（3）思维病苦

分三：1）总思；2）别思；3）结思。

1）总思

**病苦者，此身是四大和合的自性故，由彼等大种不平等而起种种风、胆、涎等疾病逼切的苦受。**

此身如《入胎经》所说，是四大和合的体性，以此为因由，就会知道病苦在所难免，这是作因缘观得出的结论。也就是，身体并非独立的自性，它是由地水火风四大和合而成的，其中分别是地大为坚性，水大为湿性，火大为热性，风大为动性。就像面粉揉成团，假使缺水大，分散无法凝聚；单有水大没有地大，也是散失而没法定住；单有地大、水大，没有火大也会腐烂；假使没有风大，也无法增长等等。这可以看到，作为一个身体，一定是四大和合才能成就的，以此发现它是个缘起法，以和合为相。因此，当因缘不能平衡时，一定会发生病变，这是在所难免的。

所谓的“风、胆、涎等疾病”：其中风病，指体内气息错乱，引起的血管和神经系统所属诸病。胆病，指体内火气偏盛所生的热病，和肝区、胆囊所患的病，都是胆病。涎分，指藏医所说人体内部的一种机能，起吸收营养素、感觉饱足、结合关节等作用，感受外因即成寒病病源，相当于中医所说六气中的寒湿二气。

“风、胆、涎”是举三类，实际从病的差别状况来讲，一大不调有一百零一种病，四大不调有四百零四种病。而且，它就是此身心上必然发生的事，当任何一种病出现时，人就会处在切身的逼恼当中。如同外界四大有灾变的时候，翻江倒海、热气蒸腾、火烧焦黑、地面僵硬或龟裂、地震、台风等等，当内四大发生灾变时，各种的触恼立即像刀切一般地切在身上，心无法超脱，顿时陷在非常深重的痛苦中。

那么，这么脆弱的由四大维持的色身，它也是在三十八周里很精细和合而成的。然而越是精细，越表示脆弱，当其中各个方面的因缘不能够具备，也就是四大种界的任何一大有所增减时，顿然就会发生病相。譬如水大增盛的时候，就像涨洪水一样，身体会出现水肿等病；火大一起的时候，身上就会发烧等；地大增盛的时候，举体僵硬等；风大增盛的时候，就会发生各种身体上的颤动等等。就像这样，当它出来的时候，心识就在里面了，直接逼着有执著的凡夫。这样就知道，当四大不能调和时，在那里就会出现病，这是人生处处都会发生的事，也是既然有生，就必然有病的道理。所以，生将带来的是四条苦河，除了生的苦河和老的苦河之外，还有病的苦河。

2）别思

以上在总体上认识了，由生造就了这样一个色身以后，由于是因缘法，当四大种界一不平衡时，立即就会出现内在小宇宙当中的灾变，各种各样的病苦将会来临。对此我们还要由分别的就前后阶段来思维。也就是当所依身出现病相时，在衣、食、睡等的受用，在接受治疗，在心情的变化，在身性变坏等等的方面，去具体地认识它的苦状，那时候更加会明白，生迎来的将是更多的苦，而且绝对无法避免。这样的话，我们就会认识这个生的确是苦的根源，并非像一般人非理想像的那样，以为生迎来的是无量的乐，实际是无量病的苦。

那么首先要观察，当身体这个根本都已失坏时，就可以决定，由此会出现各种门类病的苦状。其次要分别确认，这各种门类的苦相在所难免。

①当所依身失坏时，必将出现各门类的病状

**身和根一切盛壮之时，虽是一个力量光泽增盛而豪强的人，然以疾病疼痛才临无间，便如鸟中石，身力失去，深卧榻中，身体连动转也艰难。问他：“你哪里痛？”连回答快说的能力也没有，无法从体内的深处出声而勉强说。**

这里要把眼光拉长到健康的后端，看到当因缘一不具备时，就会立即失去健康之乐，然后有无数种的疾病之苦触恼自身。先是看前端，人到了二十岁等的青春好年华的时候，力量、光泽越来越好起来，有能力，很庄严的光泽看得到，成了一个勇武豪强的人。这看起来是乐，实际是坏苦，因为这种因缘所生的法注定是坏灭性，当因缘离散的时候，必然陷入苦中。我们的眼光关注到健壮的后端，也就是忽然间发生内外缘的突变，哪一大有所增盛等，病就入了身。然后就像小鸟被石头打中，当即摔在地上无力起来，就像这样，身体会随即失去力量，卧身在床。

小鸟是脆弱的，不是金刚，当石头击中它的时候，它马上就失掉了力量。小鸟比喻非常脆弱的四大假合之身；石头指突遭内外的病缘；被击中表示病已入身；随即倒下，表示再怎么健壮的身体，实际也极其脆弱，遇到病变的时候，连那些英雄们也一下子就倒在床上，失去了力量。从中可见，身体这种有为法在轮回因缘的风浪中随时会被倾覆，像一叶孤舟在风浪中随时会淹没，一座危脆的草屋在狂风中随时会倒塌，而倒塌时，过去的一切都顿然失坏。

这里要看到，在病变时顿时败坏的状况，落到最基本点上看到，连说话都不行了，身体动一动都很难，这就透出非常大的苦相。就像军队要靠粮草，当粮草失坏的时候，整个军兵都没有了力量行进，而且会被击溃那样，身体是生活的根本、行动的根本、享乐的根本，这个根本的所依一失坏，就会知道，过去无数从此发生的乐事，全数将变成苦事。由此我们会进入第二项，从各种门类去观察病的苦状。

那么，基本的状况是什么呢？就是本来身体调和处在健康的状况里，才能迅速转动，或者从体内深处发出声音，很快地、连续地说话。而一旦身体的四大出现病变的时候，气无法正常运行，这时候根本的地方出了问题，因此身体要快速走动、转动等等都非常难，甚至爬起来都难。然后说话的时候没办法从体内深处出，只是在喉咙等处很浅地发出声音，而且声音不能快速地说出、不能连续，只有“啊呀啊呀”这样的状况。从这种苦状就知道，实在是太脆弱，的确像鸟以石击中就没法飞一样。

接着往后面入了病状之后的情形去看，身体已经变成这样。看到那种病状马上就能确认，以后吃、穿、住、行等各个方面都只有受苦的份。也就是，将会有之后说到的躺卧无乐苦、无有食欲苦、夜中难眠苦、昼夜难过苦、医药治疗苦，以及身性变坏苦、多诸忧恼苦、无法享受苦等等。当我们从各个门类认识到必然会有这样的苦受的话，就会对生失去幻想，因为各类的病苦就是由生带来的。所谓的“生”，是得到了一个四大假合的所依身，这是由因缘维持的缘故，一定会在四大因缘发生变化时顿时陷入苦中。而且将会出现身心、生活各方面的苦状，密密麻麻，百千万种，因此它是一条苦河。既然知道有为法的生支是病之苦河的来源，就像老子所说：我所以有大患者，因为我有身。知道这个身是发生无数病苦的根源，我们就会对生失去幻想，不会认为它有真实的乐，从而生起厌患。自己开始退掉想求生的心，想到一定要解脱轮回里的受生。这样就会发起出离心。

思考题

1、什么是“病苦”？为什么病苦在所难免？

2、由前后对比思维：疾病败坏所依身时，最基本的状况是什么？