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。

总的要按《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，从而发生地狱的受生；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烊铜水等的苦状，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。