（三）结成修圣道必须修苦

**是故，于修持一个真实的圣法，无论如何需要对于轮回的一切认识无实义这样一个。如是相续中生起的因者，唯一是此修轮回之过患故，乃至相续中未生起之间，需要至心修习。**

“是故”，是承接前面帕当巴尊者的开示。那里的要求是很高的，修一个真实的出世间法或者圣道，当然要放下世间的一切，比如身体、衣服、饮食、住处、名誉、亲友、向外追逐、自我高慢等等。意思是说，只有一切放下，修法才能成就。无论修哪宗哪派的法，要想即生解脱、成就，一定要一切放下。因为不一切放下的话，心就不能专注在一个点上，也就不可能在短时间内完成圣道。这里说的是“修持一个真实的圣法”，不是只求来世得个人身，也不是仅仅往生极乐世界，而是即生就要成道，这就需要一切放下。

那么，这不是天天念“我一切放下！”就能放下的，必须心中发生了胜解，之后才有欲，从而能够真正放下。也就是要胜解到轮回全是苦，一点意义没有。想到从地狱一直到天界之间的苦，知道自身正陷在非常可怕的轮回集中营里，服着难以想像的苦役，只有对这个发生了胜解，才会相信轮回里的一切完全是苦路。就像世间做贼的人，由于相信偷盗是发财的门路，那再怎么苦他也要干，哪怕进了监狱，他还认为这是一条好路。同样地，假使你相信轮回是个大苦海，那是怎么都不会要的，自然会厌患、出离，那个时候就会一心求道，世间的一切衣食、名誉等等，自然就会放下。这样就看到，是由胜解发生信心，由信心而发起欲，这个欲在这里就是指出离心或者求解脱心，它是出世道三个要点之一。

既然胜解是放下一切的根源，因此普贤上师就说：“无论如何都需要深刻地认识到，轮回的一切没有一点真实义。”“无论如何”就是不能减价，无论在什么时代、在什么地方、是哪种身份的人，只要想修出世道，就必须生起这个胜解。从释迦佛开始，乃至所有的祖师、成就者们，没有一个认为轮回还有实义、对轮回还有欲的同时，就能彻底地修一个出世法，没有这样的事情。因此，这是对于每一个有志修出世道的行者最基本的要求、一个在缘起上决定需要如此的要求。

又要知道，相续中生起彻底看破轮回的胜解，一定要有因。（这不是从胜义空性上面，而是从世俗苦的角度彻底地看破轮回，产生这样一个大的胜解。）如果没有因，它是出不来的，没有天生释迦、自然弥勒。如果没有因就能产生的话，那尽法界一切众生应该自然就发起了出离心，一切世间的俗事在一刹那间全部止息，再也没有人去搞了。但是并非如此，众生从无始以来，在流转过程中所出现的乐执是非常严重的。这样就知道，胜解不会无因而起，而它的因唯一是这个修轮回过患，意思是再没有别的办法了。（当然如果前世修过了，今生一遇缘就苏醒，这种情况也有。）

以这个缘故，乃至在你的心中，没有像古圣先贤那样，一看到轮回就生起非常大的厌患之间，需要至心修习。要生起怎样的厌患呢？譬如，释迦如来出四门时，一见到老、病、死的现相就生起非常大的厌患，马上要出离，再也没办法待了，这就是最好的榜样。可以想像，假使自己被关进了监狱，天天受着各种非人的折磨，你在那里生起多强的想出去的心，对于轮回就应当有这样的心。或者像看到含毒的美食、不净室、大火坑那样，感觉一点点实义、一点点安乐也没有，对于轮回要有这样的认识、观感。乃至相续中没有生起之间，需要至心修习。

所谓“至心修习”，就是不是口头的，而是从内心深处按照这样来修。一个一个设身处地地想：“我处在这种境况里会是怎样的情形？这里有没有真实的乐？它的过患如何？”譬如，三恶趣的痛苦是如何深重而漫长；在人当中又是如何地寿命短、苦难多，所有的乐最终都转成苦；修罗有怎样的斗争之苦；诸天有怎样的放逸、堕落之苦等等。像这样一个一个地好好想，想了以后才知道，过患实在太大了。一定要把自己摆进去，在自心上修，这样的话，心逐渐逐渐地会起，然后通过多种门径，要数数地、长期地修。要发出恒常、猛利的胜解和欲，心才能彻底地转掉。

总之，这里的要求是让我们从道理上认识轮回的一切毫无实义，乃至相续中没有生起之间，都需要至心修习。

八、修量

**如是轮回过患的实修，相续中生起的量者，要达到如同善知识朗日塘巴一样的。也就是于朗日塘巴，侍者禀报：“人们在称呼上师为黑脸朗日塘巴呢！”师言：“若思惟此三界轮回之苦，脸上能出笑容吗？”**

**传说，一次他的曼茶盘上有一粒松玉，一只老鼠去搬，其力不支，遂作“吱吱”声呼召余鼠，二鼠一推一拉，见而面出微笑，此外何时连微笑也没有。**

像这样修习轮回过患，在自相续里生起的量，要达到像善知识朗日塘巴尊者那样。有一天，侍者来禀报说：“人家都在说上师是黑脸朗日塘巴。”尊者说：“如果思惟三界轮回的苦，脸上还能出个白色吗（意思是还能很轻松，感觉很快乐吗）？”

为什么称他为“黑脸者”呢？透过一个事例就能看出来。有一次，他的曼茶盘上有一颗松玉，一只老鼠跑来想把它搬走，但是搬不动，于是就发出“吱吱”的叫声，招呼另一只老鼠过来。然后它们一个在后面推，一个在前面拉，就这样一推一拉地把松玉搬走了。尊者看到这个场景后，露出了一点微笑，除此之外，无论什么时候，脸上连略微笑一下都是没有的，因此人们称他为“黑脸朗日塘巴”。

这就看到，尊者心里完全是厌患的状态，一想到轮回，就像前面讲的有那么多的苦，怎么笑得出来呢？就像胆病患者见到油食一样，以那种深切的苦的体会，自然就发呕吐心，也就是修苦一旦到量，一见到轮回的事就油然地生厌患，当然外在的表现脸色是黑的。

这也说明真实的修量就是如此，既然是那么苦，那当然是一种黑脸的表情。其实，我们对任何事物的反应都是如此。譬如被人逼着吃一个已经腐烂、吃下去一定会呕吐的东西，心里会很痛苦、不想接受，脸上马上就表现出来了；或者已经判了死刑，今天就要被拉出去枪决，或者马上要受惩罚等等，心情自然是沉重的。就像这样，不必说整个轮回那么大的过患，自己真切认识到的一点小苦要临身的时候，自然马上就是黑脸，因此不要认为这是很高的要求。

一般人容易产生误解，以为这是最高的要求，所谓“前无古人，后无来者”，天下只有朗日塘巴尊者一个人达到了这个标准。实际上要知道，这是每一个想即生解脱的行者都要达到的基本要求，因此把它定为修量。说到“修量”，就不是针对一两个人，而是对所有有志于解脱的行者来说的，就好比所谓“及格的量”，是对于多少亿学生的共同要求，达不到是没法升上去的。

还要注意一点，对于轮回，从自己的角度永远是厌患的，不想继续这种非常苦、非常迷乱的生涯；但是从利益众生的角度，那是不舍生死界，所谓“不厌生死”，意思是要在这里面度众生，对此要能够辨别。

人能笑出来或者出现幽默的反应，要么是知道离戏，懂了一切都是荒唐的，本来就是戏论；要么是慈愍众生，要给他从现前到究竟的一切安乐，这样有慈心也会含笑；或者本来一切相都是假的，如果有出乎意料的表现也会笑；或者自身已经明白这些都是假的，可以任运超越概念的时候也会笑等等。除此之外就是被乐颠倒执蒙蔽，心中有贪著。但是，一般的人没什么智慧，也不厌轮回，却要装开心，这是属于非常低级、浅薄、幼稚的状况，只是一种掩饰，跟法上的要求完全相反。按法上的要求来说，面对轮回就是生厌离，知道本具佛性就一定喜乐，心上的反应就是如此。但今天的人很颠倒，对于轮回的事情假装欢喜，对于自性本有的事情丝毫不知，一直在外面求。而且，为了表现文明、优越、高雅等等，会装出来微笑等的姿态，来取悦别人或者表现自我。对别人好也不是善心，不是真实的慈悲心等等。这些都不符合修心的缘起，所以再怎么做也是假的。

未生起此修量期间务必坚修

这里讲了两方面的原因，以此来教诫我们乃至没有生起修量之间，务必要坚定地修苦。首先看第一个，修苦是生起诸多圣道功德的根本。

**如是修习此轮回苦者，乃是圣法入心、深信因果、心舍此生、慈悲有情等此类道之功德的所依根本，**

首先，修苦修得好的话，就会知道这是非常可怕的集中营，苦得没法忍，一定要修圣法，因为没有圣法是没法解决的。也就是真正知苦以后，人就开始想解决问题了。譬如当知道自己得了癌症，会出现非常多的苦，又听说有能让自己痊愈的治疗方案，心肯定会趣向的。就像这样，修了轮回苦以后，知道这里太苦了，一定要修圣道才能解决，我们的心自然会往那上走。

第二个是对于因果起深忍信。思惟了轮回苦，对于六道各处一类一类的苦了解以后，再对应各自的因，就像《念处经》里讲的那样，知道这种苦是从这个业来的，那种苦是从那个业来的，这样的话就会深深地相信，的确起什么样的心就会出什么样的果。如果落在业果愚里，以为现世名利最能利益我，为了尽快得到这些现世乐，心就会造下种种非福的业行，就会感得恶趣里的各种果报等等。像这样，轮回苦观得好，又看到了一条条对应的因果关系，就会深信一切都是由因果律发生的，对此会起深忍信。

再者，心能够放下此生。当明白整个轮回的事情以后，会看到此生只是其中一个小点，没有什么意思。为了这么一点虚假的乐，浪费宝贵的人身，导致从现前到永远之间锁在轮回的锁链里，太可怕了！之后就想一刀两断，截断此生俗事。当思惟得越来越多，轮回的苦在自己心里现得越来越大、越来越明显，心对此越来越厌的时候，自然就会放下此生。

接着，修苦修得好会对有情生慈悲心。所谓的慈心、悲心，不是表面装着对人好，或者为了自我形象作出和蔼可亲的表情、行为等等。实际上，当修苦的体会越来越多，越来越清楚地看到自身有这么大的生死苦患，之后再看别人，推己及人就知道众生全部陷在生死苦海里，会感觉大家同是生死沦落人，同是得了重病的生死病人，就会同病相怜。也就是，会看到上上下下的众生身上充满了各种各样的苦，一点真实的乐也没有，最多只是以苦为乐而已。像这样，在为每一个众生着想时，知道他是自己的母亲，又看到他有那么多的苦，油然就会起悲心的。由于在自身上知苦的因已经具足，只要一转移到众生身上，自然会发起慈心和悲心。

“等”字，包括《入行论》等中所说的归依心、惭愧心、忏悔心、欣乐行善、畏惧造恶的心等等。

这些道的功德，都是依靠修苦而来，因此它成了许许多多重要的道功德生起的根本。诸佛菩萨、祖师们的教授里都说，修苦是一个大嗢柁南，想要真实地厌患生死、发起归依、生起大悲等等，除了修苦没有更好的方便。

接下来看第二个的原因，一代时教以宣说苦谛作为开端。

**而且，佛世尊也是在次第三转法轮的开始说“诸比丘，此是苦，如是知”，而后开始宣说一代时教，**

世尊来到这个世上转了三转法轮，对此都是按次第来进入的，因为众生必须遵循由浅浅到深深、由下下到上上的法则来发展修心，如同求学要次第从一年级读到十年级那样。苦谛正是一年级的课程，因此它是一个入门、一个地基、一个上上的佛法都必须依靠的基础。佛世尊当然知道菩提道的次第，因此在说法之初就说了这件事。佛说“此是苦，汝当知”，这个“苦”指苦谛，也就是轮回的一切全是苦，你们应当如是地了知等等，之后再说集、说灭、说道等。像这样初转四谛法轮；之后二转无相法轮；然后三转如来藏法轮等等，让众生逐步地发起对诸法真实性的认识。如果最初步的苦谛没开启的话，那会一直存在障难，导致后面的一切都没法发展。

如果不重视前面，认为可以随意跨越，那后面终究建立不起来。就像忽视一年级的课程，认为这个不重要，妄图高深，结果一年级的课程没过关的缘故，总是没法升级，它成为一个永远的障难。所以，了知缘起的人明白，就当前一步来说这是最重要的。这也是能升进的最根本的基础、所依，就像万丈高楼从地基建起，千里之行始于足下那样，没有这发足的一步，后面都没法到达。

**以是因缘，相续中未生起之间，务必要勤修。**

以这个因缘，乃至自相续还没有生起轮回苦的修量之间，修苦的课程没过关，就一定要精勤地修持。

“以是因缘”包括两个因缘：一、修苦是发生诸多圣道功德的根本；二、佛的一代时教以宣说苦谛为基础。

意思是说，比如三主要道以出离心为前驱，没有前面道心的缘起难以发展后后。或者就本论而言，讲到修苦能使得心入于法、对因果生起深忍信、放下此生此身、对有情起慈悲心、生起归依心、一心祈祷上师本尊等，由此成为证知无我的前方便，或者了知客尘虚妄的前方便，从而容易认识自性。诸如此类，修苦成为圣道功德的根本或者依处。

再者，一代佛教之始唯一宣说苦谛，密意也是由此容易认知四谛而发起求解脱心，这样将出现出世的道心。往后的第二转无相法轮、第三转如来藏法轮，都是以苦谛作为基础。也就是说，由于知苦，才能去掉乐著生死的心，这样有了道心，才容易趣入无我空性。再者，宣说第三转如来藏法轮，对一般根机来说，都是首先要知道轮回里面苦、空、无常、无我，之后在听到如来藏的常、乐、我、净时，就不会搞错，而且容易升上去。这样就明白，圣教最前面的基础是宣说苦谛。连佛安立的教法次第、引导弟子的次第都是先宣说苦谛，让他们达到一定的量，在这之后才宣说更深入的教法，这可见前面的基础不可缺。

就像这样，理上要认识到，如来宣说教法的次第上也要认识到，因此这是绝对不会错的，在自己没有生起修量之间，一定要精勤地修习。这在修心的次第上，就如同一年级没过关，往后都难以升进那样，因此务必需要勤修。

求加持偈

**见轮回苦犹起耽著贪，怖恶趣险然行恶不善，**

**我与如我歧路众有情，深心舍弃此生求加持。**

这里前二句说明颠倒的状况，第三句是颠倒者，第四句是祈求不颠倒。

颠倒的状况有二：一、虽然见到了轮回苦，但还是耽著这些现世法而起贪。这本来是毒药或者杂毒的美食，明明知道还贪著，饮苦服毒，这是一个总的愚痴。二、明明怖畏恶趣险路，就像要坠入万丈深渊粉身碎骨，永劫难以翻身那样，然而还要去造它的因——种种不善业，这就非常地顽固、颠倒。由于无始以来的颠倒习性，就如同苍蝇逐臭，疯子用刀砍伤自己，或者滥服毒药一样，是这样一个疯癫的状况。

我是如此，天下无量无数的众生也是如此，都是这样在错误的道上走。祈求上师三宝加持，我和与我一样的有情众，都能够以很深的心舍弃此生，也就是不是口头说的，而是真正从内心深处放下此生。放下此生是关键，因为此生的现相是最迷惑人的。比如各种名利享受、自我的奋斗争取、实现自我价值等等，为了得到这些的缘故，心会非常地贪婪，由此造下各种恶业。关键的问题是要舍弃此生，然后才能修道，出离轮回。因此，这里祈求上师三宝加持，我等歧路众有情真正能够看破此生，心完全舍弃这一切后，就能转入圣道了。

**了知轮回为苦之引导终**

思考题

1、为什么必须胜解轮回无实义才能修真实圣法？对此我们该怎么做？

2、轮回过患的修量是什么？为什么会有这种表现？

3、为什么只要还没有生起轮回过患的修量，就必须勤修此法？

4、思惟求加持偈的涵义，并如是祈求。