2）分别思维分二：①思维衰残之苦；②思维畏死之苦。

①思维衰残之苦分二：A依《法轨》分项思维；B依《米拉日巴道歌》综合思维。

我们要从整体和细节上把握“老之苦河”的状况，这就好像去看一个非常大的苦的领域，既要有纵向观，又要有横向观。

纵向观察，是指在前后时间的连接上观察。首先连前来看，如何由有生之乐全数连到衰老之苦上面，从中能够看到身心受用等所有的乐，都将走到衰残之苦中。由前面乐的状况，去看后边际衰退的状况，联合起来就会发现前面一切乐都是坏苦。接着连后来看，已经到了衰残之年，一切身心的状况都逐渐出现衰残的相，老苦一个接一个过来，这时候人也预感到自己快要死了，对于即将到来的死充满恐惧。再者，从苦苦的角度来说，一旦进入老年期，一个接一个的苦纷至沓来，没办法避免。这是由于有漏蕴身成熟，自然现出无数过患的相，一个又一个的老苦整天在身上逼恼着，接受一个又一个的苦难。就像这样，我们将会看到坏苦、苦苦的事实。

再者，横向观察，需要一项一项去看到苦的内涵。比如体力衰残的苦、消化力衰残的苦、诸根衰残的苦、气脉衰残的苦、热力衰退的苦、行动力衰败的苦、四大种紊乱的苦、众人轻贱的苦等等。诸如此类，一类一类地去看，就叫“依《法轨》分项认定”。再依靠《米拉日巴道歌》的指点，把几个老苦的相放在一起思维，综合形相就出来了，或者那种老的状况就显得很清楚。像这样，就是横向上面分项和综合的观察。由纵横的状况就知道，的确老苦是一条苦河。

要知道，一到了老年，身心一切分的状况全数衰残，而且每一个地方都要走到边际去。就好像火逐渐逐渐地熄灭，热度逐渐逐渐地消退而变得冰冷，流动的水逐渐逐渐地变成冰块，运行的风逐渐逐渐就不动了，白天光明的显相逐渐逐渐就退到了暗夜。同样，有为法的身体到了衰老之际，会出现无数的老苦。这样我们就会警觉到轮回的可怕，特别是做人的可怕，因此，不会以为人生还有什么真乐可得。

A依《法轨》分项思维

**一切身体之力逐渐衰退，一切受用美食皆不消化；**

这个色身是过去在胎中经过三十八周孕育而成的，方方面面都是因缘和合的结果。就体力而言，当三百六十骨骼、肌肉等圆满地形成时，会出现各种力量。然而这一切都是坏苦，到了衰残之年，由于骨骼、肌肉等的退化，就使得身体的一切力量都逐渐地减退。其实，节节骨头都能发力，然而到老的时候，提的力量、走的力量、跳的力量、跑的力量、转动的力量等等全面衰退，最终只能躺在床上，一点力气也没有。就像这样，力量将会被老魔全部吞噬掉，这就可见老之苦。

再者，从前由于胃等的功能，吃进去的食物都能消化，吸收其中的营养；现在不必说其他食物，就连很好消化、富有营养的食品，吃下去都不消化，消化、吸收的能力减退了。这样的话，不断地耗减而难以吸收到食物的精华，营养这个身体。就好像一棵枯树，自身的生命力越来越衰减，乃至最终完全失掉，同时又没法吸收养料。像这样，最终会退落到这种状况。

这样去观察就知道，身体的机器衰老到了这种地步，最终就只有一死而已。可以看到，有漏有为法的确都是苦的自性，从老这一边就暴露出了它的无数苦相。

接着还有一个个诸根衰退的苦：

**由眼根衰退故，不见远处及细小的色法；**

眼根是发生眼识的根本。从前在胎中时，根由三个七天等渐渐就出来了，非常明净。在眼根方面，能看到很细很远的色法。后来眼根逐渐衰退，就像今天，到成年的时候已经近视眼了，再过几十年，眼根就衰退了。外在的眼球等只是根依，属于粗显的色法，内在的微细色才是眼根。眼根是有为法，而不是天生就具有的，这是由于过去的业风，然后在母体里吸收各种色法，之后逐渐会出微细色的根以及根所依的器官。由于它是因缘合成的，所以到老的时候自然衰退。眼根这个色法退了以后，就不能生起有力量的眼识，最后眼识就发不起来而瞎掉了。像这样，眼根逐渐地衰退、穷尽，导致视力逐渐衰退，最后就完全没有了。

过去刚出生时，看到这个世界是多么美好，处处五光十色、千姿百态，感觉人世间是一个幸福的乐园。之后在年轻时什么都能享受，能看这看那的。但是到老的时候就不行了，看不到细小的色法，视力衰退了。再发展下去就成了老眼昏花，眼前一片模糊，看不清近前的东西了。进一步如果发展得厉害的话，就会彻底瞎掉。

**由耳根衰退故，不能如实而闻声响、语言；**

耳根是发生耳识的所依。当因缘和合时，会出现明利的耳根，由此会发生明了的耳识。到了这个世上来，听到各种无情的声音，风声、雨声、车声等等，又能听到男女老少说话的声音，之后学习语言，听到人间充满了言音。这时就感觉这个世界很好，有各种语言，还有歌声等等，也成为受用的所依。然而到了老的时候，由于因缘力的退减，色法的耳根必然会衰退。耳根一旦衰退，耳识就起不来，这时就出现了听力上的老年化。到了六、七十岁，很多人就感觉听力严重退化。声音本来在近前，也感觉很远，收不到信号，反应不出来。随口一说出来，发现根本不是听到的内容，别人就感觉，说东他听成了西，其实就是由于耳根衰退，没法正确显出声音的相。

这样的话，从外在来看，风声、雨声、敲门声，或者在东边发声的、西边发声的等等，他就会听错或者显不出来。再者，近旁说话的声音也显不出相来，不会一字一字、一句一句很清楚地显出。退化得更严重时，电话铃声一响，一拿起来，没声音，马上放下。就像这样，听力逐渐衰退下来，最终会完全聋掉。

这就可以看到，人身这个因缘和合的有为法的确是苦的自性。看到了前面耳根聪利，能清晰地听很多声音，就要知道这意味着后面因缘不能支持时，就会发生这样的退变，最终会完全退光的。

**由舌根衰退故，不能品尝饮食味道，且说不出组合的语言；**

舌根是发生舌识和语言运行的工具，现在由于舌根衰退的缘故，酸甜苦辣咸等的味道都没法尝出，而且，没法灵活地组合出各种语言，而说出流畅连贯的话语。这样就会发现，已经不行了。

一切有为法都要由因缘来维持，现在舌根这个重要的所依已经衰退的缘故，吃什么东西都吃不出味道了。过去舌根出现时，来到这个世上，首先吃母奶，之后开始吃饭菜等。舌根很好的缘故，吃一点好吃的，就能尝出特别明显的酸味、甜味、辣味等，百味饮食都能受用，觉得享用美食是人生的一大快乐。但是，这一切全是坏苦，到了老年因缘消散时就会发现，已经不对头了，吃什么都尝不出味道。因为根已经不行了，没办法产生明了的舌识，所以吃什么都没味道。

再者，舌头是说话的重要所依。过去舌根灵活，可以说各种话，语言这么联系，那么组合，能够滔滔不绝地说。就像一个人身体轻盈时，能做出各种舞蹈动作，腾空跳跃什么都可以，但如果身根衰残了，不必说做这么多动作以及它的组合，连走几步路都很困难。那么同样，舌根衰退的缘故，没办法说出各种言语的组合，只能几个字几个字慢慢地说，或者根本说不出。

老的时候，连舌根都衰退了，连话都没办法流畅地表达。人到了这个地步，舌根的功能去掉了，舌上发生的一切事情最终都要收尾了。这就可见人生很苦，只要耽著生的快乐，就一定会有老的衰苦，而且陷在里面一点前途都没有，一点希望都没有。在因缘消散，已经枯枝败叶的时候，哪里还能出现青青的绿色，或者出现轻盈的姿态呢？这是不可能的。

**由意根衰退故，蒙昧而失念且昏愦严重；**

意根衰退的缘故，没法产生明清的意识。这更加可怕了，就会发现，念力严重衰退，心识的反应力也没有了。

这里从两个重要的方面来看意根衰败的苦相。首先念力衰退。对于从前发生过的事情，如果意根很好，那马上会产生明了的意识，能够回忆起当时的细节、某人说过的话，或者整个过程等等。然而，由于意根衰退的缘故，没法生起回忆过去影尘的意识，因此，发现念心所严重退化。这个严重的失念指什么呢？要回想某件事情时，心里没法现出来。或者刚刚发生过的事情，“那是谁啊？是什么事啊？”心里一点明记的能力都没有。由于意识的力量没有了，因此就显不出那个影像，导致失掉了念。

再者，当前正在发生事情时，比如别人在叙述一件事情，心没办法明了地反应或者出现理解力，出现非常重的昏愦。“昏愦”，指对于现前的境没法反应。“你说什么啊？什么意思啊？听不懂。”已经衰到，连很简单的事情都不知道是什么意思。这样逐渐发展下去，严重的就变成老年痴呆，连基本的反应力都没有了。

人有了灵敏的意根，不同于动物，能够作很多的记忆、理解、分析、判断、思维、抉择等等。这都是由于意根好，而出现了非常明了的意识，以及伴随的各种心所，因此出现很好的状况。但是要知道，这是因缘和合的法，心再灵光的人，意识再灵敏的人，最终都会衰掉的。由于意根越来越衰，意识就越来越差，这时候就发现，老年的心处在一种昏蒙、黑暗、没有能力的状况里。连意识都全面衰掉了，在这个世上还有什么快乐可言？先前心识明了，就像早上出现了阳光，对一切事物都看得清清楚楚；后面意识衰残，就像傍晚太阳落山，逐渐就变得阴暗、沉迷，看不清东西；最终全部收掉时，整个就是一片黑暗。像这样，就可以看到有为法的过患。

**由口中齿鬘掉落故，不能咀嚼硬物，且语句讷讷不清；**

口里两排牙齿一颗颗地掉落，硬的东西已经不能嚼了，想吃一点坚果或者硬状的食物，本来嚼起来很有劲，现在完全嚼不动，只能吃豆腐等很软的东西。

再者，牙齿掉了关不住风，说起话来讷讷不清。说话需要舌头、牙齿、气、意念等，这些因缘和合时就能很好地进行语言表达。但是，现在牙齿掉了的缘故，说话关不住风，说起话来“讷讷”，吐字不清。

**由身热衰退故，衣薄则不暖热；由承举之力衰退故，衣重则不能承；**

身上的热力衰退的缘故，衣服稍微单薄就不暖热，穿很多都感觉不暖和。

过去身体有承重的力量，但现在衰退了，衣服重一点就扛不起来，觉得很重很重。连衣服都扛不起来，那其他东西还能背得动、举得动吗？更不必谈了。

**虽乐受用五欲，然无力行之；**

虽然对于声色、男女等的五欲受用，心里是喜欢的，但已经没有力量来行了。比如要看个什么、听个什么、参与什么，都没有力量了，那时只是心里想要，但已经没法受用了。

五欲是人生的快乐，年轻时可以受用歌舞、声色、娱乐、旅游、狂欢以及各种鲜新事物等等，由于身心各方面的状况好、有力量，感觉人生很享受，但是，这只不过是因缘和合的一时假相，像泡沫一样，过了就没有了。而且，这一切乐都是坏苦，到了老年时，不必说受用男女和高级的五欲享受，就连对一点点可意境，也没有受用的能力。这样就被迫退到了世界的一角，只是眼睛看着很羡慕，心里也很想要，但是一点去受用的能力都没有。

这就看到，老年人基本上成了全面的残废，作为一个全面的残废者，又怎么可能受用五欲呢？就像这样，最后坐都坐不住，眼睛也看不见，耳朵也听不到，舌头也不能辨，全身的气脉都衰退，躺在那里最终就要变成一具尸体了。就像这样，人生哪有真实的安乐可言呢？丝毫也不可能有的。

由于暂时因缘和合，人能按照自己的欲望受用各种欲境，就感觉人生真的有快乐，这只是愚痴人的看法。前后连起来观察就发现，身体这个有为法到了没法维持时，无数的衰残、失意、不能如意的大苦，就会降临在身上。从前的一切贪著、爱恋，在这时都反过来成了无数忧心的刺、无数的灰心冷落。到了败落的时候，这些都会全数地反映出来，过去的乐著越大，现在的失落、失意的苦就越大。就像这样，老来的时候，不光只是身体衰败，还有心上的各种苦纷至沓来。

**由色身气脉衰朽故，心薄弱而忍耐差；**

再者，身体的气脉也是有为法，它也是由众因缘和合而成。当初在三十八周里形成了大中小各种脉，多的有八万四千，这样就组成了脉的系统，还有上行下行等各种的气，然后心就骑在气的马上，走在脉的道路中。

年轻时气脉好，因此心堪能、有力量，然而到了老年时，身上大大小小的脉都衰损了，然后气就不行了。以这种根本性的衰损，心骑在一匹跛马上面，像坐在老爷车上一样，脉道上也出现很多损坏，这个时候就狼狈了。由于心薄弱得很，没法忍耐，稍微受一点刺激，马上就生气、陷落，这都是由于气脉衰损的缘故。那个时候就发现，无数的心苦已经出来了。这时候心是很薄弱的，它的马是一匹衰残老病的马，路上到处都出问题，所以，对于别人的一个看法、一个说法，稍微听到一点点、想到一点点，或者稍微不如意的时候，心马上就掉下来了。就像这样，老年时心上的苦非常大。

**由众人轻贱故，频生懊恼及忧苦；**

老年时的相貌这么丑陋，整个状况看起来都让人不喜欢，又没什么用，还需要照顾等等，众人一看就觉得是个累赘，就像垃圾，只想扔掉一样。或者对老人就是嘲笑、轻视，甚至还做一些侮辱等等。由于众人轻贱的缘故，老人常常陷在很深的懊恼当中，以及出生非常强的忧苦。

像这样，自己感觉没人喜欢。别人看起来，那么一个老态，那么一个丑样子，当面、背后都是轻视的眼光，一种鄙视的态度。这样受轻贱的缘故，他的我执受不了。不是说年老了就没我执，反而我执更大，心更脆弱，结果一下子陷在很深的懊恼当中。有为法就是这样，因缘消散以后，还会出现年轻吗？还会出现美貌吗？还会出现能力吗？不可能的，已经成老家伙了。自我感觉：这个“我”变成了老家伙，没人喜欢了。自然就发生很大的懊恼，内心忧苦不堪。可见老人的心是非常苦的。

**由身大种界紊乱故，多病及多伤损；**

地水火风四大种各自有不同的功能、体相，处于平衡状态时，身体就健康，不会受损害，但是，现在四大种界都发生紊乱了。要知道，某一大发生增损，没法调整过来，身上就要出现病相，现在四大种四个领域里的事情，都发生了非常大的紊乱，那就可见在老年的几年或者若干年里，身上的病苦非常多。比如地界增盛的缘故，全身僵化，骨头也硬，这样的话动不动就出现苦，摔个跤就骨折了。又比如火界衰退的缘故，身上没有热力，各种受凉、受寒等的病常常会发生。再者，外界稍有一点刺激，自己又没保护好，那就这受损、那受害，各式各样的损恼都出来了。

就像这样，由于里面四大的系统都紊乱的缘故，老年是多么脆弱。就像风中残烛，或者一推就倒的沙堆，或者像衰朽不堪的娑罗树，风一吹，叶子就要掉。这么脆弱衰残的系统，时时都有病苦发生，稍微遇到一点逆缘，就要出现损伤等等。老时的蕴是出现无数苦的器皿，是这样一种衰弱不堪的状况，可见太脆弱了，会发生太多的苦了。

从前年轻时，由于四大种间能够平衡、稳定，看起来好像没有病，到哪里去都可以。稍微冷一点、热一点、重一点等等，都能扛得起来。现在像风中残烛般的老年的蕴，处在无数怨敌的包围之中，稍微有所触及就会发生苦，因为它已经处在衰残的状况中了。

**于一切行住运转都无能力的同时，需要以艰苦而作。**

虽然时时受着各种老苦的折磨，但还是要活下去，苟延残喘，要走、要站、要有各种运转等的活动。比如要起床、要穿衣、要做饭等等，这时候就要在实际没有能力的同时，非常艰难地来做，忍着很多的苦。

比如从这间房走到那间房有十几米，虽然走不动但还是得走过去，因为要上厕所。这个时候，手要扶着某些东西，两脚艰难地站起来，一步一步艰难地走过去。或者要料理什么事情时，转眼就忘了，这个怎么办呢？到底是什么啊？又搞不清楚。不必说做很复杂的事，连穿个上下衣服都很困难。如果还要做一顿饭，这时候该怎么洗米，怎么拣菜，怎么烧等等，都非常困难。

像这样，从各个方面去看老苦的相，就知道它的确是一条苦河。