



总体思维

[1] 前行广释辅导之 轮回痛苦

[2] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第 40 课辅导资料

[3] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[4] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[5] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发菩提心之后，今天我们继续一起学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。

[6] 《大圆满前行引导文》主要是让立志成佛的修行者如何次第生起功德的引导。如果想成佛，所有的引导文都是引导我们成佛的。如果是不想成佛的小乘修行者，这里的一部分内容也可以成为前行，像观暇满、观无常、观轮回过患、观业因果，这些对所有要想解脱的修行者来讲都是需要的。不管是只想获得轮回解脱，还是想要解脱一切众生，还是发誓成佛的修行者，前面的引导文都是共同的，所以称之为共同前行。

[7] 想要成为一个真实的修行者，前面的引导文对于心的引导次第非常重要，次第观修可以让我们成为法器，依此可以成为真实修行佛法的修行者。当我们成为真实的修行者之后，法对我们来讲才真实地具有了作用。

[8] 法是成佛解脱的方法。如果用佛法变成世间法的方便，比如说通过佛法的修持想要健康、家庭和睦、升官发财，这些是不是真实的法呢？它也可以有这种作用。但是佛法的真实作用是引导我们的心趋向于解脱道，趋向于成佛之道。学佛法过程当中，如果只是以佛法来作为承办世间利益的方便，就还没有真实了解到法、或者没有真实安住在闻法或者修法当中。只有真实地知道法是引导我们解脱、成就佛果的时候，才是真实的佛法僧当中的法，才是引导我们趋向解脱的法的含义。

[9] 圣僧众通过法的修行现前了部分实相之后，安立为圣僧众，这是缘法而安立的。按照《宝性论》的观点，佛陀是僧之究竟，称为佛宝。所以缘法修行，部分成就称之为僧宝、圣僧。圆满成就称之为佛宝。僧宝、真实的圣僧和佛宝都是缘法而安立。法主要不是让我们得到人天善趣这种轮回的安乐，而是让我们内心安住在实相当中的一种殊胜的引导方式。在学佛法的时候，目标应该调整为追求解脱，然后在这个基础上追求利益一切众生并把众生安置在解脱地的佛果。

[10] 引导分了共同的前行、不共的前行和破瓦。我们现在学习的是共同前行。

[11] 共同前行的殊胜和重要性不言而喻。后后的所有的修法如皈依、发菩提心、积累资粮、忏罪、修上师瑜伽等等都来自于前面共同加行，是建立在出离心的基础上。如果有真实想要出离轮回的心，谁能够帮助我们离开轮回、获得解脱呢？只有三宝的引导。以出离心的方式修皈依，三宝的皈依处就会成为我们修持佛法的皈依，会真实的通过想要解脱的意愿而不是想在轮回当中捞到一些好处的方式去皈依三宝。皈依并不是救出暂时的恶趣的怖畏，打消我们轮回当中的一些恐怖今生后世获得安乐等等。有了出离心，这个皈依就是真实的皈依，为了解脱、成佛而皈依。修菩提心也是一样的，如果自己都不想出离，不厌恶轮回，我们说要救度一切众生，要让众生离苦得乐出离轮回那就是一个口号，没有真实意义。

[12] 如果没有以出离心供曼扎，思想上也是为了快速地获得积累财富的一种因、方便而已，虽然相信供曼扎会得到一种善根，但是这种心态不是想要解脱、成佛，只是想获得世间安乐。这种曼扎的修行就成了快速积聚财富或者获得健康等等的一种因缘了，还是没有离开轮回的心态。修再多的曼扎也只能成为在轮回当中获得安乐的因而已。没有出离心，忏罪、百字明也是相应于自己轮回的心态去忏除一些罪业，很害怕堕恶趣，或很多不顺包括身体的不健康事业不顺，这个是以以前的业导致的。忏罪的时候如果没有出离心，所做的忏悔只是为了遣除身体健康、赚钱的违缘，仅此而已，没有更大的目标。

[13] 修上师瑜伽也是一样的，因为没有出离心，并不想解脱的缘故，就成了上师保佑我加持我一切顺利等等，这方面的层次太低了，因为没有以出离心的牵引去修法的缘故。怎么修，怎么精进，还是属于轮回的法，是世间法的因缘，都是在加固我执。

[14] 很多修心的法要告诉我们加行非常的关键，只有当前面的加行修好了，后面的所有修行都变成真实解脱的因。所以有了出离心，皈依也是为了解脱，发菩提心是因为知道轮回的痛苦想要出离，之后再一切众生都在轮回当中受苦，并要让他们都能够解脱轮回，这就是真实的菩提心。除此之外，积资净障、供曼扎、上师瑜伽都是为解脱轮回成就佛果，忏罪也是为从轮回中获得解脱而遣除违缘障碍。一旦生出离心后，后面的修法都顺理成章的成为佛法；如果没有出离心，后面的法都变成了世间法，或成为世间法的助缘。

[15] 面对上述问题要好好学习思考，不仅从原理上要了知，还要通过座上观修的方式把这些共同前行一遍遍地修，直到自己真实地厌离轮回而一心一意地求解脱道，从这时开始成为一个不折不扣的修行者。自己所有的努力、精进都是为了解脱而奋发的，然后在这个基础上我们才可以逐渐的修持成佛之道。

[16] 五加行的重要性如果不去了知，就会觉得前面讲的这些文字简单只是过一下而已，赶快修完就可以听密法。其实听密法也需要前面的基础，如果没有通过出离心的高度来理解修行的精髓，听密法时解脱的意愿并不强烈，最多就是感觉这个密法很好，听了之后可能会对我的事业有帮助，或者大家都听我不听不好意思，会有这种心态。那么这就不是进入密法正确的发心。后面的修法都来自于对前面共同加行的观修，如果修净土，一方面想要往生，一方面还非常耽著轮回的安乐，两方面去用功的话就没办法成为坚定地想要往生极乐世界的净土行者了。只有当真正了知了整个世间没有留恋的，要抛弃整个轮回，这种思想完全生起来之后，我们往生净土的心才会义无反顾、非常坚固地生起来。所以只要修持佛法，前面共同加行引出的真实想要出离的心态，是非常重要的。虽然现在我们在修行佛法的时候，还是会夹杂一些轮回的观念和思想。因为在修行佛法之前，我们纯粹是安住在世间法中，现在加进了一些修行的理念之后，还没有通过佛法把以前的轮回的思想清除干净。这些残存的耽著轮回的思想在修行佛法的过程中，会跳出来做一些障碍，有时粗重有时细微。

[17] 如果要铁了心求解脱道、完全地看破轮回，就要闻、思、修行共同四加行。尤其是知道了修法之后不断去观修，内心中生起寿命无常、轮回过患等觉受之后，就会觉得轮回的确没有什么留恋，就会一心一意地追求解脱。

[18] 三、轮回过患

[19] 轮回到底有什么过患，有什么痛苦？我们说观察轮回痛苦和轮回过患，轮回的痛苦也是过患。只有知道了整个轮回的痛苦和过患，我们才愿意解脱。轮回过患不是轮回当中的过患，而是整个轮回都是过患。如果说轮回当中的过患，潜台词就是轮回当中有些过患，我们需要了知并厌离这部分过患，这就好像暗示轮回中还是有安乐的。所以我们不是观想轮回“当中”的这些过患，而是要观想整个轮回都是痛苦的，充满过患的。没有哪一道，没有哪一种身份在轮回中是真正具有安乐的。

[20] 第三个观修的内容就是让我们全方位地认知，所有轮回没有哪一个地方是值得留恋的，不管无色界、色界，还是欲界天，不管是人间、地狱、饿鬼还是旁生，整个轮回周遍痛苦的自性。对这个问题必须要了知的非常清楚，这样才不会有侥幸。我们在观修轮回，修出离心的时候才不会留下什么死角。全部一地观察透彻，就会知道整个轮回当中没有一个地方是值得留恋的，我们自己的业，我们的善根，没有哪个地方可以回向说下一世要转生在轮回当中的某一处，所有的善根都要回向解脱，或者回向一切众生解脱。

[21] 在最初级层次，刚刚在要引发出离心心的时候，观轮回过患是我们厌离轮回的因。我们的心和境之间是有联系的，如果认为对境愉悦善妙，那么就会想得到它，这个时候就会产生贪恋心连着这个境，和这个境分不开就叫做贪。

[22] 如果对轮回有认为它好的心态，就会执著，会追求；如果看到对境的痛苦的自性和过患，就不愿意去靠近，这就是我们分别心的一种体性。为什么要观察整个轮回的过患呢？因为如果觉得轮回是可爱的，当然就不愿意出离，就会想方设法得到这些可爱的东西。如果觉得轮回是过患的，那么我们的心就



05 轮回痛苦(40-58)

会舍弃它。如果轮回当中一部分是可爱的，一部分是可恶的痛苦，那么我们的心可能会抛弃不愿意得的这一部分，而想要得到快乐这部分。比如说天人的境界，或者下一世成为一个富豪等等，如果我们觉得这是安乐的，那么我们的修行和善根自然而然地就会朝着这方面去回向，去发愿得到这些。

[23] 这个判判当中所讲的整个轮回都是过患，都是痛苦的，没有哪个地方哪个角落是可以耽著的，都没有安乐的自性。当我们把整个轮回的过患一一分析观修的非常到位了，才能觉得整个轮回的确没有什么可贪恋。刚刚我们讲了，心的本性就是这样的，如果发现对境是讨厌的，绝对不会耽著。所以现在整个轮回观想完之后，它都是有过患都是有痛苦的。不是泛泛地而是很深刻地观，内心当中引发这种觉受来观。观成的时候，的确轮回没有什么可以贪恋的，就是一个出离的对境。要从整个轮回当中出离，不管是善趣还是恶趣，没有一个真实的安乐之处。这个时候内心当中确定了所有的善根和修行不会为了轮回当中的一些目标，至少也是为了自己解脱而回向。

[24] 所以在这个阶段观察轮回的痛苦，全都是厌离的自性。因为现在对轮回太贪著了，所以要下猛药纠正对轮回贪著的心，让我们观察轮回的过患和痛苦。有了想要解脱的心态，产生了真实的出离心之后，还要观察轮回痛苦，那时就是引发菩提心的一种方便了。看众生这么痛苦，就像我厌离轮回一样，也愿众生能远离痛苦。观众生在轮回中的苦受、痛苦时，就会产生慈悲心，想办法要帮助他们，那时观察轮回过患就会变成引生慈悲心的因。同样的轮回过患，这个层次是引发出离心的因，那个层次是引发慈悲心的因。但是如果内心对于轮回的痛苦还没有认知，此时观修的重点应放在引发自己对轮回的真实认知，引发一种不贪恋的心。

[25] 小乘和大乘的修行，小乘是把轮回痛苦观到底，因为要引发强烈的对轮回的出离心，一直要修持人我空性，乃至整个厌离轮回，一直奔向无余涅槃。大乘道在一个十字路口的时候就转弯了，不会再走下去。转到哪个方面去了呢？大乘修行人在出离心修到一定量的时候就开始观想：这么多的老母有情根本没有能力解脱，我现在有了能力知道解脱道，就必须回去帮助他们。此时的修行就开始缘众生发菩提心，所以大乘并不会像小乘那样把轮回过患观到底，彻底想要从轮回中解脱，而是想一定要让众生解脱。小乘修行理念只是自己解脱，最后获得无余涅槃；大乘则是要照顾到无边无际的众生，从这方面就意味着大乘的菩萨没有休息的时候。因为愿力导致他要帮助所有众生，乃至只要有一个众生还在受苦，他就不会自我解脱而趋于涅槃。因此大乘修行人的心境就会越来越清净，越来越伟大，其资粮和善根也朝着为了度化众生成佛的方向成熟。轮回过患前后有两个层次中都会比较明显地牵扯这个问题。

[26] 了达轮回诸事无实义，唯以大悲利益诸有情。

[27] 不贪有寂依教行大乘，无等上师足下我敬礼。

[28] 这是学习这一品之前对上师的顶礼。大恩上师讲记中说，在观修轮回痛苦时，也可以把这个颂词作为每次上座观修之前的顶礼句，作为一个求加持的祈请文。

[29] 【了达轮回诸事无实义，唯以大悲利益诸有情】。这是对上师功德的赞叹，上师的智慧完全了达了轮回诸事无实义，只是以大悲心利益众生。一方面，上师了达了整个轮回都没什么真实的意义，没什么留恋的。为什么呢？因为轮回充满了过患的缘故。真实地观察到轮回过患之后，就会发现轮回没有什么实义。得到一个天人的身份又怎么样？下一世成为一个人见人爱的人又怎么样？这是没有什么实义的，看起来很诱人的，就好像彩虹一样。其实真正观察的时候，彩虹现而无实义，是一个虚假的自性而已，它是追求不到的，本来就是虚幻的。所以上师已了知整个轮回全都是痛苦的，那有什么可以耽著追求的呢？没有。所以了达了轮回诸事无实义，就不会对轮回产生耽著，就会生起出离轮回的意乐。

[30] 【唯以大悲利益诸有情】，他自己出离了轮回之后，以大悲心关照众生，就是刚讲的两个层次。第一个层次，自己了达轮回无实义，对轮回没有执著；然后再通过观察众生：一切有情还在耽著轮回，还在轮回中打滚受痛苦，因此缘还在轮回中受苦的众生而生起了大悲心。

[31] 【不贪有寂依教行大乘】，上师不贪三有，也不贪寂灭，依教行大乘。因为了知轮回痛苦，所以不会耽著有，有就是三有轮回；不会耽著寂，寂就是寂灭，自己一个人获得解脱。【唯以大悲利益诸有情】就是不贪著寂灭的一种表现。为什么呢？因为大悲心要利益众生，不可能想现在我终于获得解脱了，终于可以一个人安住在寂灭果位了。菩萨大悲心注定他一定会留在轮回中去帮助众生。所以他既不贪三有，也不贪寂灭，在这个不贪有寂的状态中依靠殊胜的大乘教言行持大乘的教法。如来芽尊者如是安住。

[32] 【无等上师足下我敬礼】，无等就是无与伦比的，在上师的足下恭恭敬敬的顶礼、祈祷。这个可以作为对上师的赞叹祈请，也可以作为对我们自己修行的提示，一种修行之道。

[33] 我们怎么样去修行呢？我们自己要解脱行大乘的话，第一必须要了达轮回诸事无实义，要知道轮回痛苦，没有什么可耽著的；第二要以大悲利益众生，一方面要观察轮回痛苦，一方面也要缘众生观察轮回痛苦。对我们来讲，两种修法是必须要修的。【不贪有寂】，自己要力求做到不贪三有，不耽著轮回的安乐，也不耽著小乘的寂灭，这样大乘的心态就出来了。【依教行大乘】，自己也要依教奉行，依靠大乘的教言来行持大乘道。这才是对自他二利最究竟的修行方法。为了修行，无等上师足下我祈祷敬礼，加持我能安住在不贪有寂的大乘之道中。可以如是解读。

[34] 【了达轮回诸事无实义】，刚刚我们理解这句话是从了知轮回过患无实义，因此不会耽著；还有一种理解就是通过空性的见解，在证悟空性后完全了知轮回无自性，安住在所有轮回诸事显而无自性上，不会耽著。安住在空性中用智慧观察，一切万法虽然是空性的，但是众生不了知空性，还在执实造业流转。整个众生流转本来都是虚假的，是可以避免，但是因为愚痴而没办法了知。因此缘这个产生了很大的悲心。不贪三有也不贪寂灭，从这方面也可以解读。

[35] 所以，对于具有如是功德的上师恭恭敬敬顶礼，祈祷上师加持我们学好这一品，加持我们对整个轮回的痛苦有一个非常深刻的认知，以及加持我们在修学轮回过患时，内心当中真实生起一种觉受。

丙三（轮回过患）分二：一、总的思维轮回痛苦；二、分别思维六道各自痛苦。

[36] 思维轮回的时候，第一总的思维，第二分别思维。总的思维就是在讲整个轮回的相，这个轮回是痛苦的。第二，轮回还有六道，分别思维六道各自的痛苦，一个一个去观察。所以最后就观想，总的轮回也不贪著，然后分别的不管是哪一道，地狱道当然不耽著，还有恶鬼、旁生、人道、阿修罗、天道都不耽著。像这样一一了知整个轮回都是痛苦的自性之后，就从整个轮回当中出离了。

[37] 有些人的出离心只是想出离当前的贫穷的状态，不好的状态，所以他就想什么时候我升天就好了，什么时候我成为有钱人就好了。这种出离的范围太窄，还是处在轮回状态之中，他的心不究竟，法不究竟，最后想要远离当前痛苦的善根成熟之后，暂时会远离痛苦自性，但是因为心不究竟、还在轮回中的缘故，当引业穷尽之后还会返回到轮回状态当中继续流转。

[38] 我们对整个轮回的自性了知的越清楚，范围了知的越究竟，出离心的范围也就越大、越究竟。我们要学习轮回过患，了知轮回包括哪些。有些外道只是从恶趣中出离，有些只是从当前的人道中出离，想得到天人的身份。佛法中的轮回是下至地狱上至有顶（非想非非想），三界都包含在内的。只有以圆满究竟的出离心修行才是为了离开三界而修行。如果这个观察不究竟的话，有可能还在轮回中而不自知，只是从轮回的这个阶段跳到那个阶段，从轮回的这个状态出离到那个状态而已，这不是真实的出离。这方面总的和分别的都要思维。

丁一、总的思维轮回痛苦

[39] 正如前文中所说的一样，尽管我们已经拥有了难得的暇满人身，但它也不可能长期住留，最终必将走向死亡。

[40] 前文暇满难得和寿命无常已经讲完了，就像【前文所说的一样，尽管我们现在已经拥有了难得的暇满人身】，暇满人身很殊胜，可以帮助我们承办很多利益。我们现在学习佛法，道友们基本上已经获得了暇满人身的所依。暇满人身得到了，但是它不可能长期住留。第二品中讲到了寿命无常，这种暇满人身决定会死、死期不定，不可能长期住留，最终必将走向死亡。现在我们正在用的这个人身不知道哪天就突然死去了。死去了又怎么样呢？

[41] 下面开始做连接。

[42] 如果死后也如同灯灭或水干一样一了百了，当然也就没有别的可说了，可是死后不可能完事大吉，而必然要投生，有了投生就离不开生死轮回。

[43] 有些顺世外道不相信前后世的人认为人死了之后犹如灯灭水干了一样，人的生命只有一次。现在很多地方也说人的生命只有一次，我们要好好活得起自己，怎么怎么样。按照佛法的观点来讲，人的生命不止有一次。他们认为任何一个生命死了之后，就好像灯灭了一样，水干了一样，一了百了，当然



05 轮回痛苦(40-58)

没什么可说的，也不用担心后世的痛苦、安乐等等，只是想设法今世当中过得好、生活得好就可以了。如果没有轮回观念，即便是通过非法的伤害别人的手段去挣钱或者怎么样，也觉得反正没有后世，没有业因果，只要能不被抓现行躲过法律的惩罚就可以了。像这样的话，根本不会顾及很多事情。真是这样的话我们也不用操心，现在就想方设法地把只有这一世的生命过好一点，吃好穿好要好就可以了。

[44] 但是不是这样呢？这只是有些人没有了知真正的轮回自性，的确不是死了之后一了百了，而是还必须要投生。投生的因缘是我们心识上的我执以及我执带来的习气，这些因缘都存在而且没有障碍的话，当然还会继续地投生。

[45] 世间上所有的事情都是这样的，如果因缘具足没有障碍的话，果绝对会生起来。我们的心识是具有力量的，具有我执，然后通过我执造业。如果没有障碍，没有通过修空性的方式把这种心识完全寂灭，这时候心识肯定还会流转，还会延续。

[46] 延续的时候心识带了很多下一世流转的因，所以死后心识自动的消灭是不可能的事情，【死完了之后不可能完事大吉，而必然要投生】。如果有了投生，就一定要有生死轮回，肯定会转生在善趣或者恶趣。这里面就是个连接，暇满人身很难得到，现在已经得到了；然后这个人身会死亡，不知道什么时候死；死完之后，还会有轮回投生。这时候我们就要考虑了，轮回投生到底是怎么样的？如果死完了之后都是快乐的，摆脱了当前痛苦之后到了一个更好的地方，那么我们大家都赶快选择死，因为死完之后没什么可怕的。但并不是这样的，我们必须要知道轮回的实际状态再来制定一个应对的策略。如果我们都不知道轮回是怎么回事，那么怎么制定轮回的策略呢？这是不可能的。

[47] 只有我们真实的学习了整个轮回的自性之后，就可以制定怎么样去应对，是不是有可取的，是不是有可舍的，是不是苦乐参半的，还是怎么怎么样的？我们要学习。当然通过我们自己的力量观察不到轮回真实的存在，这时候就依靠遍智佛陀。佛陀修行达到究竟之后，通过没有障碍的清净智慧观察到真实存在的情况。然后给我们一一介绍轮回中六道的情況。介绍完之后就说，你看这里面实际来讲没有一个安乐的地方，即便有暂时的安乐也是轮回的，得到之后马上又要放弃了，不可能永远安住在这个状态之中。

[48] 当我们反反复复思考，把整个轮回过患的修法完全串起来之后，就知道这个轮回的确没有可留恋的地方。不管是从每一处的状态也好，还是从整个流转轮回的模式也好，的确是一个让人恐怖的地方。我们在思维轮回过患的时候，一方面要对分别的轮回痛苦都要思维，但是更加要思维轮回的模式。这种模式永远是从此到彼不断地变换，不管怎么变换都是在这个圈子里面。走一圈之后又到原点，又开始重新来，这个就是让我们恐怖的地方。我们可能会觉得现在这样的痛苦还可以忍受，但关键是这个痛苦以后还会不断的复制，这就是让人厌烦的地方。

[49] 如果我们的苦咬咬牙过去了也就好了，地狱痛苦再苦能怎么样，反正有出来的时候。出来之后不再进去了也可以，但关键问题是整个投生轮回的模式非常纯熟，相当于产业链已经很完备，自动就会去做。我们在轮回中的执著、思想、烦恼，这套模式已经自动地复制。正在感受轮回的时候已经复制好了转生到哪个地方的因缘，转生过后又在不断的复制后面的因缘，就这样不断地复制，没办法自动停止。

[50] 我们在思维轮回痛苦的时候，这是很重要的要思维的地方。不把这种轮回的模式打破，仍然还是出不来的。怎么样才能打破轮回的模式？只有修持解脱道。如果不修持解脱道，在轮回中去找出离它的模式是找不到的。所有的思想已经成熟，都是轮回的模式，都是相应轮回投生的因缘。

[51] 修行解脱道和它完全不同，解脱道相当于逆流而上的方式。我们修解脱道会觉得那么困难，是因为它和我们以前习惯的轮回的思想不一样。如同做我们不习惯做的事情会觉得比较麻烦一样。如果从一个做的很熟悉的行业突然跳槽到一个根本没有接触过的领域的话，刚开始的时候会觉得很习惯。或者你从一个很熟悉的有朋友、有道友的国家，来到另外一个国家，语言不通一片陌生，刚开始也会感觉非常不适应。

[52] 我们习惯了轮回的思想以及造业的方式之后，现在要修解脱道，不可能马上约束得了自己，肯定会觉得修佛法很痛苦。因为修行是在和轮回的习气对着干，以前是顺应轮回当然很舒服，现在是完全颠覆产生轮回的方法，当然会感觉痛苦。就拿业因果来说，有时候我们看这样下去很好，但现在这个不能做，那个不能做，好像这也是很纠结的地方。以前轮回当中，觉得不管怎样后世还是有盼头的，现在整个轮回都不能贪著了，全部都要放下，就感觉这个也放不下那个也放不下。

[53] 拿出离心来讲，要出离轮回，就要从现在所有熟悉的方式、心态、行为、环境中出离，感觉一下子也接受不了。菩提心也接受不了，以前习惯为自我奋斗的，但现在居然说把所有放下来，不要考虑自己要考虑所有众生，这个时候也不会习惯。还有一个更不习惯的，什么都不要想了，这是分别念是需要打破的，这个更加抓不到了。没有哪一个能舒舒服服接受的，每个都是要颠覆轮回中的模式。所以修行绝对没有那么舒服，就是要颠覆所有轮回中的思想。

[54] 暂时来讲人当中的慈悲等方面我们该有的还是要有。但是从修行的理念来讲，有些人不一定接受这种理念，真正修行的理念就是“反人性的、反众生性”的。不要理解错误了，“反人性、反众生性”不是要灭绝人类的意思。是说我们人的习性，必须要反过去，你喜欢的东西、众生喜欢的东西都要反，全部都要天翻地覆一样地超越。以前耽著这些罪业，现在要颠覆；以前耽著自我利益，也要颠覆。以前觉得这个存在、那个存在的实有分别念也要颠覆。以前是凡夫，这个要颠覆，一切都要颠覆。一方面想在轮回当中过得好，一方面也想要解脱，是不可能的事情。我们讲“反人性、反众生性”要打引号，大家千万不要理解错误。意思就是说，我们想要解脱就不可能按照以前的模式来做，如果还是放不下以前的模式，按照以前的思想来指导你所谓的佛法，这只能成为世间法，成不了佛法。这方面我们必须要好好思维。

[55] 有时候是道理不清楚，不愿意放下；有时候道理清楚了，一下子又放不掉。但是我们第一步道理要清楚，然后在观修的过程当中，通过修道的力量，慢慢地一点一点地放下。最后当我们真正相应的时候，这些世间法、轮回法就不会再耽著了。什么叫解脱道？就是解脱当前的轮回的思想和行为，将这种思想变成了解脱道的新思想。然后你的行为就会相应于解脱道，你的所作所为都是利益众生的，都是成就佛果的。要想从以前固有的轮回的见、行为、果当中得以解脱，就要通过解脱道的见解、修行、果来解脱。

[56] 总的来说，所谓的轮回，就像陶师手中的轮盘、井中的水车、瓶中的蜜蜂一样接连不断地旋转。

[57] 【总的来说，所谓的轮回，就像陶师手中的轮盘】，陶师现在印度也有，做陶器时要用轮子和轮盘，轮盘一旦转动起来不断的旋转，不出旋转的状态，永远在这个状态当中不断反复。又像【井中的水车】一样，水冲动车水之后，就不断地到处去打水，不断地旋转。【瓶中的蜜蜂一样】，如果瓶子当中有一只蜜蜂，它会在瓶子里面不断地上下旋转不出去。

[58] 比如，将蜜蜂放在瓶中同时封闭瓶口，那么蜜蜂只能在瓶中飞来飞去。

[59] 比如说把蜜蜂放在一个瓶子里面，把这个瓶口封住，蜜蜂是没办法出去的，只能在瓶子里面飞来飞去。

[60] 同样，无论生于善趣或堕入恶趣都超不出轮回的范围。

[61] 同样的道理，不管生在善趣还是堕入恶趣，都超不出轮回的范围，都是属于轮回。

[62] 善趣的人间天境如同瓶内上面的空间，三恶趣就像瓶内下面的空间，六道众生就这样以有漏的善业和不善业为因，连续不断地投生流转，为此叫做轮回。

[63] 六道有三善趣和三恶趣。三善趣就是人、阿修罗和天道。三恶趣包括地狱、旁生和饿鬼。善趣的人间天境就好像瓶子的上部空间一样；地狱、旁生、饿鬼，就像瓶子的下面一样，这样就比较容易理解六道。轮回是怎么回事？六道众生通过有漏的善业和不善业为因，连续不断地投生流转。六道众生投生六道的因就是业，有漏的善业就投生善趣，就像蜜蜂飞到了瓶子的上部一样；不善业就投生到了恶趣，就像蜜蜂到了瓶子的底部一样。这样不断地流转，要么造了有漏的善业，要么造了恶业。

[64] 如果不以出离心摄持，善业也是有漏善，恶业不可能有无漏的，此处就直接讲恶业、不善业。我们连续不断投生、流转叫轮回。大恩上师在讲记当中也讲到，暇满难得和寿命无常这两个修法主要是打破我们对今生的执著。因为暇满人身难得而易失，从侧面观察应当使用这个人身修法，所以是打破对今生执著的一个引导。寿命无常是说人的寿命是无常的，应当利用当前的时间修行佛法；不要以寿命有限的暇满人身去追求今生的安乐，通过这样思维打破对今生的执著。那么后世呢？要么转生善趣，要么转生恶趣，因此就要观察轮回的过患。观察之后知道整个轮回没有丝毫安乐，从而打破对后世的希望和幻想。通过详细观察轮回过患之后，就会明白不管后世转在轮回当中任何一处，都是痛苦的。没有什么可以贪著的，不管善趣还是恶趣，轮回当中没有安乐的时候。这时就打破了对后世的执著。



05 轮回痛苦(40-58)

[65] 业因果又是怎么回事呢？轮回过患属于苦谛，业因果属于集谛。首先观察轮回的过患，轮回的果就是六道皆苦。这个果由什么因产生的呢？是不是由哪一个造物主安排的？还是上帝安排上天堂或者入地狱？不管是六道中的哪一个，没有造物主或万能神来安排我们去善趣还是恶趣。所有的轮回都是由业而来，我们要为自己负责。

[66] 轮回和业因果是怎么来安立的呢？三善趣是属于业因果中的善，但是有漏的善；恶业则导致我们堕恶趣。为什么当我们思维业因果的时候，也是打破对后世的执著呢？如果单纯地按照十善或者十不善的方面做取舍，只是单纯的做到十善业，只能够引发投生在三善趣而已；如果造了十不善，就投生到三恶趣，这种业因果还是轮回模式。如果用一般的心来修十善业道，只能是投生善趣的因而已。如果造了十不善，那就投生恶趣了。

[67] 如果以出离心引发十善业，就会变成随解脱分的善根。因此必须要以出离心去引导十善业道，这样才可以从轮回过患当中出来，才可以不耽著。为什么思维轮回过患和业因果就是看破对后世执著呢？轮回过患和业因果一个是果，一个是引发这种果的因。既然轮回的这个果是有漏的，引发三善趣和三恶趣的来源，即业因果也是有漏的不究竟的。虽然我们鼓励修十善法，但要看是以什么样的心态来修十善法？是出离心、菩提心还是空正见，其结果大不一样。以耽著轮回的心态做十善业道叫作有漏善，能转生三善趣，但还是痛苦的自性。因此以耽著轮回的心去造业，还是在轮回的因果当中。

[68] 思维轮回过患和因果透彻之后，就只有一个出路，以出离心摄持去修善法，不再耽著轮回。我们还需不需要修十善业道？当然需要修。以什么思想来修？至少以出离心来修。如果心量够大就以菩提心来修，心再清净就以空正见来修，这样才会成为解脱轮回的因。否则再怎么修十善守五戒，也还是转三善趣的因，还是会有轮回的痛苦。为什么说别解脱戒一定要以出离心来摄持？如果没有出离心来摄持，别解脱戒只会成为善愿戒或者救畏戒，成不了解脱的因，这方面是有关联的。通过学习之后，这里面的关联就会越来越清楚，就会知道修共同加行的微妙之处。

[69] 我们这些人无始以来一直漂泊于轮回之中，一切众生彼此之间没有不当过父母、亲友、怨敌或平常人的。

[70] 这是在描述一个事实：我们无始以来一直在轮回中漂流，通过自己的模式没有办法自动从轮回中出离。现在是凡夫众生，决定以前一直都是凡夫众生，不可能中间有一世是圣者，然后迷失又变回轮回众生。无始以来一直漂泊轮回中这么长时间的一切众生，彼此之间互相都当过父母、亲友、怨敌或者不认识的平常人。这里面业果之间的联系因缘是非常密集微细的，我们根本看不到。就像整个地球上城市里面的网络信号，交叉在一起非常复杂，这个手机打到那个手机上面是不会错乱的，只会连接到那个号码。整个世界上假如说有轨迹的话，这里面有无数轨迹不断地交织在一起，这些关系我们根本看不到。众生之间的关系也是这样的，我和你之间、他和他之间，都有业的联系。或者做利益，或者做伤害，或者显现上互不相识等等。

[71] 这里还有业网的联系，我们境界太低看不到。佛陀具有遍知智慧，知道所有业果之间、众生与众生之间的因缘如前因、后果、当前的状态，佛陀以清净的智慧了知的很清楚。无不成父母、亲友、怨敌、平常人，这是讲我们流转轮回的时间之长，都发展到这么多众生彼此之间做过父母了，做过平常人。需要多长时间才能显现成这种状态？这么多的众生，即便是互相只做过一世，都需要无数世才能达到这样的现象。何况说无数的众生，交织起来互相都做过父母、亲属、怨敌，那简直轮回的没边际，到底是有几百亿劫？没办法去衡量。这也是让我们出离的一个观修的地方，轮回真的太长应该厌离了，不应该让它再延续下去了。如果不修行不斩断，就只能加长，不可能自动缩短。

[72] 已经经历这么多，若不解脱还会经历更多，不可能低于现在的状态。不修解脱道的话，就会自动繁衍下去；修解脱道就采取了主动刹车的措施。要从现在的状态中出离，其动力来自于出离心，就是观察轮回过患。轮回时间够长了，要什么情况才能互相作为父母而存在？单单一个房间里的十几个人，互相之间都做过父母、怨敌、亲友或平常人，这个几率是怎样的交叉，需要多少世才能够达到这样的效果？这是算不好的。像这么多无量无边的众生都要交叉做过父母、亲友，这么长的轮回当中，做过父母彼此之间所谓的痛苦感受每一世都有，做怨敌的时候互相相对，这方面还是很多经历的。这些都要思考，虽然这句话一看就懂，但这里有很深的修行的东西，打坐就观这些，有很多信息量在里面，光这个就足够让我们厌离了。轮回了这么长时间，应该厌烦了。如果只是一两世，大家互相做一下父母，好像是挺新鲜的，但是已经无始以来这样的出不来。以前不知道而已，现在知道了就要好好去思考，这种游戏再做下去就没有意义了。

[73] 在轮回中会产生很多痛苦、互相操心、互相相对，我们不愿看到的都有，以后如果不解脱还是跳不出这个模式，应该厌离了。彼此带来伤害和痛苦的时间够长了，所谓的快乐也是暂时的。这一世当中成为亲属互相关心；但下一世可能又成为怨敌互相相对，不顾对方死活而去伤害，这就是轮回的自性，没有可靠性。只有解脱之后，对业因果的认知方式才会做出正确的选择。否则众生以业流转，一旦转生之后就忘掉以前是什么人，控制不住自己的烦恼习气，也会做出伤害。轮回中不由自主，即便现在混的再好，不解脱就没有自在，所以只有一个选择，那就是解脱。

[74] 假如思考轮回过患的悲惨状况，就会知道轮回是多么痛苦。如果没有解脱道，可能就会崩溃了。现在很多世间人为什么自杀？因为看不到出路，觉得现在这种状况没办法解决，了痛苦的方法就是一死百了。如果我们观修轮回痛苦也是这种状态，那么肯定都要崩溃。好在厌离之后有一种叫解脱的境界。通过正确的修行方法，可以从这种混乱无始的、让人恐怖的轮回中抽身，解脱到清凉的涅槃，这就叫灭谛，可以通过道谛而获得。

[75] 如果非常厌离轮回，有可以寂灭轮回的方法的话，就会去追求去向往，就要缘它得到涅槃的道去修，这就是出由离心引发的持戒或者集资净障、修无我空性，是寂灭轮回的方法。思考轮回痛苦之后，对于解脱本身就会产生兴趣，越想出离对修道兴趣就越大。

[76] 我们现在修法不精进，只有一个可能性，就是对轮回的痛苦认识不深，没觉得那么迫切要解脱和出离。既然没有觉得这么迫切，当然就会不着急走。就像发现山崩或者山洪要来了，一看还离得远就不着急，再要一耍；觉得很近了，赶快跳上车就跑，哪里还有时间耽误呢？我们为什么现在对修道不上心或者不太精进，就是还没有真实地认识到轮回痛苦，共同加行观修的还不够。如果真实觉得苦就自动会很精进。为什么？因为方法在这。山洪要来了，你什么也没有，那只有在绝望当中等死了，但是如果有工具赶快就跑掉了。现在也是一样的，如果我们觉得轮回真是这么苦，现在有条解脱道为什么不走？如果不知道那另当别论。现在上师给我们讲了这么多解脱道，知道了为什么还不上心？就说明对轮回的本身，还没有真实认识到痛苦到底苦到什么程度。在我们意识中还认为是快乐的，所以没有迫切地修解脱道。当认识轮回痛苦的时候，自动就会精进，道理之间是有一种因果关系，这方面我们要了解。

[77] 假设把整个大地的土转成枣核许的丸子，口中数着“这个众生的母亲是这个，那个有情的母亲是那个”，待到土丸的数量已经穷尽，然而各个众生互相当过母亲的次数却还不能到尽头。这以上是经中说的。怙主龙树也说：“地土转成枣核丸，其量不及为母数。”

[78] 这个意思就是说，把整个大地上所有的泥土全部转成像枣核这么大的丸子，然后拿一颗这样的丸子说这是张三的母亲，再拿一颗说这是李四的母亲，一个个这样数，把整个大地的土全部用尽了，各个众生互相做过母亲的次数还没办法到尽头。一次性数也数不完，何况无始以来互相转为母亲的就更多了。这主要是说轮回时间非常长，当然也有亲怨不定的意思在里面。只有时间够长、轮回的次数够多，才能达到互相之间做父母、怨敌、亲友、陌生人。多少世基数才能达到这样的情况？所以时间是非常长的，这方面好好的想一想，就会觉得恐怖，厌离就会引发出来，的确还得解脱。这以上是佛经说的，怙主龙树菩萨也说：“地土转成枣核丸，其量不及为母数。”这个和前面的意思一样。

[79] 一切有情，从无始以来到现在没有谁不是这样转生的，

[80] 所有众生从无始以来到现在都是这样转生的，不管是转人、转旁生，还是转成别的道。还有很多属于化生的有情。这里只是说曾经做过父母的众生，做过父母的次数已经很多了。有些转生地狱是直接化身，没有父母的；有的天人也是有父母的，小天子是在父母的膝盖上面突然化现的，在谁的膝盖上化现谁就是他父母，有这样安立的。还有很多没有依靠父母投生的，劫初的有情都是类似于化生的。要排除很多没有父母的情况，这样算下来互相作为母亲的次数这么多，说明轮回的时间非常长。

[81] 在此期间，因为利欲熏心而断过的头颅和肢体不计其数。

[82] 投生后就会有我执烦恼，通过我执烦恼、利欲熏心做坏事过程中断的头和肢体没办法计算。现在让我们对于轮回生出离心，打个比方观想一下。

[83] 假设将曾经投生为蚂蚁等小含生的所有肢体堆集一处，那一定比须弥山还高；

[84] 此处是说我们在轮回当中所有众生的种类都投生过，现在只选择像蚂蚁这样的小含生。如果死之后肢体存在的话，堆积一处比须弥山还高。须弥山的高度，以大海为海平面，出水面是八万由旬，海下面也是八万由旬，总共十六万由旬（一由旬约等于二十公里）。如果把大象的尸体、人的尸体堆积起来就没办法计算。一个尸体就是一世轮回，打坐的时候观察一下，这么多轮回中哪一世是真实安乐的呢？首先是从数量上让我们知道轮回就是这样的。每一



世投生蚂蚁或者投生人的时候，都是快快乐乐的？或者即便快乐又怎么样。下面讲六道的时候，转生蚂蚁会有旁生的痛苦，转生人的痛苦是生老病死，转成天人、地狱的众生也有各自痛苦，每一世都是痛苦的体现。这样想了之后，还真正不愿意出离吗？的确整个轮回就是痛苦的累积。

[85] 因为口中无食、背上无衣，感受饥寒交迫、唇干舌燥等痛苦而哭过的泪水，假设尚未干涸而收集起来，肯定远远多于所有的汪洋之水；

[86] 在轮回转生的时候，会因为口中找不到食物、背上没有衣服、感受饥寒交迫而哭。现在一些战争中的难民，因为很恐怖，找不到食物就很伤心，或者在找食物时被殴打而痛哭，饥寒交迫而痛哭，然后唇干舌燥等等。哭过的泪水如果没有干，全部收集起来早已超过现在看到的这些大江大河里的水了。

[87] 仅仅生在地狱时所喝过的铜汁铁水也比局部四大海洋的水还多。

[88] 我们无数次投生地狱，但是因为记忆真的很差，如果真能记忆起就再也不愿意感受地狱的痛苦。有的地狱强迫众生喝融化的钢汁和铁水，把烧沸腾了的铁水强行从嘴里灌进去。像这样喝过的钢汁铁水，如果累积起来的量可以超过四大海洋。按照我们地球的太平洋、印度洋、大西洋等来算的话，这个海的概念只有真正在到了大海之中才知道到底有多大。所有这些都是你喝过的铁水，每一次都代表着无尽的痛苦和折磨，以前我们就是转生过这么多次。好好思维之后，厌离轮回的心就会产生出来。

[89] 我们现在还在轮回之中，如果不从轮回解脱的话，现在我们的思想和种种行为都还是在集聚重返地狱之因。不想回去，那为什么还要造很多罪业呢？不想回去，那为什么还不考虑解脱呢？这表明我们还是想回去的。现在我们的思想、见解和行为，我们控制不住的恶业，这些东西都是在为我们重返地狱做积极准备。有的时候就只等气一断直接就下去了，重新又回到地狱。狱卒问你怎样刚出去又回来了？没办法因为造恶业就回来了。待在地狱的时间很长，人间的时间是很短的，好像刚从地狱出来很快又回去了。这些方面都是需要我們好好思考的问题。如果思考的很清楚，就真的不愿意去造恶业了。

[90] 后面第四品业因果当中讲了，恶业道是肯定不要造了，有漏善业也不要造了，有漏善业也只能引发三善趣，关键三善趣还是没有定准的。三善趣安乐享尽了之后，就像我们现在是三善趣的人道众生，那又怎么样？第一我们还是有很多痛苦，第二在人道当中我们的见解和行为是在做堕恶趣的因，这个是没有没有什么可靠的。把这些问题思考清楚之后，就只有一条路——帮助众生解脱。一方面我们自己想要从轮回中解脱，另一方面我们要想方设法地去阻止别人造恶业。如果说实在没办法我们要抓紧修行，在我得到某种能力之后去帮助众生，从这样一种苦果和苦因当中获得解脱。我们自己对于轮回的痛苦真实地产生非常强烈的厌离心，那么对于众生的悲心就会很真实，这之间是一环扣一环的。现在对我们来讲就是要好好把轮回痛苦思维清楚，然后内心当中产生厌离心，这个真的很重要。

[91] 尽管事实原本如此，可是仍旧对轮回不生刹那的出离心一味执迷不悟而受束缚的人们，在漫无边际的轮回当中必然还要变本加厉地受苦受难。

[92] 尽管事实就是这样，但是因为无明的缘故已经忘失了在恶鬼当中的痛苦，我们现在对轮回还是没有产生一刹那的出离心。即便是佛陀给我们讲了，上师给我们讲了，法本也在天天地学习，但是就好像在石头上倒水一样，起不了多大的作用。这不是法没有力量，而是我们自己没有重视。当我们学完之后应该好好地去看想轮回的痛苦。这看起来很简单，但是对我们的心超入正法并真正地生起出离心的作用是非常大的。所以不要看文字简单，看一遍好像就懂了，认为后面的才重要。哪一天得灌顶授受法了才重要，前行是可以忽略的，其实并不是这样的。它虽然简单但是让我们的心真实地进入解脱道，调服心的作用是非常巨大的。如果把这些做好了，那后面的修法就可以顺理成章地走在正道上面。

[93] 如果我们没有生起一刹那的出离心，还在一味执迷不悟做受束缚的人，那后面必然变本加利地感受更多的苦难。这些苦难当我们没受的时候觉得没事应该可以忍受，但真正地当我们感受这些痛苦的时候就会觉得很难忍。很多佛经上已经讲了，众生都是欢喜笑着造业，受苦时都是哭哭啼啼地。这方面有些人好像觉得没事，对地狱也不怕，但说要把他抓进监狱里面就很害怕。不怕地狱但怕人间的监狱，其实人间的监狱和地狱根本没法比，如果让地狱有情来人间监狱服役的话，那对他们来说简直太高兴了，如同去享受天人生活一样。

[94] 如果我们连人间的监狱都害怕的话，那地狱的痛苦比这个超胜无数倍，两者是没办法比的。这方面对每个修法都要认真思维，痛苦到底苦到什么程度？闭目思维才能引发我们修道的动力，才能引发我们对业因果的取舍和重视。这个苦那个苦都是因为这个因那个因，这个业那个业引发的。如果不想受苦，就必须断除这个业因，尽量地以出离心菩提心来修善法，这才是一个出路。

[95] 就算是依靠随福德分的些微善果获得了梵天和帝释那样万寿无疆、富足圆满、威风凛凛、相貌堂堂的身体，最终也摆脱不了死亡的命运，并且在命终之后还要饱尝恶趣的悲惨痛苦，那么暂时拥有的荣华富贵、健康无病等微不足道安乐的人们，在几年或几月甚至仅仅几天的时间内，也会因为善趣的乐果耗尽而变成一贫如洗、可怜兮兮，或者不愿意也要感受恶趣那难以忍受的痛苦。

[96] 随福德分善业和随解脱分善业是佛法中的两种术语。以想要获得人天善趣的意愿而修的善根叫做随福德分。随解脱分是以出离心以上的心摄持的，是随顺于解脱道的支分。随福德分只是得到一点福德和得到善趣的因，现在有些人只做随福德分的因。获得的修为善果而转生为梵天和帝释。在转生梵天和帝释的时候，万寿无疆寿命很长，而且也很富足很圆满，并且威风凛凛，有权势有权威，相貌堂堂等等。但是也摆脱不了死亡的命运，因为必定是有漏的善业引发的善果，看起来万寿无疆寿命很长，但是一旦放在轮回的时间当中就像一滴水一刹那都不如。

[97] 有些朝生暮死的虫子，早上生下来晚上就死了。但是在它的感觉来说是漫长的一生。这个虫子写回忆录时会写我漫长的一生怎么怎么样。但是我们看起来它这漫长的一生就是一天。我们在写回忆录时觉得我漫长的一生怎么怎么样，但在天人看起来也就是一刹那，只是他的一天而已。天人说我的漫长一生怎么怎么样，地狱众生说，你这漫长一生对我来说是太短了。帝释梵天显现上是万寿无疆，但是放在整个轮回来讲，太少了一刹那就过去了。

[98] 我们说几十年的时间一眨眼间就过了很多，从这些方面来讲暂时的一些是不可靠的。虽然我们在得到的时候认为很重要应该追求，但是只要我们把眼光看长一点，从整个轮回来看，这个是非常少，根本不值得耽著的一种自性。所以最终也摆脱不了死亡的命运，而且在临命终时还要饱尝恶趣的悲惨痛苦，梵天和帝释最终因为没有解脱的缘故，最后还要重回恶趣，重新去感受恶业的痛苦。

[99] 对我们而言，现在人间暂时拥有的荣华富贵，在几年十几年当中健康无病等微不足道的安乐，可能在几年当中就会感受到痛苦，在几个月或几天当中也会因为过去在善趣中积累的善因穷尽而导致乐果耗尽。这时候就会变得一贫如洗、非常可怜。死了之后不愿意堕恶趣感受难忍的痛苦，这一切都是没有什么可以保证的。所以轮回中的一个痛苦就是无常，它是没有什么可以保证的。如果它是恒常的那你追求的安乐虽然是有漏的，但是可以永远保持不变。可是关键还是无常变化的而且变化的非常迅速。我们辛辛苦苦想要抓住得到的东西，也许就在几天，几月，几年之后就没有了。这也就是轮回痛苦的特性，它是因果法则自然规律，谁也没办法改变，只要你在轮回当中这个是改变不了的。

[100] 所以说，现在暂时的幸福快乐就好似梦中正在兴旺发达之时突然醒来一样，有什么实质可言呢？

[101] 现在我们正感受追求的这些快乐，就好像正在做美梦，梦中自己中了大奖或者突然发达了，而突然醒来的一场春梦什么都没有了。我们在轮回中也是一样的。好像实际上感受到很多安乐，但是善业都是有漏的而且很微薄的，一旦善业穷尽之后就就像从梦中醒来一样，这一切突然全部改变了，没有实质可言。

[102] 眼前依靠一点点善果而表面看起来似乎幸福快乐的人们，一旦引业耗尽之后，没有刹那住留的权利。

[103] 现在表面上感受一点点幸福快乐的人们，一旦以前所造的引业耗尽之后，也没有留住刹那安乐的权利。因为业已经穷尽了，想留也留住，必定会耗尽的。

[104] 即便是坐在天衣铺陈的如意宝座上尽情享受五种欲妙、快乐无比的天王，当寿命结束后也会在睁眼闭眼的瞬间大头朝下堕入地狱，在炽燃铁地上感受痛苦。

[105] 即便是天王，帝释现在正坐在天衣铺成的很柔软的，很如意的宝座上面尽情享受五种欲妙。这些非常快乐的天王，但在寿命终结、引业穷尽之后，睁眼闭眼的瞬间，已经堕落到地狱当中感受痛苦了。变化就是这么快，完全没有可靠性。轮回的痛苦就是这样的，根本抓不住安乐，而且痛苦是很漫长的。

[106] 为什么说安乐少痛苦多呢？因为在轮回当中我们造一个善业很难，而要造恶业却很容易。造恶业顺缘马上就会具足，造善业就有很多障碍。很多时候我们都没有听说过造恶的违缘大，要通过什么方式铲除造恶业的违缘。造恶业只要起心动念，所有的支分就都具足了；但造善业内心当中就会顶着很多



的压力，有来自自己的压力，来自社会环境舆论的压力，还有旁人的压力，所以要造善业是很困难的。也正是因为这样的原因生善趣难堕恶趣容易。生善趣的时间短而在恶趣待的时间长，这方面也是痛苦的自性。

[107] 再者，太阳和月亮尽管拥有普照四洲的光芒，但最后也会有转生到伸手不见五指、漆黑一片之暗处的时候。

[108] 一般认为太阳和月亮就是一个星球而已，但在佛法中认为太阳上面有日天子，月亮上面有月天子，属于天王的自性。太阳上的天王或月亮上的天王，他们自己拥有可以照亮四周的光芒。虽然他是天人、天主但还是在众生的范畴，死亡之后还是会转生到伸手不见五指，漆黑一片的暗处，比如堕恶趣等。投生在一个很黑的山洞里面转成一个旁生什么也看不到，这个也有可能的。这个反差很大，以前是可以照亮四大部洲的太阳天子，死了之后还可能转生到一个连自己肢体都看不到的地方，有可能转生到黑暗的山洞里面或很深的海底里面也啥都看不到。

[109] 似是而非的轮回安乐，根本没有任何可信赖的。

[110] 好像是值得拥有的，但其实是痛苦的自性。所有的脆弱和短暂的轮回安乐根本没有任何可信赖的，这方面也是我们观修轮回痛苦当中必须要好好观察的。

[111] 我们要下决心：今生今世一定全力以赴脱离轮回大苦海，获得永久安乐圆满正等觉果位。

[112] 我们要下决心今生今世全力以赴地修持成佛之道。不管今生今世修道圆不圆满，千里之行始于足下，从现在开始修行。有些人今生当中很精进的修完之后就不用再轮回了。比如往生到了极乐世界，在今生当中证悟了空性，证悟了大圆满。今生当中把整个轮回的事情就解决了，所有轮回当中的痛苦和他没关系了，因为已经完全解脱出来了。

[113] 另外一些人今生虽然没有圆满，但是很努力精进地修，在相续当中种下了非常强劲的修道种子，这种强劲的种子通过自己所发愿力的牵引，下一世很早就能苏醒修道的善根种性。在这很坚固的善业和有愿力的加持之下，他的道心也很坚固违缘也很少，在这个状态当中修道良性循环，很快就可以获得解脱。

[114] 上述道理，要完整具足加行、正行、后行来实地修行。

[115] 上面这些观修首先要加行发心，我要为利益一切众生；正行就要好好观想这些轮回的痛苦；后行要把这些善根回向，愿一切众生永远离开轮回的痛苦，苦果苦因都离开。这就是前行的引导，这样去了知并很详细的观修，我们的心一定不会再耽著轮回，而是真正地希求解脱道。所以这里面是引导我们的心趋向于解脱的转心法要，把我们的心从耽著轮回转为趋向解脱，这点非常重要。今天课就讲到这个地方。

[116] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[117] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[118] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[119] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[120] 本稿为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第41课辅导资料

[121] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[122] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[123] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发菩提心之后，今天我们继续一起学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。

[124] 《前行引导文》分为共同前行、不共前行和破瓦法。现在我们学习的是共同前行。从转心法的角度来讲，共同前行的主要修法有四个引导；从整个共同加行的内容角度来讲，有六个内容。前面讲了共同四加行，第五个内容讲解脱的利益，第六个问题讲依止善知识的道理和修法。

[125] 次第为什么要这样安排呢？因为众生显现上对于轮回当中的五妙欲、世间八法非常地执著。众生处在无明中，随生烦恼而造业，通过业而流转于轮回中。这种状态是流转轮回的相应方式，或者说是流转轮回的因和果。如果我们要从轮回当中出离，首先要通过观修四加行，引导我们对轮回生起厌离。但是如果只是厌离，没有真实的解脱道，那观修意义不大，只能让我们加深痛苦而已。

[126] 第五个科判的内容是解脱的利益，当我们想要从轮回当中解脱，就知道要对今生、后世没有什么贪著的。那么有没有其他的道路呢？第六个科判是讲从轮回中出离有三种解脱道：声闻菩提、缘觉菩提以及佛菩提，佛菩提是大乘彻底觉悟的菩提。这三种解脱不管哪一种，都是离开轮回、寂静清凉的。讲到了从轮回当中出离之后的果以及实现的路线和目标，我们厌离轮回而走上另外一条路，是要达到永远安乐、寂静清凉的状态。

[127] 那么达成这种解脱果最大的助缘是什么？依止善知识必不可少。按照自己的能力、发心、行为，我们甚至都没办法发现整个轮回的现象，也没办法对整个轮回产生厌离心，又怎么能从轮回中解脱呢？从表浅的层次来看我们现在处于轮回痛苦的状态，这个痛苦的果的因是业，业的因是烦恼，烦恼的因是什么？就是实执无明。这一切如果没有上师善知识的引导，通过自我造诣，绝对不可能从轮回中获得解脱。前面两大块内容，出离轮回和获得解脱，没有上师的引导这两个所为没办法达成。解脱轮回可以获得三种解脱中的任意一种，所以一定要解脱轮回。

[128] 六个意义中的第六个，依止善知识非常重要。解脱道这么殊胜，可以远离轮回中的所有的苦果苦因，这么殊胜的果必须要依止上师善知识的引导，才能够逐渐知道修行解脱之道。然后在他的监督和加持之下顺利地修行，具足修行的顺缘，遣除修行的违缘等等，这就讲了共同加行所有的内容。

[129] 为什么六个内容以这样的次第安排呢？因为有获得解脱这样的目的。依止上师之后，要学习的法就是皈依、发菩提心、修百字明、修积资净障的曼扎，还有修上师瑜伽等等。这一切的内加行就开始在上师的引导之下，逐渐地深入到解脱道。具体来讲依止上师之后，第一个让我们做的是皈依，不皈依不算是佛弟子，没办法进入佛法的修行、启动获得解脱的第一步；第二个是发菩提心，以确定能够成为大乘的佛弟子。发了菩提心之后想要成佛，但是罪障很重也没办法达成目标，就要通过百字明的念修来清静无始以来和今生中造的业，以及所有阻碍我们获得解脱的障碍。下一世堕落恶趣也是障碍，因为当我们堕恶趣的时候，哪里还有暇满人身，并在这个身份上继续修行呢？不可能了。所以说不管是堕恶趣或者下一世继续转人，也是修道的障碍需要清静。

[130] 清静罪障之后，还要有顺缘就是积累资粮，在上师的引导之下供曼扎。如果皈依好了，发心也发好了，罪障也清静了，资粮也圆满了，有了这样的高质量修持，相续就会很清静。携带着具有这样功德的清静的相续，以信心祈祷上师修上师瑜伽，就很容易和解脱道相应，直接可以通过得到上师加持的方式证悟心性。

[131] 这种修持是今生当中主要修行的方法，如果今生修完之后没有成功，最后还有一个破瓦。临终的时候通过破瓦法往生极乐世界，这个是加行当中的内容。所以即便是今生当中没有一生成就，但是依此所有的修行，可以帮助清静很多的罪业，临终的时候还有往生极乐世界获得解脱的希望。或者说即便没有讲到大圆满的正行，但是这里面所有的修行，通过皈依、发菩提心、积资净障等等一系列的修法，并不是把五加行当作一个纯粹的前行，今生当中就可以解脱。

[132] 在我们的观念当中，五加行就是一个前行，是必须要走的一个形式。把前行看成可有可无，为了听密法等缘故必须要修，这样就会带着比较无奈的心态应付前行的修行。但是假如知道了修前行具有让心走向解脱的必要性，就会把皈依、发菩提心、百字明、供曼扎、上师瑜伽当成正行来修。这样今生当中解脱的违缘遣除掉了，能够解脱的因缘也都具足了，当然就可以解脱了。

[133] 即便没遇到大圆满正行，单单凭这些修法就可以解脱，如果没有解脱，还可以在临终的时候通过破瓦往生极乐世界。为什么大恩上师、法王如意宝讲，现在所学的这个《大圆满龙钦宁提前行引导文》名称上叫前行引导，其实它既是前行也是正行，一生成佛的方法都在这里。所以如果很认真地对待前行当中的内容而且把它当作正行的方式来观修，而不是说走一遍五加行的形式，修完之后就可以放下了，可以给上师说修完了加行，给有的道友说修完加行了如何如何。其实这里面所包括的内容都是让我们的心成熟的，都是让我们的心获得与实相相应的一种真实的修法。



[134] 如果学完五部大论及殊胜的大乘教法后，再来学修加行，学修的质量绝对是不相同的，可以了知皈依及发菩提心是如何的殊胜。宗喀巴大师在《广论》中讲过，我们千万不要认为就是在念仪轨时念三遍就发完了菩提心，然后很着急地进入所谓的正行。宗大师也说了，发菩提心完全可以当成我们一辈子修行的正行，修一辈子都不一定生得起来，仅三遍念完就能修好菩提心，这是绝不可能的事情。

[135] 所以应该以非常殷重的态度对待发菩提心，生起菩提心之后，所有下面的修法就很容易。如果菩提心修不起来，即使生圆次第修好也只是一个形象，没办法真正地契入到大乘道当中去。上述一系列的前行，不管是共同前行还是不共前行及破瓦，对真实想要求解脱道的佛弟子来讲，的确是非常重要的修行方法。经常引用上师在前行中的教言来鼓励大家认真对待共同前行和不共前行，对相续的成熟的确是非常关键的。轮回过患的总说部分已讲完。

丁二（分别思维六道各自痛苦）

[136] 因为要厌离整个轮回，并从整个轮回中出离，所以不管是好的还是不好的，都要拿出来观察痛苦的自性。并不是说轮回里面的“安乐”，就一定要说是痛苦，佛陀讲有漏皆苦，只要是烦恼、是有漏，都是痛苦的自性；只要是三界、是轮回，就没有安乐。

[137] 下面就跟随着引导文一步步地学习、思维和观修。首先是听，听完之后要思维，把修法一个个放在自己心上面，以很专注的方式去观修。仅仅把这些作为所观修的内容，通过密集性的观修，所修的法义会融入于心，就容易接受轮回是痛苦的真实性。整个轮回不管是今生的这种状态也好，还是后世转生到哪个地方也好，其实都离不开痛苦的自性。所以对整个轮回来讲，没有什么值得贪恋的，这种定解就会产生。这种定解产生之后，就会思维眼前轮回的事情没什么贪恋的，真实有意义的就是解脱道。真正开始把所修的，比如说皈依，发心，及现在修的百字明等等，以生起信心的方式去地修持念诵，而不以是完成数量或者任务的心态。

[138] 如果认识很深的话，在修行时的动力也就不一样。所以我们要反复思维反复观察，把思维轮回过患当成精进修学佛法正行的一种方便。观修及相应之后，就能真切了知轮回当中不能待，周遍的确都是痛苦的，不管是现在正在遇到这些痛苦的自性，还是说显现上面正在享受“安乐”的时候，最终的实质都不离开痛苦的自体，由此表明六道就是一个痛苦的自性。

[139] 分六：一、地狱之苦；二、饿鬼之苦；三、旁生之苦；四、人类之苦；五、非天之苦；六、天人之苦。

[140] 一至三项观想的是三恶道，四至六项观想的是三善道，整个轮回六道就是由善趣和恶趣组成的，不仅恶趣痛苦，而且善趣也是痛苦。由此就要详细去观察、思维和观修，真正在内心产生整个善趣、恶趣都是痛苦本性的定解，最好在观修的时候能产生感觉或觉受。在这些轮回的痛苦当中地狱最苦。

戊一（地狱之苦）

[141] 分四：一、八热地狱；二、近边地狱；三、八寒地狱；四、孤独地狱。

[142] 我们所观察的地狱的种类非常多，不同的经典都有不同的描绘，在汉地也有很多比如《地藏经》。这里所引用的地狱主要与《正法念处经》中所讲的地狱名称和寿量比较相应，还有《瑜伽师地论》及《地藏经》中所讲的地狱等等。主要是针对不同众生的根基，安立的方式也不一样。因为众生的分别念很多，造的业也很多，所以通过造业所形成的地狱受苦的形象也很多，此处所讲的不完全包括所有地狱，还有很多其他不同的分类。

[143] 大家也不要猜想到底哪个讲的是真的哪个是假的，不是说一定要分个真假，其实是针对不同众生的根基而安立了不同的痛苦。有些众生通过宣讲地狱痛苦的某一种体系，容易产生出离心；而有些众生则针对另外一套体系容易产生出离心。不管怎么样，都是通过不同众生的业所安立的，但是如果把所有的地狱都拿出来，且一一安立的话是不可能的，因为太多了。因此以总结性的归类方式，把各种经中地狱的种类大概地分析一下。

[144] 这里面主要是八个热地狱，还有八热地狱旁边的近边地狱，第三类是八寒地狱，第四是孤独地狱，这四个都要分别讲。

己一（八热地狱）

[145] 分八：一、复活地狱；二、黑绳地狱；三、众合地狱；四、号叫地狱；五、大号叫地狱；六、烧热地狱；七、极热地狱；八、无间地狱。

[146] 平常所讲八热地狱就是上述八个，这些都要一个个记在心中。不单单是要学，而且有些要思考好之后记住。因为要不断地观修这些地狱痛苦，最好把每一个地狱的名称以及痛苦都要记下来。如果没办法原文逐字逐句地背诵，也要将里面的意思记住。观修的时候把这些地狱一个个放在相续中，去观想堕到某个地狱中时，这些痛苦都要详细地感受。地狱是超过我们凡夫的观现世量，凡夫人的眼识、意识都没办法缘。首先我们的根识缘不到，由根识所产生的意识也没办法。所以对于地狱的痛苦以及寿量等情况必须依靠教证。遍知佛陀现量见到之后，在经典当中所宣讲、安立的地狱情况，我们缘教言进行观修，并把这些痛苦放在心上一一进行观察。第一是有警示的作用，地狱痛苦这么严重，若是不注意的话有可能就堕地狱。

[147] 像这样观想地狱的痛苦真正地在内心当中产生感觉之后，产生一种“恐怖心”，如果造了地狱的因，虽然不愿意感受，但还是会去感受的。所以堕地狱的人无论谁都不愿意感受痛苦，虽然对果害怕，不愿意感受果，在因上面并没有拒绝，反而造作了很多堕地狱的因。如果造作了堕地狱的因，虽然不愿意感受这个恶果，但是通过因缘法则、自然规律的缘故，当因缘成熟就一定会堕地狱受苦。

[148] 所以我们观修完地狱痛苦之后，既然不愿意感受地狱痛苦，这时就要和业因果配合起来了，转生轮回的因是在第四个引导中讲到的。就要去想：十不善业是堕恶趣的因，我有没有造作？如果造作了，我忏悔没？是通过如理如法的忏悔去消尽了恶业？还是只走了个形式而已？如果真实地对地狱的痛苦产生了恐怖心，就会关心有没有造这个因，如果造了就会很认真地忏悔。这样就慢慢地把心引导上了正路，修学佛法就会非常认真，决不马虎。

[149] 八热地狱有八个，讲到了复活地狱乃至无间地狱。下面我们开始分析八热地狱，首先是总说：

[150] 从复活地狱逐渐向下到无间地狱之间，就像高楼大厦一样层层叠叠。

[151] 八热地狱的形状，就像人间的高楼大厦一样。八层楼的楼高，越往下痛苦越大。我们现在所安住的这个大地下走，类似第八层就是第一个地狱-复活地狱；再往下走，第七层就是第二层地狱；最下面一层是无间地狱。我们只能这样描述，大概就是这种情况，只是比喻它就像高楼大厦一样层层叠叠。

[152] 这些地狱的地面与周围全部犹如打造的烧铁一般，一经落脚就没有丝毫的舒适感，在熊熊烈火之中只会觉得火烧火燎，热到极点。

[153] 前面讲了八热地狱的结构，那么总的环境是什么样的？八热地狱中，有的有地面，有的有房间，有的则是山谷，乃至于它的天空，总之无论是什么情景，都好像打造的烧铁一样，又热又坚固。【一经落脚就没有丝毫的舒适感，】就像赤脚踩在一个烧红的铁板上，没什么躲的地方。我们都不敢想象，这是一种什么样的痛苦？人间因为业没那么重，如果一个地方很热，就想赶快逃到另外一个清凉点的地方。在人间还是有躲避的机会的，但是整个地狱由于恶业所感，业力成熟之后，整个环境不管是哪个地方全都是烧热的铁块一样。如果堕到八热地狱，心态是崩溃绝望的，不管哪个地方全都是熊熊燃烧的状态。烧红的山，烧红的地，还有天空也是红色的，没有丝毫舒适感。

[154] 【在熊熊烈火之中只会觉得火烧火燎，热到极点】。有些教言讲，现在我们做饭的这种普通火热度的七倍就是檀香火，这个檀香火不确定是不是我们现在烧的檀香木的火。比檀香火再热七倍的是劫末火。我们前面学无常的时候就知道，世界最终是七火一水一风而毁灭，劫末火能够把整个须弥山乃至整个世界全部烧尽，从无间地狱一直烧到初禅天。劫末火的七倍才是地狱火的热度。

[155] 所以想象不到地狱中到底是怎么样一种热？众生下去不是烧成灰了？虽然巴不得烧成灰，但是不行。因为有业力就必须感受痛苦，即便这么热，地狱众生在业没有穷尽之前也不会死。如果在世间这么高的温度一烧就成灰了，死了对于有些众生就是解脱。地狱的众生巴不得马上就死，马上投生。所以我们说六道众生，除了地狱道以外哪一道都是贪生爱命的，否则我们为什么要放生呢？地狱众生却不一样，因为太苦了，但是不想活也死不了，而且还必须“万寿无疆”。因为造的业太重了，必须要通过非常猛烈地受苦的方式来把业消尽。

[156] 消业的方式有两种。比如造了杀盗邪淫的业，静等着果报临头，在相续中通过感受痛苦的方式去消掉业，这是一种消业的方式；第二种是在果报还没有成熟之前就开始修善法，修百字明，或者三十五佛忏悔文，读诵般若波罗蜜多，帮助众生等等，通过修忏悔以及修善法对治业。

[157] 我们可能会觉得通过修善法的方式消业太辛苦了，那么当真正堕恶趣时，那种痛苦的消业就真的是更受不了。这二者之间是没法比的。如果我们堕入地狱还记得从前的话，绝对会发誓，如果能回到过去，我在人间的时候一定要好好地修、好好地忏悔，一定要在恶业成熟之前把它消尽。

[158] 为什么要观修这些轮回痛苦？为什么要讲两种消业的方式？这就是一个选择题。是选择 A 堕地狱，通过严厉受苦的方式来消业？还是选择 B 在人间，通过一点点小的痛苦，把这个罪业消灭？学习完之后可以做个选择。没有一个人愿意通过这么严厉痛苦而且没有意义的方式来消业。



[159] 现在我们在人间修善法忏悔消业，在修善法的同时，也是在相续当中种下善法的习气，这个过程中可以消业。发菩提心也可以成为利益自己的因，也可以消业，这是一举多得。当我们修善法的时候，消业只是其中的一个作用，除了能够把业消尽，还可以在内心当中累积很多善法的资粮，因为修善法的缘故，不会再积累以后堕地狱的因等等。

[160] 但是堕到地狱中消业，那是没办法积累善根的，是纯粹被动地把业消尽而已。那么能不能在消业的过程中顺便积累很多善根？这是不可能的。因此我们要把这个问题好好思维。思维透了之后就一定要想：抓紧时间，现在我们是福报的人，知道忏悔的理念和方法，有很多殊胜的忏悔文，还有百字明可以去修。在没有死亡之前一定要抓紧时间修善法。刚刚讲了让我们专心去做的动力就是观修轮回痛苦，一定要把这个痛苦观修入心，复活地狱等无论哪个地狱都是无法忍受的。前面讲的情况，第一个火的热度；第二个是特别想死的心。众生都是爱惜生命的，但地狱众生不是如此，巴不得真正的死了。但在地狱中不会死的，虽然后面讲万死万生，但那个是假死。业没有消尽，想从地狱中转生出来是不可能的事情。

[161] 《入行论》当中说，地狱众生的皮肤非常嫩，越嫩感受的痛苦就越强烈。有些地方说地狱众生的皮肤像婴儿一样抵抗力少、敏感，感受痛苦就越加难忍。但是也不会像人间一样，这么嫩烫坏了没办法恢复。地狱众生坏了之后又恢复，就这样重新来，看不到尽头。这种痛苦我们一刹那都没办法忍受，但在地狱的痛苦不是一天两天。

[162] 后面还会讲到地狱的寿命非常长。如果我们真正地观修之后，就会觉得地狱是绝对不能待的。既然不想堕地狱，那当然是要彻底从轮回中解脱。如果不解脱，虽然今生当中修善法，下一世再变成人或者很长时间连续转人或天界，但总有一天还会回到地狱。这个没办法的，因为没有修持真正解脱的因。这也是我们修行出离轮回的动力。还有一个认真修法的动力：不愿意堕地狱。既然不愿意堕地狱，那就要认真忏悔和修持善法。

[163] 很多问题我们要认真思维、观察，内心中引发一种决心：不管怎样一定要修持解脱道。这个修完之后，把思想转向其他众生，现在我们还在这舒服地听法、修行、磕大头累得呼哧呼哧，或是百字明念不动，好像觉得非常痛苦。但是当我们正在人间这样状态的时候，与我们在同一刹土当中，整个地狱众生正在感受无法忍受的痛苦，在哀嚎、无可奈何、在绝望中感受痛苦。此时我们应当想，众生真的很可怜。所以不仅自己要从痛苦当中解脱，还要帮助这些众生。

[164] 如果我们平时不观修，不为众生发菩提心，救度地狱的众生没什么感觉。如果把轮回痛苦观修好了，就会了知地狱的众生是怎么回事，就会多么迫切地想要把他们从地狱中解救出来，此时菩提心就会比较真实地产生。如果地狱痛苦观修好了，我们要帮助众生解脱出来的菩提心就会很真实，不会浮于表面。

[165] 观修一方面关系到修行境界；另一方面关系到菩提心。地狱的痛苦这么严重，但是很多无明的众生根本不知道，还在不断地造堕地狱的业，杀生、偷盗、邪淫、妄语等等。这些众生如果不学习佛法的话，虽然不愿意感受痛苦，但怎样才能免于堕地狱的果报？根本没办法的。如果自己有能力就帮助这些众生；如果没有能力，就发愿一定要精进修行，尽快成就之后帮助这些有情。自己有威德、有能力了，帮助这些有情从恶业中、无明中解脱出来，这也是我们精进修行的一个动力。

庚一、复活地狱：

[166] 复活地狱是八热地狱的第一层，其寿量是最短的，痛苦是最轻的，看看整个八热地狱当中排末位的复活地狱如何的痛苦：

[167] 无量无数的地狱众生由业力所感，好似暴风雪般同时聚集到烧铁地上火红的余烬中间。

[168] 首先是业力所感，有无数无数的地狱众生。现在我们就可以看到，在世间中真正修善法的非常少，很多都在行持堕地狱的因，杀生、偷盗、邪淫等等。如果没有对治力，死亡之后纷纷随着业力的成熟而堕入地狱当中。

[169] 无量无数的地狱众生被恶业牵引所感，好似暴风雪一样同时聚集（数量非常的多）到烧红的铁上火红的余烬中间。柴烧完后火红的炭灰叫余烬，明火不太明显，以前生钢碳炉子的那种火，全是铁块的样子，中间通红的余烬。

[170] 它们由于嗔恨的引业而感召这样的同行等流果。

[171] 一方面正在感受复活地狱的异熟果，同时也有同行等流，但可以安立为等流果。比如我们下面在学因果的时候，等流果是从恶趣、地狱中出离后剩余的叫等流。但是此处可以理解成，因为在人间的时候喜欢杀生而等流引起在地狱中互相砍伤害受苦。

[172] 所有众生如同见到不共戴天的仇敌一样，相互之间生起嗔怒之心而奋力争斗，手中握着业力幻化不可思议的兵器，而打的你死我活，最后全部亡命。

[173] 他们感受痛苦的方式：首先所有的众生通过以前的业牵引，聚集一起的时候没有什么根据，只要看到任何一个众生，就好像看到不同戴天的仇人一样，生起很大的嗔恨心。这里面很明显描绘了地狱当中到底还会不会造业。一方面地狱中受苦；一方面像见到不共戴天的仇人一样生起嗔恨心，通过兵器砍杀，所以还是会继续造业。有些地狱的描绘就是被动挨打，没有起嗔心造业，此处描绘的造业很明显。

[174] 兵器不是由谁造的，而是业力成熟，随手一抓空中就显现兵器互相砍杀，这就是【手中握着业力幻化不可思议的兵器】，互相砍杀最后全部亡命。环境是烧热的铁地上面作战，这些兵器砍在身上非常疼痛的，所以是感受多重痛苦而【最后全部亡命】。刚才不是说地狱众生不会死吗？这个不是真死，是假死。

[175] 这时从空中传来“愿你们复活”的声音，随即所有众生死而复生，又一如既往地争斗不休，就这样辗转死去复活，轮番交替，极其痛苦。

[176] 为什么叫复活地狱？就是因为地狱众生死亡之后空中就传来“愿你们复活”的声音。所有的当时感觉上死去的众生，马上又死而复生。他们会有阶段性的假的死亡，但真实的死亡是从地狱死去之后投生到另外一道，或者说这一期生命的终结。死而复生之后，很多众生又开始聚集在一起，互相生嗔心，互相砍杀，然后又死去。死后又传出“愿你们复活”的声音，于是又复活、又砍杀。

[177] 有些经中说“一日一夜，万死万生。”一天当中反复经历，没有休息，恒时受苦。我们平时一根针扎一下手，或者一个很小的荆棘、刀子伤害到身体，都会感到非常疼痛，何况这么拼命地互相刺杀、互相砍杀，这个痛苦是非常严重的。这样辗转死去又复活，轮番交替，极其痛苦。而且在八热地狱中，痛苦最轻的就是复活地狱。

[178] 《亲友书》中比喻地狱的痛苦，就像人间一个人被捆绑起来，每天从早上到晚上，三百个人同时用短矛不停地刺他的身体，这种痛苦还不如复活地狱痛苦的一分。所以人间最大的痛苦都没办法和真实的复活地狱相比，有时候我们说某个地方的有情就好像生活在地狱当中，某集中营就好像人间地狱一样。对人间来讲好像对于最不可思议的暴行，或者最恐怖的状况，我们只能用地狱来形容，事实上，它和地狱的痛苦简直没法比。如果让地狱的众生来感受人间三百短矛不断刺他的身体，对他而言，那是很舒适的一种感受。因为极大的痛苦一下子减弱了，就觉得很舒服。就像我们肚子很痛时，突然减轻，感觉就会很舒服。这就是复活地狱本身的一种痛苦。

[179] 大恩上师在讲记中说，如果我们在人间经常伤害众生，违犯一些戒律，有些很轻的恶作罪，都是让自己堕复活地狱的因。所以我们千万不要认为自己所造的罪业没有什么伤害，或存有侥幸心理，认为不会那么严重，其实很多看似很小的罪业，都有可能让我们堕入地狱当中，去感受非常难以忍受的痛苦。

[180] 所以我们学了之后，一方面要恐怖地狱，一方面要恐怖我们相续当中的罪业。一定要好好做忏悔。现在的普通人，他们觉得佛法很消极，讲地狱、业因果和痛苦。但事实恰恰相反，不去观想才是消极，不去观察就不会知道地狱的痛苦。不去断掉它的因，就只能等着罪业成熟而堕地狱受苦。这种于罪业不做任何补救，不做任何改变才是消极的状态。佛法的修行理念是，我们首先知道它的果，也知道它的因和避免的方法，然后提前做积极的准备。把后世地狱的痛苦消于无形，不再等到它降临时才作改变，而是提前作改变。这是非常积极向上的一种心态，是与世俗完全不同的一种理念。

[181] 所以我们应该好好反观自己的相续，平时多修菩提心，空性摄持的忏悔或者善根，这样一方面要自己忏悔，一方面要观修众生的痛苦，发愿以我们的善根消尽一切地狱众生和正在积聚地狱众生业因的有情的罪业，如果我们的发心越大越清净，那么对清净自相续罪业的力量也越大。

[182] 我们再来看一下复活地狱有情的寿量：人间五十年是四大天王的一天，三十天为一个月，十二个月为一年，四大天王所在的天界五百年是复活地狱的一天，这样计算复活地狱三十天为一个月，十二个月为一年，此地狱众生自寿为五百年。



05 轮回痛苦 (40-58)

[183] 复活地狱的自寿五百年，对我们来说，用人间的年月来计算非常长。大恩上师在讲记中讲到，用三层的计算方式，人间和四大天王天的比较，四大天王天的再和复活地狱的比较。人间的年数，一天二十四小时，一个月三十天，十二月为一年。以人间的五十年做一个基数。人间五十年相当于六欲天当中最低的四大天王天的一天，再以四大天王天的一天为基数，三十天为一个月，十二月为一年，这样累计下来，四大天王天的五百年等于复活地狱的一天。以复活地狱的一天作为基数，三十天为一个月，十二月为一年，复活地狱的自寿为五百年。

[184] 讲记的注释中，约一万多亿年，是以亿年为单位在算。痛苦非常长远，我们好好想一下这些引导。有些道友说没什么修的，没什么想的。其实这些都是应该好好观想的地方，这里有大量的信息，地狱众生寿量这么长，我们观修时，可以观想自己已经在复活地狱当中了。通过观想法本中描绘的环境，很难忍的高温，很恐怖的状态，这么多众生互相在砍杀，死了之后又活，时间很长。这样的环境，如果让我们呆一天，呆一分钟都让人觉得没办法忍受，何况这么长时间，复活地狱自寿五百年。慢慢观想，内心的恐怖心、厌离心就会生起来，绝不愿堕入地狱。当然没有人希望堕地狱，关键是我们要从整个轮回当中出离的话，首先要观想地狱的痛苦，然后再进一步和业因果挂钩，再和出离心、菩提心挂钩。像这样就可以把我们的的心，引向正确的解脱道。

庚二、黑绳地狱：

[185] 阎罗狱卒们把形如柴烬的地狱众生带到炽热的铁地上，在它们的身上用黑线划分为四份、八份、十六份、三十二份等，然后用火红的铁锯锯割，这些众生刚刚被锯开的部位马上又粘连在一起，就这样反反复复地感受着割割的痛苦。

[186] 第二个是黑绳地狱，阎罗狱卒也是有情众生，通过不同的业，虽然在地狱中但不会感受痛苦。打比喻就好像世间的狱警虽然在监狱工作，但不会被羁押也不需要感受痛苦。阎罗狱卒、牛头马面等在地狱中工作，虽然也是有情，但是通过别业不会感受恶趣的痛苦，这是一种说法。还有一种说法，这些狱卒都是心识的幻变，并不是真实的有情，全是由业幻变出来而让自己受苦的。整个地狱的刑具、热度、折磨自己的狱卒，全都是业的变现，并不是真实的众生。

[187] 阎罗狱卒把这些【形如柴烬】，就像烧完的柴一样干瘦的地狱有情众生，带到炽热的铁地上，把他们捆起来之后在身上用黑线开始划。就像以前木匠的墨斗一样，在他们身上弹线，分成四份、八份等。在弹线的时候，有情就已经开始感受这种不可思议、非常恐怖的过程了。弹完线后用燃烧的铁锯，按照所划的线开始锯这个众生的身体，前面刚锯过去，后面就复活并粘连在一起。就这样反反复复锯，没有真正锯完的时候，不断地感受痛苦。

[188] 像这样认真真地去观察，如果我们在世间被普通的锯子锯，都是会感受到痛苦，而人间痛苦是有限的，锯完之后也不会再痛苦了。即便一些喜欢折磨众生的人，一下子不把人杀死，也撑不了多久会很快死了，痛苦的时间有限。但是黑绳地狱的众生的痛苦是反复来的，炽热的温度、恐怖的心，还有燃烧的铁锯锯完之后又粘连，就这样不断地去感受被割割的痛苦。

[189] 大恩上师在讲记中也讲了，对亲人、父母、眷属等做一些伤害，说妄语欺骗他们的话，会堕到黑绳地狱去。如果在世间时的烦恼太重，有可能缘父母、亲人而造这样的罪业，从而形成了堕地狱的业。但如果忏悔的话，还是可以在堕地狱之前，绝对有希望把这些罪业全部清净的。首先我们要能够认识到罪业，如果还觉得自己做的是对的，那就很恐怖了。我们以前造业是因为愚痴，但造了业之后不知道忏悔就更加愚痴了。

[190] 佛陀在《极乐愿文》中讲，忏悔是愚痴的对治。因为造罪业本来就是因为愚痴，不忏悔就是愚痴，懂得忏悔就是对治愚痴。佛陀讲智者有两种，第一种从来都不造罪；第二种是造了罪之后懂忏悔。如果造过罪业就好好去忏悔，千万不要坐等死亡之后的痛苦来临，那就更是愚痴的作为了。一方面要拼命忏悔，修这种殊胜的法；另一方面大恩上师在讲记中也提到了，我们还有很多死去的亲人有可能是堕地狱的。我们要经常去替他们回向，给僧众交钱，以这些亲人的名义念诵一些超度的经文，也可以将他们从地狱中救度出来。即便当时没办法马上超度，也可以减轻他们的痛苦。

[191] 寿量：人间一百年是三十三天的一天，三十三天的一千年是黑绳地狱的一天，此地狱的有情寿量长达千年。

[192] 黑绳地狱自寿是一千年，是怎么计算的呢？人间的一百年等于欲界天的第二天，三十三天的一天。以此作为基数，三十天一个月，十二月一年，乃至直到一千年，这种三十三天的一千年是黑绳地狱的一天，这样累计下来黑绳地狱的寿量长达一千年。如果按照人间的时间来算就非常长了。

庚三、众合地狱：

[193] 众合地狱是八热地狱中的第三个，越往下走地狱的痛苦越强烈。这是种叠加的痛苦，要感受火的温度，还有痛苦的强度，关键是时间也是翻倍的。痛苦越强烈，时间也就越长。无垢光尊者在《心性休息》中讲，如果观修到轮回地狱这么痛苦还没有什么改变的话，我们的心是不是铁做的，为什么一点都没反应呢？看到地狱这样痛苦的时候，铁做的心都会炸裂的，因为太恐怖了。

[194] 反过来看，这样的痛苦在无始以来，我们感受过很多次了，只不过从地狱出来之后就忘失了。我们这是在重蹈覆辙，所以不能再走了。遇到上师之后，上师就在我们走回头路的时候挡住了，你不能再过去了，要回头好好地修出离道、发菩提心、忏悔等等。关键的时候给我们挡住了堕往地狱的道路，这就是佛陀、上师们为我们做的事情。

[195] 数不胜数地狱众生，被关在大如地域般的铁臼内，

[196] 这个地域就是城市的意思，一个城市这么大的铁臼中，

[197] 狱卒们挥舞着须弥山般的铁锤捶打它们。

[198] 狱卒拿着如须弥山一样的铁锤，捶打这些众生。城市这么大的一个铁臼，把所有众生赶进去关到里面，就像世间春米春花椒一样，狱卒挥舞很大的铁锤砸下去。

[199] 所有的众生哭哭啼啼，在无法想象气息分解的痛苦和万分恐怖的状态中死去。

[200] 众生首先感受到非常大的恐怖，因此就不停地哀嚎。大铁锤砸在身上的时候，马上就粉身碎骨而死。

[201] 当阎罗卒举起铁锤时，它们又再度复原，依然如故感受痛苦。

[202] 当狱卒把铁锤举起来之后又复活了，然后又砸下去，又在恐怖和痛苦中死去。反反复复去感受这种依然如故的痛苦，乃至寿命终结才会从地狱出来。

[203] 如果我们在人间曾经修行过佛法、祈祷过佛陀、念诵过佛号，或者在佛面前发过愿，就好像【极乐愿文大疏】中有一个修行者，他在第四世噶玛巴面前发愿：如果我堕地狱，请你救度我。当时噶玛巴活佛也同意了。后来第十五世噶玛巴活佛六岁时，从居住的地方贡布嘉卡山谷附近的平原到安闲散步处去的路上，在玩耍过程中将鞭柄插入一块磐石中，结果石头裂开，在石头中间有一个形如肺脏、一肘长的青蛙，身体外面有许许多多芝麻大小的白色含生蚀食着它，里面有许许多多黑色含生吃着它。法王噶玛巴只是向它吐了口水、专注加持之后就把它超度了。

[204] 我们现在造了很多罪业，不知道今生中能否清净，但不管怎样在世时要尽量多念佛号、多祈祷。如果我们尽量做了善根，即便是堕地狱了，还有观世音菩萨、地藏菩萨，还有接引我们的殊胜上师们，因为愿力的缘故经常到地狱里救度众生。但如果没有因缘是完全不能被救度的。如果在人间修过善根，祈祷过观世音菩萨，在上师菩萨们去地狱救度的时候就能碰到，就能听到念观音心咒而获得解脱。没有善根的人听不到也见不到，就会错失这样的机缘。

[205] 当然最好是不要堕于地狱当中，认为观世音菩萨会来救度我，地藏菩萨常驻地狱，肯定哪一天就能碰到。千万不要这么想，因为在地狱一刹那都是忍受不了的，所以我们尽量避免堕进去。但如果无法避免堕地狱，就要发愿假如我堕地狱，请观音菩萨，请上师们尽快地来地狱救度我，不要让我感受很长时间的痛苦。可以如是发愿，这种补救总比没有好。

[206] 有些现在造罪的人，尽量让他念念佛号，让他多做点善根，这样的话他堕地狱也有点希望。为什么呢？因为曾经做过福田，供养过僧众。曾经在某位上师修佛塔或修佛像时出过钱，在经堂里出过钱等等，这样也会成为救度的因缘，如果一点因缘都没有就会非常麻烦。还有就是念经超度，这方面也可以让他们正在感受地狱痛苦的中途就获得解脱。

[207] 此外也有这样的情形：在川谷中所有相对的山岭变成自己以前杀害的鹿子、黄羊、山羊等动物的头像，它们的角尖燃火，并且角抵角而相斗。

[208] 众合地狱中的一种感受痛苦是在铁臼中被砸死。还有一种情况，是在一个川谷当中（川谷就是两座山相对，中间是个大沟），山的形象都变成自己杀过众生的形象。这里讲的鹿子、黄羊、山羊，主要是从藏地的角度讲的。如果从汉地的角度讲，就会是杀过的螃蟹和虾、吃过的海鲜、泥鳅或者鱼，还有猪



05 轮回痛苦(40-58)

羊等。这个山就会变成自己曾经杀害过的那些众生的形象，它们就好像在打架一样互相之间顶着。看过山羊打架吗？它们首先退后，再使劲冲过来用头相撞。众生的业成熟之后，就会遇到这样的情况。两个山显现动物的头像，就像打架一样角与角相斗顶过来，把地狱有情夹死在中间。

[209] 地狱的无量众生由于业力所牵，来到两座山中间，当两山互相碰撞时，这些众生全部死去，当山分开时它们就恢复如初，又像前面一样感受着众合等巨大的痛苦。

[210] 像这样众生和合在一起，反反复复地去感受夹合的巨大痛苦。我们要认真去观察，否则泛泛想的话会觉得没有什么感觉。为什么在加行观修的时候必须以打座的方式反复修呢？就是要在认真地观修之后，产生一种恐怖感，一种想要出离的意乐。在产生这种觉受之后，就需要开始做高质量的忏悔来避免造这样的罪业。

[211] 寿量：人间二百年是夜摩天的一天，夜摩天的二千年是众合地狱的一天。此地狱的众生自寿为两千年。

[212] 堕这种地狱的主要原因就是杀生，比如刚才讲到的杀鹿，杀羊等的屠夫。一些杀虱子的，还有比如说杀鱼、泥鳅、黄鳝、螃蟹，住在海边杀很多海鲜的人，这些都是堕入众合地狱的因。在我们没有学习佛法之前多多少少都造了很多杀生的罪业，因此就要好好忏悔，这样就可以使罪业得以清净，如果不忏悔就很难清净。首先在每天修法的功课中，尽量要把这个加进去，要忏悔自己的罪业；其次是集中性的忏悔，比如学院开金刚萨埵法会时，念四十万金刚萨埵心咒，观想这些罪业得以清净。要尽量精进地去忏悔，不管再忙也要抽时间来做至少四十万遍以上的忏悔。还有法王如意宝的涅槃法会，也是以念上师供、金刚萨埵心咒为主的，那个时候也可以做忏悔。

[213] 寿量计算是人间两百年为夜摩天的一天，夜摩天是六欲天的第三层天。夜摩天的两千年是众合地狱的一天，众合地狱的自寿是两千年，它的年数是以夜摩天的两千年作为一天，这样累计到了自寿两千年。

庚四、号叫地狱：

[214] 这一地狱的众生身陷无门的炽热铁室内，倍受煎熬之苦，想到无有从此解脱之时，不禁失声惨叫。

[215] 号叫地狱众生被关在很大的无门的炽热铁室中，整个房子是铁造的，而且烧得通红，在这里面倍受煎熬之苦。为什么叫号叫呢？因为被关众生没有门逃跑，就非常绝望地失声惨叫，这个叫号叫地狱。大恩上师在讲记中讲了号叫地狱的因，主要是在人间身语意行持不善业，经常说一些离间语挑拨离间等。像这样罪业很重但没有忏悔，那么肯定要堕地狱。是不是所有的都是这样呢？有些地方讲，身语意造上品的不善最强烈的会堕地狱，中等的堕鬼鬼，下品的堕旁生。主要的因还是身语意行持不善业，所以在修行的时候要尽量提防自己的身语意趋入不善当中。如果做了的话，首先我们要生惭愧心，通过惭愧心的力量让恶业减弱，然后再做一些忏悔，让恶业最后得以清净。

[216] 寿量：人间四百年是兜率天的一天，兜率天的四千年是号叫地狱的一天，此地狱众生自寿长达四千年。

[217] 兜率天是六欲天中的第四层天，它的寿量很长。人间四百年相当于兜率天的一天。兜率天的四千年是属于号叫地狱的一天，号叫地狱的自寿长达四千年。这方面就讲到号叫地狱的痛苦以及寿量的长短。

庚五、大号叫地狱

[218] 阎罗狱卒们手持许多令人毛骨悚然的兵器，将地狱的无量众生驱赶到双重铁门的炽热铁室中，然后用铁锤等锤打它们。这些众生想：内外两个门都是用铁水浇筑，即便能逃脱内门也逃不出外门。于是声嘶力竭地大呼大叫。

[219] 大号叫地狱的阎罗狱卒们拿着让人毛骨悚然的兵器，把无量众生赶到两层的铁室当中。这样的双层铁门用铁水浇筑封死，之后这些狱卒就在房子里面拼命地折磨有情。这些有情一方面遭受铁锤的击打，一方面没办法逃出去，即便是内门逃出去，还有外面的一个门也逃不出去，所以就在极度绝望当中大呼大叫，这个叫大号叫地狱。

[220] 像这样一种自性对我们来讲也是必须要好好去观察的。大恩上师讲偷盗占用佛法僧的财物就会感召这样的痛苦。但是所有的痛苦从其自性来讲，在没有成熟之前原则上都是可以通过忏悔的方式得以清净。我们需要通过一定的苦行来做忏悔就可以清净，苦行的意思是说我们要认真下功夫，不是说泛泛地念几句就可以清净。真实地以发自内心的四对治力，乃至于菩提心、空正见来做忏悔，在所有的因缘具足的情况下就可以清净掉罪业。

[221] 寿量：人间八百年是化乐天的一天，化乐天的八千年是大号叫地狱的一天，此地狱众生的寿量达八千年之久。

[222] 化乐天是六欲天中的第五层天，化乐的意思是幻化，想要什么就可以幻化出来，自己幻化快乐而受用。化乐天的受用很多，时间也很长，人间的八百年才等于化乐天的一天，化乐天的八千年相当于大号叫地狱的一天，大号叫地狱自寿是八千年。

庚六、烧热地狱

[223] 大如三千大千世界的铁器内装满了沸腾的铁水，地狱的无量有情在里面遭受熬煮之苦。每当它们浮到水面时，阎罗狱卒们就用铁钩将它们钩住，用铁锤锤打它们的头部，于是它们便昏迷不醒，此时已经全无苦受，（当它们醒来之后）便以为那是一种安乐，这些有情始终处在水深火热之中，苦不堪言。

[224] 铁器有三千大千世界这么大，里面充满了沸腾的铁水。无量众生在这个沸腾铁水当中感受被熬煮之苦，就像是大锅里熬稀粥一样。铁水翻滚的时候地狱有情有的时候浮到上面，有的时候被卷到下面，就这样不断地翻滚。当他们浮到铁水水面的时候，阎罗狱卒们就用铁钩钩住，用铁锤使劲砸它们的头部，是非常痛苦的。砸晕了之后就没有苦受，其实是痛苦到了极点。看起来似乎没有痛苦，当它们醒来之后觉得当时是一种快乐，这是一种大的颠倒。

[225] 这种有情始终处于水深火热中苦不堪言，感受很强烈的痛。关于烧热地狱造作的因，大恩上师在讲记当中引用了佛经的观点。比如说放火烧森林、草原，有些农民种田的时候要把荒地上的野草、灌木用火烧掉，这会伤害很多众生，所以死后就会感受烧热地狱的痛苦。

[226] 寿量：人间一千六百年是他化自在天的一天，他化自在天的一万六千年是烧热地狱的一天，此地狱众生自寿长达一万六千年。

[227] 他化自在天在六欲天中最高，人间的一千六百年相当于他化自在天的一天，他化自在天的一万六千年相当于烧热地狱的一天，这个地狱的众生自寿长达一万六千年。越往后地狱众生的寿量就越长，痛苦也加剧。这些我们就要好好去在座上观想，观了之后就发愿清净罪业不要转生地狱中，愿转生地狱当中的有情都能够马上解脱出来，为了不转生而精进勤奋。

庚七、极热地狱

[228] 在火势熊熊的铁屋内，阎罗卒们用火焰炽燃的三尖铁矛从此地狱众生的两足掌和肛门刺入，结果从双肩和头顶径直穿出，并且还用燃烧的铁片在它们身外缠绕，这些有情极度痛苦。

[229] 前面是烧热现在是极热，这个极热地狱比前面更严重。在熊熊烈火的铁屋中，阎罗狱卒用三股钢叉一样的三尖铁矛，中间的长一点两边的短一点，从地狱众生的两足掌和肛门刺入。如有些图画当中画的把众生捆着吊起来，狱卒就从下面这样刺。因为中间的一个比较长，所以从肛门刺入就从头顶穿出来。从两个足掌刺进去的就从两肩出来。

[230] 而且这个铁矛非常炽热。反复这样去戳。拔出来之后身体又恢复如初了，这样反复的戳没有休息的时候。刺一次消一点业，再刺一次又消一点，就这样一点点地消罪业。刺到罪业消尽或者剩下一点点，会自动转到近边地狱去受余下的痛苦，总之整个地狱中都是没有安乐之处的。并且狱卒还用燃烧的铁片把众生紧紧地裹住令其无法挣扎，同时铁片还在继续燃烧。所以说这些有情是极度痛苦的。

[231] 寿量：此地狱众生的寿命长达半个中劫，因此无法用人间的年数衡量。

[232] 寿量长达半个中劫，人间的寿量已经没办法衡量了，就使用半个中劫来进行衡量。这些有情主要是做了一些大的无因诽谤，才会转生到极热地狱。对圣者或者佛法做一些比较大的无因诽谤就有可能堕到极热地狱。

庚八、无间地狱

[233] 无间地狱是八大地狱中最下面的，痛苦也是最强烈的，寿量也是最长的。



[234] 周围有十六个近边地狱围绕的燃火铁屋内，阎罗卒将地狱的无量众生放到堆积如山、好似木炭般燃火的铁块中央，借助豹皮和虎皮所制的皮火筒的风力，有情的身体与烈火燃成一体，感受极其强烈的痛苦，只能发出凄惨号叫的声音而身体却显露不出来。

[235] 无间地狱旁边有十六个近边地狱，在这种燃火的铁屋内，阎罗卒把无量众生放到堆积如山的铁块中间，这些铁块都是燃着熊熊烈火，而且还用豹皮或者虎皮做的皮火筒来进行加热。吹火筒大恩上师讲了，是藏区使用比较多的，有用羊皮或者牛皮做的，要用这个皮火筒还需要一定的技巧，它就类似于一个鼓风机。因为有时牛粪、柴火不干燥就不太容易烧着，但用皮火筒一吹就很旺了。大恩上师讲这是针对藏区的生活习气，使用的比喻是皮火筒，如果是其他地方的有情不一定用这样的比喻。众生的业感不一样，如果是汉地或者外国的众生堕地狱的时候，都是以他们当时堕地狱之前的生活场景来感受痛苦。在感受痛苦时，根本看不到众生的身体，整个身体已经变成火，和火是一个自性，只能听到他们发出哀嚎。

[236] 它们不断地萌生想要解脱的念头，可是解脱之时却遥遥无期。

[237] 这些众生不断地萌生太苦了想要解脱的念头，有些地方“解脱”解释成要从无间地狱解脱出去的心，还有一种“解脱”的解释是求死的心。【可是解脱之时却遥遥无期】，乃至自己的业没有消尽之前是没有办法解脱的。刚刚讲的比喻说受痛苦的时间一秒秒过去，通过这样才能消减内心当中的业。所以业没有消尽想解脱是不行的，是没办法根据个人意愿马上就得到解脱的。

[238] 在人间净罪也一样的，随着我们念一句句的佛号，金刚萨埵心咒、百字明，内心中的罪业一分分地在减，要有这样的信念。磕头也是，磕一个头就减一分罪业。从这方面混合思维，地狱当中的罪业没有消尽之前一直会感受，随着感受痛苦多一分，内心当中的罪就少一分，这是一个很残酷的事情，谁都不愿意通过这种方式来消业。业消不尽自己也没办法，现在我们在人间修法要想多念一句经咒、佛号，相续当中业就少一分，不管怎么样反复有信念地去念，在死亡之前把我们内心当中的业要全消尽，要么就消尽到很少的程度。

[239] 有时候它们认为火门稍稍打开了一点而企图逃之夭夭，结果又遭到狱卒们用铁弩、棍棒、铁锤子等一顿毒打，而且口中也被灌注沸腾的铁水等，需要饱尝前七种地狱的所有痛苦。

[240] 有的时候是错觉，感觉无间地狱的门开了一条缝，好像可以逃出去，死劲地想逃跑，但是根本逃不出去。地狱当中没有侥幸，不可能一下子溜出来的。因为这是罪业感招，如果罪业没有消尽之前，无论如何也逃不出去，狱卒又把你抓住，只不过换了一种受苦方法用铁弩、棍棒、铁锤子使劲地毒打，而且口中被灌注沸腾的铁水，饱尝前面七种地狱的所有痛苦。

[241] 寿量：此地狱的有情寿命长达一个中劫，由于再没有比这更强烈的痛苦，所以称为无间地狱。

[242] 此地狱的有情寿量长达一个中劫，前面是半个中劫，现在已经达到一个中劫了。无间地狱的痛苦是最强烈的没有可以超过它的所以叫做无间；死了之后没有停顿马上堕地狱也称之为无间地狱；还有是指受苦没有间歇的时候。

[243] 此外一个人地狱也是充满的，五百个众生地狱也是没有空隙的。堕地狱的众生身量会非常大，身量越大受的痛苦越强烈。因为身体面积大，每一寸都在感受痛苦，身量充满整个地狱。假如地狱是三千大千世界，身体就感受三千大千世界这么大，这也是一种无间的意。我们要好好思考，这绝对不是恐吓也不是神话，是佛陀遍知宣讲的。所以观察之后了知，内心当中产生了感觉，并引发一切善法的修行。

[244] 那么堕无间地狱是怎么样的因？

[245] 造无间罪业的众生或者进入密乘对金刚阿闍黎产生邪见的人将投生到这一地狱，而与其他业力绝不会转生于此。

[246] 堕无间地狱是造了五无间罪杀父亲、杀母亲、杀阿罗汉、破和合僧、出佛身血。但有些地方除了造无间罪以外，其他也有堕无间地狱的。并非只有造无间罪的众生才会堕无间地狱，这是不确定的。看其它的注释当中，讲堕无间地狱的有些是因为诽谤佛法，有些是诽谤高僧大德。还有密乘中在上师面前得了灌顶，但对金刚上师产生邪见没有忏悔，也会堕无间地狱。无间地狱等于金刚地狱的说法也有，还有一种说法，金刚地狱比无间地狱还要严重，在无间地狱的下面。

[247] 这方面学习完之后，我们首先要观察，然后就提前投入到清净罪业为不转生恶趣而勤奋修行的善法当中，高质量不断地去做闻思修，慢慢地从轮回中解脱出来。如果一旦脱离轮回，那么就脱离整个轮回，地狱也不会转生了。不但我们不会转生，反过来还会帮助其他的众生不要转生轮回，这就是我们在学习佛法、轮回过患过程中要做的事情。我们今天的课就讲到这个地方。

[248] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[249] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[250] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[251] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情 本稿为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第42课辅导资料

[252] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[253] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[254] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发菩提心之后，今天我们继续一起学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。

[255] 《前行引导文》宣讲了很多殊胜的窍诀修法，可以直接作为我们观修的内容。无垢光尊者也造了《三处三善引导文》作为一个归摄的观修方式，但是《三处三善引导文》并不是按照《前行》来归纳的。《三处三善引导文》是密宗实修法当中的前行，这些前行主要是按照无垢光尊者造的《大圆满心性休息》而来的，是为了让我们的心趋向于解脱而造的一个略的窍诀性的引导，而《前行》当中的内容是一种广的宣讲，所以我们既可以按照密宗实修法当中的这些前行来观修，也可以按照《前行》当中的文字来观修，两者都是可以的。

[256] 或者我们在依靠密宗实修法观修的时候，也可以参照《前行》当中的内容进一步的对照窍诀引导来进行观修。我们现在学习到的共同加行的文字、词句方面的确很简单，不是那么难懂。很多地方的传统是把《前行》当中的内容当成学习文字时的入门教材。在学习藏语的时候，也有把《前行》作为刚开始学习藏文的一些基础教材。有些在做翻译训练的时候也有用《前行》的文字来训练自己翻译的。

[257] 这里面的文字比较简单内容比较容易懂，但是我们千万不要以为这里面讲到的是前行的内容就可以忽略。因为有些上师们讲，众生如果没有调伏内心和了知法义的重要性，就会觉得这些比较简单的文字太简单了而不太重视。对比较难懂的文字和难懂的法义又会觉得太深了也学不了。最后我们的心就变成一种对于前前的法要不愿意学，深的法要也学不进去，这样的话这个法对于我们来讲就很难有调伏的作用了。不管怎样，显现上面简单的文字我们要重视，比较难懂的这些我们也要精进学习不要害怕。对于简单的法不要轻视，对于难懂的也不要恐怖害怕。如果有这种心态的话，我们学习佛法、修行佛法的过程当中才可以断除很多的歧途，真实地修行殊胜的正法。

[258] 共同前行前面分了四个转心法，后两个是解脱利益和依止善知识。前面的修法主要是通过四种修行的方式来引导我们的心放弃对今生和后世的执著，生起一个出离轮回的心，这对我们来讲非常的重要。如果对于真正修行佛法的佛弟子来讲，没有一个想要出离轮回的心，那我们的心就会围绕轮回中的世间八法而转。在以前的一些修行窍诀当中，如《开启修心门扉》等，这些论典当中就讲到如果一头小牛它脖子上套着绳子，然后这根绳子被木桩钉在地上。不管套住小牛的这根绳子有多长，它跑来跑去也只能被这根绳子所束缚，没办法超越绳子的范围。不断地奔跑最后绳子越收越紧，让它没办法动弹的了。

[259] 这个比喻说明如果修行者没有真实的生起出离心，还是耽著轮回想要在轮回当中获得更好的一些安乐而进行修行的话，那么脖子上其实也是被耽著轮回的绳索所束缚没有办法超越。再怎么修再怎么跳再怎么旋转，还是在这个范围当中出不去。最后就会被轮回的绳索牢牢地捆住，根本没办法获得解脱。让小牛自由的方法就是斩断绳索，而斩断轮回的绳索可以让我们不再耽著轮回，我们的所作所为不再是为了轮回的事情而奋发。只有生起出离心看破了今生后世当中轮回的琐事无有意义，现在所有的修行才是真实的趋向于解脱的。就像这个小牛一样在绳索没有被解开之前，它在跑啊在跳啊所做的所有的努力和花费的力气全都超不过这种范围。但是绳索一旦解除之后，它所做的努力就完全不一样了，就会跑得更远获得真正的自由自在。



[260] 有些时候修行人也是一样的，很精进地闻思修行、修加行、放生、朝拜等等，做了很多所谓的善行，但是如果内心没有真实地放弃轮回，那这些所作所为都只能够在轮回的范围当中去酝酿成熟，永远没办法摆脱轮回的状态。

[261] 当我们生起了出离心之后，再以出离心摄受去听法、思维、修行，顶礼修加行，做放生等，这一切的修行就真实成了解脱的因。这对我们来讲是非常重要的一个理念方面的转换。以前的所作所为都是围绕轮回的法而精进勤奋，自从有了出离心之后，就开始趋向于解脱了。

[262] 修解脱道会觉得很难，因为很多的思想和旧有的思想有一些冲突。另外佛法的取舍和世间法的取舍方面也有一些压力和冲突，因此就会觉得修行佛法很痛苦。如果我们要超越轮回的思想，以很轻松的方式颠覆轮回的思想和状态是不可能的事情，中间肯定会遇到一些困难和痛苦。但是为了修行佛法生起了出离心、菩提心之后，我们所做的勤奋，不管是十几年、二十几年、几十年、或者几世的修行，用这样短时间当中所做的勤奋，做的过程中每一个都是以出离心或菩提心所引发的，这些善根都会牵引我们从此处趋向于解脱，都成了从轮回当中出离的一种方便。

[263] 这个时间长不长呢？我们可能会说时间太长了，但真正来讲的话这个时间根本不算长。我们无始以来漂泊在轮回当中，假如能提前几世或者十几世就精进修行的话，现在绝对不可能是这种无奈或修行不动的状态。只要我们从现在开始调整，通过出离心、菩提心、解脱道等方面的思想来引导调整我们的善根，也会在短短的十几、二十几年或者短短的几世当中就会有天翻地覆的变化，引导我们趋向于真实的解脱。我们已经在轮回当中轮转了很多次，不是一世、两世，是流转了无数世。因为没有希求解脱，修行解脱道的缘故，现在还是在感受轮回，也因此浪费了很多机会和时间。如果我们不修行还是会不断地流转。认为如果不修行就不会有那么多痛苦，一切都是快乐的自由自在的，这完全是一种错误的观念。不修行仍然存在很多的痛苦，修行引发的痛苦和在轮回当中不修行引发的痛苦都是痛苦，不修行的这些痛苦对我们是没有意义的。而且不修行的痛苦从某个角度来讲，也不会比修行产生的痛苦还要强烈。

[264] 因为修行引发的痛苦，比如修行时思想上的无奈，修不动等这些痛苦必定是非常有限的。这些痛苦绝对超过不过轮回的痛苦，轮回的痛苦也绝对不会比修行解脱道的痛苦要轻微。

[265] 虽然都是同样的感受痛苦，但是为追求自己在轮回当中的安乐的过程当中，所感受的痛苦是没有意义的。和业果成熟之后感受的痛苦相比较，不管是从因还是果上面所感受的痛苦，对自己获得永久安乐的解脱没有任何意义。修行佛法时产生的痛苦，可以消尽很多负面的思想和罪业等，遣除很多轮回当中的因素。我们在修行过程当中所感受的果是不会痛苦的。通过修行引发的果是安乐的、持久的。

[266] 这方面的内容是需要经常去思维和对比。如果不对比的话就觉得修行很苦，以前不修行时，好像这个可以做那个也可以做，不用考虑这么多事情。家里面的关系也没有搞得像现在这么紧张。以前大家见解一样行为一样，现在开始修行之后，好像家里面的气氛也开始紧张起来了，因为我修行他不修行，而引出了很多的痛苦。此外自己以前的思想是想做什么就做什么，现在想都不敢做，这也是一种痛苦。

[267] 有些时候就觉得是不是不修行就没有这些痛苦了。其实还是照样有很多痛苦，照样有很多的压力。通过闻思修行佛法有了真正的正见，将心调整到一个比较自在的状态，虽然还是会遇到痛苦，但是那时有了应对能力就不一样了。在用智慧去面对这些挫折、违缘、痛苦的时候，会有一种不共的加持。

[268] 我们从方方面面分析的时候还是应该认清这个问题，有的时候内心中有很多似是而非的观念，好像觉得修行就会引发痛苦，不修行就不会有痛苦。这完全是一种错误的认知，如果不分析的话觉得确实是这样的很有道理。但是真正分析的时候，的确不是我们以为的那样。修行过程当中我们要逆转轮回的思想和行为，不感受痛苦是不可能的事情。就好像一个人要脱胎换骨，不经历痛苦那也不是不现实的事情。

[269] 尤其是要逆转轮回的思想而行的话，肯定会遇到很多的挫折。但是只要经过了最初痛苦的阶段之后，当自己的发心和行为上了正轨之后，就不会再有这种痛苦了。真正痛苦的阶段是刚刚学习佛法的阶段，当修行到了资粮道、加行道之后就不会有那么严重的痛苦。因为我们的内心已经调整过来了，智慧让自己的内心比较自在，福德也逐渐深厚起来。以前很多很大的违缘现在在强大的福德善根和智慧面前已不再是违缘了。

[270] 就像《开启修心门扉》中所讲的比喻，就好像蜘蛛网一样，它对蚊子和一些小虫来讲是很大的障碍，绝对没办法逾越。只要上去就会被沾住而吃掉，绝对冲不破。但是这个蜘蛛网对于牦牛和山羊来讲根本不是什么障碍。所以这个东西成障碍还是不成障碍，关键是我们的能力和善根的力度。如果智慧和福德很弱，那小小的障碍都会成为大的障碍，觉得自己肯定冲不过去了。

[271] 当我们持续地修行，心力和智慧会不断地增强，福德也会不断地加深。当善根强壮到一定程度时，这些违缘对我们来讲也就不是违缘了。就像蜘蛛网不会成为牛的障碍那样，它永远挡不住牛前进的脚步。所以这种障碍并没有不可逾越或者可逾越的定论，就看我们的心量和智慧，如果我们的量非常狭隘，勇气和福智也不行，那么在世间当中就会有太多我们过不去的东西，但是当我们的能力加强之后很多障碍就不再是障碍了。

[272] 刚开始的时候肯定会遇到一些违缘，但是当我们持之以恒地做下去、修下去的话，慢慢的当我们内心中福德智慧的力量非常强大的时候，那个时候就没有东西可以阻碍我们的修行了。

[273] 共同加行当中现在在讲轮回过患，现在分别讲六道的痛苦。第一个就是地狱的痛苦。为了从轮回痛苦当中出离，我们需要知道轮回有三恶趣和三善趣，不管是善趣还是恶趣其实都是痛苦的本体和自性。

[274] 首先要知道恶趣当中排首位的就是地狱的痛苦。思维地狱的痛苦之后要知道，虽然现在我们没有转生到地狱当中，但是按照轮回的规律来讲，只要我们没有解脱还在轮回中，回到地狱是迟早的事情。千万不要想反正我现在不在地狱当中，这个修法对我来讲没什么关系。我们所学习到的热地狱当中的种种痛苦，还有今天要学习到的近边地狱的种种痛苦，八寒地狱的种种痛。只要我们没有解脱这些所有的地狱痛苦，每一个地狱我们还是要去重新感受。因为轮回当中的众生烦恼是自在的，在今生当中如果不学习佛法的话，所造的很多罪已经足够我们多次堕入到地狱当中。

[275] 我们根本没有任何把握说现在不用学这个、不用修行、不用恐怖害怕。现在只是暂时没有感受到地狱的痛苦，等一断气马上就会显现地狱。因此必须要观修地狱的痛苦才会产生怖畏心，才会发愿千万不能堕地狱。

[276] 第一个要忏悔以前造过的堕地狱的罪业，第二个不要再造这些恶业，第三个也是最究竟的就是一定要发誓出离轮回，这对我们来讲最关键。只有这样所有的修行才会奔着出离轮回而去，而不是因为害怕堕地狱而没有出离心摄受地去忏悔，暂时来讲只是消了一些堕地狱的种子。如果没有出轮回，烦恼和我执还在，总有一天还会造堕地狱的罪业。所以这方面是不可靠的，我们不能只是通过暂时的方式来缓解。

[277] 就像治病一样，我们通过修习忏悔，今生当中守戒律可以暂时不堕地狱，但这就好像治病中的止疼药一样，身体不疼了，但是病根还在，总有一天还会复发的。如果没有以出离心摄持去守戒律、修善法、忏悔的话，就相当于吃止痛药只能暂时管用，但是病总有一天还会复发。

[278] 究竟的方法就是把病彻底治好，而把地狱痛苦的病彻底治好的方法就是出离，没有其他的方法。只要是在轮回中就绕不开这个问题，总有一天会回去的。一定要好好思考这个问题之后，下决心真实出离。在修善法的时候，这种作意，这种思想，通过观修这些轮回痛苦之后，我们就会死心，不再耽著今生后世轮回中的快乐，修法不是为了轮回中某个善根成熟。想到轮回痛苦之后，这种心态在我们的思想中不会再占主导作用。当然暂时来讲，我们还是需要轮回中某种资具，我们还会这样发愿修行，但主导的思想一定是出离轮回的。因为不出离轮回，这些问题永远解决不了。

[279] 当我们观修好之后，就会断绝了对轮回的希望。就会觉得下世当中成为好看的人、富裕的人，这些没有任何用处。当我们把轮回过患观修好了之后，在修善法时的心会很纯正，而一心一意地求解脱道。就像宗喀巴大师《三主要道论》，还有法王如意宝在《胜利道歌》中都讲到，我们修到那个程度时，对于轮回的盛世和安乐，不起刹那的羡慕的心念。暂时的安乐也好，究竟的安乐也好，都没什么可羡慕的。一心一意了解脱道而奋发。

[280] 对于工作也只是为了现在需要这些资具，必须要去做。但是做的时候没有耽著心，该做的事情还是会做好，因为不做好会给修行造成障碍。在认真做事情时候，内心中并没有耽著，知道这个是没有用的。主要还是一心一意地求解脱，其他的工作生活，当然要做好。如果不做好，别人的看法或者家里面的障碍，可能会影响修行。既然要做这个事情，就一定会做好。在做事情的过程当中不会有很强的执著，而是一心一意求解脱，这样就会成为一个标准的修行者。

[281] 像这些修心的法要讲到的，给狗取一个狮子的名字没有什么大的作用。给狗取名叫白狮或黑狮，它也不会变成狮子，还是一条狗。所以取狮子的名字不能改变它是狗的事实。我们自己也是一样的，顶着一个修行者的头衔，说我们是居士，出家人或修行者、密乘瑜伽士等等，如果内心中没有生起一心一意求解脱道的心，就好像给狗取一个狮子的名字一样，并没有很大的意义。



[282] 如果我们还在耽著轮回，从实质性角度来讲，不是真正的修行者。真实的修行者的法相，是一定要一心一意求解脱。具有狮子的法相，就可以说是狮子。说我们是个修行者是因为我们具有修行者的法相。否则，如果只有狗的法相，却取了狮子的名称，这个意义并不大。所以我们要把加行观到从内心中想要解脱，不羡慕轮回中的任何快乐，这对我们有很多的必要性的。观地狱痛苦的时候千万不要认为我们现在不在地狱当中就不好。对我们以后整个全局的观想来说，局部的地狱的观想会影响到我们整个出离心的质量。如果我们把每一个地狱的痛苦，饿鬼的痛苦都观的很好，就会产生非常高质量的出离心。

[283] 如果有哪一块没观好，出离心是不完整的。有些是对我们现在修行过程当中有直接帮助，有些则可能是对全局方面有帮助。必须要认真地把地狱的痛苦一个个在相续中去观，千万不要走个形式。这个关系到我们修行的质量，是安立我们修行者法相的重大问题。只是满足一个修行者的名称，还是想成为一个标准的修行者？关键要看这些基础的法要在我们内心当中是否生起来了。这些词句很简单，在观修的时候，要放到我们心里面去反复地想，从而产生一种感觉。

己二（近边地狱）

[284] 分五：一、糖煨坑地狱；二、尸粪泥地狱；三、利刃原地狱；四、剑叶林地狱；五、铁柱山地狱。

[285] 很多经典、论典从不同的侧面宣讲地狱的痛苦，有很多不同的地狱名称。因为众生的分别心，众生所造的业的种类很多，所以受苦的方式、程度以及安立的名称也很多。此处主要是《正法念处经》、《瑜伽师地论》等安立的地狱。八热地狱、八寒地狱的名称和痛苦，乃至近边地狱等等，都是从这个方面安立的。

[286] 第一个就讲到了近边地狱。近边地狱的意思就是在无间地狱的周边，接近无间地狱，所以叫做近边地狱。

[287] 无间地狱的四方各有糖煨坑地狱、尸粪泥地狱、利刃原地狱及剑叶林四个地狱。

[288] 有些观点认为：在每个热地狱的旁边都有近边地狱。但是在此处，比如复活地狱、黑绳地狱的旁边是没有近边地狱，而只有无间地狱的四边才有。在无间地狱的四方都有上述四类地狱，即东南西北每一边都有四种近边地狱，第一个叫糖煨坑地狱，第二个叫尸粪泥，第三个叫利刃原，第四个叫剑叶林。有些地方也有不同讲法，如《广论》当中就讲无滩河。

[289] 无间地狱的方位在西北方，其近边地狱数量为：

[290] 东方有四个，南方四个，西方四个，北方四个，共十六个。

[291] 无间地狱很广大，东南西北每一方都有四个近边地狱，相当于无间地狱的四道门出去共有十六个近边地狱。

[292] 东南有一座铁柱山，同样西南、西北、东北各有一座铁柱山。

[293] 近边地狱有十六个，在近边地狱东南、西南、西北、东北四隅各有一座铁柱山，总共加起来有二十个近边地狱。前面我们讲了主要是在无间地狱的旁边，称之为近边地狱。

[294] 下面再进一步看近边地狱的名称，受苦的方法。

庚一、糖煨坑地狱：

[295] 糖煨就像人间的炭火一样，正在燃烧的时候叫糖煨。糖煨坑是指充满了燃烧的炭火的大坑。

[296] 无间地狱的众生由于业力有所减轻而走出无间地狱之门，这时它们看见远处有一片黑漆漆的凉荫或妙壕，满心欢喜疾步前往，结果却陷入了剧烈燃烧的炭火坑里，被烧得骨肉焦烂，痛苦不堪。

[297] 我们在观修的时候，会专门地观无间地狱，无间地狱观完之后，再开始观想近边地狱。第一个就是观糖煨坑，在无间地狱的外面。前面曾讲过，无间地狱的大门，平时是紧闭的，不可能打开。有时候无间地狱众生感觉是门打开了，想跑出去，由于业力未尽，总是会被狱卒拉回来并拼命地殴打，不断地感受痛苦。但在此时门真实地打开了，地狱众生确实可以跑出去。由于在无间地狱受苦的时间够长，通过受苦的方式把内心中无间的罪业已经减轻到一定程度。

[298] 前面也讲过，所造罪业有两种方法可以灭尽，一种方法当罪业没有成熟的时候，提前做精进的忏悔；第二种如果没有忏悔或没忏悔干净，就会通过堕地狱以受苦的方式来灭尽罪业。当受了长时间痛苦后，无间地狱的门打开了，众生就跑出去了，这完全是其业力减轻所致。由于其相续中残存的业，没办法再受无间地狱之苦，因此必须要在无间地狱周围的近边地狱把剩余的苦受完。苦受完了就可以从此地狱出来，基本流程就是这样的。对这些有情来讲是从巨大的痛苦当中暂时得以出离。

[299] 【这时它们看见远处有一片黑漆漆的凉荫或妙壕】，很高兴，由于在无间地狱中长时间受到炎热的、被殴打的痛苦，此时所看到一片凉荫，就好像在戈壁沙漠突然看到一片绿洲，非常清凉的感觉。业力驱使他们拼命地朝凉荫或者妙壕，【妙壕】就是一个很好的壕沟，满心欢喜疾步前往。太想获得清凉了，在热地狱中感受痛苦的时间太长了。但是跳进去之后，一刹那之间，所谓的凉荫和妙壕马上就变成剧烈燃烧的炭火坑。也没办法提前发现而刹车或者怎么样，业力推动走，根本没有自在，不由自主地跳进糖煨坑或者炭火坑当中。这里都是燃烧的炭火，被烧的骨肉焦烂。有的地方说，糖煨坑的炭火就在膝盖以下，所以膝盖以下肉全部烧烂，只剩下白骨。这个地方没这么讲，跳下去之后全身的骨头烧为焦烂，只要业没有尽，就会一直在里面感受痛苦，这个叫糖煨坑地狱。

[300] 大恩上师在讲记当中讲了，修行者或出家人受戒后，没有保护好戒律，也会转生到糖煨坑地狱。前面我们讲了无间罪的业减轻之后，会转生到糖煨坑去，此为其余业。还有一些罪业是在人间的时候，把一些有情扔到火中去烧烤。众生非常贪图口腹之欲，把活生生的有情扔到火里面烧，扔到火锅里面烫煮，还有的杀生也不是为了吃，比如把老鼠扔进火里烧。

[301] 如果造了这些罪业，都是转生为糖煨坑地狱的因。反观以前没有认真学习佛法，造了很多罪业。学习到这些痛苦，再观想所造的罪业，就会引发真实忏悔的心。趁着现在罪业还没有成熟，还有自在的时候，必须要做努力的忏悔。

庚二、尸粪泥地狱：

[302] 从糖煨坑地狱中解脱出来的有情，又看见远方有一条河流。

[303] 在很长时间内感受的糖煨坑地狱的痛苦，出来之后又看见远方有一条很清凉的河流正在流淌。

[304] 因为在前一大劫毁灭期间一直身处火堆之中倍受煎熬，所以感到口干舌燥，渴到极点，一见到水不禁喜出望外飞奔前去饮用。

[305] 因为有情在无间地狱中很长时间，【一大劫毁灭期间】就是很长时间的意思。前面讲的是一中劫，然后有的地方就是讲时间也有增长，并不是指满打满算一大劫。【毁灭期间】也可以理解成世间是一个中劫来毁灭的。【一大劫毁灭期间】可以理解为一个中劫在无间地狱中感受在火堆中焚烧的痛苦，参照前面的无间地狱就知道了。由于感觉非常口渴，看到这么大一一条河，不禁喜出望外飞奔前行。这全是内心中的罪业牵引，有情不会吸取教训，前面看到糖煨坑时也是这样进去的；现在看到一条河，也不会观察一下。由于罪业未尽，根本没有任何的自在，被罪业所驱赶，看到水就非常地欢喜，飞奔前去饮用。

[306] （可是到了近前，）哪里有什么水？结果陷入了人尸马尸犬尸等腐烂尸体臭气冲天、到处弥漫昆虫的污泥内，淹没过头顶，具有锋利铁喙的昆虫群齐而上竞相啄食，真是苦不堪言。

[307] 跳进河里之后，业力成熟，马上就显现了尸粪泥的惨状。哪里有什么清凉的水呢？跳进去就陷入了尸、粪、泥地狱中。尸就是很多尸体，如人尸、马尸、犬尸，很多尸体和臭泥、大粪混合在一起的烂泥堆。跳进去之后，整个身体全被尸粪泥淹没过头顶，感觉在臭气熏天的状态中。不单单臭，在淤泥中，还有很多具有锋利铁喙（鸟的嘴巴叫喙）的昆虫，全部去攻击有情众生，然后在他身上拼命地啄食，在非常的恶臭中，一直感受着非常难忍的痛苦，这个地方叫尸粪泥地狱。



[308] 我们要观想真实地狱中的状态和惨状，怎么观也很难以观想。就像我们在观想天空、观想极乐世界的时候，因为我们没见过天空、极乐世界是什么样子，只能想在哪个地方看到过最好的建筑是不是天空的状态，观地狱的时候也是一样。我们根本就没办法知道地狱到底有多苦，只有在学习过、看到过的这些景象，把最惨的、最苦的拿来做观修大概的所缘总相。这里充满了人的尸体，非常的污秽、非常的臭气熏天，还有很多恐怖的铁嘴虫，掉进去之后，非常绝望，挣扎没有什么用，很多虫子不断在身上啃食，就这样发自内心观修这种痛苦。观修的时候，自己身临其境，处在这样的状态、环境中，感受被铁嘴虫啄食的痛苦，一直这样观修，这就叫尸粪泥地狱。

[309] 转生尸粪泥地狱的因，大恩上师在讲记中也讲了，第一个就是邪命养活。在世間不管是出家人还是在家人，通过不正当的手段获得钱财，不是通过正命养活，而是邪命养活。比如说有的诈现威仪等等，通过这样的方式来骗取别人的钱财，这叫邪命养活。邪命是不清净的，获得钱财、生存的方式不清净、造了不清净的因，所以死了之后，感受的果就是非常不清净的尸粪泥。尸粪泥当然不清净，里面人尸、马尸、犬尸充满，大粪和这种淤泥混在一起，就是个臭水坑，当然就得感受如是的痛苦了。另一个是把有情众生推到很污秽的环境中，比如把别人推到淤泥中、推到粪坑中等等。这也属于一种罪业。

[310] 以前没学习的时候，不管是从小还是长大之后，因为不懂造了很多这方面的恶业。有些可能是为了好玩，有些也可能是烦恼驱使造了很多罪业，如果不学习，根本就不知道。有些人说不学法就不会痛苦了，根本就不敢听法，为什么不敢听法呢？听了之后对照自己，每一个都能对号入座，感觉很痛苦、非常恐怖，干脆就不听了。掩耳盗铃，一样的道理，不听好像就没有这事，好像和自己无关，这叫真正的愚痴。

[311] 听到这些法之后，就知道自己做了什么事情、造了什么过失，当然会有恐怖。这也是给我们提供了知自己罪业的机会，了知罪业成熟之后是怎么样的情况。产生恐怖心之后，自己做一些修正、调整、忏悔，尽量争取把罪业消尽，这才是智者、勇者的行为。造了这个罪业，要面对它，想方设法把这种痛苦提前灭掉。就像世间人，已经看到不好的苗头，看到自己要衰败、要出事了，看到有苗头是装着看不到好，还是马上采取补救措施的好？假装没有发生，假装看不到，最后还是会感受痛苦。如果看到苗头之后马上就去做调整，这就是很积极的应对方法。

[312] 现在我们学这些法也是一样的，学轮回的痛苦、业因果，学了之后觉得这些很恐怖，然后不再学了，好像和自己无关了。这些业因果是自然规律，不管你相信不相信它就是这样的。并不是说信则有不信则无，如果这样倒也好了，不信反而好像是一种最高明的方法。相信这个火会燃烧也好，不相信也好，它本身就具有这样的体性，有这样的功效。如果相信，就可以使用它；如果不相信，去触摸就会被烧伤。

[313] 学习轮回痛苦、学习业因果，从某个角度来讲，我们可能会非常的恐怖、害怕。其实这也是给我们提供了一些认知，以后有可能转入这种悲惨的情况，提前展示给我们知道，把种种的罪业讲了，反观自己有没有。讲完之后并不是让我们痛苦的，而是告诉我们，你现在还有时间，还可以采取积极主动的方式去做调整、修善法来忏悔。如果修得非常好，这些罪业都可以清净。让我们提前做一些准备，做一些修行，这是非常有必要的。

[314] 讲的这些我们应该非常认真的去对待，这是关系到我们自己的安乐和福祉的问题。并不是在讲别人的故事，在讲和自己无关的事情，这是和每个有情众生息息相关的内容，因为我们在轮回、在造业，在面临选择两条路。一条路走到黑，一直往悬崖里跳，最后是堕到地狱中去感受痛苦？还是选择通过修行来改变这种现状？这方面学完之后，给我们选择。真正愿意对自己负责的人，都是选择改变，不会坐以待毙。为什么要坐以待毙？现在我们还有时间，还有精力，不管再怎么困难，还是要去做调整，无论如何要坚定做调整的决心。调整过程虽然痛苦，但不调整的结果更痛苦，比这个要痛苦无数倍。我们要知道这样的问题。

庚三、利刃原地狱：

[315] 从尸粪泥地狱中解脱出来的有情，看到一赏心悦目的青青草原，欣然前往，结果遇到的却是一片兵器所成的利刃原，整个大地长满了形状如草锋利燃火的铁刺。

[316] 从前面尸粪泥地狱中解脱出来的有情，解脱出来后看到一片赏心悦目的草原，就像我们去大草原的时候，感到很大、很舒服。夏天的草原都是这么宽阔，自己的心好像也是很宽阔、很舒畅了，希望在上面住、玩耍等等。看到赏心悦目的草原，这个有情也是业力驱使，欣然前往。但一走上去之后，就是一条不归路。

[317] 有些地方叫作利刃道地狱。道路全都是利刃形成的道路。此处叫作利刃原、锋利原，其实是一个意思。上去之后这些赏心悦目、让自己很舒服的青草，一刹那之间全部变成一大片兵器所成的利刃原，整个大地所有的草全都是锋利的宝剑、锋利的刀。长满形状如草锋利燃火的铁刺。这个时候已经处在这个当中，往前走往后退都是利刃，往左往右全都是充满了这种利刃。整个一片草原的草都变成了利刃，这个时候就开始感受这样恒常的痛苦。但是业力驱使还是要不断往前走，不能停下来。下面就开始描述这种痛苦。

[318] 右脚踏在上面右脚被戳穿，左脚踩下左脚被刺透，当脚抬起时又恢复如初，再度踩踏之时又如前一样被穿透，痛苦难忍。

[319] 右脚踏上去整个右脚全部被戳穿，左脚踩上去左脚被刺穿。这样抬起来往前走的时候，不断被刺穿。这个大草原好像是永远走不到头，根本看不到解脱的希望，极度绝望并且不断感受这种痛苦。什么时候看到边际了，就说明可能业消得差不多了。

[320] 不管怎么说好好观想，我们现在还是很幸福的。如果这些正在利刃原上面走动的地狱有情能够知道我们正在修百字明、修加行，正在忏悔以前的罪业，他会非常羡慕。因为原则上讲，他以前还是有这样可以改变的机会的，但是有可能没有遇到传讲忏悔法的上师，或者遇到了却没有重视，或者没有好好去修行。不管怎样，当感受到这个痛苦的时候，再后悔痛苦也是没有什么用的。

[321] 为什么要这样观呢？观利刃原之后再反观我们自己的状态，就知道现在还是很庆幸、很幸福的。虽然修加行，或者念咒、忏悔的时候会有痛苦，可能会念不动、想打瞌睡。但这种所谓的痛苦比起那种去感受利刃原的痛苦，那时脑袋很清醒，不会在利刃原上面打瞌睡，就是完全感受痛苦的折磨。现在我们修行时可能会有一些障碍，忏悔的时候容易打瞌睡，不想念或者念不动等都会有，这时就要多想这些地狱痛苦。如果现在不为法去忍受这些苦行，当自己的脚踩上利刃原的时候，那个时候想修也修不了。这方面我们要好好观想。

[322] 再度踩踏之时又如前一样被穿透，痛苦难忍。

[323] 当我们把加行一个个修得很好，内心中生起这样觉受的时候，会对我们当前的修行有鞭策的作用。如果想要摆脱这样的痛苦，现在必须要做改变。不管这种改变是多么痛苦都必须接受，因为只有一条路。如果不忏悔，不励力修善法改变，以后还会堕落轮回。今生中我们已经造下了很多后世有可能堕恶趣的业，修行也并不是为了避免后世堕恶趣，而是要从整个轮回当中获得解脱，这对我们来讲是最大的事情。如果不解脱，永远摆脱不了这样的痛苦。好好观修之后，出离心一旦生起来了，就会有动力真实地修修正法。

[324] 大恩上师在讲记当中讲，转生利刃原的因主要就是毁坏正法，让众生行于非道，比如杀生、偷盗、邪淫，把众生趋向于邪道当中；或者阻碍别人修修正法等等。这样就会让自己走上很痛苦的道路。

庚四、剑叶林地狱

[325] 从前的地狱中刚刚解脱出来的众生，又看到舒心悦意的林苑，兴高采烈地狂奔而去，哪里有什么悦意的林苑？遇到的却是一片剑叶林，只见铁树上生长着许许多多叶状的利剑，随风摆动，将这些众生碎尸万段，之后恢复如初，又再度割截，它们就这样感受着被切割的痛苦。

[326] 其实这些文字很简单，读了一遍之后就懂了。从前面的地狱中出来的众生又看到了一大片非常悦意的树林，就兴高采烈地狂奔而去。远远看到的时候还是树林，但是一走进去之后境界就完全变了。在地狱当中不可能有什么悦意的树林，遇到的就是一片剑叶林。

[327] 转生六道都是因为有一种希求前往的心。在《广论》等很多地方都说是希求投生。天界这些地方我们很希望转生；有的时候在人道转，投生的一刹那，对于人道的安乐有希求心。那恶趣怎么可能希求投生呢？《广论》等讲了这样的问题。堕地狱也是因为希望转生到那个地方，是由于颠倒的心。比如有些地方讲，如果要堕热地狱的话，死的时候就非常寒冷，于是就想：愿我生到一个很热的地方去。一生起这个念头，就转生到热地狱了。要转生到寒地狱，也是在死的时候特别地热，于是就发愿生到一个寒冷的地方去，这个时候就转生到寒地狱当中。

[328] 转饿鬼也是因为希望。有些人死的时候，根本不想吃东西，但是家人就劝：“你吃一点吧，这个好啊，你吃一点啊……”他内心中很烦躁就会发愿：愿我生到一个根本听不到饮食名字的地方。因为当时对饮食非常地厌恶，所以甚至连饮食的名称都不想听到，这一念就转生饿鬼了。后面也讲了十二年听不到水的声音，连水的名称都听不到，更不要说去喝水，一直在口干舌燥当中感受痛苦。旁生也是这样。旁生的特点是愚痴。临死的时候，家人说：



“你念佛啊，这个佛号好啊，你念佛啊……”等等，他也是生起了很大的反感，就愿自己生到一个听不到佛号的地方，这样一发愿之后就转到旁生中了，基本上听不到一句佛号。

[329] 这里也是如此，看到这个舒心悦意的林苑就很想过去。为什么？因为他是颠倒的一种业。如果已经看到里面是熊熊燃烧的火，他可能就不想去了。但是让他过去的原因，是他很想去那个地方。他产生了颠倒心，就会看到一个非常悦意的地方，因此非常希求。过去后业力成熟了，就开始感受痛苦。

[330] 从这方面讲，六道众生转生之前都是有一些欲求心，通过欲求心牵引然后转生。所以我们对于六道轮回都不要有贪执心，应该对解脱道、救度一切众生、安住实相这方面生起希求心。轮转了这么长时间，无数次的转生，种种痛苦都受尽了。哪种地狱我们都已经参观过了，有些人这辈子要环游世界，每个地方都要走一走看一看，感受不同的人文、风俗、饮食。轮回中我们也是哪个地狱都转过了，哪个地方都去感受过了。天界去过了；人道中什么样的痛苦、安乐都受过了。其实还是没什么用，现在仍然还是在轮回的状态，所以这对我们来讲没有什么实际的意义。我们在轮回当中总会想方设法让自己愉悦，但是如果我们没有解脱的话，是没有真正的安乐可言的。总是会恢复到以前的状态，在地狱、饿鬼中不断转生。

[331] 在观修轮回痛苦生出离心心的时候，不单单是对某一道，每一道的痛苦都要观修好。整个轮回的模式我们要厌离，不单是局部的哪个道不要转生，而且要畏惧这个轮回的模式。只要不出来，就是在不断地调换，这是很恐怖的地方。我们在观修的时候，一方面每个地方每一道都要认真地放在心中观想，观想整个轮回是怎么形成的，自己在里面就像搅拌机一样不断地搅拌，永远都没办法出来，里面充满了痛苦的自性。

[332] 这里就讲到了剑叶林。【哪里有什么悦意的林苑】，进去之后就遇到了一片剑叶林。这些树以前还长着树叶挂着果子，但进去之后所有的树叶全部变成锋利的宝剑，风一吹就像秋风吹落叶哗啦啦全部往下飘，不断割截你的身体。只要业不尽，就一直这样不断感受非常难以忍受的痛苦。

[333] 【随风摆动，将这些众生碎尸万段，之后恢复如初。】意思是就像树叶飘落一样随风摆动，还有一种解释是像柳树一样，风一吹树叶树枝就飘来飘去。这里是树枝变成宝剑，随风飘来飘去，众生在里面走动时，树枝不断地砍身体，就像人拿着宝剑在不断地砍。砍完之后恢复，接着砍完之后又恢复，这样不断地感受着被切割的痛苦。

[334] 只要业不穷尽，这样的痛苦就停止不了。想赶快把机器关了，因为已经非常痛苦，但机器开关不在外的地方，而是在内心当中，是业力在发动。业穷尽了就会自动停止；业穷尽之前，这个开关谁都关不了。也可以说，没有什么开关可以关的。

[335] 从这方面就可以知道恶业可怕，一旦业成熟之后就没办法控制。但是在业成熟之前，还是有机会去减轻或消灭的。而快速消业的方法就是了解四对治力，升起菩提心。通过菩提心、空正见摄持，就很容易把大的罪业消尽。内心中见解越浅、精进越少，消的业也就越少；内心中见解越深、越勤奋，消的业也就越多越快越有把握。最好在今生中通过精进的修行就可以证悟空性，即便今生证不了空性，死后也要发愿往生极乐世界。把恶业解决了就非常好，否则轮回中只要不出离，就会遇到很多造业的机会，从而产生很多痛苦。了解解脱的原理和轮回的痛苦之后，就会发起真实想解脱的心。否则自认为是修行者、佛弟子，但是对轮回痛苦的程度和解脱的必要性没有深度了解，心态就会非常肤浅。

[336] 就像很多人都皈依了佛法，也好像是在做一些修行，但是如果这些问题了解得不是很清楚，内心当中也不会生起非常强烈的、一定要认真对待修行问题的决心。生不起来的话，时间每天照样在过。如果认认真真地修行，那么这一天是在修法中度过的；如果虚度人生，也是一天、一年、一辈子地虚度。每天都好好修行，就会累积很多善根、清净很多罪业。相似的修行或者不修行，一眨眼时间就过去了，不会因为你没有修行，时间就停滞，等着你把善根修好之后再转动。我们没有多少时间去挥霍，一天天地走近死亡，到了死亡那一天，也就到了判决日。怎么样一种判决？这一世完了之后怎么办？就看内心当中业的状态。如果很认真地修行，善业非常深厚，自然而然就会获得解脱的希望。如果死亡到来那一天，判定内心当中全都是恶业、善业非常少，托谁说话都没有用，那时候业果才是最公正的，佛都没有办法阻止。

[337] 佛法都是安住在公正的因果律中，精进、懂得取舍，就会得到利益；不精进、不懂得取舍，就会受到痛苦，这就是因果规律。佛陀发现这种因果规律并告诉我们，让我们自己去选择。没有一个造物主或大的靠山在后面把控一切，修行靠自己，了知这一系列原理之后，内心当中发起要解脱、要修行的心，这个才是最重要的。大恩上师不断给我们宣讲正法、让我们不断地闻思和修行的必要性，就是要让我们树立这种理念。这种理念很重要，没有谁能帮助你，没有办法把书塞到脑袋里面让人一下子全部懂了。就好像把U盘当中的东西拷到电脑里面，电脑里面全部资料都有了，没有这样的方法。上师只能告诉你，书里面讲的道理你要去学。如果只是满足听一遍，你得到的就这么多；如果觉得听一遍不够，进一步去思维，得到的就更深入一点；当觉得思维还不够而去观修，法本当中的意义就在内心中生起来了。

[338] 所以说，如果自己不努力不配合，佛陀也没办法把他的证悟、他所了知的一切，复制到我们相续当中。如果可以的话，佛陀早就做了。为什么大恩上师经常苦口婆心地劝我们好好闻思修行。其他的事情是次要的，闻思修行是主要的，主次要分清楚。只有对法义产生了正确的了知，我们才愿意去做，才可以获得最大的收获。

庚五、铁柱山地狱

[339] 这里是毁坏梵净行、破戒律的出家人或行邪淫的有情转生的地方。

[340] 铁柱山地狱的业因是，有些人出家以后毁坏了戒律，毁坏了清净的行为，这些破戒的出家人会转生铁柱山地狱。还有在家人当中行邪淫的有情也会转生至此。现在这个世间邪淫的情况非常严重，二三十年前的中国社会，全民对这个问题基本持谴责的态度。现在不是这样，很多地方都公开讨论，没把它当回事。要知道果报很严重，而且自己做的事全由自己负责。如果我们提前知道行邪淫将会转生的地方和所受到的痛苦，对我们来说是一件庆幸的事。如果曾经做过，可以认真地忏悔，首先发誓永不再造，然后守不邪淫戒，在此基础上通过百字明、金刚萨埵心咒等忏悔罪业。

[341] 通过修行把曾经造过的邪淫罪清净掉就不会转生此处。否则，现在整个世界大规模爆发这种罪业、这种烦恼，按照因果不虚的规律来说果报就是如此。因果是很公正的，不管是中国人还是外国人，只要造了这种罪业，就会投生在那里。以前因为无明愚痴造了这个罪业，如果现在知道而不忏悔，就是愚痴加愚痴。以前造罪是烦恼炽盛或者愚痴不懂，但是现在了知了因果规律，知道将来会投生如此痛苦地方之后，我们就要发起忏悔心，终止罪业，不复再造，提前把它忏悔清净是智者的行为。所以，造了这个罪业并不可怕，可怕的是造了罪业不知道，又不懂忏悔，眼睁睁看着自己堕到恶趣中，完全不作丝毫改变和努力。

[342] 由于业力的牵引，它们来到阴森可怖的铁柱山前，这时听到山顶上有昔日苦苦爱恋的友伴呼唤自己，于是便向山上攀登，结果身体被铁树上生长着朝向下方的树叶刺穿。当爬到山顶的时候，乌鸦、鹰鹫等飞禽又前来啄食它们的眼油。

[343] 转生铁柱山先是在阴森恐怖的铁柱山脚下，由于业力成熟，看到自己以前非常喜欢的男人或者女人（爱恋的友伴），在山上呼唤自己。有些经中说，这友伴穿得很漂亮，长得很漂亮，在山顶上喊自己的名字，让自己上去。看到以前喜欢的友伴之后，马上内心的习气复苏，产生了很强的贪欲心，就想要和这友伴相会，通过业力驱使开始向山上攀登。

[344] 但整个山从山脚到山顶长了很多树，往上爬的时候，所有的树都变成了锋利的刀。而且这种刀剑朝下生长，从下往上爬的时候迎着刀锋就过去了，而自己一直被业力推动往上爬，根本停不下来，不断地感受这种树叶刺穿身体的痛苦。好不容易爬到山顶的时候，刚刚在山脚下看到的那个很好看很可爱的友伴不见了。变成铁嘴乌鸦，铁嘴鹰鹫，在自己的头顶上，肩膀上，啄自己的眼睛，自己的眼油被啄出来吃掉，感受强烈的痛苦。

[345] 这时，又听到山脚下传来呼唤它们的声音，于是一如继往地向山下奔去，所有的树叶又转向上方，从它们的前胸刺入，径直穿透后背。

[346] 当在山顶上感受的痛苦差不多了，这时又听到山脚下友伴开始呼喊它下来。于是又被业力牵引，从山顶向山下飞奔，这时所有的树叶自动地转朝上方长，所以奔下去的时候又迎着剑尖、刀尖，锋利的刀尖从前胸刺入，径直穿透后背，一直感受这样的痛苦。

[347] 到了山脚下时，等候在此万分恐怖的铁男、铁女将它们拥入怀中，又将它们的头颅活活吞入口中细嚼慢咽，并不时从嘴角两边流出白色的脑浆，它们感受诸如此类的异常痛苦。

[348] 来到山脚下之后，刚刚在山下喊自己名字的友伴就变成了非常恐怖的铁男铁女，把有情抱在怀中时，张开血盆大口，铁嘴把它们的头颅吞到口中，细嚼慢咽不断咀嚼，从铁男铁女的嘴角两边流出了白色的脑浆，就这样不断感受痛苦，山下完了之后又上山，上下不断感受痛苦，通过这样的方式消业，这就是铁柱山地狱。



- [349] 铁柱山地狱我们要好好思维，如果我们不思维，内心当中就不会产生强烈的忏悔心，当我们有忏悔的时机，就会觉得这不重要而错失忏悔的因缘。比如学院给我们安排修五加行，忏悔罪业的时候。或者金刚萨埵法会，一起念 40 万遍金刚萨埵心咒忏悔罪业的时候，觉得这个不重要，其它事情才重要，这样就会错失很多可以让自己清净罪业的机会。
- [350] 当我们真正从内心深处对地狱痛苦产生恐怖之后，就会很珍惜忏悔的机缘，认真对待忏悔罪业的事情。而不只是把数字念够了，就觉得罪业清净了。
- [351] 我们在念每一句的时候，都应该有殷重的心态，因为这个关系到我们自己以后的福祉问题。自己好好做了，所有东西都是自己的。就像盖房子一样，如果在选料的时候选很好的料，在施工的时候也很好地去施工，最后这个房子盖好是给你自己住的，所以盖得越好你自己住的时候越安全。如果你盖的时候马马虎虎，选料也很差，做工也很粗糙，细节也不考虑，住进去之后自己也不舒服，而且很危险。所以我们现在修行、忏悔都是关系到我们自己的事情，有的时候我们认为上师安排或者学会规定我们要修，我们必须修，好像是看着上师的面子或者遵照规定在修，其实总的方向错误了。上师、学会只是一个助缘，给我们提供一个平台，告诉我们修行的方法，督促我们修行而已。
- [352] 事实上，所做的每一件善法，所修的每一句忏悔的咒语，都关系到自己未来所享受的果。如果我们认真对待磕的每一个头，念的每一句金刚萨埵心咒，最后这个果都会在自己的相续当中去成熟。如果你认真忏悔了，就会永远远离这些痛苦。如果你在造善根的时候，以菩提心认真对待，在修法的时候也很认真对待，而不是为了上师为了谁而修。我们也不能否认有时候对上师比自己还上心的情况。有的人听说上师病了赶快要修，发愿一百万、二百万没问题，让他自己发愿就说不行这个情况也有。众生的情性就是这样，给别人做事总是觉得是别人的，给别人打工和给自己打工不一样，所有的事情都是你自己的事情，你不能随便做一下，认为是给别人打工。我们现在念咒、磕头，是给自己当老板，念的每一句佛号，磕的每一个头，功德都是自己的，赚的每分钱都是自己的。
- [353] 如果真正为自己负责，修行的时候就要生起这种心。道理上，上师给我们讲得很清楚，但是由于内心当中的违缘，发起这种心并不容易，也很难做到。当我们因缘没到的时候，谁讲作用都不大，一旦醒悟了，善根成熟了，才知道的确很重要，也会很感恩上师，感恩以前苦口婆心劝我们的人，感恩道友一路的付出。这时终于走到这一步，可以主动地、自主地修行了，上师也比较放心了。这方面我们要好好去观想，在感受这些痛苦前好好去忏悔。
- [354] 对于以上八热地狱、十六近边地狱和铁柱山地狱的痛苦，自己经过一番详细分析之后，
- [355] 就是闻思，听闻和思维。通过闻和思了知了道理之后就要观修，观修也很重要。
- [356] 到一个寂静的地方开始闭目观想：
- [357] 寻找一个寂静的地方，或者家里比较寂静的时段，早上比较早的时候，或晚上比较晚的时候，寂静的时间段或寂静的地方，开始闭目观想，把这些自己所学过的内容一个个地放在自己的心中，慢慢地仔细去观。
- [358] 我如今已经真真切切地转生在那些充满恐惧和痛苦的地狱之中。
- [359] 身临其境地观想，我真的转生到地狱当中了，把法本中讲的所有情况都观想。观想环境，观想我自己是皮肤很嫩、忍耐力很弱的有情，温度也很高，时间很长，痛苦的种类很多，也跑不掉，处在绝望的心态中，一个个观想，就像自己真实地处于这个状态中一样。我们完全复制是复制不了的，尽量去模拟这种状态，模拟得越真实越好，那个时候才容易产生触动。而且从内心当中确信，这么痛苦我是忍受不了的。所以要身临其境地好好观想。
- [360] 又转念沉思：啊！我现在并不是真正生在那些地狱里，仅仅是内心意念，竟然那么恐怖、那么痛苦，而如今真正堕落于地狱中的众生不可胜数，这些有情都是自己前世的父母，也无法确定现世的生身父母、亲朋好友等许多人命终之后不堕入地狱。
- [361] 观想完痛苦之后转念一想，其实我不是真的堕入地狱当中，只是比较投入地模拟了一下转生地狱当中的痛苦状态，仅仅这样观想就已经感觉没办法忍受。现在我还坐在舒适的坐垫上进行观修、发菩提心，一方面要庆幸没有转生地狱，一方面想现在只是模拟都这么痛苦难忍。在观修的当下有无量无边的地狱众生正在感受各式各样的痛苦。而这些有情前世都曾经做过我们的父母。有一部分是因为照顾我的生存而造了很多堕地狱的业。多多少少是和我有一些关系，这是前世父母堕入地狱；现实当中的父母、亲朋好友等等，命终之后是否堕入地狱也无法确定。
- [362] 如果说我们的父母、亲朋好友都在谨慎地取舍，精进地修加行或闻思修，他们死之后就有可能往生到极乐世界。但是如果一辈子不修正法，不忏悔，死了之后真的不确定他们会不会堕地狱。
- [363] 其实，转生到那些地狱的主因就是嗔恨心，而我们这些人在前世和今生之中肯定造下了数之不尽的嗔恨烦恼恶业，由此后世一定会转生到上述的那些地狱中。
- [364] 后面因果中会提到，十不善业中也有堕地狱的因。这里讲在贪嗔痴当中转生地狱的主因是嗔恨心。在无始的过程中以及今生今世，我们有多少次通过嗔心造罪业呢？其实整个过程中，我们生起过很多次大大小小的嗔心。有些是很大的嗔心，想致人于死地，一些中等的嗔心，还有很不高兴，很不愿意的嗔心，如果不控制自己的心，虽然学佛，每天还是会产生嗔恨心。嗔心生起的时候我们都会不知道，也不觉得有什么过患，如此造了数之不尽因嗔心引发的烦恼和罪业，后世一定会转生到上述的地狱中，这是通过业果的比量推理，确定我们有可能死了之后转生地狱。
- [365] 如今我们已经获得了暇满人身，并有幸遇到了具有法相的上师，聆听了甚深窍诀，拥有了行持佛法成就佛果的机会。
- [366] 我们获得了可以修行佛法的机会，有幸遇到了具有法相的大恩上师，而且上师给我们讲很多甚深的窍诀、出离心、菩提心、空证见等等，也拥有了行持佛法成就佛果的机会。这些机会有些人比较明显一些，有些人比较差一点，不管怎么样都是有有机遇的。虽然身体忙碌，在环境当中不方便明显地行持佛法，但是心是可以缘佛法去观修的。这些大好机会是改变我们命运比较重要的时刻，就看我们的观念，如果转错了方向就很麻烦，死了之后就可能堕地狱。从现在开始励力地忏悔，以发菩提心的方式修持殊胜大乘佛法，可能在今生很短的时间把罪业清净得干干净净。
- [367] 此时此刻务必下决心：为了从今以后不转生到那些恶趣之处，一定要锲而不舍地努力修持。
- [368] 为了以后不转生恐怖的地狱，现在有机会一定要锲而不舍、认认真真地修行。修行不是做样子给别人看。做真实修行不容易，但至少在内心中发起这个决心：一定要从现在开始尝试着做真实而不是浮于表面的修行。这个转变要付出代价，也会有痛苦，但是如果不转变，我就没办法做实际意义的修行了。
- [369] 反反复复思维上述道理。
- [370] 对上述道理应该反反复复地思维。
- [371] 而且，痛悔以往所造的深重罪恶，诚心忏悔，并立下坚定誓愿：今后即使遇到生命危险，宁死也绝不造堕落地狱的恶业。
- [372] 忏悔前后是对以前造的罪业真诚地忏悔，在忏悔的当下发誓：以后即便遇到生命危险也不再造堕入地狱的恶业，这个方面我们要不断地学。学完之后就会觉得的确应该发愿，不再造堕入地狱的业。但是听课产生的誓愿力和震动，持续时间不会长。在听法的时候，觉得印象深刻，出了门之后这种感觉就可能消退了百分之五十，一上车百分之七八十都没有了，路上再碰到其它事情，听课当中的觉受完全都消失了。
- [373] 所以听完之后要趁热打铁，马上缘今天的法进行思维、加深印象，因为听闻得到的东西太容易散掉了。为什么上师叫我们看书呢？听完之后马上复习，把问题再去思维以加深印象。这样还不够，还要上座观修，将法义完全地植入到骨髓深处去。只有这样宁死不造恶业的决心才会真正地在心中扎根发芽。
- [374] 否则单单发一个誓愿，从经验来讲太不可靠，无始劫以来我们很多次发誓一定要怎么怎么样，就是没有后续。听课的时候印象非常深刻，决心一定要改变。心态开端是好的，学完之后没有跟进，良好的开端就被浪费了。那怎么办呢？反复认认真真地思维、看书，之后再跟进观修。只有这样闻思修整个一套流程走完，才能够让法义变成自己的东西，从而真正得到利益。闻思修不是随便讲的，里面有一定的道理。有时会感觉法义太殊胜，但是过了一段时间之后也没啥动静。如果真的那么好的话，我们就会进一步地使用它，把它变成自己的东西。但关键就像刚刚讲的一样，有些人就只喜欢听，这是好事，但是听之后必须要趁热打铁跟进，把法义逐渐地渗入我们的骨髓当中。



[375] 听闻，思维，修行是从外而内，从浅入深地变成自己东西的过程。不再是书本、上师、法师的东西，变成了自己的东西，随时可以用。这个时候发誓不再造恶业的决心就会升起，并且很稳固。到了紧要关头，宁舍生命也不造恶业的决心就有了。

[376] 一方面这样忏前愆后，一方面对现在身陷地狱的有情生起强烈的悲心而发愿：但愿这些众生当下从恶趣中解脱……

[377] 一方面发愿要远离地狱，不再造堕地狱的罪业；一方面愿正在感受地狱恶趣的痛苦众生当下解脱，愿已经造了堕恶趣的罪业的有情，罪业不要成熟等等，通过这样的方式修炼自心。把自己的心从恶业状态当中解脱，也让一切众生能够获得解脱的机缘。

[378] 以上道理要以圆满加行、正行、后行来修持。

[379] 这都是修行的方法，我们观修的时候就好好地观想，听闻之后要好好地思维，思维完了要去修行。以大恩上师传讲的实修法为主，其它的讲记、法师的辅导做参考。哪个地方可以触动我们，可以帮助我们深入观修都可以去参照，把上座时观修的质量提高，通过不断地训练以及观修的力量，收获越来越明显。今天我们的课就讲到这个地方。

[380] 所南德义檀嘉热巴涅此福已得一切智

[381] 托内尼波札南潘协将摧伏一切过患敌

[382] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶生老病死死波涛

[383] 哲波措利卓瓦卓瓦效愿度有海诸有情 本稿为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第43课辅导资料

[384] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[385] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[386] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续一起学习华智仁波切造的《大圆满前行引导文》。

[387] 《前行引导文》是华智仁波切对于他上师讲解龙钦宁提前行时的一些笔录，这些笔录其实是引导我们的心如何生起出离心、皈依乃至至于菩提心等一系列窍诀的修法。这里面讲得特别清楚，经过引导慢慢闻思修行，我们的心也可以安住在法义中。我们的心处于迷乱和轮回的耽著当中，需要正确的法义来引导。如果有了法义引导，我们的心就可以趋向于法义，没有引导或者错误、颠倒地引导，我们就没办法安住在殊胜的正道当中。

[388] 引导文对我们非常重要，所以我们要缘《前行》的修法听闻、思维和观修。通过一系列的实修，我们内心当中就可以和法相应，也就是法入于心。初学的时候，正法是正法，心是心，二者之间没有联系。要把我们的心通过法义的引导安住在法当中，或者把心变成法义本身，于是我们内心当中就有了真实的法义。如果有了法义，那我们的起心动念都能够和法相应。为什么呢？因为我们的心已经变成了法义，在修行、生活、工作当中不管怎样都离不开法，不离开法的缘故我们就可以做合理取舍，乃至于在起心动念的时候，了知它的本性。这就是通过引导文引导我们的心趋向于解脱，它是一步一步引导我们的心不断地达到一些高度，最后了知心的本性。

[389] 现在是第一部分的引导，引导我们的心生出离心，从耽著轮回和世间八法转而希求解脱。这是一个大的转变。因为我们无始以来在轮回当中流转了很长时间，没有想过还有一个不同的方向可以获得解脱，所以自己的心无始以来都是缘身心、五蕴这样的轮回之法。我们的心有时追着五妙欲，有时五妙欲没有兴趣了，追求的就高尚一点，比如四禅八定等等。但不管是追求五妙欲还是四禅八定，其实都还是在轮回当中上上下下而已。

[390] 如果我们追求的是一般的妙欲，心缘色声香味触，就会在欲界当中转来转去，要么转在天界、人间、修罗界，要么转到旁生、饿鬼和地狱。有时候我们的心缘禅定等比较高尚的东西，缘我们的心能够置心一处，就不再对妙欲有兴趣了，而开始对禅定的境界有兴趣。缘这个而转的话，可以把我们的识安置于色界、无色界，可以超出欲界，但还是属于轮回的自性。所以如果没有引导的话，我们只有在这样的轮回当中上上下下，没办法获得真实的超越。

[391] 现在我们安立的就是通过四加行，即四转心法的方式，把我们的心从耽著轮回三界，开始引向解脱道。不是从地狱、饿鬼当中解脱，也不是从欲界当中解脱，而是从整个三界当中获得解脱。所以我们修行的方法，比如前面的暇满难得和寿命无常，它的重点主要是引导我们出离今生的耽著，它都是缘我们现在的身体，现在我们应该在这个身体上怎么做。所以它的所缘的范围就是在今生当中的一些法，引导我们的心从这儿出离。

[392] 第三、第四个修法的范围就广大了。为什么呢？现在学习的第三个科判轮回过患，它的范围不是今生当中的事情，而是整个六道——地狱、饿鬼、旁生、人、天人、阿修罗。我们死后有可能堕地狱、饿鬼，有可能转天界，有可能转色界、无色界，它的范围就很大了。因此我们修行的重点也是从今生的执著当中出离，从看破今生转而看破后世。

[393] 宗喀巴大师说轮回痛苦和业因果主要是放弃后世的执著。比起前二个，暇满难得和寿命无常，后两个一下子就扩展到很大的范围了。前两个是缘自己暇满的人身，不耽著，应该用暇满的人身去做有益的事情，然后这个人身是无常的等等。后面两个修法主要引导我们看破后世。看破后世就必须要有解整个六道都是苦的自性。

[394] 我们现在的行为决定我们以后的走向。我们以后的走向到底往何处去呢？有些人认为现在那些宠物过得很滋润，后世是不是转移到宠物？他朝这个方向开始发愿变一个旁生。有的想后一世我应该变一个比现在还要富裕、庄严、有地位的人，他的思想引导他往这方面去努力了。有的人说这些没有意义，还是转天人好……诸如此类。所以现在我们的思想和行为关系到以后的走向。一方面我们要满足当前的生活，另一方面现在也面临以后的选择。

[395] 怎么选？当然有些时候有些人是被动选，他不知道，有些人是主动在选。现在我们的生活方式，现在我们的身体、境遇等，都是以前自己选的。我们会说以前没有选过，但是我们的耽著这些妙欲，造恶业、杀生、偷盗、邪淫，那个时候已经在选择了。现在我们所有的情况，容貌、财富、地位等，都是以前做过选择的。比如以前我们选择了杀生、偷盗等等恶业，今世当中就不可能安乐。如果前世选了善业，比如经常放生、供佛，今生当中虽然没有解脱但会富裕、长寿，这方面也是自己选的。这是在不了解的情况下，随顺了一种善因或者恶因。

[396] 现在我们还是面临选择，很多人不管学不学佛，还是在选择以后的走势。有些人现在拼命地造恶业，其实已经在选恶趣的道路了，朝这个方面调整好了。现在对于我们来讲是能够自主的，其他人不能自主，因为不知道，在盲目地选，从事实的角度来说就是在选。学习之后观察六道，让我们选择的话，选择哪一道？地狱道，一打开选项，这里面全都是苦，没什么可选的，这个就否定了不选。饿鬼道好一点，但还是非常痛苦，这个也不能选。旁生道打开之后，也不能选都是苦。恶趣不能选，那选善趣吧！人道列出很多生、老、病、死苦，爱别离、怨憎会，好像也不行，不能选。那就选阿修罗道？阿修罗道也列出很多的过失。然后选天道？天道还是有很多过失。

[397] 最后没得选了，还有一个选项就是选择解脱道。从这个方面看六道是不能选的，整个在决定走势的时候，现在我们正在选择以后的职业、生活方式。永远痛苦或是永远快乐，现在有自在可以选。选的时候一定要慎重，对于给出的很多选项，六道整个情况我们要认真去观察、思维、观修，把这里面所有的法当中所讲的意义，真实要产生一种共鸣：的确，这里面就是痛苦的自性。

[398] 不管怎么样，六道对我来讲是不能选择的。讲完轮回过患之后，在第四个科判又讲它的因是什么。第三品讲苦，其实第三品、第四品都是在讲业，只不过第三品讲的是业之果，第四品是讲业之因。也就是业因与业果，六道出现痛苦是已经造的业的一种果，也属于业，只是侧重业果方面。第四品主要是讲业因，十善业道、十不善等等，主要是在因方面讲，因和果合起来就知道，六道我们不能呆也不能选。

[399] 转生六道的因是什么？有漏的十善业道，这个是转生善趣的因；恶业是恶趣的因。暂时来讲善业是要修的，但是有漏的善业无法引发出离道，所以第五品就是讲解解脱道。我们要修善法，但是要用什么心来修善法？应该以出离心，以不耽著轮回的心来修善法，此时善业才能够随顺于出离，随顺于解脱道。

[400] 对我们来讲，现在面临比较关键的一种选择的时候，如同填志愿的时候，怎么样选呢？如果这个不选好的话，以后就很麻烦。选完之后还要为之奋斗、努力，并不是选解脱之后会自动把我们放在解脱道上面，还需要去努力。这些前行的观修，对我们以后的走势是很大的一种影响力，并非是一个无足轻重的事情，而是很重要的事情。只要选错了，以后所有的善法全都朝这边汇聚。比如我选了后世生天界，或是觉得这一世当人方方面面缺陷太多，所以



我选下一世当一个圆满的人，权力、财富、相貌等，各方面都要圆满。如果这样选定，开始为了这个目标修法，所修的任何善业全朝这个方向汇聚，成熟之后还是在轮回当中，所以对我们来讲这个很重要。

[401] 如果我们不知道，就觉得生天是不是解脱？或者只是从当前的痛苦状态当中解脱就够了？并不是这样的。必须要把这些法义搞清楚，这完全不是世间法，是完全引导我们出离的。我们在学《前行》及观修的时候，都要很认真地放在自己心里面去观。把这些法义一个个观想之后，要明白讲轮回痛苦的必要性是决定我们未来走势的，决定我们的善根回向的方向。如果这个没搞清楚，有可能觉得天界也是解脱道。或有些人很愚痴，希望以后转成熊猫、狗之类的，看起来生活很滋润的东西，觉得这个很好很舒服，有人照顾。有些人说下世变只猪算了，反正也不用劳动，天天吃了睡，睡了吃，感觉这个也不错，这个是很颠倒的。如果不学习，就没有智慧很愚笨，如果这样选的话，发愿后世都能够变成这样的。为什么？因为下一世转成猪他觉得是很舒服，这种智力也只能够转这个。

[402] 从方方面面观察，佛法就是智慧的一种选项，把这些问题全部一个一个罗列好，我们要去听闻、思维、观修。观修完之后对这些产生定解，的确六道当中没有安乐可言，一定要解脱。我们把这个反复观，出离这一点就完全确定了，整个六道不希求，六道当中再给我承诺这个很安乐很好，我观察完之后的确就没有任何兴趣，从现在开始我后世所有的走向都是为了解脱。如此目标就定下来了之后，所有的善根都自动朝这个方面汇集，慢慢善业和修行就引导我们的心趋向于解脱道，就开始走解脱道了。

[403] 所以现在的定位很重要，如果定错了，我们这一世得到了人身，遇到佛法，有这么好的上师善知识引导，这是绝佳的学习和出离的机会，最好的做选择的机会。此时如果我们稍微用心一点，就可以得到很大的法义，利益会非常的巨大。如果不用心，找很多借口去懈怠懒惰，如此就无法做一个很正确的选项。如果没选好，我们的努力也不会朝正确的方向发展，所以很关键。

[404] 对今生也不执著，对后世也不执著，这样把四厌世转心法学完之后，我们的心就从耽著轮回转而去追求解脱，这个很重要。在出离心的基础上，不单单要自己出离，这么多的老母有情，也是和我一样的情况，以前都是迷惑颠倒的，我不能一个人解脱。这样想了之后，菩提心就会引发出来，所以一步一步就从这个点上去，心胸越来越广阔，发心越来越清静，越来越广阔越来越清静就是靠近佛果，靠近觉悟之道，因为觉悟之道的境界是很清静很广博的一种状态。

[405] 如果我们的发心和修行已经具有了广博的心胸和超胜的智慧。把这些条件都具足、圆满之后，暂时来讲它就是菩萨果，究竟来讲就是佛果。如果我们没有这些发心和修行就没有办法获得暂时和究竟的果位。我们在学习的过程当中为什么要观前行，为什么前行对我们很重要？这方面我们还是要认真地想一想，有时我们不知道自己每天在观什么，好像这个修法就是这样观了几行十几行字，观完之后好像不知道为什么要这样想，所以有的时候我们要把他统一地拿出来看一下。

[406] 有些道友刚刚学习，内心当中还没这些概念，后面的很多东西现在还没学到。只是站在刚刚起步的地方，他看不到很远，观了之后好像很迷茫，为什么要这样观？和我的修行到底有啥关系？不知道这些的情况下在观的时候很多道友就会说找不到感觉。一方面来讲也是正常的，其实每个修法之间都是有关联的，如果我们不把整个学完就找不到关联。我们现在还在修学道路上慢慢走，并不是从全局来看的。如果我们站在很高的高空俯视下面的话，很多地方就会看得很清楚，但是你在地上只能看到眼前的一点地方看不到很远。

[407] 为什么要多学习呢？因为当我们完全学完《前行》的这些道次第之后，思想就比较广阔了。再来看现在的修行，比如现在修轮回过患的时候，每天我们应该观修的就要努力去修。这是一种训练不管有没有感觉，每天磨练自己的心性，让自己得到一种锻炼。我们在刚开始锻炼的时候，不一定马上就产生效果，但是很多基础的东西在里面需要不断训练。在不断地打坐过程当中，很多基础的东西就慢慢累积了。

[408] 在把整个《前行》学完之后，再回头看轮回过患，就会很清楚地知道原因和后面的关联。整个学完之后，再回头看以前学习的修法，再重新复习重新修一遍，这时候质量就开始慢慢提高，呈现一种不一样的状态了。很多道友很操心自己的修行质量，我走完了数量但质量不行。其实在刚开始修的时候，把数量走完就算是一种成就或成功了，千万不要因为我修不动就中途放弃掉。

[409] 我们首先把它走完一遍之后必然可以获得很多的自信心。这个修法不可能只是学一遍修一遍的，需要不断地学不断地修，关键是这个过程中我们在慢慢成长。成长过程就像小孩一样，小孩子学习和吃东西的过程中，我们看不到他有什么很大的进步。但是他每天这么做，慢慢累积了一段时间之后，变化就会很大。我们也是一样刚开始看不到什么成效，但是慢慢去训练的时候，一点一滴地，很多东西就慢慢地在我们相续当中具足并开始发挥作用。

[410] 我们刚开始质量不行也不用过于操心。首先我们要跟着走不要掉队，把数量完成一次之后，就会获得一种自信，大概熟悉这个过程。随着我们学习的深入福智的增长，后面质量就会慢慢跟上，只要我们不断地闻思修行，资粮也一定会跟上来。所以前行对我们来讲的确非常重要，我们天天说重要，可能道友耳朵里面都听茧巴了。其实我们要分析一下为什么重要？把这些道理和原理讲一下，会发现的确是很有必要，如果没有这些可能就不行。

[411] 现在原文当中我们学到的是轮回过患，现在分别在讲六道的痛苦当中的地狱痛苦。前面我们已经学习了八热地狱、近边地狱。今天要学习的是第三个科判：八寒地狱。

己三、八寒地狱

[412] 它是寒地狱的一种痛苦，地狱有热地狱、寒地狱，还有近边的等等地狱。八寒地狱如何了解呢？在原文当中讲。

[413] 通常而言，八寒地狱处在中央与周围雪山、冰川的环抱中，到处是狂风四起、暴雪纷飞，居此地狱的众生在这种处境中赤身露体而遭受寒冷的苦难，身体上不时长出水泡，由此称为疱地狱。

[414] 首先总说八寒地狱，地方在不同的经论当中有不同的讲法。大恩上师讲记中也提到，从现在我们大地往下三万两千由旬的地方，就是八寒地狱当中的第一个寒地狱；然后再往下两千由旬是第二个地狱。有些地方讲，八寒地狱的位置就在现在西藏的冈底斯雪山下面。在三万两千由旬的那个地方就是寒冰地狱，第一层地狱大概就是在那个位置。这个也是它的处所的一种安立的方法。

[415] 还有一种安立方法大恩上师在讲记中也讲过，有些地方说是在铁围山外面，它不是在这个地方往地下走。它是和我们现在的世界平行的，只不过它是在铁围山的外围。现在南瞻部洲、须弥山是在铁围山的里面。八寒地狱是在铁围山外面的一种黑暗世界，有八寒地狱的存在。在《地藏经》等也有地狱在铁围山里面的安立。

[416] 那地狱没有固定的地方吗？如果没有固定地方，众生死了到底是往哪儿发配呢？有时候我们觉得应该有一个准确的地方，但是这方面没有什么决定的地方。有些佛经中讲得比较了义，按照共同乘的观点它必须要有一个具体的处所，不能跟他说是飘忽不定的。一般来说，共同乘的众生根基相对低一点，实执性比较强。那个时候跟他们说，八寒地狱确切的位置在冈底斯下面的三万两千由旬的地方，他就觉得是真的。或者给他讲在铁围山外面的地方，他也觉得踏实。说极乐世界的时候，从这个地方往西边过十万亿刹土叫极乐世界，他也觉得这个应该是真的。因为有一个确切的方向，也有确切的距离。这些地狱的环境，到底哪里讲的观点比较高一点？为什么有的说在冈底斯下面，有的说在其他地方？其实是跟随不同众生的业力来安立的。

[417] 比较高的观点是说，这个有情在什么地方死，他的业就在什么地方成熟，这个地方就是地狱。它不一定有一个固定的处所。比如说你在这个房子死去，你的业在这里成熟的话。对你而言，这个地方就是受苦的地狱。当然它在这个地方死，感受痛苦，对我们人道来讲，已经不是一个世界了。我们在这听课的时候，可能有些人正在此处受地狱的痛苦，但我们是两个空间、两个世界的，所以互相之间也不干扰，也有很多这样的情况。

[418] 因为众生的业不一样，任何地方都可能是寒地狱，也都有可能是热地狱。不一定有一个实实在在的处所，所以极乐世界也是一样。有的时候是针对共同乘的观点来安立极乐世界在西方。如果真的是从善业、净土的业来讲，什么地方死了之后，这个地方就是极乐世界。的确净土本身就是超越我们分别念的东西，并不是我们分别念所存在的一种状态。为什么有的时候一刹那就往生了？他往生的好快，一刹那就从这过十万亿刹土就到极乐世界了。有的时候我就操心能有这么快吗？但是从阿弥陀佛的愿力和不可思议的功德来看的时候，就可以有这么迅猛。

[419] 从我们的一种心识、业的角度来讲，它也可以不可思议，也都是假立的，到极乐世界的距离也是假立的。如果我们在这个地方死了，在这个地方净土的业也成熟了，那这里就是极乐世界，当下一刹那就到了，不需要动地方。这个方面和地狱处所也是一样的。



[420] 众生心识的执著程度，执著方式的不一样，所以热地狱的位置，寒地狱的位置，热地狱痛苦的方式，寿量的长短以及计算的方法也有很多地方不一样。这些不一样的地方不是佛陀的疏忽。上部经典当中讲的寒地狱的位置是冈底斯，这次讲是忘记了而讲成了铁围山外面，别人说佛陀您上一次不是这么讲的，讲的不是在这个地方，佛陀是不会出现这样问题的。因为众生的业不一样，所以有的时候在这个地方成熟，有的时候在那个地方成熟，都是针对不同的业安立不同的地方。这个也是为了打破我们的实执，我们就知道一切唯心所造，一切唯识所现。所以什么地方你的识、你的业成熟了，那个地方就是净土，那个地方就是地狱。

[421] 把自己的心修好了，你的心中就是净土。否则你的心就是地狱等等。有时从反观内心的侧面来讲其实是不一样的，有共同的讲法和不同的讲法。从引导众生趋向解脱方面完全是不共的。如果针对一个修行很好的众生来讲，他看不到地狱。因为内心中充满了菩提心和善念，对他来讲没有地狱。没有地狱的因，他不用担心哪天不小心走错路而走到地狱里的情况。他没有这个业，就不会有地狱，哪里都是快乐的，哪里都是安乐的，哪里都是净土。从这个方面我们就知道心识的重要，调心的重要。痛苦也好安乐也好，都靠我们的心上面积累的业。如果我们一心一意地修善业就不用操心以后的去向，必定从乐至乐的。我们现在造很多的恶业，虽然天天在祈祷在呼唤，这也不一定能够避免我们堕到恶趣当中去。因为佛法只是作为一个助缘，对我们的帮助还是有限的，关键还是要靠我们自己。自己做非常严谨的取舍和比较精进的修行才可以避免堕入恶趣当中。所以寒地狱的地方不一样是如上安立的。

[422] 寒地狱受苦的环境、受苦的种类基本上都是在相当寒冷的状态中。整个八寒地狱处于中央，四周都是被雪山、冰川环绕，到处都是狂风四起暴雪纷飞的环境。而且居住在此地狱当中的众生，都是赤身露体的方式遭受寒冷的苦难。

[423] 现在咱们地球上也有很多苦寒之地，像北方靠近北极，比如俄罗斯，中国的北方黑龙江东北这一带，还有西藏都是非常寒冷的冰天雪地、雪山环绕。但是如果你没有这个业的话，你就觉得这些地方好耍，是一种新的体验生活的方式。我们要去雪山去冰川耍一耍，好像觉得很舒服。当你没这个业的时候，那个地方就是个圣地。但是如果你感受痛苦的时候，那就是一个真实存在的地狱。这些周围的雪山，冰天雪地，狂风四起，暴雪纷飞的环境对这个有情来说是一种考验。它不是过去享受也不是去旅游的，并且有情是赤身露体，没有任何遮挡衣服而完全暴露在非常寒冷的环境中，可想而知，这个有情遭受的痛苦必定非常大。

[424] 下面我们开始安立八寒地狱，因为他赤身露体遭受寒冷苦难的缘故，这个有情身体上不时长出水泡，由此称为具疱地狱。

[425] 第一个寒地狱，它就开始身上起泡了，因此就叫疱起地狱或者叫具疱地狱。非常寒冷，没有地方跑也没有可能让你生个炉子或者生个暖气，完全是通过受苦的方式来消以前的业。

[426] 以前我们讲过消业的方式有两种。一种是忏悔，提前把以前的罪业忏悔干净就不会遭受那么严重的痛苦。或者在忏悔的过程中完全不会感受痛苦，又或者重报轻受，本来是要堕地狱的业，今生当中可能稍微受些苦难就把它消掉了，在业没有成熟之前以忏悔来消除。还有一种消业的方式就是通过受苦来消除。需要不断地感受痛苦，在感受痛苦的过程当中，慢慢把你内心当中的恶业一分一分地消完，之后才能从此地狱中出来。所以这个地狱当中的众生，是去消以前罪业的。必须要实打实地去受痛苦，根本找不到躲避的地方。放眼看过去全都是非常寒冷的地方，因为它身体长时间暴露在冰天雪地中，于是身上开始长出水泡并且不会被冻死。

[427] 在人间如果很冷的时候，过几分钟之后就会被冻死。冻死之后，对你而言心识就投生到其他地方去了也是一种解脱。但是这里地狱的众生不是这样的。一方面是非常寒冷地遭受极其难忍的痛苦，但它就死不了，一直在这个状态中长时间去忍受这种痛苦。如果在一个快乐的环境，时间会过得很快，但是如果是在一个很痛苦的环境当中，时间就过得特别慢。另一方面它本身寿量的时间就很长，再加上这个累加效应，在这么苦的环境当中那就更难熬了，不单单时间长，而且特别的苦，再加上感受很多绝望。如果我们现在不注意的话，佛陀经常在佛经当中讲，现在我们是高高兴兴地造业，以后会哭哭啼啼地受报。佛陀讲了很多让我们引起注意的教言。现在我们要观想引起注意，智者现在就开始做准备了。比如很多人吃海鲜的时候特别欢喜，边谈笑风生边开始碰杯非常欢喜，但是真的受报的时候就哭哭啼啼了，怎么也笑不出来，因为太苦了。

[428] 从这方面讲就知道地狱不该是我们去选择的，它很苦。有的时候我们觉得没事，地狱应该能够忍受吧？现在造业也无所谓。但是真的观察好了，内心当中生起共鸣，认同之后，我们就绝对不愿意转生地狱了。既然我们非常不愿意转生地狱，那么我们也会非常重视不要造堕地狱的因。如果造了怎么办呢？我们也会非常重视去忏悔，一定要赶在受报之前去忏悔去清淨掉。这个方面是非常重要的。这就是第一个寒地狱叫具疱地狱。第二个寒地狱是：

[429] 水泡破裂而形成疮疤伤口，由此称为疱裂地狱。

[430] 前面第一层地狱生了水泡，到第二层地狱后，因为寒冷又加深了，温度又降低了，时间又加长了，相当于苦又翻倍了。第一层地狱当中只是具疱地狱，这个时候叫疱裂。因为太冷了身上的水泡全部已经炸裂开，形成了这样一种伤口所以叫疱裂地狱。它也没有冻疮油给你治疗，就是在这样的环境当中受苦。炸开之后感受的痛苦更加难忍，比第一层的地狱还要难忍很多。而且越往下越往后它的痛苦就越大，那么这个就叫疱裂地狱。第三个地狱是：

[431] 有情难以忍耐寒冷的折磨，禁不住牙关紧咬，由此称为紧牙地狱。

[432] 第三个地狱叫紧牙地狱，因为太冷的缘故，有情对于寒冷的折磨难以忍受就禁不住牙关紧咬。只有把牙关咬得很紧很紧，想通过这种方式来抵御寒冷。有时我们冷的时候就把身体抱成一团，然后把牙关咬紧这些都是抵御寒冷的一种反应。紧牙地狱的众生就处在那种环境当中。以前有些大德在观修这个痛苦的时候，他也会做一些体验，就在非常冷的时候到外面待一会儿。看看到底是怎么样的感受？因为太冷了有的时候几十秒钟都待不了马上要回来。我们穿得暖暖和和的，去观寒地狱的痛苦，好像没什么感觉，不真正去感受一下是没办法体会的。有必要的情况下，在冬天来的时候，时间短点去稍微体验一下，觉得的确是非常难以忍受的。只是一会儿，旁边就是非常暖和的房子，冷的时候马上跑回去温暖一下。但在寒地狱那里是没有的，必须在这样的环境中直到业消尽为止。业轻不会堕地狱，既然来了就说明业很重，不可能一时半会、三五秒钟就解脱。我们通过这样去观修寒地狱，的确是非常寒冷，这叫紧牙地狱。

[433] 下面讲第四个：

[434] 有情不断发出呼寒叫冷的声音，由此称为阿啾啾地狱；

[435] 有情不断发出呼喊叫冷，阿啾啾、阿啾啾地叫。在藏地冬天的时候，口语也是阿啾啾，就是很冷的意思。上师也说了，藏地、东北的冷，和寒地狱的寒冷没办法比。真实的寒地狱中，是没办法想象的寒冷，只能通过阿啾啾这样来表示。

[436] 有情呼寒叫冷的音声已经间断，只能呼呼地长声叹息，由此称为曜曜婆地狱；

[437] 第五个是曜曜婆地狱。前面还可以发出“阿啾啾”的声音，这时已经没办法，声音都发不出来、间断了。只是长声叹息，发出“曜曜”的声音，这就是曜曜婆地狱。

[438] 有情的皮肤冻成青色，裂成四瓣，由此称为裂如青莲花地狱；

[439] 第六个是裂如青莲花地狱。裂如青莲花，就是有情的皮肤随着温度的降低、寒冷的加剧而开裂。人间的寒冷有时也是绝对零度，再冷也不可能超出这样的范围，最多就冷到极限，没办法再深入了，人间的业就是这样的。火的温度到底有多高？讲热地狱的时候，热度比劫末火的温度还要高。哪里去找这个温度？人间找不到，是因为我们的业就能感受在这样的温度。如果超出了这个范围，就不是人间的业了。真正重大的恶业形成的话，它的温度就会没有限制的高，无自性当中，如果业成熟了，就会有这样的显现。寒冷的温度也可以无限制地低，热地狱的温度也可以无限制地高。随着心识业力的变化，它都是这样安立的。

[440] 有时只是大概和人间的情况做一些对照，但有些东西因为人间没有这个业，它不会显现出来。在思维的时候，总是习惯于人间有的和地狱的这些去比较。这样局限性很大，很多东西是我们的心识不可思议的。佛陀说：“切莫信汝意，汝意不可信。”是说不要太相信我们的心，它是不可信、不可靠的，有很大的局限性。很多不可思议的东西，我们眼睛看不到，耳朵听不到，心识也思维不到。从寒地狱来讲，越往下走，寒冷的程度越深。这里讲了裂如青莲花，身体冻成青色之后炸开四瓣，就好像青莲花一样，青莲花开的时候就是四瓣。

[441] 皮下之肉冻成红色并冻裂成八瓣，由此称为裂如红莲花地狱；



[442] 第七个裂如红莲花地狱，皮下的肉已经冻成红色。前面是冻成青色，这里冻成红色。而且炸裂成了八瓣，就好像红莲花开放一样。这个就叫裂如红莲花地狱。

[443] 更有甚者，冻成黑红色，裂成十六瓣、三十二瓣或无数瓣，由此称为裂如大莲花地狱。

[444] 这个地方称之为裂如大莲花地狱，是第八个寒地。这个地狱当中，有情的身体被冻成了黑红色，裂成十八瓣、三十二瓣，乃至裂成无数瓣称之为裂如大红莲或者裂如大莲花地狱。这里讲的八寒地狱，是从寒冷、受痛苦的方式进行安立的。后面还讲远不止于此。

[445] 沦落在此地狱的有情冻裂的伤口中爬入许多铁喙的昆虫咬噬着，与之同时还要遭受冰冻之苦。

[446] 一面遭受冰冻之苦，一面在冻裂的伤口还会进入很多昆虫。这些昆虫是铁喙（铁做的嘴），爬到伤口里，本来就很不冷了，再有很多虫进去咬噬，寒冷的同时感受非常难忍的痛苦，这就是八寒地狱。

[447] 因为有八种全然不同的痛苦，所以才安立了八种名称，这些统称为八寒地狱。

[448] 不管是寒地狱还是热地狱，全都是痛苦的自性。造了恶业，业果不虚就会痛苦。和善业相应就是安乐，这就叫因果取舍之道。以前讲转生八寒地狱的众生，在刚死要堕地狱之前，身体非常燥热，他就会想：愿我转生到一个比较冷的地方，产生这样的念头之后，这种心态就引导他堕到寒地狱。寒地狱的自性就是完全没有一点温暖，非常的寒冷。堕热地狱的，刚开始特别冷，他就想：我要转到一个温暖的地方。也并不完全是说想转到温暖的地方，就会堕热地狱。主要是由于很重的罪业，加上临终想转生热或者冷的地方的心愿，二者和合起来导致堕地狱。主要的还是业，这种心愿只是一个助缘而已。引导众生的心识转生到寒地狱中感受痛苦。

[449] 知道了痛苦的苦相，从第一个具疱地狱到裂如大莲花地狱之间有八种，要认真观想八寒地狱的自性。下面再讲它的寿量，到底时间多长呢？不是三、五年，不是几百年，实际是非常长的，计算的方法是这样的：

[450] 八寒地狱的寿量：二百藏升的大盆里装满芝麻，具疱地狱的每一百年从中取一粒芝麻，直到将所有的芝麻全部取完，才是具疱地狱众生寿量结束的时刻。

[451] 计算的时候就用容器装芝麻，这个容器是二百藏升，一藏升大概装一斤二两左右，二百藏升大概能装二百四十多斤左右。这个二百多斤的大容器，不是装石头、大米，而是装满很小的芝麻。类似很大的脚盆一样，里面全部装满了芝麻之后计算寿量，不是一秒钟取一颗（一秒钟取一颗不知道几天才取完），而是一百年取一颗。就像在计算劫的时候，一百年减一岁，从人寿八万岁减到人寿十岁；一百年加一岁再加上去，大概就是这样的状况。

[452] 这个能装二百四十多斤的大容器当中，装满芝麻多少颗？它肯定是有数量的。一百年才取一颗，就相当于你受了多少分之一的苦，然后再过一百年，极其缓慢地再取一颗芝麻，让它看起来少一点都很困难。慢慢见底了，还剩几百颗了，看着是稀有了，其实还很长。并不是说待的时间长练出来就不怕冷了，刚开始怎么苦，到最后还是怎么苦，没办法减少的。具疱地狱的寿量就是这样的，在我们概念中非常长。

[453] 其余地狱次第呈二十倍递增，从上而下，寿量越来越长，痛苦越来越强，也就是说：疱裂地狱的寿量是具疱地狱的二十倍，紧牙地狱的寿量是疱裂地狱的二十倍，依此类推。

[454] 这是第一层地狱的痛苦和时间。刚刚讲第二层地狱的时候，它的寒冷加剧、痛苦加深、时间也更长了，是二十倍的递增。二百藏升乘以二十的容量，装满芝麻。取芝麻的时间有没有加长，这个不知道。如果取芝麻的时间再二十倍的话，那就真的绝望了。假如还是一百年取一颗，这个还好一点。大家可以看一下，这个取芝麻的时间是不是也相应地延长二十倍了？如果这样的话，越往下走越恐怖，痛苦越强烈。

[455] 一定要去学，不学的话，很多即便是学佛的人也好像是无所谓，没感觉业果怎么样。要好好地取舍，不学习佛法没有这个观念，更加不会注意了。提前知道了之后，对业因果就不得不慎。很多大德的教言中讲，取舍业果不得不谨慎。的确就是应该特别谨慎，自己做的事情自己要负责。不是说做完之后就侥幸逃脱，世间当中可能侥幸逃脱法律的制裁，但是在业因果面前没有一个人能侥幸逃脱的。我们要好好地发愿终止恶业、忏悔，然后尽量地去修菩提心、空性等修法。

[456] 现在还有时间，的确是很幸福的时候，它可以改变。如果真正到了最后临死的时候就来不及了，已经堕进去就真的很麻烦了，时间太长，进去之后就不那么容易出来。我们现在要多做祈祷、发愿，如果在今生当中做了很多修法、祈祷本尊等等，在堕地狱之后，还有机会解脱。因为佛菩萨的悲心不可能放弃任何一个众生，也会到地狱中去利益众生。如果堕地狱的众生，虽然在生前曾经做过修法、祈祷，没有管用还是堕恶趣了，佛菩萨去恶趣中度众生的时候，他可以碰得到，有这个得度的因缘。

[457] 无论是为了自己还是其他的众生，都应该取舍因果。在可能的情况下，劝导别人为减少恶业，做忏悔、做善法。这样对自他都有利益。

[458] 大恩上师在讲记当中也提到转生八寒地狱的因有几种。一、对圣者诽谤。不学习佛法的人很容易诽谤圣者。随随便便就说圣者的过失和一些难听的语言。这个是堕寒地狱的因。二、生起没有因果的邪见，也是堕寒地狱的因。三、把有情冻在寒冷的地方。比如说把活生生的众生冻在冰柜里面。大恩上师在讲记当中讲，有些渔民打鱼时，因为鱼不冻会死掉，卖不了钱。于是打鱼之后直接放冰箱里面冻着。还有在非常寒冷的冰天雪地，把别人推到水里面去，或者把别人衣服剥掉让人感受寒冷的痛苦，这些都是堕寒地狱的因。四、其它的教言当中有讲，把包经书的布或供给佛身上的衣服偷去卖钱，把别人供奉的金刮下来去卖钱，和这些有关的，都是堕寒地狱的因。

[459] 学完八寒地狱之后我们就应该产生恐怖心，如果听完之后无所谓，心无所动，要么你已经完全超越了，反正也和我没啥关系；要么是完全没有这种意识，听完之后没有什么动静和反应。如果听完之后觉得很恐怖、害怕，发愿以后要约束自己的行为，好好地修善法忏悔，这说明还是有些善根的。

[460] 观修完寒地狱、热地狱之后，应该在我们的心上有所触动。这样法就入心了，并且从这个地方开始后面一些很多的改变自然就有了。如果这个地方没开始的话，我们还会一如既往地不知道畏惧而造恶业。这样以后会感受很多深重的痛苦。

[461] 接下来，我们还是像前面那样相续而观修这些寒地狱的痛苦。

[462] 这个是引导我们观修。把自己该做的事情做完，在没有什么干扰的安静时段坐下来，不要想其它的事情，按照前面的引导开始好好修法。前面的引导不多，把它背下来，或者背下大概的意思。第一个地狱是具疱地狱，如此寒冷，开始起疱了；第二个地狱叫疱裂地狱，更冷了，所以疱裂了；这样一个个地观修，然后观修它的寿量。观想装满了二百四十多斤芝麻的大盆子里面，我们一边在受苦，一边一百年取一颗，就这样放在自己身上慢慢去观想这个痛苦。观想完起座之后，我们应该有一种觉受，觉得这个地狱的确是恐怖。

[463] 首先观想：如果在这个人间，寒冬季节一丝不挂赤裸裸地在外面停留短短的一瞬间，尚且也无法忍受寒冷的痛苦，假设真正转生在那些地狱里，又怎么能忍受得了呢？

[464] 现在我们马上进入非常冷的冬季，比如说在三九、四九非常冷的时期，身上不穿衣服，赤裸裸的在外面停留一瞬间，都已经受不了，如果停留五秒钟、十秒钟，那就觉得非常难受了。

[465] 在藏地的冬天特别冷。除了一些热带地区的，可能不是那么冷之外，北方和其它地方的冬天都非常寒冷。这样的季节中在外面短短地停留一瞬间，都感觉难以忍受，假如说我们真正转生到寒地狱当中的时候，又怎么忍受得了呢？我们连身上落一个火星的痛苦都忍不了的话，就千万不要去造罪业。当所造罪业成熟以后，就不是火星落你手上的痛苦，也不是寒冬腊月，在外面待一瞬间的痛苦，而是时间很长、无数倍的寒地狱的痛苦要去感受。所以从这个方面给我们很多的教言，让我们来做取舍。如果知道以前造了恶业就应该非常认真地去忏悔。

[466] 对于自相续的罪业，要忏悔戒后，并对已经沦落到地狱中的有情生起大悲心……如前一样具足加行、正行、后行来实修。

[467] 对于自相续的恶业，要忏悔戒后。忏悔就是对以前做过的罪业进行忏悔；戒后是发誓以后不再造。只有忏悔戒后才能把罪业清净，如果你不忏悔，也就是以前造过罪业不忏悔，它还会留在我们相续当中继续增长。后面我们学第四品的时候，业的自性中其中的一个特点，就是所造的业并不是就这么多，它每天都要像滚雪球一样增长，所以我们要忏悔。但是一边忏悔一边继续造罪业的话，还是没有终结的时候，因此忏悔还要戒后。将造新业堵死，就像



把水的源头断掉，然后我们再把水弄干就可以了。如果不断源头，一方面在忏前，后面新造罪业源源不断的进来，那么就像水一样，我们永远也不会把水也抽干的。所以忏前戒后都很重要，一方面忏悔以前的，一方面要发誓不再造，让罪业就停在这个地方。越忏罪业就少，就会有忏悔清净的一天。

[468] 这个时候把我们的心念一转，不单单忏前戒后，同时对轮回地狱众生要生起大悲心，对现在已经转生地狱的有情产生大悲心，发愿让自己的修行帮助他们早日从寒地狱当中出离，每天我们回向，念佛号、咒语，有些道友在法会念经交钱的时候，愿一切众生、一切地狱的众生被僧众加持，通过念经的方式当下从寒、热地狱中解脱等等。这也是悲心的缘故，愿意为他们做一点事情。当然最根本的还是说，这么多有情堕入地狱，现在应该精进，这样以后亲自要去帮助地狱有情从地狱当中解脱出来，而且要阻止许多有情正在造或将会造堕入地狱的业。

[469] 现在很多上师们做的事情都对谁呢？对我们。本来我们正在朝着恶趣加速前进的时候，上师来了，说你们要好好学，你们要受戒律、忏悔、修善法等等。让我们这部高速朝地狱奔跑的车刹住，让我们在这个过程中慢慢地修对治，我们要发愿以后也成为这样引导众生的善知识，不单是自己从奔向地狱的高速路中出来，而且要帮助很多往地狱方向高速前进的众生也出来。虽然现在我们没办法挡住他们，怎么办？我们就具足力量去修行，集资净障。当我们修行的时候，有很强烈想帮助众生的意愿、就会非常精进。想帮助众生的这个念头生起之后就会通过自己的威力、发心、慈悲心和很多能力亲自阻止他们不要造业。修行就是为了得到这种阻止不造业的能力，当你有能力、有说服力、有智慧时，一方面他们听你不要造罪的话之后，有的时候就会慢慢取消了造业，这些就是我们要做的。

[470] 总体来讲不只是单单阻止他们堕恶趣，阻止一次、两次，如果他没有解脱的话还会造业。一方面阻止堕恶趣，另一方面进行进一步引导修解脱道，只有这样才是最究竟的。他们解脱了就像孩子长大成人，已经能够独立了。佛度化众生的时候，就把众生、有情安置在解脱道。是初地菩萨了，就不用佛操心了。在众生没有解脱之前都要操心，因为内心当中还存在我执，烦恼种子等等。这方面我们要思维的时候也要进一步多试试我们内心清净的大悲心，因为精进修行的意愿慢慢都会生起来，利益众生的心远远比自己一个人获得解脱的动力要强进的多，所以这个时候自动地会非常勤奋、精进，因为自己的责任更大了。

[471] 以前为了自己一个人吃饱饭，稍微勤奋一下就解决问题，现在假如说这么一家人等你吃饭，等你发工资，等你解决问题，这个时候你不可能像以前那样，你会就更加勤奋。以前我们修行的时候现出离心，只是想怎么样从这个业出离，自己会很勤奋。现在发了菩提心之后，感觉肩上的担子更重了，因为所有的众生我都要管、要帮助自己更加不能懈怠，要更加勤奋、找了一些更好的方式来更快地积累资粮。不能按照自己的速度下去，太慢了。

[472] 佛院曾经有一世转为大师太子，他本是菩萨种姓，看到国家里面的人特别的穷，就很想帮助他们。首先把国库里面的东西让他父亲拿出来布施，不够，太少了。怎么办呢？必定不是解脱之道，要想个长久之计。于是把手下的人召集起来，讨论怎么样才能赚更多的钱，得到更多财富帮助众生？有的人说搞养殖业，有的说种田，有的人说开公司大概是这个意思，有的说做很多事情，赚很多钱。太子觉得这些都不快，有的时候还得造罪业，太子说这个不好。有个大人提议先入海取宝，之后就可以如意生财，太子觉得这个可以，起了这个心后就开始去大海取宝，最后取了四个如意宝回来。之后他就通过四个如意宝满足众生，这是以前菩萨为了度化众生、去修布施的一种传记。

[473] 对我们而言也是这样的，我们想帮助众生怎么样一种努力可以少做，收效很大，众生能快速积累财富的一种方法。按当前的速度太慢了。刚刚太子讲种田的话，种子播下去，秋天收种子，把大米卖了然后赚钱，这样太少太慢，都不行。现在我们修的善法，按照这个速度下去产生财富功德太慢了，什么样才是最快的哪？我们要看、要学习、要咨询，什么是产生财富功德最快的？佛菩萨上师就告诉我们发菩提心最快，如果你发菩提心，一念之间你的功德增长无量无边没有边界。明天发菩提心，每天修菩提心摄持，恒以六度、观空性，这样是最快。找到之后就修这些，这样就会利益众生。但是我们要想怎么样利益众生才是最快的？有时候说这个功德非常大，对我们来讲很重要，但是有些人又说，你又落相了，你说什么都在耽误功德。我们不讲功德讲什么，这没什么可害羞的。

[474] 虽然利益众生是理所当然的，但是利益众生时要想达到最快速度，以及获得最大的功德。的确功德大对于大家来讲很重要，这本身并没什么可害羞的，尤其对发了菩提心的人来讲，就像是太子天天想着钱来得快，但是想要钱的原因是要做大事情。想要功德大是因为担子重，想要利益众生，有这么多等着被救度的众生，当然要想哪种方法功德来的快。由于菩提心的功德大，所缘无量，发心无量，所以要修持菩提心。又有说修曼扎功德来的快，那么就修曼扎。只要是能够度化众生，什么修法功德来的快就去做什么，或者说功德越大越好，但不能说明由此得到了满足，在没有看到希望之前还要继续努力。

[475] 我们在修行的时候也是如此，不能仅仅满足当前而慢慢往前走。虽然发心为众生但是走的很慢，这样不努力是不行的。既然发了这么大的心这么多众生等着帮助，必须要想着怎样才能快速积累资粮。通过密法中很多窍诀如菩提心和摄持空性就能很迅速地积累资粮。有些善根大的人就特别欢喜，认为这个修法功德这么大，一定要去修，这是个现象。所以我们对于罪业要有畏怖，对功德方面也要欢喜，这就是一种成熟的标志。最终要生起大悲心，不但自己要解脱，而且为了度化众生我们要更加地勤奋。

[476] 如前一样具足加行，正行，后行来修。

[477] 正如前面讲的所有修法一样，前行要为了利益众生发菩提心；正行的时候一缘专注，不散他座，观修地狱痛苦时，要一心一意的观修；后行将功德回向，早日能够具足利益众生的能力，能够消尽一切众生堕恶趣的业。甚至能够帮助一切众生从轮回中获得解脱等等，如是地发愿祈祷。第三个寒地狱就讲完了。

[478] 下面我们讲第四个。

己四、孤独地狱

[479] 孤独地狱的处所没有固定性，痛苦也是变化不定。

[480] 孤独地狱的处所是没有固定的，因此痛苦也是变化的，所以称之为孤独地狱。并不是说一个人受苦，就叫孤独。有些是一个人受苦的，也有很多众生在一起受苦的。无垢光尊者在《心性休息》当中讲到，有些人因为其中众生独自受苦的缘故称之为孤独地狱，尊者说这个是谬论，并不是孤独地狱的真实含义。孤独地狱的意思就是说其所受的痛苦不确定，没有一个固定的处所。不是群体性的，也不是固定的苦，而是变化的，从这方面讲称之为孤独地狱。所以说孤独地狱的处所是没有定的，不一定就是在前面所讲的某个地方往下走一定数量的由旬，第一层第二层等像楼房一样。地方也是不定的，在人间也有孤独地狱；所受痛苦种类也是不一样的，所以称之为孤独地狱。

[481] 下面就是进一步的分析：

[482] 有的夹在山岩间，有的困在磐石内，有的冻在冰块里，有的煮在沸水中，有的烧在烈火内……有的众生藏在树木里，当樵夫砍伐树木之时，它们的肢体被千刀万剐等，近取蕴受尽苦难，还有些转生为人们日常使用的杵臼、笕帚、瓦罐、门、柱子、灶石、绳子等形象，也以识蕴感受这些苦楚。”

[483] 这里讲的很清楚，这些有情通过自己的业力不同，有些是夹在山岩当中，在密封的石头里面受苦。大恩上师在讲经当中也讲了，在人间近代开采石头的时候，密封的石头打开之后居然发现有虫子在里面生存。很稀有，这些众生困在鹅卵石里面、山岩当中，罪业没有穷尽之前一直要感受痛苦。有的冻在冰块里面感受痛苦，有的煮在沸水当中，在我们看好像是水在沸腾，但里面有可能是孤独地狱的众生正在受苦。但并不是我们一看到水里面就联想到孤独地狱，在下面条的时候联想到某个有情正在受苦，这个和我们没有关系，是由其自身受的业所形成的。由此可知，有的是烧在烈火当中，有的众生藏在树木里或者就变成树木的样子，当樵夫砍柴的时候就被千刀万剐，直到锯断再转到其它地方继续感受痛苦。

[484] 通过烦恼产生的有漏五蕴叫【近取蕴】。这个有漏的五蕴受尽苦难，不间断地感受各式各样的痛苦。有些无情生物如树，也会发音或者会动，有时被砍还会流血等等。佛法中说树木等是无情，伐木时却会发出惨叫或者流血，这是不是说佛法观点不正确呢？因为有情众生自身不共的业，如果是纯粹的石头、木头，它就是没有心识的无情。但是也有有情的身体会以石头或者木头的形象呈现，就象人身体就是肉体一样。所以会变成树的样子附在里面。就像我们的肉身某个角度讲也是无情法，当心识加入之后，似乎就变成一体了，我们肉身也会有苦受。这些石头、木头也是一样的道理，并不是石头、木头是有情，而是有些有情的身体是以这种方式呈现的，附在木块、树木当中，并通过这种方式感受苦，并不是说木头是有情，而是有情的心识进去了，把木头作为自己的所依，这方面可以解释有些人的问难。



[485] 还有些转生为人们日常生活当中的杵臼，使用的时候它在受苦；笤帚扫地的时候感受痛苦；还有瓦罐装东西的时候感受痛苦；门开关的时候也会受到痛苦；柱子承受重量压迫的痛苦；变成灶石在灶台烧火时感受痛苦，现在很多地方没有灶台而是用煤气灶，煤气灶有可能就是有情，通过这种方式在这里感受痛苦。还有用绳子捆东西、吊东西，绳子就是有情，在这种过程当中不断感受痛苦。痛苦是各式各样的，叫孤独地狱。这是以识蕴感受这些苦楚。

[486] 讲两个例子，第一个是讲孤独地狱的：

[487] 例如：大成就者卓滚朗吉日巴在雅卓耶湖中看到的鱼，大成就者唐东加波所见石头内的青蛙等等。

[488] 这里面讲了两个，后面还有一个护法的例子。讲到卓滚朗吉日巴在羊卓雍湖中看到了鱼。

[489] 关于雅卓耶湖的来历，据说以前益西措嘉空行母在修行时将苯波教徒投来的一枚金币变成此湖，它是四大名湖之一。这一湖泊的源头起自得龙刚亲（地名），尽头流入贼玛格热（地名），中间要历经数日的路程。

[490] 首先讲了羊卓耶湖的来历。羊湖去过拉萨的人都去过，我也去过两次，的确很漂亮很长的一个湖。那里有些莲师加持过的手印，湖里也有，是一个圣湖。从拉萨过去往后藏走，中间就是羊湖，在比较高的地方。有的时候坐飞机也能看到。据说益西措嘉空行母在修行时，苯波教徒投来一枚金币，她把加持的金币变成湖——有很多说法，大恩上师在讲记当中讲了几种，都可以参照。变成此湖之后，它是四大名湖之一。得龙刚亲、贼玛格热是地名，分别是它的源头和尽头，中间要走很多天。

[491] 一次，大成就者卓滚朗吉日巴向湖中观望，随后竟然悲泣着说：“哎哟哟，千万不要享用信财！千万不要享用信财！”

[492] 大成就者有神通，能看到我们看不到的情况。有一天他向湖中看的时候，发出很悲伤的语气，说“千万不要享用信财”等等。

[493] 弟子迷惑不解地问：“上师，到底发生了什么事？”

[494] 因为尊者有必要示现这段因果，让修行者引起重视，就示现这样的缘起和神通。

[495] 尊者悲哀地说：“在这条湖泊当中，一位享用信财的上师神识转生为孤独地狱的一条大鱼，它正在感受众多痛苦。”

[496] 上师说在这个湖当中，有位上师的神识正在感受孤独地狱的痛苦，所以他很悲伤。弟子看不到，请上师示现让大家都看一下。

[497] 弟子请上师示现给他们看。于是，尊者大显神变顷刻之间使此湖干无一滴。

[498] 于是显现上湖水就干了。

[499] 这时，眼前出现一条巨鲸，庞大的躯体遍及整个湖泊，身上密密麻麻布满了数不胜数的含生在争相蚀食，只见它痛苦难忍而满地翻滚。

[500] 水干了之后在众人面前出现了很大一条巨鲸，庞大的身体遍满整个湖泊，而且身上数不清的众生在食它的肉，它因为这种难忍的痛苦满地翻滚。这就是众生的业不同。我们看到的是清澈的湖水，可能还会朝拜。因为据说是在圣湖朝拜、发愿、念经，可以清净罪业、圆满资粮。当我们在朝拜的时候，业力重的众生在湖里面正在感受孤独地狱的痛苦。这就叫做空间不一样，或者世界不一样。否则这么大条鱼在翻滚，我们没看到水在动啊？这么大条鱼把湖充满了，水到哪儿去了呢？就会有很多想法。这就是不同的境界、不同的业看到不同的境界。如果没有这种业看见的就是水，有信心的人它就是圣地，信心大的话可能饮它的水都可以开悟；如果业重那么圣地也是地狱。业不同，显现上也是不相同的。看到这个情况大家很恐怖，就问是什么业？是谁造成的？

[501] 弟子问：“承受此恶报者是谁的转世？”

[502] 上师开始讲述：“这是后藏黑马喇嘛的转世。后藏的那位黑马喇嘛，咒力和加持力非同小可，对于鬼迷心窍的人只需看上一眼就会立竿见影，成了前后藏四翼（古代藏文典籍中藏地为上中下三区。上区阿里，中区卫藏，下区青康）地区众所周知的供养处。他超度亡人只是念一声‘啪的’便开始收取大量牛马等牲畜，他死后转生为这条大鱼。”

[503] 这里讲述了他的来历以及事情的前因后果。这位上师说，这是后藏有个叫黑马喇嘛的转世，他的名气和加持力都很大。通过他自己的因缘，咒力非常灵验。加持力大到什么程度呢？有时候着魔的人，就是那些鬼迷心窍让魔鬼附体的人，他只要看一眼就起作用，那些鬼神马上就跑掉了，他的咒力就是这么大。

[504] 从这方面也说明了一个问题，具有这种功德和加持力的是不是一定就是一个善知识呢？具有一定的能力就确定是依止处吗？这很难说。大恩上师以前讲过，为什么要让佛教徒稳重，依止一些谦虚、低调、清静、有功德的上师。这也是佛教为什么不提倡神通，当然有神通能帮助众生是好的，但不能因为有神通神变、加持力大就认定是成就者。

[505] 比如黑马喇嘛，他就是典型的例子。他的加持力不是装的，不像现在有些人搞一些小伎俩，装着有特异功能，然后被别人拆穿了。而黑马喇嘛的确有这个能力，他的修证、他的咒力类似已得到本尊的摄持，能够起很大的作用。他也不是骗人，只不过他没有重视因果，发心也不对。因为对着魔的人看一眼就起作用，逐渐地名气变大，成了后藏四翼地区众所周知的供养处。别人觉得他是个成就者，有什么事情都找他，让他超度。其实他并没有超度能力，包括发心等都不具备。虽然有一些能力，但超度的太多了，就没办法好好念，有的时候念声“啪的”就觉得已经超度了，然后就摄取大量的财富、牛马牲畜供养。

[506] 有些地方讲过，为什么称为黑马喇嘛呢？因为藏区的很多牧民，供养最好的东西就是马。马当中通常白马是没有劲的，而黑马则强悍有力，所以要将最好的东西供养皈依处，就选择黑马。由此他就被称为黑马喇嘛。在哪个地方我见过他名字的来历，有这样的说法。由于他不重视因果，没有去好好超度，又大量摄取亡财、信财的缘故，死后转生为这条大鱼，这就是黑马喇嘛的来历。

[507] 当我们讲到孤独地狱时，对业果要非常谨慎地取舍。否则虽然有这么大的能力，但还是没办法避免堕落。在修行者、出家人当中，也有具足暂时的功德，却因不注意取舍而最终堕落的。在家人中也有可能，有些时候能力比较大，有地位、有财富等等，这时若不注意取舍因果也有可能堕入地狱，这方面不是看能力如何和咒力的大小，关键是看发心，是不是生起了出离心，是不是取舍因果很细致，是不是发起了菩提心，一心一意地帮助众生。如果走在正确的道路上不用担心会变成黑马喇嘛，或者变成宝马喇嘛、陆虎喇嘛等等。但是如果没有好好地修行的话，就有可能这样。不管怎么样好好地去闻思修行，绝对不会堕落。如果不好好学因果，在家也好，出家也好，都有变成堕入孤独地狱的因缘，这方面对谁来讲都要谨慎。我们的课今天就讲到这里。

[508] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[509] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[510] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[511] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情 本稿为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第44课辅导资料

[512] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[513] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[514] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续一起学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。

[515] 《前行引导文》主要是为了让我们证悟实相，在正行修法之前，让我们根性成熟、相续成熟的理念和修行方法包含其中。当然，《前行》中很多修行内容针对我们来讲，也完全可以成为主要的修法，作为正行来修持一点不过。因为皈依是我们对三宝永远不退转的信心，还有度化一切众生的非常清净无伪的菩提心、金刚萨埵等等，一辈子修都不一定能够完全生得起来这种皈依或者发心的境界。一说到前行的时候，有些道友就很容易轻视这个基础，似乎不太重要的叫前行。现在不能看不能学的，修完五加行，灌完顶之后可以听的这些称之为正行。我们有时非常重视这种所谓的正行，对于前面的这些加了前行两个字的修法，有时候不太重视。



[516] 大恩上师以前给我们讲的时候，引用了他以前的一位上师，也是一位老修行者的一个教言，“作为一个修行者来讲什么时候开始重视修心的法要，什么时候开始重视，认为前行重要的时候，这时候法就开始入心了。”什么时候我们对于四加行也好，五加行也好，对于这些前面的修法我们觉得非常重要，而且绝对不能够或缺，自己内心当中一定要生起来的。什么时候开始认识到这个重要性，开始真实地缘这种修法开始闻思、修行，非常认真地观修，非常认真地祈愿内心当中能够生起出离心等的时候，这就是我们内心真实开始成熟的标志。

[517] 而不是说我们的目光一直盯着很高的法、很大的法，只要加了“大”字，大中观、大手印、大圆满、大威德等等，加了大字就觉得是好的，似乎是要追求的，得到之后我们觉得非常有面子。前面的前行就非常忽略、忽视，这是不对的。随着我们积累资粮和闻思修行的不断深入，我们的相续在不断地成熟，什么时候我们真实地发现了调心的法要、修心的法要或者这些前行的法要，非常重视，自己内心开始修行，想要通过观修真正生起来的时候，我们的心开始趋于成熟。

[518] 现在我们学的这些前行，大恩上师在传这个法的时候，也不止十次、二十次讲过前行的重要性、四加行的重要性。随着我们不断地学习，对它的重要性也越来越深入，完全可以接受，而且可以很深入地认同，这个对我们来讲非常重要。

[519] 前行中，现在我们学习的是共同的四加行，共同四加行主要是转心的四种修法，或者说四种厌世心。因为众生非常耽著轮回，对于今生的种种显现很耽著，对于今生之后的种种安乐也很耽著，这时就导致我们耽著轮回的种种显现，没办法出离。这四种修法，前面两种主要是让我们放下对今生的执著，后面两种是放下对后世的执著，这就属于四加行。内心中生起非常真实的出离心，不管今生的安乐也好，后世的安乐也好，暂时来讲似乎是好的，可以得到的。但究竟来讲，这都不是我们追求的目标，因为这一切都是有漏的、都是有为的，都是属于欺惑性的自性。

[520] 不观察、不观修，它似乎有美好的一面，如果真实去了知的时候，就会发现这些都是欺惑性很强的一种表相。必须要通过学习观修之后，内心当中真实地产生出离，不管现在的状况是乐也好，苦也好，自己的主要精力、主要思想、主要方向应该是朝着解脱方面去努力，而不是说主要的方面是为了追求今生和后世的安乐。如果能够如是地把方向找准之后，去闻思修行、积资净障的话，我们就开始真正地踏上了解脱道。

[521] 我们是不是佛弟子，或者是不是真正的修行者，就看我们内心当中对于轮回是不是耽著，如果对轮回不耽著，会开始真实地修行，如果对轮回还要耽著，我们所思所想，所做的善法都还是为了得到轮回的妙欲，得到一些世间八法的话，这说明我们的心还没有真实地和正法靠近，这个对我们来讲也是必须要认知的，非常重要。

[522] 四加行中，现在我们在学第三个轮回过患，观察轮回的痛苦。观察轮回的痛苦对于修行者来讲很重要，为什么很重要呢？因为佛陀成佛之后引导众生趋向于解脱讲了四谛，讲四谛的时候最早讲的就是观苦。“此是苦，汝应知”，当时对五比丘讲解正法的时候，首先讲此是苦，整个轮回的自性就是痛苦，你们应该了知这个是苦；“此是集，汝应断”，这些是产生痛苦的因缘，这些苦因必须要断除；“此是灭，汝应证”，这是灭谛，你们应该证悟；“此是道，汝应修”，这就是灭苦之道，你们应该修持。

[523] 苦集灭道是四谛的法要，佛陀刚刚开始度化众生传法的时候就讲到了四谛，四谛法要中前两个是轮回的果和因。这个轮回的果的状态是如何的，让我们非常清楚的认知，导致这种苦果的因素来源是什么，就是业和惑，是集谛，就讲到了轮回的因果。后面讲到涅槃的获得或者解脱的因和果，解脱果就是涅槃、寂灭，解脱的因就是道谛，修道而证灭的。我们知道佛陀为了引导众生趋向于解脱，他讲的次序也是首先讲到了轮回的过患和痛苦。“此是苦，汝应知”，这个是苦应该了知，知道了苦我们才关心，苦是什么样的状态，真正了解从现在的苦、从后世的苦，从整个轮回当中的苦，苦苦、变苦、行苦，全方位了知轮回的过患之后，佛陀就告诉我们，你想断这个苦吗？我们说非常想断这个苦。要断这个苦我们应该要知道苦的因是什么，如果你不把苦因找到了，你虽然从表面上去压制这种苦，但是没办法真实地断苦，所以要完全从根本上找到苦因。苦因是什么呢？是集谛，是业惑。通过无明烦恼造业，导致轮回痛苦的来源。把苦、集断掉叫灭。苦是可以灭的，苦灭掉之后的状态叫做涅槃，灭苦之后的境界叫做解脱。没有了苦苦、变苦、行苦，苦谛当中整个六道的苦都不会有了。没有苦的状态称为灭谛，灭后的境界叫做涅槃。

[524] 灭谛的因是什么？就是通过修道来断集。因为苦谛的因是集谛，集谛存在，他的苦谛就一定会存在，这是因果关系。所以，如果要把苦谛灭掉必须要断集。那么通过什么来断集、断业和惑呢？通过修道断了集，苦谛一灭，灭谛就现前。

[525] 佛陀把轮回的因果和涅槃的因果讲得特别地清楚，这些修法一环扣一环。如果对于轮回痛苦这一点认识得不够深入广大，修法的动力就不会强劲。只有把整个轮回的苦，认识得完全透彻，深入广大，了知整个三界轮回都是苦，我们就不会有在轮回当中有的地方是痛苦的，有的地方是安乐的想法，当前我的状态就是苦。现在身体不好，事业不顺，或者现在哪个地方很苦，所以要修佛，要皈依。这是对轮回的痛苦认识得不够全面，只是以现在的苦需要出离，皈依、修行佛法，当这种苦遣除之后，动力就没有了。没有认识到整个善趣和恶趣的苦，就很有可能产生只是愿意从恶趣当中的苦出离，获得一个善趣。或者只是从暂时的、当前的一些苦当中出离，这个苦解决完之后，就觉得再没有必要修下去了。因为问题已经解决了等等。这样后续动力就没有了，因为认识不够全面。

[526] 学习轮回过患不单单是说人道、饿鬼、地狱有什么苦，整个轮回都是苦。不单单是平常苦的感受，快乐、不苦不乐还是苦，这就是安立苦苦、变苦、行苦的必要性。苦谛是讲所有痛苦的因，有些苦是以痛苦为本体的，有些以安乐为本体的，有些以不苦不乐为本体的。认识好了，就会知道整个轮回都是苦的自性，整个轮回都是要出离的，而不只是从某一类苦当中出离。只有把苦谛的全面内容了解清楚了，才能确定真正的出离范围，才能够确定发愿、回向的方向，要救度众生的范围。

[527] 如果刚开始学习的时候，对于所认识的苦的范围不够，发愿时可能只是从这些苦当中出离，剩下一部分没有发，最后我们所修行的善根有可能朝这个去方面发展。修了半天其实还是轮转，还是落在了轮回当中的某一个部分。因为我们没觉得那部分是苦的，觉得那个地方是安乐的。比如说天界，如果不知道天界也是苦，也是我们要出离的地方，在发愿时，回向善根时就非常可能把这个善根回向到天界去。辛辛苦苦修了一辈子，该守的戒也守了，该闻思的也都做了，但是因为目标不明确，范围界定的太小、太窄，导致修行的力量不够，回向、发愿的方向错误，最后会导致延误解脱的时间。如果开始就把整个三界都要出离的范围全部界定好，没有什么遗漏和错误的，发愿真实出离，整个轮回都不耽著，这个时候出离的方向就很正确，发愿回向时善根朝着真实解脱轮回的方向开始酝酿、发展。

[528] 发菩提心的时候也会想到，不仅人道、地狱道的众生需要救度，即便显现上现在比我们高的，生活比我们好的天界众生，也在轮回当中也需要救度。菩提心在那个时候才比较圆满完美，否则菩提心的对象也不够完美。因为观修的范围不够，因缘不会圆满具足，修行的时候有些地方就会有欠缺，花了时间效果却不一定那么好。佛陀的遍智，菩萨、高僧大德们的智慧，确定下来的这些范围我们要认真去学，全方位地了知后观修作意，就是一种正确的方向。从这个方向观修轮回过患，虽然是一种早期的前行，却是让相续成熟，是必须要经过的一种基础，踩着这个台阶才能上更高的一个状态。所以前行就是一种基础、一个阶段和阶梯。

[529] 前行的次第，说明是可以做得到，可以达到，不是一下子从一楼到十楼，而是通过楼梯可以慢慢上。前行的次第也说明当前我们可以自利，当前我们的修行是可以接受，可以去修可以去做的。否则，佛陀一下子让我们的心安住在无分别智，我们就没办法了。或者一下子让我们安住在远离一切戏论、远离我爱执的菩提心，我们也做不到。于是给我们一个次第缓冲，慢慢从这儿到那儿，慢慢就上去了。这也是次第修学的必要性，不会有一种绝望感，无力感。每一个修法对我们当前来说都是可以接受、可以理解，可以修的，只要努力就可以做得到。绝对不可能扔一个修法，却根本没办法操作，这种修法佛陀不会告诉我们。前行也是一样，慢慢闻思修行，逐渐次第勤修学习，一方面认真学习，一方面也不要太高估了自己的根性和状态，认认真真去落实，这个对我们来讲很重要。

[530] 现在我们学习轮回过患地狱的痛苦当中的孤独地狱。通过分析实际发生的一些堕孤独地狱的案例，知道孤独地狱就在人间，人间的任何一个地方都可能是孤独地狱。孤独地狱的因不同，所受到的地狱痛苦的种类也就不同。它的处所不固定，痛苦不固定，所以称之为孤独。

[531] 上堂课我们学习了黑马喇嘛的公案，今天我们再继续学几个公案。一方面看公案，一方面分析公案里传递出来的信息。

[532] 大成就者唐东加波在一块大石头上修气脉瑜伽时，结果石头裂开两瓣，里面有一只大青蛙，身体上粘附了无数的微小生灵在蚀食，只见它张着黑洞洞的口，苦不堪言。



[533] 此处讲到大成者唐东加波。唐东加波有说是莲花生大士的一个化身、一个转世，尊者也有很精彩的传记，他的生平在宁玛派、噶举派的佛教史当中都有出现，他既是宁玛派的成就者也是噶举派的修行者，功德非常超胜，而且得到了长寿持明的果位，寿命非常长。尊者在世的时候，修行很精进很勤奋，拜了很多上师修行正法，并且不断地实践。

[534] 有一次，唐东加波尊者在在大石头上面修密法中的气脉瑜伽，这种修法主要是观修内在的风脉、气脉。按照修行的方式分，佛法当中很多修行是从外而内地修持。外面的法是比较粗大的，越往内越细，越细就越接近实相，越接近法界。一般来讲，刚开始修习的时候，是在身体层面，比如说顶礼、转绕、语言念咒，这样用外在的身体修习一段时间之后，开始生信心、祈祷也是外在观想莲花生大师、观想释迦牟尼佛，然后向他们祈祷帮助我、加持我，这主要也是通过外面开始观修的。

[535] 当我们的根性开始逐渐成熟之后，修持的方法和方向，就开始从外转为内，开始有密宗当中的生起次第和圆满次第。生起次第、圆满次第是从观修外面的佛，转变为观修自己本身是佛。在祈祷的时候把自己观为本尊，安住在自己是本尊的一种身相当中，然后念诵本尊的咒语，从这个修的方向，一看就明显地转变了，外在祈祷减少了，转为自己通过一系列生起本尊的次第慢慢把自己转成本尊，这时候已经开始接近实相了。不是在外面求一个佛菩萨加持，是把自己观为本尊，进行荟供，供养自己本具的佛性，自己观察本尊，这时候就慢慢开始成熟，但是生起次第当中，还是观一个有形象的本尊，有颜色、形象、和放光等等。

[536] 气脉在本尊身体里面就更细微了，观本尊还是比较粗大的，毕竟还有个身体观察。更细的是观内在的风脉明点、气脉，它比身体更细微，从这个侧面讲更接近实相，这就叫气脉明点。再往后修，气脉明点也不修了，真实地修无勤作的、离戏的大圆满，这个时候一步步地执著越来越少，从外而内，执著越来越细，最后相应于究竟的实相。

[537] 如果没有学习佛法的人，看气脉明点，会觉得就是一个瑜伽，或者气功，或者一个观气，搞得很热闹的那种。所以很多人非常喜欢憋气等，其实这有很深的教义在里面。并不是外在气功的修法，尽管有点相似，但是理念完全不同。它是通过空性、大平等、大清净的见解摄持的，相应于法性、实相的一种修行方法。气脉明点修行时，可以通过修气脉明点证悟空性，所以慈诚罗珠堪布在讲这些中观、证悟空性的方法的时候也有讲过。显宗主要是通过推理、四步境界，慢慢一步一步观修空性来证悟空性的。密宗当中不用推理，通过观气脉明点，这样一种圆满次第的方式来证悟空性。再往后就是大圆满的方式证悟空性，这都是圆满证悟的一个因。修气脉明点还有很多其他的功德，比如长寿，力量增大。修到风脉自在之后，就可以示现很多的神通，比如飞行等，但是这些都是修持中附带的功用，主要的是证悟空性、实相的一种修法。

[538] 唐东加波仁波切在石头上修炼气脉明点的时候，力量很大，一种巨大的能量，让石头一下子裂开了，发现石头里面封闭了一只很大的青蛙，身体上粘附了无数的微小生灵在不断地蚀食它，不断地啃食，因为它被封在石头里面青蛙没办法逃脱，一直忍受着痛苦。只见它张着黑洞洞的口苦不堪言，显得非常痛苦的样子。

[539] 弟子问：“上师，这是怎么回事呀？”

[540] 上师告诉他们：“这个众生的前世是一个作血肉供养的上师。”

[541] 上师有很多种类，我们不能说是上师就一定是证悟者。有些是邪的、正的。正的上师当中，有些修行比较好，替自己皈依，或替自己传戒的，这属于皈依的上师，传戒的上师；有些是传共同法要的，讲解一些共同修法的，还有一些是灌顶的等等，这都是上师。

[542] 上师也有很多层次，有佛陀功德的上师，有菩萨功德的上师，有一般的凡夫身份的上师。虽然是凡夫，但是有比自己超胜的功德，在某个阶段可以引导我们，树立正见，纠正行为，这也是上师，所以说上师不一定是证悟者，这个不确定。

[543] 这里弟子就问唐东加波尊者这个是怎么回事呢？是什么因缘，是谁？尊者证悟了无碍神通，他告诉弟子这个众生的前世是一位喜欢做血肉供养的上师。血肉供养是什么意思呢？有些在修法的时候，比如说修忿怒法的时候，需要做血肉供养。很多仪轨要求拿自然死亡的有情做供养，不能够是通过造业得到的血肉。通过仪轨加持之后，血和肉代表一些烦恼清净的自性。在密乘当中，有很多是五毒转为五智慧。还有把这些不干净的东西，作为清净观来摄持，相应他的本性当中做一些殊胜的供养。主要是打破一些众生认为清净和不干净的执著；这个能要，那个不能要；这个好的，那个是坏的。在法性中、在实相中，这些都是不存在的。如果还有这些执著束缚的话，就没办法现证究竟实相。有些修法还要刻意地打破执著。

[544] 虽然用比较传统的佛法当中不太共同的修法，来调伏众生的烦恼，但是这种修行方式对一般人不开许作。悲心不圆满或者血肉来源不干净也不开许。血肉来源不干净是指，为了修法，故意把某个有情杀了，然后用它的血肉拿来供养。以为这样能够让忿怒本尊生欢喜，这是绝对不会的。忿怒本尊是显现上很忿怒，很凶暴的样子，内心当中却是非常慈悲，非常慈爱众生。就像父母管教儿女的时候，有时候温和的方法不管用，好言好语地劝不管用，父母就会以这样一种慈爱心，真的为了儿女好而管教他，外表就显现很生气，又骂又打的样子，但是内心是很爱的，如同忿怒本尊一样的。

[545] 有的众生业太重、烦恼太粗猛了，对他讲一些寂静的修法，起不到作用，那时就要显现忿怒相。同样，如果我们的业障深重、烦恼粗猛、我执强盛，一般修法难以起效时，很多上师常常会建议修忿怒法。因为忿怒法对于很难调伏的烦恼、很顽固的我执习气，起效很快。

[546] 我们首先要了知这个原理。现在很多道友正在学前行，如果不了知的话也许会产生其他想法。真正的佛法不会真实地伤害众生，全部是为了利益众生、调伏烦恼。这个忿怒法也是为了调伏顽固的烦恼习气。就像洗衣服，如果衣服上只有少许灰尘，那么搓几下就干净了，但是如果上面油渍很重，随便搓几下就不行。必须用强力的清洗剂，加上使劲搓才能够搓干净。众生烦恼同样如此，如果烦恼很轻微，那用一般的法就可以。如果业障深重，我执强劲，一般的法无法调伏时，上师为了调化我们，也会用一些比较忿怒的修法。这时我们就通过这种修法观修自己的忿怒本尊，调伏坚固的我慢我执，这种情况也有。

[547] 在忿怒修法中做供养选用的血肉，有时是代表众生的无明、烦恼，供养本尊食用之后，就意味着众生清净了烦恼我执，从中解脱。但有些人不了知这个含义，认为仪轨中要求做血肉供养，就将众生杀害后取他的肉来供养，这就是造罪业。这里所说的这个众生的前世就是一个做血肉供养的上师，因为愚痴造下了大罪业，不仅经常造作，还认为这是善法。假如他能认识到这样做血肉供养的过失，并修习忏悔的话，也不至于最后堕入孤独地狱。

[548] 如同我们平常所说的，造罪本身是愚痴，造罪之后不知忏悔，仍然是一种愚痴。如果造了罪后懂得忏悔，这还是智者。在《极乐愿文大疏》中也有说：忏悔是愚痴的对治。以前做血肉供养的上师，也是愚痴造罪。这些过失如果能早发现、早纠正，也不至于后来长期堕于地狱。就是因为他在世时，不仅没有发现自己的过失，反而认为这样是对的，由此不加调整和改变，导致最终堕入恶趣，成为了我们学习的反面教材。

[549] 同时，这也说明了在修学佛法的过程中，为什么要依止一个很标准的善知识。这种善知识的悲心要强劲，而且对于显宗、密宗的教法要通达，能把我们引导到正确的道路上来。这样的善知识要长期的依止，闻思修行。只有这样，我们才能了知自己所做的修法中，哪些是对，哪些是错。如果是不对的，就及早去认识、去改变，趁我们还有时间、还有机会。如果依止了一位邪知识，他所传递的信息就是错误的，那我们如果依止他依教奉行，很有可能就会在这个过程中造下很重的罪业，导致堕入恶趣后悔莫及。以上讲述了孤独地狱的案例。

[550] 在讲完这个公案之后，华智仁波切附带讲了一段食肉的过患。

[551] 在当今时代，享受血肉的喇嘛随处可见。

[552] 当今时代主要是指华智仁波切那个年代。华智仁波切所处的那个年代，享用血肉的喇嘛很多，一方面是一种风俗习惯，另一方面也是因为藏区的气候，所形成的这样一种现象。而汉地很早，就通过梁武帝智慧、悲心和权利，倡导寺院素食，这个观念也一直保持下来。导致现代人不论是否学习佛法，都认定出家人不能吃肉，吃肉就是假和尚，这已经成为一种观念。反过来讲对修行也是一种督促，也是一个好事，但是有些时候也有专门拿这个说事的。但不管怎样，这是汉地一个很好的传统。而藏地以前是高寒，交通也不畅。不像现在这么方便，一两天蔬菜就能运上来。基本上是以糌粑为主，没有其他很多东西，肉食的习惯一直在，这几年渐渐减少了，吃素的越来越多。

[553] 华智仁波切的那个时代，有很多的修行者（喇嘛是修行者、出家人），喜欢血肉的味，享用血肉的非常多。华智仁波切一方面制止血肉供养，一方面呼吁素食等等，做了很多事。在那个年代、那种环境中，素食是很不容易的。毕竟条件不具足，不比现在到处都是蔬菜，呼吁素食就很方便，不吃肉还



有其他选择。但在那时的高寒地区，没有大卡车隔三岔五的运送蔬菜上去。要吃素，但是吃什么呢？除了一点糌粑、一点茶叶，便没有了。确实很困难，但还是有些大德在提倡吃素，遮止肉食。这里华智仁波切也抨击了这种现象。

[554] 当时是怎样一种情况呢？

[555] 每当施主们宰杀膘肥体胖的羊只，在咽喉或脾脏等内脏里装上血肉放在脊椎骨的精肉上来供养这些喇嘛时，他们则拉起披单甩到头后，接着便像婴儿吮奶一样津津有味地吮吸着里面的东西，又从怀中掏出小刀慢慢悠悠地吃着外面的肉。

[556] 此处，华智仁波切以讥讽的语气和文字，用批评的口吻，描绘了当时食肉者们的形象。当时食肉现象较为普遍，哪里有那么自然死亡的呢？就可能需要宰杀一些羊只。当时吃素的风气并不盛行，这些修行者们到了施主家的时候，施主会认为最好的东西就是这个肉食，如果是新宰杀的，更是一种恭敬心的表现，这也是一种愚痴心在造业。于是，施主们就挑选膘肥体胖的羊只宰杀，杀完之后取出它的咽喉，喉管里面本来是空的，就像汉地做香肠的那种，然后把血肉塞进去，或者把内脏里面装满肉，上面放上脊椎骨的精肉来供养这些喇嘛、修行者或供养上师。

[557] 当然，这些享用肉食的人里面，有些是境界很高的，的确有悲心，也有能力超度，而有些则没有这种能力。在准备食用时，他们拉起披单甩到头后面，拉开架势准备开始吃了。吃的时候就好像婴儿吃奶一样，允吸着里面的血肉。然后又从怀中掏出小刀慢慢地剔外面的肉来吃。

[558] 当饱餐完毕的时候嘴上油腻腻的，头顶也是热气腾腾，简直与餐前判若两人，已成了红光满面、昂首阔步的形象。

[559] 吃完之后，他们的形象也改变了，嘴巴上很油腻，头顶上也是热气腾腾，和吃肉之前迥然不同，已经变成了红光满面的形象。

[560] 今生这样肆无忌惮地享用血肉的人，后世要用自己的身体来偿还血债，到那时，孤独地狱中不堪设想的大苦头会恭候着他们的！

[561] 华智仁波切那个时候，还有他的上师多钦仁波切也是经常提倡素食，制止肉食。在佛学院，法王如意宝、大恩上师、慈诚罗珠堪布，他们就一直在提倡素食。我们也是经过了这样一个过程，刚开始去的时候，由于因缘还没有成熟，那个时候你愿意吃素，愿意吃肉没有刻意的遮止。因缘成熟的时候，大恩上师也说，在佛学院你听他的课必须要素食。最早的时候是一年当中十一个月多要吃素，然后有几天稍微开放一下可以去买点肉，慢慢地这个也没有了，就是一个过渡。现在基本上都是素食。而且上师们去外面开会的时候，我也听说过德堪布在一个地方传大圆满的时候，其中一个条件就是必须发愿终身吃素，否则就不传。通过这样的要求，很多老百姓、出家人的观念都在慢慢地改变，现在的情况已经是非常大的改变了。

[562] 因为所食用的不是一个植物、一个无情，而是直接和生命相关联。这样的话，为了满足食用者的口腹之欲，必须要把有情杀死。在杀死的过程中，有情感受到非常大的痛苦，这方面也是孤独地狱的因。这里讲到的是和前面的血肉供养有一定的关联。前面堕孤独地狱的上师是因为接受血肉供养。华智仁波切针对当时的修行者说，喜欢肉食的人，如果没有悲悯心，死后也需要用自己的身体来偿还这些血债，会堕地狱。

[563] 现在的情况也是一样的。不管是藏地、汉地、还是国外，很多人都非常喜欢肉食，这样肯定要以众生的生命为代价。如果我们现在肆无忌惮地食用肉食，没有丝毫的惭愧心、忏悔心做对治，认为众生就是被我们吃的，吃了也没有什么过患等等，如是因得如是果，这个果一定会成熟在我们身上。现在食用别人的血肉，以后自己的血肉也会被其他众生食用，感受很大的痛苦。之后在第四品中会学到，业果的关系不是说杀一个就被别人杀一次还回来，业是会增长的。从这方面讲，杀一个众生会在地狱中待半个中劫，从地狱中出来后连续五百世被杀。这都是业果辗转增长的规律。

[564] 大恩上师在这段讲记当中也提到了，不要认为吃肉没有过患。如果可能的话，尽量断除肉食而素食。如果现在的条件和因缘还不成熟，不得不吃肉的话，也尽量不要点杀，不要通过亲自杀生的方式获得肉食，可以在市场上买一些三净肉暂时过渡。如果给家里人做饭没办法避免杀活物食用，也必须要有悲心、惭愧心，或者念一些忏悔。并不是说有惭愧心、念了忏悔就可以开许杀生，这相当于一种补救措施。

[565] 佛在经典当中，华智仁波切在论典当中说了杀生和食肉的过失很大，但现在的确是没有办法做到这一点，因此非常惭愧。大恩上师也讲，不单是杀生或者食肉，任何罪业只要在造的时候有惭愧心，通过惭愧心的力量，这个罪业马上就会减弱，不会变得非常强劲。因为惭愧心就是罪业的对治。我们明知佛陀和上师讲了这个不对，但就是烦恼炽盛控制不住要去造罪；或者是环境和因缘所迫不得不造罪。在造罪业的时候通过生起惭愧心，加上事后做一些猛力的忏悔，就可以把罪业减到最轻的层次。然后不断地发愿回向，以后尽量不再造这个罪业等等，这样就可以有好的改变。

[566] 此处是针对喜欢肉食的人来讲，现在我们欢欢喜喜地吃肉，以后也会哭哭啼啼地用自己的身体偿还血债。因此很有可能转到孤独地狱当中感受难以想象的一些大苦头。下面再讲一个公案。

[567] 大堪布具德护法在德格期间，有一天，对弟子们说：“今天俄达河里出现什么都不不要放掉。”

[568] 这位大堪布也是证悟者，知道有情况会发生，告诉弟子：今天到河边去守候，不管河里飘来什么东西都要捞起来，之后跟我汇报，我来处理。

[569] 许多僧人去河边守候，一直到午后时分，才看到有一段树干随波漂来，于是他们打捞上来，禀告上师说：除了这一截树干以外，其他什么也没有发现。

[570] 僧人们一直等到中午过后才看到河里面漂过来一段树干。上师交待了，不管漂来什么都捞起来，他们就把树干捞起来后跟上师汇报，说只看到树干。

[571] 具德护法让弟子劈开这段圆木，众人惊奇地看到一分为二的圆木中有一只大青蛙，身上有许多含生在吃着它。上师为它做了沐浴仪轨……并说这只青蛙是德格管理信财的监院师哦吉的转世。

[572] 上师知道会发生什么事情，让弟子把木头劈开。之后大家就看到圆木中有一只很大的青蛙。这只青蛙也和上面的公案里描述的一样，有很多含生趴在身上啃食它的身体。上师给这只青蛙做了沐浴仪轨。沐浴仪轨是清净罪业的超度仪式。之后上师为了让大家警醒，对业果谨慎取舍，说这只青蛙就是以前在德格的寺院中管理信财的监院师名叫哦吉，转生为青蛙而堕在孤独地狱中。

[573] 不要以为这些公案很少，通过造罪堕在孤独地狱里面的有情非常多，只是出现在我们法本当中的不多。或者有些众生虽然转到孤独地狱当中，因为以前曾经造过善法，有一定的因缘。比如卓滚郎吉日巴也是示现让大家知道黑马喇嘛在雅卓耶湖里受苦，当然大家看到之后肯定会跟着念经做超度（前面没有说是否超度）。还有大成就者在石头上修行，这么多石头不修，偏偏在这块石头上修，让它显现出来，肯定是会给它加持的。这里也是一样的，具德护法大堪布也是让弟子把这木头捞起来后给它做沐浴仪轨，这方面就说明这个地狱众生以前还是做过一些努力的。但是还有很多众生以前没有和上师、佛法结缘，那就一直要感受痛苦，直到把业消尽为止。

[574] 有些道友可能学过《藏传净土法》，其中也有个类似的公案。观音菩萨的化身噶玛巴的某一世还很小的时候（应该不是这一世），大概五六岁、七八岁的样子。有一次去草原上玩耍，看到一块很大的石头，当时他手上拿了一个做游戏的马鞭子，用马鞭子一噻，就把石头分开了。分开之后，也是有类似于这样大的一个青蛙正在感受非常难受的痛苦。噶玛巴活佛就向青蛙身上吐口水，以此超度了它，让它从痛苦当中解脱出来了。弟子问的时候噶玛巴回答，这是他以前的弟子，也是个有权势的人，知道自己的罪业很重，所以在噶玛巴的前一世向他祈祷过，如果堕地狱的话请噶玛巴一定要救度他。那个时候噶玛巴活佛也同意了。他们以前有这样的约定，这个时候一个因缘到了草原上，活佛转到这一世的时候就通过这样的方式救度了它。

[575] 造罪业和堕恶趣对每个众生来讲肯定都是痛苦的经历，我们尽量不造罪业。这些公案对我们是一种启发，以后若有机会遇到具缘上师或有能力的证悟者时，在他面前发一些善愿很重要。就像刚才讲的这位噶玛巴活佛的弟子，在上师前发了这样的善愿：如果以后堕恶趣的话，请上师迅速地帮助我，让我不要感受那么多的痛苦！以这个祈祷发愿的因缘，即便后面堕恶趣了，也在很快的时间当中得到帮助，这是一种缘起。造恶业堕地狱是一个缘起，在成就者面前发誓愿，他答应帮助你也是一种缘起，如是的因，如是的果。当然最好我们不要选择这条路，因为堕恶趣之后在上师来帮助之前，你还是一直要感受恶趣痛苦的。所以最好是不要造罪业，如果造了罪业就要精进地忏悔，经常念金刚萨埵心咒这些具有力量的仪轨等等，尽量死之前把罪业忏悔清净然后往生极乐世界。在这个方面，我们应该小心谨慎。

[576] 前面说的是有权有势的人享用信财然后转生为孤独地狱的众生的公案，下面继续说教诲：

[577] 所以说，如今作威作福、恃强凌弱的官员们，想到这些地狱，举止言行也应当小心谨慎。

[578] 上面公案里的监院师哦吉是一个有权势的监院或管家，对寺院的经济、财富有处理权，不小心堕到了孤独地狱。他肯定是利用权利贪污造了罪业，否则只是当个监院就堕恶趣是不会的。因为当了监院有了权力，也许是处理僧众的财富时不小心，太过于随便了；也许是有贪污的行为，业果成熟后转到



05 轮回痛苦(40-58)

了孤独地狱。但是还好有因缘碰到有成就的上师，给他做了超度的仪式。这个公案对现在很多管理寺院的人是一个提醒，或者即便不管理寺院，对一些政府官员也是一个提醒。有些官员因为权利很大，有机会贪污或受贿，或者做一些其它的以权谋私或恃强凌弱的事情，如果这样就有可能转到孤独地狱当中感受痛苦。

[579] 位高权重的人尤其需要注意，因为很容易造罪业。有些上师经常提到民间的一种说法：一个人当了皇帝或者高官的时候，说明他离堕恶趣不远了，这是福报消尽的标志；当一个有情转生为狗的时候，说明他马上要转生为人了，因为转生为狗说明业比较轻微了，狗对主人也很忠心，可能下一世就会转生为人。所以说一个人转生为皇帝或者当高官时，有可能是福报要消尽的一种前兆，虽然这个不是决定的，但这时一定要警醒。当你在权利高位的时候，要知道哪些教言是针对这个情况的人说的，为什么需要这些有一定针对特性的教言来警醒自己呢？因为这时权力很大，下面也有很多奉承的人。因为权力大，不注意的话就很有可能以权谋私，或者欺压别人，或者非常有可能利用权利搜刮民财等造一些罪业，这样造罪后福报很快消尽，然后很快就堕落了。这方面要注意自己的言行，经常性的发善心，忏悔。如果这样做的话，就不一定会堕落。即使佛陀也没有讲过只要当官就一定堕落，只是当官后比较容易堕落，必须要小心谨慎。

[580] 下面是佛陀在世的时候，佛经记载的孤独地狱的公案：

[581] 往昔世尊在世时期，所住的城中有一位屠夫晚上守持不杀生戒（而白天大开杀界）。当他死后转生到孤独地狱，夜晚身居舒心悦意的美妙宫殿里，有四名花枝招展的美女供奉饮食、受用，快乐无比；到了白天，美宅变成了燃烧的铁屋，四名美女则变成了恐怖的花斑杂色恶狗来啃食他。

[582] 有两个相反但相似的公案，上面讲的是第一个公案。说的是佛陀在世的时候所住的城市中，有一个以杀生为业的屠夫，受了善知识的教导（有些传记中说是嘎达亚那尊者）。先教导屠夫放弃杀生，但是屠夫是以此为业的，尤其在印度这是家族事业，种姓就是这样不能随便改行，这也是很无奈的事情。不象现在尤其是中国相对比较自由，若认为杀生不好就可以换一个职业。但是印度以前种姓的思想特别根深蒂固，家族事业就是祖上做什么行业就必须一直做下去不能变。嘎达亚那尊者让屠夫改行不要杀生，屠夫就没办法生活了，那怎么办呢？那就采取折衷的方法，发愿晚上守持不杀生的戒律，白天不用守戒。因为屠夫晚上睡觉本来也不杀生，他可以做到就发愿了，守了这个戒律就功过参半。

[583] 这种戒律叫中戒。《俱舍论》中讲戒律有善戒也有恶戒。尽形寿不杀生叫善戒，是个长期的戒律。还有一种是发愿长期杀生，这个叫恶戒。中戒近乎于二者之间，不是长期的。比如前面屠夫受持的就是中戒，晚上受戒不杀生，白天不守戒，这个叫中戒。中戒的力量比较弱，但也算是一种折衷的方案。因为善恶夹杂的缘故，所以屠夫死后的果报也是苦乐夹杂的。因为杀生夺去别人性命的过失太重，所以他死后转生孤独地狱。但是因为守持晚上不杀生戒的缘故，这个功德成熟，夜晚他的居所是非常惬意的宫殿，而且有四个美女侍候他，非常快乐。但因为白天杀生，所以到了白天非常好的妙宅美宅，自然而然地变成了燃烧的铁屋，四个美女也变成了四只非常恐怖的花斑杂色大狗一直啃食他。整个白天四条凶猛的狗不断地撕咬啃食他，一到晚上马上自动变回非常美妙的情景。乃至业没有穷尽之前，一直这样不断地翻转不断地感受。这方面也是因为杂业所导致的。

[584] 再讲一个时间相反的相似公案。

[585] 另有一个邪淫者白天守持不邪淫戒（晚上非法邪淫），死后堕入孤独地狱，与前相反，白天尽情享受，夜间受尽苦厄。这些是昼辛吉尊者亲眼目睹的真情真事。

[586] 另外一个邪淫者习气很重，嘎达亚那尊者教诲她要断除恶业，但她也是没有控制自己的习气。前面讲述的是个屠夫，这里讲述的有可能是个妓女。尊者让她不要做这种事情，她说不行做不到。很多尊者以利益众生为事业，所以即使做不到也有一个折中方案。会不遗余力地让众生断除恶业，但如果碰到这种情况，没有办法让众生一下子断掉恶业的话，也尽力让他们在受苦的过程当中得以暂时的停止和缓冲，有感受暂时安乐的时候。根据他们的根基而做，如果能让他们解脱的就让他们发出离心。如果实在生不起出离心的就让他修十善，十善修不了的就让他修一善。如果一善也修不了的就让他时间在白天晚上分开来，有可能的时候就修善法，只要对众生有利的都不会放弃。

[587] 这也给我们一些启示，我们在学习佛法的时候也会纠结，如果没办法修纯净的善法，就觉得善法不要修了就放弃了，这个也没必要。我们在劝别人的时候要学习嘎达亚那尊者，如果别人能够接受是最好的，让他学善法以来完全断尽恶业。如果不能接受的话，要看他哪一方面可以接受，对他来讲即使做一点善法都是好的。所以当我们自己佛学学的不够深妙，悲心份量不够的时候，对别人的期待却很大标准很高，你必须除一切恶业。当别人断不掉的时候，自己就很恼火而生起嗔心，这个没有必要指责。因为每个人的根基不一样，完全做到也可以，如果不能做到就一步一步地来，能够做到多少就做多少。只要是在做善法的过程当中没造新的罪业就可以了。

[588] 这个公案中讲的是一个邪淫者，也许是个妓女，在以前其它传记当中有比较详细的介绍。她只是守持白天不邪淫，晚上非法邪淫。跟前面的情况是相反的，死后堕入孤独地狱也与前相反，白天因为守持不邪淫戒律的缘故而尽情地享乐。因为晚上造罪业的缘故，所以夜间受尽苦厄。这些都是昼辛吉尊者亲眼目睹的真事。

[589] 传记当中也是描绘了昼辛吉尊者在出家之前通过一个因缘飘荡在饿鬼界，就看到很多这里提到的公案。包括后面美女大力鬼王的公案，还有在饿鬼界当中中了恶鬼的毒感到很口渴等。昼辛吉那个时候还没有出家，看到很多众生都是因为嘎达亚那尊者（迦旃延尊者）给他们做教诲。他当时就对嘎达亚那尊者生起很大的信心，认为这个尊者了不得。从饿鬼界出来之后就去找迦旃延尊者祈求出家，之后通过修行成就了阿罗汉果位。这些都是因为到大海取宝的因缘。取宝之后他们同去的大部队在一个地方安营扎寨的时候把他忘了，大部队走了之后，他一个人就掉队了。之后他就通过自己特殊因缘看到很多饿鬼界的情况。我们看到的这些公案就是他描绘下来的。

[590] 在一座环境幽雅的寺庙里居住着五百比丘，每天中午击犍椎

[591] 【犍椎】也叫犍槌、犍地或者犍迟，发音有很多种。汉地师父说叫犍迟，也有叫犍槌，是一种法器。汉地吃饭的时候敲的木板。这种法器用来集聚僧众，也叫做声鸣，就是声音鸣叫的意思。

[592] 集聚僧众供斋时，经堂即刻变成了燃烧的铁屋，钵碗等餐具则变成兵器，僧人们开始互相殴打，供斋时间过后，又依然如故地各自分开。这是以前迦叶佛时许多比丘午饭时发生争执的异熟果报。

[593] 另外一个孤独地狱是在环境幽雅的寺庙里面，居住着五百比丘，平常念经修法时一切正常。但是到了中午吃饭打板集中僧众的时候，经堂马上就变成了燃烧的铁屋，吃饭的钵碗等餐具变成了兵器。僧众相互看到之后就生起嗔恨心互相殴打。假如吃饭的过程是半小时的话，就在这期间不断地殴打以此来感受痛苦。吃饭的时间一过又恢复了正常，环境也返回到幽雅的状态，这些比丘们也返回成行为如理如法的比丘，依然如故各自分开。这个因缘是什么呢？迦叶佛时代很多比丘在吃饭时因固执烦恼而争吵，从而感受异熟果报，这些业属于杂业。

[594] 对现在很多人来讲，能清静静静地修所有的善法，断一切的罪业很重要。能够做到非常好，如果做不到的话，尽量地做些善法。其实我们这里也是一样的，完全能够做到所有佛陀的教言，所有的罪业都不造吗？这是不可能的。在修法的过程中要尽量避免恶业，避免不了那该忏悔的要忏悔，善法尽量修。可以不断地发菩提心，有时如果没办法终止造罪业，能不能发菩提心呢？好像觉得这个人很虚假，一方面没办法终止恶业，另一方面还要发菩提心度化众生，这个应该是这样去做的。我们不能多想，修佛法必须是一个相续很清净的人才能修，如果相续不清净就不能修。佛陀没有这样说过，我们从很多的公案传记来看的时候，也不是这样描绘的。

[595] 曾经看到一位汉地大德永明延寿禅师写的教言叫做《万善同归集》，里面对于二谛，世俗谛和胜义谛的道理讲的很透彻。和藏地《中观》中的世俗和胜义谛的思想非常一致。讲到一个公案，有个国王带了很多眷属、大臣和侍卫出去打猎，打得非常高兴杀了很多众生。在回去的路上看到一个寺院，国王就下马到寺院里面恭恭敬敬地顶礼并供养僧众。大臣就觉得很难理解，认为国王刚刚造了这么大的杀生罪业，现在又突然恭恭敬敬地做善法，这样做有用吗？是不是很假、很虚伪呢？国王也知道大臣的想法，就打了个比喻：烧一大锅沸腾的水，温度会很高，这时舀一大瓢凉水加进锅里，它的温度会不会降低呢？那当然会降低了。同样的道理我相续中造了很大的杀生罪业，这是我所喜欢的，因为很多国王就喜欢打猎。现在也摆脱不了这样的罪业。现在造罪业，但是我遇到福田碰到佛像、碰到寺院的时候，就去供养做些善根，就像在沸腾罪业的相续当中加入善法的凉水。它会对我的烦恼有一定的降温作用。以后在受果报的时候也会轻微一些。所以这个道理是这样安立的。



[596] 很多人是没办法阻止罪业的，那是不是就该放弃了呢？不能放弃，很多公案说明，现在即便是控制不了罪业，但也不可能是二十四小时都在造罪，前面也讲了晚上睡觉时可以不杀生，这段时间受个戒律也行。要想办法拯救自己，为自己负责。现在寺院也很多，有机会的时候去供佛供，给僧众打一炷香；或者一起喝茶的时候念念经书，比如《金刚经》之类的也很好；或者旅游的时候烧香发愿并忏悔一下，这个都可以。

[597] 不能说是恶人就不能修法，只要生起了善心就可以修法。看到好的环境他的恶心有可能是会终止的。如果说你这个恶人没有资格顶礼，在佛堂当中把寺院都染污了，不能这样去做。善心萌发的时候就要欢迎，不管他有再大的过失，当他把香递上去的时候，把头低下来的时候，这时他是善良的是和佛相应的。

[598] 讲这些就是让我们不要自暴自弃，也不要因为不成熟的想法断掉别人的善根。只要他愿意做，我们就鼓励。愿意在佛堂里面烧柱香就提供香，点盏灯、磕个头等都会鼓励。因为平常他想不起做不愿意做，在某种气氛和环境的影响当中，他愿意做时我们就要鼓励，告诉他应该做。这样的话对他以后也是很好的利益。这方面讲了很多在修学佛法过程当中应该抱持的理念。我们也是在罪业和善法当中不断纠结，佛没有抛弃我们，上师也没有抛弃我们。有罪业尽量地忏悔，逐渐地调整自相续。佛菩萨是这样对我们，我们也应该这样对别人。

[599] 对道友也是一样的，我们会认为某个道友都学佛皈依了，在团体当中还是这样不如法。其实我们自己也有这样的毛病。在团体中和很多凡夫人一起学习，大家都是想上进的。就像我们自己也控制不住有烦恼要发作，别人也是一样的，这个时候我们就不能想，既然你已经皈依了就应该怎么怎么样。学佛是一心向善想要好好地学，但是现在来讲能力还不够，当然我们自己也是知道这个情况的。别人觉得你学佛了，自从皈依那天起就应该和释迦牟尼佛一模一样，就应该十全十美，就应该无比的慈善，这个也是不确定的。只是说我今天生起了善心，准备开始学，但是开始学和达到佛陀的标准还是有一定距离的。

[600] 我们对道友也是一样，在一个道场当中的道友都有自己的毛病和习气，我们要知道这些道理，这样就更加能够互相的宽容。我们对没有学习佛法的人都是这样的态度，那对已经发心想要学习佛法的道友就更加应该宽容了。就像我们对于自己的毛病习气可以原谅，那么别人学习佛法过程中的毛病习气也是应该原谅的，之后互相督促改正。共修的时候也应该想大家共同进步，这样做就是一个很好的道场。只要是凡夫的团体都会有这样的问题，因为不是极乐世界。像极乐世界那么标准和圆满的环境绝对不可能说今天又要重新往生来一个道友，烦恼习气特别重，这个是不可能的。环境就决定了往生之后就绝对是很完美的修行者，不会有粗大烦恼。

[601] 在娑婆世界，不管是出家团体还是在家团体，都是凡人带着习气来修法的。愿意走这条路不等于他完全没有毛病，所以大家要一起共同走这条路。如果我们把注意力放在对方是道友，现在开始求善法愿意修行佛法，我们就能够原谅他的一些过患。如果我们把重点放在对方的过失上面，就不会想到他不是道友，就会开始观他的过失。这个方面是很微妙的，其实道友之间就像我可以原谅自己的问题，我也希望别人原谅我的过失。同样道理，我知道别人也是一心求善，只不过现在还不完美。但是他毕竟还是在上进，我也有义务帮助他。

[602] 就像一家之中的每个人都各有自己的喜好。现在都是三口之家，不过在以前一家有很多亲属。有哥哥，弟弟，妹妹每个人都有自己的思想和想法。这时候要看你怎么想，如果你想这些都是我的亲人，你把重点都放在亲情上面，那他的过失你自然而然容易原谅。如果你把注意力放在他的过失上面，也不想他是我的亲人，这种亲人因素就会淡掉而很容易发生摩擦。道友之间也是一样的，如果把注意力放在这是一起修道的道友和伴侣上面。这时候他的过失就容易原谅；但如果把注意力放在对方的过失上面，道友的成份被忽略掉了就很容易去观对方的过失，然后就开始发生冲突和摩擦等等。这也是凡夫道友一起修道时正确的相处方法。大家一起进步，一起改正过失，这样的团队就会维护得很好。不会互相观过失，而是相互互动，相互进步。

[603] 凡夫人修道碰到这样的情况是不可避免的，我们还没到极乐世界，如果到了极乐世界这个情况也不会有。净土团队的因缘不一样，所以我们不用操心一些其他的问题。但是现在娑婆世界，所谓的清净道场也是相对而言的。有些人觉得这个道场很清净像极乐世界一样，真正来讲怎么可能呢？都是凡夫人的团队，只不过相对而言这里的正法很兴盛，大家求道的心更强烈。从这些侧面来讲是清净的道场，不走近远远地看都是菩萨一样，但走近一接触发现这个人也是凡夫，那个人还是凡夫，都有这样那样的问题存在。从远远地看这么多人一起修行，每个人都在合掌、听法，都在顶礼，肯定都是很清净的。走近之后就可能发现旁边磕头的人在东张西望。当然会是这样的，这个很正常。也不要过于的走极端，认为这是清净道场不会有不如法的行为。也不要认为世间所有的人都是坏的。大恩上师经常讲佛弟子一个是智慧，一个是慈悲，智慧就是不要走极端，若有这种不走极端的智慧，就可以很平淡地看待一切问题，可以消化、接受；慈悲就是不管怎么样的人，都要以慈悲心对待，作为一个佛弟子应该有这样的慈悲和智慧。如果有了这两个素质就会成为一个好修行者，就可以在正确的道路上不断前进。从这个道理上稍微扩展了一些，这是需要在修法当中注意的地方。

[604] 下面是对地狱痛苦作一个总结，上面孤独地狱讲完了。

[605] 以上八热地狱、八寒地狱共有十六个，再加上近边地狱和孤独地狱，合计起来有十八个，这就是人们通常所说的十八层地狱。

[606] 首先是八热地狱加上八寒地狱是十六个，十六地狱当中近边地狱算一个，孤独地狱算一个，总共加起来有十八个地狱，这就是通常说的十八层地狱。

我们应当深入细致地了解这些地狱的数目、寿量、所受的痛苦以及转生到此的原因等等道理，进而对生在地狱中的有情生起悲心，并且千方百计竭尽全力使自他一切众生从此之后不堕地狱。

[607] 十八个地狱我们要很清楚，我们要观修，不是学完就可以了，要缘修法一个一个去观。最好的方法就是观，观修之后必须把每个地狱的名称记住，第一个地狱是复活地狱，复活地狱的苦是什么？有情看了之后互相生起嗔恨心，互相砍杀，全部死后空中又传出愿你复活的声音，复活后又开始打杀；寿量人间五十年如何如何，一个一个很清楚。这样反复观修，就相当于背诵会很清楚。必须要把它的名称、数目、寿量、每个地狱所受的痛苦，转生到这个地狱大致的原因等等，这方面都要非常详细地了解，细致地观想。只有这样观想内心才会产生触动，法义才会融入到心里去。观想完之后首先会在内心当中对地狱产生恐怖，会发愿千万千万不要转入地狱当中；自己也会想方设法地对造过的罪业忏悔，平时没有造过罪业的想到地狱痛苦之后，不敢造也不愿意造这样的罪业，这是第一层。

[608] 第二层对于已经转到地狱中的有情生起悲心。自己不愿意转生，因为地狱很痛苦；已经转生于地狱的有情当然是非常痛苦的。对已经转生地狱的有情或即将转生地狱有情生起强大的悲心，千方百计竭尽全力使自他一切众生不堕地狱。

[609] 自己不堕地狱的方法是不造罪业，努力地修持具有大力量的忏悔心咒或仪轨，在死亡来临之前把堕地狱的罪业清净到一定程度，不要让自己堕入地狱，最好是往生极乐世界或是获得解脱。发起愿众生不堕地狱的慈悲心，若与自己有缘的众生，就告诉他们地狱的苦果和转生之因，把这样的因果说清楚，令他们尽量避免造堕地狱的因。如此能避免其他众生不堕地狱，对已经造了地狱因的就劝他们修法、忏悔。

否则，仅仅是浮皮潦草地听一听佛法，便置之不理，而没有脚踏实地加以修行，只会变成傲气十足的佛教油子之因，而成为圣者呵责、智者羞辱的对象。

如果没有认真真地闻思，尤其是没有观修，只是浮皮潦草地听一听佛法，听完之后，哦，这节课听完了！大概讲了一下地狱的情况，好像当成小说、传说、故事、神话等等。听完之后就置之不理，也没有想过这个事情会不会发生在我身上，也没有脚踏实地加以修行。像这样只是听一听就满足，非常容易变成佛教油子，傲气十足。因为没有通过仔细地观修没有对照自相续，所以非常傲慢。

[610] 如果真实地听闻佛法，对照自相续是傲慢不起来的。为什么傲慢不起来？因为这里所讲的地狱和地狱的苦因苦果，一一对照自相续，这个苦因也有，那个罪业似乎也有，如果发现自己堕地狱的因都齐全，那时是傲慢不起来的。凭什么傲慢呢？但若不观修，就觉得自己不会堕地狱，自己和地狱没关系，就好像只能看见别人的过失，看不到自己的过失一样，最后就变成傲气十足的佛教油子。如果成为佛教油子就成为圣者呵责、智者羞辱的对象，下面就讲这样的一个例子。

[611] 从前，一位仪表庄严、趾高气扬的比丘前来拜见上师扬仁波切。

[612] 喇嘛扬以前是很著名的大德，上师扬的面前有一位比丘拜见，比丘外表是很庄严的，然而内心非常傲慢。

[613] 仁波切问他：“这位比丘，你对佛法认识得如何？”



[614] 仁波切故意问他，你对佛法认识得如何？

[615] 那位比丘自吹自擂地回答：“我对佛法，广闻博学。”

[616] 我对佛法是广闻博学，我知道很多很多。

[617] 听过一些佛法的人，但佛法没入心的话，会经常表现得很傲慢，因为傲慢本身是他的东西，再学了点佛法，有些是学习佛法的出家人，有些是学习佛法的在家居士，会觉得懂得多就比别人强，也许他听的灌顶多一些，或者知道佛教的一些观点，或只是皈依的时间长一点，这就成了傲慢的因，他觉得这就是傲慢的资本。其实内心有没有调服呢？内心没有调服！认为我皈依的时间长，学佛时间早，或者我是出家人，或者怎么怎么样，像这样不去观察相续中佛法调伏自心的状况，因为相续没有调伏的缘故特别傲慢。我们不要经常表现傲慢，不是指内心的傲慢不要显现出来，而是要反复用法义来观察内心的过失。如果习惯观自己的过失，观别人的功德的话，以这个方法对治，自己是不会傲慢的，就会把傲慢压得很低，经常性地调伏自相续。

[618] 还有自己学佛法长一点，学会道友不要认为自己就是老资格了！上师组建学会我是第一批，后面的人都怎么怎么样。若这样傲慢的话，那也很容易在这过程中变成法油子。如果我们心没有调伏永远都是初学者。反过来说，你都学习这么长时间了，反而变成羞愧的因了，别人两三年都超过了你，而你皈依了七、八年还在原地踏步，还有什么傲慢的呢？像这样是时间越长越羞愧，而不是时间越长越傲慢，这么长的时间了还在这里原地踏步，你不是浪费很多时间是什么？

[619] 如果不懂得反观自己，时间长了，或者其他原因，自己会变成傲慢的人。如果懂得观察，我都修这么长的时间，烦恼还这么重，还不如刚刚学习两三年的道友，这样自然就很谦虚，很自然就反观自己，处在一种谦虚羞愧状态上，如此容易发现自己的过失，就容易进步。处在傲慢当中不会发现自己的过失，前面讲了都发现不了自己的过失，怎么能改正呢？如果发现了你愿意改正，那就是进步的源泉，如果没有发现那就改变不了，就无法进步了。

[620] 上师又问：“那么，十八地狱是指哪些呢？”

[621] 这就是基础考试，广闻博学的比丘，我考你十八层地狱的名称是什么？就像是问，这位师傅对世间的知识了知得如何？我对世间学问无所不知的。那就考考你，一加一等于几？类似这种技术考试，你是一个博学多闻的比丘，那十八地狱到底是什么呢？

[622] 这时，比丘支支吾吾地答道：“八热地狱、八寒地狱共有十六个，嗯……再加上噶玛巴黑帽、红帽两个，总共有十八个。”

[623] 他实际算不出。有时候就是这样：好像是学过，但没有去记。你说学没学？学了。听过十几次，没有去思维。又有点印象，又说不出，学法很容易这样。为什么呢？没有下功夫。我知道，就是讲不出来，这是什么原因？就是不踏实。如果很踏实，很有把握就讲出来了。有些人有些紧张，的确讲不出来，但有时候的确是拿不准，不知道怎么开口。如果你准备得很好，肯定知道该怎么讲，一下子就讲出来了，所以只能说功夫下的不够。以前我们刚开始学佛时也类似这种心态，知道就是讲不出来，就不愿意说自己不懂。好像很不好意思，其实是法义很模糊，不知道从哪儿开始讲。

[624] 这位比丘十八地狱算不出来，如果再考八热地狱是哪些，可能更加回答不上了。“千万不要再提问了”，他可能内心当中在祈祷法师，他就加上了噶玛巴的黑帽、红帽两个，总共十八个。

[625] 其实，这位比丘并不是因为不恭敬噶玛巴才将他们列入地狱的数目中，而是因为忘记了孤独地狱和近边地狱的名称，由于当时噶玛巴黑红帽二位尊者大名鼎鼎，所以就随随便便地算在了地狱的数目里。

[626] 有些上师们的威德力很大。我在上师面前考试有时也像他一样。在比较轻松的环境中我能想得起来，在上师的那种威德力面前——有时讲考时，在下面准备很好，一上去坐在那个位置就空白了，自然而然智慧就清零了。的确一紧张什么都忘了。

[627] 讨论的时候有些道友讲不出来，很害怕、很恐怖，我们说不要紧吧。以前学院的大德、大堪布、大成就者，名声很大的，在法王如意宝面前讲考也是一样的。他问有吗？我说有啊。一个现在大家非常崇拜的大堪布，希阿荣博大堪布，就是这样的。法王如意宝有一次讲《七宝藏》，早上讲，下午1点半左右，大堪布大活佛们就要讲考法王早上讲的课。希阿荣博堪布——这是益西上师跟我们讲的——他就把经书拿了发抖，一直抖啊也讲不出来，最后不知道怎么就把原文念了一遍，回向了就完了——你看这些老人家都是这样的，那你上去讲考发个抖没什么。他说这样我就好受一点了，找到一个参照就好点了。的确，给法王如意宝这样的大德讲，这么多的僧众都在听，（堪布）显现上可能就是给我们示现了：我也是害怕的，你们很正常。反正大德们有例子有示现，实在紧张了就想他老人家，自己心里就好受一点了，慢慢再准备。反正我觉得可能是给我们示现的。他内心中的证悟、智慧肯定不可能像一般人一样，但示现上也这样。在有威德力的上师面前特别地紧张，话也说不清楚，思路也断了，这都有可能。我有时候在大恩上师面前汇报情况都是这样，三件事情可能两件事情都忘掉了，根本想不起来了。

[628] 很多大德上师们的威德力很大，（在他们面前）有自然而然忘记的时候，这怎么办？噶玛巴黑帽、红帽经常在耳朵里面听，不想都出来，那个时候一紧张就蹦出来了。他不是故意的，就像平时名字串习很多，突然什么都想不起来了，这个名字就自然蹦出来。当时噶玛巴黑帽、红帽经常听说，听得很熟悉，关键时刻这个名字就蹦出来了，正好加在里面，总共加起来是十八个。这就闹了个笑话，随随便便算在里面。

[629] 如果到了这种地步，姑且不谈求法修行，甚至连字面词句上还是懵懵懂懂，这实在是令人感到惭愧之处。

[630] 到了这种地步，不要说广闻博学、求法修行，就连字句上基础的东西都不知道，懵懵懂懂，还很傲慢，这是令人感到羞愧之处。华智仁波切告诉我们，这些看似很简单的东西，应该认真真地闻思，观修，深入到内心当中去，才能对相续进行调服。连记都记不住怎么样去观修呢？怎样把法义融入自己心中呢？像人家问三宝，你自然“佛，法，僧”就出来了，不用思考的。如果串习得很熟悉，自然不会忘记。轮回痛苦如果串习很深，你什么时候都不会忘记要出离，不能耽著。否则表面上好像听了，自诩是修行者，修行时间多么长，但是连字面上的词句还是懵懵懂懂，就应感到羞愧，这样修行收获会很少。要很踏实地去观修地狱的痛苦，每个词句、受难都要认真观想，对相续才有调服作用。我们今天的课就学到这里。

[631] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[632] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[633] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[634] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情 本稿为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第45课辅导资料

[635] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[636] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[637] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续一起学习华智仁波切所造的殊胜的窍诀引导《大圆满前行引导文》，引导我们的心安住在实相，趋向于解脱。

[638] 我们的心处在迷乱的状态，就像一个人在非常混乱的战场上，已经迷失了方向，不知道从哪里才可以离开混乱的战场，这时就非常需要有一个引导者把他带到安全的地方。和这个相似，我们众生现在在轮回中也像战场一样，到处充满了诱惑、危险、痛苦等等。因为我们自心是这样的状态，依靠它感召到这种环境，也不是说我们运气不好投生在这个环境中，或者通过别人的种种行为导致我们在这个环境中感受很多的痛苦，要有非常清晰的认知。有时我们感叹自己生不逢时。会问为什么这样，这个世界到底怎么了，别人怎么了。从某个角度讲，也的确需要问一下，这个到底是怎么回事；从另外角度来讲，如果没有这样的业，我们的心不是如是的混乱，也不会在心中投射出这样的环境。内心处于迷乱状态，就会投生在这种迷乱的环境中。就像做梦是心的一种投影，做梦也是，梦到佛菩萨的时候也是一种投影。

[639] 这一切都是因为我们没有遣除迷乱，自心安住在迷乱的状态中，才通过业感召到这样的世界。大家都是通过共业感召到这样的世界，在这个环境当中尽量少一点去问这个世界到底怎么了，应该问自己到底是怎么了，现在应该怎么做。暂时来讲我们没有办法改变这个环境，那就改变我们的看法和我们的心，把心调整到一个非常殊胜的状态，让自己能够完全地了知、完全地看破、放下对一切万法的执著，首先修我们的心。



[640] 为什么说是暂时的呢？因为我们现在的能力有限，转不了这样的环境，我们在这个基础上发起出离心，进一步发起利益一切众生的心，我们发愿要改变这一切。能不能改变这一切？当然是可以的，我们可以通过自己的努力创造一个非常完美的世界。比如说阿弥陀佛就想改变这一切，于是创造了一个非常好的环境，和他有缘的可以牵引到这个完美的环境中，如是地作调伏，让众生得到暂时和究竟的安乐。一次又一次地做，阿弥陀佛也不可能只是发一个建设极乐世界的愿，其他地方没有建设和极乐世界一样的环境，一样的刹土。佛菩萨的愿是无量无边的，不能说已经投资建设了一个极乐世界就够了，该做的事情已经做完了，不是这样的。

[641] 我们知道阿弥陀佛建造了一个极乐世界，不知道的还有很多刹土和环境，阿弥陀佛正在建设。所有的佛都是一样的，我们也是一样的。我们暂时改变不了这样的环境，我们就改变自心，这个只是暂时的权宜之计，我们改变自心的同时，我们要发起非常强大的愿，修持非常殊胜的善法，我们要发愿总有一天要让众生生活在非常完美的环境当中。通过不断地发愿回向，就可以建造属于自己的刹土，让众生得到暂时和究竟的利益，是这种道理。

[642] 现在总体来讲，我们是处在比较迷乱的状态当中，这时非常需要一个清凉教法的引导，就像导师、引导者一样的教言，引导我们的心一步一步地出离迷乱。首先要认识到我们所处的混乱状态是什么样子的，必须要有一个非常清楚的认知。就像我们要从一个地方出离，必须要知道周围的环境到底是怎么回事，分布是怎么样，必须要了知清楚之后，再制定计划，怎么样出来……，一步一步逃离战场。

[643] 要不然你都不知这个环境，都不知道到底应该怎么走，知己知彼才能百战不败。这方面我们首先要了知轮回的状态，之后要看破这个状态，然后依靠佛菩萨的教言，逐渐地让自己出离。前面学习了暇满和无常，对于现在暇满的人身和无常的状态必须要清楚地认知，内心当中非常明确地生起这种觉受，就可以看破对今世的很多执著。

[644] 后世的状态属于六道，六道当中没有任何安乐可言，我们通过观修第三、第四个引导来打破对后世的执著。通过这样的引导，一步一步地把我们的心引向出离的方向前进。我们处于混乱当中，不知道自己到底是什么状况，有没有一个出离道。通过前行等圣法的教导、引导，我们知道今生不能够贪著，因为我们的暇满人身非常殊胜，这么殊胜的人身很快会死亡，我们没有很多时间去追求今生的世间八法等等。

[645] 通过这种方式做一些观察，对我们来讲非常有必要。通过观修无常的方方面面，观完之后再观察轮回痛苦，我们知道今生也好、后世也好，善趣也好、恶趣也好，都充满了痛苦。对于轮回当中种种痛苦的形状、寿命，客观地了知，我们就知道轮回中不管是转生在哪个地方都是不行的，除了远离轮回之外。远离了轮回我们就可以从这个状态当中出离，否则这些痛苦是没有办法远离我们而去的。

[646] 观察完之后就知道，现在整个区域都不能呆，没有一个区域是安乐的，所有轮回都是痛苦的自性，我们知道了就要出离。苦因是什么呢？苦因就是有漏的善法和恶业，有漏的善法怎么又变成苦因了呢？因为整个轮回、整个善趣都是苦的，引发善趣的因，有漏的善业，从这个侧面来讲它也变成了苦因。从这方面进行安立、观察的时候，我们就对这个问题知道得非常清楚。我们正处于这种轮回痛苦的苦果状态中，对于轮回痛苦，首先要非常详尽地观察，在自心当中生起整个轮回的确是痛苦的自性的定解，就会产生一种厌离心，就会真实想追求解脱。

[647] 观察轮回过患这个科判的时候，要把里面的内容和意义认真地、反反复复地放在心上观察，不能够大概地观一下、走一次过程就够了，而是要反复以身临其境的方式观想，感受轮回的痛苦。并且想如果不出离的话，这样的痛苦绝不是一次两次，而是会一而再、再而三、反反复复地让自己处在轮回当中感受如是的痛苦。

[648] 现在在科判当中主要是学习三恶趣，前面观察了地狱的痛苦，饿鬼的痛苦是今天要学习的内容。

戊二（饿鬼之苦）

[649] 分二：一、隐住饿鬼；二、空游饿鬼。

[650] 饿鬼属于三恶趣之一，它本身是痛苦的，同时是无暇的自性之一。平常我们所认为的饿鬼，佛经当中讲的饿鬼是一个道，称为饿鬼道。

[651] 有些中国人把死人都叫饿鬼，这个不一定。因为人死了之后不一定会变成鬼。这是一种不了知的说法，鬼只是六道之一，转不转生鬼要看自己的业而决定的。而且人死了之后还有一个过渡的身份叫中阴身。中阴身不属于六道中的任何一道，就是从此到彼中间的一个过渡状态，中阴不是鬼，不属于鬼道，投生鬼道之后才是鬼，中阴身就是一个过渡。当我们的业决定之后就有可能投生到饿鬼道当中。

[652] 在佛经当中对饿鬼道的安立有两种：一种安立方式是说饿鬼有一个大本营，有自己的国度，在南瞻部洲往下五百由旬的地方是他们的本处。有些文中指明了更具体的位置，就是现在的王舍城下面五百由旬的地方，就是饿鬼的大本营，他们的国家称为阎罗世界。而阎罗王统治整个饿鬼界。里面住了很多饿鬼，就像我们人间一样，也有一种世界存在着。

[653] 另一种安立方式是：有一种饿鬼住于人间，到处游荡，或者说晚上到处游荡白天休息。因为白天阳光比较炽盛，一般这些饿鬼比较害怕。太阳落山黄昏之后，饿鬼就慢慢出来。做烟施的时候，就多选择在黄昏的时候开始做，这个是有教言的。当然从某个角度来讲，任何时候都可以做烟施，因为通过观想，通过仪轨的力量可以让所烧的烟周遍一切处。从外部环境来讲，黄昏时候饿鬼会出来，这时做焦烟、烧烟的仪轨是能够更好的利益众生的一种缘起。

[654] 还有像《正法念处经》等经典当中说人间的饿鬼平常喜欢住在人间的坟地。为什么有些人会害怕坟地。从某个角度来讲，这个坟地也是埋死人的地方，人们对死人就很害怕，所以对于墓地、坟地就都很害怕。还有一种原因是很多的饿鬼的确是选择人间的坟地作为他们的住所，这些地方平常说阴气比较重。还有，住在山洞里面的饿鬼也比较多，所以山洞会比较阴暗。我们到了这些饿鬼经常安住之处，要念一些观音心咒，或在这些地方烧焦烟利益他们。

[655] 如果去扫墓，除了平常按照世间的习俗，给死去的亲人放一些供品、花等等，也有必要念一些观音菩萨的心咒，或烧一些焦烟利益这里的有情。当然坟地里面有中阴身，也有已经转为饿鬼道的饿鬼，有些和自己家里没有关系，有些可能就是自己去世的家人转生的，住在他的坟地位置徘徊流连。念一些观音心咒及仪轨，就会利益到他们。

[656] 饿鬼的身高、身量，有说最长的饿鬼可以长达一由旬那么高，类似于八公里。比较矮的饿鬼只有两三寸这么短，所以也是高低不同。

[657] 饿鬼的寿量：最长的饿鬼寿量可以达到八万四千岁，最短的生了就死，也有夭折的情况。比较守恒的一种时间就像无垢光尊者在《大圆满心性休息》当中讲的，人间的一万五千岁是饿鬼的总的寿量。

[658] 知道饿鬼的一些信息之后，大恩上师在讲记当中也讲到了转生饿鬼的因。主要就是慳贪，还有身、语、意造的一些恶业。如果是上品的恶业，就是比较严重的恶业，他会堕地狱。中品和下品的恶业就不一定。有说中品的恶业是堕饿鬼的，但是在《正法念处经》当中讲，下品的恶业堕饿鬼，中品的恶业堕旁生，这些说法不同。转生饿鬼主要是通过身、语、意造一些轻恶业，不要小看这些轻恶业。有时会认为没有犯根本罪和根本戒，没有做很严重的罪业，无所谓。但是在佛经当中讲，比较轻的身、口、意恶业都很容易犯的，平常如果不谨慎，做完不忏悔的话，就很容易犯下这些罪，直接的果就是堕饿鬼。下面就要学习堕饿鬼之后的种种的痛苦。知道了饿鬼的苦，就会去重视它的因，而不要再造。

[659] 上面讲堕饿鬼的因主要是因为贪欲，舍不得布施、供养等等。自己平常在修法的时候，要观想观世音菩萨，给这些有情念一些观世音菩萨心咒。平常在倒水的时候或者下雨的时候等等，也要观想观世音菩萨同时念一些观世音心咒，这些饿鬼可以得到一些安乐，或者能够找到一些饮食。

[660] 还有通过具有力量的烧施仪轨。大恩上师也讲过烧施的东西不需要特别多，不需要好几吨的东西放进去烧，也不需要熊熊大火。主要是依靠仪轨的加持力，它是一种变食的自性，通过这些仪轨把这个食品变得特别多。平常自己在家里面做的时候，一些表施的食品烧了之后就可以通过仪轨加持来帮助饿鬼道的众生。

[661] 一方面来讲我们要帮助他们是因为它们特别的苦，另一方面做这些烧施也是在打破自己饿鬼的业和饿鬼的因。因为饿鬼的因是吝啬，通过吝啬感召到的果就是一种不满足的痛苦。所以我们现在一方面要忏悔自己吝啬的恶业，另一方面也是缘这些饿鬼有情，通过佛法做一些帮助来遣除他们恶业的痛苦，这个是特别有必要的。



[662] 有些大德说饿鬼的苦，表面上看是找不到饮食而感到饥渴。但是从深层次来讲是一种不满足的痛苦。不满足可以从很多方面来体现，一方面来讲就是找不到饮食不满足，的确是没办法吃饱喝足，这是一种不满足。但主要是内心当中很强烈的永远不满足的痛苦。这种不满足其实在人间，在现在我们的内心当中，如果不注意的话也容易陷入这种不满足的状态当中。这种不满足的状态，从某个侧面来讲和饿鬼的痛苦相似。

[663] 从另外一个侧面来讲这种贪得无厌的不满足也是一种饿鬼的因，引导我们的心趋向于饿鬼的状态当中。所以我们平常修行的时候要知足少欲，经常做上供下施。这个方面要经常思维，经常做这种善法才能够让自己不转生于饿鬼道。

[664] 当然暂时不转生不是究竟的解决之道，我们要努力让自己究竟不转生，永远不转生。怎么样做呢？我们就要观察饿鬼的痛苦，对这个饿鬼的痛苦越观察越厌离，越观察越厌离。最后想到的是如果我不解脱轮回的话，饿鬼的苦是没办法彻底摆脱和远离的。所以就下一个非常大的决心要解脱。一方面自己解脱，另一方面解脱之后，我们要转回来通过自己圣者加持的身份，来帮助饿鬼道的众生真实地远离痛苦。观修饿鬼痛苦也是把我们的心如地做引导的一种必要性。

戊二（饿鬼之苦）分二：一、隐住饿鬼；二、空游饿鬼。

己一（隐住饿鬼）

[665] 分三：一、外障饿鬼；二、内障饿鬼；三、特障饿鬼。

[666] 这些隐住，一方面来讲是隐藏而住的意思，一方面来讲找不到饮食，这些饮食等对他们来讲是隐藏、隐蔽的，没办法获得。根本找不到一种让自己满足的因，这方面可以叫做隐住。空游就是有些有能力可以在虚空当中飞行的大力的饿鬼。

庚一、外障饿鬼

[667] 此类外障饿鬼甚至在数百年之中连水的名称也没有听过，整日饥渴交迫，经常为寻找饮食而四处游荡，结果也是一无所获。

[668] 此类饿鬼主要感受的是外障，这些饿鬼都是非常饥渴的，但是非常饥渴的情况也不一样，有些是外面的障碍，有些是里面的障碍。外障饿鬼通过自己特殊的业，在外面根本见不到找不到饮食，从外境当中已经障蔽了自己寻找饮食的机会。

[669] 最严重的是甚至于在数百年当中（一般普遍的饿鬼寿命是一万五千年，相当于人间的一万五千年）就这么飘荡，连饮食，连水的名称从来都没有人提过，也听不到这些名称。每天就是在追求，饥饿的感觉非常强盛，每天都在为解决这个问题到处奔波。但是外在看不到饮食，找不到饮食，甚至于连这个饮食的名称都没有听说过。整日都处于饥渴交迫的状态当中，因为他没有别的事情。内心当中恒时处于饥渴状态，恒时寻找饮食而四处游荡。但是因为他的业导致的缘故，不管走到哪个地方，都是一无所获的结果。每天都在这种痛苦和绝望中，身体和心的痛苦的煎熬当中度过的。

[670] 为什么我们要详详细细、认认真真地观察饿鬼的痛苦。如果我们观察到这些之后，虽然现在没有转生饿鬼，但是我们知道现在有很多有情正转于饿鬼道，如果自己不行以后有可能转为饿鬼道。一旦转为饿鬼道的状态怎么能够忍受呢？这种饿鬼的状态也是因为现在自己的行为不谨慎取舍。有自在自由的时候，没有认真修法所直接导致的。

[671] 现在我们在修佛法的时候，可以给自己找很多的理由，今天又来了客人了没时间修，明天要购物没时间修，后天又有什么事情没时间修。如果我们要找的话，这个理由随便找，一天找一万个都可以找的出来。但是当我们在给自己不修善法找理由的时候，其实我们也是直奔这个恶趣而去的。因为我们内心当中有很多恶业的相续，我们相续当中充满了恶业。

[672] 这个过程当中没有精进的修善法，我们所造的这么多恶业在成熟之后就会感受这样的痛苦。饿鬼的痛苦，地狱的痛苦和种种的痛苦，从某个层次来讲都是我们自己选择的。当我们有自在的时候，上师也是经常让我们修行，通过鼓励或呵斥，道友有时候也让我们要精进。但是我们自己就是想方设法地逃避这样一种修行的机缘。通过自己逃避修行的机缘而没有修行善法的话，当自己相续当中的恶业，因为没有对治而成熟的时候，那么我们所观想的饿鬼的痛苦就会降临在自己身上。降临的时候，就不能说和我无关了，而是真实地非常清晰地感受这样的痛苦了。这方面我们必须非常认真地去观想，只有观想清楚，在内心当中产生这样一种觉受时，我们自己才可以为了不转生饿鬼，然后去勤奋修持善法。这个是一种情况，根本找不到水，也看不到听不到水的名称。还有一种情况也是外障饿鬼，虽然有些时候能够看到一点饮食的样子，但是永远找不到的一种情况。

[673] 有时候看到远处有清清流淌的碧绿江河，以僵直的肢体艰难地支撑着巨大的腹部，异常痛苦同时又疲惫不堪，踉踉跄跄地走去，可是到了近前，所有的水已干无一滴，仅仅剩下河床，于是它们感到万分苦惱。

[674] 另外一种情况是在远处看到非常清澈流淌的江河。对于一个非常干渴的饿鬼来讲，能够看到清清的河流当然非常高兴，渴望去痛饮一顿，解决自己口渴的痛苦。所以就产生了很大的希望，【以僵直的肢体】，不像人的身体很柔软很协调，转成饿鬼以后身体很僵硬，走起来非常麻烦。而且手脚非常细，肚子特别大，这也是饿鬼的特质。肚子很大就得吃很多东西，但是却偏偏找不到食物。这些因素导致它感受很多痛苦。这都是自己的业形成的，不是外在在给你制造无缘障碍，乃至于业没有清净之前，这种痛苦是不会远离我们的。饿鬼的业没有清净之前，它的痛苦也是没办法远离的。

[675] 我们观想饿鬼的自性之后，在修法做仪轨的时候，真心诚意地观想这些饿鬼的痛苦。为了解除它们的痛苦，通过清净心和信心做一些修法，愿它们离开这种痛苦。这种仪轨的加持力特别大，能够利益很多的众生。在它们苦苦寻找、绝望的时候，就能够通过佛菩萨的加持力找到饮食，并且是能吃到的饮食，这对它们是一个帮助。而且能让它们结上法缘，以后可以得到解脱的机会。

[676] 饿鬼的腹部特别巨大，异常痛苦又疲惫不堪，为了寻找饮食就这样踉踉跄跄地过去。当然人间是没有真正的饿鬼道的，但是我们可以看得到。比如大饥荒的时候，还有很贫穷的非洲国家的小孩子肚子很大，手脚很细，有道友就说这是不是活生生饿鬼的样子等等，但真正的饿鬼还要惨很多，只是这个样子很相近。没有这个业，也不会转生到基本饮食都得不到保障的地方。看这些图片，身体非常瘦弱而且肚子很大，是那种找不到食物，营养不良等导致的类似于饿鬼的痛苦。但毕竟时间有限，痛苦程度有限，还是没办法和真实的饿鬼道相比。

[677] 它寻找江河，踉踉跄跄走过去。好不容易到跟前，所有的水都已经干无一滴了，只剩下河床而已，就非常苦恼绝望。有些人远足时，在沙漠里或戈壁，饮用水找不到了，非常渴就可能会出现幻觉，就是海市蜃楼或者阳焰水。看到很远的地方好像有水在流动，很高兴，想终于找到水了。就带着很大的希望，拼命冲着觉得有水的地方走过去。但这是沙漠里面的热气形成的水的形象而已，根本一滴水都没有。走过去之后发现啥都没有，就特别的绝望，有点类似于饿鬼的状态，但还不及饿鬼的那种痛苦。这是把人间和饿鬼的情况稍微做一个对比。有时候比较容易体会饿鬼的心态，但是饿鬼是恒常性的，一次又一次也不会死，因为业没有穷尽。饿鬼有没有夭折的情况呢？有。但是苦的业不穷尽的话，还是没办法中途死亡的。

[678] 有时候远远望见果实累累、郁郁葱葱的绿树，依然如前一样赶去，当到了跟前时所有的树木已干枯成了树干。

[679] 换一种情形：郁郁葱葱的绿树，上面挂满了很多的水蜜桃、苹果等非常引诱饿鬼的食物，刚才是水现在是食品。和前面一样，很希望得到果实。但是到了跟前，树木全部枯干了，果实一个都没有，好像被火烧过了一样，全部变成了树干。就非常绝望、伤心，继续忍受饥渴的痛苦，这是一种情况。

[680] 还有一种情况：

[681] 有时候，看见品种繁多的饮食、美不胜收的受用，可是到了近前时，却遭到许多全副武装的看守用兵器殴打、驱赶，真是说不出的痛苦。

[682] 有时候虽然看到了很多的饮食受用，走到跟前这些食物也不会消失，但是没办法受用。为什么呢？因为有很多看守全副武装地拼命殴打这些饿鬼。这是它自己的业导致的，饿鬼没有什么力量，不可能和身强力壮、全副武装的看守对抗，没办法发起暴动抢点东西过来。只有感受殴打的痛苦，眼睁睁看着饮食在面前却没办法享受。

[683] 人间也是这样的。犯人受苦的时候，看到饮食就得不到，想要得到饮食就被殴打，想尽办法折磨犯人。主要是感受饥渴，而且得不到满足。饿鬼就是方方面面不满足。想要心想事成，随心所欲，根本没有。都是种种的不如意，没有一个是真正心满意足的。这是由于在人间的时候，经常不知足，有很大的欲望并且舍不得布施和供养。通过这样一种业，觉得给别人自己就穷了，因为这种很吝啬、很不知足的心态，从而感受饿鬼道中的不知足——吃的也找不到，喝的也找不到，或者看到也没办法得到，总是得不到满足。



[684] 贪欲心生起来的时候，有没有办法通过得到来满足呢？没有。《佛子行》中讲了，贪心就像喝盐水一样，越渴越想喝，越喝越渴，所以没办法通过得到来满足贪心。越得到，贪心的胃口越大，根本没有满足的时候。有些人说我达到某个阶段的时候就不干了，但是当 he 到了那个高度的时候，目标就又提高了，自动提升了。没有福报的人满足不了。有福报的人可能就满足了，觉得可以了，钱也够花了，就该做什么做什么。

[685] 有善根的佛弟子生活无忧，也不需要太多的钱，把时间空出来学习佛法、念诵经咒，为利益众生、利益自己而修持佛法。有福报的人的确有这种条件，到了这个时间段也有这个想法。没有福报的人制定一个目标，如果达不到，就永远处在追赶、努力的状态，果遥遥无期；如果得到了，第一期目标达成了，当到了这个高度时，一山还有一山高，就开始向更高的山开始攀登；到了的时候，还有更高的一座山……这就是人心不足。所以没有福报的话，总是处在奋斗的状态，总是觉得不够，钱不够花等等，这样就永远满足不了。让他停下来他不停，总是找很多的理由，这是不满足的状态。所以饿鬼的心念是永远在追求，但永远满足不了。

[686] 这里体现出饿鬼对果的一种永不停止的追求，每天奔波在路上。看到远处有河流，走过去便没有了。看到更远处有饮食，又跑过去。就这样永远在追求、永远得不到满足，就是这种状态。现在很多人的心，不注意的话，都已经处于这种状态中了。所以，知足少欲是一个圣者种姓，或者说修行佛法是圣者的种姓。如果世间人能懂得并安住于知足少欲，同样能够幸福、容易安乐。此处所讲的就是饿鬼被殴打、被驱赶的情况，真可谓难以名状的痛苦。

[687] 还有一些颠倒的情况：

[688] 对于这些饿鬼来说，夏季月亮也显得火烧火燎，到了冬季感到太阳也是寒气逼人、清清凉凉，实在是受尽了折磨。

[689] 此处是一种得不到满足的颠倒状态，如何体现的呢？对于饿鬼而言，四季颠倒，日月也颠倒。【夏季月亮也显得火烧火燎，】本来夏季白天很炎热，到了夜晚气温下降月亮升起，此时本应感觉到月光带来的清凉，但是在饿鬼的境界中，一切都是颠倒的。白天不会颠倒，依然很热。到了晚上，月亮也像太阳一样，热得火烧火燎，这也是一种颠倒。冬季的夜晚当然很冷，而白天太阳出来按理应该能带来温暖。可在饿鬼的境界中，此时的太阳也非常凉爽，散发出凉气，让饿鬼受尽折磨。据经典中所讲，饿鬼界夏季吹的风，也是很热的；降下的雨也是燃烧的铁雨，淋到饿鬼身上时，令其感受诸多痛苦。可见只要造下恶业，成熟之后绝无快乐，无论我们是否愿意，届时都要感受如是的痛苦。因此我们现在要提前学习、提前做准备和决断。如果造了善业，忏悔恶业，就不会感受这样的痛苦。这就是业果的规律。

[690] 以下讲述了一个公案。

[691] 很久以前，昼辛吉尊者到饿鬼境内，结果中了饿鬼吝啬的毒气，感觉口干舌燥。

[692] 在有些佛经中昼辛吉尊者名为二十亿耳或亿耳尊者。为什么叫二十亿耳呢？因为他出生时，耳朵上便有一个耳环，这个耳环价值二十亿。这二十亿是指二十亿人民币、二十亿美元、二十亿卢布、还是二十亿日元呢？不得而知。尊者也由此而得名。

[693] 根据大恩上师引用的佛经和以前看过的传记，昼辛吉尊者当时尚未出家，还不是阿罗汉。这个好像在上堂课提到过。那一次尊者去大海取宝，中途和友伴失散了。因为当时路上强盗很多，商主必须要和友伴分开，单独睡在一个安全的地方。第二天早晨起来，由于他的业成熟了，友伴们已经离开。如同有时去旅游，一个人被落在了旅馆或景点，自己还不知道。上车走了后才发现某某怎么不在了呢？于是努力地找寻、联系等等。回答说我还在那个饭店、哪个地方，类似这样的情况。就这样尊者的友伴把他一个人留在那里，尊者通过自己的业漫无目的地走着，于是便来到了饿鬼境内。之后中了饿鬼吝啬的毒气，感觉非常口干舌燥。饿鬼就是因为吝啬的恶业成熟，倍感口渴饥饿而到处寻水觅食。如同我们很口渴时，就想找到一点水来缓解自己的痛苦。饿鬼的毒气就是会引起口干舌燥，尊者中了毒气之后也是如此。

[694] 看见一座铁城的大门前有一个令人不寒而栗的黑面红眼饿鬼，便急不可待地问：“哪里有水？”

[695] 因为在他的意识中，是有口渴要喝水这样的概念。所以当他看到一个很可怕的饿鬼时，就问哪里有水可以解渴？

[696] 他的话音刚落，居然集来了一大群形似烧焦树干的饿鬼。它们争先恐后地祈求说：“无比尊贵的大师，你行行好，给我们一点水吧。”

[697] 他话音刚落，一下子就召集了一大群饿鬼。他们形似烧焦的树干，非常丑陋。由于显现上长期得不到饮食，可能非常的干瘦，而且肤色也很难看。这些如同树干一样的饿鬼争先恐后地祈求：“无比尊贵的大师啊，请你给我一点水啊！”当时，昼辛吉尊者还不是阿罗汉，也不是那种意义上尊贵的大师。但他必定是一个人，在饿鬼眼中就是一个很尊贵的导师或大师，所以向他求水。也可能是为了得到水对他说一些好话，就像是“老板啊，求你给我一点东西，行行好吧！”这样一些好听的话。抑或觉得他是一位尊贵而有福德的人，不同于饿鬼，便如是向尊者求水。

[698] 尊者说：“我也得不到一滴水，同样在求水，你们到底是谁呀？”

[699] 尊者回答：“我还不是滴水未得，也正在找，你们到底是谁呢？”

[700] 它们可怜巴巴地回答说：“我们自从投生在这座山谷以来已经有十二年了，可是到今天才听说水的名字。”

[701] 这堂课刚开始时讲过，有的饿鬼是几百年听不到水的名字。此时这些饿鬼说：我们投生到此山谷以来，于十二年中从未听过水的名字，今天才听到。这就是属于饿鬼的状态和境界。饿鬼的投生有两种，一种属于化生，另一种是胎生。也就是他们投生至此历时十二年，始终处于饥渴交加的生存状态中，今天方才听到水的名字。由此可见这种罪业之深重。对于我们而言，为了不要转生到饿鬼界，就必须打破吝啬。

[702] 我们可以早上向佛堂里的佛像供水，在经典、在殊胜的加持前供水。因为供水时也有一个因缘，若以清净心供水，则生生世世不会缺水，不会转到饿鬼的境界，也不会转到干旱、缺水之地。我们现在处在水源充足的地方，不能体会缺水是何等痛苦。虽然没有亲身去过，但通过电视可以看到，中国也有很多缺水之地。方圆十几、二十几公里内，都没有可以饮用的水资源，有时要到很远处去挑、去背，或者用驴车驮运。找到之后今天也许还能喝，明天就可能变成苦水了。内心中如果没有善业而转生到没有水的地方，将会非常可怜。暂且不说洗澡、洗衣服等等，就连自身喝的水都很难找到。所以那些地方的人，对水非常珍惜，就是因为太缺水了。

[703] 反过来讲，我们大部份人一方面是有福德，另一方面也不珍惜水，有水的时候也没想到用水来积一点功德。布施一些水给别人，或是给佛菩萨供水，给僧众供茶或供养水等等，这都是能够在我们今生当中以及生生世世不投生饿鬼或缺水之地的善妙因缘。供水经常是有机会做的，所以当有机会做的时候，就要去学习，或者自身有能力做一些布施水及供养水。在《贤愚经》中也有很多类似公案，本身没有什么钱，以清净心给佛和僧众供养一钵水，佛陀僧众怜悯这些供养的人，于是取来喝，或者取水来洗手、洗钵盂。用了供养之水，在善果成熟之后，生生世世不管哪个地方就能够得到很好的水，或是根本不会缺水。到了沙漠地带，空的钵盂投出去之后就有好的水。到任何地方随便一挖就是好水，这个就是福报强盛的体现。

[704] 还有一个公案，以前有一个出家人，还没有死之前就很渴，常常睡到半夜的时候就非常渴，然后起来喝水。发现瓶子里的水干了，水缸里的水也干了，跑到寺院里的水池一看也是干了。再跑到河里面，心想河边的水是很多的，结果也是干的。接下来就很恐慌，认为饿鬼的业要成熟了。好不容易熬到早上找师父阿闍黎，阿闍黎说：可能是你饿鬼的业要成熟了。就去请佛陀解决这个问题，佛陀说只有一个办法，给僧众供水。他对佛陀说现在不管到哪里，水都找不到，如何去供？别人看着有水，自己一去水就干了。于是佛陀用威德力加持他，终于能够找到一些水，就用恭敬心到僧众那去供水。在供完之后业障消除，没有堕入饿鬼道。

[705] 僧众是个大福田，如果给僧众供水供茶会得到很大的善根。给僧众供水不单单是能够生生世世得到水这么简单，还可以变为成佛的助缘，是积累巨大善根的方便。大家应该有机会多做一些这样的善根。每天早上在佛堂里面至少要用干净的水供上七杯，晚上再撤下，并念诵七遍以上的观音心咒，同时观想供水的水布施给饿鬼，让它们得到满足。大恩上师也讲过，不管是供佛的水还是其它干净的水，直接这样布施出去，饿鬼们是得不到的，因为它们的喉咙打不开。即便得到的话，很多饿鬼在抢，打的很厉害。但如果念诵七遍以上观音心咒再布施，一方面他们能够喝的到，并且每人有份，所以功德利益是非常大的。

[706] 大家平时一方面是上供于佛，黄昏或者晚上把水取下来倒在外面的花园里，或者直接倒入水槽，并且观想布施给饿鬼，通过观音心咒加持后能够利益饿鬼。能够经常性地这样去做，养成习惯是非常欢喜的，每天都以上供下施。上供是最殊胜的福田三宝，下施也是最可怜的饿鬼有情。佛法中做功德是很殊胜的，从福田的角度来讲，功德越大的去供养，所得到的福德越大，也就是其自身的证悟功德越深的，我们作为对境作供养的话，得到的福德也就



越深。从悲心的角度来讲，给越可怜的众生做布施，功德也就越大。早上通过恭敬心，对于最大福德的三宝做供养，到了晚上再通过悲心给最可怜的饿鬼等布施。这样上供下施，恭敬心和大悲心在整个过程中都可以体现。这本身也是一种修行，是一种法行。不要想象是个任务，例如好像每天摆着七杯水没有意义似的。其实这里面体现出恭敬、大悲，还有集资净障等很多功德，因此是必须要做的，这样对自他都有利益。

庚二、内障饿鬼：

[707] 这类内障饿鬼嘴巴小得像针眼一样，本想开怀畅饮大海里的水，无奈水却无法流进它们那细如马尾毛的咽喉，而且在这中间已被口中的毒气一扫而光。

[708] 内障饿鬼不像外障饿鬼听不到水的声音或者找不到水。外障饿鬼是在外面的状态中没办法得到，而内障饿鬼可以找得到水或饮食，但是由于自身的障碍而没办法得到满足。怎么体现的呢？嘴巴像针眼一样特别小，没办法喝水。有些地方说是嘴巴很小，有些地方说喉咙很细根本没办法喝水。所以本来想畅饮大海里的水，但是小得像针眼一样的嘴巴喝不进去。

[709] 【无奈水却无法流进它们那细如马尾毛的咽喉。】内障饿鬼的咽喉细如马尾，不管是针眼，还是细如马尾，都说明是饿鬼自己的障碍导致喝不了水。眼睁睁地守着一大堆饮食，还是没办法解除饥渴的痛苦。因为水毕竟是存在的，口也不是完全封闭还是有像针眼那么大，所以多多少少可以喝一点进去。但是稍微喝一点，到了嘴巴里面的时候就会有一种障碍，饿鬼的吝啬的毒气，就像高温的烤炉，一点水进去一下子就蒸发了。根本感觉不到饱足的感觉，也没办法解渴，持续性地感受这样的痛苦。

[710] 就算是有一星半点的水进入了咽喉，也满足不了它们那大如盆地的腹部。

[711] 即便水在嘴巴里没有蒸发掉，一星半点的水通过了像马尾巴一样细的咽喉。但是饿鬼的肚子大如盆地，有些地方说大如城市。就像我们因为肚子、胃里面没东西会产生饥饿感，这时要么喝水、要么吃食物，把肚子填满饥饿感就消失了。内障饿鬼那么大的肚子里面都是空的，水太少了没办法满足这么大的肚子。

[712] 即使腹内稍稍有一点饱的感觉，在夜晚期间腹内也会燃起大火，烧尽心肺等所有内脏，是何等的痛苦。

[713] 这是一步步观察下来的，通过差别业，就是喝到水并且在嘴巴里没有蒸发掉，经过喉咙进入到肚子里稍微有点饱，但是一到晚上肚子会燃起大火烧尽心肺，这是何等的痛苦。肚子里面本来就缺少水分而处于高温状态，遇到水就像是撒上了汽油，类似于可燃物体进去之后一下子燃烧起来，焚烧心肺、内脏等，就是这样感受痛苦。这些我们都要观修，不要当成别人的事情来观修，要身临其境把自己观成饿鬼。观想佛经里面描绘饿鬼的状态，然后观修自己在这种状态中到处找水，真的很深入地观。演员演戏的时候把自己想成那种状态叫入戏，入戏之后演出的东西才有感觉才会很真实，打动自己打动他人。我们观修也是在演戏，但这个演戏对我们来讲是有很大的必要性的，我们要模拟这种状态，要入戏比较深。

[714] 第一要相似地体会一下饿鬼现在正在感受的，到底是什么样的痛苦？完全感受是做不到的，但是可以相似感受；第二为了让我们内心中彻底地远离饿鬼的状态，要身临其境地观想：现在已经是饿鬼了到处去寻找，嘴巴像针眼一样细，看到这么多水却喝不进去，因为很长时间没有进食非常饥渴。观想自己嘴很小、喉咙很细、嘴巴里面还非常高温，有可能把喝进嘴里的水蒸发掉；即便没有蒸发到了肚子里，肚子太大满足不了；即便稍微有一点点满足了，到了晚上也会着火焚烧心肺内脏。就这样反复地感受，不是一次烧死就结束，而是一直处在这种状态当中，历经一万五千年或前面讲的八万四千年，在饿鬼业没有穷尽之前都要感受这种痛苦。

[715] 我们要一直把自己的心处在饿鬼状态中来观修，起座之后要发起决心，无论如何要好好修行。一方面要针对饿鬼的业去上供下施，让自己学会知足；另一方面从长远的角度，要发愿行持上师传的殊胜正法，力求从六道轮回中解脱；而且为了利益现在正堕饿鬼当中的众生和以后将堕饿鬼的众生而努力。他们自己不懂修行就指望我们，不管他知道不知道，我们立志要帮助这些有情，要做他们的不请之友。当出离心尤其是大悲心生起来之后就会非常勤奋，这么多痛苦的有情是无可奈何、不可避免地忍受着痛苦，如果这个时候能真实地帮他该有多好。

[716] 我们平时要经常发愿、回向，为了以后像佛菩萨一样，到饿鬼界去帮助这些有情，让他们离开种种饿鬼的痛苦。用自己的智慧、福德、威力在人间传法，给人传讲修行的过失、堕饿鬼的因果，让他们为了永远不托生饿鬼而发出离心。这是真实利他的事业，讲这么多就是要我们上座时认真观修，把前行中的内容放在心上一遍遍深入地观想。到了一定程度会促进我们的心态开始真实地厌离，开始精进、勤奋、发起大悲心、菩提心等等，真实地呼献上师救怙，这时发自内心的呼唤就很有力量。

[717] 当它们想走动的时候，灰白色茅草般的肢体却难以支撑大如盆地的腹部，真是痛苦到了极点。

[718] 饿鬼在追求饮食当中要走动，但是脚非常细像白色茅草一样，腹部大如盆地，这样支撑着一步步地挪动，走到想要找到饮食的地方会痛苦到极点。目键连尊者在饿鬼界利益众生的时候，看到一个饿鬼外形情况是这样的。手脚很细肚子很大，头发特别长，从头一直到脚缠着身体。头发中有很多匕首、短剑等锋利的兵刃，就像头发一样缠住身体，每走一步匕首就开始刺痛身体。走到跟前发现什么饮食都没有，又开始走，反复这样去奔波。世间的穷人为了家庭、为了生存到处去奔波也很心酸，但是饿鬼比这些人要难受很多。一方面对世间的穷苦之人要生悲心，有能力的时候帮助他们。另一方面从业果的角度，如果以前没有造过上供下施的善业，那么今生中就会感受贫穷的痛苦；今生如果不做善业，以后会感受贫穷的痛苦，太过于吝啬下世还要堕饿鬼。

[719] 只要是在轮回中就没有可靠的，不知道什么时候一念恶心没有把持住就会堕恶趣。在轮回当中飘荡，总有一天会造罪业，所以没有可靠的，这个方面我们要反复想。必须要很细致认真地思维业因果、轮回痛苦、出离心，思维到底用什么样的心态来对待现在所修的正法。因为我们还是有可能以敷衍的态度学法，虽然很认真地做善法，可能还只为了今生的幸福、遣除当前的违缘，为了后世不堕饿鬼或者能得生天界。如果用这种心态来摄持善法，只能暂时解决问题。如果我们没有用出离轮回的心态来对待善法，总有一天还会走回原路，因为这些都是不可靠的事情。

[720] 通过观修可以调整自己的心态，为了一切众生能够出离轮回成就佛果，用这种心态来修持现在所修的法。天天这样听闻、思维、讨论、观修，我们的思想慢慢就会修正，调整到佛菩萨愿意我们所处的状态。佛最喜欢众生处于菩提心、三轮体空的状态修佛法。但是我们现在很多习气，佛让我们往东偏往西，这不是不恭敬佛，是我们无始以来的习气使然。如果不去勤奋闻思修行，拿什么对治习气？只有不断地听闻、思维、修行，和上师、善友长期相处，接受他们的感染，我们的心态会慢慢地校正而处于正确状态。刚刚讲了这是上师佛菩萨愿意我们安住的状态，这叫正道。我们要不断地观修，心才能真实如理地调伏。如果不观修或者观修时马虎，我们的心就没办法体悟法义。内心不改变修行佛法的目标没定好位，就没办法走在正确的道路上。这里的修法一定要放在心上去修才会对修行产生作用。今天我们的课就讲到这个地方。

[721] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[722] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[723] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[724] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情 本稿为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第46课辅导资料

[725] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[726] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[727] 为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续一起来学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。

[728] 这个引导文是引导我们的心趋于成熟、趋于解脱道的殊胜窍诀。无始以来，我们的心在本具佛性的状态之下却严重迷乱，导致我们根本不知道，也从来不在乎我们的心到底是什么，是否有解脱等等。如此严重迷惑之心，就像迷失在迷官当中或战场上面一样，以自己的能力根本找不到真实的逃离之路、出离之道。所以必须要通过导师——佛、世尊和菩萨给我们宣讲正法。《大圆满前行引导文》就是引导我们迷乱的心走向解脱、趋于寂灭、回归本来的自性。迷乱的心意味着没有处于本来的状态，要让我们的心回归本性。现在我们认为我的身体、我的心、我的东西以及所执著的、追求的一切，都不是我们自己的，全部属于客尘，是迷乱之后浮现出来的，像梦境一样。



[729] 我们的身体每一世都在换，心每一刹那都在换。我们的境界、状态以及这辈子所执著、喜爱的东西，下一世就不再喜欢、执著了。比如说中国人换成日本人，东方人换成西方人，执著就不一样了。如果从人道换成饿鬼道，世界就完全不一样了。现在非常执著的，觉得一定要去奋斗得到的，在时间轴拉长之后，一观察就会知道了无实义。难道只能持续地在了无实义的迷乱当中漂泊下去，没有希望了吗？不是。很多了义的经典和论典告诉我们，这一切都不是我们的，每个众生都有自己的佛性-光明和空性的本性，或者说心性。无论是谁如何流转都没办法夺走本性，不会因为流转的时间很长而丢失，它一直在那儿，只是被覆盖了，没有被认知而已。所以现在我们要做的就是回归本性。

[730] 修行其实没有额外得到什么东西，或从一个叫轮回的状态，趋入到另外一个叫做解脱的状态。只是要了知这个迷乱的本性叫客尘，不属于我们，是可以分离的，我们真实拥有的就是本性如来藏。所有的闻思修行、所有的努力都是朝着这个方向去的。首先要了知，我们执著的整个轮回，能够看到想到的，或者现在看不到想不到的，一切都是假立的，这些迷乱的状态不是真性。真性就是佛现证的境界，这是真实义，我们的心完全沉淀回归之后的状态就是我们的本性。要了知，就要通过很多引导，逐渐从犹如一堆乱麻的心的状态中认清方向，然后通过修行把不属于心性的东西一个个拿开，把执著一块块地去掉，逐渐回归自性。

[731] 就像净化如意宝一样，如意宝最核心的就是它的本性，是非常明亮的、具有殊胜功德的宝珠。但它刚从矿山里面拿出来时，外面覆盖了很厚的岩层，从外表完全看不到如意宝的自性。而善巧的工匠就会经过几道工序来打磨：首先通过最粗糙的布，或类似于现在的锉子、砂轮等把最粗糙的部分打磨掉，然后通过药水来洗。第二道工序是用比较细的布把中等的障碍去掉，然后浸泡在药水面里，等到障垢已经比较细了，就用最软的布慢慢擦拭。把最细的垢染洗净掉之后，宝珠的自性就显现出来了。

[732] 我们现在修道也类似于这三个步骤，通过引导文观修四共加行的修法，就是第一道工序。去掉我们对欲界、对轮回的强大执著，这个叫做出离心的教授，引导我们的心从耽著轮回的状态转而追求解脱的状态。至少我们想解脱，知道要放弃现在的一切寻找解脱道。第二道工序，要解脱有一个中等的障碍，就是只追求自己解脱。我们的心量不够大，只考虑自己没有考虑到一切众生，这个工序比第一道要柔和多了，方式也不一样，就是把自己求解脱的心打掉。通过菩提心的教授，让我们犹如关心自己一样关心众生，帮助自己一样帮助众生，就像自己想要解脱一样，如是也愿一切众生获得解脱。这个时候就要通过世俗菩提心，通过“他爱执”的心打破“我爱执”，通过这些生起菩提心后，心量则非常清净、广大，不再考虑自己。按照《入行论》、《修心七要》等所讲的内容，所有的过患都是因为“我”而引发的。通过世俗菩提心就可以把耽著“我”，一切以“我”为中心开始分发的所有的思想：在轮回中时为自己得到一些快乐、钱财。在修法时只求自己一个人解脱，即便入了大乘道，也说我要成佛而没有考虑众生的利益。通过菩提心的教授，我们就不再考虑自己了，所有过患的、衰损的根源通过世俗菩提心完全可以扭转。

[733] 但这里面还有最细的障碍，就是耽著有佛可成、有众生可度。这些细微的障碍就通过空性，通过一切万法无自性-所度的众生、所成的佛无自性来消除。就像打磨如意宝的过程一样，这些教法、引导文，引导我们的心逐渐地回归自性。这里面没有额外获得任何东西，因为所有该得的东西在本性中都是完整无缺的。佛所有的智慧、功德，在每一个最可怜的有情的心相续当中原本具足。从这个侧面来讲，我们不需要获得，没有什么额外可获得的。暂时来讲我们获得了出离心、种种的功德、福德；但是真实来讲，没有什么可获得的，只是把迷乱的心回归它本来的自性。

[734] 从某些角度来讲，真正的修行是减掉我们的实执、对轮回巨大的贪执、对自我解脱的“我爱执”、本不属于心的二取的执著分别念，这样心的本来状态就显现出来。就像如意宝珠本来是光明的具有能力的，如果外面覆盖了厚的岩层，怎样去祈祷它也没办法发挥作用。这些障垢有没有呢？有。是不是它的本性呢？不是。为什么呢？因为它可以分离掉。我们的心性和现在轮回当中迷惑的心的状态的关系也是一样的，有没有迷惑有没有轮回？有。但是不是本性？不是。那么可以被洗净掉吗？当然可以。方法有吗？有。什么方法呢？就是类似于《大圆满前行引导文》这种经典和论典。我们要闻思修，缘这种引导文去听闻解脱之道，了解解脱的原理，然后再去学习真实的修法，按照指引去做，慢慢地矫正内心的障垢、颠倒的妄执、对于一切万法本性的执著。

[735] 以前认为一切万法“常乐我净”，是恒常的、快乐的，是有我的、清净的。通过正法的学习，就会知道无常、苦等等。通过无常、苦、空、无我的自性，把“常乐我净”的执著消除掉，进一步把向外执的心向内观，在无常的基础上发菩提心、修空性，不属于心的本性的杂质障垢全部消亡之后，本性自然而然就会显露出来。

[736] 这些引导文其实就是引导我们的心趋向于成佛，再换句话来讲就是引导我们的心回归它自己的本性。现在我们所产生的贪、嗔、痴、二取分别念，通通不是心的本性。真正属于我们自己的东西就是远离四边八戏的一种本来光明的、具有一切功德的心性。按照世间的说法来讲，我们不能够认贼作父、把怨敌认成我们的亲友、把不属于我们的迷乱认为是我们的。认为这个是我的身体，其实根本不是。连“我”都不存在，都是客尘。就像怨敌进入到家里面当起了老大，自称是主人，其实根本不是。我们认为的这个“我”不是真正的主人，都是外来的怨敌、盗贼霸占了我们的房子之后，在里面开始成为家长。在佛法当中讲这些都是无我的，我是不存在的。把这一切的障碍都洗净掉之后，我们就安住于本性当中，就可以安立这个状态叫解脱。要趋向于这种状态看起来不难，就是把迷乱的东西还原，认知心的本性就够了。

[737] 在很多了义的地方讲，迷就是众生，悟就是佛。把迷乱一消尽，安住在迷乱的状态当中，了悟了就是佛，从这个方面讲是很简单的。从了义的教法来讲，修行的理念也是非常先进的。我们无始以来耽著轮回的时间非常长，对于很了义的“这一切本来都不存在，本来都是清净的”，对这些高深的教法和先进的理念还接受不了。相当于我们还处于奴隶社会，要引进这些非常先进的比如数字时代的很多理念，根本就没办法接受也融入不了。这个时候要走出去看一看，学习经验改变观念，慢慢就可以接受很多先进的理念。

[738] 对我们而言，密宗当中最了义等的净无二的理念过于先进，虽然是无限接近实相的教法，但是对我们来讲一下子接受不了。怎么办？慢慢学习，从四加行开始。通过认知、观修让我们的心达到一个高度，在这个高度上再起修，就可以接受很了义地、直接认证心性的方法。那个时候不管怎么样去观修和作意，都是无限接近实相的殊胜的捷径。我们要了解，这个引导文不是可有可无的，都是为了引导我们的心趋向于解脱。

[739] 现在我们学的四共加行是要引导我们的心趋向于看破轮回、生起出离心。生起出离心当中有四个引导，现在我们学的是第三个轮回过患，对六道轮回全部都要一一观察。虽然我们会觉得现在很苦想要解脱，但若没有对整个轮回都是苦的本性都要出离的这个概念产生定解的话，可能就只是想从当前的状态当中出离，等到当前难题解决了之后，也就不想再解脱了。

[740] 很多时候只是想要从恶趣当中解脱，甚至于只是想从当前的困局当中解脱出来。我现在身体不好，心很不舒服，现在很压抑等等，必须要佛法来引导。当身体好了、心情开明了就会觉得佛法没有啥用了。这是我们对于整个需要出离对境的认识严重不足，认知太过于狭隘。所以，我们要学轮回过患这个大科判。轮回过患不是把当前的问题怎么解决和出离，而是从整个轮回中我们知道不知道的、看到看不到的都要出离。通过佛的智慧、祖师们的智慧告诉我们，整个轮回都要去了解、观修，最后就会知道修法的方向不能够执著于这些法，一定要追求殊胜的解脱道。

[741] 整个轮回观修是让我们下一世不再追求六道当中的任何一道，因为每一道都是苦的本性。即便转到了善趣还是苦，我们要从三恶趣讲到三善趣，现在讲的是三恶趣当中的饿鬼痛苦，前面地狱的痛苦已经讲完了。饿鬼有外障饿鬼、内障饿鬼和特障饿鬼，还有空游饿鬼等等。

庚三、特障饿鬼

[742] 特障就是特殊的障碍，有各式各样的，下面讲的都是特障饿鬼的内容。

[743] 在每一个特障饿鬼的庞大躯体上，都居住着成群的小饿鬼，这些小鬼不停地吸食着大鬼。除此之外还有许许多多不定的疾苦。

[744] 特障饿鬼就是特殊障，什么叫特殊障？它的身体被无数的小鬼吸食着。特障饿鬼要感受一种特殊的障碍和痛苦。大的特障饿鬼的躯体就相当于小饿鬼的房子一样，居住在里面小鬼不停地吸食着大鬼，无法反抗、甩也甩不掉，也无法做一些改善。除非学习过佛法或者发过愿，当受苦的时候以前世修行的习气，这时有可能生起悲悯心，通过自己的痛苦就可以观想其他众生的痛苦，通过观修大悲菩提心的缘故就可以对治；或者亲属在世间给它做超度的佛事，以它的名字做回向，逐渐通过僧众佛力的加被，通过这样的善根力可以摆脱或是减少，乃至彻底获得出离。如果不是这些方法而通过自己的努力，是跑不掉也抖不掉，在地上打滚也不起作用。它的业没有消尽之前，身上成群的小饿鬼就会不停地吸食着它。



[745] 在夏天被蚊子或者蜈蚣、蜘蛛、狗咬到，我们都觉得很痛苦。何况这么多的小鬼不停地咬着特障饿鬼的肉。观想如果这个特障饿鬼就是自己，正在感受如此的痛苦，那该如何去面对呢？这就是特障饿鬼的一种体现。除此之外，还有许许多多不定的疾苦，下面就是讲这些不定疾苦的状态。有些饿鬼拥有财富、受用，但它的饿鬼身份就是一种特障；还有些饿鬼通过以前的恶愿或者特殊的业缘，所受的痛苦也不一样。是怎样体现的呢？下面的公案中包含了很多内容，接下来一边看一边作一些分析。

[746] 很久很久以前，有一次，昼辛吉尊者来到饿鬼的领域。

[747] 按照《毗奈耶经》、佛陀传记中的记载，这个时候昼辛吉尊者还没有出家，去取宝的时候和伙伴走散，之后以特殊的业来到了饿鬼界。在这过程中遇到很多情况，看到不同业力的成熟，尤其是饿鬼界的很多痛苦，在这里也频频地出现迦旃延尊者的功德、名称。他那时就对迦旃延尊者有很大的信心，回到人间之后，马上去找迦旃延尊者出家修行，这就是前因后果。

[748] 他举步进入一座无量宫殿，

[749] 饿鬼界到处都看不到水非常贫瘠，是一种非常恐怖的、不悦意的地方，此处有个特殊的地方，是一座无量宫殿。

[750] 发现里面有一位相貌端严、婀娜多姿、十分可人的美女饿鬼，珍宝饰品装点的宝座四条腿上拴着四个饿鬼。

[751] 这就是特殊障的一种表现，首先宫殿非常好是无量宫，里面这个饿鬼虽然名称叫饿鬼，但却是相貌端严、体态婀娜多姿、十分可人的美女饿鬼。看起来就像美女一样，其实是饿鬼身份，这即是特殊障的一种表现。【珍宝饰品装点的宝座】，有的地方说是狮子座，此处说是宝座，通过各式各样珍宝装点着的非常舒适的宝座，宝座四条腿上分别拴着一个饿鬼。

[752] 美女饿鬼奉送给昼辛吉尊者一些食品，并且千叮咛万嘱咐：“如果这些饿鬼向您要食物，一丁点儿也不要给它们。”说完美女饿鬼就出去了。

[753] 此时昼辛吉尊者又饿又渴，向美女饿鬼要一些东西，美女饿鬼奉献给他一些食物。有些饿鬼受用还是很丰硕的，比如这里的美女饿鬼。给他食物之后就说：“这宝座下面拴着的这些饿鬼，肯定会向您要东西的，但是您不要给他们吃。”交待完美女饿鬼就到另外一个房间去了。

[754] 于是尊者开始享用这些食品，这时，饿鬼向他讨要。尊者顺手给了一个饿鬼，没想到食物竟然变成了糠秕，当给另一个饿鬼的时候，食物变成了铁锤，尊者接着抛给剩下的两个饿鬼，食品到了它们的手中，一个变成了它自己的肉，另一个成了脓血。

[755] 尊者开始吃的时候，果然饿鬼向他讨要，因为这些饿鬼非常非常饥渴，一直无法吃东西。一方面也是受他们业的惩罚，不会给他们，即便给他们之后也吃不到。这也是饿鬼的天性使然，饥饿的状态当中，见到别人吃东西的时候，自然而然自己也想吃，满足饥渴的需求。向他讨要的时候尊者并不知道，虽然美女饿鬼叮嘱了，但他不明就理，在别人家里面，看到这么多饿鬼向他要求东西，有富裕的可以给他们一点吃的。

[756] 【尊者顺手给了一个饿鬼，没想到食物竟然变成了糠秕。】给的时候是食物，当食物交它手上之后，马上变成了糠秕，没办法食用。在大饥荒的时代中，糠秕也算是一种食物，但在饿鬼界中这是无法下咽的。【当给另一个饿鬼的时候，食物变成了铁锤】，有些地方说变成了燃烧的铁球，这个地方是铁锤。燃烧的铁球或铁锤都是没法吃的，所以它也是没法吃到。【尊者接着抛给剩下的两个饿鬼，食品到了它们手中，一个变成了自己的肉】，食物到他手上莫名其妙变成了自己的肉，吃这个就是吃自己的肉一样。【另一个变成了脓血】，非常恶心的脓血，那也没办法下咽。奇怪的事情接二连三地发生。

[757] 正在这时，美女饿鬼回来了，她不满地说：“我不是嘱咐您不要给它们吗？难道您的悲心已经胜过我了吗？”

[758] 大恩上师讲记当中也有描述，因为把燃烧铁球吃下去后，发出肉烧焦的味道，美女饿鬼闻到后过来看什么情况。看到这个饿鬼因吞食燃烧铁球把自己的身体烧焦，正冒着青烟，她就很不满的说：“我不是嘱咐过您了，不要给他们食物，难道您的悲心胜过我了吗？”她的意思就是，看起来你好有悲心的样子，但是无论如何也胜不过我的。当然，此处昼辛吉尊者还不是阿罗汉、也不是修行者，他是个在家人。所以美女饿鬼给他这样讲的。还有，从另外一个侧面来讲，虽然这四个有情变成了饿鬼，但是这个美女饿鬼对它们还是有悲心的。为什么还是有悲心的？下面要讲。

[759] 尊者不解地问：“它们与你究竟是什么关系？”

[760] 她一一介绍说：“这是我前世的丈夫，这是我的儿子，这是我的儿媳，这是我的仆女！”

[761] 尊者又问了：那么你和他们的关系是什么？

[762] 吃糠秕的是她的丈夫，吞铁锤的是她儿子，吃自己肉的则是她的儿媳，喝脓血那个是仆女，都是和她有比较亲密关系的。所以我们知道，即便当时她发了恶愿“我要看到你们投生的地方”转生到饿鬼界当中，必定还是有亲属关系。因为这个美女饿鬼，一直跟这四个饿鬼在一起，很清楚他们的情况。不能给，给了反而让它们更痛苦。不给食物它们有饥渴的痛苦；给了食物之后会更痛苦。糠秕没办法吃，燃烧的铁球、铁锤也没办法吃等等。吃了之后，像刚刚讲的一样，把身体都烧烂了，这样的话让它更加痛苦，而且很绝望。本身就怀着很大的希望求饮食，饮食到手中之后却吃不下去，就更加痛苦了。美女饿鬼知道了这个情况之后，即便这些亲属再怎么求都不给，给了之后就是对它们更大的伤害。所以，当昼辛吉尊者给它们的时候，美女恶鬼不满地说“难道你的悲心胜过我了吗？”意思是说，我们都是亲属关系，如果真的能让它们得到安乐一定会给它们，但是你的悲心超不过我，因为你和它们不是亲属关系，不知道它们的前因后果。

[763] 尊者又问：“你们是以什么业力转生到这里的？”

[764] 她说：“南瞻部洲的人生性好疑，很难相信，即使说了也不会有人当真，还是不说为好。”

[765] 昼辛吉尊者感觉很奇怪，就说“你们是什么业力转生到这里的？”美女饿鬼说：还是不说为好。因为南瞻部洲的人，有非常大的怀疑心。的确就是这样，因为一种不共的业，南瞻部洲一就是现在地球上的人疑心很重。不单单是那个时候的人疑心很重，即便是现在还是这样。有些时候即便说：“这个是佛讲的，的确这事情发生过。”我们就会想，这个会不会是别人编的？会不会是个神话？是不是别人编出来的一个故事等等。怀疑的心态在修道当中也是一个大的障碍。

[766] 按照《俱舍论》、《入中论》中的意思，怀疑是属于三种劫之一。三种劫当中，第一个就是萨迦耶见即我见，认为有“我”的见。然后是戒禁取见，就是走到了错误的道路上面，比如说外道的戒律，做外道的修行。还有一种就是怀疑，就是烦恼心、怀疑心。有了这三种烦恼众生就不愿意修道。

[767] 第一个，修道是要解脱、灭我执，而众生萨迦耶见很重。他就想：如果我灭了啥都没有了多恐怖。非常恐怖这个真实的道，不是相似的道。外道倒没什么，外道是说我获得了解脱，最后我很舒适等等，不是真实的，是相似的道。其实我们现在修法的时候，刚开始的时候也觉得，如果我修行可以成佛，我可以如何如何。在这个阶段，相应于我的，那个时候没感觉到怎么样。真的到了修行的关键阶段，真实趋入修行时候，道理告诉我们其实是要灭我，我是没有的，必须要灭我才解脱。这个时候，很多人就接受不了。我都没有了，我还修啥？谁修道？谁解脱？我现在努力地修这个法，我把这个善根修下了，我没有了，谁来享受这个果？就觉得这个很恐怖。如果有“我”就是一种障碍。

[768] 第二个是怀疑。虽然想修道，但疑惑这个是不是道呢？就像一个人要出发，他走在路上就怀疑，这条路是不是对的呀？我走的这个路是不是走错了呀？如果有疑惑就不敢走，走几步退几步，看那条路也有点像，又过去走几步，看好像又像不像的样子就不敢走，又找另外一条路。如果有怀疑是没办法把这条道走下去的。第三个就是走错道，戒禁取见就是进入外道。虽然想解脱，虽然确信、没有怀疑，但是走错了。如果是在不怀疑的情况之下走错了，那就越走越远，越走越错。

[769] 这是三个大障碍。第一个就是“不想修道”——萨迦耶见。萨迦耶见就像这个人根本就不想去上道，没这个想法，不想从这儿到某一个目的地。如果你都不想去走，那当然就到不了目的地。第二个就是“怀疑”。怀疑是想走但是不确定这个道是真的还是假的。第三个就是“走错路”，戒禁取见。虽然想走也没有怀疑，但是已经走错了。

[770] 这三个大障碍在初地菩萨或见道的时候，就消尽了。初地以上或者见道的修行者已经证悟了无我就不会怀疑；因为证道了就不会怀疑，也不会走错道，走错道也到不了见道。到了见道的时候，这三种劫断掉。但是我们凡夫人这三种劫都还有。就是在我们修道过程当中，总是处在比较不安或者比较混乱的状态当中。第一要想修法就一定要想解脱，这个是很重要。第二要通过各式各样方法，上师的教诲、道友的帮助，通过不断的学习、集资净障，把怀



疑心打掉。对佛法产生定解是很重要的。虽然想修道但是有怀疑、总是不敢放手往下走，总是怀疑“这到底是不是正道？我这样把时间、精力，把所有的都投进来了，到最后会不会上当受骗？”等等。如果有这个怀疑心，就可能修不好。定解是修道的一种关键。

[771] 闻思修的“修”，就是安住在定解当中。定解是从闻思而来的，通过闻思之后产生定解，修就是按照定解修。因为已经有了定解、没有怀疑了，打坐、修行不用担心“我这个是不是对的？”只需要把这个坚持下去，不断地重复，让理解越来越深，这是在闻思的阶段要做的。通过闻思遣除怀疑、产生定解非常重要。

[772] 还有一个就是不要错路，不要入外道、依止邪知识、邪道。如平常讲的依止可靠的上师，依止可靠的传统、传承就不会走错路。这个对我们来讲非常重要。现在虽然还没有到达那种修行很高深莫测的阶段，但是这些基本的要素，通过闻思都可以慢慢形成一种修行的观念。

[773] 南瞻部洲的人生性好疑，很难相信，即便说了也不会相信，所以美女饿鬼还是不想说。尊者说这个情况不一样，如果说是其他地方的人听到这个故事，很自然就想这个是不是神话？这个是不是编的？这个是不是有什么目的？

[774] 尊者说：“我已经亲眼见到了，怎么还会不相信呢？”

[775] 他说：您尽量给我说嘛，我已经看到了，不可能不相信的。

[776] 于是那位美女饿鬼开始有声有色地讲了起来：“我前世是某某城市的一名婆罗门女，在一个佳节吉日的前夕，我准备了丰美的食品。

[777] 她说我是印度某某城市的一名婆罗门女。在一个佳节吉日（印度有很多节日），准备了很多丰美的食品，就像我们过春节等之前都要准备很多美味的食物，他们也是。

[778] 第二天，正巧嘎达亚那尊者来到城中化缘。我怀着虔诚的信心供养斋食，不禁暗想：如果能让我的夫君欣然随喜供养，那该是多么令人高兴的事。于是便告诉丈夫说：‘我今天向佛陀的弟子嘎达亚那大尊者敬献了斋饭，但愿你能随喜。’可是万万没有想到，丈夫听后恼羞成怒、破口大骂：‘在没有供奉婆罗门、没有孝敬诸位亲朋之前，你居然先供养了那个光头，那个光头怎么不去吞糠秕呢？’

[779] 这个女居士看到嘎达亚那尊者之后生起了很大的信心，就把非常精美的食物向尊者供养了，特别欢喜。她就想：供养有功德的尊者这么好的事情，应该告诉丈夫，让他也能够随喜，得到很大的功德。她以为说了之后丈夫会很高兴，会合掌说善哉善哉，你做得对。但是实际情况不一样了。她跟丈夫说：今天向佛陀的弟子嘎达亚那尊者供养斋饭，但愿你能随喜。万万没想到丈夫火冒三丈并破口大骂（不随喜别人的供养，这是没有福德的表现）。按照传统首先要供养婆罗门，然后要孝敬很多亲朋好友，最后有剩余的可以布施给乞丐。他说我还没有供奉婆罗门的天尊，婆罗门的修行者，还没孝敬亲朋好友、没有剩饭产生之前，你就把最好的布施了。我们也献新，在没有享用之前要供养三宝等等，可能他们也有这种传统，应该首先供奉最尊贵的。说“你居然先供养一个光头了”，他也不恭敬，对于修行者、出家人，尤其是世尊的弟子，“供养光头”的口气是很蔑视的，说“这个光头怎么不去吃糠秕呢！”口出恶言。

[780] 其实我们也看到了，现在在汉地的修行人也有这样的。有丈夫很虔诚供养、修法，妻子很反对；也有妻子很虔诚，很多事情不敢跟丈夫讲，讲了就要闹矛盾，马上就很不悦意。这个特别特别多。丈夫、妻子都非常欢喜善法也有，但不是很多。有时候修法也很无奈，即便想修善法，但是不自在，这就是娑婆世界没有获得解脱之前，有情内心当中不自在的一种体现。

[781] 然后，我又将此事对儿子说了，

[782] 她就想：丈夫不随喜，儿子总应该随喜吧？可能平时他儿子比较孝顺，觉得应该会随喜。但这个时候儿子也犯了业障。

[783] 儿子也气急败坏地说：‘光头怎么不吃铁锤呢？’

[784] 他说得还要厉害。儿子也气急败坏，说：光头怎么不去吃燃烧的铁锤呢？他也非常不高兴。印度人有给修行人供养斋食的习惯，可能当时他们对佛法，或是对这些尊者没有什么信心，所以他也气急败坏，非常反对。这就是他丈夫和儿子缘斋食造下的罪业。

[785] 下面两个倒不是缘供养尊者斋食造的罪业。

[786] 当天晚上，我的亲戚们给我捎来了美味食品，结果被儿媳一人独吞，她将粗茶淡饭给了我。我问她：‘你是不是没有将美味佳肴交给我而私自吃了，却将这些粗茶淡饭拿给我？’她妄言回答：‘我吃你的食物还不如吃自己的肉呢！’

[787] 可能也像现在一样，大家都做了好吃的东西，他把他家炒得最拿手的菜端一盘过来，我也把我炒得最拿手的菜端一盘过去，礼尚往来。当天晚上她的亲戚给她捎来了很美味的食品，交给她儿媳转，儿媳一个人独吞了，调换了质量很差的粗茶淡饭交给了她。她有所察觉，交给她的东西应该是很好的，为什么变成了差的饮食啊？就问儿媳：你是不是换了？把好东西吃了，然后把这些交给我？对方就直接打妄语：我吃你的食物还不如吃自己的肉！一方面是打妄语，一方面也类似于汉地的发毒誓：我绝对没有吃，如果吃了，以后你吃我的肉；或者说如果我怎么样了，就天打五雷轰、活不过五十岁等这样发毒誓。一方面是打妄语，一方面类似于发毒誓。

[788] 此外，我让仆女捎给亲戚的食物她也悄悄地偷吃了，当我质问她时，她信口胡说：我偷吃你的食物还不如喝脓血呢！

[789] 亲戚捎给她的食物虽然没吃到，但是她还是礼尚往来，把自己好的东西让仆女捎给亲戚，但是仆女也把她的食物偷偷吃了。问的时候也说我没有吃，发誓如果吃了就喝脓血。这样的佳节吉日本来大家很喜欢，结果早上因为她供养尊者食物，丈夫、儿子不但不随喜，反而非常光火，发了毒誓，缘尊者造下了很重的口业；晚上缘亲戚家的饮食来往，她们也发了毒誓。

[790] 面对这一连串的攻击，我暗自立下毒誓：

[791] 她自己开始发毒誓了。

[792] 但愿我将来转生在能看到他们感受各自报应的地方。

[793] 这就是我们平时讲的那回向，类似于毒誓。毁坏善根的四因中，其中一个叫作邪回向。其实供养嘎达亚那尊者的善根特别大，但是遭受一连串打击之后，她生起了嗔心，一下子没有转为道用，开始发毒誓。她知道业果不虚，头两个是缘这么殊胜的尊者造了大的口业，肯定是会成熟的；后面两个发了毒誓也会成熟的。印度学不学佛法基本上都相信前因后果，除了一些顺世外道之外。所以她知道他们要感受各自的报应。她就发愿将来能够转生到一个能够看到他们报应的地方。亲人们通过自己的恶业投生了饿鬼，既然她发愿要转生在能够看到他们受苦的地方，当然就只能转生饿鬼。

[794] 我们应该注意这一点：在修行佛法过程当中，我们很高兴地闻思修行，去做一些善法、供养功德等等；就可能会出现一些违缘、障碍。比如说其他人阻碍我们放生，家里人阻碍我们修行佛法、砸佛像、撕佛经等等。如果不转为道用，也可能发毒誓、做邪回向，这样就不好。这里给我们的教育意义是，本来是好事情，不要变成坏事情。无论出现什么，我们都应该按照佛陀的指引，安住在真实的正念中，保持善良的心，保持正知正念，不随波逐流非常重要。这个美女饿鬼就是给我们一个示现，是个反面教材。

[795] 正是因为这样的恶愿，才使我转生为大力饿鬼，否则以供养圣者斋食的功德我完全能生到三十三天。

[796] 她说本来我因为供养很欢喜，把最好的食物供养大尊者，通过供养尊者斋食，我绝对可以转生三十三天。你看她的环境，虽然成了饿鬼，但也是住于无量殿，类似于天宫。她本来是可以转生三十三天的，但因为发了这个恶愿，才转生为大力饿鬼。

[797] 得暇满人身需要几个条件：第一个就是要守持戒律；第二个就要修布施和安忍；第三个要发清静愿转生暇满人身。如果前面两个都具足了，守戒、布施、安忍，但是发了一个不好的愿，善根就会根据所发的愿如是去成熟。所以发善愿很重要，发清静的、成佛利益众生的大愿非常重要。发了什么愿，善根就会如是成熟。做的善根小但是发的愿大，小善根也变得无穷大；如果做了显现上的大善根而发小愿，那么善根被小愿所局限就变得很小。

[798] 《前行》中善根叫无法法，为什么叫无法法？它本身是无记的，既可以让它变大，也可以让它变小；既可以让它增长，也可以让它没有；既可以把它变成安乐的因，也可以变成痛苦的因；既可以把它变成世间的因，也可以让它变成解脱的因；既可以变成小乘的因，也可以变成大乘的因，所以叫无记。就看你怎么回向发愿、怎么去定性善根。希望善根用在什么地方，这样一发愿、一回向它就朝这个方向去发展了。无记的善根就是怎么样都可以成熟的，后面还要讲这个问题。



[799] 所以发愿特别重要，我们尽量发大的、清净的愿。不要只盯着眼前，盯着自己的烦恼引发的这些想要得到的状态，发愿要如何如何，这方面尽量少一点。尽量发大愿，愿一切众生成佛，如放一条鱼、一条泥鳅这样看起来很小的善根，马上就会成熟，就会朝这方面运作。供一杯水也是一样的，所以愿力不可思议。这里也讲了，如果不是因为邪回向，美女饿鬼早就生三十三天了，现在非常后悔。

[800] 昼辛尊者能穿梭阴阳界（类似于我们汉地讲的阴间，这里是指饿鬼界），可以在人道和饿鬼界穿梭。当然不是自在的，而是依靠因缘来的，还是会回去的。美女饿鬼知道这个情况，她对自己当年的邪回向、发的毒誓非常后悔，想改变这个现状。引业把她引导向饿鬼，虽然满业是安乐的，但她的引业是属于恶的。引业恶就引导她向某一趣的业是属于恶的，发了毒誓就转生三恶趣了。在这一趣中她的满业即支分的业是善业，有饮食且住的宫殿华美。后悔之后就就想改变，那么怎样改变呢？

[801] 您如果去我曾住的城市，请转告我那沦为娼妓的女儿说：‘我已见到了你的父母等，这一业报是令人痛心的。’

[802] 她说，如果你去我曾经住的城市，在某区某路某个门牌号去找我的女儿（当时可能没有办法，大概说一个地方）。美女饿鬼可能有些神通，可以看到人间的情况，她的女儿正在做什么等等。所以请尊者转告她的女儿，就说尊者已经见到他们投生饿鬼了，美女饿鬼虽然还好一点，但也是没有办法摆脱饿鬼的身份。所以说这个业报是令人痛心的，其他几个就更惨了。

[803] 告诉她断除非法的恶业，改过自新。

[804] 美女饿鬼的女儿现在做娼妓，她让尊者告诉女儿不要再做娼妓了，这是非法的，要断除这个恶业，改过自新。

[805] 美女饿鬼稍稍停顿一下又说：“如果她不相信，就告诉她：‘你父亲生前的房间里有四个装满黄金的铜锅，还有金盘及金瓶。取出这些财宝时常供养嘎达亚那圣者，然后念诵我们的名字作回向，这样一来，可以使我等的业力逐渐减轻，直到消尽为止。’”

[806] 告诉尊者这些之后，美女饿鬼停顿了一下，她想得很周全，认为可能尊者这样去转告她女儿不信的。如果不相信的话，就让尊者告诉她女儿一些只有她知道秘密。什么样的秘密呢？她丈夫生前的房间地底下埋了四个装满黄金的铜锅，还有一些金盘、金瓶等等。把这些财宝取出来转换成钱财之后，时常供养嘎达亚那尊者，因为他们对尊者信心很大。请尊者念诵他们的名字作为回向，以他们的名义做供养、做功德，因为嘎达亚那是圣者，这样一来可以使他们的业力逐渐减轻直到消尽，就可以远离饿鬼道获得安乐。

[807] 大恩上师在讲记的这个部分也告诉我们，如果要给已经去世的亡人做佛事，要写他们的名字请僧众念了做回向。以他们的名义做善根，愿某某人离苦得乐等等，这个是很重要的。即便是父母、亲人去世了很长时间之后，这样念名字做回向都有很大的必要性。不要说其他人，即便是法王如意宝，我们在学院每天上课时，都会交钱请僧众超度他的父亲。父亲、母亲、还有其他亲属的名字都要念，请僧众念金刚萨埵等。

[808] 法王如意宝这样的大圣者都要这样做，无外乎就是引导我们也应该每天都这样做。如果念这些亡者的名字并念经回向，利益功德非常大。也许我们现在的亲人正在地狱中无依无靠、没办法摆脱痛苦。这时有亲人在人间以放生、供僧、念经等方式给他们做佛事回向，其实一下子就能够得到解脱的机会的。无论是地狱、饿鬼，还是旁生，如果有人给做佛事回向的话，对他们会有很大的利益。即便有亲人转生到人道，他如果正在痛苦的时候，你给做回向，他也会有一个转机。

[809] 这就是特障饿鬼的事。这里面给我们很多信息，我们平时应该怎么样去做：不要乱发愿、要供养圣者、不要乱说话、不要诽谤圣者、不要发毒誓，讲了很多和我们修行有关的教授。

[810] 还有一则实例，哲达日阿闍黎出游时到了饿鬼界，一名带有五百个孩子、相貌丑陋的饿鬼母对他苦诉：“我的丈夫去印度金刚座寻觅食物已有十二载，到现在还没有回来。尊贵的大师，您如果去印度金刚座，请捎口信给它说‘如果还不快快归来，孩子们就要饿死了’。”

[811] 哲达日阿闍黎是印度中观的一位论师和证悟者，可以和饿鬼交流。他在出游的时候到了饿鬼界，他们去饿鬼界不是为了旅游、好奇，是为了利益饿鬼界众生。一个饿鬼母有五百个孩子。饿鬼有鬼通胎化二，《俱舍论》中讲，饿鬼有两种生，一种是化生，一种是胎生。所以这五百个孩子都是她生的。

[812] 这个饿鬼母有五百个孩子，相貌非常丑陋，对尊者哭诉说：“我的丈夫去印度金刚座寻找食物十二年了，到现在一点音信都没有，尊贵的大师啊！如果你到印度金刚座去，那么请捎口信给它，如果还不回来的话，孩子就要饿死了，你赶快回来。”这类似于现在很多人去外地打工，丈夫去外地打工很多年，再不把钱捎回来的话家里就没办法生活了。赶快到某某城市的某某工地去找他，把钱捎回来，否则家里就揭不开锅了，类似于这种情况，让他捎口信。

[813] 哲达日为难地问：“你的丈夫长的什么样子啊？所有的饿鬼都一模一样，我能认出来他吗？”

[814] 从这句话来看，饿鬼长得很相似，都很丑陋。饿鬼和人属于不一样的种类，如果不经常在饿鬼界待着我们分不出来。就像我们看外国人长得差不多，分不出来张三李四。我们最早去藏地修行时也一样，好像所有喇嘛长得一样，时间长了就分得出这个是谁，那个是谁。也许尊者不经常到饿鬼界，他觉得看起来饿鬼长得都差不多，因此不知道自己是否能认出来饿鬼母的丈夫。

[815] 饿鬼满有把握地说：“绝不会认错的，他是个大嘴巴、塌鼻子、小眼睛具足九种丑相的饿鬼。”

[816] 饿鬼母很有把握，说都不用认，它是最丑的：嘴巴很大、鼻子很塌、眼睛很小等等，具足九种丑相。这个特征很明显，一去就能认识它。尊者记住这些特征之后到了金刚座。

[817] 哲达日来到了金刚座。有一次，当一位沙弥大量泼洒供水、供施食子的时候，聚集了一大批饿鬼争食，尊者发现其中就有饿鬼母的丈夫。于是转告了他妻子的口信。

[818] 哲达日尊者到佛陀的成道之地金刚座。发现了这个情况，有一位沙弥在佛殿里面供水、食子等，到了下午把供水取下来泼出去，把食子也布施出去。开始大量泼洒供水的时候很多饿鬼来争食。我们通过这些教证、公案可以知道，平时倒供水的时候看不到，有很多饿鬼抢夺倒出去的水。这时候按照大恩上师的教言要念观音心咒，如果有水施仪轨就念仪轨，没有就念观音心咒。大恩上师说如果念七遍以上观音心咒，饿鬼的喉咙、嘴巴就能够打开，可以吃得到，吃下去的饮食不会变成火或其它燃烧的东西。而且念心咒之后它们抢得不厉害。因为念观音心咒，通过观世音菩萨的加持，这些食物、水变得很多，它们每个都能拿到自己的一份，所以不会互相抢夺、殴打，这些痛苦不会有。

[819] 观世音菩萨的心咒对饿鬼的利益非常大，平时我们倒水或者施食、烧烟施时也是一样，嗡阿吽念完之后也有观音菩萨的心咒，而且前面还有施食咒、变食真言，通过咒语把食物变得很多，让它们随心所欲。还要念多宝如来、妙色身如来、广博身如来、离怖畏如来这四佛的名号，这些佛都是专门针对饿鬼发了愿的，如果念这四佛名号的话对饿鬼的加持力特别大。

[820] 念完麦彭仁波切造的仪轨之后就有嗡嗡啊，通过嗡嗡啊让食物清净、转变、增长，通过真言的力量让食物不断地增长，后面念至少一百零八遍的观世音菩萨心咒。在烧烟的过程中通过大悲心摄受去念诵嗡玛尼贝美吽舍，可以利益无量无边的众生，很多饿鬼可以利益。饿鬼根本找不到吃的，但通过修这个法一个人就可以利益无数的众生、很多饿鬼众生都可以利益，不管内障、外障、特殊障，还是空游饿鬼，还有非常凶狠的恶魔、中阴身，全都可以利益，这个仪轨加持力特别大。

[821] 很多违缘、疾病、有些家里老鼠、蟑螂很多，通过烧施慢慢都会没有。利他的功德很大，自利的功德也很大。如果经常做恶梦，也是烧烟施可以消除恶梦，回遮很多恶缘。很多时候违缘、恶梦还有不吉祥、丢失财物等等，都是因为各式各样的非人、饿鬼造成的。如果能大量地布施烟施的话，它们满足之后就不会给自己带来违缘。

[822] 这些方面利益之后它们很欢喜。有的道友很操心，说“我能不能烧啊？烧了之后如果把它们招到家里，住在我家里怎么办？”不是这样的，仪轨修了之后它们会很高兴、很满足，恶梦、恶缘、恶兆还有很多不吉祥的事情通过这个自然就消失了。因为把它们带来不吉祥的来源安抚住了，它们欢喜了之后就不会再造很多违缘。

[823] 这方面对自他利益很大，它里面具有财布施比如烧烟嘛，烧一些食物；法布施就是我们念心咒等；也有无畏施，因为很多饿鬼在抢食物时很恐怖，力量大的饿鬼总是欺负力量小的，即便它们抢去之后还是要被抢回来的，饿鬼界也有以强凌弱的情况出现。此外，无畏布施就是因为很多非人饿鬼给



05 轮回痛苦(40-58)

其它人制造很多恐慌，如果我们通过烟施把这些饿鬼安抚了，让它们高高兴兴，它们也不会伤害其它有情，也相当于给其它的有情带来了无畏布施。这方面三种布施都有了，可以迅速地圆满资粮、遣除违缘、回遮障碍的一种很殊胜的方法，而且没有任何的副作用，这样非常殊胜。

[824] 它不像其它一些降服法，如果没有悲心，以嗔恨心修降服的话，有时候对自己有伤害，有时候对饿鬼有伤害。在《前行》后面讲，如果用降服法去降服饿鬼，力量小的饿鬼可能会被镇压，但如果遇到一些大力饿鬼，那就不但对它没有伤害，反而对你自己的伤害会很大。

[825] 烧施法既温和，力量和效果又非常殊胜。对于成就者或修行有素者而言，降伏法的确有非常不可思议的功效。但是对于我们而言，如果悲心、生圆次第的境界还不稳固，通过降伏法来降服自己的烦恼是没有什么问题的，是针对内不是针对外的；如果要去降服外在的障碍和违缘，就会有麻烦。这些烧施仪轨既能达到效果，又对自他不会有丝毫的伤害。因为是由悲心引发而给众生做布施；而不是说修降伏法就要针对外敌开始降服、打击等，心态若控制不好，就是嗔恨心，就是伤害众生的心。烧施时是把自己观为观世音菩萨，给众生布施吃的喝的、并观想众生均得到了安乐。这样的心态是不一样的，是柔软的、慈悲的、而且是不会有副作用的。

[826] 这个法是麦彭仁波切以大慈大悲和方便善巧所显现的仪轨，很多道友也在修。只要长期坚持修，对于障碍的回遮、噩梦转移等都非常有效。因此要生起信心，不断地去实践如此殊胜的法要。记得大恩上师在开示时也多次传过这样的传承。这里面就讲到，在倒供水的时候尽量观想有很多饿鬼，通过悲心摄受来念观世音菩萨心咒，观想它们的喉咙、嘴巴已打开，都得到了足量的饮食，并且不会产生其它的痛苦。像这样的话，我们每天在任何时候都可以积累很多的善根。

[827] 然而原文中不知道是什么原因这位沙弥老人家没有念施食咒，导致集聚了一大批饿鬼为了争食打得非常厉害。

[828] 尊者发现其中就有饿鬼母的丈夫。于是转告了他妻子的口信。那个饿鬼也一筹莫展地向尊者诉说苦衷：“我背井离乡流浪到这里虽然已有十二年之久，可只有一次在一位清净的比丘擤鼻涕时，众多饿鬼蜂拥而上争夺，我才得到了一点点，除此之外一无所获，而且我自己在争抢鼻涕时，被其它饿鬼打得鼻青脸肿、遍体鳞伤。”

[829] 饿鬼听后说：“虽然我的儿子们就快要饿死了，但我也没办法。我背井离乡到这儿已经十二年了，基本上没有任何收获。只是有一次，一位戒律很清静的比丘在擤鼻涕，很多饿鬼为了抢夺鼻涕蜂拥而上，那时我只得到了一点，除此之外没有任何收获。而且在抢夺的时候，被其他饿鬼打得鼻青脸肿、遍体鳞伤。”大恩上师在讲记中有另外一种说法：当饿鬼抢到之后，把鼻涕攥在手中赶快往家里走，想把这一点点鼻涕分给它的儿子吃，可见它还是想到儿子和家庭的。但是因为饿鬼的业，鼻涕在它走路的时候就干了、自然而然消失了。

[830] 有的贫穷之人或是福报少的人就是这样，好不容易挣到钱之后，经常会有带着救命钱在公交车上遭遇扒手，或者在医院里面惨遭偷窃等情况。我们听到了也会很难受，说明业果不会虚耗。有福报的人相对比较自在，而没有福报的人就像饿鬼，十二年这么长的时间当中，就那么一次抢了一点鼻涕，还被打的鼻青脸肿、最后鼻涕又干掉了，自己和儿子都没吃到。所以说没福报的确非常让人可怜。一定要多做福报、尽量造善根。有能力时要多上供下施，没有能力就要去帮助别人、发心做事情；别人要做什么事，就要随喜、帮忙。不管怎么样，福报越多越好。还有就是供“曼荼罗”，这也是快速积累福报的方式。

[831] 当时我看到这个公案的时候就觉得，有福报和没福报的差别太大。修行佛法也是这样，善根深厚的人，各方面的信心、出离心、菩提心和修行都很顺利；没有福报的人就会有很多违缘和障碍，会出现这样那样的问题而修不成法。这就是善根深厚与否、福报大与否的表现。所以无论现在怎样苦，我们都要坚持闻思修、去培福报。就如萨迦班智达所说，正是因为前世没有精进，所以现在才这么痛苦；如果现在还不精进、不努力的话，以后将会更痛苦。要不顾一切地、尽量精进地去做很多的善根，这是非常有必要的。

[832] 如此看来，无论生在饿鬼中的任何一处，都同样遭受着以饥渴为主各种各样的痛苦。

[833] 前面所说的外障、内障、特障饿鬼，不管生在哪一处，都要遭受以饥渴为主的各种痛苦。

[834] 对于这种情形我们应当诚心观修。想想看，我们这些人，仅仅没有吃早饭，便会觉得何等的痛苦？

[835] 我们要好好地观修饿鬼的痛苦。通过观修后一定要从三界出离。观饿鬼痛苦和出离三界有什么关系呢？我们会认为修善法肯定不会转恶趣，只会转善趣。但是不要忘记了，修善法是可以转善趣，乃至于没有解脱轮回之前，这些都是不可靠的。现在转入善趣的人这么多，但还是有很多人很吝啬，也有很多人正在做堕饿鬼的业，没有任何人能保证转善趣就没有问题。虽然暂时逃离了饿鬼道，即便在人间或是天上已转生了很多次，只要没解脱，这种饿鬼的情况迟早会回来。

[836] 通过观修饿鬼痛苦，一方面了知饿鬼很痛苦一定不要转生；一方面也要把整个轮回的痛苦综合起来观修。因为谁都不愿意转生恶趣。地狱谁愿意转生？饿鬼谁愿意转生？单单从这个角度来讲，我们当然都不会发愿投生饿鬼、地狱。但是如果不解脱的话，现在我们所观修的饿鬼痛苦，总有一天会亲自感受。为什么这样说？就是因为我们没解脱、目光太浅显的缘故；就想着要生天、后世要转生大富豪等，这些都是没用的。即便得到了又怎么样？因为我执、因为业还没有尽的缘故，最终又会转回来，这就叫轮回。是很恐怖、让人厌离的地方。想透之后我们就要厌离。只要不解脱，这些痛苦还会一而再、再而三地感受，以前已感受了无数次劫，将来还会如此。不管现在再苦再累、碰到困难再多，都要对治烦恼、修修正法，发愿唯一希求解脱，这才是正确的方向。

[837] 所以我们要好好想想，人道中的众生，在外奔波时仅早饭没吃，到了中午时分已感觉饿的不行了。

[838] 如果真的转生到长年累月连水的名字也听不到的地方那将如何面对呢？

[839] 十二年中连水的名字也听不到、或者只是得到一点点鼻涕，我们该如何去面对转生到这种外障饿鬼、内障饿鬼时的痛苦状态？现在仅一顿早饭、或一天不吃饭都已受不了，更何况转生于长年累月没法得到饮食的地方，会饿到怎么样一种状态？是非常痛苦的自性。以上是讲饿鬼的果，接下来讲形成饿鬼的因。

[840] 而投生为饿鬼的主因就是自己一毛不拔的吝啬和阻碍他人布施的吝啬，想必我们每个人以往所造下这样的恶业数也数不清，现在我们必须下定决心，尽己所能绝不转生到恶趣。

[841] 这些就是通过学习所得到的利益，如果不学习这些观念就根本不会知道，没人给我们讲这些。闻思后知道饿鬼的业是怎样的，知道自己以前做过，或者今生做过但并未发觉是在造堕恶鬼的业。如果没办法提前发现就没办法提前制止，幸亏饿鬼因、地狱因或者轮回的因发现的早，否则一旦到了那种程度再去改变就难了。现在通过大恩上师的恩德学习这种法要，就是要我们发现这些问题，饿鬼痛苦的因就是一毛不拔的吝啬。

[842] 很多时候我们非常吝啬，自己不愿意布施不说，为了掩盖无知，还去阻碍他人布施，这也是一种吝啬，是饿鬼的主导正因。还有一个因是贪得无厌，有些大德讲真正饿鬼的痛苦不是饥渴，而是不满足。为什么不满足？因为饥渴得不到满足，永远是这种不满足的状态，饥渴的果来自于现在不满足的因。你可以很富裕，但永远不满足，这也是一种堕恶鬼的业。

[843] 应该有满足的心，或者有了财富就想想方设法做些布施来打破吝啬心很重要。虽然做的不多，但要有这个观念经常去做布施。倒水的时候，下雨或下雪的时候，念些观音心咒，愿饿鬼都能享受到；做烟施、供养三宝，对上师的弘法事业做一些帮助和努力等，尽量去造善法、积累善根。这样没有造恶业就能够摆脱恶趣，但这只是暂时的，关键还是以出离心摄持来修解脱道，只有出离了轮回，才可以真实地摆脱轮回的痛苦。否则即便是暂时获得善趣的安乐也还是不可靠的。

[844] 我们无始以来的吝啬数也数不清，一方面下决心不要造投生恶趣的业，另一方面潜伏在相续中的以前吝啬的业怎么办？就是要忏悔。修金刚萨埵专门针对这种业进行忏悔。每天我们要安排一些忏悔，现在每个道友修加行的时候磕头、皈依发心、修百字明等等，都要针对这方面的业忏悔。再过一段时间是法王如意宝的涅槃法会，法会上主修的也是金刚萨埵，会安排忏悔的内容。我们现在正在学轮回痛苦、业因果，觉得业因果太吓人了，像这样一边学一边有畏惧心地去忏悔的话，力量会很大。因为知道怎样的罪业会导致这样的果，就会很愿意去忏悔，而且有了法会共修的因是最好的。

[845] 修行时要圆满具足加行、正行、后行而诚心诚意观修。



[846] 在修行的时候首先加行发心，为了利益一切众生发誓成佛，发誓观修饿鬼的特障痛苦。正行要认认真真、一心不乱地观修饿鬼，如果转生为特障饿鬼，就会有这样那样的痛苦。把这里面所讲的内容反复地在心中观想，观想自己已经转生的特障饿鬼的样子以及痛苦的状态、时间、内心中的绝望等等。把特障饿鬼印在自己心中，的确升起这种痛苦的感觉，或者产生一种感受，觉得真是特别的恐怖，难忍的痛苦，这就是正行，要好好观修。

[847] 后行为了不转生饿鬼而打坐回向，愿观修的功德能让已经转饿鬼的一切众生离开饿鬼界。回向时也是缘这些饿鬼为主的所有痛苦的众生，把我们的善根回向给他们。愿他们离开饿鬼的所有痛苦、转生善趣，能够获得暇满人身、获得往生极乐世界等的果位，回向时可以这样作意。回向时就这样，具足前行、正行、后行，诚心诚意观修。内心中要对饿鬼道的痛苦本身产生很强烈的感受，只有这样感受了我们才真正愿意出离轮回，因为太难忍受了，我绝对不愿意感受这个痛苦。

[848] 不能感受痛苦就只有走究竟的解脱之道，真正的解脱之道就是出离轮回，而不是说暂时远离饿鬼道。暂时离开饿鬼道是不究竟的，不知道哪一世又下去了。因为内心中的我执、烦恼种子很强胜，乃至没有离开整个环境前，只是局部地离开危险的境地都是没用的，要真正彻底离开这样的环境就只有解脱。我们所有的善根，我们的方向都是以菩提心摄持的出离心，这样的观修对我们来讲才是真实有用的。今天我们的课就讲到这个地方。

[849] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[850] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[851] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[852] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[853] 本稿为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第 47 辅导资料

[854] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[855] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[856] 为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续一起来学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。

[857] 《前行引导文》是华智仁波切根据他的上师讲解《前行》做的记录。对于修持佛法、修持前行来讲都是殊胜的引导。以前也经常提到，我们的心是本来解脱、本来空性的。佛陀也说一切众生都具有佛的功德、如来的德相。一方面来讲，我们的心具有佛的功德，另一方面我们的心又是处于轮回的状态。这样两种情况，一个清净一个不清净，似乎是在相续当中同时具足。按照弥勒菩萨的《辩中边论》、《辨法性论》等的内容，这两种状态只能现前一种。凡夫迷乱的心正在运作的时候，清净的智慧是隐藏的；当清净的本性显现的时候，迷乱的状态是不会有。我们这种很混乱的、具有烦恼和业惑的心识，或者很讨厌的、让我们产生很多邪见和痛苦的本性是清净的。

[858] 如何才能让本来清净的自性现前呢？必须要通过引导，知道这些粗大的、中等的、微细的很多的执著其实都是不存在的。如果后面我们真实地了悟、安住于心的本性，知道它离戏不存在的时候，就可以说是证悟了心性。证悟了心性，心的迷乱显现不一定就会消失，因为知道了它的本性，和完全不显现迷乱还不一样。

[859] 从一地到十地，首先是见道，就是完全已经亲证了心的究竟实相。但力量还不足以让迷乱的心停止运作，它的因缘还没有完全地消尽。也就是说，心上面的一些种子和习气还没有消尽，所以它还会继续地运作。但是这个时候我们已经知道了心的本性是空性的，逐渐地趋向于寂灭。各式各样迷乱的、不清净的习气不再熏入到我们的相续阿赖耶识当中，取而代之的是很多清净的像殊胜的菩提心、布施、持戒、安忍等等。很多六度四摄的有关的善法和空性的善习气，源源不断地安住在相续当中。这个时候就是清净的习气代替不清净习气的过程。

[860] 到了八地的时候，内心当中完全是清净的习气，外在会有很多清净的显现。就像我们现在内心当中因为充满了业惑，所以都是显现不清净的外境一样。到了八地的时候，内心中不清净的习气已经被清净的习气完全替代了。这个时候，从清净习气当中显现出来的都是刹土，都是很多清净的显现，但是这必定还是一个习气。所以八、九、十这三清净地，还是在不断地修持。到了十地末尾，金刚喻定过了之后成佛了，心的本性完全显露，作为心的本体的载体阿赖耶识就完全转识成智、显现了本性如来藏。不清净的习气早就没有了，清净的习气也没有了，纯粹的佛性就会现前。

[861] 现在我们主要还是在习气上面下功夫。不断地转变自己的心，从极端耽著庸俗的状态中转移。然后就知道这些法其实是不应该执著的，我们应该追求解脱，这些全都是心识在运作。通过这样不断地修行，让我们的心从很狭隘地考虑自己，转移到考虑众生的慈悲心、利他心、菩提心，乃至至于把这种利他心通过空性来纯净，知道其实利他心、成佛的心也是远离戏论的。这个就是引导。通过不断地学习，学习之后安住，达到这样一种状态，心就逐渐地趋向于解脱。

[862] 修行不是要把心沉静下来。不是说这个水池子特别的脏，让它沉静下来就会显得很清澈，很多的渣滓全都沉积在水底了。似乎看起来很平静，但其实并没有达到清净的状态。上师们对有些禅定会批评，原因是什么呢？这些禅定就是致力于让我们的心澄清、没有烦恼、分别心也很少，安住在这样的禅定当中很舒服等等。这种方法就是让我们不要去动这个水，让水沉静下来，很多渣滓、树叶都沉到了水底。一段时间可能很清澈，所有的脏东西都沉在水底，有因缘一搅动就全部露出来。就这样翻起来沉下去，没有什么意义，仍然是个轮回的状态。

[863] 从水池的比喻来讲，我们要做的不是让水沉淀，而是要把这些脏东西捞出来。有些人修行的时候会觉得有点犯习气了等等，好像不修行的时候，没有感觉到很多的违缘；修行的时候，身体也不好、心情也不好。根据很多大德的经验这就像清理水池一样，肯定要翻起来很多脏东西，这个是正常的，是一个好的阶段，意味着你开始动它的根本了。翻起来之后不断地清理，最后重新沉淀下来的时候就是真正的清澈。这个时候外表也是清净的，里面也是清净的。所以要把这个问题搞清楚。

[864] 修行是不是像清理水池子一样呢？按照比较了义的修法，没有什么要去清的，只是一个迷乱而已。就是把绳子看成了蛇，只需要复原它的本性就可以。现在我们所做的任何的努力，都是见到它的本性，这一切心上的迷乱都是一种无而显现的状态。这个方面要学习《中观》、了义的教法，乃至于密乘的等净无二见等等，都是和这个有关的。没有什么可以去掉的，只要你了悟了它的本性本身就是这样一种清净无垢的自性。这个就是一种真实的引导状态。

[865] 这种引导虽然是了义的，但是对于早期学习佛法的人来讲，没办法理解为什么这些又是不存在的、是一个迷乱的习气而已。大德们在引导初学者时，会使用清理水池的比喻，慢慢通过修行把这些习气去掉，逐渐地就可以达到比较清净的状态。在修行过程中就会知道，有了殊胜的智慧和修行的方法，在殊胜的引导过程当中就会有一些不同的认知。现在的引导过程让我们的心从在最粗大的执著中不断流转、耽著轮回而开始趋向于解脱。从迷乱的执著开始向解脱方面趋入，需要了知很多道理，通过不断观修逐渐引导我们的心。这里面有佛陀讲的修行，祖师们也归纳了四加行，让我们的心识开始真实地对于轮回产生出离、不执著，开始追求解脱道。这就是我们要真正开始了知和修学的。

[866] 这些道理字面上不是太难，但是如果理解它的理念，不说安住、实践或者达到一种状态，只是接受理念也相当于一个蜕变的过程。对于要放弃对轮回的执著我们以前从来没有接触过，突然出现一个大翻转—不要耽著，这些对我们来讲没有意义、有很多过患，要接受这些也是一个很大的转折。所以要接受这个理念不太容易，接受之后一个大的障碍就迎过去了。

[867] 之后还面临新的问题，很多道友理念上开始接受，但就是不愿意去做，感觉违缘很大。比如前行这些道理学完之后，觉得前行中讲的和上师讲的都对，上座观修的时候就不行了，就开始打瞌睡、胡思乱想；或者觉得很简单不用修，需要修其它很深的东西。由于罪障比较重、福德不够，或者没有习惯等等，没有想到这是很重要的，一定要想方设法安住它，要作为一个很重要的法来修。这时就需要不断地祈祷、集资净障，然后慢慢适应。内心当中一定要相应于这里的法义，只有这个修好了，后期的殊胜法要在此基础上才能够生起来。



[868] 如果还在强烈耽著世间轮回八法而没有生起出离心的话，心还是处于非常混浊的状态，在这种状态中生起很清净的菩提心、生起空性的证悟是不可能的事情。首先要让心清净，清净心的极致就是菩提心，再清净就是无有二取的智慧。从它本身来讲一切都是不存在的，但是从内心引导、生起的过程，必须首先让极度混乱、混浊的状态，通过修持四加行的方式澄清，这样才能可以继续生起更加清净的菩提心。

[869] 首先要产生良好的认知，之后要生起一种很迫切要生起这种状态的心。大恩上师没有讲或者没有强调之前，有些道友对前行不太重视，观修的时候大概过一下就觉得修完了。上师经常强调之后才知道这很重要，很多道友对于四厌世心的修法的态度开始发生转变，觉得一定要在内心中生起这种境界。在发愿、修行、回向的时候，都发愿能早日生起清净的出离心，早日和正法相应等等，这一切都是非常重要的。祈祷上师加持，能够早日生起出离心，在出离心的基础上很多更殊胜、更清净的心才可以顺理成章地生起来，否则还是很困难的。这样我们就知道了加行的必要性。

[870] 现在我们学的是第三个共同加行-轮回过患。整个轮回都是过患的，所以要对整个轮回厌离，没有哪个地方可以去逃避。就好像整个世界发生战乱，有个安全的地方城墙很高很厚，里面的食物很充足，也没有军队、恶人打扰，我们就可以躲到那个安全的地方去。这个安全的地方，整个轮回中是没有的，不管怎么样还得回来。以前我们一再提到，不是说单单哪一个地方比如饿鬼道、地狱道很痛苦，这当然是痛苦的，但更恐怖、痛苦的是轮回的模式本身。当你觉得自己逃离了，发现前面外在的路没有希望，一回头不注意又回到了原点。怎么又回到这个地方来了呢？再努力出去，又回来了。为什么？就因为我们内心中轮回的种子、习气还在不断运作。我们只能从局部上有些改变，做一些善法和禅修，暂时可以离开这些最痛苦的状态一段时间，只是一段时间而已。我们所观修的饿鬼、地狱、旁生或者人道中的种种痛苦，还会一而再、再而三地降临。

[871] 整个轮回本身是非常恐怖的，每一道的痛苦都要思维。打坐时详尽思维，对每一个痛苦都要了然于胸：地狱的痛苦有八寒地狱、八热地狱、近边地狱等一个个观想；饿鬼的痛苦有隐住饿鬼、空游饿鬼等；旁生的痛苦是哪些都要非常清楚。这是局部观，观完之后还要从整个轮回来观，就会知道这里面有一个不断运转的模式，它是停不下来的。

[872] 虽然暂时一段时间（佛经中说有好几个劫）都在人天善趣享受安乐，但是再往长拉，有漏的善业总会消耗尽。即便是在善趣，比如说我们现在就不在善趣吗？就真的觉得保险了吗？没有。因为内心当中还不断地出现恶念，不断出现造罪业的行为。如果有了恶念、恶行，一定会有果报，又会重新堕入到三恶趣当中。即便在三恶趣中受够了各式各样的痛苦后重新得到了人身，还是像这样又开始造业，这是反复的。对轮回痛苦本身要非常详尽地思维，如果真正把轮回过患的修行相应了，会发现轮回的确是不能呆的地方，不管是哪一道都太苦了。

[873] 不能认为现在我很快乐，整个轮回要站在很高处来俯视。为什么强调俯视呢？并非我们已经到了很高的高度，而是要借助佛菩萨的智慧俯视轮回，如果平视就发现不了整个轮回的痛苦。比如站在地上，我们的视野就看到方圆十几、二十几里，或者远一点方圆十几公里，再远就看不到了，为什么呢？受高度所限。其他地方根本观察不到什么情况，但是如果在高空俯视就知道是怎样一种情况。各方面都能知道的很清楚。现在借助佛菩萨的智慧从一个比较高的状态俯视整个轮回。众生从人趣、旁生、天界再到地狱，如此不断地流转，从高空俯视就会看得很清楚。

[874] 观修就是这样，当我们观修的很清楚，就会发现轮回是一个非常恐怖的地方。再怎么励志也出不了轮回，因为方向不对，没有相应于出离轮回之道。必须借助出离轮回的方法，观修轮回过患、生起出离心，再借助于皈依三宝、发起菩提心，才可以从轮回中出离。首先要知道整个轮回是痛苦的，放弃对于轮回的追求，把精力放在追求解脱道上面，这样才会有解脱的机会，这是非常关键的。

[875] 一方面要局部思维，也要学会全局思维。这样配合起来才会对整个轮回过患、痛苦和恐怖产生想要逃离的心态。很多大德对于轮回，就像野鹿想从囚笼中逃脱一样。判死刑的犯人越狱后，头也不回地跑，根本不可能留恋监狱这样痛苦的地方。我们也是一样，虽然很多轮回痛苦我们观察不到，但是借助佛菩萨的智慧告诉的信息，用以观修并生起出离心是非常重要的。

[876] 在恶趣痛苦中讲到了第二个-饿鬼痛苦，分为两类：隐住饿鬼和空游饿鬼。学习饿鬼痛苦的过程中，也澄清了很多邪知邪见。尤其是汉地很多人认为没有鬼，但是按照佛菩萨的亲身经历、教言等说明，鬼肯定是真实存在的。还有一种观点是，人死了就是鬼，这也不一定。人死了除了鬼道之外还有其它的道，一部分有情死后会变鬼。还有一种误解是，只要是鬼就都是恶魔，都是很恐怖的，这个也不一定。让我们变成厉鬼的因缘特别容易具足，就像堕地狱有很多人一样，因为堕地狱的因也很容易具足，内心中种种烦恼的种子非常自在。外面有很多因缘也是引导我们去造恶业比如杀生，这全是堕地狱的因缘。

[877] 为什么获得解脱的人少？因为获得解脱的因缘很难具足，甚至比逆水行舟都要难。修行就是要和无始以来的轮回习气的洪流相对抗。我们现在力量太弱不容易对抗，但也不是不可能的，刚开始都很难。为什么解脱难、得暇满人身难？因缘难以具足。为什么堕饿鬼、堕地狱容易，因为因缘太容易具足，不用去想修去引导，很自然就会造这个罪业。所以堕饿鬼众生很多，虽然多也不一定全都是恶魔。饿鬼是一个大种类，是六道中的一个道，分类有很多种，前面讲了隐住饿鬼包括内障、外障、特障饿鬼，今天我们学习的是空游饿鬼。

己二、空游饿鬼

[878] 不一定所有的饿鬼都是恐怖的、伤害人的，这方面也要看分类。分类后就会发现我们以前的认知都是狭隘的、有局限性的，是颠倒的。并非人死了之后都会变鬼，有些人认为中阴身是鬼，中阴身并不是鬼。中阴并不属于六道中任何一道，只是从此道到彼道的过渡而已。《俱舍论》中讲，中阴不属于任何一道。中阴身开始投生时，才有可能投入饿鬼道成为隐住或者空游饿鬼。

[879] 今天我们要学习的是空游饿鬼，这里面的内容就有点像平时的恶魔。大恩上师在讲记中引用了佛经，佛陀在经典中讲了几万种鬼的分类，在整个世间有很多鬼，比人多得多。每个角落、每个空间都有鬼道众生的存在。这不是鬼魂，鬼魂的概念接近于中阴身，真正的鬼很多地方都有。大恩上师讲了，不是说鬼就一定会伤害众生。有的鬼不会伤害众生，只不过存在于空间中，有它自己的事要忙。忙着找食物，生活很不容易。它要拼命去寻找食物，哪个地方具有因缘，倒剩菜剩饭或倒水，看能不能拣到一点。所以鬼虽多并不都伤害人，也有善鬼。这里讲的很多鬼是属于饿鬼，忙着找食物，根本不会害人，也没有害人的能力，这样的鬼比较多。

[880] 今天讲的是有害人之心也有能力的空游饿鬼，它有一定的神通可以飞行。不像那些寻找食物的饿鬼走的特别慢，肚子特别大，手脚特别细走也走不动，不是这样的。如果真是这样的饿鬼我们也不用怕，它们也害不了我们。这里所说是业通的鬼，经常会伤害众生。刚刚讲了我们学饿鬼痛苦时，要澄清很多理念，其中一个就是在学习引导文时，不要把饿鬼看成和自己无关。如果我们不解脱轮回，很有可能在下世堕入饿鬼道，或者以前转过饿鬼道，以后不解脱还有可能无数次地堕入饿鬼道。提前知道饿鬼的痛苦和状态，了知后就会为了不转生饿鬼而奋发努力。

[881] 还有个问题，我们一想到恶魔就会认为是非常恐怖的、需要去打击降伏的对象。学习空游饿鬼，主要是说饿鬼的痛苦。如果我们转成这种恶魔也会很痛苦，正在转为恶魔的这些饿鬼也是非常痛苦。要缘它们自然地生起慈悲心。这方面是要告诉我们很多理念，不是说想到鬼的时候立马浮现很多民俗中流传的说法，或者认为是降伏的对象。前行会扭转很多对于解脱、菩提心不利的观念，这些观念在学习和观修时都要扭转，让我们的心处在正确的状态。第一要想到，如果解脱有可能会堕饿鬼，第二对正在堕饿鬼的有情产生菩提心。下面看原文：

[882] 空游饿鬼包括妖精、王鬼、死魔、厉鬼、鬼女、独角鬼等等。

[883] 空游饿鬼的种类一看就知道，是我们平常讲的恶魔，以前讲的那些饿鬼不是恶魔，今天讲的这些都是属于比较厉害的恶魔。

[884] “恶”就是凶恶的恶。是不是所有的恶鬼都很恶的呢？不一定。因为饿鬼分了很多类像隐住饿鬼等，有些真的很凶恶，有些不一定。有些是自己痛苦的同时又在伤害别人，比如此处所讲的【厉鬼】。【妖精】是指比较有能力的妖怪等，在很多文学作品中提及。【王鬼】大恩上师在注释当中说是厉鬼的一种，有在经典中看到过王鬼的由来：某些国王或有势力的人死后会变成王鬼，因为怨气很重而致。比如说有些国王是被篡位而死，还有些在世时就是恶王，死后变成鬼了，由于业习未尽能力又大，转成王鬼后继续地伤害众生。还有死鬼、【死魔】会使众生死亡。【厉鬼】也叫“部多”，有专门利益魔崇部多等的烧施仪轨会回向给它们。【鬼女】也就是女鬼。【独角鬼】顾名思义就是头上长了一个独角的鬼。

[885] 知道了空游饿鬼的种类如此繁多之后，下面来看它们的痛苦及状态。边读、边听、边思维的时候，首先要把这些饿鬼当成是我们自己来观想：如果我们转生为饿鬼，就会像引导文中描述的那样如何如何；然后再想，若其它众生转生为这样的话也很可怜。千万不要把它们当成是和自己无关的，它们既是我们从中出离的方便，也是让我们生起悲心的对境。



[886] 这些饿鬼始终都处于提心吊胆、担惊受怕以及恍恍惚惚的错觉状态中。

[887] 饿鬼的痛苦使得它整个一生都是复杂的。一方面它们经常有能力去害人；另一方面也总是处于提心吊胆、担惊受怕、或是在恍恍惚惚的错觉状态之中。以上是从果方面要对它们生起悲心。我们都知道提心吊胆的感觉很难受，比如做了错事或者有什么事情发生，就会像这些空游饿鬼一样，经常处于提心吊胆、担惊受怕的状态中。和平常认为的“鬼都是不可一世的、对一切都不害怕”是不一样的，鬼是很担惊受怕的，经常处在恍恍惚惚的错觉当中，这样的状态是迷乱的、颠倒的。我们要从果方面来观修，如果转生到空游饿鬼当中，也会经常处于恐怖担心、恍恍惚惚、迷乱的状态中。

[888] 以上是从果方面去观察。下面要从因方面来观察苦果和苦因。

[889] 经常居心不良，怀有歹意，精勤于害他的恶业。

[890] 这就是要缘因而观察。饿鬼很凶恶，经常居心不良、怀有歹意，想伤害其他众生。人只是它伤害的其中一类，厉鬼与厉鬼之间、鬼与旁生之间、鬼与人之间都有伤害。因为控制不住自己而经常处于极为恶毒的、心怀歹意的、居心不良的状态中。而且有些确实有能力，如果有害心没能力，只是害了自己而害不了他众；若是经常居心不良、也有害他能力的话，对自他会造成很大的伤害，这就是它的恶因。观察完恶果、恶因之后，来看它的下场。

[891] 他们死后的下场多数都是立即坠入地狱等恶趣的深渊。

[892] 这有点像人间那些为非作歹、在社会上混的恶人，外表非常光鲜，走到哪里都有保镖跟随也很风光；但其实很害怕仇家追杀、既担心警察来抓又怕地盘被抢，经常处于提心吊胆、恍恍惚惚的状态中。轻易又不会和别人讲，这就是他们的痛苦。还有一种是经常居心不良地想要伤害众生，在世时处于痛苦的同时又造了很多的恶业，死完之后直接堕入地狱中继续感受痛苦。那时已没有了光鲜的一面，只有纯粹的痛苦。若对饿鬼的这种状态不太容易理解的话，就想一想世间当中诸如此类的人。

[893] 空游饿鬼也一样，一方面感受着提心吊胆、担惊受怕的痛苦，一方面又经常生起害人的心。就像有些胆子小、较老实的人，不愿意去伤害别人，经常感受痛苦的同时，又不由自主地害别人，死后的下场多数是立即堕入地狱。比如忿怒法的修持，虽然忿怒法本身具有非常大的功德和加持力，如果在修持的时候，是通过伤害别人的心（比如是为了降伏饿鬼而去修这个法），就很有可能因为这样的修法与恶心，反而让自己堕入恶魔、饿鬼中去。那便会出现我们现在《前行》中学的提心吊胆、担惊受怕、恍恍惚惚，这是果；会经常居心不良、怀有歹意、精勤于害他的恶业，这就是因。

[894] 死后又堕入恶趣、地狱、以及更深的地狱等。从这方面就要知道，我们不能转生到饿鬼道中去。如果自己有类似的行为，无论如何必须要去修正、做力度的忏悔。不管什么样的恶心、歹意，只要内心当中一旦生起，马上去发现及改正；如果不去发现、不去改正、任其发展的话，那就会引发像这方面的恶果。我们要很仔细地观察饿鬼的果，然后附带观察、观修引申堕饿鬼的因。一方面生起恐怖心，一方面要及时去纠正不良的行为。

[895] 下面继续观察果，前面简单地从苦因方面做了分析，下面进一步地观察。

[896] 尤其难忍的是，这些饿鬼不管生前是因病身亡、利刃所毙还是悬梁自尽等途径横死的，每隔七天，它们都要感受一次以那种方式死亡的痛苦。

[897] 这是它们不共的痛苦。如果在人道死了就死了，不可能每隔七天再死一次。但饿鬼寿命很长，业又非常特殊，如果真实地堕到了空游饿鬼的道当中，它生前死亡的方式就会每隔七天重演一次。好像又回到了临死前，不管怎么样死，那一幕又再重演。有些影视、文学作品中也有相似的描绘。不管是否因病而死亡，此处并不是指病死的就一定堕饿鬼，而是指在它内心早已有了堕空游饿鬼的业。有了这个业配合死亡的因素，死了之后就堕饿鬼了。所以是从两方面成熟的，一个是堕饿鬼的因，一个是让他死亡的业。

[898] 有些人生前是因严重的病死的，七天之后就复现死亡时各式各样的痛苦。一般人很难承受这种因很难受的病死亡的痛苦。如果是这方面的罪业成熟而堕饿鬼，就没办法改变这种现状。要七天感受一个轮回，在大轮回中有个小轮回，每隔七天就要再承受一次痛苦。

[899] 如果死亡的时候是【利刃所毙】，被砍杀致死的，也会七天重复一次被杀的过程，当时的痛苦都要重新感受。而且并不是在脑海中呈现一次当时的影像，而是要真实地去还原当时的场景。被刀刺入身体而不断地痛苦挣扎的情形仍会浮现。还有【悬梁自尽】，有些人觉得自己撑不下去了，以为自杀之后就一了百了。就用悬梁自尽、农药等方法自杀。但是如果业没有穷尽，堕到饿鬼道的时候，七天还要重复一次这样的痛苦，不是死完之后什么都没有。

[900] 自杀只是感觉上解脱了，佛经论典中呵斥自杀的罪业很重。因为业没有穷尽，自杀不是解决问题之道。痛苦不会因为自尽而消亡，反而堕饿鬼道之后，每隔七天还要重演一次。悬梁自尽如果真能解决问题，看似几分钟的事就能把一生的痛苦解决。但是死完之后还要一而再、再而三地重现。与之相同还有很多横死的。所以业果不虚，轮回流转是很可怕的。在人间的时候，我们觉得再痛苦再难受，对于恶趣的痛苦而言都是很轻的。所以不管怎样，要把眼光放长远，不要盯着这一世。

[901] 所受的教育告诉我们人的生命只有一次，确实这期的生命只有一次，不会再回到从前。但是当生命终结之后，还有第二期、第三期的生命。如果我们知道生命有很多期，只要因缘没有中断，还会不断地流转。那我们就好好考虑现在应该以什么样的行为（行为就是业）来迎接我们的第二世、第三世、第四世、第五世等等。如果有一个方法可以让我们从这种模式当中出离，我们该是多么欢喜！会非常欢喜地迎接解脱道。我们一而再，再而三地在轮回中把自己折磨得筋疲力尽了，但是每一世一转生就忘了。如果没有忘记，每个人都会有强烈的出离心。但关键问题是当我们一转生就忘了前世的痛苦，所以我们每一世都是一个庸常的人。

[902] 佛菩萨以智慧观察到这一切，从他们智慧的高贵宫殿当中俯视整个轮回的现象告诉我们：你知道吗？轮回是这样的。我们就像被带到一个大的电视屏幕面前，佛菩萨给我们指出这就是整个轮回，你看到没有？你现在在这儿，如果造这个业你会到这儿。我们一看原来是这么可怕、这么痛苦，内心当中就会发起不能再轮回的决心。佛菩萨说如果你不想轮回，就要修殊胜的皈依，修无我空性，还要守持戒律和发菩提心等等。

[903] 假如我们对于整个轮回的痛苦、过患从心底深处完全接受，内心当中也产生这个感觉时，就会认为的确是轮回够了！那就真正对整个轮回产生了绝对大的出离怖畏之心。这时再来求解脱道就会非常高兴，非常喜欢，非常珍视，怎么可能不用最大的时间精进修道呢？一定会精进修行。

[904] 反过来讲，现在我们所没有以最大的热情精进修道，还是因为对轮回的痛苦认识不够所致。我们现在也在学空性、菩提心，有没有对我们所修的道那么热忱，为了这个道可以付出一切？佛陀在因地时，为了道为了法义可以抛弃身体、抛弃财产，所有的东西都可以抛弃，一心一意地修持这个道。因为他知道道的重要性，他就去做了。我们自己做得怎么样呢？当然不是说所有人刚开始修，都要达到这个标准，只是分析这样的情况，尽量让我们对于道本身产生兴趣。现在我们对道的兴趣严重不足，所以就要用一些方法来促进。对整个轮回必须要真实地观修到非常强烈的状态，那时就会知道的确轮回非常恐怖。

[905] 这时如果有一个告诉我们，有一个捷径可以从迷乱的状态中出去，那我们就会非常感激这个讲解道的人。最早告诉我们这个道的人就是佛陀。佛陀入灭之后，就通过传承上师们来告诉我们：如果你这样修，就可以从轮回当中出离。第一步要观四加行，修四厌世心，这就是一种出离的道。首先要生出出离的意乐，如果我们都满足于轮回的安乐，觉得这个游戏很好。但是真正而言，我们无始以来一直在做这个游戏，而且为此一而再，再而三地痛苦，很愚痴。我们不知道其中的凶险之处，局部看好像很好，没有什么恐怖的。因为我们处在平行的地面上看，看不了多远；如果从高空俯视就不一样了，原来这么多凶险的地方，一不小心就落入到凶险的陷阱当中了。所以必须非常认真地思维和观修，把轮回的痛苦、过患，观修到内心当中生起这种感觉为止。

[906] 生起这个感觉之后，我们再来看解脱道，再来让我们持戒、修持皈依、修持菩提心、修加行、曼扎、百字明、上师瑜伽、空性等一切修法，就会觉得非常珍贵。的确，只有这些才能引导我们出离，其他世间的东西只是暂时用来维持生存的，但绝对不可能让我们解脱。这方面我们要好好去思维，自杀、悬梁自尽是解决不了问题的，只不过把问题带到了后世，问题还在这里而且加重了。比如在人间虽然痛苦，但可以通过修忏悔等集资净障的方式来度过。虽然我们在励力忏悔修法的过程中经受了許多苦行，但是清淨了很多罪业。带着修法的善根再投生的时候，就可以解决这个问题。这个方面我们一定要搞清楚，佛菩萨是从比较长远的角度告诉我们有种种的情况，而不是按照凡夫人的分别念，或者平常世间的知识去看问题。

[907] 它们希望把这种痛苦转移给别人，所以无论到哪里都是损人不利己。

[908] 饿鬼非常痛苦，就去接近人把痛苦转嫁给别人去承受。有些地方的讲法是要去找一个替身，然后再去投生。如果业穷尽了，似乎也会有这种显现；但如果饿鬼的业不穷尽，痛苦是无法转移的。一方面饿鬼的恶心、恶行及其本身具有的能量会伤害别人，另一方面它自己得不到利益，这就叫损人不利。



己。从这方面我们知道空游饿鬼是非常苦的自然性，这也是我们平时所不知道的。因为对人来讲，鬼是很神秘的。人害怕鬼，近鬼神而远之，如果不是佛菩萨的智慧告诉我们，到现在都可能不知道。

[909] 有些人发愿说，我做鬼都不放过你，当了饿鬼要如何等等，归根结底就是为了报仇而发恶愿、发毒誓。若真正如其所愿成为饿鬼，那痛苦层出不穷。如果可以再次选择的话，当初肯定不会这样发愿。如果人生可以重来的话，肯定不是现在的状况。甚至如果鬼神可以重来的话，肯定不会选择做鬼的，应该发善愿。像前面学到的大力美女饿鬼，发了恶愿要转生到看亲人眷属受报的地方，最后连自己也变成了一个饿鬼，很后悔并做了很多善根在弥补。从这方面来看，也是同样的道理。因此发恶愿不管转生到哪里都是损人不利己的。要感受这种痛苦的状态，就要自己去观修。如果我们处在饿鬼道的时候，也是通过业力所推动，不由自主地去损人不利己。现在我们在学习饿鬼痛苦的同时，有很多空游饿鬼也正在感受这种由损人不利己所造就的痛苦，由此应该对饿鬼产生慈悲心。下面一个也是很重要的问题。

[910] 本来满心欢喜地来到昔日的亲朋好友面前，结果却使他们重病缠身或者精神疯狂等遭受不幸。

[911] 虽然变成了饿鬼，但还是有一种习气，看到前世的亲人会很高兴地想要去亲近，但是因为其本身的负能量（饿鬼有强大的恶能量），一接近人的时候，马上就会让亲人生病，出现身体不舒服、重病缠身以及精神疯狂等很多不幸。民间的巫术、驱鬼，还有土教、原始宗教等都有很多神秘的仪式，有些是非常有用的。不管哪个种族的人遇到这些情况的时候，都会去做驱魔仪式。驱魔仪式有些是很有力量的，在佛法当中也有，比如请僧人或瑜伽士来修法。当然僧人、瑜伽士的层次也有高低的，有些人看不到前因后果就开始修驱魔仪轨，只要给钱请来念就行。另外也有很多地方没有佛法的仪轨，但其宗教的仪轨也有驱魔作用。

[912] 要对这些饿鬼生起悲心，因为人们所驱的鬼、恶魔，都是自己曾经的亲人，满心欢喜地来到了面前，想亲近却被当成恶魔来对待。并且对饿鬼产生了很大的嗔恨心：“为什么缠着我们的家人？”其实饿鬼是满心欢喜地来到昔日的亲友面前，而亲友却不知道。修法人可能也不知道，把这饿鬼当成一个生嗔心的对境了。如果这些亲友也懂一些修法和忿怒咒语，瑜伽士在念忿怒仪轨的时候自己也跟着念，发恶愿或是边生嗔心边在念咒语等等。最终所伤害的就是自己死去的亲人，他们死后通过业力转生成饿鬼，然后回来看曾经的家人，很高兴地想亲近原来的家人，然而却被当成恶魔以嗔心去驱除。

[913] 大恩上师讲到，如果我们遇到上述的情况，最好就是生起慈悲心。特别是在亲友重病缠身或者精神癫狂需要做仪式、做佛事的时候，最好通过慈悲心来摄持。用慈悲心来摄持的效果是很好的，被慈悲心保护了，没有对恶魔产生嗔恨心，也不会去念咒语伤害它们。在安住慈悲心的时候，就是保护了自身，也利益了变成饿鬼的亲人。因为自己是以慈悲心对待的，没有把这曾经的亲人当成一个怨敌并用嗔恨心对待，同样也给生病的人种下了好的因缘。

[914] 很多东西我们是不知道的，只要一生病或出现违缘，有可能是去世的亲人以中阴身或者饿鬼的身份来看望曾经的家人而已，家里的小孩子可以看到一些亲人，但一般人看不到。由于小孩子的心是比较清淨的，能看到一些。看到的时候不应赶快修忿怒法而最好是有慈悲心，念观音心咒来对待这些饿鬼，有利益他们的心。可以烧烟施利益饿鬼，通过这样的饮食来保住他们，再发一些善愿，这对自己、对他人、对亲人都是非常有利的。

[915] 佛法中的核心就是慈悲。哪怕是对待恶魔、非人、饿鬼，都是以慈悲心来摄持。不能说只有对自身有利才用慈悲心去对待，对自身不一定有利就一定要用嗔恨心去对待。尤其是在对待这种比较敏感的鬼的问题时，只要一讲到鬼，马上就想到降伏、驱除。但很有可能是曾经的亲人，就如前行中所讲，【满心欢喜地来到昔日的亲朋好友面前】。最好的方法就是生起慈悲心，通过烧烟施请它吃饭。无论这个鬼是不是自己曾经的亲友，都应供养些饮食，饿鬼喜欢的东西就在烟当中，通过念咒语仪轨利益到它们。这样的方式对大家都有利。饿鬼收到烟施满足了就走了，亲人的病也慢慢好了，在此过程中自己也修了正法，既没忘记自己是佛弟子的身份，也没丢失佛弟子的颜面。

[916] 通过修持慈悲心积累殊胜的资粮，总的来讲都是很好的。大恩上师经常告诫我们，对任何人都要发慈悲心。但是我们的观念就转变不过来，总是觉得对其他人还可以发慈悲心，但是对鬼和非人就有一种天生的恐怖感。学了这么多法义，最终就是要转变很多错误的认知。如果不转变的话就是害人害己，与恶鬼差不多，恶鬼也是损人不利己。而且和对方在以后的轮回当中也不好相处，即便自己成就了，这个因缘解不开，度化对方也是很困难，因为对方不听的。

[917] 如果与对方通过以慈悲心利益的方式结个好因缘，那么即便双方都在轮回当中流转，只要有一个善缘连接就不会发生大的冲突。如果成就了再去度化对方，因为已有个善缘在先，就会变的很容易。一说话对方就听从，让对方修法就去修法，最终就能解脱。总之不至于很难调化，比如讲什么都不听，让其修法也不修，念咒也不念，加行也不修等等。像这样的话调化起来是比较麻烦的，如果有这些善缘相助的话，就会好很多。由此可见，无论怎样，尽量和众生结欢喜缘、结善缘。

[918] 下面就看有些瑜伽士修的降伏法。

[919] 瑜伽士们做诅烧抛（采用压胜（镇压）焚魔、抛掷朵马、食子等方式以消灾祈福的密宗的一种降魔方式）仪轨时，这些饿鬼被镇压在地下黑咕隆咚的地方长达数劫，或者被烧在作火施的烈焰中，有时候咒师们抛撒驱邪芥子或石子，使这些饿鬼的头颅裂成百瓣、肢体断成千截而粉身碎骨。

[920] 这就是瑜伽士做的仪轨，在佛法当中有这些诅烧抛的仪轨，其实就是一种降伏仪式。当然做降伏仪式有很多种，有一种情况就是前面讲的，以前的亲人到家里来让家人发狂、重病缠身、心情癫狂。家人着急了，赶快去请瑜伽士来修法，瑜伽士把坛城搭好，开始修持这样的降伏，这种情况也是有的。

[921] 还有一些瑜伽士做诅烧抛的仪轨是为了佛法兴盛。瑜伽士的境界有低有高，有些是证悟的，有些可能没有证悟但是能力比较大。不一定所有的瑜伽士都是证悟者，有些是咒力有一点相应的，有些相应于生圆次第，像这样也可以称之为瑜伽士。有些瑜伽士证悟非常高，慈悲心、菩提心都非常圆满。有些只是咒力比较强，像黑马喇嘛这样的瑜伽士，着魔的人看一眼就起作用，他也算是一种瑜伽士，因为得到了本尊的摄受。得本尊摄受有很多种情况，通过因缘得到一些感应和加持后咒力比较大。从某个侧面来讲，称之为修法的密咒士或瑜伽士。

[922] 标准的瑜伽士的修法是以悲心为了遣除佛法的障碍，因为有些厉鬼如果不被降伏镇压，会对自己、对佛法弘扬造成很大的伤害。温和法对它不起作用，如果不镇压，它会阻碍整个佛法的弘扬。本来法轮在转动，很多人因此而得到利益。但是它一做阻碍传法活动就停止了，大家的善根增长不了，这个饿鬼也会积累很大的罪业。所以在有必要的时候，瑜伽士为了佛法兴盛弘扬、众生的利益不间断，为了饿鬼不造大的罪业，也会以慈悲心通过忿怒法来降伏。有时直接就超度它到净土去了；有时要把它压在地上很长的时间，类似于反省一样。

[923] 很多地方修的佛塔下面镇压了这些饿鬼。瑜伽士们修降伏法的时候，会把这些饿鬼的神识勾招在一个盘子里面用金刚杵压住，在地下挖一个坑把这个埋下去填平，上面修一个佛塔镇住。如果把佛塔打掉，很多被镇压的鬼都会起来，这种情况也有。这都是众生的业力，恶业不强盛，也不会想要拆佛塔、打寺院，这些饿鬼压在下面，也不会出来给众生造很多的麻烦。

[924] 这方面的情况有很多，有些的确是必要去降伏，让这些饿鬼受一些痛苦，让它们真正知道自己是不对的。有些甚至提前要降伏，前提是瑜伽士必须要有大慈大悲心。大恩上师在讲记中也讲到了一个问题，咒力是以慈悲心来传达、体现的。大恩上师讲了一个住山洞修行者的公案，他遇到魔的时候首先观修玛哈嘎拉——忿怒本尊护法神，去降伏的时候不起作用。那个恶魔反而变做阿弥陀佛的像，坐在他的头顶上，就好像炫耀一样。他想这个恶魔伤害众生很可怜，生起悲心的时候，恶魔一下子变成一只鸟掉下来跑掉了。

[925] 上师说咒力是通过慈悲心来圆满的，如果我们有大悲心、慈悲心，很多咒力也会圆满。如果没有慈悲心，咒力也是发挥不了的。我们要让咒语的力量发挥出来的话，慈悲心是一大要素。空正见或者等净无二的见解也非常重要。念咒语的时候具足这些正确的因素，修法力量会非常明显。如果没有这些只是天天念，念的时候也是以嗔恨心：今天好像感觉哪个恶魔伤害我了，明天感觉哪个恶魔伤害我了，开始念很多降伏法。如果没有以慈悲心来念，有时对待力量很大的恶魔不起作用，对力量小的起作用。一下子念了之后就伤害它们，又没有超度的能力，也没有为整个佛法的利益考虑，也没有为众生的利益考虑，只考虑一己私欲，把对方伤害之后造下了罪业，像这样是非常危险的。

[926] 如果我们没有修降伏法的能力，用慈悲心摄持念皈依、念普贤行愿品、念百字明忏悔，这些都是很好很温和的方法。如果有了这些降伏能力，通过金刚橛大威德之类的忿怒法直接做超度也可以，但是慈悲心要证悟空性的智慧非常成熟的时候才可以。在佛教史上有很多大成就者、瑜伽士们，为佛法的兴盛、众生的利益，做了很多降伏的仪轨。



[927] 所以这里就讲了，瑜伽士有的是因为必要或者被家里人请来做法事，或者为了佛法的兴盛降伏。【诅烧抛】，诅就是诅咒，念很多猛咒，开始诅咒。【烧】就是把这些恶魔的神识勾招到护摩火当中去焚烧，让它发下一些誓愿。其实有很多恶魔刹那的心特别难调服，有时在做降伏的时候，瑜伽士会用一些特殊的仪式，比如烧一个护摩火、火供的火把这些非人、恶魔勾招到火当中，通过三昧火——证悟空性的火去焚烧。焚烧之后它非常痛苦。但是饿鬼有时也会有一些伎俩，假装非常痛苦。修持降伏法的瑜伽士，如果有证悟，他必须要安住在慈悲心引发的嗔恨当中。这个很难理解，这种嗔恨是一种表象，是一种忿怒等持。这个时候他的心是不能动的，他就安住在一定要降伏它的心态中，他的显现上是一种很嗔怒的心。恶魔被烧的时候会求饶，会非常痛苦，请你大慈大悲放过我。如果瑜伽士的心一软，恶魔一下子就跑掉了，它就会生生世世会给这个瑜伽士造成伤害。

[928] 法王如意宝有一世是多吉扎寺第四世多吉扎活佛——贝玛哲里，他在大昭寺门前降伏恶魔，当时心软了，最大的一个魔就跑了，之后就生生世世给法王如意宝的转世作障碍。有些恶魔使伎俩、求饶、很痛苦，我们看到都不忍心：师父你把禅定松一松吧，这个恶魔太痛苦了。禅定一松魔就跑了，仪式就没有办法达成。所以这时候心要非常坚固，不管怎样不会松，到一定时间，魔就会发誓言，献出它的生命，发誓不伤害众生，不对佛法做伤害，达到这个步骤就真的调伏了。否则为什么有护摩火？火施的烈焰也是调伏恶魔的一种方式。对于业力深厚的人来讲，温和的法、菩提心就可以了；对于那种很难调伏的必须要忿怒法。

[929] 莲花生大士在青普的时候，变成大鹏降伏龙类。龙被抓得很难受，就给赤松德赞国王带口信，当时赤松德赞国王在修桑耶寺，木材不够用了，龙说如果你放松等持，我会有一个悉地给你，你要多少木材都可以。赤松德赞国王需要木材，就去青普山洞（我们去朝拜过）看到真是一个大鹏鸟正抓住一条大蛇，蛇正在挣扎，大鹏显得很愤怒。国王说上师你把禅定松一下，莲花生大士松了之后说什么事情？它有一个悉地，可以得到木材。莲花生大士回答，这个不算什么悉地，只要把它降伏就什么都有了，但是刚刚你这样说，缘起就破坏了，只降伏了它的身语，意没有降伏——以后很多世当中，有这个缘起的缘故，宁玛派的很多大德都有心脏病，就和这个因缘有点关系。（以前听上师们也讲过）

[930] 所以要安住在降伏等持当中不能松，只要一放松，因缘就会错乱、丧失，没有办法调伏成功，这也是因缘法。成就者们会显现很多特殊的缘起，调伏众生等都是。我们没有这个能力，对我们来讲最保险的就是慈悲心，通过慈悲心祈祷莲师、皈依、利益自他都可以。但瑜伽士们有这个能力，有的瑜伽士没有证悟、有咒力，但修法很起作用，不以慈悲心摄受去伤害众生，也会造很多恶业。瑜伽证悟者们就不一样，调伏众生要观待众生的福报因缘，有时候众生的福报差一点，显现上留下一些祸根，对后代的一些修行者或法脉，会有一些违缘。但是圣者的问题，我们知道就可以了。

[931] 抛就是抛洒一些驱邪、咒力加持过的芥子、石子（后面还会讲），做一些仪式。【这些饿鬼被镇压在地下黑咕隆咚的地方长达数劫】，根本看不到任何东西，一直被镇压没有办法动弹，一直受苦。【或者被烧在作火施的烈焰中】，刚刚讲了护摩火，火供的火。【有时候咒师们抛撒驱邪芥子或石子】，刚刚讲的抛洒的时候一接触，就会把它们的身体打烂。

[932] 【使这些饿鬼的头颅裂成百瓣、肢体断成千截而粉身碎骨】。这里有些是以大悲心，的确是超度它们的必要；有时候可能没有大悲心，就是依靠仪轨而修。仪轨的力量很大，因为都是佛菩萨们显现出来的殊胜的大力仪轨，这些饿鬼根本承受不住真言加持过的芥子，很多饿鬼的头颅裂成百瓣，身体断成千截，这是饿鬼们经常感受的痛苦。如果我们自己修行不注意变成饿鬼，也有可能被瑜伽士的火烧，真言芥子抛洒等等。

[933] 很多众生可能正在感受，有些通过佛教的仪式，有些通过原始宗教的巫术等仪式。它们首先是有情是众生，也是我们的父母，对我们有恩德的亲友，转生成这个样子，我们不应该以嗔恨心、伤害心，而应该以慈悲心来对待。

[934] 一个修行者空性慧生不起来不要紧，暂时没有神通神变不要紧，但是慈悲心一定要修好。首先修好善心，之后慈悲心，慈悲心修好就相应于整个佛法，尤其是大乘佛法。如果要修持金刚乘，也必须是非常纯净的慈悲心才能修得起来。我们要想方设法让自己的心善良，在这个基础上，让心进一步升华。怎么升华呢？用菩提心。对不管是伤害自己的、利益自己的，还是没有关系的一切众生，都要产生真实的慈悲利益之心。

[935] 这在佛法当中有很多观想，不管对方知不知道我在利益他都不要紧，但我要依靠这些修法（后面我们讲到菩提心的时候也会讲）去和众生建立亲近的联系。怎么样建立呢？他曾经做过我们的父母，所以对我们有恩德，我要利益他。对方都不知道，我们自己就在这里和他建立联系，这就是菩提心、爱心或者善心的升华或扩展。这和一般世间的方法、教育、理念都不一样，是佛法不共的观点，让我们的慈悲心非常地强盛。

[936] 慈悲心很强盛的时候，首先得到利益的就是我们自己。因为我们的心如如此的慈悲、清净无垢，当然就非常平和。我们不会有任何嗔恨带来的痛苦，也没什么焦虑。慈悲心会产生强大的善根（这也是我们自己的善根），可以引发各种修行的道相、功德，然后再给其他人带来利益。虽然发慈悲心的时候都在利他，但是生起慈悲心的时候，即便不想利益自己，第一个受益者就是我们自己。

[937] 害心也是这样。你还没有伤害别人的时候，第一个就伤害自己。因为烦恼、害心都是你自己的。平时控制不住烦恼、想要害别人的时候想一想：害心、嗔心一旦在内心当中生起来，第一个受害者就是我们自己，因为它是我们自己的心啊！嗔心、害心越多，对自己的伤害越大；善心越多利益越大，这方面要好好地观察。

[938] 知道这一点之后，不管怎样都要让自己保持在慈悲、利他的心当中，这是最好的，如果没有，就要想方设法地去引发。在世间人看来多么地不靠谱、多么地荒唐可笑都不管，就是要坚持生起菩提心。一般人哪里能够知道这么甚深的道理，他觉得这些佛教徒太荒唐了，为什么一定要和别人拉关系：你是我的父母，我要利益你们，如何如何，看起来很可笑，但对我们却不是。我们要想方设法让自己得到最大的利益：生起慈悲心。

[939] 当然发心过程中不能保持利益自己的心态，但是真正来讲利他就是利己。因为当你真实去利他的时候，你的心非常干净，善心的力量很大，自己得到的利益也会很大，而且没有痛苦，经常处在安乐当中能积累很大的善根。还可以不间断地产生修法的功德，不用刻意去修，自然而然就产生了，对我们来讲很重要。然后下面还有一种另类的痛苦。

[940] 他们时刻都摆脱不了痛苦，也同样要感受一般饿鬼所感受的冬季太阳寒冷、夏月亮亮酷热等反常现象的苦恼。

[941] 季节颠倒是一切饿鬼的共同痛苦，以前讲的隐住饿鬼也有这样的痛苦。这些饿鬼摆脱不了什么痛苦呢？反常。本来冬季的月亮是很寒冷的，但太阳一出来我们会觉得很温暖，而它们由于业力颠倒的缘故，要感受白天太阳出来也很寒冷，夏天月亮却很酷热等反常颠倒的苦恼。

[942] 在学饿鬼的时候，完全颠覆了我们对饿鬼、恶魔的看法，以前觉得是那么恐怖、嗔恨。而现在真正观修的时候，会认识到一方面如果我们转生到饿鬼当中，会产生恐怖心，因为它们的痛苦的确难以忍受；另一方面会发现这些恶魔、非人是非常可怜的。越深入思考，对非人、饿鬼的慈悲心就会越快引发出来。当我们真正遇到饿鬼的时候，虽然恐怖心还会有，但因恐怖而产生的嗔恨心没有了。第一时间想到的是：它们很痛苦，我要利益它们！通过慈悲心引发，念观音心咒、做火施（火施不是公案讲到的把它们烧在火里，而是烧焦烟）、布施水等，以此满足它们的愿望，让它们安乐、不再感受颠倒的痛苦等。

[943] 经常生慈悲心，哪里还有恐怖、痛苦的对象？没有了。也不会造恶业了。慈悲心就是包治百病的灵丹妙药，很多痛苦都是因为我们的心想不通、心里的坎迈不过去，心里的疙瘩解不开而导致的。当我们生起慈悲心、利他心乃至菩提心之后，就没有什么疙瘩和过不去的怨敌了。有慈悲心的人会很快乐，因为没有什么能真正让他苦恼的东西。所以对饿鬼也要怜悯。

[944] 有些饿鬼则以鸟、狗等令人讨厌的形象遭受各种意想不到的痛苦。

[945] 还有些饿鬼由于特殊的因缘变成鸟、狗的形象，看上去很丑陋、很讨厌，这是它们以鸟和狗的形象来遭受意想不到的痛苦。下面就是总结。

[946] 因此，我们应当怀着一颗慈悲的心肠观想，但愿自己能代受那些饿鬼的痛苦，圆满具足加行、正行、后行来修持。

[947] 知道这些之后，学的时候要慢慢转变我们的观念，思维的时候要进一步加深，修的时候要真实地转变观念，要怀着慈悲心来观修。当然观想轮回痛苦的时候，主要是要对轮回中的饿鬼痛苦产生一种恐怖，想着不要转生在这里面、要忏悔等。但针对我们对空游饿鬼的嗔恨心和想要伤害、打击它们的心，比较强调的是慈悲心和利他心，要怀着慈悲心来观修，愿自己能够代受饿鬼的痛苦。

[948] 这需要很强大的心力，否则是不敢靠近饿鬼的，因为饿鬼是很恐怖的，原本是我们嗔恨、打击的对象。现在观念转变了，发现它们是很可怜的，要用父母对待孩子或者自己对待母亲一样的心态，这时就会愿意代受。用慈悲心观想的时候，饿鬼也会感受到慈悲心的力量。通过慈悲心会化解掉彼此之间的嗔恨心、它们想伤害我们的心；通过菩提心的巨大能量会产生很多利益自己、利益他人的功效。



[949] 这些功效是次要的，主要的是心要缘这些众生，它们也是众生之一，是我们的父母之一，以前再怎么讨厌、嗔恨、想要逃避、绕来绕去……突然想到一点：哦！它们都是众生，佛以智慧看到它们都是以前父母的转生啊！为什么要这样嗔恨它们呢？当我们回到最根本的时候，很多问题都解决了，真正知道了它们就是我们的父母，它们很痛苦。我们要有慈悲心，愿它们离苦得乐。为了让它们能离苦得乐，缘它们做一些真实利益它们的法行，而不是为了伤害它们而做一些佛事。

[950] 这些是圆满具足前行发菩提心、正行认真观想有关内容。如果觉得《三处三善引导文》的词句比较少，没什么修的，就把前行里的道理放进去反复观修。第一，让我们的心对这些饿鬼的痛苦本身产生一个非常直观的领会；第二，对于正在感受饿鬼痛苦的众生产生慈悲心，来引发我们对轮回的厌离和对众生的慈悲。后行回向善根。今天我们的课就讲到这个地方。

[951] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[952] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[953] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[954] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情 本稿为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第 48 辅导资料

[955] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[956] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[957] 为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续一起来学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。

[958] 《前行引导文》宣讲了进入大圆满修行之前的前行修法，类似于基础。如果要修习更圆满更直接的法义，必须把基础打好。这些基础都是在心识上安立的，能改变我们的心。真实的修法都是在心的本性——如来藏的自然性里认知。所以，要认知心的本性，我们就要在心上做改变。因为要调心，也因为心上安立一切修行的缘故，所以以往内观心的教义称之为内道。我们修行时，这些法也要在心上安立，以心为主，由心指挥我们的身体、语言。有了善心和正见的牵引，我们的身体就会走在正道上，语言也会相应于正道。如果没有这种心的指引，即便外在显现修行善法的形象，比如语言在念经诵咒，但本身不能安立为正道。安立为正道主要的考核标准就是心要真实地安住在正道当中，以此牵引身语，步入真实的正道。

[959] 我们现在修持的共同加行、不共加行等，都是为了使我们的心的改变、调整、成熟于某个状态，并在此状态中真实观察心的本性。从佛法的修行方式上可以看出：因为佛法最了义的观点最接近实相，所以我们安立修行法要的时候，越接近实相的修法（中观、如来藏、密宗的等净无二见等）越直接越简单。在此类引导的过程中，通过加行，我们的心逐渐靠近实相，不符合于究竟心性、究竟实相的分别念、妄执也逐步去掉了，那只是一种迷乱的显现而已。这样修行就有了指导方向。修行到底是什么？就是让心安住于究竟实相当中，真实地回归究竟的心性。

[960] 现在我们首先学修的是共同加行，主要方向或者修行目标就是看破整个轮回的假象，真实地生起要从轮回中解脱的决心——出离心。这个修法本身叫四种厌世心，我们要明确方向，通过这阶段的修法要达到的成就就是一定要生起出离心。出离心的生起意味着我们对轮回的一切不再有兴趣。不是说一定要放弃什么，该做的还是要做，但是对这些不再有兴趣，兴趣在于求解脱道。当然在追求解脱道的过程中，不可能不吃饭、不休息，但一切都是为了解脱、出离服务的，而不是追求世间八法。世间的衣食等需求变成了修行佛法过程中必须要做的，否则也无法延续修行的状态。解脱道是我们的主要方向，其它世间的生存，责任，家庭等，该尽的责任须尽，正确的事情须做，对于不必要的希望和后世的幻想都没有兴趣了。

[961] 没有解脱之前，以前的业仍然会延续。也许会穷，穷不要紧，但主要方向要知道：我追求的是解脱道，不会为了更加富裕做一些不必要的奋斗；也许会很富，富也不要紧，但心要了知：这一切都是暂时的现象，即便富裕内心也不会有执著，主要的想法就是解脱。所以穷也好，富也好，不那么重要了，不再因惑修行者了。不像以前看得很重，现在看淡了，无论穷或富，修行解脱不会变，主要精力都放在解脱道方面。这是我们修行第一阶段的首要目标、阶段性的成就。没有达到这种目标前，这四个修法要反复观修。

[962] 为了让我们真实地修好这四个修法、内心当中生起出离心，四个修法之后还要讲解脱的利益。修了出离心之后怎样能解脱？解脱到什么程度？第五个内容就讲解脱，与之相关的是如何修持，解脱最殊胜的助缘叫依止上师。这些共同前行主要都是为了让我们的真心真正地看破轮回的假象。

[963] 我们现在得到了人身，我们要利用这个人身做什么？人身可以造恶业；可以庸庸碌碌过一生，没有追求、抱负，不造大罪业，也不修佛法；可以修佛法，修小乘、发菩提心、修密乘；可以自利利他，帮助很多人走向解脱。不思维暇满难得，这么多选项没法选，很迷茫。身体从现在到死亡之间一分一秒过去，不可能同时做很多事情，选哪一项才最值得呢？

[964] 通过思维暇满难得，真正修行佛法，了知暇满人身功效这么大，可以做这么多超乎寻常的事情，修持自他二利的事业、发菩提心等等，就愿意把人身用在最应该用的地方，选择利益最大化的选项——修行佛法。一旦暇满难得的修行越来越相应、强烈，越感觉到暇满人身难得，要用在佛法的修行。逐渐身体、时间投入到世间法上、没有意义的事情上越来越少，因为对此重要性认知得越清楚，就越愿意把人身投资在修行善法，尤其是高质量的善法上。思维之后，对人身的选项就有很清晰的认知。

[965] 寿命无常也一样。观想这么好的人身是无常的，很无奈，有可能随时失去这么好的身份，就需要非常珍惜现在的机缘。不管活一年、一个月、几十年，要抓紧每一秒钟来修行佛法。虽然知道人身好，但是凡夫有一种共同的毛病就是喜欢拖延，总是觉得有时间：好是好，明天、下个月、明年怎么样？不是哪一个人的，是凡夫人的通病。因为密意不是马上得到的，不像今天打了工晚上就数钱、吃了饭就饱的那种直接的因果，虽然认为好，但是习气毛病没有对治，还是把修行往后拖。华智仁波切在《莲苑歌舞》（他写的剧本《莲苑歌舞出世法言》）当中说：“很多修行者总是在想修修修的心态当中，死亡就降临了。”仅仅保留在“想修修修”的意愿当中从来不动，或者修一点点。说没有修也不是完全没有，说修也没有怎么修。

[966] 现在佛弟子一定要注意，“想修修修”这种诅咒很可怕、很致命。我们千万不要仅仅保留在“想修修修”当中，死亡就降临了。既然修修就马上行动，怎么办呢？思维寿命无常。一定要相应，因为不知道什么时候死亡就到来了。什么可以对治死亡、可以和死亡面对面？财富、亲友、自己的容貌都没办法抵挡死亡的痛苦，只有善法。

[967] 既然死亡只有善法才能抵挡，那么死时善法越多越有把握，越少越惶恐、越恐怖、越无奈。想清楚之后，一定要抓紧每一分秒马上修行，不能拖。刚刚讲在“想修修修”当中已经死亡降临，非常可惜。因为对根本不了知解脱道的平凡世间人来讲我很幸运，遇到了佛法，遇到了殊胜的上师，遇到了真实能够调整心的引导，大把的时间也有（忙也不是完全没有时间），所有修行佛法的因缘似乎都具足，但就是没有做，在各式各样的分别念当中把时间空耗掉了。

[968] 对治拖延症最好的就是观无常。无常的心一旦生起，修行机器就打开了，自动开始运作，开始之后就停不下来，绝对不可能拖延。不过修行的时候比较忌讳一曝十寒，热情的时候热情的不得了，一停下来就好多天什么都不做，这个不行。一方面要有很大的热情投入修法，但也必须合理分配修行的时间、精力，因为毕竟是欲界凡夫，方方面面还是有限的，所以劳逸结合比较好。在《入行论》等当中也讲了很多让我们修行的助缘。

[969] 知道无常到来，死了之后还有轮回，轮回的状态是什么？我们的观念当中要不就是死了之后啥都没有了，一死百了，修不修行没什么；有些人认为修善法痛苦少点、心安定一点，和解脱、和死后没啥关系；有些人认为死了变鬼，之后就怎么样；有的人认为死了会升天：我希望我升天。

[970] 但是到底死了之后情况怎么样，不是凭我们自己的想象，也不是凭着一般世间狭隘的观念来决定的，必须要有一个权威来告诉我们，这个权威就是佛陀，正觉的佛陀遍知的智慧告诉我们整个轮回的景象：这个是地狱，这个是饿鬼，这个是旁生，这是人道，这是修罗道，这是天道，六道形成了轮回，我们就在这六道当中返来复去；告诉我们轮回痛苦，下一世不管转到哪一道，只要不解脱，都是痛苦的自性。除了解脱道这一选项之外，其他六个可以都不能。这一道有这个痛苦，那一道有那一道的痛苦。还要再再强调的是：关键是整个轮回就是痛苦的自性，不管怎么做，即便下世选了天道，暂时安乐，但是它还是要运作的。天道的身份不可能永远保持，当业穷尽之后，以前相续当中残存的习气会引导我们投生到其它道中，再再感受地狱、饿鬼、旁生的



05 轮回痛苦(40-58)

痛苦。乃至解脱之前没有一个地方是可靠的，每一道都是痛苦的。如果不解脱，我们就会在六道中循环不断地感受各种痛苦。轮回的痛苦观察之后，会加深我们一定要从整个轮回中出离的信念，不断观修、观念不断加强，慢慢生起非常真实、强烈的出离心。

[971] 后面要学习业因果，善因善果，恶因果。第四品当中讲的十善和十不善道为主的业因果，就是形成轮回中善趣和恶趣的因。现在的善趣是十善业道形成的，恶趣是十恶业形成的。只要我们思想还在庸俗的状态中造善业和造恶业，就离不开轮回。所以必须要以出离心来摄持善业才行，这点是传递给我们的信息。业就是行为。我们行为的善恶，决定业的善恶。恶业直接使我们堕恶趣，绝对不能造。那么善业呢？有些人说我在修善法，为什么不能解脱？这要观察修善法是以什么动机引导的。如果以追求轮回的心修善法，那只不过修了轮回善趣的因。我们要调整，以出离轮回的心修善法，才会成为随解脱分的善业。

[972] 第四品当中讲了很多善业，鼓励我们要去造。在共同加行中第三品和第四品是关联的，第三品讲的是第四品中业的果，第四品讲的是善恶业，善业导致善趣、恶业导致恶趣。如果没有一点超越轮回的东西来引导，即使很勤奋，仍然会在轮回的范围中无法解脱。如果不学习，我们自以为在修解脱道，其实根本不是。因为没有深入思考这些信息，虽然我们知道之后就会及时调整，但关键是不认知。当死亡到来的时候，由业牵引转生到善趣当中，暂时得到了安乐，但是这个还是轮回。

[973] 我们要把四个加行各自的目标和整个四加行要达到的目标、线路进行深入细致的思考，这样才会非常清醒地认识四加行引发的出离心。这种思想、见解产生的正确心态，才能引导我们平时缘佛法的听闻、思维和修行。否则虽然勤奋地听法、思维，但是心并没有真实地随顺于解脱道。这只是相似的善法，会引向佛法而已。它不是直接的解脱道，是间接种个善因，表明以后解脱的因是有了。

[974] 我们想要快速真实地进入到解脱道，内心当中的观修、认知和修行必须要正确，就是方向要正确。找准方向然后使劲跑，为锻炼体能也好，只要达到目的。如果方向错了，体能再好也不可能达到目标有时候我们最容易忽视加行，它是我们最初进入正道的关键。虽然越往后越殊胜，但是越往前越关键，如果刚开始树立的目标错了，虽然也修密法、得灌顶，但是出离心都没有，所作所为都在围绕世间八法奋发，肯定不是真实的解脱，是浪费时间。

[975] 刚开始的前行，虽然是入门基础，但是很重要。因为最早的修行观、解脱观是从这儿开始确立的。一步对，后面就步步对，当然它不可能自动对。后面还需要正确的引导。比如共同外加行后面还有不共内加行，每一个环节都落实好了，修行就不会有偏差。修行难是因为它对于我们来说是一个全新的陌生的心灵旅程。世间当中很有多心理培训，我们也走过很多心路历程，但解脱方面基本上没有涉及，对我们来讲它是一门全新的课程，既复杂也容易。只要按照佛经论典，上师们的教言，去闻思产生定解，之后去落实。对照法本不断地修正自己的发心、观念，就可以慢慢走在正确的道路上。

[976] 很多东西很容易引我们误入歧途，因此核心要素很关键。在这么多的善法当中，到底哪一个才是真实解脱的善法呢？如果我们没有广泛而系统地学习，很容易混淆。有的人觉得自己所修的善法就是佛法，但它不是佛法的主要核心？如果没有抓住核心，只是在边缘游走，就无法真实相应于解脱道。只有抓住核心，其他的分支就自然而然向它汇拢。要抓住核心、扼要，必须通过上师、善知识指引，凭我们自己是没办法分辨出来的。像佛陀、菩萨们、华智仁波切和大恩上师给我们讲授的，就是让我们不断学习、思维、打坐，在我们轮回的思想当中确定一个正确的方向，再慢慢扫清违缘、具足顺缘，最后获得解脱。

[977] 前行是非常重要的基础法要。就像盖大楼的基础，或者趋入目的地目标。这是方向性问题，不是可有可无的，很多修行要诀中，批评一些初学者总是喜欢高大的法。一听说是加行，就松懈总是想能不能绕过去。有时好像绕过去了，但最后发现还是在原点，绕了一个大圆圈还是回来了。因此我们必须通过不断地学习，在思想中确定关键的方向性问题，否则即使做了很多努力也很难看到收效。如果方向确立正确，然后沿着正确的方向去努力，每天、每个月或者每年都会有真实的进展。所以，我们要把闻思修放在核心位置，这是很关键很重要的事情。

[978] 四加行就刚开始确定的方向正确了，以后会省很多事情。不会出现修了很多之后，又返回重修，发现内心当中又积累了很多需要修正的问题。虽然最后还可以补课，但那时会发现我们有很多问题。在盲目地走了一大段之后，又有很多新习气需要对治、修正。就像小乘的修行者，先进入小乘，最后又回到大乘。他会发现入大乘的这段时间，虽然在某种情况之下，得到了一些解脱，但进入大乘后还有很多需要改变的东西，很麻烦、很难改，这样进展就非常慢。所以有些时候，我们还是要跟随上师的教言，把这些共同加行认真地学好，注释好，观修好，内心当中生起这样一种状态。这时再顺理成章地修持皈依、菩提心。有了前面的铺垫，相对来讲后面就很容易了。如果没有，就好像平时我们跑得很快，但就是找不到感觉，这就是缺少一个总纲。虽然我们每天都在做，但感觉很迷茫。

[979] 如果你找到了，知道我的方向是为了解脱（世间的所有法没有必要），我发菩提心不是为了让我更好，也不是为了让我的家人更好，发菩提心的确是真实的大乘道。这时就不会有很多杂质夹在里面，菩提心就是纯粹的菩提心，不需要修正。只要把菩提心加强就可以了。如果我们没有把这些基础打好，我们的菩提心不是真实的菩提心。我们的菩提心其实是我们心中那个菩提的心。我们心中的那个菩提是什么？可能就是我们的日子要过得更好一点等，这种“菩提心”。这不是真实的菩提心，这是我们自己的“菩提心”，我们自己的“佛道”，不是真实的佛道。

[980] 大德们的智慧精华和大恩上师为我们翻译、讲解的这些殊胜加行，都是强调：我们现在有这么好的引导，完全有方法可以通过这种步骤，一步步观修让我们达到一种高度。所以，我们需要消化，不断地打坐实践。一旦产生觉受，后面的修行就容易了。

[981] 今天要学习的是轮回过患中的第三个科判——旁生之苦。

戊三（旁生之苦）

[982] 分二：一、海居旁生；二、散居旁生。

[983] 旁生分两大类，一个是大海中的，一个是散居人间的，人天境中的。以人间为主，附带天界也有部分旁生。

己一、海居旁生：

[984] 海居旁生就是住在大海中的旁生、动物。

[985] 在一望无际的大海当中，鱼、鲸、螺、龟、虾等就像酒糟一样密密麻麻。

[986] 大海很大，而且大海中的生物非常多。现在近海我们不一定看得到很多，因为现在捕捞很厉害。但是在真实广阔的大海中，尤其是以前，古代捕捞业并不发达。不管是近海还是远海，都有更多的旁生。现在虽然捕捞业发达，有些时候甚至会出现近海捞不到什么东西的情况，但是在深海中旁生非常多，而且还不断地发现新物种。越深入深海当中，会发现更多的新物种。大海和太空一样，对我们来讲都是一个未知领域。所以在一望无际的大海中，很多旁生就像酒糟一样密密麻麻，大大小小，有些是微生物，有些是很小的鱼，还有螺、鲸等各式各样的旁生，数量非常多。

[987] 其中长蛇、鲸鱼等大动物的身量可以围绕须弥山数周，小的水生动物则如微尘或针尖一般。

[988] 我们没有看到过这么长这么大的，虽然鲸鱼有几十米长，蛇有几米，十几米的，但是大到可以围绕须弥山数周的，我们没有发现过。这些很长的蛇，很大的鲸是一些特殊的业力所导致的。须弥山是四边的，每一边都有八万由旬，可以围绕它数周，那是一种很大的旁生。由于时代的不同，也许是我们觉得对这个地球很熟悉，但整个大海还有很多不同业力形成的动物我们没办法发现。

[989] 还有很多小的水生动物，有的小得像微尘一样，像针尖一样，我们凭肉眼根本看不到。有时必须借助显微镜才能看到这种旁生，就像房间里被子、沙发上面，用显微镜看的话，也会看到几百万很小的含生。大海里面也有一些非常微细的含生，这都是通过各自不同的业而形成的。

[990] 这些海居旁生也是弱肉强食，大的吞食小的，小的径直刺入大的身体蚀食它们，每一个庞大动物身上都有成群的小含生筑窝居住并以其为食。

[991] 旁生有一个比较明显的痛苦，在窍诀性的观修中，旁生的痛苦就是愚痴呆笨，这是总的特点，基本上所有的旁生都比较愚痴呆笨。

[992] 还有互相啖食也是它们的一种特点，或者互相啖食，或者弱肉强食。以前古代藏地的很多修行者，因为没有到过大海，即使到了大海也没办法深入其中，观察这些互相啖食的情况，所以他们的知识面比较有限。但现在我们得益于高科技，可以看海底世界之类的视频、文章、节目，看节目的时候就会明显地发现：有些旁生是海中霸王，它没有天敌，可以追食很多鱼群，大的吞食小的。有时候吸一口水都有成千上万的鱼被它吸到肚子里，像蓝鲸等。大的吃中等的，中等的吃小的，但是大的是不是就是无敌呢？也不一定，因为更小的含生没办法吃大的生物，所以很多小的径直刺入大旁生的身体蚀食它



们，每一个很庞大的动物身上，还有很多寄生虫——成群的小含生以它们的身體为家（把它们的家安在它的身体上面），然后不断地噬食它，这就是互相啖食的痛苦。

[993] 我们在看文字的时候好像是轻描淡写的：大的吃小的，小的…。真实展现这种情景的时候，看节目的时候，如果真的想一想这个就是自己，这就是自己的亲人，这就是自己在感受被追杀的痛苦，被这些鱼嚼碎了吞吃，和我们现在身体能感受的痛苦是一样的，我们就会体会这种旁生的痛苦。

[994] 观修旁生痛苦就是让我们知道转生旁生的痛苦是怎么样的，而不是纯粹以看热闹、与自己无关的心态来看这些。当我们看到人和人之间在斗争打仗，有时候有感觉，有时候没感觉。人和旁生则是隔了一个种类，人看旁生之间厮杀，很多时候就没有感觉了，不会产生悲悯心，也不会认为这是痛苦的自性。但是现在要以有可能以后会投生到旁生为前提来观修，那就不是和我们无关了。从发菩提心的侧面来讲也是直接有关的。从我们以后有可能转变成旁生，有可能感受这些痛苦来讲也是和我们有关系的。观修就是这样，我们要提前预想，为自己有可能遇到的情况提前做一些补救。

[995] 这是一种痛苦。还有一些痛苦是什么呢？

[996] 有的生在暗无天日的岛屿上，连自己屈伸肢体也无法看见，格外痛苦。

[997] 【有的生在暗无天日的岛屿】，这些岛屿在铁围山的外围没有阳光的地方。还有一些海中的岛屿里面的洞很黑，如果没有灯光进去，这些旁生一辈子都看不到亮光。很多洞穴里面的鱼都没有眼睛，眼睛对它来讲没有用，啥都看不到黑黢黢的。很多这样的含生从出生到死亡，一直啥都看不见。【连自己屈伸肢体也无法看见】手脚长什么样子、身体长什么样子都不知道。手脚动也是看不到的，像这样就格外的痛苦。

[998] 作为旁生几乎都是呆头呆脑、愚昧无知而根本不懂得取舍的道理，终日处在无边无际的痛苦之中。

[999] 这是总的痛苦。虽然旁生的痛苦的种类非常多，但是总的旁生就是【呆头呆脑、愚昧无知】。虽然个别的旁生还是有些智力的，但是总的来说转为旁生愚痴心很重。呆头呆脑而且很笨、愚昧无知，尤其是根本不懂得取舍因果的道理。如果不懂得取舍因果，完全跟随旁生的本能比如杀生，从佛法的观点来讲就是烦恼造业。不管是把词语换成本能，还是说按照佛法的观念是愚痴心为主，也有贪欲、嗔恚。它在追杀其它动物的时候，也是通过贪心、嗔心的方式来造业的。根本不知道取舍哪个是对的，哪个是不对的，一亿辈子当中都是这样。尤其是很多肉食的海居旁生，如果不猎杀其它有情就没办法生存。哪有几个懂得取舍的呢？“宁舍生命也不杀生”，海居旁生基本上没有这样去思想去做取舍的。

[1000] 如果是处在这样一种状态当中：第一，果上很痛苦；第二，造了以后更苦的因，因为不懂取舍的缘故。【终日处在无边无际的痛苦之中】，转为旁生之后是非常痛苦的，之后又造下了很多其它的恶业，死后有可能又继续转旁生或者堕恶趣。从这个方面要好好去思维海居旁生。

[1001] 以前的佛经在描绘大海里面的有情时，海居旁生相对而言还是比较自在的。以前没有这些远洋大轮船、这么先进的科技，也没有在海里面试爆导弹而炸死无数有情。对它们来讲以前没有核威胁、导弹威胁。而现在有时在海里面爆一个什么炸弹，经常性这样的话，它们也不安全，跟人类的战争是一样的。以前散居在陆地上的旁生痛苦是比较多的，古代处在大海里面的旁生相对来讲比较自在。因为远洋业、造船业不发达，就是个帆船划出去撒几网，也不能捕到多少。但是现在不是这样了，这方面的情况我们也要知道。

[1002] 下面我们看比较熟悉的散居旁生。

[1003] 散居旁生尽管身在人间天境，但也都在感受着愚昧和被役使的痛苦。

[1004] 所谓的散居主要是在人间，天道也有旁生。比如后面学习天人痛苦的时候，会看到有些大象就是天界作战的武器，是帝释天王和很多天人的坐骑。天界中也有鸟类等旁生，人间就更多了，但也都在感受【愚昧和被役使】的痛苦。旁生都是比较愚昧的，即便是天界的旁生大象，也是被帝释天王骑在身上驱使去作战。按照以前的说法，有的天人也坐着豪华马来来回驰骋。有钱的天人马车和马多一点，穷的天人就一辆马车、一匹马拉着。因此根据天界的描述，旁生的状态也是被役使的痛苦。

[1005] 比如，龙王常常遭受大鹏鸟的威胁及降临热沙雨的危害，而且愚痴呆笨、心狠手辣、毒气冲天等等，非常可怜。

[1006] 平常讲的龙王属于神仙，但是佛法中说龙属于旁生道。旁生道的龙王最大的痛苦就是大鹏鸟的威胁。大鹏是以龙为食的，但是大鹏鸟在捕龙王的时候我们看不到，因为大鹏鸟本身不是我们眼根的对境，龙王也不是。也许就是看到一个奇异的现象，到底是什么不知道，比如龙卷风来了，很有可能就是它们之间在发生冲突。虽然龙有很大的神通、福报也很大，但是它的死敌就是大鹏鸟，【常常受到大鹏鸟的威胁】。有些佛经中记载大鹏要进食的时候，翅膀一扇大海就分开了，龙宫露出来之后就飞下去啄食这些龙。有些龙曾经求得佛陀或僧人袈裟的碎片戴在身上，就会避免这样的痛苦。很多龙就没有这样的福分，因此根本没办法逃避。而且看到大鹏鸟的时候全身都会发软，所以它们也是很痛苦的。

[1007] 一个是大鹏鸟的威胁，第二个就是【降临热沙雨】。每天固定的时间自然而然地下热沙雨降临在它们身上，感受非常难忍的痛苦。【而且愚痴呆笨】，有些龙比较聪明，由于龙属于旁生道，从这个侧面来讲是愚痴呆笨。还有些龙是【心狠手辣】的，【毒气冲天】。龙的毒很重，有时会经常伤害众生。龙当中也有些是喜欢、恭敬佛法的，对佛法不喜欢、不恭敬的龙也有。有些龙是菩萨的化身，比如无热恼龙王，这也有很多。

[1008] 总而言之，龙道的众生也是【非常可怜】的。虽然它的能力大，龙的神通比如降雨、能大能小等不可思议，而且也有一定的福报，龙宫当中有很多财宝，但总而言之还是比较痛苦的自性。这方面让我们观想的话，即便是转生龙，痛苦也是非常强烈的。

[1009] 在人间的旁生中，龙王的痛苦我们几乎看不到。偶尔显现成龙的样子，少数人能看到。龙有时在天上和云里，有时下过雨之后从天上往下走回到水里，只有极少数人可以见到。如学院的一个堪布在学院的南山修法时，看到五色湖方向，很大一个巨龙形的样子从天空直接进入到湖里。大多数的有情见不到龙，有时候可能会看到天上飞的龙，而有些龙则变成蛇的形象。龙可以很大，也可以变成很小的一条蛇。龙的痛苦是怎样，我们也没办法交流，况且龙的毒性很大，接近就很容易被毒害。

[1010] 接下来是我们能够观察到的旁生。

[1011] 尤其是我们可以清楚地看见，人间的旁生中，无有主人饲养的野兽等时时刻刻都处于万分恐惧的心态中，即使吃一口食物也不得安稳，经常面临互相啖食、遭猎人捕杀、被猛兽吞食等险情。

[1012] 这种叫作野生动物，不是人们饲养的旁生。野生动物虽然没有被关在圈里面被饲养，在野生的环境中想飞就飞、想走就走，看起来也是比较自在。但是我们看一下，尤其是现在拍的很多电视节目，有一些是描绘旁生在雨林当中的情况，远远看起来是很漂亮的雨林，走近之后发现里面有非常多的旁生互相啖食，有很多痛苦。通过观察分析，确实就象引导文里所描绘的一模一样，这些野生动物时时刻刻都处于非常恐惧的心态当中。有些比较强壮的如“森林之王”或者“草原之王”，恐惧因素较少些，因为由旁生与旁生之间所造成的伤害比较少。但是其它的动物如野鹿、斑马等经常处在恐惧中，即便是吃一口食物也是非常紧张，吃一口草脑袋马上就抬起来看一看、耳朵动一动听一听有没有动静。它们很小心，想要吃它们的猛兽也很小心，就是围捕和反围捕的问题。这些动物经常会很恐惧，即便是在睡觉、吃饭、走路的时候都会非常警觉，时刻都在担心、关注四周的情况，一旦有动静马上撒腿就跑，而且跑得非常快。身体稍微弱一点、生病或年老的经常会被猎杀，这就是野生动物之间的互相啖食。

[1013] 此外就是遭猎人捕杀。以前主要是弓箭、网、陷阱等比较有限，自从有了火器以及自动武器之后就比较麻烦。人们会经常围猎，以前是围起来之后用猎犬或者弓箭猎杀，但现在用威力很大的自动武器，在很远的地方瞄准之后一下子就能打死，基本上猎物连反应也没有。虽然现在也出台一些法律保护野生动物，但是有些人觉得打猎是一种高尚的娱乐，有些则可能是迫于生计而去捕杀野生动物。

[1014] “鹄鹰捉鸟雀，鸟雀吃小虫”已充分地表明这些旁生本身无时无刻不在造互相残杀的恶业。

[1015] 食草动物要好一点，虽然在吃草或者走路的过程中也会踩死一些小虫，或者把草上面的虫子吃掉，但它毕竟草食为主。可是猛兽在被人追杀的同时，其本身以前也造了很多的罪业。猛虎、狮子以前基本上很难捕猎到，现在很多地方的老虎狮子都变成了保护动物，如果不保护马上就要被人类杀绝了。这方面就讲了【旁生本身无时无刻不在造相互残杀的恶业】。

[1016] 而且，猎人们精通伤害残杀这些众生的技巧，如设陷阱、撒网罟、射火箭等，瞬间便可以使它们丧命。



[1017] 很多猎人在长时间观察后发明了各种杀害不同动物的方法，比如针对某种动物应该用什么捕猎工具等等，人就是在造杀业方面非常善巧。能逃过猎人杀害的动物非常少，尤其是用火箭、火枪等武器进行捕杀，就可以瞬间让它们丧命。

[1018] 有些旁生因为自己身上所长的角、毛、皮等而遭杀，例如，人们为了珍珠而采集海贝；为了象牙、象鼻猎杀大象；为了兽皮而捕杀老虎、豹子、水獭以及狐狸等；为了麝香而捕杀獐子；为了获取血肉杀害野牛、野马等等。这些动物自己的身体反而成了送命的因，真是痛苦至极。

[1019] 人类有很多的需求，因为珍珠很美，为了得到珍珠就采集海贝，把海贝撬开取珍珠，撬开之后的海贝很难存活。虽然现在有一些方法让它不死，但很多海贝是在取完珍珠后就死亡了。有些大象由于象牙很长很白很珍贵、象骨可做饰品等原因而被猎杀。老虎、豹子、水獭、狐狸等的皮毛因为保暖或是价格高而成为奢侈品，穿上了感觉高人一等似的，这样互相攀比所伤害的就是动物。

[1020] 【为了麝香而捕杀獐子；为了获取血肉杀害野牛、野马等等。】这些都是野生动物。为了获取其血肉而被残杀的还有些家养的猪、牛、鸡、羊等。人们养殖的目的是为了役使或者吃肉。因此动物自己的身体反而成了送命的因，动物身上有什么特点，都会因此而送命。以前有文章介绍说猪一身都是宝（这对猪来说不是一个好消息）：猪毛可以做什么，皮可以做什么，这地方的肉可以做什么菜，那地方的肉可以做什么菜，肠子可以用来做香肠等等。动物在人们眼中是用来创造经济价值，或者是满足口腹之欲，变成美味的自性等等。根本不会想到它是个生命，而是从其他方面进行安立。如果转生为旁生之后，一方面是根本没办法修行、无法取舍。另一方面纯粹是痛苦的自性。我们必须详细细致地去观想，深入细致地把这些痛苦放在自己的身上去观察。

[1021] 前面讲的是野生动物，下面讲主人饲养的动物。

[1022] 作为主人所饲养的动物：由于愚痴呆笨的缘故，就连屠夫手拿刀剑来到面前时，也只是眼睁睁地看着，根本不知道逃避。

[1023] 很多动物就是这样的，当去圈里抓住其中一只的时候，其它的就在旁边看着好像没什么反应，非常的愚痴呆笨。即便是屠夫拿着刀、剑来到跟前时，它只能看着，根本不知道去逃避。

[1024] 此外，这些动物没有一个不感受如被人挤奶、驮运货物、遭人阉割、穿透鼻孔、辛勤耕地等众多役使的痛苦。

[1025] 这些旁生感受到被役使的痛苦。比如有些奶牛，【被人挤奶】，遭受很多的痛苦。为了大量生产牛奶的缘故，它们生的小牛根本喝不到牛奶，挤下来之后都被贩卖或者喝掉了。有些是【驮运货物】的，比如牦牛、马、骡子等。有些是【遭人阉割】的，有些旁生脾气暴躁，被阉割之后性格就会好一点，这些也是遭受很大的痛苦。还有被【穿透鼻孔】的，牛的鼻孔被打穿后套一个绳子，比较容易驾驭。还有【辛勤耕地】等众多被役使的痛苦。

[1026] 牛马等牲口背上即使已经伤痕累累却仍然要驮运货物、被人乘骑而艰难行路。

[1027] 这些牛马牲口背上虽然已经伤痕累累了，但还是要驮运货物。现在可能使用旁生来驮运货物的情况要减少很多，第一效率低驮的少，第二现在交通发达，汽车火车运输也多成本也低，比较以前现在要好多了。但还是有一些比较偏远交通不发达的地方，使用旁生驮运货物的情况还是存在的。即便是牛马等牲口背上已经伤痕累累了，还是要驮运货物，还要被人乘骑而艰难的行路。

[1028] 当它们实在走不动时，狠心的主人就用鞭子抽打或用石头猛击这些牲口，从来也不曾想过身为动物同样有辛苦疲惫、病患疼痛。

[1029] 当这些旁生实在走不动的时候，如果主人没有爱惜动物的心、比较狠心的，就会使劲用鞭子去抽打它，或用石头去敲击它。没有想到它也是有情，有疼痛的感觉，它也会疲惫也会劳累的。一些狠心的人会把人当牲口使，根本没有感觉他是人一样，其实即便是把他当牲口使，也觉得不需要考虑这个牲口的感受，反正就一直使用，只要他活着的时候，怎样让他给自己创造利益的最大化，根本就不考虑有情的痛苦。因为没有考虑到它的痛苦，也意味着它要加倍地感受更多的痛苦。如果主人能够感受到它的痛苦、疲惫，可能会让它休息；基本上考虑不到的。如果考虑不到的话，它就会一直在这样非常难忍的痛苦中去做很多事情，不做就会招来更多打骂。

[1030] 成群的牛羊，从身强力壮到老气横秋，只要还没有到派不上用场或气绝身亡之前，就无有休止地被主人使用，一旦衰老得不成样子的时候，或者被主人一刀结果性命，或者被卖给别人，无论如何都摆脱不了被宰的厄运，自然死亡的几乎一个也没有。

[1031] 华智仁波切所处的地方是藏地的牧区，有【成群的牛羊】，【从身强力壮到老气横秋】之间，只要还有力气、还没有到派不到用场或者是死亡之前，都要无有休止地被主人使用，挤奶、剪毛、劳作等等。家里来了客人就有可能要遭受被宰杀的命运，人们养旁生很多也是考虑到这个因素。【一旦衰老】之后直接被杀了吃掉，卖给别人也是被宰杀的，要不就是累死的，【自然死亡的几乎一个也没有】。有些主人和旁生感情好，能留着它一直到老死为止，这是非常的少，基本上大多数最后都是被杀死的。

[1032] 作为旁生，所受的痛苦实在是我们常人无法想象的。

[1033] 这个我们要经常观修，是比较容易观察的，就像观察人的痛苦一样。对我们而言，饲养的动物、野生的动物都比较容易观察。我们可以走进真实环境中或者通过电视、视频看它们所受的痛苦。真正带着这种心去看的时候，就会发现世界各地对待旁生的态度基本差不多，要不就是使用，要不就是宰杀。有些人道的宰杀，宰杀其实从根本来讲没有所谓的人不人道的的方式，只不过可能痛苦要少受一点，但是杀死它们然后再享用血肉，这还是非常难以忍受的。

[1034] 每当我们目睹遭受这样痛苦的众生时，应该深深地思索、设身处地观想，如果这般剧烈的苦痛落到自己身上，那将如何忍受得了……

[1035] 前面讲了这么多内容就是要我们去观修的。观修的必要性就是让我们实际去体会一下旁生的痛苦，一是让我们为了不转生旁生而努力生出离心；二是要生起菩提心、大悲心。当我们看到旁生，想到它以前也许是我们某一个亲人转生的，现在换了一个身体，在我们眼前感受到这么难忍的痛苦。应该生起大悲心去帮助它们，或者为了救度它们而发起集资净障成佛的心和行为。

[1036] 看到比较触动自己的场景，就可以把自己观想成那种场景中的某个旁生，正在被宰杀、剥皮、放血、殴打、役使。我现在已经走不动了，还让我去驮很重的东西，还要不停地行走等等，不断地去观想。当我们在做一件事情很劳累的时候，就想如果我是一个旁生，现在这么劳累了还要继续去做，根本没有自由可以选择停下来，这个时候怎么办？这样想之后，就会对旁生的痛苦有一个比较深刻的直观认识。因为我们不是旁生，百分之百地感受旁生的痛苦是不可能的事情，但是要在内心中产生共鸣。把自己观想成旁生的状态，真实地去想：如果真正转生到旁生，这种痛苦都要一五一十全部落在我的身上，这是非常难以忍受的。这样去观想之后，我们就知道不要再造堕落旁生的罪业。

[1037] 我们每个人不但要对生于总的旁生界有情生起强烈悲心，尤其对于自己饲养的动物，更要多一分仁慈，多一分爱心，尽力保护它们。

[1038] 对总的旁生要生起强烈的悲心，尤其是自己饲养的动物。华智仁波切当时针对的是牧民家里养的牛羊，尽量善待它们的意思。还有一些农区养耕牛，不管是牧区还是农区，都有饲养的动物。现在养狗、猫等很多宠物，也应该有一份仁慈。很多人把宠物当成自己的家人，从这个侧面来讲的确是比较好的。但是有时候想养就养，不想养就随便抛弃，所以现在有很多流浪狗和流浪猫。

[1039] 一方面如果自己要养的话就一定要仁慈，尽量生爱心保护它们；另一方面经常念经、诵咒、发愿，让它们因为和自己的因缘，死亡之后直接往生极乐世界，或者能够转为暇满人身、值遇上师、听闻佛法等。用一些加持力大的经典或加持品，给它们做加持发愿，这是很有必要的。

[1040] 事实上，乃至虫蝇及细微含生以上的所有动物都同样有苦乐的感受，而且这些旁生无一例外都当过自己的父母，对它们生起慈悲心是理所当然的事。

[1041] 要知道乃至很小的虫蝇如夏天的蚊子、苍蝇、蟑螂及一些细微的含生，这些动物都叫有情，情就是心识的意思，有心识就会有苦乐的感受。有些人认为旁生没有痛苦的感受，如果没有的话，为什么打它们或者杀它们的时候会拼命挣扎而且发出恐怖的叫声？这是不可能的事情。所以它们绝对和我们一样也有心识，会有苦乐的感受。这些旁生无一例外外无始以来都曾做过我们的父母、对我们有大恩德，只不过通过暂时的业力投生为旁生而已。如果把它们曾当过我们父母这一点，放在观察的条件中的话，就会对它们生起慈悲心，就会知道这是理所当然的事情。

[1042] 对于上述的道理，我们要以圆满具足加行、正行、后行来实修。



[1043] 上面全都是实修引导，引导我们的心生起类似于旁生感受到的那种状态。这样有助于对旁生道的苦生起厌离心；有助于为了不转生旁生道而努力修行、追求解脱道；也有助于对正在感受很多痛苦的旁生产生慈悲和救护之心，为了救护它们生起更强烈的精进心，都会有很多直接或间接的关联，所以一定要很认真地对待。

[1044] 修行的时候要具足三殊胜。为什么要具足三殊胜呢？这个修法不是随随便便糊弄的，是正式的修法，对我们来讲就是正行。针对真正的大圆满正行来讲是前行，但对我们现阶段来讲不是前行，必须要当成正行非常认真地观修。不能觉得是前行然后当上师问你修了吗？修了。你修了多少座？一天两座。每天多久啊？每天半个小时。这样就觉得心安理得了，认为自己修了就有资格听密法了。其实对我们来讲它是正行不是前行，不是过渡，不是在上师或者道友问的时候可以说：我们已经修过了，你们这些初学者好好修前行啊！我们已经修完了……并不是为了生起这种观念。

[1045] 刚刚讲的所谓的前行，为什么要具足加行、正行、后行？就是因为它是一个很重要的修法，对我们而言就是正行的修法。只有心态摆正了，把它当成很重要的修法 - 正行来修，才愿意真实地、认认真真地去观修，内心才会生起这种感觉，这是非常重要的。

[1046] 由此可见，不管是投生在三恶趣中的任何一处，都必然要受苦受难，而且这种苦难的数量也是多不可数，程度也是无比剧烈，时间也是极其漫长。

[1047] 这里是对三恶趣痛苦的归纳：不管投生在三恶趣当中的任何一处，必然是要受苦受难的，而且不是一般的苦难，比人间的严重无数倍，数量多不可数。三恶趣中地狱、饿鬼和旁生，如果很仔细观修就会发现这里面的痛苦太多了，程度是非常剧烈的。人间根本感受不到的在恶趣当中都会感受到，而且时间非常漫长。时间漫长是指恶趣如地狱众生的寿命远远比人间任何人的都要长，饿鬼的寿命是一万五千年，也是超级长，旁生有些几十年，有些十几年、几年，这方面是比较长。旁生不知道取舍，造了很多罪业。死了之后是继续转为旁生还是可以暂时不转旁生都不重要，最终造的这些业都还是会成熟的。从这个侧面来讲，堕恶趣的时间长，转善趣的时间短。

[1048] 在观修暇满难得时讲了盲龟值木，盲龟一百年上升到海面一次。为什么？海底代表恶趣，海面上代表善趣，一百年上升一次抬一下头又下去了，所以我们在恶趣呆的时间远远比善趣的长。此处讲时间极其漫长不只是指旁生或某一个恶趣，而是指待在整个三恶趣的时间远远比善趣的长。很多时候我们只是刚刚到善趣当中，比如这一世才得到了人身。好多世间人看起来无忧无虑的，根本不担心自己后世。刚刚从恶趣出来，得到一个人身，好了几十年之后又回到恶趣当中，很长时间再没有上来。

[1049] 这方面要认真真实地去观察，之后就会对整个轮回真正生起恐怖心、厌离心，真的产生想要出离解脱的心。因为实在是受不了，没办法忍受这样痛苦的轮回，逼着我们除了解脱之外没有其他。观修就要打破对轮回的幻想：如果是觉得奋斗的话还可以过得更好，但这个是没有的。如果把轮回痛苦认认真真地学、观修、思维到量，就会觉得轮回中的确是没有任何地方值得去投生。这就会引导我们认真修持解脱道，不是外表上去修而实际上根本都不想解脱，或者说解脱的心也有一点，但还是世间的心拖后腿的时间长。我们真实地修持、出离心生起来之后，就会日日夜夜真实地求解脱，这是非常重要的。

[1050] 更悲惨的是，三恶趣的有情由于愚昧无知、无有正法光明致使所作所为仍旧逃不出恶趣的因。

[1051] 这刚刚我们分析了。

[1052] 一经生到恶趣后，就很难再有出头之日，也可以说要想再度解脱实在是难之又难。

[1053] 不是说它永远都在恶趣当中、没有可能回到善趣中来，而是非常困难。一旦投生恶趣，想从恶趣中解脱难之又难，从恶趣中直接解脱就更加难。我们现在是人而且可以修佛法都这么难，何况根本不取舍、不修行的旁生？怎么可能随便就可以获得殊胜的解脱呢？想想都是很困难的事情。

[1054] 我们自相续中在今生或他世一定积存了许许多多转生恶趣的罪业，所以现在就务必要诚心诚意努力忏悔以往所造的恶业，立誓今后绝不再犯……。

[1055] 这段很重要，虽然现在我们是人，没有感受三恶趣的痛苦，但我们在轮回中待的时间那么长，多生累世转生的过程中积累了很多转生恶趣的罪业：杀生、偷盗、邪淫、妄语、贪欲、嗔恚等等。这些业存在于相续中，一旦因缘成熟就会连续不断地爆发。我们现在就好比住在一个随时要喷发的火山口上；或者是坐在一个充满定时炸弹的弹药库里，不知道什么时候会爆炸。我们相续中的恶业何时成熟，自己完全不知道。虽然目前看起来一切都非常好、很圆满，也没什么痛苦、无忧无虑的，但内心很多的恶业已酝酿成熟，正在寻找突破口，有的时候只要死了因缘就会成熟。现在还未死时不会成熟；一旦断气，恶趣的业马上就会显现。

[1056] 在观修地狱、饿鬼、旁生的时候，感觉离我们还很遥远；若是真断了气，恶趣和我们就成了零距离，便要真实地去感受曾经学习、观修过的痛苦，当实践了后再想去改变就很困难了。趁现在有自由、还有福报、学了很多忏悔法，第一要忏悔第二要戒后。忏悔是要诚心努力地去忏悔以前所造的罪业，不能马虎。就像对待即将爆炸的炸弹，拆弹时一定要注意，不能随便弄一下，看没有爆炸就丢到旁边；而是要真实地将它们拆除后，确定不会爆炸，像这样的态度才可放心。

[1057] 现在是我们超级危险的时候，在忏悔的时候也应该认真对待，四对治力、菩提心、空证见等该用的都要用上，忏悔以前的罪业并立誓以后不再造堕恶趣的罪业，这很重要。世间当中总是说没有后悔药，的确是没有后悔药。但现在佛菩萨正给我们开后悔药，若做了错事后是没有后悔药吃的，必须在犯事之前吃。为什么现在首先要观想三恶趣的痛苦呢？就是让我们先跑到将来有可能罪业成熟、会让我们后悔的地方去。抢占高地后往下看，如果不做的话就会一步步发展到这里来，一旦罪业成熟就真没有后悔的机会了。

[1058] 这就是要提前观修恶趣的痛苦，我们现在还是人、还没有堕恶趣，后悔药的高明之处就在于此。佛菩萨告诉我们一定要超前把自己观想成旁生，现在已经堕旁生了怎么办？观想成已经堕恶鬼或观想成正在地狱受苦，这样太难受了为什么当年不修行呢？在人间时不好好努力呢？观想时就很后悔，起座后就回到了现在，相当于是一下子回到了过去来改变未来。现在很多人希望拍一些电视剧：如果能回到过去就可以改变因缘。现在观修后相当于我们是穿越回来了。恶趣痛苦就是我们提前观想到未来，这样那样的痛苦很难忍受，起座后发现还没有到那个程度，穿越回去开始改变未来的走向。为了以后不转生于那么痛苦的状态中，现在应该忏悔业障，不要造罪业，这种叫做后悔药。提前观想自己已经达到了那种很悲惨的状态，然后再回到现在的状态中去改变，真正的后悔药是要现在提前吃的。

[1059] 这些对我们来讲非常重要的原因就是可以改变未来。如果我们不改变，按照凡夫人的思想行为，走势一定是一步步走向恶趣的。但是现在我们提前地来做改变，回到过去阻止这样情况的发生。该忏悔的就要忏悔、该修佛法的就要认真地修、现在还有时间磕头、修百字明、修曼荼、闻思修行、修空性等。有时间我们就尽量利用这些时间可以用来上网也可以用来修佛法，我们就要用来修佛法。现在是吃后悔药的时候，该吃药的时候不吃，等到不能吃的时候找后悔药那是没得吃的，已经错过了。现在提前吃了就可以后悔，就不会转生到其它地方去，这对我们来说很重要。这些思想在内心当中根深蒂固地生起来，我们就会真实地去珍惜修行的因缘，就不会想：哎！早知道当时我就精进了，否则也不会像现在。很多人在犯事、临死时都会这么想：以前有大把的时间没有用，现在死亡已经到来，已经堕恶趣没有办法了。

[1060] 现在就要提前把这些事情在脑海中完全复制出来，起座后就知道现在是真实要改变的时候了，刚才观想时不是在后悔当年应该怎样怎样吗？佛菩萨告诉我们要去思维，假设是在临终时回顾自己的一生，发现在 30 多岁或 40 多岁的时候有个节点可以改变的，但是我没有抓住。到现在快死了，啥也没办法改变了。现在就是让我们提前想死亡的到来，提前想是从后世的某个恶趣当中回到现在，真正地开始改变。大概有了一种体会，这个时候就认真对待修行。现在就是我们改变的最好时机，这个也错过了，那么到了临终时，那种我们观想的、预演的情景就真正开始上演了，那个时候就真的没有办法了。

[1061] 现在还有办法，我们是在逃生演习，如果事情出来该怎么逃，首先演练好，这样真正出来我们就可以这样去做。现在我们提前观想临死时的情况：后悔、扯头发、捶胸口，或者怎么怎么样，认真真实地想，把后悔的心想出来，把我们堕恶趣的痛苦想出来，这样起座后才知道现在真是应该改变了，否则的话到时就会真正出现我们观想的那种情景，那就真的是非常不好的。这个来讲很重要，所以我们重复了好多次。

[1062] 并且对生在恶趣中的有情生起强烈的悲悯心，一边发愿：将自己三世所积的一切善根回向给沦落恶趣的这些众生，但愿它们能早日脱离恶趣，一边思量发心：

[1063] 一方面要生起忏悔戒后的心，一方面对正在感受恶趣的有情生起强烈的悲悯心，发愿将所有善根回向给正在沦落恶趣的有情，愿这些有情早日脱离恶趣，一边这样想一边思量发心：



[1064] 我如今幸运地遇到了大乘法，有了行持成办自他二利正道的机缘，一定要刻苦求法、精进修行，将来好接引恶趣的所有众生到清净刹土，愿上师三宝加持我获得这样的能力。

[1065] 这就发了一个很殊胜的善愿：现在我很幸运，的确大乘法已经遇到了，也在做力量很大的修行，这是上师们的慈悲，也是我的福报。但是现在不稳定，体现在我对教法的珍视程度不够，想修法的兴趣不高。这个时候就反复地想，让自己对修行佛法的心提起来。很【幸运地遇到大乘法，有了行持成办自他二利的机缘】，所以一定要刻苦求法。刚刚我们讲了，一定要超前思维痛苦的状态，再回到现在就有了应该珍惜现在、认真修法的心。如果把死亡的场景想得越投入、越相应，对于堕恶趣的痛苦感觉就越深，回到现在的时候，对真实修佛法的心态就会越强烈，就会真正地珍惜现在能够修行佛法的机缘，这个是非常重要的。一定要刻苦求法、精进修行，将来好接引恶趣的所有众生到清净刹土，愿上师三宝加持我，早日获得这样的能力。

[1066] 并且祈祷上师本尊、念诵、发愿……。最后将善根回向众生。

[1067] 对于上述道理，我们要以回向等三殊胜摄持来实地修持。

[1068] 上述道理就是整个三恶趣的痛苦观修，和刚刚我们讲的要生出离心，对众生大悲菩提心等等，所有的道理都要用三殊胜摄持来实地修行。上师讲了，修加行的时候心中生起感觉非常重要，现在不是修寂止的阶段，不是安住修的时候，这个时候就是要生起很强烈的心，越强烈越好。如果这个心很强烈，绝对会在修行佛法中很勤奋，对学习正法会有高度的兴趣。

[1069] 所以一定要生起这种感觉，如果修暇满、修无常、修轮回痛苦就要生起这种感觉，要生起厌离心；如果思维业因果就要生起业果不虚这种强烈的感觉。这是一种执著但是这种执著非常重要，对于我们来讲，这是转变我们的一种方向性的执著。

[1070] 如果有人想：生在三恶趣中的的确是痛苦的本性，可是善趣该是安乐幸福的吧？

[1071] 前面我们观修了三恶趣的痛苦，有人会想：三恶趣的确没有人愿意投生，除了一些旁生，有些人可能比较喜欢投生。比如有些人愿意下一世投生龙，有的人愿意投生熊猫，有人下生想投生哈巴狗，认为它们生活很幸福，当然这种是少数的。对于饿鬼、地狱基本上都不愿意投生。三恶趣的确是痛苦的，但是三善趣总是有安乐的吧？有些人就有下士道的发心，为了得到善趣安乐而皈依、修佛法，这样的也有。我们下面要讲三善趣其实也是痛苦的自性。

[1072] 实际上，善趣也同样无有快乐可言。

[1073] 下堂课我们就开始学习三善趣，以人道为主的三善趣也是要出离的对象，不是真正安乐的地方。今天我们的课就讲到这个地方。

[1074] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[1075] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[1076] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[1077] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情 本稿为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第49 辅导资料

[1078] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[1079] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[1080] 为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续一起来学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。

[1081] 《前行引导文》有共同的前行、不共的内加行和破瓦法。通过这种法的实修，我们的心会趋向于成熟，成为真正的法器。通过学习和修持，我们也会成为一个真实的佛弟子和修行人，这个很关键。学习佛法首先要学佛法方面的教义（理论、基础知识）。之后，我们还要通过这些教义努力调伏自心，让心和法相应，使我们成为一个真实的佛弟子。如果只是皈依而没有学修佛的教理、没有真正通过佛法调伏自心，那只能算是一个名相上的佛弟子。

[1082] 因为真正的觉悟者——佛陀也是为了众生的觉悟而出世，佛陀所讲的法是为了让众生获得觉悟的方法。让众生了知如何做，什么该做什么不该做等等。做为佛弟子来讲，学习佛法最究竟的目的也是为了觉悟。如果我们皈依之后，在学习佛法的过程中，没有认识到这一点，或者认识到这一点之后没有用佛法来调伏自心。那么，我们虽然和佛法结缘了，有一定的功用和功效，但是佛法的利益远远不止这些：让我们获得一些世间的福德，遣除一些违缘，让我们的心情更愉快等。佛法的利益仅此而已吗？当然不是。但我们认识有限的话，就会认为佛法就是干这个的，甚至没有学习佛法的世间人会认为佛法就是没有文化的，是心灵空虚的和走投无路的人去寺院烧香，找一个心灵的寄托而已。

[1083] 学习佛法之后，我们会发现真实的佛法和学习佛法所得到的利益远远不止一般人认为的这些，它的意义更加深远。如果我们更深入地学习佛法的整个次第和义理，就会知道真正的佛法是能让我们成佛的一种“法”。如果有这种接受能力和善根，就应该把心往觉悟和成佛的方面去引导，应该有这种意愿。如何引导呢？通过不断地学修法义。《前行引导文》就是让心如实趋入于成佛之道，如实安住于实相的真正的法理，这就叫做佛法。

[1084] 所以在我们学习掌握了很多佛法知识，消化了一个又一个佛法概念的时候，千万不要忘记把佛法引向内心。一定要使自心和佛法相应，这是我们真实要做的。要做很多准备，学习、思考、背诵就是为了掌握佛法的内容。掌握了之后，相应于法。心和佛法一旦相应，我们的心就会改变，负面的东西或心性上面的一些渣子等逐渐就会消失，纯洁的心性、明清的自性就会显露出来，在这个过程中一步步获得觉悟。而且不单单是自己觉悟，也引导众生学习这个觉悟之法。

[1085] 学习这些共同的加行也好，不共加行也好都是让我们的心成熟、和真正的实相相应。一切万法的本性就是如是安住。我们因为不了知而没有去训练的话，虽然知道如是安住，但是对我们而言，还是人是人、法是法、心是心、实相是实相。虽然实相和心之间只是迷和悟的距离而已，但是如果我们没有修学，相隔还是很远。学习完之后就会逐渐认识到，当众生的心正在迷乱，正在起心动念的时候，它的本性如是地清净、如是地具足种种功德。通过一系列的法做好准备之后，刹那之间就可以证悟。

[1086] 我们准备的过程会非常长，但证悟就是一刹那。当方方面面都准备好了，罪障清净得差不多了，福德也很深厚了，信心、资粮都具足了，一刹那就会证悟。为了这种觉悟、为了真正从凡夫到圣者的蜕变，需要做很多准备。如果没有做前期的准备，虽然不变的道就在这儿，果位也是本具的觉悟的自性，但对我们而言不起作用；而对于精进了努力了的人而言，就能很快获得觉悟。所以觉悟之道学习得越早越好，学完之后对法义的实修、实践、相应也越早越好。为了更好地修应该努力地学，为了真正证悟、安住它我们必须不断地修。

[1087] 世间的很多困难和阻碍，有些来自于外部，有些是来自于自己的相续，但最主要的还是自己的心。如果知道修行佛法、证悟心性的必要，同时生起兴趣，那外部的因素是没办法阻碍修行的。就像很多佛弟子即便被关在监狱里，失去人身自由，没有佛像、经书、念珠，身体被控制不能磕头、做供养，但是没有人能控制他的心去观修法义。

[1088] 如果对于佛法的兴趣非常大，或知道修习佛法的必要性，外在无论是顺境、逆境，再苦再累再困难也没办法干扰，心永远跟随法、法永远引导心。此时不管遇到什么都会安住法义不断地串习、实修。心是有为法，对它投进什么因缘，就会朝这方面去改变。如果在心上投入很多佛法因缘，而且每天不断地串习加强力量，一段时间之后，心就会逐渐变化。如果遇到违缘、瓶颈的时候，什么都不做，或说假装它不存在，它是不会自动改变的。

[1089] 虽然每个人都有自己的障碍、习气，但是法就有可以调伏心的作用。法是善因缘，在法上多观修、串习、修行，心受到佛法因缘的影响，逐渐就会改变。当然改变不是一两天的事，只要持续不断地修，甚至有时觉得已经没有办法了，就在这个当中，心转变了。在《广论》当中，宗喀巴大师也说过，有时候修行人觉得无常观生起来太难，肯定没办法修起来，但是每天持续地修，就在很难的时候它却已经生起来了，因缘法就是如此。

[1090] 有时候好像觉得永远都没办法调整了，只要持续地修，变化就在慢慢发生，虽然发觉不到，但总有一天会发现明显的变化。就像种子生苗芽：种子种下去，今天明天没有发芽，但是突然有一天就生起来了。我们盯着它看的话，永远长不大一样，过段时间之后，它又长高一大截。修行也是这样，不管修得好不好，关键不要停止。有时候我们觉得这段时间修得很差，很沮丧，没有动力了，或者有时候觉得这段时间相应了，心情好、信心满满，尽量不要受这些影响。



05 轮回痛苦(40-58)

[1091] 修行过程中的低迷与相应都是暂时现象。低迷的时候不用过于沮丧，有一点小相应时也不要过于高兴，这都是无常的。关键要保持平常、守恒的状态。不管修得好不好，每天念诵一定数量的咒语、修一定数量的加行等功课都要做，无论做善法过程中有没有明显的感应和改变，心是不是有明显好转，一概不管，不断地做，这颗心就定了。无论发生什么心是不变的，外部的因素、内心的状态可以变，每天自己落实修行的心却永远不变。

[1092] 有时候我们会怀疑每天这样修法对众生是否利益，但是佛菩萨说：暂时没有利益，不等于永远没有利益，现在是给利益众生做准备。如果看不到利益就停下来，那以后就永远没有利益了。相反，每天围绕目标不断奋斗、积累，一旦力量成熟，首先自己的心可以调伏，之后就可以自在地引导众生，一定会如此。因此不要过于盯着眼前有没有收获、进展，要连续不断地修行，无论修得好不好，无论状态如何，即便是一边打瞌睡一边磕大头，都要把它磕完，这就是心的力量。我可以修得很差，但是不能停。坚持之后，心就慢慢获得转变。这是一种纪律，也是调伏自心的一个过程。一边磕头一边睡觉有点夸张，意思是状态再差修法也不能停止，只要修就在进步。

[1093] 每一位高僧大德、佛菩萨修行过程当中都会出现一些障碍或违缘，没有一个是顺顺利利就修成的。即便是佛陀授记弥勒菩萨成佛时不需要像佛一样苦行，加持的当晚就能成佛，但不等于弥勒菩萨当凡夫的时候没有苦行过。当凡夫的时候可能和我们差不多，每天也是在操心打坐的时候瞌睡，修加行的质量不好，但是他没有放弃，每天坚持做，肯定有转变。

[1094] 有不放弃的心态，就一定会有收获，这很重要。所以观无常、观苦同样如此。有时候修得没有感觉，找不到重点，修几次是肯定找不到，这个毫无疑问。因为根基还没利到从来没学过加行，一上座观修就生起很大的感觉，这不太现实。加行的观修要不断地，一遍一遍地，一轮接一轮地观。观完了再来第二轮，有前面的基础，第二轮观的时候就比较相应了。没有生起感觉，再观第三轮。修行就是这些，除此之外没有什么修的。我们不要老是盯着一个新的法，认为这个法修完了，应该修一个更好的法了（更好的法我们也修不动），自动给自己升级，每天就这样盯着更高的法。

[1095] 其实，修法就是每天重复，修行佛法一方面来讲比较枯燥，因为很多时候它就是重复，不断地重复。不像探险，永远不知道下一秒出现什么，是出现一个怪兽，还是出现一个感觉很刺激的东西，不会有这样的事情。修行就是这样，看似在念经、修曼扎，看似在磕头、听课，好像每天做这些，没有什么新奇可言，但我们的心慢慢调伏了。因为我们无始以来追求新奇的东西已经习惯了，所以总是想一修佛法马上就看到什么，听到什么，马上有个大的改变。总是希望这些，容易失望，为什么呢？因为第一，可能目标不太对；第二，资粮不够，条件不成熟，希望出现的没出现，慢慢兴致就低了，然后就准备退失，所以不要盯着这些。

[1096] 修行就是这样每天单调地重复，如果能够习惯这种单调、枯燥，我们就能在这个状态当中进步。对我们而言，修行佛法时要树立这种认知，不要老想着追求新奇刺激东西。当然偶尔刺激一下也应该有，但总归是要回归平淡的，真实生活就是比较平淡的。每天都有新奇刺激，除了电视剧里，现实生活中很困难。真正的生活就是柴米油盐酱醋茶、工作。能够一分一秒地把每件事情处理好，心情处理好，从世间角度来讲就叫做生活。偶尔出去度假是可能的，但是没办法持久。修行也一样，偶尔看到一个光圈，不知道是什么，觉得很兴奋，或者梦到什么。但是不能永远寄希望于这个，还是应该老老实实定下来学习、调心。加行就在于一个、两个、三个、四个大头，在枯燥的数字当中，慢慢去找到修行。

[1097] 修加行就是坐下来修皈依、修百字明、磕大头、看书，慢慢地调伏我们的心。我们的心很狂野，不听话，要通过这样的方式慢慢驯服，让它听我的，而不是我听它的，慢慢要习惯。修轮回痛苦也一样，刚开始不相应或者修不动、没感觉，太正常了。一下子就相应是不可能的事情。要做好准备，一遍不行修第二遍。加行也是这样。很多道友都反映第一遍五加行修得没有质量，就是完成数量，那也可以。数量完成了也好，这其实就是修行。对我们而言，能够把数量完成就非常不错了，因为从来没有做过。修完之后并不是万事大吉，再来第二次。有了第一遍的铺垫，那时候可以谈谈质量问题。

[1098] 我们学得不够，修行也没有经验，需要通过很长时间的准备，变得越来越纯熟。这些过程需要了知，上师们的教言也需要有人传达。之后就知道现在什么状态，应该怎么做。既不能觉得初学什么都可以不精进，也不用老是盯着佛菩萨的传记看，传记是很励志，但是一下子达不到那么高的标准。要把那个当成目标，总有一天要达到那种状态。当前应该好好地做，法本当中讲的是高质量的加行，很多大德也在提倡没有质量的加行还不如不修。其实如果可以提高质量，就尽量提高；实在提高不了，也不用过于操心，因为的确很多道理都不懂，也不是想提就能提的。还是需要不断地铺垫、学习，内心当中对所修的内容都了知了之后，有潜质、有能力了，那时有人点一下，你一想是应该注重质量。有了很多条件了，再把这些条件用在质量上，才有一个基础，否则要提高是很困难的。我对很多道友的建议就是：如果能够提高质量，尽量按照高质量的修；如果实在不行，先完成数量，这对我们来讲也算是一个小小的成就。这个基础上再不断地提高质量就可以了。

[1099] 观修轮回痛苦，对我们内心当中真实地厌离轮回、想要解脱很重要。其实每个都重要（所以有时候大德说无常最重要，除了这个再没有其它的了），学轮回痛苦时就觉得这个很重要。如果觉得轮回当中有安乐，哪里还想解脱、出离，无外乎就是从这个地方出去到那个地方，还是在轮回当中。比如觉得人道不圆满，天道总好吧；这一世当穷人当够了，出离了，下一世当个富豪，这不是真正的出离，只是搬家、换个身份而已。如果没有把整个轮回的痛苦学习、观想清楚，还是对轮回的某一处有希望，认为不过是以前没有行持这方面的善业，今生过得不好而已，如果做好了是可以过得更好的。没有觉得这是痛苦，觉得高质量的生活得到了，一切问题都没有了，即便有些痛苦也是可以忽略的。但是这不对。因为除了我们对每一道的痛苦本身没有认识到，还有对整个六道轮回的痛苦没有认识到。它周而复始的恐怖，我们内心当中还没有觉察，还没有修出感觉。如果对整个轮回产生了恐怖，我们就知道不管哪个地方都是痛苦的，绝对不能去。这个火坑的下部、中部、上部，哪个地方都不舒服，所以整个火坑我就不去了，赶快远远逃离。

[1100] 观修完轮回痛苦，我们知道恶趣的地狱、饿鬼、旁生道是痛苦的；三善趣的人道、阿修罗道、天道也是痛苦的，不管哪一道都是痛苦的自性。真实了知之后，我们就会真正对轮回的期望，然后进一步去寻求解脱道，这非常关键。现在学习第四个科判：人类之苦。学完了三恶趣的痛苦，有些人认为恶趣当然是痛苦的自性，善趣应该有安乐。很多地方讲人道（比如说我们现在就是人）有很多快乐，长得好看的很多明星也过得很快乐，觉得人道当中应该有快乐。阿修罗也是，它在我们的上面，福报比我们大，天人的安乐更大。所以我们希望远离恶趣而生于善趣，觉得善趣有安乐、有幸福，但是华智仁波切说实际上善趣也同样没有快乐可言。

[1101] 下面就讲善趣的痛苦。

戊四（人类之苦）

[1102] 分二：一、三大根本苦；二、八支分苦。

[1103] 首先讲三大根本苦。大恩上师在讲记中讲，其实三大根本苦遍于六道，不过有些地方可能只有苦苦。比如地狱没有变苦，行苦也非常不明显。所以地狱当中最根本、最主要的还是苦苦，且是最严重的。饿鬼道、旁生道也有三大痛苦，但是此处就人道而言，尤其是我们自己，因为我们是修行出离的修行者。佛陀讲法主要对人道而讲，所以把三根本苦放在这儿，让我们来思维，从而对人道的痛苦产生一个非常清楚、全面、正确的认知。除了三大根本苦，还有八个支分苦，我们要一步步去学习、观修。

[1104] 有些苦我们在感受，为什么要观修呢？因为我们在感受时没有什么感觉。感受苦的时候，要么根本不认识；要么感受到了，就被动承受，或者努力想要扭转痛苦的自性。为什么在苦中还要观想苦？因为这时的观想带了目的：要主动把人道的痛苦弄清楚，主动承认它具有苦，而且想要出离这种苦。带有想要出离的目的去观修是不一样的。就像我们观不观都是无常的，为什么还要观？因为我们不知道的话，还会执著常有；观修之后，把本来无常的观为无常，就知道这是无常的，不知道什么时候死亡，所以应该在有限的时间当中努力行持善法，修行的心、善心就会引发出来。虽然我们就处在苦中，但还是要观，因为我们对人道的苦有时候是很大概化、很笼统的。观修就是要把苦细化，我们是人，却不知道人真正的方方面面。就好像从小到现在，我们觉得自己了解自己，但真正了解自己其实恒时不离痛苦，进而发愿出离。

己一（三大根本苦）

[1105] 分三：一、变苦；二、苦苦；三、行苦。

[1106] 《前行》中讲的苦，和《广论》及麦彭仁波切在《四法印》中讲“一切诸受是苦”时讲的三大苦，侧面不一样，但总体差不多。

[1107] 第一，变苦。什么是变苦呢？变苦其实是快乐。为什么一方面是苦，一方面又是乐呢？没有学佛或学佛不深的人也许会觉得佛陀讲的“此是苦，汝应知”、“三界都是痛苦的”这一点不周遍，他觉得人道、天道都有很多快乐，为什么说整个轮回都是苦，整个人生都是苦的自性呢？



[1108] 一般人对苦的认知比较狭隘，只把苦苦（苦的感受）认知为苦，而其他方面的苦没有了知。佛法中的苦是以三大苦为基础而讲的。三苦中第一个就是变苦，变苦的自性就是快乐，快乐是苦，看似矛盾。它主要是从变的、毁坏的侧面安立为苦。我们虽然有快乐，但是这种快乐会变化、会毁坏，快乐会毁坏就是一种苦相。它是以毁坏、变坏为苦，而不是以痛苦（平常我们讲的疼痛）为苦，是以变化本身安立为苦，所以看似矛盾。没有佛陀引导的话，我们根本想不到那儿去，根本没有办法去接受。为什么此处说快乐是苦？因为它变化的缘故，我们根本没办法抓住，变坏之后会产生苦苦，但是此处说变化本身就是一种苦相。

[1109] 现在的人们，所拥有的片刻快乐，也是瞬息万变的。可以说转眼间，就会变成痛苦。

[1110] 这句话就概括了变苦。首先我们承认人道有快乐。片刻快乐也好，相对来讲比较长久的快乐也好，几年、十几二十年等等，【拥有的片刻快乐，也是瞬息万变的】，它很容易变。快乐的感觉得到之后维持不了多久，总会被生活中各式各样的痛苦所中断。被痛苦中断、瞬息万变的缘故，【可以说转眼间，就会变成痛苦】，快乐的感觉很快会消失，变成痛苦的自性。

[1111] 比如说，本来食用对身体有利的饮食以后，正当觉得吃饱喝足、心情愉快的时候，没想到胃肠里生了寄生虫，突然染上了严重的浪踏病，痛苦不堪。

[1112] 这是比喻。比如说每个众生身体里面都有些寄生虫，有时候我们觉得身体里面没有虫。所谓的虫子，我们觉得是蛔虫，小时候很多，吃了某种药之后就打掉了，现在身体里面没有这种虫。但只是没有蛔虫而已，其它很多寄生虫还在胃、肠里面。如果饮食适量、四大调和，它就比较安静，和我们相安无事，它活它的，我们活我们的。它们以我们的身体为家，可能也在战斗，争地盘什么的。出现冷热不匀，寒热交替的时候，它们就开始躁动起来，让我们感受很大的痛苦。

[1113] 这个地方讲，有时候这顿饭吃得很好很可口，正在吃饱喝足、心情很愉快的时候，四大不调，胃肠里面的寄生虫开始躁动，突然染上了浪踏病。我们突然觉得胃绞痛、肠绞痛等等。从某个角度讲，食物本身对我们有影响。此外，身体里面的寄生虫，因为寒热不均、四大不调，它们感觉不舒服而开始蠕动，我们就开始非常疼痛，因此痛苦不堪。正快乐的时候突然变化了，这就是一种变苦。这只是一个例子，我们生活中会出现很多这样的事，这只是饮食方面的，还有穿衣方面、旅游，或者遇到人遇到事的时候等等。

[1114] 正当快快乐乐的时候，忽然间，怨敌赶走了家畜、大火烧毁了房屋、病魔缠身或者听到别人的恶语中伤等等，顷刻之间就会乐极生悲。

[1115] 正当我们非常快乐的时候，突然之间变化了，快乐消失，痛苦来袭。具体表现有很多，此处是讲几个例子。华智仁波切当时在牧区，牧区家里面有很多家畜，牛、羊等，除了藏区还有很多牧区也这样的。正快乐的时候，突然间怨敌来了，把家里的家畜赶走了；有时候因为欠债，有时候可能是抢劫、偷盗等等。

[1116] 有时候我们也是这样，高高兴兴旅游、正变得非常高兴的时候，突然发现在国外护照没了、钱没了，一下子心情就跌到冰点，马上就是一个大转折。本来非常高兴，一下子就痛苦了，这就是非常典型的变苦。或者是在购物的时候突然钱被偷走了，都属于这种情况。正高兴的时候，突然大火烧毁了房屋，这也是一种变化。正快乐的时候，突然病魔缠身也有。正快乐的时候，突然恶语中伤，马上乐极生悲了。很快就从快乐转变为痛苦，根本不需要缓冲，一下子就降临了。这都是快乐转变成痛苦的自性，不是谁倒霉不倒霉、走运不走运的问题，整个世间就是这样的。

[1117] 人道就是有这样的痛苦，因为前世既造了很多善业也造了很多恶业，这两种业夹杂在今生交替成熟时，遇到快乐或遭受痛苦就非常正常。虽然正常，但也不能再忍下去，因为虽然有时不是很严重，或者一次两次可以忍一忍就过去。关键是所谓人的痛苦，只要没有解脱，就会一而再、再而三，周而复始地在我们身上上演。

[1118] 观想这些时我们会觉得足够了，不需要再忍受这样的痛苦了。可以改变为什么不改变呢？没必要被动接受这些痛苦，需要从根本上调整和改变，这就是让我们改变的催化剂。观想这些是为了下决心彻底改变，否则我们总是会抱有某种幻想，不愿意下决心真正把身心投入到修道中去，总觉得这个难关可以渡过，只要渡过就好了。但是这个难关渡过了下一个怎么办？下一个难关渡过了再下一个怎么办？下一世、再下一世怎么办？难道这个看不到边际的轮回都要这样过吗？

[1119] 一次两次可以，看到有源源不断的痛苦排着队在前面等的时候还有勇气去冲关吗？可能当我们只看到眼前一两个困难的时候觉得可以挺过去。当然从现世的角度来讲，在短暂的人生中我们应该坚强，不管怎样问题出来都应该解决。但从宏观的侧面来讲，要从轮回到解脱道，所以要观想很多无尽的轮回。轮回就像大海一样看不到边际，一个个未知的困难、痛苦连续不断地出现。

[1120] 如果在此过程中能得到利益也就罢了，即便我们解决了这个问题，对解脱还是没有利益。不会解决了之后这些问题不再出现，问题制造者就在我们心中，不断地制造麻烦和问题。只要不解脱，就不要奢望把这些问题解决了然后永远就好了。为什么？这些问题源源不断的原因是我们没有从轮回中解脱。想把问题根本解决只有一个办法，就是解脱。除此之外，局部性地战胜一些困难是可以的，而且我们也需要有勇气去面对，不管是生活还是修行。但这只是在整个修行过程中的一些战术和局部的战争而已。从整个全局来考虑这不是解决之道，真正的解决之道是从根本上解决，那就只有修解脱道。这就是观修变苦本身。

[1121] 以前辅导时经常讲，观修时除了要思维单个痛苦之外，一定要和整个轮回的苦连起来观想。如果单个想觉得这是苦，但是和地狱、饿鬼、旁生的痛苦脱节，就会觉得只是这个痛苦而已没那么恐怖。比如今天观修变苦后产生感觉：人生中很多这样的变数的确是痛苦，整个轮回中这种变苦还会不断上演，还有很多地狱、饿鬼、旁生的痛苦。整个六道痛苦要合起来再观修，这时效果就要强得多。观修痛苦不是为了升天界，天界也是痛苦的。所以要把整体拿来观修效果才明显，否则只是观局部的话可能达不到明显的效果。

[1122] 为什么观一遍不够？为什么第一次观修会没感觉？当然不会有感觉，因为得到的东西太少了。整个一系列观完之后再回头观第二遍就不一样了。对于整个轮回的苦有个总的思想概括，了知整个轮廓后再来观想局部时，就会自然而然地把其它的法连起来。观想轮回时也可以和业因果、无常以及暇满人身连起来。现在得到暇满人身时不修解脱道，以后就是轮回。遇到轮回的时候怎么办？这些痛苦都等着自己。虽然好像是在修行，但修得马马虎虎没有真正做到，那肯定还是出不了轮回的。不管怎样要慢慢产生出离心，由出离心引导来修善法。

[1123] 这方面就是【乐极生悲】。

[1124] 从这一点来说，在这个生死轮回中，表面拥有的安乐、幸福、名誉其实都没有一丝一毫的恒常性、稳固性，终究离不开痛苦。

[1125] 从这点来讲，在这个生死轮回中，表面上通过前世的善业得到了人身或一点钱财、地位、名誉等，我们不可否认表面上拥有的快乐、幸福、名誉，这个现象肯定有。但是拥有这些的时候，观察它的本质其实没有一丝一毫的恒常、稳固性。如果一个人世间待的时间长阅历多，或者经常这样观察，会发现到处都是实例。做生意的人，一段时间很富裕，一段时间又破产了；炒股票的也是一样的，富的时候特别富，股票一跌马上就血本无归没有分文了；高官也是这样的，前一个小时还在开会，下一小时就被抓起来交待问题。

[1126] 这些不是快乐吗？这些也是快乐，而且有时很多人都是这样的。但好好问一问自己，这些快乐哪一个是有恒常性的？当我们快乐的时候都觉得这快乐会延续下去，其实这种觉得最多就是一种希望，希望这个情况能够延续下去不要变。有没有根据说它绝对可以稳固不变呢？古今中外的一些实事，真正看的时候没有任何恒常的。不管是娱乐界、政界、商界，还是老百姓，所有的快乐真正观察起来没有稳固性、恒常性，终究会返回到痛苦这一点。要抓住这个核心去观察。

[1127] 我们不可否认有这种快乐的感觉，但关键要想这种快乐的感觉是不恒常、不稳固的。另一个关键就是有没有解决之道？如果在轮回中是没有解决之道的，想指望在轮回中把这个问题彻底解决那是绝对不行的。只要在轮回中，快乐就没有恒常、稳固性，这个一定是恒常跟随我们的。真实解决只有解脱，只有修出离道才可以解脱。如果现在有安乐、幸福、名誉，要知道它是变化的本性，这样拥有时就不会过度耽执；如果没有这些，也不会过度执著。

[1128] 不执著不等于放弃，不过度追求不等于有岗位不去竞争，有商机不去争取，该努力的都可以努力。这是佛陀告诉我们的思想，上师们也告诉我们在轮回中生活这些都需要。如果不需要太多勤作可以得到这些财富、名誉、地位的话，可以去追求，这没有什么。但是如果没有追求到，也要有一种超然的心态，这对大家来讲都是比较好的。



05 轮回痛苦(40-58)

[1129] 从这方面讲，它没有稳固性、恒常性，终究还是要痛苦的。失去时知道本性就是如此，没有得到时可以处之泰然。得到了之后也不会飘飘然，尽量把这些财富、安乐用来修道；如果有一定名声就引导别人向善；有点财富作上供下施对自己的修行做一些帮助；如果有些权利，也是帮助别人去修行佛法。这方面是可以的，把这些都用在有用的上面，而不只是盯着自己享受。

[1130] 为什么很多失败、破产的人会选自杀呢？原因是这个反差承受不了，完全没有准备、突然之间就什么都没有，受不了就会选择极端。如果提前了知这个问题、训练过的话，虽然也会破产会痛苦，但是早就有准备、有应对的方案。一旦发生了肯定会痛苦，这个毫无疑问，但是痛苦程度不会那么极端，不会再加上心里的痛苦、无形之间扩大很多倍，会有承受能力。我们平常多观修这些，就会知道这就是上师讲的“苦才是人生”，有苦的话第一要以苦来修道，第二苦就是这样的自性。如果想要离苦，那就好好修出离道，因此一定要对轮回生起厌恶之心。

庚二、苦苦

[1131] 所谓的苦苦，是指前面的痛苦还没有烟消云散，后面的打击又接踵而至，可以说一波未平，一波又起。

[1132] 在《前行》当中讲的苦苦就是苦上加苦的意思。苦上加苦这里面很明显，前面的痛苦还没有消散，后面的痛苦又来了。就像大海的波浪一样，前面的波浪还没有消失，第二波、第三波、第四波的波浪源源不断地又过来了。像这样就叫做苦苦，可以说是一波未平一波又起。

[1133] 与麦彭仁波切在《四法印》中讲的变苦、苦苦的次位不一样，麦彭仁波切在《四法印》中讲变苦的自性是什么？变苦的自体是快乐，是从变化安立苦相。是变成痛苦吗？变化的是什么不管。快乐本身变化的状态就是苦，以毁坏、变化安立为苦。因为我们不愿意快乐有变化，想牢牢抓住快乐的感觉，但变化本身抓不住，它就是一种痛苦。在《前行》中讲的苦苦是苦上加苦，麦彭仁波切在讲苦苦的时候，没有安立苦上加苦。这个苦苦的本性就是痛苦，就是真正的苦受安立为苦苦，是以苦受为苦的相。

[1134] 前面变苦是以快乐的变化作为苦的相。什么是苦呢？变化就是苦，是这个意思。苦苦是什么呢？是以痛苦为苦相。就是平常讲的这些苦，如心很累、身体不舒服、在世间感受这样那样的打击等痛苦的感觉。这个苦苦就是平常不学佛的老百姓认为的苦，以苦受为苦相，不是以变化为苦相。苦苦的第二个苦是苦相，第一个苦是本体。苦苦，是苦上加苦也好，还是以痛苦为苦相，都是一样的。

[1135] 比如说，麻风病还没有痊愈又生毒病，毒病还没有好转又生疮；

[1136] 有些比较贫穷的地方还会有麻风病，麻风病得了之后全身的皮膚潰爛，之后肉掉下来，最后骨头都会掉下来。麻风病也是一种高危传染病，而且得麻风病的人特别痛苦。这方面是苦上加苦。

[1137] 父亲不幸逝世，紧接着母亲又撒手离去，

[1138] 首先父亲去世，然后母亲经不住打击也去世了。作为儿女刚刚承受了父亲去世的痛苦，紧接着又承受母亲去世的痛苦，这就是连续打击、苦上加苦。人的痛苦不用多讲，年纪大一点的、人生阅历比较多的人体会比较深刻。即便体会不深刻，只要留心去看新闻中每天发生的事情，也不难发现有很多很多。很多人可能因为前世善业修得不多的缘故，今生当中痛苦很多，一波一波的痛苦连续不断地出现，这样的就是苦苦。

[1139] 被怨敌抢劫一空又加上心爱之人命归黄泉。

[1140] 还有一些人先是遇到了强盗，所有的财产被抢走，正处于痛苦之中的时候，心爱的人又命归黄泉，这就是苦上加苦。

[1141] 在这个轮回中，无论是生在任何地方，都唯有以苦上加苦而消磨时光，连一刹那安安稳稳、快快乐乐的机会也没有。

[1142] 此处告诉我们，在这个轮回当中不管是转生在哪个地方，都是苦上加苦的方式来消磨时光的。并不是说一辈子从生下来到死之前全都是一个苦加一个苦。但在我们人生当中，要不然就是以快乐变化的变苦，要不然就是苦苦，要不然就是行苦，整个人生都是处于苦当中，只是苦的相不一样。若能够观修三大苦，对苦的认知就会非常深刻。就会诚信佛陀说的，此是苦，汝应知，三界火坑、三界火宅。对三界火坑、三界火宅这个角度，就会体会的非常明显。这个方面就叫做苦苦，以痛苦为苦的相。

庚三、行苦

[1143] 行苦就是痛苦的因。《前行》中的行苦是从苦因的侧面讲的，麦彭仁波切的《四法印》也是从苦因的侧面来讲行苦。我们先看这里面是怎么讲苦因的。在上师的注释中，行就是迁流变化的意思，只要我们的五蕴、有为法的本体存在，它就是痛苦的因。虽然现在苦相不明显，但是现在的行为会成为以后受苦的因，这方面也叫做行苦，以因相来安立这个苦受。现在很多人拼命造业而得到快乐，没有感觉到痛苦，但是造业一定会招致痛苦。很多人起居、饮食没有规律，平时不注意自己的身体，现在可能看不出什么，有经验的人知道，老的时候肯定会有很多病，这就叫行苦。是痛苦的因，虽然现在看不出来什么，但是现在种种的行为会导致以后的痛苦。

[1144] 现在我们这些自以为安乐的人们，表面看起来好像没有亲身受苦，但实际上也绝没有摆脱痛苦之因，

[1145] 这里讲的很清楚，虽然没有感受到明显的痛苦，但现在种种的快乐很有可能成为痛苦的因缘。

[1146] 比如，吃饭穿衣、住房受用、装饰设宴等等这一切都可能成为造罪业的因，所作所为完全是罪恶的伪装，这一切的后果无疑就是痛苦。

[1147] 有些人不了知名言谛的真实就是业果不虚的本体，因为不了知因果的原理，很多众生的行为，包括我们现在修行佛法的人的发心和行为并没有相应于因果的正道。当我们吃饭穿衣时都有可能成为造罪业的因：吃饭主要是杀生食肉、饮酒；穿衣服可能是皮草等，直接伤害众生生命，还有装饰、受用、住房等都有可能和众生生命有关。有些时候是通过造业得到财富，然后开始买房子、汽车、装饰、设宴等。表面看起来没有多大的痛苦，但是其实已经埋下了痛苦的隐患。

[1148] 佛法中经常讲：菩萨畏因、众生畏果。菩萨、修行人特别害怕苦因，苦果不害怕，因为知道是自己以前做过这样的业，现在成熟了。有业果观念的话，不是说苦，而是知道这是业因果，可以坦然接受。同时在努力改变自己的命运，很害怕因：这个恶因不能造，那个恶因不能造，要造就造善因。众生看不到因，对因不害怕。只要是痛苦的果出现就特别害怕，想方设法去解决。

[1149] 我们在修行时遇到行苦、苦苦尤其是苦苦等的时候，总是想通过一些方法去改变。就像前面所讲，如果还在轮回中的话，想要彻底改变是不可能的。局部做改变是可以的，比如生病为了缓解疼痛不断地服止痛药，这个有一定的作用，但是药效过后还会痛。不可能总是吃止痛药、打止痛针，应该想方设法把病根去掉。众生为了摆脱痛苦非常勤奋，甚至于休息时间很少，比修行人都要勤奋的多，很早起来准备生计，晚上很晚才睡觉。这种特别多，有些特别勤奋但是赚不了多少钱，做的生意本身就是不赚钱的，那么勤奋也只能勉强维持生活而已。这个可能要和业因果方面联系起来。虽然因为勤奋改变了一些，但是很难从根本上把这些痛苦完全改变，因为我们还在不断地创造痛苦的因。所以真正要改变，我们不能从苦的上面去改变，只吃止痛药是不行的，如果不从根本上去改变，苦永远是在这。

[1150] 【这一切都可能成为造罪业的因，所作所为完全是罪恶的伪装，】这一切的后果无疑就是痛苦。当我们明了这些道理之后，选择一个相对清静的生活方式还是很重要的。如果一下子没有办法还是要多以惭愧心来忏悔、多修善法来弥补，把伤害降到很低很低。麦彭仁波切在《四法印》当中讲，变苦是以快乐为性：虽快乐但是变化，把这个安立为苦。第二个苦苦是以苦受为性，变苦是以乐受为性，第三个行苦是以舍受为性。舍受就是不苦不乐，叫做行苦。

[1151] 为什么不苦不乐是行苦呢？因为它是苦因，所以把不苦不乐安立为行苦。不苦不乐是什么呢？其实就是我们的五蕴，五蕴不苦不乐的状态叫行苦。也就是说只要五蕴存在，就会在这上面呈现出变苦和苦苦。上师在讲记当中引用《广论》的观点，就像身上长了一个疮，遇到热水很疼痛，但是浇凉水就很舒适，是这样一种自性。或者换句话说，皮肤很痒不挠很难受，挠了之后感觉很舒服。挠痒很舒服，就叫做变苦；痒的时候不挠就是苦苦，就很难受；皮肤本身就是行苦，是痒的难受以及挠痒之后会舒服的因。

[1152] 疮遇到热水就痒，遇到凉水就清凉。整个五蕴就是一个大疮，遇到快乐的因缘时就快乐，这个快乐是在五蕴上安立的。在前面讲了快乐是变苦，只要五蕴存在就有变苦，是变苦的因。五蕴上面也可以感受苦苦，也是苦苦的因。没有五蕴就不会有变苦与苦苦。五蕴是连续不断地变化的，五蕴安住、不苦不乐时是行苦。五蕴的存在就是行苦，只要它存在就永远摆脱不了痛苦。五蕴的因我们不在断除也不在修，一般世间人没有想去舍弃五蕴、观修五蕴空



性，一直在培养五蕴的下一世、再下一世。现在我们这些行为，一方面是苦苦、变苦的因素，另一方面我执著于五蕴，不断的产生五蕴的因—习气。只要我执不断，下一世又会投身另外一个五蕴。这个五蕴去掉后又会投生另一个五蕴。

[1153] 苦一直都在，只不过无色界只有四蕴，色界、欲界有五蕴，但是差不多一样的。只要五蕴存在一定有果。以色界为例，色界四禅以上只有四蕴是舍受，无色界都是舍受，无乐受也无苦受。但色界、无色界也有苦，即行苦。整个三界都有苦，只不过苦的方式不一样。行苦以舍受为性，麦彭仁波切注释中讲，不苦不乐是变苦和坏苦的因，有五蕴存在就会有坏苦和变苦。只要没有真实地出离三界，有漏的五蕴没有消失的话，会不间断地感受苦果，这方面我们要了解。麦彭仁波切在这方面讲行苦。现在我们的行为乃至走路、吃饭、穿衣、睡眠等，都和罪业、以后的痛苦相连。只不过这里讲苦的时候严格点，后面讲吃饭也是造罪业，那么吃还是不吃呢？的确是有苦，但我们平常多做些忏悔，多修善法，可以把这些清掉。

[1154] 比如走路时无意中踩死虫子，会有些罪业但是不会很严重。尤其每天修持善法的力量也很大，讲这些罪业会感觉没有希望的样子，但是永远不要堕入两个极端。讲功德感觉已经解脱在望了，讲罪业又觉得永远没有希望了。佛陀、上师都会把这些问题讲清楚，善法有功德，恶业有果报，不要忘记造罪的同时尽量减少罪业的程度和数量。平时多修善法对治，这样相续中的善法处于绝对领先的优势，能否做到还要看我们努力的情况。如果按照佛陀教言做了就是善业占上风，没有做到的话有可能恶业占上风。

[1155] 下面具体举例：

[1156] 下面我们就以茶叶与糌粑为例来说明这一道理。

[1157] 藏地的主食是糌粑就大茶。大茶和糌粑、酥油一起食用。因此以当地习俗为例。茶叶我们也在喝，对我们来说糌粑也可以换为米饭等其它食物。

[1158] 茶叶是汉地生长的一种植物，在播种、剪叶等一系列的过程中杀死的众生数也数不清。

[1159] 植物种植时会播种、翻地等等，会杀死很多众生；喷洒农药会杀死很多虫子。因此种植和很多众生生命有关联。这是讲种植的时候，下面讲运输。

[1160] 从康定以下，依靠人力运上来的时候。每个人需要携带重达六十二卡的份量。

[1161] 那个时候是从雅安翻二郎山到康定。茶马古道在雅安有群雕塑，路过的道友可以看到。以前没有公路，从雅安到康定都是靠人力。【每个人需要携带重达六十二卡的份量。】六十二卡具体是多少，藏地的单位算不清楚。我也查了其它资料，大概可以对应。以前茶马古道背茶工人，一条茶叶20斤，强壮的人背15-16条，大概300斤。也有妇女背茶，一般背10条；小孩子也有背茶的，2条左右，三四十斤。从雅安到康定很长距离，没有高速公路时，坐汽车基本上也要半天时间才能到达。何况背着茶还要爬二郎山，还有很多强盗。往返一次要很长时间，背的少肯定划不来。像现在大卡车拉的少就赔钱，要尽量多拉。

[1162] 想都可以想出来，三百斤茶叶背身上的痛苦。看过一个相片，一个背夫背了很多茶叶，不到驿站不能休息，只有一个拐杖在休息时拄着，休息一会儿又接着走。不能多休息，要赶时间。现在三百斤的东西人们背都背不动，不要说走康定，这样肯定不行的，背个100斤50斤都走不了多远。说明以前人体力也好，生活所迫这样慢慢练出来了。码头上的搬运工人一下子可以背很多斤，但是距离短。这里是长途跋涉从雅安背到康定。而且要爬山，二郎山以前也没有正规的路，都是石板路或土路。遇到下雨下雪也很多。

[1163] 人们将大茶顶在头上运来，以致于前额的皮肤被磨得干二净，甚至到了白骨清晰可见的程度，他们仍然还在不停地运送。

[1164] 这么重的东西，走这么远的距离，前额的皮肤都被磨得干二净，甚至于白骨清晰可见的程度还是在不知疲惫地运送，所以这个过程本身就是很辛苦的。

[1165] 从康定以上，依靠牦牛、牦牛、骡子等驮运上来的时候，所有牲口都是腹背疮伤、毛脱皮烂等。

[1166] 康定以上是比较平坦的，上面有一点山，但是草原居多，那个时候可以用一些牦牛等牲口进行运送。运送的时候一个牦牛也会驮很多东西，所以它们运上来的时候也是腹背疮伤。

[1167] 不仅在运输过程中人畜要感受这般令人无法想象的役使痛苦，而且在经销茶叶的时候，买卖双方都是通过弥天大谎、不顾廉耻、发誓赌咒、背信弃义等欺骗手段或大吵大闹来销售的。

[1168] 在运输的过程会有伤害一些人、旁生等等。销售的时候买方和卖方也是在造罪业：撒谎、没有廉耻、发誓赌咒、背信弃义很多欺骗的手段。对藏区来讲茶是很重要的生活资具，因为要就着茶吃糌粑，不像我们这儿茶主要是饭后的饮料，或者消遣时喝茶。藏区茶相当于饮食的一部分，是很重要的。

[1169] 上师在讲记中也引用了阿底峡尊者的故事，高度赞叹了茶叶的一些功效和功德，对人的身体有很大的好处，可以让修行人清醒，也是供佛很好的供品。平时很多道友也是要喝茶，但可能没有习惯第一杯供佛，直接泡了就自己喝了。茶其实可以作为一个很好的供品，在第一道茶泡完后供养给佛，供佛的时候可以发愿。所以在饮茶的时候，最好把第一杯当作献新给佛供养，供护法时茶也是很好的。藏地烧大茶，其他地方也可以用红茶、绿茶等。茶和酒是护法喜欢的饮料，茶当然是供佛非常好的供品。这样供养也是一个好习惯，随随便便就可以积累一些善根。以上是有关茶方面的。

[1170] 这些商品基本上都是用绵羊毛和羊羔皮来兑换的。

[1171] 因为那时藏区和汉区流通的货币不一样，就通过商品交易。有些人把茶叶从汉地拉到藏地卖，再从藏地把羊毛、羊皮等带回汉地，很多是这样来交换的。

[1172] 这些绵羊毛也是一样，夏季时，每一只羊的身上虱子及吸血虫等含生与它的羊毛数量不相上下。

[1173] 剪羊毛的时候，虽然并不需要伤害羊本身的生命，但是羊身上有很多虱子、吸血虫等含生，和羊毛的数量不相上下。羊不是宠物，要每天洗澡或清洁，这样身上可能没有这么多寄生虫。但是那些大规模生产羊毛的地方，不可能每条羊都保持很好的卫生，从而剪羊毛的时候就不会伤害有情。

[1174] 当人们用剪刀剪羊毛时，这些含生大多数断头断腰、内脏脱出而亡命，剩下来的也是与羊毛绞在一起，憋得喘不过气，当然最后也只有死路一条。

[1175] 剪羊毛的时候，很多含生就被杀死了；剩下没死的，也和羊毛捆在一起，在运输的时候憋的喘不过气来，会死很多；最后制成羊毛制品，也是死路一条。

[1176] 羊羔皮也不例外，小羊羔刚刚出生，诸根圆满具足并有了苦乐的感受，身体正在发育成长，刚刚感受到生存的快乐之时，就立即被宰杀了。

[1177] 藏区以前没有很多衣服，都是以动物的毛皮做的，羊羔皮是比较高档、柔软的皮革。穿羊羔皮衣服也会成为行苦，和罪业关联。为什么会和罪业关联呢？因为小羊羔长大皮就不柔软了，刚刚出生不久，眼根、耳根等诸根已经圆满，而且有苦乐感受、正在发育成长、刚刚感受到生存的快乐时，马上被宰杀而且被剥皮！要做一件衣服的话，大概要五到六张皮，就意味着五到六个羊羔会被杀死。

[1178] 虽然是愚昧无知的畜生，也同样渴望生存、畏惧死亡、害怕遭受气息分解的痛苦。

[1179] 虽然它们是旁生、是畜牲，但是也有苦乐的感受、渴望生害怕死，害怕遭受气息的分解，刀子插进身体的痛苦会非常恐怖。所以为了衣服去伤害它们当然是造罪业的因。

[1180] 遭杀的小羊羔的母亲就像死了独子的慈母一样悲痛欲绝，这些都是我们在现实生活中亲眼目睹的事实。

[1181] 小羊的母亲有种本能，在这么多羊当中一下子就能找到自己的子女，所以当小羊被杀的时候非常痛苦。它们这种感受也是看得到的，到处找啊、叫啊，叫得很悲惨，这些都是亲眼目睹的事实。现在汉地穿羊毛衫可能多一点，穿羊皮衣服的不多，但皮草也是一样是众生的皮制成的，这样就不可能不和罪业相连。

[1182] 上师在讲记中讲了种茶，下面还会讲种稻米、糌粑的时候会杀很多众生。我们也不能不吃这种东西，不吃就无法生存，但素食是不是清净的食物呢？要分情况。如果说这些素食、蔬菜、米饭完全和罪业不沾边可能也不现实，在种植的过程中肯定造下很多杀业，完全清净也不好说。但它是不是直接杀生？含有血肉的这种？我们说不是。从这个侧面、比较宽泛的标准来看的话，素食属于清净的饮食。但即便是素食，也不能说完全和罪业、和众生的生命不沾边，这也不现实，只能两害相权取其轻。第一个，众生要生存；第二个，直接杀害众生和间接因为享用蔬菜、稻米等而在种植过程中让众生的性命



受到了伤害，二者比较起来的话，还是有轻重差别的。再加上平时享用饭食的时候可以做供养，尽量做一些福德，然后忏悔；平常修法念经的时候，给这些和饮食相关的有情做回向发愿。这样的情况下，福德还是可以大过过失的。

[1183] 上师经常讲娑婆世界当中完全没有罪业的、清净的是没有的。讲过失的时候必须讲清楚，但是也不要因为知道有过失之后惶惶不可终日。因为修善法、发菩提心、回向修佛法的力量很大。只要不解脱，我们永远没办法彻底摆脱罪业，现在是以最小的代价修持最殊胜的佛法。修佛法尚且如此，完全不对治的话就可想而知了。每天尽量要多修一些善根、念一些咒语。念一百遍、一千遍佛号，念一千遍咒语如六字大明咒等，也是对众生、对自己有利益的。多多少少要做些修行，这就要好得多，应该从这方面来进行思考。讲功德的时候就把功德讲清楚，讲过失的时候把过失讲清楚。二者之间有矛盾的时候怎么样协调、修行过程中一些现实的矛盾，也需要了知清楚。把这些了知清楚之后没什么怕的，就是一心一意地修，尽量少造罪业、多修善法，这样就可以慢慢在道上去修行、行走。这个方面是这样安立的。

[1184] 只要稍微思索一下诸如此类的商品买卖，我们就能清楚地认识到，仅仅是喝一口茶也已成了恶趣的因。

[1185] 从严重程度来讲，单单喝一口茶都有可能成为恶趣之因。从买茶、受用的侧面来讲不一定那么严重；但在买卖过程中，如果是通过打妄语、发誓赌咒等赚来的钱，有可能成为恶趣之因。其它方面也不好说，逐渐地积少成多的话，也有可能成为恶趣之因。所以平常每天功课当中的忏悔，尤其是闻思修、发菩提心不要断。这个功德很大，对清净罪业、积聚资粮的功效很大，再有空性见就更好了。不管遇到再大的困难都要不断地精进修行佛法，如果停滞了，只有坐等罪业增长，罪业不可能自动消失的。精进对治尚且如此，何况完全不知道对治的话，相续中的罪业就会像蜂巢一样四处蔓延，最后要想对治就非常困难。现在虽然困难，但是每天去做的话，还是逐渐可以上进。

[1186] 今天我们课就讲到这个地方！

[1187] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[1188] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[1189] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[1190] 哲波措利卓瓦卓瓦故 愿度有海诸有情 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第 50 课辅导资料

[1191] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[1192] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[1193] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续一起学习华智仁波切造的《大圆满前行引导文》。

[1194] 《前行引导文》对修学佛法者非常重要。《前行》的意义看起来比较简单，其实它的内容尤其是要和心相应，把心调整到非常符合修行者的状态，对于初学佛法的人来说不那么容易。很多大德非常重视《前行引导文》，我们在修学时要闻、传讲、讨论和观修，把这些法义放在心里不断串习。

[1195] 现在学习的是轮回过患，属于四种厌世心中的一个内容，主要是让我们知道整个轮回都是痛苦的、具有很大过患。修行者的首要目标就是要知道轮回的虚妄性和欺惑性，从轮回中出离。轮回中从此处趋向彼处，有时痛苦有时快乐，很多法其实都是不自在的。只要有情还在轮回中，痛苦就无可避免、无法超越。只有内心生起了出离心，把分别心引向出离道，即通过出离心摄持善根、善法，才可以从轮回中解脱。如果从轮回中解脱，就可以远离轮回中的种种过患和痛苦，那时也有能力帮助其他众生摆脱这种痛苦。

[1196] 观修轮回痛苦对于生起菩提心也是至关重要的，如果对于轮回的种种过患和痛苦有了非常深刻的认知，想要帮助其他人远离轮回的心态也会比较真实。如果不知道轮回是怎么回事，不知道轮回的范围、具体的状态、有什么样的痛苦，要出离轮回的心就不真实。如果自己不想出离轮回，帮助众生离苦得乐、出离轮回的心态也不真实。

[1197] 只有详细学习轮回的内容并了知轮回的过患，基于对整个轮回非常准确、清晰的认知，我们才会真实地想要出离轮回。也只有在非常真实地想要出离轮回之后，救度一切众生离开轮回的心才有了坚实的基础。否则我们虽然可以发起出离心和所谓的菩提心，但如果不了知要出离的对境，要帮助众生所要出离的痛苦的话，帮助众生离苦得乐是很困难的。虽然只要发誓，可能就会朝着成佛的方向发展了，但如果不知道要成的佛是什么，那短期内或者说在这一世中，这种想要成佛的心就还不是真实的。因为我们都不知道佛果是怎么回事，到底具有什么功德。由于对真实的目标不了解的缘故，想要成佛的心当然就不真实。

[1198] 佛经浩如烟海，一生中要全部通达整个佛法是不可能的，但是对于和我们有关的主要内容必须要了解并深入细致地学习。比如出离心、菩提心等与修行息息相关的内容，佛陀或祖师们通过他们的智慧已经高度提炼过，是很重要的。这些我们就要重视并好好学习。其它的有时间精力可以看，如果没有就把这些对我们来讲必须要学习和生起的法要反反复复地学习、观修。

[1199] 大恩上师常说在学习《前行》的过程中，内心生起感受非常重要。感受到轮回的确痛苦，比如今天要讲的人生的痛苦，内心深处要生起人生的确是痛苦的感受。只有从内心深处生起这种感觉，我们的心就真得认为不管怎样，世间的荣华富贵表面上看起来再好，其实也无法离开整个轮回痛苦的自性。了知这些之后，就可以看出比较具有引诱性的东西的真实面目，这时因为了知它的本性，就不会再迷恋它，不会再把时间、精力、青春等等都用在追求这些虚无缥缈、最后一无所获的世间八法中。

[1200] 发自内心地生起这些感受之后，修学佛法时内心中的杂质就通过观修去掉了，追求解脱的心就比较纯正。现在世间中的很多有情，有些是完全对解脱道没有兴趣，不知道什么是解脱道；还有一些可能大概知道一些，皈依了也学佛法，但是内心的杂质比较多，一方面想求解脱成佛，一方面对于轮回法没有真实认知，没有智慧和能力看破轮回诸法。所以一边修学佛法，一边又放不开世间法。这有没有用呢？当然也有用，但是速度就慢了。为什么速度慢？因为心里有很多杂质不纯净，所以要通过一系列不断闻思修的努力，把混在修行血液中的这些杂质清除掉，让修行的心变得非常纯净。如果有一颗很纯净的修行的心，即便在轮回中工作、生活，也不会成为影响我们的因素。

[1201] 是否影响修行不是在于有没有做这件事情，比如是否有家庭、工作等，而是这些法是否真正影响我们的心态。如果真正有了清净智慧，就知道这一切都是假的、没有实际意义。虽然要做，但做的过程中不会对趋向解脱的方向产生障碍，或者成为拖后腿的因素。做的时候好好做，要放下时就马上放下。比如死亡到来时没有什么留恋，反正早就已经定好了，在这儿的时候必须要做，一旦要走时马上就走，这种状态就叫做出离心。出离心的意思不是让我们当一个很穷的人，而是我们在工作、生活中要知道它的虚妄性、无常性，不要让它成为修行的阻碍。可以做，但不会被它束缚，这就是一种能力和智慧，是佛弟子应有的健康的修行心态。

[1202] 既不偏于完全把重点放在琐事上面，也不会觉得既然要修行那这些事情就不能做了，必须成为一个木头人、穷鬼等等，两个方面都是极端。主要是不要为了这些付诸太多不切实际的想法即可，稍微努力一下可以得到一些资具那就可以努力。关键是在做这些事情时应该有一种出离的智慧：现在我是暂时要做这些，什么时候放下我就放下。内心中早就放下了，行为上可能没有放，应该有这种殊胜的感觉，这非常重要。

[1203] 轮回过患现在学的是和我们息息相关的很多人道的痛苦。前面我们学了三大苦中的变苦和苦苦，现在在学行苦。

[1204] 行苦表面上看来苦相不明显，但它是以后受痛苦的因，只要还在轮回中流转，就不可避免地会出现这种过患。我们如果知道有这种过患，就不会觉得现在看起来相安无事，好像一切都很平静、快乐、美满，然后觉得没什么可出离的。其实真正分析一下，看起来好像很平静的水面，其实下面很多的水流非常湍急，暗流汹涌。我们表面上看起来没什么问题，每天就是做饭、吃饭，没有感觉到需要出离，但是如果仔细分析观察，其中隐藏了很多以后受苦的因。

[1205] 很多时候我们被假象所迷惑，学习行苦就是让我们知道，其实在人生中有很多苦：有些是以快乐的变化安立为变苦；有些是以苦上加苦或是种种痛苦作为苦相；有些是以从未被发现的苦因作为苦相，这种苦因具有隐蔽性和欺惑性。如果苦因被捕捉到，就应想办法去避免，但是苦因的隐蔽性很强，并非刻意去隐藏，而是我们不知道分析、不懂得观察的方法，是我们自己的愚昧导致。学习这些是教给我们观察的智慧，让我们去观察在行住坐卧中，表面看似安乐实则隐藏了危机及受苦的因。



[1206] 只要是在轮回中，受苦的因从根本上就无法避免。要避免唯有修持殊胜正法，在修法过程中通过更强劲的善心、善因等善行为去摄持，把过失减到最低。让善业远远多于恶业。只有这样我们才会逐渐地趋向于解脱道，这些行苦的苦因不至于拖后腿。大恩上师在讲记当中对这个问题也是讲得很清楚，虽然我们现在好像吃饭也是苦因，也是造罪业。但上师也讲，作为一个佛弟子没有故意去杀死众生的心而间接造了一些恶业，没有主观意识的话罪业不重。平时调整到利益众生的心态，这种善心很重要，可以引导我们日常行为，也可以利益接触到的很多众生，这样性质就变了。但假如是一个普通的老百姓，没有善心因素，也没有修行、忏悔、惭愧心等。虽然无意中过失不是很大，但是积少成多的话，业慢慢积攒起来就会变得强劲，成为以后受痛苦的因。在世间中如果不以修行去对治，很多时候贪嗔痴是自在的，通过贪嗔痴引导去做事，其性质就已经变的不是单纯的那种无意，而是有意识地去做一些事情。这个方面也是不一样的地方。

[1207] 虽然在生活、工作过程中间接给众生带来了一些伤害，但如果不是故意的话，罪业不是很重。再加上学习佛法有了惭愧心，并通过惭愧心去观待，罪业也会减轻。而且佛弟子的功课中也加入了忏悔每天所犯的罪业，再加上平常不断地发菩提心，做利益众生的事及善法等等。这些也是可以让善业强于恶业，只有在这种情况下解脱道才能成为主要的道。一般的众生不修学佛法，轮回的业是其主要的道，因为没有什么因素可以抗衡。还有一些佛弟子一方面修善法，一方面有恶业，基本上善和恶比较均衡、相互牵制。因此既不是纯粹轮回的道，也不是纯粹的解脱道。虽然也是在修解脱道，但是里面杂质太多、会拖后腿。在死的时候还是要看哪种业比较多一点。一般来讲首先成熟的还是轮回的业，因为无始以来造的太多了，虽然有了些解脱因素但不是多么纯净，因此在短期当中还是难以解脱。

[1208] 日常生活中在喝茶吃饭时也会夹杂一些罪业，主要的大罪业已经通过守持戒律的方式断掉了。通过生惭愧心，忏悔，还有通过菩提心的强大的力量经常精进地修善法，就可以把剩余罪业压住。虽然有些恶因缘，但是趋向解脱道的方向改变不了。也许是会走的慢一点，但肯定是在朝解脱道方面发展。对我们而言，一方面要警惕罪业；另外一方面也不要太过于敏感。一看到有茶叶就不能喝，改喝白开水，到后来白开水也不能喝，这是矫枉过正。上师说：欲界当中，在没有解脱之前，不管穿衣也好，还是生活也好，纯粹不染罪业的人是没有的。完全避免罪业是不可能的，也不现实，除非是极乐世界等清净刹土。如果我们能够以更多的善业来摄持，再加上辅以忏悔等，罪业对我们的影响是有限的。要让这种业对于我们的解脱不产生明显的影响，然后一直往前走，走到一定量的时候心会很清净，此时再通过慈悲、智慧来摄持，就不会感受罪业，力量不一样的。在这个过程中，既不要完全不在乎罪业，也不要太过于敏感。走路也不敢走，连呼吸都不敢呼吸，不至于这样。从行苦的角度来讲，只要还没有从轮回中解脱，在转生成人的时候有很多事情和罪业有关联，从这个方面我们要了解其真实含义。下面看原文：

[1209] 再来说一说糌粑。

[1210] 糌粑是藏地的食物，在青藏高原上比较多一点。上师在讲记当中也提到了在海拔 3500、3800 米等地域中可以生长，在其它地方很难生长。这种食物在高原上比较多，如果换成其它地方的主要食物，就像现在的稻米、小麦等等道理是一样的。以糌粑为例：

[1211] 在最初开垦田地期间，地上的所有虫类被活活埋到地下，地下的所有的昆虫被翻到地面上来，耕牛不论走到哪里，随之而来的乌鸦、鸟雀等都会跟在后面不停地啄食着小虫。

[1212] 这也是当年佛陀出家之前，所观察到的景象之一，是触动佛陀真正发起利益众生、出家修行之心的诱因之一。佛陀出游时，看到了农夫在田里辛苦劳作，把田翻起之后，田里的蛇、虫也被翻出，它们的背后有鸟雀捉虫、鹰鹫吃蛇等等。看到这些，佛陀产生了很大的厌离心，觉得整个轮回充满了种种不如意，即便是享用食物，都和很多众生的生命相关联。

[1213] 看到晒稻米时，也有很多众生因此而丧生。所以那时，佛陀在一次又一次类似的因素中，真实生起了想出家修行的心。他出家修行不是为了躲避，而是为了解救一切众生，所以佛陀觉悟之后，把觉悟之道带到了世间，给我们这些在轮回中继续生活工作的人，传授如何发心、守戒，乃至解脱的方法。听闻正法之后，我们的方向就会改变，并逐渐趋向于解脱道。

[1214] 开垦田地时要翻田，以前是耕牛，现在是拖拉机机械。用手或锄头挖，不管什么方式，意义都是一样的。因为很多虫子蛰伏在田地里，田翻起来之后，地上的虫子翻到下面，被埋在地下，而地下的昆虫则被翻到地上。地上的虫子不适合在地下生活，地下的虫子也不适合在地上生活。尤其是翻上来之后，这些乌鸦、鸟雀也在到处寻找食物，通过长时间的观察，它们知道翻田的时候，肯定有很多虫子，于是等着去大量捕食。

[1215] 动物界也是一样的。到了某个时期，某个地方很多鱼会洄游产卵，熊和其他捕食者就等在它们回归的路线上，大量地捕食。动物迁徙的时候也一样，很多鳄鱼就等在要过河的地方，它们也知道这时可以找到很多吃的。鸟雀也是如此，只要一翻田就会给它们带来很多食物，它们会不停地啄食这些小虫。

[1216] 当灌溉田地的时候，水里所有的含生干涸而死，旱地上所有的含生溺水而亡。

[1217] 灌溉的时候也一样，因为灌溉土地时，水里的很多含生随着水流流到田里，水被田地吸收后，虽然土地是湿润的，但毕竟真实的液态水没有了，水里的很多含生因此而死亡。水浸入田里之后，土里的很多众生，也会因此而溺亡。有些含生会从土里钻出来跑掉，但也有部分众生跑不掉而死亡，这也与很多生命有关。

[1218] 到播种、收割与春磨等时，所杀的含生也不可胜数。

[1219] 到播种、收割、春磨、晾晒等时候，所杀的含生也非常多。有时，我们旅游会看到风光秀美的田野，但是，当他们耕种、播种的时候，如果我们真正走近，看到的景象肯定和平常的美景，有很大的差别。远远看起来很美，但是只要你走近那所谓很美的田野中去看的时候，就会发现这些植物、农作物、庄稼里有很多众生。它们互相之间也在斗争，在田地里，在阴暗的庄稼根部等等，数量很多。它们也在为了自己的生存而奋斗。农夫看到这么多虫，会为了保护自己的庄稼，去喷药而杀死它们。所以，很多东西只宜远观。

[1220] 有时，我出去看到这种情况也在想，这么大的城市，到了晚上金碧辉煌，远看这么多漂亮的大楼，这里面的很多有情都有自己的家，都在生活，外表看起来似乎是一个充满安乐的地方。但是，如果你敲开任何一家的门，走近他们，会发现每家都有各自的很多问题，不像外表看起来那么祥和、安乐。远看时都是这样，城市规划得很好，但真正走近众生之后，就会发现很多问题，每家都有每家的烦恼。人也有各自内心的烦恼、病苦，接连不穷的很多问题，都要等着他们解决。

[1221] 轮回就是这样，看起来似乎没什么问题，但真正仔细观察的时候，就会发现很多让我们觉得很诧异、很震撼的东西。我们在观修轮回痛苦的时候，就需要观想得很仔细。只有很仔细地观想，才能够发现这里是我们需要解脱、需要出离的地方。如果我们只是泛泛而观的话，觉得“这个不苦啊，为什么佛经当中这么夸张，认为这一切都是很苦的，都是需要出离的？”我们就发现不了佛陀的真实密意和意趣，发现不了我们就不愿意深观，我们的内心也就无法因此而改变。

[1222] 真正仔细观察的时候，在整个人世间、在轮回当中，没有真实的安乐可言。即便我们觉得最快乐的人，也有很多痛苦。平常给我们带来很多快乐的相声演员、喜剧演员、小丑等等，虽然给我们带来很多快乐，但是他自己问题一大堆，也很烦恼、很痛苦。比如说，创作不出来作品很痛苦，也笑不起来。“创作出来之后不受欢迎怎么办？”他还要想很多这样的问题。他看起来快乐，是不是没有烦恼呢？不是。除非他内心真正抛开这些因素，安住在深层的宁静当中，这些外在的东西对他不会产生影响的时

候，才是发自内心的快乐，那种快乐才是可靠的。

[1223] 所以，禅修带来的快乐和享受欲妙带来的快乐相比，禅修的快乐更深层、更可靠。但有漏禅修和无漏禅修带来的快乐相比，无漏的更可靠，因为它是守恒的。有漏的必定是暂时的，暂时的禅定会退失。只有无漏的、安住在解脱状态中的，才不会退失，那是真实的快乐，是不会转变的，是一得永得的。

[1224] 我们观修的时候需要两方面去对比，对比轮回的痛苦和解脱的快乐。只有这时，我们想要解脱的心，想要远离轮回的心，才更加清晰。如果只说轮回痛苦，没有参照，对我们来讲，想要获得解脱、出离轮回的心就不那么迫切。对照之后，我们就会很确信，我们需要解脱。就像修净土的业的时候，要观修娑婆世界的痛苦，也必须对照极乐世界的安乐。极乐世界的种种殊胜和娑婆世界的种种不如意，两相对比的巨大反差之下，决心慢慢可以下下来：不



05 轮回痛苦(40-58)

管怎样我要远离娑婆世界，往生极乐世界。这个也一样。解脱的快乐和轮回的痛苦巨大的反差之下，我们更加容易下决心，所以两方面都要观。现在我们还在学习轮回过患，第五品讲解脱的安乐时，还会讲这个问题。所以我们观修时要去做对比，反差出来之后，对我们修行会有一种增进的效果。

[1225] 如果想到这些，我们吃糌粑就如同在吃虫蝇粉末一样。

[1226] 如果想到这些因素，我们吃糌粑就好像吃虫粉。这个意思并不是说一碗糌粑、米饭就是一碗虫，是说有类似的过失：因为对众生的生命有伤害，所以并不是真实无罪的、安乐的。素食和肉食之间的差别上师讲了，虽然做素食的过程当中也会有众生因此而丧生，比如在吃米饭、蔬菜的时候会有一些，但是是间接的，而且没有直接的因：我们想要享受这些虫子，把它杀死了——不是，没有主观想要杀死众生的心。上师也讲了做一些忏悔，毕竟不是直接杀死的因：为了享受它们的生命杀死它们，所以罪业轻微。如果忏悔的话可以清净，再加上修强大的善法，这方面虽然有些过失，对我们修行的影响也是极其有限的。

[1227] 有的人可能认为，被称为三白三甜（乳汁、乳酪和酥油为三白；冰糖、蔗糖和蜂蜜为三甜）的酥油和牛奶等，该是无罪清净的食物吧。

[1228] 糌粑讲完了，还有藏地称之为三白三甜的六种食物。三白就是指牛奶，奶酪，酥油（有时候酥油泛黄，但是主要还是白色的），是通过牛奶为原料提炼的。三甜就是冰糖，白糖（蔗糖），蜂蜜。【被称为三白三甜的酥油和牛奶等，该是无罪清净的食物吧。】从某个角度讲，的确不是通过杀生得到，可以叫做清净的食物，像素食是清净的食物一样。“一日素食，天下杀生无我份。”有这种说法。我吃一天的素，整个世间的杀生和我没有关系。从某个角度的确可以叫做无罪清净的食物。但是真正详细观察，还是多多少少有点和罪业相关联。罪业到底有多重？关键要看我们的发心和实际情况。

[1229] 从过患的角度来讲，只要在轮回当中，享用任何资具都会和罪业相关联，这是着重讲。佛经当中讲功德的时候非常细致，让我们对功德方面的法产生信心；讲过患的时候也很严格。为了让我们能产生全方位的、深入细致的理解。讲得很细致的时候，会让人感觉一切都完了，好像没有希望了。讲功德的时候我们会觉得大有希望，而且已经解脱在望。对我们来讲，功德的确有，过患也有，但是在做的过程当中，我们要看自己的实际情况。主要是不断地让心清净，然后尽量让这些外在因素不成为影响我们修行的因缘。

[1230] 但事实并不是这样。大多数小羊羔和牛犊被杀，未被杀的刚刚生下来也很难吃到一口甘甜的母乳。

[1231] 说牛奶、羊奶的来源。大多数小羊羔和牛犊刚刚生下来就被杀了。因为母牛刚刚生育，奶水很多，如果被这些小羊、小牛吃饱的话，就所剩无几了，所以处理方法就是生下来之后大多数杀掉。比如说家里有一百头牛生了小牛，可能保留十头，剩下的杀掉。这十头留下来还要做其他用的。十头小牛的消耗量有限，剩下很多的牛奶可以用，挤出来之后可以卖钱，做酥油，自己喝。前段时间流传一个视频，是在新西兰的牧场，也是看到很多小牛生下来就直接被杀死，很多牛奶其实就是这样来的。这是很直观的一种验证。有时我们觉得这个离我们很远，是不是真的？现在有很多偷拍出来的镜头可以验证。

[1232] 很多小牛犊被杀，没有被杀的也很难吃到一口甘甜的母乳。有时只是保证它不死，不可能让小牛一次性喝饱喝足。有些主人好一些，自己得少一点，尽量让牛犊多一点吃，但有一些只想到自己利益的话，就根本不想这些被杀死的、这些没有办法喝饱的小牛犊。

[1233] 主人用绳子将它拴在桩子上，行走的时候两个牛犊互相连在一起，吃一口母乳的权利也被剥夺了，而主人则从牛奶中提炼出酥油。

[1234] 一般在藏区，华智仁波切当时看到的就是这样。我们有时候在牧场当中的牛场也看得到。挤奶的时候小牛肯定是被拴起来的，一般是女主人拿着桶去挤奶，之后才把牛放出来，把绳子取掉，那时小牛就吃一点点。在家里是用绳子把它拴在桩子上的，所以没有办法吃；行走的时候，两个牛犊互相连在一起，意思是相互牵制。因为牛犊有本能要找母亲，如果放开，它肯定自然就找母亲去了，这时候就把两头不同母牛的牛犊拴在一起相互牵制。它们都要找各自的母亲，它往这边走，它往那边走，肯定找不到。就是想办法不让它们找到自己的母亲去吃奶的意思。拴在一起，吃母乳的权利被剥夺了，而主人从得到的大量牛奶当中，提炼出很多酥油。

[1235] 本来，母亲身体的精华是孩子生命的源泉，牛奶被夺走以后牛犊处于不死不活的地步。

[1236] 小牛生下来之后，母亲身体的精华（就是乳汁）就是孩子生命的源泉，但是牛奶被夺走，小牛犊处于不死不活的地步。说它活着身体很弱，无精打采；说它死了还没有死，还活着，处于这样一种不死不活的地步。

[1237] 虽是体魄健壮的母牛，（因主人日日抽取其身体的精华，）到了春季时，它们从卧处爬也爬不起来，已是精疲力尽、奄奄一息。

[1238] 虽然有的母牛非常健壮，但是因为主人每天都在抽取其身体精华的缘故，一般来讲，藏区的春季就是这些牛最容易死亡的、最难熬的时候。在春季（牛最容易死亡）的原因，上师在讲记当中也讲了：夏天可以把牛放到外面草地上，让它们直接吃新鲜的草；到了秋季，主人会从外面割很多干草，运到家里面放着；而冬天不会把牛赶出去，就在院子里圈养，每天给它们喂点干草。但是，这持续不了多久，毕竟仓库容量有限。所以，到春天，新的青草没有长出来，干草也吃完了，比较困难的时候就是在春天，一般来讲是这样的。为了度过春天，不让它们饿死，那个时候就要控制它们的饮食，不能让它们放开吃。如果春季下大雪，很多都会死，因为没办法找到食物。雪灾对于牛羊牲畜，也是一个很大的考验。到春天的时候，这些曾经健壮的母牛，也因为身体虚弱的缘故，从卧处很难爬起来，处于【精疲力尽、奄奄一息】的状态。

[1239] 大多数牛犊、羊羔也因饥饿而死，侥幸活下来的那些也是千瘡百病、四肢萎缩、步履艰难、濒临死亡，成了拔炒棍头一样。

[1240] 本来这些牛犊、羊羔，它们的抵抗力就弱，也没有喝很多母乳，再加上春天的到来，可能就没法抵抗死亡——因为饥饿而死。

[1241] 即便侥幸活下来，也非常虚弱，非常瘦弱，好像成了拔炒棍头。上师在讲记中讲了，【拔炒棍头】就是炒青稞的一种器具，就是一根棍子，头上包一些布就可以翻炒青稞。比喻很瘦弱的样子，就像个木棍一样。

[1242] 可以想象，现在我们认为幸福的所有事物，包括口中吃的、身上穿的，一切财物、食品、受用都唯一是通过造罪业才得来的，这一切一切的果报最终必将要感受漫漫无边的恶趣痛苦。

[1243] 这里面要分类，主人为了得到这些和其他的人买这些，还是有一点点不同。如果是主人，（为什么说这里面所讲的一切虽然和我们也有关系，我们在受用也已经买了很多，但最直接的还是这些牛羊的主人们。）他们为了自己得到丰厚的利润，直接把这些羊羔、牛犊杀死，或者从中提取酥油等等，这方面很直接。看起来好像是无罪的，但仔细观察，他们在得到酥油等的过程中，其实通过自己的贪欲心造了很多罪业，所以【口中吃的、身上穿的，一切财物、食品、受用都唯一是通过造罪业才得来的】。

[1244] 【这一切一切的果报最终必将要感受漫漫无边的恶趣痛苦。】【漫漫无边的恶趣痛苦】我自己理解：主要是针对这些主人。因为他们自己在直接操作，所以他们造的罪业和受用这些（比如用钱去买酥油、买牛奶的），还是又隔了一层。上师讲的这种情况，主要是如果我们用钱去买牛奶的话，有没有罪业？和这些有没有关系呢？也有关系，但是必定隔得比较远了、更间接了。而这些农场主、主人其实是直接杀、直接做这些行为的，他们的过失要更重一些，【必将要感受漫漫无边的恶趣痛苦】。

[1245] 因此说，现在一切表面的快乐都是行苦的本性。

[1246] 意思是说，现在【表面的快乐】其实都是行苦。【行苦】的意思是痛苦的因，以后受痛苦的一种因素。这方面我们要从自己的种种行为好好地观想：有些虽然没有养牛、养羊，但职业也和杀生有关；有些是经营饭店、经营和杀生有关的行业。从这个方面讲，表面上看起来也是很快乐、赚很多钱在受用，其实已经种下了将来感受漫漫无边恶趣痛苦的因。所以，佛陀在《八正道》当中也说要“正业”。做一个正确选择也非常重要。

[1247] 但是，无论你怎么选择，即便现在你选择了“一个看似暂时无罪的职业”，（有些道友在放生的时候，也劝很多卖鱼的改行。改行也好，但只是暂时的。从一个有罪的职业改成了一个看似暂时无罪的职业。）但是，只要没有解脱，改行对他的帮助非常有限。因为如果死后没有解脱，他仍然会流转在轮回当中，又会受其他因素的影响。或者，你前脚劝他改业了，后脚他的亲人就说，“你改业了，你做啥？你啥都没做的，你还是做老本行。”他又可能又回去了，又开始重操旧业，这种可能性也有。

[1248] 所以，讲来讲去真正目的并不是要去看这个社会的黑暗，不是让我们经常去宣传一些黑暗面，不是这个意思。观察分析这些是要让我们知道，整个轮回是痛苦的，我们要解脱。我们要真实地了知这一点，发起真实要解脱的心念，这非常重要，也是我们观修最核心的、唯一的目标。



05 轮回痛苦(40-58)

[1249] 如果我们只观察社会的黑暗面，而没有后续的一些善信，就很可能让我们变成一个愤世嫉俗的世间人。很多人发一些信息，其实并没有引导众生怎么样，意思是“你看，这个社会多么污秽，多么不公……”其实，他心中已经充满了愤世嫉俗的或不太健康的心态。这样发出去对我自己也没有什么好处，也加深了他人一些不好的想法而已。但有时候纯粹只是为了发而发，为了博眼球，或者有时候很郁闷，发出来好像觉得好受一点。如果让别人的心也不安静，加深别人对整个社会、对其他人的不好的看法，其实没什么作用。除非发出去之后让大家有一个认识，让大家一起来改变，有一个引导就可以。

[1250] 讲这些是为什么？观修这个是什么？是为了让我们真正产生一个彻底的解决方案。如果我们把观点说出来之后有一个引导，“应该怎么看……”这是可以的。如果只是观察、评论这些，到最后就会造就一个愤世嫉俗的人，内心越来越狭隘、偏激，最后可能会走极端。

[1251] 现在不是让我们观修这些而走极端，让我感觉活不下去了，赶快自杀算了，绝对不是这个意思。我们观修了就知道：只要没有解脱，其实是离不开苦因或者苦果的。在这个过程中，佛法有一些解决方案，就是尽量避免。如果实在不行，多做一些善法、多做一些忏悔，把我们的心往积极向上的方面去引导，让我们的心更加善良、更加清净，乃至于和解脱道真正地挂上钩。这就是真实的佛、祖师们讲解的，让我们观修的目的所在。

[1252] 有的道友观修观修，就观上了歧途，产生另外一种想法。这方面要调整，肯定其中漏掉一个环节。这样观无常、观轮回痛苦，就会觉得很悲观等等。其实修这些不是让我们悲观的，是让我们乐观的、积极向上的。我们现在可以做调整和改变——发起慈悲心、发起智慧等等。所以对我们而言，观轮回痛苦可以成为不耽著轮回的一种素材。

[1253] 修菩提心的时候，观轮回痛苦也是对众生大慈悲提心的所缘。众生这么可怜，如果不修解脱道，他们会一直沉迷于此。2500年前，佛陀在世的时候是这样，再往前2500年也是这样。往后2500年，我们现在还是这样，不断地造业，所以众生不断地延续。如果我们不解脱，这一世是这样，转到下一世换一个方法还是这样，基本上没什么变化。结果就是还在迷惑当中造罪业受痛苦，解决之道只有一个，就是了知后把时间精力投入到修解脱道当中。

[1254] 然后再去帮助其他人觉醒、醒悟，一方面让他们学佛法，让他们真正知道取舍的本性。对于很多没有因缘的人来说，讲了也没有用，但我们要不断地发愿、回向、观修，一两天可能看不出什么效果，但是这样去修，我们的心会慢慢成熟，会特别清净。在我们发愿、回向、集资净障的过程中，我们的心会越来越成熟，帮助众生的力量会越来越大，能够影响的人也会越来越多。我们觉悟之后，就会真实地、直接或间接地帮助很多有情，我们要了解这方面的含义。

己二（八支分苦）

[1255] 分八：一、生苦；二、老苦；三、病苦；四、死苦；五、怨憎会苦；六、爱别离苦；七、求不得苦；八、不欲临苦。

[1256] 这里面分了八种支分苦，它可以分两段，第一段是生、老、病、死四大苦合，再加上后面的四种：怨憎会、爱别离等等。八种支分苦可以说基本上有情在世间当中流转，生而为人都会遇到这些痛苦。

庚一、生苦

[1257] 对我们来说，真正的生苦我们都忘了，很少有人想得起来生苦。但是，如果我们下一世还要投生为人，或者还要以胎生来转生，那生苦肯定会有。你还想继续流转吗？如果还想，这里所讲的生苦你会一而再，再而三地遇到，没有终止的时候，看到这一点，我愿不愿意出离，会不会厌离，这就要我们真正去观修。

[1258] 曾经有段时间我对生苦的感受非常深，我就想：如果我不解脱，还会又入胎、住胎，感受其中的种种痛苦。内心因此真的生起了出离心，觉得不能再轮回，如果轮回，生苦就完全没办法避免。如果解脱成圣者之后，虽然会显现住胎，但他是自在的。他有证悟空性的智慧，福德很深厚，显现上住胎却不会有痛苦。如果是凡夫人，因为本来就有业，有业就会感受生苦。如果我们观修得比较细致，内心当中真正产生感触，有时就会想要解脱。你只想象是不行的，必须要去做和解脱有关的因缘，必须要去集资净障、观修空性、发菩提心或者发愿往生西方极乐世界等。

[1259] 虽然不一定解脱，但我发愿往生极乐世界。那里是莲花化身，所谓的生、老、病、死苦，都会成为最后一次，再也没有了。以后以圣者的身份从极乐世界回来，可以显现有这些，但内心不会有真实的痛苦。从这方面观想的时候，把痛苦观修得越深越投入，想要解脱的心就越渴望，这的确非常重要，必须要认真地观修。

[1260] 南瞻部洲的人们大多数是胎生的。

[1261] 【大多数是胎生的】，早期是从二禅天下来直接化生的。还有个别是卵生的。人当中卵生、湿生的也有，但绝大多数是胎生。现在，一亿个人当中可能没有一个人是属于其他生的。基本上都是胎生的自性，那么胎生会怎么样呢？

[1262] 中阴寻香的神识进入父母的精血中间，逐步形成凝酪、膜疱、血肉、坚肉和支节……，体验住胎的痛苦。

[1263] 首先，我们前世死后会形成中阴身，中阴身是一种意识形态，是意生身。有色蕴但很细微，是很清净的一种色法，不像我们的肉身那么粗大，所以中阴身可以穿墙过壁。它有两个地方不能去，一个是母胎，一个是金刚座。金刚座是成佛的地方它过不去，母胎一穿进去就住胎了，形成胎儿，此外都可以过去。

[1264] 它有很细微的色蕴，但还是以心识为主。中阴寻香的神识通过自己前世的业，就可以投生到相应于它业力的母胎当中。因此，福报大的人，自然而然会选择、也找得到富裕的家庭。所以，富二代不是他运气好，而是他有福报。有福报才遇得到，没有福报就遇不到。而且在很多描绘中阴状态的论典中说，没有福报的神识很恐怖、很恐慌，而且想要投胎的心很迫切。我们的身体虽然粗大，但它是心识的一个家。就像一个漂泊在外的人和一个有房子的人不同，没有房子的人心是慌的，有房子心就不慌了。所以，我们肉身虽然粗大，但是心识住在里面比较平稳。

[1265] 但中阴身的心特别慌乱，一个地方不会停留两秒，它很想投胎，很想马上找个地方安顿。没有福报的神识不管遇到什么样的就入胎了，所以贫穷的情况很多。从这方面来讲，福德深厚的就会投生到比较富裕的家庭。但是，一般的人造的业多是善少恶多。尤其是现在，众生的业比较重，真正投生到富裕家庭的比较少。我们观察分析会发现，有些富裕的国家人口很少，生育率很低；而有些贫穷的地方生育率很高。

[1266] 为什么有这样的情况呢？为什么富裕的人不愿意生育？其实也是和众生的业有关的。富裕的、有善业的、福报深厚的人本来就不多，如果有了投生人道的因，但缺少了福德，那就由业牵引到贫穷的地方。比如说中国以前比较贫穷的时候，大家都愿意生孩子，现在慢慢富裕了，放开了让他们生反而不生了，这也是一个很微妙的转变。为什么很穷的时候反而孩子特别多？福德比较浅的就比较容易找到这些地方，但要投生到比较富裕的国家或家庭是需要福报的。有些富人的心态是不愿意生，这样就没有因缘了，这和众生的业有关系。

[1267] 暇满人身就更少了，因为具足三个条件的少、具备一个条件的多。只要以前守过一条戒律都有因缘转生为人。守了一条戒律，没有布施过就没有钱，转为一个穷人。如果做了持戒，又做过布施、修过安忍，可以转成一个富裕的人而且长得庄严，但是不学习佛法。为什么？第三个条件——发清静愿没有，没有发“得到人身后要修佛法”的愿。如果修了善因、做了布施和安忍，还发了清静愿，那就能够得到暇满的人身而且有钱，不需要为了工作而过度奔波，长得也庄严。所以条件都具足的时候不多，尤其暇满的人身不多。有些虽然学佛法，但还是不圆满。什么不圆满呢？很渴望学佛法，但不得不为了工作分心而没有时间学，这也是一种缺憾吧。

[1268] 从这方面分析，中阴身入胎的时候非常恐慌，就想要投生的，中阴身就是这样一种情况。当投生时机到了之后，一般四十九天之内都要投生。但是不是一定是四十九天？也不一定。有时很快一两天就投生了，有时十几、二十几天，最迟四十九天投生，这些都是一般情况。还有一些极端特殊的情况，四十九天之后还没有投生的也有，但非常少见。中阴身也叫寻香。寻香就是寻着香味，因为不需要吃东西，但需要闻一些香味就可以饱足。【中阴寻香的神识进入父母的精血中间】就是指受精卵，本身是无情物，就是父精母血。但如果中阴身的神识不加入进去的话，就没办法形成生命。这里面有三方面的因素：父精、母血、自己的神识。三方面因缘具足了，就会形成住胎的情况。

[1269] 住胎形成有七个步骤，逐渐在母胎当中发育，基本上在四十九天当中逐渐形成人形。在《心性休息》当中也是这样讲的。第一个七日叫【凝酪】，就像凝固的奶酪一样；第二个七日是【膜疱】；第三个七日是【血肉】，开始有一点血肉了，但还没有其它东西；第四个七日是



【坚肉】，血肉比较坚固；第五个七日是【肢节】，有了一点点肢节的雏形；五位之后，第六个七日还有鱼形，肢节慢慢变成像鱼的样子；第七个七日再变成像乌龟的样子。之后四肢都长出来了，开始有了眼根、耳根，这些慢慢开始发育出来。

[1270] 因此我们的身体最早就是个凝酪、受精卵，然后神识加入进去，这叫名色位，十二缘起当中叫名色，逐渐形成六根。六根具足之后在母胎当中慢慢长大，长到一定时候降生。这个时候也会体验到住胎的痛苦：

[1271] 那么，到底人在住胎时有什么痛苦呢？到了支支节节诸根都齐全的时候，胎儿会觉得母胎里非常狭窄、臭气扑鼻、漆黑一片，仿佛感到了关在监狱里的痛苦。

[1272] 前期六根没有齐全的时候感受还不强烈，到了肢节、诸根都齐全的时候，胎儿会感觉到母胎里面很狭窄、臭气扑鼻。那时眼根是睁不开的，生下来之后眼睛才睁开。但是耳根、鼻根已经开始在工作，有些做胎教的时候放些古典乐，会对胎儿有影响。佛弟子要放些大慈大悲观音菩萨，熏陶胎儿安静，佛号也是有作用的。这时感受的是像【关在监狱里面的痛苦】。

[1273] 下面具体痛苦也是节选了一部分，在莲花生大士的《本生传》里有很大一段描绘住胎痛苦的。

[1274] 当母亲吃热的饮食时，胎儿会像置身火里烧灼一样的痛苦；

[1275] 这种痛苦母亲是感受不到的，只是住胎的胎儿感受到的住胎的痛苦。生苦不是生产时的那个苦，从住胎就开始感受了。如果母亲吃些热的东西时，胎儿的感受就像放在火里烧灼一样。

[1276] 母亲食用凉的饮食又会给他带来浸在冷水中一样的痛苦；母亲睡觉之际，他感到如同被大山压着一样的痛苦；

[1277] 母亲自己在怀胎的时候会感受到很多痛苦，同时胎儿也会感受痛苦。为什么世间描绘母亲怀胎和生产痛苦的比较多？大家都有一种共识：母亲非常辛苦。那为什么描绘胎儿比较少呢？因为一旦出生之后，这些痛苦根本记不起来，没人能够描绘住胎的痛苦。但是佛菩萨可以通过智慧现量见到，并把这些胎儿的痛苦描绘出来。其实这是和我们有关的，如果下次还要投人，不单单投人，比如旁生里面也有胎生的，如果还选择投生的话，这些痛苦还要经历。在人间转生多少次，这些痛苦基本上就要经历这么多次。母亲睡觉的时候胎儿会感到被大山压着一样的痛苦。

[1278] 母亲饱足的时候，他又觉得像夹在山崖间一样痛苦；母亲饥饿的时候，他会有如堕入万丈深渊般的痛苦；

[1279] 不管是饱足还是饥饿的时候，这个胎儿都会有相应的痛苦产生。

[1280] 母亲在行住活动的时候，他也觉得像被狂风席卷一样的痛苦。

[1281] 胎儿的神识在住胎的时候已经有了，所以会感受到很多的痛苦。这个期间母亲总是要吃东西，不管热的还是凉的。从保胎的侧面来讲，医生会建议怎么样可以对胎儿比较好，但是不会建议热的、冷的东西不要吃，不然的话除了热的冷的还能吃什么？不能吃饱也不能饿、不要睡觉、不要走，这个做不到。因此尽管从怎么保护胎儿方面医生会给一些建议，但这些建议都没用。因为必定要行、住、坐、卧、生活，所以住胎的这些痛苦没办法避免。要好好地思考这是一种非常不自在的、被束缚的、无法逃离也无法调整的痛苦。

[1282] 在释迦佛的传记中世尊住胎的时候，通过福德力、证悟力把母胎加持成一个很大的无量殿，而且佛在无量殿当中给无量的菩萨讲法。这是世尊修行的自在，一般的凡夫人根本做不到。【母亲在行住活动的时候，他也觉得像被狂风席卷一样的痛苦。】这是简单说了一下，在《莲师传》当中也记载了很多诸如此类的痛苦。住胎时间有十个月的，也有九个月十天可能会滞后一些，也会早产，正常的就是九个月十天到十个月之间。

[1283] 接下来是降生时的痛苦。

[1284] 就这样住胎月数圆满之后，紧接着就面临出生的时刻。人在出胎降生时，由于三有业风的吹动，致使头足倒转，也就是大头朝下。

[1285] 降生的时候三有业风吹动，头下脚上，头足倒转，也就是大头朝下。一般的众生都是头先出来，有些大德为了显示不颠倒，就头朝上脚先出。释迦牟尼佛是从母亲的右肋出生，超越一般人感知的领域，非常稀有。有人觉得这是编的，怎么可能从母亲的右肋出生呢？但是佛陀降生就像优昙花一样，本身具有大福德，所以是极端特殊的情况。上师法王如意宝生产时是头在上面，显示不颠倒。

[1286] 当通过产门时，好似被一个大力士拉着脚拽出来摔在墙壁上一样痛苦。

[1287] 这个时候像有个大力士把胎儿的脚拽着，然后使劲地把胎儿摔在墙壁上，这是通过产门时非常难忍的痛苦。

[1288] 从经过整个盆腔中间出来的过程中，就好像通过（铁斧头上的）铁孔一样痛苦。

[1289] 斧头中间有一个铁孔，出生时就好像要从这个铁孔里面钻出来，非常的压迫、狭窄。胎儿通过盆腔降生的过程中，要忍受这样的痛苦。

[1290] 如果母亲产门过于狭窄而生不下来，也许就这样惨死在母亲的肚子里，或者母子二人同归于尽，就算侥幸没有送命，但也已经感受到了接近死亡痛苦。

[1291] 如果母亲的产道太过于狭窄，就会出现难产。现在有第二套备用的方案，可以选择剖腹产。但是以前没有剖腹产，难产致死是很多的。难产时基本上没什么办法可想，胎儿有可能惨死在母亲的肚子里；有时候头已经出来了，但是就没办法；有的是脐带缠到脖子窒息死亡。这个过程是非常凶险的，降生到世间也是经过了很多凶险，不是每次都这么幸运。母亲死了孩子保下来，或者孩子死，母亲保住了，要不然就是同归于尽。就算侥幸没有送命，也已经感受到了接近死亡痛苦。这个经历我们总忘了，佛菩萨大慈大悲的智慧告诉我们这种痛苦。观修的时候要想，如果是一个男人投生的话，他会感受到住胎、出胎的痛苦；如果是一个女人投生呢？首先要感受到住胎出胎的痛苦，成年之后还要感受怀胎产子的痛苦。这个要好好去想、认真去思维。

[1292] 因为这种痛苦过去的时间长了，无论舆论导向还是自己都会假装痛苦不存在，即便存在也觉得正常。但是细细思维这个痛苦还是很难忍、恐怖的，要一而再、再而三地反复去观。不是像别人交待个事情，认为知道了就可以了。而是要放在心中去想，这关系到是继续选择轮回还是做个调整，把轮回的痛苦做个终结，选择解脱道路。这是很关键的转折时机，要非常认真地观想。

[1293] 这是生产时候的痛苦。

[1294] 莲花生大士曾经形象地说：“母子二人中阴迈半步，母除颌骨余骨皆分裂。”

[1295] 生产过程中虽然孩子生下来了，但母子二人好像都朝中阴身迈了半步，接近死亡。母亲除了颌骨之外其它的骨头都已经松开、分裂，是非常痛苦的。世间当中描绘的多是母亲的痛苦，很少有小孩子在长大之后诉说出生的时候有多痛苦。母亲有亲身体会，可以把生产过程中的痛苦描述的非常清楚。但是从【母子二人中阴迈半步】这个方面来说胎儿在生下来的过程当中也是非常痛苦、危险的。生下来之后痛苦就终结了吗？没有。生苦分了三步，一个是描绘了住胎的痛苦，然后描绘了生产过程的痛苦，出生之后还有一个产后的痛苦。胎儿刚从母胎降生到世间当中，很多东西要重新适应，会感受到一系列的痛苦，也许时间不会特别长，但是痛苦还是有的。

[1296] 婴儿生下来之后被放在垫子上，这时他觉得像落到了荆棘丛中一样；

[1297] 这个痛苦感受不到因为已经忘了，但是胎儿刚刚生下来的时候的确是这样。看起来好像胎儿放在垫子上面没什么，因为我们坐在垫子上没啥感觉。但是刚生下来胎儿的所有感官、身体都是全新的，放在垫子上就像摔在荆棘丛一样特别难忍。

[1298] 当护士剥脱背上的胎膜时，他又觉得似乎活活剥皮一般；

[1299] 胎膜是粘在胎儿身上的，要把它剥开，就好像皮被剥掉一样的难忍痛苦。

[1300] 在擦拭他身上的不净物时，也感受好像在用荆棘鞭子抽打自己；

[1301] 刚生下来的时候身体很脏，尽量用温水清洗，但即便是这样，由于胎儿皮肤太嫩，也是非常难忍的痛苦，这里也要经常好好观修。

[1302] 当母亲满怀慈爱将他抱在怀里的时候，他反而觉得像雏鸡被鹞鹰叨捉一样的痛苦；

[1303] 孩子生下来之后母亲特别慈爱，用最软的布、最轻柔的动作抱在怀里凝视他的时候，胎儿还是很苦的。母亲感受不到、其他人也感受不到，但是胎儿自己感觉到非常痛苦。

[1304] 当在他的头顶涂敷酥油时，犹如被捆绑起来丢进坑里一样；



[1305] 这是藏区的传统，小孩子刚生下来，在额头上用酥油涂敷一下，大概是个吉祥的缘起吧：以后有酥油吃、不会缺少食物。我猜可能是祝福吉祥的意思。这样涂敷酥油，就好像把孩子捆起来扔在坑里面，很恐怖。

[1306] 当把他放在睡床上时，他感到犹如沉溺在粪尿里一样。当然，作为婴儿，不管是饥饿、口渴、疼痛还是苦恼，他也只能是嗷嗷啼哭。

[1307] 感受到这么痛苦没办法讲，只是不断地哭。有时候以为孩子是不是饿了或者怎么样，就喂点东西。其实除了饿之外，还有很多痛苦没办法表达，只有通过哭来表示。这些都是我们曾经感受过的，但是现在一点都想不起来了。如果想得起来的话，可能现在精进的程度会不一样。的确不能够再流转了，这么痛苦。大家都在庆祝新生儿降生，但是从某个角度来讲，降生是老苦、病苦、死苦的开始，或者说是一生的艰辛开始了。

[1308] 新生儿来了大家都很高兴，如果有人死去了会很痛苦。但佛弟子生死观更加超越，死的时候不会感觉怎么样，生的时候也是以比较智慧、慈悲的心态去看待。生苦对我们来讲是一个观修的素材，八种苦中每一个苦都比较尖锐，好好观修之后内心中就会生起一种厌离心。轮回没有边际，这样的痛苦还会感受多少次？现在就要做决断：这一世好好修行，不再耽著世间、不再投生了。只有下决心之后，才愿意高质量地、不夹杂任何世间的欲望去修持佛法，这就真的成为解脱道的修持。这些是生苦，后续的和生苦有关但关系不大，因为有了生才会有后面一系列的发展。

[1309] 随着岁月的流逝，昔日的婴儿也在不断地发育成长，当到韶华之年，表面看来青春美满，但实际上人的生命在一天天地缩短，正一步步地走向死亡。

[1310] 生苦结束了，随着岁月的流逝，婴儿不断地发育长大。到了青春年少的时候，表面上看起来充满活力、已经长大成人，但实际上长到那个阶段的时候，说明生命在一天天缩短。其实从生下来的第一刹那，就在走向死亡。从这个侧面来讲没有什么可以值得庆贺的，但是对于世间人来讲，都会庆贺家庭成员降生。但从修行的角度来讲是另外一种观念。

[1311] 今生尘世的一切琐事没完没了，就好像水面的波纹一样此起彼伏、不断涌现。

[1312] 只要投生在人间，今生的琐事就没完没了。小孩子很天真烂漫，操心的事情不多，最多就是早上不想起床、不想上学、不想写作业，感觉假期怎么这么短、寒假都结束了作业还没动、新玩具什么时候买，很多时候担心这些。长大之后这些不用担心了，开始担心其它的；成年之后、成家之后还有要担心的。【今生尘世的一切琐事没完没了】，没有一个终结的时候。因在不断地酝酿，业在不断地成熟，怎么可能终止？没办法的。

[1313] 一般人不修行就会很消极被动地去承受，反正没法改变了，最多没钱去挣点钱，从这个方面改变。但是即便挣点钱之后痛苦还是有，因为永远有攀比的对象在前面，不修行就永远停不下来。如果没有智慧摄持，我们永远不知道该做什么、不该做什么。有了智慧之后就on知道该做些什么，别人的事情和自己没啥关系。比较聪明的人会选择相对简单的生活，不和别人比，自己过得安乐就行了，他比较有智慧根本不去操那种心。佛弟子从另外一种出世间智慧来看待这个问题：没必要去和别人攀比，都是世间的虚妄法没啥意义，应该把时间精力用在修行善法、调心方面，就会在这方面下功夫。

[1314] 这里打个比喻【就好像水面的波纹一样此起彼伏、不断涌现】，象大海或者湖水的波纹就是一波未平、一波又起源源不断。琐事一个还没做完，另外一个也来了，每天都有事情。然后烦恼、不如意的事情、痛苦一个接着一个不断涌现。

[1315] 而且这一切也都是与罪业紧密相联，结果也只能成为恶趣之因罢了。

[1316] 【而且这一切也都是与罪业紧密相联】，如果不修行的话，没有通过善心摄持，去面对一切的人和事，就会和贪、嗔、痴相应，当然就和罪业相联。如果今生中的琐事都和罪业相联，【结果也只能成为恶趣之因罢了】。以佛菩萨告诉我们的智慧去观修之后就知道：虽然现在获得了人身，没有三恶趣的痛苦，但从生苦等其它方面来看还是痛苦的源泉，只要在轮回中就离不开痛苦。

[1317] 这样就了知了整个痛苦中比较大的生苦。千万不要这样想：生苦我们经历过了，现在是医院正在降生的人们在感受，或者正住在母亲胎中的人们在感受，和我们无关。不要这样想，因为轮回痛苦关系到后世，如果不解脱还会有生苦等着，怎么办？没有办法。如果福德大一点苦可能会少一些；如果福德少的话，那就没办法避免并且非常难忍。所以要好好修行、积累解脱的因缘，慢慢就可以从轮回中出去。如果发愿往生极乐世界成功，那就永远告别这些了。如果没有成功，依靠精进的修行，所谓的生苦已经看到边际了。现在我们只是以生苦为例，后面还要讲老苦、病苦、死苦等很多痛苦，都是一样的。虽然现在还没有上岸，但是已经看到边际了。

[1318] 不修行就看不到希望，放眼看去轮回看不到边。现在虽然还在轮回当中，没办法马上解脱，但是已经有了边际。因为正在修出离心、菩提心，这种善业一定会引导我们很快解脱，所以要精进修行。很多道友想法不一样，有些是不管怎么样都要结束这一切、不要再流转，铁了心发愿要往生极乐世界。因为实在没办法面对这些，不是说让我们自杀，是要发愿往生极乐世界就可以摆脱这一切。

[1319] 如果往生极乐世界的业修的好，临终的时候基本上没有死苦。为什么呢？因为还没死的时候阿弥陀佛就来了，一断气就走掉了，哪里还有死苦？如果往生了，上一世的死苦就是最后一次，即生当中不用再感受。如果年轻人往生了老苦也不用受了，从上面来看就是这种情况。这方面我们观察，有时候就是最后一次。即便没有往生，有些道友可能会选择在轮回中行持菩萨道，那也是有边际的，几世之后可能就解脱了。这方面应该好好观修、好好做个决定，这关系到我们对于生、老、病、死苦观修的程度。如果观修得很纯熟，打动了自己，观念就会转变。

[1320] 今天我们的课就讲到这个地方！

[1321] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[1322] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[1323] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[1324] 哲波措利卓瓦卓瓦 愿度有海诸有情 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第 51 课辅导资料

[1325] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[1326] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[1327] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续一起来学习《前行引导文》。

[1328] 《前行引导文》调伏我们的心安住在正道当中，对于初学的道友来讲，学了一遍或一段时间之后，会感觉前行很简单，可能就会不重视，认为后面的法非常殊胜。因为《前行引导文》的“引导”这几个字，会认为后面是正行，这个就意味着基础。但是按照上师们的教言，往往是修行越好的人对前行的修心法越重视。我们觉得简单就很容易轻视，而法入于心的大修行者或者传承上师们，对于修心的法要非常重视。这就是在学习佛法过程中，法入心和没有入心的不同情况所导致的不同显现。重复讲这些，主要也是上师们在传讲法要时，再再地提醒、保证这样的法要对于调心、让心趋入于正道非常重要。不要落入到一些上师所讲的“浅的法不愿意学，深的法学不懂、也学不进去，最后什么都没有学到”的情况。为了避免这样的情况出现，学前行的时候要再再地看上师们的重要提示，这些就是调伏心的真实引导。高的法虽然很了义、很接近心性，但是我们现在的根基、状态难以相应。要真实地安住在究竟的实相，或是说能够学习、掌握、相应接近实相的殊胜的法，就要让根基成熟到一定的阶段。

[1329] 只有当心成熟了、达到殊胜法义要求的标准，这些高法才能够显示出不可共的威力。否则都说法特别殊胜，但学过之后除了听不懂之外没感觉到什么殊胜的。这是什么原因呢？不是说这个殊胜的法被分别心改变了属性，法永远都是殊胜的。要体会到这种殊胜性，要求修行者达到和法相应的高度，否则这些很殊胜的法就根本没办法使用。要接受非常殊胜的法要，在前期让心能够达到相应高度的引导至关重要。慢慢地学下去，把上师传递的妙法都非常殷重地去闻思和修行，不断地观修、不断地发愿去相应。这时就发现每一个阶段的法对我们而言都是殊胜的。学四加行的时候觉得这个法特别殊胜，可以转变耽著轮回的心，对我们来讲非常相应，就会高度赞叹、也会给别人推荐；皈依修到相应的时候会觉得皈依的法很殊胜；修菩提心又会觉得菩提心太好了，属于一切佛法的精要，没有菩提心绝对不可能相应于大乘道。



[1330] 如果很认真地去面对上师们传的法，在每一个阶段都会发自内心地体会到殊胜性，这样一路修上去，没有好高骛远、没有急躁。否则就荒废了时间，本来应该去好好地闻思修行，可是内心当中应该生起的境界也没有生起来。勉强到了可以听受高法的时候，就会发现听不懂、相应不了，殊胜性一点踪迹都找不到。这样很有可能退失当初追求高法的热情，也许就不愿意再学习下去了，或者在那种状态中没有办法上进和相应，难以体会到法喜。

[1331] 很多道友修加行是为了获得听密法的资格，觉得密法非常好。但是一旦这种最宽泛的资格获得了，可以进入密法班的时候，就发现好像不是自己想象的那么容易、那么美好。很多时候听不懂、不知道讲的什么窍诀。在预科班学习《入行论》的菩提心，《前行》的共同加行、不共加行，学懂并相应、放在内心中去体会、产生那种感觉，在每个阶段都是欢喜的、都能够体会到佛法的殊胜性。在这样的状态中走到密法，就可以感受到的确非常殊胜。从共同加行走到不共加行，菩提心乃至空性，一路走下来，都有一种切实的体会。到了密法阶段的时候，密法的那种高度和殊胜的加持力也能够很顺利地体会到。如果当前的法要没有学好，只是为了得到入场券才去打坐、每天报修量，最后还是需要补课的。有些道友在意识到问题后，知道自己前面还没有做好，在对密法和上师不退失信心的前提之下，边学密法边回头补课，这样的例子很多，也是属于有福德、善根深厚。知道自己缺什么，然后去补。如果没有福德的话，可能就退了下來，觉得到了这么高的高度没有发现密法有什么殊胜的，有可能产生怀疑、邪见等不必要的思想。

[1332] 上师也开许加行修完、得到灌顶后可以继续学密法。很多道友对密法有很大的兴趣，上师在传密法的时候也经常鼓励、赞叹。对密法有兴趣是有根性，且有福报的体现。但是永远不要忘记，上师在讲很多教言的时候，都是从方方面面给我们提醒。虽然密法的殊胜殊胜，修学者对密法的兴趣，说明佛法兴盛的一种表相。但是从另外的角度来讲，如果根基、资粮不够，密法很难在相续中相应。虽然密法很快可以证悟实相，但是必须要达到密法要求的标准，否则很难很快地相应或者证悟。

[1333] 只要信心不退失且在不断地努力，学密法可以快速集资净障、很迅猛地在相续中种下解脱的习气。从这个侧面来讲，密法的威力是非常巨大的。但是任何事情都要一分为二，不能只在强调前行的同时，而轻视所有已进入密法的老道，认为是都没有修好前行，是在浪费时间。一方面密法的确殊胜，另一方面如果打好前行的基础再去学密法，的确不一样。如果前行基础没打好而学密法，虽然也有很大功德和加持力，但是发现有地方欠缺还是应该来“补课”。如果前面四加行没有修好，后面再修密法的同时也需要补前面欠缺的如菩提心、空性的见解等，在此过程中增上稳固对上师、对密法的信心。有信心再去祈祷的话，也会从密法中获得很多不共的相应和加持。

[1334] 不能够认为前行不重要，只是走个形式而已，既然学就要学好。应该好好地思维、观修，一次观修不相应不要紧，还有第二次和第三次等。修五加行也是，第一遍五加行可能只走了个数字，第二次再重新来，在此基础上慢慢地有质量地修第二遍五加行。乃至没有登地、没有成佛之前都需要不断地精进。佛陀和大恩上师都没明确说过所有修行者只需要修一遍五加行就足够了，在没有达到量之前反复要修，把这个观念牢固树立起来。第一遍五加行修的没有质量也不用太沮丧，修了一遍也是累积了一定的经验、福德、清净了一定的罪业，肯定是有作用的。

[1335] 第一遍五加行自认为修的质量不好，这是一个好事。在第一遍的基础上保质保量地修。第一遍累积了经验、福德，不断地学习了佛法的教理，把这些学到的道理用在五加行上再来修。这样一遍遍地修会越来越来好，心越来越趋于成熟。强调加行的重要性是要求正在学习的道友们引起高度重视。学加行的时候要对于加行的法特别重视，该下的功夫一定要下；正在学《入行论》的道友们对于《入行论》的颂词及意义、菩提心的方方面面也要很认真地对待。正在学其它的如般若波罗蜜多等的道友，也需要认真去对待。这些对于修持解脱道都是至关重要。

[1336] 《前行引导文》包含共同前行、不共前行和破瓦法。现在学的共同前行有六个科判，前面四个叫做四厌世心，让我们看破轮回。现在所处的环境中的有情叫做能依，环境叫所依，一切的能依、所依到底是怎么回事？在轮回当中应该为了解脱做什么如理的思维？这么多思维作意中，哪种是出离轮回必须要思维的，其因果关系我们是看不到的。佛菩萨、祖师们早就看到，在这么多的轮回的思维中总结了四种思维方式，数量少而且简明扼要。一旦把这四种思维到量、相应了，内心就自然从耽著轮回转向追求解脱道，这个叫出离心，出离轮回的心。怎么样才能对于轮回出离呢？这四个观修方法帮助我们打破轮回，并善用现在的时间去修行，看破今生后世。

[1337] 在四个修法中，知道了前因后果的关系、修行的原理以及是从哪个方向引导我们的心趋向于出离和看破轮回。暇满难得和寿命无常是打破对今生的执著，业因果和轮回痛苦是打破对于后世的执著。如果把问题和道理思维透再座上观修，把原理在内心当中观修得非常纯熟时，就不会再耽著现在轮回的世间八法，会觉得没有实际意义，唯有解脱才是最有利利益的。

[1338] 前面四个科判主要是讲把心引到看破、出离轮回。第五个科判是解脱利益，出离轮回之后就是解脱，三层解脱都是寂静清凉的自性。第六个科判是获得解脱就必须依止善知识，如果不依止善知识的话，仅凭自己的能力是解脱不了的。应如理如法地依止上师，在上师那里求取真实的解脱轮回的方法。前面只是生起了出离心，没有具体的说怎样去解脱，讲了解脱利益，但是具体要修什么法？怎样才能解脱？必须要合理地依止上师，通过上师引导后面五个加行如皈依、发菩提心、金刚萨埵等一系列修法，逐渐地心就开始成熟于解脱道。只是对轮回生起出离心是不够的，还要在出离心的基础上修什么法，才能让我们的心成熟、相应于解脱道，从烦恼、业惑或者从人我和法我的执著当中解脱出来？上师会给我们讲这些殊胜的引导，让我们获得解脱。

[1339] 现在观修的是四个共同加行的第三个轮回过患，轮回过患是说今生死完之后还会有后世。相信业因果、轮回转生的很多人会想后世一定转一个比现在好的去处，因为这一世有太多不如意，可能对家庭、财富、相貌、人际关系等等觉得不如意。就想修很多善法，下一世得到一个更好的去处，摆脱这些不如意。菩萨们很善巧，告诉我们后世如果没有解脱的话，不管转生到轮回的任何一个地方（善趣或恶趣）都是痛苦的自性，仍然没办法获得真实的解脱。有时候只是暂时吃一些止痛药缓解一下痛苦而已，但是病还在。

[1340] 轮回也是这样的。如果不是希求后世善趣的安乐，想转生到比现在更好的环境中去的话，这只是暂时止痛、或者转移痛苦的方式，不是究竟的解脱。比如今生一辈子都在为钱财操心：想着怎么赚钱，认为有钱了就不会这么痛苦。下一世有钱了，为钱财操心这个痛苦没了，但是其它痛苦还是存在。所以我们要观修轮回痛苦，不管转生在恶趣还是善趣都离不开痛苦的本性，整个轮回都是有过的。必须非常详尽地了知、观修，内心中真实地生起“整个轮回没有可贪恋的”觉受。有了这种

[1341] 觉受之后，才会下决心不再为了今生的安乐、或者后世转生善趣去奋发，而是真实地想求解脱道。这对我们来讲是决定方向的思维，我们不再耽著轮回了。如果不懂、没有观修这些话，修行佛法就为了升天，或者得到更好的利益，这些都和解脱没有关系。佛陀出现于世虽然是为了利益一切种类的众生，但是最根本的目的是引导众生趋向于解脱，给众生宣讲能够解脱的正道。如果只是给众生宣说能够往生天界的法的话，不用显现佛陀这么殊胜的化身来引导，这个转轮王都做得到。转轮王出世的时候，任务就是一方面赐予众生安乐，一方面引导众生修十善，修十善下一世能够升天。

[1342] 佛陀现示三十二相、八十随好、十二相成道的殊胜的导师形象，主要的任务就是给众生宣讲解脱道。在这个过程中，针对根性没有成熟的有情也会宣讲十善业道、人天乘，但主要的目的是宣讲解脱道，让众生认识到自己本具佛性，然后发菩提心，修持大乘解脱。我们对这个问题必须要搞清楚。学了之后，扭转以前的错误思想，真正开始发出离心。也许我们上一世串习过出离心，但到一定时间没成功就死掉了，今生接着串，也许修得成、也许修不成，反正种子种在这，下一世再接着串。一世一世地串，总有一世出离心会非常稳固，决定性地不再贪恋轮回。我们可以反复地串习四共加行，一方面自己努力，一方面祈祷上师三宝加持，力争在今生中，能够生起很强烈的出离心，在这个基础上修持解脱道。这样我们很多世做的努力，在今生可以开花结果，可以产生非常强劲的出离心，乃至修菩提心等等。

[1343] 现在学的是善趣——人、阿修罗和天人的痛苦，人的痛苦有三大根本苦，已经学完了，现在学的是四支分苦。四支分苦有生老病死四大苦河。河是河流的意思，四大苦河就是痛苦像河流一样源源不断、没有终止的时候。佛陀很多的经典中讲，生老病死为四大苦河。一方面河流湍急，众生很难对抗，只有随波逐流没有自在；一方面河流源源不断，众生身在其中没有办法控制，难以对抗、无有自在。我们要思维这个。

[1344] 无论是否思维，我们都在生老病死中，但是思维了和不思维不一样。如果不思维就是被动地去感受，或者会产生一些其它的思想。但是如果通过佛陀、上师们的指引去观修老苦，是为了出离做准备的、目的性非常强。不是说我们不知道老苦是怎么回事，也许知道但是没有通过这种植入性的思想去观修，这让我们对整个轮回生起厌离心。

[1345] 也许我们正在感受老苦，但是感受老苦的时候是以一种逃避性的、假装不存在、掩盖的心态，觉得老存在就存在，或者有时候还不承认自己是老人，认为自己还很年轻、心态年轻，或者什么什么年轻。这也没什么不好，但关键是这种心态是欺惑性的，蒙蔽了我们对于事实本身的看法。其实我们自



05 轮回痛苦(40-58)

己很清楚，但就是不愿意承认，这种不接受、对抗心态很强烈，有时候会错失很多生活中的痛苦修道之缘。如果没有懂得观修老苦的方向的话，就会错失很多机缘。总之，生老病死，众生在轮回过程当中无可避免。除非夭折了，或者根本没有等到老就死了，这个另当别论。长寿的人都会遭遇衰老，不衰老就不长寿，现在的社会就是这种情况。

[1346] 老苦就是我们要思维的。有些正在老、有些即将老、反正终究都会老。现在去思维就是提前知道老的痛苦，一方面来讲今生当中可能会因为思维而生起厌离心；另一方面来讲，假如选择后一世还要再投人的话，就会幻想自己第二世是人有有多么的美好：长得也好看、钱也多、非常风光，脑海当中就会勾勒出这样的画面。其实只要选择投生人，这些老苦、病苦都会跟随而去。吉祥的旁边就是黑暗“不吉祥”。这两者之间是相辅相成，绝对没办法离开的。只要选择下一世投人，就要准备接受，如果不接受这些东西，那就要准备解脱了。

[1347] 有时候众生的智慧不够，总是幻想若下一世投生到好的地方，就没有这些痛苦了。下一世转生成为天人会怎么样？转生成人又会怎么样？其实不管怎么样选，只要还选择下一世投生为人，这里面讲到的所有生苦，包括怀胎、生产、出生之后的痛苦都要准备好接受，而且要仔细观想摆在当前的这些痛苦。如果准备投生人，现在学习的所有老苦的状态，包括病苦、死苦，都要准备好接受。如果还想要一世一世继续投生为人的话，那这一切的痛苦都要准备好接受。其实当我们在勾勒以后的愿景时，很多时候只是想着好的方面，不好的方面根本就不愿意想、也想不到。

[1348] 但是佛菩萨把实际存在的这些痛苦，让我们知道之后在内心当中反复去观修。原来一世一世是这样转生的、每一世都是伴随着很多不可思议的痛苦，只不过不知道而已。这就是具有前瞻性的观修。当有了这样一种观修之后，我们的心就变了，觉得这样走下去其实并没有多大的意义。那么还有另外一条路吗？这条路就叫解脱道。如果从轮回当中解脱不再投生的话，一方面我们可以获得永远远离痛苦涅槃的境地；一方面前面讲到六道当中所有的痛苦，包括地狱、饿鬼、旁生的痛苦，还有现在人道的痛苦，以及后面还要学阿修罗和天人的痛苦，所有的痛苦都会远离我们，直至消散。

[1349] 当我们一方面在观修轮回痛苦，一方面又在观修解脱的安乐时，两者一对比，就不会再为了下一世获得很好的人趣而发愿，就会愿意选择解脱道、并且发愿解脱。作为真实的解脱来讲，即便下一世要投生，也要带着善愿力、修道的心、修道的愿、菩提心等来投生。虽然知道有生老病死的痛苦，但是可以接受，因为是带着任务，修学佛法、利益众生。如果有空正见、如梦如幻的崇高思想，那没什么；但如果是以凡夫人的心态去选择投生人的话，那么这些生老病死就是实打实的痛苦，而且感受这些痛苦的时候，没有丝毫的利益。

[1350] 如果是带着菩提心投生的话，你的心就会很清楚。当在投生或者是在生活的过程当中遇到生老病死，就可以把菩提心转化成利益众生的力量，这种能量可变为宝，也可以把生老病死的痛苦转变成利他的动力及资粮。如果没有菩提心的话就不行。即便下一世要选择带着菩提心的方式去投生，现在对这个苦也必须了解。首先要知道轮回当中的种种痛苦，而且不能耽著在看似安乐之中，并且知道要生起出离心。在这个基础上，缘众生的痛苦而产生菩提心。这样带着菩提心去投生的话，才是对自他都有利益的。不管怎么样，我们都要厌离轮回，就是不再耽著轮回当中假象的安乐。要知道它的实际情况，所以我们要思维老苦。

庚二、老苦

[1351] 轮回的事情无有实质性可言，也始终没有一个完结的时候，正在吃喝玩乐享受生活之中，不知不觉就已感受到了衰老的痛苦。

[1352] 首先告诉我们整个轮回的事情没有实质性可言。现在我们在轮回当中漂，觉得这里面有很多重要而有意义的事情，在生活及工作中正在做的、正在谋划所追求的，但是以解脱者智慧的眼光看了之后，告诉我们整个轮回的事情没有实质性。即便在不断地奋斗与拼搏，然后也得到很多别人没有的地位、财富等享受，但即便这些东西得到了之后，终究还是会失去。因为死的时候就是一场空，第二世又从头再来，如果今生当中没有积累资粮就会发现一世不如一世。下一世能不能得到人身都打问号。即便得到了，如果今生当中没有去造很多善业的话，若想得起来你就会发现自己上一世拼搏的时候还没这么困难，为什么到了这一世就这么困难呢？到了再下一世越来越困难，会一世不如一世。

[1353] 因为众生内心当中贪嗔痴的烦恼是自在的。很难去自主想要修些善法、或是为了后世积累资粮，很少有这样的想法。如果没有做这些准备，即便第二世继续转为人，能不能复制今生当中的辉煌呢？这个事情不好说、也说不清楚，所以没有实质性可言。如果在轮回当中没有修行善法，所有的奋斗与拼搏其实到最后来讲就是一场空。很多时候当我们赚到足够的钱之后就走了。把钱像还债一样，留给了我们认识的亲人，或者其他什么的。从某个角度来讲，会觉得反正是我的亲人得到了也行。但是从自己侧面来讲，在这个过程当中很辛苦，有可能以造很多业的代价所换来的东西，自己并没有享受到什么。所以整个角度以一个局外人的侧面来看，就是偿还债务。可能是你以前欠了他的钱，今生当中辛辛苦苦把钱挣好之后，心甘情愿地全部移交给他，和还债一模一样。懂得集资净障的话还可以，如果不懂就是纯粹的还债，所以说没有实质性可言。

[1354] 假如今生勤奋地拼搏能够成为集资净障和圆满资粮的途径，那么怎么样也是值得的。但关键它对解脱没有什么实质性可言。没有善心去摄持的话，创造财富或者轮回的过程本身不会成为善业。第一是死的时候带不走一分钱，这是没有实质性的体现；第二所有的努力不会自动转成资粮和善业以带给后世继续享受，这也是无有实质性的体现。而且始终没有完结的时候，这是必须要了解的。

[1355] 只要轮回在持续，这种没有实质性的奋斗就没有终结。今生当中在拼命地努力，但在努力的过程中也在为后一世继续投生做铺垫。因为有“我执”、烦恼，这些行为本身也在转变成业。当这些都具足，这一世终结之后就会自动地生成下一世，并再度流转下去。在流转的过程中也带着“我执”、烦恼和业。在下一世拼搏的时候，又自动地创造再下一世的业，没有完结的时候。什么时候完结呢？当加入了终结的因素，比如生起出离心、厌烦了轮回，终于知道这个没有意义，想要出离解脱。不单单是要有想解脱的心，更需要抓住主要的要素。只想解脱是不够的，很多外道也想解脱，但为什么解脱不了呢？因为虽然想解脱，但是终止轮回的要素没有抓住也不知道。

[1356] 这些业和烦恼，最关键的就是无明“我执”不知道怎么样对治。不把主要的因素毁掉的话，虽然想解脱但是也抓不住核心、扼要。为什么没有完结的时候？因为这个原动力的“我”一直都在，无论怎样去制止都停不下来。因为它的引擎一直在发动、在高速运转。为了让“我执”引擎停止下来，就要从外围慢慢入手、逐渐

[1357] 突破核心阶段。所修的这一切就是为了最后直击老巢、灭掉“我执”。现在做很多前期的铺垫准备，首先把外围战场打扫干净，逐渐从外往内开始突破。

[1358] 当我们准备好之后，遇到了空性法门并开始有兴趣和观修。这时就真正涉及到了轮回的根本——“我执”。现在一些道友还没有意识到这个问题，但是不要紧先学下去，之后很多教义慢慢都会牵扯到这些问题，上师们也会讲这些，我们也会逐渐对空性产生兴趣。那时就可以开始彻底地把轮回的引擎关掉，摧毁“我执”。“我执”一旦摧毁，引擎就不再发动了。虽然发动机关掉之后可能还有残留的一些能量，但支持不了多久。从这方面来进行观察的时候，轮回当中的有情没有一个完结的时候。

[1359] 正在吃喝玩乐享受生活之中，不知不觉就已感受到了衰老的痛苦。

[1360] 当众生正在享受、正在少年不知愁滋味、正在不断地去追求吃喝玩乐的过程中，不知不觉衰老已经降临。有时一天的时间很漫长很难打发，但有时一眨眼二三十年就已经过了。慢慢就从青年到了中年、从中年趋向老年。

[1361] 人到了垂暮之年，周身体力逐渐衰退，再香再好的食品也消化不了；

[1362] 下面开始分别介绍老苦。到了垂暮之年因为风脉明点的衰败，周身的体力也是逐渐衰退。这时再香再好的食物也是很难消化。年龄越大越难消化食物，到了垂暮之年能够选择的食物并不多。

[1363] 眼根视力减退，老眼昏花，根本看不到远处的景物或细小的物体；

[1364] 到了一定的时间，眼根的视力减退、开始老眼昏花，看不到远处的景物和细小的物体。在古代的时候没有老花镜和放大镜。现在戴上老花镜的时候还可以看一看这些文字。但是以前眼根衰退就是看不清了，也没有什么其它的办法。但即便是有了老花镜，还是会感受到很多不方便之苦。

[1365] 耳根衰退，无论别人说话声音大小，都听不清楚；

[1366] 耳根也开始衰退了，表现在不管别人说话声音大小都是听不清楚。当然极个别的老年人通过善业的缘故，即使到了八九十岁的时候耳根还是很好。但绝大多数老年人到了一定的年龄，由于耳根衰退的缘故，别人说的话听不清楚。交谈时在耳边使劲地喊才能听得清楚一点点。我也看到过一次这样的呐



喊，只能听到一点就去做交流。平常这种说话根本听不到，不知道在说什么，嗡嗡的感觉。我们老年的时候会逐渐面临这样的情况，这也是人道不可避免的痛苦。

[1367] 舌根衰退，品尝不出饮食的味道，而且说起话来也是口齿不清；

[1368] 【舌根衰退】饮食的味道品尝不出来了，因为味觉衰退了（舌根主要是味觉）。很多年轻时、孩提时代的美食越年老越吃不出味道，对饮食的很多耽著慢慢也就不那么强烈了。觉得这个东西不如小时候的好吃，是不是小的时候东西好吃也存在一个问号，也可能是舌根开始衰退的问题。感觉外面这些瓜果粮食是不是质量有变化？也不排除这种可能性。但是小孩子吃什么都香，味觉还很发达，吃的时候能感觉到美味。但是随着年龄的增加味觉慢慢衰退，很多东西吃不出感觉了，兴趣也就慢慢淡掉了，越往后越分不清美味与否，味觉也是越来越迟钝。最后老年的时候就随便吃一点也没什么讲究，因为的确是吃不出来什么味道。随着衰老舌根不断地衰退，能够品出来的味道很少，而且说话的时候也口齿不清。有时可能是因为牙齿掉了或者其它方面的原因，口齿不清的情况也是非常多的。

[1369] 意根衰弱，神志不清、非常健忘，总是昏昏沉沉；

[1370] 【意根衰弱】，人有眼、耳、鼻、舌、身、意，意根。意根不像眼根、耳根是真实的色法。前面的识灭掉，最后一刹那安立为意根，所以意根是一种心识。意根衰弱的话神志不清，非常健忘。放的东西也找不到或说的话记不住，总是处于昏昏沉沉的状态。和年轻时就不一样，一般来讲在孩童的时候记忆很强，背东西、记东西很清楚。但是年龄越大记忆力越衰退。所以我们学习佛法的时候总是觉得记不住有时和年龄还是有关系的。有些大德、修法的人一直都在修习无为法和了义的智慧，到了年老的时候智慧还非常敏锐的有很多。但对一般的人来讲随着年龄的增上，意根会越来越衰弱，也会越来越健忘，处于昏昏沉沉的状态当中，思维也不会很活跃。

[1371] 口中原有的两排牙齿脱落，嚼不动坚硬的食物，说起话来吞吞吐吐。

[1372] 现在还好一点，因为有了假牙技术。牙齿掉了还可以做一口假牙，这样一来就不会影响吃饭、咀嚼、说话了。但古代并没有这样的技术，三十二颗牙齿掉一颗就少一颗，也没有假牙可以准备。但即使现在有了假牙，也还是会出现一些状况，有很多不方便的地方。

[1373] 体温失调，衣服稍微有些单薄，便会感觉冷得要命。

[1374] 【体温失调】是由于人体的风脉明点，地、水、火、风等都开始衰败了。体温失调后会穿很多衣服，一旦稍有单薄，就会感觉非常寒冷。人越来越怕冷，也有这个原因，这都是老苦的一种体相。

[1375] 支撑力下降，实在无法承受沉重的衣服。

[1376] 一方面要穿很多，一方面因为支撑力下降的缘故，穿很重的衣服又受不了，走不动，所以穿上衣服后就只能坐在椅子上不动，要么躺着、要么靠着。现在情况会好一些，因为有一些既轻薄又保暖的衣服。以前在藏区，暖和的衣服就是特别厚的羊皮。人的体温下降，就必须穿很厚的衣服，但是支撑力也下降，穿上就走不动了，只能在一个地方呆着。这也是一种痛苦。

[1377] 虽然他们渴望欲妙受用，怎奈心有余而力不足。

[1378] 人虽老，内心的烦恼并没有真正灭尽，还是非常渴望欲妙、受用，常常回忆起年轻时或享受欲妙时的种种事情。但因为风脉明点等方面全方位下降，导致心有余而力不足，无法再去享受欲妙。有时连走动都困难，比如要出去旅游也没办法。

[1379] 由于身体的风脉衰退而造成承受力、忍耐力极其薄弱；经常受到众人的欺辱，感到万分绝望，徒生苦恼。

[1380] 我们的风脉明点和心识之间存在很多关连，身体和心之间也有很多关连。风脉明点其实是构成人、构成众生的几个要素。有些是身体的因、有些是语言的因，有些是识的因。当风脉明点旺盛时会思维活跃，身体轻盈，谈吐正常。孩提时风脉明点还未完全成熟，方方面面的能力也不够，等到十八九岁、二十几岁时，风脉明点开始强盛。年轻时方方面面基本上都很兴旺、兴盛，一过中年，风脉明点就开始慢慢衰弱。伴随风脉明点和力量的衰弱，身心各方面的指标也逐渐下滑，各方面都会出现状况。通常而言，年轻时气脉明点比较兴盛，忍耐力也很强。也就是说此时的心力很强大，别人如果说几句，一般不会放在心上。但步入老年之后，人的忍耐力开始变弱，一方面是源于风脉明点的下降。

[1381] 法王如意宝以前常说，年轻人要注意自己的贪欲心，老年人要注意自己的嗔恨心。为什么呢？是因为年轻时风脉明点比较强盛，贪心也旺盛，所以年轻人要着重控制自己的贪欲。步入老年风脉明点开始衰败，贪欲心不强了，但是嗔恨心却大了起来，因为他的忍耐力变弱了。法王还说要尊重老年人，这也是因为老年人的忍耐力比较弱。有时稍不留神，一句话、一个动作他就有可能起嗔心、发脾气，因为他忍耐不了也控制不住。因此法王在对老年人说话、处事时要具足耐心这方面有很多教诲。一般而言，年轻人的忍耐力还是比较不错的，这方面不用太操心，但是贪欲心较大。所以说年轻人要着重控制贪欲，而老年人则要注重控制嗔心。

[1382] 【经常受到别人的欺辱感到万分绝望，徒增苦恼。】因为承受力、忍耐力弱，旁人说上几句他就不堪忍受。此外，因为人老体衰，一般人都比较轻视老年人，觉得他们没什么力量。为什么有些做生意的要声明童叟无欺？意思是无论来者是孩童或是老叟，本店都不会欺骗，以此说明他很诚信。反过来看，比较容易受欺骗的无外乎小孩子和老年人。一般人对自己的父母不一定轻视，但对不相识的老人就比较不放在眼里，所以老人很容易受到别人的欺辱。在这个过程中老人也是有心的，是有烦恼的，他会感觉到很绝望，而且徒增苦恼，却没办法做其它反制措施。

[1383] 因为身体的四大紊乱，又要遭受百病缠身、多重烦恼的折磨，行住坐卧、活动活动也是气喘嘘嘘，感到困难重重。

[1384] 因为身体的四大很容易紊乱，所以经常百病缠身。年轻时抵抗力强，不太容易生病。等到老年时抵抗力下降，很容易感冒，稍微碰一下、摔一下也容易骨折，会出现很多类似这样的问题。还有一些人在年轻时不注意，由此埋下很多病根。年轻时抵抗力强不易发作，等到老年之后逐渐病发，此时没什么抵抗力，就会感到病患非常多，这也是一个原因。有经验的人常说年轻时要注意保护好自己的身体。因为年轻人不太注意，比较冷的时候也穿很少，还觉得没什么。这只是因为年轻力壮，一旦年龄增大，这些埋下的病根就会慢慢发作。

[1385] 事实上，对年轻人讲这些，他们也听不进去，觉得讲这些没什么用。然而等到他们老去时也会这样教育下一代，（要注意保护身体，这都属于经验之谈。）但下一代照例也不会听。所以往往出现下述情况，在行、住、坐、卧等活动中气喘嘘嘘，倍感疲劳，困难重重。这只是诸多老苦中的一部分而已，还有许许多多内容要认真地思维。如正值老年，则应以一种解脱的、出离的心态来思维。年轻人也应思维：有朝一日面临这种状态时如何自处？来世若选择投生为人则还要感受如是况味，自己能否接受？是被动地承受还是选择现在主动地去改变呢？如果选择主动改变，就是修佛法、修解脱道。如果被动改变，（下一世一定有轮回。）那带着业惑去投生还是会感受诸多生老病死，尤其是老苦的折磨。

[1386] 下面是引用米拉日巴尊者的教言来解释老苦。刚刚讲了生老病死是众生的一种自然规律。年轻人也好老年人也好，喜欢打扮也好不喜欢打扮也好，觉得自己年轻也好不年轻也好，这都不重要。关键要知道这是轮回的一部分、痛苦的一部分，要知道怎么样通过智慧的心态来看待老苦的问题。不需要逃避或掩饰，随着自己年龄的增大，问题慢慢就会出现。有些人很担心，掰着手指头算：三十五了，三十六了，再过几年就四十了，慢慢开始老了……很操心。其实也不需要过于操心，生老病死都是人的自然规律、众生的自然规律，本来就是这样的，没什么好操心的。我们在轮回中，生老病死经历了不是一两次，无数次了，但以前没有通过佛法来对待，徒生痛苦而已。现在有了佛法，第一，要知道老苦是存在的；第二，如果不解脱，它还会一而再再而三地存在；第三，现在作为学习佛法的人，通过佛法的智慧来面对衰老、老苦才是要思维的。

[1387] 一般形容老年人老有作为，就称他是夕阳红。怎么样在佛法智慧的摄受之下真正达到高质量、有智慧的夕阳红，做一个慈悲、智慧的老人很重要。虽然自己年老了，但仍为众生发菩提心、不断追求解脱道，这方面的心永远不衰老，这样才有意义。如果没有这些，要么很消极地等待死亡到来，要么做一些徒劳的抗争，其实在别人看起来已经很老了，但自己觉得还没有。如果完完全全把时间花在这上面是没有必要的。上师们也讲了，作为佛弟子，没有必要要让人觉得学了佛之后很痛苦、很邋遢，穿好一点、打扮一下都是可以的，这样别人就会认为佛弟子学了佛之后还是很阳光、很积极、很向上的。我们应该要用看破的智慧来做这些事情，这是真正应该做的。

[1388] 所以任何事情都不要走极端。以前佛陀也示现极端，刚开始享受很好的生活，后面出家修行之后就开始苦行，很长时间不吃饭、也不穿好衣服等等。后面佛陀发现这不对，两个极端都不是真实修行的正确的心态和行为。他老人家是这样示现的，他的教言也是这样教导后学的。我们也一样，不能说



05 轮回痛苦(40-58)

学佛法之前非常奢侈、挥霍，之后把自己搞成乞丐似的，觉得这才是修行者。“你看，我这些都不执著，碗不洗，房间也不打扫。只要打扫了就是执著，不要执相、着相……”其实这是走极端，没有必要。该做的就把它做好，但做的时候不要耽著、黏着它就行了，这就是佛陀告诉我们的一种智慧。

[1389] 这种智慧不好生起来，但这是我们训练的内容，如果做不好，就把它当成佛法来修炼。用智慧摄持把一件事情做好，这本身就是修行。既要做，也不耽著，这是一种本事、是一种修行。单纯放下来简单，狠下心来几天、十几二十天不洗澡不换衣服也可以，但这对调心没有什么作用。关键是要做，但做的过程中要通过智慧来摄受，要时刻保持佛法思想的指引，永远不偏堕于两边，这才是修行，是一个本事。佛陀怎么做、佛陀教育我们怎么做，我们就怎么做。一方面不要认为这和修行无关，这本来就是修行的一个内容。这样就不会觉得纠结：我到底做还是不做呀？我要出离，又要去打扮画眉毛，到底是画还是不画？以智慧心、出离心来画就可以了。但这不太容易，需要训练。因为要画的时候，可能以前的习气——贪心就开始起来了，但这时要用智慧去控制它，不要让它往贪欲发展，这其实就是修行。

[1390] 下面是米拉日巴尊者的教言。

[1391] 米拉日巴尊者说：“拔出牧桩之起式，俏捉小鸟之走式，重物落地之坐式，倘若具足此三时，祖母身衰心意败；

[1392] 米拉日巴尊者讲了三组特征，具足这三组的时候，祖母身衰心意败。这个缘起大恩上师在前行讲记中讲到了。他和弟子去化缘的时候，在一家门口，遇到了一个老年人，是个老祖母。她刚开始很不喜欢米拉日巴尊者他们来化缘，非常不愿意，想要抓一把灰洒在他们身上向他们诅咒。但米拉日巴尊者说你先不要洒，先听我把这歌唱完，再洒也不迟。然后米拉日巴尊者就唱这首歌，唱完之后，她的灰早就不知不觉地掉到地上了，也生起了信心，就开始修解脱道。

[1393] 这里面讲的什么教言呢？老苦，对老年人讲的老苦。【起式】就是起来的时候，好像是【拔出牧桩】。在牧场上为了拴牛、捆牛，把一截截木桩，扎在草地里面，再把牛拴在这上面，就是【牧桩】。起来的时候，就像拔出牧桩一样的起式。走的时候，悄悄的，就像小孩子抓小鸟的走式。坐的时候，就好像重的物体落地这种坐式。当然这是针对当时的老婆婆讲的，现在这个教言也可以针对很多老相比较圆满具足的老年人。所以具足这三个条件、特征的时候，祖母身体衰败了，心意也开始衰败了。

[1394] 外皮集聚诸皱纹，内失血肉现凹凸，痴哑盲聋境迷乱，倘若具足此三时，祖母示现愤怒母；

[1395] 这是从她的外表、外相来进行描绘的。【外皮集聚诸皱纹】，就是说她外面的皮肤，已经显现出很多皱纹。【内失血肉】，皮肤下面的血肉，因为年轻的时候气血比较兴旺，肌肉也比较丰满，但老年的时候就开始【现凹凸】，内失血肉，血气开始衰败，肌肉开始收缩，身上现出很多凹凸不平的这种情况。【痴哑盲聋境迷乱】，痴哑就是他的心境逐渐开始迷乱了，开始神志不清、口齿不清。盲聋，不一定是真正的盲聋，是眼睛看不清楚，耳朵也听清楚。境迷乱，自己的一切境界，都属于迷乱的状态中。【倘若具足此三时】，如果这三个特征具足了，【祖母示现愤怒母】，这个祖母就好像愤怒母的形象一样，就是年轻韶华消失后比较丑陋的形象。

[1396] 身著沉重褴褛衣，口进冰冷浑浊食，睡处四层皮垫褥，倘若具足此三时，人狗践踏似证士。

[1397] 很多人不尊重老年人，一方面有刚刚讲的原因（有些家庭是很尊重老人的，但是社会上不一定：有权有势的可能被尊重，一般的人不会）；还有一个原因：老人气脉明点衰败后，忍耐力很弱，喜欢唠叨，说很多闲言碎语，有时候儿女听不进去，他就很烦，态度慢慢就会转变，这也是一个不受尊重的原因。

[1398] 【身着沉重褴褛衣】，因为不受尊重的缘故，好衣服不给穿了，穿很沉重的褴褛破旧的衣裳，口里面吃的是冰冷浑浊的食物。【睡处四层皮垫褥】，看词句好像是四层皮垫子做成的被褥，但以前大恩上师讲过：破了之后补，补完之后又破，好像有四层的全都是补丁的很差的垫子，叫做四层皮垫褥。【如果具足此三时，人狗践踏似证士】，谁都不把你放在眼里，人、狗都可以欺负你。【证士】就像证悟者一样没有分别念。老年人无可奈何的时候就像没分别念，随便被说被辱骂时，像一个忍辱修得很好的人。像佛陀以前为忍辱仙人时，耳朵、鼻子任人割一样，好像没有分别。老年人像证悟者一样随便可以践踏，其实这是一种痛苦的表现。

[1399] 正如尊者所形容的那样，年事已高的老人，站起来的时候，不能自然而然立即起来，必须要两手撑地，那姿势简直就像从坚硬的大地中拔出木桩一样；

[1400] 【拔除木桩之起式】，有些老年人的确年龄很高，站起来很困难，不能自然而然地像年轻时，很容易从地上、椅子上站起来，必须双手撑地，姿势就像从坚硬的大地里把木桩使劲地拽出，非常费力。

[1401] 行走的时候，也是弯腰低头，双足不能速起速落，慢慢腾腾蹒跚而行，的确就像儿童蹑手蹑脚地去捉小鸟一样；

[1402] 【俏捉小鸟之走势】，走路特别慢，就像儿童抓小鸟时把腰弯起来，蹑手蹑脚地去抓，动静一大可能就会惊动小鸟而抓不到，老年人走路也这样。老年人有时有拐杖，有时没有，不管怎样，到了年老的时候，腰弯着头低着，两只脚也不能够速起速落，慢慢吞吞地蹒跚而行。

[1403] 以前在学院看到很多老年人转坛城。有时候看到老人的腰已经弯着接近于九十度，左手拎一串念珠，右手拄个拐杖，一边转一边哇哇在念，当时就想（当然前提是我能活到这么久）也许我也会变成这么衰老的样子，腰也直不起来，走路也很费劲。他那么衰老，心中还有佛法，还左手拿念珠右手拿拐杖，还在转坛城、祈祷、修行善法，的确很不错，（很多老年人做不到，虽然老了，但是没有要念咒、转坛城这样的想法），还是很幸福的。想我自己变成这样的时候，还想不想得起修佛法，心变没变，当时在坛城上面想了很多。转坛城的时候看了很多现象，做了一些思考和发愿。那时年龄还不是很大，大概二十八九岁、三十来岁，就想我像他这样老的时候对佛法的信心会不会变？会不会继续修佛法？想这些老苦如果降临到自己身上，也一样会感受到很多衰老的痛苦……。

[1404] 我们如果不解脱，的确会感受到这些实实在在的痛苦；如果是化身，这种老苦就纯粹是示现，内心当中没有丝毫痛苦，只是我们的感觉认为很难受、很痛苦。化身生老病死的痛苦早就已经远离了，在他衰老的驱壳当中没有老苦。精神上没有，只是外在的身体上显现衰老的形象，心识很自在，没有丝毫的痛苦。我们要力争达到：即便要显现老苦，也以圣者的身份来显现，那时不会有实质性的痛苦。就像当年那位老年人启发了我一样，也许成了圣者之后，能通过老苦、病苦去启发其他人。以病苦、老苦给他人修行做一些启发，这也是利益众生的一种方式。

[1405] 坐下的时候，由于手脚所有关节疼痛难忍，不能轻缓坐下，身体沉重落下时，如同重物坠落到大地上一样。

[1406] 【重物落地之坐式】，坐下时因为身体的支撑力很弱、没有体力，【手脚所有关节疼痛难忍】，不能够很慢慢地坐下，一下子砰地一声就坐下来了。【如同重物坠地】，就像物体落到地面上一样发出很大的声响，自己根本控制不住。年轻人体力好，可以慢慢坐下来，但老年时控制不了了。这就是【倘若具足此三时，祖母身衰心意败】的意思。

[1407] 由于体肉几乎耗尽、皮膜聚集，几乎每一位老年人的身上、脸上都是沟壑纵横，布满皱纹；

[1408] 【外皮集聚诸皱纹】，因为体肉耗尽了，慢慢地肌肉开始萎缩，皮膜、皱纹开始聚集，所以每一位老年人的身上、脸上、手上都会布满皱纹，脸上尤其明显。年轻时候很好看的身体、容貌都没有了，慢慢地变得比较丑陋。

[1409] 体内的血肉减少，使得骨节暴露无遗，牙腮骨、关节头也全都凸出在外；

[1410] 因为身体里面的血肉减少的缘故，年轻的时候谷姐看不出来，年老的时候很多粗大的骨节开始暴露无遗，【牙腮骨、关节头也全都凸出在外】，也是一种老苦的体现。

[1411] 意念减退，已到了如痴如哑、如盲如聋的地步；心也始终处在迷迷糊糊的状态中。

[1412] 【意念减退】，心开始衰败迷乱，所以【如痴如哑、如盲如聋】。不一定是真正的盲聋，但是接近于那种状态了，看不清也听不清。这就叫祖母示现愤怒母。

[1413] 全身体力衰退，想要梳妆打扮的念头已经消失，以致于穿的衣服总是破破烂烂，沉甸甸的；



- [1414] 【体力衰退】，像年轻时那样穿得很光鲜，打扮得很漂亮的心念慢慢也没有了，以至于穿得很随意，破破烂烂的，对新衣服也没兴趣了。这里和前面的解释不一样。前面是从一般的老年人不受尊重，穿不到好衣服的角度解释。这里是老年人自己好像证悟者一样，鲜艳的衣服不想穿，梳妆打扮没兴趣，破破烂烂的衣服穿在身上，没感觉丢人，或者说对应该穿什么样的衣服没有想法。
- [1415] 吃的饮食也是残羹剩饭，再加上舌的功能丧失，感觉所有的食物都是冷冰冰、脏兮兮；
- [1416] 味觉衰退。舌头的功能衰退了，所以吃些残羹剩饭也无所谓，将就一下就够了。吃的时候感觉不到美味，感觉所有的食物都是冷冰冰、脏兮兮的样子，都差不多。这方面也像证悟者。
- [1417] 由于身体沉重，无论怎样都感到不舒适，即便四周都有依靠物，也不能经常从床上起来。
- [1418] 由于身体很沉重，不管怎样感觉都不舒服。即便四周都有依靠物，也不能经常从床上起来，而且前面讲了他的睡处像四层皮垫褥。
- [1419] 人到了这时候，外面的幻身老朽不堪，里面的意识完全颓败，这该有多么的痛苦；
- [1420] 这就提醒我们到了这时外面的幻身都已老朽不堪了，里面的意识也是完全颓败了。这该多么痛苦！我们应该真正思维这是很难忍的一种痛苦——老苦。如果心中有佛法，内心还是温暖的、年轻的。这种心态的年轻，和有些人说自己年龄八十岁心态十八岁，这种所谓的心态年轻不是一回事。他内心有佛法的光明，永远是活力的。佛法的智慧和慈悲在他心中还在不断发挥作用。这种心态很积极，知道生老病死，知道老苦是人生的必要环节而已。在人生的火车上要经过生老病死几个大站，就是一个过程而已，没有感觉特殊，也不容易让自己非常痛苦。虽然衰老本身的确有很多不方便或痛苦，但是他并没有被这种痛苦的假象所迷惑，没有跟着走。不管怎样，只要你投身为人，生病、衰老一定会痛苦，但是心如果真正安住在佛法的智慧、慈悲中相应正法，那么在这些老苦、病苦出现的时候，心态上不会人为地加深痛苦徒增束缚。虽然生老病死不断显现，但心态超然，此时就不会有累加的痛苦出现。
- [1421] 如果现在精进修法，内心通过观修佛法就知道是自然规律，不会在衰老到来时像世间普通人一样想尽一切办法挽留住自己的青春。其实这是很困难的事情，抓不住的。世间人也说既然抓不住就送一程，所以青春抓不住就送一程算了。接受自己就是老了，年老时就应该好好修行佛法，青春走就走了，现在自己到了另一个阶段，也许记忆不如以前，但是可以不断发菩提心、念咒语、打坐，这些都可以做。如果有佛法心态，不用刻意挽留已经逝去的青春，它已经走了，抓不住了，怎么挽留也不会回来了。每天都做梦哪天一觉醒来突然重返二十岁、十八岁，这种事情是不会出现的。
- [1422] 不管怎样，衰老慢慢到来时就好好修习自己的慈悲心和智慧，这样生也好，老也好，病也好，死也好，只要内心修行佛法的智慧不变，永远作为自己真实的依靠处（自己可以换不同的身体，但内心的境界和佛法不变，是永远的依靠），而不是把依靠放在变幻的身体上。很多时候我们就把依靠投在变幻不定的东西上，钱财、房屋、身体。最后一看，我们找的依靠处都在变化，没有一个是可靠的。身体会病，会衰老，最后会死亡，这不是真实的依靠处，真实的所依就是内心的智慧和慈悲。如果把它变成所依，那身体怎么变都不要紧，内心的智慧是不断增上的，不会像身体那样用的时间越长越衰败，智慧和慈悲心用得越多，训练的时间越长就越强壮越年轻。
- [1423] 真正越来越有活力的，永远不会衰老的就是无漏智，这就是我们需要训练生起的。其他方面的法的确没有一个可靠的，我们要认识清楚，不要找错依靠处。如果找错我们会失望，总有一天会发现这个不对，它变了，不再是以前认为的那种可靠的状态。但是佛法的慈悲和智慧，上师三宝的威德、功德力是永远不会变化的。这方面我们要通过学习认准，认准之后安住在这个状态中。
- [1424] 昔日的容颜美貌早已消失得无影无踪，皮肤上皱纹累累，显然已示现了丑陋愤怒母的形象；
- [1425] 这些容颜美貌已经消失无踪了，皮肤上也有很多皱纹，显现上已经变成丑陋愤怒母的形象。
- [1426] 即使众人百般欺辱、在他头上跨来跨去，也站不起来了，真好似无有净垢分别的证悟者一样。
- [1427] 到了老年的时候被众生欺辱、在头上跨来跨去，自己也站不起来、没办法反抗，好像是没有清净和不清净分别的证悟者一样。【证悟者】有两种解释，一种是内心类似于无欲无求，像一位无分别的证悟者。另一种是在被别人欺负的时候，除了接受别无他法，也好像证悟者一样。如果是年轻人，一般谁也不敢随随便便地欺负、侮辱，他马上会反击、而且有很多反击的措施。
- [1428] 因为实在承受不了这种衰老的痛苦，所以他们希望尽快死去，但是实际上所有的老人都非常害怕面临死亡，诸如此类。
- [1429] 因为衰老的痛苦太多了，难以忍受，会觉得还不如早点死了算了。一方面想尽快地死去，结束衰老的痛苦。但从另外一个角度讲，只要是人都是怕死的，所以所有的老人都害怕面临死亡。死亡的痛苦是俱生带来的，一旦面临死亡的时候，都会想方设法地保护自己，不管怎么样都要避免死亡降临到自己身上。所以老年人感到很多老苦的时候，一方面想尽快地死去，一方面也很害怕死，这种内心的纠结也是一种痛苦。
- [1430] 这种老苦，其实也相当于恶趣众生的痛苦了。
- [1431] 这种老苦比较接近于恶趣众生的痛苦。好像是在《广论》中看到一个教授说，老苦是逐渐而来的。如果老苦是突然到来的话，我们根本受不了，也没办法接受。但老苦是逐渐发生的，有一个缓冲，可以慢慢地接受衰老的降临。假如突然降临的话，一者心理上承受不了，二者身体上也承受不了。从另外一个角度说明了老苦是很严重、很难忍受的。如果现在是老年的话，就应该抓紧时间修行佛法。因为已经到了老年了，现在抓紧修行的话，有可能这次的老苦就是轮回中最后的一次老苦，可以选择往生极乐世界。一旦往生极乐世界就不会再感受老苦，即便乘愿再来，显现上面还会有衰老的躯壳，但是内心的智慧不会再感受老苦的痛苦。
- [1432] 对于年轻人来讲也应当多思维老苦的到来，假如现在不精进，要等老了再修行，那么到老了心会不会变化？行持佛法时还有没有这么大的力量？这都不好说。所以年轻的时候还有能力，应该好好修加行，好好地修所有的修法，把这种状态保持到老年，到那个时候的信心、智慧、慈悲心可能会逐渐增上。当内心有了强大的三宝的加持，或者是温暖的源泉，这个时候即便老苦降临，有了智慧、应对的资粮可以去面对，这都是年轻时候攒下来的。当然并不是为了对治老苦才去精进，年轻时修了佛法，到了老年自然会起到作用。就像现在修法到了死苦快到来的时候就会发挥作用一样。并不是专门地为了对治这一世的老苦和死苦而精进，而是为了解脱或利益众生而精进。
- [1433] 有了为利益众生修行佛法的勇猛精进的心，积累资粮、修持智慧，当遇到生老病死时心态、境界状态也完全不一样，这就是学习和不学习、修行和不修行之间巨大的差别。如果没有修行，就是被动承受。因为修行人即便遇到生老病死，内心当中强大的智慧、慈悲的力量，会自动地发挥佛法的功效。修学佛法相当于附带地获得利益功德，但真正的意义还是在于出离轮回、利益众生。在座上一方面要思维老苦，一方面围绕有关老苦的相关问题观修。不单单是观修老苦，和老苦相关的内容都要展开去进行观修，要扩大视野。如果观老苦不合乎解脱道，就会比较狭隘。若能够以老苦为中心，展开去观想有关的种种法义的话，那收获的不单单是从老苦当中出离而已，而是对整个佛法修学的理念比较高的一种认知。今天的课就暂时讲到这里。
- [1434] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智
- [1435] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌
- [1436] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛
- [1437] 哲波措利卓瓦卓瓦 愿度有海诸有情 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！
- 《前行广释》第 52 课辅导资料
- [1438] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，
- [1439] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。
- [1440] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续一起来学习《前行引导文》。
- [1441] 前行对于我们的相续成熟非常重要，不仅要听闻，听闻后还要详细地思考，把法义完全融入到心中，对法义本身产生定解。如果有了定解，下面就要顺着没有疑惑的定解进行反复的观修，即为实践。修有修和行两个方面，即通过前面的闻思有了正见后就要修行。修行主要是对于定解上座进行反复的观修，因为此时的观修已经建立在前期定解的基础上，所以说这是一种修行，没有疑惑。



[1442] 这种不断观修的修行与平常的思维有相似之处。有些道友有疑惑：观察修的修与思维有何差别？对于很多初学的道友来讲基本上差别不大。因为初学者对于痛苦，以及前行当中的四加行不断地思维，这算是一种观修；上座观察修也是一种观修。但是二者之间从严格意义上讲不同。缘法义观察是有争议的成份，没有产生定解，是在不断的观察中遣除怀疑。和后面纯粹的观察修不一样的原因在于，此处是有增损的。

[1443] 观察修从严格意义上讲，是在定解基础上的见修行果，闻思修当中先有思慧，再有定解，有了定解后再开始修。闻思修中的修是在没有增益损减和怀疑、纯粹定解的基础上进行反复观察和串习。因此，闻思修当中的修也是观察修。此观察修的观察不是因为不懂才观察，而是通过对法义的不断观察来修行，所以二者间有区别。前面思维的观察有疑惑，要通过不断地观察和思维来遣除疑惑，这个成分比较多一点。

[1444] 观察修虽然也在观察，但不是因为有疑惑需要观察，而是通过观察的方式来修行，比如第一步怎样观察、第二步怎样观察等等。观察修和前面讲的思维还是不一样的，上座即为修行，尤其是四加行、观修菩提心等等，乃至前期空性的修法，都是以观察来修。通过不断地观察，然后产生定解，引发确信的定解并安住在这种状态中。如果有散乱了，再通过观察。这里面没有说有怀疑。

[1445] 在上座之前，如果没有缘着法义的步骤做的话，很难把心引导趋向于安住的所缘境。必须要通过观察步骤，慢慢地把心引导安住在某种状态当中。观察到一定时候，内心当中比如无常、痛苦等感受很强烈时，就可以稍微地安住在此状态当中一会儿，等到有散乱的时候再开始观察。在不断观察的过程中，其中的法义慢慢地就非常清楚了，并在内心当中开始产生觉受。所以此二者间还是有差别的，但是对于刚刚学习的人来讲，观察修也好，观察本身是修也好，没有大的差别。但是随着定解的不断深入，区别就可以慢慢地出来了。

[1446] 在没有疑惑的情况下不断地修，只要路是正确的。按照引导文比如《三处三善引导文》、《前行》中的文字，在读、背诵或观修每一句引导文的时候，是没有丝毫怀疑的。只要通过一遍遍的串习，感受会慢慢浮现出来，此时内心当中就会发生不同的转变。这是从这些方面进行安立的。

[1447] 在学完加行后就需要不断地观察。前面讲的是上座的修，还有下座的修叫做行，即修行的行。修行不是要将法义在座上观完后就没事了，下座后该干啥干啥，该生贪嗔痴就生贪嗔痴，好像和修行没有关系，不是这样的。修和行，修是上座的，行是下座的，下座之后要把在座上观修的思想、理念和智慧带到生活中，在和别人接触、说话和工作时，要尽量用座上得到的智慧和能力去摄持生活当中的种种起心动念。如果产生了和所修的法相左的思想，那就要用修行的能力去纠正，引导与修行无关的思想与修行相应，即上座和下座配合起来修行。如果把修行做好后，自然就会有果发生，见修行果从这个方面就很明显了。

[1448] 前行的引导文作为一种引导步骤，将法义完全融入到心中。首先引导文本身不可靠的话，修行的作用可能不大。前行引导文是源于遍智的佛陀证悟的法义，然后不断地传承下来，最终传到我们的传承上师。每一代传承上师的事迹、证悟等等，都在各自的传记当中非常清楚地描述，对大家来讲是产生信心的一种方式。所以，应该很确信此种修法，此引导是完全正确的，故它是否正确不需要去观察，因为外在的因素都圆满的。

[1449] 现在如何使这种完美的教法去产生定解，然后通过不断地观修使内心达到和法义完全无二的状态，此时叫做法融入于心，或者心和正法相应。正法所讲的状态、境界要在心中如实地生起来，要没有空隙、完全符合法义。达到这个标准需要一定的过程，平时要不断地观修、学习，持续性地缘法义不断地去做。慢慢地内心就能达到这个标准。

[1450] 每个阶段都有不同的作用，观修四加行就有四加行的作用，观修菩提心就有菩提心的作用。总而言之，对法义方面应该认真地去学习、思维，然后不断地去实践、观修，最后一定会有结果。

[1451] 这个结果相对于完全不修行时的心态、行为，会有一个非常大的转变。这种转变不是来自于外部的压力或其它什么因素，而是完全来自于内心。只有发来自于内心的转变，它的力量才是守恒的、持久的。如果是外部的转变，比如说参加大恩上师的度母法会，会有很大的感触，这个当然会有很大的加持和改变。但是仅仅是因为法会的氛围，或者当时那种加持，这种作用对于发自内心的改变来讲，还是有限的，只是一种助缘。不管怎么说，平时在闻思修行、参加这些法会，转变来自于内心，方方面面因素圆满了，内心的确发生很大的转变，这时的法喜、改变就比较持久，而且来的很彻底、很坚决，这是非常重要的。

[1452] 现在继续学习四加行——轮回过患。怎样发誓成佛利益众生呢？都来自于完全认定轮回的种种过患，只有这样我们才愿意从轮回中出离，不愿意耽著在轮回中任何具有欺骗性的快乐。才可以戳穿它、看穿虚假的轮回的安乐。只有观想好轮回痛苦，才可以缘众生发菩提心。众生很苦，苦在什么地方？大概浮现一个众生很苦的模糊的样子，这是远远不够的。如果对轮回的痛苦认知深度不彻底、范围不全面，那么出离心也是有限的。

[1453] 也许我们只是想要从这个地方出离到另外一个地方而已：现在没有钱，只要富裕起来就可以了；现在身体不好，只要身体能够好就可以了。这种出离是一个小范围的出离，只是从轮回的一个地方转移到另外一个地方，还是在打游击战，还是没有有一个稳固的地方必须要转移。这时没有自由，这种出离不是真出离。

[1454] 还有一种出离是因为不舒服的心情、燥动的状态，如果心情平稳就满足了。通过某些有漏禅定也可以达到这种效果。没有从广度和深度方面认真地去了知轮回过患的话，很容易从此处落入彼处的陷阱中，并且还认为这是真实的出离道。比如很多外道会落入这种陷阱，自己并不知道，还认为这就是解脱。有些外道觉得获得了禅天、无色界或者无想定等等就是解脱。

[1455] 其实这全都是陷阱，对于该出离的地方认识不够。想解脱、想出离，而且很苦行，把认为该做的加行都做了，因缘都具足了，可以抛弃一切去苦行。但是对于出离、轮回的认知的范围、深度都不够，导致没有办法真实地出离。这种修行有没有用呢？如果修了善法还是有一定作用的。如果对轮回痛苦没有认知的很全面，没有从内心当中生起想要出离的愿望的话，就会出现前面第一个问题。出离的范围认识不够清楚，导致只是从轮回的此处转移到彼处而已。

[1456] 还有一种是深度不够，怎么体现呢？虽然似乎有出离心了，其实在内心深处对某个东西仍然还是耽著的、不愿意放。深度不够，觉得轮回中有好东西可以保留，其它东西可以出离，内心深处对轮回还不是那么完全地想要放弃、想要出离。

[1457] 有些修行者、佛弟子，修的范围可以了，但修的时候总有拖后腿的地方，总有一种思想没有让他彻底放弃对轮回的追求。对轮回的观修，还是没有达到应该有的标准。如果对轮回过患观修不彻底的话，就会出现这样的问题。这样的话怎么能够发菩提心让众生获得解脱呢？如果认为天界是好地方，不应该出离，那菩提心可能也是有限的。如果没有真正地想要出离、不愿意发自内心地愿众生出离，认为在轮回中有安乐的地方，不需要完全出离，这时缘众生的菩提心就不真实。

[1458] 轮回过患的观修，第一关乎到我们对于整个轮回的出离的态度；第二关乎到我们要救度众生出离轮回的菩提心的质量。说“为利益众生愿众生成佛、发心为利他求正等菩提”，发的这个心是不是菩提心？要让众生得到什么利益、离开什么痛苦？如果这个不清楚的话，那么这种菩提心还是有水分的，不是那么真实，也不是那么纯净。

[1459] 还有一个问题，“为利益众生愿成佛”，如果连佛是什么、佛果是什么都不清楚，想成佛的心暂时来讲也是不真实的。如果发起了利他心、成佛的心，这种心最终会引导你到正确道路上。但是在当前，很多时间、精力有可能会被浪费掉。本身可以高质量地发利益众生的菩提心、成佛的心，是可以认的很准确，之后直奔这个目标的。但现在认知过程中有误，出现了偏差，虽然也在修、也在发愿，但这并不是真实的利他状态，也不是标准的成佛的状态。这时就会出现一些偏差和不必要的弯路。一个人修行肯定要走弯路的，但有些不必要，是可以避免的，这来自于前期的认真学习。如果前期把这些学好了、基础打牢了，后期就不需要走弯路。在前期把这些工作做好之后，后面就会比较顺利地去修行，这就是我们观修轮回过患的必要性。

[1460] 前面三恶趣的痛苦观完了，现在观修三善趣中人道的痛苦，前面有苦苦、变苦、行苦，已经学过了。但只是学过了而已，是不是生起了？是不是修圆满了？这个当然因人而异。

[1461] 有些道友学完了觉得也没什么，反正学完了；有些道友学完之后，知道只是学完了，内心当中还没有生起那种觉受，法本中的那种标准还没有达到，所以在默默努力，私下还在打坐、观修、发愿，祈祷上师加持自己相应等等。还是在把这些作为很重要的修行方案在执行，这就是不一样的态度，会产生不一样的结果。



[1462] 这方面大恩上师也经常讲必要性，我们在辅导的时候也讲必要性，就是担心道友们对这个看似简单的修法不重视。如果只盯着生圆次第、大圆满的窍诀，而前期的准备不太注意，即便是得到了这个法要，实际修就修不动。为什么呢？因为前行的基础没打好，就会出现这样的问题。

[1463] 在前面苦苦、变苦、行苦讲完了，现在讲的是八支分苦。首先是生老病死四大苦河，前面讲了生苦和老苦，今天要讲病苦和死苦。

庚三、病苦

[1464] 众生基本上都体会过或轻或重的疾病痛苦，但是被动接受和主动观修是不一样的。有人说：“我不用观了，我就是药罐子，要讲病苦我就是权威”。不能这样说。虽然在生病吃药，但是并不了解病苦、病苦对修行意味着什么。可能在感受病苦，但并没有利用病苦生起更加清净的、对修行更有利的心态。病苦本身可以作为修行、出离的素材，也可以成为利益有情、发菩提心的素材。但是我们都没有利用，只是缘病苦的表面，觉得体会到了，什么药都吃过，身体哪个部分都得过病，久病成良医了……。对病苦、死苦的认知远远不够。

[1465] 今天是个吉祥的日子，汉地来讲是佛陀的成道日。佛陀并不是证悟了生老病死，但也可以说证悟了生老病死。佛陀在菩提树下的金刚座成道。在这一世当中，最初导致佛陀去修行的因缘，就是看到了这些痛苦。在传记中没有说看到了生苦。佛陀在出城的城门四方看到了老苦（和车夫、车力对话了之后，有了一些体会）；病苦看到了；死苦看到了。最后看到了一个清净的沙门就产生了“轮回都是痛苦的自性，我也避免不了，只有修行才是寂静的”等等的思想。通过因缘促动，萌生了出家修行、彻底地远离生老病死，同时要帮助众生远离生老病死的动机。有了这个动机之后就开始争取，最后就出家，六年苦行之后在菩提座下成佛。佛陀证道是因为对众生的痛苦、对生老病死的痛苦本身，产生了很深的体悟。觉得虽然现在的生活很好，但终究会被生老病死折磨，不解脱是不行的。

[1466] 佛陀在菩提树下证悟，当然我们认为佛陀证悟了如来藏，证悟了最究竟的法相。但是也可以说，佛陀在菩提树下证悟了生老病死的本性。为什么可以这样说？因为佛陀是遍知。只有遍知，才能了知一切显现法及显现法的法性。十地菩萨了知了一切万法的显现和它的法性，当然众生也无法了知。刚刚讲了，我们无始以来都在不断地生老病死，悟到了什么？什么都没有悟到，什么都没有起作用。

[1467] 佛陀最后在菩提树下成为遍知，遍知什么？遍知一切，包括生老病死和它相关联的所有因果。如果没有证悟遍知的果位，无法宣讲：“此是苦，汝应知；此是集，汝应断”等等的教义。佛陀证悟之后获得遍知果位，才真实地了知所有生老病死的苦、和生老病死相关联的因素、怎样断除等方方面面的信息，完全在一刹那中证悟了。

[1468] 对于一般的众生来讲，如何从观察病苦着手，引发修道第一步的出离心？病苦本来是业的果报，是四大不调的显现。众生无始以来都在感受，但是没有产生任何的作用。现在佛陀告诉我们，可以把病苦转为道用，观察病苦进而从轮回当中发起出离心。因为只要在轮回当中，病苦就无法避免。但病苦太多了，在这里也不可能全部讲。我们在学习病苦的时候，可以通过看到的、听到的所有对我们触动比较深的为例，来展开观修。首先对病苦产生深刻的认知，然后把病苦放大到人道中，人道的痛苦再放大到轮回痛苦中。最后就知道，只要不解脱，病苦总会一而再、再而三地光顾，我们是摆脱不了的。只要在轮回中，永远甩不掉生老病死的痛苦。

[1469] 在轮回中，有些人因为造了特殊的善业，今生可能没什么大病，或者今生根本没有病，这个也有但很少。如果解脱的话，这种幸福的时光，也不会特别地经常光顾。不生病也是因为善业成熟。我们不解脱的时候，内心中有烦恼的习气、种子、外境的一些诱惑等等，那没办法保证可以经常安住在清净善业导致的，一生没有病或者几十个劫没有病的状态中。几十个劫没有病是很稀有的。但是几十个劫和整个轮回的长河比较，只算是一眨眼、一刹那而已，没什么可靠的。只要不解脱，这些痛苦永远没办法摆脱。因此只有一条路——完全地摆脱轮回模式。只要从轮回中出去，所有的痛苦、不如意、操心、忧愁，和自己就没有关系。以后要做的，就是怎么样帮助其他有情走出轮回的痛苦。

[1470] 只要我们在轮回中，哪怕再怎么厉害，比如有些外道修到非想非非想，看起来好像只差一点点，但差一点点也出不了轮回。一旦最初的因缘没有，即使到了最高的有顶，还是要下堕，因为高际必堕，必须又返回到欲界，返回到这些很可怜的状态中，这个是不可靠的。

[1471] 所以我们要经由观修病苦，最后扩大到整个轮回，这点要在每次观修时，有意识地去想。不能单单想病苦就是病苦。当观完病苦之后，还要把整个轮回的痛苦配合观。这时就会知道只要在轮回中，这个是无法避免的，它会一而再再而三出现，只不过阶段性地转换受苦的方式而已。要不就是坏苦，苦苦，行苦，要不就是生老病死。只要在轮回中，苦是一直不间断的。

[1472] 如果这样观修完之后，我们内心中对整个轮回的认知和出离心，就会比较真实。只有在这个比较真实的出离心引导之下，我们才慢慢走上了修行的道路。真的开始修行！为什么呢？因为现在所思所想、所作所为，的确都是为了解脱而奋发，不是在为了世间的利益而奋发。而且作为大乘弟子，所有的修行也都是为了一切众生能够离开轮回痛苦。因为自己通过观修，已经完全体会到了轮回的痛苦。这个时候帮助众生离开痛苦的心才会迫切。虽然是通过观修得来的，但是对于这种痛苦感同身受的缘故，在菩提心生起来之后，缘众生离开痛苦的心才会猛烈、迫切，才会真实不虚。

[1473] 如果只是泛泛地观一下，就“愿众生离苦得乐”，根本内心当中没有感觉。愿众生离什么苦？得什么乐？根本没有感觉，空的。只有当观修后生起了感受，再愿众生离开这种痛苦。离开什么痛苦呢？就是自己所厌恶的这种痛苦，这个时候就有感觉、就会真实。真实的菩提心生起来，一定是在出离心的基础上。发菩提心不一定需要出离心，但是生起菩提心一定要是自己生起了出离心，愿众生离开痛苦时的感受才真实。但如果是比较虚的方式发菩提心，需不需要出离心？需不需要出离心修圆满？这个不确定。有是最好的，没有也可以发起来。但是发起来毕竟还不是真实的菩提心，是菩提心的一种前方便。

[1474] 下面我们就开始缘第三个问题，病苦。

[1475] 人的这个身体本是四大组合的性质，当四大不调时，必然遭受风、胆、涎等各种各样疾病的折磨而苦恼万状。

[1476] 现在讲人的痛苦，是以人的身体作为观察的基础。虽然人是身心组成的，但身体方面是地、水、火、风四大元素构成的。如果地水火风四大元素调和，身体是健康的。平时我们说四大调和的意思是，四大相互制衡，没有哪一个更突出。都是比较守恒、比较平静的状态，这个时候就相安无事。

[1477] 如果四大不调，比如地水火风当中，水大比其它三种力量突出，就会因为水而引发一些疾病。如果是火方面比较突出，又会因为火引发疾病。所以四大不调、紊乱了，就会遭受风胆涎等疾病的折磨。这是藏医讲的，我不太懂风胆涎到底是什么。中医、西医和蒙医都有关于这方面的病因。大概就是说，各种各样大的疾病的规律，可以归类于风、胆、涎的疾病当中。

[1478] 在《四百论》的注释中，也是讲到了地水火风这四大，就好像是在一个口袋里放了四条毒蛇。四条毒蛇都比较平时是没什么的，但是如果其中一条开始躁动起来，那就开始乱了，开始出现互相撕咬等等情况。众生的身体，也是像四条毒蛇一样，地水火风平时安静的时候，身体就健康。如果其中某一个比较突出，就会挑起事端、开始紊乱，就会被各种各样的疾病折磨而苦恼万状。

[1479] 不管生起什么样的病，都是让人不悦意、不舒服的。当非常强烈的疼痛，减弱到一个小疼痛的时候，会觉得是安乐。但是如果平时健康，突然脑袋疼了、肚子痛了，或者哪个地方受点小伤，马上就感觉到痛苦。

[1480] 我们这个身体，每个地方都有可能生病，眼睛有可能生毛病，耳朵、鼻子、嘴巴、牙齿、舌头，还有是喉咙、胃、心、肺、肝、胆，哪个地方只要能点出来的，都会有疾病潜伏。不注意的时候，各式各样的疾病都容易出来。有年轻人的疾病、老年人的疾病、男性的疾病、女性的疾病，各式各样的疾病都有。运动员有运动员的疾病。我们没有的，他有。各式各样的人，都会有各式各样的疾病。这种疾病出现之后，都是痛苦的。

[1481] 有了病之后就要看病，医院里面人山人海，每个科室、交款的地方都是排着长队。以前我不知道医院里面是怎么回事，现在生了病去了就知道，这里面是这样的、那个科室是那样的、检查是那样的，基本上是有了一点点理解。像这样各式各样的人，这个科、那个科都有，而且每个科都是很多人，很忙碌的就是医生。

[1482] 就算是精力充沛、容光焕发、神采奕奕、精明强干的壮年人，可是一旦不幸染上疾患，也会像被石头击中的鸟雀一样身衰力竭，无精打采，甚至卧床不起，身体稍作运动也很困难。



05 轮回痛苦(40-58)

- [1483] 就算是精力充沛、容光焕发，甚至是壮年、身体很好的人，不病的时候啥事都没有。一旦不幸染上了疾病，这里面做了形象的比喻，就像鸟雀被石头打中了。没被石头打中之前很灵活，可以飞来飞去、跳来跳去，唱唱歌、吃点小虫子，很舒服。一旦被石头打中之后，马上就丧失活力，从天空或者树上掉下来，在地上挣扎。
- [1484] 人病了也是一样的。没病之前活蹦乱跳、充满活力，病了之后就是无精打采的。随着染上的病的不同，会出现不同的显现。病轻一点的还可以勉强走路、做家务；重一点的根本就没有办法，卧床不起、想要做也没有力气。得了重感冒就是一点力气都没有。要去打个水，或去做个什么事情，根本就是很困难的事情。
- [1485] 如果问他：你哪里痛啊？他连迅速回答的能力都没有，讲起话来也是有气无力。
- [1486] 如果关心地问他：“你哪里痛啊？哪里不舒服啊？”他连迅速回答的力气也没有。内心当中也盼望着别人问他、关心一下；但是问了他又不想回答，因为一回答之后就感觉很不舒服。所以一旦病之后，身体和心都会出现这样那样的问题。“连迅速回答的力气都没有”，讲起话来有气无力的，是非常难以忍受的情况。
- [1487] 睡眠时辗转反侧，如何躺卧也没有一个舒适的时候，夜不成眠，而且觉得白天晚上都极其漫长，简直度日如年。
- [1488] 这一段就是说明在生病之后，睡眠质量也非常不好，因为生了病基本躺床上，白天晚上不分的。白天想睡觉就睡了，可能白天睡多了，晚上就睡不着辗转反侧，没有舒适的时候。白天晚上颠倒之后，可能白天人来人往的稍微好一点，到了晚上夜深人静，别人该睡觉都睡了、护理的人也要睡觉了，那个时候躺在床上睡不着，感觉特别漫长、简直就是度日如年。
- [1489] 这个时间是相观待的，快乐幸福的时光总是很短暂的。一旦生病了，在治疗的时候，就觉得时间非常漫长。这种感觉加重了患者对于病苦的感受，他本来就是有一定的痛苦，但是除了身体的不适之外，还有很多的情况都不一样：包括不能随心所欲，想要翻身也很困难，吃饭也吃不下去，睡觉也睡不了，这些都会加深对于病苦的感受。所以真正的来讲，不单单是病苦，和病苦相关联的一系列其它的问题也会出现，内心也会出现担心等等。
- [1490] 食欲不振，不想吃不想喝，虽然一百个不情愿，可万般无奈还是要品尝又苦又涩的药味以及放血火灸的针灸等痛苦。
- [1491] 生病后很多时候都是食欲不振的，吃不下什么东西、不想吃又不想喝。虽然需要通过饮食等来补充体力，生病之后身体全方位的免疫力、抵抗力都下降了，饮食、消化功能都很弱。吃不下东西就补充不了营养，因此又会拖延疾病的康复。
- [1492] 一旦生病，不是一个地方出问题，而是一个连锁反应。虽然是一百个不情愿，但是万般无奈中还是要去品尝又苦又涩的药，还要放血、针灸等等，各种各样的痛苦都要感受。还会有些大型或者小型、各式各样的手术要去经受。有些手术会麻醉，有些可能也不能麻醉，或者虽然麻醉了，但是麻醉过去了也有可能。因此非常难忍的、各式各样的痛苦都要感受。药也是这样的，不想吃药也必须要吃。有的药特别苦，一边哭一边喝药的人多的不得了。虽然不想喝，但还是要捏着鼻子往里面灌，不喝是不行的。所以说在病苦中会感受各式各样的痛苦。要认真认真去观想，不能好了伤疤就忘了痛。
- [1493] 刚刚我们讲了，只要没出轮回，病苦还会一世又一世地找到我们。人道当中有医院，我们可以在医院中看病、互相问候。旁生也是有各式各样的疾病，只不过我们难以了解它们生病的感受、治疗方案等情况。
- [1494] 以人道来讲，只要还想转为人（就像上课讲的），这些痛苦还是要准备接受的。可能会想下一世转个好人，下一世一定要转一个有权有势的人，但是在想下一世应该转一个更好的人时，却自动忽略了生、老、病、死。只要是选择下一世转人，生、老、病、死就是套餐，是避不开的。只要选了做人，这一套都有，不管喜不喜欢，选了之后这些都是你的。像这样生、老、病、死还有后面这些痛苦都会有，不可能只选吉祥的，不吉祥的不选。如果真的只想选吉祥、不想选不吉祥，那就到极乐世界去，那地方没有这些强制消费的东西。在人间就会有强制消费，只要是以凡夫的身份选人道，生、老、病、死肯定要选的，这个没什么条件可讲。
- [1495] 这些痛苦都要跟着我们，只不过随着每个人相续当中善业的轻重与否，有些痛苦少一点，有些安乐明显一点。但这也只是一世两世而已，不能保证每一世都有这样好的事情发生。所以这不是可靠的，真正可靠的还是走向解脱。这里面我们都要去好好去观察。
- [1496] 想到依靠这场大病死亡可能会突如其来，于是心惊胆颤。
- [1497] 在生病的过程中，还会时不时地萌发对死亡来临的恐怖。虽然这个病不一定会要命，但是这个病很严重的时候，你也会想：会不会因为这个病哪一天上了手术台就下不来了？会不会突然出现什么样的问题我就死掉了？有可能哪一天晚上突然并发症发作就死掉了？这些都有可能。所以会时不时地去担心，我会不会因为这场大病，遭遇突如其来的死亡呢？一想到死亡有可能到来，就开始心惊胆战了。所以它也会引发这方面的痛苦，还有其它延伸的痛苦。
- [1498] 由于遭到魔障或恶缘的牵制，使得身心无法自主，那真是迷乱中的迷乱，也有因此而自寻短见、自杀身亡的。
- [1499] 生病的时候，不单单是四大不调引发的疾病，有的时候还有可能遭受到魔障和恶缘的牵制。
- [1500] 上师也讲过很多种不同的病因，基本上有两大类：一大类是四大不调，即四大紊乱。比如说换季节的时候该加衣服没有加，该减衣服没减。这个时候就通过这种四大不调引发的疾病。还有人不注意饮食结构，不该吃的吃了等等，也会四大不调。这是纯粹意义上的因缘，和业力没什么关系，就是四大不调。如果注意了就不会生病，这个叫因缘。
- [1501] 病是不是都是业呢？这个不确定的。有一部分是业，还有一部分就是因缘。只要注意了就不会有，不注意就会有。这里面包括很多，比如说早晚的起居、饮食、衣物，还有方方面面的东西都会因为四大不调而引起疾病。因缘导致的疾病，只要去吃点药打点针，还是很快就可以遣除的。当然如果时间长了不看，就不是随便吃点药就可以好的，有可能会变成大病。
- [1502] 还有一种导致疾病的业力。在世間没有业力之说，从前后世、相信因果这方面讲，就有业力导致的疾病。有可能是前世杀害了众生的等流果，或者因为以前打击众生、经常伤害众生，虽然没有伤害致死，但是毕竟让众生感受到了痛苦。这种业也会导致今生体弱多病。如果是因为恶缘通过业力成熟的病，单单去看看病、吃点药不会马上有那么大的效果。因业力而成熟的病，就是佛陀加持、僧众念经，可能也不会起到大的作用。因为果报已经成熟，要改变缘起是很困难的。
- [1503] 还有一种是魔障导致的病。一些非人、魔鬼喜欢伤害众生，散布魔障、非人加持让人得病。突然之间出现很严重的疾病，开始迷乱、说疯话等等，这是因为非人导致。这种疾病吃药不一定起作用，但是请僧众、高僧大德加持，通过明咒、密咒的力量就可以遣除。因为缘起错乱，或者摸到了不干净的东西等等，也有可能导致疾病。
- [1504] 如果是因为魔障或者恶缘的牵制，让身心无法自主，开始出现迷乱、精神失常等很多迷乱的幻象。出现迷乱的幻象的时候，如果是精神失常了也不知道自己在做什么。有些病人出现幻象的时候，认为看到了很多东西，但是其它的人都看不到，病人会被这个声音、被这个人慢慢引导，让他跳楼或者去做什么事情。所以出现迷乱的时候就会出现很多其它问题。也有因此而自寻短见或自杀身亡的，这也是因为魔障的干扰让心智迷乱、无法控制自己，这也是疾病的一种。
- [1505] 如果患了麻风或脑出血之类的重症，活着几乎和死了没有什么两样，被逐出人群，自己也将自己看成行尸走肉。
- [1506] 还有一些疾病，活着和死了差不多，比如这里就引用了麻风病。麻风病当时是出现在印度和藏地，汉地以前也有，但后来通过很多措施，现在几乎很少了。藏地现在还有一些地方有麻风病的。麻风病是要被隔离的，是一种恶性传染病。患者皮肤会溃烂，严重的时候手、脚都要断掉。首先是皮肤肉烂掉了，最后筋也烂掉，手就会直接断了。如果得了麻风病，必须要隔离。单独给患者修个房子，在房子里呆着，平时给送饭。把饭放在大概有十米，二十米的地方，让患者自己去取。
- [1507] 还有一些脑出血的疾病，就是类似于瘫痪，没办法自理了就躺在床上。说是活着又什么都动不了，说是死了还有呼吸和意识，类似于平常讲的植物人。麻风病则类似于艾滋病或其它的一些疾病。



[1508] 虽然现在的人们对艾滋病有很多认知错误的地方，但是对人们来讲，艾滋病确实是比较恐怖、害怕的疾病。其实它并不像呼吸及其它传染病，平常接触也不会有传染的，但大家还是特别害怕。如果这个地方有艾滋病人或艾滋村，大家肯定要绕着走，不敢接触。病人虽然活着，但是感觉就像死了一样，很自卑。本来生病后很痛苦，再加上别人的眼光、舆论的压力、自己的心理，就会把这种痛苦无形中放大很多倍。像这样就不是单纯的疾病，还可能变成社会问题，这种压力也会投射到患者、病者，会增加他们内心痛苦的感受。患者会被逐出人群，自己也把自己看成行尸走肉一样，对生活也不报什么希望，能活一天算一天。

[1509] 总而言之，病情严重的患者连生活都不能自理，暴躁易怒，动不动就大发雷霆，对别人所做的一切事都不顺眼，性格也比以前要固执得多。

[1510] 作为一种普遍情况，病情严重的人的性格也会改变。一方面病情严重生活是不能自理的，另一方面忍耐力也会下降，性情要比平时更加暴躁易怒、动不动就大发雷霆。其实护理人员没做什么不好的事情，但患者就是不舒服，把这个说下那个说下，经常发脾气。对别人所做的一切事情很容易看不顺眼，性格要比以前更加固执。

[1511] 如果病期过长，护理的人也不能一如既往地耐心照顾。身为病人，时刻遭受着疾患折磨而万分痛苦。

[1512] 如果病期过长，护理的人也没办法像刚开始一样一如既往地耐心照顾了。久病床前无孝子，这是世间、社会总结出的经验（当然并不是百分之百存在，只是这种现象比较普遍）。如果你的病是短期的，可能亲戚朋友都愿意照顾你；如果是经常或一直病着，慢慢地孝子就消失了。可能还会照顾你，但不会像刚开始时方方面面都尽心尽力了，有可能会变化。所以说病期过长，护理的人也没办法一如既往地耐心照顾。护理人员的这种变化也会反射、投射在病者身上，使他进一步加重痛苦。

[1513] 各方面看来，在轮回中生病之后，就会有很多痛苦。只是我们没有好好观察而已。这些我们经历过没有呢？经历过，当然不是所有病、所有情况，但多多少少都经历过。但我们经历的时候，并没有把生病和轮回的痛苦、出离轮回、出离心做联系。如果我们还是不联系、不主动修行，那病苦还会一而再，再而三地在我们的身上上演，无法避免。

[1514] 身为病人，时刻遭受着疾患折磨而万分痛苦。

[1515] 病人之间也有很多差别。大恩上师在讲记中说，对有些富裕的、有权有势的人而言，钱不成问题。他有病或生了重病之后，可以找最好的医院和医生、吃最好的药、住最好的病房、请最好的护理都可以。但是疾病还是自己的。医生可以尽量把他的痛苦减到最低，但病苦是没有任何人可以分担的，需要自己去承受。如果是穷人呢？就不单单是这个问题了。他看不起病，找不到最好的医院，也没办法住院、付很多医疗费。所以，因为延误治病导致病情加重而死亡的情况也很多。

[1516] 在人道当中，我们转生为哪种人都不好说，因为我们现在造的业很复杂。当然，我们的希望是“假如我要转人就转为一个最好的、方方面面如意的人。”谁不希望是这样呢？但关键是我们现在造了各式各样很复杂的业，业的成熟也很复杂。转生为好的方方面面非常圆满的人，还是穷人等？都不好说。

[1517] 所以一方面，我们认真真地通过正法约束自己，发最好的善心，做很多好的修行，这些都是我们以后转成圆满之人的条件。通过这些修行摄持，它会变成成就、解脱的因。各方面好的因缘圆满时，比如现在所修的业当中，我菩提心发得很好，或用空性摄持我的善业生出离心。如果你要轮回，这些因缘肯定能让你转生为一个圆满的人。

[1518] 如果发起这种心欲，那你对轮回也没什么兴趣了，不愿意转生为圆满的所谓的人、天身份。但是，如果你一心一意想要在轮回中投生为一个比较好的、圆满的人，反过来讲，其实你内心中方方面面的发心、条件没有达到圆满。因为，总是被你自私自利、种种烦恼的心所束缚，你的境界提升不了。即便达到也不是守恒、恒常的。

[1519] 观察之后我们就知道：一心一意求解脱是最好的。这些病苦我们要认真观察，不是反复观过几次就行了。有些道友说：“观病苦时，就二三行没啥观的，观完之后就坐在这儿不知道该想什么。”其实，病苦、老苦、死苦和我们息息相关，和解脱道、和出离整个轮回相关。可以从很多方面去触动自己：的确一定要解脱，如果不解脱，轮回中这些痛苦都没办法摆脱。

[1520] 所以，为了自己能够永远解脱痛苦，也为了自己的亲属、朋友、一切众生能够摆脱痛苦，我现在要勤奋、要精进、要修行。观修过程中，有很多可以触动我们心的修法。

庚四、死苦

[1521] 生、老、病、死，死苦。死苦我们也要认真观想，前面观寿命无常的引导和这里轮回过患的死苦也有一定的关联。前面主要是从无常的侧面让我们勤奋起来，这里主要是观“死苦”，让我们知道：轮回当中生而为人，只要有生，必然有死。有生就有死是自然规律，谁也摆脱不了。我们都喜欢生不喜欢死，但死亡就是一种自然规律，反正你选择了生，那最后肯定会有死。

[1522] 不管你想还是不想都是这样的。但是主动想和被动想，或者逃避不想是不一样的。思想、态度不一样，结果也不一样。如果我主动去想死苦，就意味着：自己想要在这里做改变，不想眼睁睁地看着死亡到来，而没有任何反应、没有任何应对措施。我不想再这样消极地迎接死亡，而想在死亡到来之前，对自己或他人做点有用的善法。如果你真的开始主动观想死苦，就意味着可能你是想做一些改变了，想要在死亡到来之前，做一些有用的事情、有用的修法。死前各种准备都有，但观察下来，真实在死亡到来之时对我们有用的，还是尽量地修持善法、修持解脱道，这才是真实对我们有用的。

[1523] 下面我们来讲死苦，死苦和前面讲的生苦有点相似。讲生苦时，不单单讲降生的痛苦，还讲生前住胎的痛苦和降生后的痛苦。现在讲死苦也是这样的，临死的痛苦、死亡真实到来时的痛苦和死后的痛苦，三个部分进行安立。首先，是死亡到来之前，那也是一种痛苦，临死的痛苦是怎么样呢？

[1524] 人到了临终之时，躺在床上不知起身，见到饮食也无动于衷，遭受死亡的摧残而郁郁寡欢、闷闷不乐，丧失了以往英勇无畏的胆识与不可一世的傲慢，等候在前的就是迷乱的显现。

[1525] 人总是会死亡的，只不过死亡到来有早有迟。有些人的死亡到来很早，有些人的死亡到来要迟一点，但不管怎么样，总归有一天要到临终，这个我们需要提前观想。有一堂课讲了世间有没有后悔药？真正的、做完事情之后是没有的。但是，现在我们可以去改变这个事情就是“后悔药”。把我们的思想提前到死亡那一刻，观想我们已经临终了，观想死亡时的种种痛苦之后，认识到死亡的时候那么痛苦，然后再回到现在的阶段做改变，这就是所谓的后悔药。除此之外，没有其他后悔药可吃，真正的死亡到来你再后悔是没有用的。

[1526] 只有我们把思想提前到死亡到来的时候，提前想我现在已经到了中阴、正在死亡、遇到这么多情况、这么多后悔怎么办？想到了当时的那种无助、痛苦、恐怖、后悔，想得非常纯熟，想得去感受、有感觉。然后下座之后想：哦，我们还没有死，死亡不知道什么时候到来，但是毕竟还没有死，我一定要做改变。这就是我们提前想到死亡，之后回到现实中的一种“后悔药”。吃后悔药的时候就是现在，真正事情出完就没得吃了。所以提前想很重要。

[1527] 我们观修的时候，观修自己已经在临终阶段，正在死亡，正在四大分解，正是死后的中阴……，一直让自己身临其境地去观想很重要。跟随文字当中的提示，把自己观成那种状态，正在临终……死后，就这样一步一步观、一次又一次地观，内心当中观得有觉受之后，才能够生起出离心，能够在下座之后，对自己精进修行产生触动，才会有感觉，觉得真的要努力了，如果不努力的话，一旦到了那种状态是很可怕的。

[1528] 到了临终的时候不知道起身，因为已经差不多了。这种死亡并不是突然暴死，是躺在床上逐渐咽气的死。讲无常的时候还有很多种死亡的方式，恐怖袭击或者飞机轰炸等突然到来，前一秒还是活生生的人，下一秒就变成了死人。这种突然到来的死亡没有讲，这段讲的就是逐渐到来的死亡，躺在床上，不知道其实已经病入膏肓，马上要接近死亡。

[1529] “见到饮食也无动于衷”，没有兴趣了，“遭受死亡的摧残，而郁郁寡欢”，是说死亡即将到来，这时死亡的阴影，一步一步地向自己逼近。自己预感到死亡马上到来，所以开始“郁郁寡欢，闷闷不乐，丧失了以往英勇无畏的胆识与不可一世的傲慢”。一般来讲，死亡到来之前人都有一种胆识（什么都不怕）和不可一世的傲慢（觉得自己非常好）。但是，死亡一到全部摧毁。英勇无畏的胆识没有用，不可一世的傲慢也用不上，在死亡面前什么都不是。



[1530] 我们为之奋斗一生的东西，真正在面临死亡的时候，真正在做人生当中最大的考试的时候，很多东西用不上。能够用得上的就是修行的境界，一种无畏的境界，因为我修了，精进过，所以没什么可怕的，这种自信心，在那个时候就能够有作用。等候在前的就是迷乱的显现。

[1531] 已到了大限来临之际，尽管亲朋好友人在四周团团围绕，可是也不可能延缓他的死期，这时候只有死者独自一人感受气息分解的痛苦。

[1532] 到了大限到来的那一天，死者独自一人感受气息分解的痛苦。这种痛苦是没有办法分担的，别人分担不了。可能身边很多爱你的人、你的下属或者你的弟子愿意分担你的痛苦，但是痛苦本身是独自感受的，他愿意是一回事，那个时候不管怎样他也没有办法分担你的痛苦、延缓死期、分担气息分解的痛苦。

[1533] 即便亲朋好友很多人团团围绕，关切的眼神……或者给你念经诵咒，如果真正死期到来时，对你重新活过来基本上是没有希望，这一点我们一定要认识并接受。死亡到来做法事，一次两次暂时可能延缓，但不是真实地延缓、加长的意思，横死的因缘可以遣除掉，但是真正大限到来那一天，药师佛降临也没有办法延迟或解救快要死亡的生命，这是绝对不可能的事情。

[1534] 所以，我们一定要从心坎深处接受“生际必死”的自然规律，这不随着谁的意志而改变的。如果能够随着我们的意志而改变，如果不是极端的情况，没有一个人愿意去死亡，但这是没办法改变的，我们一定要清楚，一定要发自内心地去接受这个事实。所以说这个时候没有办法。

[1535] 纵然拥有不可估量的财产眷属也无法带走一分一文、一人一仆，虽然心中对此难割难舍，但是他们也不可能随身而行。

[1536] 在死亡的时候，自己为之奋斗拼搏一生得到的财宝，纵然你拥有不可估量的财产眷属也没有办法带走，一分钱，一文钱也带不走，一个人、一个奴仆也带不走，虽然自己这时的内心当中非常难以割舍，但还是带不走。

[1537] 亿万富豪又怎样？的确很有钱，但是死的时候还是带不走一分钱。即便家人烧一点纸钱，烧一些面额几亿的冥币，能不能用上也不好说，我们也不敢说这个用得上或用不上。即便是不烧假钱，把真钱烧一点，把他的人民币烧给他，也不一定能够用得上，只不过把钱毁掉了，不一定拿到了。所以从这方面讲，一分钱、一文钱也是带不走的。

[1538] 即便以前的皇帝，觉得死了要拉很多人陪葬，杀再多的人陪葬，死亡之后，痛苦是各自分担的，中阴身各自漂泊投生去了。即便死的时候被捆着杀掉，陪着一起死，死完之后皇帝管不了了，归阎罗王管，各自的神识就走掉投胎去了。根本不可能生的时候殉葬，死亡之后还陪着。基本上没有用，虽然想是这样想，但实际情况根本不会这样。所以从身边看，不可能随行。

[1539] 当回忆往日所造的恶业，实在是痛心疾首，想到恶趣的苦难而又异常恐惧，死亡这么突然地到来，那么令人措手不及，当然会感到满目凄凉。

[1540] 这是死亡来临之前的一种心理活动，心理状态，以及要面临的种种问题。尤其是在人间，被动地接受死亡的人和主动接受有差别。主动接受死亡的人，内心中早就接受了这个事实，死后身体、钱，什么都带不走，早就把这个问题想透了，所以死的时候不会那么放不下，那种痛苦没有了。

[1541] 如果是被动接受死亡，在死亡来临之前一直不想，回避这个问题，一直觉得要拥有、保留这些东西。当死亡突然到来的时候就觉得心不甘，我还没有活够，赚的钱还没有花，挣了这么多的东西……就觉得很耽着、放不下。这种耽着、放不下没有办法，但是他的心一直缘在这上面，非常纠结的状态当中死去了，就不会很坦然地面对，他想：我死了之后这些钱财谁会拿走？会不会被谁分掉？或者怎么样？他操心的太多了，会影响到他死亡、中阴和投生的心态。

[1542] 如果提前观修死亡，知道这一切是自然规律，已经完完全全地接受了死亡，是不一样的。他提前做了很多准备，不单单是接受了死亡会到来，要放弃一切的情况，也会为死亡到来做很多善法。善法在死亡到来的时候令他不会恐怖，对四大分解时候减轻痛苦起到至关重要的作用，而且对死后转生善趣也会产生很大的作用。被动接受死亡和主动观修死亡是完全不一样的。

[1543] 善法对死后转生善趣也会产生很大作用。被动接受死亡和主动观修死亡是完全不一样的，不要以为观不观修死亡无常都会死，那我观它干什么？在主动接受和被动接受之间，对待死亡的心态和理念完全不一样。主动接受会有一种引导，对我们的态度、修行方面提早做准备是非常好的。

[1544] 再再讲要观修轮回痛苦、业因果、死亡无常和死苦，一般人认为这是佛教徒的消极表现。绝对不是，这是非常积极的，就是知道了并接受这一切而早做准备。为了改变后世、获得解脱而观修轮回痛苦、业因果，知道死亡到来时的痛苦就提前做准备，哪是消极？完完全全是非常积极地在做应对。然而对业因果不取舍，对死亡、轮回痛苦不观修，才完全是消极地面对死亡。到死亡的时候任其摆布、任其堕落，然后在地狱中、恶趣中感受痛苦，什么准备、反应和反抗都没有，这不是消极？这就是一种典型的消极！

[1545] 提前接受、做一些取舍，是积极的、对自己负责的。真正对自己负责任，就要改变自己。不愿意轮回、要解脱、要帮助众生，这是非常积极、阳光的心态，完全不想眼睁睁地看着死亡到来。眼睁睁看着痛苦降临、恶趣堕落而不做任何反应，这才是消极。当然，我一定要做些准备，做改变、做些应对措施，不能够堕恶趣、要到善趣、获得解脱，这就是非常积极的心态，一对比就很清楚了。所以一定要主动去拥抱死亡，要观想它、接受它，这是很重要的。我们正在观修死苦，如果不观修的话，这才是消极的。

[1546] 有些人“回忆起往日所造的恶业”，前提是自己相信业因果。相信了，会出现引导文里的情况。不相信业因果的人，不一定会想到堕恶趣的痛苦。但业因果规律不是信则有不信则无的，信不信它都在这儿。相信之后，必定有一丝畏惧心，有时在临终做一些忏悔，这还是有点作用的。但如果不相信而造了业，该堕落的就堕落、该苦的就苦。所以这一段讲的情况，是针对相信前后世的修行者，提醒我们注意；也是要观修的内容。

[1547] 当我们打坐的时候，观想要死了，这时“回忆起往日所造的恶业实在是痛心疾首”，造了这么多的恶业：杀生、偷盗、邪淫、妄语，实在是痛心疾首啊！想到死后因为恶业会导致恶趣的苦难而异常恐怖，死亡这么快地突然到来，完全没做好准备就到来了，“那么令人措手不及，当然会感到满目凄凉”，自己会非常苦闷，满目凄凉的一种状态。

[1548] 为什么观修无常的时候，第一个观修死期不定？死期不定就是，不管怎么样死、什么时候死都是要应对的，都要有应对的心态和准备。如果没有想到死亡这么快地突然到来（一般都预想死亡是在七八十岁之后的事情，想是那样想的，但那是并不一定的，随便打开新闻一看就知道，到处都在死亡，不管是年轻的还是年老的），绝大多数都是措手不及的，看到很多死亡突然降临在别人身上的事情，从来没想过哪一天突然降临在我身上该怎么办。会不会真的降临在我身上呢？就情愿不想，觉得太可怕了。所以不管怎么样，都会措手不及，那时心中会非常凄凉。

[1549] 生存的景象就这样化为泡影，怎么能令人不感到绝望、惶惶不安？

[1550] 生存的希望没有了，马上就面临后世了，要抛弃今生到后世去，所以自己会感到非常绝望。

[1551] 如果是一个罪孽深重的人，他在弥留之际，回想起以前所造的罪业而害怕堕落恶趣，回想自己自由自在的时候没有修成对临终有利的正法，真是追悔莫及，心里说不出的刺痛，禁不住手抓胸口，结果就在胸前留下深深的指甲印痕中完结了一生。

[1552] 有些罪业很重的人在世时造了很深重的罪业，在弥留之际，回忆起自己所造的罪业会非常害怕堕落恶趣。“回想起以前自由自在的时候”，比如说就像现在，其实对很多人来讲是自由自在的时候。虽然有些人说忙，也许真的有点忙，有些是故意让自己忙一点，本来很多事情可以不做的还在做。就像现在，其实是自由自在的时候，可以修持对临终有益的善法的时候，但就被我们一天天、一个月一个月、一年一年地挥霍掉了！真到了死亡到来的时候，一想到可能堕恶趣，就追悔莫及，“心里说不出的刺痛”，非常后悔。后悔到什么程度呢？“手抓胸口，就在胸前留下深深的指甲印当中完结一生”。

[1553] 这是后悔的情景，要非常清楚地观修出来：在临终时候回忆自己没有精进修持，该做的忏悔没有忏悔，该做的修行没有做，现在临死了，罪业没有清净掉可能要堕落……置身在这种恐怖当中，而在恐怖当中死亡会堕落恶趣。我们要好好观想，下座就想：的确，如果不解脱的话，死苦还要再再地感受；如果在世的时候没有修行，在临终时会感受到这么强大的痛苦！大恩上师以前讲，最好在现在自由自在的时候多修善法，让我们的内心得到自在、得到毫不后悔——不管死亡什么时候到来都没有什么好后悔的，反正我精进修持过，依教奉行过。尽量做到没有后悔的。

[1554] 死亡真正到来的时候，自己在世时犯的一些罪业来不及忏悔怎么办？上师说过如果那个时候想：从今以后永远不再造这些罪业，发起一个再不犯戒律的誓愿，也会阻止自己堕落恶趣，在临终发一个善愿就可以；或在临终时想：我这一世修了很多的善法，把自己安住在善法喜乐中，也可以让自己不堕恶趣。上师在很多讲记当中讲过这个问题，临终发善愿“从今以后不再造罪业，从今以后不再犯戒律”，如果有这种善愿，是不会堕落的，是有说法的。



[1555] 如米拉日巴尊者说：“若见罪人死亡时，为示因果善知识。”

[1556] 这句教言的意思是：见到罪恶深重之人死亡的时候，他就是给我们示现因果不虚的善知识。

[1557] 他示现了什么？教导了什么？教导了业果不虚。为什么教导业果不虚？罪恶深重的人死时，他的景象、心态、表现都说明，如果在世时造许多罪业，在死的时候就会浮现出来——很恐怖的死相、内心很迷乱、各种各样的疯狂行为。有时罪业深重的人，还没断气，恶趣的景象就提前浮现。“阎罗狱卒来抓我了！以前我杀了生，现在来找我报仇了！”等等，说很多这样的语言。我们在旁边看的时候，就知道不取舍业果、造这么多罪业的话，业果是不虚的，这里是指还在世的时候看到的情况。死亡之后看不到的更恐怖。

[1558] 所以他就是善知识，给我们开示了业果。“若见罪人死亡时，为示因果善知识”，罪恶深重的人死亡，就是开示因果不虚的善知识，这是活生生的事例在人间的浮现。

[1559] 人在奄奄一息的时刻，恶趣的使者已经来到面前，所有景象都十分恐怖，一切感受都唯生痛苦，身体的四大内收，呼吸窘迫，上气不接下气，肢体颤抖，意识迷乱，白眼上翻、直直不动，这时候，说明已经离开了人间。

[1560] 人在奄奄一息的时候，恶趣的使者已经到了面前，会出现很多非常恐怖的景象，一切感受都是产生痛苦。身体的四大这时就开始分解了。刚刚说过死苦分三个部分，第一部分是死亡到来之前、临终的时候，也归摄在死苦中；第二部分是正在四大分解、正在死亡的过程；第三部分是死后的境界。这一段是讲正在死亡的时候，“身体的四大内收，呼吸窘迫”，呼吸开始急促，四大开始分散。

[1561] 四大分散的痛苦在后面讲破瓦的时候还会讲。四大分解的时候，打个比喻讲：就像一只乌龟，被活活地从它的壳中分开一样（就是把活着的乌龟从壳里拽出来）那种痛苦。神识和他的身体分离、四大分解时的痛苦就是那种痛苦。

[1562] 如果造的罪业很重，四大分解过程就很漫长，本来就苦，过程很慢的话，感受的痛苦就加倍了。佛经当中讲，如果在死亡到来之前，发菩提心、修很多忏悔、罪业很轻微的话，过程就很短，一下子就分掉了，之后就投生。

[1563] 为什么说死亡到来之前做了善法，死亡来的时候用的上？为什么用的上？死亡本身、四大分离就是痛苦的。最初神识加进受精卵，慢慢融合在一起，慢慢地一起发育，最后神识要从身体分离的时候，或者说四大分解时，是非常痛苦、难忍的过程。医生诊断已经死亡，外面看起来没有呼吸了、脉搏停止了，脑死亡或者呼吸终止，这叫外相死亡、外死亡。但他内部的四大分解是没办法测量得到的，宣布死亡了，但内部还在分解。尸体躺在这，说这个人死了，但是内部四大分解还在进行，神识要从身体、四大中出来重新去投生。这个过程非常难受、难忍，如果罪业深重，过程就很漫长，罪业很轻微就很快。

[1564] 死亡到来时的痛苦是要知道、要好好观修的。有时候让我们真正生起出离心的，可能是通过观修死苦触动的。有些道友可能是从生苦触动的，有些可能是从老苦触动的，有些是从死苦——死亡的时候、四大分解时是这么痛苦！无论如何不能再死！发愿往生西方极乐世界，这一世死亡是最后一世！发愿往生就是在临终的时候祈祷阿弥陀佛，祈祷了，在断气之前阿弥陀佛就来了，通过佛陀威德加被，四大分解是感受不到的，直接就到极乐世界去了，这是完全不一样的状态。我们要好好观想来配合我们的修行。

[1565] “呼吸窘迫，上气不接下气，肢体颤抖，意识迷乱，白眼上翻、直直不动”，这个时候开始远离人间了，四大分离结束了，这是内死亡。外死亡是断气，内死亡就分离了，神识离开了身体。

[1566] 随着阎罗使者的到来，中阴的境界全然呈现，那时，才真是无依无怙，孤苦伶仃，就这样赤身裸体，赤手空拳地离开了人世。

[1567] 这里是死后的痛苦。这时阎罗狱卒出现，因为自己的善恶业在中阴的时候会呈现。一般来讲，到了那个时候，是真正的无依无靠了——看到了阎罗狱卒，没有亲人在身边，没有依靠处。如果那时有信心、有佛法的知见，可以通过祈祷、观修的方式让自己远离这样的痛苦。一般不修行正法的人，那时候就是孤苦伶仃、无依无靠的。就这样赤身裸体、赤手空拳，什么也带不走，跟着自己的业到了后世。

[1568] 我们谁也不能确保这种死亡今天就绝不会临头。而在死亡时除了正法以外再没有其他可依仗的对象。如云：“念法始从母胎生，初生之时忆死法。”

[1569] 我们谁也不能保证、也没办法确保死亡今天不会降临到自己的身上。死亡到来的时候，只有正法可以帮助我们。也就是如果有菩提心的境界和强大的善根，并且修的正法够用的话，在死亡到来的时候依靠自己的这些善根可以远离痛苦。可以通过祈祷阿弥陀佛接引往生到极乐世界。而其他的亲朋好友、具有的资产和眷属等，没办法在临终时帮助到自己。

[1570] “如云：念法始从母胎生，初生之时忆死法。”死亡、轮回是这么痛苦，所以最好人们在住胎时就忆念正法。当然一般是做不到，而且到底有没有忆念正法也忘了。因为没有好的修行，很多人是做不到的。又没有在住胎时受到佛法的胎教，所以不会有忆念。如果母亲知道这方面的知识，可能从怀孕时就做一些佛法方面的胎教，让胎儿听大悲咒、死亡无常（“你要知道一切都是无常的，虽然你没生下来，但要知道生际必死……”）、因果不虚、发菩提心等等。这样胎儿很早就接受这些自然规律，并不会毒害胎儿思想，而是越早接受，越能看破放下，将来越能从容地面对一切。

[1571] 如果看不破放不下，例如本来是这样的，却假装不是这样的，同时也教育他不是这样的，其实是在欺骗他。人本来有认识一切万法的自然规律的机会，但是我们刻意地说：“不是这样的，不要谈论死亡，你不会死，我也不会死，老也不会死。”一个人接受这样的论点，虽然从某个角度讲，大家都这样说，可是实际情况不是这样的。所以在胎教时就告诉胎儿实际情况，如此早早地接受自然规律，越早接受越能早点树立正确的世界观、人生观，在慢慢成长过程中，他对事物的看法和智慧就完全不一样。他能比其他人更加容易看破放下，更不容易执著和纠结得失，也不会过度地斤斤计较。

[1572] 佛法的智慧就体现在这些方面，如果现在接受了自然规律，在生死过程中，在遇到打击和痛苦的时候，我们也可以运用智慧去面对一切。知道事情就是这样的，对我们的伤害是有限的，同时可以把伤害减少到最低。但是如果假装死亡不存在、没有，那除了死亡时感受到的伤害之外，叠加的伤害也会感受到。在用佛法做一些胎教时，除了听佛曲、大悲咒、莲师心咒，还要用万法无自性、空性等教义来教导，这也很重要。

[1573] 最好是从母胎开始就忆念正法了，如果真正自主地在母胎中忆念正法基本上就是转世者、活佛了。活佛会在母胎忆念正法。一般人进入母胎就迷失、忘记了。如果能够在母胎中忆念，就说明此人前世修行很好。但是即便忘掉了也不要紧，做佛法的胎教是有必要的。“初生之时忆死法”，在刚刚生下来就应该忆死法，知道生即必死，死亡无常。但是想会死并不是马上就死，这是一种智慧。说不会死，也不一定真的就不会死。这其实是一种观念，而这种观念对我们有用。如果观念没有帮助，让我们对世间的看法不豁达，心胸不开阔，这种观念确实没啥用。其实忆死的观念在我们一生中让我们具有非常强大的抗击打能力，不会轻易被击倒。所以不要让孩子输在起跑线上，应该早早地接受这种抗击打的训练。

[1574] 没有接受佛法知识的人，就觉得这样很极端，为什么给孩子讲这些道理毒害他们啊？其实这是真实的智慧。如果要是让自己的孩子不一样，就告诉他这些，无论能不能接受，都慢慢地告诉他这些。万法的本性就是这样的，如果能接受是非常好的。

[1575] 对于每一个人来说，不管是老是幼，死亡都可能突然降临到他的身上，所以我们诞生到这个世界以后，就必须修持对命终有益的正法。

[1576] 每一个人不管是老是幼，死亡都可能突然降临到身上，降生到这个世界之后，必须修持对命终有益的正法。什么是对命终有益的正法？必须去观察修持以上所说。

[1577] 只可惜，我们在这之前并没有忆想死亡的概念，而一直在扶亲灭敌、醉生梦死中虚度时光，整日为了住宅、财产等而奔波忙碌，为了亲戚朋友等，竟然以贪嗔痴蹉跎岁月，浪费光阴，这的确令人感到遗憾的事。

[1578] 本应该很早就修正法，只可惜因为自己善根的欠缺，或其他因素的影响，大多数人们在死亡到来之前，都没有真实地忆念过死亡的概念，不想正视可能到来的死亡问题。而一直处在“扶亲灭敌”——帮扶自己的亲友，打压自己的怨敌，在“醉生梦死中虚度光阴，整日为了住宅、财产等而奔波忙碌。”

[1579] 人生活在这个世界上有亲朋好友，当然也应该帮助他们。在欲界中没有吃的、穿的和住处也不行，这些必须是要有的，但是不要忘记这一切的本质。可以追求吃、穿、住等，关键是在追求的过程中不要忘了一切万法的本相，轮回的本性是什么？来这里的目的是什么？得到人身最主要要做的是什



么？忆念着这些，工作、挣大钱或者其它都可以，没有问题。但是假如说全都是为了这些，而对于真实有用的正法完全不思考，完全不知道这一切事的本性是什么，那就会以贪，嗔，痴，蹉跎岁月，浪费光阴了，这样看起来的确是令人感到遗憾。为什么感到遗憾？本来可以了解世界本性，但没有想了解；或者别人告诉的时候，又假装没有听到；或者现在学《前行》的时候，知道这个道理却没有进一步地趁热打铁去观修，不当回事，好像觉得世界就是这样的。因为福德不够的缘故，就停留在此处，没有深入地想要真正通过打座来观想、下座去修行，从而把这种思想、观念融入到自己的血液当中去，认识没有达到这么高的高度，这也是一种遗憾。因为本来佛性是都存在的，有可以做得更好的潜力。

[1580] 首先在观念上要知道世界本相是很重要的，然后慢慢地依据法义引导我们的心成为与佛无二无别。

[1581] “对于以上道理，我们要深思熟虑。”对于以上道理，要深思熟虑，通过前行，正行，后行的观修，好好观修生老病死的苦，真实的出离心就可以生起来。今天的课就讲到这个地方。

[1582] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[1583] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[1584] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[1585] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第 53 课辅导资料

[1586] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[1587] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[1588] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续一起来学习《前行引导文》。

[1589] 《前行引导文》是华智仁波切造的殊胜的修心论典，其中的引导、窍诀，主要是把我们的心引导趋向于殊胜的解脱。既有共同的前行修行，也有不共的修行，本论当中的正行就是“破瓦”，是往生极乐世界殊胜、直接的路径。

[1590] 这些对我们来讲都很重要。一方面作为真实的佛弟子来讲，要具有“佛弟子的法相”就是要追求解脱。如果不追求解脱，只是追求世间八法、轮回的话，那不是真实佛弟子的法相。很多祖师大德们的修行窍诀书当中，都曾经再再地提醒真实的佛弟子应该是一心一意追求解脱。如果不追求解脱道，虽然有佛弟子或者佛教徒的名称，但却没有佛弟子实际的意义。就好像给狗取名为狮子一样，狗没有狮子的法相，不能称之为真实的狮子。佛弟子如果没有想要出离的意乐，最主要的法相没有具足，就不能称之为佛弟子。在追求出离心的基础上，再进一步修靠近于大乘、成佛的殊胜菩提心，或者说空正见、密宗的生圆次第等。如果连这个体性都没有的话，虽然也修菩提心、空性、密宗的仪轨，但是因为刚开始佛弟子的主要法相没有，其它所有的修行只是摆设而已，仅仅为了庄严自己轮回中的思想，除了这个之外，真正让自己达到大乘、密宗当中所讲的这些地道功德的机会是没有了。

[1591] 所以刚开始的时候，第一步接触到出离心是非常重要的，它是安立佛弟子身份的主要法相。了知了还不够，必须从内心当中真实地生起来。如果现在没有生起来，但是有意识想要去追求、拥有这样殊胜的法相也是非常好的，因为毕竟我们在路上。所以不管怎么说，修行了一段时间之后，随着对佛法学习的逐渐深入，一定会触及到佛法当中“最核心的东西”，就是让我们真实地发起求解脱的心，以这个为基础要度化一切众生解脱。

[1592] 怎么样才能满足我们度化众生的愿望呢？就要修六度万行、六度四摄、修持空性、乃至于密法等。像这样的话，所有的修行才是为了正确的目标而服务的。否则刚开始的时候定位不对，或者没有认识到应该怎么做，虽然也修了很多善法，但是目标首先就偏离了的缘故，就算再做很多精进的修行，实际上也是没有办法达成目的的。所以说不管怎么样修行都是很重要的。

[1593] 还有很多大德内心当中早就没有了轮回的耽著，但是他们在行为及教言当中还会给我们示现、并再再地教导。乃至于在窍诀法本当中把生起解脱的心，摆在了至高无上的位置。就是为了引起我们的重视，并要让我们知道，修行佛法的第一步就是要生起出离心，这是真实佛法的核心与精髓。佛陀这么长时间（三个无数劫）的积累资粮成就了佛果，然后讲出来的佛法，让佛弟子观修与拥有。绝对不是说只是让我们如何通过佛法发点小财、得到地位、解压等，并不是要做心灵的安慰，让你喝一点佛法的心灵鸡汤。

[1594] 佛陀三个无数劫修行下来所得的不是这种内容，而是成就佛果。给我们转法轮也一定比这个还更加有意义的多，这种让我们彻底从轮回的状态当中获得出离、得到解脱的方法是不共的。如果佛陀所讲的法只是为了让我们得到刚才讲的那些话（那些都是属于共同的），那么世间的哲人、智者，也可以给我们创造一套解压操。当我们去做一点体操，压力就减少了，喝一点鸡汤就好像觉得怎么样了。

[1595] 这些都是共同的，并不是佛法不共的核心。佛法不共的核心一定是根本就看不到、想不到，也没办法做到的殊胜法义。这个法义才值得佛陀在因地的时候，舍弃一切财富，无数地舍弃包括自己的生命去追求正法。成佛之后又通过悲心给我们讲解殊胜的正法，这一定是不共的。通过这样的方式就可以反推，如果现在我们的思想只是为了通过佛法得到以上这些话，说明我们还没有真实地相应于佛陀的思想，还不在于一个频道上。佛陀讲这么多法是为了让我们解脱，如果只是用佛法来让自己获得点安慰、得到小快乐、发点小财，绝对不是这样的。所以我们通过学习深入后，逐渐就会发现佛法当中真实的核心就是解脱。

[1596] 大恩上师以前也引用了寺院中大德的说法，什么时候我们这些初学者，开始对修心法门比如修厌世心、出离心、菩提心有兴趣了，这就是真实相续开始成熟的标志。真正发自内心有兴趣，觉得这个的确很重要，就是要把时间花在这上面。什么时候开始对修心法门有兴趣，那么其他的兴趣就会慢慢开始减淡。不是说一心一意地去求财神法、怎么样发财。当然有的时候也需要去做，毕竟这些仪轨也是大德们造出来的，可能会对众生有利。但是主要的思想方向我们要搞清楚。如果没搞清楚的话，即便做很多的努力，时间、精力也花了，最后仅得到一点小利益，这个就太可惜了。佛法带给我们的利益远不止这一点。需要通过有经验的上师、心灵导师们，来给我们传递出这样的信息，然后自己要重视，去揣摩、体会佛经论典、上师们的意趣。领会之后要放在心上并当成宝贝供起来，这就说明很珍视教言。正因为珍视它我们才愿意去保护、实践，并通过法义达到更殊胜、更高的目标。所以说修心的法义对我们来讲非常重要。

[1597] 下面讲四厌世心的修法，四厌世心的修法主要是生起出离心。我们刚讲了作为佛弟子，是要真正拥有修行者的法相，就是内心当中需要具有真实的出离心。真实的出离心就是指真实、主要的思想完全是为了解脱，而不是为了轮回的琐事、世间八法去修行、奋发等。即便是在轮回当中，做事情、赚钱的时候也要想到，这些都是暂时的，主要目标就是解脱。

[1598] 当我们在做世间琐事的时候，也要通过出离心来摄持，像这样就没有偏离目标，也可以说是某种意义上的圆融。此处圆融的意思是指“我们内心当中的出离心要非常强烈”，不管怎么说求解脱的目标是永远不变的。但现在做事情的同时，同样也是以没有舍弃解脱心去做。所以这方面讲的话，即便在世间工作，也不会影响到求解脱的状态，这就是某种意义上的圆融。

[1599] 以一般众生来讲，因为无始以来轮回的习气特别深厚，如果求解脱和追求世间幸福的想法在相续中同时存在的话，绝大多数的众生可能都会世间八法的心占上风，后面前行中还要讲这些。我们无始以来已经习惯了世间轮回的思想，再再串习地非常纯熟了，只要稍微放松一下，或者即便在观想轮回过患的时候，世间八法的心还会不断地窜出来，因为它已经非常强大了。所以现在我们要观修的就是厌世心。首先要学习厌世心的理论，学完之后就要不断地去上座观修，下座之后也不要离开这种状态。然后投入到生活、工作当中去。像这样座上、座下就可以连成一片，这时就可以帮助我们尽快地生起标准、无量的出离心。

[1600] 生起出离心的方法有四个引导，前两个引导“暇满难得”和“寿命无常”我们已经学习过了。并不是说已经可以了，只是学习过了。内心当中有没有生起觉受？每个人都有自证。这里面每个修法后面都有一个标准。如果暇满难得的修法修圆满了，它后面有公案，自己参照对号入座，是不是有这种状态？观修无常也讲了很多事例，这些也是标准，去观察自己到底有没有生起来。

[1601] 现在我们学习的是第三个轮回过患，虽然学习会很快，但是我们的思想、心灵要跟上来，也许会走的慢一些。我们听完之后，一课一课、一周一周的下来了，那是不是学完之后，我们的心就完全吻合了这里讲到的暇满难得、寿命无常的修量呢？虽然我们只能说所有人都跟不上，有些上根利智的人可能在讲完之后就能生起那种状态，但是这种情况在五浊恶世中不会有很多。我们虽然是学习了，但是还要反复地去看，每天都要按照密宗实修法中的加行



05 轮回痛苦(40-58)

内容一个观修。在观修一个法的时候，可以用那个修法作为蓝本，可以参照《前行引导文》、《心性休息》、《广论》等等，和这方面有关的修法，力争通过猛厉、清晰的观想，引导我们的心趋向于标准的量。

[1602] 暇满难得的时候，都是通过反复观察而修的。通过观察，内心当中有一个转变，这时候不是以安住修为主，不是说我们上座之后不要想，这部分的修行特点就是要反复观察，通过观察引导我们的心从耽著轮回的思想，趋向于追求解脱道的思想当中，这时的观想一定要清晰、有力，而且应该产生真实的感觉。这样观修之后，感觉慢慢会引发的。刚开始可能不是那么明显，在观修的过程当中，会持续性地或者逐渐体现出修行的力量。我们会发现自己对轮回的很多法不是那么耽著了、执著开始放松了。真正对于获得解脱的必要、安乐，或者利益众生的思想，在心中慢慢会有很清晰的认知。以前这是隐藏在轮回思想中，不被我们发现的。随着修行的深入，我们会发现，很多以前没有的修行感觉会逐渐产生，这是我们的开始转变的标志之一，当然这也需要长时间的观修才能产生。

[1603] 暇满难得和寿命无常我们已经学过了，现在学习的是轮回过患，既有观修三恶趣的过患，也有观修三善趣的过患。整个轮回是通过恶趣和善趣构成的，分别有三恶趣和三善趣，合起来是六道轮回。从六道轮回这个词表达出来的意义，就是告诉我们人道、天道等善趣都是属于轮回的范畴，如果在人道当中和解脱有关的思想没有生起来之前，所有人道中所谓的高尚的、平庸的，或者比较恶劣的思想，都是属于轮回的思想。只有产生了超离轮回的思想，才可以作为出离心力量的体现。虽然在人道当中也有一些优良传统的道德规范，还有很多清静无为的人，这些在人间划为高尚的思想，但是真正从大的方面来讲，仍然是属于人道的思想，和出离心没有关系。如果和出离心没有关系，能不能称为菩提心呢？当然不能叫菩提心。因为菩提心是在出离心的基础上产生的，虽然菩提心有利他的部分，但不是有一部分利他心就是菩提心，菩提心有着严格的标准，所以我们要在轮回当中，观修轮回的过患而出离。

[1604] 对于轮回过患的修法，可能很多道友现在正在观修、学习、思考、背诵等等。随着学习的进度，后面还会学习其他的修法，比如修持五加行，开始修菩提心、金刚萨埵、密法等等。只要我们的出离心没有产生，在修行过程中必须观修、了知、生起来的状态，就是要知道轮回过患。只有知道了轮回过患，我们才会不愿意把时间、精力用于获得轮回中的妙欲，才会不愿意将善根主要回向于成熟轮回当中的事情，不愿意这样想，也不愿意这样做了。

[1605] 为什么呢？我们通过学习、观修以后特别清楚，得到了这些没有什么实际的意义。如果内心当中有了很深的定解，方向就会非常明确；如果对于轮回过患知道的不是那么清楚，或者内心没有通过观想，完完全全地产生决定出离轮回的誓言、决心，按照现在的话来讲，就是有点舍不得轮回。本来这个轮回不是我们的轮回，只是一个迷乱，当我们学到密法或者学习如来藏的时候，会出现一些佛法中比较高级的思想。如果按照密法、如来藏的观点再来看轮回，就会知道轮回就是假立的，实相才是我们自己真实的状态，而轮回就是一个幻象。

[1606] 有些道友学过中观、如来藏。如果我们现在学了这么多教法，对于这些教法的思想有所了解，建议大家用这种思想来俯视一下轮回。刚刚学习的时候，我们的见解不高，本身处在轮回当中，认知只是限于轮回中的所见所闻，所以现在观轮回痛苦基本上是以平视的眼光来看轮回。就像我们在迷魂阵中看迷魂阵中的东西一样，也许不是很清楚，随着我们有了更高的思想比如空性，可以看到轮回的现相就是无自性、虚幻和假立的。如果有了如来藏的思想，以此来俯视轮回，我们就会知道轮回是客尘，除了如来藏、佛性之外，真实的本性是没有的。如果有了密宗的见解，以此来俯视轮回，就会知道出离轮回。为什么不出离轮回呢？因为轮回就是没有的，存在就是清静的本尊、实相的见解。如果有了这些思想，我们可以用来俯视轮回，对于生起出离心的确有很大帮助。

[1607] 按照严格的标准，真正从修行的侧面来讲，如果修到很高的密宗见解，对轮回不应该再耽著了。如果现在我们通过各种因缘，学到了更深的内容，而且内心有了比较高的思想，就可以用空性、如来藏的见解来看轮回。这时我们看得更清楚，轮回就是要出离的对象，没有任何的实质，本来就不存在。这一切都是在回忆我们在轮回中经历过的、能够观修到或者看到的，更加容易帮助我们产生出离的决心。

[1608] 出离轮回对于我们来讲，现在是在培养出离轮回的决心。虽然轮回没有意义，但是这个决心我们迟迟下不了，总是觉得好像一下子抛弃了有点可惜。在轮回当中待的时间长了，对它有了感情了，不太愿意一下子真实地舍弃，或者因为没有看清楚它的真面目，所以还是有所保留。觉得万一走错了、放弃了这一切，会怎么样？感觉应该留一手。在修持佛法的时候，存在藕断丝连的思想。觉得自己还没有做好准备，这不是指行为上，行为不是想放就放掉了，而是思想上没有办法和轮回说再见，还没有这个决心。

[1609] 这时候两种思想正在互相争夺，一方面告诉我们要解脱，一方面告诉我们留在轮回当中，其实轮回是很好的。对我们来讲，轮回的状态是比较熟悉的，而要解脱的心是比较陌生的，陌生的东西会带来不安全的因素。我们对于解脱道本身非常陌生，如果投入解脱道，会不会有对我有害的东西？我们对于熟悉的地方，不管熟悉的小区，还是熟悉的国家、城市、民族，都有一种安全感。轮回就是我们熟悉的地方，虽然呆在里面可能不圆满，但是还有一种安全感，很难和轮回说再见。

[1610] 这个时候怎么办呢？我们就要学习。通过佛菩萨的智慧所观察到的、相信他们的语言，不断地去观修、思考。我们观修轮回的出离心，刚开始生起的是一种决心。什么决心呢？和轮回说再见的决心。现在我们这句话说不出，担心万一说出来，没有后路了，就和别人说再见了，回不了头了怎么办？就是这种很犹豫的心态。为了斩断犹豫，就是要不断地观修，内心生起决绝的决心，一定要和轮回说再见，而且非常彻底。只有生起了这种决心，我们才会勇猛精进地为了解脱真实去奋发。

[1611] 下了决心之后，我们还会在轮回当中待一段时间。不是我们说再见就真正再见了，这是生起决心，生起来之后会朝着另外一个方向去努力。这时我们还在轮回中，还会遇到一系列轮回中的问题，比如吃穿住行，这些该有的还有，那怎么办呢？这个没什么，反正已经下了决心了。虽然还在做这些事情，但是已经不会再成为干扰因素了。如果有了出离心，这一切只会成为出离的助伴。而且在这个过程中，你不会耽著这些，虽然有障碍，也不会很大，现在和轮回的关系就是这样的。

[1612] 如果没有精进地观修，修行还是很难以相应。原因就是 we 没办法下决心。正在修道的人心是非常坚固的、决心很大。世间上也是这样的，如果要去做一件事情，很决断的人容易成功；如果黏黏糊糊、前怕狼后怕虎的人，很多事情很难做成，他没有这种魄力。实际上修行者也是一个大的投资家和战略家，应该具有一般人没有的魄力才行。

[1613] 现在我们还在奋斗的道路上，心量还不够大怎么办？就要不断地观修，通过积资净障、上师加持等等，让自己的心能够接受这种状态。当我们了知了轮回过患之后，会真实地愿意解脱。现在就是让我们通过观修来达到这个目的，只要有了决心，慢慢地目标定了之后，后面的准备工作都是为了出离轮回而做准备的。就像你决定移民，下定决心之后，现在所有的工作都是为了移民做准备。尽管还会在以前的国家待一段时间，还是要有衣食住行，但是做这一切的过程中，都不会成为大的障碍，都是为了移民做准备的。我们现在要从轮回移民、获得解脱，决定了之后，我们所有的方向、目标等等都是为了了解脱做准备，这是很重要的。在观修轮回过程中，也是需要了知这种思想；如果不知道观修的目的，或者没有看得很远，对于现在观修的内容和修行到底有什么关系，不太容易搞清楚。

[1614] 善趣的痛苦中的三大根本苦，我们已经学完了。还有八个支分苦，其中有生老病死的四大苦河，还有怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦，以及不欲临苦这四种苦。今天开始讲的是后面的四种苦当中的第一个，也是整个八苦当中的第五个。

庚五、怨憎会苦

[1615] 只要是在人道当中的话，这种痛苦就不会离我们而去，肯定会遇到，而且会再再地遇到。现在我们处在减劫，总体的走势不会乐观的，可能有那么一小阶段，会有些看起来上行的时候，但是整个趋势还是在下滑的。

[1616] 随着五浊越来越深重，减劫要从现在开始减到人寿十岁才结束，十岁的时候再往上走。即便是增劫，从十岁往上增的过程，仍然是苦远远大于快乐的。我们现在处于减劫，是从人寿八万岁减到现在大概七十多岁，好日子早就已经一去不复返了，现在基本上是在比较痛苦的状态当中。讲这个的原因，不是要散发一个消极、悲观的情绪，而是实际情况就是这样的。我们现在所处的环境是五浊越来越深厚、减劫到了人寿七十岁的时候，而且还在往下走。因为还在往下走，所以怨憎会苦就会越来越多，不可能越往下走，快乐反而多起来了。



05 轮回痛苦(40-58)

[1617] 现在表面看起来，有很多电子、科技、等以前古代的人都没享受过的东西。但是从痛苦的侧面来讲，以前根本体会不到的痛苦，现在逐渐开始多起来，而且明显起来。看起来好像是比以前更文明、生活更便利，从某个侧面讲的确是。但是我们的痛苦没有因为这一方面的增加而减少，反而更加难以控制了。因为从整个人的状态、心理，还有整个社会环境等等看起来，的确是这样体现的。越往后走的话，还会更明显。

[1618] 我们知道只要是人道当中、五浊恶世中，怨憎会苦会很多。如果我们现在不努力求解脱，还要往下走的话，假设就一直转人道，从人寿八万岁转下来的，以前也过过好日子，这样一世一世地投生，是一世不如一世。假如今生没有解脱、再继续选择投生、而且还是选人的话，以后会到人寿六十岁、五十岁、四十岁、三十岁、二十岁，痛苦会越来越多。到了增劫还是从人寿十岁增到人寿百岁、二百岁，也只是缓慢好转的过程，而且只不过是好转而已，这些痛苦不会远离的。

[1619] 只要在人道当中不解脱的话，就会有许多的痛苦等着我们去感受。我们在轮回过程当中，不断地造业因。因为没有了知轮回的本质，就没有针对这种本质做过任何的改变。只是在轮回的现象当中做很多改变，而本质是没有改变过的。只是在局部做一些改变，虽然看起来有一些改变，但是本质不改变的话，仍然会伴随着这样的痛苦没办法甩开。怨憎会苦，我们以前感受很多、现在正在感受、以后还会感受。在没有下决心和轮回说再见之前，只要还在为轮回的一些法，内心、行为当中在趋入，那么以后在轮回当中还会一再、再而三地，不可计数地在世俗当中，值遇各种各样的怨憎会苦。不单单是一种两种，各种各样都要尝个遍。而且不是一遍两遍，而是反复地去感受这种痛苦。

[1620] 在学习了这个内容之后，抓紧时间、依靠上师的加持，在内心当中观修。要完完全全了知并产生，轮回就是假象、就是痛苦的自性的定解。之后在坚定的决心上面去修佛法。那个时候是很纯正、很干净的佛法，就是解脱。在这样的很干净的佛法的基础上，还可以有后面更殊胜的菩提心等教义。这个决心我们没有完全生起来。如果在追求佛法过程当中，还夹杂着这些思想，从法的本身来讲不会被染污，但是佛法在我们心中会被我们夹杂的分别念染污的，法义本身不会有染污。

[1621] 我们再来看看怨憎会苦是怎样的情形。

[1622] 现在我们来学习和观修怨憎会苦。

[1623] 很多人都是担心财产遇到怨敌的打劫而白天守护、夜间巡逻。

[1624] 大恩上师在讲记中讲得很清楚，怨憎会苦是因为遇到不喜欢的人，让自己受苦；有些则是遇到不好的事情。“会”就是值遇的意思，值遇到怨敌、不好的事情，和不好的人、不好的事情相遇而产生的痛苦，叫怨憎会苦。这里面大恩上师也讲了，《前行》的怨憎会苦，主要是因为财产引起的。因为有财产、耽著财产，就会因为财产而引来怨憎会。

[1625] 如果我们对财产的执著很重，或者说有很多财产而福报驾驭不了的话，就会因此而带来各式各样的痛苦，这些方面就叫做怨憎会苦。人都会有一些财产，富裕的人有各种各样的财产；普通人也有很多的财产，乃至乞丐也有破碗、破麻袋等这些东西，这个也是他的财产。人们都有各式各样的财产。这种财产也会给我们带来一些其它的痛苦。很多人都担心财产遇到怨敌的打劫，白天守护着、夜间也是经常巡逻。

[1626] 财产会给我们带来痛苦。很多人担心财产遇到怨敌打劫，所以白天守护，夜间经常巡逻。当然不同的人情况不同。有能力的、富裕的人，古代大户人家请一些看家护院的拳师，白天有白天的，晚上有晚上的；现在叫保镖、护卫，也是白天晚上分组；有时装很多监控，以各式各样的方法保护自己的财产。这是担心遇到财产产生怨憎会苦的一种状况。这时怨憎会苦已经开始了，非常操心。

[1627] 所以怨憎会有时是因为担心而产生的痛苦，有时是已经实际遇到而产生的痛苦。也许担惊受怕一辈子都没有遇到一次被打劫，但就是在操心中度过，每天都是这样，这就是痛苦。因为有这么多财产必须要保护，会遇到这种情况。

[1628] 大多数人为了养家糊口等终生忙忙碌碌地度日，可结果却无济于事，一切财产受用也会意想不到地落入仇人手中，白天土匪明目张胆地抢夺，晚上盗贼偷偷摸摸地窃取，有时豺狼猛兽等会不期而至恣意糟蹋，弄得一片狼藉。

[1629] 大多数人都是为了养家糊口终生忙忙碌碌度日。古代的人是，现在的人是，以后的人还是这样。中国人、外国人一辈子都是为了养家糊口，终生在忙忙碌碌中度日。

[1630] 基本无济于事的意思可以从很多地方解读。有些成功人士，忙碌之后得到了很多财富，对他们而言，“基本无济于事”的意思是临终时仍然这一切都要抛弃。还有些人每天都揣着发财梦出去奋斗，（以前我们小时候也是，出去时总想哪个地方捡个钱包啊，有谁一下子从车上掉个大包下来装满了钞票，经常这样想，怀着发财梦）虽然特别想赚钱去投资，但根本得不到，这叫做“无济于事”。得到之后会遭遇到各种各样的违缘，辛辛苦苦挣的钱没办法自己享用，这也叫“无济于事”。

[1631] 下面在体现时讲：“一切财产受用也会意想不到地落入到仇人手中”。大千世界的人有各式各样的根基和状况，一部分人的财产受用就在根本想不到的情况之中落入仇人手中。自己非常辛苦地打拼赚钱，但正在忙碌的时候早就被别人盯上了。有些来自于竞争对手，有些可能来自小偷、强盗等等。有些人去银行取钱时早就被盯上了，出来后可能就会被抢劫。各式各样意想不到的情况落入到仇人手中。

[1632] “白天土匪明目张胆地抢夺，晚上盗贼偷偷摸摸地窃取”。土匪是明火执杖抢钱，不给钱就殴打，乃至杀害，白天明目张胆地抢。晚上夜深人静，防范意识很差的时候，会来小偷趁大家睡觉或人不在，把门窗撬开进来偷东西。

[1633] “有时豺狼猛兽会不期而遇恣意糟蹋这些财产”。其实古代和现在只不过变了个样子而已，都会遇到各种各样情况。“豺狼猛兽”主要针对华智仁波切在世时，所处的环境是牧区，牧区养很多牛羊，怕这些豺狼猛兽会偷羊，或者把羊咬死、把牛咬死等等，很担心遇到。

[1634] 所以，有时是土匪、盗贼，有时是猛兽，有时是遇到一些灾害，比如冰冻、洪水、地震。前一刹那还过得好好的，后一刹那就遇到很多灾难，一下子什么都没有了，所有财富都没了，这种情况有很多，都属于轮回的过患。有时候我们说还可以重新再来——是，如果我们还活着，应该要、必须要重新再来，但是要想一想，这不是真实的解决之道。我们可以一次次推倒重来，但是这个过程的痛苦也会一再、再而三地呈现。假如这个模式没办法改变，那就尽量做好，即便一次一次再来也把它做好。但不是这样，有另外一种模式，有一种彻底解决这个问题方法。

[1635] 一个有智慧的人会关心这个问题：有没有一劳永逸的办法，让我不需要再在这样的状态中受苦？这就要修解脱道。如果修了解脱道，就会彻底摆脱这个模式，不会再推倒重建，重建完又推倒，又重建……不会这样一再、再而三，反反复复感受这样的痛苦。如果真正认识到了，修解脱道了，一旦获得成功之后就能一劳永逸，不会再值遇这样的痛苦。

[1636] 现在我们要了解：一方面观修痛苦，一方面要知道真实的解决之道不是在轮回的模式中，在真正开启解脱模式时才有真实的解脱道。

[1637] 这是思想转变的过程。我们经由观察轮回中各式各样的痛苦对我们的逼迫，然后被迫做改变。在顺境中我们是没办法改变的，逼迫我们通过痛苦改变。痛苦有的是亲自感受，有的是通过观修。短短几年或者一辈子当中，把六道轮回的痛苦都去受个遍，然后生起出离，这是不可能的。但是可以在短短几年中把整个轮回的痛苦了知、思维个遍，完全通达轮回的自性。这是善巧方便，是佛陀告诉我们的观修方式，通过学习和观修可以达到这个目标。通过感受痛苦和观修痛苦就能达到那种作用。

[1638] 总之，无论何等的富裕，都同样免不了给人带来积累、守护、增长等无穷无尽的痛苦，诚如怙主龙树所说：“积财守财增财皆为苦，应知财为无边祸根源。”

[1639] 《亲友书》中龙树菩萨也是这样讲的。无论是何等富裕之人，只要在轮回中，基本上都会有这样、那样的痛苦。首先，这里讲了三个阶段的痛苦。第一个是积累的阶段，会有痛苦；第二个是守护的阶段；第三个是增长的阶段。当然，三个阶段不是真正分得那样清楚的，它在增长的时候还是在不断积累、守护，但是为了便于了解所以大概分为这三个阶段。

[1640] 积累会有痛苦。很多人积累财富都是慢慢地、一点一点逐渐打拼出来的。很多比较成功的企业家，财富是从无到有，从少到多，慢慢打拼积累。在创业阶段有时完全牺牲了时间、健康，牺牲了很多东西去创造财富。在积财的过程中他会有很多的痛苦。如果是人脉差的、可用资源很少的一般人，积累过程当中身体的痛苦会比较大，因为没有那么多资源可以调用，身体感受会非常劳累。比如做苦工的、搬运的、或者建筑工地上的人等等，就会比较辛



05 轮回痛苦(40-58)

苦，内心当中压力也很大。有些财产比较多的人，在积累过程当中，可能财富要比一般人来得多、来得快，但是心理压力很大。尤其是自己做员工的时候，可能有压力；自己当老板的时候，当员工的压力是没有了，但是当老板的压力肯定会有，而且有很多操心的，乃至同行竞争等很多痛苦，都会去感受。

[1641] 所以财富积累、创造的过程也是创造痛苦的过程。有时候虽然痛苦明显，但是我们就遗忘了。现在说“痛并快乐着”，就是在痛苦过程当中有希望支撑，好像就可以把痛苦忽略掉。但是不是痛苦真正能忽略掉？我们把这个问题一分为二。通过真正的、比较冷静的思想观察的时候，其实这个过程当中是很痛苦的，只不过大家不愿意谈及，或者觉得只要挣到钱，这是值得的。但现在是在观察整个给我们带来痛苦的过程，所以就把以前忽略的这个痛苦揪出来，放在这儿一起来观察：你看，在追求财富过程当中，其实是很多痛苦的。这是积累的痛苦。

[1642] 积累之后，又有守护。积累完之后，不注意保管的话它会丢失掉，所以就会守护。有些存在银行当中，有些做一些投资：有时买房子来投资，有的时候买股票投资，等等。这时候他想方设法：我今天这个钱会不会……一看好像汇率跌了，蒸发了多少钱；然后股市又跌了，今天又蒸发了多少钱……守护它、让它不缩水，也是一个比较痛苦的过程。这只是举几个例子而已。守护也是各式各样的痛苦都有，守护财产的过程也是守护痛苦的过程，当中会感受很多痛苦，这是没办法避免的。

[1643] 下面来讲“增长”。增长财富的过程也是增长痛苦的过程。痛苦永远和这个（财富）是密不可分的，永远没办法离开。当我们在想方设法地增长自己财富的时候，痛苦也会无穷无尽、源源不断地涌来，紧跟我们增长财富的脚步。上师经常讲：以前遇到很多人，一些小饭店的老板也好，一些大企业的老总也好，说现在就是要做大。小饭店要做大，公司要做大，就是要做大、要增长。要增长也会有很多痛苦。以前积累、守护财富会痛苦，现在增长财富，还是会遇到很多痛苦。

[1644] 到了这个位置，真实有福德的人真的可以知道：差不多可以就行了。他不愿意再用这么多的时间，伴随这么多的痛苦——伴随财富的增长，自己的痛苦无尽增长。他不愿意干了，就真正地及时回头。绝大多数的人不知道怎么想——当然老百姓的想法和这些老板的想法永远是不一样的，就像乞丐的想法永远和国王想不到一块儿去。我们觉得“可以了吧？”，乞丐想，“国王行了吧？你天天稀饭馒头随便吃，这样就可以了，还想那么多干啥呀。”国王可不是这样想。国王的想法永远和一般的人不一样。我们觉得这些老板挣的钱应该可以了，不用再怎么样做大应该够用了，但他不是这么想的。他可能还要更多更多……。在这个过程中他会源源不断遇到很多的麻烦。增长也是一种痛苦。

[1645] 而且，有时候不单单是在积累、守护、增长的实际操作过程当中身心有痛苦，还有很多来自于思想的压力。这个痛苦来自于不满足，痛苦其实是很明显、很大的，总是不满足。这种不满足的心就推动他不断地去发现、去创造等等，内心的压力非常大，没办法让他从这里得到快乐。本来，创造财富是为了让自己或者家人过得更快乐、更幸福，但是真正来讲很困难。过程当中真正应该有的快乐很少，得到很多的是副作用。这样一种痛苦有时候永远没办法摆脱，你想收手收不了，骑虎难下了。最后没有选择，很多人只有选择自杀啊、怎么怎么样，受不了了。

[1646] 这些过程是有财富，但是在讲的时候，似乎所有都是问题，好像一点利益都没有。但是，任何事情一分为二来看。咱们讲的时候，一定要把它的过患讲清楚，因为我们以前根本没有关心到这点。讲完之后，难道我们内心当中就舍弃财富的执著了吗？没有。现在要让我们知道它的痛苦、过患的严重性。即便讲得这么严重，可能我们心中都还没有真正地发生出离，何况不痛不痒地讲一点点？像这样讲一下，（就像）打一下、给你揉一下，没事没事这个其实没什么，然后再给你讲一点，（就像再打一下、）又给你揉一下，这是起不到作用的。所以很多大德讲得很严格。只有讲得这么严格，我们才可能有一点重视。因为我们内心当中对这个执著已经非常强大了，不一直讲这个过患的话，我们根本醒不过来。

[1647] 讲法义就是这样讲的。要讲功德的时候全都是功德。如果让我们学菩提心、学密宗，简直是解脱一点问题都没有！尤其是学密宗的时候，简直不用做啥都可以解脱了，好像自己信心满满的那种。要学轮回过患、学戒律的时候，真正觉得那就没办法解脱。不要说解脱了，下辈子能转人好像都经常自己在打问号那种感觉。讲法义就是这样，会把问题讲得很清楚。讲清楚之后，在过程当中我们要去做平衡。讲的时候，一定要讲得特别透彻，引起我们的重视，让我们了解。实际情况要按照实际情况，在讲的时候一定会讲得很严格。

[1648] 看起来，只要有财富就是痛苦的来源，所有的痛苦都跟随财富而来，似乎感觉没有一点利益。是不是没有利益呢？当然有利益。财富从另一个角度（针对一些修行者）来讲，有些菩萨比较强调入世，会跟你说，“其实显现不是障碍，障碍的是执著。”但是这个标准何其高。这个是不是一种状态？也是的。的确，不管你的财富再多，它都不是真实的障碍，真的障碍是我们对它的执著。我们放不下。但是，能够放下有几人？没有几个人。

[1649] 所以方方面面我们都要了解，了解之后顺着这样一种方向不断地去观修，内心当中对它就会产生一种真实的状态。虽然我们现在轮回当中，还离不开这些财产、财富，但是这时我们的心态会有另外不同的、一种很清新的心态加入进来——相应于解脱道的菩提心的心态，重新来看待这个问题，那就一切和以前都不一样了。还是同样的山水，还是同样的轮回，但是你的眼光不一样了，会发现另外一种不同的轮回。虽然还在轮回当中，还在拼搏、沉浮，但是心态完全是不一样的，有一种更高的、想要出离轮回的状态。这是来自了知之后、不断地观修之后达到的。

[1650] 龙树菩萨讲了积财、守财、增财都是痛苦，应该了知财产就是无边的祸害的根源。

[1651] 又如米拉日巴尊者所说：“财初自乐他羡慕，虽有许多知足；中被吝啬结束缚，不舍用于善方面，乃为着魔之根源，自己积累他人用；最后财为送命魔，希求敌财刺痛心。应断轮回之诱饵，魔之财富我不求。”

[1652] 米拉日巴尊者针对不同的众生、弟子讲了很多教言，大多数是以道歌的方式唱出来的，他的道歌集《十万歌集》里面有很多这方面的教言。

[1653] “最初自乐他羡慕”刚开始的时候，自己会因为得到财富而获得安乐，也成为很多人羡慕的对境。人就是羡慕富裕，走出去听到后面有人在指指点点“哎，这个人很富裕！”自己也感觉很得意。刚开始的时候是这样：自己可以用财富得到快乐，也会成为别人羡慕的对象。

[1654] “虽有许多知足”虽然有很多了，但还是不满足。贪欲心不是通过这些来满足的，贪欲心是个什么状态呢？想要喂饱它就是没办法喂饱。越喂它就越膨胀，胃口越来越大。它可以有阶段性的满足，就像小孩子玩玩具也有玩腻的时候，变形金刚不想再玩儿了，玩腻了扔掉了，但是胃口越来越大了，对其他的東西兴趣越来越大。一般的人是这样，贪欲心也是这样。有时候得到了，暂时来讲可能是满足了，但是满足之后胃口更大，一般的东西逐渐没办法引起注意，没有办法满足了，所以要求就会变得越来越来高，越来越多。就像《佛子行》中讲，如同口渴的时候喝盐水，想要解渴却越喝越渴，永远不满足。

[1655] 追求世间财富时，通过得到财富来满足我们的心，其实是满足不了的，内心会越来越不满足。很多时候就是这样，我们自己的心，甚至世界上很多众生的追求都是这样的。走路的时候想有辆自行车就可以了；有自行车的时候就想有一辆摩托车就行了；有摩托车的时候就想有辆一般的汽车就行了；慢慢的胃口越来越大了。房子也是这样的，有小房子一个人住就行，后面要大房子，最后要换更高档的，高档到没办法再高档了，那就在其他地方再买一套，中国买完了就在外国再买一套。像这种方式，逐渐得不到满足。

[1656] 贪欲心的特点就是：想要通过这种方式来满足却满足不了，有没有满足呢？阶段性的确是满足了，但在阶段性被满足的时候，更大的胃口、更大的一个无底洞开启了。佛法告诉我们：永远不要希望、指望得到的东西而满足，也许对某个东西可能是满足了，但整个贪欲是没有满足的。所以众生如果不修行佛法，都是如此。

[1657] 在世间中，以前吃不起饭的时候，就觉得能够吃上饱饭可以了；当吃饱饭的时候觉得有菜会比较好；有菜的时候就觉得应该有肉更好一点；有肉的时候觉得……？当这些都吃腻了以后，又觉得是不是吃点玉米面或其他东西更好一点，这些东西也没有兴趣了，逐渐吃腻了。没有办法满足自己怎么办呢？那就去探险，寻找一种新的刺激。世界各地探险完了怎么办？听说有个计划可以到太空当中去，就马上报名，花多少钱去一趟，耍一耍。如果太空也去腻了，那再关心一下还有什么东西可以满足自己，这就是贪心膨胀的具体表现。

[1658] 贪欲心能不能满足呢？得到东西可以暂时地满足，但整个走势是胃口越来越大。很多世间人对一般的吃喝玩乐满足不了的时候，就会尝试一些更刺激的，比如吸毒。有时候平常的东西已经满足不了，就会尝试一些新的东西，觉得很新奇，因为内心当中没有一个真正能得到踏实的感觉。如果有知足少欲的心，有智慧，有出离的意愿，就可以用财富来帮助众生。有智慧就能知道帮助众生是快乐的，通过利他或者禅修得到的快乐，是发自内心的，这种



05 轮回痛苦(40-58)

快乐是很深层、很清净的。要通过物质满足贪欲，是绝对不可能的事情。大恩上师在讲记当中提到有些富裕的人，发现了这一点就及时把自己的财富用去做慈善，帮助众生。因为他们知道这样下去自己肯定会被折磨死。

[1659] 当然他们也有福报，及早有这样的醒悟，很多人是不回头的，一直朝着前面无数墓碑的地方猛赶过去，赶过去之后就发现原来是很多不回头的人的墓碑，这些人就在这个地方栽倒了。但自己就是不撞南墙不会死心，不会回头的。很多人只有到了某种阶段，才能冷静，才会坐下来想：十年前如果我怎么样，肯定不会有今天。否则，在野心勃勃的时候要他们冷静，根本不行，任何人的话听不进去：佛陀的教言、上师的教言、道友的话，什么都听不进去。等到有一天失败了，不用人劝，自己开始醒悟了。遭受打击、苦难让人清醒的确是道理的。当然有些人受到打击之后，没有福德也不一定醒悟得过来，可能会很绝望、很悲观，想走绝路，而有些人就会重新思考人生。

[1660] 像这样奔波过，也奋斗过，却得不到什么。如果内心中有善根的话，可能就会追求心灵的、精神上的修持。从内心当中、佛法方面去做利益众生的事业，这是需要福德来支撑的，没有善根福德是想不到的，这就是“虽有许多不知足”。

[1661] “中被吝啬束缚，不舍用于善方面，乃为着魔之根源，自己积累他人用。”前面所讲的是最初的时候，中间的时候有钱了，有了钱却被吝啬所束缚，不舍用于善方面。一般来讲，财富比较少的时候，会想以后有钱了应该去多做一些善事，供养三宝、修行佛法，规划得很好；或者比较贫穷的时候，还是愿意出一点钱。按照规律来讲，当钱多了之后，应该用更多的钱去修善法，但内心反而变得越来越吝啬了。

[1662] 有一种说法就是：人越富裕越吝啬。虽然不是绝对的，但有的时候的确如此。当然也有很多富裕的人非常有布施心，而很多人越富裕越吝啬，当财富越来越多的时候，吝啬心也越来越强。所以，中间就被吝啬心所束缚，舍不得用于善方面。赚了一笔钱之后，就想这笔钱不能动，假如另外再赚一笔，赚个10万的话，那10万块钱可以用在什么地方。真正得到之后，又开始想这个钱还是不要动，假如再得一笔，那笔钱就可以用。这根本就是吝啬，舍不得用。财富虽然积累了，得到某种满足，但是没有用在善方面。

[1663] 其实用在善方面是内心知足的表现，是放舍；前面那种状态其实是不满足的、紧抓不放的心态，是悭吝。布施供养会产生善根，一方面把自己的东西做布施，利益众生，是因果不虚。另一方面，布施是一种放舍的心态。证明对这个东西抓得不是那么紧，愿意把这部分财富拿去利益众生，心态比较开放，不紧收。不舍用于善方面是着魔的根源，最后很有可能变成自己积累财富，然后被他人所受用。

[1664] “最后财为送命魔，希求敌财刺痛心。”最后，财富有可能变成送命的魔鬼。有了财富之后，有一部分人可能驾驭不了，慢慢开始挥霍，花天酒地。没钱的时候可能很小心谨慎的，掰着手指头过日子。有钱之后思想开始放松了，开始过上不知节制的生活，身心迅速地枯败，最后就很有可能因此丧命；还有的有钱之后就做一些非法的事情而丧命；因为有钱的缘故被别人盯上而丧命。比如绑架，绑匪敲诈，索要赎金，有时候给了赎金可能也怕暴露会把人杀死。如此，财富变成送命的魔鬼。

[1665] “希求敌财刺痛心”。“敌财”的意思是，犹如怨敌一样的财富。“刺痛心”指世间人希求犹如怨敌一样的财富是很让人痛心的一种颠倒心态。为什么是怨敌一样的财富呢？财富相当于怨敌会伤害我们，所以财富变成怨敌——有了财富就相当于有了怨敌，伤害我们就是刺痛心。

[1666] “应断轮回之诱饵，魔之财富我不求。”米拉日巴尊者说：应该断弃轮回的诱饵，而财富就是轮回的诱饵，我们追求财富就像吞了轮回渔夫的诱饵，会把我们投掷到轮回当中。所以像魔一样的财富，我是不求的。米拉日巴尊者在修行、游方度化众生的过程当中也会遇到很多人，他们看到尊者是修行者的样子，看起来不错，告诉他应该如何去赚钱、钱财的好处。米拉日巴尊者就会唱道歌说：你们说的这种像魔一样的财富我是不希求的。发自尊者证悟的心而产生的很多道歌，直接击中我们的要害。关键是财富在获取最初、中间和最后的时候，都有可能给我们带来很多的痛苦。

[1667] 一个人，他拥有多少财产，就会有与之同等的痛苦。

[1668] 一个人拥有多少痛苦和拥有多少财产其实是等同的。所以拥有多少财产，就会拥有与之相等同的痛苦。大恩上师在讲记中讲，龙族当中，龙的地位财富是以它头的多少来划定的，头越多表明它的财富越多，地位越显赫。有些龙只有一或者两个头，有些龙有十颗头。十个头的龙一方面它的财富多、地位比较好；另一方面，头越多遭受的热沙雨的痛苦也越多。所以从这个方面来说，拥有财产越多，自己的痛苦也就越多。财产越少当然产生的痛苦也就越少。

[1669] 例如，拥有一匹马的主人也会担心它被敌抢走、被贼偷走、草料不足等等而整天顾虑重重，虽然只有一匹马，却给自己增添了许多许多的苦恼。

[1670] 在牧区，一个家庭的富裕程度，和家里面拥有牲畜的数量成正比。以马匹为例，拥有几十匹马、好几百头牦牛，就说明这个家很富裕。只有一匹马或只有几头牦牛就说明他家很穷。所以，此处华智仁波切说，拥有一匹马的主人就会有一匹马的痛苦。比如拥有一匹马的主人，就会担心：马被敌人抢走，被盗贼偷走，草料不足，去的地方草料很少，自己家里储备的草料不足等重重顾虑。如果这匹马是宝马（不是现在的宝马，是以前的宝马），就会想万一被别人看到马这么好，会不会过来抢夺？马越贵重，随之担心越大，痛苦越多。如果有十匹马，还会担心十匹马的草料问题，会不会被偷、被抢、生病等；如果有一百匹马，那顾虑的东西就更多了。所以财富增加，操心的范围也增加。如果没有，当然就不会有马方面的操心。从这方面来看，有一匹马，就会每天想着这匹马，顾虑重重，给自己增添很多苦恼。

[1671] 同样拥有一只羊也会有一只羊的苦楚，甚至仅仅有一条茶叶也必定会有一条茶叶的痛苦。

[1672] 同样，拥有一只羊也会缘这只羊产生一些痛苦。担心这只羊会不会生病；有些屠宰场养的羊是为人所食的，他们就会担心羊长得太慢、太瘦而卖不了价钱等，各式各样的操心痛苦都会有。仅仅有一条茶叶也会因为这条茶叶而产生相应的痛苦。反过来讲，拥有一只羊当然会有相应的安乐，一条茶叶因为可以喝而带来一些安乐，但是也会带来分心、操心、忧虑等等。所以，从拥有财富就会有与之相应的痛苦来进行安立。

[1673] 现在的人也是一样，如果有一辆车，会有一辆车的担心。没有车的时候可能很多问题都没有，但买了一辆车之后，会想这辆车一个月要交多少保险？停车费怎么收（听说哪个地方又准备涨价）？油价怎么样？加油站的油品质量怎么样？加进去之后会不会伤害车？停在路边，会不会被别人的车刮坏？会不会被偷？操心车里面的零件磨损更换等等。很多时候是因为有了这辆车开始产生很多的问题和痛苦，这个就是实际情况。

[1674] 如果没有这辆车就不会有这些问题。比如有时候出外旅游、或者玩耍的时候，如果自己开车，从另一个角度来讲也很舒服，想走就走，想停就停。但是，如果遇到泥石流，就想没有车就好了，起码可以直接背着包走掉，不用操心了。所以有的时候，车辆也会带来很多麻烦。我们通过观修，认清这些痛苦以前存不存在？都存在。但是以前都被我们忽略了，现在不能再忽略它，而且还要重视它。因为只有捡起这些痛苦，才能够缘它观修，之后对整个轮回有一个很清晰的认知，认知清楚我们才愿意出离。

[1675] 这方面主要的目的是这样，而不是说佛法永远、纯粹地散布一种悲观的情绪，好像觉得没啥活头了？永远不是这样的，佛法始终是让我们拥有一种符合实际的智慧。但是我们以前高度忽略了，没有认识它，也由此而延伸了很多不必要的痛苦。所以应当活在一个智慧、慈悲和知足少欲的状态之中，这时我们就会值遇很多真实的幸福。

[1676] 当然，世间中的幸福也是短暂的，即便是今生中有了知足少欲的心态，也因此获得了幸福，提升了幸福感。但能说我们就是为了获得这点幸福感吗？如果单单是为了这点幸福感也不值得我们这样观察。因为轮回漫长，绝非今时而已，那么此生知足少欲获得了幸福感又如何呢？至多只是一个附带的作用。而知足少欲主要的作用是让我们以更好、更多的精力去修持出离道，让我们有更清晰的智慧去认知现在这一切所带来的过患，从而将最根本的出离心引发起来。而当出离心引发起来之后，有了知足少欲会更加的幸福。

[1677] 所以不要把这种关系的主次颠倒了。颠倒了就会想知足少欲是不是会更幸福，当然是会有这样的安乐，有些上师也会这样说，因为有些众生只能接受这个，说解脱他根本没有概念，所以就说知足少欲会更幸福、幸福感会更高，这样他肯定容易接受。究竟而言是度化不了的，但暂时能让他们获得一些安乐。在菩萨发心的过程中，可以为众生带来一些哪怕是今生中短暂的快乐，然后再等他们能力壮大，这样也可以。但是作为佛弟子来讲远远不够，这并非只是让我们得到幸福感，幸福感还是轮回的感觉，是人道中短暂的快乐，在短暂的后半辈子，活在幸福中虽然也好，但并未真实地符合解脱思想。因此，我们应在观修过程中引发出离心，以出离心来带动幸福感那就可以了。因为那是附带产生，而不是追求的，附带产生的这种思想更加超胜，带来的安乐也越来越多，这就是佛法带来的安乐，渐渐地从方方面面可以体现出来。

[1678] 如云：“若无财产远离敌。”假设一个人清贫如洗，那么他绝不会有仇敌的骚扰，实在是一种莫大的快乐。



[1679] 这是世间的谚语，“若无财产远离敌。”意思是没有财产的话，这个人会很贫穷，就会远离怨敌。但此处是有针对性的，并不是说没有财产就没有敌人了。只是说因为财产而带来的敌人是没有的，但是没有财产会有其他方面的怨敌，比如没有财产别人就会欺负他，那怨敌肯定就有了。但是财产带来的怨敌就没有了，

[1680] 也许有人会说，既然另一方面也带来痛苦，你引进这个干什么（既然其他方面也带来痛苦那说这个干什么）呢？其实是指财产会带来怨憎会，比如绑匪不会绑架一个乞丐然后勒索赎金，因为他家人也没有钱。绑匪会找富裕的人绑架，如果是没有钱、可怜兮兮的穷人，绑匪也不会动手。所以财富多会引来很多怨敌和痛苦，如果因为钱财少而引来的怨敌就不会有这个方面的痛苦。

[1681] 总之，富人有富人的痛苦，穷人有穷人的痛苦，只要不出轮回各有各的痛苦。一般而言，世间穷人的痛苦大多来自身体，富人的痛苦则多来自内心思想。也可以说穷人的痛苦多源于财富，而富人的痛苦基本来自内心，是因为非常操心所带来的痛苦。这句话也主要是承接前文，意指有多少财富就有多少痛苦，这是完全相等的，如果没有财产，那这方面的怨敌就没有了。如果一个人很穷，那就绝不可能遭受小偷、土匪、怨敌的骚扰，从这个侧面来讲，这是一种不倒的快乐。

[1682] 所以我们一定要追随往昔出世的诸佛、圣者前辈的足迹，根除对财产受用的贪执，像鸟雀寻找当天食物一样无牵无挂地唯一修持正法。

[1683] 这里是指我们应该有这样的意愿、目标，一定要追随往昔出世的佛、菩萨和圣者们的足迹，完全根除对财产受用的贪执。释迦牟尼佛最开始就是在断除了对世间财富的执著之后，为自他二利而出家修行，很多大德也是看到这些必要性之后开始修行的。要像鸟雀一样，这些鸟雀不会囤积很多粮食，从来没听说有鸟雀会寻找大量的虫子，然后修个仓库堆起来慢慢用。基本上都是每天想吃的时候飞出去，吃完之后每天再去找，没有囤积的习惯。

[1684] 这里的比喻是讲只要寻找当天的食物，意思就是说不要想太多、计划的太多，够用就行，大致这个意思。然后将剩余的时间无牵无挂地唯一修持正法。因为只是满足于有吃穿，就不用操很多心，不用花很多时间、精力去追求财富，会有很多时间来观修，修持正法、发菩提心，这样真正对自他、对今生后世都有利益的修行正法的时间就这样出来了。

[1685] “唯一修持正法”就是这样理解的，这句话也是华智仁波切主要针对出家的修行者说的。说出家的修行者就应该这样根除对财产的贪执，舍弃财产受用，然后一心一意地修持正法。对于世间人而言，如城市里的修行人，如果不让他做很多的打算，然后只是每天去找够吃的就行了。这样的话现在可能不行，尤其现在压力很大，就算是本人愿意别人也不愿意。在城市中的修行人在实践中的具体情况也不一样，这里主要是针对出家人的，针对一些具有可行性的情况进行阐述，只要供给能保证自己的运作就可以了，如果去追求很多财富，这个过程当中就会产生很多的痛苦，会浪费大量的时间、精力，在产生痛苦之中有可能产生嗔恨造罪业，同时在耗费大量时间精力钻研的过程中，修法的时间就给压缩掉了，一生很可能在庸庸碌碌之中度过，从而错失修法的良机，这里面的意思大致是这样讲的。

[1686] 总而言之，是让我们放松，现在并不是让我们放弃，现在放也放不了，就是让我们放松对财产的执著，不要像以前思想上抓的那么紧。在思想上首先要松下来，你的手可以抓得紧一点，暂时而言你的手松不下，但你的思想要慢慢松掉，只要你的思想开始松了，手也会慢慢地松了。如果你的思想没有松，而手松了就会带来很多的痛苦，你会挣扎的，因此首先要思想上慢慢放下对财产的执著，逐渐把思想从追求财富开始转向追求解脱道。这样调整完之后再视情况而定，如果你的福报够大，思想松了之后手也松了，财产也不缺，这种情况是有的。假如你的思想和手都松了之后财产无法自动获得很多，那还是可以去拼搏、去奋斗、去挣钱，因为保障开销也是需要的。但是由于你的思想上不再抓得那么紧，也就不会因为过度的执著带来很多的痛苦和罪业，所以暂时来讲也可以采取这样的方式。

[1687] 对此以上道理，我们要认真思维，反复观修。

[1688] 这里所讲的是要认真思维。因为怨憎会苦主要是讲通过财产带来很多怨敌，然后会因为遇到怨敌而产生痛苦。所以我们对财富带来怨敌的怨憎会苦，这方面要认真思维，内心中要反复观修，一方面有很大的痛苦，一方面这个过程中有很大的过患。只要没有解脱，这种痛苦就一直没有远离我们，远离不了，解脱不了，只有下定决心去修持解脱道，之后慢慢通过一世、两世、很多世的努力，逐渐从轮回当中解脱。这就是引导我们的心，从轮回的执著中慢慢向解脱道方面奋发的一种趋势，这方面需要了解。

[1689] 今天我们的课就讲到这里。

[1690] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[1691] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[1692] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[1693] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第 54 课辅导资料

[1694] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[1695] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[1696] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续一起来学习《前行引导文》。

[1697] 《前行引导文》虽然字句上比较简单，但作为学习佛法的入门教材，对我们修行佛法、证悟佛果很重要，也很甚深。甚深的原因主要是所要达到的境界，超越了我们轮回中的种种思想的要求。其中的思想、思维方式、观修内容，都是要超越当前轮回的状态，是一种解脱道。解脱道和轮回的想法不相同，从很难相应、很难真实地安住这种状态而言，是很甚深的。

[1698] 离离心、菩提心以及后面的完全安住在万法的实相本性当中，这些是和轮回中的种种作意、观念不相同的地方。当然，“佛法在世間，不离世間覺。”解脱道也不是完全超越轮回的显现法之外，一个单独的解脱。如果离开了这些显现法，我们的修行也无法着手。为什么呢？因为我们的身心五蕴，就在这个世界当中，当我们遇到这样那样事情的时候，用佛法的观念来面对，用佛法的思想来解读。最后要力争达到了悟一切显现法的本性，安住在本性当中，这就是殊胜的解脱。

[1699] 一方面，它的方向不属于轮回，但我们还是要用轮回的法来进行修行，如果不这样，我们也找不到一个单独修行的地方。从空性的侧面来讲也是，空性是谁的空性呢？是这些显现法的空性，现在轮回法的空性。我们观无常要对谁观？就是对现在面前的这些东西观无常。发菩提心也是对于一切众生发菩提心，观念都如此。无始以来，我们没有了悟显现法的本质，所以才对之产生了迷惑、负面的思想和行为，导致很多迷乱的结果。现在我们就需要了知对待万法的不同看法，从了知它的本性开始，逐渐地调伏自心（以前是不了知它的本性而产生一系列的连锁反应）。

[1700] 所以，我们修行必须基于现在的生活和工作，除此之外没有一个修行的地方。虽然很多修行者出家，好像从城市、红尘中来到寂静处、寺院开始修行，但即便离开了这些嘈杂的环境，还是在世间中，住在一个叫山洞、茅棚、寺院、深山的环境中，还在地球上，还在轮回中。仍然要吃东西，仍然要看、听很多东西，面临的还是和以前一样的，眼睛看到的、耳朵听到的，只不过换了相对比较清净的环境而已。还是要在这其中去了悟。如果环境换了，却不知道眼睛看到的、耳朵听到的这些是一切法的本性，而执为实有，仍然还是迷乱。

[1701] 从这个侧面来讲，同样要从这里去了知它的本性，然后做深层的心的调伏，但并不是指在寂静处修行，完全和闹市中修行一模一样的意思。环境对心的影响是显而易见的，当我们在比较清幽的、加持力大的环境中，心就变化了。如果在比较嘈杂的环境，或闹市的时候，我们的心也会变得很复杂、很浮躁，经常产生忧虑和恐怖。但在一些比较好的环境中，就没有这些现象。

[1702] 修行的环境，对修行人多多少少会有影响，但不管你怎么换环境，最主要的还是要调伏自心，要认知所看、所听、所想的一切其本质到底是什么，这方面完全一样。了知之后，知道修行其实就是平常我们从早上睁开眼睛，到晚上睡着之前（现在还没办法把控梦境，所以这里暂时不讲。后面会学到控制自己的梦，尽量把梦境转变成可以修行的状态，这是比较殊胜的修法。）我们的思想通过法义来摄持，修行就落在这些当中。从眼睛睁开开始发菩提心、念皈依、百字明，开始一天的修行。然后，做一些礼拜和课诵，使我们一天的生活和工作都能用正念来摄持，以佛法来引导而做准备。



[1703] 不管遇到什么样的人或事，若都能不离佛法的引导，就要在早上做功课提醒自己发菩提心、安住空性，提醒自己不要忘记正知正念。如果我们在早上认真地该提醒的提醒，该安住的安住，该训练的训练了，从下座开始就能把佛法真实地融入生活。功课很重要，因为它能让我们在生活和工作完全得到提示。在相对比较集中的时间段，要做的就是早上的一些修行。

[1704] 以前我们也讲过，真实的修行从起座开始，也就是说我们在座上的一些念诵、观修都是为了下座之后的修行做准备的。因为我们平常工作、生活的时间特别长，这个过程中很容易产生烦恼、迷失自我、产生一些迷乱的境界。怎样才能让我们在这么长的时间里安住在法义当中？就要靠早上做一些功课来提醒我们：今天一天我要发菩提心……通过座上提醒自己得到的提示，起座后渗透到工作、生活中。如果可能的话，在中午还要安排一次功课，因为早上修完之后，到中午很可能都忘掉了，即便早上修得比较好，到了中午，经过了很多事情之后，那种心已经淡了，负面的心态、烦恼重新占领我们的心。如果可能的话，中午再安排一点修行。比如，念发心仪轨，或忆念无常、忆念菩提心，这都是非常有必要的。通过这样再忆念一次，我们在下午的时间中就不会散乱得特别厉害。晚上的时候再做一次修行，一方面是对今天一天的事情，过失方面做一个总结、忏悔。另一方面在睡觉前后，尽量用善心摄持。

[1705] 所以，很多真正在山洞或深山闭关的修行人，一天安排六座或四座修行，为什么呢？晨起后两个小时（一座）来修行，中间一段时间的间距，用于吃饭或者做其他事情，在这个过程中，因早上修行的缘故，在这个间距中，他的修行不会散乱。差不多要散乱的时候，第二座也开始了，又安住于正念中。然后就到了中午，吃饭休息一段时间，到下午第一座开始了，然后到晚上上了。这样安排衔接得比较好，总是座上座下，始终不离修行状态。但是，现在城市里的修行者，可能没有时间安排。不管怎样，在中间的时候，要做一些修行，抽一点时间观修，或者念诵、发个菩提心等都是必要的。如果没有这样，早上修了之后，一整天可能就想不起来修行的内容了，到晚上也不做功课的话，也许迷迷糊糊就睡下去了。

[1706] 要让我们保持一个清醒的头脑，很有必要在平常这样串习。所谓的修行，就是在工作生活中体现慈悲，体现无常观、空性观，在遇到任何人或事的时候，能够运用所学的东西，思想上有正确的见解，行为上跟随佛法中获得的知见，做正确的抉择。如此，我们的身语意可以逐渐被调伏，这对修行来讲，是应该了解的。

[1707] 《前行》就是引导我们的心逐渐趋入解脱道，现在学习的是共同四加行，共同四加行当然是有关于出离心，怎么样让我们从耽著轮回的心态中出离，追求解脱道。追求解脱道、善法、功德、善根也是一种执著，但这不是贪欲。在《俱舍论》等论典中，贪欲和善法方面的追求是不一样的，如果追求世间八法、名利等，这是欲界的贪心，也叫欲贪。如果对佛像、加持品、法本，听课、做功德这方面是不是贪心呢？《俱舍论》等论典中叫善法欲，是对善法的一种希求，从这里拣别。这是不是贪心？有没有烦恼？看起来有点像贪心，但经论中已说明，叫善法欲，是对善法的一种希求心，不能叫贪心。所以，要经常性地通过观修，对解脱道、对成佛利益众生方面产生一种善法欲。如此，我们的心会逐渐从耽著轮回的状态中出离，一心一意地修持觉悟之道。

[1708] 在四个加行中，现在我们学的是第三个——轮回过患。轮回过患指整个轮回本身就是过患，佛陀在四谛法轮中说：“此是苦，汝应知。”此是苦就是指整个轮回都是属于痛苦的自性，你们应该了解。所以，我们应该知道一切是痛苦的自性，三恶趣也好，三善趣人道、阿修罗道、天道，也有很多悲惨的。有些直接看起来就很悲惨；有些不明显，好像不苦不乐；有些看起来是快乐的。但是佛陀都知道，这一切都是通过无明和烦恼，以及种种有漏业导致的，要不就是苦苦的自性，要不是变苦、行苦的自性，都离不开苦。

[1709] 我们要知道，整个轮回充满了过患。今生中的种种安乐也要看破放下，后世如果希求转生到哪一道当中，也是痛苦的自性。了知过患后，要产生追求解脱道的心。只有追求解脱，才能够完全从种种痛苦中得以出离。如果没有解脱道，即便在轮回中修持一些有漏的善业，暂时得到一些快乐，但都是不究竟的，最后还要回到痛苦的自性中。所以在讲完四加行后，还会给我们讲解脱的利益，除了厌弃轮回之外，还有另外一条全新的路——解脱道，这是真正获得解脱。

[1710] 在轮回过患中现在所学习的是，善趣中入道的痛苦。人道痛苦前面讲了苦苦、变苦、行苦三根本苦，也讲到了生老病死苦，怨憎会苦也讲完了，今天要学习的是第六个，爱别离苦。

庚六、爱别离苦

[1711] 怨憎会就是，不喜欢的人和事我们经常会遇到；爱别离就是，喜欢的人和事与我们远离。尤其是与喜爱的人别离，它是一种痛苦。只要在入道中，这个苦就一定存在，只要转生为人，就无法避免爱别离苦的情况。一方面我们要知道爱别离苦是人道的苦之一；再者，如果选择在轮回中继续转生，下一世，再下世，只要生而为人，爱别离苦仍然会感受，无法逃避。对这个问题，我们要通过学习、观修，内心要对它认识得特别清楚。

[1712] 流转世间的一切众生都是对自方爱恋有加、对他方恨之入骨，明显堕入亲戚、朋友、眷属的包围之中，结果为了他们而受尽苦难。

[1713] 流转在世间中，尤其是人道中的众生，对于自方都是非常爱恋。从佛经的观点来讲，所谓的自方、他方，也是因为一些暂时的因缘，显现成一家人，或者比较亲密的人等。其实都是一些暂时的因缘导致的，亲友不会永远是亲友，怨敌也不会永远是怨敌。这在轮回中就是一种无常的体性，无常的体性后面夹杂着很多善恶业，善恶业后面夹杂着很多贪嗔痴的烦恼，烦恼的后面主要也是无明、我执在推动。它是一层一层的因缘和因果的关系。我们现在是在最明显、最顶层的因果当中，所以就显现出了亲友、怨敌的情况。但是如果不知道亲友、怨敌之间深层次关系，就会对当前的亲人、怨敌产生非常明显的好恶之心，这时就会出现贪欲和嗔患。

[1714] 我们流转在轮回当中，把暂时因缘和合而积聚在一起的这些人定义成亲友或者怨敌。亲友是因为因缘积聚而成为一家人或成为某人的子女，真正分析都是因缘法。只不过是各自的因缘和合组成了暂时在一起的生活。我们把他们定义成亲人，一定要对他们怎么样。虽然所有的人肯定都有因缘的关系，但是亲人可能只是诸多关系之一，而我们把他定义成为亲友等。但是众生在此过程中过于偏袒，没有认识到这里面纯粹的因缘，没有把因缘法则分析得很清楚，执著亲人，对他们特别好。而对他们做伤害的怨敌，特别怨恨，一定要伤害他们。通过这种烦恼引发了贪嗔并造了业。

[1715] 此处讲，对自方的人爱恋有加，对他方怨恨之入骨。所以这时明显地堕入了亲朋眷属的包围之中。为了他们的利益，或者因为他们的关系，我们也会因此受到各种各样的苦难。

[1716] 实际上，亲戚朋友之间暂时相聚，也同样是无常离别的本性。

[1717] 从实际情况来讲，亲戚、朋友因为暂时的因缘聚集，几十年在一起生活。但作为亲友，很多时候真正生活在一起的时间并不是特别长。中间因为很多因缘就分开了，要么出去上学、工作，要么到其他地方，一年都见不到一两次。但是我们还是觉得这是我们的亲人……其实真正在一起的时间特别短，但我们认为几十年是比较长期的关系。实际上亲朋之间的关系是暂时的，即便几十年在一起，但相对于漫长的轮回而言，仍然是暂时的相聚而已，同样也是无常离别的本性。

[1718] 我们在和这些具有血缘关系，缘分比较好的亲友等一起时，应该知道这仍是属于无常的、离别的本性。在交往的时候，也不要离开了知实际情况的智慧。内心当中知道这是无常的本性，就不会过度地贪执，也不会过度地嗔恨。因为对实际本性了知得比较清楚之后，偏堕于两边的思维就不会那么明显了。如果不了知，就会对自己的亲人特别贪执，谁对特别喜爱的亲人做了伤害，且不论大的伤害，即使小的伤害，也会把伤害他的人马上定义成怨敌并对他产生很大的嗔恨心。对亲人有多贪、多爱，就对伤害他的怨敌有多恨。有时，和这些亲友之前的关系特别好，一旦反目，嗔恨心也很大，我们应知道这些都是无常的。

[1719] 有了比较清醒的智慧，并不意味着我们学了佛法之后全部要变成木头人，所有亲友关系都要一笔勾销，不存在了，绝对不是。我们的智慧达不到这么高的高度。要让我们意识到自己严重走形的思想，让他不要偏得太离谱，就要保持清醒。清醒不等于让我们在世间当中没有血缘关系，也没有父母，不是这个意思。因为我们的想法已经严重偏离了实际情况，对于亲人非常贪执，对于怨敌非常嗔恨，会带来很多烦恼，然后会导致很重的业，所以要清醒些。清醒些是指不要过度偏堕，不会对亲人过度贪执，只要自己的亲人受到伤害，根本不问事情的原因，马上就定性为对方不对，然后做出一系列所谓的自然反应。很多事完全是自己方面的不对，但因为过度贪执的缘故，根本就不考虑，觉得肯定是对方不对。从各方面维护亲友，以此结下很多仇怨，或者造下很多不必要的业。



[1720] 如果我们真正有了比较公正的知和清醒的智慧，对怨敌也不会那么仇视，因为这也是相应于本来实际情况的。因为我们严重偏离了本性，所以出现了很多误判。众生的本性是由情绪产生很多思想。这方面我们要清醒地了知，要从堕于两边回到中道当中。这时该爱的亲人还是会爱，但是不会贪爱，会从没有智慧、比较愚昧的爱变成比较慈悲的爱。

[1721] 怎么样才是爱自己的父母，爱自己的子女？应该让他们做一些合理的思维和行为，让他们知道这一切的无常，这才是对他们真实有利的思想。而不是毫无原则地认为只要是我的亲人都是对的。不会有这种错误的观念。会用这种方法教导他们该做的和不该做的，这才是真正的慈爱。让我们从溺爱、贪爱，变成慈爱，变成有智慧的，高质量的爱。不是让我们学了佛法之后，就变成了冷血动物、木头人。而是让我们更加冷静，更加真实地考虑什么才是正确的，对自己有利益的，对亲人有利益的方法。怎么样利益他们呢？自己的心里有数，也会尽力去做正确的事情。当然你自己愿意并尽力去做，对方能不能接受得到，接受到了能不能改变？那就是其它因缘了。但是你自己尽量安住在正道当中，给自己的亲友传递出了这个信息，也努力让他们改变过。他有没有因缘福德接受或者改变，还得看他自己的因缘，但至少自己做过努力。

[1722] 对于大多数人来说，亲人离开人世，或者流离失所沦落他乡，或者被怨敌逼得走投无路，自己甚至比受害者本人还痛苦。

[1723] 这里讲到了爱别离，自己喜爱的人叫做爱。别离有两种：一个叫生离，一个叫死别，就是平常我们讲的生离死别。彼此还活着的时候就分开了，这叫生离。死别是其中一个人死去了，或者两个人都死了，但很多时候指一个人死去了。对我们来讲，亲友、贪著的人、喜欢的人死了，这叫死别。分离要不就是生离，要不就是死别。

[1724] 对于大多数人来讲，如果自己的亲人离开了人世，这叫死别，这就是爱别离了。“流离失所沦落他乡”，也是生离。有时是遇到灾祸、战争等等，被迫去流落他乡；现在交通比较方便，很多时候在其它城市发展，到其它地方学习，也是分开的，也是生离的自性。很多打工的人基本上一年都在外面。到春节了他们就回来和家人团聚，团聚一段时间，到上班时又要离开，所以总是合而离、离而合的自性。离开的时候天天想念，见面之后快乐的时间没几天，又要分离。这就是通过自己的业，导致不得不分开的情况。实际上让众生选择的话，谁都不愿意离开自己喜爱的人，如果条件允许肯定愿意生活在一起，但这也是没办法的事。尤其是现在，生离的情况是比较多的。

[1725] 有时候是被怨敌逼得没办法回来。有些人是家乡有怨敌追杀、或者欠了钱，不得不跑到外面去躲债，没有办法。虽然是你爱的人必须远走他乡，你甚至比受害者本人还痛苦，因为自己在家天天担心。其实我们所担心的人也许在外面过得很快活，而我们在家里操心又降温了、又有寒潮了，其实我们比他们还要苦。他在外面过得很舒服，也没想你，这个情况也有。这也是爱别离苦的体现。下面进一步讲：

[1726] 特别是，身为父母双亲都十分慈爱怜愍子女，一会儿担心他挨冻受凉，一会儿顾及他饿了渴了，一会儿又忧虑他生病死亡。

[1727] 身为父母双亲对自己的子女，普遍来讲都是比较慈悯、慈爱的。从小时候生下来，婴儿的时候就开始了，一直到长大之后，这种挂念基本还是放不下的。即便父母已经七八十岁了，儿子可能也五六十岁了，但还是很操心，担心会不会冻着了、受凉了、饿了、渴了、忘记吃饭了等等，经常性的操心。一会又忧虑他会不会生病，生病之后会不会有死亡的危险，总是在操心。

[1728] 其实这也是苦，是通过爱衍生出来的苦。这种爱基本是“带着染污的爱”，不是通过智慧、大慈悲心的自性出发产生的慈爱，是通过“我爱执”（众生的“我执”）、烦恼造的有漏业等暂时的因缘和合在一起的。所以在《大乘庄严论》当中把悲心分了好几种，普通的悲心和大悲心。像旁生也爱自己的子女，人也爱自己的子女，但是这种爱一般是普通悲心，是有染污的。他对自己的孩子特别地爱，对其他的人就没有，他是有偏袒、有拣择性的，这就叫做有染污性的爱或者慈悲。以观待解脱道来讲，他的因不那么清净，是夹杂了烦恼、染污的。既然业因不纯净，在承受果报的时候，也经常因此而感受到很多痛苦。因为他不知道一切万法无常的本性的缘故，经常性感受很多的痛苦。这是通过爱，尤其是爱别离之后的苦。

[1729] 如果是宝贝儿子或女儿生病，他们宁愿以自己死去的代价来换取子女的健康，他们挥之不去的唯一心事就是子女，总是为了孩子而劳心费神，含辛茹苦。

[1730] 如果自己的宝贝儿子、女儿生病了，他们为了治病可以倾其所有，有时候甚至愿意以自己的生命来换取子女的健康，挥之不去的唯一心事就是自己的子女。总是为了自己的孩子劳心费神、含辛茹苦。这个基本上古今中外都是这样。

[1731] 因为众生在轮回当中，相互之间的业不断的交集在一起，这里在让我们做分析的时候，为了让我们放松对轮回法的执著，会说一些实际的情况，让我们知道这些事情的前因后果。知道、观修之后，我们对这些执著慢慢地就会淡一些。但是我们无始以来的爱欲或者爱执特别的重，即便佛陀、祖师给我们讲了实际情况，让我们放松一点对子女、亲属的爱执，可能很多人听了之后还是会不以为然，或者觉得可能放不下，怎么可能呢？这么好的关系、亲友，或者自己的子女，要我们观想他的过患，有时候可能根本接受不了。干脆如果这一课可以选择的话就跳过去，不学了，观想不观了。当然肯定不能跳，肯定要学，学完之后巴不得赶快过去就算了。

[1732] 有时候学这一课好像很难接受这个理念。不要说真实的从内心当中生起境界，理念要接受也的确非常困难，所以导致我们修行的时候有很多障碍，其中一部分就来自于过度耽执亲友。因此缘故，在这上面会出现很多的违缘和障碍。下面还要讲很多这方面的事情。

[1733] 同样，如果与亲友之间情意缠绵……势必也要感受与他别离的忧伤。

[1734] 同样的道理，如果和亲友之间情深意浓的话，势必也要感受和他别离的痛苦，仍然是要别离的。

[1735] 如果和亲友之间感情很好，也会值遇爱别离苦。对于在乎的亲友，如果他们有什么违缘或者灾祸，自己会特别地伤心。我们在网上看新闻，很多地方都发生自然灾害、恐怖袭击，我们的感受是什么？这个很悲惨。但是我们内心当中有没有很痛心的感觉呢？很少。但是如果突然发现我的亲友就在现场，马上就紧张。他在现场，爆炸有没有把他炸到？一下子就紧张了。如果得到消息，他就在爆炸的人当中，受伤了、死了，我们的感受马上就不一样了，感觉就和我们有关系了。我们要感受与他别离，因此而带来的很多痛苦，一定是会感受的。

[1736] 怎样才能从轮回当中获得解脱呢？真实地发起想要出离轮回的心不容易，为什么呢？因为这一关我们过不了，很难过。真正要放弃对亲人的贪执是非常难的，心中非常困难。如果我们不好好学、不好好观修——即便是观修都很难一下子就把过分的耽执泯灭掉、压制住，何况根本不观修，怎么能够放弃对亲人的耽执？如果不放弃对亲人的耽执，这种习气种子、贪心的种子还在运作，没有东西去压制住它。我们也没想过去压制、去对治。如果想要对治，有修法的善根、空性的思想都可以对治，但是我们根本不想，我们当它不存在或者绕过它。如果没有对治，种子还在这。那么下世因为这个种子还会继续投生，再延伸第二世的轮回。第二世轮回一样，你还是会有亲人。虽然这一世的这拨亲人变成了另外一拨。但是种子还在这，仍然又把身边这些和你有关系的人执著为你的亲人。再转世的时候这拨亲人又没了，换成另外一拨了。

[1737] 这样来来去去，其实我们总是在这当中出不去。如果我们没了知过患，不知道放松的话，要想解脱谈何容易。因为我们对自己、亲友、世间的贪爱是很重很重的。如果没有下决心真正放松、放弃，那我们的修行可能还是在为以后的哪一世做准备。当然我们现在所修的法还是会起作用的，但是它到底哪一世才成熟就不知道了。因为今生我们刻意的、选择性的不去触碰一些东西，它就会保留下来。以后再怎么绕，最后还要面对这个问题，绕不开的。

[1738] 所以真正想要修行、想要解脱的人，还是需要有很大的气魄，否则说要看破、放下也不大容易。虽然我们经常把“看破、放下”作为我们的手机屏保，或写几个大字在墙上挂着，也想看破放下，但真正来讲它还不是那么容易的事情，因为耽著太深了。它每一世每一世都影响我们，我们不下功夫很难真正看破放下。

[1739] 学习佛法应该认认真真的把理念搞清楚，然后真实去观修。去观修心就会变化，就会认识到实际情况真是这样的，我们的内心就会慢慢开始放松对这些的执著。放松不等于不承认，不一定。你的父母还是你的父母，你的子女还是你的子女，但是你的心态，就从非常严重的贪执心变成真正有智慧的慈爱了。真正对他们有利的事情愿意去帮助他们，因为必定是有因缘才会走在一起。不需要去吵架，都是暂时因缘走到一起的，我不需要对你怎么好，不需要这样；也不需要过度的执著。知道因缘和合才走在一起，什么样的方式对我、对他是最好的？这个时候就应该以正确的思想，引申出的正确的行为，对自他都会有切实的帮助。这种亲友就比较有意义。让大家知道实际的因缘法则、因缘情况，大家了知之后，在维系亲友关系的同时，不会因为过度耽执延伸出很严重的贪欲和嗔恨心。在这一世当中可能亲友关系就处理得比较好，而且种下一个非常好的种子。

[1740] 下面进一步分析现世亲友可能导致的过患，或出现了过患而我们没有发现，是怎么样的呢？



[1741] 然而，我们如果认真真加以观察，就会发现，亲人也不一定是真正亲，父母等虽然自以为对孩子情深意切、甚为慈爱，可是这种慈爱的方式其实完全是颠倒的，最终只能是坑害了他们。

[1742] 这是一种颠倒的爱。从世间的标准来讲爱也有过分的，就是完全没有任何条件的，或是完全不拣择的爱：溺爱。世间人觉得不能过于溺爱，但还是没有跳出一般凡夫的、世间心的有拣择的爱，还是一种偏堕的爱。其实我们真正观察的时候，亲人也不一定是真正的亲人，因为亲人一定是对我们做利益的。父母虽然自以为是，从自己的方式、自己的思想，很愿意对孩子特别好、特别慈爱，但是因为不懂得正确方法，所以很多慈爱的方式其实是颠倒的，甚至是坑害了他们。

[1743] 现在世间认为的溺爱就是这样的。完完全全百依百顺，不管想要做什么都同意，不管想要什么也完全满足。父母从自己的想法来讲，我对我的孩子那么爱，完完全全地喜爱他，让他过得很快快乐。但是在这个过程当中孩子没有遇到任何的锻炼，觉得什么东西都可以得到，性格慢慢越来越张狂，或是说性格越来越不好。在他以后的成长或是工作过程当中，也会因为这个因素受很多苦。如果一味溺爱，到长大之后让父母特别伤心难过的事情非常多。从这个侧面来讲，慈爱的方式完全颠倒，最终就是坑害了他们。

[1744] 刚刚是从世间的溺爱来讲。如果没有那么严重，就一般的溺爱和不溺爱合在一起的世间的慈爱，下面进一步从佛法出离的角度来讲。

[1745] 为什么这样说呢？你想想：儿子小的时候，衣来伸手、饭来张口，父母亲为他们做好所有的事情，到了成家立业之时，又为他迎娶作为终生伴侣的妻子，这实际是把他们捆绑在轮回的绳索上，并且教给他们如何制伏敌人，如何扶助亲友，如何发家致富等等作恶的方法，这无疑会导致他们无法从恶趣深渊中获得解脱，恐怕再没有比这更为严重的坑害了。

[1746] 这一段话完全是从解脱的侧面讲。如果从世间的侧面讲，只要你不溺爱，这一段话从世间标准来讲是讲不过去的。但这里的标准还要高，主要是让我们出离轮回的高标准上面观察的。解脱道的思想和轮回当中的思想很多时候不一样。我们觉得应该做的这里讲不一定是应该做的，我们觉得好的在这里观察时不一定就是好的。

[1747] 儿子小时候父母亲为他打点所有的事情。从某个角度来讲，那时他还很小，没有生存的能力，很多事情当然只有父母亲替他做，替他安排。但这里也有些分别，有些小孩子什么都不做，完全父母给他做好；有些是让他做一些事情，从小就让他锻炼，大的事情父母亲帮他安排，小的事情从小就开始训练、锻炼。

[1748] “到了成家立业的时候”，到了上学的时候父母就开始操心，怎么找学校啊很多事情。上完学之后找工作，开始为工作发愁，哪个地方找个工资又高又清闲的，经常就这样操心。工作之后开始慢慢考虑谈婚论嫁的事情，要给儿女找终身伴侣。给儿子就找一个妻子，想方设法给他物色，最后迎娶成为他终身伴侣的妻子。

[1749] 从世间法来讲，这没什么不对的；但如果从解脱方面来讲，给儿子找一个终身伴侣，实际上是把他捆绑在轮回的绳索上，因为这都是从轮回的思想、行为当中去做的。从轮回本身、从纯粹的世间道来讲这无可非议，但从解脱道的角度来讲，就相当于把轮回的路安排得很好，让他去走。这就是轮回的路，把所有东西安排好了，你去过这种世间的生活。他就按部就班地做，按照轮回的思想去娶妻、生子，然后照顾他的孩子长大，给他安排轮回下一世，给自己儿女安排婚嫁之事。这里面没有丝毫引导他出离轮回的因素，完完全全地随顺于轮回的潮流。这个地方讲的都是随顺轮回的。

[1750] 在这个过程中，还要教给子女怎么样去制服怨敌，怎么样扶助亲友。制服怨敌和扶助亲友体现的是强烈的贪爱和嗔恨。怎么样去发家致富、去挣钱。挣钱挣不到的时候，可以通过其它方式比如养殖或者杀生、偷盗等致富。这里也完全没有随顺解脱的。

[1751] 发家致富本身也不一定全是造恶业。在很多的行业中有些是相对清净的，有些是很明显造恶业的。相对清净的这些针对了解脱道来讲变成了作恶，从广义来讲是恶，为什么呢？因为没办法解脱轮回。是轮回的缘故，轮回是痛苦之地。如果教导自己的亲人落入轮回当中，相当于把他往痛苦里面推。能够导致痛苦的业叫恶业。但它和轮回中善恶的恶不一样，那是狭义的善恶，这是广义的。整个轮回都是苦，所有导致苦的业是恶业。恶业一种是有漏善，另一种是纯粹的恶。有漏的善也能叫恶吗？广义来讲可以，因为它导致轮回，轮回中的苦苦、变苦、行苦，都是苦的自性。单从这个侧面来讲，可以这样去定义。

[1752] “无疑会导致他们无法从恶趣深渊中获得解脱。”为什么说入轮回就无法从恶趣深渊当中获得解脱？发家致富不一定造恶业？前面不是说了还是有相对清净的职业，佛陀也在很多经教中鼓励弟子们要行持正业。正业有很多，有些从圣者的正业来讲，有些从在家或初学的弟子来讲，让他们寻找一个清净的职业，既然佛陀都说有清净的职业让我们做，怎么可能堕恶趣呢？

[1753] 它是从整个轮回来讲的。虽然在上一世找到了一个清净的职业，暂时不会堕恶趣，可能会因为清净的行为，下一世再投生为人，或转为天人等等，但只要在轮回中，这些都是不可靠的，保不定哪一世就再没有因缘找到这种合适的职业了，就开始造恶业，之后还是会堕恶趣。就像在学暇满难得时盲龟值木的比喻：盲龟一百年上升一次到海面，海面相当于善趣，海底相当于恶趣，一百年上升一次，绝大多数的时间都是在海底的。一般的众生，绝大多数时间都在恶趣，为什么？恶趣太容易去了，基本上不需要什么造作，就按照现在的思想、行为去做，保准堕恶趣，根本不用任何勤作。如果要生善趣，必须要守戒律、修善法，才能够争取生善趣的名额。但如果要堕恶趣，什么都不做，就按照现在的发心和行为做下去，肯定会堕恶趣。

[1754] “无法从恶趣的深渊当中获得解脱”的原因就是堕恶趣太容易了，所以“恐怕再没有比这个更严重的坑害了”。这是很严重的坑害，是父母对子女的。那么子女对父母呢？

[1755] 子女们又是怎样对待亲生父母的呢？

[1756] 讲轮回的过患，是让我们对整个轮回生起厌离心，从宏观来讲，一定要对整个轮回生厌离。因为这些东西是我们比较耽著、黏得比较深的，所以需要去观察它们的过患。心和境之间的关系就是这样，只要是好的东西，心就会贪著上去；如果觉得有过患，心就会背离它、不愿意再接近它了。如果了知了这方面的种种过患，心逐渐逐渐就不会再耽著。虽然我们的势力、无始以来形成的习气，让我们不能够说断就断，但是在这个过程中我们慢慢地会放松，逐渐会产生出离心。

[1757] 再说，今生已经成为亲属的，因为有因缘，也是一种责任，肯定要尽这个责任。但在尽责任的时候，父母对子女、子女对父母或者夫妻之间，他的心态不一样了，不是完完全全地耽著在上面，只是尽责任而已，甚至可能会做得比较好。他头脑很清醒，知道自己在做什么、什么不能做，非常清楚，这时他的心已经开始朝解脱方面靠近了。

[1758] 学习这部分内容，主要是为了达到这种目的，有这种必要性。这对我们来讲非常好。一方面该做什么还做什么，但在做的时候有很清楚的大脑、很清晰的智慧去认知，这时候就不会黏，不会耽著在上面，不会因此而犯很多过错。这是从引导我们厌弃整个轮回的观想部分而导致的。

[1759] 后面在学习菩提心中的舍无量时还会有这个内容。修舍无量心是为了对治我们对亲人和怨敌过度的偏袒之心，因为我们对亲人太过于贪执，对怨敌太过于嗔恨，就形成了一种偏颇、偏堕之心。这种偏堕之心，是没办法让我们真实地修持大平等菩提心的。大平等菩提心，一定是对一切众生平等的。如果这一关过不了，你的慈心、悲心、喜心，只要好的东西比如离苦得乐，都是偏堕于自己的亲友，肯定不会考虑怨敌的利益。在修舍无量心的时候这一部分内容还会出现，但这个地方主要是让我们生出离心。我们所耽著的这些所谓的亲友等，其实是隐藏过患的，这部分内容出现在这里的目的是为了让我们生出离、看破轮回；后面出现在舍无量心当中是让我们修平等，把亲人和怨敌平等对待，平等发慈心、悲心，有那个必要性。

[1760] 教义出现在不同的场合当中有不同的作用。这里是让我们真实地了知轮回的过患，内心生出离，看破放下，是从这个侧面来引导，所以讲了这部分内容。

[1761] 子女们又是怎样对待亲生父母的呢？最初吸取父母身体的精华，中间抢夺他们口中的饮食，最后夺取他们手中的财产。

[1762] 这是从初、中、后来讲。

[1763] 子女最初的时候是吸取了父母身体的精华，由父精母血形成了子女的身体。当然神识是他自己从前世带来的，进入到父精母血中，这就是“吸取父母身体的精华”。然后在母亲胎中安住的时候，母亲的很多精华他也在吸取。



[1764] “中间抢夺他们口中的饮食”。这是出生之后。什么是父母“口中的饮食”呢？就是有了子女降生，父母肯定会给他买很多食物。这时本来是父母的饮食，必须要分一部分给他，就相当于从父母口中抢夺饮食一样。

[1765] “最后夺取他们手中的财产”，子女长大之后有了财产的概念，而小时候对财产是没有概念的。我记得小时候和一群大孩子在玩耍时，他们在谈论钱的问题，都认为钱很好，谁不贪钱呢？我就说，我不贪钱。他们说，你还不懂什么叫钱，长大后就会知道钱是什么东西，而且会贪著。因此，小时候肯定不知道财产是什么，只要有一些小玩具和一点吃的就可以了。在长大之后才开始贪著父母手中的财产，甚至想方设法地夺取。因为要花销，才有了自主的思考能力、觉得这个好那个好，想要拥有。

[1766] 父母再怎么疼爱儿女，他们反过来却与父母作对，父母双亲将毕生不顾千辛万苦、不顾罪大恶极、不顾臭名远扬而积累下来的所有财富毫不吝惜地全部给予了子女，可是他们却无有一点一滴的感激之情。

[1767] 父母非常疼爱子女，但是反过来，子女却经常和父母作对，这种情况基本上每生每世都是如此。父母与自己，自己与子女之间的循环基本上是这样。父母对自己的子女，总是千方百计地饶益，什么东西都愿意给；但是子女长大后，什么东西都从父母那儿拿，然后方方面面跟父母作对。当子女长大后为人父母时，又会对其子女非常疼爱，然后其子女长大后又反过来向其索取，基本上这样的。当然可能也有很多非常孝顺的子女。大恩上师经常讲，藏地有一句谚语说：“母心如水，儿心如铁”。母亲的心就像水一样柔软地对待子女，儿女的心就像铁块或石头一样坚硬。子女出去玩要，根本想不到家里的事情。但是父母在家里一直为子女操心，完全不一样。子女考虑到很多自己的事情，而像父母考虑儿女那样，考虑父母的子女非常少，这方面也是一个实际情况。

[1768] 父母双亲一心一意地对待子女，不顾千辛万苦去积累财富，甚至不顾罪大恶极。因为要养家糊口，并且要给子女留下来一些财富，所以父母什么办法都要去想，此时也无法顾及哪些是清净业、哪些是不清净业；哪些是清净的工作，哪些是不清净的工作，都不管了。即便是罪大恶极的事情，只要为了子女也愿意去做，只要子女能得到财产就可以了。甚至有时候也不顾臭名远扬，就像在解放前抗战的时候，虽然知道当汉奸的名声是非常不好的，但是没办法，为了自己和家人，只能去选择当汉奸。这只是个例子，还有很多诸如此类的事情。尽管变得臭名远扬，积累下来的所有财富也不吝啬地全部给予子女，但是子女却没有一点一滴的感激之情，“一点一滴没有”，可能也是一个夸张的说法，意思是说子女从父母那得到财富时，很难有感激之情。子女经常性地从父母那里得，就觉得这个应该是自己的，完全没有一点感激之情。即便有一点点，但是相对于父母的付出来讲，根本就不值一提，可以忽略的。这方面是说子女是怎样对父母的。

[1769] 就算只是给了一个普通人一把茶叶，他也会喜不自禁地连连道谢，可是哪怕给了自己儿子五十两银板他也满不在乎，觉得这没什么，还认为我自己父母的财物由我本人来享用这是天经地义的事。

[1770] 从世间的层面来讲，一个毫不相识的人，比如有乞丐到了自家门口，给他一把茶叶的话，这个乞丐就会非常高兴。或者是旅途上游荡的人，能够布施一碗饭或者给一把茶叶，他也会喜不自禁地连连道谢，只要一点点东西他们就会很满足。可是哪怕给自己儿子五十两银板，非常大的一笔钱，他也是觉得满不在乎，认为这没有什么，享用父母的财富是天经地义的事情。

[1771] 而且，兄弟姐妹之间也常常为了自己能得到财产而你争我夺，互不相让。

[1772] 兄弟姐妹之间为了能够得到财产，经常争夺互不相让。小时候关系特别好的兄弟姐妹，在长大各自成家后，就有各自的利益。为了父母的财产经常争吵，想自己多得一点，巴不得全部得到，就会经常争吵且互不相让。

[1773] 就算父母给了他们，也没有答谢之意，即使父母已倾囊相送，可是子女却一要再要，甚至父母的念珠里有一颗记数用的精致珍珠，他们也是死皮赖脸地要走。

[1774] 即便是父母给子女财富，他们也没有答谢，或连感恩心也没有；即便已经给完了，子女还是一要再要。按照现在讲法叫啃老族，子女觉得在父母那儿得到财物是应该的，自己不做任何努力，即便父母给了，也没有感激之情。不赡养父母，反而从父母那里一再索取。如果子女有感激的心肯定会好一些，但是没有感激之心，且完完全全觉得是应该的。总之，我们对自己的父母也好，还是作为父母对自己的儿女也好，都应该有一种正确的观念，应该以佛法的慈悲心和智慧来摄持，由此才会做出真实合理的、由善业引导的事。否则如果已经处于这样的状态当中，想要获得解脱的话，可能不是太容易。

[1775] 华智仁波切写此论典时，所在的地方是藏区，基本上全民修持佛法，几乎每个人都有念珠。正如引导文里所举的例子，“甚至父母的念珠里有一颗记数用的精致珍珠”，因为每串念珠都有计数器，有些计数器比较简陋、是用牛皮搓成绳子，有些可能就比较好，如有计数器用珍珠等上好材料。因此，甚至是子女看见父母念珠里有一颗计数器很精致，都会想方设法、死皮赖脸地要走。

[1776] 如果是贤惠善良的女儿，也将成为别人家的荣耀，对自己方面也起不到什么作用；如果是恶劣的女儿，就是返回家中使家人痛苦。

[1777] 此处是从女儿的角度来讲，如果嫁出去的女儿比较贤惠，嫁过去之后懂得持家、性格也好，就成为别人家的荣耀。夫家会经常夸耀这个儿媳非常的贤惠，但是跟女方家毫无关系，是成了别人家的荣耀了。如果是恶劣的女儿，别人就不要了，在以前就是休妻，被休之后就不能在夫家住，必须返回自己的娘家。一旦被返回家中，就会使家人痛苦、蒙羞。若是贤惠，那就是别人家的荣耀；若是不好，自己家人受痛苦，从这个方面来看也是一种痛苦。

[1778] 在分析的时候，当然要考虑到很多问题，不能一概而论全都是不好的东西，不好的东西其实也是隐藏在很多事情里面的。要去分析观察，内心当中要对这个问题产生一种感觉，就会引导我们下决心，不管怎么样不能够再流转轮回！如果流转轮回，不管是做子女、做父母，还是作为亲友、伴侣，整个轮回是业的世界，毕竟不是极乐世界。如果是在极乐世界，业都是清净的，充满了善业和佛菩萨的愿力，就不会有这些问题。生老病死苦、苦苦、变苦、行苦、爱别离、怨憎会等，在极乐世界的清净刹土中一概没有。但娑婆世界是通过轮回的业导致的，轮回的业的基础是贪嗔痴烦恼，烦恼的基础是无明我慢，毫无清净、出世间的业的成分。所以在这个环境中，想要不感受这些痛苦、想要非常安乐，那是不可能的。

[1779] 这个时候就要升起出离的意愿，下决心一定要从轮回中出离，因为娑婆世界待下去没有什么实际的意义，一定要求解脱道！用现在还能自主修行的时间，下决心认真地回向发愿或者为不再转生轮回而精进地努力。

[1780] 其他的亲戚也不例外，当自己财力十足、幸福美满的时候，所有的人把你看成神仙一样，竭尽全力帮助你、救济你，明明不需要，他们也会主动将饮食财产送上门来。一旦自己身败名裂，即便没有做一丝一毫的错事，也会受到仇人一样的待遇，诚心利益他们所得到的却是恩将仇报。由此可见，子女、亲友等无有丝毫实义。

[1781] 其他的亲属也是一样，当自己财力十足，幸福美满的时候，所有的人都看得起你，把你当成神仙一样竭尽全力地帮助你、利益你。明明不需要，他们还是要把财产送上门来。为什么呢？因为知道你过得好、知道你富裕，现在搞好关系，将来在需要的时候就从你这儿拿的更多。相当于在你这投资一部分东西，需要的时候再从你那儿取。一般的人、众生，都有这种贪欲心、投机心。在我们非常幸福、家境很殷实或者飞黄腾达的时候，很多根本不认识的人都会变成亲人。“我是你什么亲人的亲属”，“我多少年前见过你”，想方设法拉关系、经常把这些关系挂在嘴边、把你看成神仙。即便你财产很多没什么需要，还是千方百计地把东西送给你，并且让你知道这个是他送的，就是为了以后在困难的时候能从你这得到帮助。

[1782] 反过来，一旦你身败名裂，即便什么错事都没做，但是其他人把你看成仇人一样，完全看不起，然后避之不及。为什么？因为你现在特别穷，如果跟你扯上关系，哪天你找他借钱咋办？所以干脆就不认识你，不是你的亲属。即便什么错事都没有，为什么把你当仇人一样看待、当成小偷一样防着呢？就是因为你非常贫穷、身败名裂了，所以没有什么错事亲人也会给你如此待遇。诚心利益他们，结果得到恩将仇报，这一切没有什么实意。由此可见，子女、亲友等等没有丝毫实意，也叫作世间冷暖，是人的本性。没有修行佛法，很多时候是这样，尤其是现在五浊恶世，不像在贤劫、劫初的时候，人们的物质比较丰足，精神世界也很好。那个时候人情冷暖可能不明显，因为物质高度发达，但是越往五浊恶世走，对于财富的需求、利益冲突更强烈，人情冷暖就越来越明显。

[1783] 如今，有些人年纪不大可能早就体会到很多了，有些年纪大一点的体会的更深。有的自己做过这个事，有的遇到过别人对自己做这样的事情。有些时候我们的确如此，在别人富足的时候，就想走近他；当别人落魄的时候，就想远离他；而当自己富足的时候，很多人愿意走近；当自己没有什么势力



的时候，别人马上想要撇开关系。这些事，我们对别人做过，别人对我们也做过，并不意味着扯平了，只是轮回就是如此，如果不解脱的话就没有什么安乐可言。

[1784] 可能我们今生当中还没有遇到像影视剧中描绘的那么刻骨铭心的事情，因为影视剧往往为了看起来比较有吸引力而编了一些情节，它出自生活又高于生活。我们可能还没有遇到那么刻骨铭心的痛苦，但只要在轮回中，就肯定会遇到。这一世没遇到，下一世会遇到，只要在轮回中漂流的话总有一世是会遇到的。所谓“常在河边走哪有不湿脚”，在轮回当中飘的话，肯定会遇到这些极端的事情。其实没有必要，可以提前做一些防范，最好就是有解脱道可走。

[1785] 如果没有解脱道，我们就会绝望，因为有这么多痛苦。难道佛陀觉得我们还不够苦，给我们讲些更苦的事情，就让我们在这苦着？不会的。讲这么多苦的原因是：有一个解脱道，而我们不愿意走，也不会去发现。所以佛陀把方方面面的路都堵死，就留一条通道，这条通道就是解脱道，逼着我们走上去。倘若让我们自己选，我们可能不会选，因为不知道有这么多过患。遇到的、没有遇到的、以后将会遇到的、轻微的、严重的、恶趣的、善趣的、人道的，各个方面的过患都讲完之后，我们就知道，没有其它道可选择，唯有解脱道才是自他二利，或者彻底摆脱轮回的道。

[1786] 基于这个目的，讲完轮回过患就马上讲解脱利益。否则，会把我们逼疯、崩溃。因为没有办法了，这么苦又没有解脱道，还不如现在过得好一点，无需考虑解不解脱、取舍善恶了。但是有解脱道的存在，所以我们应该去走解脱道。

[1787] 正如米拉日巴尊者所说：

[1788] 米拉日巴尊者在成道之后，到各个地方度化众生，遇到各种各样的人，世间人学佛，即使某个地方很多人学佛法，但是学习佛法的人，有专业的、有业余的、有些学得深、有些学得浅。看到米拉日巴尊者就会问他很多问题。他是一个瑜伽士，穿的吃的都很差，孤单一人。这段故事就是说，有一对老夫妇，感觉米拉日巴尊者长得不错，就问他：“为什么不留下来做我们的义子，我们走了之后财产就归你了。”他说：“我没有兴趣做别人的义子。”“你没有兴趣做义子，那给你娶个媳妇吧，生你自己的儿女不是挺好的吗？”然后米拉日巴尊者针对这些事情唱道歌。

[1789] 尊者将佛法的道理、轮回痛苦的道理通过道歌唱出来，以这样的方式让他们觉悟轮回的痛苦和世间的无义。米拉日巴尊者的很多教言都在十万道歌集中，这里是米拉日巴尊者对老夫妇劝解他的回复，前面还有一部分内容，这里引用的是中间的对世间的儿子、女儿、亲友不希求的三段教言。以下是第一段教言：

[1790] “子初悦意如天子，慈愍之心难形容，中间过分催索债，虽施一切无悦时。别人之女迎入内，大恩父母逐出外，父亲呼唤不答复，母亲呼唤不应声，后成冷淡之邻居。勾结狡者造恶业，自生怨敌刺痛心，应断轮回之靶绳，世间子孙我不求。”

[1791] “子初悦意如天子”，是指儿子刚刚降生的时候跟天子一样，怎么看怎么顺眼，家人也将他像天子一样对待。“慈愍之心难形容”，对他特别的慈爱，那种慈悲之心已经难以形容。

[1792] “中间过分催索债”，孩子长大之后开始过分地催索债，就像讨债一样，所以很多时候世间的亲人之所以成为我们的亲人，都是有前因后果的。有些可能是曾经利益过他，他转生为儿子来报恩的。有些可能是前世欠他的钱，这一世转生为儿子来索债的。因为前世你欠他钱，可能用其它方式蒙蔽过去了，直到双方都去世了没有还。但是毕竟业因果在这里，欠的终究要还，那怎么样还呢？于是债主就转生成为你的儿子，然后你在他身上花大笔的钱，非常高兴而且毫不犹豫地花钱。这时候还钱还得特别爽快，如果是真正的债主来催讨则是能躲就躲，躲一天算一天，巴不得少还、最好是不还。但是如果是儿子呢？他来索债的时候就会心甘情愿地还。所以孩子有时候是讨债的，有些时候是报恩的。“虽施一切无悦时”，虽然对他布施一切东西，然而他都没有高兴的时候，好像也没有欢喜过。

[1793] “别人之女迎入内”，长大之后，将对自己没什么恩惠的别人家的女人迎娶入门。“大恩父母逐出外”，而把对自己恩德很大的父母逐出家门，让他们到别处居住。“父亲呼唤不答复”，父亲、母亲呼唤名字他也不答应。“后成冷淡之邻居”，最后与父母之间的关系变成了好像邻居一样，彼此特别冷淡。“勾结狡者造恶业”，然后可能被狡者们引诱或者勾结狡者们造作恶业。“自生怨敌刺痛心”，到了这个时候，生了儿子就如同生下怨敌一样刺痛心扉。

[1794] 因缘的事能说明很多问题，如果伤害过别人，他就可能会通过各样方式来讨还。总之因果不虚，自己造过的业肯定会成熟，如果欠他的债，他肯定会来讨债的。有时可能是你伤害过他，他就会通过做你的儿女这种方式来伤害你，为什么呢？因为他只要一病、一出事，你就特别难过、特别伤心，连怨敌对你的打击都没这么严重，你也毫无办法只能去感受，必须要感受，这方面也是因果的一种体现。所以因果的体现不一定是走到路上，一个素不相识的人突然扇你一个耳光。这种情况当然也是一种体现，但是有些时候它来自于无形。可能就是自己的儿女、亲人，通过这样的方式让你感受刻骨铭心的痛苦。轮回的业还有很多体现的方式。只要在轮回中，不论是怨敌也好、亲人也好，都会给我们带来许许多多的痛苦。尽管亲人和怨敌带来痛苦的方式不一样，但是都会给我们带来这样或者那样的痛苦，这样我们就能了知轮回中很容易产生痛苦，并且都是痛苦的自性。

[1795] “应断轮回之靶绳”，断除轮回的的靶子。大恩上师将靶绳解释为将我们捆绑在轮回中的绳索。或者也可以说是耕田时用的靶子，好像我们自己开垦轮回的农田，然后播上轮回的种子，最终自己感受轮回的苦果，也可能是这个意思。总的来说上师解释为轮回的绳索，将我们束缚其中，因此要予以断除。“世间子孙我不求”，所以这些世间的子孙我不希求。

[1796] 然后两夫妇就说儿子你不要，那女儿总可以吧？女儿挺好的。现在很多地方发的图片就是宣说生女儿如何如何好。有的父母会把朋友圈打开，给人看很多图片，然后讲述生女儿的优点、长大后的好处，对你特别好等等。

[1797] 于是，米拉日巴尊者又说：

[1798] “女初笑颜如仙童，掠夺财宝具大力，中间讨债无尽头，父前公开索要走，母前暗地偷偷带，施给不知报恩德，嗔恨大恩之父母，后成红面罗刹女。若善他人之荣耀，若恶自己祸害源，祸害魔女刺痛心，断除无觉之忧愁，祸根之女我不求。”

[1799] 米拉日巴尊者他老人家有出世间的智慧，把这一切看得很清楚，并且为了教化众生的必要性，尊者如是讲。

[1800] “女初笑颜如仙童”，女儿最初生下来的时候，笑得如同仙童一般可爱。“掠夺财宝具大力”，当女儿到了小时候，她好像在整个家庭中拥有得到财宝的权利一样，想要什么东西都要满足她，家人好似没有抗拒力，任何好东西她都可以拥有。“中间讨债无尽头”，中间的时候就开始无尽的讨债。

“父前公开索要走”，当着父亲公开要，母亲面前偷偷拿。“施给不知报恩德”，如果给她很多东西她也不知道报恩德。“嗔恨大恩之父母”，而且对于恩德很大的父母竟然升起了嗔恨之心。“后成红面罗刹女”，因为藏区的高原红很明显，最后就变成好似红面罗刹女一样，不仅形象凶恶，内心也很凶恶。

[1801] “若善他人之荣耀”，如果女儿好的话，就成为他人家的荣耀，如前所讲的一样。“若恶自己祸害源”，如果不好的话，则由自己家里承担所有痛苦。“祸害魔女刺痛心”，这样给家庭、给父母带来祸害的魔女经常刺痛父母的心。“断除无觉之忧愁”，“无觉之忧愁”上师没作解释，总的意就是断除忧愁的意思，我查了米拉日巴尊者的十万歌集，也翻了大藏经的翻译，都没有找到。“无觉的忧愁”可能是指没有意义的忧愁，因为很多忧愁其实是世间的女儿带来的，并没有意义，这个“觉”可能是觉悟或者利益的意思。这种对自己觉悟无意义的世间的忧愁应该予以断除，即为“断除无觉之忧愁”。

[1802] 随后两夫妇又说世间的子女我们不求，但是世间的亲友很好啊，能够帮忙等等有很多好处。

[1803] 米拉日巴尊者并再一次指出：

[1804] “亲友初遇见欢颜，密切来往漫山谷，中间酒肉如还债，送他一次还一度，后成贪嗔争吵因，恶友讼因刺痛心，舍弃乐时之食友，世间亲友我不求。”

[1805] “亲友初遇见欢颜”，是指这些亲朋好友刚开始见到时，特别的亲热和高兴。“密切来往漫山谷”，因为当地是山区，所以人们今天挨家串门，明天又到另外一家亲戚造访，足迹遍布山谷。



[1806] “中间酒肉如还债”，到了中间，彼此之间喝酒吃肉，就好像还债一样，“送他一次还一度”。现在世间也是如此，如果你收了别人的礼，就要考虑有什么机会还礼。如果别人请你吃了饭，你哪天就要回请别人，这就是所讲的“中间酒肉如还债，送他一次还一度”。其实就是彼此之间你送我、我送你，你欠我人情、我欠你人情，到最后大家都很累，心里都不愿意做。但为了不落下一个恶名，无奈还是要去做去应酬，这也是很疲惫、很痛苦的事情。这些请客吃饭在生活中的压力很大，例如哪里要结婚、某某要过生日发了请柬，你收了帖子必须得应邀送礼，这样就会破费很多。但本来家里也没有很多富裕的钱，所以有时也不愿意。但不愿意也没办法，毕竟互相之间还要维持一种关系，这就成为痛苦的因。你说完全断绝呢？又觉得这样决绝也不好，万一自己有什么事情的时候，这就好像是自己的退路一样，如果不断的话这也就成了无可奈何的事情。总之不论是亲友、朋友还是同事，都会给我们带来不必要的麻烦。

[1807] “后成贪嗔争吵因”，因为彼此之间都有利益的交割，逐渐地引发出贪心、嗔心并开始争吵。“恶友讼因刺痛心”，像这样的情况，很多恶友就是讼因，讼因是指诉讼、争论的因。有时发展到打官司，发展到有争吵的程度，经常能够刺痛我们的心。

[1808] “舍弃乐时之食友”，所以我们应当舍弃快乐时的饮食朋友。“世间亲友我不求”，其实世间的亲友就是饮食朋友、酒肉朋友，当你需要他们的时候就找不到，不需要的时候就会经常存在。不管是世间的儿子也好、女儿也好、亲属也好，就是这样一种情况。为什么世间人会这样呢？原因就是大家都是具有业惑的凡夫，凡夫之间的交往，不论是亲友、儿女、亲属，很多时候都夹杂着这种利害关系。只要我们仍在轮回中，肯定还会经常遇到。所以我们必须认真地观修，现在我们已经身处世间，如果想要尽快解脱，就要从现在开始做准备。要么通过这一生精进修行，死后往生极乐世界也可以，到了极乐世界这些痛苦就没有了。要么这辈子还没修成，就会把修行的习气带到下一世。虽然下一世还会遇到这些麻烦，但通过不断地观修，这方面的因素会越来越少，离解脱会越来越近。反之如果不努力，只是被动地接受，那么这些痛苦纵然我们不愿意遇到，它还是会找上我们的。因为这就是轮回的本性，谁也无法改变。

[1809] 因此在观想之后，就能真实了知这个世间中让我们厌离的地方，从内心深处生起希求解脱的心，生起之后，我们修行佛法、修了解脱道的心才能非常清净、非常强烈。这才是真正让我们趋向解脱的思想，这样我们的见解才会生起来。以上我们就学完了爱别离苦及其相关的内容。今天我们的课就讲到这个地方。

[1810] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[1811] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[1812] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[1813] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[1814] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第 55 课辅导资料

[1815] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[1816] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[1817] 为度化一切众生请大家发无上殊胜的菩提心。发了菩提心之后我们继续一起来学习华智仁波切所造的殊胜论典《大圆满前行引导文》。

[1818] 我们现在学的是轮回过患，学习轮回过患主要让我们了知轮回的痛苦，痛苦本身就是一种过患。讲轮回过患的时候，我们学习了六道各种各样的痛苦，在轮回的过患中除了这些苦果以外还有苦的因。这些因只要在轮回中存在，痛苦就会一直存在，这才是最恐怖的地方。如果只是苦果，将苦果灭掉或者感受完之后就不复存在的话，那也没什么，忍忍也就过去了。但若是苦因一直存在，对众生来讲就不是一个好消息。只要轮回存在，轮回的过患就会存在，它包括了产生轮回痛苦的因和果本身。我们在学习观修引导时，一方面要真正地观察轮回中各式各样的痛苦。一方面在观察轮回痛苦的过程中，要知道轮回过患的内容包括了果和因。

[1819] 我们在观修时一定要想到，只要没有出轮回，或者说我们现在的思想和行为在没有和解脱挂钩之前，只要这些思想和行为还符合轮回的模式，那么过患就不可能远离我们。即便我们现在的的生活比较好，显现上也没遭受剧烈的身心痛苦，但是我们不要忘了，只要在轮回中，因就在不断地生成。如果我们的思想和行为，没有致力于和整个轮回脱钩、和解脱道挂钩的话，那么一切都是轮回的模式，所以我们要观修过患。

[1820] 这里讲到了很多的痛苦，与之相关联的则是苦的因，所以我们要观察轮回的苦因和苦果。从某个侧面来讲，苦因与苦果可能与第四个引导业因果直接关联。这个业因果主要是烦恼和我执，或是我们本身在轮回中，思想和行为都没有离开过创造轮回的话，那就很可怕。

[1821] 为什么要生出离心呢？生出离心就意味着我们的思想要和耽著轮回的思想划清界限，要和轮回的思想说再见。不出离心，就是耽著轮回的心。不管是耽著财富、有情，还是事业，只要是耽著轮回，都是和轮回密不可分的一些因素。我们在观修四加行的时候，一定要让自己的心引发出“这个轮回有很大的过患，无论如何我都要致力于求解脱道”的希求，这是一定要的。只有引发出这种心，才可以进入下一步五加行的修行。如果没有引发出来，五加行还是为轮回服务的。不管修皈依、发心、金刚萨埵或其它大圆满以下的法，在出离心没有生起来之前，目标没有确定，都不可能变成真实的解脱道，因为我们的还是耽著轮回的。因此在最初引发出离心是修行中重之又重的引导。华智仁波切在引导我们的心趋向成佛次第的一开始，也讲到了出离心的引导，讲到了四加行，其中观察轮回过患对我们而言非常重要。

[1822] 在轮回过患中，现在学习的是人道的痛苦，属于三善趣的痛苦。前面讲到了苦苦、变苦、行苦这三根本苦，还讲到了生、老、病、苦四大苦河。现在讲八支分苦后面的四种。之前怨憎会苦、爱别离苦已经学习完了，今天学第七、第八两种苦。

庚七、求不得苦

[1823] 第七种苦是求不得苦。原文中这样讲到：

[1824] 在这个世界上，可以说没有一个人不希望自己幸福快乐，可是几乎谁也不能如愿以偿。

[1825] 这就是求不得。求什么而不得呢？求就是希望的意思，希望自己幸福、快乐，但几乎没有如愿以偿的。显现上有这种安乐或者有那种幸福，然而一段时间过后又会变化，又会丢失。而且在此过程中也会有很多的痛苦紧邻我们，真正完全如愿以偿的有情是没有的。

[1826] 每个众生的心就是想离苦、想得乐，这是每个众生都要追求的，但为什么没有一个人可以如愿以偿呢？最根本的原因主要还是因为他还在轮回中，就是刚刚讲过的轮回的发心、思想和行为，或者说在轮回中最基础的因素是什么？为什么我们在轮回中出离不了？最基础的因素就是因为无明、我执、烦恼。这些都存在，又怎么可能在没有远离轮回最基本要素的基础上，获得一个真实的、永远的幸福快乐呢？这是不可能的。

[1827] 因为无明、我执以及烦恼无时无刻不在追随我们，通过它们所发动的所有行为基本都和痛苦挂钩，即是苦苦、变苦、行苦，总之不离痛苦。虽然阶段性的显现上可能会有一些安乐幸福，即便不从严格意义上把它定义成变苦，而是从显现上承认它就是一种幸福和快乐，但这些都无法真正长期保持。因此在人生中、在轮回中，我们总会遇到一个又一个的痛苦，将我们的快乐夺走，几乎没有办法如愿以偿。

[1828] 下面就举几个例子，其实求不得的痛苦非常之多，但是限于篇幅，这里无法一一安立、宣讲，只是讲几个例子，我们则可以通过举一反三的方式，自己去观修、去观察。

[1829] 有的人为了舒适安乐而建造房屋，可没想到房屋倒塌自己丧命；

[1830] 这就是一种求不得的情况。为了舒适安乐，这就是求。为了追求这种舒适安乐而建造房屋。但是有一种情况，没想到房屋倒塌令自己丧命。当然这里有很多因素，有些属于地震，有些属于其它的情况。如有时候我们看到的地陷，由于下面的根基不牢，一个大坑出现之后，房屋就被吞噬掉了，这种情况也有。此外，所建造的房屋质量、材料不过关或者偷工减料，也有可能致使房屋倒塌令自己丧命。

[1831] 这时我们可能会想，地球上这么多人，有多少人是死于房屋倒塌的呢？的确，如果不是遇到大的天灾、大的战争等情况，很多人的房子都是好好的。于是我们会想这也不能确定为舒适安乐建造房屋，就会遇到这样求不得的情况。



[1832] 但我们要观想，在建造房屋过程中的痛苦是很多的，建造完之后，因为房屋导致的痛苦也特别多。比如现在的人，想要买一栋房子，或者买一套房子，然后在里面舒适安乐地生活。但现在大家都知道有一个术语叫房奴，本身他买房是为了自己舒适安乐，但是买了之后，房贷就会成为他的负担，在没有还清之前，一直是被它束缚的。如果生活在这样一种状态中，他会获得真实的快乐吗？这是很难想象的。

[1833] 虽然当他忘掉债务的时候，上完班回到家里的时候，的确也可以获得一种舒适快乐，但是那种压力、痛苦确实还是紧紧跟随着。即便没有房贷需要还，但房子本身也会不间断地出现这样那样的问题，所以这不是一种纯粹的快乐。虽然在事例中我们可能没有所有的问题，但这其中总有一些问题是属于我们自己的。

[1834] 还有即便是房子上没有出现问题，但是有可能在其它地方出现问题，比如下面这一组：

[1835] 有的人为了充饥果腹而享用饮食，结果却染上疾疫危及生命；

[1836] 有些人享用饮食是为了获得饮食带来的快乐，为了充饥裹腹，因为如果饥饿就会很痛苦。而饮食是为了获得吃饱喝足的快乐，所以说想要追求享用饮食得到的快乐。但是在享用饮食时，有时饮食本身也会成为痛苦的因，这里就讲到了一些例子。

[1837] “染上疾疫危及生命”以前有，现在也有。有些人随便乱吃东西，根本不注意食品安全，由饮食而染上疾疫危及生命。我们看到报导中有些人体内长很长的虫，因为有些鳝鱼、青蛙等体内有虫卵，吃后在人体内寄生，慢慢长得很长，开刀拿出来之后，让人看到觉得非常恐怖。前几年非典流行，更严重的时候甲肝流行，都是因为食用海鲜、动物导致的。有些饮食本身有毒素，吃的人不但没有获得快乐反而染上疾疫，最恐怖的会危及生命，即便没有危及生命，生病住院的痛苦也是难以忍受的。

[1838] 有的人为了获取胜利而奔赴战场，结果一命呜呼；

[1839] 有些人想在战场当中获得快乐，那些奔赴战场的人想法、目标各式各样。古往今来有些人投身战场，就是为了扬名立万，获得一个英雄的名称，或者在战场上杀死很多敌军后获得奖赏，可以得到大笔的财富。普通士兵奔赴战场就是为了养家糊口，希望得到一些军饷。他们抱着各式各样想要获得快乐、幸福的目的奔赴战场。

[1840] 战场是个很凶险的地方，虽然一部分人因为战争获得了一些名利、快乐等，但是这个过程本身也很凶险，也会令人提心吊胆，甚至一命呜呼，根本无法让人获得真实的快乐。

[1841] 有的人为了谋求利润而拼命经营，结果被仇人毁得倾家荡产，沦为乞丐等等。

[1842] 有些人为了赚很多钱的快乐，拼命地经营。在这个过程当中，商场也犹如战场一样，各式各样的勾心斗角、尔虞我诈，此处的“仇人”不一定指着刀枪砍杀的人，而是商场中的竞争对手，很有可能导致痛苦出现——被害得倾家荡产或者沦为乞丐等等。古人以前比较闭塞，只能在比较小的圈子中获得一些信息。现在互联网发达，我们可以看到因谋求利润而倾家荡产的人非常多，看得都麻木了，不觉得是很稀奇的事情，说明它出现的次数特别多。

[1843] 有些人觉得你说的这些痛苦我没有遇到过，是不是没有求不得苦？我们要知道，这里只是举了一些例子，不是所有的情况，不可能把所有众生的痛苦完全放在此处宣讲。还有一些人不遇到这种痛苦，就会遇到那种痛苦，反正一生当中有很多的求而不得，这从孩提时代就开始了。刚生下来的时候，我们不知道自己小时候是怎么想的，也不知道现在哇哇大哭的婴儿是不是想要什么而不得，很痛苦而哭？这是一种求而不得，他只不过没办法表达。

[1844] 当他能够表达的时候，希望会不会完全得到满足呢？也不会。这方面也是一种求而不得。随着年龄的增长，他的追求变化了。小时候就是追求玩具、糖果等，大人也要考虑一些情况，即便他们在经济上没有问题，还要考虑这样吃下去哪能行，还要吃饭呢，牙受得了吗？所以不给他买，这就是求而不得。上学之后也有求而不得，我不知道现在幼儿园还有没有争取红旗、红花的活动，以前有很多这样的，小朋友们竞争得小红花，得不到也是求而不得。

[1845] 上学之后，想考试得一百分，得到很多荣誉，得不到也是一种求而不得；长大之后自己有了消费意识，想要独立自主地获得很多钱财去买自己喜欢的东西，这不可能，就是求而不得；或者想考一个很好的大学，考不上是求而不得；或者考上了没钱交学费，也是求而不得。即便上了好大学，毕业之后还要面临工作问题，想要毕业就找到一个月薪很高的工作，找不到是求而不得；工作之后，你想要升职、做一个没有压力、轻松赚钱，而且一年有很多假期的工作，这样的工作哪里去找呢？也是求而不得。

[1846] 真正去分析，我们整个一生都是在求而不得当中度过的，有非常多的求而不得。不能认为法本讲的理论是不普遍的，只不过法本当中没办法把我们所有求而不得的痛苦，一一拿出来讲。

[1847] 即便找到了工作，还会有很多求而不得。有时候世间人想找一个很好的配偶，也是求而不得。反正你想要得到的东西都没办法。以前计划生育，因为观念的影响想要生很多孩子，超生要罚很多钱。现在可以生两个了，你也没办法生了，还是求而不得，有很多这方面的问题。即便是成家立业以后，想要子女过上一个好的生活，或者希望子女很快给你生个孙子、孙女，他却不想要生，这也是一种求而不得。

[1848] 对我们而言，有很多求而不得的痛苦。有些人觉得你说了这么多求不得苦，对我来讲都是可以忍受的，人生毕竟还有很多安乐。关键的问题是这只是人道一生当中的求而不得，还有很多求而不得的痛苦，需要我们去承受。从这个侧面来讲，肯定是难以忍受的。

[1849] 即便你今生当中感觉不到，其实在整个轮回当中求而不得的痛苦一直都是存在的。只要在轮回当中，就没办法离开求而不得，所以我们观修的时候，一定要非常详细地观想，否则会觉得法本当中讲的和自己没有关系。我们观修的范围一定要大，不然没办法真实地去观想。我们要把求而不得的痛苦扩及到整个轮回，也就是说只要我们没有从轮回中解脱之前，远离不了求不得的痛苦。

[1850] 如果我们真实地修持并相应了求不得苦，单单凭此苦就可以让我们生起对轮回的出离心。虽然求不得苦显现上只是在人道的痛苦中出现，但是我们要观想，只要还在轮回当中，求不得苦一定会一再再而三地出现，这是没办法避免的，想要避免它必须要从轮回当中解脱。

[1851] 即便我们把没钱这种求不得苦解决了，其它很多种类的求不得苦还是没办法摆脱，这个局限性太大了，我们再怎么努力挣扎，想去摆脱求不得苦也是不可能的。最根本的就是我们在轮回当中，本身的我执、无明、烦恼，所做的种种行为，都和求不得苦直接挂钩了，怎么摆脱呢？要摆脱就必须把求不得苦的因素全部灭掉，这是你在轮回模式中根本无法达成的。必须要走解脱道，才能从根本上灭掉无明、我执、业和烦恼。这些应该灭掉的因素都在出世间道中，比如空正见、菩提心、六度四摄等等。如果不去修解脱道，拿什么去对治轮回中的因素呢？没有。

[1852] 当我们把这些修法在内心当中观想得非常纯熟时，就会真实地生起强烈的解脱心——我一定要解脱。因为在轮回当中没办法摆脱所有的痛苦，所以我们要把轮回过患科判当中，每个种类的痛苦都认真真放到内心去观想，努力体会轮回的过患、恐怖。很多东西表面上似乎风平浪静，我们觉得轮回中的人道的痛苦是可以忍受的，为什么呢？因为还有很多安乐。但这只是一个假象，除了要观察三苦之外，还要思维整个轮回的场所，以及导致轮回过患的因素、内心最根本的起源就是无明烦恼。

[1853] 我们一定要深入到那个深度上去，如果没有深入到轮回过患的根本要素——无明、我执、烦恼、业等方面观想，就会觉得这个问题我可以解决，那个问题我也可以通过努力去解决。但是这样去解决问题，还只是在轮回的模式当中，根本就不究竟，不是真实的解决之道，我们一定要了解。

[1854] 观修的时候一定要非常地深入、细致，才可以让我们在轮回过患的观修当中，得到真正的受用，或者产生感觉，才会真正地督促我们认真修行。这种修行不是修给谁看的，而是真实地想要出离轮回，发自内心地想要解脱的心，这个时候我们就有了出离心。有了出离心之后，再修皈依、修菩提心、修集资净障，就完全不一样了。因为你所有的修行都是在基于解脱轮回，这最根本的修法基础之上展开的。展开之后你可以在解脱的基础上，进一步发菩提心。不单我要解脱，轮回是如此的恐怖，我要愿一切众生解脱，这就是菩提心。真正的菩提心在此基础上就可以引生出来。

[1855] 如果我们自己没有很深刻地想要解脱轮回，却说愿众生解脱，让众生离苦得乐，那到底你是愿众生离开什么痛苦？愿众生解脱什么？你自己都没有认识到要解脱，又怎么愿众生解脱呢？所以，只有当你自己对所有轮回的过患，有了非常清晰的认知之后，觉得轮回的确非常恐怖，然后把这种心态拓展到一切众生之上，这时你就会非常确定：众生很苦，为了他们的解脱我要奋发。这时菩提心就会生起来，在菩提心的引导之下修集资净障、修上师瑜伽等，就会变成真正让自己和一切众生解脱的修法。这方面是非常重要的。下面我们再看：



[1856] 虽然人们为了今生的幸福、受用得到满足，而尽心尽力、勤勤恳恳地劳作，但是如果没有前世的福德因缘，甚至解决暂时的温饱也成问题，不仅自讨苦吃，而且连累他人，到头来，所得到的只是堕入恶趣深渊无法解脱。

[1857] 这段话其实已经解释了，为什么众生会求而不得？求而不得的原因何在呢？这里面就是讲没有积累福德，或者没有从轮回当中获得解脱，当然没办法解决这个问题，而且会一而再，再而三地出现求不得苦。

[1858] “虽然人们为了今生的幸福、受用得到满足，而尽心尽力、勤勤恳恳地劳作。”人们也是为了今生当中获得幸福、受用，为了这些得到满足才非常努力。在世当想要发达、过上丰衣足食的生活，不可谓不努力。为了致富付出了十二分的努力，就足以说明他内心当中，对于这种幸福、受用得到满足的渴望，是非常高涨的。

[1859] 所以尽心尽力、勤勤恳恳地去劳作。做很多，如上这个培训班、那个学习班；或者上学的时候，选最好的学校；一定要出国留学，去接受更先进的理念或者全新的教育方式，成为一个什么样的人，为什么这样呢？就是为了得到更好的机会，让自己能够赚更多钱，赚到钱之后可以得到幸福，受用得到满足。为了以后能很好地生活，很早就开始努力、开始注意了。在求职或者任何时候，努力地学习各式各样的知识，就是为了让自己的做得更好。当然很多人都在努力，但是有些人成功了，有很多人就是不成功。

[1860] 这里讲“如果没有前世的福德因缘，单单靠今生当中努力的话，就会导致甚至连解决暂时的温饱也成问题。”很多时候，我们今生当中若要得到巨大的财富或丰厚的收入，也要看待前世是否造过这样的善根，是不是有这样的福德。如果我们自己相续当中有这种的福德，而这种福德又可以在今生当中成熟，那么只要找对了正确的赚钱方式，也是很容易的。

[1861] 因为只要你有福德，你的眼光就会很独到，这其实也是因为你内心当中的福报就要成熟了，它要找一个缺口宣泄出来。当你的福报挡不住地往外溢，变成财富的时候，你的眼光看这个也赚钱、那个也赚钱；你一投资就赚钱，别人看不到的你看到了；别人觉得这个不赚钱，而你觉得可以并且赚了钱，你就有这个福德，挡也挡不住。但是前提是要有很深的福德。

[1862] 如果有很深的福德，如我们说的富二代根本就不用去做什么。不是他运气好，所以我们不用去仇富，他也是靠自己争取来的，他前世做过善根，该得的。从现在世人的眼光来看，他们会觉得命运不公、社会不公，凭什么我的父亲就不是什么？凭什么我就不是富二代？如何如何……就会出现很多的心理问题。但是从佛法的方面来解读，没有什么可嫉妒的。就是因为别人前世修过，自然而然转生到富裕的家庭去了，这是别人争取来的，我们没什么说的。

[1863] 有些人人生来根本就不需要去勤做，而有些人可能稍微做一些勤做，就可以找到赚钱的路子，而且赚得非常多；有的人投资股市就看得很准，买这个就能赚钱，等抛售之后就开跌，这种情况也有很多。他就是有观察的眼光，其实更深层次的是来自于他的福德，福德要成熟了，怎么样做都能赚钱。所以说前世的福德很重要。

[1864] 是否完全全都是前世的福德呢？这也不一定。在《贤愚经》、《百业经》等。很多经典中宣讲：如果遇到了殊胜的福田，有些善根今生造作，今生成熟。比如说在《贤愚经》里讲，给僧众供斋，通过僧众的威德力，善根也会今生成熟。法王如意宝、大恩上师也经常说：如果我们今生能够给僧众供斋饭的话，这个善根今生就会成熟。

[1865] 但是我理解“这个善根今生成熟”的话，我是这样解读的，不一定正确。“今生成熟”是指成熟到什么阶段？是完全成熟，还是可以成熟一部分？我的理解是可以成熟一部分，为什么呢？因为供僧的功德太大了。真正按照佛经当中的解答，完全成熟的话，的确福德是非常巨大的。但是我们说供了斋的人，善根成熟了，到底怎么成熟？比如说一般情况下，我们做一些善根，完全要等到后世，乃至于再后世才成熟。然而就是因为对境很殊胜，有时候供僧的善根，在今生当中就会成熟。

[1866] 在今生当中成熟，我理解就是比一般的善根成熟要快。这是他所有善根当中的一部分，在今生中的部分钱财、财富是因为供僧而得到的。但是你得到的是不是供僧的全部呢？不是。因为供僧的福德比这个要多得多、大得多。现在得到的部分财富，是供僧的福德成熟，但只是提前成熟一部分，还有很多会在后面成熟。从时间角度来讲，一般的善根一定要在后世成熟，而它不一定在后世、也不需要后世，今生就可以成熟，但不是说所有的都可以成熟，仅仅是一部分可以成熟。

[1867] 而其它的善根可能一部分也成熟不了，只有等到后世去成熟。倘若你的善根很弱，可能拖得时间越长，而且成熟起来也不是那么多、那么大。供僧的这种善根，就会今生成熟，而且很大，成熟完之后，以后还会有更多。所以这样解读会好一点，否则的话，我们看经典中所描述的，供僧的功德那么大，怎么可能只是得到一点点，就没有了呢？这是不可能的事情。所以说可能是提前成熟一部分，对我们的分别念来讲可能更容易理解一些。

[1868] “没有福德的话就非常辛苦，就连暂时解决温饱也成问题。”有些人起早摸黑地摆小摊、卖很多的小商品或街边的饮食，有些时候通过这些才勉强维持温饱。还有些时候投资失败了，什么都没有了、连温饱都没有、血本无归的情况也非常多，就连暂时的温饱也解决不了了。不仅自讨苦吃，有的时候把他人也连累了，到头来，所得到的只是堕入恶趣深渊无法解脱。连暂时的温饱都解决不了，后世能得到什么呢？什么都得不到。因为这个过程本身不是善业，而且在这个过程中，若没有以解脱的心来摄持，在追求财富的过程中，他的思想、烦恼以及所造的业，其实直接或间接和恶趣的痛苦是挂钩的。

[1869] 如果我们在轮回当中，没有以正确的方式去积累善根，今生后世在轮回当中是得不到安乐的。如果我们在赚钱过程当中，没有以殊胜的善心来摄持，不管你今生当中得到还是没得到财富，在后世堕恶趣的可能性非常大。这就是轮回的过患。求不得苦所引发的一系列问题，有表面的也有深层次的原因。

[1870] 我们在观修的时候，不单单要从字面上来观，还要从它深层次的意义中去观。比如说这里面讲“堕入恶趣”这一句，他凭什么堕恶趣？它和求不得苦有什么关联？这个方面就提到了和福德有关联。福德有有漏和无漏两种，如果有漏的福德，今生当中可以很容易赚钱，但是即便是现在的首富、富二代这种很容易赚钱的人，他们在赚钱、使用的过程当中，会不会就没有烦恼、没有贪嗔痴呢？当然不会。因为他根本没有去对治贪嗔痴，贪嗔痴怎么会自动消失了呢？

[1871] 所以他在受用财富的过程中，不能保证所有用的财富是无罪的；不能保证这种幸福安乐是无罪、没有过患的。虽然说暂时得到了，但是长远来讲，只要在轮回当中没有解脱，还是会堕入恶趣深渊。而且有些时候相续当中若没有善心摄持，钱越多越没有办法驾驭。

[1872] 有些人有福德，会拿很多钱去做慈善，他的想法比一般人要超前、先进一些。但很多人有了财富就挥霍，想办法去过最好的、最奢侈的生活。在这个过程中，一方面把财富、福德挥霍的很快，另一方面也沾染了很多烦恼习气、造了很多罪业。一旦财富、福德、生命穷尽了之后，就会堕恶趣。

[1873] 下面是一个归纳：

[1874] 所以，古大德说：“勤劳如山王，不及积微福。”

[1875] 这两句是对前面内容做的归摄。针对这种情况，古代的大德们有一个非常精辟的归纳——“勤劳如山王，不及积微福”。“勤劳如山王”，就是我们今生今世非常勤劳地去聚集财富。有些人做生意早上三四点钟就起来了，忙到十一二点才睡觉。睡完之后又很早起来，每天都是这样，没有休息的时候，勉强能够糊口。“勤劳如山王”，非常勤劳还不一定能得到，得到的和愿望差得太远了。非常勤劳，但是又能得到多少呢？

[1876] “山王”就是须弥山王。须弥山大家都知道是非常高大的，几十万公里那么高，这么大的如山王一样的勤劳，但得不到很多。“不及积微福”，今生中做得像山王一样大的勤奋，还不如在前世造过像火星那么点大的福德。“微福”有些解释成火星那么大的福德，火星很小，烧柴的时候一炸开，火星就飞出来。在前世造了这么一点点的福德，今生就不需要这么大的勤奋而得到。因为业果是不虚的，所以尽量要修善法。

[1877] 我们今生已经是这样了，回不到过去改变未来的问题。但我们还可以现在开始精进修行、改变未来。就相当于从后世回到现在，改变未来的命运。如果今生可以选择，我们肯定穿越到前世去，拼命去修善法、积资净障，把所有的钱用来行持善法，哪怕一分钱也要找出来去供僧、放生。我们肯定愿意去做，但是回不去了。

[1878] 今生是属于后世的前世。假如观想我们在后世很穷，就会想：“我为什么这么穷，什么都没有？别人都有这么多？如果我能回到过去就好了！”现在可以给我们一个机会，就是回到现在，现在就是我们未来的前世。那现在怎么办呢？拼命投资善业嘛！拼命去做善法、闻思修行、调伏自心，这样就可



以改变我们未来的走向。到后世的时候不需要很勤奋，很轻松地就能得到很多财富。这就是“勤劳如山王，不及积微福”，积了一点点福德都会成为获得安乐的直接因。但这只是从轮回中获得财富的侧面来讲，如果放在整个轮回来讲还是不行。

[1879] 有漏的福德仍然不可靠，当然，有没有有漏的福德善根，差别还是很大的。有了有漏的善根，在今生乃至轮回中会过得好一点，追求财富会顺畅得多，没有善根就很辛苦。但只是有漏的福德，对于整个轮回来讲还是杯水车薪，解决不了大问题，只能解决一段时间的问题，因为有漏的善法是不可持续的。如果没有修解脱道，就没有办法持续地修善法，快乐幸福的生活也没办法持续性地出现。因为所有的果都是观待它的因，有因才有果。如果我们要让快乐、幸福这个果持续性地发生，就必须持续性地修善法。但是我们在轮回中一世又一世地转生，能保证每一世都是持续性地修善法吗？不行。因为我们内心的烦恼种子还在躁动、成熟，它还想翻身。

[1880] 所以只有一个办法，就是从现在开始修解脱道，发愿、回向，把可以用的都用上。这能保证我们生下来就遇正法，并对正法有兴趣；在善知识面前，对善心、善行也有兴趣；持续性地以很大的方便去修，即以菩提心、空性摄持。这样力量就很大了，就可以保证我们生生世世可以获得暇满人身、遇到善知识摄受、对善法都有高度的兴趣、都愿意去实践佛法。生生世世修善法，一方面可以保证每一世都获得善趣、人身、安乐、幸福；另一方面保证每一世的修行都是一步一步地远离轮回、走向解脱。这方面一定要去好好观察思维。

[1881] 所以即便有漏的福德可以解决一些暂时的问题，很轻松地得到福德，但还是不够的。

[1882] 无有终止的轮回琐事究竟有什么用呢？从无始以来直到现在，很多人将全部精力都放在这些轮回琐事上面，可结果呢？只是痛苦而已。

[1883] “无有终止的轮回琐事究竟有什么用？”暂时来讲，觉得得到财富、受用是有用的，但究竟来讲的确没有什么用。它是周而复始的，没办法保证永远是这样的。

[1884] “从无始以来直到现在，很多人将全部精力都放在这些轮回琐事上”，为什么是全部精力？因为根本没有解脱道这种概念或思想。所有的思想、全部的精力就是和轮回有关，没有想到要解脱。即便听上师讲解脱的必要性和功德，但是善根不具足听不进去，那也没办法。相当于还是把所有精力都放在轮回琐事上。即便他在祈祷、供佛了，但还是在为了轮回里过得更好，为了求财、为了健康。还是为了在这个轮回里过得更有质量而已，就仍然把“全部精力都放在这些轮回琐事上面”。但这样结果是怎样的呢？因是有杂染的，所以果不可能是真实的快乐。即便获得快乐，也属于变苦，所以只是痛苦而已。

[1885] “把全部精力放在轮回琐事上面，结果只是痛苦而已”，这句话包含两个方面：一方面，没有修有漏善法的人在造恶业，想要通过造恶业的方式得到财富当然是不可能的事情，没有有漏的善业摄持，最后的结果是痛苦；另一方面，修了有漏善业可以升天或得到人道的快乐，但究竟来讲还是痛苦。这就没什么出路了，不管造没造有漏的善根都没有出路，它的结果都是痛苦。唯一的出路就是努力地求解脱，没有其它可选。

[1886] 这里非常清楚地告诉我们“轮回的事你做下去，不管怎么努力、怎么精进，还是一个结果，是没办法摆脱轮回本身的”这个事实。

[1887] 以前为了今生俗世的目标，大多数人的上半生与下半生都在百般努力，如果把这份辛勤努力用在修持正法上，恐怕现在已经成就佛果了，即使没有成佛，也绝不至于再度感受恶趣的痛苦。

[1888] 这句教言对我们来讲非常重要，必须要反反复复去思维、引发共鸣，一定要引发共鸣。因为这关系到我们思想的走向：要确定怎么样使用我们的下半生。不单单是下半生，下一世如果还在轮回当中，怎么样去过轮回的生活？

[1889] 这里就讲到了，没有解脱观念的缘故，以前大多数人，上半生为了今生俗世的目标在奋斗努力；下半生仍然准备为了轮回的琐事而百般努力；或者有些人的下半生，已经浪费在了为今生俗世努力上面，一无所得、一无所持。其实我们无始以来都是这样走过来的，因为我们现在还在轮回，所以基本上可以肯定，我们以前大多数的时间，也就是为了纯粹地追求轮回中的快乐而已。

[1890] “如果把这份辛勤努力”，比如我们三、四点钟起来开始生炉子、准备早餐、卖早点等等，一直忙到晚上十一、二点关门、数钱、休息。就用这种勤奋来发菩提心、修持曼扎、观修或止观等等。如果这么勤奋、这么大兴趣的话，可能早就成就佛果了。如果在三个无数劫之前这样做，在三个无数劫之后就会成佛，而且很快就会成佛；或者在前世这样做过，今生就会成为利根者。

[1891] 但话说回来，如果我们从现在开始精进努力的话，那么以后的种种走向也会和解脱道息息相关。所以如果把这份努力用在正法上面，可能已经成佛了，因为特别投入的缘故。即便没有成佛也绝不至于堕入恶趣，因为修了这么多善法，善法是对治恶业的，可以引导我们趋向于善道。还有一点，如果从现在开始勤奋努力，有可能在后世通过往生极乐世界的方式，解决我们在轮回中的过患。

[1892] 但我们就是对于世间法太过于勤奋，而对于佛法的勤奋却严重不足，没引起重视。所以在修行佛法的时候，一方面要精进学习、好好去观修。假如有足够的福德和善根，对于解脱道产生很大的兴趣，就是成功的第一步。而现在我们对于解脱道的兴趣，可能没有打一次麻将的大，别人说打次麻将或怎样，自己就兴趣很大。但是听堂课、修一座法就没什么兴趣，去外面逛街可能就很有兴趣。

[1893] 像这样对轮回琐事的兴趣和对修行佛法的兴趣两相对比，我们对佛法、解脱道的兴趣是远远弱于前者的。这—是因为轮回的时间太长，二就是今生不够努力，上师要求我们做的没有做。做了之后我们对解脱道的兴趣会越来越高涨，这是肯定的。因为我们的心的可以通过这种因缘而转变，而能转变心的因缘，就是不断地闻思修行。所以这方面是很重要的。

[1894] 我们心中要这样想：如今已经知道弃恶从善的分界，此时此刻，千万不能再将精力放在成办没完没了的轮回琐事上了，一定要修持真实的正法。

[1895] 了解完之后要想：如今我们已经知道了弃恶从善的界限在哪里，接下来一定要弃恶从善，而从善最好相应于无漏道的善根，不要相应于有漏道的善根。

[1896] 相应于有漏的善根比不修善法要好得多，但是有漏的善法远远不及无漏的善法。虽然无漏的善法现在修不了，但是要去相应它。如何相应？就是要以出离心来摄持善法。这个善法一定是要解脱的，那才相应，当然还是属于有漏，但这种想法已经在靠近无漏道、靠近解脱，这是很重要的一步。

[1897] 所以说不要再把精力放在成办没完没了的轮回琐事上。轮回琐事一是没完没了，二来就是无数次的从零开始努力，到头来又归零，归零之后又开始。承办轮回琐事的思想是没完没了的，没办法自动终止，即便没什么意义也不会终止。虽然想方设法去找一些新鲜的事情做，但都是和轮回相关联的，所以我们现在要修持正法，就必须要通过认真地观修轮回的过患，比如说求不得苦。要把它修得非常纯熟、和自心相应，修得真实地觉得这就是苦、是必须要摆脱的状态，这个时候修持正法的想法才会生出来。这是第七个“一”求不得苦。

庚八、不欲临苦

[1898] 怨憎会和爱别离是一对，求不得和不欲临是一对。这里是一对一对地来阐述的。爱别离，是喜欢的离我而去，而不喜欢的总是碰上，所以爱别离和怨憎会是一对。求不得和不欲临也是一对，一个是求而不得，一个是不求而得。求而不得、不求而得体现出来的都是痛苦。把它们分组来看比较容易理解，因为有些道友以及我们以前在观察分析的时候，比较容易混淆，感觉怨憎会苦和不欲临苦差不多。

[1899] 到底差别在哪里？首先要把它分开，怨憎会和爱别离是一组，求不得和不欲临是一组。分析的时候从主要方面来看，在前面学的时候也有这样的观点。就主要的层面来讲，怨憎会和爱别离是针对人。爱的人总是生离或死别；怨憎即不喜欢见到的人总是遇到。主要从侧面观察其中的一个特点，就是从人方面体现的。求不得苦和不欲临苦主要是从事上面来讲的。求不得的是什么？安乐。想追求安乐却得不到，这里面可能和人有关，但主要还是讲安乐是得不到的。不欲临呢？即痛苦不想遇到，但是它总会不欲而临。如是分法不是绝对的，此处主要把爱别离和怨憎会从人上面来看，求不得和不欲临从苦乐上面来看，就比较容易把它们分开。

[1900] 还有一种侧面可以把这四种苦比较清晰地区别开，前面提过爱别离和怨憎会，主要是喜爱的别离了，怨憎的遇到了，从这两个方面去将爱别离和怨憎会作为一组。求不得和不欲临作为一组，求不得是求而不得，不欲临就是不求而得。求不得苦换一种说法就是：欲而不得。欲而不得就是想要的得不到，不欲而得就是不想要的却得到了，也就是不欲临。一个是欲不临，一个是不欲临，换一下概念就比较容易理解。求不得就叫欲不临；欲就是想要得到的，不临就是没办法得到。不欲临是什么呢？欲就是想得到、求的意思，不想得到偏偏会遇到。求而不得的比如安乐，天天想、日日盼就是得不到，怎么



样追求也得不到。而痛苦呢？不需要去追求、不想要痛苦，却天天碰到，这个叫不欲而临。一个拼命追求就是得不到，一个是根本不追求很自在就得到了，如此也可以解读求而不得和不欲临。

[1901] 不欲临和怨憎会这样一分就比较清楚了，求不得和不欲望临一个是很勤奋地去追求得不到，一个是不追求便得到，和怨憎会是有差别的。怨憎会当中没有体现出这个意思来。所以第七个求不得可以说成欲不临。欲就是求的意思，不得就是不临，就是欲不临，想要的不降临。第八个不欲临就换一个字，不欲临就是不想去追求的、不想得到的就得到了。所以从这方面可以分得比较清楚一点。下面再看不欲临苦。

[1902] 我们可以肯定，希望自己受苦受难的人在这个世界上一个也没有。但是，不愿意也要感受。

[1903] 首先众生都是想要离苦得乐，没有一个人希望自己受苦的，但是不愿意也要感受，这个叫不欲而临。

[1904] 不欲而临的是什么？是痛苦。求而不得的是什么？是快乐。所以它们的主体是苦和乐，即苦乐。即快乐是求而不得，痛苦是不求而得、不欲而临。快乐求而不得是因为什么？因为没有福报。痛苦不欲而临是什么呢？是恶业太多。众生的所思所想、种种行为都会和罪恶挂勾，自然而然的是这样。即使每天勤奋修法去对治，都很难压得住生烦恼、造业，何况根本不对治，那相续当中的罪业岂不每天都开了闸门一样？这么多的罪业怎么可能摆脱得了呢？所以不欲而临是很正常的，因为内心当中的痛苦、烦恼、罪业的种子每天都在成熟，每天都在种、都在加深，怎么可能不遇到痛苦呢？不欲而临是轮回当中众生的心态，就是善业很难造作。具足善业、发一个善心、修个善法需要很大的勤作才能够创造出。但是造罪业就很容易，罪业特别容易就可以承办了。通过这种条件、规律，也就决定了在轮回当中的安乐是求不得的，而痛苦是不欲临的。

[1905] 想改变这种现状就必须取舍因果，这是一个苦差事，因为它和我们轮回的习气背道而驰。单单取舍因果还不够，为什么呢？取舍因果有可能是有漏的，取舍好、断了恶、修了善法有可能只能成为不堕恶趣得到善趣安乐的因而已，那又如何？即便得到人身，痛苦还是在这儿。得到天人又怎样？后面我们会学天人的痛苦，痛苦还是在这儿，这是没用的。所以想摆脱就一个选项一解脱道。唯有生出离心别无他选，没有办法一手抓轮回安乐、一手抓解脱道。

[1906] 一心一意追求解脱道的过程中，如果真正放弃了对轮回的追求，世间的安乐会附带获得；但是追求世间快乐过程中，解脱的快乐却不会顺手获得，这个一定要分清楚。只有一心一意地放弃对轮回的追求，然后去追求解脱道。不断地发善心、积累资粮，乃至没有获得解脱之前，虽然还会在轮回当中流转，但在流转的时候，那些修行的高质量的善根会成熟，会帮助你获得人生、财富、庄严的相貌。虽然获得了这些，但是内心中有出世间的善法的支撑，不会被束缚。这种安乐、庄严的相貌不会和烦恼有染、不会和不善业有关系，它会成为一种无罪的安乐。而有罪的安乐是在轮回当中夹杂着烦恼的。追求解脱道获得的快乐是无罪的安乐，是极为稀有的。

[1907] 因果规律一定要搞清楚，否则还对轮回的安乐抱有希望的话，那就错了。一心一意地修解脱道，不追求轮回的安乐，它自然而然找上门来，咚咚咚地敲门，“你是谁呀？”“我是快乐，请开门。”所以放弃对轮回安乐的追求，一心一意地修持解脱道的安乐，世间的安乐就会一直追随着你。但是如果你去追求它，它就不睬你了。这是由心态和修行善法的心决定的。因为抛弃轮回的思想，相当于以出离心来修持善根，这个善根很纯净，而且会对治烦恼，所有可以染污善根的东西，在出世间道当中都能得到对治。一心一意修持出世间道的时候，以出世间道的心所修的善根，本身就具足对治轮回过患的所有的要素。空性可以对治我执、无明；菩提心可以对治自私自利；出离心可以对治轮回的染污。

[1908] 所修的东西都是纯粹的善根，不追求轮回的快乐，自然而然就会得到更多。但是如果去追求轮回的快乐，就意味着我执、无明、烦恼，所有的东西都在这里，一个都没有扔掉。通过这种心态去追求轮回快乐、去修善法，这些染污的东西在你的善根当中都存在，注定获得的快乐不会长久、不会纯净，而且你本身还是和轮回相应。

[1909] 我们应抛弃对轮回的执著，大可放心地去追求解脱道。倘若担心一旦去追求解脱，我的快乐谁来负责？尽管放心，只要用纯净的心去修解脱的话，快乐是永远不会离开你的。甚至于成佛的安乐、解脱道的快乐都可以得到，轮回的快乐更不在话下。在学《入行论》菩提心利益的时候，这些都讲了很多，所以我们一定要把这个问题搞清楚，现在是不想、不敢修解脱道，为什么？因为觉得一旦修解脱道，就意味着要和轮回的快乐说 Byebye 了，操心这个其实多此一举。如果去追求轮回的快乐它反而跟你 Byebye，你不理睬它而去修解脱道，它反而尾随着你后边跑，根本就离不开你，这种轮回的快乐是非常纯净的。

[1910] 你可以得到很庄严的相貌、很多财富；虽然拥有享受，但是根本不会执著。它控制不了你，而是你控制它。现在我们追求的轮回的快乐，是完全受它控制的。它稍微变化一点，比如财富少一点点马上就开始揪心了，被它所控制，这很明显的。一定要把这个问题通过思维和观修的方式搞得很清楚，之后就会真正一心一意追求解脱道。这种修法善根非常纯净，直接和解脱道相应。表面上修善法实际上不相应的情况根本不会出现。前行的教义非常深，要认真思维、学习。一旦相应，我们就会变成非常标准的修行人，也可以变成很标准的求解脱道的人。这方面非常殊胜。

[1911] 比如说，以往昔的业力所感成为国王的臣民、富翁的奴仆等那些人，他们完全是身不由己，不愿意也必然受主人人们的控制。

[1912] 这就叫不欲而临。不欲而临是由于善根很薄弱、罪业很深厚。随着往昔业力招引，会成为国王的臣民、老百姓，或成为富翁的奴仆等等，或者在某个公司做事，必须要听顶头上司的话，这时就会感受到很多身心的痛苦。这些是身不由己的，不愿意感受但还是要受这些主人控制，也是一种不欲临。

[1913] 不欲临苦浅层次的因就是恶业，深层次的因就是我执和无明。因为只要在轮回，就摆脱不了。即便这辈子是高高在上的国王和富翁，下辈子仍然会遇到这个情况。即便是富翁也有不欲临苦。《四百论》中讲得很清楚：“胜者为意苦，劣者从身生。”胜者的胜是殊胜的意思。这些富翁的苦主要是内心的，非常操心。劣者就是一般老百姓，主要是身体、受用上的苦，吃不饱穿不暖。都有各自的痛苦，都有不欲临，并非国王或富翁就没有不欲临苦。

[1914] 所以轮回中没有十全十美。如果在轮回中追求十全十美，就走错了路，这里根本不是要进来的地方。要追求十全十美，就追求解脱道。如果认为找不到也可以，能够找到一部分就行了，但这在轮回里也没有。总的来讲，跳进火坑之后，没有什么快乐的地方，只不过变一个花样烧你而已。轮回当中变着花样让你受苦，其本身都是苦的地方，没有一个安乐之处。我们已在火坑中，现在要出去，不能留恋它。不是说这个地方的苦受够了，换另外一个火坑受苦，从甲号火坑换到乙号火坑，这不需要。都是苦，没什么留恋的。现在让我们彻底对轮回死心，不要再对它抱有什么幻想，那里没有快乐。轮回没办法保证我们任何东西。我们幻想它，它承诺过给我们快乐，但千万不要相信它的谎言，它承诺的都是不算数的。轮回本身就是痛苦，怎么承诺给你快乐呢？这方面一定要认认真真地观想，然后生出离心。

[1915] 哪怕仅仅犯了微不足道的错误，也会大难临头，措手不及，即使当下被带到刑场，也只好硬着头皮跟着去，根本逃脱不了。

[1916] 这就是一些痛苦的具体表现。

[1917] 以此为例，我们就能明白所谓的不欲临苦。

[1918] 通过这个例子，就知道什么叫不欲临苦，以及不欲临苦的表现方式。下面引用无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中的教言，看他老人家怎么诠释不欲临苦的。

[1919] 如全知无垢光尊者说：“家人亲友虽欲恒不离，相依相伴然却定别离；

[1920] 这里的不欲临苦是什么呢？“家人亲友虽欲恒不离”，一般的人都对家人亲友有很深重的感情，虽然想恒时不离开，相依相伴、一起感受快乐，“然却定别离”。这种别离也是不欲而临，不想要分开，但总有一天会分开的。

[1921] 美妙住宅虽欲恒不离，长久居住然却定离去；

[1922] 装修很豪华、居住很惬意舒适的住宅，虽然想永远住在这个地方，但“却定离去”，还是会离去的。或是房子出问题倒塌了，或者因为工作的关系要离开美好的家乡，或者要死去了、必须离开这个地方，没办法再拥有了。想要相依相伴、对这房子很执著，但还是会离去，这也是不欲而临。

[1923] 幸福受用虽欲恒不离，长久享受然却定舍弃；

[1924] 我们都想永远牢牢抓住幸福受用，想要长久，最好这种快乐保持到永远，但这是不可能的。虽然想长久享受这种快乐，但最终还是舍弃。幸福受用也是因缘而生成的，因缘在不断变化，所谓的幸福受用也会变化。尤其是这个身体会死去、衰老，怎么可能永远获得幸福受用呢？生病了，这个幸福受



用就感受不到了；死亡之后幸福快乐也感受不到；还有家里发生变故时，这种变故的痛苦也会顶替幸福和受用的快乐。所以长久享受也是绝对不可能的事情。

[1925] 暇满人身虽欲恒不离，长久留世然却定死亡；

[1926] 每个人都想长寿，最好是又长寿又年轻，但是这怎么可能呢？如果想要年轻就长寿不了，想永远年轻那就早早死去。想长寿肯定会衰老，哪有长寿不衰老的情况？想要永远十八、二十岁，那是不可能的事情。想要把人身长久留住，但还是会死亡。暇满人身是能够修行善法的人身，有些修行者可能想自己的暇满人身永远保留住、要修善法，但这也是不可能的。一般的人没有暇满人身的概念，就想自己这个身体最好能够永远不死，即便是在病中，只要不死就可以。但这不可能，还是会死亡，这是无常的规律。

[1927] 贤善上师虽欲恒不离，听受正法然却定别离；

[1928] 还有依止的很贤善的上师，想要生生世世永远依止不分开、永远要在上师座下听法、得到上师的加持，但还是会别离。就像米拉日巴尊者和马尔巴、冈波巴大师和米拉日巴尊者也是这样分离的。有时因为各自的事业或者要去修法，有些是生离或死别，不是弟子死了，就是上师入灭了。虽然想要恒不离上师听闻正法，但还是会离开的。

[1929] 善良道友虽欲恒不离，和睦相处然却定分离。

[1930] 很多贤善的道友，相互提携、相互进步。虽然想要恒时都不离开，但还是一定要分离的。因为每个人有每个人的业，轮回当中是不可能永远不分离的。真正想要永远不离开上师的话，那就和上师完全相应，得到与上师无二无别的果位。如果想要和道友不分离的话，也需要证悟一切万法的本性，这时可能就可以，否则是不可能的事情。

[1931] 今起该披精进之铠甲，诣至无离大乐之宝洲。

[1932] 真正想要不离开就只有一个办法：披上精进的铠甲，然后“诣至无离大乐之宝洲”。无离大乐之宝洲就是解脱道、法界的尽地、真正的究竟实相。究竟实相是无为法，到了就永远不会离开的。而且这个法性和上师、道友的法性，和前面所讲的世间人的法性、财富等等的法性都是一体的。这是真正的永远不离的解脱道。

[1933] 于诸生深厌离道友前，无有正法乞人我劝勉。

[1934] 无垢光尊者说：“对于这些生起了甚深厌离心的道友面前，没有正法的乞丐我，向你们劝勉”。“无有正法乞人”，上师老人家解释说，一方面是无垢光尊者谦虚，他说我是乞丐一样的人，意思是没有正法、很贫穷；另一种解读是他很自信，无有正法乞人就是无勤作的瑜伽士之意，没什么可修的、不用刻意修正法，什么都不执著、安住在无勤的大圆满之道，这方面也是真正自信的表现。

[1935] 上面讲到了不欲临苦的种种情况。

[1936] 只有自己往昔积德的善因才能出生财产受用、幸福名誉等的果，如果有了这样的因，那么善果不求自得。相反，如果不具备这样的因，那么就算是再怎样兢兢业业、勤勤恳恳，非但不会如愿以偿，反会适得其反，遭遇不幸。

[1937] 这也可以说把前面求不得和不欲临两种情况的因都讲了。只有往昔积累的善因才能产生财产受用和幸福名誉，这样就不求而得、所欲而得。想要得到长寿、财富，就可以心想事成。

[1938] 如果想要更深层次的心心想事成，那就是极乐世界，想什么就有什么。当然，到极乐世界之后还会不会想世间当中的这些东西？可能不会想了。一心一意全都是善念、善心，因为极乐世界的加持就是这样的。原则上在极乐世界想什么就可以得到什么，想炒白菜，肯定会得到炒得很好的白菜，那里有这个能力满足你。但是到那个时候哪里还会想这些？根本就不想了。因为到了极乐世界之后，思想自然而然被阿弥陀佛的愿力、极乐世界的环境摄持。去了之后会产生什么样的心态，阿弥陀佛早就发了愿了。所以到了之后思想就升华，这些东西不会再去想。真正圆满的心心想事成，就是成就佛果。

[1939] 一切心想事成都是善因而导致的。善因的层次有很多，有漏的善因可以在有漏的福德上心想事成，但这是相对的；无漏的善因，比如往生极乐世界的善因，也会在那个层次上让自己获得财产受用等等。圆满的无漏善因，会让我们成熟十种自在、成就佛的果位。所以有了这些，善果不求自得。如果不具备这样的善因，即便你很勤奋也得不到（不欲临），反而会适得其反，遭遇不幸。

[1940] 这样，求不得苦不同的面，在这里都有表现。

[1941] 所以，我们应当依靠知足少欲这一取之不尽、用之不竭的财宝。

[1942] 所以，我们修行的时候应该知足少欲，心才会安住在相对的平静状态中。如果不知足、多欲，心就会躁动得很厉害，不知道自己应该如何取舍，完全迷失在多欲和不知足当中，会做很多违背因果、生起烦恼的事情。在世间当中，知足少欲的人容易过得非常幸福，会很满足。在修解脱道的时候，如果知足少欲，就会以更多的时间来精进修持。有了这个基础再修善法，就可以获得“取之不尽、用之不竭的财宝”。

[1943] 知足少欲本身就是财富，可以让你获得幸福和快乐。你兢兢业业、勤恳去赚钱，就是为了获得幸福、受用和快乐。幸福和快乐是感觉，是心理上的满足感，会不会因为财富而多少呢？财富虽然有一定的影响，但是最根本最深层次的满足，还是来自于内心。如果你不满足，即便成了世界首富，仍然会很痛苦；如果你知足少欲，幸福和快乐的感觉很容易获得，甚至比国王的快乐还要大，还要满足得多。这绝对不是吃不到葡萄就说葡萄酸的心理，这种快乐是内心很深层散发出来的东西。他不愿意再去追求多欲，因为这种幸福感和快乐会丢失掉。所以知足少欲本身是一笔财富，而且以这种财富做基础，还可以获得更多圣者的“取之不尽、用之不竭的财富”，这就是一个从乐至乐之道。

[1944] 如果我们没有集中精力修修正法，入了佛门之后还是忙碌今生尘世间的琐事，那只能是自我痛苦，受到圣者呵责。

[1945] 如果我们现在还明白这个道理，没有集中精力修修正法，进入佛门之后还是形象上的修行，还是忙碌今生尘世间的琐事，那只能是自我痛苦，受到圣者呵责。圣者并不是因为你没有听他的话、和他对着干，生烦恼呵责你了，而是你的行为是自我毁灭之路，呵责是为了让你警醒。不像世间人，“我是你的领导，你应该听我的话”，从这得到满足感。完全是因为你走错了路，让你回头，让你警醒的呵责，这和世间的呵责完全不同。

[1946] 米拉日巴尊者说：“本来佛陀世间主，为摧八风（指世间八法）说诸法，如今自谓诸智者，岂非八法反增长？”

[1947] 米拉日巴尊者对一个修行者做了这样的教言。“本来佛陀世间主”，佛陀就是世间的怙主。佛陀宣讲的佛法，都是为了摧毁轮回、摧毁我们对世间八法的耽著。“如今自谓诸智者”，现在很多人自诩是智者，通达佛法的这些人，“岂非八法反增长”。这就有很大的矛盾，为什么？你是精通佛法的人，是智者，你知道佛陀是为了摧毁世间八法而说了佛法。你现在精通了摧毁世间八法的佛法，反而世间八法的心修得更增长了，那就不是佛法了。我们要认真观想这个问题。

[1948] 佛陀的佛法一定是对治轮回、对治烦恼的，如果我们学习了佛法，知识、认知增上之后，瞧不起道友，自我意识膨胀，你学的是佛法吗？佛法有这个功效？当然不是。佛法是摧毁世间八法的，我们也应该以摧毁世间八法为目的而学佛法。也许你学到了佛法的皮毛、几个佛法概念，但这不是真正的佛法的精髓和本意。佛陀为什么讲佛法？是为了摧毁我们对轮回的执著、摧毁世间八法、摧毁烦恼。所以我们要用佛法摧毁烦恼，而不是增长我慢、增长世间八法。如果增长了，不是佛法不对，而是我们没有真正地理解佛法，没有实质使用它。

[1949] 如来护持诸戒律，为断俗事而宣说，如今持戒诸尊者，岂非琐事反增多？

[1950] 如来宣说护持六根的戒律（“如来护持戒律”不是佛陀护持戒律的意思），如来宣讲能护持我们身、语、意三门的戒律，是为了能让我们断除俗事、世间的琐事。“如今持戒诸尊者”，如今自诩自己守持的戒律很殊胜、很清净的诸位尊者，岂非他们的琐事反而增多了？不但没有用戒律减少琐事，反而持戒精严的人的琐事越来越增多了，这是不对的。

[1951] 往昔僧人之威仪，为断亲属佛宣说，如今僧人诸威仪，岂非过分顾情面？



05 轮回痛苦(40-58)

[1952] 往昔僧人的威仪（就是行为）应该是断除对亲属的眷念。佛陀宣讲了僧人出家、剃头、远离亲人、远离故乡等，都是为了让僧人们用精进的心态来修学佛法。但是现在僧人很多行为“岂非过分顾情面”，不但没有断除对亲人的执著，反而过分地顾及情面，频频联系，这和佛陀宣讲的僧人威仪也是不相应的。

[1953] 总之若未念死亡，修持正法徒劳矣！”

[1954] 总而言之，如果没有忆念死亡，修持正法都是徒劳无益的。念死其实就是让我们的心调伏，让心和解脱道相应。如果没有，我们修持正法就是徒劳无益的。

[1955] 总的来说，四大部洲世界的人类都无有安乐可言，尤其是我们这些生在南瞻部洲的人们，如今正处在五浊恶世，没有一丝一毫安乐的时候，唯有感受痛苦。

[1956] “总的来说，四大部洲世界的人类都无有安乐”。四大部洲都是轮回的，所以它的人类都无有真实的安乐可言。南瞻部洲的人虽然从修解脱道来讲是最殊胜的，但是从福德来讲，却是最弱的。南瞻部洲的人们“如今正处于五浊恶世”，劫初的时候，人们的快乐、富足甚至可以与天人媲美。每百年减一岁，现在已经处于五浊恶世了。有些地方讲人寿在进入两万岁以后就进入浊世，就开始慢慢的浊起来，现在已经从两万岁减到人寿一百岁再往下，是五浊越来越严重的时候。没有一丝一毫安乐的时候，基本上唯有感受痛苦。

[1957] 年复一年，月复一月，日复一日，朝朝暮暮，转瞬即逝，时世越来越污浊，劫时越来越恶劣，佛法越来越衰败，众生的幸福逐渐减灭低劣，想到这些，伤感之情就会油然而生。

[1958] 一年一年、一月一月、一天一天，“朝朝暮暮，转瞬即逝”的时间，越来越靠近衰败。我们的时世越来越污浊——现在看起来虽然文明很发达、科技很先进，但总体趋势是越来越污浊。现在很多人也认识到了问题。表面上非常繁荣，交通工具、电脑、手机这些东西，的确比以前要方便很多。若去一个地方，以前嘴巴就是路，必须一路问着走，现在就不需要，导航打开就可以了，很精准地把你指引到目的地。这方面比以前便捷得多。

[1959] 但是有很多问题越来越严重了，最不宜的不外乎就是环境，还有人心。人们心理的变化、精神世界的变化是很明显的。从这个侧面来讲，时世是越来越污浊，劫时越来越恶劣，天灾人祸越来越多。佛法也是越来越衰败，对闻思修行有兴趣的人越来越少。而且真实想要弘扬佛法的大德们，总是会遇到干预，或者因缘没办法集聚。如果做非法的事情，很容易就因缘集聚了；但是要讲法、共修，很多时候你刚开始，他那边就这不能做，那不能做，很多事情都容易出现。佛法越来越衰败，因为众生的福德越来越弱，能承办修行佛法的因素越来越少，而且众生的心识慢慢地不在佛法上，而是去追求世间八法的，也越来越多了。因为佛法越来越衰败，取舍因果越来越少的缘故，众生的心态越来越恶劣，所以导致众生的幸福逐渐地减灭、低劣。

[1960] “想到这些，伤感之情就会油然而生”，这就叫轮回，我们处在轮回中的状态就是这样的。

[1961] 我们好好观察一下：我们不知道轮回的情况，是“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。但是佛陀还有上师们处在旁观者的侧面，他们已经解脱轮回，用智慧看得很精准，告诉我们：你们正在轮回的迷魂阵当中挣扎。如果不给我们指出来，我们永远发现不了自己到底处在什么阶段、什么现状，该做什么都不知道。这些看似很简单的词句，其实完全就是佛陀乃至上师们的智慧、慈悲、善巧方便，告诉我们现在是处在很危险的、很痛苦的状态当中，以此来点醒我们。否则只凭我们自己的认知，最多会发现环境越来越差了，人心也差了，以前那种幸福感越来越难寻找，全方位的认知是不会有的。

[1962] 佛陀还指出了我们应该怎么做。当然我们生在这个世界当中，也有义务对环境等方面做贡献，能节能就节能，能减排就减排。但是对我们而言，第一是要有出离心，从轮回里面出来；第二是尽量帮助别人来修持解脱道和取舍之道，而且要发一个很长远的心愿。现在是五浊恶世，我们不能这样认为：到了人寿十岁自然会往上走的，然后超过两万岁又到了很快乐、幸福的时候了。它总是一增一减、一增一减，永远是这样，所以不管贤劣贤劣怎样不断地变化，有情总是处在这个状态中。我们还是有义务发起长期的利益众生的愿：他们这样随着时间增减、贤劣，我们有了智慧、有了能力之后，也要投生在轮回当中，跟随他们增减。在增减过程当中，把众生一个一个度化出轮回，一个一个让他们觉醒，这就是我们以后要做的长期工作。我们在思维过程当中应该引发这方面的思考和发这样的愿。

[1963] 再者说，南瞻部洲是业力的地方，一切贤劣、苦乐、凶吉、善恶、高低、法与非法等都是不一定的。

[1964] 南瞻部洲是业力之地，所有的贤劣、苦乐、凶吉、善恶、高低、法和非法都是变化的，都没有可靠的，我们只有非常、谨小慎微地做取舍。我们认为现在很好，可能就会变得很下劣；现在很安乐，可能就会变得很痛苦；现在很吉祥，可能就会大祸临头；现在处在善心状态，可能过段时间后恶心就会膨胀；也许我们现在处于高位，很快就会处于低位；现在我们正处在正法当中，可能过段时间非法的心就生起来了……这一切都是不一定的，所以要非常小心。其实就说明我们现在是身处险地，暂时的吉祥和暂时生起的善心不能代表什么，我们还没有完全到达可以松一口气的地方，所以每天都应该非常小心谨慎地对佛法进行闻思取舍，这对我们来讲非常有必要。

[1965] 通过审视我们日常生活中有目共睹的这些事实，自相续必然会进行取舍。

[1966] 这就是引导，就是窍诀，告诉我们处在哪儿，应该怎么做。引导文就是引导我们的心逐渐生起对整个世间的认知，对自己当前现状的认知，然后进一步生起进行取舍乃至解脱轮回的心态。

[1967] 全知上师无垢光尊者说：“有时观察自现之顺缘，了知自现觉受现助伴；

[1968] 无垢光尊者说有时我们要观察自现的顺缘，就是有些顺缘是自现的。从哪里自现？从觉性当中自现。“了知自现觉受现助伴”，了知了这种自现的觉受之后就会成为生起觉性的助伴。因为我们知道，这些都是从觉性当中显现的，了知它是自现之后，就可以通过修行的顺缘了知它觉性的本性。

[1969] 有时观察有害之逆缘，即是断除迷执大要点；

[1970] 有时候来观察对我们、对修行、对生活有害的违缘。观察它的本性就是觉性，是空性的，观察之后就可以断除迷执，这是要点。我们通过违缘进一步了达实相，安住实相，迷乱执著就会消失，就不会因为违缘而产生很多烦恼。

[1971] 有时观察道友上师，了知贤劣促进自实修；

[1972] 有时候要观察道友和其他的上师们，了知贤劣促进自实修。为什么观察其他上师和道友就可以了知贤劣呢？有些上师显现得非常功德圆满，有些上师显现有过失，有的道友很好，有的道友不好，因为他们所修的法、发心是不是贤善、行为是不是如法而导致了修行是否成功。通过这样的了知促进自实修。应该追随贤善上师们的足迹，好好地实修。看到失败的例子之后会想他为什么失败呢？他可能没有发菩提心，可能耽著世间八法，可能对其他上师生邪见，我不能这样，应该断除这样的过失。所以了知贤劣可以促进自己真实地修行。

[1973] 有时观察四大之幻变，了知心性之中无勤作；

[1974] 有的时候观察地水火风的变化，有的时候有，有的时候没有，“了知心性之中无勤作”。在变化时观察：它虽然表面上变化，但本性完全没有变化，心性当中一切都是无变化安住，当中没有勤作而修。就是说表面上在变化，但它的实相没有变化，这是心的本性。

[1975] 有时观察自境建筑财，了知如幻遣除迷执；

[1976] 有的时候观察自己的境界、自己了知的外境，或者建筑物等财富，了知一切都如梦幻，而遣除对它们迷乱的实执。

[1977] 有时观察他人眷属财，生起悲心断除轮回贪。

[1978] 有时候观察他人为了眷属而争执、耽著、造业，为了自己的财富也是在积累、维护、增长时都痛苦等等。这个时候对他们生起悲心而断除自己对轮回当中的眷属、财富的贪著。

[1979] 总之于诸种种显现法，观察自性摧毁迷执。

[1980] 总而言之还有很多可以观察。通过观察种种显现，观察他们的显现法的实相本性，就会摧毁迷乱的实执。这就告诉我们要认真地修行心要法，耽著轮回法是没有用的，没有什么实质可言。我们要通过变幻不定的轮回的现象进一步了达它的实相（就是观察它的自性），通过了达实相，摧毁对轮回一切的迷乱实执。



[1981] 所以比较高的见解，可以反过来帮助我们生起一个比较高层次的出离心——这些东西有什么可执著的？它们的自性就是空性，就是实相的，我追求这些现实反而显得很可笑。如果我们对法的本性，法的实相了知的越甚深越透彻，就会越觉得轮回的法是可笑的，越觉得它是虚无缥缈，如梦如幻的。但如果我们对法的实质了知的越浅，就越觉得值得我们执著、追求和拥有……。所以说见解越高修行越深，对于显现法的本性了知越透彻，我们越觉得它虚无缥缈，越觉得执著、追求、耽著它是很可笑的事情，就越对它没有兴趣了，就越对执著这些法的有情生起大悲心了。所以这高高的法对下面的基础的法也是有帮助作用的。下面的法可以帮助生起上面法的境界，但是从见解上面来讲，我们有更高的见解反过来对我们的出离心、菩提心，会有很好的提升作用。所以大恩上师经常让我们学习很多法，不管有没有达到那个程度，反正要去学。学完之后你返过头来看，以前所执著的东西你会觉得简直太可笑了。我们要依照尊者所说而实地修行。

[1982] 今天我们的课就讲到这个地方。

[1983] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[1984] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[1985] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[1986] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第56课辅导资料

[1987] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[1988] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[1989] 为度化一切众生请大家发无上殊胜的菩提心。发了菩提心之后今天我们继续来辅导《前行引导文》。

[1990] 《前行引导文》是华智仁波切造的一个殊胜的修心论典，这个论典引导我们从非常庸俗的凡夫的分别心一直到殊胜的圣智。大圆满的引导是要把我们的从凡夫心引导到大圆满的圣智，《前行引导文》里面没有正行的修法，但是非常接近正行的很多前行这里面都讲了。

[1991] 如果我们把引导文当中共同四加行、不共五加行都能够修圆满的话，等于到了殊胜的大圆满的山脚下，就可以在这个基础上修持殊胜的大圆满，因为前行把修持大圆满这样殊胜的实相过程中所有的障碍都遣除了。这些障碍其实不是来自外在的，都是来自于我们心识的状态。这个心识中有很多的障碍，对于轮回的耽著是最粗大的。如果在修行佛法过程中，一方面想修大圆满，一方面又耽著轮回的话，就不可能真实地相应于佛法，所以说这个障碍对我们来讲非常大。

[1992] 首先必须要通过四加行的修行，把耽著轮回的心态息灭，这个就是四转心法或是四厌世心，引导我们生起出离心。当我们生起出离心时，对于轮回的世间八法、幸福安乐就不再有希求。息灭对轮回的耽著和生起出离心是一体的两面：如果生起了出离心，绝对不可能耽著轮回；如果息灭了对轮回的耽著肯定会生起出离心。

[1993] 世间的厌世心是不是对轮回已经息灭了贪执呢？在轮回当中过不下去想要自杀的人，是不是意味着真正生起出离心了呢？这个不一定。为什么呢？这种所谓的厌世心并不是在了知了整个轮回的状况之后，完完全全地知道轮回中没有什么实际的意义，只有解脱。厌离的对境非常狭隘，都是对当前的一些状况不满意，或没办法超越某个困难、看不到希望才走上极端的。

[1994] 刚刚我们讲生起出离心、想要解脱的心，和完完全全厌离整个世间是成正比的。对世间有多大厌离，对于解脱就有多大的兴趣；反过来讲，对于解脱有多么大的兴趣，就意味着对轮回的本性就已经看穿了多少，这个方面可以说是成正比的。

[1995] 为了让心真实地相应于实相，首先必须要从很粗大、很庸俗的状态当中完全出离。怎么出离呢？不是说受过一点苦，或是有个非常辛酸的经历就可以真实地看破轮回，我们看破的是整个轮回。不单单是现在的，即便是以后的都要完完全全了知，然后通过观修就可以真实地放下对轮回的耽著。也就是因为这个原因，佛陀、祖师们在论典当中宣说了观修出离心的方法。按照宗喀巴大师的讲法，暇满难得、寿命无常主要是打破对今生的执著；轮回过患、业因果主要是打破对后世的执著。

[1996] 前面的两个修法我们已经学了原理，对修出离心的接引的方便已经做了分析。现在我们分析的是第三、第四个科判，按照宗大师的观点，我们要打破耽著后世的执著。怎么样打破？首先是轮回过患然后是业因果，一个是果一个是因的关系，轮回过患是苦果、业因果是苦因。为什么这二者之间是苦果和苦因的关系呢？或者平时我们讲的苦谛和集谛是什么关系？轮回过患讲的是整个六道过的患，都是通过烦恼和业感引发。我们流转在轮回无外乎就是这六种道，所以就分了两部分观修：三恶趣和三善趣的痛苦，这样就完完全全变成了对轮回苦果的厌离。

[1997] 为什么第四个是属于苦因方面的引导呢？转生恶趣的因就是恶业，所以在第四个科判中讲到了十不善业。三善趣是修持有漏善法，在业因果中是十善业道。第四品中所讲的十恶业，直接引发第三个引导当中的恶趣的痛苦；十善业道主要是引发轮回过患中善趣的过患和痛苦。我们在讲善趣的苦的时候，有些苦是直接的，有些苦是从某一个侧面安立。比如说把变化安立为苦，这个也不冲突：修善业能得快乐、修持有漏的善业能够引发三善趣的痛苦，二者之间其实并没有什么矛盾，只是侧面不一样。其实取舍因果首先就是告诉我们，十善道如果有漏的话，只能引发轮回当中的善趣果报。

[1998] 怎么样才能够通过十善业道获得解脱呢？就是在不耽著轮回、完完全全希求解脱的出离心摄持下修持十善业道，这样十善业道才能成为解脱的因。如果在这个基础上，以菩提心摄持就会成为大乘的因，如果以空性来摄持善根，就会成为更直接的大乘解脱的因。随着见解越来越深入，通过这样的见解摄持的善法，就能够相应于我们越来越高的修行的方式。见解越高、修行就越深，这是肯定的。

[1999] 了知这些大概的内容后，今天我们要学习的轮回过患。前面的三恶趣已经学习了，当然没人愿意转生三恶趣，但也不好说，如果不了解三恶趣的痛苦，不知道饿鬼、旁生的痛苦，有些人会觉得转生为这样的鬼也不错，有些人觉得转生为哈巴狗也不错，吃得好穿得好，而且还有小房子，冬天有小袜子，还有小背心穿着。但是这种人完完全全不知道实际的情况，就颠倒地觉得下一世转生一头猪也不错，也不用操心什么，吃了睡睡了吃；转生成一条狗也不错，乃至转生成熊猫还是国宝级待遇。这种人觉得这是一种快乐，其实是一种颠倒，但这是很少的，基本上三恶趣没人愿意转生。

[2000] 前面我们分析了三恶趣的痛苦之后，彻底地断绝对转生三恶趣的希望。哪怕内心当中还残存着一点点觉得三恶趣有快乐的思想的话，经过这样的学习，尤其是经过一座又一座的观修之后，一想到恶趣的痛苦，就会有毛骨悚然的感觉、没有一点兴趣，这个时候我们观修恶趣痛苦就成功了。

[2001] 三善业当然很多人愿意转生的，也是小士道、下士道希求的目标。善趣，有纯粹的善趣，也有作为基础的善趣。纯粹的善趣是通过有漏的善业，直接导致转生善趣；另一种是为了进一步修持殊胜的小乘或者大乘佛法，必须要有善趣的身份，恶趣的身份不是修行的所依，尤其是人的身份才可以修行，也有这种转生善趣的情况。

[2002] 不管怎样，首先我们要争取获得善趣，依此修行，之后要知道善趣的过患。既要使用它，也不能耽著它，这是我们在观修佛法的过程中需要了解的。如《四百论》中云：“虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大福德。”我们要知道人身有很多过患，知道的同时还要使用它去修法。没有人身是不行的，但耽著它也有很多过患，一方面要知道它的过患，一方面把它当作修行的工具来使用，这就是正确的认知和心态。

[2003] 对于三善趣中人道的痛苦，不管是苦苦、变苦、行苦，还是生老病死、怨憎会、爱别离、求不得、不欲临苦观修完，就会知道生而为人有很多过患。即便是今生中我们没有遇到所有的过患，但是要清楚，只要还在轮回中，这种痛苦总有一天会遇到。而且观修得越深入，内心对这些痛苦认知得越清楚，就越不愿意再到轮回中投生。

[2004] 无论生老病死苦，还是求不得、怨憎会，真正放到心上观修的时候，哪一个都是不愿意遇到的。如果我们选择流转轮回，那这些苦就相当于打包一样，必须全部感受，没有一个能逃开。按照我们的想法“要投生为人，所有的痛苦都不要感受”这是不可能的。只要是在轮回中，这些痛苦永远远远忘不了。要想生而为人又远离这些痛苦，只有一条路——解脱之后再选择投生为人，就不会有这些过患。到了那时也不会认为“我解脱之后重新选择为人，享受所有的福利和快乐，远离了所有的痛苦，那多幸福、快乐啊！”真正成为圣者的时候，这方面的兴趣已经没有了，完全了知了万法的实相，选择人身完全是为了利益众生，思想、境界完全不同了。



[2005] 但对初学者来说，还不需要了解那么深远，只要知道人有痛苦，我们要厌离，对下世投生为人的希求心要中断。虽然生而为人有一些快乐，但必定是有漏的，是没有离开无明、我执、烦恼，没有离开有漏业而引生的果，投生为人不干净的因素就是这些。第一个是我执，就是无明愚痴，我执是最深层的因；第二个是贪、嗔、痴等烦恼；第三个是通过烦恼造的有漏业。哪个都不干净！所以，当我们具足这些因素，转生为人的时候，就不可能是快乐的自性。

[2006] 因此，我们在观修的时候，这些要素都要观修到，这样才可以引发对轮回深层次的厌离心。真正知道：解脱迫在眉睫，的确应该甩开一切耽著，认真地走解脱道。而现在所做的解脱修行，一定要落实到自己的心上面，而不是在外表上做出一副修行的样子，或者让别人认为我是一个修行人，这些都是没有实际意义的。应该认真地完全落实佛陀和这些传承祖师们，在这些法宝中所讲到的解脱因缘及条件，只有把这些解脱的条件在我们心上一一落实，一一满足了，解脱的果才会发生。如果佛陀和祖师们告诉我们的解脱因素及条件没有具足，或者说仅仅表面上具足，那解脱果可能是得不到的。因为解脱果也是一种果，要获得这种果，必须因缘具全。

[2007] 为什么上师们告诉我们修行的时候一定要认真，一定要落实。若没有把解脱的因抓住，干脆没有因，没有因的果是不存在的；还有一种虽然有因，却是错误的，自己认为这是解脱因，但其实不是，这也不行，因缘也不具足；还有一种虽然因正确，但是没有力量，在行持这个因的时候，没有认真去落实，导致解脱的因绵软无力，这怎么可能快速或直接引发一个真正的解脱果呢？这是不可能的。只有因正确，而且在此之上反复认真地落实，把这些因修得很扎实，才可以成为真实的解脱道。

[2008] 在落实的时候，如果我们有一些更高深的见解，那这个因的成熟速度就会越来越快。同样一个顶礼、供灯、放生，如果做的人自己的出离心、菩提心、空性的智慧乃至于密宗的见解全都很清净，他所做的这个善业就能直接把他的心引导到一个很高的高度，所做的善法质量会非常高，可以直接相应实相，而不是间接地相应。

[2009] 有时候我们的修行是间接相应解脱的。比如，缘佛顶礼，很多人春节的时候去寺院烧香磕头，这是解脱道的因吗？是。但在很久以后才会成熟，因为缘的是三宝所依。但是心没有解脱的意乐，也没有在寺院里看到佛的时候，反观自己也具有佛性。

[2010] 供佛的时候，不要把佛像当成偶像、塑像来供，也不要有所求而供，而应在看到佛像的当下知道，供养佛是提醒自己也本具佛性。如果以这种质量去供佛，那就不一样了，就直接和实相相应了。如果有三轮体空的智慧，有等净无二的见解，那这次供养，完全就直接和解脱道相应了。因此，修行善法的差别非常大。

[2011] 话又说回来，观修轮回痛苦或者善趣人身痛苦的时候，这些方面我们要了知，使我们不只为后世单纯地转生为人而修行善法，打破对它的耽著。当然，我们在没有解脱之前，不管想不想转生都会转生的，但是思想、方法、目标不一样了。比如，现在为了解脱道修善法，乃至没有解脱之前，修了善法还会投生为人，但是转而为人时，内心的回向、发愿就会引导这个人的心、思想和因缘，都和解脱道相应。很小就遇到佛法、遇到上师，很小就生起正念，开始闻思修行。通过生生世世的发愿和善业摄持，虽然还没从轮回中解脱，还在不断地转人，但是转人的情况就不一样了。他是在修行佛法的基础上，以人身为所依，而不是转为人后，被动地受业力、烦恼及不自在的因素所牵引，完全没有自在。不是这样的，这方面就有善业的主导。

[2012] 人类的痛苦我们应该要观想，而且要反复地观想。很多道友在前行观修打坐的时候，觉得安住修，安住不了。其实观修共同前行的时候，不需要安住修，就是要修出感觉。比如人道痛苦，就是要知道人是很痛苦的，一定要感觉非常强烈。它是前行，这也不是让我们修寂止的时候，而是要引导我们心中修出很强的感觉——轮回就是痛苦的，我就是不愿意再以业力投生轮回了。修的时候，一定要抓住它的重点，通过不断地观察，引发内心强烈的不愿意投生的感受。

戊五、非天之苦

[2013] 非天就是阿修罗，阿修罗是梵语，翻译过来是非天。非天的意思是接近于天人，但不是天人，叫做非天。

[2014] 那为什么叫做非天，不叫做非人，不叫其他的呢？其实从人为主的角度，他也属于非人。叫非天是因为他和天界很接近，一是住的地方和天界很接近，二是受用和天人很接近。但是他的情况和天人还不一样，所以为了简别天人叫非天，实际是阿修罗。

[2015] 现在我们来怎样远离对非天的执著。当然，尤其对我们现在来讲，真正对阿修罗有兴趣的不多。有些人想要后世转生为人，当个大富豪，或者成为一个有权有势的人，对下一世再投生为非常强势的人有兴趣。有些人修行，为了下一世投生天人，但很少有为了下一世转生为阿修罗的。但是，不管不少，这也属于我们要观修的，要从根本上打破耽著的。

[2016] 如果我们现在不去刻意观修，曾经转生过阿修罗，内心当中留有阿修罗的种子。转生阿修罗的时候，也曾对阿修罗道有执著。除了地狱有情对地狱不会执著，饿鬼对它的状态有执著，旁生、人、阿修罗也有执著，所以我们内心当中是有这个习气的。为了让习气不复发，若哪一天突然内心一动，觉得转生阿修罗还是不错的，像这样就有可能误导我们的思想，把我们引向阿修罗方向。乃至发个愿，做个回向，都有可能让我们一世或几世，转生到阿修罗中，浪费了修行的时间。所以，不管现在我们有没有兴趣还是要观修，彻底打破对转生阿修罗的兴趣。

[2017] 本来，非天的财富受用可与天人相媲美，可是由于往昔妒贤嫉能、好争好斗的恶习业力所牵而感得阿修罗的身份。

[2018] 这一句简单地介绍了阿修罗的情况。非天的财富受用可以和天人相媲美，差距不大。从某些方面来讲，他的受用也非常丰足，但由于他以前在因地，或者在为人或其它的时候，所修持的善根夹杂了不好的因素，比如持戒、修布施的同时，可能嫉妒心强或者好争好斗，所以导致他没有转生天界。

[2019] 假如说，他第一守了戒律，比如修十善、守五戒等方面修了；第二做了很多布施。因为修戒律才能保证生善趣，这是肯定的。生善趣的因就是守戒律，所以，首先要守戒；第二，受用要和天人相媲美的话，必须要做很多布施，所以他肯定是守了戒，也做了布施的。但是在此过程中，他嫉妒心强、喜好看斗，这个因素天人没有。天人在持戒、修布施的过程中，没有嫉妒，也没有争斗的恶习，所以这部分人死了之后，善业成熟就直接生天了。但是刚刚讲的这部分人守戒、做布施，但同时嫉妒心强、好争好斗，因为这部分差别，就导致他转为非天。

[2020] 某些方面很相似，但也有很多不相似的地方，某些方面比天人差很多。我们在修行过程中，有些小毛病、小习气或者烦恼，我们自己觉得没什么，但从这里我们就可以看出来，天人和阿修罗的差别很大，而在因地修行时，持戒、布施等方面都同样在修，但一个人嫉妒心弱，一个人嫉妒心强；一个人不喜欢争斗，性格比较柔和，一个人喜欢争斗。假如同时死，死后一个人生天，一个人就转生阿修罗。从这个方面来看，平时我们在修行过程中，一些因缘我们还是要注意。有时候一个小小的因素，就有可能导致我们在修行的某个方面有缺陷、不圆满。所以，通过这个业力所牵，感得阿修罗的身份。

[2021] 这些非天嫉妒心极为粗重，就是在自己的范围内，区域与区域之间、部落与部落之间，也总是争斗不息，格格不入，始终在战火纷飞中过日子。

[2022] 投生为阿修罗之后，他在因地时嫉妒和好争好斗的习气，就跟随着他到了阿修罗界。

[2023] 因为大家的业力、习气都是共同的，同业相吸引，这么多人同时转生阿修罗界，因地的习气都带起来了，所以相互之间，修罗界内部，嫉妒心强是大家的共性。换句话说，这是阿修罗界的通病。大家都嫉妒心强、喜欢争斗，与天斗其乐无穷，与地斗其乐无穷，特别喜欢争斗。他不缺吃不缺穿，就是喜欢争斗，总是喜欢挑事，即便是在自己的范围当中，内部的区域与区域之间，部落与部落之间，人与人之间，家人之间是不是也有这种相互争斗，不争斗就不舒服的情况，这个没有描述，也不好说。

[2024] “也总是争斗不息，格格不入，始终都是在战火纷飞中过日子。”他们在修行善法时的这些毛病，当时可能认为这没什么，只要做个好人就行了，只要我没有杀人、放火就行了，其它小毛病没什么大不了的，但是我们看来差别大了。如果在修行时各方面都做得很好，那么因很齐全，可能会生到天界。因不齐全，有些缺陷，有可能是到阿修罗界，阿修罗界中就有这些，每天都在嫉妒、都在争斗中过日子。

[2025] 他们看见高居上方的天人财富、受用尽善尽美，一切所需都是从如意树上生出，实在是忍无可忍，更令他们怒火中烧的是，如意树的树根居然是长在自己的境内……，在这种无法容忍的嫉妒心驱使下，非天将士身披盔甲、手持兵刃全副武装前去与天人决一死战。

[2026] 这是另外一种痛苦，和天人作战的痛苦。



[2027] 有些经典当中讲的：阿修罗以须弥山作为他们的基地，三十三天的天人在须弥山的山顶，阿修罗在山腰靠上一点点，大概有这样一种情况。大恩上师在讲记前面提到佛经当中不同的观点。一种观点是六道轮回，其中有一个单独的阿修罗界（阿修罗道），阿修罗道某些方面接近于天，但不是天界，是非天。还有一种观点是五道轮回，把阿修罗道并进去了。靠近天的这部分划到天人当中，靠近大海的部分划在饿鬼界、旁生界。讲记中还讲到了胎卵湿化四种生，分别也有靠近天人的，靠近人的，随顺于饿鬼的，随顺于旁生的等等。此外，如果住在海底属于旁生界所摄；海面属于饿鬼所摄，这种说法也很多。

[2028] 有一种说法，阿修罗是住在山腰的。有棵如意树，树根在阿修罗界，但如意树很高，它的果实在三十三天。阿修罗看见高居上方的天人，财富受用尽善尽美，天人的生活基本上是心想事成，想什么就有什么，这个诱惑力太大了。为什么有人说想生天呢？因为真正观修的时候知道，人道的不如意太多了，想要这个没有，想要那个也没有。天人想要什么都可以从如意树上显现什么，所需都可以从如意树上自在获得。一方面来讲，看到天人的好生活，什么都可以从如意树上拿到。而且更加难以容忍的是，这个树的树根竟然是长在自己境内的，但它的果实是在三十三天的天界上面。从这个方面看，他就觉得这是我们家的树，“你看，树根都在我们家嘛！”打个比喻讲，树是在一楼种的，树根在一楼，果实却在六楼，天天就看到六楼的人摘果实吃，自己却没得吃。阿修罗觉得树是他们这里长上去的，要不然就把树砍了，大家都别吃；要不然就上去理论，这是自己家的，要分着吃、不然就不能吃。

[2029] 咱们在六道轮回图当中，可以看到天人和阿修罗的画：其中有一幅是一棵树长在天界当中，下面有些人拿着刀在砍树，拿着锯子在锯树，有些人人在上面和天人打仗。阿修罗经常在砍树但砍不倒，因为天人的福报就是这样。一直砍这种心态就是大家都没得吃，砍倒了我也吃不了，你也吃不了。图画中注意分析就可以看到，一部分人在砍树，一部分人拿着兵器在和天人打仗。阿修罗无法容忍，在强烈的嫉妒心驱使之下砍树，是大家都吃不到的意思。把树砍了，大家就平等了，他心态就平和了，要不就是上去和天人打仗。“在这种无法容忍的嫉妒心驱使下，非天将士身披盔甲、手持兵刃全副武装前去与天人决一死战”。打仗也会有打仗的痛苦，以上还没有说到，下面一段是讲打仗的痛苦。

[2030] 阿修罗的痛苦，一个是比较强盛的烦恼嫉妒心，一个是无休无止的争斗。争斗表现在什么地方呢？第一个是内斗，第二个是外斗。前面讲了，部落与部落之间，家庭和家室之间，还有区域和区域之间，阿修罗不停地打仗，这是内斗。外斗是什么呢？就是和天人作战。阿修罗就是在争斗中过日子。如果不和天人打仗，肯定就是内部打仗，基本上就在这个状态当中，这就是他的苦。当然，有可能他是乐在其中，但是从佛眼、从修行人的角度来观察，这是一种痛苦。

[2031] 转生为阿修罗为什么有这么大的嫉妒心、争斗心呢？这是他的报障导致的。还有一个报障是什么呢？就是无法见道。在《亲友书》等很多地方，从小乘的侧面来讲，转生阿修罗道的报障导致他们无法见道。大乘中有其它的说法，小乘道中安立阿修罗无法见道，也没有见地。天人有见地，天人自己从三十三天下去到佛前，也有见地的情况发生，比如得到初果等等。但是阿修罗的障碍使他们没办法修法，也没办法见道。因为他的嫉妒心没办法调伏，报障导致他没办法见地。这里讲了争斗的痛苦，下面讲打仗的痛苦。不单单是争斗，争斗可以去理论，可以派人上去和六楼交涉一下算了。他们不是，上去就要打仗。天人长得更高大、福报比阿修罗好，作战能力非常强，基本上阿修罗都是失败的，这就导致了战争的痛苦：不单单是被打压、战败、恐怖、受伤，而且还面临着死亡。死亡的痛苦也很明显，下面一段就讲这个问题。

[2032] 与此同时，诸位天人从粗恶苑里取出兵器乘着护地神象，天王帝释骑在大象中间的头上，三十二眷属骑在大象的其余三十二个头上，由不可思议的天兵天将围绕，发出震耳欲聋的声音，威风凛凛，势不可挡。

[2033] 当阿修罗开始往天上走，天上的警报就拉响了，知道阿修罗要作战了，天人就会前往粗恶苑。三十三天有很多像喜乐苑等美妙的玩耍之处，里面很舒适。专门有一个花园叫做粗恶苑。天人平时的心很调柔，基本上很善良，因为他们在人间的时候是修十善的。心不调柔也转生不了天界，可能转生阿修罗或者人。大多数时候天人的心都是很调柔的。他们要和阿修罗作战的时候，就会往粗恶苑走，粗恶苑的意思就是去了之后，心就开始粗恶了，生起了打击的心。粗恶苑里有很多兵器，天人到了粗恶苑就生起要作战的心，就开始取出很多兵器。

[2034] “乘着护地神象”，护地神象是个旁生，它以特殊的业报转生到天界当中，成为帝释的坐骑。护地神象有三十三个头，中间一个最大的头是帝释天乘坐的，其余三十二个头，坐着帝释天的三十二个天王眷属。

[2035] 按照《俱舍论》等所说，三十三天是四方形的，东南西北每一方有八个宫殿，住了八个副天王，相当于现在的总统和副总统。帝释天是“正总统”，是真正的天王，手下还有三十二位辅佐他的国王，比帝释天的地位低一些。每方有八位，四八三十二位。中间的尊胜宫住着帝释天，加起来就是三十三位天王，简称三十三天。

[2036] 三十三天的因缘佛经当中讲了，很早以前，有一位妇人（有的说她比较贫穷，有的说她很有钱），她看到一个寺院经堂的房顶坏了需要维修。她自己的能力可能不够，或者她能力够，但是想要同伴一起随喜功德——她说：我们一起出资把经堂修好。她一提倡其他三十二个人就附和同意，大家一起出钱、出力把经堂修好了。因为她是倡导者，功德最大，所以死了之后转生为三十三天的帝释天，其余三十二位伙伴转生为三十二位天王，总共是三十三位天主。三十三天的来源就是从这方面安立的，打仗时他们也是一起去作战。“由不可思议的天兵天将围绕，发出震耳欲聋的声音，威风凛凛，势不可挡”，开始要作战了。

[2037] 双方在浴血奋战的过程中，天人的金刚、宝轮、短矛、铁弩等好似雨点般降下，他们依靠自身的神变能将大山抱在怀里顺手抛出，以往昔的业力所感，这些天人身材伟岸魁梧，高度相当于笔直站立的七个人，相比之下，阿修罗就显得又矮又小。

[2038] 这是说他们的差别。在浴血奋战的过程当中，从地势的角度来看，阿修罗是仰攻。从作战的角度讲，仰攻是从下面往上冲；别人是俯攻，从上面往下打。相当于抛石头需要很大力量才能抛上去，别人就不需要，把石头举上来放下去就可以砸你了。阿修罗从下往上仰攻，打起来很费劲。天人是从天上面往下打，当然占了很大优势。

[2039] 还有天人的福报大。第一是地利占了很大的优势，第二是身高非常的高大，天人相当于笔直站立的七个人这么高。假如说一个人两米，天人就有十四米高，是个巨无霸。我在哪个地方曾经看到过一次，还是上师讲过，忘了，阿修罗基本上和人差不多，也可能比人高一些。即便是高过我们两三倍，和天人也差很远。相当于小孩打大人，一个幼儿园的和大人打，你怎么打？就是说天人能力也大，身体也高也壮，非常魁梧。阿修罗就显得又矮又小，而且是仰攻，方方面面都不占优势。天人的金刚、宝轮、短矛、铁弩好像雨点一样降下来，而且他们自己的神变可以把很大的山抱在怀里顺手抛出。通过往昔的业力，天人的身高非常魁梧，相比之下阿修罗又矮又小，所以基本上阿修罗每次作战都必定失败。

[2040] 而且，天人除了断头以外，其余部位再怎么受伤，只要用天界的甘露涂敷就会立即恢复，绝不会导致死亡。

[2041] 这也是一个大的优劣差别。换句话说讲，相当于天人的队伍里有神医、特效药，有很好的金创药。只要不是断头，其它任何部位受再重的伤，天人有甘露，是起死回生的特效药，只要一涂抹马上就痊愈了。阿修罗不是，他们和人差不多，重要部位受伤就会死亡的。这是一大优劣的差别。

[2042] 为什么讲这些呢？主要是让我们观修阿修罗的痛苦。假如说我们转为阿修罗，身临其境地观想一下，和这么高大的人打，而且是从下面往上打，而且对方还有护地神象，有这么多的石头、兵器。对方的军队里面还有特效药，不管是被砍到手还是砍到脚，看起来已经重伤了，但是一抹甘露马上就好了，阿修罗可能看到这个情况之后也是非常崩溃的。想像我们是阿修罗和天人打仗，会觉得根本没有希望战胜。内心感到恐怖、忧愁，身体上的痛苦也会感受到。

[2043] 然而，阿修罗却与人一样，击中要害部位便会丧命，所以他们经常惨遭失败。

[2044] 这个是注定的。为什么叫“经常惨遭”呢？因为阿修罗有些时候也会打胜仗。打胜仗基本出现在什么情况之下呢？出现在人间造恶业非常严重（比如杀生很厉害），而且也没有佛法，没有对治的时候。现在我们的环境还不是特别差。一方面人造恶业是很重，但是另一方面还有对抗的力量，就是还有很多人在修忏悔、修放生、修菩提心，还有很多人不断地回向。这股力量也是不容小觑的。



05 轮回痛苦(40-58)

[2045] 如果没有这股修行正法的力量来对抗，咱们这个环境绝对是非常悲惨的，为什么呢？因为人间造恶业会导致天人的力量衰败。他虽然站起来有七个人这么高，比阿修罗高大很多，但是很瘦弱、外强中干、虚胖没有力量。阿修罗虽然矮小，但力量很大，一下子就可以把长得很高的人一腿扫倒。站立不住就没办法打赢。

[2046] 所以人间造恶业很重的时候，天人就没有力量了，阿修罗力量会很强大。因为天人和人之间是相互帮助的。如果有人修很多善业，天人的力量就会很强大，就有能力去遮止瘟疫、战争、以及很多不利人类的因素。所以说人帮助天人，天人也帮助人，是相互利益的。但是如果人造恶业，天人的力量就没有了，和阿修罗作战就经常失败，之后也没有能力、无暇顾及很多的瘟疫、灾祸降临人间，遮止不了，之后人间就会爆发很多传染病、瘟疫等灾难。

[2047] 所以人造恶业，天人的力量会受损，人也会受到更大的灾害。从这方面来讲人和天人的关系很密切。人死了之后很多时候直接升天，天人死了之后其他天人会说愿你生到人道当中修善法继续升天。为什么有时天人会帮助人呢？因为人如果造恶业少、修善法多，跟他们是有关联的。帮助下面的人对他们自己的基业、安乐、幸福也有增上的作用。从这个侧面来讲他们的关系很好。但是如果人造恶业很厉害的时候，天人就会失败。虽然所有的优势都占尽了，地理位置、身高、甘露这些全都有，但有的时候还是会失败。当然这部分属于天道的痛苦了，咱们这里讲的是阿修罗的痛苦：经常惨遭失败。

[2048] 当天人在醉天象的鼻上系上宝剑轮，派遣出天象时，顷刻间可使数十万的阿修罗死于非命，它们的尸体从须弥山上滚下来，落入游戏海中，整个海水被染成一片血红。这些非天就是这样始终以战争虚度光阴。

[2049] 天人作战的时候有一种战法，就是让天上的大象喝醉，变成醉象。之后在醉象的鼻子上系上宝剑轮。宝剑轮像轮子一样，上面有几十把到上千把宝剑固定，大象的鼻子一甩，剑就飞出去杀死很多敌军。

[2050] 以前印度在打仗的时候也经常使用醉象，把大象灌醉之后驱入到敌阵当中。因为醉象发狂的力量非常大，是没办法控制的。天人也是在醉象的鼻子上系上宝剑轮，人都不动用，只是把这些象军派出去，就可以在顷刻之间让数十万阿修罗死于非命。很多时候一看到这个阵势，阿修罗就会溃败，没办法抵挡，只能兵败如山倒。

[2051] “它们的尸体从须弥山上滚下来，直接落入游戏海中，整个海水被染成一片血红。这些非天就是这样始终以战争虚度光阴。”虚度光阴指没有修善法，他们嫉妒心强，没想要修持善法。如果我们转生在阿修罗，除了要感受这些阿修罗的痛苦，以嫉妒心、争斗心，以及和天人作战时的嗔心等造业，之外还有虚度光阴。完完全全地虚度，尤其是对我们修行人来讲。现在我们已经修行了正法，看到了解脱的希望，但如果一个不注意投生到阿修罗界当中，有可能几万年的时光就被耽误了。在人间几万年，如果精进是可能修行成就的。

[2052] 这方面我们要好好观想，对现在修行正法的因缘应该非常重视。不应该在有修法机缘的时候，在修行过程当中，生起不符合正法的发心和行为，因为这样可能让我们的修行误入歧途。

[2053] 因此，我们要发自内心地观想非天不离痛苦本性的情景。

[2054] 这里华智仁波切引导、鼓励我们要发自内心地观想，不单单是为了知。因为前行的文字本来浅显，讲了之后小学生都听得懂，知道里面讲了什么。不单单是为了让我们知这样的痛苦。而是让我们在观想之后，完全发自内心地肯定：非天不离痛苦。非天对我没有吸引力。我绝对不发愿生在非天当中。

[2055] 内心非常确信地生起这种状态之后，相当于在后世的六条路当中又堵住了一条：我不发愿、不希求转生非天。通过前面的引导和观修我们修行相应的了的话，我们会说：通往地狱的路我发愿不去，堵死了；饿鬼的路我发愿不去，堵死了；旁生的路发愿不去，堵死了；下世转生为人的路发愿不去，堵死了；非天的路发愿不去，堵死了；再下面天人的路堵死之后，就剩一条解脱道。这时对其它都不希望了，思想、精力、发心、发愿都不浪费在其它六道上面，一心一意把所有的活力、善业力用于朝解脱道方面发展，这时力量就会非常清净。在走解脱道的时候，就没有分散我们的精力和思想的东西在里面。

[2056] 一旦出离心、想要解脱的心生起得非常清净和稳固，我们虽然也是闻思修行，但是如果对轮回没有希望，而且一心一意求解脱，这时修行善法的力量得到感应、或者得到相应的状态，以及境界的生起就会快很多。以前可能分心太多，想这个那个轮回的事情时让我们很分心，但现在没有了。真实的相应就应该这样。

[2057] 为什么说培养出离心的四种加行是解脱道上第一步？因为这一步走好了，以后的步步都好。如果这一步走不好，出离心没有非常真实、稳固、清净地生起来，以后在发菩提心时，我们对轮回的耽著这部分的过患会影响到修菩提心的质量；修空性时，耽著轮回思想的这部分过患会影响到我们修空性；修密法时，耽著轮回的这种心态会影响我们修密法的质量。

[2058] 如果这步做好了，出离心生起来了，那么在修菩提心时这部分的干扰力量就没有了。干扰力量可能来自其它地方，但绝对不可能来自这儿。有可能我想一个人解脱，有可能我不愿意帮助众生，这些有可能是修菩提心的障碍，但是绝对不可能因为我耽著轮回当中的某个事情而影响我修菩提心的，这个因素是没有了。所以如果把出离心修好了，以后修菩提心时来自于耽著轮回这部分的障碍是绝对没有的。只需要努力对治自私自利的作意，只要把心态打开就行了。修空性的时候也一样。修空性的障碍有可能来自于对二取的执著，对于度化众生、对于成佛方面的执著，但绝对不可能来自耽著轮回。

[2059] 我们要一步一步把障碍扫清。第一步修出离心，把这个扫清了，修菩提心的时候，耽著轮回的思想就不会障碍我了。在修空性的时候，先把菩提心修好了，自私自利的心就不会障碍我修持空性。这一步步修上去之后，我们的心就越来越清净。

[2060] 从这个方面讲，当我们生起某种功德的时候，尤其是按照法本或者经论某种功德生起来的时候，就意味着前面的障碍一定是扫清了。如果你还有这个障碍，就意味着你后面的功德得不到。虽然表面上看得到了，但绝对不稳固，而且里面有杂质，还有很多可以被清理的东西。菩提心和出离心里面如果有很多杂质，还得花时间去清理，还会影响到下一步的修法，肯定会有的！这个不良因素在这儿，就有它的作用，会往外散发能量。它散发能量时肯定会障碍我们修持菩提心、修持空性，障碍我们一心一意求解脱。

[2061] 现在我们求解脱的心态可能不是那么纯净，总会有这样的思想拖住我们的后腿，不让我们往前走。所以即使我们很着急，其实也走不动。这么大的石头捆在脚上你怎么走得动？这么多人在后面排着队拖着你大腿怎么走得动？如果不把这些清理干净，我们想要很快的在解脱道上面行走是不可能的事情。所以首先停下来，不要着急往前走。停下来把该取的东西取掉，不要的东西抛了。把这些障碍慢慢去掉之后，出离心能真实按照标准生起来了，这时候再去修菩提心那就很快了。它不像小乘，小乘也有出离心，但是它没有修菩提心的意愿。虽然这个标准它有，修菩提心的基础对小乘修行者来说已经有了，但是他并不愿意朝这条路走，他走的是另外一条自我解脱的路。这就另当别论了，他没受这个教育也没有这个意愿。但是从大乘的角度来讲，你有这个意愿修菩提心、修大乘道，又把这个障碍去掉了，那么你在菩提心的道路上修行就会非常顺畅。如果在出离心的基础上把菩提心修好，那么你在要证悟空性的、在内心当中现见实相的道路上面又扫清了一道大的障碍。

[2062] 我们以前再讲，修行路上有三个障碍需要遣除。第一个就是耽著轮回的障碍，这个以出离心可以把它去掉；第二个就是耽著自私自利的障碍，就是只求自己解脱，不考虑众生利益，这个通过修他爱执、修世俗菩提心可以去掉；第三个就是执著众生实有可度，佛果实有可成的障碍，这种障碍可以通过修空证见、修空性可以把它去掉。空性即是三轮体空，空性就是修能取、所取不存在。如此修行之后，三个障碍一旦去除，就没什么可以障碍我们了。这时，心性就会现前，真正的实相就会现前。我们的心在没有障碍之后，就会安住在本身的实相状态当中。

[2063] 这是我们迈入成功的第一步，是很重要很关键的一步。在这很好的功夫的话，后面的修行会非常顺利；如果不重视，总有一天会回来补课。你会发现，不对，哪个地方缺了。最后观察来观察去，就是因为还是对轮回有耽著。所以想要解脱的话，还需要返回头来重新学习，重新观修，乃至于一块补上。直到真实地开始不耽著了，这才可以很顺畅地往前走。这就是我们观修的非天的痛苦。

戊六、天人之苦

[2064] 天人的生活是我们非常耽著的。因为很多中国古代的文学作品，或者现在的影视剧当中，都有很多人很羡慕天人、仙人的生活，都知道这里面无忧无虑、应有尽有、心想事成。很多人发愿死后升天。还有一些修行佛法的人不知道什么是真实的解脱，就想死了之后，愿闻思修、绕塔朝圣的功德让自己下一世升天等等，也对天人的生活非常感兴趣。

[2065] 当然，天人的生活远远比人间，尤其是现在的人间的任何总统、任何富翁，都快乐很多倍，无法相比。为什么是和现在的人相比呢？因为我们不敢说天道永远、一直比人道的的生活要好很多。不要忘记人道还有一个叫劫初的时间，劫初的生活是非常幸福圆满的。那个时候人和天人差不多，基本上分不



05 轮回痛苦(40-58)

出高低差别。但是越往后面五浊恶世走，人道的快乐指数越来越低，痛苦指数越来越高。尤其是现在，世间不管是哪一个富裕、哪一个位置很高的人，都有各种各样的痛苦。这种人间再富足、再让人羡慕的人，和天人都没法相比。

[2066] 天人基本上一直都处于快乐幸福的状态当中。我们要知道，如果全方位地去了解，天人的境界的确值得我们羡慕。有人说：我不羡慕天人的境界，我就羡慕现在人的境界，现在的人生活很好……假如有个平台能够让我们来对照，一个屏幕是现在人的生活，最好的状态是这样的；第二块屏幕显示天人的生活是这样的，那马上就选择它了，没办法相比的，差距实在太大了。假如我们可以真正去看一下天人的生活，再看一下人道的，绝对不会再选择人道，再好也不会选。后面有一个活生生的例子，我们下一堂课会讲的，难陀尊者他老人家参观了天人生活之后，心态转变是怎么样的。只不过现在我们不知道到底天人的生活是怎么回事儿，所以才觉得永远不会羡慕。

[2067] 我们羡慕轮回的生活也是这样的。假如能够做个横向对比，这个是轮回，这个是解脱，绝对没一个人想去追求轮回的快乐。如果对于解脱的快乐有一个真正的、方方面面的了知，内心当中能够产生定解的话，没有人愿意选择轮回。但是现在我们不知道解脱到底是怎么回事儿。有人会说，我不求解脱，就希求现在这个生活。那是因为不知道解脱到底有多好，他就选择现在能够感受得到的这个轮回中的所谓快乐生活。怎么办呢？观修。佛陀是遍知的，他把这些情况都列出来，告诉我们。你看人道是这样的，天道是这样的，解脱道是这样的；大乘是这样的，佛果是这样的，小乘是这样的……一个一个给我们列举出来，让我们去了知，去观修。

[2068] 通过观修，我们就可以在很短的时间当中知道。我们不需要这辈子在人间，下辈子在天堂去参观，再下一世再做对比。这个很困难，即便参观了，之后再转而为人的时候就会忘记。佛陀就告诉我们观修的方法，让我们知道，了解天人、地狱的痛苦的一种方式就是学习和观修。

[2069] 一般来说，天人在活着的时候应有尽有，快乐幸福，受用圆满。

[2070] 一般来说，天人活着的时候是应有尽有、什么都有，心想事成。前面讲的如意树、自己的宫殿等等，非常地快乐幸福，受用圆满。

[2071] 整天就是在散乱中消磨时日，根本没有修持正法的念头。

[2072] 天人的生活非常圆满，但也非常散乱，极端散乱。太快乐太幸福了，所以根本没有修持正法的念头。为什么要修持正法？有什么苦可以远离的？没有。你看我现在过得这么好为什么要远离呢？从根本上来就没有想要修持佛法的念头。除了佛在世的时候，有些天人有善根，可能因为佛陀在世，有威德力，会有求法的，也有证得见地的，但是绝大多数时间都是在散乱中度过。

[2073] 有些地方说，即便是在人间很精进的人，如果死后生天，很多时候连求解脱的心都没有了。因为那种幸福快乐的确是太强烈了，根本想不到其它。没有什么无常、苦、空的念头，一心一意都在快乐当中度过，根本没有修持正法的念头。这也是为什么有时候天人也被称为无眠。当然真正讲无眠应该是指无想天，但有时候欲界天也算是类似无眠。因为虽然欲界天有一小部分也会生起解脱的心，但大多数时间都没有。所以这样看来也是靠近无眠的。

[2074] 虽说天人的寿命长达数劫，但在他们自己的感觉中只是刹那显现，稍纵即逝，在散乱迷茫中寿命就到了尽头，已经接近死亡的边缘。

[2075] “天人的寿命长达数劫”，此处不仅指四大天王天，或是三十三天，天人的范围很广，既有欲界天，也有色界天以及无色界天。故此所指长达数劫的天人的寿命，按照《俱舍论》等的观点，基本上是属于无色界天以上的天人寿量。此外色界天，尤其是无色界天最高有八万大劫的寿命。但是一般的欲界天，却没有长达数劫的寿命。尤其是四大天王天，这里观察的主要是三十三天。一般来说四大天王天的寿命相当于人间的九百万年，三十三天相对于人间的三千六百万年左右，所以他们有如此长的寿命。

[2076] 按照《俱舍论》的观点，在整个六道当中除了北俱芦洲的寿命一千岁绝对不变、中间没有夭折外，其它任何一道众生都有夭折的情况发生。即便理想寿命是三千六百万年的三十三天，也有可能出现夭折，比如说和阿修罗作战，天人的头被砍断了，甘露抹上去也不管用，此时他就死掉了，这种夭折的情况也是会发生的。因此，所谓天人的寿命长达数劫，是指有些天人的寿命。

[2077] 在天人自己的感觉中，只是刹那的显现，感觉很快。比如以三十三天为例，相当于人间的三千六百万年，这对人类来讲太长了，人类的历史有上下五千年之说。五千年对于我们来讲都觉得很长，但对天人来讲，五千年却很短。而天人三千六百万年的寿命在人类的眼中非常长，但是在天人的感觉中也是很短，刹那显现、稍纵即逝，天人们太快乐了。我们平时遇到一些快乐的事情，时间很快就过去了。就象刚刚过去的春节长假七天，在有些人的感觉当中，刚刚开始放假就一下子回到了上班，觉得快乐时间很短。但是痛苦的时间会却很长。不像人间的快乐，天人的快乐基本类似于心想事成，不用操心，纯粹是一种安乐的显现。在这样纯粹的快乐中，时间虽然长，但是对天人们来讲是非常的短暂、稍纵即逝，每天都在忙于享受五妙欲，直至在散乱迷茫当中寿命达到了尽头，很快就到了死亡边缘。

[2078] 散乱是天人的一个很大的过患，这即是轮回的过患，也是一种苦。虽然天人现在感受到的是快乐，但是没有修善法死后会前往何处去呢？如果在三千六百万年每天都修一点善法，死后应该也会继续地转生在安乐中。但最可惜的是虽然非常安乐，什么都不缺，但是总在散乱当中度过，因此虽然有时间，很多善法根本没有心思去修，这也是无眠的一种体现。

[2079] 刚刚讲的天人的痛苦之一，即与阿修罗作战，有些时候天人战败也会非常恐怖。还有一些痛苦，如以前在学《广论》时，讲到天人之间也不是一派祥和。虽然很善良，天人当中也会有一些争斗，但是不明显。如果拿天人的争斗和阿修罗的争斗比较起来，那简直是不值一提可以忽略了。但是天人内部还是有一些争斗的，因为天人的福报有强有弱，有些人在人间修的福报很大，依借很大的善根就生到三十三天，而有些人的福报勉强勉强生到了三十三天。所以就导致有些天人非常富，有些天人非常穷，穷到何种程度？如《广论》中所讲，有些天人只有一个天女、一个乐器和一辆马车。而福报大的天人拥有很多天女、马车和乐器，总之天人当中有富裕和穷苦之分。有一些穷的天人也容易自卑，但是不像我们这么明显。而且能力大、福报大的天子，会欺负能力相对小的天子，甚至能力大的天子一发怒，能力弱天子自然而然就离开他的宫殿。

[2080] 另外，此处还隐藏了一些我们未知的天人痛苦，在不同的经典中也有相关描述。在我们的心中，天人都是趋于完美的天堂的生活，但是当我看到前面这些描述时觉得有点失望，没有想到天人里面还是有持强凌弱、贫富差距等情况。还有一个令人失望的就是，天人也会发动战争。前面说了阿修罗因为嫉妒天人的幸福生活而发动战争，但某些经典当中也讲，有些战争是天人发起的，因为天人看上了阿修罗的美女，想要去抢而发动战争。当时看到《宝性论》中讲，天人也会为了贪爱阿修罗的美女去发动战争，对于天人的信心受到很大的打击，天人怎么还会为了耽著女人去发动战争？

[2081] 在战争当中受苦，并感受恐怖和死亡，这些对于四大欲天来讲是比较少的痛苦，比较严重的是天人五衰。主要是从以下方面来讲：

[2082] 从四大天王天到他化自在天，

[2083] 这叫六欲天，第一个就是四大天王天，主要是在须弥山的山腰，在山顶上就是三十三天，往上是夜摩天，再往上就是兜率天，然后就是化乐天和他化自在天，总共有六欲天，即从四大天王天到他化自在天。

[2084] 无论生在哪里都要感受死亡的痛苦。

[2085] 天人都会有死堕，且都有死亡痛苦，天人五衰的痛苦都有，下面就介绍一下天人五衰。

[2086] 以前每个天人身体的光芒可以照射一由旬或一闻距，而当临近死亡时，他们身体的光芒全然消失；

[2087] 按照《俱舍论》的讲法，平时我们讲的日月只是在须弥山的山腰运行，天界是没有日月的。照明问题如何解决？天人自身有光明，且可以照射一由旬或者一闻距。由旬和闻距是很宽广的意思，一由旬有的指八公里，有的指十六公里。所以天人自身的光明就可以照这么远，根本不需要日月辅助。甚至还有一些天人有如意珠或摩尼宝，其本身就有很大的光明。但是当死亡来临时，身体的光芒会全然消失。别人的身体都会发出光明，然而自己要死的时候光明却消失了，这本身就是痛苦，而且这也是天人五衰的标志之一，当自身光明消失的时候，就意味着死相已显前。

[2088] 以前如何坐在宝座上也不会觉得不乐，此时不愿意坐上宝座上，而且甚感不适，心里也是好不高兴；

[2089] 关于天人的宝座，我们不要觉得这个宝座就是我们家里面的一个沙发或是一个垫子。天人的宝座坐上去非常舒适，而且内心当中非常的安乐，因此是很多快乐的来源之一。但是死亡来临的时候，天人却不愿意坐，或坐上去之后感觉很不舒服，老大不高兴的样子，所以此处叫做“不乐本座”，是第二个天人五衰的标志。他对于自己本来的宝座不愿意再坐了，如果出现这个情况，就说明其死相即将显前或者已经显前了。



05 轮回痛苦(40-58)

[2090] 以前天人的花鬘经过多久也会不枯萎，此时全部已凋谢；

[2091] 由很多花朵穿起来的装饰叫花鬘，这种花鬘一直都是很新鲜、很芬芳的，而且给天人带来很大的舒适快乐、也是一种庄严。但是现在要死的时候，全部已经凋谢了，他的心情随着花鬘的凋谢也开始低沉起来，这也是一种死相。

[2092] 以前天衣如何污染也不会沾上污垢，此时天衣陈旧、沾满垢秽。

[2093] 天人的衣服质量很好，不单单是一种装饰，而且穿上去很舒适。天衣以前不会有污秽的，但是这时开始变得陈旧没有光亮，而且沾了很多污垢，第四个死相就现前了。

[2094] 以前天人身上不会流汗，此时身上出现汗水。

[2095] 以前天人身上是没有汗水流下来的，这个时候身上开始出现汗水，让他非常不悦意。这个是天人的五衰。

[2096] 当以上这五种死相现前时，他们自己也知道末日即将来临，内心十分痛苦。

[2097] 大恩上师在讲记当中讲了，天人五衰的说法不一样，还有一种说法就是把上面第五个换成下面一条：

[2098] 其他天子天女也知道他们将要死亡，也无法来到他们身边，只能在远处散花祝愿道：“但愿你从此死后，转生在人间，行持善业，再生天界。”这样祝愿之后就纷纷离开了，只留下自己孤孤单单，凄凄惨惨。

[2099] 也有把这作为天人五衰之一。天子们知道他要死亡了，不愿意接近他，也不愿意待在他身边。比如说天女要死了，可能她的天子伴侣就离开她了；或者天子要死了，他的天女伴侣就要离开他。即便他执著为子女的天子天女，（天人的儿女是化生的，不像人间是胎生。在以前讲了天人是化生，和他有缘的人，即天子天女会在这个天人的膝盖上出现，成为他的子女。）也不接近他了。只是站在很远的地方，不愿意来到他的身边，一边给他散花，一边祝愿说：愿你死了以后投身人间，继续行持善业，然后再生天界。祝愿之后纷纷离开。这个要死的天人非常苦恼，他的想法可能这样的：我现在已经很苦了，你们不但不来安慰我，站在那么远投个花、祝愿一下就走了，接着还是自己去玩、去享受五妙欲，把我一个人扔在这等待死亡。

[2100] 这个天人内心非常痛苦，从另外角度讲也很正常。为什么很正常？整个天人的情况和现在要死的天人情况简直太格格不入了。别的天人身体光明长达一由旬，而他现在一点光泽都没有，太不合群了，因此别的天人就不愿意接近他，这个是第一个原因。第二他的身上全是枯萎的花蔓，别人就不愿意接近，天衣这么脏，身上流了那么多汗水（对天界来讲是非常肮脏的一种体现），从这个侧面来讲其他天人当然也不愿意接近他了。都是过惯好生活的人，突然有天人变成这样，大家当然也不愿意接近他，觉得他衰败肮脏。天人五衰是个痛苦，而且死亡的时候那么孤单也是一种痛苦。

[2101] 而且这时天人通过天眼观察，了知自己后世转生何处。当看到转生之处的痛苦时，本来死亡的痛苦还没有消除，现在又加上堕落的痛苦，无形之中痛苦就增长了两三倍，他们禁不住放声哀嚎。

[2102] 不管别人离开，还是天人五衰，都属于天人要感受的临时的痛苦。还有一个痛苦，虽然天人的一些功德慢慢消失，但一些基本功还在，他还可以通过天眼观察死后转生何处。当他观察死后转生为人，人和天人的境界差的太远，打个比喻就像我们站在粪坑外面看粪坑里面的情况。天人看自己将转生的人间这样的污浊，身材这么矮小的这些人为了生活去打拼，有这么多痛苦，让他简直没办法忍受。如果转生旁生、恶趣，这种心态更受不了。

[2103] 天人看得到我们看不到，如果我们看到死后会转生地狱，就会马上开始修持善法。但是天人看到也来不及修善法了，这样就非常痛苦，五衰的痛苦还没有消失，现在又面临堕落的痛苦。天人看到自己转生后很污秽、很不理想的状态，就相当于一个人通过资料知道，自己要被发配到非常偏远的地方去，内心中非常的痛苦。这是无形之中的痛苦，本来天人的五衰的痛苦还没有消失，再加上他要操心死了之后的投生处，痛苦就增加两三倍了，禁不住放声哀嚎。

[2104] 这种悲惨的情形要延续七天。

[2105] 天人临死的痛苦是七天，不是人间的七天，而是天界的七天，那可就长了。前面讲三千六百万年的安乐，是极度的快乐、一眨眼就过了，现在这个七天可不是一眨眼就过了。现在是极端痛苦当中，七天的时间非常漫长。

[2106] 三十三天的七天可相当于人间的七百年啊！

[2107] 各种痛苦的因素叠加在一起了，比人间的七百年还要漫长。我们人间有一种讲法是度日如年，在恐怖、忧惧、等待、痛苦的状态下，时间就非常漫长，本来一秒还是一秒，一小时还是六十分钟，但若是心态处在非常痛苦的状态，觉得时间过的特别慢，都是一秒一秒（可能一秒的百分之一在走的时间）来计算的。他本来是极端快乐的，突然之间以前没有感受的痛苦降临了，在这样巨大的反差中，他的时间非常漫长，相当于七百年。

[2108] 临终的天人回想起往日的快乐幸福，而如今无有自主继续住留，感受即将死亡的痛苦；看到后世生处的悲惨，感受堕落之苦，遭受这两种痛苦的折磨，内心忧伤，这种痛苦已经超过了地狱的痛苦。

[2109] 这种痛苦是不是真的赶上地狱的痛苦呢？不是，而是这种巨大的反差导致他非常难受。他现在还能看到天界的天人与天神们继续感受快乐，而他自己就要和这些再见，就要投生到痛苦的地方去了，他内心的忧伤、留恋、痛苦、恐怖等等，这些种种的痛苦叠加在一起的时候，就超过地狱的痛苦了。

[2110] 我们要要认真地观想，不要紧盯着天人风光的一面。他快乐的地方的确有，但是过患的方面尤其是散乱不修正法、死的时候手足无措、没办法改变的忧惧，还有面临下堕的痛苦，我们都要认认真真地放在心里面观想。要修到无论如何不愿意再投生轮回、完全不希求天界的程度，一心一意追求解脱道。虽然我们没法真实地去享受天人安乐，在享受的过程中生出离心，但是要通过观想的引导知道天人的痛苦，从而发愿绝对不再投生。通过发愿、回向，上师三宝的加持，内心完全不希求天人的快乐，要生起这样的界限。

[2111] 这是欲界死堕的痛苦。然后天界当中后面两界略说了。

[2112] 上面的两天界穷尽以后虽然没有现行的死亡痛苦，可是一旦引业穷尽以后将如梦初醒般堕入下趣，也是非常痛苦。

[2113] 色界、无色界没有天人五衰，没有死堕的痛苦，但也有漏的善业牵引的，一旦引业穷尽以后，天人好像从梦中醒来一样，就会堕落下趣。

[2114] 有些色界、无色界的天人，虽然在享受禅定，有时候也安住在禅定。这只是一种果，可以自主地安住在禅定中，但是并不是善法。这种天人在色界、无色界中也不是百分之百，因为在色界当中还有五净居天，净居天当中有一种圣者。而且在色界、无色界当中也有很多阿罗汉等在那儿修行成就。但是这里的天人是指一般凡夫の色界和无色界，在这个状态当中时间就过去了。还有一些天人把这个执著为涅槃。

[2115] 真正引业穷尽之后，就如梦初醒一样，随着自己以前造下的恶业开始堕落恶趣或者堕入下趣，这个也是非常痛苦的。所以色界、无色界也没有什么可以耽著的，尤其是在浪费时间。我们转生上去干什么呢？假如只是轮回的有情，没有解脱道、不存在解脱这么回事，那我们就鼓励他，生在色界、无色界或者欲界天都是安乐的。

[2116] 关键是前行引导文不是对他们说的，那么是对谁说的呢？是对于我们这些想要修心的人讲的。对于我们这些修行佛法的当局者而言，假如生到无色界，八万大劫当中什么都不做，就是安住在什么都没有利益的禅定当中。确实是没有痛苦，都是舍受也谈不上安乐，是在舍受当中过八万大劫。如果八万大劫当中修修正法的话，可以修多少善根啊！所以对修行人来讲，天界不是应该希求的地方。

[2117] 不管是从欲界天、色界天、无色界天、人道、非天，还是地狱、旁生，没有哪一个是真正可以希求的地方。一定要认识到六道的过患，认识到之后就没有丝毫的兴趣。法王如意宝在《胜利道歌》、宗喀巴大师在《三主要道》当中都是讲到：对于这些轮回的琐事没有丝毫的羡慕之心，这个时候出离心就圆满了。我们应该朝着这个目标去奋发。

[2118] 当然我们知道，这个并不容易，因为从无始劫以来，我们耽著轮回的思想如此的强烈。但是不容易不等于达不到，通过一番苦行、闻思修行，这样的状态是可以达到的。因为我们的心是有为法，是可以被塑造的。如果去做，在我们心上面投入这些因缘，心就会朝这方面改变。如果投贪、嗔、痴，我们的心就变成贪、嗔、痴；如果投放些善心的、清净观的因缘，投入厌离轮回、菩提心的因缘，每天去观修、去发愿、慢慢地我们的心就会变成这样。从这方面观察，虽然痛苦、困难，但我们必须要做，而且我们有信心、有把握，只要持续不断地做的话，就一定能做得到。

[2119] 如怙主龙树菩萨说：“梵天离贪获安乐，后成无间烧火薪，不断感受痛苦也。”



[2120] 这个是龙树菩萨《亲友书》当中讲的。梵天以色界、无色界为主。“离贪获安乐”，离贪就是离开欲界的贪欲，尤其是淫欲心，离开了淫欲心才可以升梵天。欲界的贪离开，获得了禅天的快乐。但是死了之后也会堕入无间地狱，变成“烧火薪”，就是像柴火一样焚烧自己的狱火薪。无间地狱有很大的火，火的来源是什么呢？地狱众生的身体就像柴一样，火一点就着了，相当于我们自己的身体变成无间地狱的火焰，不断地感受痛苦。

[2121] 不是说梵天死了之后一定会堕无间地狱，最极端的有可能堕无间地狱。或者说只要不解脱，虽然现在是梵天，但是在轮回中漂流的话，总有一天会堕无间地狱。从这个方面可以理解。

[2122] 只要是不解脱就不断地感受痛苦。尤其是我们再再讲，思维轮回痛苦时，不应该只是选取其中一段来观想，而应该把整个轮回的模式拿来观想。整个轮回的模式加进来力量就大了，而不是说“现在这段痛苦我咬咬牙不就过去了吗，没有什么大不了的”。关键思维轮回痛苦，不是说这一段痛苦咬咬牙就过去了，后面还有无始无终的痛苦等着你。轮回就是这样的，总有一天你会返回到地狱，返回到恶鬼，而且在恶趣的时间远远比在善趣长。为什么呢？造恶业是任运的，善业不是任运的。基本上只要在轮回呆着，很多时间都在恶趣当中，没办法获得解脱。观想的时候，要长时间从整个轮回的模式去观想，这个时候才会有一个真实的想法：真正地不愿意呆在轮回当中，否则的话是没办法的。

[2123] 在观修的时候，讲过很多次了，不单单在这一个修法上观想，修完这个修法之后还要和其它的痛苦，尤其是整个轮回串起来观想一次。比如，今天修完了天人痛苦之后再想，天人死了之后怎么办呢？又堕入人间，前面我们观想了人的生老病死苦，苦苦、变苦、行苦、爱别离、怨憎会，这些都要感受。从人间死了之后又到旁生界，海居旁生、散居旁生的痛苦，也要感受；死了之后可能堕入饿鬼界，隐住饿鬼等的痛苦又要感受；如果堕到地狱当中，地狱痛苦要感受；后面又生为天人，死堕的痛苦也要感受；生于阿修罗，作战的痛苦又要感受。不管哪一世、怎么样走，都是痛苦的。这样反复观之后，对轮回的厌离心就会发自内心地生起来，的确确实觉得轮回真的没有意思，只有一条路——就是求解脱道，只有解脱道才可以彻底地远离痛苦。

[2124] 否则轮回当中，通过努力可能会局部地远离痛苦。就像身上没有钱，可以赚钱来逐渐远离没钱的痛苦。但是问题解决了吗？没有。内心当中的我执、烦恼和业还在运作。内心当中的因素就像马达一样，一直在全速运作、没有停止。轮回的机器在运作，哪里有一个摆脱的机会呢？即便是生在天界或者人间，还是痛苦的自性。

[2125] 只有彻底地远离了，让轮回的机器停息下来。但停息运作的马达，只有通过解脱道。在轮回当中怎么让它停息下来？没办法的，轮回只会让它加速运作。如果不通过出离心的修持，去打破最根本的轮回的来源——我执，因为无我空性已经属于解脱道了，不去修持灭烦恼之道，不去修持出离心摄持的善业，那么还是永远在轮回当中，没有办法摆脱轮回的模式。

[2126] 即便后面在讲业因果的时候，也不要认为，我在修善业就对了。有漏的善业只能够引发这里所讲到的天人之苦、非天之苦和人道之苦，没有安乐，仍然是痛苦的自性。善业一定要修，但是要用出离心、空性、菩提心来修，而这一切都是属于解脱道的。如果不以解脱道来修的话，所有的善业都是有漏的。人不修善业就是造恶业，还是在轮回当中。

[2127] 如果要彻底摆脱，只有一条路，就是修解脱道。第一个，是不贪轮回，这个绕不开的，绕来绕去还是绕到这来，所以首先还是要出离；出离之后不再去造轮回的业；再压制烦恼，通过空性灭了我执，或者修菩提心。因此，真正能够解脱轮回的方法，只有出离道。

[2128] 轮回当中是没有解决之道的，我们认为有解决道，其实根本没有，只是局部地解决了一些问题。比如说有些外道也解决了些局部的问题。但是刚刚我们讲，轮回的机器内部还在开足马力运作，每天都在生我执、生烦恼，怎么可能停息得了？这不可能。所以，只有把它从根本上灭掉，只有真实的深层次的佛法、一心一意修解脱道的空性等等，才可以达成，否则是没有办法的。

[2129] 今天的课就讲到这个地方。

[2130] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[2131] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[2132] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[2133] 哲波措利卓瓦卓瓦故 愿度有海诸有情 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第 57 课辅导资料

[2134] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[2135] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[2136] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续辅导《前行引导文》。

[2137] 《前行引导文》是华智仁波切造的殊胜的修心论典。佛法的修行主要在心上安立，如果不以修心为主要内容，不了知修心是修法的核心，没有认识到这个重要关系的话，可能会耽著于身体和语言的形象。当然，修行佛法时身、语、意缺一不可，但我们一定要分清楚主次，什么是核心？什么是围绕核心展开的修行方式？如果我们把修行的重点牢牢地控制在修心上，则主要的方向和目标绝对不会错误，因为所有的法都是心安立的，调心则可以调整任何法。

[2138] 我们心上有什么样的业，就会在外境中显现什么样的情况。比如我们现在讲的六道轮回的痛苦，因为心上已经熏习了六道的种子，所以首先显现出了六道。此外，显现的六道的种子上还带着各式各样的苦、乐、舍等种子，通过这样的种子，我们投生到人道。投生的习气上如果有安乐的因素，就会安乐；有痛苦的因素，就会痛苦；安乐和痛苦的因素都有，则有苦有乐，就像我们现在的状况。这一切轮回的显现是由我们心上的习气如实地呈现，修行佛法当然要在轮回中修，要了知轮回的本体以及怎样调整我们的心。但调整心不是为了让我们在轮回中过得更好，而是因为整个轮回的本性就是我们的自性，它是空性、无自性的，本来是光明的自性。

[2139] 因为没有了悟心的本相，认为心是实有的、显现的轮回法是实有的，所以产生了很多错误的观念而流转轮回。如果要真正把轮回中各式各样的痛苦和显现彻底消尽，只有直达它的本源，即了知心、修心和现前心的本性。一切轮回都是因为没有了知心而导致的，当我们了知心，通过修行完全显现心的本性时，所有迷乱轮回中的苦乐都将消失，所以修行主要是调心。《前行引导文》是调心的论典，虽然里面讲了佛法的很多知见、词句、概念、术语，学第一遍时可能花很多时间消化概念和了悟词句表达的意思，但同时也掌握了调伏心的修法，它是引导我们的心趋向实相、达到大圆满高度的殊胜的修心窍诀论典。

[2140] 该论所讲的法分为三大部分。第一部分是共同加行，首先讲了四种厌世心，引导我们的心对现在所安住的轮回彻底看破，或者换言之彻底地对轮回失望。如果不对轮回彻底失望，我们还会执著，或者为了得到轮回中的这些所谓暂时的苦乐而不断奋发。当我们不断地追求轮回中的苦乐时，就会迷失本性，没办法发现它无自性或者找到解脱之道，所以生起厌世心很重要。四厌世心是“转心”。把我们的心从耽著轮回的“世间八法”，转而追求解脱道，即从追求轮回转变成追求解脱，这是前四个共同加行的内容。

[2141] 厌离轮回之后，要追求的解脱道到底是什么？解脱的安乐到底怎样？第五个共同加行讲解解脱的利益。谁来帮助我们达到解脱的利益？只有依止上师善知识。凭我们自己的能力和思想永远没办法了悟、解脱，所以要一心一意依止上师。“依止上师”一节讲到了需要依止的上师的法相，作为弟子应该具足什么样的条件，找到了上师之后怎样如理如法依止，这在第六个加行中讲得很清楚。以上是第一部分共同加行的内容。

[2142] 第二大部分是不共加行，讲了皈依、菩提心、金刚萨埵忏罪、供曼扎积累资粮和上师瑜伽的修法，帮助我们的心逐渐趋向成熟，安住在解脱道。前期修共同加行让我们知道要解脱、出离轮回，就要依止上师达到解脱果。这些认知已经确定了，内心的观念树立了，但是具体怎么做才能真实地把心逐步引导趋向解脱道？修行的第一步必须要皈依、生起信心。第二，发菩提心。为了利益众生而成就佛道，目标非常明确。第三，为了达到利益众生成佛的目标，需要清静罪业。第四，为达到成佛目标需要圆满资粮和顺缘。之后罪业清静、福德具足了，再祈祷上师，通过上师强力的加持很容易和法界实相相应。如果今生修行没有成就，还可以通过修破瓦法往生西方极乐世界。以上就是我们现在学习的体系。



[2143] 正在学的是第一大部分共同加行中四种厌世心的第三个：“轮回过患”。现在我们正处于轮回中，在一般人的思想里，不知道轮回到底有多大的过患，所以耽著当前的显现，把所有的时间、精力等等都用于追求轮回的快乐。有些人知道了有六道轮回、有转世，因为现在的情况不理想，便想在后世中得到一个更好的身份，拥有更多的财富，更好的相貌。为了得到后世的轮回的快乐去回向、修法，这也是不对的。不管今生还是后世中，都是痛苦的自性。如果不绝了这种心念的话，所有的修法都还是围绕着轮回在进行，并在不断地积累。因此，必须要知道整个轮回都是过患的一种自性，充满了痛苦和过患。这一点非常重要。

[2144] 不管是我们自己想要解脱，还是想要帮助众生从轮回痛苦中解脱，实实在在地了知轮回的过患都是非常重要的。一定要实实在在地了知而不是泛泛地了知。泛泛地了知对产生强大的解脱的意愿是不够的。这其中意味着，从今以后重心朝着远离轮回、靠近解脱道的方向而不断地努力。如果这一步没有走好，就会影响后面所有修行的安排。解脱道走得犹豫不决还是毅然决然？这都和第一步的修行有关。如何摆脱对轮回的依恋？如何认知到轮回的过患，从而产生毅然决然的信心？这是很关键的。

[2145] 观想轮回过患是绝对不能马虎的，既然要告别轮回，就要知道轮回到底有什么过患。可能有人还有疑惑，觉得轮回没有那么苦，还有很多快乐。其实从方方面面告诉我们，表面上的快乐只是一个诱饵而已，是来引诱我们的心去迷恋轮回。我们可以通过学习和观修的方式把这些假象一一看破，而且还要非常深入地学习和思维，才能达到一定的效果。

[2146] 对于地狱、饿鬼、旁生、人、阿修罗和天人的整个六道轮回的痛苦过患已经学习过了，但学习过不等于毕业了。就算考试及格了，考轮回过患、四加行都得了优胜奖，也不能说是毕业了。学习佛法，不是看成绩单上的分数，从认知的侧面来讲，也许认知了一部分，这只是考核的一个指标。真实的指标是指：内心中生起不耽著轮回的境界。当这种境界如实生起来了，可以说这一部分的修行到量、可以毕业了。所以还没有如实生起厌离心之前，还要不断地学、不断地观修，尤其学完之后，关于厌离轮回的很多理念，必须要很透彻地通达。通达之后需要上座不断地观修，让我们的心达到厌离心的标准。

[2147] 有了这样的标准之后，就可以真实地从耽著轮回的状态中出离，才可以在后面的皈依、发心、忏悔、曼扎、上师瑜伽，乃至修生起次第、圆满次第，修大圆满等等一系列的修法中，不被执著轮回的分别念所束缚。首先要走出这种束缚，有了这样的经验、境界，就可以在后续的修法中迅速地前行。六道分别的痛苦已经讲过完了，下面是综述、归摄性的教言。

[2148] 原文中这样讲：

[2149] 我们通过上述的道理不难看出，不管是投生在六道中的任何一处，都离不开痛苦的本性，超不出痛苦的范围，自始至终被痛苦萦绕，就像处在火坑、罗刹洲、漩涡、刃锋、不净室中一样，根本不会有丝毫安乐的机会。

[2150] 这些总说很重要，在前面单独讲六道过患的时候也曾经这样讲过：除了要思维每一道的具体的痛苦之外，整体轮回的过患也要不断思维。通过上述的道理，知道了六道中的任何一处，地狱乃至天人的过患，每一道的过患都已经详细地做了抉择。

[2151] 在《前行》中讲的过患是引导文，还可以从一些经典中更详尽地了解，比如《正法念处经》，还有其它的一些经典中，对于整个六道的痛苦抉择得非常细致，有时间的话可以看一下。了知完之后，尤其是观修之后，内心中应该生起了：不管是投生在六道当中的任何一处，都离不开痛苦的本性，整个六道轮回都是痛苦的。不管从此处移居彼处，还是又从彼处回到此处，在六道中的哪一道流转，都离不开痛苦。

[2152] 不能天真地以为通过努力摆脱当前的痛苦，就能得到安乐。摆脱了这种痛苦，前面还有其它的痛苦在等着。只要在轮回中，绝对离不开痛苦。为什么？是努力不够？还是方法不够？是什么没做对，有没有谁可以指点一下，怎样在轮回当中摆脱痛苦？答案是：绝对不可能。

[2153] 最关键的一点，轮回的本性就是痛苦的本性。不是说哪个地方没有做对，或者努力不够，而是整个轮回都是痛苦的本性，再怎样逃跑、调整都无济于事。只不过是这种苦调到那种苦，从苦苦调整成行苦，或者从行苦变成变苦，都是痛苦的自性。在入道中生、老、病、死、怨憎会、爱别离，所有的痛苦轮番轰炸、无法远离。

[2154] 即便远离了钱财方面的痛苦，比如以前是穷人，通过努力成为富豪了，告别了贫穷的生活。贫穷者的痛苦没有了，但是富裕者的痛苦又来了。还有作为富裕者的痛苦，也是非常多的。所以必须非常详尽、客观地了知和观修，最终在内心中完完全全地生起整个轮回就是痛苦本性的定解。否则就会一直抱有希望，会以为是努力不够，或者未找到大师指点，只要有大师指点，就可以永远快乐，其实根本没有这样的机会。

[2155] 上堂课中提到，为什么轮回是痛苦的自性？因为轮回的因、最根本的来源是无明、我执。无明和我执没有被对治掉，一直存在在我们内心深处、相续当中，这就是最根源的痛苦的因。通过无明、我执生起了实执，通过实执生起烦恼；贪、嗔、痴，这些都在；通过贪、嗔、痴造业，这些也都在。不管怎么样去挣扎，只要没有离开轮回就都离不开痛苦，这个毫无疑问。

[2156] 因为内心中的因素不断地造作，我们又何曾对治过无明、对治过实执、对治过贪、嗔、痴？没有。所有的因素都齐全了，在佛法中有一个术语叫具因无障。就是某个事情的承办，如果因具足了，又没有障碍的话，果一定会呈现。六道轮回的痛苦就是具因无障。因，所有流转轮回的因都有。从深层次的无明实执到引生痛苦烦恼的业，所有的因都齐全了。为什么都齐全？因为根本没有对治过。无障，没有障碍，让这些因不显现的障碍，我们在轮回中并没有修过。

[2157] 是什么障碍？浅层次的就是取舍业因果，很多人没有做到。中等的叫调伏贪嗔痴，很多人根本想都想不到。更深层次的叫调伏我执，没有空证见，凭什么调伏？所以具因而无障。所有的因都俱全了，没有障碍，凭什么说我们不轮回？只要轮回就会有痛苦。我们不要侥幸，认为在轮回中能找到真实的快乐。永远找不到的，只要在轮回当中就一定是痛苦的本性。

[2158] 都离不开痛苦的本性，超不出痛苦的范围，自始至终被痛苦萦绕。

[2159] 在安立痛苦的时候，要从苦苦、变苦、行苦这三个根本苦来进行分别，有一定的难度。修行佛法注定和世间的思想不一样，因为世间认为的苦，无非就是心情难过、身体有病痛，或者是什么人制造障碍，让自己非常不舒服。如果我们只盯着这种苦，那就注定只能够缘这种苦去做一些调整。

[2160] 但是佛法当中的苦是广义的苦。它要从苦苦、变苦、行苦三个侧面来理解，才能够真实地了知轮回是痛苦的自性。只要没有出离轮回，即便现在我们从这种苦苦当中暂时脱离了，比如说从苦苦脱离、修禅定到达色界天、无色界天，苦苦和变苦都没有了，只有行苦和舍受。看似远离了，其实只是暂时从苦苦当中脱离了。

[2161] 当这种因素穷尽的时候，又会返回到以前的状态。为什么会返回？因为现在的这种远离，只是从这种状态转移到另外一种状态，从而远离了当前的苦苦。但是它的根本因素没有断掉，不是说修了禅定就可以把以前所有苦苦的业和种子全部断掉，一旦远离之后就不会再有了，世间道中没有这个方法。修禅定只是压制住以前苦苦的业，让你转生到色界、无色界天当中，暂时感受行苦也就是舍受的状态。但是以前的业还在，当你压服它的力量消失的时候，它仍然会成熟。所以从色界、无色界天下去之后，必定还会在欲界当中感受苦苦。

[2162] 而且还有一个更可怕的就是，我们内心的我执、无明、烦恼，还有分别念在不断地创造业，注定没有办法通过世间道来远离痛苦的。这个必须要非常的确信，只有这样我们才能够毅然决然地想离开轮回。

[2163] 就像处在火坑、罗刹洲、漩涡、刃锋、不净室中一样，

[2164] 这几个比喻，都是讲痛苦的自性。

[2165] 比如说我们掉进了一个大“火坑”当中，这个火坑就是痛苦的自性。在火坑当中哪一处是舒服的？都是痛苦的，没有任何舒服快乐的地方。火坑对我们来讲，本身就是痛苦的来源。你掉进火坑不出来的话，怎么可能在火坑当中想办法远离痛苦？这时只有一个目的，就是脱离火坑。整个轮回就像火坑一样，掉进火坑中想着怎样远离痛苦是不可能的，只有一条路，就是解脱轮回。

[2166] 第二个是“罗刹洲”。这个海岛住的全都是罗刹。佛经当中讲，在很早以前，很多人出海去寻宝，这些罗刹有一定的神通，在离岛不远的地方吹大风。因为以前的船只靠的就是风力，风一吹改变方向之后，所有的船只都朝罗刹洲驶去，只能在那里登陆。罗刹女变成很可爱的样子引诱这些商人，商人看她们这么美丽就想与其结婚生子。但是罗刹的性格很粗暴，她最初用这个方法引诱了商人，最后都要一个一个吃掉的，所以这个罗刹洲当中是没有快



乐的。虽然她们刚开始显现的很美丽，和你成婚生子、组建家庭，但是最后都是被她们吃掉的命运。这个就和轮回很相似，看起来有很多的诱惑性，但是如果不了知它的本性的话，我们就会迷惑在其中，最后丧失解脱的机会。

[2167] 释迦牟尼佛的前世曾经是商主，到了罗刹洲刚开始时也被迷惑，后来发现了罗刹洲的秘密就想脱离。最后找到了观世音菩萨化现的马王（是一匹骏马），它固定时间要从罗刹洲和南瞻部洲之间往返。马王说可以带你们走，但当你上了我的背出去的时候，你以前的妻子抱着你的儿子拼命哀求你留下来，你难道不想他们吗？如果这时你起心动念往后看，就会自动从马上摔下去。那个时候你要完全没有一点的犹豫心，一定要很坚决地远离罗刹洲，这样你才可以出离。商人们上了马想要一起跑的时候，罗刹女妻子就在下面哭喊，很多人一回头就纷纷从马上掉下去了。刚开始罗刹女来的时候，很多人不动心，但是抱着孩子的时候就动心了，这时就从马上掉了下去。只有这个商主抵制了诱惑，从罗刹洲回到了南瞻部洲。

[2168] 这说明了一个道理，出离轮回也是一样的。如果没有一个毅然决然的心，还在留恋以前的好生活，还对轮回保留一些希望，没有对它绝望的话，是没有心力去真实地冲击解脱道的。怎么去冲击解脱道？没办法的。我们知道在大海、大江中有很大的“漩涡”，我们处在其中是不由自主的。轮回的漩涡，也是没有自主的。一般人没办法和漩涡抗衡，只要到漩涡当中，就随着受苦、卷到水底下面溺水身亡，所以轮回就如漩涡一样。

[2169] “刀锋”就是宝剑、刀的锋刃，也是伤害人们身体的。如果经常处在锋刃当中，是没办法快乐的。“不净室”我们当然知道是厕所了。有人认为家里的厕所没有味道，而且很香，是不是佛经描述有问题？不净室，我们可以理解为厕所，就是装粪便的粪坑。不管你家的厕所再干净，粪坑肯定是肮脏臭秽、让人不舒服、让人痛苦的地方。所以说不净室当中没有干净的地方。

[2170] 我们在轮回当中想要找一个完全清净、没有痛苦的地方，这是没有的。因为我们的业、我们的状态决定了没办法远离。只有认识到这个痛苦、这个过患，从心上去转变。就像刚才的商主一样，不能有留恋，这种毅然决心必须要有。如果我们在修道的时候还对这些抱有希望、还想回头，肯定会失败的，所以必须生起毅然决心。

[2171] 毅然决心怎么生起来？必须要通过不断地观修轮回过患，完完全全地把每个死角都堵死。不管提到轮回当中的任何事物，都没有兴趣。完全看透了轮回的本性，这个不是让我们心灰意冷、走投无路去自杀。对轮回没有兴趣之后，另外一种非常强劲的意愿就生起来了，什么强劲的意愿？追求解脱。如果我们在修轮回过患的时候想死、感到绝望，这绝对不是修行佛法应产生的效果。

[2172] 其实，我们在观修轮回过患的同时，对解脱道的向往心会越来越强。只会更加积极，不会消沉、悲观，非常沮丧而不想活的状态不应该有。取而代之的是，对解脱道更大的信心，每天都怀着积极向上的心态——要奋发、要解脱、要帮助众生解脱。从这方面观察，再再地讲，这点非常重要。这种心一旦生起，我们对轮回的耽著就会减弱，对解脱的信心就会增上。所以在轮回当中，根本不会、也不可能有一丝安乐的机会。

[2173] 《念处经》中说：“地狱有情受狱火，饿鬼感受饥饿苦，旁生感受互食苦，人间感受短命苦，非天感受争斗苦，天境感受放逸苦。轮回犹如针之尖，何时何地皆无乐。”

[2174] 《正法念处经》中，佛陀把六道轮回的痛苦做了归摄，此处只归摄每道中的一条痛苦，只是一种归纳。地狱有情主要是受狱火，尤其是热地狱的有情被地狱的猛火所焚烧，没有间断。像我们现在舒舒服服地坐在垫子上听法，在地狱中是不可能的。大地都烧红的铁地，我们现在累了靠一下墙壁很舒服，但地狱中的墙壁是烧红的；我们渴了喝茶润润喉咙，地狱当中没有这些，能喝的就是燃烧的铁水，除此之外别无其它。所以，地狱当中完全都是痛苦的自性。我们想要获得安乐，根本找不到也出不去，跑出去更绝望，一望无际的烧铁地，那该怎么办？所以，现在还有机会的时候，应该及时调整，不造地狱的业是最好的。

[2175] “饿鬼感受饥饿苦”，饿鬼有很多苦，比较具有代表性的就是饥饿的痛苦。从早到晚又饿又渴。喉咙渴得冒烟，这是我们夸张的说法，但在饿鬼界，并不是比喻，真是要冒烟的。有时候白天吃的东西，晚上肚子里面就开始焚烧了，烟就从嘴里冒出来，一直感受饥饿的痛苦。

[2176] “旁生感受互食苦”，旁生也有很多痛苦，人间的旁生被人类食用。现在的鸡鸭鱼等，如果是饲养的，都是被宰杀的命运。通过放生的方式，只要能让它们从被宰杀的痛苦中解救出来，这也是我们修行的内容之一。虽然不是主要的，但也是修行，也能解除它们的痛苦。野生动物都是相互啖食的，陆地上也是，海里面也是。所以，旁生所感受的互食苦，也没办法摆脱。

[2177] “人间感受短命苦”，人的寿命很短。人间有生老病死，主要是寿命很短，没办法自在。众生都非常想长寿、长住于世，但是一直没办法。现在我们人寿也只是几十岁而已。

[2178] “非天感受争斗苦”，阿修罗、非天所感受的主要是互相争斗，互相嫉妒，在无休止的争斗中感受痛苦。

[2179] “天境感受放逸苦”，天境主要的苦是放逸。有人说：“这个好啊，我就喜欢放逸的痛苦。这个痛苦给我吧，我来感受放逸的痛苦。”有的人就想：放逸挺好的，什么都不做，天天享受，这哪是苦呢？如果是苦的话，那我代一切众生感受这种痛苦好了。对于这种痛苦，表象上的安乐实际为痛苦，我们尤其应该具有慧眼去观察、去勘破。因为它最具有迷惑性，糖衣炮弹、温柔的陷阱都是它。我们对于地狱、饿鬼、旁生，一眼就看出来不能去，太苦了。但对人道的安乐，尤其是天人的安乐很难看出。当我们说天人放逸苦的时候，别人说：“那你给我解释一下，什么是放逸苦？”我一解释，“那太好了，多舒服啊，我就要感受这种痛苦。”那不是。放逸是在感受快乐的同时，埋下了很多祸根。暂时的快乐让你麻痹，没办法去求解脱道。所以，放逸之后就会堕落，什么善法都做不到。

[2180] 而且天人除了放逸，在死亡到来的时候还有死苦，还有与阿修罗作战的痛苦，放逸时完全不知道去修善法。所以很忙碌、很富裕的人想不到去修法，他自认为很快乐，没什么可远离的。很多时候，富贵学佛有很多困难，虽然太穷太苦也不行，但是过于的富裕也会成为障碍。

[2181] 天人所感受的放逸之苦也是如此，人道为什么修道最好？因为有苦有乐，从条件来讲比较中等。并没有苦到像地狱众生那样完全丧失心智，太苦就想不到修法。比如有时候肚子很饿，上师说给你灌个大圆满的顶，给你传个最好的窍诀，根本听不进去。肚子饿得发慌，根本没有心思。找点吃的后就稳定下来了，那让上师传个法也可以。所以我们过于苦，像地狱、饿鬼般不行。但是太乐了，像天人那样太过放逸也不行。

[2182] 人道当中的苦有一定的局限，我们能承受。当你乐的时候苦来了，当你苦的时候乐又取而代之，总是不断交替，这给修道创造了机缘。安乐的时候可以打坐、闻思；痛苦的时候可以观修厌离心等等。从这个侧面来讲，人道是比较合适的，这个我们应该知道，并不是说人没有痛苦，人也有痛苦，但是从修道的侧面来讲，作为所依，人道是最好的。

[2183] “天界感受放逸苦，轮回犹如针之尖。”尤其对于天境所谓的安乐（天人的痛苦），一定要下功夫好好去观修。观修到完全认同轮回之中天界是痛苦的自性为止。如果我们对轮回、对天道、天人的快乐还抱有希望，就说明观修还没到量。所以，我们必须完全地闻思和观修，彻底认清轮回的一切离不开痛苦的本性，像火坑、罗刹洲一样。这些比喻和意义在内心当中要完全等同身受。只有在这个状态中，才具有真实的解脱之心。

[2184] 这方面要下功夫去观修，不是学完了就可以了，可能离我们到达标准还差得远。必须要从心中生起这种状态——的确没有丝毫的安乐，不是要天天喊口号“我们要打倒轮回，我们要怎么怎么样”。像这样的口号其实可以喊很多，但是内心如果没有生起感觉，还是不够的。内心完全产生感觉，那喊口号也行，不喊也行。有的时候会很激昂地去喊一些口号劝导别人；但有的时候可能内心当中对轮回已经完全失望了，不再把主要的时间精力放在追求轮回的琐事上面。

[2185] 我们不再讲了，在轮回中生活，难道就不需要去挣钱、去生活吗？不是这个意思。该做什么还是做，但是方向变了，以前完全只为这个，现在是没办法、必须要做，因为有责任。但不是把所有的注意力放在追求这个上面，内心已经调整到追求解脱了，这种事情是必须、不得已要做的。如果要做就尽量做得好一点。这方面我们必须要知道，通过观修要产生这种状态。

[2186] “轮回犹如针之尖”，就好像针尖一样锋利，是让我们产生痛苦的自性。我们身体经常碰到针尖的话，会快乐吗？根本不会快乐。“何时何地皆无乐”没有快乐的。

[2187] 弥勒菩萨说：“五趣之中无安乐，不净室中无妙香。”



[2188] 弥勒菩萨在《宝性论》中说：“五趣之中无安乐，不净室中无妙香。”上堂课讲阿修罗的时候也讲了，五趣轮回有的说是六道轮回，有的说是五道。五趣，主要是把阿修罗划在天界、人间，或饿鬼和旁生道中。六道轮回是把阿修罗单独算一道，五趣轮回就是把阿修罗分拆到其它道当中。

[2189] “五趣之中无安乐，不净室中无妙香”，就好像在充满了不净粪便的粪坑当中不会有妙香一样，整个轮回中也不会有安乐。

[2190] 邬金莲花生大士也说：“佛说轮回如针尖，永远无有安乐时，稍许安乐亦变苦。”

[2191] 莲花生大士说，佛陀在经典中讲轮回犹如针尖一样，就像刚才讲的《正法念处经》中说轮回犹如针尖，永远都不会有真实的安乐可言。

[2192] 千万不要被暂时的快乐所蒙蔽，这是考验我们智慧的，看穿它的假象需要智慧。如果智慧、福报不够，被这种快乐的假象所迷惑，就没办法发现它的伪装，就会被它蒙骗，丧失解脱的机缘。要了知永远无有快乐，需要精进努力，也就是需要智慧。如果修行不得力，感觉生不起来，就要猛烈祈祷上师加持，一定要让自己生起感受来。“稍许安乐亦变苦”，表面上的安乐、稍许的快乐也是变苦的自然性，也会变化。

[2193] 我们要好好思索诸如如此的教言，

[2194] “好好思索”不是一种套话，是甚深的教言。我们在思维时一定要花大量精力。大圆满暂时修不动，不修也行，但是一定要让自己内心首先产生觉受。当然觉受有很达标的，也有初步的。达到界限的很强大的觉受生得起来固然好，如果暂时生不起来，但是对轮回从内心当中稍微有一点点感觉，觉得这的确是不应该贪著的等等，这也是一个好的开端。因此我们一定要好好思索诸如如此的教言。

[2195] 心里默默地想：在这个生死流转的轮回当中，上至三有之顶非非想天，下到无间地狱，不管是转生在任何地方，既没有少许安乐也没有丝毫实义，我们务必要彻底断除对轮回的贪执，就像有胆病的人见到油腻食物一样不生向往希求之心。

[2196] 要默默地想，在这个生死流转轮回当中，现在我们生而为人，那死了之后呢？到底转哪一道？不知道。没办法凭自己的思想去定。选天道吗？不是选什么就能得到什么，而是要看自己的业。造了什么样的业，就需要流转到这一道当中。有些道是我们喜欢的，有些就可能非常不希望去。但是如果造了这个业，肯定要去承受这种果报。

[2197] “上至三有之顶”，三有，平时我们说的三界。三界中最高的、寿命最长的，而且在三界当中境界最高的，应该说是无色界的非非想天。非非想就是非想非非想，心识、分别念已经非常细微了。非想，基本上没有想，但也不是完全没有想，有一点点的想，所以叫非想非非想。这是无色界中的第四层天，也是整个三界中境界最高的地方。当然不包括在修道的人（这些人虽然还没有出离但菩提心、空性境界高），而是指在单纯的世间道当中，这种境界算比较高了。

[2198] “下至无间地狱”，最下面是无间地狱，最上面是非非想天。不管是转生在最高、最低和中间的任何一个地方，“既没有少许安乐也没有丝毫实义”。

[2199] 第一是没有快乐。第二对我们来讲也是很重要的——没有实际意义。如果受了这些苦可以帮助我们解脱那也行，关键这些苦对我们是没有用的。但是现在修行佛法的苦对我们就有用，在修法过程当中比如磕大头的时候很苦、很累；有的时候放生也很辛苦，很早起来去做很多工作；有的时候闻思也是一样的，听课时也很困，或者修法的时候修不下去，这些都是痛苦。但这种苦是有意义的，它可以帮助我们解脱，可以对治我们的业。哪怕现在发一念菩提心、修一念空性，可能对于整个解脱来讲，还办法直接从这一念善心当中得到大的收获，但它必定是轮回中，对治我执、烦恼的一分种子。这方面不断熏习，都是会对解脱产生深远影响的。

[2200] “没有实际意义”这一点一定要深入思维。因为我们可能会觉得追求事业等这些是有意义的。这是表面上的有意义，但真正来讲没有丝毫的实义，这个一定要在内心当中完全看透。就像完全看透一个骗子一样，这个骗子种种的伎俩、手腕、嘴脸，不管外面伪装得再可怜或者再甜蜜，对他不会抱有丝毫的希望、看透了。

[2201] 我们对轮回也是一样的，没有实义这一点完全要看透，只有完全看透了才能完全放下，如果没有看透，还对它抱有幻想。比如说，我对一个骗子还有幻想，觉得他没那么坏，这里面就隐藏着再次受骗的可能性。只有当完全看透了、放下了，这时他就不会再骗到你了。

[2202] 轮回也是大的陷阱。有时这个陷阱包装得非常巧妙，我们发现不了。尤其这个陷阱来自于我们内心、来自我们的习气。不是说外在的哪个地方有一个陷阱，我们小心翼翼地避开就行了，这个陷阱来自于我们内心对轮回的耽著，这就是比较难发现的，如果没有上师的窍决、没有佛法，我们发现不了自己的这种状态。

[2203] 这个陷阱就是某种心态。我们对轮回的某种快乐的耽著，或某种状态、作意，这就是一个又一个的陷阱，我们根本发现不了，所以这时就必须广泛学习。闻思之后我们就发现，这个想法是不对的，是相应轮回的。当我们发现了，才可以在前进的路上发现一个又一个的陷阱，才可以避开。这些机关我们一个一个破坏掉，就不会对我们造成伤害，要伤害也是有限的。所以这时我们必须在内心中观想这种状态。

[2204] 这里讲了，“我们务必彻底断除对轮回的贪著”。务必彻底断除，不要藕断丝连。有时我们的状态就是这样的，有没有解脱心、出离心？也有。但是毅然决然吗？好像也不是。对轮回的关系藕断丝连，想要断也舍不得，觉得在轮回中呆了这么长时间了有感情了，一下子还断不了，总是犹犹豫豫的。

[2205] 从这个方面来讲，如果犹犹豫豫，还是会伤害我们。留恋轮回就是留恋痛苦以及痛苦的因。如果真正完全完全看透了，对痛苦、痛苦的因还有什么可留恋的？关键是没有认识到、没有彻底相信轮回是痛苦和痛苦的因，完全了知之后没有什么斩不断的。

[2206] 这种决心来自于什么？来自于不断的闻思修行。它不会无缘无故地降临在心上，不可能睡一觉起来突然就拥有了、爆发了巨大无比的出离心，没有因缘是不行的。所以必须要去创造、具足因缘。这种创造、具足就是学习和观修。第一，要学习这种理念，第二，要不断观修，为了内心生起这种验相必须不断积资净障、祈祷上师加持。方方面面的因缘具足了，它一定会生起来的。

[2207] 打个比喻，“就像有胆病的人看到油腻食物一样不生向往希求之心”。有胆病的人，没办法食用油腻的东西，看到油腻的东西就恶心。我们看到轮回当中的任何东西都应该像胆病的人看到油腻食物一样恶心、不生向往之心，没什么希求的。

[2208] 就像我们生病时（也不一定是生胆病），完全没有胃口，看什么都不想吃，即便是平时最喜欢吃的东西，那时端到面前也没有兴趣，修行就是要达到这种标准。为什么要讲这个比喻呢？因为我们对什么叫彻底断除轮回的贪著感觉很抽象，没有生起过。没有生起过不要紧，华智仁波切就举了一个在生活中遇到过的例子，就像生胆病或者其他病时，看到最好吃的东西也没有兴趣那种状态，对六道轮回哪一道都没有向往之心。

[2209] 还有以前好像在学《广论》时学到过一个例子，也是比较有用的。藏地的一个农区中，有一家人特别穷苦，很穷很苦，吃不起糌粑。藏区的主食是糌粑，相当于我们的大米白面。他家吃不起，怎么办呢？他们家种了块田，有很多蔓菁，只有天天吃这个。后来小孩子实在是吃不下了，怎么办呢？没有糌粑、没有酥油，只有这个。母亲就想办法，变着花样给他做。烤，他不吃，说这是蔓菁我不吃。磨成粉，说这也是蔓菁我不吃。切成片儿，凉拌还是怎么样等等，说这个也是蔓菁、那个也是蔓菁，全是蔓菁我都不吃。已经吃得不想吃了，所以不管怎么变花样，他已经彻底厌烦了，只要认定这是蔓菁就不吃。

[2210] 放在轮回中也一样。看到地狱，这个是轮回我不要。饿鬼道，这个是轮回我也不要。人道，也是轮回我还是不要。天道，还是轮回我也不要。任凭你把轮回变成什么样子：变成天道的样子，是轮回我不要；显现成人道的样子，这个也是轮回我也不要。把蔓菁磨成粉我也认识，这就是蔓菁，我就不吃；把它切成片儿我也不吃；把它烤了、煮了我也不吃，反正我就不吃。这个也是蔓菁、那个也是蔓菁，全都是蔓菁我都不吃。如同我们说这个也是轮回，那个也是轮回，所有都是轮回我不要，要生起这种感觉。

[2211] 不管你把轮回变成什么样子，我都没有贪执，我都厌烦了。即便是你把轮回显现成天道的样子，这总好吧？好比母亲把蔓菁雕成花儿：这个真好看你吃。这个我也不要，还是蔓菁，他已经彻底的厌烦了。就要达到这种标准。再好的诱惑，再多的荣华富贵，再多的享受，还有天道中描绘的再多的舒服，我都不吃，因为这个是轮回。这就已经完全认清了轮回的过患，不管是哪一种都是轮回，都不肯要。对我们来讲应该达到这种状态，不生任何的向往希求之心。

[2212] 对于轮回的种种痛苦，绝不能只是局限于表面听听，而必须从内心深处去体会这些痛苦，一定要达到坚信不移的程度。



[2213] 这里的教言说到，对于轮回的种种痛苦不能只局限于表面听闻。要注意，有时候我们学法只是限于表面听闻，听过了、学过了好像就可以了，但是不能这样局限，因为我们要解脱的。如果只是听一次就够了，那我们算达标了，但是不是这样。听一次只是第一步和它接触了，接触之后听过了。但它的要求就只是要我们听吗？不是。我们不能局限于表面听听，必须要从内心深处去体会，达到深信不疑的状态，深入我们的骨髓，真正地、完完全全地知道轮回是不可留恋的。

[2214] 如果已经深信不疑，也就不需要刻意提防恶业、欢喜善法，自然而然就会断恶行善。

[2215] 这也是一个很深的教言。现在我们修行佛法很辛苦，总是担心会不会造罪业？修善法不精进怎么办？这方面深层的原因是什么呢？我们想要调整时有时候会问“师父，有没有方法让我对于善法欢喜起来？有没有什么咒念了之后对善法就欢喜了？”应该没有这个咒。但是你对于轮回的痛苦完完全全的了知之后，自然而然对恶业就会提防，因为实在是不想再轮回了。你自然而然就会欢喜善法，自然而然会对解脱道的善法关心：这个业、这个发心是不是轮回的因？就会去认真观想、思考这个问题。这个业是不是恶业？不是，是善业。是轮回的善业还是解脱的善业？就会观察发心：如果是为了解脱，就是解脱的善业。是自私自利的解脱还是大乘的解脱呢？再观察，是大乘的。在求大乘的解脱中你是有执著的还是空性摄持的？是有空性摄持。好了，这一步步修了善业之后就会逐渐靠近解脱道，靠近实相。

[2216] 如果真实想解脱，就一定会关心善法的修行，一定会去阻止恶业的生成，自然而然就会断恶行善。没有人拿着鞭子守着你，没有人给你打考勤，你自然而然就愿意去学习，这是我自己应该学的，不是为别人学的。

[2217] 以前小时候老师说这不是为我学的，我们听不进去：什么不是为你学的？不就是你想让我学吗？我们觉得学了好像是给老师面子，给父母面子。上师也说：“你们学不是给我面子”。的确是这样，学了东西都是自己得到了好处。断恶行善是你自己得利益，不是做给谁看的。完完全全是你会去做就得到利益，你不去做就会受到轮回思想的伤害，仅此而已。

[2218] 如果我们真正生起了这种思想，就会很自觉地去断恶行善，不需要有人督促、鞭策、奖励或者呵斥。你自己知道“这是我需要的”。就像很多人挣钱一样，有需要就有动力去赚钱。或者这个游戏你喜欢打，没有人抽着鞭子让你去打，自然而然自己就跑过去，把电脑捅开之后就开始打了。喜欢这个，自然而然就会去做。如果我们真正对轮回厌离了，对解脱有了兴趣了，自然而然会去做殊胜的解脱善业。

[2219] 这种心态的生起对我们的解脱是不是很关键，这就很清楚了。共同的前行一定是厚厚的基础，必须要打牢的。虽然从层次来讲，肯定大圆满的法比前行高，毫无疑问，但从心的调伏这个侧面来讲，大圆满法我们没办法直接相应。这些基础打牢之后，自然而然就可以接受后面的深法了。

[2220] 我们学的时候，一边学一边要去观修。大恩上师也是安排我们每天要做观修这样的加行，而且不是大概报个数说今天做完了，不完全是这个意思，而是让我们真正地去观修。当然，如果以前没有学过、没有观修过，要想一两次就相应也很困难。所以要慢慢去习惯，慢慢养成修行的习气。即使第一次修不出什么成效，培养出一一些修行的习惯也可以。

[2221] 下面就举个佛陀和难陀尊者之间的例子。要说明什么问题呢？如果对轮回痛苦坚信不疑，就不需要时刻提防恶业、欢喜善法，自然而然会断恶行善。怎么样来体现一旦对轮回痛苦有深层的认知之后，自然而然就会断恶行善？举一个真实的案例来说明这个问题。我们看到这个案例之后，也可以放到自己身上：如果内心中对轮回痛苦生起了坚定不移的信解，那我也会自然而然地断恶行善。

[2222] 举个例子来说，在很久以前，世尊的弟弟难陀因为贪恋妻子而不愿意出家。

[2223] 佛陀的弟弟，就是难陀尊者，他的妻子叫班扎日嘎（白莲花），长得很好看，而且他们夫妻之间的感情特别好，所以难陀非常贪恋妻子。当时佛陀回到家乡迦毗罗卫国，给大家讲法，难陀也有信心，但就是不愿意出家。他觉得妻子很好，是安乐的来源，不愿意出家。后来佛陀观察难陀尊者是有解脱的因缘的，所以想方设法地度化他。

[2224] 佛陀利用各种权巧方便使他入了佛门。

[2225] 在大恩上师讲记当中，这个过程讲得很细致了。佛陀去化缘，把钵盂交给难陀，难陀装满之后想要给佛陀时佛不接，转身就走了。难陀想要交给阿难尊者，阿难尊者虽然那时显现上还不是圣者，但是特别聪明，知道佛陀不要肯定有原因。难陀想把佛陀的钵给他时，阿难尊者便说：“你从谁手里拿的就交给谁，这个我不管”。他也不管就走了。难陀只好把这个钵送到佛住的地方，送到之后佛陀就叫来剃度师把他头剃了让他出家。他特别不愿意，一百个、一千个不愿意，但是没办法，佛陀的威德力很大，还是出家了。这就是利用各种权巧方便让他入了佛门。

[2226] 尽管身已出家，可是他不要学律仪。

[2227] 出家之后就应该学习怎么样做个沙门，以及闻思修行。可难陀什么都不管不做，就是形象上出家了，也不学习，每天都在想怎么样偷跑回去。

[2228] 正当他准备溜之大吉的时候，佛陀依靠神变把他带到雪山上，指着那里的一只盲眼母猿问他：“这个盲猿与你的妻子班扎日嘎比起来，谁更美些啊？”

[2229] 有一天，他做好了所有的准备想跑（公案在讲记中讲的很清楚），佛陀把他截住了，通过观察知道度化他的因缘逐渐到了（前段时间是一个缓冲）。佛陀首先通过神变把他带到雪山上，指着一只瞎了眼睛的母猿问他：“你看到这只母猿了吗？”他说：“看到了。”（和人比较起来我们会觉得猴子长得很难看，但是若以猴子自己的思想来讲，那就另当别论了。它们可能觉得猴子比人长的好看。从人的侧面来讲，我们的观念肯定是猴子远远不如人，何况它还是一个瞎了眼睛的盲猿。）佛陀又问：这只猴子和你的妻子白莲花比起来，哪个更好看呢？

[2230] 他回答：“当然我的妻子美，这盲猿不及她百分之一。”

[2231] 难陀太不高兴了。这么丑的猴子怎么能和我的妻子比呢？（难陀的妻子当时好像是迦毗罗卫的比较出众的第一美女）。但他不敢在佛陀面前说什么，就说当然我的妻子美啦！盲猿和她比较起来，百千分不及其一。

[2232] 世尊说：“那么我们再去天界看看。”

[2233] 看完母猿后，难陀内心当中有了个概念。之后，佛陀把他带到了天界。

[2234] 于是又把他带到天堂，世尊悠然坐在一个地方，对难陀说：“你自己去看吧。”

[2235] “于是又把他带到天堂”，就是三十三天。把他带到天界之后，佛陀就坐在一个地方休息，对难陀说：你自己参观一下，到处走一走看一看天界的情况。这是佛陀很善巧地、慢慢地一步一步在度化难陀。

[2236] 于是难陀四处游览，看见所有的天子都是在各自的无量殿中被成群的天女围绕着，享受着不可思议的安乐受用。

[2237] 难陀尊者也是王子出身，不是个没见过世面的人。如果是乞丐，到了一般的就会觉得：哇！这地方简直是太美啦！他是从王宫里出来的王子，是见过大世面的，但是到了天界之后被迷住了。人间的安乐和幸福，完全没法跟天界相比。他四处游览时看到，有福报的天子“都在各自的无量殿，被成群的天女围绕，享受着不可思议的安乐受用”。这是欲界天，主要是享受妙欲：各式各样的色、声、香、味、触，都非常圆满。可能在这个过程中，难陀已经开始羡慕了。

[2238] 他最后来到一座无量宫殿中，发现里面有许多天女，却没有一个天子。

[2239] 他不停地散步，看到一个无量殿中有很多天女在忙碌。怎么没有天子呢？其它天宫中都有天女围绕天子。为什么这个地方有天女，而没有天子？他很好奇。

[2240] 难陀心里纳闷，不禁问道：“这是什么原因？”

[2241] 他问为什么只有天女，而没有天子呢？

[2242] 天女们回答说：“在人间，世尊的弟弟难陀守持戒律，他将来从人间转生天界，这是为他预备的无量宫殿。”

[2243] 天女们告诉他：在人间，佛陀的弟弟有个叫难陀的，因为守持戒律的缘故，他将来死后会从人间转生天界，现在正在做准备。这是给他预备的无量宫殿。当时他就特别的高兴（讲记当中也讲）：我就是难陀！我都来了，就应该在这住哇！天女对他说：还不行。你现在还是人的身份。等你在人间



守完戒、死了之后，以天人的身份在这儿时，我们再服侍你。他特别高兴与欢喜：原来这是给自己预备的。若和天界相比的话，人间的时间很快、很短就过了。所以她们提前做些准备，也是可以正常理解的。

[2244] 难陀满心欢喜，返回到世尊面前。

[2245] 世尊问：“你看到天境了吧？”

[2246] 他回答：“看到了。”

[2247] 世尊又问：“天女与你的妻子相比谁美啊？”

[2248] 他回答说：“众天女美。相比之下，白莲花简直就成了盲眼母猿一样，实在有着天壤之别。”

[2249] 因为佛陀要调化他，所以一开始把他引到雪山上去看那只很丑的母猿。这时他看到天女之后，佛陀问：“你看到这些天人的受用没有？”他说：“看到了。”佛陀又问：“天女和你的妻子比，谁美呢？”“那还用比吗？天女美得太多了。”美到什么程度？美到之前我的妻子和猿猴的那种差别。现在我的妻子就像盲眼母猿一样，天女就像我在人间的妻子白莲花一样，天壤之别。

[2250] 从这方面来看，第一是世尊的善巧方便，一步一步地引导难陀生出离心、让他知道轮回的过患；还有一点，天界和人间的差别实在太大了。为什么说天界的诱惑力大？只是因为我们没有看到过天界。假如我们看到过，没有一个人会愿意留在人间的。天界真的是太圆满了。像这样一个人间的王子，到了天界后，他都特别的赞叹，被迷住了。还有就是人间的美女和天女比较起来，差得非常远。我们现在只是看到人间长得好看的美女等，觉得这应该是最好看的，不可能有比她还好看的，其实只是我们不知道而已。如果我们真正看到天女之后，再来看人间美女，的确可能差别会非常巨大。难陀尊者的实际感受就可以说明这个问题了。

[2251] 还有一个问题。所谓的众生的喜好、感情，也是因为没有遇到更好的。难陀尊者出家之后天天想回家，天天想着他的妻子，但是一旦到了天界、看到了天女，他对妻子的兴趣马上就没有了。所以这方面也是一种人们的喜新厌旧，从很多方面来看，我们应该知道轮回中真实来讲没有任何可靠的自性。我们的思想也没有什么可靠的。

[2252] 返回人间后，

[2253] 参观了天界之后，喜滋滋地返回了人间。

[2254] 难陀护持清净戒律。

[2255] 难陀开始认真护戒了，为什么呢？因为他看到了护戒的结果，就是天宫。天女已经亲口讲了这是他的宫殿。他看完之后回到人间，非常注意保护自己的戒律。但这时候的发心，是为了升天而守护戒律的。

[2256] 但世尊对众比丘说：“难陀只是为了得到善趣果报而出家，你们是为了获得涅槃安乐才出家的，你们走的完全是不同的路，所以不要和难陀讲话，不要与他畅所欲言，不要与他坐在同一座垫上……”所有的比丘都依教奉行。

[2257] 佛陀为了调伏难陀尊者，私下里给比丘们授意说：“难陀守戒律这么精进是为了升天，你们守戒律是为了获得解脱果。你们的发心不一样，走的路完全不同。既然走的路不一样，思想不一样，你们就不要和难陀讲话，不要和他畅所欲言，不要和他坐在一个坐垫上。”比丘们都是听佛的教言的，所有比丘都依教奉行，这样对待难陀尊者。

[2258] 好歹他也是王子出家的，本身内心当中的王族习气可能比一般人要强些（因为他这时还没有调服烦恼）。本来可能受惯了尊敬，而这些比丘们一看到他来就走，也不和他讲话，他就很苦恼。

[2259] 为此，难陀非常苦恼。他想，其他比丘舍弃了我，但阿难是我的弟弟，应该慈爱我吧。于是他到阿难跟前，

[2260] 阿难性格很好。他想其他比丘舍弃了我，但是阿难一方面是我的弟弟，一方面性格很好，他应该会跟我讲讲话，不会舍弃我吧。于是他到了阿难跟前。

[2261] 没想到阿难也是一样，从座位上起身便走。

[2262] 阿难尊者也是以一样的态度对待他。

[2263] 难陀追着问：“你们为什么这样对待我啊？”阿难说这是世尊的教导，他才知道原来是世尊教他们不要理睬自己的，心里十分悲伤。

[2264] 他就问为什么？他不知道为什么这几天比丘们都对他这样。阿难尊者说：这其实是世尊的意思，世尊让我们不要理你的。他心中就非常悲伤，他是一腔热情，想要一心一意地守戒升天，这时一下子遭受了打击。世尊居然让比丘们不要理他，他的内心非常悲伤。

[2265] 这时世尊来问：“难陀，你想不想去地狱看看？”他回答：“想看。”

[2266] 正在他悲伤的时候，佛陀问：“你想不想去地狱看一看、走一走啊？”他想：反正可以去，就去看一看吧。正在忧伤的时候，就想到外面走一走。

[2267] 世尊又依靠神变把他带到地狱境内，让他自己去看。难陀去那里见到了地狱的情景，在一处他看见一口空锅，下面燃烧着熊熊的烈火，许多狱卒围绕在旁，禁不住地问：“锅里为什么没有众生？”

[2268] 佛陀通过神变把他带到地狱当中。一般来讲能去地狱，不是因为自己的业力，就是通过神变力。如果自己没有神变力，通过世尊的神变力也可以带到地狱境当中。他到处去看，有各式各样的酷刑和痛苦。这种痛苦不是人间任何痛苦能够比拟的，非常的苦。

[2269] 他看到一个地方有一口空锅，很多狱卒在那里忙碌，正在刷锅、生火、准备把这个锅烧热，许多狱卒围绕在旁边。难陀禁不住地问：“锅里为什么没有众生呢？”因为他看到很多锅里都有众生，装满了油或铁水，正在煎熬，正在让众生受苦。怎么这个锅里面没有众生呢？也许这里边的油、铁水已经有了，但是没有人。他就问狱卒：“为什么这里边没有众生？”

[2270] 他们告诉他：“世尊的弟弟难陀为了获得天人的安乐而守持戒律，他将来转生天界享受安乐，当善果穷尽以后会堕落到这里。”

[2271] 他们告诉难陀尊者：“世尊的弟弟难陀现在在人间守戒，他为了获得天人的安乐而守戒，守完戒之后会升天。但是天人的业穷尽之后，他就会从天界直接堕落到这口锅里。现在我们正准备把这个锅烧热，烧热之后他也差不多该下来了。”

[2272] 原因和前面差不多一样，因为人间的寿命远远短于天人的寿命。人间一世几十年，可能天人的一天都不到。天人比如三十三天的寿命和地狱的寿命相比又短得多。虽然他现在还没有升天（之前讲三十三天的寿命基本上相当于人间的三千六百万年，应该是很长的，但和地狱寿命比的话不长），所以这个时候开始准备差不多刚合适。

[2273] 他听后非常害怕，

[2274] 讲记中讲了，当时狱卒还吓他：“你不是难陀吗？好像就是难陀呀！你来了就不要走了！”他特别害怕，一边念：皈依佛、皈依佛……一边回到佛陀的身边，佛陀把他带回人间。从此他就对天人没有兴趣了。

[2275] 心有余悸地返回人间。从此以后，他深刻地意识到即便升天堂最终也会堕入恶趣，善趣果报同样无有实义，而真正生起了出离心。

[2276] 这个时候他完全领悟到了。佛陀首先让他出家，通过善巧方便把他从俗世、从妻子的身边带出来，带到僧团当中熏陶一段时间。在他正准备逃跑的时候，把他带到雪山看盲眼母猿，然后再把他带到天界，让他知道天界的完美。通过这样对比之后，他就舍弃了对人间妻子的向往，一心一意想升天，思想转到天界了，对人间就没有兴趣了。这时候人间的任何诱惑对他来讲不起作用，钱财、美色都没用，他的心思已经知道有更好的地方，这时他就从人间的欲乐当中出离了。从那时起佛陀已经不用担心他，哪天他妻子会不会把他找回去？哪天是不是又开始想妻子？完全不用担心。他已经铁了心要升天、要和天界的天女在一起了，绝对不用再担心他会再想世间的荣华富贵，这时就把他从人间的执著当中解脱出来了。

[2277] 这时他的心思一心一意追求天道的安乐。佛陀就把他带到地狱中，去看从天界享受福报之后种种地狱中的惨状，而这种惨状居然就是他从天界死了之后要受苦的地方。那时他知道了即便升天也是没有用的，还会堕入恶趣当中，就真正开始忆念世尊的教诲——解脱之道。



[2278] 有没有彻底从地狱当中解脱出来的道？佛陀说：有！这种道就叫解脱道，这种果就叫涅槃果。他本来就是有善根的，是最后有者，只不过在显现功德之前，他对世间的贪著还很大。佛陀用这样的方式一步一步引导他，从轮回的耽著中一步一步出离。引导他经历这么多之后，真实地了悟了善趣也是没有实义的，得到了又怎么样呢？善趣的业穷尽之后还会堕入地狱当中，这么严重的痛苦谁受得了？这就是轮回的状况。难陀从而真正对整个轮回生起了出离心。

[2279] 正因为他已经亲眼目睹了地狱，所以清规戒律一尘不染，细微的学处也从没有违犯过。

[2280] 他已经亲睹了地狱，但关键的还是真实地生起了出离心，完完全全了达了整个轮回无有意义，完全已经绝望了，没有任何想要追求轮回安乐的希求心。所以生起出离心之后，他就非常认真地护戒，所有的戒律一尘不染，最细微的戒律也没有违犯过。

[2281] 世尊也说：“（在我的教法中，）难陀护持根门第一。”

[2282] 根门就是六根三门。六根是眼根，能看到色法；耳根，能听到声音等等。如果不护持六根，容易在看到、听到之后开始生起分别念、实执。门就是三门。六根也叫门，身、语、意也叫门。他很认真地护持自己的身、语、意：身体不造恶业，语言不造恶业，心不造恶业。所以佛陀说：“在我的教法中，难陀尊者守护戒律（就是护持根门）最为超胜、最为第一。”

[2283] 这就印证了前面：如果对轮回的痛苦、整个轮回深信不疑的话，不需要刻意提防恶业，会自然而然地断恶行善。

[2284] 当我们不修行的时候，会被什么困扰呢？会被生活、工作中各种各样的不如意所困扰。我们觉得还没有挣到更多的钱、还没有得到更高的位置，会忧愁、烦恼。当我们真正皈依、学习佛法之后，困扰我们的是没办法控制自己不造恶业、没办法很精进地学善法。那该怎么办呢？

[2285] 真正让我们不困扰、自然精进的窍诀，就是认真真地思维轮回过患。对轮回再没有丝毫兴趣了，一心一意追求解脱，这时自然而然的，以前困扰我们、让我们没办法精进的就不会有了。我很想断、但断不了这个罪业怎么办？我很想做善法，但发不起勇猛的心怎么办？如果我们真正对所有轮回的痛苦这一点，产生了决定的定解，这些我们可以做得到。佛法是调心的，可以把我们的心从耽著轮回引导到一心一意追求解脱。

[2286] 当我们一心一意追求解脱的时候，谁还能拦得住？就像难陀尊者一样，当他铁了心要转生天界的时候，谁能拦得住他？人间还有什么东西可以让他回头？他的妻子打扮得再漂亮来到他面前，在他眼里也是个母猴一样的。所以当我们的真心真正一心一意地追求解脱道的时候，轮回当中各种各样的诱惑对它来讲不存在了。不用担心这个问题了，它没有兴趣。所以不需要刻意地去提防，也不需要刻意地欢喜善法了，而是自然而然地趋向善法，这是作为一个修行人最向往的心态。他可以很自在的安住在善法中，每天都很愉快地在修法中度过，不需要刻意去勤作。发菩提心、修空性，天天在善法当中度过。

[2287] 从这方面看，的确观修的力量和境界，一旦在相续中生起来，我们就会自动变成一个非常合格的修行人，不是表相上的修行人，而是一个很合格的、一心一意追求解脱道的修行者。这对我们来讲是非常重要的窍诀。今天我们的课就讲到这个地方。

[2288] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[2289] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[2290] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[2291] 哲波措利卓瓦卓瓦 愿度有海诸有情 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第 58 课辅导资料

[2292] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[2293] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[2294] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续辅导《前行引导文》。

[2295] 《前行引导文》是让我们的心成熟、成为法器、能够真正证悟实相的殊胜引导。里面有很多调伏烦恼的窍诀，针对我们当前的修行状况给出了很多修行、调心的方法。它的词句不难懂，但是其意义或者调心的窍诀非常直接，也非常殊胜。我们学完之后千万不要以为听懂了，而不进一步思维，也不观修，那非常可惜。

[2296] 《前行引导文》的法本有三个部分，首先是共同加行，然后是不共加行，最后是破瓦的引导，现在我们学习的是第一部分共同前行。共同前行有四个修法，让我们的心看破轮回，放下对尘世的耽著，生起四种厌世心，也称为四种转心法。引导对轮回厌离之后，又给我们讲解了解脱的利益，再后面讲如果要获得解脱，必须依止上师善知识的殊胜教言。

[2297] 四种厌世心的内容中，针对打破和放下执著今生的窍诀，宣讲了暇满难得和寿命无常，然后为了打破和放下对后世的执著，宣讲了轮回过患和业因果，现在我们学习的是轮回过患。六道轮回每一道当中都有各自不同的痛苦或者过患。当然，整个轮回都是痛苦这一点毫无疑问，但是从另一个角度来讲，轮回过患非常大。如果我们不解脱轮回的话，会在轮回的因和轮回的果中不断地调换，不管再怎么调换，要不然是轮回的因，要不然是轮回的果。所以，我们的心如果不发起解脱的话，在轮回中看不到希望。

[2298] 因此，要引导我们对轮回厌离。厌离的意思，无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中也讲过，其实我们在轮回中呆的时间非常长，受的痛苦非常多，已经足够了，这也是一种厌离。当我们对一道菜、一个景点、或者一个玩具，吃的时间或者使用的时间长了之后，就会厌烦，不愿意再吃它，不愿意再碰到它了。世间法也如是，其实我们对于轮回中六道的换来换去，按照无垢光尊者的意思也差不多可以了，应该发起出离心了。不但应该发起出离心，而且已经有点迟了，我们早就应该厌离了。

[2299] 但是，因为没有修持这样的窍诀，或者刚开始的时候没有认识到它的过患，后面也没有通过思维产生定解，也没有观修，所以我们自己到现在还没有认识到轮回的过患。以前没有认识到怎么办？当然我们也回不到过去了，但不管怎么样，现在应该要认识，对这些看似简单的文字指点出来的意义，应该认真真放到心上去学习、思维，真实地为了引导我们的心走向解脱去观修。应该抱着这个目的去观修，让法入于我们的心，让我们的心被法所调伏。

[2300] 有关六道各自过患的内容我们已经学完了，当然修没修好还要看各人的精进与否，以及福德是否深厚。前面已经讲完了六道分别的过患，现在是六道总的过患的引导，总体上我们要厌离轮回，华智仁波切给了很多殊胜的教言，是今天我们要学习的内容。

[2301] 不用说是身临其境亲眼见到地狱的景象，哪怕仅仅看到地狱的图画也会令人生起恐怖、畏惧的心理，萌发出离。

[2302] 在整个六道当中，地狱是非常恐怖的，不用说身临其境亲眼见到。前面我们讲了一个公案，佛陀带难陀尊者去地狱中亲自见到了地狱受苦的形象，难陀尊者非常恐怖，因而发起了真实的出离心。当然，我们自己无始以来肯定不仅见过，而且铁锅里面可能是受过苦的——不单一世，很多世我们都在地狱中受过痛苦，但是现在已经忘记了。

[2303] 不要说真正去感受痛苦或者亲眼看到，哪怕是忆念，哪怕是看到轮回的图画也会让人生起恐怖、畏惧的心理，通过这样的图形可以萌发我们的出离心。因为大多数的凡夫人没有办法通过自己的能力在生而为人时，看到地狱中的景象。又需要出离，又需要对轮回、对地狱产生畏惧的心理，我们又看不到，怎么办呢？佛陀让我们观想地狱的种种情况，并让人在大家看得到的地方画轮回的图。看到这些地狱、轮回的图像之后，我们缘图像深入思维，就可以生起出离心。

[2304] 因此，世尊也说应当在寺庙的门上绘画五轮轮回图。

[2305] 正因为看到了地狱、轮回的图画可以帮我们产生出离心的缘故，佛陀也说在寺院的门上应该绘画五轮轮回图。五轮轮回图和六道轮回图其实是一个（现在用得比较多的是六道轮回图，还有一种说法是五轮轮回图、五道轮回，是同样的意思）。这个缘起是佛陀在世的时候，目犍连尊者和舍利子尊者经常用神通到各个地方度化众生，当然也经常去地狱度化和他们有缘的众生。他们从地狱或者饿鬼道等地方回来后，会给世人描绘地狱痛苦的惨状、饿鬼道的惨状等等，引导这些众生生起想要解脱的心。

[2306] 佛陀也知道这个情况，这也确实对很多人产生了触动，让他们真实地生起了解脱心，获得了解脱。佛陀观察到，还有很多人没办法遇到尊者或者像尊者一样经常到地狱中去观看并带回信息。此外，后代的有情比如我们也没办法看到地狱的景象。观察这些缘起后，为了让更多的有情得到利益，佛陀就



要求在寺院的门上绘制六道轮回图。这个图是佛陀遍智观察之后，说应该怎么画才能比较直观地描绘出这样的情景，而且有一种加持力，能让有情看到图之后多多少少生出离心。

[2307] 现在我们在寺院门口经常能看到这些图，网上也有很多，有些大德还专门对六道轮回图的意义作过讲解。因为图画比较直观，让人看到之后容易了知它所描绘的内容——这就是六道轮回图的由来。六道轮回图中央是一条蛇、一只猪和一只鸡，分别代表贪、嗔、痴。因为一切轮回的根源来自于贪、嗔、痴，所以在最根本、最核心的位置画了三种动物，分别代表贪欲、嗔恚和愚痴心。外面一圈画了三恶趣和三善趣，黑的往下走，白的往上走。再外面一圈是六道轮回，人道、旁生道、饿鬼道、地狱道的痛苦，以及天人、阿修罗的景象。最外面一圈是十二缘起。图上面是佛陀用手指着月亮，意思是佛陀可以指示清凉的解脱道。

[2308] 这个图直观地传递出很多信息。看了就知道众生在轮回当中感受种种痛苦，经常看、经常观察，内心当中也可以对轮回产生厌离心、恐怖心。我们就在这里面，核心就是贪、嗔、痴，不是上升就是下堕，不管上升下堕都在六道当中，不管是哪一道都没办法离开。要离开只有心向于佛，皈依佛，按佛陀指示的解脱道去做，慢慢地打破十二缘起之后，众生就可以从六道当中出离……

[2309] 这些图案有很深的意义，描绘了六道轮回。平时我们除了观修、学习法义之外，还应该多看、多观察图中六道轮回的痛苦。每个人的时间、因缘不一样，有些可能看到这个图之后，再综合所学习的教义，内心当中就会产生触动，这就是佛陀观察的一种善巧方便。

[2310] 怙主龙树菩萨说：“即便见闻地狱图，忆念读诵或造形，亦能生起怖畏心，何况真受异熟果？”

[2311] 龙树菩萨在《亲友书》中说：“即便是见闻地狱图”，见到地狱的图案；听到描绘地狱的声音；打坐的时候忆念；读诵经典、论典的时候通过文字去随文入观；或者看到很多造型（以前中国的城隍庙中最喜欢塑地狱有情受苦的像，对人们过于贪婪、不生嗔怒等有一定的约束作用。为了度化众生还有很多不同的六道的造型。）对我们来讲也能够产生一定的怖畏之心。

[2312] “忆念读诵或造形，亦能生起怖畏心，何况真受异熟果？”单单听到、看到、忆念这些造型，我们都会产生很大的恐怖心。“何况说真受异熟果”，何况说如果我们现在不懂得取舍，造了罪业之后，自己真实要去地狱、饿鬼、旁生道中感受异熟果，那个时候可能是没办法忍受的。

[2313] 当痛苦没有降临到我们身上的时候，我们好像觉得都可以忍受，但真正的痛苦一旦来临，我们是没办法承受的。所以佛陀经常教导弟子们：千万不要高高兴兴地造业，哭哭啼啼地受报。造业的时候大家很高兴，但受报的时候没有一个是悦意的，都是哭哭啼啼的。

[2314] 这样思维众多轮回痛苦，理当发自内心放下今生尘世的一切琐事。

[2315] 这句教言引导我们要通过思维六道众多的痛苦，发自内心地放下今生尘世的一切琐事。耽著今生（所有的时间、精力、目标都为了今生乃至于后世的安乐等等去奋发）是没有意义的。因为不管今生当中我们有没有在痛苦中度过，不管后世转生在善趣还是恶趣，我们都是在痛苦的轮回当中漂泊。

[2316] 此处教诲我们放下今生尘世的一切琐事，是因为作为佛弟子来讲，已经有了听闻佛法、修行佛法的自在和机缘，如果在有机会出离的时候，没有把重心放在解脱道，反而追求轮回琐事的话，会错失解脱。

[2317] 有些时候我想，很多佛弟子本来有机会解脱的，但是因为没有调整好自己的心，没有把握住机缘而错过了。他一只脚已经跨入了解脱的门槛，只要继续精进，很快就会解脱。但是由于自己的烦恼，或者说分别念没有被调伏，放弃了修行，从修行道中退失。我觉得很可惜，这种可惜度远远超过世间人，生在有佛法的时间段，没有学佛，因为他更接近解脱。

[2318] 一般来讲世间人，尤其生活在中国，佛法现在还比较兴盛，但是他没有兴趣去学，很可惜。但是，已经皈依的、在修行路上的修行者们，本来已经无限接近解脱了，在这个关键的时候放弃的话，更加可惜。所以，作为修行者的我们，应该好好思维这个问题，有自在的时候一定要精进。

[2319] 如果内心死执不放今生的琐事，那么即使表面上装出一副修法的模样，也不可能真正踏上正法之路。

[2320] 如果我们没有通过观修调整自心，转变意乐，内心还死执不放今生的琐事，不管是对自己的儿女、财富，还是对其他世间法的追求，一直放不下的话，即便我们表面上装出一幅修法的模样，但是也不可能真正踏上正法之路。

[2321] 踏上正法之路主要不是看是否换了装束，授过什么仪式。当然，皈依有皈依的仪式，仪式结束之后就可以成为佛弟子；出家改变了装束，头发剃了，俗装换成了僧装等等，装束上面会有些改变，这些也是需要的。真正的正法之路，并不是我们看起来像什么，不是你看起来像一个居士、修行者、出家人。主要是看我们内心当中是不是真正在落实世尊的修行之道。如果内心当中落实了，不管你看起来像不像，都是一个修行者；如果内心当中不落实，看起来很像，甚至于别人说你是一个大德、菩萨、登地的证悟者，不管别人怎么说，如果内心当中烦恼深重的话，仍然不是修行者。

[2322] 所以，关键是内心当中有没有真实去落实，看破、放下对今生、后世轮回的执著，一心一意地修持解脱。这方面必须要通过对轮回痛苦及其它法义的观修，引导我们的心真实地愿意不断修持，这才是真正踏上解脱之路。所以不管怎么说，内心当中要放下对轮回琐事的执著。

[2323] 下面用两个公案说明教义：

[2324] 阿底峡尊者接近圆寂时，一位瑜伽士请问道：“尊者您圆寂之后我就去修行？”

[2325] 阿底峡尊者马上就要圆寂了，这时候一位瑜伽士弟子，名字也叫瑜伽士、瑜伽者，问尊者：尊者你圆寂之后，是不是我去修行比较好？

[2326] 因为那个时候是对上师当面请教问题最后的机会了，所以他就想在上师圆寂之前，请教以后修行的安排。所以说：是不是我去修行呢？

[2327] 尊者说：“修行难道就能趋入正法吗？”

[2328] 尊者说，修行是不是就可以趋入正法？意思不是太满意。

[2329] 瑜伽士：“那么我去讲经说法？”

[2330] 尊者依然说：“讲经说法难道就能趋入正法吗？”

[2331] 瑜伽士所问的两个问题，从某个角度来讲，能涵盖整个佛法。《俱舍论》中讲，所有的佛法要么讲经，要么修行。讲经就是讲修佛法，讲解主要是住持教法的，修行主要是住持证法的。所以，瑜伽士的两个问题，包含了所有有关佛法教、证二法的内容。

[2332] 刚开始的时候，“我是不是去修行？”就是我住持正法，后来看起来尊者不是那么同意，那“我就去讲经说法”，住持教法怎么样呢？尊者照样是否定的。

[2333] 他问：“那么我应该做什么呢？”

[2334] 尊者斩钉截铁地说：“你的一切修行应当依止仲敦巴，主要就是舍弃今世。”

[2335] 阿底峡尊者说，你所有的修行都应该依止仲敦巴尊者为上师，主要修持舍弃今世。是不是除了修行和讲经说法之外，还有一个单独的第三类修行，叫舍弃今世呢？不是这个意思。是说你修行、讲经说法可以，但是内心要在舍弃今世的基础上。

[2336] 真正我们体现的时候，住持教法就是讲经说法，住持证法就是修行。如果直接按照字面上理解，修行、讲经说法不好，应该舍弃今世。而落实舍弃今世，无外乎禅修、放下自己的执著等，其实它也包含在修行当中。所以除了讲经说法和修行之外，从形式上来讲，找不到真实落实舍弃今生的其它方法。舍弃今世不是一个单独的法门，它应该是一个基础。通过闻思修行，内心当中对于整个世间八法舍弃、不执著。不是为了今生的欲乐、财富去讲法和修行，应该在舍弃今世的基础上讲法、修行，应该是这个意思。

[2337] 尊者和瑜伽士师徒的对话，是给后代的修行者传递一种信息：不管闻思修、讲法还是禅修，如果内心当中还没有放弃对今生的执著，讲经说法、禅修都会成为今生或者轮回的因。如果修行、讲经说法变成了转生轮回的因，那就不是正法了。

[2338] 阿底峡尊者是让后代在讲经说法和修行的时候，了知舍弃今世是最早期、最基础的核心法要，应将其作为重中之重。持有舍弃今世的心态和指导理念，进行讲经说法、禅修就会成为解脱道。否则就是世间法。

[2339] 下面公案的内容也是这样告诉我们的。

[2340] 一位僧人转绕“热振”寺时遇到了仲敦巴格西。仲敦巴格西说：“尊者转绕固然值得欢喜，但是如果能修持一个卓有成效的法门不是更好吗？”



[2341] 当时仲敦巴格西住在热振寺（热振寺是噶当派的第一个寺院，在拉萨出去坐汽车几个小时路程，有一个很清静的寺院就叫热振寺），一位修行者是噶当派的格西，很喜欢转绕法行。转绕就是右绕佛塔，或右绕整个寺院，这样可以集资净障。现在我们到一个圣地，如果有很好的佛像、佛塔，就会转绕发愿；如果寺院加持力很大，甚至会转绕整个寺院。转绕可以集资净障，所以很多修行者都喜欢转绕。格西、阿底峡尊者他们也很喜欢右绕寺院佛塔。

[2342] 当时一位僧人正在转绕热振寺，仲敦巴格西为了让他知道修行的核心，也为了让后人能够了解修行的核心关要，就引出了这样一组对话。僧人正在很恭敬地转绕，上师说：尊者（当时噶当派的格西都很谦虚，尽管仲敦巴格西是氏族，也是当时所有修行者的上师，但他对徒弟还是用这样的尊称。）您转绕固然值得欢喜，但是能够修一个更加卓有成效的法门不是更好吗？意思是说：转绕还不是一个卓有成效的法门。当时僧人没有会意，就说：那我应该换一个方法。僧人可能觉得转绕相对于其他修法稍次一点，所以他想换一种修行法门。

[2343] 当时那位尊者想：“读诵大乘经典比转绕的修法功德更广大吧”。于是他就到经堂的走廊去诵经。

[2344] 当时，尊者听到上师的口气好像不太满意，就想什么修法比转绕功德还大呢？因为学过教理，知道经典里讲过，如果读诵大乘经典功德特别大。所以他想：读诵大乘经典比转绕的修法功德更广大吧。于是他到经堂的走廊坐下来，开始读诵《般若经》、《法华经》、《华严经》等大乘经典。在《妙法莲花经》等很多经典中说，如果缘这些大乘经典做十法行，比如读诵的功德会非常巨大。因此，尊者就开始读诵。

[2345] 仲敦巴格西说：“诵经固然值得欢喜，如果能修持行之有效的一个法门不是更好吗？”

[2346] 佛经中讲诵经功德很大，但是如果能够修持一个更加行之有效的法门不是更好吗？听起来上师还是有点不很满意的口气。这个僧人还是没有听懂上师所说的教义。前辈修行者就是通过这样一问一答的方式，给后代的修行者传递出很多重要的信息。

[2347] 那僧人又想：修持禅定该比诵经修法功德更广大吧。于是放下经书，在床上闭目而坐。

[2348] 僧人是一个很听话并且依教奉行的弟子。既然上师不欢喜，就想调换一下修行方式，又想到禅定应该比诵经的功德更广大。于是就，放下读诵经书，在床上闭目打坐，开始禅修。

[2349] 仲敦巴格西又说：“参禅也是值得欢喜的，如果能修持一个行之有效的法门难道不是更好吗？”

[2350] 这时，仲敦巴尊者还是不满意，又说：参禅也是值得欢喜，也是一种善法，但是应该行持一个更加行持有效的法门。

[2351] 这时那位僧人实在已想不出别的修法了，只好问格西：“尊者啊，那么我该修什么法呢？”仲敦巴格西回答：“舍弃今世！舍弃今世！”

[2352] 这时，僧人也实在想不出还有什么功德更大的法，只好问格西，那我到底应该修什么法？仲敦巴格西回答：应该是舍弃今世，舍弃今世。

[2353] 所以，真正的法应该建立在舍弃今世的基础上，如果以此为前提去转绕，这样转绕的法行就会成为解脱道；如果以舍弃今世的心读诵大乘经典，读诵大乘经典的善根就会被解脱心摄持；如果用舍弃今世的心去禅修，禅修本身就会成为解脱道。反过来讲，不管是转绕、读诵经典还是禅修，如果内心耽著轮回而做，就永远没办法成为直接解脱的因缘。

[2354] 并不是说这些修行不好，而是说如何做这些修行的时候，舍弃今世这个因素有所欠缺的法行，不会成为真实完整的、能引申出解脱果的修行。

[2355] 很多修行者就是为解脱而修行的，但是如果在修行过程中因为自己的傲慢、福报不够或因缘没有集聚，总之，在最初期没有遇到也没有生起，对修行来讲最重要的思想，比如舍弃今世，修行就迟迟没办法上路。即便我们在行为上做得再轰轰烈烈，实际上，修行还是没有上路。只有当内心中发现舍弃今生的重要性，然后在内心中真实引发出想要解脱的心，所有的修行都围绕这个主题进行，此时，修行真实地开始发生。否则，看起来像修行却不是真正的修行。

[2356] 阿底峡尊者和仲敦巴格西对弟子的教诲体现出来的意思，不是不去转绕、诵经、打坐。其实除了这些也没什么可做、可修的。只是在做这些法行的时候，应该以看破今生的心态来做，以看破今生的思想引导修行，因缘具足之后，它就会成为解脱道。

[2357] 即生尘世间的一切琐事，会导致自己现世直至永远无法从轮回的痛苦中解脱出来，我们务必要彻底斩断此生的牵连，学修后世菩提，而能巧妙为我们开示了脱生死、证得圣果的人唯有具足法相的上师，再没有任何人能做到这一点。

[2358] 这段教诲是说现在轮回当中、尘世间做的所有琐事（“琐事”是指和解脱道无关，以追求世间八法为目标的事），都会导致现世即从现在直至永远，都无法从轮回痛苦中解脱出来的因。

[2359] 看起来好像没有什么，做个好人，有机会的时候好好享受一下，但这就是追求今生琐事，心没有投向真实的出离、解脱。像这样追求今生琐事的发心和行为，就会导致现在乃至永远都无法从轮回中获得解脱。

[2360] 可能会想，永远不会解脱，是不是和佛讲的一切众生具有佛性、都可以解脱相矛盾呢？没有矛盾。实际是讲一直耽著轮回琐事的心，在不断除的情况下，永远没办法获得解脱。什么时候心开始厌倦轮回了，开始真正追求解脱道了，从这儿开始，人生另外一条路——解脱道就出现了。

[2361] 所以，心一直耽著轮回的时候，所展现的全都是轮回之道，因为这里面没有半点解脱的因缘。心一直耽著轮回琐事的话，心和心所展现的未来情景当中，没有一个因缘是和解脱相关的，所以无法解脱。什么时候通过上师的恩德，道友的帮助，认识到这个问题，自己愿意从轮回当中获得解脱而开始奋发的時候，慢慢心上就出现一条全新的路。因为心开始关注看破今生、关注解脱道，所以一条全新的路在我们心前开始展现，目标也慢慢开始浮现了。

[2362] 如果能把看破今生落实到地，把菩提心、空性等修起来，这时候解脱道路就越来越清晰、广阔，走起来越来越顺畅。所以现在是目标的选择问题。如果没有看破今生，那面前解脱的希望都没有，连一点解脱的种子和习气都没有。等到什么时候有了看破今生的心，从这儿就开始解脱了。因为心上面就会开始发展出新的习气——解脱的习气，一条新的解脱的路就开始了。

[2363] 所以务必要彻底斩断对此生的牵连，这个说起来容易，却没有办法做到想斩断就斩断，有些人甚至连斩断的勇气都没有，更不要说真实地开始学修了。觉得要和现在的生活完全决裂，彻底斩断对今生的耽著，太难了，做不到，所以干脆就逃避了。

[2364] 但是这个方面光想想是不行的。前面我们讲有些人甚至生不起这种勇气，但是我们还是要慢慢去学习。学习什么呢？就是学习这些轮回的痛苦。慢慢就会知道人的痛苦和不如意。慢慢开始去学习、去观修，这个观念就会在内心中生根发芽。然后再去观察整个轮回的过患和痛苦，观察业因果、无常、暇满人身等等。——观察下来之后，通过法义的加持，我们的心慢慢就会转变，对于现世牢不可破的执著就会出现裂痕，逐渐就会散裂掉。所以不断地学习，对于我们内心根基的成熟是至关重要的。

[2365] 虽然每个众生皆具佛性，但是我们在轮回当中飘得太久了，这个佛性被我们遮盖得严严实实的，一点缝隙都没有。现在就要让这个将我们的佛性掩盖得那么坚固的障碍裂出一条缝来，让如来藏一点点的光明、一点点的暖气散发出来。这个时候就会引发解脱的心。慢慢地开始修行，让这个裂缝越来越大，让它不再坚固、逐渐坏散，乃至最后完全现前我们本具的佛性。

[2366] 斩断今世的牵连、修学后世的菩提，我们自己是做不到的。能够巧妙地为我们开示了脱生死之道、让我们证得圣果的人就是具有法相的上师。佛做什么事业？佛做的事业就是引导众生趋向于实相的觉悟。佛陀已经入灭了，那么谁在做佛的事业？具有法相的上师。不是说只要有上师名称的人就是佛的代表，就是在做佛的事业，不是这个意思，一定是要具有法相。真正具有法相的上师才懂解脱道，才会知道我们应该修学什么、应该舍弃什么、怎么样善巧地引导我们趋向于解脱。所以说能够接引我们趋向于证悟法相的，就是具有法相的上师。除了具有法相的上师之外，没有任何人能做到这一点。所以我们应该认真地依止具有法相的上师。

[2367] 其他世间的教授、科学家、大老板或者领导，如果没有学修没有证悟，是不可能指引我们解脱的。他们可能在轮回当中的某些事情上比较通达，可能有能力指点我们去发现某个商机，或者帮助我们发个小财。但是，让我们生出离心、发菩提心，这个他们自己都没有，更何况帮助我们？这是不可能的。

[2368] 能够帮助我们了生脱死的，只有具相的上师，没有任何人能够帮助我们做到这一点。应该全心全意地依止上师的法要去观修，才能够帮助我们解脱。世间的人有谁能帮助我们？谁都帮助不了。这不是我们究竟的皈依处，也不是我们究竟的依靠处。究竟的依靠处、能够帮助我们解脱的，只有具有法相的上师。



[2369] 因此，对于今生的父母双亲、亲属友人、财物受用一切的一切要弃如唾液，衣食住行等随遇而安，全心全意地修行正法。

[2370] 就是因为能够帮助我们解脱的只有具有法相的上师，所以不能过度耽著于父母双亲、亲属友人、财物受用。

[2371] 在没有学习佛法的时候，觉得父母双亲、亲属友人是我们的依怙。因为我们在痛苦和无助的时候，可以找他们倾诉和寻求帮助，以减轻我们的痛苦；当我们没有财富的时候会没有安全感，就会去寻找很多财富和受用，认为这些是我们的依止处，可以减轻我们的痛苦，让我们心安。

[2372] 但是真正来讲这些是不稳固的。轮回当中不可能有真实的稳固的依怙，当然对解脱道来讲更加没有力量了。此处说既然要解脱，就不应该把希望放在世间的父母双亲乃至财富受用等上面。如果我们要求解脱道，我们的心就要对这一切弃如唾液。弃如唾液就是完全抛弃的意思。“衣食住行随遇而安，全心全意地修行正法”，衣食住行能够让自己保持生存就可以了，主要的精力应该用于全心全意修行正法。

[2373] 这个标准有上、中、下三等。上等的修行者如我们的导师释迦牟尼佛，看到了轮回的过患和解脱的利益之后，完全地舍弃了王位、钱财、父亲、姨妈，舍弃了所有的财富受用和尊贵，一心一意地去修行。他通过化缘的方式来生活，一心一意地修法、追求解脱道。还有历史上有很多高僧大德，不管是在印度、汉地、藏地，还是泰国、日本等等，有佛法的地方就有很多这样的高僧大德。他们也是完完全全地舍弃这一切，在寂静处一心一意地出家修行。这些都是上等的修行者。

[2374] 中等的修行者不一定能够做到这么绝然的完全舍弃。可能行为上不会舍弃，但是没有执著，或者说内心当中执著比较弱。他知道解脱最重要，所以他的心是一心求解脱的。但是在行为上可能还是保留了亲情的眷顾、财富的受用等。还是和一般的世间人一样生活、工作。但同时他也是一心一意求解脱。这二者比较起来看的话，中等修行者必定有很多琐事要处理，一个人的时间就这么多，如果要花时间去工作、去照顾家人，必定是时间不够用。也许他的心可能很清静，但必定时间就少了。

[2375] 下等根基的那部分人可能连这个也做不到。该怎么理解这句话呢？一般的人对于父母双亲、亲属友人、财富特别地执著，要像唾液一样全然舍弃这么严重的执著。太严重的执著会导致我们很多的知见发生问题。因为我们过于执著这些财富受用、父母双亲等等，导致所有的时间精力都放在这个上面。将父母亲人等等做为首选，自己的修行计划无限地往后排。所有这些世间的事情永远排在第一位，修行和任何的世间事件发生冲突的时候，自动排在后面一位。又有一个事情上来又排在最后一位。最后修行排在最后一位上面，永远要为其它的琐事让路。这个时候我们解脱的希望就很渺茫。所以不管怎么样，过于严重执著还是要抛弃的。

[2376] 以上我们把这些教言针对不同的根基大概分了三类。一类是完完全全抛弃，内心当中抛弃后不会执著，行为上抛弃了之后就赢得大量时间、精力，放在一心一意地修行正法上面。一旦得到法义会反过来利益有情。中等的根基也许就是走不开，但是心没有执著。下等的根基过于耽著也必须要放弃。大概可以这样理解。

[2377] 下面这个教言也是直接指出我们过失，让我们的心安住于解脱道。这个教言也是非常殊胜，我们应该好好去体会、思维和观修。

[2378] 印度单巴桑吉说：“此事此物好似过往云烟，千万不要执著为常有！”

[2379] 首先让我们不要把一切的事物执为常有。为什么不要执为常有呢？因为我们现在所面对的一切事物，不管是好的还是不好的，都好似过往云烟一样。我们现在觉得这个事情特别重要、这个东西特别好，过两三年、五六年再来看的时候，这些事物早就过去了，没什么可耽著的。我们应该有这样的认知：这个事情如果是以前已经发生过的，它就已经消散了；如果是现在正在遇到的，它终究会消散，千万不要执著为常有。

[2380] 如果我们对于此事此物执为实有、常有的话，这种心念会影响我们对当前事物的正确判断。因为我们的内心会被这个实有、常有的观念所影响。如果认为它是实有的、是常有的，当然我们就会觉得不能放弃，应该要争取或者要怎么样。因为我们执著自己、对方是实有的，执著一切都是实有的，就会认为此事此物是实有的。

[2381] 不学佛的人也不一定“有实有”这个概念。但是他觉得他存在，这种想法其实就是执实有。当遇到不好的事情的时候就会想去报复；遇到好的事情就会想怎么永远地拥有等等，就会影响自己正确的判断。但如果我们知道事物是无常、无实的，安住在这种智慧的思想当中，就会觉得这些都会过去的。几年前曾经遇到过的一些事情，当时放不下，但是过去之后慢慢也就放下了。

[2382] 如果我们内心当中有实有、无常的智慧的话，那么当事情正在面前显现的时候，我们就有一种非常正确、清醒的智慧去面对它。这就会给我们省去很多的麻烦、很多不必要的过患，这就是智慧的抉择，千万不要执实执常有。看起来好像只是一句理论，但其实这里面包含着很多人间的智慧，让我们面对事物的时候做出正确的抉择。

[2383] 一般来讲，越执实、越执常，我们的痛苦和烦恼就会越多。一个人的执著越大麻烦就越多。一个执著大的人所表现出来的都是斤斤计较。因为他执著，对这个放不下，对那个也放不下。心量就小、斤斤计较就比较明显，给他带来的痛苦和麻烦当然就多。别人对这个事情很容易看破放下，他放不下，就会带来麻烦和痛苦。

[2384] 相反，如果智慧越广阔、心胸越广阔、见解越高，能够带来痛苦的东西就越少。像菩萨们已经证悟了空性，有什么能够引起他们的困惑呢？没有任何东西能够引起他们的困惑。好东西不会引发他们的烦恼，不好的事情仍然不会引发他们的烦恼。佛就更不用讲了，为什么呢？因为他完全地了悟了这些法的本性，本来就是如是。他已经完全安住了，没什么东西可以困扰他的。

[2385] 困扰我们的就是执著。对这个东西越执著，就越能够困扰我们，对我们的打击就越明显。如果我们慢慢放松对它们的执著，比方此处说“不要执著为常有”，慢慢地安住它的本性的话，就没有很多东西可以干扰我们。就是这个道理。从这方面来看的话，如果我们能够深入地学习中观、般若，学习真正的法义，执著越放松或者说越少，我们的安乐就越多，因为没什么东西让我们痛苦。让我们痛苦的就是执著，越执实痛苦越大。

[2386] 一切名誉犹如空谷回音，千万不要逐名求利，应当修行法性！

[2387] “名誉”也是有情非常喜欢追求、并想方设法去守卫的。此处告诉我们，所有的名誉、别人的赞叹、名声这些方面的本质是空性，没什么实有，“犹如空谷回音”一样。

[2388] 很多人赞叹之后就不执著了，但是我们自己却觉得，谁谁谁对我很在乎，谁谁谁在赞叹我……把这个抓住不放，好像有了名声之后变成了另外一个人了。其实并不是这样的。对方赞叹完“你是个好人，你是个大修行者”之后，这个语句就消散了，你再去根本找不到，它已经变成了一种无自性的东西。但是我们自己听完之后，牢牢执著它，经常有空的时候就想一想，你看那天那个人是这样赞叹我的，他的词句是这样的……有时把信息再翻出来看一看，他发的文字是这样赞叹我的，经常性地自我安慰。

[2389] 这些东西都好像是空谷回音一样，没有什么实际的意义。“千万不要逐名求利”。一方面来讲，“名誉”的本质就是空谷回音，不值得我们去追求。如果去追求的话，我们的心就不会处于比较平静的状态。如果一个人对名利过度地执著，就会忘失自己该做什么、不该做什么，完全被名利冲昏头脑。该做、不该做一概不管，只要得到名利就可以了。如果处在这种状态当中的话，就真的会生起烦恼，而且会造很多的罪业，就会流浪生死。

[2390] “不耽著名利”也是让我们头脑清醒的一个教言。凡夫人一些暂时的名誉也没什么大不了的。也许我们前世是历史上的某个名人，也可能得到过很多的赞叹、名誉，但现在又怎么样呢？现在还是一个凡夫人，该有的烦恼、痛苦一样不缺。而且再往后的轮回肯定比现在还要惨得多。所以这个没有什么意义的，应该知道。“不要追名逐利”。不要说没有福德根本追求不到，即便追求到了又怎么样？还是过往云烟一样，没有什么利益。

[2391] 为什么应当修行法性呢？因为法性才是最稳固的，法性得到之后才是一得永得。第一个，不像空谷回音一样没有实质，法性是万法的本性。法性（如来藏）里面具有功德，是稳固的自性。第二个，为什么我们要追求法性呢？因为法性不像名利一样，追求完之后不去保养或是即便保养了，最终都会丢掉。比如前一世我们可能是一个很红的明星，但又怎么样呢？死后所有的名利和我们就没有关系了。所以名利追求完之后还会放弃。法性值得追求，因为一旦证悟、现前了法性，永远不会再丢失的，这是完全不一样的。

[2392] 一般的众生就看不到这一点，所以帕单巴尊者帮助我们认清形势。法性和名利、法性和世间八法之间的最大差别就是这样的：后者没有一点本质，而法性是有坚固的自性。名利追求完之后就自动放弃的，法性追求到之后永远不会放弃。名利追求到之后能够给你带来多大的利益？有些人在出名之前特



别想出名，生怕自己不红。一旦出名之后就觉得很麻烦：走哪个地方都是很多人追着，又是记者拍照，又是粉丝追来追去，干扰他们生活的平静。出门就要戴帽子、戴口罩、戴墨镜悄悄地走……。有钱也麻烦、没钱也麻烦。

[2393] 世间的事情没有一个真实地对我们有利益的。虽然得到了名利可以得到一些满足，有钱了之后可以得到一些好的受用，但是跟随这些名气和受用而来的就是很多的担惊受怕、很多的不自在、很多的烦恼。得到法性之后不会有这些问题，生怕别人知道你证悟了，这个不会的。内心当中已经完全趋于平静了。因为现证了法性，所有的恐怖、疑虑、所有这些痛苦的因素全部没有了，这个完全不同的。

[2394] 我们追求解脱道，觉得法性离我们太远了，没有一点概念。只不过是不知道而已，如果像了解产品的性能一样对法性有了解的话，我们绝对会去拼尽一切来追求、现证法性。现在我们对于解脱道的兴趣不够，是因为对解脱的性能还不了解。“追求解脱还不如追求世间八法”，就会有这样的想法。上师诸佛就是要我们知道解脱是什么。一旦我们真实地知道了、想要去追求的时候，就一定会舍弃世间八法、轮回琐事，因为它没有什么意义，只有法性的解脱才是最有意义的。所以此处说，“应当修行法性”。

[2395] 修行法性的第一个步骤，就是要看破今生对名利的耽著。一方面想要追逐名利，一方面要追逐法性，南辕北辙，这是不可能的事情。所以说修行、现证法性的第一步，就是要看破今世。

[2396] 漂亮衣裳宛若绚丽彩虹，应当身著破旧旧衣而修行！

[2397] 人们对于漂亮衣裳非常地追求，此处说漂亮的衣裳犹如绚丽的彩虹一样，看起来很好看，实际意义并不大。有些衣服可能买不起，即便是买到之后过段时间可能潮流就变了，或者穿几次之后感觉不舒服又不喜欢了。所以说永远没办法满足自己的需求，“应当身著破旧旧衣而修行”。

[2398] 有些修行人、出家人就是穿著破旧旧衣，也没有很多耽著的，通过最简单的生活方式去修行，破旧旧衣几乎就成了必选了。如果修行要好衣服，代价是很大的，而破旧旧衣容易，随便敲开一户人家说我要一点破旧旧衣，都可以给你几件；但是你敲开门说我要某某品牌的时装，别人肯定不会给你。修行人是以最简单的方式生活。当然我们这个地方讲的是一些出家正在苦行的人。

[2399] 如果是世间的修行人，就不一样了。“破旧旧衣”的意思一方面来讲，不要刻意去追求，有些衣服可以穿几年就尽量穿几年，不一定刻意要去追求什么潮流。追求潮流的话就会是这样的：刚刚一得到，新的一个时髦的东西又出来了。这样是永远赶不上潮流的。另一方面来讲，大概就可以了，不要太差、也不要过于地去追求这些新潮的东西。

[2400] 还有一种意思，就是上师们也有对在家修行人的教诲，有些修行人在学佛之后，尤其是看到这些教言之后，可能没有理解这里面的含义，刻意地穿很脏、很旧的衣服，在城市里走来走去。不学佛法的人看这个人学佛前还像那么一回事，学佛之后就变得这么脏这么臭，穿的衣服这么差，给他的感觉就是不能学佛：如果我学佛了就会变成这样，内心中开始抵制、排斥。这是另外一种情形。

[2401] 上师们给我们教诲，是让我们内心中尽量断除这些过度的执著，但是该穿的好衣服、该打扮的，上师们也说了，还是要打扮，尤其是城市里的修行者。因为不单单自己要修行，在别人面前也要体现出一个佛弟子的形象。如果行为太过于怪异，别人就会躲着我们，谁还愿意来学习呢？不学习，佛弟子的团体没办法壮大是一方面，关键是这么好的佛法，因为我们的行为导致别人不学习，那就很可惜！

[2402] 基于这样的考虑，上师们也说：“城市里面的修行者，必要的话可以化妆，可以穿好衣服，可以过好生活。不必要刻意去怎么样，但是尽量要修行，要知足少欲，打压自己不必要的一种欲望，这个方面要走中道。”帕单巴尊者给的教言是最高标准，是给这些能够在山里修行的人的。上师们给的教言不单单对一个地方，在不同的场合，不同的环境会给不同的教言。城市里面的修行人应该怎样，山区者应该怎样，有很多不同的教言，我们应该全面地了解。只有全面了解了，我们自己行持的时候才不会出错，给别人介绍的时候也不会出错，因为全面了解了你就知道每一部分人是怎么样的实际情况，之后才可以去辨别。

[2403] 如果都不知道，假如今天一个道友学了这一段话，他就觉得应该是这样子的，生起很大的信心：好衣服全部扔掉，然后去外面捡烂衣服，故意把房子搞得很乱很脏，觉得自己是修行者了。碰到道友的时候就说：“你不应该这样，你应该怎么怎么样。”他自己也许认为这样是对的，但是每个人的情况不一样。我们没有弄清楚这句话是在什么场合、什么背景、给谁讲的就这样做，可能不是真正的善巧方法。

[2404] 最高境界、最高标准应该是这样的。但如果做不到呢？因为很多人的确做不到，城市里边的人有几个能够完全做到这些呢？做不到怎么办？还有一套方案，还有B计划，A教言之后还有B教言。B教言就是说，如果你在城市里面，要让周围的人对佛法生起信心。不单是你说话的方式，你的性格、善良要给别人展现，还有你的积极阳光。要让别人觉得，不是学佛必须要成为一个怪人，不是学了佛就要抛弃世间的生活，他很多的时候就担心这个。在不影响自己生活品质的情况下学习佛法，他是愿意的。首先可以给他们这样一种观念，让他进来学习之后，慢慢地，佛法的思想在他心中发生作用，那时候不管是穿好衣服还是不穿好衣服，其实没什么。关键是心要转变。但是刚开始就把路堵死，他就没有机会了。心调伏之后这个人才会知道，穿好衣服和不穿好衣服，没有什么大不了的。我可以穿很差的衣服，也可以穿好衣服，都可以。如果我们觉得穿好衣服和穿坏衣服都可以，这个时候心就成熟了。

[2405] 以前大恩上师讲过一个敦珠法王的教言：“好也好，不好也好，都可以；有钱也好，没钱也好，都可以；快乐和痛苦都可以。”这就是一种超然的智慧，我们要达到这个标准。不刻意追求贫穷的生活，也不刻意追求达不到的好生活，不管怎么样都可以。有了因缘就过好生活，因为他内心中就是这么超然：好生活也驾驭得了，坏生活也驾驭得了，好生活不会让他堕入迷乱，坏生活也不会让他沮丧和恐怖，这就是真实的智慧。我们要努力达到这种中道智慧！

[2406] 对这里的很多教言，我们在看、在学习的时候，要理解不同的情况。

[2407] 自己的这个身体是脓血、黄水的臭皮囊，千万不要执著珍爱！

[2408] 我们现在这个身体里面是充满不净的，有很多脓血、黄水，很多内脏、尿管等充满着这个臭皮囊，所以不要过度执著、过度珍爱。

[2409] 这个身体是很多烦恼、痛苦的因缘。为了满足身体各式各样的欲望，我们拼命地造业，把大好的时间花费在这个身体上。为了它更好地享受、不感受很多痛苦，我们拼命地创造很多的因缘。但是太过于执著、珍爱它，我们就会不惜一切去造罪业，会损失很多修行的机缘。对于这样的身体不要执著珍爱。

[2410] 但是不要执著珍爱也不需要去走极端。让我不珍爱，那就天天折磨它，或者杀死它（自杀），这也没有必要。《四百论》中讲：“虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大福德。”意思是我们虽然看到了身体有这么多的过患，犹如怨敌一样，但还是应该保护我们的身体，因为这个身体具有戒律、长久住世的话，能做大福德。

[2411] 身体可以帮助你做很多的大福德，说它有过患是为什么呢？因为现在我们对身体的执著太过分了。所以讲不要执著，要把过分的执著打压下来。之后也不至于要去折磨它，即便真的生起了想要折磨它的心，但是《四百论》的教言告诉我们，应该保护身体。因为以身体为所依可以发菩提心，可以做很多的善法，可以修密法、灌顶，可以做很多弘法利生的事业。我们应该把这个身体纯粹当作一个工具，不应该把它当作国王、公主一样供起来。身体可以帮助我修修正法，除了这个之外，不必额外地珍视执著，否则就是痛苦和烦恼的来源。

[2412] 美味佳肴也是粪便的因，千万不要整日都是为了充饥果腹而奔波忙碌！

[2413] 这是针对我们对于美味的执著，这也是众生俱生而来的执著，都想追求美味。

[2414] 上师也在很多地方讲过，有时为了吃了一顿饭跑很远的地方，听说哪个地方有特色的食物，开好几个小时的车去吃、去等，吃完之后又开好几个小时的车回来，很多时间浪费在上面。吃一次不够，还要反复去；吃一个地方还不行，哪个地方有好吃的经常去，浪费时间。

[2415] 还有，现在的美味佳肴虽然有些是素食，但是更多都是和众生的生命有关。如果追求美味佳肴，而没有考虑到食材的来源是有情的生命——食用的这些东西都是一条活生生的生命啊！它们如果不被杀死，我们也吃不到。太过于执著时根本考虑不了这么多，反正吃到就可以，所以很多时候因为追求美味佳肴也造下了堕落的因缘。



[2416] 其实美味佳肴就是在吃之前味道好闻，吃到嘴里时舌头上有点感觉，真正咽下去之后就没有什么精华了。不要说是咽下去之后或拉出来，就是嘴巴里嚼了再吐出来，也没有人想吃这个东西，你自己都不想吃了。这样讲来就是对我们的舌头有一点点刺激，实际上美味佳肴最后也变成粪便，所以是粪便的因。

[2417] 我们要全盘考虑它的因果和过患，方方面面考虑好之后，就不会整日都为了充饥果腹而奔波忙碌了。饮食可以简单一些，能够存活就行了。即便修行不好，也不应该在饮食上，给自己的修行造成大的拖累。如果我们修行本身就不好，还要通过这么多饮食的追求，让自己浪费大量的时间精力，造下很多的罪业，根本就不值得。这个方面我们要考虑。

[2418] 这些教言可以引导我们去掉烦恼，对饮食、受用有一个正确认知，之后做正确取舍，这是很重要的。

[2419] 感觉外界会招致怨敌四起，应当安住在深山等寂静的地方！

[2420] “感觉外界”，谁在感觉外界呢？六根在感觉外界。六根经常散于外界，眼睛看到色法，耳朵听声音，这就是不断地用我们的眼耳鼻舌身意去感觉外界。“感觉外界会招致怨敌四起”，“怨敌”当然可以直接理解成世间的怨敌；还有个意思是，因为我们感觉外界，放纵自己的六根，会造很多罪业，之后罪业成熟，我们就会受苦。所以从前因后果看起来，就好像感觉外界把怨敌招来了，让我们感受很多的痛苦。

[2421] 谁愿意招致怨敌呢？谁愿意去感受痛苦呢？都不愿意。我们对果不愿意接受，但对因方面的制止远远不够。如果不愿意招致怨敌，不愿意招致痛苦，就应该尽量收摄自己的六根，不要让六根经常散于外界、感觉外界。因为感觉外界会招致很多不悦意的痛苦、烦恼、怨敌四起，所以应该安住在深山等寂静的地方。这种地方能感觉的东西不多，虽然耳根眼根正常开放，但看到的是森林、流水、动物；听到的是风声，水声之类。看到的少的缘故，产生的分别念就少，起心动念、造业也就少了。

[2422] 虽然，不管是深山寂静处，还是在滚滚红尘中都会起心动念，但是外界环境繁杂与否对我们心的产生还是有影响的。如果外境过于繁杂，产生恶念、分别念、习气的机率就高得多。如果在寂静处，基本上很难生起。我们都有这样的亲身感受：在城市里面呆惯了，到处都是人，闹哄哄的。一旦离开了，到了深山里，一下子就清静了，感觉很舒服，烦恼也少了。看不到很多东西，听不到吵闹的声音，闻到的也是很清静的气味、森林的味道。听到的是鸟语，闻到的是花香，看到的是满目的葱绿，内心中就很平静，深山中心就很容易静下来。这就是很明显、很直观的对比。

[2423] “应该安住在深山的寂静地”，这是针对于出家的修行者、一心的舍世者来说，如果要好好修行，最好的选择就是深山等寂静的地方。城市里面的人，大恩上师讲了，如果有条件的话，可以在小区里面专门用一间房子作为静室，陈设简单些，布置成一个禅修室、寂静地。平时早晚，到里面去打坐、观修，类似于一种寂静处。因为里边设施很齐全，闭关也可以。大恩上师曾经有这样的教诲：如果有条件，就去真正的深山等寂静处；如果没有条件，比较僻静的小区里也可以找到寂静的地方，还是可以观心的。

[2424] 迷乱的荆棘会刺入内心，所以应当修持平等性！

[2425] 迷乱的荆棘就是很多迷乱的分别念，把这些迷乱的烦恼、分别念比喻成了荆棘。荆棘很尖锐，手、脚等身体上裸露的部位碰到了荆棘，就会被刺入，让我们感受痛苦。很多迷乱的分别念就像荆棘一样，会不断地刺入内心，让我们的内心感受种种痛苦和烦恼。所以我们应当努力地修持平等性。不平等的心就是迷乱的心。

[2426] 修持平等性，要修自他平等，从世俗谛的角度来讲，我和众生追求离苦得乐的心是一样的。所以我应该安住平等，就像我自己想要解脱一样，我愿众生解脱；就像我不愿意受苦一样，我也不愿意众生受苦等等，修持这种世俗的平等性。还有一种平等性是胜义谛的平等性，就是我和一切众生的法性平等，如来藏是一味一体的。通过这种方式修平等性，就会灭掉很多的迷乱。如果修持世俗的平等性，伤害众生、打击众生的心等这方面的迷乱就不会有了。如果修持胜义谛的平等性，那么自他分别，还有很多其它的分别也不会有了。

[2427] 安住在平等性之后，迷乱的荆棘就不会刺入我们的心，不会扰乱我们，也不会让我们感觉到痛苦。如果我们自己把心修平等，修好了，也可以帮助众生拔掉刺入内心的一根又一根的荆棘刺。

[2428] 一切需求都来源于自己的心，务必严加守护自己的这颗心！

[2429] 这句话告诉我们一定要保护自己的心，一切的需求来源于自己的心。

[2430] 从世俗的、轮回的角度讲，我们遇到的所有的东西都是我们的心创造的。因为起心动念而造业，业成熟于外在的所有东西。如果在轮回中，想要这些好的需求，就要守护好自己的这颗心，让心处在善良、慈悲的状态当中。如果想要追求解脱的安乐，解脱的一切所需也是来源于这颗心。以出离心、菩提心、空性去修行，那么所有出世间的需求也可以从我们的心中不断地出生。

[2431] 轮回当中一切好的需求来自于自己的心，不想要的东西也来自于我们的心。比如痛苦，没有守护好自己的心，就会遇到很多的痛苦。此处讲需求，既然需求来源于自心，我们就不需要把所有的精力时间放在追求外在的因素上，心才是主要的。当然并不是不需要外在的行为，而是主要的因缘是来自于我们的心。所以如果能修好自己的心，守护好这颗心，就可以产生一切善妙的需求。《入行论》中讲，“布施依心、持戒依心、安忍依心、精进依心、禅定依心、智慧依心”都是依靠心而有的，所有的世间安乐依心创造，所有的解脱道安乐也是依心而出生。如果我们把心修好了就可以得到一切需求。所以佛教是内道，内道也是护心、修心之道。

[2432] 不管别人知不知道、不了解，自己还是应该去努力，严加守护自己的心。把自己的这颗心守护成出离心、非常柔软的慈悲心，很清净的心，然后信心、等净无二的心、实相的心，全都是因为这样的心才能带来所有阶段性的安乐和究竟的安乐。

[2433] 如意宝自身固有，万万不要一味贪著饮食财物！

[2434] 如意宝可以赐予一切的需求，了义的如意宝就是我们的佛性如来藏，每个人都有的，“自身固有”。所以“不要一味贪著饮食财物”，贪著这些就说明心在往外散，就会忘记反观我们的自心。而反观自心才是寻找本具如意宝的正确途径。

[2435] 如果要一切如愿，要让这颗如意宝现前，不是往外寻找饮食财富能够找得到的，而是往内寻找，寻找自己心的本性。只有往内寻找才能够找到这颗如意宝，一旦找到了，一切世间和出世间的所欲都可以完完全全地如意拥有。这里面的差距非常大：一方面是往内寻找法性，找到自身本具的如意宝；另一个是根本不知道这回事，一味地往外追寻，在轮回中已经追寻了数不清有多少劫，找到了什么？现在还在找，还在打听哪个地方有好吃的东西，还在为了得到这些饮食拼命挣钱。但如果我们早就往内观，寻找内在的如意宝，早就不会担心这些了，早就在帮助众生解决问题了。我们一定要知道这里面巨大的差别。

[2436] 闲言碎语过多只能成为诤讼的根源，应当象哑巴一样默默不语！

[2437] 闲言碎语说太多了就会变成诤讼的根源，因为语言是内心的外现。

[2438] 说很多闲言碎语只能说明你心中喜欢这些，如果心中很厌恶，会在语言中表达出来吗？根本不愿意。喜欢说闲言碎语说明心很乱，心乱就会说很多闲言碎语，内心散乱是我们痛苦的来源。

[2439] 还有，闲言碎语过多总会成为诤讼的根源。有时候我们背后说人，像现在朋友圈的消息一样，转来转去又转到自己这里来了，怎么转回来的都不知道。背后说别人也是这样的。你说的人来跟你当面质证，我们自己都不知道是怎么回事：好像我交待过别人不要说出去的，请他保密的，为什么现在别人找我对质了。说明说得太多了总会成为诤讼的根源，之后就要疲于应对，诤讼的时候你就会生烦恼，又开始新一轮恶业的造作。这是没有什么必要的。

[2440] “修行者应象哑巴一样默默不语”，当然这是最高标准了。真正的修行人没有必要做很多事情，他一心一意地修行，不用操心家庭、工作，可以象哑巴一样默默不语，一直念咒、诵经、观法性，不会说没有必要的绮语。城市里的人像哑巴一样默默不语可能是做不到的，但是没有利益、没有必要的话能不说就不说。如果以前喜欢说这些话，应该在了解了它的过患之后，尽量地控制，不要让自己的语言成为诤讼的根源，成为堕落的因，这是很重要的。

[2441] 心本身显现种种业，千万不要围着饮食团团转；

[2442] 我们的心本身可以显现种种的业，所以不要围着饮食团团转。饮食只是举个例子，其实饮食、衣着、住房等等都可以包含在里面。



[2443] 我们的心不要老是围绕世间的很小的事情而转，可以让它显现种种业——心是可以显现种种业的。心既可以显现痛苦，也可以显现快乐；既可以显现暂时的事，也可以显现究竟的事，我们的心是有很大的潜力的。所以应该让我们的心显现菩提的大业，解脱道的善业；让我们的心投入到慈悲心、种种的修行上面，让它们显现这些和解脱道有关的业，而不是显现围绕饮食团团转的心，这个是没必要的。应该广泛地去闻思修行，对众生发起慈悲救度的心。这个很重要。

[2444] 加持原本是从内心生起，应当祈祷上师本尊！

[2445] 这也很重要。平时我们碰到一个上师要请求加持，就会把头伸过去，请上师给加持一下。我们觉得这样碰一下头就是加持，是不是呢？肯定是。这是一种形式，但真实的加持是从内心生起的。内心有几分清净心，就能获得几分真实的加持。而不只是在头上有一个被触摸的感觉，才觉得被加持了。如果内在的信心、清净心不够，即便上师用他的手、法本给你加持，所能够得到的利益还是有限的。如果以信心求加持，就可以得到更大的利益。在上师面前，把头伸过去请上师加持的同时，内心充满了恭敬心也可以得到加持。即使不碰到上师，在家中安住在自己的坐垫上，通过自己的信心，向上师、佛菩萨、莲花生大士祈祷，仍然能得到加持。因为加持来自于内心。

[2446] 有时见上师的人太多了，自己挤不进去，外围隔着好几层人，你在那里通过信心去祈祷上师，仍然可以得到加持。也不用你钻到最前面，一定要上师看到之后拍一下脑袋，才认为是加持，这不一定。因为加持是由心产生的，有几分信心，几分恭敬心就有几分加持，上师的加持力不分远近。既然你有向上师求加持的信心，那必定也有相信他能够隔着好几层人给你做加持的信心。既然有信心，就不一定要通过造业的方式钻到最前面求加持。当然如果有机会的话，还是可以这么做的。但是真正比较起来，内心的信心更为重要。我们可以坐在这么远的地方，向极乐世界的阿弥陀佛求加持，那么远都可以得到加持，何况你和上师之间只隔了几层人，当然可以求到加持，那是毫无疑问的。

[2447] 如此看来，主要是内心当中如果有信心，可以每天把上师观在头顶上，就给你一个人加持，任何人都没办法干扰。只要你有信心这样观想也行。但是真正你有这个信心的话，可能你的心是很清净、很广大的，可能是为了利益一切众生而求上师的加持。所以说加持的力量来自于信心，如果内心没有信心就生不起加持。所以说“加持原本是从内心生起的，应当祈祷上师本尊”，如果你想求加持就以信心去祈祷上师，祈祷本尊。如果经常这样祈祷，就会得到越来越明显的加持。

[2448] 长期住在一个地方，甚至对佛陀也会看出过失，不要长年累月地住在一个地方！

[2449] 这里字面意思是说，如果我们“长期住在一个地方”，即便是“对佛也会看出过失”，告诉我们“不要长年累月地住在一个地方”。这里的意思应该怎么理解呢？其实是在教诲修行者，经常有必要变换修行的地方。为什么要变换地方？住在一个地方时间久了就会有熟人、朋友，就会有怨敌。有了朋友和怨敌之后，可以说很多话，会让心变得容易产生很多分别念，就会看过失，乃至对佛也会看过失。因为一个地方住的时间长了、久了，熟人就会越来越多，其中也会出现很多和你关系很亲密的人。他们会跟你诉说自己的痛苦，会和你诉说他的怨敌。你的心肯定会受到他语言的影响，因为他是你亲密和在乎的人。这时，你的心就会随着他的语言产生变化，会对某某人不高兴、不悦意。即便你从来没见过他口中的仇人，但是通过他语言的表达，你会对这个人产生不好的心念。

[2450] 接近的人多了，亲人、怨敌、朋友就多了，是非也就多了。你的心就变了，很容易看过失。最后导致什么呢？连佛、上师都会看过失，这里主要是这个意思。地方是否一定要换呢？也不一定，如果我们的内心清净，按照法义好好去调整自己内心，在一个相对平稳环境当中住的时间长了，比较容易增长功德。

[2451] 尤其是当我们的见解还不稳固的时候，不要频繁地换动，频繁换动对我们来讲不是很好。这句话的必要性是说，如果我们在一个地方住很长时间，尽量避免不要去认识太多熟人，不要结很多怨敌。住的时候，以不亲不怨的方式与身边的任何人交往。如果不亲不怨，你不会因为住时间长，认识很多人，得罪很多人，结识很多怨敌。

[2452] 如果没有这些因素，不一定时间长了，对上师、佛陀产生观过失。关键是说住在一个地方久了，一般的人若不仔细观察自己的心，容易认识很多熟悉的人或怨敌。这时很多信息出来之后，自己的心会因此而转变，转变之后就on容易看过失。但自己注意调整自心的话，这个问题是可以避免的。

[2453] 有时，上师让我们在一个道场当中一直住下去，要稳重。而这里说不要长期住在一个地方，好像感觉有矛盾。但这里面没有什么矛盾的，关键是看我们怎样理解其中的甚深含义。

[2454] 时时刻刻谦虚谨慎，万万不要骄傲自满！

[2455] 这是教诲我们要谦虚谨慎，不要骄傲自满。以前我们再再讲过，作为凡夫人，没有任何傲慢的资本。我们有一点点功德就傲慢，但是即便是凡夫人中，比我们功德大得多的人不计其数。何况我们的功德和那些资粮道、加行道、见道、十地菩萨及佛陀比较起来，是没法比的，简直不值一提。

[2456] 有时，我们的傲慢只是在一个小圈子里面，觉得大不了了，但只要你把眼光稍微放大一点。现在是信息爆炸的时代，只要稍微看一下，就知道有那么多超胜自己的人，没有什么可傲慢的。而且骄傲自满只能够让自己变成井底之蛙。

[2457] 骄傲自满的延伸，会落入看不到自己的过失、别人功德的状态当中。那么心就会失坏、修行就会失坏。而反过来讲，经常谦虚谨慎（经常观自己的过失），虽然自己有一点点功德，马上观自己的过患，就知道其实自己所得到的那一点点功德完全不值一提。因为还有很多过患没有去摆脱。往这方面想的话，傲慢心自然而然就消亡了，就会时时刻刻地在谦虚谨慎的状态当中。

[2458] 谦虚谨慎的心很低，很容易看到自己的过患和别人的功德，这对修行人来讲是比较好的一种心态。

[2459] 岁月飞逝，时不待我，一定要当机立断修行正法！

[2460] 这方面就是告诉我们无常迅速，时不待我的。“一定要当机立断地修行正法”，千万不要拖时间，不要等到退休的时候，等明年修，有机会的时候马上就要修。修行越早、所修行的资粮越多，对我们内心调伏的机率就越大，功德善根积累越多就越容易调伏。这方面就讲要当机立断地修行，不要拖延。

[2461] 今生的我们就像旅客一样，千万不要费尽心机苦苦营造作为暂时栖身之处的房屋！

[2462] 这一世的“我们就像住店的旅客一样”，我们只是在这一世的身体当中住一段时间，很快就会离开这个身体。所以今生当中，我们就像旅客一样，“千万不要费尽心机”把所有的时间、精力投入到暂住的房屋当中，就好像我们去旅行中间住店。住到旅店之后你就想，我交了一百二十块钱了，我在这里面要住一晚上，赶快把这个房间装修布置得非常好。其实你花这么多时间干什么？你只是住一个晚上而已，根本不需要花这些时间，你好好休息或者做更有意义的事情，根本不需要花时间去打主意装修旅店，这是没有必要的。

[2463] 我们一生的生命对整个轮回的长河来讲，这一世短短的几十年，相当于在旅店住一晚上。既然如此，我们不要花太多心思去苦苦营作。因为把太多的精力、时间和财富都投入进去之后，我们的心就会散乱，没有办法修行正法。所以说差不多就行了，不要有了这些房间之后，要去想更大、更好、更上档次的房子，没有必要。

[2464] 有房子住，安定下来之后，就把自己的心安住。休息、打坐、修行诵经、学习，应该把主要的时间精力放到这个上面，不要老是想到这些房屋等。

[2465] 任何琐事都没有点滴的利益，应当脚踏实地修行正法！

[2466] 对于解脱和获得究竟安乐来讲，轮回当中任何琐事没有丝毫点滴利益。

[2467] 点滴利益应怎么样理解呢？单纯地从轮回当中讲当然也有利益，上班工作这些事情对今生快乐的产生，痛苦的消亡是有利益的。没有点滴利益是针对获得究竟安乐，彻底远离究竟痛苦这个目标没有点滴的利益。因为做的所有事情都没有办法让你获得究竟安乐和远离痛苦，没办法让你获得解脱道。所以只有生起了出离心等之后，这些所作所为才开始对这个究竟目标产生利益。从这方面理解，所以应该脚踏实地地修行正法。

[2468] 自己的身体总有一天要被小虫所食而消失无影，而且这一天什么时候来临也无法确定，万万不能一直庸庸碌碌散乱在此生的景象中！



[2469] 我们的身体总有一天会死，死了之后被小虫所食。现在大多通过火化，短短的十几二十分钟就烧得干干净净。如果是土葬埋在土里，会被很多小虫所食。这一天决定会来临，而且不知道什么时候来临。既然不知道什么时候来临，那为什么我们还庸庸碌碌地散乱在今生的场景当中呢？我们想到死亡很快就会到来，死亡到来的时候只有正法才有利益，就应该精进地去修行对解脱有利益的正法。

[2470] 亲朋好友就像林中的小鸟，不要总是对他们牵肠挂肚！

[2471] 我们的亲朋好友只是暂时的因缘聚集在一起而已，因缘一到就各自分散了。“就像林中的小鸟”一样，暂时有树林休息的时候大家在一起，白天来了就各自飞到其它地方去寻找食物。不管儿女也好、其他的伴侣也好，不要过多地对他们牵肠挂肚，应该一心一意地修持正法。这是暂时的因缘不用执为实有，就好像在旅店里碰到一个朋友一样，只是因缘聚合碰到一起，第二天就各自上路。我们从前世到今世都是各自的因缘汇集在一起，成为一个家庭中的人或者朋友。但是各自因缘到了，又各自分开了，过度地牵肠挂肚是没有什么用的，应好好地想到自己的解脱，这方面是很重要的。

[2472] 虔诚的信心好似良田，切切不可置之不理让它变成烦恼的贫瘠荒地！

[2473] 虔诚的信心就好像良田一样，良田中可以长很好的庄稼，虔诚的信心里面可以生出很多功德的果实。千万不要把虔诚的信心置之不理，让它变成“烦恼的贫瘠荒地”。

[2474] 经常性地要让信心心生起来。如果信心退失，必须让信心重新生起来。平时经常闻思修行，让心总是处于信心当中。不断地闻思修，不断地增上功德，我们的信心就会不断地增上。不要在信心的良田当中生起各种各样的烦恼，因为烦恼的生起让我们对佛法、对上师的信心不复存在，这是很可惜的事情。

[2475] 暇满人身恰似如意宝，千万不能送给贪嗔的怨敌！

[2476] 暇满的人身就像如意宝（什么都可以赐予），暇满人身也可以赐给我们很多功德和资粮。所以这个如意宝不要送给贪嗔的怨敌，不要让贪心和嗔心控制我们的身体去做很多非法的事情、去做打击众生的事情。要把暇满人身送给清净的心，比如送给信心、出离心、菩提心、空性，让空性的见解、让菩提心去用我的身体，这就可以给自己带来很多的利益。

[2477] 誓言犹如瞭望楼，千万不能被罪业的过患染污！

[2478] “誓言”就是密乘的戒律。站在瞭望楼上面可以看到四面八方的动静，有没有怨敌发动进攻、有什么危险，一旦发现第一时间就可以解决问题。誓言好像瞭望楼一样，可以帮助我们遮止很多的危险、过患。

[2479] 誓言千万不要被罪业的过患染污。如果瞭望楼附近生起了大雾、遮障了视线，我们就看不到了，或者把瞭望楼用布围起来，也看不到外面。这是不行，我们不知道危险是不是在接近。所以誓言要经常保持清净明亮，千万不要被罪业染污。一旦有了一点过患马上就要想办法遣除掉。如果违犯誓言，一定要想方设法地忏悔。

[2480] 金刚阿阇黎住世时，万万不要懈怠修持正法！

[2481] 金刚上师住世的时候不要懈怠，因为金刚上师住世对我们解脱是最近的、最有利的助缘。上师在世的时候我们该求法就求法，该求加持就求加持，该如理依止就如理依止，该依教奉行就依教奉行，不要让自己留下什么遗憾。一定不要“懈怠修持正法”。

[2482] 以上单巴桑吉尊者的教言就讲完了。

[2483] 所以，如果想要扎扎实实地修行正法，就必须竭尽全力认识到整个轮回的万事万物没有任何实质。

[2484] 观想过患、痛苦、解脱等等，彻底认识到轮回没有实质，这样才可以放弃。

[2485] 而相续中能生起这种观念的因，绝对就是观修轮回的过患。

[2486] 相续当中能产生这种观念的因就是要观修轮回过患，这对我们的修行意义深重，一定要很切实地对轮回的过患完完全全地认知。

[2487] 在自相续中没有深深生起这样的理念之前要努力修行。

[2488] 如果我们的还没有很深入地生起这样的理念之前，都要努力地观修。即便是现在祈祷上师、修上师瑜伽，也要祈祷上师加持我对轮回过患完完全全地体会；集资净障也是让我能够很快地体会到这种觉受。学习的时候也是好好地闻思，修行的时候也是好好地观修，这样的话就可以内心当中越来越深入地生起这种理念。

[2489] 那么观修轮回过患的相续中生起的标准是怎样的呢？

[2490] 观修轮回过患怎么样才算是达标了？下面就用一个公案来说明达标的样子。

[2491] 要像朗日塘巴尊者那样。一次，侍者对上师说：“其他人都管上师叫黑脸朗日塘巴。”

[2492] 有一次侍者在外听到很多议论，回来就告诉上师。意思是上师能不能变换一下方式，因为很多人不太习惯，都管上师叫“黑脸朗日塘巴”。

[2493] 朗日塘巴尊者说：“想到三界轮回的痛苦，怎么会有笑容呢？”

[2494] 尊者黑脸是有理由的，因为一想到三界痛苦，他的脸上就不会有笑容。

[2495] 据说，有一天，一只老鼠悄悄地来偷尊者曼茶盘上的一颗松耳石，可它怎么搬也搬不动，于是它就“吱吱”地呼唤来另一只老鼠，然后这两只老鼠一推一拉将“成果”搬走了，看到这副情景，尊者情不自禁地露出了笑容。

[2496] 尊者出家之前可能小时候是笑过的，成为上师之后有记载的就笑过一次。就是因为两只老鼠偷他的松耳石，一只老鼠搬不动就叫了另外一只，一推一拉就搬走了。看到这滑稽的情形的时候尊者就笑了一次。

[2497] 除此之外，任何时候也没有现过笑脸。

[2498] 有些道友说观轮回痛苦时很绝望或者怎么样，他内心当中有没有尊者那么高的境界不好说。尊者观轮回痛苦没有现出笑容的密意是什么呢？就是轮回当中的什么事情都引不起他的兴趣，他知道整个轮回都是痛苦的。再怎么掩饰、再怎么显现出悦意的样子，他就是能够直观轮回的本性，这一切都是轮回痛苦的伪装而已。伪装的再像，尊者的智慧都可以完完全全地看到本性。他直接观察到这些所谓的世间安乐本质痛苦的时候，就不会再有安乐的笑容了。这个引导我们要彻底了知，内心当中生起一切轮回都是痛苦自性的诚信。

[2499] 观修轮回的痛苦是内心趋入正法、诚信因果、舍弃今世、慈悲众生等一切圣道功德的根本。

[2500] 这是简单讲一下观修轮回痛苦的功德、必要性和作用。如果要趋入正法，那么就观修轮回痛苦。为了远离轮回的痛苦，我们就必须要寻找正道，就是正法。除了正法之外的道和方法只是轮回的因而已，变换另外一种轮回的方式，这道轮回久了，想体验另外一种轮回，对解脱本身没有什么意义，只有正法才可以帮助我们出离轮回。

[2501] “观修轮回的痛苦”是“趋入正法”、“诚信因果”的根本。所有的轮回痛苦都来自于因果、来自于有漏善业或者直接的恶业。知道了轮回痛苦之后就会诚信因果、取舍因果。观修轮回痛苦也是“舍弃今世”的因，因为没有什么耽著的，刚刚讲了轮回都是痛苦的，有什么耽著的？要舍弃今世一心一意修行正法。观修轮回痛苦也是“慈悲众生”的因，当自己完完全全地通达轮回痛苦的时候，会观察到众生也在轮回当中，也是很痛苦的，会对一切众生产生非常真实的慈悲心，“一切圣道功德的根本”都来自于观修轮回的痛苦。

[2502] 观修轮回的痛苦也可以打消傲慢，想到轮回痛苦的时候，就不会有什么傲慢心了，还在轮回当中有什么傲慢的呢？所有的这些都是痛苦的因缘，就不会有傲慢了。所以在《入行论》当中讲“苦害有诸德”也是这个意思。

[2503] 释迦牟尼佛次第转了三次法轮，初转法轮时首先对众比丘说：“此乃痛苦，当知痛苦。”

[2504] 佛陀三转法轮引导众生趋向如来藏、趋向于实相，但是趋向于如来藏的最高目标之前的初转法轮，对五比丘最早讲四谛法门时：“此是苦汝应知”——“此乃痛苦，当知痛苦”，这一切轮回都是痛苦的，你们应该知道痛苦。然后再讲了“此是集汝应断”、讲到了集谛、灭谛和道谛。这是趋入圣道的根本，佛陀在讲法时候的次第也是能够明显地体现。



[2505] 所以，相续中没有生起这样的定解之前，必须踏踏实实地观修轮回痛苦。

[2506] “踏踏实实地观修”，不是说修了一两座，修过这一轮了，不是这样的。以前修的时候还不懂，学完之后有更深认知的时候，乃至于没有产生定解，没有产生朗日塘巴尊者那种觉受之前，“必须踏踏实实地观修轮回痛苦”。

[2507] 下面是这一品的结束文：

[2508] 虽见轮回痛苦仍贪执，虽畏恶趣险地仍作恶，

[2509] 我与如我邪道众有情，看破放下今世祈加持。

[2510] 华智仁波切说，虽然见到了轮回痛苦，但是我们还是很贪著轮回。“虽畏恶趣险地仍作恶”，虽然非常害怕恶趣的痛苦险地，但现在禁不住还是在造很多恶业。华智仁波切意思就是说，虽然知道轮回的痛苦，还是贪执它，虽然知道恶趣险地还是在作恶，犹如我一样的邪道有情，请上师三宝加持我们能够看破放下今世。

[2511] 轮回过患之引导终

[2512] 以上我们就学完了第三个引导轮回过患。

[2513] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[2514] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[2515] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[2516] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情