**行苦者具周遍性者，如颂云：**

**不堪负荷触地行，有劳心乘大象颈，**

**象心嬉戏成掉举，后堕险处示行苦。**

“触地行”，就是脚踏在地上支撑身体的行走。这样行走时负担很重，难以负荷。由于这样的疲劳，心里就想要乘在大象的颈部上。当他安稳地骑在大象颈上以后，就以为自己终于可以舒心悦意的受用妙境界了。没想到这头象闻到了可爱的母象的气味，突然起了欲心，变得极为疯狂。这之后，就从象颈上堕落下来，几乎丧掉性命。这表征了行苦。

**此意义与本生之种合喻而说，譬如王舍城的大光明王欢喜地攀上象的颈部后，对调象师说：“喂！当知欲使此殊胜大象得一福德之力，不忍我等足部触地，你当作如是调伏。”象师奉命后，乃至对于炽然的铁丸，象也以鼻子毫无犹豫地吸取而听命之间，作了调伏。其次君臣二人骑在象的颈部上后，为了散心亲临境界而受用，欢喜而去，此时，已造作了成办自苦的隐而不见的一切因故，象也未由殊胜能仁调伏烦恼之律仪调伏其心，而仅仅由象师的铁钩调伏其身故，由象闻到母象香气的嬉戏心而成极为掉举后，生起如于一切地面车轮遍转的自性以及发起迷乱，如许奔驰后，大光明王自身得获几近失命之苦。即如此般，当知行苦具有一切有情所不知见的极多分的自性。**

这里《功德藏自释》是以本生缘作一个种子，而不是全部照搬。“法喻合说”，指借这样一种表示就明白行苦的涵义。所以不必拘泥细节，而是要了知它的大义。由此遍推到一切处都是这样，所以一切都在说行苦的法，如说无常法。

这要说到王舍城的大光明王，一次他得到了一头白象，非常欢喜，就对调象师说：“哎！你要知道，这个殊胜的大象要得到一种大福德力，它不忍我们的脚接触地面，你应当要做这样的调伏。” 也就是说要使它变得十分温驯，在载负人的时候会时时照顾，比如怎么走使人不跌下去。如果它不懂照顾，就像野马一样骑上去以后狂性大发的话会把人摔到地上，十分危险，所以一定要出现一个温顺的状况。

当时象师就说：“遵命！”

象师奉教以后，经过一段时间以后驯服了这头大象。最终他做到了这个程度，就是以烧得通红的热铁丸教象去吸卷，象也毫无犹豫地听命，用鼻子卷起。当时象师对象说：“你如果不取这个热铁丸，我就用热铁钩灼裂你的脑袋。”当时的象都能了解人心，听得懂人话，它自己思维：我宁可吞掉热铁丸死，也不愿被铁钩钩死。这就像有的人宁可选择被绞死也不愿被烧杀一样。因为这个象师太厉害，以这种暴力措施使大象非常畏惧，慑于这种力量，它只有听命，即使是通红的热铁丸也毫不犹豫地去吸卷，是这样调伏了它。

这个调伏做好了，认为已经完全达到了国王的要求。国王说：“那我们可以骑着象去玩了。”他们两个就骑在大象的脖子上，想去观赏野外的美景散散心娱乐一番。所以他们就出了王城，欢欢喜喜的往野外走。

当时能成办自身苦的隐微不显的一切因他已经全都造下了。“看不见”，就是指自己不知道，其实已经潜藏了苦因。而且这头象也不曾被佛教化，没有以调伏烦恼的律仪摄伏它的心。

现在的问题是：一是一切苦因全部都有；一个是这个象本身的烦恼全部都有，烦恼种子都伏藏在里面，调象师的铁钩只是调伏了它的身体，它里面的心识丝毫没动过，烦恼丝毫没动过，所以这个苦就要来了。怎么来的呢？

一到了野外，远处有母象的香气。这个香气并不是说香和臭的香，实际是六尘中的香，指气味的意思。

它因为闻到了母象的气味，淫欲心就出来了，欲心大发，成了极其掉举也就是大狂乱的状况。这表示一触到境界，烦恼心已经出来了。烦恼心一出来，极掉举的时候就完全收不住。

这里是表示法，倒不是说光是用一个掉举，嬉戏心也不只是指一个嬉戏心，嬉戏心代表了心中随逐的无数烦恼种子。母象代表顺生烦恼的境界，这里是说极可意境，实际代表一切境界。譬喻只是就贪来说，嗅到香气指触到了五尘。这个心好像国王骑在大象上，实际上国王表示我们自己，叫做国父；这个心乘在大象上，代表住在蕴体上。运用这个蕴体时认为已经很好了，但这只是外相，里面的心丝毫没有调伏。因此，一方面无数苦种子已经种下，自己看不到；另一方面有无数烦恼种子随逐着，根本没调伏。这样虽然在外相做一点，没有用，一遇到境界就随之现行了。这样表示一触到色声香味触，是可意境就生贪，不可意境生嗔，中庸境生痴，就像这样发生极大的狂乱。

极大狂乱之后的运行又如何呢？那就是要往一切方所四处奔走，这就表示完全刹不住车，奔驰在境界中一发不可收拾。“火疾奔驰”，就表示极大的业行运转的相。一直处在迷狂、错乱当中，像这样奔驰。这实际是生死业行在高速地运转，由起惑造业出现了行，这个行全部都是苦因。所以说轮回里的行都是苦，因为每个地方都是苦因。平常关在一个屋子里或者守在一种状态里，如果没有针对自身的我执烦恼开刀，那是没有用的，一遇到境马上现行，而且现行得非常猛利。一闻到母象的香气就变得这样疯狂，甚至战胜了对热铁钩钩裂脑袋的大惩罚的畏惧，可见佛法是要调伏自心，否则一遇到境界时根本没法收拾。不针对自身的病根开刀，那轮回是无穷无尽的。

由于这种运行，这个时候大光明王这个国王的风度全都没有了。这个大象在狂乱驰逐的时候，他害怕得不得了，国王一会儿刮到头，一会儿身上出血。象师说：你抓住树枝。他就抓住树枝，几乎命都要没了，所以是几近失命之苦。这样表达了行苦。

这是要表达什么呢？就是说这个行苦在我们看不到的地方，是一种不明显的、非常隐藏秘密的体性，一切有情看不到，因为它是圣谛。真实现量见的只有圣者，他知道行苦非常厉害；凡夫不知道，这是不共教法；外道不知道，没有这样行苦的法门。只有通过三个量知道：一、教量，是佛的语言；二、现量，是瑜伽现量；三、比量，可以通过理路去推，这个理也要依据佛所说。因此，它成为一切凡愚无法了知的一种苦的性质，它本自的性质就是这样，是特别细的苦。然而它有好多方面，赫然遍行于一切轮回点上、一切有漏蕴的刹那上。世人像盲人一样无法了解它的周遍性，因此会对轮回抱有幻想，但如果透达了行苦对轮回就再不抱希望了。

这样就知道什么叫“象心嬉戏成掉举，后堕险处表行苦”。“象”表示未调伏之心，没有无漏功德。“嬉戏”表烦恼，“掉举”表示狂乱的作业。一切在这样的程序中运行的法都是苦因，因此就会堕到险处。大光明王是几近失命，其实行苦把任何一个人都送向坏苦和苦苦。虽然送到了天上也是坏苦，最终落到苦苦。送到了下界，那就是猛利的苦苦现行，不堪设想。诸如此类，所谓的运行就是一直往苦苦和坏苦里奔，以这个缘故，升天如堕地狱。

三苦总观

一、透视生

这里，一路的联通很重要，因为思维人类的苦，最终要对于生的自性生起厌患，想证取无生，不想在轮回里受生，因此生是如何必须了解。

从三苦开始，第一句话就要说到生。也就是要俯看式的观照整个全景，从前到后，从各个层面彻底看清这个身是大患，所以“吾有大患，唯吾有身”。身就是五取蕴，身的大患在哪里？对这个有了了解才能对生的自性起大厌患心，意识到受生像进入了一个极其恐怖的牢狱一样，将要遭受各种软刑、硬刑，唯一是等待着受刑。所谓硬刑就是直接遭受火烧、冰冻、鞭子抽等等的酷刑。所谓软刑就是吃下有毒的美食，或者注射剧毒的营养液等等。也就是在这个监狱里一直都有指令安排，有一个一个的苦等着我们去受。从进去到结束之间，只看到生老病死、爱别离、怨憎会、求不得、五取蕴苦交相地凌逼、折磨、煎熬，原来生就是这个样子，从而对于这种自性的生生起极大的厌患。从前我们以为“生”充满了生机，充满了希望，充满了光辉，现在才发现这是天大的误会。生其实就是被颠倒的业拖进去，而且由一个颠倒牵扯着无数的颠倒。

本法侧重在对行者自身在此世的遭遇做观察，因为从这里切入有最直接的现量感受，是能亲见、亲识的地方，非常容易观察到，因此三苦是配合在人道诸苦的最前面来思维。

一旦了解了三苦就能从总体上有所把握，再套用这个大原则就发现样样都不离三苦。那时会彻底看清人生是一大苦流，一生的际遇都一直与苦相伴，没有丝毫安乐，因此就生了厌患。这样看透了人的一生以后，再遍推到六道的所有种类的受生，会明白也都是一样的三苦性、一样的都是受苦。这时会认识到，整个三界六道就是大苦海，针尖许的乐都没有，就是大劳改场，整日都在服苦役；就是罗刹洲，终将被嚼啖吞吃；就是一个恐怖的水域，时时被食人鲸撕咬；就像一艘破船，终究会被大水淹没。诸如此类，会发现处境不妙。之后就对一切轮回的受生发生厌患，一心希求解脱。

二、三苦图景的展开

祖师的引导是要直接切入本身，利用譬喻使整个情景现在心前，以这样的方式来领会三苦贯穿了我们一生这个实际情况。

我们的观察是从生的状况入手。首先要现出不同于上古时期或者北洲富饶地区的一个浊恶之世、末世南洲的境相。当我在此处出生的时候得到了一个浮泡般的蕴体，这本身就是一大苦，因为瞬间就会破灭，这种朝不保夕的生命状况称为苦性。

在这样一个危脆的有漏身上，又不断遭受凄风苦雨的袭击。这表征我们的一世，从一开始入胎一直到死亡之间，身心会遭受各种难耐的苦痛忧虑，那是一条长长的苦流，一苦接一苦地在自身上发生，不可计数。总而言之，人生不如意事常八九，毕竟是苦而复苦的命运。就像这样，这么脆危的一个浮泡之身在这样的苦海悲浪里面行进，时时遭受各种大苦风暴的袭击。

接着又要关注所谓的坏苦。这个时候就展现出一个非常美好的园苑，宫殿楼阁金碧辉煌，具足殊妙，某个具足相好的士夫在里面歌舞享乐，纵情狂欢，十分尽兴畅快。当欲乐享受到极致的时候，和着剧毒的美食进入体内。很快因缘积聚成熟，这个人瞬间脸色煞白，两眼失神，倒在地上辗转翻滚，苦态就这样突然出现了，这是多么可怕。这是极大的表征，像幻术一样。如果懂得这一幕，就知道整个人世间所谓的乐就是这种自性，祖师是以这样特别的手法揭示了苦性。

这是针对这一生所有的乐来说的，那个士夫就是我们，自诩高级，享有福乐，特别有自豪感。由于先世的福业出现这样一个具德的园苑，它好比人天的乐园、天堂般的世界。这是总的说一切增上生善趣的所有安乐。然后所谓的宫殿楼阁等表示享受妙欲喜乐的处所，那有可能是一个俱乐部、影剧院、阳光海滩、幽静的山间，或者精心雕琢的园林，或者代表我们青春韶华岁月中最光辉的一刻，或者盛装出席一个宴会，或者站颁奖台上，在胜利的欢呼声中等等。歌舞、游戏等是说作乐的方式。达到了酣畅淋漓的地步，就表示在欲乐中的时候心一直是由乐而贪、由贪而乐，尽情地放纵。然而这时毒素已经入体了，这表示在享受名利、男女、五欲、胜利等欢乐的时候，自然产生了骄横感、兴奋感等等，那种为自我求取的深层动机一直著在这些乐上，这已经种下了祸胎。

要注意到这里是以欲心受乐，不是空心受乐。真正的大瑜伽士是空心受乐，受用这一切不会成为苦因，相反只成为乐因。这里的那个士夫表示具有集谛系统并且与无明配合的人，他一遇到乐就贪著，马上现行，而且越陷越深。其实那个场面很快就会息灭，到了坏灭的时候不堪忍受，这表示在坏灭之际忧苦猛利地现行。

还要看到譬喻里讲了三点，眼失神、身失色、就地翻滚。这表示什么呢？就是当我们的快乐坏灭，也就是表示这个世间的一切的圆满衰灭的时候，马上瞬间就会现出苦的状况。比如失恋、破产、离别、失败、下台等等，这时候马上就会脸色苍白，面不华色，这是身体上瞬间就发生的反应。然后会眼神黯淡，这是心的忧的表现。所谓的就地翻滚表示难以忍受，就像中毒的人毒素现行发作、不堪忍受的时候，疼痛难忍满地打滚，那就表示我们的状况。当我们不堪忍受失败，不堪忍受求不得，不堪忍受名誉扫地、失去所爱等等的时候，就会一夜白发、黯然失神，这些都是身心的变化，非常明显。之后会发现很难熬过这一关，叫做“不堪”“不胜”“不能”，就是疼得没办法忍受、就地翻滚的相，不是那样吗？心一直被煎熬着，没有办法承受，这就是所谓的坏苦的状况。

这个坏苦定义在前面的乐受上，对一切乐作缘起上的观照发现当乐失坏时，必将落入难忍的忧苦当中。由于必定跟忧苦相连的缘故它是苦的。那么以上一幕配在人界、天界、修罗界等任何的坏苦上面，都是一个模式、一个轨理。懂了这一点就知道，我们做人的时候，任何乐里都潜藏着苦，要知道那种狂欢尽兴到了高潮就乐极生悲，要知道那种拥有一切的圆满，是聚际必散、兴际必衰。任何人生的境遇全部都是以这样的苦来框定的，所以它叫“苦的自性”。

三、行苦的表征

“大光明王”表示得到了人身，善趣的各种境界现前，它代表生，因为生是光，而死是暗。那么这个生的体性如何呢？有情众生不堪恶趣的处境，因为那里的色声香味触都是极难忍的，因而就想得一个快乐的身依，这样就得到了一个以光明王为代表的人身，从广义上来说是指善趣身。攀上了大象的颈部，表示这个心暂时脱离了恶趣的苦，开始感受舒心悦意、轻松自在的境界。

象师调驯这头大象，就表示以外道或世间道等避免了恶趣的状况，这时似乎前景美好，无忧无虑，就只剩下享受快乐。

大光明王骑着大象，也就是出生在人间的这个识，待在似乎调顺的五取蕴身上，它想在人世间尽情地享受。所谓的到王城外去散心，就是在自前显现的现世景象，比如丰盛的五欲、男女的情爱、事业的辉煌、学术的成就、荣升的地位等等各种繁华的景象，都等着光明王去享有。

光明王他看不到潜藏的危机，实际上一切受苦的因都已经种下了，这是极隐微的，用显微镜也看不到。这表示无量劫以来已经在识田里种了无数的苦种子，它携带在相续中不为人知，实际上是满满地存在着。

这头看似调顺的大象只是身调伏而心未调伏，这表示无数的烦恼种子随逐。光明王在一片欢乐的心情中往前移动的时候，也在逐渐地接近苦的地雷。也就是当嗅到母象的香气时境缘现前，随着就欲心大发，变得极为狂野，这是表示随着可意境起贪、不可意境起嗔、中庸境起痴，以此三者代表了无数种触境、生心、遇缘起烦恼。比如自身触遇到有功德的状况就起骄慢，触遇到各类杂乱的境界就起散乱、放逸，触遇到自身低落的时候就会发生自卑，或者遇到各种求取的时候出现谄诳等等。诸如此类，一遇境就猛利地现行，这样就发现光明王的心识里面有无数的烦恼种子。

这头大象触遇到母象气味的时候，狂心大发，已经完全失控。之后极其掉举地在一切处周遍追逐，这表示业行猛利地现行。这时才发现，这个光明王本来是感觉，到了人世以后一切都光明灿烂，一个个生活的圆满等待着自己去攫取、去享受，但事实上这时他面临的是几近失命的危险，实际上他是一下子堕在苦的深坑里了。这个行苦的状况就是时时处处一遇境就会烦恼现前、苦因现前，乃至苦苦现前。在此世人生的境遇中，每一个点的运行都是烦恼态，都是有漏业，因而都造下了未来的苦因。

总结

按照这样观察就知道，人生贯穿了三苦。被苦逼恼时是苦苦；欢乐的时候是坏苦，原因是乐不常住，一旦坏灭就陷入忧苦；而一切时都是行苦，因为运行的状况都是一遇境就起惑造业，而且多数都是罪业，因此全是苦因，针对末世来说，好多都是深重的苦因。这个流程已经说明了人身的苦态，一旦陷入生当中，这三种苦就接连不断，这就是生的自性。

思考题

1、解释以下譬喻，以及此喻所表的意义：

（1）大光明王；

（2）象；

（3）（大光明王）欢喜地攀上象的颈部；

（4）乃至对于炽燃的铁丸，象也以鼻子毫无犹豫地吸取而听命之间，作了调伏；

（5）为了散心亲临境界而受用，欢喜而去；

（6）已造作了成办自苦的隐而不见的一切因；

（7）象也未由殊胜能仁调伏烦恼之律仪调伏其心，而仅仅由象师的铁钩调伏其身；

（8）闻到母象香气；

（9）嬉戏；

（10）极为掉举；

（11）生起如于一切地面车轮遍转的自性以及发起迷乱，如许奔驰；

（12）几近失命之苦。

2、什么是行苦？结合自身观察思维。

3、为什么人生充满三苦？