一、思维人类的苦

**第一、人的苦者：于诸人有三根本大苦；生、老、病、死的四大苦河；怨憎会苦；爱别离苦；不欲临苦；求不得苦等。**

分二：（一）思维三根本苦；（二）思维八支分苦。

“三根本苦”，就是指一切苦都统摄在三大苦中。由这三种苦可以总摄一切苦的缘故，称为“根本”，或者认识这三种苦，能够知道各大支分苦的苦相的缘故，称为“根本”。因此，首先按人类的状况，认识三种根本苦，之后就会在各个层面上看到人生唯一是苦。

“八支分苦”，是从八个重大的方面来认识。包括四河、两缘、两欲。“四河”，是指俱生有的生、老、病、死四条大苦河。所谓的“河”，是指源源不断，或者非常汹涌的状况。比如生就有住胎、出胎、最初出生以及出生之后一生的历程，它是一条源源不断的苦河。再说老，当蕴身成熟的时候，会发现在几十年里，老苦接连不断地发生，就像黑暗逐渐笼罩下来，最终漆黑一片那样。所谓的病，是由于四大和合的幻躯是四大相违的体性，一旦不调和就会发生各种病状，导致身心都处在忧苦当中。死，是在最后阶段出现的苦，虽然时间短，但是从临死到最后出现中阴的过程中，是非常汹涌的苦流。诸如此类，人得了一个胎生的身以后，必然有这样的四条苦河。然后，在人生的境遇中，有所谓的两缘、两欲。“两缘”，就是遇到亲和怨两种缘，由此发生爱别离和怨憎会两种苦恼。再者，人活在世上，有名誉、地位、财富、男女等的欲，这上面有所欲不得的苦和不欲降临的苦。就像这样，透过八支分苦，能够知道人生的整个历程充满了各种难忍之苦。

接着，我们要按照这样的次第，首先思维三根本苦。

（一）思维三根本苦分三：1、思维坏苦；2、思维苦苦；3、思维行苦。

1、思维坏苦

**根本三苦之中初坏苦者：**

分三：（1）总观；（2）别观；（3）总结。

思维的结果，是对于人生乃至轮回的一切似现的乐生起厌患。思维的程序是，首先了解总的坏苦的相状；接着结合具体的身心等方面的例子，看到坏苦的相，从而产生确认；最后作总观的时候，要推广到轮回里所有喜、乐、名三种乐的现相，以理证成唯一落于苦中，由此，看到它是毫无实义、最终唯苦的法，之后生起厌患。这就好像了解了吃含毒美食的状况，也就是乐刹那间就没有了，而且转为毒入身而发生非常大的苦，之后当然对于吃含毒美食的乐产生厌患。以上是修坏苦的次第。

（1）总观

**现时诸刹那似有的乐将一刹那即成苦恼。**

总的要作因缘观：我们以为乐的一切事件，都是由因缘所发生的，从果上去看，就是现前的一个个刹那似乎有乐的状况。这种乐并非是常住的、坚固的，而是因缘的力量暂时维持时有可意境现前，这时根境识三者一和合会产生乐的幻觉。然而要看到，它一直由因缘在控制，因缘一变化，一刹那间就变成了苦。要知道，轮回中有各种因缘，它们都是按次第来发生的。一旦有不可意的境出现，比如眼睛看到了、耳朵听到了、身上出现了等等，这时候，由于心识触到不可意境的缘故，一下子就落入苦中。这样就可以看到，那种由暂时的因缘力，随顺自己的私欲而出现的乐，只是一种虚假的状况，犹如泡沫，因缘的突变会使得它一刹那间就变成了苦，可见最终决定落入苦中。要这样作总的观察、辨别。

（2）别观

**例如，于身有利的食吃后饱足而有乐时，突然肠胃里寄生虫动起来，而顿生猛利绞痛之病，即成苦恼。如是正乐之时，家畜被怨敌赶走，房屋被火焚烧，猛利病魔忽然发起，或者闻到外面的恶语等，一刹那间即成苦恼。**

接着作分别的认定。首先举一个身体上的例子，然后以此类推，看到当身心正乐的时候，突然出现各种不可意的现相，一刹那间就转成忧苦了。所谓的“忧苦”，就是不符合自心。自己心里想要的没出现，反而出现一个特别不想要的，或者不符合自己胃口、欲望等等的状况，这样一刹那间就陷入了忧苦。

这样就可以看到，由于轮回的体性是我执、私欲，而一切变现出来的境界纷繁多样，当符合私欲时，心里一看到，觉得终于取到了可意境，然后心就处在欢喜的状况。或者有名誉、财富、风光，或者身心有喜乐，这种就是似现的乐。然而，一刹那间出现一些自己不想要的境相时，顿然间就转成了忧苦，这叫做“坏苦”。

我们继续看普贤上师的引导。首先说一个身体的譬喻。当吃了很有营养的食物以后非常饱足而有乐的时候，潜在肠胃里的寄生虫就是破坏乐的因素，不晓得什么时候寄生虫就开始蠕动起来。而它一蠕动，就发生猛利绞痛的病，这个是心不想要的。一取到这个不可意境的时候，就看到那个人脸色煞白、扑倒在地、痛得大叫、打滚等等，一下子就成了苦。那是什么原因？那个由因缘力暂时维持的，吃得很酣畅、油光满面、热气腾腾、心非常满足的感觉，当然很喜乐，然而一个突变的因素，一下子就击碎了这个脆弱的乐的幻境，一下子就陷入到苦当中。可见那个乐是泡沫，因缘的突变使得它一刹那间就成了大苦。

“如是”，就是以此类推。我们要通过自己的智慧眼，以因缘观看到，无数轮回的现相就像一部部影片在放映，都是由一个个因缘而出现的，而这个人自以为这里有常住、坚固的乐，实在是特别愚痴。

比如他正在感受乐的时候，似乎以为这个乐是很长久的、很坚固的，然而忽然之间，家里的牛马等被怨敌赶走了，这是他最执著的财富，所谓我所执的中心重点。怨敌一赶走这些牛马，那种非常不愿意看到的境相出现时，他一瞬间就起嗔，顿时就陷入到苦当中。如果家畜已经被赶走，那些爱财的人就会伤心地哭起来。又比如一个老板正开着店，忽然之间着火，他经营十年的财产瞬间就荡空了。而在这一刹那间，由于非常不可意的境界出来了，他的心顿时就陷入到忧苦当中。就像这样，所谓的春风得意的那种乐的状况，所谓的我是个老板的状况，只是一个乐的泡沫。

或者举眼一望，自己非常好的房子一下子被烧掉，马上就陷入忧苦中。或者出现猛利的胃痛，或者突然出现一个声音刺激到心脏，心脏痛起来的时候，境界一下子换了，刚才的乐顿时就没有了。或者听说自己的儿子被车压死了，这时马上就陷入大的忧苦当中，境界一刹那间就变掉了。

诸如此类，我们去观察人生当中各种乐的现相，就会发现因缘一变，心一取到不可意境的时候，马上就陷入到忧苦中，因为这是由触生受的缘起法则所决定的。这上面是多么脆弱，耳朵听到了不悦意的声音，马上就不高兴了。或者眼睛看到了不悦意的怨敌，口里尝到了非常不好吃的东西，心里想到了不可意的事情等等，顿时心情就变坏了。这就看到，只有拿到这个可意境，心里才满足，才有所谓的乐；一旦没拿到，或者出现相反的，拿到不可意境的时候，乐就不晓得到哪里去了，顿时就变成了苦。说明它是缘生的法，因缘一转变，马上就变掉了，这就叫做“一刹那间即成苦恼”。

（3）总结

**总的此轮回处中任何似现的喜、乐、名三者都无丝毫许的常住及坚固，而终归唯是苦恼而已，故当心生厌患。**

懂了因缘观法以后，举一反三，从方方面面去作观察，最后还要收回来，作一个总的洞察。这时就不是谈一个一个分散的例子，而是要全摄起来。不但对于人生，而且对于整个轮回处所，上至天界等的所有喜、乐、名三类似现的乐，一要在范畴上周遍，二要在法理上决定，最终得出结论以后就会发生定解。发生了定解，心丝毫不会动摇的时候，就叫得了胜解，从它产生信心，从它产生欲。

这时候欲就翻转过来了。过去认为这里有好东西，一直有一种欣求、一种邪欲，这就叫“追求的心”。认为那里有好的、甜美的、刺激的、风光的、荣耀的、能保有的、富足的等等，诸如此类的欲无量无数。在这样一个大法理的观照之下，彻底地摧碎掉了邪解，之后就开始翻转，看到那些全部都是含毒的美食，都是披着羊皮的狼，都是装饰得非常好看的炸弹，诸如此类，一旦看到就生厌患。谁喜欢讨一点小便宜，然后就将自身粉碎，或者像小孩贪吃刀刃上的蜜，而导致割舌大患的事呢？这时候已经知道尝食轮回乐之后所产生的非常大的过患，就不愿意再要它了，这就叫“心生厌患”。

轮回里的三大快乐现相，就是身体上的乐，心上的喜，还有社会上的名誉。一个是作为个体，我要很享受，身体吃得好，穿得好看，还有性交等等，这就是身体上有乐。心上的喜，就是心里很有成功感，享受了妙欲等而处在欢喜中，对自己的状况非常满意。再者，在社会上要有名誉，无论是人类的社会还是天人的社会，都是非常讲究名誉的。现在的人就说，那是我们精神上的东西，或者说这是价值上的东西，也就是需要很多人赞誉自己，美名传播，走到哪里都很风光、很荣耀等等。就是这样三大类的现相。

这三个遍摄了轮回中所有安乐之事，当它们出现时很可意，心里当然很满足，也感觉现在是真实的快乐。然而，就像刚才讲的那样，那只是因缘和合、泡沫般的假相，连毫厘许的常和坚也没有。因缘一和合，就像做美梦一样，立即出现一个可意的境相，心一取到它就感觉很乐。实际它是因缘生的假相，因此一刹那都不能住留，一刹那的常也没有，再说，它顿时就变掉了，所以一微尘的坚也没有，这叫做“泡沫般的假乐”。

由此就会发现，当因缘突变时，终究唯一落到苦中。这里的“苦”，指非常大的忧苦，因为心里不满足。不可意境一出来，那个时候一接触，就发生很大的身心苦恼，绝对不会超出这一点。上至于天王那么大的乐，当他堕落时，曾经的乐哪里还有呢？因为那个乐只是由暂时福业的因缘力支持而出现的假相，像泡沫一样，当因缘一变，天王当即身光失色、花冠枯萎、不乐本座、过去成群的天女远离他，一下子出现非常不可意的境，陷入到犹如地狱苦般的衰坏之苦、堕落之苦当中。

因此，从这里要生起大的智慧，要知道这些东西贪不得，一旦生了贪，后面失落的苦就非常大。这些都是假相，为什么要贪呢？为什么以私欲沾沾自喜、洋洋自得，还表现出特别地贪著？如果当它发生时，心不断地回味，一直沉浸在里面，那就意味着当它失去时，内心苦不堪言。在人间能够看到成名的乐和失名的苦，热恋的乐和失恋的苦，团聚的乐和分手的苦，发财的乐和破产的苦等等，这样一类一类去看的时候，哪个能逃出苦的圈套呢？因此要知道，不要后面的苦，就不能取前面的乐。当它正发生时，就要知道只是幻境一场，心里不要著取，认为真的怎么样。这样我们就见到了，人世间乃至整个轮回坏苦的真相。

思考题

1、坏苦：

（1）以因缘观解释坏苦的体相。

（2）结合祖师所举的例子和自己身边的实例，说明坏苦的状况。

（3）为什么轮回中的任何喜、乐、名终究都落入苦中？