

上章解釋經文：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空」。聖者觀自在菩薩，修習深妙般若，功行到了登峰造極之時，觀察出四大構成的身軀色蘊，和心理作用的受、想、行、識四蘊，皆是緣生無性，當體即空。菩薩證悟了萬物的「空性」之後，心靈得到了解脫，超越一切世間的痛苦和險厄，所以經文跟着說「度一切苦厄」。

度一切苦厄

佛教說「苦」，並非消極厭世，而是要我們正視苦的存在，瞭解苦的原因，積極去面對苦的挑戰，經歷苦的磨練，將苦難看成是生活的考驗，然後用適當的方法去改善祛除，以達到一個圓滿快樂的人生。這就是四聖諦：苦、集、滅、道的哲理。

總括來說，佛經說世間有三苦、八苦：

三苦

一、「苦苦」：眾生帶業投生於娑婆世界之中，身、心都是苦本。身體經過生、老、病、死四個階段。在心理方面，人的起心動念有三性：善、惡、無記。作善、惡等業就會遭受應得報應。作惡時不會想到後果，到受報時才會覺得痛苦。「苦苦」的第一個苦屬於「內苦」，即眾生自己的身心，第二個苦是「外苦」，指一切外境的逼迫，例如旱災、風災、火災、地震、戰爭所帶來的痛苦。

如果從三界和六道的觀點分析，「苦苦」是身受逆境的痛苦，指六道中的人道、阿修羅道、畜生道、餓鬼道和地獄道所受的痛苦，是屬於「欲界」苦。

二、「壞苦」：指當快樂境界變壞時所產生的痛苦。人處於順境時覺得安樂，但當樂境轉壞時，所謂「樂極生悲」，心內會引起痛苦的感受，例如：富有的人習慣了奢侈的享受，一旦破產，變成窮人，一切往昔的享受頓時消失，還要遭受貧窮的生活，會覺得非常難過；又例如：事業失敗、情場失戀、賭場喪本，皆屬於「壞苦」。世間任何樂事都是短暫的，當樂境消失時，苦境就現前。

從三界的角度來說：「壞苦」指「六欲天」和「色界」四禪天人所受的苦。六欲天的眾生平日福樂隨身、衣食自然，是十分快樂的。這是由於他們生前修十善業（不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不綺語、不兩舌、不惡口、不貪、不瞋、不癡）和禪定所致，其壽命以萬年計算，比人間的福樂超出萬萬倍，但當福報享盡之時，也要墮落受苦。天人在墮落前，先有五種衰相出現：衣裳污穢，二、頭花枯萎，三、身體開始有污穢排泄，四、腋下出汗，五、坐時覺得不安樂。這時候，天人快要死亡，將從天界墮入其他五道之中。

至於「色界」的天人，壽命福樂又比欲界天的天人超出萬萬倍。「初禪天」得「定生喜樂定」，「二禪天」得「離生喜樂定」，「三禪天」得「離喜妙樂定」，「四禪天」得「捨念清淨定」。他們都活在禪定中，快樂無比；但這些禪定都是世間的「有漏」禪定，不是究竟的，到定力衰敗消散時，會產生大苦惱，又再墮落在其他五道之中。

三、「行苦」：有些人說：我平日清茶淡飯，兩袖清風，自得其樂，亦可算快樂，哪有痛苦呢？其實，世間環境遷流不息，世事無常，清福亦是短暫的，會隨時變化的，這種遷流變化的現象，令人難以適應，屬於「行苦」。

再從三界的觀點講：「行苦」指「無色界」四空天眾生所受的苦。四空天是「空無邊處天」、「識無邊處天」、「無所有處天」、「非想非非想天」。這些天人修四空禪定和前世修十善業，故有空定之樂，所享福報比人間和色界超出無量倍，壽

命以億年計算，例如最高的「非想非非想天」，那裏的天人定力特強，能壓服妄心，可以維持八萬四千大劫而妄念不動，但到最後一劫，定力衰退，妄心漸起，壽滿定盡之後，妄念遷流不息，死後又將會墮落其他五道之中了。所以《大智度論》說：「上二界死時生大懊惱，甚於下界，譬如極高之處，墮落碎爛。」

八苦

從人生的角度看：佛經歸納出八苦。八苦是甚麼呢？生苦、老苦、病苦、死苦、求不得苦、愛別離苦、怨憎會苦、五蘊熾盛苦。

一、「生苦」：佛說萬法從緣起，世間所有一切事物，皆從因緣和合而生，因緣分散而滅。就以個人來說，從無始來所造的業力，藉着今世父母的緣，才會生出自己的報身。當眾生的識神投生在母胎之中，擠迫不淨，有如身處血污池，猶如牢獄。到了嬰兒出生時，細嫩的皮膚受到外來冷風和衣服等物的接

觸，像被刀割一般，對嬰兒來說就是「生苦」。母親懷胎時要經歷身心變化，分娩時所感受的痛楚，亦是「生苦」。

據《法句譬喻經》說：釋迦牟尼佛在祇園精舍的時候，有四位比丘坐在樹下相談論說：「一切世間，何者最苦？」

一人說：「天下之苦無過淫欲。」

另一人說：「世間之苦莫過瞋瞋。」

一人說：「世間之苦無過饑渴。」

另一人說：「天下之苦莫過驚怖。」

正當他們爭論不休之時，佛陀來到樹下，問四位比丘討論何事。比丘起立作禮，告訴佛陀他們的爭論。佛陀說：「比丘們，天下之苦，莫過於有身，一切飢渴、寒熱、色欲、瞋威、驚怖、災禍，皆由這個身體引起的。所以，這個身體，是眾苦禍患的根源。」

各位，身體是由「投生」而成的，當人帶着宿業投生之時，即注定要遭受老、病、死及種種痛苦。

二、「老苦」：從少年至壯年，最後至老年，精力漸漸衰退，身體功能開始退化，甚至變壞，所謂到老時雞皮鶴髮，舉步龍鍾，智力和記憶力都衰退，這就是老苦。

三、「病苦」：所有娑婆世界的眾生，都是地、水、火、風四大和合體。四大稍有不調，即產生疾病。大多數人都曾感受過病之痛苦，所以不作詳解了。

四、「死苦」：眾生有因疾病壽終而死，亦有遇惡緣或遭災難而死。人到死時，很快就會隨業受報，轉輪六道之中，心中十分惶恐驚慌，所謂「一旦無常到，方知夢裏人，萬般帶不去，唯有業隨身。」死的痛苦，是無人能夠倖免的。

五、「求不得苦」：世人一生營營役役，大多數是為追求名利，但是名利的求，未必事事都能稱心如意。人生在世，欲念無窮，永無止境；無論多富有，地位多高，必定也有求不到之事物，使你產生煩惱，造成一種痛苦。

六、「愛別離苦」：世上的父母、兄弟姊妹、朋友、夫妻、兒女皆因前生有緣，而今生相聚在一起；到了緣盡，大家就要分散，所謂「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺」，分散之時，心中的悲傷是非常難受的。

七、「怨憎會苦」：世間上互相憎怨的人，由於因緣和合，偏偏相聚在一起，不是相罵就是相打，例如夫妻不和、兄弟姊妹不睦、朋友相鬥，帶來無量煩惱。這種苦處跟「愛別離苦」恰恰相反；「愛別離苦」是你最親愛的人偏要跟你不離，「怨憎會苦」是你不喜歡的人偏要和你相聚一處。

八、「五蘊熾盛苦」：「五蘊」是「色、受、想、行、識」。「色」指身體，「受、想、行、識」指思想行為。凡夫往往將念念生滅的識神當作「自我」，

一時生惡念，一時生善念或不善不惡念，執着「自我」為實在體，於是一切思想行為皆從維護「自我」出發，不惜損害別人，成就自己。這種「人我」的自私分別心，像一團火，愈燒愈猛烈。一切煩惱就是從「執我」而起，故名「五蘊熾盛苦」。

總括人生八苦：生、老、病、死、求不得、愛別離、怨憎會、五蘊熾盛；前四種苦：生、老、病、死屬「身苦」，由身體上發生；後三種苦：求不得、愛別離、怨憎會屬「心苦」，是由於環境不順利、精神不安而感受。最後「五蘊熾盛苦」，是總括了身心交逼時，所引起的一切痛苦。

經文中說「度一切苦厄」，「苦」經已解釋過了。「厄」指災難的意思；三界中，災有三災。三災之中，又有小三災與大三災。小三災是：飢饉、瘟疫、戰爭；大三災是到世界「成住壞空」的「住劫」開始變壞時，有火災燒到初禪天、風災刮到二禪天、水災浸到三禪天，於是整個小世界就淪於大劫而毀壞。難有八種：屬於三惡道的，有地獄難、餓鬼難、畜牲難。屬於人道者有盲聾瘖啞難、世智辯聰難、佛前佛後難、北俱盧州難；屬於天道的有無想天難。「三災八難」帶給人無量痛苦，所以說世間是眾苦充滿的。

如何渡脫一切苦厄

人生苦厄之產生是由於五蘊未空，迷空執有，為外境所轉，於是起惑造業，沉淪於三界六道輪迴之中，不得解脫。如果像觀自在菩薩一樣，能夠行深般若，照見五蘊皆空，就會破「我執、法執」、不為外境所轉，即可渡脫一切苦厄了。