

這個世間  
苦多樂少 苦長樂短  
世間人以為有樂  
拚命追求  
於是造業 受報  
流轉於六道之中  
無法出離  
佛告訴我們  
三界統苦 沒有真樂  
樂是假的  
是短暫的 是無常的  
縱使享有人天福報  
享盡之後  
依然隨業退墮  
苦不堪言  
明瞭事實真相  
曉得  
沒有一樣東西可得  
沒有一樣東西可有  
一切隨緣 無爭無求  
就能常保喜樂  
無煩無憂

疏【合喻者。言東岸者。即喻此娑婆之火宅也。】

『火』是代表煩惱，代表著苦。佛在《法華經》上告訴我們「三界火宅」，這個三界就是六道，三界都不安。譬如這個房子燒起來了，雖然還沒有燒到你，已經很快了，是這個意思。欲界三種苦具足，苦苦、壞苦、行苦，這三種苦具足；色界天雖然沒有苦苦，他有壞苦、有行苦；到無色界天，這是我們凡夫最高級的，這個高級凡夫連身體都不要了，我們世俗人講的靈界。這個靈界沒有身體的，只有神識存在，我們俗話叫靈魂，神識存在的。他當然沒有身體就沒有壞苦，可是免不了行苦，這個東西麻煩。所謂行苦就是他這個境界不能永遠保持，他還是會失掉的，這就是他的定功長短的問題。最高的非想非非想天壽命八萬大劫。這八萬大劫實際上就是他的定功，他的定功入定能夠支持八萬大劫這麼長的時間，但是定功失掉了，他就又要隨業流轉，這就很可怕了。

天生到頂點，一流轉當然就往下墮落。諸位要讀《楞嚴經》，你就明白這個事實，墮落得很可怕。為什麼？我們俗話常講「爬得高摔得重」。他這一墮落就是墮落到地獄，從最高的地方落到底谷。為什麼會墮落得這麼深？其實這種修行人產生了嚴重的誤會，他誤會四空天就是大涅槃的境界，他自己認為他成佛了，這在佛門裡面叫「增上慢」，倒不是真正有一種驕慢之心，是他錯認了，把這個境界當作如來涅槃的境界，誤會以為自己成佛了。成佛，不生不滅了，到定功失掉了又要墮落了，於是乎他就懷疑一切諸佛所講的話是假話，「我已經入大涅槃了，佛說不生不滅，我現在還有生滅」，這個念頭一起，謗佛、謗法、謗僧，毀謗三寶，罪業在阿鼻地獄，是這樣子墮落下來的。所以三界都苦，三界之中決定沒有樂。世間人以為有樂，其實是那個苦暫時停止一下就以為樂了，其

實這個樂的時間非常短暫，真的苦多樂少，苦長樂短，這是事實的真相。我們必須要認識清楚，這是我們現前生活的環境。

阿彌陀經疏鈔演義      (第五集)      1984/12      台灣景美華藏圖書館      檔名：01-003-0005

什麼叫「業」？大師在此地給我們解釋，業是在『苦之先』，苦是講的果報，三界之果報。諸位要曉得，三界統苦，不要以為有樂。如果你以為三界裡頭有樂，那是你看錯了；三界裡面沒有樂，只有苦。在欲界裡面，有三苦、有八苦；在色界天裡面，有行苦、有壞苦。縱然生到無色界天，身形都沒有了，我們今天所謂靈界，靈界連這個色相都沒有了，他還有行苦。所以說三界統苦，這是事實的真相。如果認為三界有樂，那是迷惑。三界的果報叫苦報，這個苦是指三界六道的果報。業在果報之先，造業才会有果報。經裡面一再告訴我們，造作善業，有三善道的果報，造惡業，有三惡道的果報，不管是善是惡都是苦。三善道也苦，我們現在人道，人苦不苦？我們今天作人，嘗到人的滋味，人苦！諸天，佛經裡面講，欲界天有五衰之苦，色界、無色界天有死墮之苦，死了之後要墮落。

這是講它在果報的苦報之先，而在煩惱之後。沒有煩惱就不造業了，煩惱是迷惑。惑、業、苦，業在當中，說了一個業，前面這個惑、後面的苦都包括在其中。佛法並不是單單只講一個業，說業就是說的惑業苦，這是我們必須明瞭的。煩惱有很多種類，有見思煩惱、塵沙煩惱、無明煩惱。這三類煩惱，特別是見思煩惱，是我們六道輪迴造業受報的因緣，我們要特別留意。見思煩惱要是斷了，就能夠超越輪迴。《要解》講到「五濁惡世」，特別將見濁、煩惱濁這兩條深入的來討論，就是這個道理，這就是見思煩惱。

為什麼造業？十界眾生所迷的不相同。所迷可以分為兩大類，

一種是迷於事，一種是迷於理；一種是理事都迷，一種是理事都不迷。佛理事都不迷，我們凡夫理事都迷。所造之業，把它歸納成綱領原則來說：地獄道是以瞋恚心所造的業，感受地獄的苦報；餓鬼道是以慳貪心所造之業，招來餓鬼道的不自在；畜生道是以愚痴的心所造的罪業。三惡道的業因，不外貪瞋痴。什麼叫愚痴？簡單的說，對於一切事理的真相不明白就是愚痴。所謂真妄、邪正、是非、善惡，你辨別不清楚，把它搞顛倒，把善當作惡，把惡當作善，是非顛倒，真妄莫辨，這就是愚痴。愚痴的人自己曉不曉得？不曉得。如果愚痴的人自己曉得他愚痴，他就不愚痴，他就開悟了。所以他自己決定不知道，往往有堅固的執著，這是畜生道的業因。

阿彌陀經疏鈔演義      (第三十七集)      1984/12      台灣  
景美華藏圖書館      檔名：01-003-0037

我們要曉得，在娑婆世界苦！不管你是什麼樣的地位，你有多大的財富，窮人有窮人的苦處，富人有富人的苦處；做了國王他也不自在，他還有他的苦處；到天上做了天王，還有阿修羅找他麻煩，要跟他打戰，天王都不自在。佛告訴我們，三界統苦。只要在三界裡面，找不到一個樂土，這是我們應當要覺悟的。所以蓮池大師苦口婆心，在此地是勸勉我們、教誡我們，說明念佛的功德利益。而不念佛這個損失太大太大，無比的損失。這話對誰說的？是對修學其他法門人說的；佛法八萬四千法門，他不念佛去學其他的法門。其他法門，說個老實話，不能成就，學不成的。末法時期要想成就，只有這個法門。這是蓮池大師要註解這部經，作這個《疏鈔》，他的用意就是如此，提倡念佛法門，推崇也就是提倡的意思。

阿彌陀經要解研習報告      (第四集)      1991      新加坡  
檔名：01-008-0004

我們這個世間苦難太多了，佛在教學的時候，把一切苦歸納為

三大類，叫三苦，三大類，就是「苦苦、壞苦、行苦」這個三類。苦苦裡面又分為八類，我們通常稱八苦。這個八苦、三苦，實在講三苦的範圍比八苦大，八苦是三苦裡面的一條。所以，不要被這個數目字搞迷惑了，認為八苦多，三苦少，那就錯了，三大類第一類裡面分為八個小類。這些苦可以說是六道眾生沒有一個人能夠避免的，人人都得要受。

苦苦裡面第一個有「生苦」。這個生苦，我在此地都不能細說，細說兩個鐘點這八個字講不完的，你們諸位要好好去讀經。佛在經典裡面給我們分析的，你看了之後，是不能不佩服。從哪裡講起？從你投胎講起，你一投胎，住在哪裡？住在母親肚子裡面，所以佛把這一段期間（這十個月）形容為地獄。在母親肚子裡面，就等於在地獄裡，母親喝一杯熱水，就好像在八熱地獄，難過、痛苦；喝一杯冰水，就像在八寒地獄，苦不堪言。出生的時候那是更苦了，出生剛剛接觸到外界，皮膚嫩肉接觸到外面這個外界，受到空氣，佛形容有如利刀割我們的皮膚一樣，所謂風刀解體，那樣的痛苦。所以小孩一生下來就苦！苦！就苦一輩子，你們哪裡看到一個小孩生下來笑咪咪的，是很快樂的？沒有。我們每個人都經過，經過怎麼樣？忘掉了，這個痛苦忘掉了。真苦，你想想真苦，想想這個狀況真苦。所以，不能再來，再來不得了，真是不得了，想通了真可怕，真是不能再來了。

第二個「老苦」，老人多半被人嫌棄，人家都討厭老人。在從前中國社會裡面還好，由於古來儒家的教育，敬老尊賢，所以人老了在社會上還會被大家尊重，還能得到精神上的安慰；現在世風變了，固有的道德文化全被推翻了。老人，從前是西洋人的老人是墳墓，人生的墳墓，現在中國的老人也是墳墓，很可憐。兒女不孝養父母，社會不尊重老人，嫌棄老人，這是非常可悲的現象。如

果你不想老苦，那只有短命，要想長命的話，那你非受老苦不可。你看看這個人生多難過！你要長命，就要忍受老苦、病苦。

第三，「病苦」。特別是現在這個時代，奇奇怪怪的病比從前多了很多倍。原因在哪裡？說老實話，是受了染污的關係。染污不但物質的染污，更嚴重的是心理染污、精神染污、情緒染污、生理的染污，這能不生病嗎？所以奇奇怪怪的病就多了。病苦，我相信每個同修都生過病的，知道病的滋味，要想遠離一切病苦，要從根本上治療，根本上去講求。根本是什麼？心清淨，心清淨身就清淨，身清淨境界清淨，清淨身心決定減少一切病苦。飲食要注意，飲食要簡單，不要吃得很複雜，夠營養就好，千萬不要吃那些補的東西。你本來身體很好，這一補就補壞了，那實在講不是補，那是染污。你看很多名貴的那些補藥，實在講，統統是染污，不是好東西。

底下是「死苦」，死是真苦，可是我們現在沒有死過，不曉得死是什麼滋味。佛在經上形容死之苦，講我們的神識（俗話講靈魂）離開這個身體，那個痛苦就像生龜脫殼。烏龜，活的烏龜把牠的殼剝下來，佛是用這個來形容，那個痛苦就像這樣。所以臨命終時，那一口氣不好嚥，不容易斷，非常非常痛苦。但是，念佛往生的人不死，他是活著看到阿彌陀佛來了，歡歡喜喜跟阿彌陀佛去了，身體不要了，跟阿彌陀佛去了。所以那不是死，那沒有死，活著去的，清清楚楚去的。生老病死是內苦，本身的，統統不能避免，古人常說，上自帝王，下至乞丐，人人都逃不了的，生老病死。

另外幾種是身外的，身外第一個，「求不得苦」。眾生都有欲望，都有希求，求怎麼樣？求不得，求不得就感覺到很痛苦，求不得苦。求得了怎麼樣？求得了還是苦，苦什麼？怕丟掉；患得患失，沒有不苦的。實實在在你真把這個事情搞明白了，你有沒有

得失？沒有得失。為什麼？實在講，講老實話，一樣也得不到，既然得不到，哪裡會有失掉！沒有失。所以，我們要能夠把得失心捨掉，你人生的煩惱至少去掉百分之七十，絕大多數的煩惱是患得患失來的。得失是個妄念，絕對不是事實，沒有事實，愚痴、顛倒，佛說可憐憫者。沒有一樣東西是自己的，沒有一樣東西是你能得到的，一切擺在面前，看看就可以了，何必一定據為己有？據為己有是不是真的有？還是沒有。

下面一條是「愛別離苦」，就是你所喜歡的，無論是你喜歡的人、你喜歡的物，要常常告別，不能常常聚會，這個很痛苦。這都是人之常情，愈是親愛的愈要別離。「怨憎會苦」，愈是討厭的，不喜歡見到的人，天天看到；不喜歡的環境，想離也離不開，怨憎會苦。所以想想佛所給我們講的，仔細想想，真的，沒有一條是假的。這個七種是苦果。底下「五陰熾盛」這是苦的因。五陰熾盛是什麼？是你裡面的煩惱，你的妄想、你的煩惱、你的憂慮、你的牽掛，在裡面就像火燒一樣。人生是什麼？人生真正的面目無非如此而已，有什麼意義？有什麼價值？這個總要認識清楚，認識自己。

第二種，「壞苦，樂是壞苦，不久住故」，我們人生實在講苦多樂少，有時候偶爾那個苦中斷了一段時期，就覺得很樂。其實那不是樂，是苦暫停，你就感覺到樂，這是迷惑顛倒，事實真相沒有搞清楚。譬如說怎麼說樂是苦？佛法裡面通常講真妄，它的標準，真是永遠不變，這是真的，凡是會變的是假的。譬如講苦，我一天不吃飯很苦，兩天不吃飯更苦，三天不吃飯還苦，絕對不會說四天不吃飯會快樂起來，沒有這個事情，對不對？所以這是真的，不會變的。樂，譬如飲食，喜歡吃的東西，吃一碗好吃，吃得很快樂，再吃一碗還可以，叫你連續吃個十碗、二十碗，苦了。它會變苦的，樂會變苦，樂就不是真的，是假的。你們跳舞很樂，叫你連

著跳七天七夜，那苦不堪言，苦死了，它會變成苦。樂會變成苦，苦不會變成樂，所以哪個是真的，哪個是假的，要搞清楚。樂是壞苦，所以樂是暫時的，是片刻的，苦就在後面，樂極就生悲，苦在後面。不久住故，不會長久的，這個總得要覺悟。

第三類叫「行苦」。「行苦是非苦非樂」，這個境界很好，如果能夠常遠保持，這就叫定，不能常遠保持就是行苦。常遠保持這是定，心地清淨，沒有苦樂，這個境界非常的好。為什麼叫行苦？因為不能永遠保持，道理在此地。「性遷流故」，遷流是什麼？剎那剎那在變化。譬如我們在人生裡面來說，我們的青春不能永駐，這是行苦。一天一天生理都在起變化，雖起變化我們不能夠覺察，這一類就是叫做行苦。行就是不住，不能夠停止在那個地方，我十八歲不能永遠停止十八歲，永遠停止十八歲，好，很好。停不住，它畢竟是一年一年要去衰老，所以這叫做行苦。

欲界眾生，這三類的苦統統要受，像我們一個人苦苦、壞苦、行苦這三大類統統具足，誰都不能夠避免。色界天人，色界天這是四禪，真正從禪裡面得到禪定，真正得到禪定生到四禪天，超越了欲界。欲是什麼？欲是有男女、飲食之欲，就是有財色名食睡五欲，你還有欲望。人心在定中，沒有欲望，所以他生到色界。色界天人前面八種苦沒有，苦苦沒有，但是他有壞苦、他有行苦，他還要受這兩類的苦。所以，色界天人比我們快樂多了。境界更高的是無色界天，無色界天連身體都不要了，我們今天稱之謂靈界，精神的世界。因為他沒有身體，他就沒有壞苦，但是他有行苦；換句話說，他不能永遠保持這個境界。無色界天最高的，非想非非想處天，壽命八萬大劫，八萬大劫到了他會往下退墮；換句話說，他不是永恆的，他不能超越六道輪迴。這就是佛在經典裡面常講，「三界統苦」，三界六道裡面統統都是苦，只有苦沒有樂，所有一切樂



是壞苦，這是把真相給我們說清楚了。

淨土大經科註      (第七十七集)      2011/12/12      香港佛  
陀教育協會      檔名：02-037-0077

所有一切苦難從哪裡來的？這個一定要知道。現在一般人都覺得是從外頭來的，錯誤了，外面沒有，外面是真沒有。所有一切苦難是從自己錯誤觀念當中產生的，外面真沒有。如果外頭真有苦難，諸位想想顏回，貧困到極處，居陋巷，住的是非常簡陋的小棚，不叫房子。吃飯沒有飯碗，用竹子編個簍子，「簞食」，喝水用葫蘆瓢，「瓢飲」。孔夫子非常感嘆，一般人過他那個生活受不了，誰能忍受那樣清苦的生活？可是顏回沒覺得苦，顏回很快樂，孔子弟子當中這是最快樂的一個人，法喜充滿。他樂從哪來？這就說明苦樂跟外頭境界不相干，完全是從念頭產生，不善的念頭帶給你痛苦，善好的念頭帶給你快樂。這個事情佛知道，所以佛有本事幫助人離苦得樂，你開悟就樂了，你迷惑的時候苦！迷的人心外求法，那真苦；悟的人曉得，真法、正法不在外頭，在哪裡？在自性裡頭。佛在《華嚴》上告訴我們，「一切眾生皆有如來智慧德相」，我們就明白了，我們求智慧、求德能、求相好，應該從自性裡頭求，不在外頭，外頭求不到。

淨土大經科註      (第二一九集)      2012/2/29      香港佛  
陀教育協會      檔名：02-037-0219

【不計眾苦。少欲知足。專求白法。惠利群生。志願無倦。忍力成就。】

我們要認真學習，什麼樣的苦能夠忍受，不要計較，自己在生活方面要『少欲知足』，這才能成就。我們看註解。「計者，計較執著也」，善於計較執著，這種人修行很困難，為什麼？他放不下。「苦者」，《佛地經》第五卷曰：「逼惱身心名苦。」這個

逼就是我們現在人講的壓力，精神的壓力，工作的壓力，在這個社會上人情世故的壓力，壓力多了，身心兩方面都有。惱是煩惱，讓你身心都不自在，這叫苦。「眾苦者」，苦很多，「如二苦」，二苦是「內苦、外苦」。

我們這裡有一份參考資料，這是從《佛學大辭典》來的。「內苦，此有二種：四百四病為身苦，憂愁嫉妒等為心苦，合此二者，謂之內苦」。我們中國人講的七情五欲，這是煩惱。佛法通常講四種，身有苦樂，心有憂喜，這講四種。這個地方給我們講的，憂、愁、嫉妒這是心苦。有這種心的人，心不自在，心有障礙，聽聞佛法不會解佛的真實義。為什麼？這是障礙。我們講聽經，聽多年聽不懂，為什麼不懂？心裡頭有這四個字，你聽不懂，你看經看不懂。這個煩惱習氣每天都起現行，看到比我好的，心裡就很難過，他為什麼比我好？我為什麼不如他？不服氣！第二，「外苦」。外苦也有兩種，第一個是「惡賊虎狼」，這會傷害你，第二「風雨寒熱」這些災難，「合此二者，謂之外苦」。底下告訴我們，《智度論》第十九卷有詳細解釋。你看你內有憂愁、嫉妒，又有一些病痛，病痛都是從不善念頭上生的，貪瞋痴慢疑應對我們的五臟六腑，容易感染疾病。

底下講「三苦，苦苦、壞苦、行苦」，這是大乘教裡頭常講的。苦苦，實際上底下說的八苦，八苦就是屬於苦苦，從苦苦裡頭開出來的。這三個苦，下面這個苦字是名詞，上面苦是個動詞，是個形容詞，所以稱之為苦苦。這一條，人沒有辦法離開生老病死，這四種苦，這是屬於我們的身，身心有生老病死；之外，有求不得苦，有愛別離苦，有怨憎會苦，還有五陰熾盛苦，叫八苦交煎。這三苦。我們看底下這個參考資料，《涅槃經》上講的八苦，因為這就是苦苦的細說。第一個是「生苦，生苦有五種」。第一個是「

受胎。謂識託母胎之時」，在母親腹中，居處不乾淨，住在母親的子宮裡面，這是講投胎，神識去投胎。第二個，「種子」。種子是「識」，識是神識，我們一般講靈魂，靈魂你看「托父母遺體」，所謂父精母血，這是他身體的來由，這個肉身。他的神識、種子，「隨母氣息出入，不得自在」。第三「增長」。他在母親子宮裡面，要經歷十個月，這十個月在母親子宮裡面，佛在經典上有形容，受的苦難跟地獄差不多。所以叫胎獄，這十個月就等於在地獄裡頭，說明他痛苦。「內熱煎煮，身形漸成，住在生臟」，生臟就是小腸，「之下，熟臟（大腸）之上」，子宮就在這個地方，「間夾如獄」，就像在地獄裡頭一樣。母親喝一杯涼水，他在裡面感受就像在寒冰地獄；母親喝一口熱湯，就像在八熱地獄；母親的情緒要不穩定，他的苦難就多了。

第四「出胎」。出胎是講初生下來，離開母體，「有冷風、熱風」，這就是講溫度，冬天出生的有冷風，夏天出生的有熱風。然後還有衣服等，這些東西觸到他身體，「肌膚柔嫩，如被物刺」。這些東西他穿到身上為什麼會哭？是他剛剛接觸，從來沒接觸過，第一次接觸，就好像刺一樣，刺在身體，他感到痛苦。「五者，種類。謂人品有貴富貧賤，相貌有殘缺妍醜，是名生苦。」這個時候他自己還不知道，長大之後慢慢就有比較了，統統是屬於業報。所以小孩出生，佛經上有比喻，譬喻過夾山地獄，兩座山密密的，你從裡頭鑽過去，你說多辛苦。所以他出生，苦到極處他就哭，你們有沒有看那個小孩出生，生下來嘻嘻哈哈笑起來，有沒有？沒有一個。為什麼會哭？太痛苦了。聽他的哭聲，痛苦，要苦一輩子，很不容易覺悟。真正過去生中有福德因緣，這一生當中遇到佛法，有覺悟的可能。這個生苦我們都忘掉了，到這個世間來的時候受這個大苦。如果神識他要知道這麼苦，他不敢投胎了，這個關不好過，

他也是迷惑顛倒投胎的。

第二是「老苦，老苦有兩種：一者增長。謂從少至壯，從壯至衰，氣力羸少，動止不寧」。這我們都看到，年歲大了，體力衰了，行動不方便。有福報的有人照顧，這還好一點，沒有福報的很可憐，到什麼地方去都不方便。出門去散散步，都拄個拐杖，一不小心就有跌倒的可能，這一跌倒，能不能爬起來都是問題。人必定要經過，要不想老，那就短命，不願意短命就得受老苦，不能避免的事情。「二者，滅壞。謂盛去衰來，精神耗減，其命日促，漸至朽壞」，老朽，老苦。老苦我們最容易感受到，為什麼？就在面前，你都能看到。

「病苦」也有兩種，一種是身病，這個四大不調。特別是現在這個時代，中國古人常說「病從口入，禍從口出」，飲食起居不小心，得病。現在這個時代，飲食不是享受，現在是一種威脅，飲食裡頭多半都有化學品在裡頭，到哪裡去找乾淨的食物！這些生化、化學、農藥、肥料、種子，全都有問題。種子經過基因改變，所以吃這些東西，得一些奇奇怪怪的病症，人要到醫院，麻煩就大了。農產品不敢吃，為什麼？農耕都使用大量的農藥、化肥。我們到農村去訪問過，種的這些稻米，他自己吃的是另外一塊，沒有農藥化肥的，他自己吃的；出去賣的，都用農藥化肥，長得漂亮，米又白又乾淨。蔬菜亦如是。那個賣的東西他們敢不敢吃？不敢吃。這是什麼行為？明擺著在面前的，叫謀財害命。他賣給你，賺你的錢，東西給你，要你的命，你看多恐怖。

第二「心病」。現在人心病多，普遍的，貪瞋痴慢疑，怨恨惱怒煩；不好的心情，不好的情緒，當然就做不善的業，不善的業，殺盜淫妄。哪個人不做？哪一天不做？有意無意傷害這些小動物，蜎飛蠕動、蚊蟲螞蟻。家裡面像蒼蠅、蟑螂、老鼠，我們想想有沒

有殺害。盜，佔便宜的念頭就是盜心，貪一點小便宜，錯了，不應該。淫，淫欲是其中的一條，第二個意思，凡是過分都叫淫。我們日常生活，飲食起居有沒有過分？分，是本分。中國古人，是什麼樣的身分就保持什麼樣的生活，沒有貪心。富貴過富貴人的生活，貧賤守住貧賤人的生活，安貧樂道。所以對於物質生活懂得節儉，一點都不浪費。勤儉持家，這個家庭會慢慢的興旺；如果奢侈浪費，這個家庭容易衰敗。古聖先賢給我們講得很多。

第四「死苦」。「死苦有二種：一者，病死，謂因疾病，壽盡而死。二者，外緣，謂或遇惡緣，或遭水火等難而死」，這都是死苦。死了以後，如果這一生心行不善，那就更苦了，他墮到惡道。所以我們知道死苦後面還有問題。要是真正了解，我們存心要善良，寧願吃虧，不佔人便宜。一定要懂得行善積德，我們來生比這一生更好，這就是聰明人，這叫有智慧的人。來生最好是到極樂世界去學佛，實際上，到極樂世界決定成佛，那是好到究竟圓滿了。

第五種，「愛別離苦」，謂所愛的人，親愛的人，「乖違離散」，不能常常住在一起，這是愛別離苦。你所喜愛的物，譬如說你愛你的居住的環境，非常喜歡，偏偏你要到外地去工作，你不能在這個地方長住，這都叫愛別離。你所喜歡的工作，你所喜歡的物品，都不能常常伴隨著你，你都得常常跟它們別離。第六個是「怨憎會苦」。冤家對頭、不喜歡的人偏偏常常要見面，常常要在一起，怨憎會。不喜歡的東西，你常常會遇到，你沒有辦法把它捨棄，這都是人間的苦事。第七個是「求不得苦」。人的欲望沒有止境，古時候讀聖賢書，欲望還有個標準，不能太離譜、不能太過分。現在標準沒有了，聖賢書不念了，佛法也不要了，標準完全沒有了。變成什麼？變成欲望沒有止境，這就太苦了。天天望著別人，跟別人

去相比，總想比別人高一點，比別人更好一點，大家都比賽。住在高樓上，一百層以上的高樓，很風光；如果災難來了，電沒有了，那就苦不堪言，天天要爬山。電沒有，水沒有，你怎麼生活？這些都是非常可能的事情，時時刻刻給我們身體、精神帶來的威脅，都是我們現在人的處境。

後面還有一個，最後「五陰盛苦」，五陰熾盛。「五陰者，色受想行識」，這個陰是蓋覆的意思，它能夠「蓋覆真性」，真性就是真心，「不令顯發」，我們的真心生不起來。這個五陰是妄心，色是我們物質的身體，受想行識就是我們的心理現象。受是感受，想是妄念，行是相續相，前念滅後念就生。我們讀過彌勒菩薩跟世尊的對話，就很清楚、很明白，那個念頭不斷就是行。識，識就是阿賴耶，我們世間人叫它做靈魂，在佛法裡叫它做神識。「來先去後作主公」，到這個世間來，它第一個來，它來投胎；走的時候它最後走，阿賴耶識最後走。五根是最先走，眼看不見了，耳聽不見了，鼻也不能嗅了，五根先失去作用，阿賴耶最後。

除了苦苦之外，還有壞苦。什麼叫壞？身體有變壞的時候，死亡身體變壞了；我們居住的環境會變，房子會變壞，環境會變，古人所謂是盛極必衰。一般人講，人一生這個運氣五年一轉運，一生當中一定有最好的五年，也有最不好的五年。最好的五年你很得意的時候，你很自在。可是好運走完了，年歲大了，地位失掉了，壞苦就現前。富有的人，現在富有的人很多一生保不住，到晚年的時候破產了，壞苦馬上就看見了。做官的人，在位，他感到很榮耀，可是一退休，一切都沒有了。所以我們這個人間，三種苦都具足。行苦就是你不能永遠保持不變，人一天比一天衰老，這就是行苦，青春不能常保，這叫行苦。

欲界，這三種苦統統要受，到色界天就不一樣了。色界天

人是化生，不是胎生，化生。化生是什麼？沒有生老病死的苦，生老病死他沒有，他是變化而生。他有生有滅，當中沒苦，沒有老死苦，沒有老病苦，生也不苦，化生。求不得、怨憎會，他都沒有。所以他沒有苦苦，他有壞苦。他的壽命很長，到壽命終了的前七天他才感到苦。感到什麼？不對勁了，衰了，但是七天他就要走了。色界天人，他有行苦，他有壞苦，沒有苦苦。到無色界天人，他連身體都不要了，我們稱它作靈界。因為他沒有身體，所以他沒有壞苦。他也不要居住的環境，他只有行苦，這樣很自在。他不能永遠保持，他還是有壽命的，壽命到了他還要墮落，所以叫爬得高摔得重。這是哪些人？四禪天的、四空天的。這個四禪是第四禪，第四禪跟四空天，這都壽命很長。

真正永遠脫離三苦，我們常講三苦、八苦，實際上三苦的範圍比八苦大，八苦只是三苦裡面的苦苦，就是一種。三界統統要受，佛在大乘經上告訴我們三界統苦，欲界三種全有；色界沒有苦苦，有壞苦、有行苦；無色界有行苦，苦苦、壞苦都沒有。總而言之，三界全是苦，哪裡有樂？樂是假的，苦是真的。你要真的得樂，那就到極樂世界，極樂世界是真樂，這三種苦都沒有。