

苦 圣 谛



苦圣谛（一）

一、什么是苦圣谛？

苦是指一切有为法，也就是五蕴，包括欲界五蕴、色界五蕴、无色界四蕴。

圣是指四双八辈的声闻或辟支佛或佛陀。

谛是指真实。

苦圣谛是圣人所得、圣人所知、圣人所见、圣人所了、圣人所悟、

圣人所等正觉，它不是凡夫的境界。

如果能够知见苦圣谛是什么，就可以从凡夫超越到圣人的境界。

圣者们（佛、辟支佛、阿罗汉）到底见到了什么？

见到五蕴是无常、苦、空、无我。而凡夫不知不见。

在认清自己的单元里，已经知道身心五蕴当中的色蕴，有内五根、外五尘，

还有法尘里的无表色。在受想行识当中，六根对六尘，生起了受、想、行、识。

在身心五蕴当中，见到无常、苦、空、无我而断我见，那就是圣者的境界。

而当凡夫修习见到此种真相时，就能超凡入圣。

所以真正觉悟到，凡夫与圣人的差别，才能够契入苦圣谛。

契入苦圣谛的人，会对身心五蕴世间生起厌、离欲、断贪爱、得涅槃。

而要生起厌、离欲、爱尽、涅槃的这种力量，必须要透过观察思惟修行。

所以亲近善知识、听闻正法是非常重要的。

观察苦圣谛，并非困难之事，但是为何我们不能观察思惟？

因为我们有两个问题：一是不知苦，二是以苦为乐。

1、不知苦：不知苦(苦果)、不知集(苦因)、不知灭(苦灭)、不知道(灭苦之道)。

例一：牛苦不苦？牛当然苦！牛知道苦吗？牛知道苦，所以牛有时会掉眼泪。

但是牛知见苦圣谛吗？不知不见！

因为牛不知从它的身心五蕴去观察：此身是无常、苦、空、无我；

不知观察色、受、想、行、识是无常、苦、空、无我，它只是苦而已。

例二：在溪流中，有时会见到小鱼被困在浅滩中，一旦水滩中的水干涸了，

鱼就无法存活。所以当我们将水滩中的鱼捞起，放到主溪流中时，

见到鱼得水时的快乐，我们为小鱼能延续生命而高兴。

但也为它忧愁，因为小鱼已经忘记，刚才在水湍中挣扎求生存的苦。

只是乐在当下的水中，没有见到无常、苦、空、无我，所以不会求解脱。

当我们听到故事或譬喻时要反思：在故事当中，学到了什么？

我们在年轻时，有时快乐，有时辛苦。当生活过得很辛苦时，

会想：「做人不容易，还是要学佛、修行！」。

但是在追求名利后，赚了钱，有地位，就忘记年轻时所受的苦。

如果因此而造下堕落地狱的恶业，那就要受无量无边的苦。

实际上，我们和小鱼一样：有水的时候悠游自在，失去水的时候想要找水流，

存续生命。一旦得到快乐，又忘了之前所受的苦，不想求解脱了。

所以我们不可像小鱼一样，要谨记在快乐的时候，可能会失去水的苦。

在乐的时候要观察无常、苦、空、无我，如此才会生起厌离，才会解脱。

例三：一九九九年，台湾中部发生九二一大地震。地震地鸣时，住在山上的人，

以跑百米的速度，从山腰冲下来，速度之快不亚于百米金牌得主。

在恐怖的地震经验中，人们有四种反应：

- ①有人以为世间无常，国土危脆，一点都不可爱，要赶快求解脱。
 - ②有人觉得一切无常，所以要赶快布施持戒，多作善业，念佛往生西方。
 - ③有人认为，世间的一切皆无法留住，所以要及时行乐。
 - ④有人以为，此处无常，所以要累积更多的财富，找较安全的地方来存放。
- 前两种人与苦圣谛相应，后两种人是不知苦，未与苦圣谛相应，所以不得解脱。

2、以苦为乐：

例一：有时在路上见到狗食大便，我们知道那是污秽、是苦的，但是狗却将它当成是清洁的、香的，觉得吃大便是快乐的，所以狗并未与苦圣谛相应。

人也是一样，若是未闻法，也是将人间食物、五欲，当成是美妙、是快乐的，并且乐在其中。天人看得非常清楚，知道人间的污秽不净，所以不会下来人间，因为人间是以苦为乐。

天人虽见人间的苦，却未见天身的无常，仍然乐在欲乐当中，所以终有堕落轮回的时候。天人也是以苦为乐，不知苦。

例二：有一个人，每天都很安稳的睡觉。有一天，他在屋旁放了一面鼓，当他睡觉时，被鼓声吵醒，因为路人看到鼓放在那里，就去敲一下。

于是一下接一下的鼓声，让他不得安眠，因而起瞋。

如果我们是要睡觉的人，会如何处理？

有人认为，建一道墙将鼓围起来，别人就无法来敲击。

有人认为，请一个保镖来保护那面鼓，不让人靠近。

这样的作法皆不是明智之举，要做有智慧的人：舍掉鼓就好了。

看到这个公案时，要思考：鼓是譬喻什么？

鼓是譬喻我们的身心，我们受到种种的苦恼，是因为眼、耳、鼻、舌、身、意受到六尘（色、声、香、味、触、法）不断的敲打，造成身心不得安宁。

在不得安宁时，开始起烦恼，进而瞋恼造业。然后想尽办法巩固自己的身心、五蕴的城堡。这样的作法是愚痴的，因为最好的方法，就是舍离这个五蕴身心。

一旦舍离五蕴身心，就不会有六尘来敲打六根，就能离苦得解脱。

如果能够这样理解，就是有智慧的人。所以在日常生活中，不要以为鼓声是

来自外人的敲打，而想要将他人驱离，这样就会与人结怨。

此身才是鼓，外在的声音刺到了耳朵，问题是有耳朵，不是因为声音。

因为贪爱执取这面鼓，身体，就会有人来敲鼓，六尘来敲打六根。

如果不贪爱身体、没有身体，就不会有六尘来敲打身体，就能离苦得解脱。

如果能够思考这个关键点，就不会如一般凡夫一样，不知苦、以苦为乐。

例三：有位法师早晨在寺院附近经行，某一天，经过寺院附近的养鸡场，

看见主人将饲料一桶一桶的放入饲料槽内。

准备就绪后，同时打开饲料槽，鸡场内的鸡，纷纷走向饲料槽吃饲料。

法师回到寺院时，刚好听到用早斋的打板声，师父们陆续走向斋堂，

看着桌上摆好的食物，法师心里感慨万千。

因为法师走向斋堂准备用斋的样子，与养鸡场中走向饲料槽的鸡，是相似的。

都是等着吃食物，吃饱了就会被无常鬼抓去宰杀，实在可怜！

但因法师有听经闻法，知道要观无常、苦、空、无我，因此能够知苦，追求离苦。

但是鸡没有观苦。在鸡场内，时间一到就有食物可吃，似乎过得很快乐，

但是一旦被养得肥胖时，就会被抓去宰杀。

有智慧的人，知道要离苦得乐，不要在五欲中迷失而贪爱执取，以苦为乐。

唯有知苦，才能离苦。

二、众生有什么苦？

苦的分类有二苦、三苦、四苦、八苦、无量苦。

◎二苦：身苦、心苦。

1、身苦：以人而言，身苦指的就是四大不调的苦，四大就是地大、水大、火大、风大。

四大不调会有什么状况？

①火大不调：例如口腔的皮肤被体内的火烧烂，所以口腔会破皮或溃烂。

一点点的火大就会令我们无法忍受，这就是身苦。

如果在身体健壮时，就能够知道身苦，那么不论四大调和或不调和，都会厌离，

不会对身体有贪爱，也不会有欲望，会厌、离欲、爱尽、涅槃。

②地大不调：地大多时会肥胖臃肿，走路、上楼会喘，举步维艰。

也会有造成心肌梗塞、心脏肥大等问题。

所以不可贪爱这个身体，要厌、离欲、爱尽、涅槃。

③水大不调：水太多，肾脏无法顺利将水排出，会产生水肿。

或是水大过多，憋在膀胱里，也是非常痛苦。

④风大不调：风大多时，气往上冲，会有打嗝或是气喘的情形。

四大不调造成身苦，终究是无法避免，所以对这个身体要厌、离欲、爱尽、涅槃。

例：佛陀形容四大就像四条毒蛇。这些毒蛇柔软，好像很可爱，

于是每天费心照顾，以饮食宠它，将它养得白白胖胖的。

但是哪天照顾不周，它就起瞋，反咬一口，造成四大不调的苦。

所以这样的身体，不可再宠爱它了，只要维持正常，运用它来生活和修行就好。

但是凡夫众生，若是没有修道谛，只要舌头尝到，或是眼睛看到好吃的东西，

就会迷惑在上面，想要多吃一点，对身体好一点，如此将来受苦的还是自己。

所以要多观身苦是因缘所生，因缘所生的健壮身体也会因缘变异而灭，

都是属于无常。年轻也是因缘生、因缘灭，也会老病死。

所以能真实的知道身苦，就能厌、离欲、爱尽、涅槃。

2、心苦：心苦就是种种的忧悲苦恼。

在生活中，常有很多忧悲苦恼——忧愁财富不够用、烦恼子女的未来、担忧生活、工作事业、生命安危、身体健壮等等，这些忧悲苦恼都是心苦。

有智慧的人，不让自己忧悲苦恼。因为身苦终究是无法避免，但是心苦却能透过观苦的集、灭、道而离苦解脱。

众生沉迷于五欲中，是无法离苦的，因为能够在四圣谛中见法的人，要先舍弃五欲，知道欲不净法、漏为大患、出离为要。

还有一种心苦是守护怖畏苦，当得到财富时，会想要保护它，所以会因为害怕失去，而产生忧悲苦恼。

身体健康的时候怕生病、年轻的时候怕老化、当官时怕下台。

对于既得利益害怕失去，都是守护怖畏苦。

对于有可能得到，却还未得到，是求不得的忧悲苦恼，那也是心苦。

虽然有身苦，却可以透过修法离开心苦。观身是因缘所生，心也是因缘所生。从因缘生中，见到它的无常、苦、空、无我。

所以对于身心，生起厌、离欲、爱尽、涅槃。

如果能够如实的观察，就不会像动物或是凡夫一样，

苦的时候只是傻傻的、无奈的任它苦。

当身体受苦的时候，要用智慧观察：知道身体会如此的苦，是因为想要享乐，贪爱此身或外在五欲。所以为了满足身体对五欲的需求，而不断的追求五欲，并且保护它，不愿失去它，因此产生了忧悲苦恼的种种心苦。

所以对身心五蕴要能够舍离，才能离苦。

◎三苦：苦苦、坏苦、行苦

法华经中，大迦叶尊者以苦苦、坏苦、行苦，来诠释五蕴的无常、苦、空、无我。

1、苦苦：三恶道里的众生，就是苦苦。地狱众生的苦是无法形容的。

畜生道的众生，猫、狗、老鼠、鱼、鸡、猪等等，都是在苦中。

饿鬼道的众生有饥饿苦，即使是有福报的神，也要有人祭祀，才可以受用。

所以三恶道都是在苦中，这样的苦就是苦苦。

如果三恶道的众生，还有一点智慧，一旦听到佛法，就可以了解，

这一世所受的三恶道苦，是因为过去生贪爱外在的五欲六尘而造业所致。所以对于现在这个身体，会想厌离。而过去所造的恶业，从此忏悔不再造，并且愿求解脱，这样三恶道的众生就能解脱。

有些众生无法解脱是因为未闻法、没有亲近善知识或是因为罪障、报障、烦恼障，三障的障碍而无法闻法求解脱。

三恶道的众生是苦苦，人间也有苦苦，人们在生苦的时候，是很苦的。

在母胎中很苦，出生的时候也是苦，出生以后接触到空气也是苦，这是苦苦。而做人的时候是否有乐？

有！但是这个快乐，无法恒常，终究会变异，成为坏苦。

我们在生、老、病、死当中，看到苦就是苦。

那么要如何观无常、苦、空、无我？

我们可以观察苦，能否苦尽甘来？苦尽，不一定甘会来！

苦苦就是苦还是苦，它并不会甘回来。我们细细的体会这一件事情，不要以为人受苦以后，就一定会甘来。

那么要如何让甘生起？要清净善的因缘生，乐才会生起！

如何让苦灭？要染爱的因缘灭，苦才能灭！

掌握住这个关键以后，虽然苦还是苦，但是因为能够体会苦，所以会起厌离，想要求解脱。有智慧的人在贫穷时觉得很苦，所以在苦的时候，会起厌离。

知道做人很难、很辛苦，还是求解脱吧！

于是会为未来着想，所以开始修学佛法。

而一般在贫穷苦时，是想要赚钱守护财物，于是就苦无出期。

2、坏苦：坏苦是快乐的因缘无常变异，失去快乐了，坏了、灭了，叫做坏苦。

例一：每当孩子聚在父母身边的时候，是父母最快乐的事。

但是有智慧的人，会见到坏苦，不会染着在天伦之乐当中。

他知道孩子终究会离开，不是生离就是死别，所以如果贪爱着天伦之乐，

一定无法忍受无常的坏苦。因此有智慧的人，一旦面临无常变化时，

虽然有坏苦，但是没有心苦，不会忧悲苦恼，如此就能得解脱、自在。

例二：世间人认为富贵的人是快乐的。因为名利双收——内得财利、外得名誉，

好像是人间乐事，但是财富也是不属于我的。

可能遭他人诈财，也可能被不肖子花光，或许会被土石流淹没。

可能因水灾、火灾、风灾、地震而消失，可能是股票汇率下跌而损失。

可能是房价下跌或战争等等而失去，这些种种无常，都会产生坏苦。

所以有智慧的人知道，一旦贪爱染着财富，就会因为失去而产生爱别离苦。

因此不会染着于会坏灭的财物，于是会去行布施。

因为布施的时候，心中是无贪爱染着的。

在坏苦当中，没有染着就没有爱别离苦，就能够得自在。

例三：众生都喜欢追逐名利与权位。行政首长、民意代表、公司的主管、董事长，

总有一天会下台。如果在尚未下台时，不知有坏苦，就会执着当时所得的

种种权力地位，于是想要守护它，就会有守护怖畏苦。

失去的时候就有爱别离苦，追求的时候又有求不得苦。

这当中会与人结怨，产生怨憎会苦。

所以在位高权重、掌握权力时，更应知坏苦。这时会运用权力来帮助别人、

利益众生。因此就不会贪爱权位、名利，能熄灭烦恼贪爱，就能得解脱。

例四：如果能知道坏苦，知道有生必然会死，年轻时，就不会迷恋年轻健壮的身体。

有智慧的人，会见到年轻健壮以后必然会老、病、死，如果染着在上面，

一旦失去青春、美丽、健康、强壮，就会产生忧悲苦恼。

所以在坏苦当中，要如实知，见到无常、苦、空、无我，如此才能得自在。

佛弟子要于此好好的深入观察坏苦。

于快乐的时候，不会染着。因为快乐也是无常、苦、空、无我，

所以不贪爱、不染着，此时才称为有苦圣谛。

佛弟子不会认为自己的学识好、佛法高、禅定好、持戒清净。

也不会觉得受众人护持，很多名闻利养，这一切毕竟也是坏苦。

因此不会起憍慢心，生活会过得悠游自在。

3、行苦：行就是指有为法的生生灭灭，像流水一样不间断的流动。

例一：以欲界而言，每一个众生都有行苦。我们这个身体，刚坐下去时，

没有什么快乐痛苦，但是坐久就腰酸屁股麻，口干肚子饿。

本来是不苦不乐，因为无常变化而生起苦，这就是行苦。

例二：世人皆认为色界天的天人很快乐，而四禅天的天人是不苦不乐，

人间的修行人，入禅定时，也很快乐。但是出定以后，心的变化感受很大，生灭的速度很快。这也是无常生灭的行苦。

例三：无色界天——空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处的天人，他们只有心识而已，心识不动时，没有苦。

但是天寿将结束时的心识生灭变异很强烈，那也是行苦。

迦叶尊者在《法华经》中，以苦苦、坏苦、行苦，来说明众生的五蕴世间。

欲界、色界、无色界的众生，皆有苦，所以无一可乐，故不贪爱、不染着。

而众生因为未见苦，所以会在快乐或是不苦之下，贪爱染着，

被贪、瞋、痴所控制，然后造业，轮回受苦。

◎八苦：在《阿含经》中的分别圣谛经，提到苦圣谛有八苦——生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦与五蕴炽盛苦。

1、生苦：生苦有「生」与「生苦」。妇人怀孕是属于病苦，并不是生苦。

所谓生苦是指胎儿在母亲的胎中时、出胎时与出胎后接触空气时的苦。而生、老、病、死，哪一种最苦？

我们可能会觉得病苦最苦，因为可以感受得到。

但是佛经说，最苦的是生苦。而母亲与胎中的孩子相比，是谁较苦？

以母亲而言，会认为母亲比较苦，因为母亲可以感受到苦。

但是我们都未曾想过，在母胎中的孩子，到底有多苦？

①住胎：

（一）、我们可以试着体会，关在监狱里的受刑人有多苦？

犯人被关在监狱里没有自由，只能在几坪大的空间里活动，是非常苦的。

相同的，孩子在母胎中，就像住在监狱里一样，动弹不得。

因此以胎狱来形容住胎的时候。

（二）、有时孩子在狭小的胎中，会翻滚乱动，母亲会觉得很不舒服，

于是会拍打肚子，叫孩子不要乱动。

但是母亲未曾想到，孩子会动来动去，是因为他觉得苦，

如果再打他，那不是更苦吗？

(三)、当父母亲吵架，母亲瞋心起时，或是父母亲贪欲心起，影响到身体血管中，血液的流动。心脏不断的压缩，脉搏加速，血液就如洪水一样，不断的冲向胎儿。胎儿只能默默承受，哭叫不得，能想像那有多苦吗？

(四)、母亲吃东西的时候，如果吃到热的食物，体温也会升高，孩子在母胎中被高温所包围，就如同在炎热地狱中一样。

反之，如果母亲吃冰或喝冰冷的水，母体会觉得很清凉。

但是胎儿所感受到的，并不是清凉，而是像寒冰地狱一样的苦。

所以无论母亲吃酸、甜、苦、辣，胎儿都会跟着受苦。

我们都曾经受过住胎的苦，但是为什么会往生到胎中受苦？

因为过去生对色、受、想、行、识的贪爱染着，这一世才会来轮回受苦。

②出胎：

既然在胎中是苦的，那么出胎时，会苦吗？

胎儿出世的时候，是母亲比较苦，还是胎儿比较苦？

见到母亲生产时的苦，我们一定会认为母亲比较苦。

有人说，母亲生产时所受的痛苦，就像是在地狱门前走一回。

当胎儿通过产道时，除了胎儿本身，还有两、三千公克的羊水，要从狭隘的产道挣扎出来。因此母亲苦，胎儿更苦，所以胎儿快乐吗？

一点都不快乐。所以不要再做胎儿了！

有智慧的人，会想到住胎与出胎的苦，所以不愿再生来这个世间。

如果下一世不要再生来这个世间，那么就要修道！

观苦、集、灭、道，并且如说修行。

③出胎后：

胎儿出胎以后，接触到空气会觉得非常冷。

当护士在帮婴儿清洗时，水温的高低，对婴儿而言也是非常苦的。

所以婴儿一出生，就哇哇大哭，仿佛知道来到这个世间是苦的。

当我们观生苦时，知道众生因为贪爱五蕴，所以生来这个世间，在母胎中，每一个时刻，都在无常生灭变异。

在生灭变化中是苦的，是做不了主，无我的。而过去也都生灭了，是空。但是我们都会认为，那是快乐的，是常乐我净，所以现在才这么苦。

因此，生苦不是母亲怀孕生产的苦，是指胎儿在母胎时，从住胎、出胎，出生以后与外面的空气接触的种种苦。

而母亲的生产是属于病苦，因为如果将生苦归类为女众生产的苦，那么男众不就变成没有生苦吗？

2、老苦：老人发苍苍、视茫茫、弯腰驼背、举步维艰，要拿着拐杖才能走路，那不是很苦吗？

台湾话有句谚语：「到老有三坏：打哈欠流泪、小便兼尿袋、放屁兼拉屎。」形容老有这三种苦，是很粗浅的。

「打哈欠流眼泪」代表身体的泪腺器官收缩不好，所以打哈欠的时候，连眼泪都挤出来。

「小便兼尿袋」表示男众的摄护腺收缩不好。

「放屁兼拉屎」表示肛门的收缩不好，本以为是放屁，结果连粪也一起排出来。

这些都是老化的现象，事实上老的状况更多。

当我们发现，自己一直在重复说年轻时的事情，不说未来的事——那就是老了。还有记忆力不好，转个身就忘记要办何事，甚至出现失忆症。

老人家白天一直在打哈欠，真的去睡觉时，却睡不着。

所以受戒时，开堂和尚都会提醒老菩萨，晚上若睡不着，还是要躺着，不要起来走动，以免吵到年轻的戒子。

但是老人家依旧两点多就起床：上厕所、洗衣服：：无法学习忍耐，躺在床上直到打板。年老时就是会有种种问题，而且都是无法控制的，所以老真的是很苦。

当我们看到老苦，要去思惟：为什么会有老苦？

因为有「生」，有生来这个世间，就要面对「老」。

为何会生来这个世间？

因为前一世贪爱、染着、与人结怨、造业，所以再来这个世间，继续受苦，所以会有老苦。

3、病苦：病苦是我们最直接可以感受得到的。

例一：现代的疾病里，癌症是十大病症之一。身体的每一个地方都有可能会有癌症。有皮肤癌、血癌、肝癌、肾脏癌、舌癌、肺癌、脾脏癌，甚至横隔膜也会有癌，病实在是太苦了。

例二：身体很强壮的人，也会因为无常、苦、空、无我而生病。

所以从身体的病变，会看到无常、苦、空、无我。
能够见到无常、苦、空、无我，才会有见法的因缘。

例三：高血压的人，若无适当的休息或是没吃药，血压就会变化，令人晕眩，非常的苦。虽然平时看起来很健康，血压很正常。

但是血压也是无常变异、苦、空、无我，会成为高血压或是低血压。
例四：「牙痛不是病，痛起来要人命」，连硬梆梆的牙齿，也会有牙神经痛，我们的身体，没有一处是不会痛的。

连没有痛感神经的肝，一旦肝癌病发时，也是会痛不欲生。
这个身体的健康，也是无常、苦、空、无我，所以病苦是非常苦。

当我们了解到，这个身体是百病丛生之处，就不会爱染它。

由于过去生爱染身体，所以今生招感此身的病苦与心苦。

既然身为苦本，那就以自杀方式放弃它吗？也不是。

身体是由四大所组成，无论是放弃或是宠爱，它都会令人产生大苦。

所以只要维持能够正常运作，精进修道就好。

对这个身体，要生起厌、离欲、爱尽、涅槃。

例五：对女众而言，怀孕是病苦，就如同台语所说的「病子」。

胎儿对母亲来说，就像是一颗良性瘤，怀胎十月后，一定要去医院，

将胎儿生出来。母亲从怀孕开始，就处在生病的状态：会呕吐、恶心，

有时还会并发种种疾病，如妊娠毒血症、妊娠高血压、妊娠糖尿病等等。

胎儿日益长大，会压迫到膀胱、胃，对母体产生极大的负担。

生产时，更要忍受胎儿挤压产道的痛楚。

女众从怀孕开始，到生产的过程，是非常苦的。

有些女众，一生产完，都会说苦，不要再生了。

但是为什么又会再怀孕？因为爱染心。

因为爱先生或是情人，于是再次怀孕，又受十个月的苦。

这就是为什么佛经上提到，女众的智慧浅薄。

所以女众要有深刻的认识，身体如果没有怀孕，就少了怀孕生子苦。

何苦要去背怀孕这个病，这个病是可以不生起的，只要无爱染心，就不会怀孕，就不会有这些苦。孩子生下来后，要照顾孩子、教育孩子，身心都会非常疲惫。

已经为人父母的，这一世将责任做好，下一世不要再经验这些苦，要求解脱。

观察种种病苦，都是因为有这个身体，身为苦本，没有身体就不会有这些苦。

所以不要贪爱这个身体，只要维持正常的生活，就不会再感招五蕴身心的苦。

4、死苦：死到底有多苦？凡夫众生是健忘的，忘了过去，忘了阎罗王的训斥，

也忘了在母胎里住胎与出胎的苦，更忘了过去世的种种苦与如何死。

佛陀告诉我们，当神识离开身体时，就如乌龟脱壳般的苦。

我们可以想像，当指甲被拔离手指头时，是多么的苦！

还有一种状况是，一口气不来就死了。

就像洗肾的病人，如果无法洗肾时的苦或肺部积水，一口气噎住，喘不过来时，那种苦是无法形容的。

所以死亡的过程是非常可怕的，但是又不得不面对死亡。

为何会有死苦？因为有这个身体，有这个身体就必然要面对死亡。

那么要如何才能够不死？

只要没有生来这个世间，没有这个身体，就不会有「死」这件事情。

为何会生来这个世间？

因为贪爱染着这个世间、贪爱染着外在的五欲；

与迷惑色、受、想、行、识为我，是常乐我净，所以轮回到这个世间。

因此只要能够不贪爱染着，就可以从此得解脱。

死亡的时候，我们会面对的是什么？

面对亲人的爱别离苦、财富、权位的爱别离苦；

面对一切的成就，消失殆尽，没有一样留得住；

面对对未来的陌生与无知的恐怖。

要永远的离开熟悉的种种人事物，无法再相聚了，那是多苦啊！

我们要解脱，不要再有下一生来经验这些心苦与身苦。

这是生、老、病、死，四苦。

5、怨憎会苦：怨憎会苦指的是与种种不爱的相会合。

不爱的六根、六尘、六界相会合；

不爱的色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴相会合；

不爱的地大、水大、火大、风大、空大、识大相会合。

例一：选举时与竞争对手碰面，心里会产生瞋怨，因为眼睛见到不爱的色尘，

所以起瞋、生怨。这就是怨憎会苦。

例二：在公司上班时，若与同事意见不合，或是为升职或为争业绩而结怨。

一旦两人碰面，因为是不爱的人出现在眼前，所以会产生怨憎会苦。

例三：在怨憎会苦当中，通常都是怨外在的人、事、物，当然也有怨自身的，

有的人眼睛大小不对称，每当见到镜中的大小眼，就会对眼睛产生怨。

见到别人生得美、皮肤白，就会怨自己皮肤黑、生得丑，怨自己的身体。

或怨耳朵长得不好、鼻子不够挺、舌根尝不到美味、发音不准。怨自己的眼、耳、鼻、舌、身、意，也怨色、声、香、味、触。

只要是不合意的、不爱的，就会产生怨憎会苦。

例四：搭乘捷运时，有时会闻到他人身上狐臭的味道，就会生起苦受。

因为鼻根闻到臭味，产生怨憎会苦。

有时舌头尝到酸、苦、辣或是身体受伤，都会有起瞋、起怨的怨憎会苦。

例五：对不爱的色、受、想、行、识，也会产生怨憎会苦。

年老时，觉得身体又老又病，无一可爱，就是对身体有怨憎会苦。

当我们生气时，对生气的感受，也会有怨憎会苦。

当我们爱一个人时，对方却不愿意接受，也会令我们生气，这也是怨憎会苦。

当不爱的色、受、想、行、识；不爱的地界、水界、火界、风界、空界、识界；

不爱的眼、耳、鼻、舌、身、意；不爱的色、声、香、味、触、法，会合时，

就会产生怨憎会苦，所以我们应该要远离。

应当观察本来无怨憎会苦，现在却生起怨憎会苦，

所以怨憎会苦是无常、苦，空、无我。

那么是什么因缘生起怨憎会苦？

譬如与朋友或同事的意见不同，而产生怨憎会苦。

是因为对方与自己意见不合，而令我怨憎会苦吗？

不对！是我在执取自己的主见，然后起瞋，才会有怨憎会苦，

并不是别人的意见与自己不一样。

所以怨憎会苦的原因不要怪别人，是自己在执取自己的观念、思想、欲望、看法，而无法接受别人与自己有所不同。

所以怨憎会苦的问题在于自己有瞋、有怨，平时若能修慈心观和去除自我，而无瞋、无怨，就不会有怨憎会苦，就能过得平安、快乐、吉祥。

于日常生活中，不与人结怨、能见到人事物的无常、修慈心观、没有怨怼，天下就太平了。内心没有怨恨，就是慈悲的人，就称为仁者。

内心没有敌人，对外会对他人恭敬尊重、柔软善语、和颜悦色。

如此就能从苦恼中解脱出来，就能知苦离苦。

例六：兄弟之间的感情应该是最好的，但是为何会有兄弟阋墙的事情？

是为了财产、欲望而争吵、打杀，甚至对簿公堂。

所以引起怨憎会的原因之一就是欲望。

除了财物外，权位也会引起怨憎会苦。

在《阿含经》中，佛陀说：「众生有两种诤：一是欲诤，二是见诤。」

古代的袁盎与晁错，为了名位，袁盎向皇帝上奏而错杀晁错，

晁错因为瞋怨，成为鬼还是要报仇。

这是为欲而诤，然后结怨，此时的人、事、物，皆不乐见，就是怨憎会苦。

例七：曾经有人经营不正当的行业，因为别人欠债，所以不断的催讨。

有一日，晚上十二点，他坐于车中，有人敲车窗，问他是某人否？

他回答：「是」，对方立刻拿枪出来杀了他。

我们探讨这个事件的原因是什么？

是为了钱财而与人有争、有怨，为了欲望而争。

所以在生活中要少欲知足，就可以息灭这种欲诤，而不会与人结下怨憎会苦。

例八：还有为了男女之色，男女朋友之间，因为第三者而结下怨憎会苦。

轻则好友反目，重则产生情杀事件，结下来世的恩怨。

例九：有时我们会因为对知见的执着（见诤），而与人结怨，产生怨憎会苦。

总是认为自己的知见是对的，为了要争一口气而与人结怨。

有时太有正义感，反而会被他人利用。

一旦他人向我们抱怨：团体中有害群之马，大家束手无策。

此时正义感就会出现，想要替天行道、行侠仗义，于是就会出手，与人结怨。

所以不要坚持所谓的正义感。

那只是对知见的执着，是会与人见诤而产生怨憎会苦。

例十：还有一种见诤，就是认为家中的蚊子、蟑螂、蚂蚁是害虫，必须杀死它们。

因为家里要干净整洁，这个知见要维持。虽然蚊子未与我们争财色名利，

但是会让我们受苦，所以要杀死它们。因此与它们结怨，产生怨憎会苦。

我们平时要能放下自我，看破自我、修慈心观，如此就不会与人结怨。

没有结怨，无论见到谁都很快乐，这样的日子不是很好吗？

有人会因为股市的涨跌，而产生怨憎会苦，这个苦并不是股票造成的，是自己的贪欲造成的。所以我们要舍欲，少欲知足。

不要坚持自己的知见，不要执着正义感，就不会与人结怨。

对于台风、地震、土石流等的天灾，应该观它的无常。

不要为了要固守家园而与它对抗。

当事实已造成，该放弃就应该要放弃，才不会产生种种怨憎会苦。

当我们掌握住这些关键，就能够从这些地方解脱出来。

6、爱别离苦：所爱的人离开了，或是天伦之乐和家人离开了，这是爱别离苦。

丈夫不希望太太外出工作，但太太仍然外出工作，这也是爱别离苦。

爱别离苦，就是对欲望或见解的执取，当所爱取的失去时，就有爱别离苦。

对于所爱的六根、六尘、五蕴，六界别离时，也是爱别离苦。

对所爱的人、事、物、观念、思想、见解改变时，也会有爱别离苦。

例一：历史上有名的世亲菩萨本来是小乘行者，而他的哥哥无着菩萨是大乘行者。

当两人在论法时，无着菩萨破斥小乘的不足之处。

世亲菩萨才开始领悟到大乘的道理，深悔自己向来见解的浅薄，当他的心里想要舍弃小乘时，是非常苦的，那就是爱别离苦。所幸他终于放下所爱，成就日后的大乘法师。

所以爱别离苦的问题是出在有所爱，有爱故有爱别离苦；不爱就不会有爱别离苦，就能从心苦中解脱出来。

例二：有一位居士，带着两个儿子，到寺院向法师请法。两个孩子，一个念小一，乖乖的坐在旁边。另一个是两岁的孩子，嘴巴含着奶嘴，绕着桌子跑来跑去，非常快乐。法师看着小孩跑来跑去，突然将他的奶嘴拔掉。

小孩奶嘴被拔掉，吓了一跳，因为失去奶嘴而哭了。

但是见法师无意还他奶嘴，于是停止哭泣，继续玩耍。

隔天，沙弥尼在做早课时，要唱诵南无本师释迦牟尼佛拜愿。

打木鱼的沙弥尼对板眼已经非常熟悉，但仍依赖课诵本。

法师趁她拜下去时，将课诵本合起来。

她起来时，见课诵本被合起来，赶紧将它打开。

当她再拜下去时，法师就将课诵本拿走。

她起来时，发现课诵本不见了，于是开始哭，哭了半小时。

早斋会报时，法师说：「昨天有个小男孩的奶嘴，被我拿起来，哭了两声。

今天有个人的奶嘴，被我拿走，哭了半个多小时。那个人是谁？」

沙弥尼承认就是她。

法师问：「你的奶嘴是什么？」

「是课诵本」

「除了课诵本，还有什么奶嘴？」

沙弥尼想了想：「还有很多。」

法师告诉沙弥尼：「平常要好好的检讨，看看自己有多少奶嘴？」

为什么小孩只哭了两声，而你却哭了半小时？」

我们自己检查，为什么这个孩子哭了两声？因为爱别离苦。

奶嘴是他的所爱，所以失去奶嘴时，他就哭了。

但是小孩所爱的程度不深，因此只哭了两声。

而沙弥尼的奶嘴是课诵本，因为她爱得很深，依赖很重，所以哭了半小时。当我们有所爱的时候，爱的东西别离了，就是爱别离苦。

我们要检查所爱的东西有多少？如果爱的越多，爱别离苦就越多。

无常别离是必然发生的，既然无常必然发生，那么当我们有贪爱的时候，

一旦别离就会苦。要如何才不会有爱别离苦？

只要不贪爱，无论是否有别离，都不会有苦。

所以要检查自己，究竟还有多少东西是我们所爱的？

如果能够这样深深的观察，就能解脱这个爱别离苦。

我们有机会得闻四圣谛的苦圣谛，应该好好把握，深入思惟观察，

从这些苦里面解脱出来。这才是佛陀出世，希望众生能够离苦解脱的本意。

例三：有的人在爱别离当中，会起瞋怨、恼羞成怒。

有一个王子名叫鸠那罗，父王非常疼爱他。

王子因为有一双美丽的眼睛，所以王妃对他有爱染心。

有一天，国王出外征战，王妃不守妇道，向太子示爱。

王子持戒、谨守伦理、断然拒绝。王妃因此恼羞成怒，向国王进谗言，声称王子欺负她。国王听信王妃的话，将王子流放到边疆。

王子是一位有德的人，深受边疆人民的爱戴。

当时有位阿罗汉，预知王子以后会发生灾难，

于是就向王子开示：「要观察思惟：眼睛是无常」。

此时的王妃恼羞成怒、恨意难消，于是想办法趁国王睡觉的时候，

取得国王的牙齿印，假传圣旨，要王子将眼睛挖出来。

王子接到命令，众人皆劝他不要相信。

但是王子非常孝顺敬重父亲，于是请人将他的眼睛挖下来。

他将第一只眼睛放在手掌上，忆念着阿罗汉所教。

于是用心眼观掌上原本美妙的眼睛，已无常、无我、不净、不美，故息灭爱染心。

因为他平时就已经有下功夫深观了，当下就证得初果。

当另一个眼睛也被挖出时，就用心观两眼的无常、无我、不净、不美，

此时，他证得二果斯陀含。

王子已经从观无常、苦、空、无我、不净当中，不再贪爱眼睛。

能够深观无常的时候，又观到这个身体五蕴身心，都是无常生灭、不再贪染爱着，所以能够证到初果与二果。

如果他当时未亲近阿罗汉比丘，闻法思惟，必定会很痛苦，

因为他所爱的也是这两个美妙的眼睛。

所以当 he 证到二果，虽然失去眼睛，内心仍然很安乐：只有身苦，却无心苦；

没有爱别离苦，也不怨恨王妃，因为此事也是前世恶因招感今生苦报。

从这里我们可以见到，爱别离苦是可以去除的。

只要能够观到无常，就不会贪染爱着。

对于外物，我们都贪染爱着太多了。有的人爱财物、有的人爱男女之色，有的人爱地位、爱吃，这样就一定会有爱别离苦。

例四：在工作中，我们也会爱上地位、头衔。有朝一日，地位、头衔不保时，

就会有爱别离苦。所以这些职位也都是无常、苦、空、无我，

不需要贪爱执着，只要尽本分将它做好。

如果能够不起烦恼、不贪爱、平常心，就有智慧，做起事来，会顺利圆满。

例五：有一位很有德，持戒清净的婆罗门，当他命终时，妻子还很年轻，孩子又小。

因为他还贪恋着妻子，所以转世为金雁王，但仍烦恼挂念太太与孩子

要如何过生活？于是，每天飞到家门前，掉下一根金羽毛，让妻小来维持生活。

太太不知金雁王是丈夫所转世来照顾他们，却只想要发财致富。

于是用罗网将金雁王网下，拔光它身上的金羽毛。

被拔光金羽毛的雁王再长出来的羽毛是白色的，于是它只好离开，不再回来。

婆罗门对妻子有不舍的爱别离苦，所以堕落为金雁王，仍然要回来照顾妻子，

真是愚痴！「问世间情是何物，直叫人生死轮回」。

因此爱别离苦也会造成生死轮回，平常我们所爱的东西很多，要好好的检查，

不要再停留在爱别离苦当中，这样才是对自己慈悲。

7、求不得苦：所求不得的苦，有六种状况。

上班族都希望年终考绩能好一点，但是主管不认同，就会有求不得苦。

其实问题不是在主管是否将考绩打为优等，是在于你有求于他，而他不同意，

如此就会有求不得苦。

那么要如何才不会求不得苦？只要无所求，就不会有求不得苦。

所以只要尽心的将工作做好，无论长官考绩如何打，那是他的事情。

如果他如实的做，是他的善心，自然会有善报。

我们不须有所求，只要照戒法、慈悲尽力，去行一切法，这样就好了。

①求不生：已经生来这个世间，想求不生。

我们都会希望能够解脱，不要再生来这个世间，下一世不要做人。

但是不知如何解脱的人，求「不生」是不可得，因为不知如何能令自己不生。

只想要下一世不要再做人了，于是一直于生当中求不生，是很苦的。

②求不老不死：已生必然会老死，却要求不老不死。

世人怕老怕死，而求不老不死的人是很苦的，因为会有求不得苦。

已经老了，想求不老，可能吗？会死的人求不死，可能吗？不可能！

例一：在现代的社会，整型美容医学当道，许多女众为求青春永驻，去美容拉皮。

拉皮虽能暂时让皮肤紧绷，但过几年仍会松垮。

而即使拉了皮，让外表看起来年轻了几岁，但是体内的肌肉、骨头、器官，还是一样老化，所以求不老的人，是很苦的。

例二：中国的秦始皇，为了能够拥有权利地位，做一个永远的皇帝。

于是到处求仙术、练仙丹，希望求得长生不死药。

也曾派五百个童男、童女，到东瀛求不死药，最后仍旧死。

秦始皇因为没有见法，不知四圣谛，所以不知如何求不老、不死。

我们应该要把握生命，修道见法，见到四圣谛。

例三：在阿含经中，有四个修禅定得神通的人，他们希望能够不死。

于是一个躲到金刚地际，希望能够不死，但是依然命终。

一个躲进须弥山中，希望无常不会发生，结果仍然死亡。

一个心想虚空不坏，于是进入虚空中，仍然生灭。

一个躲入大海里，仍然无法避免死亡。

无论是躲到地下、须弥山、虚空或是大海，都一样要面对无常、求不得苦。

我们应该求的不是这样的不老不死，而是求见到四圣谛、见法。

因为见到四圣谛，证入涅槃，就能不生、不老、不病、不死，永远得自在。涅槃，才是我们佛弟子要学、要求的。

③ 求不忧悲苦恼：人生多忧苦，求没有忧悲苦恼也是苦。

④ 有忧悲苦恼，求不忧悲苦恼：当处在忧悲苦恼中时，想求没有忧悲苦恼，结果只是苦中又多了求不得苦。

⑤ 求转苦为乐：苦的时候，希望转为快乐，但是无法如愿，这种叫求不得苦。

例一：有人与他人结怨后，对方找黑道兄弟来恐吓、寻仇。

他因为恐惧，所以请了保全公司来保护他的人身安全。

但是保全公司，真能够保护他吗？

即使保护了色身、房子，但是心里还是会很惶恐，害怕怨敌随时会出现。

像这样希望能够用外物，来保障自身的安全，是外道法——以灭止生，

无法将恐惧心的苦转为快乐。

那么要如何才能没有这个苦？

要与人化解恩怨，但是最好的方法是一开始就不要结怨。

而请保全来保护自己，是因为内心有恐惧，希望能得到保护。要如何才能得到真正的保护？

能够以慈悲心对待一切众生，这样就不需要外在的保全，内心就是真正的安全了，因为慈悲的人内心没有敌人。

如果曾经与人结怨，当别人要对我们不利时，只要远离就好；或是对他慈悲，不要与他争斗，久而久之恩怨就会化解了。可见慈心观是很重要的。

佛陀的过去生，曾经是一个慈悲的帝释。

有一次帝释与阿修罗打仗，帝释打败后，驾车往森林里窜逃。

但是他看见树上有鸟巢，巢里有母鸟与两只幼鸟。

帝释起了慈悲心，心想宁可被阿修罗打败丧失生命，也不愿意树上的小鸟，因为他们的打斗而命终。于是帝释决定回头。

这时阿修罗见到帝释回头，心想帝释有恃无恐，一定有埋伏，于是赶快逃跑，最后帝释获得胜利回到天上。

帝释为什么能获胜？因为他的慈心。

慈悲的人内心没有敌人，外在的敌人也都会归顺于他。

所以我们要随时保持慈悲心，并且无所待、无所求，就不会有求不得苦。

例二：有时我们与人争辩，意见的争吵，或是夫妻之间的吵闹，

一旦吵不过对方，心里会很苦。

这时会希望能将此苦转为乐，赢过对方。

但是如果仍然赢不了，也是求不得苦。

⑥求乐常住：我们在快乐时，都希望快乐能够永远保持。

例一：我们深深的观察，快乐是不可能永远保持的，快乐也是生灭无常。

譬如吃东西，为何会一直吃？因为希望吃东西所生起的快乐能够常住。

但是吃第一口时觉得好吃，第二口好吃，第三口好吃的感觉，就越来越淡了。

在经济学而言，叫做边际递减。

快乐其实也是边际递减的，递减到最后是苦生了，可见快乐也是无常的。

吃东西的快乐，要让它永远保持住是不可能的。所以要少欲知足，

不要贪爱这个快乐，不要求快乐能够常住，如此才能得到真正的快乐。

例二：我们都很喜欢天伦之乐，大家相处在一起，好像很快乐。

但是相处久了以后会产生摩擦，快乐越来越少，边际递减。

所以不要追求天伦之乐，缘生则聚、缘灭则散。

也不要学小人之交甜如蜜之情，因为快乐是无法常住的。

例三：佛陀成道前，还住在王宫为悉达多太子时，见到白天载歌载舞的宫女，

到了晚上，躺下去时丑态百出，丝毫都不美，原来的快乐也消失了。

快乐无法永恒不变，那么要拥有这种快乐吗？

于是悉达多太子就舍弃五欲之乐，出家求解脱。

但是众生都是希望快乐常住不变，所以会有求不得苦。

因此快乐时，就要学会少欲知足，不要寄望它会常住不变。

这样就没有求不得苦，可以在当中得自在。

例四：我们的身体，在二十岁的时候，可以整晚熬夜，中年以后希望能够保持，

永远像二十岁的时候，那么快乐、健康。但是不可能！

所以这种苦也是求不得苦。

例五：有人做生意，一年赚了二百多亿，明年、后年、十年、二十年以后，是否能永远保持这样的业绩与利润？不可能！

如果希望这种快乐能永远停留，可能吗？不可能！

这样的求，就是求不得苦。

例六：有人希望能够不老、不生病，保持健康、长寿的快乐状态之下，

那是不可能的，这种求叫作求不得苦。

或是希望青春美貌、天伦之乐的快乐，都能够常恒不变，也是不可能的。

所以这种求不得苦，是非常的苦。

例七：思想上的快乐，希望能够一直保持，不会变异。但是快乐是无常变异的，

无法保持，所以它也是苦。

在事业上拥有董事长、总经理的头衔。

在官场上是部长、院长的高官，思想上觉得位高权重，非常快乐。

但是有一天下台了，当初的快乐，已经保不住了。

所以这种内心的快乐，无法停留，也是求不得苦。

当我们深入思惟，就可以知道求不得苦的原因在哪里？

求不得苦的原因是有所求，因为有所求而有求不得苦。

众生在求不得苦的时候，会去找快乐来代替苦，

譬如喝酒、唱歌、跳舞，但是仍旧无法去除苦恼。

既然求不得苦的原因，是有所求而有苦，

有智慧的人，看到因果关系以后，就会知道既然「有所求」是「因」，

「求不得苦」是「果」。那么只要将「因」灭了，「果」就会灭了。

所以无所求，就没有求不得苦，「因灭果灭」，在佛教中叫作「不生则不灭」。

而外道是把求不得苦灭掉，「以灭止生是外道法」，这是一个重点关键。

所以我们要成为佛弟子，不要作外道的弟子。

因为在世间里，都是外道法、世间法，

只有佛陀所说的才是出世间，离苦得乐的妙法。

以灭止生，以唱歌、跳舞、喝酒，这些声光来刺激自己的眼等六根，

都无法解决真正的问题，因为当酒醒以后，还是要面对种种求不得苦。

因此有智慧的佛弟子们，是多么幸福啊！

8、五蕴炽盛苦：「五蕴」是色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴，在众生叫作「五取蕴」，在阿罗汉称为「五蕴」。

因为阿罗汉已经见到五蕴的真实相，只是生生灭灭而已，所以不执取。

而众生在五蕴当中，以五蕴为我，是常乐我净、贪爱、执取，为它造业，为它苦恼，所以众生叫作「五取蕴」。

为什么叫「五蕴炽盛苦」？「炽盛」就是如火在烧一样的苦。

①色蕴炽盛苦：在「认清自己」里，有谈到色蕴当中有十一法，

对内是眼根、耳根、鼻根、舌根、身根；

在外是色尘、声尘、香尘、味尘、触尘，与无表色的法尘，

色蕴炽盛苦应如何观？色蕴是四大及四大所造色：地大、水大、火大、风大。

地大有硬、粗、重、软、滑、轻的特相；

水大有流动与黏的特相；

火大有冷、热的特相；

风大有支持与推动的力量。

在这些特相当中，和合起来成为眼根、耳根、鼻根、舌根、身根。

在五根当中，就可以观察到色蕴的状况，也可解析成身体的部分。

地大：

◎发：头发的色蕴炽盛苦，可以在年纪的变化当中，见到头发渐渐白了，就如火大将头发烧成白色。掉头发也是炽盛苦。

◎毛：很多人未注意到，眉毛会掉也会变成白色。

睫毛也会掉，胡须炽盛苦等等的毛发炽盛苦。

◎爪：脚指甲、手指甲，看起来好像没什么变化，但是每天都会长出来，像火在烧一直长。有人会有灰指甲、白指甲，无法保持原状。

◎齿：无论是小孩的乳齿、智齿，还是大人的牙齿皆会掉。

老人家的牙齿坏了，就像被火烧到一样炽盛苦。

◎皮：随着年龄的增长，皮肤越来越没有弹性，就像东西放在锅子里被煮烂了，不再有弹性，所以皮肤也是炽盛苦。

- ◎肉：当我们静下来的时候，会感觉到身体好像有火在烧，肌肉也有炽盛苦。
 - ◎腱：运动以后会觉得很累，无法久坐，弯腰驼背，那也是肌腱的炽盛苦。
 - ◎骨、髓：骨髓虽然看不到，一样会有炽盛苦。
 - ◎肾：肾脏每天要辛苦工作，过滤水分，一旦负荷过重就有炽盛苦。
 - ◎心：心脏有心肌梗塞和其它疾病，都像火在烧一样。
 - ◎肺：吸烟的人，肺部会变成黑色，而没吸烟的人，会吸到许多污染的空气与灰尘，肺部也是炽盛苦。
 - ◎肝、脾：工作太累或吃得太多，肝的工作就愈繁重，像火在烧一样，肝脏也是炽盛苦。脾脏也是一样的情形。
 - ◎膜：我们的吸气、喘气，都是横膈膜的工作，所以横膈膜也是炽盛苦。
 - ◎肠、肠间膜：肠子每天不停的蠕动，是炽盛苦。肠间膜也是炽盛苦。
 - ◎胃中物：胃每天都要消化吃进去的食物，再将它传送到肠子，也是炽盛苦。
 - ◎粪、脑：粪、脑也一样是无常生灭炽盛苦。
- 水大：

◎胆汁：胆汁分泌不足或是过量，造成身体的变化，也是炽盛苦。

◎痰（胃液）：胃酸过多或是不足，都会造成消化不良，这也是炽盛苦。

◎脓、血：血液里有血小板、白血球。白血球过多，会造成白血病。

血小板不足，会无法凝血，这是炽盛苦。

◎汗：有的人汗腺特别发达，汗的炽盛苦。有的人无法排汗，积在体内炽盛苦。

◎脂肪：脂肪特别多造成肥胖的炽盛苦。

◎脂肪：身体不是只有流汗而已，也会流出脂油，粘粘的不舒服，这是炽盛苦。

◎泪、唾、涕、关节滑液、尿：泪腺发达也是炽盛苦。

有人无法控制口角流下来的口水，也是炽盛苦。

关节滑液不足会造成疼痛的炽盛苦。

尿积在膀胱里也是炽盛苦。

火大：

◎普通发烧的火：感冒的时候，身体发烧就像火在烧的炽盛苦。

◎间隔性发烧的火：如果得了疟疾，身体时冷时热是火大的炽盛苦。

◎消化的火：有的人消化的火特别强，很快就饥饿了，随时要找东西吃。有的人胃火不足，吃进去的东西，消化不了，都像火一样炽盛苦。

◎成熟和老化的火：有的人身体成熟和老化的火特别强，有的人日夜颠倒、花天酒地，三十多岁的人，看起来像六十岁一样。都是火大炽盛苦。

风大：

◎上升风：当体内的气往上冲时，就没有胃口吃东西的风大炽盛苦。

◎下降风：如果一直排气，是风大炽盛苦。

◎出入息：呼吸太急促，或是喘不过气来，都是风大炽盛苦。

◎肢体内循环的风：我们的体内会有一股气息在流动，有的人比较敏感，可以感受到体内的气息流动，如果控制不了，是风大炽盛苦。

◎肠内风、腹内肠外风：腹内的风，会一直将东西往肠子塞，于是肠子里会堆很多粪便，风大炽盛苦。

地大、水大，火大、风大，和合而成的四大及四大所造色，统称「色蕴炽盛苦」。有智慧的人听到色蕴炽盛苦就知道：这个内在的身体，一点都不可爱，

因此当然要离苦。

②受蕴炽盛苦：眼根接触色尘，见到合意的人事物就乐在其中，无法自拔。

就如古代的皇帝，只是见到画中的美女，就想纳为妃子。

我们也是一样，眼触因缘之下生起了乐受，快乐的感觉一直停不下来，

这就是受蕴炽盛苦。

相反的，看到一个不合意的脸色，眼触因缘之下生起了苦受，

苦受也是停不下来，六根接触六尘都是如此生起的受蕴炽盛苦。

③想蕴炽盛苦：例如为人父母想到孩子离乡背井，到外地去求学或是工作，

过得好不好？生活顺利吗？为什么没有打电话回来？

心里一直挂念着孩子，胡思乱想，像火在烧一样停不下来，这是想蕴炽盛苦。

④行蕴炽盛苦：当喜欢一个人的时候，无论是被对方打或是骂，依然喜欢，

因为认为打是情、骂是爱。如果被对方称赞，更是喜欢得不得了。

这种爱恨之下的心思，就是行蕴炽盛苦。

有的人会为了考试未通过或是事情没有处理好，心里觉得很苦恼、很不甘心。

这种心思所与贪心所，瞋心所，都是行蕴炽盛苦。

⑤ 识蕴炽盛苦：众生心识无法安住，想要到处攀缘的炽盛苦。

例：过年时，法师常住在山谷中的寺院，所有的僧众都外出，

到了夜晚，整个山谷被黑暗笼罩着，仅有客堂的灯是亮着。

法师突然觉得很孤独，因为山谷寺院中，只有自己一个人，于是生起恐惧心。

此时孤独的心识想要去攀缘外物来安慰，这就是识蕴炽盛苦。

在家众会想要找朋友或是去逛百货公司，这就是识蕴炽盛苦。

法师知道自己心里竟然生起恐怖心，于是观察：

原来这个恐怖心，是因为心想要去抓取东西来依靠。

再观：既然外在都寂灭下来，这个心也让它寂灭下来，没什么好攀缘的。

当不贪爱外在六尘的时候，这个心识也会乖乖的。

于是念佛、念法、念僧，心就安了。

不用担心会失去什么，因为没有什么可以失去的。

这样识缘名色，如果无所缘，看清楚这个名色的真相，那么识就会安心了。

平常心不安的时候，会想要找个人聊天，打个电话，发个短信，或是逛一下卖场，找人一起去热闹的地方，这些状况都是识蕴炽盛苦。

三、什么是识缘名色？

当心想着太太时，因为在上班，无法去找太太。于是想着下班后，要赶快去找她，或是趁着主管不在，打电话给她。心已经缘太太这个名色，或是缘一个景象、缘一种快乐感受——想着太太的好，这就是识缘名色。

因此无论是想到女朋友、男朋友、孩子，都是一样的。

有权力的人，会想到他的权力，这都是识缘名色的状况。

众生的心识是非常炽盛的，所以识蕴炽盛苦。

了解以后，我们会发现佛法的利益，从认清自己到发觉自己的问题，我们才能够从这种苦当中解脱出来。

众生随时都在识蕴炽盛苦里，因为欲界的识蕴，都是到处攀缘。

修禅定的人，知道不定的心是危险的，所以要定心于一处。

要得定就要将识蕴炽盛熄灭下来。

从以上各种类别的苦，知道六道轮回和人生无时无刻不在苦中。

四、修行要及时

了解众生的八苦与无量苦以后，要发愿能见到真正的苦，愿意离苦，得涅槃乐。为什么圣人见得到苦圣谛，众生见不到？

因为众生没有如来正法智慧，所以我们要亲近佛陀，皈依三宝。

只有佛陀才会告诉我们这些真相，连阿罗汉都是接受佛陀的教化，才证阿罗汉，何况是我们凡夫众生。

修行要趁年轻健壮时、老病时修行虽然也有成就者，但会很辛苦。

虽然临终念佛也有机会往生，但是毕竟没有像健壮人念佛有自信。

当我们生病的时候，能够提起一句佛号或保持正念的人，毕竟是少数。

就像牙痛的时候，只会想到要如何赶快治好牙痛，忘了念佛。

何况是临终时，面对神识出离的苦。

所以修行要把握现在，修身、修戒、修心、修慧。

例：有一位罹患癌症的尼师，不愿意接受死亡，希望能够继续活下来。

但是当她临终时，终于看破了，写下「业海实苦，无可留恋」的遗嘱。

因为她知道这是过去生所造的业，感召一个恶友相聚的环境，受种种折磨。

而在没有佛法熏习之下，面对一切的境界只能忍耐。

因此从业生色到心生色，身体因为心理的压抑而产生病变。

罹癌以后又得不到关心，于是病情慢慢的恶化，直到要命终时，

才会到因为业而来受报的这种苦海，叫「业海」，

业海里面实在很苦，没有什么可以贪恋的。

如果能够修解脱法断烦恼，就能够脱离业海。

如果解脱法尚未成就，就要念佛往生西方，不要再到人间，甚至六道受苦了。

有智慧的人见闻他人的例子，就可成为修行的增上缘。

大乘以大悲为上首，菩提为究竟，般若方便为要。

但其基础，是建立在施论、戒论、生天之论、欲不净法、漏为大患、出离为要，

苦、集、灭、道四圣谛和缘起法上。

所以如果能够有次第的将声闻乘、菩萨乘，所谓大乘、小乘串联起来，

我们对佛法的整个体系，就会非常清楚和安心。

五、苦是谁造成的？

我们知道在这个世间很苦，而苦是谁造成的？

有人会觉得，苦是太太造成的、是丈夫不关心造成的、是孩子不听话造成的、是老板不赏识、同事不配合造成的。

其实都不是！真正苦的原因，是烦恼造成的。

但是烦恼是透过什么因缘而生起的？是因为身体而生起的。

所以佛陀说：「身为苦本，形为罪藪」。

我们这个身体，是过去生有染污心所造的善、恶业而今生受苦，是轮回的罪藪。因此有了身体，才会受到种种的生苦、老苦、病苦、死苦。

也因为透过这个身体，才有爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五蕴炽盛苦，所以身为苦本。有智慧的人，会赶快想要从五蕴身心解脱出来。

舍所爱的一切，依止明师出家修行，唯有出家才易见道和离苦解脱。

因为如果还依赖在家，所见、所闻、所思、所接触的还是在家的五欲之乐，

终究要沉沦苦海。

我们应该在见到苦圣谛的时候学圣者们，就如眼睛的睫毛，将它放在手掌上，并不会觉得苦。但是如果放在眼睛里，会苦不堪言！

同样的睫毛放在手掌上，与放在眼睛里，为何感觉会不一样？

因为眼睛无法容下一粒沙子，何况是一根睫毛。

凡夫所见到的苦，就像手掌上的一根睫毛，不会觉得那是苦。

而初果、二果、三果与四果的阿罗汉，这四种圣人，他们所见到的苦，

就像眼睛里的一根睫毛，会觉得很苦。

凡夫堕落到无间地狱被火烧时觉得很苦，我们在人间被火烫到时觉得很苦，

但是修禅定的圣人，对于行苦的无常生灭苦会觉得极苦。

所以圣人知道世间很苦，不要再轮回了。因为身为苦本，形为罪藪。

因此圣人会想从此苦中求解脱。

而凡夫众生的心，就像手掌那么粗，不知苦。

圣人的心有智慧，像眼睛一样，将真相看得清清楚楚。

所以我们要学圣人，知苦离苦，不要学凡夫，非但不知苦，还以苦为乐。

六、出家与在家的差别

出家与在家的根本差别是五欲的染着，出家是离欲修梵行，在修梵行中又知道出家的目的。

例：曾经有一个外道去见佛陀的侍者——罗陀。

外道请问：「你为何要随佛陀出家？」

罗陀尊者说：「为了断苦。」

外道问：「苦在何处？」

罗陀尊者说：「我为了断色蕴所生起的苦——色蕴炽盛苦，为了断受，想、行、识五蕴炽盛苦。」

与生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦，求不得苦。

所以来出家修行，此为出家的根本目的。」

其他的外道来问罗陀尊者：「你为何要随世尊出家？」

「我是为了知苦而来出家。」

「知什么苦？」

「知道色蕴炽盛苦，受、想、行、识蕴炽盛苦，为了知道五蕴炽盛苦而来出家。为了熄灭对色、受、想、行、识五蕴的贪欲执取而来出家修行。」

为了解脱种种忧悲苦恼、得到涅槃、究竟安乐，而来出家的。」

所以多闻圣弟子，现在所听闻、见到的法已经进入到解脱法。

此时，我们要知苦、要离苦，切勿还不知苦，或者以苦为乐。

无论是出家众或是在家众，都要把握今生或来世能够出家的因缘，

好好为脱离色、受、想、行、识的五蕴炽盛苦而精进不放逸。

苦圣谛（二）

一、如何从「身为苦本」中解脱？

大部分的人见到蛇的时候，皆会起恐怖心，因此有人会将它打死，有人会赶快离开，也有人会对它起慈心。

有一个人曾经在二十多年前，伤害一条蛇的腹部。后来他的腹部开了五次刀，有人告诉他，是他所伤害的那条蛇瞋怨不放过他，让他一直受苦。

而且每当他在作观想的时候，都会有一条蛇要伤害他的景象出现。

当我们见到蛇的时候，会因为害怕而逃跑，但是并不能解决心中的恐惧。在未来若有因缘再碰见蛇时，仍然会害怕。

面对恐惧最好的办法是什么？就是去面对它、处理它。

害怕蛇，每次都以逃跑的方式，并无法解决恐惧。

只有学会抓蛇的方法，用正确的方法，将它抓住，并且放生到深山去，这样就不会担心被蛇咬到，以后再见到蛇就不会感到恐惧，

即使突然见到一条蛇，也只是会吓一跳而已。

所以面对恐惧的事情，要学会去除恐惧心，勇敢面对，不要逃避。

在这个娑婆世间，业海实苦，无可留恋。

而身为苦本，这个业报身就如蛇那么可怕，会让我们受苦。

被毒蛇咬到，只是结束这一世的生命而已。

但是这个身体却是每一生每一世，都让我们受苦。

这个身体的生苦、老苦、病苦、死苦，是不是比毒蛇还厉害？

而且透过此身，还有爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五蕴炽盛苦，

有无量的苦。应该怎么办？

大慈大悲的佛陀，开演苦、集、灭、道，让我们能有方法，掌握这个五蕴身心，然后将它舍弃掉，从此以后面对五蕴身心，就不会再恐怖了。

这也就是苦、集、灭、道的作用功德。

二、什么是苦圣谛的行相？

要见苦、知苦、离苦，应该从何处下手？

四圣谛十六行相是我们所学、要观的。

苦圣谛的行相有四个：「无常相」、「苦相」、「空相」、「无我相」。

1、无常相：无常指的是五蕴——色、受、想、行、识，都是因缘生、因缘灭。它是透过因缘而生，因缘变异而灭，所以是无常的。

譬如发、毛、爪、齿、皮、肉、腱、骨、髓、肾，这个色蕴，是因缘所生，也随因缘变异而灭，所以它是无常的。

2、苦相：这一生如果命终，福业命因缘灭了，下一生的业因缘又生起，所以它是无常，生生灭灭。

而在无常生灭当中的身心，皆很苦恼，所以它是苦的。

3、空相：这个身心都是无常生灭，终于于空。妻儿、子女、眷属也是一样。所有的财富、功名、利禄，也是相同。

这个内身心、外世界，也都是无常生灭，终于于空。

4、无我相：「无我」就是一切都是因缘所生，作不了主，没有一个主宰者。当我们了解以后，就知道佛法的奥妙。

曾经有个居士说，他以为佛法只有讲因果——善有善报、恶有恶报。

怎么还有六根、六尘、六识、六触、六受、六想、六思，

还要讲四圣谛——苦、集、灭、道和缘起法？

所谓「活到老，学到老」不学就无术，学然后才知不足，所以要闻法。

闻法后思惟，所谓闻、思、修，如果只是听而不思惟，是很可惜的。

因为思惟、消化后，开始修行，以后就转化为自己所悟、所证。

证得阿罗汉以后才可说，四圣谛是我的法。

所以深刻思惟观察以后，会看到这种无常的五蕴身心世间。

如台湾大地震，印度洋的海啸，这就是「无常」！

地球是因缘所生，也会因缘坏灭。

如果发生在我们的身上，逼迫我们的身心而生起苦恼，就是「苦」。

地球是不是我的？海啸能不能作主？不能作主，所以地球也不是我的。

它是缘生而起，是属于因缘，所以它是「无我」的。

在苦圣谛里，从五蕴的身心世间，看到无常、苦、空、无我，所以它有四种行相。

三、在生活中应如何观苦圣谛的四个行相？

例：有一位受到父王宠爱的太子，天天都与宫女享受着五欲之乐。

有一日，看着因疲惫而躺在地上休息的宫女们，白天的美丽容貌都不见了。

当他走到花园里，看到原本在树上的树叶，掉了下来。

太子心想，原来树叶不是一直挂在树上，于是观察落叶的无常相——缘生缘灭。

再观小时候的身心灭了，现在的身心生起，而现在的身心也会灭，

然后再生起老、病、死的逼迫苦。

当他深深的观察以后，证得辟支佛，于是远离人群，运用神通飞到山林。

他的父王与母后，找不到太子，就派人四处寻找，

终于在山里见到现出家相的太子。

辟支佛为报答父母的养育之恩，便住在园馆中接受国王的供养。

就这样经历了数年，辟支佛自觉尘缘已了，便以神通而般涅槃。

国王为辟支佛建塔供养，然后发菩提心、行菩萨道，后来成就为释迦牟尼佛。

这位宿世善根深厚的太子只是观察，纵情欲乐的宫女，她们的美貌是无常、

空、无我。又看到飞花落叶，也是无常、空、无我，

再看到自己也是无常、苦、空、无我，所以证到辟支佛，解脱不再生死轮回。

观苦圣谛时，利根之人就能证到辟支佛，所以我们要常常练习。

如果能够经常作观，对这个世间，就不会继续贪爱染着，能息灭烦恼，

且无瞋恨。久而久之，在未来世，可能就会证辟支佛，

或者下一尊佛出世的时候，就会见佛闻法，得解脱。

观苦圣谛之前，有三个作意：

1、净信增上作意。

2、现见增上作意。

3、比度增上作意。

1、净信增上作意力：

净信增上作意是对佛所说的法，有清淨的信心。

从这个地方练习，来增上学习，作意观察、思惟，

这个世界众生的业力感应而有大三灾——大火灾、大水灾、大风灾。

大三灾的时候，火灾先起，大风吹开海水，海底下会出现一颗太阳，于是此世界变成二个太阳。

二颗太阳出来时，娑婆世界的小河流，尚未流到大海，溪水就已经干涸了。如今夏天的温度升到三十几度，人们就已无法忍受，况且是二个太阳的时代，因此要赶快求解脱。

经过一段时间，大风又吹，出现第三颗太阳，此时不仅是小溪流干涸，恒河等等世界大江河流的水也皆干枯了。

届时，我们能忍受吗？如果无法忍受，就赶快求解脱、证涅槃。

再过一段时间以后，大风又吹开海底的海沙，第四颗太阳出现，这时河流的源头——阿耨达池也干枯了。

第五颗太阳从海底被吹出以后，大海水就完全干竭了。

处在那种世界尚有快乐可言吗？因此要赶快求解脱。

只有佛弟子才明了，有轮回就有解脱，因此要求解脱，不要继续轮回了。再过一段时间，大风又从海底，吹出第六颗太阳。

此时天上有六颗太阳，须弥山及诸余大山，尽皆冒烟，就如烧柴时，先冒烟，但尚未完全燃烧。

再过一段时日，大风吹开海沙，第七颗太阳现出。

是时天上七日并出，四大洲及八万小洲，须弥山及诸余大山，皆为大火所坏，火焰上烧初禅天，皆成灰烬。

佛陀慈悲，怕众生届时会受苦，所以告诉我们，要赶快修行求解脱，不要沉迷在此娑婆世间，或天界里享受五欲之乐，要赶快求解脱。

如此观察，是否就会生起厌离心？知道这个世间是不可爱的，愿求解脱。

听、闻妙法后，观察、思惟，未来世就有机会值遇弥勒佛。

在见到弥勒佛前，已先思惟观察修习：无常想、苦想、无我想、空想、不净想，及一切世间不可乐想。因此只要愿得解脱，就能在见佛时，证得阿罗汉果。

净信增上作意力，从佛所说的世间无常生灭，到七个太阳并出，世界将坏的状况，我们就明白应求解脱，不要沉迷于世间的快乐。

因为天伦之乐、名誉地位、功名利禄、学历荣耀，皆无保障。

今生、来世，皆要受生死轮回苦，七日并出之苦。

2、现见增上作意力：

现见增上作意从外在观，有十六个观法。从本身作观，有十五个地方可观。当我们作观时，可以观察到这些都是无常行，也就是苦圣谛所说，身心五蕴的世间是：无常行、苦行、空行、无我行，此四种行相。

◎无常行：无常行里有五种行：「变异行」、「别离行」、「灭坏行」、「法性行」、「合会行」。

◎苦行：有三种：「结缚行」、「不可爱行」、「不安稳行」。

◎空行：有「无所得行」。

◎无我行：有「不自在行」。

3、比度增上作意力：

由已知去推测未知，名「比度」。于所缘境，强力或深入观察，名「增上作意」。故应依据有现见作用的增上作意，来比度推测——既然有粗显的败坏，理应有微细的、不可易见的刹那生灭。

四、如何深观无常行？

从无常的理去观察——

1、变异行：有八种因缘。

① 积时贮蓄：所存放之物品，会渐渐的变异。

就如股票放于家中，股价有时会上升，有时会下跌，这就是变异。这种随因缘生灭的变异，是无常的。

冰箱里的食物，虽然能保持新鲜度，但是时间久了，一样会腐烂。稻谷、稻米也相同，积时贮蓄会变异无常。

② 他所损害：会受到他人的伤害。

譬如车子遭他人碰撞，车子是他所损害，无常变异了。

有人喜欢破坏，拿着刀子刮划他人的车子，就是无常损害。

当我们如此作观时，会生何种力量？

会明了车子一点都不可爱，无法避免别人的损害。

即使停在车库里，车子可能尚未被破坏，车库已先损坏了。

这就是无常变异、他所损害。这样的东西，有何可贪爱执取的？

当我们见到这些状况，就能从这个地方解脱出来。

如果与人打架，身体会受伤流血，甚至断手断脚，这也是他所损害。

③受用亏损：新购的灯管，灯光清晰明亮，使用日久，灯光就渐黯淡，

这就是受用亏损。由此推演汽车、房子、身体也是如此，都会受用亏损。

④时节变异：树木春天的时候茂盛，秋天的时候落叶，冬天的时候干枯，

随着时序更迭，这就是时节变异。

⑤火所焚烧：炊煮时，将米煮成饭，是火所烧，米饭也是无常变异行。

当我们了解以后，可以发现佛陀所说的法，皆未离开我们的日常生活。

尤其是声闻法，都是我们可以理解的。

但是众生皆迷糊，不知不觉，不知去观察思惟。

当我们了解后，对于外在的一切境界，就不会执取、爱着，因为它一定会无常变异。

⑥水所漂烂：被水所浸泡的东西，皆会烂坏。

衣服置于水中，多次清洗后，就会愈来愈薄，这就是水所漂烂。

⑦ 风所鼓燥：世界各地皆有风灾，台湾于台风侵袭时，狂风暴雨，路毁桥断，水淹泥漫，一片凌乱，这就是变异。

南台湾的垦丁，风起尘扬，沙子淹没道路，就是出名的风吹沙，这也是无常变异。所以不要再贪爱染着。

⑧ 异缘会遇：碰到快乐的因缘，就会生起快乐；遇到苦的因缘，就生起苦。

快乐的因缘生起贪爱；苦的因缘生起瞋恚。

譬如，如果可以跟一位美丽的小姐共进晚餐，会产生乐受。

可是一旦她的男友出现，会因为吃醋而辱骂、伤害你。

这就是异缘会遇，乐受转为苦受，无常变异。

当我们观察异缘会遇时，会有无常变异行。例如处于苦受时会起瞋，

但是只要听到赞美声，就又乐在其中，这就是异缘变异。

在不同的因缘之下，也是无常变异的。

从无常的现象观察——外在有十六个，六个是所摄受事，十个是属于身资具事。

◎外在：

(1) 地事：摄受事里的「地」，是指都市、乡村。

譬如高雄、台北、台中、南投。这些都市、城镇本是没有的，因为人口聚集而形成。也有些地方本来人口茂密，后来人口外移，变得没落萧条。

「地事」是我们所依靠的都市或乡镇，它是无常变异的。

在无常变异行中，皆不可爱，所以不要染着。

(2) 园事：「园事」是指花园、果园或是树木。

都市里的花、树，本来没有，是后来栽种的。

田园里的果树，从一粒种子，长成茂树，本来翠绿，进而开花结果。

时日一久，树老枝枯，腐朽断裂，又归尘土。

在无常行、变异行中，见到花开花落、青叶枯枝，随着时序迁移，无常变异，没什么好欢喜的，所以莫要贪爱染着花草树木。

(3) 山事：山峦叠翠，雄伟壮丽，但是经过天灾地变：地震、风雨、火灾……后，土石崩落、地表裸露，无可贪爱。山也是无常变异、生生灭灭。

(4) 水事：南亚的海啸侵袭风景区，原本美丽的海水、沙滩、饭店，因为海啸变成断垣残壁，满目疮痍，杂乱不堪，皆是无常变异。

海啸过后，海水平静无波，所以是无常行、是变异行，无可贪爱。

台湾较大的水库：乌山头水库、曾文水库、日月潭水库、翡翠水库、石门水库等，夏季丰水期时，水位高涨、冬季枯水期，有时干涸见底。水是因缘生、因缘灭，是无常行、变异行。

佛弟子见此现象时，不是欣赏风景，而是思惟佛法，要及时修行。

(5) 作用事：就是作业事，士、农、工、商，各行各业。

经济萧条时，失业率攀升，景气复苏时，各行各业迅速发展，所以士、农、工、商，这些作用事都是无常变异。

(6) 库藏事：库藏里的东西，时多时少，增减不定。

以存款而言，有时增加，有时减少，就是无常行、变异行。

因此可以了解，银行的存款、仓库的货品也是生生灭灭，无常变异。于生活中就可以体会无常行、变异行，所以不会再贪染爱着，

这时就开始生起智慧。

(7) 食：身体要依靠食物维持。

众生都需要食物维持色身，未用餐时间时，餐桌上是空的，用餐的时候，饭菜已摆在桌上。

用完餐以后，桌上的饭菜又没有了，这就是无常变异行。

佛弟子的要求解脱，要学习在日常生活中观察，这即是平常修行。

(8) 饮：就是喝的饮料。

喝饮料时当观：本无此杯茶，今有这杯茶；喝完后，杯子复空，此为变异、无常，因缘生、因缘灭。

将一杯水静置，经过一天、二天，水渐变少，终至干掉，亦是变异行、无常行。

(9) 乘：乘事指脚踏车、机车、汽车、飞机、船等等的交通工具。

可以观察平时所使用的交通工具，本无车子，今买了一辆车子。

此车半年、一年、二年，渐渐的油漆褪色了，车身也刮伤受损。

可见交通工具是无常行、变异行，不应贪着。

(10) 衣事：身体需要衣服来遮蔽，新购的衣服，颜色鲜艳又平整；

穿过几次以后，颜色褪去、衣型变异，可见衣服也是无常变异。

(11) 庄严事：庄严资具是指戴在身上的装饰。

香花鬘、金饰、珠宝，男众的领带，这些都是「庄严具」。

装潢房屋用的东西，譬如油漆、壁纸等亦是。

刚装潢好时，舒适美观，但是一个月、二个月，一年、二年下来，

脏污了、剥落了，这就是变异行、无常行。

(12) 歌舞乐事：听到音乐或是各种不同的声音，可以用智慧判断，声音在波动。

观看电视时，节目内容也是不断的在变化。

静静的观察，就能知道，这些都是生灭、无常变异，皆不可爱。

(13) 香鬘涂饰：香鬘涂饰指的是香或花。

刚插好的花，生气勃勃、娇艳欲滴，但过几天就枯萎了。

塑胶花也是一样：刚买来时鲜艳亮丽，时间久了，失去光彩又布满灰尘、

黯淡污秽，可见这是变异行、无常行。

供佛的香在燃烧时，香气缭绕，可以闻到香味。

一段时间后，香味就消散了，再点燃时，香味又会出现。

所以可以马上判断此为变异行、无常行。

(14) 资生具事：资生具事指的是屋子、桌子、电视等等的东西。

本无这些东西，现在有了，这都是因缘生、因缘灭，变异行、无常行。

静心观时，这些东西皆不可爱，没什么好执着的。

(15) 光明事：未开电视时，没有影像、萤幕是暗的。

打开电源，因缘和合影像出来了，萤幕是亮的。

电视节目结束时，关掉电源，又变暗了。

观察明、暗的时候，会发现它也是生生灭灭，无常变异。

(16) 男女奉承事：本来单身时只有一个人，结婚成两个人，生儿育女又成很多人。

儿女长大外出，又少了几个人，可见人数与男女之间也是生生灭灭、无常变异。

当我们如此的观察，在无常变异当中，丝毫不可爱。

在不可爱当中，没有什么可执取的。

这是外在的十六件事情，如果能这样作观，心会澄净，没有贪欲，也无瞋恚、亦无愚痴、不起傲慢。

所以住豪宅不用傲慢、房子简陋也无需自卑，因为都一样会无常变异。

如此作观人生就会过得自在、快乐，这才是我们要追求的。

◎ 内在：

有十五个事情，基本上是从六根观起。

(1) 分位所作变异：观分位所作的变异，是以年纪来观。

见到一岁时的照片，本无这个婴儿，因为父母所生，所以有了一岁的样子。

再见到十岁的照片，一岁的娃娃已经因缘灭了，十岁的因缘生起。

到二十岁时，十岁的因缘灭，二十岁的因缘生起。

二十岁的因缘灭，三十岁的因缘生起。

三十岁的因缘灭，四十岁的因缘生起。

因此从年纪的变化，就可以看见变异行、无常行，生生灭灭。

众生无圣人的慧眼，未见此现象，因此要跟随圣人的智慧去练习观真实相。

见到真实相以后，圣人的智慧就会慢慢的生起。

见到真实相就是见到谛，也就是见到苦圣谛。

此非学术，是实际的修行方法，要培养如此作观。

(2) 显色所作变异：显色是以皮肤而言。

显色所作的变异，是指皮肤显现出来的颜色。

早上刚起床时，皮肤黯淡无光，盥洗过后，神采奕奕，颜色光亮。

中午过后，精神不济，皮肤逐渐黯淡。到晚上时，已经疲惫不堪。

女众利用化妆、美容来掩饰倦容，其实妆下的颜色还是一样黯淡无光。

如此静静的观察，连皮肤都是无常行、变异行。

佛弟子以智慧观察，世间人则用各种方法来包装、欺骗自己，以灭止生。

五蕴身心就如毒蛇一样，要抓住它，丢出去放生——不贪爱执着。

这样就能自由自在，这才是根本的放生。

在修行中，从对外放生培养慈悲心，将五蕴身心放生以后，

来世不会再生起五蕴，那就是真正彻底的放生，这才是究竟。

(3) 形色所作变异：形色就是外型，是以胖、瘦而言。

在台湾曾经有一个人，重达二百九十公斤，出门须用车子拖载。

当他生病时，几名壮丁都无法将他抬起，于是将门板拆了，用吊车将他吊起，送去医院就医。医生将他的胃分割，使他食量变小，于是身体就渐渐瘦了。

肥胖与瘦弱的差别，叫作形色变异。

反观自己：当我们吃完食物以后，身体会胖一点，肚子饿的时候，又会瘦一点。身体时胖时瘦，就是形色所作变异。

如此观察思惟以后，会发现胖也不可爱、瘦也不美观，只是生生灭灭、无常变异。(4) 兴衰所作变异：是以外的眷属、财富而言。

人有时富有，有时贫穷，这就是兴衰所作变异。

群众运动也是如此：有时人多，有时人少，最后终究散去，这就是兴衰所作变异。我们平常若能如此观察，心就不会随着境界转，就不会因他人的怂恿而去参加群众运动。

(5) 支节具不具变异：是指身体的完整或者残缺。

「支节」就是指身体的六根，有时因生病导致残缺，就是「支节具不具变异」。

圣弟子于此不会苦恼，会用法去观察，这叫支节变异，是变异行、无常行。

(6) 劬劳所作变异：工作忙碌一天，觉得身心皆疲累。

上班时，原本精神很好，到了下午精神不济，但是回家后，精神又特别好。

当我们观察精神是生生灭灭，是变异行、无常行。

此时心会静下来，无贪、无瞋、无痴，如此就会息灭烦恼，得大自在。

(7) 他所损害所作变异：身体受到外力的影响而产生变异。

譬如与人打架，身体受到伤害，或是发生意外导致身体受损。

圣弟子不会因而苦恼，会观察这都是变异行、无常行，一点都不可爱。

(8) 寒热所作变异：指天气冷热的身体变化。

冷时多穿衣服，热时少穿衣服；

冷时多吃东西，热时没有胃口；

冷时找温暖处，热时找冷风吹。

这是身心的变异行、无常行。

(9) 威仪所作变异：「威仪」就是行、住、坐、卧。

法师坐着说法，结束时站起来，这就是变异行。

坐因缘生，因缘变异又灭了。行生行灭，走累了就坐下来；

有其它因缘，坐姿就变异了；睡时躺在床上，醒觉站起。

行、住、坐、卧四威仪，是生、灭，生、灭∴。

所以行住坐卧、语默动静，皆是变异行、无常行，因缘生、因缘灭。

当我们如此观的时候，贪、瞋、痴烦恼，会渐渐的息灭。

(10) 触对所作变异：「触对」指六根对六尘，生起六识、六触，生起感受。

有时快乐，有时痛苦，有时不苦不乐。

例如眼睛见到喜爱的人，心生快乐，但是对方不理睬而看着别人，就起苦恼。

本无快乐、痛苦，但因缘和合生起快乐，不同因缘却生苦恼。

这是生生灭灭的无常行、变异行。

圣弟子观察苦、乐、不苦不乐的生生灭灭，却不随着境界而起伏，

所以能从此处解脱出来。

(11) 杂染所作变异：「杂染」就是烦恼心。

想到喜欢的人，产生贪爱心，一旦贪欲心生起，就想要即刻见到对方。

但是工作忙碌无法休息，这时没有贪欲心，变成瞋心。

连贪、瞋、痴都是因缘生、因缘灭，变异行、无常行。

当我们这样观时，就不会被杂染所作变异影响。

(12) 疾病所作变异：年轻时，身强体壮没有生病。

身体老化、疾病生起，经过治疗以后，疾病消失。

疾病本身也是因缘生、因缘灭，是变异行、无常行。

(13) 终歿所作变异：众生都会老、病、死。

死的时候没有心识、尸体渐渐变冷，本来有温度，现在没了。

本来是会动，会令人苦乐的对象，现在躺着不动。

观察到这个尸体是因缘生、因缘灭，也是变异行、无常行。

因此会见到生灭无常的真实相，如此就能与圣人接轨，从苦入谛成为圣人。

(14) 青瘀所作变异：本来是一个阿娜多姿的人，死后，身体开始膨胀，

外相改变，散发死尸的臭味。

有一个经营葬仪社的人，处理一位因车祸身亡的女众，

当他将她放进棺木时，见到这个女众长得非常端正。

经过几天后，因为棺木内的气体过盛，棺木产生裂缝并散发出尸臭。

因此他们要把棺木打开散气，再重新钉好。

当他们打开棺木时，发现本来面貌皎好的女子，变得青瘀、肿胀、臭秽不堪。

这就是青瘀所作变异行，变异无常，无丝毫可爱，我们当反观自身，以后也是如此。

(15) 一切不现尽灭所作变异行：众生死亡后，无非是被其他众生吃掉，就是用火烧掉，

成为灰、土。一切不现尽灭所作变异行，消失殆尽。

当我们观察这内身的十五个变异行，与外在的十六个变异无常，

就可以见到所有一切有为法，都是生生灭灭、无常变异。

2、别离行：有内别离与外别离。

在公司上班时，有的人本来是上司，后来因部属升职反而成为对方的下属。

这个叫作别离，是属于内别离，也是无常。

而外别离是指所有属于我的财物，不再属于我的。

譬如家里财物被偷或是遇到天灾地变，造成财产的损失，就是外别离。

所以除了慈悲心之外，要见到此种无常行的别离行。

3、灭坏行：当见到生的时候，就要见到灭。

长在树上的树叶，本来没有，后来长得青翠茂盛；

但在冬天时凋落了，于春天又长，然后又见掉落。

这就是灭坏行，从变异行当中，见到灭坏行的无常。

4、法性行：指尚未因缘和合的、未来的，我们知道以后因缘和合时，

它一定会生起，而生起的也会变异灭失。

变异无常叫法性，一切有为法的本性，都是无常变异的，尚未生起的法，

都是属于无常变异的，这叫「法性行」。

出门在外的孩子，至今还未回家，如果深观法性，就可以知道，

即使孩子回家后，以后也一定会离开父母的身边，这叫「法性」。

结婚前要先知道——不是我先他而走，就是他先我而去。最后一定会分手。

不是正常的生离死别，就是有人另结新欢，未来一定会有因缘变异，一定会无常，这叫法性行。

从这里，我们可以体会到佛法的殊胜，要解脱生死就要如此作观。

所以对于未来还未生起的天伦之乐，不期待、不祈求，

已经和合生起的，也不冀望能够拥有它、保存它。

所以快乐的时候不贪爱，别离时不苦恼、不伤心。

5、合会行：当相聚时也是有为法，皆是生灭，一定会别离的。

因此对于未来不寄望，而对于合会的现在，也知道它一定会变异、会生灭。

所以不须执着现在的合会，就如钱财、权位一样，终有分散的时候，

因此既有的不会贪爱执着。如果别人触恼我，是现在合会时触恼，

以后终究会分散，所以不用伤心难过。

五、如何观苦行、空行、无我行？

(1)、苦行：快乐的人事物聚合时，会产生贪爱，得到时害怕失去，

就千方百计的守护它，所以会有守护怖畏苦；

当它无常变异以后，就会有爱别离苦；

在争夺时，会有怨憎会苦；希望永远保持快乐，会有求不得苦，

在此种状况之下，因烦恼而生起的苦，就是结缚行。

现在的苦苦是什么？

既然有生，就一定有老，也会生病，终究会死，种种忧悲苦恼，就是不可爱行。在生灭变异当中，诸行无常，它就是不安稳的，尤其禅定者更能体会。

因为圣人与禅定的人，他们见到禅定中生灭时的苦，叫作不安稳行。

所以苦苦的不可爱行、坏苦的结缚行、行苦的不安稳行，诸受皆苦，皆是苦行。
(2)、空行：从无常、变异，见到没有任何事物是能够拥有的。

包括妻儿子女、功名利禄、身心一切，它都不是属于我的，都不能得到拥有，所以无所行叫作空行。

(3)、无我行：不自在叫作无我。身心五蕴世间，都是属于因缘的。

譬如地球、房子都是因缘所生，属于因缘，是不自在、是无主的、就是无我。身体也是一样，没有饮食就会死亡，所以是不自在、是无我。

五、如何观比度增上作意？

在比度增上作意时，观察所有众生之间，现在比较有财富、有福报，能听经闻法者，是因为过去生有作善业。

而生在贫穷家，没有福报之人，甚至是畜生，则是造了恶业。

众生都是由作善、作恶的业感而生。虽然我们沒有天眼明、宿命明与漏尽明，但可以用比度。「比度」就是类比推度。

在比度中，以佛法去观察，此人是过去生有作善业，所以今生有福报。

而我们也是有善业，所以能够有福报听闻佛法。

当这样比度时，心生智慧就会安住在这个法上。

又观察五蕴无常、苦、空、无我之下，见到种种的生生灭灭，

就会渐渐的生起圣人智慧。

如实观「谛」，观身心五蕴世间的生灭，当慧眼生起，破除我见就会入圣流。但这须靠平常精进的薰修，才能产生力量。

如此也才能体会到佛陀所说的偈：「诸行无常，是生灭法」

诸行皆是无常变异的、都是苦、都是无我、皆空。
进而契入——「生灭灭已，寂灭为乐」。

离苦得乐的妙法 (六)

出版者 / 释大势

编辑 / 妙有菩提园 法宝编辑组

通讯处 / 中华民国台湾 540 南投市八卦路 292 巷 26 号

电话 / 886-49-2291838

传真 / 886-49-2291848

法宝结缘专线 / 886-933-523972 陈居士 886-912-743038 林居士

网址 / www.deerbridge.idv.tw

E - m a i l / nothing.mail@msa.hinet.net

新加坡网址 / www.mypty.sg

简体版流通处 / No.15 Lorong 29 Geylang #02-01

PTH Bldg (彭氏大厦) Singapore 388069

妙用居士 (65) 91711453 净觉居士 (65) 97879508

中国 / 山西省太原市小店区亲贤北街 94 号

宇智写字楼七室 如居士 (86) 03517043682

出版日期 / 2012 年 3 月初版



结缘品

免费结缘，欢迎随喜护持助印，
利益大众，功德无量。

本园一切法宝、免费结缘、绝无托人义卖募款，敬请明察。