

六无利苦，七无誉苦，八有讥苦。是名八苦。

随着对苦观察的深入，会看到有情都是以为有个我，而这个我首先希求一个名誉，也就是自我上面戴的光环，这个光环越大自我就感觉越满足。同时，这个自我想要得到满意的色声香味触，这叫利。然而在这个有漏的世间，多诸过患，所有由因缘所生的名闻利养都是虚假的泡沫的法，是假相，一旦得不到或者失去的时候，自我就因为有名誉而感觉压抑、黯淡、委曲，这就已经落到了苦当中。或者感觉生活很愁苦，没有丰富的五欲，耐不住寂寞、清淡，一下子陷入到无利之苦当中。再者，时时受到各种讥毁，就像被针刺着一样难受。

所谓的随逐就是只要还有自我的执著，那么就一定有名利的需求，而且在这个状况里时时都会感受痛苦。因为每当得到一种名闻利养的时候，都意味着将来失去时心里无法忍受的苦。而无欲无利的时候，自我又不得满足，他就非常难受、非常困扰，又有羡慕、嫉妒别人，又有求不到，又有求到了难以维持等种种的苦伴随而生。

再者，当负面的状况出现的时候，比如自身不再光显，没有显赫的地位、名声、财富等，因为在这个虚妄的世间，众生的价值观都是建立在这上面，地位的高下都是以此来评判，因此就免不了受讥毁。每一次受到讥毁就像剑刺入了心脏一样，感觉非常难以忍受。这都是因为有自我的执著，认定了自我，那么无利、无誉、有讥为主的名利之苦就一直伴随不离。

我们去观察任何一个众生，先以人类为例来看，从他出生以后一直到老死之间，一直不离的就是这样的名利上的苦。再看到三界六道的一切众生类都建立了一个字——“我”。比如狗群、狼群当中都是以王者为尊，都强调自我的伸张和荣耀等，并且以此为乐，一旦失去的时候就像断角牛一样，它是百般忧苦的。或者这一切的众生类都是为了自我要寻求好的五欲，这里面包括了异性、食物等各种的享受，没

有的时候马上就感受苦。这样就看到三界的诸母有情为了一个虚假的自我，把乐建立在肥皂泡一样的名利上面，因此与他们时时相伴、一刻不离的就是以虚假执著所生的苦。

缘这些母有情就要生悲心，他们没有我执为我，不是乐建立为乐，时时逐取、营造、维护、幻想等等，无不是苦。由此生大悲心，想要拔除众生这种由妄执所生的苦，给予他们真实的乐。

九希求苦，如是总说名随逐苦。

自从一念无明妄动落入了轮回，自我就总是在外面寻求。他是想要求到自我的意义，要实现自我，以这个为总的目标就有各种各样希求的苦。每当自我已经建立了那是好的，心里就发痒，一直要去追逐。他想追求自我的相貌、名誉、财富、所拥有的异性、事业、荣耀等等，有非常多的希求。但是有求皆苦，没得到时有一种积极追求的、逼迫身心的苦，得到的时候有一种贪著不舍，一直在加强这种贪欲的因，而一旦失去的时候非常脆弱，一下子就掉落到忧苦不堪当中，没法接受。

众生有一个希求，就有一条绳子绑在身上，有无数个希求就有无数个苦的圈套，这个一直伴随不离的。自从他认定了这样一个五蕴幻假的身心为我以后，他一定会有自我的基本希求，以这种驱使的力量去妄逐、狂奔，在这个过程中从初位、中位、后位牵连不断的就是无数的身心的苦。

这就可以看到众生真的就跟疯子一样的，以为有个我，然后就像渴鹿追逐阳焰一样，以为在那边有一个真实的乐一定要拿到手不可。因此在他的各种幻想、执著追求上面，一切都是一种苦的性质。这样可以看到，这些如疯子般的诸母有情都处在这样的希求苦当中，一切的所作徒劳无义，最终换取到的都是那种虚假的苦。这样子一切处都是狂奔、追逐、失落等等大苦逼恼在身上，一直解脱不了，这种就是真正的精神病、轮回病。

再从广大的层面上看，从地狱一直到天宫之间，所有的

众生都在向外面逐求，像欲界饮食男女为主要的各种欲尘，精神上的比如大的名誉，在人群中自我突显得最高、最伟大、最有荣耀，这都是他的需求。再者，自我是贪婪的，他就是认为想那个得到了是很好受的，我一定要取到。就像这样，所有的三界六道的众生在欲界里面逐求的是外面五欲所生的乐受，还有一些要求来世的五欲的乐。又有远离的外五欲所生的乐受，想追求内在的由定所生的乐。但事实上，这一切都是因缘所生的虚假法，真正地连丝毫的乐性也没有，这一切的希求最终都将落入苦中。这样就可以看到，所有的三界有情都是像疯子一样，在没有乐的地方认定有乐，在得不到乐的地方拼命地逐求，这样子从前到后的过程完全是苦。

菩萨应当观修这个希求苦，看到众生的身上全数都是苦，而且他们都是母亲，现在一点真实的乐也没有，因此油然而生起拔苦的悲心。也就是要断掉他的根子上的自我的执著、乐的执著，这样息灭苦根，这样就生起了难忍的、拔苦的悲心。

一切种苦中复有十苦。

谓如前说，五乐所治有五种苦，一因苦，二受苦，三唯无乐苦，四受不断苦，五出离远离寂静菩提乐所对治家欲界结寻异生苦。是名五苦。

一切总苦中有十种苦，先说前五种苦。

这是指《瑜伽师地论》前面《菩萨地》第三十五卷所说到的：菩萨安乐种种自利利他，以五种乐所摄，也就是因乐、受乐、苦对治乐、受断乐、无恼害乐。这五种乐的对治品就是下面的五苦。所谓对治就是有这些乐的时候就没有那些苦，有那些苦的时候就没有这些乐。菩萨当然一直处在安乐当中，因也乐，受也乐，一切苦都没有了，全是安乐。再者，有漏的幻受已经熄灭了，处在乐境中，又是没有丝毫恼害，因此菩萨自利利他纯粹是安乐受用。与此相反的就是众生，因也是苦，受也是苦，一直都是一种没有真实安乐的

苦的状况。以及像疯子一样的苦受一直不能间断的苦状，或者就是出离、远离、寂静、菩提乐的反方面的家、欲界结、寻、异生等的种种苦恼，从中可以看到各种各样苦的状况。

苦乐这样一对照的时候，就可以看到菩萨是极乐的状况，众生是极苦的状况，这样对于这些诸母有情油然而生悲心，因为这些母亲们实在是太苦了。

五乐的所对治品应当这样观察、抉择，一旦看清了就能见到一个纯粹是苦的重病患者，一个诸苦不断发生、毫无安乐、众苦苦恼、种种苦相逼的苦状，以这样子见苦来引起悲心。

一、因苦，就是苦因。虽然没出现明显的苦的状况，但已经成了苦因，这是因乐的对治品。这里要知道，众生但凡是从我执寻求生死中的快乐，所造的一切的有漏业肯定全部都是苦因，就像在他的心中密密麻麻地种下了无数会发生苦的种子。每当以无我真实义愚和业果愚驱使而发起一种有漏的业行，随即就在相续中熏建了业种子，这个就是因苦。它就像种下了一个苦根以后，由此将会不断地发生苦。或者身体里已经染上了癌细胞就预示着将来成熟的时候会发发生无数的苦。这个时候就要观察到，诸母有情非常可怜，他们是瞎子一样的状态，比如非常严重的就是他根本不知道有业果，因此造下了各种各样的非福业，已经种下了无数的地狱的业因、饿鬼的业因和旁生的业因，由此他将发发生无数种的三大苦。再观察，他因为有无我真实义愚，不知道没有我，所以以一种私我的目的去行善，将来会得到乐受，或者这样去修定会得到上界的定生乐受等等。这样造下的福业和不动业，虽然一度会出现适悦身心的幻受，以此为乐，然而全数的都是坏苦的自性。因此每当他这样做了以后，就是种下了坏苦的因。苦苦是直接有一种逼恼难忍的苦，而坏苦就是两步，一旦出现乐受就随之生起耽著，到了因缘消散的时候，这种乐一下子坏灭了，内心就像一下子踩空了一样会陷入到难忍的忧苦当中。就像这样，每一个世间的乐都连

着后面的苦，这样造无数有漏的福业和不动业，在相续中密密麻麻地种下了未来坏苦的因，出现未来乐坏灭时的不堪忍受的忧苦。这就可以看到，这就全部都是在种苦因。

再者，行苦就是假使他要修到上界天，得一个舍受，虽然看起来没有苦乐的状况，是处在舍的平静里，但是由于他相续中一直有烦恼种子和苦种子随逐，没有解除掉这种癌细胞般的种子粗重，因此一旦遇缘的时候马上就会现行。假使遇到顺缘的时候，起乐受，就成了坏苦，遇到逆缘的时候，起苦受，就出现了苦苦。因此诸母有情的心没有以出离心、菩提心、空性慧的三主要道摄持，以无明和非理的欲驱使，无论他做什么都是因苦，都在他的相续中种了三苦的种子。这样的话，一天到晚密密麻麻地已经种植了无数种苦种子。

从这样去看这些诸母有情，他们一病未好又来一病，无数病毒一样的苦种，会在他身上发生绵绵不断不见边际的苦厄，这样子就对有情生悲心。

二、受苦，就是果苦。在显现苦、乐、舍三种果报时，都无不是苦。出现苦受当然是逼迫身心，没法忍受的。出现乐受的时候，将来也会感受各种坏灭的苦，一定会在乐后面跟随着发生。如果处在舍受的状态，实际也是不断迁流的苦，一点自在也没有的。就是说一直会被这种行的力量牵着走，或者说一直都有这个五蕴的幻影没办法消失，一个蕴接一个蕴不断地发生。在这个连绵不断的蕴的相续当中会发生无数种的苦，这种幻梦般的苦状没办法消失，因此一切时都无不是在受苦。

三、唯无乐苦，这是仅仅以没有真实的乐来定义为苦。这个就是要看到，诸母有情丝毫真实的乐都没有，在他的身上一直都是苦因随逐的状况，一直都是遇着缘不断出现坏苦和苦苦。这就好比身上的癌细胞没有清除，就不可能有无病的乐，而是一直处在一种无健康的苦当中。与此相似，三界的有情都是生死大苦一直系著在自身上没法解脱的状

况。只有截断了生死苦流才有真实的乐，否则他就一直是大病缠身。这样看到一个一个的诸母有情全数都是生死病人，真实地洞察到从无始到无终之间的苦状况，那种最大的苦流的状况，这种苦病比我们人间的医院里最重的患者还要可怜无数倍。因为它是一种综合性的生死症，是能出现无数种苦的病症，而且是能连绵不断辗转增上的病症。这样就会发现，所有的母有情都处在这样一种无乐的状况里，因此就油然而生起悲心。

这些母亲很可怜，他们一点真实的乐都没有，无论是上界还是下界，要么直接出现难忍的苦受，要么间接必然会发生这样的苦受。总而言之，就像精神病院里的疯病患者群那样，或者像恶性肿瘤的患者群那样。虽然这些病人有的时候处在麻醉、昏厥或者没有现行苦的状况里，但是去观察的时候，里面的病因一个个都存在，所以没有解除这样重病缠身的状况就不能称之为乐。这样一种无乐的状况当然是苦的，你看这样一个一个的重病患，无论处在什么样的状况里都是非常苦的，母有情就是这种状况，因此要发生悲心，使他的生命的躯体去掉这一切病毒的系缚。这样发生悲心以后，自己也会立愿，以后所做一切的事情、所修一切的功德都要想到这些非常苦难的母亲们，一定要立一个大愿，不是以自己为主，而是要拔济一切母亲的大苦患，这样子来发生悲心。

四、受不断苦。受实际上都是幻受，自从竖立了我、出现了五蕴幻假的身心后，又随之感觉有很多的外境，这些显现都像幻梦一场一样。但是一入了这样的错乱圈，在根境识三个虚假的法因缘和合的时候他就不断的去分别，这样叫接触。有了触，就发生各种受。众生都是在不断地发生受，这实际是苦性的，如疯子一般。除非是达到了受想全部息灭、心不再去领取虚假的受，这时才是真实的安乐。但在凡夫位，这样的幻受一直相连不断，就像一个疯子，在他的迷乱境界里不断地感觉有我、前面有境，根境识一和合的时

候他又在分别，认为我接触到的这个很顺心，很高兴，现在接触到的不顺心，我很苦恼。像这样就是疯子的状况。同样，苦、乐、舍三受相连不断的状况就是病气一直没好，母有情们就处在这样的幻受当中。譬如在人间有那么多的人，每天都在幻受当中，认为真有什么享受，又有什么痛苦，实际上都是由于根境识三和合的触而发生的虚假的受。他以为是真的，但实际上真实当中连我尚且不可得，哪里有所领纳的境呢？根也是假的，境也是假的，识也是假的，三者和合的时候起的分别也是假的，以此发生的各种受也都是假的。这就好像一个人去看电影，他缘着光影出现各种的受，这种受不断的状况就是一种苦。诸母有情一直都处在这样接连不断的幻受里，因此发生悲心。

这里面各种的受都属于错乱病当中的一种病症，这种病症没有好的时候，老是说这是乐受，快乐啊！那是苦受，痛苦啊！等等全都是梦中的呓语，全是迷幻的病症。

这样观察以后，发现三界六道里无数的有情，地狱、饿鬼、旁生都是在非常大的苦受当中，他们也是因为出现了幻觉，根境识一和合的时候，见到了巨大的刀山、火海等苦境相，然后就发生分别，认为自己已经触到了那么可怕的苦境，然后发生一种真实的没办法言述的苦受，这也是受不断的一个最深重的状况。

然后饿鬼界里的有情也是在面前出现幻境，但到达那里的时候什么也没有，总是在匮乏的状况中发生触，之后出各种的贫乏、饥渴、求不得等等的苦受，实际也是幻受一场。

在旁生界里，比如在心前现出黑暗的水域，直接显现出这样的境相，实际也是像迷梦一般，然后自己的根、境、识三和合的时候，产生各种以分别为体性的触。然后发生各种吞啖的苦受、迷茫的苦受、愚痴的苦受等等，这一切一直是以迷乱缘起的力量相续不断。

或者处在人类的世间里，出生以后感觉一下子生到了

人世间，其实根境识都是虚假的。从幼儿时期的生活来看，在家里的状况，或者读书的生活，一年一年过去，似乎每天都是在过日子，每天都好像有很多接触，很多很多的受，其实都是幻梦一场，都是迷乱的病造成各种不间断的错觉的状况。然后又到了成年，他又有很多的触、有很多的受，有男女情爱的受，或者竞取名利的受，或者各种生活上的酸甜苦辣等等的受，就像这样幻受不断。到了中老年以后，根境识一直处在各种不如意的境界里。一接触的时候又出生各种老年的苦受，也是相续不断，一直到死为止。这些人间的受接连不断地全是苦。

然后到了修罗界当中，也是见到战争等各种各样的业幻的变现，然后触及到各种境界的时候，嫉妒、骄狂、战争、那种自我无法屈服一定要抗争的心态等等。然后在战争当中也发生各种的受，这样修罗界不间断的受也是一种迷幻的病症，非常地苦，一点乐也没有。

到了天界的时候，也要看到，比如欲界天人是由于过去的福业显现出很多的悦意境相。这个时候，根境识三和合有了各种接触。比如欲天会接触到天女、天园林、天音乐、天饮食、天娱乐等等好多好多的幻受一轮一轮地在演，就像荧幕上演的那些喜庆的片子一样。然而这些也是一个迷乱的病症，这种受一直没办法间断，总是在虚假的根境识和合的时候就会分别，就以为触到了这样，触到了那样，然后发生这样的受那样的受。这些受一旦出现了就都是病症，他等待着将来这些受一旦消失得不到的时候，比如说天人身光退隐、花环枯萎、腋下出汗、不乐本座、眼目瞬动、天女远离等等，这些不可意的境相一旦出现的时候，他的根境识三和合一触的时候，马上发生非常强烈的忧苦。就像这样，看到天人从最开始一个小天子的诞生，到最后最后一个老天子的衰亡之间不间断的幻受，全都是错觉，全是疯子。这样天人的那种陶醉、欢乐也只不过是一个快乐的疯子，一种阳性的疯子，到了最后失落的时候变成一种阴性的疯子，苦不堪言的

疯子，然后再掉落等等。

就像这样，诸母有情完全处在这样一种幻受病症不间断的苦的状况里，由此就要发悲心，要拔济一切有情的苦，要截断他们像疯子一般的错觉相续。也就是自己发心拔济他们心中的错觉力，让每一个有情都能证到空性，由此消掉这些幻受，回到真正本然的自受用境界，每个有情都要证到真实的自受用的大乐报身的果位。