

连接

我们不会认为三恶趣有乐，但是对三善趣还抱有很多希望，如果这个希望没退掉的话，那就不会发生彻底的出离心。观察点就看，三善趣是不是真的有乐而值得欢喜？如果有一刹那、一尘许的乐，也允许去作追求；假使连一刹那、一尘许的乐都没有，只是无数苦的话，那当然应当起厌患。

三善趣的思维从人道开始，人道的思维又从三苦开始，三苦里面又从坏苦开始。最让我们着迷的就是现前诸刹那所具有的乐。现在人认为这很现实，因为现在分分秒秒就能感受到的快乐当然是真乐，值得我们去追求，值得我们全心去投入，所以，第一个点就要观察：认为最实在的乐，包括喜、乐、名三种，真的是乐吗？这里面是真实乐的自性吗？就会发现，它是由因缘抛出的假影，如同泡沫一样，正现的时候也没有一个刹那常住，也没有一尘许的坚实，是这样虚花泡影般的法。然后，同类因缘散失的时候，相续也刹那间就没有了，转入到很深的忧苦当中。那么从“一刹那就没有”的状况，可以发现是个假的。

刹那无常懂吗？很简单的。比如我现在说：“某某你很好！”这句话一刹那就没了，因为它只是我的意念加上发音器官等，投出的声音的假相，哪里能住留一个刹那？它又不是以自性力而存在的。可以看到一刹那就没有了。然后，我们当刹那就上当了，以为那是真实的乐。再说：“某某你真是个傻瓜！”好了，一刹那间已经转成苦了。诸如此类就可以看到，在轮回中，什么爱情的乐、名誉的乐、感官享受的乐等等都是泡沫，是乐的假相，一刹那就没有了。而且，由于前面贪著的缘故，后面必然落在忧苦中。这样才发现，轮回里的这些虚花泡影的乐，一个也不是真的，一点点真实乐也没有。

但是，我们到这里还不死心：轮回的流程，或者说我们这样分分秒秒的生活，究竟能不能遇到乐呢？在我们的感觉里，认为前面有一个接一个的乐等待着我们去争取，等待

着我们倾注其中，能用身心去体会的、去经验的、去感受的哪样乐，我们也不愿意放过。那么接着就要看，这样所谓的生活，只是一苦接一苦而已，为此就转入苦苦的思维。

2、思维苦苦

第二苦苦者：即前苦未息后苦又生，如麻风病未愈又生毒痈，毒痈未好又生恶疮，父亲死了母亲又死，被怨敌驱逐亲人又死了，无论生在此轮回中的何处，都唯是苦而复苦以度日，此外一刹那得乐的机会也没有。

苦苦的思维要由三个步骤来完成：第一、要知道苦苦的体相；第二、要知道思维苦苦的次第；第三、要知道思维苦苦后发展出来的善心，所谓彻底的出离心。

(1) 苦苦的体相

首先，苦苦的定相就是苦而复苦，也就是苦了又苦，一个苦接一个苦。

(2) 思维苦苦的次第

思维苦苦的次第是先别后总。

别当中又包括身、心两方面的状况。当然，所谓的“苦而复苦”，包括坏苦在内，反正一个苦接一个苦，没有别的内容。但这里按粗分大家好理解的，就是一发生的时候，就有触恼身心的感受，这种在《瑜伽师地论》里称为“苦苦”，就是那种逼恼性的苦受状况。“一个接一个发生”，这是粗的状态，它的状况用一句话描述：前苦还没醒过来，或者说还沉浸在前苦的状况里，后苦又发生了，又碰到了一个新的苦。

身体的例子，比如身患麻风病苦不堪言，还没好又生了毒痈，毒痈还没好，又出现了恶疮。这样的话，一个接一个的苦来的时候没法忍受。从心上的状况来看，比如家庭出现了变故，刚刚父亲得癌症死了，没过几天母亲想不开服毒自杀。或者被冤家赶得流离失所，处处可能被杀害，在这个过程中，小女儿又死了。诸如此类，人生当中常常都是这样凄风惨雨，相续不断，这个状况是很重的。这样就知道，的确轮回有所谓一苦接一苦的状况。

那么以此推广开来，还可以把坏苦放进去。比如前面刚结婚，很快乐吧？那就是一个坏苦。其实那个一刹那也保不住的，很快就会失坏。当出现一个乐的时候，就是一个坏苦，已经预定着它在失坏的时候撕心裂肺。因为后来两人感情发生矛盾，过不下去了，那个时候是非常苦的。比如一方有了新的恋情，那另一方简直不想活了。这就是一个苦。在这个后面，又接着谋生的苦，或者在公司里遇到很多的苦恼、竞争、排挤等等。接下去身体又不好。诸如此类，如果把坏苦连上去，就看到人生出现乐的时候是坏苦，出现苦的时候就是触恼性的苦受，这样可以看到一个接一个的苦。我们从小时候上学，到后来工作、成家，一直到衰老等等，一个一个事件去看，每一个都是苦，这样就叫“一苦连一苦”。

接着就要由别到总，推到轮回里的一切处。无论生在哪里，除了唯一只是苦而复苦度日之外，得乐的机会一刹那也没有。以别推总，要注意金刚句的含义。文中说到，“无论生在此轮回中的何处，都唯是苦而复苦以度日，此外一刹那得乐的机会也没有。”这里要注意，处是周遍的，性质是唯一的，原因是决定的。

处所指轮回处。轮回里上上下下无论哪个地方，只要在三界范畴里，下界不必谈，就连天界任何地方也都是如此。

性质是，除了苦而复苦来度诸昼夜之外，不会有其他得真实安乐的机会。也就是，时间有多少，苦就有多少，这就是《入胎经》里说的“生唯苦生，灭唯苦灭”，一刹那真实得乐的机会也没有。

原因是，相续中没有出现无漏真乐的因素，也就是没有无我空慧为主的无漏道。从这个缘起的状况去看，无论生到哪里，都携带着无数的烦恼种子和苦种子，遇到缘就现行苦，没有第二种。如同病毒满身的患者，无论到哪里，一遇缘就是发这个病、发那个病，同样，染上了生死病的凡夫，无论生在轮回哪里，除了一个个轮回的业报病之外，没有别的

东西。因此，他的状况一定是一苦接一苦而来，苦了又苦，生活的内容只有苦。

(3) 发展彻底的出离心

这里要把握后面一句话，说到“此外一刹那得乐的机会也没有”。这就表示，我们都有一个求乐的心，不但想得到乐，还想得到非常多的乐，而且长期得到乐。我们对轮回的幻想没有消失，就是由于在苦谛上面没有发生见解，因此，总是盼望在某个地方，某个时间，遇到某个人，参与某种事件、活动，得到某个地位、名誉，或者享受男女性乐、禅定之乐等等，希望在那里能出现真实的乐。实际上会不会出现真实得乐的机会呢？像刚才说的，只是种了无数轮回苦报的因素，不断地在相续中熏染如同病毒般的种子，它的发作只是一个个苦，绝对连一刹那、一微尘许的真实安乐也不会出现。因此，我们盼望得乐只是一厢情愿，在缘起的机制上一个机会也不会有，无论走到哪里，都不会忽然之间遇到一个机缘，之后得到真实的乐。

譬如想，我依靠某个人能得到真实的乐，但这是不可能的。或者在某个时间点上，真实的青春来了，成功的时刻来了，升到天界当了神仙等等，真实的乐出现了，这也绝对不可能。或者去参与某个事件，今天去旅游，明天参加欢宴，又是唱歌、跳舞，享受一顿感官盛宴，再看看影视，或者在网上逛逛，到超市里逛逛等等，以为能得乐，但这也是绝对不出现的。或者想，是不是攀上了世间高位，成了高官、富豪、明星，有非常大的名誉等等，会出现乐呢？也不出现乐。要么以为，把这个家营造得很好会出现乐，也是终究不会出现乐的。在三有范畴里的所有阶段、所有地点、与任何人的相处、参与的任何事件、所处的任何地位、所得的任何名誉等等，所有的这些事件里，连一个刹那得真实乐的机会也没有。如果能够真正认定这一点，就知道轮回里只有苦而又苦，没有任何的前途可言。

因此，我们应该在这里彻底地退心，只有寻求从生死苦

海里解脱，才能出现真实的乐。也就是要勤修戒定慧，息灭贪嗔痴，把苦的根源我执和由它所引生的烦恼，全部都息掉，由此不再造有漏业，不再被业所牵而生在轮回里，这样因上遣除了，才会有真实的乐出现。

再者，通过这个方面的思维认定以后，要彻底地退掉轮回的生。“生”字很重要，我们总以为生在轮回的哪个地方是很好的，有来世生在人天得福乐的愿望，这实际是一种愚痴。或者对于一生当中的某一种生也会想：在那个时候有一个新的事件出生了，有一个新的快乐将要来了。以这种乐颠倒心，我们从儿童时代就开始抱有幻想。其实，无论进了哪所学校，到了哪个城市，进了哪个非常体面的公司，拥有哪种职位，或者遇到了某个可意的对象等等，其实就是一个一个的苦。如果你懂得坏苦，再加进来，整个去观察的时候，就会发现每一个点全都是苦。像这样，不但遮掉了来世在任何一个三有处所受生的欲，而且遮掉了在任何一个相续的阶段里，希求得乐或者追求的欲，这样就彻底退心了。

通过这样总体地观照，我们会出现心上的转变。对此再也不抱希望，不作什么追求，唯一是往反方向走，要从这样一个恶梦相续般的轮回苦流中出来，那么为了出来，就开始要修无漏的道。

这就是思维苦苦，即轮回唯是苦的相续，所有轮回有漏命中的事件只是一苦接一苦而已，从这里要转变心意，彻底地厌患三有，一心希求解脱。

连接

我们还是不离开那块敲门砖——人生当中真的有乐吗？实际一刹那的真实乐也没有。思维三大根本苦，就是一层比一层深进地看到苦的状况。先前从我们最执著的现前乐来看，乐坏成苦叫“坏苦”，一切的乐都是泡沫，最终都坏了，成苦了。观察后我们就心灰意冷了，知道在这里面贪著任何一个乐，都是吃含毒的美食，最终这个乐一变坏，就要发生满地打滚等剧烈的苦，因此就感觉，这是很可怕的事。

接着就要看，人生中等待我们的是什么呢？会不会有得乐的机会呢？就会看到一个苦接一个苦不断地发生。这就可以看到，轮回里面毫无前途可言，非常可怕，就好像一个无期徒刑犯，天天加在他身上的只有苦。

之后还要进一步关注到，我们目前究竟在干些什么？当然，作为比旁生高级的人类，总会说：我们在寻求人生的意义，我们在打造自身的幸福，我们在营办快乐等等。这是我们非常具有理由的心里话。接着，我们就受这个话语的支使开始去营造了。这时要进一步看到，我们人生刹那刹那的运行究竟走向何方？因此，接着要看运行的方向。

在缘起上要认定，我们唯一是往苦中走。这一生有多少个刹那，就有那么多个刹那在制造苦因，在往苦里奔，所以，唯一是往无边际的苦海中走。再说，当前的人类绝大多数受着业果愚的支配，可以说，一直在向无边际的恶趣苦里行进。这个时候就会发现非常可怕，在我们身上，一个接一个如癌症般的苦将要发生。而且，我们还在进一步刹那刹那地修集苦因，我们的运行就是不断地往苦里奔，这就叫做“行苦”。

3、思维行苦

分三：(1)总略思维；(2)结合实例思维；(3)总结思维。

(1)总略思维

第三行苦者：现在我们认为的一切快乐之事，不是直接苦一样明显，但实际上不超出唯是苦因的状况，也就是衣食住行、受用、严饰、宴会等的一切乐事，都是由罪因所成办的，一切运作都唯是受罪狡诈地役使之外无他之故，此等一切的果唯一是苦。

对此首先要明确行苦的相状，接着以理认定，之后要周遍地认识到，在这轮回生涯中的一切运作都是行苦。

1)行苦的相状

要知道，“行”即运行或运作，也就是一切轮回中的生命活动，凡是身口意怎么去作的，都叫做“行”。而这个作往哪

里走呢？这就像一辆疯狂的列车一样，唯一往苦的深渊里奔。这就是我们当前人生的状况，推广开来，也是我们在轮回里愚痴的状况。

2) 以理证成

接着要以理来证成。这又要把握住金刚句的结构，要能够清晰地辨明有法、立宗和因。有法就是：现在我们认为的一切快乐之事。立宗是：唯一是行苦。或者换一句表达，它的果唯一是苦。能立的正因是：这一切都没有超越苦因。或者说，都唯一是由罪因来成办的。进一步说，一切运作都唯一受着罪狡诈地役使之外，没有其他内涵的缘故。以此就能成立，所有这一切运作的果唯一是苦。

在能立里还要加上黑大哥的比喻。一旦认明了黑大哥，那就非常明确，我们的走向是非常可怕的。比喻里面有三分：一、车老板黑大哥；二、马匹；三、黑大哥的指令。那 we 想想，这匹马如果在黑大哥的役使之下，那非常可怕，因为他只会让马驶向痛苦的深渊，不会有别的前程。黑大哥内心的状况非常狡诈，他会说：“马儿，快快往前跑，前面有很好的草料，能够吃得非常舒服！”或者说：“前面有好多的风景，很快乐的乐园，赶紧跑过去吧！”这是他的指令。那么马匹幼稚，受了他的指令以后，就非常快速地奔驰。它的每一步将走向何方呢？那就是最终会掉下悬崖。

像这样，要明确我们的状况就有这样三分：

首先，我们内心的黑大哥叫做“罪”，不符合真实义的无明状况，这是罪的根源。也就是，我们有业果愚和无我真义愚两大无明，由此根本就不相信因果和无我。这样的话，一直是由自由、自我两大内涵的黑大哥掌控着我们的身心。他是非常狡诈的一种角色，他会跟我们说：“在这个世界上有很多的乐，一定要争取，人活在世上就是为了自己，这里面有名、利、财、色等等，这是最好的人间生活，是真实的乐事。”然后就说：“没有什么因果，可以随意去做。”就像这样，这是第一个自由的状况，迫使着身心不断地去造作罪业，这

是一种状况。另一种会说：“这里面有一个我，这个我是最尊贵的，应当为我来求取、以自我为中心。”这样身心就被私欲支使了。总而言之，就是这两大无明，它表现出对你非常地关心，然后给你指示：那个是非常好的快乐之事，真正能实现自我的意义等等。好了，在这样非常狡诈、具有诳惑性的无明的役使之下，身口意的马匹就不断地运作，要去求那个乐事。

然而要想到，没有出离心、菩提心、无二慧的内涵，唯一受着黑大哥的役使，请问，能走到安乐之处吗？这一切的运作全数都是走到苦里去的，因此这叫“行苦”。

3) 周遍认定

接着，这种认定要达到周遍，看到在我们认为的世间快乐之事上，没有一个例外。也就是，包括吃好的食物，穿好的衣服，住豪华的房屋，受用各种现代生活的盛宴，比如高级的五欲、影视、网络、球赛、歌舞或者旅游等等。“严饰”，就表示我们有各种自我的装扮，包括装扮出自我具有现代内涵的状况，有名誉、权势的状况，或者有好看的外表等等。还有宴会等的社会活动。所有的这些，我们认为一定要打造的人生快乐之事，全部都是行苦。

虽然它不像直接苦那样非常明显，比如胃疼等，痛得没法接受，而是看起来似乎有非常美丽的前景，好像一桩桩的快乐之事就在我们面前展开，但实际上，由于从未脱离过内在黑大哥的指使和掌控，一直都是这样在放纵私欲，以愚痴心在造作，仔细观察的时候，不会越出这个苦因的状况。或者说唯一是由罪因成办的，除了唯一由罪狡诳地役使之外，别无其他内涵。这就可以看到，被黑大哥指使的人，全数都在造作苦因，这个方向就是在进一步增上无数的轮回之苦。

这就是更进一层看到，不但是由于过去所作的无数苦因，在我们未来的人生历程，乃至整个轮回生涯里，将会一个一个显现苦，再没有别的内涵，而且，现前的运作或者运行，我们在寻求世间安乐的一切地方，都受着黑大哥无明役

使的缘故，因此，身口意所作的全部都是罪因，未来等待着的将是一个又一个的苦。这就是往未来的方向看到“作唯苦因”，这叫“行苦”。

思考题

1、为什么思维坏苦之后要思维苦苦？为什么思维苦苦之后要思维行苦？

2、苦苦：

(1) 苦苦的体相是什么？

(2) 举例说明，什么是身上的苦苦？什么是心上的苦苦？

(3) 为什么生在轮回任何处，都唯是苦而复苦度日？

(4) 我们应如何思维来发展彻底的出离心？

3、行苦：

(1) 行苦的相状是什么？

(2) 根据原文列出三支比量并作分析，证成轮回中的一切运作唯是行苦。

(3) “黑大哥”的比喻包括哪三分？所对应的意义是什么？

(4) 行苦包括哪些情况？