

# 人生八大痛苦

1. 生苦
2. 老苦
3. 病苦
4. 死苦
5. 怨憎会苦
6. 爱别离苦
7. 不欲临苦
8. 求不得苦

## 一、生苦

### 住胎之苦

#### ① 处胎不净之苦

《入胎经》中所说：母亲腹中周遍充满无量的不净物，有数千虫类寄生，具有最臭秽的大小便道，而且有许多骨锁的穴孔，此外，还有尿、清脑、脑膜、骨髓等不净物。位于生藏之下、熟藏之上，胎儿面向母亲的脊椎、背对母亲的腹皮。母亲每个月出月经资养胎儿。

## ② 母食之苦

母亲吃食物的时候，用两排牙齿细细咀嚼后吞下。所吞的食物，下面被口水浸烂，咽入喉咙时，上面又被脑膜缠裹，就像呕吐物一样。所有食味流到母亲的腹部，再输入胎儿的脐孔。胎儿依靠这样的不净物做为资养而生长，逐渐变成羯罗蓝、闭尸、健南，最后手足微动，胎儿的体相渐渐显现。

## ③ 住胎热苦

母亲体内所有的火气，煎炙、周遍煎炙、极为周遍地煎炙着胎儿的身体；烧热、周遍烧热、极为周遍地烧热着胎儿的身体；烧燃、周遍烧燃、极为周遍地烧燃着胎儿的身体。胎儿因此感受种种猛利、粗恶、难忍不悦意的极大热苦。如：母亲发热、喝热水、剧烈运动时，胎儿会感受不同强烈程度的热苦。

## ④ 以母威仪饮食引生之苦

当母亲行住坐卧，做轻微、较大以及剧烈运动时，胎儿的头和四肢就像被五花大绑，有时又像被扔进搪煨坑中，因而感受极其猛利、粗恶难忍、不悦意而又无法形容的极大痛苦。

如其母，若受饮食太多、太少及食太腻、太干、太

冷、太热，咸、淡、苦、酸及太甘辛。若行欲行，若太急走，若跳若倒，若住火前或蹲居坐，亦说于胎起大痛苦。母亲行淫欲或者走得太急，或者跳跃，或者卧倒，或者靠近火边，或者蹲坐也都会使胎儿感受很大的痛苦。而且生藏压在上面、熟藏顶在下面，胎儿的身体就像是被五花大绑插在尖标上，痛苦万分。比如：母亲吃得过饱时，胎儿就像被夹在山崖中间一样痛苦；母亲饥饿时，胎儿像堕入深谷般痛苦；母亲的饮食过热时，胎儿像被火烧灼般痛苦；母亲饮食过冷时，胎儿就像被浸入冷水中。

## ⑤ 出胎之苦

### (1) 生产时所受之苦

胎儿经过狭窄的产道时，如同被使劲挤压榨油的油具挤压一般，必须承受被压迫的痛苦之后，才得以出生。然而，胎儿虽受到这样强力的压迫，却没有丧命，这是因为感苦的业力强大所致。

如《入胎经》所说：经过胎中五位之后，胎儿的头和四肢逐渐长成，然后即将从产道出胎。产道就如同厕所一般，滴坠着腐烂的不净物，散发着强烈的生臭、变臭，而且笼罩在一片令人恐怖的黑暗中。大小便会熏粘全身，而且产道中常常有血水流淌。这一段是说生产时胎儿被逼迫的大苦。

《普贤上师言教》说：胎儿从整个盆腔中间出来时，就像通过斧头上的铁孔一样地痛苦。我们每个人在诞生人间之前，都要经受一次众合地狱的痛苦。

莲花生大士曾说：母子二人中阴迈半步，母除颌骨余骨皆分裂。

## (2) 初生后所受之苦

婴儿出生以后，被放到垫子上时，就像落到荆棘丛当中一样痛苦；剥脱婴儿背上的胎膜时，就像活活被剥皮一样痛苦；擦拭婴儿身上的不净物时，就像被荆棘的鞭子抽打一样痛苦；被母亲抱在怀里的时候，就像小鸡被鹰叼捉一样痛苦；婴儿被放在床上时，就像沉入粪尿当中一样痛苦。

# 二、老苦

## (一) 苦相

### (1) 盛色衰退

盛色衰退者，谓腰曲如弓，头白如艾，额如砧板、皱纹充满，由如是等，衰其容貌令成非爱。

即人老之后青春容颜衰退，腰弯成了弓，头发花白，额

头就像用久了的砧板，布满了皱纹，由这些变易衰退了容貌，变成了不悦意之相。

“盛色”：青春容貌。人一旦衰老，容貌完全衰变、退失。

“腰曲如弓”：原来腰板挺直，年老时腰也弯了，背也驮了，如弓一般。坐的时候，头和身体都不能挺直。

“头白如艾”：青丝换成白发。

“额如砧板、皱纹充满”：原先皮肤光滑细腻，年老时额头就像切菜的砧板一样，布满一条条皱纹。

“由如是等，衰其容貌令成非爱”：由于这些身体色蕴的变易而使容貌衰变，变成了不可爱之相。

实际上一切容貌都会被老摧毁。比如，颧骨突出，脸上出现黑斑，形容枯槁、没有光色，牙齿脱落等。应当全面观察由老而衰退容貌之相，才会明白衰老所带来的痛苦。人人都幻想自己能青春永驻，所以老来盛色衰退时，便有一种无法面对的痛苦。

现代人想以美容等手段留住容颜，只是自欺欺人而已。

有智者应当从此处善加观察，觉悟人生是苦的真相之后，一心寻求出离。

## (2) 老苦之气力衰退

气力衰退者，谓于坐时如袋断索，起如拔树，语言迟

钝，行步缓慢等。

人老之后气力衰退，坐下时如挂着的袋子突然断了绳索；站起时犹如拔树，异常艰难；语言迟钝，行走缓慢等等。

“坐时如袋断索”：老人关节僵硬，坐的时候，就像悬挂的口袋断了绳索，“扑哧”一声重重地摔下。

“起如拔树”：老人起身也很困难，就像要把树从地里硬拔出来一样。老人要用双手支撑，才能勉强站起来。

“语言迟钝”：老人因为没有气力，所以语速缓慢，说话口齿不清。

“行步缓慢”：老人行走时脚步不能迅速起落，就像小孩抓小鸟一样，只能弯着腰、低着头，慢慢地行走，稍走快些，便会气喘吁吁。而有些老人只能依靠拐杖站立和行走。所以，年老气力衰退，行动非常艰难。

“等”字还包括其他的相，比如，因身体的风脉衰退，老人身心的承受力、忍耐力都很脆弱等。

### (3) 老苦之诸根衰退

诸根衰退者，谓眼等不能明见色等，重忘念等、减念力等。

人老后诸根衰退，眼睛不能看清楚东西，记忆力严重退失、念力损减等。

“眼等不能明见色等”：以眼根为例，眼根衰退后，无法看清远处和细微的东西，连看书也困难，需用放大镜才能看清。“等”字包括其他根的衰退，比如，老人耳根衰退后，在他耳边大声说话，他才能稍稍听清楚；舌根衰退后，已分辨不出各种味道；牙齿也一颗颗掉落，无法咀嚼食物等等。

“重忘念等、减念力等”：老人意根衰退，导致记忆力严重退失、念力损减，所以往往才刚说过的事情转身就忘，遇见熟人却说不出对方的名字，想不起来自己将东西放在何处。老人就是处在这种糊涂的状态中。《心性休息》说：“根失蔽眼不见色，声香味触皆不觉，忆念不清痴沉眠，享用外境力微弱。”

#### (4) 老苦之受用境界衰退

受用境界衰退者，谓受饮食等，极难消化，又无堪能受诸欲尘。

人老后受用境界衰退，所受用的饮食等难以消化，又没有能力受用色声香味触等欲尘。

比如，老人没有能力听声音、看色法、用心思惟等。一般世间老人五根功能衰退，虽然心里还是非常羡慕五欲的享受，但却心有余而力不足。

这一段是紧接前文而来的。受用境界的工具，是眼耳鼻

舌身意六根，因诸根衰退的缘故，受用境界的能力自然也随之衰退。因受用境界的能力衰退的缘故，而感受老苦。年轻时虽然精力充沛、六根明利，但人们却天天用它来追逐欲尘。舌根好，就用它来受用美味，或者说恶语、绮语，唱流行歌曲等；身根好，便用它来造恶、散乱，跳舞、打架；意根明利，却很少用在行善断恶上，反而用来追逐世间八法。所以，年轻时虽然六根明利，但如果没有把握好方向，就会变成造恶的工具。

### **(5) 老苦之寿量衰退**

寿量衰退苦者，谓寿多灭尽，速趣于死。

人老之后寿量减少，一生大半的寿命已经用尽，很快就会趣入死亡。

老人的心态很复杂，一方面不堪老苦，希望早日结束这不悦意的人生，另一方面又总是害怕死亡到来。这就是老人的痛苦。

## **(二) 对比自身，反思**

学习老苦之后就应知道，凡夫出生之后，就注定了老苦的降临，所以我们必须出离轮回。实际上，年老时显现的衰相，都是在对我们显露轮回本质是苦的真相。如果能对此苦深入观察，就会发现，除了走解脱道，别无选择。



同时，年轻人也要警策自己，趁现在气力旺盛、条件具足之时，及时把握这一段宝贵的黄金时期，不要将精力用偏了。否则，老来气力衰退，行动不便时，再要修行就非常困难了。比如，车子好的时候，不向既定的目标奋发前进，一旦车子的引擎、轮胎等都已磨损时，就无法再行进了。

所以，今生既已获得难得之人身，又能修持佛法，就应趁年轻精力充沛时，全力以赴积累解脱资粮。如果以此宝贵的人身去追求世间八法，则十分可惜。

### 三、病苦

人这个身体，本是四大组合的性质，故当四大不调时，必将遭受风、胆、涎等各种疾病的折磨。

#### （一）由病的因缘而出现的各种苦相。

分九：

- （1）卧床无乐苦；
- （2）无食欲苦；
- （3）夜不成眠苦；
- （4）昼夜难熬苦；

- (5) 服药治疗苦;
- (6) 怖畏死亡苦;
- (7) 受控狂乱苦;
- (8) 隔离孤独苦;
- (9) 生活性情苦。

### **(1) 卧床无乐苦**

人一旦生病，就难以正常起身、行动等了，只能躺在床上。由于整个身体都处在苦的状况中，想往左往右、往前往后挪一挪身体，舒服一些，但毕竟已经处在苦状中的缘故，怎么也没有安乐的时候。

### **(2) 无饮食欲苦**

生病时没食欲，什么也不想吃、不想喝。受用饮食后，需要发动身体的能量来消化、吸收等，当身体已经处在病状当中，这时候就难以正常消化食物等了，因此感觉饮食都是苦事。

### **(3) 夜不成眠苦**

欲界的身体原本有它的业感系统，到了夜晚时分，气血等会自然调节而使人达到安眠状况。然而在生病的时候，四大不调、水火不济，或者为身上的病痛所恼等等，而导

致无法安眠。

#### (4) 昼夜难熬苦

生病时由于刹那刹那都处在苦状当中，没有生活的滋味、乐趣，因此就感觉时间特别漫长，很难度过。要体会到，白天的时候，由于身上有沉重的病苦负担，就好像牛马负着很重的担子还要往前走一样，一分一秒地捱，没有一点乐受、没有一点希望，就觉得时间特别漫长。夜晚就更长了，睡也睡不着，非常难受。

#### (5) 服药治疗苦

由于内在的四大种界已经处在不平衡的状态，因此，只有采取输入外四大的方法来使它恢复，从口中、血管里输进去药物，或者用针灸、放血、刀割等来调治。为了病好，不得不接受这些治疗的粗重之苦。服药时要感受药味苦、涩、酸等的苦，或者忍受放疗、化疗等的各种苦。不想吃药，不想做手术，不想扎针、火疗等也没有办法，这样的苦事必须得咬着牙去受。

#### (6) 怖畏死亡苦

由于得了很严重的病，又治不好，自己就感觉死亡很快会到，这样一想到死就特别害怕。譬如医院下了病危通知

书，告知治不好了，那时候内心惊怖，脸色煞白，一下子就瘫倒下去了。过去执著这个蕴身是我，特别耽恋生，一听到死就彻底绝望，认为这一切全完了，一想到死的情景就非常害怕。自己在这上面也有定解，知道活不了几个月，所以心情非常低落、非常恐惧。

### (7) 受控狂乱苦

“以魔或背后恶控制力”是因相，结果就导致病人处在受控的狂乱状态。要知道，最初入胎时，是心识投到了精血里，合成了一个蕴体，现在被恶缘控制，比如魔的心识作为增上缘，就会影响到病人的心。或者有些山精鬼怪的心识控制了病人的心，这样受了邪加持以后，人就会处在深度的错觉中。所谓“唯行于极度迷乱中”，藏文里是“错乱中的错乱”，这里以“极度”一词，表示在本是错乱的凡夫境界中，又发生第六意识等上更重的错乱，出现各种迷乱的境界。

这实际上是由于他前世欠了命债，或者有各种冤业、有爱情上的债等等，就导致他现在被控制。那些鬼祟等有的是要报复，有的是要利用，为此就会附到他的身上去，有时候是附一个，有时候附两个、附多个等等。像这样就会把他的心识赶走，之后掌控他的身体，使得他全然无有自在。或者为了报复的缘故，加持他的心，让他不由自主地

往水里跳、往火里投、往山崖下跳等等。

要知道，所谓的病，除了四大不调之外，还有一种是心上出了问题。也就是，魔的力量加持到人心中，把人的心赶走，或者加持他，让他的心处在错觉中，像这样都会出现很大的苦相。或者有些鬼祟要借这个人的躯体去做自己的事。还有一些非人有所图，比如有的恶鬼会吸人的精气，掌控人的心识，使得他没有自在；还有的鬼类精怪想行淫，在人的身上作业等等。这些就叫做“背后恶的控制力”，那个恶的力量直接控制了人的心识。

还有一种情况是，这个人自身造了业，导致第六意识上出现了错乱因素，比如失恋、失去名誉、破产等等，以及串习外道的错乱因。像现在的人玩电子游戏过度，或者熏多了染污的文学、邪教等，也使得心识发生错乱，没有自在，处在极度的狂乱中。这种背后的恶控制力，就是指内在熏出来的颠倒意识的力量。一旦串习到量，颠倒意识的掌控力就使得他无有自在，会做出各种不正常的行为。像这些都属于精神上的病态。

## (8) 隔离孤独苦

如果得了麻风病、脑出血等，那活着就跟死了一样。由于怕传染给别人，就会被隔离人群，只是自己见自己的面，见不到别人。像这样非常凄苦，整天形影相吊，一个人在

那儿等死，所以活如同死。像现在得了爱滋病等以后，为人群所抛弃，倍感孤独，只能一日又一日地煎熬着，直至死亡。

### (9) 生活性情苦

这里的“一切病患”是有法，“故”前是正因，“故”后是立宗，也就是由两种因相来观察两种果相。两种因相：第一、生活没法自理；第二、由于身体四大失调，而心又依身而住，在这种状况下，就好像喝了烦躁汤一样。所谓“如饮烦躁汤”，就好像吃了兴奋剂，发作时就会兴奋，喝了迷魂汤，后面就会神魂颠倒一样，病人的心极其脆弱，处在一遇境就要发生烦躁的因缘状况中。

以这个缘故，病人处在怎样的生活和情性的苦中呢？第一、由于不能自理，就需要人照顾，饮食、汤药、行动等方面都要人伺候，而当别人做什么的时候，由于他的心不堪能，是看人这么做也不顺心，那么做也不悦意，总而言之非常难满足。这是第一个苦相。第二、性情变得比以往暴躁，也就是心的安住程度不行。过去四大调和，气很调柔，那时心也是柔和的、随顺的，不容易发脾气。现在生了病，四大不合，就使得心变得很不稳定或者很脆弱，内心处在一触即发、一遇境缘就出现暴躁脾气的状况中。因此在生病的时候，性情变得很暴躁，动不动就发脾气。

再者，如果病期过长，作护理的人也感觉厌烦。最后就发展到：“你这个病人太麻烦了，一下要这样，一下要那样，又是喜欢这个，又是不喜欢那个，样式太多。反正你说你的呗，我也满足不了。”也就不听他的话，因此他更加感觉苦了。

诸如此类就看到，病给凡夫带来各种各样的苦。

总的来说，乐之所依是这个蕴身，然而一旦得了病，那的确遭到很大的苦患，行住坐卧四威仪都没有了安乐。走也走不动，睡也睡不安，躺在那里辗转反侧怎么都不舒服，连吃东西也没食欲，根本不想吃，再加上生病本身疼痛等的苦受，跟人接触时也是经常发脾气等等，由病的因缘会带来各种各样的苦。从早到晚一直受着逼恼，心情低落。像这样陷在病的苦河中，叫做一切时都为病的各种受所逼恼而处在苦状当中。

## （二）对比自身，反思

关于病苦，我们对此理应对它有清醒的认识。因此，每个人要懂得人生到底是怎么样的。

在生病的时候，通常会食欲不振，不想吃、不想喝，虽有一百个不情愿，可万般无奈还是要服用又苦又涩的中药、藏药，并感受放血、针灸等痛苦。因此，轮回完全是苦的本性。对于这个道理，每一个人应深深思维，并将理论与

实践结合起来长期观修。只有这样，一旦病苦降临到了自己头上，到时才能坦然面对，甚至可以转为道用。

## 四、死苦

### (一) 思维死苦

具体要从临死、死时、死后三个阶段思维，看到死夺走此生的一切，唯一是纯苦之事。

#### (1) 临死时的状况

那时气力全无，只能虚弱地躺在床上，根本起不来。过去吃了两、三万天的饭，现在只能看着饮食，却什么也吃不下。

当初每七天变异一次，逐渐由四大和合而形成皮、肉、骨骼、内脏等，现在全部要分解，就像生龟脱壳、活牛剥皮一样，感受难忍的剧苦。心被这样的大苦逼切而十分恐惧，处在极度的忧苦中，没有一点喜悦。过去执著这个身体是“我”当认为自己有能力时，就会发出一股力量，显得很勇健；稍有功德长处，就感到非常自豪，起傲慢心。现在即将成为一具尸体，勇健和傲慢的气概都丧失得一干二净。

尤其是罪孽深重的人，在弥留之际，忆起以前所造的罪



业，此时一定害怕堕落恶趣。回想自己在自由自在时，没有修持对临终有利的正法，真是追悔莫及，禁不住手抓胸口，结果就在胸前留下深深的指甲中完结了一生。

## (2) 死的时候

错乱显现的迎宾女使者降临，她要把人接到后世去，到了作大迁移的时刻。也就是，四大解体后出现明、增、德三相，这时就陷入了错乱显现。“迎宾女”就是黑暗女。

《涅槃经》里讲到，功德天和黑暗女形影不离。功德天代表生，象征着似乎辉煌灿烂的一世，就像太阳刚刚从东方升起那样。自从六情开张，从此就不断地取现世的一切所欲，这叫做《功德天》。她身后一直跟随着黑暗女。

“大迁移”，指从此生转到后世。“大”与“小”相对。生前从此地迁往异地他乡，虽然经过千山万水，路途遥远，但还不叫“大迁移”，因为还有机会回去，跟故乡的亲友见面。即便不能回去也可以写信，或者随时打电话联系，这些都是小迁移，世界上还存在这个人。“大迁移”就是去往后世，彻底舍离此生的一切，人们再也见不到他了。这就看出这个世界的虚假和无义，无常到来什么也抓不住，像梦醒一样一刹那就到了另一个世界，这就是轮回。

在此时，谁能挡住无常的力量？亲友们围绕在床前，然而让死亡延缓一分钟也做不到。心识要离开最保爱的身体，

独自一人感受解肢节苦。虽然经营一生，拥有数不清的资财受用，但是连一针一线也带不走虽然爱恋情深，难舍难分，特别放不下妻儿等，然而他们也没办法跟自己走。此时气息分解的痛苦，唯有自己一人感受。诚如《无量寿经》所形容的：“人在世间，爱欲之中，独生独死，独去独来。”

就在这时，肢体颤动，瞳孔放大，眼白上翻，刹那间四大收摄，心想错乱，再也持不住了，眼泪涟涟，现行猛利忧苦。凡夫死的时候都是泪水涟涟，这表达了轮回的苦相。除了大修行人已经生死自在，走的时候面露微笑，或者直生净土者走得格外安详，此外一般凡夫困在惑业的锁链里，这时都要感受大忧苦，随后就跟这个世界永别了。

### (3) 死后

出现中阴现象，无归无救的漂泊境遇到来了。在中阴界，一切声、光、色等的显现都让人心生恐怖，触到一切受用都要现行猛利痛苦。就在这是，一生最爱惜的身体被绳子绑着、用脚踩着，扔到不可爱的尸陀林里，被秃鹫狐狗吃掉。身体没有了，心识孤零零地随业风飘荡，生前的受用再圆满，这是还能受用什么呢？只能吃香气的时刻来临了。不仅如此，还要随业风毫无自在地飘走。生命的最后一幕竟是这般悲苦。

## （二）对比自身，反思

但作为凡夫人，我们谁也不能保证这种死亡今天不会临头。一旦死亡来临，除了正法以外，再没有其他可仰仗的对象了。

如果现在不忆念死，那就会精勤操办此生，为了此生的财富、财产、受用、亲眷等造下各种由贪嗔痴引发的罪业。然而最后决定如梦醒般什么也带不走，此生所爱著的一切都成了大枷锁，让人走得不自在。我们何必以贪嗔痴虚度世间而经营大苦的因呢？这样看清楚后就知道，生是大患之本、众苦之因、众累之缘，操忙生的事非常愚痴，应该时时想着超出轮回的受生。

我们每个人都要面对这种大苦，《正法念出经》云：“人为死所执，从此至他世，是死为大苦。”假如你有修行的境界，一旦四大隐没、迷乱显现时，会忆念密法的中阴窍诀，很清楚四大隐没、意识融入的整个过程。由于生前对此已了解过、准备过，故当这些迷乱现象一一呈现时，有些人就能把握住机会，获得解脱。

我们现在学佛的唯一的优点是我们要当作一个在这些生命的最关键，最艰难的这些问题上面我们当作一个先知先觉的人。这就是我们学佛的目的！然后我们学到了以后，我们所学到的东西我们必须消化，在我自己的

身上做实验，实验成功了，我就是成功了。以后，然后把  
我们自己的这种经验分享给我们身边的很多很多的人，不  
管他们相信不相信，他们学佛不学佛都没有问题。要告诉  
他们，让他们也去当一个先知先觉的人！不要就是任何的  
这些他生命当中最大的问题到了跟前的时候才去想办法，  
这个不可能的。所以这些危机都是存在的，这些都是要面  
对的。我们要这样子去思考、打坐。

## 五、怨憎会苦

“怨憎”指‘抱怨、生气，不喜欢令人讨厌的人、事  
物或对境’；

“会”指‘遇到，不想面对却不得不去 面对的痛苦。’

### （一）具体来说，什么是怨憎会苦呢？

（1）指所憎恶的人或事，欲其远离，而反共聚。

比如，想见的爱人见不到，怨恨的敌人却总是狭路相  
逢；想听的喜讯听不到，不愿意听的噩耗却时时传来；非  
常希望身体健健康康的，可往往是病魔缠身，没有自由快  
乐之时……这些不悦意的外境经常出现，而特别希求的对  
境日益远离，令心产生强烈忧苦，这就是轮回的本性。

## (2) 《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、破麻袋等一些东西，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。

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。

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。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。”

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。有些成功人士，忙碌之后得到了很多财富，对他们而言，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，虽然特别想赚钱去投资，但根本得不到，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。

## （二）对比自身，反思

所有财富都没了，一下子什么都没有了，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——一是，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方法。

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。

## 六、爱别离苦

### （一）定义

所谓爱别离苦，是指所亲爱之人，以某种因缘互相离别，不得共处，由此产生极大苦楚。

如《大毗婆沙论》云：“诸可爱境，远离身时，引生众苦，故名爱别离苦。”这种现象在世间上比比皆是，两个相爱的人有时由于因缘穷尽，不得不劳燕分飞，其中一者

若对此无法接受，甚至会因绝望自杀，做出种种无知的行为来。

比如孟姜女哭长城，《云水谣》中的女主苦苦等丈夫近60年，《妈妈再爱我一次》中的母亲，母子聚合与离别的场面。这样的故事还有很多，如牛郎与织女、梁山伯与祝英台、陆游与唐婉……讲的都是人和人之间的互相执著。

## （二）思惟爱别离苦分五种苦相

第一，“心生忧戚”即内心忧伤。

第二，“语生愁叹”，即言语中透出哀愁叹息。

第三，“身生烦恼”，即顿足、捶胸、拔扯头发，或者呆坐不动、饮酒解愁等。

第四，“念彼功德，思恋因缘，令意热恼”，即忆念所爱的功德，比如，忆念对方的音容笑貌、对自己的关怀体贴，或者想起孩子的聪明可爱等。在这些可爱相浮现心前时，由此思恋的因缘而令心热恼、无法安定，甚至茶饭不思、难以成眠。一想起来就伤心难过，泪流不止。

第五，“应受用等有所缺乏”，即本来觉得应该享受到的东西，由于因缘不具足，而导致缺乏。所谓“受用”，比如，共处戏笑、歌舞、饮食、欢娱而住，或者互相受用色声香味触的境界等种种生活中的欢乐。在受用等缺少时，就会有凄凉哀怨的忧愁。

《大涅槃经》说：“因爱生忧，因爱生怖，若离于爱，何忧何怖。”因为爱而引生忧恼，因为爱而引生恐怖，所以爱得越深，别离的忧苦也越深，害怕失去所爱的怖畏也越深。如果远离贪爱，哪里会有忧伤、恐怖？《法华经》说：“诸苦所因，贪欲为本。”《净名经》说：“从痴有爱，则我病生。”因此，痛苦的根源就是贪欲。当思此等。众生应当结合自身的经验来思惟这五种苦相。

### （三）结合自身，反思

如果认识到爱别离这种痛苦的本体，就不会有那么沉重的打击了。要知道，爱有狭义广义之分。广义的爱，是对一切众生不计回报的付出，这是一种大爱；而狭义的爱，只限于男女之情，这种爱完全是折磨。在没认识它的本性之前，只会给你带来痛苦。而唯有断除了对它的执著，才不会有那些忧愁，怖畏及悲愤。如《大般涅槃经》云：“因爱生忧，因爱生怖，若离于爱，何忧何怖？”

现在很多人都活在患得患失中，这种心态，往往是源于对某个人的爱执。正因为对所爱之人太过痴迷，以致醉生梦死，执迷不悟，耗尽了一生的时光。实际上若能明白这种苦的本质，相信很多人会对自己的追求重新定位。所以在学习《前行》时，我们也要了解世间百态，只有这样，才能更好地引导众生。

如今许多人特别迷茫，当执著一个对境时，加上社会风气的推波助澜，自己很难从中解脱出来。尤其是一些年轻人，对人财物的执著相当可怕，尽管这些很折磨人，但他们却无力自拔，越陷越深。因此要想摆脱这一切，只有依靠佛法的力量。若能认识心的本性，或对俗世的虚幻无常通达无余，一切的痛苦则很容易转为道用。

其实对每个人来讲，精神财富远远超过物质财富。物质财富固然能解决一时的贫困，但却遣除不了内心的痛苦。而精神财富，尤其是佛教中看破今世、断除我执、证悟空性、了知无常等教义，只要拥有了这些理念，就会成为世界上最快乐的人。

## 七、不欲临苦

### (一) 定义

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。

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。

## （二）具体思维

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，措手不及。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。

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五戒和尚。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。

五戒和尚原本道行清净，修行不错，但因为孽缘，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。

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；美妙住宅虽欲恒不离，长久居住然却定离去；幸福受用虽欲恒不离，长久享受然却定舍弃；暇满人身虽欲恒不离，长久留世然却定死亡；贤善上师虽欲恒不离，听受正法然却定别离；善良道友虽欲恒不离，和睦相处然却定分离。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。”

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。”

“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。

**“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。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。

**“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。

**“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！

“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。

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。”

### （三）结合自身，反思

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。

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。

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。

## 八、求不得苦

### （一）定义

对于所欲求不得时，便因此心生忧戚、语生愁叹、身生烦恼，因为念彼功德、思恋因缘而令意热恼，由受用等有所缺乏而生忧苦。

永明延寿大师的《宗镜录》中说：“故求不得苦者，有其二种。一者，所希望处，求不能得；二者，多役功力，不得果报。”（求不得苦有两种：第一种是对所希望之处，追求而不能得到；第二种是费尽功夫，却得不到结果，前功尽弃。所以内心失落痛苦。）

## （二）具体思维

求不得苦，世人欲望无有限度，因各自职业、地位、爱好、身份等不同，以致所求目标也各式各样，若对自己所爱乐的事物，如财产、地位、美色等，求之而不能得，这种痛苦即为求不得苦。如《大毗婆沙论》云：“求如意事，不果遂时，引生众苦，故名求不得苦。”

在这个世界上，可以说没有一个人不希望自己幸福快乐，可是几乎谁也不能如愿以偿。这就是求不得。求什么而不得呢？求就是希望的意思，希望自己幸福、快乐，但几乎没有如愿以偿的。显现上有这种安乐或者有那种幸福，然而一段时间过后又会变化，又会丢失。而且在此过程中也会有很多的痛苦紧邻我们，真正完全如愿以偿的有情是没有的。

因为无明、我执以及烦恼无时无刻不在追随我们，通过它们所发动的所有行为基本都和痛苦挂钩，即是苦苦、变苦、行苦，总之不离痛苦。虽然阶段性的显现上可能会

有一些安乐幸福，即便不从严格意义上把它定义成变苦，而是从显现上承认它就是一种幸福和快乐，但这些都无法真正长期保持。因此在人生中、在轮回中，我们总会遇到一个又一个的痛苦，将我们的快乐夺走，几乎没有办法如愿以偿。

下面就举几个例子，其实求不得的痛苦非常之多，我们则可以通过举一反三的方式，自己去观修、去观察。

1. 有的人为了舒适安乐而建造房屋，可没想到房屋倒塌自己丧命；

2. 有的人为了充饥果腹而享用饮食，结果却染上疾疫危及生命；

3. 有的人为了获取胜利而奔赴战场，结果一命呜呼；

4. 有的人为了谋求利润而拚命经营，结果被仇人毁得倾家荡产，沦为乞丐等等。

除了上述的例子，每天还有千千万万的因求不得而痛苦的事例在我们周边发生。即便你今生当中感觉不到，但在整个轮回当中求而不得的痛苦其实一直都是存在的。只要在轮回当中，就没办法离开求而不得，所以我们观修的时候，一定要非常详细地观想，否则会觉得法本当中讲的和自己没有关系。我们观修的范围一定要大，不然没办法真实地去观想。只要我们没有从轮回中解脱之前，远离不了求不得的痛苦。

### （三）结合自身，反思

要摆脱这种痛苦就必须把求不得苦的因素全部灭掉，这是你在轮回模式中根本无法达成的。必须要走解脱道，才能从根本上灭掉无明、我执、业和烦恼。然后在解脱的基础上，进一步发菩提心。不单我要解脱，轮回是如此的恐怖，我要愿一切众生解脱，这就是菩提心。真正的菩提心在此基础上就可以引生出来。

有漏的福德，对于整个轮回来讲还是杯水车薪，解决不了大问题，只能解决一段时间的问题，因为有漏的善法是不可持续的。如果没有修解脱道，就没有办法持续地修善法，快乐幸福的生活也没办法持续性地出现。因为所有的果都是观待它的因，有因才有果。如果我们要让快乐、幸福这个果持续性地发生，就必须持续性地修善法。但是我们在轮回中一世又一世地转生，能保证每一世都是持续性地修善法吗？不行。因为我们内心的烦恼种子还在躁动、成熟，它还想翻身。所以只有一个办法，就是从现在开始修解脱道，发愿、回向，把可以用的都用上。这能保证我们生下来就遇正法，并对正法有兴趣；在善知识面前，对善心、善行也有兴趣；持续性地以很大的方便去修，即以菩提心、空性摄持。这样力量就很大了，可以保证我们生生世世可以获得暇满人身、遇到善知识摄受、

对善法都有高度的兴趣、都愿意去实践佛法。生生世世修善法，一方面可以保证每一世都获得善趣、人身、安乐、幸福；另一方面保证每一世的修行都是一步一步地远离轮回、走向解脱。