

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

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》。

《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。

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。

法是成佛解脱的方法。如果用佛法变成为世间法的方便，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。

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。

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。

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。如果有了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乐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，不厌离轮回，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。

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。

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。

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，之后再看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，集资净障、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。一旦生起出离心后，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。

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。

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，听密法时解脱的意乐并不强烈，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。

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。

三、轮回过患

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。

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，修出离心时才不会留下什么死角。全部一一地观察透彻，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。

在最初级层次，刚刚在要引发出离心时，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。

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的，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。

这个科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，它都是有过的都是痛苦的。不是泛泛地而是很深刻地观，内心当中引发这种觉受来观。观成时，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。

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，但愿众生能远离痛苦。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。但是如果内心中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。

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。

**了达轮回诸事无实义，唯以大悲利益诸有情，
不贪有寂依教行大乘，无等上师足下我敬礼。**

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祷文。

【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，看起来是很诱人的，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。

【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。

【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。

【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祷，也可以作为对我们自己修行的提示，一种修行之道。

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。

【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。

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。

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。

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。

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

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。

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？

下面开始做连接。

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。

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，我们要好好活对得起自己，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，当然没什么可说的，也不用担心后世的痛苦、安乐等等，只是想方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，吃好穿好耍好就可以了。

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。

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。

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，【死完了之后不可能完事大吉，而必然要投生】。如果有了投生，就一定会有生死轮回，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。

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况。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。

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。

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。

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。

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感觉比较麻烦一样。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。

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。

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。没有哪一个是能舒舒服服接受的，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。

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。

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。

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。

【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，水冲动水车之后，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出不去。

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。

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。

同样，无论生于善趣或堕入恶趣都超不出轮回的范围。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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，这里面有无数的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。

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。无不成为父母、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，那简直轮回长的没边际，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。

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，做怨敌的时候互相敌对，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。

在轮回中会产生很多痛苦、互相操心、互相敌对，我们不愿看到的東西都有，以后如果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敌对，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。

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。

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，这就是出离心引发的持戒或者积资净障、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。

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，再耍一耍；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？因为有方法在这。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有快乐的，所以没有急迫地修解脱道。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。

假设把整个大地的土抟成枣核许的丸子，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：“地土抟成枣核丸，其量不及为母数。”

这个意思就是说，把整个大地上所有的泥土全部抟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：“地土抟成枣核丸，其量不及为母数。”这个和前面的意思一样。

一切有情，从无始以来到现在没有谁不是这样转生的，

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。

在此期间，因为利欲熏心而断过的头颅和肢体不计其数。

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

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。

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。

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。这看起来是很简单，但是对我们的心趋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。哪一天得灌顶授密法了才重要，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。

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的监狱服役的话，那对他们来说简直太高兴了，如同去享受天人生活一样。

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。

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。

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乐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。

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。

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。

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不能改变的。

所以说，现在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？

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像从梦中醒来一样，这一切突然全部改变了，没有实质可言。

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。

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，想留也留不住，必定会耗尽的。

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。

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。

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。

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。

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。

似是而非的轮回安乐，根本没有任何可信赖的。

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。

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。

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。

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。

上述道理，要完整具足加行、正行、后行来实地修行。

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。

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