

菩提道次第广论
第五十一讲
[中士道 1]
(八苦)
最尊贵的净莲上师讲解

我们今天进入中士道的部分。

前面「道前基础」一开始是礼敬文殊菩萨，代表的是智传承，智慧的传承；这里是礼敬弥勒菩萨，代表的是悲传承。这个说明什么呢？就是说明本论悲智圆满，这两个传承都圆满，慈悲跟智慧都圆满。

前面「下士道」是希望死后不要堕恶趣，有人天果报，但是只是得人天果报，这样就够了吗？虽然得到人天果报，但是还在三界当中轮回，只要还在三界当中轮回，就没有真正的安乐可言，所以并不能脱离三界的苦。我们就知道，虽然得人天果报，但是还不究竟，因为你虽然生在善趣，但是等你福报享完，还是会堕恶趣，而且在你善趣的时候，还会继续造恶业，恶业还会再堕恶趣。所以我们就知道，即使得人天果报，修行也还没有圆满，因为还在三界当中。所以有智慧的修行人，他都是把人天善趣，也把它看作像恶趣一样的厌离，希望赶快从三界当中解脱，这是有智慧的修行人，他不会觉得说人天果报就满足了，因为还没有解脱三界，还不能够除三界的苦，所以他希望能够解脱三界，如果连你自己都不想解脱，那又怎么样发起想要帮助众生解脱这个菩提心呢？因为所谓的菩提心，就是你自己解脱之后，不忍见到众生还在三界的苦海当中漂流，所以希望能够帮助众生也能够解脱。可是，如果你自己都没有解脱，也不想解脱，也不知道解脱的方法，那你怎么帮助众生解脱三界呢？所以不管你是自己想要解脱，或者是想要帮助众生解脱，发起这个菩提心，都一定要先能够生起希求解脱的心。

怎么样生起希望解脱的心呢？帮助我们生起解脱的心有两种方法：一个是思惟苦谛和集谛的内容；第二个方法，是思惟十二缘起的道理。这两个方法都能够帮助我们生起希望解脱的心。我们今天就先介绍思惟苦谛的内容。

为什么要思惟苦谛呢？除非我们知道三界只有苦，没有真正的安乐，我们才会想要出离三界，因为从无量劫以来，众生就是以为三界轮回有真正的安乐，才会不想出离三界，结果呢？只是继续增长串习对三界的贪爱，还有

继续增长无明愚痴而已。这边所谓的无明愚痴，就是以为有快乐，以为三界有快乐可以追求，这是一种颠倒想，一种「乐倒」，以为有快乐可以追求，这是因为无明愚痴，不明白真相，事实的真相是什么？就是只要你还在轮回当中，是没有真正的快乐，根本没有快乐这个东西，可是我们居然无明愚痴，以为有快乐，而且每天都在追求快乐，这就是一种乐的颠倒。所以我们为什么要思惟苦谛？就是只有思惟苦谛，可以对治你不断、不断贪求三界的欲求，能够对治对三界的贪爱，可以用思惟苦谛来对治，而且还可以破除无明愚痴，不再有这个颠倒想，不再有乐倒这种颠倒想，所以我们必须要思惟苦谛，才能够生起希望解脱三界的心。

苦谛的内容有哪些呢？它有总苦跟别苦的差别。所谓生死总苦，就是三界当中所有的苦，就是所谓的总苦。三界当中到底有哪些苦呢？它分成八苦、六苦、还有三苦来一一的介绍。别苦，就是所谓六道各别、各别的苦，这个是属于别苦的部分。

我们今天就先介绍什么是八苦的内容。生死总苦当中，第一个是思惟八苦。

八苦第一个，是生苦。就是生老病死的生，出生。一出生就有无量的众苦，不管你是卵、胎、湿、化，哪一种出生的方法，都有无量的苦。像寒冰地狱的众生，因为他是冻死掉的，所以他就是从冰中出生，非常的苦；烧热地狱，他是热死的、或者是烧死的，所以他从火中出生，也是非常苦，就是这样活活烧死，就直接到烧热地狱去了。饿鬼道的众生，他是饿死的、或者是渴死的，所以他从饥渴当中出生的，也是非常苦，就这样活活地饿死、活活地渴死。我们胎生的，像我们人道是胎生的，我们是从妈妈的产道当中，经过黑暗狭窄的产道当中，这样子活生生地逼迫出来，这样子生出来的，那也是非常的苦的，被挤在又黑、又暗、又窄的空间里面，这样子硬挤出来。卵生的众生，他在形成卵的时候非常的苦，他要破卵而出的时候也非常的苦，所以卵生的众生他有双重的苦，就是形成卵的时候苦，还有出卵的时候也苦，受这双重的痛苦。所以我们就知道，不论你是哪一种方式出生，都有无量的苦，这是生苦的第一种。

第二种生苦，就是你只要一出生，烦恼就跟着来，这个是指我们身心无法自在的苦。因为三界的众生，在出生的时候，他就带着过去所有的烦恼习

气的种子，这个种子一遇到外缘，它就生起现行。所以为什么每个人他的想法、说法、作法不一样，就是身口意三业每天造作的都不一样，就是他过去生带来那个烦恼习气的种子生现行，遇到不同的外缘，它就生起不同的现行来。我们都会以为我在作主，是我这么想的，是我想好才这么说出来，每一件事情不是经过我考虑，然后才去做的吗？是这样子的吗？我可以自在作主吗？其实事实的真相不是这样，是你那个烦恼习气的种子生现行了，是它在作主，是烦恼习气的种子在作主。你为什么会喜欢这样做？就是烦恼的习气的种子现行啦，你说不是我每天在决定我早餐要吃什么、中餐要吃什么、晚餐要吃什么，不是我自己在决定的吗？不是！是你那个习气的种子、烦恼的种子在决定说我早上要吃什么、中午要吃什么、晚上要吃什么，每一个生活的小细节都是习气的反应而已，所以你是完全不能够自在作主的。你过去熏修了什么样的种子，串习了什么样的种子，它遇到外缘，它就生现行，所以不是你在作主的，是习气、烦恼的种子在作主，每一件事情都是这样，每一个起心动念、你说的每一句话、你做的每一件事情都是习气的反应而已，不是你可以作主的。所以只要你一出生，你的身心就是没有办法自在作主，因为你带着你过去的种子来出生的，所以是种子生现行，现行再熏回去成为未来的种子，那就是你烦恼、习气的种子。这是出生之后第二种苦。

第三种苦，你既然出生，就有老病死的苦，有生，有了生命，就有老，一定会老，一定会生病，最后一定会死，所以有了生命，老病死就跟着来了。

第四种苦，就是身心受烦恼逼迫，所以是苦。这是说既然出生了，每天我们就要面对不同的境界，生起不同的烦恼，你面对乐境，你就生贪；面对苦境，你就生瞋；面对不苦不乐境，你就愚痴无明，所以每天你面对不同的境界，你就生起三毒烦恼，这个三毒烦恼又依各式各样不同的方式来逼恼你的身心，所以是苦。所以，我们身心是长时在三毒的逼迫当中没有办法安乐，所以只要一出生便是烦恼不断、受苦不断。

生苦的第五个，就是最后一一定要死的苦。你有生，就有死，所以有了生命就一定会死亡，死的时候尽管你一千万个不愿意，不管你是多么的不愿，最后一一定要抛下你最贪爱的财产、名闻利养、地位、亲朋好友，满怀着悲伤忧苦地离开，所以不能够随着你自己的意愿不死，所以是苦，一定每个人迟早一定要面对死亡，想不要都不可以，所以有生，就一定有死。

这是所谓生苦的五个内容，我们要这样子来思惟。

八苦的第二个，是老苦。生老病死，人生一定要经过的，所以出生之后一定会一步一步的步向老，没事情就生个病，最后就一定会死亡，所以一定会慢慢地变老，这个也是要面临的第二种苦。老苦，也是有五个内容来帮助我们思惟：

第一个，是年轻时的容貌、身体都衰退，所以是苦。人到老年，腰也弯了、背也驼了、头发也白了、皮肤也皱了，实在是不好看，不再年轻美丽，英俊潇洒都没有了，所以很苦。所以现在怎么样维持年轻的方法就越来越多，那就是说明我们人类非常害怕老降临在我们的身上，所以我们要无所不用其极，想尽了各种方法留住青春，不让它衰老，可是没有办法，一定会老，所以是苦。

第二个老的苦，是气力衰退，不如从前，所以是苦。年纪老了，越来越没有力气，行动也越来越吃力，好不容易坐下来，要站起来也很辛苦，坐下来很辛苦，站起来很辛苦，走起路来更辛苦，行动越来越迟钝，这个是年纪越来越大，行动越来越不方便的苦。

第三种，是六根衰退，渐渐不能够发挥功能，所以是苦。眼睛也花了、耳朵也聋了、鼻子也不灵光了，舌头你不管吃什么，都好像没有什么滋味了，不再像以前那么好吃，想吃什么、什么……，就觉得好像都不再那么好吃了，讲话也慢慢地口齿不清，眼前的事情转身就忘了，头脑整天就是昏昏的，记忆力慢慢减退，严重一点就变成老人痴呆症。

第四种，是受用境界的能力一直在衰退，所以是苦。就是慢慢地没有办法享受色声香味触等等境界，所以是苦。因为眼根在退化，所以没有办法享受色境，可能有青光眼、白内障、老花眼，视力模糊，这是因为眼根退化，所以没有办法享受色尘的种种的美、境界；耳根也慢慢地退化，所以慢慢地越来越听不清楚、听不见，就是有重听的现象；鼻根也是慢慢地没有办法享受香；舌根没有办法享受味；牙齿也慢慢都蛀掉了，蛀了、或者是掉了，太硬的也没办法吃，所以常常胃口不好，饮食难消化。这些都是说明我们慢慢没有办法享受种种的六尘境界。

老苦的第五个，就是寿命不断地在减少，越来越逼近死亡，所以是苦。不可能越来越年轻，只有越来越老，越来越老，就是越来越接近死亡，所以

心中充满了恐惧害怕、忧虑不安，因为不知道哪一天就走了，越老越怕死，越没有安全感，越想抓，可是越抓不住，所以就心情就越来越沮丧，这个是所谓的老苦。

第三个，八苦的第三个，是病苦。也是分五方面来思惟：

第一个，是身体变坏，所以是苦。因为生病，身体越来越差，功能也在退化，器官也在慢慢地衰竭，你也可能生病，病到只剩下皮包骨，或者皮肤已经变成枯黄、变成蜡黄色。

第二，是心多住忧虑、烦恼，所以是苦。身体生病，心情一定不好，心情不好，又再使病情加重，就这样一直恶性循环，尤其是慢性病，或者是没有办法治愈的绝症，心情更是忧伤痛苦，这个就是指我们生病的时候，心情一定不好，所以那个久病厌世，去跳楼自杀的很多，就是实在是心情非常的沮丧痛苦。

第三种，是不能够随欲自在享受，所以是苦。因为一旦生病的话，所有对病情有害的事，我们都不能做，想吃的不能吃，像糖尿病就不能够吃太甜，肾脏病又不能吃太咸，高血压、心脏病又不能够吃太油，所以想吃都不能吃，想做的也办法做。譬如说中风、半身不遂，你行动就开始有一些不方便，或者是有的病它是不能够坐，有的病它是不能够躺，有的病是没办法走，所以都是很苦的。

第四个，是虽然不是自己愿意的，但是也必须勉强接受，所以是苦。那就是说因为生病，你不喜欢吃的饮食就一定要吃，因为这个对病情有帮助，所以不想吃也要吃，那个药不想喝也要喝，只要是对病情有帮助的，即使你不想吃、不想喝都不可以，一定要吃、要喝，刚才是想吃、想喝的没办法，现在是不想吃、不想喝的一定要吃、要喝，所以很苦。一切的治疗，很多治疗的方法也是很苦，像脊椎弯曲的要经过整椎，也是很辛苦、很痛，或者有的是要刮痧、拔火罐，或者有的要针灸、有的是要开刀，都是很苦的，可是你不得不勉强接受。

第五个，就是如果你的病是没有办法治疗的话，没有办法治好的话，很快就会没命的话，那就是非常非常的苦了，所以我们最怕就是听到医生说你这个病，目前的医药是没有办法医治的，这个听了就心情很不好，所以我们一听到医生宣布说你只有一个月的寿命、三个月的寿命、半年的寿命，那好

像就是判死刑的死刑犯一样，生不如死，尤其是又耗尽了所有的家财还治不好的话，那真的是苦上加苦，所以我们知道生病也是非常的苦的。

八苦的第四个，就是死苦。生老病死一定要的。死苦，也是有五方面来思惟：

第一个，是死的时候必须要舍离可爱的财位。就是你拼了一辈子，省吃俭用的这些财物，你一毛钱都带不走，这时候实在是非常的遗憾。

第二个，是你最亲爱的眷属也带不走。

第三个，是你的至亲好友、你最好的朋友、你的忘年之交、你的知己、好朋友，这个时候都必须跟你分离。

第四个，是你最贪爱执着的身体，你这个时候四大分散，你也必须要舍弃了，生前你不管怎么样照顾它，可是这个时候你就是留不住，身体也要死亡。

第五个，就是临终的时候，有四大分散的身苦，身体四大分散非常的苦，你心中又充满了恐惧害怕，所以也非常的苦，再加上刚才前面讲的，你的财位、你的眷属、你的朋友、你的身体都带不走，想起来就更苦了，这就是苦的境界。

八苦的第五个，是怨憎会苦。怨，就是怨恨；憎，就是讨厌；会，就是遇到。你怨恨、讨厌的人事物，偏偏就遇到了，所以是苦，你不想遇到的遇到了，所以非常的苦。所以它也分五方面来思惟：

我们最讨厌就是遇到我们的怨敌，我们最害怕遇到怨敌，我最讨厌的人出现在我的面前，跟我结怨的人、和我有仇恨的人，我遇到了，身心就马上引发很强烈的忧苦，这是遇到仇人的心情，非常的苦。

第二种，我们害怕遭受到法律的制裁，譬如说去坐牢、或者是判刑，大家都不愿意碰到这方面的事情，或者是受到处罚，譬如说你违规，交通违规收到罚单，收到罚单那个时候一定心情不好，受到种种的处罚的时候都会觉得很苦。我们也害怕被别人伤害，我们也怕被绑架、被撕票、或者是挟怨报复……等等，这个都是心中非常畏惧、恐惧害怕的事情，希望不要碰到的事情。

第三个，是害怕坏的名声。我们也很害怕遭受到人家的毁谤，恶意的伤害毁谤，我们也害怕我们的名声不好，怕碰到这样的事情，就是有人在后面

中伤你。

第四个，我们害怕的是苦恼而死，就是碰到所谓的横死。一共有九种横死，我们都希望不要发生在我的身上，遇到的话，就是怨憎会苦。像我们生病看医生，我们最怕什么呢？延误医药而死，耽误病情而死。犯人就是怕被判死刑，怕枪决，死在牢里。喝酒，怕酒精中毒，怕喝酒闹事，跟人家打架互殴，就打死掉了，或者是酒醉驾车，就出车祸撞死掉了，我们都很害怕遇到这样的事情。我们也很害怕遇到火灾，所以到公共场合，先把逃生门看好，万一有火灾就赶快跑，所以我们也是很害怕被烧死。玩水、游泳，很害怕被水淹死。爬山很怕走到悬崖，从上面摔下来、掉下来摔死。或者你去原始森林游玩，又害怕碰到恶兽、或者毒蛇，被牠咬死。喝药，怕喝到毒药被毒死；吃东西，怕食物中毒，中毒而死。怕饿死、怕渴死。这些都是我们很害怕遇到的事情，这些死的现象，我们都称为横死，就是不是寿终正寝而死的。

怨憎会苦的第五个，就是害怕死后堕恶趣。我们都希望死后不要堕恶趣，因为堕恶趣就是无量的苦在等着我们。

这就是怨憎会苦的五个内容，不希望碰到的，可是偏偏碰到。

八苦的第六个，是爱别离苦。我喜欢的偏偏要分离，这个爱，就是贪爱，就是我们自己所贪爱的人事物偏偏要别离，这个时候所引发的忧苦，我们就称为爱别离苦，也是有五个内容：

我们最舍不得的，就是我们最亲爱的家人、最亲爱的朋友，如果分开的话，我们心中就会引发非常强烈的忧伤悲苦。

这个时候就会发出种种忧愁悲叹的言词出来，所有的文学名著就是这样出来的，心中舍不得那种爱别离苦，会让人家文思泉涌，这时候写出来的文章是最感人的，诗人、文人他就写了很多的诗词歌赋、文章小说……等等，描写的是什么呢？就是爱别离苦，这是第二个，因为跟最亲爱的人分离，而引发的种种忧愁悲叹的言词，然后就把它写出来，成为很有名的小说。

第三个，是引发我们身体上的侵扰、或者是苦恼，因为跟爱人别离，所以就茶不思、饭不想，身体日渐消瘦，容貌逐渐的憔悴，这个是身体上的种种的苦。

思念上的苦，就是第四种，因为长时间的思念、忧虑、牵挂，引发意念上的热恼，这是心上的苦，意念上的苦，因为思念的缘故，所引发种种的苦。

第五个，是我们应该受用的资生用具有所缺乏的时候，所引生的苦。资生用具，就是我们生活上需要的，可是没有、缺少，你想要什么，就偏偏没有什么，你最喜欢的、最贪爱的、最需要的东西偏偏没有，所以很苦，这个也是属于爱别离苦，你所贪爱的东西，你所需要的，但是没有。

八苦的第七个，是求不得苦。求不得苦，跟刚才爱别离苦是相同的，都是跟贪相应的，都是说你贪不到所引发的苦。譬如说，你很辛勤地耕作，但是收成不好，努力地工作，但是赚不到钱，你投资做生意，偏偏赔本，这个就非常的苦了，所以凡是经过努力地追求，但是却得不到应有的结果，所以你就心灰意冷，这个时候所引发的忧苦，我们都称为求不得苦。

八苦的第八个，就是五取蕴苦。这个取，就是执取的意思，我们执取五蕴为我所产生的苦，我们就称为五取蕴苦。五蕴是什么呢？色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴，简单的讲，就是色法跟心法，就是构成我们身心活动最主要的内容，色受想行识。色，就是我们的色身；受想行识，就是我们心识的活动。这五蕴本来它是一连串生灭的作用，它不会产生苦，可是为什么它苦了呢？就是我们执取这一连串生灭的作用，把它当作是我，所以苦就产生了。

我们都会以为这个色身是我，这个身体是我的嘛，不然是谁的？它就是属于我的，所以你把色身当作是我，就生老病死苦就跟着你了，因为你觉得这个身体是我的，所以它出生，还有刚才讲的老，它会老、它会生病、最后死亡，所以你都觉得非常非常的苦，就是你执着这个色身是我，执着这个色蕴是我，所以是苦。可是这个色蕴是我吗？什么是色？就是色法，色法是什么？眼耳鼻舌身——五根，色声香味触法——六尘，五根六尘，这十一个色法，百法里面讲的色法有十一个，五根六尘。这个蕴，五蕴这个蕴，就是积聚的意思，所以色蕴就是由色法所积聚的五根六尘的内容，你把它当作是我，我的眼睛、我的耳朵、我的鼻子……这个色身是我，所以这个色身所有的内容都是我的，所以是我的眼睛、我的耳朵、我的鼻子、我的嘴巴、我的身体……。可是，是吗？色法它只是物质的聚合而已，它是整个物质的世界的构成，就是我们刚才讲的五根六尘，它只是物质的现象，可是一切物质的现象，一切色法它都是生灭无常的、无自性的，所以它是无我的，所以你要把这个生灭无常、无我的，把它当作是我，就是我们不明白事实的真相，以为色蕴是我。可是色法它是物质现象，它怎么可能是我呢？它是生灭的。所

谓「我」，它就是永恒存在的，你可以找到一个永恒存在的，那个才符合「我」的定义，可是它现在是生灭无常的、无我的，可见色蕴不是我，它只是物质的现象而已，我们不明白，无明，不明白无我的道理，叫做无明，所以才会以为这个身体是我的，身体它就说明它会生老病死，可见它是每一刹那都在生灭的嘛，生灭的，它就不是永恒存在的，你怎么可以说它是我呢？如果我是永恒存在的，它应该不会改变，不会有生老病死的变化，因为它永恒存在的嘛，「我」是永恒存在的，所以它不可能生，又变老，没事情生病，最后还会消失、死亡、不见了，那我怎么可能会消失不见呢？所以可见这个色蕴不是我，你只要把色蕴当作是我，你就苦了，就是五取蕴苦的色蕴苦。

同样的，受蕴是我吗？我们先要讨论感受是怎么生起的，根境识三缘和合而生触，触然后有三受、或者是五受，所以触受是由根境识三缘和合，我们的眼根看到色尘，再加上我们第六意识的分别，你才知道你现在看到了什么，所以它是因缘所生，因缘所生的都是生灭无常的、无我的，所以你生起的种种感受不管是苦受、乐受、不苦不乐受、还是忧、喜，如果说五受的话就是有五个，有三受、或者五受的差别，不管是什么受，只要是生起种种的感受，它都是因缘所生，无常生灭的，所以并没有一个我在感受，因为它是生灭的，如果苦受是永恒存在的，它应该不会消失，我就永远苦苦苦苦苦……，没完没了；如果乐受是永恒存在的，我应该永远快乐，它不会消失，那个才叫做恒久。可是，不是啊！你的痛苦因缘所生，你的苦受生起了，可是它会消失，你快乐生起了，它还是会消失，会生起、会消失的，就说明它是生灭的嘛，生灭的就是无常的，就是无我的，所以受蕴不是我，可是我们以为我在受苦、我在受乐，所以就苦了，你把种种的感受当作是我在感受，所以就苦了，本来它只是因缘所生而已，刚才讲根境识三缘和合而生触，然后生起了三受或五受，它都是因缘所生，它是无常生灭的，它不是永恒存在的，可是我们把它当作是我在受苦，所以就苦的不得了，可是事实的真相是并没有一个我在受苦，一切的苦受都是生灭无常的，我们明白这个道理就不怕受苦了，因为它是生灭法，它会消失的你，只要不要把我放进去说我在受苦，那个苦当下就变得很轻了，只要不把我放进去，它就是生灭法而已，因缘所生，所以它苦受就生起了，它会消失的，你不睬它，它很快就消失，你觉得我好苦、我好苦，你就苦不完，每天都好苦、好苦，那是你想出来的，你把

苦受，生灭法、无常的，抓得紧紧的，不让它消失，所以你就苦苦苦，每天苦，所以受蕴也不是我。

想蕴是不是我？是我在思想吗？是我在打妄想吗？没有一个我在想，刚才讲了，种子生现行，现行熏回去成为未来的种子，都是反应你的习气，反应你过去所熏习的，习气、烦恼、业力在反应，没有一个我在想，那个打妄想也是种子生现行，你现在每一个念头不是种子生现行吗？你怎么想，然后又熏回去成为未来的种子，遇到不同的缘，那个种子又起来了，你又打了一个妄想，所以不是我在想，它也是生灭无常的，所谓的「想」是什么来的？就是我们在认识外境，我们六根面对六尘，你认识外境之后所产生的分别心，那个我们称为想，你眼根看到一个什么，你那个念头就生起来了，所以它是在我们认识外境之后所产生的分别心，所打的妄想，种子生现行的习气反应，并没有一个我在打妄想，因为每一个念头也是生起就消失了，生起就消失，可见它是生灭法，生灭就是无常的、就是无我的，所以没有一个我在想，所以想蕴不是我。

同样的，行蕴也不是我。什么是行呢？念念不停的内在执着有一个我，它是我执的根本，这个就是行蕴的作用，念念迁灭，就是第七识的作用，如果知道唯识的话，恒审思量，执八识的见分为我，唯识的思想就是这样解释的「我执」，第七识的作用，恒审思量的作用，执八识的见分为我，所以也不是有一个我，懂吗？那个念念不停的内执有一个我，这是颠倒无明，不是真实有一个我，所以既然是念念迁灭、念念不停，「念念」，每一个念又是生灭的，所以生灭无常，所以这个行蕴也不是我。

识蕴。这个识，就是八识，第八识阿赖耶识，它含藏我们过去所有善、恶、无记的种子，在我们八识田里面，种子一遇到外缘就生起了现行，现行又熏回去成为未来的种子，种子生现行，现行熏回去成为未来的种子，这是不是生灭法？种子生现行，现行熏种子，生灭法，对不对？对啊！生灭就是无常的，也是无我的，所以识蕴不是我，它只是遇到外缘种子生现行，又熏回去成为未来的种子，种子现行、现行种子，这样子生灭、生灭、生灭……，没有一个我的存在，所以不是我在看、不是我在听、不是我在想、不是我在说、不是我在做，都是种子生现行，现行熏种子，都是识蕴的作用，这样子而已，都是生灭、无常、无我的。

所以我们就知道，五蕴它只是一连串生灭相续的过程而已，没有我的存在，五蕴不是我，所以一切众生就是因为无明，就是不明白无我的道理叫做无明，才会把五蕴当作是我，你只要把五蕴当作是我，你就受苦不断、轮回不断。所以怎么解脱轮回？我们就有答案了，你只要了解五蕴不是我，五蕴是生灭无常，五蕴本空，所有身心的作用，只是因缘所生，并没有我的存在，你没有我，就不会生烦恼，不会生烦恼，就不会造业，不会造业，就不会受报，就不会受苦，没有业力让我们到三界投胎轮回，这时候轮回就断了，苦也断了。

所以要怎么断苦？怎么断轮回？就是要明白五蕴不是我的道理，你就能够切断轮回，彻底地断除三界的苦，要不然你就有现在讲的五取蕴的苦，你把五蕴当作是我，你这个身心五蕴就会变成一个装苦的器具，这个苦器（装苦的器具，叫做苦器），这个器皿里面装的是什么呢？装着苦苦、坏苦、还有行苦在里面，在你这个苦器里面，你的身心五蕴就好比一个装苦的苦器，里面装满了苦苦、坏苦、跟行苦。我们刚才讲的，你只要有五蕴的身心，你就有老病死，所以这个五蕴之又成了老病死的所依，刚才讲，你把这个五蕴，把这个色蕴当作是我的色身、我的身体的话，你就有老病死苦，生老病死苦，都是因为你把这个色蕴当作是我才有的，所以这一世的五蕴之身，就成了老病死的所依，所以我们就是要这样子来思惟五取蕴苦，希望从这边彻底地了解怎么样彻底地断苦，怎么样彻底地解脱轮回。

以上我们就把八苦的内容介绍完了，今天讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。