B依《米拉日巴道歌》综合思维

**如至尊米拉云：“拔桩橛之起式为一，潜捉鸟之行式为二，如袋断索之坐式为三，于彼三者聚汇之时，祖母幻躯衰败心意颓；外皮聚之皱纹为一，内肉尽之骨凸为二，中痴哑盲聋之迷糊为三，于彼三者聚汇之时，祖母示不可意忿怒皱；重而破旧之衣为一，冷而混杂之饮食为二，四方依靠之卧处为三，于彼三者聚汇之时，祖母人狗跨之具证母。”**

依《米拉日巴道歌》综合思维老苦　　分四：一、行动三苦；二、衰朽三苦；三、受用三苦；四、总结苦相。

一、行动三苦　分三：（一）起身苦；（二）行走苦；（三）安坐苦。

（一）起身苦

**意为起身之时，不能自然顿起，而两手按着地后，从坚地拔出桩橛一样起；**

思维起身苦，要按照先反、后正、再喻的方式，一路确认以后就会发生定解，确定必然如此。首先反面说，年轻时以身体自身的体性，非常轻便、快速起来的安乐状况已经彻底消失了。正面呈现的就是两只手按着地，借着反弹的力量很艰难地起来。譬喻就像在坚硬的地里面拔出桩橛一样。

认识这种苦相时要知道，年轻时以身体各个组织自身的体性和合可以很快起来，先起一个意念，之后很利索就起来了。这是由于气脉、骨骼、关节、韧带等，这些因缘的组合力很大，这就叫做因缘法的自性。当它呈现出一种兴盛相的时候，非常便利地就起来了。然而现在这个状况一去不复返，就是由于有为法多诸过患。这些都是因缘所生法，当他的引业功能逐渐衰退时，就表现出全面的衰残。要看到内层是气脉衰，外层是骨骼、关节、韧带等都衰退了。这样以自身的因缘力就没办法很快速、轻利地起身。就会看到，到老的时候要两只手按着地给他一个力量，然后非常缓慢，要很用劲地像从硬地当中拔出桩橛一样，是那么吃力、艰难、缓慢。这就看到，连起身都这般艰难，已经成一个破机器了，人生的安乐最终就变成这样的衰残之苦。关键就是在因缘和合上观察，到了老的阶段一定会落在这种苦当中。

（二）行走苦

**行走之时，其腰弯故头不能抬，步之举、放也不能快作，而缓慢如儿童潜行捉鸟一样行；**

这里从一、反；二、正；三、喻的方式，去观察到决定出现这样的衰残苦相。反面说，年轻时昂首阔步、腿脚轻利的安乐状况没有了。因为脊柱骨不能挺直，就腰弯抬不起头。接着就是腿脚的气血、关节、肌肉、韧带等都衰败了，因此脚没办法一步一步很快地抬起、放下。由于因缘的状况已经变成这样，这是没办法凭想象能够挽回的，因此最终彻底地以衰残之苦来收场。正面就能看到，他是缓缓地、很艰难地走动。这种状况就像小孩潜行捉鸟，因为他怕发出声音惊动鸟，所以小孩是从旁边悄悄地、慢慢地、一步一步走过去。这只是状况上的描写，已经成这个样子了，非常像的。但小孩还是很轻松的，而这个老人就不是了，可以看到他的那种缓慢是由于内层的气脉，外层的骨骼、肌肉、韧带等全部僵化、衰退，因此没办法很轻松地走路。这里再看一看，连走路都这么艰难，成了一辆破车，那就知道往后只有苦，因为连最简单的轻松行走都做不到了。

如果学过《入胎经》就知道，入胎以后，身体七天七天不断地变化生成，它是一种兴起的相。那时候就像一台新机器一样。所以小孩腿脚便利，身体非常柔软、气脉很盛，会暂时出现一种乐相。但要知道，所有的有漏有为法最终全是以衰残收场，所有现似的乐最终一点都不会出现，因此知道人生是毫无滋味的。

（三）安坐苦

**安坐之时，由于手足的诸多关节疼痛故，不能徐徐坐下，身体的重量如袋断索般落下而坐；**

这里从一、反；二、正；三、喻的方式在缘起上确认，这个有漏有为法的身体到了成熟之际必然出现这样的苦相，连最基本的安坐都成了一个大苦的事。因此知道不要再做人了，这里面有无数的苦，应当赶紧出离。反面是说，年轻时徐徐安坐的安乐之相完全退掉了，因为手脚的很多关节疼痛，没办法徐缓地坐下。正面的苦相是什么呢？要坐下的时候，身体的重量降下来持不住，“扑通”一声就坐下去了，好像整个地板都要颤动一样。就像悬挂的袋子绳子一断，很快就掉下去了，没有控制力。就像这样非常苦，每一次坐下来都很艰难。

这就可以看到，老来了以后，逐渐变得行动不便，在行动的任何点上都充满了苦。最终再也动不了的时候，逐渐逐渐僵化下去，就要成尸体了，就像朽木一样。当我们看到后边际的时候就知道，生之乐迎来的就是老之衰、死之苦，因此不是真实的乐。无数生之乐的后边际就是无数衰残的苦，任何一点都是由众因缘支持的缘故，这些因缘一旦退减，全面的苦相都要出来，密密麻麻，渗透到身心的任何的方面、任何的部件、任何的威仪、任何的阶段。要像这样知道老苦是一条苦河。

二、衰朽三苦　分三：（一）皱纹满；（二）骨节突；（三）迷糊住。

在这里要看到，人到了老年，从外到内全都变成了丑陋、衰残之相，就像花枯萎了那样，一点美丽也没有了，一点精气神也没有了，一点光辉灿烂的相都没有了。就像世尊当年出四门时，一看到老的相就知道这太苦了，我不要贪著这暂时的荣华富贵，要趁早修道求出离，这才是人生的真义。

（一）皱纹满

**身肉尽故，皮膜皱集而身体及面部充满皱纹；**

对此要从因相推到果相，看到必然如此，由此就会断定，最终的结局就是这般丑陋。之后就要想，年轻时的美貌算什么呢？只不过是满足一下自我的虚荣心而已，其实最终都要落到这样枯枝败叶的状况中。

我们从缘起上观察。肉也是个有漏有为法，到了老的时候，里面的肉越来越少，手一摸的时候都是干瘪的。由于里面的肉尽的缘故，使得原先拉直的皮膜变得松驰了。就好像在两点之间拉直一根绳子，现在里面的肉没有了，这根绳子就松掉了，表现为皱纹集聚，都变成了一条条曲线。这样的话，由于全身的肉是一种总体的相，到了老的时候，鲜活的肉没有了，全身从上到下布满了皱纹。总的身体和特别能直接看到的脸部都布满了皱纹，必然出现这种丑相，连基本的面目好看的相都没有了。

造化确实捉弄人。当初在胎中经过三十八周的制造，好像出现了一个艺术品，之后人们也觉得这个孩子好看得很，然后逐渐地长大，到了十六岁花季岁月的确像鲜花一样，然而这只是一时的假相，实际全部要收场，最终就是脸上和身上布满了皱纹。现在的人都不愿意接受无常的事实，不知道有为法多诸过患，拼命地拉直皮肤要显年轻，这就更苦了。所以，不要在假相上认为有真正的青春美丽，所有的美丽都是以丑陋收场的。

这样就知道，我必然会老成那个样子，要赶紧出离。不然的话，每一次来人间，年轻的时候臭美几年，整天照镜自赏，实际最终全是以这样的苦来收场的。因此，不要被暂时的假相迷惑，应当彻底去掉胞胎，寻求不生不灭的本性风光。

（二）骨节突

**内血肉减故，一切骨节显露而两颧骨、诸关节向外凸出；**

还是要看到由因相决定了果相。过去年轻的时候，由于诸因缘的支持力大，血肉丰满，包住了骨头，一点都不显出，尤其孩童时期更加好看。但是逐渐就发现血肉在减少，骨节越来越暴露出来，出现非常明显的相。这个时候，脸部的两个颧骨突出，身上的手脚、颈部等各个关节都开始突出。年轻时的丰满姿态没有了，丑相非常明显。

（三）迷糊住

**心念衰退故痴钝及成盲聋后，心不明了迷糊而住；**

这是由内的因相推出外的苦相必然如此。内是由于心识上的念力衰退，它也是由气以及过去的福德力等支持而出现的，这些衰退了以后，就表现为念力衰得很厉害，以此在外相上就必然成了痴钝状态。“啊？你在说什么？”根本就不知道。而且，连基本的生活小事都记不住，那当然就是个痴呆状态。再加上眼睛瞎、耳朵聋，整个心识昏昏不明，迷迷糊糊地过日子。

过去年轻时的心像朝阳一样非常明了，表示生命的开始，现在心识暗钝无光，就像日落黄昏，表示人生就要收场了。内外的一切乐相最终全部要收场。想一想，连心识都变得暗暗的，什么都不清楚，这多么可怕。连最根本的心都完全迷糊、反应不清了，这表示一切安乐受用全部要收场。

三、受用苦　分三：（一）穿着苦；（二）饮食苦；（三）身重苦。

（一）穿着苦

**身力衰退且欲美之阶段退故，诸衣沉重而破旧；**

这里以两种内相为因，一种外相为果。内相上，第一、身体的力量衰退了；第二、爱美的心退掉了。由此就出现了外面穿的衣服沉重而破旧的苦相。

年老的时候，身体连起码的力气都没有了，连穿个衣服都感觉很重，驮不起来。心也衰了，再也不想打扮了，没有年轻的气氛了。这样就看到，人竟然衰到了这个地步。

（二）饮食苦

**受用剩余饮食且舌尝不出味故，诸食凉冷而混浊；**

这里也是由两种内相为因，一种外相为果。内相上，第一、待遇差了，受人歧视或者自己也不想搞，就吃一些残羹剩饭；第二、舌功能不行了，尝不出味道。由此表现出的苦相是，吃什么东西都是冷的，而且味道混浊。

过去舌识功能强，酸甜苦辣都能辨得清清楚楚，现在舌识功能退了，吃不出味道来，人生的乐趣到这里就退失殆尽了。欲界以饮食男女为乐，饮食是第一享受，现在连吃东西都没味道了，人生还有什么乐趣？只有苦了，连基本的美食都辨尝不出来，就像这样，每天吃一点维持生命，苟延残喘。

（三）身重苦

**身重故，怎么作也不乐故，常时依靠四方而卧在床上，不能起身。**

这里由一个内相为因、一个苦相为果。内相就是气脉衰了，身上的各种组织也衰残了，身体本身都有上百斤，非常沉重，现在连身体都成了最大的苦恼器，由于身体沉重驮不起，因此怎么作也不乐。也就是，如今的老朽之人驮着身体这个负担，实在太苦了，走也不舒服，站也不舒服，坐也不舒服，身体根本没办法摆弄。就像非常虚弱的人要驮一百斤的东西那样，年老的时候，支撑着坐起来也苦，想站也站不稳要扶着墙，想躺但平躺也不舒服，一直希望有东西能把身体托住。这样发展下去就出现了一种苦相为果，那就是整天靠着四边躺在床上，因为这样才舒服一点。躺着的时候稍微好一点，因为有床支撑全身，但直接躺着还不行，需要左边靠靠右边靠靠，没法起身。

这就可以看到，身体本身都成了沉重的负担，所以时时处处都是苦。由此就要知道，人生了无乐趣。原先这个身体可以受各种欲乐，做小孩的时候整天窜蹦跳跃，到了年轻阶段就用身体到处去求名利地位、五欲享乐，到处寻刺激，这个身体好像是让人用来享乐的。但它毕竟是有漏有为法，到了老年，各方面都衰了以后就是这种命，最终就要这么收场。年轻时出现的只是暂时的幻乐，实际都是坏苦。

看到这三种受用苦就知道，人生到了老年阶段，一切衣、食、住全数成了苦。因为连基本的根功能都没有了，连身体本身都驮不动，那每天就只有受苦的份。就这样一天天挨下去，最终躺在床上死掉，彻底起不来了。所以，千万不要对这样苦患的人生抱有什么幻想。

四、总结苦相

以下是对上三类苦相做的总结。

**那时，外的幻身衰朽故，内的识心颓败而苦重；**

由于外的幻身衰朽了，依靠它的内在心识也就彻底塌陷下去了，苦非常重。

要知道，就像有情和器世间是能依所依的关系，心和身也是如此，身一旦衰了，心就塌陷下去了。年轻的时候意气风发，关键就是因为气脉盛，那时心的骑士骑着身体的骏马到处奔驰，感觉很享乐。然而到了老年，连身体的马都变得衰残，走不动了，这时候想表现也表现不了，想在众人面前张扬自我、显露自我都彻底做不到了。连说个话、走个路都很艰难，心里感觉失败得很，所以是彻底的颓败，意苦尤其深重。

就像这样，原本想依靠身体来享乐，结果最终身体衰朽得一塌糊涂，让人的心十分颓败，整天陷在苦中。那时连起一点气都难，心还会感觉很活跃、很满意、很快乐吗？意苦是非常重的。那时候只会“唉唉唉”，因为实在太苦了。

**容颜美泽衰退后皮肤皱纹多故，显出丑陋的忿怒皱；**

容颜的美丽光泽全数退减了，就像鲜花褪色那样，皮肤上到处都是皱纹，这时候显出一个大丑相，就像忿怒的时候脸上的肌肉紧张、横纹显出那样，谁都不喜欢看到。这是老时必然的衰相，连容貌都没人喜欢，还会有什么乐呢？

**众人轻贱而从头上跨过也不能起故，犹如无净秽分别的具证者般安住等等。**

当别人轻贱他，从头上跨过去的时候，由于他根本起不来，所以对此不加理会，就像一个没有净垢分别的具证者一样。老了以后整天糊里糊涂的，什么都没法管，不是不想管，而是连自己的身体都料理不过来。由于身体太沉重，没法动，别人跨就跨吧，这样的话，就好像一个无分别的人一样，实际是衰到了连为自我维护或者躲闪都做不到了，最终肯定要变成一具尸体。就像这样，生命的内容是由众因缘而出现的，因此最终全部要灭掉，当快要灭掉的时候，还会有什么能力呢？

“等等”，表示诸如此类有无量无数的衰残苦相。有为之法多诸过患，令人厌恶。也就是过去有多少兴盛的乐，现在就有多少衰残的苦，青春的乐相全数都是坏苦，只要有形成就必定有衰亡。如果结合《入胎经》三十八周身体形成的过程去看的话，就会发现原来一点一点全是过去的业风吹起来的，由各种因缘组合起来的，那是相当难。当看到了无量无数因缘才组合出一个人体，这时智者就会知道这太难维持了。多少年过去以后，当一个个因缘再也维持不住的时候，就会这里塌，那里出窟窿，那里又裂开，那里又黯淡等等，总之整个身心系统要全面地衰退。因此，在进入老年期以后，无数的苦会像雨点一样密密麻麻地降临在身心上，而所谓的老就是一天一天地挨，一直到死。

这样我们就知道，人生就是苦，不可能从这里得到真正的意义，当虚诳的乐相过去以后，就要面临一个个的苦，所以，不要再取人道中的身。恶趣身当然不用说，一生中连一点点乐相都很少出现。而人生太具有欺诳性，以为有非常大的意义，实际只是由暂时的因缘抛出了一点假相，最终全数都要息灭掉。而息灭的时候，一个个苦相是很具体的，不是口里说一下就没有了，像银幕上的电影一下子收场那样。电影只是个影像，而在人生灭尽的过程中的确有一个个的苦，在老年的几十年里，从早到晚都要一个个去受。

因此要知道，原来做人最终会变成这种结果，又有什么意义呢？我为什么要取胞胎？应当早日寻求出离。我们知道了在秽土里全是苦，只有一条又一条的苦河，之后应当这一生就生到净土，证取无生，那里是没有这些苦的，从此将得到真正的大乐。

**虽于老苦忍受不了而愿死，然实际离死近故极为恐惧。如是等，受衰老之苦无异于恶趣众生。**

虽然受不了老苦而愿意死，觉得这么多苦降在身上，早一天死好，但实际上离死越来越近的缘故，特别恐惧。比如，接到癌症晚期的诊断通知，知道活不了多久，心里非常害怕。对于生有很大的耽著，一听到死就没法承受。“等”字包括寂寞、孤独，被遗弃等等。人到了衰老的时候，就要受着跟恶趣众生一样的苦，指匮乏如饿鬼，愚痴如旁生，苦重如地狱。

思考题

1、依据《米拉日巴道歌》：

（1）从反面、正面、譬喻三分思维行动三苦。

（2）从内的因相决定外的果相思维衰朽三苦。

（3）从内相之因、外相之果思维受用三苦。

（4）如何总结思维老苦之相？