温哥华佛学小组：老苦，病苦（2022 6 30）

老苦：

1.总说轮回无义，很快感受老苦

轮回的事情无有实质性可言，也始终没有一个完结的时候，正在吃喝玩乐享受生活之中，不知不觉就已感受到了衰老的痛苦。

2.分说老苦：

①  人到了垂暮之年，周身体力逐渐衰退，再香再好的食品也消化不了；

②（眼衰）眼根视力减退，老眼昏花，根本看不到远处的景物或细小的物体；

③（耳衰）耳根衰退，无论别人说话声音大小，都听不清楚；

④（舌衰）舌根衰退，品尝不出饮食的味道，而且说起话来也是口齿不清；

⑤（意衰）意根衰弱，神志不清、非常健忘，总是昏昏沉沉；

⑥（牙掉）口中原有的两排牙齿脱落，嚼不动坚硬的食物，说起话来吞吞吐吐；

⑦（体温失调）体温失调，衣服稍微有些单薄，便会感觉冷得要命；

⑧（支撑下降）支撑力下降，实在无法承受沉重的衣服；

⑨（对妙欲心有余力不足）虽然他们渴望欲妙受用，怎奈心有余而力不足；

⑩（没有忍耐力）由于身体的风脉衰退而造成承受力、忍耐力极其薄弱；

⑾（受欺辱）经常受到众人的欺辱，感到万分绝望，徒生苦恼；

⑿（四大紊乱）因为身体的四大紊乱，又要遭受百病萦身、多重损恼的折磨，

 行住坐 卧、活动活动也是气喘吁吁，感到困难重重。

米拉日巴教证：米拉日巴尊者说：“拔出牧桩之起式，悄捉小鸟之走式，重物落地之坐式，倘若具足此三时，祖母身衰心意败；外皮集聚诸皱纹，内失血肉现凹凸，痴哑盲聋境迷乱，倘若具足此三时，祖母示现忿怒母；身着沉重褴褛衣，口进冰冷浑浊食，睡处四层皮垫褥，倘若具足此三时，人狗践踏似证士。＂

（1)（站起之苦）正如尊者所形容的那样，年事已高的老人，站起来的时候，不能自然而然立即起来，必须要两手撑地，那姿势简直就像从坚硬的大地中拔出木桩一样；

（2)（行走的苦)行走的时候，也是弯腰低头，双足不能速起速落，慢慢腾腾蹒跚而行，的确就像儿童蹑手蹑脚地去捉小鸟一样；

（3)（坐下的苦)坐下的时候，由于手脚所有关节疼痛难忍，不能轻缓坐下，身体沉重落下时，如同重物坠落到大地上一样。

（4)（满面皱纹)由于体肉几乎耗尽、皮膜聚集，几乎每一位老年人的身上、脸上都是沟壑纵横，布满皱纹；

（5)（关节突出)体内的血肉减少，使得骨节暴露无遗，牙腮骨、关节头也全都凸出在外；

（6)（意念减退)意念减退，已到了如痴如哑、如盲如聋的地步；内心也始终处

（7)（体力衰退)全身体力衰退，想要梳妆打扮的念头已经消失，以至于穿的衣服总是破破烂烂，沉甸甸的；

（8)（饮食之苦)吃的饮食也是残羹剩饭，再加上舌的功能丧失，感觉所有的食物都是冷冰冰、脏兮兮；

（9)（身体沉重)由于身体沉重，无论怎样都感到不舒适，即便四周都有依靠物，也不能经常从床上起来。

总结

（1)(自身丑陋)人到了这时候，外面的幻身老朽不堪，里面的意识完全颓败，这该有多么的痛苦；昔日的容颜美貌早已消失得无影无踪，皮肤上皱纹累累，显然已示现了丑陋忿怒母的形象；

（2)（众人欺凌）即使众人百般欺辱、在他头上跨来跨去，也站不起来了，真好似无有净垢分别的证悟者一样。

（3)（生不如死）因为实在承受不了这种衰老的痛苦，所以他们希望尽快死去，

总结：

第一、要知道老苦是存在的；

第二、如果不解脱，它还会一而再再而三地存在；

第三、现在作为学习佛法的人，通过佛法的智慧来面对衰老、老苦才是要思维的。

   我们要从内心中认识这些道理，认识到老年人最需要佛法，知道不想死，就要面对衰老，如果想从容面对老苦，就要年轻的时候修行佛法，只有好好修行，才有力量面对老苦，人一旦衰老，就应该坦然面对。

病苦：

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，可可万般无奈还是要服用又苦又涩的中药、藏药，并感受放血、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。

      总的来说，四大部洲世界的人类都无有安乐可言，尤其是我们这些生在南赡部洲的人们，如今正处在五浊恶世（劫末寿等渐变鄙恶，如渣滓故名为浊世。五浊：寿浊，烦恼浊，众生浊，劫浊，见浊），没有一丝一毫安乐的时候，唯有感受痛苦。年复一年，月复一月，日复一日，朝朝暮暮，转瞬即逝，时世越来越污浊，劫时越来越恶劣，佛法越来越衰败，众生的幸福逐渐减灭低劣，想到这些，再者说，南赡部洲是业力的地方，一切贤劣、苦乐、凶吉、善恶、高低、法与非法等都是不一定的。通过审视我们日常生活中有目共睹的这些事实，自相续必然会进行取

  全知上师无垢光尊者说：“有时观察自现之顺缘，了知自现觉受现助伴；有时观察有害之逆缘，即是断除迷执大要点；有时观察道友他上师，了知贤劣促进自实修；有时观察四大之幻变，了知心性之中无勤作；有时观察自境建筑财，了知如幻遣除迷现执；有时观察他人眷属财，生起悲心断除轮回贪。总之于诸种种显现法，观察自性摧毁迷实执。”我们要依照尊者所说而实地修行。

一、老苦要如何思考？

二、思考什么是老苦&老了有什么痛苦？