



大圓滿前行系列三·普賢上師言教

大圓滿龍欽寧體前行引導文 普賢上師言教講記七·輪回過患二

嘉維尼固尊者 講授

華智仁波切 記錄

益西彭措堪布 譯講

尚未定稿 請勿翻印

目 录

轮回过患原文.....	1
轮回过患讲记.....	16
思维人类的苦	30
思惟阿修罗苦	308
思惟诸天之苦	323
修心摄义.....	350

大圆满龙钦宁体前行引导文普贤上师言教

轮回过患二

益西彭措堪布 译文

如是若想：倘若生三恶趣那是苦的自性，然而三善趣是否有乐而堪喜呢？善趣之中也无安乐。第一、人的苦者：于诸人有三根本大苦；生、老、病、死的四大苦河；怨憎会苦；爱别离苦；不欲临苦；求不得苦等。

根本三苦之中初坏苦者：现时诸刹那似有的乐将一刹那即成苦恼。例如，于身有利的食吃后饱足而有乐时，突然肠胃里寄生虫动起来，而顿生猛利绞痛之病，即成苦恼。如是正乐之时，家畜被怨敌赶走，房屋被火焚烧，



猛利病魔忽然发起，或者闻到外面的恶语等，一刹那间即成苦恼。总的此轮回处中任何似现的喜、乐、名三者都无丝毫许的常住及坚固，而终归唯是苦恼而已，故当心生厌患。

第二苦苦者：即前苦未息后苦又生，如麻风病未愈又生毒痢，毒痢未好又生恶疮，父亲死了母亲又死，被怨敌驱逐亲人又死了，无论生在此轮回中的何处，都唯是苦而复苦以度日，此外一刹那得乐的机会也没有。

第三行苦者：现在我们认为的一切快乐之事，不是直接苦一样明显，但实际上不超出唯是苦因的状况，也就是衣食住行、受用、严饰、宴会等的一切乐事，都是由罪因所成办的，一切运作都唯是受罪狡诈地役使之外无他之故，此等一切的果唯一是苦。

以茶和糌粑为例来思维，茶是汉地种植的一种植物，在播种、剪叶等时都杀不可计数的含识。从康定以下，以人力运负上来时，每人都负六十二卡而来，这一切都是依着头部负戴的缘故，额头的皮肤磨尽了而白骨可见还仍然在负。从康定以上，以犏牛、牦牛、骡子等驮运而上来时，对这一切都加于烂背、穿肺、脱毛等的难以思量的役使之苦。买卖此茶之时，也唯一由发誓、不顾羞耻、谄诌及争论而成交。交易之物也多以绵羊毛、羔皮等来做，绵羊毛也是在夏季之时，羊身上的虱子、吸血虫等含生和羊毛分不出多少来，多数在以刀剃割的

时候，被断头殊腰、破出内脏而杀死。没死的那些也与羊毛捆在一起，唯一呼吸闷绝而遭扼杀。羔皮也是小羊羔才诞生，一切根圆满、具苦乐受，精力旺盛，有生之初具安乐之时，突然惨遭杀害。纵然是愚蒙的旁生，也是于死畏惧、于生欢喜，及死时须受解肢节大苦的。被杀羊羔的母亲们，也是有独子死去的人母一样的苦状，这些都是现量所见。是由这样的物品来购买的，思维如是等类的情形后，连喝一口茶也只是在作恶趣之因而已。

糌粑也是最初耕耘田地之时，地里一切下面的诸虫翻出到上面，一切上面的诸虫压到下面，耕牛行到何处，乌鸦、鸟雀等随后嘴没有闲地边啄边走。如是引水入田之时，居住湿处的诸含生杂陈干处而死、居住干处的诸含生则溺水而亡。如是播种、收割、捣磨等时，也杀的含生不可计数。思维此等情形，就如纯粹以虫蝇做成糌粑粉而干舔一样。如是酥油、牛奶等，也是虽然称为三白、三甜而被算作无罪、清净的食物，然而牛犊、羊羔等多数被杀，未杀的那些也是从刚诞生就连吮吸一口母乳的空闲也没给，而将绳子套在其脖子上，坐则拴于木桩，行则牛犊相连。彼等一切份内应有的一份食物——一口奶，也被凌夺而做了酥油，母亲身体的精华、孩子生命的给养被掠夺之故，成了不死不活那样的状况。也就是诸强壮的母牛，在春天之时无法从卧处起身，是这



样子精髓耗尽的，诸牛犊、羊羔也多数唯一由腹中饥饿而死，那些没死的也干瘦、羸弱、行步蹒跚，快接近死像拨炒棍头一样，就纯粹只做了这样的罪孽之事。

如是我们现在算为安乐的一切事——口中所食、身上所穿、财物及受用的一切法，思维何者也都唯是由罪恶成办外无故，此一切的果者最终需要行于无边际恶趣之苦中，故现在“一切乐的显现”也都唯是行苦。

生、老、病、死四苦中初生苦者，如是南瞻部洲的诸人由胎生故，寻香识入于父母精血之中，而羯罗蓝位、遏部昙位、闭尸位、健南位、钵罗睺佉位等诸变异位诸苦次第领受。及至一切支节、诸根圆满的分位时，于母亲胎内狭窄、恶臭、漆黑当中，领受如监狱囚禁般的苦；母食热食则苦如烈火中烧灼；母食冷食则苦如寒水中倾浸；母卧则苦如压于石下；母饱则苦如挤于崖中；母饥则苦如堕于险坑；母行、住、动转则苦如被风飘荡，有如是等苦。

其次，住胎月数圆满临产之际，以有之业风将头尾翻转而引至产门时，有如一个大力士从脚抓住而摔在墙上一样的苦；从骨盆中间出来时，有从铁棂孔中挤出一样的苦；诸产门狭窄者不能生出则死于彼处，或母子俱死，即使未死也受着濒死之苦。邬金大师云：“子母半步迈死境，母颌骨外余骨开。”

出生后，也是落于垫上时，如堕荆棘丛中；脱去背

上胎衣时，如活剥其皮；擦拭身上不净物时，如受荆棘鞭抽打；母亲取来怀中时，如鹰攫雏鸟；头上涂酥油时，如捆缚后投于坑中，领受如是等苦。尔后使斜靠而安置时，如溺于不净泥中，饥、渴、病、痛等无论出现什么也只有啼哭而已。

如是生后纵使于青春成熟之时，暂时如增上一样显现，也实际上寿命逐日消尽而离死越来越近而行，无有了办、无有完结的世间此生之俗事如水面的波纹般一个接一个出现，于此状况中行，此等一切也是由唯一与罪相连而只能作恶趣之因，故极苦难。

其次老苦者，如是行于无休无止的无实义轮回事务中，不知不觉就已衰老，而由无量的老苦行至边际。

一切身体之力逐渐衰退，一切受用美食皆不消化；由眼根衰退故，不见远处及细小的色法；由耳根衰退故，不能如实而闻声响、语言；由舌根衰退故，不能品尝饮食味道，且说不出组合的语言；由意根衰退故，蒙昧而失念且昏愤严重；由口中齿鬣掉落故，不能咀嚼硬物，且语句讷讷不清；由身热衰退故，衣薄则不暖热；由承举之力衰退故，衣重则不能承；虽乐受用五欲，然无力行之；由色身气脉衰朽故，心薄弱而忍耐差；由众人轻贱故，频生懊恼及忧苦；由身大种界紊乱故，多病及多伤损；于一切行住运转都无能力的同时，需要以艰苦而作。



如至尊米拉云：“拔桩橛之起式为一，潜捉鸟之行式为二，如袋断索之坐式为三，于彼三者聚汇之时，祖母幻躯衰败心意颓；外皮聚之皱纹为一，内肉尽之骨凸为二，中痴哑盲聋之迷糊为三，于彼三者聚汇之时，祖母示不可意忿怒皱；重而破旧之衣为一，冷而混杂之饮食为二，四方依靠之卧处为三，于彼三者聚汇之时，祖母人狗跨之具证母。”意为起身之时，不能自然顿起，而两手按着地后，从坚地拔出桩橛一样起；行走之时，其腰弯故头不能抬，步之举、放也不能快作，而缓慢如儿童潜行捉鸟一样行；安坐之时，由于手足的诸多关节疼痛故，不能徐徐坐下，身体的重量如袋断索般落下而坐；身肉尽故，皮膜皱集而身体及面部充满皱纹；内血肉减故，一切骨节显露而两颧骨、诸关节向外凸出；心念衰退故痴钝及成盲聋后，心不明了迷糊而住；身力衰退且欲美之阶段退故，诸衣沉重而破旧；受用剩余饮食且舌尝不出味故，诸食凉冷而混浊；身重故，怎么作也不乐故，常时依靠四方而卧在床上，不能起身。那时，外的幻身衰朽故，内的识心颓败而苦重；容颜美泽衰退后皮肤皱纹多故，显出丑陋的忿怒皱；众人轻贱而从头上跨过也不能起故，犹如无净秽分别的具证者般安住等等。

虽于老苦忍受不了而愿死，然实际离死近故极为恐惧。如是等，受衰老之苦无异于恶趣众生。

病苦者，此身是四大和合的自性故，由彼等大种不平等而起种种风、胆、涎等疾病逼切的苦受。

身和根一切盛壮之时，虽是一个力量光泽增盛而豪强的人，然以疾病疼痛才临无间，便如鸟中石，身力失去，深卧榻中，身体连动转也艰难。问他：“你哪里痛？”连回答快说的能力也没有，无法从体内的深处出声而勉强说。

前后左右任卧何处也无乐时，不欲饮食，夜不成眠，昼苦日永、夜苦夜长，药味的苦、涩、酸及针灸等苦，虽非所欲，亦皆须受。遭此病后，认为死将猝然来至，从而惊怖畏死。以魔或背后恶控制力，身心全无自在，唯行于极度迷乱中，连自杀、跳崖等也作。若患麻风、脑出血等病，虽生犹死，被隔离人群，唯见己面。总之，一切病患生活不能自理、如饮烦躁汤故，对别人所作的一切事看不顺眼，性情也比以往暴躁。如果病期过长，作护理的也心生厌烦而不听从。（身为病人，）一切时中为病之诸受逼恼而苦。

死之苦者，身卧床榻而不能起，见到饮食也无食欲，为死受所逼切故心忧不喜，丧失了勇敢及骄傲的自信，错现的迎宾女到来，触及到了大迁移之刻，亲友周遍围绕也无力推延，解肢节苦自己独受，有无量受用然而无有带行的自在，以心不舍然不随后行，于先造之罪念故后悔生，于恶趣之苦念而生怖畏，死亡忽然到故羸弱，



在生的显现隐没故凄凉。有罪人死时，临终手抓胸前，胸口以指甲印布满后死掉，也就是念及先前作罪之业，于生恶趣十分恐怖，认为在自己有自在时未修成一个有利死时的法追悔后，心中生大剧痛，以爪掐抓胸口故，胸上布满指甲印而死。如云：“有罪人死若见之，乃示业果阿阇黎。”诸如此类的人从未死之前，恶趣的迎接已到，也就是一切显现皆恐怖、一切感受皆成苦，身的大种收摄，气息粗厉，身肢抽搐，念想错乱，眼白上翻之际随即行于彼岸。阎罗的使者来了，中阴的显现出现了，无归无怙，裸体空手而行的那一刻，仅是今天不来的保证也无。彼时定有利益者唯是圣法，此外谁也不会成为归处之故，“住胎即起正法心，初生无间念死法”。如是所说般，无分老幼，死都将猝然来临故，是需要唯从生时就修有益于死时的法。今后若不念死，而于伏怨护亲、住宅、卧具、资财等活计，为了有血缘关系的亲属等，以贪嗔痴三虚度时日，这个罪恶极大，如是认为而思维。

怨憎会苦者，如是恐与怨憎相会而怕。也就是白天的守望、夜里的轮护，经常护存在之本等，唯一在无有闲暇的状况中度日，然而无义，而受用财富一切，也将成与怨敌共，日匪夜盗，豺狼及野兽等突然突然来后作损害。总之受用及财者，是随有几许，就有尔许积、护、增等的无量诸苦的自性。怙主龙树云：“由积护增困苦

故，当知财祸无有量。”至尊米拉日巴云：“财初自乐他羡慕，虽有尔许无知足；中为悭吝结所缚，于善品方无能舍，召怨引鬼之信号，自积累由人受用；末后来了断命魔，求怨敌财心受伤。轮回诱饵今已断，魔之诳惑我不欲。”

如是所说般，财如许大，苦就尔许大。譬如有一匹马，也有彼以敌夺的惧怕，以贼偷的惧怕，草料不能持续供应的惧怕等，有一匹马尔许多的苦。如是有一羊，也有羊尔许多的苦，下至有一条茶，也有一条茶的苦。决定如此。如颂云：“无财则离敌”。如是般，若无财，就远离了怨敌，而得喜乐。需要如往昔出世的先佛的传记般，受用和财的贪著一切从根断除，依于鸟寻食而活般后，唯一修圣法，这样认为而修习。

惧怕与亲友别离之苦者，轮回世间一切有情，于自方贪，于他方嗔，而偏向于戚、属、仆、友及亲方故，为了彼等备受多苦。有亲戚及知友关系的彼等，也是无常别离法故，每多死亡或流落其他境方中，及以怨敌、损害等逼恼时，比彼等的苦于自己上出现的更厉害。特别父母者，于孩子疼爱故，惧怕彼寒，惧怕彼饥，惧怕彼渴，惧怕彼病，惧怕彼死。能达到比孩子病，宁可自己死的怜愍，而为了他唯一能作心病故苦。如是爱著彼诸戚、属等人，是备受惧怕与彼等别离之苦。

然若善观，亲也不定为亲，认为父母等于子爱，然



爱的轨则成了颠倒后，毕竟是加害了子。如何呢？给财食及受用，迎娶终生伴侣的妻子后，跟轮回的缚绳连上，教以降怨、护亲、增长受用的轨则等不善业的方便很多，是作一个从恶趣的深处不解脱故，没有更大的损害啦！

子女等，也是最初夺身体的精华，中间夺口中的食物，最后夺手上的财产。于彼作疼爱，却回以反驳，自己一生当中不顾一切罪、苦、恶言而积累的财物、受用一切无吝给予，彼也丝毫不给情面。对一个一般人给一次熬煮茶叶的喜悦，在自己孩子身上即使给五十两汉银也见不到，“我自己父亲的财物理所当然是归我的”，除这样认为外，无他。兄弟及女儿等，也对自己的财产作争夺，在给予方面（他们）毫无情面，再给还再要。下至念珠上有一个计数的好瓷珠，也要了后就拿走。贤则兴他家的福，对自家无益。劣则沦落父家后，置一家于苦中。

其余亲人一切，也于自己财而喜圆满之时，一切也如天般看待，何利益能做到多少就作，不要也赐给财、食及受用。自己成了败落者，过失丝毫也未做，然于自己如敌般看待，施以饶益，回报损恼。如是子、女、戚、属这些，是丝毫坚实也无。

至尊米拉云：“子初可意若天童，难以抑止怜爱生。中间厉害讨债鬼，虽尽施予无足时，人家女儿迎入内，大恩父母逐外出，父唤亦不作回答，母唤亦不略应声。

后成心远邻居者，作诡诈计令家衰。自生怨敌戮伤心。轮回耙绳今已断，世间之子我不欲。”又云：“女初天童欢悦女，珍财尽携大权女。中转无止讨债轮，于父直讨而携去，于母暗窃而携去，虽予全无喜色应，大恩父母心风生。终成红面罗刹女。贤者他家兴福女，劣者自家收祸女。兴祸刹女戮伤心。无觉之忧今已断，祸根之女我不欲。”又云：“亲初遇见喜笑颜，来此住此满盈谷，中则有酬酒肉食，酬彼一度还一度。终成贪嗔争讼根。苦轮争讼戮伤心。乐时食友今已断，世间之亲我不欲。”

不欲降临之苦者，如是的苦的差别彼等一切，欲的士夫者连一个也在此世间之界中无，然不欲的同时，唯一于彼等苦受用。由往昔的业的自在力，如王的属民及富家的仆属等诸人，刹那也无自在，而不欲的同时，成了他所控制，为了个别少许的过失，而每加多苦，却无法逃避；现在引于杀的地方，也以自觉该走外，仅仅跑的也不能，故此等能表唯是不欲然降临。

大遍知云：“家亲眷属欲恒时，不离相处然定离；妙宅卧具欲恒时，不离安住然定行；乐喜受用欲恒时，不离享用然定舍；暇满胜身欲恒时，不离久住然定死；贤妙师尊欲恒时，不离闻法然定离；胜妙法友欲恒时，不离为伴然定离。岂非从今披勤铠，行趣无离大乐洲？深生厌离诸友伴，无法乞人我劝励。”

是故，财宝、受用、喜乐、声誉等出生之因，于自



己，有一个往昔积善之果的话，不欲也强生；无彼的话，任作几许精勤、修作，也所欲不成，而唯一汇聚不欲故，若不依于无尽之财——知足之财后修真实之圣法的话，入法门后，还成办此生俗事的话，则唯是自苦，为圣者轻笑。

至尊米拉云：“总之如来为人主，说法摧坏八法故。于今诸称智巧者，八法岂非皆增长。如来护持诸‘尸罗’，为断世间事故说。今日持戒诸大德，俗事岂不皆增多。昔时仙人（佛陀）之仪形，为断亲属系故说。今日诸仙人形仪，守护岂不皆增多。要之若不忆念死，修何圣法皆鄙劣。”

现在人境总的四洲世间，以及特别我等南瞻部洲中已生的诸人，现今此浊世之中，乐的阶段连毫毛许也无，而唯一受用诸苦。而且还按仅仅是过年及月、日及一食顷、上午及下午，而时越浊，劫越劣，佛的教、有情的喜乐一切按次第衰微，对此思后生厌离。此复，南瞻部洲为业增上地故，贤劣、高下、苦乐、功过、法与非法，一切都变化不定，由此因缘，对现量见到的这些现相，需要观后于自相续上作出取舍。

如遍知上师云：“有时自现顺缘友当观，知自现故觉受友出现；有时违顺逆缘现而观，是退错乱耽著大关要；有时观见友朋他上师，知贤劣故是劝吾修持；有时观见空中四大变，遂知心性境中寂有为；有时观见自境

屋受用，知幻化故退除耽著妄；有时观见他财诸受用，知可悲悯而断轮回欲。总之诸多种种显现事，由择自性而灭迷著实。”如是所说般修持。

善趣的第二处者——非天之苦者，总的财富、受用有堪比诸天许的量，然昔于不善嫉妒与斗争串习，而由彼业牵引故，仅从受取彼身依时起，嫉妒之想粗重，自处中也处与部纷争而互不和故，仅仅斗争度时。

修罗上观天界，目睹天人富乐圆满，而一切需求皆从如意树生故，又见其树根本在修罗境内等后，遂生嫉妒，难以容忍，攫甲执杖后，往与诸天竞斗。尔时，诸天往至粗涩园取出甲杖后，大天象伊罗婆那，三十二个头上骑着三十二近王，中间头上骑着帝释天王，由难可思量的各部天军围绕后，锐声厉呼、辉光耀目而临。战争之时，天人雨金刚杵、飞轮、短矛、大弩箭等，且天人具神通故，连诸大山也由腹部举起而扔掷。由往昔业增上力，诸天譬如七人身量许高，修罗则矮似一人。又，诸天除断首而死外，身体随受几许创伤，也无间由天之甘露恢复而不死，修罗则如人法，击中任何要害皆必死亡，是故战争常多失败。又天人派普护神象醉鼻上系着剑轮等，杀众多俱胝阿修罗众，而他们的尸体从须弥山边缘纷纷滚落而下，堕在诸大游戏海之中，诸海显现血色。诸如此等，唯一常行斗争之事。由是因缘，阿修罗处亦不出于苦之自性，当于此理至心修习。



善趣的第三处——天之处者，总的于活之时圆满的安乐及受用，然唯于散乱的状况中度时故，不生修圣法的心。寿命于劫之间安住，然连一个刹那的（心不散的）显现也无，而悠悠忽忽中便遇到了命尽而死。从四大王天至他化自在天之间，为六种欲天处的何者，也需要受死之苦。

彼也，诸天近死时，诸天本以各自的光显现由旬及俱卢舍等，于此，身的光退失；又于天的座垫上任住几许然无不喜，于此，于垫上住，心不悦乐而不乐生故，不喜；又天的花鬘随过几许也无陈旧，于此，花鬘萎旧；又天衣任著几许也无有被垢尘所染的一个，于此，衣服旧后垢尘染著；又于天身上不出汗水，于此，身上出汗水，即此五种死之前相显现故，自身也知死而苦。以诸天伴及诸天女也知彼死后，不能靠近面前，而从远处投花祝愿：愿你从此处死后生人境中，行诸善业，复生天境。如是作愿后星散，一己遗留故极为凄苦。而且，以天眼观后世生何处故，若见生于苦处中者，死之苦未离之前又以堕下处苦重压，苦转增二倍、三倍而忧愁不堪故哀号，不离此苦状，需住天中七日。彼三十三天七日，为人间七百年。此之期间，念昔日的乐而无自在住的死之苦，见后面的处故畏惧堕落之苦，以此二者，忧苦穿入心中，比地狱苦还厉害。

于上界二天中，虽无现前死苦者，然引业尽后如睡

醒般于下处中沦落后苦。怙主龙树说：“梵天离欲得安乐，终成无间狱火薪，依近众苦无间绝。”

如是六道的各类生处，随生何者，都唯是苦之自性、苦之繁衍、苦之机关外，绝无超出故，如大火坑、如罗刹洲、如大海涛、如利刀锋、如不净室般，丝毫无有安乐的机会。如是六道的各类生处，随生何者，丝毫无有安乐的机会。都唯是苦之自性、苦之繁衍、苦之机关外，绝无超出故，如火的坑、如罗刹女的洲、如大海涛、如兵刃的锋、如不净的屋，《念处经》云：“地狱人由火烧苦，饿鬼众由饥渴苦，旁生迭互吞啖苦，人间人类短命苦，修罗众由斗争苦，诸天众由放逸苦。处此轮回永时中，略无针尖许安乐。”依怙慈氏云：“五道域中无安乐，不净屋中不闻香。”邬金莲师云：“佛说处此轮回中，永无针尖许安乐，纵有少乐亦坏苦。”如是等教多可证明。思惟此等义后，心作是念：于此轮回诸种类处，上至三有之顶、下及地狱之底，任生何处，都无少许喜乐的机会而毫无实义。

大圆满龙钦宁体前行引导文普贤上师言教讲记七 轮回过患 二

益西彭措堪布 译讲



大圆满前行系列·普贤上师言教

如是若想：倘若生三恶趣那是苦的自性，然而三善趣是否有乐而堪喜呢？善趣之中也无安乐。

前面思维了三恶趣苦，看到生在那里纯一是苦的自性，性质上已经决定唯一是苦，一点乐也没有，这时候当然不会有想生三恶趣的欲。那么在轮回里，除了三恶趣就是三善趣，就像前面“瓶中蜂”的譬喻所说，飞到瓶子下端是恶趣，飞到瓶子上端是善趣。那在这里就要想：生到三善趣是不是有真实的乐，而能够让心欢喜

呢？如果有真实的乐，那当然可以求生三善趣；假使不但没有乐，而且有无量的过患，那就不能求生三善趣。就像这样，由观察生到善趣的状况来决定能否求它。答案是，善趣之中也没有真实安乐。

这是个非常大的问题。如果彻底地看到，在天、人、阿修罗三个增上生的善趣里，连丝毫真实安乐也没有，那就会退掉生三善趣的欲。进一步看到，三善趣全是苦的自性，生了以后有很多苦，非常可怕，就会感觉这也是苦的状况。再者，当看到善趣的后边际是落到恶趣里面，就会发现轮回真是一个恐怖洲，那个时候会遮止往轮回走的倾向。这就是透过思维三善趣中毫无安乐，唯一是苦的自性，而遮掉轮回里的受生。怎么遮掉呢？欲是缘起的根本，以为有真实的乐，才会有求生的欲；相反，一旦看到这里唯苦无乐，那当然就退掉了欲，不往那边走，开始往涅槃的方向走，也就是，不是要在轮回里求乐，而是要求息灭轮回。

为了开展出这个广大的认识，需要依次第，由人到修罗到天，逐渐地展开对苦谛的认识。这是在果上看到三善趣是苦的自性，然而也离不开对整个缘起链的观照。也就是常常要由因看到果，从果看到因，或者从乐看到后边际，从一切刹那看到运行的趋向。诸如此类，就能展开更深层的苦谛的认识。因此，以下就要作这种思维。

开通思维善趣苦的大路

在这里有一个总的线索，不注意就忽略过去了。这个引导文非常妙，生三恶趣是苦的自性，那么生三善趣是不是有安乐呢？这个问题从头带到尾，叫做“总略引导”。它是敲门砖，一旦有了它，后面一路推进的时候就能够把握住了。

“善趣之中也无安乐”，是总的说法，我们要透过一道一道的观察去发现这个事实。这个问题一直要套到三个善趣里面。比如，在思维人间苦的时候就要问：在这人世间，有没有真实的安乐呢？在思维阿修罗或者天界苦的时候，同样这样问：在那里有没有真实的安乐呢？我们最应关注的主题是这个世间有没有安乐。如果有安乐，那心就不会死，觉得这里还有好东西，我要去求；如果从一个个方面去观察，发现没有真乐，那个时候就觉得轮回的确太苦了，想赶紧出离。像这样，首先在思维人间苦的时候，就要把这个问题带进去。

在这里面，三根本苦、八支分苦都是要观察乐的状况，这是首要的。如果发现乐丝毫没有，而苦却一个接一个丝毫不间断，而且非常重，整个是一条苦流，最终都趋向苦，这个时候就会发现，这里面的确没有真正的乐，的确唯一是苦。就像这样，这个线索首先要带入到思维人间苦上面。



在进行的时候，要看到它的巧妙。比如在根本三苦里面，就会发现这个传承有非常大的特点，在解释三个苦的时候，跟其他派别不同，这时要抓住一个“乐”字。这里首先提出一个“乐”字来，思维坏苦的时候要想：这个乐是真的吗？思维苦苦的时候也要想：这里面有乐吗？思维行苦的时候就是想：去求乐的时候，最终是什么状况？它的运作趋向哪里？这样的话，我们的中心点就透出来了。

说到底，我们为什么想在轮回里待？就是因为里面有乐，而且想求乐。这里面也是三个环节非常紧密。首先，这里的“乐”，还不是指“苦、乐、舍”中单独的乐受的状况，还要更广义。凡是心中认为的乐，不管你认舍为乐，还是认乐为乐，都叫做“乐”。

那么所谓“坏苦”，一进入到观修的时候，最现实的就是现在各刹那显现的乐怎么样。作因缘观的时候就可以看到，因缘一现，好像有很多美丽的泡影，很多所谓幸福的生活状况，但是不要被它骗到。如果有前面无常观的基础就知道，从劫初到此时代，在有生必死、有聚必散、崇高必堕等的任何状况上，都能够看到后面的坏灭。这时候在粗无常上要能够定，要知道最终出现的后边际的状况，对于细无常也要认识。关键要看到，它不是本来的一个法，它是因缘力投出来的影像。

有了这种智慧就知道，我们人生当中的任何一种



乐，如果因缘一下子变了，新的因缘一出来，只要不可意，马上就显现为苦，就像这样非常脆弱，这种就叫“泡沫之乐”。关键问题是，因缘一投出来，一刹那间就没有了，或者新的因缘一出来，一下子就变成新的状况。这里面要扣住“可意、不可意”，当出现不可意境，心不满足的时候，马上就陷入到苦当中。而轮回里的因缘不断地在变，这时候就会发现，一下子就成了苦。

因此，在这个关键点上，一旦看到“它一下子就变”的状况，就知道它上面没有常、没有坚。所谓的“常”，是相续上的，根本不可能持久，连第二刹那都不可能持续，所谓的“坚”，就是去找它的体的时候，就像泡沫一样，什么也没有。诸如此类，已经开始发现这是假的。之后看后边际，因缘一变，马上心不可意，不能接受，立即陷在很大的苦中。这样的话就会发现，绝对会一直与苦相连。

这就看到，第一个赫然显现的事实，或者说我们的错判就是，过去认为有好多喜、乐、名三类的乐，然而从因缘观契入以后，就会一举窥定：无论显现什么，连毫毛许的常和坚也没有。而且，由于因缘会变的缘故，最终相续也会彻底地破灭，然后就落到忧苦中。因为自己不想接受那种不喜欢的东西，当它一现的时候，就出现非常大的落差，陷入到忧苦当中。因此要知道，一旦耽著那个乐，会有无穷无尽的过患，这样就会歇下：原

来这些乐都是众患之本，任何一种对名利的求取，后面都有大患临身，跟吃刀刃上的蜜、临刑前的欢宴一样。这样就知道，所有的乐将把我们带向何方？就是带向不堪的忧苦。

接着心还不死，会想：在这个轮回的状况里，会不会还有一些乐可得呢？会不会不是这样百分之百的苦呢？接着就要思维苦苦。这跟其他派别不一样，这里的“苦苦”，要以“苦而复苦”来认识。引导的时候从粗的状况入到细的状况。粗的状况，就是发现在这个人世间，是一个苦事接一个苦事来临的状况。有些是非常强的，这个苦还没完，正沉浸在这个苦感当中，新的苦就出现了；有的是这个苦一完，又一个苦紧接着就上场了。之后又要问：是不是全是这样苦而又苦的状况呢？这个时候如果能够认定，那就会知道苦不堪言，那个状况的确是一苦接一苦。

有了前面坏苦的基础就要知道，在轮回中所显现的，一种是不想接受的，这个叫“苦受”；一种是特别想要的，叫做“乐受”。在乐受上又要知道，它就是连着忧苦的。那么一个个乐正在显现的时候，就会发现，这里面没有真实的乐。要知道，最难排除的，就是自己执为乐的那个东西，但现在已经看到，轮回里面所有喜、乐、名的三类现相，最终全部落入苦中。有了这个认识以后，再看这一个个的苦，排下去的时候就是一苦接一



苦，再也没有其他状况了。这个时候就能认定：我在轮回里，无论上去、下去，往哪个地方去，都只是苦而复苦来度日。或者缩小到这个地球上，我现在到四面八方哪个地方去？是在高层？低层？还是在哪儿逐名逐爱？还是怎么去寻求欢乐？所有的过程，到底是什么样的日子呢？除了只是苦而复苦度日之外，一刹那也出现不了真实得乐的机会。

这又怎么认识呢？还是因缘观。这时就要考虑：真的能得乐吗？要得真实的乐，一定要有真实的乐因。那么在轮回里有没有真实的乐因呢？自从一念流落下来，就是受两大无明的支使，一直被驱使着造各种有漏业。在这轮回里面，全部都是有漏的苦因在变现，你还盼望能得到什么样的乐呢？真实的乐绝对不出现，因此叫做“一刹那机会也没有”。“机会”，就是我们的心不死，还想，是不是在哪里能把握一个机会，能得名、能得利？或者感觉在那里一定会出现一个机会，其实绝对不会出现机会。为什么呢？它的因上面一点点无漏的乐因都没有。这样的话就叫“苦苦”。进一步已经加深认识，太苦了，除了苦而复苦度日之外，绝对没有一个刹那得乐的机会。

现在知道了本传承的特点吗？就是要抓住这个乐。扣住那个问题：有没有真乐？这个作为敲门砖，一路就敲进去了。然而人还是不死心，认为世间有那么多乐，

而且，我们的身心一直在求取它。那就要看，我们的生命历程到底在干些什么呢？这时候就要看到它的运行，唯一是在制造苦因，相续不断。它后面的结果又是什么呢？唯一是苦。而且，从目前的状况来看，是在奔向无有边际的恶趣苦。

普贤上师的引导就是要告诉你：你现在认为的乐，虽然不像那个苦触恼你那么明显，但是要知道，实际就是苦因。那又怎么讲呢？就是你认为的衣食住行、装饰、宴会等等一切人间的乐，其实都是由罪因去成办的。所有的所作都是受着那种罪的狡猾的役使，此外再没别的了。在理上认定，在事相上认定，最终总结得到大结论，就会发现，我们一路的奔驰就是在饮苦食毒，将来会暴发一个又一个癌症般的恶趣之苦，我们一路的运行就是在奔向没有边际的苦海。

意义上要知道，这一切的求乐，到底是在干些什么呢？我们有一个“心中的黑老大”，它叫做“罪”。因为一点点三主要道的内涵都没有，出离心、菩提心、无二慧都是完全没有的，心是由黑大哥在掌控着。一点点的善心都没有，全是罪的话，还能够得乐吗？这时要用黑老大的譬喻去认识它。黑老大非常狡猾，它驱使着身心的马匹说：你这么去走吧，幸福的时光就要来了，前面是一片光明，那么多的喜宴，就像这样去追求吧！那么漂亮的衣服，那么好吃的食物，那么好的豪宅，那么



欢乐的宴会，五光十色的五欲。那样的名誉多么显耀，那样的狂欢、那样的聚会多么丰富多彩等等。这一类是人世间所谓的乐。

黑老大说着非常欺诳的话语，驱使着身心的马匹往那里奔驰。黑老大说：按照我说的去做吧！身心的马匹一听到前程这么好，那个自我就兴奋起来了，一定要去夺取它。然后，身口意表现出来的全是罪。诸如此类，它迎合着私欲，做出各种乐颠倒的宣传，之后身心就按照它的驱使，一路狂奔过去了。这个时候，由于人的我执和私欲的扩张，一切处全是在做损人利己、自私等等的罪因。就像这样，受着黑大哥的指使，会有什么前程呢？黑老大用花言巧语支使着你，就决定只有苦的下场。

懂了这个譬喻以后，普贤上师就让我们看到，连生活中吃一点饮食都满载着苦因。从一道道的进程去观察，在缘起链上就会发现，一个罪接一个罪。这样在食物上认定以后，其他的衣服、住宅、车子、装饰品、宴会、名誉等等，一路都是这一个道理。这时就会发现，我们寻求乐的过程，唯一是由罪来成办的，没有别的。得到的果是什么呢？最终就落到无边际的苦当中。这样就知道，现前好像是乐的一切，其实是满载着苦因把它搞出来的，所以都是行苦。诸如此类就透视到了三根本苦。

之后在更细的八支分苦上观察，还是问这个问题：人生从最开始投胎，一直到最终的死亡之间，整个流程里面是不是有真实的乐？懂了三个根本苦以后，在细的支分苦上一路结合《入胎经》等去观察，一个个苦具体的相就都出来了。

所谓的“生苦”，普贤上师的引导就是从神识入胎起，然后一个七一个七怎么变异，这上面的苦，用一句话总结，其实就是《入胎经》。再说到重点，当诸根长成的时候，受着怎样的大苦。然后出生，那个时候苦不堪言，一个个都非常苦。之后又怎么受苦，看似青春年华正在增上的时候，其实都是坏苦。

在最初入胎的缘起上要非常明确，就像《入胎经》说的那样，神识跟精血一和合，相应的名色或者根身就要出来。之后，当这个有为法的点形成了，也就是今世的五取蕴出来了，之后就没有什么好事情，从头到尾全是苦，所以因缘观非常重要。然后，受业风的支配，一个七一个七地变异，毫无自在。本来没有我，出现了这样的胎身，就执以为我。之后胎身的形成是非常艰难的，一道一道的苦，一道一道地把它形成，整个行程就是极大的坏苦。为什么呢？因为后面说的有病、有老、有死等，全部是由它而来的。

看到是这么艰辛地一个一个把它组合起来，一道一道地出来，就知道维持得很艰难，在若干个刹那以后，



一个个的衰相都要出来。老苦的相在几十年里，一个一个侵蚀掉暂时的身体，身心的状况全部都要衰残掉，所以苦不堪言。再说，四大和合的假身体，处处都可能有病状。只要一大不调，一百零一种病就出来了，因缘不能维持，马上就要病发。

再者，这个五取蕴的身落到人世间以后，遇到的就是爱和恨两种缘。之后就会发现，这两种境缘非常厉害，一触到的时候，不是爱别离苦就是怨憎会苦，无非就是在苦中打转，一苦接一苦。

然后，自己的私欲已经出来，已经把假合的身执为我，那到了这个世间，处处有竞争，就看我是不是能挤上去？是不是能显出来？有很多的欲求。要直接观察这个欲，它是一切人间事务的动力，其实就是那个黑大哥，一直驱使着你去求这求那。每当去求一个的时候，它就跟你说：这么做能得到这样的好处，给你的钞票、资金是不少的，将来还会有什么待遇等等。自己就听它的话了，结果去求的时候遍体鳞伤。所欲不降临的时候，那种焦虑、不满足吊着心，心沉浸在苦当中。如果不想要的降临，那心里就无法堪忍。进一步还可以想，如果所欲满足，也不过是积了一个大的坏苦而已。

像这样，懂了三个根本苦后，在八个支分苦里贯穿去看，是不是所有好的全部都会灭，最终都要死掉？一个会死的法，有什么真实的乐？再说，所有因缘和合的

东西都没法维持，都是要衰、要老、要病的。再者，所有私欲的求取，都是不可能真正得到什么的。这上一直透出来的是坏苦、苦苦、行苦。综合去看这三个苦的时候，就发现人生一直在驶向无边际的苦海。今生就是一苦接一苦，连一刹那出现乐的机会也没有，所以不要再幻想了。而来世的前途，唯一是黑大哥在支使着你，因此，一切所作都是罪，以罪得到的结局就是苦，以罪不可能得到乐；只有自己幡然醒悟，不跟它联合，才能真实有乐。这样就会看到轮回苦不堪言。以上都是缘起上的观照。

懂了人类的苦以后，再带到阿修罗界去观察，还是这个问题：生到阿修罗这种善趣里，是不是有真实的安乐？一点都没有。因为同样是凡夫，只不过这个凡夫牛劲非常大。过去行了一点福业，这一世有一点类似天人的享受。在本界里和高层的天界之间，不断地发生斗争。过去造嫉妒、斗争的业，所以，一生到那里就牛气冲天，那股气驱使的时候就会想：他算什么，他有什么本事？我肯定能胜过他！就开始斗，一直斗到底。江山易改，禀性难移。从头到尾去看的时候，苦不堪言。结合《念处经》就可以彻底明白。

这也要一道一道透过引导，结合《念处经》来观察。所谓的给你开启智慧眼目，就是教你作因缘上的观照。而且，整个片子要看完，最开始怎么进来的？中间是什



么过程,到底是怎么过日子的?最终是什么结局?整个一路看完也无非三苦而已。就像这样,最终就是堕落,入到苦当中去。这就是凡夫自以为是,它无非就是两大支柱,一个是我执,一个是私欲,再没别的。

然后观察天界,同样问:升到天趣是不是有真实的安乐?对于欲界天,也是结合《念处经》,可以做很长的观照,也是初、中、后三个环节一路看下去,能观照的工具就是因缘观。他的因缘不是偶然的,而是由福业上去的。上去以后,由于他是个凡夫,也是我执、私欲,然后玩得不亦乐乎。之后就要知道,那个苦的债非常大。然后看,他怎么样去受用,怎么落在幻影苦里,怎么积聚坏苦,最终怎么衰灭?当因缘不能维持的时候,这一切有为法的幻影就会黯然消失。当它消退的时候,心上的忧苦等同地狱。之后的结局是,没有捞着任何东西,就是直线下堕。再往上观察色界天和无色界天,就要知道行苦的历程。一路走下去的时候,他到底在干什么?完全是一个苦因的状况,根本也没有摆脱过,引业一穷尽就堕落了。

这样从前到后,在三善趣里面都以这一个问题作为敲门砖,以一个因缘观作为明灯去看,最终就发现没有真实的乐。所以观察的重点在乐上,乐颠倒心一旦消失,就知道纯苦而已。接着做总结观的时候,对于佛的话、莲师的话、难陀的公案等等,就知道是在说什么。一总

结的时候就知道全是苦的自性，丝毫乐不出现。譬喻上也知道，它是罗刹洲、是火坑、是厕所等等。这样之后就知道，自身在轮回里丝毫乐也得不到，如果按这样走那就非常危险，因此唯一要求出离。这时候欲就全面地转了，对轮回的看法就定了，心死了，只有一心求解脱。这样就把来世的心也退掉了。这就是我们观三善趣的线索。

思考题

1、

- (1) 本传承解释三根本苦的特点是什么？
- (2) 观察坏苦的关键是什么？
- (3) 如何观察苦苦？
- (4) 什么是行苦？“黑老大”的譬喻要说明什么问题？

2、八支分苦的观察要点是什么？

3、如何观察阿修罗界和天界的苦？



一、思维人类的苦

第一、人的苦者：于诸人有三根本大苦；生、老、病、死的四大苦河；怨憎会苦；爱别离苦；不欲临苦；求不得苦等。

分二：

（一）思维三根本苦；

（二）思维八支分苦。

“三根本苦”，就是指一切苦都统摄在三大苦中。由这三种苦可以总摄一切苦的缘故，称为“根本”，或者认识这三种苦，能够知道各大支分苦的苦相的缘故，称为“根本”。因此，首先按人类的状况，认识三种根本苦，之后就会在各个层面上看到人生唯一是苦。

“八支分苦”，是从八个重大的方面来认识。包括四河、两缘、两欲。“四河”，是指俱生有的生、老、病、死四条大苦河。所谓的“河”，是指源源不断，或者非常汹涌的状况。比如生就有住胎、出胎、最初出生以及出生之后一生的历程，它是一条源源不断的苦河。再说老，当蕴身成熟的时候，会发现在几十年里，老苦接连不断地发生，就像黑暗逐渐笼罩下来，最终漆黑一片那样。所谓的病，是由于四大和合的幻躯是四大相违

的体性，一旦不调和就会发生各种病状，导致身心都处在忧苦当中。死，是在最后阶段出现的苦，虽然时间短，但是从临死到最后出现中阴的过程中，是非常汹涌的苦流。诸如此类，人得了一个胎生的身以后，必然有这样的四条苦河。然后，在人生的境遇中，有所谓的两缘、两欲。“两缘”，就是遇到亲和怨两种缘，由此发生爱别离和怨憎会两种苦恼。再者，人活在世上，有名誉、地位、财富、男女等的欲，这上面有所欲不得的苦和不欲降临的苦。就像这样，透过八支分苦，能够知道人生的整个历程充满了各种难忍之苦。

接着，我们要按照这样的次第，首先思维三根本苦。

（一）思维三根本苦分三：

- 1、思维坏苦；
- 2、思维苦苦；
- 3、思维行苦。

1、思维坏苦

根本三苦之中初坏苦者：

分三：

（1）总观；



(2) 别观；

(3) 总结。

思维的结果,是对于人生乃至轮回的一切似现的乐生起厌患。思维的程序是,首先了解总的坏苦的相状;接着结合具体的身心等方面的例子,看到坏苦的相,从而产生确认;最后作总观的时候,要推广到轮回里所有喜、乐、名三种乐的现相,以理证成唯一落于苦中,由此,看到它是毫无实义、最终唯苦的法,之后生起厌患。这就好像了解了吃含毒美食的状况,也就是乐刹那间就没有了,而且转为毒入身而发生非常大的苦,之后当然对于吃含毒美食的乐产生厌患。以上是修坏苦的次第。

(1) 总观

现时诸刹那似有的乐将一刹那即成苦恼。

总的要作因缘观:我们以为乐的一切事件,都是由因缘所发生的,从果上去看,就是现前的一个个刹那似乎有乐的状况。这种乐并非是常住的、坚固的,而是因缘的力量暂时维持时有可意境现前,这时根境识三者一和合会产生乐的幻觉。然而要看到,它一直由因缘在控制,因缘一变化,一刹那间就变成了苦。要知道,轮回

中有各种因缘，它们都是按次第来发生的。一旦有不可意的境出现，比如眼睛看到了、耳朵听到了、身上出现了等等，这时候，由于心识触到不可意境的缘故，一下子就落入苦中。这样就可以看到，那种由暂时的因缘力，随顺自己的私欲而出现的乐，只是一种虚假的状况，犹如泡沫，因缘的突变会使得它一刹那间就变成了苦，可见最终决定落入苦中。要这样作总的观察、辨别。

（2）别观

例如，于身有利的食吃后饱足而有乐时，突然肠胃里寄生虫动起来，而顿生猛利绞痛之病，即成苦恼。如是正乐之时，家畜被怨敌赶走，房屋被火焚烧，猛利病魔忽然发起，或者闻到外面的恶语等，一刹那间即成苦恼。

接着作分别的认定。首先举一个身体上的例子，然后以此类推，看到当身心正乐的时候，突然出现各种不可意的现相，一刹那间就转成忧苦了。所谓的“忧苦”，就是不符合自心。自己心里想要的没出现，反而出现一个特别不想要的，或者不符合自己胃口、欲望等等的状况，这样一刹那间就陷入了忧苦。

这样就可以看到，由于轮回的体性是我执、私欲，而一切变现出来的境界纷繁多样，当符合私欲时，心里



一看到，觉得终于取到了可意境，然后心就处在欢喜的状况。或者有名誉、财富、风光，或者身心有喜乐，这种就是似现的乐。然而，一刹那间出现一些自己不想要的境相时，顿然间就转成了忧苦，这叫做“坏苦”。

我们继续看普贤上师的引导。首先说一个身体的譬喻。当吃了很有营养的食物以后非常饱足而有乐的时候，潜在肠胃里的寄生虫就是破坏乐的因素，不晓得什么时候寄生虫就开始蠕动起来。而它一蠕动，就发生猛利绞痛的病，这个于心不想要的。一取到这个不可意境的时候，就看到那个人脸色煞白、扑倒在地、痛得大叫、打滚等等，一下子就成了苦。那是什么原因？那个由因缘力暂时维持的，吃得很酣畅、油光满面、热气腾腾、心非常满足的感觉，当然很喜乐，然而一个突变的因素，一下子就击碎了这个脆弱的乐的幻境，一下子就陷入到苦当中。可见那个乐是泡沫，因缘的突变使得它一刹那间就成了大苦。

“如是”，就是以此类推。我们要通过自己的智慧眼，以因缘观看到，无数轮回的现相就像一部部影片在放映，都是由一个个因缘而出现的，而这个人自以为这里有常住、坚固的乐，实在是特别愚痴。

比如他正在感受乐的时候，似乎以为这个乐是很久久的、很坚固的，然而忽然之间，家里的牛马等被怨敌赶走了，这是他最执著的财富，所谓我所执的中心重点。

怨敌一赶走这些牛马，那种非常不愿意看到的境相出现时，他一瞬间就起嗔，顿时就陷入到苦当中。如果家畜已经被赶走，那些爱财的人就会伤心地哭起来。又比如一个老板正开着店，忽然之间着火，他经营十年的财产瞬间就荡空了。而在这一刹那间，由于非常不可意的境界出来了，他的心顿时就陷入到忧苦当中。就像这样，所谓的春风得意的那种乐的状况，所谓的我是个老板的状况，只是一个乐的泡沫。

或者举眼一望，自己非常好的房子一下子被烧掉，马上就陷入忧苦中。或者出现猛利的胃痛，或者突然出现一个声音刺激到心脏，心脏痛起来的时候，境界一下子换了，刚才的乐顿时就没有了。或者听说自己的儿子被车压死了，这时马上就陷入大的忧苦当中，境界一刹那间就变掉了。

诸如此类，我们去观察人生当中各种乐的现相，就会发现因缘一变，心一取到不可意境的时候，马上就陷入到忧苦中，因为这是由触生受的缘起法则所决定的。这上面是多么脆弱，耳朵听到了不悦意的声音，马上就不高兴了。或者眼睛看到了不悦意的怨敌，口里尝到了非常不好吃的东西，心里想到了不可意的事情等等，顿时心情就变坏了。这就看到，只有拿到这个可意境，心里才满足，才有所谓的乐；一旦没拿到，或者出现相反的，拿到不可意境的时候，乐就不晓得到哪里去了，顿



时就变成了苦。说明它是缘生的法，因缘一转变，马上就变掉了，这就叫做“一刹那间即成苦恼”。

（3）总结

总的此轮回处中任何似现的喜、乐、名三者都无丝毫许的常住及坚固，而终归唯是苦恼而已，故当心生厌患。

懂了因缘观法以后，举一反三，从方方面面去作观察，最后还要收回来，作一个总的洞察。这时就不是谈一个一个分散的例子，而是要全摄起来。不但对于人生，而且对于整个轮回处所，上至天界等的所有喜、乐、名三类似现的乐，一要在范畴上周遍，二要在法理上决定，最终得出结论以后就会发生定解。发生了定解，心丝毫不会动摇的时候，就叫得了胜解，从它产生信心，从它产生欲。

这时候欲就翻转过来了。过去认为这里有好东西，一直有一种欣求、一种邪欲，这就叫“追求的心”。认为那里有好的、甜美的、刺激的、风光的、荣耀的、能保有的、富足的等等，诸如此类的欲无量无数。在这样一个大法理的观照之下，彻底地摧碎掉了邪解，之后就开始翻转，看到那些全部都是含毒的美食，都是披着羊皮的狼，都是装饰得非常好看的炸弹，诸如此类，一旦

看到就生厌患。谁喜欢讨一点小便宜，然后就将自身粉碎，或者像小孩贪吃刀刃上的蜜，而导致割舌大患的事呢？这时候已经知道尝食轮回乐之后所产生的非常大的过患，就不愿意再要它了，这就叫“心生厌患”。

轮回里的三大快乐现相，就是身体上的乐，心上的喜，还有社会上的名誉。一个是作为个体，我要很享受，身体吃得好，穿得好看，还有性交等等，这就是身体上有乐。心上的喜，就是心里很有成功感，享受了妙欲等而处在欢喜中，对自己的状况非常满意。再者，在社会上要有名誉，无论是人类的社会还是天人的社会，都是非常讲究名誉的。现在的人就说，那是我们精神上的东西，或者说这是价值上的东西，也就是需要很多人赞誉自己，美名传播，走到哪里都很风光、很荣耀等等。就是这样三大类的现相。

这三个遍摄了轮回中所有安乐之事，当它们出现时很可意，心里当然很满足，也感觉现在是真实的快乐。然而，就像刚才讲的那样，那只是因缘和合、泡沫般的假相，连毫厘许的常和坚也没有。因缘一和合，就像做美梦一样，立即出现一个可意的境相，心一取到它就感觉很乐。实际它是因缘生的假相，因此一刹那都不能住留，一刹那的常也没有，再说，它顿时就变掉了，所以一微尘的坚也没有，这叫做“泡沫般的假乐”。

由此就会发现，当因缘突变时，终究唯一落到苦中。



这里的“苦”，指非常大的忧苦，因为心里不满足。不可意境一出来，那个时候一接触，就发生很大的身心苦恼，绝对不会超出这一点。上至于天王那么大的乐，当他堕落时，曾经的乐哪里还有呢？因为那个乐只是由暂时福业的因缘力支持而出现的假相，像泡沫一样，当因缘一变，天王当即身光失色、花冠枯萎、不乐本座、过去成群的天女远离他，一下子出现非常不可意的境，陷入到犹如地狱苦般的衰坏之苦、堕落之苦当中。

因此，从这里要生起大的智慧，要知道这些东西贪不得，一旦生了贪，后面失落的苦就非常大。这些都是假相，为什么要贪呢？为什么以私欲沾沾自喜、洋洋自得，还表现出特别地贪著？如果当它发生时，心不断地回味，一直沉浸在里面，那就意味着当它失去时，内心苦不堪言。在人间能够看到成名的乐和失名的苦，热恋的乐和失恋的苦，团聚的乐和分手的苦，发财的乐和破产的苦等等，这样一类一类去看的时候，哪个能逃出苦的圈套呢？因此要知道，不要后面的苦，就不能取前面的乐。当它正发生时，就要知道只是幻境一场，心里不要著取，认为真的怎么样。这样我们就见到了，人世间乃至整个轮回坏苦的真相。

思考题

1、坏苦：

- (1) 以因缘观解释坏苦的体相。
- (2) 结合祖师所举的例子和自己身边的实例，说明坏苦的状况。
- (3) 为什么轮回中的任何喜、乐、名终究都落入苦中？

连接

我们不会认为三恶趣有乐，但是对三善趣还抱有很多希望，如果这个希望没退掉的话，那就不会发生彻底的出离心。观察点就看，三善趣是不是真的有乐而值得欢喜？如果有一刹那、一尘许的乐，也允许去作追求；假使连一刹那、一尘许的乐都没有，只是无数苦的话，那当然应当起厌患。

三善趣的思维从人道开始，人道的思维又从三苦开始，三苦里面又从坏苦开始。最让我们着迷的就是现前诸刹那所具有的乐。现在人认为这很现实，因为现在分分秒秒就能感受到的快乐当然是真乐，值得我们去追求，值得我们全心去投入，所以，第一个点就要观察：认为最实在的乐，包括喜、乐、名三种，真的是乐吗？这里面是真实乐的自性吗？就会发现，它是由因缘抛出的假影，如同泡沫一样，正现的时候也没有一个刹那常住，也没有一尘许的坚实，是这样虚花泡影般的法。然后，同类因缘散失的时候，相续也刹那间就没有了，转入到很深的忧苦当中。那么从“一刹那就没有”的状况，可以发现是个假的。

刹那无常懂吗？很简单的。比如我现在说：“某某你很好！”这句话一刹那就没了，因为它只是我的意念加上发音器官等，投出的声音的假相，哪里能住留一个



刹那？它又不是以自性力而存在的。可以看到一刹那就没有了。然后，我们当刹那就上当了，以为那是真实的乐。再说：“某某你真是个傻瓜！”好了，一刹那间已经转成苦了。诸如此类就可以看到，在轮回中，什么爱情的乐、名誉的乐、感官享受的乐等等都是泡沫，是乐的假相，一刹那就没有了。而且，由于前面贪著的缘故，后面必然落在忧苦中。这样才发现，轮回里的这些虚花泡影的乐，一个也不是真的，一点点真实乐也没有。

但是，我们到这里还不死心：轮回的流程，或者说我们这样分分秒秒的生活，究竟能不能遇到乐呢？在我们的感觉里，认为前面有一个接一个的乐等待着我们去争取，等待着我们去倾注其中，能用身心去体会的、去经验的、去感受的哪样乐，我们也不愿意放过。那么接着就要看，这样所谓的生活，只是一苦接一苦而已，为此就转入苦苦的思维。

2、思维苦苦

第二苦苦者：即前苦未息后苦又生，如麻风病未愈又生毒痛，毒痛未好又生恶疮，父亲死了母亲又死，被怨敌驱逐亲人又死了，无论生在此轮回中的何处，都唯是苦而复苦以度日，此外一刹那得乐的机会也没有。



苦苦的思维要由三个步骤来完成：

第一、要知道苦苦的体相；

第二、要知道思维苦苦的次第；

第三、要知道思维苦苦后发展出来的善心，所谓彻底的出离心。

（1）苦苦的体相

首先，苦苦的定相就是苦而复苦，也就是苦了又苦，一个苦接一个苦。

（2）思维苦苦的次第

思维苦苦的次第是先别后总。

别当中又包括身、心两方面的状况。当然，所谓的“苦而复苦”，包括坏苦在内，反正一个苦接一个苦，没有别的内容。但这里按粗分大家好理解的，就是一发生的时候，就有触恼身心的感受，这种在《瑜伽师地论》里称为“苦苦”，就是那种逼恼性的苦受状况。“一个接一个发生”，这是粗的状态，它的状况用一句话描述：前苦还没醒过来，或者说还沉浸在前苦的状况里，后苦又发生了，又碰到了一个新的苦。

身体的例子，比如身患麻风病苦不堪言，还没好又生了毒痢，毒痢还没好，又出现了恶疮。这样的话，一个接一个的苦来的时候没法忍受。从心上的状况来看，

比如家庭出现了变故，刚刚父亲得癌症死了，没过几天母亲想不开服毒自杀。或者被冤家赶得流离失所，处处可能被杀害，在这个过程中，小女儿又死了。诸如此类，人生当中常常都是这样凄风惨雨，相续不断，这个状况是很重的。这样就知道，的确轮回有所谓一苦接一苦的状况。

那么以此推广开来，还可以把坏苦放进去。比如前面刚结婚，很快乐吧？那就是一个坏苦。其实那个一刹那也保不住的，很快就会失坏。当出现一个乐的时候，就是一个坏苦，已经预定着它在失坏的时候撕心裂肺。因为后来两人感情发生矛盾，过不下去了，那个时候是非常苦的。比如一方有了新的恋情，那另一方简直不想活了。这就是一个苦。在这个后面，又接着谋生的苦，或者在公司里遇到很多的苦恼、竞争、排挤等等。接下去身体又不好。诸如此类，如果把坏苦连上去，就看到人生出现乐的时候是坏苦，出现苦的时候就是触恼性的苦受，这样可以看到一个接一个的苦。我们从小时候上学，到后来工作、成家，一直到衰老等等，一个一个事件去看，每一个都是苦，这样就叫“一苦连一苦”。

接着就要由别到总，推到轮回里的一切处。无论生在哪里，除了唯一只是苦而复苦度日之外，得乐的机会一刹那也没有。以别推总，要注意金刚句的含义。文中说到，“无论生在此轮回中的何处，都唯是苦而复苦以



度日，此外一刹那得乐的机会也没有。”这里要注意，处是周遍的，性质是唯一的，原因是决定的。

处所指轮回处。轮回里上上下下无论哪个地方，只要在三界范畴里，下界不必谈，就连天界任何地方也都是如此。

性质是，除了苦而复苦来度诸昼夜之外，不会有其他得真实安乐的机会。也就是，时间有多少，苦就有多少，这就是《入胎经》里说的“生唯苦生，灭唯苦灭”，一刹那真实得乐的机会也没有。

原因是，相续中没有出现无漏真乐的因素，也就是没有无我空慧为主的无漏道。从这个缘起的状况去看，无论生到哪里，都携带着无数的烦恼种子和苦种子，遇到缘就现行苦，没有第二种。如同病毒满身的患者，无论到哪里，一遇缘就是发这个病、发那个病，同样，染上了生死病的凡夫，无论生在轮回哪里，除了一个个轮回的业报病之外，没有别的东西。因此，他的状况一定是一苦接一苦而来，苦了又苦，生活的内容只有苦。

（3）发展彻底的出离心

这里要把握后面一句话，说到“此外一刹那得乐的机会也没有”。这就表示，我们都有一个求乐的心，不但想得到乐，还想得到非常多的乐，而且长期得到乐。我们对轮回的幻想没有消失，就是由于在苦谛上面没有

发生见解，因此，总是盼望在某个地方，某个时间，遇到某个人，参与某种事件、活动，得到某个地位、名誉，或者享受男女性乐、禅定之乐等等，希望在那里能出现真实的乐。实际上会不会出现真实得乐的机会呢？像刚才说的，只是种了无数轮回苦报的因素，不断地在相续中熏染如同病毒般的种子，它的发作只是一个个苦，绝对连一刹那、一微尘许的真实安乐也不会出现。因此，我们盼望得乐只是一厢情愿，在缘起的机制上一个机会也不会有，无论走到哪里，都不会忽然之间遇到一个机缘，之后得到真实的乐。

譬如想，我依靠某个人能得到真实的乐，但这是不可能的。或者在某个时间点上，真实的青春来了，成功的时刻来了，升到天界当了神仙等等，真实的乐出现了，这也绝对不可能。或者去参与某个事件，今天去旅游，明天参加欢宴，又是唱歌、跳舞，享受一顿感官盛宴，再看看影视，或者在网上逛逛，到超市里逛逛等等，以为能得乐，但这也是绝对不出现的。或者想，是不是攀上了世间高位，成了高官、富豪、明星，有非常大的名誉等等，会出现乐呢？也不出现乐。要么以为，把这个家营造得很好会出现乐，也是终究不会出现乐的。在三有范畴里的所有阶段、所有地点、与任何人的相处、参与的任何事件、所处的任何地位、所得的任何名誉等等，所有的这些事件里，连一个刹那得真实乐的机会也没



有。如果能够真正认定这一点，就知道轮回里只有苦而又苦，没有任何的前途可言。

因此，我们应该在这里彻底地退心，只有寻求从生死苦海里解脱，才能出现真实的乐。也就是要勤修戒定慧，息灭贪嗔痴，把苦的根源我执和由它所引生的烦恼，全部都息掉，由此不再造有漏业，不再被业所牵而生在轮回里，这样因上遣除了，才会有真实的乐出现。

再者，通过这个方面的思维认定以后，要彻底地退掉轮回的生。“生”字很重要，我们总以为生在轮回的哪个地方是很好的，有来世生在人天得福乐的愿望，这实际是一种愚痴。或者对于一生当中的某一种生也会想：在那个时候有一个新的事件出生了，有一个新的快乐将要来了。以这种乐颠倒心，我们从儿童时代就开始抱有幻想。其实，无论进了哪所学校，到了哪个城市，进了哪个非常体面的公司，拥有哪种职位，或者遇到了某个可意的对象等等，其实就是一个一个的苦。如果你懂得坏苦，再加进来，整个去观察的时候，就会发现每一个点全都是苦。像这样，不但遮掉了来世在任何一个三有处所受生的欲，而且遮掉了在任何一个相续的阶段里，希求得乐或者追求的欲，这样就彻底退心了。

通过这样总体地观照，我们会出现心上的转变。对此再也不抱希望，不作什么追求，唯一是往反方向走，要从这样一个恶梦相续般的轮回苦流中出来，那么为了

出来，就开始要修无漏的道。

这就是思维苦苦，即轮回唯是苦的相续，所有轮回有漏命中的事件只是一苦接一苦而已，从这里要转变心意，彻底地厌患三有，一心希求解脱。

连接

我们还是不离开那块敲门砖——人生当中真的有乐吗？实际一刹那的真实乐也没有。思维三大根本苦，就是一层比一层深进地看到苦的状况。先前从我们最执著的现前乐来看，乐坏成苦叫“坏苦”，一切的乐都是泡沫，最终都坏了，成苦了。观察后我们就心灰意冷了，知道在这里面贪著任何一个乐，都是吃含毒的美食，最终这个乐一变坏，就要发生满地打滚等剧烈的苦，因此就感觉，这是很可怕的事。

接着就要看，人生中等待我们的是什么呢？会不会有得乐的机会呢？就会看到一个苦接一个苦不断地发生。这就可以看到，轮回里面毫无前途可言，非常可怕，就好像一个无期徒刑犯，天天加在他身上的只有苦。

之后还要进一步关注到，我们目前究竟在干些什么？当然，作为比旁生高级的人类，总会说：我们在寻求人生的意义，我们在打造自身的幸福，我们在营办快乐等等。这是我们非常具有理由的心里话。接着，我们



就受这个话语的支使开始去营造了。这时要进一步看到，我们人生刹那刹那的运行究竟走向何方？因此，接着要看运行的方向。

在缘起上要认定，我们唯一是往苦中走。这一生有多少个刹那，就有那么多个刹那在制造苦因，在往苦里奔，所以，唯一是往无边际的苦海中走。再说，当前的人类绝大多数受着业果愚的支配，可以说，一直在向无边际的恶趣苦里行进。这个时候就会发现非常可怕，在我们身上，一个接一个如癌症般的苦将要发生。而且，我们还在进一步刹那刹那地修集苦因，我们的运行就是不断地往苦里奔，这就叫做“行苦”。

3、思维行苦

分三：

- （1）总略思维；
- （2）结合实例思维；
- （3）总结思维。

（1）总略思维

第三行苦者：现在我们认为的一切快乐之事，不是直接苦一样明显，但实际上不超出唯是苦因的状况，也就是衣食住行、受用、严饰、宴会等的一切乐事，都是由罪

因所成办的，一切运作都唯是受罪狡诈地役使之外无他之故，此等一切的果唯一是苦。

对此首先要明确行苦的相状，接着以理认定，之后要周遍地认识到，在这轮回生涯中的一切运作都是行苦。

1) 行苦的相状

要知道，“行”即运行或运作，也就是一切轮回中的生命活动，凡是身口意怎么去作的，都叫做“行”。而这个作往哪里走呢？这就像一辆疯狂的列车一样，唯一往苦的深渊里奔。这就是我们当前人生的状况，推广开来，也是我们在轮回里愚痴的状况。

2) 以理证成

接着要以理来证成。这又要把握住金刚句的结构，要能够清晰地辨明有法、立宗和因。有法就是：现在我们认为的一切快乐之事。立宗是：唯一是行苦。或者换一句表达，它的果唯一是苦。能立的正因是：这一切都没有超越苦因。或者说，都唯一是由罪因来成办的。进一步说，一切运作都唯一受着罪狡诈地役使之外，没有



其他内涵的缘故。以此就能成立，所有这一切运作的果唯一是苦。

在能立里还要加上黑大哥的比喻。一旦认明了黑大哥，那就非常明确，我们的走向是非常可怕的。比喻里面有三分：一、车老板黑大哥；二、马匹；三、黑大哥的指令。那我们想，这匹马如果在黑大哥的役使之下，那非常可怕，因为他只会让马驶向痛苦的深渊，不会有别的前程。黑大哥内心的状况非常狡诈，他会说：“马儿，快快往前跑，前面有很好的草料，能够吃得非常舒服！”或者说：“前面有好多的风景，很快乐的乐园，赶紧跑过去吧！”这是他的指令。那么马匹幼稚，受了他的指令以后，就非常快速地奔驰。它的每一步将走向何方呢？那就是最终会掉下悬崖。

像这样，要明确我们的状况就有这样三分：

首先，我们内心的黑大哥叫做“罪”，不符合真实义的无明状况，这是罪的根源。也就是，我们有业果愚和无我真实义愚两大无明，由此根本就不相信因果和无我。这样的话，一直是由自由、自我两大内涵的黑大哥掌控着我们的身心。他是非常狡诈的一种角色，他会跟我们说：“在这个世界上有很多的乐，一定要争取，人活在世上就是为了自己，这里面有名、利、财、色等等，这是最好的人间生活，是真实的乐事。”然后就说：“没有什么因果，可以随意去做。”就像这样，这是第一个

自由的状况，迫使着身心不断地去造作罪业，这是一种状况。另一种会说：“这里面有一个我，这个我是最尊贵的，应当为我来求取、以自我为中心。”这样身心就被私欲支使了。总而言之，就是这两大无明，它表现出对你非常地关心，然后给你指示：那个是非常好的快乐之事，真正能实现自我的意义等等。好了，在这样非常狡诈、具有诳惑性的无明的役使之下，身口意的马匹就不断地运作，要去求那个乐事。

然而要想到，没有出离心、菩提心、无二慧的内涵，唯一受着黑大哥的役使，请问，能走到安乐之处吗？这一切的运作全数都是走到苦里去的，因此这叫“行苦”。

3) 周遍认定

接着，这种认定要达到周遍，看到在我们认为的世间快乐之事上，没有一个例外。也就是，包括吃好的食物，穿好的衣服，住豪华的房屋，受用各种现代生活的盛宴，比如高级的五欲、影视、网络、球赛、歌舞或者旅游等等。“严饰”，就表示我们有各种自我的装扮，包括装扮出自我具有现代内涵的状况，有名誉、权势的状况，或者有好看的外表等等。还有宴会等的社会活动。所有的这些，我们认为一定要打造的人生快乐之事，全部都是行苦。



虽然它不像直接苦那样非常明显，比如胃疼等，痛得没法接受，而是看起来似乎有非常美丽的前景，好像一桩桩的快乐之事就在我们面前展开，但实际上，由于从未脱离过内在黑大哥的指使和掌控，一直都是这样在放纵私欲，以愚痴心在造作，仔细观察的时候，不会越出这个苦因的状况。或者说唯一是由罪因成办的，除了唯一由罪狡诌地役使之外，别无其他内涵。这就可以看到，被黑大哥指使的人，全数都在造作苦因，这个方向就是在进一步增上无数的轮回之苦。

这就是更进一层看到，不但是由于过去所作的无数苦因，在我们未来的人生历程，乃至整个轮回生涯里，将会一个一个显现苦，再没有别的内涵，而且，现前的运作或者运行，我们在寻求世间安乐的一切地方，都受着黑大哥无明役使的缘故，因此，身口意所作的全部都是罪因，未来等待着的将是一个又一个的苦。这就是往未来的方向看到“作唯苦因”，这叫“行苦”。

思考题

- 1、为什么思维坏苦之后要思维苦苦？为什么思维苦苦之后要思维行苦？
- 2、苦苦：
 - (1) 苦苦的体相是什么？
 - (2) 举例说明，什么是身上的苦苦？什么是心上的苦苦？
 - (3) 为什么生在轮回任何处，都唯是苦而复苦度日？
 - (4) 我们应如何思维来发展彻底的出离心？
- 3、行苦：
 - (1) 行苦的相状是什么？
 - (2) 根据原文列出三支比量并作分析，证成轮回中的一切运作唯是行苦。
 - (3) “黑大哥”的比喻包括哪三分？所对应的意义是什么？
 - (4) 行苦包括哪些情况？



（2）结合实例思维

对于行苦，要结合具体的例子来思维，重点在于，任何一种求乐的运作都是与罪相连。

以茶和糌粑为例来思维，

1) 茶的例子

首先看喝茶得乐的例子。观察整个缘起的过程，就会发现与无数的罪相连。那么，从茶最开始的种植，中间一路运过来，到最后自己拿在手上来享受，在这个过程中会连接上种植杀生罪、人力艰辛罪、役使牲口罪、买卖奸诈罪、残杀交易罪等等。这样就发现，当我们喝一口茶，这个行为正做的时候，它也只是作恶趣之因而已，实际一点乐因也没有。

接着，我们要随着普贤上师的引导，用自己的智慧眼，实际观察缘起的过程。首先看种植杀生罪。

种植杀生罪

茶是汉地种植的一种植物，在播种、剪叶等时都杀不可计数的含识。

茶种植在汉地，它包括播种、剪叶等一系列的过程。在播种的时候，耕耘等要杀很多的小含生，也就是所谓的“含识”，它们是具有心识的生命，杀了就有罪，而不是像割菜叶那样。再者，剪叶的时候，上面有很多虫子，一剪也杀死很多。诸如此类，茶叶在汉地播种、剪下的过程中，就与无数的杀生罪业相连。

接着又要看，在茶叶被采下来，做成茶砖等运负到藏地的过程中，也与多种罪业相连。首先有人力艰辛罪。

人力艰辛罪

从康定以下，以人力运负上来时，每人都负六十二卡而来，这一切都是依着头部负戴的缘故，额头的皮肤磨尽了而白骨可见还仍然在负。

按此地而言，茶砖要从康定下面用人力顶负过来。由于山路难走，都是人徒步用头顶着上来的，那么，每个人的头部都要负着六十二卡的重量，这样不断地走。人也是为了赚钱糊口，忍着很大的辛苦，一路上顶着的时候，重量都压到了头部。可能是绑在额部的原因，导致额部的皮全部都磨光了，能看到里面的白骨，但还要忍着这种辛苦往前顶负。可见，这一口茶满载着人力的艰辛。

接着再看役使牲口罪。

役使牲口罪

从康定以上，以犏牛、牦牛、骡子等驮运而上来时，对这一切都加于烂背、穿肺、脱毛等的难以思量的役使之苦。



到了康定这个位置，就可以用牲口驮上来了。那些商人们都被私欲的恶心所驱使，不把牲口当回事。他们想，每一个牲口都应该驮得多一些，走的路多一些，这样的话，就不顾牲口身上的辛苦。驮的时候，先把货物放在它们的背上，用绳子在它们的脖子、腹部等处系好。由于背负的重量过大，往上走的时候，重物往下坠，会磨破后面；往下走的时候，重物往前冲，会磨破上面，诸如此类，逐渐地背就烂掉了，烂掉了也不给它们护理。如果能够背得轻一点，或者做一些医疗还会好，但是就让它烂，这样伤口越烂越大。而且，它们不断地受着驱使，只能往前走，再怎么喘气、走不动也得往前冲。就像这样，日久天长肺部穿洞，身上的毛被磨得光光的。诸如此类，人类以私欲，加给这些牲畜非常多的役使之苦，从中可以看到有非常多的损恼有情的罪恶因缘。

这还没完，接着要发生的就是买卖中的奸诈之罪。

买卖奸诈罪

买卖此茶之时，也唯一由发誓、不顾羞耻、谄诌及争论而成交。

在买卖这个茶砖的时候，商人们想谋求利益，因此，就发生了受邪慧支配心口运转的非常多的罪恶。比如，他们为了赚钱就会发誓：我卖的是最好的、最新的，给你的价钱是最低的等等。一旦暴露了真相也毫不惭愧，内心的状态是奸诈的。那个狡猾、谄诌的心转来转去，然后互相争吵，心和口上发生各种颠倒、不如理的造作。这样就看到，正当买卖之时，也是出现各种的罪恶。

残杀交易罪

交易之物也多以绵羊毛、羔皮等来做，

接着就看，买方所用的交易之物，都和很重的杀生罪相连，叫做“罪恶之物”。对此要观察所买卖的绵羊毛、羔皮等。对于任何一种在缘起上都如是地观照，就会发现，的确轮回里的所有运作都跟无数的罪相连，这是一个充满了杂染缘的世界，非常可怕。

首先看绵羊毛。



绵羊毛也是在夏季之时，羊身上的虱子、吸血虫等含生和羊毛分不出多少来，多数在以刀剃割的时候，被断头殊腰、破出内脏而杀死。没死的那些也与羊毛捆在一起，唯一呼吸闷绝而遭扼杀。

要知道绵羊毛的由来。人类以贪心想剪取羊毛，来换取自己的受用物。这个羊毛很脏，因为绵羊睡觉的时候，毛都跟粪沾在一起，因此在夏天的时候，身上到处长虱子等等，一根毛上都挂有很多，有黑红色的虱子、白色的吸血虫等等。等到绵羊的毛长长了，人就用刀去剃。要知道，羊身上的那些小虫密密麻麻到处都是，就跟毛那么多，到了毛长长了要剃的时候，多数都被断了头、截了腰、破了内脏而惨死，不可计数的生命就这样惨遭杀戮。而没有被杀掉的小虫，也跟羊毛捆在一起，结结实实的，这些小虫子等闭在里面透不过气来，唯一地这样遭闭气而死。这就可以看到，羊毛是满沾着杀生罪恶的物品。

接着观察羔皮。

羔皮也是小羊羔才诞生，一切根圆满、具苦乐受，精力旺盛，有生之初具安乐之时，突然惨遭杀害。纵然是愚蒙的旁生，也是于死畏惧、于生欢喜，及死时须受解肢节大苦的。被杀羊羔的母亲们，也是有独子死去的人母一

样的苦状，这些都是现量所见。

人以自己的贪心想用羊羔的皮子，因为它很柔软，能够保暖，又好看等等，因此能卖上很高的价钱。当小羊羔刚生下来，眼耳等的根都圆满，这时候虽然小，但也是有苦乐感受的，而且精力很旺盛。当它们正在生命的初始有安乐的时候，突然一天就被拿出去，惨遭杀害，因此，这是非常残忍的事。

纵然是愚蒙不知事理的旁生也是害怕死、欢喜生，而且在死的时候要感受猛利的解肢节苦，并不是像一片菜叶一样没有感受。那么在这么小、这么有乐、生命之初的时候，却剥夺它们生存的权力，让它们惨遭非常剧烈的解肢节大苦，因此罪恶很重。

再说，母羊们也是疼惜自己孩子的。当天小羊羔被杀的时候，母羊们也有感觉。它们会在山沟的这边找，那边等，到处看，东跑西跑，还叫着，呼唤孩子。它们感觉到不祥的时候，特别悲伤，给它吃的也不肯吃，这都是我们能现量见到的。由此可以看到，这个羔皮与非常重的罪恶相连。

是由这样的物品来购买的，思维如是等类的情形后，连喝一口茶也只是在作恶趣之因而已。



这样从最初的种植到最后的交易，整个过程看起来，一环一环都是和罪相连的。这样思维以后，我们能肯定：不必说作大的享受，就连坐下来喝一口茶的事，这个“作”是什么呢？也唯一只是作恶趣之因而已，不会有任何安乐的因素。由此会发现，这种运作是苦因。

2) 糌粑的例子

在食物中再思维受用糌粑的乐，也实际唯一与罪相连，称为“恶趣之因”。那么对此也要如实地观察缘起的方方面面，如是观察以后会发现，这其中的运作全是罪恶。这又有最初田中耕耘的时候，其次田中引水的时候，以及植种、收割、捣磨等的时候，这里的任何一个阶段，都有无数的杀生罪。这样思维之后才知道，受用一碗糌粑，纯粹是干舔虫蝇之粉。那么自己作为这个罪恶缘起的参与者，这一个运作就跟大罪业的网络相连了，因此，它将把我们带到恶趣。

糌粑也是最初耕耘田地之时，地里一切下面的诸虫翻出到上面，一切上面的诸虫压到下面，耕牛行到何处，乌鸦、鸟雀等随后嘴没有闲地边啄边走。

首先，糌粑最初在田中耕耘的时候，地下的虫子基

本全部被翻到地上。那些虫子最初生存在地下，无论是温度、湿度还是食物等，都依赖地下的环境才能生存。这样被翻到地上，很快全部干死了。而地上的虫子被压到了地下，也是同样的命运。它们本来要在地上生存、蠕动等，现在被重压在地下，当然全数窒息而死。而且，耕牛走到哪里，乌鸦、鸟雀等就跟在后面，嘴巴一刻不闲地捡着虫子吃，是这样的状况。可见，这是个大的杀生事件，里面充满了罪恶。

如是引水入田之时，居住湿处的诸含生杂陈干处而死、居住干处的诸含生则溺水而亡。

接着要看到，往田里引水的阶段，又出现了大杀生。那些住在湿处的含生被无情地陈设在干处，纵横都是，它们离开了水以后，很快就会干死的。而那些在干处居住的含生，骤然之间就溺在水里了，不必多少秒钟已经溺死了。像这样，一大块田地里有多少的含生，就这样遭受溺水而死的痛苦。

如是播种、收割、捣磨等时，也杀的含生不可计数。

再者，播种、收割、捣磨、运输等的时候，在每一个阶段里面，被杀的含生都不可计数。比如收割时，刀



一割下去要割死很多虫。或者本来虫子在地下生存，被甩到地上以后就会死掉。或者在捣磨的时候（像藏人通常是用一个软的棍子，上面有一个带弯的梢头，然后群体去打青稞），左打右打斜着打，把青稞的皮子打掉，在这个过程中打死很多虫子。或者在背负的时候，背上去、扔下去等等，很多虫子都被压死了。

思维此等情形，就如纯粹以虫蝇做成糌粑粉而干舔一样。

就像这样，细细思维的话，一碗糌粑都好像纯粹是用虫蝇的粉做成的。这样干舔的时候，自己作为参与者，而且没有一点惭愧、畏惧，坐享其成，感觉沉浸在一种私欲的满足当中，那当然以这样一个运作，已经跟罪相连了，而它的果终究是要落入无边际的恶趣苦中。

3) 酥油牛奶的例子

如是酥油、牛奶等，也是虽然称为三白、三甜而被算作无罪、清净的食物，

在认识了茶和糌粑与罪相连的因缘状况之后，还要进一步扩展观察。其他像酥油、牛奶等，人们称之为“三

白、三甜”，是无罪的、清净的，应当供养三宝的食物，是不是它们与罪无关，在受用的时候不成行苦呢？其实不是。

然而牛犊、羊羔等多数被杀，未杀的那些也是从刚诞生就连吮吸一口母乳的空闲也没给，而将绳子套在其脖子上，

那些牛犊、羊羔等，多数因为身上的羔皮等而被杀。而那些没杀的，才刚刚生下来，如果给它们空闲的话，它们就要去吃一口母奶，但是，连吃一口母亲甜奶的空闲都不给，直接把绳子放在它们的脖子上。

这就是人非常可怕的贪婪之心，为着私欲的缘故，想在一开始就把它们控制住，然后就可以尽情地剥夺母牛、母羊们的奶，做成酥油等，来提供给人吃、卖等。这就是罪业之始了。

坐则拴于木桩，行则牛犊相连。彼等一切份内应有的一份食物——一口奶，也被凌夺而做了酥油，母亲身体的精华、孩子生命的给养被掠夺之故，成了不死不活那样的状况。

然后，这些小牛犊、小羊羔们，坐的时候被拴在桩



子上，走的时候两个、三个、四个、五个等被连在一起。如果不连，它们就要去找母亲了，连在一起就没法到母亲身边。按照天伦关系，它们本来应该吃母亲的奶，而这一份应有的饮食，却被人剥夺而做了酥油等，人以贪婪之心夺取了这个精华。那么，母亲身体的精华、孩子生命的给养，就这样无情地被剥夺的缘故，母子都成了不死不活的状况。

这情形可以分别观察母子两方面。

也就是诸强壮的母牛，在春天之时无法从卧处起身，是这样子精髓耗尽的，

在母亲方面，比如，那些强壮的母牛，它们春天三个月天天都被挤奶。夏天、秋天还找得到一些青草吃，冬天三个月没有那么多草可以吃，这样到了来年春天，身体已经非常虚弱了。在这时还继续几个月被挤奶，那身体衰得躺在卧处都不能起身，成了这样一个精髓耗尽的状况。

诸牛犊、羊羔也多数唯一由腹中饥饿而死，那些没死的也干瘦、羸弱、行步蹒跚，快接近死像拨炒棍头一样，就纯粹只做了这样的罪孽之事。

而那些牛犊、羊羔们，大多数都是腹中缺少营养，一个个都饿死了。而那些没饿死的，也是干干瘦瘦、非常虚弱。那么小的生命走起路来晃晃荡荡、接近死，就像拨炒棍头一样。（拨炒棍头：藏人做糌粑粉的时候要炒青稞，在这个过程中要用细细的、很轻的棍子不停地翻拨，不这样的话，青稞就会炒焦。）

那么，取酥油和牛奶到底做了一件什么样的事情？唯一就做了让母牛等虚弱地躺在那里，动都动不了，而那些幼畜大多数死掉，没死的也都虚弱得接近要死，此外没做到什么。这样就可以看到，受用一口酥油、牛奶等，都是与很多的罪业相连，除了唯一由罪成办之外没有别的事情。这样观察整个缘起的状况就会发现，在一次享受的运作中，注定了它的果最终要在恶趣的无边苦海中行。

思考题

- 1、观察下列求乐事件的整个缘起过程，并思维：
 - (1) 喝茶与哪些罪业相连？
 - (2) 吃糌粑与哪些罪业相连？
 - (3) 受用酥油、牛奶与哪些罪业相连？



汉地的情况同样如此，可以观察饮食、衣服、房屋、车辆，以及各种生活用品、生活享受等。观察了整个缘起的过程，就明确无不是苦因，将来会趣向无边际的恶趣苦海。这是由于在过程中，有无数杀生、盗窃等的罪业，而成为苦因。又有造作者的艰辛，伤损筋骨、流血流汗等，无不是苦缘。而自身以贪心等来受用，就已经入了杂染的罪业之网，三途苦报也就有份了。

我们从饮食开始观察，要看到这一碗饭、一盘菜到底是怎么来的。我们去观察整个过程的时候就会发现，它其实来之不易。过程中要耕种、除草，长好了要收割、扬播，还要很辛苦地搬运，然后储存在仓库里，又要车辆运输，还要舂磨，再要洗、烧、煮、蒸等等，这样才做成了饮食来受用。

在这个过程中，要观察到艰辛之苦。也就是有非常多的劳作，种菜、造墙、灌溉田园、做成酱醋等等，费非常多的心血，真的是一碗饭就是一碗汗，汗在皮肉就是血。就像过去古德所说，一碗饭的功力要出作者一钵的血。我们看种稻谷的情况。比如耕地的时候，农民大清早出去，天黑才回来。耕牛的辛苦更不必说了，拖着沉重的犁，毫无自在地往前走，即使身体衰老有病，也没有喘息的机会。人也特别辛苦，天热的时候，脸晒得黑黑的，背上晒破了皮。收割的时候顶着烈日辛苦地挑，一口气挑一担上百斤的谷等等，有非常多的心血。这样

就明确，在受用一碗饭当中，其实就有造作者一钵的血。

再者看杀生的罪。前面引水灌田的时候，田地里无数的虫子全部淹死。到了稻谷快成熟的时候又要放水，水里的虫子也都放出来而全部干死了。或者稻子上长虫子时要打农药，要死无数的小虫。从这里可以看到，伤害了无数杂类小虫。当我们去受用这一碗饭、一盘菜的时候，实际已经入股了。所以，佛教诫出家人日中一食，支持性命，这样过一生就可以，不然的话中间罪染非常的大。

同样，我们再观察衣服。这并不是无因生的一个产品，观察整个缘起过程，会发现这是非常多的因缘和合而成的。比如，一件丝织品要养蚕、杀茧。或者一件衣服要有很多化纤等的材料，需要纺织、染色、裁缝、运输等等，那么多的因缘调配和合才做成了衣服。

观察上身、下身的衣服，就要看到里面有造作者的辛苦，以及杀生等的罪业。比如，一件丝织品的衣服，就要想这杀了多少蚕，出了多少气力，蚕茧入到热水里的时候受多少痛苦。从中可以看到，都是由罪业而造成的。或者身上穿的皮衣、脚上穿的皮鞋、手里拎的皮包，还有裘皮大衣等等，全是剥了众生的皮做成的。毛衣就像前面所说的那样，用羊等身上的毛做成，这上面有多少杀生罪，有多少辛苦。这样就知道，如果我以贪心去受用它，实际就入了杂染的罪网当中，它唯一是入三恶



趣的因。

所以，佛教导出家人穿粪扫衣，只要能遮遮身体就可以，就是希望以此修出离的道，早日超出生死。否则以贪婪心去受用由非常多的罪恶所成的衣服，在这个贪著享乐的过程中，就积下了很多的业债，因为自身已经加入这样一个大罪业的股份公司了。

再从房屋来说。挖地基、起墙，伤杀很多土里的虫。在建材方面，砍伐木材，伤掉树中的虫；造砖瓦的时候，杀掉泥水里的虫；放火陶冶，杀掉柴草里的虫。而且，工人花费很多苦力，又要备办饮食等各种因缘。其中有很多造作的辛苦、杀生等的罪业。而受用房屋的话，自身也入了罪业的股份公司，无不是苦因，成为三途业因。

所以，佛教导行者要依于坟间住，只是搭一个草屋、住一个茅棚等，这样过一生就可以。因为在这轮回中，光是住房就杂了无数的罪业之因，当罪业一旦系缚得深重时，就会直接被牵入到苦海当中。

我们生活在城市里，就要看到所住的高楼大厦的由来。从中能够发现，它是现代化无数因缘的合成，相比于古代，更是充满了造作的艰辛和罪业。在这个过程中，比如要挖一个非常深的地基，动用很大的机器人力，然后造很大的楼房。这里面每一种建材，比如水泥、钢筋、砖瓦、木材、玻璃等等，以及造楼的各种机器、电力，其中任何一项都不是无因生的，有非常多的因缘。比如

一根钢筋，它是怎么做成的，一块砖、一块大理石是怎样合成、运输，之后放到这里来，再一块一块地叠起来。从中会发现，因缘实是太复杂，多少人的心血、汗水都在里面。假如说一碗饭等于一碗血的话，那住的一栋楼房，等于多少吨的血？

又比如我们特别讲究住房的品质、装潢的豪华等等。在这里面，地板、天花板、涂料、灯具、家具等等，任何一项有多少人力的投注？有多少艰辛？在这当中，杀生、欺诈、妄语、争吵、竞争等等的罪业有多少？就像这样去观察，实际是更多罪业和合的产品，这样以很大的贪心去受用，当然是非常沉重的业债。

再说我们在城市里坐地铁、坐动车等，这上面有多少钢铁的材料、燃料、修路等的因缘。比如说一个地铁，要挖多深多长的路？里面伤多少虫子？这里面耗费的人力、财力有多少？其实，无不是人心以贪欲驱使，积聚非常多的因缘，而这里面全是杂染缘。好像是在享受现代化的便利，特别的幸福快乐，实际无不是罪业所合成的。而自身在享用的过程中，已经入了股份，因此，现在的人业力也就非常深重。在他们身上，就在当前的生活里，也很难有轻松快乐的感受，即使有一点，实际里面也沾满了罪业，充满了血汗。这样就知道，现代化的生活无不是由罪业所集成的，受用的时候无不入到罪业的网络里，可见这一切都是在奔向无边际的恶趣苦

海。



大圆满前行系列·普贤上师言教

思考题

- 1、结合自身情况，从整个缘起过程观察：我们日常受用饮食、穿衣、住房屋、乘坐交通工具与哪些罪业相连？

（3）总结思维

如是我们现在算为安乐的一切事——口中所食、身上所穿、财物及受用的一切法，思维何者也都唯是由罪恶成办外无故，此一切的果者最终需要行于无边际恶趣之苦中，故现在“一切乐的显现”也都唯是行苦。

思维总是由总到别、由别到总。前面讲了饮食等的例子，现在总归思维的时候，最关键的点就是，能不能遍到一切有漏法上。如果这一点能达成，那就会开启广阔的苦谛正见之眼。

现在就现前人间的状况来观察。我们要看到饮食或者其他物质，在它成办的整个缘起上，由于众生共业的状况都是由两大无明——所谓的“黑大哥”，也就是业果愚和无我真实义愚的指令，而发起种种业行，从个人身上来看，也是无数的罪，从群体状况来看，也是无数的罪染因缘在交相作用，当看到这一点后，思维一定要扩展到决定的、周遍的层面，这样的话，大的厌患心、出离心会出来，它的量是普遍的。

思维正法无非是三量三分（即宗、因、喻）。就是由总到别、由别到总、由喻到法一概去认定的，这是因为缘起理则是决定的。就好比当看到一片叶子掉落的时候，就知道一切有为法全是无常的；当知道一个声音刹



那即灭的时候,就知道一切因缘生的现相都是刹那即灭的。同样,当看到一杯茶是无数罪染因缘合成的结果,自身去受用而参与其中也就成了苦因的时候,就应该看到,有漏世间我们视为安乐的所有法,全部都是这种状况,由此会得到法印的认识。

因此,在这一段文里,我们思维时要把握住有法、立宗和正因。“有法”,是具有乐颠倒心的人,心里认为的一切安乐之事。“一切”,表示有法上完全周遍,还要推演到一切有漏法运行的刹那当中。“立宗”,指看起来好像是安乐的一切现相、事情,全数都是行苦,没有一个例外。这里的立宗要达到法印的认识,也就是要以这个苦印,印在一切有漏的刹那上。正因有两个:由于这一切都是由罪成办的缘故;以此这一切的果终究需要行在无边际的恶趣苦中的缘故。由于最终的结果是往恶趣苦海里奔,因此,这一切的运行全是苦因,是苦的性质,在这上面一定要出现比量的智慧,要得到定解。为此,以人生作为好观照的对象,因为我们是人;然后要出现广遍的认识。

到此为止,三苦一旦看清了,就能断定人生唯一是苦。再推广到一切有漏法的范畴里,那就是有漏皆苦,三有上下所有的事全是苦。在它的推广上面,比如说坏苦,就是一切有漏的乐事,由于是因缘生故,因此不可能以自己的力量维持到第二刹那,刹那即灭的缘故只是

泡沫，而且，由于正现的时候有耽著力的缘故，当它一失坏，立即就陷入到忧苦中。诸如此类，从人生见到的某些坏苦的现相，一直推到所有有漏乐的现相全是坏苦。

所谓“苦苦”，也是人生中看到一苦未了一苦又现，一个接一个的苦在身上发生。最开始只是看到一些触恼性的苦受在连绵不断地发生，进而把坏苦的认识结合进去，会发现在有漏法的进程中，就只是一苦接一苦而已，绝不可能出现一刹那的真实安乐。像这样推到极处的时候，就发现了苦苦的真谛。

那么行苦上，通过观察吃个饭、喝个茶等，这上面警觉到，它不是无因生的，而是各种因缘和合而成的，由于众生界无数的杂染心识都受着无明的支配，因此，每一个地方都是罪染。这样就会发现，我们拿到手的这个东西，是由无数的罪业成办的。或者成办一个事情的时候，由于是处在有漏世间的范畴里，都是以我执为着私欲而作，或者不相信因果，或者不认识无我，在无明的驱使下，刹那刹那造的都是苦因。从未来的流向去看，这一切就像一辆往恶趣苦海里奔驰的列车一样，这种行进的状态就叫“行苦”。

像这样就知道什么叫“推广”，什么叫“周遍”，什么叫“取得法印的认识”。在这上面一旦达成了定解，之后就再也不对世间抱有任何求乐的幻想，而且看到无



数的苦密密麻麻，愈演愈烈，这时会退掉对世间欲求的心。

按三支比量思维这一段时要知道，有法方面，首先要从最近的开始。口里吃的好饭菜、身上穿的好衣服，拥有的手机、电脑、小车、豪宅等各种财富，受用的总的现代化五欲盛宴，以及特别的男女欲乐等等，诸如此类，所有我们认为是真正安乐的事，就是所要思维的对象。无论思维哪一个，我们都会发现，在成办它的整个历程中，唯一是黑大哥一般的罪在役使着，身口意都受着两大无明的驱使而发出各种业行，因此唯一是罪成办的，个人如此，群体也一样。以这个缘故，最终决定落入恶趣。它也有两种状况，如果落在业果愚中，为着私欲作各种邪恶行为的话，那下一世决定下到恶趣里。如果还懂得行持人天善道，但是为着私欲想得到善趣福乐的话，就变成第三世落入恶趣。也就是，善业的力量让他在人天里结果，而结果之后仍然堕入到无边际的恶趣之中，就像《四百论》所说，智者看天趣就像地狱一样。

这样就能认定，这一切求乐的行为，无论是以非法的手段来获得，还是以做善事但还是想谋求私欲的方式来获得，最终的结果唯一是行在没有边际的恶趣苦中。由此就能看到，现在我们无论以什么样的方式，只要脱不了我执，受着私欲的驱使，那么成办的所有乐事，都决定是到苦的海洋里去。因此，这一切的乐事实都是

苦因，可以判定唯一是行苦。

（二）思维八支分苦

分二：

- 1、思维生老病死四大苦河；
- 2、思维其余四苦。

思维八支分苦有两个部分，首先思维生老病死四大苦河，接着思维两缘两欲，人生的境遇中无非是亲、怨两种缘，和所欲、不欲两种事。真正能够看清八苦，的确就会发现人生纯一是苦。

1、思维生老病死四大苦河

分四：

- （1）思维生苦；
- （2）思维老苦；
- （3）思维病苦；
- （4）思维死苦。

首先，思维生老病死四大苦河，也叫“四大瀑流”，以苦相非常剧猛、无数、相续而称之为“河”或者“瀑流”。先能够看清四大苦河的真相，就已经明白，人生的历程只是像苦河一样。这里在观察时，要按照藏地祖



师的风格来进入。藏地祖师擅长缘起秘密，就像站在高山顶上，一眼能看到千万里之外，因此，整个引导是一环扣一环地在缘起路线上引导我们如理观察。

（1）思维生苦

首先思维生苦。以一个敲门砖来说，拿南瞻部洲为例，就是想：“如果我的识在南瞻部洲投胎，得到人道的生，那这个生是一个安乐的、值得欢喜的事吗？”这就是首先要问，识投到南洲，这个“生”是有安乐、值得欢喜的事吗？要这样去问。因为佛法是理智的，只有自己睁开了眼，顺着教量、比量的指引，真正看到了生纯一是苦，这个时候就起胜解，欲就变了。不再想求这个生，而是退了下来，想从这脱离，就会发生一定要闭胞胎之门的心。

那么，我的识投到南瞻部洲的人道里，这样一个生，一步一步地像影片一样演出来的历程到底是怎样的？因此，我们要看缘起的历程。变现出的果分的相，就是“苦”；正在运行中，刹那刹那到底往哪里走，这就是“因”，诸如此类，要作因缘观来破掉愚痴。

对此又要依教依理。教是《入胎经》，整个引导就是依据《入胎经》做的简要修轨，理就是业感缘起或者赖耶缘起的理。全景观照就是要连前连后，出现一个三

世连环的统观。“连前”，就是要知道，前世已经有十二缘起的爱、取、有三支，最终落到有上。那个宿业已经成熟，因此，今生的一切历程就是由宿业成熟的风在运行的，一切处都是业在变现。所谓“连后”，就是今生一切阶段的所作唯一与罪相连，而能作恶趣之因。这样就可以看到非常苦，一方面受着前面的业风所使，不断地在此生当中受报，这里面又有入胎、出胎、出生、生后各阶段的状况；往后看的话，就发现这是一个往苦里奔驰的列车，诸如此类，就是所谓的“三世连环统观”。

明确了生以后，再细分地去看老、病、死三个重要部分的苦相。一旦明白了四个苦相，串在一起就知道人生只是苦，这样就会彻底退掉还想做人的心。再细下去，那就是看爱别离、怨憎会，这两类是不可免的。还有求不得、不欲临，也是处处都在这样为欲所使的苦状中。整个观察下来以后，我们对于人生的认识会完全转变。这时候，在圣教明灯的光照之下，在缘起理则的确认之中，我们的心就不再有怀疑了，确定人生完全是苦河，非常可怕，之后对于人生的欲就发生转变了。

晋美朗巴祖师的修轨一直抓住“生”这个字，而普贤上师的引导完全是按照自己上师的心要来的，所以第一句话就问你：“生到三善趣，是真的有乐，值得欢喜吗？”这一句贯彻在一切处。那么，现在在善趣的人道里面，三根本苦过后就到了八支分苦。先是思维生，还



是要问这个问题：生到这里，整个一生的电影演出来的到底是什么？往后又要演什么？整个缘起链拉出来的一系列状况如何？如果能在缘起理上透彻的话，那的确就知道生是苦。这也是《入胎经》所说的“生唯苦生，灭唯苦灭”。这样就知道从诸佛到诸祖的心意所在，而我们领到心意以后，就把握了它的要髓、要害，开门的钥匙有了。紧接着就是按照这样的指引，一节一节地在缘起上作如理的观察。

分三：

- 1) 思维住胎之苦；
- 2) 思维出胎之苦；
- 3) 思维生后之苦。

1) 思维住胎之苦分二：

- ①总思；
- ②别思。

“总思”，指思维三十八周诸变异位的苦状，“别思”，指思维胎身圆满时的苦。观察方法，就是掌握了前面三大根本苦相后，去一个一个地认识这是怎样的苦相。也可以按照《四法印》或者《瑜伽师地论》所说的三苦来观察，也就是，“苦苦”指一发生的时候就不想

接受、触恼身心的受，以及与受相关的一切心王、心所、所缘境等。这样就能认识，一个一个的确是苦。

①总思

首先住胎苦的总思维，就是在缘起上完全确认，过程上一分一分地认清。又要明确它与后面的关系，缘起初位的认识非常关键，智者一旦看到了前因，后面一系列的结果都预先认知了。这是什么意思呢？修轨里的这一句话，是根据《入胎经》做的总摄语。实际上要结合《入胎经》，看到识怎么入于父精母血当中，怎么与父母精血和合成四大，一一都是缘起所生的。再者从历程上看，识一进入精血就成了名色位，就是以这个名色为缘发生后面的六处，整个历程用三十八周来确认，其中的苦状要一个个地认清。

与后面的连接就是，如果能够认识当初识怎么入精血，四大和合而为身的话，那就已经断定，在将来四大不和的时候发生无数病苦的状况。再者，三十八周怎么一路过来，为业风所使，逐渐地从一滴牛奶般的形态开始，出现了四肢、身躯的相，然后出内脏、骨骼、筋、脉、皮、肉、根等等，就像这样，要看到缘起的繁杂性。又要知道有为法多诸过患，那么多的缘起去维持这个身体，稍微不能维持时，苦态就要出来。然而终究是没法



维持的，决定有个老苦要来，那时根身上的所有部分都出现衰退，各种苦像雨点一样密密麻麻地降下来。而且，它既然是个有为法，由因缘生成的东西，到了最后因缘维持不住时，整个相续会垮掉、会灭掉，那个时候会有最大的苦到来。诸如此类，要认清生的状况，一旦认清了生的这一边，对于老病死的那一边，同时就会发生确认。这样就能够从甚深的缘起理上断定，人生纯苦而已，任何一个生都意味着后面的老、病、死。这就是前后的连接。

按照这个理路的指导，我们要能够知道引导文的要点所在。这些文字都是缘起的描写，并非随意杜撰的。首先，我们以南瞻部洲为例，因为对这个世界最熟悉。明确了这一个以后，依此类推，就要知道缘起的法则都是同类的，既然在南洲受生有这么多苦的话，那在其他世界受生，也会有在那种特定缘起下发生的无数苦相。最关键是要在一个最切近的因缘事件上，非常明确、细致地认定，这样的话，就能一次性地发生一个很大的觉悟。

生、老、病、死四苦中初生苦者，如是南瞻部洲的诸人由胎生故，寻香识入于父母精血之中，而羯罗蓝位、遏部昙位、闭尸位、健南位、钵罗睺佉位等诸变异位诸苦次第领受。

按照南瞻部洲人类的受生来说，“诸人由胎生故”，这是讲缘起的问题。由于它不在卵、湿、化里面，只是胎生的缘故，当然受生方式是要识入在精血里，在母亲的胎藏中安住，由此孕育再降生世间，是这样一种方式。因此要看到，它的最前位就是，过去中阴的最后一天夜里，神识直接入到父精母血里了。“而”字后面表示，此后以五位为代表的三十八周变异位的苦受，都是躲不过去的，一个个都会发生。为什么逃不过去呢？这是由缘起理决定的。

在十二缘起里说到，名色为缘生六处。因此，这里要进一步细致地了解，当识已经入到精血里的时候，这就叫“生”，识还没有进去不叫做“生”。不是等到呱呱坠地的时候才叫“生”，而是识一入精血，最初位已经出来，这就叫“新的生命开始了”，就叫“生了”，这就是生的最初位。既然有了生，好像种子已经播到地里，在因缘和合时，它若干分位的变现会逐渐出现。这样就很明确，按照《入胎经》所说，当识入到精血里以后，以它为因缘，接着一个个变异位就随着业风所使，会受各种各样的苦，绝对都逃不掉的。

而且要想到，本来是一个神识，现在裹到精血里了，就像孙悟空被镇到五行山下一样，在这样的状况中，再结合《入胎经》观察，会发现苦不堪言，因为一个七一个七地变现，完全身不由己，自己连意识现行也没有。



然而那种苦的状况，确实业风一驱使的时候，就非常快地变出来。开始只是一点牛奶般的状况，哪里是我？然后逐渐变成像小鱼那么大；然后好像雕塑的作品一样，会出现身上的四肢和身躯；又出现手指甲、脚指甲；里面又出现大肠、小肠、脉、筋等等。这样的过程一个个去看的话，就知道这叫“苦报位”，一直是由业风所使的。然后，最初就像住在一个又热又臭秽的锅里一样。整个过程，《入胎经》里都有非常细分的指示，在那里我们会总体地认识到，住胎完全是受报，就像住在地狱里一样，称为“胎狱”。

②别思

及至一切支节、诸根圆满的分位时，于母亲胎内狭窄、恶臭、漆黑当中，领受如监狱囚禁般的苦；母食热食则苦如烈火中烧灼；母食冷食则苦如寒水中倾浸；母卧则苦如压于石下；母饱则苦如挤于崖中；母饥则苦如堕于险坑；母行、住、动转则苦如被风飘荡，有如是等苦。

特别要思维胎身圆满阶段的苦。这里要把握十二缘起当中，由六处为缘生触、由触为缘生受这两个环节。虽然前面有非常难受的苦，然而由于胎身的根还没形成，因此与后面相比，还属于轻度的。特别要思维的就

是，当身体大的肢、小的节以及眼耳等诸根全部圆满的那个分位，大约在六个月以后。

这样的话就要知道，一个因相，无数苦相。“一个因相”，就是到了六处位，根已经长成，眼耳等的门开了。开了以后，紧接着由六处而生触，也就是根境识三者合而出现分别，这叫做“触”。由于有触的缘故，猛利的受就要发起了。教典中常常以这种极度的苦受，称胎为“胎狱”或者“地狱般的苦”。

这时又要分别来观察。已经生识的缘故，触到了母胎里的色，关键要看到身根、眼根、鼻根三个方面，眼睛看到非常漆黑的色相，鼻子闻到恶臭，身根觉得非常逼迫、狭窄。再者，他能感觉一切的冷、热、压、行等等，会发生非常强烈的苦感，这是由于他的敏感度增加了好多倍的缘故。按照这个方式去观察，再结合比喻，就会认识那是怎样的苦。这之前恍然不觉，根一旦圆满就非常明显。在之前还会产生一些错觉，会感觉这是不是宫殿？骑在马上还是登在楼上、睡在床上？等等。然而这时候就感觉没办法待了，他感觉这个胎里非常可怕，就像一个人被关押在苦难的牢狱当中，非常臭、非常黑，又受压迫那样。

假使母亲吃一点热的食物，由于他的敏感力，就感觉好像在火里烧一样。吃冷食的时候，只要温度稍微降一点，他就感觉像浸在冷水里一样难受。母亲侧卧的时



候，像大山压住一样。吃饱了又像挤在山崖里一样。饿的时候饥虚，感觉好像“扑通”一下掉到了险坑。或者母亲在走路、站立、身体做各种动转的时候，小幅度运转一下，在他的感受里都会放大好多倍，就像在空中被风吹荡一样。“等”字还包括各大教典里所说的，母亲吃的食物过酸、过甜、过咸等，通过脐带输入的时候，他都感受到猛利的刺激。以及处在生藏之下、熟藏之上，就像被五花大绑，上面用大山压着，下面用尖镖刺着一样，像这样有非常大的苦。诸如此类，属于住胎的苦。

这样观察以后就会确认，住胎的确不是什么快乐的事，不值得欢喜。真实认识胎生的状况时，就感觉要入胎非常可怕，就像被关到世上刑罚最重的监狱里一样。这时会发现，原来来到这世上是受这么大的业报，要从那么大的苦里压榨出来才能得一次人身，那里面经历的苦楚没办法用语言来描述。

到这里，我们就看到了业感缘起的真相。前面问：自从第一夜入到母胎里，此后是不是迎来了幸福的人生呢？结果发现，在总的住胎的三十八周，以及特别的诸根圆满的分位里，所受的苦没办法用语言表达，那是非常可怕的一种受报状况。这样我们就不再认为，在母亲胎里是多么的安乐，值得欢喜，也不像世人所描述的那样，好像快乐的宝宝在母亲胎里是多么的幸福。但是，如果还没有看到底，那心还是不会歇下，因此，这个如

理的思维，要求量上要达到足够。自己的心再也没有疑惑以后，行为上的决断就会出来，再也不想取人间的生。

思考题

- 1、以三支比量证成“一切有漏乐的显现都唯是行苦”。
- 2、思维生苦的敲门砖是什么？什么是“三世连环统观”？
- 3、
 - (1) 总的如何思维住胎之苦？它与后面老、病、死、苦如何连接？
 - (2) 在胎身圆满的分位，会感受哪些苦？



2) 思维出胎之苦

其次，住胎月数圆满临产之际，以有之业风将头尾翻转而引至产门时，有如一个大力士从脚抓住而摔在墙上一样的苦；从骨盆中间出来时，有从铁椋孔中挤出一样的苦；诸产门狭窄者不能生出则死于彼处，或母子俱死，即使未死也受着濒死之苦。邬金大师云：“子母半步迈死境，母颌骨外余骨开。”

出胎苦要把握缘起的时间相、能运行的因相，以及所出现的苦相。

①时间相

时间相是指住胎的月份已经圆满，这表示缘起上的刹那数已经到量。就像植物到了一定时候，该要开花、结果了，里面有个风的力量在运行，这时候一下子就看到，这个植物抽枝了、发芽了、开花了、结果了。这表示当缘起点到了的时候，有一个业风在运转，那个相自然就会出来，这就是时间的相。

②因位相

到临产的时候，因位的相是什么呢？要把握“有”字。“有”就是十二缘起里的有支，在因位属于能生支。也就是，当初造业属于行这一支，第二刹那就在识田里熏入了习气，这叫“因位识”。当它受到了爱、取烦恼水的滋润，终究就到了有势力能生后有的阶段，因此，在那种必定要生的业势力上，因上立果的名字就叫做“有”。这个“有”在果位的时候，就是业成熟之际，由于业的内涵是具体的，因此，发生的风也是各式各样的。之前三十八周里，每一周都是业风所使，其实也都是“有”的业风。而且，以业的力量自然会完成孕育的过程，每个地方都十分精确，好像自动化一样，实际上就是阿赖耶识里的种子到了成熟的时候变现的，而每一个地方都有一个动转，不动转怎么会变呢？那个动转就叫“风”。

如果不懂的话，我们可以以生了之后的情形来描述。譬如，人从童年到少年、到青年等的阶段，每到一个分位的时候，业风会表现得非常明显。比如到了成熟之际，会发现这个孩子一下子长大了，他的业风在抽的时候，好像骨头一下子就能抽出来，然后成年特征也能出来。那么植物是这样，动物是这样，人类也是这样，什么样的事物都是如此。由此就会理解“有之业风”的涵义，其实有就是业，业就是有。



③苦相

因位业的力量成熟就表现为风,之后出现的苦相有三大类:

A 引至产门苦;

B 挤出盆腔苦;

C 产门狭窄苦。

这又要从缘起上认定,既然是一个南瞻部洲的母亲,而女人的身体就是这个状况,因此,胎儿要在这里出来的时候,必然会有这三种大苦,除非是不凡的圣贤再来。接着,我们就按照这三大苦来作确认。也就是,按照缘起的进程、时间的先后顺序,首先要知道怎么引至产门而受苦,然后要知道挤出盆腔是如何受苦的,以及产门狭窄要受何等的苦,由这三分就能够认定出胎之苦。三种苦都要以法喻结合的方式来认识,胎中所受之苦,在出胎的时候一下子就忘记了,由于苦太强的缘故,因此没办法现量地认识,结合比喻会大致了解。我们确认以后,的确会感到苦不堪言。

A 引至产门苦

法就是指有支,或者说,业到了成熟位的时候表现为风,它自然有个动转的力量。胎身如果是男身,就向着母亲体内,两手捂着脸部,这样蹲在母亲胎中的右侧;如果是女身,就向着母亲外部,两手捂着脸,蹲在母亲

胎中的左侧。像这样，到了业成熟时自然有个风，使得胎身上下翻转，头在下脚在上，然后牵引到产门。这时候要把握，由于胎身非常敏感，就好像一个人身上的皮非常薄，像个泡泡一样，稍微接触一点，非常强烈的苦受会出来。或者血肉裸露的时候，稍微接触就要发生非常大的苦。

带着这个认识，我们就会发现，当业风一转的时候，头部趋向产门，或许碰上了母亲的骨盆等的坚固物，这种苦状用譬喻来说，就像一个大力士，抓着脚直接把人甩过来，头砸到了墙上一样，就是这个状况。成人的头部稍微接触一下没什么苦感，但由于他是一个非常敏感的胎儿，业风一转的时候一下子翻过来，就像大力士抓着脚一下子拽了过来，头靠到产门的时候，就好像摔在了墙上一样。

B 挤出盆腔苦

这个状况要看到，母体盆腔的洞口小，而胎身大，胎身挤出来时的感受，犹如众合地狱压逼之苦。这里用譬喻来表达，就像古代旧式房屋的窗格，一格一格的，每一个格孔都很小，而且是铁制的，这样的话，把胎儿从产门拉出来的时候，他就好像从那么小的铁窗格子里挤出来，要受这样的大苦。可以想像，那么大的一个身体，那么小的铁窗格子，要从里面挤出来，就会发现挤压之苦是非常剧烈的。



C 产门狭窄苦

产门狭窄，如果不能生出的话，胎儿就会在里面死掉，或者母子同时死去，即使没有死，也会达到那种快死的苦的状况。因此莲师说：那个时候，母子两人半步迈入了阎罗王的境内。母亲除了下颌骨之外，其他的骨节都开了。这里就表示，即使没死，也要出现快死的那种苦的感受。

生和死只隔一口气，叫“一步”。“死境”就是死地，按照汉语来说，就是都到半死的境地了。刚刚说了，生和死只有一气之隔，叫“一步”，往阎罗的境或者死地迈了半步，就表示接近死。那个状况用骨头来说，除了下巴骨之外，其他骨的骨节都裂开了一样。

像这样，出胎的时候，母子都快到鬼门关了，假使很幸运出生了，是不是有真的快乐而值得欢喜呢？接着我们还要继续配合教量、比量，对于人生的状况作如实地观照，因此，下面接着思维生后之苦。

3) 思维生后之苦分二：

- ①思维生后初阶段之苦；
- ②思维整个人生历程之苦。

①思维生后初阶段之苦

出生后，也是落于垫上时，如堕荆棘丛中；脱去背上胎衣时，如活剥其皮；擦拭身上不净物时，如受荆棘鞭抽打；母亲取来怀中时，如鹰攫雏鸟；头上涂酥油时，如捆绑后投于坑中，领受如是等苦。尔后使斜靠而安置时，如溺于不净泥中，饥、渴、病、痛等无论出现什么也只有啼哭而已。

到这里我们要这样问：出胎的苦是很大了，要么孩子死掉，要么母子都死掉，没死的话也快到死边了，假使万幸生下来了，是不是迎来了人生真正的幸福和安乐呢？这里连接说，生了也是一个苦命。在出生的最初阶段，我们对这一个个过程如实地观察，就会发现全是苦的。那么这里按照时间顺序分了五步来看，而它根本的道理，就是胎身刚出来时非常细嫩、敏感，因此，稍微接触就有非常剧烈的苦出现。我们按照事情发生的次序，一一地通过比喻来认定。“一个理”就是，由于他的根出来了，皮肤细嫩，所以非常敏感，这样就能把握住此处的苦相了。

五步了解刚出生时的苦：第一步，婴儿落到垫子上，就像落在荆棘丛里一样。垫子上一根根的毛像针一样，刺着从背部到脚部的一切处，好像千万根荆棘刺在身上的苦一样。

第二步，脱去胎衣。住胎的时候，身体裹在胎衣当



中，到了要全部脱下去的时候，就像活人剥皮一样，因为一拉下去，他的苦感非常的强。

第三步，擦身。身上的那些秽物要用毛巾等来擦，而毛巾上的毛刺着婴儿细嫩的身体，就像荆棘鞭子抽在身上一样。也就是，毛巾从上到下擦下去的时候，就像很多根刺一下子抽上去一样。

第四步，母亲把孩子取入怀抱，这时就像鹰用锐利的爪子抓住小鸟一样。母亲两手抓婴儿往怀里抱，虽然是很轻地取，但是在婴儿的感受上，就像鹰用锋利的爪子正抓住自己一样。

第五步，按照藏地的习俗，出生后要在头上涂酥油。那时就好像身体被控制、被绑住了一样，一擦上去，好像掉到坑里一样。

“等”字还包括《入胎经》所讲的其他冷风、热风等接触的苦。

接下来看婴儿时期的情形。由于婴儿的体力不行，还坐不起来，当母亲离开，比如出去工作等时，就会把他斜躺着放在摇篮里。在这期间如果有大小便，因为还爬不出来，就只能拉在身上。身上沾满了大小便，就像溺在不净泥里一样。以此为例，在那段时期里，无论出现饥、渴、病、痛等什么样的苦受，由于自己没有任何解决的能力，又说不出话来，所以，苦逼在身上的时候就只有哭而已。“等”字，包括撞到了什么，或者被狗

咬到等等。

透过以上的指示，以及可以再扩展观察，会发现出胎以后，在成长的最初阶段里充满了苦。这样再去想：从刚刚出胎到还没有自理能力之间的过程中，是不是真的有安乐而值得欢喜呢？这时会发现，真是一苦连一苦接着下来的。

在来到世上的最初阶段有那么重的苦，看到这些以后，我们还要进一步观察：此后的人生不是越来越美好吗？那么多的青春岁月，那么多人生中的精彩，各种各样的享乐、成功等等，这些是不是真的安乐呢？接着我们要思维生后总体的苦状。

②思维整个人生历程之苦

这一段的思维，首先要掌握坏苦和行苦的相，然后去检查人生到底是怎样的。所谓的三根本苦、八支分苦，“根本”，就是指掌握了三种根本苦相，就像认识了一个生命的状况那样。在观察八支分苦的时候，比如观察生，它后面到底是什么状况？因为已经掌握三根本苦的苦相，那么用它去检查任何一个地方，就会查出原来这个是苦苦，这个是坏苦，这个是行苦。就像医生能够辨识病症以后，一看就知道这个是这样病，那个是那种病。这就是在缘起上掌握果的相状。



如是生后纵使于青春成熟之时，暂时如增上一样显现，也实际上寿命逐日消尽而离死越来越近而行，

“纵使”，表明这是推到极点的观察法。如果在最好的青春成熟的年华，看起来好像日日在增上，越来越好，在这个状况里，也是寿命一天一天在消减，离死越来越远而行的话，那么其他的中年、老年等就更不用说了。这就是推到极处，在最好的地方都可以看到，他实际是奔向死亡，趋近完全垮掉、全部灭掉的状况。既然最好的状况也只是坏苦，并不是真乐，那其他一般的状况就更不用说了。像这样，作一个推到极处的抉择。

世人都说，青春年华就像早上八九点钟的太阳，朝气蓬勃。这正是最大的迷惑处。如果把这个破掉了，那就看到人生的确非常惨，一点乐相也没有。在青春成熟的阶段，暂时看起来好像样样都在增上。气力在增长，智力在增长，事业在展开，各种各样的享受正等着他去尝试，人生好像不断地往好的方面呈现。就像花儿正在盛开，欢宴正在进行，各种的美好正在现前一样。那么这是不是真正得到了乐呢？只要去看他的后边际，就知道全部是坏苦。因为这些都是因缘暂时维持的一个假相，哪里能持久呢？

关键要看到，人命是有为法，就像一根蜡烛，由于蜡的支持，不断地在闪光，然而它闪一次光就消一点，

逐渐逐渐地消，最终就全都没有了。像这样，从这边看，好像太阳逐渐在升起，然而从整个进程来看，它是在逐渐地走向西方。又像花儿盛开之时，就要看到它正在奔向死亡，而且越是盛开越可怜，因为很快就要枯萎了。

像这样，只要看到寿命一天一天在消减，整个进程越来越往死靠近，就像一辆囚车，虽然上面有一些欢歌笑语、美艳狂欢等等，但它一直驶向刑场，这时候就要知道，正值青春美好看似安乐的状况就是坏苦。

思考题

1、 出胎之苦：

(1) 什么是“有之业风”？

(2) 以喻义结合的方式阐述出胎过程中的三大苦相。

2、

(1) 以喻义结合的方式阐述刚出生时的苦相。

(2) 出胎后在成长的最初阶段有哪些苦？

3、 思维整个人生历程之苦中，坏苦的思维理路是什么？为什么说青春年华也没有乐？



无有了办、无有完结的世间此生之俗事如水面的波纹般一个接一个出现，于此状况中行，此等一切也是由唯一与罪相连而只能作恶趣之因，故极苦难。

前面通过全面地观察，我们已经知道坏苦，但还没有完全看透，这时候还要连前连后，一路展开对三世流转状况的观照。这时会发现，从前的宿业推过来的时候，人生的一件件事情就逐渐在展开，而正在展开的时候，它又联系到后世。那么，这个运作的状况是怎样的？它到底往哪里走？像这样在缘起理上去认定，结果发现全部都是行苦。这样的话，我们就彻底会认识，人的一生真是一大苦海。

对此，要通过三支比量来认定。有法，是此生的俗事或者所作、运作。立宗，是一种极苦难的事。能立上有两处，贯穿三世的流程：连前是被宿世的惑业力他自在转，此生的俗事一个接一个出生；连后就是正当起运作的时候，一切的运作都唯一与罪相连，那只能作恶趣的因。

行苦有两分认定，像《瑜伽师地论》或《道次第》也有兼具两分，本传承着重说一切行或者运作是苦因，因此是行苦，这个引导文里两处都有。

第一处“连前”是讲，这一生的事务或者运作，不是随自己自在的，而是随宿业自在的，因此，它的状况

是一种无有了办、无有完结的事务。不自在的苦相就像水面的波纹一样，一个接一个地出来，一直在这种状况中行。

状况有两分：一、无有了办；二、无有完结。从事务的性质上看，任何一类都无有了办。求名、求利、求知识、求男女、求享受，乃至在任何一件事情上都没有办完的时候。比如搞吃的，一直搞个不停；搞男女之事，也是没完没了；求世间知识、名位，也是没完没了，终究没有了办的时候，轮回的性质是一个接一个会出来的。从时间上说，就是没有完结。不可能到了某个时候，突然之间轮回的事情没有了，而是会一个接一个地出来。这是由于过去的烦恼和业无量无数，又不断地在新造作，所以，变现此生事务的能量是无穷无尽的。也就是，赖耶里一直在熏种，这些种子都是要变出轮回的事来的。因此，那些节目会一个接一个上演，不要想哪一天就没事情了，一定是一件接一件来的。

这种状况用譬喻来说，就好像以石击水的时候水上泛起的波纹，前一圈过后，又出后一圈，再出下圈，一圈接一圈地出。像这样，我们就是在为业风所使的人间琐事中度过一生，按照缘起律的分配，一个接一个地会出来。“于此状况中行”，自身像一匹被惑业力驱动的马，自己心识果位的状况就是受惑业力量的驱使，而不断地现出这些蕴的相。这样的话，从连前来看是极苦的，



一点自在没有，就是要随着惑业力他自在转，这叫“行苦”。如同被动力资源所驱使而没办法停止的相续之流，而在这当中一点实义也没有。

再看第二处“连后”。行进的状态当然是一直被驱使，不得自在，这是一种苦，而行进本身又是被黑大哥狡诈役使的状况。也就是，一直都在业果愚无明和无我真实义愚无明这两大无明的驱使之下造各种罪，就像《地藏经》所说，“举心动念，无不是罪，无不是业”，因此，这种状况唯一是与罪相连。

简单说，两大无明就是自我和自由。“自我”，就是本来没有我却执著这个虚假的影子为“我”，然后建立他方。这样的话，合自己意的时候就贪，不合自己意的时候就嗔，由贪、嗔两大门类为代表会发出无数的烦恼，起惑造业，这样的话，决定是往生死里走的。“自由”，就是在因果上没得到定解，不相信真的有因果律。这样的话就认为，我想怎样就怎样，这么做也可以，那么做也可以，可以偷巧、占便宜等等。由于受这个非常狡猾的邪慧所驱使，各种邪行都出来了。这个黑大哥一直装在心里，他是内在软件系统的核心，是他在里面指挥，那么以他的支使，人生的一切运作，唯一都是在造罪。重一点的罪，就是一步下去；轻一点的罪，就是两步下去，先生到善趣，享完福又下去了。

就像这样，如来藏随着染缘，是没有办法的，只要

心里没出现三主要道的内涵，一直都是这种状况，不可能某个运作突然就脱开了罪，以非常大的智慧、慈悲去做的。这样的话，刹那刹那都是直接或间接作了恶趣的因。因此，这种行进一直在往苦海里奔，他每一个点都是苦因的缘故，就可以看到是极苦难的状况。

在没有远程眼光的人看来，人生的一件件事都很有意义，认为我们现在都忙不完，据说忙才是有意义的，不忙是没意义的。然后他整天去忙事业、忙爱情、忙名誉、忙知识、忙享受，好像有无量无数有意义的事。这是愚痴人的看法，因为他的眼光竟然缩小到只看眼前一幕，而且他相信自己的幻觉，相信颠倒心。这个疯子就把眼前的一幕——自己喜欢的、自以为很好的，执为是安乐。实际上，用远程的、透彻的缘起眼光去看的话，每一个刹那都是造罪，每一个刹那都在饮苦食毒，每一个刹那都记下了将来要在阎罗王面前受审的业绩，都只能作恶趣之因。就像某种东西有毒，会发生毒害作用，然而愚痴的人受黑大哥的蛊惑，认为这是美食、好吃的，然后不断地吃。旁边的人看他就知道这非常苦，虽然现在还没发作，然而一旦成熟，在他身上会爆发出无数个剧烈的中毒之苦，非常可怜。这就是以这个因来成立极为苦。

再放到我们自身上来观察。我们从小时候上学开始，小学、中学、大学一路是怎么竞争，怎么起贪嗔，



长大后又追求男女情爱之乐，追求社会上的地位、名誉等等，从整个状况来看，是不是就是私欲在驱使？一直认为有我，唯一重要的是我，为着我去竞争，为着我跟别人拼，为着我去对待一切，这上面又不怎么相信因果。那么就会发现，每一个行为都是在起惑造业，都是跟罪相连，什么好的也没有。因为心里没出现安乐之因，也就是没有三主要道的内涵，根本不是一心想出离三界，也没有菩提心，更谈不上空性慧，整天就是“我、我、我”的，这就可以认定唯一与罪相连。

按此浊世南洲的状况来说，基本上都是黑业，因此按一般情形而言，几乎全是恶趣的因。当然还有一些好人，行一些善事，然而他们的目的很庸俗，就是为着自己，想来世得到天上的乐、人中的富贵等等。这种状况是三世冤，将来在享乐的时候，私欲会进一步膨胀，导致他忘乎所以，因此决定是往恶趣走的。这样一个个细分地观察，发现人生没做什么好事，都是在造罪，而造罪是要受惩罚的。阎罗殿里罪状的簿子堆得比山还高，一笔一笔在记的。像这样，从因位去确认就知道非常苦。

这样就知道，整个人生的驰行就是往苦海里奔，因此，每一个刹那的运作都是行苦，这样展开就看到未来的趋势了。洞穿了三世的流程，以及各个大部分的状况，再细到一分一分的状况，这样就由总到别、由别到总，彻底地认清了人生的真相。那么到此，我们再问一句：

一念投胎以后，整个人生的展开是真的有乐而值得欢喜吗？当然，完全是苦报的一个个展开，完全是苦因的一个个积累。这样的人生实在是非常可怕，除了苦就是苦，不可能有一个刹那出现乐。

从一世人生来看，用三苦这个根本的检测仪去探测就会发现，所有似现的乐，终究在因缘不能维持时全数垮掉，没办法长存，全是要坏掉的。而坏掉的时候，心没法接受，一下子陷入到剧烈的忧苦当中。所以，人生中所有的乐，凡是你认为的这样那样的乐，全数是坏苦。再者，从宿世到今生一直到死亡之间，整个去看就会发现诸苦如流，一苦接一苦。在这个状况里，连一个刹那遇到真实安乐的机会也没有，就不必做白日梦了。希望在某时、某地、某事、某人、某机遇中得到真实的乐，绝对不可能。这样在苦苦上就得到了认识。再说行苦，未来的前程又如何呢？作为被无明黑大哥所役使的马儿，不断地迈着罪行的脚步，驶向痛苦的深渊，因此，每个刹那都是行苦。

我们过去对于生充满了欲：多么希望再得一世人身，多么希望在人生的每个历程中出现自己想要的乐，作为一个人，就应该积极地追求，应该去创造自己想要的幸福。诸如此类，那个非常愚痴的心，所谓的乐颠倒心，诳骗了自己，从而有大大小小无数的人生的欲。然而，一旦看清了人生苦谛的真相，这个欲就全数退下了，



这就叫做“退心”。从此之后反过来了，对人生厌患，觉得非常的苦。一想到要入那个胎，“唉！那简直是要进地狱一样，十月的胎狱没办法接受。”再说要做一世人，“不要，不要，那是来受苦的。”那要怎样？“要求解脱。”因此立愿闭胞胎之门。有人说：诸佛菩萨不是都要来人世间吗？他们是悲愿再来，不是业力受生。

看清了人生的真相以后，自身就要发出完整的出离心，一点还想在这待的欲都没有。然后，看到正沉溺在人生苦海中的父母有情们，应该发大悲心。再者，对自己未来的道路应该清楚，一心求解脱，此生命终直接就归入净土，那是一个唯乐无苦的世界。

（2）思维老苦分三：

- 1）总略思维；**
- 2）分别思维；**
- 3）总结思维。**

1）总略思维

其次老苦者，如是行于无休无止的无实义轮回事务中，不知不觉就已衰老，而由无量的老苦行至边际。

这里要纵贯前后，看到在人一生的流程中，“老”

这个阶段的苦状。我们要开启缘起的正眼，就一定要有整个纵贯的认识，因此，这里要连前连后来观察。所谓“连前”，就是要连着生；所谓“连后”，就是要连着死；到了后面的阶段就叫“老”。

首先连前来看。要知道，人的一生就在这样没有实义、没有完结的生死边的事情中，一直行进或者度过，像这样，不知不觉就到了衰残的老年。就像经过了春天的生长、夏季的繁荣，之后就到了秋天，在这期间，一花一草等全数都要衰残、凋落，这就好比老年。而这个老是什么状况呢？这是我们要关注的内容。人生真的有乐吗？前面通过观察生，整个就看到是非常苦的。这里进一步观察，人生到了老年的时候，真的是夕阳无限好吗？还是有无数的衰残苦呢？这里有一丝毫的乐吗？这就要通过缘起的正理、事实的真相来看到，老的确是以无量的苦行至边际，到了最后边际就是死，叫“彻底的消亡”。就像这样，人生有何意义呢？

这个前后贯穿的眼光让我们看到，这一生只有两件事情，一种是没完没了地还业债，一种是以无量的老苦走向死亡。也就是，轮回的事情一点意义没有，然而还要出现，而且，由于宿世的有漏业非常多，一个个地等着现行，成熟果报，因此，就在这样的状况里，从小时候开始，逐渐地变成儿童，开始读小学、中学、大学，全是还业债。读的是没有多少意义的书，每一天都在考



试、竞争，变成一个知识机器。在青春的岁月里，就是要考大学。然后，大学几年也不过是混过去，没得到什么意义。之后又要工作、恋爱、成家、养家，就像这样疲于应付。这样就会发现，人生的流程就是一个接一个无意义事件的发生，它是没完没了的。

过去看起来朝气蓬勃，青春美丽，或者在盛壮的年华，事业如日中天，感觉有非常美好的前景。就像这样，一天一天过，一周一周过，一月一月过，一年一年过，不知不觉几十年就过去了。看看镜子，脸上都是皱纹，头发也白了，人生已经到黄昏了。就像这样，在非常快的状况里什么也没捞着，全是虚的，不知不觉已经到了老年。就好像春天才刚刚开始，这时候万物复苏，到处都是绿色；很快就到了夏季，满眼繁荣的景象；马上秋风一来，就衰残至极了；那么再往后，没有什么好事情，就是要以这种衰残的苦来收场。

接着要思维老和死之间的关系。这里用一个句子来说，就是“由无量的老苦行至边际”。如果知道这一切都是因缘所现的状况，又能够透彻《入胎经》所讲的身体形成的过程，一幕一幕具体都能认识的话，那就会知道，这样一个根身，实际是因缘所生法。年轻的时候虽然看不出什么，但是我们去关注老年的状况时，就会发现它将出现无数衰老的苦，身心的一切内容都在逐渐地走向后边际。就好比去观察从秋天到冬天的过程，会看

到大地上所有的草木，乃至一棵树上根茎枝叶花果的所有内容，全数都要凋残。就好像无量的老苦，其中任何一个方面都要走到后边际上去，这就叫做“老的苦河”。为什么称它为“河”呢？就是无量的衰残——都会出现，这是身心无数内容的衰残。

那么，这里讲到“无量”，是本人翻译的时候加的，为了让大家了解，什么是“老”“老苦”以及“行至边际”。比如按照《入胎经》所讲，过去身体在形成的时候，就像春天草木生长那样，那个时候，身上的筋、脉、血、肉、内脏、骨骼、皮肤等等，任何一项内容都是按照七天一个周期，业风一吹就开始形成，这里面有无数细分的内容在形成，而它们又都是由因缘支撑的。那么当因缘维持不住的时候，这一切内容全部都要发生衰变，这就是所谓的“老苦”。懂了这一点就要知道，总体上蕴在成熟的时候就称为“老”。逐渐地，老的黑暗要笼罩全身，老的狂风要吹垮脆弱的身心的娑罗树，每一片叶子都要吹掉，每一个青色的内容都要吹得枯黄，每一个有生命力的状况都要凋残至死，这就叫做“行至边际”。总体上是这样的。

然后要看到，身上的体力、消化能力、诸根的功能、热量、气脉、内心的状况、行动的能力等等，所有一切分的内容都要走到边际去。而在走到边际的过程中，虽然仅仅是十年、二十年等，然而它一天一天地会在身心



上现出来。就像古德所说，如果老苦骤然来临，那谁也接受不了，但是，它是慢慢地侵蚀，慢慢地衰残，逐渐逐渐地收场。像这样，就叫“由无量的老苦行至边际”。最后的收场就是所谓的“死苦”。

整个贯穿来看生、老、死三个过程的话，我们就知道人生纯苦而已。看到后面无数衰残的老苦降临到身上，像雨点一样密集，而且逐渐地老，像恶魔一样要吞噬掉身心上所有的喜乐、舒适、力量、健康、威势等等，就会知道，这个有为之法多诸过患。而它最终的收场就是一个死，就像大地变得白茫茫一片那样。这样就知道，有为法是虚假的，一点实义也没有。那么我们对生的看法，就不是在其中寻求意义，而是要遮止掉生，由此会发生厌患，一心寻求无生的果位。

思考题

1、

- (1) “此生之俗事如水面的波纹般一个接一个出现，无有了办、无有完结，于此状况中行”是怎样的情形？为什么会是如此？
- (2) 为什么说此生的一切所作都由唯一与罪相连而只能作恶趣之因？结合自身实际情况思维。

2、

- (1) “人生在无休无止的无实义轮回事务中，不知不觉就已衰老”的情形是怎样的？结合譬喻和所见到的事实思维。
- (2) 解释“老”“老苦”“行至边际”。结合《入胎经》身体形成的状况，思维“由无量的老苦行至边际”的涵义。



2) 分别思维分二:

①思维衰残之苦;

②思维畏死之苦。

①思维衰残之苦分二:

A 依《法轨》分项思维;

B 依《米拉日巴道歌》综合思维。

我们要从整体和细节上把握“老之苦河”的状况，这就好像去看一个非常大的苦的领域，既要有纵向观，又要有横向观。

纵向观察，是指在前后时间的连接上观察。首先连前来看，如何由有生之乐全数连到衰老之苦上面，从中能够看到身心受用等所有的乐，都将走到衰残之苦中。由前面乐的状况，去看后边际衰退的状况，联合起来就会发现前面一切乐都是坏苦。接着连后来看，已经到了衰残之年，一切身心的状况都逐渐出现衰残的相，老苦一个接一个过来，这时候人也预感到自己快要死了，对于即将到来的死充满恐惧。再者，从苦苦的角度来说，一旦进入老年期，一个接一个的苦纷至沓来，没办法避免。这是由于有漏蕴身成熟，自然现出无数过患的相，一个又一个的老苦整天在身上逼恼着，接受一个又一个的苦难。就像这样，我们将会看到坏苦、苦苦的事实。

再者，横向观察，需要一项一项去看到苦的内涵。比如体力衰残的苦、消化力衰残的苦、诸根衰残的苦、气脉衰残的苦、热力衰退的苦、行动力衰败的苦、四大种紊乱的苦、众人轻贱的苦等等。诸如此类，一类一类地去看，就叫“依《法轨》分项认定”。再依靠《米拉日巴道歌》的指点，把几个老苦的相放在一起思维，综合形相就出来了，或者那种老的状况就显得很清楚。像这样，就是横向上面分项和综合的观察。由纵横的状况就知道，的确老苦是一条苦河。

要知道，一到了老年，身心一切分的状况全数衰残，而且每一个地方都要走到边际去。就好像火逐渐逐渐地熄灭，热度逐渐逐渐地消退而变得冰冷，流动的水逐渐逐渐地变成冰块，运行的风逐渐逐渐就不动了，白天光明的显相逐渐逐渐就退到了暗夜。同样，有为法的身体到了衰老之际，会出现无数的老苦。这样我们就会警觉到轮回的可怕，特别是做人的可怕，因此，不会以为人生还有什么真乐可得。

A 依《法轨》分项思维

一切身体之力逐渐衰退，一切受用美食皆不消化；

这个色身是过去在胎中经过三十八周孕育而成的，



方方面面都是因缘和合的结果。就体力而言，当三百六十骨骼、肌肉等圆满地形成时，会出现各种力量。然而这一切都是坏苦，到了衰残之年，由于骨骼、肌肉等的退化，就使得身体的一切力量都逐渐地减退。其实，节节骨头都能发力，然而到老的时候，提的力量、走的力量、跳的力量、跑的力量、转动的力量等等全面衰退，最终只能躺在床上，一点力气也没有。就像这样，力量将会被老魔全部吞噬掉，这就可见老之苦。

再者，从前由于胃等的功能，吃进去的食物都能消化，吸收其中的营养；现在不必说其他食物，就连很好消化、富有营养的食品，吃下去都不消化，消化、吸收的能力减退了。这样的话，不断地耗减而难以吸收到食物的精华，营养这个身体。就好像一棵枯树，自身的生命力越来越衰减，乃至最终完全失掉，同时又没法吸收养料。像这样，最终会退落到这种状况。

这样去观察就知道，身体的机器衰老到了这种地步，最终就只有一死而已。可以看到，有漏有为法的确都是苦的自性，从老这一边就暴露出了它的无数苦相。

接着还有一个个诸根衰退的苦：

由眼根衰退故，不见远处及细小的色法；

眼根是发生眼识的根本。从前在胎中时，根由三个

七天等渐渐就出来了，非常明净。在眼根方面，能看到很细很远的色法。后来眼根逐渐衰退，就像今天，到成年的时候已经近视眼了，再过几十年，眼根就衰退了。外在的眼球等只是根依，属于粗显的色法，内在的微细色才是眼根。眼根是有为法，而不是天生就具有的，这是由于过去的业风，然后在母体里吸收各种色法，之后逐渐会出微细色的根以及根所依的器官。由于它是因缘合成的，所以到老的时候自然衰退。眼根这个色法退了以后，就不能生起有力量的眼识，最后眼识就发不起来而瞎掉了。像这样，眼根逐渐地衰退、穷尽，导致视力逐渐衰退，最后就完全没有了。

过去刚出生时，看到这个世界是多么美好，处处五光十色、千姿百态，感觉人世间是一个幸福的乐园。之后在年轻时什么都能享受，能看这看那的。但是到老的时候就不行了，看不到细小的色法，视力衰退了。再发展下去就成了老眼昏花，眼前一片模糊，看不清近前的东西了。进一步如果发展得厉害的话，就会彻底瞎掉。

由耳根衰退故，不能如实而闻声响、语言；

耳根是发生耳识的所依。当因缘和合时，会出现明利的耳根，由此会发生明了的耳识。到了这个世上来，听到各种无情的声音，风声、雨声、车声等等，又能听



到男女老少说话的声音，之后学习语言，听到人间充满了言音。这时就感觉这个世界很好，有各种语言，还有歌声等等，也成为受用的所依。然而到了老的时候，由于因缘力的退减，色法的耳根必然会衰退。耳根一旦衰退，耳识就起不来，这时就出现了听力上的老年化。到了六、七十岁，很多人就感觉听力严重退化。声音本来在近前，也感觉很远，收不到信号，反应不出来。随口一说出来，发现根本不是听到的内容，别人就感觉，说东他听成了西，其实就是由于耳根衰退，没法正确显出声音的相。

这样的话，从外在来看，风声、雨声、敲门声，或者在东边发声的、西边发声的等等，他就会听错或者显不出来。再者，近旁说话的声音也显不出相来，不会一字一字、一句一句很清楚地显出。退化得更严重时，电话铃声一响，一拿起来，没声音，马上放下。就像这样，听力逐渐衰退下来，最终会完全聋掉。

这就可以看到，人身这个因缘和合的有为法的确是苦的自性。看到了前面耳根聪利，能清晰地听很多声音，就要知道这意味着后面因缘不能支持时，就会发生这样的退变，最终会完全退光的。

由舌根衰退故，不能品尝饮食味道，且说不出组合的语言；

舌根是发生舌识和语言运行的工具，现在由于舌根衰退的缘故，酸甜苦辣咸等的味道都没法尝出，而且，没法灵活地组合出各种语言，而说出流畅连贯的话语。这样就会发现，已经不行了。

一切有为法都要由因缘来维持，现在舌根这个重要的所依已经衰退的缘故，吃什么东西都吃不出味道了。过去舌根出现时，来到这个世上，首先吃母乳，之后开始吃饭菜等。舌根很好的缘故，吃一点好吃的，就能尝出特别明显的酸味、甜味、辣味等，百味饮食都能受用，觉得享用美食是人生的一大快乐。但是，这一切全是坏苦，到了老年因缘消散时就会发现，已经不对头了，吃什么都尝不出味道。因为根已经不行了，没办法产生明了的舌识，所以吃什么都没味道。

再者，舌头是说话的重要所依。过去舌根灵活，可以说各种话，语言这么联系，那么组合，能够滔滔不绝地说。就像一个人身体轻盈时，能做出各种舞蹈动作，腾空跳跃什么都可以，但如果身根衰残了，不必说做这么多动作以及它的组合，连走几步路都很困难。那么同样，舌根衰退的缘故，没办法说出各种言语的组合，只能几个字几个字慢慢地说，或者根本说不出。

老的时候，连舌根都衰退了，连话都没办法流畅地表达。人到了这个地步，舌根的功能去掉了，舌上发生的一切事情最终都要收尾了。这就可见人生很苦，只要



耽著生的快乐，就一定会有老的衰苦，而且陷在里面一点前途都没有，一点希望都没有。在因缘消散，已经枯枝败叶的时候，哪里还能出现青青的绿色，或者出现轻盈的姿态呢？这是不可能的。

由意根衰退故，蒙昧而失念且昏愤严重；

意根衰退的缘故，没法产生明清的意识。这更加可怕了，就会发现，念力严重衰退，心识的反应力也没有了。

这里从两个重要的方面来看意根衰败的苦相。首先念力衰退。对于从前发生过的事情，如果意根很好，那马上会产生明了的意识，能够回忆起当时的细节、某人说过话，或者整个过程等等。然而，由于意根衰退的缘故，没法生起回忆过去影尘的意识，因此，发现念心所严重退化。这个严重的失念指什么呢？要回想某件事情时，心里没法现出来。或者刚刚发生过的事情，“那是谁啊？是什么事啊？”心里一点明记的能力都没有。由于意识的力量没有了，因此就显不出那个影像，导致失掉了念。

再者，当前正在发生事情时，比如别人在叙述一件事情，心没办法明了地反应或者出现理解力，出现非常重的昏愤。“昏愤”，指对于现前的境没法反应。“你

说什么啊？什么意思啊？听不懂。”已经衰到，连很简单的事情都不知道是什么意思。这样逐渐发展下去，严重的就变成老年痴呆，连基本的反应力都没有了。

人有了灵敏的意根，不同于动物，能够作很多的记忆、理解、分析、判断、思维、抉择等等。这都是由于意根好，而出现了非常明了的意识，以及伴随的各种心所，因此出现很好的状况。但是要知道，这是因缘和合的法，心再灵光的人，意识再灵敏的人，最终都会衰掉的。由于意根越来越衰，意识就越来越差，这时候就发现，老年的心处在一种昏蒙、黑暗、没有能力的状况里。连意识都全面衰掉了，在这个世上还有什么快乐可言？先前心识明了，就像早上出现了阳光，对一切事物都看得清清楚楚；后面意识衰残，就像傍晚太阳落山，逐渐就变得阴暗、沉迷，看不清东西；最终全部收掉时，整个就是一片黑暗。像这样，就可以看到有为法的过患。

由口中齿鬣掉落故，不能咀嚼硬物，且语句讷讷不清；

口里两排牙齿一颗颗地掉落，硬的东西已经不能嚼了，想吃一点坚果或者硬状的食物，本来嚼起来很有劲，现在完全嚼不动，只能吃豆腐等很软的东西。

再者，牙齿掉了关不住风，说起话来讷讷不清。说



话需要舌头、牙齿、气、意念等，这些因缘和合时就能很好地进行语言表达。但是，现在牙齿掉了的缘故，说话关不住风，说起话来“讷讷”，吐字不清。

由身热衰退故，衣薄则不暖热；由承举之力衰退故，衣重则不能承；

身上的热力衰退的缘故，衣服稍微单薄就不暖热，穿很多都感觉不暖和。

过去身体有承重的力量，但现在衰退了，衣服重一点就扛不起来，觉得很重很重。连衣服都扛不起来，那其他东西还能背得动、举得动吗？更不必谈了。

虽乐受用五欲，然无力行之；

虽然对于声色、男女等的五欲受用，心里是喜欢的，但已经没有力量来行了。比如要看个什么、听个什么、参与什么，都没有力量了，那时只是心里想要，但已经没法受用了。

五欲是人生的快乐，年轻时可以受用歌舞、声色、娱乐、旅游、狂欢以及各种鲜新事物等等，由于身心各方面的状况好、有力量，感觉人生很享受，但是，这只不过是因缘和合的一时假相，像泡沫一样，过了就没有

了。而且，这一切乐都是坏苦，到了老年时，不必说受用男女和高级的五欲享受，就连对一点点可意境，也没有受用的能力。这样就被迫退到了世界的一角，只是眼睛看着很羡慕，心里也很想要，但是一点去受用的能力都没有。

这就看到，老年人基本上成了全面的残废，作为一个全面的残废者，又怎么可能受用五欲呢？就像这样，最后坐都坐不住，眼睛也看不见，耳朵也听不到，舌头也不能辨，全身的气脉都衰退，躺在那里最终就要变成一具尸体了。就像这样，人生哪有真实的安乐可言呢？丝毫也不可能有的。

由于暂时因缘和合，人能按照自己的欲望受用各种欲境，就感觉人生真的快乐，这只是愚痴人的看法。前后连起来观察就发现，身体这个有为法到了没法维持时，无数的衰残、失意、不能如意的大苦，就会降临在身上。从前的一切贪著、爱恋，在这时都反过来成了无数忧心的刺、无数的灰心冷落。到了败落的时候，这些都会全数地反映出来，过去的乐著越大，现在的失落、失意的苦就越大。就像这样，老来的时候，不光只是身体衰败，还有心上的各种苦纷至沓来。

由色身气脉衰朽故，心薄弱而忍耐差；



再者，身体的气脉也是有为法，它也是由众因缘和合而成。当初在三十八周里形成了大中小各种脉，多的有八万四千，这样就组成了脉的系统，还有上行下行等各种的气，然后心就骑在气的马上，走在脉的道路中。

年轻时气脉好，因此心堪能、有力量，然而到了老年时，身上大大小小的脉都衰损了，然后气就不行了。以这种根本性的衰损，心骑在一匹跛马上面，像坐在老爷车上一样，脉道上也出现很多损坏，这个时候就狼狈了。由于心薄弱得很，没法忍耐，稍微受一点刺激，马上就生气、陷落，这都是由于气脉衰损的缘故。那个时候就发现，无数的心苦已经出来了。这时候心是很薄弱的，它的马是一匹衰残老病的马，路上到处都出问题，所以，对于别人的一个看法、一个说法，稍微听到一点点、想到一点点，或者稍微不如意的时候，心马上就掉下来了。就像这样，老年时心上的苦非常大。

由众人轻贱故，频生懊恼及忧苦；

老年时的相貌这么丑陋，整个状况看起来都让人不喜欢，又没什么用，还需要照顾等等，众人一看就觉得是个累赘，就像垃圾，只想扔掉一样。或者对老人就是嘲笑、轻视，甚至还做一些侮辱等等。由于众人轻贱的缘故，老人常常陷在很深的懊恼当中，以及出生非常强

的忧苦。

像这样，自己感觉没人喜欢。别人看起来，那么一个老态，那么一个丑样子，当面、背后都是轻视的眼光，一种鄙视的态度。这样受轻贱的缘故，他的我执受不了。不是说年老了就没我执，反而我执更大，心更脆弱，结果一下子陷在很深的懊恼当中。有为法就是这样，因缘消散以后，还会出现年轻吗？还会出现美貌吗？还会出现能力吗？不可能的，已经成老家伙了。自我感觉：这个“我”变成了老家伙，没人喜欢了。自然就发生很大的懊恼，内心忧苦不堪。可见老人的心是非常苦的。

由身大种界紊乱故，多病及多伤损；

地水火风四大种各自有不同的功能、体相，处于平衡状态时，身体就健康，不会受损害，但是，现在四大种界都发生紊乱了。要知道，某一大发生增损，没法调整过来，身上就要出现病相，现在四大种四个领域里的事情，都发生了非常大的紊乱，那就可见在老年的几年或者若干年里，身上的病苦非常多。比如地界增盛的缘故，全身僵化，骨头也硬，这样的话不动就出现苦，摔个跤就骨折了。又比如火界衰退的缘故，身上没有热力，各种受凉、受寒等的病常常会发生。再者，外界稍有一点刺激，自己又没保护好，那就这受损、那受害，



各式各样的烦恼都出来了。

就像这样，由于里面四大的系统都紊乱的缘故，老年是多么脆弱。就像风中残烛，或者一推就倒的沙堆，或者像衰朽不堪的娑罗树，风一吹，叶子就要掉。这么脆弱衰残的系统，时时都有病苦发生，稍微遇到一点逆缘，就要出现损伤等等。老时的蕴是出现无数苦的器皿，是这样一种衰弱不堪的状况，可见太脆弱了，会发生太多的苦了。

从前年轻时，由于四大种间能够平衡、稳定，看起来好像没有病，到哪里去都可以。稍微冷一点、热一点、重一点等等，都能扛得起来。现在像风中残烛般的老年的蕴，处在无数怨敌的包围之中，稍微有所触及就会发生苦，因为它已经处在衰残的状况中了。

于一切行住运转都无能力的同时，需要以艰苦而作。

虽然时时受着各种老苦的折磨，但还是要活下去，苟延残喘，要走、要站、要有各种运转等的活动。比如要起床、要穿衣、要做饭等等，这时候就要在实际没有能力的同时，非常艰难地来做，忍着很多的苦。

比如从这间房走到那间房有十几米，虽然走不动但还是得走过去，因为要上厕所。这个时候，手要扶着某些东西，两脚艰难地站起来，一步一步艰难地走过去。

或者要料理什么事情时，转眼就忘了，这个怎么办呢？到底是什么啊？又搞不清楚。不必说做很复杂的事，连穿个上下衣服都很困难。如果还要做一顿饭，这时候该怎么洗米，怎么拣菜，怎么烧等等，都非常困难。

像这样，从各个方面去看老苦的相，就知道它的确是一条苦河。

B 依《米拉日巴道歌》综合思维

如至尊米拉云：“拔桩橛之起式为一，潜捉鸟之行式为二，如袋断索之坐式为三，于彼三者聚汇之时，祖母幻躯衰败心意颓；外皮聚之皱纹为一，内肉尽之骨凸为二，中痴哑盲聋之迷糊为三，于彼三者聚汇之时，祖母示不可意忿怒皱；重而破旧之衣为一，冷而混杂之饮食为二，四方依靠之卧处为三，于彼三者聚汇之时，祖母人狗跨之具证母。”

依《米拉日巴道歌》综合思维老苦 分四：

- 一、行动三苦；
- 二、衰朽三苦；
- 三、受用三苦；
- 四、总结苦相。



一、行动三苦 分三：

- (一) 起身苦；
- (二) 行走苦；
- (三) 安坐苦。

(一) 起身苦

意为起身之时，不能自然顿起，而两手按着地后，从坚地拔出桩橛一样起；

思维起身苦，要按照先反、后正、再喻的方式，一路确认以后就会发生定解，确定必然如此。首先反面说，年轻时以身体自身的体性，非常轻便、快速起来的安乐状况已经彻底消失了。正面呈现的就是两只手按着地，借着反弹的力量很艰难地起来。譬喻就像在坚硬的地里面拔出桩橛一样。

认识这种苦相时要知道，年轻时以身体各个组织自身的体性和合可以很快起来，先起一个意念，之后很利索就起来了。这是由于气脉、骨骼、关节、韧带等，这些因缘的组合力很大，这就叫做因缘法的自性。当它呈现出一种兴盛相的时候，非常便利地就起来了。然而现在这个状况一去不复返，就是由于有为法多诸过患。这些都是因缘所生法，当他的引业功能逐渐衰退时，就表

现出全面的衰残。要看到内层是气脉衰，外层是骨骼、关节、韧带等都衰退了。这样以自身的因缘力就没办法很快速、轻利地起身。就会看到，到老的时候要两只手按着地给他一个力量，然后非常缓慢，要很用力地像从硬地当中拔出桩橛一样，是那么吃力、艰难、缓慢。这就看到，连起身都这般艰难，已经成一个破机器了，人生的安乐最终就变成这样的衰残之苦。关键就是在因缘和合上观察，到了老的阶段一定会落在这种苦当中。

（二）行走苦

行走之时，其腰弯故头不能抬，步之举、放也不能快作，而缓慢如儿童潜行捉鸟一样行；

这里从一、反；二、正；三、喻的方式，去观察到决定出现这样的衰残苦相。反面说，年轻时昂首阔步、腿脚轻利的安乐状况没有了。因为脊柱骨不能挺直，就腰弯抬不起头。接着就是腿脚的气血、关节、肌肉、韧带等都衰败了，因此脚没办法一步一步很快地抬起、放下。由于因缘的状况已经变成这样，这是没办法凭想象能够挽回的，因此最终彻底地以衰残之苦来收场。正面就能看到，他是缓缓地、很艰难地走动。这种状况就像小孩潜行捉鸟，因为他怕发出声音惊动鸟，所以小孩是



从旁边悄悄地、慢慢地、一步一步走过去。这只是状况上的描写，已经成这个样子了，非常像的。但小孩还是很轻松的，而这个老人就不是了，可以看到他的那种缓慢是由于内层的气脉，外层的骨骼、肌肉、韧带等全部僵化、衰退，因此没办法很轻松地走路。这里再看一看，连走路都这么艰难，成了一辆破车，那就知道往后只有苦，因为连最简单的轻松行走都做不到了。

如果学过《入胎经》就知道，入胎以后，身体七天七天不断地变化生成，它是一种兴起的相。那时候就像一台新机器一样。所以小孩腿脚便利，身体非常柔软、气脉很盛，会暂时出现一种乐相。但要知道，所有的有漏有为法最终全是以衰残收场，所有现似的乐最终一点都不会出现，因此知道人生是毫无滋味的。

（三）安坐苦

安坐之时，由于手足的诸多关节疼痛故，不能徐徐坐下，身体的重量如袋断索般落下而坐；

这里从一、反；二、正；三、喻的方式在缘起上确认，这个有漏有为法的身体到了成熟之际必然出现这样的苦相，连最基本的安坐都成了一个大苦的事。因此知道不要再做人了，这里面有无数的苦，应当赶紧出离。

反面是说，年轻时徐徐安坐的安乐之相完全退掉了，因为手脚的很多关节疼痛，没办法徐缓地坐下。正面的苦相是什么呢？要坐下的时候，身体的重量降下来持不住，“扑通”一声就坐下去了，好像整个地板都要颤动一样。就像悬挂的袋子绳子一断，很快就掉下去了，没有控制力。就像这样非常苦，每一次坐下来都很艰难。

这就可以看到，老来了以后，逐渐变得行动不便，在行动的任何点上都充满了苦。最终再也动不了的时候，逐渐逐渐僵化下去，就要成尸体了，就像朽木一样。当我们看到后边际的时候就知道，生之乐迎来的就是老之衰、死之苦，因此不是真实的乐。无数生之乐的后边际就是无数衰残的苦，任何一点都是由众因缘支持的缘故，这些因缘一旦退减，全面的苦相都要出来，密密麻麻，渗透到身心的任何的方面、任何的部件、任何的威仪、任何的阶段。要像这样知道老苦是一条苦河。

二、衰朽三苦 分三：

- （一）皱纹满；
- （二）骨节突；
- （三）迷糊住。

在这里要看到，人到了老年，从外到内全都变成了丑陋、衰残之相，就像花枯萎了那样，一点美丽也没有



了,一点精气神也没有了,一点光辉灿烂的相都没有了。就像世尊当年出四门时,一看到老的相就知道这太苦了,我不要贪著这暂时的荣华富贵,要趁早修道求出离,这才是人生的真义。

(一) 皱纹满

身肉尽故, 皮膜皱集而身体及面部充满皱纹;

对此要从因相推到果相,看到必然如此,由此就会断定,最终的结局就是这般丑陋。之后就要想,年轻时的美貌算什么呢?只不过是满足一下自我的虚荣心而已,其实最终都要落到这样枯枝败叶的状况中。

我们从缘起上观察。肉也是个有漏有为法,到了老的时候,里面的肉越来越少,手一摸的时候都是干瘪的。由于里面的肉尽的缘故,使得原先拉直的皮膜变得松弛了。就好像在两点之间拉直一根绳子,现在里面的肉没有了,这根绳子就松掉了,表现为皱纹集聚,都变成了一条条曲线。这样的话,由于全身的肉是一种总体的相,到了老的时候,鲜活的肉没有了,全身从上到下布满了皱纹。总的身体和特别能直接看到的脸部都布满了皱纹,必然出现这种丑相,连基本的面目好看的相都没有了。

造化确实捉弄人。当初在胎中经过三十八周的制造，好像出现了一个艺术品，之后人们也觉得这个孩子好看得很，然后逐渐地长大，到了十六岁花季岁月的确像鲜花一样，然而这只是一时的假相，实际全部要收场，最终就是脸上和身上布满了皱纹。现在的人都不愿意接受无常的事实，不知道有为法多诸过患，拼命地拉直皮肤要显年轻，这就更苦了。所以，不要在假相上认为有真正的青春美丽，所有的美丽都是以丑陋收场的。

这样就知道，我必然会老成那个样子，要赶紧出离。不然的话，每一次来人间，年轻的时候臭美几年，整天照镜自赏，实际最终全是以这样的苦来收场的。因此，不要被暂时的假相迷惑，应当彻底去掉胞胎，寻求不生不灭的本性风光。

（二）骨节突

内血肉减故，一切骨节显露而两颧骨、诸关节向外凸出；

还是要看到由因相决定了果相。过去年轻的时候，由于诸因缘的支持力大，血肉丰满，包住了骨头，一点都不显出，尤其孩童时期更加好看。但是逐渐就发现血肉在减少，骨节越来越暴露出来，出现非常明显的相。



这个时候，脸部的两个颧骨突出，身上的手脚、颈部等各个关节都开始突出。年轻时的丰满姿态没有了，丑相非常明显。

（三）迷糊住

心念衰退故痴钝及成盲聋后，心不明了迷糊而住；

这是由内的因相推出外的苦相必然如此。内是由于心识上的念力衰退，它也是由气以及过去的福德力等支持而出现的，这些衰退了以后，就表现为念力衰得很厉害，以此在外相上就必然成了痴钝状态。“啊？你在说什么？”根本就不知道。而且，连基本的生活小事都记不住，那当然就是个痴呆状态。再加上眼睛瞎、耳朵聋，整个心识昏昏不明，迷迷糊糊地过日子。

过去年轻时的心像朝阳一样非常明了，表示生命的开始，现在心识暗钝无光，就像日落黄昏，表示人生就要收场了。内外的一切乐相最终全部要收场。想一想，连心识都变得暗暗的，什么都不清楚，这多么可怕。连最根本的心都完全迷糊、反应不清了，这表示一切安乐受用全部要收场。

三、受用苦 分三：

（一）穿着苦；

（二）饮食苦；

（三）身重苦。

（一）穿着苦

身力衰退且欲美之阶段退故，诸衣沉重而破旧；

这里以两种内相为因，一种外相为果。内相上，第一、身体的力量衰退了；第二、爱美的心退掉了。由此就出现了外面穿的衣服沉重而破旧的苦相。

年老的时候，身体连起码的力气都没有了，连穿个衣服都感觉很重，驮不起来。心也衰了，再也不想打扮了，没有年轻的气氛了。这样就看到，人竟然衰到了这个地步。

（二）饮食苦

受用剩余饮食且舌尝不出味故，诸食凉冷而混浊；

这里也是由两种内相为因，一种外相为果。内相上，第一、待遇差了，受人歧视或者自己也不想搞，就吃一些残羹剩饭；第二、舌功能不行了，尝不出味道。由此



表现出的苦相是，吃什么东西都是冷的，而且味道混浊。

过去舌识功能强，酸甜苦辣都能辨得清清楚楚，现在舌识功能退了，吃不出味道来，人生的乐趣到这里就退失殆尽了。欲界以饮食男女为乐，饮食是第一享受，现在连吃东西都没味道了，人生还有什么乐趣？只有苦了，连基本的美食都辨尝不出来，就像这样，每天吃一点维持生命，苟延残喘。

（三）身重苦

身重故，怎么作也不乐故，常时依靠四方而卧在床上，不能起身。

这里由一个内相为因、一个苦相为果。内相就是气脉衰了，身上的各种组织也衰残了，身体本身都有上百斤，非常沉重，现在连身体都成了最大的苦恼器，由于身体沉重驮不起，因此怎么作也不乐。也就是，如今的老朽之人驮着身体这个负担，实在太苦了，走也不舒服，站也不舒服，坐也不舒服，身体根本没办法摆弄。就像非常虚弱的人要驮一百斤的东西那样，年老的时候，支撑着坐起来也苦，想站也站不稳要扶着墙，想躺但平躺也不舒服，一直希望有东西能把身体托住。这样发展下去就出现了一种苦相为果，那就是整天靠着四边躺在床上

上，因为这样才舒服一点。躺着的时候稍微好一点，因为有床支撑全身，但直接躺着还不行，需要左边靠靠右边靠靠，没法起身。

这就可以看到，身体本身都成了沉重的负担，所以时时处处都是苦。由此就要知道，人生了无乐趣。原先这个身体可以受各种欲乐，做小孩的时候整天窜蹦跳跃，到了年轻阶段就用身体到处去求名利地位、五欲享乐，到处寻刺激，这个身体好像是让人用来享乐的。但它毕竟是有漏有为法，到了老年，各方面都衰了以后就是这种命，最终就要这么收场。年轻时出现的只是暂时的幻乐，实际都是坏苦。

看到这三种受用苦就知道，人生到了老年阶段，一切衣、食、住全数成了苦。因为连基本的根功能都没有了，连身体本身都驮不动，那每天就只有受苦的份。就这样一天天挨下去，最终躺在床上死掉，彻底起不来了。所以，千万不要对这样苦患的人生抱有什么幻想。

四、总结苦相

以下是对上三类苦相做的总结。

那时，外的幻身衰朽故，内的识心颓败而苦重；



由于外的幻身衰朽了，依靠它的内在心识也就彻底塌陷下去了，苦非常重。

要知道，就像有情和器世间是能依所依的关系，心和身也是如此，身一旦衰了，心就塌陷下去了。年轻的时候意气风发，关键就是因为气脉盛，那时心的骑士骑着身体的骏马到处奔驰，感觉很享乐。然而到了老年，连身体的马都变得衰残，走不动了，这时候想表现也表现不了，想在众人面前张扬自我、显露自我都彻底做不到了。连说个话、走个路都很艰难，心里感觉失败得很，所以是彻底的颓败，意苦尤其深重。

就像这样，原本想依靠身体来享乐，结果最终身体衰朽得一塌糊涂，让人的心十分颓败，整天陷在苦中。那时连起一点气都难，心还会感觉很活跃、很满意、很快乐吗？意苦是非常重的。那时候只会“唉唉唉”，因为实在太苦了。

容颜美泽衰退后皮肤皱纹多故，显出丑陋的忿怒皱；

容颜的美丽光泽全数退减了，就像鲜花褪色那样，皮肤上到处都是皱纹，这时候显出一个大丑相，就像忿怒的时候脸上的肌肉紧张、横纹显出那样，谁都不喜欢看到。这是老时必然的衰相，连容貌都没人喜欢，还会有什么乐呢？

众人轻贱而从头上跨过也不能起故，犹如无净秽分别的具证者般安住等等。

当别人轻贱他，从头上跨过去的时候，由于他根本起不来，所以对此不加理会，就像一个没有净垢分别的具证者一样。老了以后整天糊里糊涂的，什么都没管，不是不想管，而是连自己的身体都料理不过来。由于身体太沉重，没法动，别人跨就跨吧，这样的话，就好像一个无分别的人一样，实际是衰到了连为自我维护或者躲闪都做不到了，最终肯定要变成一具尸体。就像这样，生命的内容是由众因缘而出现的，因此最终全部要灭掉，当快要灭掉的时候，还会有什么能力呢？

“等等”，表示诸如此类有量无数的衰残苦相。有为之法多诸过患，令人厌恶。也就是过去有多少兴盛的乐，现在就有多少衰残的苦，青春的乐相全数都是坏苦，只要有形成就必定有衰亡。如果结合《入胎经》三十八周身体形成的过程去看的话，就会发现原来一点一点全是过去的业风吹起来的，由各种因缘组合起来的，那是相当难。当看到了无量无数因缘才组合出一个人体，这时智者就会知道这太难维持了。多少年过去以后，当一个个因缘再也维持不住的时候，就会这里塌，那里出窟窿，那里又裂开，那里又黯淡等等，总之整个身心系统要全面地衰退。因此，在进入老年期以后，无数的



苦会像雨点一样密密麻麻地降临在身心上，而所谓的老就是一天一天地挨，一直到死。

这样我们就知道，人生就是苦，不可能从这里得到真正的意义，当虚诞的乐相过去以后，就要面临一个个的苦，所以，不要再取人道中的身。恶趣身当然不用说，一生中连一点点乐相都很少出现。而人生太具有欺诳性，以为有非常大的意义，实际只是由暂时的因缘抛出了一点假相，最终全数都要息灭掉。而息灭的时候，一个个苦相是很具体的，不是口里说一下就没有了，像银幕上的电影一下子收场那样。电影只是个影像，而在人生灭尽的过程中的确有一个个的苦，在老年的几十年里，从早到晚都要一个个去受。

因此要知道，原来做人最终会变成这种结果，又有什么意义呢？我为什么要取胞胎？应当早日寻求出离。我们知道了在秽土里全是苦，只有一条又一条的苦河，之后应当这一生就生到净土，证取无生，那里是没有这些苦的，从此将得到真正的大乐。

虽于老苦忍受不了而愿死，然实际离死近故极为恐惧。如是等，受衰老之苦无异于恶趣众生。

虽然受不了老苦而愿意死，觉得这么多苦降在身上，早一天死好，但实际上离死越来越近的缘故，特别

恐惧。比如，接到癌症晚期的诊断通知，知道活不了多久，心里非常害怕。对于生有很大的耽著，一听到死就没法承受。“等”字包括寂寞、孤独，被遗弃等等。人到了衰老的时候，就要受着跟恶趣众生一样的苦，指匮乏如饿鬼，愚痴如旁生，苦重如地狱。

思考题

- 1、依据《米拉日巴道歌》：
 - (1) 从反面、正面、譬喻三分思维行动三苦。
 - (2) 从内的因相决定外的果相思维衰朽三苦。
 - (3) 从内相之因、外相之果思维受用三苦。
 - (4) 如何总结思维老苦之相？



（3）思维病苦

分三：

- 1) 总思；
- 2) 别思；
- 3) 结思。

1) 总思

病苦者，此身是四大和合的自性故，由彼等大种不平等而起种种风、胆、涎等疾病逼切的苦受。

此身如《入胎经》所说，是四大和合的体性，以此因为因由，就会知道病苦在所难免，这是作因缘观得出的结论。也就是，身体并非独立的自性，它是由地水火风四大和合而成的，其中分别是地大为坚性，水大为湿性，火大为热性，风大为动性。就像面粉揉成团，假使缺水大，分散无法凝聚；单有水大没有地大，也是散失而没法定住；单有地大、水大，没有火大也会腐烂；假使没有风大，也无法增长等等。这可以看到，作为一个身体，一定是四大和合才能成就的，以此发现它是个缘起法，以和合为相。因此，当因缘不能平衡时，一定会发生病变，这是在所难免的。

所谓的“风、胆、涎等疾病”：其中风病，指体内

气息错乱，引起的血管和神经系统所属诸病。胆病，指体内火气偏盛所生的热病，和肝区、胆囊所患的病，都是胆病。涎分，指藏医所说人体内部的一种机能，起吸收营养素、感觉饱足、结合关节等作用，感受外因即成寒病病源，相当于中医所说六气中的寒湿二气。

“风、胆、涎”是举三类，实际从病的差别状况来讲，一大不调有一百零一种病，四大不调有四百零四种病。而且，它就是此身心上必然发生的事，当任何一种病出现时，人就会处在切身的逼恼当中。如同外界四大有灾变的时候，翻江倒海、热气蒸腾、火烧焦黑、地面僵硬或龟裂、地震、台风等等，当内四大发生灾变时，各种的触恼立即像刀切一般地切在身上，心无法超脱，顿时陷在非常深重的痛苦中。

那么，这么脆弱的由四大维持的色身，它也是在三十八周里很精细和合而成的。然而越是精细，越表示脆弱，当其中各个方面的因缘不能够具备，也就是四大种界的任何一大有所增减时，顿然就会发生病相。譬如水大增盛的时候，就像涨洪水一样，身体会出现水肿等病；火大一起的时候，身上就会发烧等；地大增盛的时候，举体僵硬等；风大增盛的时候，就会发生各种身体上的颤动等等。就像这样，当它出来的时候，心识就在里面了，直接逼着有执著的凡夫。这样就知道，当四大不能调和时，在那里就会出现病，这是人生处处都会发生的



事，也是既然有生，就必然有病的道理。所以，生将带来的是四条苦河，除了生的苦河和老的苦河之外，还有病的苦河。

2) 别思

以上在总体上认识了，由生造就了这样一个色身以后，由于是因缘法，当四大种界一不平衡时，立即就会出现内在小宇宙当中的灾变，各种各样的病苦将会来临。对此我们还要由分别的就前后阶段来思维。也就是当所依身出现病相时，在衣、食、睡等的受用，在接受治疗，在心情的变化，在身性变坏等等的方面，去具体地认识它的苦状，那时候更加会明白，生迎来的将是更多的苦，而且绝对无法避免。这样的话，我们就会认识这个生的确是苦的根源，并非像一般人非理想像的那样，以为生迎来的是无量的乐，实际是无量病的苦。

那么首先要观察，当身体这个根本都已失坏时，就可以决定，由此会出现各种门类病的苦状。其次要分别确认，这各种门类的苦相在所难免。

①当所依身失坏时，必将出现各门类的病状

身和根一切盛壮之时，虽是一个力量光泽增盛而豪

强的人，然以疾病疼痛才临无间，便如鸟中石，身力失去，深卧榻中，身体连动转也艰难。问他：“你哪里痛？”连回答快说的能力也没有，无法从体内的深处出声而勉强说。

这里要把眼光拉长到健康的后端，看到当因缘一不具备时，就会立即失去健康之乐，然后有无数种的疾病之苦触恼自身。先是看前端，人到了二十岁等的青春好年华的时候，力量、光泽越来越好起来，有能力，很庄严的光泽看得到，成了一个勇武豪强的人。这看起来是乐，实际是坏苦，因为这种因缘所生的法注定是坏灭性，当因缘离散的时候，必然陷入苦中。我们的眼光关注到健壮的后端，也就是忽然间发生内外缘的突变，哪一大有所增盛等，病就入了身。然后就像小鸟被石头打中，当即摔在地上无力起来，就像这样，身体会随即失去力量，卧身在床。

小鸟是脆弱的，不是金刚，当石头击中它的时候，它马上就失掉了力量。小鸟比喻非常脆弱的四大假合之身；石头指突遭内外的病缘；被击中表示病已入身；随即倒下，表示再怎么健壮的身体，实际也极其脆弱，遇到病变的时候，连那些英雄们也一下子就倒在床上，失去了力量。从中可见，身体这种有为法在轮回因缘的风浪中随时会被倾覆，像一叶孤舟在风浪中随时会淹没，



一座危脆的草屋在狂风中随时会倒塌，而倒塌时，过去的一切都顿然失坏。

这里要看到，在病变时顿时败坏的状况，落到最基本点上看到，连说话都不行了，身体动一动都很难，这就透出非常大的苦相。就像军队要靠粮草，当粮草失坏的时候，整个军兵都没有了力量行进，而且会被击溃那样，身体是生活的根本、行动的根本、享乐的根本，这个根本的所依一失坏，就会知道，过去无数从此发生的乐事，全数将变成苦事。由此我们会进入第二项，从各种门类去观察病的苦状。

那么，基本的状况是什么呢？就是本来身体调和处在健康的状况里，才能迅速转动，或者从体内深处发出声音，很快地、连续地说话。而一旦身体的四大出现病变的时候，气无法正常运行，这时候根本的地方出了问题，因此身体要快速走动、转动等等都非常难，甚至爬起来都难。然后说话的时候没办法从体内深处出，只是在喉咙等处很浅地发出声音，而且声音不能快速地说出、不能连续，只有“啊呀啊呀”这样的状况。从这种苦状就知道，实在是太脆弱，的确像鸟以石击中就没法飞一样。

接着往后面入了病状之后的情形去看，身体已经变成这样。看到那种病状马上就能确认，以后吃、穿、住、行等各个方面都只有受苦的份。也就是，将会有之后说

到的躺卧无乐苦、无有食欲苦、夜中难眠苦、昼夜难过苦、医药治疗苦，以及身性变坏苦、多诸烦恼苦、无法享受苦等等。当我们从各个门类认识到必然会有这样的苦受的话，就会对生失去幻想，因为各类的病苦就是由生带来的。所谓的“生”，是得到了一个四大假合的所依身，这是由因缘维持的缘故，一定会在四大因缘发生变化时顿时陷入苦中。而且将会出现身心、生活各方面的苦状，密密麻麻，百千万种，因此它是一条苦河。既然知道有为法的生支是病之苦河的来源，就像老子所说：我所以有大患者，因为我有身。知道这个身是发生无数病苦的根源，我们就会对生失去幻想，不会认为它有真实的乐，从而生起厌患。自己开始退掉想求生的心，想到一定要解脱轮回里的受生。这样就会发起出离心。

思考题

- 1、什么是“病苦”？为什么病苦在所难免？
- 2、由前后对比思维：疾病败坏所依身时，最基本的状况是什么？



②各门类的苦相在所难免

前后左右任卧何处也无乐时，不欲饮食，夜不成眠，昼苦日永、夜苦夜长，药味的苦、涩、酸及针灸等苦，虽非所欲，亦皆须受。遭此病后，认为死将猝然来至，从而惊怖畏死。以魔或背后恶控制力，身心全无自在，唯行于极度迷乱中，连自杀、跳崖等也作。若患麻风、脑出血等病，虽生犹死，被隔离人群，唯见己面。总之，一切病患生活不能自理、如饮烦躁汤故，对别人所作的一切事看不顺眼，性情也比以往暴躁。如果病期过长，作护理的也心生厌烦而不听从。

乐依于身，身一旦处在病苦中，吃、睡、行、玩等的一切乐处就都没有了，心情忧苦，与人相处也不能柔和，又要接受治疗的粗重之苦。从中可以看到，有漏蕴身是苦的根源，暂时四大调合似现乐相，实际极其脆弱，稍微因缘不具，安乐的所依就失去了。

下面具体思维，由病的因缘而出现的各种苦相。分九：一、卧床无乐苦；二、无饮食欲苦；三、夜不成眠苦；四、昼夜难熬苦；五、服药治疗苦；六、怖畏死亡苦；七、受控狂乱苦；八、隔离孤独苦；九、生活性情苦。

一、卧床无乐苦

人一旦生病，就难以正常起身、行动等了，只能躺在床上。由于整个身体都处在苦的状况中，想往左往右、往前往后挪一挪身体，舒服一些，但毕竟已经处在苦状中的缘故，怎么也没有安乐的时候。

二、无饮食欲苦

生病时没食欲，什么也不想吃、不想喝。受用饮食后，需要发动身体的能量来消化、吸收等，当身体已经处在病状当中，这时候就难以正常消化食物等了，因此感觉饮食都是苦事。

三、夜不成眠苦

欲界的身体原本有它的业感系统，到了夜晚时分，气血等会自然调节而使人达到安眠状况。然而在生病的时候，四大不调、水火不济，或者为身上的病痛所恼等等，而导致无法安眠。

四、昼夜难熬苦

生病时由于刹那刹那都处在苦状当中，没有生活的滋味、乐趣，因此就感觉时间特别漫长，很难度过。要体会到，白天的时候，由于身上有沉重的病苦负担，就好像牛马负着很重的担子还要往前走一样，一分一秒地捱，没有一点乐受、没有一点希望，就觉得时间特别漫长。夜晚就更长了，睡也睡不着，非常难受。

五、服药治疗苦

由于内在的四大种界已经处在不平衡的状态，因



此，只有采取输入外四大的方法来使它恢复，从口中、血管里输进去药物，或者用针灸、放血、刀割等来调治。为了病好，不得不接受这些治疗的粗重之苦。服药时要感受药味苦、涩、酸等的苦，或者忍受放疗、化疗等的各种苦。不想吃药，不想做手术，不想扎针、火疗等也没有办法，这样的苦事必须得咬着牙去受。

六、怖畏死亡苦

由于得了很严重的病，又治不好，自己就感觉死亡很快会到，这样一想到死就特别害怕。譬如医院下了病危通知书，告知治不好了，那时候内心惊怖，脸色煞白，一下子就瘫倒下去了。过去执著这个蕴身是我，特别耽恋生，一听到死就彻底绝望，认为这一切全完了，一想到死的情景就非常害怕。自己在这上面也有定解，知道活不了几个月，所以心情非常低落、非常恐惧。

七、受控狂乱苦

“以魔或背后恶控制力”是因相，结果就导致病人处在受控的狂乱状态。要知道，最初入胎时，是心识投到了精血里，合成了一个蕴体，现在被恶缘控制，比如魔的心识作为增上缘，就会影响到病人的心。或者有些山精鬼怪的心识控制了病人的心，这样受了邪加持以后，人就会处在深度的错觉中。所谓“唯行于极度迷乱中”，藏文里是“错乱中的错乱”，这里以“极度”一词，表示在本是错乱的凡夫境界中，又发生第六意识等

上更重的错乱，出现各种迷乱的境界。

这实际上是由于他前世欠了命债，或者有各种冤业、有爱情上的债等等，就导致他现在被控制。那些鬼祟等有的是要报复，有的是要利用，为此就会附到他的身上去，有时候是附一个，有时候附两个、附多个等等。像这样就会把他的心识赶走，之后掌控他的身体，使得他全然无有自在。或者为了报复的缘故，加持他的心，让他不由自主地往水里跳、往火里投、往山崖下跳等等。

要知道，所谓的病，除了四大不调之外，还有一种是心上出了问题。也就是，魔的力量加持到人心中，把人的心赶走，或者加持他，让他的心处在错觉中，像这样都会出现很大的苦相。或者有些鬼祟要借这个人的躯体去做自己的事。还有一些非人有所图，比如有的恶鬼会吸人的精气，掌控人的心识，使得他没有自在；还有的鬼类精怪想行淫，在人的身上作业等等。这些就叫做“背后恶的控制力”，那个恶的力量直接控制了人的心识。

还有一种情况是，这个人自身造了业，导致第六意识上出现了错乱因素，比如失恋、失去名誉、破产等等，以及串习外道的错乱因。像现在的人玩电子游戏过度，或者熏多了染污的文学、邪教等，也使得心识发生错乱，没有自在，处在极度的狂乱中。这种背后的恶控制力，就是指内在熏出来的颠倒意识的力量。一旦串习到量，



颠倒意识的掌控力就使得他无有自在,会做出各种不正常的行为。像这些都属于精神上的病态。

八、隔离孤独苦

如果得了麻风病、脑出血等,那活着就跟死了一样。由于怕传染给别人,就会被隔离人群,只是自己见自己的面,见不到别人。像这样非常凄苦,整天形影相吊,一个人在那儿等死,所以活如同死。像现在得了爱滋病等以后,为人群所抛弃,倍感孤独,只能一日又一日地煎熬着,直至死亡。

九、生活性情苦

这里的“一切病患”是有法,“故”前是正因,“故”后是立宗,也就是由两种因相来观察两种果相。两种因相:第一、生活没法自理;第二、由于身体四大失调,而心又依身而住,在这种状况下,就好像喝了烦躁汤一样。所谓“如饮烦躁汤”,就好像吃了兴奋剂,发作时就会兴奋,喝了迷魂汤,后面就会神魂颠倒一样,病人的心极其脆弱,处在一遇境就要发生烦躁的因缘状况中。

以这个缘故,病人处在怎样的生活和情性的苦中呢?第一、由于不能自理,就需要人照顾,饮食、汤药、行动等方方面面都要人伺候,而当别人做什么的时候,由于他的心不堪能,是看人这么做也不顺心,那么做也不悦意,总而言之非常难满足。这是第一个苦相。第二、

性情变得比以往暴躁，也就是心的安住程度不行。过去四大调和，气很调柔，那时心也是柔和的、随顺的，不容易发脾气。现在生了病，四大不合，就使得心变得很不稳定或者很脆弱，内心处在一触即发、一遇境缘就出现暴躁脾气的状况中。因此在生病的时候，性情变得很暴躁，动不动就发脾气。

再者，如果病期过长，作护理的人也感觉厌烦。最后就发展到：“你这个病人太麻烦了，一下要这样，一下要那样，又是喜欢这个，又是不喜欢那个，样式太多。反正你说你的呗，我也满足不了。”也就不听他的话，因此他更加感觉苦了。

诸如此类就看到，病给凡夫带来各种各样的苦。这些都是有为法的过患，必然出现多方面的苦相。

3) 结思

（身为病人，）一切时中为病之诸受逼恼而苦。

总的来说，乐之所依是这个蕴身，依它可以有饮食之乐、睡眠之乐、生活之乐、享受五欲之乐等等。然而一旦得了病，那的确遭到很大的苦患，行住坐卧四威仪都没有了安乐。走也走不动，睡也睡不安，躺在那里辗转反侧怎么都不舒服，连吃东西也没食欲，根本不想吃，



再加上生病本身疼痛等的苦受，跟人接触时也是经常发脾气等等，由病的因缘会带来各种各样的苦。从早到晚一直受着逼恼，心情低落。像这样陷在病的苦河中，叫做一切时都为病的各种受所逼恼而处在苦状当中。

归结于生厌患生

我们了解了三恶趣的情形知道很苦，而生在善趣人道，似乎有健康等的很多快乐，似乎充满活力，能营造出非常多的美好、非常多的享乐，那是不是生在人中就很好呢？这里就病的状况来作观察。这个箱子一样的身体里面有四大的毒蛇集聚在一起，其中重的体性是下沉，轻的体性是上举，互相侵袭。这个舍宅里没有“我”，只是一个虚假的架子，风一吹、雨一打就难以支撑。它毕竟是个有为法，随着因缘不能维持就会坏掉，真是一个万苦根源。从这里能够看出，这个身是不可能安乐的。

接着就要看到，人生中似现的乐实际是坏苦。比如健康时有很多快乐，饮食之乐、睡眠之乐、行动之乐、游玩之乐，享受各种五欲境界之乐，参与人群社交之乐等等，又有身体的装饰、打扮，总之可以营造身心的各种快乐，但实际都是坏苦。一旦病苦来临，就全数地塌陷，而一个一个转成了苦，所有健康时的乐都是坏苦。

人生的流转就像一辆车的运行，生病之前的一切刹那，实际都是在迎接病苦，因为有无数种生病的内外因缘在潜伏着，忽然遇到一种就会陷入病苦。由此就要知道，病是由身体来的，而身体就是这一世的五蕴，它又是由受生来的。一旦有了这个受生，出现四大假合的身，就意味着成了无数病苦的来源。四大只要稍微有所增减，立即出现病苦的状况。

再者要看到，投胎的时候，由于心和色和合，而形成了这样一个假的蕴体。心的方面受到各种内外恶缘的影响，也会发生各种变化。外在，自己与众生之间有多少业债，内在，自己有多少种烦恼随眠，因此，这个身心的假合状况，也是时刻面临着心会一下子失坏、发狂、错乱等等。总之要像这样看到，既然是一个因缘合成的有为法，只要稍有一些违缘的加入，顿时就会处在病况当中。

这样就知道，这个有漏身体决定是无数病苦的发生之处，要想不受这么多的病苦，就要遮止生；而一旦受了生以后，病苦就在所难免，有的好享受了。这就可以看到，生所带来的并非是人们所说的快乐，而是无数种苦，由此对生要生厌患。

思考题

1、具体思维生病时的以下九种苦相：

- (1) 卧床无乐苦；
- (2) 无饮食欲苦；
- (3) 夜不成眠苦；
- (4) 昼夜难熬苦；
- (5) 服药治疗苦；
- (6) 怖畏死亡苦；
- (7) 受控狂乱苦；
- (8) 隔离孤独苦；
- (9) 生活性情苦。



（4）思维死苦

今天开始讲四条苦河的第四——思维死苦的修法，首先解释引导文的文句，要知道普贤上师的每一句话是什么意思。

略释文句

死之苦者，身卧床榻而不能起，见到饮食也无食欲，为死受所逼切故心忧不喜，

到了死的时候，身体躺卧在床后起不了身，虽然见到饮食也没有吃的欲，死时很多很大的苦压在身上的缘故心不喜。

丧失了勇敢及骄傲的自信，

从前年轻时勇敢、骄傲，什么都不怕。比如有一个打猎的人，喇嘛见到后对他说：“你不要再打猎，这样要堕落的。”他说：“反正我造恶业就造恶业，堕地狱就堕地狱，没事的！”就像这样，这叫“王大胆”。“骄傲”，指恃仗自己有能力，心态非常高。但是到死的时候全没有了，那时就像皮球一下子泄掉了一样，成了胆



量很小、很脆弱的状况，傲慢一下子没有了，这时一种自卑感出来了。所以人是很愚痴的，仗着自身年轻、有能力，什么都不怕，认为造罪没什么的，根本不存在什么堕地狱。到死的时候自信心一下子全泄掉了，转而怕怕的，胆子小小的、自卑的，非常可怜。

错现的迎宾女到来，

在还没死的最后时刻，错乱显现的迎宾女出现了。

“迎宾女”是诗学的手法，表示迎接的黑暗女已经来了。有些就见到阎魔使者到了身边，或者见到火车相现，燃起了大火。就像在世间要受刑的时候，警察开着囚车已经到了门口，一下车镣铐一铐，之后押上车，就这样抓走了。那么法界的规则差不多，将要去地狱等处受刑的时候，会发现迎接的使者已经来了。或者就像幽冥还魂等的公案里所说，或者有阎王派鬼差瞬间就到了临死者前，要把他抓走，或者会看到两个骑马的人，马上就到了门前，逼着就到地狱城口去了。诸如此类，叫做“错乱显现的迎宾女到了”。

触及到了大迁移之刻，

从前在世时也有所谓的搬迁，譬如草原上的人，春

夏秋冬每一季都要搬到不同的地方住，到了来年又回来，这是可以回来的。但到了这时，大的迁移来了，回不去了，也就是一下子冥阳两隔，要迁到后世去了。

亲友周遍围绕也无力推延，

即使儿孙等全数地围绕在身边，不必说几个月，连一分一秒也推延不了。不管有多少亲友，到了生死关头一点帮助也没有。这就是无常性，哪怕以佛手也无法挽回，可见有为法的苦相。

解肢节苦自己独受，

活着的时候为亲友做了很多，付出了很多，然而到临死要受苦的时候，谁也没办法代替，这说明生时独来，死时独往。一切的业都是在自相续上来成熟的，有为法的诸过患也是在这个因缘的主体上来现前的，因此，就像每一朵花的枯萎不会在别的花上发生那样，死的时候只有自己受着最最粗重的解肢节苦。

有无量受用然而无有带行的自在，

纵然拥有南瞻部洲的一切金银财宝，有最高级的手



机、电脑、豪宅、小车、产业等的无量五欲资具受用，这时候连一针一线都带不走。所谓“万般将不去”，带的自在是没有的，这是以法性力决定的。从此世到彼世的时候，心识一离体，现世的什么东西都带不走。

以心不舍然不随后行，

在生时，这些都抓得牢牢的，对于电脑、手机、小车等等都耽著不休，对于此世的各种五欲受用，心心依恋，日夜追求，对于面前的妻子儿女等，也是非常的爱恋。然而，这些物质、这些享受、这些名位等等，没有一样会跟着走，所谓“万般将不去，唯有业随身”。

于先造之罪念故后悔生，于恶趣之苦念而生怖畏，

这时思前想后，想到从前造了那么多的罪业，由此会生起追悔，心里忧悔的火在炽燃着。又想到未来的命运，很快就要被业紧缚着押往恶趣，受地狱里的烈火焚身、饿鬼界的饥寒交迫等的苦，这时候一想到那个可怕的景象，心就非常害怕。就像这样，有非常深的怖畏之苦。

死亡忽然到故羸弱，

死来的时候，像霹雳一样击在这个弱小的如婴儿般的人身上，就像一个成年人捏一只蚂蚁那样。在这样强势的死无常的力量面前，这个身心将要瓦解的人，是十分羸劣、弱小的。

在生的显现隐没故凄凉。

存活时的显现，从自己的身体、周围的眷属，到更大的所住的住宅，以及此世的所有显现，一刹那间无余隐没，这时候非常凄凉。过去在人世间这个自封为国王的人，到此时什么也没有了，什么都无法随行，就像一下子被弃在荒野里一样，非常凄凉。

有罪人死时，临终手抓胸前，胸口以指甲印布满后死掉，也就是念及先前作罪之业，于生恶趣十分恐怖，认为在自己有自在时未修成一个有利死时的法追悔后，心中生大剧痛，以爪掐抓胸口故，胸上布满指甲印而死。

这里讲到特别罪人死时的凄惨情形，包括临终的那种心理状况，以及出现的极剧烈的苦状。先说外层的现相，再说内层的状况，再以米拉日巴尊者有加持的教言，来显示苦的状况。

有罪之人死的时候很特别，他到了命终的最后一



刻，手抓住胸部，然后胸口布满了指甲印，是这样死掉的。为什么会出现这种状况呢？也就是进一步揭示其中的心理以及出现的行为惨状。罪人心不安，从前自以为是，认为什么报应也没有，而造了很多罪。实际上到了临终时，罪业就会猛利地现行起来。他一想起曾经做过杀、盗、淫、诽谤等等的恶业，一想到要生到恶趣，在地狱里被火烧的情形，那是想都没法想的，心里特别害怕。当时又产生一种追悔的心理，很是忧悔，就想：“我在有自在的时候，没有修成一个临终有利益的法，唉！唉！唉！我太愚痴了！”这时心里生了一个大剧痛。以此驱使的缘故，他不是用单个手指，而是十个指甲一下子全部抓住胸口，以致指甲都掐进去的缘故，就出现了指甲印布满胸口的惨状，是这样死掉的。

后面是内相。他极度地追悔，内心痛得不得了。由于受不了的缘故，才会用指爪使劲掐进去，以这个缘故，才说胸口布满了指甲印。那就可以看到，在内心的法则上，一旦造了罪就会忧悔，而他造了那么多的罪，所以是没法忍受的。由于那种良心的谴责没办法忍受，于是手就使劲抓，不然心是受不了的，那种心是非常强的，不然不可能深深地掐进去。

接着我们看米拉日巴尊者的开示。

如云：“有罪人死若见之，乃示业果阿阇黎。”

米拉日巴尊者说：罪人死的时候你见到的话，他就是显示业因果的现身说法的阿阇黎。

业果是隐微的，一般不容易看到，但是临终时显现得非常明显。这时是亲自看到了，过去造了业，现在成熟果报时的情景如何。比如曾经打猎杀过动物，这时就现出好多动物来追杀他，非常恐怖。他就说：“你们挡一挡、挡一挡！”身体在发抖，口里叫着、喊着，心里非常恐惧。就像这样，已经心识错乱，这是异熟果报之前的花报。旁边的人一看：他过去造了这个业，很明显，现在已经这样错乱、疯狂了，这就是受报。

平常只是在文字上看，人不容易触动，而一旦看到这种现身说法的情形，那就非常明显了。这就好比诸佛现成一个造罪者，他在向你指示，亲身演示：我从前是一个猎人，杀了獐鹿等那么多动物，还若无其事。现在看到了吗？临终时就出现这样的相，身体在发抖，口里在乱叫，心识这样错乱，恐惧得不得了，这就叫做“业因果”！因此，这个罪人临终的显现，就是真正在显示业果的阿阇黎。

诸如此类的人从未死之前，恶趣的迎接已到，也就是一切显现皆恐怖、一切感受皆成苦，

像这一类造罪的人，不必说在断气那一刻，就在此



前还没死的时候，恶趣的迎接就已经到了。也就是说，在他的眼耳等根前出现的一切显现都非常可怕。当识去领受这些境的时候，不论是领受什么，都处在非常大的苦当中。

以上说明了造罪者临终的苦状。

身的大种收摄，气息粗厉，身肢抽搐，念想错乱，眼白上翻之际随即行于彼岸。阎罗的使者来了，中阴的显现出现了，

当身体的四大种要收回的时候，气息就变得粗厉了：“呵——”然后停一下，又“呵——”更加要用力，就像这样，最后吐几口气。之后，身体的四肢等开始收拢，在往里收的时候会动一下，所以说抽搐。这时候的想都是错乱的，比如有些临死的病人说：“昨天下雪了吧？”其实没下雪。就像这样，出现种种的错觉。那时候的心识已经不正常，所以，他的想或取相是错乱的。

到了最后神识要离开的时候，别人就看到他的瞳孔一放大、眼白一上翻就走了，在这个时候就走到了彼岸。阳间是此岸，阴间是彼岸，就好像过了一条奈何桥，一下子就到那边去了。到那边去以后，从此冥阳两隔。这时候阎罗的使者来了，比如派来的鬼差到了。之后中阴的现相——声、光、色等很强地现行了。在这期间，比如

心识脱体以后具有业的神通,对各种境界的敏感度大了七倍等等。

无归无怙，裸体空手而行的那一刻，仅是今天不来的保证也无。彼时定有利益者唯是圣法，此外谁也不会成为归处之故，“住胎即起正法心，初生无间念死法”。

“无归无怙”有各种解释，一种说，能从苦中救出的是归处，能赐予安乐的是依怙。总而言之，不像在人间还能找到什么人，或者依投什么处，在那个时候，只是一个孤独游魂在中阴界里游走，随着自己的业走黑白两道。就像这样，当时就处在一种非常可怜的状况。像这样，到了赤条条、两手空空的那个时刻，仅仅是今天不来的保证也没有。人一般会说：“我身体很好，今天肯定不会死。”或者说：“现在这么快乐，死今天肯定不会来。”但实际上，像这样的保证是没有的。

在死降临的时刻，决定有利益的只有圣法，此外天王、人王、具神通者、世间权威等等，谁也不能成为归处，也就是在那时候归依他们，是不会有真实利益的。以这个原因，就像一些赞颂大德的偈颂里所说：在母胎里就生起了正法之心，才降生的无间就在念对死有利益的法。“正法心”就是道心，当他正住胎时就有信心、慈悲心等等。因此，所谓的修法，不是要拖到后面，应



当在住胎时就有这个道心、有正法心。而且，才从母胎里出来，就应当念对死有利益的法。因为很多人在住胎时就死了，也有的人刚刚出生就死了。

因此，以下就教诫说：

如是所说般，无分老幼，死都将猝然来临故，是需要唯从生时就修有益于死时的法。今后若不念死，而于伏怨护亲、住宅、卧具、资财等活计，为了有血缘关系的亲属等，以贪嗔痴三虚度时日，这个罪恶极大，如是认为而思维。

以这两句所说，不分老少，死都是突然间降临的。因为南瞻部洲人的寿命处在非常不定的状况，不像其他洲，共业的状况寿命是定的。这里的状况是死缘众多、活缘极少等，从各方面观察死都是无法预期的。以这个缘故，当你刚出生的时候就要修有益死时的法，因为很快就要走了，生时的身体、眷属、财富三大类法毫无利益，只有修正法才有坚实的利益。

从两方面去衡量，所有生时的法都没有利益，一切死时的法都有利益。“死时的法”，是指在死时能产生真实利益的法。在因果正见、无我正见等的摄持下来行善，来修解脱道、修菩提心、修空性等等，这里面任何一种正法在死时都有利益。反过来要看到，如果不念死、

不修死法的话，那是有极大罪恶的。

因为死法是唯一要修，而且从刚出生时就要修，要把它推到一个决断的地步，因此这里结合无常的修法，也就是在第三个决断上要知道，死时一切无益，唯有正法能作救护。以这个缘故，要推及到从此生一开始，一直到终了之间，唯一地要修法。这就是唯一念死而不念生，唯一修死法而不是活法，对于现世的一切解、欲、作，全数要退掉，这样就成为一个彻底的法道行者了，这样才是修行人。所以说，如果不舍弃现世的话，算不上修行人。

那么后面就作呵责：已经明白这个道理了，今后如果你还以不念死而唯一念活的这种颠倒心，也就是大常执的魔头诳惑心的缘故，对于伏怨护亲、房子、卧具、财物等的活计，以及为了有血缘关系的亲属，和有各种利益关系的友人等，以贪嗔痴三者来虚度这万劫难遇的暇满时光，能修后世法、修解脱法、修成佛法的极好机缘，这样浪置光阴，唯一地去修一个恶趣法，那是罪恶极大的。要这样认为来思维。

思考题

- 1、逐句解释普贤上师所引导的死苦法义。

归结于生厌患生

一、总思

先要提问：是否要到这个人世间来呢？恶趣是苦的，生到这个人间是否有乐呢？如果有乐，当然允许生；如果尽是苦的话，那就应当不生，这样就遮止于人道生的欲。关键要思维生老病死四条苦河，现在是思维死苦。要知道，死的无量苦就是由生带来的，没有生就没有这些苦，有生就必然有这些苦，从而非常细致地看到生的大过患。

先前没有经过思维的时候，觉得生的一切现相充满了意义，有很多的乐，有很多需要营造的事情，而且贪恋不休，经营不已，这是颠倒的乐执。这样的话，心中一直对此怀着欲求。这个欲退不掉的话，心在缘起上就一直是往轮回方向走的，不可能有一念往解脱上走，而所谓的修出离心，就是要在欲上转变，因此，我们要进入四条苦河中第四——死苦的思维。这又要知道，这无数的苦就是由生造成的。生的状况、生的欲求、生的意义的建立、生的营造等等，所带来的就是死时无量无数的苦。



二、别思

接着，我们要对照生和死的关系，看到引导文里讲的每一句，都是由生带来的苦。

（一）身失坏苦

首先，我们要在人世间取得一个身体。在中阴的时候，心识直接投入到精血里，被封裹在里面。接着经过七天七天各分位的转变，这样非常复杂、精密、备受艰辛之后，营造出一个身体来了，这叫“胎生”。接下来降生以后，就有童年、少年、青年、中年、老年。那么，前面所有的营造、所有的维护、所有的发展，到了最后成了什么呢？它带来的是身体全面地崩塌。卧在床榻上，连起身都不晓得了。

了解了所依身上因缘的营造多诸过患，就知道有办法是很苦的。无论你有几个营造，到最后就是彻底地倒塌，倒塌到已经没有能力，当然也就不晓得起身，不可能了。这样就知道，身体最终的失坏就是由原来的生带来的。一直推演到最后，不是发现它有无限的青春的风光、身体的乐受，不是这种结局。所以，所谓的希求长生而不死，只是一种颠倒的生执而已，实际最后就是要沦为一具尸体。



（二）饮食失坏苦

接着要知道，得了这个身体以后，需要以饮食去长养，那也是极具欺惑性的，认为在这上面会有所谓的乐。其实，生存的能量要靠饮食来供给，在胎中是受取母体中的养料；诞生以后，在三年当中去吸取母体精华的乳汁；之后开始吃饭，一天三餐，一年三百六十五天，一生三万天，大约九万顿饭，天天去长养它。人也感觉受用饮食是一种乐，是个有意义的事情，每天少不了它，天天喂养这个“小毒疮”。然而到了最后如何呢？看到饮食，连一点吃的想法也没有了。

因此，所有的饮食之乐，所谓的饮食的意义，到了最后就彻底地完结了。那时一点也不能吸取，一点欲也没有，所谓的饮食又有什么意义呢？一生不断地在吃、在养、在受用，到底得了些什么呢？最终成了一具尸体，它不知道起身，它也不要吃了。

（三）死受逼切大忧苦

先前受生以后得了身体，来到这个人世间，这时六根开张，智识形成，人就感觉我能够去拿到非常好的色声香味触，人生充满了希望，有好多的乐受。所谓生的喜乐，就是根取可意境，发生非常多的喜乐，那时候识

在身体里是很安稳的。人在年轻的时候，坐着也快乐，走着也快乐，洗个澡也快乐，睡个懒觉也快乐等等，似乎有圆满的身体的受用。到了成年以后，感觉世上有那么多的财富，我一定要拥有，为此不断地打拼、创业，得到好多的财富，这样感觉拥有圆满财富的乐。之后要有可意的对象，然后成家，有家庭的乐。然后感觉有各种喜欢的五欲生活、眷属、事业等等，非常舒心悦意。又觉得在这个世上待着是很快乐的，可以尽情地去营造自己的生活。每天想干什么就干什么，现在还有手机网络，在那里能够尽情地满足自己的欲望，想要什么就有什么的。总之人们感觉，在生的时候能够随意地取到可意的境，生活充满了乐受，人生是让人迷恋不休的，因此，心常常处在似乎快乐的状况当中。然而，所有这一切所结晶出来的、综合出来的，就是在死时出现的无数苦，那时种种苦受逼切在身上，因此忧心不喜。过去所有以因缘造成的取境之乐，在死的时候都要分离。

从外内密各层上去观察，首先心识要离体。不像过去，识住在身上，那时年轻、健康、快乐等等，现在是要走了，全部都要完了，因此要舍离可爱圆满的身体，这时候有非常大的舍不得。当心里已经意识要走的时候，一下子处在巨大的忧苦当中。再说，这一世所经营的一切财富，最终一个都带不走，当心里已经意识到要走的时候，就处在巨大的忧苦当中。或者，所有的眷属、



亲友等等，当要舍离他们的时候，也会出现巨大的忧苦。再者，人世间的一切全部都要舍离，心里一想到这个，就有猛利的忧苦现行逼切着自心。

诸如此类，自己意识到要死了，全部都要完了。这时无无论是内在的心识离体，还是外在舍离可爱的眷属、受用、财富等等，一取境的时候，全数跟在生的时候完全相反。他感觉没有希望，心是绝望的，因为他的自我完全不满意，死要剥夺一切，这时会出现无量逼切的苦受，因此心就陷在最低的状态，那种忧戚超过了一切。

（四）自信失坏苦

过去生的时候有一种乐，年轻气盛，很有能力，什么都敢，而且骄傲，这叫做“有自信心”。但是要知道这是虚假的，它是靠着有为因缘的一种暂时显现。气很盛，心缘着这个气，他就感觉什么都敢，什么都可以，无所谓，然后把自我抬得非常高。现在要看到，这一切在死的时候怎么转为苦。

人来到世上，认为这是“我”，当然我是最重要的。而且在生的时候，暂时因缘积聚，这个“我”是可以逞出去、高起来的，要大显一把、大创一把。那么就要知道，在生时那样心心念念、密密麻麻地，都是在张扬自我、显示自我、驰骋自我、抬我自我等等，而且那个自

我自以为是，它叫“自信心”。就像这样，所有这一切都是虚假的乐，它的势能刹那刹那都在积聚，一个一个的过程，一种一种的积聚，预示着在死的时候会彻底地陷落。

到了死的时候，由于自我的资本没有了，那时再也不敢说“我什么都不怕”，因为死直接就抓住了这个虚妄的心识。他也不能说“我很高，看我多有力气、多有智慧、多有能力，我可以为所欲为”等等，哪里显得出呢？缘起一下子突变，顿时就落在巨大的自卑中。他比谁都胆小，比谁都怯弱，比谁都卑下。

就像这样，那种大苦就是由生带来的，而生最关键是要自我要实现。他在所有可以进行的场合中，一定要进行；在所有可以显耀的时候，一定要显耀；在所有能够拼过别人的时候，是不惜一切的；在所有要崭露头角的时候，是蠢蠢欲动、跃跃欲试的，而且一有机会就要充分地显露。这样一种状况，就是因为有生，而且执著是“我”，那当然在生时最大的欲就是要为我争取。而在争取的疆场里面，这个自性是要突显得最大，谁都不会说“我是不行的”，我就是自己王国里的国父。像这样就要知道，由生带来的私欲、显耀自我的欲，一种勇敢和骄傲的自信，在这里就彻底地垮台，全部都要歇掉，过去的自信全部转为巨大的失落的苦、巨大的胆怯胆小的苦，这就可以看到在生时的荒唐。



（五）大迁移苦

接着要观察大迁移的苦。首先明白大迁移有六大件，它可不是小的迁移。平常的小迁移，别人也能帮你推延，或者不是彻底瓦解，自己也能带得走受用，可以有一种自豪或者不怕等等。但是大迁移来了就没办法，这一世的显现全部要隐灭，这时候六种状况要出来。也就是错乱显现的迎宾女到了，大迁移之际已经发生。这时就如同落叶不可能回到树上，影片变到下一幕不可能再回来一样。

它的六种相状是：一、一切亲友都无法推延；二、身心彻底瓦解的苦自己要受；三、无量受用无一随行；四、生的显现全数隐没，只有业随身，想到生前的罪业极度后悔，想到来世堕落无比恐惧；五、死亡突然降临极其弱小，无法超越；六、一切生时的显现全数隐没，倍极凄凉。这就是大迁移的六大苦相。

对此又要知道，这所有的一切都是由生带来的。生意味着我们到这世上来，认为这里是永远的家园，它是可以永恒保有的。虽然有上班、下班，从此地到彼地搬来移去，但那不算什么。我们的认识是说：“现世生活是稳定的，这就是乐！我们可以处在地球的家园上，我们觉得一个个显现是那么真实，这就是人生的风景。总是日出又日落，年头又年尾，早出又晚归，风雨晦明，

节假日等等，这就是人生的内容。

我们在这里有很多亲友可以联络，有事情时都会来帮忙，同舟共济，患难与共。夫妻之间是相亲相爱的，一家人也是互相帮助的，这不就是人生的快乐吗？我们要在这里营造现世的乐。一直就有这个身体存在，这上面有眼耳等的感官，可以有无限的享受。比如，可以看到五光十色的境相，有那么多现代化的生活，有美味、有华衣、有豪宅、有影视、有观光旅游，有那么多信息的享受、感官的盛宴等等，这些就是快乐的资源。当然我们对这里样样都是要要的，凡是能争取的就应该争取。对于现世的这一切，当然受用是越多、越新、越高越好。凡是能够拿在手上、看在眼里的，我们一个也不漏过，因为这就是生活的内容。因此，作为一个人，就应该活得精彩，应该活得丰富，应该紧随时代的脉搏，应该跟上时代的脚步。一切新的、好的都不能放过，都要去尝试一把，都要去拥有。”这就是我们对于生的愚痴。

之后当然是这种庸俗的现代主义，把我们带入到无止境地追逐虚假欲尘当中。在追求的浪潮中，发生无数的贪嗔、愚痴、傲慢、嫉妒、散乱、竞争等等的烦恼，造下种种的非福业，因此，它所积聚的是堕落的势能。而且在这当中，私欲一逞起来，善心少得可怜，基本上就是把快乐建立在别人的痛苦上，把胜利建立在别人的失败上。这样的话，造下非常多的违背良心、违背天理



的罪业。这样造了以后，眼睛还是一直盯在欲尘上，一直关注的是自我有没有实现，有没有站在人群的最高峰，有没有把自我显得最大等等，法老早就抛在九霄云外去了。这样的话，这一生在念念当中，哪里是在依止法呢？所作的都是非法。因为是为着私欲寻求名利、五欲的客尘假相，而欲望是迫不及待的，这样的话不可能想到别人，所以造的多数是黑业、染污业。

那么在生时，这些黑业在心中积得密密麻麻。然而真实的因果见也没有，真实的伦理观念也没有，一切顺于正法的心从来没有好好修过。而真正有的是在欲尘里面拼搏、争取，在这上面贪婪、狂妄、愚痴、狡诈等等，加行、正行、结行全部迅速具足，“圆具德相”。这就可见，在生时完全被生的私欲所控制，那死时当然对于所造的业产生追悔，对于未来堕恶趣产生怖畏等等，这些到临终时会猛利地现行出来。因为从前的黑业全部在心上有，想到所造的罪，会生猛利的追悔，忧悔的火在心中炽燃；想到即将堕恶趣，怖畏得简直失掉了心神。这就可以看到，这些都是对生的贪著所带来的。

那么刚才所说的这一切，为什么在死时全部都转成了苦？这就要非常细地看到，当时在生的时候，那种心是怎么耽著上去，然后怎么起非理的烦恼和恶业。在死的时候会发现，自己的观念完全错了，所谓的常执，所谓的稳定生活、快乐基础，这些观念是最骗自己的。到

了死的时候，在反面看到完全不是这样的话，那时候就非常苦了。因为他平时没有修过法，没有看破生，没退掉耽著心，所有的心都胶著在上面，那么一旦产生大的搬迁，他的心是没办法承受的，因此，所有这一切的事，全数要转为巨大的忧苦。

这样就明确，从前在生的时候，你是怎样感觉身心是稳固的话，那到时候就会出现怎样的身心全数瓦解的解肢节苦。在生时不断地营造各种色声香味触的受用，也就是所谓现代化的美好生活，当时心心念念系著在那里，一心营造。然而你的心越细、耽著越大、欲求越大，到死的时候就越苦，因为无量的受用，连一点点带的自在都没有。比如对一块表、一件衣服、一个手机、一台电脑等等，心都是不舍的，然而要走的时候，一点也带不走，所以那个时候难以割舍的苦会剧烈地现行。

再者，你以为亲友是多么好，我要去营造，所谓的家庭、朋友，这里面有好多的联欢、联络，制造虚假的感情、虚假的快乐等等。这样的话，到死的时候，所有的亲友即使全部围绕在床边，也是一点用处都没有，他们不会帮你走生死之路。

像这样就要知道，从前在现世法里抓得有多紧，付出的心有多大，寄予的希望有多大，迷恋得有多深，那么翻过来就有多少灭没时的苦，一切贪著生的心力都转成了没办法不舍离的忧苦。一触及到的时候，人就是忧



苦充满了心。由于过去为着生，想让它稳固再稳固，坚实再坚实，保有再保有，创新再创新，在这上面有无数的投入，起的心念有无量种类，所以死的时候，这一切综合起来，就会陷入到一条巨大的苦河当中，没法度过。

这样就知道，所有在生时的那种耽著、那种非理的心，在死的时候全数都要翻成苦。因为生时在三万天里的那种心，全部叫做“现世心”，一点没退过，因此在死的时候，这些全部会反弹出来，因此就叫做“死的苦河”。不然怎么相信，死不过那么两天，怎么叫做苦河呢？其实它是苦发展到最高峰了。它表示有为法的过患到这个时候充分地显露，一切全数要瓦解。而心对这些所寄予的想法、观念全是错的，所抱有的希望是那么大，因此在它破灭的时候，当然会发生巨大的忧苦。

特别思维死时弱小凄凉之苦

接着又要解释一下，为什么在死突然降临时会感觉极其弱小，或者在一切生的显现全数隐没时，会感觉倍极凄凉，这就是由于生的自我伟大感，和生活虚假的热闹感所造成的。死的时候，这种由因缘突变所突显出来的苦，顿时就会出现，这是没办法避免的。因此，对于所谓的生，不要太得意忘形，种种的乐最终都要落入苦中，种种的自以为是最终决定都是要破灭的。

我们一直以为，这个身心是我，我是可以挺立起来、崇高起来的，无论在什么时候，我都要突显得最大、维护得最好。甚至脸上有一个疤，有一颗牙齿掉落，身上有一点点问题，都要好好地修复，不能让自我有缺陷。对于自我的形象、自我的名誉、自我的地位、自我的派头等，样样都非常精细地去经营、去保护，对自我的执著处处都是那么精细。然而到了最后，死突然降临，这时自我的基础粉碎得一无所有，因为它就寄托在身心上。当自我面临死的大雷时，它就变得无比的弱小，那时就发现一点也挺不起来，一点掩饰不过去，想怎么样巧伪、怎么化装、怎么经营，全数都没有用了。而且，过去越是这样执著，到那个时候就越表现出脆弱、渺小。这样可以看到，生中自我的伟大，带来的就是死时自我无比的弱小。

再者，有生的时候，认为我已经出现了。这时如果不能看到我执的虚假、现世心的可怕，那当然三万六千日，七十多万小时，日日都是在营造我，时时都是在注意我。然而这所有自以为有实义的事，实际都是在制造死时不堪一击的衰落之苦。越是制造得多、制造得细，死的时候认为我被摧毁的苦就越大。

生时有一个个的显现，自己感觉人生是多么丰富、多么热闹、多么繁荣，好像特别有生活的色彩、生活的意义、生活的内容，有各种滋味。实际上要看到，人太



虚假了，为了营护虚假的生，即使黑暗的夜，也要让它变得辉煌无比；即使寂寞孤独，也要让它信息的内容层出不穷。尤其在现代这种状况里，任何种类显现都可以制造出来，色有多少、声有多少，连吃的食物多少都是人工制造的。像这样，这就是所谓生的显现，心一直抓牢在这里。如果到一个偏僻一点，没有这些声色显现的地方，都没办法忍受。

像这样，不要太得意了，以为网络空间有无数的信息内容，现代化欲尘的海洋应有尽有，玩得太精彩了、太丰富了、太惊动了，不要这么想，所有这一切全是坏苦。在迎来死的当刻，全数荡然无存，连一根手指头都剩不下，所以，这时必然出现倍极凄凉的苦，这就是由原先喜欢乐、喜欢声色造成的。所有生时的乐，全数都是制造死时大苦的因。在生时我们就要知道，生中的乐全是在酝酿死时大苦。不要以为这里面有任何真实的乐，其实全是一些送葬品，都是把人推到死的悬崖下面，让人淹没在死的苦河里的因缘。

这么一想，是不是所有死的苦都是由生带来的？如果我们还抱有幻想，以为在人生中有真实意义的话，那我们还希望受生，我们就没办法退掉来世的心。如果窥破了人生中生老病死四条苦河，全数是由生带来的话，那我们就不想受生了。这样会发出“一定要脱离轮回的生”的心，这叫“出离心”，一定要从生的因缘中解脱

出来，这叫“求解脱心”。就像这样，要知道轮回是不可能有意义的，即使在善趣也不可能有真实的乐。

思考题

- 1、对比生时的状况，观察以下死时的苦相：
 - (1) 身失坏苦；
 - (2) 饮食失坏苦；
 - (3) 死受逼切大忧苦；
 - (4) 自信失坏苦。并一一思维：为什么这种苦是由生带来的？
- 2、大迁移苦：
 - (1) 为什么死时是“大迁移”？
 - (2) 大迁移的六大苦相是什么？详细观察每一种苦相。并一一思维：为什么死时会有这种苦？



2、思维其余四苦 分四：

- (1) 思维怨憎会苦；
- (2) 思维爱别离苦；
- (3) 思维不欲临苦；
- (4) 思维求不得苦。

(1) 思维怨憎会苦 分二：

- 1) 总思怨憎会苦；
- 2) 别思受用财富过患而离怨憎会苦，唯修圣法。

1) 总思怨憎会苦

怨憎会苦者，如是恐与怨憎相会而怕。也就是白天的守望、夜里的轮护，经常护存在之本等，唯一在无有闲暇的状况中度日，然而无义，而受用财富一切，也将成与怨敌共，日匪夜盗，豺狼及野兽等突然突然来后作损害。

接着还是那个老问题：我们生到这人世间来，有没有真实的乐呢？我们会认为，在这里经由一生的经营，得到令人羡慕的财富、名誉、爱情、地位等，这就是生存之乐啊。然而，如果能从初后边际整个过程去观察就会发现，不但生到这世上身体是苦器，免不了生老病死四大苦河，而且处在此世间，在众多的资源、人群等假

合的环境里，我们会建立各种意义。譬如拥有很多的五欲物质，那叫具财富的乐；拥有人上人的地位，那是具权力的乐；美名四方远播，那是具名誉的乐；有可爱的异性，那是具爱情的乐；或者懂很多的知识，那是具学问的乐等等。然而正是由于拥有，伴随的就是怕失去。而在这样一个有为法的世间，过去世造的业又无量无数，因此，当每一种成功出现时，就伴随着失败的危险；当每一次登上高位时，就面临着垮台的失落；当每一次拥有财富时，就很可能成为怨鬼寻思的对象，在竞争的场合中随时会被风浪倾覆，这就带来了无边的怨憎会苦。

如果能够以理决定这是必不可免的，我们就会对生发生厌患。那是因为，基于已经认定这个取蕴身是我，而且认定现世的名利、财富等是具乐的自性，因此人的心就会一直在上面聚集、争取、守护、提升等等，而这每一个的后面都伴随着怨憎会苦。如果知道缘起的锁链总是乐与苦相连，总是得到就会被怨憎挤掉，那么当拥有快乐时就会发现，实际是悬在高空中，无数的怨憎都要抢夺它，因此时时都处在怨憎会苦的惧怕中。

接着，我们要认识怨憎会苦的体相以及缘起展示的苦相。总的苦相，就是心里有一种惧怕。当自己握有好东西时，就害怕夺走它的怨憎来临，因此会很怕和怨憎相会。这种情形这里以藏地很朴素的生活来说，而现代



汉地的生活就繁复多了，那里有更多由精细分别心所建立的名誉、相貌、地位、身份等等，每一种都是同样的道理。

那么我们先从简单的藏地生活来开始观察。比如在草原上，草料是有限的，因此，牧民们会零零散散地分布在各处，不然一块地的草没办法供那么多牛羊食用。对于一个藏人来说，他住在帐篷里，拥有牛、羊、马等的牲畜，还有一些财富，而在这周围就会密布着很多的盗贼。他拥有得越多就越担心，白天要守望，看着牛、羊、马，晚上要轮班来防护，前面一段你看着，后面一段他看着。否则怨敌随时都会钻空子，把马抢掉，把牛偷走，因此不得不常常护着这些资源。这一生虽然搞到了多少匹马、多少头牛，可是唯一是在忙得没有闲暇的状况里度日。自己还以为：“你看，现在有多少牛马，我家又富了，是草原的富豪！”

“然而无义”，“无义”接在“然而”后面。是怎么毫无意义呢？世人认为，一切的财富和受用都是好的，我们这样去保护、经营等，就能保有一个好东西。但实际上，再怎么都是听因缘安排，而这一切发展到最后，决定就成了和怨敌相共。这样看起来，再做多少，前一段暂时归你用用，后一段就归人家了，因此，你做的那一切都落到没有意义，因为这些最后全是归别人的。

具体来说，这是因为轮回中没有稳定的财富，任何一种都会由于过去造的恶缘而被侵夺。譬如水、火、盗贼、官家、败家子等等，这些都叫“怨敌”，因此他会常常害怕遭到天灾人祸或者盗贼等等。也就是白天有土匪打劫，夜里有小偷窃取，还有人之外的豺狼以及鹰等的各种猛禽、野兽突然袭击，之后就遭遇损害。也就是，这些受用、财富等瞬间就没有了，拥有的乐顿时转成了失坏的大苦。而且，在这过程中一直提心吊胆，悬着一颗心：这些牛马等会不会被偷？今天我们要采取什么措施来保护？等等。像这样，心里的想法特别多，劳虑也特别多。

懂了这个譬喻以后，我们就可以转而去观察现代人的生活状况，不是这样放牧的生活，而是有另一种财富。比如在商业竞争中，时时怕被对手挤掉；在求名求位等时，处处都埋伏着怨敌。越是站得高、握得紧，就越是害怕，怕随时遇到怨憎，一下子就失去这一切。这可见，一旦耽恋这个生，当然就会喜欢生当中的自己执有好的内容，这些代表圆满，所谓的名誉、官位、财富、现代化的物质享受等等，巴不得越多越好。但是，越是得到的多，就越害怕在怨憎会遇时失去。

好比当了一个官，马上要任命的时候，就怕政敌把自己挤掉。或者在光芒四射，名誉非常大的时候，就怕突然之间失掉了名，因为某人已经举报了，或者一旦排



闻、谣言满天飞，名誉顿时就没有了等等。诸如此类，名人处在这样的苦当中。因此，只要执著生所摄的任何一种圆满，那一定害怕遇到怨憎，这是必然的规律。

2) 别思受用财富过患而离怨憎会苦，唯修圣法 分三：

- ①思维受用财富是具无量苦的自性；
- ②思维无财离怨是具无量乐的自性；
- ③生起心依于法、法依于贫的决断。

①思维受用财富是具无量苦的自性 分三：

- A 依理总思；
- B 按照米拉日巴道歌分别思维；
- C 依据实例具体思维。

A 依理总思

总之受用及财者，是随有几许，就有尔许积、护、增等的无量诸苦的自性。

这里要明白立宗。

有法：一切受用和财富。受用即色、声、香、味、触五欲，财富就是高级的物质、大的产业，乃至小的一衣一食等，所有这一切。

立宗：唯一是苦的自性。具体来说，有多少财富就有与之相应那么多的积集、守护、增长等为代表的无量诸苦。

正因：心耽著故，轮回中怨敌充满故。

这里的“自性”就是名言中的定性，犹如已经定义黄连是苦，不可能定义为甜一样，智者知道是苦之后，就舍离而不尝试。同样，一旦明确了受用和财富是苦性，而且是具无量苦的自性，智者是弃之如唾液，丝毫不沾染。这样才会出现噶当四依，所谓“心依于法、法依于贫”的决断。我们只要从正反两方面认定，积财是无量苦的自性、离财是无量乐的自性，那当然心上的定解由此发生，欲上的决断以此引发，而在这上面会舍得彻彻底底的。另一方面，一旦知道法具义以后，那将唯一修持正法。

既然自身耽著受用、财富，以及这里没说到的名誉、地位、爱情等等的有为法，而它又难以维持，那么在具有违缘或者出现怨敌时，必将瞬间坏掉。在这个有为法随时坏灭，而自身的贪欲又无法舍离的状况中，那当然财或者受用有多少，就会有跟它相应那么多的积集、守护、增长三分位过患为代表的无量现前、未来的身心诸苦。

也就是，对于这一切的财富、受用，首先是积累，中间是守护，后面是增长等等。比如，最初积集的时候



有非常多的辛劳，要一点一点地积聚因缘，一点一点地用心去争取。而中间已经拥有以后，心就一直抓在那上面。稍微离开一会都害怕：那里没有人看着会不会被偷走？或者我现在到国外去，是不是国内空虚，我的政权会被挤掉？或者现在衣食受用等的开销很大，每天要支出那么多费用，怕维持不了目前的生活水平，但又不甘心过平民生活等等，有各种守护的苦。然后就看到，现在五欲的浪潮是一浪比一浪高，不断地推陈出新，样式好了又好。幕后的大商人们拿着指挥棒，也就是不断地用新的方式虚吹、鼓噪，挑动人们的贪欲，而人心又好这个虚名，结果就被鼓动地不断要追求更新、更好、更多。这样，人人在追逐的浪潮里早已迷失了自心，之后一再地需要增长。

诸如此类，以这三个分位就代表了财富和受用实在是无量众患的根源，它使得身心是那樣的烦恼、焦虑，处在连片刻安宁也没有的状况。在这种状况中，每天不断地去竞争、拼搏，由此起多少烦恼、造多少业，将来又要受多少苦。现前身心就不好了，失眠、抑郁、焦虑等等，未来还要堕地狱、饿鬼、旁生等。这样就会知道，这的确是无量诸苦的自性。

“等”字说明，这三过程中还有各种身心病态的苦。比如嫉妒、嗔恚、患得患失、惧怕、神经衰弱等等，包括很多很多的苦。

怙主龙树云：“由积护增困苦故，当知财祸无有量。”

这一点也是龙树菩萨以金刚句印定的。他说：由积聚、守护、增长，使人类的心陷入无数困苦中的缘故，要知道财有无量的殃祸。

B 按照米拉日巴道歌分别思维 分三：

a 思维财富于初中后三阶段的过患；

b 总结思维；

c 思维过患到量的状况。

a 思维财富于初中后三阶段的过患 分三：

I 最初有贪得无厌苦；

II 中间有桎结所缚苦、召怨引鬼苦、供人受用苦；

III 最后有断送性命苦。

I 最初有贪得无厌苦

至尊米拉日巴云：“财初自乐他羡慕，虽有尔许无知足；

最初拥有财富时，自我站在金山、银山堆里特别地



乐。就像那些有财瘾的人，每天都要手里摸着金子，这样笑着睡觉。比如在过去做生意，哪一天收入很多的话，他就反复地看账目，算来算去，觉得打算盘是很有意思的。现在的人就是在电脑上看看去，看自己的财富收入值。一算账的时候脸上笑容绽放，连晚上做梦还在想怎么来发展我的财富历程，就像这样很乐。出门的时候，坐着名车，穿着名服，一系列用品都是最高档的，看着那些普通人，自己俨然是财富王国里的国王。这样的话，由于以具有财富增上了自心的虚荣，得到了可意境以后就处在快乐当中。

别人一看，他是亿万富翁，他有那么大的产业，太辉煌了！或者看到他的房子、车子、衣服等等，众人羡慕的眼光，完全聚拢在这个财富之王身上，这就成为他人羡慕之境。

但是，这个人积得越多，贪心就越大，无论积多少，他也没有知足的时候。当他拥有千万的时候，就想上亿；有了一亿以后，又想十亿；有了十亿还想百亿。这就可以看到，人心由于自我得到了满足，之后就会有更高的标码，当仰望到别人比自己更高时，他是绝不知足的，还想要更多更好。这是从富人阶层来说。

其实，每个凡夫的心中都是如此。凡夫一生到这个世间来就有这种无明，认为有了财富自我就很风光。小到一个小贩，他也觉得今天赚得多是很快乐的，你看

我比他们都有钱。然而，他还是不知足，还想拥有更多。只要是个人，又建立了“我”，又在寻求现世法，那不求财求什么？难道去喝西北风？这个财是最现实的。就像这样，人都把财执为幸福的基础、是真实的快乐，因此拥有多少都不知足，一直想得到更多，这样的话，就陷在贪得无厌的苦中。

II 中间有慳结所缚苦、召怨引鬼苦、供人受用苦

中为慳吝结所缚，于善品方无能舍，召怨引鬼之信号，自积累由人受用；

中位的苦包括三种：慳结所缚苦；召怨引鬼苦；供人受用苦。

首先，被慳吝的结紧紧地系缚。所谓的“慳吝”，就是有了舍不得用。一方面自己吃的、穿的、用的方面，一点都舍不得开销，特别小气。另外在善法方面，像是利益众生、兴隆三宝，比如建寺院、印经书、供僧、作法事等等，这些也根本舍不出去。

其次召怨引鬼，明的有争夺的怨家，暗的有窃取的鬼类，以这两种来说。就像哪里有骨头就引来一群狗，哪里有好东西就引来一群贼，这样的话，具有财富以后，明的就是怨家绑票、抢劫等，因为他的钱太多了。所以



富豪们总是提心吊胆，家里要有很大的防盗门、院墙，身边时时要有保镖保护等等，有各种防卫措施，因为太有钱了，怨敌就在那盯着。所谓“鬼类”，就是明的夺不过，暗地里使手段，晚上去窃取，或者在商业竞争中使一些阴的手段。就像这样，那是一块肥肉，它就是个信号，怨家就想：“那里有好东西，我只要动个脑筋就可以拿到，或者我有权力也可以拿到。”所以，它就成了召怨引鬼的信号，这种恐惧的苦是非常大的。

最后，真的就成了奴才，自己积集的所有财富，眼巴巴地看着人家在享用。那个人说：“积吧、积吧，你积完了我一收——”然后那个人就开始享用。这时候，他看到自己辛苦积累的财富在被别人用，白花了那么多心血，他的心就处在非常郁闷、不得已当中。

这就可见，中间必然是这样的。因为财越多，慳就越大，每当去求财的时候，他都认为我付出了那么多的辛苦，财是我的宝贝，所以后面就舍不得用掉，因为用了一点就少一点，因此，越是去求财就表示他越有贪相。贪相就是不大方，大方的人把千万两金子一扔，就跟扔纸一样，财多财少无所谓的。而贪财的人心就著在那里，他是从一分一厘积攒起来的，对那个是格外有感情，因此一点也舍不得用。他只会算，不舍得用，因此，随着财越来越多，慳贪的结就越来越紧，他心里已经有病态了。之后，患得患失是很大的，就怕失去。每当出门的

时候，是这也要料理，那也要吩咐。这个门会不会被撬开？万一被窃取了怎么办？多少操心，一点也不放松。最后发现，积攒了那么多，一分钱还没用，怎么突然在某年某月某日被没收了？我费了那么多心血，怎么他在用？我怎么甘心！其实就该归他用。这真的是又愚痴又悲苦。

再看，后面还有更惨的。

Ⅲ最后有断送性命苦

末后来了断命魔，

最后，当这种苦因缘积聚到最高度的时候，就发现这个富豪突然之间为财而死了。比如他的产业太大，一次经济浪潮，就使得他骤然间破产，导致只有自杀了结，因为欠债过多。或者被怨家谋杀了。或者他一天一天过度地辛劳、心力交瘁，躺在病房里过劳而死了。因此，财叫做“断命魔”。

古人说：“人为财死，鸟为食亡”，最终就会落到这一点上。只要去统计，多少人是为财而死，这叫“为财捐躯”。这个为财捐躯不是最后才发生，世上的人都是为财为利而早晚奔忙，无数的心血就扑在财上，因此他们都是寻利而死的。这就可见，财不但对人没有好处，



而且是初中后害人不浅的怨家。

b 总结思维

求怨敌财心受伤。

米拉日巴尊者深有感触地说：我通过初中后三位的认识，知道财的确是怨敌，只要一求它，心就像触到刀子一样要受伤。

这里要从前后对比来认识。如果没有真实地思维它的过患，就会感觉财是我最大的亲友，因为它对我好啊，有了它，自己欢喜、别人羡慕，有那么多享受，幸福的基础就是它。要吃、要穿、要玩、要体面、要什么不都是靠财？世人会说：“你很怪，你还说财是怨家，财是最好的！你还说财要尽量地舍，舍到没有，我们还嫌财少了，我们不快乐就是因为财富少！”

实际上它就是怨家。世人不知道，以为自己要求的是亲友财。他想：“我触到了亲友财，是不是已经到甜蜜堆里，摸到最柔软的东西了？”实际上，就像前面看起来有个诱惑之草，好像非常柔软，结果手一触发现是个软体的刀子、软体的荆棘，一下子就刺伤了，同样，心去触那个财，一触到就要受伤。受什么伤呢？因为财是引贪的魔的重要幻术。一旦起了贪以后，以贪为根本

的各种烦恼纷至沓来，比如嗔恚、嫉妒、傲慢、散乱、竞争等等，之后造很多的业，以此不断地处在各种苦中。这时候心就感觉不行了，已经受伤了，不是原来健康的状态。

可以看到，一触到财以后，这个人就变了，他已经被吝啬紧缚，成为财的奴隶，天天为财而奔忙。内心充满了竞争的焦虑、紧张，没有丝毫的安宁，心最后搞得非常狡诈、混乱、愚痴等等，再接着各种心理病态就出来了。心就像这样被伤到，什么时候都不舒服，一触及到就要病发，这叫“受伤”。中间就是引来明暗怨鬼，由此心上也常常感觉受了伤。比如在竞争中被挤掉，或者突然之间变得一无所有等等，这样的话，心上的伤更重。最后的情形是，这个人已经被吊在财的绳套里，只欠一拉就要死掉。什么原因呢？因为已经积聚到那个程度，太危险了。从他的心理状况上看，也是一触就要崩溃；从实际情况来看，由于因缘的风浪太大，很可能突然之间就破产等等。最终受的伤，就是命都搭进去了。

c 思维过患到量的状况

轮回诱饵今已断，魔之诳惑我不欲。”

这里尊者现身说法，告诉我们思维财富过患到量，



所发生的厌离心的状况。他说：我以透视缘起的眼光，已经看透了轮回的诱饵——财富的过患。

所谓的“诱饵”，是指财富似现为一种真实的意义或者快乐，以此来引诱众生去贪著它，以这个为根本，就直接被拉到轮回的相续里去了。如果能够透视到邪解、邪欲、邪勤、邪业、邪果五环缘起链的状况，就会知道，最开始的邪解就是认它为非常好，以此就产生欲，再出现勤，由此很多的业就出来了，之后陷入非常大的苦中。从最初、中间、最后，或者现生、来世等等，被诱到轮回的深处而被淹没。那么米拉日巴尊者说：这个轮回的诱饵，我已经断掉了，不再入圈了。这是指，已经断掉了执财富为有义、有乐的颠倒见。因此，他出现的心态就是，这种魔的诳惑我是根本不要的，哪怕给我再多的财我也不要，因为它就是轮回的诱骗物。

众生都是很愚痴的，以邪胜解作为根源，被它骗掉后一再地执著财富为好。当他第一刹那执著这是一个好东西的时候，就已经入圈了。从少小开始，一直到年老为止，或者从某一生开始，连续无数生，他就这样一直被牵在这个锁链上，由此不断地出现轮回因位、果位的状况，因此它是轮回的诱饵。

再细致来看，由于这种根本的贪，发生了多少贪、嗔、谄诳、嫉妒、悭吝、散乱、骄慢等等的烦恼，造各种的杀、盗、淫、妄语、两舌、恶口、绮语、贪、嗔、

邪见等的恶业，以此为因缘，出现无数生死的相续，因此它是轮回的诱饵。表面上看它对你有多么好，像是安乐的资本，犹如亲友，实际上它是害你的根本，是万苦的根源，就像恶魔。完全看穿了以后，米拉日巴说“魔之诳惑我不欲”。

C 依据实例具体思维

如是所说般，财如许大，苦就尔许大。譬如有一匹马，也有彼以敌夺的惧怕，以贼偷的惧怕，草料不能持续供应的惧怕等，有一匹马尔许多的苦。如是有一羊，也有羊尔许多的苦，下至有一条茶，也有一条茶的苦，决定如此。

经由前面圣者的指示以后，这里特别要依据实例发生大的定解，也就是要在量上断定到，财有多大苦就有多大。缘起的相是遍一切处的，法则是同等的，因此，要想真正得到这个定解，那就可以从一个例子类推到一切。当你看到缘起的共相以后，就会得到断然的定解，这样，米拉日巴尊者说的“魔之诳惑我不欲”的厌离心，在自身上决定出现。

这里要注意思维趣入的次第。首先以一匹马为例细致地观察，当得了定解以后，再类推到一只羊、一条茶，



也无不如此。只要对这三个例子能够真实认定，在这上面得了定解，之后一下子就可以开始断定，所有的财都是这样，所有的受用都是这样。再类推到现代生活来看，包括一房一车、一衣一食、一手机一电脑、一娱乐一影视等等，这一切全是这个缘起的法则。这一段最后的“决定如此”，就表示缘起律不会因为时空而改变，所以，我们在观察了三个例子以后，还要进一步推到极处。

就今天来说，手机、电脑、豪宅、小车、产业等等，所拥有的一切全是财，而这大大小小的财拥有多少，你的苦就有多大。你说我的财越来越大，那你的苦就越来越大；你说我的财越来越多，那你的苦就越来越多；或者说现代化的生活越来越丰富了，手机的功能在升级，网络的信息在升级，可以享受的内容更多，这样的话只要三个月，去看此人早已不正常，这就证明他的苦很大。

这里只要在一个事例上得了定解，再类推到一切上面，就知道都是一样的，这样我们就不会被各种乐颠倒的邪说所诱惑，也不会被各种花样翻新的现代假相所迷倒。

先从一匹马去看，它是一个因缘和合的假法，像泡沫一样脆弱，而自己又执著一匹马是非常好的，因此，在这一匹马上所惹来的惧怕就非常多，因为它随时会被怨敌夺走。所谓的怨敌，有外怨、有内怨、有阳怨、有阴怨等等，表示有各种违缘。那么，对这么脆弱的因缘

法是如此的耽著，而因缘突变的风浪又时时会把它损坏掉，因此，它有多脆弱，因缘有多少突发点，就有那么多的惧怕。就惧怕这一点来说，就有无数的担心、无数的忧虑。连草原上那些纯朴的人，心里都是怕三怕四的。

这里说了三怕——怕敌夺、怕贼偷、怕没草料。比如主人说：“这么好的骏马，阿三！你白天要好好看着，不然怕被人抢走。我们还有那个怨家，他一支箭射过来，马就死掉了。或者强盗来了，敌不过他的话，他就骑着马扬长而去了。”他怕这匹马白天被敌人夺走。夜晚他又会说：“这匹马得绑好，阿三！你得好好看着，守夜的时候不要睡着了，不然有好多的贼，会偷走的。”他怕晚上被窃取。然后又想：“最近天气不太好，草料怕是不能持续地供应。”他怕马饿。“等”字包括一系列的怕，因为这匹马随时会病、会死、会受伤、会失去等等，因此他的心就牵在这里。

这就好比你今天说：我生了一个儿子。那你就有得怕了，从他一岁到五十岁之间怕来怕去的。又怕他饿了，又怕他丢了，又怕他考试不及格，又怕他考不上大学，又怕他找不到对象，又怕他自己家里出事，又怕孙子没人带等等，总而言之，无数的怕就系在这个孩子身上。这个孩子就代表财富。就像这样，这个非常脆弱的缘生的法，本来就是假的，而人却认为它有实义，又不知道轮回里的因缘时时会发生变化，处在这种境况里，心就



时时都怕，怕自己执为亲友的这个，它破一点、失一点、不好一点。唉！你太执它为亲友了，因此苦就多。

再之后，有羊、有牛还有茶等等，每个都有如许量的苦。对于每一个因缘法的财富已经执为亲友，而在它身边又有无数的怨憎要相会，使得它一下子坏掉，因此就有无数种惧怕。诸如此类，光是惧怕就这么多，那么其他的贪婪之苦、竞争之苦、焦虑之苦等等，更是无量无数。

这样就可以论断，的确是财富有多少，苦就有多少；财富就多大，苦就有多大；财上有多少根绳子，就有多少牵系的苦；财有多少种诱惑，就有多少求取的苦、当奴隶的苦等等。像这样发展思维就会发现，原来我执为亲友的东西，是这么可怕的万苦之源！千万不要惹到，否则就像惹到马蜂窝一样，无数的苦纷至沓来，我身上就要布满苦了。就像这样，要知道它是决定的。

思考题

- 1、什么是怨憎会苦？为什么怨憎会苦必不可免？
- 2、以理抉择并细致分析：财富是具无量苦的自性。
- 3、按米拉日巴道歌思维：
 - (1) 财富于初中后三阶段，分别有哪些过患？
 - (2) 由求财导致心受伤的情形如何？
 - (3) 思维财富过患到量的状况如何？
- 4、以一匹马、一只羊、一条茶三者为例观察财富的过患，再观察自己所拥有的财富，之后类推到一切财富，对“财有多大，苦就有多大”生起定解。



②思维无财离怨是具无量乐的自性

如颂云：“无财则离敌”。如是般，若无财，就远离了怨敌，而得喜乐。

由前面的观察就知道，财是具无量诸苦的自性。这样思维以后就明确，正如圣者所说那样，没有财就离了无数怨敌，无数的苦都不会有，心上有很多的喜乐，没有忧虑，这多安闲、多快乐！

所以，离了财，什么怨家都没有，而那个有财的人就很苦了。比如问：“富豪富豪！你快乐吗？”无数的富豪都说：“太不快乐了！没想到有了财以后，时时怕遇怨敌，怕被怨家挤掉、拿掉、夺掉。自己的心受尽了伤，我被魔的诳惑骗惨了！”就像这样，他身心上有无数的苦；然而一旦离财，那就有无数的乐。

③生起心依于法、法依于贫的决断

是故，需要如往昔出世的先佛的传记一样，受用及财富的贪著一切从根断除，依于如鸟觅食般的生活后，唯修圣法，如此认为而修习。

以这个缘故，自己就认为：我需要这样来度过此生。

这里有榜样、有做法；而做法里有应断、有应行；应行中有暂时的维生和终生唯一的内容。

榜样就是从前来到这世上的一切先佛、先祖。如释迦本师六年苦行时日食一麦，米拉日巴尊者以荨麻为食，本传承的大祖师晋美朗巴尊者住山洞，只吃一点糌粑维生，这就是我们效仿的榜样。因为他们深明大义，知道这个世上的生本来就是苦，如果为着色身寻求财富和受用的话，那是极大的愚痴，由此会陷入到无数苦的网罟里。因此他们就想：不要像那种为了一点受用而关在圈栏里的旁生那样，应当像野鹤，有无限宽广的天地。他们为了寻求无上大道，普救无量众生的缘故，发了决烈的出离心。

像这样，我应该怎么做呢？在应断上，量上要彻底，程度上要彻底。量上，就是“一切”所代表的，对于色声香味触五欲受用和各种现代化物质资财的贪著，这些全数要断。程度上是彻底地从根断除。如果只是枝节上断一点，后来又发出了芽，还更加蓬勃、更加繁多的话，那不算数的。一旦从根断掉的话，那就再也没有什么枝叶了，这叫一断永断，永不复生，是这么彻底。

从应行来说，包括世俗的生活和法的生活。世俗的生活到哪里为止呢？那就像一只鸟，它每天只寻找当天的食物，再也不会去积累第二天以后的东西，这就是完全放下了。因为当天不吃的话，身不安没法修法，但是，



对于当天以后的不起任何想法，无论明天会遇到什么样的事情，哪怕死了也不管的。这就可见，他离贪的心是真实的，那么这样就完全放下了。那在积极方面，法的生活如何呢？那当然凡是可以拥有的时间，念念都投入在法的修习上。这就是实行噶当四依——心依于法、法依于贫、贫依于死。

就像这样，由这种思维已经发起了决断，从此行者将转入全身心唯一修法的事业中。

（2）思维爱别离苦 分二：

1）由总别二分思维苦相引生定解；

2）思维亲无定性多成怨害，从而远离爱著、去除爱别离苦。

这一段的思维要分成两部分来进行。首先分成总体和特别两段来观察，当爱别离时，心上会现起哪些苦的状况。一旦以理（心的缘起法则）认定了，就会引发定解——生在人间必定会发生这些。也就是，既然生而为人，执著有亲方，心就会偏向亲方，爱著在上面；一旦发生别离，著不上去了，这时心马上会出现忧苦。这样思维后就能认定，这个生是发生无数爱别离苦的根源，由此对于生产生厌离。

其次要思维，怎么来去除爱别离苦呢？我们观察到，这种苦的根源是爱著，爱著又是由认定亲而来的。

因此，要想从根源上去除此苦，就要观察到，我们认定的所谓的亲，其实根本没有固定性。从前那种观念认为：这决定是我的儿子、女儿、父亲、母亲、亲戚等等，他们是决定的亲人；对于亲人，当然要有更多的心偏向他们，对于他们的苦乐等，心一直都要著在上面。这样由于心一直牵在上面，所以与他们别离的时候，必定会发生很大的忧苦。反过来说，一旦透过真实的相状，发现这些所谓的亲，实际上很多时候就是在作怨害，由此就知道，亲不决定是亲，心上自然会脱开爱著。一旦离了爱著，当然就不会发生别离的苦。

这里要看到，所谓的“爱”，就是心一直著在可爱的相上，不愿离开；或者一直要护着这个具可爱相的亲人，不愿他们遭到损坏、受伤、别离等；或者与自己的维系上不能发生问题等等。但实际上，所谓的亲是一个因缘生的法，因此决定是一种无常别离的自性，因缘一变就会发生分离等。因为要脱开了、保不住了，这时爱著的心完全束手无策，从而发生很大的忧苦。

那么，现在只要把亲相认定成多成怨相，爱著自然就脱开了，就会达到像米拉日巴尊者那样：我已经认识了这轮回的子女亲等，都是毁伤自心的怨害相，因此，我对于世俗的亲一点欲也没有。这是由于观到了过患，心中脱开了对凡庸亲的爱著，由此得到了真实的自在。那时候，别离不会造成苦感，而是成了很解脱的一件事



了。这就是脱离爱别离苦的修心之道。

1) 由总别思维苦相而生定解 分二：

①总思苦相；

②别思苦相。

这里要注意,我们不要只在一个点或者某个现象上去谈论,而是首先总的要知道缘起的理趣。这个理趣不是某个思想家去撰述的,而是在凡夫心上一定有这样的缘起法则。我们一旦认定了以后,自然就会发生胜解,这个解是产生欲的根源,一旦有了欲,真实的道心就会出来;如果解没有深刻地发起,那么欲就是皮毛,真实的修心成就相也就难以出现。

因此,我们重在以深邃的智慧去观察到这一以贯之的法则,这个法则就是心上本来的缘起之理。一旦从总体上认定以后,就必然要发生定解;然后按照特别的各类现相去观察的话,那是一个也跑不出去的。这样就能周遍地扩展到轮回的一切亲方上面,看到全数都是无数苦的来源,之后一点都不喜欢。也就是具智者已经看到,一惹到亲以后,无数的苦都会招过来,因此,他自然在前面离财之后还要离亲,决定会成为一心出离世间的行者。

①总思苦相

惧怕与亲友别离之苦者，轮回世间一切有情，于自方贪，于他方嗔，而偏向于戚、属、仆、友及亲方故，为了彼等备受多苦。有亲戚及知友关系的彼等，也是无常别离法故，每多死亡或流落其他境方中，及以怨敌、损害等逼恼时，比彼等的苦于自己上出现的更厉害。

首先总体认识爱别离苦的苦相。以一个“惧怕”来表达：对于自心最爱著、粘系的亲友，非常害怕与他分离，这种苦就叫“爱别离苦”。

以下立量：

有法：一切处在轮回世间的有情。

因：源于我执而发生了我所执，立了自他两方，对于自方贪著、对于他方嗔恚，从而心偏向在亲戚、僚属、仆人、朋友及各种亲爱等的方面。

立宗：（以这个缘故，）一定会为了他们而受非常多的苦。

这是总的认定。也就是，这里要看到以我执引起的心上偏向的相。立了自他或者亲怨的两方，心自然会更多地给亲方、会偏向亲方；以这种情执，就会为着他们的喜、他们的忧、他们的聚、他们的离、他们的成、他们的败等等，而受非常多的苦，这都是由于偏执之故。



“为了他们而受很多苦”这一句是总说。这里特别关注到其中的一大部类爱别离苦。自心只要爱著这些亲方，就一定会出现惧怕爱别离的无量无数的苦。想想这些有着亲友关系的人是不是坚固的法呢？不是的，他们都是无常别离的法。以这个缘故，随时可能发生死亡、流落他乡、被怨敌逼恼，或者遭到天灾人祸等的损害，包括生病、坐牢等等。当自己一心爱著的这个相，出现破损、离开、灭亡等的状况时，很大的爱著力就会使得自己提心吊胆、担忧、操心、悲伤等等，比起那些亲友所受的苦，在自己心上出现的忧苦更加厉害。

总的来说，由于偏执、一心爱著在亲方上，而这些法都是因缘所生，是无常别离自性的缘故，只要因缘一到就会出现死亡、离别、遭灾、受难等等各种遭破损的相；这时，爱著的力量自然在心上反应出来，立即会现行出非常大的忧苦。因此，这要看到生是苦患，所有这些苦都归结于生。我们来到这世上，已经执著有“我”，之后就会把合自己意的立为自方，把不合自己意的立为他方。以这种心的耽著力量，就会沉浸在与亲友相聚等的快乐中，或者执著这种所爱的相一直要保存得完好、要适合自己的心意，或者要团聚不离等等。实际上，由于这些本是坏苦自性的缘故，就都和别离之苦相连。这一个个与亲友相聚的乐，全数会发生出一个个惧怕与亲友别离的苦。可见，生是带来无数爱别离苦的根源，由

此要厌患生。

关键要看到，这种苦就是由爱著力而来的。比如你的心系在一个人身上，当他出现生病、遭难，或者被关到监狱里要受刑罚等的时候，自己的心自然就担忧起来了，就著在这个相上，之后一直系在那里脱不开，非常厉害，这就是爱著力的一个反弹。这样的话，就会一直想着：“那是我的孩子、我的爱人，他现在是怎么苦，怎么办啊？”或者说：“他又要离开三年五年了！”或者“他怎么就没有了？”等等，各种忧心等的苦必然会出现。要知道，所爱著的法都是泡沫法，哪里会恒常固定地按那样显现呢？突然之间就离开了、就受刑了、就遭难了、就生病了、就破产了、就家里不好了等等。这样就知道，都是由于自心的爱著，所以惧怕跟他分离。

这里的“别离”要作广义的理解，凡是跟你所执定的那种圆满、安乐、常恒的相相违的，都叫做“别离”。当自心所系著的这些相发生一点变化时，就会以爱著力一直在上面操心，而没办法脱开。比如父母爱著孩子，当他出现了生病、挨饿、出事乃至死亡等的状况时，以爱著力自然会出现很大的忧苦。或者对自己的爱人，那也是他一旦遇到灾难等的时候，以爱著力心自然就出现忧苦。要知道，这些苦都是由爱著而来的。

反面证成：假使你已经认他为怨，那么当他出现这些广义的别离，也就是各种衰损、苦恼等相的时候，反



而幸灾乐祸，感觉这是很欢喜的：“原来是他啊！他病了、死了、遭难了？活该！”这样的话，会出现欢喜的相。假使是一个中庸的人，也就是陌生无关系的人，那他无论发生什么，自己心上没有任何的感受。这样就要知道，这个苦就是由爱著而来的。

②别思苦相

特别要思维父母对孩子的爱著，以此时刻都在集聚着坏苦。一旦所爱的孩子出现了广义的别离等相的时候，立即会发生极大的忧苦。这里要从数量多、程度深两方面来观察，由此会更切近地认识到，原来生死的苦患这么大，一切所谓的爱也全数成了苦因。

特别父母者，于孩子疼爱故，惧怕彼寒，惧怕彼饥，惧怕彼渴，惧怕彼病，惧怕彼死。

首先立量：

有法：爱著子女的父母。

因：由于对孩子有很多的疼爱、疼惜的缘故。

立宗：有很多关于孩子发生不好上的惧怕。

这里要看到，人来到了世上就有家庭，有父子关系等。那么父母对孩子是非常疼爱的，而这些全数都是苦

因。也就是，由于这种爱著力非常坚固、猛利，所以他的心就极其脆弱，又怕孩子饿，又怕孩子渴，又怕孩子冷，又怕孩子病，又怕孩子死，可以看到父母有各种的担忧之苦。

由于孩子是他最爱著的，所以稍有闪失心就怕起来了，陷在苦里，还没发生的时候，一想到可能会发生，马上心就不安。要看到，孩子是缘法，不是坚固的，只要因缘一变，他就有可能遭遇各种灾变或者发生各种离别，由此各种的爱别离苦都会出现，这是相当脆弱的。因此，父母随时都处在惧怕的苦当中。

从程度观察

能达到比孩子病，宁可自己死的怜愍，而为了他唯一能作心病故苦。

程度上要从爱著的力量极深，致使苦的程度极大，来看到爱之苦患。轮回中做父母的人，对孩子怜爱到什么程度呢？能够达到只要让孩子不病，宁可自己死的地步。以这么重的爱著，就会为了这个孩子，唯一让自己处在惦记、操心、担忧等心的疾病状况中，以这个原因，就知道父母非常的苦。因为这个孩子是缘生的法，时时都处在因缘的突变当中，时时会病、会离、会衰、会死



等等，这些状况一旦发生，父母一下子就陷在很大的心病当中，可见孩子只会给他带来操心、担忧、焦虑、忧愁等等的病状。

这样就知道，这种苦的程度非常的深，只要稍微出一点点状况，马上心就发病了，已经处在没办法解开的忧病当中。比如孩子只是离开几天，父母就一直想：“怎么还不来电话？”或者孩子要离开家去某个地方，三年五载不回来。那要走的前几天心里就怕起来了：“孩子要离开了，不晓得哪一天才能见？”前一天晚上一想起心就乱，整夜流泪睡不着。临走的时候更怕，临上车时老泪纵横。走了以后，夫妻俩你看着我、我看着你，吃饭都没味道。假使过两天孩子又发生什么事，那更加心系得厉害。假使孩子要去当和尚，再也见不到，那是最怕的了：“宁可你坐牢，你也别去当和尚。因为坐牢还能见面，以后还能回来，当和尚就再也见不到了！”这样的话，他那个病非常的大。假使真的当了和尚，母亲就开始哭，一夜间头发全白。在多少年当中，她每次一想到就哭。或者孩子突然之间遭车祸被压死了，之后每年一到那天，母亲就像发疯了一样，根本不正常。

像这样可以看到，这都是因为爱著力过深，所以时时都有担忧。孩子从小到大，父母有无数的爱别离苦，这都是由那种过分的爱著力所导致的。别人家的孩子出点什么事，自己感觉无关紧要，或者怨家的孩子遭遇灾

害等等，反而觉得很高兴，可见这些唯一是自私性的爱著所带来的苦受。

结成

藏传的大师透彻缘起，所以这里一路下来都是“故、故”，表明全是缘起的理路。其实也就是你心上的理路，不是在外面作一种理论，而是每个人心上都有此缘起法则。一旦认定了它的共相，一以贯之，所有的现相都是如此，由此会对轮回发生苦谛的认识。以缘起法性决定的缘故，它的确是真谛，从此就再也没什么妄想了，对它的苦有决定认识的缘故。

那么在得到前面总别两分的认识之后，再推到一切亲友方面，会认识到生在这个人间，没有修出离心，就一定会有无数的爱别离苦。

如是爱著彼诸戚、属等人，是备受惧怕与彼等别离之苦。

平生爱著亲友等人，以这种爱著的因缘，必然会在自身上感受惧怕与彼等别离的无数大苦。

要看到，生在上世，已经执这个蕴为“我”，由此就会出现自方、他方。对于自方，自己的心就会偏在那



上，执著他一定要好。然而他是无常别离法的自性，时时都有可能出现损伤等的别离的相，由此心就无有自在地陷入到苦中。这是基于我执，再连到对自方的偏爱所发生的苦相。如果没有生起出离心修解脱道的话，在任何轮回的有情身上，都决定要无数次地发生这种苦。

思考题

- 1、为什么无财是具无量乐的自性？
- 2、了知财富过患后，我们应怎么做？从榜样、应断、应行方面思维。
- 3、爱别离苦中：
 - (1) “爱”是什么涵义？
 - (2) “别离”包括哪些内容？
 - (3) 爱别离苦的苦相是什么？
 - (4) 结合实例从正反面观察：为什么爱别离苦都是由爱著力而来？
 - (5) 为什么父母对孩子的爱是苦因？从数量多、程度深两方面观察。
 - (6) 以理抉择：为什么有生就必定有爱别离苦？

2) 思维亲无定性多成怨害，从而远离爱著、去除爱别离苦分二：

A 父母等不决定为亲；

B 子女等不决定为亲。

A 父母等不决定为亲 分二：

a 总思；

b 细思。

这里思维的要点是，先认清分别心对于亲和怨的认定，那就是能作利益者为亲，能作损害者为怨。之后就要观察到，在真实的缘起事件上，父母等对子女做的实际多数是损害。由此会看出亲没有定性，他时时显现为怨，因此没必要爱著，这样就可以脱掉爱别离苦。首先对于父母等方思维，又分总思和细思两项。

a 总思

然若善观，亲也不定为亲，认为父母等于子爱，然爱的轨则成了颠倒后，毕竟是加害了子。

人在没有如理观察之前有一种观念，心非常地愚痴又固执，那时会认为：亲决定是亲，死了也还是亲，无



论什么时候他永远是我的亲。这样的话，当发生别离的时候就会想：“我的亲走了，我怎么能不苦？”

做父母的往往认为：“我对孩子的爱是上等的！”其他人看到了也说：“他对孩子的爱那真是没话说。”但是，真的是爱吗？实际去看的时候，爱的轨则成了颠倒后，从究竟上看是害了孩子。既然是加害，那就是怨，怎么是亲呢？这样从最终的结局就可以看到，父母等给了孩子莫大的加害。既是受害者，那就是真实的怨，这看出并不是决定的亲。

对此再细分思维。

b 细思

如何呢？给财食及受用，迎娶终生伴侣的妻子后，跟轮回的缚绳连上，教以降怨、护亲、增长受用的轨则等不善业的方便很多，是作一个从恶趣的深处不解脱故，没有更大的损害啦！

那么观察，父母等给孩子的爱到底是什么呢？给他钱财，给他饮食，给他各种五欲的享受，然后娶上终生伴侣的妻子，就绑在轮回的缚绳上了，因为一切众生都是由饮食男女而出现轮回的，就像这样给他当了轮回的助缘。再接着多多地教给他：你将来在社会上要立足的

话、要发展的话、要自我成功的话，就要懂这些——怎么来降伏怨敌，怎么来护持亲友，怎么提升生活品质，也就是增上五欲享受等的各种规则。就像这样，孩子首先跟着父母学，学的好多都是基于私心巧智去作各种不善业的方便。那么父母做了什么呢？从生死和恶趣两方面观察，总的是把孩子牢牢地系在轮回里，特别是让他深陷在三恶趣里，没有出头之日，因此没有比这更大的损害了。

因此，不必执著这是决定的亲。应当知道，极大的损害其实就是由父母造成的，因此要脱离世间庸俗的爱著。这样看来，没有必要执著他是决定的亲，为此爱著不已，一旦分离的时候，发生很大的爱别离苦。既然心不著在上面，当别离之事发生的时候，也就不会有那样的苦了。

B 子女等不决定为亲 分二：

a 依普贤上师言教作分别思维；

b 依《米拉日巴道歌》作分别思维。

a 依普贤上师言教作分别思维 分四：

I 儿子不定为亲；

II 女儿不定为亲；

III 亲友不定为亲；



IV 结成亲友无有毫许坚实之义。

这里首先要明确“坚实”一词的涵义。在愚痴心的认定中，亲友等都是坚实的，也就是亲人永远都是亲的体性。然而实际去观察，对方以那种虚诌之心的状况，时而表现作利益的亲相，时而表现作损害的怨相，细致观察下来，发现多数都是怨相。由此就要看到，亲是没有坚实的，他会随着缘一下子变成亲相、一下子变成怨相，这叫“无有坚实之义”。当以观察的智慧看到他不断在变以后，就知道那上没有一个坚实的自性。由此就知道，自己一厢情愿地认为他永远是亲而爱著不已，只是自心颠倒习性串习坚固后发生的愚痴举动。

I 儿子不定为亲 分二：

- 一、由初中后三分作观察，认定他是大讨债鬼；
- 二、由付出和回报作比较，认定他是大薄情鬼。

这里首先从初中后三分来作观察。之后对于父母付出的心和孩子回报的心作比较，从中可以看出他根本不算什么亲，还不如一般的人，甚至还不如畜生。由此就会歇下，何必对他那么爱著？简直是个大讨债鬼、大薄情鬼。

一、由初中后三分作观察，认定他是大讨债鬼

子女等，也是最初夺身体的精华，中间夺口中的食物，最后夺手上的财产。

子女等是亲还是怨呢？就看他是作利益还是作损害。这个讨债鬼，最初怀胎时，就开始夺母体的精华，生下来三年里以母乳来喂养，消耗母亲的心血；中间能吃饭以后，就不断地夺口里的食物；之后长大成人欲望更大，为了成家时体面等，他又是要房子、又要车子等等，把手里的财全数夺走。那么这样的讨债鬼，哪里是亲人？的确是最大的怨家。

二、由付出和回报作比较，认定他是大薄情鬼

于彼作疼爱，却回以反驳，自己一生当中不顾一切罪、苦、恶言而积累的财物、受用一切无吝给予，彼也丝毫不给情面。对一个一般人给一次熬煮茶叶的喜悦，在自己孩子身上即使给五十两汉银也见不到，“我自己父亲的财物理所当然是归我的”，除这样认为外，无他。

要看到，双方付出的心太不相等了，这时就觉得他真的连狗都不如。首先，父母对孩子是百般地疼爱；而



孩子呢，一跟他说什么，马上就反驳、顶撞，是这样的态度。再看，父母方面付出的心有多厚呢？在一生当中，对于造罪、吃苦、被人嘲讽等等，这一切都看轻、不管，为了孩子天天辛劳地去积累财富、受用等，之后把这一切都毫无吝惜地交给孩子，付出的心太大了；然而，孩子连一点笑容都没有。用比较法来看。对于一个一般的人，只是给了他能煮一次的茶叶，他马上就显出欢喜悦乐的表情，连声地说：“感谢！感谢！”躬着腰，脸上笑着，态度非常地恭敬。然而，给自己的孩子五十两银子，也是连一点欢喜的笑容都没有。他认为：“这是应该的，我老子的财产当然是归我的！”除此之外，连一点点感恩的心都没有。

这么看起来，他真的是亲人吗？真是亲的话，怎么会这样？比一条狗还不如。喂了狗之后，它还亲切地叫两声、摇摇尾巴，给陌生人一点帮助，他也是非常喜悦的；但是，这个孩子无论你给他多少，他也没有一点感激之心。那么，这是不是大薄情鬼呢？这样认定以后，就没必要太爱著。

II 女儿不定为亲

兄弟及女儿等，也对自己的财产作争夺，在给予方面（他们）毫无情面，再给还再要。下至念珠上有一个计

数的好瓷珠，也要了后就拿走。贤则兴他家的福，对自家无益。劣则沦落父家后，置一家于苦中。

再看兄弟及女儿等，他们也是对自己的财产作争夺，一旦牵涉到利益的时候，他们就是杀手、土匪，有一点点财产就拼命争夺。而且，对于你给的这块，一点感激之情也没有，脸上连一个欢喜的笑容都没有，给了多少还再要。可见，这些通通都是讨债鬼。

下面再看女儿的状况。女儿也是个贪心鬼，下至母亲念珠上有一个好看的计数的瓷珠（藏人念了多少万遍嘛呢等后，就用这个卡在念珠上的瓷珠来计数），女儿一见到就生贪心说：“阿妈！这个给我！”要了就挂在脖子上，很庄严。连这么一点也要拿走，何况其他的好东西？那是见一个就要拿一个的。女儿出嫁以后，她要是贤惠的话，只是给人家添福气，对自家没利益；她要是不好的话，就被打发回娘家来。结果她一回来，全家一下子沉浸在苦中，连空气都好像变僵了。她就是个召祸的根源，一回来大家都不对了。像这样不作利益，反而时时都在制造苦、制造损恼，哪里是决定的亲相？所以没必要太爱著。

Ⅲ亲友不定为亲 分二：

一、兴时；



二、败时。

对此分兴时和败时两阶段作观察,就会发现亲相的不定。

一、兴时

其余亲人一切,也于自己财而喜圆满之时,一切也如天般看待,何利益能做到多少就作,不要也赐给财、食及受用。

其他的亲戚,在自己财富和安乐都很圆满的时候,也就是什么财富都有,什么安乐都具足,他们就把你当成天神一样看待。什么样的利益能做到多少都去做,而且不需要的偏偏还要都送给你。人的心很假,本来不算很亲的亲戚,这时候都特别地来凑近乎,只沾一点边也说:“他跟我特别的亲!”本来自己条件很好,吃穿用什么都不缺、都不需要,他却偏偏要送给你,每次来的时候,都会带各种各样的东西。

二、败时

自己成了败落者,过失丝毫也未做,然于自己如敌

般看待，施以饶益，回报损恼。

当自己败落的时候，对他一点没做过损害，没犯过错，他却把你看成怨敌一样，马上就翻脸了。本来跟他很亲，他却对别人说：“他不是我们的亲人，他是很坏的！”曾经给过的饶益，回报的都是损害。像这么自私的人，何必把他看成固定不变的亲呢？

只要有利可图，有一点光可沾，这时候他就凑过来，平时没什么来往他也要说我们两个特别亲，不需要的东西也要给上。等到稍微有一点落难、衰败的时候，没做过任何对不起他的事，他马上就把你立为敌了。这样哪里是亲？所以没必要爱著。

IV 结成亲友无有毫许坚实之义

如是子、女、戚、属这些，是丝毫坚实也无。

总的来说，儿女亲属等，在亲这一点上一点坚实义也没有。

“坚实”，就是它一切时都不会变。但是如实地去衡量，发现所谓的亲时时在显出怨的相，因此没必要爱著。心一不爱著，当别离的时候，就不会产生爱别离苦。要像这样明确此中的奥义，知道普贤上师在指示什么。



b 依《米拉日巴道歌》分别思维 分三：

I 断除于儿子爱著；

II 断除于女儿爱著；

III 断除于亲友爱著。

I 断除于儿子爱著 分三：

一、观察初中后三阶段的相；

二、总结认定；

三、说明观察到量时断爱的心态。

一、观察初中后三阶段的相 分三：

（一）最初可爱天子相；

（二）中间大讨债鬼相、大薄情鬼相；

（三）最后大陌生人相、大殃祸鬼相。

（一）最初可爱天子相

至尊米拉云：“子初可意若天童，难以抑止怜爱生。

儿子小时候就像可爱的小天童一样，细皮嫩肉的，看起来非常可爱，而且很听话。看到的时候欢喜得不得了，忍不住地生起怜爱、欢喜的心，视为心肝宝贝。这时候是看着也欢喜，抱着也欢喜，常常摸摸头、亲亲脸

等等，现出一种可爱的、值得爱的情形。

（二）中间大讨债鬼相、大薄情鬼相

中间厉害讨债鬼，虽尽施予无足时，人家女儿迎入内，大恩父母逐外出，父唤亦不作回答，母唤亦不略应声。

儿子大了以后成了最厉害的讨债鬼。外面的债主只讨一次，讨完就再也不来了；而他是天天都讨，给了还要，今天来要、明天还来要。外面的人只是讨一点应得的；他是方方面面都讨，这个好的也要，那个好的也要，一切全给了他，也都没有满足的时候。

再者，产生了叛逆。本是别人家的人，但由于他的那种自私和贪欲，把人家的女儿迎进来；本是恩重如山的父母，却毫无情面地赶出去。之后，父亲叫他也不答应，母亲叫他更不应声。就像这样，在中间成了一个最大的讨债鬼和薄情鬼。

（三）最后大陌生人相、大殃祸鬼相

后成心远邻居者，作诡诈计令家衰。

按照藏地有些不好的情形来说，先是一家人住在一



起，后来儿子成了家，父母就搬到外面住，成了邻居。在汉地的话，儿子成家以后，多数不跟父母住在一起，即使在一个城市，父母也是住在遥远的另一头。就像这样，最后心里已经没有那种很亲的感觉了，见面就像陌生的邻居一样，心离得远远的。

再者，他心上发生了很不好的状况，动很多的奸心狡计，耍各种手段，使得家里破败。

二、总结认定

自生怨敌戮伤心。

总之，所谓的儿子就是自己生的一个怨敌。他一开始现成非常可爱的相，然而长大以后却成了天天用刀子来戮伤自己的人。这样就看到他的确是怨家，是讨债的大怨鬼。

尊者以智慧见到，轮回的事太虚假，前面那样可爱，后面是那么坏，最终基本上全部出了大问题，因此轮回的确是个苦海。

三、说明观察到量时断爱的心态

轮回耙绳今已断，世间之子我不欲。”

尊者说：这个轮回的耙绳我已经断了，世间的儿子我没有想要的心。也就是，透过观察到缘起上的过患以后，那种颠倒的欲已经断掉了。

这是由胜解出现的出离的道心。看到世间的儿子就像牵引耙子的绳子一样，有了这个耙绳，一路会带着耙子把土都拉过来。也就是，有了世间之子的牵扯，会一直把轮回的事情牵引过来。尊者看到这一点，觉得这里有极大的苦患，生养个儿子，最终却是爱变成恨、乐变成苦，从中出现很多轮回的状况，因此说轮回的耙绳我已断。

II 断除于女儿爱著 分三：

- 一、观察初中后三阶段的相；
- 二、总结认定；
- 三、说明观察到量时断爱的心态。

一、观察初中后三阶段的相 分三：

- （一）最初欢悦可爱女、讨财大权女；
- （二）中间讨债转轮女、薄情惹气女；
- （三）最后红面罗刹女。

（一）最初欢悦可爱女、讨财大权女



又云：“女初天童欢悦女，珍财尽携大权女。

女儿最初非常可爱，用诗学的修辞手法来说，她就好像让天童见而生喜的天女一样。

之后，稍微长大就开始有了大的贪心、虚荣心，凡是珍贵的财物她都要拿走，成了一种具大权的女子。这种自私的心，随着年龄增长就开始现行了。

（二）中间讨债转轮女、薄情惹气女

中转无止讨债轮，于父直讨而携去，于母暗窃而携去，虽予全无喜色应，大恩父母心风生。

中间出嫁以后，一直在转讨债的轮，没完没了。不像其他人，讨几次就结束了；她这个讨债之轮是无休无止地在转。以她的自私心，每次一回到娘家，就在父亲面前当面直接要了带走，因为父亲力量大，不敢偷，怕被抓了打。母亲力量小，就暗暗地窃取，之后带走。凡是给了她的，一点好脸色都没有。她的做法只是让父母生气，尽是做一些不令父母欢喜的事，一次又一次，做得多了，把父母的心脏病都引起来了。

（三）最后红面罗刹女

终成红面罗刹女。贤者他家兴福女，劣者自家收祸女。

最后就成了非常可恶的红面罗刹女。好的就成了带给人家幸福的女子，不好的全是归自家来收祸，最后就成了这种状况。“罗刹女”表示一种作害的相，也就是她根本不会给自家带来真实的安乐。

二、总结认定

兴祸刹女戮伤心。

总之，所谓的女儿就是自己生的一个罗刹女。罗刹女看起来美貌、柔情，实际心里充满了贪欲、恶习。要知道，她只是轮回世间的女子，心中充满了自私和烦恼，因此到了大一些的时候，恶劣的习性就开始猛利地现行。与她有了关系以后，她只会把好事全部拿走，把殃祸全部给你。要像这样认定世间亲最终都成了怨的相。

三、说明观察到量时断爱的心态

无觉之忧今已断，祸根之女我不欲。”



尊者说：常常陷在一种无法醒来的忧患状况，那就是世间女儿的殃咎，对此我已经断掉了。对于这样祸根的女儿，我没有想要的心。要了只会没完没了地发生祸患，让人陷入无休止的忧当中没法出来。因此，这样明见过患以后，我以胜解的力量已经出现了出离的道心。

III 断除于亲友爱著 分三：

- 一、观察初中后三阶段的相；
- 二、总结认定；
- 三、说明观察到量时断爱的心态。

一、观察初中后三阶段的相 分三：

- （一）最初浓情厚意亲；
- （二）中间酒肉来往亲；
- （三）最后争讼根源亲。

（一）最初浓情厚意亲

又云：“亲初遇见喜笑颜，来此住此满盈谷，

亲戚们最初一见到的时候，欢喜地看着你，笑着说：“你到我这里来，你就住在我这里！”那种浓情厚意的话语好像充满了整个山谷。之后，殷勤厚意地尽自己的

心来款待：“你坐在那个好的地方，你喝茶，你吃肉，你好好休息！”这样看起来，这应该是真实的亲人吧。

（二）中间酒肉来往亲

中则有酬酒肉食，酬彼一度还一度。

中间的时候，每请他一次，他就回请一次，总是彼此吃来吃去，应酬一度又回报一度，就像这样成了酒肉朋友。

（三）最后争讼根源亲

终成贪嗔争讼根。

最终，这些亲戚们成了贪嗔争讼的根本。由于彼此走得太密切，因此就会说：“我们一起做个生意吧！”然后，彼此自私的心在面对利益时就开始发生了斗争。就像这样，世间的亲友最终就成了以贪嗔而引起争讼的根源。到了后面，为各种事情就开始打官司，在利益上分配不均，或者觉得吃亏，或者没有兑现等等。比如说：“我当时给了你多少，你还没有还！”或者说：“我们明明说好了这样分配，你却自己独吃！”等等，最后就



成了这样。在各种利益上面，认为自己吃亏，或者他的贪心没得满足的时候，就开始发生争讼。

二、总结认定

苦轮争讼戮伤心。

像这样，结了亲以后，没想到陷入到苦的步伐中、陷入争讼的大纠纷里，结果自己的心完全陷进去了，受的伤太大了。

争讼是不好受的，一轮又一轮，这叫“苦轮”，整个心好像被一刀刀戮伤了一样，都是真刀真枪地互相砍、互相捅。就像这样，亲友最后成了杀伤自己的怨敌。

三、说明观察到量时断爱的心态

乐时食友今已断，世间之亲我不欲。”

尊者说：这种乐时的亲友我完全断了，世间的亲友我是不要的。

这表明了他出离的道心。“乐时食友”指世间酒肉朋友，当你有名有财、有权有势的时候，就会凑过来，吃肉喝酒来跟你套近乎。然而一旦遇到了苦，落魄的时

候，他是不可能管你的；有利害关系时，必然要与你争，最终就陷入到无休无止的纠纷战当中。因此，尊者深观到祸患后就讲，轮回的亲友我没有一点想要的心，给我也不要。他知道在这个充满烦恼的世间，被哪条绳子牵牢了都是苦患的根源，因此一刀永断。

总之，对于儿子、女儿、亲友等，如果都能知道爱著只会引来无数的苦，之后就会断除而不再牵连，也就没有所谓的爱别离苦了，离了就快乐。这是极其殊胜的教授。

思考题

- 1、 细致思维：为什么对子女而言，父母等不决定为亲？
- 2、 依据普贤上师的引导思维：
 - (1) 儿子不决定为亲。
 - (2) 女儿不决定为亲。
 - (3) 其余亲属不决定为亲。
 - (4) 亲友等毫无坚实之义。
- 3、 依据《米拉日巴道歌》思维：
 - (1) 如何断除对儿子的爱著？
 - (2) 如何断除对女儿的爱著？
 - (3) 如何断除对其余亲属的爱著？



（3）思维求不得苦（所欲不临苦） 分五：

- 1）思维认定所欲不临之苦相；
- 2）认定极大量的非理邪求不如极小量的如理正求；
- 3）对于非理求取无义唯苦，引生大周遍定解；
- 4）对比显示，于正法中稍作勤求，决定作成大义之果；
- 5）发生唯法是求观念。

1）思维认定所欲不临之苦相 分二：

- ①总体认定；
- ②差别认定。

①总体认定

如是所欲不降临的苦者，此世间的界中，自己不欲喜而乐者一个也无，然如如是所欲般来者，谁人也无。

求不得苦就是所欲不得降临的苦。对这种苦相，先要认识所欲的状况，再要认识不临的状况。“所欲”，指世间界中没有一个人不欲求身心的喜乐，每个人都是想要乐而不想要苦的。乐又摄在身心两分，就是身得乐受、心得喜悦。“不临”，是指按自己妄想所欲般降临的一个也没有。

这种苦相反映了私欲和现实的差别。私欲就是自欲，指自身的一种妄想，想得到这种那种的喜乐；而临

是由缘起律决定的，即按天理来定的，不是按私欲而现的，所以，一切非理的私欲总不会实现，这叫做“所欲不临”。

苦从结局和过程两方面来认识。结局，以非理而求故不能实现；过程，即此过程中的一切邪欲、邪勤、邪业等全数徒劳无义，反遭苦患。其中最后的那个相，当然就陷入到极大的不得满足的忧苦当中，而且会出现无数反面的不欲。总而言之，这种非理的欲求徒劳自苦而已。

“谁人也无”这四个字，反映了世间界中普遍存在这样的求不得苦，以天理无丝毫错乱故，并非只随分别心所欲就得以现前故。这要看到，在缘起律上连丝毫的错乱都不可能出现。“谁”，代表无论贫富、贵贱、贤愚等的任何有情上，下至地狱众生，上至轮王、天王，不可能凭着他地位的高、财富的多、伎俩胜、辩才好，或者机心技巧如何地细腻，能瞒天过海，设立各种机关，或者幻想能力强等等，就按照那样降临，绝对连一丝毫许也不可能这样出现。从中看出，心未相应法理的情形下，仅是凭着人的自欲，无论有多少欲想、起多少精勤、作多少劳作，完全都不可能这样实现。由此深度地认识到，不契合法界的法理，只会造成无数因果上的苦相。

②差别认定



“差别”和“平等”是一对，凡是在观照缘起具体的事相上，都要展开对差别分的认识。在时空所摄的一分上，都差别认识以后，以此会起坚实的定解。

这里有条：一、横向上，就千差万别的事相，都发现求不得苦的事实；二、从纵向的缘起链上，由邪欲、邪勤、邪业一路推进的时候，会发现全数都是无义唯苦。由此就会产生一种认定：在无量时空所成的世间界诸有情身上，求不得苦极为众多无量，这是由于处处以非因的人欲不得其果的缘故。以下就要具体认识金刚句的指点。

希乐后建石堡，也倒后杀自己；希饱后吃食物，也成病而反坏命根；希胜利后去战场中故，忽被杀戮；欲得财利故于经商处到的时候，被敌摧毁而成乞丐，如是等，

先要知道金刚句的结构。这里设了横、竖两重缘起的相，横，应当从名利享受的典型例子，遍推到无量种类；纵，应当由缘起律的决定法则，遍推到从始至终整个缘起的进程都是无义唯苦。

大祖师的手笔不同凡类。这里举了住、食、名、利四个典型的例子，这是横；纵就是讲欲、行、果三分。行里面包括精勤和修作。欲就是讲希望得安乐、得饱足、得胜利、得财利。“后”“故”等，表示由此欲作为缘

起的枢要，由它驱使的话，就发生一种非常大的勇悍的精勤，以及各种身口意的修作，那就是后面的建、吃、去战场、去商场等等。而果，发现不是如所欲般出现，而是反而出现一个无义唯苦的相状，苦相非常明显，石头倒下来杀掉了自己等等。

金刚句的连接也应该清楚。后面的，“以对今生将生的快乐及受用的希望”连接下去是由别到总，直接揭示缘起错谬的相，因为按照人欲是不符合天理的，因此在这种缘起的进程上，发生的全数都是苦，除此之外没有一点实义。

这里体认的时候，一定要知道人欲和天理的差距，或者抱持的希望和显现的事实的差距。那么，这里怎么去观察到，周遍整个世间界的这种求不得的苦相？一定要注意，幻想的过程和事实的显现两者是不同的。前者是由第六意识配合业果愚等的无明，发生的各种非理的想像，而后者是由法界缘起律的掌控，它是按照因缘而毫无紊乱地显现果报。这两个一旦分辨清楚以后，就知道在与天理不相合的有情的妄心上，会出现无量无数的所欲不临之苦。

具体要这样思维：譬如，希求一个住所的安乐，那个幻想的过程，是一种出于对自我的爱护和各种非理夸张的想像。就希望：“我能够建一个很好的石堡，有多少层楼，那里有什么样的设施。这样建成以后，我住在



里面是非常舒服的。到时候怎么住、怎么吃，怎么拥有宽敞明亮的房间，有餐厅、卧室、游泳间、赏玩厅等等。”这是人的一种幻想。这个幻想从最开始的建造，到最终在非常长的时间里享乐，全数都能完成。以这个欲驱使，会发现缘起的进程是这样的：他非常勇悍地建造这样的石堡，因为它是安乐的所依。之后，在若干天里非常地勤作。结果在这当中有一个业的掌控，也就是由于宿世曾经作过杀业等，就在这个建造的过程中，安排在某个时刻，因缘一积聚的时候，石头塌下来，一下把他给杀死了。这可看到自欲和现实的差别。

再看饮食的例子。希望现在做很多富有营养的食物，做完以后畅快淋漓地受用一顿，这样的话，经过肠胃转成各种的养料，应该会吃得很好、很饱足。于是乎非常地兴奋，就开始准备各种的食材，然后进行各种烹饪等等。然后拿到桌子上，开始在吃的方面勤作了，这个时候不断地吃。没想到由业力的安排，在这当中会发生一种因缘，使得他吸收了毒素，或者饮食不宜，或者过度饱食等，忽然之间得了病，反而损坏了命根。可见自欲和现实的差别。

接着是希求名誉。希望在这场战争中取得胜利，得到英雄的美名。自己也想：“以我的勇力、策略，一上战场决定能把他们打得落花流水，然后我就得到一个胜利的美名，凯旋而归。”这叫“幻想的过程”。结果以

这样一个爱名的欲驱使，他非常地勇悍，于是往战场上去了。以这个缘故，因缘就在这里集聚了，业力的安排就发生了，他以过去的业债，忽然之间被砍断了头颅。

再说，希求很快能够发财。他听说在那个地方做这种生意能够很快地发财，于是就想：“去那里很好，我几天就能过去，之后很快地做一些倒买倒卖，由此一下子暴富起来。”这是他幻想的过程。以这个邪欲驱使，非常精勤勇悍，之后就到那个商场去了。没想到业力安排，一个竞争对手忽然之间把他摧毁，结果破产了，连一分钱都没有，成了沿街乞讨的乞丐。

从这些情况就可以看到，自欲是一套想像，从始至终想得非常的好。而现实是按照业来安排的，就会发现在因缘和合的时候，并没有按照所欲降临。

“如是等”，就是从横向上依此类推，在这人生乃至整个轮回里的所有非理私欲，都不会如所欲般降临。譬如，读书希望考上一所好大学、得到好学位等，却考不上或者只考上一般的。或者经商时希望能逐步地发财，最终做到富豪，实际上却一再亏本、甚至破产等。或者希望在爱情上满愿，结果发现中间失恋，不能如意。或者希望做到很大的官，结果却总是不会实现等等。诸如此类，要看到人心上有无数种的私欲，然而，事实上都不会按照所想的那样出现。根源上就因为它只是一个第六意识的分别心，它抱有非常多的非理的想像、无数



的夸张，这样的邪想有无数，但实际天理不是按照假想来实现的，因此就会出现无数的求不得苦。

依缘起律思维，定解非理求取无义唯苦

具体从事相上认识以后，又要把它总摄在法理上，得到一个心要的认识，由此会发生大定解。也就是，以下还要从缘起律来认定，非理欲求无义唯苦。

以对今生将生的快乐及受用的希望，任作了几许精勤和修作，于自己若无宿业之力（这么）一个，则连暂时的果腹也不成，而唯将自他安置于苦上去了，决定成了成就一个从恶趣深处不得解脱之外，别无所有。

这里“希望”二字以前是横向的无数种类。也就是，对于今生要生起的名利五欲等各种快乐享受，从细分上来说有无数差别的欲。之后，主要关注在纵向缘起的进程上，以这个邪欲驱使，“精勤”是邪勤，“修作”是邪业，“几许”是尽所有的量。“若无宿业之力”，表示真实的缘起显现，假使没有这个正因的话，果绝对不实现。“连暂时的果腹”以下，都是表示出现邪果的方面，真实所欲的果丝毫不出现，而反面的苦状从现前一直到将来决定会成就。现前自他都安置在苦中，从未来

的角度来说，在此过程中造了无数的罪，将会造成陷在恶趣深处不得解脱，此外什么也没有。这样一路就看到缘起的进程，会发生极大的定解。

“暂时的果腹”，这一层是连接前面，就是不必说非常大的名利享受，就连暂时的一餐之饱也是不可能的。就像前面讲的为了得到饱腹，非常勤作地去受用食物，结果反而食物中毒而毁了性命等等。就像这样，要看到缘起的事实。

虚诌的缘起连环链

这里要透过邪欲、邪勤、邪业、邪果的缘起连环链来作确认，由此会发现非理私欲的求取完全是徒劳，不但无义，而且唯遭苦果。

“邪欲”，是指幻想这一生得到这样那样的快乐和享受的欲心。这是由这一生实现自我的梦想，就会出现种种的欲望。以这些邪欲就出现邪勤，就是有很大的勇悍、精勤，昼夜不断地为着得到今生的功名利禄、五欲享受等，而发勤勇心。以此邪勤就发生许多身口意的修作，这是邪业。而像这样，无论用多少心、费多少力，假使没有宿世的福业，不必说成办大的事情，连一顿饭的温饱也不会出现；而只会将自他安置于苦上，更远的决定会成一个深深地陷在恶趣之处不得解脱，此外什么



实义也得不到，这叫“依邪业唯得邪果”。“邪果”，指不会出现所欲的真实的果，而只有颠倒的苦果显现。

按照缘起律来衡量，如同无论蒸多少粒沙子，都不会成一粒饭，随着下多少毒种，就会出现那么多的毒果，这是由于并非正因而唯是邪因之故。一切人天以上的福乐，都是由善业而现，假使没有这样的善业，而只是现前的邪欲、邪勤、邪业，那不具因的缘故，无论做多少，正面的成果是零，不会如欲降临，而反面的成果是百分之百。这样以私欲要求到这些名利，然后发动不合安乐正道的勤勇的心和各种颠倒的修作，那全数都是非福业，因而，连一餐温饱也不会作成，因为那属于人天的福乐；而出现无数恶趣果报的业因，因此，决定作成一个深深地陷入恶趣深处，无量百千万年受用不可意的苦果，没法解脱，以业因无数故，除此之外，绝对什么所欲也不会降临的，缘起决定之故。

2) 认定极大量的非理邪求不如极小量的如理正求

如果在以上缘起律的决定性上发生了定解，那就会产生对两种行动的差别的认识。

是故，精勤如山王量般作，不如积集如星火量的福德。

“是故”，是指非理求取是邪因之故，无义唯苦。也就是，随着他作多少，就是多少的无义、多少的苦。以这个缘故就会知道，以非理的私欲来求取今生的名利等，昼夜地精勤，如果有体积的话，堆得像八万由旬的须弥山王那么高广，有这么多的修作，实际就有这么多的无义唯苦。而这样精勤，还不如如理地集聚像一点星火那么小的福德更好，因为后者作这么一点，就有这么一点的真实义，和决定出现福乐。

总之，与其被业果愚和私欲所骗，由此奔向一种虚诳的缘起的道路，这样花费无数的辛苦，还不如安下心来在佛前供一支香更有意义。由此就知道，非理地求取是百分之百无义唯苦的，如理地求取是百分之百具义唯乐的，所以，对于由非理的私欲发生的的所有的心和行为，全数都要放下。

3) 对于非理求取无义唯苦，引生大周遍定解

是故，以无有了时的轮回的事业有何用呢？

“是故”，承接前面邪欲勤作无义唯苦。以这种没完没了的轮回的作业有什么用呢？只会产生没完没了的无义唯苦。



于如是之业，从轮回无始的时以来，是作几许精勤也果除苦外无有。

到这里就要产生周遍的认识：只要处在缘起的虚诳之道里，所发生的全数都是求不得苦。这又要由五个“最”来认识：一、最多的邪欲；二、最长的时间；三、最大的作业；四、最多的精勤；五、最大的无义。

一、最多的邪欲：指无有休止的对世间法的欲求。这是由于私欲是无法满足的，因而越是得到越求，没得到还求，发展出最大的量。也就是，对于此生来世的名利、五欲等事，每当一种新的诱人的东西出现时，就会为自我而想去求取。而且，得到仍然不会满足，只会想得到更多、更高、更好。像这样不断地繁衍、增上，出现无量无数的邪欲，因此说“无有了时”。以欲无有了时，作业也无有了时。

二、最长的时间：指第一刹那入了轮回，见不到初始那个时候开始，一直到没有认识无我和缘起的正理之间。以这种为自我的私欲驱使，缘起走入了一种恶性循环当中，无数劫又无数劫，全数的处在虚诳缘起链中的刹那，就是这里时间的量。

三、最大的作业：就是为着自我，以私欲要求所欲的乐事，为此发起身口意各种各样的修作。这里面可以看到，心是怎么样出现智巧、策略，花各种的心思、预

谋等等；语发生各种语业；身有各种的驱驰、劳作。从时间的量上来说，那是昼夜不断、年年不断、生生不断、劫劫不断，这样集聚起最大的作业的量。

四、最多的精勤：指为了得到轮回之乐所出现的那种勤勇，那种心的兴奋、勇猛，不惜一切地去追求等等，无数劫当中大大小小心上的精勤加起来的总量。

五、最大的无义：指所有这一切的精勤修作，都是白费心血、自讨苦吃。这样一种勤作没得到一微尘许的乐，却造成了无量无数的苦果。在细分上认识，这里面的任何一种邪欲、邪勤、邪作，都唯一地造成苦果。所以，这是一个最大的无意义事件、最大的徒劳自苦事件，所有付出的正收入是零，负收入是百分之百。这样推到极处就会看到大量的所欲不临之苦，或者求不得苦，或者非理之道之苦。

就像这样，我们应当看到，直到今天为止，所有的这些付出，连一个真实的乐也没作成，却作成了无边无际的苦海。由此可以见到生死中周遍的所欲不临之苦。

接着对比显示，如果我们换一条路子来走，不是非理的邪欲勤求，而是如理的正法求证，那将会是非常短的时间，以非常少的精勤，而造成非常大的具义之果。为此要发生下一步的认识。

4) 对比显示，于正法中稍作勤求，决定作成大义之果



之前，为了此生世间的事，于人一生的上半生或下半生作精勤这么一个量，于圣法精勤的话，此时已成佛；或不是，也定成办了于恶趣之苦彻底不需感受。

这里要具体地以三分来认识到，如果转一个方向在正法中求，只要以少许的时间、少量的精勤，一定会作成极大义利的乐果。下面通过三分来把握具体的量：一、时量；二、勤量；三、果量。

一、时量：指一个人一生当中的上半生或者下半生。比如三十年到四十年。

二、勤量：指在这样的半生当中，为求取名利所付出的勤劳的量。比如，为了求得学位、名誉，在十五年到二十年当中，日日夜夜勤奋地读书。这个量很具体，就是几千天，天天听课、做作业以及不断地考试等，所有这些勤作的量就是这里的勤量。

三、果量：以这样短暂的时间、少许的精勤，假使用在圣法上修证，上等的已经成佛了，中等的已经往生了净土，一般的已经办到了彻底不必感受恶趣的苦，这样进一步得到量的认识。在正法上求，不仅是求一个得一个，完全是百分之百的具义得乐，而且要知道，三宝的力量不可思议，法的力量不可思议，只需要用半生昼夜不断地精勤，就能办到这么巨大的利益。也就是，无量劫难以解脱的恶趣苦海，半生可脱；或者无数劫难以

回返的法界，半生可回；或者无数劫难以登临的唯乐无苦的大乐净土，半生可到。

因此，这样对比来显示，假使对于轮回的名利等乐，以为了自我的邪欲去求，那是无量劫又无量劫，只造成了无量无数的大苦，连芝麻许的真实之乐也没做成；以此就显示出，在法上勤求具足大义。那么在此，缘起上正邪两条路的真相已经判然显明，我们应该何去何从，这是非常明白的事了。

像这样，以思维明确了轮回最大的求不得苦的苦相，又知道正法中的求有最大的乐相，由此应当发生唯法是求的观念，具体要按照普贤上师的引导来修习。

5) 发生唯法是求观念

此次知道取舍分界的这一阶段中，于无有了时的轮回俗事需要不抱希望，“于定有了办的真实之圣法”一个上需要修，心作是念而修习。

对于这一段，要根据引导，省察自身的状况和道路。也就是要反问自己：我当前处在什么样的阶段？我对轮回的俗事应起什么看法？我对真实的法道应起什么观念？如是辨明道与俗的事业的差别后，会引起坚贞不移的道心。



一、我当前处在什么阶段？

要认识到，我已经入了法，知道了取舍的分界，处在这样的时位当中。也就是，自身以法的光明的照耀开启了法眼，看清楚了明明白白两条路的分界。这两条路，一条是往安乐洲走，一条是往大苦海走。凡是不符合正理的邪欲的走法，全是往苦海里走的，凡是符合正理的道心的走法，全是往安乐洲上去的。由前面缘起之道的认定就要知道，目前应当将俗和道上的事情分得清清楚楚，接着又要在后面两分上作自我的省察。

二、对于轮回俗事，我应抱什么看法？

在这里先要明了俗事的相，再要明了对待俗事的心。俗事的相是没有了办之时，要看到自己的私欲是越发展越大的，由此进一步可以看到，邪欲、邪勤、邪业无数缘起链的繁衍。这样一路轮转下去的时候，任何一个点上发生的都是无义唯苦，而积累起来就是无量无数的无义唯苦，假使邪欲、邪勤等的程度加深，那会有越来越大的无义唯苦。所以要知道，这条路无论怎么走、无论怎么勤勇费力、无论经多长时间，决定是丝毫具义的果都不会出现，而唯一收获苦果，因此，对此彻底地不抱希望。

三、对于真实的法道，我应起什么观念？

这里自己又要问：法事的相是什么呢？我该持什么对待法事的心？法事的相就是决定有了结之时。因为只

是由虚妄分别出现了这些虚妄的幻境，一旦去寻求实相之道，明了这一切都是幻化空花，那时不但境会空，心都会空，之后彻底地会了脱。所谓的修道，最后会全部了了。就像木头中本来有火，借助法的助缘就会出火，火又会把木头烧掉，最终连火也没有了，全数了了。这样就要知道，这个路只要能够遇到殊胜的因缘，会极快速地成办，而成办之后成了无事道人，什么苦也没有了，连分别也没有了，连一点点的造作也没有了，完全到达大乐之地。它具体的量就是，真正的利根人遇到非常好的因缘，半生可办。

我对待这样真实的圣法，也就是真实的安乐之道、彻底了脱之道、最终有完成之时的道，在这样明了之后，所抱持的观念就是：我要以全分的心力来投入。要知道，唯一要做的就是这件事，一心要做的就是这件事，再没有别的了。这样就知道，这是我唯一的事业。发生这种观念之后不断地串习，一定会凝结成真纯永固的道心。



思考题

- 1、所欲不临苦的苦相是什么？此苦相反映了什么？
- 2、
 - (1) 从横向事相上观察（由典型事例遍推到无量种类），发现求不得苦的事实。
 - (2) 从纵向缘起理上思维，认定非理欲求的整个缘起进程都无义唯苦。
- 3、什么是“非理邪求”“如理正求”？为什么极大量的非理邪求不如极小量的如理正求？
- 4、为什么从一切的邪欲勤作中都决定发生求不得苦（由五个“最”来认识）？
- 5、从时量、勤量、果量三分对比思维：（相比于求轮回乐）为什么在法上勤求具足大义？
- 6、省察自身并思维：
 - (1) 我当前处在什么阶段？
 - (2) 俗事的相如何？我对于俗事应抱什么看法？
 - (3) 法事的相如何？我对于法道应起什么观念？

（4）思惟不欲临苦 分三：

- 1) 思惟认定不欲临苦苦相；
- 2) 依大遍知法语思惟，认定生死中周遍的不欲临苦；
- 3) 以理抉择，入法门后作世间俗事实为颠倒。

1) 思惟认定不欲临苦苦相 分二：

- ①总体认定；
- ②差别认定。

①总体认定

不欲降临之苦者，如是的苦的差别彼等一切，欲的士夫者连一个也在此世间之界中无，然不欲的同时，唯一于彼等苦受用。

对于不欲临苦，首先从总体上思惟苦的相状。对此又要首先认识“不欲”和“临”的状况。“不欲”，是指在这个世间界里，想要苦的有情一个也没有。分别言之，就是以上所说的这一切苦的差别，如生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦等等，对这一切的苦受，欲求的有情一个也没有。“临”，是指虽然不想要这些苦，但是在因缘成熟的时候，不欲的同时唯一受用这些苦。譬如，不想要爱别离苦，可是到了时间，不想



要也要受用这些苦；不想要怨憎会苦，但是偏偏碰上了怨家，不想要也天天都要受这些苦等等。这就叫“不欲降临之苦”。

接着要认识，这种苦相无量无边，充满了世间界无数有情的生命历程。我们或许会想：既然每个人都不欲求这样的苦，为什么偏偏还会降临无量无数的这种苦呢？这是由于有情虽然不欲苦、想离苦，然而他在过去和现前造作无数苦因的缘故，因此必然会有这种苦降临。细致地说，由于世间界无数有情的心中，有自无始以来所造而未感报的无数恶业习气，当这些习气一个个成熟的时候，一定是不想要那种苦却唯一降临那种苦。可见在这个世间界里，并非随着自己的欲想离苦就能离苦，而是一切都是随业运转。在迷乱有情的心识中，以随业果愚造无数恶业的缘故，在成熟的时候，将会出现无数的不欲临苦，因此，这是迷惑有情轮回生命状况里普遍性的一种苦相。

②差别认定 分二：

A 依表示比喻思惟；

B 遍推一切。

A 依表示比喻思惟

由往昔的业的自在力，如王的属民及富家的仆属等诸人，刹那也无自在，而不欲的同时，成了他所控制，为了个别少许的过失，而每加多苦，却无法逃避；现在引于杀的地方，也以自觉该走外，仅仅跑的也不能，故此等能表唯是不欲然降临。

体会金刚句

这里要依着金刚句的指示，看到缘起的差别相。其中在横向上要知道种类的差别，在纵向上要知道由因至果过程的差别。

纵向上，由往昔业的自在力推动，受了一个异熟之身，成了王的属民、富家的仆使等。之后，他的命运上有一段一段的推进，到了一定时候，就会处在那样的境界受用当中，得到那样的异熟受用。这是在十二缘起链当中，由过去世在识田中熏的种子，到了成熟位的时候，在此生得一个这样的身，之后遇到这样的境界，比如有这样的主人、这样的牢狱等等。然后出现各种异熟受用，自身不想受那个苦的同时，那个苦已经降临。这就是从纵向上看到不欲临苦。

横向上，由于众生往昔种下了各种差别的业因，在各自的心相续中，随着宿业的成熟，会出现各种不欲临的苦相。在这里举了三种苦相：第一、没有自在；第二、



犯小过失，受很大苦；第三、到了被杀的时候，一点逃脱的机会也没有。就像这样，遍推开来是无量无数的不欲临苦。

接着要认识金刚句里的文眼。“往昔”，指宿业。

“自在力”，是说一直由业力在支配。成为王的属民及富家的仆属的“属”字，表示系属于他，或者为他掌控。之后就要知道，在具体苦相的描述上是非常明显的。“刹那也无自在，而不欲的同时，成了他所控制”，这是描述不欲而临。“个别少许”，指在人间看起来很小的过失，对此却“每加多苦”，每每加以多苦。非常不想接受，却“无法逃避”，这是表示不可免脱。或者现在把你引到遭杀的地方去，也以自觉该走外，自己也想是没办法逃的，自己也觉得这次一定要走了，连逃一步都不可能。“仅仅”，表示那种无可奈何的状况。这时不必说其他的，连手脚都铐住了，身后还有人拿枪逼着，被关在囚车上，自己虽然最想保命、最不想被杀，但是连移动一步、逃一步都不可能。这样就解释出不欲临苦的真实苦相。

一因三例

接着要逐层地确认这种苦相，而且细致地看到，是那样的无可奈何，之后会发生定解。

“一因”，指往昔业的自在力。“三例”是指：一、不得自在苦；二、小过多罚苦；三、遭杀无奈苦。共同的苦相是：虽然不欲却无法逃脱。

接着要看到，这三种苦相是怎么描述的呢？第一、自身不想被控制，却始终被控制；第二、以少量的过，受过量的惩罚，每次都要降临大量的苦，丝毫都没办法脱开；第三、不想被杀掉，断掉性命，但是连跑一步也不可能。这样就会看到，这的确是不得自在的相。

审细抉择

接着还要细致地观察到，人心的想法是怎样的？现实又是如何的？人心的想法是那样的不欲、不想要，而现实却又那么无奈。

第一个苦相是讲，人最执著自我，认为我一定要有自在，什么都要由我自身来支配，连被人管一点点都不想接受。但是，现在成了国王的属民、富家的仆属等以后，不要说别的，连一个刹那的自在也是没有的。这就可以看到，完全不随自欲而转，不欲的同时反而非常重地降临了。

其次要看到，只是犯了个别的、少许的过失，应当只受一点惩罚，可是每一次都要加上很多惩罚的苦，那心里就非常不愿意了。“我只犯了一点过，给我一点苦，



我还接受得了，但是每一次为什么给我拳打脚踢、皮鞭伺候等非常多的刑罚的苦？”他心里非常地不愿意。虽然这样极不情愿，却一点办法也没有，每一次都必定要加上这么多的苦，连减少一点也不可能。

第三，人活在这世上最想保命。为了身体，可以舍掉钱财；为了性命，可以割掉身上的手脚等，就像这样，非常不情愿毙掉性命。但是一点自在没有，这个时候，除了只是觉得自己该走之外，连逃跑一步都不可能。这样事与愿违而必然降临的相，是非常明显的。可以看到，在押往刑场的路途中，手上铐着手铐，脚上戴着脚镣，旁边有三个持枪监守的警察，被关在囚车上，随着鸣笛声迅速地前往刑场，一步也不可返，一点也不可逃。这就可以见到不欲临身的苦。

深层原理

接着要从深层原理上思惟这个大苦相。先要看到有情自己的欲乐。他对于自我最有爱护的心，那个分别是，所有这一切的苦，一点都不想要。但是，单凭这么一点分别，就能够如欲而现吗？要知道，在第六识的分别以外，还有八识系统，那个赖耶系统就是世俗谛的天理所在，它毫无错乱地按照缘起律在显现。这样就要知道，在我当下的一种想法之外，必然有一个非常威严的因果

律，是那个力量在推动着一切。

再回过头来看，金刚句里说的“由往昔的业的自在力”的含义。从前造了业以后，第二刹那就在识中熏建了种子，这叫“因位识”。到了成熟位的时候，这个业习就发生出力量来，然后就按照这样的习气力在变现。也就是，首先得到一个所谓“系属于他”的异熟的苦身，没办法摆脱，而且在差别的状况里，会出现那样的环境、有那样的掌控者、受那样的刑罚等等，这时候会出现境界受用；之后，根境识一和合，就要受异熟受用。

从中可以看到，在自己心想的分别之外，的确有极强大的天理在支配，有赖耶系统的缘起律在支配，更高地说就是法界随杂染缘起在支配。这就表示，处在无明状况中的众生，心中有无数的这种业种，当然是逃不脱的。内心虽然不想受，但是会发现，在这无数有情的身上，有无数的不欲临苦降临，就在一个有情身上，也都有数不清的不欲临苦降临。

懂了以上显著的事例，的确它就成了真实的能表。智者举一反三，能够认识到在轮回无数有情身上，出现了密密麻麻像雨点一般的不欲临苦，对此要进一步把它推到周遍性的定解上。

B 遍推一切



众生都是想要乐不想要苦，然而时时都有那些与心愿不符的事情降临在身上。比如造了恶业，那么相续中的无数恶业习气就等待着一个一个地现行。这一切都是由业力在支配着，每当这种事情发生的时候，自己虽然不想要，然而被业力所控，也不得不受。

比如，不想投生，还是不自在地投了胎，在胎中饱受十月暗狱之苦。不想来这世上做人，还是来做人了。不想受读书的苦、成长的苦，还是要受这样的苦。不想受为生存奔波的苦，但还是被业绳所牵，就像欠了债后必须还债那样，日日做牛做马。不想和某人结合成家，然而由业缘偏偏碰到了，之后成了家，多少年来一直受这种苦。不想衰老，却逐渐地衰老。不想得病，却被各种疾病缠身，比如忽然间得了小病，不久又得了大病，得了之后想好也好不了。

再说，不想舍离家乡或者住了很久的地方，结果业一到的时候就要搬迁。有一些是全城迁徙，有一些就要迁到繁华市区之外的郊区，在突然接到通知的时候，不得不尽快搬离此地。不想辞职、下岗，但是一到那个时候必然就要辞职、下岗。或者自己正是春风得意的时候，不想遭受失败，却要遭受失败等等。就像这样，人世间里各种各样的不欲之事都会降临在自身上。这要知道，它是自身一种幼稚的想法和现实的决定性之间的反差，在非常不情愿的同时，种种不想要的一个一个都会降临

在身上。

要像这样周遍地看到，在整个世间界里，人人身上都有无数的业，因此当它降临的时候，就有无数不自在地被业力所牵制的苦。这样才知道，这是一个轮回的凡夫，他已经迷失掉了，造了那么多的业。他只是一个错乱的众生，当然在他身上一定有不想要的东西出现。他想要的只是他的一种天真的想法，而他不要的是无数的业债。

这样就要看到，这一切都是由生而来的。既然已经取著了有我，然后为着我起惑造业，由此就被牵到轮回的生里面了，而这本身就是负着业债而来的，它是一种做错了事之后的惩罚。而在脱离错乱缘起之前，他会一直造颠倒的业，这样就会一直有不欲的事降临。因此，要想远离不欲临苦，一定要修解脱道，只有脱开了轮回的受生，才能彻底避免这样的苦。

2) 依大遍知法语思惟，认定生死中周遍的不欲临苦 分三：

- ①了解句义；
- ②结成心要；
- ③开发道心。

这里先要知道，大遍知龙钦巴大师在告诉我们什么。接着就要透过所告诉的这些话语的指点，拓开来看



到好多好多不欲临的苦相。之后，不要只停留在细节上，而要从中提取心要，发现一个非常大的在生死中周遍的苦相，发现缘起上决定的法则，这样就会发生无法引转的一种胜解，这是极其关键的。因为胜解是道的根源，胜解一出来欲就出来了，欲就是道心。而这里的胜解是对于周遍不欲临苦的胜解，而欲是彻底的出离心，这样发生以后，就会开发一心往法性回归的道心。

①了解句义

大遍知云：“家亲眷属欲恒时，不离相处然定离；妙宅卧具欲恒时，不离安住然定行；乐喜受用欲恒时，不离享用然定舍；暇满胜身欲恒时，不离久住然定死；贤妙师尊欲恒时，不离闻法然定离；胜妙法友欲恒时，不离为伴然定离。岂非从今披勤铠，行趣无离大乐洲？深生厌离诸友伴，无法乞人我劝励。”

家人亲属这些，想长时间跟他们不离而相处，但分离是决定的；好的住宅以及里面的床榻、沙发、垫子这些，想长时间不离而住在这里，但走是决定的；身上的乐、心上的喜以及很好的色声香味触的受用，想长时间跟这些不离而享受，但舍离是决定的；这个很好的暇满人身，想常时中不离开，常常住在这人世间，但死是决

定的；好的上师，想长时间不离开他而听法，但分离是决定的；很好的法友，想常时中不离他而朝夕相处，但离是决定的。以这世上的一切都无法逃出生灭苦相的缘故，我们应当完全放下。所以，不是从今天起就要披上精进的铠甲，往无离的大乐洲走吗？从心底生厌离的诸法友，无法的乞丐我作这样的劝勉。

②结成心要

这里关键要看到不欲临苦周遍的状况，它是个极大的事实，不应该只局限在一两个现相上。要知道，世间的一切现相都是由因缘所生，是生灭无常的，而且唯一随因缘的力量在转，不是随自欲而转。而自心被常执蒙蔽的缘故，总是那么痴情，想要跟亲人不离，跟各种喜乐受用不离，跟暇满身不离，跟师友不离等等，有无数的不离之欲，但是，这一切决定要离，因此，所有的与自欲相违的不欲之苦全数要降临。这是由于这是生灭性的世间，所有的法都能在刹那间灭去，因此，决定会出现无数与常执相违的、由坏灭性带来的不欲临苦。

之后就要认识到：原来生是苦性的。因为自心对于在生时的一切显现，抱有那么多的幻想想不离，而这一切都是因缘所生故，终归都要分离，因此，有了生就一定有这无数的不欲而临的苦，自己对于生的欲最终都要



破灭，那时收获的唯一是无数的悲苦。要像这样对于生生起厌患。总之，从一个无常坏灭性可以看到，在所有世间的现相上，最终都会出现不欲临苦，也就是不欲临苦在每一个有生、有执著的法上必然要出现。

③开发道心

要看到，生的对面是无生，如果还是往生的方向走，那就要继续陷溺在无边际的苦海里，因此要往反方向走。因为没有了生就没有了灭，也就没有这一切由坏灭而出现的不欲临苦，那个时候就到了大乐之地。“大乐”，指没有变易之苦、真常永乐，“洲”，是指无生无灭的本性之地。到了这里，当然一切无离了，因为这个本性就是你自己，这时已经回来了，不是落到“二”当中而不断地生灭轮转。

当初一念无明，以为心外有境，以此就立了“二”，之后不断地从细发展到粗。由于因上起了一个个的虚妄分别，果上就会出现一个个的妄相。而这些妄相只是缘生的法，以因缘力暂时维持，绝不可能永远住留，所以在生灭界里永远不可能不离，绝对是要离的，所出现的唯一是苦。反过来，如果息掉了这个“二”的妄，那当然本来是无为法，本来就是周遍的，自己的心与此契合的时候，就再也不可能离开了，这才是大乐之地。

像这样，抉择到这边生灭界是苦，那边无生无灭界是乐，之后唯一地要往那个方向回归，由此会发生取证大涅槃的道心，这就是真实的道心。因此龙钦巴说：“我是一个无法乞人”，意思是我是没有法的人，实际是表征我们是没有法的。我们一直在现世虚妄的法里，以私欲不断地寻求安乐，而这样的寻求终归落空，每一个上面全部牵连苦，这就是没有法的缘故。假使知道了法或者道以后，唯一往本性上回归，那就踏上了真实的道路，终究会到达大乐之地。因此我们要这样劝自己：一定要认识生就是苦性，生所带来的就是无数的不欲而临之苦，之后对生息除希望，唯一地求证无生，也就是回归到没有任何生灭假相的本来之地，所谓“生灭灭已，寂灭为乐”。

思考题

- 1、 不欲临苦的苦相是什么？为什么在不欲的同时会降临这种苦？
- 2、 依表示比喻思惟中：
 - (1) 解释金刚句的文义，并从纵向和横向思惟缘起的差别相。
 - (2) “一因三例”指什么？如何从三例看到不欲临苦的苦相？
 - (3) 此苦相的深层原理是什么？
- 3、 对于大遍知的法语：
 - (1) 解释句义。
 - (2) 从中应提取出什么心要？
 - (3) 所要开发的道心是什么？应如何思惟来开发它？



3) 以理抉择，入法门后作世间俗事实为颠倒 分二：

①由正反面思惟而认定；

②特别依《米拉日巴道歌》思惟如何为圣者所讥。

①由正反面思惟而认定

是故，财宝、受用、喜乐、声誉等出生之因，于自己，有一个往昔积善之果的话，不欲也强生；无彼的话，任作几许精勤、修作，也所欲不成，而唯一汇聚不欲故，若不依于无尽之财——知足之财后修真实之圣法的话，入法门后，还成办此生俗事的话，则唯是自苦，为圣者所讥。

体会金刚句

首先要明白金刚句的结构。它是一个微妙的图案，指示了缘起上甚深的道理，由此会发现自身行为上极大的偏差，这又是就真实的理路，也就是我们心中本身的缘起法则上要去认识的。那么我们怎么来读懂这样一个图谱呢？就是要首先知道文句的前后关系，知道心上正反面的缘起法则，然后回到自身上来看，就会明白是怎么颠倒的了。

下面具体来看金刚句的指示。“是故”是承接前面，以对于所欲不临、不欲降临这两大苦发起了定解，由此



就会得到下面的认识。接着是一整句连下来的，“故”以前是理由，“故”以后是结论。而理由里面的“有彼”“无彼”，是表示正反面缘起决定的相，它的关键就在人欲和天理的辨别上。“财宝、受用、喜乐、声誉等”，是今生的所求，在缘起的法则上有它的因，心里不想它也必定要来；没有它的因，作多少的精勤、修作也丝毫不可能出现，而且唯一集聚不想要的。这个因就告诉我们，偏离了缘起正道，无论起多少的欲、起多少的勤、起多少的修作，全数都是枉然的。这样就知道，在不具正因的情况下，无论作多少，都丝毫不得果，反而出现各种的邪果。以这个缘故就推出下面了：假使不歇掉这个私欲，依止知足后修真实的圣法，或者入了法门后还在成办此生俗事的话，那当然唯一地是自苦了，成为圣者所讥。最后一句连到后面米拉日巴尊者的道歌，那里会有具体的指示。也就是如何成为所讥呢？那就是表里相反——表面入法门、里面办俗事而出法门，这样就出现各种的颠倒之相、无数的丑陋，而成了圣者讥讽之处。以上简要地指示了金刚句的结构。

逐层细致抉择

接着还要细致地体会。“财宝、受用、喜乐、声誉等”，指的是现世的名利、五欲享受，这是无数众生念

念希求之处，因此，他的心整个地摆在了现世法上面。而在非理求取现世法的整个缘起线路上，丝毫法的内涵没有，因为所谓的正法，最少要有共下士以上的内涵，而它根本的区分点，在于意乐上已经不以此生的福乐为主，心的重点全数放到了后世以上。

接着又要体会，这些现世福乐出生的因是什么？这里首先有个疑问：为什么这里金刚句用的是“往昔积善之果”，而不说“往昔所积的善业”呢？这要明白，在今生此时要出现这些相的话，一定要由宿世积善到了成熟位有了那个果，才会出来。就像种了种子之后，当配合上水、土等助缘，已经具足因缘，又没有违品障碍，到了立即要出现果的那个时位，就叫“有了那个果”，那时候你不想让它生，它也决定要生的。反过来说，只是种了种子，假使助缘没配上，或者有违品，比如把种子用火烧坏、装在盒子里等的话，它还是不能生，或者不可能即刻生。因此这里要注意，用的词是“往昔积善之果”，就像我们说：“你现在有福报的话，不想要也会来。”这个“福报”是指果位上的事。因此，财富、受用、身心的喜乐、很大的名誉，以及“等”字包括的地位、权势等等，这些要即刻出现的话，它的因就是要要有这个福果或福报。这是在成熟位上指示的。

接着继续从缘起上观察。在我们自己这样一个相续当中，假使有出现财富的福果，那即使没有起一点欲，



它也会强生。也就是以因缘的势力已经集聚故，你不要它也要来，它自动就会送上来的。就好比灯泡、电源、开关、线路等已经因缘集聚，开关已经按下去，那不想让灯光出现也不可能，这叫“不欲而强生”。因此在这种状况下，就像袁了凡的传记里所显示的那样，你就是不想要，它也一定会来，决定在因缘和合的时候，就会那样出来。所谓的“强”，就是说缘起律是无法违逆的，连诸佛也不可能违越缘起，因缘一旦和合的时候，是必然要来的。就像顶生王，当他的福果已现的时候，他口里说一下，天空中就要降七宝雨。就好比水、火、米、锅、时间、人工等的因缘已经和合的时候，你一个念头不必想：“饭啊！快点熟吧，我希望你熟！”它就自然熟了，这叫“不欲也强生”。

接着还要从反面来认识。假使在自己的相续里，当前还没有这种宿善的福果的话，那心里再怎么想：“财富快一点来吧，天上快一点降七宝雨！给我高级的五欲享受，我要那样的豪宅、小车，要非常丰富的五欲生活。我要得到身体的乐、心上的喜，我一定要有好大的名誉，一定要做闪光的名人，我要登到那样的高位！”世人就是这样希求的。但是，还没到那个成熟位的时候，无论心中起多少精勤、作多少修作，也是丝毫也不会出现，而唯一地汇聚那些不欲的事，就是在此愿望之外的各种果或者不欲会汇聚过来。这就是思惟前面两苦之后会达

成的认识。也就是在缘起律上，如果因还没到成熟位的时候，那再怎么想、再怎么勤、再怎么作，也是丝毫不现的，唯一出现的是此外的东西。

接着要认识，以这个道理所要得出的结论。首先要认识什么是“无尽之财”。所谓的“无尽”，是说它是取之不尽、用之不竭的一种精神上的财富，这个财富就叫“知足”，就是没有欲，不必在这上动一个念头。而这种财是别人无论如何都拿不走的，无论在何时、在何处、在何种情形下，只要有知足，心就是安的、就是乐的。它有别于那种把乐建立在外在欲的满足上，而是把乐定义在欲的放下上面。因此，一个知足者，无论住什么样的房子、吃什么样的饭菜、穿什么样的衣服、怎么样行住坐卧等等，全然是安乐的，这种财就叫“无尽之财”。

这样从缘起上去衡量的话，以不合天理的私欲所发起的所有作为，都是不可能实现一点果的。那么这样的话，你不歇下来，依知足之财去修真实的圣法、真实的安乐之道的話，虽然自己入了法门，穿法衣、捧法本、修法行，这些都已经在了，而内心的重点却在成办此生的俗事，也就是出现了各种的欲，希求世间的名利享乐，然后作各种各样的精勤、修作，那这样的话就只是自苦，因为在缘起上一点不会实现，而且全然汇聚的是不欲的东西。然后圣者就讥笑说：“好可怜！好愚痴！”



他说是入法的人，可是丝毫都不修法，心上没有法的内涵，只是披着法的外相去做俗事，太颠倒了！”这样就叫“为圣者所讥”。

②特别依《米拉日巴道歌》思惟如何为圣者所讥 分四：

- A 思惟智者颠倒之相；
- B 思惟护戒僧颠倒之相；
- C 思惟现仙人仪形者颠倒之相；
- D 摄要思惟。

入法门后做俗事，是这里的讥笑之处。法和俗是一对，两者的方向完全相反。比如，晋美朗巴祖师在很小的时候，一见到别人出家，就迫不及待地要剪头发，就是想入法门，去掉这世俗上的事。入法门当然跟世俗完全相反，假使入了法门以后还做俗事，那就是可笑的事了。这里米拉日巴尊者针对这一点作讽刺。

A 思惟智者颠倒之相

至尊米拉云：“总之如来为人主，说法摧坏八法故。于今诸称智巧者，八法岂非皆增长。

总之，如来人主是为了摧坏世间八法而说各种法

的。他是人主、世间主，就是要引领世间的众生入到法道里。没有佛的引导，众生都在忙世间法，这连苍蝇、蚊子都知道，它们也想在现世里面求一点乐，然后为此而精勤、修作，这没有法的内涵。我们得了人身，已经到了人畜分界的时候，实际也是天理与人欲交战的时候，这时应当作一个超越畜生的法行。如果仅仅求现世的名利，那叫“俗”，没有法的内涵。入法门跟世俗一刀两断，就是要彻底走一个相反的路，不做这些俗事，唯一作法事。

如来看众生是这么愚痴，他为了摧灭世间八法，宣说各种法门来引导我们。世间八法有正反两方面——称讥、毁誉、苦乐、利衰，总的来说，就是名利和名利的相反、五欲和五欲的相反，那么世间八法就是忙这个。人基于凡夫心的本能，就是想要乐不想要苦。因此，为了要乐，他一直盼望这些所欲降临，起各种的心，采取各种的方式、做法；不欲就是苦，他是拼命想避、不想要的。围绕着这样的所欲和不欲在转，以一种最短浅的眼光、最现世的目的，就想求取到现世的这些法，这些就叫“俗事”。那么与此相反，就是下士以上的内涵，不再求此生的名利，而是要寻求来世以上的利益，那这样就开始相应到法道，不能和私欲结合。这时是法上的欲，起码要行一个人天正道以上的法。那么要得到人天的福乐，也是要断恶修善的。



现在如来作为人主，他要引导人类走真正的安乐之道，返回到法界本身，为了摧灭粗细的八法，宣说了各种各样的法。有的除贪，有的除嗔，有的除痴，有的宣说世俗谛上缘起的法则，有的宣说胜义谛上的空性等等，这样的话，都是要消除世间八法的。那么，这些法经过如来宣说，结集者集成了经教，菩萨们为了阐扬、光显圣教的道理作很多论典，后世的祖师为了接引当代者，讲很多的教授等等，这些总集起来就是法典。那么去学习这些，自身逐渐地就成了一个智者，然而这个智者本来学的是摧灭世间八法的正法，你没见到他的八法反而越来越大了吗？

这意思是说，学过大经大论，通过佛教考试得到了名誉、地位，在自己和人们的观念里就说：这是一个智者。之后这些智者们的名就大了，因为有人恭敬，在名利上就特别突出。原先是普通身份，现在身份高了，好多人都恭敬、膜拜，好大的供养送上来等等，发现好名的心很快就大了。不像以前，人是朴素的，心是低下的，现在这个心马上就高了。无论是内在的心态，还是外面的知识、学问等等，会发现好名的心在增上、慢心在增上。这里面只不过两种，要么成君子，要么成小人。小人就是求利的心非常浓厚，这种智者到后面就沦落了，希望有好大的物质享受，求利的心越来越增长，非常想要钱。要么就非常好名、好地位、好恭敬。这个时候名

利心就不断地在增长。那么，这是不是一个可笑之处呢？

本来是学摧灭世间八法的教典，而且在这上面已经认为是智者了。因为在学习这些的时候有高下之分，只有那个学得好的才能当智者，学得不好的就不能当智者。当了智者，有名有利有地位，被供奉在一个很高的宝座上，这样的话，那个好名的心马上就增长了。就像悟达国师得了个沉香宝座，他就有一点沾沾自喜，虽然表面不露出来，但毕竟是尊贵的象征，那就不一样了，结果马上遭报应，有了人面疮的事情。从这可以看到是怎么好笑的。

B 思惟护戒僧颠倒之相

如来护持诸‘尸罗’，为断世间事故说。今日持戒诸大德，俗事岂不皆增多。

如来以身作则，自己守护律仪，这样来引导众生。必须具足别解脱的戒行，这样才能从身口意各方面免除尘劳的系缚，一心修行，迅速地达成解脱。他是为了断掉世间的事或者作业，来说这个律仪的。但是，现在所谓护戒的诸僧，搞的世间事难道不是更多了吗？米拉日巴尊者就是这样作讥讽的，他的笑里面带着泪。也就是



说：“你看，你们都是守戒的人，佛是为了让人断世间事来制戒的，你们怎么搞的世间事越来越多了呢？”

本来一个人只需要非常简单地维持此世的生存，然后尽量避免世缘的牵绕，因此要远离。现在他外现一个护戒的身份，这叫“入了法门”，这个法就是到道谛和灭谛的内涵。道，就是无我空慧为主的无漏戒定慧增上三学；灭，就是由这样行道以后，连苦的根都断掉了，达到了彻底地寂灭苦，这就叫“出世的法”。入了法门，就表示进了这个门就要达成这个法，是完全要从世间法里出来的。而现在这样受了戒以后，里面根本就是一个现世的心。主要的关键，就是因为没有思维苦谛，因此出离心根本没有，占主导地位的就是现世心，它是心中的首领、指挥者。外面看起来具足什么样的戒行、威仪，显现成什么样子，好像特别清静，其实里面非常混浊，那就是一个现世心的机制在起作用。就是说，这个欲上根本没有变过，俗心没有变成道心的缘故，以它的力量，搞世间的事情不是越来越增加了吗？

本来是要减少、减少，最终减少到零，压根就不去牵扯轮回的因缘，现在看到不是更多了吗？一个变两个，两个变三个，然后变十个、百个，变得完全充满了。你看看，本来是要远离，而这些人现在迷在了网上，他们在干什么呢？就是想买这个、要玩那个。或者你看他现在成了什么样的世间团体的主人呢？他经营什么样

的世间事呢？从小的一個家宅，到大的一个世间圈子，有好多好多的联系，好多好多的经营，全数都是追求现世名利享受的事情。那么，这不是好笑的事吗？

C 思惟现仙人仪形者颠倒之相

昔时仙人（佛陀）之仪形，为断亲属系故说。今日诸仙人形仪，守护岂不皆增多。

往昔佛现仙人仪形，这是三世诸佛的大仙幢相。什么样的仪形呢？就是剃除须发、披著法衣等。那么佛现这样的相，让人们感觉这是一个仙人幢相，其实它是如来应世的一个表相，也是引导众生要以这种仪形来一心行解脱道。佛是以自己这样做的方式来引导别人，就是为了断亲属的系绳来说的。

我们看过佛传，比如佛自己就是这样出家的。他自己把头发剃掉，天人捧接。原来是王子，穿的是珍贵名服，以各种璎珞来庄严，现在把这些都拿掉了，叫车夫拿回去，自己穿坏色衣，然后远离了宫城。他本来拥有万里江山，有那样贤妙的王妃，最高级的五欲享受，即将做转轮王，世间的名利达到高峰了，他的父王对他又是那么疼爱，所有人都围绕他。但是他感觉这样不行，之后他现仙人仪形，彻底地一刀两断，要断掉亲戚的系



繩，也是引導后世弟子，应当要這樣做。因為聖道三要的第一要就是出离心，沒有這個，後面的一切都无法建立，根本谈不上什麼道。

后世所謂的追隨者們，如來現怎樣的形，自己也現那樣的形，所謂“金刀剃下娘生髮”等，這樣就是現仙人儀形，堂堂的僧相。那麼，現今現仙人儀形者，護情面不是越來越大了嗎？“護情面”，就是指護親屬和施主的情面，這就是世間法。往昔仙人的儀形，這是不得了的，表示徹底出家，再不回來了。他的相就是要辭親割愛，一出了這種形儀表相，就说明他是徹底地出去了，再不回來了。在印度人的觀念里，假使那一家前面有那個人，後來沒有了，他們就會說：“你家那個人是死了還是出家了？”他們的觀念里只有兩種，要么就是死了，見不到人，要么就是出家了，他也不會再來，只有這兩種情況。這說明一現仙人的儀形，就再也見不到了。

藏文上是“極為出”，這不是一般的出離，這几个月出去，以後還回來，它是極為出，跟親屬的關係一刀兩斷。為什麼要這麼做呢？就是要極為出離這個家的增長貪嗔癡的因緣。假使在家里、在家乡，那有好多親友為主的關係，這上面會不斷地增長貪嗔癡，合意的一方就起貪，不合意的一方就起嗔，然後愚癡地認為這上有安樂、有實義、有永恒等等。一落到“家”，它是非常大的一種土壤，一種增上貪嗔癡的因緣，所以要遠離才

能寂静，是这个目的要极为出离。否则人在短暂的一生，如何能够达成证道解脱呢？那是不可能的。

那么佛自己是这样做的，他要引导众生，现仙人仪形者，就是穿坏色衣，住静处，托钵乞食，跟家里完全没有关系了。而现在剃发、穿坏色衣等现仙人仪形者，本是入了法门要修出世法，修道谛和灭谛为内涵的法，那是以出离心为道心、为根本的动机，但现在却不断地在护俗家的亲属和施主们的情面，这些心不是越来越多了吗？本来你现这个形，就是表示这个人已经不会再来了，跟我们的联系全部都断了，好像死了一样，而这个人却不断地连着这么多的亲属、这么多的施主，他的系绳是越来越多、越来越牢，这不是可笑吗？

D 摄要思惟

要之若不忆念死，修何圣法皆鄙劣。”

“要之”就是总结要义。上面举了各种现相，实际是一以贯之的，就是心上的欲没变掉，俗和道之间没转换过。不念死就是念生，念生就只有一个现世的心。认为生很好啊，既然我生在这个世上，那当然要营造人生的幸福，这是最现实的事了。因此，所谓的“念生”，就是求现世名利，这上面丝毫法的内涵也没有。那无论



你作什么样的圣法，心中都只是一个现世心占主导地位。因此，修再怎么殊胜的法、超越的法、高尚的法等等，都是鄙劣的。

因此，法和非法的简别是在心上，而根本上是道心还是俗心又是在欲上。如果欲没变过，心里有非常大的欲望，蠢蠢欲动就是想求现世名利，一见到这么五光十色的现世生活，有那么多高级的享受、娱乐，有那么大的名誉光环、崇高的地位等等，这些全数落在现世法上。前行的修法，第一个就要扼断现世心，这个就是缘起上的要害。如果没扼断它的话，修一切法都是下劣的。后面仲敦巴尊者会说，你这样做不殊胜，那样做不殊胜，放下今生！放下今生！原因就是要把现世心扼断，如果这个心没断，真正的道心是不会出来的。

基本的道心，也就是往来世以上的道上走的欲都没有的话，那尽管你学的是好高的法，在别人面前也会夸耀那些好高的见解，好有自我形象感的，因为学了法以后，要借这个来充实自我，借这个来放大自我。那么这样无论做什么，心上是骗不过去的，那是一点都没变过，最喜欢的就是现世名利，因为没有前行的修量，根本没退掉过现世心，时时都是它在占主导地位，而以它去寻求现世名利都是鄙劣的。因此，不在外相而在内心，是决定有这么一个事的。

要除掉现世心，或者对于生抱着幻想、憧憬一直发

展成无穷无尽的欲望，这个首先必须透过对缘起一分的透彻认识来转移。当然，前面《无常》等也一直在说怎么退掉现世心，这里就人间的苦谛而言，一定要在所欲不临、不欲降临这两个苦谛上得到定解。如果这上面没有去掉，那私欲是退不下去的。必然要有深彻的智慧，首先要通过如理地观察来引发定解，就会发现，如果脱离法之外，光是凭着第六意识的想像，以此自我的贪好发生欲，自己想我要这么求那么求，这样的话一点意义也没有，因为凡是所欲的不会以这个来降临，凡是不欲的也不会以这个来遮退。由此就会发现，这样得到认识之后，发现没什么想的，凡是与正理不合的欲，全数都是一种错乱的冲动、盲目的冲动、无始俱生以来习性的冲动。从今生的范围来说，从小到现在为止，一直寻求的就是名利，这就是没扼断它的原因。当它没扼断的时候，你再怎么说，其实道心没有发展，都是一个俗心，以此一碰到就发动，毕竟这些五光十色的让自我荣耀、高大、扩张的东西，是最让人上瘾的，也是无始习气最深之处。

这样的话，没有真实地修心，外面做好多好多，成了智者，有了地位、名誉等等，那当然烦恼水涨船高。原来还是朴实的人，没有那么高的架子，现在架子高高的；原来对名没那么贪求，现在贪得不得了，稍微有点跟自我违逆、扫一点面子的事情，那简直没有办法接受，



这就表示好名的心重。原来不过是简单的衣食住，能维持基本生活就可以，现在享受的是越来越高级了，那不是利的心在增上了吗？原来还常常起念：“我要入法门，要好好修。”说的是法上的事、道上的事。现在入法门过了三月五月、三年五年，发现道的心没有了，俗的心是越来越强，最后就完全陷落了。这就可以知道，这里面前行非常重要，前行根本上是要培养道心的。道心一旦没有，在缘起上根本没办法控制住内心的能量唯一地往法上走，这样的话，那当然成道是不可能有望的。这就是修苦谛的重要所在。

再说，所谓的修法不能以世俗的心作主导。好比艺术还是个小技，但是像绘画的时候，就千万不能沾俗气，一沾俗气就没什么可看的了。那么修道是无上神圣的事情，更是沾不得一点俗气的。不念死的人基本完全是在念生，而念生就是念名利，这样的话，无论修什么法都绝对不会入品的。这就导致出现非常让人遗憾的事。因为在所有现法的形相的人群当中，比如在在家身份中，千万人中难得一个高士，而在出家人中，千万人中难得一个高僧。为什么不能高起来呢？就是因为道心没有发展，在最开始的阶段里，五年十年，如果这上面没有得到坚固的话，那是不保证的，这样就会出现圣者所笑的事情。因此，修道不能不讲究次第。

总体的人生厌患观

分三：

- 一、思惟在此世界、此时期人道中生唯苦无乐而生厌患；
- 二、思惟时代每况愈下、苦难愈深而生厌患；
- 三、由此发起彻底的求解脱心。

这里要想对人间的生彻底地没有兴趣，那在观察上就要整个地覆盖到总、别、现、未时空的一切点上。其他世界，我们因缘不深，不一定想生。就最切近的这个娑婆世界，总的就包括东南西北四洲的人类世间，特别是南阎浮提的人世间，这个总别两分代表空间。然后从时间上来说就是现、未，现在时期生如何，未来时期生如何。整个看到都是苦，而且越来越苦以后，就已经看透了，再也不会再有想生的心。这样就是以观察的力量引出这种心来，这就达到了修心的目的。

那么，如果对于六道里面，与自己关系最密切、看得最多、体会得最多的人间事，看到了都是个苦海，那再往上往下推就容易了。那个时候就知道轮回的确是苦，不想再待了。那又怎么办呢？那就要求解脱，人生的目的不是钻到苦海里去经营，而是尽快地超出苦海。

一、思惟在此世界、此时期人道中生唯苦无乐而生厌患



现在人境总的四洲世间，以及特别我等南瞻部洲中已生的诸人，现今此浊世之中，乐的阶段连毫毛许也无，而唯一受用诸苦。

那么，思惟人道唯苦又怎么想呢？就是想，现在已经生到总的娑婆世界的四洲人间，特别地生到我们南瞻部洲的这一切的人类（除了圣人应世之外，他是化现的，自身不用受这种苦），那么，从时代的状况来说，从人寿八万岁，每一百年减掉一岁，已递减到了人寿百年的阶段。过去是像佛经或者古籍里描述的那种上古之世，那时人寿八万岁，犹如天人的境域，非常的清净、安乐。之后，就像清净的水逐渐地变浑浊那样，每一百年就会减一岁，这代表烦恼和业的增上导致安乐受用在退减。逐渐逐渐地一直退到人寿百年，从历史的纵观来看，不晓得退化了多长时间，如今已经到了五浊炽盛的时期。那么，对于这个阶段应当要思惟，无论总别两分，凡是生在这里的人，会不会有乐的阶段呢？一毫毛许也没有，在这里唯一受用诸苦。也就是，上述的生老病死、爱别离、怨憎会、所欲不临、不欲降临的这一切苦，一个个地都要受用，从生到死就是在受这些苦而已。这是什么原因呢？是时代总体的状况决定的。

所谓“乐的阶段连毫毛许也无”。我们从当前一直展望到未来，乃至人类降到最低谷状况为止的所有时

期，在我们的幻想里或许会认为：“未来在某个阶段、某些年月，会不会出现像上古那样的太平盛世、安乐充满的吉祥的时期？”是不会有的。或者想：“这个世纪没有，下个世纪会有吧？今年不太好，过两年会好吧？”这叫做对于乐的时节、乐的分位的一种幻想。又或者想：“有一点点也好啊，比如一周里有一天的快乐，我也心甘情愿，做人还有点乐。或者在一年里有一个花样的时节，有那么一个月好也很好啊。或者在百年当中，有一年出现天人般的境界。会不会这样呢？”没有的。或者说：“那再少一点吧，虽然过了五百万年监狱般的苦难生涯，给我七天真实快乐的时光，有吗？”没有的。“七天没有的话，会不会有一天、一个上午或者一个小时？”都没有的。再者会想：“我们从这地球的东边搬到西边，或者去某一个特别好的度假岛、旅游胜地等等，会不会在那里出现乐的分位？或者我们乘着宇宙飞船，移民到其他星球上去，会不会有乐的分位？”不会有的。因此，就时间上来说，一个刹那的乐都不会出现，就空间上来说，一个微尘许的乐也不会出现，这就叫做“连毫毛许也无”。

然后就接到“唯”。可怜的人啊！你既然生在五浊黑暗如此炽盛，以及时代深重污浊的这个阶段里，又是这么一个娑婆苦难汇聚的地方，别想了，连毫毛许的乐的阶段或者分位也是没有的，从时间上说就是一刹那都



不会出现。我们从小就开始盼望，一直到老死之间不停地寻找乐，但扪心自问：“人生真的有快乐吗？”我们也在地球的东西半球上到处飞，天天想：“这个地方很苦，听说那边有美国、英国、法国等等，那里很乐吧？”然后不惜重金，花好多钱去，就是想找点乐。那么，在那上去找乐，找得到吗？找不到的。

我们总是想在外在的景观上找乐、在内在的情感营造上找乐、在网络影视游戏当中找乐。人生很苦啊，但总是会有那么些假相，让你感觉还可以。比如说，在这一年当中就苦得不得了，人们也知道得过个节、过个年，在春节里营造一个喜庆的气氛。大家还是特别有脑筋会想的，还组织了联欢晚会，非常热烈地狂欢一阵、兴奋一下。而且，又借影视、又借歌舞、又借旅游、借休闲、借一顿海吃等等，人们以为这样会出现乐的阶段，但实际上丝毫也没有。我们通过对以上八苦的真实抉择，就知道实际是没有的。

有些人又想：“我们现在是没钱嘛，有钱的阶段就很乐啦。”“我们现在是没有爱情嘛，有了爱情的时候是很好的。”“我们现在是没有地位，坐到那个高位上不就可以了？那时会出现乐的阶段。”“我们现在还没遇到相应的人、事、时等很多因缘的聚合，生不逢时、所以才好运不现等等。”他还在幻想，但实际上丝毫不会有。对于前面八种苦一一都参究明白了，后面这个

结论就会出来。

（一）由经教开解

接着要透过对整体时空界的观照来开解，这又要结合《阿含经》《悲华经》等的经教来得到认识。比如看过《悲华经》就知道，在十方无数的世界里，娑婆世界是秽恶国土，你就会知道这个世界的染污非常重，然后，这个世界里的南洲尤其是苦难非常大，这是一个非常大的世界观的观照。接着，要从历史观或者减劫的演变史观上去看，这就要结合《阿含经》等，看到人是怎么从光音天下来的，那里非常详细地描述了当初是什么样的受用，后来逐渐地怎么退减。了解了那个非常详细的过程就会知道，如今的状况已经跌到这么深了。就好比从非常高的一百层楼上逐渐地往下掉，已经快掉到地面了，那这个时候你认为，在这上面还能翻到什么高位上去吗？或者《楞严经》里讲了五浊的状况，可以从甚深的缘起理上，看到是怎么一层一层地变浊的。像这样开了大的见识以后，就会明白已经到了此界、此时，的确乐的阶段连毫毛许也没有。所以，不必再幻想了，应该彻底地熄灭这种不合实际的想像，真正地接受苦谛的事实，接受这个世界唯苦的真相，这样我们就不抱希望。

我们的乐颠倒执非常地强固，这是由于熏习得过分



地细密、深刻所导致的。不必说过去世了，单就今生来说，看到这样五光十色的世界，听到各种世间有乐的言论，加上周围的人们对于乐有各种虚假的表现，这样的话，经过年年、月月、日日、时时、分分，不断地在乐的上面颠倒作意，就会形成一个坚固的乐的幻想症。或者在见解上有乐颠倒见，在执著上有乐颠倒执，这时就像结成了一个恶性肿瘤一样，必须消解掉它，那这样就一定要透过观察。

要知道，在这个时代，如果不经由闻思，那是非常困难的。这是由于反面的熏习既细密又长期，还不断在加深，那么这不是用简单的几句话就能处理得掉的。它是由那么细发展过来的，你反面也要相应地那么细地去做，它才瓦解得掉；否则连正确的观念都没有，还处在非常愚痴的状态，而他却以为自己是非常对的。因此，翻转的手术也要有相应的强度才行。就像一片很坚硬的土地，已经硬化成那样了，现在要把它全部翻过来的话，不是一定要用那么大的劲才铲得动吗？你得方方面面用好大的劲把石块等除掉了以后，才能彻底翻过来。又好比零下四十度的寒冰，不是要有相应高温的烫水，而且大面积地倒下去，它才能融解吗？就像这样，细分的观察是必不可少的。

（二）由譬喻开解

接着还要由譬喻来开解。透过人身、浊流、暗夜、下滑、萎花等的譬喻就会知道，如今已经进入到非常深的衰败时期，想在这个阶段里出现很好的状况，那是不可能的。就好比一个人已经活了 95 岁，那个人还说：

“老爷爷！你只是这两天不好，你还会好起来的。”他说：“傻孩子！你不知道，活一天就老一天，这是不会再好的。”

1、人身喻

我们从很细的地方去观察。譬如人身已经到了非常衰老的阶段，整体来看，头发全白、皮肤发皱、五官衰退、内脏衰退、气血不足等等，这所有的方面都在老化中。那么，处在这种状况里，想想看，这所有会出现年轻的分位吗？也就是，他会从 95 岁忽然之间变回 30 岁吗？不可能的，这是从时间上来说。再从空间来看，心肝脾肺等都用了 95 年，那么这些内脏会忽然变得非常健康有力吗？不可能。再说，头发全白了，皮肤全皱了（但现在的人傻，明明已经老了还非要去拉皮说是显年轻，这个就不算，这属于大愚痴），气血也不足了，走路慢腾腾的，那么他还能像百米冲刺一样地跑起来吗？不可能了。



2、浊流喻

再看浊流的譬喻。由于时劫的车轮滚滚而下，已经到了非常深的低谷之处，谁也没办法扭转这个剧速下降的趋势，让它重新回到高空，所以这叫“天命”。这就好像黄河从源头流下去，流到后面已经发展到了浊浪滔天的地步，你再怎么想“黄河清、黄河清”，黄河能变清吗？

3、暗夜喻

接下来看暗夜的譬喻。已经从白昼到了黄昏，从黄昏到了初夜，又从初夜到了暗夜，漆黑一片，那么到了这个分位的时候，你以为还会出现白昼的分位吗？丝毫不可能。这怎么讲？就时间上来说，你想从夜返回到昼，那是丝毫不可能的。从空间来看，已经入到深深的暗夜里，在整个区域里，能找到一点点处于白昼状态的地方吗？不可能的。有人说：我们可以开电灯来照明。那个不算，那是假造的，不是本来的状况。就像这样，是不可能再回去的。

4、下滑喻

接着又要想：一个皮球已经从一百层楼直线地掉到第二层楼了，你说它还能返回吗？你还想在这之后出现一个返回的阶段吗？这是不可能的。

5、萎花喻

再想，鲜花经过月月红之后，已经枯萎了，枯萎了还能让它变得娇艳繁盛吗？或者草经过春夏到了深秋已经枯黄了，枯黄了还能变青吗？会不会在这个时候出现青的分位呢？不可出现的。这个“不可能”是决定的，意思是丝毫不可能出现。

透过以上的譬喻就会确定，的确我的人生就像这样。就像虽然暗夜里月圆和月亏、清明和黑暗的差别，但白昼的光景总是丝毫不会现的，无论在夜里的哪时、哪处，都决定不会出来，这就叫“丝毫不现”。像这样就彻底地息灭了希望的心。

二、思惟时代每况愈下、苦难愈深而生厌患

而且还按仅仅是过年及月、日及一食顷、上午及下午，而时越浊，劫越劣，佛的教、有情的喜乐一切按次第衰微，



这里是进一步讲，不但唯苦，而且苦是越来越重了。人类不但已经落到这么悲惨的境地，而且会越来越差，这叫做“绝对的时代退化论”。这种退化是刹那不停地在退，叫做“昼夜唯减、刹那无增”，如《无常》中所说那般。

这里的细分认识，总的要这样思惟：现在已经很不好、很苦了，将来会不会变得更好呢？如果更好，我来世还要来投生，我还想做人。你就别想了！今生已经苦成这样，来世就更苦了，苦得连喘气的机会都没有，脸上丝毫无笑容，心里丝毫无安乐，心神丝毫无安宁等等。那等于入到更急的浊浪汹涌当中、更大的寒冬暗夜当中。这个是总趋势。

这里普贤上师的话是很厉害的，他是说“昼夜唯减无增”。不是说还有一个阶段停在那里不减，还能保持那个水平，比如在百年、十年、一年里，保持它的水平不下降，还能够维持住，没有这样的事。而是唯一随着过年、过月、过日、过一餐时、过上午、过下午，就像这样过多少就减多少，这是分分秒秒不断地在退化。也就是，将来的趋势是越来越污浊、越来越混乱、越来越黑暗、越来越焦虑、越来越沉重。这就像人死了以后，身体越来越腐烂、越来越变臭那样。比如不净观里讲到，人刚死的时候，身上的色怎么变坏、气味怎么变坏，苍蝇围在那儿“嗡嗡嗡”地转，然后再逐渐怎么样出血、

出虫、成骨锁等等，那是越来越坏。

思惟人类的退化史而生定解 分二：

- 1、由比喻思惟；
- 2、由意义思惟。

接下来还要由比喻和意义两分来细致思惟。当这样思惟达到一定量的时候，就再也不会会有别的想法了，不会认为将来还会更好，这叫“得了定解”。在出现了定解以后，你对这世界的态度当然是决定地厌患，不再欣求，心的方向是唯一地求解脱。

1、由比喻思惟

譬如人过了七十，老是不会停止的，不会说一个阶段不老，后面才老，而是刹那刹那都在变老，所以叫“唯减无增”。老的内容是全面的老，不是部分的老，也就是身心全部的内容，比如身体从头到脚、从外到里，方方面面都在变老。一旦看清楚了老的状况，那当然对于老是生厌患的，谁也不愿意老一天、老一次。这里没有丝毫乐，只有无量苦，不但没有一点回转的机会，而且刹那刹那不断地往下老化，更加衰、更加苦，没有丝毫的希望，因此非常让人生厌。



又像入了寒冬只会越来越冷，地上的草不会由黄变青，只会由黄转灰，没有希望了。

又像人体，病毒已经扩散了，医生也知道，你别抱希望，它只会越来越坏。有经验的医生会说：“想开一点，想吃什么就吃什么吧。”病人自己也感觉得到，最多只能活几个月。而在这几个月里，一天一天地越来越差，最后只有死掉，因此不必期望会变好。整个人类的状况就像这样，一直在退化中。

2、由意义思惟 分二：

（1）思惟退化的方式；

（2）思惟退化的内容。

（1）思惟退化的方式

退化的方式指恒时唯减无增。也就是，不会有一段不动，一段在退，或者某个阶段不退化，在另一个特殊时期才退化。实际是按照从长到短的时间，一路这么减下去，最后落到了刹那刹那都在退化。细分来说，唯一地是按照过一年就退一年，过一月就退一月，过一天就退一天，过一餐就退一餐，过一早就退一早，过一晚就退一晚，是像这样越来越差的。因此要知道，整个就是往下退，非常让人厌患。

（2）思惟退化的内容

退化的内容是全面的。时代越来越浊恶，劫运越来越差，像这样一直降到人寿十岁为止的所有时期里，在多少万亿年中，这种趋势无法逆转，如人之老、草之枯。衰退的内容，总体上就是以圣教和众生两大类所摄的一切好的方面，都依照次第逐渐地衰微。就是指一个阶段一个阶段地往下走，有越来越衰的状况。这又要透过教量、比量和现量来认定。

首先从圣教方面来讲。《法灭尽经》里说得很详细，这都是牵涉到法运的问题，也不是偶然的，必然就是按照缘起的规律在退灭。先是《楞严经》灭掉，然后一部一部经灭掉，最终全数都灭完了，这就是圣教之衰。

再说众生喜乐方面，这也是如期依次而衰的，就是一个阶段有一个阶段的事情。譬如我们人间事，从过去百年以来，传统就被推翻了。首先是提倡新文化运动，这是一个重大的转折，代表已经在全面地衰了。这样五十年以后又进入了新的时代，衰得更厉害了。那么在今天转过身来，进入了二十一世纪，人类只剩下贪欲和幼稚，更加没有正法了。

有人说：现在人类进入了网络时代，科技更发达了。

实际上只是邪思纷纭，代表分别心已经炽盛得像海潮一样。也就是心已经散成这个样子，到处捕捉一些虚



幻的法尘，真是信息如海、分别如海。这表示人类的心连起码的收摄、安定都没有了，意味着未来精神的病状越来越重。想一想，一个人连心都病成这个样子，那还会有幸福吗？这就表示，由于心病越来越重的原因，而心又作为根本，那当然人类的幸福度是越来越差的。这表示人间的喜乐越来越差。那么将来可能发展得更疯狂，那的确是一天比一天差。按照劫运去观察就会知道，逐渐逐渐地百年要减一岁，方方面面都随着在退减，最终降到人寿十岁为止。这样由比量观察就会知道，原来是这样按次第衰减的。

再从我们现世的因缘来思惟，可以看到，这里面一个阶段一个阶段的相都不一样。比如，透过一个个百年去观察会发现，一百年一百年在退，而且退得很厉害。如果按照五十年去看的话，又会发现一个阶段一个阶段不同。按照十年去看的话，比如去听歌就发现非常明显。上世纪三十年代，人们都听《上海滩》，这样从三十年代的歌、四十年代的歌，然后到了五十年代、六十年代的歌，再是七十年代的歌、八十年代的歌、九十年代的歌、二十一世纪的歌，你去听这些歌就会明白。可以看到人类身心的状况越来越差了，各种邪见的扩张，我慢、我执、我见的高涨，自我主义的盛行，极端地紊乱无序，与正法相违，已经达到了无法控制的地步。这可见烦恼增盛。

再连接到现在来看，你会发现十年就不一样了。十年之后再回到原来的城市，就发现自己是古人，那里全是新新人类。为什么呢？自己的神情、面貌、动作、语言、状态跟别人完全不一样。他们一看，你这个人怎么是这样呢？感觉很奇怪。因为频率是不一样的。再退下去，人心会变得越来越差。

那么这么退减下去会退到什么阶段呢？最后会出现小三灾，所谓的饥馑劫、疾疫劫、刀兵劫。到了刀兵劫的时候，人类已经陷到最低谷了，彼此一见面就拿刀子捅。像现在就已经很冷漠了，人一见面的时候，彼此都是有提防猜忌的，一看就是嗔心大。比如他会想：“你想对我怎么样？你怎么那么说？你怎么那么看我？”等等。现在他还只是回一个愤怒的眼光，到了人寿十岁的时候不是这样，彼此一见到就要杀。

再说，过去的时候，十五六岁之前不知道男女的事情，但现在就提早了，上小学的时候就明白了。那这是好事坏事呢？是坏事。不知道的人认为现在的人很聪明，比以前聪明，他不知道实际是在退化。又比如，国家电视台找一个不像小孩的人来做节目。为什么不像小孩呢？因为他才四岁，竟然会说成人的话，这样那样都说得来。一般人认为，现在的小孩很聪明。真正明眼人一看，完了！为什么完了呢？因为他这么小就已经邪慧充满。这些就是退化的相。实际就是如此的，你想，将



来人只能活十岁，你说他几岁谈恋爱？可能不到五个月就开始了。再说，他什么时候发展成这样很复杂、很混乱的心呢？可能一出生就开始了。就像这样，当然是按照这个幅度逐渐地在退。

这就可见，有情的喜乐是按照阶段，一个阶段一个阶段地在变得衰微。虽然说冬天都是寒冷的相，但不是还有入冬、一九、二九、三九这样一个阶段一个阶段吗？就像这样，这叫做“按次第衰微”。

三、由此发起彻底的求解脱心

对此思后生厌离。

这样思惟以后，最终完全认定了，在入道中生唯苦无乐，而且苦越来越深，因此，这是一个非常可怕的苦难的区域，这样就发生厌患了。从此，自心的方向不是还在里面想求什么乐，或者想来生还生在人间，这样就杜绝了现世心和来世心，总之，凡是入道中的生已经看透了，因此一心就是求解脱。这又有总别两条路，总的就是这一生就要成道，证得无生。特别来说，如果这一生没法成道，那就要力求即生往生极乐世界，因此发起不再取胞胎的心，而一心求生净土，这样就引出了求解脱心。

总而言之，这里首先要开展出一个非常大的见识，从总别现未一切时处来观察，当对于所有差别状况全部把定了以后，就全数地生厌患，不想再取这种生了，这就叫“对此思后生厌离”。

思考题

- 1、总别人类现今的状况中：
 - (1) 什么是“乐的阶段连毫毛许也无”？“唯”字说明了什么？
 - (2) 结合《悲华经》《阿舍经》等经教，作整体时空界的观照。
 - (3) 由人身等的譬喻，思惟人生毫无安乐的真实状况。
- 2、总别人类未来的状况中：
 - (1) 代越往后，世界的状况越会如何？
 - (2) 思惟衰老喻、草枯喻、毒化喻。
 - (3) 人类退化的方式和内容是什么？
 - (4) 圣教和众生喜乐次第衰微的状况如何？由教量、比量、现量来观察。
- 3、如何思惟发彻底的求解脱心？



上面修了总体的人生厌患观后，会定解总的娑婆、特别的南洲，生而为人决定没有得安乐的机会。而且，如果来世还想生在这人世间的话，按照缘起总体退化的状况来看，只会越来越苦。以这种认定会发出彻底的厌离之心。接着一段就是要看到，我们既然还处在这个世界，就是有一种现实的状况，面临着自己缘着这些苦难世界里的现相，到底该怎么取舍，它决定了缘起的走向。缘起是泾渭分明的，走得不好就落入到越来越苦的状况，走得好就能从苦中超出，因此，下面非常切身地就我们自身的状况作取舍的引导。

苦世界中的取舍修法

这里要由两步趣入修持：

一、认识处在南瞻部洲的人世间，变化性大，须行取舍；

二、具体的取舍。

其中，一又要由两步来获得认识：

（一）认识南瞻部洲现相多变的实况；

（二）认识在遇到现相时，须作取舍的必要性。

假使发生了这两方面的认识，就会出现实修的欲乐。自己特别想了解，当遇到这些现相的时候，我该如何舍掉轮回的苦难之路，怎样来取到解脱的安乐之路，

由此会转入第二分的学习。

以下先来思惟第一点。

（一）认识南瞻部洲现相多变的实况

此复，南瞻部洲为业增上地故，贤劣、高下、苦乐、功过、法与非法，一切都变化不定，

世界有不同的状况，就像江河有不同的缓急、清浊等的状况那样。娑婆世界是十方刹海里的非常污秽的世界，苦难深重；而在娑婆世界的四洲人类当中，南瞻部洲是业增上之地。为了认识我们所处世界的状况，要知道两点：一、此世界多变不定的原因；二、此世界多变不定的状况。

当然，一切的世界都是由业所造成的，但是，在造业的情形上，特别突出的是南瞻部洲。在这里造业重、成熟快，不像其他洲，所以，就有什么样的状况都变得特别快的一种苦的境相。比如，上半生造业，下半生就感果，在这个世界的舞台上，会发生非常急剧的变化。知道在因位上造业重、造业杂乱，而这些状况会合集在一块儿，成为这个世界能感的共同情形；因而明白，在这个世界上，就会出现现相非常迅速，多变而不定。

懂得这个业增上的因缘后，才进一步要知道，以此



导致这个世界不定的状况。引导文里面讲，就是贤劣乃至法与非法所摄的一切的两极之间的情形，都会很快地就变掉，而没有决定的状况。引导文里的五对，是就这个世界的人类来说的。“贤劣”指人的品质，“苦乐”指人的受用，“功过”指人的功行和过失，“高下”指人的地位，“法与非法”指人心上的路线。

贤劣不定

指前面还好，后面就不好了。比如，前面在修法，后面作世间的事情；前面起善心，后来起恶心；前面出家修行，后面还俗造业；前面还在作高尚的行为，后面就沦为妓女、屠夫等等；或者前面心识还处在一种离欲的状况里，很快用了手机上了网，心态就搞得一塌糊涂，处在很下劣的状况里。这些就是贤劣的一些变化。

高下不定

比如，这个世界舞台上会出现各种当红明星，可是过不了几天就销声匿迹了；或者刚刚还处在高位，转眼间就成了阶下囚，这些都是高下不定。

苦乐不定

比如，二十一世纪以后，人类的心识更加脆弱多变，往往以一种很小的因缘，就导致心绪很快变掉了。现在人常常出现的情绪化，就是刚刚心情还好，一下子就落入很苦的心境当中，三天两头内心的苦很重，这是苦乐不定的状况。

功过不定

指前面还在善心当中，作某种善行，处在有功的状况；忽然间就起了嗔恚、邪见，或者一下子打妄语、做错事，表现出各种过失。因此，由于这个世界的人的心识不堪的缘故，它非常快地在转变。

法与非法不定

要明确，心上的缘起只有法和非法两种或正和邪两种。而在这样的业的世界里，法和非法非常不定，在没得到不退转以前，往往进一退九。常常可以看到，心在法和非法的两条路上来回地变动。这个世界五浊很深，正法白方的势力弱，非法黑方的势力强。而黑法的状况，就是以自我、自由两大主义作为根本，以享乐论作为主流。环境强大的引诱力，致使修行人刚刚还处在法的状况中，比如守因果正道、安住无我无私，忽然间就已经落入邪法的状况里了，心开始崇尚享乐的生活方式，开始崇尚自我、自由，而且什么事情都是随心所欲地做。或者才生起一点出离之心，很快又沉迷在世间诱惑力很强的五欲享乐当中，乐此不疲。就像这样，可以看到法和非法不定。

总之，由上面的举例很细致地去观察，会认识到这个娑婆世界南瞻部洲地球上的人类，到了五浊深重的二十一世纪以后，的确方方面面都是处在快速多变而无决定的状况里。总之，以上要思惟达成这种定解。



（二）认识在遇到现相时，须作取舍的必要性

由此因缘，对现量见到的这些现相，需要观后于自相续上作出取舍。

这里分两步引导：

- 一、由类比门发生认识；
- 二、由观察现实状况发生认识。

一、由类比门发生认识

前面讲无常的修法里，最关键的是抓住一个念死的心。因为在那个当头，一旦念生就流到了现世心当中，一切都是以追求现世乐为重点，由此会积成无量无数的非福业，而堕入恶趣。因此，它的关键——在法和非法区分点的掌握上，就在心中要有念死的欲。当心里一旦念死的时候，就知道现世法没有意义；当心力强的时候，会将心转入到后世为主的下士以上的法道，这时就不再求现世的名利了，而一心修集能真正得到安乐的法道，所以关键点就在念死。而发展到念死的欲很强，心心念念都在念死的时候，现世法就被彻底地舍掉了，缘起的走法就转到了来世以上的法道上去了，是这样把心转入法道的。

二、由观察现实状况发生认识

从现实的情况来看，这个世界非常之苦，在现相当头的时候，如果不知道怎么往无漏的法道上走，那就会变得越来越苦了。也就是，在前面抉择了整个人生苦乐的缘起状况以后，我们在面对现相时，应当要作一个取舍。要知道何取何舍、何去何从，在心上，我这样走往哪里去，那样走往哪里去。一旦看清有漏无漏的苦乐二道以后，就会知道，那个往生死走的欲以及它导致的流向都要去掉；那个往无漏法界回归的欲为主、观慧为根源的道是需要取的。要知道，一切皆从心想生，当我们的已经明了了苦谛，开始发生出离的欲，那么以这个为前提，我们将往真实的无漏安乐的道上走。

就像今天，世界的变化非常地快，生活的频率非常地快。尤其大都市的人，处在人我竞争非常剧烈、各种五欲六尘的诱惑非常炽猛的状况里，第六意识的分别极为迅速，导致心态波动非常大，致使精神病态急剧加重，人心连片刻都难以安宁。竞争的潮流一浪接一浪，轮回的脚步更加快速，各种外缘的诱惑力更大。而人都不知道要停息、回头，所以，就有那么大的竞争的辛苦、心绪的紊乱失控，各种不自然的勉强、竞争，致使病态急剧加深，这些就是南阎浮提地球人类末世业增上的现相。如今已经处在减劫后末边际的状况里，将来这些问题会越来越严重。



认识了时代的宏观状况以后，我们再从内心的微观状况去了解。我们处在这样的现相苦界里面，总会不由自主地随着现相而转，会发现不如理的分别像海潮一样。那么，如果不在这里作取舍，不能首先以智慧认定明明白白的苦乐两条路的话，那我们的心的心就会时而喜、时而忧，时而认为得到而狂喜兴奋，时而认为失去而陷在抑郁、苦恼当中。由于这个世界的现相变得太快了，而分别识又缺乏智慧的掌控，在这种状况下，心就像无头苍蝇一样到处乱撞，而且非常幼稚，不断地随着邪见邪论的指挥棒在转，我们的心的心就这样完全失控了。也就是，不断地被苦乐利衰等的八风所吹，在遇人遇事的时候，只是增强往外奔逐的是非之心、耽著之心、竞争之心。总而言之，从见解到欲、到勤、到修作一路发展下来，就会发现它是一股极猛的业流，这是非常可怕的事情。因此，在明了人生八苦以后，总的要知道，处在这种状况里，我们该怎样离苦得乐。

心上的走法

认识了人生三苦、八苦等后，关键是要明白怎么来避免苦。我们在面对南瞻部洲这样迅速变化的苦的状况的时候，不要往虚假的相上去看；而是要往它真实的状况上看。不是以我执，在这上起各种的分别、是非、动

烦恼；而是这些现相都是老师，都在说法，都是在告诉我们，哪些是假的、哪些是真的，哪一种是苦的、哪一种是乐的，哪个是好的、哪个是坏的，心里要看到这些法的状况，然后在心上去作取舍。因此，不是看外面，不是在外面去计较、起是非、起执著，而是要把这些全看成是我的老师，它在教我，不是随着虚妄的心去走，而是要出现一个明见的智慧。那么这样才能很明白，在当下的时候，它已经是一个教材，已经在说法了。正当它现前的时候，一定要用智慧去衡量它的体性，之后在上面作一个取舍。

那么如何取舍呢？只要知道了它的虚实、苦乐、好坏等以后，就想：“这个老师在告诉我这样，这个是好的，我要学，那个是坏的，也是给我作反面的指示，教我去掉；这些现的都是假的，就是在告诉我要回归；或者这些世人以为是乐的，其实是苦的，是教导我生悲心。”就像这样，当现相出来的时候，当时就要明白它的苦乐、虚实，之后心从中脱出，往解脱上走，这就是修的要點。

二、具体的取舍 分二：

（一）分別諦觀；

（二）總攝要義。



（一）分别谛观 分六：

- 1、顺缘现相观；
- 2、逆缘现相观；
- 3、人群现相观；
- 4、四大现相观；
- 5、家宅受用观；
- 6、他财受用观。

所谓的“分别谛观”，就是当顺逆二缘或者苦乐二境，或者人上的贤劣，或者四大的变化，或者自身境遇，或者他身境遇等现前的时候，就当它现前的时候，不必避开，就是它本身，看清它到底是个什么。一旦认取了它的自性之后，就不会随着迷乱的力量转；一旦不认识的时候，那当然随着无始以来的乐执、我执这两大无明，自然地转过去了。因此，这个当头一定要谛观它的自性、它的本来面目，要知道在世俗谛里它是怎样的苦、怎么样的没有实义，胜义谛里唯一空无所有，只有这两条路。那么，这里结合在任任何一点上，都必须现前这样谛观的智慧，才能转入安乐之道。

再者要注意，这上“知”字最重要。在每一个观法里都有一个“知”，就是要认识安乐之道。其中包括它是空的，是苦的，是给我指示的，都是我的老师。像这类的“知”，一旦把握好了以后，就全数转到道上去了。

一切的境相本身是不存在什么意义的，它唯一的意义是唤醒你。

1、顺缘现相观

如遍知上师云：“有时自现顺缘友当观，知自现故觉受友出现；

取舍就是要像龙钦巴大师指示的那样。有时自现的顺缘的友出来了，当你见到的时候要知道这是自现，这样就不会跟着它走，而能出现觉受。

这里在面对现相时，所谓的“取舍”，就是看心是怎么动的。当有助于出现名利享受的因缘，譬如要升官发财、得到很大的名誉地位，或者家庭很美满、生活很享受等等，当这些顺缘的友出现时，假使不认识它是自现，马上以我执、贪欲驱使，心就会著在上面。这时就会发生很多贪心、散乱等的烦恼，以及与此相关的，由于耽著得过深，将来在得不到时，发生的嗔恚、嫉妒、求取、竞争、焦虑等等。因此要知道，在这时假使心出现爱，著在上面，这是轮回的根子，这是要舍掉的。

那么该取什么呢？因为自身就是在这时要出离，要回归本性，因此当它出来的时候就要知道，这是我的心变的，不是在外面有那个实法，这样就会歇下来，不会



著在那个相上，就会产生觉受。譬如，当别人在表扬你时，会听到很美妙的言词，这些也是虚假的。知道它是自现的声音的幻相，就不著在相上，这样我们就会增长觉受。就像这样，当其他一切顺缘现前时，都要往不迷失的方向去走。所以，这个取舍，就是要知道哪一条路是往苦里走的，哪一条是往乐上走的，我们要修的是无漏的法道，因此不能著在相上。

2、逆缘现相观

有时违顺逆缘现而观，是退错乱耽著大关要；

有时对于实现名利作违害的境缘出现了，这时要知道，这个就是退掉我错乱耽著的大扼要。

假使出现了违害名利等的缘，这时要知道，它就是一个逆增上缘，正好去掉我对于名誉、地位、身份、享受等方面的嗜好、耽著。这在过去已经成瘾了，如果不借着逆缘是磨不掉的，因此就知道，这是非常好的。

我们知道，轮回中的幻相，各种名利五欲，或者各种经过包装的现代化的生活，其实都是假相，那上面不会有什么意义的。因此，在这上是否入苦圈，是我们抉择的方向。它来了之后，如果马上起我执，发生“我很不满意”的心，之后就会起嗔恚、郁闷等等，那就落入

苦境了。相反，就像前面讲的，所谓的所欲不临、怨憎会，或者老病死衰的苦，这些本来就是如此的，知道这一点后，当它出现时，自己的心没有任何抱怨，不提什么要求，而只知道它是个好的，真是来了大善知识，那是欢喜地接受。那么这样的话，他就退掉了这些错乱耽著，转入到解脱的行境中了。

3、人群现相观

有时观见友朋他上师，知贤劣故是劝吾修持；

有时候，在人群当中会见到各种各样的人，就佛法的范畴里，会见到那样的法友，或者其他的上师。当你见到的时候，不是心著在外面，从那里起人我是非，从而卷入到轮回的苦境；而是像看到一面镜子一样，知道这个是我的老师，他们都是老师。那么，老师教我什么呢？他是在表演善的形象，他是在表演恶的形象，他们是真正在给我示现贤和劣，然后教示我要学这个、不学那个。

因此，这个上面关键要知道，这些全是你的老师。这样的话，心就不会往外面去搞很多是非，起很多贪嗔，而是样样都是我的老师，都是在教我的，从这个要点上就知道取舍了，这就是往道上会。只要能够立定这些全



是老师，全是在教我，那就不会落到法之外的状况上。

4、四大现相观

有时观见空中四大变，遂知心性境中寂有为；

有时出现器界里的地水火风四大的现相，这时怎么来把握取舍呢？这上面也要知道它是老师，它在告诉我动的只是那些假相。因此要知道，凡是会变的全是假的，不会变的才是真的。

可以看到，这些四大现相都在不断地变异中，都是客尘空花，而虚空从来没动。这唤醒我们要知道，所有轮回里空花般的现相是本来没有的，所有感觉是在这样劳作、这样求取，有这样的过程等等，全都是没有的。这样就要知道，我心性本来的境界里是寂灭有为的，在这上面，一点有为的相或者功用的相都是没有的，以此就不著在客尘的幻相上，而还归本性。要像这样懂得取舍，就是假的不要著，真的也不必求，这样就回到本来了。

5、家宅受用观

有时观见自境屋受用，知幻化故退除耽著妄；

有时见到自己所处的环境，最中心的内容就是所住的舍宅，以及受用的色声香味触所谓生活的内容。当你见到这些的时候就要知道，如果不知道幻化，为自我去求这些，那就落入轮回了，它后面连接着各种的苦，所谓的爱别离等等。也就是由于贪著的力量，将来得不到是苦，得到了增贪，会无止境地发展轮回的错乱运动。因此，这时当下要知幻即离，知道这些全是虚妄的，由此就会退掉对妄相的耽著。

这里关键要得到“知”字的内涵，所谓“一念不在，如同死人”。在南洲瞬息万变的状况里，欲尘的相来得非常地快，不断地在更新、在吸引着人。这个时候就要知道它是幻化，也就是虽然现，实际一点也得不到。就像印度幻术里变出来的空中房屋，以及各种迷人的资具受用，其实任何一个都是虚妄的，只要知道这是幻，那就不会入苦圈。

6、他财受用观

有时观见他财诸受用，知可悲悯而断轮回欲。

有时也会见到别人家的财富，以及各种生活享受，在这时也要马上知道苦、知道空，这样当看到那些人正在享受时，就成了生悲悯的对象。



也就是，这个时候就知道：“很可怜啊！他们这么痴迷，由此会发生无量无数的生死苦果。”以这个起悲，感觉自他都是要出离轮回的，那么这个方向就会断掉轮回的欲，也就是生死中的各种欲求。这是唤醒我们出离，以及在大乘道上唤醒我们与一切众生共同出离。这就是要起悲而反转。

（二）总摄要义

总之诸多种种显现事，由择自性而灭迷著实。”如是所说般修持。

总之，当这一切显现的时候，我们就要观它的自性，要知道它到底是什么。这上面有两条路：一条叫做苦和集，一条叫做道和灭；或者一个是流转，一个是还灭，而它的根本点就在观念上。如果能够抉择到它的自性，也就是名言中就是苦，胜义中就是空，这样已经知道是苦、是空，自然心不会著在上面。知道苦，知道那是吓人的，要入苦海、入火坑，自然就退回来了。知道空无所有，只是眩翳的力量出的空花，在这上捕捉有何意义？就自然退回了。

像这样，当出现任何名利、声色、财富、受用、人等的时候，都要观择它的自性，以这个作为道，就知道

轮回的苦集要舍掉，出世的道灭要取来。这样来行，就会灭掉错乱地耽著轮回法谛实。应当这样来修持。

思考题

1、

- (1) 从因缘上分析：我们目前所处的世界为什么变化不定？
- (2) 此世界变化不定的状况如何？从贤劣、高下、苦乐、功过、法与非法五对作细致观察。
- (3) 我们在遇到种种现相时为什么须作取舍？类比无常法后就现实状况作观察，对须行取舍产生定解。

2、

3、

- (1) 遇到以下现相时，分别应知何法而谛观？
 - 1) 顺缘；2) 逆缘；3) 人群贤劣；
 - 4) 四大变化；5) 家宅受用；6) 他财受用。
- (2) 总的当出现种种现相时，应如何取舍？



五、思惟阿修罗苦

首先要问：“生在恶趣里都很苦，一点也不想生，只想找个安乐处所，因此把希望寄托在善趣中。第一处的人道八苦交煎，的确毫无乐处可得，由此生了厌患心。接着还要看第二处，在那须弥山中或者海洋区域当中，有所谓很好的福乐之处，叫‘阿修罗处’，那里是否可生呢？”对此来作思惟抉择。这是我们对于未来前程的考虑。

分二：

（一）分别思惟；

（二）结成思惟。

（一）分别思惟 分二：

1、思惟内争之苦；

2、思惟外战之苦。

1、思惟内争之苦

心要提示：

这里要把握三个要点：

一、前世串习意恶；

- 二、今生等流的恶习；
- 三、由此唯以斗争度日。

善趣的第二处者——非天之苦者，总的财富、受用有堪比诸天许的量，然昔于不善嫉妒与斗争串习，而由彼业牵引故，仅从受取彼身依时起，嫉妒之想粗重，自处中也处与部纷争而互不和故，仅仅斗争度时。

“阿修罗”翻为“非天”，具天之福，无天之德，他们的苦相主要是心上很苦。这里用“然”字来作转折。

“然”之前是讲，他们的财富、受用有比得上诸天那样的量。“财富”指资财，也就是衣服、饮食、园林等的各种资具；“受用”，就是享受很好的色、声、香、味、触，发生很多的乐受，总的就是富乐。这在《念处经》里讲得很详细。诸阿修罗由于前世修福很大，所以他们的处所、五欲等的享受非常高级，他们那里的饮食、衣服、住宅、园林等都是自然出生，有很多美妙的音乐声等等，过得像天人一样。

就像我们这个世界过去东亚有些国家盛产石油，非常地富裕，但是特别喜欢打仗的那种人，修罗们的福报能比得上诸天人，但是他们有业力。那么再观察，虽然他们外在的财富、受用非常高级，但是内在出了问题。“然”以后就要从缘起上去观照，这就是他们苦的根本



之处。缘起的观照要拓开眼界，要从前世到今生，到今生的一切命运遭遇，再到来世。从整个过、现、未三世的流程上去看，那是苦不堪言，没有一点乐，最终会认定此处是苦性之地，定性为苦以后就不再想生到那里了。

一般人以为：“生在修罗之处好享福啊！你看他们吃的、穿的、用的那么好，住的地方那么美。那园林多高级，那音乐多美妙……”以为那里真的很好，于是就往那边去了。其实那个地方是斗争之地，何以如此呢？所谓“物以类聚”，同分的业会召感同类的众生聚在一起，那个修罗世界里尽是斗争之人。

从时间的流程上去看，要把握三点：一、前世恶业的串习；二、今生的等流习性；三、由此一辈子以斗争度日。

先看前世。虽然修一些福，但心里一直在串习不善方面的两大重点：一、嫉妒；二、斗争。嫉妒是其中的内在根源，斗争是外在与别人之间的表相。就好比有的人做功德主、做某个团体的头等等，他很想作一个大功德、大名堂，做得也很卖力，也很有能力，可是心里就是在嫉妒，就是想跟人比赛。

那么，这样串习以后，又有福，又有嫉妒等，由这种业一牵引，在中阴要投胎的时候，一下子那个引业就引过去了。其实业也是气，当引的时候，最开始入的那

个气一下子就取了一个修罗的身所依，也就是他的蕴身报体。在这时候，特定的气脉明点已经形成，心是依在这上面的，它有特定的相。而当时引的那个气过去的时候，那是叫“引业”，过去它是种子，种子决定根身；然后身心是相依的，也决定心识状态。譬如，假使中阴的时候由愚痴的气氛，一念投入就成了猪，那当然就出一个猪的身所依，而猪的痴心就很重；或者投为鸽子身，就会淫欲重；投为豺狼身，嗔恚就重等等，这些都是报障。因此要知道，报体是相当重要的，它决定着这一生内心的主要状况。这样拓展开来就会知道，如果生在饿鬼里，悭贪的心很重；或者生在欲天中，就很享乐，而且不会起很多恶心，但会一直在散乱中。那么受了修罗的身，嫉妒的想是非常粗重的。

这种状况是怎样的呢？仅从受了这个蕴身报体时起，已经决定命运了。就好比一念投入猪胎以后，从那时起，决定痴心是很重的，同样，依靠这个修罗身，出来的嫉妒的想非常粗重。众生的性情不同，有的贪重，有的嗔重，诸修罗是嫉妒重，也就是当看到别人的圆满时，一种无法容忍的想会出来，而且出得程度很大。懂了这一点就知道，众生都有生死业力的病、烦恼的病，修罗与生俱来的就是嫉妒的病很重。既然有此心病，那是不会安的，也不会有什么乐可得。

“自处中”，是指不必说向外跟天打仗，就在修罗



自己的处所里也是纷争不断。这里举两类：一、地方的纷争；二、部派的纷争。地方纷争，就好比我们这个世界，国与国、民族与民族、这个地方跟那个地方会斗争；部派纷争，就像人间的派系斗争、党派斗争等等，也就是这一派跟那一派由于持的见解等不同，而发生纷争。就像这样，那个世界都是一群嫉妒重、好斗的众生转生过去的，因此碰到一起就常常要斗，就像在我们地球上，有的民族天天打斗等等。由于互不和睦的缘故，如果生在修罗界，那整天就是身体斗、口里争、心量很小，纯粹以斗争的状况度日。

2、思惟外战之苦 分四：

- (1) 修罗讨伐；
- (2) 天人应战；
- (3) 战争苦相；
- (4) 唯行斗争。

(1) 修罗讨伐

心要提示：

这里关键要掌握嫉妒心。对此又要知道，以何种缘而现行、发生的嫉妒之相如何、由嫉妒驱使而发起的斗争恶行。

现行之缘，指见财富、受用圆满由如意树生，树根却在自身地盘中，以这种随顺引生嫉妒的境缘而引发；由于内心有嫉妒习气，因缘和合，就生起难以忍受天人圆满的嫉妒之心；由此嫉妒驱使，器械庄严，往与天斗。

修罗上观天界，目睹天人富乐圆满，而一切需求皆从如意树生故，又见其树根本在修罗境内等后，遂生嫉妒，难以容忍，擐甲执杖后，往与诸天竞斗。

诸修罗与诸天人斗也是以嫉妒为根本因。由于修罗们过去世串习嫉妒非常重，因此种子的功能很强，只要一遇到顺生嫉妒的境缘，就决定会发起嫉妒之心。那么这里描述的首先是起嫉妒的因缘，然后讲由此发生的心态，之后讲以嫉妒烦恼驱使的斗争之行。

首先，诸修罗的嫉妒是怎么起的呢？当然是遇到境以及起了非理作意，然后种子顺此而现行。诸修罗常常喜欢往上面看看天界怎么样。比如，修罗王能够探到须弥山顶，去看天上的花园怎么样。他向上看天的缘故，见到天人们的财富、受用好圆满，有那么好的色声香味触，音乐也那么高级，喝的是那么好的饮料，园林里有各种各样的好东西等等。这样看到天上富乐圆满，他就感觉有点受不了。然后，看到天人们需要什么、心想什



么都从如意树里出，衣服也从里面出，乐器也从里面出等等，要什么就从如意树里面出什么。之后他又看到，这如意树的根就长在自己的地盘里，于是起了非理作意：“三十三天的财富、受用这么圆满，都是从如意树里出来的，可这如意树的根就在我们这里，是属于我们的！”这样的话，没法忍受的嫉妒就出来了。他的非理作意认为：“如意树是我们的，因为树根在我们的地盘，怎么能归你们享受？”

这样起了嫉妒之后就要去讨伐天人。由此阿修罗们穿上了铠甲，持上各种兵器后发起了大军，向天宫进发。这就是他们的斗争之行。就像我们这里国与国之间，一看到那个国家资源那么丰富，就想吞掉他们的石油或者想占一块很肥的土地，这时候嫉妒心一起，就要去拼夺。一切的苦根本上就是从烦恼发生的，诸修罗最大的烦恼病是嫉妒。

（2）天人应战

心要提示：

天人应战有应征、部队、声势三方面内容。

应征，有见修罗来战和器械庄严两个内容；部队，有首领和部从两个内容；声势，有喊叫和辉光两个内容。

尔时，诸天往至粗涩园取出甲杖后，大天象伊罗婆那，三十二个头上骑着三十二近王，中间头上骑着帝释天王，由难可思量的各部天军围绕后，锐声厉呼、辉光耀目而临。

那个时候，修罗众的大军冲向天界（按照《念处经》所说，当时有修罗众和各层天的战争，这里省略，只讲三十三天的应战）。天王帝释已经宣令征战，天上应战的号令会传到三十三天的各个地方，比如传到林园中、山峦中、宫殿里等等，这个紧急信号传出去以后，诸天人就去粗涩园。本来以诸天人的福德性，他们一直处在善和无记的心态里，不像诸修罗，天人们通常不会起嗔恚、斗争等的恶心。但是到了业力发动的时候，他们会去作个沐浴，随后嗔恚就起来了，接着就去粗涩园拿武器。这时，各部的天人们都纷纷前往粗涩园，穿上铠甲，拿起各种兵器后，大军要集结了。

天人作战时，总司令是天王帝释，分司令是三十二个近边的天王。忉利天的组织就是三十三天，东南西北各有八个天，中间是善法堂天，帝释天王就住在里面。当时，最大的天象叫“伊罗婆那”，它有三十三个头，中间坐着总司令——天王帝释，分司令们分坐在三十二个头上。之后，没办法用思惟测度那么多的各部天军，从不同的方向而来，有的从虚空中来，有的从山峰里来，



有的从园林出来等等，总而言之都集合围绕着天王。

当时锐声厉呼，天人们都说：“格索！格索！”非常有勇气，有英雄气概，想把对方胜伏。而且，诸天人身上有光，那辉光照下来的时候，修罗们的眼睛都受不了。天众大军就这样从天而降。

（3）战争苦相 分二：

1）总；

2）别。

1）总 分二：

①天人威力；

②修罗常多失败。

①天人威力

心要提示：

天军的威力大，这里举降兵器雨和投掷大山两个现相来说明。

战争之时，天人雨金刚杵、飞轮、短矛、大弩箭等，且天人具神通故，连诸大山也由腹部举起而扔掷。

双方战争的时候，修罗军遭到了惨败。这要看到在双方武力的较量上，天人们的福德力更大，所以能得胜。战争的场面在《念处经》中有非常详尽的描述，这里只是举代表性的两例：第一、诸天人会降兵器雨。以诸天的福德力，能从空中普降金刚杵雨、轮雨、短矛雨、大拏雨等等，密密麻麻地降到阿修罗的军队中。第二、诸天人有神通的缘故，多少由旬的大山，可以直接从山的腹部把它举起来，扔到阿修罗的军队里。

②修罗常多失败

心要提示：

内在宿因是福德力不够，但诸修罗还是妄想打过诸天人，这不合天理，因此注定失败。

以两方内在福业之因不同，导致果报相不同。也就是，色身上有相差七倍等的差距。而且在死亡上，诸天人只有断头才会死，断其他肢节等都无间恢复；而诸修罗伤到任何要害处都会死。由此可知，作战时修罗军常常失败。

由往昔业增上力，诸天譬如七人身量许高，修罗则矮似一人。又，诸天除断首而死外，身体随受几许创伤，也无间由天之甘露恢复而不死，修罗则如人法，击中任何



要害皆必死亡，是故战争常多失败。

在这种交战中，修罗军几乎是十战九败，还有比这更高的失败率。这是什么原因呢？要知道，诸修罗的苦是命中注定的。这也要从缘起的线路上去看，当宿业力量推动的时候，会发生怎样的情形；然后在天阿大战中，两军较量时，修罗军决定要死伤无数，败退而归。就像《念处经》所描述的那样，非常地可怜，死了非常多的修罗众，最后连修罗王都耷拉着脑袋回家，他没死只是因为帝释天王饶了他一命。

这里要以智慧观察到，诸修罗那么喜欢打仗，不服气，每次都要去打，却每次都遭受惨败，原因就在于修罗众和天众的福德不一样。“由往昔业增上力”，表示这都是由业决定的。那么诸修罗和诸天之间有怎样的差距呢？用个譬喻来说，我好比是一个修罗，那么当我仰望诸天人的时候，诸天人有七个我这么高。再者，诸天人除了断头以外，身体无论哪个地方受伤，由天的甘露力，无间就恢复了。而诸修罗身上的任何要害处，比如太阳穴处、颈部的穴位处、心口、腰部等等，只要击中哪一个，他们很快就会死。这两点合起来看就知道，修罗军准保是常常失败的。

这就好比一只猫跟一个人打架一样。那只猫必须打断人的头，人才会死；而人无论打到猫的哪个要害处，

猫都立即会死。像这样，诸天人除了头以外，无论打到哪个地方，断肢、断节、受伤等等都不要紧，以诸天人的甘露力马上就好了（天人的身体受伤时自然会出甘露，就好比人在受伤时，身体会出体液来修复一样）。甘露力只是一种描述，总之，以天人们的福德力会自然恢复。但诸修罗不同，他们跟人一样，无论哪个要害处，一被打中就会死。

这样就知道，修罗军跟天众打十有九败，最终是惨败的。《念处经》里讲，有四种阿修罗，其中钵呵娑阿修罗还是蛮厉害的，他们一去打的时候，连四天王天的天人们都吃不消，要跑到三十三天去求救援。所以，当最厉害的修罗军打上来的时候，有那么几次，低层的天是抗不过的。但是，从总的天阿大战来看，绝大多数都是修罗军失败，最终也基本是修罗军失败。就好比一个贫穷的国家，跟一个世界顶级大国打仗，贫穷的国家用人海战术来打，而那个大国把先进的核武器一投过去，不晓得这边死多少人。

2) 别

又天人派普护神象醉鼻上系着剑轮等，杀众多俱胝阿修罗众，而他们的尸体从须弥山边缘纷纷滚落而下，堕在诸大游戏海之中，诸海显现血色。



特别来说，天人们会放出普护神象，在它醉的鼻子上挂一个剑轮，然后把它派出去，那么这头天象一下来，杀伤力是非常大的。“等”字包括其他战争的手段，具体可以看《念处经》。像这样，在大规模地使用大武器的时候，成千上万的修罗众会被杀死。由于诸天人的处所就在须弥山顶或者半腰上，因此当两军相接，诸阿修罗被打死的时候，成千上万的阿修罗众就从须弥山的边缘滚落而下，掉落到各个大的游戏海里。由于滚下来的死尸太多，结果海水都染成了红色。

（4）唯行斗争

诸如此等，唯一常行斗争之事。

这样就知道，诸阿修罗唯一常常行在战争当中。

“等”字指以上内容之外，其他没有描述的相。

“行”，表示他们的业行，而业行又是由嫉妒的烦恼驱使，要去拼、要去斗、要去搏，因此他们唯一行于斗争中，这就是他们的苦状，就像商人常常行在奸诈当中，好武者常常行在搏斗当中，好名者常常行在名的竞争中那样。“行”字也表示没有办法，当被那种业力驱使的时候，只能不断地在这上面走。就像一个人自从走上犯罪的道路，之后还会不断地犯罪那样，他们会不断

地走那种黑色路线。

（二）结成思惟

由是因缘，阿修罗处亦不出于苦之自性，当于此理至心修习。

“由是因缘”以后是总结。

那么我们要问：来世想不想生在阿修罗处呢？据说那里非常富裕享乐。

但要知道，他们内在有非常重的嫉妒病，由于无法忍受他者的圆满，会发出各种竞争、斗争等的恶行。可以看到，在整个不忍、夺取的过程中充满了苦。再说，以此种恶业，来世还要深陷在苦海里。这样从缘起的因、体、果三个方面去看就知道，他们也是不出于苦的自性。由此就要想：“假使我生在那里，苦患太大了，那真是无穷无尽的苦海！”就像这样，要从内心去修这个苦相。不是当成学知识那样，而是真正要考虑自他在轮回中的前程，要设身处地地去想：“我生在那里如何？”

这样想通了以后，当然就没有了想生的心，这就叫做“断了生的欲”。之后，对于生为天人的状况也抉择好了以后，整个轮回就一无是处了，从此你就再也不会想来世还生到轮回里求个乐等等，这样就叫“退来世



心”。现世心和来世心一并退掉了以后，对于轮回就再没有想求的了，就是一心求解脱。求解脱只有两条路，要么即生证无生；如果证不了，那即生要生净土。整个大圆满前行的路线就是如此，是好汉，即生就开悟证果；能力不够，就赶紧往生。

思考题

- 1、阿修罗前世主要串习了哪种恶业？由此导致今生的习性状况如何？阿修罗总的苦相是什么？
- 2、阿修罗内争的苦相如何？
- 3、阿修罗与天人斗争：
 - (1) 阿修罗以何种缘对天人起了嫉妒心？由此发起了怎样的恶行？
 - (2) 从应征、部队、声势三分，阐述天人应战的情形。
 - (3) 天人作战时会使用哪些武力？
 - (4) 为什么阿修罗军常常失败？
- 4、从过、现、未三世的流程思惟：“阿修罗处不出于苦的自性。”设身处地修习，尽力引生厌患。

六、思惟诸天之苦

引入：生在天趣是否有乐呢？

分二：

- （一）思惟欲界诸天之苦；
- （二）思惟上界诸天之苦。

善趣的人道和修罗道都是以苦为自性，那么，生在善趣的第三处——天趣是否有乐呢？对此要作全面的观察。天趣包括欲界天和上界天两个部类，对这两方面都要去如实地观察到它的本相，而观察的时候要做到彻底、具体。

（一）思惟欲界诸天之苦 分二：

- 1、全程思惟欲天苦相；
- 2、特别思惟欲天死苦。

首先观察欲界天的真实状况，这又要作总、别两分的思惟，总的观察全程的状况，特别要观察死的实况。观察全程的状况，就是要把握在生时的状况如何，一生的历程里面是否具有意义，死的情形如何，死后往哪里去。要像这样看到整个实况、走向，由此就能很理智地



抉择到底是乐还是苦。

1、全程思惟欲天苦相 分二：

- (1) 思惟欲天生时福乐状况；
- (2) 思惟天之生涯无义唯苦之状况。

这段全程思惟欲天苦相的引导，先要把握理路。整个一段以“然”字作转折，“然”字以前讲到诸天似现的快乐假相，“然”字之后讲述真实的本相，也就是要去认识，在这个天的生涯当中是如何无义唯苦的。这两方面连接起来就会认识到，那种人们误以为的非常大的安乐和受用，实际了无实义，而且会导致后面发生非常严重的死苦、忧苦，以及往后堕落的苦。

(1) 思惟欲天生时福乐状况

善趣的第三处——天之处者，总的于活之时有圆满的安乐及受用，

要点有二：

- 一、圆满的快乐；
- 二、圆满的感受。

善趣有三层——人、修罗和天，现在观察最上层——天处所的状况。天以高为义，就欲天而言，总体上在他们存活的时候有圆满的安乐和受用。对此要把握“圆满”二字，指的是方方面面的种类、品质等都圆满。总体而言，三善趣都是以善业为因而生，然而只有很纯的善业，也就是以博爱为怀、普济为善的大善业，才能生到最上层的天界。以此纯善为因，在他们存活期间，从大的比例来说，基本上全是非常圆满的身心喜乐、色声香味触的五欲受用。

具体要透过《念处经》等佛语的指示，可以看到从四大王天开始，往上的多层欲天是一层比一层好，受用的光色、音声、妙香、美味、妙触等等，都是非常高级而圆满的。譬如饮天上的琼浆、听天上的音乐、住天上的无量宫、踩在像棉花一样柔软的地。身体非常地轻盈、光明，飞行自在，寿命绵长到久劫，天天都在逍遥快乐当中，到处游玩、歌舞娱乐。如意树上直接出各种乐器、天衣等等，随心所欲。宝林里面有各种光色，在天池中沐浴，身上得到非常美妙的触感，在天河中随意地受用饮料，天食非常妙好等等。就像这样，诸天人的安乐和受用是非常圆满的。安乐上，除了特别的时候，比如与阿修罗战争时，或者死亡之时，其他生存的时候的确有非常圆满的身心喜乐，连一个感冒也没有，连一点忧愁也没有，整天都是欢乐的。



那么，这样美好的生活是否值得我们向往，从而发愿生在那欲天里呢？如果这是真实的乐，那当然允许每个人都去，但实际这是似乎现为安乐的一种假相。它适合人心的欲，想要的各种五欲都呈现出来了，应有尽有，随心所欲，无比地丰富、漫长，逍遥快乐，因此，这世上有一派就是专门要做神仙，要升天的，他们就是指望在那里得到真实的福乐。但是，修解脱道的行者要有极深彻的眼光，看透这一切无义唯苦。

（2）思惟天之生涯无义唯苦之状况 分三：

- 1）散乱重、丝毫不生修法之心；
- 2）心神刹那不定、悠悠空过一世；
- 3）最终死殁堕落。

有长远眼光的智者，不是看当时的一个简单的感觉，而是要看，这上面是否具有法的内涵？在他的一生当中，是否摄取了坚实义？以及最后边际的时候，是否从明入明、从乐入乐而上升？要从它的趋势上去看。然而，天的趋势犹如抛物线，当抛到最高处的时候，过后就要跌到低谷，而在整个上抛的过程中，实际上没有得到真实的意义。

以下我们要以如理的智慧去审视这个过程中到底发生了什么，是不是人们假想的那样快乐无比呢？或者

具有非常大的意义,真正实现了生命的价值呢? 对此分三点来认识:

1) 散乱重、丝毫不生修法之心

然唯于散乱的状况中度时故，不生修圣法的心。

要点：一、因相；二、果相。

一、因相：由于欲尘太多、太诱人，致使纯粹在散乱的状况中度时。

二、果相：由于法所缘境、如理作意等因缘不具，致使几乎生不起修法之心。

对此分因相和果相两点来体会。

一、因相

正是由于五尘的欲境太多、太重、太吸引心了，致使诸天人的心没法把持，唯一在散乱的状况中度过分分秒秒。“散乱”，指有那么美的天女、那么好的饮食、那么多的旅游观光，每天尽情地歌舞娱乐等等，由于五欲纷繁美妙，牵引心的力量强的缘故，心完全散在这些所缘境上，致使在散乱中度时。

二、果相

由于心不是散在五尘的非法境上，就是住在法的所



缘上，而他们的心非常重地散在欲尘上面，因此在法的因缘上没法集聚。也就是，法的所缘境、如理作意等的因缘不具的缘故，致使几乎没有修法的心。即使偶尔有一点，譬如诸天刚出生的时候，或者天上的警报鸟在说法、天鼓在宣音、帝释天王在善法堂里宣说正法等，稍有一些因缘听听的时候，偶尔会起一点“这一切都是无常、苦的，我要修法”的心，但转眼一看到天女们，见到那些五欲境界的时候，就把法彻底忘光了，仍然乐不思蜀，沉浸在五欲的美酒当中，因此从比例上来说，应当说根本没有修法的心。由此可见，天具无暇之苦。而不具法的生涯，在智者看来是深重的苦难。

2) 心神刹那不定、悠悠空过一世

寿命于劫之间安住，然连一个刹那的（心不散的）显现也无，而悠悠忽忽中便遇到了命尽而死。

“然”字前后是对比显示。前指寿命特别长；后指在这么长的寿命中，下至一刹那的心神安定也不出现。

“然”字是个大的转折，前后有鲜明的对比。如何对比呢？先要看到寿命长到久劫。“劫”是泛指词，从

四大王天到他化自在天之间，寿命各有其量，八倍八倍地增上等，长达百千万亿年。然而在这么长的时间里，连一个刹那心神安定的状况也不会出现，这是何等的大苦！就像这样，他们就像被贪欲控制的游魂，始终飘荡在纷繁的欲尘中，心乱得不得了，而且悠悠晃晃，一点神安定都没有。就像这样，恍恍惚惚、悠悠荡荡，很快就到了命尽而死的时刻。这样就知道，这是一个无意义的生涯。

再看最终的结局，真的像人们认为的那样，做了神仙或者升天以后就得到了永生或者长生不死吗？当眼光只能看到局部的时候，当然看不到最后的边际，而佛眼一眼看穿，即使在天上安住八万劫，最终也像箭升到最高点那样，一下子就会堕落下去。由此可以看到，轮回的确虚诞不实，而且正因为诸天一生当中受用了那么大的欲乐，导致在临终时苦不堪言，这种死苦在六欲天的任何一处都无法脱免。因此常说到，诸天人虽然具有那么圆满的受用、身光、威神等等，然而最终逃不出死亡的魔掌，那真是无可奈何。

3) 最终死殁堕落

从四大王天至他化自在天之间，为六种欲天处的何者，也需要受死之苦。



要点：一、何者；二、何苦。

一、何者：所有六欲天处。

二、何苦：必须受死殁和堕落两苦。

那么我们想：这些诸天总有一天寿命会穷尽，那时是否要受死的苦呢？从欲天来说，下至四大王天上至他化自在天之间，无论哪一处，在命尽的时候都决定要受很重的死殁和堕落的苦。

这里要把握两点：一、何者；二、何苦。何者，指所有六欲天的天处。何苦，是说只要生在那里，是有为法故，终有缘散而尽的时候，在那时是不是死得很潇洒？实际上每一个天人都需要受死的苦。而死苦如何呢？后面会讲到，非常重的甚至超过地狱之苦的大烦恼、大恐怖，会降临在每一个欲界天的天人身上，由此看到最后的边际非常悲惨。

小结

要点：归咎于乐。

全程的观照要看到前后的联系。总之，就是这个圆满的快乐和受用，导致诸天的生涯丝毫不生修法的心，一刹那的心神安定也没有，在没有法的内涵的无意义当

中空过一生。也正是由于如此圆满的快乐和受用，到了快死要舍离的时候，会爆发出心上剧烈的恐慌和忧愁等。因此，前面看似快乐和享受完全是坏苦，也是致使后边际爆发剧烈大苦的因素，纯粹是苦性。

2、特别思惟欲天的死堕苦 分二：

（1）别；

（2）总。

（1）别 分二：

1）死殁苦；

2）死殁苦与堕落苦交煎。

1）死殁苦 分二：

①五死相现自知将死的忧苦；

②被遗弃的忧苦。

诸天到后边际如何归入巨大的死殁忧苦呢？这有自知将死和为他遗弃两部分。这也是基于在生时有圆满的快乐、受用，到了临终这一切都舍离而去，将发生极大的忧恼之苦。

①五死相现自知将死的忧苦



彼也，诸天近死时，诸天本以各自的光显现由旬及俱卢舍等，于此，身的光退失；又于天的座垫上任住几许然无不喜，于此，于垫上住，心不悦乐而不乐生故，不喜；又天的花鬘随过几许也无陈旧，于此，花鬘萎旧；又天衣任著几许也无有被垢尘所染的一个，于此，衣服旧后垢尘染著；又于天身上不出汗水，于此，身上出汗水，即此五种死之前相显现故，自身也知死而苦。

要点：一、时间；二、状况。

一、时间：临近死时，如日暮黄昏。

二、状况：出现前相，即身光、花鬘等上都出了状况。

这一段关键在“故”字，“故”字前讲苦因，就是五死相现，“故”字后讲自身知道要死，要舍离天上的快乐圆满的缘故生起忧愁的苦。苦的状况着重在心上，说的是忧苦。这里每一句都有一个“于此”，这两字要扣到衰相上，也就是原先的色身光明等变坏了。在这上面，前后的连接非常紧要，要看到任何一个圆满到最后就是衰，任何一个乐到最后就是苦，由此暴露出有为法后边际悲惨的相。

为什么要特别思惟死苦？对于一件事情，要看到它最后的结局如何，如果结局非常悲惨，那这件事就是很

不好的，不是真实安乐的相。那么诸天在生的时候，当然前面揭示了他们的散乱、放逸、无实义等的苦相，但这还不够，最终要透过巨大的死的忧苦之相，看到诸天心上苦的惨烈。在这个相上要观察到，这个死苦一出来，完全超过了他过去千百亿年里所享受的快乐，这才知道得不偿失，最后边际是非常悲惨的。就像一个大明星，当年走红的时候是那么辉煌灿烂等等，然而最终的结局非常悲惨，一旦看到他的结局，就知道这件事是非常苦的。下面具体来看这段文的涵义。

近死时，如日暮黄昏为进入黑夜的前相，任何事物在出现果相之前都有其先兆，诸天要趣近死的时候，会出现五种明显的衰相，即：一、身失威光；二、不乐本座；三、花鬘萎悴；四、衣染埃尘；五、两腋汗出。当思惟认识了这五种巨大的衰变之相，就会知道诸天在死时发生何种极其猛利的忧苦，也知道这一切都是由在生时色身等太快乐、五欲受用等太圆满所导致的。

接下来在认识五种衰相现前时，都要知道原先那种有为法的状况如何，之后到了因缘维持的力量要消散时，必然会在那上出现明显的衰减，这就显示了轮回的苦。

一、身失威光

从四大王天到他化自在天之间，由于福业力的增上，天人们的光明大小各不相同。“由旬”表大，



“俱卢舍”表小，由旬是印度一天行军的路程，是一个概数，有说最低四十里等，“俱卢舍”是两手平直伸开的距离。比如，四大王天诸天人身上的一圈光有多少米，而上层的诸天人会几十里、上百里、上千里。就像这样，大大小小的光都是由诸天人们各自的福德所现。人类在天文探索中往往会发现飞碟，实际是天人游来此世界。

然后要知道，现在五衰相现实际是欲界诸天的总体现相。譬如按我们地球人类来看，虽然每个人死时的情形各不相同，但总的也有非常共通的相。不但人类如此，连老虎、狮子、猪、狗等的动物也有和人类相仿的情形。就像这样，在所有欲天的系统里，他们临近死亡时出现的衰减之相，就用“五死相”来作归纳性的说明。

首先，在身光这个非常明显的相上要知道，诸天临死的时候，身体的那圈光逐渐地在缩小，亮度逐渐地黯淡，就像灯光逐渐黯淡、收缩，很快就彻底熄灭了一样。譬如在人当中，过去有人看到一个大军阀在被谋杀之前出现了先兆。那个人是一个军阀王，他的红光是非常高的，那是他福德的显现，但是到了他快要走的时候，能看到光的人发现他身上的光陡然降低而变暗，这实际正是死的先兆。这里要知道，这个临终的天人在光明上出了状况，非常明显地失掉了威赫的光明。

二、不乐本座

原先在百千万亿年的漫长时间里，诸天人在自己的坐垫上，无论怎么安住，心情都没有不喜的。然而这时候发现，坐在垫子上心里很不舒服，身也不安，以这个缘故不乐本座。这也是非常明显的身心衰变的状况。

三、花鬘萎悴

诸天人的花鬘是由福德力自然现出来的，无论经过多长时间都是那样鲜洁，不会有一点点陈旧。但在这时，曾经那么美丽、鲜艳的花鬘已经变得萎悴，这是非常吓人的现象。就像一个大美人忽然之间变得老态龙钟，这是非常让人恐慌的。

四、衣染埃尘

诸天人的衣服是自然而现的，比如它是从如意树上直接出来的。那种天衣不像人间的衣服会沾染上尘垢或者油腻而变得污秽，它是不管怎么穿，到东到西、唱歌跳舞，怎么都不会有一点点被垢尘所染的状况。但这时候，衣服忽然之间变旧了，上面开始染著了尘垢。这是无染的天衣上出现的状况。

五、两腋汗出

诸天人的身体是香洁的，不会出汗，但在这时候身体出汗了。就像人处于健康状态不会大小便失禁，但是在临死的时候会大小便失禁。如同此种情况，天人竟然身体出汗了，出现了这种污秽物，这表示生命即将结束。

由了知自身上已经出了五死相，就会生起极大忧



恼。这里要注意原因，也就是引起忧苦的因相以及果相。所谓“忧苦”，就像一个美人到了五十岁看起来还是很美，那她对自己的相貌是非常耽著的，假使哪一天相貌变得不好了，那以这个耽著力马上会发生很大的忧苦，同样，诸天人福德的显现非常稳定，而且那个世界里一点脏、一点臭、一点暗都没有，由于在这种高级生活里执著惯了，当五种死的前相显现时，他自己是完全知道的，由此发生非常大的忧苦。

所谓“自身也知”，不像人间，很多人到了临走的那一天还不知道自己要死，就这样忽然之间死掉了，而诸天人不同，在他们临终前几天，已经明显地知道自己要死，因为这个相太明显了，再愚也知道要完蛋了。如果不知道，那是糊里糊涂的，就像有的人不知道自己马上会死，所以还吃得很香、睡得很香，但是一旦医生告诉他，你已经癌症晚期，只能活三个月，由于他心里这样认定的缘故，那个时候精神一下子崩溃了，马上陷入极大的忧苦当中。就像这样，这个天人的五种死相非常明显地出来了，想一想，本来那么光耀的身体，现在变得没有光了；本来那么香洁的身体，竟然出了汗，就如同人已经大小便失禁那样；或者天衣上已经有垢了；在座位上已经不安了，就像人忽然之间眼睛不断地动那样，这时候他已经意识到自己要死，对此非常确定，所以无比地恐慌。

这一切都是由前面那个圆满的快乐和受用带来的，那些是必将坏灭的体性，它叫“坏苦性”。而且，他在很长时间里心一直耽著在这上面，没有任何准备，都以为是的，忽然之间掉落到这种状况，就会出现极大的忧苦。他心上的那种感受，就像全世界最大的明星忽然之间被毁容，或者一个非常强壮的人忽然之间被告知已经癌症晚期，或者得了艾滋病要被隔离人群那样等等，非常大的忧苦压在心上，心一下子就陷下去了。

②被遗弃的忧苦

以诸天伴及诸天女也知彼死后，不能靠近面前，而从远处投花祝愿：愿你从此处死后生人境中，行诸善业，复生天境。如是作愿后星散，一己遗留故极为凄苦。

其次，要被天人世界遗弃，由此会发生非常强的忧苦，非常凄惨。对于遗弃之苦要知道三段细节：

- 一、天世间传报死相而得知；
- 二、天眷属无法近前，从远处投花祝愿；
- 三、眷属舍离，极生忧苦。

一、天世间传报死相而得知

就像人类的法则，当某人快死的时候，会传报此消



息，同样，当某个天人五衰相已现的时候，此消息将传于天世间的广大范围。这样大家就都知道了，某某天子五衰相现了，他的身光暗了、花鬘枯萎了、身上出汗了等等，这个消息很快传开。那些平时在一起玩的天子伙伴们，以及他自己的妻妾——若干天女和其他的天女等，很快就知道了他要死的消息。

二、眷属无法近前，从远处投花祝愿

以天人的法则，天人们不会靠近这个快死的天子身边。也许他们是爱干净的，就像不愿接近传染病那样，或者有其他原因，总之是不会靠近他的。但毕竟是他的伙伴、他的妻妾等，还有一些情义，因此会远远地投个花，作个祝愿：“愿你死后能生安乐趣的人间，在那里好好行善法，之后重新生到天界来。”这样作愿以后就都走了。

三、眷属舍离，极生忧苦

眷属们走了以后，只剩下自己孤独一人，无人照看，有非常大的被遗弃的哀苦。由于过去和那些天伙伴、天妻妾们朝夕相处，彼此之间从不吵架，感情很好，一起嬉戏玩乐，而且天女们都非常顺从，这回全部走了，只留下自己一个。要想到，欲天诸天人有非常多的妻妾，也有很多伙伴，大家天天在一起玩，这叫“圆满的眷属”，这回全部都没有了，这时候，平生那种耽著的力量必然反弹出巨大的忧苦。就像一个人成功时是那么风光，好

多人都聚在他身边，但是当他落魄的时候没有人理睬，最后被扔到街头得传染病死掉，当他处在这种境况中时，那是倍感凄凉，会现前非常大的忧苦。那么，诸天入死时的苦当然比这个严重得多。

2) 死殁苦与堕落苦交煎

而且，以天眼观后世生何处故，若见生于苦处中者，死之苦未离之前又以堕下处苦重压，苦转增二倍、三倍而忧愁不堪故哀号，不离此苦状，需住天中七日。彼三十三天七日，为人间七百年。

这里在缘起的关键点上有三分：

- 一、堕下处苦的原因；
- 二、二苦交煎之相；
- 三、持续时间。

一、堕下处苦的原因

诸天人在知道自己要死的时候，会不由自主地以天眼去看自己来世的生处。他们的天眼既宽阔又微细，能够见到未来的情形，这样自然会知道自己即将生在哪一趣里。以这个缘故，假使没有少许的善，在那个天世间死殁以后，将无自在地生到地狱、饿鬼、旁生等某一个



苦处之中(当然也有少部分天人,以善业力会生在善趣,这里是按大比例的状况来讲),假使是这种情况,那必然会产生非常大的恐惧。这就好像一个人,如果能亲眼见到自己即将从高楼上直接堕到深渊里,那他一定会吓得昏掉。这就是造成堕下处大恐惧苦的原因。

二、二苦交煎之相

当这个天人正沉浸在死的巨大忧愁苦当中,还没有醒过来的同时,又见到了要堕到那样的大苦处中,当时就被那种堕下处苦的逼迫所攫住,一下子揪住了心,心就完全被压在里面了。这个时候两苦交逼,苦比之前没有看下界处发现自己堕落的那个状况,还要增加到两倍、三倍等,内心变得忧愁不堪了。这个心要发出来的时候,由于那种绝望、那种无依无救、那种对于前程的忧虑,口中就会发出很大的声音,一下子叫了出来。

三、持续时间

以上两苦交煎的苦状,需要持续天上的七天。这种时间的量,在六欲天里各有一个算法,就三十三天来说,要持续相当于人间七百年左右。也就是按天人的法则,死的时候以七天为限,“七”代表一个周期,也表示诸天缘起的末端需要经过七天。这不是像我们人类在临终时,经过一天或者几小时就断气了,而是经过很漫长的时间,因此就要知道,堕下处的苦非常大。这里的“堕下处苦”,不是说已经堕落或者正在堕下去时的苦,而

是说堕前心里的恐惧之苦。这里要知道，在一种非常不愿意死、一听到死非常想活，但又不自在必须死的忧愁之上，再加上对于未来前程极其恐惧的一种苦，两个合起来交相逼心的状况，按三十三天来算，达到人间七百年左右的时间。

这种情形以下用《增一阿含经》里的一个公案来说明。

在《增一阿含经·善聚品第三十二》中讲到一则天人堕猪的公案。那时，三十三天里有个天子出现了五种死相——花冠自萎、衣裳染尘、腋下流汗、不乐本座、玉女叛离，当时这个天子愁忧苦恼，捶胸叹息。那时，天王帝释听到这天子的愁忧苦恼、捶胸叹息，就敕令一个天子问到：“那是什么声音，传到了这里？”

那天子报告说：“天王！要知道，现在有个天子快要命终，出现了五种死相——花鬘自萎、衣服染尘、腋下流汗、不乐本座、玉女叛离。”

当时，天王就到了那个快命终的天子处，对那天子说：“你现在怎么愁忧苦恼到这个地步呢？”

天子回答：“天王尊者！哪能不愁忧苦恼呢？我的命快要尽了，已经出现了五死相——花冠自萎、衣服染尘、腋下流汗、不乐本座、玉女叛离。现在七宝宫殿都要消失了，五百玉女已经星散了，吃的甘露也没有香气和味道了。”



这时，天王帝释对那个天子说：“你难道没听佛说偈吗？‘一切行无常，生者必有死，不生则不死，此灭为最乐。’你现在为何愁忧到如此的地步？一切有为法都是无常之法，要使它有常是做不到的。”

天子回答说：“怎么办啊天帝！我哪能不忧愁？我现在天身如此地清净无瑕，光明能比日月，无处不照，然而舍了天身以后，我要在罗阅城中的猪腹里受生。一生下来就要吃粪便，死的时候还要被刀所割。”

这就可以看到，诸天人堕落时有两种苦，一种是无可奈何的死苦，一种是畏惧堕落之苦。

（2）总

此之期间，念昔日的乐而无自在住的死之苦，见后面的处故畏惧堕落之苦，以此二者，忧苦穿入心中，比地狱苦还厉害。

“二者”，指二种忧苦，这都是心上的苦，而不是心态的苦。第一种死殁苦是总结前面“自知将死”和“被他遗弃”两种忧苦，第二种堕落苦是总结后面怖畏堕下处的恐惧苦。要注意，死殁苦不是指四大分解等苦，而是指死相已现，要舍离天界圆满而生的内心忧苦。堕落苦不是指堕落下处之苦，而是

指怖畏堕落下处的恐惧之苦。

忧苦穿心过于地狱苦，指忧苦剧烈的程度。

“无自在”，指如果能活着，就算付出再大代价也愿意，然而因缘一到，谁也无法抗拒无常铁律，不能随自己的欲心而转，只有随无常而去。

这里是总结死的忧苦胜过地狱苦。对于欲界诸天，重点要观察死亡之际的状况，包括死殁和下堕两种苦，这两种都是指忧苦。这里的“死苦”，不是指像人一样的四大分解的解肢节苦，诸天人没有这些，所以关键就是他们心上的忧。那么忧是什么呢？有两种忧，第一个是想活而不自在的心苦。一想起从前的快乐，一心就想怎么能不死，但是，对于留世一点自在也没有，是这样地无奈。我们可以想像，他从前和天女们一起游玩，在园林里尽情地嬉戏歌舞，乘着天宝殿在空中飞，吃甘露美食，那些天花、天池、天香、天女等等是那么美好，总是不由自主地回忆起曾经的快乐时光。现在尽管很想继续活下去，但一点自在也没有，必须舍离天界可爱的快乐、圆满的受用等。像这样，由于在生时有非常大的贪著的力量，到了临终必须要离开的时候，会发生猛利的忧苦。这是第一种苦，叫“死殁苦”，就是对于存留无自在的忧愁。

接着第二种苦，是能亲自见到自己往后要堕下处的



忧苦。他完全清楚那是什么样的状况，跟天界相比，比把总统关进监狱还要惨无数倍，那是想都不敢想的。所以，当亲眼见到、完全能确定后世堕落之处的时候，必然出现非常大的恐惧之苦。那么以这两种苦的夹逼，就像箭射入了心脏、刀捅进了心脏一样忧苦穿心，这种状况超过了地狱的苦。

有人怀疑：诸天人的死堕苦难道比地狱苦还厉害吗？

这个临终的天人以天眼看到了自己将要生在哪里，身体是那么大，要落入熊熊烈火当中，受那样剧烈的刑罚，受苦的时间那么长等等，这时候他心上的苦比地狱苦还厉害。就像人亲自看到自己很快要从几百层的高楼上掉下去，或者知道明天必定要受什么样的酷烈刑罚等等，这时候他心上发出来的恐惧苦的状况，比正式受苦时心上苦的状况还要严重。

要注意的是，这里说的是心不是身，身当时并没有被千刀万剐或者被火烧等等，但是他已经断定了即将从那么高的地方掉下去，必定要受那些苦，那时心上的惊恐非常地剧烈，这种心苦的程度超过地狱苦。再者，这里主要指心苦，而不是心态的苦。心态是指在面对境界时，自己采取什么样的心的状态，而这里是指因缘和合时心上感受的忧苦。“忧”是心苦的总名，比如五种受——苦、乐、忧、喜、舍中，心上的受以忧和喜来表达。

心上发生的苦都叫做“忧”，比如忧愁、焦虑、恐惧、惊吓等等，一下子像被雷击了一样，或者一下子像被沉重的石头压住了一样，发生好大的心上的苦，这个叫心的苦，不是心态的苦。

所谓的“总摄思惟”要把它推到极处。说它“总”，因为前面讲过了，五衰相现知道自己要死的忧、被天人眷属们遗弃的忧，像这样非常想留住却没办法，由此发生非常大的忧苦，这个总结为第一句的“死之苦”。然后，亲眼见到堕下处的恐惧的忧，就总结为第二句的“堕落之苦”。两者直接逼迫在心上，就像刀子捅进去，心都要被扎穿了一样，这叫“忧苦穿心”，它的程度比地狱苦还厉害。

那么这样一直推进就可以看到，从前面那么圆满的快乐、享受，一路发展到后边际时，竟然出现这样一个苦的高峰，这足够让诸智者醒觉：原来那么大的快乐、享受，竟然是制造剧烈忧悲的因。一旦认定了后面的状况，对前面就会发一个厌患心、发一个呕吐心，这时候天人的福乐给你也不想要。就像这样，最终要归咎到那个乐上，所谓“归咎于乐厌患乐”。

从前我们说的是“归结于生厌患生”，其实生和乐是一回事，这里为了破除对于诸天欲乐的耽著，就这样说。实际上，所谓的“生”不是指投生，也不是指转生，而是指受生。因为投生好像从高处投着生下去，那个生



是个动作，而这里的生是十二缘起支里面果报的出现，所以叫“生”，代表一期果报不断地发生。对于生天趣，如果没有长远的眼光，会看到那里展现的是亿万年绵绵无尽、舒适得不得了圆满欲乐，超过人间千百万亿倍。但实际上，当看到这个生的流程的最后边际是这么凄惨，那时就知道，这种生是非常可怕的，因此就厌患生。总而言之，以上厌患生和厌患诸天欲乐是一个意思。

（二）思惟上界诸天之苦 分二：

- 1、总思全程；
- 2、别依教证。

1、总思全程

于上界二天中，虽无现前死苦者，然引业尽后如睡醒般于下处中沦落后苦。

总思全程，就是在整个缘起的走法上，看清上界天人们流转的真相，整个过程要分从前和往后两部分。

一、省察从前

指所有上界诸天都住在定中，不会现前苦受，也不现前死苦，但不离行苦，即：一、无法阻止迁流；二、仍是苦因随逐的状况，这种情形就像麻醉后不现前疼痛

一样。从中看出，并非真实地解决了苦的问题，而只是不动业的势力使种子不现行，即不会遇缘而出现苦相，这就像一个全身都有病症的被麻醉了的病人一样。

二、省察往后

指能引的不动业的势力一旦穷尽，就好像从酣睡中醒来，顿时堕在下处，之后就像麻醉力消失，又落入痛苦连绵的状况中。对此要知道两点：一、堕在什么下处；二、成什么苦状。“下处”，指一下子翻落到下界去了。上界属于定中的世界，而下界全是散乱界，指的是地狱、饿鬼、旁生、人、修罗、欲天等的欲界之处。成什么苦状呢？就是又掉下去了，跟前面没有生上界天的时候一样。如同病苦在麻醉以后似乎没有了，其实病因一直在，当麻醉力消失时，这些病苦又不断地随缘爆发。就像这样，惑业苦的锁链将一直连环下去，仍然是非常漫长无有止境的苦难生涯。这就像做了一次天人美梦之后，重新回到苦难集中营，继续服无穷无尽的苦役。

2、别依教证

怙主龙树说：“梵天离欲得安乐，终成无间狱火薪，依近众苦无间绝。”

怙主龙树菩萨说：梵天在得了离欲之乐以后，又成了无间地狱烈火的燃料，从此需要依止或者亲近接触那



连绵不断的深重的苦难。就像那样，一直要忍受身体被烧得跟火无法区分开来的那种大苦。

这是一个显著的例子，不是说单是这一种，因为从天界下来，有的变成了无间地狱的火薪，有的变成了干柴般的饿鬼等等。但是要知道，在整个轮回彻底断除之前，一下子翻下去以后，当然什么样的苦都无不经历。由此可以看到，上界天处在行苦中，最终高下变异，崇高的法一定变坏，重新落入苦苦中。就像病因没有消除之间，无论用什么缓解的手段等都不解决问题，最终这一个个的苦都会重新席卷而来。

思考题

- 1、 欲界诸天人在生时的福乐状况如何？为什么他们一生中丝毫不生修法之心？他们悠悠空过一世的情形如何？最终的结局如何？
- 2、
 - (1) 由前后对比法思惟：欲天死前有哪些先兆？由此他心上会出现怎样的感受？
 - (2) 临终天人被眷属遗弃的情形如何？由此他心上会出现怎样的感受？
 - (3) 什么是“堕落苦”？产生此苦的原因是什么？
 - (4) 临终天人死殁苦与堕落苦交煎的情形如何？此苦要持续多长时间？
 - (5) 为什么诸天人的死堕苦比地狱苦还厉害？这种苦是由什么造成的？
- 3、 由前后两分思惟：上界诸天有何种苦？



修心摄义

分四：

- 一、立轮回无乐宗；
- 二、由思惟发生的观念；
- 三、教诫需要真实修苦；
- 四、生起深信的效果。

一、立轮回无乐宗 分二：

- (一) 理证；
- (二) 教证。

(一) 理证

如是六道的各类生处，随生何者，都唯是苦之自性、苦之繁衍、苦之机关外，绝无超出故，如大火坑、如罗刹洲、如大海涛、如利刃锋、如不净室般，丝毫无有安乐的机会。

由比量证明轮回无乐，分四分了解：

一、有法；二、立宗；三、正因；四、譬喻。

一、有法

“如是六道的各类生处，随生何者”。

此处重点是一个“生”字，对此有总有别。“总”，

指生在轮回中，“别”，指轮回里各类六道的处所，无论生在何处。

要注意，“各类生处”要包遍六道这六种形类的所有生之处。这是讨论轮回全体生命状况的问题，所以要遍到一切处。而观察的点是生的状况，因此这里是要知道，假使受生在那里，将会呈现出怎样的受用状况。

二、立宗

“丝毫无有安乐的机会”。

这是要立轮回无乐宗。细致地讲，无论在轮回的哪个生处里受生，都没有丝毫许出现安乐的机会。

这里“安乐”指真实的乐。“丝毫无有”，是指在量上，不仅大的、久的乐没有，连小到一个刹那、细到一个微尘许的乐，都是绝对不存在的，说到连出现的机会也是丝毫许没有。如果能在心里立定这个宗义，那他就是“轮回无乐主义者”或者“轮回唯苦主义者”。这样不仅退去了现世心，连来世心也将由此退除，因为在观念上已经知道，这里是绝不可能出现安乐的。

此处当知，内外道虽由归依来作区分，但严格来说，内道指轮回无乐宗。以此来看，假使入了佛门，却还以为轮回中有一些真实安乐可得，似乎也应判为附法外道。



三、正因

“都唯是苦之自性、苦之繁衍、苦之机关外，绝无超出故”。

“唯”是独但词，仅仅之义，“都唯”即一切都只是。“绝无超出”，指绝对不会超出这种状况或情形或体性等。此处要上连有法的“生”字，出三个正因：这一切种类的生都只是苦的自性、只是苦的繁衍、只是碰到了苦的机关。

这里由三因、五喻、三教来立宗。实际一因、一喻、一教即可，但是为了应末世众生的机，以量多作面面观、多门思惟，会发生强大的认识，从而行者执为中心思想而无法转移，这时就会出现胜解。广而论之，智者明白，其实可以有无量门因、无量种喻、无量数教，因为这个苦是尽十方三世一切轮回处类生命现象的共同体性，它遍在无数种类、无数分的每一个点上。

以下重点认识三因的差别及具体的涵义。“苦之自性”，指体性的断定，即唯是苦性故，不可能成为乐性，因而丝毫许没有出现安乐的机会。“苦之繁衍”，指发展状况。“繁”即繁多，指种类各式各样；“衍”是衍生，指相续上接连而生。由于所有这一切的生唯一是苦的繁衍，在缘起发展的状况上，就只是一个接一个出现无量无数种类的苦之外，永远不会出现一丁点的乐。这在缘起上有它的决定性，如同毒只生毒而不生药般，由

此可以断定，没有丝毫许出现安乐的机会。“苦之机关”，指缘起的走向。“机”是缘起的发动点，“机关”，指一碰就进入了某个苦的圈里。这是指，一切轮回中的生，无论生在哪里，总的来说就是碰到了苦的机关，给弄到一种苦的境况中去了。从差别相上来观察，无论生在轮回的此处还是彼处，总而言之，一生到那里就会进入到某种特定的苦的埋伏圈里，以此将发生那种特定的苦。比如，一生到饿鬼界，就进入到饥渴苦的缘起圈里，或者一生到修罗界，就进入到斗争苦的缘起圈里。诸如此类，无论生到轮回任何处，都决定是触到某个苦的机关，一定会一下子陷入到那个苦的陷阱当中。“绝无超出故”，是指在缘起的走向上，已经陷入到那种苦的系列当中了，绝不可能有丝毫出现安乐的机会。

四、譬喻

“如大火坑、如罗刹洲、如大海涛、如利刀锋、如不净室般”。

此处有五个同喻：一、大火坑；二、罗刹女黑洲；三、大海涛；四、利刀锋；五、不净室。对此都可以想像成非常巨大的现相。空间是非常广大的处所，时间是过、现、未三时很长的相续，在此时空区域里，丝毫不出现清凉的机会等等。

一、大火坑：这个巨大的火坑唯是热的自性、热的



繁衍、热的机关故，在这个非常广大的空间上下左右任何处、过现未任何时，去到那里的话，都丝毫不出现清凉的机会。细致地说，首先，由于此火坑的整个领域唯一是炽热的自性，绝不出此之故，不会转为清凉的体性，因而无有丝毫得清凉的机会。其次，就发展的状况而言，这样一直往下走的话，这个大火坑里唯一是炽热的繁衍，绝不出此之故，所谓清凉的现象，连一丝、一点、一种都绝不可能发生。唯一是相续不断地出现无量种类的炽热，因而绝无得到清凉的机会。第三、在这个大火坑的区域中，无论碰到哪里，都是触及到发生炽热的机关之故，因而无论到哪个点上，都是一碰到就卷入发生炽热的状况中，所以绝对丝毫也不可能出现得到清凉的机会。

二、罗刹女黑洲：在一座巨大的洲岛上，罗刹女是主体，表现为美丽、温柔、给人安乐，然而这上面一切罗刹女的因缘，都唯是吃人的自性、吃人的繁衍、吃人的机关，而不出此之故，因此，到了罗刹女黑洲范畴的任何处，都绝对没有丝毫得到生存安乐的机会。

三、大海涛：在一个方圆多少万顷的大海当中，波涛汹涌的状况持续很长时间，在此范畴里，无论到哪个点上，都唯是动荡的自性、动荡的繁衍、发生动荡的机关，绝不出此之故，丝毫不会出现安稳、安宁的机会。

四、利刃锋：在一把利刃的锋刃边缘上，无论到哪

个点上，都唯是伤损的自性、伤损的繁衍、伤损的机关，绝不出此之故，落到这些点上，丝毫不会出现不受伤损的机会。

五、不净室：有一所巨大的不净室，里面充满了牛羊等的腐烂死尸、粪便以及各种发霉物，由于气体散发，充满了整个房间，它唯是不净的自性、不净的繁衍、发生臭秽的机关，绝不出此之故，无论到哪个点上，都丝毫不出现感觉清香的机会。

（二）教证

这里由《念处经》中世尊圣言作为证明，《宝性论》中补处慈尊的圣言作为证明，无死邬金莲师的圣言作为证明。也就是，照见轮回真相的如来流出的诚谛之语，的确说到了，无论在轮回的哪里，连针尖许的乐都没有。继承世尊的补处菩萨同样说到，在五趣或六道中，丝毫得不到乐。再者，无死莲师先是引用世尊《念处经》里的话，由此来证明轮回里的确连针尖许的乐都永远没有。这样就完全以圣言量证实了轮回中绝对无乐。

1、《念处经》中佛语证明

《念处经》云：“地狱人由火烧苦，饿鬼众由饥渴



苦，旁生迭互吞啖苦，人间人类短命苦，修罗众由斗争苦，诸天众由放逸苦。处此轮回永时中，略无针尖许安乐。”

此段教证有别和总两分。别分六类，即轮回的一切生处归摄在地狱至天界之间的六种当中。而这六种，的确无论生在哪里，都唯是苦的自性、苦的繁衍、苦的机关。

也就是分别而言，生在有情地狱里受着烈火焚烧的苦，它根本的相是火烧的苦。由这一个指示，再依据《念处经》里的广大描述，就会知道生在这样的有情地狱里，一直是火烧之苦的自性；或者在那漫长的亿万年中，无论怎么样发展，各种各样的火烧之苦都会接连不断地在身心内外的各处发生；而且，触碰到哪里，都陷入到火烧之苦当中等等，当然是绝无丝毫得到安乐的机会。

其他依此类推。饿鬼代表性的是饥渴之苦，一旦生到那里，就会有无有食物吃的饥饿、无有饮料喝的焦渴等，一直受着逼恼。这样生在那里，唯是一种饥渴之苦的自性、饥渴之苦的繁衍、触到了饥渴之苦的机关，一生在那里就已经卷入“万年不闻浆水之名”的绵延不断的饥渴苦中。

生在旁生界中，以吞啖作为表示。譬如生为海洋深处的水生动物，在多少年的旁生生涯里，一直面临着被吞啖的苦，或者会不断地发生被吞啖之苦，触碰到哪里，

都是大吃小、小吃大的那种啖食之苦等等。

再者，生在人间以短命作为表示。生而为人，有他特定的苦的自性，或者说有生命短暂的苦的发展相。也就是寿命那么短，很快就到了中年、老年等，像这样很快就无常、萎缩、退化等等，这些苦相都非常明显。就目前人类的状况来看，这种苦在每个人身上都会出现，任何人触到了这个人世间，都会发生这个苦。当然还有生存压力以及各种爱恨情仇等等，这些苦也是相续不断地在繁衍。智者举一反三，知道会有特定的苦的繁衍，一入了娘胎，得了这个人的皮袋以后，当然就入了人苦的机关里了。

再者，生在修罗界中，将会是一种斗争苦的自性、斗争苦的繁衍，或者已经碰到了发生斗争苦的机关，就好像入了斗争苦的索道里一样，直接就卷入到那种机制里了。

或者生在天界。以欲天为例，完全是放逸苦的自性。在天人的千万亿年里，有放逸苦的非常大的繁衍。在人中还是很小的放逸，一到了天上，升级到非常频繁、密集、量大的地步。或者已经被拉进放逸苦的管道机关里去了，从此不断地放逸下去。

就像这样，可见无论生在六道哪一类当中，都会有一种特定的苦，没有任何真实安乐可得。

接下来经中总结而说就明白，轮回里只有这样六



层，每一层里面有这种代表性的苦，然后推广开来，有特定的各式各样的苦。佛在这时就教我们认定，在轮回里不论什么时候都不会有针尖许的乐。“针尖许”代表微量，因为针的尖头就是一点点。现在通过仪器，人们能看到细菌或者粒子等，但过去看不到这些，所以就用针尖作譬喻。针尖表示非常小的一点，连那么一点乐都永远不可能出现，这表示丝毫没有得乐的机会。

2、《宝性论》补处菩萨语证明

依怙慈氏云：“五道域中无安乐，不净屋中不闻香。”

三界或开为六道或开为五道，不算修罗即是五道。因为修罗有多类，人修罗、天修罗、鬼修罗、畜修罗，凡是斗争性强的众生类都可称为“修罗”，这样修罗散在各趣，不单独算的话就是五道。在五道的整个区域里都得不到安乐，此种情形就像在不净室中不可能有香的感受一样。

香受或香感表示安乐，这个譬喻里面说得很清楚，由于气体周遍的挥发性，在不净室的任何一点上，都不可能有清香的乐受，这是丝毫也不可能出现的。以这个譬喻就说明，在五道当中丝毫得不到安乐。那么，补处

菩萨也是以谛实语给我们证明了，的确轮回当中得不到丝毫许的安乐。

3、莲师语证明

邬金莲师云：“佛说处此轮回中，永无针尖许安乐，纵有少乐亦坏苦。”

莲师语录头一句就是引《念处经》的话，证明的确正如佛所说，在轮回里永远都不会有下至针尖许的乐。

有人会说：我们也有快乐啊！

当然，本来没有真实的乐，假使以得到可意境而发生适悦感或者快乐感算是快乐的话，那么以有漏善会有少许这种乐出现，然而看似乐的这一点点，在它上面也有非常大的变坏之苦。就好比一条苦河里，假使把一点甜水放进去，也都变苦了。也就是发生的一点乐，过后会引出非常大的忧苦，比如名利的变坏、身体的变坏等。这是无死莲师给我们作证明，在轮回当中的确永远不会有一点点真实的乐。

如是等教多可证明。

像这样，有很多很多的圣教都证明了这一点。圣人



他们没有无明,没有欺诳性,因此他们说的话都是真实的,可以作证。

二、由思惟发生的观念

思惟此等义后,心作是念:于此轮回诸种类处,上至三有之顶、下及地狱之底,任生何处,都无少许喜乐的机会而毫无实义。

要点:由思惟教理将出现胜解。由理上完全决定、教上完全决定,而心中引发定解,达到无法引转的地步即得胜解。随后发生信、欲、勤,由此真正将自心转入道心系统中。

“思惟此等义”,指对于以上几十页《言教》的内容,都作过了如理如量的思惟,而绝非光是口头念几句话。这样先从总再至别再到总,一直归到后面在心中立起了这种轮回无乐宗,成了一个轮回无乐主义者,那么这样才是思惟发生了观念。在这之后不是勉强的,心里自然就开始这样想,也会十分有力量地起这样的心。

会如何想呢?在轮回各种种类的生处当中,这是就差别品类而言,“上至……”“下及……”是从整个上下范畴而言。就好比一百层楼的摩天大厦,从它的顶层

——好比三有之顶，一直到它地下室的最下一层——好比地狱的底部，整个六道组织范畴里的一百层楼的任何一个地方，生在那里连一点得到身之乐和心之喜的机会也没有，即全然是苦。所以，生在这里一点意思也没有，这叫“毫无实义”，也就是不会得到丝毫意义。

总之，由圣教和正理的轨道作思惟就会发生胜解，也就是现在说的“中心思想”。这是由于理上完全决定了，教上完全决定了，得到了教的证明、理的证明的力量，而在心里引出一种无法夺的定解，这就是胜解，它是道的根本。那么以这个胜解作为因，就会真实地出现信心、欲乐、精进，这样通过缘起的三连环链，就将自心真正转入到道心的系统中了。

这里的“心作是念”，就是发生观念，而结合此章的修法，是指轮回观念，通过前面总别思惟轮回苦患，将发生全新的认识。这个时候就会起这样的观念：“在轮回的一切差别处所里，从上到下无论生在哪里，连丝毫许得到身心喜乐的机会也没有，所以，生在这样的世界里一点意义也没有。”由此他就起了道心，一点也不想在这个世上生了，没有这样的欲了。他会想：“这么可怕的轮回，受生在这里怎么得了？”从而发生厌患之心，想要遮掉这个生，以此一心要求得解脱。怎样得解脱呢？关键就是要证取无生。由此就会发生一连串道上的心，这就是道心系统，它的生长点就在由教证、理证



的力量发生的胜解上面。当胜解出现时，就有了道的种子、道的根源，由此发生出来的将是具体、强大的道心系统，这样会真正地转变一个人，真正出现法身慧命。

思考题

- 1、立轮回无乐宗：
 - (1) 此处要观察的有法是什么？
 - (2) 对此立的宗义是什么？
 - (3) 以何种因成立此宗？具体解释三因、五喻的涵义。
 - (4) 思惟三种教证的涵义。
- 2、如理思惟本章轮回过患的法义后，将发生何种观念？以此会出现何种作用？