

如是亦如《入胎经》云：“难陀，行住坐卧诸威仪中，应当了知别别是苦。诸静虑师，应观彼彼威仪自性，若行度日，不住不坐不卧，彼则于行，惟别受苦，别别领受猛性、粗性、难可忍性、非悦意性。非于其行，起安乐想。”余三威仪亦如是说。

这样也就像《入胎经》里佛给难陀的教示那样，佛说：难陀，在行住坐卧的诸多威仪中要认识到这一样一样都是苦的，行是苦，住是苦，坐是苦，卧是苦。总而言之，一切轮回的威仪、做法全是苦。诸静虑师应当在清净心中看到这些本来是苦的自性，也就是既然在轮回里走，其实它本身就是一种妄动后的结果，它不是乐性。

怎么知道呢？如果行走是快乐的话，那在不站着、不卧着、不躺着而唯一行走的过程中不断地发生乐，这样应当乐越来越多，然而一个人迈开两只脚不断走的时候，让他一直不要停，走到一定时候，发现苦已经明显地生起，再继续走下去是较轻的惩罚，再继续走下去，是很重的惩罚，再往下，越来越苦，最终会苦得难受死了，唯一就是在受苦。就像这样，一步一步不断地会发现，就在领受很猛利的、很粗重的、难以忍受的、根本不悦意的那种性质的感受，会发现它是苦。

所以从它后面暴露出来的状况，应当知道这不是乐，你们不要对于行走起安乐想，要知道行走就是受惩罚，真正现证空性的圣者们没有这样的苦，而有了身体的拖累行走就是苦。就像长了一个毒疮，当它存在的时候，任何处它都是苦，因为有个负担，根本没脱掉。当它按照某一种方式不断地进行，苦的很重的逼恼性就已经涌上来了。总而言之，这样一个有漏蕴的毒疮般的苦事怎么样安排也没办法得真实的乐，所以世人想尽办法怎么安排身体，怎么让它享乐，结果都是以苦告终。

既然行上面能够观察到一再地发展只会出现越来越深重的苦，那么其它坐、住、卧等的威仪也是同样的情形。比

如一个大监狱对囚犯的惩罚是让他一直站着，不能做其它的威仪，那么他会发现这是非常大的苦。因为站一天不能动的话，那特别地苦，假使站两天，人已经没办法支撑了。又或者惩罚一个人让他睡，连猪也没办法一直睡七天，何况人？这样睡下去，躺着不能动的话就非常地苦。就像这样，我们轮回里哪怕吃一种菜、跳一种舞、看一种电视、做一种游戏、进行一次旅游观光、逛一次街等等全是苦事，只不过人会在苦的没耐烦之前换一件事情做使自己保持舒适，其实每一种轮回的活动、轮回的业行、轮回的做法全是苦的。

“难陀，然由彼彼威仪之苦，暂间断故，遂于余余新生众苦，妄起乐想。”

难陀，然而由于那种威仪的苦，暂时转换使它间断的缘故，另一种新生的苦还没出现那么强的逼恼性，就对它虚假地起了快乐之感。就像长期工作后就换一个娱乐方式，吃惯了一种菜后又换一种菜那样，在那个时候苦感没那么强，人们就以为这回得到快乐了，其实只是苦的转变。

就像对前一任情人感到厌烦以后，再换一个情人以为得到了真实的乐，结果时间久了比前一个更加糟糕，如此而已。又像女人穿衣服，每穿一件新衣服就有一种快乐之感，其实都是错觉，等到穿久了就苦不堪言，急忙地想换掉。当换了一件新衣服又有一种新感觉，过去的苦间断了，又以为得到乐。智慧实在太浅薄，都是把苦当成乐。

“难陀！生惟苦生，灭惟苦灭，生惟行生，灭惟行灭。”

难陀，在这轮回里有什么乐生起，也只是苦在生起，有什么乐息灭，也只是苦在息灭，有什么乐生起，也只是行苦在起，有什么乐在灭，也只是行苦在灭。

就好比一个携带着轮回病因的病人，这里面有无数的烦恼种子和苦种子随逐不离，在这种病态当中走到哪里也是这个苦蕴在走，是这种苦因的行径。所以所谓生其实就是这轮回苦性迁流的一环在生起，或者一种大病态当中的一

刹那在起，所以也只是苦在起。所谓的这一刹那随即就灭了，也只是当时出现的苦具的一刹那熄灭了，又再换来新的一刹那。总而言之，这是一场无限漫长的轮回连续剧，这是一个纯粹是苦的不断剧，就像已经入了糟糕的梦以后，这个里面一切都是糟糕的。

一切刹那的现起都只是苦性之法的现起，随起灭去也是刚才出现的苦的一幕熄灭了，而往后引来的是再度出现的苦。总而言之，它是一种错乱的缘起，是一种没完没了的苦循环，自从一次遭病以后，整个一连串的病的状况，在这里面稍微息减一点苦受，感觉舒服一点，其实也只不过是苦稍微减轻一点。又好比在崎岖不平的山路上面一路颠簸，这上面没有乐受的，有的时候稍微颠簸地轻一点，感觉舒服一点，其实这种乐的生起也只是苦的生起，这种乐的幻灭也只是苦的幻灭，就是一个苦刚刚停歇，又要迎来一个新的苦。在这轮回里我们不停地上班，不停地男女恋爱，不停地追求名利，不停地身心上的状况，全部都是苦状。

又像暗夜的梦，已经入到梦中迷失了真实的自己，在这里无论是怎么样生也是行苦的生，怎么样谢灭也是行苦的谢灭。总而言之，一路都是行苦，怎么也止息不了这种梦的相续，就是一个迷梦接一个迷梦，一种迷失接一种迷失，所以是纯苦的自性。或者就像一个自从被判刑以后一直被捆绑，然后一直被人拉向刑场的人，他总是受着惩罚，毫无自在地往前走，就像这样一路地奔走，全部都是行苦的自性，无论在这个行走的过程中有什么苦乐舍的虚假感受，也都是苦性。

就像一个犯人被判定要永远不停地往前走，这是一种惩罚，毫无自在，这种没有自在地往前走不叫做安乐，它一直无法停歇走向苦的脚步。就像这样走，在这当中有什么样的乐起，那也是苦在生，因为不是真实的乐，有什么样的乐在灭，也只是苦在灭，也就是刚才必然要呈现的一度的苦相它在起在灭，然而这种相续是没完没了的。

又好像一个可怜的孩子突然之间入了迷梦，再也不能醒来那样，尽管他在这个梦里面有各种苦乐舍的表情、状况，可是身边的妈妈认为这个孩子一直是在苦当中。尽管他在梦中露出了痴笑的表情，好像很高兴，但母亲认为这个乐的生也是苦在生。过后这一度的情景没有了，又转入了新的迷失的状态，母亲会认为这灭也只是刚才一个苦在灭，马上又会有新的苦生起。或者这种没完没了的沉迷无法醒来，如同一个植物人，历经长劫都不会再醒来，那里有什么乐在生呢？母亲以为，那是行苦在生，他一直在这种迷梦的迁流中出不来。有什么乐就是告别了，母亲认为这只是其中的一个行苦的状况灭掉了，又在换新的行苦性。总而言之，就是自从入了迷梦，在长劫里都醒不过来的整个状况全部都是苦。哪个刹那显现什么，就可以判定行苦生了，苦生了，那个刹那灭了，就是刚才的这个因缘法没有了，而且会换来新的苦的状况。这一路下去全部都是苦因的状况，全部都是不自在地随着错乱力而转的行苦的状况，全部都是只会迎来后面一个个坏苦和苦苦的状况，因此全体是苦。

说到母亲就好比大觉世尊，而在长劫的迷梦中无法醒来的孩子就像轮回中的我们，我们在无量劫的过去以及现在以及不修道还要发展出来的无边际的未来，整个走的都是轮回的路，都是迷梦中的状况，在这里面没有乐可得，纯粹是苦的。

《四百论》亦云：“如安乐增长，现见反成苦，如是苦增长，然非可转乐。”

有漏乐在增长时现见它反而转成了苦相，证明不是性乐，而苦增长后不会转成乐，证明是性苦。总而言之，从这里可以透视轮回中的一切法都是苦的自性，没有丝毫真实之乐。

（二、思惟别苦分四：一、三恶趣苦 二、人苦 三、非天苦 四、天苦）

第二，思惟别苦有六。

总苦是指总的苦的形相、种类等，不需要分别三界六道。譬如三苦是总苦，在哪一道、哪一界、哪一种类型的苦里都有这三苦，六苦也是从三界总体的层面来描述的。

别苦是讲述六道每个道里的具体苦相。其中三恶趣苦已经在下士道里作了具体的讲解，所以这里简单地讲述一下后三类苦——人苦、非天苦和天苦。其中人苦中的八苦也已经在前面作了细致的讲解，但是在思惟别苦的时候，还是要把前面讲到的三恶趣苦和人中八苦都集中在这里做思惟。这样综合地观察到整个三界六道的苦相，由此在整体上会发现从上到下无不是苦，由此发起全分的厌离，要寻求解脱，不再以六道为家园、三界为乐所，已经透视了它全是苦海，无一可乐，之后我们将会发展出全分的求解脱心。

三恶趣苦，已如前说。

人苦者，谓饥渴、寒热不可意触、追求劳苦，复有生老病死等七，如前当知。

所谓人道的苦就是日常要感受的饥饿、寒热等的不可意触，也就是非常不愿意接受的那些境界，比如常常有受冻、挨饿、干渴、酷热等的苦恼。一年四季冬天有寒苦，夏天有热苦，平时有饥渴的苦、劳累的苦。又比如现在人普遍生存压力很大，为了追求财富要感受极大的竞争之苦。白天上班的时候，就好像在劳改营里一样，要做那么多的事，身心非常劳苦。再者，与生俱来的生老病死等的七种苦根本摆脱不了。比如生苦，所有人都有住胎、出胎的苦。随着蕴的成熟就到了老年，有很多身心衰退等的苦。人的身体都是由体性相违的四大和合的，难免百病丛生，小到感冒，大到癌症，生病时都是苦不堪言。最后到了断命根的时候，那重重的不舍的忧苦以及死时四大分解的苦都是再所难免的。

人生在世就有人与人的关系，就有爱和怨。当与所爱相聚的时候就有各种情感之乐，然而有聚必有散，当分离时就出生难忍的忧苦，生离死别，非常难忍。当然也会碰到怨家对头，大怨家、小怨家，只要心意不合就是怨家，呆在一起

很苦。如果宿世欠过杀债等，那更加要被人杀，被人折磨，这也是免不了的，在轮回里哪里是清净的业？都是杂染的业。

再者，求不得苦，只要没识破这个自我，那当然为着想求到自以为非常美好的名、利、异性、生活享受等。然而从小到大总有求不得的苦缠在心上，读书时追求学位，年轻时追求异性，人到中年又追求事业等等，总是求不得，即使得到了也会失去。人生在世，诸如此类的苦都在所难免，这都是人世间的苦。

又如《资粮论》云：“恶趣苦无余，人中亦现有，苦逼等地狱，贫如琰魔世。此中旁生苦，强力于羸弱，制罚及损害，相续如暴流。有因贫乏起，余从不足生，追求难忍苦，一切谋略杀。”

在《资粮论》里又说到：人中就有三恶趣苦，有人的地狱苦、人的饿鬼苦、人的旁生苦。意思是说恶趣苦有多少种类在人间是全数都有的。比如遭受非人的折磨，或者有各种的极剧烈的病苦逼迫等，有如地狱之苦，譬如在残暴昏君的监狱里遭受炮烙之刑、五马分尸之苦，有如地狱；或者身患癌症、艾滋病等非常的苦，有如地狱；还有被怨家刺瞎眼睛、割掉耳朵、砍断手脚等，有如地狱。而缺衣少食、资具匮乏就如同饿鬼世界，比如那些非洲难民，在生存线上挣扎的人们，整天吃不到饭，就如同饿鬼。又有旁生之苦，比如那些奴隶每天都要长时间的劳作，常常受到鞭打等的制罚，一不满意要遭受损害等。那些靠出卖劳力谋生的人，被老板的役使东奔西跑，极为辛苦，这是人中的旁生之苦。

诸如此类，三恶趣苦在福薄的人身上，像瀑流一样相续，一苦未完又来一苦。有的是因为贫乏，生活非常艰难，毫无出路，他是在很窘迫、很艰难的境况里度日，有很多人突遭奇祸，身无分文，要沿街乞讨，或者要卖力卖身等来求生存。有的苦是从贪欲不足而生，有很多追求难忍的苦，因为他的欲望太大，想要出大名、做大官、发大财，这种竞争是

非常激烈的。在上等的阶层里，那竞争之苦并不亚于下层身体的劳苦，所以很多都得了抑郁症、失眠，或者其他心理疾病，就是因为竞争太激烈了。还有很多碰到政治、仇敌、战争等，有很多的谋略、杀害、侵害等的苦。诸如此类，人世间的苦一类一类去看，就知道真是一个大苦海。

**《四百论》云：“胜者为意苦，庸流从身生，二苦日
日中，能坏此世间。”**

圣天菩萨在《四百论》中提到上层阶级和下层阶级的两大苦，上层阶级是心苦，下层人民是身苦。也就是上层人要占据高位，有权、财、名、位等，这时候意识相当苦的。譬如做一个政治首脑，他有政治上的对手，他一定要想方设法挤掉对方，才能够攀到这个位置。所以从古至今的上层都是这个样子，老大只有一个，谁都想当，因此这里头有各种的竞争、倾压、搏斗、使各种手腕等等的心上的苦。比如商业竞争，必须得击垮对方才能够保证自己的领先地位，才能成为霸主。因为这必然存在一个销售量的问题，销售量大，当然就能赚更多的多，然而他存在竞争对手，所以一定要把对方压倒。就像这样，经商的人充满了竞争的苦。当然政治上一定要击倒对手，你才能爬到那个位置上，而且有了低等的位置不满足，想要中等的位置，中等的位置不满足还要高等的位置，高等的位置不满足还要想当元首、主席，就像这样非常大的苦。

平民阶层就是为了谋生，养家糊口，也想得到一点基本的生活享受，为此他身体要卖劳力。上层者就是以知识分子阶层为代表，他须要智慧，所以就充满了意苦，下层人民他是用手脚的，用力气充当工具。就像这样身苦和心苦每天都在折磨这个世间的人，这也是由于往昔的业，必然要经受人世间的这些苦，谁人都不能幸。

非天苦者，如《亲友书》云：“诸非天中意苦重，由其性嗔天德故，此等由其趣性障，具慧不能见圣谛。”此由不忍，嫉天富乐，令意热恼。由此因缘，与天斗争，受

割裂等伤身众苦。此等虽具智慧，然由异熟障故，于彼身中不堪见谛。

非天即阿修罗的苦处，就像《亲友书》所说：非天意苦非常重，由于他的稟性是瞋恚天人所具福德的缘故，再者，他们由于生在这一趣的体性的障碍，虽然具有智慧，却无法现见圣谛。总而言之，这里说到了非天具有两苦，一就是嫉妒斗争之苦，二是不堪见谛之苦。

因此本论对此解释说《亲友书》这四句话的意思就是讲，由于非天心里无法忍受嫉妒天人所具的富乐，他看到天人那么殊胜的如意树、浴池，再看到天人的长相、受用，他无法忍受，之后心里热恼，以这个因缘与天战斗。结果阿修罗军就开始从海中出来跟天人大战，在战争中又受到割截、断身等的各种伤身的苦，这就是嫉妒斗争之苦。

第二种不堪见谛之苦，就是虽然他们具有智慧，但是由于异熟的障碍感得了这种报体、心理状态，使得他没有能力见到真谛，就是他的心没法见真谛，但是其它方面却很有智慧。就像现在世人竞争上很有智慧的，他能够想出各种谋略、招数，能说会道，技术上也特别行，能够发明这样那样的，但是不堪见谛。这是一种世间的能辨别、设计等的智慧，但是由于心识已经乱了，不肯在清净的状态里安住，见到四圣谛，也就是他没法见到世间全是苦，而苦因就是我执，再者就能够灭苦得灭谛的安乐，而且现见无我。就是他受身为那种状况的时候，他有异熟障，没法趣入现见真理的缘起之道当中，因缘缺失的缘故，就可以判定他们是不堪见谛的。这也是很可怜，也就是处在阿修罗趣里是没有办法得解脱的。

这里再附带一句，就像今天这个竞争的时代，很多人从小就开始训练各种世间智慧。由于竞争心过强，在此生中绝对不可能有相应解脱道而现见真谛的机会，就是他熏染的那些气氛太重了。

《念住经》说此为旁生，《瑜伽师地论》说为天趣。

《念住经》说修罗趣属于旁生，《瑜伽师地论》则说为天趣。实际上修罗有很多种，有人修罗、天修罗、畜修罗。根据《念住经》来讲，因为他住在海中，就把他判为旁生也行，他是一种很大、很高级、能力强的旁生，反正他住在海里。《瑜伽师地论》说为天趣，就是指他的福德很大，可以说属于天一类。再者也可以分为天修罗、人修罗、畜修罗，这是指都具足竞争性而又有能力这一点来说。比如也可以说畜生里有修罗，那些就是天性喜好斗争的畜生，都可以称为修罗，人中的霸王喜欢争斗的，都可以判为修罗。

思维心中的法道

1. 以三苦、六苦为例思维这里所说“总苦”的含义。