

菩提道次第广论
中士道 2 (六苦、三苦)
最尊贵的净莲上师讲解

我们今天继续思惟「生死总苦」的第二个部分，是思惟「六苦」。三界里面都有这六种苦。

第一种，是思惟没有决定的过患。没有决定，就是说在六道生死轮回当中，每一世的关系是没有什么一定的，完全是由业力来支配，所以你这一世可能是亲人的关系，也许他生来世就转为怨敌；那也可能曾经是怨敌，这一世转为最亲爱的眷属；那也可能原来是中庸，就是不是亲人、也不是怨敌，我们称为中庸，也会转为怨敌、或者是亲人，所以它是不一定的，就是在生死轮回当中，你每一世的彼此之间的关系是不一定的，所以有智慧的修行人，他知道这个怨、亲、中庸这三个关系是没有什么一定的，所以他不会对目前的关系产生贪瞋痴，就是说眼前虽然是怨敌，但是他不会产生瞋恚，为什么？因为他明白这个道理，每一世的关系都不一样，即使是在一世当中，你这个怨、亲、中庸的关系也会改变，所以不是永远。今天对你不好，他不是永远都对你不好，因为这个因缘会改变的，所以我们想到这一点，我们就恨不起来了，因为他可能因为某种因缘，将来可能成为你的大恩人、成为你的大贵人也不一定，目前呈现这个怨敌的状态，就是你跟他过去结的恶缘现在先成熟；目前觉得说相处得很和睦，那个是你过去跟他结的善缘先成熟，也都是因缘所生，是无自性的，所以它是会改变的。同样，我们对这一世我们最贪爱的亲人，那个也不是永远都对你好，可能今天吵个架、明天出个什么状况，可能就结仇了，就变成怨敌了，所以那个亲友对你好，不能够保证永远对你好；那个怨敌对你不好，也不能保证永远对你不好，它不是永远稳定可靠的。所以如果我们是有智慧的人，我们面对怨、亲、中庸不同的对象，我们就不会引发贪瞋痴，因为对亲人贪爱，就会产生贪欲；对仇敌，我们就会引发瞋恚；那个中庸，跟我们目前好像没有特别关系的，就是愚痴无明，不明白这个道理，所以我们一般就会产生不同的差别对待，不同的对象，我们会引发不同的贪瞋痴种种的烦恼，这个烦恼就让我们造业，轮回不断，将来还要受报、受苦。所以我们明白了这个道理，每一世的关系是不一定的，即使在一世当中，关系也可能会改变，我们明白这个道理，就对不同的对象就不会再引发贪瞋痴三毒，也不会继续造不同的业，因为不同的烦恼、造不同的业，因为这个业力还要继续来轮回，就是不会有这样的过患。所以当我们这一世最亲爱的人，那个贪爱、很耽着难舍的时候，我们就要多多地思惟不定的过患，那只是眼前，可是因缘会改变，你常常这样想的话，就能够从心中舍下对他的那一份贪爱。同样的，对那个我最恨的仇人也是同样的，你这样子来思惟，就可以慢慢地减轻你对他的仇恨感，这是第一个我们要思惟的苦。

第二个苦，我们要思惟没有饱足的过患。这个没有饱足，就是形容我们的欲望，永远没有满足的时候。我们活着每天就是想要追求欲望，因为我们觉得说欲望能够让我们感觉快乐，可是欲望真的能够让我们感觉快乐吗？你得到的时候引发贪，得不到就引发瞋，所以不管你得到、还是得不到，都会引发不同的烦恼。所以我们不断地追求欲望，想要追求快乐，满足我们的欲望，其实它是一切烦恼跟痛苦的根源，绝对没有满足的时候，我们的欲求永远不满的，我们不断不断地追求，追求种种的快乐，想要满足我们的欲望，实际上我们只是继续在串习增长我们的贪爱而已，也是因为这个贪爱会让我们不断不断地轮回，所以追求欲望的结果，就是两个过失：第一个，增长我们的贪爱；第二个，不断不断地轮回。所以我们经常这样子来思惟的话，就能够断除我们不断不断地想要追求欲望的欲求心，想要追求快乐的心，就能够慢慢、慢慢地断除。所以也是应该多多思惟不知满足的过患，这样你才会生起想要解脱三界的心。

第三苦，就是思惟数数舍身的过患。就是我们每一世，这一世死亡，你这个身体就必须舍下，下一世死亡，你的身体又必须舍下，我们无量劫轮回了这么久，每一世所舍下的身体，如果把它堆高的话，比那个须弥山还要高，这就是表示我们轮回了太久了，为什么轮回这么久？就是每一世都没有看破、放下，所以就不断不断地轮回。

既然数数舍身，每一世都会舍弃我们的身体，死亡之后又怎么样？还要再投胎，所以第四种苦，我们就要思惟数数结生的过患。你舍身之后，就还会再轮回，所以就再受生，我们也是轮回太久了，不断受生的数量，我们如果要数的话，也是多到没有办法计算，就是说我们投胎实在是太久了，每一世不断不断地投胎，不断不断地受生，那个数量也是没有办法计算，可是如果我们现在还是一样，没有看破、放下，还不想出离三界的话，那我们还会继续再投胎、再轮回，这样子永远轮回不断，所以我们要多多地思惟数数舍身、还有受生的道理，希望能够早日解脱三界。

第五种苦，就是思惟数数高下的过患。数数高下，就是有时候高、有时候下，比喻我们在轮回当中、六道当中，有三善趣、三恶趣，有时候你在善趣，有时候你在恶趣，所以有时候高、有时候下，有时候殊胜、有时候低劣，所以我们有时候是在天界享福，可是有时候又是在地狱受苦，它也是没有一定的，完全是按照你的善恶业来决定，就是不断不断在三界当中流转，是完全不能够自在作主的，就是我们的业力在支配，你的善业先成熟，你就先生善趣；恶业先成熟，你就先堕恶趣。所以这个数数高下的过患，就是每一世你在六道那一道投生，也是不一定的，完全由你的善恶业来决定，就算是你暂时在人天享福的话，也会因为恶业再堕恶道受苦，所以也不能够保证你永远享福，所以即使生在善趣也不究竟，所以我们应该多多来思惟数数高下的过患，来求早日出离三界，这个才是比较究竟的。

刚刚有师姊跟我说，我讲得太快，昨天一天居然拼了六十二页，所以

我现在忏悔，讲得太快，下次改进。

我们第六种苦，是思惟无伴的过患。无伴，就是没有人陪伴，就是说我们死的时候，没有任何人能够陪伴我们，所以活着的时候，尽管你多么的相亲相爱，可是死的时候，他也没有办法陪伴你一起走。你活着的时候，可以说：「都有我啦！天塌下来，也有我帮你顶着！」好像很有安全感，是永远的保证，可是死的时候，他就再也没办法说：「（我）保证我陪你走」，还是什么……，他就说不出来了。所以我们走的时候，只能够孤伶伶的一个人离开。这个到底要我们思惟什么呢？就是早一点放下对亲人、或者是财物、或者是对自己身体的种种的贪着，在我们活着的时候，就要练习放下，因为你贪着这些东西，你死的时候带不走，你的身外之财，一毛都带不走，所以为什么不活着的时候，早一点去成就你的布施呢？你最亲爱的家人、朋友也没办法陪伴你一起走，所以我们活着的时候，就要舍下对他们的贪爱，舍下对他们的贪爱，不是说不要照顾了，还是要尽心尽力的照顾，但是你的心中没有耽着难舍，没有强烈的贪爱。对我们的身体也是，活着的时候要好好照顾，是为了要学佛修行，可是我们对我们的身体是没有任何的执着的，知道死的时候，也是要抛下它。所以我们思惟无伴的过患，就是要练习在活着的时候，生前对我们贪爱的亲人、财物、或者是我们的身体，提早舍下对他们的贪，对他们的贪爱，还不如行善累积功德比较实在，因为这个善业你是带得走的，其它你贪爱的东西都带不走，所以我们经常这样思惟，也能够早日出离，生起出离的心。

思惟总苦的第三个部分，是思惟三苦。

三苦第一个，是坏苦。什么叫坏苦？就是乐受坏灭的时候，所产生的苦，我们就叫做坏苦。因为我们都以为有真正的快乐，所以乐受生起的时候，不但增长我们的贪，而且还很难舍，很耽着难舍，就是很难去舍弃那个乐受，所以当这个乐受坏灭的时候，就会引发种种的苦恼，我们就称为坏苦。这个是我们无明愚痴，以为有快乐可以追求，实际上三界是没有快乐的，不明白这个道理，我们就会不断地追求乐受，引发很多的苦恼。

第二个，是苦苦。苦苦，就是指会引发我们苦受的种种苦，譬如我们昨天介绍的八苦，这些都是会引发我们的苦的，我们轮回在三界当中，本质就已经是苦了，可是在这个轮回当中又有很多很多的苦，不断不断地侵害我们的身心，让我们的身心产生种种的热恼、苦恼、烦恼，所以是苦上加苦，我们就称为苦苦。苦的本质，再加上种种的苦，所以我们就知道它是跟苦受相应的。刚才那个坏苦，是跟乐受相应的，乐受坏灭的时候，就引发坏苦。

第三个，行苦。它是跟舍受相应的，就是不苦不乐，它没有很强烈的苦受，也没有很强烈的乐受生起，可是它却是最重要的，就是它是主宰我们行蕴，我们昨天讲的那个行蕴，就是我们轮回的根本，就是不断不断轮回，就是那个业力来轮回的，这个业力的种子，遇到不同的缘，它就会生

起不同的烦恼，这个不同的烦恼生起的时候，我们会感觉到苦，在受苦的当下，我们又不能够忍受，又生起烦恼，然后又造种种的业，这个业力的种子再熏回去第八识，成为未来业力的种子。所以就这样子，业力的种子生现行，然后再熏回去成为未来业力的种子，就这样种子生现行、现行熏种子，就推动我们的轮回，轮回就是业力在推动的，你没有业力不会来轮回，所以这个业力的种子，就是你每一念的贪瞋痴，就熏回去，成为将来贪瞋痴业力的种子，这个烦恼生起才会造业，所以这个业是由贪瞋痴等等的烦恼来的，因为烦恼生起的时候，你不能够忍受，所以你会继续的造业，所以这个过去所含藏的，我们所造的这些业力的种子，它遇到不同的外缘，不断不断地生起种种的烦恼，然后又造下，因为生烦恼的时候，就会有种种的苦，不能够忍受这个苦，又继续地生烦恼、继续地造业，这个业力的种子再熏回去我们的八识田当中，就这样子形成了轮回，所以行蕴是轮回的根本。它虽然没有特别强烈的苦受、或者是乐受，它是跟舍受相应的，你没有任何的感觉，可是它就是默默地在推动轮回的力量，所以三苦当中，行苦它是最重要的。它的苦，就是以为有一个我的存在，昨天我们讲的，执五蕴为我，以为有我，就会生烦恼，生烦恼就造业，造业就受苦，所以这个行蕴的苦，就是这样子产生的。推动轮回的力量，这个是行蕴，可是它会让我们产生种种的烦恼跟痛苦，所以我们称为行苦，这个行苦是这么来的。

我们就知道这坏苦、苦苦、跟行苦，它会引发我们的三受：乐受、苦受、跟舍受，这三受又会不断不断增长我们的贪瞋痴，因为乐受是增长贪，苦受增长我的瞋恚，舍受增长我的愚痴，所以我们每天面对这三苦，不断地引发三受，不断地串习增长我们的贪瞋痴三毒，增长贪欲的结果，就是种下将来不断不断轮回的因，因为是贪爱让我们轮回的，所以你增长贪爱的结果，就是不断不断地轮回，不断不断地受苦；增长瞋恚的结果，就是造种种的恶业，引发我们这一世身心的忧苦，而且死后还会再堕恶趣，还有无量的大苦在等着你；增长愚痴的结果，就会使——我们刚才讲，行苦它是什么？推动轮回的那一股业力，所以我们不断不断地增长愚痴的结果，我们的行苦就会不断，由贪瞋所引发的坏苦、苦苦也会不断，因为你有轮回之后，苦苦跟坏苦就跟着来了。

所以，我们在这个三受生起的时候，应该怎么来防止三毒的继续串习、增长呢？这个就非常重要，我们平常就是要这样子来修。当乐受生起的时候，你应该怎么来思惟呢？就是三界中没有真正的快乐，它的本质是苦，没有真正的快乐，这样子就能够灭除我们想要追求乐受的那个贪欲，所以当乐受生起的时候，我们就这样子来思惟，告诉自己，根本没有真正的快乐，没有真正的快乐，快乐是一种假象、一种妄想而已，并不是真正的快乐；苦受生起的时候，我们就可以思惟，这一切的苦受，都是因为以为有我，有我的话，就会生不同的烦恼、就会造不同的业、就会受不同的苦，

所以这一切都是以为有我来的，所以我们就经常的来思惟无我的道理；舍受生起的时候，我们就应该修习无常观，思惟一切因缘所生，无自性空的道理，来灭除这个愚痴。这个就是经常思惟无常、苦、空、无我观，来对治这三毒，这样我们就不会继续串习增长我们的贪瞋痴。

我们刚才讲这三苦当中，是以行苦为最重要，行苦怎么来的？就是我们以为有我，执五蕴为我，才会引发烦恼，由烦恼造业，由业力来轮回，由轮回而受苦，这个就是行苦，由行蕴所引发的苦，我们称为行苦，所以它是一切苦的来源，就是我们刚才讲那个业力推动轮回，所以它是一切轮回的根本，你一旦轮回，就有三界一切的苦，所以它也是一切苦的根本。有了行苦，就有苦苦跟坏苦，所以它又是这两苦的根本，所以我们想要除一切苦，想要断轮回的因，我们就要多多地思惟行苦的内容，这样才能够生起厌离三界的心，那就是什么？除非证到无我，就是以为五蕴为「我」，这个是一种颠倒想，多多思惟无我的道理，明白一切法本来无我，就能够断我执，我执一断的话，就没有烦恼，没有烦恼就不会造业，没有业力就不会推动轮回，所以最主要就是要证到无我，这样才能够真正的切断轮回，彻底地灭苦。

我们口口声声地说快乐不是真实存在的，我们为什么说只要在轮回当中，就没有真正的快乐可言？我们所谓的快乐，只是痛苦的减轻，所生起的一种妄想而已，它并不是真实存在的，三界轮回当中没有真正的安乐，没有真正的快乐，这个是我们一定要弄清楚的。可是，你说我不是每天活得很 happy 吗？每天都很开心，那是真的开心吗？所以我们可以想一想，我们是在什么样的情况之下，那个乐受能够生起呢？那可能是我饿了三天，刚刚断食完，刚刚参加过八关斋回来，这个时候看到食物就怎么样？当我吃下去之后，我已经想了好几天了，这个食物吃下去的当下是非常快乐的，对不对？那你要知道，这个快乐是为什么会觉得那个乐受生起？是为什么会觉得那么快乐呢？是因为你前面已经饿太久了，懂吗？所以它是饿的苦的减轻，所生起的一种妄觉，不是真正的快乐。如果吃饭是真正的快乐，它应该愈吃愈快乐，对不对？那你吃吃看，一碗、两碗、三碗……，再吃，那个比赛大胃王，比赛谁吃得多，你问他快乐不快乐？他一定跟你说：「苦死了！」那就可以证明吃饭这件事情不是真正的快乐，它只是饿苦的减少，对不对？各位坐在这边，愈坐愈难过，等一下站起来就觉得：啊！好快乐！对不对？身体好舒服喔！因为坐得腰酸背痛的嘛，现在站起来那一刹那觉得：啊！乐受生起了，那是不是真的快乐？也不是，因为你刚刚坐得太苦了，所以它是在减轻你刚刚坐的那个苦受的息灭，你刚才坐的苦息灭的当下所生起的，那是痛苦的减轻，不是叫做快乐，懂吗？所以，所谓的乐受，只是痛苦的减轻而已，我们生起的一种错误的妄觉。妄觉，就是虚妄的感觉，虚妄的感觉就不是真实的感觉，叫做虚妄的感觉，就是它是假的，它只是除前面的苦而已。所以我们每天要不断不断地换姿势，像你晚上睡觉

也要不停地换姿势，所以每一个姿势都是除前面的那个姿势的苦而已，不是这个姿势很快乐，如果坐很快乐，你应该愈坐愈快乐，可是你就是没办法坐太久啊，所以你说坐太久，我躺下来好舒服，如果躺下来是很舒服，那应该愈躺愈舒服，也不是啊，你也是没有办法躺太久，你还是要起来，所以你睡一个晚上，第二天也一定要起床，你是没有办法再睡的，那可见睡觉也不是一件很快乐的事情，它只是除你白天的身苦而已，所以任何的姿势都不是真正的快乐，它只是除前面那个姿势的苦，我们每一天的每一个行动都是除苦而已，只有这一个目的，我们活着只是为了除苦，没有真正的快乐。天气很热，所以你要吹冷气，那是除热苦；在北方很冷，要开暖气，那个是除冷的苦，所以吹冷气也不是一件快乐的事情，吹暖气也不是真实快乐的事情，它只是为了除苦而已。所以我们明白这个道理，就不会生起那个想要追求快乐的欲望，你就不再会追求，因为你明白事实的真相，每个动作只是除苦而已。我吃饭为了除苦，睡觉为了除苦，我去运动为了除苦，我吃药是为了除苦，病苦嘛，所以没有一件事情不是除苦的。所以我們也可以在每天日常生活当中这样子来练习，当你乐受又生起的时候，你就想想看，我这个乐受到底是除什么苦，你马上就可以追到答案，它一定是除什么苦，你现在才会觉得很快乐。所以它只是痛苦的减轻而已，没有真实的快乐，我们经常这样子思惟，每天都是这样子来练习，那个贪欲很快就降下来了，你不再会生起那个念头说，我要去追求什么、追求什么，它会让我觉得快乐，你就不再会生起那种欲望，所以贪欲就再减少。我们刚才也讲，贪欲是让我们轮回的那一股力量，最强的力量，所以是那一念的贪让我们再轮回的，所以我们这个贪爱不断不断地减轻的话，那等于是离解脱三界，离轮回愈来愈远了，离解脱愈来愈近了，所以我们认清，除非你从三界解脱，才有所谓的暂时的涅槃的安乐，解脱的安乐，它也不是究竟圆满的安乐，最究竟圆满的安乐，就是成佛的时候，才有究竟圆满的安乐。你在三界轮回当中没有真实的安乐，三善趣也不是真实的安乐。所以我们就得到一个结论，最彻底解脱的方法是什么？就是断我执，彻底地明白没有我的存在，所以后面都没有了，没有我，就不会生烦恼，没有烦恼就不会造业，没有业力就不会轮回，所以你想要解脱轮回，除非证到无我，这才是彻底地除苦的方法。所以我们现在思惟苦谛的目的，就是不再会让我们继续地串习增长贪爱，也能够彻底地断苦，那就是除非解脱。

我们今天就讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。