（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：

* 三根本苦：苦苦、变苦、行苦
* 八支分苦：生、老、病、死、怨憎会、爱别离、不欲临、求不得
1. 内容：

1、**怨憎会苦**

* 什么是怨憎会苦？

什么是怨憎会苦呢？指所憎恶的人或事，欲其远离，而反共聚。《大毗婆沙论》亦云：“不可爱境，与身合时，引生众苦，故名非爱会苦。”意即不可爱的对境常出现在自己身上，或者自己面前，引生各种不同的痛苦，这就叫怨憎会苦。

比如，想见的爱人见不到，怨恨的敌人却总是狭路相逢；想听的喜讯听不到，不愿意听的噩耗却时时传来；非常希望身体健健康康的，可往往是病魔缠身，没有自由快乐之时……这些不悦意的外境经常出现，而特别希求的对境日益远离，令心产生强烈忧苦，这就是轮回的本性。

* 如何断除这种痛苦？

那什么时候能断除这种痛苦呢？只有证悟了空性，完全通达人我、法我不存在，那时候所有的痛苦将销声匿迹，一丝一毫也不可得。而在此之前，不管你转生于轮回何处，都难免要遭受此种痛苦。就算转生为三善趣众生，也常会遇到憎恶的对境，那堕入地狱、旁生、饿鬼就更不用说了。所以，要想远离这种痛苦，证悟空性非常重要。

《宗镜录》中云：“若未了无生，于所生之处，无非是怨，无非是苦。”假如没有彻底通达无生空性之理，不论投生到六趣中的哪一道，在那个环境里所感受到的，无非是怨恨，无非是痛苦。常有人抱怨：“这里的环境太复杂了，我要去个清净的地方。”说这种话的人，根本不了解轮回的真相。倘若你清楚轮回的实际状况，那自然会知道，无论到哪里去，都有不合意的对境出现。如果过于执著这些，自己就会万分痛苦，而唯有对它的本性有所认识，才会明白特别不值得为这些苦恼。

* 怨憎会苦的情形

【我们再来看看怨憎会苦是怎样的情形。很多人都是担心财产遇到怨敌的打劫而白天守护、夜间巡逻。大多数人为了养家糊口等终生忙忙碌碌地度日，可结果却无济于事，一切财产受用也会意想不到地落入仇人手中，白天土匪明目张胆地抢夺，晚上盗贼偷偷摸摸地窃取，有时豺狼猛兽等会不期而至恣意糟蹋，弄得一片狼藉。】

华智仁波切讲的“怨憎会苦”，**主要是阐述财产的过失**。虽说从广义而言，遭遇任何麻烦、苦恼等不悦意对境，都是怨憎会苦，但此处着重讲的是财产。因为作为修行人理应知足少欲，而财产却能给自己带来极大障碍。

现在的社会真的很可怕。不观察的话不觉得，但只要详细去观察，就会发现人们内在的悲心、利他心、知足少欲等精神财富越来越少，对外在的奢望、希求、恶意越来越厉害。这样一来，即使公安局等部门每年招的人再多，也无法力挽狂澜，甚至有时他们自己也贪污，变成了坏人。

相比之下，我们山里的修行人，除了简单的衣食以外，没有其他俗世的目标。也许在世人眼里，这种生活很痛苦，但实际上我们精神上的快乐，远远超过大城市里的大富翁。所以，道友们修行时要多反观自心：“在这个世间上，我活着的目标是什么？旁人的所作所为又是为了什么？我应当选择和坚持什么？……”用自己的智慧观察之后，相信不难得出正确的结论。

【总之，无论何等的富裕，都同样免不了给人带来积累、守护、增长等无穷无尽的痛苦，诚如怙主龙树所说：“积财守财增财皆为苦，应知财为无边祸根源。”】

现在许多人日日夜夜绞尽脑汁，希望通过白手起家，有朝一日能变成富翁，这种愿望固然美好，可是真正成功的却屈指可数（积财）；即使中间有了点财产，也要拼命去守护，生怕一不小心就被偷了（守财）；光是守护还不够，还想在此基础赚更多的钱，并将其作为一生幸福的保证（增财）。因此，为了这些财产，人们始终非常辛苦，根本不了解它无有实义，是一切祸害、痛苦的根源。

【又如米拉日巴尊者所说：“财初自乐他羡慕，虽有许多不知足；中被吝啬结束缚，不舍用于善方面，乃为着魔之根源，自己积累他人用；最后财为送命魔，希求敌财刺痛心。应断轮回之诱饵，魔之财富我不求。” 】

意思是，刚开始的时候，你会因财富而快乐，认为它可以满足一切，别人对你也极其羡慕：“啊，这个人有钱了，买房子、买车了！”（现在城市里的人，整天就这样互相攀比。）此时你纵然拥有再多钱财，对它的希求也不知餍足。

到了中间，因为有了一定的财富，就会被吝啬之结所束缚，舍不得用于上供下施，这些财富便成了着魔的根源，结果一旦怨敌等违缘出现，自己所积累的财产，全部会被他人享用。其实，稍微有点钱的人，有功德的善法做得很少，没意义的事情却做得很多。在他身边，总围绕着一大群人享用他的财物，贪心也一天比一天大，而他自己所享用的，反而少得可怜。

最后，因为贪得无厌，甚至希求敌人的财物，钱财反成了断送性命的恶魔。因此，我们应当斩断这一轮回的诱饵，不要去希求魔王的财富。

【一个人，他拥有多少财产，就会有与之同等的痛苦。例如，拥有一匹马的主人也会担心它被敌抢走、被贼偷走、草料不足等等而整天顾虑重重，虽然只有一匹马，却给自己增添了许许多多的苦恼。同样拥有一只羊也会有一只羊的苦楚，甚至仅仅有一条茶叶也必定会有一条茶叶的痛苦。】

因此，一个人的痛苦程度，往往跟财产多少成正比。假如财产只有一条茶叶，痛苦则不会太大，但如果是一幢房子、一辆轿车，甚至一架飞机，那就完全不同了。美国很多富人都有私家飞机，但事实上，他们内心的痛苦比飞机还大。以前法王去美国弘法时，就坐过一架私人飞机。这飞机是一对老夫妻的，他们的财产很不错，女儿跟一个活佛成家了。对于这飞机，那个老人天天唠叨：“我的飞机如何如何……”他妻子一听就有点烦：“你已经老了，头发都白了，还总说这些！”“不说那怎么办？你看我们的车、我们的飞机……”据说两人整天为此吵架。

可见，世间人的生活压力特别大。如果你有一辆普通轿车，维修和保养的花费不多，平时操心得也不厉害；但如果你的车是一百多万，那被刮伤了一点点，就要花好多钱去修，再加上加油费、过路费等，一个月下来需要不少钱。除了轿车以外，现在人还喜欢买最高级的房子。然而，房子越高级，各方面开销就越多，自己压力也越大。遗憾的是，现在人不明白这个道理，反而觉得痛苦越大，就越快乐，实在特别颠倒！

【如云：“若无财产远离敌。”假设一个人清贫如洗，那么他绝不会有仇敌的骚扰，实在是一种莫大的快乐。所以，我们一定要追随往昔出世的诸佛、圣者前辈的足迹，根除对财产受用的贪执，像鸟雀寻找当天食物一样无牵无挂地唯一修持正法。

对此以上道理，我们要认真思维，反复观修。】

与之相比，真正的修行人对生活没有太多要求，他们唯一重视的，是内心的自在、安乐。以前华智仁波切和两位上师——如来芽尊者、晋美·陈雷沃热（菩提金刚）一起在外云游。他们衣着褴褛，沿路化缘，显得像乞丐一样。一次，一户牧民的家人死了，因地处偏僻，请不到其他出家人，见他们穿着僧衣，就请他们到家里做超度。

到了死者家中，三位尊者开始准备超度所需之物。这时他家的年轻姑娘回来了，看见在灶前做食子的华智仁波切，心想：“我家真是可怜，竟然叫这些乞丐来超度。”于是狠狠踢了他一脚，生气地说：“滚出去！”对于姑娘的恶言暴行，尊者只是笑了笑，好像什么也没发生，继续做他的食子。

做完之后，他们以慈悲心念超度仪轨。完毕时，亡人梵净穴开顶，出现了往生的瑞相。家人见此情景特别高兴，供养他们三匹马、一头牦牛。华智仁波切说：“我们不需要任何供养，有三匹马就会有三匹马的烦恼。”主人突然意识到这三位僧人非同寻常，忙追问他们的姓名。尊者向他们介绍了两位上师的尊名，但对自己却只字未提。

从尊者一生的行持来看，他不仅教诫他人要知足少欲，自己也做到了“头陀行”。其实，知足少欲谁都会说，但真正能做到的寥寥无几。因此，我们应追随前辈大德的足迹，让自己的生活简单化，以成为一个名副其实的修行人。爱因斯坦在《我的世界观》中，有句话就说得很好，他说：“我强烈向往着俭朴的生活……我也相信，简单淳朴的生活，无论在身体上还是在精神上，对每个人都是有益的。”作为世间的科学家，他能有这样的认识，并让自己生活尽量简朴，的确很不简单。

希望你们不管出家还是在家，都不要变成、业际颠倒者。毕竟学佛的因缘非常难得，有时站在城市的十字路口，看着来来往往、熙熙攘攘的人流，其中学佛的连万分之一都没有；相续中生起闪电般的善、念、放弃一切到清净道场行持大乘佛法的人，更是少、之又少。因此，你们应珍惜这来之不易的机缘，一定要追随往昔出世的诸佛、圣者前辈的足迹，尽量根除对受用和亲人的贪执，像鸟雀寻找当天食物一样，无牵无挂地唯一修持正法。

2、**爱别离苦**

* 什么是爱别离苦？

所谓爱别离苦，是指所亲爱之人，以某种因缘互相离别，不得共处，由此产生极大苦楚。如《大毗婆沙论》云：“诸可爱境，远离身时，引生众苦，故名爱别离苦。”这种现象在世间上比比皆是，两个相爱的人有时由于因缘穷尽，不得不劳燕分飞，其中一者若对此无法接受，甚至会因绝望自杀，做出种种无知的行为来。

* 怎么才能断除这种痛苦？

如今许多人特别迷茫，当执著一个对境时，加上社会风气的推波助澜，自己很难从中解脱出来。尤其是一些年轻人，对人、财、物的执著相当可怕，尽管这些很折磨人，但他们却无力自拔、越陷越深。因此，要想摆脱这一切，只有依靠佛法的力量，若能认识心的本性，或对俗世的虚幻无常通达无余，一切的痛苦则很容易转为道用。

其实，对每个人来讲，精神财富远远超过物质财富。物质财富固然能解决一时的贫困，但却遣除不了内心的痛苦；而精神财富，尤其是佛教中看破今世、断除我执、证悟空性、了知无常等教义，不管你是什么身份，出家也好、在家也好，汉族也好、藏族也好，乃至任何民族、任何国家的人，只要拥有了这些理念，就会成为世间上最快乐的人。 [1]

* 爱别离苦的情形

【流转世间的一切众生都是对自方爱恋有加、对他方恨之入骨，明显堕入亲戚、朋友、眷属的包围之中，结果为了他们而受尽苦难。实际上，亲戚朋友之间暂时相聚，也同样是无常离别的本性。对于大多数人来说，亲人离开人世，或者流离失所沦落他乡，或者被怨敌逼得走投无路，自己甚至比受害者本人还痛苦。

特别是，身为父母双亲都十分慈爱怜愍子女，一会儿担心他挨冻受凉，一会儿顾及他饿了渴了，一会儿又忧虑他生病死亡。如果是宝贝儿子或女儿生病，他们宁愿以自己死去的代价来换取子女的健康，他们挥之不去的唯一心事就是子女，总是为了孩子而劳心费神，含辛茹苦。同样，如果与亲友之间情意缠绵……势必也要感受与他别离的忧苦。】

鸠摩罗什翻译的《佛说父母恩重难报经》中，佛陀就讲了父母的十种恩德，每一种恩德均由两偈阐述，其中有一偈云：“母年一百岁，长忧八十儿，欲知恩爱断，命尽始分离。”意思是即使老母年愈100岁，也会时时挂念80岁的儿子：“他在外面身体好不好？会不会遇到困难？会不会再不回来了？……”除非她撒手西去、离开人间，否则，再老、再病都不会断尽这份恩爱。如果是宝贝儿子或女儿生病了，父母宁愿以自己的性命换取子女健康，他们心里挥之不去的唯一牵挂就是孩子，为了孩子总是劳心费神，含辛茹苦。同样，与亲友之间如果情意缠绵、纠缠不休，势必也要感受这样的忧苦。

因此，人与人之间所谓的感情，不要说用中观的离一多因、有无生因观察，就算用简单的推理去分析，也都是痛苦之因。然而，众生因无始以来的执著所致，不知这种爱执是源于前世的恶缘，故很难不受它的束缚。

佛经中有许多对人生的透彻认识，如果人人都能懂得，就不会有特别强烈的苦受了。否则，一旦与所执著之人别离，便会感到天崩地裂、极难忍受。即使这种苦发生在别人身上，自己也会难以释怀。世间上有好多故事和电影，之所以感人至深、流传千古，就是因为它的情节十分悲哀，而这种悲哀，实际上就是爱别离苦。

拿孟姜女的故事来说，当年秦始皇为修长城，到处抓人做劳工。孟姜女刚成亲不久，丈夫也被强行抓走了，从此两地相隔、音信全无。孟姜女日夜思念着丈夫，于是做好几件寒衣，亲自去千里寻夫。到了长城，她一站一站询问，结果终于打听到，丈夫已因饥饿、劳累而死，尸骨被埋在城墙底下。（据历史记载，修长城累死了好多人，死后大多被埋在那里。所以我去长城时一直念观音心咒，一边看着那些石头，一边想：“下面会不会有很多尸体啊？”）孟姜女哭了三天三夜，哭得天昏地暗，连天地都感动了。后来，一段长城突然倒塌，露出来的正是她丈夫的尸骨……

以前法王去印度时，在香港停留过一段时间，当时很多香港居士都赞叹一部电影——《妈妈再爱我一次》。剧中讲述了一位精神病医生留学归国后，偶然发现院中的一名病人，竟是他失踪18年的母亲……该剧主题是“世上只有妈妈好”，刻画了母亲的崇高、母爱的伟大。这部电影十分感人，观众们看后哭成一片，是一部公认的“哭片”。在我们眼里，这片子最打动人的地方，其实是母子聚合与离别的场面，这即是佛经中讲的爱别离苦。

这样的故事还有很多，如牛郎与织女、梁山伯与祝英台、陆游与唐婉……讲的都是人和人之间的互相执著。由于他们没有证悟空性，不了解一切聚散都是因缘，所以一旦面临生离死别，就万分痛苦、肝肠寸断。这种痛苦被搬上荧屏之后，人们也觉得非常真实。然而在通达佛法的人看来，这一切只不过是因缘而已，没有什么好耽著的。

【然而，我们如果认认真真加以观察，就会发现，亲人也不一定是真正亲，**父母**等虽然自以为对孩子情深意切、甚为慈爱，可是这种慈爱的方式其实完全是颠倒的，最终只能是坑害了他们。为什么这样说呢？你想想：儿子小的时候，衣来伸手、饭来张口，父母亲为他们做好所有的事情，到了成家立业之时，又为他迎娶作为终身伴侣的妻子，这实际是把他们捆缚在轮回的绳索上，并且教给他们如何制伏敌人，如何扶助亲友，如何发家致富等等作恶的方法，这无疑会导致他们无法从恶趣深渊中获得解脱，恐怕再没有比这更为严重的坑害了。 】

就现在的父母而言，常教孩子从小怎么杀生，怎么吃蛇、吃虾、吃青蛙……有时在餐厅看到这一幕幕，真的觉得很悲哀。父母虽然很想对孩子好，但他们的“专业”除了杀盗淫妄，也教不出对今生来世有利的行为，这无疑会导致子女无法从恶趣深渊中获得解脱，恐怕再没有比这更为严重的坑害了。

要知道，真正去害一个人，不一定是用武器当面刺杀，日积月累的错误引导，对生生世世才是致命的毒害。当然，父母也不是故意去害子女，只是他们太愚痴了，由于受环境、教育等各方面影响，所作所为无一不是恶业。因此，在这种环境中长大的孩子，所学也只有造恶而已，除此之外，不会有优良、高尚的慈悲理念。即使子女偶尔因善根萌发，想学佛、出家或做善事，父母也会心生不满、横加阻拦，千方百计去破坏。由此可见，很多父母确实可怜，他们思维是颠倒的，行为也是颠倒的，最终不但利益不了子女，反而可能会害了他。

现在很多人说父母是最好的，这一点我们也不否认，正如刚才佛经所言，父母为儿女付出了很多心血，应当报答他们的恩德。但另一方面，对父母也不能太执著。曾有个人说：“如果我母亲死了，我一天也活不下去，要么一头撞死，要么……反正肯定会去死。一想到母亲不在了，我的心就崩溃了！”话虽如此，但你母亲若真的死了，你会不会撞死也不一定。可单单是你这种想法，就是不懂轮回的本性所致。

【**子女们**又是怎样对待亲生父母的呢？最初吸取父母身体的精华，中间抢夺他们口中的饮食，最后夺取他们手中的财产。父母再怎么疼爱儿女，他们反过来却与父母作对，父母双亲将毕生不顾千辛万苦、不顾罪大恶极、不顾臭名远扬而积累下来的所有财富毫不吝惜地全部给予了子女，可是他们却无有一点一滴的感激之情。就算只是给了一个普通人一把茶叶，他也会喜不自禁地连连道谢，可是哪怕给了自己儿子五十两银板他也满不在乎，觉得这没什么，还认为我自己父母的财物由我本人来享用这是天经地义的事。

而且，兄弟姐妹之间也常常为了自己能得到财产而你争我夺，互不相让。就算父母给了他们，也没有答谢之意，即使父母已倾囊相送，可是子女却一要再要，甚至父母的念珠里有一颗记数用的精致珍珠，他们也是死皮赖脸地要走。如果是贤惠善良的女儿，也将成为别人家的荣耀，对自己方面也起不到什么作用；如果是恶劣的女儿，就是返回家中使家人痛苦。 】

这种情况不仅藏地有，汉地实际上也很多。听说有个人自己条件不错，却把父母安置在一所简陋的房子里。这还不算，别人送给他父母一台电视，他回来看到了，忙说：“你们眼睛不太好，看不了电视。还是给我吧，我们年轻人喜欢看。”然后，父母只能眼睁睁看着电视被他搬走了……

其实子女这样对待父母，父母最终也会有怨气的。最近我去了几家养老院，那里的条件有好有坏，但有一点相同的是，很多老人都有自闭症。我敲门的时候，他们先是不出来，就算出来了也是怨天尤人，说这个、说那个，一肚子都是牢骚。他们始终觉得，所有人都很虚假、不值得信任，即使我们慈爱地给他些东西，他也觉得是骗人的。为什么呢？因为他最信赖的子女，如今都抛弃了他，那还有谁值得去相信呢？

明白这一点后，父母也没必要执著子女。就拿女儿来讲，倘若她贤惠善良、聪明能干，迟早会成为别人家的媳妇，对自己方面起不到什么作用；倘若她性情恶劣，成天在婆家吵架，最后呆不下去了，只好抱着孩子回娘家，给家人蒙羞。

【**其他的亲戚**也不例外，当自己财力十足、幸福美满的时候，所有的人把你看成神仙一样，竭尽全力帮助你、利济你，明明不需要，他们也会主动将饮食财产送上门来。一旦自己身败名裂，即便没有做一丝一毫的错事，也会受到仇人一样的待遇，诚心利益他们所得到的却是恩将仇报。由此可见，子女、亲友等无有丝毫实义。 】

由此可见，子女、亲友等无有丝毫实义。故佛在《菩萨本行经》中说：“富贵荣禄，众苦之本；居家恩爱，犹如牢狱之中。”荣华富贵都是无常的，如果去执著，就会成为众苦的根本；家人恩爱也是如幻的，如果去贪执，只会将自己束缚在轮回的牢狱中。

尤其是当今时代非常现实，有些人退休前门庭若市，退休后门可罗雀；退休前一呼百诺，退休后呼天不应；退休前众星捧月，退休后鞍马稀少。现在世风日下、人心不古，许多人从官场上退下来后，常有“人走茶凉”的慨叹。所以，若能明白这些道理，自己对很多人和事就不会那么执著了。

《大庄严论经》91中有这样一则故事：从前，有个人叫称伽拔咤，他家世代都是巨富，但到他这一代开始没落，财力衰耗，最后变得一贫如洗。这时所有亲友都不理他，反而轻蔑他，不把他当人看。他实在无法面对，只好痛苦地背井离乡，去往别的国家谋求生路。经过多年不懈的努力，他终于获得了大量财富，准备返回家乡。

亲友们听见他回来的消息，立刻改变态度，纷纷拿着食物、香花等到路上迎接。他得知后，故意衣衫褴褛，混杂在前头仆人的队伍里。他昔日贫困潦倒时还是青年，如今成了富翁已是老人，所以谁也不认识他。

亲友们向他打听道：“衣锦还乡的称伽拔咤在哪里？”

他说：“还在后面。”

亲友们又向后面的人打听：“哪一位是称伽拔咤？”

回答：“刚才前面那位就是。”

亲友们忙回头找到他，责问：“你为什么这样他冷淡地回答：“你们想见的称伽拔咤，坐在后面的骆驼上。当年我穷途没落时，诸位不理睬我，而现在却忙着来迎接。事实上，你们不是迎接我，只不过是为了我的财产，这些财产就放在后边的骆驼背上！”

关于断除对亲友的贪执，米拉日巴尊者就有很好的教言。当年尊者在光明洞闭关时，有一次去孟津化缘，被一对老夫妇请到家里应供。老夫妇见尊者长得不错，修行也好，就问他：“你从哪里来？有没有亲人？”尊者答言：“我舍弃了家乡，也没有亲人，我就是这样一个乞丐。”老夫妇听后，说：“我们也没有子女，你就做我们的义子吧！我们有块好地，你可以去耕耘；然后再找个好姑娘，生个可爱的儿子，这样一来，你不久就会有很多亲友了。”

米拉日巴尊者说：“这一切我都不需要，我舍弃他们还来不及呢。”于是以歌唱道：“子初悦意如天子，慈愍之心难形容，中间过分催索债，虽施一切无悦时。别人之女迎入内，大恩父母逐出外，父亲呼唤不答复，母亲呼唤不应声，后成冷淡之邻居。勾结狡者造恶业，自生怨敌刺痛心，应断轮回之耙绳，世间子孙我不求。”

意思是，儿子刚降生时犹如天子，可爱得不得了，但长大后就成了讨债鬼，即使给他一切，也没办法取悦他。待他把别人的女儿娶回家，就会把大恩父母逐出门外。父母怎么呼唤，他也不搭理，就像关系冷淡的邻居一样。甚至他还与恶人勾结，做尽坏事，刺痛父母的心。故应断除轮回的绳索，世间的儿子我不要。

老夫妇又说：“儿子的确可能会变成仇人，那么就要一个女儿吧，女儿还是很可爱的。”尊者又以歌唱道：“女初笑颜如仙童，掠夺财宝具大力，中间讨债无尽头，父前公开索要走，母前暗地偷偷带，施给不知报恩德，嗔恨大恩之父母，后成红面罗刹女。若善他人之荣耀，若恶自己祸害源，祸害魔女刺痛心，断除无觉之忧愁，祸根之女我不求。”

老夫妇不甘心，继续劝道：“没有子女也倒不要紧，但若连一个亲戚都没有，你会处处受人欺侮的。”尊者摇摇头，唱道：“亲友初遇见欢颜，密切来往漫山谷；中间酒肉如还债，送他一次还一度；后成贪嗔争吵因，恶友讼因刺痛心。舍弃乐时之食友，世间亲友我不求。”

总而言之，儿子、女儿、亲友等，都不应该去执著，这就是所谓的看破今世。尽管这一点很难做到，但作为修行人，只要懂得了爱别离苦，定能慢慢看淡这一切。否则，你天天想孩子、想父母、想朋友……心里装的都是这些，那根本不会有修行的时间，也不会有大慈大悲的位置。

当然，对在家人而言，将子女亲友完全看破并抛弃，也是不现实的。但即便如此，你也不能太执著。毕竟聚散离合是轮回的规律，明白这个道理后，修行自然比较成功。否则，你都修行很长时间了，亲人离去还特别痛苦，甚至不想活下去，那就不是修行人了。所以，大家要好好观修爱别离苦！

**参考资料：**

1. 《大圆满前行引导文》 华智仁波切
2. 《大圆满前行广释》 索达吉堪布

**问答题：**

1. 你有没有经过怨憎会苦？请讲述一下你所遭遇的这种痛苦，并分析一下你以前是如何面对这样的痛苦。学了今天这节课后，您打算如何面对？
2. 你有没有经过爱别离苦？请讲述一下你所遭遇的这种痛苦，并分析一下你以前是如何面对这样的痛苦。学了今天这节课后，您打算如何面对？
3. 谈一下，你对父母，子女，亲友等的爱，这种爱是不是我们应该去执着追求的？