为什么要了解苦苦极繁多

“苦相极繁多”，指由非福业造成的恶趣等苦苦相的种类特别多。了解这些苦相有何必要呢？首先，如果能看到三恶趣等中非常严重的苦苦相，就会发生畏惧，从而断恶行善。其次会认识到，心识随业果愚造各种非福业，它变现的能力实在太厉害，因果丝毫不爽。这就可以看到，整个下界等是一大苦海。

对苦苦产生畏惧，跟畏惧后两苦有何关系呢？如果没学好前面的人间七苦、恶趣苦等，那就不一定畏惧坏苦、行苦。相反，了解了苦苦，就不难对坏苦、行苦产生畏惧。譬如，当知道毒疮触到热水时，会发生多么剧烈的疼痛，对此就会害怕。再一想，沾一点冷水似乎有乐感，之后也要发生这样的事，以及暂时不苦不乐，终究会迎来这种剧苦，由此会认识到，目前的假安乐状态、假平静状态后患无穷。像这样，基于对苦苦有具体到量的认识，之后就不想升天，不想在人间做富豪高官，不想修外道法，因为这些没有摆脱坏苦和行苦。虽然会有一度的喜乐、平静，然而终究堕到苦苦中。由此可见，认识苦苦是畏惧后两苦最重要的基础。

如何了解到苦苦的苦相极繁多

“相”是状况的意思。由业感苦丝毫不爽，它有各层面、各种类、各阶段、各情形。具体了解苦相后，才明白这是一个苦苦纷繁的世界，真是一个充满血泪的世界，真是一大屠宰场，真是受刑的世界！了解又要从别到总，发生多方面的认识，抽象地说说是不管用的。

有人说：“这样发生恐惧心不是自找麻烦吗？本来生活很平静，你这一恐惧，结果家也不要了，工作也不要了，怕得要死，逃到深山修道去了。”

要知道，这是三世诸佛共同走的路。释迦佛最初也是看到老病死的苦苦相，由此触发了出离心。“我虽然在王宫里一度享乐，然而终究会出现这些苦。”他那时已经明白坏苦。世人目光短浅，把暂时的享乐执为真实安乐。悉达多太子知道这是暂时的假象，最终必然以苦收场，而老、病、死苦又是那么难忍。由此，他对于世间的荣华富贵、男女声色、权力地位等没了兴趣。他又想到：“普天之下，没有一人能逃出生死命运。无论处在何种状况，最终都要被生死大魔吞噬，落到悲惨的苦境地。”他知道每个众生身上都潜伏着苦因状况，这是了解行苦。这些认识都基于了解苦苦。

而且，对苦苦有了极广大的认识后会发现，三界所有众生最终都要卷入苦海里，实在太悲惨！这也是直接启发悲心的根本因。再者，基于看到苦苦非常惨烈的事实、非常可怕的相续，自身才会求出离、求佛道。然后才知道，在清净界里由于一念无明，之后不断地起惑造业，执著一己的“我”，才造成这种情形。这是由错乱而来的，一念无明发生到后面会有什么好结果呢？而且，它是流落到最末端非常粗重的状态。这些赫然惊心的苦现实，会惊醒迷梦中的我们，让我们看到目前的危险境况，从而迫切地寻求出离。

认识要具体化

“相极繁多”，指示我们要具体地来认识苦苦。譬如有生苦、老苦、死苦等相，每一种按《瑜伽师地论》又分五种等。三恶趣苦，譬如《念处经》里讲到很多种地狱，每一类地狱里又有当时遭受的各种苦相，有苦具、苦受、眼耳鼻舌身意的境界，以及各种内心的感受等。像这样，苦相极其繁多。

认识要具体化，要非常确认。认识的途径有佛经、论典和自身的见闻经历，而且三者要结合起来。佛经有《阿含经》《念处经》等，论典包括《瑜伽师地论》《俱舍论》，各种前行引导文等。像生苦、三恶趣苦等都要从佛经来得到了解，具体的苦相，《瑜伽师地论》等中有很明确的指示，而且自身也能见到很多苦的现相。这些结合起来，就会对苦苦产生具体的认识。每一次出现认识，心上都会有感触，积累多了就会达到猛利恒常的地步。这就成为厌患恶趣、厌患生死、悲愍有情的根源。

苦苦观是极重要的基础

我们不要小看对苦苦的思择确认。一旦小看了，就没有深刻认识坏苦、行苦的机会，也没有生起猛利大悲心的因了。也就是，如果没有极广大深刻、有所感受地认识苦苦，即使能推得明白坏苦、行苦，但对于乐坏了以后会变成怎样，以及在生死流程中最终要落入怎样的苦海，由于缺乏终点的认识，始终无法连接起来。虽然有学数理化的推理能力，但心里只有一个抽象的“乐连着苦”，不会有深刻、切身、具内涵的心态。相反，对苦苦有了具体认识后，就会真切地知道，乐受后面连着它，舍受最终要落入它，天界的享受后面都跟着这种苦，才知道真的很可怜！

这里引导的窍诀也是把三苦都连到苦苦上去。或者是苦苦自身，那是剧烈的苦，难以忍受。或者和苦苦相连，最终会变成那样。因此，所有乐都是含毒的美食，都是巨大悲苦的因或导火索。这才知道，坏苦很厉害，它诈现为亲密的好友或甜蜜的情侣，然而后边际就是坠入苦海深渊。这时会感觉坏苦的过患特别大，不想要。就像一个人知道毒药发作时，五脏六腑全部被腐蚀，最终悲惨地死去，那他对于吃毒药的味感乐受，一想到就只会发怵、害怕，一点不想沾。为什么会发生这种恐惧感呢？因为他看到了最后会落入怎样悲惨的苦苦中。

再说行苦。譬如一个死刑犯乘着刑车前往刑场，一路都非常恐惧，因为他知道自身正一步步走向断头台。一想到很快就要到刑场，被钢刀砍掉头，就知道这一路全是苦因。像这样，要对行苦产生极大的怖畏感、恐惧感，一定要看到后边际剧烈的苦苦。这个过程就像抛物线。譬如生到天界，如果只看一端，就认为这太喜乐了，超过一亿个皇帝的乐受。然而要看到，抛物线过了最高点又要下落。天人们死后，多数成为无间地狱的薪柴，在烈火中被焚烧无数亿年。这就知道，生在天界好比走在去刑场的路上，过后又要堕入地狱。行苦就是这样的走向，它也要连到最终出现的大苦苦上面。像这样，三苦最终都要落入剧烈的苦苦中。这才发现轮回的确是刑场，是罗刹女的洲岛，是充满毒蛇的假安乐窝。苦苦的认识是三苦归结之处，绝不可缺。

如果没有这个，那进一步对整个三界有情发生大悲心就少有机会了。即使能抽象地想一想，也难以发生认识。因为没有深刻地认识到一切有情最终全部落入大苦海，不感觉他很苦、他的命很惨。如果看到每一个天人最终都掉到苦海里，会感觉天人也是一样惨。轮回中的有情，要么正在刑场受刑，要么在奔往断头台的路上。无论是已经到刑场，还是离得很远，或者在中途有说有笑，吃着俄罗斯面包，喝着意大利啤酒，狂歌劲舞，尽情享乐，最终都是一样的苦。看到天人们都不超出这种命运，才体会到《四百论》中所说的，智者看天趣犹如地狱。这样看清整个过程后，自然感觉三界有情同一苦命，三苦所摄故，终入苦苦故。要像这样了解，苦苦观是极重要的基础。

其他方面还有很多。譬如，苦苦观到量后，进一步会发生对苦谛的认识。对苦谛有了定解，随之就会发生探明集谛的欲。这种欲是非常深切的道心，想思择到集谛，而不是泛泛作知识的心，那种心不会长远。当发生了学道的品德，有了这个内涵，道心就会逐步加深，欲会越来越深切。有了对集谛的认识，缘起上就开通了，之后一定会走到底。有了这种欲，就不会泛泛然表面应付两下，很浅薄地来两下就停止，而是会一直探究到集谛根源，对生死大事会有很深切的观照，这些都非常重要。再者，会激发深信业果、归依等各方面的心。总之，无法一语道尽，它能发生道上无数的善妙缘起。

自以为是地懂得

常听到有人说：“苦苦很简单，连旁生都认识，我还不懂？”

这是半句话。旁生能识别苦苦是苦，不等于它懂得苦苦的内涵。好比商务大楼里的一只猫，它懂得避开打击，然而它不懂得商业大楼里竞争的苦。或者它能看到一对对情侣，但它不知道爱情的酸涩之苦。它更不会懂得数十亿人类处在疯狂竞争中的苦。当它身上感受寒冷时，会马上跑到温暖的地方。它身上发生逼迫性的受时，能马上识别这是苦，我要避开，不想要。然而这并不表示它认识广大恶趣、人间等苦苦的内涵，也不代表它羞于造恶、害怕造恶，觉得恶趣可怕，要赶紧断恶修善，也不代表它有归依，也不代表它有悲愍。因此，所谓“刚一发生，连旁生都认识这是苦，不想要”，是指它不会把苦受认定为乐。这是它“认识”的涵义，不代表它懂得苦苦的内涵。

譬如一个小孩，当他触到火时，马上知道是苦，不能往里面钻，然而他并非懂得做人一世的苦，他不知道人间还有很多苦。当一个人活了大半辈子，饱经沧桑后，就感觉人的一生有太多苦，但这并不代表他能了解三恶趣的苦。学佛以后，虽然按照佛法广中略的描述会了解一些恶趣苦，这是透过教量的指引得到的一点认识，但并不代表出现了深切思维以后感同身受的量。不然为什么只飘在嘴面上，并没有出现《入行论》等教典所说的，认识苦所发生的极大利益呢？诸佛菩萨圣者们都知道，苦是大总持法、大甘露门。认识苦会使人发生很大转变，会出现断恶行善心、羞耻心、精进心、归依心、悲愍心等等。以这个缘故，苦是当前需要学习的极大课程。不然龙树菩萨为什么说日日要思维地狱苦呢？大乘经教等中，为什么说要恒思地狱苦，发菩提心呢？在这上必须严格辨别。

我们不要以为自己懂了苦苦，这实在是心识过于粗大的表现。当身上发生难受的苦时，精神正常的人都能识别是苦。但不必说别人，你真能体会母亲做人的辛苦吗？如果能体会，为什么不生救护她的心、孝顺她的心等呢？连对最近的母亲身上老病等苦都麻木不知，何况对整个人间、整个恶趣，上至天人、修罗的苦，到底知道多少呢？又有多少感受、多少道心呢？一问便知一片空白。既然如此，为什么不把它奉为极大的课程来修呢？

或者换个角度思维，作为一名救死扶伤的医生，是否需要关怀病患的疾苦呢？当然需要，体会得深才有利他心，才能真正努力地学医行医。再说，作为一名政治家，是否需要关怀天下疾苦呢？当然需要，不去调查研究，哪里知道老百姓的苦？不知老百姓的苦，怎么能勤政爱民？怎么能发出广大的利他心？同样，世上有那么多的苦难有情、受苦事件，所谓“同是天涯沦落人”，我们怎么能漠然不顾，不作思维呢？其实，自从学知识以来，我们首先应该了解这个世界的苦，由此才会有深厚的道心。

思苦的利益

多思维苦，自己会认命、会认输、会认苦。比如深刻思维老就是这样的，就不会装年轻；思维世间事就是这样的，就不会装有意义；思维自身的苦，就感觉自己非常可怜，要赶紧修法，不会自以为是。诸如此类，思维苦能让人成熟。老了还装年轻，这明显表示很幼稚，因为不接受苦。明显出现了皱纹，牙掉了，眼花了，记忆力衰退，就应该认命接受苦的现实，赶紧求出苦之道，不是在那里矫揉造作。矫揉造作表示抗拒真理，抗拒无常，最终会落得很惨。应该理智地认识到：“我如果不修法就会堕恶趣，将来的命运非常惨。”只有很理智地看待前程，才知道现在首先要救自己，这就必须修法，找出苦之路，不是整天沉迷在现世欲乐里，天天说前程非常美好等等。

真正看到了苦，看到自己是可怜人，看到前程可忧，才知道求救，才会归依。真正知苦才有惭愧，那些苦都是造恶来的。真正修苦才会同情众生，他们一样都处在大苦中，所以我有一碗饭就要分给他半碗，甚至一碗。修了功德会回向，做了善根不忘有情。真正知苦才有出离心，知道这个世界不好待。由于一念颠倒，结果一路堕落下来，受这样的业报，现在要赶紧回去，不能再随顺颠倒了。

这样才有改过知非的心，才有深远的思虑，就想：“今生一定要从大苦海里超出！”不是守在短小的现世乐中，会想到来世，想到解脱，想到成佛，想到全体众生界的利益。这些都是由思苦来的，而思苦的第一步是思苦苦，因为这较容易上手，但不代表不具体思维就懂得。试问：“你懂不懂非洲难民的苦？你懂不懂现代白领的苦？你懂不懂周围人的苦？你懂不懂自己的苦？”曾经发生的事也不一定懂得，正在发生的事也不一定承认。可见，这上面有多少事需要纠正，需要好好地思择反省。

进一步认识第二类苦——坏苦

了解了广大苦苦范畴里的内涵，我们就成熟了一步，也会有一定的道心。然而还不够，要做一个有求解脱心的人并不容易，需要广大地开展对苦的认识。因此要进一步来认识第二大苦——坏苦。金刚偈里的每个字都非常重要。要了解什么是“暂时”，什么叫“似现乐”。怎样以理成立这种似现的乐是坏苦性？偈颂里的“亦刹那无常，相续亦终灭，故”是成立的正因。

世间乐好景不长。在我们的感觉里，以为这段时间很快乐，然而过了这一段就没有了，又变得很苦，有很多难受的事发生。有很多病苦、心态苦、分手苦、失败苦等等。但暂时一段我们以为是乐。在圣人、理智者看来也蛮同情我们：“是啊！在你们心前好像真的有乐，不然你也不会去求，不会那么贪著。”接着就要加“然而”两个字了，这表示它不是真乐。因为它是无常的，过后就没有了，又变成了苦，可见不是真乐，当前的乐是假乐，实际是坏苦性。

要认清“似现”的涵义，这是发生在我们身上的事。从近前人世间的生活来看，会似现非常多的安乐相，但它是“似”，不是真。为什么用“似现”呢？因为旁生也能识别苦苦是苦，然而大多数人类都无法识别坏苦。也就是，快乐出现时非常像真实乐，人们认它是乐，因此是求不是避。

可以看到，狗一触到火马上避开，它能识别热触是苦。有情都有离苦得乐的本能，一识别是苦苦就会马上离开。一看到骨头马上去取，因为认定那是乐。作为高级的人类，虽然掌握了很多知识技能，然而当乐显现时，有乐颠倒执的人仍然马上认定这是乐，特别好、特别有利益、特别辉煌灿烂、非常成功、非常伟大、非常棒、非常刺激等等。要知道，这全是愚痴心的反应。既然认定是乐，那决定是求取的态度，从中就出现了一系列颠倒疯狂的求乐行为。“似现乐”三个字就说明它是苦。世间乐的显现都是坏苦，一旦认定了，就马上从中退回，不再求取了。

全认错了

这里要看到，坏苦跟苦苦一样，苦相极繁多。我们最开始一点都不认识坏苦，最后要看到世间充满了坏苦。又要看到过去全认错了，认苦为乐，也就是这里讲到的“似现乐”。

当它出现时有适悦感受，当然就认定为乐。吃糖，口里又香又甜，当然是乐；男女情侣在一起很甜蜜，当然是乐；拥有财富，处处舒心悦意，穿自己喜爱的衣服，打扮成自己喜爱的样貌，在人群中特别荣耀；家庭又特别好等等，这些不全是乐吗？这就是我们认定的一些小乐相。再说，事业飞黄腾达，成为人中骄子，一跃登上总统席位，甚至上升到天界做神仙，寿命长达亿万年，清福享不尽。或者住在禅定中，连丝毫苦苦都没有，难道这些不是乐吗？全错了，这些全是苦。

这样才知道，认识坏苦非常重要。如果没发起这个认识，那就会以为世间充满了各种美好、真实快乐，值得我们去求，充满了痴心妄想和求取的冲动。之后拼尽一生，暇满时光几乎全耗在这上面。还产生了无数的乐颠倒想，自以为得意，无法从对乐的求取中退回。

我们不容易认识坏苦，它太迷人了，而且适合自己的心意，适合无始以来轮回的习性，所以，人们总是不承认这世上全是苦。然而，我们一定要在这里看破，进而发展到看透行苦，才有希望发起“有漏皆苦”的认识，进而发起全分的求解脱心。在此之前都只是表面化地，像瞎猫碰到死老鼠那样，偶尔起一两念厌患的想法。过后看到世上充满了如同妩媚女人般快乐诱人的东西，哪里能不陶醉其中，不拜倒在它的脚下呢？

这要借助譬喻让我们对某些法产生“看起来乐，但的确是苦法”的断定。之后由一推三、推五，一直推到无量，才发现世上的乐全是苦法。首先看，如果出现一位妖美动人的罗刹女，男人一见立即迷倒。之后在她的千般妩媚、万种温柔下，享尽了男女之乐，最终却被她吃掉。智者一旦看到后边际，狰狞可怕的罗刹女把自己吃光，马上能认定目前妖美的罗刹女就是苦法。