**大圆满前行**

**庚六、爱别离苦**

流转世间的一切众生，都对亲友等自方爱恋有加，对怨敌等他方恨之入骨，堕入亲戚、朋友、眷属的情网中，结果为了他们受尽苦难。其实，亲友之间的暂时相聚，同样是无常离别的本性。但大多数人却不明此理，对他们来说，亲人离开人世，或者流离失所、沦落他乡，或者被怨敌逼得走投无路，自己甚至比他本人还痛苦。

特别是，身为父母双亲都十分慈爱怜愍子女，一会儿担心他挨冻受凉，一会儿顾及他饿了渴了，一会儿又忧虑他生病死亡。如果是宝贝儿子或女儿生病，他们宁愿以自己死去的代价来换取子女的健康，他们挥之不去的唯一心事就是子女，总是为了孩子而劳心费神，含辛茹苦。同样，如果与亲友之间情意缠绵……势必也要感受与他别离的忧苦。

然而，我们如果认认真真加以观察，就会发现，亲人也不一定是真正亲，父母等虽然自以为对孩子情深意切、甚为慈爱，可是这种慈爱的方式其实完全是颠倒的，最终只能是坑害了他们。为什么这样说呢？你想想：儿子小的时候，衣来伸手、饭来张口，父母亲为他们做好所有的事情，到了成家立业之时，又为他迎娶作为终身伴侣的妻子，这实际是把他们捆缚在轮回的绳索上，并且教给他们如何制伏敌人，如何扶助亲友，如何发家致富等等作恶的方法，这无疑会导致他们无法从恶趣深渊中获得解脱，恐怕再没有比这更为严重的坑害了。

子女们又是怎样对待亲生父母的呢？最初吸取父母身体的精华，中间抢夺他们口中的饮食，最后夺取他们手中的财产。父母再怎么疼爱儿女，他们反过来却与父母作对，父母双亲将毕生不顾千辛万苦、不顾罪大恶极、不顾臭名远扬而积累下来的所有财富毫不吝惜地全部给予了子女，可是他们却无有一点一滴的感激之情。就算只是给了一个普通人一把茶叶，他也会喜不自禁地连连道谢，可是哪怕给了自己儿子五十两银板他也满不在乎，觉得这没什么，还认为我自己父母的财物由我本人来享用这是天经地义的事。而且，兄弟姐妹之间也常常为了自己能得到财产而你争我夺，互不相让。就算父母给了他们，也没有答谢之意，即使父母已倾囊相送，可是子女却一要再要，甚至父母的念珠里有一颗记数用的精致珍珠，他们也是死皮赖脸地要走。如果是贤惠善良的女儿，也将成为别人家的荣耀，对自己方面也起不到什么作用；如果是恶劣的女儿，就是返回家中使家人痛苦。

其他的亲戚也不例外，当自己财力十足、幸福美满的时候，所有的人把你看成神仙一样，竭尽全力帮助你、利济你，明明不需要，他们也会主动将饮食财产送上门来。一旦自己身败名裂，即便没有做一丝一毫的错事，也会受到仇人一样的待遇，诚心利益他们所得到的却是恩将仇报。由此可见，子女、亲友等无有丝毫实义。

父母对子女十分爱执，一会儿担心他挨冻受凉，一会儿顾及他饿了渴了，一会儿又忧虑他生病死亡。（我们为什么要报答父母的重恩？就是因为他们为我们付出太多了，跟其他人完全不同。）即使是子女老了，父母仍会这样担忧。鸠摩罗什翻译的《佛说父母恩重难报经》中，佛陀就讲了父母的十种恩德 ，每一种恩德均由两偈阐述，其中有一偈云：“母年一百岁，长忧八十儿，欲知恩爱断，命尽始分离。”意思是即使老母年愈100岁，也会时时挂念80岁的儿子：“他在外面身体好不好？会不会遇到困难？会不会再不回来了？……”除非她撒手西去、离开人间，否则，再老、再病都不会断尽这份恩爱。如果是宝贝儿子或女儿生病了，父母宁愿以自己的性命换取子女健康，他们心里挥之不去的唯一牵挂就是孩子，为了孩子总是劳心费神，含辛茹苦。同样，与亲友之间如果情意缠绵、纠缠不休，势必也要感受这样的忧苦。

因此，人与人之间所谓的感情，不要说用中观的离一多因、有无生因观察，就算用简单的推理去分析，也都是痛苦之因。然而，众生因无始以来的执著所致，不知这种爱执是源于前世的恶缘，故很难不受它的束缚。

**孟姜女的故事**

拿孟姜女的故事来说，当年秦始皇为修长城，到处抓人做劳工。孟姜女刚成亲不久，丈夫也被强行抓走了，从此两地相隔、音信全无。孟姜女日夜思念着丈夫，于是做好几件寒衣，亲自去千里寻夫。到了长城，她一站一站询问，结果终于打听到，丈夫已因饥饿、劳累而死，尸骨被埋在城墙底下。（据历史记载，修长城累死了好多人，死后大多被埋在那里。所以我去长城时一直念观音心咒，一边看着那些石头，一边想：“下面会不会有很多尸体啊？”）孟姜女哭了三天三夜，哭得天昏地暗，连天地都感动了。后来，一段长城突然倒塌，露出来的正是她丈夫的尸骨……

藏地也有类似的故事。果洛地方有个女人，丈夫去打仗了，再也没回来。她日日以泪洗面，久而久之，就疯掉了。她疯了以后，自然唱起很多悲歌，可能是发自内心的缘故吧，每一首悲歌的词都很优美。这是流传很广的一个故事，在我小的时候，老人们经常讲起，听后让人觉得这种执著很可怜。

**《云水谣》**

前几年，有一部很出名的电影叫《云水谣》。我虽然没有看过，但别人给我讲了里面的情节：上世纪40年代，两个台湾年轻人一见钟情，并成了亲。后因政治动乱，男的辗转来到大陆，奔赴朝鲜战场当兵，并把名字也改了。此时他结识了一位战地护士，由于种种原因，最终与她结了婚。而身在台湾的那个女人，始终坚贞不渝，并以儿媳的身份主动担负起照顾他母亲的重任，开始了漫长而无望的等待。后来两岸关系有所好转，她有机会来大陆办画展，在养女的帮助下，终于打听到了丈夫的消息——他多年前在西藏雪崩中殉难了。此时，她已苦苦等了近60年。这部影片是根据《台湾往事》改编的，由两岸三地多位知名演员联合演出，2006年国内票房排名第八。据说很多人看了后，都感动得流下眼泪。

还有，以前法王去印度时，在香港停留过一段时间，当时很多香港居士都赞叹一部电影——《妈妈再爱我一次》。剧中讲述了一位精神病医生留学归国后，偶然发现院中的一名病人，竟是他失踪18年的母亲……该剧主题是“世上只有妈妈好”，刻画了母亲的崇高、母爱的伟大。这部电影十分感人，观众们看后哭成一片，是一部公认的“哭片”。在我们眼里，这片子最打动人的地方，其实是母子聚合与离别的场面，这即是佛经中讲的爱别离苦。

这样的故事还有很多，如牛郎与织女、梁山伯与祝英台、陆游与唐婉……讲的都是人和人之间的互相执著。由于他们没有证悟空性，不了解一切聚散都是因缘，所以一旦面临生离死别，就万分痛苦、肝肠寸断。这种痛苦被搬上荧屏之后，人们也觉得非常真实。然而在通达佛法的人看来，这一切只不过是因缘而已，没有什么好耽著的。

同样，上师和弟子、老师和学生的关系也是如此。以前我读师范时，班里有九个凉山州的同学，他们只读两年，而我们读四年。所以，两年后他们离开时，全班三四十个同学抱着这九人不放，舍不得让他们走。大清早去送行时，一两个人抱一个，哭得稀里哗啦。后来老师批评说：“车马上就开了，车票都已买好了，你们不放不行！”于是，大家只好抱着、哭着把他们送进了车站，一路引来了许多人的围观。这是什么原因呢？就是因为当时没学过“爱别离苦”。

现在很多人说父母是最好的，这一点我们也不否认，正如刚才佛经所言，父母为儿女付出了很多心血，应当报答他们的恩德。但另一方面，对父母也不能太执著。曾有个人说：“如果我母亲死了，我一天也活不下去，要么一头撞死，要么……反正肯定会去死。一想到母亲不在了，我的心就崩溃了！”话虽如此，但你母亲若真的死了，你会不会撞死也不一定。可单单是你这种想法，就是不懂轮回的本性所致。

当然，父母也是一样，不应该对子女太执著，以为他百分之百对你有利。要知道，真正孝顺的孩子为数不多，那许多子女是怎样对待父母的呢？最初吸取父母身体的精华，中间抢夺他们口中的饮食，最后夺取他们手中的财产。由此可见，子女、亲友等无有丝毫实义。故佛在《菩萨本行经》中说：“富贵荣禄，众苦之本；居家恩爱，犹如牢狱之中。”荣华富贵都是无常的，如果去执著，就会成为众苦的根本；家人恩爱也是如幻的，如果去贪执，只会将自己束缚在轮回的牢狱中。

尤其是当今时代非常现实，有些人退休前门庭若市，退休后门可罗雀；退休前一呼百诺，退休后呼天不应；退休前众星捧月，退休后鞍马稀少。现在世风日下、人心不古，许多人从官场上退下来后，常有“人走茶凉”的慨叹。所以，若能明白这些道理，自己对很多人和事就不会那么执著了。

**米拉日巴尊者断除对亲友的贪执的道歌**

关于断除对亲友的贪执，米拉日巴尊者就有很好的教言。当年尊者在光明洞闭关时，有一次去孟津化缘，被一对老夫妇请到家里应供。老夫妇见尊者长得不错，修行也好，就问他：“你从哪里来？有没有亲人？”尊者答言：“我舍弃了家乡，也没有亲人，我就是这样一个乞丐。”老夫妇听后，说：“我们也没有子女，你就做我们的义子吧！我们有块好地，你可以去耕耘；然后再找个好姑娘，生个可爱的儿子，这样一来，你不久就会有很多亲友了。”

米拉日巴尊者说：“这一切我都不需要，我舍弃他们还来不及呢。”于是以歌唱道：“子初悦意如天子，慈愍之心难形容，中间过分催索债，虽施一切无悦时。别人之女迎入内，大恩父母逐出外，父亲呼唤不答复，母亲呼唤不应声，后成冷淡之邻居。勾结狡者造恶业，自生怨敌刺痛心，应断轮回之耙绳，世间子孙我不求。”

意思是，儿子刚降生时犹如天子，可爱得不得了，但长大后就成了讨债鬼，即使给他一切，也没办法取悦他。待他把别人的女儿娶回家，就会把大恩父母逐出门外。父母怎么呼唤，他也不搭理，就像关系冷淡的邻居一样。甚至他还与恶人勾结，做尽坏事，刺痛父母的心。故应断除轮回的绳索，世间的儿子我不要。

老夫妇又说：“儿子的确可能会变成仇人，那么就要一个女儿吧，女儿还是很可爱的。”尊者又以歌唱道：“女初笑颜如仙童，掠夺财宝具大力，中间讨债无尽头，父前公开索要走，母前暗地偷偷带，施给不知报恩德，嗔恨大恩之父母，后成红面罗刹女。若善他人之荣耀，若恶自己祸害源，祸害魔女刺痛心，断除无觉之忧愁，祸根之女我不求。”

老夫妇不甘心，继续劝道：“没有子女也倒不要紧，但若连一个亲戚都没有，你会处处受人欺侮的。”尊者摇摇头，唱道：“亲友初遇见欢颜，密切来往漫山谷；中间酒肉如还债，送他一次还一度；后成贪嗔争吵因，恶友讼因刺痛心。舍弃乐时之食友，世间亲友我不求。”

汉地、藏地都有这种情况：开始的时候，亲友之间你请我、我请你，显现特别热情；到了中间，就开始讲条件了，你请一次，我才还一次，不像最初那样了；最后关系越来越僵，甚至还会互相争吵。这就是世间的亲友，对此也没必要希求。

总而言之，儿子、女儿、亲友等，都不应该去执著，这就是所谓的看破今世。尽管这一点很难做到，但作为修行人，只要懂得了爱别离苦，定能慢慢看淡这一切。否则，你天天想孩子、想父母、想朋友……心里装的都是这些，那根本不会有修行的时间，也不会有大慈大悲的位置。

当然，对在家人而言，将子女亲友完全看破并抛弃，也是不现实的。但即便如此，你也不能太执著。毕竟聚散离合是轮回的规律，明白这个道理后，修行自然比较成功。否则，你都修行很长时间了，亲人离去还特别痛苦，甚至不想活下去，那就不是修行人了。所以，大家要好好观修爱别离苦！

**前行广释**

**第五十四节课**

“人类之苦”的八支分苦中，今天讲第六个——爱别离苦。

所谓爱别离苦，是指所亲爱之人，以某种因缘互相离别，不得共处，由此产生极大苦楚。如《大毗婆沙论》云：“诸可爱境，远离身时，引生众苦，故名爱别离苦。”这种现象在世间上比比皆是，两个相爱的人有时由于因缘穷尽，不得不劳燕分飞，其中一者若对此无法接受，甚至会因绝望自杀，做出种种无知的行为来。

其实，如果认识到这种痛苦的本体，就不会有那么沉重的打击了。要知道，爱有狭义、广义之分：广义的爱，是对一切众生不计回报的付出，这是一种大爱；而狭义的爱，只限于男女之情，这种爱完全是折磨，在没认识它的本性之前，只会给你带来痛苦。而唯有断除了对它的执著，才不会有那些忧愁、怖畏、悲愤。如《大般涅槃经》云：“因爱生忧，因爱生怖，若离于爱，何忧何怖？”

现在很多人都活在患得患失中，这种心态，往往是源于对某个人的爱执。正因为对所爱之人太过痴迷，以致醉生梦死、执迷不悟，耗尽了一生的时光。实际上若能明白这种苦的本质，相信很多人会对自己的追求重新定位。所以，在学习《前行》时，大家也要了解世间百态，只有这样，才能更好地引导众生。

如今许多人特别迷茫，当执著一个对境时，加上社会风气的推波助澜，自己很难从中解脱出来。尤其是一些年轻人，对人、财、物的执著相当可怕，尽管这些很折磨人，但他们却无力自拔、越陷越深。因此，要想摆脱这一切，只有依靠佛法的力量，若能认识心的本性，或对俗世的虚幻无常通达无余，一切的痛苦则很容易转为道用。

其实，对每个人来讲，精神财富远远超过物质财富。物质财富固然能解决一时的贫困，但却遣除不了内心的痛苦；而精神财富，尤其是佛教中看破今世、断除我执、证悟空性、了知无常等教义，不管你是什么身份，出家也好、在家也好，汉族也好、藏族也好，乃至任何民族、任何国家的人，只要拥有了这些理念，就会成为世间上最快乐的人。

在座的很多道友，从外在形象、服装上看，一个个都大同小异，但有些人因前世的信心和今生的努力，各种因缘聚合之后，将佛陀的大慈大悲与空性教义融会贯通，这样一来，无论他弘扬佛法、利益众生，还是自己面对生老病死，都会游刃有余，无论身在何处，生活都会非常快乐。

当然，作为凡夫人，尚未登地或成就之前，身心上难免会有恍恍惚惚的痛苦，但对于这些痛苦，我们不会像从未学佛的人那样特别执著——以前我家来了个老乡，他为了家人的事情，一直哭哭啼啼讲了很多。他走之后，旁边的一位堪布说：“这些世间人太执著了，执著得那么厉害呀！”的确，他们把名、财、情等完全执为实有，正因为执为实有，这些就会实实在在地伤害自己，实实在在地带来不便。

现在，很多人都徘徊在人生的十字路口，对左右两边犹豫不定、不知方向。所以，我们一定要引导他们通过学习佛法，从心坎深处希求人生的光明之路。当然，最有意义、最有价值的道路，无疑就是大乘之道。如果你们已入此道，就应该勇往直前、义无反顾，直至达到目的地为止。在这个过程中，就算遇到各种障碍、困难，每一个人也不应该退缩！

**思惟爱别离苦**

思惟爱别离苦分五，谓若舍离最爱亲等，由此令心发生忧戚、语生愁叹、身生扰恼，念彼功德、思恋因缘，令意热恼，应受用等有所缺乏。

“若舍离最爱亲等”是五种苦相的总前提。“舍离”即暂时的分离、永久的告别等。“亲等”之“等”字，包括朋友、亲人，所爱的财富、名声、地位等。广义是指所喜爱的色声香味触等。

思惟爱别离苦分五种苦相，由先前提到

**第一，“心生忧戚”** 即内心忧伤

**第二，“语生愁叹**”，即言语中透出哀愁叹息。

**第三，“身生扰恼”**，即顿足、捶胸、拔扯头发，或者呆坐不动、饮酒解愁等。

**第四，“念彼功德，思恋因缘，令意热恼**”，即忆念所爱的功德，比如，忆念对方的音容笑貌、对自己的关怀体贴，或者想起孩子的聪明可爱等。在这些可爱相浮现心前时，由此思恋的因缘而令心热恼、无法安定，甚至茶饭不思、难以成眠。一想起来就伤心难过，泪流不止。

**第五，“应受用等有所缺乏”**，即本来觉得应该享受到的东西，由于因缘不具足，而导致缺乏。所谓“受用”，比如，共处戏笑、歌舞、饮食、欢娱而住，或者互相受用色声香味触的境界等种种生活中的欢乐。在受用等缺少时，就会有凄凉哀怨的忧愁。

《大涅槃经》说：“因爱生忧，因爱生怖，若离于爱，何忧何怖。”因为爱而引生忧恼，因为爱而引生恐怖，所以爱得越深，别离的忧苦也越深，害怕失去所爱的怖畏也越深。如果远离贪爱，哪里会有忧伤、恐怖？《法华经》说：“诸苦所因，贪欲为本。”《净名经》说：“从痴有爱，则我病生。”因此，痛苦的根源就是贪欲。当思此等。

眾生应当结合自身的经验来思惟这五种苦相。

**前行系列3**

**思维爱别离苦 分二：1）由总别二分思维苦相引生定解；2）思维亲无定性多成怨害，从而远离爱著、去除爱别离苦**。

这一段的思维要分成两部分来进行。首先分成总体和特别两段来观察，当爱别离时，心上会现起哪些苦的状况。一旦以理（心的缘起法则）认定了，就会引发定解——生在人间必定会发生这些。也就是，既然生而为人，执著有亲方，心就会偏向亲方，爱著在上面；一旦发生别离，著不上去了，这时心马上会出现忧苦。这样思维后就能认定，这个生是发生无数爱别离苦的根源，由此对于生产生厌离。

其次要思维，怎么来去除爱别离苦呢？我们观察到，这种苦的根源是爱著，爱著又是由认定亲而来的。因此，要想从根源上去除此苦，就要观察到，我们认定的所谓的亲，其实根本没有固定性。从前那种观念认为：这决定是我的儿子、女儿、父亲、母亲、亲戚等等，他们是决定的亲人；对于亲人，当然要有更多的心偏向他们，对于他们的苦乐等，心一直都要著在上面。这样由于心一直牵在上面，所以与他们别离的时候，必定会发生很大的忧苦。反过来说，一旦透过真实的相状，发现这些所谓的亲，实际上很多时候就是在作怨害，由此就知道，亲不决定是亲，心上自然会脱开爱著。一旦离了爱著，当然就不会发生别离的苦。

这里要看到，所谓的“爱”，就是心一直著在可爱的相上，不愿离开；或者一直要护着这个具可爱相的亲人，不愿他们遭到损坏、受伤、别离等；或者与自己的维系上不能发生问题等等。但实际上，所谓的亲是一个因缘生的法，因此决定是一种无常别离的自性，因缘一变就会发生分离等。因为要脱开了、保不住了，这时爱著的心完全束手无策，从而发生很大的忧苦。

那么，现在只要把亲相认定成多成怨相，爱著自然就脱开了，就会达到像米拉日巴尊者那样：我已经认识了这轮回的子女亲等，都是毁伤自心的怨害相，因此，我对于世俗的亲一点欲也没有。这是由于观到了过患，心中脱开了对凡庸亲的爱著，由此得到了真实的自在。那时候，别离不会造成苦感，而是成了很解脱的一件事了。这就是脱离爱别离苦的修心之道。

1）**由总别思维苦相而生定解**　分二：①总思苦相；②别思苦相。 这里要注意，我们不要只在一个点或者某个现象上去谈论，而是首先总的要知道缘起的理趣。这个理趣不是某个思想家去撰述的，而是在凡夫心上一定有这样的缘起法则。我们一旦认定了以后，自然就会发生胜解，这个解是产生欲的根源，一旦有了欲，真实的道心就会出来；如果解没有深刻地发起，那么欲就是皮毛，真实的修心成就相也就难以出现。

因此，我们重在以深邃的智慧去观察到这一以贯之的法则，这个法则就是心上本来的缘起之理。一旦从总体上认定以后，就必然要发生定解；然后按照特别的各类现相去观察的话，那是一个也跑不出去的。这样就能周遍地扩展到轮回的一切亲方上面，看到全数都是无数苦的来源，之后一点都不喜欢。也就是具智者已经看到，一惹到亲以后，无数的苦都会招过来，因此，他自然在前面离财之后还要离亲，决定会成为一心出离世间的行者。

**①总思苦相**

惧怕与亲友别离之苦者，轮回世间一切有情，于自方贪，于他方嗔，而偏向于戚、属、仆、友及亲方故，为了彼等备受多苦。有亲戚及知友关系的彼等，也是无常别离法故，每多死亡或流落其他境方中，及以怨敌、损害等逼恼时，比彼等的苦于自己上出现的更厉害。

首先总体认识爱别离苦的苦相。以一个“惧怕”来表达：对于自心最爱著、粘系的亲友，非常害怕与他分离，这种苦就叫“爱别离苦”。

以下立量：

有法：一切处在轮回世间的有情。

因：源于我执而发生了我所执，立了自他两方，对于自方贪著、对于他方嗔恚，从而心偏向在亲戚、僚属、仆人、朋友及各种亲爱等的方面。

立宗：（以这个缘故，）一定会为了他们而受非常多的苦。

这是总的认定。也就是，这里要看到以我执引起的心上偏向的相。立了自他或者亲怨的两方，心自然会更多地给亲方、会偏向亲方；以这种情执，就会为着他们的喜、他们的忧、他们的聚、他们的离、他们的成、他们的败等等，而受非常多的苦，这都是由于偏执之故。

“为了他们而受很多苦”这一句是总说。这里特别关注到其中的一大部类爱别离苦。自心只要爱著这些亲方，就一定会出现惧怕爱别离的无量无数的苦。想想这些有着亲友关系的人是不是坚固的法呢？不是的，他们都是无常别离的法。以这个缘故，随时可能发生死亡、流落他乡、被怨敌逼恼，或者遭到天灾人祸等的损害，包括生病、坐牢等等。当自己一心爱著的这个相，出现破损、离开、灭亡等的状况时，很大的爱著力就会使得自己提心吊胆、担忧、操心、悲伤等等，比起那些亲友所受的苦，在自己心上出现的忧苦更加厉害。

总的来说，由于偏执、一心爱著在亲方上，而这些法都是因缘所生，是无常别离自性的缘故，只要因缘一到就会出现死亡、离别、遭灾、受难等等各种遭破损的相；这时，爱著的力量自然在心上反应出来，立即会现行出非常大的忧苦。因此，这要看到生是苦患，所有这些苦都归结于生。我们来到这世上，已经执著有“我”，之后就会把合自己意的立为自方，把不合自己意的立为他方。以这种心的耽著力量，就会沉浸在与亲友相聚等的快乐中，或者执著这种所爱的相一直要保存得完好、要适合自己的心意，或者要团聚不离等等。实际上，由于这些本是坏苦自性的缘故，就都和别离之苦相连。这一个个与亲友相聚的乐，全数会发生出一个个惧怕与亲友别离的苦。可见，生是带来无数爱别离苦的根源，由此要厌患生。

关键要看到，这种苦就是由爱著力而来的。比如你的心系在一个人身上，当他出现生病、遭难，或者被关到监狱里要受刑罚等的时候，自己的心自然就担忧起来了，就著在这个相上，之后一直系在那里脱不开，非常厉害，这就是爱著力的一个反弹。这样的话，就会一直想着：“那是我的孩子、我的爱人，他现在是这么苦，怎么办啊？”或者说：“他又要离开三年五年了！”或者“他怎么就没有了？”等等，各种忧心等的苦必然会出现。要知道，所爱著的法都是泡沫法，哪里会恒常固定地按那样显现呢？突然之间就离开了、就受刑了、就遭难了、就生病了、就破产了、就家里不好了等等。这样就知道，都是由于自心的爱著，所以惧怕跟他分离。

这里的“别离”要作广义的理解，凡是跟你所执定的那种圆满、安乐、常恒的相相违的，都叫做“别离”。当自心所系著的这些相发生一点变化时，就会以爱著力一直在上面操心，而没办法脱开。比如父母爱著孩子，当他出现了生病、挨饿、出事乃至死亡等的状况时，以爱著力自然会出现很大的忧苦。或者对自己的爱人，那也是他一旦遇到灾难等的时候，以爱著力心自然就出现忧苦。要知道，这些苦都是由爱著而来的。

反面证成：假使你已经认他为怨，那么当他出现这些广义的别离，也就是各种衰损、苦恼等相的时候，反而幸灾乐祸，感觉这是很欢喜的：“原来是他啊！他病了、死了、遭难了？活该！”这样的话，会出现欢喜的相。假使是一个中庸的人，也就是陌生无关系的人，那他无论发生什么，自己心上没有任何的感受。这样就要知道，这个苦就是由爱著而来的。

**②别思苦相**

特别要思维父母对孩子的爱著，以此时刻都在集聚着坏苦。一旦所爱的孩子出现了广义的别离等相的时候，立即会发生极大的忧苦。这里要从数量多、程度深两方面来观察，由此会更切近地认识到，原来生死的苦患这么大，一切所谓的爱也全数成了苦因。

特别父母者，于孩子疼爱故，惧怕彼寒，惧怕彼饥，惧怕彼渴，惧怕彼病，惧怕彼死。

**2）思维亲无定性多成怨害，从而远离爱著、去除爱别离苦**　分二：A父母等不决定为亲；B子女等不决定为亲。

**A父母等不决定为亲** 分二：a总思；b细思。

这里思维的要点是，先认清分别心对于亲和怨的认定，那就是能作利益者为亲，能作损害者为怨。之后就要观察到，在真实的缘起事件上，父母等对子女做的实际多数是损害。由此会看出亲没有定性，他时时显现为怨，因此没必要爱著，这样就可以脱掉爱别离苦。首先对于父母等方思维，又分总思和细思两项。

a总思

然若善观，亲也不定为亲，认为父母等于子爱，然爱的轨则成了颠倒后，毕竟是加害了子。

人在没有如理观察之前有一种观念，心非常地愚痴又固执，那时会认为：亲决定是亲，死了也还是亲，无论什么时候他永远是我的亲。这样的话，当发生别离的时候就会想：“我的亲走了，我怎么能不苦？”

做父母的往往认为：“我对孩子的爱是上等的！”其他人看到了也说：“他对孩子的爱那真是没话说。”但是，真的是爱吗？实际去看的时候，爱的轨则成了颠倒后，从究竟上看是害了孩子。既然是加害，那就是怨，怎么是亲呢？这样从最终的结局就可以看到，父母等给了孩子莫大的加害。既是害者，那就是真实的怨，这看出并不是决定的亲。

对此再细分思维。

b细思

如何呢？给财食及受用，迎娶终生伴侣的妻子后，跟轮回的缚绳连上，教以降怨、护亲、增长受用的轨则等不善业的方便很多，是作一个从恶趣的深处不解脱故，没有更大的损害啦！

那么观察，父母等给孩子的爱到底是什么呢？给他钱财，给他饮食，给他各种五欲的享受，然后娶上终生伴侣的妻子，就绑在轮回的缚绳上了，因为一切众生都是由饮食男女而出现轮回的，就像这样给他当了轮回的助缘。再接着多多地教给他：你将来在社会上要立足的话、要发展的话、要自我成功的话，就要懂这些——怎么来降伏怨敌，怎么来护持亲友，怎么提升生活品质，也就是增上五欲享受等的各种规则。就像这样，孩子首先跟着父母学，学的好多都是基于私心巧智去作各种不善业的方便。那么父母做了什么呢？从生死和恶趣两方面观察，总的是把孩子牢牢地系在轮回里，特别是让他深陷在三恶趣里，没有出头之日，因此没有比这更大的损害了。

因此，不必执著这是决定的亲。应当知道，极大的损害其实就是由父母造成的，因此要脱离世间庸俗的爱著。这样看来，没有必要执著他是决定的亲，为此爱著不已，一旦分离的时候，发生很大的爱别离苦。既然心不著在上面，当别离之事发生的时候，也就不会有那样的苦了。

**B子女等不决定为亲**分二：a依普贤上师言教作分别思维；b依《米拉日巴道歌》(先前已念過)作分别思维。

a依普贤上师言教作分别思维

分四：Ⅰ儿子不定为亲；Ⅱ女儿不定为亲；Ⅲ亲友不定为亲；Ⅳ结成亲友无有毫许坚实之义。

这里首先要明确“坚实”一词的涵义。在愚痴心的认定中，亲友等都是坚实的，也就是亲人永远都是亲的体性。然而实际去观察，对方以那种虚诳之心的状况，时而表现作利益的亲相，时而表现作损害的怨相，细致观察下来，发现多数都是怨相。由此就要看到，亲是没有坚实的，他会随着缘一下子变成亲相、一下子变成怨相，这叫“无有坚实之义”。当以观察的智慧看到他不断在变以后，就知道那上没有一个坚实的自性。由此就知道，自己一厢情愿地认为他永远是亲而爱著不已，只是自心颠倒习性串习坚固后发生的愚痴举动。