

轮回过患

很多人至少明白，前一世已经过去，我们不可能再回到前世，故而对它不会有什么贪欲。现在人们所贪执的，只有现世和后世的世间圆满。很多人希望这辈子过得好，而眼光稍远一点儿的人，还期望来世也能得到健康、长寿等世间享受。如果放不下对现世和后世的贪欲心，就无法建立出离心；若无出离心，就不能修解脱法，所以一定要断除它们。

前面讲的人身难得和无常的修法，可以让我们放下对现世的贪欲心；而外四加行最后两个修法——轮回过患和因果无谬，可以断除我们对后世的贪欲之心。怎么断除呢？

首先，轮回的过患告诉我们，轮回充满了痛苦。轮回中的众生可以分成六个“种族”，即六道——地狱、饿鬼、旁生、人、天人、非天（阿修罗），除此之外，没有第七种。若这世不能解脱，来世定会投生于其中某一道，然而六道中没有一道是没有痛苦的。在轮回里，不仅今生不能避免痛苦，而且下一世再换一个身体和环境时，仍然有痛苦，要在这充满痛苦、像火坑一样的轮回里去寻找快乐是不现实的。所以，

对后世也不能贪着。

其次，因果不虚使我们明白，造何因得何果，因果永远不会错乱，永远都不虚误。如果现世不行善反而造恶，那么，希望下一世得到快乐幸福是不可能的，因为已播下不好的种子，就会有不好的结果。所以一定要取舍因果，这是一种理性、智慧的选择。若不作任何因果取舍，想求得世间快乐，是不可能实现的，想远离痛苦也不可行。因此，不取舍因果绝非明智之举。

总的说来，佛教的所有修法，无论显、密宗，出发点皆为苦、集、灭、道四谛，用以阐释一体的两面——也就是轮回和解脱的因果真理

轮回有轮回的因和轮回的果。轮回的因叫“集谛”，是指贪、嗔、痴、我执等烦恼，以及行善或造恶，这些是流转的因。轮回的果叫“苦谛”，造了贪、嗔、痴、善恶业后定有果报，其果报就是我们所能接触到的外器世界和身心世界，它们都不离苦苦、变苦、行苦这三种痛苦，所以叫苦谛。同样，解脱也有其因果。如法修道是解脱的因，叫“道谛”。依靠道谛修行，清净自身所有的烦恼垢染，就能得涅槃之乐，这叫“灭谛”。所有的修法都离不开四谛——集、苦、道、灭。

修加行是修道谛的前行。为什么要修道？因为要推翻轮回，若不断轮回，便无法解脱。从显宗的角度看，解脱和轮回是矛盾的体性：要解脱必须断除轮回，不断轮回想得解脱是不可能的。这是显宗共同的观点。

如何断除轮回？可以治病为例来说明。要治病，先要找到病的根源，再找到对症的良药作为对治；如果找不到它的根源，不能破坏它的根源，病就无法治愈。同理，断除轮回也是这样。

现在我们耳闻目睹的一切有漏之法，均属轮回的范畴，要直接破坏它们是办不到的。比如，眼睛看见的东西，只有闭上眼才看不见，

但睁开眼后，所见依旧，显然闭眼不是彻底破坏的办法。再如，此肉身也属于轮回，怎么断除它呢？自杀行不行？世间人觉得这样就一了百了，实际上它不能解决任何问题，因为如果有烦恼，毁掉今生的肉体，还会有下一个出现，它是灭不完的。这些都不是办法。

那么，什么是破坏轮回的最好方法呢？首先，要观察轮回从哪里来，它的根源是什么。找出根源后，就要破坏它，然后就不会再有轮回出现。修加行时，怎么破坏轮回的根源呢？外四加行最后一个修法的结果，是谨慎地取舍因果——从即时起不再造业，对已经造的业要忏悔，若忏悔得清净，又不造新业，这样就破坏了轮回的因。此时，轮回还有可能继续，但用不了很久，它会停止的，这是一个最重要的办法。

要断轮回就要修行，不修行就没有办法，这叫做道谛。通过修行把轮回彻底断除了，最后就是涅槃、解脱，这叫做灭谛。已经毁灭了所有的轮回，所以叫“灭”。这就是我们修加行的理由。

要根治轮回之病，首先要清楚轮回的本体是什么，这样对轮回就不会有强烈的欲望，就可以建立出离心，建立修行的基础。

在了解轮回的本体时，要以智慧之眼观察它、对待它，也不用加盐添醋。如果轮回本身没有这些过失，我们也不会说有；如果它确实有很多过患，那也要明了。假如轮回真是这么不好，为什么要把它当成好的对待？所以，首先应该不建立任何观点——既不说它好，也不说它不好，而是通过理性观察，便可一知究竟。若是不好，不好在哪里；若是好，又好在哪里。最后会得出结论的。

佛教与其他宗教很不相同，它从不认为信心是第一位的，反而一贯强调智慧的重要性，认为以智慧为前提的相信，才叫理性的信仰。佛也从未告诉我们，不经观察便可相信某事。此处同样要以智慧观

察——轮回到底是怎么一回事？

此观察分两个阶段：第一，观察轮回的总体过患；第二，观察轮回支分细节的过患。

一、观察轮回的总体过患

在宏观上，轮回可喻为古代的水车，一直在不间断地转动；又像封闭瓶中不停飞舞的蜜蜂，时而高飞，时而低沉，却始终飞不出瓶子的范围。在轮回里，众生有些时候因行善而做人或天人；有些时候又因造恶而堕入三涂，再高也高不了多少，仍处于轮回樊笼之中，低就是饿鬼、地狱之类。如果没有智慧，没有修行功德，轮回就是封闭式的，把所有有情众生关闭于其中，轮转不息，永远不能逃离，这就是轮回的真实状况。

在这样的轮回中，所有生命都有一个基本的痛苦——生老病死。虽然有些天人不会生病，但这也是极短暂的。总的来说，没有一个地方，没有一个生命能超越生老病死。

同时，轮回里的一切有情无不受着“三苦”——苦苦、变苦、行苦的折磨。

(1) 苦苦。所谓苦苦，是指苦上加苦，即明显的痛苦。地狱、饿鬼等三恶趣众生，就长劫饱受着苦苦的煎熬。

(2) 变苦。变苦是指现在虽不觉痛苦，但乐不久长，终要变化，当不再拥有以前那些所谓的快乐时，会倍觉痛苦。

打个比方来说，若一个经常干活的人出外劳动，因为习惯了，也不觉得有什么特别的痛苦，但若让一位养尊处优的人去做同样的事，他就会感到劳累异常。类似的，欲界天人活着时虽无太明显的痛苦，

但终有一天他会现出五种衰相，种种美好的享受和眷属都离他而去，剩下的只有死亡和堕落之苦，此时他内心所受的痛苦折磨已超过了地狱众生。这些就是由变而生的苦。当前的快乐，如思想不受任何折磨、生活没有什么困难、一切顺利等，都是临时的、短暂的、无法自主的，它一定会变，没有恒常稳定之性。

(3) 行苦。行是迁流之意。如前所讲，所有法都是一刹那一刹那地毁灭的。假如一人享有幸福的时间包括一百个刹那，当这一百个刹那过去以后，他就开始感受痛苦。如果前面缺少任何一个刹那，后面的痛苦都不会产生，所以此幸福的第一、第二、第三刹那等都是迎接后面痛苦的一种因素。这种万物的刹那迁流之性就是行苦，它很细微，难以觉察。

这三个基本痛苦，是所有漂泊于生死苦海的有情所无法逃避的。

如果根机较好、思维能力较强的人，不观察第二阶段的细节痛苦，仅仅总体思维，也可以深深地体会到，轮回是充满痛苦的。

也许有人会想：虽处轮回之中，若能一直做人，像现在这样，也不觉得那么辛苦啊！但事实上，没有一个人在一生当中不曾经历过任何痛苦。人有那么多心理上的苦闷、生活上的磨难，至少都有生、老、病、死之苦，所以从长远的角度看，即使能生生世世为人，也谈不上什么幸福，即或有少许所谓的快乐，也如浮云一般，转瞬即逝，哪里靠得住？

在轮回中，痛苦的成分很多，快乐的成分却相当稀少。普通凡夫未来的前途只有六种，就是六道。一旦堕入地狱、饿鬼或旁生道，因为愚昧无知，所做多是恶趣之因，就会长劫辗转其中，难得出离，那悲惨的境遇自不消说；即使生为人、天人或非天，也没有太大的幸福可言，天人的寿命虽然长一些，却比不了地狱、饿鬼有情的寿命，且

善道难生、恶趣易堕。因而从整个的生命历程来看，众生受痛苦的时间很长，享受人天快乐的时间很短。

我们已经清楚地看到，轮回里没有一个地方是没有痛苦的，如果现在不修行，轮回也不可能自动停止。做人时，若能依因果取舍，行善断恶，便足以把握自己的归宿；若不这样做，就没有能力选择未来的前程。如果做了旁生或地狱众生，那时连取舍的概念都没有，就更可怕了。那么，现在若有一个办法可使我们从轮回里得到解脱，为什么不去做呢？应该做！如果这时你还对轮回有很大的兴趣，就需要重新以智慧的眼光，再去了解轮回的真相。

这是从轮回的总体方面讲。修法时，在身、口、意的要点做完后，就静下来思维所有生命的基本痛苦——生老病死，以及轮回的三种基本痛苦。思维以后，如果感受很深，其他的不修也可以；如果印象不是很深刻，就要去观察轮回细节的痛苦。

二、观察轮回支分细节的过患

可以从六个方面来观察：地狱的痛苦；饿鬼的痛苦；旁生的痛苦；人的痛苦；阿修罗的痛苦；天人的痛苦。

（一）地狱的痛苦

1. 破斥地狱不存在

有些人因为用人的肉眼或显微镜、望远镜等，在地球内外都没有发现地狱，就对地狱的存在生起怀疑；但是，这些观察结果并不代表地狱不存在。那怎样理解地狱的存在呢？

在某些佛经里讲，地狱存在于地面之下，也就是地球内部，这是

不了义的说法。什么叫做不了义？不是很确切的叫不了义。那么，是佛打妄语吗？也不是。佛陀传法时，有很多听众，他们的文化背景各异，想法不一，于是佛就根据其根器，暂时这样宣讲，让他先接受、消化这个问题，然后再逐渐地引导他，这是一种方便，但不是最究竟的说法。那究竟的说法是什么呢？

用我们的眼睛，在地球或银河系任何一个星球上寻找地狱，是找不出来的。为什么？因为器官和对境有着非常密切的关系。人眼所能看到的，是适应它的事物，这叫人间；地狱众生的器官跟我们不一样，那种器官可以感觉到它的世界——地狱。由于人的器官和地狱众生的对境没有任何关系，所以我们的眼睛看不见它们的世界，它们也感觉不到我们的世界。

假如一个地狱众生，现在来到这间屋里，房子及房内的事物在它眼里是什么样的呢？就是地狱里的景象。同样在房内，我们看到的却是人间的事物，这两种现象并不矛盾。比如这个瓶子，我们看它是个陶瓷瓶子，地狱众生看它不会是这样，而是烧红的铁，或是火焰之类让它感受痛苦的东西。因为以前造了很严重的业，所以现在它的器官感觉不到美妙悦意之物，这与它的业力有关。一切均是业力的显现。

再以梦的比喻说明此理。一人在做噩梦，梦里遇到老虎、毒蛇来追他，正做噩梦之时，他的梦境在何处？此时，这人身边有一个醒着的人，以他的器官感觉不到猛兽追杀的恐怖，但梦中人却看得到，这两个世界是在同一个地方，还是不同的地方？实际上是一个地方。但由于他们业力的不同，所以各自的器官会产生相应的变化，从而感觉到两个迥然相异的世界。

另外我们还可以用很多逻辑推理的方法，来证实地狱的存在，但这里不啰唆了。总之，到目前为止，没有任何一种学说，没有任何一

种有力的证据，可以推翻六道轮回的存在。地狱、饿鬼不是佛用来吓唬我们的，虽然肉眼看不见，但是它们也像人类能亲眼看见的旁生道一样是实际存在的。所以，我们要相信地狱的存在。

2. 地狱的痛苦

地狱痛苦的细节，在《普贤上师言教》里讲得非常清楚，所以这里就不讲了。

观修地狱的痛苦，要从四个角度思维：一是地狱众生的环境；二是地狱众生的身体状况；三是地狱众生所受的痛苦；四是地狱众生的寿命长短。

(1) 地狱众生的环境。地狱众生的周围没有山水，也没有草原等美景，有的只是种种恶劣险境。例如：在八热地狱中，大地是烧得滚烫的铁，像火一般，脚一踩上去，就会立即冒出烟来，瞬间就烧得全身焦黑；在八寒地狱中，到处是冰天雪地，暴风雪肆虐，寒冻难耐，哀号不断，身上的皮肉冻裂得如莲花一样。但是，地狱有情在昏迷之后，业风一吹，又会再度复活，他只能感受痛苦，不能轻易“死”去。六道轮回中，最希望“死”的就是地狱众生，但他办不到。最后，当罪业基本清净时，才会自动换一个痛苦较轻的地方，继续偿报。

(2) 地狱众生的身体状况。地狱有情的皮肤比人的还薄、还细，所以非常敏感。而且他的身体也不像人那样大小适中，而是非常庞大的、赤裸的，这使他感受到的痛苦更加强烈。

(3) 地狱众生的痛苦。地狱众生所受痛苦的细节，《普贤上师言教》已经讲得十分显而易懂了，故此处不再赘述。

(4) 地狱众生的寿命长短。地狱众生的寿命不是一两百年，不是几千年，也不是几万年，人间的九百万年是复活地狱的一日，以此计算他们的寿命一般是五百年，这是地狱中寿命最短的。有些地狱的众

生寿命长得无法用人间的岁月来表达，根本没有办法计算出来。

总之，地狱众生要长劫遭受极冷极热的折磨、殴打、杀戮等痛苦。他们之所以堕地狱，主要是以前以嗔恨心殴打其他众生的缘故，与嗔恨心有关^①。杀害众生时，被杀生命感受到极度的恐惧和疼痛，于是，他自己就会在地狱里尝受类似的苦果^②。这就是因果，如同播下去的是稻种，长出来的一定是稻谷一样，这是一个自然的法则。

修法前，先要熟读书里是如何描述地狱痛苦的，如地狱的环境，地狱众生的身体、痛苦、寿命等，不一定一字一句全部记住，但内容一定要记得清清楚楚，这样入座时就能一一观想，要达到这种程度。如果只看一遍，又不认真，书本放到一边开始闭目观想时，就什么也想不起了。总之，书看一遍也好，看两遍也好，内容一定要记熟。

具体修法时，将三要点做完后，就开始思维地狱众生的痛苦。思维时，有两个要点需要特别说明：

第一，不能把地狱有情当成与己无关的另外一个生命，自己只是一个袖手旁观者，像看戏一样站在旁边看他们受苦，这样不会有太深的感受。应该怎么做呢？要把自己观想为地狱众生，观想自己当下正在承受如此剧烈难忍的痛苦，若能如此观想，一会儿就会有感受，会有恐惧感，会非常害怕。

这时紧接着想，虽然我刚才不是真实受此折磨，仅是观想而已，都会有如此难受的感觉，如果真受此苦，那会是怎样的情形？我肯定受不了。不要说前世，即使这辈子，我都已经造了很多与嗔心有关的

① 以贪嗔痴造的任何严重恶业，都可以成为地狱之因，而嗔恨心是堕地狱最主要的因缘，也可以说，嗔心与地狱相应。

② 类似的苦果是指他也会遭遇各种相似的折磨，感受类似的痛苦，但地狱的痛苦较以前被杀有情所受的痛苦，在程度和时间上，又相差天渊。

恶业，又怎能排除自己不堕地狱的可能性呢？既然我已得到了暇满人身，值遇了具德上师，闻受了甚深窍诀，有了修法成就的机会，所以，我现在应当精进修行，猛厉忏悔往昔以嗔心而造的恶业，并发誓今后宁愿舍弃生命，也不再造堕地狱之业。

第二，还要强调的是，与此同时，要对地狱众生发慈悲心。一想到在此时此刻，就有无量无边的父母有情，正在地狱里实实在在地感受这样的痛苦，想到他们的悲惨处境，就很容易对他们生起强烈的悲心，继而发愿——愿这些有情能立刻脱离恶趣。

这样，一方面能够建立出离心，同时又可以建立慈悲心，为下一步修菩提心打下良好的基础。这两个要点很重要，在思维饿鬼旁生的痛苦时，同样适用。

观想时，如果仅仅思维一种地狱的部分痛苦，就能生起对轮回的反感，那么，其他的不修也可以；如果不行，也可以思维几种地狱的痛苦；若还不行，就可将八寒地狱、八热地狱、近边地狱和孤独地狱这十八种地狱的痛苦一一进行观修，这样一定会有感受的。

（二）饿鬼的痛苦

饿鬼道众生的环境是什么样的？一般它也能看见与人间差不多的景象，但是，它只能看到远处有青山绿水、繁茂的果树、累累的果实，以及丰盛的食物，当它拖着僵硬的身体，艰难地支撑着巨大的腹部，走上前来想解渴充饥时，美景便倏然消失——青山变成荒山；刚才远望时，明明有一条大河，一到近旁，河流也已干涸，只见河底的沙石；同样，远处所见的美食，此时也被很多手持凶器的人守护着，不让他吃。

另有一种饿鬼，口如针眼，咽喉比马尾毛还细，腹部大如盆地，

尽管如此，它还是能够喝下一点点水，但是，一到晚上，这么一点儿食物在胃里也要变成火燃烧起来，烧掉全部的内脏。

饿鬼有很多种，其所受痛苦总的说来是以饥饿、口渴为主。它们为什么要受这些痛苦？堕入饿鬼道的主因是悭贪之心，这些饿鬼在做人的时候特别贪恋钱财，连自己也舍不得享用，更舍不得上供下施。在对金钱、食物特别贪着的基础上，他会抢劫他人的财物饮食，障碍别人的布施供养，致使那些被害者受饥渴之苦。因为以前让其他众生经历这样的痛苦，现在在饿鬼道中，他自己也要长时遭遇更加难忍的相似苦难，这就是轮回，也就是因果。

因果定律不是释迦牟尼佛制定的，也不是其他佛菩萨制定的，它是一种自然规则，所谓种瓜得瓜、种豆得豆，万事万物的本性就是这样。

那么，因果是不是佛教？因果的本体不是佛教，也不是佛的教义。那什么是佛的教义呢？以前我们对因果一无所知，佛就告诉我们因果循环的真理：如是因会有如是果，所以不要去造痛苦的因；如果播了这样的“种子”，以后会结这样的“果”。于是我们就根据他的教导去取舍因果，这种取舍才是佛教教义；而因果本身是一种自然规律，不是任何人可以制定的。

饿鬼道也有很多细节的痛苦，这里不讲。观想方法和上面一样，不能把自己当成旁观者，而要把自己观想为饿鬼众生，并正在忍受饿鬼的痛苦，这样感觉会很不一样。若像看戏似的，冷眼旁观他人受苦，不会有太大感受；若把自己观想成这些众生，一下子就会有很强烈的反应。这时又想：仅是观想，都有这么强烈的反应，若真实受苦又会如何？以前，我也曾造过无数悭贪之业，无法保证以后不会受这样的痛苦，那么现在我唯一能做的，就是痛忏前愆，并发愿从今以后宁死

不再造慳贪之业，这样才不会堕入饿鬼道。同时，也要对饿鬼众生修慈悲心。

（三）旁生的痛苦

旁生的痛苦是我们现量可见的。旁生最主要的痛苦是什么呢？对于野生动物而言，相互残杀是最大的痛苦，这些在《动物世界》里可以看得比较清楚。此外，它们还会因为自身的皮、毛、骨、肉等等，而被人类捕杀；家养的禽畜，也有被猛兽残杀的痛苦，但更多的是受人役使与宰杀的痛苦。如牦牛和马，它们被人用来耕地、驮重物等，一辈子都要劳累，辛辛苦苦，老了以后还会被屠杀，其命运大抵如此。

观修前，首先要看看书，我们经常看到的也可作观想用，这些都准备好以后，就静下来闭目沉思。这时，要将自己观想为动物，并对它们发慈悲心，这两个要点，与前面相同。

三恶趣众生，唯有恒时感受剧烈的痛苦，内心痴暗，根本没有机会修持正法，所做也多是恶业，辗转于恶道中，很难脱离。而我们以前也肯定造了许多应当堕落的恶业，现在只有真诚忏悔，并发愿不再造新的恶业；同时对恶道有情生起强烈的悲心，愿将自己三世所积一切善根回向给它们，希望它们能早日解脱恶趣之苦。还要这样想：现在我已具足修持正法的一切因缘，那么一定要勤奋精进地闻思修行，将来能将所有恶趣众生接引到佛的清净刹土，为此至诚祈祷上师三宝，加持我能获得这样的能力。

由上可知，三恶道确实是充满痛苦的，但人天善趣就有真正的快乐吗？

(四) 人的痛苦

书中讲了八种人的痛苦，除了生老病死这四种外，还有四种：遇到怨仇；亲人分离；想得的得不到，譬如钱财、地位、名利、感情等；不愿意面对的要去面对，譬如自然灾害、战争、瘟疫等。这是人类最大的八种痛苦。绝大多数人为了解决温饱问题而辛苦一生，付出了整个生命的代价，可是所获得的利益是那么微薄而没有意义。还有很多人虽然有财有势，但却因精神空虚而感到异常痛苦，不知自己为何而活。而且，人间还具足了三苦：苦苦、变苦和行苦。由此可知，人世间一切所谓的美满幸福、种种享受，也大多是由造业而得，最终必将导致无边的恶趣痛苦。所以，人间这些表面上的快乐，也都不离苦的本性。

另外还有很多痛苦也要观想，特别是经常看得见的病苦、老苦和死苦，这些我们肯定会面临，只是时间的早晚而已。我们要观想：如果现在我得了重病或者面临死亡，会是什么样子？这时就会深刻地体会到人的痛苦。要是在平时，若生活上没有遭遇太大的困难，精神上也没有太多的折磨，我们不觉得人道苦，会觉得做人很好。但是，实际上人间并非那么美好，绝大多数都是痛苦的境遇。不过，假如真正到了那些痛苦发生的时候，才发觉人道也不行时，已经无可救药了。所以，趁着现在痛苦不明显时，先去观想、体会人的痛苦，并想办法断除，到了痛苦出现的时候，也不至于手足无措了。

人道的很多痛苦在书上都讲了，即使书上不讲，我们都是人，也能知道人间会有什么样的苦难，这些都要一一仔细观想，若观想得好，对人道的贪欲心也能断除。

（五）阿修罗的痛苦

非天也叫阿修罗，其寿命、环境和受用跟天人差不多。他们最大的痛苦，就是战争。

这是为什么？因为嫉妒心很强又有一些福报的人，大多会投生为阿修罗。尤其是那些喜欢战争、发动战争的人。虽然他们死后，大多会堕入地狱，可是有一点儿福报的也可以暂时不堕，由于有打仗作战的串习力，心里早就播下了喜好战争的种子，这些业种成熟后，就会投生为阿修罗。

生为阿修罗后，以前嫉妒与好战的习气使他不断跟天人打仗，在自己的领域内也是相互争斗，无法和睦相处。与人间的战争一样，会带来很多痛苦。如是观修后，会发现财富受用如天人般的非天，身心还是无法摆脱痛苦的折磨。

（六）天人的痛苦

天人相对六道轮回中的其他众生来说，痛苦比较少。天有欲界、色界和无色界三个层次。其中欲界天是从四大天王、三十三天到他化自在天。欲界天的临终痛苦是非常明显的。

欲界的天人可以活很久，但是因为活着的时候比较幸福，没有明显痛苦，整天放逸散乱，从没有修持正法的概念，即使寿命再长也没有感觉，只觉得快乐时光一晃就过去了。人间也是这样。比如说：人若在不喜欢的地方过一天，都有度日如年的感觉；若在觉得很幸福的地方待上一年，也感觉转瞬即过。人的欲望就是这样，天堂里也不例外。哪怕最后临死时，还是很满足，对昔日的快乐幸福贪恋不舍。

最可怕痛苦，是所有欲界天人都要在七天（三十三天的七天是

人间的七百年)当中感受死亡之苦。当五种衰相^①出现时,他知道自己要死了,此时所有眷属在散花祝福后离他而去,只剩下他一个人孤苦伶仃地面对死亡。

在这七天当中,最严重的痛苦,是还要感受即将堕落的痛苦。天人用天眼可以看出自己死后的投生之所,如果看到自己将要堕入地狱等三恶趣,并看到那里恐怖悲惨的景象时,内心会更加痛苦。若是一个佛教徒,在这七天当中,还可以精进修行,天人的七天至少等于人间的七百年,在这七百年中,如果肯修,也可以获得成就;但他们却既没有修法的概念,也没有人超度他们,即使再不愿意去的地方,也不得不去,没有任何办法可以挽救。

当眼睁睁地看着自己将要死亡和堕落却无力改变时,他们会非常痛苦。快乐的时间虽长,对他们来说却是一晃而过;等待死亡和堕落的七天虽短,却由于剧苦逼迫,而使他们觉得非常漫长,远远超过一生的快乐时光。所以,欲界天人的痛苦也是非常剧烈的。

色界和无色界没有这样明显的痛苦。他们的思维和感受很细很细,连痛苦快乐的感觉都没有。但是,在色界、无色界长劫安住期间,由于不知道行善断恶、修持正法,其实就等于在浪费时间。临到寿终从平时的禅定状态中出来时,还是会往下走。如果曾经造了与恶趣相应的业,也有可能堕入地狱、饿鬼和旁生道。

所以,欲界、色界和无色界天也没有什么快乐,依旧不离苦的本性。

从地狱到无色界的整个范围,我们称之为轮回。低至地狱、高到轮回的顶峰之间,若用不片面、无偏见的智慧眼光去寻找一个没有痛

^①五种衰相:身光消失、不喜坐于宝座之上、花鬘枯萎、衣着污垢和身出汗水。

苦的地方，确实是找不出来的，更找不出永恒的幸福之所。其间虽然也有一些临时的快乐，但随之而来的，一定会有我们非常不愿意看到的痛苦，所有有漏的快乐、幸福，都离不开痛苦，这是不可避免的。从长远的角度看，在轮回里找不出一个值得向往的地方，所以我们要向往解脱。

当六道每一个角落的痛苦都一一观察了以后，最后的结论是什么呢？在我们刚刚开始去了解轮回的时候，既没有轮回是很好的观点，也没有轮回不好的观点，只是中立地去看；在仔细观察佛所描述的这些轮回景象后，我们会发现，轮回是痛苦的。所以，最后的结论就是：轮回里充满了痛苦，像火坑一样，没有一个幸福的地方。

轮回是封闭的，既然我们已经身陷轮回，也不可能随意就跳出去，那该怎么办呢？佛告诉我们，在这个封闭的轮回里，可以找到出路。如果有出路，怎么叫封闭呢？对一般的凡夫众生来说，轮回是封闭的，没有办法跳出去；但是对遇到佛法的人而言，轮回还是有出路的。出路是什么？就是修行。

每一个修法都有其标准，在准备暂时结束某一修法之前，我们要看看自己有没有达到标准。若达到了，此修法就可以暂时放下；如果还没有达到，就要反反复复地修习。

那么，轮回过患的标准是什么？书里讲的标准比较高。郎日塘巴是一个修行人，他一辈子都没有笑过。有些人就问他：“你怎么不笑，一天到晚都黑着脸？有人在说你呢！”他回答说：“别人说不说都无所谓，但我一看到轮回的过患，就没有心情去笑。”标准就是这样，但我们做不到。那么，比较适合我们的标准是什么呢？

以前，我们觉得金钱、地位是非常了不起的，所以都很希望拥有，已经有了的人，就希望不要失去。大家一直认为，只有这些，才能给

人永久的幸福，一旦失去了它们，就没有了幸福。以前的概念就是这样。现在我们要知道，名利虽然也能够让人得到一些临时性的所谓快乐，但这是非常短暂的，实际上它解决不了太大的问题。

前面也讲了，作为人，一定要有精神上的依处，什么可以作为精神上的依处呢？拿金钱来做精神依处是错误的，将名誉作为精神上的依处更不对。为什么？因为它们不但无法带给我们真实长久的快乐，往往还要成为痛苦之因，这在当今社会上经常可以看到。

有些人名声很大，但这些名声不仅对他没有好处，最后反而让他丢失了性命。有了名声就有了很多是非，而一个人的承受能力是有限的，当他承受不了内外压力时，就会走上绝路——自杀，这样的事情屡见不鲜。名声不但没能为他带来幸福，反而断送了他的生命，也就是毁坏了他的一切。地位也是这样。有些人苦苦地追求高官厚禄，可是刚爬到高位，就遇到别人的刺杀，类似的例子有很多。金钱也不例外。有些人一辈子辛辛苦苦地挣钱，发财以后，他的财富、生命乃至眷属却全部成了别人打劫的对象，一下子就被毁掉了。所以，把这些作为精神的依处是错误的想法，在这里面，我们的确找不到一个可以依靠的地方。

那么，我们该拿什么作为精神上的依处呢？现在就用我们自己的头脑去观察，去反反复复地思维：在这个世界上，最究竟的真理是什么？最究竟的真理在哪儿？最究竟的真理对我们有没有帮助？如果它对摆脱痛苦没有任何帮助，则即使是真理，对我们来讲也毫无用处。但是，佛法不是这样。佛法是世界上唯一最究竟的真理，不但它本身是真理，而且它可以让我们从轮回里跳出去。所以，只有佛法和修行，才值得作为精神上的依处。

唯一的依处就是它！除此以外，你们可以看看，在这世界上、社

会上，还有什么可以作为我们的精神依处？财富、地位等难道能作为依处吗？家庭能不能作为精神上的依处？子女能不能作为精神上的依处？父母能不能作为精神上的依处？这些最多可以算是临时的一种依处，但它们是不究竟的、不可靠的，只有佛法和修行，才是真正的精神依处！

那么，该怎样修行呢？前面也讲过，若用佛法来获取世间圆满，就是将佛法用到轮回上、用到世间法上，这样还是没有太大意义。现在，我们要依靠佛法，在轮回里寻找一条出路。这条出路，才是精神上的真实依处。

那么该怎样看待物质享受呢？佛也没有说过，凡是修行人一定要苦行，不能吃好的食物，不能穿漂亮的衣服，没有这样的道理。有好吃的可以吃，有漂亮的衣服可以穿，佛也不反对。但是佛告诉我们，即使你吃得再好、穿得再好，也不能贪恋这些。如果在不贪恋的前提下，不但在家人，连出家人也可以这样做。佛讲过，出家人在不贪恋的前提下，可以穿价值上万元的衣服。因为对他来说，价值上万元的和价值几十元的没有贵贱的分别，是平等的。价值的多少对他没有任何影响，所以他可以这样做。吃也好，住也好，都是这样。

物质上的生活是另外一回事，但精神上只有以修行佛法作为依处，才是真正有智慧的人。如果人没有这样的精神依处，没有这样的思维，只是全身心地投入在物质生活里，别的不管不顾，那就是如前所讲的——跟旁生没有区别。

现在我们虽然身处轮回，但是也要向往解脱。因为目前的落脚点——轮回，是这么不可靠、这么肮脏，所以我们一定要找寻出路。如果当前所处的轮回是非常圆满的，为什么要找寻出路呢？就这样待下去不就好了？正因为它不圆满，才要这样做，这是一个非常关键的

问题。

前面也讲过，一个人若觉得这个城市很不错，就不愿意离开；另外一人如果觉得对这样的环境不适应，就一定会想办法出去。同样的，若你觉得轮回还不错，就不会想跳出去；如果意识到，虽然我目前还没有发现太大的问题，但轮回里却有很多非常恐怖的境遇，我也有可能遇到。如果你有这种想法，就一定会想办法找寻出路，这就叫做出离心。

现在要大家回头往里看看，自己有没有这样的念头。如果有，就有出离心，这是值得随喜、令人高兴的事。如果觉得人间很不错，仍然想发财、想追求世间的名利，就没有出离心。这种人一定要去看《普贤上师言教》，不但要看，而且一定要去深深地体会。

虽然六道轮回当中的其他四道我们看不见，但是人道和旁生道我们看得见。那么，在这本书里讲的人道和旁生道的痛苦是什么样的，是不是与现实相符？人有生老病死等八种痛苦，这符不符合实际？还有，旁生有相互残杀之苦，这是不是事实？如果这些是事实，那么其他我们看不见的也应该是事实。

现在讲的轮回痛苦，无论你觉得这是悲观也好、乐观也好，无论你觉得这是逃避也好、消极也好，事实就是这样。但是人间也有好的一面啊，为什么不说这些？这些也可以说，刚才我们也承认人天有一些快乐，但我们都知道，那些快乐是靠不住的，是非常短暂的，这也是事实。所以，我们要用理性的思维去观察轮回本来的面目，这里所讲的本来面目也不是禅宗里面的本来面目，而是指轮回的自然规律。

我们现在是人，有取舍的能力，有能力选择自己未来的道路。通过此修法，我们已经看清自己今后在轮回里的处境，既然知道轮回这么恐怖，为什么还要往前走？前面也讲了，回头是岸！此话说得没错，

回头就是岸！现在我们虽然已在轮回里待了很长时间，但还是有办法回去。为什么不愿意回去呢？我们没有任何理由要一直在轮回里面前进、流转。不但没有理由，而且可以很清楚地看见，未来的轮回路途是多么艰险可怕。看见了还是不愿回头，这是什么原因？就是因为对世间的贪欲心已经太重太重，已经严重到无法自拔的地步，所以没有办法放下。

但是，前面也讲过，佛也没有要求你一定要像米拉日巴那样修行。你也可以拥有这些物质生活的享受，但修行是另外一回事。物质生活是几十年中临时的生存方法，而修行是永久的理想，这两个是不矛盾的。人没有理想、没有精神上的依处，就等于是畜生，所以我们一定要认真、深入地思维，这样就会得到很丰盛的收获。