



## 第五课 四圣谛（一）苦谛

### 【前言】—

诸佛说法，总不离四圣谛的范围。四谛为佛教之基本教义，释迦牟尼佛从初转法轮度五比丘，一直到最后涅槃度须跋陀罗，都是讲四谛的道理。佛法中无论大乘、小乘，渐修、顿悟，或显、密等法门，皆是以四谛为根本。

「谛」是真实不虚、真理之意。四圣谛亦称四真谛或四谛法，即苦谛、集谛、灭谛、道谛。《佛遗教经》云：「月可令热，日可令冷，佛说四谛，不可令异。」四谛之理，真实不虚，依此四种真谛修行，就能断除烦恼，成就圣道。

释尊成道后，首先在鹿野苑为五比丘说四谛法，称为「三转法轮」。三转法轮为：

一、示相转：即「此是苦，逼迫性；此是集，招感性；此是灭，可证性；此是道，可修性。」佛为上根利智之人说四谛法，只须稍加提示，不必详细解释，上根者即能明了。

二、劝修转：即「此是苦，汝应知；此是集，汝应断；此是灭，汝应证；此是道，汝应修。」佛为中根之人说四谛法，除了提示名相以外，更加以鼓励、劝导，令其闻法修行。

三、作证转：即「此是苦，我已知；此是集，我已断；此是灭，我已证；此是道，我已修。」下根之人对佛所说之四谛法，难能信解，佛就以自身为证，明所言非虚，使其破除疑虑。

### 【苦谛】

「苦谛」是指一切众生轮回六道时，身心上所承受的种种痛苦，所谓「三苦」、「八苦」……等。这些苦的本质，都属于逼迫性，只有彻底认识苦谛的真理，方能「知苦断集，慕灭修道」。

### 【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、五阴炽盛苦。

生苦：胎儿身居母腹之苦，如处牢狱，日夜困厄，不得出离，故有胎狱之称。胎儿欲出之时，身经产道，如山夹体，往往母子交危，命在旦夕；既出母体，风触嫩皮，犹如

刀割，此时真是有苦难言，所以婴孩出生时，皆放声嚎哭，可知其痛苦至极。

老苦：人生在世，都不免要由少而壮，由壮至老，纵使富可敌国，也免不了老病衰残，这是任何人皆无法避免的，如古德云：「公道人间惟白发，贵人头上不曾饶。」年老之时，发白面皱，形变色衰，饮食难消，气力虚微，由于色身种种机能衰退，看经、打坐或做任何事情，诸多不便、障碍难行，甚至令人生厌、生烦。凡此种种老苦，苦不堪言。

病苦：有生以来，人都不免患病。佛经亦言，四大不调，即有四百四病，或脏腑损伤，或皮肉疮癰等。不仅大小病痛是苦，长年卧病在床，求生不得、求死不能，更是痛苦。虽然现代医药发达，亦难抵层出不穷的疾患。古云：「英雄只怕病来缠」，三国时代蜀国大将张飞，一生纵横沙场，所向无敌，一看到病字，也不禁潸然落泪，可知病苦恼人，实难以言喻。

死苦：人生自古谁无死？或老死、病死、或横死。纵有黄金万两，亦无法不死。临终时，四大离散之苦，诚难形容，神识脱离色身，犹如生龟脱壳，百般痛苦。造恶多者，或见山崩地裂、遍地洪水、猛火、狂风，或见畜生、饿鬼、地狱等种种恐怖境界，惊恐不已，此即所谓「万般带不去，唯有业随身。」故古德云：「是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？大众当勤精进，如救头燃，但念无常，慎勿放逸！」唯有精勤修行，成就三昧正定，方能了脱生死苦海。

爱别离苦：古人云：「月有阴晴圆缺，人有悲欢离合。」天下无不散的筵席，父母、夫妇、子女、兄弟、朋友等所爱眷属，总有生离、死别之时。再恩爱的夫妻，到最后终究要分离，父母、儿女亦是如此，因有所执爱，别离之际，必然产生苦恼；恩爱情深者，别离之苦更切。为免此苦，唯有发大慈悲心、平等心，学习诸佛菩萨「无缘大慈，同体大悲」的精神，不执溺于情爱之中，方能脱离爱别离苦。

怨憎会苦：俗云：「冤家路窄」，不想见面的人，偏偏相遇。现代交通发达，天涯若比邻，走到任何地方都可能会遇见冤家，此时难免心有千千结，不得自在，而产生怨憎会苦。佛法云：「冤家宜解不宜结。」、「未成佛道，先结人缘。」平时若能广结善缘，不论到那里，都会有贵人相助，左右逢源；如果结下恶缘，日后见面不但难以相处，甚至会产生种种烦恼。

求不得苦：人生在世，对于色、声、香、味、触五尘，或财、色、名、食、睡等五欲境界，往往有所希求，不易知足，所谓「天高不算高，人心比天高。」世间之事，常常事与愿违，求而不得，则心生烦恼。「求不得」是苦，求到了，也不见得是乐。故经云：「有求皆苦，无求乃乐。」儒家亦云：「人到无求，品自高。」若能知足常乐，心无所求，才能达到真正的快乐。

五阴炽盛苦：人是由生理、心理组合而成。在生理上，色身是由地、水、火、风四大所成；心理上，有受、想、行、识。色、受、想、行、识，合称五阴(又称为五蕴)。五阴炽盛，即是色、受、想、行、识五阴烦恼之火，在心中焚烧，使人感到心中郁塞、焦

燥、苦闷等难以形容的痛苦。此外，生理、心理在转化当中，也会产生五阴炽盛的烦恼。例如处于成长阶段的青少年，身体正在发育，思想也不断在转变，时常会感觉生理不适，内心空虚、烦恼，始终无法安住，此即五阴炽盛苦。若懂得调身、调心，诵经、持咒、静坐、发大愿、修止观，即可解脱五阴炽盛的境界。《心经》云：「照见五蕴皆空。」能观能照的这念心，迴光返照，契悟空性，即可不再招感五阴炽盛之苦。

### 【三苦】

「三苦」为苦苦、坏苦、行苦。

苦苦：人生在世是苦，而处于违逆境界中，身心产生种种逼恼之苦，实在是「苦上加苦」，故称之为苦苦。

坏苦：于种种顺意境界坏灭时，身心所感受的苦，称为坏苦。

行苦：「行」是迁流变动之意，即于非违逆、非顺意之境，心中无有苦、乐、忧、喜之感受；一般人常会感到无聊、无所事事，心中好像没有苦受或乐受，但事实上仍然有微细的念头在活动，念念生灭、迁流不止，此即为「行苦」。例如晚上做梦，乃白天心中微细的念头于梦境中显现，此即是行苦。

### 【结论】

三苦、八苦，只是略示苦的内容，实则世间之苦无量无边，所谓「千人千般苦，人人不相同。」而种种苦报，皆是由于众生起惑造业的结果，假使不知道用功修行，就必然遭受众苦交煎之果报。若欲脱离苦报，唯有知苦断集，方能超脱无尽的烦恼苦海。

### 【习 题】

- 一、世尊成道后，首先在何处宣说四谛法？
- 二、何谓三转法轮？
- 三、何谓八苦？
- 四、何谓三苦？
- 五、在日常生活中，你觉得什么事是最苦的？你又如何解决？

转载自：[中台世界](#)