

思惟死苦分五，谓舍离圆满可爱财位，舍离圆满可爱亲族，舍离圆满可爱朋翼，舍离圆满可爱身体，死时当受猛利忧苦。乃至意未厌此诸苦，当数思惟。前四为苦之理者，谓见当离此四圆满而发忧苦。

思惟死苦分为五个方面，就是四种舍离以及死时感受猛利的忧苦。

所谓死就是彻底离开今世，它意味着今世的幻相相续全都会破灭。在世的时候忙碌了一辈子，最后竟然是这样收场，除了积下一身的罪业什么也没得到，又要漂泊到后世去感受非常深重的苦难，所以这个生死法是可厌的，我们应当绝然地发起出离。

这里要精准地看到，这一生所有的圆满、可爱的财势、地位，在死的时候全部都要舍离，要确定最终绝对是这个结局。哪怕是拥有万贯家财的富豪、高居万人之上的尊主，到死的时候都一样，一针一线也带不走，一个奴仆也带不走，所有的名称、美誉、地位都带不走。而且在被迫舍离的时候，内心会生起猛利的忧苦。这时才发现忙碌追求的所有的一切都没有任何意义。

再者，这一生当中眷恋、呵护、养育的这些亲友、族人等同样一个也带不走。虽然临死的时候孝子贤孙都围绕在床前，但是没有一个能跟着自己走的。经营了一生的亲情，到最后也必须要舍离，在恋恋不舍当中感受很大的忧苦。所以这些有什么意义呢？

这一生相交莫逆的挚友，苦心培养的羽翼，临终时也必定要舍离。与生俱来、最最爱执的身体最终也要留在今世。像这样，终究要舍离自己所爱执的一切，因此会发生猛利的忧苦。

思维以上的这些道理要意识到这个生死界是极没有意义的。因为任何出生都是以死亡告终，任何的团圆都是以分离告终，任何的集聚都是以消散告终。在世时现前的一切、经营的一切、爱执的一切、寄予希望的一切，到最后全部要

舍离，没有一个能跟着自己到后世去。就像这样，“死”会荡空一切，它会吞没一切，它会剥夺一切，所以它是一种苦性的法，要对这个生死生起强烈的厌离心。

我们在轮回里结生过无数次，每一次用尽自己所有的时间和精力追求的这一切都被“死”洗劫一空。它比杀人越货的劫匪更加可怕，它就像是最残暴的强盗、最邪恶的大贼，它对我们的掠夺、加在我们身上的痛苦无以复加。它是在生死法的自身上出现的，只要有生它就必定跟随而来，所以我们唯一应当深深地厌恶从自身上幻现出来的生死法。因为这不是由外在的人或事造成的，而是自己堕入了这个陷阱，所以为什么不积极的去脱离这个生死的幻网呢？

直到心里对生死法生起真正的厌患心之间要数数地思惟，要看到整个生死体系一无是处，再也不愿意陷在生死的圈套里，不愿意再这样轮回下去，像这样生起厌患之心。

《广大游戏经》云：“若死若没死没时，永离亲爱诸众生，不还非可重会遇，如树落叶同逝水。”

《广大游戏经》里说：假设是已死、正在死或者将要死的时候，一定会跟亲爱的人们永远的分开，从此再也不会回来，不可能再见面，就像树叶落了以后就不会再回到树上，又像流逝的江水不可能返回，这是多么无奈！

无常的铁律使得最后出现这么大一个苦相，一点都无法挽留。生前的这些景象想再多看一幕也不可能，顿时就到了中阴、后世，生前的一切都被甩在后面，没有一点能够抓得走。所以我们一直要想到死就像落叶飘零，就像江水逝去，再也回不来了，再也无法留住此世了。

“死令王者无自在，死劫犹如水漂木，独去无伴无二人，自业具果无自在。”

死让王者都无有自在，死是一个最大、最厉害的魔，它劫夺一切在生时的圆满就像大水飘走木头一样。那个时候孤独无伴，一个人走在后世的路上，随着自业出现果报，毫无自在。

“死擒多百诸含灵，如海鲸吞诸众生，犹龙金翅象遇狮，同草木聚遭猛火。”

死擒走了成千上百的含灵，就像海中的鲸鱼吞食诸众生一样，又像龙遇到了金翅鸟、大象遇到了狮子、草木遇到了烈火一样，根本是无法逃脱的，完全会被吞食尽。它能擒拿任何一个众生，它能够吞噬掉任何一个众生以及现世的一切圆满，再怎么英勇、威武、具权势智巧的人，在死亡面前都无可奈何，的确是遇到了最大的天敌，所以在生时的荣耀最终全部都会被死吞尽。

活着时虚妄显现的乐境最终都坏灭成苦，所以那不是真实的乐。就像每一场轮回剧都是以死亡的黑幕而告终，上演时的一切最终都变成了黑洞洞的一个死，什么也没有。所以生死的景相全部都是虚假的，没有实义，不可能真正得到什么。

所以死才给了我们最大的警醒，我们会发现赤裸裸，两手空空什么也没有，像这样了解了死以后，一方面要对现世法发厌舍的心，不要再耽恋在上面，另一方面要对整个生死体系发生厌患，要知道任何一个生都是这样以死告终的。

不仅仅人类的生是如此，一切三有的生全部都是这样。不管投生成三有中的任何一个身体，死的时候都会失去它，所得到的享受也都是要失去的，它伴随的眷属、亲族等等也全部都要失去。犹如任何一个天人在他死亡之际，他也要告别天界的一切，最终一刹那间荡然一空。

就像这样，三界的众生全部都在死的魔掌中，只不过是将要死、正在死和已死的差别，始终逃不出一死。所以要知道受生是这般的苦，而它最终的结局又是这样无奈，这是无常法的法性。所以要深深地生起厌患之心，这一世一定要超出三界的结生，一定要截断胞胎，再也不受生在三界。为此要一心向往净土，一定要求取到一个无生无死的真实果位。

思惟怨憎会苦分五，谓如遇怨敌，便生忧苦；畏其制罚；怖畏恶名，遭非赞颂；畏苦恼死；违正法故，畏惧死

后，堕诸恶趣。当思此等。

思惟怨憎会苦是从五个方面去思维，也就是要从心力、业力、来世的前途等方方面面去想。

首先如果遇到了怨敌，自己心里就会生忧苦，害怕他给自己制造损害。因为那个是冤家，心里肯定对自己有嗔恼，一看到马上身心就变得紧张、焦虑、忧愁等等。

“畏其制罚”就是很畏惧他陷害、打击自己，或者害怕他掠夺自己的财产，或者怕被杀害等等，总之就是畏惧他以各种方式来惩罚自己。

再就是害怕怨敌会散布谣言或者传播自己的恶名，使自己遭受各种凌辱、诽谤等。总的来说就害怕被怨敌整死，害怕受到很大的刑罚。

第五是由于和怨敌斗争，自己会起很多的恶行。这个过程当中起极大的恶心，口出恶言，身也做出殴打等的恶行，甚至会因为一时的冲动把对方杀死。为此造了很大的恶业，心里就为此害怕“我死了以后肯定要堕恶趣吧”。

就像这样，怨憎会时将会发生很多的苦，我们在轮回里的是没有什么意义的。这里先说了生老病死苦，然后又说到我们在生的时候无非就是经历一些喜欢的或者不喜欢的境。一种是可爱的人、事、物等，遇到后会起爱别离苦，因为终究是会舍离的，舍离的时候心里不忍、不愿意，有各种的忧苦。另一类是不可爱的人、事、物等，明明不喜欢偏偏又遇上了，遇到后就会起怨憎会苦，所以在在处处都是苦性。

这要作广义理解，你遇到仇人时当然是非常苦，这个心绷得紧紧的，恐惧得就像惊鹿害怕旁边的杀手、猛兽一样，时时都是提心吊胆、草木皆兵的状态。如果这个怨结得深了，对方的势力又很强，他不顾一切地要报复的时候，自己的心又常常会发生恐惧，莫名其妙地感觉是不是要来了，突然之间就处在惊慌当中，魂不守舍。

稍差一些的，如果是遇到不喜欢的事情、环境等等，那也是怨憎会，时时很苦恼，但又不得不去面对它。比如碰到

这样的事缠在身上，或者要跟这样的人接触，被迫要呆在这样的环境中等等，心里非常苦闷。

所谓的“求不得”意思是在生的时候被眼花缭乱的各种景相所迷惑，对这些充满了欲望但又不得满足而心中忧苦。在这个欲界里最大的就是饮食男女，想拥有特别广大的资具、财富，想得到一个合意的对象，想过随心所欲的生活。同时也希望在这个生存的竞技场里搏到一席之地，比如农民喜欢得到丰收，商人希望通过苦心经营而发大财，追求功名的人也是希望一举成名、功勋卓著，希望得到非常大的名誉、地位、权势。像这样有各种各样的幻想和追求，然而这都是因缘幻化的东西，不能随人所愿，所以总是求而不得，在灰心忧苦当中度过。

总而言之，通过思惟怨憎会、爱别离、求不得苦就会发现，的确不论面对什么样的境缘、有任何的企盼都是一种苦性，所以生纯粹是苦，生死法没有一件能真正符合我们的意愿，所以不要妄求在生死里真能得到什么。

如果真正看透了这八种苦，那你就会发现的确生死所摄的法全是苦性，前面的生、老、病、死是有漏有为法必然的苦性，无法避免，那是极大的四种苦。再看现前的境缘、遭遇上也无非是爱别离和怨憎会。再看看我们内心的欲望、幻想会发现都是求不得苦。最后观察这个五取蕴可以看到整个就是一个苦的轮转，是不断地在生产苦、发生苦的性质。这个时候彻底的看到了生死的确是丝毫的乐性都没有。所以八苦的思惟是非常重要的，放在首位就是要让你首先了解生死。

对八苦的观察不应当只局限在人类当中，这里是以“人”作为一个现前显出的例子来说的，其实生死界里的任何处所都不出这八苦的体性，所以后面会总结说这是生死性、是生死事。只要在生死里就是这样的一种状况、遭遇，必须要对此有一种深刻认识，这样才不会再像以前一样只是肤浅的表面功夫。

这里是说明了一个总的原则，其实每个人都可以在自己身上套用。思惟现前的遭遇、他人的遭遇、历史上的事件以及古往今来无数的事例都是怎么显现的，人们是在怎样饱尝这些痛苦。真正看懂了，再说到上下五千年、说到这个世界的历史那无非就是一个苦难史。那些留传下来的讴歌生活、爱情、财富、权势的诗篇，也都是被乐颠倒迷惑的那些文人雅士玩弄的一些文字游戏，其实全是骗人的。整个生死范畴里的法无论翻出多少新鲜的花样都不过是在一次又一次地重演苦剧。我们总是在虚假的歌颂乐，总是很幼稚的执着眼前这个乐的假相，而忽略苦的结局。我们总是幻想这个生死界能出现真乐，这都是由愚蒙而生出的非分之想。只有对这个生死法彻底地失望，彻底地死心，你才会毅然决然地一心走解脱道。

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，身生烦恼，念彼功德、思恋因缘令意热恼，应受用等有所缺乏。当思此等。

接着思惟爱别离苦也是从五个相上去观察。也就是当我们舍离亲爱的人、事、物等的时候，首先是心里生起忧戚，心情一下子就陷落下去。在亲人团聚、会遇的时候很高兴、很兴奋，一想起来、说起来就笑在脸上，喜在心头。但是到了分离的那一天，心情一落千丈，恋恋不舍的，一想到马上就要分手了就吃不下饭、睡不好觉。一想到又要走了，那么长的时间见不到面，或者到了永别的时刻，那个心情一下子就陷下去了，一直控制不住的流眼泪，再也没有欢聚时的喜悦了。

轮回的事都是这样的，众生不断地在这个虚诳的心情当中反复。心上首先是忧戚，语言上就会发生愁叹，会发出得不到满足的叹息之声。

“身生烦恼”就是身体上开始受困扰、扰动不安，没办法定下来。浅一点的比如过完了年家里的子女们都走了，家里一下子变得很冷清，这个时候就感觉很愁闷、凄凉，坐在那

儿一直发呆，吃饭也觉得没有滋味，跟前面的团聚、欢笑、喜庆形成鲜明的对比。可见前面会遇的乐就是在积聚坏苦，后面分别时显现为很大的苦苦。如果是更大的分离，比如说子女、夫妻坐牢或者死掉等等，就更加苦不堪言了。人也是顿足捶胸、一夜就白了头，有的饮酒浇愁等等，身心非常地扰乱不安。

还有一种回忆思念的苦，就是分开以后总是想到对方的好，就像母亲想着孩子、恋人互相思慕一样，经常会想到他的功德。这里的功德包括他对自己有多好，他是多么可爱，比如想到自己的孩子时，想他是多么的孝顺、听话、可爱，或者想到自己的恋人时，想他与自己是多么的幸福美满等等。然而这些全都变成了苦的发酵粉，心里不断地这样想的时候就开始烦恼起来。像这样，可见悲欢喜乐是相连的，所谓乐极生悲就是这个道理。曾经有过的所有美好都成为发生离别之苦的因缘。

贪著现世虚诞的这些假相，一旦分手就非常难过，心里接受不了，要知道这都是贪染的烦恼性。因为适合你的心，你就巴不得多呆一天，多守在身边，多窃窃私语、情意缠绵，想多拥有家庭的温馨、天伦之乐、团聚之乐等，这是心的一种贪著。实际上这个世间本身是苦性，都是因缘幻变出来的假相，你一直想死死地留住它执著它，当它走的时候有多么苦，自己是不愿意的，想想一切都没有了的时候，它就发生很大的烦恼，当时的心态就没办法承受。可能有的时候如果爱得很深，心和心连得很紧的时候，突然失去就会像脚踏空了一样一下子懵了，有的一年、两年，有的是半年、三个月都没办法走出来。而且发展深了有的就成了一生一世心上的苦，因为每当他一想起的时候就没办法控制的伤心、痛苦，心情非常糟糕，或者有很深的忧伤，这些都是苦。

“应受用等有所缺乏”，就是本来应当受用的，都变得没办法受用。因为心态已经很凄凉、哀伤、忧愁，或者心情已经没办法恢复正常。这个时候该吃的、该睡的或者享受的一

切都没有滋味了。

《大涅槃经》中说的好：“因爱生忧，因爱生怖，若离于爱，何忧何怖？”我们是因为爱而生起了忧愁，因为所爱得不到，当然就忧伤、不满意，心情灰暗、不开心。又由爱就生起恐怖，因为他害怕所爱发生意外，或者跟自己分手再也得不到等等，有很大的担忧。因为所谓的爱就是贪取，想一直抓在手上，得不到的时候就会害怕，而且这个所爱牵着他的心，一有什么闪失心里马上惊慌、恐惧起来，一直都提心吊胆。或者一想到所爱遭受了什么样的苦也是心情非常不好。如果我离了爱，哪里有什么忧？哪里有什么怖呢？忧伤和怖畏都是爱的附带品，爱的连接品，没有了爱就没有这些了。

《法华经》说：“诸苦所因，贪欲为本。”一切苦的根源就是贪欲。既然对此世的人、事、物怀着这样的爱恋之心，当分手的时候就会有无法承受的苦连绵不断地在心上发生，那是一阵接一阵的忧、一阵连一阵的愁、一阵又一陣的寂寞孤独，这都是由爱制造出来的。

越是执著、贪求，失去所爱的苦就越加突显出来，因为爱得太深，到最后被迫要分手的时候就感觉活不下去了，很多人就自杀或者殉情。就像这样，人们都陷在爱的罗网里，而且有爱的缘起机制，一系列的苦都会在心上出来，这样可以看到爱别离是个很大的苦。

思惟所欲求不得苦分五，如爱别离。

所欲求不得的苦也像爱别离苦一样，它的情形差不多，一种是所爱分手了，一种是想要得到所爱而得不到，是差不多的意思。因为所爱的别离了还是求不得，心里还是想“能不能永远都不分离”。但是还是求不到这个结果，所以他就不满意。

当我们心里满意的时候会沾沾自喜，会沉浸在这样一种满足感当中。相反，当自己的意愿没办法满足的时候，当然就有别离的苦，无可奈何，这都是人的自私和爱欲两个合

作的结果。要知道这世上所有的感情、追求都是烦恼心，从根源上来说都是自私心，哪有不苦的！

同样的，我们这一世会有非常多的追求，名誉、地位、爱情、享受、财富等等，当这些得不到满足的时候就灰心丧气，心里会生忧戚，闷闷不乐。因为你欲求的没有得到，或者竞争中失败了，想求取的没取到就不开心。随后他的语言也不正常，经常唉声叹气，充满了愁叹之声。他的身体也不能安坐，已经有了非常大的苦。接着他还会想，那件事情如果能得到多好啊！当初能这样或者那样就好了。他一直不断的回味，一时遗憾，一时后悔，一时又怨天尤人，他处在求不得的忧苦里面，吃也不香，睡也不甜，怎么样都感觉不乐意，心里就没有了安乐。

就像这样，贪欲的确是只会给我们制造苦。当它获得满足的时候也不是真实的乐，除了那种自我满足感其实什么也没得到，当它不得满足的时候，给他多少山珍海味、多少漂亮的衣服、多少的赞誉都开心不起来，因为心不满足。所以知足常乐，只要知足马上就安乐，只要你的心里大喊“我不满意，我不愿意这样，我不甘心这样”那谁也没办法让你快乐，因为你的心里不愿意。如果你的心愿意，不管是打你、骂你，吃残羹剩饭，穿破烂衣衫，你都是快乐的，就是睡在猪圈里你还是快乐的。所以只有一种人是永远打不倒的，就是他已经没了我，没了欲求，那么他就只是一味地乐，这种人是打不倒的。你没办法让他苦，你把他抓到监狱里，他还是乐呵呵的。就像这样，人心不得满足就纯粹是苦。

现代的教育经常要孩子们有理想，要实现自己的理想，社会上的言论也都是倡导人们要有所追求，追求所谓的快乐、名誉、实现自我等等。这就使得人们对自己怎么也放不下，一心要为自己求得个什么。本来即生中面对这样一个花花世界的各种诱惑已经是欲望满满、追求不止了，再熏上了这些观念，他就不甘心。

在现世的幻化场里有各种欺人诳如梦的假相，比如学

业、名誉、地位、事业，还有惹人心醉的爱情，又有各种声色的享受等等。这样不甘心就想要在这里搏一把，要得到自己的所爱、所欲。但哪一样能真正得到啊？在求不得的时候的确是苦，所以要想到在生死里就必然要感受这种苦。因为一陷入这个圈套就没办法不处在这个环境里，没办法不受熏染，观念一成形现世的心就是非常强的。今生这一生就是生死剧里的一集，在这里面出现各种的幻相大家都是疯了一般地追逐，到最后结尾的时候，一个黑幕降下来，到此结束，没你的戏了，你想得也得不到。那个时候自己还有愚痴性，还是不甘心，我今生不求到，来世再求，来世也还是求不到啊。你说来世的来世，我再求。实际上给你无数个来世结果都是一样的。所以落在生死里就有这求不得苦。

就像这样，要看到整个生死完全是虚诞性的，毫无意义，所以不要再去追求了。

要具体地想到求不得在各行各业、做各种事情的时候让人生起的各种大苦，而且它只是让人饱受痛苦这样一个行相。所以不要听信什么“作为人就要有追求”这样的胡话，要知道有追求必然有各种苦。应该相信佛的话，他告诉我们对世间法应当彻底要离欲、要远离、要知足，我们对此一定要依教奉行。

求不得者，谓务农业秋实不成，及营商贾未获利等，由于所欲励力追求而未得故，灰心忧苦。

求不得苦就是因为你的欲望太大、贪心太猛，到了最后失败不得满足的时候，必定是非常灰心忧伤。所以那一类事业心强、野心大的人，他们的苦也格外大。

从这个世间的士、农、工、商等各阶层来看，比如务农，在春天播种的时候就有特别大的企盼，希望经过一年的劳作能得一个大丰收，能发家致富，养几头猪，买几头牛，之后再盖一个大房子等，有这样一个平凡人的幻想。但是实际上往往是难尽人意，天灾人祸不断，家里死了一头牛，又死了亲人，搞得非常痛苦，想求的就是求不到。经商的人也是

盼望这个生意能很快赚到很多的钱，但事实上中间出了很多的波折，不但钱没得到还欠了一大笔债。就像这样，求学的人想一举成名，但实际上也是不得满足，即使暂时得到了一些名誉，一时风光无两，也会被那些后起之秀挤下舞台等等。

人们总以为现前有一种真实义可得，所以拼了命地追求，但最终仍然是两手空空的时候，他是万分的灰心失望，胸中充满了怨气，这也是非常大的苦。所以《涅槃经》里面讲求不得苦有两种，一种是你所希望的地方寻求而不能得到，二是花了很大的力气去做，结果得不到利益，得不到结果。这个时候人会很绝望的。绝望是由希望而来，失败的忧苦是由成功的兴奋而来。总而言之，这世上的一切都是假的，追逐一个个幻影的泡泡最终是无法满愿的。即便你做到像成吉思汗一样征服了欧亚大陆成为天之骄子，到了最后想求一个长生不死、拥有永远的富足江山也是不可能的。到了最后死来临的时候，一切都成了求不得，就连你认为已经求到的一切也都求不到了，一个子也带不走。这样就会看到，生死是不是充满了欺诳？还在这里打什么妄想？

思维心中的法道

1、什么是死苦？为什么死是苦？请从五个方面思维。

2、什么是怨憎会苦？为什么怨憎会是苦？请从五个方面思维。

3、什么是爱别离苦？为什么爱别离是苦？请从五个方面思维。

4、什么是所欲求不得苦？为什么所欲求不得是苦？请从五个方面思维。

5、这样思维苦以后对生死的看法有什么改变？请结合“死、怨憎会、爱别离、所欲求不得”具体的说明。