

第三 思维轮回过患

记录者华智仁波切首先敬礼上师：

**遍知轮回事无坚实，大悲唯求恒时饶益他，
不著有寂行如大乘教，无等上师足下我敬礼。**

这偈是总持颂，又是心要颂，揭示了由思维轮回过患而发展出大出离心的历程。下面逐句解释金刚句甚深的内涵。

第一句：“轮回”，指生死岸边的事，也就是属于轮转范畴里的一切想法、做法，比如为现世法而求学、经商、从政、护亲伏怨等等。这一切都是基于我执而寻求自身的离苦得乐，用合乎因果正道的做法，或者不合乎因果正道的做法，总之这一切轮回的事都毫无坚实。

所谓的“坚实”，是指每个人都要寻求真实的意义，然而就像芭蕉，乍看似有，寻找实无，在这里得不到任何意义，同样，基于我执想寻求世间快乐，无论是求今生还是求来世，从缘起这一分观察，最终都唯一落入苦中。从乐果这一点去看，是得不到的。因此，彻底看破轮回的事，全部没有意义。

“知”是智慧的状态，实际有胜义空性的观照和世俗缘起的观照。这里是单从缘起这一分，能彻底明了这样做毫无乐果可得，这叫做“知”。

第一句是观察轮回将带给我们什么，结果得出，在今生来世的范畴里，无论寻求哪种生死中的富乐，都决定惨败而归，都决定失望而归，都决定只得到苦。这是普贤上师以身垂范，明确地点出，思维轮回过患后会彻底地发生厌患心。

第二句讲，基于出离心在心中生起，之后就能发展出大悲心。普贤上师所具的德相是，已经看透轮回的事，把今生和来世的所有追求全部放掉。转而观察众生，见到众生处在这样唯苦无乐的状况里，却毫不自知，继续循着可怕的缘起走向，不断地基于我执而追求，由此或者落在恶趣里，惨不忍睹，或者暂时生到人天，最终也掉落恶趣。像这样，看到全法界盲目的有情，都陷在深深的苦海中无法自拔。对这一

切盲目的有情发起了大悲心，这时唯一希求利益众生。

第三句讲，普贤上师按照大乘教那样做到了，既不著有边也不著寂边，这是相对凡夫和二乘的缺点来说的。“凡夫”，指人天众生著在有边上，“二乘”，指声闻、缘觉著在寂边上，都没有做到按大乘教那样实行。与凡夫和二乘相比，普贤上师已经明了一切法自性空，不著于有边，也明了并没有与三有相对的寂灭边，而不著寂边，就像莲花无著那样，这样的话，离一切相行一切善。这种无著的体性，落在智慧上就是具足般若。这样既不著有也不著空，而处在空性当中行一切善，因此，他做到了大乘教法的要求。

什么是有边和寂边呢？以有事作为自体的五蕴是此岸，也就是，成了凡夫见和行所摄的道是轮回边；断了五蕴相续的无事是彼岸，即涅槃边。凡夫不断地落在有边上，一直都是有五取蕴的；二乘断了五取蕴，另外有一个寂静，就住在寂静里。但实际上，诸法本来的法性是两边都不住，也就是双融大平等。这样的有事、无事两者中间没有第三品法。也就是，事和无事只是有法，这两者在法性界中平等的缘故，法性大平等，什么边都不住，这就是所谓的因般若，或者如来藏，或者法界。在这上起的观照之心是道般若。而在不住两边当中，不住寂灭边这一分，称为“般若度”。像这样，如实证了空性的缘故，一切边不住。这就是按照大乘如实的道而行。

由于本传承强调完整的出离心，不但有出离恶趣的出离心，而且有出离轮回的出离心，还有出离私欲的出离心，以及出离二边的出离心，这是晋美朗巴尊者的传承，而普贤上师作为实证者，这些全部修证到了，它的基础就是观轮回过患。当看到轮回了无实义，之后就会全部放下，也就是从轮回因果的道当中退出来，不但不求今生，也不求来世。接着，又从小乘私欲的道里退出来。由于发起了大悲心，不再为一己而求利，而是一心一意求利他，这样就从小乘的私欲，或者唯求一己解脱的下劣作意中出离了。之后，又从取相

菩萨的过患中脱出来，既不住有边也不住寂边，这样来实践大乘的无著之道。像这样，出离了由虚妄分别所产生的一切粗粗细细的颠倒心，对于这样的无等上师恭恭敬敬地顶礼。

如果以“三主要道”来看，第一句是赞叹上师具有出离心，第二句是赞叹上师具有菩提心，第三句是赞叹上师具有无二慧。首先，由于了达轮回之事全无实义，而出现彻底的出离心。其次推广此心，知道众生唯苦无乐，也明白单是为了一己求私利没有意义，而唯一希求利他，这样就发起了菩提心。从此以菩提心摄持作一切善，念念缘着众生，心怀苍生。第三、知道实相中没有有寂二边，因此，不住在有边或寂边。不像凡夫著有，也不像二乘著空，而是无所住而生其心，在一切处利益众生。像这样，出现了三主要道圆满的道体和支分，完全按照大乘教法做到了。对于这样的无等上师行礼敬。

这样敬礼，实际是引导学人唯一以上师为楷模，依照这样次第修心的道路，在自心中发展出与上师同等的功德。也就是，按照如理的修心，首先要有出离心，彻底地从轮回——今生来世的事务中出离；再者要起大悲，从私欲中出离，从原来念念为我，变成念念为众生，专一地利他；最终要脱离三有和寂灭两边，不但不住三有边，连寂灭边也不住。像这样，恭敬上师就是恭敬法，上师即法道故。由于敬礼师就是敬礼法，以这个敬礼的缘起，将至诚地随学上师所走的道路，由此将在自身上出现完整的大圆满之路。

修外前行的目的就是发展出离心，包括退现世心和退来世心。经由修习暇满和无常两部法，会发现寻求现世法的意义如扬空谷，毫无坚实，而死亡说不定今天就会到来，因此应当将心转向来世。然而，仅仅求来世的意义并不究竟，应当在思维轮回过患和业因果后，发现来世也毫无意义，由此唯一希求解脱。我们在修习完前两部分之后，接着要由修习后两部分发展出彻底的出离心，因此，再随着普贤上师的引导，来修习轮回过患这部分法要。

第三义轮回过患的引导也分二：于法作讲闻之轨理，与
前相同；所说之法。

讲法以前，先要了解对于法讲闻的轨理。缘起非常重要，
如果一开始没有入到讲闻的正轨中，那将从初一错到十五，
所谓“如天成魔”，以正法反而成为造集无量罪业的因缘。
因此，在每一章节讲法之前，都提醒我们首先回顾讲闻的轨
理。

无论是讲者还是闻者，都要处在与法相应的状况中。一
切都是缘起，而缘起在心上，心如果不正，那无论学什么都是
邪的，如牛乳成毒。在讲闻的开始，需要有正确的等起，
因此，要具足大乘显密两种发心。

按大乘显教共同发菩提心而言，应当由知母、念恩、报
恩，发慈悲心、菩提心为道轨。也就是要想到，法界一切众
生都做过自己的母亲；为母时有生养等的种种大恩；念恩后
应当关注他们的处境，结果发现这无数母亲都在生死旷野
里受尽辛苦，而且盲目地走向苦难的深渊，由此来发起“我
要报恩”的心。如何报恩呢？只是让他们住在善趣三有边不
算报恩，因为那并非真实的乐，福果受尽又要下堕。如果安
置在小乘果位也不究竟，那并非显发无量身智功德的佛果。
因此，应发心把一切母亲都安置在无上正等正觉之地。那么，
如何才能实现这一目的呢？自身应当修习完整的佛道，就
目前而言，应修习本法殊胜的道。为了修到它，要一步一步
依次第修学，为此我要学习外前行的第三部分——思维轮
回过患。

有关密乘的发心，也要知道一切随缘起，而缘起就在欲
乐上，关键是自心应相合诸法本相，相合大清净的本来面
目。所谓“法法皆真，事事皆佛”，应当在金刚乘因道果无别
的见解上发展观行。要想到，在因位就是本来清净的，一切
皆是佛，一切皆真如，因此，要如实地作清净观。也就是，
实际上错乱的不算数，不要再随着错乱的见解转了。就在我们
当前，譬如学轮回过患，要引到西方极乐世界，那么相应

这一分法就应该观想：说法者是西方净土大导师阿弥陀佛，一切听法众都是西方莲花部的勇士、勇母，所说的法正是大乘常相续轮，而所谓的时就是没有生灭的清净时。原本即是如此，我们不应再随顺庸常的想法、状态，而是要知道这是清净的，不要发生凡庸的取相和执著。

接下来转入到闻法的行为中，应当明确什么是应断、什么是应取。应断的行为包括断器之三过、六垢、五不取。首先，在听法时，要断除覆器之过、毒器之过、漏器之过。第一、闻法者应当全神贯注地倾听说法者的声音，要一句一句地领取所宣的法音。第二、闻法时应秉着纯真的心，不要夹杂邪见、贪瞋等。如果有这些，那法就会变质；以清白的心才能领到清白的法，也就是在学人的心器中，不能杂有各种染污分别的毒素。第三、正确地领到法义后，还要免除漏器之过，也就是要把法记持在心中，数数思维。正如佛每当说一种法时，都教诫弟子：“谛听谛听，善思念之！”

结合本部引导来说，对于轮回过患，无论是思维总苦还是思维别苦，对这一分一分的法义都应该先以耳识来领取，一句一句全听在心里；而且，心里不要起邪见，不要有贪瞋等，这样的话，清净传承的法流，有关轮回过患的一分分指示、引导，将输入到我们的心中；之后不要忘失，心里要想：这一堂课讲到了什么要点、什么理路、什么体相？要把法的文句记在心里，把意义记在心里，在心中如法地发展观行，从而修出这样的心来。也就是每次闻法以后，都应该通过努力，把法义完全记在心中，即使不能全记，也要把它的要点、它的理路、它的关要处持在心里。

接着要去掉闻法的六垢，也就是不能有不信心、慢心、不励力求心，以及外散、内收、疲厌。要知道，讲授轮回过患的引导，将会有一个相当长的过程，在这期间，不应生起狐疑心。而是要知道，这是从导师佛开始，代代相传下来的法，法师是以清净的智慧眼、如实的证量，在向我们开示轮回真相，因此要相信法、相信法师。

再者，不能有慢心。如果有慢，那就成了大的障碍，一切法都没办法入到心里。因为佛法是师道，必须尊师重法，自身处在谦下位，才能处在承接的状态中。

再者，不能像画中人一样，只有一个影像，而应当有大希求心。就像世尊因地求法，为了一四句偈，哪怕舍弃生命、家国都再所不惜，因为法太重要了。那么我们为了出轮回，一定要认识到轮回的过患，否则没办法消除自身顽固不化的乐颠倒心。要这样想：轮回过患引导里所讲的每一句法都重若千斤，因为这将开启我们洞见轮回真相的慧眼，将发展出我们出离轮回之心，乃至最后能够远离私欲、脱离二边，有这样极其重大的意义。因此，在这个过程中，哪怕牺牲生命，也要求取正法。

接着，由于无始妄动的习性，我们会常常散在五欲六尘里，而这样向外散正是轮回的根源。因此，在领受法的过程中，不要接触网络上的各种杂乱信息，不要陷入绮语、贪欲以及各种散乱心的状况里，否则是没办法持住法义的，没办法以清明的心领取法义，没办法在一段时间里发展出清明的观行、到量的心态。

接着，在闻法中要防止内收。心要放松，任着自身清明的心，一句一句听在心里，过度紧张只是徒增障碍。

再者，要消除疲厌。不能顺着自己的邪心，认为这个法讲得很长，或者这个不好听，或者我已经懂了，从而心生疲厌。如果因为说法的时间过长，整个从前到后的过程较长，而心生疲厌，那就要想到：这样的出离心是很不容易发展的，看似简单，实际相当困难，这是由于我们的心对此非常陌生，而乐执的障碍却极为严重。因此不应该疲厌，这正如百年一餐一样非常难得，哪怕受再多的苦也要坚持，出现一些身心的劳累时不应退怯，应当欢喜地听闻。

再者，要避免五不取的过失。比如，只取字面的文句，就像幼稚者只是听一些表面感觉的话，而不注重它的意义。或者自以为修非常大的法，而只要意义不去受持文句。

或者错乱次第而取、未正确领会而取、颠倒而取等等。总之，应当按照教法的规则，一字一句地记在心里，再去思维它的意义，而且不错乱次第，按照由浅入深、从小到大等的次第，一步一步地在心上发展，还要正确地领会法义等等。这样的话，就能将法如理地取到心中。

正面应取的行为是具四想、修六度。所谓的“具四想”，要想到自己是病人，法是药，说法师是医生，殷重修是疗病。也就是态度应当端正：我是轮回病人，尤其乐执的病特别严重，这种病已经弥漫在相续里，一碰到什么就以为乐，这是大的错觉；之后就要求取，这是将自身葬身在苦海中、飞蛾扑火般的颠倒行为。诸如此类要知道，自己的病非常重，因为我对于现世、来世的各种轮回法，都感觉有意义，对各种苦的法，偏偏觉得是乐等等。总之，放不下今生的饮食、男女、名利、感官享受，放不下来世的各种轮回梦想。这是非常深重的对妄相的实执病，对苦海的乐执病，这将使我继续陷入轮回深渊。要认识到这个病特别麻烦。

然后就要寻找医生，这个医生是说法师。他懂得苦谛，能够解释轮回的过患，而且具有从佛、祖师一脉相传下来的清净正法，这个法正是药。这个法看似很苦，因为它从轮回总和别两方面，全数揭露了轮回苦的事实，没有一点乐可得。然而不断地服这个药，乐颠倒病就会逐渐去除，正确的认识会一步步地生起。看到轮回是大苦海，是罗刹洲，是妖魔鬼怪常居之地，是受刑之地，是大厕所，连一点安乐的香气也没有。诸如此类，这个药能治掉自己眼翳般的乐颠倒心，那时会发现，自己的所作所为全是愚痴的、全是疯狂的。

这样了解以后，自身就要不断地服这个药，它就像治病一样。如果没治好，那将永劫沉溺轮回；如果治好了，那会如出火坑般地一心求解脱。这就面临着是往生死里走，还是往解脱大乐洲上走的问题，因此，应当秉持正确的观念。有了这四种想，我们就有了正确的求法、依师、修法的缘起，会走在正道上。

之后，还要具足六度。也就是在讲闻的清净法行中，应当有六度的修行。首先要为法而作供养；在听法的过程中，要一直持守清净的戒行，不让身口意堕在罪行中；还要有安忍，为法而安忍身心劳苦，以及能把法持在心中不动；也应当有精进，满心欢喜地听受法，如饥似渴地吸取法，如救头燃般地修习法；还应有静虑，一心专注在法义上，而不散在其他境上；还要有般若，在此期间破疑生信，起码要了知轮回各道苦的自性。这样就具足了六度。另外还要依止如法的威仪等等。诸如此类，就是学轮回过患这分法时讲闻的轨理。

思考题

- 1、细致思维顶礼句的涵义。本颂揭示了怎样的修心之路？
- 2、为什么在正式宣说每一部法之前，都要作讲闻轨理的引导？我们应如何调整等起和行为而如理听闻？