

五、出离远离寂静菩提乐所对治家欲界结寻异生苦

这是思维诸多清静之乐所对治的家等的苦恼。通过逐个的对比，也就是所谓的乐有出离之乐、远离之乐、寂静之乐、菩提之乐，它们依次对治的或者说要遣除的是家苦、欲界结苦、寻苦、异生苦。这样来观照三界里的诸母有情，正面的出离等道分一点都没有生起，因此全然地陷入了诸苦的恼害当中，由此就生起悲心，想要拔除这些苦根，实现真实的安乐。这是菩萨以智慧观察他们唯苦无乐的状况而启发悲心。

下面来依次地认识这些苦的真相。

第一、出离之乐所对治的是家苦。

出离了家趣于非家，就好像从牢笼里解脱出来一样。因为家是猛暴的烦恼恶业的渊藪、洞穴、巢穴、根据地。在家为了自己所贪著的家室之乐、财富之乐等就要护持自方，由此会造下非常多的贪瞋、嫉妒、竞争等的恶业。而且在家是处在世网当中，处处都受到缠缚，无时不在生起非理的心行、烦恼，彻底困锁在杂染的因缘圈里。而这些诸母有情一直陷在家苦当中，为了摄受妻儿、眷属、财物，没有办法勤修佛法解脱的正行。这样的话从缘起的观照来说，一旦陷在家里，就有无数的杂染因缘、无数的苦恼，身不由己，就像一个人陷入了泥潭，或者已经被密密麻麻的网所缠结，这样就是陷在苦的深渊里。由此会发现这些母有情都有极大的家苦。

第二、远离乐对治的是欲界结苦。

断除各种欲乐证到了初禅离生喜乐就有远离之乐。再看这些初禅以下的有情，没有在禅定当中就有欲界各种结所生的苦。“结”是结缚的意思，内心被饮食、男女、名利等的欲望所缠绕，一直处在私欲的搅扰当中。也就是说那个私欲一直处在启动的状态，然后心随着它不断地逐求苦的因缘状况。这样观察就知道，欲界的众生一点远离之乐也没有，全都陷在追逐名利的圈子里，而且处处都由这种私欲之恶

发生各种苦恼。全天下的人整天熙熙攘攘的驰逐奔竞的目标就是这些名利，丝毫远离的清静之乐也没有，由此对于这种粗重的欲界结苦发生怜愍之心。

第三、寂静乐的所对治品是寻苦。

二禅以上的定止息了寻伺，有寂静之乐，以此反观在二禅之下全都由于粗的寻、细的伺等的各种分别引起各种苦恼，心总是停不下来，不是在寻就是在伺，而这些都是分别心自己的妄作，一点意义也没有，以此搞得身心非常不寂静。这个时候去观察众生的分别心没办法止息，从很细角度去看无不是苦状。

第四、菩提乐所对治品是异生苦。

菩提指毕竟远离了一切苦因的烦恼，而且开发了智慧，对于一切所知的万法都能如实平等地觉照。这样没有烦恼，而且处在真实的智慧状况里的乐是三菩提乐。以此去对照观察的时候，凡夫异生都没有断烦恼，一直处在苦的状况里，而且迷惑颠倒，一点清静之乐也没有。这样看一切的母有情，的确没有开启照见无我的智慧，身心一直顺着我执起各种烦恼，陷在苦的状况里，这就是异生之苦。“异生”就是没有解脱生死，随着自己的惑业力要一次又一次地取三界的生。这样一种无止境的苦流转是真实的苦，没有一点点正常的智慧状态，没有真正息灭妄动的受用，反而全都是在烦恼的驱使不断地妄动，都是迷惑颠倒的状况，这就像瞎子颠跛地走在生死的险崖里一样。

这样去观察，以上的出离、远离、寂静、菩提四种乐都叫无恼害乐，也就是不会遭受我执起烦恼所生的恼害。而凡夫一直是以我执发生无数的烦恼，就好像在他的蕴体里盘踞着无数条毒蛇，这些毒蛇只要一条现行就要恼害他，从粗到细的状况无量无数。比如说，家也是烦恼的巢穴，在家的時候，时时都会被烦恼的刺所伤害。再者，处在欲界或者二禅之下，也受着各种欲的牵缠，随时会起欲想，欲想一起就陷落到苦里。或者粗和细分别无法止息等。像这样粗粗细细

全是苦的状况，毕竟一切处都是粗粗细细的烦恼在运作，一直无自在地受着它的牵引。这样就可以看到疯子般的有情没有丝毫乐可得，一切母亲们正是处在这样的状况里，一切时都受着恼害之苦，这样发起悲心，立誓引导母有情都出离生死，得到解脱之乐。

复有五苦，一逼迫苦，二众具匮乏苦，三界不平等苦，四所爱变坏苦，五三界烦恼品粗重苦，是名五苦。

一、逼迫苦，是指有情身心受到很多逼迫的苦恼。比如为心中的各种烦恼所逼，各种走不出去的圈圈、死角、情绪，这些都是逼迫之苦。外缘上为环境所逼，碰到怨家，生活压力，或者战争、瘟疫，流离失所，天灾人祸等等。各种由过去的恶业发生的苦受降临到身上，受很大的逼迫。或者由于生烦恼，贪、嗔、嫉妒、竞争等一起来的时候也倍受逼迫。或者处在追逐而求不得的时候，也是备受逼迫。得到了所求又有勉强维持而倍受逼迫的苦。最终失去的时候也是内心失落、不甘心等等，一直处在烦恼的煎熬当中。诸如此类都是逼迫之苦，从诸母有情的身心遭遇来看，时时都是那样子的，被苦压得不得了。再看这个世界的苦难人类，连一丝清闲安然都没有，已经逐渐没有了笑容，没有了轻安等等，整个脸部的表情都已经被烦恼压逼得阴沉、僵硬。

二、众具匮乏苦，是说生存在这个欲界的众生需要各种生活资具，在资具匮乏的时候，就有非常多的衣食住行等的苦压迫上来。比如缺乏衣服、饮食、住房等等就身心不安，感觉很困难。

三、界不平等苦，是指所得到的这个身体是地水火风四大种界和合而成，本来四大是相克的，哪一大稍微有所增盛、不平等就会生起各种的苦楚。比如水大起的时候会发生一百零一种病，其它三大也是如此。四大种界稍微有点不平衡的时候，比如有的时候火大增盛了，这个时候人的身体感受各种的有烧灼感的苦受，或者水大增盛的时候出现浮肿等，地大增盛出现僵硬，风大增盛有很多的呼吸、气脉等的

不调顺。诸如此类，只要哪一类不平等这个身体就岌岌可危了，因为它是那么脆弱。四大刚好能够维持比例均衡的时候，他就感觉舒适，这时好像没有什么苦受，但只要稍微有一大不平，身体就翻江倒海一样的出极大的苦。像这样一个四大组合起来的破机器常常都是苦恼不堪的。

当然色界之上由于有定，暂时看起来好像没有什么，内四大不发生问题，外面好像大的灾害也不出现，但是实际上到无常到来的时候一切都要垮掉。

在色界之下那是非常明显的，身体里面是个小的宇宙，小的四大和合体，到处都是灾难，那是病相。外的四大又天灾频发，大的灾害比如地震、洪水、大火、台风等等。如果这样再发展下去就会出现像劫末三灾那么巨大的灾变。总而言之，生在三界里就没有什么安宁可得，因为它毕竟是一个有为法，有非常多的过患。

这样就能观察到，有情都处在这样灾难时时潜伏的状况里，所以这些母有情非常可怜，一定要彻底的脱离这种因缘所生的有为过患，才能得到真实的安宁。

从这个角度去观察的时候，就要看到无数母有情的蕴体都是这个样子，四大假合而成，这上面时时发生各种灾变；赖以安身立命的这个世界也处处都是灾变。这样就想到：我应当发心，把这一切处在四大灾难中的母亲们都救脱出来。只有他们都修持了无漏出世的道，才不会落入这样的苦受，否则都处在火宅般的三界当中，处处充满了忧患，没有安乐可得。

四、所爱变坏苦，这是指自己的所爱，包括人、事、物，或者名利、地位等等。这些也是有为法，多诸过患。暂时因缘聚拢的时候，显现得到了所爱，但这已经潜伏了极大的苦因，它是与大苦相连的。因为这些毕竟持不住，连身体尚且持不住，何况其他的所爱呢？人最爱的是身体，身体都保不住，其他人能保住吗？不可能的。

所有的这些世间法都是坏灭法，当所爱变坏的时候苦

不堪言。比如所爱的人，妻子、儿女等一旦坏灭的时候，苦不堪言，有些人甚至不想继续活下去，一直被忧刺所刺。或者所爱的名誉、地位等失去的时候灰心失落，一下子就变得特别的苍白憔悴，那个苦也是很难承受的。或者所爱执的权势、财富等变坏的时候也是惨不忍睹。总而言之，这世上一切的所爱最终都要变坏，而有情不知道变坏是法性，拥有的时候过份地贪著、兴奋等等，由此造成后面变坏时的苦非常大。

这样可以看到，诸有情都以为拥有所爱是真实的快乐，然而就在拥有所爱的时候，实际上正是在种下一个一个的变坏之苦。所有由于拥有所爱而生起的乐都跟后面坏灭的苦相连。所以当有情得到所爱喜极而泣的时候，都有个坏灭苦连在后面。因此发起悲心，要拔济有情这种坏苦的状况，让他得到真实的不变坏的大乐。

五、三界烦恼品粗重苦。

“粗重”是种子的意思，包括苦的种子、烦恼的种子。这里是指烦恼的种子，因此说烦恼品类的粗重。

三界一切有情都得了极重的烦恼病，这完全是因为以我执而起的心一定是烦恼的状态，不是贪就是嗔，或者是嫉妒、傲慢等等。这些烦恼一起就在识田里熏了种子，一旦熏了种子就连绵不断。自从一念间竖立起了自我，从此以后，三界所摄的无数烦恼种子就接连不断地随逐在相续里。就像身体里只要生出了一个癌细胞，从此以后这个癌细胞就不断地在身体里生长扩散，没有办法摆脱。虽然烦恼是生灭法，一刹那就灭了，但是相续而起的同类的烦恼种子又在相续中持有，是这样连绵不断。旧的灭掉了新的又生，新的过去了又生更新的，这个因缘连环的状态是没办法解脱的。这样就知道，三界的这些母亲们一直到大梵天王为止，心中都有无数的烦恼种子随逐不舍。除非修解脱道，出现了证悟空性的智慧，彻底破坏掉烦恼种子才能真正卸下这个重担。那时才真是一身轻松，才是真得了安乐。在这之前，虽然程度

有轻重的变化，一段时间看起来好像有好转，但这只是一种错觉，实际没有根治。因为在烦恼减轻、苦减轻的时候，会认为现在的修行已经很好了，禅定境界更稳固了，有喜乐了等等。但实际上根本没解决问题，忽然一下子又会加重，一下子又会病发，烦恼种子一直随逐不舍的缘故。在这样粗重的状况里迁流不断的话，这种病的状况会不断地发生。这样看来，诸母有情都处在这种苦中，心里满满的都是像病毒一样的烦恼种子，暂时似乎是乐，其实究竟全是苦。

看清这种生死大病的状况就要生起大悲心，立誓要拔济他们的烦恼病毒，帮他彻底清除病毒的感染。只有烦恼的粗重全部都已经净除掉了，才能得到真实的安乐。

前五此五，总十种苦。当知是名一切种苦。

前五十五，今五十五，总有一百一十种苦，是菩萨悲所缘境界。缘此境故，诸菩萨悲生起增长，修习圆满。

以上一百一十种苦即是菩萨大悲的所缘境。由缘一百一十种苦，诸菩萨悲心未出生者能令出生，已出生者能令增长，已增长者能令修习圆满。