

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

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》。

《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》，我们在修学时要听闻、传讲、讨论和观修，把这些法义放在心里不断串习。

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骗性，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。

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。

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。

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。

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飘渺、最后一无所得的世间八法中。

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正，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。

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。

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。

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。

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，就无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。

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，但是苦因的隐藏性很强，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。

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。

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，并通过惭愧心去看待，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。

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：

再来说一说糌粑。

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：

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。

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。

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。

开垦田地时要翻田，以前是耕牛，现在是拖拉机等机械。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面，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。

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。

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。

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联。

到播种、收割与舂磨等时，所杀的含生也不可胜数。

到播种、收割、舂磨、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。

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。

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。

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。

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。

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对比，反差出来之后，对我们修行会有一种增进的效果。

如果想到这些，我们吃糌粑就如同在吃虫蝇粉末一样。

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。

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。

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。但是真正仔细观察，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。

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。

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。

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。

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。

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。

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，吃母奶的权利被剥夺了，而主人从得到的大量牛奶当中，提炼出很多酥油。

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。

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。

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。

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。

大多数牛犊、羊羔也因饥饿而死，侥幸活下来的那些也是干瘪羸弱、四肢萎缩、步履艰难、濒临死亡，成了拔炒棍头一样。

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，可能就没办法抵抗死亡——因为饥饿而死。

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。

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。

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】。

【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,【必将会感受漫漫无边的恶趣痛苦】。

因此说,现在一切表面的快乐都是行苦的本性。

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。

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,也去劝很多卖鱼的改行。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。

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。

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。

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。

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。

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，观想轮回痛苦可以成为不耽著轮回的一种素材。

修菩提心的时候，观轮回痛苦也是对众生生大悲菩提心的所缘。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。

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、积资净障的过程中，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)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。

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：

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。

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。

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。

南赡部洲的人们大多数是胎生的。

【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？

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。

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。

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。

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。

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。

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——发清净愿没有，没有发“得到人身之后要修佛法”的愿。如果修了善因、做了布施和安忍，还发了清净愿，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。

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。

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。“经七七日渐成身”，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【膜疱】；第三个七日【血肉】，开始有一点血肉了，但还没有其它东西；第四个七日是有【坚肉】，血肉比较坚固；第五个七日【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。

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：

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。

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世音菩萨，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】。

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。

当母亲吃热的饮食时，胎儿会像置身火里烧灼一样的痛苦；

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。

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；

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。

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；

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。

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。

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。因此尽管从怎么样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。

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。

接下来是降生时的痛苦。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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的痛苦。

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的痛苦。这个经历我们忘掉了，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。

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。而是要放在心上去想，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。

这是生产时候的痛苦。

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。”

生产过程中虽然儿子生下来了，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。

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；

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。

当护士剥脱背上的胎膜时，他又觉得似乎活活剥皮一般；

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。

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；

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。

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叼捉一样的痛苦；

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。

当在他的头顶涂敷酥油时，犹如被捆绑起来丢进坑里一样；

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

只要投生在人世间，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。

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的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有啥意义，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。

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。

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。

【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。

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。

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。

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。

今天的课就讲到这个地方！

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