六道苦的总修法

前面对于六道的每一分都作了差别苦的思惟修习，在分别认识了这六个方面以后，下面再总结起来观察。

总的在这个法界里，以六道为类别的生死的处所、苦相和名称有不可思议那么多的差别。思惟总体苦的时候，并非像在外面看着一个五彩缤纷的世界或者苦难的世界等那样，而是要设身处地地想：自己从无始以来，在这么广大的处所里，就像一座非常大的六层楼，每一层有无数间、无数种地方，在这里面到处都生过，无数次地感受过从地狱的火烧苦到天界的堕落苦之间所有的轮回苦。时间上，一世又一世地轮转，就像前面所说，在地狱里待过多少劫，在饿鬼里住过多少万亿年，在旁生里也是始终爬不出去，像这样始终都在诸恶趣里面，好不容易生到善趣人中也是短暂的时间就死了，然后又到修罗，又到天界等等，这所有的寿量加起来，轮回的寿命是无量的。

那么是谁在轮回里受苦呢？就是我自己。是什么样的身在受苦呢？就是五取蕴相续。凡夫从无始以来一直都有我执，以这个作为根源，不断地起贪嗔等的各种烦恼，由此造各种有漏业，随业受生在六道各处。比如，以我执起了嗔恚烦恼，造很重的恶业，以这个力量就堕在地狱里。这里的“力量”不只是落在业上，而是前位是烦恼的力量，后位是业的力量。像这样落在地狱里面不断地受各种火烧、切割等的苦，受过无量无数世。

或者由于我执起了悭吝烦恼，只顾自己占有，不愿意给别人，那么以此造各种身语意的恶业，就沦陷在饿鬼道。五取蕴就落在那种极为贫乏、处处不得满足的环境里。身体干枯、憔悴、沉重、行动困难、有各种的食障，非常可怜。在这种状况里，百年不闻浆水之名，一直处在饥渴的煎熬中，由于被饥渴所驱，处处奔驰寻觅，但处处都是凄楚、失望而归。像这样，在饿鬼界也受生过无数次。

或者以我执只相信自己的一套，其他都不相信，对于因果以上的正道蒙昧不知，非常愚痴，然后以这种愚痴性就堕入旁生界，做海洋里的一条鱼，或者森林中的一头猛兽，或者一只微生的小虫。在那个环境里受好多的苦，比如在海洋里非常寒冷，而且跟其他众生彼此互相吞啖，时时处在恐惧中，内心极度愚蒙等等。不断地受这些苦，从生到死之间，一点乐受也没有。像这样，不断地在旁生界里转来转去，就像佛在《念处经》里所说，要想从旁生界里脱出千难万难，在数不清那么多的劫数里一直在里面转，所谓“七佛以来，犹为蚁子；八万劫后，未脱鸽身”，不断地在里面受苦。

或者由于我执，想得到现世的名利之乐、来世的五欲享受，眼光非常短浅，希求的就是这么一点，但是行的道比较正，以作各种善业为资本来换取富贵，这样就受生在人中，被生老病死四条苦河一直冲着。在短暂的一世中，享受的乐只有那么一点，而所受的苦像大海一样多，这就像一杯糖水倒入大海里，甜味瞬间就没有了，全都成了苦味。像这样，也是好多世转为人，成为各种各样的身份，一世又一世地受着人道的各种苦。

或者随着我执而转，为了我想求得世间的富乐，而且有一种竞争心，然后作很多的善业，这样就生在修罗界。虽然有比较不错的享受，但是嫉妒、斗争的习气太重，天天看这不满、看那不服，所以整天处在各种斗争当中，受苦不堪。就像人间所谓的高层人物，那种竞争特别激烈，苦不堪言，一点放松安闲的时候也没有，整天处在紧张、焦虑、不甘心、图谋再起、击败对方等等污浊的心思、行为当中，就像这样度过一世又一世。

或者为了我得到更长远的世间享乐，因此就想：我作善要更多一点，多吃一点苦，多奉献一点。以此就换来了欲界天的受用。刚生天的时候还有一点清醒，还记得一点人间的事，可是过不了多久就再也不去想那些了，完全沉迷在天界的享乐当中。这实际苦不堪言，享乐的同时在不断地积聚着非常大的贪著力，到最后坏灭的时候就没法忍受，一直不甘心、非常忧愁，看到后世要堕落恶趣就更加害怕。就像这样，临死的时候被巨大的死殁堕落苦所压逼，从前所有的享乐换来的是内心剧烈的忧苦。就像这样，在天上也转生过很多次，生了以后又死。每一次生的时候都非常得意，终于满足了我的欲望，各种五欲都是高级的，整天没有间断地去受用，享受了这个又享受那个，不断地玩，但是玩到最后，资本用完了就苦了，每一次都苦不堪言。

或者生到上界天，每一次都是长达多少大劫的酣睡，期间根本不能修法。这就好像把人放进了一个禅定箱里，有很好的麻醉效果，在幻梦中住很长时间，但过了以后又出来了，然后又要掉下去受各种的苦。

这样六个总集起来，的确就会认识前面总苦思惟的道理。也就是可以看到，自从一念无明落入轮回以后，无数劫以来，除了这六个处所之外，没有其他出世间圣人的住处、受用等等，一直在六道轮回圈里上上下下地轮转，这就是我们轮回的状况。不修解脱道的话，来世还是在这些处所里面转来转去，这是我们的受生之处。再说时间上，在没有发生出离意乐证得无我慧之间，一直这样相续不断地转下去，无数的受生、无数的舍身。这就是由于具有我执的凡夫，一直被无明的力量所掌控，所以始终脱不掉五取蕴，一段又一段地受生，一次又一次地舍命。

像这样，综合起来就知道，在轮回中受的苦，比如在地狱里喝的烊铜水超过了四大海；在饿鬼里面饥渴、受煎熬、内心忧戚，那种血泪也是超过了四大洋；每一次因为争夺而丧失的头颅堆起来超过须弥山；做小虫子的躯体堆起来超过无数个地球。做人的时候喝过的母奶也超过了四大洋；在人间因为生离死别流下的泪水也超过了四大洋。或者做修罗的时候，在战争中被割掉的头、砍断的身肢，堆起来比须弥山还高；号角声一响起，马上就要排兵列队、披甲上阵，那种残酷的场面，一次次心里的紧张、恐惧，加起来超过无数个战争片。或者生在欲天的时候，无数次面临惨烈的死殁堕落苦，那种心里的忧苦、畏惧，发生的巨大的恐惧症、惊吓症，有没法想像那么多。或者生到上界天，经过漫长的酣睡以后，某个恶业一现行，一下子就掉下去了，因此，多少次在梵天享受离欲之乐过后，又重新成为无间地狱的薪柴，或者成了海洋里的鱼、森林里的豹子、驴脖子上的虫等等；多少次失去天界的福德、威势，沦落为人间最低级的仆人等等，这种堕落的苦也经历过无数次。这样就会明白，过去在轮回里受的苦实在太多了。

之后要知道，轮回的因就是我执和认为三界有实义，那么我执和乐执配合起来，就不断地发生各种迷乱的业。有的时候为了求利使用非法的手段，以贪嗔痴造杀盗淫等的黑业，直接就堕下去了。有的时候在为我求利的路上是正的，但还是自私性，为了自我求虚假的利益，这样每一次暂时得到似乎真实的人天的富乐、安宁等，实际全是虚诳的，一度的幻景过后又破灭了，又下去了。这就知道，轮回的因是一种虚妄的执著、冲动，因此，变出来的不管是好还是坏都是虚诳的，最终落得毫无实义，全数陷落到苦的轮转当中，没法脱出苦流，一直都在苦的路上走，一直都是苦的循环。

像这样，从业因来看果报，就会知道轮回的确是苦的自性、苦的繁衍、苦的机关。所谓“苦的自性”，就是轮回上上下下没有一点乐的自性，不可能定义有漏法有不同于苦的自性，它不同于无漏法，它自己的体性就叫做“苦”。再者，所谓“苦的繁衍”，无论跑到轮回哪个地方，待多长时间，都只会上演一部又一部苦的片子，它会不断地上演、不断地增长。再说，所谓“苦的机关”，想着是不是有机会在哪里能得到乐呢？实际上，无论触及到上界下界的哪个点，或者名，或者利，或者声色享受，或者巧取豪夺，或者侥幸求险，或者为自我积极争取，或者冀望于各种科技、宗教、法术等等，只要没有修出世的解脱道，想碰到什么地方从而出现乐那是绝无可能的，无论到了哪个地方都只是触及到苦的机关。就像老鼠贪钩子上的肉，一下子就入了笼那样，无论触到轮回的哪个地方，一下子就已经陷入苦的深渊了。这就是轮回的状况。

那么从深层的机制来看，就叫做“十二缘起”。按照十二支各自的体相，配合在四支当中，就知道只要能引、能生两支已经圆满，就必然面临着所生、所引的出现。这又要看到，能引的无明、行、因位识两支半时时在造，各种各样。比如，由无我真实义的愚蒙，造各种福业，就有了将来在人、修罗、欲界天中转生的能引。假使不求外在的欲乐，想求得定乐，这样随我执而转去造不动业或者禅定业，一旦熏习以后就出现了上界的能引。或者由于业果愚无明，认为没有什么因果，可以随便做，以此就会起各种的非福业，当下熏入能引恶趣的因种。这就看到，能引支非常地多。如果在某一世当中，能生的爱、取、有三支圆满，也就是对于那个境产生一种爱著，之后不断地去攀取，这样前世的能引经过今世爱取之水的滋润，成熟为具大势力的业的时候，那后世无间就受生在那里了。这样就看到，当能引、能生两支圆满时，紧接着所生、所引就出现了，这就是十二缘起受生的道理。

这样来看，我们的心中没有除掉两大无明——无我真实义愚和业果愚，在这个根子上没有去掉的话，那么由此就会不断地发起业行，熏成因位识，一旦经过爱取的润发到了成熟的地位，以这个缘起，要么是往上走，要么是往下走，而无论上到了有顶还是下到了无间地狱，都是在这个缘起机制里转的。这样就能非常明确地认定，如果无明、爱、取没灭掉的话，生死的轮转将无穷无尽地进行下去，这就是轮回的苦相，能表征的譬喻是瓶中的蜜蜂、旋转的水车轮。那么，我还想不想来世在这轮回里求取到什么意义呢？从上到下去看发现无非是苦。这样的话，还想不想受生呢？这个生就意味着入到了苦的机关里，全是苦的繁衍、苦的自性，没有第二种内容。

像这样作总体的思惟，由六相或者自性、繁衍、机关三相的理上去看，或者从大火坑、罗刹女黑洲、利刃锋、大海涛、不净室等的譬喻上去看，透过因、喻、相，当轮回总体的情形非常清晰地在心前现出来的时候，就会发生大厌患的心，从而寻求出离，再也不想待下去了，一心要从中逃出。就像一个死囚犯被关进非常恐怖的受刑场所，虽然这里偶尔也有一些歌舞娱乐或者美味佳肴等等，但实际上，无非是早一步挨宰或晚一步挨宰而已，当他知道整个大集中营的状况，这时候一心就想逃脱，这就叫“出离的意乐”。同样，当修习加深到对轮回连一刹那的羡慕心也没有，看到轮回里的任何事都发呕吐心，不想接受，一心想从中逃离，如同死刑犯想逃离监狱的心那样，就发生了出离的意乐。

那么有了出离的意乐以后，还要为自己的前程着想。我怎么来截断这个轮回呢？那就要忏悔、立誓。忏悔的内容，总的来说就是由我执所造的一切有漏业，包括非福、福和不动三种业行。那么自相续从无始以来所造集的有漏业的确不可计数，都等待着成熟，哪一个成熟都要堕到轮回里去。也就是，我今生如果修不到出世的解脱道，那来世肯定就在轮回里，还可以见得到面，一定会在六道的上下各处轮转，而且从比例上看，往上走的可能性小，往下走的可能性极大。因此，现在就要具足四力来忏除这一切受生轮回的业。所有源于我执和以为三界有好处的乐执，这两个配合起来起的心、造的业，各种各样身语意的行为，全部都是有漏业，为此如同服毒般感觉后悔，而起一个忏除的心。

要知道，所服食的这些的确都是毒，这些毒一旦成熟就要发作，那时候或者直接堕入恶趣，或者先在天界等中享受一番再堕入恶趣。好比十五天后要挨宰，在这十五天里给你多吃点肉，多享受一些，之后挨宰一样，所谓的善趣无非如此。这样痛定思痛以后就知道，过去世的确太颠倒，所作的这一切都是饮苦食毒，都是疯子般的行为，因此，对于未来要有一种誓愿：“即使我的肉被揪成一块块然后宰杀掉，我也绝不再为了私我取得轮回的利益造任何的有漏业，以后我再也不要造了！”像这样立了誓，从今往后就一心求解脱。假使今生没办法修解脱道，自己的障重、福薄、慧浅，因缘难聚，那也要一心求生极乐世界。要想这是最后一生，再怎么也要出去，就像这样，再也不要做轮回人了，这样就有了出离的道心。之后，不想再沾染这些有漏业，这就是志愿。

最后还要发展大乘的行愿。总的在没有边际那么广大的轮回区域里，有无数受生在上下诸道中的有情。他们虽然有上有下，处境暂时不同，但就像《四百论》所说那样，“智者观天如地狱”，只不过或早或晚掉进地狱的差别而已。这所有的母亲们都坐在高速旋转的轮回飞车上，不管是早一步还是晚一步，都会陷入到最底层的地狱当中，是这么可怕。那么，对于这些母亲们当然一视同仁。念到他们过去在多世当中都做过我的母亲，对我有那么大的恩德，因此就想：“所有的母亲们都处在同样的轮回困境中，处在最苦难的境地，那么我不报恩谁报恩，我作为孩子当然要拔济母亲们的苦难！”这样就起了报恩的心。而报恩不只是给母亲们一点好吃的、好穿的，这么一个低级的水平，这解决不了根本问题。那该怎么报恩呢？要把他们身上所有轮回的苦因苦果全部拔除，连一点点习气也不剩，是这样的一种心。

之后，要通过欲、愿、誓三关联逐步推进，发展出最大的悲心的量。所谓的欲，就是想：“愿所有轮回中的母亲们，都能舍离生死的苦因苦果！”然后在果上起一个大的善愿：“所有轮回中的母亲们，都能够舍离生死的苦因苦果该有多好啊！”也就是，长劫以来最重、最缠绵不已、最旷日持久的病，从因到果全部都舍掉该有多好，那才是真正的一身轻松，从此之后再也没有苦，那该多好啊！这就是愿。但是光有愿还不行，应该自己承担起救拔所有母亲们的重担，因此要发誓：“我一个人承担起把所有母亲们从轮回的苦因苦果中拔济出来的重担！”这样就具足了三关联。

那么，把尽法界量轮回里的母亲们都救拔出来的大誓愿，如何能满足呢？光凭自己目前的力量还远远不够，因此要一心向三宝作祈请。三宝具有无碍的智悲力，只要众生有信心，就能得到救度。那么自身作为中间的连接者，上对三宝有极大的信心，下对诸母有情有极大的悲心，因此一心祈求三宝的力量降下来，这样想：“处在六道轮回里的所有母亲们，不隔第二刹那、没有一点延缓，就在这个住处、这个坐垫处，全数地解脱掉所有轮回的苦因苦果！”之后迫切地向三宝祈请，念诵仪轨文。

对于总的轮回苦，按以上的修轨修习的话，所谓求自了的意乐自然能够退掉。也就是由于大悲的意乐不断地发起，强而再强、多而再多、恒常而再恒常，那当然一个熟了，另一个就退了，因此不必特别强力就能够换掉。这就是退心法。

所谓的“退心法”，这里有两层：第一层是就自己而言，不但要退现世的心，还要退来世的心，也就是退掉还想在轮回里受生的心。已经知道轮回的受生是怎样唯苦的结局，自然就起了厌患。譬如还想生在轮回里的什么地方，想以什么手段得到什么轮回的利益等等，这种心完全是愚痴妄想，这个时候就全部退掉了。轮回的方面变得彻底地消极，过去那种一浪接一浪地追求轮回的心已经没有了。不但不求人间的名利享受，对于修罗、欲天的各种富乐，或者上界天定的喜乐舍受，也是一点点的欲求心都没有，这是第一层的退心。第二层，按照晋美朗巴祖师的法轨，在前者的基础上还要退掉作意私欲的心，也就是只为自己的那个心。共小乘当然要出现出离的意乐，但不能只是求自了的状况，这个也要彻底地退掉。这两层都退掉了，在修苦上就达到了要求。

思考题

1、如何总修六道苦？掌握后如是修习。