**第二讲　暇满难得**  
　　今天所宣讲的是《大圆满龙钦心髓》中的共同前行。共同前行分人身难得、寿命无常、轮回痛苦、因果不虚、解脱利益、依止上师六个科判。在观修时要观想上师并作祈祷。打坐的时候，身要七支坐法，然后再排九节佛风，同时观想上师在正前方，祈祷上师的时候同时观想所缘的境。比如观想地狱道，他们的寿量、身形、痛苦如何，而自已具有暇满的人身，没有投生到这样的地方，是上师的恩德所赐，前世的善因所赐而得到暇满，要这样深深地祈祷。同时对自己心中生起的一些贪嗔痴要起忏悔心。要猛烈地祈祷上师加持，祈祷的时候，心要观想所缘，口要念诵这个祈祷文：  
修行是修什么呢？就是修出离心，对于世间的痛苦，一定要厌离，并且生起求证解脱的希求。  
　　下面具体讲解暇满难得这一引导。  
　　共同外前行，第一个就是暇满难得。思维暇满难得分为四个方面：一、思维本性闲暇；二、思维特法圆满；三、思维难得之喻；四、思维数目差别。  
  
  
　　思维本性闲暇，就是思维没有生到八种无暇处。  
　　八种无暇，就是地狱、饿鬼、旁生、长寿天、边地、持邪见者、佛不出世、喑哑。  
　　八种无暇的第一个是地狱。要知道八热地狱和八寒地狱、孤独地狱等十八种地狱，而且要了知它的处所、身形、寿量和各自的痛苦。一定要认真思维。  
　　第二个无暇是饿鬼道。饿鬼分为外障饿鬼、内障饿鬼、特障饿鬼三种。如前一样，要思维饿鬼道的处所、寿量、痛苦。地狱道的处所就是刀山啊、火海啊。这些饿鬼的处所就是很火热荒凉的沙漠之间，到处是被燃烧过的树干，没有水，也没有草，这就是他们的处所。饿鬼的寿量和无色界众生相同，这是无法衡量的。这三种饿鬼道的处所、寿量、身形是逐步地增长。饿鬼的痛苦，总的来说就是饥渴难忍。外障饿鬼看见远处很清凉的水、可口的果实和美丽的森林，拖着沉重的身体去时，每一个关节都很痛，到达近处，森林却变得枯干，河流也变成了河滩，还有就是那些东西都变得没有办法吃，这就是外障饿鬼的痛苦。  
　　内障饿鬼很多年没有办法得到饮食，身躯如同盆子一样大而腿像草一样细，头如同水壶般，喉如同马尾的毛一样。而得到一点饮食时，由于喉咙很细没有办法吃下去，因为喉咙太细没有办法吃下去，哪怕是吃下去了，由于他内心的嫉妒这种毒的原因，也会使吃下去的东西变成火在体内燃烧，烟从鼻子里冒出来。这个就是内障饿鬼的痛苦。  
　　特障饿鬼就是这些妖精、死魔、病魔啊，还有独角鬼啊，都是属于特障饿鬼。以前在云芝的地方一位医生就能看到这种饿鬼。有一天他在一个山洞中看见有很多王臣和很多眷属的鬼，他们很多年都没有饮食。一次遇到牧场搬家，那家的主人要搬到前面的一个地方。主人有一个噶呜盒，走的时候他就把这个噶呜盒挂在他小孩的身上。那些饿鬼看见了就想吃这个主人的肉，他们就等着。这个主人家的小孩玩去了，结果玩到了很远的地方。因为以前主人带着噶呜盒，附近的鬼不能伤害他。现在小孩带着噶呜盒走远了，这些鬼就把主人杀害了，食用他的内脏。特障饿鬼是因为有饥饿的痛苦所以才会伤害众生，世俗人常说你着魔了就是指这类伤害众生的特障饿鬼。  
　　如果生到这种饿鬼道，也没有办法修法，自己要认真地思维一下。现在虽然没有生到饿鬼道，但也要观察自己有没有投生到饿鬼道的因。它的因是什么呢？就是吝啬和悭贪。如果相续中没有这些因，就要起欢喜心；如果相续中有这些因，要真心忏悔，而且发誓今后再也不造这些恶业，并尽己所能发放布施。  
　　旁生道分为海居旁生、散居旁生。海居旁生就是居住在大海里的鱼啊、鲸啊这些。它们的处所就是在暗无天日的水中，它们的身量有的大到可以围绕须弥山数周，小的则如同针尖、针孔般。大的动物就吞食小的动物，小的动物就以大的动物身体做为饮食居处。在座的都是汉族人，对大海里的这些动物了解多一些，比如说鱼类的痛苦，在餐馆的食客就可以看到。假如我们投生到为鱼类等旁生，能忍受这样的痛苦吗？有修佛法的时间吗？要认真地思维。  
  
  
　　我们看到餐馆一些体形大的动物的手脚都是被捆绑着，动都不能动。就这样绑着不让它动，不让它吃东西，这样想解脱也没有办法，也没有人来救它，那多可怜啊！这时候如果只是看后觉得它很可怜，对自心没有多大影响，一定要观想自己现在就是这个动物，自己造作堕入的因，投生到这种地方，要这样思维观想。如果反观自己有造堕入的恶因，现在就要好好地忏悔，这种因很多人身上肯定会具足，要观察在一天当中自己善的行为多、还是恶的行为多。这样观察忏悔的话，就不会投生到这样恶劣的地方了。  
　　它们的寿量有些是很多劫，有些是两三天的时间。这样思维它们的寿量、痛苦等。  
　　散居旁生就是陆地的这些动物，牛啊、狗啊这些，大家都知道。比如说牧场里牦牛要感受挤奶、剪毛、放血的痛苦，有时候还要驮东西，受到鞭子石头的击打，最后还要遭受被杀时刀割恐惧的痛苦。要观修它们的痛苦，还要对自己没有投生到这种地方生起欢喜心。如果观察自相续中有投生这些地方的因就要精进地忏悔，要祈祷上师加持，自己的心才能入于正法。  
  
  
我们看到餐馆一些体形大的动物的手脚都是被捆绑着，动都不能动。就这样绑着不让它动，不让它吃东西，这样想解脱也没有办法，也没有人来救它，那多可怜啊！这时候如果只是看后觉得它很可怜，对自心没有多大影响，一定要观想自己现在就是这个动物，自己造作堕入的因，投生到这种地方，要这样思维观想。如果反观自己有造堕入的恶因，现在就要好好地忏悔，这种因很多人身上肯定会具足，要观察在一天当中自己善的行为多、还是恶的行为多。这样观察忏悔的话，就不会投生到这样恶劣的地方了。  
　　它们的寿量有些是很多劫，有些是两三天的时间。这样思维它们的寿量、痛苦等。  
　　散居旁生就是陆地的这些动物，牛啊、狗啊这些，大家都知道。比如说牧场里牦牛要感受挤奶、剪毛、放血的痛苦，有时候还要驮东西，受到鞭子石头的击打，最后还要遭受被杀时刀割恐惧的痛苦。要观修它们的痛苦，还要对自己没有投生到这种地方生起欢喜心。如果观察自相续中有投生这些地方的因就要精进地忏悔，要祈祷上师加持，自己的心才能入于正法。

**第三讲　寿命无常**

　　所宣之法分为共同外前行和不共同内前行。共同外前行又分为人身难得、寿命无常、轮回痛苦和因果不虚。

　　人身难得已经讲完了，今天讲寿命无常。打坐的时候同时要身要七支坐法，气要排九节佛风，意要发菩提心，都一一做到。同时要在自己前方虚空中观想法王上师而祈祷，祈祷时要思维祈祷词的意思。祈祷时还要祈祷自己被烦恼病苦等不自在所缠的违缘能消除。能得到十八种圆满的人身是很难得的，如同昙花一现一样，那么这种人身得到的时候，就要以无常为缘而观想。

　　外器无常就是外在物质的无常。虽然外器的这些山石、房屋是坚硬的，但总有一天还是会坏灭的。四季无常就是四季的交替变化，这些都是粗大的无常，而细微的无常就是一切法都是行苦性，都是在刹那、刹那变化中。对四季的无常很多人认为春夏秋冬各只有三个月，但细观察几天、几分钟、一秒一秒之间都是无常变化的。比如一弹指间就是六十个刹那，而刹那也都是变化性的。一定要了知外器、四季、时间的无常这样来思维观修。

　　内情的众生从生下来开始就一步一步地接进死亡，细细地分析，他的无常是一刹那一刹那都在显现的。

　　世间的尊主无常，是历史上出现过许多很有权势的国王大臣，但是现在都已经不存在了，这些也都是无常的。

　　而出世间的那些高僧大德，如释迦牟尼佛和往昔印度的八十四大成就者，这些都已示现为无常。比如在藏地的华智仁波切、堪布昂琼、昌根阿瑞仁波切、法王如意宝等高僧大德，现在只有他们的传记了，这些大成就者都示现了无常的本性，我们这些凡夫更不可能永恒在这个世上，都会有无常的。这些在修行的时候都要认真的思维。虽然知道外器和内情都是无常，但是突然间的这种无常也要明白。这样才能好好的珍惜现在，好好地修法。

　　修行的人都知道死，不修行的人也知道无常。而不认真思维无常的过患是什么呢？就是相续中不能生起对解脱之法的信心和出离心。死都知道，但什么时候死就不知道了。死缘也是很多的，今年或者明年都有可能。如果只追求吃穿，没有精进修法等，这些都是忘记了无常、没有观修无常导致的过患。如果认为自己没有病，有吃的穿的就不会死，这就错了。在汉地也好，在藏地也好，都会有无常的出现。比如有些人早晨还好好的，到了下午就死了。早上还是人下午死后就投生为一个动物。按以前藏地的说法有四百六十五种病障、一千八百种魔障能令人死亡，有的因食物而死，有的因治疗时的药物而死，有的是因为穿了有魔障的衣服而死的，有的人是因为修诛法导致房屋倒蹋而死，有的因车祸而死亡，有些因遇到仇敌被杀，等等，死缘很多，且死期不定，随时都有可能离开这个世间。

第四讲　因果不虚和轮回痛苦

所宣之法分为共同外前行和不共同

内前行，昨天讲的是共同外前行。共同外前行分为人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚、解脱利益和依止善知识。

　　前面讲完了人身难得和寿命无常，今天讲因果不虚。就我个人来讲，摄受弟子、宣讲佛法的内外密功德一点也没有，但藏地有这么一个比喻，没有马骑的地方有骆驼，没有人的地方可以立桩子，虽然我没有这些（善知识的）功德，但给你们讲一下祖师大德的法，也会对你们有一些好处的。

　　到亚青就是实修大圆满，而实修主要是以打坐为主，在座的汉族弟子有些懂得实修的道理，而有些新来的可能还不懂。就目前来说给汉族弟子真正传法的上师太少，为了能让你们更了解大圆满，本着这种发心来为大家传一些法。现在这个时代虽然讲大圆满法的人很多，但是否都有实证经验是很难说的。现在交通方便了，一些藏族的扎巴（藏族僧人通称），有些甚至是在家人，或者是懂一点佛法或者一点都不懂的人，也在汉地给人传大圆满法。而像你们现在来到这么殊胜的地方遇到圆满的上师和清净的大圆满传承，大家一定要专心地听这个教言。对于藏族来说他们听得懂藏语，所以他们知道哪个真正具功德，哪个不具功德，而你们汉族人很容易上当受骗。现今在亚青不用怎么观察，凡是喇嘛仁波切座下的这些大善知识都是具德的上师，这是非常难得的。比如我曾经听到在白玉有两个人去内地做生意不如意，他们听说汉族居士特别喜欢灌顶，就装成出家人给那些居士灌顶。晚上他们把佛像绑在胸前，这么绑一个晚上那么白天的时候自己胸前就有一个佛的印子，他们就说他的修行很好，这个佛像是自然显现的。就这样欺骗信众，这样的人现在很多。

　　在座很多人懂得佛法，而也有些人不是那么懂。比如有些人会问念诵莲师心咒有什么功德？我就反问他：你到亚青有什么功德啊？他就回答是为了今生能有钱财，后世能往生极乐世界，就这么回答，在这里住了一两年的人也有这样想的啊。

　　现今我们所学的法是本师释迦牟尼佛所宣，在修的时候必须要以利他心来摄持，不管这个法的大小都要以利他之心来修。但是如果以自私的心态来修法，暂时的安乐、究竟的安乐都不可能得到。

　　你们在座的各位对我的信心很大，就我个人来讲实在没有什么功德，但是我为你们传法没有任何的嫉妒心啊、傲慢心啊，我是真心实意的在这里想让各位能了解这个法，而在座的有一些人可能连修法的根本基础法规都不了解，你们来到这里很不容易，要克服很多困难，而我平时寺庙的大小事务都要管理，一年当中也只有在给大家宣讲《大圆胜慧》的时候可能给你们汉族人讲一点法，而这次每天以短暂的时间细致给你们讲解就是为了使你们能认真地闻思修，从人生的根本了解，好好地修法也不枉来亚青，就是以这个目地而为你们传法，希望你们也同样发真诚的心好好修法。虽然我没有那么多时间来给你们讲法，但是我的发心是对汉族、藏族都没有任何区别，不管是苦也好乐也好，都是平等的。传法也是一样的法传给大家，所以希望大家要努力地去了知法的根本去尽力修持。

　　很多人都认为人身难得、寿命无常等是龙钦心髓的前行部分，很多堪布活佛都在宣讲，这个没有什么不懂的。如果有这样的想法，而没有去实际地观修，那对你们来说也是没有任何意义的。

讲课的阿松活佛，很了不起，年纪轻轻管着上万人常住的男女两众大道场，又全是实修大圆满的僧众。其中显现知名的活佛起码又有一百多位。

【就亚青现在来讲给汉族人传法的，除了我以外，还有普巴扎西活佛、堪布当秋、堪布秋巴让卓、丹秋活佛、慈成加参活佛和两个益西降措活佛，他们都是法王的心子都是一样的，汉语也说得很好，你们都可以去这些活佛堪布面前求法，他们不辞辛苦的为你们宣讲佛法的时候最好能去听。虽然上师们都是证悟圆满的成就者，但我们每一个众生的根基缘份不同的缘故，那么听的时候也要找适合自己根基的去听法，适合自己根基的就一定要去听法，而不适合自己根基的就那么挤在外面也会有很多过患的。所以大家要按自己的情况来看，但一定不要去分别这个上师好，那个上师不好，这样庸俗的分别心不要生起。

　　“这个是你的上师，那个是我的上师”，在藏族的弟子当中这种分别是很少的，汉族弟子中以前这种情况比较严重，现在要好一点，希望大家继续努力保持。这些是这次上课之前的开示，也是我的真心话，希望大家理解了以后去好好地做。】

　另外，在打坐的时候一定要以三要点来摄持，身要七支坐法，气要排九节佛风，意要发菩提心，还有就是要观想上师在自己的前方领受四灌顶，在念诵祈祷词的时候同时还要思维词意，这个每天都宣讲，今天又重复讲，因为这个很重要，所以大家要重视。【注：这段待上师传法起修时再细致了解，目前不必追究

　今天所宣的是因果不虚，在本师释迦牟尼佛初讲法【四圣谛】的时侯就讲了要认识痛苦，而这个痛苦已经在前面的人身难得、寿命无常、轮回痛苦中作了宣讲。大家知道三界都没有安乐的地方，如是宣讲器情世界的本性。我们要了解痛苦之因是什么？从而可以断掉这些。因果不虚呢?主要就是宣讲了痛苦的因和果。因果不虚就是从六道当中三恶道和三善道他们的寿量、处所及产生这些果的因，而这些因也都是由本师的真实语所宣。佛教的法规戒律也都是依这些缘起而定的。不善的因就是因贪嗔痴所引起的。表现在身业上为杀生、不予取、邪淫。表现在语业上就是两舌、恶口、妄语、绮语。意的不善业就是贪心、害心、邪见。这十种不善业不管是由贪、嗔、痴哪个烦恼所使都是不善业。在造这十种恶业的时候如果具足前行的发心，中间去做，最后达到目的，那这个恶业就会非常的严重。如果不具备这几种因虽然也是恶业但是过失还是要轻得多。

十不善业所得的果有四种，分别为异熟果、等流果、增上果、士用果，而这些果没有因的话也是不会生起的，要知道这些都是依缘起而生的。如果种子的缘损坏了那这个果就不会生起。我们在修因果不虚的时候不能只简单知道因果的道理，这样是不够的。一定要在打坐中细致地观察，这样才能有效果，而最细的因果也只有本师释迦牟尼佛能彻底明了，就连住地大菩萨也没有办法究竟了知最微细的因果。

　　虽然我们得到了暇满的人身宝，但是这个人身也会经历生老病死而终，外道呢因没有前生后世的世俗正见，他们认为生死如同花开花落或者彩虹的出现与消失，还有就如外面的灰尘，风吹掉后就没有了，作善事和恶事都没有什么，一切都是自然产生也没有前生后世。内道的讲法，是如果此身行持恶法后世必将沦落恶道，如果不修行解脱之道最终只能是痛苦。

　　我们通常将轮回分为六道，地狱、饿鬼、畜生的处所和受用都很下劣痛苦，所以称为三恶道。三善道受用和处所上面要比它们好得多，所以称三善道。观想轮回痛苦的时候，先从八热、八寒、近边、孤独等地狱来思维，投生在这里时没有一点的安乐可言。而饿鬼道分外障饿鬼、内障饿鬼、特障恶鬼，他们的痛苦主要是饥饿的痛苦。畜生道的痛苦主要是相互残食和受劳役宰割的痛苦。而人道也要受生老病死、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、不欲临苦等痛苦。我们都要认真思维其本性。阿修罗虽然属于非天道也同样是痛苦的，因为他们前世参杂有漏的善果，前世虽有造善业，但嫉妒心重，所以生到这个地方。他们之间的嫉妒心也很重而且也嫉妒天界的永恒和圆满，由于这个嫉妒心和天界发生战争，最后总以失败告终。天人看起来很圆满快乐但是也有堕落的痛苦。他们修持有漏的善法而生于天界，但最后福报穷尽的时候，就要远离这些享受和宫殿等，他们因为有天眼通的缘故能预知自己将要堕落的恶道，这种强烈的反差会使他们产生极度的痛苦。

　　我们生在三界的任何一道最终都只有痛苦留给自己，不会有安乐可言。所以生到三界六道的任何一个地方都要了知它都是苦苦、坏苦、行苦本质都是苦的，依这些认真地思维，这就是这一引导的观修方法。在如此观修的时候就会生起出离心，在生起出离的心的同时会有一种觉受，要在这个当中安住。止观交修是非常重要的。前面已经讲过从人身难得开始就要止观交修，这是祖师无垢光尊者所定的法规。在观修的时候不是观修别人堕到地狱会怎样，而是自己堕到地狱感受的种种痛苦，这个很重要。如果不了知痛苦的本性，那么相续中就不能生起想解脱的这种概念，如果没有这种出离心那就不能成为一个名副其实的修行人。

观修前行是很重要的，在座的有些人已经求了大圆满窍诀，那么在修窍诀法乃至修托噶的时候也要这样以止观交修的方法来修，如果不这样只是安住在无念的状态下打坐是不行的。这样是不可能成佛的，佛是具足如所有智和尽所有智这两种智慧的，是以智慧而证得的，不是说什么也不想而成佛的。不善的不能忆念是对的，而在某些阶段，连善的也不忆念就不对了。有人说他是在汉地学习禅宗的，就是要求要闭着眼睛什么都不想，其实啊是他理解错了，是不叫你散乱，去了解念佛念经的这个心是从何而来，是让你去了解心性而不是无想。很多人都说大圆满是最高的最无上的而我就是在修这个法，但是却不了解大圆满的法规这样修也是不行的，要修大圆满法先要从根本上了知它的法规才能修。

　　修大圆满并不是意味着你就是很特殊的根基，并不是这样的，每个人都能修大圆满，因为他适合所有的人修持所以才称圆满。今天就讲到这里，我先给你们讲这些前行部分，接下来会给大家讲窍诀部分和托噶部分（未形成文字），这样有次第地讲解，你们也按次第修法，相续中一定可以生起道相。

　　【就亚青现在来讲给汉族人传法的，除了我以外，还有普巴扎西活佛、堪布当秋、堪布秋巴让卓、丹秋活佛、慈成加参活佛和两个益西降措活佛，他们都是法王的心子都是一样的，汉语也说得很好，你们都可以去这些活佛堪布面前求法，他们不辞辛苦的为你们宣讲佛法的时候最好能去听。虽然上师们都是证悟圆满的成就者，但我们每一个众生的根基缘份不同的缘故，那么听的时候也要找适合自己根基的去听法，适合自己根基的就一定要去听法，而不适合自己根基的就那么挤在外面也会有很多过患的。所以大家要按自己的情况来看，但一定不要去分别这个上师好，那个上师不好，这样庸俗的分别心不要生起。

　　“这个是你的上师，那个是我的上师”，在藏族的弟子当中这种分别是很少的，汉族弟子中以前这种情况比较严重，现在要好一点，希望大家继续努力保持。这些是这次上课之前的开示，也是我的真心话，希望大家理解了以后去好好地做。】

　　另外，在打坐的时候一定要以三要点来摄持，身要七支坐法，气要排九节佛风，意要发菩提心，还有就是要观想上师在自己的前方领受四灌顶，在念诵祈祷词的时候同时还要思维词意，这个每天都宣讲，今天又重复讲，因为这个很重要，所以大家要重视。【注：这段待上师传法起修时再细致了解，目前不必追究

　　今天所宣的是因果不虚，在本师释迦牟尼佛初讲法【四圣谛】的时侯就讲了要认识痛苦，而这个痛苦已经在前面的人身难得、寿命无常、轮回痛苦中作了宣讲。大家知道三界都没有安乐的地方，如是宣讲器情世界的本性。我们要了解痛苦之因是什么？从而可以断掉这些。因果不虚呢?主要就是宣讲了痛苦的因和果。因果不虚就是从六道当中三恶道和三善道他们的寿量、处所及产生这些果的因，而这些因也都是由本师的真实语所宣。佛教的法规戒律也都是依这些缘起而定的。不善的因就是因贪嗔痴所引起的。表现在身业上为杀生、不予取、邪淫。表现在语业上就是两舌、恶口、妄语、绮语。意的不善业就是贪心、害心、邪见。这十种不善业不管是由贪、嗔、痴哪个烦恼所使都是不善业。在造这十种恶业的时候如果具足前行的发心，中间去做，最后达到目的，那这个恶业就会非常的严重。如果不具备这几种因虽然也是恶业但是过失还是要轻得多。

　　十不善业所得的果有四种，分别为异熟果、等流果、增上果、士用果，而这些果没有因的话也是不会生起的，要知道这些都是依缘起而生的。如果种子的缘损坏了那这个果就不会生起。我们在修因果不虚的时候不能只简单知道因果的道理，这样是不够的。一定要在打坐中细致地观察，这样才能有效果，而最细的因果也只有本师释迦牟尼佛能彻底明了，就连住地大菩萨也没有办法究竟了知最微细的因果。

　　虽然我们得到了暇满的人身宝，但是这个人身也会经历生老病死而终，外道呢因没有前生后世的世俗正见，他们认为生死如同花开花落或者彩虹的出现与消失，还有就如外面的灰尘，风吹掉后就没有了，作善事和恶事都没有什么，一切都是自然产生也没有前生后世。内道的讲法，是如果此身行持恶法后世必将沦落恶道，如果不修行解脱之道最终只能是痛苦。

　　我们通常将轮回分为六道，地狱、饿鬼、畜生的处所和受用都很下劣痛苦，所以称为三恶道。三善道受用和处所上面要比它们好得多，所以称三善道。观想轮回痛苦的时候，先从八热、八寒、近边、孤独等地狱来思维，投生在这里时没有一点的安乐可言。而饿鬼道分外障饿鬼、内障饿鬼、特障恶鬼，他们的痛苦主要是饥饿的痛苦。畜生道的痛苦主要是相互残食和受劳役宰割的痛苦。而人道也要受生老病死、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、不欲临苦等痛苦。我们都要认真思维其本性。阿修罗虽然属于非天道也同样是痛苦的，因为他们前世参杂有漏的善果，前世虽有造善业，但嫉妒心重，所以生到这个地方。他们之间的嫉妒心也很重而且也嫉妒天界的永恒和圆满，由于这个嫉妒心和天界发生战争，最后总以失败告终。天人看起来很圆满快乐但是也有堕落的痛苦。他们修持有漏的善法而生于天界，但最后福报穷尽的时候，就要远离这些享受和宫殿等，他们因为有天眼通的缘故能预知自己将要堕落的恶道，这种强烈的反差会使他们产生极度的痛苦。

　　我们生在三界的任何一道最终都只有痛苦留给自己，不会有安乐可言。所以生到三界六道的任何一个地方都要了知它都是苦苦、坏苦、行苦本质都是苦的，依这些认真地思维，这就是这一引导的观修方法。在如此观修的时候就会生起出离心，在生起出离的心的同时会有一种觉受，要在这个当中安住。止观交修是非常重要的。前面已经讲过从人身难得开始就要止观交修，这是祖师无垢光尊者所定的法规。在观修的时候不是观修别人堕到地狱会怎样，而是自己堕到地狱感受的种种痛苦，这个很重要。如果不了知痛苦的本性，那么相续中就不能生起想解脱的这种概念，如果没有这种出离心那就不能成为一个名副其实的修行人。

　　观修前行是很重要的，在座的有些人已经求了大圆满窍诀，那么在修窍诀法乃至修托噶的时候也要这样以止观交修的方法来修，如果不这样只是安住在无念的状态下打坐是不行的。这样是不可能成佛的，佛是具足如所有智和尽所有智这两种智慧的，是以智慧而证得的，不是说什么也不想而成佛的。不善的不能忆念是对的，而在某些阶段，连善的也不忆念就不对了。有人说他是在汉地学习禅宗的，就是要求要闭着眼睛什么都不想，其实啊是他理解错了，是不叫你散乱，去了解念佛念经的这个心是从何而来，是让你去了解心性而不是无想。很多人都说大圆满是最高的最无上的而我就是在修这个法，但是却不了解大圆满的法规这样修也是不行的，要修大圆满法先要从根本上了知它的法规才能修。

　　修大圆满并不是意味着你就是很特殊的根基，并不是这样的，每个人都能修大圆满，因为他适合所有的人修持所以才称圆满。今天就讲到这里，我先给你们讲这些前行部分，接下来会给大家讲窍诀部分和托噶部分（未形成文字），这样有次第地讲解，你们也按次第修法，相续中一定可以生起道相。

修行者都不会觉得自己很有功德，三殊胜天天修回向，都空了还哪来的功德。认为自己有功德的是我们这些凡夫俗子，成就者连我相都没有更何况功德了。

@智海 前面已经讲过从人身难得开始就要止观交修，这是祖师无垢光尊者所定的法规。在观修的时候不是观修别人堕到地狱会怎样，而是自己堕到地狱感受的种种痛苦，这个很重要。如果不了知痛苦的本性，那么相续中就不能生起想解脱的这种概念，如果没有这种出离心那就不能成为一个名副其实的修行人。

贪嗔痴薄生天界。痴未断故生无色界天，嗔未除故生色界天，贪未尽故往欲界天。天人寿不一，临终五衰相现苦不堪。天界尚不自在，何况其他六道！

思维无常，知道人生在世石火电光，转眼就到了后世，因此应该把重点放在来世的前途上，这样会退掉现世心。也就是，仅有的一期暇满人身这么宝贵，专用来求取现世利益如扬空谷般，得不到任何坚实，死时才发现一切无义。看到这里就很明白，今生要为长远的后世着想，到此为止就可以退掉现世心。

进一步的修心是要退来世心。要把眼光放长，看自己未来将走向何方？应当知道，在修解脱道之前，无论如何都是在轮回范畴里转。轮回又如何呢？我们要根据过往的经历了解未来的状况，鉴往知来，这才是智者的做 法。也就是好好看一看自身正处在哪里，正遭受着什么，有实义可得吗？如果不换一种方式，未来将继续重复过往的命运；如果换一种方式，那将和以往完全不同。因此，这里要抉择往后的状况，要看后有的事。最终会发现，这叫“轮回”，里面充满过患。因此采取退回的态度，不再往里钻，不再落到为求取生死中的圆满而起惑造业的缘起范畴里。这时才能抽身退回，从而决定自己一生的路是求解脱，轮回不是希求处，而是要从中脱离。由此将退掉来世心，发展出求解脱心。

了解到暇满难得并寿命无常，我们就会舍弃今生并希求来世，而了解到未来六道皆苦且因果不虚，我们就会舍弃来生。至此四法真谛的了解，令四出离心完全生起，不再耽着今生与来世，如鸟出笼、直奔解脱！

“轮回”两字，代表从无始流落下来的整个生命状况。就像轮子一样，不断地从下到上、从上到下，一个来回又一个来回地转。一方面是惑业苦连绵不断，一生接一生，没法停下来，这叫“不断地转生死轮”。另一方面，轮回里没有真实安乐，即使生到上界暂时得乐，最终也要跌下来回到苦中。

因惑因缘造业，因业因缘受苦报。惑-业-苦轮转不休。如做梦一般，命运皆是我人自己一心所作，人与人之间各自互为因缘、相互交织在一起，心与心之间跨时空、无障碍构成了你所感知并存于其中的“世界”，而梦的主人我人自己正在此春夏秋冬生老病死爱恨情仇，而此人道无论再怎么不堪或自以为金贵，具如南柯一梦，即是未来的枢纽、升沉要津，全由你操纵!

所谓的“过患”，指这里的一切在缘起上都不合真理，叫做“过”，它的根本动力是无我真实义愚和业果愚。由这两种颠倒力量，或者说根本无明和支末无明的力量所驱使，不断地感召三苦，乃至人间八苦、六道诸苦等。也就是由这种过失导致无数的患难。

当彻底看到这里没有针尖许的乐，全是苦，这时就看清了当前的状态，知道往后该往哪里走。由此会出现出离心，出现全新的缘起，出现跟俗人截然不同的生命道路。这就要透过思维来发展这些心，而思维又要从总到别，分两部分来进入。“总”，指先从总体上认识轮回的状况；“别”，指进到它里面，从下到上一层一层去看。看到整个六道上上下下的所有状况，就知道里面根本没有乐。

譬如一个人进了监狱，从第一营区到第二营区到第八十营区，一一看过去发现里面的人全在受苦，就知道监狱是个苦地方，我不要待在这里，最好现在就逃出去。又像进了一幢“受苦综合大厦”，从第一层看到第一百层。发现第一层的人在受极大的苦，皮鞭乱抽、割耳朵、削鼻子等。逐渐往上好像出现了乐，但发现他们在享乐以后全部被扔了下去。这样从下到上一路看过去，发现这里过患太大，不是人待的地方，待一天就受一天苦。这里的总管宣判说：“此处死路一条！此处苦路一条！”这样看穿了，就叫做别别思维清楚了，从此不再抱任何希望。

对这样的苦事抱希望，实在是太大的愚痴！然而这正是世人的现状。我们身上患有极重的乐颠倒病，非常愚痴。像当今时代鼓吹的幸福论、安乐论等，把人迷得一塌糊涂。觉得自己在地球上做人特别风光、特别美好，这里有爱情、名利、权位、荣耀、享受等各式各样的快乐。品尝了现代文化的美酒后，人都变得晕晕乎乎，出现各种错觉，以为五光十色的世界里有真正的美好，有真实乐可得，实际都是犯了愚痴病。因此，进一步还要观察人间八苦的状况，透过思维世尊宣说的八苦彻底看穿人生，去掉这层病。否则不要说求解脱，就连把你的脚拉回来一步也不肯。接着还要透彻了解三苦，以概括的方式看透整个轮回。以上这些就叫“别别思维”。

思维好了总和别，心就冷了、歇了，不想再求了。因为专家已经带我们看了轮回集中营里的事，对于过去认定为高级、享乐、美好等事，都一一指出过患，指出必死无疑、必苦无疑的事实。了解了苦的事实，作为有理智的人就解除了过去乐颠倒的迷醉。恍然醒悟：我的处境竟然如此糟糕！由此一心想逃出。

有了这个心，而诸佛正是要把你带出轮回，就像十二缘起图里，佛用手指向清凉月，意思是会带你走解脱道，证入灭谛，因此，从此就开始解决轮回苦因——修道谛，要得到真正的寂灭安乐，回到迷失之前。那里没有烦恼、没有苦，那才是我们真正的去处。

人生如梦，开眼即见，闭眼还也无?逝者如斯，何期再次踏入同一条河流乎!