

我们从各个方面思维诸母有情的苦，是要发现她们都处于极大的苦难之中，见到这样的事实就不得不起大悲心。然后这个心辗转增长，达到了不顾自己、专一利他那样猛利的心力时，就从这里会出现菩提心，立誓尽未来际担荷救度无边众生的事业。之后一举一动都是以这样的利他心摄持，这就达到了转心的效果。

过去我们由于自私心只想自己得到安乐享受，这是一个错得离谱的观念，心被它所蒙蔽，善心一点都发展不出来。而具佛性的我们，一旦能够看到众生极苦的事实，从自身方面会发出离之心，在诸母有情上面就会发悲心，从此之后，源动力就变了，欲的方向已经彻底改变了，自己生命中所有的作为都是要荷担把无数众生安置在佛地的重任，这样就成菩萨了。因此，我们要发展内在的悲心，就要按照这样的修轨拓宽眼界。

当知复有余九种苦。一一切苦，二广大苦，三一切门苦，四邪行苦，五流转苦，六不随欲苦，七违害苦，八随逐苦，九一切种苦。

要知道还有其余的九种苦，我们首先思维前面三类。

“一切苦”是总的说明在这个轮回里，不论从宿因还是现缘观察，一切的一切都是苦。从总体上认识了这个真相以后，还要进一步加深这个认识，因此接着就要看一切苦里有怎样的广大苦相，广大苦明白了就知道这世上的苦是这么广大，又长时、猛利、纷繁多样，而且是念念相续。这就不容许我们再坐视不管了，不允许再那么冷漠、无动于衷了。

接着还要继续深细地观察轮回苦的一切门类，也就是整个六道生命状况，一类一类地看到无数的苦相。我们对苦的认识越来越具体、越来越真切，最后心中一定会出现苦圣谛的见解。那时认为轮回有乐可得的念头都不会起，这样就破掉了乐颠倒。因此，我们首先要从前三类苦着手。

一切苦中复有二苦。一宿因所生苦，二现缘所生苦。

这里观察的重点，从因和缘上观察到这个轮回里一切

皆苦。也就是从因和缘上观察，流落在生死中的有情命运是怎么样呢？这可以用一句话概括：除了苦还是苦。这又包括两类：一、宿因所生的苦；二、现缘所生的苦。也就是，这样一个可怜的众生，他到哪里都是受苦的。在他的身心相续上，会发生两种苦：一、宿因所生的苦；二、现缘所生的苦。由宿因和现缘贯穿起整个生命历程，被一浪接一浪的苦的波涛摧残。

从宿世的业因来看，自从一念无明入了轮回，经过了漫长的流转，这个过程太长，长得看不见它的边际。由于过去受生无数，又没有解开我执，因此，以这个执我的心发起的烦恼一定是无数的，由烦恼造下的业一定是无数的，这样的话，由宿因所生的苦也一定是无数的。这样就可以看到，过去无数世没攒下什么好东西，只积累了无边的苦本，能生出苦果的资金是最雄厚的。就像已经感染了无数的病毒一具身躯，在这个身体上必定会发出不可计数的病苦。这是宿因方面。

现在位的缘又如何呢？是不是已经出现了无漏乐的因呢？根本没有。现在位也是各种因缘和过去的烦恼种子配合起来，还是以私欲和颠倒放肆的行为继续制造各种苦因。在这个形势下再往未来的方向看，由于现在的因缘还是在造集无数的苦因，将来必定是继续病发，继续受苦，所以未来必将还是漫长无有边际的苦相续。

这样就可以看到，轮回中的这些母亲们，包括我们自己，在这个轮回里一切皆是苦。只要还没有出现解脱道的内涵，就绝对是这个样子的。最初一念流落轮回就已经迷失了，已经颠倒了，在颠倒里不可能出现真正的安乐。本来这个不是我，却执著是我，站在一切有情的对立面上，然后发展贪嗔等，而且非常顽固不肯改变。在这样的心态下，只会加强生死的病情，是不会得到真乐的。

要知道，在解脱境界之外有一片领域，叫做“轮回”。这片领域的一切全部都是病态的，在这个领域里的一切皆是

苦。看到这样深陷在轮回大苦海里的无数母有情，我们会发起真正的悲心。因为的确全是苦的，一点乐也没有。

接着对于这样的一切苦，我们要进一步看到它广大的层面。也就是，任何事物都有时间上、程度上、种类上、密度上的状况。遍观整个轮回，在这些母有情身上，出现的就是广大苦。从这四个方面去观察的时候，就觉得病情太盛，苦太重，太不可思议了。因此想到：光为一己求一点现世的享受不足为贵；为自己做一点外道的苦行也毫无意义；看到所有得生死重病的母亲们，应当发大悲心，应当一心救度有情。所以接着要思维广大苦。

广大苦中复有四苦。一长时苦，二猛利苦，三杂类苦，四无间苦。

广大苦中又有四种苦，对此要具体到位地理解：第一是指时间长，第二是指程度重，第三是指种类多，第四是指密度大。

一、长时苦

这个可以从特别的恶趣状况和总体的轮回状况来认识。我们学习了《念处经》等之后，就发现在恶趣里，恶业的功能势力没有消尽时，会不断地出苦。以杀、盗、淫等任一罪业，会发生百千万亿年乃至多个大劫那么漫长的苦。这是讲相续，好比染上了一个病以后，会源源不断地出现病苦。也就是熏染上了一个业习气以后，变现果报的时候，我们都知道地狱、饿鬼、旁生等的寿量都极其漫长，同时苦报也极为漫长。

再从总体轮回流转的状况来看，只要轮回的根——我执没有拔除，以这个根子，不断地出生烦恼和业等各种苦因，由因相续不断，果的结蕴相续就不断，也就是这个“我”不断地在轮回里投生。这样一看，这个轮回就是一个无边无际的苦相续。这样的轮回大苦到底有多漫长呢？那是以无量无边阿僧祇等劫数为单位，也没办法说到它的万分之一、亿分之一，乃至无量分之一，是那么地漫长，不可思议。

接着再观察猛利苦。

这要从因果小果大的定律上来看，当苦因成熟的时候，是特别粗猛的苦逼恼着自身，诸如在烈火中焚烧，在寒风中冻结，在刀雨中粉碎，在大山下压逼等等，都是非常猛利的苦。这就表明了种子成熟的时候，它变现出的果报相极大。就好比我们一起了一念心，好像挺轻的，只是心上感到稍有不妥，但这是因位造罪业的相。要知道凡是感到不妥的，肯定是造罪的。等到了果位的时候，就大得不可思议了。这是唯识变现的规律所决定的。

那么这样再一类一类地看地狱、饿鬼、旁生，它们所受的这些苦，比如无间地狱的有情被猛火烧得看不见躯体，想一想那个高温焚烧之苦是怎么样的。看看《念处经》里面对地狱苦的描述，一处一处各不相同，煎、煮、砍、割、火烧、冰冻等等，不要说真正亲身感受，就只看一看都会被吓昏，那是多可怕。

再看饿鬼道里的有情，百年不闻浆水之名，茅草般的四肢拖着泰山一样的身躯到处觅食，整天喊着“饿啊、渴啊”的，但是什么都得不到，上百万年受那样的大饥渴苦。这就是慳贪的罪业成熟时，发生的猛利苦果。

旁生苦是我们能亲眼见到的，比如被役使的苦、被杀戮、吞啖的苦等等，非常大的苦。愚痴是它的根本，导致多少劫难以脱离畜生之道。

在人间，虽然寿命很短，我们也可以看到《入胎经》里所描述的，自从一念入胎以后，七天七天地变化。在母胎里受到如处黑暗囚牢般的大苦。降生的时候又如同剥了皮的活牛被鞭子抽打那样的痛苦。然后成长的过程又有很多艰辛，很快又到了老年，老苦一个个找上来的时候，就像狂风摧枯拉朽一样。此生构建的一切都逐步瓦解，因为都是以因缘支持的有为法，最终全部破裂，彻底衰退。到死的时候，还有四大分解的苦。诸如此类，苦是不是非常猛利？

再观察修罗和天的苦，你会发现都是一样非常猛利的

大苦。阿修罗界的斗争性非常强，要知道它们与天人的战争是真正的超级大战，那个战争苦也是极粗猛的。然后又有对天人的竞争、嫉妒之苦，战败、退散的苦等等。

欲界天有很大的放逸之苦，因为天人整天都在放逸当中，一直沉溺在那些非常高级的五欲享乐里，所以他耽著的心非常强。而与此同时，坏苦的势力也在日益增长，最后成熟的时候，天人的五衰相就现前了。一个天人最后的衰败、堕落相当于地狱之苦。就好像有些大明星，一过了气，不再被人们关注，美貌、财富也离他而去，那种苦是没法忍受的。一个明星能有多少享受，天人是**历经大劫**受用妙乐，最后坏苦现前时，突然间光辉暗淡、花冠枯萎、腋下出汗、天衣蒙尘，被隔离出天人的群体（这种感觉就像以前得了麻风病的人被扔到荒山旷野里一样），本来属于自己的天女们都远远地抛来几朵天花、说几句祝福，然后就纷纷离去了。想一想，那样一种失落的苦非常剧烈，然后他用天眼又看到自己直接要堕落到驴胎猪腹里，这简直生不如死，这么剧烈的苦怎么忍受？但轮回就是这么苦。

上界天好像不迁动，连一刹那烦恼的现行都没有，但是要知道，那个行苦是刹那刹那相续的。一出定就像大梦醒了一样，一下子堕入下界，堕到苦事里，那个滋味没办法说清的。刚才还在梵天宫里安住，转眼就已经到了无间地狱，成了在烈火中焚烧的薪柴。诸如此类，我们就会发现，程度上是非常厉害的，这叫猛利苦。

三、杂类苦

可以说轮回就是一个苦的大观园，苦的相状太多太多了，千差万别，口说不尽，笔描绘不出。哪怕无量世、无量笔、无量劫，也没有办法说完、写完的。

我们从苦苦上来看，这个世间充满了灰暗的悲伤、忧愁和痛苦，它是冷色调的，非常残酷，就像一部充满了杀戮和鲜血的恐怖片，到处都是刀山火海，到处都是杀伐的修罗场，大苦充满，极为可怖。

再者从坏苦的角度去看，那么多诈现的幸福、安乐、荣耀、崇高、甜蜜、兴奋、富有、成功等等假相，一切都是坏苦，全数都连着苦。也就是在它最终破裂、败坏的时候，会现出极大的忧苦。这个轮回里的坏苦种类极多，总之，轮回里面有多少种乐，就有多少种的坏苦，世间上的任何一种所谓的乐、所谓的成功都是坏苦。

再看行苦，无量无数往苦里奔的运行、往苦里奔的走向，一个个都是在种种子，一个个都是在积聚现苦的因缘，诸如此类，就是行苦的多样性。

轮回苦是以三苦为基色，绘画出了苦的长篇画卷，呈现出了无量无数种受苦的情景。

四、无间苦

无间苦是指苦的密度极大，受苦没有间断。比如生在地狱，被猛火焚烧百千万亿年，没有间歇之时。欲天成天在放逸当中，刹那刹那积聚坏苦。遍观整个轮回，三苦炽燃，没有一刹那间断。

要知道，由宿世的因、现法的缘，出现的一切全都是苦。由于从未种下丝毫无漏的乐因，所以没有一刹那出现真实乐的机会。轮回就是这个样子，系身轮回的无量母亲们就处在这样凄惨的状况里，我们怎么能不生悲心呢？怎么能不救拔呢？能见到这些苦是修苦最直接的因缘。从这里能发出悲心，发起誓愿救拔这种大苦难，要尽未来际拔济有情出离苦海，这是修苦最大的一个结果。

一切门苦中亦有四苦。一那落迦苦，二傍生苦，三鬼世界苦，四善趣所摄苦。

一切门，是指一切门类。六道就像是由下而上的六层楼或者说六个区域，这是一个非常黑暗的世界，这里有好多道门，大门里又有小门，有情从任何一个门进去都要受苦刑，区别就是有些是硬受刑，有些是软受刑。下去的全是硬受刑，上去的全是软受刑，诸如此类，非常可怕。就像《念处经》所说的那样，一到了地狱里面，大的分为八热、八寒、

近边、孤独十八类地狱，细分就有几百种，每一个里面都有各式各样的门类。在十方世界里有无数的这种最下层的黑暗世界，在我们这个世间就可以说是在贍部洲金刚座以下五百由旬处，有八热地狱向下一级一级地排下去。或者在雪山环绕、风雪弥漫之处有八寒地狱。在根本地狱之外有近边地狱，还有那些由少数众生的业力感得的孤独地狱等等。

在这些大地狱里，每一种又有无数的门类，都是由业显现出一个一个的区域，进去以后，火烧、刀切、蒸煮、粉碎等等的苦状，非常悲惨，看到以后不由得生悲心。就像这样逐级地去看，就会发现一个一个的门一打开，里面的众生就是由业感现了特定的苦相、苦具、寿量、施刑者等等，都在受苦。

再往上一层看看饿鬼世界，虽然相对的苦比下面轻了一点，但是那个门一打开的时候，有在地下的，有在虚空中的。《念处经》里讲到了三十六种饿鬼界，其实是无量无数的，有根本处所，也有眷属处所。一类一类的都是由过去慳贪为主的业显现出不同的苦。那些饿鬼有些是外障、有些是内障、有些是特障，受着被驱逐、饥渴、寒热、被镇压在地下等的苦。或者噬咬着自己的身体，饮食脓血，互相殴击等等。无数的贫乏世界里的苦，一个一个的门类，就好像那是一个饿鬼的大受刑室。比如经过层层的大门禁进入了集中营，这是一个大区域，这里又有很多的门，每一个门里都有不同的酷刑。所以生到这个区域里的众生特别可怜。

作为一个修大乘者，一定要关怀轮回里的这些生命，要像这样一类一类地去观察它的苦。观察到了以后，将心比心，如果自己一天没吃到饭、没喝到水是什么感觉，它们是百年不闻浆水之名，那是多大的苦。

再说，那些空游饿鬼都是精神不正常、发疯的状况，一直都想害人。它们一直都被那种恶性的心态逼迫，只有不断地造伤害的业，之后堕入更深的恶趣。

再看旁生，它们的根本处所是大海，在《念处经》里面

讲到了无量种类。生到旁生里的那些众生非常愚痴，互相吞啖，受人的役使，等等，各种苦一类一类看过去，就好像打开了一道一道的门，看到里面有那么多受着各种刑罚的众生，非常可怜。这样才知道众生的确非常苦。

再往人道看，最初神识怎么入胎，经过一个七天又一个七天不停地生长变化，与此同时，一直都住在母胎里，这是一个非常臭秽、一直被蒸煮的地方。在这里受了极大的苦。到了六根长成时，苦受就非常明显而且巨大了。就像这样，一类一类地观察，入胎的苦、出生时受的苦等。

在人世间短短的几十年，有几万天，要吃几万顿饭来维持这个躯体。好不容易长成的那些骨、肉、筋、皮以及各种器官，都是因缘和合的法，要维持它们非常不容易。想一想，一生当中有多少的生老病死。而在这个境缘里面，偏偏有一个烦恼心，携带着无数的烦恼种子，当可意境现前的时候就生贪，不可意境现前的时候就生嗔，处处都有爱别离、怨憎会两类苦。再说，活在这个世上，“自我”实在是最重要的，一直要满足自己的所欲，为此多少的求不得，多少的不欲临等。这个五取蕴一直在相续着，它就是一个苦器，在不断地造苦、出苦，所以它根本就是一个造苦的机器。最终就到了死面前，结束了这一生。这就可以看到，整个善恶夹杂的人世间也是一大苦趣，一点乐也没有。再说，为人时造业特别厉害，无数人死后都堕到了恶趣，极少数人生到善趣，但只是晚几天堕落而已。

再往上，进一步是要打开修罗世界和诸天世界的门，这个时候会发现他们的苦是一种软性的苦，或者是一种焚烧性的苦。修罗斗争心非常强，虽然他有天福而没有天德，所以一见到天人的受用，就被嫉妒的火焚烧着。

修罗世界分四层，第一层的罗睺阿修罗王好色，他看到天女长得很好就想到天上去跟天女嬉戏，但是遭到不得意的苦。之后非法龙和正法龙在交战的时候，非法的龙王去搬援兵，到了修罗世界里，黑方的力量组织起来，就要跟白方

战争。那种斗争的心非常强，那个心是没办法停息的，如果打不过，他就在下一层更高级的王里面去请援兵，之后再往下请援兵，整个的修罗世界里他们的心就是要跟白方打仗。就像那样发动世界上最大的天阿大战，他们的嫉妒和斗争一直在现行，所以心根本不能调伏。这样在他的一生中，虽然拥有比较大的福报，但是一直都在斗争当中度过的，因此非常可怜。

福报享完了又会堕落下去，所以这是一种软的受刑的状况。由于他本身是处在善趣的上层世界里，但是他的福报使他不断地要张扬自我，要发展我执的气氛。在他的私欲得不到满足时就开始斗争，这种力量使得他的结局必定是落到下趣。

天的世界就像那些超级富豪一样，天人们在亿万年里不断地享受天女、天食、天衣、天乐园、天音乐、天饮料等等，整天忙得不亦乐乎，有非常炽盛的放逸苦、散乱苦。而且这个时候不断地积聚坏苦的势力，这些软的刑罚使得这些天人一点劲头也没有，根本不想修法。然而就在这样享受的时候，不知不觉就到结尾了，那个时候突然之间就显现出堕落的苦，非常凄惨。一个个都是爬到了最高点时被扔下来，那种失重的状态。由于过去的势能积得非常强，所以当他的身光退失、花鬘枯萎、腋下流汗、不乐本座、眼睛转动，这个时候就好像世界上超级的美女忽然之间被毁容了一样，或者大明星一下子被遗弃到角落里，或者大人物下台那样，没办法忍受的，他感受的苦非常大。所谓的苦都是幻苦，因缘所生法，我们不要以为天人那么享受地过了一生，最后的苦也一定很小，根本不是的，抬得越高，摔得越重，所谓登高必跌重，所以那个时候叫做软刑罚，就是要处罚一个人的时候，把他捧到最高，让他的私欲不断扩张，非常得意，然后不断地积聚那种耽著美好五欲的心，这种耽著非常大的时候，再使他一下子失去这一切，那个时候反弹力量非常强，会落在极大的忧苦中。所以所谓坏苦的典型就是天世界，

那个时候欲界天几乎是全军覆没，纷纷堕落下界。

再看上界天，色界无色界好像是根本不动，因为已经有定的力量伏住了心，不会有什么烦恼现行。然而这就像睡着了一样，或者像儿童射箭一样，这个箭一直往前奔的时候，就在刹那刹那的迁流当中，这是行苦。也就是在这样不动的时候，它满满的携带着的烦恼种子和苦种子，这些祸根一个也没消解掉，所以酣梦一场以后，忽然之间就掉落下去。是这样的一个状况，所以那些上界天最终就成了无间地狱的猛火中燃烧的薪柴。诸如此类，有非常大的翻堕之苦。

总而言之，轮回六大区域里开哪一道门，进去都是五花八门的苦相，进入了上面的区域也只不过是晚几天堕地狱而已。这么一看，那些好不容易生到上面的最终又会跌入恶趣的深渊里，和无数恶趣深渊的众生一样在深渊里被火烧、被刀切、被车压等等，发出惨烈的哭声。

看到了这些苦以后，我们首先要把自身放到那个苦相里面去，地狱里面有多少门类的苦，饿鬼里又是怎么样，乃至上界世间最终的失坏的苦等等，整个六道无数的苦相都要逐一思维观察。

要知道母有情们都陷在这些大苦里，这就不由得不生悲心，唯一要把她们拔济出这个苦海。这时如果我们自私自利地只能想到自己，还愚痴地想在轮回里寻得一分乐，这都是极大的愚痴。这里我们应该决定好自己的心，一定要发悲心，否则就不能算是人了。而且这个悲心一定要很强大，否则自我的私欲就没办法降伏。

悲心起来了，就专一地利他，不再注意自利方面，这样有一个强大的心力发出来，正是这个心力它能够出现菩提心，它能够从始至终地支撑整个大乘道。由此发出无数的利他之心，无数的菩萨愿力，心这样得到了开展才真正算得上是菩萨，才真正地能够修大乘道。如果不是这样，仅仅凭着口里的高谈阔论就认为是修悲，这就是进入了一大误区。

所以首先一定要开出悲心来，悲心一大了，强大的心力

就会出来，这样念念摄持着心，为了完成救度无数众生的任务，真正地修学一切能成佛的正因。这样就像《入中论》所说的一样，最初是要悲心作为种子，中间要悲心去滋润，让它增长，最终悲心就好像果实的成熟一样，让一切众生都能得到受用。我们应当明白这个大义的道理。