

如何认识苦？

法增比丘

苦的认知

‘世间实在苦，凡夫当乐处，三宝实无价，世人尽不知。’

在佛经里佛常把不知苦，不懂生死的道理，不知因果业报，又不信三宝的人称作愚痴无闻凡夫。这些迷失的有情众生因为对上述的道理不能如实知道，又不求取圣道，灭寂诸行而清净解脱，所以对圣道「该求的不求」。

因为见解根本错误的关系，为诸苦所逼恼时，不但不知断恶修善，积集来世福德资粮，却反而纵欲，乐于追逐世间八法（得失，誉毁，称讥，苦乐），造作众恶，于佛法僧三宝及圣戒，不乐希求，纵有所接触，亦不觉希有难逢，所以对世间欲乐「不该希求的反而希求」。

佛说：「须达长者往诣佛所，稽首佛足，于一面坐，白佛言：世尊！此四圣谛为渐次无间等，为一顿无间等？」

佛告长者：此四圣谛渐次无间，非顿无间等。

佛告长者：若有说言于苦圣谛未无间等，而于彼苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛无间等者，此说不应。所以者何？若于苦圣谛未无间等，而欲于苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛无间等者，无有是处。」（[杂阿含435经]）不认识苦，对苦未知，对苦未透澈知者，欲对苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛修习的是没有可能的。

佛说：「如有四登阶道，升于殿堂。若有说言不登初阶，而登第二、第三、第四阶升堂殿者，无有是处。所以者何？要由初阶，然后次登第二、第三、第四阶得升殿堂，如是，比丘！于苦圣谛未无间等，而欲于苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛无间等者，无有是处。」（[杂阿含436经]）所以佛以登四阶来比喻，要登了初阶，才可能登二阶，然后三阶，四阶。这才是正确的。

行

行的意义为造作。它是五蕴之一，行蕴是除去受与想的五十个心所。它依身口意门分为身行，口行，及意行，是十二缘起里的第二支，亦即是思心所，由它而造善恶之业。行也常用来指有为法或因缘和合而成之法。因为行法是无常的，佛常说它是

苦。这五蕴就是苦的种子，它所带来的味只是苦。

在《弥兰王问经》第三品第四经中，龙军为国王解答行的生起时说：「大王有眼与色即有眼识，有眼识即有眼触，有眼触即有受，有受即有爱，有爱即有取，有取即有(业)有，有(业)有即有生，有生即有老、死、愁、悲、苦、忧、恼。如是为此全部苦蕴的生起(集)。」由此可见为什么要守戒，为什么要照顾六个根门。因为从这里产生行，带来许多的苦。

苦

我们的苦乃是不能如实明了世间的真相，执着于身体是我，再延伸到其它一切与我的身体有关的事物上，心中斤斤计较，忘怀不了。不然就是执着于心是我，当接触到可爱或不可爱的境时，执着感受是我，想念是我(我的想法，我的意见)，心中还是斤斤计较，忘怀不了。这种我慢，我见，我想，我欲。使我们从无始以来被系缚住，产生种种的烦恼，有漏，障碍，炽燃，忧，悲，恼，苦。这就是五阴炽盛苦。

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。」

一个人若不能感受到苦的话，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。

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。」

又在《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。所以对苦，自己的、他人的，必须要能知道，见得到，明白它。世人因为都不明白它，而且以颠倒心去做，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（心中生起对色相的种种爱恋执取），心才能解脱于贪。

密宗的那洛巴（Naropa 1016-

1100）虽然学问高至班智达（Pandita）的程度，又是那烂陀（Nalanda）

佛教大学的住持，但他只是一个依经解义的博学者，他并没有领悟到苦及明了佛所说的苦谛，更不用说证悟了；正如帝洛巴后来对他所说的「书中所说的就像渗水的牛奶一样差劲」。直到他遇到了一位又老又丑的老妇（金刚亥母所化）

），她揭露了那洛巴内心的苦恼以及对证悟的向往，该老妇指导他去寻找他的师父帝洛巴（Tilopa 988-

1069）。他寻师时面临许多凡夫意念里执着的两种极端：有、无，净、垢，善、恶，实、虚等的考验，以致见不到帝洛巴乃至濒临自杀的边沿，后来他见到了帝洛巴，并花了十二年的时间艰苦地修行，在那十二年里他师父给了他十二项苦行来破除他的身见与我执，使他从知苦入道。

在《杂阿含922经》中佛以四种马的比喻来说明对生老病死苦的思惟：「如是于正法律，有四种善男子；何等为四？谓善男子，闻他聚落，有男子女人，疾病困苦乃至死，闻已能生恐怖，依正思惟。如彼良马，顾影（鞭的影子）则调（心就调服而领悟）。是名第一善男子，于正法律，能自调服。

复次善男子，不能闻他聚落，若男若女，老病死苦，能生怖畏，依正思惟，见他聚落，若男若女，老病死苦，则生怖畏，依正思惟，如彼良马，触其毛尾，能速调服，随御者心（随顺调御者的心意）。是名第二善男子，于正法律，能自调服。

复次善男子，不能闻见，他聚落中，男子女人，老病死苦，生怖畏心，依正思惟，然见聚落城邑，有善知识及所亲近老病死苦，则生怖畏，依正思惟，如彼良马，触其肌肉，然后调服，随御者心。是名（第三）善男子，于圣法律，而自调服。

复次善男子，不能闻见，他聚落中，男子女人，及所亲近，老病死苦，生怖畏心，依正思惟，然于自身，老病死苦，能生厌怖，依正思惟，如彼良马，侵肌彻骨，然后乃调，随御者心。是名第四善男子，于圣法律，能自调服。」

读者您是属于那一种的马呢？

身苦

身的苦有生苦，老苦，病苦，和死苦。

一:生苦

人命终后，若来人道，见来世父母交合，必须母满，父精堪耐，投胎者的识愿意（香阴已至），三事的和合，方能成胎，缺一不可。胚胎长大，六七日之后，始有感觉，那时母食冷热，胎儿都感受不舒服，天天如此，又食物逼身，苦不堪言。母动作粗重，胎儿都不安宁。待十月胎满，头向产门，如两山相夹，极端痛苦。生出之时，外边冷暖粗细的触觉，犹如刀刺所触。幼儿长大，幼稚无知，饥寒难言，细滑肌肤，跌撞触伤。这是生苦。

北传《法句经》里生死品的数偈说道：

「身四大为色，识四阴曰名，其情十八种（指六根各三受），所缘起十二。」
「识神造三界，善不善五处（六道少了阿修罗道），阴行而默到，所往如回应（造业受报如回向）。欲、色、不色有，一切因宿行，如种随本像（种什么就得同样果），自然报如意。」

「识神走五道，无一处不更，舍身复受身，如轮转着地。如人一身居，去其故室中，神以形为庐，形坏神不亡。精神居形躯，犹雀藏器中，器破雀飞去，身坏神逝生。」说的就是众生数数受生，身死形散，识（以麻雀作比喻）复去五道投生的情况。

二:老苦

人长大后，青春健壮，执着于年青的相貌，没几十年，垂垂老迈，发白齿落，皮皱面黄，耳聋眼花，行步颤颤，百病丛生，子女不顾，儿孙不肖，无人照料，事事看人脸色，这苦的滋味，唯有到老，才能亲尝。这是老苦。

三:病苦

身体从小到老，常患诸病，四大不调时，生起四百零四种病。身体里的四种主要元素、地质、水质、火质和风质，是一直在变化的，健康的身体，它们会维持平衡，不健康的身体，它们就会产生不平衡，结果病苦就来了。地大失调时，身体沉重；水大失调时，身体肿胀；火大失调时，身体发热；风大失调时，身体僵痛。身体失常，肌肤失色，五根混乱，食不知味，尿粪失禁，身卧其上，心中恼苦，亲友围绕，愁悲守护。这是病苦。

四:死苦

人欲死时，药石无效，医生撒手，四大分离。身苦加上心苦，痛苦加剧。身体僵直，口唇枯干，遍体冰冷，呼吸喘急。未死之时，身体已经肿胀发臭。欲断气时，爱离死别，双目睁开，心大恐慌，不知死后将往何方。

死后不用数日死尸肿烂，污血脓水，蛆虫遍生，心识极为不舍，但也唯有追随自己的业，再去轮回。毫无自主之能力。

以死来说，它发生在世上的每一个地方，不论老少，已生或将生，无一能幸免。这是死苦。对于死的思惟，要知将来必会死，男女老少无一能免；只是时间上迟早的差别；死时什么钱财都带不走，只有业跟随着；死的时候无人能帮得着，只有自己对三宝的信念和修行能帮而已。

《法集要颂经》有为品第一中说道：「或有在胎殒，或初诞亦亡，盛壮不免死，老耄甘心受，或老或少年，及与中年者，恒被死来侵，云何不怀怖。」「四大聚集身，无常讵久留，地种散坏时，神识空何用？」¹
死时神识随业而去，就像被魔王牵去一般。

「父母与兄弟，妻子并眷属，无常来牵引，无能救济者？如是诸有情，举动贪荣乐，无常老病侵，不觉生苦恼。」²

在北传《法句经》生死品里的偈，很深刻地道出众人对生死的邪见：

「自涂以三垢(贪瞋痴)，无目(无有智慧)意妄见，谓死如生时(指人死后去到另一世界犹在生时，是常见)，或谓死断灭(死后就没了，是断见)。」

「三事(命、暖、识)断绝时，知身无所直，命气熅暖识，舍身而转逝。当其死卧地，犹草无所知，观其状如是，但幻而愚贪。」

死的时候，谁能来帮我们呢？这唯有三宝。

凡夫的生、老、病、死苦，这些是身体的自然生理现象，若不如实去认识它们，就会带来身心的苦恼。但是一个圣者，只要证悟须陀洹果(初果)，就能够如实地去观照这生、老、病、死苦的真相。虽然他也受生、老、病、死的苦，但他能以观照力，排除心的苦。并能以依赖三宝的信力(皈依与信)，知道能够回来人道继续修行，他的心会平静坦然地面对死亡。

「多生轮回中，探寻造屋者，而未得见之，再生实是苦。」³

「骨架为城廓，血肉作涂饰，蕴藏老病死，懦弱与虚伪。」⁴

「有情一劫中，积骨如须弥(昆富罗山)，大觉如是语。」⁵

我们在六道三界里轮转，麻木地只是跟随自己的欲念造作各样的业，从没有给自己一个机会，冷静地来观察一下或思惟一下。这无休止的轮回本质是什么？它只有“苦”。我们的生命依赖于这身体，它是多变的，它是组合的，它是依赖食物和水而存在的。它是一个碎弱的生命体，它有出生，成长、老、病和死亡！虽然有的人会想他有选择食物与饮料以及行动与工作的自由。但是这身体要依赖于食物和水，就表示我们没有自由选择，而老、病、死却像魔鬼或敌人一般等待着，你又怎能说是有自由，有选择呢？

心苦

除了身苦之外，我们还有恩爱别离苦，怨憎相会苦，求不得苦，这些是心理对色相执着所生的苦。简单地说，对于五蕴(色、受、想、行、识，也即是我们的身心或名色)不如实了知，产生执着的结果所带来悲伤，惆怅，痛苦，愁恼与失望等等的苦。所以简略地说五执取蕴是苦。这是对五蕴的执取：色执取蕴，即是对种种色相的执取；受执取蕴，即是对种种感受的执取；想执取蕴，即是对种种想念的执取；行执取蕴，即是对身行、口行与意行的种种执取；以及识执取蕴，即是对六识的种种无智的执取。

一：爱别离苦

在人生的过程中，父母死别，兄弟姐妹离散，妻儿恩爱旦夕分离，亲友眷属生离死别，家破人亡，悲呼啼泣，若无相见之期，肝肠寸断。这是恩爱别离之苦。

二：怨憎会苦

世人共居欲界，六根恒随财、色、名、食，睡五欲而转，追逐私欲。若是富有，心犹不足，千方百计，谋取多财，伤害他人；或为权势，名誉地位，与他相争；或遇怨人，横遭言语刀剑来伤害；或行险路，而为盗贼掠夺。种种怨憎之事，不能尽述。这是怨憎相会之苦。

我们遭遇种种不幸，伤心流泪。佛言：「诸比丘！轮回无始，众生为无明所覆，渴爱所缚，不知流转轮回之本际。诸比丘！汝等对此作如何思惟耶？四大海之水，与汝等怨憎相会，喜爱之别离，长时流转轮回，悲叹时，所流之泪，何者为多耶？大德！我等知世尊所说法，大德！我等怨憎相会，喜爱之别离，长时流转轮回，悲叹时所流之泪为多，其非四大海水所能比拟。

善哉，善哉，诸比丘，汝等对我所说之法，能如是知之矣。诸比丘，汝等怨憎相会与喜爱别离，长时流转轮回，悲叹时所流之泪为多，其非四大海水所能比拟。

诸比丘，汝等于长夜逢母之死，逢子之死，逢女儿之死，逢眷属之失，逢财宝之失，诸比丘，汝等于长夜，逢病之失，汝等逢此等之病失，怨憎相会，与喜爱者别离，悲叹时所流注之泪为更多，其非大海所能比拟。所以者何？诸比丘，轮回乃无始。—— 诸比丘，是人于诸行足厌，足于厌离，足于解脱。」6

三：求不得苦

世人既得多财，欲求更富。既为豪贵，复求名誉。成天活在贪欲之中，永远没有满足。生活过的去时，心里却是穷困的很，天天动脑筋，不停地想许多法子发财。有些病的没救了，还妄想病好。妄求那些不可能的事，只有带来失望与恼苦。

为什么不能见到苦呢？因为不去观察无常。佛陀常常为弟子们开示无常，什么是无常呢？意即不会常恒不变的。无常在那里呢？佛说色是无常，受、想、行、识是无常。还说五蕴是魔，是魔法，是苦，是苦法7。还说是集法，是灭法，应断对彼等之欲贪。

在《杂阿含64经》里：「佛告比丘：愚痴无闻凡夫，计色是我，异我（色不是我，意指还有另一身），相在（我在色中、色在我中），受、想、行、识是我，异我、相在。多闻圣弟子，不见色是我，异我、相在，不见受、想、行、识是我，异我，相在。亦非知者，亦非见者。此色是无常，受、想、行、识是无常」。凡夫不知不见佛法，不知无常，所以把五蕴当成我；或起种种极端的邪见，并执持于己见。

在《杂阿含80经》里：「佛告比丘：若比丘于空闲处树下坐，善观色无常，磨灭离欲之法，如是观察受、想、行、识无常，磨灭离欲之法，观察彼阴无常，磨灭不坚固变易法，心乐清静解脱，是名为空。」又说：「无常者，是有为法，从缘起，是患法，灭法，离欲法，断知法，是名圣法印知见清静。」佛子听闻佛法之后，静处思惟，知道五蕴不坚常变，因而放弃它们。

在《杂阿含86经》里：

「尔时，世尊告诸比丘：若无常色有常者，彼色不应有病，有苦，亦不应于色有所求，欲令如是，不令如是。以色无常故，于色有病，有苦生，亦得不欲令如是，不令如是，受、想、行、识，亦复如是。比丘，于意云何？色为常？为无常耶？」

比丘白佛：无常，世尊。

（佛曰）：比丘，无常为是苦不？

比丘白佛：是苦，世尊。

（佛曰）：比丘，若无常，苦，变易法，多闻圣弟子，于中宁见是我？异我？相在不？

比丘白佛：不也，世尊。

（佛曰）：受、想、行、识，亦复如是。」

从上经中的开示，佛直截了当地道出若是无常的色身是常的话，那它不应有病苦，而且自己能作主，也不需要对它要这样做，不要那样做（照顾色身）。就是因为它无常，有病苦，所以我们才作不了主，所以才会对它要这样做，不要那样做。这样思惟，生起正见，就知道这色身不是我，不是属于我，我不在色身中，或色身不在我中（相在不？）。受、想、行、识也如是思惟。

四：五执取蕴苦（忧悲恼苦）

这忧悲恼苦是不认识五蕴的苦，为什么呢？对色无智的执取，对受、想、行、识无智的执取，所带来的只有忧悲恼苦。有的人夭折，糊里糊涂的来了，又糊里糊涂的去了。有的人足寿，但也不满百岁，一半的时间在睡眠中度过了，十五岁前幼童不

懂事，七十岁后身体衰弱，常与医生、医院及病床结不了缘。壮年时又为家庭忙碌，剩余很少时间，而又把这宝贵的时间，花在应酬，看无聊的电视节目，旷时费日的小说，或是闲话。一生就这样子过了。

遇到上述的七种苦恼，心中诸多悲苦。世界乱时忧苦，天气旱时忧苦，天气涝时忧苦，小区不宁忧苦，与亲朋不和忧苦，与同事不和忧苦，生意不顺忧苦，无钱时忧苦，有钱时恐人抢劫忧苦，妻儿远去忧苦，家人夜归忧苦，农人为天气、牛、犁，种子担忧，商人为生意、顾客和货品担忧，男人为工作担忧，女人为家庭担忧。这种种的忧苦把头发都担忧白了，常常愁眉苦脸。这是忧悲恼苦。

苦的分类

苦除了上述的身苦与心苦的八苦之外，还有三苦：即是苦苦，坏苦，行苦。苦苦即苦的本身就是苦，或受苦时的苦；坏苦是事物败坏消失之苦；行苦是诸有为法造作之苦。

苦的禅观

这是以念苦来修习。

第一思惟身体的无常；思惟自己身体的变异，亲友的离散，将来自己也会死，无能避免。

第二思惟思惟事物的无常；自己勤劳所换得爱惜之物的败坏和消失。

第三思惟今世所受的身苦；生老病苦，恶人伤害，意外受伤，健康衰退，未来死苦，如理思惟身体的脆弱性。

第四思惟今世所受心灵的苦；亲友死别，怨人相聚，受苦不得脱，得不到所要，自己犯错后的哀伤等。

第五思惟长久以来轮回所受身苦与心苦的悲痛，难以尽述。

第六思惟未遇佛法时，不知如何除苦；如今能幸闻佛法，当以正见正思惟寻求离苦。

第七思惟自己不愿得苦，别人也一样，因此不要伤害别人，所以有必要持守佛戒。

离苦

若是我们知道是无常，是苦，心生出离，那么应该怎么做呢？

佛在鹿野苑初转法轮时说：

「诸比丘，苦圣谛者，即是此，谓生苦，老苦，病苦，死苦，愁悲恼苦，遇怨憎者苦，与所爱者别离苦，所求不得苦，略说为五取蕴苦。」

诸比丘，苦集谛者，即是此，谓后有起，喜贪俱行，随处欢喜之渴爱，谓欲爱，有爱，无有爱(欲界，色界，无色界的渴爱)是。

诸比丘，苦灭圣谛者，即是此，谓于此渴爱无余，离灭弃舍，定弃，解脱而无执着。

诸比丘，顺苦灭道圣谛者，即是此，所谓八支圣道是。谓正见，正见惟，正语，正业，正命，正精进，正念，正定是。」8

这离苦之道，就是八支圣道，从生活中实践它，持戒就是正语，正业和正命，修定就是正念和正定，修观慧就是正见和正思惟，而正精进则贯通三学。详细的说八正道就是三十七道法；四正念有戒定慧三学；四正断是精进；四神足有出离心与菩提心，精进和定慧学；五根五力是培育证果的五种根与五种力量，里面含有信、精进、念、定、慧；七菩提分有戒、定、慧三学；八正道就如上说。

注：

- 1 《法集要颂经》，有为品第一。
- 2 《法集要颂经》，有为品第一。
- 3 《南传法句经新译》，一五三偈，佛证道后所说的第一偈。
- 4 《南传法句经新译》，一五零偈。
- 5 《如是语》，二四经。同《相应部》，无始相应，薪草品第十，人经。
- 6 《相应部》，无始相应，薪草品第三，《泪水经》。
- 7 《相应部》，罗陀相应，第一至第六经。
- 8 《南传大藏经》，《相应部》，转法轮品。

法增比丘，澳洲雪梨。

愿众生安乐！

欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。

dhammavaro@163.com

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/> 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