## [《](https://huidengchanxiu.net/refs/qxgs/qxgs-03xm)慧灯禅修课教材[》](https://huidengchanxiu.net/books/dymqx/#%E4%B8%80%E6%9A%87%E6%BB%A1%E9%9A%BE%E5%BE%97)第三册

同时，轮回里的一切有情无不受着三苦--苦苦、变苦、行苦的折磨。

1、苦苦。所谓苦苦，是指苦上加苦，即明显的痛苦。地狱、饿鬼等三恶趣众生，就长劫饱受着苦苦的煎熬。

2、变苦。变苦是指现在虽不觉痛苦，但乐不久长，终要变化，当不再拥有以前那些所谓的快乐时，会倍觉痛苦。

打个比方来说，若一个经常干活的人出外劳动，因为习惯了，也不觉得有什么特别的痛苦，但若让一位养尊处优的人去作同样的事，他就会感到劳累异常。类似的，欲界天人活着时虽无太明显的痛苦，但终有一天他会现出五种衰相，种种美好的享受和眷属都离他而去，剩下的只有死亡和堕落之苦，此时他内心所受的痛苦折磨，已超过了地狱众生。这些就是由变而生的苦。当前的快乐，如思想不受任何折磨、生活没有什么困难，一切顺利等，都是临时的、短暂的、无法自主的，它一定会变，没有恒常稳定之性。

3、行苦。行是迁流之意。如前所讲，所有法都是一刹那一刹那地毁灭。假如一人享有幸福的时间包括一百个刹那，当这一百个刹那过去以后，他就开始感受痛苦。如果前面缺少任何一个刹那，后面的痛苦都不会产生，所以此幸福的第一、第二、第三刹那等都是迎接后面痛苦的一种因素。这种万物的刹那迁流之性就是行苦，它很细微、难以觉察。

这三个基本痛苦，是所有漂泊于生死苦海的有情所无法逃避的。

## 《前行广释》

***庚一、变苦：***

***现在的人们所拥有的片刻快乐也是瞬息万变，可以说转眼间就会变成痛苦。比如说，本来食用对身体有利的饮食以后，正当觉得吃饱喝足、心情愉快的时候，没想到胃肠里生了寄生虫，突然染上了严重的浪踏病 ，痛苦不堪。***

这就是变苦，有些经典也称为坏苦，即世间上的快乐并不可靠。

***正当快快乐乐的时候，忽然间，怨敌赶走了家畜、大火烧毁了房屋、病魔缠身或者听到别人的恶语中伤等等，顷刻之间就会乐极生悲。***

《金色童子因缘经》中也讲过，妙耳商主财富盖世、举世无双，与多闻天子富饶相等。但他儿子降生之后，具足十八种丑相，家中出现诸多不吉祥，并且房子突然起火，将一切财物焚尽无余。本来这一家无忧无虑，快乐如天人，但一瞬间的变化，就让他们沦为最卑下的乞丐，过着极其凄惨的生活。

这种变苦，在生活中也常能发现。

现在许多人都是如此，本来家庭状况不错，自己也年轻、富有、聪明，但一瞬间什么都改变了。所以，大家学佛以后应该明白，不管是自己还是他人，谁的身上都可能出现变苦。《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。”世间的一切快乐，最终必归于坏尽。看看一些名人、富人，他们昔日风光无限、一手遮天，最后却以非常悲惨的方式离开了人间。所以，变苦是每个人皆无法摆脱的规律。

很多人如今虽然身体完好无损，家里比较快乐幸福，修行等方面也不错，但我们毕竟转生于有漏的轮回中，总有一天，这一切都会灭尽的。正如有首道歌中所唱：“美色，宛如夏天的鲜花；财富，好似秋天的白云。”因此，表面上绚丽多彩的事物，实际上禁不起风吹雨打，很快就会毁坏无余。当然，学过大乘佛法的人，对于任何挫折、变化都能理解，也能坦然接受。而没有学过佛的人，面对这一切时，总会觉得老天对他不公、社会对他不公，以致怨天尤人。

其实，世间上处处都是变苦，一个人正当快快乐乐时，也许忽然就被怨敌赶走了家畜、大火烧毁了房屋、病魔缠身、听到别人恶语中伤等，顷刻之间乐极生悲，痛苦纷至沓来，想都想不到。例如，2008年的“5·12”汶川大地震，下午2点27分还一切正常，但到了2点28分，突然间风云变色、天翻地覆，短短几分钟之内，无数人就家破人亡，美丽的家园化为废墟，哀嚎遍野，惨不忍睹。

可见，人类的生命极其脆弱，身体和感受都不可靠，即便是暂时拥有的安乐、幸福、名誉，也没有一丝一毫恒常、稳固，终究都离不开痛苦。有些道歌中形容：“安乐如毛发般细微、脆弱，什么时候断掉，谁也无法确定。”《正法念处经》亦云：“于生死中，多诸过患，无坚无常，变易破坏。”因此，轮回中的痛苦、不顺多之又多，安乐、幸福、愉悦却少之又少，就算偶尔有一点，也是不坚固的，刹那间就会变成痛苦。

2008年，全球爆发了一场金融危机，东西方许多富人纷纷陷入了绝境。比如，德国第五大富豪默克勒，以92亿多美元的身家在2008年《福布斯》全球富豪榜上排名第94位，但由于这场金融风暴，导致他的商业帝国一落千丈、经营惨淡。默克勒不堪投资失败、资产大幅缩水，最终扑向一辆疾驶而来的火车卧轨自杀，震惊了整个德国。还有，一度拥有5亿欧元身家的爱尔兰地产大亨罗卡，也因无法接受投资失败，致使爱尔兰第三大银行倒闭，而于豪宅内开枪自杀身亡。这样的现象不可胜数，去年一段时间里，好多有钱有势的上层名流，在短短几个月中倾家荡产，完全变成了另一种人。

***从这一点来说，在这个生死轮回中，表面拥有的安乐、幸福、名誉，其实都没有一丝一毫的恒常性、稳固性，终究离不开痛苦。因此，我们一定要对轮回生起厌恶之心。***

当然，没有学过佛、不了解轮回状况的人，一遇到变故，就会觉得天昏地暗、万念俱灰，而稍有修行境界的人，则绝不会如此。所以，我们作为修行人，每天要好好思维这些道理，通过以上的比喻、案例，真正体会到人间的痛苦。倘若你能从心坎深处认识到“世间一切不离痛苦，没有一个安乐永恒不变”，从而息灭对世间万法的贪著，乃至对整个轮回都生起恐怖心、厌离心，那你的修行肯定会成功。否则，不了解三界轮回的真相，只是表面上用些高深莫测的术语维护自己、安慰自己、赞叹自己，恐怕没有多大意义。

所谓修行，一定要想方设法改变自己的心。只有对轮回生起出离心，刹那也不愿意呆在这里，就像胆病患者厌恶油腻食物、犯人厌恶黑暗的监狱一样，修行才会圆满成功。《四百论》中云：“于此大苦海，毕竟无边际，愚夫沉此中，云何不生畏？”轮回是一个无边无际的大苦海，愚昧无知的凡夫沉于此中，以苦为乐、把不净粪当美食，始终看不清万法的真相，对此应当心生畏惧。

放眼当今社会，说实话，许多人的行为没有丝毫意义，人生如此短暂，为了财富、名声而付出一切，到头来又能得到什么？只要一想，不少人应该有所领悟。然遗憾的是，还是有相当一部分人，想法与我们截然不同，你给他指出一条光明、快乐的金光大道，他反而认为你精神有问题，质疑你动机何在，对于这样的人，我们也无计可施。

但不管怎么样，愿意接受佛教的人，希望你们好好思维轮回的痛苦，并通过不断串习，发自内心对此有所认识。若能如此，佛法的许多境界，包括密法的超胜境界，自然会在你心里显现出来。否则，不经过次第修行就想开悟，除了个别利根者以外，一般人又谈何容易？

***庚二、苦苦：***

***所谓的苦苦，是指前面的痛苦还没有烟消云散，后面的打击又接踵而至，可以说一波未平，一波又起。比如说，麻风病还没有痊愈又生毒痈 ，毒痈还没有好转又生疮；父亲不幸逝世，紧接着母亲又撒手离去，被怨敌抢劫一空又加上心爱之人命归黄泉。***

曾有一则新闻报道，东北有户人家一天内连遭奇祸：孩子放学的路上，被一辆面包车撞死；父亲为了救他，拦车时被一辆轿车撞断腿；妻子难以承受这严重的打击，精神失常；老母亲听说后突发脑血栓，住进了医院。人们都说这家特别不顺，但其实也是前世或今生的业力现前，才导致了这些痛苦。

《贤愚经》中的微妙比丘尼，在家时痛苦屡屡发生在她身上，各种经历更是不可思议：一次，她因有孕在身，要和丈夫、儿子回娘家生产。途中在一大树下过夜，半夜时她突然临盆，流出很多污秽之物，结果引来毒蛇，咬死了她的丈夫。第二天一早，她爬去拉丈夫的手，才发现他已死去多时，当即伤心得昏厥过去。大儿子见此情景，大声哭叫，她又慢慢苏醒过来。无奈之下，她只好把丈夫的尸体丢在那里，肩上担着大儿子，怀里抱着小儿子，涕泣着上路。

半路遇到一条大河，又深又广。她就把大儿子搁在岸边，先抱小儿子渡河，回来再接大儿子。等她去接大儿子时，大儿子见她过来了，兴冲冲地淌进水里，不料竟被急流冲走了。她想去救大儿子，却力所不及，只能眼睁睁看着他随水而逝。她悲痛欲绝地返回对岸，寻找小儿子的踪影，岂料小儿子已被狼吃掉了，唯有血迹斑斑、残骸满地，她又一次昏厥过去，很久才醒过来。她继续向前赶路，正好遇到一婆罗门，是她父亲的朋友。她问起父母的情况，婆罗门说：“你父母的房子近日起火，一家人全被烧死了！”……

对我们而言，虽没有像她一样，有这么严重的痛苦，但平时还是能感受到很多。比如，今天感冒了，别人又说自己坏话，同时还丢了最珍贵的东西，路上也非常不顺……有些人遇到这些以后，就觉得很倒霉，但实际上也没什么，因为世间本就如此，我们如果心里有数，面对起来也比较容易。

***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。***

关于苦苦，隋朝慧远大师在《维摩义记》中形象地解释为：“从苦生苦，故名苦苦。”“苦上加苦，故名苦苦。”这就像我们常说的“祸不单行”，一个人在众多业力的激发下，种种痛苦层出不穷，从苦中又产生苦，或者苦上又加苦，此即为苦苦。

总之，人间的这些痛苦，我们不但要从文字上了解，观修时也要有所体会，了知轮回中无论生于什么地方，都会一个痛苦接着一个痛苦，这个痛苦还没消失，那个痛苦又出现了，连一刹那安安稳稳、快快乐乐的机会也没有。此时，我们应当祈祷上师三宝，发愿代受所有众生的痛苦。就像《修心七要》中所言：“当我遭受痛苦时，愿众生的所有痛苦都加于我身上，以此善根，但愿消除一切众生的痛苦。”这是将痛苦转为道用的最好方法！

***庚三、行苦：***

***现在我们这些自以为安乐的人们，表面看起来好像没有亲身受苦，但实际上也绝没有摆脱痛苦之因，比如，吃饭穿衣、住房受用、装饰设宴等等这一切都可能成为造罪业的因，所作所为完全是罪恶的伪装，这一切的后果无疑就是痛苦。***

行苦的解释方法，《俱舍论》、《宝鬘论》等诸多论典中各有不同，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。为什么呢？因为众生像水中月影般动摇不定、毫无实质，不由自主地随因缘变化，不可能有真实的快乐，所以要对其生起悲心。这方面的道理，在《中观四百论注释》、《中观根本慧论》等中也有阐述。

通常而言，行苦是很难体会到的。宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中，用过一个比喻说 ：就像生了疮没有去碰它一样，当时虽然没有感觉，但只要这个东西在，痛苦就会随时到来。因此，行苦虽然暂时没有表现出来，但它始终以一种隐藏的方式存在着。

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。 大家在修行过程中，应该经常观察这些道理，以切实了解佛陀所讲的“轮回皆苦”。常听人说：“谁说轮回痛苦啊？我现在就过得很快乐，你看，我有钱、有地位，一点痛苦都没有……”但这种快乐，充其量只不过一两天，你敢保证永远能如此吗？你从小到大都是这样吗？答案必是否定的。其实，只要真正统计生活中的苦与乐，除了个别有境界的修行人以外，大多数人快乐的比例应该说很小。

***下面我们就以茶叶与糌粑为例来说明这一道理。***

下面，以茶叶与糌粑为例，进一步说明行苦的道理：

***茶叶是汉地生长的一种植物，在播种、剪叶等一系列的过程中杀死的众生数也数不清。***

茶叶是汉地生长的一种植物，藏地以前不产茶，现在除了极少的地方外 也不产。其实在茶叶的播种、剪叶等一系列过程中，杀死的众生不计其数。

在藏地，茶叶在人们日常生活中必不可少。以前阿底峡尊者进藏时，为了给他洗尘，藏族信徒向他敬献了茶。尊者先是“献新”供养诸佛菩萨，然后开始喝茶。喝过以后，尊者非常欢喜，说：“藏地有这么好喝的茶，真是你们的福气！即使在我们印度，也没有这种茶。这茶喝了不仅解渴，还有明智、壮身、解困、乐行善事等诸多好处，如果印度有这种茶，我会不惜用金子买来。”在这里，华智仁波切要阐述的是，茶叶背后还隐藏着种种痛苦：

***从康定以下，依靠人力运上来的时候，每个人需要携带重达六十二卡 的分量。人们将大茶顶在头上运来，以致于前额的皮肤被磨得一干二净，甚至到了白骨清晰可见的程度，他们仍然还在不停地运送。从康定以上，依靠犏牛、牦牛、骡子等驮运上来的时候，所有牲口都是腹背疮伤 、毛脱皮烂等。***

在过去，康定以下到雅安之间，道路只能徒步行走，茶叶要想运进来，必须完全靠人力。为了一次性多运点，每个人需要携带重达六十二卡 的份量。而且在二郎山的森林中，常有强盗、猛兽出没，茶商每次路过之时，能安然通过的几乎很少。（当时的社会状况，从法尊法师、贡嘎上师的历史中也看得出来。）在运茶的过程中，人们将大茶顶在头上，久而久之，前额的皮肤被磨得一干二净，甚至到了白骨清晰可见的程度，但仍在不停地运送。（二十年前我去尼泊尔时，在尼泊尔的边界，见那里的人都用头顶着很多东西，就想起了华智仁波切的这段文字。）而从康定以上，虽然道路比较畅通，不需要依靠人力，但也要用犏牛、牦牛、骡子等驮运上来。由于路途漫长、风雨兼程，所有牲口都是腹背疮伤 、毛脱皮烂等。

说到茶的来之不易，许多藏族老年人都深有感触，甚至有些人还经历过昔日运茶的艰辛。那时候得到一块砖茶，确实不容易，背后有许多的付出和痛苦。相比之下，现在交通发达，运输工具也很先进，是否就不会造那么多业了呢？也不是。如今制作茶叶及交易的过程中，人们造的罪业并没有减少，只不过中间有些过程省了而已。

***不仅在运输过程中人畜要感受这般令人无法想象的役使痛苦，而且在经销茶叶的时候，买卖双方都是通过弥天大谎、不顾廉耻、发誓赌咒、背信弃义等欺骗手段或大吵大闹来销售的。这些商品基本上都是用绵羊毛和羊羔皮来兑换的。***

不仅运输时人畜要感受无法想象的役使之苦，而且在经销茶叶时，买卖双方都要通过弥天大谎、不顾廉耻、发誓赌咒、背信弃义等欺骗手段或大吵大闹来销售，这一点势必在所难免。

在藏地，人们以前喝的都是大茶，而现在逐渐有了普洱、龙井、茉莉花茶等。这些茶叶的背后，也照样隐藏着许多恶业。因此，我们平时喝一口茶，觉得好香、好舒服，但它却离不开痛苦的本性。当然，详细分析这些客观问题，并不是要求大家以后不吃不喝，而是让你们清楚地认识到：一切快乐的背后，还有无数的痛苦或痛苦之因。

其实有漏法不离迁流变化，这就是行苦，如《心经幽赞》云：“诸有漏法，性堕迁流，逼迫不安，皆名行苦。”所以，你觉得喝茶快乐，但它也是变化的，背后隐藏着诸多痛苦；你觉得吃饭很享受，但它仍离不开行苦，如诗中云：“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这一点，你没有去过加工厂、市场，可能感觉不到，反而认为生活清净无比、充满阳光，但你真正去了之后，必定会有不同的感受。

我们平时修行比较差，原因也是从不思维这些道理。比如住在一所房子里，从来不想房子的来源是什么？用着信众的血汗钱，从来不想有没有对不起众生？一天换一件漂亮衣服，什么白的、红的、黑的、绿的、花的、上白下黑……虽然特别快乐，却从不想它的背后是什么？甚至只吃一顿简单的饭，也从不想这些柴米从哪里来？其实，思维这些就是修行，若能经常这样串习，即是很好的修行人。所以，我们平时要对起心动念、所作所为涉及的人和物多作观察，否则，像精神病人那样只顾自己，对眼前、未来、过去的一切从不分析，那对修行不会有任何帮助。

***这些绵羊毛也是一样，夏季时，每一只羊的身上虱子及吸血虫等含生与它的羊毛数量不相上下。当人们用剪刀剪羊毛时，这些含生大多数断头断腰、内脏脱出而亡命，剩下来的也是与羊毛绞在一起，憋得喘不过气，当然最后也只有死路一条。***

刚才讲了茶叶在运送、销售时，处处离不开行苦的本性。那么，除此之外是不是再没有其他痛苦了？并不是。在茶叶经销的过程中，按照藏地以前的规矩，基本上要用绵羊毛、羊羔皮来兑换，而这些绵羊毛、羊羔皮，背后也潜藏着许多罪业。

就拿绵羊毛来讲，夏季时，每只羊身上的虱子、吸血虫等，与它的羊毛数量不相上下。当人们用剪刀剪羊毛时，这些含生大多断头断腰、内脏脱出而亡，剩下来的也与羊毛绞在一起，憋得喘不过气，最后只有死路一条。

***羊羔皮也不例外，小羊羔刚刚出生，诸根圆满具足并有了苦乐的感受，身体正在发育成长，刚刚感受到生存的快乐之时，就立即被宰杀了。虽然是愚昧无知的畜生，也同样渴望生存、畏惧死亡、害怕遭受气息分解的痛苦。遭杀的小羊羔的母亲就像死了独子的慈母一样悲痛欲绝，这些都是我们在现实生活中亲眼目睹的事实。只要稍微思索一下诸如此类的商品买卖，我们就能清楚地认识到，仅仅是喝一口茶也已成了恶趣的因。***

羊羔皮也不例外。小羊羔出生之后，身体正在发育成长，刚有了苦乐感受、能感受到生存的快乐时，主人为了羊羔皮，就立即把它宰杀了。虽是愚昧无知的畜生，但它也同样渴望生存、畏惧死亡，害怕遭受气息分解的痛苦。而且，小羊羔的母亲见孩子被杀，就像死了独子的慈母一样肝肠寸断，这些都是我们在现实生活中亲眼目睹的事实。因此，只要稍微思索一下诸如此类的商品买卖，就能深刻地认识到：仅仅是喝一口茶，也已成了恶趣之因。

所以，喝一口茶也不容易啊！现在人在买茶时，用的虽然不是羊羔皮、绵羊毛，而是钱，但这些钱的来源又是如何？大家也应该从各方面分析。

这里讲了，我们所吃的食物、所喝的茶，背后都隐藏着各种罪过。但这样说，并不是让你不能喝茶、不能吃糌粑、不能吃米饭，真正的修行人必须饿死。藏地的措智让珠等大德，也讲过清净食物的诸多功德，因此享用饮食并不过分，关键是要明白：这些饮食的背后，还有许多不为人知的恶业。

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。

尽管茶叶背后有一些过患，正如前文所说，种植时会杀害虫类、销售时会说妄语等，但我们作为享用者，相续中若没有这种发心，过失应该不会太大。比如，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。

任何经典中都没有说，你做一件事情时，如果间接导致了众生被杀，就要承担杀生的所有罪过。虽然每个人的日常行为中，不知不觉会牵涉许多恶业，但只要你来到这个世界，就难免如此，想完全清净也是不现实的。以前宣化上人说过，凡夫人走路会踩死虫蚁，而只有阿罗汉等圣者，行走时脚不沾地，离地总有三公分那么高，这样才不会把虫踩死。

因此，在这个世间上，不掺杂一点罪业的饮食，哪里都找不到。然尽管如此，大家也不要以无所谓的态度对待所有事物，而应关心它背后的一切，为那些相关的众生多作回向。比如，你每天早上起来应该想：“我今天所享用的饮食、衣服，或者所接触的任何事物，如果与哪一个众生有缘，但愿他的相续获得利益。”这样以菩提心摄持，自己的一切行住坐卧，全都成了功德，于菩提道有利，这对修行人而言至关重要。

***再来说一说糌粑，在最初开垦田地期间，地上的所有虫类被活活埋到地下，地下的所有昆虫被翻到地面上来，耕牛不论走到哪里，随之而来的乌鸦、鸟雀等都会跟在后面不停地啄食着小虫。当灌溉田地的时候，水里所有的含生干涸而死，旱地上所有的含生溺水而亡。到播种、收割与舂磨等时，所杀的含生也不可胜数。如果想到这些，我们吃糌粑就如同在吃虫蝇粉末一样。***

糌粑，是青稞炒熟之后再磨成的粉，为藏族人数千年来的主食，就像汉地的面食、米饭一样。青稞一般生长在海拔3200米至3800米之间，3200米以下或3800米以上，都不会生长——我们学院就是3800米以上，坛城刚好是4000米，所以这里基本不长青稞，即使有人种一点，也长得不饱满。

历代许多高僧大德，对糌粑的赞叹非常多。譬如，金厄瓦格西说过：“修行人唯一不可缺少的殊胜食物，就是糌粑。”有人曾问一位著名的医生：“世上能治疗百病的灵丹妙药是什么？”他回答：“是糌粑。”有些大德也赞叹道：“食用糌粑，可祛除身体里的风寒，增长智慧。”而且历史中记载，糌粑是观音菩萨特意加持并赐给藏地的食物，谁若食用，相续中就能生起大悲心。

在藏地，从没有听说谁因吃糌粑中毒了，或者医生不让病人吃糌粑。一个人即使病得再厉害，其他食物都无法下咽（如患了食道癌），糌粑还是可以食用。甚至有些专家发现，糌粑对人体健康、寿命延长，有不共的功效。最近有学者研究后宣称：“在一百万人当中，能活到一百岁的，只占百分之六点几。但是高寒缺氧的青藏高原，百岁老人却非常之多，他们延年益寿的主要原因，与常吃青稞是分不开的。”尤其是与肉类、鱼类相比，糌粑绝对称得上是“清净食物”。但此处为了阐明行苦的道理，华智仁波切告诉我们：糌粑的背后也有很多罪业。

他是怎么讲的呢？糌粑的来源是青稞，青稞在最初耕耘时，地上所有的虫被活活埋到地下，地下所有的虫又被翻至地面上，耕牛不论走到哪里，随之而来的乌鸦、鸟雀，都会跟在后面不停啄食着小虫。当灌溉田地时，水里的含生会干涸而死，旱地上的含生则溺水而亡。到播种、收割、舂磨等时，所杀的含生也不可胜数。想到这些，我们吃糌粑就如同在吃虫蝇粉末一样。

或许有人认为：“既然吃糌粑如同吃虫，那吃素和吃荤就没什么分别了。”这种想法不合理。此处所说的“一样”，是让我们认识到糌粑的背后有许多罪业，并不是说吃一碗糌粑和吃一碗虫真的完全相同。措智仁波切也讲过：“吃虫跟吃糌粑有很大区别。吃了糌粑以后，可令修行人身体健康、长久住世，行持许多善法。而他身体好的话，体内两万一千条虫也会健康，不会死去。虽说种植青稞时难免会杀生，但这些众生即使没有被杀，到了秋冬季也会冻死。所以，只要不是故意杀虫，过失不会有那么大。”当然小的过失还是会有，所以，大家平时享用食物时，应回向与之相关的所有众生离苦得乐，这样的话，功德会远远胜于过失。

我们做任何一件事情，都要看看功大还是过大。倘若盲目地认为不能吃糌粑、不能喝茶、不能吃酥油，一直等着饿死，那过失会更大。佛陀在任何经中都没有说，所有修行人一定要等死。华智仁波切之所以讲食物的过失，也主要是为了提醒我们：修行要以正知正念来摄持，否则，到时候会偿还很多债务。

汉地寺院的一个偈颂：“施主一粒米，大如须弥山，若不勤办道，披毛戴角还。”跟藏地有些大德的说法不谋而合。施主所供养的任何财物，我们在修道过程中，都应随时念经回向，不要认为可有可无，对施主的供养一点也不珍惜。在过去，藏汉两地的高僧大德特别惜福，注意珍惜粮食，对供养随时作回向，否则，今生肆无忌惮地享用施主的财物，来世很可能要当牛做马，用自己的身体去偿还。

所以，这些因果观念，大家一定要学习。通过学习，对不同的观点认识之后，再去分析各个教言的究竟密意在哪里，这样一来，你的行持就不会偏堕。否则，一听到糌粑、茶叶的过失，就从此不吃不喝，什么都不敢做，这也没有必要。因此，行持善法的时候，大家先要了解大德们的不同意趣，只有这样，才能懂得诸佛菩萨的密意何在。

***有的人可能认为，被称为三白三甜 的酥油和牛奶等，该是无罪清净的食物吧。但事实并不是这样。大多数小羊羔和牛犊被杀，未被杀的刚刚生下来也很难吃到一口甘甜的母乳。主人用绳子将它拴在桩子上，行走的时候两个牛犊互相连在一起，吃一口母奶的权利也被剥夺了，而主人则从牛奶中提炼出酥油。***

又有人想：“既然糌粑、茶叶都有过失，那被称为三白三甜 的酥油、牛奶等，应该是无罪清净的食物吧？”但事实并不是这样。为了获得这些东西，大多数小羊羔和牛犊都会被杀，即使是未被杀的，也很难吃到一口甘甜的母乳。主人用绳子将它们拴在桩子上，行走时两个牛犊互相连在一起，吃一口奶的权利也被剥夺了，而主人则从牛奶中提炼出酥油。（藏地大德对酥油的功德也讲得特别多，但今天不讲了。因为最近酥油卖得比较贵，若讲得太多了，你们想买又没钱，可能会有点伤心！）

***本来，母亲身体的精华是孩子生命的源泉，牛奶被夺走以后牛犊处于不死不活的地步。***

本来，母亲身体的精华，是孩子生命的源泉，但牛奶被夺走以后，牛犊会处于不死不活的地步——这些道理，当过牧民的人完全明白，而生长在汉地的道友，不一定特别清楚。其实在藏地有些地方，人们的行为极其恶劣，小牛刚生下来就被杀掉，如此主人在整个夏天中，就可以不断地取用牛奶。有些牛犊即使没被杀，也喝不到一口母亲的乳汁，这种遭遇，与人类的境况对比，真的相当可怜。而只有极少数信仰因果的牧民，在得到牛奶的同时不会伤害小牛，做任何事都能掌握分寸，这样他们生活上也没有太大罪过。就像汉地的一些农民，从来不去偷盗，也不故意杀生，完全靠自己的勤劳种庄稼，那他所享用的粮食，可以说是无罪的。就算有一些罪业，只要念些心咒作回向，即可得以清净。

***虽是体魄健壮的母牛，（因主人日日抽取其身体的精华，）到了春季时，它们从卧处爬也爬不起来，已是精疲力尽、奄奄一息。大多数牛犊、羊羔也因饥饿而死，侥幸活下来的那些也是干瘪羸弱、四肢萎缩、步履艰难、濒临死亡，成了拔炒棍头 一样。***

下面讲母牛：虽是体魄健壮的母牛，但因主人日日抽取其精华，到了春季时，因绿草还没有长出，冬天的干草也吃完了，身体得不到食物的补充，此时它们从卧处爬也爬不起来，已是精疲力尽、奄奄一息。所以，牦牛的“金融危机”是在春天，这时候牛都比较瘦，尤其是一旦下大雪，地上的草全被覆盖住了，很多母牛和小牛会因此而饿死。即便侥幸活了下来，也是干瘪羸弱、四肢萎缩、步履艰难、濒临死亡，成了拔炒棍头一样。

“拔炒棍头”，是炒青稞时在锅内翻拨的木棍，棍头上还捆了一点东西。春天的小牛特别瘦，似乎轻飘飘的，牧民们一看就会说：“它像拔炒棍头一样，可能熬不过今年春天。”这是藏地对牲口瘦弱的一种比喻。

***可以想象，现在我们认为幸福的所有事物，包括口中吃的、身上穿的，一切财物、食品、受用都唯一是通过造罪业才得来的，这一切一切的果报最终必将要感受漫漫无边的恶趣痛苦。因此说，现在一切表面的快乐都是行苦的本性。***

总之，现在认为幸福的所有事物，包括口中吃的、身上穿的，一切财物、食品、受用，都唯一是通过造罪业才得来的。且不说无恶不作的有些行为，就算是看似清净的生活，阿罗汉等圣者去观察时，也直接、间接与罪业有密切关系。

“天眼第一”的阿那律尊者，曾用神通看一杯水，发现水里有无数生命，因此不敢喝。后来佛陀告诉他：不应以阿罗汉的神通观察，而应以肉眼所见，抉择某些行为的取舍。汉地《毗尼日用》中也说：“佛观一钵水，八万四千虫，若不持此咒，如食众生肉。”并要求出家人在喝水之前，念宝髻如来心咒“嗡哇西波拉牟尼娑哈”，这样才不会有过失。

如今随着科技的发展，凭借科学仪器观测，发现一杯水里真的有很多细菌，但早在两千多年前，佛陀及诸位圣者对此就已清楚照见了。那么，我们喝水会不会有过失呢？佛陀说，只要不是肉眼所见，没有故意杀生之心，则不会有过失。否则，我们肉眼看不见的东西太多了，包括所谓的“暗物质” ，占了宇宙间所有物质的90%以上，所以，取舍应建立在看得见的层面上，不然的话，我们造的业就不计其数了。

其实，业的建立跟心有关。按照大乘论典所言，业分为不动业、非福业、福业 ，这些皆依无明而起。所以，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。因此，对于这些问题，大家一定要分清楚。

当然，有时大德们为了强调某个道理，比如这里所讲的行苦，会再三告诫我们：任何一个表面的快乐，背后都有许许多多罪业，这一切的果报终将要感受漫漫无边的恶趣之苦。从而令我们认识到“诸行无常，诸受皆苦”、“三界犹如火宅”的真谛，这也是有特殊必要的。不过，现在人一听“三界皆苦”，经常无法接受。尤其是一些成功人士，总觉得自己很风光、很快乐，没有什么痛苦，却不知现在的一切所为，都将成为未来痛苦之因，只不过眼前还没有感受到而已，一旦用微妙的智慧来观察，现在的一切皆不离行苦的本性。

以上讲了三根本苦的最后一个——行苦。