

以苦為師

一、序言：眾生畏苦不知苦；苦既不可迴避，卻不知加以善用。

二、苦之本質與相狀

1、《大般涅槃經》：「以無常故苦。以苦故空。以空故無我。」

2、《瑜伽師地論》：「所言苦者。有二種苦。謂生等諸苦。及諸所有受皆說為苦。此二種苦如其所應由見生身展轉有故而得悟入。謂死無間有生身。生已復有老等諸苦。是故說言無常。故苦由見生身展轉有故悟入苦性。云何諸所有受皆說為苦。謂諸樂受變壞故苦。一切苦受生住故苦。非苦樂受。體是無常滅壞法故。說之為苦。」

3、《瑜伽師地論》：「謂有一苦。依無差別流轉之苦。一切有情無不皆墮流轉苦故。復有二苦。一欲為根本苦。謂可愛事若變若壞所生之苦。二癡異熟生苦。謂若猛利體受所觸。即於自體執我我所。愚癡迷悶生極怨嗟。由是因緣受二箭受。謂身箭受及心箭受。復有三苦。一苦苦。二行苦。三壞苦。復有四苦。一別離苦。謂愛別離所生之苦。二斷壞苦。謂由棄捨眾同分死所生之苦。三相續苦。謂從此後數數死生展轉相續所生之苦。四畢竟苦。謂定無有般涅槃法諸有情類。五取蘊苦。復有五苦。一貪欲纏緣苦。二瞋恚纏緣苦。三昏沈睡眠纏緣苦。四掉舉惡作纏緣苦。五疑纏緣苦。復有六苦。一因苦。習惡趣因故。二果苦。生諸惡趣故。三求財位苦。四勤守護苦。五無厭足苦。六變壞苦。如是六種總說為苦。復有七苦。一生苦。二老苦。三病苦。四死苦。五怨憎會苦。六愛別離苦。七雖復希求而不得苦。復有八苦。一寒苦。二熱苦。三飢苦。四渴苦。五不自在苦。六自逼惱苦。謂無慚等諸外道類。七他逼惱苦。謂遭遇他手塊等觸蚊虻等觸。八一類威儀多時住苦。復有九苦。一自衰損苦。二他衰損苦。三親屬衰損苦。四財位衰損苦。五無病衰損苦。六戒衰損苦。七見衰損苦。八現法苦。九後法苦。復有十苦。一諸食資具匱乏苦。二諸飲資具匱乏苦。三騎乘資具匱乏苦。四衣服資具匱乏苦。五莊嚴資具匱乏苦。六器物資具匱乏苦。七香鬢塗飾資具匱乏苦。八歌舞伎樂資具匱乏苦。九照明資具匱乏苦。十男女給侍資具匱乏苦---」

三、不知苦不得離苦

《大智度論》：「諸一切有為法，因緣生故無常；本無今有、已有還無故無常。因緣生故無常，無常故苦，苦故無我，無我故，有智者不應著我我所；若著我我所，得無量憂愁苦惱。一切世間中，心應厭求離欲。」

四、知苦是修道之入處、起處

1、《雜阿含經》卷 16：「佛告長者：此四聖諦漸次無間，非頓無間等。佛告長者：若有說言於苦聖諦未無間等，而於彼苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦無間等者，此說不應。所以者何？若於苦聖諦未無間等，而欲於苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦無間等者，無有是處。猶如有人，兩細樹葉連合為器，盛水持行，無有是處。如是於苦聖諦未無間等，而欲於苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦無間等者，無有是處。譬如有人，取蓮華葉連合為器，盛水遊行，斯有是處。如是，長者！於苦聖諦無間等已，而欲於苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦無間等者，斯有是處。」

2、《瑜伽師地論》卷 55：「問何緣故說遍知苦諦。永斷集諦。觸證滅諦。修習道諦。答由彼苦諦是四顛倒所依處故。為除顛倒故遍知苦。既遍知苦即遍知集。由彼集諦苦諦攝故。雖遍知苦仍為集諦之所隨逐。故須更說永斷集諦。言觸證者。是現見義。由於滅諦現前見故不生怖畏愛樂攝受。是故次說觸證滅諦。若勤修道乃能成辦所說三義。是故後說修習道諦。」

五、苦是現前因緣易得易觀

《瑜伽師地論》卷 66：「又令了知苦諦麤相以為依止。漸能趣入諦微細相。故先施設生等眾苦。後方顯示五取蘊苦。」

六、知苦為厭離心、精進心、智慧心、慈悲心之所依

1、《大乘義章》：「問曰。苦中具有四行。以何義故偏名苦諦。不名無常無我等諦。釋言。皆得不可並彰。且說苦耳。設立餘名。會歸一難。又隨義釋。非無所以。義釋有三。一苦麤易覺。人皆同識。就易以名。二苦過麤重。生厭義強。故偏名之。三苦義唯別不通餘諦。故偏名苦。餘無常等。無如是義。故經論中。多不

說之。」

2、《大乘本生心地觀經》卷5〈4 無垢性品〉：「佛告智光比丘：「出家菩薩住如是心，常作是觀：我得人身諸根具足，從何處沒來生此間？我於三界中當生何界？於四大洲復生何處？六道之中受生何道？以何因緣得離父母妻子眷屬，出家修道免八難身？莊嚴劫中過去千佛皆已涅槃，星宿劫中未來千佛未出於世，賢劫之中現在千佛，幾佛如來出現於世，化緣將盡入般涅槃？幾佛世尊未出於世？是諸眾生根緣未熟未聞正法，復於何時當來彌勒，從兜率天下生人間現成佛道？於我身中有何善業？戒定慧學當有何德？過去諸佛皆已不遇，當來世尊得見不耶？我今現在諸凡夫地，三業煩惱何最為重？一生已來造何罪業？於何佛所曾種善根？我此身命能得幾時？是日已過命隨減少，猶如牽羊詣彼屠所，漸漸近死無所逃避，身壞命終生於何處？三惡道苦如何脫免？然我此身愛樂長養，念念衰老無時暫停，誰有智者愛樂此身？智光當知！出家菩薩常於晝夜如是觀察，勿貪世間受五欲樂，精勤修習未嘗暫捨，如去頂石、如救頭燃，心常懺悔過去先罪，安住如是四無垢性，一心修行十二頭陀，調伏其心如旃陀羅，如是佛子是名出家。」

3、《瑜伽師地論》卷88：「復由三緣及五種相當知證得彼分涅槃。何等三緣。一遍知苦故。二深見一切隨順苦行諸過患故。三超過愁等一切苦故。云何五相。一知苦種類相交涉時發生愁等。是名於彼遍知自性。二知有種子彼法得生。是名於彼遍知因性。三知自所行所知境界。是名於彼遍知緣性。四隨觀執著我所及我皆是能順眾苦諸行。是名於彼遍知行性。五隨觀三世欲界所繫諸行過患。能斷一切愁等諸苦。當知由此三緣五相。獲得如是彼分涅槃。」

4、《大智度論》：「問曰：若爾者，何以不慈、喜次第？答曰：行慈心時，愛眾生如兒子，願與樂。出慈三昧故，見眾生受種種苦，發深愛心憐愍眾生，令得深樂。譬如父母雖常愛子，若得病急，是時愛心轉重；菩薩亦如是，入悲心觀眾生苦，憐愍心生，便與深樂，以是故悲心在中。」