



惟覺法語: 从苦中解脫

從苦中解脫（一）

於自由時報 92.05.24(六)刊載

禪修的目的，就是幫助我們了生死、從苦中解脫。要得到真正的解脫，首先要檢討反省，看看自己有什麼事情看不破？放不下？如果心中有執著，就必須學習看破、放下。因為只要有一點牽絆，就是煩惱、生死的因。

「生死」，一個是現在的生死，一個是未來的生死。我們現在的煩惱就是生死；心念的生滅就是生死；執著就是生死。有了這些因，將來就感生死的果報。人命無常，非常的脆弱，《八大人覺經》提到：「世間無常，國土危脆，四大苦空，五陰無我，生滅變異，虛偽無主，心是惡源，形為罪藪，如是觀察，漸離生死。」時時依經文這樣思惟，把生死大事放在心上，如救頭燃這樣迫切，才能轉化煩惱、得到自在解脫。

一般人的煩惱與執著很多，這念心迷失了，便無法體會了生死的重要性。不知道人命無常，等到閻王爺來報信，一口氣不來時，才手忙腳亂、驚慌恐怖，卻為時已晚。所以了生死，要從現在開始做起；從我們當下這念心去了。

從苦中解脫（二）

於自由時報 92.05.27(二)刊載

想要了生死，首先必須知道什麼是生死？生死是一種果報，這種果報是過去的因所造成。過去種的因，現在感果；現在種的因，未來感果。有因才有果，沒有因，就沒有果；要了生死必須在因中努力。

修行學佛，首先要了解人生是苦。對苦的道理不了解，是造成生死的因；不知道什麼是「苦」，就沒有辦法成就道業。佛法講「苦」，要知苦才能了苦，如果對於苦沒有深切地認識、體悟，功夫是用不上的。中國的佛法雖然提倡大乘，但是大乘是以小乘為根本；八正道、三十七助道品、四諦法門都是小乘的法門。所以，如果對四諦的道理不了解，就沒有辦法契悟大乘的道

理。

佛法提到四聖諦「苦、集、滅、道」，修行要把四諦的觀念堅定地落實，知苦、斷集、慕滅、修道。知道什麼是苦，斷離造成苦的因；欣慕涅槃的常樂我淨，透過修道，斷除煩惱以趣向涅槃。為什麼要修行？就是要脫離生、老、病、死苦，而修行首先要知苦，假使不知道苦，修道就不容易成功。

從苦中解脫（三）

於自由時報 92.05.29(四)刊載

有些人雖然知道人生是苦，但是並不深切。其實，人生的苦是很實在的。以生苦為例，每個人都要從母親肚子裡生出來，小孩子一出生就哇哇大哭，這是因為他到了一個新的世界，感覺不適應，覺得這個世界很苦。小孩在母親肚子裡是一個世界，出生後又是另一個世界。母親肚子裡的空氣和外界的空氣不一樣，嬰兒出生到這個世界，就好比一個熱帶的人忽然間到了寒帶，氣候強烈的差異就是一種苦。

如果這小孩前世造了惡業，今世遇到不好的父母，家庭也不好，事事都不如意，這就是一個壞的環境，如果這位母親脾氣不好，對人生的道理也不了解，住到這種母親肚子裡，胎兒就非常辛苦。或者母親喜歡吃冰，孩子在腹中就如同在冰天雪地裡，十分痛苦；如果喜歡吃燙的，胎兒就好像在湯鍋裡面被燙一般，胎兒在母親腹中就好像坐牢一樣，這些就稱為胎獄之苦。

如果夫妻之間缺乏常識，懷孕之後還有性的生活，一旦嬰兒的父親有傳染病，很有可能就傳染給嬰兒。有些小孩一生下來就是畸形、六根不全，或有先天性的疾病，有些是前世的因，有些是現在的因所造成，以上這些都是生苦。胎兒在母親肚子裡面無法掌握自己的生命，完全受父母親所影響，這就是苦。

從苦中解脫（四）

於自由時報 92.05.31(六)刊載

孩子在母親肚子裡是苦，生出來也是苦，十月期滿就要到外面受苦。胎兒經母親產道出生時，如山夾體，痛苦難忍；如果遇到母親難產，必須剖腹生產，這時對母親及肚子裡的小孩都非常危險。另外，嬰兒的肌膚非常細嫩，離開母體之後，因為空氣中有壓力，皮膚受空氣摩擦的感覺，如同刀割，嬰兒

因為覺得苦而放聲嚎哭，這些都是生苦。

為人母者，生第一胎時就覺得痛苦，這時會想以後再也不生小孩了，可是往往不久之後又懷孕；這就是一種迷惑，就像我們生病一樣，病中忍受種種的病苦，病好了之後，很快就把之前的痛苦遺忘，這是一樣的道理。任何人都逃不了生苦，上至權貴豪富，下至販夫走卒，都要從母親的肚子裡生出來，每個人都會經過這一關，這就是生苦。

從苦中解脫（五）

於自由時報 92.06.03(二)刊載

人一出生之後就逐漸老化，沒老之前，每個人都會生病，沒有那一個不生病的。古德云：「英雄只怕病來纏」，三國時代蜀國大將張飛，驍勇善戰，孔明提醒他說：張將軍啊！我看你什麼都不怕，不過有一件事你一定會怕的，於是寫了一個「病」字在他手掌上，張飛一看，馬上就流淚了。現在雖然身強力壯，但是抵不過人生無常，說不定過幾天病就來了，到那時病苦纏身，任何英雄偉業也無法成就；對修行人而言，念佛也不能念、打坐也不能打，想要用功都很難。

所以在身體健康時，就要警惕生病時的苦痛，趕快用功。這個世界上，有錢人會生病，沒錢的人也一樣，病是非常公平的，無論你貧窮或富貴，只要生了病都一樣要受苦，所以病是一件痛苦的事情。現在有很多病不是藥物可以治療的，並非有錢就可以醫治好，像愛滋病、癌症、糖尿病……等，這些疾病很多都是不容易治療的。現在科學這麼發達，為什麼治不好？就是由於眾生的業。

從苦中解脫（六）

於自由時報 92.06.07(六)刊載

我們的病從身體而生，身體從業報而來。過去種了善業，今生身體就得到好的果報；過去造了惡業，身體就得到壞的果報。無論好的、壞的，同樣都會生病，有了病以後就是苦。

現在科學很發達，但是再發達也沒有辦法發明一種藥，能夠把現在的病都治好。有很多病，歷經長時間的研究終於製造出解藥，不久之後卻又出現了一種新的疾病，這種病又要經過長時間的研究，一年、二年甚至十年、二十年，都找不出解藥；以佛法的角度來看，就是因為眾生的「業障」。這世界上

有癱瘓的植物人、愛滋病、癌症、糖尿病，這些病都沒有藥物可根治，因為這是一種業果，業果現前時是很不容易轉的，除非有大願力、福德力，才能重報輕受。唯有透過修行，除去心中的貪瞋癡，才能做到心不為病所苦。

#### 從苦中解脫（七）

於自由時報 92.06.10(二)刊載

人的年紀漸長之後，就要經歷老苦。年紀大的人，腰駝了、視力不佳，行動、吃東西都不方便，老態龍鍾，甚至被年青人討厭，看起來很可憐。人從出生以後，就一天天地老化，沒有那一個人不會變老，老是一種苦。

有的人會想，等我老時再來修行、用功，其實一步入老年，要用功，就很困難。想聽佛法，一聽就打瞌睡，耳朵也聽不清楚；想打坐，全身酸痛，也坐不久；想拜佛，拜下去不容易爬起來；到了這個時候，才會知道老的痛苦。而且人命無常，所以不要等到老時才想用功修行，應該積極從現在開始努力。

人到面臨死亡的時候就更痛苦了。我們的身體是由地、水、火、風四大所組成，人到了臨終的時候，四大分散；如果是地大先分散，還沒有往生，身上就一個洞一個洞地開始腐爛，神識彷彿作夢一般，眼前所見都是山崩地裂的景象。如果是水大先分散，就會出現排泄失禁的徵兆，晚上作夢，看到遍地都是洪水，驚慌恐怖，無處可逃。如果火大先分散，身體沒有熱氣了，就譬如有很多病人，身體是冷冰冰的，臨終時會看到遍地都是猛火在燒。如果是風大先分散了，就會看到遍地都是狂風大作的景象；假使這一生造了很多惡業，臨終前就會看到地獄、畜生、餓鬼種種恐怖的境界。這些境界，必須靠平日用功，心安住在善法、善念上積極努力去做，才能從這種死亡的痛苦中解脫。

#### 從苦中解脫（八）

於自由時報 92.06.12(四)刊載

假使我們修禪定修到一心清淨的境界，乃至這念心達到金剛不動，證到寂滅涅槃、證到空性，菩提心現前時，此心契入金剛定，沒有生滅的念頭，我們身體四大自然也會轉化成清淨四大，圓寂之後，肉身不壞，如此就成就全身舍利的功德。

如果平時不用功，臨終時不僅受病苦折磨，而且，身體的四大正在分散，

那種痛苦難以言喻。所以古德說：凡夫不修行，臨終時就好像生龜脫殼一般，實在是非常痛苦。

修習禪定的人，這念心時時作主，經常保持覺性不迷失，六根清淨，眼、耳、鼻、舌、身、意看到外面的境界不起貪著，不起染污，心時時保持在定慧當中，白天是如此，晚上也是如此；順境、逆境也如此；一年如此，三年五載也是如此。甚至十年、二十年都能維持這樣的心境，這一生就能了生死。

從苦中解脫（九）

於自由時報 92.06.14(六)刊載

了生死要從這念心去了，現在就要練習讓這念心能作主，否則等到臨終時就來不及了。有很多人不了解，不知平時要努力，只是在等待中虛度光陰。例如有些人沒有研究過佛法，聽到十念能夠往生阿彌陀佛極樂淨土，就認為不用努力了，只要等到臨終十念就好了。這種僥倖的想法，實在是非常危險。

所謂「十念往生」，十念就是正念，平時心經常保持正念、正定，臨終時才能提得起念佛的念頭。平時沒有修行，人到臨終的時候，神識、意識昏迷，而且身體有病、四大分散，痛苦萬分，平時沒有念佛的習慣，這時候要提起念佛的正念便很困難。

所以，修行要在平時，有很多人不了解，平時不修行，只想臨終時等待阿彌陀佛來接。其實十念是要靠我們平時保持正念，臨終即使四大分散時，這念心始終在禪定當中，所以念佛就是修定，念佛功夫成就了，達到一心不亂，這念心恆在定慧，才能脫離生、老、病、死苦。

從苦中解脫（十）

於自由時報 92.06.17(二)刊載

很多人不了解什麼叫做「助念」，認為人死後，去幫亡者念佛就是助念；其實這稱為助念並不恰當。真正「助念」必須在人將臨命終時，至神識脫離軀體的這段時間，幫助亡者提起正念。若是人已死亡一段時日後，再為亡者誦經、念佛、植福，這是藉由修習善法的方式，將功德迴向給亡者，資增其福德，令其將來投生到較好的地方。

要想往生極樂世界，必須要有正念才可以。助念就是人到臨終時，尚有

氣息存在，然而他的心意識已在昏沉中，糊里糊塗，這時他的親戚朋友、同參道友，發了善心、慈悲心，在旁邊稱念阿彌陀佛聖號。臨終的人心意識在迷迷糊糊中，聽到旁邊有人在念佛的聲音，就能提醒自己趕快念佛、趕快提起正念。無論是藉由誦經、念佛，讓往生的最後一念仍能保持正念，就能超生善道、超生淨土。

從苦中解脫（十一）

於自由時報 92.06.19(四)刊載

助念的意義在於藉由誦經、念佛，幫助臨終的人提起正念，只要臨終者的最後一念仍能保持正念，就能超生。然而超生到那裡？端看往生者的福德，有福德者，就可以超生到人道，保得不失人身，所以仔細想想，只想靠別人在臨終時助念，的確是很危險的一件事。

《觀無量壽經》、《無量壽經》中提到「十念往生」，臨命終時正心稱念佛名最後也能往生淨土，不過淨土有四種：凡聖同居土、方便有餘土、實報莊嚴土、常寂光淨土。凡聖同居土就是我們現在所居住的世界，能夠往生到凡聖同居土，保得人身已經是很好的果報。如果平時沒有念過佛，甚至對佛法心存反感的人，臨終時聽到念佛的聲音，可能反而會產生害怕或排斥，助念就很難發揮作用。這時，只能作功德迴向給他；功德，對亡者而言，就如同世間人需要錢財一樣，陽上人經由誦經、念佛，修善積福，仗三寶慈光加被，回向功德給亡者，使其能得到福德、利益。

從苦中解脫（十二）

於自由時報 92.06.21(六)刊載

念佛往生的法門是佛陀大慈大悲，不但要救活的人，即使是臨命終的人也要救。所謂「人之將死，其言也善」，人到臨終時，往往能心生悔改，所說的話也是良善的。例如，有些罪人快到槍斃的時候，往往會發自內心地懺悔，只是已經判死刑了，此時悔改也於事無補。但是，佛法慈悲、平等，佛菩薩心量廣大，真正是「無緣大慈，同體大悲」，什麼人都願意度化。為了使每個人都有悔改的機會，重新開始的希望，即使是臨命終的人，只要能夠心存懺悔，佛菩薩還是可以救度往生。

但是，如果心存僥倖，只想等到死期現前了，再來悔改，這不是很愚癡嗎？生死要在平時了，平時就要用功，時時保持正念，轉化自己的煩惱。如果平時不努力，只想臨終時找人來助念，等到此時才要努力念佛，希望藉此往生

淨土，其實是非常靠不住的。

從苦中解脫（十三）

於自由時報 92.06.24(二)刊載

有些人認為，平時我們幫助別人助念，等到往生時也會有善緣來幫自己助念，這種本著慈悲心幫別人助念的想法，當然可以。但是，不要存有等別人來助念的依賴。自己的生死要自己了，中國有一句俗話說：「個人吃飯個人飽，個人生死個人了。」平時要發這種了生死的心，提醒自己世間無常，要精進用功。

「十念往生」是佛陀慈悲，為五逆十惡的人所施設的法門，然而我們現在不是五逆十惡，怎麼還能甘於墮落！明白這些道理，不要等到臨終，現在就要努力。

如果平時不用功，只想等到臨終十念，就好比學生參加考試，平時不讀書，等到考試時，希望靠別人幫忙作暗號讓自己過關，這是非常危險的。如果自己平時用功，考試時就不需要別人幫忙，而且時時都能將佛法運用出來，這樣參加考試就沒有問題了。生死，就像是人生最重要的大考，真正要想了生死，就要靠平時的用功努力，幫助自己通過考試。

從苦中解脫（十四）

於自由時報 92.06.26(四)刊載

生死是人生最重要的一關，死苦是任何人都逃不了的，如果平時不用功，只想依靠臨終十念，其實相當危險。就如同乾旱結束，豐年到來，放著白米、蔬菜等好的食物不吃；卻要吃草、吃樹皮這些在乾旱時吃的東西，豈不是愚癡顛倒！

學佛要有智慧，沒有智慧，修行很難成就；平時不燒香，臨時抱佛腳並不可靠。所以，要時時把生死放在心上，精進用功如救頭燃一般迫切。生死是什麼？就是自己的執著和煩惱，有執著煩惱所以有生死之苦；眾生總是在大苦之中以小苦為樂，在短暫的欲樂追逐中起煩惱、生無明，受生死之苦。所以，要常思惟人生的苦，明瞭苦的根源，才會積極轉化煩惱，從苦中解脫。明白了這些道理，不要有臨終時再來努力的依賴與等待。修行，要從現在開始。

### 從苦中解脫（十五）

於自由時報 92.06.28(六)刊載

八苦中第五是「愛別離苦」，每個人有種種執著、情愛；有父母之情、兒女之情、同學之情、朋友之情。古人說：「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺」、「天下無不散的宴席」，人無法永遠在一起，有生必有死，有聚必有散，到了分離時免不了要痛苦，這就是愛別離苦。而且愛太深了，煩惱就容易現前，所謂「愛就是恨，親就是冤」，例如有些人，成了好朋友，不到一星期，忽然彼此仇恨起來了，為什麼？因為看到對方和別人要好，心裡生起了嫉妒心，愛就變成恨，親就變成了冤。而與自己非親非故，沒有因緣的人，反而很難成為冤家。

明白愛憎冤親的痛苦，就要將這種「愛」轉過來，不能每天都沉溺在情愛的執著中，佛法不是不要愛，而是要將這種小情小愛提升，成為能愛一切的慈悲心。菩薩有四無量心：慈無量、悲無量、喜無量、捨無量，把這種情愛轉化成慈悲心，更能護念利益所有的人；能夠作到心性平等，沒有分別取捨，心當中海闊天空，自然就沒有煩惱。

### 從苦中解脫（十六）

於自由時報 92.07.01(二)刊載

儒家說：「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」，無論是出家、在家都是一樣，要把自己的心量擴大，不僅對自己的子女慈愛，對於別人的子女也要慈愛；對自己的父母要盡孝道，對別人的父母也是一樣，這個心就是平等了。「老吾老以及人之老」，遇到跟自己父母年紀相當的人，對待他們就如同自己的父母一般尊敬；與自己同輩的，就當做自己的兄妹來看待，這就是一種平等心。

不過，佛法的道理又比儒家更進一步。佛法講人生有三世因果，一切眾生都是我們過去的親眷，我們今生有父母，過去也有父母，不僅對今生父母要盡孝，對過去的父母也一樣要盡孝。要盡孝、報恩，就要精進修行，道業有所成就，才能度脫生生世世的父母。俗語說：「一子成道，九族昇天。」所以，我們這一生，一定要抱著成道的心，精進修行。成道就是了生死，煩惱轉化了，生死了了，不僅個人的道業成就，以此清淨功德，回向資福累劫父母，更能救度其脫離苦難。



### 從苦中解脫（十七）

於自由時報 92.07.03(四)刊載

八苦中第六種苦是「求不得苦」，人生在世，求不到的事情很多，例如學生在學校裡希望要拿第一名，雖然是這麼想，可是始終無法稱心如意，心當中就起了煩惱。面對學業、事業懷抱很大的期望，期望達不到，就是苦。人心是貪得無厭的，有了一萬想十萬，有了十萬想要一百萬，有了一百萬想要一千萬，甚至於整個台灣、世界最好都是自己的。但是，即便是得到了整個世界，也許還想要征服太空，可見人心的慾望沒有窮盡，這個就是求不得。得不到自己希求的，苦就現前了。

所以，佛法強調要「知足常樂」。知足常樂不是消極，而是要我們知足、安住，從因中努力；不要這一山望到那一山高，在果當中追求、比較，讓貪心充斥我們的心靈，因求不得而痛苦。以讀書來講，覺得能讀書、學習是很大的福氣，用這種態度把學問研究好。至於未來會如何發展，是未來的事情，如果一直分別比較，反而會為自己帶來種種困擾。修行人也是一樣的，心要時時保持安定，人在那裡、心在那裡。只問耕耘，不問收穫，一切都是因有果的，能夠腳踏實地地努力，未來一定會有好的結果。

### 從苦中解脫（十八）

於自由時報 92.07.05(六)刊載

「有求皆苦，無求即樂」，因為只要有所求，當求不到或得到太少時，就會起煩惱，這就是求不得苦。佛法中提到：「狂心頓歇，歇即菩提」，妄想的心歇止，清明的心自然現前。儒家也是這麼講：「人到無求品自高」，一個人心中沒有貪求，品德自然高超。

有人會問，如果什麼都不求了，不是消極悲觀嗎？其實，真正心中達到無所求，亦不妨礙有求，因為有求就是用，無求就是體。這念心無欲無為，有求就是這念心的起用，心中安住正念，起用就是慈悲喜捨四無量心。求，要從因上去求，求自己時時刻刻起善念，不起惡念；求自己要不斷精進、發大願，修一切善，斷一切惡；求自己要度一切眾生，無一眾生不度。所以求了以後，又歸於無所求，就是真正的菩薩行，真正的般若智慧。如此，我們的心就安定下來了。心安定下來了，我們的智慧、定力，乃至於福報無形當中就會增長。

### 從苦中解脫（十九）

於自由時報 92.07.08(二)刊載

想要無所求，就要把名利財色看破，心能作主，不隨境界攀緣、馳逐。放下執著與貪欲的煩惱，心平靜了，本具清淨的智慧自然現前，此時就是定慧、解脫與自在。這時亦不妨礙有所求，因為這念心始終如如不動、處處作主，有求、無求都不離當念；都是自在解脫。

例如，靜坐的目的是在求解脫，明心見性、見性成佛，知見觀念正確，參禪打坐便能得到佛法的受用。然而，很多人學打坐，並不知道這個道理，反而是在求感應、求神通，起了這種心念，雖然修習的是出世法，也變成世間法了。如此不但得不到解脫，可能還會走火入魔，這都是因為想法不正確，心念不清淨所致。

由此可知，同樣是一件事情，由於觀念不一樣，所得到的果報也不一樣的。所以要時常檢討反省，看看自己的心念，在日用中、在有求的事相中，心中有沒有貪求、得失的念頭？如果有了過失，就要馬上改進，回歸當下無欲無為的這念心，凡事要在因中努力，不在果上執求，如此才能遠離求不得的苦惱。

### 從苦中解脫（二十）

於自由時報 92.07.10(四)刊載

八苦中第七是「怨憎會苦」。過去有冤結、不想見的人，偏偏會碰到，這就是怨憎會。例如過去和某人吵架，甚至發了惡願，從今以後再也不相見。可是這個世界非常小，尤其現在交通發達，天涯若比鄰，過了一段時間，在某個因緣下，彼此又碰面了，一旦相遇，雙方心裡都不好受，這種情形就是怨憎會苦。

為人處世，處處都要留退路，留個以後相處的餘地。佛法云：「未成佛道，先結人緣。」如果我們結了惡緣，將來見了面，避也避不了，徒增煩惱。所以平時要多讚歎、多欣賞別人的好處，不要去嫌棄別人的缺點，乃至阻撓別人做事。

有些人心量很狹小，看到別人走運了，事事順遂，自己就心生嫉妒；或者，為了一點小事，心生芥蒂，始終放在心中，甚至公報私仇。因為心當中還有執著、怨恨，這種報復之心、小人之心、眾生之心，即是三塗惡道的因，

將來就感墮落的果報。所以心量要廣大，不要報復、計較，冤家宜解不宜結。

從苦中解脫（二十一）

於自由時報 92.07.12(六)刊載

佛法提到對待眾人要冤親平等，心量廣大。儒家也是這麼說，對人要寬宏大量「嚴以律己，寬以待人」。對於別人所說、所做，傷害自己的事，要學習去原諒；而自己對待別人的言行，就要時時反省改過，這個就是真修。與人相處能夠做到如此，就不會有怨憎會苦了。

相信佛法、並且願意落實的人，就能超凡入聖；即便不信佛法，墮入地獄的人，佛菩薩的心量廣大，也會到地獄救度眾生；如同地藏王菩薩所發的廣大誓願：「地獄不空，誓不成佛」，要度盡地獄所有眾生，自己最後才成佛。如果我們能夠有這種心願、心量，心中就無冤親之分；既然沒有冤親分別，無論什麼煩惱，都會轉化清淨，如此，這念心自然能得解脫。

佛法不是口頭禪，也不是形而上的理論，而是必須實踐的一種學問，做一分得一分，做十分得十分，所以，要養成冤親平等的觀念，在日常生活中確實實行，才能真正化除心中的怨憎會苦。

從苦中解脫（二十二）

於自由時報 92.07.15(二)刊載

以前有一位董事長很發心，希望作大布施、大功德，用來建設道場，當天，道場請了一位學佛一段時間、也很發心的居士作陪客。兩個人一見面，你看我，我看你，神色十分詫異！後來彼此之間講話了，說：「你也學佛了，我也學佛了，我們不看僧面看佛面」，兩人笑一笑、握握手，就和好言歡了。原來，親近道場許久的這位居士，以前在那位董事長的公司做過事，由於一些事情，和董事長起了衝突。沒想到，經過幾年以後，又在這個地方不期而遇，這正是怨憎會苦。

所謂「不看僧面看佛面」，還好兩人憑藉著修習佛法的力量，以慈悲、智慧，才能馬上解冤釋結。所以我們與人相處有了不愉快，要有「冤家宜解不宜結」的觀念，這是最重要的。在平時，就要多結善緣，如此無論走到那裡，都有人幫助；走到任何地方，都會左右逢源，這樣子就沒有怨憎會苦了。

### 從苦中解脫（二十三）

於自由時報 92.07.17(四)刊載

八苦中，最後一個是五陰熾盛苦。人可分為精神與物質兩大部分。精神是指心的活動，歸納為受、想、行、識四種心理狀態，這是屬於心法。物質是指身體，可分為地、水、火、風四大，亦即色法。色、受、想、行、識合稱五陰。

我們的身體是由地水火風四大所組成，如頭髮、指甲、骨頭為固體型態，屬於地大；身上的水分，如唾液、小便、血液，屬於水大；身上的熱量屬於火大；出入息屬於風大。所以說身體是四大假合，隨因緣聚合的假有。但是，眾生認取這四大假合的色身為真實，因而產生了執著，認為這個就是「我」，起了我執、我所，就是眾生境界。一旦產生我執、我所，就開始分別、計度，起種種煩惱，讓身心不得自在，這在佛法來講，就稱為五陰境界、五蘊境界。

### 從苦中解脫（二十四）

於自由時報 92.07.19(六)刊載

「五陰」又稱為「五蘊」，「蘊」是積聚的意思，表示人的身心由色、受、想、行、識五法積集而成；「陰」有遮蔽之義，意指這五法遮蔽了我們的本心本性，這個心就有塵垢、塵勞，有塵垢、塵勞就是生死的根本。

一個人無論活到多少歲，都要受五陰的影響。尤其是在十餘歲到二十餘歲這一段期間，人的身體正處發育階段，生理、心理時時刻刻都在變化，因為受到身心變化所造成的衝擊，靜也靜不下來，坐也坐不住，一坐下來身心都不舒服，坐在這裡就想動，靜也不是，動也不是，這就是五陰熾盛。

因為心始終定不下來，感覺很空虛、煩惱，如果不知轉化、調整；嚴重者就會開始追求刺激、造作惡業，做種種不正當的活動、消遣，進而躑躅、躑躅課，甚至於養成不良的習慣，自己的學業、課業，乃至於人格就會愈來愈走下坡，最後演變成家庭、學校、社會的問題。

究其原因，並非年輕人自己想要有這些壞習氣，而是由於生理和心理產生了衝擊，這就是五陰熾盛苦，色受想行識像一把火在燒，使人的身心都不能平靜、安定。

### 從苦中解脫（二十五）

於自由時報 92.07.22(二)刊載

我們心當中有三把火，第一個是瞋火，所謂「無明火高三丈」，有些人常常喜歡發脾氣。在學校裡面與同學發生了爭執，或是受了老師的責備，心中悶悶不樂，回到家裡借題發揮，向父母、兄弟姊妹出氣，這就是瞋火。第二是飢火，肚子餓了，想要吃東西，可是卻沒有錢買眼前所見到的食物，這個時候想吃吃不到，肚子裡就像有一把火在燒，燒到很難受，就去偷、去搶，甚至綁票勒索，如此愈來愈多的煩惱，這就是一種惡性循環。

儒家說：「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈，此之謂大丈夫。」面對心中的飢火，就是要忍耐，假使無法忍耐，一旦面對貧窮的生活，吃也吃不好，住也住不好，就會去偷、去搶了。在佛法來講，對治瞋火、飢火的方法就是要忍，忍心不動，經常誦經、持咒，時時檢討反省，起了一念瞋心、貪心，馬上慚愧、懺悔，五陰熾盛的火自然止息。

### 從苦中解脫（二十六）

於自由時報 92.07.24(四)刊載

第三把火就是欲火，男女之間，男眾看到女眾，女眾看到男眾產生一種貪愛，此即欲愛、色愛，這念貪愛的心，就是一把火，欲火一燒把人們的理智都燒掉，心中迷糊顛倒就會做錯事。假使心念一動，馬上覺察發起一個慚愧心，這個火就燒不起來了。

可是一般人缺乏定力與智慧，愛欲的心念一動，時時刻刻遷流，一直在想這個事情，念念不忘，甚至晚上做夢也在想，就會愈來愈糊塗，這個火愈燒愈厲害，失去了智慧，無法作主，就會闖下滔天大禍。社會上亂倫、性侵害等事件，或者男女間不正常的關係，都是因為這一把欲火，把自己的智慧都燒光了，自己作不了主，所以這些業障通通都現前了。

要想熄滅瞋火、飢火、欲火，就要經常檢討反省、慚愧懺悔，誦經、持咒、靜坐，養成這些習慣，自然能熄滅這三把火。

### 從苦中解脫（二十七）

於自由時報 92.07.26(六)刊載

我們心當中有瞋火、飢火、欲火這三把火，這個就是五陰熾盛。佛法裡面有很多名相，這些名相都有著真實的義理，我們要自己去體悟，明白了以後，還要依照佛經上的道理，時時刻刻觀照，落實在生活中，這樣就是在用功、就是在修行、就是在學佛。

色、受、想、行、識五陰熾盛苦，不但是人有，動物也有，例如小牛出生後幾個月快速的成長，因為發育得很快，膨脹得很厲害，身體就會發癢，癢的受不了，便把身體往樹上、石頭上摩擦，擦到皮破血流還在繼續摩擦。

我們人也是一樣，心裡面很煩惱，找不到解脫的方法，就會用欠缺理智的行為來舒解。社會上的不良少年，不是他天生就是這樣品行不端，而是由於不懂佛法的道理，父母親、親戚朋友也不了解，沒有薰修善法的機會與環境，一不小心便走錯了路。假使了解五陰熾盛的道理，用佛法修定、修慧、誦經、懺悔、禪坐、修善法的方式來轉化，慢慢地心當中的五陰化除了，煩惱自然就沒有了。

修行學佛是很大的福報，如果不知道佛法的道理，就會被這三把火燒到身心不安，最後只有墮落。所以學佛要發長遠心、發大心，修戒、修定、修慧。能夠得到定慧、證到三昧，就沒有煩惱，生死也就了了。

從苦中解脫（二十八）

於自由時報 92.07.29(二)刊載

一般人常說「無明火高三丈」，因為過去的業力、煩惱、習氣，使我們行住坐臥都無法作主，身心不安，這就是無明火。無明火是過去的業，因為我們心當中存在無始以來的業，平時如果不知道靠佛法調身調心，落實修行，因緣成熟便只能隨業流轉。

例如，過去生中殺了一個人，這一生業報現前時，就算自己是在家裡，這個時候突然會覺得坐也不是、看書也不是、看電視也不是，東走西走，這念心始終安不下來，忽然心血來潮，乾脆出去走一走好了。誰知，才一踏出門，突然來了一部飛車，或者是撞斷一隻腿、或者是喪身失命，正如一般人所說的「飛來橫禍」。這個就是業、就是無明火使心定不下來，只能隨業去受報。

心念猶如電波，過去殺了人，對方和自己的電波頻率相感應，因緣成熟，過去的冤結今日相遇，就是要去還債；無明火一燒，使人無法作主，就要去受報。

### 從苦中解脫（二十九）

於自由時報 92.07.31(四)刊載

因緣成熟，業報現前的時刻，如果我們正在家裡，誦經、持咒、禮佛、打坐，知道調伏這一念心，靜坐時一念不生，清清楚楚、明明白白，心就像虛空一般廣大，如如不動、處處作主，不和過去的累劫冤親相應，自然能消災免難。

這念心和虛空一樣廣大，虛空沒有邊際，當中包含萬物、萬法、形形色色，但是都不能妨礙虛空。我們修行、打坐，運用佛法調身、調心，體達一念不生，沒有無明火、饑火、欲火，什麼火都止息了，心中沒有煩惱、妄想，達到一個絕對的境界，所謂「淨極光通達，寂照含虛空」；契悟到本具的這念心性，便能了解我們的心量廣大，如同虛空遍周沙界，含容一切又不礙一切，「境由心生」心中沒有障礙，自然沒有外境的障礙。

### 從苦中解脫（三十）

於自由時報 92.08.02(六)刊載

假使我們這念心能夠達到不動的境界，聽到什麼聲音、境界都不動，冷、熱、痛、癢也不動、看到光也不動、看到佛也不動、看到魔也不動；這念心始終作主、清楚明白，一念到底，所謂感而遂通，能夠做到寂然不動，心性本具的神通智慧自能顯發。

打坐就是要學習心不動；因為心念一動就是妄想、煩惱，有了煩惱就是輪迴、就是苦。一切境界都是虛妄不實，隨因緣聚合的假有，既然不是恆久存在的，又何必不斷的執著、攀緣、遷流；了達「凡所有相皆是虛妄」這個道理，心中不動，就是智慧。所以，想達到不動的境界，就要薰修佛法，確立知見，調身調心，放下對五蘊的執著。心經上說：「照見五蘊皆空」，能夠照破五蘊，就能做到寂然不動，感而遂通。如果我們做不到，五陰熾盛苦的逼迫一來，就只能隨業受報。

### 從苦中解脫（三十一）

於自由時報 92.08.05(二)刊載

五蘊假合的「我」是由色法與心法所組成；色法，屬於物質，身體是由地、水、火、風四大假合而成；心法，是指心念攀緣、生滅而產生受、想、

行、識的變化。因此當心念無法做主，隨境遷流，身心無法安住，就會產生種種煩惱。《心經》云：「照見五蘊皆空」，因為色、受、想、行、識會障蔽我們的本心本性，讓清淨的智慧、善法、功德無法現前，要轉化五蘊，就要將五蘊觀空、轉識成智。

所以，佛說八萬四千法門，都是用來轉化眾生對五蘊的顛倒迷執，體悟到色、受、想、行、識都是虛妄不實的假相，才能轉化煩惱，解脫生死。

透過禪修靜坐，定力功深，定慧現前，時時刻刻清楚明白，反省覺照自己的妄想、迷執，五蘊的煩惱就不會現前。運用佛法，至誠懺悔、勤修善法、誦經、打坐，把心定下來，這念心有覺、有照、清楚明白，便能遠離五陰熾盛苦。

從苦中解脫（三十二）

於自由時報 92.08.07(四)刊載

修行學佛，要先了解生、老、病、死、愛別離、求不得、怨憎會、五陰熾盛這八苦，進一步要知道這些苦是一種果報，因為過去造作輪迴的因，現在果報現前就要受八苦煎熬。所以想要了生死，就要勤修出世法、清淨法、無為法；沒有生死的因，就不會感生死的果報。

佛法中提到：「有此則有彼，無此則無彼，此生則彼生，此滅則彼滅」，我們起了一個心念，就是一個因，將來因緣成熟自有果報，所以為人處世要慎起念；佛法當中有四正勤——「已生善念令增長，未生善念令速生，已生惡念令滅除，未生惡念令不生」，想要了生死，就要時時迴光反照，不起惡念，只起善念。一切身語意皆以四正勤為標準，「勤」就是精進，「正」是指精進必須要有正確的知見，才不會走錯路；如果知見不正，努力的方向不正確，不僅白費心力，所有的努力都成了業障、無明、煩惱；這些都是墮落的因，未來就要受惡報。

想要離苦、了生死，就要從觀照心念開始，在日常生活中時時覺察心念，只起善念，不起惡念；依著四正勤的道理去實踐，修行就能有所成就。

從苦中解脫（三十三）

於自由時報 92.08.09(六)刊載

過去，有一位祖師大德開悟後提到：「修行很簡單，一是動，一是



靜。」所謂「心無善念不起」，我們的心只要一起心動念就是善法、功德；「口無善言不說」，不利眾生的事情、使別人產生煩惱的事情，絕對不說。佛經說：「守口攝意身莫犯，莫惱一切諸有情；無益之苦當遠離，如是行者得度世」是指我們的起心動念，所作所為，不會讓任何人產生煩惱，也不會讓自己住在煩惱與妄想當中，這個就是修行、就是利益眾生、就是未成佛道先結人緣。

佛經云：「靜則一念不生，動則萬善圓彰」禮佛、誦經、打坐、持咒、護持道場、建設道場……，這些都是善法，修善法就能夠增長福德，這是就動的方面來說。當我們不動的時候，這個心就是一念不生，入甚深的禪定；能夠這樣子來修行、契入佛法，這一生在道業上一定能有所成就。

從苦中解脫（三十四）

於自由時報 92.08.12(二)刊載

人生的苦從什麼地方來？就是從我們起心動念種因而來，現在能夠不起心、不動念，將來就不會感招惡的果報。人生有八苦：生、老、病、死、愛別離、求不得、怨憎會、五陰熾盛苦，靜坐時經常思惟這些道理，時刻警惕自己，我們的身、口、意三業就不會再去種苦因，未來自不受苦的果報。而面對過去所種的惡業，要靠現在精進用功轉識成智，有了智慧和定力，才能將無始以來的業障化除。佛經上說：「三昧加持力，定業也可轉」，修禪定就是修習三昧，三昧就是正定，三昧修成功了，過去所造的業就能夠轉化。

依著無常、苦、空、無我的道理來思惟；深刻體認到生死事大、無常迅速，打坐才能沒有妄想、昏沉，否則就容易迷糊、散亂，無法提起精進修行的心。佛法建立在苦當中，時時思惟人生的苦，才會努力想由苦中解脫；如果沒有苦，修行的道念就不易提起。就像北俱盧洲與天人一生都在享樂，很難想到要修行；只有人間苦樂參半，又能聽聞佛法，才是最好修行之處。明白這些道理之後，要經常提起覺性，這念心保持清楚明白、安住在正念上，長久下來，定慧功深，才能真正從苦中解脫。