

## 0029 菩提道次第略論 20140924-b

主講法師：上良下因法師

2014 淨律學佛院

請坐。

我們剛剛講到海龜，我看那個動物片介紹：海龜它們的習慣，還是業力吧，就是要在距離海邊有段距離的地方產卵，然後從海裡到岸邊一段距離產卵。產卵之後呢，就剛剛講的，小海龜有的要努力突破那個殼，出來。突破殼之後，它們也習慣就是突破殼之後，就趕快往海裡走。不是走，往海裡跑。因為一邊跑的時候，一邊就海鳥很多，那種軍艦鳥一大堆，海鳥來抓它。所以呢，雖然出殼的海龜可能很多，但是能夠活的跑到海裡去的就有限。這個也是“生即伴隨眾苦”，在生的時候就同時有眾苦同時生起的。這是生苦的第一個定義。

這個八苦，各分五門。這個內容各位要是想看詳細的，可以看《廣論》。比如說你今天要修觀察修，你想要知道詳細的，除了參考我們上課講的內容之外，你也可以參考《廣論》的內容，然後來觀察修。這第一個。

**二、生即伴隨粗重，故為苦性。生時伴隨生、住、增長煩惱之種子故，不能安住於善，亦不如欲自主而轉。**

這個所謂“伴隨粗重”，這個“粗重”在很多經論裡面，它代表的就是煩惱。我們今天怎麼來的？我們是伴隨著煩惱而來的。就像五種不淨觀當中講的：種子不淨。為什麼我們會來？就是伴隨著煩惱而來的。除非你是法身大士，乘願再來，那是另當別論。只要輪回當中的眾生，都是伴隨著煩惱。只是煩惱的輕、重不同，所以會有六道的升沉的不同。

底下介紹“生時伴隨生、住、增長煩惱之種子故。”生的時候伴隨著生長煩惱、安住煩惱乃至煩惱的增長。這個代表煩惱從生起到安住——“安住”就是說它這個已經堅定了，極其堅固了，乃至於煩惱的增長。我們看十二緣就知道無明緣行、行緣識……等等的，就是有煩惱的無明。我們過去生的煩惱的無明推動種種的行，善的行或者惡的行，善惡的造作，所感召到今生的識、名色、六入、觸、受的果報，這個惑業苦。所以我們生的時候，都是伴隨著煩惱而來的。

就像我們人道眾生來說好了，我們人道眾生有很多人在投生的時候，是看到父母在做交合的事情，這個時候內心起了貪愛的煩惱。那麼起貪愛煩惱呢，因此伴隨著這個煩惱而來投生的，所以生的時候是伴隨著煩惱。而且伴隨的煩惱還不是說一點點的，是伴隨著煩惱的生成，乃至於煩惱的安住、乃至於煩惱的增長的種子——這個都是指的都是種子，從生成到安住、到增長。生的時候，就伴隨煩惱種子而來的，所以“不能安住於善”，因為我們生的時候就是伴隨著煩惱種子而來的，所以當我們生出之後，自然而然就不會安住於善。

所以你看我們凡夫眾生，幹壞事不用人家教。但是做好事情，就要不斷地勸勉、鼓勵，做好事的功德。但做殺盜淫妄的事情都不用人家教，自己就會，這個與生俱來就會。為什麼呢？因為這個本來種子就是不清淨。種子不清淨，就是他本身就是帶著煩惱種子一起而來的。

所以不能安住於善業，所以“亦不如欲自主而轉。”“不如欲自主而轉”就是說，他在修善業的時候，無法如欲，沒有辦法自在地修善。你不要說很簡單的，你今天要修止觀打坐，打坐的時候，不是昏沉，就是散亂，這個就是“不如欲自主而轉。”那麼這個主要因為我們伴隨著粗重，也就是伴隨著煩惱而來

的，所以這個是第二個，“生苦。”我們去想這個生，就帶著一大堆煩惱的種子而來的，所以本身就註定，就是要苦的。

**三、生為眾苦之所依處，故為苦性。受生三界，依此因緣，遂增老、病、死等諸苦。**

這個生是“眾苦”，就是生老病死乃至八苦，未來這個八苦——八苦所依處，所以稱為“苦性”。就是說因為你有生才苦。就像老子說：“吾所以有大患者，為吾有身。”就是因為有這個身，才会有種種過患、苦惱而生起。所以這個生，本身就是個苦器。所以“依此因緣”，依著受生三界的因緣，所以會有老、病、死的苦，因此而生起。它是未來眾苦的依止處，是個苦器。

**四、生為煩惱之所依處，故為苦性。受生輪回，便於貪、嗔、癡境生起三毒，諸多煩惱由種種門逼惱身心，令其身心極不平靜，是故唯苦，不住安樂。**

生是煩惱所依處，怎麼說呢？你只要受生輪回，便在貪、嗔、癡的境界上“生起三毒”。什麼叫貪、嗔、癡的境界呢？就是這種對於快樂的境界生貪、痛苦的境界生嗔、不苦不樂的境界生癡，這個叫做貪、嗔、癡的境界，生起貪、嗔、癡的三毒。所謂“境界”，本身就是這種樂受境界、苦受境界、不苦不樂的境界，在這個境界上就生起貪、嗔、癡的三毒。然後呢，還有諸多的煩惱，因此有種種門“逼惱身心。”有這個受生的身心，所以也會引發未來種種的煩惱來逼迫身心，令這個身心“極不平靜”，“唯苦，不住安樂”。所以我們生出來之後，它是未來的煩惱的依處。

前面講的是眾苦的依處、苦惱的依處，這個是講的內在煩惱的依處。這個是指的是生出來之後。

**五、生為不隨所欲而離別之法性，故為苦性。一切生之最終皆不出死，此亦非為所愛，又此令其唯受眾苦。應數思維此等諸苦。**

這個呢，第五點事實上就告訴我們：有生就有死，所以應知是苦。它說“生為不隨所欲而離別之法性。”所謂“不隨所欲而離別之法性”，這麼一長串，主要講的就是什麼呢？死亡。因為死亡是不隨所欲的，而且是離別的，對不對？就是讓我們的心跟我們的身離別的，跟我們今生的果報體離別的。不隨所欲，離別的死亡這個法性，那麼故為苦性。

底下解釋：一切生的最終皆不出死。有生就有死，必然的。前面我們觀察死無常，我們也很清楚，甚至可能有的人思維觀察，也生起相應的覺受，真的是生命是無常的。所以呢，“此亦非為所愛。”這個就是解釋“不隨所欲”，這種死亡沒有人習慣的。除非你對淨土的信念很強：“我死了之後可以往生淨土，歡喜”但這種人畢竟少數。大部分的人一提到死，臉都變了，都變色了。所以“非為所愛”，也就是不隨所欲的。

“又此令其唯受眾苦”，這個“此”就是說死亡。我們後面講到死苦，因為死亡會讓我們受種種的眾苦。所以思維生苦從五門，五門當中包括一開始的出生，就伴隨眾苦，也包括一開始出生伴隨著煩惱而來，這個一開始剛剛出生。

再來觀察，因為有生，所以有外在種種的苦惱，還有第四個因為有生所以會有內在種種的煩惱，這個是眼前的；再講到未來，因為有生，所以會有死亡因而生起。你把它分析一下，這樣就比較好記。從前、中、後，前面兩個因為有生所以伴隨眾苦，因為有生所以伴隨粗重的煩惱，這是前；中間呢，因為有生，所以有外在的眾苦，還有內在的煩惱依之而起，它是個苦器，煩惱的器，裝盛煩惱的器皿，這是中間；就後來說，因為有生，所以會有未來的死亡的苦在等著你。這是從初、中、後三門來觀察生苦，開展就是五門了。

## 丑二、思維老苦分二：

### 一、詳細說明。

分五：**一、盛色衰退。腰曲如弓、頭白猶如艾花、額如砧板，佈滿皺紋，由此等令容光失色，成非所愛。**

“老苦”，第一個就是“盛色衰退”，就是外在的原本年輕的時候種種莊嚴的相貌，稱為“盛色衰退”。然後比如說“腰曲如弓”，你看老人家腰挺不直，年輕腰都很直，老了挺不直的。因為氣衰了，脊椎骨也無力了，挺不直了。再來呢，“頭白猶如艾花”，頭髮白了，這“艾花”就是種白色的花。所以在法尊法師翻譯的，就直接翻譯成白花，白色的花，發白如雪。“額如砧板”，砧板是什麼呢？一條條，砧板，佈滿了皺紋。那麼由此令“容光失色，成非所愛”。這個我們大概消個文就可以了。因為這個是你要去打坐觀察修去體會的，你體會才有辦法有真正的覺受。

**二、氣力衰退。坐時猶如重袋斷繩、起身如同拔舉樹根、口齒不清、步行遲緩。**

就是說他這個氣衰了，這個“氣力”包括內在的氣都已經衰了。所以他坐下來時候，像我們年輕人坐下來時候，慢慢坐下來，因為這個腿還有力量。老了時候坐下來，腿沒有力量了，就這樣“嘭”一下就坐下來，像“重袋斷繩”。像很重的袋子突然繩子被切斷，“嘭”掉下來。所以你看老人家坐下來，都要扶著這個桌子，慢慢、慢慢地坐下來。起來的時候，就扶著桌子慢慢、慢慢地起來。因為他如果不扶的話，可能坐下來就掉下去了，“如重袋斷繩”。“起身如同拔舉樹根”，好像你要拔樹根，給拔起來要很用力，起來的時候，要扶著桌子很用力，要很用力地起來，這個就是“氣力衰退。”還有“口齒不清”，也是這個氣衰了，所以講話的時候，講都講不清楚了。“步行遲緩”，走路就走不動了，那麼這個是老，第二個。

**三、諸根衰退。眼等不能明見色等、忘念熾盛，由此等令念等之力衰減。**

“諸根”就是六根，六根都衰退了。包括什麼呢？“眼等不能明見色等”。這個指的是眼、耳、舌、鼻、身五根都衰退了。眼睛看不清楚、耳朵聽不清，乃至舌根，你吃什麼都沒味道，那實在是沒什麼意思。然後呢，“忘念熾盛”，就是說很容易忘記，忘念這個事情是很熾盛的，轉頭即忘。前面你給他介紹這個人叫做某某，過一會再跟他講，這個人叫什麼？忘記了，很快，忘念熾盛。那麼因此呢，“由此等令念等之力衰減”。這個“念”就是意根的力量，念力一意根的力量。“等”就包括所有六根的力量，都衰退了。眼根不清楚、耳根不清楚等等，乃至意根也無力了，這是老，六根都衰退了。

#### 四、受用境界之力衰退。飲食等難消化，無法受用種種妙欲。

就是說你這個受用，一切美好的受用，包括飲食等等的美好受用，都很難以消化。比如老人家很多東西，要吃東西都很注意。有的像粽子，或者麻糬、麻糍，那個都不能吃的。吃下去，可能就是要動手術了——因為長時間消化不了，動手術了。所以這個難以消化，“無法受用種種妙欲”，這種美好的飲食等等的無法受用了。就是說年紀大了他能夠受用的境界就很有有限，不能夠受用這麼多美好的境界。所以你看像那有錢的人，他有錢是有錢，可是他到了年紀大的時候，他實際上很多他是受用不了的，那個錢對他就是一個數字的感覺而已了。

#### 五、壽命衰退。壽多減盡，漸趨於死。應數思維此等諸苦。

壽命大多已經減盡。比如說人，差不多現在活個八十歲算不錯了。那我們可能在座的人，大多數的人已經過了一半，已經超過一半。所以壽命已經漸漸地減盡，而且漸漸趨向於死亡。既然趨向於死亡了，怎麼樣呢？身心是恐怖的、是不安的。

就是老人家，在他面前——除非是信佛的——那老人家面前你絕對不能提到“死”這個字，這個字非常忌諱。為什麼老人家都喜歡讚歎他：老人家長命百歲啊！那大家也知道，不可能長命百歲，但是還是希望這樣的讚歎。因為年紀越大越趨向死亡，他自己知道，那越害怕。

尤其像老了“諸根衰退”，就像《涅槃經》講的“老來無三昧”。所以趁現在我們大家身心都還強健的時候，要趕快修，包括修止、包括修觀。修止，增加念的力量，念力的力量。到了老來的時候，這個念不會衰退太多。包括修觀，因為老來就算你老來念力沒有那麼衰退，但是你要修觀也不比年輕的時候。所以年輕的時候，或者趁現在這樣，中年吧，這個年紀還比較輕的時候，慢慢練習修觀，不然年紀再大，你觀不來了。因為為什麼？耗神。你現在修就覺得耗神，你到老了根本修不來，更是耗神，所以趁現在打下這個基礎。你打下這個基礎的時候，未來縱然我們後面講病跟死的時候，你也就不怕了。不然一到病跟死的時候，我們都會慌，大多數人都會慌。

看第二段的**總攝要點**。

關於“老苦”的總攝。

**懂哦瓦雲：“死苦雖烈，歷時尚短，然此老苦極為強烈。”**

他把老跟死作個比較。死苦雖然很痛苦，但是死苦是一瞬間的，叫“歷時尚短”，死亡就那麼一剎那就過去了，但“老苦極為強烈”，就是說它這個苦是強的，而且拖很久的。這個第一個，主要講的是說老的苦它是很強烈的。

第二段：

**噶瑪巴雲：“年老漸至，故稍可忍；倘若一時頓至，實無法可忍矣。”**

就是說“老苦”，它這個強烈怎麼個強烈呢？你年老，還好是慢慢至，慢慢老的，所以我們會慢慢習慣，所以好像不覺得那麼樣子的苦。但如果說這些前面講的包括盛色衰退，乃至壽命衰退……，一下子突然來了，那麼這個實無法可忍，實在是沒有辦法可以忍耐。那這個時候，可以感受很苦。比如你今天好好的，明天突然氣力衰退、諸根衰退，那那個感受就很強烈了。而且“老苦”，它拖得時間比“死苦”還長。而且那個苦不見得比“死苦”還好受。所以，這個地方總攝說“老苦”，讓我們從這個地方去觀察。

再看：

丑三、思維病苦。

分五：一、體質變壞。身軀瘦弱、皮膚乾枯等。

也從五門觀察。第一個，“體質變壞”。體質變壞包括什麼呢？身體變瘦弱，病了，身體自然瘦弱；或者“皮膚乾枯”，沒有光澤了。這就是內在的身體變壞了，這是個苦，這個就不用說了，我相信各位都很有經驗。

看第二個、

痛苦、憂惱增長，並多住於此中。身中水等諸界不均、多寡失衡，故其身受苦逼，由此令心生起憂惱而度晝夜。

痛苦，還憂惱增長。“痛苦”是身，“憂惱”是心。等於說因為我們生病了，所以身、心的痛苦，還有這個憂惱不斷地增長。而且呢，“多住於此中”——大多是住於痛苦和憂惱當中。為什麼呢？底下解釋：因為“身中水等諸界不均”。“等”就包括地、水、火、風，這個四大本來是個平衡點，達到個平衡。但是病的時候，四大就失調，四大失調就叫不均；“多寡失衡”，多跟少失去平衡。因為四大不調，那麼多少，或太多、太少，所以呢，“其身受苦逼”。那麼自然而然，四大不調就引發種種的痛苦，這個是講到身的痛苦。



那麼由身的痛苦呢，“會令心生起憂惱。”為什麼會憂惱？因為我們都貪愛色身，我們最貪愛的色身居然病了。因為病的後面，可能等的是一個死，“我害怕、憂惱”。就算這個病不會死人，但是呢，整天病吶，身體不舒服，然後包括身體不舒服，包括我們對色身愛著的心，這個時候，我想“我的身體一直一直在變壞，怎麼好呢？”那這個時候擔心、憂惱而度晝夜，這個就是前面講的“痛苦、憂惱增長，並多住於此中。”如果沒有正念的人就是這樣子。

看第三段、

不能受用悅意之境。若雲：“諸悅意境有害於病。”則其不能隨欲享用，亦不能作所欲之行。

一切悅意的境界，有沒有我們喜歡的，五欲的境界、快樂的境界都不能受用。譬如說底下解釋說，醫生告訴你這些悅意的境界有害於病，就不能夠隨意享用：譬如說醫生跟我們說，我們現在咳嗽，咳嗽呢，所有的你喜歡吃的瓜類，西瓜、哈密瓜……所有冷的飲食都不能吃。如果說過去非常喜歡吃這類食物，這個時候就必須要忍耐，不能吃，“不能隨欲享用”。那麼同時“不能做所欲之行”，比如說，這個人喜歡旅遊，到處旅遊，但是呢，病了，他就不能夠到處去旅遊了，就整天在家裡養病。這是第三個，你所悅意的境界不能受用。

看第四個，相反的：

雖非所欲，然須受用非悅意境。必須勉強受用非悅意境之藥品或飲食等；亦須借助火燒、刀割等猛烈療法。

非所欲的這些治療方法，然後必須受用這些非悅意境。底下解釋，就是說“必須勉強受用非悅意。”你不喜歡的藥品，藥品沒有一個好吃的，那麼藥品或者飲食。比如說這種飲食，對於你身體健康有幫助，你就必須要強迫自己去吃。同時更甚至的要“借助火燒”，像針灸的這個灸，溫灸或者拔罐，拔火罐

呐，我想各位都有經驗，我們大家都有經驗，那個拔火罐、火燒很痛苦。或刀割，開刀，或者針刺等等的猛烈療法。那這都是非所欲的，必須要去受用。為了身體的恢復，就變得要勉強自己去受用了。

第五個呢、

**終於命離。見病無法療愈，便生痛苦。仔細思維此等諸苦。**

前面講了身的痛苦，這個地方第五個講了心的痛苦。“終於命離”，就是說看到這個病很重的，無法痊癒，這時候內心會恐懼，甚至有人會憤怒。什麼叫憤怒呢？“我學佛學這麼久，或者我用功這麼精進，怎麼我會得到這種病呢？”憤怒，或者內心沒有依靠。因為平常也不好好修止、也不好好修觀，心中一天過一天。等到病來的時候，心中對三寶沒有信心，這是最可怕的。對三寶沒有信心的時候，整個就開始煩惱、憂愁、恐懼、怨天尤人，反正所有的負面情緒都跑出來了。這個時候是最可怕的，就我們修行人來說是最可怕的。因為在這煩惱當中如果死掉了，來世絕對是三惡道。所以各位有機會去醫院看看那些重病的病人，回來我們都會警惕自己，回來真的要好好修止、修觀，好好拜懺、好好積功累德、多培福。

我們不敢說我們臨終沒有障礙，雖然我們我們也回向，也希望“願我臨終無障礙”，但這個實在不敢保證。但能夠保證的是什麼呢？就是你心中的正念。就算有障礙生起了，比如今天得了癌症，你心如何自處？對不對？你說得癌症，醫生告訴我們我這個病很嚴重了，第四期了，你心還能不能夠安得住，你對阿彌陀佛的信心能不能夠生起。我是覺得這個時候，我們都好好想一想。

大你看像梁 0 那個病，比如說今天是我，不是他，我們想一想，我們什麼感覺，我真的能夠自在嗎？真的佛號這種信願心能夠提起來嗎？如果我們現在就提不太起來的話，我們那個時候就不要奢望，你也不要對助念太過於期望。

因為活著的時候就不太想念佛，或者心也提不太起來，你怎麼能夠奢望在臨終那麼痛苦的時候，別人助念，你還能夠提起正念呢？所以我們如果說現在正念提不太起來，想想未來如果得病，得重病了，那麼更提不起來。那這個時候我們就會生起危機意識，危機意識你就鼓勵自己，不能天天摸魚、打混，要好好用功，要多積功累德、多培福、多懺悔業障，這個絕對是對的。

接著看到：

丑四、思維死苦。

分五：遠離<sup>一</sup>資財、<sup>二</sup>親屬、<sup>三</sup>朋友、<sup>四</sup>身體四種可愛盛事，<sup>五</sup>臨命終時將受猛厲痛苦、憂惱。

先看到這裡。這五點，前面四點就是包括：遠離資財：我們可愛的財富；第二個，我們可愛的親屬，我們所愛的人；第三個，我們所愛的朋友；第四個，最主要的，我們所愛的身體，這四種可愛的盛事。

就像前面死無常觀的時候，觀察：死的時候除佛法外，餘皆無益：財富無益；第二個，眷屬無益，眷屬就包括親戚和朋友，眷屬無益；第三個，身體無益。

要遠離這四種的時候是很難過的。各位可以靜下心來去想一想，比如說你特別執著資財，或者你特別執著眷屬，還是你特別執著你這個色身。你就你特別執著的這一點，你去想一想：假設你現在就要死了，然後呢，你被強迫馬上要放下這些你所愛的境界，你什麼感覺？你不要告訴我你沒感覺。你沒有感覺，那是因為你沒有好好想，你好好想你會有感覺的，你會覺得內心不安的。不安，這個時候就知道，哦！原來我們對這個境界是這麼樣地貪著。那這麼貪著，這個時候就要好好地修了。要常常去提醒、常常去思維觀察，“當我現在馬上要遠離我最貪愛的這個境界，我什麼感覺？”你常常去想這個的時候，你就會安

住在現法、安住在當下、安住在學院的這些解行的功課安排當中，就不會打妄想了。想這個、想那個，想過去、想現在、想未來……不會想那麼多了。因為最現實的問題就是死亡，這是最現實的問題，其他都是浮雲吶。

第五個，還有“臨命終時將受猛厲痛苦、憂惱”。“痛苦”指的是身，“憂惱”指的是心。“身”就是四大分離的時候，有的人他可能會像生龜剝殼一樣的地痛苦——當然不是每一個人吶，有的人他會有這樣的痛苦。我也不敢期望說我們今天出家多久，我面臨死亡一定沒有痛苦，這個不敢說。玄奘大師臨終的時候都還痛苦呢，他在臨終前都還面臨這個身體的痛苦呢，那何況是我們。所以呢，就是這個不敢期待。就是說，我們心中的正念，這是可期待的。

當然一方面多積功累德，也是對的。可以減少臨終的障礙，身的痛苦。還有心的憂惱，就是前面講的遠離資財、親屬、朋友、身體的這時候內心的極大的憂惱，這個各位要去感受一下。

**意未厭惡彼諸苦前，應數思維。**

內心還沒有厭惡這些苦之前，生老病死這些苦之前，應當數數思維。這個思維的話，最好就是在寂靜的心當中去觀察修。前面先念佛，或者持咒也行，念佛、持咒，先修止。大部分的時間修止，然後呢，後面留一點時間，稍微百分之十或者二十的時間來修觀。而且是數數地思維觀察，“應數思維”。

然後呢：

**前四者為痛苦之理，觀見將離彼等而生痛苦。**

前四者就是說資財、親屬、朋友、身體，這個是內心痛苦的道理。因為為什麼呢？“觀見將”你就是說在臨終的時候，觀察將離開彼等，因此內心就生痛苦。這是解釋為什麼內心會憂惱、痛苦的原因。

接著看：

## 丑五、思維怨憎會苦。

“怨憎會苦”就是說所謂的不是冤家不聚頭，聚在一起往往就是過去結怨的。

分五：譬如僅遇怨敵，<sup>一</sup>即生憂苦、<sup>二</sup>畏其治罰、<sup>三</sup>畏懼惡名、<sup>四</sup>畏苦惱死、<sup>五</sup>違背正法，故畏死後恐墮惡趣。應當思維此等諸苦。

譬如僅僅是遇到怨敵，遇到冤家的時候，那麼怨憎會苦是什麼呢？有五點：

第一個，“即生憂苦”。不用說什麼彼此互相傷害，你看到他就不高興，這個就是說即生憂苦。

第二個，“畏其治罰”。害怕這個冤家治罰你，害怕冤家來傷害你，用他的力量來傷害你。

第三個，“畏懼惡名”。就是說害怕他給你加上種種的惡名，他在外面說你壞話，那麼叫畏懼惡名。

第四個，“畏苦惱死”。“畏苦惱死”就是說，害怕他不斷不斷逼迫你，逼迫到你一生的苦惱而死，叫畏苦惱死。這個地方法尊法師的翻譯他翻譯成“以苦逼命中而不知”。就是說你害怕被他一直逼迫到死為止，這樣子叫“畏苦惱死”。

第五個，“違背正法”。“違背正法”就是說怨憎會，碰到冤家的時候，不僅他會傷害你，有時候我們也會做傷害他的事情——報復，或者作一些不好的，造就一些不好的惡業，這叫違背正法。違背正法所以“故畏死後恐墮惡趣。”我們知道這個是惡業，而且我們心中不平，我們也造了。比如譏謗他或者傷害他等等的。我們這個時候知道，我們造了惡業，我們說我們會害怕死後墮入惡趣，這是第五個。所以“應當思維此等諸苦。”

再看：

## 丑六、思維愛別難苦。

反過來的愛別離。

分五：遠離已最愛之親友等時，<sup>一</sup>心生悲痛、<sup>二</sup>語發怨歎、<sup>三</sup>傷害自身；<sup>四</sup>念彼境之功德，因貪戀故，令意苦惱；<sup>五</sup>失去彼之資財。應當思維此等諸苦。

遠離我們最愛的親朋好友的時候，有五點的痛苦去觀察：

第一個，“心生悲痛”。內心很悲傷、痛苦，這個不用講，就是可以理解了。

第二個，“語發怨歎”。內心痛苦，當然口中就會發出種種愁歎的聲音，唉聲歎氣。

第三個，“傷害自身”。就是說你跟你所愛的人遠離的時候，如果說你本身心中又沒有正念的話，世俗的人碰到愛離別苦、很苦的時候，有的人吃不下飯、有的人睡不著覺，甚至有人殘害自己，自殺都有，這叫傷害自身，痛苦至極。看不到對方，跟對方不在一起，就活不下去。像這種古代很多這種小說，從《羅密歐與茱麗葉》，到中國很多、很多的小說，《孔雀東南飛》，一大堆都在講這個愛別離苦，傷害自身。

第四個，“念彼境之功德”。“彼境”就是對方——你所貪愛的人的功德。“功德”當然指的不是佛法的功德，就是說他的優點。想他多麼多麼的好，容貌多麼的好、內心多麼多麼的好、個性多麼多麼的好……念彼境的功德。因為你常常去憶念、去貪愛他的功德，所以“因貪戀故，令意苦惱。”因為貪戀的原因，所以內心不斷地加持，越來越苦惱。

第五個，“失去彼之資財”。就是說，比如說夫妻或者父子等等的，當然大家財產是共用的。父母會給孩子財產，或者夫妻財產共用的等等的。因為愛別離，當然資財就沒有了，這種共用就沒有了。所以叫“失去彼之資財”。

所以這些苦，應當數數思維。所以我們要是對眷屬貪愛的時候，你就多想想這些。這個眷屬包括你在家的眷屬（世俗的眷屬）、包括佛法上的眷屬，都包括在內。要是貪愛心生起的時候，多想想愛別離苦，這個時候就想辦法把貪愛心放下。

### 丑七、思維所欲求不得苦。

分五，如愛別離。所欲求不得者，務農秋實不成、經商未獲利等，於其所欲，雖勤追求，然未得故，灰心憂苦。

分五點，如愛別離。就是說所欲求不得苦跟愛別離苦一樣，心生悲痛、語發怨歎等等的一樣。

底下接著定義，什麼叫“所欲求不得呢”？這個叫求不得苦，怎麼定義呢？譬如說務農的人，秋天本來要收成，但這個秋實卻沒有成就。可能被蝗蟲吃了，可能氣候不調、缺水，結果無法結果等等的，求不得苦。或者“經商未獲利等”，想賺錢卻得不到等等。包括我們一切一切的，想祈求得到的都得不到，這個都是求不得苦。

所以只有無求，才無苦。只要凡事有所求，就有所苦。

當然對無上菩提的追求，那個是種願力，這個不是，這個以外。

所有世間的一切聲名、地位、權勢、五欲……所有一切、一切的祈求，它都是苦因。你想離開世間的苦，只有放下對世間的這種追求。所以“於其所欲，雖勤追求，然未得故”，所以內心灰心，還有憂苦。這是求不得苦。

### 丑八、總之，思維經說五種取蘊為苦之義分二：

這個五取蘊苦，或者有地方會說五蘊熾盛苦，這是八苦的第八個。我們在講五取蘊之前，我們先介紹這個五蘊的基本的概念。

五蘊，就是色、受、想、行、識，這各位都知道。色是色法，受、想、行、識是心法。那麼五蘊這個本身呢，它是通於染淨的。染的話，從地獄的眾生有地獄的五蘊；清淨，佛陀有佛陀清淨的五蘊。所以五蘊本身，它本身、本質不能說是苦，它本身就是個果報的顯現。從地獄到佛，都有五蘊的顯現，它通於染淨的。

但是“五取蘊”，或者我們會有時候說成“五陰”，那這個就是苦。因為五取蘊就是對五蘊身心當中的一種取著。這種五蘊身心當中這種取著的心，所以感召到未來染汙的身心、染汙的五蘊，這種取著，本身它就是苦，或者稱為五陰。

五陰的話，五佛是沒有五陰的，佛只有五蘊，沒有五陰。

因為“陰”是什麼呢？陰是“覆蓋”的意思。像陰天，天氣陰，陰天，烏雲密布，覆蓋著整個天空，所以陰是覆蓋的意思。五陰，就是九法界眾生，從地獄到菩薩，它有五陰。

但是佛是沒有五陰的，佛只有五蘊。

那五陰也好、五取蘊也好，它的本質就是苦。因為這個是跟煩惱相應、跟取著相應的，所以它的本質是苦的。關於五取蘊的苦，這個比較複雜，後面剩下三分鐘講不完。我們今天課就先講到這個地方好了。

向下文長，付在來日！