

本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第54课辅导资料

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续一起来学习《前行引导文》。

《前行引导文》虽然字句上比较简单，但作为学习佛法的入门教材，对我们修行佛法、证悟佛果很重要，也很甚深。甚深的原因主要是所要达到的境界，超越了我们在轮回中的种种思想的要求。其中的思想、思维方式、观修内容，都是要超越当前轮回的状态，是一种解脱道。解脱道和轮回的想法不相同，从很难相应、很难真实地安住这种状态而言，是很甚深的。

出离心、菩提心以及后面的完全安住在万法的实相本性当中，这些是和轮回中的种种作意、观念不相同的地方。当然，“佛法在世间，不离世间觉。”解脱道也不是完全超越轮回的显现法之外，一个单独的解脱。如果离开了这些显现法，我们的修行也无法着手。为什么呢？因为我们的身心五蕴，就在这个世界当中，当我们遇到这样那样事情的时候，用佛法的观念来面对，用佛法的思想来解读。最后要力争达到了悟一切显现法的本性，安住在本性当中，这就是殊胜的解脱。

一方面，它的方向不属于轮回，但我们还是要用轮回的法来进行修行，如果不这样，我们也找不到一个单独修行的地方。从空性的侧面来讲也是，空性是谁的空性呢？是这些显现法的空性，现在轮回法的空性。我们观无常要对谁观？就是对现在面前的这些东西观无常。发菩提心也是对于一切众生发菩提心，观念都如此。无始以来，我们没有了悟显现法的本质，所以才对之产生了迷惑、负面的思想和行为，导致很多迷乱的结果。现在我们就需要了知对待万法的不同看法，从了知它的本性开始，逐渐地调伏自心（以前是不了知它的本性而产生一系列的连锁反应）。

所以，我们修行必须基于现在的生活和工作，除此之外没有一个修行的地方。虽然很多修行者出家，好像从城市、红尘中来到寂静处、寺院开始修行，但即便离

开了这些嘈杂的环境，还是在世间中，住在一个叫山洞、茅棚、寺院、深山的环境中，还在地球上，还在轮回中。仍然要吃东西，仍然要看、听很多东西，面临的还是和以前一样的，眼睛看到的、耳朵听到的，只不过换了相对比较清净的环境而已。还是要在这其中去了悟。如果环境换了，却不知道眼睛看到的、耳朵听到的这些是一切法的本性，而执为实有，仍然还是迷乱。

从这个侧面来讲，同样要从这里去了知它的本性，然后做深层的心的调伏，但并不是指在寂静处修行，完全和闹市中修行一模一样的意思。环境对心的影响是显而易见的，当我们在比较清幽的、加持力大的环境中，心就变化了。如果在比较嘈杂的环境，或闹市的时候，我们的心也会变得很复杂、很浮躁，经常产生忧虑和恐怖。但在一些比较好的环境中，就没有这些现象。

修行的环境，对修行人多多少少会有影响，但不管你怎么换环境，最主要的还是要调伏自心，要认知所看、所听、所想的一切其本质到底是什么，这方面完全一样。了知之后，知道修行其实就是平常我们从早上睁开眼睛，到晚上睡着之前（现在还没办法把控梦境，所以这里暂时不讲。后面会学到控制自己的梦，尽量把梦境转变成可以修行的状态，这是比较殊胜的修法。）我们的思想通过法义来摄持，修行就落在这些当中。从眼睛睁开开始发菩提心、念皈依、百字明，开始一天的修行。然后，做一些礼拜和课诵，为使我们一天的生活和工作都能用正念来摄持，以佛法来引导而做准备。

不管遇到什么样的人或事，若都能不离佛法的引导，就要在早上做功课提醒自己发菩提心、安住空性，提醒自己不要忘记正知正念。如果我们在早上认认真真的提醒的提醒，该安住的安住，该训练的训练了，从下座开始就能把佛法真实地融入生活。功课很重要，因为它能让我们在生活和工作完全得到提示。在相对比较集中的时间段，要做的就是早上的一些修行。

以前我们也讲过，真实的修行从起座开始，也就是说我们在座上的一些念诵、观修都是为了下座之后的修行做准备的。因为我们平常工作、生活的时间特别长，这个过程中很容易产生烦恼、迷失自我、产生一些迷乱的境界。怎样才能让我们在

这么长的时间里安住在法义当中？就要靠早上做一些功课来提醒我们：今天一天我要发菩提心……通过座上提醒自己得到的提示，起座后渗透到工作、生活中。如果可能的话，在中午还要安排一次功课，因为早上修完之后，到中午很可能都忘掉了，即便早上修得比较好，到了中午，经过了很多事情之后，那种心已经淡了，负面的心态、烦恼重新占领我们的心。如果可能的话，中午再安排一点修行。比如，念发心仪轨，或忆念无常、忆念菩提心，这都是非常有必要的。通过这样再忆念一次，我们在下午的时间中就不会散乱得特别厉害。晚上的时候再做一次修行，一方面是对今天一天的事情，过失方面做一个总结、忏悔。另一方面在睡觉前后，尽量用善心摄持。

所以，很多真正在山洞或深山里闭关的修行人，一天安排六座或四座修行，为什么呢？晨起后两个小时(一座)来修行，中间一段时间的间距，用于吃饭或者做其他事情，在这个过程中，因早上修行的缘故，在这个间距中，他的修行不会散乱。差不多要散乱的时候，第二座也开始了，又安住于正念中。然后就到了中午，吃饭休息一段时间，到下午第一座开始了，然后到晚上。这样安排衔接得比较好，总是座上座下，始终不离开修行状态。但是，现在城市里的修行者，可能没有时间安排。不管怎样，在中间的时候，要做一些修行，抽一点时间观修，或者念诵、发个菩提心等都是必要的。如果没有这样，早上修了之后，一整天可能就想不起来修行的内容了，到晚上也不做功课的话，也许迷迷糊糊就睡下去了。

要让我们保持一个清醒的头脑，很有必要在平常这样串习。所谓的修行，就是在工作生活中体现慈悲，体现无常观、空性观，在遇到任何人或事的时候，能够运用所学的东西，思想上有正确的见解，行为上跟随佛法中获得的知见，做正确的抉择。如此，我们的身语意可以逐渐被调伏，这对修行来讲，是应该了解的。

《前行》就是引导我们的心逐渐趋入解脱道，现在学习的是共同四加行，共同四加行当然是有关于出离心，怎么样让我们从耽著轮回的心态中出离，追求解脱道。追求解脱道、善法、功德、善根也是一种执著，但这不是贪欲。在《俱舍论》等论典中，贪欲和善法方面的追求是不一样的，如果追求世间八法、名利等，这是欲界的贪心

，也叫欲贪。如果对佛像、加持品、法本，听课、做功德这方面是不是贪心呢？《俱舍论》等论典中叫善法欲，是对善法的一种希求，从这里拣别。这是不是贪心？有没有烦恼？看起来有点像贪心，但经论中已说明，叫善法欲，是对善法的一种希求心，不能叫贪心。所以，要经常性地通过观修，对解脱道、对成佛利益众生方面产生一种善法欲。如此，我们的心会逐渐从耽著轮回的状态中出离，一心一意地修持觉悟之道。

在四个加行中，现在我们学的是第三个——轮回过患。轮回过患指整个轮回本身就是过患，佛陀在四谛法轮中说：“此是苦，汝应知。”此是苦就是指整个轮回都是属于痛苦的自性，你们应该了解。所以，我们应该知道一切是痛苦的自性，三恶趣也好，三善趣人道、阿修罗道、天道，也有很多悲惨的。有些直接看起来就很悲惨；有些不明显，好像不苦不乐；有些看起来是快乐的。但是佛陀都知道，这一切都是通过无明和烦恼，以及种种有漏业导致的，要不就是苦苦的自性，要不是变苦、行苦的自性，都离不开苦。

我们要知道，整个轮回充满了过患。今生中的种种安乐也要看破放下，后世如果希求转生到哪一道当中，也是痛苦的自性。了知过患后，要产生追求解脱道的心。只有追求解脱，才能够完全从种种痛苦中得以出离。如果没有解脱道，即便在轮回中修持一些有漏的善业，暂时得到一些快乐，但都是不究竟的，最后还要回到痛苦的自性中。所以在讲完四加行后，还会给我们讲解脱的利益，除了厌弃轮回之外，还有另外一条全新的路——解脱道，这是真正获得解脱。

在轮回过患中现在所学习的是，善趣中人道的痛苦。人道痛苦前面讲了苦苦、变苦、行苦三根本苦，也讲到了生老病死苦，怨憎会苦也讲完了，今天要学习的是第六个，爱别离苦。

庚六、爱别离苦：

怨憎会就是，不喜欢的人和事我们经常会遇到；爱别离就是，喜欢的人和事与我们远离。尤其是与喜爱的人别离，它是一种痛苦。只要在人道中，这个苦就一定存在，只要转生为人，就无法避免爱别离苦的情况。一方面我们要知道爱别离苦是人道

的苦之一；再者，如果选择在轮回中继续转生，下一世，再下世，只要生而为人，爱别离苦仍然会感受，无法逃避。对这个问题，我们要通过学习、观修，内心要对它认识得特别清楚。

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。

流转在世间中，尤其是人道中的众生，对于自方都是非常爱恋。从佛经的观点来讲，所谓的自方、他方，也是因为一些暂时的因缘，显现成一家人，或者比较亲密的人等。其实都是一些暂时的因缘导致的，亲友不会永远是亲友，怨敌也不会永远是怨敌。这在轮回中就是一种无常的体性，无常的体性后面夹杂着很多善恶业，善恶业后面夹杂着很多贪嗔痴的烦恼，烦恼的后面主要也是无明、我执在推动。它是一层一层的因缘和因果的关系。我们现在是在最明显、最顶层的因果当中，所以就显现出了亲友、怨敌的情况。但是如果我们不知道亲友、怨敌之间深层次关系，就会对当前的亲人、怨敌产生非常明显的好恶之心，这时就会出现贪欲和嗔恚。

我们流转在轮回当中，把暂时因缘和合而积聚在一起的这些人定义成亲友或者怨敌。亲友是因为因缘积聚而成为一家人或成为某人的子女，真正分析都是因缘法。只不过是各自的因缘和合组成了暂时在一起的生活。我们把他们定义成亲人，一定要对他们怎么样。虽然所有的人肯定都有因缘的关系，但是亲人可能只是诸多关系之一，而我们把他定义成为亲友等。但是众生在此过程中过于偏袒，没有认识到这里面纯粹的因缘，没有把因缘法则分析得很清楚，执著亲人，对他们特别好。而对他们做伤害的怨敌，特别怨恨，一定要伤害他们。通过这种烦恼引发了贪嗔并造了业。

此处讲，对自方的人爱恋有加，对他方怨敌恨之入骨。所以这时明显地堕入了亲朋眷属的包围之中。为了他们的利益，或者因为他们的关系，我们也会因此受到各种各样的苦难。

实际上，亲戚朋友之间暂时相聚，也同样是无常离别的本性。

从实际情况来讲，亲戚、朋友因为暂时的因缘聚集，几十年在一起生活。但作为

亲友，很多时候真正生活在一起的时间并不是特别长。中间因为很多因缘就分开了，要么出去上学、工作，要么到其他地方，一年都见不到一两次。但是我们还是觉得这是我们的亲人……其实真正在一起的时间特别短，但我们认为几十年是比较长期的关系。实际上亲朋之间的关系是暂时的，即便几十年在一起，但相对于漫长的轮回而言，仍然是暂时的相聚而已，同样也是无常离别的本性。

我们在和这些具有血缘关系，缘分比较好的亲友等一起时，应该知道这仍是属于无常的、离别的本性。在交往的时候，也不要离开了知实际情况的智慧。内心当中知道这是无常的本性，就不会过度地贪执，也不会过度地嗔恨。因为对实际本性了知得比较清楚之后，偏堕于两边的思维就不会那么明显了。如果不了知，就会对自己的亲人特别贪执，谁对特别喜爱的亲人做了伤害，且不论大的伤害，即使小的伤害，也会把伤害他的人马上定义成怨敌并对他产生很大的嗔恨心。对亲人有多贪、多爱，就对伤害他的怨敌有多恨。有时，和这些亲友之前的关系特别好，一旦反目，嗔恨心也很大，我们应知道这些都是无常的。

有了比较清醒的智慧，并不意味着我们学了佛法之后全部要变成木头人，所有亲友关系都要一笔勾销，不存在了，绝对不是。我们的智慧达不到这么高的高度。要让我们意识到自己严重走形的思想，让他不要偏得太离谱，就要保持清醒。清醒不等于让我们在世间当中没有血缘关系，也没有父母，不是这个意思。因为我们的想法已经严重偏离了实际情况，对于亲人非常贪执，对于怨敌非常嗔恨，会带来很多烦恼，然后会导致很重的业，所以要清醒些。清醒些是指不要过度偏堕，不会对亲人过度贪执，只要自己的亲人受到伤害，根本不问事情的原因，马上就定性为对方不对，然后做出一系列所谓的自然反应。很多事完全是自己方面的不对，但因为过度贪执的缘故，根本就不考虑，觉得肯定是对方不对。从各方面维护亲友，以此结下很多仇怨，或者造下很多不必要的业。

如果我们真正有了比较公正的了知和清醒的智慧，对怨敌也不会那么仇视，因为这也是相应于本来实际情况的。因为我们严重偏离了本性，所以出现了很多误判。众生的本性是由情绪产生很多思想。这方面我们要清醒地了知，要从堕于两边

回到中道当中。这时该爱的亲人还是会爱，但是不会贪爱，会从没有智慧、比较愚昧的爱变成比较慈悲的爱。

怎么样才是爱自己的父母，爱自己的子女？应该让他们做一些合理的思维和行为，让他们知道这一切的无常，这才是对他们真实有利的思想。而不是毫无原则地认为只要是我的亲人都是对的。不会有这种错误的观念。会用这种方法教导他们该做的和不该做的，这才是真正的慈爱。让我们从溺爱、贪爱，变成慈爱，变成有智慧的，高质量的爱。不是让我们学了佛法之后，就变成了冷血动物、木头人。而是让我们更加冷静，更加真实地考虑什么才是正确的，对自己有利益的，对亲人有利益的方法。怎么样利益他们呢？自己的心里有数，也会尽力去做正确的事情。当然你自己愿意并尽了力去做，对方能不能接受得到，接受到了能不能改变？那就是其它因缘了。但是你自己尽量安住在正道当中，给自己的亲友传递出了这个信息，也努力让他们改变过。他有没有因缘福德接受或者改变，还得看他自己的因缘，但至少自己做过努力。

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。

这里讲到了爱别离，自己喜爱的人叫做爱。别离有两种：一个叫生离，一个叫死别，就是平常我们讲的生离死别。彼此还活着的时候就分开了，这叫生离。死别是其中一个人死去了，或者两个人都死了，但很多时候指一个人死去了。对我们来讲，亲友、贪著的人、喜欢的人死了，这叫死别。分离要不就是生离，要不就是死别。

对于大多数人来讲，如果自己的亲人离开了人世，这叫死别，这就是爱别离了。“流离失所沦落他乡”，也是生离。有时是遇到灾祸、战争等等，被迫去流落他乡；现在交通比较方便，很多时候在其它城市发展，到其它地方学习，也是分开的，也是生离的自性。很多打工的人基本上一年都在外面。到春节了他们就回来和家人团聚，团聚一段时间，到上班时又要离开，所以总是合而离、离而合的自性。离开的时候天天想念，见面之后快乐的时间没几天，又要分离。这就是通过自己的业，导致不得不分开的情况。实际上让众生选择的话，谁都不愿意离开自己喜爱的人，如果条件允

许肯定愿意生活在一起，但这也是没办法的事。尤其是现在，生离的情况是比较多的。

有时候是被怨敌逼得没办法回来。有些人是家乡有怨敌追杀、或者欠了钱，不得不跑到外面去躲债，没有办法。虽然是你爱的人必须远走他乡，你甚至比受害者本人还痛苦，因为自己在家里天天担心。其实我们所担心的人也许在外面过得很快活，而我们在家里操心又降温了、又有寒潮了，其实我们比他们还要苦。他在外面过得很舒服，也没想你，这个情况也有。这也是爱别离苦的体现。下面进一步讲：

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。

身为父母双亲对自己的子女，普遍来讲都是比较慈悯、慈爱的。从小时候生下来，婴儿的时候就开始了，一直到长大之后，这种挂念基本还是放不下的。即便父母已经七八十岁了，儿子可能也五六十岁了，但还是很操心，担心会不会冻着了、受凉了、饿了、渴了、忘记吃饭了等等，经常性的操心。一会又忧虑他会不会生病，生病之后会不会有死亡的危险，总是在操心。

其实这也是苦，是通过爱衍生出来的苦。这种爱基本是“带着染污的爱”，不是通过智慧、大慈悲心的自性出发产生的慈爱，是通过“我爱执”（众生的“我执”）、烦恼造的有漏业等暂时的因缘和合在一起的。所以在《大乘经庄严论》当中把悲心分了好几种，普通的悲心和大悲心。像旁生也爱自己的子女，人也爱自己的子女，但是这种爱一般是普通悲心，是有染污的。他对自己的孩子特别地爱，对其他的人就没有，他是有偏袒、有拣择性的，这就叫做有染污性的爱或者慈悲。以看待解脱道来讲，他的因不那么清净，是夹杂了烦恼、染污的。既然业因不清净，在承受感果的时候，也经常因此而感受到很多痛苦。因为他不知道一切万法无常的本性的缘故，经常性感受很多的痛苦。这是通过爱，尤其是爱别离之后的苦。

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。

如果自己的宝贝儿子、女儿生病了，他们为了治病可以倾其所有，有时候甚至

愿意以自己的生命来换取子女的健康，挥之不去的唯一心事就是自己的子女。总是为了自己的孩子劳心费神、含辛茹苦。这个基本上古今中外都是这样。

因为众生在轮回当中，相互之间的业不断的交集在一起，这里在让我们做分析的时候，为了让我们放松对轮回法的执著，会说一些实际的情况，让我们知道这些事情的前因后果。知道、观修之后，我们对这些执著慢慢地就会淡一些。但是我们无始以来的爱欲或者爱执特别的重，即便佛陀、祖师给我们讲了实际情况，让我们放松一点对子女、亲属的爱执，可能很多人听了之后还是会不以为然，或者觉得可能放不下，怎么可能呢？这么好的关系、亲友，或者自己的子女，要我们观想他的过患，有时候可能根本接受不了。干脆如果这一课可以选择的话就跳过去，不学了，观想不观了。当然肯定不能跳，肯定要学，学完之后巴不得赶快过去就算了。

有时候学这一课好像很难接受这个理念。不要说真实的从内心当中生起境界，理念要接受也的确非常困难，所以导致我们修行的时候有很多障碍，其中一部分就来自于过度耽执亲友。因此缘故，在这上面会出现很多的违缘和障碍。下面还要讲很多这方面的事情。

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。

同样的道理，如果和亲友之间情深意浓的话，势必也要感受和他别离的痛苦，仍然是要别离的。

如果和亲友之间感情很好，也会值遇爱别离苦。对于在乎的亲友，如果他们有什么违缘或者灾祸，自己会特别地伤心。我们在网上看新闻，很多地方都发生自然灾害、恐怖袭击，我们的感受是什么？这个很悲惨。但是我们内心当中有没有很痛心的感觉呢？很少。但是如果突然发现我的亲友就在现场，马上就开始紧张。他在现场，爆炸有没有把他炸到？一下子就开始紧张了。如果得到消息，他就在爆炸的人当中，受伤了、死了，我们的感受马上就不一样了，感觉就和我们有关系了。我们要感受与他别离，因此而带来的很多忧苦，一定是会感受的。

怎样才能从轮回当中获得解脱呢？真实地发起想要出离轮回的心不容易，为什么呢？因为这一关我们过不了，很难过。真正要放弃对亲人的贪执是非常难的，心

中非常困难。如果我们不好好学、不好好观修——即便是观修都很难一下子就把过分的耽执泯灭掉、压制住，何况根本不观修，怎么能够放弃对亲人的耽执？如果不放弃对亲人的耽执，这种习气种子、贪心的种子还在运作，没有东西去压制住它。我们也没想过去压制、去对治。如果想要对治，有修法的善根、空性的思想都可以对治，但是我们根本不想，我们当它不存在或者绕过它。如果没有对治，种子还在这。那么下世因为这个种子还会继续投生，再延伸第二世的轮回。第二世轮回一样，你还是会有亲人。虽然这一世的这拨亲人变成了另外一拨。但是种子还在这，仍然又把身边这些和你有关系的人执著为你的亲人。再转世的时候这拨亲人又没了，换成另外一拨了。

这样来来去去，其实我们总是在这当中出不去。如果我们没了知过患，不知道放松的话，要想解脱谈何容易。因为我们对自己、亲友、世间的贪爱是很重很重的。如果没有下决心真正放松、放弃，那我们的修行可能还是在为以后的哪一世做准备。当然我们现在所修的法还是会起作用的，但是它到底哪一世才成熟就不知道了。因为今生我们刻意的、选择性的不去触碰一些东西，它就会保留下来。以后再怎么绕，最后还要面对这个问题，绕不开的。

所以真正想要修行、想要解脱的人，还是需要有很大的气魄，否则说要看破、放下也不大容易。虽然我们经常把“看破、放下”作为我们的手机屏保，或写几个大字在墙上挂着，也想看破放下，但真正来讲它还不是那么容易的事情，因为耽著太深了。它每一世每一世都影响我们，我们不下功夫很难真正看破放下。

学习佛法应该认认真真的把理念搞清楚，然后真实去观修。去观修心就会变化，就会认识到实际情况真是这样的，我们的内心就会慢慢开始放松对这些的执著。放松不等于不承认，不一定。你的父母还是你的父母，你的子女还是你的子女，但是你的心态，就从非常严重的贪执心变成真正有智慧的慈爱了。真正对他们有利的东西愿意去帮助他们，因为必定是有因缘才会走在一起。不需要去吵架，都是暂时因缘走到一起的，我不需要对你怎么好，不需要这样；也不需要过度的执著。知道因缘和合才走在一起，什么样的方式对我、对他是最好的？这个时候就应该以正确的思想

，引申出的正确的行为，对自他都会有切实的帮助。这种亲友就比较有意义。让大家知道实际的因缘法则、因缘情况，大家了知之后，在维系亲友关系的同时，不会因为过度耽执延伸出很严重的贪欲和嗔恨心。在这一世当中可能亲友关系就处理得比较好，而且种下一个非常好的种子。

下面进一步分析现世亲友可能导致的过患，或出现了过患而我们没有发现，是怎么样的呢？

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。

这是一种颠倒的爱。从世间的标准来讲爱也有很过分的，就是完全没有任何条件的，或是完全不拣择的爱：溺爱。世间人觉得不能过于溺爱，但还是没有跳出一般凡夫的、世间心的有拣择的爱，还是一种偏堕的爱。其实我们真正观察的时候，亲人也不一定是真正的亲人，因为亲人一定是对我们做利益的。父母虽然自以为是，从自己的方式、自己的思想，很愿意对孩子特别好、特别慈爱，但是因为不懂得正确方法，所以很多慈爱的方式其实是颠倒的，甚至是坑害了他们。

现在世间认为的溺爱就是这样的。完完全全百依百顺，不管想要做什么都同意，不管想要什么也完全满足。父母从自己的想法来讲，我对我的孩子那么爱，完完全全地喜爱他，让他过得很快乐。但是在这个过程当中孩子没有遇到任何的锻炼，觉得什么东西都可以得到，性格慢慢越来越张狂，或是说性格越来越不好。在他以后的成长或是工作过程当中，也会因为这个因素受很多苦。如果一味溺爱，到长大之后让父母特别伤心难过的事情非常多。从这个侧面来讲，慈爱的方式完全颠倒，最终就是坑害了他们。

刚刚是从世间的溺爱来讲。如果没有那么严重，就一般的溺爱和不溺爱合在一起的世间的慈爱，下面进一步从佛法出离的角度来讲。

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，又为他迎娶作为终生伴侣的妻子，这实际

是把他们捆绑在轮回的绳索上，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。

这一段话完全是从解脱的侧面讲。如果从世间的侧面讲，只要你不溺爱，这一段话从世间标准来讲是讲不过去的。但这里的标准还要高，主要是让我们出离轮回的高标准上面观察的。解脱道的思想和轮回当中的思想很多时候不一样。我们觉得应该做的这里讲不一定是应该做的，我们觉得好的在这里观察时不一定就是好的。

儿子小时候父母亲为他打点所有的事情。从某个角度来讲，那时他还很小，没有生存的能力，很多事情当然只有父母亲替他做，替他安排。但这里面也有些分别，有些小孩子什么都不做，完全父母给他做好；有些是让他做一些事情，从小就让他锻炼，大的事情父母亲帮他安排，小的事情从小就开始训练、锻炼。

“到了成家立业的时候”，到了上学的时候父母就开始操心，怎么找学校啊很多事情。上完学之后找工作，开始为工作发愁，哪个地方找个工资又高又清闲的，经常就这样操心。工作之后开始慢慢考虑谈婚论嫁的事情，要给儿女找终身伴侣。给儿子就找一个妻子，想方设法给他物色，最后迎娶成为他终身伴侣的妻子。

从世间法来讲，这没什么不对的；但如果从解脱方面来讲，给儿子找一个终身伴侣，实际上是把捆绑在轮回的绳索上，因为这都是从轮回的思想、行为当中去做的。从轮回本身、从纯粹的世间道来讲这无可非议，但从解脱道的角度来讲，就相当于把轮回的路安排得很好，让他去走。这就是轮回的路，把所有东西安排好了，你去过这种世间的生活。他就按部就班地做，按照轮回的思想去娶妻、生子，然后照顾他的孩子长大，给他安排轮回下一世，给自己儿女安排婚嫁之事。这里面没有丝毫引导他出离轮回的因素，完完全全地随顺于轮回的潮流。这个地方讲的都是随顺轮回的。

在这个过程中，还要教给子女怎么样去制服怨敌，怎么样扶助亲友。制服怨敌和扶助亲友体现的是强烈的贪爱和嗔恨。怎么样去发家致富、去挣钱。挣钱挣不到的时候，可以通过其它方式比如养殖或者杀生、偷盗等致富。这里也完全没有随顺解

脱的。

发家致富本身也不一定全是造恶业。在很多的行业中有些是相对清净的，有些是很明显造恶业的。相对清净的这些针对于解脱道来讲变成了作恶，从广义来讲是恶，为什么呢？因为没办法解脱轮回。是轮回因的缘故，轮回是痛苦之地。如果教导自己的亲人落入轮回当中，相当于把他往痛苦里面推。能够导致痛苦的业叫恶业。但它和轮回中善恶的恶不一样，那是狭义的善恶，这是广义的。整个轮回都是苦，所有导致苦的业是恶业。恶业一种是有漏善，另一种是纯粹的恶。有漏的善也能叫恶吗？广义来讲可以，因为它导致轮回，轮回中的苦苦、变苦、行苦，都是苦的自性。单从这个侧面来讲，可以这样去定义。

“无疑会导致他们无法从恶趣深渊中获得解脱。”为什么说入轮回就无法从恶趣深渊当中获得解脱？发家致富不一定造恶业？前面不是说了还是有相对清净的职业，佛陀也在很多经教中鼓励弟子们要行持正业。正业有很多，有些从圣者的正业来讲，有些从在家或初学的弟子来讲，让他们寻找一个清净的职业，既然佛陀都说有清净的职业让我们做，怎么可能堕恶趣呢？

它是从整个轮回来讲的。虽然在这一世找到了一个清净的职业，暂时不会堕恶趣，可能会因为清净的行为，下一世再投生为人，或转为天人等等，但只要在轮回中，这些都是不可靠的，说不定哪一世就再没有因缘找到这种合适的职业了，就开始造恶业，之后还是会堕恶趣。就像在学暇满难得时盲龟值木的比喻：盲龟一百年上升一次到海面，海面相当于善趣，海底相当于恶趣，一百年上升一次，绝大多数的时间都是在海底的。一般的众生，绝大多数时间都在恶趣，为什么？恶趣太容易去了，基本上不需要什么造作，就按照现在的思想、行为去做，保准堕恶趣，根本不用任何勤作。如果要生善趣，必须要守戒律、修善法，才能够争取生善趣的名额。但如果要堕恶趣，什么都不做，就按照现在的发心和行为做下去，肯定会堕恶趣。

“无法从恶趣的深渊当中获得解脱”的原因就是堕恶趣太容易了，所以“恐怕再没有比这个更严重的坑害了”。这是很严重的坑害，是父母对子女的。那么子女对父母呢？

子女们又是怎样对待亲生父母的呢？

讲轮回的过患，是让我们对整个轮回生起厌离心，从宏观来讲，一定要对整个轮回生厌离。因为这些东西是我们比较耽著、黏得比较深的，所以需要去观察它们的过失。心和境之间的关系就是这样，只要是好的东西，心就会贪著上去；如果觉得有过患，心就会背离它、不愿意再接近它了。如果了知了这方面的种种过患，心逐渐逐渐就不会再耽著。虽然我们的势力、无始以来形成的习气，让我们不能够说断就断，但是在这个过程中我们慢慢地会放松，逐渐会产生出离心。

再说，今生已经成为亲属的，因为有因缘，也是一种责任，肯定要尽这个责任。但在尽责任的时候，父母对子女、子女对父母或者夫妻之间，他的心态不一样了，不是完完全全地耽著在上面，只是尽责任而已，甚至可能会做得比较好。他头脑很清醒，知道自己在做什么、什么不能做，非常清楚，这时他的心已经开始朝解脱方面靠近了。

学习这部分内容，主要是为了达到这种目的，有这种必要性。这对我们来讲非常好。一方面该做什么还做什么，但在做的时候有很清楚的大脑、很清晰的智慧去认知，这时候就不会黏，不会耽著在上面，不会因此而犯很多过错。这是从引导我们厌弃整个轮回的观想部分而导致的。

后面在学习菩提心中的舍无量时还会有这个内容。修舍无量心是为了对治我们对亲人和怨敌过度的偏袒之心，因为我们对亲人太过于贪执，对怨敌太过于嗔恨，就形成了一种偏颇、偏堕之心。这种偏堕之心，是没办法让我们真实地修持大平等菩提心的。大平等菩提心，一定是对一切众生平等的。如果这一关过不了，你的慈心、悲心、喜心，只要好的东西比如离苦得乐，都是偏堕于自己的亲友，肯定不会考虑怨敌的利益的。在修舍无量心的时候这一部分内容还会出现，但这个地方主要是让我们生出离心。我们所耽著的这些所谓的亲友等，其实是隐藏过患的，这部分内容出现在这里的目的是为了让我们生出离、看破轮回；后面出现在舍无量心当中是让我们修平等，把亲人和怨敌平等对待，平等发慈心、悲心，有那个必要性。

教义出现在不同的场合当中有不同的作用。这里是让我们真实地了知轮回的过

患，内心生出离，看破放下，是从这个侧面来引导，所以讲了这部分内容。

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。

这是从初、中、后来讲。

子女最初的时候是吸取了父母身体的精华，由父精母血形成了子女的身体。当然神识是他自己从前世带来的，进入到父精母血中，这就是“吸取父母身体的精华”。然后在母亲胎中安住的时候，母亲的很多精华他也在吸取。

“中间抢夺他们口中的饮食”。这是出生之后。什么是父母“口中的饮食”呢？就是有了子女降生，父母肯定会给他买很多食物。这时本来是父母的饮食，必须要分一部分给他，就相当于从父母口中抢夺饮食一样。

“最后夺取他们手中的财产”，子女长大之后有了财产的概念，而小时候对财产是没有概念的。我记得小时候和一群大孩子在玩耍时，他们在谈论钱的问题，都认为钱很好，谁不贪钱呢？我就说，我不贪钱。他们说，你还不不懂什么叫钱，长大后就会知道钱是什么东西，而且会贪著。因此，小时候肯定不知道财产是什么，只要有一些小玩具和一点吃的就可以了。在长大之后才开始贪著父母手中的财产，甚至想方设法地夺取。因为要花销，又有了自主的思考能力、觉得这个好那个好，想要拥有。

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。

父母非常疼爱子女，但是反过来，子女却经常和父母作对，这种情况基本上每生每世都是如此。父母与自己，自己与子女之间的循环基本上是这样。父母对自己的子女，总是千方百计地饶益，什么东西都愿意给；但是子女长大后，什么东西都从父母那儿拿，然后方方面面跟父母作对。当子女长大后为人父母时，又会对其子女非常疼爱，然后其子女长大后又反过来向其索取，基本上这样的。当然可能也有很多非常孝顺的子女。大恩上师经常讲，藏地有一句谚语说：“母心如水，儿心如铁”。母亲的心就像水一样柔软地对待子女，儿女的心就像铁块或石头一样坚硬。子女出

去玩耍，根本想不到家里的事情。但是父母在家里一直为子女操心，完全不一样。子女考虑到很多自己的事情，而像父母考虑儿女那样，考虑父母的子女非常少，这方面也是一个实际情况。

父母双亲一心一意地对待子女，不顾千辛万苦去积累财富，甚至不顾罪大恶极。因为要养家糊口，并且要给子女留下来一些财富，所以父母什么办法都要去想，此时也无法顾及哪些是清净业、哪些是不清净业；哪些是清净的工作，哪些是不清净的工作，都不管了。即便是罪大恶极的事情，只要为了子女也愿意去做，只要子女能得到财产就可以了。甚至有时候也不顾臭名远扬，就像在解放前抗战的时候，虽然知道当汉奸的名声是非常不好的，但是没办法，为了自己和家人，只能去选择当汉奸。这只是个例子，还有很多诸如此类的事情。尽管变得臭名远扬，积累下来的所有财富也不吝啬地全部给予子女，但是子女却没有一点一滴的感激之情，“一点一滴没有”，可能也是一个夸张的说法，意思是说子女从父母那得到财富时，很难有感激之情。子女经常性地从父母那里得，就觉得这个应该是自己的，完全没有一点感激之情。即便有一点点，但是相对于父母的付出来讲，根本就不值一提，可以忽略的。这方面是说子女是怎样对父母的。

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。

从世间的层面来讲，一个毫不相识的人，比如有乞丐到了自家门口，给他一把茶叶的话，这个乞丐就会非常高兴。或者是旅途上游荡的人，能够布施一碗饭或者给一把茶叶，他也会喜不自禁地连连道谢，只要一点点东西他们就会很满足。可是哪怕给自己儿子五十两银板，非常大的一笔钱，他也是觉得满不在乎，认为这没有什么，享用父母的财富是天经地义的事情。

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。

兄弟姐妹之间为了能够得到财产，经常争夺互不相让。小时候关系特别好的兄弟姐妹，在长大各自成家后，就有各自的利益。为了父母的财产经常争吵，想自己多

得一点,巴不得全部得到,就会经常争吵且互不相让。

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。

即便是父母给子女财富,他们也没有答谢,或连感恩心也没有;即便已经给完了,子女还是一要再要。按照现在讲法叫啃老族,子女觉得在父母那儿得到财物是应该的,自己不做任何努力,即便父母给了,也没有感激之情。不赡养父母,反而从父母那里一再索取。如果子女有感激的心肯定会好一些,但是没有感激之心,且完完全全觉得是应该的。总之,我们对自己的父母也好,还是作为父母对自己的儿女也好,都应该有一种正确的观念,应该以佛法的慈悲心和智慧来摄持,由此才会做出真实合理的、由善业引导的事。否则如果已经处于这样的状态当中,想要获得解脱的话,可能不是太容易。

华智仁波切写此论典时,所在的地方是藏区,基本上全民修持佛法,几乎每个人都有念珠。正如引导文里所举的例子,“甚至父母的念珠里有一颗记数用的精致珍珠”,因为每串念珠都有计数器,有些计数器比较简陋、是用牛皮搓成绳子,有些可能就比较好,如有计数器用珍珠等上好材料。因此,甚至是子女看见父母念珠里有一颗计数器很精致,都会想方设法、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。

此处是从女儿的角度来讲,如果嫁出去的女儿比较贤惠,嫁过去之后懂得持家、性格也好,就成为别人家的荣耀。夫家会经常夸耀这个儿媳非常的贤惠,但是跟女方家毫无关系,是成了别人家的荣耀了。如果是恶劣的女儿,别人就不要了,在以前就是休妻,被休之后就不能在夫家住,必须返回自己的娘家。一旦被返回家中,就会使家人痛苦、蒙羞。若是贤惠,那就是别人家的荣耀;若是不好,自己家人受痛苦,从这个方面来看也是一种痛苦。

在分析的时候,当然要考虑到很多问题,不能一概而论完全都是不好的东西,不好的东西其实也是隐藏在很多事情里面的。要去分析观察,内心当中要对这个问

题产生一种感觉，就会引导我们下决心，不管怎么样不能够再流转轮回！如果流转轮回，不管是做子女、做父母，还是作为亲友、伴侣，整个轮回是业的世界，毕竟不是极乐世界。如果是在极乐世界，业都是清净的，充满了善业和佛菩萨的愿力，就不会有这些问题。生老病死苦、苦苦、变苦、行苦、爱别离、怨憎会等，在极乐世界的清净刹土中一概没有。但娑婆世界是通过轮回的业导致的，轮回的业的基础是贪嗔痴烦恼，烦恼的基础是无明我慢，毫无清净、出世间的业的成分。所以在这个环境中，想要不感受这些痛苦、想要非常安乐，那是不可能的。

这个时候就要升起出离的意乐，下决心一定要从轮回中出离，因为娑婆世界待下去没有什么实际的意义，一定要求解脱道！用现在还能自主修行的时间，下决心认认真真地回向发愿或者为不再转生轮回而精进地努力。

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。

其他的亲属也是一样，当自己财力十足，幸福美满的时候，所有的人都看得起你，把你当成神仙一样竭尽全力地帮助你、利益你。明明不需要，他们还是要把财产送上门来。为什么呢？因为知道你过得好、知道你富裕，现在搞好关系，将来在需要的时候就从你这儿拿的更多。相当于在你这投资一部分东西，需要的时候再从你那儿取。一般的人、众生，都有这种贪欲心、投机心。在我们非常幸福、家境很殷实或者飞黄腾达的时候，很多根本不认识的人都会变成亲人。“我是你什么亲人的亲属”，“我多少年前见过你”，想方设法拉关系、经常把这些关系挂在嘴边、把你看做神仙。即便你财产很多没什么需要，还是千方百计地把东西送给你，并且让你知道这个是他送的，就是为了以后在困难的时候能从你这得到帮助。

反过来，一旦你身败名裂，即便什么错事都没做，但是其他人把你看成仇人一样，完全看不起，然后避之不及。为什么？因为你现在特别穷，如果跟你扯上关系，哪天你找他借钱咋办？所以干脆就说不认识你，不是你的亲属。即便什么错事都没

基于这个目的，讲完轮回过患就马上讲解脱利益。否则，会把我们逼疯、崩溃。因为没有办法了，这么苦又没有解脱道，还不如现在过得好一点，无需考虑解不解脱、取舍善恶了。但是有解脱道的存在，所以我们应该去走解脱道。

正如米拉日巴尊者所说：

米拉日巴尊者在成道之后，到各个地方度化众生，遇到各种各样的人，世间人学佛，即使某个地方很多人学佛法，但是学习佛法的人，有专业的、有业余的、有些学得深、有些学得浅。看到米拉日巴尊者就会问他很多问题。他是一个瑜伽士，穿的吃的都很差，孤单一人。这段故事就是说，有一对老夫妇，感觉米拉日巴尊者长得不错，就问他：“为什么不留下来做我们的义子，我们走了之后财产就归你了。”他说：“我没有兴趣做别人的义子。”“你没有兴趣做义子，那给你娶个媳妇吧，生你自己的儿女不是挺好的吗？”然后米拉日巴尊者针对这些事情唱道歌。

尊者将佛法的道理、轮回痛苦的道理通过道歌唱出来，以这样的方式让他们觉悟轮回的痛苦和世间的无义。米拉日巴尊者的很多教言都在十万道歌集中，这里是米拉日巴尊者对老夫妇劝解他的回复，前面还有一部分内容，这里引用的是中间的对世间的儿子、女儿、亲友不希求的三段教言。以下是第一段教言：

“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。”

“子初悦意如天子”，是指儿子刚刚降生的时候跟天子一样，怎么看怎么顺眼，家人也将他像天子一样对待。“慈愍之心难形容”，对他特别的慈爱，那种慈悲之心已经难以形容。

“中间过分催索债”，孩子长大之后开始过分地催索债，就像讨债一样，所以很多时候世间的亲人之所以成为我们的亲人，都是有前因后果的。有些可能是曾经利益过他，他转生为儿子来报恩的。有些可能是前世欠他的钱，这一世转生为儿子来索债的。因为前世你欠他钱，可能用其它方式蒙蔽过去了，直到双方都去世了没有

还。但是毕竟业因果在这里，欠的终究要还，那怎么样还呢？于是债主就转生成为你的儿子，然后你在他身上花大笔的钱，非常高兴而且毫不犹豫地花钱。这时候还钱还得特别爽快，如果是真正的债主来催讨则是能躲就躲，躲一天算一天，巴不得少还、最好是不还。但是如果是儿子呢？他来索债的时候就会心甘情愿地还。所以孩子有时候是讨债的，有些时候是报恩的。“虽施一切无悦时”，虽然对他布施一切东西，然而他都没有高兴的时候，好像也没有欢喜过。

“别人之女迎入内”，长大之后，将对自己没什么恩惠的别人家的女人迎娶入门。“大恩父母逐出外”，而把对自己恩德很大的父母逐出家门，让他们到别处居住。“父亲呼唤不答复”，父亲、母亲呼唤名字他也不答应。“后成冷淡之邻居”，最后与父母之间的关系变成了好像邻居一样，彼此特别冷淡。“勾结狡者造恶业”，然后可能被狡者们引诱或者勾结狡者们造作恶业。“自生怨敌刺痛心”，到了这个时候，生了儿子就如同生下怨敌一样刺痛心扉。

因缘的事能说明很多问题，如果伤害过别人，他就可能会通过各样方式来讨还。总之因果不虚，自己造过的业肯定会成熟，如果欠他的债，他肯定会来讨债的。有时可能是你伤害过他，他就会通过做你的儿女这种方式来伤害你，为什么呢？因为他只要一病、一出事，你就特别难过、特别伤心，连怨敌对你的打击都没这么严重，你也毫无办法只能去感受，必须要感受，这方面也是因果的一种体现。所以因果的体现不一定是走到路上，一个素不相识的人突然扇你一个耳光。这种情况当然也是一种体现，但是有些时候它来自于无形。可能就是自己的儿女、亲人，通过这样的方式让你感受刻骨铭心的痛苦。轮回的业还有很多体现的方式。只要在轮回中，不论是怨敌也好、亲人也好，都会给我们带来许许多多的痛苦。尽管亲人和怨敌带来痛苦的方式不一样，但是都会给我们带来这样或者那样的痛苦，这样我们就能了知轮回中很容易产生痛苦，并且都是痛苦的自性。

“应断轮回之耙绳”，断除轮回的的耙子。大恩上师将耙绳解释为将我们捆绑在轮回中的绳索。或者也可以说是耕田时用的耙子，好像我们自己开垦轮回的农田，然后播上轮回的种子，最终自己感受轮回的苦果，也可能是这个意思。总的来说上

师解释为轮回的绳索，将我们束缚其中，因此要予以断除。“世间子孙我不求”，所以这些世间的子孙我不希求。

然后两夫妇就说儿子你不要，那女儿总可以吧？女儿挺好的。现在很多地方发的图片就是宣说生女儿如何如何好。有的父母会把朋友圈打开，给人看很多图片，然后讲述生女儿的优点、长大后的好处，对你特别好等等。

于是，米拉日巴尊者又说：

“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。”

米拉日巴尊者他老人家有出世间的智慧，把这一切看得很清楚，并且为了教化众生的必要性，尊者如是讲。

“女初笑颜如仙童”，女儿最初生下来的时候，笑得如同仙童一般可爱。“掠夺财宝具大力”，当女儿到了小时候，她好像在整個家庭中拥有得到财宝的权利一样，想要什么东西都要满足她，家人好似没有抗拒力，任何好东西她都可以拥有。“中间讨债无尽头”，中间的时候就开始无尽的讨债。“父前公开索要走”，当着父亲公开要，母亲面前偷偷拿。“施给不知报恩德”，如果给她很多东西她也不知道报恩德。“嗔恨大恩之父母”，而且对于恩德很大的父母竟然升起了嗔恨之心。“后成红面罗刹女”，因为藏区的高原红很明显，最后就变成好似红面罗刹女一样，不仅形象凶恶，内心也很凶恶。

“若善他人之荣耀”，如果女儿好的话，就成为他人家的荣耀，如前所讲的一样。“若恶自己祸害源”，如果不好的话，则自己家里承担所有痛苦。“祸害魔女刺痛心”，这样给家庭、给父母带来祸害的魔女经常刺痛父母的心。“断除无觉之忧愁”，“无觉之忧愁”上师没作解释，总的意思就是断除忧愁的意思，我查了米拉日巴尊者的十万歌集，也翻了大藏经的翻译，都没有找到。“无觉的忧愁”可能是指没有意义的忧愁，因为很多忧愁其实是世间的女儿带来的，并没有意义，这个“觉”可能是

觉悟或者利益的意思。这种对自己觉悟无意义的世间的忧愁应该予以断除，即为“断除无觉之忧愁”。

随后两夫妇又说世间的子女我们不求，但是世间的亲友很好啊，能够帮忙等等有很多好处。

米拉日巴尊者并再一次指出：

“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。”

“亲友初遇见欢颜”，是指这些亲朋好友刚开始见到时，特别的亲热和高兴。“密切来往漫山谷”，因为当地是山区，所以人们今天挨家串门，明天又到另外一家亲戚造访，足迹遍布山谷。

“中间酒肉如还债”，到了中间，彼此之间喝酒吃肉，就好像还债一样，“送他一次还一度”。现在世间也是如此，如果你收了别人的礼，就要考虑有什么机会还礼。如果别人请你吃了饭，你哪天就要回请别人，这就是所讲的“中间酒肉如还债，送他一次还一度”。其实就是彼此之间你送我、我送你，你欠我人情、我欠你人情，到最后大家都很累，心里都不愿意做。但为了不落下一个恶名，无奈还是要去做去应酬，这也是很累、很痛苦的事情。这些请客吃饭在生活中的压力很大，例如哪里要结婚、某某要过生日发了请柬，你收了帖子必须得应邀送礼，这样就会破费很多。但本来家里也没有很多富裕的钱，所以有时也不愿意。但不愿意也没办法，毕竟互相之间还要维持一种关系，这就成为痛苦的因。你说完全断绝呢？又觉得这样决绝也不好，万一自己有什么事情的时候，这就好像是自己的退路一样，如果不断的话这也就成了无可奈何的事情。总之不论是亲友、朋友还是同事，都会给我们带来不必要的麻烦。

“后成贪嗔争吵因”，因为彼此之间都有利益的交割，逐渐地引发出贪心、嗔心并开始争吵。“恶友讼因刺痛心”，像这样的情况，很多恶友就是讼因，讼因是指诉讼、争论的因。有时发展到打官司，发展到有争吵的程度，经常能够刺痛我们的心。

“舍弃乐时之食友”，所以我们应当舍弃快乐时的饮食朋友。“世间亲友我不求”，其实世间的亲友就是饮食朋友、酒肉朋友，当你需要他们的时候就找不到，不需要的时候就会经常存在。不管是世间的儿子也好、女儿也好、亲属也好，就是这样一种情况。为什么世间人会这样呢？原因就是大家都是具有业惑的凡夫，凡夫之间的交往，不论是亲友、儿女、亲属，很多时候都夹杂着这种利害关系。只要我们仍在轮回中，肯定还会经常遇到。所以我们必须认认真真地观修，现在我们已经身处世间，如果想要尽快解脱，就要从现在开始做准备。要么通过这一生精进修行，死后往生极乐世界也可以，到了极乐世界这些痛苦就没有了。要么这辈子还没修成，就会把修行的习气带到下一世。虽然下一世还会遇到这些麻烦，但通过不断地观修，这方面的因素会越来越少，离解脱会越来越近。反之如果不努力，只是被动地接受，那么这些痛苦纵然我们不愿意遇到，它还是会找上我们的。因为这就是轮回的本性，谁也无法改变。

因此在观想之后，就能真实了知这个世间中让我们厌离的地方，从内心深处生起希求解脱的心，生起之后，我们修行佛法、修行解脱道的心才能非常清净、非常强烈。这才是真正让我们趋向解脱的思想，这样我们的见解才会生起来。以上我们就学完了爱别离苦及其相关的内容。今天我们的课就讲到这个地方。

所南德义檀嘉热巴涅	此福已得一切智
托内尼波札南潘协将	摧伏一切过患敌
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶	生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效	愿度有海诸有情