

复次思维人道之苦，有三大根本苦。

思维人道苦分三苦、八苦两部分，思维的要求是对于生的自性生起厌患。也就是通过思维，明确了知生的体性有大过患，由此必然生厌心，这样就遮止了生死爱或三有爱（“三有爱”，特指对安乐趣的爱，因为但凡有理智者都不会爱三恶趣），遮止以后就有了纯粹的求解脱心。以此出离心摄持，一切心行全部往出世解脱道走，所修的任何善法都成为解脱的资粮。世出世间的差别从这里区分。缘起的枢要在于欲，如果没发展出厌患欲，那无论做什么都锁定在世间缘起里，做得好也只是得善趣果报，不能脱离轮回。这就知道，目前急需发展出离心，这又要遮掉后有爱，出现对生的厌患欲。有了厌患欲，就一心求证无生，因此佛法重在证无生。

现在要从人道之苦观察到生的大过患。观察时以三苦为根本，以八苦作为广展开来的门径，由此看到从受生至死亡之间全数是苦，从中发现人生无一乐可得。由观察最近的人道苦，对生发生厌患，这就非常切近、非常有感受、是具量的心。之后扩充到人类见识不及、只能凭教量认定的上界及修罗界等，就容易引发定解，从而彻底厌患三有。因此，

要以人作为观察重点。

什么是“根本”呢？首先，从能摄、所摄而言，一切有漏苦都摄归在三苦中，故称为“根本”。再者，能一举认识有漏皆苦的缘故，称为“根本”。也就是，一旦明了三苦的体性，再去观察整个人类世界，会发现一切无非是三苦所摄，因此能遍观人道是苦。再推及到善趣的一切刹那，也能彻了善趣一切有漏法皆是苦。之后推及到整个轮回范畴，会认定一切无非是苦。由于以这种根本性苦的纲领，能遍观有漏皆苦的缘故，称为“根本”。

这里思维三苦的次第是，先坏苦、次苦苦、后行苦。为何与讲解次第不同呢？这里是从心容易趣入的方式来作引导。也就是，已经明了恶趣纯一是大苦，当然希求得到安乐趣，心中的目标转而想求得善趣乐的受用。按照世间教法，逼恼身心则为苦，适悦身心则为乐，前者由不善业所感，后者为善业所得。然而这里是出世间道的范畴，因此首先要窥破乐受是苦，由此推进会发现，善趣的每个刹那纯一是苦，这才知道善趣也不可求。因此，首先观察乐受，了达它是坏苦，暴露出它苦的体性。进一步深究，会逐渐显出人生纯一

是苦的大真相，之后乐执就会变得七零八碎，不复存在了。

了解了三苦以后，再透到八苦，就会发现人生纯一是苦流、苦的历程。这样断定以后就不再抱幻想，不想要这种受生。所谓的苦受、乐受、舍受，都是生以后的感受境界，而老病死等都是生以后的历程，既然从三境界看无乐可得，从人生的历程、境缘、生命体性等来看也无乐可得，就会发现生唯一迎来种种苦，由此对生的自性起厌患。

其中坏苦者，现在获得乐趣身依后，似有诸乐，然而无能常住，而在其日前后或明年等时，身上下出生一个新苦后，现见忧苦大增长。

现在从最切近点思维。“获得乐趣身依”，表示做一世人，脱离了苦趣三恶道，得到了乐趣身，它是诸乐之本，称为“所依”。

人世间的现相很欺诳，似乎有这样那样的乐，比如衣食之乐、男女之乐、名位之乐、各种生活快乐等等。那么这是真乐还是假乐呢？这是要追问的地方。如果认为是真乐，驰求的心就无法停歇，更不会起厌患；如果发现全如含毒美食一样，享用时美妙，最终毒性发作会毁掉性命，就会觉得

全是苦。

怎么知道这种似乐实是苦呢？不能只看一时假相，不能只凭一时感觉作判断，而是要看最后的结果或者后边际。一个法最后会烂，当然不好；一个法最后是苦，当然不好；一种发展趋势最终掉落陷阱、堕入恶趣，当然不好。诸如此类就了解到，如果此乐的结局是苦，那它就是苦性。

接着看现世人生的因缘走向。可以现量见到，每一种乐似乎很真实，然而不能常保。缘起都是无常的，在一个阶段的安乐过后，总是在今日、明日或者明年等的时期中，一下子没有了，身心上又出生新的苦，可见并不是坚固的乐，陡然间就变成新的苦。而且，在新苦出生以后，忧苦会大幅度地增长。

这里已经暴露出似乐的面目。脱出那一层感人的外相，可以看到里面有毒，它是致死的因、致苦的因。再细心观察，发现正是由于前面的乐，导致后面现行非常大的忧苦。所以，前乐与后忧相连，如同功德天与黑暗女相连。若要功德天，必有黑暗女陪伴，如果贪求前面的乐，后面一定有忧苦现行。如果能断定这一点，那就可以决定，一切有漏乐都是

坏苦性。

苦苦者，其上又忽然加上一苦，彼坏苦是如腹疮一样的话，此者则如其上再出生国王的惩罚。

苦苦即苦上加苦。坏苦如腹疮，苦苦如受国王惩罚，即疮上加鞭。“腹疮”，表达得了有漏蕴如毒痈。“疮上加鞭”，指受因果律惩罚，国王好比因果律，惩罚指现前各种各样的大苦。

坏苦指有漏蕴的状况，以生际必死故，由生所摄的一切最终都坏灭而落入忧苦，可以一概决定蕴是坏苦器。也就是，做人得到的此蕴，本身就是坏苦性，如浮泡，在这上面又有生老病死等种种大苦逼恼，这就是疮上加鞭。虽然一开始不见疮溃烂，但它的发展趋势最终一定破灭溃烂。同样，得了如疮般的人的蕴注定会灭。由于总体要死的缘故，对于具贪凡夫来说，人身上出现的所有支分乐，最终都要破灭而落入忧苦，因此，人生的所有乐全是坏苦。在这样的坏苦性上，还时时由过去的恶业力现前逼恼身心的大苦，这就叫做“苦苦”。

遍行苦者，现在似乎显现有很多安乐，这样仅仅为了

由杀生等的不善业道成办世间的圆满，例如在一个花园当中，以各种玩乐的欢喜、赌博及投赌注等时，以肉酒现前享乐的此时位，彼如是行的因一切唯是罪故，唯一造作后来的苦果，如是于他已作损害故，后来于自将回作损害，此是法性故，因而，此性质在世间的一切目前诸行上是普遍的，然而不是像即刻是苦那样明显，因此称为“遍行之苦”。

遍行苦是看未来趋势，一直延续到来世，此生所作、所现出的一切运行，到底走向何方？现在看起来显现很多安乐，人们误以为是真乐。为了求得世间圆满，以杀生等不善业道来成办，以这个缘故，造下的都是未来苦因。这是从一种情形来说，实际处处都是为私我而求乐、求圆满，出现的都是有漏业道。时时以我执为根源而起惑造业，这种运行遍满了一切刹那，因此处处都在制造未来的苦果。如果行不善业，将来会出现苦苦，如果行善业，将来会出现坏苦，总之，一切刹那都在制造苦。

这里举了两个例子。比如在一个园林中，人们为了得到

世间享乐做各种戏乐，赌博、投赌注、歌舞、博击等等，这时又喝酒、吃肉等享受快乐，在现前的这个时位，所出现的一切业行的因唯一是罪的缘故，唯一在造作未来的苦果。这是第一个例子，为了求乐沉浸在贪为主的烦恼业行中，是制造未来的苦因。比如，杀生、赌博等都是堕恶趣的因，以此散乱、起贪欲等也都是下堕的因。第二个嗔方面的例子，为了求得自身圆满，对他者作损害的缘故，实际上作了将来惩罚自己的因。

像这样，由于自私性，时时处处都想为自我找乐、保护自我等等，所发出的各种业行都成了未来的苦因，因此，苦因遍在一切有漏相续的所作上或者各个刹那上。由于它在一切世间所作或运行中是周遍性的缘故，而且并不像当下现前苦那么明显的缘故，称之为“遍行之苦”。

即显示两种意义：一、显示苦的性质。由于一切处都是苦因，都趣向苦，正如趣向刑场的脚步、等待发作的前因、即将引爆的炸弹那样，从未来落入苦中而言是苦的性质。二、揭示隐微。并非像世人常识所认为的，明显逼恼身心的受才叫做“苦”，它没有那么明显，是潜伏的苦状况。虽然不

是明显现出，实际是潜伏的大患，并将在未来明显现出。以这个原因，警诫世人不可麻痹大意，以为苦非常遥远，实际上刹那刹那都是遍行之苦。

这就像刹车失灵的车正飞速奔向悬崖，能看到趋势就知道，每一刹那都在迎接粉身碎骨之苦，因而每刹那都是行苦。这又说明，它在现行之前是不明显的。因为在这期间的各个刹那里，也会有享乐、欢愉、沉睡、不知不觉，然而由于总体趋势是奔向苦，因此是隐微的苦状况，是大患潜伏的状况。从这一点安立为周遍的行苦。

思考题

1、思维人道苦时：

- (1) 引心的总原理什么？
- (2) “三大根本苦”指什么？为什么是“根本”？
- (3) 三苦的思维次第如何？如是次第有何必要？

2、人间三苦：

- (1) 什么是“坏苦”？为什么人间诸乐实际是苦？
- (2) 什么是“苦苦”？以譬喻说明苦苦和坏苦的区别。

(3)什么是“遍行苦”？为什么叫做“遍行苦”？举例说明其体相。