

## Contents

<b>1. 轮回过患之人道-怨憎会苦</b>	<b>3</b>
<b>2. 轮回过患视频 2 52 分 ~72 分</b>	<b>3</b>
2.1. 什么是怨憎会 . . . . .	3
2.2. 观修的方法 . . . . .	5
2.2.1. 先去了解痛苦的细节 . . . . .	5
2.2.2. 把自己观想为受痛苦的众生-才会有感觉 . . . . .	5
2.2.3. 观修五个结果 . . . . .	6
2.2.4. 自己要去找扩展的观修资料，然后按照上面的思维模式观修	7
2.2.5. 痛苦转为道用-不要仅仅是“一切都会过去的” . . . . .	7

<b>3. 大圆满前行法本 庚五、怨憎会苦</b>	<b>8</b>
<b>4. 怨憎会苦为什么要忏悔</b>	<b>11</b>
4.1. 等活地狱第六处-不喜处 . . . . .	11
<b>5. 前行广释 53 课 - 索达吉堪布仁波切</b>	<b>22</b>
<b>6. 前行广释 53 课辅导-生西法师</b>	<b>39</b>
<b>7. 前行引导文讲记-益西彭措堪布仁波切</b>	<b>73</b>

## 1. 轮回过患之人道-怨憎会苦

## 2. 轮回过患视频 **2 52 分 ~72 分**

### 2.1. 什么是怨憎会

怨憎会是什么意思呢？会就是遇到，怨憎就是不喜欢的人，不想遇到的，不想看到的这样子的人，甚至是敌人和仇人。比较讨厌的老板，比较讨厌的员工，讨厌的同事，讨厌的同学，或者是讨厌的家庭成员。

这个我们每一个人都会有的。那么这些人凭什么不想看到？不想遇到？但是很多时候是没有办法的。我们就是要面对，不想见的也要去见，不想面对也要去面对。生活当中不想面对的人，不想面对的事，这个肯定是会有的。

现代人就是有担忧，焦虑。焦虑就是为了未来的一些事情，我们害怕未来出现什么不愉快的事情，比如说我老了以后会不会没有人照顾啊？老了以后会不会生病的时候就没有人照顾，到时候会不会很残忍呢？等等，对未来的这些担忧。焦虑。最后就是抑郁症。

没有安全感。特别的不开心，特别的痛苦，叫做怨憎会。

就是我们讨厌的人，讨厌的事让我们产生怨恨。这叫做怨憎会，就是遇到这样子的事情。

古代的时候也有，但是没有现在这么明显。现在我们拥有的越多需要的就是越多，我们的欲望永远都不会停下来，他一旦得到了一个这样的东西，他的胃口就会增大，拥有的越得越多，想得到的也就越多。这样子我担忧的，焦虑的也就特别特别的多了。比如生病的时候，衰老的时候会不会没有钱呢？会不会没有人

照顾啊？

## 2.2. 观修的方法

### 2.2.1. 先去了解痛苦的细节

打坐的之前要去深入的了解。了解人类的痛苦。了解我们身边这些抑郁症的人。眼光放的远一点，看看全中国全球范围有多少这样子的人。

### 2.2.2. 把自己观想为受痛苦的众生-才会有感觉

然后把自己当做这些人，把自己观想成为有抑郁症的人。有严重的焦虑和担忧的人。这样的人住的房子再好，也没有给他带来幸福感。抑郁失眠，把自己关在房

子里边。

自己去感受一下这些人的痛苦。任何一个事情发生在自己身上的时候，我们才会把它当一个事。这样子才会有感觉。深深的去体会这些人的痛苦。

### 2.2.3. 观修的五個結果

雖然會有痛苦，但是剛才講的 5 個結果都會有的，就會有

- 懺悔
- 慈悲心
- 回向
- 菩提心
- 出離心

### 2.2.4. 自己要去找扩展的观修资料，然后按照上面的思维模式观修

这方面的资料自己可以找很多。不只是来自于大圆满前行的法本。思维的模式就是这样子。

- <http://www.google.com>
- <http://www.youtube.com>

### 2.2.5. 痛苦转为道用-不要仅仅是“一切都会过去的”

我们最大的问题就是我们不去了解，不去关注我们生活当中的这些痛苦，虽然它是一个这样实实在在这个发生的事情，但是这个事情过了以后，我们根本就不去关心，根本就不关注。

当我们面对痛苦的时候呢，我们安慰人的方法是什么呢？我们会说一切都会过去的，我们经常这样子，但是过去了没有用。

如果在这个痛苦当中没有学到一个有效的解决的方法的话，这个痛苦过去以后下一个痛苦还是会来的，所以痛苦过去了没有用的等着他过去，这个不是一个解决的方法。我们要在这个痛苦当中学会一个解决痛苦的方法。这个就是痛苦转为道用。并不是被动的等着它过去。

### 3. 大圆满前行法本 庚五、怨憎会苦

庚五、怨憎会苦：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。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。”

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。”

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，却给自己增添了许多许多的苦恼。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。

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。

## 4. 怨憎会苦为什么要忏悔

正法念处经卷第六 地狱品第三之二

### 4.1. 等活地狱第六处-不喜处

又彼比丘，观活地狱第六别处名不喜处，彼业果报，众生何业生于彼处？彼见闻知，行恶之人心常忆念欲杀众生，为猎杀故游行林野吹贝打鼓，种种方便作大恶声，声甚可畏。林行众生，鹿、鸟、师子、虎、豹、熊、黑、猿猴等畜游行无畏，行恶业者为欲杀故作彼畏声，为猎杀故游行林野，为欲奉王，若奉王等。彼人以是恶业因缘，身坏命终堕活地狱生不喜处。

比丘又观察等活地狱第六个不同的地方，名叫“不喜处”，那里的业果报如何呢？众生以什么业生在那里呢？他以见闻了知，那些造恶的人心里常常想着要杀众生，要杀这只鹿，要杀那只驴，射一头豹子等等。为了猎杀动物，这些猎人游走在森林野外，吹着螺，打着鼓，用各种方法发出很大的噪音，那声音惊心可怖。在森林里行走的众生，麋鹿、野鸟、狮子、老虎、豹子、野熊、马熊、猿猴等等，它们原本自由自在无忧无虑地生活着。这些造恶业的人被杀生欲望驱使，发出各种恐怖声音，使得这些野兽四处逃窜，慌不择路，以至于被人猎捕。这些猎人为了猎杀众生，常常游击在森林野外。他们猎杀这些动物想奉献给国王，或者与国王相等的尊贵人物，以换取钱财。最终因为贪心造恶业的因缘，身坏命终堕入等活地狱生在不喜之处。

之所以生在不悦意的环境，就是因为过去让众生非常恐惧，提心吊胆，所以

要堕在这个地狱里，无数劫里没有任何欢喜。如果让众生受很大的惊吓、痛苦，自己以后心绪也不得安宁，这就是等流果。要让众生快乐，自己才能快乐。

如彼业因相似受果。如作业时令他众生心不生喜，堕在地狱入火炎中，热炎嘴鸟极大恶声，獠、狐、鸟、鹫、狗犬、野干食其耳根，令心不喜，彼有恶声，最为极恶，不可爱乐，心不喜闻，一切声中最可怖畏。

这是在受与过去业因相似的报。就像造业时令其他众生心不欢喜，非常恐惧、担忧、惊慌，那么受报时就堕落地狱，入于炎烧的火焰中。有炎烧热嘴鸟发出极大的恐怖声，还有很多獠、狐、乌鸦、鹰鹫、狗犬、野干来吃他的耳朵，使他心里很不欢喜。过去他以声音刺激众生的耳根，让众生受苦，现在还报时，各种声音刺伤他的耳根，也让他不欢喜。不喜地狱里充斥很多恶声噪音，这恐怖的声音使人毛骨悚然，难受到让人抓狂，非常可怕。罪人心里一点都不喜欢、一刹

那也不想听到这些声音。这样的业报是他过去违背了天理，一心想恐吓众生，拿出吹螺打鼓等的各种技巧，发出各种声音，使众生心惊胆裂。心的工画师画出这样的图像来，在受报时，时时刻刻都不得不听到最极恐怖的声音，整天处于极度恐慌、怖畏当中。读了《念处经》就知道，心是画师，它是怎么描绘景象的，我们在日常的行持中，每一笔都要画好，一点一滴都不能起损害众生的心，不能有损害众生的行为。正道都是要行持善心和善行，所以在一切时处，我们的心、语言、动作等都要给众生安慰，给他们带来喜乐，这样才会有安乐的结果。

金刚嘴虫，入其骨里，行其骨中，啖食其耳，如是乃至恶业未尽。

不喜处地狱里，长着金刚嘴的虫子钻入罪人的骨头，在他的骨髓里爬，这个虫子逐渐爬上来，一直爬到耳朵边上吃掉他的耳朵。现在人间好像也有这种病，虫子沿着脊椎骨一直爬上去，爬到耳朵里吃头骨。这其实都是业报，医学家还不

知道是什么病，实际是业力病。地狱里的情形就更加可怕，金刚嘴的虫子会入到他的骨骼里，然后在骨骼里走，不断蠕动，之后爬到耳朵里吃掉他的耳朵。业力未尽之间，常常受很大的苦报。造杀业感受无量百千倍的报应，这一切都来源于爱执自我，轻视众生。实际上，我爱执是一切衰损的根本，他爱执是一切利乐之源。世上本没有便宜可占，占便宜处正是吃大亏处，能自己吃亏正是占大便宜。所以处处都要持利他的行为，哪怕遭到多么大的打击、痛苦，甚至被宰杀，心里也不要放弃这样的信念。

下面世尊用譬喻表明，轮回杂染缘起是怎么发生的。

心弥泥鱼爱河中行，嗔心旋转浚波漂流，生死山中常所止宿。

人怎么就堕落到了恶趣呢？怎么就陷在生死苦流里了呢？佛说心像弥泥鱼，滑来滑去。前面用猿猴来比喻心东攀西缘时刻的躁动，这里用弥泥鱼来表示心一

直沉溺在爱河里。人有很多贪心，贪著异性、财物、食物、地位、面子等等，贪心不断如河水。心一直泡在爱河中漂行，稍不顺意就在嗔心漩里打转，始终被贪嗔等烦恼水波漂流，一直在生死山中住留止宿。意思是，因为贪嗔没断除的缘故，就会一直待在生死里，每当有一个贪，就会有一种受生，所以常常待在生死里没办法解脱。

欲嗔痴分，贪少味欲为钩所钓，常行邪见深水之处，于三界中若退若生以为身滑，常渴声触味色香等。如是罪业作时喜笑，得殃报时号哭而受。

“欲嗔痴”指贪欲、嗔恚、愚痴。这些烦恼贪著得到少许五欲滋味，就被业钩钩住了。像上面这些果报，都是贪求得到钱财、地位等而谋害众生，或者贪著口腹之欲去杀生，结果这一贪就被生死恶趣的钩给钩住了。贪念缘境时时都可能



发作。我们应该看到眼下这种境况是非常危险的，自己心中藏着最大的敌人，那就是贪欲，如果不防着它，它马上就造恶，这样就被恶趣的钩子钩住了。

佛说众生常常行在邪见的深水之中，这是表示心里愚痴、邪见很深，对各种业果非常盲目。现代人受断灭见、享乐论、自我主义等邪见的影响非常深，这些邪见都留存在我们意识深层里，深深地让我们沉溺于生死的幻相。

众生在三界某一处死掉了叫做“退”，又生了叫做“生”。众生死死生生，身体滑来滑去的，一会儿滑到善趣，一会儿滑到恶趣，一会儿滑到这里，一会儿滑到那里。不论滑到什么地方，欲渴始终无法满足，总是贪婪地渴求色声香味触等五欲。

众生笑着造业，哭着受报。作杀盗淫时非常高兴，感觉现在又得逞了，又可以享受了，但是受殃报时只有嚎啕大哭，根本无法忍受地狱的大苦。这苦报不是

三百天的高烧，而是地狱烈火极度焚烧的痛苦；时刻被金刚嘴虫啖食身体的痛苦；时时听到极恐怖声音的痛苦等等，地狱苦强烈的程度没办法述说。这都是众生不明白业果律，引火自焚的结果。

人生在世最重要的观念是因果正见，它比什么都重要，没开启因果正见就无法步入安乐正道。龙树菩萨说：“有见生善趣，无见堕恶趣。”这里的“见”指因果正见。我们过去没有因果正见，时时愚昧地造各种堕落恶趣的业因，单单造一个都足以使自己深陷恶趣，感受百千万年惨不忍睹的大苦。可见因果律非常可怕，不畏惧因果是大愚蒙的表现。

尔时世尊而说偈言：痴心弥泥鱼，住于爱舍宅，作业时喜笑，受苦时号哭。

世尊在这里又用偈颂总结说：这痴心的弥泥鱼住在爱的舍宅里，作业的时候

嬉笑，受苦的时候号哭。

恶业都是痴心和爱两个坏家伙给整出来的。痴心表示业果愚无知，就是对因果的无知。爱代表对三界的种种贪婪，无明痴心和爱使我们在生死中受苦，所以先要解决掉这两个。对治痴心粗分需要了知业果，破掉业果愚。爱的对治是要了解苦，知道世间无一可贪之处，才不会上钩。如果不对治这两个最根本的因素那就惨了，结局一定是后面两句话：“作业时喜笑，受苦时号哭。”放眼看世间众生的所作所为，就发现不明业果的人都是自残自杀的疯子，世界就是一个大屠宰场，众生何其颠倒，何其可怜！所幸我们有机会听闻佛说业果法，能了知生死中的苦患业因，有明了的智慧，这真是不幸中的万幸。

以上讲了无量年月在地狱中受极度大苦，下面说它的残余果报。

若其恶业彼处受尽尔乃得出，复生饿鬼畜生之中。若其前世过去久远

有少善业，若生人中常怀愁苦，于一切时闻不吉声，心不曾喜。所谓常闻不饶益事，妻子死亡、财物散失、眷属有殃、若杀若缚，常怀悲恼，心初不喜。彼不善业，因果相似。

如果地狱受报到恶业已经穷尽了，就会脱出地狱，又生在饿鬼、畜生当中。

如果前世久远以来有过少许的善业，就会转世生在人中，内心常常愁苦。

每个人秉性不同，很多人认为这是某人的性格，其实不是，这是恶业果报。有些人整天闷闷不乐，一点欢喜的表情也没有，这也是恶业果相，是他在受报。有些人心情乱七八糟，这也有问题，也是恶业的果相，都应该忏悔。这一类人是过去恐吓过众生的人。以恐吓业，这一世常常忧愁凄苦，一切处听到的都是不吉利的声音，心里从来不欢喜。有人常常听到不幸的消息，不是妻子死就是儿子亡，财物耗尽，眷属遭殃，或者被杀、被打、被绑，因此常常怀着悲恼，从来没欢喜

过。这是过去让众生不喜的业力感召，自然使人心情不快乐、不开朗，莫名其妙地陷在抑郁阴暗里，莫名其妙地忧虑、愁苦，这都是恶业力的反应。

行善常安乐，造恶常忧苦，这是业果的定律。要想心情愉悦就要多做善事，多行利他。我们自身当下就能检验，每当做了一件利益他人的事，给他人吉祥、安宁、安慰，自己的心情就很快乐。慈心是喜乐、温暖、开放的相，心开放，一切处都是阳光明媚、慈光照耀。如果给别人恐惧、逼恼，那自心就是收缩、紧张、黑暗的。有时候外面阳光明媚，但很多人就像待在黑屋子里一样沉闷、压抑。人以杀生业习的势力常常反应出这样的心态，造恶的人一脸黑气，好像陷在黑暗里。像这样，什么果相都是心创造出来的，要想不受苦，就要欢欢喜喜地去行善。

## 5. 前行广释 53 课 - 索达吉堪布仁波切

庚五、怨憎会苦：

再来看看怨憎会苦是怎样的情形：很多人非常执著自己的财产，为了防止它被怨敌打劫，因而白天守护、夜间巡逻。

比如说，近年来阿根廷社会治安恶化，人人自危，为防止强盗入室抢劫，许多人都在房子的围墙上安装了电网，感觉就像监狱一样。虽然他们不愿意这样做，但形势逼人、迫于无奈，只能选择这种“极端”的方式来保护自己。汉地很多城市也是如此，为了保护财产、甚至生命，家家不得不装上防盗窗、防盗门，否则根本没有安全感。所以，深入思维便会了知，财产的本质是一切痛苦的根源，有了财产，痛苦自然而然就会降临。

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。

许多人为了养家糊口，一辈子忙忙碌碌，没有机会修行，可是到了最后，自己的财产会意想不到地落入仇人手中。譬如，白天土匪会明目张胆地抢夺，晚上盗贼偷偷摸摸地窃取，甚至自己所拥有的牛羊，也会被豺狼等猛兽吃掉，最终一无所有。

大城市里就更可怕了。据一则新闻报道：2009 年 12 月，一女人准备在自助银行存款时，旁边突然出现一个男子，用枪对着她说：“把钱给我，不然就杀了你！”她一下子就懵了，在极度恐怖中，只好将身上的一万多块钱给了他。当时是晚上 8 点左右，那男子得了钱后，迅速就消失不见了。可见，现在的社会很不安全，许多人的金钱、房屋、车辆等财产，随时都可能被盗贼洗劫一空。

那天我家来了个老乡，他在色达某单位做门卫。他说最近一个月里，小小的色达

县，就有十五家被盗。有的是门被撬了，有的是窗被毁了，多则被偷了七八万块钱，少则也丢了一些小东西。这些治安问题，足以说明现在人的贪心越来越大，道德素质日益下滑。即使人们想尽办法，安装各种防盗措施，但也是“道高一尺，魔高一丈”，盗贼以更先进的工具轻而易举就能攻破。

所以，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。

其实，无论你拥有多少财产，都免不了遭受最初积累、中间守护、最后增长等无尽痛苦。诚如佛陀亲自授记的怙主龙猛所言：“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。曾有一个美国人叫富勒，他就是从零开始，积累了大量财富和资产。30 岁时，他已挣了 100 万美元。但他觉得自己的事业才刚开始，下一步的目标是要成为千万富翁。然而，随着财富的不断增长，他不但没有感到丝毫快乐，反而身体一天天垮下去了，家庭和婚姻也岌岌可危。于是他再再反思后，决定变卖家产，把所

得收入捐给教堂、学校和慈善机构。而且他还跟妻子一起，为那些无家可归的贫民修建“人类家园”。目前，“人类家园”已在全世界建造了 6 万多套房子，为超过 30 万人提供了住房。富勒虽放弃了所有的财产，但他觉得自己是世界上最富有的人。

可见，世间人中也有看破今世的。不过他们的“看破”，并非完全明白了财产的实义，只不过在某些因缘的触动下，知道财富不会真正带来快乐，从而放弃了对它的追求。既然世间人尚能如此，我们作为修行人，就更不应该耽著财产了。（那天有个人说：“别人跟我讲钱的过失，我就是想不通。钱是真正的如意宝，有了它，吃饭也可以，坐车也可以……现在什么都要靠钱，所以钱是赐予一切悉地的如意宝！”）当然在佛教中，修行人的生活应不堕两边，既不堕于极其穷苦的边，也不堕于极其奢侈的边，这即是所谓的中道。因此，我们平时要经常发愿：“不生过富家，不转贫穷家，唯生中等家，恒常得出家。”

关于财富的过患，米拉日巴尊者还说：“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。

以前阿底峡尊者刚来藏地时，僧人们为了表示尊重，就身穿华服，佩戴珠宝饰品去迎接。尊者一见这些人，急忙将头蒙起来。在旁的弟子大惑不解，请教尊者其中缘故。尊者回答：“藏地的魔鬼来接我了！”僧人们听后十分惭愧，赶紧将身上的华丽饰品拿掉，换上出家的三衣恭敬迎请，尊者才欢喜地接受。

阿底峡尊者之所以如此，并不是害怕一颗珊瑚、玛瑙，而是怕出家人太看重金银财宝了。佛陀在诸多经典中，常将财富喻为毒药、猛火、魔障，以警示修行人切莫希求，否则，它就会像怨敌的利刃般刺入你心。因此，我们沉溺在轮回中的众生，千万不要受财富的诱惑，不然，自己将永无出头之日。

其实一个人修行好不好，跟财产也有很大关系。如果你财产不多，至少会有时间去修行，否则，成天忙于打理财富，根本不会希求解脱。我就接触过许多富裕的居士，他们善根倒不错，很想弘扬佛法或认真修行，但由于钱太多了，琐事也多，

以致白天一直盘算，晚上睡都睡不着。甚至闭关修“人身难得”时，虽然眼睛闭着，心里却在琢磨：“我这笔钱怎么处理？今年公司会赚多少？下个月轿车怎么保养？……”想的全是财产方面的事情。相比之下，那些住在山洞或山林里的修行人，相续中除了佛法和解脱，几乎没有世间俗事，真的非常随喜。

所以，财富特别多的人，修行相当困难。听说有个富人去清净地方闭关，结果在 21 天里，根本不是在山洞修行，而是用三个手机一直在指挥。山洞里他都是这样的话，那下来后就更不用说了。这样“行持善法”，到底会有什么样的善根，相信大家也非常清楚。可见，修行人的财产多了，精力肯定会分散的。

寂天菩萨也说：“积护耗尽苦，应知财多祸，贪金涣散人，脱苦遥无期。”财富的积聚、守护、耗散过程中，充满着无边无际的痛苦，以此应知，财产是一切祸害的根源。那些因贪爱金钱而散乱的人，在他们心里，佛陀也显不出来，殊胜禅定也显不出来，一闭上眼就是人民币“哗啦哗啦”响，从来没有佛法的境界，如此

一来，解脱之日势必遥遥无期。（有些人可能是前世的福报吧，即生中生活不是很困难，也不是很富裕，刚好具足修行的顺缘。我就很随喜这里的个别道友，吃得也不错，也没有过多积累，每个月的钱刚刚好。是吧？）

要知道，一个人拥有多少财产，就会有与之同等的痛苦。诚如《亲友书》所言，龙王有多少具宝珠的蛇头，就会遭受多少热沙之苦。少而言之，哪怕你只拥有一匹马，也会担心它被敌抢走、被贼偷走、草料不足，整天顾虑重重，给自己增添许多烦恼。那么同样的道理，拥有一只羊会有一只羊的苦楚，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！

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。（这些在《华智仁波切略传》中有，方便时你们看一下。）

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。最近，奥地利也有位富商，把 300 万英镑（约合人民币 3201 万元）的巨额财产，全部拱手捐给了社会，自己则搬进山里一座小木屋，过起非常清贫的生活。之所以如此，是因为他逐渐意识到财富不再使他快乐。这些世间人，并没有受过知足少欲的佛法教育，但他们以自己的智慧观察后，认清了财富的真面目，诚如美国总统华盛顿所言：“钱财和名声带给人的只有痛苦，不是快乐。”所以，最终舍弃了所拥有的一切。

然而，现在城市里大多数人，还没认识到这一点，他们百分之百相信：物质越丰

富，生活越奢侈，人就会越幸福。假如跟他讲起钱的过失，他就会认为是在诽谤“如意宝”——“你说钱不好？不要说、不要说。这是钱啊，一百块哦！”他们并不知道，一个人若清贫如洗，就不会有仇敌的骚扰，不论去哪里都无牵无挂，门开着就可以，出去多少天也无所谓。如云：“若无财产远离敌。”有了这样的境界，才是一种莫大的快乐。

《缙门崇行录》中记载，唐朝有位玄朗禅师，他住在一个小屋子里，四十多年只穿一件七条僧衣，一辈子就只有一个坐卧具。若不是为了查阅经典，他绝不随便点蜡烛；若不是要礼佛拜佛，绝不随便走动一步；平时除了念经、诵咒，没有一句多余的闲话。

《窍诀宝藏论》也讲过，我们的身口意若能断除一切非法，所作所为都围绕着佛法，不造世间无义之业，那该有多好！可是这一点，很多人都做不到。他们说话 80% 无有意义，甚至在造恶业；行为 80% 没有功德，甚至非常颠倒；分别念

80% 为胡思乱想，不是外散就是内收。所以，凡夫人该改的毛病太多了，不要认为自己修了几天，就能马上成就了。常有人抱怨：“我已经皈依一百天了，怎么还没开悟？”这种想法非常幼稚，修行是一条漫长的道路，千万不能急于求成。我虽不敢说自己修行很好，但长期以来，这方面还是有点经验，就像一个老师，教学二三十年后，对学生的心态会比较熟悉。因此，刚出家、刚皈依的人，心特别急，很想马上成就，我也能理解。但你们不能太过了一一“昨晚我一直念金刚萨埵心咒，但今早起来想了想，好像没什么梦相，也没见到金刚萨埵，这是什么原因？是我业力太深重，还是行为不如法？上师您可不可以给我指点一下？”不能太着急哦！

总而言之，怨憎会苦非常多，说都说不完。诚如《正法念处经》所云：“怨憎不爱会，犹如大火毒，所生诸苦恼，此苦不可说。”怨憎会苦是一种不愿接受

的痛苦，比如房子不愿被大火烧毁，身体不愿被药毒害，面前不愿见到关系最不好的人，正常闻思、工作时不愿出现不顺心的事……但结果往往事与愿违，这即是轮回的本性。

明白这一点后，大家也没必要怨天尤人，甚至诽谤因果：“好倒霉啊，为什么我做善事就碰得头破血流，别人做恶事却没有报应？说什么善恶有报，因果根本就不存在！”这种论调特别可怕。要知道，万法都有一种自然规律，只有因缘成熟时，果报才会呈现出来，而不能只看一时的苦乐感受。因此，我们作为修行人，在经常观察自心的同时，也要了解世俗的各种因缘，否则很容易对正法产生邪见。

当然，生邪见的人，往往是不明事理所致。正如《弥勒请问经》所言：不能因憎嫉某人，对法也憎嫉；不能因某人的过失，迁怒于法；不能因怨恨某人，对法也生怨。其实，佛法百分之百是正确的，只不过修行的人有时达不到那种境界而已。同样，即便是我们自己，若不认识佛陀所赐的珍贵教义，也只能算是名相上的出

家人或居士。或许你自认为很了不起，但你所希求的道路，已经是另一个方向了。如今，我们站在人生的十字路口，一边是永恒的黑暗，一边是光明福祉，今后要去向哪里，完全掌握在自己手中。在座的道友都发了菩提心，出家人当然是了无牵挂，唯一的任务就是行持正法；而即使是在家人，对世间的执著也要有所减轻。有位居士学了一些法后，说：“我现在已经是个无牵无挂、无著无碍、无有执著的清净居士了。我不是随便赞叹自己，因为我有几大优点：第一、自学佛以来，我从不跟家人吵架，包括父母和儿子；第二、自学佛以来，我从不看电视、电影、连续剧，包括新闻；第三、自学佛以来，我从不做无意义的事，包括逛街。通过这三点，我觉得自己是很了不起的修行人！”

城市里的人尚能如此，那我们山里的出家人，就更应该这样了。在座的道友看破今世，舍弃家庭等一切来学院修行，的确非常不容易。看到你们一张张面孔，我时常会想：“这些人还是很有善根，很了不起。你们在家时，一个个都是父母的

宝贝。多年来父母把希望寄托在你身上，可当你长大以后，头发就飞到虚空中去了。这样的话，父母心里也许会有一滴泪水，慢慢融进自己的血液。但这滴泪水是有功德的，随着你的修行增上，他们一定会得到利益。”

所以，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。

当然，完全像鸟雀一样，修行一天就找一天的粮食，恐怕不太现实。但至少也要像前辈修行人那样，夏天准备好冬天的食物，冬天就一直闭关，第二年再出去化缘。对信心具足的修行人而言，《修心门扉》中说了，生活上不会有很大困难。所

以，大家应以知足少欲的方式，尽量过一种清净的生活，如《亲友书》云：“佛说一切财产中，知足乃为最殊胜。”

对于上述道理，每个人要认真思维、反复观修。

## 6. 前行广释 53 课辅导-生西法师

庚五、怨憎会苦：

只要是在人道当中的话，这种痛苦就不会离我们而去，肯定会遇到，而且会再再地遇到。现在我们处在减劫，总体的走势不会乐观的，可能有那么一小阶段，会有些看起来上行的时候，但是整个趋势还是在下滑的。

随着五浊越来越深重，减劫要从现在开始减到人寿十岁才结束，十岁的时候再往上走。即便是增劫，从十岁往上增的过程，仍然是苦远远大于快乐的。我们现在

处于减劫，是从人寿八万岁减到现在大概七十多岁，好日子早就已经一去不复返了，现在基本上是在比较痛苦的状态当中。讲这个的原因，不是要散发一个消极、悲观的情绪，而是实际情况就是这样的。我们现在所处的环境是五浊越来越深厚、减劫到了人寿七十岁的时候，而且还在往下走。因为还在往下走，所以怨憎会苦就会越来越多，不可能越往下走，快乐反而多起来了。

现在表面看起来，有很多电子、科技、等以前古代的人都没享受过的东西。但是从痛苦的侧面来讲，以前根本体会不到的痛苦，现在逐渐开始多起来，而且明显起来。看起来好像是比以前更文明、生活更便利，从某个侧面讲的确是。但是我们的痛苦没有因为这一方面的增加而减少，反而更加难以控制了。因为从整个人的状态、心理，还有整个社会环境等等看起来，的确是这样体现的。越往后走的话，还会更明显。

我们知道只要是人道当中、五浊恶世中，怨憎会苦会很多。如果我们现在不努力



求解脱，还要往下走的话，假设就一直转人道，从人寿八万岁转下来的，以前也过过好日子，这样一世一世地投生，是一世不如一世。假如今生没有解脱、还继续选择投生、而且还是选人的话，以后会到人寿六十岁、五十岁、四十岁、三十岁、二十岁，痛苦会越来越多。到了增劫还是从人寿十岁增到人寿百岁、二百岁，也只是缓慢好转的过程，而且只不过是好转而已，这些痛苦不会远离的。

只要在人道当中不解脱的话，就会有很多的痛苦等着我们去感受。我们在轮回过程当中，不断地造业因。因为有了知轮回的本质，就没有针对这种本质做过任何的改变。只是在轮回的现象当中做很多改变，而本质是没有改变过的。只是在局部做一些改变，虽然看起来有一些改变，但是本质不改变的话，仍然会伴随着这样的痛苦没办法甩开。怨憎会苦，我们以前感受很多、现在正在感受、以后还会感受。在没有下决心和轮回说再见之前，只要还在为轮回的一些法，内心、行为当中在趋入，那么以后在轮回当中还会一而再、再而三地，不可计数地在世俗

当中，值遇各种各样的怨憎会苦。不单单是一种两种，各种各样都要尝个遍。而且不是一遍两遍，而是反复地去感受这种痛苦。

在学习了这个内容之后，抓紧时间、依靠上师的加持，在内心当中观修。要完完全全了知并产生，轮回就是假象、就是痛苦的自性的定解。之后在坚定的决心上面去修佛法。那个时候是很纯正、很干净的佛法，就是解脱。在这样的很干净的佛法的基础上，还可以有后面更殊胜的菩提心等教义。这个决心我们没有完全生起来。如果在追求佛法过程当中，还夹杂着这些思想，从法的本身来讲不会被染污，但是佛法在我们心中会被我们夹杂的分别念染污的，法义本身不会有染污。我们再来看看怨憎会苦是怎样的情形。

现在我们来学习和观修怨憎会苦。

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。

大恩上师在讲记中讲得很清楚，怨憎会苦是因为遇到不喜欢的人，让自己受苦；

有些则是遇到不好的事情。“会”就是值遇的意思，值遇到怨敌、不好的事情，和不好的人、不好的事情相遇而产生的痛苦，叫怨憎会苦。这里面大恩上师也讲了，《前行》的怨憎会苦，主要是因为财产引起的。因为有财产、耽著财产，就会因为财产而引来怨憎会。

如果我们对财产的执著很重，或者说有很多财产而福报驾驭不了的话，就会因此而带来各式各样的痛苦，这些方面就叫做怨憎会苦。人都会有一些财产，富裕的人有各种各样的财产；普通人也有很多的财产，乃至乞丐也有破碗、破麻袋等东西，这个也是他的财产。人们都有各式各样的财产。这种财产也会给我们带来一些其它的痛苦。很多人都担心财产遇到怨敌的打劫，白天守护着、夜间也是经常巡逻。

财产会给我们带来痛苦。很多人担心财产遇到怨敌打劫，所以白天守护，夜间经常巡逻。当然不同的人情况不同。有能力的、富裕的人，古代大户人家请一些看

家护院的拳师，白天有白天的，晚上有晚上的；现在叫保镖、护卫，也是白天晚上分组；有时装很多监控，以各式各样的方法保护自己的财产。这是担心遇到财产产生怨憎会苦的一种状况。这时怨憎会苦已经开始了，非常操心。

所以怨憎会有时是因为担心而产生的痛苦，有时是已经实际遇到而产生的痛苦。也许担惊受怕一辈子都没有遇到一次被打劫，但就是在操心中度过，每天都是这样，这就是痛苦。因为有这么多财产必须要保护，会遇到这种情况。

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。

大多数人都是为了养家糊口终生忙忙碌碌度日。古代的人是这样，现在的人是这样，以后的人还是这样。中国人、外国人一辈子都是为了养家糊口，终生在忙忙碌碌中度日。

基本无济于事的意思可以从很多地方解读。有些成功人士，忙碌之后得到了很多财富，对他们而言，“基本无济于事”的意思是临终时仍然这一切都要抛弃。还有些人每天都揣着发财梦出去奋斗，（以前我们小时候也是，出去时总想哪个地方捡个钱包啊，有谁一下子从车上掉个大包下来装满了钞票，经常这样想，怀着发财梦）虽然特别想赚钱去投资，但根本得不到，这叫做“无济于事”。得到之后会遭遇到各种各样的违缘，辛辛苦苦挣的钱没办法自己享用，这也叫“无济于事”。下面在体现时讲：“一切财产受用也会意想不到地落入到仇人手中”。大千世界的人有各式各样的根基和状况，一部分人的财产受用就在根本想不到的情况之中落入仇人手中。自己非常辛苦地打拼赚钱，但正在这忙碌的时候早就被别人盯上了。有些来自于竞争对手，有些可能来自小偷、强盗等等。有些人去银行取钱时早就被盯上了，出来后可能就会被抢劫。各式各样意想不到的情况落入到仇人手中。

“白天土匪明目张胆地抢夺，晚上盗贼偷偷摸摸地窃取”。土匪是明火执杖抢钱，不给钱就殴打，乃至杀害，白天明目张胆地抢。晚上夜深人静，防范意识很差的时候，会来小偷趁大家睡觉或人不在，把门窗撬开进来偷东西。

“有时豺狼猛兽会不期而遇恣意糟蹋这些财产”。其实古代和现在只不过变了个样子而已，都会遇到各种各样情况。“豺狼猛兽”主要针对华智仁波切在世时，所处的环境是牧区，牧区养很多牛羊，怕这些豺狼猛兽会偷羊，或者把羊咬死、把牛咬死等等，很担心遇到。

所以，有时是土匪、盗贼，有时是猛兽，有时是遇到一些灾害，比如冰冻、洪水、地震。前一刹那还过得好好的，后一刹那就遇到很多灾难，一下子什么都没有了，所有财富都没了，这种情况有很多，都属于轮回的过患。有时候我们说还可以重新再来——是，如果我们还活着，应该要、必须要重新再来，但是要想一想，这不是真实的解决之道。我们可以一次次推倒重来，但是这个过程的痛苦也会一而

再、再而三地呈现。假如这个模式没办法改变，那就尽量做好，即便一次又一次再来也把它做好。但不是这样，有另外一种模式，有一种彻底解决这个问题。一个有智慧的人会关心这个问题：有没有一劳永逸的办法，让我不需要再在这样的状态中受苦？这就要修解脱道。如果修了解脱道，就会彻底摆脱这个模式，不会再推倒重建，重建完又推倒，又重建……不会这样一而再、再而三，反反复复感受这样的痛苦。如果真正认识到了，修解脱道了，一旦获得成功之后就能一劳永逸，不会再值遇这样的痛苦。

现在我们要了解：一方面观修痛苦，一方面要知道真实的解决之道不是在轮回的模式中，在真正开启解脱模式时才有真实的解脱道。

这是思想转变的过程。我们经由观察轮回中各式各样的痛苦对我们的逼迫，然后被迫做改变。在顺境中我们是没办法改变的，逼迫我们通过痛苦改变。痛苦有的是亲自感受，有的是通过观修。短短几年或者一辈子当中，把六道轮回的痛苦都

去受个遍，然后生起出离，这是不可能的。但是可以在短短几年中把整个轮回的痛苦了知、思维个遍，完全通达轮回的自性。这是善巧方便，是佛陀告诉我们的观修方式，通过学习和观修可以达到这个目标。通过感受痛苦和观修痛苦就能达到那种作用。

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。”

《亲友书》中龙树菩萨也是这样讲的。无论是何等富裕之人，只要在轮回中，基本上都会有这样、那样的痛苦。首先，这里讲了三个阶段的痛苦。第一个是积累的阶段，会有痛苦；第二个是守护的阶段；第三个是增长的阶段。当然，三个阶段不是真正分得那样清楚的，它在增长的时候还是在不断积累、守护，但是为了便于了解所以大概分为这三个阶段。

积累会有痛苦。很多人积累财富都是慢慢地、一点一点逐渐打拼出来的。很多比



较成功的企业家，财富是从无到有，从少到多，慢慢打拼积累。在创业阶段有时完全牺牲了时间、健康，牺牲了很多东西去创造财富。在积财的过程中他会有很多的痛苦。如果是人脉差的、可用资源很少的一般人，积累过程当中身体的痛苦会比较大，因为没有那么多资源可以调用，身体感受会非常劳累。比如做苦工的、搬运的、或者建筑工地上的人等等，就会比较辛苦，内心当中压力也很大。有些财产比较多的人，在积累过程当中，可能财富要比一般人来得多、来得快，但是心理压力很大。尤其是自己做员工的时候，可能有压力；自己当老板的时候，当员工的压力是没有了，但是当老板的压力肯定会有，而且有很多操心的，乃至同行竞争等很多痛苦，都会去感受。

所以财富积累、创造的过程也是创造痛苦的过程。有时候虽然痛苦明显，但是我们就遗忘了。现在说“痛并快乐着”，就是在痛苦过程当中有希望支撑，好像就可以把痛苦忽略掉。但是不是痛苦真正能忽略掉？我们把这个问题一分为二。通过

真正的、比较冷静的思想观察的时候，其实这个过程当中是很痛苦的，只不过大家不愿意谈及，或者觉得只要挣到钱，这是值得的。但现在是在观察整个给我们带来痛苦的过程，所以就把以前忽略的这个痛苦揪出来，放在这儿一起来观察：你看，在追求财富过程当中，其实是很多痛苦的。这是积累的痛苦。

积累之后，又有守护。积累完之后，不注意保管的话它会丢失掉，所以就会守护。有些存在银行当中，有些做一些投资：有时买房子来投资，有的时候买股票投资，等等。这时候他想方设法：我今天这个钱会不会……一看好像汇率跌了，蒸发了多少钱；然后股市又跌了，今天又蒸发了多少钱……守护它、让它不缩水，也是一个比较痛苦的过程。这只是举几个例子而已。守护也是各式各样的痛苦都有，守护财产的过程也是守护痛苦的过程，当中会感受很多痛苦，这是没办法避免的。

下面来讲“增长”。增长财富的过程也是增长痛苦的过程。痛苦永远和这个（财

富)是密不可分的,永远没办法离开。当我们在想方设法地增长自己财富的时候,痛苦也会无穷无尽、源源不断地涌来,紧跟我们增长财富的脚步。上师经常讲:以前遇到很多人,一些小饭店的老板也好,一些大企业的老总也好,说现在就是要做大。小饭馆要做大,公司要做大,就是要做大、要增长。要增长也会有很多痛苦。以前积累、守护财富会痛苦,现在增长财富,还是会遇到很多痛苦。

到了这个位置,真实有福德的人真的可以知道:差不多可以就行了。他不愿意再用这么多的时间,伴随这么多的痛苦——伴随财富的增长,自己的痛苦无尽增长。他不愿意干了,就真正地及时回头。绝大多数的人不知道怎么想的——当然老百姓的想法和这些老板的想法永远是不一样的,就像乞丐的想法永远和国王想不到一块儿去。我们觉得“可以了吧?”,乞丐想,“国王行了吧?你天天稀饭馒头随便吃,这样就可以了,还想那么多干啥呀。”国王可不是这样想。国王的想法永远和一般的人不一样。我们觉得这些老板挣的钱应该可以了,不用再怎么样

做大应该够用了，但他不是这么想的。他可能还要更多更多……。在这个过程中他会源源不断遇到很多的麻烦。增长也是一种痛苦。

而且，有时候不单单是在积累、守护、增长的实际操作过程当中身心有痛苦，还有很多来自于思想的压力。这个痛苦来自于不满足，痛苦其实是很明显、很大的，总是不满足。这种不满足的心就推动他不断地去发现、去创造等等，内心的压力非常大，没办法让他从这里得到快乐。本来，创造财富是为了让自己或者家人过得更快乐、更幸福，但是真正来讲很困难。过程当中真正应该有的快乐很少，得到很多的是副作用。这样一种痛苦有时候永远没办法摆脱，你想收手收不了，骑虎难下了。最后没有选择，很多人只有选择自杀啊、怎么怎么样，受不了了。这些过程是有财富，但是在讲的时候，似乎所有都是问题，好像一点利益都没有。但是，任何事情一分为二来看。咱们讲的时候，一定要把它的过患讲清楚，因为我们以前根本没有关心到这点。讲完之后，难道我们内心当中就舍弃财富的

执著了吗？没有。现在要让我们知道它的痛苦、过患的严重性。即便讲得这么严重，可能我们心中都还没有真正地发生出离，何况不痛不痒地讲一点点？像这样讲一下，（就像）打一下、给你揉一下，没事没事这个其实没什么，然后再给你讲一点，（就像再打一下、）又给你揉一下，这是起不到作用的。所以很多大德讲得很严格。只有讲得这么严格，我们才可能有一点重视。因为我们内心当中对这个执著已经非常强大了，不一直讲这个过患的话，我们根本醒不过来。

讲法义就是这样讲的。要讲功德的时候全都是功德。如果让我们学菩提心、学密宗，简直是解脱一点问题都没有！尤其是学密宗的时候，简直不用做啥都可以解脱了，好像自己信心满满的那种。要学轮回过患、学戒律的时候，真正觉得那就没办法解脱。不要说解脱了，下辈子能转人好像都经常自己在打问号那种感觉。讲法义就是这样，会把问题讲得很清楚。讲清楚之后，在过程当中我们要去做平衡。讲的时候，一定要讲得特别透彻，引起我们的重视，让我们了解。实际情况

要按照实际情况，在讲的时候一定会讲得很严格。

看起来，只要有财富就是痛苦的来源，所有的痛苦都跟随财富而来，似乎感觉没有一点利益。是不是没有利益呢？当然有利益。财富从另一个角度（针对一些修行者）来讲，有些菩萨比较强调入世，会跟你说，“其实显现不是障碍，障碍的是执著。”但是这个标准何其高。这个是不是一种状态？也是。的确，不管你的财富再多，它都不是真实的障碍，真的障碍是我们对它的执著。我们放不下。但是，能够放下有几人？没有几个人。

所以方方面面我们都要了解，了解之后顺着这样一种方向不断地去观修，内心当中对它就会产生一种真实的状态。虽然我们还在轮回当中，还离不开这些财产、财富，但是这时我们的心态会有另外不同的、一种很清新的心态加入进来——相应于解脱道的菩提心的心态，重新来看待这个问题，那就一切和以前都不一样了。还是同样的山水，还是同样的轮回，但是你的眼光不一样了，会发现另外一

种不同的轮回。虽然还在轮回当中，还在拼搏、沉浮，但是心态完全是不一样的，有一种更高的、想要出离轮回的状态。这是来自了知之后、不断地观修之后达到的。

龙树菩萨讲了积财、守财、增财都是痛苦，应该了知财产就是无边的祸害的根源。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。”

米拉日巴尊者针对不同的众生、弟子讲了很多教言，大多数是以道歌的方式唱出来的，他的道歌集《十万歌集》里面有很多这方面的教言。

“最初自乐他羡慕”刚开始的时候，自己会因为得到财富而获得安乐，也成为很多人羡慕的对境。人就是羡慕富裕，走出去听到后面有人在指指点点“哎，这个人很富裕！”自己也感觉很得意。刚开始的时候是这样：自己可以用财富得到快

乐，也会成为别人羡慕的对象。

“虽有许多不知足”虽然有很多了，但还是不满足。贪欲心不是通过这些来满足的，贪欲心是个什么状态呢？想要喂饱它就是没办法喂饱。越喂它就越膨胀，胃口越来越大。它可以有阶段性的满足，就像小孩子玩玩具也有玩腻的时候，变形金刚不想再玩儿了，玩腻了扔掉了，但是胃口越来越大了，对其他的東西兴趣越来越大。一般的人是这样，贪欲心也是这样。有时候得到了，暂时来讲可能是满足了，但是满足之后胃口更大，一般的東西逐渐没办法引起注意，没有办法满足了，所以要求就会变得越来越高，越来越多。就像《佛子行》中讲，如同口渴的时候喝盐水，想要解渴却越喝越渴，永远不满足。

追求世间财富时，通过得到财富来满足我们的心，其实是满足不了的，内心会越来越不满足。很多时候就是这样，我们自己的心，甚至世界上很多众生的追求都是这样的。走路的时候想有辆自行车就可以了；有自行车的时候就想有一辆摩托



车就行了；有摩托车的时候就想有辆一般的汽车就行了；慢慢的胃口越来越大了。房子也是这样的，有小房子一个人住就行，后面要大房子，最后要换更高档的，高档到没办法再高档了，那就在其他地方再买一套，中国买完了就在外国再买一套。像这种方式，逐渐得不到满足。

贪欲心的特点就是：想要通过这种方式来满足却满足不了，有没有满足呢？阶段性的确是满足了，但在阶段性被满足的时候，更大的胃口、更大的一个无底洞开启了。佛法告诉我们：永远不要希望、指望得到的东西而满足，也许对某个东西可能是满足了，但整个贪欲是没有满足的。所以众生如果不修行佛法，都是如此。在世间中，以前吃不起饭的时候，就觉得能够吃上饱饭可以了；当吃饱饭的时候觉得有菜会比较好；有菜的时候就觉得应该有肉更好一点；有肉的时候觉得……？当这些都吃腻了以后，又觉得是不是吃点玉米面或其他东西更好一点，这些东西也没有兴趣了，逐渐吃腻了。没有办法满足自己怎么办呢？那就去探险，寻找一

种新的刺激。世界各地探险完了怎么办？听说有个计划可以到太空当中去，就马上报名，花多少钱去一趟，耍一耍。如果太空也去腻了，那再关心一下还有什么东西可以满足自己，这就是贪心膨胀的具体表现。

贪欲心能不能满足呢？得到东西可以暂时地满足，但整个走势是胃口越来越大。很多世间人对一般的吃喝玩乐满足不了的时候，就会尝试一些更刺激的，比如吸毒。有时候平常的东西已经满足不了了，就会尝试一些新的东西，觉得很新奇，因为内心当中没有一个真正能得到踏实的感觉。如果有知足少欲的心，有智慧，有出离的意乐，就可以用财富来帮助众生。有智慧就能知道帮助众生是快乐的，通过利他或者禅修得到的快乐，是发自内心的，这种快乐是很深层、很清净的。要通过物质满足贪欲，是绝对不可能的事情。大恩上师在讲记当中提到有些富裕的人，发现了这一点就及时把自己的财富用去做慈善，帮助众生。因为他们知道这样下去自己肯定会被折磨死。

当然他们也有福报，及早有这样的醒悟，很多人是不回头的，一直朝着前面无数墓碑的地方猛赶过去，赶过去之后就发现原来是很多不回头的人的墓碑，这些人就在这个地方栽倒了。但自己就是不撞南墙不会死心，不会回头的。很多人只有到了某种阶段，才能冷静，才会坐下来想：十年前如果我怎么怎么样，肯定不会有今天。否则，在野心勃勃的时候要他们冷静，根本不行，任何人的话听不进去：佛陀的教言、上师的教言、道友的话，什么都听不进去。等到有一天失败了，不用人劝，自己开始醒悟了。遭受打击、苦难让人清醒的确是有道理的。当然有些人受到打击之后，没有福德也不一定醒悟得过来，可能会很绝望、很悲观，想走绝路，而有些人就会重新思考人生。

像这样奔波过，也奋斗过，却没得到什么。如果内心中有善根的话，可能就会追求心灵的、精神上的修持。从内心当中、佛法方面去做利益众生的事业，这是需要福德来支撑的，没有善根福德是想不到的，这就是“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。”前面所讲的是最初的时候，中间的时候有钱了，有了钱却被吝啬所束缚，不舍用于善方面。一般来讲，财富比较少的时候，会想以后有钱了应该去多做一些善事，供养三宝、修行佛法，规划得很好；或者比较贫穷的时候，还是愿意出一点钱。按照规律来讲，当钱多了之后，应该用更多的钱去修善法，但内心反而变得越来越吝啬了。

有一种说法就是：人越富裕越吝啬。虽然不是绝对的，但有的时候的确如此。当然也有很多富裕的人非常有布施心，而很多人越富越吝啬，当财富越来越多的时候，吝啬心也越来越强。所以，中间就被吝啬心所束缚，舍不得用于善方面。赚了一笔钱之后，就想这笔钱不能动，假如另外再赚一笔，赚个 10 万的话，那 10 万块钱可以用在什么地方。真正得到之后，又开始想这个钱还是不要动，假如再得一笔，那笔钱就可以用。这根本就是吝啬，舍不得用。财富虽然积累了，得到

某种满足，但是没有用在善方面。

其实用在善方面是内心知足的表现，是放舍；前面那种状态其实是不满足的、紧抓不放的心态，是悭吝。布施供养会产生善根，一方面把自己的东西做布施，利益众生，是因果不虚。另一方面，布施是一种放舍的心态。证明对这个东西抓得不是那么紧，愿意把这部分财富拿去利益众生，心态比较开放，不紧收。不舍用于善方面是着魔的根源，最后很有可能变成自己积累财富，然后被他人所受用。“最后财为送命魔，希求敌财刺痛心。”最后，财富有可能变成送命的魔鬼。有了财富之后，有一部分人可能驾驭不了，慢慢开始挥霍，花天酒地。没钱的时候可能很小心谨慎的，掰着手指头过日子。有钱之后思想开始放松了，开始过上不知节制的生活，身心迅速地枯败，最后就很有可能因此丧命；还有的有钱之后就做一些非法的事情而丧命；因为有钱的缘故被别人盯上而丧命。比如绑架，绑匪敲诈，索要赎金，有时候给了赎金可能也怕暴露会把人杀死。如此，财富变成送命

的魔鬼。

“希求敌财刺痛心”。“敌财”的意思是，犹如怨敌一样的财富。“刺痛心”指世间人希求犹如怨敌一样的财富是很让人痛心的一种颠倒心态。为什么是怨敌一样的财富呢？财富相当于怨敌会伤害我们，所以财富变成怨敌——有了财富就相当于有了怨敌，伤害我们就是刺痛心。

“应断轮回之诱饵，魔之财富我不求。”米拉日巴尊者说：应该断弃轮回的诱饵，而财富就是轮回的诱饵，我们追求财富就像吞了轮回渔夫的诱饵，会把我们投掷到轮回当中。所以像魔一样的财富，我是不求的。米拉日巴尊者在修行、游方度化众生的过程当中也会遇到很多人，他们看到尊者是修行者的样子，看起来不错，告诉他应该如何去赚钱、钱财的好处。米拉日巴尊者就会唱道歌说：你们说的这种像魔一样的财富我是不希求的。发自尊者证悟的心而产生的很多道歌，直接击中我们的要害。关键是财富在获取最初、中间和最后的时候，都有可能给我

们带来很多的痛苦。

一个人，他拥有多少财产，就会有与之同等的痛苦。

一个人拥有多少痛苦和拥有多少财产其实是等同的。所以拥有多少财产，就会拥有与之相等同的痛苦。大恩上师在讲记中讲，龙族当中，龙的地位财富是以它头的多少来划定的，头越多表明它的财富越多，地位越显赫。有些龙只有一或者两个头，有些龙有十颗头。十个头的龙一方面它的财富多、地位比较好；另一方面，头越多遭受的热沙雨的痛苦也越多。所以从这个方面来说，拥有财产越多，自己的痛苦也就越多。财产越少当然产生的痛苦也就越少。

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。

在牧区，一个家庭的富裕程度，和家里面拥有牲畜的数量成正比。以马匹为例，拥有几十匹马、好几百头牦牛，就说明这个家很富裕。只有一匹马或只有几头牦

牛就说明他家很穷。所以，此处华智仁波切说，拥有一匹马的主人就会有一匹马的痛苦。比如拥有一匹马的主人，就会担心：马被敌人抢走，被盗贼偷走，草料不足，去的地方草料很少，自己家里储备的草料不足等重重顾虑。如果这匹马是宝马（不是现在的宝马，是以前的宝马），就会想万一被别人看到马这么好，会不会过来抢夺？马越贵重，随之担心越大，痛苦越多。如果有十匹马，还会担心十匹马的草料问题，会不会被偷、被抢、生病等；如果有一百匹马，那顾虑的东西就更多了。所以财富增加，操心的范围也增加。如果没有，当然就不会有马方面的操心。从这方面来看，有一匹马，就会每天想着这匹马，顾虑重重，给自己增添很多苦恼。

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。

同样，拥有一只羊也会缘这只羊产生一些痛苦。担心这只羊会不会生病；有些屠



宰场养的羊是为人所食的，他们就会担心羊长得太慢、太瘦而卖不了价钱等，各式各样的操心痛苦都会有。仅仅有一条茶叶也会因为这条茶叶而产生相应的痛苦。反过来讲，拥有一只羊当然会有相应的安乐，一条茶叶因为可以喝而带来一些安乐，但是也会带来分心、操心、忧虑等等。所以，从拥有财富就会有与之相应的痛苦来进行安立。

现在的人也是同样，如果有一辆车，会有一辆车的担心。没有车的时候可能很多问题都没有，但买了一辆车之后，会想这辆车一个月要交多少保险？停车费怎么收（听说哪个地方又准备涨价）？油价怎么样？加油站的油品质怎么样？加进去之后会不会伤害车？停在路边，会不会被别人的车刮坏？会不会被偷？操心车里面的零件磨损更换等等。很多时候是因为有了这辆车开始产生很多的问题和痛苦，这个就是实际情况。

如果没有这辆车就不会有这些问题。比如有时候出外旅游、或者玩耍的时候，如

果自己开车，从另一个角度来讲也很舒服，想走就走，想停就停。但是，如果遇到泥石流，就想没有车就好了，起码可以直接背着包走掉，不用操心了。所以有的时候，车辆也会带来很多麻烦。我们通过观修，认清楚这些痛苦以前存不存在？都存在。但是以前都被我们忽略了，现在不能再忽略它，而且还要重视它。因为只有捡起这些痛苦，才能够缘它观修，之后对整个轮回有一个很清晰的认知，认知清楚我们才愿意出离。

这方面主要的目的是这样，而不是说佛法永远、纯粹地散布一种悲观的情绪，好像觉得没啥活头了？永远不是这样的，佛法始终是让我们拥有一种符合实际的智慧。但是我们以前高度忽略了，没有认识它，也由此而延伸了很多不必要的痛苦。所以应当活在一种智慧、慈悲和知足少欲的状态之中，这时我们就会值遇很多真实的幸福。

当然，世间中的幸福也是短暂的，即便是今生中有了知足少欲的心态，也因此获

得了幸福，提升了幸福感。但能说我们就是为了获得这点幸福感吗？如果单单是为了这点幸福感也不值得我们这样观察。因为轮回漫长，绝非今次而已，那么此生知足少欲获得了幸福感又如何呢？至多只是一个附带的作用。而知足少欲主要的作用是让我们以更好、更多的精力去修持出离道，让我们有更清晰的智慧去认知现在这一切所带来的过患，从而将最根本的出离心引发起来。而当出离心引发起来之后，有了知足少欲会更加幸福。

所以不要把这种关系的主次颠倒了。颠倒了就会想知足少欲是不是会更幸福，当然是会有这样的安乐，有些上师也会这样说，因为有些众生只能接受这个，说解脱他根本没有概念，所以说知足少欲会更幸福、幸福感会更高，这样他肯定容易接受。究竟而言是度化不了的，但暂时能让他们获得一些安乐。在菩萨发心的过程中，可以为众生带来一些哪怕是今生中短暂的快乐，然后再等他们能力壮大，这样也可以。但是作为佛弟子来讲远远不够，这并非只是让我们得到幸福

感，幸福感还是轮回的感觉，是人道中短暂的快乐，在短暂的后半辈子，活在幸福感中虽然也好，但并未真实地符合解脱思想。因此，我们应在观修过程中引出离心，以出离心来带动幸福感那就可以了。因为那是附带产生，而不是追求的，附带产生的这种思想更加超胜，带来的安乐也越来越多，这就是佛法带来的安乐，渐渐地从方方面面可以体现出来。

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。

这是世间的谚语，“若无财产远离敌。”意思是没有财产的话，这个人会很贫穷，就会远离怨敌。但此处是有针对性的，并不是说没有财产就没有敌人了。只是说因为财产而带来的敌人是没有的，但是没有财产会有其他方面的怨敌，比如没有财产别人就会欺负他，那怨敌肯定就有了。但是财产带来的怨敌就没有了，也许有人会说，既然另一方面也带来痛苦，你引进这个干什么（既然其他方面也

带来痛苦那说这个干什么)呢?其实是指财产会带来怨憎会,比如绑匪不会绑架一个乞丐然后勒索赎金,因为他家人也没有钱。绑匪会找富裕的人绑架,如果是没有钱、可怜兮兮的穷人,绑匪也不会动手。所以财富多会引来很多怨敌和痛苦,如果因为钱财少而引来的怨敌就不会有这个方面的痛苦。

总之,富人有富人的痛苦,穷人有穷人的痛苦,只要不出轮回各有各的痛苦。一般而言,世间穷人的痛苦大多来自身体,富人的痛苦则多来自内心思想。也可以说穷人的痛苦多源于财富,而富人的痛苦基本来自内心,是因为非常操心所带来的痛苦。这句话也主要是承接前文,意指有多少财富就有多少痛苦,这是完全相等的,如果没有财产,那这方面的怨敌就没有了。如果一个人很穷,那就绝不可能遭受小偷、土匪、怨敌的骚扰,从这个侧面来讲,这是一种不倒的快乐。

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。

这里是指我们应该有这样的的心愿、目标，一定要追随往昔出世的佛、菩萨和圣者们的足迹，完全根除对财产受用的贪执。释迦摩尼佛最开始就是在断除了对世间财富的执著之后，为自他二利而出家修行，很多大德也是看到这些必要性之后开始修行的。要像鸟雀一样，这些鸟雀不会囤积很多粮食，从来没听说有鸟雀会寻找大量的虫子，然后修个仓库堆起来慢慢用。基本上都是每天想吃的时候飞出去，吃完之后每天再去找，没有囤积的习惯。

这里的比喻是讲只要寻找当天的食物，意思就是说不要想太多、计划的太多，够用就行，大致这个意思。然后将剩余的时间无牵无挂地唯一修持正法。因为只是满足于有吃穿，就不用操很多心，不用花很多时间、精力去追求财富，会有很多时间来观修，修持正法、发菩提心，这样真正对自他、对今生后世都有利益的修行正法的时间就这样出来了。

“唯一修持正法”就是这样理解的，这句话也是华智仁波切主要针对出家的修行

者说的。说出家的修行者就应该这样根除对财产的贪执，舍弃财产受用，然后一心一意地修持正法。对于世间人而言，如城市里的修行人，如果不让他做很多的打算，然后只是每天去找够吃的就行了。这样的话现在可能不行，尤其现在压力很大，就算是本人愿意别人也不愿意。在城市中的修行人在实践中的具体情况也不一样，这里主要是针对出家人的，针对一些具有可行性的情况进行阐述，只要供给能保证自己的运作就可以了，如果去追求很多财富，这个过程当中就会产生很多的痛苦，会浪费大量的时间、精力，在产生痛苦之中有可能产生嗔恨造罪业，同时在耗费大量时间精力钻营的过程中，修法的时间就给压缩掉了，一生很可能在庸庸碌碌之中度过，从而错失修法的良机，这里面的意思大致是这样讲的。

总而言之，是让我们放松，现在并不是让我们放弃，现在放也放不了，就是让我们放松对财产的执著，不要像以前思想上抓的那么紧。在思想上首先要松下来，你的手可以抓得紧一点，暂时而言你的手松不下，但你的思想要慢慢松掉，只要

你的思想开始松了，手也会慢慢地松了。如果你的思想没有松，而手松了就会带来很多的痛苦，你会挣扎的，因此首先要在思想上慢慢放下对财产的执著，逐渐把思想从追求财富开始转向追求解脱道。这样调整完之后再视情况而定，如果你的福报够大，思想松了之后手也松了，财产也不缺，这种情况是有的。假如你的思想和手都松了之后财产无法自动获得很多，那还是可以去拼搏、去奋斗、去挣钱，因为保障开销也是需要的。但是由于你的思想上不再抓得那么紧，也就不会因为过度的执著带来很多的痛苦和罪业，所以暂时来讲也可以采取这样的方式。对此以上道理，我们要认真思维，反复观修。

这里所讲的是要认真思维。因为怨憎会苦主要是讲通过财产带来很多怨敌，然后会因为遇到怨敌而产生痛苦。所以我们对财富带来怨敌的怨憎会苦，这方面要认真思维，内心中要反复观修，一方面有很大的痛苦，一方面这个过程中有很大的过患。只要没有解脱，这种痛苦就一直没有远离我们，远离不了，解脱不了，只



有下定决心去修持解脱道，之后慢慢通过一世、两世、很多世的努力，逐渐从轮回当中解脱。这就是引导我们的心，从轮回的执著中慢慢向解脱道方面奋发的一种趋势，这方面需要了解。

今天的课就讲到这里。

## 7. 前行引导文讲记-益西彭措堪布仁波切

2、思维其余四苦 分四：（1）思维怨憎会苦；（2）思维爱别离苦；（3）思维不欲临苦；（4）思维求不得苦。

（1）思维怨憎会苦 分二：1）总思怨憎会苦；2）别思受用财富过患而离怨憎会苦，唯修圣法。

1) 总思怨憎会苦

怨憎会苦者，如是恐与怨憎相会而怕。也就是白天的守望、夜里的轮护，经常护存在之本等，唯一在无有闲暇的状况中度日，然而无义，而受用财富一切，也将成与怨敌共，日匪夜盗，豺狼及野兽等突然突然来后作损害。

接着还是那个老问题：我们生到这人世间来，有没有真实的乐呢？我们会认为，在这里经由一生的经营，得到令人羡慕的财富、名誉、爱情、地位等，这就是生存之乐啊。然而，如果能从初后边际整个过程去观察就会发现，不但生到这世上身体是苦器，免不了生老病死四大苦河，而且处在此世间，在众多的资源、人群等假合的环境里，我们会建立各种意义。譬如拥有很多的五欲物质，那叫具财富的乐；拥有人上人的地位，那是具权力的乐；美名四方远播，那是具名誉的乐；有可爱的异性，那是具爱情的乐；或者懂很多的知识，那是具学问的乐等等。然而正是由于拥有，伴随的就是怕失去。而在这样一个有为法的世间，过去世造的业又无量无数，因此，当每一种成功出现时，就伴随着失败的危险；当每一次登

上高位时，就面临着垮台的失落；当每一次拥有财富时，就很可能成为怨鬼寻思的对象，在竞争的场合中随时会被风浪倾覆，这就带来了无边的怨憎会苦。

如果能够以理决定这是不可避免的，我们就会对生发生厌患。那是因为，基于已经认定这个取蕴身是我，而且认定现世的名利、财富等是具乐的自性，因此人的心就会一直在上面积集、争取、守护、提升等等，而这每一个的后面都伴随着怨憎会苦。如果知道缘起的锁链总是乐与苦相连，总是得到就会被怨憎挤掉，那么当拥有快乐时就会发现，实际是悬在高空中，无数的怨憎都要抢夺它，因此时时都处在怨憎会苦的惧怕中。

接着，我们要认识怨憎会苦的体相以及缘起展示的苦相。总的苦相，就是心里有一种惧怕。当自己握有好东西时，就害怕夺走它的怨憎来临，因此会很怕和怨憎相会。这种情形这里以藏地很朴素的生活来说，而现代汉地的生活就繁复多了，那里有更多由精细分别心所建立的名誉、相貌、地位、身份等等，每一种都是同

样的道理。

那么我们先从简单的藏地生活来开始观察。比如在草原上，草料是有限的，因此，牧民们会零零散散地分布在各处，不然一块地的草没办法供那么多牛羊食用。对于一个藏人来说，他住在帐篷里，拥有牛、羊、马等的牲畜，还有一些财富，而在这周围就会密布着很多的盗贼。他拥有得越多就越担心，白天要守望，看着牛、羊、马，晚上要轮班来防护，前面一段你看着，后面一段他看着。否则怨敌随时都会钻空子，把马抢掉，把牛偷走，因此不得不常常护着这些资源。这一生虽然搞到了多少匹马、多少头牛，可是唯一是在忙得没有闲暇的状况里度日。自己还以为：“你看，现在有多少牛马，我家又富了，是草原的富豪！”

“然而无义”，“无义”接在“然而”后面。是怎么毫无意义呢？世人认为，一切的财富和受用都是好的，我们这样去保护、经营等，就能保有一个好东西。但实际上，再怎么都是听因缘安排，而这一切发展到最后，决定就成了和怨敌相共。

这样看起来，再做多少，前一段暂时归你用用，后一段就归人家了，因此，你做的那一切都落到没有意义，因为这些最后全是归别人的。

具体来说，这是因为轮回中没有稳定的财富，任何一种都会由于过去造的恶缘而被侵夺。譬如水、火、盗贼、官家、败家子等等，这些都叫“怨敌”，因此他会常常害怕遭到天灾人祸或者盗贼等等。也就是白天有土匪打劫，夜里有小偷窃取，还有人之外的豺狼以及鹰等的各种猛禽、野兽突然袭击，之后就遭遇损害。也就是，这些受用、财富等瞬间就没有了，拥有的乐顿时转成了失坏的大苦。而且，在这过程中一直提心吊胆，悬着一颗心：这些牛马等会不会被偷？今天我们要采取什么措施来保护？等等。像这样，心里的想法特别多，劳虑也特别多。

懂了这个譬喻以后，我们就可以转而去观察现代人的生活状况，不是这样放牧的生活，而是有另一种财富。比如在商业竞争中，时时怕被对手挤掉；在求名求位等时，处处都埋伏着怨敌。越是站得高、握得紧，就越是害怕，怕随时遇到怨憎，

一下子就失去这一切。这就可见，一旦耽恋这个生，当然就会喜欢生当中的自己执有好的内容，这些代表圆满，所谓的名誉、官位、财富、现代化的物质享受等等，巴不得越多越好。但是，越是得到的多，就越害怕在怨憎会遇时失去。

好比当了一个官，马上要任命的时候，就怕政敌把自己挤掉。或者在光芒四射，名誉非常大的时候，就怕突然之间失掉了名，因为某人已经举报了，或者一旦绯闻、谣言满天飞，名誉顿时就没有了等等。诸如此类，名人处在这样的苦当中。因此，只要执著生所摄的任何一种圆满，那一定害怕遇到怨憎，这是必然的规律。

2) 别思受用财富过患而离怨憎会苦，唯修圣法 分三：① 思维受用财富是具无量苦的自性；② 思维无财离怨是具无量乐的自性；③ 生起心依于法、法依于贫的决断。

① 思维受用财富是具无量苦的自性 分三：A 依理总思；B 按照米拉日巴道歌分别思维；C 依据实例具体思维。

### A 依理总思

总之受用及财者，是随有几许，就有尔许积、护、增等的无量诸苦的自性。

这里要明白立宗。

有法：一切受用和财富。受用即色、声、香、味、触五欲，财富就是高级的物质、大的产业，乃至小的一衣一食等，所有这一切。

立宗：唯一是苦的自性。具体来说，有多少财富就有与之相应那么多的积集、守护、增长等为代表的无量诸苦。

正因：心耽著故，轮回中怨敌充满故。

这里的“自性”就是名言中的定性，犹如已经定义黄连是苦，不可能定义为甜一样，智者知道是苦之后，就舍离而不尝试。同样，一旦明确了受用和财富是苦性，而且是具无量苦的自性，智者是弃之如唾液，丝毫不沾染。这样才会出现噶当四依，所谓“心依于法、法依于贫”的决断。我们只要从正反两方面认定，积财

是无量苦的自性、离财是无量乐的自性，那当然心上的定解由此发生，欲上的决断以此引发，而在这上面会舍得彻彻底底的。另一方面，一旦知道法具义以后，那将唯一修持正法。

既然自身耽著受用、财富，以及这里没说到的名誉、地位、爱情等等的有为法，而它又难以维持，那么在具有违缘或者出现怨敌时，必将瞬间坏掉。在这个有为法随时坏灭，而自身的贪欲又无法舍离的状况中，那当然财或者受用有多少，就会有跟它相应那么多的积集、守护、增长三分位过患为代表的无量现前、未来的身心诸苦。

也就是，对于这一切的财富、受用，首先是积累，中间是守护，后面是增长等等。比如，最初积集的时候有非常多的辛劳，要一点一点地积聚因缘，一点一点地用心去争取。而中间已经拥有以后，心就一直抓在那上面。稍微离开一会都害怕：那里没有人看着会不会被偷走？或者我现在到国外去，是不是国内空虚，我的政



权会被挤掉？或者现在衣食受用等的开销很大，每天要支出那么多费用，怕维持不了目前的生活水平，但又不甘心过平民生活等等，有各种守护的苦。然后就看到，现在五欲的浪潮是一浪比一浪高，不断地推陈出新，样式好了又好。幕后的大商人们拿着指挥棒，也就是不断地用新的方式虚吹、鼓噪，挑动人们的贪欲，而人心又好这个虚名，结果就被鼓动地不断要追求更新、更好、更多。这样，人人在追逐的浪潮里早已迷失了自心，之后一再地需要增长。

诸如此类，以这三个分位就代表了财富和受用实在是无量无患的根源，它使得身心是那样的烦恼、焦虑，处在连片刻安宁也没有的状况。在这种状况中，每天不断地去竞争、拼搏，由此起多少烦恼、造多少业，将来又要受多少苦。现前身心就不好了，失眠、抑郁、焦虑等等，未来还要堕地狱、饿鬼、旁生等。这样就会知道，这的确是无量诸苦的自性。

“等”字说明，这三过程中还有各种身心病态的苦。比如嫉妒、嗔恚、患得患失、

惧怕、神经衰弱等等，包括很多很多的苦。

怙主龙树云：“由积护增困苦故，当知财祸无有量。”

这一点也是龙树菩萨以金刚句印定的。他说：由积集、守护、增长，使人类的心陷入无数困苦中的缘故，要知道财有无量的殃祸。

B 按照米拉日巴道歌分别思维 分三：a 思维财富于初中后三阶段的过患；b 总结思维；c 思维过患到量的状况。

a 思维财富于初中后三阶段的过患 分三：Ⅰ最初有贪得无厌苦；Ⅱ中间有悭结所缚苦、召怨引鬼苦、供人受用苦；Ⅲ最后有断送性命苦。

Ⅰ最初有贪得无厌苦

至尊米拉日巴云：“财初自乐他羡慕，虽有尔许无知足；

最初拥有财富时，自我站在金山、银山堆里特别地乐。就像那些有财瘾的人，每天都要手里摸着金子，这样笑着睡觉。比如在过去做生意，哪一天收入很多的

话，他就反复地看账目，算来算去，觉得打算盘是很有意思的。现在的人就是在电脑上看看去，看自己的财富收入值。一算账的时候脸上笑容绽放，连晚上做梦还在想怎么来发展我的财富历程，就像这样很乐。出门的时候，坐着名车，穿着名服，一系列用品都是最高档的，看着那些普通人，自己俨然是财富王国里的国王。这样的话，由于以具有财富增上了自心的虚荣，得到了可意境以后就处在快乐当中。

别人一看，他是亿万富翁，他有那么大的产业，太辉煌了！或者看到他的房子、车子、衣服等等，众人羡慕的眼光，完全聚拢在这个财富之王身上，这就成为他人羡慕之境。

但是，这个人积得越多，贪心就越大，无论积多少，他也没有知足的时候。当他拥有千万的时候，就想上亿；有了一亿以后，又想十亿；有了十亿还想百亿。这就可以看到，人心由于自我得到了满足，之后就会有更高的标码，当仰望到别人

比自己更高时，他是绝不知足的，还想要更多更好。这是从富人阶层来说。其实，每个凡夫的心中都是如此。凡夫一生到这个世间来就有这种无明，认为有了财富自我就很风光。小到一个小贩，他也觉得今天赚得多是很快乐的，你看我比他们都有钱。然而，他还是不知足，还想拥有更多。只要是个人，又建立了“我”，又在寻求现世法，那不求财求什么？难道去喝西北风？这个财是最现实的。就像这样，人都把财执为幸福的基础、是真实的快乐，因此拥有多少都不知足，一直想得到更多，这样的话，就陷在贪得无厌的苦中。

### II 中间有慳结所缚苦、召怨引鬼苦、供人受用苦

中为慳吝结所缚，于善品方无能舍，召怨引鬼之信号，自积累由人受用；

中位的苦包括三种：慳结所缚苦；召怨引鬼苦；供人受用苦。

首先，被慳吝的结紧紧地系缚。所谓的“慳吝”，就是有了舍不得用。一方面自己吃的、穿的、用的方面，一点都舍不得开销，特别小气。另外在善法方面，像是

利益众生、兴隆三宝，比如建寺院、印经书、供僧、作法事等等，这些也根本舍不出去。

其次召怨引鬼，明的有争夺的怨家，暗的有窃取的鬼类，以这两种来说。就像哪里有骨头就引来一群狗，哪里有好东西就引来一群贼，这样的话，具有财富以后，明的就是怨家绑票、抢劫等，因为他的钱太多了。所以富豪们总是提心吊胆，家里要有很大的防盗门、院墙，身边时时要有保镖保护等等，有各种防卫措施，因为太有钱了，怨敌就在那盯着。所谓“鬼类”，就是明的夺不过，暗地里使手段，晚上去窃取，或者在商业竞争中使一些阴的手段。就像这样，那是一块肥肉，它就是个信号，怨家就想：“那里有好东西，我只要动个脑筋就可以拿到，或者我有权力也可以拿到。”所以，它就成了召怨引鬼的信号，这种恐惧的苦是非常大的。最后，真的就成了奴才，自己积集的所有财富，眼巴巴地看着人家在享用。那个人说：“积吧、积吧，你积完了我一收——”然后那个人就开始享用。这时候，他

看到自己辛苦积累的财富在被别人用，白花了那么多心血，他的心就处在非常郁闷、不得已当中。

这就可见，中间必然是这样的。因为财越多，慳就越大，每当去求财的时候，他都认为我付出了那么多的辛苦，财是我的宝贝，所以后面就舍不得用掉，因为用了一点就少一点，因此，越是去求财就表示他越有贪相。贪相就是不大方，大方的人把千万两金子一扔，就跟扔纸一样，财多财少无所谓的。而贪财的人心就著在那里，他是从一分一厘积攒起来的，对那个是格外有感情，因此一点也舍不得用。他只会算，不舍得用，因此，随着财越来越多，慳贪的结就越来越紧，他心里已经有病态了。之后，患得患失是很大的，就怕失去。每当出门的时候，是这也要料理，那也要吩咐。这个门会不会被撬开？万一被窃取了怎么办？多少操心，一点也不放松。最后发现，积攒了那么多，一分钱还没用，怎么突然在某年某月某日被没收了？我费了那么多心血，怎么他在用？我怎么甘心！其实就该归

他用。这真的是又愚痴又悲苦。

再看，后面还有更惨的。

### III 最后有断送性命苦

末后来了断命魔，

最后，当这种苦因缘积聚到最高度的时候，就发现这个富豪突然之间为财而死了。比如他的产业太大，一次经济浪潮，就使得他骤然间破产，导致只有自杀了结，因为欠债过多。或者被怨家谋杀了。或者他一天一天过度地辛劳、心力交瘁，躺在病房里过劳而死了。因此，财叫做“断命魔”。

古人说：“人为财死，鸟为食亡”，最终就会落到这一点上。只要去统计，多少人是为财而死，这叫“为财捐躯”。这个为财捐躯不是最后才发生，世上的人都是为财为利而早晚奔忙，无数的心血就扑在财上，因此他们都是寻利而死的。这就可见，财不但对人没有好处，而且是初中后害人不浅的怨家。

### b 总结思维

求怨敌财心受伤。

米拉日巴尊者深有感触地说：我通过初中后三位的认识，知道财的确是怨敌，只要一求它，心就像触到刀子一样要受伤。

这里要从前后对比来认识。如果没有真实地思维它的过患，就会感觉财是我最大的亲友，因为它对我好啊，有了它，自己欢喜、别人羡慕，有那么多享受，幸福的基础就是它。要吃、要穿、要玩、要体面、要什么不都是靠财？世人会说：“你很怪，你还说财是怨家，财是最好的！你还说财要尽量地舍，舍到没有，我们还嫌财少了，我们不快乐就是因为财富少！”

实际上它就是怨家。世人不知道，以为自己要求的是亲友财。他想：“我触到了亲友财，是不是已经到甜蜜堆里，摸到最柔软的东西了？”实际上，就像前面看起来有个诱惑之草，好像非常柔软，结果手一触发现是个软体的刀子、软体的荆



棘，一下子就刺伤了，同样，心去触那个财，一触到就要受伤。受什么伤呢？因为财是引贪的魔的重要幻术。一旦起了贪以后，以贪为根本的各种烦恼纷至沓来，比如嗔恚、嫉妒、傲慢、散乱、竞争等等，之后造很多的业，以此不断地处在各种苦中。这时候心就感觉不行了，已经受伤了，不是原来健康的状态。

可以看到，一触到财以后，这个人就变了，他已经被慳吝紧缚，成为财的奴隶，天天为财而奔忙。内心充满了竞争的焦虑、紧张，没有丝毫的安宁，心最后搞得非常狡诈、混乱、愚痴等等，再接着各种心理病态就出来了。心就像这样被伤到，什么时候都不舒服，一触及到就要病发，这叫“受伤”。中间就是引来明暗怨鬼，由此心上也常常感觉受了伤。比如在竞争中被挤掉，或者突然之间变得一无所有等等，这样的话，心上的伤更重。最后的情形是，这个人已经被吊在财的绳套里，只欠一拉就要死掉。什么原因呢？因为已经积聚到那个程度，太危险了。从他的心理状况上看，也是一触就要崩溃；从实际情况来看，由于因缘的风浪太

大，很可能突然之间就破产等等。最终受的伤，就是命都搭进去了。

c 思维过患到量的状况

轮回诱饵今已断，魔之诳惑我不欲。”

这里尊者现身说法，告诉我们思维财富过患到量，所发生的厌离心的状况。他说：我以透视缘起的眼光，已经看透了轮回的诱饵——财富的过患。

所谓的“诱饵”，是指财富似现为一种真实的意义或者快乐，以此来引诱众生去贪著它，以这个为根本，就直接被拉到轮回的相续里去了。如果能够透视到邪解、邪欲、邪勤、邪业、邪果五环缘起链的状况，就会知道，最开始的邪解就是认它为非常好，以此就产生欲，再出现勤，由此很多的业就出来了，之后陷入非常大的苦中。从最初、中间、最后，或者现生、来世等等，被诱到轮回的深处而被淹没。那么米拉日巴尊者说：这个轮回的诱饵，我已经断掉了，不再入圈了。这是指，已经断掉了执财富为有义、有乐的颠倒见。因此，他出现的心态就是，

这种魔的诳惑我是根本不要的，哪怕给我再多的财我也不要，因为它就是轮回的诱骗物。

众生都是很愚痴的，以邪胜解作为根源，被它骗掉后一再地执著财富为好。当他第一刹那执著这是一个好东西的时候，就已经入圈了。从少小开始，一直到年老为止，或者从某一生开始，连续无数生，他就这样一直被牵在这个锁链上，由此不断地出现轮回因位、果位的状况，因此它是轮回的诱饵。

再细致来看，由于这种根本的贪，发生了多少贪、嗔、谄诳、嫉妒、悭吝、散乱、骄慢等等的烦恼，造各种的杀、盗、淫、妄语、两舌、恶口、绮语、贪、嗔、邪见等的恶业，以此为因缘，出现无数生死的相续，因此它是轮回的诱饵。表面上看它对你有多么好，像是安乐的资本，犹如亲友，实际上它是害你的根本，是万苦的根源，就像恶魔。完全看穿了以后，米拉日巴说“魔之诳惑我不欲”。

C 依据实例具体思维

如是所说般，财如许大，苦就尔许大。譬如有一匹马，也有彼以敌夺的惧怕，以贼偷的惧怕，草料不能持续供应的惧怕等，有一匹马尔许多的苦。如是有一羊，也有羊尔许多的苦，下至有一条茶，也有一条茶的苦，决定如此。

经由前面圣者的指示以后，这里特别要依据实例发生大的定解，也就是要在量上断定到，财有多大苦就有多大。缘起的相是遍一切处的，法则是同等的，因此，要想真正得到这个定解，那就可以从一个例子类推到一切。当你看到缘起的共相以后，就会得到断然的定解，这样，米拉日巴尊者说的“魔之诳惑我不欲”的厌离心，在自身上决定出现。

这里要注意思维趣入的次第。首先以一匹马为例细致地观察，当得了定解以后，再类推到一只羊、一条茶，也无不如此。只要对这三个例子能够真实认定，在这上面得了定解，之后一下子就可以开始断定，所有的财都是这样，所有的受用都是这样。再类推到现代生活来看，包括一房一车、一衣一食、一手机一电脑、一

娱乐—影视等等，这一切全是这个缘起的法则。这一段最后的“决定如此”，就表示缘起律不会因为时空而改变，所以，我们在观察了三个例子以后，还要进一步推到极处。

就今天来说，手机、电脑、豪宅、小车、产业等等，所拥有的一切全是财，而这大大小小的财拥有多少，你的苦就有多大。你说我的财越来越大，那你的苦就越来越大；你说我的财越来越多，那你的苦就越来越多；或者说现代化的生活越来越丰富了，手机的功能在升级，网络的信息在升级，可以享受的内容更多，这样的话只要三个月，去看此人早已不正常，这就证明他的苦很大。

这里只要在一个事例上得了定解，再类推到一切上面，就知道都是一样的，这样我们就不会被各种乐颠倒的邪说所诱惑，也不会被各种花样翻新的现代假相所迷倒。

先从一个马去看，它是一个因缘和合的假法，像泡沫一样脆弱，而自己又执著一

匹马是非常好的，因此，在这一匹马上所惹来的惧怕就非常多，因为它随时会被怨敌夺走。所谓的怨敌，有外怨、有内怨、有阳怨、有阴怨等等，表示有各种违缘。那么，对这么脆弱的因缘法是如此的耽著，而因缘突变的风浪又时时会把它损坏掉，因此，它有多脆弱，因缘有多少突发点，就有那么多的惧怕。就惧怕这一点来说，就有无数的担心、无数的忧虑。连草原上那些纯朴的人，心里都是怕三怕四的。

这里说了三怕——怕敌夺、怕贼偷、怕没草料。比如主人说：“这么好的骏马，阿三！你白天要好好看着，不然怕被人抢走。我们还有那个怨家，他一支箭射过来，马就死掉了。或者强盗来了，敌不过他的话，他就骑着马扬长而去了。”他怕这匹马白天被敌人夺走。夜晚他又会说：“这匹马得绑好，阿三！你得好好看着，守夜的时候不要睡着了，不然有好多的贼，会偷走的。”他怕晚上被窃取。然后又想：“最近天气不太好，草料怕是不能持续地供应。”他怕马饿。“等”字包括一

系列的怕，因为这匹马随时会病、会死、会受伤、会失去等等，因此他的心就牵在这里。

这就好比你今天说：我生了一个儿子。那你就有得怕了，从他一岁到五十岁之间怕来怕去的。又怕他饿了，又怕他丢了，又怕他考试不及格，又怕他考不上大学，又怕他找不到对象，又怕他自己家里出事，又怕孙子没人带等等，总而言之，无数的怕就系在这个孩子身上。这个孩子就代表财富。就像这样，这个非常脆弱的缘生的法，本来就是假的，而人却认为它有实义，又不知道轮回里的因缘时时会发生变化，处在这种境况里，心就时时都怕，怕自己执为亲友的这个，它破一点、失一点、不好一点。唉！你太执它为亲友了，因此苦就多。

再之后，有羊、有牛还有茶等等，每个都有如许量的苦。对于每一个因缘法的财富已经执为亲友，而在它身边又有无数的怨憎要相会，使得它一下子坏掉，因此就有无数种惧怕。诸如此类，光是惧怕就这么多，那么其他的贪婪之苦、竞争之

苦、焦虑之苦等等，更是无量无数。

这样就可以论断，的确是财富有多少，苦就有多少；财富就多大，苦就有多大；财上有多少根绳子，就有多少牵系的苦；财有多少种诱惑，就有多少求取的苦、当奴隶的苦等等。像这样发展思维就会发现，原来我执为亲友的东西，是这么可怕的万苦之源！千万不要惹到，否则就像惹到马蜂窝一样，无数的苦纷至沓来，我身上就要布满苦了。就像这样，要知道它是决定的。

### 思考题

- 1、什么是怨憎会苦？为什么怨憎会苦必不可免？
- 2、以理抉择并细致分析：财富是具无量苦的自性。
- 3、按米拉日巴道歌思维：
  - (1) 财富于初中后三阶段，分别有哪些过患？



(2) 由求财导致心受伤的情形如何？

(3) 思维财富过患到量的状况如何？

4、以一匹马、一只羊、一条茶三者为例观察财富的过患，再观察自己所拥有的财富，之后类推到一切财富，对“财有多大，苦就有多大”生起定解。

### ② 思维无财离怨是具无量乐的自性

如颂云：“无财则离敌”。如是般，若无财，就远离了怨敌，而得喜乐。

由前面的观察就知道，财是具无量诸苦的自性。这样思维以后就明确，正如圣者所说那样，没有财就离了无数怨敌，无数的苦都不会有，心上有很多的喜乐，没有忧虑，这多安闲、多快乐！

所以，离了财，什么怨家都没有，而那个有财的人就很苦了。比如问：“富豪富豪！你快乐吗？”无数的富豪都说：“太不快乐了！没想到有了财以后，时时怕遇

怨敌，怕被怨家挤掉、拿掉、夺掉。自己的心受尽了伤，我被魔的诳惑骗惨了！”就像这样，他身心上有无数的苦；然而一旦离财，那就有无数的乐。

### ③ 生起心依于法、法依于贫的决断

是故，需要如往昔出世的先佛的传记一样，受用及财富的贪著一切从根断除，依于如鸟觅食般的生活后，唯修圣法，如此认为而修习。

以这个缘故，自己就认为：我需要这样来度过此生。这里有榜样、有做法；而做法里有应断、有应行；应行中有暂时的维生和终生唯一的内容。

榜样就是从前来到这世上的一切先佛、先祖。如释迦本师六年苦行时日食一麦，米拉日巴尊者以荨麻为食，本传承的大祖师晋美朗巴尊者住山洞，只吃一点糌粑维生，这就是我们效仿的榜样。因为他们深明大义，知道这个世上的生本来就是苦，如果为着色身寻求财富和受用的话，那是极大的愚痴，由此会陷入到无数苦的网罟里。因此他们就想：不要像那种为了一点受用而关在圈栏里的旁生那样，

应当像野鹤，有无限宽广的天地。他们为了寻求无上大道，普救无量众生的缘故，发了决烈的出离心。

像这样，我应该怎么做呢？在应断上，量上要彻底，程度上要彻底。量上，就是“一切”所代表的，对于色声香味触五欲受用和各种现代化物质资财的贪著，这些全数要断。程度上是彻底地从根断除。如果只是枝节上断一点，后来又发出了芽，还更加蓬勃、更加繁多的话，那不算数的。一旦从根断掉的话，那就再也没有什么枝叶了，这叫一断永断，永不复生，是这么彻底。

从应行来说，包括世俗的生活和法的生活。世俗的生活到哪里为止呢？那就像一只鸟，它每天只寻找当天的食物，再也不会去积累第二天以后的东西，这就是完全放下了。因为当天不吃的话，身不安没法修法，但是，对于当天以后的不起任何想法，无论明天会遇到什么样的事情，哪怕死了也不管的。这就可见，他离贪的心是真实的，那么这样就完全放下了。那在积极方面，法的生活如何呢？那当

然凡是可以拥有的时间，念念都投入在法的修习上。这就是实行噶当四依——心依于法、法依于贫、贫依于死。

就像这样，由这种思维已经发起了决断，从此行者将转入全身心唯一修法的事业中。