

## 人身难得

加行的具体修法可以分三个阶段：第一个阶段是外加行的修法；第二个阶段是内加行的修法；第三个阶段是破瓦法。

为什么要分这三个阶段呢？因为，如果没有修外加行，就不能生出离心，若无出离心，就不能修好其余的修法，所以必须先讲四个外加行，再分别讲五个内加行，最后讲破瓦的修法。

为什么要修破瓦法呢？因为，如果我们在五加行还没修好时就已离开人世，则需要把这一世和下一世的修行成果连接起来，否则就有这种可能——虽然这一生修得比较好，可是下一世却不能继续。比较有效的连接上一世和下一世的方法，就是破瓦法。当然，如果五加行修得非常成功，不修破瓦法也没有问题；但是，如果五加行修到中间，后面的还没有来得及修就去世的话，就需要破瓦法，所以最后是破瓦的修法。

在外加行、内加行、破瓦法都修完后，就要修正行。正行的修法有很多种，不同教派有各自不同的正行修法。例如，宁玛巴要修大圆满，萨迦巴有道果的修法，格鲁巴有喜金刚的修法，也有时轮金刚的

修法等等。然而，五加行是所有教派共有的，无论是修宁玛的正行，还是格鲁的正行，都必须修五加行。虽然宁玛、格鲁、萨迦的加行修法，在名词上有点儿不同，实际上其整体修法都是一致的。所有的教派都要求并强调修皈依、发心、金刚萨埵等五加行，所有的密法都是这样，没有一个例外。

前面也讲过，加行是基础的修法。对于普通人而言，如果基础修法没有修好就修正行，是不会开悟的；如果自己的信心比较好，又与上师的加持相应，那么在各方面因缘和合之后，即使没有修加行也有可能开悟。然而，即使刚开始时是开悟了，但由于没有加行的基础，开悟的智慧往往不能保持很久，过一段时间就会逐渐淡化，最后便消失了。如果有加行的基础，并在此基础上修行，那么开悟以后就一定可以发展这个智慧，再也不会退失。所以，修加行是非常重要的。

以前宁玛巴的那些高僧大德一生中要修好几遍五加行，不是一次两次，而是修很多次。那么，如果只修加行不修正行，有没有可能得解脱呢？这是有可能的！因为前面四个内加行修好后，就要修上师瑜伽——莲花生大师的修法，而修好此法，命终之时就一定会往生到莲师刹土，在其刹土中便可以继续修行。在莲师刹土和在娑婆世界修行是不一样的。因为那儿是净土，修行者烦恼很少，具足种种顺缘，修行的速度非常快，成就也很快。由此可知，只修五加行而不修正行也能够解脱；但除非是极利根的人，一般人绝不可能只修正行不修加行就可以解脱。所以，凡是想修行的人，必须要修加行，而且要从外加行开始。

## 一、修外加行的目的

为什么不能直接从内加行开始修呢？前面也讲过，要培养正知正见，即正确的人生观和世界观，也就是在得到一种智慧之后，再用这种智慧的眼光去看人生、看世界。一个人的生命怎样才有价值，一个人怎样活才最有意义，轮回、宇宙、解脱到底是怎么一回事，所有这些疑问只有在佛教里才有正确的答案。我们必须懂得这些，若缺少这些基础知识，修行就没有动力，修行若缺乏动力，就不会成功；反之，有了正知正见，修行就有了动力，在解脱、修法方面做任何事，就会非常主动，这样才会有很大的收获，所以一定要培养正知正见。怎样培养呢？就是要了解轮回的本来面目，只有这样，才会有正知正见，才可以培养出离心。

讲外加行的目的，是为了培养出离心。如果真正具备了出离心，就已经达到了目的；如果没有出离心，就一定要修外加行。修了一遍以后，就要看是否已经生起了出离心。若没有，则还得修第二次、第三次，直到生起为止。总之，没有出离心之前，要反复修炼，因为我们修加行不仅仅是形式，还要看自己的心相续有没有真实与法相应。只有真正有了出离心后，才能停止修外加行，否则无论修多少遍都是需要的。

## 二、“出”、“离”之意义

出离心中“出”、“离”二字的内涵是什么呢？

第一个字“出”，是指对轮回生起厌烦、反感之心。这是否意味

着，所有的佛教徒从学佛开始，就不工作、不生活了呢？也不是这样。生活、工作等还是需要的，但只能将这些作为临时的生存方法，而不是生存的目的，我们不能为了挣钱而活着！

那我们生存的目的是什么呢？

正如前面所讲，人和旁生之间有很多不同之处，其中最关键的差别，就是人有思维的能力，可以思前想后、反复比较，然后选择一条光明之路。旁生虽然也可以生存，甚至有些旁生的生存能力比人还强得多，可以在人类根本无法生存的环境中生活，但它们却缺少了一种非常重要的东西——智慧。旁生没有智慧，所以无法选择一条光明的道路，而人类却可以，这就是人类最大的优点。

人活着最有意义的事，就是要选择一条通向光明的道路。从轮回里寻找出路是最重要的。这并不代表从学佛开始就不工作了，工作当然要做，因为我们要在地球上生存。但这绝不是生存的目的，只是一种临时的生存方法，是在无可奈何的情况下做的。我们的最终理想，是在轮回中找到出路。

要想找到出路，就必须对轮回有正确的认识，否则就不可能了解轮回的真相，不懂得轮回的过患。如果不觉得轮回是痛苦的，就不愿意离开轮回；不愿意离开轮回，就没有出离心。若是这样，则无论念佛也好，做功德也好，一切的一切，都是为了轮回，都会成为轮回之因。只为在轮回中得到一些享受而求佛、拜佛，将永远不能脱离轮回。所以，首先要对轮回产生反感，这就是“出”字的意思。

第二个字“离”，是指希望从轮回里跳出去；但是，脱离轮回一定要有正确的方法，否则愿望是无法实现的。所谓正确之法，就是希求解脱。希求解脱，就是“离”字的含义。

总之，“出”，就是对整个轮回产生反感；“离”，就是在此基础

上希求解脱。

第一步，必须培养“出”和“离”，即做到这两个字的含义。如果没有做到，其他修法根本无法修成。在没有出离心的基础上接受灌顶、听闻密法，都是没有用的。因为缺少一种非常重要的、关键性的认识，没有它就去求别的法意义不大。所以，我们首先不着急学别的知识，不着急修别的法，而是先要做到这两个字的含义，下一步再安排其他修法。

### 三、如何培养出离心

以什么方法修习出离心呢？就是要用外加行的修法。外加行共有四种修法，修习这四种法，就可以培养出离心。

#### （一）断除对现世的贪欲心

外加行中，第一个修法是人身难得，第二个修法是死亡无常，通过这两种修法，可以断除对现世的贪欲心。怎么断除？通过它们，就能知道人身是非常难得的，得到以后也不是常住不灭的，而是瞬息万变、变幻无常的，由此就开始真正明白人生的价值，真正知道自己活着的意义。这时你会觉得：“哎呀！这么难得的一个人身，现在我却得到了，如果我不去修行，仅仅为了满足眼耳鼻舌身的需要，而去追求这些物质生活、追求这些世间圆满，是很不值得的。”当有了“很不得”的念头时，就可以断除对现世的欲望。

#### （二）断除对后世的贪欲心

希望下一世能够再投生为人或者天人，就是对后世的贪欲。这些

欲望怎么断除呢？可以依靠因果不虚和轮回过患这两种修法，来断除对来世的欲望。下一世若要转生，我们会去往何处？只会回到六道轮回里——地狱、饿鬼、旁生、人、阿修罗及天道，没有第七条路。即使转生到三善趣，其中的痛苦相对要小一些，但终究也离不开一个“苦”字。

当了知轮回中没有一个地方没有痛苦之后，就会对后世的人天福报毫无兴趣。并进一步知道，若这一世不修行，下一世不但要回到轮回，而且很可能投生三恶道，那就更可怕了！由此，就会知道投生轮回没有任何意义。

由于佛教认为轮回充满了痛苦，有些人就会产生这样的疑问——佛教是不是很消极？是不是很逃避？是不是很悲观？其实，不管你觉得痛苦也好、不痛苦也好，轮回的本身就是这样。无论你认为这是悲观也好，消极也罢，现实就是这样，不以我们的意志为转移，这是一个事实，并不是佛教的观点。所以，这种修法不是悲观，而是用理性的思维去了解轮回的本质，从而由“悲观”走向乐观——解脱。它非但不是消极的，而且是非常积极的。

世间人的一切所作所为，就是为了现世的一生——短暂的几十年。而佛教不是这样。佛教高瞻远瞩，不但为现世的快乐，也为生生世世的快乐；不只为一个人的幸福，而且也为所有人的幸福而奋斗。这既非消极，也非逃避，而是勇敢地去面对未来将要面临的痛苦，也就是用修行的方法来断除轮回痛苦，这怎么会是消极、逃避呢？所以这些疑问是不合理的。

## 四、人身难得的具体修法

为什么叫共同外加行呢？与谁共同？人身难得、死亡无常等四种修法和小乘的观点是一样的，不是大乘佛教不共的修法，而是大小乘所有佛教徒共同的观点、共同的修法，所以叫做共同外加行。

共同外加行从人身难得开始。华智仁波切在《普贤上师言教》中，首先讲了人身是如何地难得。以前，我们既不知道人身是怎样获得的，也不知道以后能不能再得到人身，在这方面我们一无所知。但佛清楚地知道人身的来龙去脉，如果我们跟随佛的教诲如理地思维，也可以比较清楚地了解到人身是怎样地难得。

难得的人身，具足八闲暇、十圆满。具十八暇满的人身，是非常圆满的人身。圆满指的是什么？它不是指世间名声或金钱的圆满，对修行人而言，十八种闲暇和圆满具备了所有对修行有利的条件，这样的人身是非常难得的。

佛在经典里讲，众生可分成四种：从光明走向黑暗；从黑暗走向黑暗；从黑暗走向光明；从光明走向光明。其中，人、天、非天三善趣叫做光明；地狱、饿鬼、旁生三恶趣叫做黑暗。

从光明走向黑暗，是指这一世虽然为人，却不好好珍惜人身，不修行反而造业，于是下一世就会堕落；或者是指这一世是天或非天，下一世却堕入三涂。另外一种有情，是由黑暗走向黑暗，例如现在是旁生，下一世也是旁生，或者堕于饿鬼、地狱。从光明走向光明的众生，是指现在是人或天人，下一世也是人或天人等。从黑暗走向光明的众生，是指现在虽处于地狱、饿鬼或旁生道，下一世却投生到天界或人间的众生。

这四种众生的数量有多少呢？佛曾将一点儿灰尘放在手指甲上做了一个比喻。他问弟子们：整个三千大千世界中的灰尘多，还是手指甲上的灰尘多？弟子们回答说，当然是三千大千世界的多。佛又告诉他们：由黑暗走向黑暗和由光明走向黑暗的众生，就如整个三千大千世界的灰尘那么多；而由黑暗去往光明和由光明去往光明的众生，却如手指甲上的灰尘那么少。

从上面的比喻可知，走向光明的众生数量是那么少，而走向黑暗的众生又是那么多！就数目而言，前后两类众生有着如此之差别！所以，要得到这样的人身非常不容易。

### （一）从八无暇处思维难得

首先是地狱、饿鬼、旁生三恶趣：

（1）地狱。如果堕落到地狱中，就根本没有办法、没有机会修行。莫说修行，甚至连一声佛的名号都听不到。

（2）饿鬼。如果堕为饿鬼，就会在一生当中一直感受饥渴的痛苦；也会像地狱众生一样，很难听到佛号，根本没有修行的机会。

地狱众生和饿鬼众生因前世的业力，内心非常不自在，心里经常会有贪心、嗔心、无明等烦恼，根本不会有修行的念头。

（3）旁生。旁生也是一样，根本没有修行和解脱的概念，所以不会有修行的机会。

如果此生没有得到暇满人身，就根本没有办法修行。然而这一世我们却没有堕落，因而有机会修法，这个机会是多么来之不易啊！

《普贤上师言教》里从四个方面详细地介绍了地狱的景象：一是地狱的环境，二是地狱众生的身体，三是地狱众生的痛苦，四是地狱众生寿命的长短。

具体修法时，当入座静下来以后，就从这四个角度去思维，然后会发现地狱的环境根本不是修行的环境。从地狱众生的身体状况、所受痛苦及其寿命，就可以知道他们日日夜夜没有一分钟不在感受剧烈的痛苦，长劫以来从不停歇。因为经常遭受痛苦的折磨，所以根本没有修行的概念，也不懂什么是修行。对于饿鬼和旁生，也要依照《普贤上师言教》所讲的内容如理思维。这样观察后，就会深深体会到我们这一世如果投生到地狱、饿鬼或旁生道，就根本没有办法修行。

(4) 边地。无论在哪里，凡是沒有佛教、沒有正知正见的地方，都叫做边地。我们这一生虽然没有投生到地狱、饿鬼或旁生道，但如果投生于边地，则仍然没有修行的机会。因为边地中没有三宝，也没有佛法的存在，当然也就没有修行的概念。

(5) 长寿天。六道轮回可分为欲界、色界和无色界三个层次，长寿天是色界的一部分。往生到那里的众生，只有在刚刚投生的时候有思维，但在投生以后就没有了思维。他们的心非常平静，不会有粗大的烦恼，同时也不会有出离心和菩提心等。他们可以保持这种状态很长时间，命终之时会对佛产生邪见，必定要随着以前的业力堕落恶趣。所以，那里的众生也没有修行的概念。如果我们这一世投生到长寿天，虽然不是恶趣，但同样也无法修行。

(6) 邪见。有邪见的人不承认因果，不承认轮回，不相信佛的存在和解脱的存在。如果我们这一世虽未投生到地狱、饿鬼、旁生、长寿天及边地，但却没有正知正见、执持邪见的话，就跟地狱众生一样没有修行机会。

(7) 佛不出世。释迦佛出世的这一劫叫做贤劫，在贤劫中会有一千尊佛出世、转法轮、度化众生。然而，轮回是一个非常漫长的过程，在很多大劫中根本无佛出世。在这些劫中，因为没有佛，就没有人转

法轮，若不转法轮，众生也同样没有解脱、行善的概念，就只管生活——吃穿住行，其他什么也不管。

(8) 喑哑。虽然喑哑也包括不能讲话的人，但主要是指头脑迟钝、理解和思维能力很差的智障之人。即便为喑哑者传讲佛法，他们也无法正确理解和掌握其中的义理，当然就更谈不上修行了，所以喑哑者也无法享有修行的机会。

此生我们没有变成这八种无暇众生，可以说已经具备了八种闲暇，这是非常不容易的。尤其是在众生福报比较浅薄的末法时代，就更不容易离开这八种无暇。那么，今后我们要怎么做呢？一定要珍惜这样的人身，珍惜这个机会去修行。

以上介绍了八无暇。在讲述这些内容的同时，其实也讲了相应的修法。具体的修法是，在如理入座后，就要认真思维。思维的方法，在《普贤上师言教》里讲得比较清楚。比如说，先思维地狱的环境，地狱众生的身体、痛苦和寿命的长短，再思维饿鬼及旁生的处境，之后是长寿天、边地人等等。这样一个一个地思维，最后就深深地体会到世间有很多生命根本没有办法修行。现在我已经远离这八种无暇，得到了修行的机会，这绝不是偶然的。得到这样的机会，真可谓来之不易，千百万劫难逢难遇，所以我一定要好好珍惜，认真修行。这就是八无暇的修法。

加行的修法都是一些思维，有些修法却不是这样。比如，禅宗修法时什么思维都不能有，什么念头都不能起，所有的念头都要放弃。这是另外一种修法，修加行时不能这样做，一定要有思维。因为，开始时不思维就没有办法建立正知正见，没有正知正见就不能建立修行的基础。所以，在加行的修法当中，思维是必不可少的。

那么每天需要思维多久呢？每天两座也好，四座也行；若做不到，

也可以根据自己的情况来定。至于每个修法要修多长时间，这就需要往里观察自己的心，看有没有达到它的标准。达到标准的时候，就可以暂停。例如：如果半个月能够达到这个标准，就只修半个月也可以；如果总是达不到它的标准，即使一年、两年甚至更长的时间也是需要的。所以，修法时间是不一定的，要视个人的情况而定。

这个修法要达到的标准是什么呢？对一般的人来说，以前不觉得人身有这么难得，没有这样的概念，但是自从学了人身难得后，通过修行深深体会到，得到这样的人身是多么不容易，正因为不易，就要去珍惜，于是就有了这样的念头——这样一个人身是很难得到的，这次得到了，我决不能让它白白浪费掉，我一定要修行！要有这样坚定不移的决心。这种决心，就是初步的修行标准。达到标准后，就可以修下一个修法；如果还没有，就不忙继续往下修，而要反反复复地思维人身难得。

我们可以安排每一个外加行修半个月，则整个外加行要修两个月；或者每个外加行修一个月，这样总共是四个月。时间长短，要看大家的实际情况。修多长时间是不一定的，因为有些人修得快些，可以在很短时间内就达到标准，有些人修了很久还是不行。但暂时可以这样制定，因为还要修后面的五加行，所以一定要有时间的安排。如果没有时间安排，一直这样拖下去，就很难有修完的时候。最好是在修了一段时间以后，自己往内观察，看有没有资格修下一个修法。当有了上面讲的决心之后，就可以换下一个修法——寿命无常；还没有这种概念之前，就要反复修持。加行，特别是外加行的修法不是很复杂，但是要切实做到也不是那么容易。然而，除非你不想解脱，否则一定要这样入手。

很多人都希望自己能够脱离轮回，但却不知道从什么地方下手。

现在讲的这些是最基础的修法，就是要从这里开始，由浅入深，慢慢推进。虽然这些是基础修法，比较简单，后面的修法会比较复杂，但没有这些简单的基础修法，修其他的法是没有用的。所以，千万不能小看这些加行，觉得不值得修，不用听，一看就知道，或是根本不修，这样都是不对的。如果加行前前的修法没有修好，后后的修法也不会修好，这个很重要。

## （二）从十种圆满思维难得

八无暇，是修法的八种违缘，现在我们已经脱离了。而十圆满，则是修法的十种增上缘，现在要观察自己有没有具备。

### 1. 五种自圆满

(1) 得人身。人身我们都具备了。

(2) 生中土。有佛法的地方叫做中土，现在我们遇到佛法，经常可以听闻佛法，所以“生中土”也具备了。

(3) 五根具足。这个条件也拥有了。

(4) 业际不颠倒。要做到这点比较难。业际颠倒有粗细两种分别：一生当中做屠夫、妓女等等，始终都是以造业作为谋生手段，这样的人叫做业际颠倒，这是从粗大的方面讲的。从细微的角度讲，那些经常不修行，很懈怠散乱，对修法没有任何兴趣，经常喜欢造业的人也叫业际颠倒。这种人虽然不是屠夫、妓女，但是喜欢造业，不喜欢修行，不喜欢忏悔。我们是不是这样的人，从外表是看不出来的，只有自己内心才知道。如果是，就要改邪归正。以前无论造了多少罪业，现在都有办法清净，主要是看以后能不能改正。如果能够改正，哪怕是造了五无间罪的人也有可能解脱；如果不能断恶迁善，继续业际颠倒的话，就只会一直造业，这样的结果，就没有解脱的一天。所以，

我们要往里观察，去检点自己的一切心行，从小到大是怎么过来的，以后要怎么去做。这些是自己要去反思和安排的。

(5) 信佛法。如果不信佛法，在一般情况下就不会去闻法。现在我们每个人对佛法可以算是有信心，尽管深浅不一，但这个条件也算具备了。

以上五种自圆满，是自身要具有的修行条件，这些我们基本上具备了。

## 2. 五种他圆满

外在的圆满，也可以成为修行的条件。这些条件，叫五种他圆满。

(1) 如来出世。释迦牟尼佛已经出世了。

(2) 佛已说法。佛虽然已经出世，但是也有不说法的时候。比如，释迦牟尼佛成道后，七七四十九天之内没有说法，没有来得及转法轮，如果一个人在此期间去世了，虽然以后佛陀转了法轮，但是对这个人来说，就等于没转。现在不是这样，佛陀也转了法轮。

(3) 佛法住世。佛法也有灭亡的时候。如果佛已出世，也转了法轮，但佛法的传承、修法都已经不存在了，则那时候的人还是没有修行的机会。什么叫佛法住世？佛的三藏十二部能不能代表佛法的存在？不能代表。为什么呢？因为，即使这些经典的法本存在，假设没有人懂得它的内涵和修法，即法的传承已经间断了，那也是没有用的。很多修法，特别是密法，非常讲究传承。传承的意思，是指从佛转法轮开始，一代一代传下来的一个一个法流，也称为法脉。传承是不能间断的，如果间断了，佛法的很多加持力就无法继续。所以，虽然经书还在，但若没有口传、没有窍诀及传承，也就等于佛法不存在了。现在却不是这样，不但有这些法本，而且包括修法的传承、窍诀都还保存得比较完整，所以，这个条件也有了。

(4) 入圣教。如果当地有佛教的传承，但自己没有去听、去修，那也不会闻听到佛法。现在有佛法的存在，而且我们不但有习惯，也有机会亲自去听法。

(5) 善知识的摄受。自己看法本往往不能了解其中的真正含义，只能了解一些字面上的意思。如果前面四个条件都存在，但善知识却没有给我们传法、灌顶，不摄受我们，我们也没有办法真正去修行。

这十种圆满——五种自圆满和五种他圆满我们都具备了。

前面讲的八种闲暇十种圆满总共十八种暇满都已集于一身——该脱离的脱离了，该具备的具备了，这样的人身，就是像如意宝一样的珍宝人身。如意宝是一种珠宝，它只能满足物质生活上的一些要求，却无法给人精神上的解脱，所以，实际上连如意宝也不如现在的人身。

但是，很多人虽然具足了这些条件，却在不知不觉当中虚度了一生，把自己所有的生命、所有的闲暇和圆满都投入到追求金钱、地位上，为了这些外在的名利而浪费了可贵的人身。如果能早知道它是那么难得，很多人就不会如此白白地度过一生。若能明白依靠人身能做很多事情——可以解脱，可以从轮回中找到出路，就会清楚地意识到，把这样的珍宝人身全部投入在物质生活上，是多么不值得。接下来，他就会发挥人类独具的一种特殊能力——修行，找寻解脱的出路。

这些修法的详细内容，《普贤上师言教》已经讲得很多了，书中为了更好地阐释修法，又列举了很多公案和故事，非常简单易懂，大家可以参阅。

正式修行的时候，全部的词句不要求一定要背下来，但是要把修法的全部内容背下来——八个闲暇是什么，十个圆满是什么，这些全部要记住。

打坐的时候要思维：如果我这世投生在地狱的话会怎样，会不会

有机会修行……这样一一思维。之后，就会深深体会到，这次我已经得到一个非常非常难得的人身，这绝不是是在无因无缘的情况下偶然得到的，这是有因有缘的。

### （三）从暇满人身所需因缘思维难得

这一世虽然已经得到这样的暇满人身，但下一生能不能再得呢？可以！如果下一世还想得到这样的人身，就需要做到以下三个方面：

第一，持戒。此处所说的戒律，不一定是指出家人的戒律，居士的戒律也算。我们可以从居士五戒中挑选，持一条戒、两条戒、三条戒，或者四条、五条都行，而且要守持得很清净。这是最根本的一个。

第二，行善。在持戒的基础上，还要行善，如布施、修行等等，要积累福德。

第三，发愿。要时常祈祷：愿我生生世世能够得到暇满人身！

如果有了这三种因缘，以后也有可能得到暇满人身；如果三个条件中缺少一个，就无法得到。我们现在是自由的人，又遇到了佛法，要做到这三点不是那么困难。但对其他众生，比如旁生或者天人来说，要做好这三件事是非常不容易的，甚至根本无法做到。所以，从获得人身所需因缘的角度来看，暇满人身也是非常难得的。

经书里有一个比喻。有一座监狱，里面有很多人在坐牢，监狱里又黑又冷，囚于其中的人要过很长一段时间才有一次机会出来晒太阳，之后还要回去。晒太阳时，坐牢的人如果不想办法逃出去，其下场只有再度被关回牢中，别无他路。如果他利用这个机会，就可以想办法逃出去，也有办法不再坐牢。逃不逃得出去，想不想办法，主动权都在他自己：如果不愿意回去，就要想方设法逃离；如果不想办法，晒了一两个小时太阳以后，他还会被再度关进监狱，承受囚禁之苦。

获得暇满人身的此生，就是从监狱里面出来，在外面晒太阳的时候。我们要不要想办法不再重入狱中，就要看自己的意愿。如果不愿想办法也可以，没有人勉强你一定要逃出去；但这样的结果，就是还要再回到那个又黑又冷的监狱。此处的监狱，是指三恶趣，众生流转轮回的大部分时间，是在恶趣里感受无量痛苦，不得自在，好像蹲监狱一样。黑暗象征着无明，如果此生不修行，一旦堕落于恶趣，如地狱或旁生道，就根本没有修行和解脱的概念，那时就只顾得上自己的生活，其他什么都不懂，内心充满了无明，充满了黑暗。冷表示什么意思呢？在三恶趣中，地狱众生的痛苦可谓无量无边、难以尽言，而饿鬼长时感受的饥渴之苦，旁生所受的互相残杀之苦，也是我们难以想象的，所以用“冷”来表示。

如果这一世不修行，我们就要回到阴冷黑暗的轮回中去。这不是佛教的教条，也不是威胁、吓唬，而是千真万确的事实。这一世不修行也可以（很多人不在乎这些，根本不修行），但是下场就是这样；修行的话，就有办法不再回到这个“监狱”。想不想办法，完全在自己的掌握之中。

佛也告诉我们，只有自己才能救自己，不可能依靠别人来救。这是什么意思呢？难道佛也不需要吗？佛是需要的。佛需要出世给我们传法，但在佛陀讲完法之后，下一步就是我们自己的事情。如果自己不努力，佛也没有办法；如果努力，就完全能够改变自己的命运和前途。所以，一切都掌控在自己的手里。做不做是每个人的自由，不做就继续轮回，做就可以解脱！这是人身难得的修法。

这样修一个月或者半个月左右，如果修得认真，肯定会有体会、会有收获，在此基础上就可以修下一个修法。如果没有体会，就不要着急往下修，修了也没有用！希望各位能精进修持！