要吃苦修的原因

**因为世间人乃是先以乐开始、后以苦告终，而修法人则是先以苦开始、后以乐告终故。**

轮回苦的修量不容易生起，因为我们无始以来的习性，乐执是非常深重的，因此，这里龙多上师劝勉一定要吃苦修。那么，为什么要吃苦修呢？这一句就说明了原因。要知道，在修作上有两种——世间人的修和学道者的修，世间人每天都要忙好多的事情，那就是他们的修，他们也要修个乐；学道人每天学法、闻思修，也是要修个乐，但两者的状况完全不同。要看到截然相反的苦乐二途：一种毫无前途，唯一以苦告终；一种极有希望，决定以乐结束。一定要看清楚，一个往苦海里钻，一个往大乐洲上走的缘起的差别。

首先看世间人的情形。藏文里是“轮回者”，意思是他们干的都是轮回的事情，无论怎么做都是轮回的因，出现的都是轮回的果，没有其他的事。他们的情况是怎样的呢？首先受取一个乐，但这个乐是假的，过后会发现已经走到苦里去了，之后越来越苦，最后深深地陷入苦的泥潭、落入苦的深渊，会发现就是以苦来结束的。再看修法人的状况。修法人是以法为业、一心为道的，他一开始会取一个苦。比如世人会说：“那个人怎么出家了？世上的快乐都享受不到，好苦啊！”他舍离了世间的种种享乐，然后到山林中过清苦的生活等等，给人感觉好像是取了苦的开头，但实际上后面越来越乐。尤其在生死之际，可以非常明显地看到，没有比修道人更潇洒自在的了，他是以大乐结束。这就知道俗和道是两条路，走法完全不同。

打比方说，比如一对世间男女，他们在成家的时候举行盛大的婚礼，给人感觉是世上非常喜乐的事情，即所谓的“大喜之事”。这对新人穿著华丽，用各种饰品作装扮，在亲友们的见证下举行非常隆重的典礼。结婚之初，住在新房里，过着很享乐的生活，当他们走出去的时候，在人群中也显得非常幸福，大家都认为他们很美满，一段时间看起来，男的就像白马王子一样，女的就像白雪公主一样。可是过了几年以后再来看，发现他们好像变成了鬼一样，负欠很多的债务，生活非常困苦，之后出现问题打官司等等，出很多的事情；或者夫妻之间发生严重矛盾，感情破裂，之后离婚等等。像这种情况就看得出，最开始取一种乐，过了一段时间就陷入苦境，往后越来越苦，这一生结束后，来世就更苦了。

以修道为业的人走的是另一条路，也是想离苦得乐，但是他们知道只有修圣法才能得到真实的乐，因此最开始要取苦。就像一般说的“三年苦，六年苦，苦了以后就有乐了”，往后会越来越乐。也就是最初学法的时候，对今天的人来说，十年、二十年以上的苦是一定要吃的，比如每天从早到晚背很多经书，还要思惟很多，各种各样的难关都要度过，在多年里面一点空也没有，有好多闻思修的艰难和困苦要度过。这样吃了十年、二十年等的苦以后，往后就很好了。

就像萨迦班智达所说：智者求学的时候是很苦的，如果一切时都快乐无事，这样放空而过的话是不可能成智者的；如果耽著微小的乐，那会成为获得大乐的障碍。像这样，一开始学法的时候是很苦的，因为要亲近善知识，始终没有放逸的时间，不可能到哪里去玩个什么，或者观光旅游、看影视、聊天等等，从早到晚都在学习，像这样日夜不断地修学。生活方面也很清苦，吃的、穿的、住的都很简单，还会遇到冬天的寒冷、夏天的炎热，有时候还会饥饿、口渴，身上还常常出现劳累、疲倦等等，各种各样的艰苦都是有的。像这样是以苦来起头，他看重的不是世间小乐，不会为了世间小乐耽误解脱大事。

那么经过了这些苦以后，将来是越来越安乐，越来越踏实，这就是透过吃苦闻思修而得到的。也就是闻思上得了定解，没有什么疑惑，修行上已经转掉了心，而且越来越能把握修心的要道，越练越纯熟、越有力量。一旦上了路，经过若干年以后，修行上就开始有把握了。这的确就像佛所说的，多闻的人到寂静的山林里去实修是很安乐的。他此前已经学得很好，很多法义都通达了、掌握了，心里什么法都有，这样到寂静处以后，一年比一年更安乐，一年比一年更踏实。到了寿命穷尽的时候，就像病好了一样，那是非常地快乐，一点也不害怕，而且心里有把握，往后会走到更安乐的地方。

这样就看到，他先是有意地要取一个苦，他知道一定要刻苦地求学。为了这个，他想多吃点苦，生活上简单一点，不去追求各种娱乐，之后从早到晚一心专注地修学。那肯定是十年寒窗，长年累月地这样苦修。这样做的话，只是前面吃若干年的苦，到了后面是越老越安乐。到了老的时候，智慧力很成熟，修养很好，无论遇到什么，心境都是越来越好。对这个老者来说，由于他是有智慧的，对这个世上的事都看得清清楚楚，而且是有修行的，在他的境界里是越来越安乐。不仅如此，到了来世比今世还要安乐，再来世会更加安乐，像这样越来越安乐，一直走到大乐之处，这的确是最好的路。

这样了解以后就要知道，我们目前在修持上虽然有一点困难，但是只要坚持下去，这个难关不久就会过去。一旦度过了难关，往后会越来越容易、越来越安乐、越来越踏实。

2、利根者可达修量

**仅仅思惟如此的轮回总苦即可，无需其他，**

“思惟轮回总苦”，指不是对于六道各处的苦一分一分别别作思惟，而是对于轮回总体的苦由六相透彻它的状况，利根者由此就能退心。譬如，知道轮回唯是苦性，再者，就差别而言，轮回周遍是苦，就时间相续而言，如果不修解脱道，从无始到无终之间将相续不断地落入苦的轮转中。就像这样，一旦透彻了以后，就觉得这里只是苦的轮转、苦的循环而已，丝毫真实安乐都不可得，在这里面再怎么追求、再怎么勤作，连一点意义也没有，利根人在这里很快就会退掉世间心，而转趣修出世的解脱道。

针对今天的人普遍根性钝劣的状况，要在这上面得到一分认识，乃至发展出具相的厌患心、出离心的话，还需要有具体的补充。也就是，在具体认识轮回的性质方面要懂得三苦。本人在讲授有关轮回过患的课题时作过详细的解释，比如，《四法印·有漏皆苦》的讲记，《菩提道次第广论·中士道》的讲记等，这些地方都可以参考。当具体地认识到三苦以后，就能认识到轮回唯一是苦性。接着，对于轮回周遍是苦、相续是苦，需要认识苦集二谛，以及十二缘起的整个机制，这样在缘起律上就能得到确认，的确从头到尾全是苦。再者，我们最痴迷的是人天富乐，也就是现在人所说的世间快乐。为此要认识到，在轮回里哪怕生到最高处，最终也决定要堕下来，这就是高下循环的道理。这些要依靠《亲友书》作六苦的思惟等等，由此会在量度上知道，以无厌足的贪欲所驱使，会发展出无穷无尽的苦；再者，受生、舍身都是无数的；又是在不断地高下变易，一点实义也没有等等，诸如此类要展开广大的认识。

要知道，这一切都是对于轮回总苦的透视，总的就落在缘起上。一旦明了了缘起，在那上面得了胜解以后，心里一定会确认：这世间一点意义也没有。对于今天的人来说，要发展出具体的胜解以及此后的出离意乐，这些是必不可少的。因为按照今天的状况，也就是人们受的邪熏重、邪见大、乐执深，外界各种蛊惑的状况很严重，而且在世间学习、串习得过多，如果不这样具体、广大地开展的话，像单纯的古人那样，一触及到这些，心上就出现非常明显的感受，这种情况虽然不能说没有，但是寥若晨星，这样就知道，需要具体地来开展。

（二）别别思惟　分二：1、以八热地狱为例详释修法轨相；2、其余同此轨则。

1、以八热地狱为例详释修法轨相　分三：（1）厌患出离；（2）忏悔立誓；（3）大悲行愿。

（1）厌患出离　分六：1）修的方式；2）依《念处经》详细认识诸差别相；3）总劝修苦集时数数观阅佛经4）需要设身处地思惟；5）依四分思惟趣入；6）生起厌患、出离的状况。

1）修的方式

**但若由此尚不得退心者，当进入别别思惟的阶段。其中思惟六道各别诸苦时，诸大地狱如八层铁房层叠之方式思惟者，是修的方式。**

如果以思惟轮回总苦还退不了世间心，也就是还以为世间有乐，还有那种欲求，这样的话就要作别别的思惟。也就是根不利，由于善根福德不够、障碍重等的原因，没法发起那个心，那么针对这种根稍钝的情况，就需要一层一层地对于六道从下到上整个看个透。利根之人善根深，在原理上说一下或者指示一下，就能敏感到轮回的状况，从而彻底退心。如果乐执实在太深重，障得厉害，单单思惟总苦还不行的话，那就需要从地狱到天界，别别一分一分地来思惟苦相。直到认定六道从下到上完全是苦，真实地发生了胜解，的确唯是苦的自性、苦的繁衍、苦的机关，就像这样，心已经认识以后，绝对是毫无意义的，之后就会起大厌患，那么这样也能达到和利根者一样的退心状况。为此，以下要作六道各别苦相的思惟。这里先以修八热地狱苦为例说明修的轨则，之后其他道的苦相都依此类推。

首先思惟八热地狱的苦。修的方式，就是把它们想成八层铁房子从上到下层叠的状况。所谓“修的方式”，指实际状况不是这样，但是为了修得方便可以想成这样。就像绘画大师绘制地狱变相图的时候，他抓住那种地狱受苦的要点，然后画出能表示那个地狱的图，虽然不是地狱的原貌，但也就可以了。像这样，为了方便观修的缘故，就想成八层铁房子层叠，表示有这样的八层地狱，位置是从上到下一层一层地出现。

2）依《念处经》详细认识诸差别相

**于总地狱有不可思议那么多处所、苦相、名称的差别者，需按《念处经》所说那样了知。**

总的地狱的状况，有不可思议那么多的处所、苦相和名称。“差别”指各式各样，由于因地所造的业不同，导致所感生的地狱有五花八门的处所、苦相；由于这些现相的差别，给它们立的标志性的名称也就千差万别。对于这些需要按照《念处经》所说的那样来了解。意思是，地狱不仅仅只有引导文里提到的八寒、八热、孤独、近边这样十八种，其实差别是很多的。在引导文中只是约略标举一下，指示出一些代表性的苦相，让我们大致知道苦的状况、苦具、寿量等等，要想广大地了解地狱的情形，就需要按《念处经》来认识。这里与宗喀巴大师在《道次第》里指示思惟恶趣苦等时所说的是一样的。

在我们地球上能看到的在这方面讲得最广的佛经，就是《念处经》，那里的确说到了极多的地狱种类，所以，我们通过学习《念处经》来发生认识是极其重要的。前代有些还魂者，常常在境界里见到罪业深重者堕入地狱的情形，在他们的游记等中，会讲到很多地狱的名称，其中多数都是不为人知的。又像白玛灯登尊者，在他的传记里，光是谈到做枪支弹药而受生到的地狱，就有非常多的不同的名称和处所。又如华智仁波切讲述饮酒的过患时，也讲到很多地狱的名称，这些都是一般人没听过的。其实就像《念处经》里所说的那样，由于众生造业的状况无数，因此感现的地狱处所无数，受苦的状况无数，因而安立的名称无数。

3）总劝修苦集时数数观阅佛经

**于修轮回过患及业因果的此诸阶段，对《百业经》《贤愚经》《念处经》《富楼那因缘》等的这些圣教，需要数数观阅。**

这里总的提及，在外前行后两大部类修心的过程中，对于这些重要的佛经要反复、多次地去阅读、思惟。如果没有这个量，对于业果和轮回苦的真实胜解是难以发起的。

这里提及的经教，也是怙主法王如意宝在生时着重强调的。比如，法王在《四乘指归》中制定的四年教学计划里，第一年大半年讲授《百业经》。当时也是强调，在缘僧众造口业等很重的罪业上，都要对照自己反省，然后知道恶业的可怕，当时也是引导大众一起发誓来断除这些恶。再者，怙主法王讲过三次《贤愚经》，当年法众少的时候讲过两次，后来学徒多的时候讲过一次。按照前代大德所说，《贤愚经》要以讲闻的方式学三遍。在《菩提道次第广论》里，我们很熟悉的噶当派朴穷瓦大德说：“我至老时，依附贤愚。”可见要特别重视《贤愚经》的修学。再者，《念处经》的内容是最多的。宗喀巴大师在《道次第》里尤为强调，再三地劝导需要数数观阅、数数思惟。这是部头最大的经，长达七十卷之多，在汉地很早就翻译过来了，属于小乘经中极重要的一部。

需要数数观阅的原因是：假使对于《念处经》，数数地阅读了、思惟了，那将对于轮回过患和业果发生非造作的真实信心。所谓“造作”，就是当看到轮回现相时，第一感觉还是认为有乐，认为这个很好很有意义，只不过后来心经过一种造作或者做作，改成认为这个是不好的。所谓“发生非造作的真实信心”，就是无论见到什么世间现相，直接的观感就是不好的、过患无穷。看这个世界就像大苦海、大黑洲、大火坑，哪怕再多的乐也都感觉跟毒药一样，或者各种各样迷人的事情就是要吃你的，在轮回里再怎么搞都是往苦里走，像这样，心是真实地会起。再者业果方面，真实地确认决定如此，由善业决定发生乐果，由恶业决定发生苦果等。这不是心里还蒙昧，没有这种感觉，通过造作把心调到这上来，而是会直接起信心。怙主上师在晚年的时候，本来也有讲《念处经》的计划，但遗憾的是众生福薄，过早地圆寂了。

不仅如此，在这里还需要补充其他经教。在思惟人间八苦时，按照晋美朗巴祖师的法轨，要重点地学《处胎经》和《入胎经》，这在《宝积经》等的经集中载有。实际两部经大同小异，一部由唐代的菩提流支所译，一部是义净三藏所译。此前我们对于《处胎经》，已经作了具体的讲授。此外还有《杂宝藏经》《百喻经》《阿含经》等，如果时间充裕的话，都要数数地观阅，乃至历代的感应故事、因果故事等，常常阅读这些会发生深刻的观念，当观念非常深的时候就会起作用。如果量少，尤其现在处在无因论、享乐论、世间有意义论等的各种邪论调的感染冲击之下，修行人对于苦和因果尤其难生胜解，要知道这上面真实的难度。

在修六道苦的时候，除了人道的苦要密切地结合《入胎经》《处胎经》外，其余五道的苦都要细致地阅读和思惟《念处经》。比如，阿修罗的苦和欲界天人的苦，只有在《念处经》里能看到那么详细的描述，只有详细阅读了以后，才知道引导文里纲领性的指点落在哪里。其实看过一遍就已经明白了，但是没看过的话，只有引导文里那一点是不够的，始终是抽象的或者一星点的认识，也就没办法结成胜解。譬如天界的苦，从四王天一直学到三十三天，这上有几百页的内容，有上百处的描述，一个个看过了，就知道天界虽然非常享乐，但过后不过如此，全部要堕落。这些都学过了以后，心里就有胜解了。

当胜解真实地发展出来以后，对轮回就没有任何希望之心，一心想求解脱，今生就想命终之后往生净土，对于轮回的事情看得很透了，这些就是数数看、数数思惟的结果。“数数”很重要，不要以为那些描述千篇一律，虽然确实差不多，但必须学过了那么多个例子，经过那么多次反复地思惟，最终才结成一个观念。就像世人推行某种理念或者推销某种商品时，会密集地去熏入，结果人们就会结成一个观念那样，只不过这里是正思惟。这样看清楚以后，心就放下来了。没看清的时候，始终感觉轮回里还有什么东西很好；一定要直接看，看完就彻底拉倒了，所以，不能避开也不能偷巧，这是历代祖师共同的主张。

思考题

1、思惟世间人和修法人所走道路的差别，认定修法之路后，对吃苦修发起决心。

2、思惟八热地狱苦时，修的方式是什么？

3、怎样才能详细广大地认识地狱诸差别相？

4、在修轮回苦和业果时，需要数数观阅哪些佛经？这么做有何必要？