温哥华学佛小组：病苦，死苦（2022，7，7）

上期回顾：

一、身体必受病苦

人的这个身体本是四大组合的性质，当四大不调时，必然遭受风、胆、涎等各种各样疾病的折磨而苦恼万状。

二、细说病苦

①（如被石击中的鸟身衰力竭）就算是精力充沛、容光焕发、神采奕奕、精明强干的壮年人，可是一旦不幸染上疾患，也会像被石头击中的鸟雀一样身衰力竭，无精打采，甚至卧床不起，身体稍作运动也很困难。

②（说话有气无力）如果问他：你哪里痛啊？他连迅速回答的能力都没有，讲起话来也是有气无力。

③（夜不能眠）睡眠时辗转反侧，如何躺卧也没有一个舒适的时候，夜不成眠，而且觉得白天晚上都极其漫长，简直度日如年。

④（没有食欲还要吃药）食欲不振，不想吃不想喝，虽然一百个不情愿，可万般无奈还是要品尝又苦又涩的药味以及放血火灸的针灸等痛苦。

⑤（想到死亡心惊胆战）想到依靠这场大病死亡可能会突如其来，于是心惊胆战。

⑥（身心迷乱而自杀）由于遭到魔障或恶缘的牵制，使得身心无法自主，那真是迷乱中的迷乱，也有因此而自寻短见、自杀身亡的。

⑦（若是重症和死了一样）如果患了麻风或脑出血之类的重症，活着几乎和死了没有什么两样，被逐出人群，自己也将自己看成行尸走肉。

⑧（情绪暴躁性格固执）总而言之，病情严重的患者连生活都不能自理，暴躁易怒，动不动就大发雷霆，对别人所做的一切事都看不顺眼，性格也比以前要固执得多。

⑨（护理的人没有长期的耐心）如果病期过长，护理的人也不能一如既往地耐心照顾。身为病人，时刻遭受着疾患折磨而万分痛苦。

 本期串讲死苦：

一、思维人必死之苦

人到了临终之时，躺在病床上不能起身，见到饮食无动于衷。面对美景视若无睹，遭受死亡的摧残而郁郁寡欢、闷闷不乐。丧失了以往英勇无畏的胆识与不可一世的傲慢，再有力量，如今也已消失殆尽等候在前是迷乱显现。

二、思维独自死亡之苦

死亡大限来临之际，即使亲友在四周团团围绕，也不可能延缓自己的死期，此时气息分解的痛苦唯有自己一人感受。《入行论》亦云：“临终弥留际，众亲虽围绕，命绝诸苦痛，唯吾一人受。”这时候不要说一般人，即便是拥有几千弟子的上师，或者几亿的国际总统，在离开世间时，也是独自感受死亡之苦，他人根本不可能代受。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。”死亡魔军来抓你时，就算亲朋好友再多、再厉害、难割难舍也起不到一丝作用。

 不要说生死，就算是生病，别人想帮也帮不上忙。上师讲：以前我在医院看到一些领导，他们条件很不错，住院时有许多特别豪华的轿车来送，可是一旦入了医院，只剩下几个保镖帮他拿行李、拎包、背电脑，除此之外，谁也没办法代他感受病苦。生病尚且如此，死的时候更是这样了，纵然你拥有不可估量的财产、眷属。也无法带走一分一文、一人一仆，虽然对此难割难舍，但这些不可能随身而行。所以我们活着的时候，务必要尽量行持善法，不要去贪著毫无用处的。

三、思维突然死亡之苦

当死亡来临时，若是一个相信因果的人，回忆往日所造的恶业，实在是痛心疾首，想到恶趣的苦难又异常恐惧。死亡这么突然地到来，令人措手不及感到满目凄凉。生存的景象就这样化为泡影，惶惶不安。正如《地藏经》所云：“无常大鬼，不期而到。”想到来世的诸般痛苦，只有在悔恨不已中，撒手人寰、往赴中阴。不过对有些修行人就比较不错 ，学院有个老喇嘛，也的了肝癌后，我送他去马尔康检查。医生一看结果，说是晚期了已经不行了。虽然他不懂汉语，但看到医生的表情就明白了，他问我：“医生讲什么？我说：”没事，不要紧，可能回去吃中药好一点。他说：不是吧？对我们修行人来讲，死也没什么，还是直接告诉吧。回来的路上，我还是没有告诉他，但它自己猜到了。不过，他的反应跟普通人完全不同，一路上面不改色，情绪等各方面都很正常。如果是普通人得知这个消息，觉得生存的景象就这样化为泡影了，肯定伤心绝望、痛苦不堪。

四、思维死时恐惧之苦

  尤其是罪孽深重的人，在弥留之际，忆起以前所造罪业，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，追悔莫及，心理说不出的刺痛，禁不住手抓胸口，在胸前留下深深的指印完结一生。上师说：曾经我就见过这样的人，他生前特别喜欢打猎，杀过的野兽不计其数。所以他在临死时恐惧异常，口里不断地喊着：“我杀过多少众生，它们就在这里向我索命.......我们在旁边听到这些，的觉得胆战心惊。

米拉日巴尊者说过“若见罪人死亡时，为示因果善知识。”罪业深重的人在临终时，是开示因果不虚的最好善知识，用不着天天讲《前行》、《百业经》如果是有智慧的人，看到死亡的恐怖，就可以深深体会到：人在活着的时候，不能造业太多了。否则不说来世的恶趣之苦，就是今生临死时的痛苦也无法承受。一旦死亡来临，在奄奄一息的时刻，恶趣使者已经来到面前，所有景象都十分恐怖，身体的四大内收，呼吸窘迫，上气不接下气，肢体颤抖。意识迷乱，白眼上翻、直直不动，这时候，说明已经离开了人间。随着阎罗使者到来，中阴境界全然呈现，无依无怙、孤苦伶仃，身不由己、赤手空拳地离开人世。死亡来临，除了正法以外，再没有其他可仰仗对象了。因此我们每个人都要面对这种大苦，《正法念处经》云：“人为死所执，是死为大苦”假如你有修行的境界，一旦四大隐没、意识融入整过过程。由于生前对此了解过，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。

五、总结我们应该如何面对死

对比以上案列，我们谁也不能确保这种死亡今天就绝不会临头。而在死亡时除了正法以外，再没有其他可仰仗的对象，如云：“念法始从母胎生，初生之时亿死法。”对于每一个人来说，不管是老是幼。死亡都可能突然降临到他的身上，所以我们诞生到这个世界以后，就必须修持对命终有益的正法。只可惜。我们在这之前并没有忆想死亡的观念，而一直在扶亲灭敌、醉生梦死中虚度时光，整日为了住宅、财产等而奔波忙碌，为了亲戚朋友等，竟然以贪嗔痴蹉跎岁月，浪费光阴，这的确是令人感到遗憾的事。

       寂天论师也曾感叹道：“唯福能救护，然我为曾修”。《法句经》里有一个非常好的偈颂：“命欲日夜尽，及时可勤力，世间谛非常，莫惑堕冥中”意即我们的生命在日夜灭尽，无常也在不断出现，故应抓住机会精进修行，认清世间的一切无有实义，不值得追求。千万不要被它迷惑，从冥入冥堕入黑暗的深渊。

现在我们有了闻法的机会，务必要明白善知识的开导比什么都重要。就像一个没上过学的孩子，尚若任其发展，可能他一生都是文盲，但如果有人送他去学校，对他来讲是最有意义的。

同样，我们处在这个迷茫的世界中，不学佛的话，最终就会像文盲般地离开人间，可是如今遇到了佛法的光明，让我们懂得取舍，能辨别什么该做。什么不该做，得也可以，失业可以。名声地位都放得下，当我们死亡的时候，为了生生世世的大安乐，一定要选择最有意义的事情，唯有功德才可以救护。（参考上师音频）

问题：我们为什么要细维死苦？怎样思维死苦？