《前行》第049课-答疑全集

**目录**

1. [**名颂解释**](#_名词解释)
2. [**三大根本苦**](#_三大根本苦)
3. [**其余疑问**](#_其余疑问)

## 名颂解释

问：前行49课当中引用了《菩提道次第广论》的一个教证：“又如热痈，俱未触会二触之时，有漏舍受，为诸粗重之所随逐，故名行苦。”其中的“二触”“粗重”具体应如何理解呢？

**答：二触，是指冷触与热触（比如冷水、热水）**

**粗重，可以参考《广论讲记》：【而且，五取蕴每一刹那都被能发后来诸苦和烦恼的种子随逐不离，所以称为遍行粗重所随。**

**“遍行”即遍在五取蕴相续的每一个刹那。三界六道，上到有顶下至地狱，每一有情的五取蕴，刹那刹那都为粗重随逐。】。**（正见E）

问：《般若波罗蜜多心经幽赞》中也说：“世间诸乐，必归坏尽，缘合缠忧，俱名坏苦。”请教法师，能不能详细讲讲“缘合缠忧”的意思？

**答：个人理解，缘合指的是因缘和合，随轮回因缘而转，缠是缠绕、束缚的意思，忧是容易带来痛苦，不自在的意思。**（正见C1）

问：差别基和差别法怎么解释？三根本苦按差别基和差别法如何对应？

**答：1，【而差别基与差别法，想必大家也清楚，比如说人，人是差别基，人的头、脚以及人所具有的其他特法就是差别法。】——以上是《般若摄颂浅释》当中的内容。**

**2，苦可以是一种差别基，苦的各种分类情况可以是差别法。**（正见C1）

问：前行49课，如何理解：有漏法不离迁流变化？

**答：有漏的事物（随顺烦恼的事物）都是在迁变的，不是恒常的。**（正见C1）

问：顶礼上师三宝，顶礼法师，上师在宣讲行苦时是这么解释的：“只要是变动迁流的事物，即是一种痛苦。”请法师开示“变动迁流”的意思，感恩。

**答：就是变化、无常的意思。**

**【词汇 变动 释义 biàn dòng①变化（多指社会现象）：人事～ㄧ国际局势发生了很大的～。②改变：任务～了ㄧ根据市场需要，～蔬菜种植计划。】**

**【词汇 迁流 释义 qiān liú 1.……2.变化，演变。3.谓时间迁移流动……】——以上是《辞海》当中的部分内容。**（正见C1）

问：《前行引导文》轮回过患科判当中，人类之苦分为三大根本苦和八支分苦。请问：应如何理解这里的根本与支分的含义？

**答：可以理解为主要的痛苦，和详细的分类，就像树的主干和树枝一样。**（正见C1）

问：“献新”是什么意思？

**答：奉献供养新鲜的供品。**（正见C1）

## 三大根本苦

问：关于三大根本苦，也就是变苦、苦苦、行苦，上师讲到总体来讲六道轮回都有三大根本苦。但在共修的时候，也有师兄讲到欲界三苦俱全，色界只有坏苦和行苦，无色界只有行苦。请您开示关于三界的三苦。

答：上师说总体来讲，六道轮回都有三大根本苦，并不是分别而言。总体来讲的确是都有，但是也不是说真实的一种周遍的讲法，它是总体来讲的六道中都有。

分别来讲，欲界的三苦俱全，这是毫无疑问的；色界是坏苦和行苦，的确没有苦苦。色界因为有舍受，所以行苦可能是有的。坏苦也有，因为初禅、二禅也有喜、乐，喜和乐是一种安乐，也会有坏苦；无色界没有苦苦，也没有喜和乐的安乐，它只有舍受，所以无色界只有行苦，这个是正确的。三界的三苦可以这样安立。

**但是无色界它的相续当中有这个种子，虽然没有现行的苦苦、变苦，但是它的种子没有消尽。色界也有苦苦的种子，所以总的来说六道轮回都有三大根本苦，从现行来讲，就按照这里面所讲的一样，欲界、色界、无色界分别是三苦俱全、具有两苦、一苦。但是从具有种子的侧面来讲，只要没有出离轮回，六道轮回的所有众生都具有三苦。**（生西法师）

问：请问三苦怎样对应乐受、苦受、不苦不乐受？变苦和行苦还是不太分得清楚。

**答：三苦对应三种受：**

1. **乐受对应的是变苦。因为所谓的变苦，变苦的本性其实不是痛苦，不是那种头疼、心忧愁的苦，变苦的本性是快乐，它的本体是快乐。那么为什么把快乐安立为苦呢？因为这个快乐会变化、会变坏，它不可能长期保持这种状态，一定会变化的。从快乐会变化这个侧面安立为苦，所以叫变苦；**
2. **苦受对应的是苦苦，以苦、痛苦为它的苦相。以苦为苦相是什么意思？以苦为苦相就是说，它的体性就是苦，平常我们讲的头疼、肚子疼或者那种心忧愁等方面的苦，以这种痛苦为它的苦相，所以叫苦苦；**
3. **不苦不乐受，对应的是行苦。行苦就是舍受，不苦不乐受就是舍受，既不苦也不乐。“行”是什么意思呢？有的地方讲“行”就是业，其实就是因的意思，就是行为、因。如果有了行为，有了这个因，就会引发它的后果。所以，不苦不乐的舍受就是变苦和苦苦的因。这个方面叫行苦，就是苦因的意思。**

**在《前行》当中讲的行苦也是从苦因的侧面讲的。如果有些时候讲这个苦因，就是讲我们的五蕴，五蕴本身就是行苦，迁变的五蕴就是行苦，为什么？因为有了五蕴，就会在五蕴上面得到快乐，在五蕴上面得到快乐的时候，它就叫变苦。又在五蕴上面可以得到痛苦，五蕴上面得到的痛苦叫苦苦。如果有了五蕴，就会有苦苦和变苦。所以五蕴本身是苦因，把这个苦因就称之为“行”，因为它是苦的因，所以叫行苦。行苦不是那种快乐，也不是痛苦的这种苦，它是以行为苦相，以变化为苦相。这个变化是什么？就是五蕴。因为我们说变化的东西要安立为苦，就是我们的五蕴，变化本身作为苦的载体、苦的来源，如果有五蕴，就会有苦苦和变苦；没有五蕴，就没有其他的。所以如果你连身体、连五蕴都没有了，在哪里安立苦苦呢？在哪里安立行苦？所以说五蕴本身就是行苦。行就是“因”的意思，以因作为它的苦相。行苦是舍受，既然是舍受就没有苦，它是从苦的因的侧面安立为苦相。**（生西法师）

还可参考：

生西法师《中观宝鬘论释》笔录第40课：**【如果想要比较清楚地了解乐受是痛苦的自性，就必须要了知三苦：苦苦、变苦和行苦。**

**苦苦就是此处所讲痛苦的自性，比如受到打击或怎么样，明显地正在感受痛苦的状态叫做苦苦。**

**变苦是什么？变苦的自性就是安乐，而不是指安乐变坏之后的一种痛苦。如果是安乐变坏之后的痛苦，重点就放在痛苦上，也就变成苦苦了，而不是变苦。所以，我们要认知变苦的自性，准确的认知就是安乐，安乐就是变苦。所以，身体的乐受是一种苦，它的名字叫做变苦，它的本性没有离开痛苦，所以此处称为痛苦伪装，或痛苦的另一种呈现。苦苦是一种很难受的状态，而变苦是一种安乐，其自性就是一种苦。**

**行苦，是针对我们的身体而言的，只要有五蕴就有受苦的基，遇到因缘的时候，它就会产生变苦和苦苦。比如，我们遇到美妙的饮食等因缘时，五蕴就会产生一种变苦，就会产生一种相似的快乐。当遇到打击时，比如自杀时，就会产生苦苦。所以，所谓的行苦就是现在这种等舍的状态，实际上就是一种行苦的自性，它是一切痛苦的因。只要有五蕴存在，就会有行苦存在，如果有行苦存在，绝对会产生变苦和苦苦，所以观修出离心时，主要在行苦上进行广大观修。如果对行苦产生强烈的定解，我们相续中对轮回的厌离心会非常非常地强，也就是不管转生在六道中的哪一道，都不离开行苦的自性。如果有行苦，绝对会受苦的，在轮回中绝对不可能有自性的安乐可言！乃至于上至有顶、非想非非想天，下到地狱的众生，都不离行苦的自性，众生通过不同的因缘呈现变苦、苦苦或纯粹的行苦状态。所以，我们知道所有的乐也好，苦也好，都离不开痛苦，痛苦就是轮回中的一种自相。**

**轮回的自相是苦的自相，所谓的安乐此处讲了两种安乐，身乐受是变相的痛苦，它不是真正的安乐，是一种假象。心的安乐是一种缘取像的想的自性，唯有分别念改造而已，所以根本不是它的自相。轮回中唯一的真实的自相就是痛苦。现在我们认为的安乐完全是一种假象而已。这是安立在名言谛中，不是在胜义谛中。名言谛中苦是有自相的，而乐没有自相，我们要知道这里是在名言谛中宣讲的。】**

问：能否请您再解释一下什么是行苦？弟子还不是很理解。

**答：行苦就是苦因的意思，痛苦的因叫行苦。行，就是业的意思，行业嘛，行为就是苦。如果我们从直接理解角度来讲，行为就是苦。现在我们所做的任何行为都有可能引发以后的痛苦，我们现在的行为是以后受苦的因，这叫做行苦。还有一种行苦的意思是，只要有五蕴存在，就是行苦。因为五蕴本身是苦的因。在五蕴上面，要不然产生有漏的快乐，变苦；要么在我们身体上面产生痛苦的感受，苦苦。这种变苦和苦苦，它的来源是什么呢？就是我们的身体、我们的五蕴。所以五蕴本身就是行苦的自性，为什么呢？因为它是苦因。**

**就像在其他的论典当中，比如身上起了一个疮之后，如果用凉水去浇它，这时就会感受到一种舒适清凉，这种清凉舒适的感觉就叫做变苦，这种快乐就是变苦，因为它会变化，不会永远保持一种安乐的状态。如果用热水去浇它，它就会非常痛，这叫苦苦。但是这个清凉的变苦的因和这个灼热的苦苦的因，都是来自于这个疮本身。如果有了这个疮，给它凉水的因缘，它就会显现一种快乐，这叫做变苦；有这个疮作基础，给它热水，它就会产生非常灼热的痛苦，那就叫苦苦。但是这个变苦、苦苦的来源都是因为这个疮，不给它热水，不给它凉水，它本身是一个舍受的状态，不苦不乐。但是你给它什么因缘，它就变成什么样子，所以这个叫做苦因。这个疮本身是显现变苦和苦苦的因，它叫行苦。行苦的本性是苦的因，它是一切苦的来源和苦的因，这个侧面叫做行苦。**

**现在我们的所作所为，现在我们在轮回当中，要不然感受快乐，这种快乐就叫做变苦；要不然感受痛苦，身体和心的苦，这种苦就叫做苦苦；平时我们不苦不乐的状态，叫行苦。行苦是什么？行苦就是我们现在的行、住、坐、卧，我们的种种思想，这方面还没体现出什么痛苦、快乐，或者苦苦，但是一定会通过这种行为导致以后的痛苦的发生，所以它就叫行苦。行苦我们只要抓住一个重点——它是苦因，这就比较容易理解了。**（生西法师）

问：三大根本苦是指针对六道众生吗？有查过好像一地菩萨以上没有身苦和意苦，但是六道之外的会不会感受三大根本苦？

**答：三根本苦主要是针对六道众生而言。三大根本苦主要是从有漏的角度来讲的。从菩萨的角度来讲，他们都安住在无漏的功德，所以在安立苦的时候，没有安立三根本苦。**

**三大根本苦主要是针对六道众生，但是菩萨的有变化的行苦方面，算不算是行苦呢？从特别特别细致、很严格的角度来讲，乃至于未成佛之前他还有细微的轮回，如果有细微的轮回、细微的生死，也会有这些细微的苦，从这个角度来讲，可以说有。但是如果从一般的情况来讲，三大根本苦就是指六道众生而言。**（生西法师《学会传法上师——索达吉堪布介绍》问答）

问：“但一般按大乘的观点，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。”——《前行广释》49课

请问：从讲义下面对于行苦的解释中可以看出行苦是侧重苦因，是变苦和苦苦的因，将苦因立为苦，但是为什么上师在上面这段文字中说到：“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。‍”这个如何理解呢？行苦是制造苦因跟变动迁流有什么联系吗？

**答：行苦有多种定义，一种定义是痛苦的因，另一种定义是无常、不自在。**（正见C1）

问：人们现在所拥有的痛苦，可谓瞬息万变，转眼就会变成快乐。以苦变乐属于行苦吗？

**答：也可以对应行苦。**（正见C1）

问：关于行苦是迁变的本性，弟子还是不能明白变苦不也是迁变的吗？变苦和行苦的本性都是迁变的吗？

**答：变苦侧重于由乐变苦，但不论是由乐变苦，还是由苦变乐等等，只要有变都是行苦。**（正见C1）

问：49课讲记中上师讲：一切快乐的背后，还有无数的痛苦和痛苦之因。

快乐是痛苦的因，这个能够理解，乐坏时或因为享受快乐所造的恶业最终感苦。如果乐受也是一种果，那它的因是什么呢？如果背后无数的痛苦造就了这个短暂的乐，那种豆得豆这个规律就说不过去了。刚好又听了庄严经论17的辅导，也提三受任何一处不超出痛苦，苦受是自性苦，乐受是变苦，舍受是行苦。如果这样，那世间根本就没有乐，如果没有乐，苦是对乐来说的，没有乐了，那苦还成立吗？

**答：轮回当中没有绝对（百分百）的快乐。在这个前提下，暂时可以有快乐和痛苦的差别（快乐来自善业，痛苦来自恶业），一个人很开心或者很忧伤，是有区别的，这是差别是存在的。但在这些差别的背后，开心的本质也是痛苦，这里的痛苦的定义，就不仅仅是粗大的痛苦，也包括一些更微细的属性。**（正见C1）

问：讲记中喝茶的行苦可不可以这样理解：喝到茶（茶本身是善是恶？弟子理解是苦果）。感到悦意是以往所造善业的果，但因为茶的背后诸多罪业，喝下的同时也要承担相应的罪，所以成了未来感苦的因。对吗？弟子去查词典关于苦的解释，逼恼身心叫苦，查不到粗大的苦，请法师开示一下粗大的痛苦和微细的属性，再次感恩，合十。

**答：如果是普通人，喝茶的过程也离不开无常、迁变、不自在的属性，这方面可以属于微细的痛苦；同时，因为可能在期间沾染恶业，造下未来痛苦的因，这方面也是行苦的一种定义。**（正见C1）

问：前行引导文中说：“仅仅是喝一口茶，也已成了恶趣之因。”上师在讲记中讲到：“一个人在喝茶时，并没有杀虫的意乐，也没有杀虫的行为，最终没有亲自去断绝虫的命根，那么按照佛经的观点，他不会有杀生的罪业。”后面又讲到：“就算有一些罪业，只要念些心咒作回向，即可得以清净。”、“业跟分别念有很大关系，倘若没有分别念的造作，只是无意中造了非福业，则不会成为堕恶趣的根本因。”尽管茶业的背后隐藏着诸多的恶业，但喝茶的人即未造杀生等恶业，轻恶业又可以忏净，而且上师也说不会成为随恶趣的根本因，那为什么引导文中说喝一口茶也成了恶趣之因呢？

**答：无矛盾。许多时候，无意所做的某些事情，也可能有一定的过失，但过失相对轻微，不会具有圆满的过失，但如果没有对治、清净，有可能带来一定的痛苦。从多和少的角度我们可以说非常少，从有没有的角度我们可以说有。**（正见C1）

问：顶礼上师三宝，顶礼法师！请法师开示行苦是不是可以理解为烦恼的种子，有漏乐可不可以理解为也是一种烦恼（因为增长贪欲），苦、乐、舍受通通不离烦恼。行苦是不是贯穿了乐苦和坏苦，而不仅仅是，苦，乐，不苦不乐这样的平行关系？感恩法师！

**答：“**行苦是不是可以理解为烦恼的种子**”——法本中，行苦有两种定义，一种是无常迁变不自在所以是一种苦，另一种是容易造作痛苦的因（恶业）。**（正见C1）

**“**有漏乐可不可以理解为也是一种烦恼（因为增长贪欲），苦、乐、舍受通通不离烦恼**”——不一定。烦恼是烦恼，乐是乐，虽然受乐的时候可以夹杂、滋生烦恼，但乐和烦恼本身是不同的，就像说看电视让人很开心，但“电视机”和“开心”是两个不同的概念。**（正见C1）

“行苦是不是贯穿了乐苦和坏苦，而不仅仅是，坏苦、乐苦、行苦这样的平行关系**”——某种角度可以这么理解。**（正见E）

问：经典中用生、老、死对应三大痛苦：所谓的生，以行苦实现；所谓的老，以坏苦示现；所谓的死以苦苦示现。这样对应的理由弟子不明白，不知道为什么要这么对应？

**答：某些情况下：生当中蕴含了苦的因，可以对应行苦的含义；老是从年轻状态过后的一种迁变，可以对于坏苦（变苦）；而死许多时候是在病、老、或者其他违缘之后出现的，可以对于苦苦的含义。**（正见C1）

问：“某些情况下：生当中蕴含了苦的因，可以对应行苦的含义；”这个还是不太明白。

**答：某种角度，行苦可以理解为许多行为当中蕴含着会引发痛苦的因缘。**（正见C1）

问：为什么说欲界天是变苦，色界天是行苦？

**答：许多时候欲界天在死亡堕落的时候会感受强烈的痛苦，由乐到苦的变化可以对应变苦的定义；而色界天许多时候没有上述那种痛苦，但从没有离开痛苦的因等角度可以对应行苦的内涵。**（正见C1）

问：行苦也是变苦吗？

**答：不一定。有的行苦是变苦，有的行苦不是变苦。**（正见C1）

问：变苦也是苦苦吗？

**答：不同的。有时讲变苦是从乐到苦，苦苦是从苦到苦，定义方式有所不同的。**（正见C1）

问：轮回诸行都是苦苦吧？

**答：不一定，比如乐受就不属于苦苦。但可以说轮回诸行都是行苦。**（正见C1）

问：前行引导文中讲述苦苦时，有这样的内容：“在这个轮回中，无论是生在任何地方，都唯有以苦上加苦而消磨时光，连一刹那安安稳稳、快快快乐乐的机会也没有。”如何理解呢？不是在解释轮回中都是苦苦吗？

**答：个人理解，这里形容的是苦苦的时间非常多，因为乐受的时间比较少，所以说“唯有”，就像《地藏经》里说：【南阎浮提众生，举止动念，无不是业，无不是罪】，并不是说众生没有产生善念的时候，而是形容造恶业的机会非常多；同样类似，一个人很穷，我们说他没钱，他并不是没有一分钱，可能有一块两块，但可以说没有钱。总体我们可以说苦苦的时间非常长，同时也可以承认轮回当中具有短暂的乐受，而这些短暂的乐受本身也是行苦。**（正见C1）

问：变苦与行苦。喝着清香绿茶的当下，就是变苦。因为万法无常，刹那生灭，很快这种乐就会变成苦。行苦：因为我们内在有贪嗔痴，所以我们有漏五蕴造的舍受法都是行苦。这样理解对吗？

**答：行苦有多种解释，一种解释就是，我们所作所为很容易和恶业相关，会成为将来痛苦的因。另一方面，无常、不自在、随业而转也是一种行苦。**（正见C1）

问：法本上说，喝一口茶的背后也掩藏着罪恶，这就是行苦。请问如果阿罗汉喝茶，会有行苦吗？

**答：阿罗汉不会有凡夫这样的行苦，也不会有苦受。但从比较严格的角度来说（观待最圆满的佛陀），可以说阿罗汉也有行苦，但主要是从不自在迁变这方面讲，并不是说阿罗汉会造恶业，阿罗汉不会造恶业。**（正见C1）

问：行苦，可以理解为间接的或者美好事物背后隐藏的痛苦吗？

**答：可以这样理解，是指痛苦之因。或者包括中性的和痛苦的经验。**（正见C1）

问：顶礼法师：生是行苦，老是变苦，死是苦苦。生是行苦中的生是指那一阶段？是指从怀孕到出生还是从出生到死？感恩法师

**答：个人理解，此处侧重指出生前的过程。**（正见E）

问：大恩上师仁波切在第49课开示人类之苦时开示道：“总体来讲，六道轮回中都有三大根本苦”。这一点是否可以理解为：所有六道众生都不离“苦”的本性，且体现形式都不外乎三大根本苦，如地狱、饿鬼众生主要是感受“苦苦”，人类三种苦俱全，而天人更多的时候则是感受“行苦”？

**答：可以说，一切轮回众生都在感受行苦，而恶趣众生在感受行苦的基础上，苦苦特别多。天人堕落的时候也会感受坏苦（或者苦苦，因为定义有所不同）。**（正见C1）

问：“还有些经典中，用生、老、死对应三大痛苦：所谓的生，以行苦示现；所谓的老，以坏苦示现；所谓的死，以苦苦示现”。那么另外五个支分苦也可以这样去与三大根本苦对应吗？如病苦也是以“苦苦”示现；而“五、怨憎会苦；六、爱别离苦；八、不欲临苦。”更像是一种“变苦”；但“七、求不得苦”似乎更像是一种“苦苦”。请问这样理解合适吗？

**答：可以有多种角度。比如怨憎会苦，如果之前是快乐，那么从乐到苦是坏苦，如果之前是痛苦，那从苦到苦是苦苦，参照点不同，结论也不同。**（正见C1）

问：行苦和变苦应如何理解？

**答：所谓的变苦即是乐的一种转变，比如在饿的时候吃饱了觉得很快乐，一会儿又饿了觉得苦，或者又拉肚子又觉得痛，以此类推，此种由乐转变苦即是变苦；所谓行苦即是刹那迁流不住，因缘和合，纵有少许安乐刹那也不驻留，故是行苦。**（正见C1）

问：讲记上说“行苦是指变化”，那这里的变化与“变苦”变化如何区分呢？

**答：行苦有时可以侧重在因为无常、不自主所以有苦，这里的无常包括各种情况，而变苦专指由乐变苦。**（正见C1）

问：《前行》原文中行苦的第一句话“表面上……但实际上……”，结合讲记中的“行苦始终是以一种隐藏的方式存在着”，那我可不可以理解为：变苦是一种乐极生悲，但在乐极生悲的这个“乐”，本身就是一种行苦呢？

**答：轮回的有漏乐受本身就具有行苦。**（正见C1）

问：通过原文中的例子可以看出喝茶的人，吃糍粑的人本身没有亲自造罪孽，所以我觉得行苦强调的是“虽然我们本身看起来没有造恶业，但饮食受用无一不是恶业”。但在讨论中有师兄举了这样的例子：我们现在表面上看起来很快乐但是我们每天的饮食可能会杀鱼呀，鸡鸭这些动物。在他举的这个例子中享用饮食的人是亲自造孽的，与书上的例子有点不相同，这个例子也是行苦么？如果是的话怎么理解“隐藏”呢？

**答：你所举的这些例子都可以包括行苦，因为当中蕴含了痛苦的因。（点杀海鲜并且享用的时候，享用本身有一定的乐受，而这种过程当中蕴含了恶业的成分）。**（正见C1）

问：讲记中说“辛苦的解释方法，《俱舍论》、《宝鬘论》等诸多论典中各有不同”，这是说行苦在不同的论典中有不同的解释么？还是说只是解释的方法不一样，意思还是殊途同归的？

**答：解释的角度不同，可以让我们从不同角度去理解行苦。**（正见C1）

问：如果这样理解：“行”是细微的变化，是一种量变；而变苦的“变”是一种粗大的变化，是一下子有乐到悲的质变。这种理解正确么？

**答：一方面如果有量变则本身没有离开行苦。另一方面，即使没有量变，或者说变量是0，仍然属于行苦，假设没有变苦，恒时处于乐受，本身也还是属于行苦。**（正见C1）

问：如果行苦蕴含了痛苦的因，那变苦可以说是行苦的果吗？

**答：变苦和苦苦都是一种痛苦的果。**（正见C1）

问：“从苦生苦，故名苦苦”中的从苦生苦如何解释？

**答：前面是苦，后面还是苦，比如你因为头痛出门买药，出门之后又被车撞倒，痛苦无比。**（正见C1）

问：华智仁波切所提出的行苦的定义与《入中论》中所说的“众生犹如动水月”的行苦是同一维度层面，还是从不同的角度去安立的？

**答：个人理解，角度可能有所不同。行苦本身可以有多种定义，一种定义是苦的因；另一种定义是无常、迁变、不自在故苦。**（正见C1）

问：能详细解释一下“所谓的生，以行苦示现；所谓的老，以坏苦示现；所谓的死，以苦苦示现。”么？

**答：生本身是一种行苦，生本身可以成为后续诸多痛苦产生的条件；年轻韶华的快乐消逝，衰老现前，是从乐到苦的过程，所以老可以对应坏苦；而死，许多时候是在老、病等痛苦之后继续产生的，是从苦到苦的过程，可以对应苦苦。**（正见C1）

问：有一点还是不太好理解，比如生的行为当中会蕴含哪些引发痛苦的因缘呢？

**答：比如，如果你没有出生，你就不会有出生之后的各种痛苦，今生你的各种痛苦，最初都是因为你有生。**（正见C1）

问：变苦：专指由乐变苦。此乐是自身的感受，还是他人的感受？我可以这样理解吗？比如吃饭后胃痛。他人认为吃饭享受为乐，后有胃痛为变苦。自身感受由于吃饭时心情不好所以不乐，以此可以称为苦苦。所以三大苦是不是可以说是观待个人或他人的感受来说的？

**答：许多时候是就单独某个众生个体的感受而分析的，可以说是自身的感受。单独某个众生个体相续就可以安立三种苦。如果要结合其他相续分析，则是另外一回事。**（正见C1）

问：关于苦苦、变苦与行苦的比较。我个人理解——

从《俱舍论》迁流变化的角度来说，苦苦与变苦是粗大无常；行苦是刹那无常，所以苦苦与变苦的本质其实是行苦。

从《大圆满前行》华智仁波切“行苦的是造罪业的因”这个角度，行苦是因，苦苦与变苦是果。行苦是今生所造之业，而苦苦和变苦是后世所感之果。

从感受的角度，苦苦对应苦受，变苦对应乐受，行苦对应舍受。无论执取何种受，都不离贪嗔痴烦恼，故都是苦。

不知这么总结，是否有问题？

**答：某种角度是可以这样理解的，另一方面感果不一定是在后世有可能在今生就感果。有些时候，变苦也可以对应苦受，从乐到苦是变苦，侧重点在后面的苦本身（按照《俱舍论》变苦专指乐受），可以有多种定义方式。**（正见C1）

问：关于行苦的定义，很多大德在解释时并不相同。上师仁波切在大圆满前行第49节中解释行苦：“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。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。其实有漏法不离迁流变化，这就是行苦……”而慈诚罗珠堪布解释行苦是这样的：“佛经当中关于行苦的定义是：无论它存在还是消失，都不会觉得痛苦，但却会引发其他的痛苦，因而称之为行苦。行苦主要存在于色界和无色界。色界和无色界的众生，不会有很明显的生、老、病、死之类的痛苦，以及健康、长寿之类的快乐……”弟子感觉差别还是很大的，怎样理解？

**答：行苦本身有多种解释，一种解释是无常迁变、不自在、被束缚。另一种解释是容易带来痛苦，会成为痛苦的因。**（正见C1）

问：加行法本在讲到人类之苦时，多次提到“苦的本性”类似的词语。按我理解，这里苦的本性，即是无常，有漏，也就是在讲行苦时说的迁流变化。我理解这个迁流变化，就相当于无常。因为四圣谛中说：集是苦的因。这个集，就是有漏，就是无常，因为集，所以必散。我这样理解正确否？

**答：可以有很多角度来理解，有的时候苦的本性也可以理解为本性是苦，可以对照多种苦的定义去理解。**（正见C1）

问：人类三大根本苦中的变苦和行苦的侧重点在哪？变苦是说目前的安乐也是变化无常的，行苦是安立在一切变化迁流的事物都是苦的，变苦是不是包含在行苦中？恳请法师开示！感恩法师！

**答：前行当中行苦的侧重点是容易产生恶业（痛苦的因），在苦苦和坏苦的过程当中也有可能产生行苦。**（正见C1）

问：前行49课：人类三大根本苦里面苦苦这一段，华智仁波切说“在这个轮回中，无论是生在任何地方，都唯有以苦上加苦而消磨时光，连一刹那安安稳稳，快快乐乐的机会也没有。”对于“连一刹那的安安稳稳快乐的机会也没有”我还是有些不太理解，比如说我门在共修的时候有的时候会说错一个字，师兄觉得很好笑就开始笑了，这个时候大家都很快乐，那么总觉得还是有那么一刹那的快乐存在的呀？而且笑的当下好像也没有造作什么罪业？请问法师怎么理解连一刹那的快乐机会也没有呢？

**答：轮回的有漏快乐，即使自己感觉良好当中也蕴含了苦的成分，无论自己是否察觉，苦的成分都是存在的，轮回没有绝对的快乐存在。**（正见C1）

## 其余疑问

问：第49课描述人的三大苦无有半点快乐，但在现实中有些人确实一辈子过得很幸福，权力、财富等各方面都具足圆满。法本这里的苦是针对这一辈子呢，还是指贯穿整个轮回的无数世？比如这辈子快乐幸福善终，下辈子却很痛苦，只是我们看不到。

答：三大苦当然是指整个轮回。咱们讲三大苦的时候，它并不是说我们平常认为的那种苦苦，过得很辛苦啊，或者生病的病苦啊、心很痛苦等。这个“苦”是广义的苦。过得很幸福，权力、财富等各方面都具足圆满，这个方面也只是大概地讲，因为真正完完全全从生下来到死，一点痛苦都没有的有情是找不到的。即便是天人，它们和阿修罗作战的时候都会感受很多的痛苦，何况是福报远远不及天人的人类呢？这里讲的幸福、权力、财富也是苦，主要是包括在三苦的变苦中，它是坏苦。幸福快乐是苦，这是从哪方面安立苦呢？是从它变化的方面。它会变化的，会毁坏的，这种毁坏本身安立为一种变苦的苦相。

苦的相有些是以痛苦本身作为它的苦相，比如苦苦；有些是以快乐作为它的苦相，比如变苦。变苦是从哪个方面安立的？变化。这个安乐没办法保持住，它会变化的，变化本身就是一种苦，抓不住，所以快乐也是一种苦。这和下一世没有关系，下一世有快乐也是变苦；下一世转到天界还是变苦，是这样的。快乐本身会变化，变化本身是一种苦；行苦，是从苦的因安立的，其苦的形象是什么呢？它是以行为苦，是以苦的因安立的。变苦是以变化、变坏为苦。苦苦就是以痛苦为苦。我们平常讲的这些苦都是苦苦，佛法讲的苦是从比较广的侧面来讲的。如果我们知道了行苦、变苦和苦苦都是苦，就不会再有什么样一种希望，一定要解脱轮回才可以离苦得乐。（生西法师）

问：末学现在吃素，但是喝牛奶吃鸡蛋，牛奶、鸡蛋背后也有罪恶之因，大米、麦子种植过程中也有罪恶之因，我们如何取舍？是不是可以不吃的就尽量不吃？非吃不可的才可以吃？请师父开示。

**答：如果是严格的素食者，鸡蛋和牛奶都不应该吃。不过，一般来讲，有些鸡蛋不是受精卵，无法形成真正的生命，所以有些素食者也吃鸡蛋。由于轮回皆苦，所以在这个世界上，完全没有罪业的食物是找不到的，甚至吃米饭和蔬菜，在种植的过程中难免造业，多多少少也有一点过失。总之，吃鸡蛋和牛奶间接会对母鸡和奶牛带来痛苦，不过和吃肉比起来，吃蛋、奶的后果不算很严重，比较容易忏悔清净。】——以上是上师仁波切的开示。（上海交通大学问答『2012年10月24日下午』）**（正见C1）

问：有时候想，成神成仙有什么好呢？就在世间享受喜、怒、哀、乐、苦等等凡尘琐事之七情六欲，又有何不可？

**答：假设能够一直有安乐的生活也还好，但是一旦痛苦超过了承受范围就很难熬了，而且有业，恶业成熟的时候会有严重的痛苦，例如三恶趣。例如人生当中就可能有许多痛苦，轮回里没有永恒真实的安乐。**（正见C1）

问：我自己办了一所民办幼儿园，同时也作为菩提学会几个小组共修学习的道场，问题是幼儿园孩子的生活用品由我采购，给孩子该不该吃肉呢？若不给吃，家长不同意，若给吃，必须由我给购买，那我一边学佛一边给孩子卖肉，是不是也有过失？（我自己不在幼儿园吃饭）

**答：通常情况下，如果你点杀众生有很大的过失，而买三净肉来食用的过失要小，具体要看你自己的抉择。而有时普通凡夫即使吃素也不一定能完全避免因果链（例如许多农作物种植期间打农药杀生等等），当然即使发生这样的情况，过失也要小于杀生吃肉。因为所提问的是“是不是也有过失”，那么可以参阅《前行引导文》当中关于行苦的讲解，具体来讲只要我们产生一念贪嗔痴就会有过失，普通凡夫想完全避免过失是非常困难的，无论如何忏悔都是非常重要的。**（正见C1）

问：烦恼是因为众生将无常误执为常有，所以悦意的对境变化了就会感到痛苦。但是众生有时明明就知道是无常，为什么还是会痛苦呢。比如回忆过去，一般人都会了解，过去曾经的伤害早就过去了，为什么现在回忆起来还是会感到不快呢，它明明都已经过去了，对现在的我已无实意。上师也曾讲到，他不愿意放已圆寂的上师的照片在房间，因为看到心里也会很酸。那这种感情算不算是一种烦恼呢。那是不是怀念过去的人和事算不算是一种烦恼呢，还是说只有贪，慎，痴才算是烦恼，而并不是所有的负面情绪都称之为烦恼，末学好像是哪里又混淆了。

**答：**

**1，感受痛苦的原因是恶业成熟，即使你知道无常，如果你还有恶业没有清净，恶业成熟还是可以感受痛苦。**

**2，上师仁波切是圣者，不会有任何烦恼和痛苦。为了利益众生可以有多种示现。**（正见C1）

问：感受到烦恼痛苦是第六意识的作用，还是第七意识的作用呢？

**答：都有关系。**（正见C1）

问：幻化之梦，当然这个故事因为家破人亡非常不幸而离行者升起了强烈的出离心厌倦轮回，但在生活中，我们也经常会看到很多“相对成功人士”，自己身边也有一些这样的人，因为从小的家境、求学、工作、家庭各方面福报还不错，可谓处处顺境，和他们聊天，也可以感觉出他们对自己现有生活的优越感及满意度。对他们而言没有明显的苦苦，又由于没有用佛法进行观察，他们对变苦行苦的敏感度也相对较弱，很难真实升起出离心。那对这部分人而言，又怎么办呢？

**答：一方面我们尽力，一方面要看对方的善根。思考死亡无常很重要。即使从今生的角度，学佛修行也会提升幸福感。**（正见C1）

问：49课中“......就会明白佛陀所说的诸法无常、诸受皆苦之理......”，这与四法印所提及的是一个意思吗？为何字有差别？

**答：意思差不多。四法印本身也有多种表述方式。这个苹果很甜，这个苹果非常甜，两句话是一个意思，很、非常都可以。**（正见C1）

问：请问茶叶在经典里有不可以喝的说法吗？普洱茶呢？

**答：没有看到过。而且有高僧赞叹过茶叶的功德。**（正见C1）

还可参考：

《前行》第50课：**【自古以来，大德们对清净食物有很多赞叹。就拿茶叶来说，阿底峡尊者来藏地时对它赞不绝口，说喝茶可强身健体、神智清醒、遣除疲劳和睡眠、生起善心，尤其是来自汉地的茶，跟天人的甘露没什么差别，是供养三宝的极好供物。据历史记载，尊者还将茶叶当成最好的礼物，寄给印度的高僧和友人。同样，在汉传佛教中，许多大德也极为推崇茶文化，并将其与禅宗结合起来。由此，茶叶的殊胜可见一斑。】**

生西法师《前行》辅导笔录第49课：**【上师在讲记中也引用了阿底峡尊者的故事，高度赞叹了茶叶的一些功效和功德，对人的身体有很大的好处，可以让修行人清醒，也是供佛很好的供品。平时很多道友也是要喝茶，但可能没有习惯第一杯供佛，直接泡了就自己喝了。茶其实可以作为一个很好的供品，在第一道茶泡完后供养给佛，供佛的时候可以发愿。所以在饮茶的时候，最好把第一杯当作献新给佛供养，供护法时茶也是很好的。藏地烧大茶，其他地方也可以用红茶、绿茶等。茶和酒是护法喜欢的饮料，茶当然是供佛非常好的供品。这样供养也是一个好习惯，随随便便就可以积累一些善根。】**

问：49课中“......重达六十二卡的份量”中的“卡”，可以与斤换算吗？怎样换算？

**答：**可以参考：

生西法师《前行》辅导笔录第49课：**【六十二卡具体是多少，藏地的单位算不清楚。我也查了其它资料，大概可以对应。以前茶马古道背茶工人，一条茶叶20斤，强壮的人背15-16条，大概300斤。也有妇女背茶，一般背10条；小孩子也有背茶的，2条左右，三四十斤。】**