这里最关键要知道，我们目前处在轮回苦海中。在作总思维时，先要看到苦的状况无量无边，知道这里没有乐，然后会发生求解脱心。这跟过去的方向完全相反，原先以为这里有很多乐，想在里面求取，而透过思维认定苦性后就会彻底退出。因此，总思维的目的是发生彻底的求解脱心，这又要依靠对轮回的真相发生认识。

如何看清真相呢？这是无始以来无量劫的流转状况，如果局限于一时一地、某种世间颠倒认识，那永远也看不清。因此，必须依从圣言金刚句的有力指点。因为祖师安住在现量观照中，契合缘起直接出现的语言可以带领我们看到真相。在有了初步认识后，自身就可以逐渐发展，最终会发生定解，出现相应的欲乐，完全转掉过去颠倒的欲，变成一心求解脱。

金刚句极为甚深，有非常深的密意。轮回是什么？“一切种”指什么事都干过，什么都经历过。往前追溯，自从最初一念妄动起了无明，之后出了二取，然后就把四大五蕴执为私我。接着就缘着子虚乌有的安立对自方生贪、对他方生嗔，由此造业感果，每一次都取得一个所依身。这个链子一直断不了，发生了无数劫，这就是轮回的大致情形。我们可以看到，自从一念入梦以后，执著蕴身为我，东飘西荡，在一切众生处——下至地狱、饿鬼、旁生，上到人、修罗、天等六道当中，相续不断地流转。在这里取一个个的所依身，无所不取。在这里跟众生成为父母、亲怨中庸等各种关系，无不互作。这就描绘出了我们一世又一世的遭遇。

像这样，心中展开一个梦的境相：由一念无明出了虚空，再从虚空中出了器界根身，然后出现家庭、社会等各种业缘关系、各种显现，这些全是错乱的。所谓“众生之处”，就是众缘所生的错乱境，全像迷梦一般，在众生的环境里有从下到上一类一类的生处。而我们哪里都去过，去的时候都取一个皮囊，每一世都以一种业取一个地狱的身、饿鬼的身，或者牛、马、驴身，或者人、天、修罗等身。像这样，什么身份都取过。

在这当中跟很多业缘有情在一起。有时做父、有时做子、有时做夫、有时做妻，又有亲、怨、中庸等各种关系，总之什么事情都干过的。在这当中，由于有私我，又建立我所，那就有一类父母、亲友等的自方，对他们以贪心作利益；还有一类人违背自己的意志等，就视为敌方，以嗔心作损害。这实际非常颠倒，因为都是假相。由私我意识起了贪嗔为代表的无数烦恼，造无数有漏业，发生轮回里的无数苦。

这样一路往下观察。因为有一个“我”，又处在众生群体中，就会有欲求。按人类来说，想得到名利、地位、尊荣、享受等，有各种各样的欲。这时自我意识非常强，然后就跟别人争斗。比如争国土、争财富、争女人、争名位等。那时断掉的头、手、脚，以及支分上的细节，比如一个手指、一只眼睛等，这些被截断的肢节堆起来无法计算。这就是由贪为根源出现各种贪嗔等而造成的伤害。不仅在做人时，为得到所欲会受各种苦，包括后来在地狱等中，被砍掉的头、砍掉的肢节等也无量无数。或者做牛、马等时，被宰割的次数也无量无数。像这样，为了所欲付出这么大代价，这一切都基于自私性，所以都要受惩罚。

再者，由愚痴性会堕成微细含生，蚊虫、爬虫乃至人身上的微生物、水里的小含生等。那种身体非常小，有些比指甲还小，有些在显微镜下才能看到。这一世一世做微细含生的尸骸堆起来比须弥山还高。这时要想到须弥山王有多大，它非常宽广，高八万由旬，一直到天际。小含生的肢体只有一点点，堆起来居然那么高，证明我们在轮回里太久了。就连做小含生的次数都这么多，实在太漫长，真是一场难以想象的恶梦。我们现在正处在恶梦中，不要把这当成美好，以为现世法、来世法有意义。有智慧的人看到一个现相就会明白，轮回实在太漫长，里面的事情太多、苦太多。

再说贪方面。比如做人每一世都有父母、夫妻、子女等，当跟所爱的人离别，或者见到所爱的人受伤害甚至死亡等时，那种妻离子散、家破人亡的滋味实在太辛酸，为此流过很多泪。或者遭受惩罚、失败、不甘心等，为此流的泪也特别多。想一想，大海那么辽阔，一望无际，而把每一世的眼泪都积聚起来居然有大海水那么多。像这样要知道轮回很苦。自从有了我爱、我所，为了所爱一方就会流很多眼泪，光是流的泪都跟大海一样多，可见轮回是最大的苦事件。如果我们再不修解脱道，那往后流的泪比这还要多。做微细含生的次数比这还要多。为求取所欲，跟别人竞争、拼博等过程中断掉的头颅、身肢，还会发展得无量无边。像这样了解轮回的整个状况后，就认定轮回是个大苦海。

领到金刚句的指点

祖师的金刚句不可思议，寥寥数笔已经画出轮回的真相。既然要从轮回出离，一定先要认识轮回是什么。只有像丹青妙手画长江万里图那样，一下子看到整个景象，才会有总体的认识。在这个写意当中，金刚句结构非常不可思议，因为它由纵横两条线交织起来，就显出了轮回总体的真相。这就是一个缘起的相续或重复性，轮回的大苦相已经描绘出来。

从这里可以看到，一世一世怎么受生，在受生时处在什么环境、什么关系里？是什么样的心态？以此怎么起惑造业感苦？这是纵向的线，已经秘密地藏在里面。从横向上可以看到，它在不断地重复，各种事件都重复一百次、一千次乃至一亿次、无数次，也都藏在金刚句里。譬如“一切种”“无一”“无不”，以及集起来的数量有多少等，这就是重复性。这样一来，既可以看到纵向上是怎样流转下去的，已经描绘出惑业苦循环的相续流转相，而且在横向上，就像痴呆会发一亿次痴呆，贪爱会发一亿次贪爱那样，重复非常之多。就像吃饭，一生要吃几万次，天天重复。又像生生世世都喜爱异性，每次都像第一次经历那样，世世重复。像这样，整个轮回图景就出来了，具慧眼者一下子就明白轮回是怎么回事。接着只要在这里面添加任何具体内容，就知道任何一种总苦有多少。

而且，这里面潜藏了修的原理。祖师一开始说“如此所谓轮回者”时，实际他就安住在轮回是怎么回事的意境中，再用语言给我们讲出来。根本性的指示、心里发展的点，以及最终展开大认识的关键，全部藏在这秘密金刚句里。这是光明文句，具不可思议的智慧力才写得出来，因此把它描述成，绝妙的山水画高手在泼墨的写意中已经出现长江万里图。

我们需要细细地去认识，气象万千的金刚句里所蕴含的无数内容。当我们一分一分地了解，既从大的纲骨上把握，又从细的血脉上贯通，又从种类上扩展，之后心中就会出现对整个轮回总相的认识。我们毕竟没有开发极广阔的佛眼，看到从无始至无终之间的轮回事实，然而，透过这极殊胜的表示文字，却可以让我们生起比量的定解。一旦看透了轮回，自心立即转成要从中出离。之后会发现，这里面的一切事件都毫无意义，除了苦没有别的内容。由于有了极深极广的认识，引发出来的胜解、欲乐、行为跟以往截然不同，由此会发展成解脱道的行者。

时间上从无始经过无数历程，空间上遍满三界六道，对于这样的轮回真相，怎么看到它的过患，认定它是巨大的苦海呢？首先，用“尽一切种”概括一切轮回现相的状况。它的主体就是所依身，平常说“五取蕴”或“皮袋”“胞胎”等等。对于“众生之处”要想到：自从入梦以后，我们的心就投向众生之处——六道当中。这一点先要具体化，后面再配合一处处的现相思维就有落点了。要看到，“众生之处”就是要受生的地方。比如一个个山洞，会在那里投生成旁生。或者海、河、水塘等，在那里会受生为水族。又可能在下水道里做老鼠，在地洞里做旱獭，在天上做天人，在饿鬼界做饿鬼。以及在平原、丘陵、高山、塞外等各个地方做人等等。这表示一世一世都有具体的受生环境，叫做“众生之处”，那里总是有很多众生。“六道”，就是从下到上的阶层。“流转”，就像背着一个皮袋，今天在东，明天在西，一世接一世不断地漂流。

“所依身”，指在这里首先一定会得一个蕴身，成为这一世轮回生命的所依。譬如做人，要入胎、住胎、出胎，从小婴儿逐渐长大，必须在身体上才有人类的显现，这个身体就是轮回一个环节上的所依或主体。在它出现以后，就有了家庭和社会的关系。家庭里有根本的父母以及其他兄弟姐妹等。在社会上会跟其他众生打交道，总的有亲、怨、中庸三种关系。这就看到，每世都要取一个所依身，以及跟其他众生有不同的关系。

这里关键点在哪里呢？一个所依身出来，比如做人、做马、做羊等，这时已经立了是“我”。然后就有与“我”相对的其他有情，从此就在我所上分判自党、他党，有亲有怨还有中庸。不要小看这个句子。前面的缘起已经出现，属于迷乱过程中的前一环；之后，在这个关系里就有贪嗔、爱憎，这代表两类烦恼；对于亲人以爱或贪作利益，这是以贪出现的有漏业，对于怨敌以嗔作损害，以嗔又出现一种有漏业。这个句子就表示了起惑造业的过程。再进一步发展，譬如因为贪而流泪，这就出现了苦。或者为了得到所欲跟人争斗，当时被切断头颅，或者后来堕入地狱被切断身躯等，这些都是由嗔引出的苦果。再者，由于愚痴做含生，这就是由痴引出的苦果。这样总的可以看清，在纵向上，金刚句描述了惑业苦的发展过程。

在横向上，要把握住它的重复性。那个现相总是不断地表演，不断地按那个方式走，一直是循环性。譬如看《念处经》，会发现天上的生活千篇一律。整天游山玩水，和天女在一起唱歌、跳舞、吃东西，放逸散乱，从欲界最低层天到最高层天都差不多。这就是众生的重复性，总是那么愚痴，只是那么一点内容。再看人间，无论哪个时代，人无非是饮食男女，喜欢吃、喜欢异性、喜欢名誉、喜欢地位等，没别的事情。因为有个自我，所以只会搞这些。这就看到了它的重复性。

再把这个重复性套在纵向的缘起链上就非常明白，为什么最终出现了轮回大苦海。泪水也是四大洋那么多，截断的身支堆起来也是须弥山那么高，做小虫的尸体堆起来也像须弥山一样，做的任何事件积聚起来都是无量无数。这表示众生很痴很呆，经过无数次，脑筋都转不过来，不会觉悟。

今天也是由于深重的习气，陷在轮回锁链里中的一环——短暂的人世中，如果看不清轮回真面目，那真是高级痴呆。一直在重复这么一点事情，却建立起无比的意义，所谓的现代化、时尚生活、自我尊严等等，在智者看来简直要喷饭了，他们呆得太厉害了！因此，我们要依靠祖师的金刚句拉开视野，看到整个场景，洞穿整个轮回。当看到轮回流转的具体种类、无数重复性后，就会对轮回生起厌离：我不要再干这事了！疯过无数次，爱过无数次，失败过无数次。有过多少情感上、地位上、意义上的虚假建立，全是自己乱搞一套，毫无意义，由此接连不断地发生苦。要这样去观察。

祖师的金刚句极其不可思议，反复思维会显出无限的意义，源源不断地发生智慧，只要配着它密码的缘起就可以。举例来说，我们做过多少次天人？首先，“众生之处”，心里出现一个高级的五欲场所，里面的男女身体、衣食、音乐、舞蹈、娱乐、环境等都非常高级，这叫“天界”。很多众生一时之间想在轮回里享受高级荣华富贵，拼命修一点善业，然后就上去了。在天界一下子出来一个小天子，他的所依身是天子，之后很快长大。所依身一出来就有天上的各种关系，有父母、天女、同伴、上下级等等。这个也很厉害，各种天上的事情、天上的关系等都要经历。看过《念处经》就知道，这上面也有亲有怨。我们着重要看到他特别贪，天子和天女整天在喜爱的地方散逸游玩，所重复的坏苦无量无数。到了五衰相现时，那种恐惧没法想象。一下子身光没有了，腋下出汗，坐不牢固，吃的甘露没味道，由此心里非常恐慌。好比世上最大的明星突然毁容，或者具大威德力的人忽然得重病变得孱弱，然后被隔离，像这样，特别大的苦逼上心来。天人曾经出现的坏苦也有无数次，最终衰落时，如地狱之苦般的逼恼、恐慌也感受无数次，死后掉落下去也是无数次。像这样，要对于升天生厌离。

再举饿鬼的例子。“一切种”代表这里什么都有，受生的身、跟其他饿鬼的关系、心里的惑业苦等，一整套都是无量无数。首先出现一个“众生之处”——荒凉的饿鬼界，那里得不到任何食物，千万年都在饥渴中。在这个界里有一个所依身，出现一个饿鬼，身躯极其庞大，咽喉很细，脖子上长瘤，披头散发，非常憔悴，像一块烧焦的木头。他也有父母、同伴等，在这些关系里也会出贪嗔。譬如有时起悭贪心，跟其他饿鬼争食物时起嗔心，平时起痴心等等，非常浓重，以此发展出饿鬼的各种苦。尤其下界众生的灵性弱，业逼恼得厉害，一下去多少亿万年都爬不出来。比如反反复复地成为饿鬼。一陷入恶趣，基本都是万劫不得翻身，不断地持续那种状况。又比如做蚂蚁，七佛以来不断地投生为蚂蚁。

再看人间，所依身是人身，人都有礼仪，要穿衣服，有服饰、冠冕、家庭、各种文化等。像这样，浮现出人间的境相，有人间的自然环境、人文环境。降生为人要经过住胎、出胎，出生后学吃饭、学说话、学走路，长大一点要读书，再大一点开始求异性、求功名等，之后成家、生儿育女，人世间的一整套业逼在身上要还债，出现各种各样的事，这样很快就老了、死了。我们无数次做人，重复这个过程。

祖师在这里讲的是几百年前藏人的情形。藏人在其他方面都很简单，关键有两个问题：一、贪；二、嗔。对亲人有很大的贪和爱，对怨敌有很大的嗔，因此，祖师点两笔就很清楚了。我们应举一反三，针对现代生活扩展开来观察。譬如当今社会鼓吹爱情、感官享乐、自我价值等，有各种社会角色的定位，因此遍计出来的邪见很大。从中发展出来，立为对自己有利的方面，可以扩展成很大的迷乱领域；自方得不到满足，感觉受压迫或受伤害等，也扩展成很大的领域。由此引生的烦恼多样、复杂，造的业也非常猛、非常迅速，出现的现世身心苦、来世堕落苦都非常猛烈、复杂、可怕。

一旦领会这些，整个金刚句怎么一路贯穿下来，马上就清楚了，结合在任何关键环节上，也都知道该怎样具体看清轮回真相。当从方方面面看过几十次以后，轮回的综合相就会现出来。它是无数种类时空交织的相，既有时间上的连续流转，又有空间上的各种显现，又有种类上的百千万态。像这样，没有这种金刚句就难以把握；有了这个金刚句就容易贯通。对于这种综合结构，我们只要解开它的密码，一配合上去，轮回的总相就会出来。积累到一定量，自身也能决定轮回就是这样。现量看到当然惊心动魄，就像有的阿罗汉知道自己前世堕地狱的情形，受过怎样的苦，一想起来连汗里都会出血，然而这对我们来说不太可能。所以，目前要透过祖师金刚句的指示，结合教量，结合自身，之后就会出现其他人根本没有的轮回观念，这不是一般狭小的分别心能认识到的。

像这样，“众生之处”就是出现由业所感的处所，之后出一个相应的身，这个身有寿命以及各种业缘关系等。这里有一个俱生我，由此出我所，认为这是自方那是他方，起一大堆贪嗔，之后造业，不断地重复。譬如做修罗，像《念处经》上讲的，修罗怎么享福，怎么战斗，最后又怎么惨败等等，有身为修罗的种种情形。再说做狗时又如何呢？它会生在狗堆里，有狗的一系列情形。如果做螃蟹，就会生在水域里，也有很多具体内容。

再看人间，生处就是“众生之处”，人类就处在人道里。在流转的过程中，中阴投胎时得了一个所依身，漂泊的这一站叫“人间”。自己的心也安立这个蕴身、皮袋就是“我”。这一点从小就知道，不取名字就认定是我，取了名字，执著就更坚固了。然后在自方、他方上立得很清楚，贪嗔上的表现也非常明显。按现代社会来配，有无数种繁杂的内容，心识发展得更加细密，难以走出，烦恼更强、更复杂、更奇怪；每天不断地造业，像个造业机器；不必说来世堕落的苦，现前身心也在受不可思议的苦。从具体的每一类去看，会发现这就是轮回里的一幕景象或者一站内容。

再说人类当中，所谓三百六十行，行行都有苦。譬如读书做知识分子有多少苦？心思发展得非常复杂、细密、不坦直、虚伪、狡诈等等，特别喜欢名、要地位，由此建立自方他方，争名夺利。像这样不断地做知识，不断地发生邪见、发生烦恼、发生业、发生苦。而且有他的共相，无数次做知识分子都是如此。如果把一世一世知识分子的苦难写出来，那全世界图书馆都装不下。再比如做女人，每一世都贪著自己的容貌、感情，有女人的各种烦恼、各种苦。在每一个地方去写都是无量无边。

像这样从方方面面去看，合起来就知道轮回是个大苦海。之后就想：从头到尾看穿了就是这么回事，不要在这里求取什么意义了。如果我再不求解脱，将来会发展得无穷无尽。这时，极广大的时空交织、种类无数、不断轮转的轮回总相就在心里现出来了，一下子就会知道，这就是轮回。当轮回总相在心里现出，之后别人再怎么说也骗不了你，无论到哪里都知道这是轮回。

说到读书，有过无数次读书的苦，写出来是一大苦海。说到谈恋爱，这也经历过无数次，写出来也是苦海。说到成家立业、生儿育女、为生活奔波，这些苦写出来也是无量无数。说到做总统、做首相等，那时争名夺利，有各种竞争的苦，写出来也是一大苦海。再说经商赚钱，为了钱患得患失，也是无量的苦。再说求名，在这个过程中出名、毁名等，也有无量无数的苦。就连吃过的饭、拉出来的粪便也是无量无数。乃至喜欢过的歌曲、娱乐等，加起来也是无量无数。或者讲究车、房、生活资具等，加起来也是无量无数。总之，任何一类都是无量无数，任何一类都是轮回的内容，在任何处都要知道这是轮回，要赶紧出去。

推广思维

以上只是简略地表示，我们要推展开来，在生死流转中所受的苦都是无量无数。这里要抓住“取过无数身、有过无数关系、什么都经历过的缘故，任何一个苦合集起来都无量无边”。譬如在生死里每一世都有个身，有父母，父母死时流了很多泪，合集起来超过恒河水。可见在生死中因恩爱、思慕等流的泪不可称计。这样推究下来，每一世做人时都有夫妻、儿女、兄弟姊妹等，属于所爱方。无论哪一个遭到变故，自己心里都非常悲伤，为此流了多少泪。比如妻子死去或移情别恋，那时伤心的泪有多少？可爱的孩子死时流多少泪？跟兄弟姊妹、挚友分手时流多少泪？像这样，与所爱分离的泪水加起来不可称计。轮回是这么漫长的苦流。

或者想：我在生死中，身体受伤流过的血多，还是太平洋的水多？实际上流过的血比太平洋还要多。因为在轮回里无所不经，做过猪、马、牛、羊等，这当中经历的苦太多了。每次做牛羊等被宰割时要流几盆血，做猪狗等也一样。堕到地狱里被宰割时断过多少肢体？在地狱、饿鬼、旁生等中流的血加起来的确超过太平洋。要这样看到，在生死里转过无数世，受过无数身，流过无数血，深可厌患。然后想：我一定要舍离轮回！

或者想：在随异生性流转的过程中，每一世都要取一个身，做欲界很多身份时都有母亲，喝过的乳汁加起来超过四大海。假使我不修解脱道，将来喝的比这还要多。或者想：我曾经追求欲界的享受，穿过多少衣服，吃过多少饭，住过多少房子，有过多少骏马、车辆等的乘骑，从每一类去计算都是无量无数。如果我再不止息轮回，还会像过去一样，贪心发展得无量无边。譬如做女人，每一世都有化妆品，化妆品堆起来都超过了须弥山。现在还是每天照镜子打扮，执著容貌。买了多少衣服、鞋子、首饰等，堆起来超过须弥山。或者好名的人，每一次来人间都会被功名吸引，特别想做人上人，成为人中最光耀的一个。为了奖状、奖杯、勋章、名位等起过多少贪嗔、竞争，起多少黑心思、多少欲火、多少骄慢、多少自以为是，由此造了多少业，受过多少苦，每一类积聚起来，尽虚空界都无法容受。

轮回是这样颠倒的事件。如果我们继续以这种方式造轮回业因，为私我争取，那每一种烦恼也是无量无数，每一个业也是无量无数，每一种颠倒心也是无量无数，由此遭受的每一个苦也是无量无数。像这样，轮回永远停不下来，它就在我们心中，转了一次又一次，无穷无尽地转下去，而这些全是病态，全是疯狂。我们为什么还要坚持这种方式呢？应当赶紧出离。

思考题

1、解释“一切种”“众生之处”“流转”“所依身”的涵义。

2、根据祖师金刚句分析：

（1）纵向上，众生每一世发展惑业苦的过程如何？

（2）横向上，众生一世一世如何重复这个过程？

掌握此理路后，以天人、人、旁生、饿鬼等所依身为例，具体观察轮回苦相。