

下面讲一讲《瑜伽师地论》所说一百一十种苦的内容。
此中菩萨于有情界观见一百一十种苦，于诸有情修悲无量。

《瑜伽师地论》的道轨是要对有情界观见一百一十种苦来修悲无量心。那么为什么要这么广大地修习呢？原因是大悲心须要具体的缘到十方三世的一切众生。如果这样的大悲已经坚固地发起了，那么它于最初是种子，中间是水，后来像成熟，因为它会发生大乘一系列的诸如菩提心、菩萨道、菩提果等等。总而言之，大乘的一切皆不离有情，须要念念不舍有情，而要发生这么广大、坚固的善心一定要有很坚实的基础，要有方方面面的思维。这就像建百层大厦一样，地基必须要打得十分牢固才行。

何等名为百一十苦？谓有一苦，依无差别流转之苦，一切有情无不皆堕流转苦故。

这里是按照从一到十的数量，次第宣说。

首先有一种苦，叫依无差别流转之苦。一切沦落生死的有情都没有差别地堕在流转之苦当中。

要想到：轮回里的有情都是自一念无明落入生死，从此以后，五取蕴相续不断。在这期间虽然有这样、那样种种苦的浪花，形态各异，然而从整个的流转相来说是没有差别的。这样看到了“天下尽是沦落人，众生皆是受苦身”，就想到，三有的有情全是苦的，他们都处在流转的锁链中，毫无自在，一个个都是披枷戴锁地受刑罚，暂时感受到所谓的安乐，也只不过是受苦的前行。

复有二苦。一欲为根本苦，谓可爱事，若变若坏所生之苦。二痴异熟生苦，谓若猛利体受所触，即于自体执我我所，愚痴迷闷生极怨嗟。由是因缘受二箭受，谓身箭受及心箭受。

还有两种苦。

一、欲为根本苦

也就是心中总有所爱、所希求的人、事、物，或者说名

誉、地位、享受、权势、荣耀、相貌、资财、受用等等。因为众生有欲，它就成了根本之苦。“诸苦所因，贪欲为本”，欲本身就是苦的根源，可爱的事总是在变、在坏，因为它们都建立在虚假之上，一变动就是苦。只要有欲就注定有苦，心里就有恐慌、有焦急。得不到时心情失落，有欲求时就要追逐，这都是苦，在这上面会发无数的苦。人世间各种各样的欲，比如所谓的爱情、名利、权势、生活享受等等，终究会在一时间破灭无余，想撷取这些肥皂泡一样的欲乐那当然是苦，所以说欲是发生苦的根本。

二、痴异熟生苦

这是由猛利的体受所触，也就是对这个蕴体执为是我和我所，总体认为是我，眼耳等认为我所，由于愚痴、迷闷而生起极度的怨尤、哀叹。由这个因缘受身箭受和心箭受。所谓身箭受，就是认为我的身体、我的眼耳、器官等受了这些苦，就好像箭穿入了身体。再说，心识上也认为我的心里是这样悲伤、难受，如何如何等等。总而言之，痴异熟生苦，它的根源是执著这个蕴身是我、我所，一旦不如意，遭受一些触恼的时候就苦不堪言，就像两支箭穿入了身心，一个是身箭受，身体被触恼疼痛难忍，一个是心箭受，心像中了箭一样，难过不已。那个时候心里有怨尤、哀叹、焦虑、执著、灰心、失望、狂乱等等，总是被这些箭刺中。

复有三苦。一苦苦，二行苦，三坏苦。

诸有情自从受了这五取蕴以后，就脱不掉，从这里就成了三苦的根源。当他发生触恼身心的受就是苦苦；当他发生适悦身心的受就是坏苦，因为保不住，因缘所生故，一过去就坏掉了，然后又陷在苦中；再者，五取蕴里面有无数的烦恼种子和苦种子随逐，这是苦因潜伏的状况，一遇缘无间就生苦苦、坏苦，所以是行苦的自性或者苦因的自性。

总而言之，有情都有这么一个毒疮般的相续流转的状况，由于里面潜伏着病毒细胞，一直都好不了，因此无论什么状况都是苦。当它触到一些因缘，比如热水会发生剧烈的

疼痛，如同苦苦；有的时候以冷水使苦稍微减轻就出现了一种舒适感，这时以为得了乐，但事实上这种错觉性的乐是坏苦性，因为这种受马上就变坏，又感受痛苦，总而言之，并非真实的乐；然后就算不苦不乐的舍受的状况，其实也并不是真实的安乐，因为一直都是携带着病毒细胞，这样一旦遇缘就会暴发病苦。总而言之，三界有情都处在这样的三苦连绵不断的状况，因此世上没有真实的安乐，要看到全是生死病患。

复有四苦。一别离苦，谓爱别离所生之苦。二断坏苦，谓由弃舍众同分死所生之苦。三相续苦，谓从此后数数死生展转相续所生之苦。四毕竟苦，谓定无有般涅槃法诸有情类，五取蕴苦。

还有四苦，这是讲到这生死当中的别离、断坏命根、死死生生接连不已，以及只是一种五取蕴苦状况的毕竟苦性。

有情处在生死里就有别离之苦，也就是在这个生存的因缘里常常遇到亲人、爱人或者所爱的事物等，然而生死是别离性，相遇毕竟短暂，终究都会分手的，别离的时候生很大的苦，叫别离苦。

再者，不可能有永生，“生”是靠一段业力维持着，就像有限的油支撑有限个刹那的灯火一样，一旦业的能源用尽了，就要弃舍这个同分相续而死亡。在死的时候，要断命根、心识也要从所依蕴身脱离出去，这就有断坏之苦。每一次由于生的执著力不断地缘境，到了最后死的时候总是一番忧苦、一番难受。

死也不是尽头，因为还要辗转不断地相续。也就是从此之后，数数地死了又生、生了又死，没完没了，这就是长劫死生相续的苦。就像接二连三的生病一样，一个病刚好，才舒服两天又生病，病好以后感觉好像到了一个新阶段，然而还是会再病。总而言之，一病连着一病，这叫生死病，缠绵不已，叫相续苦。

四毕竟苦是定性的。像这些决定没有寂静涅槃法乐的

有情类，都处在五取蕴的苦当中，这种取蕴苦是自从一念无明、以更粗的执著把五蕴执为我以后，在没有证得无我之前，一直处在这种蕴身循环不断的状况。这就像毒疮，一旦形成，就是苦的相续，它没有在缘起上被彻底消灭掉，虽然有各种阶段的转换，然而它都是毒疮。自从有了五取蕴这个皮袋，只要没有证得无我，有情这样的相就回不去了，将会永远这样相续下去。这里面虽然有上界、下界各种生的不同，然而就是这么一个虚假的有情体，而且执为我，在这上面一直都是这种毒疮在相续，所以叫毕竟苦。

复有五苦。一贪欲缠缘苦，二嗔恚缠缘苦，三惛沈睡眠缠缘苦，四掉举恶作缠缘苦，五疑缠缘苦。

由五种缠为因缘所生的苦相，要知道众生系缚在烦恼当中，那是个牢牢的结，没办法脱出，一现行就陷在深重的烦恼病里。

贪欲缠，就是对名誉、地位、异性等等一旦起了贪欲，就缠缚在里面，没有得到就特别想得到，得到了又怕失去，一直受贪欲的驱使，无法摆脱。那样像是患了一个恶病一样，不断地现起，不断地造业，不断地又陷入苦中。

所谓嗔恚，就是一见到不合意的马上就起嗔恚。见解上不合、习性上不合、事事看不惯等等，马上就起嗔恚。或者在竞争当中被对手击败的时候，或者自我受到损伤的时候，马上就起嗔恚，然后陷入在非常灰暗的心态当中，整个身心都变得热恼不堪，就像毒蛇咬了一样。而这只是现世的苦，来世还要堕入地狱受极大的苦。

或者缠在昏沉、睡眠里无法摆脱，心识常常变得暗昧，不能专注、挺不起来，也没法脱离。

或者出现掉举恶作的状况，缠绕在里面，没法摆脱。所谓的掉举，就是由于寻伺时的心非常浮躁、喧动不安。恶作，也是由寻伺才能追悔、忧恋。这两者有相似性所以合为一盖。被掉举恶作的烦恼缠所系缚，那心就一点都不能安定，常常缘着地位、名誉、亲友、事业等，或者往昔的各种苦乐

悲欢，不断地寻伺，妄念纷飞，安定不下来。这也是一大病，因为处在这样的状态，心里始终无法寂静，一直锁在这种烦恼性的习性当中。

再者，就是有疑惑的病，对于三宝、对于法道、对于教诲等等不能够生信，因此不能趣入，始终缠绕在疑中解不开。比如对四谛不能生信，我们就发不了心，也不能趣入解脱道。对因果不能生信的缘故，始终无法断恶修善。这样一直入不了正道的缘故，无量世都在生死苦流中摆脱不了。

就像这样，看到众生被五大缠的烦恼所系缚，一直都出不来，因此他的心无法调整、无法寂静，这样有无数的苦，因而对于同患这样烦恼病的无数众生发起悲愍，就像一个大医王看到无数得严重精神病患的人那样，要发起急切的救护之心。

复有六苦。一因苦，习恶趣因故。二果苦，生诸恶趣故。三求财位苦，四勤守护苦，五无厌足苦，六变坏苦。如是六种总说为苦。

接着菩萨还需要观察六苦对众生发悲心。这六苦是从因位、果位以及特别地寻求财位从始至终的过程中无不是苦，这样对众生就发起怜愍之心。因为他们确实很可怜，整日都在旋转苦轮，没有一时能得丝毫的安乐。

这六苦要在缘起上扩展到对整个过程的观照。首先从因位和果位上看，如果因位只是恶趣因，果位只是恶趣苦，那有什么前程可言呢？再者，在人世间就特别的状况来说，大家都认为财富、地位是所谓的幸福的实体，得到了它就有所谓的安乐。但是整个求财、求位的过程充满了苦难、艰辛，丝毫的乐也不可得。这就可以看到众生由于愚痴，苦中寻乐，苦中认乐，实在太可怜了！其实在这轮回当中丝毫的乐也没有。

我们首先看到非常显著的所谓的因苦和果苦。这芸芸众生每天刹那刹那都在串习恶趣的因，比如作各种的欺诳、盗窃等的行为会堕到饿鬼界里，又不断地在说妄语、

起邪见等就堕到地狱里，还有各种邪淫、杀生等等，这全都是恶趣的因。或者非常愚痴，一点不知道因果等正法的内涵，因此都是在串习旁生的因。如果有一台电子计算机，能计算每一个念头出现时的相状，并且一一地储存到它的因位的资料库里的话，那密密麻麻的是无量无数的恶趣因。

这样就可以看到，众生从始至终不断地在饮苦食毒，心里被业果愚和无我真义愚控制，然后起各种烦恼的心，发出身口意的造作，心田里播下了无数将来出现恶趣恶果的种子。这就像不断地吃毒一样，不断地种那种苦因，这可以看到实在太可怜了，这是世界上最大的业的病。

接着再从果上观察，由于无始劫来串习的不可说不可说无量无数无边的恶趣因的缘故，随着它的成熟就不断地发生无量无数的恶趣果报，其中一个种子都足以百千万年生在恶趣当中，而且在恶趣里面又不断地造因，这样没完没了，众生实在是非常可怜。这世上最大的病就是业的病，或者从根源上就是无明的病、烦恼的病。就像一个大医王，如果他看到了无数众生都患有这种比癌症还要深重无数倍的业病，那他当然应当生悲愍心，他们的苦难实在太深重了！

转而我们应该把视线再缩到人世间，我们能看到，世人都怀着十分美好的憧憬，认为拥有了财富、地位，人生就是一片光明，很美好，真正实现了安乐。但这是人一厢情愿的想法，其实财位都是虚假的，为了私我的目的迫切地寻求，是众生被欲渴迷惑而出现的假相。就像渴鹿见到了远方的阳焰水，它以为能得到甘泉般的乐受，因此狂奔而去，等到了近前才发现什么都没有，这时心里就只有一片失落。还不光是失落，身心上各种为烦恼的力量所驱使的苦，被业拖着像马被皮鞭抽着一样，就像那样在罹患渴症般的贪欲的驱使下，其身心上的苦无量无数。从他最初位的追求、中间的守护，然后贪欲的升级、无有厌足，到最后彻底地变坏，一无所有，我们通过观察这一系列的变化相就会看到，众生真是很可怜，真是旷日持久的百米赛跑，无意义地追逐。所以

芸芸众生哪有不苦的呢？他们都陷在这样的迷乱当中，都如同疯子一样。

我们对于这后面的四个环节应该知道，在人少小的时候就已经被灌输了观念，这一世做个大老板很好，做个高官很好。从此就要开始辛勤地去追求，要读书、要创业、要拼搏，这都是寻求财位要感受的苦。在这当中有竞争的苦、侵轧的苦、求不到的苦等等。获得了之后，对于这样泡沫般虚假的财位，又时时想要把持住，为此整日心神不宁，辗转难眠，就是算计怎么能保得住这一切。天天盘算，今天这个数字是不是落后了？我这个月是不是又到了这个位置？我的官做到了这里能不能保住啊？就整天缘着这些。接着又会发现，得到了以后就像酒鬼得到了一顿美酒一样，只能使他的瘾更大。也就是得到了一官半职绝对不满足，一定要当更大的官。就像这样，众生的欲望随着乐受的生起就更加增长，欲望越来越大，难以填满。这是一个病，它借助成功满足的因缘，使得他贪欲的病更加严重。就像毒疮，稍微用一点水或者其它的方法缓解就感觉很舒服，实际上这样只能使得里面的虫子蠕动得更厉害，后面就更苦。像这样，欲望膨胀到一个非常大的级别以后，就会被这强大的欲的力量给一路拖死了。人的心一直被这个欲拖着在求财、求位、求名的路上奔波不已，连一刹那安歇的时候都没有。到了最后真的得到了吗？人生难免最终的一死，死的时候什么也带不走。所以这个因缘所生的假相，众生一开始就被它迷惑了，不断地寻求，升级，想保有，最终没有办法挡住无常的规律，全部都破灭一空，它毕竟只是泡沫，就像这样落得一无所有。但为此造下的业却不会空过，人就只有被沉重的业债拖向恶趣，没有其他的出路。这么看过去，这世上的众生哪个不是该怜愍的呢？

就像这样，要从因位和果位去体察众生的可怜之处。因位种下了无数的恶趣病毒，果位出现了无数的恶趣苦报，而且一个业因就足以让他在百千万年当中受苦，是这样不

可思议的增上率。这样一个一个接下去，又在果中又造因、又受果，那是连绵不断的苦啊！世上最重的就是生死病、就是业病，这样会对一切有情生悲愍心，这不是一个医王对于癌症患者起大悲心的量所能比拟的。在这个世上，人们自从背着书包开始上学，就开始在逐名逐位的路上走了，对现世法一路地追逐，最后遍体鳞伤，只是受到一个落恶趣监狱的下场，就像这样太可怜了！要由此发生悲心。

复有七苦。一生苦，二老苦，三病苦，四死苦，五怨憎会苦，六爱别离苦，七虽复希求而不得苦。

这是就三界众生整个生命历程中的每一个阶段、每一个细节、每一种遭遇全部都是苦，从而对于众生生起悲愍。通说是就所有的三界有情要观照他们的苦，特说是就人类有情要看到他的苦。

通说

首先观察生苦而发生悲愍。按照《瑜伽师地论》所说，生苦以五个理由确定它是苦。

一、众生刚刚出生好多苦就跟随而来的缘故，生是苦事。

在胎卵湿化这四类生当中，当正出生的时候就有无量猛利的苦跟着来。假使我们真有智慧眼能透视有情受生的状况就会悲愍地流泪不止。那是什么原因呢？比如生为饿鬼，当它的识一投进去的时候就要感受非常大的苦，比人投胎的苦还要大很多倍。如果投在牛胎中、猪腹中，或者投胎做人等等，正生的那个时候，由于识整个被裹在精血等当中使他非常受困，就像刀切在上面一样叫做猛利。然后有无量无数不可思议的苦。

我们学过《入胎经》就知道，人入胎的时候，就闷在一个高热的蒸锅里，又十分臭秽，那个就是胎狱。心识被束缚在那个精血里，经过七天七天渐渐地长成了胎形。这个过程中每一刻都是苦，每一种遭遇都是苦，这叫做无量猛利的苦随逐而生，所以生是一种惩罚。

二、要观察粗重所随的缘故，生是苦。

三界的有为法都是随着因缘的力量，就像放电影那样刹那刹那地在闪现，这样一直停不下来就叫做诸行。而整个生命的过程一直被烦恼品类的粗重所随，没有丝毫的堪能性。就像一个病人，他不论走到哪里，病苦和病因都一直跟着他，在这个状态下，想做什么或者什么都不做而安住等都没有自在。同样，当有情随着惑业的力量转动的时候，当下就背负着非常沉重的负担，那是无数的烦恼种子。总之，由于有这样的烦恼种子，它不断地在生，在安住，而且随缘不断增长的缘故，就一直随着这种深重烦恼病的状况在流转。一点自在都没有，想要安住善事、想要修法、想得到一点快乐受用都根本不能随欲而转。就像一个病人有很重的病，他做什么都不能随心所欲，想吃的、想用的都有极大的限制，甚至不能随意地走一走、动一动，想要像健康人一样生活更是根本不可能。这就可以看到，有情受生时，不可计数那么多的烦恼种子是跟着一起来的，所以他的状况非常不好，时时能看到他的心相续里烦恼病毒正在起作用，心想平静下来都没有自在。而且那个烦恼在心里一住就是几天、几个月甚至是几年、几十年。与此同时，心一直陷在那种难忍、焦虑、疯狂等的状况里。还要看到烦恼生起、安住的同时，它还不断地在增长。就像这样，去透视有情的心的时候就知道生是苦，众生非常可怜。

三、要看到众苦所依的缘故，生为苦。

在三界里受生以后，以这个因缘就能增长生、老、病、死等的无边众苦。这里我们要去看这整个的三界六道，这里生了一头牛、一匹马，同时那里又生了一个地狱有情、一个人、一只饿鬼等等。没有生当然就没有老病死等的苦，但这些众生已经受生了。受生之时，神识已经入住到了母胎里，那一刹那、果位识成熟的时候就已经有了胎形，在母有情的胎藏里孕育成熟就降生下来。如果是生为一头猪，降生了以后再想回去已经晚了，这样尽其一生都陷在那种愚痴的苦

里，最后被养肥了就到了挨宰的时候，由生随之而来的这些苦是根本避免不了的。比如受生成了一个女人，她在胎狱里是怎么样的苦，降生以后，这个女子经过她的童年、少年、青年，逐渐地老苦就开始了，身上所有的器官要衰老、容貌要衰退、精力要衰退，沉重的老苦非常密集地在她身上出现。然后还有病苦，四大不调的时候出生各种难忍的苦。最终还有一个死苦等在前面。就是因为受了这个胎，有了生的缘故，这一系列的苦就来了。而且生存在这个人世间，自然会有爱别离、怨憎会、求不得等无数的苦，一个接一个都要来。

这样去观照，所有三界的有情受生以后，以生的因缘，这一切苦就来了。你要是不想要后期的苦那就不要生，一旦生了那就无法避免了，那个苦会像一条长河一样受之不尽。

这样看到在三有中受生的有情都是众苦逼迫的，对于所有三界的受生者都要生悲愍，因为实在是非常可怜，他是没有自在才在轮回里取一个蕴身的。

四、观察到是烦恼所依故，生为苦者。

有情得了这个生以后，烦恼就有了所依。被烦恼所依的意思就是无数的病毒都依附在这个身体上，然后会遇了各种的贪境、嗔境、痴境，只要因缘一合和不由自主地贪心就起来了，或者大发嗔恚，或者就是极为愚痴。诸如此类，一遇缘就会发起各种各样的烦恼，这样昼夜都在烦恼的相续当中此起彼伏，那样身心苦恼不安，没有寂静的时候。可见有情有个深重的烦恼病，是无始以来的种子都随身带着的，所以一遇境就要发，一发起来就非常猛，一猛的时候身心没有安乐可言。比如贪心发起来的时候，那种贪婪是没法儿克制的，心就一直陷在像潮水般的贪欲里。或者嗔恚一来就怒火中烧，烧得人面目全非，寝食不安，连一刹那的安乐状态都没有。要么就愚痴不明真相，他认为这人也是真的，法也是真的，依此不断地起非理作意。或者自身有一点功德的时候就生慢；在人群当中要么嫉妒、要么竞争、要么显示自我；

或者稍有不比他人就开始自卑。就像这样，谄曲、散乱、掉举、恨、恼等等的烦恼，还有各种的邪见、我见、边见、戒取、禁取等等的邪见，都是不断地在心中生起。

这些烦恼具体有多少种呢？见和非见所摄的是无数的门类，它是怎么起呢？一遇到相应的境界就要发起来的。而一发起来的时候它就逼迫着内心一下子陷入到那种妄动的病态当中。

这样一看，诸有情确实一个一个都被烦恼魔所控制着，一个一个都是病态的。各种门类的烦恼花样百出、此起彼伏地逼恼着身心，看着挂在脸上的微笑和自信好像他特别快乐、非常成功，其实内在完全被这些烦恼的魔所逼迫，这就可以看到天下没有不可怜的人。

五、生了以后最终的结局是无法随着自己的愿望，终究要离别，这是有为法的法性的缘故。

这是无可奈何的苦。因为生在这世上，蝇营狗苟的就是想要得到这世间的美好。而其实你爱恋、重视的一切，付出所有精力经营的一切，包括财富、名誉、感情、家庭等等，最终全是苦因。为什么呢？因为它是因缘所生的。试着想一想，一场风能持久吗？一场雨能持久吗？白昼能持久吗？黑夜能持久吗？没有能持久的。因为它都是随着因缘而转，因缘一下子就过去了，谁也没有办法把捉得住。从最后边际来看，此生所有的现象、所有的美好、所有你恋恋不舍的地方，最终都要彻底地离别，“离别”是法性的缘故。谁能改变法性？就像这样，由于最终的离别落得忧苦不堪。这个不是所爱的，所以说到了最终离别的时候，众生将感受无数的大苦。

综上所述，有情在生死界里受生的时候，就开始有无数的苦伴随而起；生的同类相续延续的过程中，又有无数烦恼品类的粗重一直跟着，没法摆脱，一直不安；再有，烦恼种子一直都在现行着；之后又由这个生带来各种衰老病等的烦恼，以及最终导致死亡。

有情无论是生在地狱中、饿鬼中、旁生里或者人道，乃至在天上修罗当中，都是这种状况。这样就可以看到，整个的生命现象全部都是苦，因此对于这世上所生的一切众生都要发大的悲愍心，要把他们救出这个生死界，要引导他们都去证无生，这样才能得真实的安乐。

别说人类的生苦

就人类来看，生是一念心投到了父精母血里。想一想，这本来是一个具佛性的有情，一念妄动，心识就裹进了精血当中，完全被封蔽了。从此开始住在胎狱里，环境臭秽、狭窄又黑暗。在那样的环境里，母体通过脐带把养分输送到胎儿身体里，这个过程中，如果母亲吃得过咸、过酸、过甜、过辣等等，这个食味也随之传递进去，令胎儿产生非常痛苦的触感。再者，如果母亲吃的食物稍微热一些，就像在火焰山里一样，吃得冷一点的时候就感觉非常寒冷。再者，母亲威仪有不适当的时候，比如说走得过快、弯腰、侧卧、跳动等等的时候，胎儿都会有非常大的苦受。母亲下蹲的时候，如同大山压顶一样，走得很快的时候又像被悬在空中一样。而且在子宫中，周围的肌肉、骨骼转动的时候，胎儿会受到很大挤压的苦。诸如此类，受苦非常地大。再说，他就处在生藏之下、熟藏之上，像一个五花大绑的囚犯，上面很重地压下来，下面有尖标刺上去，就像这样在黑暗的胎狱里面受着如同地狱般的苦。

尤其是六根已经长成、开始由六触为因缘生触、生受，那个时候苦就更加地猛利。因为那时他开始领纳境了，这个母胎里的黑暗、臭秽他都能充分的领纳，感受到周围环境的挤压、逼迫，由这些非常剧烈的苦受他明白自己的处境不妙，想要疾速从中出离。到了胎儿生长成熟的时候就要降生出来，这时业风一转，头朝着产门的方向。本来两只手是蒙着眼睛，这时两手伸直，头朝向产门，经过狭窄的产道，在两骨轮之间受着如同众合地狱压逼的苦，九死一生终于被生出来，这个过程中的苦就像是母子都到鬼门关走了一趟

一样，这样要知道受生的苦。

生下来以后，因为皮肤太娇嫩，风一吹到就像刀刮一样，手去抚摸、毛毯包裹的时候都非常的刺激，佛经里形容这种苦说，与一头剥了皮的牛被尖嘴的虫子咬噬一样的苦，或者像癩疮溃烂了以后再用皮鞭抽打一样，是那么猛利的苦受。这样就可以看到，这个世间的人在受生时要受这样大的苦。

接着再看之后成长的过程。小的时候很弱小，需要母亲的养育，稍微有点闪失就要出现病痛或者感受极大的恐惧。稍微大一点的时候，开始学说话、学走路。之后上学，一上学十几年就像关在牢狱里一样。因为在这样一个时代，为了能够生存要学很多很多的技能，这期间一方面有沉重的学习压力，另一方面，一堆一堆的垃圾知识传输到心里，成为将来起邪见、生颠倒心、增长烦恼的最重要的养料。人到了青春期，有各种身心的烦恼不安，个性开始变强，爱、取各方面都大起来了，身心也随之出现很多的病态。再到成年的阶段，就要追求所爱，这个时候对异性、对事业、对名誉、对钱财、对地位等等的贪求极为炽盛，这就把人锁在了名利两条路上。在这样的路上，人们真的像一个劳改农场里的罪犯一样了，整天地疲于奔命，就是所谓生的苦。