

## 6.悲愍爱别离苦

设想某位众生处在爱别离苦当中，对他作母亲想，具体体会到他有哪些苦处，就会油然而生起悲心。这里有五种苦可以对照思惟：一、心中忧苦；二、语言愁叹；三、损伤身体；四、由于思恋因缘令心热恼；五、不具受用。

比如这位母亲非常爱著自己的孩子，哪一天孩子没有了，或者感觉再也见不到了，他的心一下子就塌下去了，从早到晚忧愁不乐，甚至几年当中都没有笑容，人生没有了滋味，一想起孩子就哭，语言里都是悲哀叹息，成天想孩子，出各种幻觉，见到孩子某个东西又触景生情，陷在悲伤当中，或者幻想孩子还在，听到哪个声音，处在哪一天哪个时间点上，见到某个人，都会想我的孩子来了，孩子在那里，我去找……像这样处在极大的忧愁当中脱不出来。再者，身体受很大的损伤，由于悲哀过度，一夜之间头发就全白了，一想起就哭，结果眼睛都快哭瞎了，身体受很大的摧残损伤，心就像著了忧悲魔一样，整天都是那个状态，任何享受都不开心，看任何事情都没有什么悦意感。像这样，看到他就像落进一个大陷阱一样深陷其中，难以拔出，而生悲怜，起希望心：如果母亲能够立即脱离这样的爱别离大苦，该有多好！然后起承担心：由我来解除母亲的爱别离大苦。

其次，悲愍爱别离苦的苦因：要看到母亲发生这样的爱

## 2 发菩提心

别离苦，实际早就埋下了苦因，只是因为不懂得集谛，没有意识到这些是苦因，反而让它发展地越来越严重。自从有了孩子，就沉浸在对孩子的执著当中，把孩子执为我所，过分地分别孩子好、孩子可爱，我的心肝、我的宝贝，念念贪著，实际已经种下无数爱别离的苦因，这样已经落在坏苦的圈套里。在这里苦和乐是孪生姐妹，乐和悲是成双的一对，当时有多少爱执、多少欢乐，就种下了多少苦因，后面就有多少悲哀、忧苦。

这就看到母亲注定一生都处在各种爱别离苦当中，而且最终到了生离死别的时候，会使他的身心整个入在忧悲魔中，击垮他。无数个我所执念念加强爱执，当时身体出现的兴奋、口里的种种赞叹、昵称、表情的欢笑，反过来就成了无数个忧悲愁叹，想念又得不到，处于种种绝望状态，当初的欢喜魔就成了后来的忧悲魔，到了最后一定会出现这样一个极苦的结局。像这样，心里怜愍母亲的这种爱别离苦的苦因，希望他早日脱离这样的我所执、爱执的苦因状态，自己立誓来拔除他心中的我所执和情感的执著。

### 7. 悲愍求不得苦

求不得苦的苦相跟爱别离苦相同，有五个方面，当所爱求不到时，灰心烦恼，口出愁叹，损伤身体，忆念好事由思恋因缘使心热恼，不具受用。

这样思惟：这位母亲求某种所爱，奋斗了好多年也没求到，比如说没有考到研究生，这样的话自我没法变得那么伟大，在人前直不起腰来，别人对自己的评价也很差，这样自我在遭受失败后灰心忧苦，整天闷闷不乐，说话总是哀声叹气，没有一点欢喜，前途一片黯淡，感觉人生没有什么意思；而且对身体也有损伤，整天无精打采，憔悴瘦弱，好像人生当中没了享受一样，整个世界都是灰冷的，当所欲求不到的时候就有这样的苦。这样看到这位母亲陷入无法实现自我的可怜状况中，惟愿他顿时脱出这个苦的陷阱，并且立誓由我来拔除他自我不得实现的忧苦。像这样，自己发心要为众生母亲宣讲无我正道，放下自我，回归到心不外求的本来安乐中。

其次，悲愍求不得苦之因：要看到众生母亲们心中有了自我和自我价值的想法，设定了追求的目标，这就进入苦的机制了。无论设定的目标是爱情、财富、权势、地位等哪一种，都已经种下求不得苦的苦因，一旦不能实现，自我感觉失败，整个身心都陷入到忧苦的状态。这样就知道母亲种这种苦因将来会出现怎样忧苦的结局，对他生起怜愍心：惟愿母亲们迅速解除这种求不得的苦因！自己承担起这个担子，发誓要为母亲们宣说无我的正道，彻底拔除这个苦根。

## 8. 悲愍五取蕴苦

母亲的这个生命体叫做有漏五蕴之身，它纯粹是个苦器：一是出苦的机器，二是造苦的机器。母亲过去熏下无数苦的种子、烦恼的种子，都储存在这个蕴体相续当中，一遇缘就现行苦、现行烦恼，这个生命体上注定是不断地出现苦苦和坏苦，所以母亲的生命体就是苦苦器、坏苦器。同时它又是造苦的机器，也就是母亲内在有贪嗔痴等的烦恼随眠，遇到各种顺逆境界就要起非理作意，这样直接就现起贪嗔痴等烦恼，造各种有漏业，又种下新的苦种子。所以这个生命体一直都是充满了老种子和新种子，它的每个刹那实际都是在孕育着未来的苦，因此母亲的这个蕴体唯一是行苦性。

像这样，这个生命体就是最大的唯一生产苦的基地，不会在这里出现一丝真正的乐，而母亲很可怜，没有智慧的眼目，被这样一个虚假的蕴体诳骗，一直执著它是自己，什么都是“我、我、我”，尽在这上面作文章、搞花样、抱幻想，在这上面百般呵护，尽量经营、保养，突显自我、实现自我，然而所有的做法都没有任何意义，纯粹是在造苦而已，他的生命就这样一步一步走下去。对此心生悲愍：如果母亲能够脱离掉这样的苦的生命体、苦的机制该有多好！自己又起担荷心：我应该为母亲开示轮回生命的真相，使他认清这只是个幻影，不是自我，从而放下我执、烦恼、造业，不再迷头认影，认识自己的本性光明，脱离这个无尽恶梦般的轮回苦

的历程。

## （二）悲愍三苦

### 1. 总修

选择一个合适的人来修，对他作母亲想。要看到这位母亲的一生完全被三苦系缚，不断地受着三苦的冲击，没有一点真正的快乐。他的一生当中一段一段的无非是生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦等等。比如身患某种重病，心中出现某种心病，多年都摆脱不出，种种的追求全都落空，没法实现，各种感情上的爱恨情仇、人际关系的紧张、竞争、斗争，诸如此类系缚在不想受的苦苦上面。再者，他身上感受到的所有快乐，最终都坏灭了，除了一种记忆的影像外，什么也得不到，像这样就是坏苦。从他出生到死亡之间，就像奔驰的列车一样，一刻不停地在迎接后继的轮回、后有的生死，这个过程中完全没有造作解脱的因，只有造作取后有的因，刹那刹那都是在滋长生死，像这样就是行苦。他的命运就是奔向一个一个的后有的苦。像这样看到母亲被系缚在三有的锁链中无法脱出，他的命运注定就是除了苦还是苦，这样思惟后就起怜愍心，心想：如果他能尽快脱离这样三苦系缚的状况该有多好，愿我自来解除他身上的大苦难。像这样缘苦生悲。

### 2. 别修

### (1) 悲愍苦苦

母亲生在南瞻部洲五浊恶世时期，要这样来体会他感受苦苦的状况：南瞻部洲是业力之地，苦非常浊恶，只要生在这里就有他的基本苦，也就是生老病死、想要的事情不成办，不想要的偏偏来，人际关系上互相竞争、斗争、明争暗斗、互相排挤，内心常常处在忧苦的状态；再者，时常还会出现天灾人祸、亲人离世、离婚、破产、得了重病、心识狂乱、着魔，或者出现水灾、火灾、风灾、地震等灾难，当这些突然发生的时候就陷在苦中了，这就是在基本苦上又加上一层苦。

总之，他来到这个世上一路都是苦，好像没有几天开心的日子，基本都是一种心情压抑、忧伤、焦虑等等，和人相处的时候无非彼此冲突、排斥等等，这就是这个世界的基本状况。然后在这个基本苦上又常常爆发一些大的苦难。这样看起来这个母亲投生到这个世界上来，就是一个苦命人，注定了他这一生一苦还没受完，另一苦又来，像这样是一种苦上加苦的状况，对此起悲愍心：但愿母亲不要在这个世界上再投胎，能早日解脱就好了！愿我来拔除他的一切苦苦！

### (2) 悲愍坏苦

母亲生活在这个世界上，有很多悦意的受用，比如干净整洁的环境、平整的大地、清澈的水流、悦意的花园、锦衣

玉食、财富珍宝等等，色声香味触五欲资具一切用品非常富足圆满。正当他爱著五欲的妙味，尽情享受的时候，突然发生了无常，一切都变成了苦，就像吃了有毒的美食，暂时似乎真真切切地享受到美味、饱足的快乐，但最后毒性发作就落在苦中，身体一下子就憔悴不堪，气色黯淡、眼睛下垂，在床上痛得翻滚，非常艰难。

像这样，母亲依靠往昔的宿业，暂时好像得到了这样那样的快乐好事，这就好像在一座美宅里歌舞游戏，兴致正浓时突发地震，房屋倒塌，刚刚的所有快乐一下子就变成了苦。他在这个世间得到的所有快乐，所谓爱情、家庭、事业、权势、名誉等等，都是建立在一个会倒塌的基础上，这就是坏苦性，也决定了最终都落在坏灭不堪接受的大苦当中。母亲处在这样有为的世间里，被现前的快乐假相所蒙骗，一再地沉醉其中，贪著不已，心执得越来越牢，最后一旦瓦解，得不到的时候，就陷入巨大的忧苦当中，这样可以看到他身上所有的快乐都是坏苦性，最终收获的全是坏灭的悲苦。

其次，悲愍坏苦的无数重复：看到母亲这样一直处在坏苦当中，无数次重复，心生悲愍。就像坏人与狗一样，坏人每一次放上含有慢性毒药的美食，狗每一次见到都扑过去吃，最后就中毒身亡。这样的事件反反复复，不断地发生，没有一次能真正觉醒不再上圈套，这样就很可怜，总是在重

复感受坏苦，总是在破灭时落入大的悲苦中。

好比每一次生为人都要谈朋友，开始缠缠绵绵，感觉非常幸福，到了最后都是悲剧分手。每一次都要生孩子、养孩子，最后孩子都全部死掉，落得悲苦而已。每一次想攀登高位，一次次爬到最高，然后跌到底谷，黯然神伤。每一次都想保有美丽的容貌，最后却满脸皱纹，失望伤心。每一次去打拼事业，白手起家，越来越红火兴盛，最终也全部败落下去。名誉是每得到一次就失掉一次。每一次走红之后都是冷落，每一次团聚之后都是分手，每一次青春之后都是衰残，每一次成功之后都是失败……像这样，看到母亲所有自以为的快乐实际不是真正的快乐，只是不断地带来后面的悲苦。

可怜的地方是母亲没有智慧，见不到其中的真相。实际上，这种剧目都是一个道理无数版本，每一次出现一个快乐的景象，就是出现一个诱饵，有一点甜头，这个时候心里就认为这是真正的快乐，一定要拥有，然后沉浸其中，这样上了套以后就会挨一刀。然而即使这样挨过无数次刀，却还是不知醒悟，这就看到母亲的可怜之处，每一次都是满心欢喜追求快乐，最后却跌落到不堪忍受的忧苦当中。

从这里起悲愍心：母亲好可怜！他就像瞎子一样可怜，见不到真相，不知道一切世间快乐都只是幻影，不知道在捉取幻影之外还有更大的天地，还有自身本来的风光、本有的

大乐。心里希望母亲能脱出这种精神病苦的状态，开启智慧之眼，看清因缘一时的假象，放下心来，处在无事自在的状况当中，那该有多好！愿我为他开示万法的真谛，让他明见本性的光明，不再向外追求幻影。

### (3) 悲愍酿造苦的行苦性

要看到母亲即使没事坐着的时候也注定是要出事的，因为他的轮回历程就是一次又一次地出事，母亲的每个刹那都是在酿造着后面那些无量无边的苦事。尽管母亲没看到，但真真切切就是这样正处在酿造苦果的过程中，母亲的心相续每个刹那都是在酿造着未来的苦酒。

这里有两种，一是酿造老酒，二是酿造新酒。从造业观察，母亲多生累劫里造下了无数的业，每造一个业就是在开始酿造一种苦酒了，先是有这个苦酒的酒曲等，然后逐渐地处在酿造过程中，短则几天几月几年，长则几生几劫等等。也就是，每当他造了一个业，就在相续中熏下了这样的业习气，随之就自动进入酿造过程，从这里可以看到母亲的心相续是一个最大的酿酒厂，这里面充满了苦酒坛子，一种一种的苦酒都在酿造着，从来没有停过，等到将来因缘成熟时决定要一个一个地领受。这样看到母亲实际不是处在太平无事里，有一种安乐，实际上是时时都处在苦因的状态，是有大患难在身。老酒酿了无数，都等待着成熟，新酒又在继续地

造，每一天时时刻刻都在造业，缘着苦受起嗔心，缘着乐受起贪心，缘着舍受起痴心，三毒旺盛，开口动念就是造恶。像这样老苦酒、新苦酒全部都在心相续中酿造着，每一刹那都是在酿造着未来的苦果，因此他就是行苦性，都处在造作未来苦的状态中。

现在老酿造新酿造合起来观察，能够看到母亲的悲惨状况。他的每一个刹那都在酿造着苦酒，这样一种可怕的情况不断延展下去，注定了他的命运就是一个苦接一个苦，没完没了地受下去，这就是最悲惨的地方，最值得悲愍的地方。

这里的要点是抓住行苦的含义，行是造作，就是干事，这也叫做周遍行苦，就是周遍造作苦，普遍干事的苦。母亲这个周遍造作苦，到底普遍干什么事呢？就是普遍干造作苦的事。用酿造苦酒的比喻，依照业果的规律就会认识这种苦相，眼光放长，看到整个三世的大流程，当下是它的一个刹那，它的状态要前连过去、后连未来。前连过去，他是以前酿老酒的延续，后连未来，他是从此酿新酒的开端。综合起来，就有这两条线，每个刹那既是在继续酿老酒又是在开始酿新酒，有两重状况。这样会看到这是一个大悲剧，母亲实际是一个轮回监狱里造苦的犯人，念念都在做造苦的工作，哪怕他睡着了还是在酿造苦，无论行住坐卧在哪里都是在酿造苦，他永远都只是一个造苦的工人。对于这样的悲惨命运

起悲心，因为见到了母亲所走过的所有的生命之路，唯一只是在不断地酿造苦而已。

所以这个悲愍行苦就是悲愍母亲的生命过程唯一只是在酿造苦的事实，从无漏法界的眼光去看，全部都是苦，因此就发起希望之心：如果母亲能立即脱离这个最漫长的酿造苦的流程、脱离这个最长的苦的锁链该有多好！自己发起承担之心：愿我为母亲开示解脱道，使他摆脱行苦的机制，从这个锁链里彻底地脱出，顿超苦海，顿登彼岸。

### （三）悲愍无缘解脱苦

解脱需要有相应的因缘，需要助缘善知识开示正法，来打开明见解脱道走法的眼睛，但是母亲根本就没有因缘遇到善知识，也就无法听到正法，不知道取舍之处，就像盲人一样，沦落在极其可怕的生死旷野中。想想他的苦处：没有睁开取舍的眼睛，就像生盲一样，又没有善知识指引，在这样一个生死旷野里处处有猛兽、陷阱，走的根本不是向上的路，从布施、持戒到智慧，一个内涵也没有，唯一就是往轮回里走，他的可怜之处是，只有随着业在轮回六大城市里不断地上来下去，永无止境地受着种种苦的逼恼，丝毫见不到解脱的机会。这样看到母亲们的境况后心生悲愍，泪水涌流，发起大承担心：我一定要恒常精进修行，成就一切功德，以种种方便把无缘得解脱的母亲们救出轮回。

此外，还有悲愍贪得无厌之苦：贪欲是轮回的主因，不管是色声香味触、饮食男女、衣食名利，所有这些欲乐的幻景都是假相，不可贪著，贪一次就要受一次生死的惩罚。但母亲没有明见缘起的智慧眼，反而颠倒放纵贪欲，尽情享受名誉、权势等的风光。这样放纵享受一次，疯病就加深一次，结果内心不仅得不到满足，反而越来越加重，下一次碰到的时候膨胀起更大的贪，发展到迫不急待的地步，而且贪得无厌，欲壑难填，以此将来会在无量生中受着极为难忍的苦。他不知道这得不偿失，因为当时的享乐和后来的受苦相比，比不上它的千分之一、万分之一、亿分之一。像这样，悲愍母亲前面受的苦、后面受的苦，就知道这个贪欲支配了他的生生世世，而且它会不断地繁衍出去，发展出各种分支，像这样一贪百贪，千贪万贪等等，这样就苦了无量世。这样明白以后，对母亲起悲愍心：如果母亲能够看到一切的境界本是幻化，没有可贪的地方，不再向外追逐取著，那该有多好！而且起承担心，誓愿为母亲开示轮回如幻，不可贪著，让他明白真正歇下狂心才是安乐之处。

再者，悲愍母亲的痴迷信任之苦：轮回的显现本来没有任何可信，比如这个身体，是不断地受取，又不断地扔掉，哪有什么可信？认为亲人朋友可以相伴，但是众生在轮回中是独生独死，又有谁可以相伴？亲人也不可信，今天作利益，

明天就可能作损害。高位也不可信，所有高的都会转成低……可怜母亲把希望全寄托在这上，最后没有不失望而苦的，全部的身心都用错了，这是多少无意义的浪费感情、多少无意义的构想计划，实在跟疯人一样。

比如信任这个身体是自己，安乐的希望都寄托在这上，打扮它、装饰它、保养它、恭敬它，对它费尽心思，有多少承事、多少经营、多少保护，吃喝玩乐、洗浴化妆、养生健身……最后这个身体就是被扔在火葬场、扔在尸陀林，这个信任不是大错误吗？然后就是家庭眷属，想让丈夫、孩子永远守在身边，一刻不离，这个心牵系得很紧，贪著长相伴随，认为这才是安稳的，这样的伴侣是可信的，到死时要走的时候，不见伴侣相随，刹那间就烟消云散了，这样把希望寄托在构造家庭眷属上，不是落得一场空吗？像这样，他把希望寄托在财富、权势、享受等现世的安乐上，努力经营追求，似乎一个个都得到了，但实际上轮回中的盛事没有一个是可信的，都是有为因缘暂时现的假象，势力一尽就全数都垮掉，归于零，而且在业上大多数都成了负数，是要往下堕的。当希望破灭的时候，心就不堪能，甚至完全崩溃，哪里能接受这样的事实？

这样就看到母亲对轮回的事全数都信任错了，他所有的希望、所有的付出、所有的努力都是一种愚痴的行动，最终

的结果全数都是零，自身所收获的全数都是苦。由此心生悲愍：惟愿母亲现在就看破轮回只是虚幻的假象，所有美好的幻景本不是信任之处，但愿母亲能够返回来，息下狂心，享受无为的快乐。自己立愿为母亲开示轮回都是水月，让他明白本性的光明，回到大乐之地。