不欲临苦

[[p28]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p28)在现实生活中，可以肯定地说，希望自己受苦受难的人，这个世界上一个也没有。然而，即便不愿意受苦，痛苦也会自然而然降临，这就是不欲临苦。

[[p29]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p29)比如，我们不想生病、不愿被别人束缚，但业力现前时，除了生死自在的成就者以外，我们想逃也逃不掉，就算不想感受痛苦，也很难如愿以偿。还有因往昔业力所感，成为国王的臣民、富翁的奴仆、老板的员工等那些人，完全是身不由己，不愿意也必然要受主人控制。他们哪怕只犯了微不足道的错误，也会大难临头，措手无策。即使当下被带到刑场，也只好硬着头皮跟着去，自己一点权利也没有。甚至他们不想犯罪或破坏纪律，但在业风吹动下，常常不由自主。包括有些出家人，很希望一生戒律清净，但在业力现前时，自己也无力抗拒……以此为例，我们就能明白所谓的不欲临苦。

**苏东坡的不欲临苦**

[[p30]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p30)拿苏东坡来说，很多人只知道他是北宋著名的文学家、书画家，曾任翰林学士，官至礼部尚书，却不知道他前世是个出家人。其实他自己也在《南华寺》中提过：“我本修行人，三世积精炼，中间一念失，受此百年谴。”意即我本来是个修行人，曾于三世中一直积累资粮，但因一念之差落入尘世，招来了这一生的忧患。

[[p31]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p31)据说他的前世是五戒和尚，一目失明，为某寺院住持。有次他在山门外发现一丢弃的女婴，就带回寺中让一名和尚养大，取名红莲。红莲长大后清秀动人，五戒见到生了一念贪心，并因此而破了戒。他有一个师弟叫明悟，在定中察觉此事后，借机作诗点醒了他。羞愧之下，五戒坐化而去。明悟见后心想：“师兄错走这一步，下世可能会毁谤佛法，永无出头之日。”于是他也赶紧坐化，紧追五戒投胎而去，这就是后来的佛印禅师。

[[p32]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p32)之所以说苏东坡是五戒和尚，也因为他这一世有许多迹象可寻。比如他母亲刚怀孕时，曾梦到一僧人来托宿，僧人风姿挺秀，一只眼睛失明。还有，苏东坡在抵达筠州前，云庵和尚、苏辙、聪和尚同做一梦：三人一起出城迎接五戒和尚。而且苏东坡自己也说，他在八九岁时，梦到自己前世是位僧人，往来于陕右之间 。可能是前辈子的习气吧，他此世虽是在家人，却总喜欢穿出家人的衣服，平时在他的朝服下面，往往就穿着僧衣。（有人常问：“汉地怎么没有活佛啊？”其实是有的，苏东坡就是一例。）

[[p33]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p33)通过这个公案可以了知，五戒和尚原本道行清净，修行不错，但因为那段孽缘，以至于不得不感受轮回的痛苦，并对后世有一定影响。当然也正由于他出家修行过，故而后世不同于常人，不管在诗学方面，还是佛教研究，都有相当深的造诣，并且利他之心非常明显。所以，善恶有报、因果不爽的道理，在他一人身上全都体现了。

**无垢光尊者的《窍诀宝藏论》**

[[p34]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p34)关于不欲临苦，\*\*无垢光尊者在《窍诀宝藏论》\*\*中也有描述。如云：“**家人亲友虽欲恒不离，相依相伴然却定别离**。”亲朋好友相依相伴、难分难舍，希望能天长地久永不分离，但在无常的袭击下，到了一定时候，也会死的死、散的散，只有随业力各奔东西，最后留下来的，徒有思念而已。如李白在《静夜思》中云：“举头望明月，低头思故乡。”——你们好多出家人，想不想家啊？离开了家人亲友，独自回忆他们时，痛不痛苦？

[[p35]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p35)“**美妙住宅虽欲恒不离，长久居住然却定离去**。”对修行人而言，最执著的寺院、茅棚或学院，自己希望恒时不离开，永远都住在这里，但也是不现实的。无论是由于共业还是别业，因缘散了的话，不要说永远，就算呆一刹那的机会也没有。世间人也是一样，买了一幢房子，就认为永远是自己的，这也不一定，无常一旦到来，即使你再不想离开，也不得不接受无情的事实。

[[p36]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p36)“**幸福受用虽欲恒不离，长久享受然却定舍弃**。”幸福的生活、丰足的受用，虽想永远拥有，稍许也不愿离开，但无常来临之际，这些也必定要舍弃。《大庄严论经》亦云：“家中有财宝，五家 之所共。”你认为是自己的财物，过段时间不一定还是你的，可能统统会被别人使用。有些道友认为“这是我的钱包”，但不小心在路上掉了，就成了别人的了。昨天有个人说：“我的手机掉了。打过去，刚开始是无法接通；再打一次，通了但没人接；又再打一次，就关机了。这是什么原因呢？”我说：“这是你的手机已经被别人享用了。”所以，我们对自己的财物虽然不想离开，但终究还是会离开的。无垢光尊者的这些窍诀非常甚深，大家要好好体会！

[[p37]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p37)“**暇满人身虽欲恒不离，长久留世然却定死亡**。”有了暇满人身，就有了修行的机会，尽管我们很想长久留住，可是人生短暂、无常迅速，真正能闻思修的时间也不过几年。《杂阿含经》中云：“觉世无常，身命难保。”因而作为修行人，一定要珍惜学佛的机会。以前有个人生了邪见后，口口声声威胁别人：“那我不学佛了！那我不学佛了！”我们虽然没有像他那样，但就算自己想学佛，这个人身能用多久也很难说。

[[p38]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p38)“**贤善上师虽欲恒不离，听受正法然却定别离**。”对慈悲贤善、唯有利他心的具相上师，很多弟子都想永远不离开，但这也是不可能的。有时候上师会圆寂，有时候是弟子圆寂，有时候师徒虽都未圆寂，但也会以各种因缘而分开。所以，上师如意宝常引用这个教证说：“我们师徒如今欢聚一堂享受大乘佛法，但再过段时间，这只能成为美好的回忆了，除此之外，一切都会烟消云散的。”确实，我们很想永远在上师面前听受正法，但这是不可能的，历史上没有永不分离的师徒。所以，有了听受正法的机会，每个人一定要珍惜！

[[p39]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p39)“**善良道友虽欲恒不离，和睦相处然却定分离**。”具有出离心、慈悲心、菩提心的善良道友十分难得，虽然希望永远不要分离，与他在菩提道中恒时相伴、和睦相处，但这也是做不到的。

[[p40]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p40)最后，无垢光尊者说：“**今起该披精进之铠甲，诣至无离大乐之宝洲。于诸生深厌离道友前，无有正法乞人我劝勉**。”了知这些无常的道理后，我们要立下坚定誓言：从现在开始，应披上精进的铠甲修持正法，以趋至永不分离的大乐宝洲——佛果。无垢光尊者还谦虚地说：“于轮回深生厌离的诸道友面前，我虽是没有修成正法的乞丐 ，但也真诚地以此教言进行劝勉。”

[[p41]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p41)总之，一切万法都是因缘所致，若想避免求不得苦，获得财产受用、幸福名誉等善果，必须要有往昔积德的善因，有了这样的因，果才会不求自得。以前洛若寺的金旺堪布就常说：“有福报的人不管到哪儿，即使是监狱，也会自然得到快乐。”比如在“文革”期间，藏地许多大德身陷囹圄十几年、甚至二十几年，有些人因为有福德，在监狱里过得很舒服，有吃不完的东西；而没有福德的人，结果就饿死了。所以，具足福德的人无论在哪里，都会像慈力王子 一样，时时处处遇到顺缘。反之，如果不具备这样的因，就算再怎样兢兢业业、勤勤恳恳，非但不会如愿以偿，反而可能适得其反，遭遇不幸。

[[p42]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p42)明白这个道理后，大家应息灭自己的贪欲，依靠知足少欲这一取之不尽、用之不竭的财宝，尽量过一种安贫乐道的生活。否则，作为修行人，该舍弃的已舍弃了，该放下的也放下了，若还不集中精力修行正法，入佛门后每天放逸，忙于各种世间琐事，那只能是自寻烦恼、自讨苦吃，最终会受到诸佛菩萨、护法神的呵责。甚至，有些金刚道友也会谴责你：“这个人明明都报名学习了，却天天忙别的，今天这个借口、明天那个借口，始终不来学习……”

[[p43]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p43)现在外面的个别道友，闻思特别精进，两三年来一堂课也没落，再怎么忙都能赶上进度，这种求法之心特别好。而有些人却与此相反，他们天天找借口不上课，今天是“我朋友要结婚了，请个假”，明天是“我们领导要出去玩，请个假”，后天是“我父亲生病了，请个假”，大后天是“我的胃特别痛，请个假”……这样把学佛时间都耽误了，其实欺骗别人就是欺骗自己！

**米拉日巴尊者教诫罗顿格西的道歌**

[[p44]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p44)或许是见到末法的这种现象吧，米拉日巴尊者也唱了一首道歌。这首道歌的缘起是这样的：当时有两个格西，分别是罗顿、达罗。达罗不好好修行，天天以因明的方式说人过失，后来在与米拉日巴尊者辩论中，因失败而于嗔恨心中死去。罗顿见了，一方面既怕又愧，一方面对尊者的修行生起了信心，于是到尊者面前恭敬求法。以此缘起，尊者为他传授了教言，并通过呵责的方式，先让他远离形象学法，待他的相续堪能时，又把密法甚深窍诀传给他。最终罗顿通过真实修行，也成为非常了不起的修行人。此故事出自《米拉日巴尊者道歌集》，你们最好是看一下。

[[p45]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p45)那么，尊者是怎么教诫罗顿的呢？他说：“**本来佛陀世间主，为摧八风 说诸法，如今自诩诸智者，岂非八法反增长**？”大慈大悲的佛陀宣说八万四千法门，本是为了摧毁众生的世间八法，可如今自诩为“智者”的某些人，打着佛教的幌子，拼命追求名声、财富、恭敬，世间八法岂不是反而增上了吗？此举完全与佛陀的教法相违。（曾有个领导说：“你们有些出家人去茶馆，这与释迦牟尼佛的教法相违。”我说：“去茶馆不要紧吧，佛陀也没规定出家人不能喝茶。但若是去茶馆做非法事，那就不太好。”可能这些人的要求太高了，只要在寺院以外看到出家人，就认为与佛陀的教义相违，这种认识也有待观察。在我看来，出家人若整天宣传自己，追求名利等世间八法，根本不想众生的利益，才是违背了佛陀的教义。）

[[p46]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p46)“**如来护持诸戒律，为断俗事而宣说，如今持戒诸尊者，岂非琐事反增多**？”佛陀在《毗奈耶经》等中制定各种戒律，目的是为让修行人生起出离心，断除一切世间琐事。可如今持戒的诸位尊者，不论是在家居士还是出家僧人，世间琐事岂不是反而增多了？

[[p47]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p47)“**往昔僧人之威仪，为断亲属佛宣说，如今僧人诸威仪，岂非过分顾情面**？”佛陀往昔规定僧人的威仪，是为断除对亲友的一切牵挂。可如今僧人们护持威仪，岂不是太顾及亲友的情面了吗？作为一个出家人，如果天天给家里打电话，边哭边说：“给我母亲听听，给嫂嫂听听，给姐姐听听……”对亲友的情况，比在家人还关心，这不太合理。

[[p48]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p48)“**总之若未念死亡，修持正法徒劳矣**！”总而言之，修行人若没有忆念死亡、看破今世，修持正法必定徒劳无益。

[[p49]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p49)综上所述，通过学习人类的三根本苦、八支分苦，大家应当明白：四大部洲的人类均无安乐可言，尤其是我们这些南赡部洲的人，如今正处于五浊恶世 ，没有一丝一毫的安乐，唯有感受痛苦。然而，许多人由于太过愚痴，不但不觉得轮回很苦，反而认为社会越来越发展，生活水平越来越高，这样的生活特别快乐。正如寂天论师所言：“轮回虽极苦，痴故不自觉，众生溺苦流，呜呼堪悲悯！”他们并不知道，在这些五光十色的科技背后，伦理道德日益下滑，贪嗔痴烦恼日益增长，人类的痛苦远远超过以往。

[[p50]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p50)随着年复一年、月复一月、日复一日，这个时世会越来越污浊，劫时会越来越恶劣，佛法会越来越衰败，众生的幸福也会逐渐减灭，想到这些，谁还会贪图一时的快乐？再者说，就算我们暂时很快乐，但南赡部洲是业力之地，一切苦乐、凶吉、高低等都是不定的，执著这些只能带来无尽苦恼。因此，通过观察这些有目共睹的事实，我们今后一定要学会取舍。

[[p51]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p51)诚如**无垢光尊者**在《**窍诀宝藏论**》中所云：“**有时观察自现之顺缘，了知自现觉受现助伴；有时观察有害之逆缘，即是断除迷执大要点；有时观察道友他上师，了知贤劣促进自实修；有时观察四大之幻变，了知心性之中无勤作；有时观察自境建筑财，了知如幻遣除迷现执；有时观察他人眷属财，生起悲心断除轮回贪。总之于诸种种显现法，观察自性摧毁迷实执**。”

[[p52]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p52)意思是说，有时观察修行的顺缘，了知为自现之后，可以变成觉受的助伴；有时观察有害的逆缘，此时正是断除迷执的大要点（别人本想制造违缘害你，但在这个过程中，你一观心就开悟了。即使没有大悟，也会有一些小悟）；有时观察其他的上师或道友，就会了知贤劣差别，促进自己修行；有时观察四大幻变，见它一会儿显、一会儿无，自会通达心的本性；有时观察自己的房子、财产等如幻如梦，可以斩断对迷乱显现的执著（比如我刚开始是草皮房，然后是板皮房、绷壳房、水泥房……最后什么都没有了，死后全部留在人间，故没什么可耽著的）；有时观察他人的眷属、财产，则会生起大悲心：“这些变幻不定，为什么人们如此执著啊？”从而断除对轮回的贪执。总之，对于一切种种显现，理应观察其自性，以摧毁自己迷乱的实执。

怨憎会和爱别离是一对，求不得和不欲临是一对。这里是一对一对地来阐述的。爱别离，是喜欢的离我而去，而不喜欢的总是碰上，所以爱别离和怨憎会是一对。求不得和不欲临也是一对，一个是求而不得，一个是不求而得。求而不得、不求而得体现出来的都是痛苦。把它们分组来看比较容易理解，因为有些道友以及我们以前在观察分析的时候，比较容易混淆，感觉怨憎会苦和不欲临苦差不多。

[[p59]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p59)到底差别在哪里？首先要把它们分开，怨憎会和爱别离是一组，求不得和不欲临是一组。分析的时候从主要方面来看，在前面学的时候也有这样的观点。就主要的层面来讲，怨憎会和爱别离是针对人。爱的人总是生离或死别；怨憎即不喜欢见到的人总是遇到。主要从侧面观察其中的一个特点，就是从人方面体现的。求不得苦和不欲临苦主要是从事上面来讲的。求不得的是什么？安乐。想追求安乐却得不到，这里面可能和人有关，但主要还是讲安乐是得不到的。不欲临呢？即痛苦不想遇到，但是它总会不欲而临。如是分法不是绝对的，此处主要把爱别离和怨憎会从人上面来看，求不得和不欲临从苦乐上面来看，就比较容易把它们分开。

[[p60]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p60)还有一种侧面可以把这四种苦比较清晰地区别开，前面提过爱别离和怨憎会，主要是喜爱的别离了，怨憎的遇到了，从这两个方面去将爱别离和怨憎会作为一组。求不得和不欲临作为一组，求不得是求而不得，不欲临就是不求而得。求不得苦换一种说法就是：欲而不得。欲而不得就是想要的得不到，不欲而得就是不想要的却得到了，也就是不欲临。一个是欲不临，一个是不欲临，换一下概念就比较容易理解。求不得就叫欲不临；欲就是想要得到的，不临就是没办法得到。不欲临是什么呢？欲就是想得到、求的意思，不想得到偏偏会遇到。求而不得的比如安乐，天天想、日日盼就是得不到，怎么样追求也得不到。而痛苦呢？不需要去追求、不想要痛苦，却天天碰到，这个叫不欲而临。一个拼命追求就是得不到，一个是根本不追求很自在就得到了，如此也可以解读求而不得和不欲临。

[[p61]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p61)不欲临和怨憎会这样一分就比较清楚了，求不得和不欲望临一个是很勤奋地去追求得不到，一个是不追求便得到，和怨憎会是有差别的。怨憎会当中没有体现出这个意思来。所以第七个求不得可以说成欲不临。欲就是求的意思，不得就是不临，就是欲不临，想要的不降临。第八个不欲临就换一个字，不欲临就是不想去追求的、不想得到的就得到了。所以从这方面可以分得比较清楚一点。下面再看不欲临苦。

[[p62]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p62)我们可以肯定，希望自己受苦受难的人在这个世界上一个也没有。但是，不愿意也要感受。

[[p63]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p63)首先众生都是想要离苦得乐，没有一个人希望自己受苦的，但是不愿意也要感受，这个叫不欲而临。

[[p64]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p64)不欲而临的是什么？是痛苦。求而不得的是什么？是快乐。所以它们的主体是苦和乐，即苦乐。即快乐是求而不得，痛苦是不求而得、不欲而临。快乐求而不得是因为什么？因为没有福报。痛苦不欲而临是什么呢？是恶业太多。众生的所思所想、种种行为都会和罪恶挂勾，自然而然的是这样。即使每天勤奋修法去对治，都很难压得住生烦恼、造业，何况根本不对治，那相续当中的罪业岂不每天都开了闸门一样？这么多的罪业怎么可能摆脱得了呢？所以不欲而临是很正常的，因为内心当中的痛苦、烦恼、罪业的种子每天都在成熟，每天都在种、都在加深，怎么可能不遇到痛苦呢？不欲而临是轮回当中众生的心态，就是善业很难造作。具足善业、发一个善心、修个善法需要很大的勤作才能够创造出。但是造罪业就很容易，罪业特别容易就可以承办了。通过这种条件、规律，也就决定了在轮回当中的安乐是求不得的，而痛苦是不欲临的。

[[p65]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p65)想改变这种现状就必须要取舍因果，这是一个苦差事，因为它和我们轮回的习气背道而驰。单单取舍因果还不够，为什么呢？取舍因果有可能是有漏的，取舍好、断了恶、修了善法有可能只能成为不堕恶趣得到善趣安乐的因而已，那又如何？即便得到人身，痛苦还是在这儿。得到天人又怎样？后面我们会学天人的痛苦，痛苦还是在这儿，这是没用的。所以想摆脱就一个选项—解脱道。唯有生出离心别无他选，没有办法一手抓轮回安乐、一手抓解脱道。

[[p66]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p66)一心一意追求解脱道的过程中，如果真正放弃了对轮回的追求，世间的安乐会附带获得；但是追求世间快乐过程中，解脱的快乐却不会顺手获得，这个一定要分清楚。只有一心一意地放弃对轮回的追求，然后去追求解脱道。不断地发善心、积累资粮，乃至于没有获得解脱之前，虽然还会在轮回当中流转，但在流转的时候，那些修行的高质量的善根会成熟，会帮助你获得人生、财富、庄严的相貌。虽然获得了这些，但是内心中有出世间的善法的支撑，不会被束缚。这种安乐、庄严的相貌不会和烦恼有染、不会和不善业有关系，它会成为一种无罪的安乐。而有罪的安乐是在轮回当中夹杂着烦恼的。追求解脱道获得的快乐是无罪的安乐，是极为稀有的。

[[p67]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p67)因果规律一定要搞清楚，否则还对轮回的安乐抱有希望的话，那就错了。一心一意地修解脱道，不追求轮回的安乐，它自然而然找上门来，咚咚咚地敲门，“你是谁呀？”“我是快乐，请开门。”所以放弃对轮回安乐的追求，一心一意地修持解脱道的安乐，世间的安乐就会一直追随着你。但是如果你去追求它，它就不睬你了。这是由心态和修行善法的心决定的。因为抛弃轮回的思想，相当于以出离心来修持善根，这个善根很纯净，而且会对治烦恼，所有可以染污善根的东西，在出世间道当中都能得到对治。一心一意修持出世间道的时候，以出世间道的心所修的善根，本身就具足对治轮回过患的所有的要素。空性可以对治我执、无明；菩提心可以对治自私自利；出离心可以对治轮回的染污。

[[p68]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p68)所修的东西都是纯粹的善根，不追求轮回的快乐，自然而然就会得到更多。但是如果去追求轮回的快乐，就意味着我执、无明、烦恼，所有的东西都在这里面，一个都没有扔掉。通过这种心态去追求轮回快乐、去修善法，这些染污的东西在你的善根当中都存在，注定获得的快乐不会长久、不会纯净，而且你本身还是和轮回相应。

[[p69]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p69)我们应抛弃对轮回的执著，大可放心地去追求解脱道。倘若担心一旦去追求解脱，我的快乐谁来负责？尽管放心，只要用纯净的心去修解脱的话，快乐是永远不会离开你的。甚至于成佛的安乐、解脱道的快乐都可以得到，轮回的快乐更不在话下。在学《入行论》菩提心利益的时候，这些都讲了很多，所以我们一定要把这个问题搞清楚，现在是不想、不敢修解脱道，为什么？因为觉得一旦修解脱道，就意味着要和轮回的快乐说Byebye了，操心这个其实多此一举。如果去追求轮回的快乐它反而跟你Byebye，你不理睬它而去修习解脱道，它反而尾随着你后边跑，根本就离不开你，这种轮回的快乐是非常纯净的。

[[p70]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p70)你可以得到很庄严的相貌、很多财富；虽然拥有享受，但是根本不会执著。它控制不了你，而是你控制它。现在我们追求的轮回的快乐，是完全受它控制的。它稍微变化一点，比如财富少一点点马上就开始揪心了，被它所控制，这很明显的。一定要把这个问题通过思维和观修的方式搞得很清楚，之后就会真正一心一意追求解脱道。这种修法善根非常纯净，直接和解脱道相应。表面上修善法实际上不相应的情况根本不会出现。前行的教义非常深，要认真思维、学习。一旦相应，我们就会变成非常标准的修行人，也可以变成很标准的求解脱道的人。这方面非常殊胜。

[[p71]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p71)比如说，以往昔的业力所感成为国王的臣民、富翁的奴仆等那些人，他们完全是身不由己，不愿意也必然受主人们的控制。

[[p72]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p72)这就叫不欲而临。不欲而临是由于善根很薄弱、罪业很深厚。随着往昔业力招引，会成为国王的臣民、老百姓，或成为富翁的奴仆等等，或者在某个公司做事，必须要听顶头上司的话，这时就会感受到很多身心的痛苦。这些是身不由己的，不愿意感受但还是要受这些主人们控制，也是一种不欲临。

[[p73]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p73)不欲临苦浅层次的因就是恶业，深层次的因就是我执和无明。因为只要在轮回，就摆脱不了。即便这辈子是高高在上的国王和富翁，下辈子仍然会遇到这个情况。即便是富翁也有不欲临苦。《四百论》中讲得很清楚：“胜者为意苦,劣者从身生。”胜者的胜是殊胜的意思。这些富翁的苦主要是内心的，非常操心。劣者就是一般老百姓，主要是身体、受用上的苦，吃不饱穿不暖。都有各自的痛苦，都有不欲临，并非国王或富翁就没有不欲临苦。

[[p74]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p74)所以轮回中没有十全十美。如果在轮回中追求十全十美，就走错路了，这里根本不是要进来的地方。要追求十全十美，就追求解脱道。如果认为找不到也可以，能够找到一部分就行了，但这在轮回里也没有。总的来讲，跳进火坑之后，没有什么快乐的地方，只不过变一个花样烧你而已。轮回当中变着花样让你受苦，其本身都是苦的地方，没有一个安乐之处。我们已在火坑中，现在要出去，不能留恋它。不是说这个地方的苦受够了，换另外一个火坑受苦，从甲号火坑换到乙号火坑，这不需要。都是苦，没什么留恋的。现在让我们彻底对轮回死心，不要再对它抱有什么幻想，那里没有快乐。轮回没办法保证我们任何东西。我们幻想它，它承诺过给我们快乐，但千万不要相信它的谎言，它承诺的都是不算数的。轮回本身就是痛苦，怎么承诺给你快乐呢？这方面一定要认认真真地观想，然后生起出离心。

[[p75]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p75)哪怕仅仅犯了微不足道的错误，也会大难临头，措手无策，即使当下被带到刑场，也只好硬着头皮跟着去，根本逃脱不了。

[[p76]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p76)这就是一些痛苦的具体表现。

[[p77]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p77)以此为例，我们就能明白所谓的不欲临苦。

[[p78]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p78)通过这个例子，就知道什么叫不欲临苦，以及不欲临苦的表现方式。下面引用无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中的教言，看他老人家怎么诠释不欲临苦的。

[[p79]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p79)如全知无垢光尊者说：“家人亲友虽欲恒不离，相依相伴然却定别离；

[[p80]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p80)这里的不欲临苦是什么呢？“家人亲友虽欲恒不离”，一般的人都对家人亲友有很深重的感情，虽然想恒时不离开，相依相伴、一起感受快乐，“然却定别离”。这种别离也是不欲而临，不想要分开，但总有一天会分开的。

[[p81]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p81)美妙住宅虽欲恒不离，长久居住然却定离去；

[[p82]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p82)装修很豪华、居住很悦意舒适的住宅，虽然想永远住在这个地方，但“却定离去”，还是会离去的。或是房子出问题倒塌了，或者因为工作的关系要离开美好的家乡，或者要死去了、必须离开这个地方，没办法再拥有了。想要相依相伴、对这房子很执著，但还是会离去，这也是不欲而临。

[[p83]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p83)幸福受用虽欲恒不离，长久享受然却定舍弃；

[[p84]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p84)我们都想永远牢牢抓住幸福受用，想要长久，最好这种快乐保持到永远，但这是不可能的。虽然想长久享受这种快乐，但最终还是会舍弃。幸福受用也是因缘而生成的，因缘在不断变化，所谓的幸福受用也会变化。尤其是这个身体会死去、衰老，怎么可能永远获得幸福受用呢？生病了，这个幸福受用就感受不到了；死亡之后幸福快乐也感受不到；还有家里发生变故时，这种变故的痛苦也会顶替幸福和受用的快乐。所以长久享受也是绝对不可能的事情。

[[p85]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p85)暇满人身虽欲恒不离，长久留世然却定死亡；

[[p86]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p86)每个人都想长寿，最好是又长寿又年轻，但是这怎么可能呢？如果想要年轻就长寿不了，想永远年轻那就早早死去。想长寿肯定会衰老，哪有长寿不衰老的情况？想要永远十八、二十岁，那是不可能的事情。想要把人身长久留世，但还是会死亡。暇满人身是能够修行善法的人身，有些修行者可能想自己的暇满人身永远保留住、要修善法，但这也是不可能的。一般的人没有暇满人身的概念，就想自己这个身体最好能够永远不死，即便是在病中，只要不死就可以。但这不可能，还是会死亡，这是无常的规律。

[[p87]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p87)贤善上师虽欲恒不离，听受正法然却定别离；

[[p88]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p88)还有依止的很贤善的上师，想要生生世世永远依止不分开、永远要在上师座下听法、得到上师的加持，但还是会别离。就像米拉日巴尊者和马尔巴、冈波巴大师和米拉日巴尊者也是这样分离的。有时因为各自的事业或者要去修法，有些是生离或死别，不是弟子死了，就是上师入灭了。虽然想要恒时不离上师听闻正法，但还是会离开的。

[[p89]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p89)善良道友虽欲恒不离，和睦相处然却定分离。

[[p90]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p90)很多贤善的道友，相互提携、相互进步。虽然想要恒时都不离开，但还是一定要分离的。因为每个人有每个人的业，轮回当中是不可能永远不分离的。真正想要永远不离开上师的话，那就和上师完全相应，得到与上师无二无别的果位。如果想要和道友不分离的话，也需要证悟一切万法的本性，这时可能就可以，否则是不可能的事情。

[[p91]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p91)今起该披精进之铠甲，诣至无离大乐之宝洲。

[[p92]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p92)真正想要不离开就只有一个办法：披上精进的铠甲，然后“诣至无离大乐之宝洲”。无离大乐之宝洲就是解脱道、法界的尽地、真正的究竟实相。究竟实相是无为法，到了就永远不会离开的。而且这个法性和上师、道友的法性，和前面所讲的世间人的法性、财富等等的法性都是一体的。这是真正的永远不离的解脱道。

[[p93]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p93)于诸生深厌离道友前，无有正法乞人我劝勉。

[[p94]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p94)无垢光尊者说：“对于这些生起了甚深厌离心的道友面前，没有正法的乞丐我，向你们劝勉”。“无有正法乞人”，上师老人家解释说，一方面是无垢光尊者谦虚，他说我是乞丐一样的人，意思是没有正法、很贫穷；另一种解读是他很自信，无有正法乞人就是无勤作的瑜伽士之意，没什么可修的、不用刻意修正法，什么都不执著、安住在无勤的大圆满之道，这方面也是真正自信的表现。

[[p95]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p95)上面讲到了不欲临苦的种种情况。

[[p96]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p96)只有自己往昔积德的善因才能出生财产受用、幸福名誉等的果，如果有了这样的因，那么善果不求自得。相反，如果不具备这样的因，那么就算是再怎样兢兢业业、勤勤恳恳，非但不会如愿以偿，反会适得其反，遭遇不幸。

[[p97]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p97)这也可以说把前面求不得和不欲临两种情况的因都讲了。只有往昔积累的善因才能产生财产受用和幸福名誉，这样就不求而得、所欲而得。想要得到长寿、财富，就可以心想事成。

[[p98]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p98)如果想要更深层次的心想事成，那就是极乐世界，想什么就有什么。当然，到极乐世界之后还会不会想世间当中的这些东西？可能不会想了。一心一意全都是善念、善心，因为极乐世界的加持就是这样的。原则上在极乐世界想什么就可以得到什么，想炒白菜，肯定会得到炒得很好的白菜，那里有这个能力满足你。但是到那个时候哪里还会想这些？根本就不想了。因为到了极乐世界之后，思想自然而然被阿弥陀佛的愿力、极乐世界的环境摄持。去了之后会产生什么样的心态，阿弥陀佛早就发了愿了。所以到了之后思想就升华，这些东西不会再去想。真正圆满的心想事成，就是成就佛果。

[[p99]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p99)一切心想事成都是善因而导致的。善因的层次有很多，有漏的善因可以在有漏的福德上心想事成，但这是相对的；无漏的善因，比如往生极乐世界的善因，也会在那个层次上让自己获得财产受用等等。圆满的无漏善因，会让我们成熟十种自在、成就佛的果位。所以有了这些，善果不求自得。如果不具备这样的善因，即便你很勤奋也得不到（不欲临），反而会适得其反，遭遇不幸。

[[p100]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p100)这样，求不得苦不同的面，在这里都有表现。

[[p101]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p101)所以，我们应当依靠知足少欲这一取之不尽、用之不竭的财宝。

[[p102]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p102)所以，我们修行的时候应该知足少欲，心才会安住在相对的平静状态中。如果不知足、多欲，心就会躁动得很厉害，不知道自己应该如何取舍，完全迷失在多欲和不知足当中，会做很多违背因果、生起烦恼的事情。在世间当中，知足少欲的人容易过得非常幸福，会很满足。在修解脱道的时候，如果知足少欲，就会以更多的时间来精进修持。有了这个基础再修善法，就可以获得“取之不尽、用之不竭的财宝”。

[[p103]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p103)知足少欲本身就是财富，可以让你获得幸福和快乐。你兢兢业业、勤恳去赚钱，就是为了获得幸福、受用和快乐。幸福和快乐是感觉，是心理上的满足感，会不会因为财富而多少呢？财富虽然有一定的影响，但是最根本最深层次的满足，还是来自于内心。如果你不满足，即便成了世界首富，仍然会很痛苦；如果你知足少欲，幸福和快乐的感觉很容易获得，甚至比国王的快乐还要大，还要满足得多。这绝对不是吃不到葡萄就说葡萄酸的心理，这种快乐是内心很深层散发出来的东西。他不愿意再去追求多欲，因为这种幸福感和快乐会丢失掉。所以知足少欲本身是一笔财富，而且以这种财富做基础，还可以获得更多圣者的“取之不尽、用之不竭的财富”，这就是一个从乐至乐之道。

[[p104]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p104)如果我们没有集中精力修行正法，入了佛门之后还是忙碌今生尘世间的琐事，那只能是自我痛苦，受到圣者呵责。

[[p105]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p105)如果我们现在还不明白这个道理，没有集中精力修行正法，进入佛门之后还是形象上的修行，还是忙碌今生尘世间的琐事，那只能是自我痛苦，受到圣者呵责。圣者并不是因为你没有听他的话、和他对着干，生烦恼呵责你了，而是你的行为是自我毁灭之路，呵责是为了让你警醒。不像世间人，“我是你的领导，你应该听我的话”，从这得到满足感。完全是因为你走错了路，让你回头，让你警醒的呵责，这和世间的呵责完全不同。

[[p106]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p106)米拉日巴尊者说：“本来佛陀世间主，为摧八风（指世间八法）说诸法，如今自诩诸智者，岂非八法反增长？

[[p107]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p107)米拉日巴尊者对一个修行者做了这样的教言。“本来佛陀世间主”，佛陀就是世间的怙主。佛陀宣讲的佛法，都是为了摧毁轮回、摧毁我们对世间八法的耽著。“如今自诩诸智者”，现在很多人自诩是智者，通达佛法的这些人，“岂非八法反增长”。这就有很大的矛盾，为什么？你是精通佛法的人，是智者，你知道佛陀是为了摧毁世间八法而说了佛法。你现在精通了摧毁世间八法的佛法，反而世间八法的心修得更增长了，那就不是佛法了。我们要认真观想这个问题。

[[p108]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p108)佛陀的佛法一定是对治轮回、对治烦恼的，如果我们学习了佛法，知识、认知增上之后，瞧不起道友，自我意识膨胀，你学的是佛法吗？佛法有这个功效？当然不是。佛法是摧毁世间八法的，我们也应该以摧毁世间八法为目的而学佛法。也许你学到了佛法的皮毛、几个佛法概念，但这不是真正的佛法的精髓和本意。佛陀为什么讲佛法？是为了摧毁我们对轮回的执著、摧毁世间八法、摧毁烦恼。所以我们要用佛法摧毁烦恼，而不是增长我慢、增长世间八法。如果增长了，不是佛法不对，而是我们没有真正地理解佛法，没有实质使用它。

[[p109]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p109)如来护持诸戒律，为断俗事而宣说，如今持戒诸尊者，岂非琐事反增多？

[[p110]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p110)如来宣说护持六根的戒律（“如来护持戒律”不是佛陀护持戒律的意思），如来宣讲能护持我们身、语、意三门的戒律，是为了能让我们断除俗事、世间的琐事。“如今持戒诸尊者”，如今自诩自己守持的戒律很殊胜、很清净的诸位尊者，岂非他们的琐事反而增多了？不但没有用戒律减少琐事，反而持戒精严的人的琐事越来越增多了，这是不对的。

[[p111]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p111)往昔僧人之威仪，为断亲属佛宣说，如今僧人诸威仪，岂非过分顾情面？

[[p112]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p112)往昔僧人的威仪（就是行为）应该是断除对亲属的眷念。佛陀宣讲了僧人出家、剃头、远离亲人、远离故乡等，都是为了让僧人们用精进的心态来修学佛法。但是现在僧人很多行为“岂非过分顾情面”，不但没有断除对亲人的执著，反而过分地顾及情面，频频联系，这和佛陀宣讲的僧人威仪也是不相应的。

[[p113]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p113)总之若未念死亡，修持正法徒劳矣！”

[[p114]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p114)总而言之，如果没有忆念死亡，修持正法都是徒劳无益的。念死其实就是让我们的心调伏，让心和解脱道相应。如果没有，我们修持正法就是徒劳无益的。

[[p115]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p115)总的来说，四大部洲世界的人类都无有安乐可言，尤其是我们这些生在南赡部洲的人们，如今正处在五浊恶世，没有一丝一毫安乐的时候，唯有感受痛苦。

[[p116]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p116)“总的来说，四大部洲世界的人类都无有安乐”。四大部洲都是轮回的，所以它的人类都无有真实的安乐可言。南赡部洲的人虽然从修解脱道来讲是最殊胜的，但是从福德来讲，却是最弱的。南赡部洲的人们“如今正处于五浊恶世”，劫初的时候，人们的快乐、富足甚至可以与天人媲美。每百年减一岁,现在已经处于五浊恶世了。有些地方讲人寿在进入两万岁以后就进入浊世，就开始慢慢的浊起来，现在已经从两万岁减到人寿一百岁再往下，是五浊越来越严重的时候。没有一丝一毫安乐的时候，基本上唯有感受痛苦。

[[p117]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p117)年复一年，月复一月，日复一日，朝朝暮暮，转瞬即逝，时世越来越污浊，劫时越来越恶劣，佛法越来越衰败，众生的幸福逐渐减灭低劣，想到这些，伤感之情就会油然而生。

[[p119]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p119)但是有很多问题越来越严重了，最不宜的不外乎就是环境，还有人心。人们心理的变化、精神世界的变化是很明显的。从这个侧面来讲，时世是越来越污浊，劫时越来越恶劣，天灾人祸越来越多。佛法也是越来越衰败，对闻思修行有兴趣的人越来越少。而且真实想要弘扬佛法的大德们，总是会遇到干预，或者因缘没办法集聚。如果做非法的事情，很容易就因缘集聚了；但是要讲法、共修，很多时候你刚开始，他那边就这不能做，那不能做，很多事情都容易出现。佛法越来越衰败，因为众生的福德越来越弱，能承办修行佛法的因素越来越少，而且众生的心识慢慢地不在佛法上，而是去追求世间八法的，也越来越多了。因为佛法越来越衰败，取舍因果越来越少的缘故，众生的心态越来越恶劣，所以导致众生的幸福逐渐地减灭、低劣。

[[p120]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p120)“想到这些，伤感之情就会油然而生”，这就叫轮回，我们处在轮回中的状态就是这样的。

[[p121]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p121)我们好好观察一下：我们不知道轮回的情况，是“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。但是佛陀还有上师们处在旁观者的侧面，他们已经解脱轮回，用智慧看得很精准，告诉我们：你们正在轮回的迷魂阵当中挣扎。如果不给我们指出来，我们永远发现不了自己到底处在什么阶段、什么现状，该做什么都不知道。这些看似很简单的词句，其实完全就是佛陀乃至于上师们的智慧、慈悲、善巧方便，告诉我们现在是处在很危险的、很痛苦的状态当中，以此来点醒我们。否则只凭我们自己的认知，最多会发现环境越来越差了，人心也差了，以前那种幸福感越来越难寻找，全方位的认知是不会有的。

[[p122]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p122)佛陀还指出了我们应该怎么做。当然我们生在这个世界当中，也有义务对环境等方面做贡献，能节能就节能，能减排就减排。但是对我们而言，第一是要有出离心，从轮回里面出来；第二是尽量帮助别人来修持解脱道和取舍之道，而且要发一个很长远的愿。现在是五浊恶世，我们不能这样认为：到了人寿十岁自然会往上走的，然后超过两万岁又到了很快乐、幸福的时候了。它总是一增一减、一增一减，永远是这样，所以不管贤劣贤劣怎样不断地变化，有情总是处在这个状态中。我们还是有义务发起长期的利益众生的愿：他们这样随着时间增减、贤劣，我们有了智慧、有了能力之后，也要投生在轮回当中，跟随他们增减。在增减过程当中，把众生一个一个度化出轮回，一个一个让他们觉醒，这就是我们以后要做的长期工作。我们在思维过程当中应该引发这方面的思考和发这样的愿。

[[p123]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p123)再者说，南赡部洲是业力的地方，一切贤劣、苦乐、凶吉、善恶、高低、法与非法等都是不一定的。

[[p124]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p124)南赡部洲是业力之地，所有的贤劣、苦乐、凶吉、善恶、高低、法和非法都是变化的，都没有可靠的，我们只有非常、谨小慎微地做取舍。我们认为现在很好，可能就会变得很下劣；现在很安乐，可能就会变得很痛苦；现在很吉祥，可能就会大祸临头；现在处在善心状态，可能过段时间后恶心就会膨胀；也许我们现在处于高位，很快就会处于低位；现在我们正处在正法当中，可能过段时间非法的心就生起来了……这一切都是不一定的，所以要非常小心。其实就说明我们现在是身处险地，暂时的吉祥和暂时生起的善心不能代表什么，我们还没有完全到达可以松一口气的地方，所以每天都应该非常小心谨慎地对佛法进行闻思取舍，这对我们来讲非常有必要。

[[p125]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p125)通过审视我们日常生活中有目共睹的这些事实，自相续必然会进行取舍。

[[p126]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p126)这就是引导，就是窍诀，告诉我们处在哪里，应该怎么做。引导文就是引导我们的心逐渐生起对整个世间的认知，对自己当前现状的认知，然后进一步生起进行取舍乃至解脱轮回的心态。

[[p127]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p127)全知上师无垢光尊者说：“有时观察自现之顺缘，了知自现觉受现助伴；

[[p128]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p128)无垢光尊者说有时我们要观察自现的顺缘，就是有些顺缘是自现的。从哪里自现？从觉性当中自现。“了知自现觉受现助伴”，了知了这种自现的觉受之后就会成为生起觉性的助伴。因为我们知道，这些都是从觉性当中显现的，了知它是自现之后，就可以通过修行的顺缘了知它觉性的本性。

[[p129]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p129)有时观察有害之逆缘，即是断除迷执大要点；

[[p130]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p130)有时候来观察对我们、对修行、对生活有害的违缘。观察它的本性就是觉性，是空性的，观察之后就可以断除迷执，这是要点。我们通过违缘进一步了达实相，安住实相，迷乱执著就会消失，就不会因为违缘而产生很多烦恼。

[[p131]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p131)有时观察道友他上师，了知贤劣促进自实修；

[[p132]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p132)有时候要观察道友和其他的上师们，了知贤劣促进自实修。为什么观察其他上师和道友就可以了知贤劣呢？有些上师显现得非常功德圆满，有些上师显现有过失，有的道友很好，有的道友不好，因为他们所修的法、发心是不是贤善、行为是不是如法而导致了修行是否成功。通过这样的了知促进自实修。应该追随贤善上师们的足迹，好好地实修。看到失败的例子之后会想他为什么失败呢？他可能没有发菩提心，可能耽著世间八法，可能对其他上师生邪见，我不能这样，应该断除这样的过失。所以了知贤劣可以促进自己真实地修行。

[[p133]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p133)有时观察四大之幻变，了知心性之中无勤作；

[[p134]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p134)有的时候观察地水火风的变化，有的时候有，有的时候没有，“了知心性之中无勤作”。在变化时观察：它虽然表面上变化，但本性完全没有变化，心性当中一切都是无变化安住，当中没有勤作而修。就是说表面上在变化，但它的实相没有变化，这是心的本性。

[[p135]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p135)有时观察自境建筑财，了知如幻遣除迷现执；

[[p136]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p136)有的时候观察自己的境界、自己了知的外境，或者建筑物等财富，了知一切都如梦如幻，而遣除对它们迷乱的实执。

[[p137]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p137)有时观察他人眷属财，生起悲心断除轮回贪。

[[p138]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p138)有时候观察他人为了眷属而争执、耽著、造业，为了自己的财富也是在积累、维护、增长时都痛苦等等。这个时候对他们生起悲心而断除自己对轮回当中的眷属、财富的贪著。

[[p139]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p139)总之于诸种种显现法，观察自性摧毁迷实执。”

[[p140]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p140)总而言之还有很多可以观察。通过观察种种显现，观察他们的显现法的实相本性，就会摧毁迷乱的实执。这就告诉我们要认真地修行心要法，耽著轮回法是没有用的，没有什么实质可言。我们要通过变幻不定的轮回的现象进一步了达它的实相（就是观察它的自性），通过了达实相，摧毁对轮回一切的迷乱实执。

[[p141]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p141)所以比较高的见解，可以反过来帮助我们生起一个比较高层次的出离心——这些东西有什么可执著的呢？它们的自性就是空性，就是实相的，我追求这些现实反而显得很可笑。如果我们对法的本性，法的实相了知的越甚深越透彻，就会越觉得轮回的法是可笑的，越觉得它是虚无缥缈，如梦如幻的。但如果我们对法的实质了知的越浅，就越觉得值得我们执著、追求和拥有……。所以说见解越高修行越深，对于显现法的本性了知越透彻，我们越觉得它虚无缥缈，越觉得执著、追求、耽著它是很可笑的事情，就越对它没有兴趣了，就越对执著这些法的有情生起大悲心了。所以这高高的法对下面的基础的法也是有帮助作用的。下面的法可以帮助生起上面法的境界，但是从见解上面来讲，我们有更高的见解反过来对我们的出离心、菩提心，会有很好的提升作用。所以大恩上师经常让我们学习很多法，不管有没有达到那个程度，反正要去学。学完之后你返过头来看，以前所执著的东西你会觉得简直太可笑了。我们要依照尊者所说而实地修行。

[[p185]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p185)思考题

[[p186]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/10/" \l "p186)1、不欲临苦的苦相是什么？为什么在不欲的同时会降临这种苦？