

老苦怎么理解呢？

我们要知道，人的这个身体最开始是父母的一滴精血，那个时候并不叫做我，是在心识封裹进去了以后，开始把那个执为自我。执著为我以后，被业风吹动，逐渐地成熟形成了一个具足肉、骨、皮、内脏、毛发、孔穴、脉络等等的躯体，而这一切全都是坏苦性。为什么呢？因为这个机器到了最后，将出现全面衰退的苦。所以古德说，假使老苦于一时间骤然降临，一般人都忍受不了。人生被岁月消磨一步步地迈向衰败，老苦一个一个地降临，渐次加深对人的折磨，最后彻底地吞噬掉，这就叫老苦。

刚刚取得这个蕴体的时候，大家都认为很好，一个新生命来到这个世上，多么美好、多么幸福！对这个孩子都给予祝福和祈盼，希望他能健康、幸福、快乐，希望他能有所成就。但事实上，这个新生命很快就像日落西山那样，老苦转瞬就降临了，而且越来越黑、越来越黯淡。我们用眼睛可以直接看到这个生命的衰退，比如盛色衰退、气力衰退、诸根衰退、受用境界衰退等等。

过去很美的容貌，现在变得肤色暗沉，脸上像砧板一样布满了皱纹，眼窝深陷，发白如雪，过去卓越美妙的身姿现在变得弯腰驼背，就成了这么一个丑陋的样子。

再者，气力衰退，过去身轻如燕、行动矫健，而且不知道疲累。到老的时候，这个身体就像一辆破车一样，行动非常艰难。起立的时候像拔桩一样困难，必须撑着什么才行。坐下的时候，也是噗通一声像重物砸在了地上一样，因为关节已经没有力量了。走路的时候，只能慢慢地走，或者是扶着什么或者是拄着拐杖蹒跚而行，诸如此类，就可以看到气力的衰退。

再者，诸根衰退。过去视力非常好，到老时连很近的事物都看不清楚，视野里一片模模糊糊的，坐在对面的人都看不清是谁，想看看电视也是一片模糊，根本看不清。耳朵也开始听不清楚，有一点耳背，老是东听成西，西听成东。再

发展下去，声音越来越远，最后就彻底聋了。牙齿也一颗接一颗地掉下来，更糟糕的是念力衰退，最初是记不住事儿，刚发生的事情转头就忘，最终发展到自己的亲人、儿女都不认识，这样就是基本的念力都失去了。

身根也开始衰退，老的时候，脚都是冰凉的，身上没火力。诸如此类，就可以看到老就像狂风猛利地吹刮娑罗林那样，最终连一点青色也不剩下。这就是诸根衰退苦。

受用境界衰退。人老了以后，就不能再受用种种美食了。因为牙齿没了，只能吃一点豆腐之类的又软又烂的食物。味觉也不灵了，再也品尝不出酸咸辣淡等的味道，所以就没什么胃口。再看那些美色、想听那些悦耳的声音也看不清、听不清，也没有力气再到处游玩散心了。再者，老人经常被人歧视、被人讨厌，所以非常地寂寞、孤独，这样就使他的心续变得很不正常，常常苦恼，发脾气等。这样就只能在一个被忽视的角落里度过衰残的老年。再者，老人都非常怕死，因为已经明显感觉到身体不行了，一想到自己就快要死了，心里就非常害怕，没法面对。可见老苦十分巨大。世上的人最终全部会到老的阶段，哪里有什么乐呢？这么一看，生死界里是非常可怜的。

再者，病苦。要知道这个躯体是地水火风四大假合而成的，四大之间又是互相损害的关系。比如水大一来会破坏地大，火大一来就会烧干水大，因此众生得到的这个身体是百病的巢穴，因为一大有所增损就会发生一百零一种病，四大都有所增损就会发生四百零四种病。这四条毒蛇暂时睡着的时候好像平安无事，但是任何一个起来了，都会彼此互相残杀。现量可见，众生稍微有一点饮食不当、时令不当、睡眠不好，或者突然之间起烦恼、现业障等等，身体里就会像是翻江倒海一样，四条毒蛇互相咬噬、互相伤害，引生剧烈的病苦。比如火大一起人就会发热，使得嘴唇干焦，眼窝深陷，皮肤也变通红等。如果更严重一点就会彻夜难眠，担心不能康复又生忧苦，想着这么重的病肯定好不了，恐怕会死

吧。这又生出了畏惧死亡的心。诸如此类，病苦是谁也难以避免的。

再说死苦，死时现世所爱的一切全部都要舍离，可爱的亲人、可爱的权势、可爱的财富、可爱的名位、可爱的周遭的这一切，都要彻底分离。那个时候，人总是泪流不止，他已经意识到马上就要走了，要永别了，实在不愿意又身不由己，内心非常痛苦。又要看到，四大假合的这个身体最后分解的时候非常痛苦，也就是所谓的解肢节苦，那是我们平常的病苦没法比的。它就像活活的乌龟要从壳里脱出，又像活牛剥皮那样，非常难以出来。由于投胎的时候，识已经执这个精血为我，又经过了一生无数次的耽著串习，所以识要出去就异常艰难。那个时候，结生后世的业已经成熟，而前路茫茫，人就非常恐惧。最后就是这样一下下场，想想这世上哪个不可悲呢？

另外，到了这世上我们就会遇到不可意的境、可意的境，有各种欲求，时时都会发生怨憎会苦、爱别离苦和求不得苦。

怨憎会苦是非常难忍的，一遇到怨敌心里就生忧苦，害怕他惩罚自己，又害怕他说自己的坏话、传自己的恶名使自己没有脸面见人，或者害怕他对我下毒手使自己苦恼而死。再者，遇到怨敌的时候，如果跟他抗争，就要造很多的罪业，违背正法，这样又害怕死了以后要堕恶趣。诸如此类的就是怨憎会苦，小到跟一个性格不合的人相处，大到跟一个有大仇恨的怨家相会，都有非常大的怨憎会苦，从最开始心上的苦，到中间造业的苦，最终堕落的苦，就像这样，苦不堪言。

再者，爱别离苦，就是在舍离最爱的亲人、名誉、家乡、房屋、地位、工作等的时候，心里非常痛苦。但是这个苦无法避免，因缘一到立即就要离别，因此心里就发生忧戚，口里就唉生叹气地生愁叹，吃不下饭，睡不好觉，一下子就人就消瘦了。然后会再再缘想所爱的功德，由失去的因缘使

内心烦恼，这时受用什么欲妙都没有味道。在人世间，母子的离别、情侣的离别，就像这样苦不堪言。那种所爱不在身边的相思之苦，使心里感到十分凄凉、寂寞难捱，这就是爱别离苦。

不单是与人分离，你喜欢工作、名誉、地位，好不容易能搭上去、坐上去、能够把握住，但最后因缘一变就没有了，要从那个高位上下来，或者那些耀眼的光环变得黯淡失色，或者那个好工作没有了，好环境没有了，被迫要到另外一个地方去，心里实在不愿意，但是又不得不离开，那个时候心就陷入到忧戚当中，言语里充满了哀怨，满脸的丧气，就像这样，人生处处都是爱别离苦。

再者，生在这个世上就有欲求，比如读书就想得到学位，经商就想发财，遇到可意的对象就想求爱，或者想寻求名誉、地位等等。人的欲求非常地多，但多数都是拼了命地追求也得不到，心里总是充满了失落，这就叫求不得苦。要知道，在这样一个幻化的世间里，什么都无法把捉，可是人就是那么愚痴，一心想要抓住些什么，得不到的时候心马上就掉下去了。就好比一个学生，他花了多少千天努力读书学习，想要读大学、读研究生，但是最终却没得到欲求的那个结果，那么这个人在半年、一年当中都是心灰意冷的状态，不愿意见人，困在求不得的苦当中。或者是想得到某一个官位，但是偏偏得不到，心里非常地失落。又比如正在追求的异性选择了跟别人结婚，那时就只有借酒消愁了。诸如此类，都是所欲求不得的苦。生而为人碰到的任何事情都是有为法，都是暂时一现的，如果心里以非常大的欲望想要抓住它，就没有不苦的。

我们从头到尾地去看人的一生，其实就是这样一苦接着一苦，一个苦大于一个苦，所以整个轮回、特别是人世间就是一个大苦海，这里面所有的有情都是以大悲心救拔的对境，这样就是缘着七苦来修悲心。

复有八苦。一寒苦，二热苦，三饥苦，四渴苦，五不自在

苦，六自逼恼苦，谓无系等诸外道类，七他逼恼苦，谓遭遇他手块等触，蚊虻等触，八一类威仪多时住苦。

缘这里的八苦怎么修悲心呢？关键是对这个五取蕴要有一个透彻的认识。要知道，一个一个的五取蕴（就是我们所说的一个一个的生命），这个取蕴困在轮回里都叫做怪胎。如果能知道这个怪胎形成的原由就能明白它的苦。这就好比无数的因缘维持着一个泡沫，稍微有所触动就是苦。因此具智慧者应当去审视这个身体的由来。以人类为例，《入胎经》里佛做了指示，一个神识入到母胎里以后，最初像一点牛奶那么一点，后来长成像药杵一样的形状，小得像一个很小的虫，之后经过一个七天又一个七天的演变，最开始长出了四肢和身体的轮廓，然后长出二十个指头，之后又经过七天长出了九孔，再七天就吹气胀满，像个气球一样，然后又开始有了毛孔，之后长出大小肠，这就像纺线一圈一圈地绕着，然后就发生了三百二十个肢节，再过七天就开一百零一个穴，**再出现九百筋**，又出现二十个大脉，每个大脉里又出四十个小脉，就是八百个小脉，每一个小脉里面又出一百个支脉，就是八万支脉，这样一个极复杂的系统就出来了。之后眼耳等的九孔开发，接着根就像打磨光镜一样逐渐地变得非常明净。再往后就开始长骨头，身上的二百个骨节就出来了，业风再一吹，就长出肉，接着有血在流动，又长出了外皮，而且外皮非常光洁。再逐渐地增长就到了六根长成的时位，那个时候这个胎生的有情已经有了一个完整的胎形。

这就可以看到，这原来是业的作品，根本不是我，看清了就不会认那里面的任何一点是我。但是由于识执取它的缘故，久而久之，这个习气熏得特别深，就认为当前的这个是我。其实这是一个怪胎，能明白它是怪胎就能彻底知道它是苦器。好比一个妈妈生出了一个怪胎，这个母亲就很清楚这个孩子一生都注定是痛苦的。

如果稍微温度低一点，冷得不得了，那个怪胎就在叫

“好冷、好冷”，稍微热一点的时候又喊“好热、好热”，或者水少了就喊渴，饭没有了又喊饿。

再从威仪上看，如果让它保持一种威仪不变需要很大的力量，时间一久就难以维持，非常地苦。也就是行住坐卧任何一类威仪持久了都是极大的苦，比如我们用手支撑一百斤的重物，一开始还可以，五分钟以后就很困难了，再坚持十分钟就更难受，如果要再继续一百分钟，那种苦简直没法忍。就像这样，是不是苦？这个怪胎哪怕只是坐在那里都很苦，因为要保持它有很大的压力。一开始的时候苦不是那么明显，但是坐得越久须要的力量越大，苦就在增长。我们可以看到，它不是金刚，它是由无数的因缘积聚起来的，那里面有骨骼、有肌肉、有脉、有器官、有这一切的运转，是极其复杂的机器，如果要让它保持一个状态须要很大的力量来支撑，这是不是苦？好大的压力啊！如果妈妈没有这个怪胎，不会苦，她乐得轻松，自从有了这个怪胎麻烦就不断地来。这个孩子让他坐得久了，他就叫起来，苦啊苦啊。如果让他走起来，走一走，这个怪胎又“苦啊苦啊”地叫起来了。这样妈妈就知道这个孩子非常难搞。这个怪胎就像一台非常复杂的机器，零件结构、运行系统都极复杂，每走一步都是苦。他在随业风转时，各个方面都须要协调才行，这样前行就像马匹被鞭子抽着一样，在不断行进的同时苦也不断地加深。而且你能看到，他的内在不是一个被外皮包裹着的金刚，而是那么多的经、那么多的脉、那么多的骨骼、那么多的肌肉，运动起来的时候，所有的经、脉、骨骼、肌肉都要协作运转才行，那就像一个百米冲刺的人，现在要百米冲刺了，这个机器全身都十分紧张，一切支分都好像军队要打仗一样。这是多大的负担，时间一久，苦不堪言。躺下来睡也是一样，以为是安乐，其实睡久了非常不舒服。站着，一直站二十四小时，那肯定是刑罚，如果站三天三夜，那简直没法忍受，原因就是要一直保持站立的威仪。诸如此类，就知道平常这个怪胎只不过是把自身一直保持在苦的渐息

灭位，然后对此发生乐的错觉，就像母亲尽量照顾自己生下的怪胎一样。比如走久了，坐下来感觉舒服，或者坐久了活动活动感觉舒服，年轻的时候不怎么体会，到了五、六十岁老苦现前的时候，会发现任何一个威仪都苦，这个怪胎很苦啊，吃个东西也不得安宁，吃得不适宜苦就发作起来。躺着躺久了也不舒服，又得起来走走，走久了，走不动，又得坐着，坐着又不行，又得按着桌子起来等等。这个怪胎，来到世上本来就是负担，所以每一类的威仪要长时间地安住就是要非常吃力地维持。年轻的时候也都是苦，到了衰老、多病的时候，这个身体上各式各样的苦更是都出来了。

接着就要知道不自在苦，就是说这个五取蕴一直随着烦恼和业的力量在运行，没有一点自在，这个躯体一下到这边一下到那边，都是业力在支配。譬如，某个时候你必须谋生，因为你这个怪胎如果没有钱就没有好东西吃，没有钱就没有好东西穿，又没有这个怪胎住的很好的房子，代步的好车子，我执就会大喊“不行不行，一定要赚钱”。赚钱就要进某个公司去做牛马，或者是做农民种田、商人经商、学生读书，很不自在，过得非常苦。做学生就运用这个怪胎不断地听课、做题，小小年纪眼睛已经不行了，身体也很虚弱。如果把他放到赚钱的地方，做老板也好，做下属也好，整天被驱驰，身心一点都不得安适，完全随着业风在转。就像这样，这怪胎一直不得自在地在动转，你看那么复杂的系统，需要那么大的力量去维持的，还需要这样地劳作、这样地受苦、这样随着业风而转。哪怕这个怪胎成了家，最开始有贪恋的苦、中间有两个人难相处的苦，然后又爆发各种的烦恼，最终要分离，又有爱别离，又有求不得，又有怨憎会，又有谋生，又有升职，又有各种的要维持生存等等，这些全是不自在的苦，没有一点是随着自身自主的。

《入胎经》里面讲到的一个七天一个七天全是业风的道理一下子就理解了，一切过程都是以业风起而完成的。我们入胎的时候，意识都没出来，哪里知道这些事情？所以全是

业在运转。由于有业的系缚，这个怪胎来到了世上，一切都是随着业风在转，都是不自在的。因为过去造了业，有罪，所以就要一个一个去还，所以到这世上都是还业债。读书是不自在的，这个身体很苦，成家是不自在的，很苦的，工作也是不自在的，升官也不自在，衰老也不自在，从此到做任何的行为都是不自在的。就像这样，充满了苦。

再者，自身还有邪见，自己作逼恼，就像无系等的诸外道类，由于熏上了外道的教法，认为应该这样拔毛、金鸡独立、泡在冷水里、用五火烧身等就能解脱。想一想，多么可怜！在这么一个怪胎身上作文章能够得解脱，以这种邪论就拼命地在拔毛、金鸡独立等等，这就是自作逼恼。然后他的邪见还不肯放松，“一定要这么做才能得果，一定要这么做才有意义，”那个外道修起苦行来是很厉害的，这样不断地逼恼这个怪胎，非常地苦。

就现在这个时代来讲，虽然没有无系等的诸外道，但是有我要健身，我要节食等的这些想法和做法，根本上是要通过这种方法得到健康长寿。或者我要这样狂歌劲舞，我要这样开发电脑的新技能，我要更新换代，等等，这样做也是认为这样很有意义，但最后都搞得神经衰弱，意识迷乱，但还要继续逼迫自己，这也是有一个见解在支配。想一想，他本来就是怪胎，还加上这种精神病，那就更加苦得不可思议了。

再者，由于过去的不善业逐渐成熟，又有很多他逼恼苦。这也是像《入胎经》所说的一样，有人和非人方面的苦。人的方面就是过去曾经损恼他人、诽谤他人等，果报成熟时就会遭到别人用手打、用石块扔，或者被关押在牢狱里，被切掉耳朵、鼻子，或者被砍掉手脚、服各种的苦役等等，这就是他逼恼。还有来自非人方面的蚊虫等的叮咬。再者以过去不好的业缘，有各种邪恶的鬼、魔等附在身上，这个怪胎被这么多恶业变现出来的力量攻击，所以是他逼恼苦。

就像这样，举世的人都是这样的怪胎，所以一生下来就

是苦，寒一点，热一点，饥一点，渴一点，无不爆发出很大的苦受。比如这个体温要维持在适当的温度上，稍微低一点就有寒的苦，高一点又有热的苦。现在的人都用空调来调整这个温度，依此来避免寒冷或者严热的苦，但一直生活在空调房里又会得空调病。所以处处都是苦。

人们为了避免饥渴的苦而受用饮食，但贪心过度乱吃一通又会导致食物中毒，受很大的苦。或者一味的贪吃那些垃圾食品，结果吃得一身是病等等。总而言之，这样也是苦，那样还是苦，从头到尾不管怎么折腾都离不开苦。根本的原因是，这个苦性是与生俱来的。

再者，这个怪胎被业风吹着要服这样的苦役，又要做那样的奴隶，又要一直不停地还业债，毫无自在，所以这世上的人全部都苦不堪言。可见，没有一个人不是病人，也没有一种威仪不是苦，因此这世上连一点乐都没有。就像母亲自从有了这个怪胎之后，就觉得自己这几十年过得太苦太苦了，一直在伺候它、照料它，但怎么料理也就是那个怪胎，都不离苦。

这样观察了以后，对世上如同怪胎般的轮回病人，我们要生起极大的悲愍心，整个世间众苦遍满，一定要发起平等拔苦的大悲心，让一切的众生都远离轮回，获得大安乐。