

我应该追求什么？

一、我应该追求什么？

我们要追求的是：不再生死轮回，离苦得乐的妙法，也就是四圣谛里面的灭谛。

例：在选购玉的时候，一定是选择没有瑕疵的玉。这就好比生天的时候，是很快乐的；但是天上的快乐，就好像玉有瑕疵，这种有瑕疵的玉——天上的快乐要不要？如果是有智慧的人，会说我不要有瑕疵的玉，而是要没有瑕疵的玉。

什么是没有瑕疵的玉？就是不仅不去三恶道，而且也不生天，不停留在天上。天上的快乐只是暂时有，不是毕竟有，所以那种有瑕疵的玉，不是我想要的。在离苦得乐的妙法里，无瑕疵的玉是指四圣谛的灭谛，也就是要休息乐、沙门乐、涅槃乐、正觉乐这四种乐。

那在四圣谛里面，是离什么苦、得什么乐？

1、地狱道：地狱有没有乐？地狱里面只有无量苦：上刀山、下油锅，很痛苦，当然没有快乐可言。在灰河地狱里面上冲下洗、左搓右揉，也没有快乐。

粪屎地狱里面臭不可闻，又被虫咬，很痛苦。

在无间地狱里面，受的苦无量无边：不是火在烧，就是石在压，

上火彻下，下火彻上，苦不堪言，无丝毫的快乐。

寒冰地狱里面的苦也无法形容，没有任何的快乐，所以都不是好玉。

2、畜生道：畜生道有吞啖的苦。青蛙在冬天的时候产卵，蝌蚪要很久的时间，才能孵化出来，孵化出来以后，如果缺水就死了，寿命很短。

而且长成青蛙的时候，遇到蛇会被吞噬，青蛙被生吞那么多苦？

鱼会被人类捕捉吃掉；鸟在天空飞翔，会被大型的鸟类或猛禽吃掉，

或被人类网捕下来，抓去烤小鸟，那不是很苦吗？

而食物链里——黄鼠狼吃鼠类，狐狸吃黄鼠狼，老虎吃狐狸——弱肉强食，小的被大的吃食，那不是很苦吗？所以畜生道有吞啖苦。

3、饿鬼道：饿鬼道的众生，咽喉如针，肚如鼓，东西放到嘴巴就化成火，烧成炭，饥饿不得食，很痛苦。

4、人道：做人快乐吗？做人不快乐。有人说：「下辈子不要再做人了！」

这就是有智慧的人。

佛陀慈悲，知道众生很苦，让我们往生西方，见佛闻法，能够离苦得乐。

5、天道：要不要生天？天有什么苦？什么乐？

◎欲界：欲界天的苦是：命终的时候要离开天上的快乐，所谓欲别离苦。

难陀尊者出家修行，但想念他的太太，佛陀慈悲，带他到天上，看到五百个天女；再来到地狱，看到地狱的火，这时尊者觉知：不能贪着在人间、天上，所以赶快求证涅槃，免得下地狱受苦。

证到阿罗汉以后，他去向佛陀报告，我要舍弃五百个天女，天上虽然快乐，但是寿命结束，还是要下地狱受苦。

所以就说了首偈，「人生不足贵」，人间的富贵不值得留恋。

「天寿尽亦丧」，天上的寿命虽然很长，但是终会结束，最后还是会下地狱。

「地狱痛酸苦」，地狱里无非是铜是铁，是石是火，一一狱中有百千种苦楚，苦不堪言。所以「唯有涅槃乐」，唯有涅槃才是真正的快乐。

所以欲界天，虽然有一点快乐，但还是毕竟苦。

◎色界：色界天的天人虽然很快乐，但是有一天还是会堕落到欲界、三恶道。

例：在摩竭国有一位婆罗门名尼俱律陀，于过去世久修胜业，高才博达，智慧深远，多饶财宝，巨富无量，但是无有子息。所以就求他家的树神，求了很多年，依然没有孩子，他终于生气了，对树神说：「我诚心祭拜你，你竟然不给我一个孩子，我再祭拜你七日，如果还是不能如愿，就将你砍断烧掉。」树神听了很忧愁，就向四天王报告此事，四天王听了就将此事上禀帝释，帝释观察阎浮提内，没有人有福德能够做婆罗门的孩子，就报告梵天王。梵天王以天眼看到一位梵天人（大迦叶尊者的前生），在初禅天即将命终。就对他说：「你到人间去，做这婆罗门家的孩子吧！」这位梵天子说：「婆罗门多邪见，我不愿做他们的孩子，我要出家，了脱生死。」

帝释与梵天王就对他说：「我们会护念着你，不会令你落入邪见，并让你能够出家修行解脱。」此梵天子，才答应生在婆罗门家。所以色界天的天人，最后还是要轮回受苦。

◎无色界：无色界天虽然心识不浮动，但仍然会生灭，到最后还是要轮回受苦。

例：有一个女众有智慧，但是没有遇到明师，她向人请教一个问题，当时有个无智婆罗门，随便对她说：「一切都空，什么都没有。」

这个女众心很专注，就思惟一切都空，什么都没有，所以就取空，取无所有，命终的时候，生到无所有处。经过六万大劫，命终的时候，堕落到欲界，做一只母猪，这只母猪带着五只小猪，五只小猪吃着它的奶。

佛陀和阿难尊者，经过那边的时候，看到这种情形就笑了。

阿难尊者回去精舍的时候，请问佛陀：「何因何缘，世尊在半路上笑了呢？」

世尊说：「你看到那只母猪和那五只小猪吗？它过去生没有遇到明师，所以堕落为猪，如果她有碰到善知识，能够听闻正法，就会得解脱，但是没有，真可惜！」因此无色界天的天人，到最后还是会堕落的。

所以三界里面即使有乐，也都是有瑕疵的玉，我们要的是没有瑕疵的玉——清静、无污染、完美无瑕，所以我们追求的是：无瑕疵的涅槃。

例：须弥山旁边有一个很大的池塘，池塘里面住着一一条大龙，在那里修行。

有一个人站在池塘边，手上拿着钵，钵里面有水，对着池塘里面的龙念着咒语，咒语意即真实语，念到最后池塘的水开始滚烫，里面的龙热得受不了，就飞起来，飞到须弥山的山腰，这个人继续念着咒语，念着真实语，结果须弥山也开始冒烟，这条龙就往上飞到山顶，山顶也像要着火一样，怎么办？龙就看看还有哪个地方，可以躲藏？池塘的水已经滚沸了，山也冒烟了，没有地方可以躲，看到这个人手上的钵，里面有水，就想要躲到钵里面，得到安稳。但是龙那么大，钵那么小，怎么办？它就把自己变化成小龙，躲到钵里面去，得到安稳、清凉了。

佛说：「念着咒语，就是说法，讲真实语的人就是如来，钵就是比丘僧团，钵里的水是寂静清凉、甘露水的涅槃，凡夫众生入僧团钵要先谦卑，放下我慢，才能得饮清凉甘露。」

凡夫众生娇慢自大，池塘里面的水，代表五欲的水，池塘里面的众生，为了财、色、名、食、睡，色、声、香、味、触、法，为了这五欲六尘，争来夺去，使得烦恼的火在烧、欲界的火在烧、无常的火在烧。知道了以后，

就要赶快出离，跑到须弥山的山腰。山腰指的是色界天，色界天也是无常的，也是有无常火在烧；这时又修无色界定，但是无色界天，依然是生灭无常。

这时龙没有地方可以躲藏，就躲到钵里清凉的甘露水里。

就回到佛陀的正法里来，在里面修四念处、四正勤、四如意足、

五根、五力、七菩提分、八正道，得涅槃。

什么是真正的快乐？什么是无瑕疵的清凉玉？原来是涅槃。

众生所依靠、所爱的欲界的池塘、色界的须弥山腰、无色界的须弥山顶，都会被烦恼的火所烧、被无常火所烧，都不安稳。

所以从四圣谛能够得安稳，得到涅槃解脱，这是佛陀的慈悲。

佛陀不是直接说苦、集、灭、道，佛陀说要布施、持戒、生天，有这些条件之下，有正知正见，又能看到人天的福报无常，所以要能够舍弃五欲，欲不净法、漏为大患，最好能够出家修行，在这当中，能够入苦、集、灭、道，证阿罗汉。如果认为做人本来就是苦的，生来就是要来受罪，受苦的，无法改变，那就只有继续轮回，无法解脱。

例：有一只野干，住在坟墓边，以死人的尸体或是动物的尸体为食物。

有一次它跑到村落里面去，找吃的东西，结果被人发现了。

野干心想：「跑不掉了，怎么办？只好装死。」

它装死躺在地上，希望别人不会发现它。这时有一个人走过来，看到野干，正好需要野干的尾巴，就把它的尾巴剃下，拿回去用。

野干尾巴被斩断很痛，但心想：没关系，牺牲尾巴，至少还有这个身体在，所以它就忍耐。

又来了一个人，看到野干的耳朵不错，又拿刀子把耳朵割掉拿走。

野干想：「如果继续在这里装死，忍耐这些苦，不求解脱，等下不只要我的耳朵，可能要我的心脏，就没命了，不赶快跑不行。」

所以它就赶快跳起来，用尽全身的力量，往前冲出去，没有人追得上它，因为它很精进要逃命。

人也要像野干一样，我们已经在地狱里面，受到断尾的苦了；在饿鬼、畜生道里面，也受到割耳的苦了；

在人天里面，受到皮肤病的苦，就像野干可能会受皮肤病的苦，如果还在六道里面，忍受那些苦，无常一到，被阎罗王抓去的时候，投诉无门，要受无量无边的苦。

所以鼓起最后的力量赶快出离，像野干一样冒着生命危险，赶快跳出去，慈悲的佛陀告诉我们四圣谛的法，让我们能够离开三界六道，不再轮回，得解脱。所以我们要学野干，冒着生命危险，精进冲出三界解脱生死。

二、佛陀说法的次第

佛陀告诉我们，在这个世间里面，造恶有罪要受苦，做善有福可以享乐。所以要知道正确的因果观念，三世的善恶因果，善有善报、恶有恶报，要断恶修善，佛陀先告诉我们，这个正知正见。

那再来要布施、持戒、生天，要能够观五欲不净，做人生天虽然是好的欲望，但是五欲还是不清净的，欲不净法、漏为大患，会有很多烦恼灾患，所以要从欲望里面出离，出离为要。接下来希望我们能够从苦、集、灭、道当中，知苦离苦、知集断集、知灭能够证灭、知道要修道。这是佛陀说法的次第。

佛陀在《法华经》里面，告诉我们，世尊出世的根本目的，是要让众生能够同证阿耨多罗三藐三菩提，得佛的一切种智。

佛陀说法是一步一步有次第：，大乘是建立在声闻乘，断烦恼的基础之上；声闻乘要断烦恼，是建立在众生有善恶、因果观念之下。

那小乘也要赞叹大乘，如果没有大乘发菩提心，行菩萨道成佛，就不可能有小乘。因为唯有佛，才能够教导阿罗汉，佛是大乘行者，所以声闻会赞叹菩萨，菩萨也会肯定声闻，也会肯定世间行善之人。

所以整个佛法理路串联起来，佛会肯定我们，僧也会赞叹僧，四众弟子互相肯定、互相赞叹，佛法就兴盛，如果僧谤僧，佛法就衰灭了。

佛弟子赞叹佛弟子，不要同门相残、同室操戈。

依照佛的教法精进修行，依教奉行，这样就好了。

三、众生与苦集灭道的关系

众生都在颠倒之中，面对苦如果没有学法，也无法出离生死，如果能够学法，就有机会出离生死。而众生碰到苦的时候，是找快乐来代替，一个人贫穷的时候，

不会反省贫穷的原因，却一直汲汲营营。有道德的人，会努力工作赚钱，没有道德的人就抢人钱财，这叫做贫穷的苦，用富有来代替，不是依照因果关系。一个穷人家小孩，想要有钱，就认真读书，工作赚钱，争取名利，努力脱离贫穷的苦，在世间法这好像很对，但是佛法并不只如此。

佛法说，苦的因是什么？要离开这个苦的因，才能够真正的离开苦，而不是用快乐来代替苦，这是不同的。

有人说苦尽甘来，对不对？错了，苦尽不一定甘来，苦尽如果甘来，那忍受那些苦，忍到最后呢？会不会有人下地狱？照说苦尽甘来，应该不会下地狱，但是苦尽以后，下地狱的可多了，为什么？

苦与甘、苦和乐，都是因缘所生法，苦有苦的因缘，乐有乐的因缘，如果没有乐的因缘，甘、乐不会生起来，所以苦尽不一定甘来。

有智慧的人是培养甘的因缘，培养离苦的因缘，但不是追求人、天、色界天、无色界天的快乐。要培养善心，但不是追求人天的甘乐，但会先有人天的福报，这是一个很微妙的因果关系。

所以我们在求证涅槃的修行过程，人天福报会先出现。

但是众生以无常为常，认为所得到的快乐，是可以常恒不变的，身分、地位、权势，可以一直拥有，忘记这些是无常的。

天伦之乐这个快乐，是常恒不变的，但是没多久生离死别了，都会离开，财富也离开了，健康也离开了，青春美貌全都不在了，快乐也失去了。

那众生会在这个地方做什么？努力做保养，赶快吃健康食品，要把它留住，但是不可能，因为它是无常法。

所以苦圣谛里说，快乐也是无常的，不可能永恒存在。

但是众生不晓得这一件事情，所以觉得苦尽会甘来，快乐可以永恒，觉得苦没关系，还有一点快乐，所以希望能够再生到这个世间来，乐于生。如果了解苦圣谛的人，知道这是苦的，不会想再生到这个人世间来，因为生到这个世间就是要受苦了。

例一：凡夫看到小孩出生就很快乐，生命是快乐的吗？生命是苦的，众生是颠倒的，以苦为乐，自己经历过无数的苦，还希望后面的人也跟着苦下去。

所以在这里，看到世间的颠倒，那在这当中，能够深深的观察，就能从中解脱出来。

例二：人在苦的时候怎么办？去找快乐。所以一个人无聊的时候，串门子、找人聊天、逛百货公司，这样会快乐吗？好像可以有一点快乐，其实并没有，到最后还是要面对孤独的一个人，所以这不是真正的解决苦之道。

例三：因为无明烦恼，而招感生、老、病、死，爱别离、怨憎会、求不得、五阴炽盛苦，招感六道轮回苦。但是人间的众生，不是这样想的。

有一个丈夫，太太死了，他对他太太说：「你那么早死，害我一个人孤独寂寞。」这个叫爱别离苦，他所爱的太太死了，他认为他的爱别离苦，是太太给他的，是真的吗？错了，他的爱别离苦，是因为他有爱，才有爱别离苦，但是愚痴的众生不了解，所以责怪别人。

例四：怨憎会苦是什么？是别人不听我的话吗？不是，是因为对他有瞋有怨，才有怨憎会苦。因为不听我的话的人可多了，但是其他人，我不得会恨他。会有怨憎会苦，是因为对他有怨有恨，但是众生都是怪别人。

例五：求不得苦呢？求不得苦也怪别人，他不跟我配合，太太不煮饭给我吃，怪她，是不是求不得苦？是因为有所求，才会有求不得苦。

身为主管，属下的人不配合，会有苦，是因为有所求，才会有求不得苦。

如果无所求，办起事来，会知道怎么去配合，怎么与人协调，但是有求不得苦，就会在苦当中，失去智慧。

当无所求的时候，就能以清净的心、冷静的心去处理事情。

例六：生、老、病、死，是谁给我们的？是自己的业力招感来的。

但是众生都会埋怨是空气不好、水质不好，生病了去医院没有医好，

死的时候责怪医生，医术不好，都没有想到，这是自己的业力与无常。

因此要面对生、老、病、死，这必然的法则。

因此世间里面纷纷扰扰，自己受苦，也造成别人苦恼，所以世间是颠倒的，如果深深的观察，能够反求诸己，以佛法来反省自己，才是有智慧的人。

四、世间众生以什么为解脱？

众生以什么为解脱，为最快乐的？

例一：以为拥有财富名利，吃得好、住别墅、开名车、有名望，

认为有这些东西的时候，那是最快乐的。

例二：白天辛苦工作，晚上就大吃大喝，为什么要这样？以乐代苦。

白天辛苦，晚上就犒赏自己，上餐厅吃大餐，就觉得那是最快乐的。

所以是不是以五欲为乐？那是不是颠倒？快乐吗？一点都不快乐。

吃的人不会吃得刚刚好，会吃过量，造成肠胃的负担，又担心会发胖，这个了解了以后，就知道它不是最快乐的。

最快乐的是什么？没有烦恼就不会有痛苦，烦恼熄灭，痛苦就熄灭。

所以这一生熄灭烦恼，就不会有下一生的身体来受苦。

例三：有人知道五欲是不快乐的，就去修禅定，认为禅定才是最快乐的，那也错了。禅定的快乐，还是生灭的，并不是真正的快乐，但已经很殊胜了。

例四：要有财富、名利、权势、地位，必须要有健康的身体，身体不健康，其他的都免谈。所以众生就会重视身体的保养，注重养生之道，吃健康食品，买运动器材，练气功，做运动，勤做保养，以为这是最快乐的。

但这都是颠倒的，因为没有一样东西，能够逃离无常法，

佛陀告诉我们，了解苦的因，才能从苦当中解脱出来，得到苦灭圣谛。

要真正灭苦、灭掉烦恼的因，方法在哪里？八正道。

八正道里面包含：四念处、四正勤，四如意足、五根、五力、七菩提分，这是一条解脱唯一的道路。所以佛陀在经典里说，这是古仙人道。

那我们知道以后，不要落入世间的颠倒里面，不清楚什么是苦、集、灭、道，而一直生死轮回。如果能够清楚什么是苦、集、灭、道四圣谛，

就能知苦离苦、知集断集、知灭证灭、知道要修道。

就能得到真正的休息乐、沙门乐、涅槃乐、正觉乐，那是一个真正的安稳处。

离苦得乐的妙法 (五)

出 版 者 / 释大势

编 辑 / 妙有菩提园 法宝编辑组

通 讯 处 / 中华民国台湾 540 南投市八卦路 292 巷 26 号

电 话 / 886-49-2291838

传 真 / 886-49-2291848

法宝结缘专线 / 886-933-523972 陈居士 886-912-743038 林居士

网 址 / www.deerbridge.idv.tw

E - m a i l / nothing.mail@msa.hinet.net

新加坡网址 / www.mypty.sg

简体版流通处 / No.15 Lorong 29 Geylang #02-01

PTH Bldg (彭氏大厦) Singapore 388069

普轩居士 (65) 97657881 净觉居士 (65) 97879508

中 国 / 山西省太原市小店区亲贤北街 94 号

宇智写字楼七室 如居士 (86) 03517043682

出 版 日 期 / 2011 年 8 月初版



结缘品

免费结缘，欢迎随喜护持助印，

利益大众，功德无量。

本园一切法宝、免费结缘、绝无托人义卖募款，敬请明察。