

# 苦圣谛

(Dukkasacca)

## 四圣谛

四圣谛是苦圣谛，苦集圣谛，苦灭圣谛，苦灭道圣谛。圣是如实，并非不如实，是真实不虚之义。在[相应部.谛相应 6.6 经]里佛说：「诸比丘！于过去世（于未来世，于现在世），沙门、婆罗门如实现等觉之所宣说，皆对此四圣谛如实现等觉所宣说。以何为四圣谛耶？乃：苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛、顺苦灭道圣谛是。是故，诸比丘！此是苦，应勉励！此是苦集，应勉励！此是苦灭，应勉励！此是顺苦灭之道，应勉励！」

根据[清净道论]指出：「苦谛，有苦难的特相，有热恼的作用(味)，以继续进行为现状(现起)。集谛，有生起的特相，有不断绝的作用，以障碍为现状。灭谛，有寂静的特相，有不色的作用，以无相为现状。道谛，

有出离的特相，有断烦恼的作用，以(从烦恼)出来为现状。」

在[中阿含.分别圣谛经]([谛分别经 MN141 Sacca Vibhanga Sutta])里佛说：「此是正行说法。谓四圣谛广摄（包含广泛），广观（从广角来看），分别（从差别看），发露（把隐秘的说出来），开仰（开示令人敬信），施設（举例），显示，趣向（引导走向）。」

为什么四圣谛是真理呢？因为佛所宣示的是宇宙的真相，他把一切物质与心灵的现象都清清楚楚的解说出来。为人天一切众生广泛教示，广泛显示此四圣谛，从各项差别来解说，把隐秘的说出来，开示令人生起敬信，举例说明，显示给听众明白，引导众生趣向涅槃。是那四个真理呢？这就是苦的真理，苦因的真理，苦灭的真理，苦灭道的真理。它们是圣人所通达的真理。

对于四圣谛与八正道，佛肯定说：

「若人皈依佛，皈依法与僧，依于正知见，得见四真谛。苦谛苦集谛，苦灭谛道谛、灭苦八正道，导至苦寂灭。」（[南传法句经新译 190, 191 偈]）佛形容这八正道为古仙人道，古仙人道迹。在[杂阿含 287 经]里佛说：「我今如是，得古仙人道，古仙人径，古仙人迹，古仙人去处。我得随去，谓八圣道：正见、正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定。我从彼道见老、病、死；老、病、死集；老、病、死灭；老、病、死灭道迹。」

凡夫的绮语多的是，浪费时间，消耗精力，招惹麻烦。佛在[相应部.谛相应 10.2 经]里对诸比丘说：「勿论种种之畜生论、谓：王论、盗贼论、大臣论、军论、怖畏论、战争论、食论、饮论、衣服论、卧具论、华鬘论、香论、亲族论、车乘论、村里论、聚落论、都城论、地方论、女人论、男人论、勇士论、街路论、池边论、亡灵论、种种论、世间谭、海谭，如是之有无论。何以故

耶？诸比丘！此论不引义利，不达初梵行，不能资于厌患、离贪、灭尽、寂止、证智、等觉、涅槃。诸比丘！汝等论时，以“此是苦也”应论，“此是苦集”应论，“此是苦灭”应论，“此是顺苦灭之道”应论。何以故耶？诸比丘！此论为引于义利，成初梵行，资于厌患、离贪、灭尽、寂止、证智、等觉、涅槃。是故诸比丘！以“此是苦”应勉励！“此是苦集”应勉励！“此是苦灭”应勉励！“此是顺苦灭之道”应勉励！」我们修行人应常警觉，守护口门，避免闲谈，而应多讨论苦集灭道的道理。

## 苦圣谛的经文与解释

身苦：

[大念处经]里的经文：「然，诸比丘！苦谛者何耶？生是苦，老是苦，(病是苦)，死是苦、忧、悲、苦、恼、闷是苦，求不得是苦，约略言之，五取蕴是苦。」

复次，诸比丘！生者何耶？于到处之生类中，有诸众生之生、出产、入胎、转生、诸蕴之显现，(内外)诸处之摄受，诸比丘！此名为‘生’。

复次，诸比丘！老者何耶？于到处之生类中，有诸众生之年老、老耄、齿落、头发白、皱纹皮肤、寿命短缩、诸根熟衰，诸比丘！此名为‘老’。

复次，诸比丘！病者何耶？于到处之生类中，有诸众生之病痛、头痛、眼痛、耳痛、鼻痛、面痛、唇痛、齿痛、舌痛、齧痛、咽痛、风喘、咳嗽、噎吐、喉痺、癩病、痲癭、经溢、赤胆、壮热、枯槁、痔瘡、下利。诸比丘！此名为‘病’。[1]

复次，诸比丘！死者何耶？于到处之生类中，有诸众生之消失、散灭、破坏、灭亡、消灭、死歿、命终、诸蕴之破坏、死尸之放弃，诸比丘！此名为‘死’。」

在这里，佛陀从世间法与佛法来分析苦谛。世间法的‘生’是‘生、出产、入胎、转生。’，佛法的‘生’是：‘诸蕴之显现，诸处之摄受。’世间法的‘老’是：‘年老、老耄、齿落、头发白、皱纹皮肤、寿命短缩。’，佛法的‘老’是：‘诸根熟衰’。世间法的‘死’是：‘消失、散灭、破灭、灭亡、消灭、死殁、命终。’佛法的‘死’是：‘诸蕴之破坏，死尸之放弃。’从佛法看生命中的第一刹那为‘生’，最后一个刹那为‘死’，两者之间为‘老’。

为何生、老、病、死是苦呢？

在[中阿含.分别圣谛经]里舍梨子(Sariputta)详细解释生苦说：「诸贤！说生苦者；此说何因？诸贤！生者；谓彼众生，彼彼众生种类，生则生，出则出，成则成，兴起五阴（五蕴），已得命根，是名为生。诸贤！生苦者；谓众生生时，身受苦受，遍受（普遍感受），觉（知道），遍觉（普遍知道）。心受苦受，遍受，觉，遍觉。身心受

苦受，遍受，觉，遍觉。身热受，遍受，觉，遍觉。心热受，遍受，觉，遍觉。身心热受，遍受，觉，遍觉。身壮热（極热）烦恼忧感受，遍受，觉，遍觉。心壮热烦恼忧感受，遍受，觉，遍觉。身心壮热烦恼忧感受，遍受，觉，遍觉。诸贤！说生苦者，因此故说。」

胎儿在母胎有了命根，兴起五蕴，是名为生。生苦指胎儿在母胎之苦，处母胎时如陷牢狱，日夜不停，要待期滿才得出离。[清净道论]说：「由于入胎等类的苦：有情生时，不是生于青莲、红莲、白莲之中，但是生于母胎中，在生脏(胃)之下，熟脏(直肠)之上、粘膜和脊椎的中间、极其狭窄黑暗、充满着种种的臭气、最恶臭而极厌恶的地方，正如生在腐鱼、烂乳、污池等之中的蛆虫相似。他生于那样的地方，十个月中，备尝种种苦，肢体不能自由屈伸，由于母胎发生的热，他好象是被煮的一袋菜及被蒸的一团麦饼。这是说由于入胎之苦。」胎儿出生时，身经产道，周边如四山夹身，極端痛苦。难

产时母子俱有危险，婴孩出生时，接生人员粗手接触嫩皮，犹如刀割，为了令婴儿自己呼吸而大力括皮股，使婴儿啼哭。身心受苦，热受，极热烦恼忧戚受，全身普遍感受，知道，普遍知道，这些都是生苦。

[清净道论]又说：「如果你不生到地狱里面去，怎么会受那里火烧等难堪的痛苦呢？所以牟尼说：那里的生是苦。

在畜生里，要受鞭杖棍棒等许多的痛苦，难道不生到那里也会有吗？所以那里的生是苦。

在饿鬼里，便有饥渴热风的种种苦，不生在那里是没有苦的，所以牟尼说那里的生是苦。

在那黑暗极冷的世间中的阿修罗，是多么苦啊！不生在那里便不会有那样的苦的，所以说那里的生是苦。

有情久住在那如粪的地狱的母胎中，一旦出来便受可怕的痛苦，不生在那里是不会有苦的，所以那里的生是苦。更何必多说，何处何时不有苦呢？

然而离了生是绝对不会有苦的，所以大仙说生是第一苦。」

以上是生苦的解释。

在[分别圣谛经]里舍梨子详细解释老苦说：「诸贤！老者，谓彼众生，彼彼众生种类，彼为老耄，头白齿落，盛壮日衰，身曲脚戾，体重气上，拄杖而行，肌缩皮缓，皱如麻子，诸根毁熟，颜色丑恶，是名为老。诸贤！老苦者，谓众生老时，身受苦受，遍受，觉，遍觉。心受苦受，遍受，觉，遍觉。身心受苦受，遍受，觉，遍觉。身热受，遍受，觉，遍觉。心热受，遍受，觉，遍觉。身心热受，遍受，觉，遍觉。身壮热烦恼忧感受，遍受，觉，遍觉。心壮热烦恼忧感受，遍受，觉，遍觉。身心壮热烦恼忧

戚受，遍受，觉，遍觉。诸贤！说老苦者，因此故说。」

人生都要经历由少到壮，由壮到老的过程，这是无法避免的。人老了，头发灰白，牙齿脱落，体力日衰，饮食难消，身体弯曲，脚步迟钝，体重气虚，机能衰退，持杖而行，皮肉舒缓，皱如麻子，诸根毁熟，颜色丑恶，是名为老。老苦是有许多不便和障碍的，有时令人生起厌烦。身心受苦，热受，极热烦恼忧戚受，全身普遍感受，知道，普遍知道人老的情况。

以上是老苦的解释。

在[分别圣谛经]里舍梨子详细解释病苦说：「诸贤！病者，谓头痛、眼痛、耳痛、鼻痛、面痛、唇痛、齿痛、舌痛、齶痛、咽痛、风喘、咳嗽、喝吐、喉啤、癫痫、痲癭、经溢、赤胆、壮热、枯槁、痔瘡、下利。若有如是比余种种病，从更乐触生，不离心，立在身中，是名为病。诸贤！病苦

者，谓众生病时，身受苦受，遍受，觉，遍觉。心受苦受，遍受，觉，遍觉。身心受苦受，遍受，觉，遍觉。身热受，遍受，觉，遍觉。心热受，遍受，觉，遍觉。身心热受，遍受，觉，遍觉。身壮热烦恼忧感受，遍受，觉，遍觉。心壮热烦恼忧感受，遍受，觉，遍觉。身心壮热烦恼忧感受，遍受，觉，遍觉。诸贤！说病苦者，因此故说。」

病者，每一个人都免不了要患病。佛经也提到人若四大不调，即有四百四十种病，诸如头痛、眼痛、耳痛、鼻痛、面痛、唇痛、齿痛、舌痛、颞痛、咽痛、风喘、咳嗽、喝吐、喉痺、癩病、痲瘰、经溢、赤胆、壮热、枯槁、痔瘡、下利等等。重则伤害脏腑，轻则皮肉损伤，伤风感冒，大小病痛多的很，有的人长年卧病在床，更是痛苦，虽有先进的医药照顾，亦使身心倍受烦恼创伤，可知病痛的确是苦。身心受苦，热受，極热烦恼忧感受，全身普遍感受，知道，普遍知道病苦的情况。

以上是病苦的解释。

在[分别圣谛经]里舍梨子详细解释死苦说：「诸贤！死者，谓彼众生，彼彼众生种类，命终无常，死丧散灭，寿尽破坏，命根闭塞，是名为死。诸贤！死苦者，谓众生死时，身受苦受，遍受，觉，遍觉。心受苦受，遍受，觉，遍觉。身心受苦受，遍受，觉，遍觉。身热受，遍受，觉，遍觉。心热受，遍受，觉，遍觉。身心热受，遍受，觉，遍觉。身壮热烦恼忧戚受，遍受，觉，遍觉。心壮热烦恼忧戚受，遍受，觉，遍觉。身心壮热烦恼忧戚受，遍受，觉，遍觉。诸贤！说死苦者，因此故说。」

死者，命根的的断绝，色身的舍弃。凡是生下来的都不能免除于死，有的人在胎中死，有的少年时死，有的壮年时死，有的老年时死，有的生病死了，有的意外而死。就算是权贵，势大财富亦无法免于一死。命终之时，寿尽身坏，命根闭塞，四大离散，

意识脱离身体，痛苦不堪。造恶者死时或者见到山崩地裂，洪水，猛火，狂风，或者见到畜生，饿鬼，地狱等道众生境界，见到他的恶业之相的成熟，惊恐不已，这时才知道万般带不去，唯有业随身，只有随业而去。善人不忍离于他喜爱的亲人或事物，同样的在临终时意念极端痛苦。身心受苦，热受，極热烦恼忧戚受，全身普遍感受，知道，普遍知道死苦的情况。唯有那些精勤修行者，成就四不坏信，也就是于佛不坏信，于法不坏信，于僧不坏信，和于戒不坏信方能脱离恶道。唯有那些证得四果的才能了脱生死苦海。

以上是死苦的解释。

**心苦：**

[大念处经]的经文：「复次，诸比丘！忧者何耶？诸比丘！有俱若干不幸，被若干苦法所恼、忧、愁、戚、内忧、内怆，诸比丘！此名为‘忧’（也作愁）。

复此，诸比丘！悲者何耶？诸比丘！有俱若干不幸，被若干苦法所恼、叹、悲、叹息、悲哀、悲叹、悲痛，诸比丘！此名为‘悲’。

复次，诸比丘！苦者何耶？诸比丘！关于身之苦痛，身之不快，由身触所生之苦痛及不快之感受，诸比丘！此名为‘苦’。

复此，诸比丘！恼者何耶？诸比丘！关于心之苦痛，于心不快，由意触所生之苦痛及不快之感受，诸比丘！此名为‘恼’。(也作忧。)

复此，诸比丘！闷者何耶？诸比丘！有俱若干不幸，被苦法所恼、失望、沮丧、气馁、愁闷，诸比丘！此名为‘闷’。(也作恼。)]

[清净道论]对这解释说：「‘愁’是丧失了亲戚等事的人的心的热恼，虽然它的意

义与忧一样，但它有心中炎热的特相，有令心燃烧的作用，以忧愁为现状。因为愁是苦苦，及苦的所依，故是苦。‘悲’是丧失亲戚等事的人的心的号泣。它有哀哭的特相，有叙述功德和过失的作用，以烦乱为现状。因为悲是行苦的状态，及苦的所依，故是苦。‘苦’是身的苦。身的逼迫是它的特相，使无慧的人起忧是它的作用，身的病痛是它的现状。因为它是苦苦，及使意苦，故为苦。‘忧’是意的苦，心的逼恼是它的特相，烦扰于心是它的作用，意的病痛是它的现状。因为它是苦苦，及令身苦，故为苦。

‘恼’是丧失亲戚等事的人，由于过度的心痛，而产生的过失。也有人说这不过是行蕴所摄的一种（心所）法而已，心的燃烧是它的特相，呻吟是它的作用，憔悴是它的现状。因为它是行苦的状态、令心烧燃，及身形憔悴，故为苦。」

以上是愁悲苦忧恼苦的解释。

[大念处经]的经文：「诸比丘！什么是怨憎会苦呢？在这里，任何人有了不想要的，讨厌的，不愉快的色尘、声尘、香尘、味尘、触尘或法尘，或者任何人遭遇到心怀恶意者。心怀伤害意者、心怀扰乱意者、心怀危害意者，与这些人会合、交往、联络、结合，诸比丘！那称为怨憎会苦。」[2]

在[分别圣谛经]里舍梨子详细解释怨憎会苦说：「诸贤！说怨憎会苦者。此说何因？诸贤！怨憎会者。谓众生实有内六处。不爱眼处。耳、鼻、舌、身、意处，彼同会一，有摄、和、习。共合为苦。如是外处、更乐、觉、想、思、爱、亦复如是。诸贤！众生实有六界，不爱地界、水、火、风、空、识界，彼同会一，有摄、和、习，共合为苦，是名怨憎会。诸贤！怨憎会苦者，谓众生怨憎会时，身受苦受、遍受、觉、遍觉。心受苦受、遍受、觉、遍觉。身心受苦受、遍受、觉、遍觉。诸贤，说怨憎会苦者，因此故说。」

以上是怨憎会苦的解释。

「诸比丘！什么是爱别离苦呢？在这里，任何人有想要的，喜爱的，愉快的色尘、声尘、香尘、味尘、触尘或法尘、或者任何人遇到心怀善意者、心怀好意者、心怀安慰意者、心怀安稳意者、母亲、父亲、兄弟、姊妹、朋友、同事或血亲，然后丧失了与这些人的会合、交往、联络、结合，诸比丘，那称为爱别离苦。」[3]

在[中阿含.分别圣谛经]里舍梨子详细解释爱别离苦说：「诸贤！说爱别离苦者。此说何因。诸贤！爱别离苦者，谓众生实有内六处，爱眼处、耳、鼻、舌、身、意处，彼异分散。不得相应。别离不会。不摄、不习、不和合为苦。如是外处，更乐、觉、想、思、爱，亦复如是。诸贤！众生实有六界，爱地界、水、火、风、空、识界，彼异分散，不得相应，别离不会，不摄、不习、不和合为苦，是名爱别离。诸贤！爱别离苦者，谓众生别离时，身受苦受、遍受、觉、

遍觉，心受苦受、遍受、觉、遍觉，身心受苦受、遍受、觉、遍觉。诸贤，说爱别离苦者，因此故说。」

以上是爱别离苦的解释。

[大念处经]的经文：「然，诸比丘！求不得苦者何耶？诸比丘！于生法之众生，生如是欲求：「我等实非于生法之下，我等不愿意生来。」

然，不得此欲求，此为求不得苦也。诸比丘！于老法之众生，生如是欲求：「我等实非于老法之下，我等不愿意生来。」

然，不得此欲求，此为求不得苦也。诸比丘！于病法之众生，生如是欲求：「我等实非于病法之下，我等不愿意生来。」

然，不得此欲求，此为求不得苦也。诸比丘！于死法之众生，生如是欲求：「我等实非于死法之下，我等不愿意生来。」

然，不得此欲求，此为求不得苦也。诸比丘！于忧、悲、苦、恼、闷之众生，生如是之欲求：「我等实非于忧、悲、苦、恼、闷之下，我等不愿意生来。」然，不得此欲求，此为求不得苦也。」

在[分别圣谛经]里舍梨子详细解释求不得苦说：「诸贤！说所求不得苦者，此说何因。诸贤！谓众生生法，不离生法，欲得令我而不生者，此实不可以欲而得。老法、死法、愁忧戚法。不离忧戚法，欲得令我不忧戚者，此亦不可以欲而得。诸贤！众生实生苦而不可乐、不可爱念，彼作是念，若我生苦而不可乐、不可爱念者，欲得转是，令可爱念，此亦不可以欲而得。诸贤！众生实生乐而可爱念，彼作是念，若我生乐可爱念者，欲得令是常恒久住不变易法，此亦不可以欲而得。诸贤！众生实生思想而不可乐、不可爱念。彼作是念，若我生思想而不可乐、不可爱念者，欲得转是，令可爱念，此亦不可以欲而得。诸贤！众生实生思想而可

爱念，彼作是念，若我生思想可爱念者，欲得令是常恒久住不变易法，此亦不可以欲而得。诸贤！说所求不得苦者，因此故说。

以上是求不得苦的解释。

[大念处经]的经文：「然，诸比丘！约略而言，五取蕴之苦者何耶？如次之色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴，诸比丘！约略而言，此等名为五取蕴之苦。诸比丘！此亦名为苦圣谛。」在[分别圣谛经]里称之为‘五盛阴苦’。即众生把变化无常的身心现象当成是我的，而长久遭受轮回之苦。

以上是五取蕴苦的解释。

在[中阿含.分别圣谛经]里舍梨子总结苦圣谛说：「诸贤！过去时是苦圣谛、未来、现在时是苦圣谛，真谛不虚，不离于如，亦非颠倒，真谛审实，合如是谛，圣所有，圣所知，圣所见，圣所了，圣所得，圣所等正

觉，是故说苦圣谛。」

## 如何观察苦呢？

### 1. 身苦

在[杂阿含 133 经]里佛说：「尔时，世尊告诸比丘：何所有故，何所起，何所系着，何所见我，令众生无明所盖，爱系其首，长道驱驰，生死轮回，生死流转，不去(知)本际？」

诸比丘白佛言：世尊是法根、法眼、法依。善哉世尊！唯愿哀愍，广说其义，诸比丘闻已，当受奉行。

佛告比丘：谛听善思，当为汝说。诸比丘，色有故，色事起，色系着，色见我，令众生无明所盖，爱系其首，长道驱驰，生死轮回，生死流转；受、想、行、识，亦复如是。」

我们长久的生死轮回，就是被无明所障碍，以爱为最重要的原因。我们要会观察因爱所带来的苦，若一个人不能感受到苦的话，那么佛法对他来说将如隔靴抓痒一般，不能相应。所以一个行者必须静心去观察周围的人世间的苦，才能入道。最容易观察的到的是病苦，死苦；心里肯定这些苦是存在之后，再返回头肯定自己也会得病苦，死苦。等到观察色相的苦肯定普遍之后，再来观察心的苦，这时从自己的心受到苦楚时去冷静地观察，就会契入正道，去寻找苦的因。

佛在[杂阿含 6 经]中言：「尔时，世尊告诸比丘：于色不知、不明、不离欲贪、心不解脱者，则不能越生、老、病、死怖。如是受、想、行、识。不知、不明、不离欲贪、心不解脱者。则不能越生、老、病、死怖。诸比丘！于色若知、若明、若离欲贪、心解脱者。则能越生、老、病、死怖。如是受、想、行、识。若知、若明、若离欲贪、心解脱者。则能越生、老、病、死怖。」

在[杂阿含 5 经]中佛言：「于色爱喜者，则于苦爱喜，于苦爱喜者，则于苦不得解脱，不明，不离欲。如是受、想、行、识爱喜者，则爱喜苦，爱喜苦者，则于苦不得解脱。」

我们观察一下自己，是不是对这色、受、想、行、识爱喜呢？因为爱喜的缘故，我们才于苦不得解脱。我们才受长久的生老病死之苦。所以对苦，自己的、他人的，必须要能见得到，体会得到，心明白它。世人因为都不明白它，而且以颠倒心去执取五蕴，所以佛才说他们喜爱苦。若能修到知苦，还要进一步离于苦的根源，心中对色相不起欲贪，要离于对色相的欲贪，这即是所谓离于色执取蕴（心中对色相生起的种种爱恋执取），心才能解脱于贪。

## 2. 心苦

忧(愁)、悲、苦、恼(忧)、闷(恼)除了苦是属于身苦之外，其余四种都是心苦，都包含在瞋中。这些都可以依心路过程来观照它们。

怨憎会苦是指遇到讨厌不愉快的对象所生的心苦，是属于瞋，同样的我们要观照它。遇到讨厌的色、声、香、味、触、法等事物，或遇到心怀恶意者，和他们会合都是怨憎会苦。自身的五蕴是眼、耳、鼻、舌、身、意，遇到外在的六境是色、声、香、味、触、法等人、事、或物，本来是没苦，但遇到之后才生起苦，由此可知它并不是我的，它的生起是随缘的，是可以改变的。现代交通发达，随处都可能会遇见冤家，见到时烦恼，而生起怨憎会苦。知道它是苦，我们就要致力改善人际关系，以谅解与友爱之心对待他人，广结善缘，以免产生许多人事的烦恼。

爱别离苦是指对喜爱的对象分离时所生的心苦，也属于瞋，这也是要观照的。人的

生命有限，至多亦不过百歲，終有一天要生离死别。天下无不散之筵席，父母老輩、夫妻、兄弟姐妹、子女、朋友等眷属，生命随各自之缘，大限到时各走各路，到最後皆难免要分离，别离之际，必然产生忧悲苦恼。我们应常观照无常，知道凡是生下来的都会死，只差在死遲或死早。有了这种心理的準備，到时自然不会措手不及。任何人有喜爱的色、声、香、味、触或法的人、事、或物，或丧失了与这些亲爱的人的会合与交往，都会生起爱别离苦。观照这苦的生起是我们对喜爱之境的执取的缘故，若我们知道外界的色、声、香、味、触或法都是无常，它们的消失，我们就能接受，心中的苦就能解除了。

求不得苦是指生、老、病、死和愁、悲、苦、忧、恼这九种苦（包括了身苦与心苦）。我们都不愿意有生、老、病、死苦，但都不能免除它们，这唯有靠修习八正道才能解除苦恼，达到解脱。人生在世，不如意事十有八九，常事与愿违，求之不得，而心生

烦恼。对治的办法就是我们的心应常知足，少欲少追求，不要比人，不要对任何事物生起比较之心，这都会带来不满和苦，唯有知足才会常乐，在平淡的生活中享受少欲知足的生活滋味。

最后从出世间法来观照苦，由于对五蕴的无智的执取，我们长久以来，受尽了各种的苦。这五蕴可以十一种情况来了解它们是组合的法，即是过去、现在、未来、内、外、粗、细、胜、劣、远、近来观察，以便帮助我们了解对这些五蕴的执取所生的苦，它们皆是无常变易之法，但我们对它们的执取是疯狂的，不符合道理的，因而带来许多的苦，能够如此观察就能明了苦谛。

是故佛说：「简言之，执取五蕴是苦。」（[相应部.卷五]），又在另一处（[相应部.卷三]）佛说：「诸比丘！何为苦？理应说即是执着五蕴。」佛又说：「五蕴是负担，放下是快乐。」我们是由生理和心理的五个部分组成。在生理上，色身是由地、水、火、风四大所

组成；在心理上，心有受、想、行、识所组成。五蕴即是：色、受、想、行、识；以前称为五阴，现在称为五蕴(khandha)。

然后佛陀教导我们观照这些五蕴说：「如是，或于内法，观法而住；又于外法，观法而住；又于内外法，观法而住。或于法，观生法而住；又于法，观灭法而住；或于法，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会有法之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是即于五取蕴法，观法而住。」（[大念处经]）

这一段是以三法印的无常、苦、无我来观照五蕴而生起观智的阶段。这在[五阴譬喻经]里佛陀比喻色如泡沫聚，因为不坚实不能捏成之不净物聚故。受如水泡，因有暂时之苦乐故。想如阳焰，因为日出而热故。行如芭蕉之干，因为无真实心髓故。识如幻，因为变幻欺诈故。依上述的十一法即过去、现在、未来、内、外、粗、细、好、丑、

远、近来思惟，如实地观察五蕴，以离于五蕴之摆布。

在[相应部.六处相应.毒蛇品]中：佛陀形容四大如四条大毒蛇，又形容五取蕴是五名杀人的怨贼，又把对世界的喜悦和爱染形容成一个在追杀和要断我们首级的怨敌。佛陀把六内处形容成，我们在逃亡中进入一个门窗都开着的空虚村落，无人守护；把六外处形容为一群破坏抢劫村落的强盗；在逃亡的过程中，遇到一条大瀑流，它代表欲、有、见和无明。站在此岸，心生恐惧是代表身见的执着；为了安稳达到彼岸（喻涅槃），因此寻找草木枝叶编成木筏（喻八正道），手足兼用的划过（喻精进）而到达彼岸；最后无忧无虑的立于彼岸（喻阿罗汉）。

五阴炽盛苦是对色、受、想、行、识的错误执取而生起的烦恼，在心中焚烧，使人感到忧郁、焦虑、苦闷等痛苦。当然在我们成长的过程中，生理和心理的转变，都会产

生执取五阴的烦恼。比如青少年的发育阶段，老年人的老病衰化阶段，中年人的为事业与家庭而忙碌的阶段，烦恼，忧郁、焦虑、痛苦，无法安静，这都是五阴炽盛苦。我们若学会佛法，就比如找到痛苦的解药，不死的仙丹，学会调服身体、守持戒律，少欲知足，不作奸犯科，调服心灵，诵习经文、了解经义，学习静坐、修习止观，培养慈爱，观照色心二法的真相，放下对五阴的执取，这样久而久之，就能解除五阴炽盛之苦了。

### 3. 三苦

此外众苦也可以解说为三苦：即苦苦、坏苦、行苦。

苦苦是指身心的苦受，因为从自性及名称来看都是苦的，故说‘苦苦’。人世实是苦，若在顺境或逆境之中，身心遭受各种逼恼之苦，身苦的生、老、病、死苦和心苦的愁、悲、苦、忧、恼、怨憎会、爱别离、求

不得苦，實在本来就是苦，或有遇上苦上加苦，所以稱為苦苦。

坏苦是指在各種顺境消失時，身心所感受的苦，如乐受的消失，这称为坏苦。

行苦是指诸行变迁之苦，舍受及其余三地的诸行，因为有生灭的逼迫，故说‘行苦’，诸名色法的变化所帶來的苦受，这即是行苦。

#### **4. 八苦**

八苦指生苦、老苦、病苦、死苦、求不得苦、爱别离苦、怨憎会苦、和五阴炽盛苦。这在上面都已经给予解释了。

### **不知苦有什么过患呢？**

#### **1. 执取造作**

愚痴无闻凡夫不能如实的了解色法，我们久远以来一直执取自己的身体为我，我所有，如是由内而向外执取，就产生贪欲，瞋恚，痴与邪见等烦恼而造作恶业，结果为业所驱使在六道轮回不能解脱。常以四种食（执取，维持存在的因素）而长住于轮回。这四食即是：粗搏食(段食 kabalinkarahara)，是指食物用以维持身体；触食(phassa-hara)，意为对触受的染着；意思食(manosan-cetanahara)，意为对境，尘的思想爱取等的造作；以及识食(viññanahara)，因为识缘名色，一个人若不能了解名色法，就有识食，在临死时，意念不能寂灭，所以识又再轮回去。因此这识在死亡时，或称死亡心又会去缘名色，结生心是名，羯罗兰(kilala)是色，新的一世又开始了。众生必须在身心遭受长期的苦痛之后，才会学乖，才愿意舍弃对五蕴的执取。

## 2. 业的延续

佛陀说：「我们是自己业的主人，是自己业的继承人，由自己的业而生，是自己业的亲族，依自己的业的支撑而活，不论我们造何种业，善的或恶的，我们必将去承担。」不明白真理的人，不知自己在造业，也不知业在延续着。

佛陀说：「若人逐欲乐(不净以为净)，不摄护根门，饮食不节量，懈怠不精进，必为魔(māra 五阴魔，业行魔，死魔，烦恼魔，天魔；指烦恼)所制，如风倒弱树。」（[南传法句经新译 7 偈]）

佛陀说：「屋盖不遮密，雨水必浸入，心意不善修，贪欲必侵入。」（[南传法句经新译 13 偈]）诸行皆是无常，但我们的五个根门，在接触境时常起各种思惟造作，这都是属于行，因为它们是因缘和合的，故是无常。但我们却对这根境的和合，起心动念生爱恨，招受众苦。正确认识它们（行）是组合的，无常，变易，不圆满，是苦，非我，无我，才能舍离，才能断除对它们的爱

欲。当一切行灭时，心已寂静，故名为灭。如此做，可以免除四有（Upadhi 或译生存因素，执着）：即欲有，染（烦恼）有，业有和蕴有。

不信三宝，不修圣人所说的梵行，不行正道，不断烦恼，业惟有继续增添，有了业的推动力，那只有继续轮回而已。

### 3.继续受苦

佛对马干地亚说：「马干地亚，未脱离感官享乐之欲的众生，受到欲爱的折磨，受到欲热的烧烤，却仍然沉溺于感官享乐。这样的众生愈沉溺于感官享乐，他们的欲爱就愈强烈，他们就愈受到欲热的烧烤；然而在他们沉溺于五欲之乐时，他们仍感到某种程度的满足与享受。」（[中部 1.马干地亚经]）

一切的修道，持戒，禅定，修慧等等，都是为了止竭欲望，世尊曾把欲形容成

障碍，骨锁，肉瓣，把炬，火坑，毒蛇，梦，假借，树果等等，因为都是短暂的快乐。佛陀说：「贪欲的止息就是涅槃。」这贪欲是广义的对三界里一切的爱执，由此可见欲的严重性。佛陀并不是要我们不吃不睡，甚或不工作谋生，基本的生存所需，若合法求取，那是没有大碍的，但世人贪求无厌，有了还要多，好的还要更好，纵欲不已，到要死时还不捨得，平常不冷静思惟观察，常会着欲，长久熏习以来，已经习以为常，丝毫不觉得欲的害处，贪得无厌，害了自己，加害他人，因此终要回来继续受苦。

### **注释：**

[1]有关“病痛”此段从[分别圣谛经]补。

[2]元亨寺[南传大藏经][大念处经]中缺，此段依帕奥禅师的[正念之道]的译文补充。

[3]同上。

### **参考资料：**

1. [清净道论]，觉音尊者，第十六，说根谛品

2. [正念之道], 帕奥禅师
3. [南传大藏经], [大念处经]
4. [南传大藏经], [中部 1 经]
5. [大藏经], [中阿含.分别圣谛经]
6. [南传大藏经], [相应部.谛相应]; [相应部.六处相应]
7. [大藏经], [杂阿含 5, 6, 133, 287 经]
8. [南传法句经新译], 法增译

法增比丘, 新加坡, 12/2/2008

愿众生安乐!

**欢迎翻印, 请先联络作者。请勿删改。**

[dhammavaro@hotmail.com](mailto:dhammavaro@hotmail.com)

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/default.aspx> 中华南传上座部佛友协会

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝

<http://buddha-middle-path.blogspot.com/> 佛陀中道

<http://buddhist-practice.blogspot.com> 修习佛法

[http://w0.5ilog.com/cgi-](http://w0.5ilog.com/cgi-bin/bbs/sys2/mybbs.aspx?id=0x43737400)

[bin/bbs/sys2/mybbs.aspx?id=0x43737400](http://w0.5ilog.com/cgi-bin/bbs/sys2/mybbs.aspx?id=0x43737400) 学习南传佛法