**脉络：**

大圆满前行普贤上师言教，所讲的主要内容：

* 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
* 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
* 往生法

**三根本苦的位置：**

《慧灯禅修三》之中 一、观察轮回的总体过患

《大圆满前行引导文》 轮回过患分别思维—>六道各自痛苦—>人类之苦—>三大根本苦

**本课内容**

在宏观上，轮回可喻为古代的水车，一直不间断地转动，又像封闭瓶中不停飞舞的蜜蜂，时而高飞，时而低沉，却始终飞不出瓶子的范围。在轮回里，众生有些时候因行善而做人或天人，有些时候又因造恶而堕入三途，再高也高不了多少，仍处于轮回樊笼之中，低就是饿鬼、地狱之类。如果没有智慧，没有修行功德，轮回就是封闭式的，把所有有情众生关闭于其中，轮转不息，永远不能逃离，这就是轮回的真实状况。

在这样的轮回中，所有生命都有一个基本的痛苦：生老病死。虽然有些天人不会生病，但这也是极短暂的。总的来说，没有一个地方，没有一个生命能超越生老病死。

同时，轮回里的一切有情无不受着“**三苦”**——苦苦、变苦、行苦的折磨[1]。

注：在《大圆满前行引导文》中，提到六道轮回中都有三大根本苦，但人类感受得更为明显，故将其安立在“人类之苦”里[2]。

**（1）苦苦。**所谓苦苦，是指**苦上加苦**，即明显的痛苦。地狱、饿鬼等三恶趣众生，就长劫饱受着苦苦的煎熬[1]。

《贤愚经》中的微妙比丘尼，在家时痛苦屡屡发生在她身上，各种经历更是不可思议：一次，她因有孕在身，要和丈夫、儿子回娘家生产。途中在一大树下过夜，半夜时她突然临盆，流出很多污秽之物，结果引来毒蛇，咬死了她的丈夫。第二天一早，她爬去拉丈夫的手，才发现他已死去多时，当即伤心得昏厥过去。大儿子见此情景，大声哭叫，她又慢慢苏醒过来。无奈之下，她只好把丈夫的尸体丢在那里，肩上担着大儿子，怀里抱着小儿子，涕泣着上路。

半路遇到一条大河，又深又广。她就把大儿子搁在岸边，先抱小儿子渡河，回来再接大儿子。等她去接大儿子时，大儿子见她过来了，兴冲冲地淌进水里，不料竟被急流冲走了。她想去救大儿子，却力所不及，只能眼睁睁看着他随水而逝。她悲痛欲绝地返回对岸，寻找小儿子的踪影，岂料小儿子已被狼吃掉了，唯有血迹斑斑、残骸满地，她又一次昏厥过去，很久才醒过来。她继续向前赶路，正好遇到一婆罗门，是她父亲的朋友。她问起父母的情况，婆罗门说：“你父母的房子近日起火，一家人全被烧死了！”……

关于苦苦，隋朝慧远大师在《维摩义记》中形象地解释为：“从苦生苦，故名苦苦。”“苦上加苦，故名苦苦。”这就像我们常说的“祸不单行”，一个人在众多业力的激发下，种种痛苦层出不穷，从苦中又产生苦，或者苦上又加苦，此即为苦苦。

总之，人间的这些痛苦，我们不但要从文字上了解，观修时也要有所体会，了知轮回中无论生于什么地方，都会一个痛苦接着一个痛苦，这个痛苦还没消失，那个痛苦又出现了，连一刹那安安稳稳、快快乐乐的机会也没有。此时，我们应当祈祷上师三宝，发愿代受所有众生的痛苦。就像《修心七要》中所言：“**当我遭受痛苦时，愿众生的所有痛苦都加于我身上，以此善根，但愿消除一切众生的痛苦。**”这是将痛苦转为道用的最好方法！[2]

**（2）变苦。**变苦是指现在虽不觉痛苦，但**乐不久长，终要变化**，当不再拥有以前那些所谓的快乐时，会倍觉痛苦。

打个比方来说，若一个经常干活的人出外劳动，因为习惯了，也不觉得有什么特别的痛苦，但若让一位养尊处优的人去做同样的事，他就会感到劳累异常。类似的，欲界天人活着时虽无太明显的痛苦，但终有一天他会现出五种衰相，种种美好的享受和眷属都离他而去，剩下的只有死亡和堕落之苦，此时他内心所受的痛苦折磨，已超过了地狱众生。这些就是由变而生的苦。当前的快乐，如思想不受任何折磨，生活没有什么困难、一切顺利等，都是临时的、短暂的、无法自主的，它一定会变，没有恒常稳定之性[1]。

《金色童子因缘经》中也讲过，妙耳商主财富盖世、举世无双，与多闻天子富饶相等。但他儿子降生之后，具足十八种丑相，家中出现诸多不吉祥，并且房子突然起火，将一切财物焚尽无余。本来这一家无忧无虑，快乐如天人，但一瞬间的变化，就让他们沦为最卑下的乞丐，过着极其凄惨的生活。

其实，世间上处处都是变苦，一个人正当快快乐乐时，也许忽然就被怨敌赶走了家畜、大火烧毁了房屋、病魔缠身、听到别人恶语中伤等，顷刻之间乐极生悲，痛苦纷至沓来，想都想不到。例如，2008 年的“5·12”汶川大地震，下午 2 点 27 分还一切正常，但到了 2 点 28 分，突然间风云变色、天翻地覆，短短几分钟之内，无数人就家破人亡，美丽的家园化为废墟，哀嚎遍野，惨不忍睹。

去年，全球爆发了一场金融危机，东西方许多富人纷纷陷入了绝境。比如，德国第五大富豪默克勒，以 92 亿多美元的身家在 2008 年《福布斯》全球富豪榜上排名第 94 位，但由于这场金融风暴，导致他的商业帝国一落千丈、经营惨淡。默克勒不堪投资失败、资产大幅缩水，最终扑向一辆疾驶而来的火车卧轨自杀，震惊了整个德国。还有，一度拥有 5 亿欧元身家的爱尔兰地产大亨罗卡，也因无法接受投资失败，致使爱尔兰第三大银行倒闭，而于豪宅内开枪自杀身亡。这样的现象不可胜数，去年一段时间里，好多有钱有势的上层名流，在短短几个月中倾家荡产，完全变成了另一种人。

可见，人类的生命极其脆弱，身体和感受都不可靠，即便是暂时拥有的安乐、幸福、名誉，也没有一丝一毫恒常、稳固，终究都离不开痛苦。有些道歌中形容：“安乐如毛发般细微、脆弱，什么时候断掉，谁也无法确定。”《正法念处经》亦云：“于生死中，多诸过患，无坚无常，变易破坏。”因此，轮回中的痛苦、不顺多之又多，安乐、幸福、愉悦却少之又少，就算偶尔有一点，也是不坚固的，刹那间就会变成痛苦。

我们作为修行人，**每天要好好思维这些道理，**通过以上的比喻、案例，真正体会到人间的痛苦。倘若你能从心坎深处认识到“世间一切不离痛苦，没有一个安乐永恒不变”，从而息灭对世间万法的贪著，乃至对整个轮回都生起恐怖心、厌离心，那你的修行肯定会成功。否则，不了解三界轮回的真相，只是表面上用些高深莫测的术语维护自己、安慰自己、赞叹自己，恐怕没有多大意义。

所谓修行，**一定要想方设法改变自己的心。只有对轮回生起出离心，刹那也不愿意呆在这里，**就像胆病患者厌恶油腻食物、犯人厌恶黑暗的监狱一样，修行才会圆满成功。《四百论》中云：“于此大苦海，毕竟无边际，愚夫沉此中，云何不生畏？”轮回是一个无边无际的大苦海，愚昧无知的凡夫沉于此中，以苦为乐、把不净粪当美食，始终看不清万法的真相，对此应当心生畏惧。[2]

**（3）行苦。**行是迁流之意。如前所讲，所有法都是一刹那一刹那地毁灭。假如一人享有幸福的时间包括一百个刹那，当这一百个刹那过去以后，他就开始感受痛苦。如果前面缺少任何一个刹那，后面的痛苦都不会产生，所以此幸福的第一、第二、第三刹那等都是迎接后面痛苦的一种因素。这种**万物的刹那迁流之性**就是行苦，它很细微、难以觉察。这三个基本痛苦，是所有漂泊于生死苦海的有情所无法逃避的。[1]

我们这些自以为安乐的人，表面上好像没有亲身受苦，但实际上，也绝没有摆脱痛苦的本性。比如，吃饭穿衣、住房受用、装饰设宴等，都可能成为造罪业的因，所作所为完全是罪恶的伪装，这一切的后果无疑就是痛苦。

一般按大乘的观点，行苦是指变化，也就是说，只要是变动迁流的事物，即是一种痛苦。《入中论》讲义中也说，见“众生犹如动水月”，从而对其产生悲心。为什么呢？因为众生像水中月影般**动摇不定、毫无实质，不由自主地随因缘变化**，不可能有真实的快乐，所以要对其生起悲心。

通常而言，行苦是很难体会到的。宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中，用过一个比喻说：就像生了疮没有去碰它一样，当时虽然没有感觉，但只要这个东西在，痛苦就会随时到来。因此，行苦虽然暂时没有表现出来，但它始终以一种隐藏的方式存在[2]。

下面，以茶叶与糌粑为例，进一步说明行苦的道理：

茶叶是汉地生长的一种植物，在播种、剪叶等一系列的过程中杀死的众生数也数不清。 从康定以下，依靠人力运上来的时候，每个人需要携带重达六十二卡的分量。人们将大茶顶在头上运来，以致于前额的皮肤被磨得一干二净，甚至到了白骨清晰可见的程度，他们仍然还在不停地运送。从康定以上，依靠犏牛、牦牛、骡子等驮运上来的时候，所有牲口都是腹背疮伤、毛脱皮烂等。不仅在运输过程中人畜要感受这般令人无法想象的役使痛苦，而且在经销茶叶的时候，买卖双方都是通过弥天大谎、不顾廉耻、发誓赌咒、背信弃义等欺骗手段或大吵大闹来销售的。这些商品基本上都是用绵羊毛和羊羔皮来兑换的。

这些绵羊毛也是一样，夏季时，每一只羊的身上虱子及吸血虫等含生与它的羊毛数量不 相上下。当人们用剪刀剪羊毛时，这些含生大多数断头断腰、内脏脱出而亡命，剩下来的也是与羊毛绞在一起，憋得喘不过气，当然最后也只有死路一条。羊羔皮也不例外，小羊羔刚刚出生，诸根圆满具足并有了苦乐的感受，身体正在发育成长，刚刚感受到生存的快乐之时，就立即被宰杀了。虽然是愚昧无知的畜生，也同样渴望生存、畏惧死亡、害怕遭受气息分解的痛苦。遭杀的小羊羔的母亲就像死了独子的慈母一样悲痛欲绝，这些都是我们在现实生活中亲眼目睹的事实。只要稍微思索一下诸如此类的商品买卖，我们就能清楚地认识到，仅仅是喝一口茶也已成了恶趣的因。

再来说一说糌粑，在最初开垦田地期间，地上的所有虫类被活活埋到地下，地下的所有 昆虫被翻到地面上来，耕牛不论走到哪里，随之而来的乌鸦、鸟雀等都会跟在后面不停地啄食着小虫。当灌溉田地的时候，水里所有的含生干涸而死，旱地上所有的含生溺水而亡。到播种、收割与舂磨等时，所杀的含生也不可胜数。如果想到这些，我们吃糌粑就如同在吃虫蝇粉末一样。

有的人可能认为，被称为三白三甜（三白三甜：乳汁、乳酪和酥油为三白，冰糖、蔗糖和蜂蜜为三甜。）的酥油和牛奶等，该是无罪清净的食物吧。但事实并不是这样。大多数小羊羔和牛犊被杀，未被杀的刚刚生下来也很难吃到一口甘甜的母乳。主人用绳子将它拴在桩子上，行走的时候两个牛犊互相连在一起，吃一口母奶的权利也被剥夺了，而主人则从牛奶中提炼出酥油。本来，母亲身体的精华是孩子生命的源泉，牛奶被夺走以后牛犊处于不死不活的地步。虽是体魄健壮的母牛，（因主人日日抽取其身体的精华，）到了春季时，它们从卧处爬也爬不起来，已是精疲力尽、奄奄一息。大多数牛犊、羊羔也因饥饿而死，侥幸活下来的那些也是干瘪羸弱、四肢萎缩、步履艰难、濒临死亡，成了拔炒棍头一样。可以想象，现在我们认为幸福的所有事物，包括口中吃的、身上穿的，一切财物、食品、受用都唯一是通过造罪业才得来的，这一切一切的果报最终必将要感受漫漫无边的恶趣痛苦。因此说，现在一切表面的快乐都是行苦的本性。[3]

其实有漏法不离迁流变化，这就是行苦，如《心经幽赞》云：“诸有漏法，性堕迁流，逼迫不安，皆名行苦。”所以，你觉得喝茶快乐，但它也是变化的，背后隐藏着诸多痛苦；你觉得吃饭很享受，但它仍离不开行苦，如诗中云：“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这一点，你没有去过加工厂、市场，可能感觉不到，反而认为生活清净无比、充满阳光，但你真正去了之后，必定会有不同的感受。

我们平时修行比较差，原因也是从不思维这些道理。比如住在一所房子里，从来不想房子的来源是什么？用着信众的血汗钱，从来不想有没有对不起众生？一天换一件漂亮衣服，什么白的、红的、黑的、绿的、花的、上白下黑……虽然特别快乐，却从不想它的背后是什么？甚至只吃一顿简单的饭，也从不想这些柴米从哪里来？其实，思维这些就是修行，若能经常这样串习，即是很好的修行人。所以，我们平时要对起心动念、所作所为涉及的人和物多作观察，否则，像精神病人那样只顾自己，对眼前、未来、过去的一切从不分析，那对修行不会有任何帮助。[2]

如果根机较好，思维能力较强的人，不观察第二阶段的细节痛苦，仅仅总体思维，也可以深深地体会到，轮回是充满痛苦的。

也许有人会想，虽处轮回之中，若能一直做人，像现在这样，也不觉得那么辛苦啊！但事实上，没有一个人在一生当中不曾经历过任何痛苦。人有那么多心理上的苦闷、生活上的磨难，至少都有生老病死之苦，所以从长远的角度看，即使能生生世世为人，也谈不上什么幸福，即或有少许所谓的快乐，也如浮云一般，转瞬即逝，哪里靠得住？

在轮回中，痛苦的成分很多，快乐的成分却相当稀少。普通凡夫未来的前途只有六种，就是六道。一旦堕入地狱、饿鬼或旁生道，因为愚昧无知，所做多是恶趣之因，就会长劫辗转其中，难得出离，那悲惨的境遇自不消说；即使生为人、天人或非天，也没有太大的幸福可言，天人的寿命虽然长一些，却比不了地狱、饿鬼有情的寿命，且善道难生，恶趣易堕，因而从整个的生命历程来看，众生受痛苦的时间很长，享受人天快乐的时间很短。

我们已经清楚地看到，轮回里没有一个地方是没有痛苦的，如果现在不修行，轮回也不可能自动停止。做人时，若能依因果取舍，行善断恶，便足以把握自己的归宿；若不这样做，就没有能力选择未来的前程。如果做了旁生或地狱众生，那时连取舍的概念都没有，就更可怕了。那么，现在若有一个办法可使我们从轮回里得到解脱，为什么不去做呢？应该做！如果这时你还对轮回有很大的兴趣，就需要重新以智慧的眼光，再去了解轮回的真相。

这是从轮回的总体方面讲。修法时，在身、口、意的要点做完后，就静下来思维所有生命的基本痛苦——生老病死，以及轮回的三种基本痛苦。思维以后，如果感受很深，其他的不修也可以；如果印象不是很深刻，就要去观察轮回细节的痛苦[1]。

参考资料：

[1]《慧灯禅修三》慈诚罗珠堪布

[2]《大圆满前行广释》索达吉堪布

[3]《大圆满前行引导文》华智仁波切

问题：

1. 你认为轮回所有的一切法都是苦的自性么？没学这节课之前，您是怎么认为的，学了之后你又是怎么认为的？
2. 你认为快乐是苦么？如果是请给出理由。
3. 结合本课内容，回顾过去或者最近，请给出发生在你身上或者身边的人的苦苦、变苦、行苦的实例，并谈一下体会。