更严重，阿切切地狱还有力气出声，此处冻得连出声的力气也没有，只是勉强“呼呼呼”地叫着。就像人还能出声时，相比而言受苦不算太重，当苦特别重时，叫都叫不出来，只有自己知道有多苦，所以吃力地发出“呼呼”声。

可见，业一旦成熟，就要遭受极惨烈的惩罚。这跟热地狱形成鲜明对比，一者是寒冻逼切，一者是热火烧身。寒地狱逼切到一个人在冰天雪地里裸体受冻，甚至叫不出来，只能发出“呼呼”声。

观想自己处在那种状况，冻得只能“呼呼”叫，而这种苦要经受不可计数的年月，该是多么惨痛！想到这一点，对于以往造下的业因发起追悔：我过去竟然那样愚痴，尽造毁灭自己的业！如今发誓：往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，发誓救济这些众生，并把善根回向给他们。

皮肤分裂为四故，裂如青莲。

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，乃至业力未消尽间都要持续感受这种苦。

观想自己陷入此地狱中，严寒刺骨，身体冻成青瘀，很快就像莲花苞绽放般，皮肤裂开，寒苦难忍，在不见

边际的岁月里感受这种剧苦。为此，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。

分裂为八故，裂如红莲。

裂如红莲地狱比前苦更为深重，先是皮肤青瘀，接着变成红赤，再分裂成八片。

观想自己陷在此地狱中感受极大的寒冻。身体先是变得青瘀，之后冻成通红，再裂成八片，在这种苦中持续无数年。之后思维：现在稍有一点严寒我都受不了，身体必须要裹在棉衣里，还要有足够的取暖设备，才会好受一些。假如堕入此地狱，怎么受得了那种寒冻之苦呢？自心中已经有此业因，离裂如红莲地狱只有一口气的距离。当呼吸停止、业报现行，就会顿时处在这种状况中，裸体受剧烈的寒冻，皮肤很快变得通红，之后裂成八瓣，在无数年岁里一直如此，而且犹如患上最重的寒病般，根本无法医治，等到业报穷尽才能好转。想到这样可怕，我们现在就应该忏悔，过去饮苦食毒般造下的这种罪业，实在太可怕、过患太大。从今天起我要发誓：以后宁可舍命也不造恶业。对正受此苦的有情发起悲愍，而造此业因的有情也只不过晚一步受苦而已，一样可怜。然后发心：我要救济这一切众生！并且】把所



有善根回向给他们。

分裂为十六、三十二等，乃至无数分故，裂如大红莲。

裂如大红莲地狱，是从寒苦最重的状况而立名。不仅像上述地狱那样冻得青淤、通红，而且进一步冻成极为红赤，之后皮肤开裂十六片、三十二片等，乃至开裂成不可计量的片数，因此称为“裂如大红莲地狱”。

观想自身陷在最为寒苦的裂如大红莲地狱，受广大寒触侵袭，身体冻得通红后，进一步变得极为红赤，很快裂开成十六瓣、三十二瓣乃至无数瓣，已经不见人相了。自己就在这数不清的年月里持续感受寒冻之苦，无法摆脱，直到业报消尽为止。即使只是人间的冰柜，也会把人冻得全身通红，无法忍受，想想都极度恐惧，何况真正堕下去会比冰柜冷得多，又怎么能忍呢？然而，生此地狱的业因非常容易造下，一天当中都会造作很多，无数劫来造下的业更是在相续中伺机成熟。以业无欺变现的力量，一旦成熟，顿时就会显现，不想受也必须受。

我们这一生做人也是由业力投胎，初入胎时形体微小，之后逐渐发展，百年中不断呈现同类的身，吃喝拉撒，身体的各种循环等，连续不断地变现出来。由此推

知，地狱业一旦成熟，一念间就会出现寒地狱，此后在无数年中连续地变现下去，是这样可怕。意识到这一点后，一方面感觉过患太大，发追悔心，另一方面，发誓往后宁死也不造这种罪，以求消减往昔罪业的功能。死只是断一世的性命，短时间受苦，如果造下重罪，就会深陷地狱，在不见边际的年月里受苦，何必那么愚痴呢？又想到：正受极大寒苦的有情和造此业因的有情非常可怜，他们真是愚痴，为了满足私我的意志和欲望，违抗因果律、违背天理去造业，我要发悲心救济他们，并把善根回向给他们，愿这些众生早一天离苦得乐。

如是分裂处中，利嘴诸虫入后嚼食。

各种寒地狱中还有虫噬之苦。在庖裂乃至裂如大红莲地狱处，皮肤一旦开裂，长着锋利嘴巴的虫子就会钻进去，嚼食里面的脂肪、骨髓等，嚼得脓血滴滴答答流出来。罪人任凭虫噬，自己完全无力反抗。

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。

诸如此类，心里要缘取难忍的寒苦状况。修习方式如上所述，通过修共相、别相，逐步缘取，然后总的思



维地狱苦。

应当思维：这真是大苦难之地、大殃祸之地，我无论如何也不要再去。怎样才能不去呢？一定要在不生寒地狱的方便上努力。为此立誓：往后哪怕微尘许的恶业，我也不要沾染！能生寒地狱的因是身口意三门恶业，如果有意违背因果律，就必然会堕下去，因此，我今后一定励力防护自心，不再以业果愚造作恶业。同时，我还要以行广大善来力补前愆，以发菩提心、修习空性等来忏罪。诸如此类，励力修持。

思考题

- 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？
设身处地地细致思维，并修忏悔和大悲心。

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。

《功德藏》中说：孤独地狱是指处在山崖、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”。

以下对本引导从名称、处所、苦相三点来认识。

（1）名称

十六有情地狱是由彼处一切众生共业所感，而此地狱处仅是多多少少的少许众生，或一个或两个或多个别业所感，故称“孤独地狱”。

（2）处所

或在山中，或在水中，或在旷野等，处所不定。

（3）苦相

《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，在热水里受煮，在火中炽热而烧，或蒙裹



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。时间不定，有须臾受和长期受等情形。

还有的是在树木里，由樵夫砍伐的近取因，自己明了地感受被截断，以及身体的肢和支节断截之苦。也就是这类孤独地狱有情把树木执为自己身体，樵夫在砍截时，他会感觉自己的头、手、脚、腹部等都被截断。“肢”指较大的头、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。

还有一类，是把杵臼、扫把、罐子、门等执为自己的身体。这些用具平常供人使用时，他执这些为身体的缘故，会感受难忍的苦。比如把一个杵臼执为身体，当杵臼被捣击等时，有情就感觉自己的身体被打、被碾等等。或者把扫帚执为身体，当人们使用扫帚时，他会不断地感受与地面摩擦之苦。或者把瓦罐当成身体，当人们拿着瓦罐盛水、倒水或密封时，他就不断地感受冲击、摇晃、封闭等苦。或者把自身当成门，门在关拉时，有情感受被挤压的苦。或者把席垫当成自身，人躺卧在上面，或卷折席垫等时，他都要感受相应的苦。或者把炉灶当成自身，炉灶里经常烧火，他就会感觉自己不断地被燃烧。或者把绳子当成自己，绳子被打结、系紧等时，就感觉自己的身体被扭曲、打结，非常苦。或者把铁轨当成自己，火车每次驶过，自己都像是被碾碎。或者把桌子当成自己，桌子受重压、捆绑等时，有情也要感受

相应的苦。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，极其难忍。

又有一类在铁屋里白天受苦，夜晚享乐。如《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。但是，屠夫发誓仅在夜晚守不杀戒。后来，他以过去的不善业因生于孤独地狱，白天受苦，夜晚如天人般享受快乐。

有的又有互相残杀等苦。如《僧护因缘经》等中所说，过去迦叶佛时期的一些僧人在吃饭时争吵，结果堕入孤独地狱，一到吃饭时间就互相残杀。诸如此类，有各种受苦的方式，我们心中缘取后应生厌患。

观想自身陷在孤独地狱里，心识以罪业力刹那间显现出可怕的相：被压在山崖下，得不到自由，在很长的时间中受压迫之苦；或者被困锁在石头里，心识出不来，长时间受苦；或者被冻在西伯利亚等地的寒冰中，一直受冷苦；或者被煮在滚沸的热水、温泉里；或者在火山岩浆里，不断地受烧煮之苦；或者在火焰中，不断地受燃烧之苦；或者生在树木里，当人们砍伐树木时，自身感受被砍截之苦，似乎被碎尸万段，头、手、脚，连同手上的手指、关节等支节也都被截断。诸如此类，不断感受猛利大苦。

再观想由于业力的缘故，心识著在人们使用的工具



上，一直认为“那是我的身体”。以此缘故，当那些工具被使用时就不断地受苦，无法忍受。众生业力非常稀奇，如果是把杵臼执为自己，那一天人们用杵臼多少次捣击、辗磨，自身似乎就被打碎、辗碎多少次，频繁地感受难忍之苦。或者把自身执为炉灶，炉灶每天烧三次，每次烧几个小时，自身也要在此期间感受燃烧之苦。或者执自身为扫把，当人们扫地时，自己感受摩擦等苦。

设身处地观想，就会感觉这种苦太可怕了，而自身很容易造下这类业因。如上所述，迦叶佛时代的某些出家人以争吵而堕入孤独地狱，感受大苦；反观自身，对业果非常愚痴，常常肆意而为，每天都会有意无意造下很多业，何况从过去到现在已经造下无数罪业，当业成熟时，心识刹那变现出这种境相来，我该怎么忍呢？因此，现在就要以追悔和发誓两种修法来破除罪业。应当思维：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，要在一切时处都随顺法道、随顺因果律而行，宁死也不造罪！如是发大决心，不再被业果愚驱使去造作非福业而堕入地狱，导致自己受到最大的损害。其实，能这样忏罪就表示已经在见解、欲乐上开始回归本性，以后也誓愿恪守规矩，唯一行持断恶行善等正道。

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，非常可怜。

他们是世上最重的业病患者，在业未消尽之间都要一直感受这类苦；再者，那些正在肆无忌惮造恶的有情也会感受这种果报，对他们发起悲心。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。应当如是而修持。

此等苦相由别别感受的方式，心中缘取而起厌患，当如是修。

“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，千万不能堕进去。再者，如果已经以业果愚造下堕这类地狱因，就要对于它的因思维：我以后再也不要再有这种造罪的心态和行为。如是发起厌患。

譬如，一个人知道生病太苦，而病是由吃毒食才导致，他就会想：我以后再也不要吃这种东西。他会提起正念，时时遮止因缘往这方面的运转、趣入，这就是“起厌患”。又如，胃病患者不小心吃下辣椒，导致严重胃出血，他就会想：我再也不要得这种病，太难受了！这是在果上发起厌患。他还会思维：吃辣椒才导致我胃出血，我以后再也不要吃辣椒！这是属于在因上发起厌患。同样，对于地狱的苦发生厌患就再不想受，对于苦因罪



业发生厌患就再也不肯造。如是认定后发誓：我一定要在不生孤独地狱的方便上精勤努力！应当出现这种心态。

也就是说，首先，关键对于苦相发生厌患，知道孤独地狱之苦无法忍受，比连续几年饱受癌痛折磨更难忍，一想到那种苦就让人生厌患。其次，关键还要对孤独地狱的业因发生厌患，起初由业果愚造下相应的罪业，这其实比吃毒还可怕。有了这种心态后就发誓：我的身口意三门一定不去沾染那些罪业！如是发起一个强有力的决心，要的就是这个。

2、思维饿鬼之苦分二：

（1）隐住饿鬼；

（2）空游饿鬼。

复次饿鬼之苦，分隐住和空游两类来修，

对于饿鬼苦，可分为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。由于他们处在地下，一般人类等的肉眼见不到，故称为“隐住饿鬼”。另一类

饿鬼处在人类上空，在虚空中行走，称为“空行饿鬼”。
下面就分别思维这两类饿鬼的苦。

（1）隐住饿鬼

隐住饿鬼的苦有三种。

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。”以饥等逼迫自心的欲何时也无有满足的缘故，相续不断受苦；恒时唯一为寻求饮食而驰求的缘故，极其辛劳；看见士夫持着枪、剑、矛、绳索等，唯一显现为刽子手般的凶暴相，因此心中极为恐惧。

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

共同方面，饿鬼都有饥渴等受用匮乏之苦，这又要从身形、状况两方面来观察。身形是皮包骨头的枯槁，外相犹如焦木。这是异熟果报，是由过去所造的上品慳贪业感生在饿鬼道中。身体处于干焦、枯槁的状况，他



们在很多年岁中，连饮食的声音都听不到，何况受用呢？

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、某处有饮食等等，在整个饿鬼果报界，一丁点的饮食都难以找到。由悭吝的业因不会变现丰富受用，即使在漫长时间里到处寻求，即使是脓、血、粪、尿等污秽物，他们也得不到少许。除了饮食的其他方面，比如清凉、温暖等的舒适感受也是相当匮乏。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。

对此还要结合自身来思维。要知道，上品悭吝业会导致堕入饿鬼界。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、不肯施舍别人的贪著封闭心就感得饿鬼之苦。也就是业习一旦成熟，顿时转成饿鬼，不会出现丝毫受用。我们应当思维：在那种状况下，身体皮包骨头，血、肉、皮等都是火炭一样的枯槁相，口渴干燥，以致于常常伸出舌头来。到处寻找食物，但是在一百年中连饮食的名称都听不到，在整个境界中少许的饮食都见不到，其他各方面的受用也非常匮乏。这种苦我怎么能忍呢？现在自己三天不吃饭、不喝水都无法忍受，堕到饿鬼界更是连下劣的脓痰粪尿都得不到分毫，真是极大的患难！

之后思维：我造过很多上品悭贪业，这就是转生饿

鬼的因，现在一定要忏除，否则堕下去该怎么办？实在没法忍受。破除饿鬼病因须要以追悔和发誓两种力量，我应当思维：过去何等愚痴，竟然以为牢牢抓住就是对自己有利，没想到心中的悭贪害惨了自己。从无始直到今天，我造过无数这种罪业，太愚痴了，现在知道过患太大，越想越后悔。为此发誓：以后我再也不造悭贪业，我要勤行布施。对于正受饥渴之苦的诸饿鬼有情修习悲心，对于正造悭吝业的可怜众生也修悲心。而且，立誓救度这些有情，将善根回向给他们。

接下来要别别思维外障、内障、特障三类饿鬼的苦相，也就是按照外器、内身以及此外别类障碍三方面的分类。首先，有一类叫做“具外障饿鬼”，在整个外器环境里都得不到饮食。第二类是内在根身上有许多障碍，受用不到饮食，即使得到也立即变成火，相续不断地感受口唇、内脏的烧燃之苦等。第三类特障，是指在这两种障碍之外还有其他苦，比如体内寄生虫啃食身体以及饿鬼之间彼此打斗等。总之，外内两障主要是从饮食的受用来说，此外也包括凉暖等受用，这两类不包括的障碍，比如饿鬼与饿鬼之间打斗等，都摄在特障中。如是应当一一思维，来全面了解饿鬼的苦处。

首先思维具外障饿鬼的苦：

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。或者为持器械土夫遮护而受打、涂、投掷等。

四颠倒障

按照大阿阇黎月官的《弟子书》，具外障饿鬼有四颠倒显现。

一、山颠倒显现。如《弟子书》云：“风扬浪洒山清凉，檀树青荫未拉耶，彼趣猛焰遍烧林，无量株机乱杂倒。”夏天，饿鬼被热苦逼迫，远远看见凉风扬起波浪，飘洒在山崖上，山的一切处都成了清凉湿润的自性，那里纯粹是茂密、青翠、凉爽的檀香森林，如同马拉雅檀香山那样，不受任何热触逼恼。可是，当饿鬼趣近林园时，四处烧起烈火，到处都是锐利的猛焰，非常稠密、积聚。烧完以后，遍地都是倒下的焦木，满地狼藉，乱七八糟，环境非常炽热。

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，却显现成大旷野上的热沙被红风乱吹，它们在空中猛烈地飘来飘去

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。然而饿鬼面前显现的是，从云层中降下冒着火焰的铁箭，“噼噼”地迸出金刚石落到身上来。在人间，闪电的灯鬘像年轻女子戴的手镯一样好看，然而以饿鬼的业感，显现为锐利的兵器降下后刺痛自身。

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。”炎热逼迫的时候，纷纷落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，反而成为有寒触者。

以下对于具外障饿鬼的苦处，分成三点来思维：1）欲求；2）错觉；3）苦相。

1）欲求

非常希求得到饮食，一直处处奔驰而寻求。

2）错觉

由于特别想喝到水、吃到东西，以这种欲求的力量，前方出现一条大河，碧波汹涌，他们见而欢喜，马上奔去；又看到前方有一大片果树林，葱葱郁郁，果实累累，于是欢喜地快步前往，以为能吃到美味的果子。“等”字还包括其他由饥渴出现的错觉相。

3）苦相



当看到大河奔过去时，河水忽然不见，只有深深的山谷。由于在错觉当中感觉河身宽大，而实际一点水都没有的缘故，当然是很深的山谷，饿鬼这时虽不乐意，但也没办法。或者看到果树后奔去，然而到了近前，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当中。或者到了大河、果园旁边，却有很多拿着枪、剑、矛等的看守者，遮止他们受用。一旦靠近，就要受到打击或各种惩罚。这就是具外障饿鬼的苦相。

观想自己堕为具外障的饿鬼，皮包骨头。整日饥饿干渴，念念都是哪里有吃的、有喝的，就要到处奔驰着去寻觅饮食。之后出现幻觉，见到前方有河、有果树等，异常兴奋，满心以为能饱餐一顿，能喝到水、吃到果子，于是奔过去，结果什么也得不到，内心处在极大的失望中。或者到处都有持枪持矛的士夫守卫，不让自己接近。如是，在百千万年中，一直遭受受用匮乏、饥渴难忍的苦，又加上灰心失望，就像在街头匍匐乞讨的乞丐，每天早上出去到处找，然而整天都得不到一口饮食，偶尔似乎有希望，但到了近前饮食消失，或者全部被遮挡，到晚上只能失落而归，整天都是困顿哀愁，这种贫苦实在太深重了。再想，如果沦为非洲难民，在生死线上挣扎，连一口饭都吃不到、一点水都喝不到，会是什么感觉？然而，生到饿鬼界的苦难程度比这些严重无数倍。

现在思维：连三天不吃饭都受不了，何况在饿鬼界中任何饮食都找不到？所以，一定要忏除这方面的不善业。造慳吝业的过患实在太太大，它所变现出来的饿鬼苦，要在上万年当中持续不断地领受。那种状况不是三天不得饮食，而是天天都不得饮食，而且死不掉。一直拖着庞大身躯，在饥渴难耐的状态下到处寻找，而得到的全是失望，我怎么受得了？

为使将来不受饿鬼苦，我痛心忏除慳贪业，并发誓以后宁死不造。肉身死一次不算什么，如果违反因果律堕为饿鬼，就要在上万年中日日感受饥渴苦，那才是大过患。或者即使被人杀死，也只是还一次报，在几个小时中受苦而已，远远比不上受生饿鬼的过患大。因此，死也不应再造这类罪。

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寻食，然而每次都失望而归。人间的乞丐被骂一顿后也许还能得些残羹剩饭，可饿鬼们连这种机会也没有，甚至是喝一点脓血粪尿的机会也没有，太可怜了。之后，还要对于正造慳贪业的有情也发起悲心。应当为他们发誓：我一定要救济这一切众生。他们非常自私、吝啬，由业果愚的颠倒见造下很多慳贪业，我要为他们开示善恶因果，教导人天善道以上的正法来作救拔，然后把善根回向给他们，愿他们

早日离苦得乐。



思考题

- 1、孤独地狱在哪里？此地狱有哪些苦相？设身处地观想此等苦状而生厌患，并修忏悔和大悲心。
- 2、
 - (1) 饿鬼有哪些种类？
 - (2) 隐住饿鬼的共同苦相有哪些？
 - (3) 外障饿鬼的四颠倒显现是什么？此外还有哪些苦相？

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”。

具内障饿鬼的苦处要从根身的障碍来思维。他们由于慳吝的猛业成熟，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，肚子像一个地区一样大，肢体像茅草一样纤细等。如是了解到根身的障碍后，还要按照一层比一层可怜的方式来思维。

可以想见，针眼大小的嘴，根本无法进食进水。即使能喝到大海水，但还没入喉咙，就已经被口里的热毒蒸干。也就是水刚入口，以业的力量很快出现炽热高温的口毒，使水分完全枯竭。即使水能入体内，但喉咙像马尾毛般微细，能饮到多少呢？而且肚子像地区般广大，怎么可能得到满足呢？再说，即使水能入体内，也会在饮进口腔时，伴随出现炽热的铁沙，之后经过咽喉降入腹中，烧灼着心和肺，夜里的一切时分也都处在烧燃中。得到的一点饮食有什么用呢？要么是无法进食，要么在体内烧燃，从鼻子里冒烟，变成更大的苦因等。我们应当如是体会内障饿鬼具饮食障的苦处。



观想自己已经堕为具内障饿鬼。由于过去的欲望、慳贪太大，只想把好东西占为己有，导致现在出现的肚子像一个地区般广大，支撑它的脚却如一根茅草般细。整天拖着巨大的身体到处寻食，好不容易找到少许，然而嘴巴张开，也只有针孔般大小，根本灌不进去。好不容易灌进去，口腔里却马上冒热毒，水无间就被蒸干。思维自己马尾毛般纤细的喉咙有非常大的饮食障碍，比在人间得食道癌、口腔癌还要严重无数倍。再思维：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，然而口里出现炽热铁沙，伴随着食物从咽喉降下去，使心、肺等内脏全部燃烧起来。每到晚上，从天黑到天亮之间，一秒钟也不间断地受着内脏烧燃的痛苦，烧得从鼻子里不断冒烟。

由此可知，如果堕为饿鬼，不晓得比人间最严重的食道癌患者还要苦多少倍。试想自己患上食道癌会是什么状况？愿意接受吗？可是，生为饿鬼连一滴水都喝不进，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。再者，我们连一晚上感受剧烈的烧燃之苦都无法忍受，何况这种苦一直持续上万年。

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，将来必定要变现出饿鬼极度的饮食之苦，得不到受用，或者即使受用也会成为障碍、成为苦。另一方面发誓：以后宁死不造慳贪业。而且，对

正受内障苦和正造此业因的有情发大悲心，发誓救度，并把善根回向给他们，让他们早日离苦得乐。

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，以及喉咙中生颈癭，脓血成熟时需要吞下去吃等等，极为可怜。

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，颈癭成熟所生脓。”这类饿鬼连脓血和不净粪等也吃不到。互相见面时，为了抢夺少许如此低劣的所谓饮食，都以忿怒力打对方的脸，一个打过来，一个打过去，互相捶打。再者，脖子上的颈癭成熟后，“滴答滴答”落到肚子里，仅仅以此来作吃的作业，极为可怜。

观想自身以上品慳贪业忽然成熟果报，陷在饿鬼界中。所依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，不断地在里面咬噬，使我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，脖子上长癭瘤，成熟之后自己就受用这种脓血等等。如是在上万年中相续不断感受各种各样



的苦。

然后思维：心相续中如果有上品悭贪业，就必然要出现饿鬼的大业障病。而我相续中已经存有各种恶业种子，包括这种大业障病的“病毒”，一经成熟，刹那就变现出这种果报，太可怕了。如上所述，身体内部长满寄生虫，不断地在里面咬噬；内心充满嗔恚，见面就互相殴打；脖子上长瘤，脓成熟后不得不受用脓血，非常苦，这些都是从业障病生起。比如，一粒种子能长出参天大树，结无数果实，同样，上品悭贪业可以产生许多饿鬼果报，以至于在上万年当中不断遭受极其难忍的苦。

如是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：以后再也不做这类蠢事，宁死也不造悭贪业！之后，对于正造此业和正受此苦的饿鬼有情发起悲心，立誓救拔。也就是说，我一定要为他们开示因果，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。同时，将善根回向给他们。

（2）空游饿鬼

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。

“空游饿鬼”，指在虚空中行走的饿鬼。《念处经》中讲到饿鬼的住处有两类：人中住和住于饿鬼世界。其中，人中住的一类有时会被行夜路的人见到。“疯”指使人疯。“失念”指使人丧失记忆。“等”字里还包括起尸鬼、恶梦鬼、食肉鬼、夜叉鬼、旱灾鬼、厌胜鬼等等，这些都是作损害的鬼类。

“有少许的神通及受用”，指这类饿鬼有一些报得神通。比如有一类疾行鬼，能在一念间到达百千由旬之外。还有一类叫“欲色鬼”，他有变化能力，能随着心中所念现出种种严饰。想要变好就能姿色美丽，想要变劣也能形容丑陋，想变出各种可爱或不可爱的色相都能随意。有时现为男子，相貌端正，有时现为女人，姿色美妙，有时变作畜生，相貌奇异，如是能以种种上妙庄严之相游行于一切处。他又能以微细身到别人家里寻求饮食而偷盗；或者变成人的身相，加入到别人的节会当



中；或者变成鸟身，吃那些用来祭祀死人的饮食，因为身体微细，所以人类看不到他。

又比如有一种叫做“食香烟”的鬼。前世以卖香为业，见到别人买香要供养，他不给好香，提供的是价值不相当的劣香。他不知诸佛为真实福田，也没有清净信心，而且自以为没有恶报。这种恶人死后生在食香烟饿鬼当中，他具有神通，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。由于他前世卖香，使人们能够供养殊胜福田的缘故，还是得到福德与神通，享受一些快乐果报。

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、偷盗财物，造下欺诳、窃取、仗势强夺等恶业。他也会有一些善业，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，为了节会而布施。死后生在大力神通鬼中，有很多可怜的饿鬼眷属，眷属们被饥渴之火烧灼，围绕在他的左右，共同看着他。也就是说，他自己却是一个享乐的鬼，由不清净布施会得这份福报。

“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，业有夹杂，虽能稍许行善，但常杂有欺诈、强夺、狡猾、阴险等损恼之心。以此缘

故，果报上出现一些神通，得一些受用，但是不坚牢，很快变动或者无法持续，结果又落在苦中，受业报惩罚。

时辰颠倒这是由于阴性的心思太多。鬼属阴，过去内心不光明磊落、不坦荡，总是使诡计、计谋，用很多欺诈、阴险等心思，结果变成阴性的饿鬼。什么是“颠倒”呢？本来处在欲界，太阳出来表示阳气上升，应该在这时候活动；夜幕降临以后属阴，应该收敛心神，这就是时序，然而饿鬼心思诡诈，体性属阴，自然相合阴暗，喜欢在阴暗的时候出来活动，所以夜里都是鬼时。他们总是以“时辰颠倒”的方式行动，白天一般不出来，就如同老鼠白天躲在洞里，晚上行动。

从内在的心态也可看出，动诡计、打妄语、使心机、勾心斗角等全是阴暗心理，不敢让别人知道，不敢袒露。这种秘藏的心态跟正大光明的气息不相应，如果共处反而会觉得难受。因此，其实他们很可怜，由于害人之心、诡诈之心等特别多的缘故，处在颠倒错乱当中。

《念处经》中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，全属于阴性心理，不符合光明正道，连人天善道都不符合。这就是因上的颠倒，成熟果报时颠倒就更明显了。白天阳气旺盛，空游饿鬼会感觉难受，所以多数在夜晚出来。而且，善气旺、正气足的地方他们也不敢去，一直都是非常可怜地感受颠倒心的系缚。



有一类饿鬼，过去断命根时的苦受常常逼恼自身，于是来到心地清净的人身边，想把苦转移到他们身上，或者有把苦转到其他病人身上的想法、做法，这就叫做“转到他身的恶劣意乐及加行”。

“现为鸟狗等形相”。《念处经》中讲到，饿鬼道里有畜生相，受饥渴苦。比如三十六种饿鬼道里有各种飞鸟，这是过去做猛禽——乌鸦、雕鸮、鹰鸟等时伤害生命，死后就生在饿鬼世间，受饿鬼鸟身，饥渴烧身。作为现旁生相的饿鬼，他们专门啄那些饿鬼，拔出眼睛，破头吃脑。

“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，见到有信心的人拿花供佛，他就偷这些花卖掉来谋取利益。以此恶业因缘，他死后堕为饿鬼，得受坟间饿鬼的身体。头上戴着铁鬘，火焰一时燃起，整个头、脸、头骨全被烧烂，烧后恢复如初；再者，脖子上戴着铁鬘，火焰又起，燃烧咽喉、胸部；身体的一切部分从里面起火，周遍燃烧，这些都是前世盗佛花鬘所感的果报。

又比如有一类树中住的饿鬼。前世见别人种植树林，供给远行者和生病困苦的人使用，他就以贪欲心砍斫树木，窃取木材，以及盗取僧众的园林树木。结果，以此不善业，死后堕为树饿鬼，生在树中。这种恶业因缘使他在天冷的时候感到非常寒冷，天热的时候感觉特

别酷热。而且身体受压挤，受大苦恼，全身枯萎，被各种蚊虫咬食着。

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，偷走别人的路粮，使他人行于旷野受大饥渴。这种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，到处割截，更兼饥渴烧身。

“四种颠倒亦同样出现”。比如有一类海岛饿鬼。从前见有行人想过旷野，知道他们饱受病苦，疲累已极，就高价收取费用，自己供给他们的却很少。在恶贪的驱使下，用虚伪的语言欺诈旷野中的远行者，以此恶业因缘死后生在海岛上，没有树林、河水，非常酷热。冬天热毒炽盛，比人间夏天更热十倍。虽住海岛，但得不到饮用水，以恶业的缘故，眼见大海枯竭。假使见到森林，那里也都燃烧起大火，由此陷入灰心绝望中。

“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”。比如有一类魔罗身饿鬼，当比丘行走、饭食以及坐禅时，专门做扰乱比丘心的妨碍之事，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，感召大热铁团从口进入，像地狱罪人一样吞吃热铁，受大苦恼，无有停歇。他从魔罗身鬼中死后还会堕入地狱，在多劫中受苦，满十劫或二十劫等。诸如此类，由于作鬼时恒常有损害别人的恶劣意乐和加



行，造下将来堕地狱受苦的罪业，过患极大。

“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。”

“阎魔的世间”即阎魔界或鬼界。如上所述，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五百由旬处，此外，还有辗转散居在其余处所的饿鬼。“阎魔”翻为“缚”，意为缚罪人。阎魔王登录治理世间生死、罪福的事情。

因此，投生为以上任何一种饿鬼身，都叫做“去了阎魔的世界”。用俗话说，他去做鬼了，他到那么苦的阎魔世界去了。联想上文的隐住饿鬼、空游饿鬼等，这时心中要生起观感：这就是到了鬼的世界，是如此可怕！还要引生观念：我一定要在不生彼处的方便上勤加修持。如同在人间传染病的高发区，死亡率太高，生病太苦，可是饿鬼界比这些都更可怕。我一定要在遮止它的方便上努力精勤去做，否则堕进去就后悔莫及了。

如是，把前后一系列联系起来，引生相应的心态、观念，而且努力去修习这一观念，让它凝结成心中的法道，以此时时遮止自己堕入鬼界。比如，断除它的因——悭贪；如果从前已经造下这种业因，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，我们就能有一种积极的心态，不是坐以待毙，不是被业果愚牵引而陷入难以自拔的地步。

每个人处在轮回中都是危险的，因为常常受恶劣习气的影响。多生多世以来累积了各种各样的恶习，比如在悭贪、悭嫉、恶贪等方面习气深重，经常要阴谋、使诡计、虚伪狡诈、妄语骗人等，这一类都是与鬼道相应的因。凡是见不得人的各种伎俩，都是鬼的心态、鬼的心计，一定要断除、遮止，才能不堕鬼世界。诸如此类，我们应该为自己做切身的考虑。

要知道，最严重的就是业力病。相比而言，在人间得癌症不算什么，一旦变成饿鬼就太可怕了。环境中一无所有，感受极强的饥渴、燃烧、困顿、失落等苦，简直没法想象。患上癌症顶多受几年折磨，如果变成饿鬼，是要在上万年里受报，而且从早到晚不停歇。再说，如果我们饿上一天，那种饥火上来时也根本坐不住；饿上两天，全身虚弱无力，特别难挨；再饿下去就奄奄一息了。或者说，患重病时吃不下东西，或者吃进去也出现不良反应等，这些都让我们感到苦恼不已。然而，饿鬼的口像针眼一样小，该怎样去吸食呢？即使吃进去，体内也会马上燃起火、冒出烟来，一整晚都要感受胸腹燃烧之苦，这些又怎么能忍呢？

诸如此类，我们不难了知鬼界才真是大患难之地，一旦堕为饿鬼，比得癌症还要苦无数倍。然后想到：这一切都是由业变现，并不是谁强加给自己，因此，以后一定要在不染悭毒、不生饿鬼界的方便上努力。发起这



种断恶的欲以后，尽力防护身口意三门，以免沾染怪毒；正面而言，还要多行布施，破除相续中的怪贪习气，或者修忏悔、修慈悲、修空性等，这些是我们目前保护自己最现实的途径。明白善恶因果的道理之后，就要随顺正道而精进，遮止下堕恶趣，一心往安乐的善道上走。

此处应当注意，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会出现怎样的病状，之后很快会死，以及传染的途径如何等等。只有让受众理解，他们才能进一步发生观念，并意识到：我一定要努力不沾染这种病毒，在任何时处都要防止跟传染源接触，或者到了危险区该怎样严密防护等等。思维到量就会生起观念，观念一旦深刻，就会开始发生防护的行动，万一染上也会快速将其根治。同样，对于饿鬼界，我们要思维它的过患，具体是如何苦、苦到什么程度，以及堕饿鬼的因是什么。如此一来，在没染之前防止感染，已经染上则依法快速消除，总之一定要培养断恶的观念。以上述比喻为例，应当知道怎样操作。

目前，最根本处是要对饿鬼界的过患发生畏惧，以及对业果生信，让这种观念深植心中。所以，思维必不可少，一直要思维到诚信自身患有此“病”、病发会是多么可怕，从而发生恐惧，急于去切断它的因等等。而且，这需要数数修持，否则观念不能入心，也就无法发

生作用。

这一道理应当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，在任何方面都要观察到严重的生死病症所带来的巨大过患，而且要一类一类去观察。如果分成六类，我们就可以说六道里有六种大病，一一认识到它的“病症”与过患，会令人感到非常可怕。其中，三恶趣的过患与在人间患病不同，人间再重的病也只是拖延几年乃至几十年，最痛也只是在床上打滚、彻夜难眠、身体憔悴、内心忧愁等，然而，三恶趣苦是这些病苦的无数倍扩展。又要知道，三恶趣病相的原因也不只是食物中毒、染上病菌等，它是无形的。内心启动贪嗔痴，造下杀盗淫等，因缘成熟时会直接出现恶趣病相。

我们都是生死病人，虽然在人间稍微缓解了一点，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生死病的过患，而且要了知病因，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，死后很可能无间就堕落。我们应当有种紧迫感，从此昼夜如救头燃般地精进修行。总之，把握以上的大原则后，配合六道别别思维的每一分，才容易发生真实道心。

思考题

1、

(1) 内障饿鬼有哪些苦相？

(2) 特障饿鬼要感受哪些苦？

2、什么是“空游饿鬼”？此类众生的业报状况如何？
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。



3、思维旁生之苦分二：

（1）散居旁生；

（2）隐住旁生。

复次旁生之苦，有散居、隐住二类。

“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。

旁生有两类：一、散居；二、隐住。“隐住”指在边远的大海里居住，人看不到（极少部分隐住旁生可以通过潜水看到）。大海是旁生的根本处所；其余旁生辗转分散在陆地、洲岛、溪流等处居住，即是“散居”。总的有水、陆、空行三种类型。

对于两类旁生可以这样来体会：人类所能接触、见闻到的是散居旁生，是从根本处所大海里分散出来的旁生类；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，由于罪业深重的缘故，处在地下或者人类的视线范围之外，都是不见光或非常苦的状况。一旦浮出或显露，面前的光明稍多一些，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，实际大海里的旁



生才更是无量无数，它们都非常苦。

《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、鞭打，以及“等”字所包含的驱驰、负重、穿鼻等苦。再者，远离能得涅槃的善法，不堪为修道之器，过去断送了顺解脱分善根，如今又落入旁生趣，处在极大的愚蒙中，即是愚痴苦。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，需要把握两点：一、受害之苦；二、愚蒙之苦。其中受害之苦又有两类：（一）来自强势的人和非人；（二）来自同类的旁生。以下就从各方面思维旁生苦。

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

（1）散居旁生分二：

1）无主者；

2）有主者

无主与有主相对。“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”。

无主者虽有一定的自由，但是处在野生环境里太没

有保障，在残酷的生物圈里，时时可能遭到天敌的袭击，时时可能感受被吞啖或被人猎杀等大苦。

有主者为主所有，实际是欠了主人债。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，但是要忍受驱逼、役使、负重、受宰、受剥夺等大苦。关键点是：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”，这些有可能是相反的情况，是主人欠了它们的债。

1) 无主者

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；

“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，它们“迭相吞啖”，强吃弱、弱吃强等，有各种情况。比如青蛙吃蚯蚓，蛇吃青蛙；或者螳螂捕蝉，黄雀在后；或者大的旁生被寄生虫咬食。它们以自身的业感而成为其他旁生的捕食目标，处在极大的恐惧中，比如，麋鹿害怕狮子、狼等天敌。总之，在旁生界的诸多凶暴者，它们一见到其余弱小者马上生起一种捕食之欲，因此，弱小者



始终处在朝不保夕的状况，时时惊慌提防，一旦被抓就要感受丧命之大苦。

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，把它的身体抛在一边，之后又扑过来吃另一块肉。像这样用力甩动、咬肉、把猎物身体抛出，最后把企鹅的肉都吃光了，只剩下骨架。又比如，生为一只小鹿，时时都害怕被狮子、老虎等追捕，所以吃草时特别小心，喝水时也要提防，连睡觉都没个安心处。稍不注意就会被猎食，或者假使被狼群盯上，它就要拼命逃跑，如果不幸处在狼群的包围中，狼渐渐逼近，它当时就恐惧得没反应了，趴在地上一动不动，眼睁睁看着狼群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，时时都有被杀的危机，一旦被天敌擒获，只有死路一条，因此，它们时时处在惊慌恐怖中。

再者，被猎人、贱种等运用多种方便来夺取性命。由于业力不得自在，它们处在猎人、旃陀罗等的阴谋算计中，终落罗网，之后被残杀，取出皮、毛、肉等，这在各个地区都多有发生，不难通过各种资料来了解。

野生动物遭捕遭杀所受的大苦是怎样呢？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，被杀死。或者用各种枪支、弹药等，很容易捕获旁生。如今，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，都遭到掠夺。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，牛羊等因为身肉而死，虎、狼、狐狸等因为皮而死。又比如，西藏高原的藏羚羊常遭到猎人的大规模围攻。他们把羚羊批量杀害后，取下价值昂贵的羚羊角等，使它们濒临灭绝。各种飞鸟、走兽等都难逃被捕杀的命运，更何况被捕杀以后，遭杀的方式非常残忍。

“旃陀罗”指屠户，是以屠宰为业者。“等”还包括厨师、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。

所谓“夺取其命”，是指旁生很被动地被强势的人类所宰杀。

如是，我们对于旁生苦应当发起认识，忏悔过去所造堕旁生的罪，发誓再也不造，并对已堕旁生者和正造此业者发起悲心，为彼等回向善根。

2) 有主者



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。

有主的家畜旁生常被关押、役使、穿鼻、阉割、放血、宰杀等，总之，一直处在被人管制、役使等的大苦中。

关押苦，是指没有自由，被困于牢笼。马、牛、羊等被关在圈牢，鸟等被关在笼子里，它们失去自由，像服刑的罪犯一样，都属于罪业所感的苦报。另有被绳子拴，或被钩被钓等苦。

役使苦，是指被主人役使，需要作业。比如，夏天牛在田地里耕种，马被人骑，牛、马、骆驼等都要背负很重的东西走很远的路。黄牛被棍打而役使，马等被脚踢而役使，驴等被鞭抽打而役使，大象被铁钩钩牵而役使等，完全为他自在、为他驱使，成为人们的工具，直至耗尽它们的全部体力为止。比如牛有时候想吃点草不肯走，赶牛的人猛地一棍打下去，它痛得直逃，或者用竹子抽打，一天都要打断几根竹子。又比如马行路，太累走不动时往往被骑者用脚猛踢。其他驴、象、羊等，也都要受尽役使之苦。

“关于圈牢”：比如，鸡被关在鸡圈，里面有很多

鸡屎，臭秽难闻，早上一开门，它们争着跑出来；猪被关在猪圈里，它有时候也很难受，发脾气翻遍整个猪圈，搞得像水田一样，到处是水，又湿又臭；有一些猪把饲料的盆子翻在地上，嘴巴到处钻，吃不到，只有饿着，主人还要猛打它的嘴来惩罚。

“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。

“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，不管它有多痛，都要系上绳子，剥夺它的自由。在犁地时如果不听话，前面要被拉鼻绳，后边被鞭或棍子抽打。

“抽活血”：人很残忍，要抽取活着的生命的血，以供人们饮用或食用。

“受宰杀”：比如，猪养到一定时候就要拉出去杀死它。它自己也有警觉，有些会没命地逃，有些会非常恐惧。抓到以后屠夫直接把它翻倒在地，让它四脚朝天，再用绳子绑住，拉到一个地方开膛破肚，把它身上的东西全都割下来卖给人们吃。

“由边鄙地种类如地狱罪人般断命”。“边鄙地种类”，指蔑戾车种姓者。他们将旁生活活剥皮、宰割、蒸煮、放在火里烧烤等等，做各种残忍的杀戮。他们对



于自己连荆棘刺脚的苦也不愿忍受，可是，对于以淫、怒、痴而出现的具生命的旁生类视如草木，像狱卒处置地狱罪人般，以非常粗暴的逼恼手段进行屠杀。比如，现代人活吃猴脑，是把活活的猴子脑壳打开来，取出它的脑髓。或者在有些餐馆，是把小牛活活剥开皮，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，如铁镬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受煎炙。诸如此类，这些旁生受到极苦的杀戮，生生地被煮、被烧、被剖割等等。

“现量见闻”，指人类能亲眼见到、亲耳听到的这一类苦，这是相对于隐住而言。在古代社会，“隐住”不是人类眼目所及，人类看不到海中情形，只能凭教量来认知（当今人们借助工具潜入深海，可以见到一小分海中旁生的情形）。

（2）隐住旁生

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选相吞啖，毫无光明，而由饥渴、寒热、愚痴一切种中逼迫为性。

心要提示：

一因、二处、三喻、六苦、一总。

“一因”：断顺解脱分善根。

“二处”：黑暗海处、四大海处。

“三喻”：暗狱、杀场、困乏之乡。

“六苦”：黑暗、愚痴、饥渴、寒热、恐怖、吞啖。

“一总”：万苦恒煎逼。

隐住旁生即海居旁生，可以从业因、环境、苦相三点来思维。

1) 业因

断绝顺解脱分善根的缘故，受隐住旁生的果报。“顺解脱分善根”，指趋向解脱方面的修心、修行的善根，而“断”即已经断送，不再往解脱方向走。如果生起这类心而断绝善根，将堕为海中隐住旁生，是旁生中愚痴非常深重的种类。原因是自己断绝了正法光明，结果受报在幽黑的水域中。

“顺”应与“逆”对比来显示。譬如，处在生死大海，往此岸走是罗刹洲，往彼岸去是安乐宝洲。如果走向安乐宝洲，当然就是顺方向，比喻顺解脱；往罗刹洲走就是反方向，比喻逆解脱。

顺解脱分善根，指认识到轮回是苦海，一定要出离，而救拔者唯一是三宝，从自己决定归依三宝，就学修解



脱法，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。期间需要经过资粮道位、加行道位等，一路前行。第一个阶段，发菩提心以后闻思修等，积聚各种资粮；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，不断地往见道靠近；到了见道位证见空性，之后继续修道，这一类都属于顺解脱的善根。

如果断绝善根，彻底不修法，就不会见到法的光明，只能顺着颠倒习气往苦难深处走、往黑暗深处走。因果对应的相是：因上断绝顺解脱分善根，心中不现正法光明，果上受报的报境就是没有丝毫光线的黑暗水域，且常被恐怖、饥渴、愚痴、寒热等大苦逼迫。

2) 环境

在洲与洲之间幽黑的海中，或者四大海的水域中。

3) 苦相

大吃小，小吃大。例如《百业经》中所说的摩羯陀鱼，身躯巨大，有两千七百由旬长，无数小虫在身上钻进钻出，噬啮不已，而它一张口把身外的小旁生都吃进去，这就属于“迭相吞啖”。再者，感受业报的报境中一丝光线也没有，长期感受寒热、饥渴、愚痴等苦。“一切种中”，意为在任何情况下，都可一概断定是被这些苦逼迫的状况或性质。

《念处经》中讲到，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，结果就会在大海

深处受生为摩竭大鱼、螺螄、蚌蛤、水虫、提弥鲛罗鱼、那迦错鱼等。它们常常怀着恐怖，害怕突然被其他鱼等吃掉。哪怕再庞大的也会被小的咬噬，或者小的被大的吞啖。

再者，大海是受苦的大环境。人们常说大海如何如何平静、风光美好等，完全遮盖了苦的真实面。实际是大海里的众生一直受着寒热的逼恼。比如，水热的时候，热触逼身，无法忍受，但又逃不出去。海居旁生集中在黑暗的海域里，苦楚难忍，而且难以脱出。再者，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况中，整日提心吊胆。比如《动物世界》所拍摄的水下情景中，水族彼此相啖，非常激烈，忽然间大鱼把小鱼吞下，另一条更大的又把这条吃掉，比人间百年战役还要可怕，常常都是性命难保。

也就是它们在一切处、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。大海那样深不可测，它们也根本逃不出去，在黑暗领域里，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，总是深重、反复地受报。由此，应当破除媒体宣扬的颠倒观念，所谓大海宁静、安详、鱼儿自由自在遨游其中等，不过是假相而已。



龙族之苦

龙生在大海一万由旬的深处，为毒龙身。彼此之间生起很多狂乱之心，并且吐毒加害，常行恶业，处在烦恼的苦中。它们受着昼夜或上下午之间的转换，即不稳定的变苦。比如，上午还处在安乐中，下午就在寒热、饥渴、心识愚蒙等多种苦的逼迫之下。龙有法行和非法行两种。其中，非法行龙王所住的地方常常降下热沙，热沙触到头顶像炽燃的火焰一样灼热，而且会焚烧宫殿，致使龙的眷属们全部磨灭一空，灭后又生，如此反复感受。再者，某些龙还会被龙族全体摒弃，无法回归龙群，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，它就要受极大的苦。又有共同的愚痴苦，不知应行不应行，长时处在痴暗中。

其本相于心境中现量亲受般，取后生起厌患。当如是修。

对于散居旁生和隐住旁生的苦相，在自己心境中要作一种如同亲临感受般的修习，由此生起厌患、出离，

也就是深知这种果报的过患巨大，之后想一切办法脱离。

“其本相”，指散居、隐住二类旁生受苦的本来情形。内心如实缘取它本来的状况而修，才会具有力量，因为它不是没有根据、不如实或虚拟的道听途说。这些就是我们不得不面对、考虑的事实。比如，所观修的极乐世界因为是真实刹土，是以佛智现量照见而如实宣说的法，我们依此教量来修，就必能真实得果，能与佛相应而往生净土。同样，旁生苦也是佛所宣说，或者是自己现量见闻，对此依靠教量、现量等如实缘取，就能有力地生起厌患心，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。

“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，尽量去了解才是出现出离心、求道之心的根源。比如，世尊当年做太子时出四门，看到动物吃小虫而生起悲心：原来世上是这样苦。诸如此类，见轮回苦能触发我们的佛性，引起顺解脱分善根乃至大乘善根。因此，我们都需要关注苦，需要发起悲心，再由自身悲的力量生起厌患与出离，进而推己及人，出现大乘的广大行愿，这是修悲的关键。如何关注苦呢？要设身处地去思维，把自己摆在那种苦的境界里，犹如正在亲自感受般。如是便能修出智慧，产生心力，能猛利地变动自心，因此，修的方式是“现



量亲受般”。

“取”指缘取，好比去看一幕景象，非常清楚、真切地取到境界，心上才会发生变动。如果不够清楚，是模糊的、抽象的、非真实的，自然不会有什么力量。又比如，我们听到一个如实者谈说养鸡场的事实，听得非常清楚、真切、确定，心就会变动，会觉得鸡群竟然是那么可怜；或者看到一段真实的录像，也能知道鸡群是处在怎样的痛苦状况中。同样，对于散居、隐住或者水陆空中的旁生苦相，亲自去全面观察，加上依据教量，依据如实的录像、解说等，就能发现这种苦的事实，进而生起厌患以及大悲心。

“患”，狭义指苦患，广义指惑业苦三患。从果上观察，旁生道是苦难之地，比世上最可怕的酷刑监狱都更悲惨，比得癌症更加痛苦许多倍，所受的深重苦厄在人身上难以出现。诸如此类，我们要从了知它的巨大过患来生起厌患。从因上观察，这些都是过去以愚痴烦恼，以不知应做不应做，或者以相应的贪嗔痴慢嫉等而发生的结果。这种因犹如癌细胞般，使旁生患上巨大的业果病。我们一定要有这种见到世俗中无欺缘起的智慧，由此，自然发生一种本能的厌患，想要保护自己——“我不想往那里走”，从而趣入理智的法道。

现量亲受般修散居旁生之苦

修这一段要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，比住监狱还苦；有时没被关在里面，也是因为耕田、驮运等的重度劳役在等着自己。长大一点，主人为了便于控制，就直接用钉子从我的鼻子里穿进，从此之后，我的鼻子里一直穿着一根绳，再没有自由了。路过草地，我想多吃一点青草，主人的鞭子就会狠狠地抽在背上，疼得受不了，只能往前走，没有选择的余地。在任何处都是供主人役使，没有自在，比做人受最重的刑罚还要苦。

作为耕地的工具，我每天都必须犁出很大一片地，不断地往前走，稍微慢一点，鞭或棍子就抽到身上了。身体生病或者衰老时，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，或许不忍心杀我，但也会委托另外一个人，突然出来用斧头往我脑袋上砸，使我顿时死去。之后身体被剖开，露出红红的血、肉，身体被肢解成一段一段，成了人们的盘中餐。这一世死后，如果宿债仍未还清，来世就还要做牛等。

我们应当思维：自从堕为牛身，要感受如此众苦，



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，一生在苦中度过。可是，堕为一头牛不仅受苦，而且还不能学法，因此很难从畜生类中脱出。回想过去自己造过堕畜生的业，或者曾经欠过私债，这些都有可能让自己堕成旁生。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。

或者联想到：如果做猪，就注定要挨宰。把我养得肥肥胖胖，就是为了宰杀。整天在又臭又湿的猪圈里，没有任何自由，而且最后的挨宰会是多么痛，想想就不寒而栗。再者，如果业力未尽，就还要很多世做猪。或者做鸡、鸭、驴等，又是怎样地受苦。总之，堕为畜生类实在难忍，尤其挨宰的苦更是无法想象，想要寿终正寝根本不可能。

还要思维：我在过去无数劫里一定造过极多罪业，如果今生不忏净，一旦成熟就要堕在旁生里受报。对此，我怀着畏惧心，一方面如同已服毒药般特别后悔；另一方面发誓，将来再也不造畜生业。然后想到，世上有无数无数的家畜都正在受报，其中很多都是在养殖场里备受折磨，苦不堪言，没有一种正常的生存状态。还有很多正造恶业，将来会堕为畜牲的人。这些生命都非常可怜，我如今发愿救度，并把善根回向给这些有情。对家畜如是修，对野生动物也应如是而修，此处就不再重复。

现量亲受般修隐住旁生之苦

观想自己因为断绝顺解脱分善根而堕在海域中，这里常年黑暗，见不到一丝光亮。而且，周围全是“杀手”，自己随时会遭到旁边饥饿水族の袭击、吞食，或者被鲨鱼锋利的牙齿咬噬，或者被其他众生捕获等。一旦堕为海居旁生，时时都在恐惧状态，同时，处于一种痴呆中，根本不明了事理。

大海是极大的战场，海域中大多旁生都由饥饿而处在失控之中，因为一心想吃到食物来解决生存问题，它们没有道德、伦理观念。如此可怕的地方，如果我不小心堕进去该怎么办呢？再者，海中的寒热之苦也没办法解决，一直逼迫。比如，生在北冰洋の海域，那里长年寒冷刺骨；如果生在热带海洋或深海某处，就会非常炽热。关键是一旦堕入，自己根本无法摆脱，从生到死之间都会处在寒热の大苦逼迫中。再者，长时处于饥渴难耐的状况中，心识愚蒙，不起善根。

一切时中备受逼迫，无法脱出，我们应当思维自己能否承受这般深重の苦。我们还可以通过对比来显示，如果受生为散居旁生，苦尚不至如此深重。天冷时或许可以到阳光下晒晒太阳，可以找个温暖的地方。天热时可以趴在窝里，或者想办法找个树荫。但是，海居旁生没有这种可能，如果住在寒冷的水域，它们根本找不到



一块温暖的地方；如果生在热的水域，也找不到一处清凉，只有一直感受逼迫。再者，相比而言，散居旁生还算容易得到食物，如果生在大海中，它们始终饥饿难耐，长时受苦。

再者，陆地等处的旁生还能有一些灵性，能辨别一些东西，山里的野兽或许还有地方躲避天敌。然而生在海里，环境的相是漆黑一片，没有一丝光亮，心也是完全被愚蒙障蔽，除了时时感受深度的恐惧，以及处处面临被咬、被吞的威胁之外，若干天中都难以生起一念善心。如是层层思维，不难体会到它们的可怜。

之后，我们要为自己的前程着想：从过去到现在，造过很多断绝顺解脱分善根的罪，比如谤法、舍弃三宝，或者想过“我不要修解脱道”等等，这些就很危险，很麻烦。应该意识到凡夫顽劣，从无数劫流落下来，经常抗拒正法，抗拒解脱道，抗拒真理。如果说：“我不要正法，不要修解脱道”，等于是拒绝出世的光明，拒绝圣法的光明，因此，一定要忏悔这些罪业。到了中阴界，这种业一旦成熟，就要投生到大海里，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，甚至有些方面比鬼道还可怕。往昔邪见断善根的作用力会使得心识一直沉没在黑暗中，我一定要忏尽这种业，发誓以后再也不造。

还要观察到，在大海当中有太多这类生命。相比之

下，天空和陆地上的旁生数目远远不及。在数万由旬深广的海里有多少旁生？根本数不清。它们身体大小不一，小的如针尖，大的身长数由旬。它们的共同点是愚痴、生命没有保障，时时处在恐惧中，以及忍饥挨饿、到处觅食、大苦逼身而又无法解脱。相比之下，天冷时猫缩在火炉旁的乐它们没有，早獭冬眠的舒适它们没有，连牛羊吃草的悠闲自在也没有……更苦的是，它们往往是已断顺解脱分善根者才堕落于此处，远离了值遇正法的机会。

从它现前这一世来说，到处是黑暗、剧苦逼迫，自己却无计可施。根源上，由于往昔阻绝了安乐之道，不愿修解脱道，彻底放弃，所以此世受苦才极其密集、沉重，没有正法的光明和希望。再者，它的未来非常漫长，除非消尽这种邪见报，重新焕发出善根力而值遇正法。

因此，我们应该为它们发起特别的悲心：愿我生生世世救度这些海居旁生，愿我能化现在它们当中一一救度。同时，三世的善根都回向给它们，让它们心中重现法的光明。

再看将要堕落者：世人多数持断灭见，认为没有善恶报、没有解脱、没有解脱道，何必学佛法？在颠倒方面似乎更有“定解”。断送自己顺解脱分善根的缘故，将会堕为海居旁生类，非常可怜。又要观察到，大海是深重的大苦难地，在海居旁生的无数造作上都没有法的

内涵，只有啖食、淫欲、愚痴、受苦。即将堕落为海居旁生的有情也非常可怜，我们都要发悲心作救度。

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，受苦连绵不绝。因此，时时都不能忘记有情，以悲心发愿尽未来际作救度，把所有善根功德全数回向，每做善法功德都想到它们。应当如是而修。



思考题

1、

- (1) 什么是“旁生”？
- (2) 什么是“隐住旁生”？什么是“散居旁生”？
- (3) 旁生总的有哪些苦？

2、详细解释散居旁生的苦相：

- (1) 无主者迭相吞啖，被人类以种种方便夺命。
- (2) 有主者受关押苦、役使苦、穿鼻苦、阉割苦、出血苦、宰杀苦、如地狱罪人般的断命苦。

3、隐住旁生：

- (1) 由哪种业感生为隐住旁生？具体解释此业因。
- (2) 隐住旁生住在哪里？为什么生在此处？
- (3) 详细解释它们所感受的黑暗、愚痴、饥渴、寒热、恐怖、吞啖六种苦相。
- (4) 龙族有哪些苦？

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。



以下引用晋美朗巴尊者《功德藏自释二谛车》中的部分内容，来补充学习善趣同样是苦的自性，从而对轮回进一步发生厌患。

恶趣苦与善趣苦修的连接

如是三恶趣之苦乃是难忍之自性，

至此，不难认识到三恶趣苦是难忍的自性。也就是一旦以非福业堕入三恶趣，就必然是这样的性质，完全决定，故称“自性”。按照因果律的判定，以嗔恚为主生地狱，有刀刺、火烧等报应；以悭贪为主生于饿鬼，有受用匮乏、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、残杀、寒热、饥渴等苦。以非福业的力量，心前自然出现难忍的苦果，正所谓“天理昭昭，因果不爽”，毒种只生毒果，恶业只生难忍之苦，在性质上已经决定。

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。

心要提示：

(1) 立宗：转趣善趣爱不应理。

(2) 正因有二：

1) 爱是诸苦的近取，由爱和有、生两支相连故。

2) 生的自性纵然到达善趣高处，也具诸多过患故。

观察到三恶趣是漫无边际、黑沉沉的苦海，自然心生厌患：我一定要脱离三恶趣。然而，要寻找怎样的去处呢？对后世有考虑的人 would 认为，生于安乐趣人天增上之世间后唯一是乐，由此转趣于爱：我喜爱的就是来世得人天福乐，最向往此处。但这也不合理。

所谓的“增上之世间”，类似于世人所说的升华、超生、达到很高的层次。好比在人间从贫苦阶层升迁到上流社会般，如果死后从人道上升为神仙或天人，就叫做“增上之世间”。相比下界苦趣而言，是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，故称为“安乐趣”。

对于没有出世眼光的人来说，生到善趣当然唯一是乐，自然会一心向往。比如外道的修士们，希求梵天果位、欲天果位或者做神仙等，特别向往长生不死、逍遥快乐，远离下界的纷扰，以及杂乱、沉重、难以忍受的剧苦。由于眼光有限，只看到这一段前程，观不到后边



际的缘故，认为是大安乐界。或者认为神仙超出了人间诸苦，更不会有恶趣苦，该是多么快乐等等。因此，这些人在生时不行非法，不贪染五欲，唯一修仙道，转而趣入对上界的爱当中。或者认为，做大富贵人很好，我下一世要做国王、富豪等，于是转而趣入对世间乐的爱当中，发生了求取人天福报的心。

为什么不能转趣到对善趣的爱中呢？我们要通过缘起走向观察到其中的巨大隐患。

第一个原因：爱是一切苦的近取，以爱跟有和生相连的缘故。十二缘起中以爱发生取，以取造成有。比如，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。如果有对色界或无色界的爱，也就与相应的取和有相连，一旦发展成“有”——具势力能感后有有的业，就必定会得到色界或无色界的生，这就是以爱流落到生死中的过程。因此经中说：“诸苦所因，贪欲为本。”

对此，我们需要参考研习《瑜伽师地论》等，提前熟透其中十二缘起流转的道理，尤其了解能生支为爱、取、有三支，所生支为生、老死。能生支中爱是根源，它的程度加深即是取，由此出现能结生后有具势力的业，即是“有”，因此说，爱与有相连。再者，“有”作为直接的能生，与生相连，有生就必有老死，生是老死的代表。总之，以爱作为动力（爱即是欲，是缘起的枢要），就会流落到生死苦流中，因此绝对要遮除爱，

不能转趣于爱，包括对善趣的爱也要遮除，因为仍然落入轮回的苦流。

第二个原因：所谓“生的自性”，指一旦落入轮回的生，形成取蕴之后，即使成为上界或高处的种类，也只犹如毒疮暂时被保护而不发作。它内部无数的烦恼种子和苦种子暂时被福业或禅定的力量封贮，但并没有消除隐患。这种大患在身的状况非常危险，只要没有截断生死之流，都会一如既往地携带着种子。它的体性就像忽然间会从小微处冒出大洪水，或者接连不断出现苦的波浪，同样，享受善趣之乐后，也会出现大苦的波浪。也就是说，由于苦性的五取蕴相续不断的缘故，即使转生于高处种类中，相对下界而言，有些是苦苦少，有些是没有苦苦，但都不能从根本上解决问题，突然间一个种子现行，就会发展出汹涌的大苦。

比如，生于无色界天，丝毫没有下界的苦，然而只要有生，就一直处在行苦的迁流中，忽然间定力丧失，一个邪见种子冒出来，马上就会流落到下界，如同被巨大的洪水席卷而去。或者受生在充满五欲的欲天世界，发展出无量无数如火炽燃般的贪以及狂风般的放逸，由此结成巨大的坏苦，到临终衰相现前时，滔天的忧苦、巨大的堕落之汹涌袭来，自己不得被冲往下界。或者成为社会高层人士，比如高官、富翁等，由福业力的维持，暂时看起来很平静，然而内在众多的烦恼种子、苦



种子中，忽然间现行一个，就如同大苦洪水席卷而来，或许现世银铛入狱受惩罚，或许后世堕落恶趣。

诸如此类，可见善趣乐也是无法保证的状况，潜伏巨大苦因就如同在药物控制下暂时不发作的癌症病情，一旦触及，它会猛烈爆发。生的体性即是如此，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，生的状况会不断出现烦恼等。不难看出，它的后头就是巨大的苦流。

得到暇满人身唯一思维怎样了生死

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：

心要提示：

(1) 立宗：得暇满人身唯一应当思维遮除生的方便。

(2) 正因：此生不了脱，失暇满后将行在无尽的生死苦流中。

(3) 譬喻：大坝崩坏，洪流滔滔。

（4）“此身不向今生度，更向何生度此身。”

“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。这是比天身更殊胜的所依身。天人的福乐虽然超过人类，但欲天整日在放逸、贪求中，内心无法安住下来修解脱道；色界、无色界天处在定中，也无法修解脱道。例如其中的无色界天，心识就像鱼被冻在冰中，根本不能活动的缘故，不能引起道上的各种修行。相比而言，人身更宝贵。

然而人身非常短暂。虽然依于所得的暇满身，以各种内外因缘的控制力，自心能够行于法道，犹如以水坝能防御江河倾泻泛滥般，我们的这种修法身份或许不会做出很多堕落恶趣或生死的业，但是若不抓紧修行，它也如石火电光般，瞬间就会消失。死时，无始以来的业或许将如堤坝崩溃般现行，把自心冲入绵绵无尽、后有相续不已的生死之流。观察到这些非常可怕，所以，唯一要在今生了断生死，不可再停留。

生死唯一是苦的状况，我们如今是要遮除生的思维运作，而不是为经营生去思维什么。不是求取现世乐、来世乐，而是一定要遮除，也就是平常所说的“了生死”。解脱道的行者深谋远虑，唯一思维如何遮止生死，死是由生而来，关键就是怎样遮止生，因此，佛法的重点在于证取无生，不是再落入轮回当中去受用无边无际的苦



流。以下就介绍怎样思维了生死的方便。

所谓的“了”，无非是在意乐和加行上完全翻转过来。意乐上开始厌患生死，唯一求解脱，这种心运转，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；而遮止生就是遮止这一方向，其关键在于出离心和无我慧。怎样来引发出离心或求解脱心呢？首先要知道，善趣也都完全是苦。看透这一点后，意乐上就转成“一定要断除轮回”，缘起也将与以往不同。因为欲是缘起的根本，一旦出现厌患心、出离心，缘起就转向希求解脱。

思维人道之苦

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。

心要提示：

- (1) “根本”，指摄尽万苦。
- (2) “持续不离”，指无法脱开，依时依缘即现。
- (3) 从三根本苦分出入道无量苦，而无量苦又

可摄为八苦，从中看出人身恒时八苦交煎。

“三根本大苦”，指三个根本的苦部类，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。由此三苦可以展开无量无数的苦，因此是“根本”，一切苦都摄在其中，属于它的部类。三者含摄一切，故称为“大”。

就人类而言，三根本大苦所摄的无量苦中，代表性的是八种苦相：生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五取蕴苦。其中，从前七者当时产生的情形来说，都是苦苦；而爱别离苦也曾经与所爱相聚为乐，故又可说是坏苦；五取蕴苦是总苦，包括了苦苦、坏苦和行苦，因为这一切苦都是从取蕴而有。再者，从八苦的每刹那都是苦因的角度来说，都是行苦。

“持续不离此等苦相”，指作为人一直持有这些苦相，或者说被这些苦相抓牢，甩都甩不掉。自从一念投胎，生摆脱不开，老摆脱不开，病缠身，死来临。在境界里既然有相爱和怨憎，在与怨憎相会时就摆脱不开苦，与所爱别离时也是忧苦缠心。再者，作为人有很多追求，在名利、男女、享受、地位等方面就会发生求而不得的苦。再者，自身所取受的这皮袋般的人身祸事很多，它潜藏了无数苦种子、烦恼种子，因此，从中会出



现今生所受的一切苦，迎来未来将受的一切苦，还要成为苦苦器、坏苦器、行苦器，即三大根本苦都是以蕴来感受。在尚未以修解脱道来止息取蕴相续之前，自己无法摆脱，一直是被八苦抓牢，叫做“持续不离”。以此缘故，八苦交相不断地逼迫自身，这都是人的苦处。

以下依次宣说三苦。

思维三苦

其中为了宣说苦苦，以颂说道：

人类浮生动如沫，
内心不乐及烦乱，
前苦不断迎后苦，
麻风又逢毒痈疮。

心要提示：

第一句说：人的有漏蕴即是苦，无常如水沫故。

第二句说：此苦之上更加种种逼恼，苦而复苦。

第三句说：诸苦接连不断。

第四句为喻。

“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犹如动荡的水沫。水岸边

的诸多水沫都是摇动不停、极其脆弱，被风吹或被水撞击便立即消失。可见，得南洲末世的有漏身深可厌患，是苦的自性。而且，在此蕴身上还会发生心不快乐、忧愁烦乱，以及疾病、天灾、魔恼、战争、瘟疫、生存劳苦等的苦痛，它们一个个接踵而来。一苦才完又迎一苦，或者一苦还在又有一苦逼来，这就是末世的情形，用比喻来说，如同身患麻风病又遭逢毒痢疮溃烂。这也是针对当前人类来思维苦苦。

进一步细解：“人类”，是针对他时、他处的人类而言。所有观修都要切合自身的生命状况，因此，此处是特别就此世界现今人类来思维。“浮生”有总有别，总的来说，指所得的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，即“浮生一世”。或者从总体上讲，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，都会在一刹那间忽然变灭。

第一句讲到总体的苦，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。而且，在此蕴身上又出现非常多的苦处，因此，第二句讲总苦又加别苦，在根本的浮泡般的苦性身上，有各种各样触恼身心的苦痛。针对末世人类来说，特别提出内心忧苦，总是处在不乐的状态，焦虑、紧张、郁闷等，心绪烦乱，常常逼



恼到无法调控。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。这些苦就像暴风骤雨般密集于当今时代，并发生在人们身上。

第三句特别从末世南洲人类来讲，是一苦接一苦、相续不断地涌到身心上。最后一句是譬喻，本来患上麻风病已经非常苦，但同时还要遭逢毒疮溃烂。一苦才毕又接一苦，或者一苦未了又兴一苦，体现了苦的稠密、急剧、突发等状况。整个这一颂是切近于当代世界的人类来思维苦苦。

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痛的刺痛般。

心要提示：

- (1) 紧扣此洲、此阶段的人类思维苦苦。
- (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，

要通过《阿含经》等来了解，继而生起第一个命浊总体的苦相。

（3）以逐级推进的方式，了解人类有漏蕴为根本苦，此上又增加无数逼恼，因此是苦而复苦，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。

（4）总结：命薄、缘乱、苦事纷纷如猬毛。

“具识”，是描述命浊的状况。所谓“命”，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，称为命根，一旦不再连持，命根即断，因此是以摄心连持为体。此处说到，在身体里具有心识的人，就如同有鸟落在树枝上，鸟一般的心识一旦离开，命根也就断了。

“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。贤劫初成时，从光音天降下人间是人寿无量岁，他们能在空中飞行，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，由于人们往昔行善的力量所感，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，而处在祥和、自在、平安的境界。这一类虽然不出无常体性，但在相续无常的



状况里，寿命算是相当长，更何况没有突发性的各种剧苦。相比之下，我们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，此时命浊的状况就是水沫般的无常自性。

“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，转眼就会破灭。有时也比喻为风灯、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、以缘起律已经决定寿命的体性是水泡性，故称“自性”，指特有的无常性，也就是寿命极短，而且朝不保夕。

无常性本身是苦，是自性深可厌患的苦。如果妇女生下孩子，而孩子三分钟即死，变成了肿胀、腐烂、发臭的尸体，不难理解这就是令人厌患的苦性。再次生产，孩子又是三分钟死亡。如此一来，她再也不会以此为乐。无论人们产生多么强烈的常执，以为孩子还会活很长时间，或者对孩子多么喜爱，实际上这种夭亡都是自性深可厌患的苦。再移到自身上观察，同样是很快破灭，然后变成腐尸，令人厌患。既然得到的生命是这种状态，就证明此世为人是苦的自性。

在根本的所依苦上，虽然今生能苟活一世，几年或几十年等，但在此期间，骤然来临的疾病、魔扰、怨害、

地水火风天灾等的损害也是层出不穷、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，导致这浮泡般瞬息即逝、具有大患的生命体将面临一个又一个难以预料的内外诸苦。比如，当自身四大有所增减时，会发生各种病痛，小至感冒大到癌症；当内魔兴起时，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；当外魔兴起时，天魔、人魔等都是破坏正法的邪力量，时时刻刻都伺机扰乱；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。此外，还有地水火风的灾害，大则地震、洪水、火灾、台风等，小则夏热、冬冷、干旱等，也是非常苦。另外，在现今复杂的社会环境里有很多谋生苦，生存压力大，各种内外缘逼迫自身。南洲浊世当代的人们，在浮泡般的命油上会发生如此层出不穷的苦。这就是在总体苦性上出现无数触恼身心苦的苦苦状况。

“本如此”，以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。比如，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，堕在极荒唐的乐颠倒执中），以这种执著，竟然见为将来的阶段没有苦，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，它们接踵而来。比喻：被病逼迫不堪之时，又要被猛兽吞吃，处于极其可怕的现状；或者已经患上麻风病，苦不堪言，又加上毒痢溃烂刺痛，由此表达了此世人类的境况。如是应当从苦苦接连不断的情形，来切近此时代自身的命运而作思维。

思考题

- 1、什么是“转趣善趣爱”？为什么这样不合理？以理成立其原因。
- 2、以理成立：得暇满人身唯应思维遮除生的方便。
- 3、人类的苦苦：
 - (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？
 - (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。
 - (3) 以比喻说明人类诸苦相续不断的情形。

坏苦者，如颂云：

住增上生满德园，享具贪毒妙欲味，
时至如幻苦行身，得此备具变坏性。

这一颂揭示了坏苦的意义：

某人安住在增上生人天善趣功德圆满的园林中，它叫作欢喜园。人们往往是厌舍恶趣苦以后，会希求一个安乐的去处，会向往安乐善趣增上生具德的乐园。这里的生活似乎样样都很快乐。所谓“满德”，指世间色声香味触等的五欲妙德特别圆满。然而，在享受这些妙欲之味时，心中发生了贪著的毒素，这种受用就成为“具贪毒的妙欲味”。如同体内中剧毒般，在很快的时间里因缘成熟，自身上就有各种苦现行，即变坏的大苦。由此可知，当样样贪著、样样受用的时候，以有贪著力的缘故，使任何一种乐都成为苦，使任何一种乐都与苦相连，后来，不堪忍受的各种忧苦纷纷涌上心来。也就是说，增上生乐趣的各种乐受实际是坏苦的自性，备具灰患性。

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。

金刚句是以比喻表达出了一种很重大的意义。

第一个比喻：充满快乐景象的园林，比喻轮回世间最美好的境界或果地，其实有很大的欺诳性。轮回善趣中看似圆具种种功德，屋宅美轮美奂等等，“等”字包括了一切处所、器界里的妙相，某人投生在此处，似乎已经到了真正的安乐园。有很多的威仪、活动，即“游戏”、“歌舞”等，由此会产生很大的乐受；而且非常适悦心意，即“舒畅”，逐渐达到非常“兴奋”的状况。然而就在此时，从和合所生的具有毒素的美味饮食严重地渗入体内。由此，不久就发现大祸来临，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，身体无力支撑或承受，只能在卧处翻滚。如此大苦须臾间就现行在身上，无法脱免，身体很快消瘦下去，变得极为苦痛。

第二个比喻：喜欢某种技艺，然而由此技艺也很容易使他的身体受到伤害，时辰一到，就陷在大苦当中。这也是以乐故而苦。

坏苦大旷野

坏苦以欲天为极高度的代表，那里有众多的五欲之

乐，无量无边，成为坏苦的大旷野。也就是说，每一种有漏乐都会变坏，受用它就如同吃下杂有贪毒的美食，每吃一次都在加重贪著。这就决定了欲天充满坏苦，预示着临终五衰相现时，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、如百年般难忍。这就是因为反差太大，过去千万年中不断地加深贪著力，好比一个人不断被吹捧，名誉和地位越来越高，突然在一夜间失去时，他根本无法接受，那种内心跌落的大苦难以想像。

我们很容易认识到地狱、饿鬼、旁生太苦，他们感受剧烈的逼恼。比如，地狱众生遭受猛利的火烧、寒逼、刀剑截割等苦；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，他们在极剧的痛苦逼恼下，只有受苦的份。相比之下，我们会认为上层的众生很快乐，在千万年中受用高品位的生活，连丝毫劳累、忧愁也没有，极度享受。可是，我们不晓得高层众生的苦。天人表示高层，所谓高层的苦，就是正受乐时其实掉落的势力也越来越大，然而自心的贪著不断高涨，最后一脚踏空，那种心上的苦是无法想像的，一般人也许体会不到，所以说到“超过地狱之苦”，是为我们描述心苦达到极致，非常可怕。

当今时代变化迅猛，有的人短时间内成为明星、富豪、总统，大红大紫，然而当某一天命运突然跌落，天



翻地覆时，这种苦状就特别突显。什么原因呢？贪著力太大，内心前后差距太大，在失去时就会忧苦不堪。很多人长期无法平复心情，为此导致精神失常，甚至活不下去选择自杀。

在今天，即使是谈个恋爱都要大起大落、轰轰烈烈，人们就喜欢这种方式，所以最终造成的悲剧也是惊心动魄。当尽情地放纵贪著心时，不知道蕴含了剧毒，一旦过限，会导致后果非常可怕。譬如，一个人在精美的园苑中，舍宅、宫殿、饮食、歌舞、娱乐等方方面面都令人悦意，然而，贪著心也伴随着歌舞等活动出现，并逐渐达到高潮，这时毒素已经进入体内，一瞬间就可以使一切变坏，让人就地翻滚、脸色煞白而入于死地。

又比如骄慢心不断增长，到一定时候，一刹那间就会让人跌得粉碎，因为毒已经种下。比如，当一个人把表扬的话吸收进去以后，他会自封为非常优秀、非常高明，其实就已经中毒了，预示着将来某时必然要翻落下来。往往有很多高层人物、官员等爬得高，后来也就跌得重，被彻底关入监狱或者枪毙，有的甚至服毒自杀等等，这就是坏苦的典型。

在园林中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。天人堕落过程也不是瞬间，比喻中讲到“须臾间”，是指因缘到的时候须臾间就发作，并不是从受乐到发作的时间只有

须臾。又比如，母亲对孩子的爱著与日俱增，时时都在蓄积这种苦因，每一次起贪著都犹如受用杂毒的美食，正当心生喜爱、陶醉不已时，毒素已经渗入。此后，当无常现前，大苦就会猛利现行而暴发，她根本无法接受与孩子的离别之苦。

也就是说，受乐后必然会出现剧烈的失落苦、变坏苦等。文中描述道：先前是那样兴奋，享受歌舞、游戏，状态无比高涨——红光满面、兴致勃勃等。由于贪的潮涌，身表现为，整个人充满光色，很享受。心也是很大程度地兴奋、开怀。失坏时如何呢？顿时光色全无，脸色惨白，眼神黯淡，在卧处翻来滚去。而且，身体消瘦，一夜间憔悴、无神、低落，这些都是坏苦表现出来的相。天人最后就类似于此，身光失色，失去光明，腋下出汗，眼珠开始转动、不安，座位也开始坐守不住，这些非常明显的衰相一一现前。前头的乐连着后面的苦，丝毫不爽，轮回里的一切高处都是如此可怕。

思考题

- 1、为什么善趣的各种乐受都是坏苦自性？结合比喻、实例分析此理。



行苦者具周遍性者，如颂云：

不堪负荷触地行，有劳心乘大象颈，

象心嬉戏成掉举，后堕险处示行苦。

“触地行”，意为脚踏在地上支撑身体的行走。行走时负担很重，难以负荷。由于疲劳，心里就想要乘在大象的颈部。当他安稳地骑上以后，还以为自己终于可以舒心地受用妙境界了，没想到这头公象闻到可爱的母象气味，突然生起贪欲心，变得极为疯狂。之后，人从象颈上堕落下来，几乎丧失性命。以此为喻，表征了行苦。

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，象也以鼻子毫不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。

此处《功德藏自释》是以本生缘作为一个种子，并不是全部照搬。“法喻合说”，指借这样一种表示来阐明行苦的涵义。所以不必拘泥细节，我们需要了知它的大义，再由此遍推到一切处都是如此，一切都是在演说行苦或者无常的法。

文中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，以自己的行走使人不跌下去。否则，如果骑上去以后它像野马一样狂性大发，会很容易把人摔到地上，这就十分危险，所以一定要让它出现一个温顺的状态。

当时象师就说：“遵命！”

象师奉令以后，经过一段时间，果然驯服了这头大象。到什么程度呢？就是以烧得通红的热铁丸令象去吸卷，象也会毫无犹豫地听命，果然用鼻子卷起。因为象师对象说：“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（就像有的人宁可选择被绞死也不愿被烧杀一样）。这



位具威力的象师平时经常以这种暴力措施使大象非常畏惧，慑于这种力量，大象也只有听命，即使是通红的热铁丸都毫不犹豫地吸卷，可见已经调伏。

之后，象师认为已经完全达到了国王的要求。国王说：“我们可以骑象去游玩了。”于是，他们两个骑在大象的脖子上，想去观赏野外的美景散散心，娱乐一番，接下来很快就离开王城，欢欢喜喜往野外走。

当时，能成办自身苦的隐微不显的一切因已经全部造下。“看不见”，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。

也就是说，当时的状况是一切苦因全部都有；而且，这头大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，内在的心识未得以改造，烦恼丝毫没动摇过，所以，苦马上就要到来。这个过程是怎样的呢？

到了野外，远处有母象的香气。此处，香气并不是指香和臭的香，而是六尘中的香，指气味。

它因为闻到了母象的气味，淫欲心即刻大发，成为极其掉举的大狂乱状况。这表示一旦触到境界，烦恼心就会现行，在这种极掉举的状态下，完全控制不住自己。

此处只是表示法，倒不是说都因为一个掉举。同时，嬉戏心也不仅指一个嬉戏心，而代表了心中随逐的无数

烦恼种子。母象在当时是顺生烦恼的境界，或者说是顺助生起嬉戏心的极可意境，实际是代表一切境界。比喻中以贪或嬉戏心代表一切烦恼种子，嗅到香气则代表触到了五尘。国王实际上表示我们自己的心识，如同国父；国王骑在大象上，代表我们的心住在蕴体上。运用蕴体时，我们认为可以用自己的意志自由支配，然而，获得蕴体也只是一种外相，内在的心其实丝毫没有调伏。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，无论外相多么温驯都没有用，一旦遇到境界，烦恼就随之现行。触到色声香味触时，对可意境生贪，不可意境生嗔，中庸境生痴，如是引生极大的狂乱。

再说公案中发生极大狂乱之后又如何呢？大象往一切方所四处奔走，如同完全刹不住车般，奔驰在狂乱境界中一发不可收拾。“如许奔驰”，表示极大的运转相，它处在迷狂、错乱当中，奔驰不已。这实际是比喻生死业行一直在高速运转，由起惑造业出现了行，这些行全部都是苦因。存在苦因的缘故，轮回当中其实处处都是苦。修行人在一个屋子里闭关或者固守在一种寂定的状态里，如果不肯针对自身的我执烦恼“开刀”，实际上是没有用的，一旦遇到境，马上现行非常猛利的烦恼，就如同公象闻到母象的香气就变得疯狂，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



调伏内心，否则烦恼现行就会无法收拾。不针对自身的病根开刀，轮回也将是无穷无尽。

公案中，由于大象的追逐狂奔，使大光明国王风度尽失、狼狈不堪。他害怕得不得了，一会儿被树枝刮到头，一会儿身上破损出血。象师说：你抓住树枝。他于是抓住一根树枝，好不容易停下来，几乎命都要没了，以此整个过程表达了行苦。

也就是说，行苦就在我们看不到的地方，是一种不明显的、非常隐藏的秘密体性。一切凡夫有情看不到，因为它是圣谛，是不共教法；真实现量见的只有圣者，他知道行苦的周遍性与危害性；外道不知道，他们的教中没有阐释行苦的法门。只有通过三量知道：一、教量，是佛的语言；二、现量，是瑜伽现量；三、比量，可以通过理路去推证，其中的理也需要依据佛陀所说。因此，作为一切凡愚无法了知的一种苦，它本自的性质就是如此微细、隐藏。然而它有好几种特征，赫然遍行于一切轮回法、一切有漏蕴的刹那上。世人没有透达行苦，像盲人一样无法了解它的周遍性，才会对轮回抱有幻想。

通过以上分析，我们可以明白“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，导致最终堕于险处。大光明王是几近失命，其实行苦是把任何一个人都

送向坏苦和苦苦，即使暂时升到天上享受坏苦，最终也会落入苦苦。何况是送到下界，就更有猛利的苦苦现行，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，以此缘故，升天也是堕入地狱的前奏。

三苦总观

（1）透视生

一路的贯通很重要，因为思维人类的苦，终究要对于生的自性生起厌患。想证取无生，不想在轮回里受生，就必须了解生是如何。

三苦当中，我们首先观察生。也就是要以俯视式来观照整个全景，从前到后，从各个层面彻底认清身体是大患，所谓“吾有大患，唯吾有身”。身就是五取蕴，身的大患在哪里呢？对此有所了解才能对生的自性发起大厌患，意识到一旦受生就像进入一个极其恐怖的牢狱一样，将要遭受各种软刑、硬刑，唯一是等待受刑。所谓硬刑就是直接遭受火烧、冰冻、鞭子抽打等酷刑；所谓软刑就是吃下有毒的美食，或者注射剧毒的营养液等。在这个牢狱中一直都有指令安排，有一个一个的苦等着我们逐个去受。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、煎熬自己，才知道原来生就是如此，对于这种自



性的生自然生起极大厌患。从前，我们总以为“生”充满了生机，充满了希望，充满了光辉，如今发现这是天大的误会。生其实就是被颠倒的业拖进监牢，而且是由一个颠倒牵扯着无数的颠倒。

本法侧重于对行者自身的现世遭遇做观察，因为由此切入才会有最直接的现量感受，是能亲见、亲识的地方，很容易观察到，为此，三苦需要在人道诸苦的最初来思维。

了解三苦，才能从总体上有所把握，在此大原则下，我们可以发现样样不离三苦，而且会彻底认清人生是一大苦流，一生的际遇都一直与苦相伴，没有丝毫安乐，从而容易生起厌患。看透人的一生，再遍推六道所有种类的受生，会明白也都是一样的三苦性、一样都是受苦。不难得出，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；就是一处恐怖的水域，时时被食人鲸撕咬；就是一艘破船，终究被大水淹没。诸如此类，发现处境不妙后，对一切轮回的受生发生厌患，一心希求解脱。

（2）三苦图景的展开

祖师的引导是要直接切入本身，利用比喻使整个情

景现在心前，以此领会到实际情况是三苦贯穿了我们的一生。

我们的观察需从生的状况入手。首先要浮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。当我在此洲出生的时候得到了一个浮泡般的蕴体，这本身就是一大苦，因为瞬间便会破灭，是一种朝不保夕的生命状况。

在这样一种危脆的有漏身上，又不断遭受凄风苦雨的袭击，以此表征我们的一世，从开始入胎一直到死亡之间，身心会遭受到种种难耐的苦痛忧虑。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，人生不如意事十常八九，毕竟是苦而复苦的命运。如同浮泡般的脆危之身就在这样的苦海悲浪里面艰难行进，时时遭受灭顶之灾般的大苦风暴。

再来关注所谓的坏苦。心中似乎浮现出一处非常美好的园苑，宫殿楼阁金碧辉煌，具足殊妙，某位具足相好的士夫在里面歌舞享乐，纵情狂欢，十分尽兴。当欲乐享受到极致的时候，和着剧毒的美食进入体内。因缘很快积聚成熟，此人脸色煞白、两眼失神地倒在地上辗转翻滚，苦态就这样突然出现，极其可怕。这是一种极大的表征，若能懂得如同幻术般的这一幕，就能领悟整个人世间所谓的乐不外是变苦的自性，这也是祖师特别的揭示手法。



针对此生所有的乐来说，那位士夫就是我们，自诩高级，享有福乐，特别有自豪感。由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，其实是总括表征一切增上生善趣的所有安乐。所谓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，或者盛装出席的一个宴会，或者是站在颁奖台上，在胜利的欢呼声中微笑的时刻等等。“游戏”、“歌舞”等是说作乐的方式。达到了酣畅淋漓的地步，表征在欲乐中，心一直是由乐而贪、由贪而乐，尽情地放纵。毒素已经入体，比喻在享受名利、男女、五欲、胜利等欢乐时，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附著于这些乐上，其实已经是种下祸胎。

要注意到，凡夫是以欲心受乐。而真正的大瑜伽士才是空心受乐，即使受用这一切，也丝毫不会成为苦因，只会成为乐因。此中“某人”表示具有集谛系统且与无明配合的人，他遇乐就马上现行贪著，而且越陷越深。其实欢快的场面很快会息灭，到坏灭之际自己不堪忍受，忧苦便猛利地现行。

比喻中讲到三点：身失色、眼失神、就地翻滚。这表示什么呢？当我们的快乐坏灭，或者说这个世间的一切圆满衰灭时，马上就会现出苦。比如失恋、破产、离

别、失败、下台等等，这时我们往往是脸色苍白，面不华色，发生身体上瞬间的反应。继而眼神黯淡，即是心忧的表现。所谓的“辗转翻滚”表示难以忍受，中毒的人毒素现行发作、不堪忍受时，疼痛难忍、满地打滚其实是比喻我们的状况。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，会为此一夜白发、黯然失神，这些都是身心的变化，非常明显。凡夫很难熬过这一关，所以称“不堪”、“不胜”、“不能”，相当于疼到无法忍受、就地翻滚的相，难道不是吗？心一直被煎熬着，没办法承受，这就是所谓的坏苦状况。

坏苦是定义在乐受上。对一切乐作缘起上的观照，就会发现当乐失坏时，必将落入难忍的忧苦当中。由于必定跟忧苦相连的缘故，所谓的乐其实是苦的。在人界、天界、修罗界等发生的任何坏苦，都是一个模式、一个轨理。比如，我们做人的时候，任何乐中都潜藏着苦，狂欢尽兴到高潮就会乐极生悲。无论拥有怎样的圆满，都不过是聚际必散、兴际必衰等。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”。

（3）行苦的特征

“大光明王”表示得到了人身，善趣的各种境界现



前，或者说他代表生，因为生是光，而死是暗。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极其难忍，因而想获得一个快乐的身依。以光明王为代表的人身，从广义上说是指善趣身。攀上了大象的颈部，表示今世的心识暂时脱离恶趣苦，开始感受舒心悦意、轻松自在的境界。

象师调驯这头大象，比喻以外道或世间道等来避免恶趣，似乎前景美好，无忧无虑，就只剩下享受快乐。

大光明王骑着大象，是比喻出生在人间的心识，待在似乎调顺的五取蕴身上，想要在人世间尽情享受。到王城外去散心，比喻自心识前显现的现世丰盛的五欲、男女的情爱、事业的辉煌、学术的成就、荣升的地位等各种繁华景象，都等着光明王去享有。

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，这是极隐微的，用显微镜也看不到。以此比喻无量劫以来已经在识田里种下无数的苦种子，它们被隐藏携带在相续中不为人知，实际上是满满地存在着。

这头看似调顺的大象只是身调伏而心未调伏，比喻我们相续中有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，也在逐渐接近苦的地雷。公象嗅到母象的香气就欲心大发，变得极为狂野，这是比喻境缘现前时，我们会随着可意境起贪、不可意境起嗔、

中庸境起痴，或者说代表了无数种触境、生心、遇缘起烦恼。比如，我们触遇到有功德的状况就会生起骄慢，触遇到各类杂乱的境界就生起散乱、放逸，触遇到自身低落时会发生自卑，或者求取各种所欲时就出现谄诌等等。诸如此类，遇境便会猛利现行烦恼，可见相续中有无数的烦恼种子。

这头大象触遇到母象气味时，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，以此比喻业行猛利地现行。其中的“光明王”代表了我们的感觉，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，然而事实上，他面临的是几近失命的危险，当时就堕入苦的深坑。行苦的状况类似于此，一旦遇境就会烦恼现前、苦因现前，乃至苦苦现前。在此世人生的境遇中，每次运行的都是烦恼态，都是有漏业，因而也都造下了未来的苦因。

总结

通过以上观察可知，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，因为遇境就会起惑造业，以这种运行状况，多数都是造下罪业、苦因，针对末世来说，大都是深重的苦因。这一流程已经说明了

人身的苦态，一旦以取蕴受生，三种苦就接连不断，这就是生的自性。



思考题

- 1、 解释以下譬喻，以及此喻所表的意义：
 - (1) 大光明王；
 - (2) 象；
 - (3) （大光明王）欢喜地攀上象的颈部；
 - (4) 乃至对于炽燃的铁丸，象也以鼻子毫不犹豫地吸取而听命之间，作了调伏；
 - (5) 为了散心亲临境界而受用，欢喜而去；
 - (6) 已造作了成办自苦的隐而不见的一切因；
 - (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；
 - (8) 闻到母象香气；
 - (9) 嬉戏；
 - (10) 极为掉举；
 - (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；
 - (12) 几近失命之苦。
- 2、 什么是行苦？结合自身观察思维。
- 3、 为什么人生充满三苦？



以下我们继续来学习本部《法轨》的内容。

4、思维人类之苦

复次思维人类之苦者，有三大根本苦。

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。也就是由明确了知生的体性有大过患，就能遮止生死爱或三有爱（“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），从而生起纯粹的求解脱心。以此出离心摄持，一切心行全部趋往出世解脱道，所修的任何善法都成为解脱的资粮。缘起的枢要在于欲，如果没有发展出厌患欲，无论做什么都被锁定在世间缘起里，做得好也只是得善趣果报，无法脱离轮回。由此可知，我们目前急需发展出离心，这就首先需要遮除对后有的爱，发起对生的厌患欲。之后，就一能心求证无生或者求证佛法。

此处是让我们从最切近的人道之苦观察到生的大过患，从而生起非常有感受的、具量的厌患心。观察时应以三苦为根本，以八苦作为广展开来的门径，观察到从受生直至死亡之间全数是苦，认识到人生无一乐可得的事实。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，从此彻底厌患三有。

因此，善趣之中以人作为观察重点。

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，能由三苦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，会发现一切无非三苦所摄。再推及善趣的一切刹那，也能彻了善趣一切有漏法皆是苦。之后推及整个轮回范畴，三苦都如纲领，可由此遍观有漏皆苦的缘故，称为“根本”。

本引导中思维三苦的次第是，先坏苦、次苦苦、后行苦。为何与讲解次第不同呢？因为实修是要从心容易趣入的方式来作引导。众生很容易明了恶趣纯一是大苦，当然希求得到安乐趣，心中的目标转向希求善趣乐的受用。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，此处是出世间道的范畴，需要首先窥破乐受是坏苦，是苦的体性。当发现人生纯一是苦时，乐执会变得七零八碎，不复存在。进一步深究，发现善趣的每个刹那纯一是苦，才知道善趣也不可求。

或者说，了解三苦以后，再推求到八苦，会发现人生纯一是苦流、苦的历程。断定这一点后就不再抱有幻想，不再希求这种受生。所谓的苦受、乐受、舍受，都是生之后的感受境界，而生老病死等都是生之后的历



程，既然从三境界来看无乐可得，从人生的历程、境缘、生命体性等来看也无乐可得，只能说明生唯一迎来种种苦，由此对生的自性发起厌患。

其中坏苦者，现在得到乐趣的身所依后，似乎显现诸乐，然而不能常住，当日、日后或明年等时，身心上出生了一个新苦后，现见忧苦大增长。

此处从最切近点思维。“获得乐趣身依”，表示此世做人，脱离了苦趣三恶道，已经得到善趣身，它是诸乐之本，故称“所依”。

人世间的现相很欺诳，似乎有各种各样的乐，比如衣食之乐、男女之乐、名位之乐、生活中的快乐等等。不过，是真乐还是假乐呢？这是需要追问的地方。如果是真乐，驰求的心自然不肯停歇，更不会生起厌患；如果犹如含毒美食般，享用它时感觉美妙，最终毒性发作会摧毁性命，其实就是苦。

怎么知道这种似乐实是苦呢？不能只看一时假相，不能只凭一时感觉做判断，而是要观察最后的结果或者后边际。某种法最后会烂坏，当然不好；某法最后是苦，当然不好；某种发展趋势最终会掉落陷阱、堕入恶趣，当然不好。诸如此类，我们应当了知，如果乐的结局是苦，它其实就是苦性。

接下来观察现世人生的因缘走向。现量可见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，总会在今日、明日或者明年等的某时，突然就转变，在身心上又出生新的苦，可见并不是坚固的乐。而且，在新苦出生以后，忧苦会大幅度地增长。

这时，就已经暴露出似乐的面目。脱去那一层感人的外相，可以看到内层有毒，而它正是致死的因、致苦的因。再细心观察，发现正是由于前面的乐，导致后面现行极大的忧苦。所以，前乐与后忧相连，如同功德天与黑暗女相伴般。我们如果贪求前面的乐，后面就一定有忧苦现行。由此断定，一切有漏乐都是坏苦性。

苦苦者，其上又忽然加上一苦，坏苦若是如腹疮一样的话，苦苦则如其上再出生国王的惩罚。

苦苦即苦上加苦。坏苦如腹疮，苦苦如再加受国王惩罚，即疮上加鞭。“腹疮”，表达所得有漏蕴犹如毒痛。“疮上加鞭”，指受因果律惩罚，现前各种各样的大苦。

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，就可以一概决定蕴是坏苦器。也就是说，做人得到的此蕴，本身就是浮泡般的坏



苦性，在此蕴身上又有生老病死等种种大苦逼恼，则如疮上加鞭。虽然一开始不见腹疮溃烂，但它的发展趋势一定是如此。同样，得了如疮般的蕴身注定会灭。由于总体趋势是去往死的缘故，对于具贪凡夫来说，人生中出现的所有支分乐，最终都会破灭而落入忧苦，因此，这些乐全是坏苦。在这种坏苦性上，由过去的恶业力，时时现前逼恼身心的大苦，即称为“苦苦”。

遍行苦者，现在似乎显现有许多安乐，如此仅仅为了由杀生等不善业道成办世间的圆满，譬如在一处园林中，以种种玩乐而欢喜、赌博及投赌注等时，以酒肉现前享乐的此时位，一切如是的行因唯一是罪之故，唯仅造作后来的苦果，又如“已作损害他故，将来对自己回报损害”，此是法性之故，因而，此体性于世间一切现前的诸行上是周遍的，然而不是像即时是苦一样明显，因此称为“遍行之苦”。

遍行苦是观察未来的趋势。一直延续到来世，此生所作、所现出的一切运行，到底趣向何方？现在看起来显现有很多安乐，让人们误以为是真乐。为了求得世间圆满，以杀生等不善业道来成办，以此缘故，造下的都是未来苦因。这只是从一种情形来说，实际上人们处处都为自我求乐、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，因此处处都是在制造未来的苦果。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。

此处举出两个例子。第一个例子，为了求乐，沉浸在贪心为主的烦恼业行中，是制造未来的苦因。也就是说，比如在一个园林中，世间人们为享乐而做各种戏乐，赌博、投赌注、歌舞、搏击，同时又喝酒、吃肉等，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，他们唯一是在造作未来的苦果。比如，杀生、赌博等即是堕恶趣的因，以此散乱、起贪欲等也都是下堕的因。

第二个例子是以嗔心为主的烦恼业行。为了求得自身圆满，对他者作损害的缘故，实际上是作了将来惩罚自己的因。“是法性之故”，指害人者人必害之，这是名言的法性，即因果律。

如是，由于自私性，时时处处都希求为自我找乐、保护自我，所发出的各种业行也就都成为未来的苦因，因此，苦因遍在一切有漏相续的所作或者各个刹那上。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般明显的缘故，称之为“遍行之苦”。

此“遍行之苦”显示有两种意义：一、苦的自性。



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、终将引爆的炸弹般，从未来必将落入苦中而言是苦的自性。二、揭示隐微。并非如世人常识所认为的明显逼恼身心的受才叫做“苦”。虽然不是明显现出，但实际上是潜伏的大患，并在未来明显现出。以此原因，警诫世人不可麻痹大意，以为苦尚遥远，实际上刹那刹那都是遍行之苦。

如同刹车失灵的车正飞速奔向悬崖，以此趋势，每一刹那都是在迎接粉身碎骨之苦，因而每一刹那都是行苦。这又说明，它在现行之前是不明显的。因为在此期间的每个刹那，也会有享乐、欢愉、沉睡、不知不觉等，实际是在奔向苦，即是隐微的苦状况，是大患潜伏的状况。从这一点安立为周遍的行苦。

思考题

1、思维人道苦时：

- (1) 引导修心的总原理什么？
- (2) “三大根本苦”指什么？为什么是“根本”？
- (3) 三苦的思维次第如何？如是次第有何必要？

2、人间三苦：

- (1) 什么是“坏苦”？为什么人间诸乐实际是苦？
- (2) 什么是“苦苦”？以比喻说明苦苦和坏苦的区别。
- (3) 什么是“遍行苦”？为什么叫做“遍行苦”？举例说明其体相。



生的自性

此处的修持重点是对生的自性发生厌患。一般人认为：恶趣太苦，不能进去，善趣有很多安乐、很多意义，应该投生在这里。如是毫不厌患善趣的受生，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。

总的来说，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。要观察到生的自性即是如此，绝不可能有另外的性。以这种生的自性，决定要出现纯苦的事，支分上也决定出现无数纯苦的事，因此又可以说是它的定性。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、离爱遇怨出现的两种苦性、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由生而广衍出来的。由于它的体性法尔如是，无法改变，因此，一旦认定绝对不再希求，并生起定解。譬如，癌症病发的整个过程都是由癌细胞的性能决定，由这种自性会出现无数病患，人们认识到这一点，就能对于产生癌细胞的事坚决远离，不再希求。

又好比一粒毒种子，人们不知其自性时会有很多错觉，认为它外形好看，幻想它会出生美妙的果实等等。经过检测，发现它含剧毒，将来出现的根、茎、枝、叶、

花、果上也会有无数的毒气、毒味、毒触等，而这一切毒的性状都是由种子的自性所决定。了知这一点后，就不想再接近它了。同样，从生到死之间的无数苦都是由“生”发生的，一旦受生就如同种下种子，会源源不断地出现生、老、病、死等生理上的苦，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。每种都已定性，绝不可改，明确这一点之后，才容易对轮回发起厌患，从而疾求解脱，不再想受取三界里的任何生，而唯求证悟无生。一旦超出轮回的生，就不再有老病死衰等一切轮回苦，这才叫做“得解脱”。

如何进入

其次思维生老病死之相者，

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，以此揭示生的自性，也就是受生以后如何发展，一路会出现怎样的性状等，了解以后很容易生起厌患。

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



状或性能是如何。当看到它生长出有毒的茎、叶、果等，就能推知这是颗毒种。随着时节的成熟，还会不断地新长出毒物。这就是从因知果，由果知因，如此一来，可以认定种子的自性。同样，在入胎中受生到底是怎样的自性呢？如果观察到由这种受生必然出现生、老、病、死，还有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，我们就能知道它纯粹是苦性。也就是说，看到果上的各种显现，可以推知这种生是发生无数苦的自性，一旦受取“生”，后面一系列的苦都无法脱免。

佛在《入胎经》中非常具体地解说了生老病死的情况。比如，入胎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。了解到整个过程就很容易生起恐惧心，因为以一念无明力受生以后，根本脱不出。再者，蕴身是这样一步步形成，也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，无量无数的老苦逼迫身心，也是非常难忍。再者，它以四大和合为性，暂时四大平衡还能维持健康，任何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，这些都是必然的。

诸如此类，去探究人类受生的自性，会发现缘起上已经精确地一步步形成。既然蕴身是缘生法，它就一定

会衰、会变、会苦、会灭。它受生以后，必然伴随着生苦无量、老苦无量、病苦无量、死苦无量无法摆脱，生是苦的自性这一点不难在心中了然明现。

再者，从业识跟精血和合，便开始执蕴身为“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，相反的就定义为怨方。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。

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，对这些有欲求的缘故，会建立各种意义，认为自己一定要达到某种标准。然而，一切都是由因缘决定，不随个人意志而转移，由此，人一生的历程中常常出现求不得苦。

再从总体上观察，五取蕴的苦接连不断，无法摆脱。除了如上所述生理上的苦、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中。我们的取蕴身不断地出苦、造苦，还要伴随着起烦恼、造业等等，实在苦恼不堪。

以此观察人类的整个生命历程，其实是毫无安乐可得的纯苦自性。一旦受取“生”，就必然伴随生老病死、爱别离、怨憎会、求不得、五蕴炽盛，而且无法摆脱，这就是生的自性。懂得这一点，对“生”会极其厌患，不愿再去三有中受生，并且考虑：怎样才能超出三有轮



回的生？他会一心想证取无生，以及为此寻求出世解脱道。也就是说，以观照生的自性，会消除在三有受生的欲，彻底退除求来生的心。

所谓的“来生”，指来世还要受生。一般人会想：我来世要去受生到一个好地方。他当然不想入三恶趣，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，他会希求生到善趣。如果能通过思维八苦，观察到受生为人纯粹是苦的自性，而且这种性相完全决定，无法超出，就不会再希求人道的受生了。

要知道，名言万法都有各自决定的体性，无法改变。其中，以我执起惑造业取得的人类的身，这决定是苦的性状。如同已经确诊是胃癌，就可以预断往后会发生一系列癌痛等苦。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。

如《入胎经》中所说，受生后每七天发生变异，逐步形成完整的身体，由此可知，这种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。犹如过了正午，太阳便一路西斜，天色越来越昏暗、阴沉，同样，人刚过盛年，老苦就开始涌上身心，摆脱不掉，越来越强烈地感受逼切。再者，由于蕴身是缘生法，到了终究坏灭时，决定有四大分解的苦、身心忧虑的苦、前路彷徨的苦。如是从生死两头观照可知，生太可怕，我们必须急切地寻求无生。逐步由四大和合而成的人

身其实非常脆弱，稍有不调就出现病相。以《入胎经》作为引子，了解到身体从最初到出生是如何形成，之后我们才会非常相信，的确蕴身有这样的苦相，到最后就完全能够认定，生纯粹是一条苦的长河。

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。

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，才成就诸根完具的人身。

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，经过十九个七天，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，叫做“根于境醒”，感受变得特别强烈。有关十二缘起的教法中讲到，以六



处为缘生触，以触为缘生受，从这时起，在很多天当中感受严重的住胎苦，包括胎中环境苦以及母亲威仪等不合适所引发的苦，之后还有出胎苦。

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。随着身根增长，身体感受越来越沉重的压挤之苦，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、威仪等不合适时胎儿也要感受相应的剧苦。比如，母亲吃热的饮食、穿得过多，胎儿感觉像是落到火里；母亲吃凉的饮食、穿得过少，胎儿又像堕入冰水；母亲身体弯曲、蜷缩、侧卧等时，胎儿好像被大山压迫；母亲快走时，又如同堕到险崖里。到了出胎，被放在垫子上或者用手接、用毛巾蒙时，柔嫩的皮肤一触到这些，就像是刚刚愈合的伤口被锐利的兵器又剐又刮；在清洗身体时，就像被活活剥皮一样，极度疼痛。诸如此类，有无量生苦现行。

具体情形应当通过仔细研读《入胎经》来取得认识，发现住胎、出胎之苦，简直如堕地狱。

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，受老苦折磨后身失气力、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、齿鬢掉落、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。

接下来思维出生以后的苦。此蕴身是有为法，刹那刹那都在变异，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，实际上是生命在逐渐减少，过不了多久，老苦就逼迫而来，它如恶魔般摧残人身，使生命的方方面面都日渐衰退。犹如花草枯萎、果子烂坏般，我们应当观察到，生实在没意义，暂时似现青春韶华，身体健壮有力，随意享受各种快乐，可很快就日薄西山，前景不妙，生命逐渐被老苦吞噬。此后，千百种老苦逼迫自身，没法摆脱，必须一一承受。

首先是体力衰退，身体没有力气；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，而且不消化；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，离得很近也不晓得别人在讲什么；口齿不清，含含糊糊，没办法流利地表达内心想法；牙齿也一颗颗地掉落，最后全部掉光；记忆力减退，刚刚发生的事转眼就忘，看到熟悉的亲友，就是想不起他的名字，心识变得糊里糊涂，处在深重的迟钝、愚蒙当中。

虽然喜欢五欲，想去受用，但没有行动或受用的能



力。比如，想去某处却走不动，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，天气稍冷或稍热都受不了，冬天穿得再厚也感觉全身冰凉，热天穿得再少也是燥热难耐，由此，心也变得特别脆弱，稍微有谁刺激一下，稍微被别人轻视嘲辱等，都会受不了。人们都不喜欢老人，嫌弃他们又丑又脏又没用，就像一棵烂白菜，没人看得起，因此，他们常常感受被轻辱的苦。

“故凡诸所受多现为苦”是总结句。比如眼睛看什么、口里吃什么、身上穿什么，或者做什么事、遇到什么境，多数都出现苦。这就是由生的自性所决定的，是法尔规律。除了大修行者以外，人人都要经过这一关，被无数老苦的风雨所袭击。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。

生苦须要依教量才能了知，相比之下，老苦是直接能看到的，所以我们要按照自己亲见、亲闻那样进行思维。

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，以病为缘认为死也将骤然降临，兼有畏死之苦。思维

此等苦相。

我们各自所得到的人身，也是地、水、火、风四大种和合的自性，以此缘故，它们一旦发生不平衡状态，就会出现风、黄、痰以及三者和合这四类病。或者某一大有所增损，会发生一百零一种病，四大不调合，总共发生四百零四种病：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、疥癩、痈疽、恶疮、脓血、寒热等病，都集在此身上。总之，身体常被各种疾病所逼迫，这就是受生色身后无法避免的内苦。

由病的因缘使五取蕴唯一与苦相连，无法摆脱。以此缘故，内心扰乱不安，从前喜爱的各种境界也是相反、颠倒地生起。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，长时处在被病苦扰乱的逼恼状态。再者，生病以后一直不愈的缘故，悲观地认为“死快要来了，我马上要死了，治不好了吧？”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时，好像突然天塌一样，自己顿时崩溃，震惊、恐惧、悲伤、绝望等一齐逼上心



头，无法遣除。

身以四大和合为性，常为四大不调的病苦所逼切

首先，此色身依于父母精血而形成，必然与父母色身的体分同类，如同依青草出生的虫是青色，从牛粪里出生的虫是黄色般，就缘起而言，色身必然是同类的。

再者，缘起以和合为相，四大互相依持才能形成身体，缺一不可。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，就会像一堆干面粉那样，无法收摄、凝结成形；如果只有水大没有地大的坚实性，就无法固定而将流散他处；如果只有地、水两大没有火大，就会像放在阴暗处的肉团，以缺少光照而烂坏；如果只有地、水、火三大，缺少风大也无法增长，犹如煮米不能运行也就不能变化而成为米饭。总之，四大种必须互相依靠才能持住果色，缺少任何一个都无法成就色身。

正由于身体是四大和合的自性，所以四大体分一旦不平等，马上会产生病相。也就是说，身体太脆弱，没有保障，四大暂时平和还能保持健康，任何一大稍微增加或减少，病马上就来了。

病使五蕴唯一连于苦故，可爱诸境也颠倒生起

病使得五取蕴唯一与苦相连，或者处在纯苦的境界中。

《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。

思考题

- 1、为什么要思维生的自性？如何对生的自性生厌患？
- 2、生苦的相状如何？结合《入胎经》等经教具体思维。
- 3、老苦的相状如何？结合能见闻到的老人实际情况来思维。
- 4、人为什么会生病？病苦有哪些相？



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、骄傲的气概，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的随业漂流的话，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。

继续思维八苦。最终，生的这一节结束，死会降临，可见生是众苦之本。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，付出大量心力，爱执不已，可到死的时候整个一切完全颠覆。先前极其耽著，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。犹如被鲸鱼吞嚼，又如龙遇到金翅鸟一样，人在死苦面前不堪一击。

四大之身的形成很不容易，从入胎、住胎直到出生

以后，一天一天渐渐成长，然而到死的时候全部瓦解。一生的经营无一随行，亲人眷属全部分离，四大合成的每一处都要解体，连生前最宝爱的身体也要送到火葬场烧成灰，可见轮回是假的，当初来的时候假，最后走的时候也假。独自一人在中阴漂泊不定，没有着落，无依无怙，显现任何景象都害怕，感受任何境界都是苦。那时候，最爱执的身体被绳子绑缚、被人用脚蹂躏，被扔到可厌的尸陀林里；一生经营的圆满的受用都丝毫无法受用，只能受用人们烧施的一些香气，只能无自在地随业走在轮回的险道上。如是观察从生到死之间的情形，发现一生确实很没意思，最后一无所有，唯一落入苦中。

趁着如今尚未死亡，我们应当一心念死。否则，仅仅忙于护亲伏怨，为成办住处、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，造下极大罪恶。我们现在就该警惕，因为死很快到来，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，即生获得解脱，或者往生净土。

认清生的过患，退除希求来生的想法，具体需要从临死、死时、死后三个阶段思维，观察到死夺走此生的一切，唯一是纯苦之事。

首先看临死时的状况：气力全无，只能虚弱地躺在床上，根本起不来。一生中吃过两、三万天的饭，现在



只能看着饮食，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，现在全部要逐一分解，如同生龟脱壳、活牛剥皮般，感受难忍的剧苦。同时，自心在大苦的逼切下十分恐惧，处在极度忧苦中，没有任何喜乐。过去执著此蕴身是“我”，当认为自己有能力时，会发出一股力量，显得很勇健；稍有功德长处，又感到非常自豪，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。

之后，错乱显现的迎宾女使者降临，她要把人接到后世，我们到了作大迁移的时刻。也就是说，四大解体后出现明、增、得三相，自己陷入错乱显现。“迎宾女”即黑暗女。《涅槃经》中讲到，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，犹如太阳刚刚从东方升起。自从六情开张，我们就不断地撷取现世的一切所欲，然而，此“功德天”的身后一直跟随着黑暗女。

“大迁移”，指从此生转入后世。“大”与“小”相对。生前从此地迁往异地他乡，即使经过千山万水，路途遥远，也不能叫“大迁移”，因为世上还存在这个人，还有机会回乡跟亲友们见面。即便不能回去，也可以写信，或者随时打电话联系，所以都是小迁移。“大迁移”是指去往后世，彻底舍离此生的一切，人们再也见不到他了。由此看出，现法世界虚假无义，无常到来

什么也抓不住，像是梦醒般一刹那就到了另一个世界，这就是轮回。

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。心识要离开最宝爱的身体，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，但一针一线都带不走。虽然爱恋情深，难舍难分，特别放不下妻儿等，但他们也没办法跟随自己。

很快，自己肢体颤动，瞳孔散大，眼白上翻。刹那间四大收摄，心想错乱，再也支持不住，只能眼泪涟涟，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。只有生死已经自在的大修行人能够面露微笑，或者直生净土的人走得格外安详，除此之外，凡夫困在惑业的锁链里，死时以感受大忧苦的方式跟这个世界永别。

死后出现中阴现相，出现无归无救的漂泊境遇。在中阴界，一切声、光、色等显现都让人心生恐怖，触到一切受用都要现行猛利痛苦。正在此时，一生最爱惜的身体被绳子捆绑、被人用脚蹂躏着，扔到不可爱的尸陀林里，任随秃鹫狐狗吃掉。身体没有了，心识孤零零地随业风飘荡，生前受用再圆满，此时又能受用什么呢？只能吃香气。生命的最后一幕竟是这般悲苦。

现在如果不忆念死，我们必定会精勤操办此生，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，死时犹如梦醒般任何事物都带不走，现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光而经营大苦之因呢？生是大患之本、众苦之因、众累之源，操办忙碌这些现生的事非常愚痴，应当时时希求超出轮回的受生。

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；

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

《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以及被圣者怙主摄受，以此缘故，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，负面的缘起很强大，因此他决定串习负面。）再者，就自方而言，免不了依从凡夫的恶友和具过患的境，却没有苦中安忍的修行，也不善巧运用智慧护心的方便。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，直接间接做非常粗暴的损害之事，在自身心上就会发生极大的逼恼。

通过这段开示，要知道生在浊世，由自身的恶业会感召各种怨害、违心的境，这些叫“怨憎会”，我们在一生中处处都会遇到。尤其五浊恶世，自身曾造过大量损害业的缘故，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，也不知道如何转心（比如视其为善知识、视为还债、观修空性等）。于是，在因缘会合时，极大的忧虑、恐惧、紧张等苦逼上心来，并受到诽谤、捶打等境上的苦。

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；

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，由此内心处在忧戚不乐的状况中。

“心中所爱之事”，包括所喜爱的环境、工作、地位、名誉等。比如，回想从前生活如何好、环境如何好，享有很大的名誉、为众人恭敬而处在掌声鲜花中，如今却备受冷落、地位低下等，回想往昔更增忧伤，这都属于爱别离苦。

《功德藏自释》中讲，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，为此内心极



度忧戚。那种被贪欲之绳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”，指心里不断地如是运行，整日整夜地想，或者每当碰到相关境缘就会回想而愁叹、忧苦，真是没有边际。）

世人恒随得失心而转故，有所求不得之苦；

《功德藏自释》中讲，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，法尔会被所求未得的得失焦虑所系缚。

根据晋美朗巴尊者的这段开示，我们应当思维：我还是个凡夫，没有生起知足心，看不透五欲的过患，也就免不了时时被求不得苦的绳子所绑缚。什么缘故呢？把这些看得太有意义了，自然有求取的焦虑，见别人得到就眼红、热恼；自己拥有的一旦失去，就忧心愁苦。

诸如此类，我们在人生的历程中，无论求学、求爱、求财、求名、求官位等，所有的求取都一直被患得患失的分别所系缚，自己时时处在深重的求不得苦中。末世竞争尤其激烈，人们的求不得苦更是像潮涌一般逼在心头。

思考题

- 1、从临死、死时、死后三个阶段思维死苦。
- 2、从“怨憎会”和“苦”两分思维怨憎会苦。
- 3、爱别离苦和体相如何？为什么会有这种苦？
- 4、求不得苦的体相如何？为什么会有这种苦？



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”。

自从有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，成了一切苦的依处。依于色蕴，由于有受的领纳，就开始了知它的自性（此处“了知”指生起分别，不领纳前境不会起分别，一旦领纳就分别是此是彼）。接下来由想迁流不断，也就是妄想一个连着一个。以这种心的运行，起现很多内心的造作，就叫做“发起各种业行”，由此熏下种子，即“熏成未来受苦的种子”。再者，以识见到苦是我的，也就是以识来取或者来体验这种苦的受。

如《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。以常时连复不断的缘故，在轮回里上上下下转苦轮，因此称为“轮回的苦蕴”。

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。

以上主要是对于人类思维苦谛。“特别”二字是讲人中苦的特相。如果是对于旁生苦，就需要思维愚痴、役使、互相吞啖的特相；对于饿鬼苦，着重在饥饿、所欲匮乏等苦相上思维。对于人类而言，总的思维三苦，而这三苦遍于六道一切处，所以特别是要思维八苦。比如，病苦、老苦在天界就不存在，在人中特别明显；爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦都十分明显；生苦中入胎、住胎、出胎的苦，以及死苦的四大解体等也是特别就人类来说的。因此，思维这八种人道苦的特相会产生很真切的感受。

通过以上思维，逐步认识人类的本相或者做人是如何在八苦中受逼恼，就如同清楚地观察面前张三的面目般，应当对生的自性发生厌患。《功德藏自释》中特别强调，生的自性在《入胎经》和《处胎经》（唐译《大宝积经·佛说入胎藏会》及《大宝积经·佛为阿难说（人）处胎会》）中有详细的指示，需作观阅，这是祖师的交待。

5、思维阿修罗苦

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，唯以战争之事烦躁、热恼，由往昔福德差异，诸天若如七人许高，阿修罗则如一人许矮，天的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。

对于阿修罗苦要从三世的流程来观察。由前世的不善引业，感得此生报体的嫉妒心特别重，这决定了一生的命运。此生被种种嫉妒苦、斗争苦所逼迫，分有同类与异类两种。

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。由此身心常常处于恼乱状态，被嫉妒、斗争所逼切。

再看异类苦。比如，如意树的树根生长在修罗境内，而树上生出的各种如意受用都在天界，因此修罗们不满、眼红，以无法忍受的嫉妒之心要与天众开战。如此斗争唯一使心烦躁热恼，感受极大忧苦。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，那么天人就好比七个人高。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，就只有二三十厘米，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。在战争中，对于天人而言，只要大的要害处——头部没被打中就不至于死亡，其他部位受伤，敷以甘露药马上就能愈合。但阿修罗不同，打中任何一个要害处都会死亡，所以，在天阿大战中，阿修罗们要感受割裂、伤身乃至死亡的大苦。总之，尽其一生都处在嫉妒、斗争的热恼中，意苦特别深重。

再看来世的情形。修罗界也有一些具智慧者，但顶多是明白应作、不应作等部分世间善道，在解脱道方面，由于业的障碍，彼等无法现见二乘真谛，也就是无法出现小乘见道以上的智慧，因此得不到解脱。以此缘故，阿修罗属于修道的劣缘者，来世唯一在轮回苦海里沉沦。

如是通过观察修罗的前世、今生、后世，同类之间以及与天人斗争的整个状况，就能了知唯一是苦的自性。虽然前世在人间修过一些福德，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，感得嫉妒深重的修罗身。

譬如，往哪个方向射箭，箭就会落往哪里，同样，往哪个方向用心，就会出现相应的蕴身。以慳吝发“箭”，就变出饿鬼身，这种报体有很大的业障，感受猛利的饥渴苦和所欲不得之苦，而且有很大的慳吝。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仍然起很大嗔恚。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，这些也都是由不同种姓的力量所决定的。

阿修罗主要是过去行善时有竞争心、嫉妒心，想逞能、做霸王，这种不善作为能引之因，使他们在得到修罗身时，俱生嫉妒特别重。也就是以等流的力量，一见到别人圆满，就不可抑制地生起不忍、不满、嫉妒，想要争夺。而且，很多同分业者都生在修罗群体里，所以彼此之间常常出现斗争、争吵等，有极重的意苦。再者，他们还要跟天人打仗等等。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。”

阿修罗的详细情形还需要阅读《念处经》来了解，我们应当由此思维：名言中修罗是怎样的自性？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？我们会发现，他们是以斗争而唯一行在苦中的自性。如同波斯人常常行于经商、欺诈等的自性中，一类富裕者常常行于贪著、放逸的苦中等等，修罗道有情一直行于斗争性的苦当中。

如是思维以后，应当精勤于断除修罗趣因果的方便。要知道，如果因上是嫉妒、竞争，将来就会得同类的果。其实，不必说后世生到修罗界，目前做人就已经常常是“人修罗”，因为当代人们内在不断地竞争，社会几乎就是在培养修罗。比如，宣扬竞争哲学、竞争

理念，崇尚为自我争夺等，这些都是深层见解的机制；以此见解必然会发生各种罪恶的心态，嫉妒心、斗争心越来越旺盛；由从罪恶心态自然会发起竞争的行动，在追求名誉、地位、异性、财富等方面展开各种各样的争夺。生在人道虽有一些福德，身心却时时处在严重的躁动、热恼中，更何况以这种意苦无法见到真谛。佛法是清凉的、无我的，有情反方面的障碍如果特别深重，整天都在争城争地、争财争利、争名争位等，就与佛法的无诤三昧根本不相应，甚至会断绝解脱道。再者，这方面的习气一旦加深，不仅现世成为“人修罗”，来世还会生在修罗界，以斗争度日，结果必然又堕落，太可怕了。因此思维：我一定要断除由我执发起的竞争心，并且精勤断除它的方便。

6、思维天苦分二：

- （1）思维欲天之苦；
- （2）思维上界天之苦。

（1）思维欲天之苦

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。

思维时要观察到欲天从始至终的整个过程，尤其是最终如何以苦收场。欲天包括四天王天到他化自在天之间的六层天，具体的缘起状况也需要从《念处经》中得到了了解，借助教量当中大量的细节来得到清晰的认识。之后，再依照本处《法轨》的指点从扼要处把握，就会察见欲天纯一是苦性。

对于欲天应着重观察坏苦。当然，彼处的五欲享乐最难看破，各种受用应有尽有，昼夜玩乐，而且寿命颇长，然而，他们最终会出现五衰相，并感受极深重的堕落之苦。看清天人的后边际，才会认识到当初的享乐纯粹是坏苦自性，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。”关键是在死苦上思维。

有人提问：为什么说欲天要遭受极难忍的死苦？

回答：由缘起力所决定。其缘起力又有两点：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。

具体思维：首先，在欲天中不断享乐的同时，前世

的福业逐渐消耗，正所谓“享福即消福”。其次，由于享乐时极度放逸，心思散布在天女、美食、游戏等欲乐中收不回来，沉醉其中，丝毫不肯厌患、出离，以此缘故，完全忘失修集后世义利。如此一来，终至天福消尽的地步，陡然间出现五种衰相。以上两种情形结合，导致最后出现的恐惧迷闷苦远远超过先前的享乐，那是极度难忍的忧苦，在天上七天中辗转煎熬。

以比喻来说，一个人拥有祖辈留下的大笔钱财，但他丝毫不为后半生前程着想，也不去赚钱，整日花天酒地，享乐无度。如此挥霍下去，终有一天会落得一文不剩，不得不流浪街头，生活无有着落，又遭受病痛，极大的苦楚逼迫身心。同样，欲天陶醉在似乎非常快乐、逍遥的状态中，然而时间很快流逝，他只消福没积福的缘故，死相现前时，一阵阵的打击逼在身上，要在七天中感受极大的身心忧苦，又看到自己即将堕入恶趣，如同死刑犯临被枪毙、枪已经顶到脑袋上时，自己吓得闷绝过去。天上七天是相当长的时期，之后就要堕落，下场是这般悲惨。

思维时应当展开广大的观察慧，下一番踏实功夫，不仅对于《念处经》中一个个实例详细分析，还要借助祖师窍诀性的指点。

关键是观察天人的后边际。先前一直享乐，似乎脱离苦海，过上了逍遥自在的神仙生活。然而福报一点点



消耗，又毫无厌患出离，完全不肯为来世修善。到了最后，必然会现前五衰相，这种天人的死亡征兆是天世间非常可怕的事：身光顿时消失，自己变暗了，就像人间的大明星、世界第一美女，身上突然长出很多斑点，满脸皱纹、失去美貌时，内心的恐惧忧苦根本无法忍受。再说，天人身光消失后也不乐本座，过去有福德，能一直安稳地坐在宝座上，现在却不能。再者，腋下开始出汗，这在天界是非常羞耻的事。之后，殊妙的花冠变得枯萎，衣服也沾染尘垢。这些相都表示天福已尽。其他天人看见，知道他很快会死，都马上远离，他自己以前的天女们远远地抛散鲜花祝福后也都离开了，处境变得这般孤独，他彻底绝望了。又观察到自己马上入于驴胎马腹，或者堕在地狱、饿鬼界中，于是，如同死刑犯即将被枪毙般，内心极度的恐惧、忧苦甚至超过地狱。

思维天苦需要推究到当初的享乐即是坏苦。享受得越高妙、对此越耽著，坏苦就越大，或者意味着将来死相现前时弹出的忧苦也越大，因此《法轨》文中用“故”字表明。整个过程描述了两条路线：第一、福德不断在消耗，且没有修集后福，最终天福必定穷尽；第二、生的边际是死，死时一定出现衰相。

也就是说，原先的任何美好，最终都会变成衰相。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。这些衰相一旦现前，内心当即生大忧苦。由于观见自己必死无疑、必堕无疑的缘故，会感到极度惶恐，吓得没了知觉，此时所受的苦超过了先前享受的所有天乐。这一切竟都是由此前享乐所导致，而且是必然的结果。

于此思维：转生欲天有什么意义呢？轮回纯苦的本性在此暴露无遗。最后受到极大打击、极大的苦风暴，把他摧残得不像一个天人时，才真是可怜！可见，此前一切安乐都不过在为最后的受苦做准备而已。为让他下堕，首先让他提升；为让他衰亡，首先让他兴盛；为让他惊恐，首先让他安稳；为让他一无所有，首先让他应有尽有。总之，过去修积的福业享受已尽便直接下堕，以这种彻底衰败来作为收场。我们应当如是观察到欲天后边际的苦而发生怖畏。

（2）思维上界天之苦

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。



上界苦也要从初、中、后三个阶段来观察，最初是如何上升，中间如何安住，最终落入何种结局。当观察到后边际唯一以苦收场，就能明白上界纯是苦性，由此发生厌离。

首先要观察迷惑的状况。以等持之乐或禅定安乐，在定中安住仿佛只是一瞬间。其实，这表明时间由心决定，由于定中没有苦苦，也不现行烦恼，自然感觉非常短暂，好像只有一瞬间。虽然能以这种方式暂时存在，但实际上也是虚妄的。观察其后边际，发现这仅仅是由顺福德分所引世间定的缘故，并没有见谛的因缘。

“顺福德分”是与“顺解脱分”相对而言，如果没有出离心和无我慧的内涵，就不成为顺解脱分善根。不明苦谛，就不会发生出离心，不明无我，就不可能住在无我慧中，但他认为造恶必定堕落，行善才能上升，对于共世间的因果法则生起了信心，而且励力随顺这一分法道而行，即是顺福德分。如果连这一分也没有，所作所行无非是伤天背理，应作不作，作不应作，成为背逆的行为，就属于非福德分，会使人堕入恶趣。

最初虽然没有出世道的内涵，但由具足顺福德分善而乐于断恶修善、离欲修定，住山修行。以心不散乱的缘故，住在一个所缘上，就引出有漏禅定，生到禅天等中。同时，以缘起的决定力，在定中一直保持原有的状态，不会有见真谛的因缘。也就是说，在长劫如瞬间的

定中，他的心始终是这种状况，串习的是世间定的缘故，没有出世道的内涵。

这一点也可通过比较来显示。在佛法中修解脱道，到了加行道就需要修定，但这种定是与胜观配合，即止观双运，在止中观无我。这种定一旦修成，直接就能照破五蕴无我，以此胜伏乃至最终断除烦恼种子，因此不会下堕。相比之下，在世间定中没有这种无我真谛的内涵，也就不会出现无我观慧，只是庸俗的定，心不动念，犹如冻在冰里的鱼，或者宛如一场酣睡而已，所以不可能出现见谛。如来藏性总是随缘而显，而世间定没有出世间道的缘，也就不可能凭空出现出世道的内涵，因此，当引业消尽时，他会直线堕下，这就是住相修天福的最后下场。这一点是决定的，如永嘉禅师所说：“犹如仰箭射虚空，势力尽，箭还坠，召得来生不如意。”

佛法当中深彻地讲到初中后的整个缘起历程，内涵非常深广，除了佛陀如是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？在如此漫长的时劫中住定不动，还以为已经得到究竟果位，实际上最终不免堕落。这就是内道和外道教法的差别。观察到后边际，就知道上界天是唯一行在沦落的苦中，是在制造出下堕的苦。所谓外道升天以堕落苦为体性，即是此理。

“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，在不见谛因缘之行境中，其业尽已，唯



堕下界，唯作成此苦。”通过“虽”和“然”，我们应当认清苦的自性。“虽…”是讲暂时假相，外道行者们却把它当作真实的涅槃或安乐。由于是以定乐为性，安住多劫也犹如刹那，似乎已经超越苦流，他就认为已得永久安乐。“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，并非真乐。

接下来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，它未来的趋势如何呢？在此定中没有见谛的因缘，预示着未来的命运是引业一旦消尽就要堕落，也就是说，它以堕落为边际。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。”

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顺解脱分。如果由观见轮回纯是苦谛而发生出离心，又见到集谛根源的我执只是妄执，“我”根本不存在，自然丝毫不愿再取轮回的生，会一心转入于息灭生的修行中，这就开始了顺解脱分的修行。经过资粮道、加行道、见道等地位来息灭生死，不再退落于轮回，这些都属于出世道的修证。

两相对比，不难明白顺福德分的内涵。也就是没有出离心和无我观慧，只相信行善得乐、造恶得苦，为了避免由恶性业力堕落恶趣，这种人兢兢业业地断恶修

善。再者，知道著于五欲会沦落下界，他就以修定来遮止这一点，他会前往寂静山林，心系在一个所缘上。以这种顺福德分的修行会集成定力，继而证到世间定的境界。

“住定仅如须臾顷”：如世间所说“洞中方一日，世上已千年”，由于定中没有烦恼现行，心系一缘，感觉时间非常短。即使已过百年，感觉也只是一瞬间，再看世上已经出现新的时代。如是得到上界定以后，心识在所缘上不动的缘故（实际也是刹那刹那在迁变），压伏了烦恼、忧苦，就感觉时间非常短。

再看上二界定的中间住相。定的因缘已经成就的缘故，生在上界天，住于定中似乎已经超越了苦流。其实，这只是世间定的缘故，定中不会出现见真谛的因缘。

这一点也可通过对比来显示。如果是出世解脱道的修证，在加行道住定修持时，就需要观修无我等；由于在此出世间定中观无我的缘故，将逐渐达到现证；一旦达到现证，就直接断除烦恼种子，从此不会再退入世间界，而是趣往寂灭涅槃。然而，世间定中没有这种缘起，一刹那入定以后，无数劫中一直是同类状态；这种状态并非与胜观并运，而是心识处在如冰冻之鱼的状况，当然不会现见无我等真谛；以此因缘，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。



最后观察后末的灭相。定力一旦耗光，如同童子射箭，到达高空就往下坠落，也就是说，它以堕落为边际。这种状况如何呢？原先以定力伏住的烦恼种子像是被石头压着的草一样，当定力消失时，就会在一刹那中随着往世的业力现行各种烦恼种子。比如，无想天一直以为自己已得涅槃，到出定时，由当下的因缘就心生邪见诽谤而堕落下界。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。后来修成了定，生到天上，在八万大劫天报消尽后，果然堕成飞狸，钻入树林和水中吃鸟、吃鱼去了。

“作成”二字是讲缘起的决定性。“性”以不改为义，只要是这种缘起，就决定是这种结局。通俗地说，就是搞出来一个堕落的苦。如何认定呢？这种缘起没有出世道的内涵，不是以出离心和无我慧成办脱出轮回圈的缘起，而是还想得到更好的五欲，有后有爱，而且有我执，由此集成的定中，不会有无我胜观等内涵。一旦定力消失，心中潜伏的烦恼种子必然会现行，从而堕落下界。这是它决定的性质，何时完全认定它绝没有另外的果，才会对它发生厌患。

法界可大分为两分，其中一分就是缘起规则。它是亘古不变的法则，无论何时何处，只要是这种缘起，就决定是同类的结局。因此，佛法的三个要点中，第一个

要点即是出离心，它意味着缘起上是往出世方向走。如果没有这一内涵，在根源上也不会有解脱的因缘，而决定落在世间道中。其中，较好的情况是修顺福德分，遵守世间正道，断恶修善；或者在此基础上遵守超越欲界的道，离欲修定。如果有这两者，就一定会去往上界。但是，生到上界的后边际决定是堕落。从缘起的性质上可以完全断定这一点，这叫做“缘起性上的认定”。而且一定永定，从此绝不肯再往世间道上走，并真正对上界发生厌患。

总结思维

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。

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，正所谓是“蕴的持续不断”，或者如平常所说：舍了牛胎又入马腹，离了人身又取天身等等。总之，不断在轮回转生。由于每取一次蕴都注定坏灭，所以每取一次就死一次，每得一次就衰一次，始终行于变坏的苦



河中。

得受一个个蕴身，就会出现一具具尸体，每一次都是灭亡、衰败、堕落，可见后边际全是苦，这就是“无常则苦”的道理。世尊在经中指示：这是无常法，无常则是苦，这些无常、苦法上有我和我所吗？诸如此类，思维“无常故唯苦”，无论三界六道何处，每受生一次都要变坏，都与死相连。通过以上从初、中、后观察人、阿修罗、诸天的整个生命历程，得出有为法最终必定衰灭，都是纯苦而已，没有少许真乐。

如是善加思维以后就能断定，并随即发起观念：这一回如果我不精勤修解脱轮回的方便，就真是太愚痴了。轮回纯粹是苦，不但不奋力逃出，反而拼命往里面钻的有情，将如往世一样，继续在苦海中沉沦无量劫。如果在这件事情上仍然无动于衷，其实就无异于羔羊即将挨宰却毫不察觉，太愚痴了。因此，我们应当立下猛利志愿：我这一生一定要精勤修解脱道！然后回向善根。

思考题

- 1、五取蕴苦的苦相如何？
- 2、
 - (1) 以何因缘感生为阿修罗身？
 - (2) 阿修罗有哪些同类苦和异类苦？
 - (3) 阿修罗死后的结局如何？为什么会这样？
- 3、
 - (1) 以理成立：为什么欲天会遭受死苦？
 - (2) 欲天所受死苦的相状如何？
 - (3) 为什么欲天正享乐时是坏苦？
- 4、
 - (1) 生在上界的因是什么？
 - (2) 上界住定的状况如何？
 - (3) 上界未来的命运如何？
- 5、为什么生在六道任何处都唯一是苦？

附录：

佛为阿难说人处胎会讲记

大唐三藏菩提流志 奉诏译

益西彭措堪布 讲解



大圆
满前
行系
列·
前行
实修
引导

将释经文，大分为三：

- 一、序分；
- 二、正宗分；
- 三、流通分。

一、序分

如是我闻，一时佛在舍卫国祇树给孤独园。尊者阿难，于日晡时从禅定起，与五百比丘俱诣佛所，合掌恭敬，顶礼佛足，却住一面。

如是我闻，一时佛陀住在舍卫国祇树给孤独园当中。尊者阿难在日晡时从禅定中出来，和五百比丘一起来到佛面前，顶礼佛足，退立一面。

尔时世尊，即告阿难及诸比丘，我有法要，初中后善，其义微妙纯一无杂，具足清白梵行之相，所谓入母胎藏修多罗法，应当谛听，善思念之，我今为汝分别解说。

当时，佛告诉阿难和诸位比丘：“我有上好的法要《处胎经》，你们要谛听，好好地思维忆念，我来为你们分别解说。”

“初中后善，其义微妙，纯一无杂，具足清白梵行之相”，这一句显明了本部经的功德。

初善，指最初听闻而确认生是苦，生的根本是爱，生的息灭之道是无我，生的灭尽是寂静涅槃，由此发生信解。其次，以思慧印持法义，决定解了能得究竟安乐的正道，由此发生殊胜欢喜，即是中善。最终，依教修行而产生无我智慧，彻底远离三有，即是后善。

“其义微妙”，指本经无倒宣说了四谛。其中，苦集二谛为流转缘起，道灭二谛为还灭缘起，对于四谛的所知义，本经具足能断除无明的微妙法义，故称“义妙”。比较而言，不同于世间所说常乐我净等的颠倒邪论，也不同于宣说各种无意义知识的立论，本经能够断除业果



愚和无我真实义愚，因此是“义妙”。

“纯一无杂”，指本经宣说息灭生死的出世法要，包括细无常、三苦、无我等，丝毫不杂外道邪论之法，纯为不共佛教之法。如《论议正理释论》云：“对治一切烦恼敌，救护众生离恶趣，具救治德故为论，他教无有此二者”。

“梵行”，指得证涅槃的道行，“梵”是涅槃义，“行”为正道义。“清白”，指一切惑业苦的杂染法都净除无余。“具足”，指不仅仅对治少分的欲界烦恼和少分的恶趣之苦，而是无余对治三界一切烦恼和一切诸苦。由于本经具足了能到达涅槃彼岸的法，因此称为“具足梵行之相”。

“修多罗”是梵语，翻为契经，指这部佛的善说是契理、契机的圣教。不仅契合四谛妙理，指示了流转、还灭两重缘起，而且契合一切在生死中希求解脱的欲乐，又契合人道之机——特别指示了集谛（淫欲为生死根本）、苦谛（人生八苦）等，因此称为“修多罗法”。

对于如此殊胜的法要，为能在缘起上相应，佛陀教示说“应当谛听，善思念之”。具体来说，是耳根听闻说法者的音声，心中不起邪执和贪嗔等有过失的等起；之后一心专注意声，并且真实、清净地受取；为防止法义丢失，还要善加思维、忆念，受持在心，使之成为修心的根本。由此，将转变我们对于生死的看法，从过去

还存在幻想希求，转为完全厌患；从过去一直滋生生死的根本，转变为逐渐断除生死根本；从过去一直缘自我而转，转为安住无我中；从过去追求生死法，转变为息灭追逐、一无所求。这些都是由于受持本部四谛法要以后，心能完全入于解脱道所致；要想心入法道，则须以“应当谛听，善思念之”作为缘起。而且，具足了这一缘起条件，佛也说到“我今为汝分别解说”，反之，就得不到利益，甚至滋生过患。因此，这是缘起最初的要点。

阿难白佛言，唯然世尊，愿乐欲闻。

阿难启白佛说：“唯然世尊，我们欢喜听闻。”

此处，阿难愿奉佛旨，以“唯然”来表示。由于佛陀将宣说缘起的真相，阿难领知佛意，深深地明白：我是生死病人，需要依止良医般的导师来受取法药，应当一心殷重地谛听，不起邪执。一句一句受持在心以后，还要服用法药而不是继续著在戏论上，由此，将解除生死的大病，因此说“愿乐欲闻”——如同病人欣求大医王的良药般，当然非常乐意。

二、正宗分分二：

（一）明解脱道四谛法要；



（二）明法众得法利益。

初中分四：

- 1、约集谛明示淫欲入胎，以知生死根本；
- 2、约苦谛明示人生为八苦自性，以起厌患之心；
- 3、约道谛明示无我我所，以契解脱道要；
- 4、约灭谛明示涅槃寂静，以起欣求之心。

初又分二：

- （1）略明；
- （2）广明。

今初

尔时世尊告阿难言，若有众生欲入胎时，因缘具足便得受身，若不具足则不受身。

当时佛说：“如果有众生要入胎时，因缘具足就能受身，不具足就不受身”。这一道理将在以下仔细开解。

（2）广明分二：

- 1）明缘不合则不受身；
- 2）明缘合则受身。

初又分二：

①略明；

②广明。

今初

云何名为缘不具足？所谓父母起爱染心，中阴现前求受生处，然此父母赤白和合，或前或后而不俱时，复于身中各有诸患。若如是者则不入胎。

怎么叫“缘不具足”呢？当父母生起爱染心时，中阴现前求受生之处，然而父母的白和红（即精和血），一者在前一者在后，而没有合会，或者父母体内各有疾病，如果出现这些情况就不能入胎。

“不俱时”是指父出精时母不出精，母出精时父不出精，或者都不出精的情况。

②广明

其母胎藏或患风黄血气闭塞，或胎闭塞或肉增结，或有碱病或麦腹病或蚁腰病或如驼口，或车辕曲木或如车轴，或车毂口，或如树叶，或曲绕旋转状如藤笋，或胎藏内犹如麦芒，或精血多泄不暂停住，或滞下流水，或胎藏



路涩，或上尖下尖，或曲或浅或复穿漏，或高或下或复短小及诸杂病。若如是者，不得入胎。

具体地说，母亲在生理上出现病障，比如胎藏患有风黄血气闭塞，或者胎闭塞，或者肉增结，或者胎藏有碱病、麦腹病、蚁腰病。或者胎的形状上像骆驼口，或者像车辕的曲木，或者像车轴，或者像车毂口，或者像树叶，或者形状弯曲环绕旋转如同藤笋，或者胎藏内如同麦芒。或者精血泄多而不能停住，或者痢疾流水，或者胎藏之路不通而涩，或者胎藏的形状上尖或下尖，或者弯曲或者太浅，或者穿漏，或者高或者低，或者短小，或者其他杂病。诸如此类，因缘没有合会时，识就不能入胎。

若父母尊贵有大福德，中阴卑贱；或中阴尊贵有大福德，父母卑贱；或俱福德，无相感业。若如是者亦不受胎。

或者就福德不相应来说，如果父母福大，中阴福小，互不匹配；或者中阴福大，父母福小；或者都有福德，然而没有互相感应的业，这些也都不会受胎。总而言之，都是有业缘或者在缘起上相应、相合，中阴才能入胎。

可见，缘起法则丝毫不爽，世上没有什么不公正、

不合理，都是天理在反应、在安排。法界在随缘起用的时候，丝毫都不会出现差错、出现紊乱。

如是中阴欲受胎时，先起二种颠倒之心。云何为二？所谓父母和合之时，若是男者，于母生爱，于父生嗔，父流胤时谓是己有。若是女者，于父生爱，于母生嗔，母流胤时亦谓己有。若不起此嗔爱心者，则不受胎。

再者，中阴将入胎时，先起两种颠倒之心。哪两种呢？父母和合的时候，如果是男，就会对母亲生爱，对父亲生嗔，把父亲流的精认成是自己的；如果是女，就对父亲生爱，对母亲生嗔，把母亲流的精认成是自己的。如果不起这种嗔爱之心，也不会入胎。

2）明缘合则受身

复次阿难，云何得入母胎？所谓父母起爱染心，月期调顺中阴现前，无有如上众多过患，业缘具足便得入胎。

怎样入胎呢？父母生起了爱染心，月期调顺，这时中阴现前，而且没有上述众多过患，加上业缘具足就能入胎。

“月期调顺”，指月期时至，纳胎的时候到了。如



果女人身体没有威势，备受辛苦，相貌丑陋，没有充足的饮食，虽然月期来至，也会很快止息，就像干地撒水很快干涸。又有女人身体有威势，常受安乐，相貌端正，得到上好的饮食，月期不会很快停止，犹如湿润的地上撒水很难干涸。诸如此类，情形相应、月期调顺才有纳胎的因缘。

分三：

- ①明受身二类差别；
- ②明三缘和合而受身；
- ③明当厌患受身。

今初

如是中阴欲入胎时，复有二种。云何为二？一者无有福德，二者有大福德。其无福者觉观心起，所见境界便是念，我今值遇风寒阴雨，大众愤闹众威来逼，便生恐怖，我今应当入于草室及以叶室，或隐墙根，或入山泽丛林窟穴，复更生于种种诸想。随其所见便入母胎。

中阴入胎时有两种情况：一是无福；二是大福。无福的情况是，当时寻和伺的心所生起，面对所见的境界就想到：唉呀！现在遇到了风寒阴雨，风大啊！冷啊！

下雨啊！那边大众在愤闹，有各种威势逼来。于是，害怕会受伤等而生起恐怖心（因为中阴的境界的确会很吓人，比如声音像雷响一样，以及强烈的电光刺激等），心想：我该躲到什么地方去？我要进入草屋里去、叶屋里去，或者藏到墙根底下，或者逃入山泽、丛林、洞穴里，又生起种种其他的想。随其所见进入草屋，或钻到洞内，自己同时也就入于母胎。总而言之，这些想都是想往下方、往小的地方躲，其实就是小福德、无福德的表现。大福德者恰恰相反，会是想往上方高升。也就是说，入胎受身跟自己的心态关系密切。

大福德者亦生是念，我今值遇风寒阴雨，大众愤闹众威来逼，亦生恐怖，即上高楼，或登大阁，或入殿堂及以床座，亦生诸余种种之想。随其所见便入母胎。

大福德者在中阴期间也出现这些境相，并想到：我遇到了风雨、寒冷，大众愤闹，众威来逼。他也有恐怖，但心态是向上行，所以他就登上高楼、登入大楼阁里、进入大殿堂中，或者坐到床座上等等，也会生起此外种种附属的想法。和前者相比，一个想往上一个想往下，一个想往大处一个想往小处，一个想往阳处一个想往阴处，有此等差别。随着他的所见也会入于母胎。

如是入胎过程大致可分三段：一、起觉观而作种种



想；二、起入舍宅想；三、隨念而入母胎。

起覺觀而作種種想：隨著過去世所造的業，此時生起妄想邪解，生起寒冷想、大風大雨想、雲霧想、聞大眾憤鬧聲想。

起入舍宅想：在受到逼迫恐怖的時候會發生尋求舍宅想，這时无福德者生起“我要入草屋”等，有福德者生起“我要升高樓”等。

三、隨念而入母胎：尋求舍宅的念頭一旦生起就進入母胎中。

②明三緣和合而受身

佛告阿難，如是中陰，初受胎時名歌羅邏，皆依父母不淨及過去業而得受身。如是之業及以父母，諸緣之中各不自生，和合力故而便受身。

佛說：中陰最初入胎時叫做羯羅藍（即名色），全依父母不淨種子和過去的宿業而受身。此羯羅藍是從三緣和合中生，而自身的業、父精、母血這三緣各不自生，即單單從父精中不生，從母血中不生，從自業中不生。

譬如以器盛酪及人繩等即便出酥，諸緣之中皆不可得，和合力故酥乃得生。歌羅邏身亦復如是，因緣力故便

得受胎。

譬如，用容器盛着酪以及有人和绳子等，几种缘和合就会出现酥油。单单从人当中不出酥油，从绳子当中不出酥油，从酪当中也不出酥油，因缘和合力的缘故才出酥油。歌罗逻身也是如此，因缘和合力的缘故就受身胎中。

复次阿难，譬如依止青草牛粪及以枣酪而各生虫。一一之中虫不可得，因缘力故虫乃得生。此虫生时，青黄赤白，各随所依而作其色。

好比依于青草、牛粪、枣子、奶酪而生虫子，每一个缘中也是得不到虫子，由因缘和合力的缘故虫子才生。而且虫生之时，分别是青色的、黄色的、红色的、白色的，各自随着所依而成为彼种颜色。

生虫是有业识投入，如果是依于青草而生，身体色分就有青草的因缘，所以它的身体现为青色。其它依牛粪生的虫是黄色，依枣子生的虫是红色，依酪生的虫是白色，都会随着所依来决定它的果色。以此比喻有情身体的特点。

是故当知，父母不净而生此身，诸缘中求皆不可得，



亦不离缘，和合力故而便受胎。此身生时，与其父母四大种性亦无差别。所谓地为坚性，水为湿性，火为热性，风为动性。

犹如虫子依青草而成青色等，业识依父母的精和血，就形成跟父母身分相关的身体状况，或者说有他们一分因缘的力量。此世身体单从父精或母血中求，自然是求不到的，单从业识中也求不到，然而也并不离开各种缘，一旦因缘和合就能受身胎中。之后，身体出生时跟父母地水火风四大的种性也没有差别，毕竟是从这些缘中出生。所谓地是坚性，水是湿性，火是热性，风是动性，我们的身体就从此四大的体性中出现，是以四大和合而成。

歌罗逻身，若唯地界无水界者，譬如有人握干麩灰，终不和合。若唯水界无地界者，譬如油水其性润湿，无有坚实即便流散。若唯地水无火界者，譬如夏月阴处肉团，无日光照则便烂坏。唯地水火无风界者，则不增长，譬如有人及其弟子能善吹糖，诸有所作而令其内悉使空虚，若无风力终不成就。如是四大，互相依持而得建立。是故当知歌罗逻身，因于父母四大业风，而得生者亦复如是，众缘之中皆不可得，和合力故而便受身。

不仅如此，地水火风四大只有互相依持，才能够持住；如果不互相依持，就不能和合为体。

也就是说，歌罗逻身如果只有地界没有水界，就好比有人握着一把干灰，终究不会和合，或者说持不住。如果只有水界没有地界，像是油和水，性质润湿，无有坚实而容易流散。如果只有地和水，没有火界，就像炎热的夏季中放在阴处的肉团，没有日光照射就很快烂坏，可见，也不能没有火的力量来摄持。只有地水火三界而没风界，也不会增长，就像有人和他的徒弟善于吹糖，想做成任何形状都要用气去吹，使其内部空虚，然后才能形成鸟糖、马糖等等；如果没有风力终究不会成就，它不会出现各种形相，而有风的力量才能运行、长大（总而言之，四大和合成一体，中间缺少任何一者都不可，必须四者混合。如果没水，当然无法凝聚，没有地会流散，没有火会烂坏，没有风不能增长）。四大彼此要互相依持才能建立。

所以应当知道，歌罗逻身因于父母四大业风而能生长也是这一道理。在每个缘中都找不到，比如说在父精、母血，或者单单在地界、在水界、在火界、在风界都不可能找到，它是由因缘和合力而得受身。

复次阿难，譬如新净种子，善能藏积不为虫食，无有烂坏干焦穿穴，或复有人选择良田润沃之处，下此种子，



令一日中牙茎枝叶，扶疏荫映花果滋茂皆具足不？

又问阿难：好比一颗新种子，贮藏完好，没有被虫子咬，没有烂坏，没有干焦，没有穿洞，有人选择一处湿润肥沃的良田种下这颗种子，让它在一天当中长出全部的芽茎枝叶，而且枝叶扶疏，还有大片的树荫掩映，花果滋繁茂盛，这些都完成可以吗？

不也世尊。佛告阿难，歌罗逻身亦复如是，皆从因缘次第生长，不得一时诸根具足。是故当知，虽从父母而有此身，诸缘中求皆不可得，和合力故而便受生。

阿难回答：不可以，世尊。佛告诉阿难：同样，羯罗蓝要长成身体，也是随着因缘一步步次第生长，不可能在一时之间诸根具足。因此，要知道虽然从父母得受此身，但在诸缘中一一寻求都不可得，唯是由因缘和合力而得受生，之后也是逐渐长成。

复次阿难，譬如明眼之人，持日光珠置于日中，以干牛粪而悬其上，去珠不远火便出生。不即牛粪及以日光各能生火，亦不相离，因缘力故火便出生。从于父母所生之身，亦复如是。歌罗逻身名之为色，受想行识说之为名。

又比如有个明眼人拿着日光珠放在日光当中，用干牛粪悬在上面，离珠子不远，因缘和合火就出现了。这不是单以牛粪也不是单以日光就能生火，也不是离开牛粪和日光还能生火，而是牛粪、日光、日光珠三缘和合而生火。从父母所生之身也是同样，业识、父精、母血三缘和合的力量能出生身体。此歌罗逻身就叫做色，受想行识叫做名，色和名两者加起来即所谓“名色”。

③明当厌患受身

名色五阴刹那受身，已经诸苦，我不赞叹，况复长时轮回诸有。譬如少粪犹尚臭秽，何况于多。如是五阴歌罗逻身，谁当爱乐！

要知道，名色五蕴刹那间受生成一个身体，因缘一旦和合就当下形成，并经历诸苦，我不赞叹，一刹那受身的时候就已经是苦，何况这连续起来的无数刹那呢？必定是苦到不得了。譬如，少许粪便尚且臭秽，何况大量粪便呢？这个五阴歌罗逻身谁会喜欢呢！

总结

有关集谛之根为爱，还需通过《圆觉经》中世尊的开示来认识。

善男子，一切众生从无始际，由有种种恩爱贪欲，故有轮回，若诸世界一切种性，卵生胎生湿生化生，皆因淫欲而正性命。当知轮回，爱为根本。

善男子，一切众生从无始以来，由于有种种恩爱贪欲，所以就有轮回。这世界上的一切种类根性，诸如卵生、胎生、湿生、化生的所有生命，都是因为淫欲而出现了轮回的性命，也就是淫欲为根，之后就有以此缘起力所出现的性命。要知道，轮回是“爱”作为根本。

此处，世尊直接指示轮回根本，即集谛的根本。无明有两种：一、发业无明；二、润生无明。

一、发业无明。“发业”指无始最初一念妄动发起了业。由于迷失本具的圆明，所以叫做“无明”。而这种已经迷失了本有法身，妄认五蕴幻妄身心为我的无明，就是无始本起的无明。它虽然迷失真如而认取幻妄，但还没有续诸生死，只是发业而已，因此，它是细微的、初步的无明。



二、润生无明，即是十二支中的爱或者淫欲。这正是使生死相续轮回的根源，是粗大的、后位的无明。

由于之前迷理的发业无明错认五蕴幻妄的身心为我，并执著是我的缘故，又在此幻身上妄起男女好丑憎爱的见，接着就是由爱见而发起贪爱淫欲的想。所谓“汝爱我心，我怜汝色”，以这种爱的因缘起惑造业，为业所缚而受生，结果百千万劫都在缠缚当中。众生迷失了法身慧命的真性，只以淫欲一事而成为受生禀命的正因，所以经中说“皆因淫欲而正性命”，意为轮回里的性命都是以淫欲为因才出现的，或者完全是淫欲的因缘力量才出现了性命当中的各种内容。

轮回以爱为根，我们依靠修行来超出生死、免除轮回，就要以断淫为第一义。这正是《楞严经》中所说，世出世间、生和无生，都在于淫心的断与不断。这也正是修行的要点。如以上《处胎经》中，佛指示是因为动淫欲而入胎，与之相反，要想免除轮回的受生，根本就在断淫。

由有诸欲，助发爱性，是故能令生死相续。

由于有种种贪欲助发根本的爱性，所以就使得众生生死相续不断，没有边际。

要观察到，五蕴身心是一种现相，它的种子在哪里



呢？好比一棵树长出许多枝叶，我们被这些迷惑而不知它的根子在哪里，其实它全是从种子这一根本长出，可见关系有多大。同样，五蕴身心的果法就是因爱欲而有，唯一以爱欲为性命之正，爱欲是它的根本因、正因，就是以爱欲为种子，以爱欲的力量和因缘而出现。

也就是说，自己的性命是以爱欲作为正因，是以爱欲作为根本因素、决定因素。五蕴身怎么会变来变去的呢？种子怎么就长大变成个人呢？怎么就会老、就会死呢？这些都是爱欲为因在起作用，否则断不会生起。再说，为什么气脉成熟爱欲就到来？这一点非常关键，知道爱欲就能抓到根本，或者说它才是主因、正因。

其他贪欲的尘境虽然很多，众生会对于色声香味触想来想去，但这些都是助发爱性，是作为助因。比如，女人化妆也隐含了这一道理，化给谁看呢？她是为了助发根本的爱性。又如食物中的酒肉、五辛、调味剂等，方方面面都是助发、助起爱性，乃至助发的因缘有量无边。由于爱根自无始以来串习得非常深厚，而助发爱性的贪欲又一天比一天厚重，这就使得心心都著在爱欲上，念念也都在润生。“润生”，即滋润了爱，后位的生很快就到来。爱是根，天天受到滋润而增长，当然随后“生”就来了，所以“爱”能令生死相续。一直从正面滋润，而不是负面去折伏、断除它，这生死就会没完没了。

欲因爱生

此处还需进一步申明爱欲是生死根本，贪欲是因爱而生起。如上所述“由有诸欲助发爱性”，也大致说到了诸欲是因爱而生。爱是根本，为了维护这一根本而生起各种各样的欲，可知欲是作为助缘。经中欲和爱分开来说，欲是指贪，爱指淫根。

为什么欲因爱生呢？要知道，淫心所爱的就是男女的美色，因为爱色，所以就贪各种饮食厚味来养护它，用各种华美衣服来装饰它，用温暖的床褥等来舒适它，或者以声色来愉悦它。总而言之，一切欲都是从淫心而发，所以说“欲因爱生”。诸欲由爱而生，是为了达到此爱、成全此爱，其他一整套的配合才都想要，这就叫“一正一助”。

命因欲有

此处的欲跟上文不同，上文指辅助性的诸欲，此处指根本性的淫欲。命怎么因欲而有呢？因为有情在生之时，根本的欲就是想染上男女之色，就是想交媾。当有情死亡舍命，还没有受生后世之间是中阴身，由于有根本的淫欲，中阴身就别无所见，只求淫欲的境界。中阴境界里不是其他，唯是以此淫欲作为首要根本的缘故，



中阴身根本的动力只想寻求欲境，所以距离千万里都能远远见到男女交媾之处。如果曾经有宿染爱缘，中阴身更是会速疾到前。当时怎么入胎呢？是以男或女之精想为己有，渴爱心极，才乘着爱涎流入母腹。然后，守着精血纳想不舍就结生为胎，这就是受命之元，是受生新一世性命的元始处或根源处或最初因处。因此说到“一切众生皆因淫欲而正性命”，即是此理。

更具体地说，如果将转为女身，中阴身就会想自己是女，把父亲想为行淫对象。她以这种淫心，由于渴爱心极，心识就乘着父母流出的精子、卵子射入母腹。直接冲进去以后，她的淫心守着精血，如是精、血、识三者和合而结成胎。

结成胎后，新的生命就有了，这叫做“受命之元”。此“元”是指有为性命的元。受命的元始处在哪里？胎儿的命是从哪里来？其实是由淫欲入胎。淫欲作为根本点，当然出现的业识各有差别。心识一旦进入，欲就摄持不放。由于这种摄持力，识就继续注入，胎儿这一世的性命就这样出现，此后一步步的住胎位也随之次第出现。譬如，一颗种子有水土、阳光等作为助缘，就能长出一棵树、一朵花，后后位都是从种子生出。同样，我们的性命是从哪里来呢？命代着表从最初到最后整个历程有多少个刹那，如此发展出来的整个过程，它的因在哪里？三缘和合，根本就是淫欲，因此叫做“命因欲

有”。

上文“欲因爱生”的欲，是指旁佐辅助的欲，是为爱而生。此“命因欲有”的欲是指根本的淫欲或者爱欲，或者说即为爱。因此，我们要注意把握经文的涵义。

众生爱命，还依欲本，爱欲为因，爱命为果。

众生的命是依爱欲为根本，是从爱而来，爱是因，命是果。

有情性命的因是什么呢？是爱欲，是从爱而出现。以此缘故，人的一生全是臭秽不净的。以爱欲作为种子、作为因，就出生了“命”这种果。此命是从爱而生，所以称为“爱命”，与水电、米饭等的取名方式一样。

以上我们依《圆觉经》抉择了“从淫欲入胎，了知生死根本”的道理。



2、约苦谛明示人身为八苦自性，以起厌患之心分三：

- (1) 明示生苦；
- (2) 明示生后七苦；
- (3) 明示当生厌患。

初中分二：

- 1) 住胎苦；
- 2) 出胎苦。

今初

复次阿难，如是之身处在母胎，凡经三十八七日已，方乃出生。

歌罗逻已经形成，之后在母胎里经历三十八周才出生（要经过那么长时间的孕育）。

第一七日处母胎时，名歌罗逻，身相初现犹如生酪。七日之中，内热煎煮，四大渐成。

第一个七天，叫“歌罗逻”（羯罗蓝位），身相最初的显现是如生酪般的一种状况。七天当中内在的热力煎煮，使四大渐渐长成。

在《入胎经》中说，这时处在母亲的腹部，犹如一个痛卧在粪秽当中一样，又如待在锅里，身根和识聚在一处，有内热煎煮之故，受极度的辛苦。

第二七日处母胎时，所感业风名为遍满。其风微细，吹母左肋及以右肋，令歌罗逻身相渐现，状如稠酪，或似凝酥。内热煎煮，便即转为安浮陀身。如是四大，渐渐成就。

第二个七天，感得叫做“遍满”的一种业风。风很微细，吹着母亲的左肋和右肋，使歌罗逻身相逐渐显出，这时的相状像是稠厚的酪，或者像是凝结的酥。在内热的煎煮下，转成了安浮陀身（頞部陀位），四大就这样渐渐成就。

在《入胎经》中说，此时住在母亲腹部，像是待在粪堆或者处在热锅里一样。已经具足身根、命根和意根，识和身根待在一起，有大热煎煮的缘故，受极度的辛苦。

第三七日处母胎时，复感业风名为藏口。由此风力令渐凝结，其安浮陀转为闭手，状如药杵而复短小。于其胎中内热煎煮，如是四大，渐渐增长。

从宿业发起的动转性的风，称为业风。第三个七天



处在母胎里，又感得名叫“藏口”的业风。以此业风的力量致使如凝酥般的安浮陀逐渐凝结，而转为闭手（即闭尸位），形状像是短小的药杵。在《入胎经》中说，形状像铁筷子或者蚯蚓，也就是一只很小的虫那样，称为“软肉”。在此期间，胎儿也是由内热煎煮，四大种继续渐次地增长。

第四七日处母胎时，复感业风名为摄取。由此风力能令闭手转为伽那，状如温石。内热煎煮四大渐增。

第四个七天处在母胎，又感得名叫“摄取”的业风。以此风的力量，能使闭尸转成伽那（即健南位，就是坚肉），形状像温石。在七天中继续内热煎煮，使得四大渐次增长。

第五七日处母胎时，复感业风名为摄持。由此风力，能令伽那转为般罗奢佉。诸疱开剖，两髀两肩及其身首而便出现。如春阳月天降时雨，树木枝条而便出生。因业风力，诸疱现时，亦复如是。

第五个七天住胎的时候，又感得一种业风。可见，人生有命，是由业来支配的。伽那位在母胎里知道什么？意识都不现行，却还是一样地动转，而且过程全部

完成，这就属于“天理”，属于“赖耶缘起”。如果贯彻到藏性上去，它就属于染缘起，是从如来藏直接出现的。所以，我们不可不信业，看不到前世的过程，还以为自己长成这样的身体是偶然的，实际上长成怎样都由自己以前所造的业注定。

真正地思维缘起可以对治愚痴。自己是怎么来的？上文抉择得很详细，父母福德厚中阴福德薄也不会受胎，父母福德薄中阴福德厚也不行，双方福德要相当，而且没有缘也不行，时分上错过也不行，所有因缘一旦和合就能受胎。受胎时，体分上中阴的业识是一分，精血是一分。而且，如同依牛粪出生黄色的虫，依青草出生青色的虫，依枣子出生红色的虫，依奶酪出生白色的虫，同样的道理，胎儿名色中色的那一分，是依于父母精血上的因素，而出现相应的身体。当然还有自己业识的因素，业风也是由业识的力量自然出现，每七天每七天都会动转，这并不只是第六识的作用，当时六根都没有发育完善，它哪能有什么自在？所以是由业风摄持，而且所感业风每七天七天都不一样。

到了第五个七天，就呈现出身体的相，感得一种名叫“摄持”的业风。以此风力，使伽那又转成殷罗奢佉分位（即钵罗奢佉位）。之前的庖剖开来了，从一个混混的身体开始分出头、两肩和两腿。如同我们做泥人，首先要把泥揉成一个团，然后下面捏两条腿，上面捏两



个肩一个头。又如春季天降时雨，树木的枝条随即抽出。由业风的力量，诸疱显现剖开的时候也是与此相似。

第六七日处母胎时，复感业风名之为饭。由此风力，四相出现。云何为四？所谓两膝两肘，名为四相。

第六个七天在母胎中进一步增长，感得的业风叫做“饭”，以此风力出现四个相。哪四个相呢？腿的两个膝盖出现，手臂上两个肘出现了。

第七七日处母胎时，复感业风名为旋转。由此风力四相出现，所谓手足掌缦之相，其相柔软犹如聚沫。

第七个七天，又感得业风叫做“旋转”。以此风力出现了四个相，哪四个相呢？两手两脚的掌缦相。此相柔软，形状好像水沫聚在一起的样子。

第八七日处母胎时，复感业风名为翻转。由此风力二十相现，所谓手足二十指相而便出生。如天降雨，树木枝条渐得增长。业风力故诸相现前，亦复如是。

在第八个七日，感得一种名叫“翻转”的业风。以此风力出现二十相：十个手指、十个脚指，二十个指头

出现了。就如同天降时雨，起初一个浑然的树杆，很快生出枝，枝上再出条，条上再出叶，细节渐次出现，缘起竟是如此奇妙。不仅树木，实际上人作为业风之力雕塑的作品，也同样不可思议。

第九七日处母胎时，复感业风名为分散。由此风力现九种相。云何为九？所谓眼耳鼻口大小便处，名为九相。

第九个七日，感得一种名叫“分散”的业风。此业风开始在身上开孔，眼睛开两个，鼻子开两个，耳朵开两个，口开一个，大便处开一个，小便处开一个，共九个孔。

第十七日处母胎时，复感业风名为坚硬，由此风力即便坚实。复有一风名为普门，吹其胎身悉令胀满，犹如浮囊。

第十个七日，感得名叫“坚硬”的一种业风，它让身体坚实；另外还有一种风叫“普门”，业风吹得胎身鼓起来，像个浮囊。

十一七日处母胎时，复感业风名曰金刚。由此风力在于胎中，或上或下，令其身孔皆得通彻。又以风力使怀



胎者或复悲喜，行住坐卧，其性改常，运动手足，令胎身孔渐渐增长。于其口中而出黑血，复于鼻中出秽恶水。此风回转于诸根已，而便熄灭。

第十一个七天住在母胎中，又感得一种叫做“金刚”的动转性业风，也是由宿业出现。此风在胎身上上下下都运行，使身体的一切毛孔得以通彻。而且，以此风运行的力量，让母亲或喜或悲，在行住坐卧做一切事的时候，性情一改常态，手足的运动使胎身各处毛孔都渐渐增长。而且，在母亲口中出黑血，又在鼻中出秽恶水。此风在诸根中周遍回转，做完了应做之事后，随即隐没。

十二七日处母胎时，复感业风名为曲口。由此风力左右肋间生大小肠，犹如藕丝及紧纺线置在于地，十八周转依身而住。复有一风名为穿发，由此风故，三百二十支节及百一穴，生在身中。

第十二个七天处在母胎中，又感得一种名叫“曲口”的业风。以此风动转的力量，使得胎儿左右肋间生出大小肠，就像藕丝或者紧纺线放在地上，体内共有十八圈肠依身而住。又出现一种叫做“穿发”的风，以此风的力量，在胎儿身中生出三百二十支节和一百零一个孔穴。

十三七日处母胎时，复感业风名作饥渴。由此风力，胎身虚羸生饥渴想。其母饮食所有滋味，于身穴中及以脐轮资持润益。

第十三个七天处在母胎中，又感得一种叫做“饥渴”的业风。以此风动转的力量，胎身虚弱，生起饥渴之想。这时母亲饮食的所有滋味，通过胎身的穴孔，以及与母体连接的脐带，输入到胎儿体内来滋长、润益、维持身体。

在约三个月左右，以业风的作用，胎儿自然生起饥渴的想法，母体中的饮食也源源不断地输入、润益胎身。这是一个重要的时期，因此世尊接下来以偈颂作说明。

尔时世尊以偈颂曰：

**其子处母胎，已经十三七，
身即觉虚羸，便生饥渴想。
母所有饮食，滋益于胎中，
由此身命存，渐渐而增长。**

当时，世尊又以偈颂说道：

胎儿处在母胎中经过了十三个七天，此时身体就感觉虚弱，生起饥渴的想法。业力极其稀奇，当有这种想法的时候，母亲体内的所有饮食就通过脐带等，输入胎



儿的体中来作滋养润益，由此，其生命得以存续，并渐渐地增长。

十四七日处母胎时，复感业风名为线口。由此风力生九百筋，于身前后及以左右而交络之。

第十四个七天，胎儿处在母胎中，又感得一种叫做“线口”的业风。以此业风动转的力量，自然在胎儿体内生出九百条筋，在胎身的前后左右等部位交相缠绕。

十五七日处母胎时，复感业风名为莲花。由此风力生二十脉，饮食滋味流入此脉润益其身。何者二十？于身前后及以左右各有五脉，此一一脉皆有四十枝派小脉，如是等脉各各复有一百枝派。身前二万名曰商佉（此云赢），身后二万名之为力，身左二万名为安定，身右二万名为具势。如是八万大小支脉生于此身。其脉复有种种之色，所谓青黄赤白酥酪油色。是八万脉一脉一根，于其根上生于一孔，或复二孔乃至七孔，一一皆与毛孔相连。犹如藕根，生诸孔穴。

第十五个七天处在母胎中，又感得一种叫做“莲花”的业风。以此风动转的力量，在胎身中生长出二十根大脉，而母体的饮食滋味流入到这些脉中，来输送到全身

各处滋润、利益身体。其中，具体的情形我们要通过脉的种类、数量、分布、颜色、内外连通等来认识。业如工画师，的确极精微地刻画着果报之相。

奇妙的是，为了把母体的养料输送到胎儿全身，就自然地以业风出现各种管道，这叫做脉，来完成大中小各类的输送。首先，所谓的二十根主脉是在身体的前面、后面、左面、右面分别生出五个脉，这些作为大的管道。然后，在每一根大脉上面，又会生出四十根枝派的小脉，输送到更细微的部分区域。之后，每一根小脉里面又要生长出一百枝脉，来输送到更细微处。如此一来，全身共有八万脉。身体前面的两万根叫做商佉，身体背后的两万根叫做力，身体左边的两万根叫做安定，右边的两万根叫做具势。如是以业风的力量，在全身出现脉的系统，是总数为八万的大大小的脉。于是，母体的养料就通过大的脉输送到中等的脉，再流到微细的脉，一直滋润到全身。这些脉又有种种的颜色，所谓青色、黄色、红色、白色、酥色、酪色、油色。

再者，内外如何连通呢？这八万根脉，每一根脉都有它的根部或者端头，在根部都会生一个孔、两个孔乃至七个孔，这些孔跟皮肤表面的毛孔连接，起到内外连通的作用，如同藕根也生有诸多孔穴般。连通之后体外的空气等从孔进来，而里面要排泄的废物汗液等也是通过脉的管道，到达它的孔端，再跟毛孔相连而排出。



如是应知，的确完全是业在操作，宿世的业到了成熟位，自然就在胎身上出现这些状况。因此，人体是业的作品，而且它是幻化的作品，在此作品上面压根没有我，也并不是人凭着自由意志就可以去创造自己。

十六七日处母胎时，复感业风名为甘露。由此风力，令此眼耳鼻口胸臆心藏四边九孔之处，悉令开发，出入气息上下通彻，无有障碍。若有饮食滋润其身，有停积处，复能消化从下流出。譬如窑师及其弟子能善调泥，安布轮绳下上回转，所造器物而得成就。此亦如是，皆由风力及善恶业，令眼耳等渐渐具足。

第十六个七天处在母胎中，又感得一种名叫“甘露”的业风。以此风动转的力量，使胎身的眼、耳、鼻、口、胸部、心脏等四边九孔之处都得以开发。此风的作用是让出入息上下通畅，没有障碍。另一个作用是，如果进饮食滋润其身，就能使饮食有停积之处，还能使饮食消化，从下门流出。这种情形，就如同窑师和他的弟子们善于调泥，把泥团安布在轮绳之上，上上下下地回转，造就出所需的器物。同样，由风力和善恶业力，使得眼耳等渐渐具足。或者说以宿业出现风，它非常善巧地把身体的眼耳等造就成功。

此段讲到怎样使各个感官器官开孔，呼吸通畅，使

胎身的气息能够上下通行。再者，它能够输送饮食，使食物有停积处、能够消化、从下排泄等等。这一系列都是善巧的业幻变师现出风力，才促使出现这些器官的功能等。

十七七日处母胎时，复感业风名髦牛面。由此风力令其两眼而得光洁，耳鼻诸根渐渐成就。譬如有镜尘翳所覆，或取塼末及以油灰磨拭令净。是故当知，以业风力吹其眼等使得明净，亦复如是。

第十七个七天处在母胎中，又感得一种叫“髦牛面”的业风。以此风动转的力量，让两眼变得光洁，耳鼻等诸根渐渐得以成就。就像被尘翳障覆的镜子，以取来的细土、油或者灰擦拭，使它明净。所以我们要知道，这些其实都是业风的力量吹着眼等而使诸根变得明净。

十八七日处母胎时，复感业风名大坚强。由此风力令其诸根，渐渐成就而复明净。犹如日月云雾覆蔽，猛风卒起吹令四散，而此日月忽然大明。以是业风吹其诸根，转更明净亦复如是。

第十八个七天处在母胎中，又感得一种叫“大坚强”的业风。以此风运转的力量，诸根渐渐成就，变得比先



前更加明了清净。就像日月先前被云雾遮蔽，忽然间猛风吹起，将云雾吹散，日月顿时大明起来。以此业风吹拂诸根，使诸根更加明净的情形与此类似。与前相比，此时业风所起的作用是使诸根更加明净。

十九七日处母胎时，由前风力眼耳鼻舌四根成就。初入胎时已具三根，一者身根，二者命根，三者意根。如是诸根，悉已具足。

第十九个七天处在母胎中，由之前业风的动转力量，使眼耳鼻舌四根得以成就。最初入胎时，已经有三个根——身根、命根和意根，也就是当时的识摄持了父精母血作为身根，识和名色和合时即具命根，以及意根。经过约四个半月左右的孕育后，眼耳鼻舌四根也成就，诸根到此圆满具足。

第十六周眼耳等开孔，出入息通畅无碍，第十七周以业风使诸根明净，第十八周使明净度增上，第十九周诸根具足完成。此后，就开始在体内生长骨头。

二十七日处母胎时，复感业风名曰坚固。由此风力能于身中生种种骨，于左脚中生二十骨，复于右脚亦生二十，足跟四骨，膊有二骨，膝有二骨，髀有二骨，腰胯三骨，脊十八骨，肋二十四，胸十三骨，左右二手各二十骨，

臂有四骨，肩有二骨，颌有二骨，髑髅四骨，及齿根等有三十二。

第二十个七天处在母胎中，又感得一种叫“坚固”的业风。以此风动转的力量，能够在胎身的各个部位生出各种骨头。也就是业力幻师的变现在左脚中生出二十个骨头，又在右脚当中生出二十个骨头，在脚跟处生出四个骨头，在胳膊处生两个骨头，在膝盖处生两个骨头，在大腿处生两个骨头，腰胯处生出三个骨头，脊背处生出十八节骨头，在肋部生出二十四四个骨头，在胸部生出十三个骨头，在左右两手各生出二十个骨头，在手臂生出四个骨头，在肩部生出两个骨头，在下巴出两个骨头，在头盖骨生出四个骨头，以及齿根等处生出三十二个骨头。

如是可见，做人的共相不可思议，通常的情形，只要业风到达这一阶段，都会按照定律生长出这些骨头。如来藏随缘变现，造出人身，根本不是凭我们的意识想象就能出现。由此，更进一步得出，一切都是业在运行。

譬如塑师及其弟子，先以坚木后以绳缠造诸形状，虽未有泥，如是之时名为骨相。以业风力生诸骨时，亦复如是。是故当知于七日中，除其小骨，大骨生者数有二百。



这种造骨的情形，好比塑师和他的弟子首先用坚木做架子，然后用绳缠绕，之后在里面填泥，就塑造成各种形相。在还没有泥而打成架子的这一阶段，叫做骨相。同样，以业风的力量在人体安布各种骨头也是类似于此。所以，要知道在这七天当中除了小骨，出生的大骨的数量就有两百。坚固的业风充当塑造师，七天是它的工作时间，工作是把整个的骨架子打好。之后，就要在里面填肉泥了。

二十一七日处母胎时，复感业风名为生起。由此风力，能令其子生于身肉。譬如泥师及其弟子，能善调泥泥诸墙壁。此由业风能生身肉，亦复如是。

第二十个七天处在母胎中，又感得一种叫做“生起”的业风。以此风动转的力量，很稀奇地能让胎身各部分生出肉来。这种情况，比如泥师和他的弟子善于调泥，用泥匀称、充实地涂在墙壁上，使之具有内涵。同样，业风就在胎身的各个部位生出肉来。然而，这位业的幻师超过了泥师，因为在七天当中，身体从脚到头的肉都是自然地生长出来。也就是说，一切都是业的运作，是业制造了胎生，如同一个无形的泥师，在缘起出现时，不必胎儿想一秒钟，就在胎身上不但架起骨架，而且在骨架上全部敷以肉泥，成为一个丰满的人体。

在造出肉以后，业的制造师又开始生出血来：

二十二七日处母胎时，复感业风名曰浮流。由此风力能生身血。

第二十二个七天处在母胎中，又由业变现出一种叫做“浮流”的风。此风的动转力量能够在胎儿身体的各个部位生出血液，血液在身体中周遍运行，于是，出现了循环系统。

在生出血以后，业的制造师又要进一步打造身皮，具体情况是：

二十三七日处母胎时，复感业风名为净持。由此风力能生身皮。

第二十二个七天处在母胎中，业又变起一种叫做“净持”的风。以此风的运行力量，能使胎儿生长出外皮，也就是在整个外围出现一张完整的皮。此后，继续对皮再做打磨。

二十四七日处母胎时，复感业风名曰持云。由此风力令其皮肤皆得调匀，光色润泽。



第二十四个七天处在母胎中，业又变起一种叫做“持云”的风。以此风的力量，使所长出的那一张皮越来越调匀，而且出现光泽、润泽的状况。可见，业风充当的各种幻师、工巧师、打磨师真是稀有巧妙。

的确，身体并不是自己，只是业制造的一个产物。通过一层层地观察不难发现，只有一个业在变，只有这一种法，并不是个人的私我的意志在制造身体。然而，身体造出来以后，自己不了知它的形成过程，由于对于因缘的迷失，竟误以为是一个常恒不变的我。其实，这正是我们的愚痴之处。

二十五七日处母胎时，复感业风名曰持城。由此风力令其子身血肉增长，渐渐滋润。

第二十五个七天处在母胎中，又感得一种叫“持城”的业风。此风的力量使胎儿身上的血肉逐渐增长，逐渐滋润、充实。

二十六七日处母胎时，复感业风名曰生成。由此风力便能生发毛爪甲，一一皆与诸脉相连。

第二十六个七天处在母胎中，业又变起一种叫做“生成”的风。以此特殊风的作用力，随即生出头发、

汗毛、指甲、脚指甲，而且每一种都和脉相连。也就是，生出的头发每一根跟脉相连，生出的汗毛跟脉相连，生出的指甲、脚指甲都各自跟脉相连，此“生成”风就起到如是作用。所以，是业每次出现风的相，然后在身体上进行各种制造工作，直到此时胎身外表的毛发、汗毛、指甲、脚指甲等也都全部出现，并且可以跟内的在诸脉相互连通。

二十七七日处母胎时，复感业风名为曲药。由此风力，令其身相渐得成就。

第二十七个七天处在母胎中，业又自然地变起一种叫做“曲药”的风。以此风的运动力量，让胎身的体相逐渐得以成就。也就是到此时为止，会出现完整的胎身，作为一个身体的各支分所应出现的内容都基本完成。

关于胎身方面的状况，是由宿世所造的善恶两种业，会出现如意和不如意两种身相。下面就进一步解释此中道理。

①由造恶业感得不如意身的状况

或于先世造诸恶业，于诸资具慳贪吝惜不肯惠施，或复不受父母师长教诲，由是业故而得种种不如意身。若



以長大肥白柔軟之身為端正者，而便受得短小瘦黑堅硬之身。若以短小瘦黑堅硬之身為端正者，而便受得長大肥白柔軟之身。若于其身支分之中，高下多少疏密為端正者，而便受得無有高下疏密不具足身。或復受得聾盲喑啞手足攣臂諸根不具，所有音声人不喜闻，其身丑陋犹如饿鬼。以惡業故而受種種不如意身。父母親屬尚不喜見，況復余人。

有的前世造過很多惡業，或者對於資具慳貪、吝惜，不肯惠施，或者不受父母、師長的教誨，以此不善業及其增長的勢力，如果生在人間，得到的果報方方面面都不稱心。

也就是，以業絲毫不爽起作用的緣故，如果過去世違逆正法，應舍不舍，應作不作，該聽的教誨不聽，應當尊重的對境不尊重。此世受生到母胎中，就會出現違逆的身相。如果世人以身體高大為美，自己偏偏就生得短小。如果世人以柔軟為端正，自己就生得堅硬、粗糙。如果以短小為美，自己就生得高大。如果以瘦黑為美，自己就生得肥白。或者以堅實為美，自己偏長得軟弱無力。在身體各部分中，如果某個部分要高、要低、要多、要少、要疏、要密等才被認為是端正，自己就會受生為不具足這些高下、疏密等的好相，出現的都是相反的丑陋相。或者還會感得諸根不具，耳聾、眼瞎，或者喑啞、

口齿不清等，或者手脚挛蹇（弯曲不能伸展），或者发出的声音别人不喜欢听，身相丑陋犹如饿鬼，人们都不喜欢看到。总之，由于前世行持颠倒的恶业，这一世就得受种种不如意身。父母亲属尚且不喜欢见，何况他人呢？

如同在饿鬼界，由悭吝业显现各种颠倒的相，根身器界方方面面都难以受用。同样，前世如果造下违逆尊长的业，今世也变得人不喜闻、不喜见，不受生为被人尊重的相；或者前世吝啬，不能够施舍，今世在很多方面也就不能舒展；或者前世没结下善缘，今世所显的身相，别人总是不喜欢看。总而言之，在因果正道上，一旦违逆而行，内心不顺的缘故，业也全部颠倒呈现。诸如此类，受生人中自然在身体上发生各种不称心的相。从受生以来的二十多周，这些逐渐在胎身上出现，到此出现一个完整身相的时候，不难明白如果是以黑业为主来造作，就必定是这样丑陋、缺陷、不如意。

②造善业感得如意之身

若于前世造十善业，好行惠施，无有悭贪谄诳之心，父母师长所有言教即皆信受。以是因缘若得为人，则不受于如上诸恶业身，而便获得种种殊妙之身。颜容端正诸机具足，所有言音而为众人之所爱乐。是故当知由善业故，



便得如是胜妙果报。

假使在前世造下十善业，身口意都修得很贤善，身行善行，口说善语，心起善意，而且喜欢奉献、布施，没有悭贪、谄诌的心理，父母、师长的所有言教都能够随即信受，如是由于内心端正的缘故，受身为人时，也不会成为上述恶业所变现的各种不具相的身、不如意的身体，而能够获得各种殊妙身相，眼耳鼻等的感官，或者身体的各个部分，都是面容端正、具足好相。

这就是善业的作品。善业不可能雕塑出一个丑陋的身相，而是方方面面都适悦人心。身体上应当厚的、密的、结实的、丰满的、短的、长的部位，都会生得恰如其分。譬如，一个画家心态适宜的时候，他画的每一笔都挥洒自如，令人赏心悦目，不管是用笔的多少、浓密、高下、黑白等等，都会无比巧妙。同样，由于自己善心的力量，也会使业风制造出方方面面具足好相的胎儿身体，乃至皮、骨、肉、毛等等，无一处不如意，以此体现出业的巨大威力。不仅今世相貌好，乃至他所说的话，大家也都非常喜欢。

由从善业，就能得到如此胜妙的果报。二十七周不间断的业风运行，方方面面变起各种相，就在此时出现一个完整、端严、妙好的身体，这些当然也完全是业在主宰，丝毫不以个人意志为转移。

③男女胎身的差异

此时胎身已经成形,通过各种现代化的仪器能够看到男胎、女胎的状况不同。世尊对此也做出了解释。

阿难，如是之身，若是男者，蹲居母腹右肋而坐，两手掩面向脊而住。若是女者，蹲居左肋，两手掩面背脊而住。

阿难，这时候的胎身，如果是男胎，他就蹲居在母亲腹部的右肋而坐，并且两手掩面，向着母亲的脊柱而住。这是由于当时贪著与母交会，想让父亲离开，所以入胎以后就显现成朝向母亲。如果是女胎，就蹲居在母亲腹部的左肋，两手掩面，背对母亲的脊柱而住。这是由于当时贪著与父亲交会，想让母亲离开，所以才朝向外面。如此男女胎生的情形不同，也都是由因缘造就，一点一滴无不是缘起。

④此期住胎之苦

胎身长成完整形体的这一阶段,所受到的苦也就格外剧烈，对此需要重点了解。



生藏之下熟藏之上，内热煎煮，五处系缚如在革囊。其母多食，或复少食，甘食涩食，干食腻食，辛碱苦醋冷热之食，或复淫欲，急行跳踉，久卧久坐，皆受苦恼。是故当知处母胎时，有如是等众苦逼迫，我今略说。人中尚尔，何况地狱，难可为喻。谁有智者，于生死海当乐此身。

胎身处在生藏之下，熟藏之上，受母亲腹部极大的内热或火力煎煮之故，犹如待在一个炙热的不净粪锅里。同时，受到很大的压迫之苦，被困在胎藏中，犹如被放进革囊后，上面用生物镇，下面用熟物顶，又好像一个犯人五花大绑，并被插在尖标上那样。

再者，母体的食味也会输送到胎身。如果母亲吃得过多、过少、过甜、过涩、过干、过腻、过腥、过咸、过苦、过酸，都会对胎身造成极大苦受。又有母亲行淫过度，或者多喝热水，或者疾病烧恼，或者心情愁闷，或者摔倒在地，或者被打拍等等，此时母体炙热的缘故，胎身也像被烧燃般，感受极大苦楚。再者，母亲行走过急或跳跃时，胎儿好像被甩在空中；或者母亲睡得过久，坐得过久，胎儿都会受到很多压迫等的大苦。

在《入胎经》中说，还有一类薄福有情，以宿世业力受此苦时，胎身会动转，以动转的缘故，胎儿在母腹当中，或者横卧，或者倒立。在那种情况下，懂得如何调整的女人就要以酥油涂在手上，伸入母腹当中，缓缓

地接触胎儿，使位置归正。其实，一接触到胎儿的时候，胎儿受到极大苦楚。对此，佛陀描述为犹如用利刃削破小婴儿的皮肉，再用灰撒在上面一样的苦触。

略说住胎，尚且如此可怕，何况堕在地狱去感受无法言喻的苦？哪个有智慧的人会喜欢落在这种生死大苦海里的五蕴之身呢？五取蕴身作为苦器，一直源源不断地出产各种苦。其中，最严重的表现就是掉落地狱。即使生到善趣人间，十月怀胎，如处胎狱，要受的苦也太大、太多、太无法忍受了。从这五取蕴所出生的连绵不断的苦流，如果有体相，尽虚空界都无法容受。如果真正能让人亲身去观察、体会一下这些苦，当即就晕倒，谁愿意待在这个生死苦海里呢？

二十八七日处母胎时，生于八种颠倒之想。何等为八？一乘骑想，二楼阁想，三床榻想，四泉流想，五池沼想，六者河想，七者园想，八者苑想。是故名为八种之想。

第二十八个七天在母腹当中，胎儿会生起八种颠倒之想，哪八种呢？即乘骑想，乃至苑想。也就是这时候胎儿会出现我是在马等的乘骑上的想法，或者想自己是处在一个楼阁上，或者想自己正在床榻上，或者想此处是泉流，或者想是池沼，或者想这是一条河，或者是一个园子，或者是林苑。实际没有此等境界，只是妄生分



别，因此叫做颠倒想。

二十九七日处母胎时，复感业风名曰花条。由此风力令此胎身，光色润泽诸相分明。皆由过去所造诸业差别不同，随其形类有种种色，或作白色，或复黑色，或不白不黑色，或作青色，或干枯色，或润泽色。如是色相而得成就。

第二十九个七天处在母胎，又感得一种叫“花条”的业风。以此风的动转力量，使胎身变得光色润泽，各种相也越来越分明。这都是由于过去所造业的差别，才会随着形体的类别出现各种不同的色，有些现作白色，有些显现黑色，有些现作不白不黑色，或者作青色，或者干枯色，或者润泽色。诸如此类的色相，在此期间得以成就，也都是花条业风所造。

三十七日处母胎时，复感业风名为铁口。由此风力发毛爪甲皆得增长，亦复能现白黑诸光。从业缘起，而生此相。

第三十个七天处在母胎，又由业变起了一种叫“铁口”的风。以此风的力量，使胎儿身上的头发、汗毛、指甲、脚指甲都得以增长。七天之内，长到一定程度，

就会在这些毛发、指甲上现出白色、黑色等的光。这些光也都是随业而现，或者说从业因缘中出现这些光相，是这一时期业风要做的工作。

三十一七日，乃至三十五七日处母胎时，身相长大，渐渐增广，人相具足。

从三十一个七天到三十五个七天，共五个星期的时间里，胎儿处在母胎，身体各部分都会逐渐长大，之后出现具足完整的人相。

要知道，这五周业风所作的事情就是让胎身变大，直至长成一个非常满足的胎儿形体。

三十六七日处母胎时，生厌离心，不以为乐。

当人相具足后，在三十六个七天住胎期间，生起厌离，不认为胎中是乐。

也就是说，分别心很奇特，当形体长成后，胎儿就已经不喜欢待在原处了，感觉很苦，想要出去。这也是灵性自然的反应。

三十七七日处母胎时，便起五种不颠倒想。何者为五？一不净想，二臭秽想，三图圖想，四黑闇想，五厌恶



想。其子处胎，生如是等厌离之心。

第三十七个七天处在母胎中，就生起五种不颠倒想。哪五种呢？即不净想、臭秽想、图圉想、黑闇想和厌恶想。胎儿处在胎中，生起诸如此类的厌离之心。从前是八种颠倒想，认为是待在楼阁里，正躺在舒适的床榻上，或者坐在马上，旁边还有流水，或者处在园林、池沼等等。但此时的胎儿已经明白了处胎的环境，开始生起不颠倒想，才是对于真实状况的认知：环境太污秽了，臭气难闻，像是待在监狱里，实在逼迫、狭窄；或者黑洞洞地，什么也看不见。于是想：我再也不能待在这里，我要出去。

三十八七日处母胎时，复感业风名曰拘缘。由此风力即便回转。复有一风名为趣下，能令其身头向于下，长伸两臂渐欲出生。

到了三十八个七的时候，胎儿处在母胎，由业力自然感现一种叫做“拘缘”的业风。以此风的动转力量，胎身自然头转向下。又有一种叫“趣下”的业风，能驱使胎身头往下方，两臂长伸，渐渐就要出生。

由于前世所积的善恶业，出胎也有两种情况：

然其此子或于前世，曾经积集堕落之业，令其此身手脚纵横不能转侧，恶业缘故于母腹中而便舍命。母于此时受大苦恼，或复命终。若于前世修诸善业，作长寿因，临欲生时母子安隐，无有如上恶业诸苦。

如果胎儿的前世曾经造过堕落业，此时自然会发动起来，让身体手脚横乱，不能转侧，以恶业的缘故在母腹中当即舍命。母亲在这时受大苦恼，或者也会因此命终，去往后世。如果在前世修过善业，造下长寿的业因，此时善业的力量就会帮助他，生产的时候母子都相当安稳，没有上述恶业造成的诸苦。

在《入胎经》中说到，胎儿死后如果有会接生的人，就要用暖酥油、榆皮汁，或者其他光滑物涂在手上，用中指夹着极薄如锋芒般锐利的刀子，直接从产道伸进去，数数用锋利的刀子去割截胎儿的身体，再一片片地抽出来。当时胎儿的母亲受此不称意的极度痛苦会以此命终，即使得以存活，也与死无异。从中可见恶业的力量。

过于三十八七日已，欲出胎时受种种苦方乃得生。
是故当知，受此身者实为大苦。

经过三十八周后，快出胎时，又感受各种大苦才得



以出生。所以，要知道受生此身实在是大苦。《入胎经》中详细讲到，生产时备极辛苦，业风使胎儿的双手交合、关节卷缩，感受极重的压逼剧苦。比如，经过母亲的骨轮、产道等时，身体被压得青瘀，犹如初肿的皮肤般不堪触碰。出生时饥渴逼迫，心怀热恼，由业的因缘被风力推出。如是应知，受生此身实在是一种大苦。

2) 出胎苦

凡是人出生就“呱呱”大哭，为什么呢？实际由于胎儿刚刚来到人世，受任何的接触都发生剧烈的苦。因此，是以受苦来做人的。

初出胎时，若男若女，适生堕地，或以手捧，或衣承接，或在床席，或在屋中，或复地上，或迴露处，或在日中，或冬夏时冷热风触，此身初生受大苦恼。

初出胎的时候，男孩、女孩刚刚落地，或者被人用手捧接，或者用衣服承接，或者放在床席上，或者放在屋里，或者放在地上，或者放在迴露处，或者在太阳下，或者冬夏时节冷风、热风触身。由于小儿身体最初出生，皮肤极为细嫩，稍有接触就会受大苦恼。

这种由触所生苦的状况，以譬喻来说明：

如生剥牛触于墙壁，或复露地，随在之处为虫所食，亦如有人而为蚊虻诸虫啖食，复加杖捶而鞭撻之。初出胎时，以暖水洗触其身时，所受之苦亦复如是。

就像活活被剥了皮的牛，接触墙壁时被墙壁上的虫子所吃；或者这牛在露地上，被各种虫子所吃；或者在树下、草丛处，被树、草上的虫子所吃。可以想像，裸露的身体被虫子直接咬噬血肉，非常疼痛。又如有人被蚊虻诸虫咬食，又加上被人用杖捶来鞭打。《入胎经》中也说，犹如麻风病人皮肤溃烂，脓血横流，还要遭受木杖捶打，那是非常切身的痛苦。而最初出胎的婴儿被人用暖水洗身，当温水触及皮肤时，所受的苦也是如此。其他用手触，或风触、毯子触、热水触等，更会感受剧烈的刺痛之苦。

儿既生已渐渐增长，母身所出杂血之乳而养育之。我于诸余经中，先已广说。

胎儿出生后，这幼小的身体逐渐增长，就需要用母身所出的杂血乳汁来作养育。我在其余经中已作广说。

胎儿来到世上以后仍然是感受极大的负担，一切时中无不是苦。此前经历三十八周，经历过无数苦才造就了这个身体，但造成以后又必须去滋养、维护，可见一



路都是坏苦。每一个形成都是坏苦，因为意味着要坏掉；每一种造成都是辛苦，因为意味着要维护。好比一辆车，打造的时候费尽周折，出产以后又要用心血去不断养护。同样，得到一个人身以后，先是三年当中用母亲的乳汁来养育，才能逐渐长成，否则根本没有在世上生存的能力。又如，费尽心思撑出的一个茅屋很快就会塌掉，需要极力维持……诸如此类，都是有为法的过患，所以经中常说：诸行无常，是坏灭法，深可厌患，应求出离。

此处就有情世间而言，得一个人身唯是苦患之本、系累之根，我们应当从中发现生的苦性。

是故当知，此身皆是不净众苦之所成就。

世尊为此教诫说道：所以你们要知道，此五蕴身是不净和众苦所成就的。

所谓的“不净之所成就”，意为由三十六种不净物所合成。对此若能一一认识，就不难明白这种由淫欲种子出生的身体的确是不净的自性——缘起上是决定的，因不净、果也不净，因此称为自性。

佛在《入胎经》中说：

难陀，要知道此身平时是一切不净物的窟宅，没有常住的体性，这个愚痴的东西往往诱惑、逛迷人心。其实，身体是以骨骼作为机关，上面连有各种筋脉，通往

孔穴，缠缚着各种脂肪、肌肉、骨髓，然而，一张皮覆盖上去，我们就见不到里面所有的过失。在这热窟中充满了不净物，有头发、汗毛、指甲、牙齿等的分位差别，但凡夫执为我和我所的缘故，他们恒时被身体拘牵，不得自在。身中常常流出鼻涕、唾液、污秽的液体，还有黄水痰瘕、烂坏的油脂，又有肾、胆、肝、肺、大肠、小肠等的内脏，以及屎尿等的可厌恶之物，再说，身中充满了各种虫类，上下孔窍常流污秽，生熟二藏上面覆盖着一层薄薄的皮，于是成为一个“行动的厕所”……难陀，这个身体原本是从羯罗蓝、頞部昙、闭尸、键南、钵罗奢佉一个一个分位等的不净秽物而得以生长，从婴儿流转一直到老死之间，一直系缚在轮回中，就像黑暗的坑或者臭坏的洞，还需要常常以咸淡苦辛酸等的食味来资养。（所以，人类的身体是不净之所成就。）

“众苦之所成就”是指身体并非凭空而来，并非受乐而来，它实在是经历了太多辛苦。自从一念入胎，心识摄取精血之后，就被锁在五蕴形山里。母胎中的孕育过程就像被闷进了臭秽的热锅，环境极其炽热、狭窄、逼迫、漆黑，如此毫无自在地一路忍受各种逼迫剧苦，才把这身体的四大炼出来，如同炼铁般，一段一段地变化，一段一段地生成，饱受种种艰辛。所以，这是一个苦的作品。

从前到后观察下来，住胎时感受热苦、压迫苦、黑



暗苦等，当六根长成以后，又感受剧烈的刺激苦、压逼苦等，出胎时又经历生死关，降生后又感受极度的刺痛，诸如此类，是受尽众苦才成就这个身体，而且是每一次来世上都要经历。可见，生是苦的自性。

谁有智者于生死中，而当爱乐如是之身。

此身是不净和苦的自性，从因至果无有丝毫清净处，从内至外没有一点不是苦所形成，如是确认它的自性后，哪个有智者在生死中还会爱乐这样的身呢？谁愿待在无边的三有海中不求出离呢？一旦明见苦性，决定希求出离。

（2）明示生后七苦分五：

- 1）明秽身虫食疾病之苦；**
- 2）明命浊百年维生终归老死之苦；**
- 3）明内外侵扰之苦；**
- 4）明求不得及爱别离苦；**
- 5）明五取蕴总苦。**

今初（明秽身虫食疾病之苦）

复次阿难，初出胎时经于七日，八万户虫从身而生，

纵横食啖。

这个由淫欲入胎所得的污秽身，自出胎以后经过七天，就有八万户虫依从身体出生，上上下下到处都是虫子，它们在肆意吃食。

人们都以为自己的身体很宝贵——“你不要动我”等等，实际上身体也不是属于谁的个体，只是你的识在执著它。人以为是自己的身体，虫也认为是它的身体，或者认为是它的房子、它的食品。也就是说，不光摩竭陀鱼身上有无数小虫在啃食，在鱼身里钻来钻去，实际上人刚生下七天，就已经是一个虫子大军的驻扎地，是一座爬满虫子的山。

这一座虫山的情形如何呢？

有二户虫名为舐发，依发食发。有二户虫依眼食眼。有四户虫，一名鞍乘，二名有齧，三名发病，四名圆满，依头食头。有一户虫，名黑稻叶，依耳食耳。有一户虫，名为藏口，依鼻食鼻。有二户虫，一名遥掷，二名遍掷，依唇啖唇。有一户虫，名曰针口，依舌食舌。有一户虫，名为利口，依于舌根而食舌根。有一户虫，名为手圆，依齧食齧。有二户虫，一名手网，二名半屈，依止手掌食于手掌。有二户虫，一名远臂，二名近臂，依臂食臂。有二户虫，一者名铁，二名近铁，依止咽喉食于咽喉。有二户



虫，一名金剛，二名大金剛，依心食心。有二戶虫，一者名羸，二名羸口，依肉食肉。有二戶虫，一名具色，二名具称，依血啜血。有二戶虫，一名勇健，二名香口，依筋食筋。有二戶虫，一名不高，二名下口，依止脊骨食于脊骨。有一戶虫，名曰脂色，依脂食脂。有一戶虫，名曰黃色，依胆食胆。有一戶虫，名曰真珠，依肺食肺。有一戶虫，名之為荻，依脾食脾。有五百戶虫，一百戶虫名之為月，一百戶虫名為月口，一百戶虫名為輝耀，一百戶虫名為輝面，一百戶虫名為廣大，依止左边而食左边。復有五百戶虫亦如是名，依止右边而食右边。有四戶虫，一名少穿，二名大穿，三名骨穿，四名骨面，依骨食骨。有四戶虫，一名大白，二名小白，三名吸力，四名虎道，依脉食脉。有四戶虫，一名意乐，二名师子力，三名兔腹，四名耽欲，依止生藏而食生藏。有二戶虫，一名勇猛，二名勇猛主，依止熟藏食于熟藏。有四戶虫，一名盐口，二名网口，三名蕴口，四名鸟口，依小便处食小便处。有四戶虫，一名应作，二名大作，三名碎末，四名臆皱，依大便处食大便处。有二戶虫，一名黑面，二名可畏面，依脾食脾。有二戶虫，一名疾癩，二名小癩，依膝食膝。有一戶虫名为愚根，依膊食膊。有一戶虫名为黑头，依脚食脚。

有多少虫子居住呢？从眼睛一直到脚之间，到处都有虫子，种种种类、种种名称。头发里有虫，眼睛里有

虫。（有些病是因为虫子，比如，一块皮肤白了，其实是有好多虫在吃。或者眼睛出了问题，其实是有好多虫在眼睛里吃着。）头部也有虫，耳朵里也有虫，鼻子里有虫，嘴唇里有虫，舌头里有虫，舌根处有虫，牙腭处有虫，手掌上有虫，手臂里有虫，咽喉上有虫，心脏里也有虫（有些心脏病是因为虫子在里面吃，这种病很难医治，可能需要把虫子排出来），肌肉里也有很多虫（有些人吃肉吃出了疾病，就是因为他吃的肉里面有虫），血里有虫，筋里有虫，脊骨里有虫，脂里有虫，胆里有虫，肺里有虫，脾里有虫（比如，小孩驱出体内的蛔虫，那算是相当大的，更多的虫体都很小。总的来说，虫太多了）。还有五百户虫子，数量众多，而且住在左边就吃左边，住在右边就吃右边。骨头里有虫，脉里也有虫，生藏里有虫，熟藏里有虫，小便处有虫，大便处有虫，大腿骨有虫，膝盖处有虫，胳膊处有虫，脚上有虫……

这些虫子住在哪里就吃哪里，各自呈现不同的形态。

阿难，我今为汝略说。八万户虫，依止此身昼夜食啖，亦复能令气力虚羸，颜容憔悴，种种病苦皆集此身，复令其心忧悲热恼。虽有良医亦生迷惑，不知何药能治此病。谁有智者于生死海，而当爱乐如是之身。



阿难，我现在是为你简单地讲述。总的有八万户虫依附在身上昼夜不断地吃，如果虫吃得多了，人就感觉气力不够、身体虚弱，而且容颜憔悴，看起来不怎么健康，多种疾病都集在身上，使得心情也忧愁、悲伤、烦恼（也就是说，除了四大不和的病，还有很多是被虫吃出来的病）。身体被八万户虫啖食不已，即使有良医也会感觉迷惑，不知道用什么药来治疗。对于如是体性的蕴身，有哪个智者在生死海中会生起爱乐呢？这完全是个苦具。

只要想到八万户虫住在体内，不断地蠕动，吃得亦乐乎，我们还要耽著“这是我的身体、我的庄严、我的尊严，你不能动”吗？不过是自己的愚痴罢了。对因也不知、果也不知、体也不知，这些对缘起的迷惑造成了人类的愚痴，而认识缘起就是要明白因、体、果。

往往我们学习不净观、苦观等，总是会说：“你要知道种子不净、住胎不净、出胎不净，身体体性不净”等等，但那还只是一个归纳的说法，不研究具体的经典就不会有感触。此处具体通过佛的描述就发现，的确来处不净，身体的种子是不净的，一个个变化全是不净种子在运行着……

再者，就苦来说，在身体上面出现了多少住胎、出胎的苦。此身由四大互相依持而建立，它们必须相互维持，否则就会生起四百零四种病，甚至死亡。或者体内

有八万户虫，或者身体也有生存的劳累，行、住、坐、卧，每一种威仪持续久了都是苦……

出胎之后的人生实际也无不是苦，就是因为有了一个众患之本的生，为了护持它，人们要求财、要资具、要防护等等，极尽艰辛、极尽困惫去营理身体，确实麻烦。再者，过去的业缘爱和憎两种交攻，欲望庞大但又求不到，还有五蕴接连不断地炽然（五蕴炽盛苦），一刹那结束又一刹那，不断不断地连续下去。在最终死亡之前，要吃那么多饭，过那么多日子，的确极苦。

对于这个苦透了的身体，就是要从因、体、果把它整个看透彻，自己才能不被现代各种学说所迷惑，不被邪执、乐执、妄执来抢占主导的力量。一旦知道生的真相，才会意识到自己原来有多傻，特别尊重身体，一切时中总是伺候它、恭敬它，稍有违逆就起嗔，稍有优势就起骄，其实全搞错了。在这种假法上面，把八万户虫的根据地、八万户虫的老巢认为是我，把四百零四种病的发生地认为是我，把无数生存苦的来源认为是我，把业力捏出的一个假相认为是我。通过本部《处胎经》一层层学过来，我们不难发起疑惑——“这怎么会是我呢”？所以，最后在佛陀总结的时候，只要几句话，诸多比丘马上得法眼净乃至罗汉果。



2) 明命浊百年维生终归老死之苦

复次阿难，从初生时乃至长大，衣食资养成立此身。然其寿命或经百年，或复短促。于百年中有三百时，谓春夏冬。春为热际，夏为雨际，冬为寒际。此三时中各有四月，一年之中有十二月。于百年中千二百月，黑月白月二千四百，凡经昼夜三万六千。一日再食，七万二千，或不食亦在其数，所谓或病或醉，或时断食，或复嗔恨睡眠调戏诸余事务及饮母乳，以此因缘名为不食。如是之身，虽寿百年必归磨灭，谁有智者于生死海而当爱乐。

接下来就讲到所历经的生存时期，首先要知道身处命浊末世，南洲寿命短暂，以百年为限度；第二要了知此身所吃的饭食数；最后要知道此身将彻底灰飞烟灭。其中，前后两段也表明，人终归是要老死的（这一段生后到死之间的经过在《阿含》当中也有类似的描述）。

从最初出生一直到长大之间，要用衣服、饮食来资养成立这个身体。（所以，人类的基本事情没有很多，其他都是些外包装，是邪谬的、虚假的“泡沫”而已，人作为有俱生烦恼的欲界动物，饮食、男女这两件事才是最根本的。饮食维持自身的生存，男女维持家族的繁衍，其他还有什么意义呢？那些只能说明现今是个受苦的世界罢了。）

所谓“衣食资养成立此身”，以佛直接宣说的几句话就能明白：百年三百季，一千二百月，三万六千天，吃七万二千顿饭。当然这只是计算一个概数，其他不吃的也包括在内，也就是在此期间会有一些病、罪、断食，嗔、睡、玩耍、喝奶等情况，这些不算。总而言之，合计起来差不多就有七万多顿。我们应当思维：确实生下来一个饥疮，人身就是如此，不喂它会死，喂它七万两千顿饭就叫人生意义，喂完了也保持不住，必归磨灭。这哪里是我？这样的身哪有什么可爱乐？我还要在这上面尽情地维护、尊重、执著吗？不必要。

但是我们实在感觉蕴身就是我。所以修苦谛真正的关键就是对于取蕴的自性发生厌患，它到底是怎样一种体性呢？苦性、无常性、系累性、众患之本。自从有了“生”，就会有这些；要是没有“生”，这一系列也都没有。

以此原因，我们想从“生”中脱出。修法的动机在哪里？等起在哪里？就在于脱离“生”、除掉“生”。道家也讲“欲界的身是麻烦，应当要脱离它”，但是仍不究竟。在佛法中会引导人更彻底地思维：“是不是所有的生都能除掉呢？”既然从人处胎的情形就可以观察到这个“生”不得了，我们就一定要解决。悉达多太子也是看到生老病死，才以智慧决定去离宫修行。但是我们瞎眼，还认为“人生中乍现很多风光，这里有名有利、



有富贵、有男女，又有享受、有……”再加上很多乐的颠倒观念熏来熏去的时候，整个苦的流程根本就看不清。其实，常、乐、我、净都是缘“生”而建立：常，认为生能不死；乐，认为生中有乐，认为“我们的人生多么幸福快乐”；我，认为“生”中真的有一个最大最大的我；净，认为这样的身还很清净。不仅如此，人们还专心于四倒，一心一意地“就是要这四个，哪里有错！”

按照佛法来看，人实在太愚痴，他不知道这些不是自己，而是受苦受难的载体，是自己无始以来颠倒的果报，自己被系缚其中，本来的天真佛便不显现。所以说，学道并不是去经营“生”。在思维“生”的过患以后，了解到它的本性即是如此，无法改变，我们就不应对它再起妄想，而应一心希求出离。怎样出离呢？修一种脱离“生”的方便，也就是要证悟无生。为此，需要我们如救头燃般地去修行，这也是旷劫以来最大的一种计划。

3) 明内外侵扰之苦分二：

①略明；

②广明。

今初（略明）

复次阿难，受于此身有二种苦。云何为二？一者众病集身，名为内苦。二者人与非人之所逼恼，名为外苦。

接着，佛又对阿难说：自从受生此身，就难免两种苦交相侵扰。哪两种苦呢？一、众病集身，叫做内苦；二、常常被人和非人所逼恼，即是外苦。

所谓“受”，是指识一旦执取少分父母精血，就会当下受胎，得成此身。由于是四大和合的体性，此身出生以后，一直到老死之间，经常都会出现四大不调，发生各种疾病，这就是众病集身的内苦。再说，蕴身到了人世间，会遇上各种关系，如果过去世曾经损害过众生，当然就会召感很多冤家的违损，包括人和非人各个方面，来讨债，来侵逼，这些都在所难免。

以下，我们就跟随本师的引导来详细认识人身的内外苦是怎样交相侵逼，从而知道做人是怎样在不断受苦。

②广明分二：

①内众病集身苦；

②外怨憎会逼恼苦。

今初（内众病集身苦）



何者名为众病集身？所谓眼耳鼻舌咽喉牙齿胸腹手足有诸病生。或复风痫涕唾，癫狂干消，上气肺逆小便淋沥，疥癩痈疽疔瘕痔瘻，恶疮脓血煎寒壮热，种种诸病，皆集此身。复有百一心黄之病，百一风病，百一痰病，风黄痰等和合共起，复有百一。如是四百四病逼切其身，名为内苦。

怎样叫做“众病集身”呢？四大假合的身体，只要有一大增减，就会互不调和而导致在眼睛、耳朵、鼻子、舌头、喉咙、牙齿、胸部、腹部、手脚等身体的各个器官上产生不同的病。比如，眼瞎、耳聋、鼻塞、舌起疱、咽喉肿胀、牙痛、胸腹长瘤、手脚关节失灵等等，或者出现各种风、涎、涕、唾、癫、狂、干消，各种肺病、大小便的病、皮肤病、痔疮病、恶疮脓血病、煎寒壮热病等，都集中在这个身体上，时有发生。再者，有一百零一种心黄之病，一百零一种风病，一百零一种痰病，以及一百零一种风黄痰和合共起的病，这四百零四种病如刀子般逼切自身，叫做内苦。

《入胎经》中说：“难陀，身如痛箭，众病所成，无暂时停，念念不住，体是无常、苦、空、无我，恒近于死，败坏之法，不可保爱”。身体就像痛箭，由诸多疾病所集成，而且没有一时停息，刹那不住。作为无常、苦、空、无我的败坏之法，身体恒时靠近死亡，不值得

保爱。

②外怨憎会逼恼苦

复有外苦加害此身，所谓或在牢狱，挝打楚挞，枷械枷锁系缚诸苦，或剽耳鼻及刖手足斫截其头，不为诸天之所守护，即令非人诸恶鬼神夜叉罗刹而得其便，复为蚊虻蜂等毒虫之所啖食，寒热饥渴风雨并至，种种苦恼逼切其身。人中尚尔，况恶道苦，难可具说。是故当知，皆由过去诸不善业受如是报。

自从蕴身来到人间后，由于过去所造的恶业，会遇到各种冤孽聚会，包括牢狱之灾、非人损害、毒虫咬食、器界的各种寒热风雨等苦。可以说，做人的一生常常遇到怨憎会的各种逼恼之苦，或者被关在牢狱里，受到难忍的锤打、鞭抽，甚至更残酷的刑罚。或者披枷戴锁，被关在黑暗的监狱里，没有自在，常常服劳役。又有被削掉耳朵鼻子，截去手脚，砍断头颅的。再者，由于过去所造的损害业，不被诸天守护，反而使非人中的邪恶鬼神、夜叉、罗刹等趁机侵入，带来许多难以摆脱的长年困苦，求生不得，求死不得，有的甚至导致精神失常等。还有会受到蚊虫、黄蜂等毒虫的咬食。冬寒夏热、饥荒时节的饥渴，以及风雨不调、雷电交加等等，有各



种苦恼逼切人身。做人尚且如此，何况堕入恶趣，在地狱等处，更是受到难以描述、无量苦的侵袭。其实，这些都是感受往昔造业的果报。

而且，受报从最初入胎就已经发生了，逐渐长大的过程中，长得端正或不端正，受苦大或小，生产容易或艰难，这些都是业在运作。出生之后，种种经历也全是业的驱使。法界即是如此不可思议，先天身心的任何一处都来自业的造作。

4) 明求不得及爱别离苦

若为刀杖之所加害，而造城壁及诸墙堑防卫其身，为恶风雨蚊虻蜂螫而求屋舍，为四百四病内苦外苦，而求饮食卧具医药田园，室宅金银七宝奴婢，车乘资生之具供给所须。不称其心，便生苦恼。设获珍财慳贪吝惜，常加守护，或时散失复生大苦。

如果是刀杖来加害自身，人生在世必定要保卫自己，要造一些城墙、沟壕等来防卫。或者由于有风雨、蚊虫等，也要寻求一个房屋来遮避。或者由于四百零四种病、内苦外苦，就要寻求饮食、卧具、医药、田园，房宅、金银七宝、奴仆，车辆、资生之具来供给所须。

现代人认为在这些过程中有乐，其实这些很苦。人

们还想发展科技来满足心中的贪欲，殊不知贪欲是苦的根子。所以，实际上古风中有正道，自古以来认为孝顺忠义等善心是最重要的，重点不是往外在发展，因为能生存就已经够了，关键是人心如何升华。其实，根本就在于断恶修善。首先，怎样才能超出欲界？关键在离欲、清净，而不能再去膨胀贪欲。再者，怎样才能超出三界？在离欲的基础上断除烦恼或者往生净土。这就是圣道所系，不重视外在诸法，只为了生存，不得已才需要少许的衣服、饮食、房屋、医药、车乘等。如果在这些方面无限地膨胀欲望，就一定会发展成无边的苦海。以当今来说，很多人已经是根本不知道人生的意义，反而专心寻求衣食、受用、医药、车乘等，他们能不苦吗？本来寻求就很辛苦，而且一不称心又生苦恼，假使得到了珍财，又慳贪吝惜，常常守护，或者后来无常散失，还会滋生大苦。可见，人们营生活命都是苦。

取蕴身到了世上以后，先是很艰难地，一点一点随着业风长大，毕竟识已经被困在身体里面了，之后还有一世三万六千天的日子要过，在此期间要吃那么多饭，按照这一点推算，饮食就是最大的事。为了保护这个疮，需要有冬夏两季的衣服。再扩展，因为有风有雨有疲劳，就需要一个房舍、一个床铺，还要行路，就需要车乘。本来只要这些就可以，但现代人的欲望又增多，觉得这个“泡泡”身体在世上要实现意义。执为是“我”的缘



故，为了营生、为了体面，人们不惜付出大量劳力，为了保护自己还要做各种保护措施等等。

人生是苦，无奈一念无明已经发展出来了一个毒疮，我们要料理它，为了料理就要有种种辛苦，哪里是乐呢？如果一直处在清净法界，哪里还会有这些事？所以应当了知，生是众患之本、众累之根。

5) 明五取蕴总苦

阿难，此五阴身一一威仪，行住坐卧无不皆苦。若长时行不暂休息是名为苦，住及坐卧各各长时亦复皆苦。若长时行而得暂住，便生乐想，其实非乐。若长时住而得暂坐，若长时坐而得暂卧，妄生乐想，实无有乐。是故当知，此五阴身皆名为苦。

五阴身的一一威仪，行、住、坐、卧没有一个不是苦，都是一个肉疮在动，在变异。肉疮是怎么造就的呢？如机关木人般，一点一点形成，然后一个个骨头支起来，再加上筋、脉相连，所以，伺候这个身体也会很苦，坐久了难受，走路使关节、筋肉等频繁动转、磨损，久了自然也难受。毕竟是由业风支配而组合起来的假身体，四大缺损或稍不平衡都是苦，都会生病。身体里面还有个心，也就是受想行识，时时都有“感受上不舒服，想

法如何如何，见解彼此不同，执著又不肯停歇……”受想行识样样都苦，做人能不苦吗？身体只是以因缘暂时维持，无论从哪个方面观察，都不难了知它是纯苦的自性。

我们还可以发现，《四百论》中的相关内容其实是源自《处胎经》。所谓的甚深见派讲到，几乎所有的乐受都是在苦的暂息灭位妄生乐觉。佛在此处也说到：其实，这样的五蕴身都叫做苦。如上所述，我们今世的身体，哪一方面的调理不是苦？饿了，就要给这个肉疮加油加料，给它吃饭；冷或热时，这个肉疮也受不了，为了料理它，就要穿衣；或者它上面有很多孔，漏一点风进去也不得了；或者食物进去了以后，两三天不拉屎，又是排泄出问题，所以说“百年三万六千日，不是苦中即恼中”。只要结合上述入胎的一路经过，知道它因缘生的道理，就能完全认定五阴身是苦。

（3）明示当生厌患

如上所述，生活中的一切都是苦性，或者说“生”是苦性，对于“生”应当生起厌患。

有人可能还会问：生是苦性，这是为什么呢？

回答：既然出生了，就得料理。好比一个母亲生了一个毒瘤孩子，她就得料理它，岂不是苦？或者生的是



一个痴呆的、根缺的、全身患病的等等，都会发现是个大拖累。在此比喻中，是分成两个人来观察。同样的道理，我们可以把心和心的作品合在一起观察，其实是如来藏或自己的心识、自己的业生育了自己（注意：不是父母，父母只是缘）。然而，是生出一个疮来，或者说生出一个残废人、一个苦胎。

如果一个母亲生出怪胎，就至少要养它三十年，时时料理。它会忽然大叫、大哭、大闹、翻滚、生病等等，我们的身体跟这个怪胎差不多。为什么呢？第一、身体本来就是地水火风的聚合，一旦不平衡，马上就出问题；第二、五阴身是无常的体性，它常常会起“意见”、会“闹”；第三、在业的主宰下，五阴身并不自在，想法还特别多。可见，它真是个怪胎，真是苦的自性，是苦性的法，更何况在这个怪胎身上还有生、有老……本来生育这个怪胎就非常辛苦，因为要一步步制造它。其次，怪胎出生之后，养育它也是非常辛苦。更可怕的是，这个怪胎欲望大，它求不得时，闹得又非常厉害，碰到爱的，就爱个不舍，碰到恨的，它又恨个不休……如此一来，实在是非常苦。再者，这个怪胎还要病、要老、要死……

往往，生了怪胎的父母会觉得，“这真是苦性的法，没生过的人不知道苦事有多少。像是一个毒种出生无数个毒芽般，这个苦疙瘩一旦出生，就免不了无数的苦。”

其实，无数的病苦，无数的老苦，无数的追求苦，无数的失落苦，无数的怨憎会苦、爱别离苦……无论多少苦，都是病者病、老者老、死者死，忧患者忧患、苦难者苦难，百般的苦并非偶尔或忽然现起，全部都是必然会发生的，这就是生死相、生死性。

对此，大家也许会抗议：“我不要生这个怪胎，我不要生这个怪胎，生这怪胎的苦性太可怕了，据说给它的说明书都写了五万种苦状。”

怎样才能不生这怪胎呢？导师佛陀告诉我们：一念投胎就要受生，一念有“我”、有“爱”起就要受生；如果不想生这怪胎，就不要“爱”。

我们应当再再思维和修习脱离生的方便。怎样脱离“生”呢？其实答案就在于切断爱，而要想遮止爱，就一定要修厌离。也就是说，受生的缘起是爱，我们要在它的缘起上用厌患来遮止。然后，由于爱属集谛，集谛的根是我执，我们就一定要在蕴上观照无我，以此来从根子上空掉我执。如果能空掉我执，才能把“生”去除，不生“怪胎”。否则，生个“怪胎”就太麻烦了。

不仅人间，从地狱一直到上界天的“生”都是怪胎般的结蕴相续，对此，我们应当生起厌患。

若复有人，或为自利，或为利他，若自他俱利，应当厌患如是诸苦，出家修学，则于涅槃解脱之法为不唐捐。



若复有人，或以衣服卧具医药资生之具供养彼者，获大果报，威德名闻。

如果有人想要成办自己的利益，或者想要利益众生，或者想要自他都得到利益，那就应当厌患从“生”推展开来的八苦乃至生死有海无量诸苦。如果能够为了息灭这一切苦而出家修学，则将不虚耗此涅槃解脱之法。如果有人用衣服、卧具、医药、资生之具等来供养这样的行者，供者会得大果报，得到威德和名闻。

“如是诸苦”，指自从淫欲受胎之后，从生到死之间出现了种种苦，唯一是苦的相续，不是苦苦就是坏苦，或者行苦，一直都在烦恼、业力的驱使下无有自在而受苦。由此可见，人的一生空无果利。人生尚且唯是受苦，何况堕入恶趣，更将是无法忍受的大苦。此外，升天也只是暂时享乐，福尽仍将落入恶趣，那时怎么能忍呢？如是观察发现，三界纯一是苦，由此对整个生死发生厌患，不想再受身，唯一只求脱离生。

怎样做才能利益自己呢？如果尽此一生追求现世法，那些几乎都是在造苦因，来世也就必定堕入三恶道。如果为了升天而出家修行，升天也只是坏苦，之后还会堕入三恶趣。总之，轮回是个大苦海，而我正处在大苦难当中，只有从苦海超出才有实义。因此，即使为了自利，我也应当厌患这样的大苦而出家，一心修持解脱道。

再者，怎样做才能利益众生呢？众生也一样沉溺在此轮回大苦海中，只有让他们脱离大苦海，众生才算得到了大义。或者为了自他兼利，也只有脱离生死大苦海。否则，一直受苦还有什么利益可说。对此，佛陀也说“应当厌患如是诸苦，出家修学”。

要知道，出家的因就在于对苦有真实的认识，确认生的自性唯一是苦，而且是一苦连一苦，没完没了，所以不必再抱幻想。我们对于此等大苦应当深生厌患，对于此“生”应当起大厌患，为了息灭生，一定要出家，一定要昼夜修道。只有修成了出离心，修成了无我慧，才能截断“生”的大苦流，才能帮无数众生脱离苦海，或者说，才能成就圣果，一分一分地摄集真实超出生死苦海的利益，最终将永得清凉，永得寂静，这才是人生的大义。

而且，这样的修行者是真正的福田。在他身上已出现乞士的行为，而不再希求世间法。他一心乞法资养慧命，整个身心的力量都放在除灭苦根烦恼以及修持无我圣道方面，人们用衣食、卧具、医药等供养他，当然就会出生极大福报。



总结

在《入胎经》中说：

此等皆是舍苦求苦，唯是苦生，唯是苦灭，诸行因缘相续而起。

在这人世间，人们都是舍一苦又求一苦，生命的历程只是苦在生，也只是苦在灭。无论发生任何事情都是苦在生，身心受逼恼是苦苦，快乐是坏苦，任何时处都是行苦；而任何事情灭去也只是苦在灭。此等由烦恼和业所支配的、所变现的法全都是苦。诸法生时是苦生，诸法灭时是苦灭，唯是苦在生灭、苦在相续而已。

这一事实从人生的八苦历程可以清楚地观察到：

自一念淫欲入胎后，识就被封裹在四大里面，从此只有受业风支配的份，一个个七天成长的过程全都是苦。舍了一苦又来一苦，所有身体的完成实际都是坏苦。不仅身体的生是苦生，等到老的时候这些还要一步步衰败，死的时候还要一步步瓦解，令人不堪忍受，这时的灭也是苦灭。而且住胎、出胎要受无数逼恼，它的完成要经过无数苦辛。这每一种苦的出现是苦生，过后就是苦灭，整个过程都是苦在相续。再者，一生百年三万六千日，想想为维持自己的肉身需要多少养料，也不难理

解每一天的生存都是苦的发生。能满足它时是坏苦，过后无法维持，又需要补充养料，就这样日复一日。总而言之，一生七万两千顿饭，表明了要维护五蕴饥疮非常艰难，都是苦的相续。

老的时候，各个根都会衰退，对各种五欲享受的希求没法满足，心上孤独、恐惧、无依无靠等等，无数的苦逼上身心，一苦接一苦。所有这一个个的事情，也只是苦在生，过后也只是苦在灭，迎来的又是一个个苦。

再说病苦。在一生当中，要使毒蛇般的四大在身体当中非常和谐地安住，其实非常困难，所以整个身体时时都潜伏着病苦。只要四大种界有一大增减，就会发生病痛，这是苦生。之后，身体上的状况稍微好转，病痛不见，即是苦灭。等到四大又不平衡的时候，病苦就又逼切在身上，之后又会过去……，这就是一苦接一苦地相续。

再者，身体既然是从父母精血和合而来，它就只是一种四大暂时维持的状况。这种情形就像四条毒蛇住在一处，时时都可能发生你咬我、我咬你的斗争，只要有一者势力增大，就会伤及其他三者。当初组成身体的时候是要四大互相依持才能建立，有地大没有水大也不行，有水大没有地大也不行，地大多了也不行等等，只有恰到好处才能组成身。然而，这样的身时时都潜伏着苦，稍有一点闪失，苦就来了。所以，这种四大暂时和



合的状况，唯一是苦器，唯一只见到苦在生、苦在灭。

再者，死时也全都是苦。在生时所培养出来的一切，在死的时候就要全数瓦解。比如说，我们的五蕴身在人生场合中不断地拼搏、奔驰、运用，但是到了死时，这个怪胎身体最终躺下，一动不动的，根本起不来；一生忙着经营吃，这时眼前看到也不想再吃；在生时曾经青春年少，爱欲萌发，随后成家生子，拥有了自己的眷属，就忙着护持自己的家，临死的时候眷属围绕在身边，却一个也带不去，所有这一切都将破灭；四大和合的身经过三十八周一点点做成，长到十五六岁时，气脉增盛，意气风发，之后就以一种我执驰骋着这“气”，觉得自己有勇健、有力量，生起非常大的骄慢，然而，在临终就发现借气脉而起的这种气概全都消失了，一点都提不起来；一生经营的财富，死时连一针一线都带不走；一生所谓的名誉，死时连影子都没有……最终一刹那间四大分解，心识去往后世，就彻底失去了现世的一切。

我们要观察到，因缘所生的法是这般欺诳，一生的过程都是在舍苦求苦而已，任何形式的发生都只是苦在生，任何形式的灭亡也都只是苦在灭。

再者，人来到世间会有一种欲求。自从形成最初的身体，心注入到里面，就执为是我，之后到了这样一个幻现的世界里，开始求取名誉、声色、男女、地位等等。人心一直随着得失分别在打转，一直认为有一个我，认

为我要得到什么、要达到什么，所以会一直求取。追求到的时候兴奋不已，其实是苦生；凡是所欲不得满足的时候，就会灰心失落、不甘心，出现极大的苦苦，这也明显是苦生。也就是说，任何求取的过程都是苦在生、苦在灭，之后又去求取下一次新的苦，所以都是“舍苦求苦”。想想从小读书就开始求名，长大成人以后又求异性，再到三四十岁求事业、求功名，再过后求权势、求财富等等，然而这所有求的过程中，任何一者生都只是苦在生，任何一者灭也只是苦在灭。

再观察这种求取的初、中、后阶段：最初追求的时候非常苦，时时都要竞争；维持的时候非常苦，时时恐惧会失去；失败的时候又非常苦，深陷其中无法自拔。可见，一生的求取只是苦的相续。

再者，一生中会遇到所爱和所怨，这些也都是以业而出现，一切都是由业风支配。当遇到怨害时，自己作为凡夫没有很深厚的修行，不会想到这些事都是业缘，都是报应，也不会想到这是空性，于是，内心无法忍受，身心的各种苦都逼迫而来。如果遇到所爱，心就无法分离，时时都粘著在上面，而一旦分离，又是难忍的大苦。

也就是说，碰到可意和不可意的境界时，唯是苦生，过后也唯是苦灭。一种不合意的感受逼切在身上时，就是非常大的苦苦，一日接一日地煎熬，一个过程接一个过程地煎熬。如果觉得心满意足、终于得到了，那时就



是坏苦生，因为意味着后面因缘不具备的时候，顿然就会失去，为此，内心会过度思虑、愁苦，没法摆脱。所以，任何一次与所爱的相聚，任何一次获得所欲，任何一次所谓的成功，全都是坏苦，每一次的发生都是苦生，每一次的灭亡都是苦灭，过后又迎来新的苦。

总体来说，人生的过程整个就是业的幻变，一直都是我执烦恼在运行，所以遇到任何一种世间事都是不断地受苦。

再者，没有办法一直维持自己假合的身心蕴体，没有办法满足这种欲望，这些必然都会坏灭。

人生的过程就是一个接一个的苦的相续，唯一是苦的历程。人生是如此，整个有情界也是如此。

如来了知，故说有情生死之法，诸行无常，非真究竟，是变坏法，不可保守，当求知足，深生厌患，勤求解脱。

由于因缘发生的这些有漏法的运行都是不断地在生起苦，任何一个可意法都没办法保持，佛了知这一点的缘故，就宣说有情生死之法，这一切诸行都是无常的（在此有漏“生”的变现当中，任何一法都持不住），都是不究竟的，都是坏灭的，都是保不住的。所以应当知足，应当把现世的追求全部退除，有少许吃的、穿的、住的就可以。此外，对这世上的一切法应当深生厌患，

因为从最初受生到最后死亡之间全都是苦。对于苦不当追求，应当厌患，应当希求从中解脱，不能再做白日梦，还以为这其中真的有乐可得。



3、约道谛明示无我我所，以契解脱道要

佛告阿难，于意云何，色是常耶？是无常耶？

佛问阿难：你怎么看？色是常还是无常呢？

阿难白佛言，世尊，色是无常。

阿难启白佛说：世尊，色是无常的。它刹那间就灭尽，而一段因缘过后，同分因缘消散，连相续也中止，所以色是无常的。任何一个色都是如此。

佛言，若无常者，为是苦耶？为非苦耶？

佛说：如果色是无常，那么它是苦吗？是非苦吗？

阿难答言，色即是苦。

阿难回答说：因为色是无常的缘故，它就是苦，全部都会败坏。

佛言，若无常苦，是败坏法，若有多闻诸圣弟子，闻是说已，执于此身如是之色，即是于我及我所不？

佛说：假使无常为苦，它是败坏的法，终究都会一败涂地、灰飞烟灭，落得一无所有，那么多闻的圣弟子听到这种说法，还会将身体这种无常、苦以及败坏自性的色认作是我和我所吗？

不也世尊，色中无我亦无我所。

一旦见到它是无常、苦的法，而且最终都败坏，它的自性即是如此，圣弟子们就不会认为这是我或者我所有的。也就是内心不会认为这种败坏的法里面有我，因为本体都没有，哪里还能有个我？或者刹那刹那旋生旋灭的，哪里会有我呢？比如，看到幻影忽现忽灭，我们不会把它执取为我。再者，既然这其中没有我，也就不会认为是我的所有法。总之，不会以为其中存在什么我，也不会以为这是什么我所系属的法。

复次阿难，于意云何，受想行识为是常耶？是无常耶？

阿难，以此类推，你心里怎么想？除了色以外，心法方面的受、想、行、识是常吗？是无常吗？（你平常有苦乐等的受，有各种取相的想、造作的行、了别的识，这些法是常存的？还是无常的？）



阿难白佛言，世尊，皆是无常。

阿难回答佛说：世尊，我想这些全部是无常的。因为现量可以观察到它歟起歟灭，不会常存：以“受”为例，有时是苦有时是乐，因缘转换时，受当下就变化；或者自己的“想”，也是时而取此相，时而取彼相，有各种各样的心想；“行”，也是不断地在变换，时而是这种造作，时而是那种造作，刹那刹那都在变异；“识”，也是不断地发生各种了别，歟起歟灭。

也就是说，进而观察受想行识四种心法，发现这幻妄内心世界的显现也没有一者常存。比如，到今天为止，此前的一切受想行识没有一丁点留下，全都消失了，可见都是坏灭无常的法。

佛言，若无常者，为是苦耶？为非苦耶？

佛说：四种心法既然是无常的，它是苦，还是非苦呢？（它到底是苦性的法，还是乐性的法呢？）

阿难答言，如是四阴即名为苦。

阿难回答说：这无常坏灭的四种蕴，就叫做苦。因为全数灭尽无余，任何一者最终都完全败坏，都保不住，

所以是苦的。比如，我们的心情忽然变坏，马上就会现起苦；或者，我们的乐很快消失而转为苦。可见，无常是苦。

佛言，若无常苦，是败坏法，若有多闻诸圣弟子闻是说已，执于此身如是四阴，即是于我及我所不？

佛说：如果现证受想行识四蕴是无常的、苦的自性，都是败坏的法，最终全都归于坏灭，没有一个能持住，那么多闻圣弟子听到这种说法以后，还会执著此身受想行识的四种蕴是我或者我所吗？（会认为四蕴就是我、是我所有的吗？）

不也世尊，此四阴者实无有我及以我所。

不会的，世尊，这四种阴（受想行识）实际上不是我，也不是我所。

对于这种如闪电般起灭的法，有智慧的人不会认为是“我”。再者，这种没有任何主宰性的法，也不是“我”所拥有的一种东西，而只是随因缘不断地幻生幻灭。对于这些无常坏灭性的、苦性的法，我们应该从中脱离开来，不应执取为我和我所。



复次阿难，如是我者不在过去现在未来，若内若外若粗若细，若胜若劣，若近若远。彼一切法，悉亦非我及以我所。阿难当知，以如实智而观察之，诸法无我。

再者阿难，你还可以拓广开来观察。这样的我不在过去、现在、未来的法里有，也不在内法、外法、粗法、细法，胜法、劣法、近法、远法等的一切法里有。因为三世所摄内外等的一切法都是从因缘生，所以是刹那无常；而且同类因缘一旦间断，相续也就没有了，没办法持住，所以全是无常、苦的。对此，我们应当彻底看清楚，所有这些有为法中都没有我。

再者，这些也并不是我所拥有的一种法，它只是随因缘幻生幻灭而已，不归什么人所有。它不是主宰者，也不是属于某个主宰者。应当这样来认识唯法无我。阿难要知道，你应当以如实的智慧去观察，由此彻底定解：在诸法当中是没有我的。

4、约灭谛明示涅槃寂静，以起欣求之心

若有多闻诸圣弟子作是观已，便生厌离而得解脱，究竟涅槃。如是修学证此法时，生分已尽梵行已立，所作已办不受后有。

如果有圣弟子进行这样的不净、无常、苦、空、无我观法，之后就会生起厌离而得到解脱，究竟涅槃。也就是直接观察到五取蕴本身彻底是不净的体性，是无常的、苦的自性，这一点不会改变，而且，此中没有清浄的法、安乐的法，也没有我和我所，之后就能死心。通过如实观照而认清的缘故，容易从中脱离，不再执取（先是不再认为它是清浄的、常存的、安乐的而发生厌患，之后再观察到里面是空的、无我的，由此得到解脱）。

所谓“厌离”意为厌患和出离。“厌患”是对于缘起上的过患非常了达，知道从因到果全是一种病态，会发生无数的苦患，这时就会产生厌心。所谓“出离”，是要从中脱离，脱开这个苦的自性的法。由此，再修无我的圣道就会得到解脱，将达到究竟涅槃（也就是一切苦和苦因彻底息灭的寂静果位），得到真实的安乐。

按这样修学而现证涅槃法的时候，一切“生”的方面灭尽，真正涅槃的梵行完全建立，要成办的已经成办，不再受生后有。从此之后，彻底地息灭了生、息灭了轮回，这就是得到了涅槃寂静的利益。

（二）明法众得法利益

佛说是经已，尊者阿难，远尘离垢得法眼净，五百比丘不受诸法漏尽意解。

三、流通分

时诸大众闻佛所说，皆大欢喜信受奉行。



