**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**

**诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，**

**离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。**

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》。

《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。

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烧香，找一个心灵的寄托而已。

学习佛法之后，我们会发现真实的佛法和通过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，应该有这种意乐。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。

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。

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知到，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。

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、安住它我们必须要不断地修。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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，永远不知道下一刹那出现什么，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，所以总是想一修习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。

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。

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。

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个小小的成就。这个基础上再不断地提高质量就可以了。

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位，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。

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，我们就会真正断绝对轮回的期望，然后进一步去希求解脱道，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。

下面就讲善趣的痛苦。

**戊四（人类之苦）分二：一、三大根本苦；二、八支分苦。**

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。

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）分三：一、变苦；二、苦苦；三、行苦。**

《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。

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？

一般人对苦的认知比较狭隘，只把苦苦（苦的感受）认知为苦，而其他方面的苦并没有了知。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。

**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。**

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。

**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。**

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。

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。

**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。**

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。

有时候我们也是这样，高高兴兴旅游、正耍得非常高兴的时候，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。

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。

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？

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。

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。不会是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。

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。整个六道的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。

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。

这方面就是【乐极生悲】。

**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。**

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。如果一个人在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。

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。

我们不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。

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，该努的力都可以努力。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。

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。

为什么很多失败、破产的人会选择自杀呢？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**

**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。**

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。

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？变苦的本体是快乐，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。

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。

**比如说，麻风病还没有痊愈又生毒痈，毒痈还没有好转又生疮；**

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肤溃烂，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。

**父亲不幸逝世，紧接着母亲又撒手离去，**

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。

**被怨敌抢劫一空又加上心爱之人命归黄泉。**

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。

**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。**

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，以痛苦为相的苦。

**庚三、行苦**

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。

**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，**

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。

**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。**

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。

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，不是说不苦，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。

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事情。局部做改变是可以的，比如生病为了缓解疼痛不断地服止疼药，这个有一定的作用，但是药效过后还会痛。不可能总是吃止疼药、打止疼针，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。

【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。

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。或者换句话讲，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。

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。

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。麦彭仁波切从这方面讲行苦。现在我们的行为乃至于走路、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。

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。

下面具体举例：

**下面我们就以茶叶与糌粑为例来说明这一道理。**

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。

**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。**

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。

**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。**

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分量。】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。

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。

**人们将大茶顶在头上运来，以致于前额的皮肤被磨得一干二净，甚至到了白骨清晰可见的程度，他们仍然还在不停地运送。**

这么重的东西，走这么远的距离，前额的皮肤都被磨得一干二净**，**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。

**从康定以上，依靠犏牛、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。**

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。

**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。**

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。

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。

**这些商品基本上都是用绵羊毛和羊羔皮来兑换的。**

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。

**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。**

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。

**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。**

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。

**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。**

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。

**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。**

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。

**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。**

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，但皮草也一样是众生的皮制成的，这样就不可能不和罪业相连。

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。

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。

**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。**

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。

今天我们课就讲到这个地方！

**所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智**

**托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌**

**杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛**

**哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情**