# 爱别离苦

**（1）思惟爱别离苦**

[[p2]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p2)思惟爱别离苦分五，谓若舍离最爱亲等，由此令心发生忧戚、语生愁叹、身生扰恼，念彼功德、思恋因缘，令意热恼，应受用等有所缺乏。

[[p3]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p3)思惟爱别离苦分五种苦相。

[[p4]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p4)“若舍离最爱亲等”是五种苦相的总前提。“舍离”即暂时的分离、永久的告别等。“亲等”之“等”字，包括朋友、亲人，所爱的财富、名声、地位等。广义是指所喜爱的色声香味触等。

[[p5]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p5)由舍离所爱而造成的五种痛苦：

**第一，“心生忧戚”，**

[[p6]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p6)即内心忧伤。

**第二，“语生愁叹”，**

[[p7]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p7)即言语中透出哀愁叹息。

**第三，“身生扰恼”，**

[[p8]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p8)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”，**

[[p9]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p9)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”，**

[[p10]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p10)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。

[[p11]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p11)《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。

[[p26]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p26)其实，如果认识到这种痛苦的本体，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、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**？”

[[p27]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p27)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，大家也要了解世间百态，只有这样，才能更好地引导众生。

[[p28]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p28)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。

[[p29]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p29)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，不管你是什么身份，出家也好、在家也好，汉族也好、藏族也好，乃至任何民族、任何国家的人，只要拥有了这些理念，就会成为世间上最快乐的人。

[[p31]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p31)当然，作为凡夫人，尚未登地或成就之前，身心上难免会有恍恍惚惚的痛苦，但对于这些痛苦，我们不会像从未学佛的人那样特别执著。

[[p32]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p32)现在，很多人都徘徊在人生的十字路口，对左右两边犹豫不定、不知方向。所以，我们一定要通过学习佛法，从心坎深处希求人生的光明之路。当然，最有意义、最有价值的道路，无疑就是大乘之道。如果已入此道，就应该勇往直前、义无反顾，直至达到目的地为止。在这个过程中，就算遇到各种障碍、困难，每一个人也不应该退缩！

[[p33]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p33)流转世间的一切众生，都对亲友等自方爱恋有加，对怨敌等他方恨之入骨，堕入亲戚、朋友、眷属的情网中，结果为了他们受尽苦难。

[[p34]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p34)特别是，父母对子女十分爱执，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。即使是子女老了，父母仍会这样担忧。

[[p35]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p35)因此，人与人之间所谓的感情，不要说用中观的离一多因、有无生因观察，就算用简单的推理去分析，也都是痛苦之因。然而，众生因无始以来的执著所致，不知这种爱执是源于前世的恶缘，故很难不受它的束缚。

**婆罗门子的公案**

[[p36]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p36)佛经中记载 ，昔有一婆罗门生了个儿子，7岁时便因病而死。婆罗门伤心欲绝，决定去找阎罗王，把儿子的命要回来。他到处打听如何才能前往阴间，一群婆罗门告诉他：“人活着的时候，通常见不到阎罗王。不过如果你执意要去，向此西行四百里有一条大河，河中的城是仙人行经人间停宿的地方。每月八日阎罗王将经过那座城，只要你守持斋戒，必定能如愿见到！”

[[p37]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p37)后来，婆罗门历经千辛万苦，终于见到了阎罗王。他恳求阎罗王让他儿子重新活过来，阎罗王说：“你儿子正在东园玩耍，如果他愿意，你就可以带他回去。”他欣喜至极，立刻直朝东园奔去。结果他儿子见了他，根本不理他，甚至还呵斥道：“你这不明事理的愚痴老头，我只是暂时寄住在你家，所以被称为你的儿子。现在我在这里已另有父母，你还是打消妄想，早点回去吧！”婆罗门满怀悲痛，怅然离去。

[[p38]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p38)他回家后实在想不通，就去问佛陀整件事的缘由。佛陀说：“你真的是愚迷无知啊！父子、夫妻只是暂时的因缘聚合，才聚到了一起，就如寄居一处的旅人们般，不久便会离散…… ”佛陀开示了爱别离苦的道理，婆罗门顿时心开意解，遂于佛陀座下出家，终证得阿罗汉果。

[[p39]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p39)可见，佛经中有许多对人生的透彻认识，如果人人都能懂得，就不会有特别强烈的苦受了。否则，一旦与所执著之人别离，便会感到天崩地裂、极难忍受。即使这种苦发生在别人身上，自己也会难以释怀。世间上有好多故事和电影，之所以感人至深、流传千古，就是因为它的情节十分悲哀，而这种悲哀，实际上就是爱别离苦。

[[p47]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p47)其实，只要以智慧认真观察，就会发现亲友也不一定是真正“亲”。比如，父母自以为对孩子情深意切、甚为慈爱，可这种慈爱完全是颠倒的，最终只能害了他们。为什么这样说呢？你们想想：儿子小的时候，衣来伸手、饭来张口，父母为他做好所有的事，到了成家立业之时，又为他迎娶作为终身伴侣的妻子，这实际是把他捆缚在了轮回的绳索上。

关于断除对亲友的贪执，米拉日巴尊者就有很好的教言。当年尊者在光明洞闭关时，有一次去孟津化缘，被一对老夫妇请到家里应供。老夫妇见尊者长得不错，修行也好，就问他：“你从哪里来？有没有亲人？”尊者答言：“我舍弃了家乡，也没有亲人，我就是这样一个乞丐。”老夫妇听后，说：“我们也没有子女，你就做我们的义子吧！我们有块好地，你可以去耕耘；然后再找个好姑娘，生个可爱的儿子，这样一来，你不久就会有很多亲友了。”

[[p70]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p70)米拉日巴尊者说：“这一切我都不需要，我舍弃他们还来不及呢。”于是以歌唱道：“**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**。”

[[p71]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p71)意思是，儿子刚降生时犹如天子，可爱得不得了，但长大后就成了讨债鬼，即使给他一切，也没办法取悦他。待他把别人的女儿娶回家，就会把大恩父母逐出门外。父母怎么呼唤，他也不搭理，就像关系冷淡的邻居一样。甚至他还与恶人勾结，做尽坏事，刺痛父母的心。故应断除轮回的绳索，世间的儿子我不要。

[[p72]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p72)老夫妇又说：“儿子的确可能会变成仇人，那么就要一个女儿吧，女儿还是很可爱的。”尊者又以歌唱道：“**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**。”

[[p73]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p73)老夫妇不甘心，继续劝道：“没有子女也倒不要紧，但若连一个亲戚都没有，你会处处受人欺侮的。”尊者摇摇头，唱道：“**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**。”

[[p74]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p74)汉地、藏地都有这种情况：开始的时候，亲友之间你请我、我请你，显现特别热情；到了中间，就开始讲条件了，你请一次，我才还一次，不像最初那样了；最后关系越来越僵，甚至还会互相争吵。这就是世间的亲友，对此也没必要希求。

[[p75]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p75)总而言之，儿子、女儿、亲友等，都不应该去执著，这就是所谓的看破今世。尽管这一点很难做到，但作为修行人，只要懂得了爱别离苦，定能慢慢看淡这一切。否则，你天天想孩子、想父母、想朋友……心里装的都是这些，那根本不会有修行的时间，也不会有大慈大悲的位置。

[[p76]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p76)当然，对在家人而言，将子女亲友完全看破并抛弃，也是不现实的。但即便如此，你也不能太执著。毕竟聚散离合是轮回的规律，明白这个道理后，修行自然比较成功。否则，你都修行很长时间了，亲人离去还特别痛苦，甚至不想活下去，那就不是修行人了。所以，要好好观修爱别离苦！

[[p98]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p98)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。

[[p104]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p104)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。

[[p106]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p106)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。

[[p107]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p107)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。

[[p110]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p110)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。

[[p111]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p111)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。

[[p112]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p112)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。

[[p123]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p123)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。

[[p124]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p124)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。

[[p125]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p125)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、放下也不太容易。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。

[[p126]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p126)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。真正对他们有利的事情愿意去帮助他们，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。

[[p127]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p127)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？

[[p128]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p128)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。

[[p129]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p129)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。

[[p130]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p130)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。

[[p143]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p143)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。

[[p144]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p144)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。

[[p145]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p145)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。

**（2）思维爱别离苦**

1）由总别二分思维苦相引生定解；2）思维亲无定性多成怨害，从而远离爱著、去除爱别离苦。

[[p203]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p203)这一段的思维要分成两部分来进行。首先分成总体和特别两段来观察，当爱别离时，心上会现起哪些苦的状况。一旦以理（心的缘起法则）认定了，就会引发定解——生在人间必定会发生这些。也就是，既然生而为人，执著有亲方，心就会偏向亲方，爱著在上面；一旦发生别离，著不上去了，这时心马上会出现忧苦。这样思维后就能认定，这个生是发生无数爱别离苦的根源，由此对于生产生厌离。

[[p204]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p204)其次要思维，怎么来去除爱别离苦呢？我们观察到，这种苦的根源是爱著，爱著又是由认定亲而来的。因此，要想从根源上去除此苦，就要观察到，我们认定的所谓的亲，其实根本没有固定性。从前那种观念认为：这决定是我的儿子、女儿、父亲、母亲、亲戚等等，他们是决定的亲人；对于亲人，当然要有更多的心偏向他们，对于他们的苦乐等，心一直都要著在上面。这样由于心一直牵在上面，所以与他们别离的时候，必定会发生很大的忧苦。反过来说，一旦透过真实的相状，发现这些所谓的亲，实际上很多时候就是在作怨害，由此就知道，亲不决定是亲，心上自然会脱开爱著。一旦离了爱著，当然就不会发生别离的苦。

[[p205]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p205)这里要看到，所谓的“爱”，就是心一直著在可爱的相上，不愿离开；或者一直要护着这个具可爱相的亲人，不愿他们遭到损坏、受伤、别离等；或者与自己的维系上不能发生问题等等。但实际上，所谓的亲是一个因缘生的法，因此决定是一种无常别离的自性，因缘一变就会发生分离等。因为要脱开了、保不住了，这时爱著的心完全束手无策，从而发生很大的忧苦。

[[p206]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p206)那么，现在只要把亲相认定成多成怨相，爱著自然就脱开了，就会达到像米拉日巴尊者那样：我已经认识了这轮回的子女亲等，都是毁伤自心的怨害相，因此，我对于世俗的亲一点欲也没有。这是由于观到了过患，心中脱开了对凡庸亲的爱著，由此得到了真实的自在。那时候，别离不会造成苦感，而是成了很解脱的一件事了。这就是脱离爱别离苦的修心之道。

**1）由总别思维苦相而生定解　分二：①总思苦相；②别思苦相。**

**①总思苦相**

[[p209]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p209)惧怕与亲友别离之苦者，轮回世间一切有情，于自方贪，于他方嗔，而偏向于戚、属、仆、友及亲方故，为了彼等备受多苦。有亲戚及知友关系的彼等，也是无常别离法故，每多死亡或流落其他境方中，及以怨敌、损害等逼恼时，比彼等的苦于自己上出现的更厉害。

[[p210]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p210)首先总体认识爱别离苦的苦相。以一个“惧怕”来表达：对于自心最爱著、粘系的亲友，非常害怕与他分离，这种苦就叫“爱别离苦”。

[[p211]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p211)以下立量：

[[p212]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p212)有法：一切处在轮回世间的有情。

[[p213]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p213)因：源于我执而发生了我所执，立了自他两方，对于自方贪著、对于他方嗔恚，从而心偏向在亲戚、僚属、仆人、朋友及各种亲爱等的方面。

[[p214]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p214)立宗：（以这个缘故，）一定会为了他们而受非常多的苦。

[[p216]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p216)“为了他们而受很多苦”这一句是总说。这里特别关注到其中的一大部类爱别离苦。自心只要爱著这些亲方，就一定会出现惧怕爱别离的无量无数的苦。想想这些有着亲友关系的人是不是坚固的法呢？不是的，他们都是无常别离的法。以这个缘故，随时可能发生死亡、流落他乡、被怨敌逼恼，或者遭到天灾人祸等的损害，包括生病、坐牢等等。当自己一心爱著的这个相，出现破损、离开、灭亡等的状况时，很大的爱著力就会使得自己提心吊胆、担忧、操心、悲伤等等，比起那些亲友所受的苦，在自己心上出现的忧苦更加厉害。

[[p217]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p217)总的来说，由于偏执、一心爱著在亲方上，而这些法都是因缘所生，是无常别离自性的缘故，只要因缘一到就会出现死亡、离别、遭灾、受难等等各种遭破损的相；这时，爱著的力量自然在心上反应出来，立即会现行出非常大的忧苦。因此，这要看到生是苦患，所有这些苦都归结于生。我们来到这世上，已经执著有“我”，之后就会把合自己意的立为自方，把不合自己意的立为他方。以这种心的耽著力量，就会沉浸在与亲友相聚等的快乐中，或者执著这种所爱的相一直要保存得完好、要适合自己的心意，或者要团聚不离等等。实际上，由于这些本是坏苦自性的缘故，就都和别离之苦相连。这一个个与亲友相聚的乐，全数会发生出一个个惧怕与亲友别离的苦。可见，生是带来无数爱别离苦的根源，由此要厌患生。

[[p218]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p218)关键要看到，这种苦就是由爱著力而来的。比如你的心系在一个人身上，当他出现生病、遭难，或者被关到监狱里要受刑罚等的时候，自己的心自然就担忧起来了，就著在这个相上，之后一直系在那里脱不开，非常厉害，这就是爱著力的一个反弹。这样的话，就会一直想着：“那是我的孩子、我的爱人，他现在是这么苦，怎么办啊？”或者说：“他又要离开三年五年了！”或者“他怎么就没有了？”等等，各种忧心等的苦必然会出现。要知道，所爱著的法都是泡沫法，哪里会恒常固定地按那样显现呢？突然之间就离开了、就受刑了、就遭难了、就生病了、就破产了、就家里不好了等等。这样就知道，都是由于自心的爱著，所以惧怕跟他分离。

[[p220]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p220)反面证成：假使你已经认他为怨，那么当他出现这些广义的别离，也就是各种衰损、苦恼等相的时候，反而幸灾乐祸，感觉这是很欢喜的：“原来是他啊！他病了、死了、遭难了？活该！”这样的话，会出现欢喜的相。假使是一个中庸的人，也就是陌生无关系的人，那他无论发生什么，自己心上没有任何的感受。这样就要知道，这个苦就是由爱著而来的。

**②别思苦相**

[[p221]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p221)特别要思维父母对孩子的爱著，以此时刻都在集聚着坏苦。一旦所爱的孩子出现了广义的别离等相的时候，立即会发生极大的忧苦。这里要从数量多、程度深两方面来观察，由此会更切近地认识到，原来生死的苦患这么大，一切所谓的爱也全数成了苦因。

[[p222]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p222)特别父母者，于孩子疼爱故，惧怕彼寒，惧怕彼饥，惧怕彼渴，惧怕彼病，惧怕彼死。

[[p223]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p223)首先立量：

[[p224]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p224)有法：爱著子女的父母。

[[p225]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p225)因：由于对孩子有很多的疼爱、疼惜的缘故。

[[p226]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p226)立宗：有很多关于孩子发生不好上的惧怕。

[[p227]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p227)这里要看到，人来到了世上就有家庭，有父子关系等。那么父母对孩子是非常疼爱的，而这些全数都是苦因。也就是，由于这种爱著力非常坚固、猛利，所以他的心就极其脆弱，又怕孩子饿，又怕孩子渴，又怕孩子冷，又怕孩子病，又怕孩子死，可以看到父母有各种的担忧之苦。

[[p228]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p228)由于孩子是他最爱著的，所以稍有闪失心就怕起来了，陷在苦里，还没发生的时候，一想到可能会发生，马上心就不安。要看到，孩子是因缘法，不是坚固的，只要因缘一变，他就有可能遭遇各种灾变或者发生各种离别，由此各种的爱别离苦都会出现，这是相当脆弱的。因此，父母随时都处在惧怕的苦当中。

[[p229]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p229)从程度观察

[[p230]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p230)能达到比孩子病，宁可自己死的怜愍，而为了他唯一能作心病故苦。

[[p231]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p231)程度上要从爱著的力量极深，致使苦的程度极大，来看到爱之苦患。轮回中做父母的人，对孩子怜爱到什么程度呢？能够达到只要让孩子不病，宁可自己死的地步。以这么重的爱著，就会为了这个孩子，唯一让自己处在掂记、操心、担忧等心的疾病状况中，以这个原因，就知道父母非常的苦。因为这个孩子是缘生的法，时时都处在因缘的突变当中，时时会病、会离、会衰、会死等等，这些状况一旦发生，父母一下子就陷在很大的心病当中，可见孩子只会给他带来操心、担忧、焦虑、忧愁等等的病状。

[[p233]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p233)像这样可以看到，这都是因为爱著力过深，所以时时都有担忧。孩子从小到大，父母有无数的爱别离苦，这都是由那种过分的爱著力所导致的。别人家的孩子出点什么事，自己感觉无关紧要，或者怨家的孩子遭遇灾害等等，反而觉得很高兴，可见这些唯一是自私性的爱著所带来的苦受。

[[p234]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p234)结成

[[p235]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p235)藏传的大师透彻缘起，所以这里一路下来都是“故、故”，表明全是缘起的理路。其实也就是你心上的理路，不是在外面作一种理论，而是每个人心上都有此缘起法则。一旦认定了它的共相，一以贯之，所有的现相都是如此，由此会对轮回发生苦谛的认识。以缘起法性决定的缘故，它的确是真谛，从此就再也没什么妄想了，对它的苦有决定认识的缘故。

[[p236]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p236)那么在得到前面总别两分的认识之后，再推到一切亲友方面，会认识到生在这个人间，没有修出离心，就一定会有无数的爱别离苦。

[[p237]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p237)如是爱著彼诸戚、属等人，是备受惧怕与彼等别离之苦。

[[p238]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p238)平生爱著亲友等人，以这种爱著的因缘，必然会在自身上感受惧怕与彼等别离的无数大苦。

[[p239]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p239)要看到，生在世上，已经执这个蕴为“我”，由此就会出现自方、他方。对于自方，自己的心就会偏在那上，执著他一定要好。然而他是无常别离法的自性，时时都有可能出现损伤等的别离的相，由此心就无有自在地陷入到苦中。这是基于我执，再连到对自方的偏爱所发生的苦相。如果没有生起出离心修解脱道的话，在任何轮回的有情身上，都决定要无数次地发生这种苦。

##### 2）思维亲无定性多成怨害，从而远离爱著、去除爱别离苦

**分二：①父母等不决定为亲；②子女等不决定为亲。**

###### 父母等不决定为亲；分二：a总思；b细思。

[[p251]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p251)这里思维的要点是，先认清分别心对于亲和怨的认定，那就是能作利益者为亲，能作损害者为怨。之后就要观察到，在真实的缘起事件上，父母等对子女做的实际多数是损害。由此会看出亲没有定性，他时时显现为怨，因此没必要爱著，这样就可以脱掉爱别离苦。首先对于父母等方思维，又分总思和细思两项。

[[p252]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p252)a总思

[[p253]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p253)然若善观，亲也不定为亲，认为父母等于子爱，然爱的轨则成了颠倒后，毕竟是加害了子。

[[p254]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p254)人在没有如理观察之前有一种观念，心非常地愚痴又固执，那时会认为：亲决定是亲，死了也还是亲，无论什么时候他永远是我的亲。这样的话，当发生别离的时候就会想：“我的亲走了，我怎么能不苦？”

[[p255]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p255)做父母的往往认为：“我对孩子的爱是上等的！”其他人看到了也说：“他对孩子的爱那真是没话说。”但是，真的是爱吗？实际去看的时候，爱的轨则成了颠倒后，从究竟上看是害了孩子。既然是加害，那就是怨，怎么是亲呢？这样从最终的结局就可以看到，父母等给了孩子莫大的加害。既是害者，那就是真实的怨，这看出并不是决定的亲。

[[p257]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p257)b细思

[[p259]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p259)那么观察，父母等给孩子的爱到底是什么呢？给他钱财，给他饮食，给他各种五欲的享受，然后娶上终生伴侣的妻子，就绑在轮回的缚绳上了，因为一切众生都是由饮食男女而出现轮回的，就像这样给他当了轮回的助缘。再接着多多地教给他：你将来在社会上要立足的话、要发展的话、要自我成功的话，就要懂这些——怎么来降伏怨敌，怎么来护持亲友，怎么提升生活品质，也就是增上五欲享受等的各种规则。就像这样，孩子首先跟着父母学，学的好多都是基于私心巧智去作各种不善业的方便。那么父母做了什么呢？从生死和恶趣两方面观察，总的是把孩子牢牢地系在轮回里，特别是让他深陷在三恶趣里，没有出头之日，因此没有比这更大的损害了。

[[p260]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/07/" \l "p260)因此，不必执著这是决定的亲。应当知道，极大的损害其实就是由父母造成的，因此要脱离世间庸俗的爱著。这样看来，没有必要执著他是决定的亲，为此爱著不已，一旦分离的时候，发生很大的爱别离苦。既然心不著在上面，当别离之事发生的时候，也就不会有那样的苦了。

###### B子女等不决定为亲

###### 分二：a依普贤上师言教作分别思维；b依《米拉日巴道歌》作分别思维。

a依普贤上师言教作分别思维

分四：Ⅰ儿子不定为亲；Ⅱ女儿不定为亲；Ⅲ亲友不定为亲；Ⅳ结成亲友无有毫许坚实之义。

b依《米拉日巴道歌》分别思维

分三：Ⅰ断除于儿子爱著；Ⅱ断除于女儿爱著；Ⅲ断除于亲友爱著。

思考题

爱别离苦中：

（1）“爱”是什么涵义？

（2）“别离”包括哪些内容？

（3）爱别离苦的苦相是什么？

（4）结合实例从正反面观察：为什么爱别离苦都是由爱著力而来？