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，很快迎来中有之苦，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飞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，则前一半现前身身形，后一半现后身身形，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瘿鬼等中，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）此外的情况，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？