

菩提道次第廣論
第五十一講
〔中士道1〕
(八苦)
最尊貴的淨蓮上師講解

我們今天進入中士道的部分。

前面「道前基礎」一開始是禮敬文殊菩薩，代表的是智傳承，智慧的傳承；這裡是禮敬彌勒菩薩，代表的是悲傳承。這個說明什麼呢？就是說明本論悲智圓滿，這兩個傳承都圓滿，慈悲跟智慧都圓滿。

前面「下士道」是希望死後不要墮惡趣，有人天果報，但是只是得人天果報，這樣就夠了嗎？雖然得到人天果報，但是還在三界當中輪迴，只要還在三界當中輪迴，就沒有真正的安樂可言，所以並不能脫離三界的苦。我們就知道，雖然得人天果報，但是還不究竟，因為你雖然生在善趣，但是等你福報享完，還是會墮惡趣，而且在你善趣的時候，還會繼續造惡業，惡業還會再墮惡趣。所以我們就知道，即使得人天果報，修行也還沒有圓滿，因為還在三界當中。所以有智慧的修行人，他都是把人天善趣，也把它看作像惡趣一樣的厭離，希望趕快從三界當中解脫，這是有智慧的修行人，他不會覺得說人天果報就滿足了，因為還沒有解脫三界，還不能夠除三界的苦，所以他希望能夠解脫三界，如果連你自己都不想解脫，那又怎麼樣發起想要幫助眾生解脫這個菩提心呢？因為所謂的菩提心，就是你自己解脫之後，不忍見到眾生還在三界的苦海當中漂流，所以希望能夠幫助眾生也能夠解脫。可是，如果你自己都沒有解脫，也不想解脫，也不知道解脫的方法，那你怎麼幫助眾生解脫三界呢？所以不管你是自己想要解脫，或者是想要幫助眾生解脫，發起這個菩提心，都一定要先能夠生起希求解脫的心。

怎麼樣生起希望解脫的心呢？幫助我們生起解脫的心有兩種方法：一個是思惟苦諦和集諦的內容；第二個方法，是思惟十二緣起的道理。這兩個方法都能夠幫助我們生起希望解脫的心。我們今天就先介紹思惟苦諦的內容。

爲什麼要思惟苦諦呢？除非我們知道三界只有苦，沒有真正的安樂，我們才會想要出離三界，因為從無量劫以來，眾生就是以爲三界輪迴有真正的安樂，才會不想出離三界，結果呢？只是繼續增長串習對三界的貪愛，還有

繼續增長無明愚癡而已。這邊所謂的無明愚癡，就是以為有快樂，以為三界有快樂可以追求，這是一種顛倒想，一種「樂倒」，以為有快樂可以追求，這是因為無明愚癡，不明白真相，事實的真相是什麼？就是只要你還在輪迴當中，是沒有真正的快樂，根本沒有快樂這個東西，可是我們居然無明愚癡，以為有快樂，而且每天都在追求快樂，這就是一種樂的顛倒。所以我們為什麼要思惟苦諦？就是只有思惟苦諦，可以對治你不斷、不斷貪求三界的欲求，能夠對治對三界的貪愛，可以用思惟苦諦來對治，而且還可以破除無明愚癡，不再有這個顛倒想，不再有樂倒這種顛倒想，所以我們必須要思惟苦諦，才能夠生起希望解脫三界的心。

苦諦的內容有哪些呢？它有總苦跟別苦的差別。所謂生死總苦，就是三界當中所有的苦，就是所謂的總苦。三界當中到底有哪些苦呢？它分成八苦、六苦、還有三苦來一一的介紹。別苦，就是所謂六道各別、各別的苦，這個是屬於別苦的部分。

我們今天就先介紹什麼是八苦的內容。生死總苦當中，第一個是思惟八苦。

八苦第一個，是生苦。就是生老病死的生，出生。一出生就有無量的眾苦，不管你是卵、胎、濕、化，哪一種出生的方法，都有無量的苦。像寒冰地獄的眾生，因為他是凍死掉的，所以他就是從冰中出生，非常的苦；燒熱地獄，他是熱死的、或者是燒死的，所以他是從火中出生，也是非常苦，就是這樣活活燒死，就直接到燒熱地獄去了。餓鬼道的眾生，他是餓死的、或者是渴死的，所以他是從飢渴當中出生的，也是非常苦，就這樣活活地餓死、活活地渴死。我們胎生的，像我們人道是胎生的，我們是從媽媽的產道當中，經過黑暗狹窄的產道當中，這樣子活生生地逼迫出來，這樣子生出來的，那也是非常的苦的，被擠在又黑、又暗、又窄的空間裡面，這樣子硬擠出來。卵生的眾生，他在形成卵的時候非常的苦，他要破卵而出的時候也非常的苦，所以卵生的眾生他有雙重的苦，就是形成卵的時候苦，還有出卵的時候也苦，受這雙重的痛苦。所以我們就知道，不論你是哪一種方式出生，都有無量的苦，這是生苦的第一種。

第二種生苦，就是你只要一出生，煩惱就跟著來，這個是指我們身心無法自在的苦。因為三界的眾生，在出生的時候，他就帶著過去所有的煩惱習

氣的種子，這個種子一遇到外緣，它就生起現行。所以爲什麼每個人他的想法、說法、作法不一樣，就是身口意三業每天造作的都不一樣，就是他過去生帶來那個煩惱習氣的種子生現行，遇到不同的外緣，它就生起不同的現行來。我們都會以爲我在作主，是我這麼想的，是我想好才這麼說出來，每一件事情不是經過我考慮，然後才去做的嗎？是這樣子的嗎？我可以自在作主嗎？其實事實的真相不是這樣，是你那個煩惱習氣的種子生現行了，是它在作主，是煩惱習氣的種子在作主。你爲什麼會喜歡這樣做？就是煩惱的習氣的種子現行啦，你說不是我每天在決定我早餐要吃什麼、中餐要吃什麼、晚餐要吃什麼，不是我自己在決定的嗎？不是！是你那個習氣的種子、煩惱的種子在決定說我早上要吃什麼、中午要吃什麼、晚上要吃什麼，每一個生活的小細節都是習氣的反應而已，所以你是完全不能夠自在作主的。你過去薰修了什麼樣的種子，串習了什麼樣的種子，它遇到外緣，它就生現行，所以不是你在作主的，是習氣、煩惱的種子在作主，每一件事情都是這樣，每一個起心動念、你說的每一句話、你做的每一件事情都是習氣的反應而已，不是你可以作主的。所以只要你一出生，你的身心就是沒有辦法自在作主，因爲你帶著你過去的種子來出生的，所以是種子生現行，現行再薰回去成爲未來的種子，那就是你煩惱、習氣的種子。這是出生之後第二種苦。

第三種苦，你既然出生，就有老病死的苦，有生，有了生命，就有老，一定會老，一定會生病，最後一定會死，所以有了生命，老病死就跟著來了。

第四種苦，就是身心受煩惱逼迫，所以是苦。這是說既然出生了，每天我們就要面對不同的境界，生起不同的煩惱，你面對樂境，你就生貪；面對苦境，你就生瞋；面對不苦不樂境，你就愚癡無明，所以每天你面對不同的境界，你就生起三毒煩惱，這個三毒煩惱又依各式各樣不同的方式來逼惱你的身心，所以是苦。所以，我們身心是長時在三毒的逼迫當中沒有辦法安樂，所以只要一出生便是煩惱不斷、受苦不斷。

生苦的第五個，就是最後一定要死的苦。你有生，就有死，所以有了生命就一定會死亡，死的時候儘管你一千萬個不願意，不管你是多麼的不願，最後一定要拋下你最貪愛的財產、名聞利養、地位、親朋好友，滿懷著悲傷憂苦地離開，所以不能夠隨著你自己的意願不死，所以是苦，一定每個人遲早一定要面對死亡，想不要都不可以，所以有生，就一定有死。

這是所謂生苦的五個內容，我們要這樣子來思惟。

八苦的第二個，是老苦。生老病死，人生一定要經過的，所以出生之後一定會一步一步的步向老，沒事情就生個病，最後就一定會死亡，所以一定會慢慢地變老，這個也是要面臨的第二種苦。老苦，也是有五個內容來幫助我們思惟：

第一個，是年輕時的容貌、身體都衰退，所以是苦。人到老年，腰也彎了、背也駝了、頭髮也白了、皮膚也皺了，實在是不好看，不再年輕美麗，英俊瀟灑都沒有了，所以很苦。所以現在怎麼樣維持年輕的方法就越來越多，那就是說明我們人類非常害怕老降臨在我們的身上，所以我們要無所不用其極，想盡了各種方法留住青春，不讓它衰老，可是沒有辦法，一定會老，所以是苦。

第二個老的苦，是氣力衰退，不如從前，所以是苦。年紀老了，越來越沒有力氣，行動也越來越吃力，好不容易坐下來，要站起來也很辛苦，坐下來很辛苦，站起來很辛苦，走起路來更辛苦，行動越來越遲鈍，這個是年紀越來越大，行動越來越不方便的苦。

第三種，是六根衰退，漸漸不能夠發揮功能，所以是苦。眼睛也花了、耳朵也聾了、鼻子也不靈光了，舌頭你不管吃什麼，都好像沒有什麼滋味了，不再像以前那麼好吃，想吃什麼、什麼……，就覺得好像都不再那麼好吃了，講話也慢慢地口齒不清，眼前的事情轉身就忘了，頭腦整天就是昏昏的，記憶力慢慢減退，嚴重一點就變成老人癡呆症。

第四種，是受用境界的能力一直在衰退，所以是苦。就是慢慢地沒有辦法享受色聲香味觸等等境界，所以是苦。因為眼根在退化，所以沒有辦法享受色境，可能有青光眼、白內障、老花眼，視力模糊，這是因為眼根退化，所以沒有辦法享受色塵的種種的美、境界；耳根也慢慢地退化，所以慢慢地越來越聽不清楚、聽不見，就是有重聽的現象；鼻根也是慢慢地沒有辦法享受香；舌根沒有辦法享受味；牙齒也慢慢都蛀掉了，蛀了、或者是掉了，太硬的也沒辦法吃，所以常常胃口不好，飲食難消化。這些都是說明我們慢慢沒有辦法享受種種的六塵境界。

老苦的第五個，就是壽命不斷地在減少，越來越逼近死亡，所以是苦。不可能越來越年輕，只有越來越老，越來越老，就是越來越接近死亡，所以

心中充滿了恐懼害怕、憂慮不安，因為不知道哪一天就走了，越老越怕死，越沒有安全感，越想抓，可是越抓不住，所以就心情就越來越沮喪，這個是所謂的老苦。

第三個，八苦的第三個，是病苦。也是分五方面來思惟：

第一個，是身體變壞，所以是苦。因為生病，身體越來越差，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，或者皮膚已經變成枯黃、變成蠟黃色。

第二，是心多住憂慮、憂惱，所以是苦。身體生病，心情一定不好，心情不好，又再使病情加重，就這樣一直惡性循環，尤其是慢性病，或者是沒有辦法治癒的絕症，心情更是憂傷痛苦，這個就是指我們生病的時候，心情一定不好，所以那個久病厭世，去跳樓自殺的很多，就是實在是心情非常的沮喪痛苦。

第三種，是不能夠隨欲自在享受，所以是苦。因為一旦生病的話，所有對病情有害的事，我們都不能做，想吃的不能吃，像糖尿病就不能夠吃太甜，腎臟病又不能吃太鹹，高血壓、心臟病又不能夠吃太油，所以想吃都不能吃，想做的也辦法做。譬如說中風、半身不遂，你行動就開始有一些不方便，或者是有的病它是不能夠坐，有的病它是不能夠躺，有的病是沒辦法走，所以都是很苦的。

第四個，是雖然不是自己願意的，但是也必須要勉強接受，所以是苦。那就是說因為生病，你不喜歡吃的飲食就一定要吃，因為這個對病情有幫助，所以不想吃也要吃，那個藥不想喝也要喝，只要是對病情有幫助的，即使你不想吃、不想喝都不可以，一定要吃、要喝，剛才是想吃、想喝的沒辦法，現在是不想吃、不想喝的一定要吃、要喝，所以很苦。一切的治療，很多治療的方法也是很苦，像脊椎彎曲的要經過整椎，也是很辛苦、很痛，或者有的是要刮痧、拔火罐，或者有的要針灸、有的是要開刀，都是很苦的，可是你不得不勉強接受。

第五個，就是如果你的病是沒有辦法治療的話，沒有辦法治好的話，很快就會沒命的話，那就是非常非常的苦了，所以我們最怕就是聽到醫生說你這個病，目前的醫藥是沒有辦法醫治的，這個聽了就心情很不好，所以我們一聽到醫生宣布說你只有一個月的壽命、三個月的壽命、半年的壽命，那好

像就是判死刑的死刑犯一樣，生不如死，尤其是又耗盡了所有的家財還治不好的話，那真的是苦上加苦，所以我們知道生病也是非常的苦的。

八苦的第四個，就是死苦。生老病死一定要的。死苦，也是有五方面來思惟：

第一個，是死的時候必須要捨離可愛的財位。就是你拼了一輩子，省吃儉用的這些財物，你一毛錢都帶不走，這時候實在是非常的遺憾。

第二個，是你最親愛的眷屬也帶不走。

第三個，是你的至親好友、你最好的朋友、你的忘年之交、你的知己、好朋友，這個時候都必須跟你分離。

第四個，是你最貪愛執著的身體，你這個時候四大分散，你也必須要捨棄了，生前你不管怎麼樣照顧它，可是這個時候你就是留不住，身體也要死亡。

第五個，就是臨終的時候，有四大分散的身苦，身體四大分散非常的苦，你心中又充滿了恐懼害怕，所以也非常的苦，再加上剛才前面講的，你的財位、你的眷屬、你的朋友、你的身體都帶不走，想起來就更苦了，這就是苦的境界。

八苦的第五個，是怨憎會苦。怨，就是怨恨；憎，就是討厭；會，就是遇到。你怨恨、討厭的人事物，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。所以它也分五方面來思惟：

我們最討厭就是遇到我們的怨敵，我們最害怕遇到怨敵，我最討厭的人出現在我的面前，跟我結怨的人、和我有仇恨的人，我遇到了，身心就馬上引發很強烈的憂苦，這是遇到仇人的心情，非常的苦。

第二種，我們害怕遭受到法律的制裁，譬如說去坐牢、或者是判刑，大家都不願意碰到這方面的事情，或者是受到處罰，譬如說你違規，交通違規收到罰單，收到罰單那個時候一定心情不好，受到種種的處罰的時候都會覺得很苦。我們也害怕被別人傷害，我們也怕被綁架、被撕票、或者是挾怨報復……等等，這個都是心中非常畏懼、恐懼害怕的事情，希望不要碰到的事情。

第三個，是害怕壞的名聲。我們也很害怕遭受到人家的毀謗，惡意的傷害毀謗，我們也害怕我們的名聲不好，怕碰到這樣的事情，就是有人在後面

中傷你。

第四個，我們害怕的是苦惱而死，就是碰到所謂的橫死。一共有九種橫死，我們都希望不要發生在我的身上，遇到的話，就是怨憎會苦。像我們生病看醫生，我們最怕什麼呢？延誤醫藥而死，耽誤病情而死。犯人就是怕被判死刑，怕槍決，死在牢裡。喝酒，怕酒精中毒，怕喝酒鬧事，跟人家打架互毆，就打死掉了，或者是酒醉駕車，就出車禍撞死掉了，我們都很害怕遇到這樣的事情。我們也很害怕遇到火災，所以到公共場合，先把逃生門看好，萬一有火災就趕快跑，所以我們也是很害怕被燒死。玩水、游泳，很害怕被水淹死。爬山很怕走到懸崖，從上面摔下來、掉下來摔死。或者你去原始森林遊玩，又害怕碰到惡獸、或者毒蛇，被牠咬死。喝藥，怕喝到毒藥被毒死；吃東西，怕食物中毒，中毒而死。怕餓死、怕渴死。這些都是我們很害怕遇到的事情，這些死的現象，我們都稱為橫死，就是不是壽終正寢而死的。

怨憎會苦的第五個，就是害怕死後墮惡趣。我們都希望死後不要墮惡趣，因為墮惡趣就是無量的苦在等著我們。

這就是怨憎會苦的五個內容，不希望碰到的，可是偏偏碰到。

八苦的第六個，是愛別離苦。我喜歡的偏偏要分離，這個愛，就是貪愛，就是我們自己所貪愛的人事物偏偏要別離，這個時候所引發的憂苦，我們就稱為愛別離苦，也是有五個內容：

我們最捨不得的，就是我們最親愛的家人、最親愛的朋友，如果分開的話，我們心中就會引發非常強烈的憂傷悲苦。

這個時候就會發出種種憂愁悲歎的言詞出來，所有的文學名著就是這樣出來的，心中捨不得那種愛別離苦，會讓人家文思泉湧，這時候寫出來的文章是最感人的，詩人、文人他就寫了很多的詩詞歌賦、文章小說……等等，描寫的是什麼？就是愛別離苦，這是第二個，因為跟最親愛的人分離，而引發的種種憂愁悲歎的言詞，然後就把它寫出來，成為很有名的小說。

第三個，是引發我們身體上的侵擾、或者是苦惱，因為跟愛人別離，所以就茶不思、飯不想，身體日漸消瘦，容貌逐漸的憔悴，這個是身體上的種種的苦。

思念上的苦，就是第四種，因為長時間的思念、憂慮、牽掛，引發意念上的熱惱，這是心上的苦，意念上的苦，因為思念的緣故，所引發種種的苦。

第五個，是我們應該受用的資生用具有所缺乏的時候，所引生的苦。資生用具，就是我們生活上需要的，可是沒有、缺少，你想要什麼，就偏偏沒有什麼，你最喜歡的、最貪愛的、最需要的東西偏偏沒有，所以很苦，這個也是屬於愛別離苦，你所貪愛的東西，你所需要的，但是沒有。

八苦的第七個，是求不得苦。求不得苦，跟剛才愛別離苦是相同的，都是跟貪相應的，都是說你貪不到所引發的苦。譬如說，你很辛勤地耕作，但是收成不好，努力地工作，但是賺不到錢，你投資做生意，偏偏賠本，這個就非常的苦了，所以凡是經過努力地追求，但是卻得不到應該有的結果，所以你就心灰意冷，這個時候所引發的憂苦，我們都稱為求不得苦。

八苦的第八個，就是五取蘊苦。這個取，就是執取的意思，我們執取五蘊為我所產生的苦，我們就稱為五取蘊苦。五蘊是什麼呢？色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊，簡單的講，就是色法跟心法，就是構成我們身心活動最主要的內容，色受想行識。色，就是我們的色身；受想行識，就是我們心識的活動。這五蘊本來它是一連串生滅的作用，它不會產生苦，可是為什麼它苦了呢？就是我們執取這一連串生滅的作用，把它當作是我，所以苦就產生了。

我們都會以為這個色身是我，這個身體是我的嘛，不然是誰的？它就是屬於我的，所以你把色身當作是我，就生老病死苦就跟著你了，因為你覺得這個身體是我的，所以它出生，還有剛才講的老，它會老、它會生病、最後死亡，所以你都覺得非常非常的苦，就是你執著這個色身是我，執著這個色蘊是我，所以是苦。可是這個色蘊是我嗎？什麼是色？就是色法，色法是什麼？眼耳鼻舌身一一五根，色聲香味觸法一一六塵，五根六塵，這十一個是色法，百法裡面講的色法有十一個，五根六塵。這個蘊，五蘊這個蘊，就是積聚的意思，所以色蘊就是由色法所積聚的五根六塵的內容，你把它當作是我，我的眼睛、我的耳朵、我的鼻子……這個色身是我，所以這個色身所有的內容都是我的，所以是我的眼睛、我的耳朵、我的鼻子、我的嘴巴、我的身體……。可是，是嗎？色法它只是物質的聚合而已，它是整個物質的世界的構成，就是我們剛才講的五根六塵，它只是物質的現象，可是一切物質的現象，一切色法它都是生滅無常的、無自性的，所以它是無我的，所以你要把這個生滅無常、無我的，把它當作是我，就是我們不明白事實的真相，以為色蘊是我。可是色法它是物質現象，它怎麼可能是我呢？它是生滅的。所

謂「我」，它就是永恆存在的，你可以找到一個永恆存在的，那個才符合「我」的定義，可是它現在是生滅無常的、無我的，可見色蘊不是我，它只是物質的現象而已，我們不明白，無明，不明白無我的道理，叫做無明，所以才會以為這個身體是我的，身體它就說明它會生老病死，可見它是每一剎那都在生滅的嘛，生滅的，它就不是永恆存在的，你怎麼可以說它是我呢？如果我是永恆存在的，它應該不會改變，不會有生老病死的變化，因為它永恆存在的嘛，「我」是永恆存在的，所以它不可能生，又變老，沒事情生病，最後還會消失、死亡、不見了，那我怎麼可能會消失不見呢？所以可見這個色蘊不是我，你只要把色蘊當作是我，你就苦了，就是五取蘊苦的色蘊苦。

同樣的，受蘊是我嗎？我們先要討論感受是怎麼生起的，根境識三緣和合而生觸，觸然後有三受、或者是五受，所以觸受是由根境識三緣和合，我們的眼根看到色塵，再加上我們第六意識的分別，你才知道你現在看到了什麼，所以它是因緣所生，因緣所生的都是生滅無常的、無我的，所以你生起的種種感受不管是苦受、樂受、不苦不樂受、還是憂、喜，如果說五受的話就是有五個，有三受、或者五受的差別，不管是什麼受，只要是生起種種的感受，它都是因緣所生，無常生滅的，所以並沒有一個我在感受，因為它是生滅的，如果苦受是永恆存在的，它應該不會消失，我就永遠苦苦苦苦……，沒完沒了；如果樂受是永恆存在的，我應該永遠快樂，它不會消失，那個才叫做恆久。可是，不是啊！你的痛苦因緣所生，你的苦受生起了，可是它會消失，你快樂生起了，它還是會消失，會生起、會消失的，就說明它是生滅的嘛，生滅的就是無常的，就是無我的，所以受蘊不是我，可是我們以為我在受苦、我在受樂，所以就苦了，你把種種的感受當作是我在感受，所以就苦了，本來它只是因緣所生而已，剛才講根境識三緣和合而生觸，然後生起了三受或五受，它都是因緣所生，它是無常生滅的，它不是永恆存在的，可是我們把它當作是我在受苦，所以就苦的不得了，可是事實的真相是沒有一個我在受苦，一切的苦受都是生滅無常的，我們明白這個道理就不怕受苦了，因為它是生滅法，它會消失的你，只要不要把我放進去說我在受苦，那個苦當下就變得很輕了，只要不把我放進去，它就是生滅法而已，因緣所生，所以它苦受就生起了，它會消失的，你不睬它，它很快就消失，你覺得我好苦、我好苦，你就苦不完，每天都好苦、好苦，那是你想出來的，你把

苦受，生滅法、無常的，抓得緊緊的，不讓它消失，所以你就苦苦苦，每天苦，所以受蘊也不是我。

想蘊是不是我？是我在思想嗎？是我在打妄想嗎？沒有一個我在想，剛才講了，種子生現行，現行薰回去成爲未來的種子，都是反應你的習氣，反應你過去所薰習的，習氣、煩惱、業力在反應，沒有一個我在想，那個打妄想也是種子生現行，你現在每一個念頭不是種子生現行嗎？你怎麼想，然後又薰回去成爲未來的種子，遇到不同的緣，那個種子又起來了，你又打了一個妄想，所以不是我在想，它也是生滅無常的，所謂的「想」是什麼來的？就是我們在認識外境，我們六根面對六塵，你認識外境之後所產生的分別心，那個我們稱爲想，你眼根看到一個什麼，你那個念頭就生起來了，所以它是在我們認識外境之後所產生的分別心，所打的妄想，種子生現行的習氣反應，並沒有一個我在打妄想，因爲每一個念頭也是生起就消失了，生起就消失，可見它是生滅法，生滅就是無常的、就是無我的，所以沒有一個我在想，所以想蘊不是我。

同樣的，行蘊也不是我。什麼是行呢？念念不停的內在執著有一個我，它是我執的根本，這個就是行蘊的作用，念念遷滅，就是第七識的作用，如果知道唯識的話，恆審思量，執八識的見分爲我，唯識的思想就是這樣解釋的「我執」，第七識的作用，恆審思量的作用，執八識的見分爲我，所以也不是有一個我，懂嗎？那個念念不停的內執有一個我，這是顛倒無明，不是真實有一個我，所以既然是念念遷滅、念念不停，「念念」，每一個念又是生滅的，所以生滅無常，所以這個行蘊也不是我。

識蘊。這個識，就是八識，第八識阿賴耶識，它含藏我們過去所有善、惡、無記的種子，在我們八識田裡面，種子一遇到外緣就生起了現行，現行又薰回去成爲未來的種子，種子生現行，現行薰回去成爲未來的種子，這是不是生滅法？種子生現行，現行薰種子，生滅法，對不對？對啊！生滅就是無常的，也是無我的，所以識蘊不是我，它只是遇到外緣種子生現行，又薰回去成爲未來的種子，種子現行、現行種子，這樣子生滅、生滅、生滅……，沒有一個我的存在，所以不是我在看、不是我在聽、不是我在想、不是我在說、不是我在做，都是種子生現行，現行薰種子，都是識蘊的作用，這樣子而已，都是生滅、無常、無我的。

所以我們就知道，五蘊它只是一連串生滅相續的過程而已，沒有我的存在，五蘊不是我，所以一切眾生就是因為無明，就是不明白無我的道理叫做無明，才會把五蘊當作是我，你只要把五蘊當作是我，你就受苦不斷、輪迴不斷。所以怎麼解脫輪迴？我們就有答案了，你只要了解五蘊不是我，五蘊是生滅無常，五蘊本空，所有身心的作用，只是因緣所生，並沒有我的存在，你沒有我，就不會生煩惱，不會生煩惱，就不會造業，不會造業，就不會受報，就不會受苦，沒有業力讓我們到三界投胎輪迴，這時候輪迴就斷了，苦也斷了。

所以要怎麼斷苦？怎麼斷輪迴？就是要明白五蘊不是我的道理，你就能夠切斷輪迴，徹底地斷除三界的苦，要不然你就有現在講的五取蘊的苦，你把五蘊當作是我，你這個身心五蘊就會變成一個裝苦的器具，這個苦器（裝苦的器具，叫做苦器），這個器皿裡面裝的是什麼呢？裝著苦苦、壞苦、還有行苦在裡面，在你這個苦器裡面，你的身心五蘊就好比一個裝苦的苦器，裡面裝滿了苦苦、壞苦、跟行苦。我們剛才講的，你只要有五蘊的身心，你就有老病死，所以這個五蘊之又成了老病死的所依，剛才講，你把這個五蘊，把這個色蘊當作是我的色身、我的身體的話，你就有老病死苦，生老病死苦，都是因為你把這個色蘊當作是我才有的，所以這一世的五蘊之身，就成了老病死的所依，所以我們就是要這樣子來思惟五取蘊苦，希望從這邊徹底地了解怎麼樣徹底地斷苦，怎麼樣徹底地解脫輪迴。

以上我們就把八苦的內容介紹完了，今天講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。