**菩提道次第广论**

**人苦之思维病苦**

思惟病苦分五个方面：

① 身性变坏之故；

② 忧苦增长多住之故；

③ 于可意境不能受用之故；

④ 于不可意境非其所欲强受用之故；

⑤ 能令命根速离坏之故。

**第一，病后身性会变坏：生病时身体消瘦憔悴、皮肤干枯、脸色腊黄等。**

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。

**第二，病后增长了忧苦、多处在忧苦之中：**

身体内地水火风四大种不平衡、增减发生了错乱，导致身体产生了逼恼、内心忧虑痛苦，昼夜都在身心痛苦的状态中度过。

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。

**第三，不能享用喜欢的境界：**

如果某些喜欢的东西对治病有损害，那么虽然想要享受也不得自在，而且行住坐卧的各种威仪，也多不能随心所欲了。

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

**第四，对不称心的境界虽然心中不愿意而必须勉强受用：**

为了治病，必须勉强服用自己不喜欢的饮食、药物等，被迫感受药味的苦、涩、酸等痛苦；而且为了治病，必须承受火烤、开刀、扎针、放疗、化疗等痛苦的治疗。

速离命根者，谓见病难治，便生痛苦。

**第五，速离命根：见到疾病难以治愈，便忧心忡忡，害怕马上死去。**

由于以上这五种原因，所以说病是痛苦。

对于以上五种病苦之相应当详细思惟。

以下引教证。

《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。”

《广大游戏经》说：数百种疾病以及由病痛所引生的身心忧苦，如猎人追逐鹿群一般，逼恼众生。应当观察衰老和疾病是如何损坏众生，唯愿能仁尽快说出离痛苦之法。

“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。”

犹如寒冷冬季的大风雪，夺走青草、树木、园林、药草的繁茂。同样，疾病夺走了众生的健康，令众生的六根、容貌、气力衰损。

“令尽财谷及大藏，病常轻蔑诸众生，做诸损恼瞋诸爱，周遍炎热如空日。”

疾病会耗尽病人的财产、谷物和积蓄，常常轻蔑侮辱众生，不断损恼众生的身心，破坏悦意的境界，此疾病如同空中烈日般炎热难耐。

**前行广释**

**庚三、病苦**

人这个身体，本是四大组合的性质，故当四大不调时，必将遭受风、胆、涎等各种疾病的折磨。

按照藏医续部的说法，无始以来由贪、嗔、痴三毒，产生了风、胆、涎三种根本病。广而言之，疾病的种类，有些经典说是八万四千种，有些说是四百零四种。如《大智度论》云：“般若波罗蜜亦能除八万四千病……淫欲病分二万一千，嗔恚病分二万一千，愚痴病分二万一千，等分病分二万一千。”《摩诃僧祇律》云：“病者，有四百四病：风病有百一，火病有百一，水病有百一，杂病有百一。”

关于疾病的成因，中医理论认为可分三种：1、外因：风、寒、暑、湿、燥、火等六淫；2、内因：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七情；3、不内外因：包括饮食、意外事故、猛兽伤害等。这些道理，与《金光明经》所讲的三种致病因素 ，基本上都可以对应。经中亦云：“四大诸根，衰损代谢，而得诸病。”

因此，中医、西医、藏医当中，对疾病的来源、本质及所生的痛苦，各有不同的描述和分析。而这些疾病，有的是前世害过众生、打过众生所致；有的是气节变化或四大紊乱而引起的。如果想要治疗，有些是可以治的，即通过医药、佛菩萨明咒便可治愈，而有些则很难彻底根除。

世界卫生组织曾公布：人类已知的疾病，大概有30000种。其中约有10000种，也就是三分之一的病，可以得到有效治疗。而其他大多数疾病，现代医学都束手无策。因此，现在许多人得了病以后，不管到什么医院、看什么医生、吃什么药，都不一定见效，这也是很正常的。

不过，即使你的病实在无法根治，也没必要特别苦恼，因为任何一个病的消失，都要观待远、近两种因缘。远因是你前世、前世的前世……乃至无数劫之前，以三毒所造的业，一直留存在阿赖耶上，并于今生以疾病的形式显发出来；近因即是风、胆、涎三者过多或过少，从而产生损恼身心的各种疾病。所以，一旦你四大不调而出现病苦，观察、思维因果关系非常重要，这就叫做修行。

有了这样的修行境界，无论你面对身体、心灵的痛苦，还是修法的违缘、生活的困苦，都可以安之若素。否则，完全依赖外在的力量，想以医疗、药物来断除痛苦，有时恐怕是办不到的。甚至，就算一心一意祈求诸佛菩萨加持，对业障深重者而言，也不一定有立竿见影的效果。就像佛陀在世时，对某些病入膏肓的患者，只能是作作加持而已，除此之外，再没有其他办法了。当然，也有些具缘众生，通过佛菩萨或高僧大德的加持，最终病体得以痊愈，这种现象不在少数。所以，对不同的病情，要具体问题具体分析。

那么，人得病以后，究竟是怎样的情形呢？纵然是精力充沛、神采奕奕、精明强干的壮年人，一旦不幸染上疾患，也会像被石头击中的鸟雀一样身衰力竭，无精打采，甚至卧床不起，稍作运动也很困难。不要说大的疾病，就算是个小小的头痛、感冒、心脏不适、肝脏不舒服，也会让你什么力气和勇气都没有了。

关于病苦的描述，佛陀在经典中也讲了很多，我们对此理应有所认识。否则，如果没有学过这些，一旦你遭遇这种痛苦，势必很难面对。而只有通达了大乘教言，并从中获得真实利益，遇到病苦时才会游刃有余，对它有清醒的认识。因此，每个人要懂得人生到底是怎么样的，不然的话，连这一点都不懂，恐怕修行起来有一定困难。

在生病的时候，通常会食欲不振，不想吃、不想喝，虽有一百个不情愿，可万般无奈还是要服用又苦又涩的中药、藏药，并感受放血、针灸等痛苦。因此，轮回完全是苦的本性。对于这个道理，每一个人应深深思维，并将理论与实践结合起来长期观修。只有这样，一旦病苦降临到了自己头上，到时才能坦然面对，甚至可以转为道用。

世间人在生病以后，想到死亡可能会突然来临，就心惊胆战、坐立不安。由于魔障、恶缘的牵制，以致在梦中甚至白天有许多迷乱现象，使得身心无法自主，那真是迷乱中的迷乱，也有人因此而自寻短见、自杀身亡的。其实人的病苦多种多样，也跟自己前世所造的业有关。假如你往昔打过众生的头，今生可能经常头痛，药石无效；倘若你曾伤害过众生的其他部位，这种果报现前时，自己身体相应的部位，也不得不承受这种痛苦。所以，《因果经》中说了，短命是杀害众生的果报 ，多病则是伤害众生所致。

佛经中就讲过一个老比丘，他长期卧病，无人照顾，以至于污秽不堪，散发出阵阵恶臭。佛陀以神通观察到后，亲自带五百比丘前往他的住所。比丘们见他屋内污秽脏乱，个个掩鼻皱眉，希望尽速离开。而佛陀却请帝释天取来香汤，亲自为病比丘洗浴身体，细心呵护。

众人问佛为什么要这样做。佛陀告诉大家：“生病的众生非常可怜，要关心照顾他们，此举会有相当大的功德。另外，他也跟我前世有缘：昔日这位病比丘是一行刑者，常以鞭子重重鞭打犯人，令受刑者痛不欲生。当时我被人诬陷，受鞭刑之前以实情相告，请他手下留情，于是他网开一面，行刑时没让鞭子落到我身上。后来他命终之后，因生前作恶多端，堕入恶趣长劫受苦，如今即使转生为人，也常身患重病，饱受折磨……”

所以，我们趁现在活着时，一定要好好忏悔前世或今生殴打众生的罪业，否则的话，将来可能生生世世都会病不离身。现在有些人之所以是“药罐子”，吃多少中药、西药都不见好，肯定也跟前世业力是分不开的。

平时如果我们得病了，应像噶当派的大德那样，发愿代受一切众生的病苦。对真正会修行的人来讲，得病其实是个好事，这样每天都有修行的机会，尤其是病得越厉害、痛得越强烈，观修得就越成功。反之，若是一般的凡夫人，得了病以后，可能只会给周围的人添麻烦，假如他一直卧床不起，总要人照顾，甚至会希望自己早点死了好，以免拖累家人。

综上所述，大家应当充分了解到：身为病人，时刻遭受着疾患折磨，身心上都痛苦万分。这一点，许多病人从自己的感受中更容易体会。你们若想进一步认识病苦，则可翻阅《正法念处经》、《宝鬘论》、《入行论》等经论，其中对此都有详细的描述。

**前行广释辅导**

**观察修的修与思维有何差别**

前行对于我们的相续成熟非常重要，不仅要听闻，听闻后还要详细地思考，把法义完全融入到心中，对法义本身产生定解。如果有了定解，下面就要顺着没有疑惑的定解进行反复的观修，即为实践。修有修和行两个方面，即通过前面的闻思有了正见后就要修行。修行主要是对于定解上座进行反复的观修，因为此时的观修已经建立在前期定解的基础上，所以说这是一种修行，没有疑惑。

这种不断观修的修行与平常的思维有相似之处。那观察修的修与思维有何差别？对于很多初学的道友来讲基本上差别不大。因为初学者对于病苦，以及前行当中的四加行不断地思维，这算是一种观修；上座观察修也是一种观修。但是二者之间从严格意义上来讲不同。缘法义观察是有争议的成份，没有产生定解，是在不断的观察中遣除怀疑。和后面纯粹的观察修不一样的原因在于，此处是有增损的。

观察修从严格意义上讲，是在定解基础上的见修行果，闻思修当中先有思慧，再有定解，有了定解后再开始修。闻思修中的修是在没有增益损减和怀疑、纯粹定解的基础上进行反复观察和串习。因此，闻思修当中的修也是观察修。此观察修的观察不是因为不懂才观察，而是通过对法义的不断观察来修行，所以二者间有区别。前面思维的观察有疑惑，要通过不断地观察和思维来遣除疑惑，这个成分比较多一点。

**观察修虽然也在观察，但不是因为有疑惑需要观察，而是通过观察的方式来修行，比如第一步怎样观察、第二步怎样观察等等。**

观察修和前面讲的思维还是不一样的，上座即为修行，尤其是四加行、观修菩提心等等，乃至于前期空性的修法，都是以观察来修。通过不断地观察，然后产生定解，引发确信的定解并安住在这种状态中。如果有散乱了，再通过观察。

在上座之前，如果没有缘着法义的步骤做的话，很难把心引导趋向于安住的所缘境。必须要通过观察步骤，慢慢地把心引导安住在某种状态当中。观察到一定时候，内心当中比如无常、病苦等感受很强烈时，就可以稍微地安住在此状态当中一会儿，等到有散乱的时候再开始观察。在不断观察的过程当中，其中的法义慢慢地就非常清楚了，并在内心当中开始产生觉受。所以此二者间还是有差别的，但是对于刚刚学习的人来讲，观察修也好,观察本身是修也好，没有大的差别。但是随着定解的不断深入，区别就可以慢慢地出来了。

在学完加行后就需要不断地观察。前面讲的是上座的修，还有下座的修叫做行，即修行的行。修行不是要将法义在座上观完后就没事了，下座后该干啥干啥，该生贪嗔痴就生贪嗔痴，好像和修行没有关系，不是这样的。修和行，修是上座的，行是下座的，下座之后要把在座上观修的思想、理念和智慧带到生活中，在和别人接触、说话和工作时，要尽量用座上得到的智慧和能力去摄持生活当中的种种起心动念。如果产生了和所修的法相左的思想，那就要用修行的能力去纠正，引导与修行无关的思想与修行相应，即上座和下座配合起来修行。如果把修行做好后，自然就会有果发生，见修行果从这个方面就很明显了。

前行的引导文作为一种引导步骤，将法义完全融入到心中。首先引导文本身不可靠的话，修行的作用可能不大。前行引导文是源于遍智的佛陀证悟的法义，然后不断地传承下来，最终传到我们的传承上师。每一代传承上师的事迹、证悟等等，都在各自的传记当中非常清楚地描述，对大家来讲是产生信心的一种方式。所以，应该很确信此种修法，此引导是完全正确的，故它是否正确已不需要去观察，因为外在的因素都圆满的。

现在如何使这种完美的教法去产生定解，然后通过不断地观修使内心达到和法义完全无二的状态，此时叫做法融入于心，或者心和正法相应。正法所讲的状态、境界要在心中如实地生起来，要没有空隙、完全符合法义。达到这个标准需要一定的过程，平时要不断地观修、学习，持续性地缘法义不断地去做。慢慢地内心就能达到这个标准。

每个阶段都有不同的作用，观修四加行就有四加行的作用，观修菩提心就有菩提心的作用。总而言之，对法义方面应该认真地去学习、思维，然后不断地去实践、观修，最后一定会有结果。

这个结果相对于完全不修行时的心态、行为，会有一个非常大的转变。这种转变不是来自于外部的压力或其它什么因素，而是完全来自于内心。只有发自于内心的转变，它的力量才是守恒的、持久的。如果是外部的转变，比如说参加大恩上师的度母法会，会有很大的感触，这个当然会有很大的加持和改变。但是仅仅是因为法会的氛围，或者当时那种加持，这种作用对于发自内心的改变来讲，还是有限的，只是一种助缘。不管怎么说，平时在闻思修行、参加这些法会，转变来自于内心，方方面面因素圆满了，内心的确发生很大的转变，这时的法喜、改变就比较持久，而且来的很彻底、很坚决，这是非常重要的。

**轮回过患的观修，第一关乎到我们对于整个轮回的出离的态度；第二关乎到我们要救度众生出离轮回的菩提心的质量**

现在继续学习四加行——轮回过患。怎样发誓成佛利益众生呢？都来自于完全认定轮回的种种过患，只有这样我们才愿意从轮回中出离，不愿意耽著在轮回中任何具有欺骗性的快乐。才可以戳穿它、看穿虚假的轮回的安乐。只有观想好轮回痛苦，才可以缘众生发菩提心。众生很苦，苦在什么地方？大概浮现一个众生很苦的模糊的样子，这是远远不够的。如果对轮回的痛苦认知深度不彻底、范围不全面，那么出离心也是有限的。

也许我们只是想要从这个地方出离到另外一个地方而已：现在没有钱，只要富裕起来就可以了；现在身体不好，只要身体能够好就可以了。这种出离是一个小范围的出离，只是从轮回的一个地方转移到另外一个地方，还是在打游击战，还是没有一个稳固的地方必须要转移。这时没有自由，这种出离不是真出离。

还有一种出离是因为不舒服的心情、燥动的状态，如果心情平稳就满足了。通过某些有漏禅定也可以达到这种效果。没有从广度和深度方面认真地去了知轮回过患的话，很容易从此处落入彼处的陷阱中，并且还认为这是真实的出离道。比如很多外道会落入这种陷阱，自己并不知道，还认为这就是解脱。有些外道觉得获得了禅天、无色界或者无想定等等就是解脱。

其实这全都是陷阱，对于该出离的地方认识不够。想解脱、想出离，而且很苦行，把认为该做的加行都做了，因缘都具足了，可以抛弃一切去苦行。但是对于出离、轮回的认知的范围、深度都不够，导致没有办法真实地出离。这种修行有没有用呢？如果修了善法还是有一定作用的。如果对轮回痛苦没有认知的很全面，没有从内心当中生起想要出离的愿望的话，就会出现前面第一个问题。出离的范围认识不够清楚，导致只是从轮回的此处转移到彼处而已。

还有一种是深度不够，怎么体现呢？虽然似乎有出离心了，其实在内心深处对某个东西仍然还是耽著的、不愿意放。深度不够，觉得轮回中有好东西可以保留，其它东西可以出离，内心深处对轮回还不是那么完全地想要放弃、想要出离。

有些修行者、佛弟子，修的范围可以了，但修的时候总有拖后腿的地方，总有一种思想没有让他彻底放弃对轮回的追求。对轮回的观修，还是没有达到应该有的标准。如果对轮回过患观修不彻底的话，就会出现这样的问题。这样的话怎么能够发菩提心让众生获得解脱呢？如果认为天界是好地方，不应该出离，那菩提心可能也是有限的。如果没有真正地想要出离、不愿意发自内心地愿众生出离，认为在轮回中有安乐的地方，不需要完全出离，这时缘众生的菩提心就不真实。

**下面具体思维，由病的因缘而出现的各种苦相。**分九：一、卧床无乐苦；二、无饮食欲苦；三、夜不成眠苦；四、昼夜难熬苦；五、服药治疗苦；六、怖畏死亡苦；七、受控狂乱苦；八、隔离孤独苦；九、生活性情苦。

一、卧床无乐苦

人一旦生病，就难以正常起身、行动等了，只能躺在床上。由于整个身体都处在苦的状况中，想往左往右、往前往后挪一挪身体，舒服一些，但毕竟已经处在苦状中的缘故，怎么也没有安乐的时候。

二、无饮食欲苦

生病时没食欲，什么也不想吃、不想喝。受用饮食后，需要发动身体的能量来消化、吸收等，当身体已经处在病状当中，这时候就难以正常消化食物等了，因此感觉饮食都是苦事。

三、夜不成眠苦

欲界的身体原本有它的业感系统，到了夜晚时分，气血等会自然调节而使人达到安眠状况。然而在生病的时候，四大不调、水火不济，或者为身上的病痛所恼等等，而导致无法安眠。

四、昼夜难熬苦

生病时由于刹那刹那都处在苦状当中，没有生活的滋味、乐趣，因此就感觉时间特别漫长，很难度过。要体会到，白天的时候，由于身上有沉重的病苦负担，就好像牛马负着很重的担子还要往前走一样，一分一秒地捱，没有一点乐受、没有一点希望，就觉得时间特别漫长。夜晚就更长了，睡也睡不着，非常难受。

五、服药治疗苦

由于内在的四大种界已经处在不平衡的状态，因此，只有采取输入外四大的方法来使它恢复，从口中、血管里输进去药物，或者用针灸、放血、刀割等来调治。为了病好，不得不接受这些治疗的粗重之苦。服药时要感受药味苦、涩、酸等的苦，或者忍受放疗、化疗等的各种苦。不想吃药，不想做手术，不想扎针、火疗等也没有办法，这样的苦事必须得咬着牙去受。

六、怖畏死亡苦

由于得了很严重的病，又治不好，自己就感觉死亡很快会到，这样一想到死就特别害怕。譬如医院下了病危通知书，告知治不好了，那时候内心惊怖，脸色煞白，一下子就瘫倒下去了。过去执著这个蕴身是我，特别耽恋生，一听到死就彻底绝望，认为这一切全完了，一想到死的情景就非常害怕。自己在这上面也有定解，知道活不了几个月，所以心情非常低落、非常恐惧。

七、受控狂乱苦

“以魔或背后恶控制力”是因相，结果就导致病人处在受控的狂乱状态。要知道，最初入胎时，是心识投到了精血里，合成了一个蕴体，现在被恶缘控制，比如魔的心识作为增上缘，就会影响到病人的心。或者有些山精鬼怪的心识控制了病人的心，这样受了邪加持以后，人就会处在深度的错觉中。所谓“唯行于极度迷乱中”，藏文里是“错乱中的错乱”，这里以“极度”一词，表示在本是错乱的凡夫境界中，又发生第六意识等上更重的错乱，出现各种迷乱的境界。

这实际上是由于他前世欠了命债，或者有各种冤业、有爱情上的债等等，就导致他现在被控制。那些鬼祟等有的是要报复，有的是要利用，为此就会附到他的身上去，有时候是附一个，有时候附两个、附多个等等。像这样就会把他的心识赶走，之后掌控他的身体，使得他全然无有自在。或者为了报复的缘故，加持他的心，让他不由自主地往水里跳、往火里投、往山崖下跳等等。

要知道，所谓的病，除了四大不调之外，还有一种是心上出了问题。也就是，魔的力量加持到人心上，把人的心赶走，或者加持他，让他的心处在错觉中，像这样都会出现很大的苦相。或者有些鬼祟要借这个人的躯体去做自己的事。还有一些非人有所图，比如有的恶鬼会吸人的精气，掌控人的心识，使得他没有自在；还有的鬼类精怪想行淫，在人的身上作业等等。这些就叫做“背后恶的控制力”，那个恶的力量直接控制了人的心识。

还有一种情况是，这个人自身造了业，导致第六意识上出现了错乱因素，比如失恋、失去名誉、破产等等，以及串习外道的错乱因。像现在的人玩电子游戏过度，或者熏多了染污的文学、邪教等，也使得心识发生错乱，没有自在，处在极度的狂乱中。这种背后的恶控制力，就是指内在熏出来的颠倒意识的力量。一旦串习到量，颠倒意识的掌控力就使得他无有自在，会做出各种不正常的行为。像这些都属于精神上的病态。

八、隔离孤独苦

如果得了麻风病、脑出血等，那活着就跟死了一样。由于怕传染给别人，就会被隔离人群，只是自己见自己的面，见不到别人。像这样非常凄苦，整天形影相吊，一个人在那儿等死，所以活如同死。像现在得了爱滋病等以后，为人群所抛弃，倍感孤独，只能一日又一日地煎熬着，直至死亡。

九、生活性情苦

这里的“一切病患”是有法，“故”前是正因，“故”后是立宗，也就是由两种因相来观察两种果相。两种因相：第一、生活没法自理；第二、由于身体四大失调，而心又依身而住，在这种状况下，就好像喝了烦躁汤一样。所谓“如饮烦躁汤”，就好像吃了兴奋剂，发作时就会兴奋，喝了迷魂汤，后面就会神魂颠倒一样，病人的心极其脆弱，处在一遇境就要发生烦躁的因缘状况中。

以这个缘故，病人处在怎样的生活和情性的苦中呢？第一、由于不能自理，就需要人照顾，饮食、汤药、行动等方方面面都要人伺候，而当别人做什么的时候，由于他的心不堪能，是看人这么做也不顺心，那么做也不悦意，总而言之非常难满足。这是第一个苦相。第二、性情变得比以往暴躁，也就是心的安住程度不行。过去四大调和，气很调柔，那时心也是柔和的、随顺的，不容易发脾气。现在生了病，四大不合，就使得心变得很不稳定或者很脆弱，内心处在一触即发、一遇境缘就出现暴躁脾气的状况中。因此在生病的时候，性情变得很暴躁，动不动就发脾气。

再者，如果病期过长，作护理的人也感觉厌烦。最后就发展到：“你这个病人太麻烦了，一下要这样，一下要那样，又是喜欢这个，又是不喜欢那个，样式太多。反正你说你的呗，我也满足不了。”也就不听他的话，因此他更加感觉苦了。

诸如此类就看到，病给凡夫带来各种各样的苦。这些都是有为法的过患，必然出现多方面的苦相。

总的来说，乐之所依是这个蕴身，依它可以有饮食之乐、睡眠之乐、生活之乐、享受五欲之乐等等。然而一旦得了病，那的确遭到很大的苦患，行住坐卧四威仪都没有了安乐。走也走不动，睡也睡不安，躺在那里辗转反侧怎么都不舒服，连吃东西也没食欲，根本不想吃，再加上生病本身疼痛等的苦受，跟人接触时也是经常发脾气等等，由病的因缘会带来各种各样的苦。从早到晚一直受着逼恼，心情低落。像这样陷在病的苦河中，叫做一切时都为病的各种受所逼恼而处在苦状当中。