

四（断除受用之散乱）分三：一、断除贪妻；二、断除贪食；三、断除贪眠。

一（断除贪妻）分二：一、应舍；二、应取。

一、应舍：

禀性抱怨如杀者，欺轻夫主如男偶，

纵使片物必行偷，宜可弃兹三贼妇。

龙树菩萨告诫国王说：你娶王妃，一定要观察她对你的圣规和人规二规政法等各方面是否有利益。

有三种女人应该远离，第一种女人人称“怨家妇”：秉性恶劣，对家人不好，经常抱怨，对家人如敌人，轻则打骂，重则提刀砍杀；第二种女人世谓“轻夫妇”：自高自大，对丈夫常加欺辱，丈夫就像她的木偶玩具一样毫无自由可言；最后一种女人名叫“贼婆妇”：贪欲心极重，瞒着丈夫盗取家里哪怕是很微小的东西，更不要说贵重的物品了。像这样的怨家妇、轻夫妇、贼婆妇，如说三种女人乐行国王应该加以舍弃远离。

《劝发诸王要偈》云：

自性结恨深，是名怨家妇，

傲慢不承顺，名为轻夫妇，

费用夫主财，是则名贼妇，

慎哉贤丈夫，宜远此三妇。

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

性凶暴烈怨敌妇，欺君凌夫傲睨妇，

费用夫财贼婆妇，如兹三妻宜远离！（改补译）

《亲友书》

性如联敌刽子手，轻凌夫君如恶女，

微财不放如盗匪，当弃此等三妇人。

乐行国王作为一个在家人，龙猛菩萨教诫他对所娶的王妃要有所取舍，不能接受的女人有三种，应当接受的有四种。按照印度传统，一个国王可拥有很多王妃。乐行王要想修持佛法，必须观察所依止的“善知识”，不然刚开始认识觉得不错，但有些王妃特别坏，会令你一辈子后悔。因此，事先理应好好地观察。怎么样观察呢？

有三种女人不能接受：第一种、性情恶劣，对国王不恭敬，甚至联合怨敌杀害国王，就像刽子手一样。历史上有很多这样可怕的女人，例如晋朝的皇后贾南风，个子矮小，皮肤粗黑，生性嫉妒且奸诈，善于权谋之术，连惠帝都害怕她。嫔妃很少有机会与惠帝同房，只要惠帝喜爱的妃子，她都想办法杀掉。有一次，她看到一个妃子怀孕了，就拿刀投向她的肚子，使肚里的胎儿和刀子一块掉在了地上。由于她作恶多端，最终导致“八王之乱”，晋朝以此而灭亡。

第二种、横行霸道，对自己丈夫轻视凌辱。在藏地，女人欺负男人的现象比较少，否则会有种种说法和比喻。而在其他的地方，经常看到丈夫像仆人一样规规矩矩地炒菜，妻子像国王一样下达命令，自己除了化妆打扮，平时什么都不干。（开玩笑！我没见过这种场景，只是估计的。）有些女人嫉妒心特别强，包括老年人也不例外。2005年有一则新闻说：一个叫阿曼的老妇女，她63岁了，她丈夫55岁。他们俩一起看世界旅游小姐电视大赛时，她丈夫忍不住对电视中的美女评头论足一番，结果惹恼了善妒的老妻，遭到她一顿拳打脚踢，还被硬生生将耳朵扯下了一块，伤口鲜血直流。这样的事情，在世间上可能比较多。我们从小在山里长大，对社会了解不太好，但也时常耳闻这家吵架、那家吵架，现在人不像以前那样遵守家庭规则，他们没有满足感，所以很多家庭状况特别糟糕。

第三种、对微不足道的财物也不放过，丈夫不在的时候无所不偷、无所不抢，把他钱包里的钱都存到自己卡上。据说很多地方都是：丈夫的钱不跟妻子说，自己单独存，妻子的钱也不让丈夫知道，彼此没有信任感，互相能偷就偷、能抢就抢，关系比较好的时候，才通过比较正当的途径来用。

以上三种女人，国王你务必要离弃。

当然，这个教言并非针对出家人。可作为在家人，家庭不和对他们而言，也是一种“恶趣”的痛苦。刚开始看对方没那么讨厌，但两个人相处久了，许许多多的观点不同，致使摩擦和冲突越来越严重，这样过一辈子也相当痛苦。不过，学习佛法的家庭应该想到：由于前世的因缘，今生才结合为一个家庭，彼此应当理解包容。社会上很多不和谐的因素，其实也是与心有关，倘若人心过于贪婪、要求比较多，不愉快的事情很容易发生。帕单巴说过，夫妻既然有缘聚在一起，尽量不要吵架，即使吵架了，也马上互相忏悔、互相磕头，很多矛盾就可以平息。现在个别家庭有所谓的“冷战”，同在一个屋檐下，两人见面互不说话，甚至一个月都形同陌路，这样可能会非常非常痛苦，也许超过龙王所遭受的热沙雨。有时候看来，出家人的生活真的非常清净，只有能对治贪心、嗔心、痴心，自己就没有社会的压力、家庭的负担、生活的痛苦，应该说非常快乐。然作为在家人，也不可能马上出家。有些在家人夫妻不和，就生起强大的厌离心，把孩子一扔，自己出家了，这不一定是很好的选择。孩子没有父母的话，成长的道路会非常可怜，所以自己应该放下自私，真正做一些对修行有利的事情。

二、应取：

顺若姊妹慈如母，随从若婢伴犹亲，

如兹四妇宜应供，应知此室号天人。

再讲可以娶的四种妻子：有的妻子对丈夫非常随顺，就如同自己是丈夫的姊妹一样，所谓夫唱妇随的“和夫妻”，这样随顺谦和的妻子可以接受；对丈夫慈爱照料，就如同母亲对待子女的“爱夫妻”，这种慈爱和静的妻子亦可接受；还有对待丈夫，就如同婢女对待主人一样顺从成事的“敬夫妻”亦可接受；以及陪伴丈夫如同亲人一样贤善的“贞夫妻”也可接受。此四种妇女犹如天女，不会令皇室遭受劫难，可确保国泰民安，国王可以娶亲尊崇。

《劝发诸王要偈》云：

随顺为姊妹，爱乐为善友，
安慰则为母，随意为婢使，
此四贤良妻，则是夫眷属。

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

设有贞和爱敬夫，谦卑勤业若婢使，
恒为亲友姊妹想，此宜尊敬如宅神。

《亲友书》

随顺自己如姊妹，情投意合若挚友，
仁爱自己似慈母，听从如仆敬若神。

国王你应当迎娶的有四种妻子：第一种、夫唱妇随，随顺自己犹如姐妹；第二种、心心相印，就像亲密的挚友般情投意合；第三种、利济自己，好似慈爱的母亲般诚心诚意；第四种、言听计从，如同仆女般任凭吩咐。如果遇到具足这些法相的女人，乐行王你可以接受。

现在有些在家人生活很和谐，因为是佛教的家庭，两人共同学佛、共同发愿、做善事，这样也非常好。从释迦牟尼佛传记中可以看出，佛陀在很多生世中也有成家结婚的经历，所以，过这种生活没什么不可以的。从历史上看，好妻子对丈夫的帮助非常大。比如顺治皇帝的爱妃董小宛，她对皇帝非常慈爱，后来因为她被害，顺治才生起出离心而出家。

还有齐宣王的王后钟无艳，又名钟离春、钟无盐，齐宣王之妻，中国古代四大丑女之一，但很有才华。人们常用“貌似无盐”来形容丑女，这“无盐”就是指战国时代齐国无盐县(今山东东平县东部)的丑女钟离春，钟离春又名钟无艳，钟无盐，古书上说她“四十未嫁”，“极丑无双”“凹头深目，长肚大节，昂鼻结喉，肥顶少发”。但其志远大，饱读诗书，有治国的抱负。

相传是战国时齐国无盐邑之女。外貌极丑，四十岁不得出嫁，自请见齐宣王，陈述齐国危难四点，为齐宣王采纳，立为王后。于是拆渐台、罢女乐、退谄谀，进直言，选兵马，实府库，齐国大安。

当时执政的齐宣王政治腐败，纲纪不振，全国上下人心惶惶，怨声载道。钟离春为了拯救国家，冒着杀头的危险，来到都城临淄，见到了齐宣王。齐宣王只见丑女，举目，张口，挥手，然后拍着膝盖高喊：“危险啊！危险啊！”齐宣王迷惑不已，要丑女钟离春说个明白。钟离春上前施礼，说道：我这举目，是替大王观察风云的变化；张口，是惩罚大王那双不听劝谏的耳朵；挥手，是替大王赶走阿谀之徒；拍腿，是要摘除大王这专供游乐的雪宫。民女不才，但我也听说‘君有诤臣，不亡其国，父有诤子，不亡其家’。而今大王沉湎酒色，不纳诤言，这是我张口为大王接受规劝的意思；敌人就要大兵压境了，你还

被一群吹牛拍马之徒包围着，因此我挥手将他们驱逐掉；大王耗费大量的物力，人力造成如此豪华的宫殿，弄得国库空虚，民不聊生，今后怎能迎战秦兵呢？”

钟离春这一番话，使齐宣王如梦初醒，大为感动的说：“如果你不及时来这里提醒我，我哪会知道自己的过错啊！”齐宣王把钟离春看成是自己的一面镜子，为了表明自己痛改前非，他让钟离春做了皇后。元人还将钟离春的故事编成杂剧，传唱她以天下为己任的精神。

唐太宗的长孙皇后，也十分贤淑温良。她深明大义，识大体，对皇帝像慈母一样爱护，以无私的心态，为国家做了很多有利的事情，为后世树立了贤妻良后的典范。

明朝朱元璋的马皇后，虽然她大富大贵，但不骄不奢，劝告朱元璋在用人方面：“愿得贤人，共理天下。”更难能可贵的是，她阻止了朱元璋的很多恶行。以她贤淑的品性，赢得了后人的敬仰。

可见，历史上有很多好女人，对丈夫的建功立业功不可没。但作为一个佛教徒，即使因前世业力所感，跟不太好的女人聚在一起，和睦也是很重要的。包括现在的金刚道友，不可能永恒在一起，有些论典中说，就像市场上两个人碰巧见面一样，不管是一家人也好、一个班也好，最终都会分开的，因此大家要好好珍惜。

性格贤善的女人，与其接触有很大利益；但一个女人如果心肠狠毒，行为不如法，会给很多人带来今生来世的痛苦。作为出家人，虽然不需要对女人进行取舍，但对在家人而言，一定要有非常高的智慧来抉择，同时，自己也不能违越最基本的人规，在这个基础上，修学佛法、行世间法才会得心应手。否则，你连起码的道德都没有，却想生起高深的出世间境界，这无疑是痴人说梦。

听受这些教言之后，大家一定要对自己的相续进行调整，着重对治对人和财物的贪执，假如你没有特别大的贪执，即生会过得很快乐。有些山上的修行人视财物如草木，尤其是闭关多年的人，与他谈论金银财宝，他根本不看作是财物；看见一个打扮入时、衣著光鲜的美女，他也感觉没什么，骨血组成的不净身体穿上漂亮衣服，只不过是假象而已，他的境界中根本不会起贪执。

当然，若没有达到这种境界，则很容易受恶劣环境和周围恶友的影响，身不由己地卷入贪欲的浪涛中。在大城市里，外境的诱惑力特别强，断除贪欲的困难非常大，相比之下，寂静地方的顺缘比较多，古往今来很多修行人皆依此而获得了证悟。不过，善根比较好的人，即使在城市里也可以成就。我看到有些在家人特别精进，平时不看电视，从不参加各种聚会，一下班就回家，吃完饭就到佛堂里精进修行。见到他们的行为，我们出家人都很惭愧。去年两个出家人跟我讲：“我们不敢住在某某居士家里。”我说：“为什么啊？”“因为那个居士一早四五点钟就起来念经，我们出家人一直睡懒觉，特别不好意思。从此之后，再也不敢住在他家了！”

有时候出家人很惭愧，居士特别精进。但也有时候居士非常懒惰，我们出家人还算不错。任何事情都要一分为二地观察，不能以偏概全地断言“你出家人是最好的”、“你居士是最好的”，毕竟每个人前世今生的善根不同，精进的程度也各有差异。但不管怎么样，最需要的就是对佛法的信心、希求心永远不能改变，只要这样下去，每个人的修行肯定都会有进步！

二、断除贪食：

“断除贪食”、“断除贪眠”。这些都是修禅定较大的违品，我们要想把心安住下来，不但不能贪执异性，还不能贪执美食，也不能贪执睡眠。



当然，完全不睡、不吃、不喝，对我们欲界众生来讲不太可能，佛陀也没有这样要求。但生活方面要有适当的安排，不管是吃饭也好、睡觉也好，用世间话来讲，应该做到“规范化”。以前干什么都随心所欲、放任自流，现在学了佛法之后，自己的言行举止要有约束，时时观察吃饭、走路、睡觉是否如法。

《亲友书》的内容比较简单，不要说大人，连小学生也可以作字面解释，但我们要看实际行动中能不能做到，即使能，只做一两天也不行，要看自己能不能长期坚持，这是非常关键的。前一段时间学习《入行论》，刚听一两节课时，很多人都做得不错，但时间久了，有些人就没有精进心了，只不过是一种暂时的热情，两三天就无影无踪了，跟没有听法没什么差别。所以在这个问题上，大家一定要经常观察。

受食如服药，知量去贪嗔，

不为肥惰傲，但欲住持身。

释迦牟尼佛在经中告诫我们：“汝等比丘，受诸饮食，当如服药。于好于恶，勿生增减。趣得支身，以除饥渴。”病人如果不服药，则病不能疗愈。同样，我们的身体全依靠饮食来维持不坏，我们吃饭也就如同服药一样，应观想我是为了对治烦恼的病而受用饮食。再者，饮食知量也很重要，不要吃得太多，如《宝鬘论》云：“不思食过量，令身不安乐。”同样也不能吃得过少，这方面在出家戒律中讲得比较清楚。另外还要去除因为饮食可口而生的贪心和粗劣饮食而生的嗔心或为了除掉怨敌的发心以嗔恨心强用餐食。行者必须了知吃饭不是为了脑满肠肥，红光满面，以向人们炫耀。身体肥胖其实为闻思修或世间事都带来了诸多不便。我们受用饮食，只是为了使自己生命得以延续，依此身体作为根本，修持善法才有机会渡过生死轮回的大海，到达涅槃的彼岸。

龙猛菩萨在《教王宝鬘论——轮番说因果品》中说：



犹如误用食，招致诸祸害，

善用得长寿，无病力壮乐。

如是颠倒持，导致灾殃至，

善知获安乐，及无上菩提。

《劝发诸王要偈》云：

饮食为汤药，无贪患痴服，

唯为止身苦，勿为肥放逸。

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

当观美味如毒药，以智慧水洒令净，

为存此身虽应食，勿贪色味长娇慢。

于诸欲染当生厌，勤求无上涅槃道，

调和此身令安隐，然后宜应修斋戒。

《亲友书》

了知饮食如良药，无有贪嗔而享用，

非为骄横体健朗，唯一为使身生存。

作为凡夫人，一日三餐当然不可缺少，但要认识到饮食如同治病的良药，理应恰到好处，根据实际情况，不能过多也不能过少，否则会事得其返，达不到效果。我们饮食的时候，应当了知食量，做到定时定量。如果吃得太多，身体沉重，容易昏沉、睡眠；吃得太少，又会憔悴衰弱，没有力气修行，所以吃饭一定要适量。

有些居士在饭店里吃饭时，因为害怕浪费，一直吃一直吃，肚子都要爆炸了，回去的路上很痛苦。虽然不浪费是种美德，但吃饭过量也不太好，对身体还是有损害。以前的一

些老修行人，好几年的生活就像一天一样有规律。记得哦寺院里有一个老喇嘛，他早上起床、晚上睡觉、白天的吃饭量，天天都相同，那时候没有手表，但他猜得特别准，什么时候该烧茶、喝几碗茶，从来都不错乱。其实，这种习惯对身体、修行各方面很有利益。

在吃饭的过程中，我们要断除贪心和嗔心。有些人看到好吃的东西，就高兴得不得了，狼吞虎咽，大口大口地吃；如果饭菜太咸太辣，就一口也吞不下去，对食物也生嗔恨心，对做饭的人也生嗔恨心。不过，有些做饭的人好像随心所欲，今天放特别多盐巴，明天一点也不放，不知道是不是故意的。做饭的人也应该守一点规矩，不然的话，吃饭的人不能生贪又不能生嗔，你随随便便乱做一气，别人也不得不生嗔恨心。开玩笑！

然后，吃饭的目的不是为了青春永驻，就像现在人的饮食一样，各种广告打得非常厉害，让自己皮肤好、身材好，使别人生起贪心；也不是为了以食物来强健身体，与敌人打仗、张弓射箭时力大无穷，身体健朗。我们吃饭维持色身是很正常的，但若为了生起贪心、嗔心，那就不合理了。

前几年在陕西某地的一个饭庄里，有十二个人吃了一顿饭，为图吉利共花掉 36.6 万元，这些客人大多是香港富商，之所以要花这么多钱宴请，是为了祝贺他们合作成功；还有一个电视台的著名主持人，为了庆祝生日，请客花掉 20 万人民币；去年有一个日本大明星到上海，第一顿正餐就吃掉了 1.2 万元左右……他们吃饭要么是为了庆贺，要么是为了虚荣，要么是为了满足贪心，这些目的都不正确。

《杂宝藏经》云：

是身如车，好恶无择，

香油臭脂，等同调滑。

我们应该视身如车，视食物如油，车只要用油令其转滑就可以，不必拣择香臭；同样，我们饮食只要能维持体力，足以办道即可，不应当分别好恶。

我曾看到汉地的课诵中有“食前五观”，进食之前，应作五种观想法：1) 计功多少，量彼来处；2) 忖己德行，全缺应供；3) 防心离过，贪等为宗；4) 正事良药，为疗形枯；5) 为成道业，应受此食。其中有一句是：“正事良药，为疗形枯。”修行人应把饥渴当作一种疾病，以食物为良药进行医治，使身体维持健康而食用。又云：“为成道业，应受此食。”为了修成道业，我们才受用此食物，不是为了青春美丽而吸引他人，也不是为了体魄强壮而摧毁怨敌。我们这个身体，只不过是暂时借用的骨肉假合，没有必要特别贪执，进餐时要观想食物来之不易，食用后应为三宝、为众生做有实义的事情。现在很多人吃饭觉得理所当然，根本不想它的来源，这是不合理的。

《毗尼母经》中说：“若不坐禅、诵经、不营佛法僧事，受人信施，为施所堕。”

我们作为出家人，食前要念《随念三宝经》或者供养咒，食后要想回向给施主。还有些论典中说，吃第一口时要想断一切恶业，吃第二口时要想增长一切善业，吃第三口时愿所造善根回向众生，有许多类似的传统和修行。

《摩得勒伽论》云：“若得食时，口口作念，第一口默念‘愿断一切恶’，第二口默念‘愿修一切善’，第三口默念‘愿所修善根，回向众生，共成佛道’。”

《入行论——正知正念品》云：

食当与堕者，无怙住戒者，
已食唯适量，三衣余尽施，
修行正法身，莫为小故伤，
行此众生愿，迅速得圆满。

本来按《俱舍论》观点，吃饭、走路、睡觉都是无记法，没有什么功德，然而有些修行人却可转为道用，吃一顿饭也能增长善根。比如刚开始吃饭时，按密宗的做法，将身体观为会供坛城进行供养；或者上师瑜伽中说，供养根本上师为主的三世诸佛；或者对食物来源之农民产生悲心，把身体当作五蕴假合，对它滋养之后，用它来修持正法。

很多人恐怕不懂这些窍诀，有些人虽然懂，但也做不到长期坚持。今天讲完这节课，你们吃饭时可能会想一想：“不能过多也不能过少，远离贪嗔而食用。”但再过两三天，没有正知正念的人就忘光了，不过正知正念稳固的人，一辈子都不会忘。每个人的善根和福报确实不同，有些人闻法时间虽然不长，只有两三年或五六年，可是他听后牢记于心，佛法对他的影响乃至生生世世不会改变。希望大家也能尽量这样，否则，每天要给你提醒一番，最后自他都会生厌烦心。

总之，修持佛法的过程中，对饮食持什么观点？吃饭时心态如何、行为如何？以什么样的量来维持身体？大家必须要懂得这些要点。