

求不得苦

• 一、定义：

- 所谓求不得苦，是指世人欲望无有限度，因各自职业、地位、爱好、身份等不同，以致所求目标也各式各样，若对自己所爱乐的事物，如财产、地位、美色等，求之而不能得，这种痛苦即为求不得苦。如《大毗婆沙论》云：“求如意事，不果遂时，引生众苦，故名求不得苦。”

• 二、求不得苦的原因：

• 原因一：欲望。

• 上师开示：

- 求不得苦是现代人最大的苦，原因就是被欲望控制，而不是主动控制欲望。
- 现在人对成功的解读就是要有钱，对物质的欲望特别多，又实现不了。
- 如果我们让欲望控制的话，永远解决不了求不得苦。因为欲望告诉我们需要很多很多，房子、车子、存款，都要超越所有的人。欲望不管我们的能力够不够，就让我们去拼命获取，永不满足，这样必定会因求不得产生痛苦。
- 现代社会，商家用各种手段刺激，让欲望生长膨胀，夺走我们的幸福。以前对所拥有的房子车子等还挺满足的，这些给生活能带来幸福。但是看到别人的豪车好房等等的时候，原来的房子车子丝毫不能带来满足感了。外在的各种力量激活我们的欲望，使之像疯狂的猛兽不可控制。如果跟着欲望走，拼命追求，物质越来越多，幸福感却会越来越少。因为欲望，一个个的求不得苦就降生了。直到生命结束，也不会满足。
- 我们需要做选择。选择跟着欲望走，还是一个比较适合的生活状态，自己选。

• 原因二：福德因缘（前世、今世）

- 无福德：有人尽心尽力、勤勤恳恳地劳作，甚至解决暂时的温饱也成问题，不仅自讨苦吃，而且连累他人，到头来，所得到的只是堕入恶趣深渊无法解脱。
- 有福德：有人生来富裕，如富二代；而有些人可能稍微做一些勤做，就可以找到赚钱方法，表面看他是有本事，更深层次的是来自于他的福德。

• 原因三：轮回的本质（我执、无明、烦恼、业等等）

- 最根本的原因就是我们在轮回当中，所做的种种行为，都和求不得苦直接挂钩了。轮回琐事没完没了，无数次的从零开始努力，到头来又归零，归零之后又开始。即便没什么意义也不会终止。虽然想方设法去找一些新鲜的事情做，但都是和轮回相关联的。

• 三、求不得苦的苦相：

• 《大圆满前行》中举例：

- 1、住：有的人为了舒适安乐而建造房屋，没想到房屋突然倒塌，自己被埋在里面；
- 2、食：有的人为了充饥果腹而享用饮食，结果却染上疾疫，危及生命；

- 3、康：有的人为了身体健康而服用药物，结果竟发生反应，提早离开人间；
- 4、名：有的人为了获取胜利而奔赴战场，结果一命呜呼、客死异乡；
- 5、利：有的人为了谋求利润而拼命经营，结果被仇人毁得倾家荡产，沦为乞丐……

• 联系现实，也可归纳几项苦果

- 苦果一：烦恼重，负能量。抱怨亲人、朋友、同事、上司、社会，弄得周遭气氛很差，大家远离。
- 苦果二：情绪暴导致身体疾病。人类疾病，很多都是与情绪有关。
- 苦果三：忧悲苦导致心理疾病。资料显示，中国每年因心理疾病自杀的达到20多万。这是一个触目惊心的数字。青少年、大学生的人数还在上升。有的高考后，拿到成绩在教室楼上直接跳了。可见人类受心理疾病的伤害是何等严重。这些都离不开欲望与求不得！

• 四、对治—佛法（少欲知足；修行，福报是修来的不是求来的；求解脱）

- 用佛教的慈悲观、人生观调伏自心，对心理健康会起到很大作用。佛法是内心创伤愈合、防止再次受伤的甘露妙药，心态健康了，即使身体上有病，状况也不会太糟糕。当然，最快乐的人，是身体健康、心理也健康，若能具足这二者，就算没有财富、地位、受用，也会活得快快乐乐。再就是求解脱。

• 五、观修方法：

• 联系自身实际观想：

- 只要还在轮回当中，求不得苦一定会一而再再而三地出现，这是没办法避免的。从呱呱落地开始，幼儿园、小学、中学、考大学、工作、结婚生子、然后子子孙孙，每一个过程，都伴随着求不得苦。即便我们很顺利完成了人生的目标，但在与人比过程中，带来了多大的求不得苦！即便我们心态好，福报好，总会遇到所求不得的苦，这个我们每个人都会有切身体会。

• 深层次意义中去观修：

- “勤劳如山王，不及积微福”。“山王”就是须弥山王，几十万公里那么高，今生中做得像山王一样大的勤奋，还不如在前世造过像火星那么点大的福德。因为业果是不虚的，所以尽量要修善法。
- 比如说“堕入恶趣”这一句，他凭什么堕恶趣？它和求不得苦有什么关联？这个方面就提到了和福德有关联。福德有有漏和无漏两种，如果是有漏的福德，今生当中可以很容易赚钱，但是即便是现在的首富、大老板这些很容易赚钱的人，他们在赚钱、使用的过程当中，并不能保证所有用的财富是无罪的；不能保证这种幸福安乐是没有过患的。虽然说暂时得到了，但是长远来讲，只要在轮回当中没有解脱，还是会堕入恶趣深渊。相续当中若没有善心摄持，钱越多越没有办法驾驭。有人有了财富就挥霍，想办法去过最好的、最奢侈的生活。在这个过程中，一方面把财富、福德挥霍的很快，另一方面也沾染了很多烦恼习气、造了很多罪业。一旦财富、福德、生命穷尽了之后，就会堕恶趣。有漏的福德，对于整个轮回来讲是杯水车薪，解决不了大问题，只能解决一段时间的问题，因为有漏的善法是不可持续的。
- 只有一个办法，就是从现在开始修解脱道。一方面可以保证每一世都获得善趣、人身、安乐、幸福；另一方面保证每一世的修行都是一步一步地远离轮回、走向解

脱。这方面一定要去好好观察思维。

- 上师在开示中曾说过，轮回痛苦每一个修法都要修出五个结果：忏悔、慈悲、回向、菩提心、出离心。我们不要忘记修轮回痛苦的目标是出离心，重在思维“苦”上，牺牲一下现在的好感觉，如治病吃药一样，一定会有收获的。

• 六、总结：思维三根本苦和八支分苦的结论，唯有解脱。

- 上师开示：我们以为只要努力追求，就可以有好生活。仔细想，去掉三根本苦、八支分苦，剩下的应该是幸福，还剩下多少？思维之后，是否要求解脱？解脱不是要移民，到其他星球，就像极乐世界一样。人还是在这里，因为需要帮助的人都在这里。菩萨超越轮回不离轮回就是为了帮助有痛苦的人。修行后让内心产生极大力量，消灭自己的痛苦，进而消灭他人的痛苦。这叫着自利利他。我们这里讲的是生活，是人生，身边的事情，没有讲故事，不遥远，只要我们愿意思考，都可以作为修行的资料的。我们在社会上是什么角色不重要，学佛十分的难得。机会拥有的时候，要珍惜。
- 串讲内容主要来自上师视频、《大圆满前行》、索达吉堪布《前行广释之轮回过患》、生西法师辅导《大圆满前行引导文》。

• 七、问题：

- 1、什么是求不得苦？
- 2、为什么会产生求不得苦？
- 3、遇到求不得苦时，什么样的人可以轻易化解？什么样的人会越来越痛苦？你属于哪一种人？
- 4、生活中，你的求不得苦主要表现为哪方面？学佛之后你打算怎样来化解？
- 5、通过学习“人类之苦”，你最大的收获是什么？