

第三百八十讲 《大圆满前行引导文》讲解之九十三

我们本节继续学习引导文。

讲完了生老病死四苦，
今天我们要学习的是怨憎会苦。

我们人生不可避免会发现，无论是我们家人，或是亲戚朋友，或是工作同事，或是其他一切和我们有关系的人，总会出现我们讨厌的、憎恶的人。当碰到这样的人的时候，我们会因为对方的言行举止，而产生非常大的厌恶或怒火。我们的憎恨心增加，欢喜心减少，但是

这一切似乎无法避免。
我们总能遇到这样的人。

如果是我们萍水相逢的人，就还好，最多产生冲突了老死不相往来。
如果是我们的同事、关系密切的朋友、恋人、家人，那就不同了。我们天天见到，天天都在起憎恨之火。到最后憎

恨成了习惯，只要一想起这个人就怒火中烧。如果我们一辈子活在这里的心情里，是什么样的感受。然而我们中很多人很有可能就是天天活在这样的境界里。

再深一点儿说，憎恨是地狱之因，嫉妒是饿鬼之因。并不是说，我恨一个人一辈子，就有可

能下地狱。而是说，我内心起一次憎恨，就够在地狱呆上万亿年之久。这并不是危言耸听，而是真切的事实，因果的增长广大和成熟，都是以一个不可思议的速度在发展的。我们在人间，经常地遇到让自己起憎恨的人，不但会让我们这辈子活得不自在，而且会让我们

在轮回中步入万世的痛苦，但是我们还无法避免。

我们知道这点，还要知道应该怎么办？

作为修行人，我们要护持好自己的身语意。也就是减少自己对外在的憎恨。就是从因果来说，护持好自己内心不

**起憎恨，已经是对自己
后世最大的负责。**

**其次，我们要守护好周
围的人的身语意，避免
和他人起冲突，避免造
成他人的憎恨。这是对
他人的负责。**

**再次，如果我们不小心
起了憎恨心，千万不要
去怪别人让自己起憎**

恨，而是要明白这是我们自己内心起的对境。我们需要认真地忏悔，希望这个恶因可以消除，我们还要忏悔自己内心不够宽容，不够柔软，才形成了这样的憎恨心。忏悔能让恶因的种子停止生长，是非常重要的消除自己来世恶业的方法。

如果我们不小心活成了常常憎恨他人的人，这是非常可悲的，因为这是一辈子都在种地狱的因。怨憎会，看起来是说我们总会遇到让自己起憎恨的人，然而实际上是说，我们的内心常常让自己起憎恨，实际是我们自己对自己不负责任。如果我们不修正这一点，任由自己去看

不惯他人，去批判他人，去攻击他人，看起来自己是得了便宜，实际上是给自己种下无数的地狱恶因。

所以从我们自身来说，还是要持续去修持我们的心相续，让我们能柔软地对待一切人，人生难得糊涂，难得去放过每一个这世因缘遇到的

人。从我们每个人自身做起，就能够将这个世界变得更好，也能让自己未来和来世过得更好。

本节我们就学习到这里，感恩大家！