

### **三、思惟轮回过患 分二：一、引入；二、正明。**

**一、引入 分三：（一）开示思惟轮回过患的必要性；（二）明示生死之间的状况；（三）按四谛方式说明本轨组织成佛法道的次第。**

#### **（一）开示思惟轮回过患的必要性**

这一下《言教》说，如是死无常来到，若是火灭水干一样的话也就罢了，然死后不会断无，而需要受取一个生，是故，死后除此轮回之处外别无去处故，需要思惟轮回的过患。而轮回者，三界是；过患者，三苦是。

这里讲到思惟轮回过患的必要性，引发我们修习的意乐。

在此，我们要展开轮回生命全程的眼光，作为一个有智者，应当思惟在这轮回里的处境如何，这么一直走下去未来会是什么状况。首先连接前面，像这样，死无常就要来了，那时候此生就结束了。假使像世人所说的一死永灭，就像火灭了不会再起，水干了不会再有那样的话，也就不必考虑什么了，反正都归于断无，但是，死后并不会没有，而是还需要受取一个生，因此我们就要关注这个生的状况。《言教》里是这样说的缘故，那么我们进一步沿着这个去想：死了以后我会到哪里去呢？想来想去，除了这轮回的上下住处之外，没有别的去处。那么生在这里的状况如何呢？如果状况

好，当然允许生；如果状况非常不好，那我们提前就要遮止生。诸佛在经教中告诉我们，轮回充满了过患，是非常可怕的大苦海、大黑洲、大火坑等，因此务必要思惟轮回的过患。

“轮回过患”是什么意思呢？“轮回”，就是我们轮转的处所或者受生的地方，指三界所摄的各种区域；“过患”，就是我们未来要遭遇到的状况，也就是苦苦、坏苦和行苦三种，要么是苦而复苦的情形，要么是现似为乐终归忧苦的状况，要么是苦因常在的状况。这就是来世还生在轮回里的情况。

这里要知道，本法轨在引导退来世心的时候，关键是要我们对于轮回的生生起厌患。为此，我们务必要知道两个要点：一、死后不是断无，而是需要受生；二、受生没有别处，唯一生在轮回。而轮回的状况如何呢？它没有任何好的地方，唯一充满了过患。这样就要知道，一旦受了这个生就脱不掉了，就像已经有了种子，就会逐渐地生，已经入到某个黑社会的团体里，就会一直受困其中，因此，提前要遮这个生。

怎么遮生呢？首先要知道，这种生非常地可怕，因此就不想投进去，就像不想投入猪胎一样，否则做猪的命运是无法免除的，像这样要生厌患心、出离心。其次要想：我怎么摆脱这个生？怎么超出这个生？那么在求解脱心的驱使下，

就要寻求解脱之道，“解脱”就是脱开轮回的生，这样我们的心就转到解脱道上了。再者，生是配着无生的。要想不出现受生在轮回之后的那些苦，就要遮除生；要想遮除生，就要证无生，因此要一心求证菩提大道。这样的话，来世还想生在轮回里的心就会退掉。

**（二）明示生死之间的状况 分二：1、以生死流程之三段展示苦流，拓开全程眼光；2、经过中有诸苦出现来世苦的开端。**

### **1、以生死流程之三段展示苦流，拓开全程眼光**

如此的具足八暇十满的人身宝虽已获得，可是被死无常所掌控故，它又是为此生的生老病死众苦所驱逐，很快迎來中有之苦，接着又连上后世之苦。

这里以三段来展示全程的苦的状况。我们的眼光要拉长远，要看到一个完整的苦流，看到真实的生命状况。虽然前面修了暇满和无常，但还只是短程的眼光，还不知道来世如何，如果把眼光拓展开来继续往后看，就会知道这是一条连绵不断的苦流。

“故”字前讲到前两分退现世心的修法。也就是想到：八暇十满的人身具有很好的修法因缘，这个珍宝般的人身虽然已经得到了，但是它太短暂、太无常，因为一直被死无常所掌控或者所左右，自己是不得自在的。也就是，我们无法

长生不死，甚至延寿十年也很困难。这样的话，处在娑婆世界南瞻部洲的末世，寿命不过百年，而且死缘众多，何时死也是不决定的。一直被这种死无常的铁律所掌控，而无法超出，也就是只有它主宰你的份，没有你超出它的份，以这个缘故，我们的命大体上已经定了。

就像这样，此生是非常快的，一个接一个的苦赶着我们往死里奔。总的有四条苦河，首先，生的苦包括住胎、出胎等《入胎经》里所说的苦，降生以后又有一段一段成长的苦，长大以后还有各种谋生的艰难等等的苦；然后很快就老了，出现六根衰退等的无数衰败之苦；再者，这个身体由四大假合而成，四大暂时平衡能维持它的安宁，但是一不平衡或者遇到各种病缘，就要爆发出各种各样的病苦；之后很快就到了死前，又有死的苦。像这样，此生的四条苦河一直赶着我们往前走，很快会到达终点，根本没有办法扼断这种流转；因此接着就会有中有的苦来迎接我们；中有的苦完了以后就连到了后世。这样以三段展开，就能完整地看到生死苦流的情形。

我们不能只看眼前的一点，必须想到未来非常长远的来世。那么来世的情形如何呢？我们死去生来的状况如何呢？必须如实地了解清楚，才能看清这条生死的苦流。越是看得清楚，就越会止息轮回的欲，不想在生死里搞什么了，而是

发生一种“一定要了生死”的心，那个时候会出现生死心切的道心的状况。以这个心摄持，才可能把自己的一生投入修解脱道当中。

## 小结

这里要知道生命的流程，以三段来展示苦流，原因是一直被死无常所掌控或者所自在。也就是，只要还没有观照无生灭的本性而得到自在，那当然就会一直为生死之流所牵，以这个缘故，虽然得到暂时一度的暇满人身，但必然落在这三段苦流当中。

“三段”，指此生、中有和来世；“不断地流转”，指无法脱离分段生死。没法脱出这个无常性的缘故，在这一生当中，就像鞭子抽着牛马奔向屠场那样，被生老病死四种苦赶着像火箭一样很快就到了死边；那个时候紧接着就上了中有的过渡站；那一段历程很快过了以后，就连到后世的苦了。从此可以看到整个轮回长远的流程，会知道这真是一条无尽的苦流。

**2、经过中有诸苦出现来世苦的开端 分三：(1) 生起已死之心；(2) 以此畏惧为缘发生四大恐怖音声、三大恐怖险地；(3) 此时有无中阴显现的状况。**

### (1) 生起已死之心

而中有从昏厥中醒来，最初不知道自己死，听见自己的

亲属等在号哭着，就说：“我没有死，我在此处”，然而彼等不闻不睹，随后就认为：这下我是决定死了吗，还是没死呢？之后观察日光下有没有影子，沙子里有没有足印，水中有没有影像，由此若见无有的话，就认为“我决定死了”，由此生起恐惧。

现在要了解，从死到生之间是如何过渡的。在所谓的四有——本有、死有、中有和生有当中，其中“本有”指前世一生的状况；到了相续结束时就是死有；死有过后紧接着就到了中有，它是死与生之间的中间阶段。在那时，各类的死心如何呢？如教法中所说，粗想现行时，具善者会出现善的景象，具恶者会出现恶的景象等等；到了细想位就入了昏厥；之后从那个当中醒来，已经到了中有。

最开始的时候还不知道自己死了，这时听到人间的亲人——父母、妻子、儿女等在那儿哭号：“某某！你就这样走了！”等等，就感觉一家人的状况不对劲。于是就说：“我没死，我在这里！”但是他们看也看不到，听也听不到，一点反应也没有。这个时候他心里就起了一个想法：“这下我是不是死了？”他有一定的聪明，就去观察阳光下有没有影子，在沙地上行走有没有留下脚印，或者到水边看水中有没有影像。按照藏人的习惯，假如一家有八口人，吃饭的时候就会摆八个碗，他就去观察是不是八个碗，结果发现只有七个碗

等等。就像这样，看到没有影子、脚印等的缘故，这个时候就会断定“我已经死了”，起了一个“我肯定死了”的心，由此心里就生起了恐惧。

**(2) 以此畏惧为缘发生四大恐怖音声、三大恐怖险地**  
以此畏惧为缘，现出四种恐怖的声音，即如同大地一时普皆震动般的声音、三千大千世界普遍被火焚烧般的声音、三千大千世界普遍被风吹荡般的声音、三千大千世界整个为水浸坏般的声音。又现起恐怖的三险地，总的是如黑暗恍惚时那般的，贪欲的自相状，看什么一切都红纷纷的；嗔恚的自相状，看什么一切都白茫茫的；愚痴的自相状，见什么都黑漆漆的。

凡夫众生都有很重的我执，以它的力量，一旦知道自己死了就会怕起来，感觉我完了，以这种畏惧作为缘，就会出现四种恐怖的声音。以心的错乱力，它们自然就现出来了，这就是唯心变现的法则。也就是，当确定自己死了而生起恐惧心的时候，就会发出非常大的四大的响声。地大的声音，就像整个大地同一时间一起震动那样；再者，出现整个三千大千世界被火焚烧般的声音；以及出现整个三千大千世界被风吹荡般的声音；以及出现整个三千大千世界被水浸坏般的声音。

接着，就出现了恐怖的三险地。那个时候，总的就像黑

暗恍惚一样，好像到了黄昏之时，到处都是模模糊糊的。然后会发生贪、嗔、痴三者本来的相状。这是指色心不离，在那个时候，以过去贪的力量就会出现贪本自的相状，也就是无论看什么都是红纷纷的；以及出现嗔的自相，往哪里看都是白茫茫的；以及出现痴的自相，看什么都是黑漆漆的。就像这样，出现了四恐怖声和三险地的状况。

### **（3）此时有无中阴显现的状况**

当此等相现出的期间，排除两种情况：一、诸业清净者，勇士、空行的迎接到来，而径直超脱；二、诸造无间业者，于密咒教规现出业审判者，依显教现出众多阎魔罗人的相后，径直下堕，此外于诸其余者，七七四十九日之间，若不是也于三七、四七等中，无有定量，若在四十九日之内安住，则前半现前身身形，后半现后身身形，也就是说，若受生地狱与饿鬼，是头朝下而行般的显现；若受生旁生，有头上竖角的显现、横行的显现；受生天与人中，是头向上而行的显现，及身体现日月光。

“此等相现出的期间”指出现四恐怖声和三险地的时候。在这个时候，排除没有轮回中有的情况，其他都会出现轮回中有的状况。

没有轮回中有显现的情况又有两种。第一种，指业清净者不经中有径直超脱。以宁玛派的行者来说，到了外气已断、



内气未断时，立即有勇士、空行众前来迎接，比如抛下各种绸缎等，或者让他坐在藏毯上，之后接到铜色吉祥山的莲花光明宫当中。如果是往生极乐世界，那么在临终时，化身的阿弥陀佛就会为菩萨众围绕，或者为比丘众围绕等前来迎接，之后直接就生到净土而超脱了。所谓“径直超脱”，意思是没有后面若干日的中有显现，死时直接就升上去，超脱轮回了。

第二种是不经中有径直下堕。按共同乘所说，造了杀父、杀母等的五无间罪，或者入了密乘以后，跟金刚上师的关系方面出了严重的问题等，破了根本誓言，这样的话，不经中阴直接就堕入无间地狱。那个时候的情形，显密教规的说法也有所不同。按照密咒教规，会出现业审判者（他非常正直，不会把造恶者放到善趣，也不会把行善安排在恶趣），按照显教教规，会出现很多阎魔罗人，伴随着这种前相，直接就堕入地狱了。当然，在无间地狱之上其他业报轻一些的地狱，还是有地狱中有的显现。以上讲到了不经轮回中有的状况。

“除此之外的情形”，指并非径直超脱和下堕的情形，就需要在中有的若干时日中逗留，这期间有一层一层的苦等等。中有的时期，按共同乘来讲在七七四十九日之间，因此就会在这期间安排念经超度等等，不是的话也是在三个七、四个七等当中。总的来说是这样，但也不是绝对如此。比如，

西琼空行母在色达人询问亡者的时候，她会说那个人虽然走了四年等，但现在还在中阴界里飘泊，还没有受生等等。这就像现在的人平均活七十岁，这是一种大致的说法，还有的人能活到八十岁、九十岁、一百岁乃至一百以上，也有的人只活到一岁、两岁或者十几岁等等。总之，业的情况要具体地来看，没有固定的。

在七七四十九天里安住的时候，前一半时期现出与前世色身同类的身形，后一半时期现出与来世色身同类的身形。后者的情形具体来说，假使会生在地狱和饿鬼当中，出现的中有是头朝下走；如果要受生在旁生里的话，有的头上会有竖起的角出现，是横着走的，所以叫“旁生”；假使要受生为天人和人的话，就是头朝上行走的，而且身体现日月的光等等。

再者，造不善业者所得的中有就像黑色牛毛毡或者阴暗的夜色，行善者所得的中有就像白衣光或者晴明的夜色。《入胎经》中说，地狱中有的显色就像火烧焦了的木炭，旁生中有的显色像烟雾一样，饿鬼中有的显色像水一样，人天中有的显色像金色一样，色界中有的显色非常鲜白。这是中有显色的差别。

**如是由中有的苦连接后，开始了后世苦的开端。**

像以上所说，在那个较短的中有时期里，各种恐怖等的

苦连接以后，中有的显现也消失了，当时，自己的业识和投生之处等的因缘一合就投进去了，这样后世的苦就开始了。

从中有结生后有的情形，有胎、卵、湿、化四种方式。如果是胎生，那个中有就会在当生之处见到自己的同类有情，为了想看他们以及一起嬉笑等，就往趣当生之处。接着，对于父母精血起颠倒见，也就是当时父母并未行邪行，却如幻变般见到行邪行而起贪爱。如果要转为女身，就想让母亲离开，贪著与父亲交会；而要受生为男身，就想让父亲离开，贪著与母亲交会。生了贪欲以后，逐渐地接近受生之处，渐渐不见男女身体其他部分而唯见男女二根的相，对此发愤，中有随即隐没，而受生在里面。再者，父母贪爱到极处时，最后都各自出了一滴浓厚的精血，两滴和合住在母胎中像热乳凝结的一层浮皮，这个时候中有就隐灭了。于隐灭的同时，由阿赖耶识的力量，微细诸根的大种和同分精血和合聚集而生，这时识住在精血中，就叫“结生”。人中受生又有福德厚和薄两种情形。薄福者要生在下贱之家，在死时和入胎时就会听到纷乱的声音，以及自己虚妄地见到进入稠密的丛林等中。善业多福德厚者会生在尊贵种族里，入胎时就会听到寂静美妙的音声，以及在自己的幻觉里见到上升到很高的楼阁、宫殿等处。人中住胎经过三十八个七天，在胎中圆满一切肢节，再经过四天就会降生，具体的情形要按照《入胎经》

所说来了解。

如果不想往趣生处就不会去，而不会去就决定不会受生。所以，作了地狱业和积集增长后，比如那些杀鸡、杀羊、贩猪等造恶业的中有，就像在梦中一样，会在受生之处见到鸡、羊等，由于先前的习性，就欢喜地驰奔过去。然后嗔恚生处的色，随即中有隐灭，生有生起，出现地狱的身。其他受生为类似地狱的瘦鬼等中，也是相似的情形。

假使要受生在旁生、饿鬼、人间、欲界天、色界天，就会在受生之处见到自己同类的可意有情，然后对那个境相起欣求之欲的缘故，就往那边奔，之后被所生之处的境界障碍的缘故，顿时生起嗔心，中有随即隐灭，接着就出现生有，后有的旁生身乃至天身等就出现了。

再者，四生当中，湿生、化生、卵生的相，按照《俱舍论》所说，湿生欲求香气，化生欲求房舍，以此欲而受生。再者，如同《俱舍论释》所说，如果要生在热地狱，当时就会希求暖热，要生寒地狱就会希求清凉，以此希求之欲，中有便往趣生处。卵生的受生方式，《俱舍论》中说如同胎生。

像这样，中有最后结生而落于六道各生处，最初的阶位称为“生有”，由此就开始出现后世诸苦了。

### （三）按四谛方式说明本轨组织成佛法道的次第

再者，虽然其他引导方式中，有首先讲业因果的引导，

然而此处按如来首先宣说四谛法时，说“苦当知”那样，先作当知苦——轮回过患的引导；其次作集当断——业因果的引导；再次，道当修——相续中依止道，由思惟解脱胜利和依止善知识两分引导作了道的连接后，真实的道体从归依至上师瑜伽之间的引导；最后灭当证，即以光明大圆满的正行引导作印契后，懈怠者无勤解脱本净彻却的引导、精进者带有勤作的元成脱嘎的引导，整个道轨是这些道分的缘故。

按照宁体派晋美朗巴大祖师传下来的法轨，相应四谛的次第来安排成佛的法道。整个法道的组织，并非像其他引导方式先讲业因果的引导，而是像佛讲四谛法那样，首先，按照“此是苦，汝当知”要知道苦，而作轮回过患的引导。接着是“集当断”，而作业因果的引导。之后就是“道当修”，也就是在相续中要依止这样的道，这里又有连接和正体两分。连接就是思惟解脱胜利发起求解脱心，以及依止善知识作为修解脱道的最大助缘；这样作了道的连接两分引导以后，进入真实的道体，包括内前行从归依到上师瑜伽之间所有道分的引导。最后是“灭当证”，也就是自身本来的大灭谛要现前。这里首先以光明大圆满的正行引导盖了印，然后分成两类修法，包括懈怠者无勤解脱的本净彻却引导，和精进者带有勤作的元成脱嘎引导（其中脱嘎需要以彻却作为前行），由此来成就无上佛道，恢复自己的本性。总而言之，

宁体派成佛道轨的体系就是以上这些部分。那么，我们现在在哪个阶段呢？属于第一个步骤，也就是相应苦谛法，需要了解轮回的过患。

### **思考题**

- 1、思惟轮回过患的必要性是什么？
- 2、生死流程的三段指什么？其情形如何？
- 3、（1）哪两种情况没有轮回中有？

（2）此外情况，最初如何生起已死之心？之后出现了哪些恐怖现相？中有的时间有多长？中有的身形如何？

- 4、本轨是以何种次第安排成佛法道的？

**二、正明 分二：（一）总体思惟；（二）别别思惟。**

**（一）总体思惟 分二：1、六相思惟；2、利根者可达修量。**

#### **1、六相思惟**

首先，思惟轮回的过患分为总别二者。其中初者分六：一、于何处所轮回；二、以何有情轮回；三、于何时间轮回；四、以何方式轮回；五、以何因缘轮回；六、如何以喻表示轮回。

思惟轮回的过患，有总体思惟和别别思惟两个部分。总

体思惟轮回的过患要分成六相，即在什么处所中轮回，什么样的有情在轮回，在何种时间里轮回，以什么方式轮回，由何种因缘轮回，怎样以比喻表示轮回。也就是，要认识轮回的处所、士夫、时间、方式、因缘和表示。

所谓“总体思惟”，是指一开始就要把握住它的总体状况。这里要连接前面，说到此世得到的暇满人身被死无常所左右，很快就被生老病死四大苦河驱赶着，迎来了中阴的苦，之后就连到了后世。这并非像水干、火灭一样一死永灭，而是还要在轮回里受生。受生轮回的状况如何呢？这里从总体上要看到轮回的情形。一旦看透了，自然就退掉了心，不想在这轮回里受生了，而一心想从轮回里出去。

认识轮回的状况，需要知道它的时间、地点、方式、作者、因缘、譬喻。就如同我们要去某个地方，也会从这些方面去了解。一旦知道那个地方时空的状况、缘起运行的状况、因缘的状况，又通过比喻得到确定，那么利根人一下子就会认识到那里非常不妙、非常可怕，之后马上退心，再也不想去了。假使有某种力量一定要抓他去的话，那他是拼命地要逃脱，他的方向跟以往截然相反。就像这样，当我们对这个旷大的轮回，透过六个方面的状况或者六相，思惟得到了认识以后，根性利的话以此就退掉了心，从此再也不求轮回的任何事情。所谓的“生”，代表这一次的轮回生涯开始了，

一段一段的历程出现了，由于他认为这些全是苦，因此一心想从轮回里出去。这样有了厌患和出离的心以后，心就可以完全引到解脱道上了。

### 一、于何处所轮回

当我们还处在轮回中的时候，我们就是在从地狱到有顶之间的三有处所里轮回。也就是说，除了这三有的处所之外，其他的解脱道和解脱果是去不了的，只有这么一种处所。就好比五分生死轮所描绘的圆圈里面的区域，我们现在是凡夫身份，一直在轮回里漂流，我们的来世只会在三有处所里轮转，就是在那个圈里，除此之外，圈外的解脱道和解脱果是丝毫到不了的，这就是我们当前的处境。

### 二、以何有情轮回

按照《入中论》所说，是指有我执和我所执的有情在轮回，从根源上讲，就是有萨迦耶见的有情在轮回。在教法里，龙树菩萨、月称菩萨、法称菩萨等都说到了，先是执著我，再分别有他，这样立了自方和他方以后，对自方起贪，对他方起嗔，由此就起了诸多烦恼，以烦恼造业，由业而不断地受生，像这样在三有的处所里相续不断地轮转。所以，从根源上看，就是指有萨迦耶见的有情在轮回，而没有萨迦耶见的有情就没有轮回。龙树菩萨在《宝鬘论》里说，有蕴执就有我执，有我执就起烦恼造业，由造业就受生。关键就是出



现了我执。当没有我执的时候，就像圣教里说的，破除了我见就不再执我执他，这样的话就不会起贪嗔造业，由此就没有轮回。

或者按十二缘起的教法来讲，众生是以十二缘起的方式在轮转，根本的因就是无明。无明有很多差别，而根本上就如同《释量论》所说，我执和我所执的萨迦耶见无明，它是轮回的根源。因此，总的要这样来认识：虽然也可以说有烦恼和业等的有情在轮回，但万惑之根就是我见，因此就说具有我见的有情在轮回。

### 三、于何时间轮回

众生从无始以来就轮回了，经历了无数生。今后如果不修解脱道，生起无我慧的话，还将无休止地轮回。

要这样思惟：我们在轮回里，过去到底经过了多长时间？未来还要轮回多久？

首先，就轮回中的任何一个有情来说，都是没有前边际的。也就是不会有某个点，在这之前没有轮回，在那时忽然就出现了轮回，不会有这种情况，不可能有一个初际。总体的众生界也是没有前边际，个别的有情比如张三，往他的前世去看的话，也是得不到前边际，他是无始以来就轮回的。这样就知道，轮回是无始以来就有了。由此可以看到，包括我们在内，一切的有情都在轮回里受生了无数次，一次又一

次地来受生，舍身也是无数次，一次又一次地死去。

再看未来的方向。萨迦班智达说，任何种子都没有前边际，但是被火烧了就会出现后边际，与此类似，任何轮回中的众生都没有前边际，但是生起了无我慧的火，烧掉了我执的种子，就可以在他身上出现后边际。这样就知道，虽然总体的众生不论证悟还是没证悟无我，有还是没有后边际，在没有前边际上是没有区别的；但是，如果有解脱道的修行，那就像释迦佛，从前也跟我们一样，从无始以来就轮回了，一切的佛、菩萨、声闻、缘觉也跟我们一样，从无始以来就轮回下来，而不同的是，他们心中生起了无我慧，由此在他们身上看到了轮回有后边际。也就是，在现证无我的不久之后，就彻底截断了轮回之流，从中解脱出去了。像这样，由出离意乐驱使，修以无我慧为核心的解脱道，见到无我而彻断我见，那轮回就有了后面的边，就从中解脱了。

那么，如果不修解脱道，往后的前途如何呢？对于一个凡夫而言，不但轮回没有前际，由于没有生起无我慧的缘故，依然随着我执而转，起惑造业，由业受生，那轮回也是没有后边际的。也就是说，假使我们还是往顺应轮回的路线上走，还是不肯往回走的话，那我们的前途就跟以往一样。我们没有解脱道上的闻思修，没有出现能够对治掉我执的道，那就还是轮回的状况。这就可以看到，以目前的方式走下去，就

还要在轮回里受生，将来还会有无数的受生、无数的轮转。

#### 四、以何种方式轮回

以十二缘起的方式轮回。

总是要按《言教》讲记里所说，认识十二有支的状况；前前生后后的缘起律摄为能引所引、能生所生，从而认识一轮缘起完成的情形；以及思惟惑、业、苦三道。这样就知道，无论是从有顶转到地狱，还是从地狱转到有顶，任何的情形都是由十二缘起的方式在轮转。也就是，从有顶转到地狱，是由于能引、能生因缘和合，而发生地狱的受生；由地狱转到有顶，也是由能引、能生因缘和合，到成熟位就转到了有顶。就像这样，一直是由因位的能引、能生积聚，按照这样的缘起方式，不断地转到这里、转到那里。总而言之，所有轮回里的受生全是以十二缘起的方式在运行。

接着要观察到，轮转的状况是不定的，这是由于因上能提供的缘起各种各样，而且哪个因缘先熟就生到哪里。因此，在轮回里有时候是人，有时候是地狱众生，有时候是饿鬼，有时候是阿修罗，有时候又是天人等等。像这样，在轮转的时候，高下、苦乐、身份、寿量等没有固定的方式。哪怕成了帝释天王、转轮圣王这样的身份，来世还是可能转到恶趣里，或者转成下贱的仆人，做着那些卑贱的事情等等。

要知道，轮回中的种种显现都是由幕后的缘起链在支配

着，所以果上的相状不断地在轮转。也就是，在这个六道轮回里，身是不定的，苦乐是不定的，寿量是不定的，处所是不定的，我们就在诸如此类不定的状况里不断地轮转。比如，不可能一直是个人，这一生是人，来世还是人，再来世还是人等等。也不可能一直在一个地方，这一生在藏地，下一生还在藏地，再下一生还在藏地等等。也不可能一直是享乐的状况，今生享乐，来生还享乐等等。或者，这一世出家为僧，下一世还是出家为僧等等。或者，眷属的状况不可能跟某个人一直都是亲，或者一直都是怨等等，不可能是一种固定的状况。

这就可以看到，由于因位的随机性，所积聚的能引、能生的状况太复杂了，一下子以业果愚造了某种黑业的话，就引出地狱的种子，然后经过滋润，成熟以后就会到地狱里去；忽然之间幡然改悔开始行善，又出现能生到欲界人中的业种，经过滋润成熟以后又会做人；或者行善的时候夹杂着竞争心等，又会引出修罗界的种子，经过滋润成熟以后又变成一个修罗。或者一下子堕为女身，然后由修习的力量下一世又转成了男身。或者成为天王的时候，能生支提供的势力已经耗尽，也就是所生的、所引的全部完成以后，新一轮的能引、能生又提供上去，一下子堕成了驴脖子上的一只小虫。像这样就叫做“轮回”，也就是一直是不定的状况，轮来轮

去，转来转去，不断地在循环，是以这样的方式轮回的。

以上的思惟必须先通达十二缘起的内容，之后再发生具体相状上的认识。

## 五、以何因缘轮回

以烦恼和业的因缘造成轮回。我们对于十种根本烦恼、二十种随烦恼，以及思业、思已业或福业、非福业、不动业等的差别相，要事先得到认识。所谓轮回的因缘，需要认识如何由萨迦耶见生起各种烦恼，又如何以此发生各种业而受生在三有中。

“萨迦耶见”，是将五取蕴计为我和我所的颠倒见，也就是把本来是无常、多体的蕴法，误认为常、一的补特伽罗，执为是“我”。由萨迦耶见将蕴执为我以后，由此分判自他的差别，这样分了以后，贪著自党、嗔恚他品，以此而起贪、嗔。以我有功德等，缘着我相而高举，起慢烦恼。执著我常或我断，起边见烦恼。对于我见等以及与彼相属的各类恶行执为第一，发生见取见和戒禁取见烦恼。如此，对于开示无我的大师和大师所说的业果、四谛、三宝等法，认为没有，起邪见烦恼；或者生起疑惑：到底有还是没有？对还是不对？等，起疑烦恼。就像这样，由我见将生起各种的烦恼。

正是以我见不断地起烦恼的缘故，将会发生各类的有漏业。也就是，随着我见或我执而转，而且有业果愚，身口意

三门造下杀盗淫等的各种不善业，积集非福业。或者随着我见而转，为我求乐之故，去造布施、持戒等的欲界善法，这是修集福业。或者为我求上界的安乐，修上界定，这是积集不动业。

以造集这三类业的缘故，就会随业而受生。也就是，随非福业受生恶趣，随福业生往欲界善趣，随不动业而生在上界。

总而言之，以我执所起的烦恼和有漏业的势力，而轮转在三有诸处。由于惑业的力量一类又一类不断地在提供的缘故，轮回中的生也就相续不断，由此导致我们无始至今接连不断地在三有中轮转。

## 六、如何以喻表示轮回

有两个譬喻：一、水车喻；二、瓶中蜜蜂喻。

水车喻出自《入中论》。按照《自释》所说，执我和我所的世间凡夫，被烦恼、业的绳索所系，依识的动力不断地运转，在生死深遂大井当中，从有顶到无间地狱之间不断地流转。而且，往下自然就下堕，往上却要勤勇励力才能做到。再者，虽然有烦恼、业、生三种杂染，然而没有决定的次第，也就是，当某一轮缘起的烦恼杂染在现行的时候，其他缘起的业、生二种杂染也在不断地运行等。且每日中恒时为苦苦、坏苦、行苦所逼恼，如水浪滚滚而来。至今都没有超出轮转

的时候，以此表示轮回的状况。

瓶中蜜蜂喻详见《言教》的原文和讲记。意思是说，在闭口瓶里的蜜蜂，无论往哪儿飞都只局限在瓶中，飞不到瓶外等等。瓶中的上方表示三善趣，下方表示三恶趣，按照相应的因、果循环不出圈等等的相状，可以认识我们从无始以来就是这样轮回的，或者说轮回的相状绝不出此。

**归摄于此六分中，以思择和止住交替的方式修习。**

从总体上思择轮回过患，就归摄在以上这六个方面里，对此要以观修和止修交替进行的方式不断地修习。

谈到修的状况，用一个例子来说明。有一位比丘思惟自己从无始以来轮回的情形，特别是想到曾经生在地狱里喝烓铜水等的苦状，当忆念这些而想起的时候，身体的毛孔中都流出血和脓。这就是当自身真切地去体会那种无法堪忍的苦受时，单凭思惟的力量就发生非常大的怖畏心，使得身上的毛孔里流出很多的血和脓，以致沾在法衣上变得污秽。当向佛汇报此情形后，佛教导可以穿护脓衣，后来成为比丘十三种资具之一。

像这样，我们只是想不出来，不然的话，在这样的大轮回里，没有一个固定的身份、苦乐、寿量、处所等，从无始到今天不断地转来转去，受了那么多的苦，如果真的想得出来、能看到的话，也一定会出现像他一样的状况。所以，一

定要对于轮回的苦修习厌患，为了让自己不再受生轮回，一定要按这样多去思惟、观察，因为只有这样才能生厌患心、出离心，只有有了出离心，才会一心寻求解脱道。

### **思考题**

1、如何从总体思惟轮回过患？掌握六相中每一相的涵义后数数思惟。

### **要吃苦修的原因**

**因为世间人乃是先以乐开始、后以苦告终，而修法人则是先以苦开始、后以乐告终故。**

轮回苦的修量不容易生起，因为我们无始以来的习性，乐执是非常深重的，因此，这里龙多上师劝勉一定要吃苦修。那么，为什么要吃苦修呢？这一句就说明了原因。要知道，在修作上有两种——世间人的修和学道者的修，世间人每天都要忙好多的事情，那就是他们的修，他们也要修个乐；学道人每天学法、闻思修，也是要修个乐，但两者的状况完全不同。要看到截然相反的苦乐二途：一种毫无前途，唯一以苦告终；一种极有希望，决定以乐结束。一定要看清楚，一个往苦海里钻，一个往大乐洲上走的缘起的差别。

首先看世间人的情形。藏文里是“轮回者”，意思是他



们干的都是轮回的事情，无论怎么做都是轮回的因，出现的都是轮回的果，没有其他的事。他们的情况是怎样的呢？首先受取一个乐，但这个乐是假的，过后会发现已经走到苦里去了，之后越来越苦，最后深深地陷入苦的泥潭、落入苦的深渊，会发现就是以苦来结束的。再看修法人的状况。修法人是以法为业、一心为道的，他一开始会取一个苦。比如世人会说：“那个人怎么出家了？世上的快乐都享受不到，好苦啊！”他舍离了世间的种种享乐，然后到山林中过清苦的生活等等，给人感觉好像是取了苦的开头，但实际上后面越来越乐。尤其在生死之际，可以非常明显地看到，没有比修道人更潇洒自在的了，他是以大乐结束。这就知道俗和道是两条路，走法完全不同。

打比方说，比如一对世间男女，他们在成家的时候举行盛大的婚礼，给人感觉是世上非常喜乐的事情，即所谓的“大喜之事”。这对新人穿著华丽，用各种饰品作装扮，在亲友们的见证下举行非常隆重的典礼。结婚之初，住在新房里，过着很享乐的生活，当他们走出去的时候，在人群中也显得非常幸福，大家都认为他们很美满，一段时间看起来，男的就像白马王子一样，女的就像白雪公主一样。可是过了几年以后再来看，发现他们好像变成了鬼一样，负欠很多的债务，生活非常困苦，之后出现问题打官司等等，出很多的事情；

或者夫妻之间发生严重矛盾，感情破裂，之后离婚等等。像这种情况就看得出，最开始取一种乐，过了一段时间就陷入苦境，往后越来越苦，这一生结束后，来世就更苦了。

以修道为业的人走的是另一条路，也是想离苦得乐，但是他们知道只有修圣法才能得到真实的乐，因此最开始要取苦。就像一般说的“三年苦，六年苦，苦了以后就有乐了”，往后会越来越乐。也就是最初学法的时候，对今天的人来说，十年、二十年以上的苦是一定要吃的，比如每天从早到晚背很多经书，还要思惟很多，各种各样的难关都要度过，在多年里面一点空也没有，有好多闻思修的艰难和困苦要度过。这样吃了十年、二十年等的苦以后，往后就很好了。

就像萨迦班智达所说：智者求学的时候是很苦的，如果一切时都快乐无事，这样放空而过的话是不可能成智者的；如果耽著微小的乐，那会成为获得大乐的障碍。像这样，一开始学法的时候是很苦的，因为要亲近善知识，始终没有放逸的时间，不可能到哪里去玩个什么，或者观光旅游、看影视、聊天等等，从早到晚都在学习，像这样日夜不断地修学。生活方面也很清苦，吃的、穿的、住的都很简单，还会遇到冬天的寒冷、夏天的炎热，有时候还会饥饿、口渴，身上还常常出现劳累、疲倦等等，各种各样的艰苦都是有的。像这样是以苦来起头，他看重的不是世间小乐，不会为了世间小

乐耽误解脱大事。

那么经过了这些苦以后，将来是越来越安乐，越来越踏实，这就是透过吃苦闻思修而得到的。也就是闻思上得了定解，没有什么疑惑，修行上已经转掉了心，而且越来越能把握修心的要道，越练越纯熟、越有力量。一旦上了路，经过若干年以后，修行上就开始有把握了。这的确就像佛所说的，多闻的人到寂静的山林里去实修是很安乐的。他此前已经学得很好，很多法义都通达了、掌握了，心里什么法都有，这样到寂静处以后，一年比一年更安乐，一年比一年更踏实。到了寿命穷尽的时候，就像病好了一样，那是非常地快乐，一点也不害怕，而且心里有把握，往后会走到更安乐的地方。

这样就看到，他先是有意地要取一个苦，他知道一定要刻苦地求学。为了这个，他想多吃点苦，生活上简单一点，不去追求各种娱乐，之后从早到晚一心专注地修学。那肯定是十年寒窗，长年累月地这样苦修。这样做的话，只是前面吃若干年的苦，到了后面是越老越安乐。到了老的时候，智慧力很成熟，修养很好，无论遇到什么，心境都是越来越好。对这个老者来说，由于他是有智慧的，对这个世上的事都看得清清楚楚，而且是有修行的，在他的境界里是越来越安乐。不仅如此，到了来世比今世还要安乐，再来世会更加安乐，像这样越来越安乐，一直走到大乐之处，这的确是最好的路。

这样了解以后就要知道，我们目前在修持上虽然有一点困难，但是只要坚持下去，这个难关不久就会过去。一旦度过了难关，往后会越来越容易、越来越安乐、越来越踏实。

## 2、利根者可达修量

**仅仅思惟如此的轮回总苦即可，无需其他，**

“思惟轮回总苦”，指不是对于六道各处的苦一分一分别别作思惟，而是对于轮回总体的苦由六相透彻它的状况，利根者由此就能退心。譬如，知道轮回唯是苦性，再者，就差别而言，轮回周遍是苦，就时间相续而言，如果不修解脱道，从无始到无终之间将相续不断地落入苦的轮转中。就像这样，一旦透彻了以后，就觉得这里只是苦的轮转、苦的循环而已，丝毫真实安乐都不可得，在这里面再怎么追求、再怎么勤作，连一点意义也没有，利根人在这里很快就会退掉世间心，而转趣修出世的解脱道。

针对今天的人普遍根性钝劣的状况，要在这上面得到一分认识，乃至发展出具相的厌患心、出离心的话，还需要有具体的补充。也就是，在具体认识轮回的性质方面要懂得三苦。本人在讲授有关轮回过患的课题时作过详细的解释，比如，《四法印·有漏皆苦》的讲记，《菩提道次第广论·中士道》的讲记等，这些地方都可以参考。当具体地认识到三苦以后，就能认识到轮回唯一是苦性。接着，对于轮回周遍是

苦、相续是苦，需要认识苦集二谛，以及十二缘起的整个机制，这样在缘起律上就能得到确认，的确从头到尾全是苦。再者，我们最痴迷的是人天富乐，也就是现在人所说的世间快乐。为此要认识到，在轮回里哪怕生到最高处，最终也决定要堕下来，这就是高下循环的道理。这些要依靠《亲友书》作六苦的思惟等等，由此会在量度上知道，以无厌足的贪欲所驱使，会发展出无穷无尽的苦；再者，受生、舍身都是无数的；又是在不断地高下变易，一点实义也没有等等，诸如此类要展开广大的认识。

要知道，这一切都是对于轮回总苦的透视，总的就落在缘起上。一旦明了了缘起，在那上面得了胜解以后，心里一定会确认：这世间一点意义也没有。对于今天的人来说，要发展出具体的胜解以及此后的出离意乐，这些是必不可少的。因为按照今天的状况，也就是人们受的邪熏重、邪见大、乐执深，外界各种蛊惑的状况很严重，而且在世间学习、串习得过多，如果不这样具体、广大地开展的话，像单纯的古人那样，一触及到这些，心上就出现非常明显的感受，这种情况虽然不能说没有，但是寥若晨星，这样就知道，需要具体地开展。

**（二）别别思惟 分二：1、以八热地狱为例详释修法轨相；2、其余同此轨则。**

**1、以八热地狱为例详释修法轨相 分三：(1) 厌患出离；(2) 忏悔立誓；(3) 大悲行愿。**

**(1) 厌患出离 分六：1) 修的方式；2) 依《念处经》详细认识诸差别相；3) 总劝修苦集时数数观阅佛经 4) 需要设身处地思惟；5) 依四分思惟趣入；6) 生起厌患、出离的状况。**

### **1) 修的方式**

但若由此尚不得退心者，当进入别别思惟的阶段。其中思惟六道各别诸苦时，诸大地狱如八层铁房层叠之方式思惟者，是修的方式。

如果以思惟轮回总苦还退不了世间心，也就是还以为世间有乐，还有那种欲求，这样的话就要作别别的思惟。也就是根不利，由于善根福德不够、障碍重等的原因，没法发起那个心，那么针对这种根稍钝的情况，就需要一层一层地对于六道从下到上整个看个透。利根之人善根深，在原理上说一下或者指示一下，就能敏感到轮回的状况，从而彻底退心。如果乐执实在太深重，障得厉害，单单思惟总苦还不行的话，那就需要从地狱到天界，别别一分一分地来思惟苦相。直到认定六道从下到上完全是苦，真实地发生了胜解，的确唯是苦的自性、苦的繁衍、苦的机关，就像这样，心已经认识以后，绝对是毫无意义的，之后就会起大厌患，那么这样也能

达到和利根者一样的退心状况。为此，以下要作六道各别苦相的思惟。这里先以修八热地狱苦为例说明修的轨则，之后其他道的苦相都依此类推。

首先思惟八热地狱的苦。修的方式，就是把它们想成八层铁房子从上到下层叠的状况。所谓“修的方式”，指实际状况不是这样，但是为了修得方便可以想成这样。就像绘画大师绘制地狱变相图的时候，他抓住那种地狱受苦的要点，然后画出能表示那个地狱的图，虽然不是地狱的原貌，但也可以了。像这样，为了方便观修的缘故，就想成八层铁房子层叠，表示有这样的八层地狱，位置是从上到下一层一层地出现。

## 2) 依《念处经》详细认识诸差别相

于总地狱有不可思议那么多处所、苦相、名称的差别者，需按《念处经》所说那样了知。

总的地狱的状况，有不可思议那么多的处所、苦相和名称。“差别”指各式各样，由于因地所造的业不同，导致所感生的地狱有五花八门的处所、苦相；由于这些现相的差别，给它们立的标志性的名称也就千差万别。对于这些需要按照《念处经》所说的那样来了解。意思是，地狱不仅仅只有引导文里提到的八寒、八热、孤独、近边这样十八种，其实差别是很多的。在引导文中只是约略标举一下，指示出一些代

表性的苦相，让我们大致知道苦的状况、苦具、寿量等等，要想广大地了解地狱的情形，就需要按《念处经》来认识。这里与宗喀巴大师在《道次第》里指示思惟恶趣苦等时所说的是一样的。

在我们地球上能看到的在这方面讲得最广的佛经，就是《念处经》，那里的确说到了极多的地狱种类，所以，我们通过学习《念处经》来发生认识是极其重要的。前代有些还魂者，常常在境界里见到罪业深重者堕入地狱的情形，在他们的游记等中，会讲到很多地狱的名称，其中多数都是不为人知的。又像白玛灯登尊者，在他的传记里，光是谈到做枪支弹药而受生到的地狱，就有非常多的不同的名称和处所。又如华智仁波切讲述饮酒的过患时，也讲到很多地狱的名称，这些都是一般人没听过的。其实就像《念处经》里所说的那样，由于众生造业的状况无数，因此感现的地狱处所无数，受苦的状况无数，因而安立的名称无数。

### 3) 总劝修苦集时数数观阅佛经

于修轮回过患及业因果的此诸阶段，对《百业经》《贤愚经》《念处经》《富楼那因缘》等的这些圣教，需要数数观阅。

这里总的提及，在外前行后两大部类修心的过程中，对于这些重要的佛经要反复、多次地去阅读、思惟。如果没有



这个量，对于业果和轮回苦的真实胜解是难以发起的。

这里提及的经教，也是怙主法王如意宝在生时着重强调的。比如，法王在《四乘指归》中制定的四年教学计划里，第一年大半年讲授《百业经》。当时也是强调，在缘僧众造口业等很重的罪业上，都要对照自己反省，然后知道恶业的可怕，当时也是引导大众一起发誓来断除这些恶。再者，怙主法王讲过三次《贤愚经》，当年法众少的时候讲过两次，后来学徒多的时候讲过一次。按照前代大德所说，《贤愚经》要以讲闻的方式学三遍。在《菩提道次第广论》里，我们很熟悉的噶当派朴穷瓦大德说：“我至老时，依附贤愚。”可见要特别重视《贤愚经》的修学。再者，《念处经》的内容是最多的。宗喀巴大师在《道次第》里尤为强调，再三地劝导需要数数观阅、数数思惟。这是部头最大的经，长达七十卷之多，在汉地很早就翻译过来了，属于小乘经中极重要的一部。

需要数数观阅的原因是：假使对于《念处经》，数数地阅读了、思惟了，那将对于轮回过患和业果发生非造作的真实信心。所谓“造作”，就是当看到轮回现相时，第一感觉还是认为有乐，认为这个很好很有意义，只不过后来心经过一种造作或者做作，改成认为这个是不好的。所谓“发生非造作的真实信心”，就是无论见到什么世间现相，直接的观

感就是不好的、过患无穷。看这个世界就像大苦海、大黑洲、大火坑，哪怕再多的乐也都感觉跟毒药一样，或者各种各样迷人的事情就是要吃你的，在轮回里再怎么搞都是往苦里走，像这样，心是真实地会起。再者业果方面，真实地确认决定如此，由善业决定发生乐果，由恶业决定发生苦果等。这不是心里还蒙昧，没有这种感觉，通过造作把心调到这上来，而是会直接起信心。怙主上师在晚年的时候，本来也有讲《念处经》的计划，但遗憾的是众生福薄，过早地圆寂了。

不仅如此，在这里还需要补充其他经教。在思惟人间八苦时，按照晋美朗巴祖师的法轨，要重点地学《处胎经》和《入胎经》，这在《宝积经》等的经集中载有。实际两部经大同小异，一部由唐代的菩提流支所译，一部是义净三藏所译。此前我们对于《处胎经》，已经作了具体的讲授。此外还有《杂宝藏经》《百喻经》《阿含经》等，如果时间充裕的话，都要数数地观阅，乃至历代的感应故事、因果故事等，常常阅读这些会发生深刻的观念，当观念非常深的时候就会起作用。如果量少，尤其现在处在无因论、享乐论、世间有意义论等的各种邪论调的感染冲击之下，修行人对于苦和因果尤其难生胜解，要知道这上面真实的难度。

在修六道苦的时候，除了人道的苦要密切地结合《入胎经》《处胎经》外，其余五道的苦都要细致地阅读和思惟《念

处经》。比如，阿修罗的苦和欲界天人的苦，只有在《念处经》里能看到那么详细的描述，只有详细阅读了以后，才知道引导文里纲领性的指点落在哪里。其实看过一遍就已经明白了，但是没看过的话，只有引导文里那一点是不够的，始终是抽象的或者一星点的认识，也就没办法结成胜解。譬如天界的苦，从四王天一直学到三十三天，这上有几百页的内容，有上百处的描述，一个个看过了，就知道天界虽然非常享乐，但过后不过如此，全部要堕落。这些都学过了以后，心里就有胜解了。

当胜解真实地发展出来以后，对轮回就没有任何希望之心，一心想求解脱，今生就想命终之后往生净土，对于轮回的事情看得很透了，这些就是数数看、数数思惟的结果。“数数”很重要，不要以为那些描述千篇一律，虽然确实差不多，但必须学过了那么多个例子，经过那么多次反复地思惟，最终才结成一个观念。就像世人推行某种理念或者推销某种商品时，会密集地去熏入，结果人们就会结成一个观念那样，只不过这里是正思惟。这样看清楚以后，心就放下来了。没看清的时候，始终感觉轮回里还有什么东西很好；一定要直接看，看完就彻底拉倒了，所以，不能避开也不能偷巧，这是历代祖师共同的主张。

## 思考题

1、思惟世间人和修法人所走道路的差别，认定修法之路后，对吃苦修发起决心。

2、思惟八热地狱苦时，修的方式是什么？

3、怎样才能详细广大地认识地狱诸差别相？

4、在修轮回苦和业果时，需要数数观阅哪些佛经？这么做有何必要？

### 4) 需要设身处地思惟

思惟诸差别苦相之时，不是向外对某个人被割截的苦状如看戏那样子，而是要像自己真实受生在彼彼处后，真切受苦那样一种来思惟。

“诸差别苦相”，这里指八热地狱每一类当中各种受苦的状况。当思惟的时候不能作观众，而要当成是主人。“观众”，就是自己与受苦者成了两个人，自己在看着那个人被割截等受苦的情形，就像看恐怖剧一样，那样子就与己无关。所谓“当成主人”，就想那个受苦的罪人是自己，像自己真的就生在了那些地狱的处中，身心上真正地在受那样的苦一样来思惟。

比如，生在等活地狱，就要想：那个经上所说的叫做“等活地狱”的处所，自己业成熟的时候一刹那间就生在那里了，

然后就是那样的身体，处在那样的环境里，之后彼此厮杀，一刀砍过来，就受着那样的苦等等，这就叫做“设身处地地思惟”。如此才会知道，我假如生在那里就是这种状况，它的苦相如此，环境如此，受苦的时间如此，心上的状况如此等等，那才知道：“这个处境是非常可怕的！”之后才会对此发生厌患出离。自己与那地狱远吗？当然不远，因为造过那样的业，也就会生在那里。“那我应该怎么避开？怎么出去？”这样才跟自身联系在一起了。

譬如，那种地狱是说妄语者感现的，那就想，我自己生在那里的时候，舌头怎么被拉出来割掉等等。那个时候就想：“我自己造了那个妄语业，然后真的就生在那里，就会受那样子的大苦！”那样就跟自己联系起来了。自己只要造这样的业，就会在自己的身上现出那样的果报来，而它受苦的情形是这样的。这样就叫切身地去体会，由此这一切都成为自己身上会发生的事，才出现厌患出离，才出现对轮回状况的真切认识。

### 5) 依四分思惟趣入

**思惟此等苦时分四分：一、处所；二、色身；三、苦相；四、寿量，如同修习暇满时那样。**

思惟时分成四个方面，来把握住生在那里的命运状况。譬如，我们要观察一个地方的时候，就会想那是个什么地方，

在那里出现什么样的身体，会在那个地方受着怎样的苦，而它的时间会有多长。那么，这四个方面就是所谓的受苦的处所、受苦的身依、受苦的状况、受苦的时间。由这四个方面就能把握住那个地方的果报情形。

举例来说，就想自己生在了无间地狱。就像《引导文》所说那样，处所是怎样一个燃烧的大屋子，里面是怎么样烧着熊熊的大火，这样就是去看它的地方。然后，我是由于造了那种重罪就会出现那样的身体。在那种烈火当中，身体看不到，烧成火了，苦的状况是身体和火分不出来，像这样不断地烧。烧多久呢？一个中劫。像这样四个方面合起来，大略地有一种具体的认识了。

其他像黑绳地狱、烧热地狱等，都是这样从四个方面去认识。假使要结合《念处经》所说，那里面就会说到是一个什么处；当时身体的状况是如何的；在那里面一幕一幕受苦的情形如何，身上怎么虫子钻、被咬食，或者狱卒怎么追赶，爬树、被刺等等，这些就是苦相；之后，可以看到它要持续多长时间。这样子就会知道，原来由造这样一种业，生在那里的时候，就是那样一种环境；当时根身是这样的；接触到境界的时候，是那种具体的苦的状况；而且，一直到业气未尽之间，在非常长的时间里不断地变现那种苦，寿量是那么漫长等等。就像这样，从这四个方面设身处地地去思惟，落

在这种果报当中是什么样的状况。这样就会一个一个把握到那个异熟果报的情形了。由这四个，我们对于这些地狱状况的认识就会越来越具体化了。

#### 6) 生起厌患、出离的状况

如是思惟时，心上极清楚地现出彼苦而起厌患时，随即生起于彼求解脱的心即是出离，故在出离的果和意乐中，此是出离的意乐。

这样一个个思惟的时候，就要一分一分地出现厌患和出离。这里要了解，厌患和出离是怎么来的？是什么一种心的状况？再者，出离是指什么？次第上是这样的。

按照这样设身处地分四分具体地思惟的时候，心上要极清楚地现出那种苦的相状，当现出的时候就非常真切。就好像以比量的认识，很清楚地了解了某一种恐怖事件，当他的心现出来的时候，他有一种厌患出来了。自己已经很真切地知道那个苦太难受了，之后就不想要那个苦，产生一种厌的状况。这个就叫“起厌患”，一想到那个苦就没法接受的。这样子的時候，接着他就想：“我一定要脱离这种状况，一定不能陷在这种状况里！”他有一种想从中脱开来的心，这种心生起了就叫“出离”。总而言之，前面知道苦患以后起了厌，之后自己有一种主动想求解脱的心，这个就是出离。

出离也有所谓的果和意乐两种，这里指出离的意乐，实

际出离的果就是解脱，出离的意乐就是求解脱的心。这样了解以后就明白，修每一种苦的时候，要发生这样的效果。就像这样，按照地狱的每一种去思惟的时候，常常会出这样的两种心，最终要落到出离。比如说，出现了一种非常可怕的说妄语的地狱，一旦知道这里这么可怕，他马上就起了厌患，就有点怕怕的。然后就想：“我也常常这样说妄语的，那我就会掉到那里面去。”就想：“怎么才能从中脱出？我极力地要从中脱出！”这个样子他就有一种求解脱的心，它就是这里出离的意乐。

对于八热地狱，这样一路地想过去的时候，想到每一个地方都会发现：“我本来就是有很多罪行的人，往里面一看，竟然受这样的苦患。”这个时候就有一种厌患，一看到的时候，心里就怕怕的。然后就想：“这个可怕，到时候我就要堕进去了，我怎么能设法脱免这种命运？”这样他有一种出离的心，其实就是求解脱心。那么，整个地狱一个个看过以后，他就常常会发生求解脱的心。再带到整个轮回里面，看到每个都是一个监狱。有一些受苦极重的，有些是次一等的，还有一些就是让你先享受一下，然后再去受各种的刑罚，所谓的软监狱、硬监狱。整个看过来，轮回全是这样的，那么他就感觉很可怕了。知道每一个的患就起厌，就想求脱，像这样，逐渐地会发展出求解脱心或者出离的意乐。



## 思考题

1、如何由处所等四分设身处地地思惟八热地狱诸苦？  
思惟时心上需现出何种相状？由此会发生哪两种心？

### (2) 忏悔立誓

而受生彼等地狱之因，即是由三毒所引发的十种不善已积集上品者，然而主要是由嗔恚所引发的杀生等故，且如是诸业，自相续中无始以来已积集有不计其数之故，圆具四对治力而忏悔彼等罪业。又发誓，心作是念：“未来如此的嗔恚恶业，纵然肉被揪成一块块而遭屠杀，我也绝不再作！”如此认为而立愿。

这里修忏悔立誓时，首先要明白受生地狱的因，就是由贪嗔痴三毒所引发的身语意十种不善业已积集到上品程度。这要根据《念处经》所说，八热地狱里的每一种地狱都是由那些具体的杀生、偷盗、邪淫、妄语、邪见等的业而造成的。而且从主要方面来说，就是由嗔恚引发的杀生等的业。那么衡量受生地狱的业因时，我们作为轮回中的凡夫，自从落入生死之后，有那么大的我执，尤其在不合自己心意时会起好大的嗔恚，以此作很多损害性的业，或者合乎自己心意时就起贪欲、竞争等，由此也是直接、间接地造各种地狱的业。

那么，按照今生的状况往前推的话，前世也差不多有同等的习性。这就知道，从无始到今天为止，积聚了数不清数量那么多的地狱之业，而今还没有现行果报，都藏在自己的相续当中，或者说在八识田里已经熏下了地狱的业习气。一旦成熟就会当下变出地狱的苦相来，那时就会像《念处经》所说到的那样，深陷在那个地狱当中。因此，为自己的前程着想，现在就需要圆满具足四种对治力来忏悔这些恶业。

再者，从未来的方向来说，一定要有一种发誓，以誓愿的钳制力量控制住心，将来不要再造这样的业。而这个发誓需要有一种大的力量，也就是要这样想：“像这样的嗔恚恶业，未来即使我的肉被揪成一块一块，然后被宰杀，我也绝不再造！”因为肉揪成一块块只是一时的痛苦，过后就没有了；假使造了地狱的业，将在不见边际的年劫里受那种极其难忍的苦，前后比较来看，后者比前者深重无数倍，因此我宁可死也不造。这里对“死”的表达，就是身上的肉被揪成了一块块，那种苦我也忍住，绝对不去造那个业，要像这样发誓。那么当誓愿力足够强大的时候，将来碰上这种情况，自然出现誓愿的力量，遮止自心不去造那个恶业。

在针对地狱业因，自身一分一分地修习了忏悔立誓以后，还要推己及人，发生大乘的大悲行愿。要想到，无量的母有情都深陷在这种状况里，因此，不能只顾自己一个人，

而需要在如理修心后发展出大悲的意乐，之后祈请三宝作及时救度。那么修每一分苦的时候都连接上这个大悲行愿，就可以退掉作意为自己的意乐，而发展出广大的悲的意乐。前面说到的“出离”，不光是自身出离轮回的苦因苦果，还要助一切有情出离轮回的苦因苦果。

### (3) 大悲行愿

于已生彼处的诸有情知母、念恩，发起欲报恩之心，心作是念：“愿此等母亲舍离如此的苦因和苦果！”即是欲——与此相联，又作是念：“若能舍离该有多好！”即是愿——与此相联，又作是念：“我当令彼等舍离！”即是誓——与此相联，即是具足三关联。舍离此等苦因苦果的无欺归处即是三宝，于三宝祈请后说：“令我正住地狱的此等老母有情，现在就及时性地、迅速性地于此住处、此坐垫处，从苦因苦果中得以解脱！”说后迫切祈请三宝，即是念修“上师佛乃众生怙”等<sup>1</sup>。

对已经生在热地狱中的那些有情发生大悲意乐，首先要知道，他们的身份都是我过去世的母亲，然后，要念及那一世他们做我母亲时，曾经给予我的世间和佛法的恩德。这样

---

<sup>1</sup> “上师佛乃众生怙，精勤于救众生义，大力能除众怖者，我等今起恒皈依。”“呜呼大悲三宝尊，如来您具救护力，今祈加持我等众，顿脱六道生死苦。”“勇士您具大悲力，宿生余业已猛起，切莫空舍勿懈怠，大悲佛心今当照，拔我等出生死泥，速引三身胜果位。”

想起母亲们的恩德后，就发生“我要作报恩”的分别，也就是心里想：“母亲们有这么大的恩，他们现在这么可怜，不靠我靠谁呢？我一定要报恩！”这样就发生了报恩心。

有了报恩心，接着要发展大悲的意乐。大悲意乐又有欲、愿、誓三分的发展。也就是，首先是一种欲乐或欲求：“但愿我的这些受苦的母亲们，能舍离这样的苦因和苦果！”接着，与这个欲乐相联就发生一个善愿：“如果他们能舍离这样的苦因苦果，那该有多好啊！”心里这么想就是发生善愿。跟这个善愿相联，进一步推起：“我是他们的孩子，应该由我来做，使他们舍离苦因苦果！”这样就承担起来了，这就是立了誓。这样推进的时候，先是一种欲乐，唯愿他们能舍离苦因苦果；接着就推出在果上的一种善愿，“但愿他们真地能舍离，那该有多好！”接着，光是旁观时的一种善愿还不行，应当再推进一步，由我去把他们拔济出来，使得他们脱离这样的苦因苦果，到了这个地步，主动承担的心就出来了。

承担心出来后就想：“我目前的力量是很差的，我要求一个真正能做到使他们舍离苦因苦果的大归依处或者大救度者，它是无欺的归处。”所谓“归处”，就是在苦难中靠谁呢？靠父母、诸天、诸神、权威，或者某些物质、科技、药物等的力量，是没法做到的，只有靠三宝，它是真实可投靠

处。由于三宝具有无上的智慧力，只要具信心的话，三宝就可以拔济有情从粗到细的一切苦难。这样就认定了，能够救度一切有情脱开这些苦因苦果的真实投靠处唯一是三宝。这样的话，作为一个力量尚弱、但立誓一定要拔济诸母有情苦难的行者来说，除了自己立誓之外，还应当祈请三宝。

所谓“祈请”，就是去求三宝。由于自己有这样的善心，而三宝是愍怜的，他有智慧能見到我的祈请，有大悲对众生怜同一子，而且有力量能无碍地入众生心，好比我们替别人祈请佛菩萨，佛菩萨就能相应地救助那个陷在苦境中的众生，这也属于行者的向上祈请，那么现在为了向下救度苦难有情，就要向上祈请三宝，以这种连接的力量，三宝的救度力就会入在那些众生的身上。

这样祈请后，口里要说出来，它是一种极其迫切的请求。这种表达就是：“现今正居住在地狱苦海中的这些母有情，我还没有能力救拔，现在请三宝及时性地、迅速性地，就在这个住处、就在这个坐垫处，解脱掉他们的苦因苦果！”这里从时和处两点可以看出迫切的心态。时间上，是“及时性地、迅速性地”。“及时”就是不隔一个刹那，“迅速”就是不要延缓，非常地速疾。地点是就在此地、这个坐垫处，一切地狱的母亲们在这里就要解脱，不要到了别的地方才得解脱。这就表示大悲的迫切，就要在这个时候、这个地方办到，

那么三宝也不会认为你过分，而是认为你的悲心还是可以的。

这样迫切地向三宝祈请，口中要念诵仪轨文，就像前面所说一样，没有第二种修法。（念诵内容请见《三殊胜实修引导讲记》。）

于遍知父子之法轨中说，对作意私欲的意乐需要无待强力而退心，指的就是这个修法。

“遍知父子”，指龙钦巴尊者和晋美朗巴尊者。他们的法轨中强调说，对作意自利的欲乐需要不必勤励而退掉这个心，说的就是以上这个修轨。

这是讲，不必另外单独做什么，在思惟轮回过患的此时，一路连下来，由知母、念恩起报恩心，然后以三关联的方式连到祈请上，按照这种方式就可以善巧地退掉小乘心，也就是只作意求自己解脱的心。因此，一路连下来的时候，就不能单想我自己。前面的厌患出离、忏悔立誓虽然是考虑自身，但这里要进一步推己及人。不是局限在为自己求解脱，而是想到尽法界量中的诸母有情，以这个方式发展出大悲意乐，发起承担的心，然后祈请三宝。这样一段一段修下去，自然就退掉了小乘的下劣意乐。

## 2、其余同此轨则

如是六道其余诸苦，也都由处所、色身、苦相、寿量四

**分作细致思惟后，厌患出离，忏悔发誓，知母念恩等，修习与以上相同。**

在认识了修热地狱苦的修轨以后，还要将此轨用在六道其余种类苦的修习上。“其余”包括此外的八寒地狱、孤独地狱、近边地狱，以及饿鬼、旁生，还有人类、阿修罗、欲界天、上界诸天。修法的轨则先是思惟苦，之后发展道心。思惟苦又要由处所、色身、苦相、寿量四分来作细致、具体地把握，由此会对苦有真实的观感。

以此作为基础，要发展的心，第一是厌患出离。也就是当心上极清晰现出苦而厌患的时候，就想从那里解脱，这种求解脱心就是出离，指出离意乐。

之后，思惟自己从无始到今天造下了非常多的诸道业因，若不忏除，在成熟之时将受生在那一道里，去感受那样的苦。因此，为自己的前途着想，应当对于以往所造的这类业因作悔除。这又要具足四种对治力，来破坏掉能感的种子功能。再者，往未来的方向看，不能再造这些业，由此要发誓，以誓愿的钳制力量就会控制好自己的身心，不去造那些业。

接着，所谓大乘的修法，特别是遍知父子的法轨，需要去掉自利的意乐，也就是不能光想着自己求解脱，与此同时还应当修大悲行愿。这又要透过知母、念恩等以上所说的修

轨，发展对法界全体的母有情们以念恩而想作大报恩的心。为此发生拔苦的欲、愿、誓三种心，最终达到的誓就是真实的增上意乐，要自己一人为所有六道有情拔除苦因苦果。那么，在思惟某一道的时候，就针对那一道的所有有情立誓作拔济。然后想到，自身的力量目前还不够，而具有最大的威神力、能令一切有情离苦的真实归处就是三宝，因此至心地祈请三宝，迫切的心是当时、当处就要得解脱。这种迫切的悲心起来以后，就诵仪轨文来作祈请。这就是圆具道分的苦的修法，也正符合遍知父子的法轨，也就是不落在小乘的自利意乐上，而是将一切六道有情都度到解脱彼岸。这就是六道诸苦的修习轨则。

### 饿鬼苦的修法

首先要依照《念处经》了解到，总的饿鬼有不可思议的处所、苦相、名称的差别。《念处经》里举了三十六种，那里面具体地说到以悭贪为主的业生在什么处所里，有环境的描述，又讲到那些苦相如何、名称是什么，这样一个个认识以后，就知道在这个世间界里有无数的饿鬼受报的情形。

接着，在思惟饿鬼苦的过程中，对于《念处经》为主的相关圣教需要数数观阅。在思惟饿鬼诸差别苦相时不要作观众，而是想自己以相应的业真实地生在那里后，是怎样一种受苦的情形，要作真切地思惟。在《念处经》里有非常具体



的描述，对此要按照四分内容去相应地把握。再者，《法轨》或《言教》的引导中摄成外障、内障、特障三类，实际是对于《念处经》经教的摄集，组成一种便于修心的轨则。

比如按照《言教》来思惟，那里说到三类饿鬼的时候，首先思惟外障饿鬼。讲到他们生在什么样的处所里，就想自己已经生在那里了，受报的主体叫“身依”，就想自己已经得了那样的色身。比如，腹部像一个地区那么大，身体非常地高，四肢很细，蹒跚而走，非常吃力。走路的时候，关节处都冒火星，而且发出五百辆马车拖过地面那样的巨大响声。在整个环境里，百年不闻浆水之名。以迫切寻求食物的欲加上业就会出现幻觉，比如看到了前面有河流、树林等，身体就往那边走。这时候如何处在饥渴逼迫的状态，又是如何辛苦地求取，身体是那么地累，却还是被饥渴的心驱使着不停地往那边奔。结果到了近旁，只见到一个非常深的山谷，里面一滴水也没有，或者到近旁一看，只是脓血充满的河。要么就是枯枝败叶，到处都是枯焦的状况。像这样，处在非常大的忧戚苦中。这样的苦要延续多少年呢？譬如要感受一万年，这就是寿量。这些都要根据具体的状况来思惟。

《念处经》里非常详细地讲了三十六种饿鬼处，讲到每一种饿鬼处是由哪种业感得的，很具体。那么，我也造了那样的业，就想自己造的业已经成熟，一刹那间果位识出来就

成了那样的饿鬼，处在那种处所里，要具体地把处所和身体的状况，按照经教所说在心前现出来。然后在那里受好多的苦，比如受饥渴之苦，或者受到压逼、被咬、被打等等。寿量很长，乃至业功能没有消尽之间是摆脱不掉的。就像这样，按照经教所说，设身处地地那么去想，当那个苦很清晰地现出来的时候，就感觉这种苦太难受，没法忍了，心里很厌患。这时候就想：“我一定要从里面脱出来，陷在这样的饿鬼界里太可怕了！”会有一种主动想从中脱出的心，这就叫“出离的意乐”。这样思惟之后，厌患和出离就逐步发生了，它不是凭空的，而是真切地了解那种苦状，而且知道离自己很近，因此就迫切地想从中出来。这样就发展出了一分道心，不像过去那么麻木了。

之后要认识受生饿鬼的因是什么。总的以修集中品十不善业会受生在饿鬼界，特别是以慳贪引发的各种恶业，这些都要透过《念处经》来认识。那里说得非常细致，讲了具体的业相和果相之间的关系。认识之后就知道，原来饿鬼身是这么出来的。再结合十二因缘，正是由无明业果愚的驱使，自身为了贪一点小便宜，以慳贪说谎、行骗等等，结果第二刹那就在识田中熏建了业习气，这个叫“因位识”。一旦到了成熟之际，就成了果位识，然后就变现出饿鬼的根身器界。那么，我从无始以来，相续中种了不可计数那么多的饿鬼业

习。想一想，这是非常容易的，为了得一点利益，很是悭吝、嫉妒等等，之后一下子就会造那种业，尤其一般的世间女人更容易造。这样的话，我相续中肯定是有的，有的话我一定要忏悔，这时就要以四种对治力去悔除。之后要发誓：“以后即使我身上的肉被揪成了一块块，然后把我杀掉，也绝不再造悭吝的业！”这样就有控制力。然后常常这么想，当遇到那个境缘时，誓愿的力量就会保护自己不再去造，这就是能防护的力量。怎么能防护呢？就是那个誓愿心警策得很厉害，誓愿发得很厉害，到那个时候自然就防护住，不去造了。

之后要想到，饿鬼界里有无数的母有情，也是透过知母、念恩，发起一定要报恩的心。那么，无数的母有情处在这种苦状里，光是想报恩还不够，一定要有主动承担的大悲心。为此又要通过欲、愿、誓三层逐渐地推进，推到极致的时候，就发誓由我来把深陷在饿鬼界里的一切母有情都拔济出来，然后去祈祷三宝。这就是圆具道分的饿鬼苦的修法。

### 旁生苦的修法

旁生有不可思议的处所、苦相、名称的差别，对此由《念处经》等经教、真实的资料，以及通过身边的见闻等容易得到了解。比如在一块草地上有多少蚂蚁，在一方水域中有多少水族，一观察马上知道有无量无数。在思惟的时候，需要对《念处经》数数地观阅和思惟，因为海中旁生、龙类，或

者其他旁生受报等的情形，佛经中有具体的指示，其中很多超出我们认识的范畴。而且，对于《言教》里的描述，或者各类讲述旁生受苦的书藉，也要多看、多思惟。

思惟的时候，从处所、色身、苦相、寿量四个方面来把握旁生命运的状况。以家养旁生为例，比如一头驴，在前世造的黑业成熟之际，一念就受生在驴腹当中，从此就在这样的人间之处，关在污秽、潮湿等的驴圈里，没有自由。所得到的驴的色身，长了几年很快就成了人类的工具。之后，这个身体一直受着驱役为主的很多苦。也就是，这个身体要驮很沉重的东西，一步一步地往前走，主人由于贪心，总是让它驮过分的货物，走不动就用鞭子抽。上坡、下坡的时候，由于背负的重物往后倾、往前倾，就会磨破身上的皮。而主人又不加体恤，这些伤很快就成了疮，烂坏掉，又被虫咬等等。像这样，一年四季都处在非常重的驱役苦当中。再者，由于自身的福报有限，还有冬天寒冷、夏天炎热的苦，在服劳役的时候也是备受饥渴，在生病的时候更是历经艰辛，这样子熬过去，每天都走非常多的路，各种的苦压在身上。再者，一直处在愚蒙的大苦当中，很少有顺福德分的善业。这样在十多年里受苦以后，到了衰老之际还有非常多的老苦、病苦。之后，很快要被宰杀，像现在就是送到屠宰场，进入宰杀的机器中，很快被切成了一块一块的肉等。

要想像：自己一念间就入了驴胎，经过了住胎的苦后出胎，之后就开始了这样的命运。这样思惟的时候，要极清晰地现出自己就是那头驴，就是这样的身体，有这样的驱役苦、愚痴苦、寒热饥渴苦。活一世一直都在还债，一直处在无暇中，很难有积一点点善根的机会，除非有时候修一点安忍，但是驴的脾气也很犟，常常起很大的嗔心等。这一世过了以后，还是绵绵无尽的恶趣的苦。就像这样，感觉非常地苦、非常厌患。一旦堕成驴之后，天天被鞭子抽，驮那么多的重物，处在那种业报的系缚当中。这样产生了厌患心之后，发起想从中脱出的心，再也不想入驴腹了，这个想从驴的身份中求解脱的意乐，就是道心的一分。

就像这样，按照《言教》《念处经》等，以及各种相关资料，从四分去思惟野生旁生、家养旁生等的各种苦状，每一种现出来的时候都会起厌患。然后就想：千万不能堕在这一类的旁生当中。比如不能成为豹子、豺狼、老鼠、鱼、虫子等等。当那种苦很真切地现出来的时候，心里就很厌患，很怕生在那里，千万不要生在那里。这样自己就有一个“不想入旁生道”的心，这个心就是这里的出离意乐。

在发生了厌患出离以后，还要想到，受生旁生的因，总的来说是下品积集三毒所引发的十种不善业，主要是以愚痴所引起的黑业。以这个缘故，自相续中无始以来集聚了不可

计数那么多的旁生的业因，现在还没有受报，如果不忏除，当某一个业成熟的时候就会掉落到这种苦圈里面，因此，要以四力忏悔过去的宿业。

之后要想到，这样的烦恼习气还没有根除，遇缘就可能现行，因此要发誓：“未来即使我身上的肉被揪成一块块然后杀掉，也绝不再造愚痴的业！”因为自己身上的肉被揪成一块块然后杀掉只是暂时的痛，如果堕在旁生界里，那就像《念处经》所说的，千生万劫也难以超生。心被非常深重的愚痴黑暗所覆蔽，非常难转过来，一直都在那种串习当中，心识连稍微动一动都是很难的。这样就知道，那个等流非常可怕，那种恶习连绵不断地增长，只会使自己在不见边际那么多的年劫里，一直陷在水生、野生等的旁生类里，非常地可怕。这样的话，我宁可这一世惨死，也不要千万生落成旁生的命运！这样知道以后，就开始猛利地发誓：“将来绝不再造那种畜生业！”也就是一定要有遵循人天善道以上的智慧。从最低标准来说，我们做一个人应当守仁义礼智信，不能颠倒人伦，从这里开始辨别什么是善、什么是恶；在这基础上还要进一步升华，修持广大的善业；之后发展到出世间走解脱道；再发展到大乘的意乐，求无上菩提普度众生。那么我一定要这样子，不要堕到畜生的状况里，像现在鼓吹的各种畜生一样的见解、行为，我绝对不去做。要像这样发起

坚定的誓愿。

这样忏悔立誓以后，还要发展大乘的大悲行愿。应当想到：现在生在广大旁生界里的各种众生，其实都是自己的母亲。之后想及它们过去曾经给予我的世间、出世间的恩德，又看到它们正陷在旁生的苦难里，不靠自己的孩子靠谁？我不去救谁来救？像这样想到母亲们的苦状，应当是无法忍受的，然后发起“我一定要报恩，不报恩就不算是人”的心，这样就起了报恩心。

之后要发展出一层比一层更大的悲的意乐，所谓的欲、愿、誓。首先想：“所有堕在旁生界里的母亲们，愿它们都能远离旁生的苦因和苦果！”要有这样一种欲。然后想：“这些母亲们如果能够舍离旁生的苦因和苦果，该有多好啊！”也就是不要再这样受奴役，落在愚蒙当中，愿它们能一身轻松，从此焕发出智慧的光明，从而得到安乐，这样就生起了愿。但是，只是一种旁观的心态，愿它们这样实现，自己不去做也不行，应当像父亲看到孩子掉落到粪坑里，直接跳进去把他给拉出来那样，进一步要发生“誓”，也就是主动承担起拔苦重任的增上意乐。要这样想：“所有旁生界的母亲们，由我来拔济它们，让它们都脱开这样的苦因苦果！”这样心就发到最大了，一个人担负起救度所有旁生界母亲们的重担，对每一个都要拔除它作为旁生的苦因和苦果。

与这个欲、愿、誓相联，接着就要祈请无欺的归依处三宝。也就是想到：让法界所有的旁生母亲们，真正舍开苦因苦果的无欺归处只有三宝。这样认定了以后，就要向三宝祈请，请求三宝加被，满足我的心愿。这是非常迫切的祈请，需要有一种悲的状态达到极致的心力，也就是想：“现在法界里处在水、陆、空等旁生界里的一切诸母有情，不隔第二刹那、非常迅速地就在这个住处、这个坐垫处，全数地解脱旁生的苦因苦果！”这样说了以后，迫切地向三宝祈请，然后念诵仪轨文。

依靠这个修法，自自然然地就去掉了只想自己解脱的意乐。每个地方都要连接到普度一切诸母有情脱离旁生苦难的悲的意乐，当发展到主动承担的誓愿时，再以最迫切的心向三宝祈请。这样缘起上顺着过来的时候，心就能一下子最充分地打开，由此就脱开了那种只求一己解脱的下劣意乐。

### 思考题

1、思惟热地狱苦发生厌患出离后，为何要修忏悔？如何修习忏悔？忏悔后如何立誓？

2、对已生热地狱的诸有情修大悲心的轨则是什么？这么修有何效果？



3、热地狱以外的其余诸道，思苦发展道心的轨则是什么？详细阐述此修轨。

（1）如何修饿鬼苦？掌握后如是修习。

（2）如何修旁生苦？掌握后如是修习。

### 人苦的修法

总的人类有不可思议的处所、苦相等的差别，对此要按照《处胎经》《入胎经》等来了解。比如，一个大千世界有十亿个小世界，每个世界有东南西北四洲，其中的南洲像我们地球又有很多国家，一个国家比如中国又有很多省、市、县、乡等等，人就受生在这里面的一个家庭里，生下来就处在这样的国土中，这是处所。从生到死之间，先是有住胎、出胎的苦，小时候有各种成长的苦，然后读书、工作、成家，在这个过程中有种种世间的追求、得失、爱恨情仇、身心劳累、疾病、战争等等，都摄在总的三根本苦以及支分的八大苦当中。就像这样，有不可思议那么多的差别。在修习人类的苦时，需要数数地观阅《处胎经》《入胎经》，以及《法轨》《言教》中宣说八苦的部分，如果时间充裕还可以看各种相关书籍。

在思惟人类各种差别苦相时，不是当观众，像看电影那样看各种人间的苦剧；而是设身处地地想，自己真地那样住胎、出胎，在身心上有生老病死的四大苦河，遇到可意、不

可意境界时有爱别离、怨憎会的苦，或者在追求名利之时有怎样的求不得苦和不欲临苦等等，就像这样，要真切地想到就是自己在受着各种各样的苦。这样就会知道，那一个个的苦并非某个人杜撰的，所有人世间的苦相，每一个都是那么真实。

在思惟人间苦的时候，按照处所、色身、苦相、寿量四分来把握。处所，就是所住的环境的状况；色身，就是受苦的主体；苦相，有三根本苦、八支分苦等具体的苦的状况；寿量，从生到死之间不满百年。按照教法以及现实的体验、见闻等，看到人生的确从头到尾全是苦。比如很熟悉《处胎经》，对于经文从头到尾很细致地研习过，每一分内容心里都很清楚，然后就按照那样一分一分地思惟。

比如思惟生苦的时候，此前在中阴界里飘荡，有非常多的苦，之后与有缘父母三缘和合就受生了。受生之后，母胎的环境就是处所，识已经投进去了。从羯罗蓝位开始，一点点出来的时候，那就是受苦的所依身。在那个环境里受黑暗、狭窄、臭秽的苦，以及三十八周一周一周变异的时候，随着业风发生各种的变化，有各种的苦。一开始就像蒸在臭秽的锅里一样，有一种煎迫的苦。到了诸根长成的时候，胎身就处在生藏之下、熟藏之上，在那种非常艰苦的环境里，如同住在地狱里一样。由于诸根已经长成，开始能接触到母胎里

的境界，所以苦受非常地强烈，就像《处胎经》里面所说的，母亲转动等的任何威仪都会给胎身带来非常大的苦。有时像重山压下，有时像抛在空中，热时如同在火山里，冷时如同在寒冰里等等，像这样有非常大的苦。母体中的养料由脐带输送到胎身上，无论是过咸、过甜、过酸、过辣等，都有非常大的刺激等等，就像这样痛苦不堪。或者出胎的时候面临怎样的状况，怎么受压挤，倍极艰辛生下来等等。

这些苦相一一地就在自己心上体会，要想我就是那个胎儿，在胎藏中经过十个月真是非常可怕，没法忍受的。像这样，心上极清晰地现出那些苦相时，就觉得很难接受，从而产生厌患，一想到就怕，是那样一种监禁生涯、有那么强烈的苦受；之后就想我再也不要入胎了，一心就想从人道入胎的苦圈里摆脱出来，想断除胞胎，这就是出离的心。

诸如此类，对于三根本苦、八支分苦，就按照教典所说那样来思惟。其他的老、病、死等，都按照《言教》《处胎经》等真切地去体会，自己就是那个老者、病者、死者，就是那个追求者等等。当一分一分的苦相极清晰地在心上现出的时候，就知道做人从始至终全是苦。遇到好的就是坏苦，自己对它有非常大的贪著力，这意味着因缘散的时候决定无法忍受，会陷在极大的忧苦当中，非常大的爱别离苦等会逼上来。或者由于过多地贪著，在不欲降临的时候苦不堪言等

等。就像这样，发现每一个地方都是苦。然后就想，不能入这个圈，要截断来世在人间的受生。也就是不是还想做人，认为人间还有很好的东西，值得追求，而是反过来了，一定要从这种大苦海里面脱出去。

思惟老苦时就要想，老的时候有各种各样衰退的苦，身上每一个地方都变得衰朽不堪。任何一种根、一种境界，小到每一块皮肤都全数衰退，最终都要瓦解，这样想起来是非常难接受的。老苦渐渐来还好承受，如果一时到来，那是谁也没办法堪受的。就像这样，原来人世间是这么苦，来世不要再做人了，最好马上就生到净土。这样就不是想来世做人，而是想彻底摆脱，这就叫“出离之心”。

就像这样，一分一分地去想的话，当很清楚地现出这些苦相的时候，心里就非常地厌患，跟原来的观感完全相反。原来认为人世间有很多的美好、幸福、快乐，现在知道其实一点点真实的乐都没有。任何看起来美好的东西，最终全数都要瓦解、衰败，陷在苦坑里。人世间所谓的爱情、名誉、辉煌、娱乐等等，最终全部都要变坏，而且在这个当中会引发无数的苦患。这样才知道，人间的乐最终全数都是苦。这时候心已经变掉了，就想：我一定要从中脱出去，我要关闭胞胎的门，不要再进去了。像这样就有了反方向的意乐，想从人的受生中解脱出去。

接着，在有了厌患出离的道心以后，就要想：人间是我执烦恼引发的十种有漏善业为主而受生的。也就是想为私我求得欲界的享乐，为此以行善作为资本，想换取这么一个利益。但是这很愚痴，因为私我是没有的，而这世上的各种可意境也都是假的，不能让心满足、得到真实安乐。世间的名利之乐是虚假的，为了私我得到这些乐去作各种善行，只会出现暂时人间乐的假相，实际全是苦的自性，最终全部落入苦中，就想：这样一种为了私我求取世间欲乐的状况是不好的。因此，在前面忏除十种不善业的基础上要更进一步，对于这样的有漏善业也要忏除。因为无始以来积聚了不可计量那么多的有漏善业，如果不励力地破坏掉它的功能，那免不了来世还要投胎，投胎就是轮回，只不过比直接堕下去晚一步而已。这就是所谓的“三世冤”，第一世行善，第二世享福，第三世堕落，只比造恶直堕恶趣晚一步。因此要以四力去忏除。

然后发誓：“将来哪怕肉被揪成了一块块然后杀掉，我也不再为私我求虚假的世间欲乐而造有漏业！”带着这种色彩的有漏善业最好都不要作，都换成清净的出世解脱成佛的妙业。有了这样一种誓愿，在更细的地方就能防护住。也就是将来一旦为了私我，想求得来世名利的乐、人天福报，以行善作为资本的话，当下就能够觉察到这个是不好的。我执

加上三有的爱，两个结合起来作那些有漏善的作业是不好的，实际是出于自私心、愚痴心的指使，因此要断除这样的业，把它升华成出世解脱道和成佛道的善业。

接着，不单单自己处在这种状况里，还要想到无量的母有情也深陷在人道的苦因苦果当中。在地球上都有七十多亿的人，加上其他部洲，那当然更多；在十亿个这么多的单位里，那是多得不得了；在全法界里，那是有无量无数受生为人的众生。他们不是与我无关，而是都是我过去世的母亲。在做母亲的时候，有生恩、养恩等的世间大恩，以及给予我人身修道等的佛法上的大恩。而现在这些母亲们一个个都被生老病死四条苦河漂荡着，被爱别离、怨憎会、求不得、不欲临四条苦绳绑得牢牢的，按照苦苦、坏苦、行苦来看的话，从生到死全是苦，做了短暂的人生大梦以后，来世是无穷无尽的苦流。这样就看到，这些母有情们并不是得到了什么乐，连一点点真实的乐都没有。那么人道的母亲们处在这样的苦中，我一定要报恩。要起这样一种分别：“这些母有情不靠我靠谁，我不去救谁去救？他们漂荡在人道的苦流中，最终会陷在非常悲惨的境地，我岂能不救？不报恩是极沉重的负担！”像这样提起心来，趣入到欲、愿、誓三分的修习中。

首先是欲：“愿这一切的母有情远离人间的苦因苦果！”接着，在果上希愿：“全法界处在人苦中的母亲们，能够远

离做人的苦因苦果，该有多好啊！最好每一个人都不要再入胎、读书、求名求利、爱恨情仇、生老病死等等，能够舍开这些苦该有多好啊！”接着就想：光是在旁边的一种祈愿是不够的，我是他们的孩子，而他们正陷在人世间非常有迷惑性的苦坑里面，因此我要主动跳下去把他们拔济出来，主动承担起把这一切母有情全部拔济出人间苦坑的重任。像这样，发誓由我独自来做到使这些母亲们舍开做人的苦因苦果这件事。

这样以三关联发展出大悲意乐以后，就要向三宝祈请。能够真实地使母亲们舍离人间的苦因苦果、具有大救护力的只有三宝。这样认定以后，在祈请的时候非常地迫切：“法界里所有四大部洲为主的人道母亲们，现在就及时性地不隔到第二刹那、迅速性地没有丝毫延缓，不是在其他地方解决，而是就在这个住处、这个座垫处，全数地从人间的苦因苦果中得到解脱！”像这样，出现了极迫切的悲愿，然后向三宝祈请，念诵相应的仪轨文。

在修人苦的时候一路这么连接下来，就不会落入到只为自己脱离人苦的很小的心量中。不必另外强力，作意自利的意乐就可以退掉了。按照这种方式，配合三苦、八苦，按照《法轨》《言教》的指示一分分地这么思惟下来，就是完整的人道苦的修法。

## 阿修罗苦的修法

阿修罗总的有不可思议那么多的处所、苦相、名称的差别，具体要按照《念处经》所说来了解。思惟阿修罗苦的时候，要数数观阅《念处经》。在阿修罗和欲天苦的认识上，引导文只是以突出要点的方式指示了要害，本人认为还需要对于《念处经》有细致的闻思，由此才会发生全面、丰富的认识，之后再趣入思惟，就能真切地体会到这两界的苦；不然的话，我们对于修罗界和天界的认识几乎是空白，没有这样的经教很难真实地生起修量。

当思惟阿修罗的各种差别苦时，不是向外看战争电影那样，那里怎么发生天阿大战，一层一层打得多么激烈；而是想自己真地生到了阿修罗界，真实受那样的嫉妒之苦、战争之苦，要这样来思惟。也就是要关注，自身是很容易生到阿修罗界的，生在那里是什么命运？由此发生真实的苦的认识。

思惟的时候，也是由处所、色身、苦相、寿量四个方面来把握。首先对于《念处经》，要有大量的听闻、了解。之后正式进入思惟时，就想自己所造的修罗业已经成熟，生在了修罗界的处所里，那里有可与天媲美的各种安乐受用，有非常美丽的修罗花园。而自己的色身，假使是一个阿修罗男，那是怎样地具有威势、相貌丑陋等等。生在这样的世界里，



一遇缘就常常发生各种嫉妒、竞争等的苦。这要知道，过去由于嫉妒、竞争的恶习，又造了一定的福业，一生在阿修罗界就是这样的身心状况，处在这样一种受用境界里。

之后思惟苦相，主要包括嫉妒苦、竞争苦两大苦相。比如思惟天阿大战的苦，就想，我就是那个阿修罗王或者阿修罗民，当一层层战争发生的时候，我是怎样被一股烦恼的气推动着然后去应战，之后怎么奋不顾身地拼杀，身体受到怎样的割截大苦，然后败退下来、惶恐而逃等等。那场战争旷日持久，一直没法了结，乃至没被打死之间始终不服气，阿修罗们一阵阵败下来，又一阵阵卷土重来，真是没完没了。那种战争比人间的世界大战不知道激烈多少倍。像这样设身处地地思惟，就知道身处在那种战役当中有怎样的大苦。寿量按照《念处经》来了解，就知道非常地漫长，在那么漫长的时间里不断地受这种苦。

像这样思惟，很具体地、清晰地现出那种战争场面，自己就在那里跟天人们打仗，感受着战争带来的恐惧、紧张、伤残，心长时间处在嗔火喷涌的状态等等，简直不是人过的日子。这样清晰地现出来以后，当时就非常厌患，然后就想：绝对不能受阿修罗的身。自己的心非常具体地针对阿修罗界，不想受生其中，想永断修罗之身，这样会出现从修罗界出离的意乐。

按照《念处经》上描述的一分一分的战争之苦，以及《言教》里讲到的各种苦相，很具体地去思惟，在每一分上都清楚地看到这是非常可厌恶的，然后就会发生一种厌的心。就像整日在战场里打仗的士兵，一想起战争就非常地厌患，以后再也不想当兵，再也不想打仗了。或者想到人类经济的竞争、名誉的竞争、政治的竞争、读书的竞争等，一开始心就要提起来跟人家搏斗、跟人家争，争的时候还常常失败，却又不甘心，下一次还要继续地争斗等等，心上有非常大的竞争苦，知道了这种情况以后，自然就起厌患，就想以后再也不要去竞争等等。或者嫉妒一起来，那是根本无法忍受别人的圆满，看到别人拥有那么多，自己却一点也得不到，心里特别地苦，真正知道了这种苦相以后，就想从中解脱。而修罗界是嫉妒、竞争发展到极度的一种情形，比人间的情况严重无数倍，假使真实知道那种心上苦的状况，就会对修罗身起厌患了。

像这样，有了厌患出离后，接着就要着手切断连向修罗界的缘起链。在业感缘起上要知道，受生为修罗的因就是带着我执，有嫉妒、竞争的那些有漏善业。那么自己从无始到今生，集聚了不可计数那么多的这种不清净的善业。单从今生来看，在世间的圈子里、佛教的圈子里，起过好多嫉妒、竞争的心，然后由这种心推动，为了跟人比、超过别人，去

作各种的善业。这样由于行善的一分，就会感得福报，由于嫉妒、竞争，就成了修罗，只要这个业习成熟，就会受生到修罗界里。而从初中后整个命运发展的状况来看，没有一点乐，心时时处在嫉妒、竞争的热恼当中，常常发生各种的厮杀、搏斗，之后败亡，非常地可怕，最后还因为这种恶业导致后世不妙。这样从头到尾看了以后，就知道绝对不能入修罗圈，不能入这个最大的竞争苦圈里。就像这样，了解了修罗的过患，又知道自相续中积集了无数的修罗之因，那一定要以四力忏悔破掉这种业的功能，之后还要对未来发誓。也就是想：“将来即使我的肉被揪成一块块宰杀掉，我也绝不作修罗之业！”也就是，我绝对不要为了私我得到名利，然后起竞争心，投入到各种善法的修集上，不要再作竞争性的善法等等。有了这样的誓愿力，就能钳制住心不再进入修罗的怪圈。

自己知道了这种境况，再看到大千世界里有数以亿计的修罗世界，那里面的有情们整天处在竞争的热恼、战争的痛苦当中。然后就想到，这些都是母亲，对自己有过很大的生养等的恩德，他们处在竞争之苦等当中，没有丝毫安乐，他们不指望我来救指望谁来救呢？我看到他们这么苦还不救那算是人吗？就像这样，发起想报恩的善心。以此推动进一步要出现大悲的意乐，也是修欲、愿、誓三关联。先是起

一种很好的希欲：“愿全法界正沦落在修罗界里的这些母亲们，都能舍离这样的苦因苦果！愿他们都能舍离这样的大病！”然后要有一种祈愿：“如果这一切沦落在阿修罗苦海里的母亲们，都能舍离这样的苦因苦果该有多好啊！”之后不光只是在旁边的一种欲和愿，还要自己主动地去作拔济他们身上苦因苦果的事情。也就是发誓：“我要担起拔济一切修罗界母有情苦因苦果的重担！”发了这个誓以后，那就不是旁观者或者仅仅有一种善愿，而是自己实际要做到拔济每一个修罗界有情心中的苦因苦果。

有了全体承担的增上意乐以后，还要有自力和他力两分的连接。这是悲心和信心两者相合的修法，有悲心要度一切沦落阿修罗界的诸母有情，有信心祈求三宝。也就是自己心里有一种胜解：只有三宝有力量拔除这些母亲们的苦因苦果。只有三宝的力量加被他们的心，能够脱掉这些嫉妒、竞争的业习业种，去掉修罗界里各种斗争等的苦。这样认定之后向三宝祈请，这时悲的意乐要发展到非常迫切的地步，没法忍受这些母有情们沦落在修罗界里受这样的苦，因此口里就这样说：“我的所有生在修罗界里的母亲们，愿现在不隔第二刹那、不延缓一点点，就在这个处所、这个坐垫上，全数地解脱掉修罗界的苦因苦果！”这样迫切地向三宝祈请，然后念诵仪轨文。

像这样推己及人，缘修罗界的一切母亲们修大悲意乐，又发起了猛利祈请的心，那当然会拿掉只求自己解脱修罗苦的意乐。也就是非常善巧地，首先在自身上有所体认，再推及到全法界所有沦为修罗的诸母有情，主动承担起拔济他们苦因苦果的重担。之后由特别迫切的心向三宝祈请，让这所有的母亲们当刻、当处全数解脱掉修罗的苦状。这么一来，久久修之，只想自己一人解脱的意乐自然而然就没有了。

## 思考题

- 1、如何修人苦？掌握后如是修习。
- 2、如何修阿修罗苦？掌握后如是修习。

## 天苦的修法

### 一、欲天苦的修法

思惟欲天苦的时候，要依照《念处经》了解到，总的有不可思议那么多欲天的处所、苦相和名称的差别。修习的时候，需要数数观阅《念处经》，取得非常广大、真实、细节的认识，并且加以思惟，这样会发生真正有内涵的认识。然后，按照《法轨》《言教》的指示去修习，或者按照《念处经》，对于里面所讲到的某些天处，依照《法轨》和《言教》的指示去思惟。

当思惟欲天诸差别苦相的时候，不是像看一个富贵天人的堕落悲剧那样，而是需要把自己想成真的就生在那些天的处所里，真实地受着那些苦。比如想，自己就生在四王天或者三十三天的某一个处所里，也就是过去行善，命终善业成熟一下子化生在那个天处所里，之后在那里生活很长一段时间，自己就在那个地方受着那些天苦。由此才会明了欲天的处境如何，之后会发生真实的认识。

在思惟欲天苦的时候，也是按照处所、色身、苦相、寿量四个方面来把握。处所，要想到欲天的器世界是那样妙好，一生到那里，就已经处在非常美妙的宫殿当中，一出去就看到好多的园林、天女、音乐等。那个环境里有非常好的五欲妙境，有光明、音乐、妙香、妙味、妙触。之后，当这个天人的色身遇到那些五尘境界时，会发生各种的受，这些从前到后全部都是苦。按照苦苦、坏苦、行苦三大类来把握的话，这里主要是坏苦和行苦。根本性的苦相，包括散乱苦、放逸苦，以及最后极其深重的死殁堕落苦。

按照三苦来说。当触及到这些可意境的时候，比如，听很好的天界音乐，享受美饮、妙食，脚踩在非常柔软、富有弹性的地面上，或者乘着飞行宫殿到处游玩，跟天女们一起歌舞、娱乐等等，这所有的情形都是坏苦。当一受用的时候，心就著在上面，这就意味着将来因缘坏灭时，会发生极大的

忧苦，所以，这里面的每一种乐都与苦相连，都在积聚着破灭时巨大的忧苦的势能。在这里面受用得越好、越多、越密集，贪著力就越大，将来在失坏的时候，忧苦就越深、越重、越无法堪忍。这就是坏苦。

所谓的行苦，指相续中的烦恼种子和苦种子一直随逐不舍。也就是，虽然暂时由一度福业的支持，没有恶趣乃至人、修罗等苦的状况，而是整日都在享乐，但实际上，由于完全没有出世法的修行，根本不可能破我执，连出离心也没法发生，因此，烦恼种子和苦种子一点点都没解决，始终处于大患在身的状况，这就是行苦。或者，照这种趋势发展下去，将来一旦失坏的时候，必然落入非常深重的苦当中。也就是，在天界更加具有迷惑性，好像坐着一辆奔向恶趣深渊的美丽天车，在极其宽广的范畴里面，每天都在上演无数的幻戏，时时都在畅饮着妙欲的美酒，实际上正在极速地奔向恶趣的深渊，这当然是行苦。这是由三苦而思惟。

从欲天根本性的几大苦来看，所谓的“散乱苦”，是指欲境太具有诱惑力了，非常地妙好、非常地有乐受、非常地可意，由此心像飞蛾扑火一样地散在这些欲境里面，一刹那都没办法摄住，整日地放逸，在这样放逸的心上，丝毫的佛法内涵也没有，因此非常地可怜。像这样，不散乱的状况连一刹那也没有，心一直飘荡在五欲里面，这样发展到最后就

非常可怕了，会出现极重的死殁堕落苦。当五衰相现出来的时候，前后对比太强了，由于以前心上的价位太高，现在一下子出现了反面状况，实在没办法承受，这个时候就陷在极大的忧苦当中。这种苦之重，比明星的褪色、王权的失落、富豪的破产深重百千万亿倍。而且，当以神通力见到自己后世要堕落恶趣时，内心极度地恐惧。这时两种忧苦夹逼，就像箭直接刺入心脏一样，超过了地狱之苦。这才知道生天实在没意思，前面所有的享乐、贪著，都在积聚着后面最大的忧苦。

那么，这样思惟以后，当这些苦相在心中很清楚地现出的时候，就深生厌患，再也不想入那个圈。就像人间明星们的下场、富豪们的下场、总统们的下场等等，当看到了那些高层人物最终跌得粉碎，比一般人惨好多倍，这个时候自然会想：但愿我不要成为明星、富豪、高官等。就像这样，应该把生天看成是堕落，那实际就是让你整日整夜地吃着慢性的美味毒品，吃个亿万年，不断积聚这些毒素，最终来个大爆发，结局非常悲惨。那么这样知道以后就不再上当，而是发出离心，心中的想法是：“愿我不要入欲天的假圈套，一定要阻断生天之门。”这样就发生了对欲天的出离意乐。

接着就要想：过去我由于愚痴，为了自我求富足的五欲之乐，之后非常精勤地去修集各种的善法，想以此资本换得



天界的享乐。应当说虽然眼光远一点，也只不过是超级妄想，因为将来生天，享受了一世迷惑性的安乐之后，大苦就来临了。那么，我无始以来积聚了不可计数生欲界天的有漏善业，如果不忏除，当某一个善业成熟时就会生天，因此就想：我不要入那个圈。为此，以四力去忏悔这种有漏的善业。对于过去的所作感觉非常愚痴，也就是没有我以为有我，天界迷惑性的享受实际都是有毒的美酒，而自己为了喝上这样的美酒，就想用行善为代价来换得，这种心上的走法是非常愚痴的，因此现在一心要忏除这些有漏善业。之后对未来发誓：“哪怕身上的肉被揪成一块块然后杀掉，我也不要为了自我求得五欲享乐而去造作有漏善业，我死也不要这样干！”也就是，不要再为自我去求五欲乐，这个大的誓愿力要出来。这样管住了以后，就要一心地以出离心、无我慧摄持来修出世的解脱道业。那么这样忏前悔后，就把生欲天的缘起链截断了，从而使自己的心只往超出轮回苦圈的方向走。

已经觉悟到这一层以后，不能局限于一己的利益，也就是，那个小小的、光是整天想自己的心要拿掉，为此进一步要作大悲行愿的修习。要想到，在全法界无数个欲天的处所里，已经生在那里的有情们，其实就是入了迷魂圈、软监狱，天天喝着五欲的美酒，喝得越多毒素越多，等到最后一次性爆发的时候，将出现超过地狱苦的惧怕之苦、那种心悬着直

线堕落的恐惧大苦。这样的话就想：这些有情们是很可怜的，他们只不过暂时玩乐一场，最终得到的就是大的挨宰而已，而他们不是别人，都是我过去世的母亲们。念及这些母亲们曾经对我有世间、出世间的大恩德，而现在他们落在这种险境里面，自己丝毫不知，还玩得不亦乐乎，其实非常可怜，只不过是晚一步堕落而已。因此就想：“他们如果不由我救，由谁来救呢？我不去救他们还是人子吗？”这样就发起一个想报恩的心，想让这些生在欲天里的母亲们去掉天界的苦。为此又有欲、愿、誓三分连接的修心。先是起欲：“但愿这些母亲们，能远离欲天中的苦因苦果！”接着，要推到果上实现的祈愿：“如果他们能舍离欲天的苦因苦果该有多好啊！”这样还不够，应当自己承担起帮母亲们拔济欲天苦的重担，因此就要发誓：“由我来拔除这些母亲们身上欲天的苦因苦果！”这样就有了主动承担的誓愿力。

虽然发了誓，但是，以我现在的力量还没办法做到，因此要向三宝祈请。因为三宝有无上的救护力，能够救护沦陷在欲天苦圈里的母亲们舍离苦因苦果。这样的祈请要达到极度迫切的程度，应当想：“在法界里，现在正沦落在欲天软苦圈里的诸母有情，不间隔一刹那、不延缓一点点，就在此处、此座垫处，全部从欲天的苦因苦果里解脱出来！”以这种心迫切地向三宝祈请，然后念诵仪轨文。

按照这样一路修下来，以它的缘起，不必用很大的力气就会退掉作意自欲的意乐。也就是不会只想为自己，而是想到那些母亲们都陷在这种状况里，怎么能只为自己呢？按照这样思惟，发起救度一切众生的大悲心以后，那个只顾自己的狭小的心自然就会舍掉。

## 二、上界天苦的修法

思惟上界天的苦相时，不是向外看一种绵长酣睡的状况，而是要想自己真的生在那种地方，真实地受着那样的行苦和后边际堕落之苦。思惟的时候，按照处所、色身、苦相、寿量四个方面来把握。要这样想：自己修了不动业，比如成就了无色界定，那么命终一刹那间，在当处已经出现了无色界的情形，没有色体只有色种。那时就处在那种定的状况里，心识就像冻在冰里的鱼一样，之后一直随着引业刹那刹那地迁流。像这样经过了多劫以后，定力一失掉，就像梦醒一样一下子从定中出来，随后又陷入到绵绵无尽的苦流中。

要看到，这的确是行苦的状况。生死问题一点没解决，只是那样酣睡，处在这种状况里千年、万年、亿年都不醒，一直在那个定里面，而没有心识的活动，直到这种业穷尽的时候，一下子从定中出来。那时候某种业一现行，一下子就翻到了下界，不好的就落入无间地狱，感受烈火的焚烧，幸运一点就做牛、做马、做牛脖子上的虫，或者在人道里面受

各种苦等等。也就是，在这种漫长无意义的酣睡当中，什么问题都没解决，只不过是暂时性的封冻，相续中还有无数的烦恼种子和苦种子，一遇缘就要现行，所以，这只不过是把轮回无限苦流的进程暂时封冻一下，之后跟以往一样地进入苦的状态。如同一条蛇，冬眠若干月以后重新出洞，之后各种的苦又来了，像这样，后面有无穷无尽的苦在等待着。这就可以看到，每一刹那都是苦因随逐的状况，就好像一支射出的箭，暂时在空中飞行一段时间，最后必定坠落下去，这就叫“行苦”。那么在这样若干劫的漫长时间里，一点意义也没有。

像这样，当心上很清楚地现出这种深重酣睡病人的状况以后，就会发生厌患。就像一个癌细胞已经扩散到全身的病人，当进入到一种封冻的状态以后，暂时躺在那儿不动，一旦麻醉力消失，马上爆发出各种的苦状，同样，这种上界天的生命状况是毫无意义的。因此就想：我要尽快从中脱出来，因为一旦落入这个圈里面，生死问题丝毫没解决，而且在旷劫当中得不到修行的机会，这是很可怜的，最终的结果，仍然是堕入无间地狱成为烈火焚烧的薪柴等等，因此就不想再受生到上界天。这样就发生了出离上界天的意乐。

之后想：如何能解决这个问题呢？要在缘起上把它截断。受生在上界——色界、无色界诸天的业因，就是自身有

为自我求上界定乐等的心。这是一种愚痴，没有我执著我，又想到下界不好上界非常好，把实际苦性的法执为是乐，之后就精勤地修世间定来换取这种乐。这要明白，我们从无始以来，相续里积集了好多不动业的业种，比如曾经落入外道等中，对此有过希求等，或者听闻过相关的教法，这些都是它的业种，因此，现在就要具足四力来悔除。也就是，这些业都跟毒一样，哪个一成熟，就要落入那种先封冻再坠落的苦的状况，因此要悔除。之后，对于未来要这样发誓：“即使我的肉被揪成了一块块然后宰杀掉，我也绝不再造受生上界天的业！”因为前者只是失掉一次性命，而一旦生到了上界天，在极其漫长的大劫当中毫无意义，而且，最后就是直线下堕。像这样，要有一种非常长远的眼光，知道那非常不妙，不想套在里面，以誓愿力扼制住自心，不往那方面发展，要切断上界天的缘起之链。

然后要以推己及人之心修大悲意乐。也就是，现在受生在上界天的有情们，像无色界天，只是处在一种高级植物人的状况而已，这些母亲们竟然如此地可怜。他们过去世对自己有生养等的大恩，如果我不去救他们，谁来救他们？作为他们的孩子，当然拔济这种深重的苦难来作报恩。这样发起了报恩心之后，紧接着就要修欲、愿、誓，也就是要一步步地发展悲心。首先是欲：“愿这一切上界天的母亲们，全部

舍离这样的苦因苦果，不要染上一点或者套在这种缘起当中！”接着是善愿：“如果这些母亲们能够舍离上界天的苦因苦果，该有多好啊！”之后，不能只是一种旁观者的善愿，应该主动承担起这个重担，因此要有一种誓：“由我一人来拔济这些母亲们上界天的苦因苦果！”这样就发起了增上意乐，要实际去做这种拔苦的事。然后想，我目前能力有限，因为毕竟还处在凡夫位，而真实能作救护的就是三宝，因此要向三宝祈请。那种非常迫切的心就是想：“愿我这一切正处在上界天里的母有情们，现在就及时性地、迅速性地，就在这个住处、这个坐垫处，全数地解脱掉上界天的苦因苦果！”这样以极其迫切的心向三宝祈请，从中开发出大悲的意乐。信心上连三宝，悲心下济有情，由此心量就打开了，能够退掉作意自利的意乐，不会陷在小小的只为自己求解脱的心当中。

### 思考题

- 1、如何修欲界天的苦？掌握后如是修习。
- 2、如何修上界天的苦？掌握后如是修习。

### 六道苦的总修法

前面对于六道的每一分都作了差别苦的思惟修习，在分别认识了这六个方面以后，下面再总结起来观察。

总的在这个法界里，以六道为类别的生死的一处所、苦相和名称有不可思议那么多的差别。思惟总体苦的时候，并非像在外面看着一个五彩缤纷的世界或者苦难的世界等那样，而是要设身处地地想：自己从无始以来，在这么广大的处所里，就像一座非常大的六层楼，每一层有无数间、无数种地方，在这里面到处都生过，无数次地感受过从地狱的火烧苦到天界的堕落苦之间所有的轮回苦。时间上，一世又一世地轮转，就像前面所说，在地狱里待过多少劫，在饿鬼里住过多少万亿年，在旁生里也是始终爬不出去，像这样始终都在诸恶趣里面，好不容易生到善趣人中也是短暂的时间就死了，然后又到修罗，又到天界等等，这所有的寿量加起来，轮回的寿命是无量的。

那么是谁在轮回里受苦呢？就是我自己。是什么样的身在受苦呢？就是五取蕴相续。凡夫从无始以来一直都有我执，以这个作为根源，不断地起贪嗔等的各种烦恼，由此造各种有漏业，随业受生在六道各处。比如，以我执起了嗔恚烦恼，造很重的恶业，以这个力量就堕在地狱里。这里的“力量”不只是落在业上，而是前位是烦恼的力量，后位是业的力量。像这样落在地狱里面不断地受各种火烧、切割等的苦，受过无量无数世。

或者由于我执起了悭吝烦恼，只顾自己占有，不愿意给

别人，那么以此造各种身语意的恶业，就沦陷在饿鬼道。五取蕴就落在那种极为贫乏、处处不得满足的环境里。身体干枯、憔悴、沉重、行动困难、有各种的食障，非常可怜。在这种状况里，百年不闻浆水之名，一直处在饥渴的煎熬中，由于被饥渴所驱，处处奔驰寻觅，但处处都是凄楚、失望而归。像这样，在饿鬼界也受生过无数次。

或者以我执只相信自己的一套，其他都不相信，对于因果以上的正道蒙昧不知，非常愚痴，然后以这种愚痴性就堕入旁生界，做海洋里的一条鱼，或者森林中的一头猛兽，或者一只微生的小虫。在那个环境里受好多的苦，比如在海洋里非常寒冷，而且跟其他众生彼此互相吞啖，时时处在恐惧中，内心极度愚蒙等等。不断地受这些苦，从生到死之间，一点乐受也没有。像这样，不断地在旁生界里转来转去，就像佛在《念处经》里所说，要想从旁生界里脱出千难万难，在数不清那么多的劫数里一直在里面转，所谓“七佛以来，犹为蚊子；八万劫后，未脱鸽身”，不断地在里面受苦。

或者由于我执，想得到现世的名利之乐、来世的五欲享受，眼光非常短浅，希求的就是这么一点，但是行的道比较正，以作各种善业为资本来换取富贵，这样就受生在人中，被生老病死四条苦河一直冲着。在短暂的一世中，享受的乐只有那么一点，而所受的苦像大海一样多，这就像一杯糖水



倒入大海里，甜味瞬间就没有了，全都成了苦味。像这样，也是好多世转为人，成为各种各样的身份，一世又一世地受着人道的各种苦。

或者随着我执而转，为了我想求得世间的富乐，而且有一种竞争心，然后作很多的善业，这样就生在修罗界。虽然有比较不错的享受，但是嫉妒、斗争的习气太重，天天看这不满、看那不服，所以整天处在各种斗争当中，受苦不堪。就像人间所谓的高层人物，那种竞争特别激烈，苦不堪言，一点放松安闲的时候也没有，整天处在紧张、焦虑、不甘心、图谋再起、击败对方等等污浊的心思、行为当中，就像这样度过一世又一世。

或者为了我得到更长远的世间享乐，因此就想：我作善要更多一点，多吃一点苦，多奉献一点。以此就换来了欲界天的受用。刚生天的时候还有一点清醒，还记得一点人间的事，可是过不了多久就再也不去想那些了，完全沉迷在天界的享乐当中。这实际苦不堪言，享乐的同时在不断地积聚着非常大的贪著力，到最后坏灭的时候就无法忍受，一直不甘心、非常忧愁，看到后世要堕落恶趣就更加害怕。就像这样，临死的时候被巨大的死死堕落苦所压逼，从前所有的享乐换来的是内心剧烈的忧苦。就像这样，在天上也转生过很多次，生了以后又死。每一次生的时候都非常得意，终于满足了我

的欲望，各种五欲都是高级的，整天没有间断地去受用，享受了这个又享受那个，不断地玩，但是玩到最后，资本用完了就苦了，每一次都苦不堪言。

或者生到上界天，每一次都是长达多少大劫的酣睡，期间根本不能修法。这就好像把人放进了一个禅定箱里，有很好的麻醉效果，在幻梦中住很长时间，但过了以后又出来了，然后又要掉下去受各种的苦。

这样六个总集起来，的确就会认识前面总苦思惟的道理。也就是可以看到，自从一念无明落入轮回以后，无数劫以来，除了这六个处所之外，没有其他出世间圣人的住处、受用等等，一直在六道轮回圈里上上下下地轮转，这就是我们轮回的状况。不修解脱道的话，来世还是在这些处所里面转来转去，这是我们的受生之处。再说时间上，在没有发生出离意乐证得无我慧之间，一直这样相续不断地转下去，无数的受生、无数的舍身。这就是由于具有我执的凡夫，一直被无明的力量所掌控，所以始终脱不掉五取蕴，一段又一段地受生，一次又一次地舍命。

像这样，综合起来就知道，在轮回中受的苦，比如在地狱里喝的烺铜水超过了四大海；在饿鬼里面饥渴、受煎熬、内心忧戚，那种血泪也是超过了四大洋；每一次因为争夺而丧失的头颅堆起来超过须弥山；做小虫子的躯体堆起来超过

无数个地球。做人的时候喝过的母乳也超过了四大洋；在人间因为生离死别流下的泪水也超过了四大洋。或者做修罗的时候，在战争中被割掉的头、砍断的身肢，堆起来比须弥山还高；号角声一响起，马上就要排兵列队、披甲上阵，那种残酷的场面，一次次心里的紧张、恐惧，加起来超过无数个战争片。或者生在欲天的时候，无数次面临惨烈的死殁堕落苦，那种心里的忧苦、畏惧，发生的巨大的恐惧症、惊吓症，有没法想像那么多。或者生到上界天，经过漫长的酣睡以后，某个恶业一现行，一下子就掉下去了，因此，多少次在梵天享受离欲之乐过后，又重新成为无间地狱的薪柴，或者成了海洋里的鱼、森林里的豹子、驴脖子上的虫等等；多少次失去天界的福德、威势，沦落为人间最低级的仆人等等，这种堕落的苦也经历过无数次。这样就会明白，过去在轮回里受的苦实在太多了。

之后要知道，轮回的因就是我执和认为三界有实义，那么我执和乐执配合起来，就不断地发生各种迷乱的业。有的时候为了求利使用非法的手段，以贪嗔痴造杀盗淫等的黑业，直接就堕下去了。有的时候在为我求利的路上是正的，但还是自私性，为了自我求虚假的利益，这样每一次暂时得到似乎真实的人天的富乐、安宁等，实际全是虚诳的，一度的幻景过后又破灭了，又下去了。这就知道，轮回的因是一

种虚妄的执著、冲动，因此，变出来的不管是好还是坏都是虚诳的，最终落得毫无实义，全数陷落到苦的轮转当中，没法脱出苦流，一直都在苦的路上走，一直都是苦的循环。

像这样，从业因来看果报，就会知道轮回的确是苦的自性、苦的繁衍、苦的机关。所谓“苦的自性”，就是轮回上上下下没有一点乐的自性，不可能定义有漏法有不同于苦的自性，它不同于无漏法，它自己的体性就叫做“苦”。再者，所谓“苦的繁衍”，无论跑到轮回哪个地方，待多长时间，都只会上演一部又一部苦的片子，它会不断地上演、不断地增长。再说，所谓“苦的机关”，想着是不是有机会在哪里能得到乐呢？实际上，无论触及到上界下界的哪个点，或者名，或者利，或者声色享受，或者巧取豪夺，或者侥幸求险，或者为自我积极争取，或者冀望于各种科技、宗教、法术等等，只要没有修出世的解脱道，想碰到什么地方从而出现乐那是绝无可能的，无论到了哪个地方都只是触及到苦的机关。就像老鼠贪钩子上的肉，一下子就入了笼那样，无论触到轮回的哪个地方，一下子就已经陷入苦的深渊了。这就是轮回的状况。

那么从深层的机制来看，就叫做“十二缘起”。按照十二支各自的体相，配合在四支当中，就知道只要能引、能生两支已经圆满，就必然面临着所生、所引的出现。这又要看

到，能引的无明、行、因位识两支半时时在造，各种各样。比如，由无我真实义的愚蒙，造各种福业，就有了将来在人、修罗、欲界天中转生的能引。假使不求外在的欲乐，想求得定乐，这样随我执而转去造不动业或者禅定业，一旦熏习以后就出现了上界的能引。或者由于业果愚无明，认为没有什么因果，可以随便做，以此就会起各种的非福业，当下熏入能引恶趣的因种。这就看到，能引支非常地多。如果在某一世当中，能生的爱、取、有三支圆满，也就是对于那个境产生一种爱著，之后不断地去攀取，这样前世的能引经过今世爱取之水的滋润，成熟为具大势力的业的时候，那后世无间就受生在那里了。这样就看到，当能引、能生两支圆满时，紧接着所生、所引就出现了，这就是十二缘起受生的道理。

这样来看，我们的心中并没有除掉两大无明——无我真实义愚和业果愚，在这个根子上没有去掉的话，那么由此就会不断地发起业行，熏成因位识，一旦经过爱取的润发到了成熟的地位，以这个缘起，要么是往上走，要么是往下走，而无论上到了有顶还是下到了无间地狱，都是在这个缘起机制里转的。这样就能非常明确地认定，如果无明、爱、取没灭掉的话，生死的轮转将无穷无尽地进行下去，这就是轮回的苦相，能表征的譬喻是瓶中的蜜蜂、旋转的水车轮。那么，我还想不想来世在这轮回里求取到什么意义呢？从上到下

去看发现无非是苦。这样的话，还想不想受生呢？这个生就意味着入到了苦的机关里，全是苦的繁衍、苦的自性，没有第二种内容。

像这样作总体的思惟，由六相或者自性、繁衍、机关三相的理上去看，或者从大火坑、罗刹女黑洲、利刃锋、大海涛、不净室等的譬喻上去看，透过因、喻、相，当轮回总体的情形非常清晰地的心前现出来的时候，就会发生大厌患的心，从而寻求出离，再也不想待下去了，一心要从中逃出。就像一个死囚犯被关进非常恐怖的受刑场所，虽然这里偶尔也有一些歌舞娱乐或者美味佳肴等等，但实际上，无非是早一步挨宰或晚一步挨宰而已，当他知道整个大集中营的状况，这时候一心就想逃脱，这就叫“出离的意乐”。同样，当修习加深到对轮回连一刹那的羡慕心也没有，看到轮回里的任何事都发呕吐心，不想接受，一心想从中逃离，如同死刑犯想逃离监狱的心那样，就发生了出离的意乐。

那么有了出离的意乐以后，还要为自己的前程着想。我怎么来截断这个轮回呢？那就要忏悔、立誓。忏悔的内容，总的来说就是由我执所造的一切有漏业，包括非福、福和不动三种业行。那么自相续从无始以来所造集的有漏业的确不可计数，都等待着成熟，哪一个成熟都要堕到轮回里去。也就是，我今生如果修不到出世的解脱道，那来世肯定就在轮

回里，还可以见得到面，一定会在六道的上下各处轮转，而且从比例上看，往上走的可能性小，往下走的可能性极大。因此，现在就要具足四力来忏除这一切受生轮回的业。所有源于我执和以为三界有好处的乐执，这两个配合起来起的心、造的业，各种各样身语意的行为，全部都是漏业，为此如同服毒般感觉后悔，而起一个忏除的心。

要知道，所服食的这些的确都是毒，这些毒一旦成熟就要发作，那时候或者直接堕入恶趣，或者先在天界等中享受一番再堕入恶趣。好比十五天后要挨宰，在这十五天里给你多吃点肉，多享受一些，之后挨宰一样，所谓的善趣无非如此。这样痛定思痛以后就知道，过去世的确太颠倒，所作的这一切都是饮苦食毒，都是疯子般的行为，因此，对于未来要有一种誓愿：“即使我的肉被揪成一块块然后宰杀掉，我也绝不再为了私我取得轮回的利益造任何的有漏业，以后我再也不要造了！”像这样立了誓，从今往后就一心求解脱。假使今生没办法修解脱道，自己的障重、福薄、慧浅，因缘难聚，那也要一心求生极乐世界。要想这是最后一生，再怎么也要出去，就像这样，再也不要做轮回人了，这样就有了出离的道心。之后，不想再沾染这些有漏业，这就是志愿。

最后还要发展大乘的行愿。总的在没有边际那么广大的轮回区域里，有无数受生在上下诸道中的有情。他们虽然有

上有下，处境暂时不同，但就像《四百论》所说那样，“智者观天如地狱”，只不过或早或晚掉进地狱的差别而已。这所有的母亲们都坐在高速旋转的轮回飞车上，不管是早一步还是晚一步，都会陷入到最底层的地狱当中，是这么可怕。那么，对于这些母亲们当然一视同仁。念到他们过去在多世当中都做过我的母亲，对我有那么大的恩德，因此就想：“所有的母亲们都处在同样的轮回困境中，处在最苦难的境地，那么我不报恩谁报恩，我作为孩子当然要拔济母亲们的苦难！”这样就起了报恩的心。而报恩不只是给母亲们一点好吃的、好穿的，这么一个低级的水平，这解决不了根本问题。那该怎么报恩呢？要把他们身上所有轮回的苦因苦果全部拔除，连一点点习气也不剩，是这样的一种心。

之后，要通过欲、愿、誓三关联逐步推进，发展出最大的悲心的量。所谓的欲，就是想：“愿所有轮回中的母亲们，都能舍离生死的苦因苦果！”然后在果上起一个大的善愿：“所有轮回中的母亲们，都能够舍离生死的苦因苦果该有多好啊！”也就是，长劫以来最重、最缠绵不已、最旷日持久的病，从因到果全部都舍掉该有多好，那才是真正的一身轻松，从此之后再也没有苦，那该多好啊！这就是愿。但是光有愿还不行，应该自己承担起救拔所有母亲们的重担，因此要发誓：“我一个人承担起把所有母亲们从轮回的苦因苦果



中拔济出来的重担！”这样就具足了三关联。

那么，把尽法界量轮回里的母亲们都救拔出来的大誓愿，如何能满足呢？光凭自己目前的力量还远远不够，因此要一心向三宝作祈请。三宝具有无碍的智悲力，只要众生有信心，就能得到救度。那么自身作为中间的连接者，上对三宝有极大的信心，下对诸母有情有极大的悲心，因此一心祈求三宝的力量降下来，这样想：“处在六道轮回里的所有母亲们，不隔第二刹那、没有一点延缓，就在这个住处、这个坐垫处，全数地解脱掉所有轮回的苦因苦果！”之后迫切地向三宝祈请，念诵仪轨文。

对于总的轮回苦，按以上的修轨修习的话，所谓求自了的意乐自然能够退掉。也就是由于大悲的意乐不断地发起，强而再强、多而再多、恒常而再恒常，那当然一个熟了，另一个就退了，因此不必特别强力就能够换掉。这就是退心法。

所谓的“退心法”，这里有两层：第一层是就自己而言，不但要退现世的心，还要退来世的心，也就是退掉还想在轮回里受生的心。已经知道轮回的受生是怎样唯苦的结局，自然就起了厌患。譬如还想生在轮回里的什么地方，想以什么手段得到什么轮回的利益等等，这种心完全是愚痴妄想，这个时候就全部退掉了。轮回的方面变得彻底地消极，过去那种一浪接一浪地追求轮回的心已经没有了。不但不求人间的

名利享受，对于修罗、欲天的各种富乐，或者上界天定的喜乐舍受，也是一点点的欲求心都没有，这是第一层的退心。第二层，按照晋美朗巴祖师的法轨，在前者的基础上还要退掉作意私欲的心，也就是只为自己的那个心。共小乘当然会出现出离的意乐，但不能只是求自了的状况，这个也要彻底地退掉。这两层都退掉了，在修苦上就达到了要求。

### **思考题**

- 1、如何总修六道苦？掌握后如是修习。

## 四法印颂·第二法印：有漏皆苦

全知麦彭仁波切 造颂

益西彭措堪布 译文

有漏法随一，不曾超三苦。  
生老病死怨，三恶趣苦等，  
彼自性为苦，苦相极繁多。  
暂时似现乐，亦刹那无常，  
相续亦终灭，故未超坏苦。  
苦乐舍所摄，有漏蕴相续，  
悉成后苦因，故遍行苦性。  
是故轮回法，一切皆苦性，  
如火坑遍炽。具慧者达彼，  
解脱三有贪，去无漏涅槃。

## 四法印颂·第二法印：有漏皆苦讲记

全知麦彭仁波切 造颂

益西彭措堪布 译讲

我们从清净界中落入生死幻境，从而有一生又一生的相续。这到底是什么命运？这里面有乐可得吗？我们应当深思这个问题。假使有乐可得，那允许我们从中寻求；假使无丝毫乐可得，纯苦而已，那必须从中出离，寻求真实安乐的处所。这就是我们要了解“有漏皆苦”这一法印的原因。

**有漏皆苦分二：一、法印真义；二、通达胜利。**

**一、法印真义分三：（一）总说；（二）别说；（三）结说。**

**（一）总说**

**有漏法随一，不曾超三苦。**

佛教的宗义是有漏皆苦。也就是任何由烦恼所造成的法都不超出三苦的自性，因而纯一是苦，毫无乐性可得。

有法：有漏法随一，这是我们所要观察的对象。指自从从真净界中流落到生死界，乃至没有从中超出之间，整个流程里的一切事、任何一法。

立宗：不曾超三苦，也就是“皆苦”的具体涵义。

因：任何一个有漏法，或者有漏蕴相续历程中的任何一个刹那，出现的任何一段事件、一个过程，要么本身就是苦的体性；要么虽然是乐，但以因缘所生故终归坏灭，而且坏灭时生起诸多苦；要么暂时不苦不乐，但实际是苦因状况，终究迎来诸苦。也就是不出三种情况，或者是苦的自性，或者与苦相连，或者是苦因，以这个缘故，一切有漏法纯是苦性。

下面分四段来理解此偈颂的涵义：1、有漏法的涵义；2、“随一”表达普遍性；3、要诀是由三苦门明见有漏皆苦；4、譬喻。

### 1、有漏法的涵义

“漏”指漏落或习漏，即具有这种漏的体性。我们本在真净界中，这里没有能所、心境等二法。后来由于一念妄动，起了要明自己的心。而妙体本明，用不着再去明它。由于起了要明它的心，就出现了妄动。这一念妄动，当然就见不到本地，这就出现了无明。由于无明，就出现了所相，起先出虚空，然后有了四大的相。之后因所而起能，出现了妄见。妄见和所相的四大相待既久，就取少分四大，识潜入其中，之后就有了身心假相。进一步把这个身心假合看成自己。从此就有了众生相，漏落在虚假的轮回里。这就是“漏”的

意思。

可以看到，执取一个身心假相当成自己，本明已经迷失。之后当然有自就有他，把对面四大合成的色声香味触等尘垢视为境相，进一步发生更粗的二取。既然立了他，就有他对我好、满我的意，他对我不好、不满我的意等，由此起贪嗔。或者视我为高，缘高相而转，起骄傲。或者怀疑自我，起各种疑等。这样就出现了习漏或者烦恼。像这样时时都在漏，都是从真净界中漏下来，迷失妄动的状况。到后面已经形成众生，之后一直执著我而发生各种妄动。烦恼一起就漏三界，不断地起烦恼就不断地漏三界。像这样，由起惑造业作为因，又不断地现起新的蕴，导致有漏蕴相续不已，这种状况叫做“五取蕴的相续”。后后蕴的相都是由烦恼力来取的，因此叫“取蕴”。一直无法截断、返回，这叫“轮回”。这样就了解了“漏”的涵义。

再者，“有漏”指轮回里的法都具有“漏”的体性。自从一念妄动有了无明后，由细发展到粗，心识入了少分四大以为是自己，之后就发生了人我执。以起惑造业，就造成一期又一期三界里蕴的相续。自从漏落到三界，整个过程中的法都叫“有漏法”。现在要讨论的是，有漏法或五取蕴的相续里有没有真实乐？最终断定没有丝毫真实乐可得，唯一是苦性。

## 2、“随一”表达普遍性

这是佛教的法印，要印定在有漏法的任何一点上，因此要求全面。所谓的“随一”，从道上说，就是地狱、饿鬼、旁生、人、修罗、天任何一道；从界而言，就是欲界、色界、无色界任何一界；从生而言，就是胎、卵、湿、化任何一种生；从心境的法来说，就是受，与受相应的心王、心所，以及所缘的境相。这里的任何一法都是苦的自性，或者说是苦性质的法，绝无一点乐性质的法，这叫“随一”。

这里的认识要达到彻底地周遍，这又要从正反面来看清。从正面看，只有彻底看到有漏法的任何一点全是苦的自性，毫无乐可得，才能发生完全的出离、完全的离贪。相反，如果认识没达到全面、彻底，那就不能发生全分的出离欲乐，也没法完全扫空取三界乐的欲，因为没有彻底断定，就不会完全死心。再者，支持求乐妄想的因素还会不断地进来，发生各种错觉，非理作意。那样的话，一直都会有“三中有乐”的错觉，以及由此发生的想取乐的欲。那就没法全面地从轮回幻境里出离，一心求取无漏涅槃真乐。因此，认识要达到彻底。

## 3、要诀是由三苦门明见有漏皆苦

所谓的“三苦门”，要知道一切有漏法不出苦、乐、舍三种情况。现在看到，在整个轮回之流里，出现苦当然是苦

的性质，本来就是苦，大多数都是苦法，触恼身心，难以忍受。有时暂时有安乐的假浪花，但好景不长，在因缘散时一下子全没了，又变成了苦。或者当下现的时候也是刹那灭，这就看到没有真乐，它是坏苦的自性。有时候出现不苦不乐的状况，没跌下去也没提上来，然而它终究是在迎接以上两种状况。

这就看到，要么本身是苦，要么与苦相连，要么是发生苦的因。从这三方面看，都不出三苦的自性。由于只是三苦，就可以断定它是纯苦的自性。也就是毫无真实乐，终究走入苦中，因此是苦的自性法。

#### **4、譬喻**

就像被关在一个大监狱里，要么受惩罚；要么高兴两天，最终彻底夺掉这种乐感，接受惩罚；要么看起来平静，但终究迎来惩罚。像这样，整个监狱不超出三苦的自性。那里的人知道，监狱里的所有法都是苦的性质，毫无真实安乐可得，注定是受惩罚的命。

**（二）别说分三：1、苦苦；2、坏苦；3、行苦。**

#### **1、苦苦**

**生老病死怨，三恶趣苦等，  
彼自性为苦，苦相极繁多。**

人间的生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得，



三恶趣中地狱的火烧、冰冻，饿鬼界的饥渴，旁生界的吞啖、役使，以及“等”字所摄的阿修罗界的战争、嫉妒，天界的死衰、堕落等，这些状况自身的体性是逼迫性的苦，而苦的种类非常繁多。

体相：刚生起时便对身心产生逼迫的受。

释词：这种受产生及安住时，身心发生逼恼，它的体性唯一是苦，因此叫做“苦苦”，即以苦为苦的意思。

内容：包括刚产生就能发生逼迫感的苦受，与此苦受相应的心王、心所，以及生起此受之因的所缘境相。

譬喻：犹如热痛发炎逼切难忍，又遇到热水等触尘，这时会起剧烈的疼痛。同样，苦受才生起就能触恼身心，所以叫“苦苦”。

### 全面认识苦苦

要全面认识苦苦的内容。譬如在地狱中会呈现出很多恐怖的境相、声响、触尘等。见到狰狞的狱卒、刀山、剑林，听到恐怖的音声，尝到炽热的铁丸，身上被利刀割截等，会接触到色声香味触等各种所缘境。而且，由此会伴随生起眼识、耳识等六识。还会起各种心所，比如追逐可意女人的贪心，或者仇杀敌人的嗔心，或者出现各种放逸心等。诸如此类，当然中心内涵是苦受，全面内涵包括与受相应的心王心所，以及所缘的有漏境，这一切都是苦苦的内涵。好比一个

人做恶梦，梦到很多恐怖的动物来撕咬自己，当时口中哀嚎，心里恐慌等，整个恐怖梦境的内容都是苦苦。它包括所缘境、苦受和相应的心王心所，应当这样理解。由此会全面认识到，三恶趣纯是苦苦境界，人间大部分落在苦苦中等等。

狭窄的认识是只把苦受当成苦苦，对于当时相应的心王心所，以及所缘诸有漏境，都不认定为苦苦，这样的认识就不全面。通常说到“痛苦”，特指身心上的苦受，而不会说地狱里的刀剑、铁犁、火炭、油锅等是痛苦，也不会说见到的狱卒是痛苦，或者当时起的贪心、嗔心、愚痴心是痛苦，或者眼识、耳识等是痛苦。因此，单从苦苦来说，佛教苦的观念与世间所说的痛苦，在范围上就有广狭的不同。

## 2、坏苦

**暂时似现乐，亦刹那无常，  
相续亦终灭，故未超坏苦。**

在人天等世间，暂时似乎显现身心等的乐相，然而也以刹那无常，以及最终相续也彻底坏灭的缘故，并没有超出坏苦。

体相：在流转生死过程中所发生的一切有漏乐受，以身心适悦为行相，而在坏灭时会引起其他各种苦痛。

释词：当最初生起和中间安住时似乎是安乐，而坏灭时能引发忧苦，所以称为“坏苦”。忧苦包括身苦、心忧等。

内容：在将来某时会引发忧苦的乐受，与此乐受相应的心王、心所，以及生起此乐受之因的所缘境相。

譬喻：犹如极热的痈疮，在上面洒冷水时似乎感觉安乐。生死中的所有乐受就像这样，当其坏灭时还会起身心诸苦，这叫“坏苦”。

### 全面认识坏苦

对于坏苦，同样要了解全面的内涵。譬如生到欲界天，在漫长时间里享受欲乐。期间见到的天宫、宝树、天女、禽鸟等，听到的天乐，嗅到的香风，尝到的甘露，触到的柔软，心里缘到的法尘，这一切都是当时的所缘境。随之会产生身心的悦乐。相应地有各种眼识、耳识等。还有发起的对天女、天食的贪著等，或者缘可意境的散乱等。以上的一切所缘境、乐受和相应的心王心所，全部属于坏苦的内涵。

就像做美梦当上了转轮王，享有四洲财富，非常快乐。在梦里一切所缘的境界、适悦的感受和相应的心王心所全属于坏苦的范畴。突然间梦境一变，一切都一无所有，随之就堕成了乞丐。可见，由偶尔因缘力现出的安乐境界，包括境、心、受等各方面都是坏灭性，坏灭时流落街头，非常悲惨凄凉。这就看到，前乐与后苦相连，整个安乐显现的内涵全是坏苦性。

### 3、行苦

**苦乐舍所摄，有漏蕴相续，  
悉成后苦因，故遍行苦性。**

以逼迫之苦、适悦之乐、不苦不乐之舍这三种状况所摄的一切有漏五取蕴的相续，细至每一刹那都成了发生后苦的因缘，因此，有漏蕴的相续周遍为行苦的自性。

体相：与能生烦恼和苦的粗重或种子相应的有漏法。

释词：有漏五取蕴相续的每一刹那都是发起后苦的因，因此称为“遍行苦”。

内容：一切有漏的苦乐舍三受，与三受相应的心王、心所，以及所缘的境相。

譬喻：犹如热痈在没触到热水、冷水等时，虽然没有明显的苦受、乐受，然而成为发起后苦受、乐受的因。也就是一经遇到冷水、热水等，随即会发起苦乐二受，因此是苦因状况。如此有漏舍受是粗重或苦种子、烦恼种子随逐的状况，因此是苦因状态，叫做“行苦”。当然不仅有漏舍受是行苦，一切有漏乐受、苦受都是行苦，只不过以舍受为代表能显示行苦。

### **全面认识行苦**

同样要全面认识行苦，不能只认定为舍受，应当了解三受都是行苦。不仅受是行苦，与受相应的心王心所，以及当时所缘的境相，全是行苦的内涵。

譬如一旦入了梦，梦境就一轮接一轮相续不断，在没有截断之间，每刹那梦的显现都成为发起后后梦境之因。而这当中的任何苦受、乐受、舍受，相应的心王心所，以及所缘的境相都是迷梦状况。这就好比陷入轮回的状况，从前到后每个刹那都是苦性，称为“行苦性”。因为，只要没截断这种相续之流，那可以预断，后面只会不断地发生虚假的乐境界、苦境界，而这两者无非是坏苦和苦苦。因此要知道，它的每个刹那都会迎来后后的一切坏苦和苦苦，因此都是苦因状况或者迎接苦的状况，从这一点称为“苦性”。应当这样了解轮回里所有有漏法的状况都是行苦。

## 思考题

1、“有漏法随一，不曾超三苦。”

(1) 此二句指示了何种宗义（有法、立宗、因）？

(2) 何谓有漏法？“随一”表达了什么涵义？

(3) 如何由三苦门决定有漏皆苦？对此如何由譬喻得解？

2、从体相、释词、内容、譬喻四点分别思维三苦的涵义。如何全面地认识三苦各自的内容或范围？

## 为什么要了解苦苦极繁多

“苦相极繁多”，指由非福业造成的恶趣等苦苦相的种类特别多。了解这些苦相有何必要呢？首先，如果能看到三恶趣等中非常严重的苦苦相，就会发生畏惧，从而断恶行善。其次会认识到，心识随业果愚造各种非福业，它变现的能力实在太厉害，因果丝毫不爽。这就可以看到，整个下界等是一大苦海。

对苦苦产生畏惧，跟畏惧后两苦有何关系呢？如果没学好前面的人间七苦、恶趣苦等，那就不一定畏惧坏苦、行苦。相反，了解了苦苦，就不难对坏苦、行苦产生畏惧。譬如，当知道毒疮触到热水时，会发生多么剧烈的疼痛，对此就会害怕。再一想，沾一点冷水似乎有乐感，之后也要发生这样的事，以及暂时不苦不乐，终究会迎来这种剧苦，由此会认识到，目前的假安乐状态、假平静状态后患无穷。像这样，基于对苦苦有具体到量的认识，之后就不想升天，不想在人间做富豪高官，不想修外道法，因为这些没有摆脱坏苦和行苦。虽然会有一度的喜乐、平静，然而终究堕到苦苦中。由此可见，认识苦苦是畏惧后两苦最重要的基础。

## 如何了解到苦苦的苦相极繁多

“相”是状况的意思。由业感苦丝毫不爽，它有各层面、各种类、各阶段、各情形。具体了解苦相后，才明白这是一

个苦苦纷繁的世界，真是一个充满血泪的世界，真是一大屠宰场，真是受刑的世界！了解又要从别到总，发生多方面的认识，抽象地说说是不管用的。

有人说：“这样发生恐惧心不是自找麻烦吗？本来生活很平静，你这一恐惧，结果家也不要了，工作也不要了，怕得要死，逃到深山修道去了。”

要知道，这是三世诸佛共同走的路。释迦佛最初也是看到老病死的苦苦相，由此触发了出离心。“我虽然在王宫里一度享乐，然而终究会出现这些苦。”他那时已经明白坏苦。世人目光短浅，把暂时的享乐执为真实安乐。悉达多太子知道这是暂时的假象，最终必然以苦收场，而老、病、死苦又是那么难忍。由此，他对于世间的荣华富贵、男女声色、权力地位等没了兴趣。他又想到：“普天之下，没有一人能逃出生死命运。无论处在何种状况，最终都要被生死大魔吞噬，落到悲惨的苦境地。”他知道每个众生身上都潜伏着苦因状况，这是了解行苦。这些认识都基于了解苦苦。

而且，对苦苦有了极广大的认识后会发现，三界所有众生最终都要卷入苦海里，实在太悲惨！这也是直接启发悲心的根本因。再者，基于看到苦苦非常惨烈的事实、非常可怕的相续，自身才会求出离、求佛道。然后才知道，在清净界里由于一念无明，之后不断地起惑造业，执著一己的“我”，

才造成这种情形。这是由错乱而来的，一念无明发生到后面会有什么好结果呢？而且，它是流落到最末端非常粗重的状态。这些赫然惊心的苦现实，会惊醒迷梦中的我们，让我们看到目前的危险境况，从而迫切地寻求出离。

### 认识要具体化

“相极繁多”，指示我们要具体地来认识苦苦。譬如有生苦、老苦、死苦等相，每一种按《瑜伽师地论》又分五种等。三恶趣苦，譬如《念处经》里讲到很多种地狱，每一类地狱里又有当时遭受的各种苦相，有苦具、苦受、眼耳鼻舌身意的境界，以及各种内心的感受等。像这样，苦相极其繁多。

认识要具体化，要非常确认。认识的途径有佛经、论典和自身的见闻经历，而且三者要结合起来。佛经有《阿含经》《念处经》等，论典包括《瑜伽师地论》《俱舍论》，各种前行引导文等。像生苦、三恶趣苦等都要从佛经来得到了解，具体的苦相，《瑜伽师地论》等中有很明确的指示，而且自身也能见到很多苦的现相。这些结合起来，就会对苦苦产生具体的认识。每一次出现认识，心上都会有感触，积累多了就会达到猛利恒常的地步。这就成为厌患恶趣、厌患生死、悲愍有情的根源。

### 苦苦观是极重要的基础



我们不要小看对苦苦的思择确认。一旦小看了，就没有深刻认识坏苦、行苦的机会，也没有生起猛利大悲心的因了。也就是，如果没有极广大深刻、有所感受地认识苦苦，即使能推得明白坏苦、行苦，但对于乐坏了以后会变成怎样，以及在生死流程中最终要落入怎样的苦海，由于缺乏终点的认识，始终无法连接起来。虽然有学数理化的推理能力，但心里只有一个抽象的“乐连着苦”，不会有深刻、切身、具内涵的心态。相反，对苦苦有了具体认识后，就会真切地知道，乐受后面连着它，舍受最终要落入它，天界的享受后面都跟着这种苦，才知道真的很可怜！

这里引导的窍诀也是把三苦都连到苦苦上去。或者是苦苦自身，那是剧烈的苦，难以忍受。或者和苦苦相连，最终会变成那样。因此，所有乐都是含毒的美食，都是巨大悲苦的因或导火索。这才知道，坏苦很厉害，它诈现为亲密的好友或甜蜜的情侣，然而后边际就是坠入苦海深渊。这时会感觉坏苦的过患特别大，不想要。就像一个人知道毒药发作时，五脏六腑全部被腐蚀，最终悲惨地死去，那他对于吃毒药的味感乐受，一想到就只会发怵、害怕，一点不想沾。为什么会发生这种恐惧感呢？因为他看到了最后会落入怎样悲惨的苦苦中。

再说行苦。譬如一个死刑犯乘着刑车前往刑场，一路都

非常恐惧，因为他知道自身正一步步走向断头台。一想到很快就要到刑场，被钢刀砍掉头，就知道这一路全是苦因。像这样，要对行苦产生极大的怖畏感、恐惧感，一定要看到后边际剧烈的苦苦。这个过程就像抛物线。譬如生到天界，如果只看一端，就认为这太喜乐了，超过一亿个皇帝的乐受。然而要看到，抛物线过了最高点又要下落。天人们死后，多数成为无间地狱的薪柴，在烈火中被焚烧无数亿年。这就知道，生在天界好比走在去刑场的路上，过后又要堕入地狱。行苦就是这样的走向，它也要连到最终出现的大苦苦上面。像这样，三苦最终都要落入剧烈的苦苦中。这才发现轮回的确是刑场，是罗刹女的洲岛，是充满毒蛇的假安乐窝。苦苦的认识是三苦归结之处，绝不可缺。

如果没有这个，那进一步对整个三界有情发生大悲心就少有机会了。即使能抽象地想一想，也难以发生认识。因为没有深刻地认识到一切有情最终全部落入大苦海，不感觉他很苦、他的命很惨。如果看到每一个天人最终都掉到苦海里，会感觉天人也是一样惨。轮回中的有情，要么正在刑场受刑，要么在奔往断头台的路上。无论是已经到刑场，还是离得很远，或者在中途有说有笑，吃着俄罗斯面包，喝着意大利啤酒，狂歌劲舞，尽情享乐，最终都是一样的苦。看到天人们都不超出这种命运，才体会到《四百论》中所说的，智者看

天趣犹如地狱。这样看清整个过程后，自然感觉三界有情同一苦命，三苦所摄故，终入苦苦故。要像这样了解，苦苦观是极重要的基础。

其他方面还有很多。譬如，苦苦观到量后，进一步会发生对苦谛的认识。对苦谛有了定解，随之就会发生探明集谛的欲。这种欲是非常深切的道心，想思择到集谛，而不是泛泛作知识的心，那种心不会长远。当发生了学道的品德，有了这个内涵，道心就会逐步加深，欲会越来越深切。有了对集谛的认识，缘起上就开通了，之后一定会走到底。有了这种欲，就不会泛泛然表面应付两下，很浅薄地来两下就停止，而是会一直探究到集谛根源，对生死大事会有很深切的观照，这些都非常重要。再者，会激发深信业果、归依等各方面的心。总之，无法一语道尽，它能发生道上无数的善妙缘起。

### 自以为是地懂得

常听到有人说：“苦苦很简单，连旁生都认识，我还不不懂？”

这是半句话。旁生能识别苦苦是苦，不等于它懂得苦苦的内涵。好比商务大楼里的一只猫，它懂得避开打击，然而它不懂得商业大楼里竞争的苦。或者它能看到一对对情侣，但它不知道爱情的酸涩之苦。它更不会懂得数十亿人类处在

疯狂竞争中的苦。当它身上感受寒冷时，会马上跑到温暖的地方。它身上发生逼迫性的受时，能马上识别这是苦，我要避开，不想要。然而这并不表示它认识广大恶趣、人间等苦苦的内涵，也不代表它羞于造恶、害怕造恶，觉得恶趣可怕，要赶紧断恶修善，也不代表它有归依，也不代表它有悲愍。因此，所谓“刚一发生，连旁生都认识这是苦，不想要”，是指它不会把苦受认定为乐。这是它“认识”的涵义，不代表它懂得苦苦的内涵。

譬如一个小孩，当他触到火时，马上知道是苦，不能往里面钻，然而他并非懂得做人一世的苦，他不知道人间还有很多苦。当一个人活了大半辈子，饱经沧桑后，就感觉人的一生有太多苦，但这并不代表他能了解三恶趣的苦。学佛以后，虽然按照佛法广中略的描述会了解一些恶趣苦，这是透过教量的指引得到的一点认识，但并不代表出现了深切思维以后感同身受的量。不然为什么只飘在嘴面上，并没有出现《入行论》等教典所说的，认识苦所发生的极大利益呢？诸佛菩萨圣者们都知道，苦是大总持法、大甘露门。认识苦会使人发生很大转变，会出现断恶行善心、羞耻心、精进心、归依心、悲愍心等等。以这个缘故，苦是当前需要学习的极大课程。不然龙树菩萨为什么说日日要思维地狱苦呢？大乘经教等中，为什么说要恒思地狱苦，发菩提心呢？在这上必

须严格辨别。

我们不要以为自己懂了苦苦，这实在是心识过于粗大的表现。当身上发生难受的苦时，精神正常的人都能识别是苦。但不必说别人，你真能体会母亲做人的辛苦吗？如果能体会，为什么不生救护她的心、孝顺她的心等呢？连对最近的母亲身上老病等苦都麻木不知，何况对整个人间、整个恶趣，上至天人、修罗的苦，到底知道多少呢？又有多少感受、多少道心呢？一问便知一片空白。既然如此，为什么不把它奉为极大的课程来修呢？

或者换个角度思维，作为一名救死扶伤的医生，是否需要关怀病患的疾苦呢？当然需要，体会得深才有利他心，才能真正努力地学医行医。再说，作为一名政治家，是否需要关怀天下疾苦呢？当然需要，不去调查研究，哪里知道老百姓的苦？不知老百姓的苦，怎么能勤政爱民？怎么能发出广大的利他心？同样，世上有那么多苦难有情、受苦事件，所谓“同是天涯沦落人”，我们怎么能漠然不顾，不作思维呢？其实，自从学知识以来，我们首先应该了解这个世界的苦，由此才会有深厚的道心。

### **思苦的利益**

多思维苦，自己会认命、会认输、会认苦。比如深刻思维老就是这样的，就不会装年轻；思维世间事就是这样的，

就不会装有意义；思维自身的苦，就感觉自己非常可怜，要赶紧修法，不会自以为是。诸如此类，思维苦能让人成熟。老了还装年轻，这明显表示很幼稚，因为不接受苦。明显出现了皱纹，牙掉了，眼花了，记忆力衰退，就应该认命接受苦的现实，赶紧求出苦之道，不是在那里矫揉造作。矫揉造作表示抗拒真理，抗拒无常，最终会落得很惨。应该理智地认识到：“我如果不修法就会堕恶趣，将来的命运非常惨。”只有很理智地看待前程，才知道现在首先要救自己，这就必须修法，找出苦之路，不是整天沉迷在现世欲乐里，天天说前程非常美好等等。

真正看到了苦，看到自己是可怜人，看到前程可忧，才知道求救，才会归依。真正知苦才有惭愧，那些苦都是造恶来的。真正修苦才会同情众生，他们一样都处在大苦中，所以我有一碗饭就要分给他半碗，甚至一碗。修了功德会回向，做了善根不忘有情。真正知苦才有出离心，知道这个世界不好待。由于一念颠倒，结果一路堕落下来，受这样的业报，现在要赶紧回去，不能再随顺颠倒了。

这样才有改过知非的心，才有深远的思虑，就想：“今生一定要从大苦海里超出！”不是守在短小的现世乐中，会想到来世，想到解脱，想到成佛，想到全体众生界的利益。这些都是由思苦来的，而思苦的第一步是思苦苦，因为这较

容易上手，但不代表不具体思维就懂得。试问：“你懂不懂非洲难民的苦？你懂不懂现代白领的苦？你懂不懂周围人的苦？你懂不懂自己的苦？”曾经发生的事也不一定懂得，正在发生的事也不一定承认。可见，这上面有多少事需要纠正，需要好好地思择反省。

### 进一步认识第二类苦——坏苦

了解了广大苦苦范畴里的内涵，我们就成熟了一步，也会有一定的道心。然而还不够，要做一个有求解脱心的人并不容易，需要广大地开展对苦的认识。因此要进一步来认识第二大苦——坏苦。金刚偈里的每个字都非常重要。要了解什么是“暂时”，什么叫“似现乐”。怎样以理成立这种似现的乐是坏苦性？偈颂里的“亦刹那无常，相续亦终灭，故”是成立的正因。

世间乐好景不长。在我们的感觉里，以为这段时间很快乐，然而过了这一段就没有了，又变得很苦，有很多难受的事发生。有很多病苦、心态苦、分手苦、失败苦等等。但暂时一段我们以为是乐。在圣人、理智者看来也蛮同情我们：“是啊！在你们心前好像真的有乐，不然你也不会去求，不会那么贪著。”接着就要加“然而”两个字了，这表示它不是真乐。因为它是无常的，过后就没有了，又变成了苦，可见不是真乐，当前的乐是假乐，实际是坏苦性。

要认清“似现”的涵义，这是发生在我们身上的事。从近前人世间的生活来看，会似现非常多的安乐相，但它是“似”，不是真。为什么用“似现”呢？因为旁生也能识别苦苦是苦，然而大多数人类都无法识别坏苦。也就是，快乐出现时非常像真实乐，人们认它是乐，因此是求不是避。

可以看到，狗一触到火马上避开，它能识别热触是苦。有情都有离苦得乐的本能，一识别是苦苦就会马上离开。一看到骨头马上去取，因为认定那是乐。作为高级的人类，虽然掌握了很多知识技能，然而当乐显现时，有乐颠倒执的人仍然马上认定这是乐，特别好、特别有利益、特别辉煌灿烂、非常成功、非常伟大、非常棒、非常刺激等等。要知道，这全是愚痴心的反应。既然认定是乐，那决定是求取的态度，从中就出现了一系列颠倒疯狂的求乐行为。“似现乐”三个字就说明它是苦。世间乐的显现都是坏苦，一旦认定了，就马上从中退回，不再求取了。

### 全认错了

这里要看到，坏苦跟苦苦一样，苦相极繁多。我们最开始一点都不认识坏苦，最后要看到世间充满了坏苦。又要看到过去全认错了，认苦为乐，也就是这里讲到的“似现乐”。

当它出现时有适悦感受，当然就认定为乐。吃糖，口里又香又甜，当然是乐；男女情侣在一起很甜蜜，当然是乐；



拥有财富，处处舒心悦意；穿自己喜爱的衣服，打扮成自己喜爱的样貌，在人群中特别荣耀；家庭又特别好等等，这些不全是乐吗？这就是我们认定的一些小乐相。再说，事业飞黄腾达，成为人中骄子，一跃登上总统席位，甚至上升到天界做神仙，寿命长达亿万年，清福享不尽。或者住在禅定中，连丝毫苦苦都没有，难道这些不是乐吗？全错了，这些全是苦。

这样才知道，认识坏苦非常重要。如果没发起这个认识，那就会以为世间充满了各种美好、真实安乐，值得我们去求，充满了痴心妄想和求取的冲动。之后拼尽一生，暇满时光几乎全耗在这上面。还产生了无数次的乐颠倒想，自以为得意，无法从对乐的求取中退回。

我们不容易认识坏苦，它太迷人了，而且适合自己的心意，适合无始以来轮回的习性，所以，人们总是不承认这世上全是苦。然而，我们一定要在这里看破，进而发展到看透行苦，才有希望发起“有漏皆苦”的认识，进而发起全分的求解脱心。在此之前都只是表面化地，像瞎猫碰到死老鼠那样，偶尔起一两念厌患的想法。过后看到世上充满了如同妩媚女人般快乐诱人的东西，哪里能不陶醉其中，不拜倒在它的脚下呢？

这要借助譬喻让我们对某些法产生“看起来乐，但的确

是苦法”的断定。之后由一推三、推五，一直推到无量，才发现世上的乐全是苦法。首先看，如果出现一位妖美动人的罗刹女，男人一见立即迷倒。之后在她的千般妩媚、万种温柔下，享尽男女之乐，最终却被她吃掉。智者一看到后边际，狰狞可怕的罗刹女把自己吃光，马上能认定目前妖美的罗刹女就是苦法。

### 思考题

1、为何说思维苦苦是极重要的基础？

2、有人认为：“苦苦很简单，连旁生都认识，我不必思维。”

（1）此种想法是否合理？为什么？

（2）反省自己是否有此颠倒见，并以第（1）问之理破除之。

3、结合种种事例说明，为何说有漏乐是“似现乐”？

## 如何开启最初的认识

怎么开启认识呢？比如正在吃含毒美食的时候感觉很好，就认为这当然是乐，有一种直觉的认识。之后发现舌头起泡，胃也搞伤了，这时才发现有问题。如果进一步去检验，会发现美食里有毒素，伤了胃和其他机体。之后病发作，有进一步的痛感等，这时才认定那个美食是坏苦。

又比如一个年轻女人爱上一名男子，特别想嫁他，认为自己的直觉没问题。父母有智慧，认为这个男人不好，但女子还是跟他结婚了。婚后发现自己遇人不淑，吃得苦头太大，这时才知道父母的判定是对的，自己当初的感觉是错的。他当时适合自己的分别执著，就认定是好，也感觉很好，但后来发现他是苦因。如果能回到当初，那绝对不嫁他。如今能认定这是苦法，证明当时显现的乐大有问题。看清了整个过程，知道缘起上是怎么一路演变下去的，才明白由于导致苦的缘故，他是个苦法。只要看到后面，就不认前面是乐了。

这事就在于是否有审细抉择的智慧。如果提前就认识到后果，认定是苦法，那当下就能截断。譬如一个懂养生的人，通过自身的观察、食品检验等，非常了解吃哪种食物会导致什么结果，就会把一类类含毒的食物全部认定为苦法，而绝不沾染。他非常清楚吃进去后，身体会发生怎样的变化，越清楚越能认定是苦法。

这些含毒美食，舌头一触到感觉非常好吃，目光短浅的人凭直觉就判定这是乐法，而有智慧的人会深入观察它进入人体后的反应。这个食物有毒，经过食道、胃、肠等，一路会发生各种毒害作用。进一步看到实验报告里详细讲到，两分钟后怎么一步步腐蚀内脏，最终导致死亡等，会完全认定它是苦法。对这个过程看得越清楚，就越能认定前面是苦法。当达到一定程度，心里完全能够断定，那无论做得多么好吃，也绝不沾染。这就是以胜解的力量把持，把似乎现为安乐的法确定为苦法。在知道它的过患后，一作意是苦就不敢沾了，就像怕吃毒药一样。

### 坏苦极繁多

透彻了坏苦，认识会全面翻转过来，看到从前认为是乐的地方全部是苦。下至地狱一丝凉风吹到身上的乐受也是坏苦，因为一刹那就没有了，又落入苦境，上至色界定中喜乐也是坏苦，相续断灭时依然沦落下界，倍尝苦苦。像这样，整个三界领域里的所有有漏乐全是坏苦。《念处经》里讲到的欲界诸天，从始至终的一切乐境界全是坏苦。人间从古至今所发生的一切男女、饮食、名利、权势等乐全是坏苦。再落到自身上，从小到大所经历的一切快乐全是坏苦。再推到从前到后整个轮回过程，凡是有漏乐全是坏苦。

这样一举全数认定后，就会从在欲乐中求取真乐的妄想

中退回来，从对名利权势的求取中退回来。因为没有真乐，而且一个个都含有剧毒，只要去尝它，必定要付出惨重代价，一个个坏灭的大苦会涌上心来。这样全面地确认，有了深刻的胜解，就从求有漏乐的妄想中退身了。

### **由刹那无常相续无常认定坏苦**

无常观是了解坏苦的根本，这里成立坏苦的因就是刹那无常和相续无常，表明任何三有乐都不持久。从粗分而言，相续最终断灭，一无所有，还会变出各种苦，召来很大过患。从细分上看，一刹那就灭掉了，这就发现不是真实乐的自性。如果是性乐，那就不会变，不会失掉，而我们去求取时，刹那间就没有了，这时应该警醒这不是真乐。

譬如，一个幻境出现时特别有吸引力，感官一下子被吸引住，非理作意马上认定这是乐，我要取，就立即扑上去或著上去，但过后又没有了。由于没发现它是假的，以贪著力第二刹那就很恐慌，要继续去抓。在它的相续没灭期间，错觉告诉自己它一直都在，不要紧，继续享用吧，没感觉它是苦性。其实从细分上看，一刹那就没有了，已经显示是苦性。但自心没认识的缘故，第二刹那的反应是去抓，生怕没抓到。当时，心里已经现行紧张、忧虑等了，只是人们心太粗，认识不到而已。

这里的指示非常殊胜，也就是以刹那无常的缘故，不超

出坏苦的体性，所有欲界的欲乐、色界的定乐全是坏苦，不是真实乐。从相续来看，一段因缘过后荡然无存。这时人们心里认定，我喜爱的对象没有了，我喜爱的美味没有了，我的猎物没有了，我的尊严、名声、身体等没有了，结果会爆发出剧烈的忧苦，发现抓不到了。譬如一位母亲，失去爱子时痛不欲生。其实孩子生前刹那刹那都在灭，但由于相续在维持，就认定孩子没死。一旦相续坏灭，这时马上认定儿子死了，没法接受。又比如一个美女，她的脸蛋刹那刹那都在坏灭中，但由于相续没断，就不会爆发出大忧苦。一旦遇到事故毁了容，马上认定漂亮脸蛋的相续没有了，没法接受，感觉没脸见人。或者在权力竞争中身居高位，虽然时时都有紧张感，实际刹那刹那都在变灭中，但自心认定这个身份一直在维持着。一旦倒台，马上感觉地位没有了，这时产生特别大的忧苦，难以忍受。

像这样仔细观察就发现，在粗相续上，乐一定与苦相连，不超出坏苦自性。因为当乐现前时，没认出它是假的，而认定是乐，这边又有个“我”，那当然我要求这个乐。由于在享乐时，耽著心一直蓄积的缘故，到了后边际坏灭时，就会爆发出剧烈的忧苦。教典中说，天人死前七天感受的苦超过此前所有乐的总和。其实，这一条可以类推到一切世间乐上，人间的情形也差不多。当享乐到了后边际时，爆发出的苦非

常厉害，超过了前面乐受的总和。

### **如何避免忧苦**

看到了发生忧苦的缘起，之后在出现坏苦时就能认定而不贪著。也就是每当现前一种乐时，心一旦没看清它不是真乐而贪著，那就越受用越生贪，越贪越去受用，由此卷入到恶性循环里。经过长时间的串习，贪已经发展得非常浓厚。当因缘坏灭时，发现乐境界失坏了，心就无法接受。喜爱的境界没有了，哪能不伤心、不忧苦？要避免后面的忧苦，前面就不要贪著；如果前面贪著，后面必定忧苦。要知道，苦的现行是由前面的因素造成的。每当出现一种乐，只要不作意是苦，那必然生贪，有多少享乐就生多少贪，有多少贪，破灭时就有多少忧苦。像这样要看到，对一切虚假乐境界都不能生贪，否则变坏时的苦没法忍受。

### **我们的偏差在哪里**

认定乐是苦性非常重要。作为有情都有离苦得乐的本能，连旁生都知道苦苦是苦。苦苦一出现就逼恼身心，它马上反应：“这是苦，我不要！”因此采取回避或拒绝的态度和做法。它有理智力，一旦判定苦苦是苦，马上知道回避，不往里面钻。最可怜的是一类疯狂者，连苦苦是苦都不能辨别，会把手伸到火里，或者做不正常的行为等。然而，旁生和不具智慧力的人类甚至天人，都无法辨别乐是坏苦，认识不到

当前出现的乐境界是苦性。一旦认识，马上会避免，不往里面钻，所以认识坏苦特别重要。

这又要通过抉择来开启认知。就像前面说的，含毒美食虽然口感好，很美味，但吃进去的后果是爆发出五脏六腑受腐蚀的大苦。从这一个譬喻就知道，受用安乐过后都会发生这样的反应，只不过爆发的时间有早有晚，程度有轻有重，持续度有短有长，蔓延度有微小有巨大。还要知道，所有有漏的乐境界现前时，只要不作意它是苦，心马上贪著，那必然在坏灭时发生大苦。而且，由贪著往后将无数次取有漏蕴，在轮回里感受生老病死、爱别离等无量无边的苦。可见乐是贪不得的。佛在《四十二章经》里讲，小儿贪食刀刃上的蜜，只得到一口甜味，却带来割舌大患。

像这样，我们必须认识到当前的乐是苦性。认定以后，由于自身有离苦得乐的本能，马上就会采取理智的态度，息减贪欲或者从境中退出等。作为有理智的人，一旦知道是苦，必然采取保护自己的措施，或者修苦观，或者修空观，暂时道力不够就回避。诸如此类，要意识到认识坏苦的重要性。

现在普遍存在这样一些问题：

第一个偏差，把坏苦认定为乐坏灭之后发生的苦，也就是不能认定当前的乐就是苦性。当乐出现时，没有直接认识到这是含毒的美食，是会吃掉我的罗刹女，是温柔杀手等，



只是说它坏灭时的苦叫做“坏苦”，这就完全不对了，那是苦苦。要知道，正当乐出现时，由于它与苦相连，必然导致苦的缘故，就认定它犹如含毒美食般是苦性，由此给它定性为“苦”。

由于我们有离苦得乐的本能，一旦认定它是苦，马上会采取理智的态度。就像一见到是罗刹女，那肯定不靠近，马上躲开或者制伏她、消灭她。或者知道这是笑面杀手，那必须拿出利刃，时刻防备。或者到了环境优雅的传染病高发区，马上做好防护措施等等。像这样，一定要认定它是苦，基于人都有离苦得乐的欲，理智会告诉自己不要靠近它，不能贪著，这样就从贪中脱出了。

第二大偏差，虽然比旁生和多数不具智慧的人高一层，能认识某些乐是苦，也就是以贪著的缘起必然发生苦，或者坏灭后必然出现苦，会认识这是苦，然而并没有产生周遍性的认识。只是口头说说“这是坏苦”，在现实中，丝毫不感觉爱情、名誉、感官享受、权力、亲人团聚、财富、事业成功等是坏苦，根本没有广遍地透视到轮回苦。

为什么会出现这个偏差呢？因为理上抉择不透、不遍，停留在一知半解或粗浅的推理上。首先，没有全面抉择透彻粗无常和细无常，生起定解。其次，无常的乐加上内心对它的贪著，必然构成坏灭时的大苦，对这一点没有产生胜解，

知识和心态是脱离的。知识上可以谈坏苦，也可以举一两则例子，但心上没有全面地确认苦而产生厌患。在现实中面对乐时，每一次还是在非理作意中度过，导致学法无益。

### 由大无常观提升到大坏苦观

在这里大无常的观念十分重要。对于从器界到情界、从下界到上界等的无常现相，要有极广阔的认识，这样结合在坏苦上，就会展拓出极大的眼界。会看到器界的日月星辰、山河大地，人间的功名利禄、家庭集会、财富享乐等，从无始到无终所有有漏乐的境界，都是因缘变现的假相，正现的时候就是刹那灭的体性，丝毫保不住。一旦透彻了细无常，就知道面前出现的有漏乐，就像一闪而过的美女影像，寻找时丝毫得不到，都是骗我的假相。从粗无常上看，终归在因缘力耗尽时灭尽无余。这就看到，一切有漏乐都是坏苦性，所谓的美好全是坏苦。

比如城市里有丰富的商品、迷人的欲尘、漂亮的男女、高档小车、豪宅等。自然界里有鲜花、绿草、树木、河流、蓝天、新鲜空气等，一看到这些就知道全是坏苦。前面说过，能产生适悦感、幸福感、快乐感的所有境界、乐受本身以及相应的心王心所，全是坏苦。可见一旦透了无常，就能全面看到坏苦。整个国家乃至世界上发生的所有盛事，包括天界的高级享乐通通是坏苦。从历史观来看，过去所有人类世间

由因缘变现出的各种兴盛圆满全是坏苦，未来要出现的一切乐境界也全是坏苦。整个三有世间，轮王时代的享乐、欲界天人的享乐，乃至色界住定的喜乐境界等，这一切全是坏苦。包括当时心中的感受、所缘境界、心王心所，通通是坏苦。再看有情个体，凡是落在世间中，自己特别喜欢、愿意得到的，包括名誉、学历、爱情、事业、财富，乃至一件衣服、一顿美餐、一种经历等，所有这一切全是坏苦。

我们在轮回中迷失，有虚妄分别心，有所欲的境界。当所欲的影像一出现，颠倒的直觉马上判断：我有快乐的感觉，有很美好、很幸福的感觉，这当然是乐！然而这是有问题的，因为一刹那就没有了，哪里是真实乐呢？由于在这个过程中不断地认定它一直在，不断地加深贪著，最后彻底灭了才发现一无所有，那时就接受不了，爆发出痛苦揪心、撕心裂肺、不愿意、失落等各种愚狂的苦态。这一切都是从最初一念错认来的。也就是，由于最初作意它是乐，紧接着就贪著，之后不断地增贪，越贪越浓、越舍不得，那最终肯定爆发出大苦。

这才知道，既然是轮回，就没有真实乐，然而我们错认了，所以问题非常严重。只要你对轮回盛事有一丝贪著、错认，就会为此付出惨痛的代价。这里处处都与苦相连，就像《涅槃经》所说，功德天和黑暗女形影不离。你要接受功德

天，就必然迎来黑暗女，你陶醉在幸福感中，贪著所谓的圆满、兴盛，这样心一贪著，后面必然有相应的苦降临。这才知道，原先以为整个世界充满了乐，充满了自己希欲的圆满、美好、辉煌等，实际全是坏苦。只要贪一个，就必定有苦随之而来。

像这样，对于细的刹那无常、粗的相续无常得了大定解后，就能认定一切有漏乐范畴里的事全是坏苦。之后发现，一旦贪著利小害大，会引出后面巨大的忧苦。而且，由于贪的缘故，积累了无数生死因，会引来后面无边际的生死大苦。这样认识后才知道，生死中的一切法都不可贪，而且退得越快越好、越彻底越好。这样才会彻底从轮回乐中求出离，才会有离贪的心。以上对于坏苦的认识要贯彻到一切轮回乐境界里。

### **嘱咐：大无常观是基础**

一条重要的途径，就是按照《普贤上师言教》等教典中所说的修大无常的法轨，首先取得对器情诸法无常的定解，然后归到坏苦的思维上，就能很快拓宽极广大的眼界，发生极透彻的认识。

按照器界三灾观无常就会了解，整个器世界到了最后全部坏灭一空。把这个巨大的事实推到细无常上，就会知道器界在刹那刹那变坏。之后看到，从过去到现在到未来，这个

环境里的所有有漏乐全是坏苦，没有丝毫安乐自性。当前就会看到，一切法都在刹那刹那地坏灭。如果把劫末须弥山倒塌的境界移到现前，那就像所有高楼都在倒塌一样，哪里是乐境界呢？所有的山峰、房屋、建筑设施都在倒塌，怎么是乐的自性呢？实际上每刹那都在坏灭，一刹那就没有了，怎么会是安乐自性呢？从中会发现这个世界太可怕了，非常苦，唯一是消不了的坏灭性，这就是轮回的苦相。不要幻想从中能得到真实乐，那只是痴狂。乐颠倒心迷执在里面，不断起惑造业，将会使后有的生死源源不断。我们应当从中出离。

再者，从时节来说，一路看下来，人类从光音天降世以来不断地发展，都在无常迁变中，最后胜解佛涅槃后，整个世界消失一空。在这个相续里无论出现多少乐境界，都是坏灭性。我们看到它一刹那就没有了，或者看到相续断坏时有那么多悲苦，才知道人类的悲剧从何而来。从中会发现，在这个世上无论繁衍多少代，历史相续多少潮流，人类生存多少演化，以及自己的轮回事里面有多少欢喜快乐、成功荣誉等，全都是坏苦。因为从相续看，最终变得一无所有，从刹那看，刚现就没有了。这就看到，它也是错乱性，而我们却不知道，按照自身的习气，死死地叮着面前可爱的法，以为是真乐。这个错认使得我们总是扑空，总是失望，总是悲伤。

再者，从生必有死、高必有堕等九类无常来看，可以透彻地了解现世、来世的所有世间境界，每一类全是苦性。比如从身而言，它以死为自性。这才知道，原来所有人都是要死的，那还有什么安乐性？这个身体将来变成让人一见就发呕的尸体，哪里是安乐性？从生是死这点来看，所谓年轻的、身体、美貌的身体、健康的身体，身上发生的各种快乐等，全部是坏苦。从相续上说，最终都变得丑陋不堪、衰残难受，过去美好的显现全部以衰残告终、以苦告终。这才知道，正在现的年轻时的快乐，全数是坏苦。从刹那性上看，也是一刹那就灭了，哪里有乐性呢？就像这一刹那的人，下一刹那就消失一样。这样看来，所有在生时的乐全是苦性。

以此类推，我们从小到大追求知识、学位的过程中，有多少成功的快乐、得奖的快乐、名誉的快乐等，这一切全是苦，一旦失去不胜烦恼。在求取时有激烈的竞争苦，执著非常大，面临失去时又有特别大的紧张感，诸如此类全是苦。由于执著名誉假相，陶醉其中，非常满意，由此就产生了疯子般的快感，然而它是苦性，因为是执著假象为乐。

再说会合终别离。比如，人总是喜欢跟自己的爱人、亲人、友人相会，而且视相会为快乐。一年一度的春节团圆，或者男女成婚、朋友相聚、家人的天伦之乐等，这一切全是坏苦，因为终归别离。这只是暂时的相遇，哪里能视之为恒

常？视之为永远呢？要知道，众生同是天涯沦落人，都是从清净界里，以一念妄动而有了无明，之后逐渐流落下来，所以当前的众生是假的、是错乱。两个错乱法由过去的因缘相遇，如果视此为安乐自性，那怎么能不悲苦呢？以因缘力现的梦中幻影哪里能永远相聚呢？当两人离散时，自己就特别不愿意，忧伤从中而来，走后感觉非常冷清孤独，哪能不苦呢？多少离愁别绪，多少求不得的苦，都是从会合而来的。

再说，多少积聚都是梦中的假财富，人们却视之为恒常，这种常执让人想永远保有财富。如果财富特别多，那就喜上眉梢、笑逐颜开，每天数着钱非常开心。然而，财富哪能常保呢？等到财富的大厦坍塌时，骤然间感受到非常大的败落之苦，没脸见人，有些甚至因负债而自杀。要知道，当时拥有财富的乐就是坏苦性，因为它保不住，而你还想强保，在上面贪著，这样念念都有深重的贪财之心，到最终倒塌时必然无法接受。

又比如一般的女性执著容貌，但这是假象，不是自己。只是业识和父母精血和合，再加一点外四大出来的作品，非常虚假。然而视为自己以后拼命打扮，看到自己很漂亮就特别满意、特别臭美，心里出现了假快乐。之后念念都在这上面耽著，容貌稍有缺陷就恐慌不安。到了老年，出现丑陋衰残的相时根本无法面对，那种大苦非常厉害，这都是从当初

享受容貌的乐中出现的。

对于崇高必堕落、堆聚必倒塌、亲成怨、乐成苦、贤成劣等的一切，都要看到它刹那变灭，一下子就没有了。这才知道，当时认取假象为真实就是苦性，产生的快乐是纯苦性，一定会带来后面的忧苦。像这样，在透彻大无常观以后再接到坏苦上，就能发生全面的认识。

### 思考题

1、如何结合比喻，确认有漏乐正现时即是苦性？对此坏苦，会发生怎样的错解？

2、如何以刹那无常、相续无常认定有漏乐是坏苦？了知此理后，为避免有漏乐坏灭时发生忧苦，我们应如何做？

3、由无常观思维坏苦：

- （1）由器世间三灾无常思维坏苦；
- （2）从人类演变的历史思维坏苦；
- （3）分别由生际必死、合际必离等九类无常思维坏苦。



## 未发现的更大过患领域

心要提示：

1、由受乐随即增长贪欲，受缘生爱之故。

2、由三缘起链（胜解→欲→勤→果）抉择到以享乐将发展出无数生死业苦。

由于对缘起的愚昧，我们很难发现受用有漏乐有什么过患。就像吃含毒美食的人，不知道过喉三寸后会发生什么反应。经过审细的医学检验后才发现，发生的副作用、毒化作用太大，这时猛然惊醒，从此再不敢吃毒食了。同样，我们不清楚各种轮回欲乐、世间快乐的中毒反应如何，更不清楚往后会发生什么毒化作用，怎么损害自己。在得到大医王佛的指示后，就发现贪欲有极大过患，从中会发生无数生死苦患。乐一现前就生贪，而每贪一次就加重一次贪欲。

透过由胜解起欲、由欲发勤、由勤生果三缘起链，会发现问题太严重。这里的胜解指邪胜解，也就是经由世间邪论的熏陶，加上自身的邪习，两者和合就认定世间的快乐假相为真乐。譬如，爱情、事业、现代生活、感官享乐、旅游、上网等，统统都被冠以“安乐”的美称。我们从小就熏这些观念，熏得太多以至于非常难转。一遇到这些，自身也发生错觉：“这的确是安乐，有幸福感、快乐感，很甜蜜，真是前所未有的快乐！”“受用现代化的生活，穿妙衣、吃美食、

享受感官盛宴、过新潮生活、歌舞娱乐等，难道不是乐吗？”这样认定了它是乐，就叫做“邪胜解”。之后，欲就不可扼制地爆发、加深、现行。

像这样，每造出一种乐，无非是造出一个新概念、一个新名词、一种新感觉，让人心动。之后，我们就像飞蛾扑火一样想求到它，没求到就认为很失败，非常不甘心。在求乐过程中不断起各种欲，发生各种求乐业行，很多都是由贪嗔痴引起的非福业，会堕恶趣。

这就看到，原来我是由胜解发起了欲，贪乐之后起了无数的烦恼恶行。好比吃了毒食后，毒素就在体内扩散，吃一种有一类毒素，吃另一种又有一种毒素，这样频繁去吃，体内就充满了毒素。几年后一检查，脏腑已经被严重腐蚀。这就是一般人不能明见缘起的愚痴妄动行为。生死业病比这个强无数倍，不是腐蚀内脏，缩短寿命，让后半生非常悲惨这么一点，而是一个个业都会把我们投到恶趣中。

再要看到，贪会随着受乐不断增长。贪是生死根本，所谓“诸苦所因，贪欲为本”，每一个贪欲都会发展出一种生死。而且，由贪会派生出嗔、痴、慢、嫉、骄、谄、诳等各种烦恼。这个过程错综复杂，有各种各样起惑造业的牵连。总之，贪作为总根源，过后自己的心、自己的业都变得非常不清净，负债太多，由此会发展出不见边际的生死诸苦。像

这样去算一笔账，做出来的“缘起检查报告”是非常吓人的。

像这样，由对乐的错误判定发生了邪胜解，之后发生无数对欲界诸乐的欲望。而这正是现代概念喜欢打造的地方，因为这样能驱使人求乐而有利可图。这样的话，我们心中熏了无数的颠倒观念，不破除这些，就会发生无数欲望。当今人类的身心疾病远远超过古代，就是因为心绪紊乱，烦恼炽盛，竞争强烈，造作各种颠倒业行等，导致快速堕落。往后看真是不寒而栗，这是世上最惨烈的悲剧。也就是前面让你享乐，后面把你宰掉，发展出的悲剧简直是旷世难赎。这种受乐起贪，从中发展烦恼和业的缘起没断除期间，就会发展出一环接一环的生死苦链。可见，这条路非常可怕，应当赶紧抽身逃出。

### 法油子的情形

我们常常高估自己，自以为是地认为我懂了，但实际上却与法相违而转，这就有成为法油子的可能，或者会迅速发展成法油子。

“自以为是”指有一种随知识的理解，能正反面推推，记住一两个例子，考试过关就认为懂了。但实际上，内在根深蒂固的邪胜解没有拔除，特别坚固。由无始以来的串习力，最喜欢眼前的乐境，加上这一世几十年的邪熏，就认为这个世上有很多安乐，并非佛教讲得那么消极。苦谛是相对的，

出离心可以谈谈，但实际上可以半出离或不出离。苦谛说多了、批评多了马上反感：“你怎么这么说话？还让不让人活！”为什么呢？因为此世的幸福快乐、显示自我、成功兴盛等都建立在乐上，各种新鲜好玩、丰富刺激也都建立在乐上。如果把乐破得一千二净、彻底否定，那邪解、邪欲、邪勤、邪业就没有发展的机会了，等于要把整个魔系统摧垮，那当然是不同意的。

要看到，我们内心有魔和佛两面，内心的邪执系统和佛的法道系统是对立的。而学佛就是要对治魔系统或颠倒心，它是一念妄动成了无明以后，由妄见力发展出来的错乱见解、行为等。整个一套都有问题，必须瓦解。一开始要洞察到无常，知道此世的法都不可靠，并非自性，全是欺诳，之后才有返回自性的可能。在无常上进一步看到，一切乐以无常故悉皆欺诳，都是坏苦，这时才感觉，我向外求乐的行为是一种癫狂。

我们自从一念无明从清净界流落下来，之后逐渐发展出深重的习气，形成了非常重的病。而此世的男女、名利、物质、科技，以及各种生活方式等全部是轮回，属于婆婆五浊恶世的迷幻假相，并非真实。就像疯子的错觉、梦中的幻境，或者眼睛瞪久了出现错乱相一样。如果抱持这种错乱，认为适合自己心意就是真实乐，那完全是弱智的表现。而且，

在这上面建立无数意义，被内在邪习和外邪论的风所鼓吹，形成一个个邪胜解。之后欲望无穷，追求无穷，行动无穷，造业无穷，这就是苦中求乐的疯狂运动。应当这样反省，之后一举否定掉邪解。如果邪解转不过来，那相应的邪欲、邪勤、邪行、邪果等“五大邪”根本不会动，这就是成为法油子的因。

也就是，虽然表面学了很多佛教知识，凡是经过现代教育的人，对于推理、记忆、考试等都很擅长，因此很快能学会这一套说法，然而内心的习性根深蒂固。而这必须像戒毒一样戒除，不经过大量、刻苦、细密地思择、调整，胜解是不会变的。这就发现，很多佛教徒有畸形人格或者病态人格，出现了法油子的相。他们不屑于谈坏苦，认为连外道都懂，他们口里谈高调、说玄虚，实际心里只求现世乐。类似于顺世外道的见解和行为，执著世上有很多乐。认为能说现代语言、开现代名车、穿现代名服、做现代活动，方方面面都包装得非常好，就表示很成功，追求现代生活的欲特别大。说穿了，只不过是无法透彻抉择最近最粗的现代欲乐假相而已，这都是心思太粗、智力太低的表现。

这样的话，虽然学佛多年，但换汤不换药，内在的系统多数是刚才说的“五邪”，心和法完全背道而驰。既然说一切有漏乐都是坏苦，像含毒美食一样唯一是苦性，那为什

么还去吃呢？为什么还认为这是最好的营养品，必须要吃到呢？不但是是一种，各种现世乐都想要，唯恐受用少了。这岂不是颠倒吗？要知道，所有感官享乐、名利之乐、事业之乐、感情之乐、集会之乐、活动之乐、旅游之乐、显示之乐等，统统是坏苦性。显现一刹那就灭了、死了，有什么可执著呢？然而他认为不是刹那灭，一直都在那里，我一定要抓住，所以，当最后破灭时，会爆发出非常大的忧苦。用今天的话说叫做“精神崩溃”，根本吃不消，非常多的人因此自杀等。后世就更悲惨了。

我们现在一点都看不破，小到一种饮食、一件衣服、一双鞋、一个化妆品，样样都要追求，唯恐落后，唯恐享受得少。这一切全是甜蜜毒食。我们口里说坏苦很简单，实际上始终胜解这些甜蜜毒食是好东西，由此发展无数欲、无数追求、无数往恶趣走的业行，出现无数果报。这样一对照，就发现我们的意乐和行为特别有问题。看看自心：真正的等起是不是求现世？这上一点都没退，全数奔进，全数追求。像这样能修出世法吗？能得解脱吗？连方向都颠倒了，那无论口头谈得再高，外相装得再好，也全部是法油子的因。

其实，修好了坏苦，就会从一切有漏乐中全数退心。因为已经看到是含毒美食，一受用就要挨宰，那当然认定是苦。人都有离苦得乐的心，这样以理智认定后当然要脱离，

哪里还会纵身到欲火中？哪里还会舔舐毒食呢？试想：后者是不是疯狂的行为？世间的顺世魔王就是利用人们把有漏乐当成真乐的迷执心，制造出各种假象来挑起人们的欲望。首先是概念的传播，人心在高密度地邪熏下很快出现了邪胜解，挑起了邪欲。之后就去购买、去享受，扑向欲尘而纷纷堕落恶趣。

我们一定要认清苦的真相，得了胜解以后，无论未来出现多少现世有漏乐，乃至来世有漏乐，都能一概确认为苦性、苦法、含毒美食，那当然全都不要。之后意乐和行为跟过去完全相反，会有出世心，起码会对一切世间乐全部采取止贪离欲的做法。过去的邪解、邪欲、邪勤、邪行、邪果，变成了正解、正欲、正勤等。正欲就是视现世法如唾液，全部舍弃，视世间乐如毒蛇，避之唯恐不及。之后唯一在法道上走，视轮回为集中营、杀人坑、魔鬼地、毒蛇窟，要赶紧脱出。这就看到，是否起了胜解在路线上泾渭分明。一条是纵欲，求之若渴；一条是离欲，避之如蛇。如果没有起胜解，只是口头说说，那必然成为法油子。

### 从法油子走出

讲到这里大家或许会着急：“看来就是在说我，我是法油子，怎么办？”学佛就是要改颠倒心，把入苦的路线改成趋乐的路线。所以首先要意识到，我能认识到自己是法油子

这很幸运。之后想：我要把佛法 and 自心合成一个。

出现这种状况是因为中间缺少过程，光是口头说，实际应该先闻、再思、再修。修又有次第，先从无常入手，一类类去思维，取得坚实的胜解。这时会相信一切有为法都是灭的，一点不可靠，心就开始转了。有了这个基础，再配到一切有漏乐上，就会发现这不是真实乐，而且过患极大。之后会觉得我很幸运，如果不发现自己的错误，那一生一世都会不断地飞蛾扑火，好像在求乐，然而最终得到一大堆苦。到临终快堕落时才发现，但那时已经来不及了。

有病当然痛，当然要吃药治疗，而法就是药。我们要一点点地修心去转变，由无常胜解取得苦胜解，有了胜解，心就有了依止之处。再出现乐时，由于胜解的力量强，就会认得、会相信这是苦法，有很大毒害作用，一旦沾染上，毒就会逐渐遍布全身，惹出极大的苦事，这时就会谨慎防护。像这样就是真正在保护自己，保护现世、保护来世，乃至护着我的心始终在离欲的法道上走，那会越来越安乐。

所以，大家也不用太担心，关键是要顺着法，依照闻思修的环节，按次第不断地转心。然后结合在自身上，发现自己的病在哪里。这个病就是乐颠倒执，有漏乐一出来就非常相信它是真乐。所以，首先要破掉这个邪解，破掉以后，我们会达到安全之地。之后，习气还会常常发动，这时要注



意立即观照，发现自己又在认定是乐，又在起欲等，然后从中退出，不能执迷不悟，一条苦路走到底。

坏苦的胜解之所以难起，就是因为没有建立起大无常的胜解。缺乏非常广阔、到量、细致的思择修，没有凝结成胜解，因此，以无常作为因而立定“有漏乐皆是坏苦”的涵义就不能到位。如果有了无常胜解，再结合有漏乐作观察，那就会确认全数是坏苦性。这样坚定的解就出来了，它能取代原来的邪解，成为明行系统的开端，由于它的造成，缘起就往正面开通了。如果没有坚强有力地生起它，那依然是邪解。而且，邪解会随着现代思想不断地传染，发展得更加复杂、坚固。就连上个网也会出现无数所欲境，对此样样都执为真实乐，这样扩展开来，会发展得越来越大。由于没打破非理处，心就转不了，还是邪胜解占主要地位。结果时时都以它来起欲、起勤、起业，缘起上根本不开通，完全往求现世法的路上走。在等起上可以看到，基本是趣往恶趣。既然自心喜欢这样走，缘起上就会真实地往这边走，那修什么、说什么又有什么用处呢？无非是戴着佛面具的魔鬼而已，这样换汤不换药，下场就是成为法油子。

### 行苦的抉择

了解行苦先要把握好最初状态。要知道，清净界中本来没有世界没有众生，一念妄动有了无明，以迷乱的力量变

起了能所两分（见分和相分）。能所对待久了，逐渐出虚空、出外四大，妄见抟取少分四大潜入其中，之后出了五蕴的积聚，这时起了蕴执，把它认定为“我”。自从有了一念私我的执著，随后就出了五取蕴，从此牵连不断，整个流落的过程都是苦状态，每个刹那都是苦因。在没有返回期间，一直都在迎来后后的苦，因此称为“行苦”。

譬喻：本来没有毒疮，忽而间出了一个毒疮，里面有病毒细胞。乃至没有根除掉病毒细胞之间，毒疮一直在相续，前刹那的毒疮变出后刹那的毒疮，再变出下一刹那的毒疮，一直是毒疮的体性。尽管在这期间毒疮可能变大变小，有时舒服有时剧烈疼痛，有时酣睡般无知觉等，但它的共性就是毒疮。而毒疮就是发起苦苦、坏苦的因。也就是遇到冷水有舒服感，错觉以为得了快乐；遇到热水时剧烈疼痛，认为这回遭到了苦；在不苦不乐的时候以为没事，实际它是毒疮的相续，可怜之处是一直没法摆脱病毒细胞随逐的状况。只要病毒细胞在随逐，就意味着往后一遇冷水或热水的缘，无间就会发起坏苦、苦苦。苦因状态遍在毒疮的每一个刹那上，它是遍行的，没有两样，这是共性。由于是苦因的缘故，不论处在苦乐舍哪种状态，都可以定义毒疮是苦法。直到截断了毒疮相续，根除了病毒细胞，才脱离了病态、苦态，叫做“得解脱”。在此期间，一切刹那都是取下一刹那的毒疮体，

始终都是病毒细胞随逐状态，是发生苦的根据地。要像这样了解行苦的体性。

现在要关注到，从清净界沦落下来以后，从细的能所堕到了把五蕴总聚计为“我”。既然有我执，那当然以我为中心，有对面的其他有情、其他事物等，就会建立自党、他党。符合自己的意愿就生贪，不合自己的意愿就生嗔等，由我见起各种烦恼，之后造业。总之，五取蕴一形成就落入病态中，就像虽然毒疮有大有小、有高有低、有各种形态变化，但它是毒疮性质这一点没有变化。也就是一经成为五取蕴，前蕴取后蕴的生死共相形态就从未改变过。

譬如取了人的五取蕴后，就执著这个是我。有一个人的形相——补特伽罗，在这一世中是人的蕴在相续，这是五取蕴的一段。死了以后投生成羊，羊也认为这是个我，还是把五蕴执为我，带着前世的烦恼种子和苦种子继续往前走。它死了以后升天，虽然毒疮般的取蕴体成了天人的形相，然而还是毒疮。天人还是感觉有补特伽罗，有一个天人在面对天界五欲等。总之，只要起了我见，有情就感觉这一堆五蕴是我，这时必然会发生烦恼以及由此造业等。这种状况就是五取蕴状况，前蕴取后蕴，每一个蕴虽然形态不同，但它的性质就是五取蕴，以计执有补特伽罗我开始的生命的相续、蕴相续。

有人说：到了无色界不是没有身体吗？

他们虽然没有了实际的色，但还有色种子，而且，无色界天人的我执一点没断，还是把蕴执为我，只不过睡着了而已。

这就看到，有情无论在上界下界，在此生彼生，处在苦乐舍受哪种状况，始终感觉有一个“我”，叫某某。这种蕴的状况会不断变出一个个有情，一直连下去，就叫“五取蕴的相续”。如果把这个打破，那就从五蕴的笼里面出来了，不再有这种状况，不会计执补特伽罗我，是无漏的状况。

所谓行苦有两义：一、以迁流为苦；二、以苦因为苦。按本论作后一种解释。现在要观察到，自从一念执著五蕴总聚为“我”，起惑造业，之后就出现了五取蕴这种病态性状的现相。现在有两点：首先，自从出现毒疮后，不断地出现下刹那的毒疮，不会出别的性质。这表示一下子落入轮回后，乃至没生起对治法之间不会回来。因此，以前前刹那为近取因，会变出后刹那的五取蕴，好比前刹那的毒疮变出后刹那的毒疮。

接着要看到，五取蕴相续的每一刹那都有烦恼种子和苦种子随逐，这是苦因状况。分两点：一、是出苦的容器；二、是造苦的机器。这里面有从前的苦种子，过去造了善业、恶业等，因缘成熟时就从蕴身上源源不断地出各种果相，出

乐是坏苦，出苦是苦苦，因此它是出苦的容器。就像我们得了人身，它是由前世的惑业力出现的报体。在这个蕴上，有时感觉特别疼痛，或者遭到怨敌的打骂，贫穷，饥渴等，这些都是苦苦。有时福报现前，出现五欲享受，这些是坏苦。蕴上不断地出各种状况，会出生老病死、爱别离、怨憎会、求不得等的苦苦，又会出名利丰收、有权有势、声色享乐等的坏苦。一遇缘就无间出苦苦和坏苦，所以称它为“出苦的容器”。

再者就因位而言，它由烦恼种子随逐的缘故，一遇到境界马上非理作意，对顺心的境起贪，对违心的境起嗔等，现起各种烦恼。烦恼现行又造了业，又熏在第八识的仓库里成了种子，未来又要发生各种苦，所以叫它“造苦的机器”。其他机器能生产出各种产品，五取蕴机器不断地造未来诸苦。从这两点可以看出，五取蕴是苦因。由于一切刹那都是这样的苦因，所以定义为“苦性”。

譬喻：就像逐步迈向刑场和吃毒食，只有受苦的命。一步步走下去，最终就是到刑场受惩罚，蕴一直往前走，会走入一个又一个苦中。一旦吃下毒食，不管是快是慢，一段时间过后肯定发作，随后苦就来了。我们一切刹那都在迁流着，迎来有漏蕴上一个又一个苦。由此可以看出轮回是纯苦性，在这里就要受惩罚。因为一念错认把虚假的五蕴认成我，

之后有了私我意识，念念都以自我为中心，那当然要受惩罚，而且永远是受苦的份。从这里要洞察到有漏皆苦。

### （三）结说

**是故轮回法，一切皆苦性，  
如火坑遍炽。**

有法：一切轮回中的法。立宗：唯是苦的自性。因：以上述或是苦体性，或与苦相连，或成苦因之故。喻：犹如火坑。

以喻义对应的方式来认识。火坑的表相是一切时处都是热性，也就是在火坑的范畴里，任何一点、一时都是炽热的性质，因此火坑中绝无清凉。这譬喻在广大轮回范畴里，一切处所、一切时分中，苦乐舍所摄的法全是苦的自性，没有丝毫乐的自性。

## 二、通达胜利

**具慧者达彼，解脱三有贪，  
去无漏涅槃。**

具慧者了达轮回法或者五取蕴相续，永远是苦因的病态，从中只会源源不断地生出苦来，源源不断地发病，那还迷恋它干什么？还贪著它干什么呢？为何认为从中能得到安乐呢？这样看到它是苦因、是毒食、是痈疮后，就再没有贪了。譬如认为那里有一个美女，结果就生贪，再一看是青

面獠牙的鬼，那还贪什么呢？他会吃掉自己。因此就彻底灰心，不再求了。一心希求去掉病态的无漏涅槃，会发生一心求解脱的愿望。

### 连接

《四法印》里前二法印——诸行无常和有漏皆苦是修苦谛，发生想从苦中出离的心。“诸行无常”，指自从由清净界流落下来，就处在不断生灭的有为相续中，这里所有法都是因缘生故不住第二刹那。当看到坏灭性时就知道不可靠，这时就想返回自性，达到常住不死之地。之后看到有为法里分两类：有漏有为和无漏有为。进一步看到沦落得更深的有漏有为法，也就是由烦恼造作出来的轮回法，这里面都是烦恼种子、苦种子随逐不离的缘故，每一刹那都是苦因，从中不断地出苦苦、坏苦，以及它是行苦性。

这样抉择后，发现我们目前的生命状态是纯苦的自性，这上面没有丝毫乐可得，只有无边无际、炽燃不断的苦，这时就会发生厌离。会想：能不能从中超出，得到永灭诸苦的涅槃安乐？开始希求涅槃寂静。那么能不能得到涅槃寂静呢？这关系到第三法印，实际就是思维集谛和灭谛。要断除轮回苦，必须找出苦的根源，然后观察这个苦因能不能断？如果能断，那就有涅槃可得。循着这个思路抉择下去，会发现苦根是我执，而我执是虚妄分别，一旦见到无我真实义当

即就会熄灭。由于能断苦根，就证成有解脱，这里又分大乘解脱和小乘解脱。当认定可以得解脱后，就会对解脱发生全分的希求。以上是思维涅槃寂静的效果，或者说思维集谛和灭谛的效果。

已经立志求解脱分段生死的小乘果，以及解脱变易生死的大乘果，之后问：怎么来成办解脱果呢？会发现道的主体是现证无我的智慧，因此要抉择诸法无我，这就关系到第四法印的修学。这就是前后法印的连接。

### 思考题

1、从受乐增贪及胜解欲勤果缘起链，细致观察享乐有怎样的过患。

2、坏苦上的法油子是怎样造成的？如何从法油子中走出？

3、结合譬喻，抉择五取蕴为行苦（从以苦因为苦的角度抉择，此又分生苦器、依生苦器两分抉择）。