

《菩提道次第广论·卷六》释·第74讲

释法音法师于2007年10月11日讲授

前行开示：

《佛本行集经》说：「诸法从因生，诸法从因灭，如是灭与生，沙门说如是。」

《集法句论》也说：「一切诸法由因生，一切诸法由因灭，由遮彼因而为灭，此为世尊所教说。」这是指因果缘起的实相，乃由佛所善说。可说佛的教说建立在因果律，由于有此因果理则，而有种种差别缘起，如轮回与涅槃、众生与佛等皆依此而安立。大体而言，因果又可区分二种，即：

世间因果——指由染污的因缘所生的染污果报。

出世间因果——指由清净的因缘所生的清净果报。

所谓清净，是指有情最初以善性为本质的意乐推动而行的善行，此业行即为圆满的清净行；相反地，若具烦恼或以恶性为本质的意乐推动而行的业行，此业行即为染污有漏的业行。

修学佛法，主要基础在于信解业果律，特重于三世业果，因为轮回无始，故有无穷过去所造感得当下的现在，也因当下的现在才会感得无穷未来，无穷即生生世世相续不断之义。因此，由染净动机所推动的善行或恶行其果报必然相续不已。

由信解三世因果，表征必有前生与后世的感果之理。因此，若为智者，理应目标远大，不为百年的利益而耗费暇身。祖师说：生起利他心即为自利，生起自利心即为自害，此中，主要是造作清净业因即得自利，造作染污业因即成自害。因此应善用暇身法业，在具法念之上，行诸善行，生生增上。

所谓自净其意，是诸佛教，主要是清净观，自觉自心的起心动念，且佛法主要为心法，故应策重于意的修行。

此外，学习《广论》，应掌握整个圆满道体的蓝图，平常必须依次缘念、观修法类，不论是动态或静态的法行也都应结合道次教授，如此才有法力面对所缘境，真正福慧双修。

正文：P159⁺6~P160⁻1

思惟老苦分五。盛色衰退者，谓腰曲如弓，头白如艾，额如砧板，皱纹充满，由如是等，衰其容貌令成非爱。

第二苦，思惟老迈之苦，可区分五种，即：

1.盛色衰退——指老迈时外在容颜衰退之状，即弯腰驮背，身无法挺直如弓一般；发色变白，无法改变如枯黄的艾草一般；额头充满细纹，不再光鲜亮丽、俊俏如切菜的砧板一般；亦即外在的色蕴由青春的盛气变成衰老的容貌，成不可爱相令身心不悦。

补述：

老：指生的第二刹那，即胎中五蕴众同分变异称老；取得五蕴时称生；五蕴的众同分舍时称死；老与维生或本有同位。

有说：「发白非灌顶，乃为死神摧，额纹非增肉，乃是时使然。」这是说，岁月摧人老、老迈令身相变异的真实写照。也有说：暇满人身远离了八无暇，但却有第九无暇，这第九无暇就是老苦。

事实上，老不可怕，若能以智慧觉悟老乃是人生的真相，超然的面对，生起出离心，为来世作准备，则能坦然。

气力衰退者，谓于坐时，如袋断索，起如拔树，语言迟钝，行步缓慢等。

2.气力衰退——指老迈时内在气势衰退之状，由于关节退化下坐时，如断绳索重重咚一声而下；由于筋骨僵硬起身时，须靠双手支撑，犹如拔树极尽费力才能站起（行动力已大不如前）；由于中气不足，语速缓慢，言不达义（甚而语无伦次，重复颠倒说）；由于四肢僵硬退化，导致行走缓步，上下不自如等，凡此皆是源于老迈时气力衰退所引起的众苦。

诸根衰退者，谓眼等不能见明色等，重忘念等，减念力等。

3.诸根衰退——指老迈时五根识也随而衰退，由于眼已不聪，目已不明，视力退化，故无法看清远处及近处的微细之物，甚至看书都有困难；由于意根衰退，

导致记忆力严重退失（刚说过的事一转身即忘，读后后忘前前），念力大力损减等，如是皆为前五根及意根衰退所导致的种种老苦令内心不悦之相。

补述：

由如是了知老时的种种过失及种种无法抗拒的人生真相，应趁现尚耳聪目明之际，多加闻思教法建立法习，多加串习法义，如此一来，当老时即不会被如上实相所困扰，因为平常已具串习力，法义易于融入心海、脑海，以此串习的续流相续，老时即较有能力以法面对。

常言等待老时要如何？如何？实是骗局，因为谁也没把握是否能至老，实应把握当下因缘，行诸善行。

受用境界衰退者，谓受饮食等，极难消化，又无堪能受诸欲尘。

4.受用境界衰退——指老迈时由于体内消化系统及器官皆已衰退，对五欲尘的受用境已大不如前，因此于食物不得随意受用，即使受用也极难消化，造成器官的负担，得不偿失，也不堪能色、声、香、味、触五欲尘等上妙受用，如是唯有能见业，没有受用业，这也是老迈所导致的身心之苦。

寿量衰退苦者，谓寿多灭尽，速趣于死。应当数数思惟此等。

5.寿量衰退——指老迈时由知天增岁月人寿减，来日无多，死渐渐至如风中烛，

随时面临阎魔招唤之苦。

因此，应数数思惟如上老死的种种实况，策发精进心投入闻思教法，即能无惧地面临老苦的到来与真相。

补述：

萨迦派祖师说：今日已老，明日将死，仍应好好以活着的心境面对生命的每一时、每一分。这固然显示了，即使老迈也必须生起心力无边、无畏无怯、善用每一刻致力于为来世累积浓厚善习与法习的坚决意志；但是，由此也可引伸：凡事当趁身心健全无碍时努力以赴，尤其学佛应趁年轻，在诸根悦意未衰没之际，即应投入于教法的持续学习，免得老时心生遗憾。

《广大游戏经》中亦云：「由老令老坏少壮，犹如大树被雷击，由老令耄朽屋畏，能仁快说老出离。诸男女众由老枯，如猛风摧娑罗林，老夺精进及勇势，譬如士夫陷淤泥，老令妙色成丑陋，老夺威德夺势力，老夺安乐作毁誉，老夺光泽而令死。」

提要：

偈颂之义，即如前述五衰退相。

《广大游戏经》也说：由于老而摧坏年轻，貌不如前，犹如大树被雷击倒，其根枝叶皆被摧坏一般，因为老迈时有诸多的现象令生怖畏，心生恐惧与不安，

犹如住于已朽的房舍，随时即将倒塌，身心不得安稳，因此世尊说当老时，应速疾生起正念，出离老苦。不论是男众或女众，终究面临老迈之时，犹如一阵猛风将娑罗林刮得唯剩余残枝败叶，老能摧灭年轻时的精进与勇悍之心（心力不如前），犹如勇士陷入泥泞，裹足不前；老令容颜尽失，成为不可悦爱相；老能夺走威德与势力，不再意气锋发；老令身心不安乐，又易受人欺骗毁骂，却无力反抗；老能夺走光泽，唯一趣向死亡，无有选择余地。

谨哦瓦云：「死苦虽重，而时短促，此老最重。」迦玛瓦云：「老渐渐至，故稍可忍，若一时顿至，实无能忍之方便。」

对此，噶当派祖师谨哦瓦尊者说：死苦虽极为痛楚，但时间极短暂（从死有的旧蕴转至中有约三天左右）；但老期间极为漫长，故老苦较之为重。

迦玛瓦尊者也说：

老乃是渐进式的到来，令人不知不觉，甚无感觉，因此堪能忍受；若一夕之间突然变老，此实况实难忍受。如此看来，老迈极为善巧与欺诳，老迈渐至令人不以为意，乍然可以接受，但事实上，老有众苦逼迫而时长，应当厌离。

补述：

不可能昨日一头黑发、没有皱纹，今日即一头白发、满布皱纹。应知：年之变迁，是由十二个月渐变；月之变迁，是由四个星期渐变；星期之变迁，是由日

渐变；日之变迁，是由时渐变；时之变迁，是由分渐变；分之变迁，是由秒渐变，如是集摄而成立。可知由因缘所作的变化，非由外在变化，乃是由细分渐变而有变化；老亦复如是。

此外，与其抗拒老，不如充份认识而接受；《清净道论》有说：人生若以百年计数，从初生第二刹那至老死之间可区分为十个阶段，即：

- ①闇钝十年——指孩童期。
- ②嬉戏十年——指二十岁时。
- ③美色十年——指三十岁时。
- ④力气十年——指四十岁时。
- ⑤智慧十年——指五十岁时。
- ⑥衰退十年——指六十岁时，如前的能力与外相皆已衰退。
- ⑦前倾十年——指七十岁时，由老迈身向前倾斜。
- ⑧弯曲十年——指八十岁时，身如弓。
- ⑨迷蒙十年——指九十岁时，忘失症。
- ⑩倒卧十年——指百岁前，卧床度日。

思惟病苦分五。身性变坏者，谓身肉销瘦，皮肤干枯等。

第三苦，思惟病苦，区分为五种，即：

- 1.身性变坏——指当病时，身的外相显得消瘦，有气无力，皮肤失去光泽，容

貌憔悴，内心忧郁不安，此为身性变坏之苦。

补述：

凡夫有情具苦蕴，故含遍必有病苦；但《宝性论》有说：圣者菩萨有生老病死的外相（病苦为示现），但没有生老病死的实质，因为乘愿再来，故已不具有具相的苦谛。

增长忧苦多住忧苦者，谓身中水等诸界，分不平均增减错乱，身生逼恼，心起忧痛而度昼夜。

2.增长忧苦多住忧苦——指当病时，由于体内四大不调，失去平衡，由身躯蒙受逼恼之苦，导致心也忧苦，身心痛苦而度日，此为增长忧苦、多住忧苦之苦（即久病心苦，甚而厌世）。

补述：

在修心法门时有说：生病是去除障碍的扫帚。如是思惟或能减轻病苦的苦受。一般而言，五根识之苦较能堪受，且遇缘才生；而意识之苦随想即生，不须外缘，故较不堪受。因此，若能培养心流成法流，即有力对治意识之苦或映蔽前五根识之苦。

不能受用悦意境界者，谓若有云：诸可意境于病有损，虽欲享受而不自在，

如是诸威仪道，亦多不能随欲。

3.不能受用悦意境界——指当病时，为了不损病情，如果有人说此诸可悦意境或美食等有损病情，即使心欲享用也须作罢，因此对于饮食的受用不能随心所欲，即使勉强享用心也不安、不自在；尤其在行住坐卧诸威仪道更不能随自所能，不能独立而行，不得不依赖他人。

诸非可意境受用，虽非所欲须强受用者，谓诸非悦饮食药等，须强饮用，如是火炙及刀割等，诸粗苦事，皆须习近。

4.诸非可意境受用，虽非所欲须强受用——指当病时，为了求一线生机，令病情好转，早日痊愈，不得不勉强服用难以入口的药物，甚而必须接受手术医疗，蒙受长期病苦的身心折腾，这些由病苦所带来的粗重苦事与过程，似乎都是不可避免的，必须坦然面对或者只能无奈面对。

速离命根者，谓见病难治，便生痛苦，当于此等审细思惟。

5.速离命根——指当病时，由知其病情恶化，难能根治转好，便心生忧苦，自知时日不多，即将面临死亡，死后又不知往何处去，因此畏惧速离命根而忧恼。

补述：

当面临无药可救之病时或可修法转念，减轻因病无法痊愈之苦，如：串习法

义，思惟轮回皆为苦性、祈求三宝上师加持、修皈依、修施乐受苦法、思惟业感缘起，消业想、或忆持佛号等，以苦为师，苦念转法念，令身心安稳地面对实况，免于自怨自哎，怨天尤人，再缔造恶业。

《广大游戏经》云：「多百种病及病苦，如人逐鹿逼众生，当观老病坏众生，惟愿速说苦出离。譬如冬季大风雪，草木林药夺光荣，如是病夺众生荣，衰损诸根及色力。令尽财谷及大藏，病常轻蔑诸众生，作诸损恼瞋诸爱，周徧炎热如空日。」

《广大游戏经》说：由数百种疾病及所引出的各种不同病苦，就如猎人追逐鹿群一般，理当观察老苦与病苦是如何的损害众生，因此惟愿世尊能速为开示除苦的出离道。病苦即如冬天刮起大风雪一般，所有的草木树林皆被一扫而光，寸草不留；疾病亦复如是，能夺众生之一切荣耀外，并令众生五根及外貌皆受衰损，不具威荣。且亦令众生耗损世间的财物及珍宝，疾病状似轻蔑视若无睹的侵扰众生，百般的损恼身心令心不悦，疾病就如夏天暴晒在烈日下炙热难耐。如上为显明了五种病苦。

补述：

有苦不可畏，不知出离道才可畏，若已久修出离心，即使苦境也能转为道用，亦即修转念法，以苦为师。有善根者可经由病苦而转为修道的因缘，亦即将逆缘

转为增上的因缘。

此外，有生必有死，其间必有老病等，如《清净道论》说：由四十种行相思惟有漏五蕴的特色，即：观五蕴为无常、苦、病、蛹、剑、恶、疾、敌、毁、难、祸、怖畏、灾患、动、坏、不恒常、不可保信、非逃避处所、非皈依处、无、虚、空、无我、过患、变异法、不实际、恶之根本、杀害、损害者、没有利益、有漏、有为、魔、生灭法、生法、老法、病法、死法、愁法、悲法、恼法、杂染法。

思惟死苦分五。谓舍离圆满可爱财位，舍离圆满可爱亲族，舍离圆满可爱朋翼，舍离圆满可爱身体，死时当受猛利忧苦，乃至意未厌此诸苦，当数思惟。

提要：

死时一切将化为无，舍离相续的五蕴之外，生前一切圆满事皆不可保信。

第四苦，思惟死苦，区分五种，即：

1.舍离圆满可爱财位——指死时，生前所累积的一切财富、名闻、权势等皆须舍离（唯一利益即上供下施等所积善法）。

2.舍离圆满可爱亲族——指死时，执爱的亲眷无一可陪伴，终将舍离，独自趋往（唯一利益即提起正念）。

3.舍离圆满可爱朋翼——指死时，平日缘份极深的执友也无一可为助伴，终须舍离。

4.舍离圆满可爱身体——指死时，即使从出生至死前无限珍爱的身躯，也终究舍报。

5.死时当受猛利忧苦——指死时，四大分解，身如刀割，如龟脱壳；心如浮萍，茫茫无主，惶恐怖畏，将受猛利的身心逼恼之苦（畏惧我变成没有而忧苦）。

如是，乃至对于五种死苦未生厌离者，应当数数思惟死苦的种种过患。

补述：

一期生命最后为死有，死心含盖很广，分三个阶段，彼时皆具心识，即：

1.将死——未死前，四大已分解时。

2.正死——外气已断时，心识仍于身躯中，是从四大开始溶入至黑近得心时。

3.死殁——指最微细的心识已舍离了旧蕴体趣入中有，为下一世或下一期生命的开始。

前四为苦之理者，谓见当离此四圆满而发忧苦。

前四种死苦的生起之理，乃是因为当死时，必须舍离生前所贪着执爱的四种圆满事，即：财富、亲眷、受用、身躯而生的忧悲苦恼。

补述：

临终粗想现行时，尤应不令生起贪恋不舍之心、颠倒心、恶心，否则将堕恶趣。

《广大游戏经》亦云：「若死若没死没时，永离亲爱诸众生，不还非可重会遇，如树落叶同逝水。死令王者无自在，死劫犹如水漂木，独去无伴无二人，自业具果无自在，死擒多百诸含灵，如海鲸吞诸众生，犹龙金翅象遇狮，同草木聚遭猛火。」

《广大游戏经说》也说：若于将死、正死、死殁三阶段时，死者将永离执爱的亲眷、朋友等，天人永隔，此生再也无法相遇，犹如落叶随风飘去、如水随波逐流一去不回。当死主来临，即便是具权势的君王也无力阻挡，死亡如盗贼，劫走世间一切的圆满事，如浮木（喻如世间财富）漂水（喻如死亡），独自而去，渺渺茫茫，无人相伴，一切都是业感缘起，任谁也无法自主。死主夺走擒住百千无以计数含识生灵的命根，就如大海的鲸鱼吞噬海中的有情；众生与死主的关系，如同龙遇到金翅鸟、大象遇到猛狮、草木遇到猛利大火一样，无法抵抗，遭其毁灭，一无所有。

补述：

由上述可知，生命的实相必是有生必有死，法尔缘起；若爱自己与爱亲人，最好的方式即是当下如是安立法习，积造善业，面临老病死时较能安然面对，也是一种保障。因为当面临死时毕竟是独生独死，无肯代受，平日即应致力于种植福慧诸善、累积来世道粮确是有其必要。

重点思考：

1. 世间因果与出世间因果的差别为何？
2. 老苦可分哪五种？
3. 盛色衰退有何征相？
4. 气色衰退有何征相？
5. 病苦有哪五种？
6. 《清净道论》说，有漏五蕴有哪四十种特色？
7. 死苦可分哪五种？前四种是指何义？
8. 死时将面临哪些猛利之苦？
9. 死分哪三个阶段？
10. 当得无药可救之病时，逆缘如何转为道用？