

→ 左岸读书，一如既往。



<input type="text"/>	搜索
----------------------	----

- [首页](#)
- [热文](#)
- [书单影单](#)
- [解忧杂货铺](#)
- [我可以](#)
- [关于左岸](#)

[Home](#) > [思维乐趣](#) > 谈谈佛教的苦和我们的苦

谈谈佛教的苦和我们的苦

2020-10-24 . 阅读: 595 views

文/金鱼的水

佛教的一切根据、理论、依凭是“无常”。无常即是苦。人世无常，苦；诸行无常，苦；万象无常，苦。

所有苦又都可以大致归纳于“求不得”。

“求不得”也分为两部分：“求”和“不得”。

所以，“无常”要分别冠名在“求”和“不得”的前面。

“无常”“求”和“无常”“不得”

无常，就是变，永恒的变就是无常。（易经中的“易”字，就是变的意思。）

所以，“求”会变的；“不得”也会变的。

例如：人求财。这里，“求”是想要求财的愿望。“不得”是财是否属于自己的状态。

所以，“求不得”大致分为两种。

一种是，无常“不得”：得不到财而苦，而得到财的这种状态又是会变的，又会失去，还是苦。（人必然会失去财，因为人终有一死。）

另一种是，无常“求”：得到财之后，求财的愿望变了，变成了其他愿望。然后，又会重新面临“求不得”的苦。

所有的欲望、所求、希冀，都是“求不得”。

只要“诸行无常”是对的，那么人间一切皆苦。

用人话说：人间的一切都在变化，你求啥都不可能不变，你所求的人或事一定会变，所以你一定苦。而你想求的那种心情也一定会变，今天喜欢他/她/它的一切，明天却对他/她/它的一切索然无味，转而喜欢另一个他/她/它，换了一种“求”，所以你一定也会苦。

佛教里用“灭苦”来解决问题。

佛教的核心理论“四圣谛”：苦、集、灭、道。

1. 苦谛即世界一切都是苦。
2. 集谛即苦的根源是求不得，讲明了苦的根本原因。（人生八苦大致可以总结为求不得）
3. 灭谛即如何去消灭苦。
4. 道谛即涅槃之路是如何去走。

所以，灭谛就是来解决问题的。

根据佛教又一说法“缘于有此而有彼。缘于生此而生彼。”这是缘生之法。也就是说“如没有那些的话，就没有这种人生。”

因为欲所以苦。欲现则苦现。（无常在这里不提，是因为无常是佛教一切理论根基。无常如果错了，那佛教也就不存在了）

那么**我们灭欲就可以灭苦。**

所以我们要远离欲，要憎恨欲，要消除内心中的一切欲。自然也就不苦。

因为苦的根源没了。

这是佛教一切表现形式的核心思想。

我是很佩服佛陀的。我们日常生活中，受到了无数苦，而将它看作自然。但是佛陀不这样想，他要解决这个问题。佛陀发现问题，找到问题本质，思索解决之道，并亲身验证。然后，为世人的解脱，努力传道了一辈子。

当然，我们不可能做到像佛弟子那样，斩断六根，进入沙门。

毕竟，**在我们心中，有些苦是值得—受的。**

而那更多、更大、我们不想要去承受的苦，我们如何在自己的人生中去消灭它呢？

首先，能力不及之事，我们就承认它、接受它，不做无所谓的挣扎。

比如说生、老、病、死，这是佛教中所说的人生八苦的前四种。这四种，我们无一种可以控制，无一种可以预防。我们就承认它，遂顺它，明白是这样一回事，不纠结也不沉溺。

以前听过一个故事。一个本没有病的人，拿错了另一个得癌症病人的病告单，以为自己不久于人世，于是短短几个月内身销命殒了。

其实要明白一件事，就算是得知自己明天就会死亡，那也不必震撼于心。人终有一死，而自己无能为力，只能接受。

病也是如此。我得病，从来毫无预兆。不会淋雨，不会气闷，不会吃坏掉的食物。可是，也偶尔会生病，严重时，颌内生疮，米水难进。但是我心中明白，即使彼刻死掉，我也无所谓恐惧，因为非我之过，我无能为力（用我自己的话说，这是阎王爷该操心的事，自己瞎操心个啥心）。病好了我会开心，病不好也就由它去吧。

无能为力的事，不只有这些。天要下雨，娘要嫁人。我们虽然也有自己的想法，但是并不能强与他人身上。每个人只能也仅能对自己负责，对于他人，我们能做的唯有祝福而已。

总之，无能为力的事，我们绝不痛苦。

而那些你想做又可以做到，最后却没有做到的事情发生时，你需要的不是痛苦，而是继续行动。如果连这点也无法做到的话，那就更不要谈灭苦之事了。

人生八苦前四种苦，无可奈何，可以不想，由它去吧。

八苦的后四种，爱别离，怨憎会，求不得，五取蕴。

简单解释下。爱别离，是与你爱的人或事分离。怨憎会，是与你恨的人或事相遇。求不得，是得不到自己想要的人或事。五取蕴，是对色受想行识的执着。

爱别离和怨憎会，有些是天意，这些无可奈何，只能由它。

但更多的是无法割舍。无法舍弃金钱地位，于是和相爱的人事分离，于是和相恨的人事相聚。

佛教里说布施，在很久以前，我都以为是将自己的财物施舍给更需要它的人。后来我更加了解佛教之后才明白，布施也有三种，**法布施、财布施和无畏布施**。财布施就像上面所说。法布施，是给迷途之人指点迷津，告诉他们正确的道理。无畏布施，是让别人不害怕你，给别人以安全感。（不杀生是一种无畏布施）

现在，我更愿意相信布施并不是对别人的，而是对自己的，是对一种美好的心意的布施。

布施是努力让别人更好的一种行动。而让所有生灵都和谐美满的生活，是一种极其美好的心意，是对自己心灵的一种净化。

布施，是佛教里一种对抗苦的行动和决心。

当你学会布施，你就会有能力舍弃金钱地位，有能力舍弃一切无常之物，从而舍弃了苦，减少了苦。

对于爱别离和怨憎会，布施就可以减少这种苦。学会舍，不求得。不求幸福，只是无苦。

剩下的两种苦，求不得和五取蕴。

求不得这种苦，对于我们世俗之人来说，没有更好的办法，只有少求，精求，求幸福，求真知，求和相爱的人团聚在一起，不求金钱权势，不求虚荣名誉。

我想更细说一下关于五取蕴的苦。

这个又说到了佛教的另一个理论：诸法无我。

“我”是一种判断的产物。所以我是恒常的，固定的，有边界的。

可是通过上面所说知道，这世上没有什么是永恒不变的，是无常的，是永远在流动变化着的。

所以，“我”是不存在的。**我只是人在世间活动的一种方便说法。**

但就是这么一个方便说法——我，却被世人紧紧握住不放，执着于我，受苦与我。

五蕴是，色、受、想、行、识。

- 色，是指一切物质，能看得见摸得着的一切，包括自己的身体。（这就把客观世界全包括了）
- 受想行识，是指脑海里的一切思绪念头，所思所念，判断分析，对错高低。（这就把一个人的精神世界包括完了）

为什么放在一起呢？

是因为：受想行识，因色而出现，而又作用于色。它们是不可分割的。无色，即无受想行识。即上面所说的缘生之法，有此即有彼。

五取蕴是指，执着于色受想行识而生烦恼。执着于物，执着于对错，执着于思念，执着于高低，执着于差别。

诸行无常，五蕴亦是无常。流动变化着的，一刻也不会停止。

所以执着不到，瞬间就会变化，所以会生烦恼，会苦。

那我们怎么消灭或者减少这种苦呢？

上面说的**诸行无常、诸法无我**，其实这是佛教三法印之中的两个。还有一个是，**涅槃寂静**。

涅槃寂静是指：灭除贪、瞋、痴三毒的苦，达到一种身心俱寂的解脱境界。

所以，连起来可以这样说：因为诸行无常，而且诸法无我，所以涅槃寂静。这叫做三法印的原因是，只要符合这三种基本思想，那就是佛的精神，就算是盖了印章了，法的印章，绝对错不了。

那怎么消灭人性的贪嗔痴呢？佛陀说了，有八正道。你只要按照八正道去做，那就是佛弟子，就可以消灭贪嗔痴之苦，就可以涅槃寂静。

八正道是指：正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。大概意思，也就差不多是字面意思。

佛陀把一整套的理论与实践交给人们，不愿意受世间之苦的人可以去学习，然后就可以去苦得乐。

当然，要我们完全做到八正道，是不可能的。而且我们只是世俗之人，难免会沾染一些贪嗔痴，甚至会自得其乐之中，寻找一些小幸福。

那我们想办法去减少苦就可以了，不需要完全地做到八正道。

这里我们就选其中正见、正思维、正业和正命，作为我们需要做到的，即可大大减少五蕴之苦。

正见是指，知道并认可佛教的四圣谛理论。因为这是一整套的思想体系，教你认识苦，认识苦的缘由以及灭苦的方法途径。这样对于减少我们生活中的苦，有非常大的帮助。

正思维是指，正确的意识或观念，断除邪恶的欲念，生起正当的思维逻辑。这是教我们放弃执著或自私之心，要生起仁爱、无害之心。这可以净化我们的俗世之心，尽管我们不是修行者，但是对于控制我们的思欲杂念也是非常有帮助。

正业是指，正确的行为活动。就是不杀生，不打骂人，不做坏事。这样有助于我们对于任何人或神，都问心无愧，活的坦荡。

正命是指，正当的谋生手段以及正当的供养自己和亲人。这是一生的大事，如果不注意，可能是一生之苦。所以我们要在心中确立正确的认知和信念。

或许我们做不到像佛一样，永离世间之苦。但是，对于苦我们也不能不了解、不知道，任由它来折磨我们。当我们正确的对待苦，认知苦，尽我们的努力去减少苦，那么我们就收获更多幸福和快乐。

当然，也希望你不要有所介怀，觉得这些都是佛教的思想，你不信佛不需要相信。这些对于现在的我们来说，都是随手可得的知识，可以为我们指点迷津，摆脱痛苦。它不分佛教的还是基督教的，它如果对于我们有帮助，那就是可以去学习的道理和方法。



左岸记：我乐见于这样的解读，虽然不能说这样就懂了，人生也不苦了，但心中却是一片海阔天空。自在从容的人生就是不以物喜，不以己悲，是宠辱不惊，看庭前花开花落，去留无意，望天上云卷云舒。

[人生哲学苦](#)

左岸

爱读书，爱生活！

1 Comments On **谈谈佛教的苦和我们的苦**

1. [自考本科](#)
2天前 @Ta