**之后死将会到来，彼时唯卧床榻不能起身，虽见饮食而不欲食，被临死之受所逼切故心不喜乐，丧失了勇健、骄慢的气概，错乱显现的迎宾女到来了，已到作大迁移的时候，虽然亲友围绕但无力延缓，解肢节苦一己独受，虽有无量受用也无自在携带丝毫，极难割舍也无一随行，肢体颤动而正眼白上翻之时，四大收摄，心想错乱，眼中流泪，走往另一个世界了，中阴的显现出现，那里无归无救，一切显现都恐怖，一切受用都生苦，那时，最爱惜的身体为绳所缚、为脚所踩而扔弃在不可爱的尸陀林中，虽有圆满受用也只能食香的时候到来了，而且还要从那里无自在地随业漂流的话，今后如果不念死而为了护亲伏怨、营办住宅、卧具、财物等活计和亲属等，以贪嗔痴三来虚度时间的话，罪恶极大，当如是想而思维。**

还要思维，最终死会降临，生的节结束，从而认识到生是众苦之本。有生就难免死，死时的情形如何呢？这一生从十月住胎形成身体，到后来一步步经营人生，在这里付出大量心力，爱执不已，然而到死的时候整个一套都要反转过来。先前特别耽著，现在全部舍离，想留留不住，想抓抓不到，想带带不走，现行猛利的忧苦。就像鲸鱼吞嚼人，龙遇到金翅鸟一样，人在死苦面前不堪一击。

四大之身的形成很不容易，十个月孕育，一步一步成熟，出生以后也是一点一点长大，然而这一切到死的时候全部瓦解。一生的经营无一随行，亲人眷属全部舍弃，连最保爱的身体也要送到火葬场烧成灰，四大合成的每个地方都要解体。要想到，轮回是假的，当初来的时候就假，最后走的时候也假。在中阴漂泊不定，没有着落，无依无怙，显现什么都害怕，感受什么都是苦。那时候，最爱执的身体被绳子绑着、用脚踩着，扔到可厌的尸陀林里。虽然一生经营了圆满的受用，但这时一点也受用不到，只能吃香气。死来临时，只能无自在地随业走在轮回险道上。像这样去看从生到死之间的情形，就知道人的一生很没意思，最后一无所有，唯一落入苦中。

趁着现在还没死，我们应当一心念死。假使不念死，就会忙着护亲伏怨，为了成办住处、资具、财富等生计，或者为了亲眷朋友等，以贪嗔痴三大烦恼虚度光阴，真是枉为一世人身，罪恶极大。因此，现在就应该警惕，死很快要来，剩下的时间不多，要赶紧修一个从生的过患中超出的道。也就是一定要脱离轮回的生，这一生就得解脱，或者往生净土。要这样思维来看清生的过患，退掉求来生的想法。

具体要从临死、死时、死后三个阶段思维，看到死夺走此生的一切，唯一是纯苦之事。

先看临死时的状况。那时气力全无，只能虚弱地躺在床上，根本起不来。过去吃了两、三万天的饭，现在只能看着饮食，却什么也吃不下。当初每七天变异一次，逐渐由四大和合而形成皮、肉、骨骼、内脏等，现在全部要分解，就像生龟脱壳、活牛剥皮一样，感受难忍的剧苦。心被这样的大苦逼切而十分恐惧，处在极度的忧苦中，没有一点喜乐。过去执著这个身体是“我”，当认为自己有能力时，就会发出一股力量，显得很勇健；稍有功德长处，就感到非常自豪，起骄慢心。现在即将成为一具尸体，勇健和骄慢的气概都丧失得一干二净。

之后就到了死的时候，错乱显现的迎宾女使者降临，她要把人接到后世去，到了作大迁移的时刻。也就是，四大解体后出现明、增、得三相，这时就陷入了错乱显现。“迎宾女”就是黑暗女。《涅槃经》里讲到，功德天和黑暗女形影不离。功德天代表生，象征着似乎辉煌灿烂的一世，就像太阳刚刚从东方升起那样。自从六情开张，从此就不断地撷取现世的一切所欲，这叫做“功德天”。她身后一直跟随着黑暗女。

“大迁移”，指从此生转到后世。“大”与“小”相对。生前从此地迁往异地他乡，虽然经过千山万水，路途遥远，但还不叫“大迁移”，因为还有机会回去，跟故乡的亲友见面。即便不能回去也可以写信，或者随时打电话联系，这些都是小迁移，世界上还存在这个人。“大迁移”就是去往后世，彻底舍离此生的一切，人们再也见不到他了。这就看出这个世界的虚假和无义，无常到来什么也抓不住，像梦醒一样一刹那间就到了另一个世界，这就是轮回。

在此时，谁能挡住无常的力量？亲友们围绕在床前，然而让死亡延缓一分钟也做不到。心识要离开最保爱的身体，独自一人感受解肢节苦。虽然经营一生，拥有数不清的资财受用，但是连一针一线也带不走。虽然爱恋情深，难舍难分，特别放不下妻儿等，然而他们也没办法跟自己走。

就在这时，肢体颤动，瞳孔散大，眼白上翻，刹那间四大收摄，心想错乱，再也持不住了，眼泪涟涟，现行猛利忧苦。凡夫死的时候都是泪水涟涟，这表达了轮回的苦相。除了大修行人已经生死自在，走的时候面露微笑，或者直生净土者走得格外安详，此外一般凡夫困在惑业的锁链里，这时都要感受大忧苦，随后就跟这个世界永别了。

死后出现中阴现相，无归无救的漂泊境遇到来了。在中阴界，一切声、光、色等的显现都让人心生恐怖，触到一切受用都要现行猛利痛苦。就在这时，一生最爱惜的身体被绳子绑着、用脚踩着，扔到不可爱的尸陀林里，被秃鹫狐狗吃掉。身体没有了，心识孤零零地随业风飘荡，生前的受用再圆满，这时还能受用什么呢？只能吃香气的时刻来临了。不仅如此，还要随业风毫无自在地飘走。生命的最后一幕竟是这般悲苦。

如果现在不忆念死，那就会精勤操办此生，为了此生的财富、产业、受用、亲眷等造下各种由贪嗔痴引发的罪业。然而最后决定如梦醒般什么也带不走，此生所爱著的一切都成了大枷锁，让人走得不自在。我们何必以贪嗔痴虚度时间而经营大苦的因呢？这样看清楚后就知道，生是大患之本、众苦之因、众累之缘，操忙生的事非常愚痴，应该时时想着超出轮回的受生。

**如是四者之上，与怨敌等不悦意境缘会遇后，不欲同时而苦以及感受内心忧戚不乐；**

怨憎会苦要分成“怨憎会”和“苦”两点来思维：一、由业力必然会有怨憎；二、由无修行，必然以此发生极大的逼迫之苦。

《功德藏自释》中讲：有情的自性就是串习非法的业，而且极其缺少有惭有愧的取舍和被圣者怙主摄受，以这个缘故，法尔就串习损害。（“法尔”指缘起的法性如此，没有正面调心的缘起，负面的缘起很大，因此他决定在反面串习。）再者就自方而言，免不了依凡夫的恶友和具过患的境，却没有苦中安忍的修行，也不善巧用智慧护心的方便。这样内因外缘和合，看得到的、看不到的各种士夫，像怨敌一样看待后，对自己的身体、受用、寿命，直接间接做很粗暴的损害之事，在自身心上就会发生极大的逼恼。

透过以上这段开示要知道，由于生在浊世，以自身的恶业感召各种怨害、违心的境，这些叫“怨憎会”，这在人生中处处都会遇到。尤其五浊恶世，自身过去造了非常多的损害业，它的领受等流就是发生各种怨憎会。再者，自身没有修行，既没有耐怨害忍、安受苦忍的修行，也不知道怎么转心，比如视其为善知识、视为还债、观空性等。这样在因缘会合时，非常大的忧虑、恐惧、紧张等苦就会逼在心上，又会受诽谤、捶打等境上的苦。

**与亲眷或心中所爱之事分离后，忆念彼等的功德及音容笑貌故，内心忧苦；**

爱别离苦，指先前有爱著的力量，在别离而无法会遇时，法尔会回忆他们的功德、音容笑貌等的缘故，内心处在忧戚不乐的状况中。

“心中所爱之事”，包括所喜爱的环境、工作、地位、名誉等。比如回想从前如何生活好、环境好，得很大的名誉、为众人所恭敬而处在掌声鲜花等中，现在受冷落或者地位低下等等，回想过去特别忧伤，这也属于爱别离苦。

《功德藏自释》里讲，一直慈心饶益自己的父母，或者自心感到悦意的亲人、朋友，一旦和他们分离，总是在回想忆念他们的功德、威仪和态度等后，内心特别忧戚。那种被贪欲的绳子绑缚所产生的难过之苦，比走一段险路的业行的边际还要长。（这里“业行的边际”，指心里不断地这样运行，整日整夜地想，或者一碰到相关境缘就会回想而愁叹、忧苦，真是没有边际。）

**世人恒随得失心而转故，有所求不得之苦；**

《功德藏自释》里讲，乃至没有生起知足，以及没有对五妙欲的过患生起厌患之间，法尔就会被所求未得的得失焦虑所系缚。

根据这段开示，我们要这样思维：我还是个凡夫，没生起知足心，也看不透五欲的过患，没有生起厌患，那我免不了时时被求不得苦的绳子所绑缚。什么缘故呢？因为把这个看得特别有意义，那当然想得到，有求取的焦虑，一旦看到别人得，那当然眼红、热恼；自己拥有的一旦失去，当然忧心愁苦。

诸如此类，我们在人生的过程中，无论求学、求爱、求财、求名、求官位等，在所有求取的过程中，都一直被患得患失的分别所系缚而处在非常重的求不得苦之中。尤其末世竞争激烈，人心的求不得苦像潮涌一样逼在心上。

思考题

1、从临死、死时、死后三个阶段思维死苦。

2、从“怨憎会”和“苦”两分思维怨憎会苦。

3、爱别离苦和体相如何？为什么会有这种苦？

4、求不得苦的体相如何？为什么会有这种苦？