

# 第三百七十七讲 《大圆满前行引导文》讲解之九十

我们本节继续学习引导文。

上一次学习了生苦，这一次学习的是老苦。

我们在吃喝玩乐享受生活之时，不知不觉就步

入了衰老之中。人到了垂暮之年，周身体力逐渐衰退，再香再好的食品，也消化不了；眼根视力减退，老眼昏花，根本看不到远处的景物或细小的物体；耳根衰退，无论别人说话声音大小，都听不清楚；舌根衰退，品尝不出饮食的味道，而且说起话来口齿不清；意根衰退，

神志不清，非常健忘，总是昏昏沉沉；牙齿脱落，嚼不动坚硬的食物，说起话来吞吞吐吐；体温失调，只要冷热有点变人，就会感觉浑身不适；支撑力下降，无法承受沉重的衣物。

由于各方面都已经不如年轻人，经常受到年轻

人的欺辱，感觉到人生已经不可控，本有的掌控力在渐渐消失。因为年事已高，站起来的时候，不能自然而然立即起来，必须要两手撑地，站起来的过程，就像从坚硬的大地中拔出木桩一样辛苦；行走的时候，也是弯腰低头，双足不能速起速落，慢慢腾腾蹒跚而行；坐下

的时候，由于手脚所有关节疼痛难忍，不能轻缓坐下，身体沉重落下的时候，就好像重物坠落到大地上一样。

由于体肉几乎耗尽，皮膜聚集，几乎每一位老年人的身上，脸上都是沟壑纵横，布满皱纹。体内的血肉减少，使得骨节暴露无遗，牙肋

骨、关节头也全都凸出在外。意念减退，已经到了如痴如哑、如盲如聋的地步，内心也始终处在迷迷糊糊的状态中。全身体力衰退，想要梳妆打扮的念头已经消失，以至于穿的衣服总是破破烂烂，沉甸甸的。吃的饮食也是冷热不适，感觉所有的食物都是冷冰冰的，脏兮兮

的。由于身体沉重，无论怎么样都感觉不舒服，即使四周都有依靠物，也不能经常从床上起来。

人到了这时候，外面的色身老朽不堪，里面的意识完全颓败，这该有多么的痛苦呢？曾经有着亮丽的外表的美貌女子，到了暮年的时候，

所谓的美丽已经消失得无影无踪，脸上都是皱纹，头上都是白发，所有一切因美貌而有的称赞和侧目，都荡然无存。高大勇健的壮士，到了暮年的时候，身体也像一座沉重的大山一样，曾经引以为傲的力量和雄健的气魄，已经不再，只剩下延口残喘而已。



**只有死亡才能结束这一切吧，但是无论是谁，又都害怕死亡的到来，所以老的痛苦，对于每一个生灵来说，都是必经的过程。**

**本节我们就学习到这里，感恩大家！**