

前言

生命的目的在追尋快樂(遠離痛苦的同義詞),希求「離苦」、「得樂」是人生的實相。佛陀說八萬四千或無量法門,匯歸為一法,就是教我們如何離苦得樂,得到真正的快樂。雖然總為一法,如《維摩詰經》的「佛以一音演說法,眾生隨類各得解。」眾生依自己的根機不同,自由抉擇由淺入深的修學歷程,因而開展出無量離苦得樂的法門。

苦與樂,影響我們身心的健康平衡,是人們生活中時刻不離的內容,古今許多學說理論、宗教信仰,都離不了如何得到快樂。佛陀的教法雖關注世間苦痛,也講世間快樂,但終極目標是得到出世間的究竟樂。佛陀依四聖諦「苦、集、滅、道」而成就大悲等功德,說苦的用心是源自無上大悲心,是為了教導眾生經由對苦的深刻體會(第一苦諦專講苦,知苦果的本際而知樂),理解造成這苦果的原因,而能尋求斷除苦因(第二集諦講苦因,知造成苦的原因,而求離苦得樂),如佛陀弟子說:「我為知苦故,於世尊所出家修梵行。」佛陀是大醫王,有四法成就:「善知病、善知病源、善知病對治、善知治病已,當來更不動發」¹;在指出眾生的大苦病、大苦病因之後,接著開示斷集可以離苦病,滅除所有苦厄,獲得出世解脫的樂果(第三滅諦講苦滅,斷苦集而證滅,知苦能解除,而得究竟的樂);並且教導我們離苦集證聖果的修道方法(第四道諦講滅苦法,確實有可次第修習的方法,達到最終的離苦得樂)。

佛陀最初於仙人園鹿野苑中,為五比丘三轉十二行法輪,就是開示次第深入四聖諦的法門:第一轉先說什麼是苦、苦集、苦滅、苦滅道,接著第二轉,說既然已深切體認世間的苦迫性,就應該知苦(病)、斷集(病因)、證滅(病癒)、修道(治病的藥),從知起行,從行而去實證解脫。第三轉是佛陀以自身經驗同於諸佛已實證過的真實智慧,而說苦已徹底的了知,集已斷盡,滅已證得,道已修盡。(《阿含經》常以「示、教、利、喜」形容佛陀轉法輪,隋慧遠法師《大乘起信論義疏》配以「示苦令知、教集應斷、道利應修、滅喜應證。」)

知苦、知苦因:苦是什麼?

苦與樂是相對的,苦是一種感受,樂也是一種感受;苦與樂有其因

緣。為什麼需要知道苦？苦就是苦，樂就是樂，似乎非常清楚，可是，這樣單純趨樂避苦的認知並沒有讓眾生真正的離苦得樂。世間的快樂往往來自痛苦解除之後的相對感受，也是苦的因緣；佛陀教導我們苦與樂形影不離，不要誤以苦為樂，陷入苦的深淵而不覺。

佛陀舉出「苦」為眾生流轉六道的核心現象，《阿含經》在描述所謂世間時，說憂、悲、惱、苦等等之後，常用「如是純大苦聚」作總結；只要仍然在三界六道流轉，就免不了「生、老、病、死」的苦難。雖說人生是苦，但不是否定世間的快樂，或消極悲觀的認為人生毫無意義，相反的，佛陀苦口婆心的說世事變化無常，雖有短暫的樂，但不永久、不徹底，當無常變化時，就苦多樂少，而且對於得而後失所感受到的苦，比沒有得過而感受的苦更為強烈。

佛陀以無常變化的因緣說世間快樂的本質還是苦，如《阿含經》說：「我以一切行無常故，一切諸行變易法故，說諸所有受悉皆是苦。」²既然因緣變化無常，或說苦也有轉成樂的時候，因而說人生「苦盡甘來」；但是，佛陀說「無常故苦」，是就徹底的、究竟的意義來觀世事無常，終歸壞滅；是教導我們認清世間人生苦與樂的真相，確實知道苦與苦生起的原因，才能積極的用適當的方法來轉化，而後開創圓滿的人生，進而追求出世間的畢竟大樂，如《佛性論》所說：「得極離因果苦大樂波羅蜜」³。

「苦」包括身體與情緒的感受，隨著有身體而來生理上的身苦，到這一世生命結束，身體不存在時就消除，但如生生流轉不息，也就有世世生理上的苦；「苦」也是因隨逐生死，持續的心理感受的心苦。有身體就有因傷害、老化、疾病引起的各種疼痛，可是心理上不一定會覺得苦（身苦，心不一定苦）；可是心理上的苦受，卻可以引發身苦（心苦而身苦）。世間人類的知識文明，對於減輕身體的痛苦，持續的研發出新的對治方法，但是，對於心理上的「心苦」，還沒有徹底的良方；只有透過佛法，勝解苦的根源，才有可能徹底解脫，這一世的肉身雖苦而心不苦。

說明「苦」就離不開佛陀證悟的真理「緣起」，指的是世間萬事萬物的生起、消滅，都不是單獨的、孤立的生起或消滅，而是因由眾多因緣條件的和合或分散，如說「諸法因緣生，諸法因緣滅」。既是因緣和合，組合中的各個因緣條件也是不同因緣和合，不斷的變化之中又不斷的變化，所以沒有一個固定的現象或實體。「樂」是眾生喜歡的，可是世間暫時的快樂不能永遠不變，當樂的因緣變化不再時，逼迫身心的感覺就浮現，「苦」就是這樣依緣起法而生起，如果徹底從苦的觀念、經驗中得到解脫，苦也就依緣起法而消滅。

親光菩薩在《佛地經論》解釋世間八法時說：「逼惱身心名苦，適悅身心名樂。」⁴此種身心的逼惱，來自眾生起心動念的種種欲望；六根與六塵環境的觸境執取，身、語、意造作的煩惱，都是苦的根源。

佛陀說「純大苦聚」，苦之一字，開展出的說明非常多，彌勒菩薩在《瑜伽師地論》說：「菩薩於有情界，觀見一百一十種苦，於諸有情修悲無量。」⁵以至於八萬四千或無量的苦。經論上的分類有一苦、二苦、三苦、四苦、五苦、六苦、七苦、八苦、九苦、十苦等等，以下逐次說明。

一苦：指世間有情都平等流轉生死的苦，《瑜伽師地論》稱為「依無差別流轉之苦」。眾生雖然千差萬別，但都在生死流轉中。眾生執著五蘊為我、五蘊法是我所，由我、我所執起惑造業因，感受果報，當受報時，又起惑造業，如此因因果果，輪迴流轉不息。「心顛倒故，結生相續」，眾生的世俗心境，都是執我——流轉生死平等無差別的根源——俱生我執，所以眾生都具有同樣的生死流轉大苦。

二苦：內苦與外苦，出自《大智度論》。內苦有二種：身苦、心苦。外苦也有二種：眾生的逼害、自然的災害。又二苦出自《佛性論》有：凡夫苦樂二受、聖人行苦即捨受；又二者：二乘界內苦、菩薩界外苦。

「身苦」與「心苦」是世間眾生苦受的二大類，分別是因生理的與精神上的變化所感到的苦。眾生面臨「身苦」的饑寒傷痛類似，但是「心苦」卻隨主觀心情的差別，即使面臨同一境界，也可能有不同的感受。身、心互為因緣，苦受也互相影響，譬如心因性疾病就是心理導致生理的病痛。心對身的影響很大，所以強調對心的觀察思惟，如《阿含經》中說雜色鳥：「心種種故，色種種。…心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。」⁶於有種種心識的作用，而產生種種羽毛顏色的變化。因傳染、功能障礙、外傷引起生理的痛苦，可以尋求適當的醫療，但是「心惱」的苦，因眾生的背景、經歷、意念、情緒種種不同，苦受也不同，「淨心」也更為複雜。

《瑜伽師地論》也說二苦：

- (1) 欲為根本苦，《阿含經》：「欲生諸煩惱，欲為生苦本。」⁷由有煩惱欲故，彼諸可愛事欲若變壞（有漏法遲早會變壞），便有憂歎苦熱惱生。
- (2) 癡異熟生苦，由是因緣受二箭受，身箭受（於業報自體五蘊身受苦）、心箭受（於自體執我我所，五蘊身受諸苦時，心識愚癡迷悶生大苦痛）。

三苦：依苦的性質分為苦苦、壞苦、行苦，出自《長阿含經》、《華嚴經》、《法華經》、《寶積經》、《涅槃經》、《瑜伽師地論》、《俱

舍論》。另外，《大智度論》說身、心各有三苦：眾生身有老、病、死苦，心有姪、瞋、癡病。苦苦是處逆境時，只苦無樂；壞苦是處順境時，雖有短時樂，歡樂失壞時，悲苦仍生；行苦是處平常境時，雖暫時不苦不樂，但世事無常，剎那變遷，身心不安而感苦。三苦再作進一步說明。

(1) 苦苦：受有漏的身體就有生理上的種種苦，如病痛、飢渴、冷熱等眾苦，再加上外緣造成更多的苦，如刀杖、勞役、傷害種種逼惱，苦上加苦。苦苦與前五識相應，也就是五受中的苦受、樂受（樂極生苦）。

(2) 壞苦：樂事變壞或消逝時，所引起的心理上的苦。《俱舍論》說：「諸樂受，生時樂，住時樂，壞時苦。」⁸有漏法皆是因緣無常，世間快樂、親情、事業、財富都不常久，失去時引起精神上的痛苦。壞苦與第六識相應，就是五受中的憂受、喜受（喜壞為憂），為意識的領納作用。

(3) 行苦：這是非常微細而又不易察覺的苦。苦與樂是比較的主觀感覺，不能以客觀標準來衡量，雖然不苦不樂，但是因緣聚散離合，因而產生遷流變異的苦。如蘇東坡的〈水調歌頭〉：「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。」行苦通於六識的領納作用，也就是五受中的捨受。

三界之中，「行苦」不苦不樂，念念遷流，為無色界苦；「壞苦」當樂壞時，不勝憂惱，為色界苦，色界也所受行苦；「苦苦」苦而復苦，為欲界苦，惟欲界三苦皆受⁹。所以經上常以「樂住三界火宅」¹⁰來形容眾生對色聲香味觸貪著生愛，以煩惱創造了苦樂無常的三界六道，於其中輪迴流轉受苦，就好像住在烈火燒逼的屋子裏，而不自覺或無法出離。《華嚴經》依三苦差別，順逆觀十二因緣法¹¹：「無明、行、識、名色、六入，名為行苦，觸、受名為苦苦，愛、取、有、生、老死、憂、悲、苦、惱名為壞苦；無明滅故，諸行滅，乃至生滅故，老死滅，名為斷三苦相續說。」斷三苦相續，也就轉火宅成《華嚴經》稱為清涼山的清涼世界。

四苦：生苦、老苦、病苦、死苦出自《菩薩瓔珞經》、《佛性論》。

- (1) 生苦，業報受生開始，住胎、出胎皆苦，隨來生存、生活過程中諸苦。
- (2) 老苦，老時肉身衰變為苦，有念念老、終身老、增長老、滅壞老。
- (3) 病苦，病時四大不調為苦，有身病、心病，身心病展轉增上更苦。
- (4) 死苦，死時五蘊壞離為苦，有命盡死、外緣死，身心執取愈強愈苦。

又《瑜伽師地論》說四苦：

- (1) 別離苦，生離死別，因為與所執所愛別離所生的苦。
- (2) 斷壞苦，別離苦最終的痛苦是徹底失去這一期五蘊（生命）的苦。
- (3) 相續苦，斷壞苦只有一期斷壞的苦，如未解脫，生死相續所生的苦。
- (4) 畢竟苦，眾生五取蘊苦，是生死流轉的「苦瓜連根苦」，徹底的苦。

五苦：經上常說諸天、人道、畜生、餓鬼、地獄五道生死不絕的苦。
《五苦章句經》說是五苦，又說生、老、病、死、犯罪刑獄枷鎖的五苦。
或有說生老病死四苦，再加上五陰熾盛苦。清《阿彌陀經註》說五苦為：
生時苦、老時苦、病時苦、死時苦，加上苦時苦（境界違時苦）。又宋釋
元照《阿彌陀經義疏》說殺、盜、姪、妄、飲酒五種惡業並是苦因，必招
苦果，故名五苦。

又《瑜伽師地論》說五苦：

- (1) 貪欲纏緣苦：貪欲是經無數世不斷的串習，而世世纏身的長夜大病。
- (2) 嗔恚纏緣苦：一念嗔心起，百萬障門開，世世隨嗔轉，惡道相續生。
- (3) 昏沈睡眠纏緣苦：心識墮在昏沉睡眠，愚癡不得解，續隨無明流轉。
- (4) 掉舉惡作纏緣苦：掉舉尋思浮躁，引起惡作追悔，就障礙止觀成就。
- (5) 疑纏緣苦：束縛在疑惑中，難以修行趣入解脫，在無數世流轉生死。

貪欲、嗔恚、昏沉睡眠、掉舉惡作、疑，這五種煩惱蓋覆心性，障生
善法，所以又稱為五蓋。

六苦：前五道苦加上阿修羅道成六道苦。唐義淨法師譯《金光明最勝
王經》說由此微妙經典力故，令彼六苦（惡趣苦、怖畏苦、刀兵苦、飢饉
苦、疾病苦、災變苦）及無量百千災厄之事皆悉消除。¹²

又《瑜伽師地論》說六苦：

- (1) 因苦：因為沒有正見，身口意常常串習惡道的業因，所以將流轉惡道。
- (2) 果苦：生諸惡道故，由業果的苦反思業因，才了知沒有因果正見的苦。
- (3) 求財位苦：不修習正因，卻妄求福報，內心執著強求財富、地位的苦。
- (4) 勤守護苦：沒有獲得時飽受追求的苦，得到後又苦心守護，害怕失去。
- (5) 無厭足苦：得到以後，因受用而助長貪心，欲望愈來愈大，沒有止境。
- (6) 變壞苦：從追求、獲得、守護，貪心增上，到最後失壞，一切都是苦。

七苦：《瑜伽師地論》說七苦：(1) 生苦、(2) 老苦、(3) 病苦、(4) 死苦、
(5) 怨憎會苦、(6) 愛別離苦、(7) 雖復希求而不得苦。前四苦已明說，以下
略說後三苦（也見於《大般涅槃經》、《阿含經》、《法華經》、《華嚴
經》、《寶積經》、《大智度論》、《大乘義章》等等經論）。

印順導師在《佛法概論》中，將七苦從所對的環境說，歸納為三類¹³：
生苦、老苦、病苦、死苦——對於身心的苦（對於身心演變而發生的苦）
愛別離苦、怨憎會苦——對於社會的苦（有情對有情離合所生的苦）
所求不得苦——對於自然的苦（有情對物欲得失所生的苦）

眾生的七苦有內外兩種：生老病死等，是屬於內自身心的苦；愛別

離、怨憎會、求不得三苦，是屬於外起的苦。這外起的三苦為什麼是苦呢？隋 慧遠法師在《涅槃經義記》解釋：是因為我們的身心對於愛別離、怨憎會、求不得等三類世間有情現象，「因離致惱名愛別苦，因會生惱名怨憎會苦，因求致惱名求不得苦。」¹⁴ 都源自眾生執我、執我所為實有，處處以自我為中心，心理上執取這些現象而生「惱」，種種苦難因之而起。

愛別離苦：如情感好的眷屬與朋友，臨到生離死別時，各各所生的苦。

怨憎會苦：如仇敵冤家不和的同事，相遇相處共住時，兩兩所生的苦。

求不得苦：世間資生衣食住行財物，執著追求不遂時，事事所生的苦。

「愛別離」苦：《轉法輪經》稱為「所愛別苦」，《阿含經》也稱「恩愛別離苦」。「生離」是人世間最大的無奈，誰也不願意與相親相愛的家人、朋友分離，但是，迫於工作、學業、家庭因素、社會動亂，不得不分別，即使是短暫的時日，也充滿了依依不捨，何況因緣錯雜，有時一別就永難再聚，成為終生心理的懊悔。「死別」帶給生者無限懷念的痛苦，何況年輕喪偶、老年喪子、意外亡故，更是痛苦不已。生離死別的苦源自「愛」，情愛的執取愈強烈，因之而起的苦也愈深。《涅槃經》¹⁵ 提及：佛入般涅槃時，弟子中有未得道者，心生懊惱，悲號嗚咽，痛苦至極；已得道者，深歎世間無常之苦，悲號啼泣不能自勝。而煩惱已斷盡的解脫聖者，不會為此而哀哭，而只有世事無常的感覺，默然而已。這是經典中，情愛執取的「愛別離苦」最明確的例證。

「怨憎會」苦：與「愛別離」，是恰好相反的苦，所喜歡的人事，很難永遠不變，所厭惡的又常常出現。俗語說「冤家路窄」，指互相憎恨或想要迴避的人偏偏狹路相逢，或是被安排共處、共事。又說「不是冤家不聚頭」，就因為有緣，才會變成冤家，也是由於因緣無常，彼此觀念變化、關係變質、外在環境變動，本來是恩愛的關係就變成了冤家；如果宿世的恩怨還沒有化解，就會常常湊在一起，彼此互相折磨，這樣分不開的冤家，實是苦不堪言。聖嚴法師在《真正的快樂》¹⁶ 書中說：「唯有承受得住與親愛的人分離、勇於面對做人的難處，放下層層的自我執著，才能使我們在人生及修行的道路上走得更灑脫自在。」

「求不得」苦：《八大人覺經》的第二覺知說：「多欲為苦，生死疲勞，從貪欲起；少欲無為，身心自在。」就是指欲望多於所需而引起的「求不得」苦。《雜阿含經》卷 49 也說：「若有求欲者，是苦非為樂。」

「欲」是心理上的希求，有善與不善，善法欲是對真如、三寶，內心生起深刻的信求。如果希求的發心與目標不正（與貪愛瞋恚愚癡等雜染相應），就成為不善欲，或名為「欲望」。人生在世，不停地追求衣食住行等資生

物品與功名富貴，生活所需固然必須維持，但是由於如無底洞般的貪欲作祟，不自覺的成為欲望的奴隸，追求愈來愈多，稍有不順，或求之不得，就生起懊惱，欲望愈大，苦痛愈多。再以善法欲來看，如持名念佛的修行，無論修行的目標是得未來人天福報或是往生淨土，如果執著在「有所得」的功德相上，這樣計較功德，有所求的念佛反而成了苦事。

印順導師《中國禪宗史》¹⁷提及達摩祖師《二入四行論》中的「四行」是從生活中求體驗的四種觀想工夫，前三行是對「怨憎會」、「愛別離」、「求不得」三苦，從實際的事行去進修。

- (1) 報冤行（對所受的冤苦，知是宿殃惡業的果報，甘心忍受而不排斥）；
- (2) 隨緣行（對勝報榮譽事，知是宿因所感，緣盡還無，因此得失隨緣）；
- (3) 無所求行（修行不為解脫，不為福報，無所希求，安心順道而修行）。
- (4) 稱法行（自利利他，行菩薩大行而無所行，攝化眾生而不取眾生相）。

修道者不為冤苦、幸樂、欲求所轉——即報冤行、隨緣行、無所求行。如迷心逐事，著相而轉，就成了怨憎會、愛別離、求不得三苦。稱法行是稱法性之理而行，以無所得為方便，隨順一切因緣的需要而有所作為（應該怎麼做就怎麼做，沒有主觀的成見），如此斷除妄想，三苦自然止息。

聖嚴法師倡導「心靈環保」¹⁸，其中「四它」的四點實踐項目一面對它、接受它、處理它、放下它，也可說是「四行」的延申擴展。

- (1) 面對它：面對困境的存在，理解是報冤行，不逃避不畏懼諸苦。
- (2) 接受它：接受困境的體驗，態度是隨緣行，諸苦不怨天不尤人。
- (3) 處理它：處理困境無所求，用智慧處理事，以慈悲心對待眾生。
- (4) 放下它：放下困境稱法行，盡心盡力做好，結果如何不再煩心。

八苦：出自《阿含經》、《大般涅槃經》、《出曜經》、《大方等大集經》，就是前七苦加上「五陰熾盛（五盛陰）苦」。《阿含經》說明苦諦時，說生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得等七苦為別，取要言之，總說為：「略說五盛陰苦」¹⁹，而又總、別合成八苦。五陰（五蘊：色、受、想、行、識），由於被煩惱愛取繫縛，從取而生，為取所取，又生起愛取，惡性循環，在生死中流轉受苦，所以稱為「五取陰（五取蘊）」。「五蘊熾盛苦」就是說：眾生之所以受前七苦的根源，在於構成眾生本身的五蘊。因為有五蘊，而且與無明雜染相應，纏縛熾然如火如荼，這才在苦海中浮沉。

又《瑜伽師地論》說八苦：(1) 寒苦、(2) 熱苦、(3) 饑苦、(4) 渴苦、(5) 不自在苦、(6) 自逼惱苦、(7) 他逼惱苦、(8) 一類威儀多時住苦。五蘊身不能適應太寒太熱或忽冷忽熱，(1) 寒、(2) 熱都是生理的苦。

五蘊身不能長時間不吃不喝或暴飲暴食，(3) 饑、(4) 渴也是生理的苦。五蘊身不完全自主，因緣無常，當業報現前時，心裏一點也(5) 不自在。(6) 自逼惱苦是知見偏差的自我折磨，執無意義苦行、邪行的修行方式。(7) 他逼惱苦是被他人的言語、行為攻擊，或受自然災害、蚊蟲叮咬等。(8) 一類威儀多時住苦：五蘊身展現一種威儀(行住坐臥)，時間久了就感到苦惱，必須改換姿勢才能舒解苦受。年老時或脊椎、骨質等生理病變，造成坐也不是、站也不是，躺久就痛、走久就酸，實在是苦。人世間這些苦已難以忍受，何況作了惡業，墮入惡道的眾生，受無量苦。

九苦：《瑜伽師地論》說有以下九種衰損苦。分別緣於自他關係、生理的、心理的、物質的、修行的、知見的、再加上時間的因素。

- (1) 自衰損苦：是因為自己的因緣，造成自己身心衰退損減的苦惱。
- (2) 他衰損苦：是因為他人的因緣，造成自己身心衰退損減的苦惱。
- (3) 親屬衰損苦：是失去家屬親人，無所依靠，造成身心上的苦惱。
- (4) 財位衰損苦：是失去財富權勢，遭受損失，造成身心上的苦惱。
- (5) 無病衰損苦：是失去身體健康，不得自在，造成身心上的苦惱。
- (6) 戒衰損苦：是所受的戒律、修行的功德，逐漸退失壞損的苦惱。
- (7) 見衰損苦：是修行的正見逐漸退失，邪見逐漸產生造成的苦惱。

前述五種苦加入時間的因素，以現在未來形容三世流轉的受苦。

- (8) 現法苦：因為前述五種苦，造成自他「現世」陷入衰損的苦惱。
- (9) 後法苦：因為前述五種苦，造成自他「來世」陷入衰損的苦惱。

另外，經論上說世間九法的苦惱：

《菩薩地持經》卷6：(1) 不利、(2) 不稱、(3) 毀、(4) 苦、(5) 壞法壞、(6) 盡法盡、(7) 老法老、(8) 病法病、(9) 死法死。

《瑜伽師地論》卷42：(1) 衰、(2) 毀、(3) 譏、(4) 苦、(5) 壞法壞、(6) 盡法盡、(7) 老法老、(8) 病法病、(9) 死法死。前四法衰、毀、譏、苦是世間八法(俗稱八風)的逆境法，相對於順境法(利、譽、稱、樂)。

其餘五法是無常法，老、病、死是內無常，另二法是外無常。

壞法壞、盡法盡，是外資具(住處園林屋宇衣服器具)，壞盡時就生苦。身外之物，其性是壞法，本非永久不變，遇緣而被破壞時，名壞法壞。雖被破壞，還能維持暫時的功用，直到完全破壞而殆盡時，名盡法盡。

十苦：《大寶積經》卷35說：世間一切眾生為十苦事所逼迫。

- (1) 生苦、(2) 老苦、(3) 病苦、(4) 死苦、(5) 愁苦、(6) 怨恨、(7) 苦受、(8)

憂受、(9) 痛惱、(10) 生死流轉大苦。《瑜伽師地論》說有十種資具匱乏苦：
(1) 諸食、(2) 諸飲、(3) 騎乘、(4) 衣服、(5) 莊嚴、(6) 器物、(7) 香鬘塗
飾、(8) 歌舞伎樂、(9) 照明、(10) 男女給侍資具，缺乏時就產生苦惱。

以上從一苦到十苦分別說明，合計有五十五種苦。《菩薩地持經》²⁰、
《瑜伽師地論》卷 44 說有一百一十種苦，另外五十五苦，歸納成九大類：
(1) 一切苦（有二：宿因所生苦、現緣所生苦）。
(2) 廣大苦（有四：長時苦、猛利苦、雜類苦、無間苦）。
(3) 一切門苦（有四：地獄苦、畜生苦、鬼世界苦、善趣所攝苦）。
(4) 邪行苦（有五：觸惱他人而被報復、飲食不當而身體不適、非由業力而
自行邪戒、不如理作意而生諸煩惱、由身語意惡行而受當來諸惡趣苦）。
(5) 流轉苦（有六不定苦：自身、父母、夫妻、僕使、朋友、財位不定）。
(6) 不隨所欲苦（有七：欲求長壽不得、欲求端正不得、欲生上族不得、欲
求大富不得、欲求大力不得、愚癡無智現行苦、欲求勝他反為他勝苦）。
(7) 違害苦（有八：在家者夫妻等事、出家者貪等煩惱增益、饑饉逼惱、怨
敵逼惱、曠野嶮難逼惱、繫屬於他苦、支節不具苦、殺縛捶打逼惱苦）。
(8) 隨逐苦（有九：壞法壞時苦、盡法盡時苦、老法老時苦、病法病時苦、
死法死時苦、無利苦、無譽苦、有譏苦、希求苦）。
(9) 一切種苦（有十：因苦、受苦、唯無樂苦、受不斷苦、家欲界結尋異生
苦、逼迫苦、眾具匱乏苦、三界不平等苦、所愛變壞苦、煩惱粗重苦）。
此一百一十種眾生苦，就是菩薩修無緣大慈、同體大悲所觀照的境界，大
悲心由而生起、增長，以至圓滿。還有八萬四千乃至無量苦，不再細述。

知樂、知樂因：什麼是樂？

樂是身心自在，是「如是純大苦聚滅」。人生似乎有樂，其實是苦與
樂比較後的感受，樂是輕微的苦，或說是「苦中帶樂、樂中帶苦」。如身
體生病時，會感到身心的苦痛，治療後病痛減輕時，相對輕微的苦受似乎
是一種樂受，如《中觀論疏》說：「受重苦時，望輕苦為樂。」²¹ 所以說樂
仍是以苦為因，能徹底離苦離樂才能得到真正的快樂；《涅槃經》說：
「無苦無樂，乃名大樂」²²，不執著世間的苦與樂，不再有煩動、惱亂、
無常變易，得究竟安穩的離繫樂，才是「諸佛常樂」的畢竟大樂。

樂有兩大類：世間樂與出世間樂；「出曜經」卷 12 稱為世俗樂（俗樂、
不淨樂）、第一義樂（道樂、淨樂）；「大智度論」卷 19 稱為有漏樂，無漏
樂；「瑜伽師地論」卷 96 稱為欲樂、遠離樂。

人世間有那些樂呢？古代說人生有四大樂事：久旱逢甘霖、他鄉遇故知、洞房花燭夜、金榜題名時。現代有五子登科樂：房子、車子、銀子、妻子(外子)、孩子。經典說世間有：財、色、名、食、睡五欲樂，對縱欲者說「財色名食睡，地獄五條根」。佛法又說有色、聲、香、味、觸五欲樂，能勾起貪欲，《智論》稱為五華箭，能破種種善事，障礙修道法²³；《華嚴經》說一切眾生「長夜在生死中，憶念五欲、貪著五欲、愛樂五欲、心常流轉五欲、境界永沒五欲，莫之能出。」²⁴

「瑜伽師地論」分為「非聖財所生樂」、「聖財所生樂」二種²⁵。「非聖財所生樂」是依世間智慧以適悅、滋長、清淨、住持四種資具為緣所得樂。「聖財所生樂」是依佛說七聖財的次第修行為緣，而生出來的樂：信財：以志誠心，於佛陀的教法修植淨信，根生安住，不為外道所惑。戒財：由信財能生與淨信俱行，離殺生、離邪見，持戒清淨的樂。慚財：由戒財能感生莊嚴功德，自然嚴以律己，止惡行善，因而樂起。愧財：由於顧慮他人的誹毀、批評、譏嫌，不行諸惡，而心安快樂。聞財：由以上四財，於法於義多聞、受持，積集不忘，生無有追悔的樂。捨財：由此聞財，行慈悲布施，令人得快樂，自己也能生正解俱行的樂。慧財：由捨財能生後世資財無缺的樂，成就修慧，於勝義諦如實覺悟。由此七聖財的修習，能生真實解脫的樂。

《順正理論》卷 77 說樂有三種：斷樂、離樂、滅樂。《勝思惟梵天所問經》卷 6 說：眾生三種樂，人樂、天樂、涅槃樂。《瑜伽師地論》卷 96 說三樂：(1) 應遠離樂，就是諸欲樂，應當遠離；(2) 應修習有上住樂，指初禪乃至有頂諸所有樂及滅盡定；(3) 最極究竟解脫無上住樂，指離貪、瞋、癡雜染解脫的最寂靜樂。

《雜阿含經》卷 17 說有四種樂：離欲樂、遠離樂、寂滅樂、菩提樂。

《涅槃經》卷 27 說身心寂靜者有四種樂：出家樂（戒樂）、寂靜樂（禪定樂）、永滅樂（智慧斷惑樂）、畢竟樂（菩提樂）。

《大乘四法經》說菩薩有四種樂：(1) 離我、我所，無著樂；(2) 一切不顧戀，遠離樂；(3) 離一切境界，寂靜樂；(4) 不捨一切眾生而無煩惱，涅槃樂。無著菩薩造《大乘莊嚴經論》卷 2 也說菩薩有四種樂：(1) 思利樂，是思惟利益他時；(2) 得方樂，是至得巧方便時；(3) 解義樂，是解了大乘意時；(4) 證實樂，是證人法無我時。

唐 清涼澄觀大師《華嚴大疏鈔》卷 20、隋 章安灌頂大師《大般涅槃經疏》卷 24 說「快樂」由淺至深有五種：

- (1) 因樂：因內、外觸得樂；或因今世行善法得他世樂。
- (2) 受樂：因觸因緣故有受樂，身得增長，心得安隱。

- (3) 斷受樂：修習聖道斷除諸受，道得增長，無有諸受。
- (4) 遠離樂：永斷煩惱身心無患，有四：出家樂、寂靜樂、斷樂、菩提樂。
- (5) 菩提樂：受常樂故名；又名無勝樂、無邊樂、無上樂、常樂、寂靜樂。

無著菩薩造，由玄奘法師譯的《攝大乘論》卷中，提及修習六波羅蜜多的修法，其中修六種意樂所攝「愛重作意」的六種意樂是：

- (1) 廣大意樂：菩薩從初發心乃至經過無數大劫，才能現證無上正等菩提。在非常不易修行的環境下，修習的意樂心，仍是恆常現行，猶無厭足。
- (2) 長時意樂：菩薩於波羅蜜多的修行，在這長時間內，能無間息的修習。
- (3) 歡喜意樂：菩薩以六種波羅蜜多饒益有情，由此所作，深生歡喜。
- (4) 荷恩意樂：菩薩以六種波羅蜜多饒益有情，見彼一切有情，於自己有大恩德，從不見自身於彼有什麼恩德，自然不會有什麼邀功求報的企圖。
- (5) 大志意樂：菩薩所集一切善根，皆以懇切的深心，念念迴施一切有情。
- (6) 純善意樂：大志意樂迴施有情，令得世間樂果；純善意樂，是菩薩將自己所集的善根，迴施自己及諸有情，共求無上正等菩提，得出世究竟果。

清《阿彌陀經略註》說西方極樂世界的眾生，無有八苦，但受諸樂：

- (1) 九品托化，則無生居胎獄；(2) 寒暑不遷，則無老厭龍鍾；
- (3) 身離分段，則無病受疼痛；(4) 壽命無量，則無死悲分散；
- (5) 觀陰本空，則無五陰熾盛；(6) 無眷屬累，則無親愛偏離；
- (7) 善人同會，則無冤憎偏遇；(8) 所欲自至，則無求願不得。

晉譯《華嚴經》卷 38 說菩薩有十種樂：

- (1) 樂寂靜，不散亂故；(2) 樂明慧，善分別法故；(3) 樂往詣一切佛所，現前聞法受持故；(4) 樂一切佛充滿十方故；(5) 樂菩薩自在神力、無量法門，示現眾生身故；(6) 樂三昧，於一三昧門出生一切三昧門故；(7) 樂陀羅尼門，持一切法教化眾生不忘失故；(8) 樂辯才，於一句身、味身，不可說劫說無窮盡故；(9) 樂菩提，以無量法門，現眾生等身成正覺故；(10) 樂轉法輪，如法調伏一切外道故。

菩薩安住此十樂，則得諸佛無上法樂。同經卷 15 說諸佛樂有十：

- (1) 具不思議佛所住樂；(2) 具足攝取不可稱量佛三昧樂；(3) 成就無量大悲快樂；(4) 具足成就不可計議佛解脫樂；(5) 具足攝取諸佛神足自在快樂；(6) 無上尊重最妙快樂；(7) 普覆如來，常令具足諸佛無量力樂；(8) 永離一切諸覺之樂；(9) 無上寂靜不變易樂；(10) 具足無礙法門，心常寂定而無散亂，佛無二行不可壞樂。

明雲棲株宏大師《阿彌陀經疏鈔》卷 2 依宋慈雲懺主二土（娑婆穢土與極樂淨土）的十種修行難易，對以十種無苦有樂²⁶：

一者、無不常值佛苦，而有華開見佛，常得親近之樂；

二者、無不聞說法苦，而有水鳥樹林，皆宣妙法之樂；
三者、無惡友牽纏苦，而有諸上善人，俱會一處之樂；
四者、無羣魔惱亂苦，而有諸佛護念，遠離魔事之樂；
五者、無輪迴不息苦，而有橫截生死，永脫輪迴之樂；
六者、無難免三塗苦，而有惡道永離，名且不聞之樂；
七者、無塵緣障道苦，而有受用自然，不俟經營之樂；
八者、無壽命短促苦，而有壽與佛同，更無限量之樂；
九者、無修行退失苦，而有人正定聚，永無退轉之樂；
十者、無塵劫難成苦，而有一生行滿，所作得辦之樂。

以上只說明少數樂，還有無數世出世間樂。相對的世間法中，有苦就有相對應的樂，如有八萬四千苦，就有八萬四千樂，反之亦然。

知樂、見苦、究竟離苦得樂

世間苦樂不離緣起法則，知樂因也由苦，斷苦因才能離苦得「純大苦聚滅」的出世間樂。《圓覺經》說：「當知輪迴，愛為根本，由有諸欲，助發愛性，是故能令生死相續。」²⁷《心地觀經》卷 4 說：「身為苦本」，世間本是苦，苦體是每個眾生的自體，無始一念妄動而有無明（《解深密經》稱為「顛倒覺」），成為眾生苦的根本，由此而有見、愛、慢三種錯覺，究竟離苦得樂的關鍵還在於正確的知見。

見 (知的謬誤)，是執著有確實的自我存在，有五蘊和合的真實自性。

愛 (情的謬誤)，是自我愛與因而引發的對外物的愛著 (境界愛)。

慢 (意志的謬誤)，是重視自我，因而妄自尊大，起增上慢恃己輕他。

世間人天善法的正見，依信解的次第略分為四類²⁸：

- (1) 正見有善有惡：有道德感，正見為善是人天善法，為惡是趣三惡道法。
- (2) 正見善惡業報：不只是正見有善有惡，還要正見善有善報、惡有惡報。
- (3) 正見三世因果：不只是正見善惡有報，還要正見前生後世，因果不爽。
- (4) 正見凡聖解脫：正見善惡、業報、因果，正見有凡有聖，有解脫自在。

具足世間正見，同時行十善業——所有善行的根本，如《海龍王經》所說：「十善之德，天上、人間皆依因之；若學、不學及得果證、住緣覺道、菩薩道行、諸佛道法，皆由從之。」²⁹天台智顛大師在《法界次第初門》指出十善有止、行二種，「止則但止前惡，不惱於他；行則修行勝德，利安一切。」³⁰止善、行善依十善分別整理說明如下：

- 不殺生是止善，消極的止前殺生害命的惡行，行善是積極的護生善行。

- 不偷盜是止善，消極的止前偷盜詐欺的惡行，行善是積極的布施善行。
- 不邪淫是止善，消極的止前邪淫暴凌的惡行，行善是積極的恭敬善行。
- 不妄語是止善，消極的止前欺誑不實的惡行，行善是積極的實語善行。
- 不兩舌是止善，消極的止前挑撥離間的惡行，行善是積極的和合善行。
- 不惡口是止善，消極的止前刻薄謾罵的惡行，行善是積極的軟語善行。
- 不綺語是止善，消極的止前諂媚誨淫的惡行，行善是積極的饒益語行。
- 不貪欲是止善，消極的止前貪戀嫉妒的惡行，行善是積極的不淨觀行。
- 不瞋恚是止善，消極的止前忿恨損害的惡行，行善是積極的慈忍善行。
- 不邪見是止善，消極的止前邪知邪見的惡行，行善是積極的正道善行。

出世間聲聞、緣覺、菩薩善法的正見，依修證內容也分為四類：

- (1) 正見四諦緣起：依蘊、處、界、緣起生滅明苦集滅道，三法印的真理。
- (2) 正見煩惱根本：斷五住地（見一處、欲愛、色愛、有愛、無明）煩惱。
- (3) 正見解脫寂滅：契證無我真智，慧解脫，銷除境界貪染，心解脫自在。
- (4) 正見般若方便：般若道，通達性空離相，方便道，菩薩巧用方便度生。

印順導師《成佛之道》、《學佛三要》³¹指出：依信願（菩提心相應起信發願）、慈悲（大悲為上首悲濟利他）、智慧（般若空慧離相為方便）修一切善行，都是菩薩法門；一絲善念、一毫善行都已成就一分法身、延續一分慧命。通往真正的離苦得樂（離一切生死苦，得究竟的菩提樂），即世間而出世間，出世間而不離世間的菩薩善法有三階：

- 世間人天善法：五戒，十善，布施、持戒、修定三福業，六念法門；
- 出世解脫善法：蘊處界，四諦，緣起，三學，八正道，三十七道品；
- 救護世間善法：六度（福德、智慧），四攝，百八三昧，四十二字門。

在《佛法是救世之仁》³²說苦的解脫，根本在通達緣起性空的智慧。

- (1) 以智化情：了達緣起事理的真相，不為境相因緣的惑亂所誘惑。
 - (2) 以智契理：了達執有自性為迷妄根元，知自性本空，遠離迷妄。
 - (3) 以智興悲：了達無自性空，知一切幻化，從緣而有，起大悲心。
- 布施財物福德，可以助人暫時離苦；引導學佛知法，才能永遠離苦得樂。離苦得樂的次第是正知見、離執著、斷煩惱、修福慧、度眾生、證菩提。依此菩薩道修行，自己離苦得樂就是自覺，引導眾生離苦得樂就是覺他。

結語

從人的一生各階段來看，有：嬰兒襁褓樂、童年無瑕樂、眷屬天倫樂、知交情誼樂、衣飾妝扮樂、美容保養樂、運動健身樂、冒險刺激樂、藝術

欣賞樂、琴棋書畫樂、閱讀寫作樂、心靈信仰樂，休閒遊戲樂、逛街購物樂、美食品味樂、服務助人樂、進修學習樂、交友戀愛樂、工作機會樂、新婚喜慶樂、新居落成樂、新車上路樂、為人父母樂、慈善布施樂、事業成就樂、升官發財樂、聲色犬馬樂、投資獲利樂、獲獎榮譽樂，退休養生樂、旅遊散心樂、回憶憧憬樂、兒孫滿堂樂、白頭偕老樂、氣定神閒樂、風調雨順樂、收成豐碩樂……，還有許多世間樂事，敘述不盡。

或許有人認為佛教太強調苦，形成一種過激的厭世想法，他們以為人生固然有苦，但也有上述許多樂，最多只能說苦樂半參。如從表面看，單就這一世來說，好像如此，但就三世輪迴（實依世間分段生死分三世，時間隨緣起動變而幻現，在無前後分別的環形中前後動變不息，無始無終），無數過去、無限未來，流轉六道，眾生眾死深刻的觀察，直是唯苦無樂。再說「無常故苦」，人生雖有無數的樂，但是內心所欲與所觸對的外境，都是因緣變化，生滅無常，心與境的關係不安定、不協調時就生起苦。現實人生「苦與樂的因緣」，可以分成三個層次來說明：

第一、不知不覺：這是《阿含經》稱為「不定聚」³³的眾生，雖有苦的感受，卻不真的知苦、苦因，只好從苦中找點樂趣，暫時忘卻苦。或是覺得苦樂半參，儘量看樂的一面（短暫的樂，《法句經》稱之為「小樂」，或有人說「微快樂」）。固然，透過正當的消遣娛樂，有調劑身心的作用，活在當下短暫的樂，似乎也可以享受人生，但是，因緣無常，世間快樂無法永遠確保，失去時更苦，畢竟不能真正的離苦得樂。

第二、後知後覺：這是經由聽聞世出世間善法、如理思惟，體悟到世間苦樂的真相，雖然苦中有短暫的樂，卻是苦多樂少，其實唯苦無樂。由知苦中逐漸產生出世厭離心，修習離苦的方法，尋求最終的解脫樂；積極的次第觀身、受、心、法，勤修觀慧，破常樂我淨四種顛倒，經由修行，這一世或未來世能斷苦因、離苦果，解脫自在。

第三、先知先覺：是雖然處在苦境，卻不為苦所困，能以樂觀的態度創造轉機，積極的發掘苦因與斷苦因的方法，從緣起的生滅法中，了解苦樂互為因緣，從離苦、離樂中，證悟到苦樂本一，苦就是樂、樂就是苦，本無苦樂；但是眾生執迷不悟，不是執著暫時的樂，就是執著自我的解脫樂。佛陀從緣起法的證悟中，發起無上大悲心，「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」³⁴，教導眾生從緣苦、知苦，修空慧到觀苦樂如幻，苦樂平等平等，這才是真正的離苦得樂。如佛陀對普賢菩薩的開示：「知幻即離，不作方便，離幻即覺，亦無漸次。一切菩薩及末世眾生依此修行，如是乃能永離諸幻。」³⁵

-
-
01. 《雜阿含經》卷 15 (389 經) (大正 2, CBETA 中華電子佛典 0105a25)。
 02. 《雜阿含經》卷 17 (473 經) (大正 2, CBETA 中華電子佛典 0121a09)。
 03. 《佛性論》卷 2 「辯相分」 (大正 31, CBETA 中華電子佛典 0798c10)。
 04. 《佛地經論》卷 5 (大正 26, CBETA 中華電子佛典 0315b18)。
 05. 《瑜伽師地論》卷 44 (大正 30, CBETA 中華電子佛典 0535c07- 0536c21)。
 06. 《雜阿含經》卷 10 (267 經) (大正 2, CBETA 中華電子佛典 0069c10)。
 07. 《雜阿含經》卷 48 (1285 經) (大正 2, CBETA 中華電子佛典 0354a29)。
 08. 《阿毘達磨俱舍論》卷 22 (大正 29, CBETA 中華電子佛典 0114b07)。
 09. 《成唯識論疏抄》卷 14 (卍新纂續 50, CBETA 中華電子佛典 0417c09)。
 10. 《妙法蓮華經》卷 2 「譬喻品」 (大正 9, CBETA 中華電子佛典 0013b04)。
 11. 晉譯《華嚴經》卷 25 「十地品」 (大正 9, CBETA 中華電子佛典 0558c09)。
 12. 《金光明最勝王經》卷 5 (大正 16, CBETA 中華電子佛典 0426c27)。
 13. 印順導師《佛法概論》第三章, 收錄在《妙雲集》中編之一, 1992 年, p. 44。
 14. 《大般涅槃經義記》卷 5 (大正 37, CBETA 中華電子佛典 0732b01)。
 15. 法顯法師譯《大般涅槃經》卷下 (大正 1, CBETA 中華電子佛典 0205a12- c02)。
 16. 聖嚴法師《真正的快樂》p. 83 「自由自在的人際關係」收錄在《法鼓全集》續編。
 17. 印順導師《中國禪宗史》第一章, 1971 年初版, 1994 年 7 月八版, p. 12。
《少室六門》「第三門二種入」 (大正 48, CBETA 中華電子佛典 0369c20)。
唐 釋淨覺集《楞伽師資記》 (大正 85, CBETA 中華電子佛典 1285a11)。
 18. 聖嚴法師《抱疾遊高峯》遊記, p. 118, 收錄在《法鼓全集》第六輯。
 19. 《中阿含經》卷 3 「業相應品・度經」 (大正 1, CBETA 中華電子佛典 0435c23)。
 20. 曇無讖譯《菩薩地持經》卷 7 (大正 30, CBETA 中華電子佛典 0927a29)。
 21. 隋 嘉祥吉藏法師《中觀論疏》卷 7 (大正 42, CBETA 中華電子佛典 0102b11)。
 22. 曇無讖譯《大般涅槃經》卷 23 (大正 12, CBETA 中華電子佛典 0503a27)。
 23. 《大智度論》卷 5 (大正 25, CBETA 中華電子佛典 0099c19)。
 24. 晉譯《華嚴經》卷 11 (大正 9, CBETA 中華電子佛典 0467a10)。
 25. 《瑜伽師地論》卷 5 (大正 30, CBETA 中華電子佛典 0299a07- 0299b03)。
 26. 《佛說阿彌陀經疏鈔》卷 2 (卍新纂續 22, CBETA 中華電子佛典 0636c24)。
 27. 《大方廣圓覺修多羅了義經》 (大正 17, CBETA 中華電子佛典 0916b04)。
 28. 印順導師《成佛之道》第三章「五乘共法」, 2000 年 10 月新版, p. 67 ~ p. 82。
 29. 《佛說海龍王經》卷 3 「十德六度品」 (大正 15, CBETA 中華電子佛典 0147c20)。
 30. 《法界次第初門》卷上「十善初門」 (大正 46, CBETA 中華電子佛典 0669c25)。
 31. 印順導師《成佛之道》第五章「大乘不共法」, 2000 年 10 月新版, p. 273。
印順導師《學佛三要》收錄在《妙雲集》下編之二, 1992 年, p. 98 ~ p. 99。
 32. 收錄在印順導師《佛在人間》(《妙雲集》下編之一), 1992 年, p. 240。
 33. 《增壹阿含經》卷 13 (9 經) (大正 2, CBETA 中華電子佛典 0614b23- c01)。
 34. 唐譯《華嚴經》卷 23 (大正 10, CBETA 中華電子佛典 0126c07)。
 35. 《大方廣圓覺修多羅了義經》 (大正 17, CBETA 中華電子佛典 0914a10)。