（一）梳理脉络

大圆满前行普贤上师言教，所讲的**主要内容**：

1、共同外前行：暇满难得，寿命无常，**轮回过患**，因果不虚，解脱利益，依止善知识

2、不共内加行：皈依，发菩提心，念修金刚萨埵，积累资粮曼茶罗，上师瑜伽

3、往生法

**轮回过患科判：**







《慧灯禅修三》

1. 观轮回痛苦所得出的结论：

从地狱到无色界的整个范围，我们称之为轮回。低至地狱，高到轮回的顶峰之间，若用不片面、无偏见的智慧眼光，去寻找一个没有痛苦的地方，确实是找不出来的，更找不出永恒的幸福之所。其间虽然也有一些临时的快乐，但随之而来的，一定会有我们非常不愿意看到的痛苦，所有有漏的快乐、幸福，都离不开痛苦，这是不可避免的。从长远的角度看，在轮回里找不出一个值得向往的地方，所以我们要向往解脱。

当六道每一个角落的痛苦都一一观察了以后，最后的结论是什么呢？在我们刚刚开始去了解轮回的时候，既没有轮回是很好的观点，也没有轮回不好的观点，只是中立地去看；在仔细观察佛所描述的这些轮回景象后，我们会发现，轮回是痛苦的。所以，最后的结论就是：**轮回里充满了痛苦，像火坑一样，没有一个幸福的地方。**

轮回是封闭的，既然我们已经身陷轮回，也不可能随意就跳出去，那该怎么办呢？佛告诉我们，在这个封闭的轮回里，可以找到出路。如果有出路，怎么叫封闭呢？对一般的凡夫众生来说，轮回是封闭的，没有办法跳出去；但是对遇到佛法的人而言，轮回还是有出路的。**出路是什么？就是修行。**

二、轮回过患的标准：

每一个修法都有其标准，在准备暂时结束某一修法之前，我们要看看自己有没有达到标准。若达到了，此修法就可以暂时放下；如果还没有达到，就要反反复复地修习。

1、高标准：

那么，轮回过患的标准是什么？书里讲的标准比较高，郎日塘巴是一个修行人，他一辈子都没有笑过。有些人就问他：“你怎么不笑，一天到晚都黑着脸？有人在说你呢！”他回答说：“别人说不说都无所谓，但我一看到轮回的过患，就没有心情去笑。”标准就是这样，但我们做不到。那么，比较适合我们的标准是什么呢？

2、适合我们的标准：

以前，我们觉得金钱、地位是非常了不起的，所以都很希望拥有，已经有了的人，就希望不要失去。大家一直认为，只有这些，才能给人永久的幸福，一旦失去了它们，就没有了幸福。以前的概念就是这样。现在我们要知道，名利虽然也能够让人得到一些临时性的所谓快乐，但这是非常短暂的，实际上它解决不了太大的问题。

前面也讲了，作为人，一定要有精神上的依处，什么可以作为精神上的依处呢？拿金钱来做精神依处是错误的，将名誉作为精神上的依处更不对。为什么？因为它们不但无法带给我们真实长久的快乐，往往还要成为痛苦之因，这在当今社会上经常可以看到。

有些人名声很大，但这些名声不仅对他没有好处，最后反而让他丢失了性命。有了名声就有了很多是非，而一个人的承受能力是有限的，当他承受不了内外压力时，就会走上绝路——自杀，这样的事情屡见不鲜。名声不但没能为他带来幸福，反而损坏了他的生命，也就是毁坏了他的一切。地位也是这样——有些人苦苦地追求高官厚禄，可是刚爬到高位，就遇到别人的刺杀，类似的例子有很多。金钱也不例外，有些人一辈子辛辛苦苦地挣钱，发财以后，他的财富、生命乃至眷属却全部成了别人打劫的对象，一下子就被毁掉了。所以，把这些作为精神的依处是错误的想法，在这里面，我们的确找不到一个可以依靠的地方。

那么，我们该拿什么作为精神上的依处呢？现在就用我们自己的头脑去观察，去反反复复地思维：在这个世界上，最究竟的真理是什么？最究竟的真理在哪儿？最究竟的真理对我们有没有帮助？如果它对摆脱痛苦没有任何帮助，则即使是真理，对我们来讲也毫无用处。但是，佛法不是这样，佛法是世界上唯一最究竟的真理，不但它本身是真理，而且它可以让我们从轮回里跳出去。所以只有佛法和修行，才值得作为精神上的依处。

**唯一的依处就是它！**除此以外，你们可以看看，在这世界上、社会上，还有什么可以作为我们的精神依处？财富、地位等难道能作为依处吗？家庭能不能作为精神上的依处？子女能不能作为精神上的依处？父母能不能作为精神上的依处？这些最多可以算是临时的一种依处，但它们是不究竟的、不可靠的，**只有佛法和修行，才是真正的精神依处！**

那么，该怎样修行呢？前面也讲过，若用佛法来获取世间圆满，就是将佛法用到轮回上、用到世间法上，这样还是没有太大意义。现在我们要依靠佛法，在轮回里寻找一条出路。这条出路，才是精神上的真实依处。

那么该怎样看待物质享受呢？佛也没有说过，凡是修行人一定要苦行，不能吃好的食物，不能穿漂亮的衣服，没有这样的道理。有好吃的可以吃，有漂亮的衣服可以穿，佛也不反对。但是佛告诉我们，即使你吃得再好、穿得再好，也不能贪恋这些。如果在不贪恋的前提下，不但在家人，连出家人也可以这样做。佛讲过，出家人在不贪恋的前提下，可以穿价值上万元的衣服。因为对他来说，价值上万元的和价值几十元的没有贵贱的分别，是平等的。价值的多少对他没有任何影响，所以他可以这样做。吃也好，住也好，都是这样。

物质上的生活是另外一回事，但精神上只有以修行佛法作为依处，才是真正有智慧的人。如果人没有这样的精神依处，没有这样的思维，只是全身心地投入在物质生活里，别的不管不顾，那就是如前所讲的——跟旁生没有区别。

四、反观自心，教诫修行：

现在我们虽然身处轮回，但是也要向往解脱。因为目前的落脚点——轮回，是这么不可靠、这么肮脏，所以我们一定要找寻出路。如果当前所处的轮回是非常圆满的，为什么要找寻出路呢？就这样待下去不就好了？正因为它不圆满，才要这样做，这是一个非常关键的问题。

前面也讲过，一个人若觉得这个城市很不错，就不愿意离开；另外一人如果觉得对这样的环境不适应，就一定会想办法出去。同样的，若你觉得轮回还不错，就不会想跳出去；如果意识到，虽然我目前还没有发现太大的问题，但**轮回里却有很多非常恐怖的境遇，我也有可能遇到。如果你有这种想法，就一定会想办法找寻出路，这就叫做出离心。**

**现在要大家回头往里看看，自己有没有这样的念头。**如果有，就有出离心，这是值得随喜、令人高兴的事。如果觉得人间很不错，仍然想发财、想追求世间的名利，就没有出离心。这种人一定要去看《普贤上师言教》，不但要看，而且一定要去深深地体会。

虽然六道轮回当中的其他四道我们看不见，但是人道和旁生道我们看得见。那么，在这本书里讲的人道和旁生道的痛苦是什么样的，是不是与现实相符？人有生老病死等八种痛苦，这符不符合实际？还有，旁生有相互残杀之苦，这是不是事实？如果这些是事实，那么其他我们看不见的也应该是事实。

现在讲的轮回痛苦，无论你觉得这是悲观也好，乐观也好，无论你觉得这是逃避也好，消极也好，事实就是这样。但是人间也有好的一面啊，为什么不说这些？这些也可以说，刚才我们也承认人天有一些快乐，但我们都知道，那些快乐是靠不住的，是非常短暂的，这也是事实。所以，我们要用理性的思维，去观察轮回本来的面目，这里所讲的本来面目也不是禅宗里面的本来面目，而是指轮回的自然规律。

我们现在是人，有取舍的能力，有能力选择自己未来的道路。通过此修法，我们已经看清自己今后在轮回里的处境，既然知道轮回这么恐怖，为什么还要往前走？前面也讲了，回头是岸！此话说得没错，回头就是岸！现在我们虽然已在轮回里待了很长时间，但还是有办法回去。为什么不愿意回去呢？我们没有任何理由要一直在轮回里面前进、流转，不但没有理由，而且可以很清楚地看见，未来的轮回路途是多么地艰险可怕，看见了还是不愿回头，这是什么原因？就是因为对世间的贪欲心已经太重太重，已经严重到无法自拔的地步，所以没有办法放下。

但是，前面也讲过，佛也没有要求你一定要像米拉日巴那样修行。你也可以拥有这些物质生活的享受，但修行是另外一回事。物质生活是几十年中临时的生存方法，而修行是永久的理想，这两个是不矛盾的。人没有理想、没有精神上的依处，就等于是畜生。所以**我们一定要认真、深入地思维，这样就会得到很丰盛的收获。**

**《大圆满前行引导文》《大圆满前行广释》**

【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。《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。”弥勒菩萨说：“五趣之中无安乐，不净室中无妙香。”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。”】

且不论看不见的天人之苦，仅仅是我们正在生活的人间，有时看到发生各种灾难，对轮回也不得不产生厌离心。不说多年前的灾难，仅仅是最近几个月，天灾人祸也层出不穷。比如前不久西南出现大旱，遍及云南、贵州、四川等五省，导致超过 5000 万人——也就是半亿人受灾。许多人没有水喝，无数动物缺水而亡，大家想尽办法缓解灾情，但听说挖了 1000口井，最多只有 20 口井里有点水，可以说是杯水车薪。而且干旱的面积越来越广，旱情逐渐蔓延至其他省市。此外，3 月 28 日的江西矿难中，有 153 人被困井下。如今部分人已安全脱险，部分遇难者的尸体已被发现，但还有一部分人仍下落不明，正在搜寻当中。

还有，今天早上 7 点 49 分，青海玉树州结古镇发生了 7.1 级地震，到目前为止，已造成 400 多人死亡，上万人受伤。而且受地震影响，当地通讯大部分中断，很难与那边取得联系。如今搜救工作正在展开，预计遇难人数将日益增多。今天下课后，我们僧众要为那些遇难者念观音心咒和阿弥陀佛名号。希望以后听到这节课的道友，也能为他们念这些心咒、佛号，祈祷依靠观世音菩萨和阿弥陀佛的加持，令其早日离苦得乐——这些人真的很可怜，突然就遭受灭顶之灾，完全出乎意料之外！

【我们要好好思索诸如此类的教言，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。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**。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。】

这一点非常关键！我们作为修行人，务必要从内心深处去体会这些痛苦，明白轮回没有实义，对此要达到坚信不移的程度，并发愿来世千万不要再堕入轮回。否则，如果再来轮回的话，不要说凡夫人，即便是圣者菩萨，也会染上一分痛苦。昔日很多菩萨都说：只要来到这个世间，不管怎么样，都会感受痛苦。例如噶陀派的帕丹巴德夏，在圆寂时坦言自己是八地菩萨，但从传记中看，他显现上在世间也受了不少苦。圣者尚且如此，我们凡夫人更不用说了。

所以，我们生起出离心非常重要，若能对轮回痛苦深信不疑，没有必要刻意提防恶业、欢喜善法，自然就会断恶行善。有些人喜欢在人前装模作样，假装禅修、念经、行持善法，但在人后肆意妄为，所作所为耽著今生，这就是没有出离心的表现。如果真有了出离心，你肯定每天都会精进，不会睡懒觉。尤其是一些佛教徒，行善力量极其薄弱，磕几个头就累得不得了，这是为什么呢？就是自己出离心不够。假如出离心够了，行持善法对他来讲是不得不做的一件大事，自然而然就会去做的！

【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......】

在很久以前，世尊的弟弟难陀，娶班扎日嘎为妻，两人感情非常好，发誓终生厮守，不愿意出家。有一次，佛陀知道度化他的因缘已成熟，就带着阿难到城中化缘，顺便去了难陀家，正好遇到他在给妻子化妆。难陀远远看到佛陀走来，赶紧起座下楼，接过佛陀的钵盂，盛上蜂蜜供养佛陀。但佛陀不接钵盂，转身走了。难陀又把钵盂给阿难，阿难也不接，说：“你从谁那儿拿来的，就还给谁。”难陀无奈，只好端着钵盂，准备跟佛陀去。班扎日嘎看到后，大声问：“难陀，你要去哪儿？”难陀说：“我把这个钵盂还给佛陀，送了就回来。”“快去快回，我的妆还没有干之前，你必须给我回来。”

到了精舍，难陀把钵盂交给一位比丘，就准备告辞回去。佛陀叫住他，宣说了五欲的过患，劝他出家。难陀虽然很不乐意，但由于佛陀因地行菩萨道时，对父母师长的话从无违逆，故感得难陀无法拒绝，只好不情愿地答应了。

佛陀让一个理发师来为他剃度。难陀不肯，挥舞拳头要打人，说：“谁敢剃我的头发，我就跟他拼命！”这时，佛陀对他说了一声“善来”，难陀须发自落，就现出比丘相了。也有经中说，佛陀亲自来到他身边，他因害怕佛陀，不敢反抗，不得不让理发师剃发。但不管怎么样，难陀总算出家了。

难陀天生福报很大，具有三十种大丈夫相，跟佛陀只差两相。他出家以后，觉得佛陀非常庄严，就把自己的袈裟做得和佛陀的一模一样。当他穿上袈裟，好多比丘从远处看，都把他当成佛陀，走近一看才发现不是。于是比丘们都有意见，就去告诉佛陀。佛陀制定：从今以后，不可以和佛陀穿一样的袈裟。

此后有一天，难陀穿上光鲜的衣服，涂上眼霜，脚穿皮鞋，左手撑伞，右手持钵，准备外出乞食。比丘们见了，又告诉佛陀：“像难陀那样的出家人不庄严。”于是佛陀规定：出家人要穿粪扫衣，行乞时不能撑伞、穿皮鞋、涂眼霜等。

虽说佛陀不允许再穿光鲜的衣服等，但难陀仍忘不了王宫里的享乐，还想着家中的美丽妻子。他一有空，就用瓦片和木板画妻子的形象，整天盯着画像度日。比丘们见后很不高兴，又向佛陀报告。佛陀召集难陀和比丘们，说：从今以后，不得绘画、观看女人的形象。

后来有一天，轮到难陀守护寺舍，他暗自高兴：“今天终于可以回家了。等佛陀外出化缘以后，我就立即回家看妻子！”佛陀知道他的想法，就跟他说：“你如果要出门，就先把所有的房门关好。” 佛陀和眷属离开之后，难陀想：“我还是为佛陀和僧众扫好地、打好洗澡水，然后再回家。”于是他立时动手打扫。谁知这边刚扫完，那边就出现灰尘了，一直耽误很长时间。澡瓶也是刚把一瓶盛好，另一瓶又打翻了，总不能把水盛满。难陀想：“算了，让他们回来后，自己弄吧。但我离开之前，要把僧房的门窗关上。”可他刚关好这一扇窗，那一扇窗又开了；刚关好这一间的门，那一间的门又开了……后来他想：“既然关不了，就不关了。即使僧众的东西丢了，我也有很多钱，我来赔吧！”

难陀想好后，立即走出僧房，准备回家。但他转念一想：“佛陀必定从大路来，那我就走小路吧。”佛陀知道他的心意，故意从小路回来。难陀从远处看到佛陀，急忙躲在一棵大树后面。哪知佛陀以神通让大树慢慢飞到空中，难陀一下子就露出来了。佛陀见到难陀后，把他带回了精舍。

还有一次，他又想溜之大吉，迎面见到佛陀，赶紧躲到山上的岩石后面。佛陀以神通将山石化为平地，他又露出来了，佛陀又把他带了回去。

经过这两次折腾，难陀对妻子的贪心还没有退减，尽管身已出家，可仍不学律仪，对佛法也不起欣乐之心，天天想着舍戒回家。佛陀知道他的想法后，依靠神变把他带到雪山（香醉山）上，指着那里的一只盲眼母猿，问他：“这只盲猿与你妻子班扎日嘎比起来，谁更美？”难陀回答：“当然是我妻子美，这盲猿不及她百千分之一，二者怎可相提并论？”佛陀又问：“你愿不愿意去天界看看？”难陀高兴地说：“愿意。”佛陀就让他拉着自己的法衣，一下子腾空到三十三天。

到了那里，佛陀悠然坐于一处，让难陀自己随便走走。于是难陀四处游览，观看一个个天宫。他发现所有天子都在各自的无量殿中，被成群天女围绕，享受着不可思议的安乐受用。只有一座无量宫殿有五百天女，却没有一个天子。难陀感到奇怪，前去询问原因。天女们回答：“在人间，世尊的弟弟难陀守持戒律，他将来会从人间转生天界，这是为他预备的无量宫殿。”

难陀一听，高兴坏了，忙说：“我就是难陀啊！既然已经来了，我就不走了。”说完想进入天宫。天女们说：“你的戒律还没圆满，不能呆在这里。你先回人间，命终后才可以来。”

难陀虽被拒绝，但仍满心欢喜，回到了佛陀身边。佛陀问：“你看到天境了吧？”他回答：“看到了。”佛陀又问：“天女与你妻子相比，谁更美？”他答道：“众天女美。相比之下，班扎日嘎简直就成了盲眼母猿，实在有天壤之别。”

返回人间以后，难陀就对妻子生起了厌离心，开始自觉守持清净戒律。佛陀告诉众比丘：“难陀出家只为得到善趣果报，你们是为了获得涅槃安乐，你们走的路完全不同，所以不要和难陀讲话，不要与他畅所欲言，不要与他同座而坐，不要与他同竿晾衣，不要与他一起诵经，不要将水瓶、钵盂与他的同置一处。”所有的比丘听后，都依教奉行。

难陀见僧众们不理他，非常苦恼。他想：“其他比丘舍弃了我，但阿难是我弟弟，应该慈爱我吧.”于是他到阿难跟前。阿难正在缝衣服，一见到他，也像其他比丘一样，从座位上起身便走。难陀追着问：“你们为什么这样对我？我到底做错了什么？”阿难一五一十地告诉他，说这是佛陀的教导。他才知道原来是佛陀教他们不要理睬自己，心里十分悲伤。

这时，佛陀来问他：“难陀，你想不想去地狱看看？”他百无聊赖之下，回答说：“想。”佛陀又让他拉着自己的法衣，依靠神变把他带到了地狱，并让他自己去看。难陀见到地狱众生被砍杀、煎煮、扔进器皿中捣碎，特别害怕。最后他在一处看见一口空锅，下面燃烧着熊熊烈火，许多狱卒围绕在旁，他禁不住地问：“锅里为什么没有众生？”狱卒告诉他：“我们在等一个人。”他问：“等谁啊？”答言：“世尊的弟弟难陀。他为获得天人的安乐而守持戒律，将来转生天界享受安乐，但当善果穷尽以后，就会堕落到这里。”

难陀听后，惊恐万分，拔腿就往回跑。但狱卒认出了他，把他拦下：“你现在已经来了，就留下吧。”他忙说：“不行不行，我还要返回人间。”然后拼命跑到佛陀身边。

佛陀问他：“你看见地狱的情况了？”他心有余悸地说：“看见了。”佛陀说：“你觉得怎么样？”“太恐怖了，我回去以后，再也不为人天福报而守戒了。”

从此，难陀深刻意识到即便上升天堂，最终也会堕入恶趣，善趣果报同样无有实义，不管在三界轮回哪一处，都没有真实的快乐，因而生起了真实无伪的出离心。

其实这个公案内容很深，每个人一定要懂得这样的道理。通过这次学习《前行》，希望大家能发自内心地看破世间，真正做到看破、放下、自在。看破什么呢？就是看破今生和来世。如果你把今世看破了，却希求来世转生天界，或成为更漂亮、更富贵的人，那还是没有意义。因此，我们要像《三主要道论》中所说：修人身难得、寿命无常，以看破今生；修轮回痛苦、因果不虚，以看破来世。只有看破了今生和来世，才有机会生起出离心。有了出离心，修什么法都很容易。

总之，这些重要问题，口头上再会说也没用，关键是要扪心自问：看自己到底想不想解脱？如果你通过难陀的公案，最终定下修学的目标，那无论出家还是在家，都会明白只有超离三界才是永恒的安乐。《释门归敬仪》中也说：“天上天下，唯我独尊，三界皆苦，无可乐者。”在这个世界上，唯一的圣尊就是佛陀，“轮回皆苦、毫无安乐”的真理，也只有佛陀才宣说了，除此之外，其他任何宗教的教主，或者梵天、婆罗门都没有指出。因此，这个道理极为甚深，除了有缘者以外，其他人一般很难接受。

问：

1. 思维过整个六道轮回的过患，你的内心有什么样的改变？请谈一谈你的体会和感受。
2. 谈一谈难陀的公案给你什么样的启发？
3. 学完轮回过患，请谈一谈你对“出离心”的理解。