

生苦	(1) 受胎，谓识托母胎之时，在母腹中窄隘不净。	住胎时期的痛苦：肢体和分支等诸根圆满具足的时候，感觉到母胎中非常狭窄、异常臭恶、漆黑一片，犹如关在监狱中一样痛苦。母亲食用热的饮食时犹如在火中烧灼一样痛苦；母亲食用冷的饮食时，犹如浸在冷水中一样痛苦；母亲睡觉时如被山压着一样痛苦；母亲饱足的时候，犹如夹在山崖中间一样痛苦；母亲饥饿的时候，犹如堕入深谷般痛苦；母亲行走时，犹如被风刮走般痛苦。这样住胎月数圆满以后，出生时被三有的业风吹动，头足翻转颠倒。通过产门时犹如被一个大力勇士拉着脚拽出来，摔打在墙壁上一样痛苦。从整个盆腔中间出来时，犹如通过（铁斧头上的）铁孔一样痛苦。如果母亲产门狭窄不能生出，也许就死在母腹中或者母子二人全都死亡，即使没有死但已感受到接近死亡的痛苦。莲花生大士曾说：“母子二人中阴迈半步，除母颌骨余骨皆分裂。”出生后被放到垫子上时，犹如落到荆棘丛中一样痛苦；剥脱背上的胎膜时，犹如活活剥皮般痛苦；擦拭身上的不净物时，犹如用荆棘的鞭子抽打一样痛苦；母亲抱在怀里的时候，犹如鹞鹰叼捉雏鸡一样痛苦；在头顶涂酥油（藏族的风俗，小孩出生后祝愿吉祥的仪式）时，犹如捆绑后抛到坑里一样痛苦；放在睡床上时，犹如沉溺于粪尿之中。无论出现饥渴病痛等什么痛苦时只是啼哭而已。当发育成长到韶华之年时，表面看来青春美满，但实际上人的生命一天天在不断缩短，正一步一步走向死亡。今生世间的一切琐事没有了结圆满之时，犹如水面的波纹一样此起彼伏、不断涌现。这一切也都是与罪业相关联的，所以只能成为恶趣之因。
	(2) 种子，谓识托父母遗体，其识种子随母气息出入，不得自在。	
	(3) 增长，谓在母腹中，经十月日，内热煎煮，身形渐成，住在生脏之下，熟脏之上，间夹如狱。	
	(4) 出胎，谓初生下，有冷风、热风吹身及衣服等物触体，肌肤柔嫩，如被物刺。	
	(5) 种类，谓人品有富贵贫贱，相貌有残缺妍丑等。	
老苦	(1) 增长，谓从少至壮，从壮至衰，气力羸少，动止不宁。	老苦：轮回之事无有实义，并且没有完结的时候，正在享受之中，不知不觉就已感受到衰老的痛苦。这时周身体力逐渐减弱，丰美食品不能消化；眼根减弱，看不到远处的景物或细小的物体；耳根减弱，无论说话声音如何，都听不清楚；舌根减弱，品尝不出饮食的味道，并且说话吞吞吐吐；意根减弱，记忆模糊、健忘，昏昏沉沉；口中牙齿脱落，不能咀嚼坚硬的食物，而且口齿不清；体温失调，衣服稍微有些单薄，便会觉得寒冷；支撑力下降，所以不能承受重衣，虽然渴望欲妙受用，却无力享用；身体的风脉衰退，所以承受力、忍耐力很脆弱；受到众人的欺辱，所以内心异常痛苦；因身体的四大紊乱，所以遭受许多疾病和损害，一切行动也是无力艰难。如米拉日巴尊者说：“拔出牧桩之起式，悄捉小鸟之走式，重物落地之坐式，倘若具足此三时，祖母身衰心意败；外皮集聚诸皱纹，内失血肉现凹凸，痴哑盲聋境迷乱，倘若具足此三时，祖母显现愤怒母；身著沉重褴褛衣，口食冰冷浑浊食，睡处四层皮垫褥，倘若具足此三时，人狗践踏似证士”。站起的时候，不能立即起来，要用两手插在地上，就象从坚硬的大地中拔出牧桩一样；行走的时候，弯腰低头，双足不能迅速起落，缓慢而行，就象孩童悄悄地去捉小鸟一样；坐下时候，由于手足所有的关节疼痛难忍，不能轻缓坐下，身体沉重落下时，如同重物坠落到大地上一样；身体的肉已耗尽了，所以皮膜聚集，身体和面部全都布满了皱纹，体内的血肉减少，所以骨节全都很明显，牙腮骨、关节头全都凸出在外，记忆力减退，所以变成了痴哑、盲聋，意识模糊，体力减弱，并且美丽容颜已消失，所有的衣服沉重破旧，饮食也是残羹剩饭，舌的功能丧失，所以感觉所有的食物又冰冷又浑浊；身体沉重，所以无论做任何事都极不方便，即便是四周都有依靠物，也不能经常从床上起来。那时候，外面的幻身衰老，里面的意识颓败，非常痛苦；容颜美貌消失后，皮肤出现了许多皱纹，所以示现了丑陋的愤怒母的形象，受到众人的欺辱，并且在头上践踏，再也站不起来了，真好似无有净垢分别的证悟者一样，因无法忍受这种衰老的痛苦，所以内心希望尽快死去，但是实际上又非常害怕接近死亡，因此这种老苦，也等同于恶趣众生的痛苦。
	(2) 灭坏，谓盛去衰来，精神耗减，其命日促，渐至朽坏。	
病苦	(1) 身病，谓四大不调，疾病交攻。如地大不调，举身沉重；风大不调，举身倔强；水大不调，举身胖胖；火大不调，举身蒸热。	病苦：此身体是四大组合的本性，所以四大不调时，遭受风、胆、涎等各种疾病折磨，十分痛苦。身体和诸根旺盛之时，虽是精力充沛、容光焕发、神采奕奕的精明强干之人，但是一旦染上疾病，也会象被石头击中的鸟雀一样，体力完全消失，卧床不起，身体稍作运动也很困难。问他：你哪里痛啊？他连迅速回答的能力也没有，说话也是有气无力。睡眠时辗转反侧，如何睡也没有舒适之时，而且食欲不振，夜不成眠，觉得白天晚上都很漫长。被迫感受药味的苦、涩、酸及针灸等痛苦。想到依此病可能会突然死亡，又非常害怕、恐惧。由于遭到魔障或恶缘，身心不得自在，唯一处于迷乱的境界中，也有因此而自杀的。如果患了麻风或中风等病，活着和死了一样，被逐出人群，自己看到自己的面容也很厌恶。总之，所有的病人生活都不能自理，暴躁易怒，别人所做的一切事都看不顺眼，性格也比以前固执。如果病期过长，护理的人也不能一如既往地耐心照顾，经常遭受疾病折磨，非常痛苦。死苦：卧于病榻之上不知起身，见到饮食也无食欲，遭受死亡的痛苦，所以心不欢喜，丧失了以往的勇气、傲慢，处于迷乱显现的状态中。已到永逝之际，虽有亲友围绕却无法挽留，唯有一人独自感受气息分解的痛苦。纵有无量的财产也无法带走，虽然心中难割难舍，但这些财产也不可能跟随。回忆往昔所造的恶业，心生懊悔，想到恶趣的痛苦便异常恐惧。死亡突然到来，显得十分可怜，人间的一切就此而隐没，生存的显现已隐没，所以身心不安。如果是一个罪恶深重的人死亡，临终时，手抓胸口，胸口留下指甲印痕而死去。即是想起以前所造的罪业时，惧怕转生到恶趣，想到自己有自在的时候未修持对临终有利的正法，所以追悔莫及，痛苦万分而以手抓胸，胸口留下深深的指甲印痕而死去。如米拉日巴尊者说：“若见罪人死亡时，为示因果善知识。”在这样奄奄一息之时，恶趣的境界已经显现，所有景象都是十分恐怖的，一切感受都是痛苦的，身体的四大内收、呼吸窘迫、肢体颤抖、意识迷乱、眼睛变成灰白色的时候，已离开了人间，死主阎罗来到，中阴的境界出现了，无依无怙，裸体空手离开人间，我们不能确保这种死亡今天不来。那时唯有正法决定有益，别无依处。如云：“念法始从母胎生，初生之时忆死法。”无论老幼死亡都会突然降临，所以出生以后，就应修持对临终有益的正法，但我们以前没有忆念死亡，一直扶亲灭敌，为住处、财富等而奔波忙碌，为了亲戚朋友等的利益而以贪嗔痴虚度光阴，这的确是令人遗憾的。
	(2) 心病，谓心怀苦恼，忧切悲哀。	
死苦	(1) 病死，谓因疾病寿尽而死。 (2) 外缘，谓或遇恶缘或遭水火等难而死。	
爱别离苦	谓常所亲爱之人，乖违离散不得共处。	爱别离苦：世间轮回的一切众生都是贪爱自方、嗔恨他方、偏袒亲戚、朋友、眷属一方，为了他们而感受诸多痛苦。亲戚朋友暂时聚合，但这也是无常的，都是别离的本性。对于大多数人来说，如果亲友死亡或沦落他乡，或被怨敌及其它损害，甚至比自己遭受痛苦的那些人还痛苦。特别是父母亲慈爱怜愍儿子，担心他们受冻、挨饿、干渴、生病或死亡。儿子生病自己宁愿死亡代受儿子的病苦，为了心爱的儿子，宁愿独自感受痛苦。同样，怜爱亲友等也担心与他们分离而感受痛苦。可是，如果善加观察，亲友也不一定是真正的亲友，父母亲等虽然自以为慈爱孩子，但慈爱的方法是完全颠倒的，最终只是害了他们，给予食物、财产，为他们迎娶作为终生伴侣的妻子，实际是把他们束缚在轮回的绳索上，并且教他们如何制伏敌人，如何扶助亲友，如何增长财富等造不善业的方法，导致他们无法从恶趣深渊中获得解脱，实际上再没有比这更严重地危害他们的了。 子女等也是如此，最初吸取父母亲身体的精华，中间抢夺他们口中的饮食，最后夺取他们手中的财产。父母如何慈爱儿女，但他们反而损恼父母，父母亲一生不顾痛苦罪业、恶语所积累的所有饮食财富，毫不吝惜地给予了子女，但他们无有一点感激之情，如果仅仅给予普通人一把茶叶，他们会很高兴，但给自己的儿子五十两银板他也觉得没什么，还认为我自己父母的财物我理所应当享用，兄弟姊妹等也为了自己能得到财产而纷纷争夺，给了他们也没有谢意，而且给了还要索取，甚至父母的念珠里有一颗很好的珍珠也要拿走。若是贤善的女儿，成了别人家的荣耀，对自己方面无有利益；如果是恶劣的子女，返回家中，使家人痛苦。其他的亲戚也都是如此，自己富裕幸福圆满的时候，所有的人把你象天人一样看待并尽力饶益，饮食财富不需要也会送来。自己沦落衰败的时候，即便没有做一点错事，也受到象仇人一样的待遇，饶益他们反而以损害作回报。所以儿子、女儿、亲友等无有丝毫实义。如米拉日巴尊者说：“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。”又说：“女初笑颜如仙童，劫夺财宝具大力，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，大恩父母心怨恨，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。”又说：“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。”
怨憎会苦	谓常所怨仇憎恶之人，本求远离，而反集聚。	怨憎会苦：即担心遇到怨恨的敌人而对财产白天守望、夜间巡逻，为了养家糊口等终日庸庸碌碌，结果却无济于事，一切财产受用也会被敌人享用，白天遇到强盗夜间遇到盗贼或豺狼野兽等突然出现而遭损害。总之，无论有多少财产受用也只是积累、守护、增长等无量痛苦的本性。如怙主龙树说：“积财守财增财皆为苦，应知财为无边祸根源。”如米拉日巴尊者也说：“财初自乐他羡慕，虽有许多不知足；中被吝啬结束缚，不舍用于善方面，乃着敌魔之根源，自己积累他人用；最后财为送命魔，希求敌财刺痛心，应断轮回之诱饵，我不希求魔之财。”拥有多少财富，就会有与彼同等的痛苦。例如，拥有一匹马也会担心它被敌人抢走、被盗贼偷走、草料不足等，虽然只有一匹马，却有许多痛苦。同样拥有一只羊也有拥有一只羊的痛苦，甚至仅仅拥有一条茶叶也必定有拥有一条茶的痛苦。如云：“若无财产远离敌。”如果没有财产将远离仇敌，安乐无比。所以应当观修：如同往昔出世的活佛、圣者前辈的传记中所说的那样，根除一切对财产受用的贪执，象鸟雀生活一样唯一修持正法。
求不得苦	谓世间一切事物，心所爱乐者，求之而不能得。	求不得苦：在此世间中无有一人不希望幸福快乐，但是几乎谁也不能如愿以偿。有人为了幸福建造房屋，但是房屋倒塌自己丧命；有人为了充饥食用饮食，但却导致疾病危及生命；有人为了获取胜利而奔赴战场，却一命呜呼；有人为了追求利润而去经营，却遭怨敌破坏沦为乞丐等。为了今生的幸福、受用得到满足，虽然尽力辛勤劳作，但是如果没有前世的福德因缘，则即便只是暂时的充腹也很困难，并且自他各受痛苦，而最终所得到的只是堕入恶趣深渊无法解脱而已。所以，古大德云：“勤劳如山王，不及积微福。”无有了结之时的轮回琐事有何用呢？从无始以来便精勤成办这些轮回琐事，结果只是感受痛苦而已。以前为了今生世间的目标，一个人于青年或晚年时辛勤忙碌的精进，如果把它用于修持正法上，那么现在已成就佛果了或者虽未成佛，也根本不会再感受恶趣的痛苦。应这样观修：如今已了知取舍善恶的分界，此时，不应致力于成办无有终结之时的轮回琐事，而应修持真实的正法。
五阴盛苦	五阴，即色受想行识。阴，盖覆之义，谓能盖覆真性，不令显发。盛，炽盛、容受等义，谓前生老病死等众苦聚集，故称五阴盛苦。	不欲临苦：于此世间中虽然无有一人希望感受各种各样的痛苦，但不愿意也要感受，如因往昔的业力成为国王的臣民、富翁的仆从等那些人，无有刹那的自由，不愿意也成了那样。他们仅仅犯了很小的过错，就要感受许多痛苦，也是无可奈何，若现在被带到刑场，也只好跟着去，此外无法逃脱，虽不情愿也要承受那些痛苦，如全知龙钦巴（无垢光尊者）说：“夫妻亲属欲恒时，不离相伴然定离；贤妙住所欲恒时，不离安住然定去；暇满人身欲恒时，不离常有然定死；贤德上师欲恒时，不离闻法然定离；殊胜善友欲恒时，不离相伴然定离。从今披著精进甲，应至无离大乐洲。深生厌离诸道友，无法乞人我劝勉。”所以，财产受用、幸福、名声等产生的因是自己往昔积累的善业，如果有这样的因，其善果不希求也自然会得到。否则，即便如何精勤成办也不会如愿以偿，只能遭受不悦意的痛苦。所以应当依靠知足少欲这一无尽的财宝，修持真实的妙法，若不这样，虽然入了佛法而精勤今生世间的琐事，那只能是自己痛苦，被圣者呵责。如米拉日巴尊者说：“本来佛陀世间主，为摧八法说诸法，如今自诩诸智者，岂非八法反增长？如来护持诸戒律，为断俗事而宣说，如今持戒诸尊者，岂非琐事反增多？往昔僧人之威仪，为断亲属佛宣说，如今僧人诸威仪，岂非过分顾情面？总之若未念死亡，修持正法徒劳矣！”总的来说世间四大洲的众生无有安乐，尤其是我们这些生在南瞻部洲的人们，如今处于五浊恶世，无有丝毫安乐之时，唯有感受痛苦。年复一年，月复一月，日复一日，朝夕即逝，时世越来越污浊，劫时越来越恶劣，佛法越来越衰败，众生的幸福逐渐减灭低劣，思维这些道理应生厌离心。此外，南瞻部洲是业力之地，所以一切贤劣、苦乐、善恶、高低、法与非法等都是不一定的，对于现量所见的这些情况，自相续中应该进行取舍，全知上师无垢光尊者说：“有时观察自现顺助缘，了知自现验相为助伴。有时观察违害逆缘现，断除贪著迷乱之要点。有时观察道友他人师，了知贤劣策励勤修持。有时观察空中四大变，了知心性无有勤作已。有时观察自境室受用，了

三大根本痛苦

观身不净

	变苦	现在所拥有的片刻的安乐瞬间也将变成痛苦，例如，食用利益身体的饮食后腹内饱足，觉得很幸福时，（没想到）胃肠里生了寄生虫，突然患了严重的浪踏病，痛苦不堪。现在充满快乐之时，如果被怨敌赶走了家畜，大火烧毁了房屋，突然遭受病魔的损害或听到别人的恶语中伤等，快乐瞬间会变成痛苦。从这一点来说，凡轮回中似乎拥有的安乐、幸福、名誉，其实都无有丝毫恒常、稳固的，皆不离痛苦的本性，因此应对轮回之事生起厌烦心。	
	苦苦	前面的痛苦尚未断尽时又遭受新的痛苦，如麻风病未痊愈又生毒痈，毒痈还未好又生疮；父亲死后接着母亲又亡，遭怨敌抢劫又死了亲人。无论生在轮回之何处，都是唯有以苦上加苦而度日，无有一刹那安乐的机会。	
	行苦	现在我们这些自以为安乐的人们，好象没有亲身感受痛苦，但实际上也绝未超越痛苦之因，如吃饭、穿衣、住房、受用、装饰及宴会等，一切都成了造罪业的因，一切所作所为也全部不离造恶业的虚伪之行，这一切业果唯有感受痛苦而已。例如：仅仅就茶和糌粑而言，也不离痛苦之因。茶是汉地所种植的一种植物，在播种、剪叶等时杀了无数的众生，从康定以下，依靠人力运上来的时候，每人要带六十二卡，他们所有的人将茶顶在头上运来，所以前额的皮肤被磨得糜烂白骨清晰可见，但仍然还在运送。从康定以上用犏牛、牦牛、骡子等驮运上来的时候，所有的牲口也是腹背疮伤、毛脱皮烂等，感受无法想象的役使之苦。经销茶叶时，唯以打妄语、违誓言等欺骗的手段或争吵来销售。大多数商品是用绵羊毛和羊羔皮兑换来的。这些绵羊毛也是同样，夏季时，一只羊身上的虱子及吸血虫等含生与它身上的羊毛数量一样多。当用剪刀剪羊毛时，这些含生大多数被割头断腰，内脏脱出而死；未死的也是与羊毛绞在一起，憋得喘不过气而死去。羊羔皮也是如此，小羊羔刚刚出生，诸根圆满具足并有了苦乐的感受，身体在发育成长，刚刚感受到人间的快乐之时，就立即被宰杀了。虽然是愚昧无知的傍生，也同样渴望生存、畏惧死亡、害怕遭受气息瓦解的痛苦。被杀的小羊羔的母亲也如同死了独子的母亲一样悲痛，这些都是我们现量所见之事。思维诸如此类的商品买卖，仅仅喝一口茶也不离恶趣之因。 糌粑也是如此，最初开垦田地之时，地下所有的小虫被翻到地面上来，地面上所有的小虫被埋到地下，耕牛走到哪里，乌鸦、鸟雀等都跟在后面不停地啄食着小虫。当灌溉田地时，水里所有的含生干涸而死，旱地上所有的含生溺水而死。到播种、收割与春磨等时，所杀的含生也不可胜数。如果想到这些，我们吃糌粑就如同在吃虫蝇的粉末一样。 同样，酥油和牛奶等虽然称为三白三甜，算是无罪清净的食物吧，但事实上并非如此。大多数小羊羔和牛犊被杀，未被杀的刚刚生下来便吃不到一口甘甜的母乳。主人用绳子将其拴在桩子上，行走的时候把两个牛犊互相连在一起，吃一口母奶的机会也被剥夺了。主人取出牛奶的精华（酥油），母亲身体的精华是孩子生命的源泉，牛奶被夺走后牛犊处于不死不活的地步。虽是强壮的母牛，（因主人日日抽取其身体的精华后），到了春季时，从卧处爬也爬不起来，精疲力尽，奄奄一息。大多数牛犊、羊羔也因饥饿而死，未死的这些也是干瘪羸弱，行走艰难，四肢萎缩，濒临死亡，犹如拔炒棍头一般。因此现在我们认为幸福的所有事物，包括口中吃的、身上穿的一切财物、食品、受用，也都是唯以造罪业而形成的，这一切之果报最终将要感受无边的恶趣痛苦，所以现在一切表面上的快乐也是行苦的本性。 “大地及日月，时至皆归尽。未曾有一事，不被无常吞！”	
	种子不净	谓父母精血赤白二色和合成故。智度论云：是身种不净，非余妙宝物，不由白净生，但从秽道出。	
	住处不净	谓在母腹中，生脏之下，熟脏之上，不净流溢，汗秽充满，彼中住故。又海山云：不净乃作衣装，汗秽便为饮食。	
	自体不净	谓三十六物，皆是不净共和合故。言三十六者。外有十二，发毛爪齿垢汗大小二遗眇泪涕唾。次有十二，皮肤血肉肪膏脑膜骨髓筋脉。中有十二，心肝胆肺脾肾肠胃生脏热脏赤痰白痰。即知从顶至足，皆是不净。永嘉师云：革囊盛粪，脓血之聚，不净流溢，虫蛆住处，鲍肆厕孔，亦所不及。	
	自相不净	谓九窍常流诸秽恶故。言九窍者。两耳出垢。两眼出眇泪。两鼻出脓涕。口出涎唾。大便道出屎。小便道出尿。智度论云：种种不净物，充满于身中，常流出不净，如漏囊盛物。	
	究竟不净	谓命终身坏，肿胀臭秽，脓血蛆分，不堪近故。天台云：从足至头，从头至足，循身观察。唯见肿胀坏烂，大小便道虫脓流出，臭剧死狗。心地观经云：应观自身臭秽不净，犹如死狗。	
		金光明经云： 我从久来恃此身，秽脓不可爱，虽常供养怀怨害，终归弃我不知恩。观自身竟。复观他人，若男若女所有之身，皆具五种不净，乃至观一切世间有情之身，皆是不净。故起信论云：应观世间一切有身，悉皆不净。种种秽汗，无一可乐。既观皆是不净，贪爱之心自然不起。阿含经说：昔有国王嗜欲无厌。有一比丘以偈谏曰：目为眇泪窟，鼻是秽涕囊，口为涎唾器，腹是屎尿仓。但王无慧目，为色所耽荒。贫道见之恶，出家修道场。天台云：虽观不净，能成大事。如海中死尸，依之得度。	