（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：**







**《大圆满前行引导文》《大圆满前行广释》**

【不用说是身临其境亲眼见到地狱的景象，哪怕仅仅看到地狱的图画也会令人生起恐怖、畏惧的心理，萌发出离。因此，世尊也说应当在寺庙的门上绘画五分轮回图。怙主龙树菩萨说：“即便见闻地狱图，忆念读诵或造形，亦能生起怖畏心，何况真受异熟果？”这样思维众多轮回痛苦，理当发自内心放下今生尘世的一切琐事。如果内心死执不放今生的琐事，那么即使表面上装出一副修法的模样，也不可能真正踏上正法之路。】

大家也知道，人间的监狱已经够恐怖了，但地狱远远超过这个。所以，有正知正念的人在了知地狱的痛苦后，一定要避免造恶业。 当然，也有人因为邪见深重，再加上前世善根薄弱、今生教育环境的影响，听了这些后不以为然，只是把它当成神话故事。但你相信也好、不信也罢，因果绝对是无欺的，只要自己造了恶业，必定会感受相应的苦报。因此，在座的道友应对地狱生起恐惧心，有了这种心，今后才会谨慎取舍。

对于上至天界、下至地狱的众多痛苦，我们一一思维之后，要发自内心放下今生的琐事，觉得世间八法、名闻利养没有多大意义，再怎么做也不过是轮回之因。汉地很多高僧大德，喜欢说看破、放下、自在，这在修行中确实重要。

以上宣讲的内容，其实就是**出离心，这在佛教中很关键**。有人认为：“出离心、菩提心太简单，我要希求最高的大圆满。”但你若没有出离心和菩提心的基础，大圆满法再殊胜，修起来也有一定困难。其实，出离心的要求还是很高的，你无论在家还是出家，可以想一想：自己修行是为了解脱，还是获得人天福报，或者只顾眼前利益？有些宗教追求死后升天，但你如果连这个都没有，仅仅是希求今生的生活平平安安、工作顺顺利利、家庭和睦相处……那连一个人天乘都赶不上。故而出离心相当深奥，每个人都不能小觑。

【阿底峡尊者接近圆寂时，一位瑜伽士请问道：“尊者您圆寂之后我就去修行？”

尊者说：“修行难道就能趋入正法吗？”

瑜伽士：“那么我去讲经说法？”

尊者依然说：“讲经说法难道就能趋入正法吗？”

他问：“那么我应该做什么呢？”

尊者斩钉截铁地说：“你的一切修行应当依止仲敦巴，**主要就是舍弃今世**。”】

阿底峡尊者尊者来藏地也有一个目的，那就是度化一位居士——仲敦巴。所以，尊者在圆寂之后，要求弟子还是要依止仲敦巴，不能马上就离开，否则禁不起外在的风雨，会让自己再落入尘世。

仲敦巴尊者，其实就是从内心舍弃了今生琐事的典范。一次，色顿山谷的信众迎请尊者去传法。他对弟子吉祥自在说：“你代我去吧！我正在修持舍弃世间之法，故不允许我作出心行相违的举动。”之后，他终年穿着缀满补丁的旧衣服，在热振寺的森林中修行，常常口里念着“我是希求解脱者，莫为名闻利养缚”……可见，一心希求解脱的人，绝不会贪著名声、地位、财富，正因为他把这些看得很淡，故根本不会被此所转。然在末法时代，真正能抛弃世间八法的人，实在少之又少。

以前萨迦班智达面前，来了个叫宁莫的修行人，他问：“**舍弃今世的因是什么？**”班智达答言：“**懂得轮回一切琐事无有实义。**”

又问：“**舍弃今世的缘是什么？**”答言：“**了知轮回的诸多过患。**”

再问：“**舍弃今世的量是什么？**”答言：“**对世间八法兴趣索然。**”

最后问：“**舍弃今世的验相是什么？**”“**不被世间八法所染。**”

这四个问题，我在讲《开启修心门扉》时也提到过。所以对修行人而言，最关键的就是不被世间八法所转。

【一位僧人转绕“热振”寺时遇到了仲敦巴格西。仲敦巴格西说：“尊者转绕固然值得欢喜，但是如果能修持一个卓有成效的法门不是更好吗？”

当时那位尊者想：读诵大乘经典比转绕的修法功德更广大吧。于是他就到经堂的走廊去诵经。

仲敦巴格西说：“诵经固然值得欢喜，如果能修持行之有效的一个法门不是更好吗？”

那僧人又想：修持禅定该比诵经修法功德更广大吧。于是放下经书，在床上闭目而坐。

仲敦巴格西又说：“参禅也是值得欢喜的，如果能修持一个行之有效的法门难道不是更好吗？”

这时那位僧人实在已想不出别的修法了，只好问格西：“尊者啊，那么我该修什么法呢？”

仲敦巴格西回答：“**舍弃今世！舍弃今世！**”】

因此，在所有的修法中，这个法最为关键。《开启修心门扉》、《山法宝鬘论》中也讲过，如果没有看破今世，修什么法都不会成功。前辈大德讲过，修行人无论出家、在家，对今生的名闻利养等没有兴趣，修行才会圆满成功。否则，一味贪著尘世间的琐事，永远无法从轮回的痛苦中解脱出来。所以，大家要彻底斩断此生的牵连，学修后世菩提，尤其是若想出家修行，一定要背离世间五欲。

【即生尘世间的一切琐事，会导致自己现世直至永远无法从轮回的痛苦中解脱出来，我们务必要彻底斩断此生的牵连，学修后世菩提，而能巧妙为我们开示了脱生死、证得圣果的人唯有具足法相的上师，再没有任何人能做到这一点。因此，对于今生的父母双亲、亲属友人、财物受用一切的一切要弃如唾液，衣食住行等随遇而安，全心全意地修行正法。】

【**印度单巴桑吉说：**“**此事此物好似过往云烟，千万不要执著为常有！**】

世间的一切犹如梦幻泡影，一会儿就消失了，没有什么实在意义。当年特别执著的财物、衣服等，现在一看，已经没了丝毫感觉；而今天自己贪著的对境，过几年也会是如此。所以，万法无有任何实质，不要把这些一直耽著为常有。

【一切**名誉**犹如空谷回音，千万不要逐名求利，应当修行法性！】

有些人特别爱重名声，为了美名远扬，付出自己的一切都愿意。其实这是修行不好的标志。出了名又有什么用？即使你在全世界无人不知，但当死亡来临时，名声又能带给你什么？诚如《不退转法轮经》所云：“若有重名誉，是名远菩提，是声犹如响，分别故多种。”假如特别重视名誉，此人则已远离了菩提，因为名声如空谷声一样，没有任何实义，只不过是人们以分别心扩大了它的价值而已。因此，作为一个修行人，不管出家还是在家，若要看破今世、希求解脱，最好不要特别耽著名声。

【**漂亮衣裳**宛若绚丽彩虹，应当身着破旧衣衫而修行！自己的这个**身体**是脓血、黄水的臭皮囊，千万不要执著珍爱！**美味佳肴**也是粪便的因，千万不要整日都是为了充饥果腹而奔波忙碌！】

衣服再好，临死的时候也带不走，所以，穿普通衣服修行也是一样的，几千几万块的高档名牌，跟一般衣服的价值没有多大差别。

真正的修行人，对身体不会特别执著，以野草为食、树叶为衣即可过活。莲池大师在《座右诗》中亦云：“草食胜空腹，茅堂过露居，人生解知足，烦恼一时除。”吃野草已胜过空腹，住茅棚已胜过露宿，人生若能知足少欲，烦恼当下即可摈除。

许多人常爱与人攀比衣食，尤其在大城市里，每个人都有各种追求。但欲望的无限与物质的有限之间差距太大，故这些追求往往无功而返，给自己平添了许多苦恼。因此，我们不应特别追求外在的名声、财富，有了这些去享用也可以，没有的话，则不必刻意去乞求。

【感觉外界会招致**怨敌**四起，应当安住在深山等寂静的地方！迷乱的荆棘会刺入内心，所以应当修持平等性！】

倘若陷入混乱的人群中，种种分别念、违缘就会纷然而至。所以，我们应安住在寂静的地方，真正做个修行人。

《如来智印经》云：“不惜身及命，于亲不染爱，勤修空无我，是能成菩提。”若能不惜身体和生命，不贪爱亲朋好友，长期勤修佛陀的最高法要——无我空性义，那么必定能成就菩提。不过，就像财富并非人人都有份一样，有缘修持无我空性的人也极少，此甘露美味，只有个别人才可以享用。

【**一切需求都来源于自己的心，务必严加守护自己的这颗心！**如意宝自身固有，万万不要一味贪著饮食财物！闲言碎语过多只能成为诤讼的根源，应当像哑巴一样默默不语！】

一切希求皆源自于内心，内心不满足的话，自己的需求会永远没完没了。正如萨 哈尊者所说“心是如意宝”，所以我们要好好守护自己的心，依靠上师的窍诀来调伏它。

我们的心是如意宝，若依靠上师窍诀认识它的本性，一切智慧和悲心会自然流露，故万万不能让它迷失，去耽著一些无义琐事。现在人天天都吃喝玩乐，早上想着中午吃什么，中午想晚上吃什么，晚饭又想明天早上吃什么，似乎人只为了一日三餐而活。穿衣服方面也是如此。假如目光整天只盯着自己的衣食，那实在没有意义。

闲言碎语说太多了，对解脱等一切都有障碍。因此，要经常禁语为佳。

【心本身显现种种业，千万不要围着饮食团团转！】

心可以显现各种各样的业，所以不要把心整天放在饮食上，除了饮食什么都不想。北宋的王安石，吃饭不辨味道是出了名的，饭菜对他来说根本没区别，只要能果腹就行，什么最便于下筷，他就吃什么。

现在许多人在吃饭上，要花很多时间和精力。为了中午吃顿饭，顶着堵车的压力，要坐三四个小时的车。吃了午饭又考虑：“晚上谁请客？是不是我来请？”然后下午又要坐车，晚饭开始后，饭桌上还要耗去两三个小时……其实人吃一顿饭很简单，没必要花这么长时间。但现在也没办法，因为人们已经习惯了。

【**加持原本是从内心生起，应当祈祷上师本尊！**】

这一点很重要！一个人的修行要成功，心必须获得上师、诸佛的加持，否则，修什么法都难如登天。就像在春天时大地变暖，万物就可以生长一样，我们的心若得到本尊、上师、诸佛菩萨的加持，种种功德自然而然会生起。当然，如果想得到加持，就一定要依靠祈祷。有些佛教徒认为祈祷只是种形式，没有多大必要，这种说法很不对。只有对上师本尊经常祈祷，才会时时刻刻得到无形的指点，成为最后开悟的顺缘，因此祈祷相当重要。

【长期住在一个地方，甚至对佛陀也会看出过失，不要长年累月地住在一个地方！时时刻刻谦虚谨慎，万万不要骄傲自满！】

古代有一种欹器，是种汲水的罐器。它不能装得太满，灌入少量水时，罐身是竖着的，而一旦灌满水，罐子就倾覆过来，水一下都倒出来了。所以，孔子见到欹器后，颇有感触地说：“物满则覆。为人处世也是如此，要谦虚，不可自满！”

【岁月飞逝，时不待我，一定要当机立断修行正法！】

时光不会等待我们，人生岁月也是有限的，因此，有机缘时一定要立即修行，不能一拖再拖：“我四五年或十年后，再来出家……”否则，到时即使你有这种发心，也不一定有这个机缘。所以，遇到这么好的正法时，理应抓紧时间修行。

【今生的我们就像旅客一样，千万不要费尽心机苦苦营造作为暂时栖身之处的房屋！】

不要天天为了房子而辛苦，我们来这里不是搞房地产，而是来修心的，修心和修房不一样，这一点千万不能搞错！以前有个出家人，在学院修了好多年房子，但房子刚修完，人就离开了。他的法没修好，房子倒是修好了，但结果也没用上。

现在城市里的人，好多也是为房子而活。本来房子应该是为人服务，但分期付款买房以后，自己却成了房子的奴隶，一辈子都要为它忙碌。他们觉得“别人这么做，我也要这么做，不然好像赶不上时代”，但以佛教的观点来看，这样活确实太累了。所以作为修行人，虽说没有住处也不行，但还是应以修行为主，轻重务必要分清楚！

【**任何琐事都没有点滴的利益，应当脚踏实地修行正法！**自己的身体总有一天要被小虫所食而消失无影，而且这一天什么时候来临也无法确定，万万不能一直庸庸碌碌散乱在此生的景象中！亲朋好友就像林中的小鸟，不要总是对他们牵肠挂肚！虔诚的信心好似良田，切切不可置之不理让它变成烦恼的贫瘠荒地！暇满人身恰似如意宝，千万不能送给贪嗔的怨敌！誓言犹如瞭望楼，千万不能被罪业的过患染污！金刚阿阇黎住世时，万万不要懈怠修持正法！”】

【所以，如果想要扎扎实实地修行正法，就**必须竭尽全力认识到整个轮回的万事万物没有任何实质**。而相续中能生起这种观念的因，绝对就是观修轮回的过患。在自相续中没有深深生起这样的理念之前要努力修行。】

【**那么观修轮回过患在相续中生起的标准是怎样的呢？**

要像朗日塘巴尊者那样。一次，侍者对上师说：“其他人都管上师叫黑脸朗日塘巴。”朗日塘巴尊者说：“**想到三界轮回的痛苦，怎么会有笑容呢**？”据说，有一天，一只老鼠悄悄地来偷尊者曼茶盘上的一颗松耳石，可它怎么搬也搬不动，于是它就“吱吱”地呼唤来另一只老鼠，然后这两只老鼠一推一拉将“成果”搬走了，看到这副情景，尊者情不自禁地露出了笑容。除此之外，任何时候也没有现过笑脸。】

【**观修轮回的痛苦是内心趋入正法、诚信因果、舍弃今世、慈悲众生等一切圣道功德的根本。**释迦牟尼佛次第转了三次法轮，初转法轮时首先对众比丘说：“此乃痛苦，当知痛苦。”所以，相续中没有生起这样的定解之前，必须踏踏实实地观修轮回痛苦。】

虽见轮回痛苦仍贪执，虽畏恶趣险地仍作恶，

我与如我邪道众有情，看破放下今世祈加持。

轮回过患之引导终

问：

1. 请谈一下观修轮回痛苦的重要性。
2. 什么是舍弃今世？你觉得在舍弃今世方面，你现在做得如何，学完本课有何感想？