第二課苦諦

1. 前言

四諦的第一諦，是為苦諦。本課主要探討的是什麼是苦、眾生如何有苦、生命何以是苦三個基本問題，也就是要說明苦何以是諦—真實不虛的真理。

四諦是以有情眾生為立論根本的教說，所以開宗明義，不由形上學或宇宙論著手，而要分析生命是怎麼一回事。其實，宇宙之存在是有情眾生共業所感，宇宙的現象是由有情眾生的精神活動所主導，宇宙可謂因有情眾生而存在，宇宙是有情眾生的宇宙。

有情眾生自己既為萬象因果的癥結所在，佛法發現問題、探索問題、解決問題，自然是以有情眾生為核心。

苦，是有情眾生最為迫切、最急待解決的困擾，有情眾生一生汲汲營營，為的

不過就是免苦，佛法從這點單刀直入，揭露苦的真相，不但是智慧的勇氣使然，也是因應眾生急需的悲心流露。

1. 本論
2. 由「三受」談苦義

在開始談苦之前，我們不禁要問，究竟什麼是苦？石頭、花草、河流、房屋、桌椅，在人類一般的理解裏，不能說它們有苦，原因在於，這些東西沒有精神活動，沒有情緒反應，除非在騷人墨客的筆下，予以「擬人化」的描寫。那麼什麼東西有苦呢？無疑人是有苦的。貓、狗受到傷害，也會哀鳴，鳥類、魚類被補被捉，還要掙扎；大致說來，凡是有精神活動，有情緒反應，即可歸類為動物的，就有苦。

苦是屬於精神活動的一種，或說感受，或說情緒反應。在五蘊中，是受蘊所攝。精神活動，乃是有情眾生的專利，也只有有情眾生才有苦的感受，所以不論是有機的植物或無機的礦物，是不會感到痛苦的。

世間的一切是相對、相依而成立，要定義苦，也不能不採相對的方式來下定義。與苦相對的是樂。有情眾生的感受，基本上即可分為苦受、樂受，以及相對於苦、樂的不苦不樂受這三類(註一)。苦的感受原不能孤立的存在於世間。

有情眾生的精神活動以愛染為本，以為自我身心及其相對的外境實在，不論其為具體之物或抽象之事理，皆以為是可資佔有與利用的，如是發為身心的行動。有情眾生的精神活動相較於無情之物而言，是主動而不被動，是有心而非無心，是意志的展現，在五蘊裏，所謂「行蘊」者是。有情眾生會「想要」如何如何，或者想要行善，或者想要作惡，或者想要什麼都不想，總之是離不開愛染的。

有情眾生既以主動的意志為本色，可說天生而然的，本來如此的順乎意志去思想與行動。一旦出現某種因素，使其不得不違反其意志思想及行動，這時身心湧起的強烈反應，就是我們稱之為苦的感受。相反地，有情眾生若處在隨順意志的情況中，就有樂的感受：若在此二者之間，不是眾生意志作用處，以為無從佔有或利用者，或者根本停止認識作用，不觸對境界(如熟睡無夢或昏厥)，無法引起情緒反應，則無苦樂的感受。

苦，不論其導因於何，但其一致的情況，即是令有情眾生極不願意又不得不如此如彼。由自己身體引起的痛苦，如老、病、死等，此為「內苦」，由外在環境造成的痛苦，如種種天災、人禍，此為「外苦」。內苦也好外苦也罷，當苦難一來，眾生一律是想動卻動彈不得，想靜卻不得安寧。因此，佛法形容苦的感受為「逼迫」，實在再恰當不過(註二)。

1. 由「三苦」明苦諦

佛教有句話說：「苦海無涯，回頭是岸。」這是將生存比喻為漂流苦海，勸人莫要眷戀紅塵，以苦為樂，早日發心修道，專趣解脫。在一般人的生活經驗裏，人生固然有苦，但也不能否認有樂，對於佛法生命是苦的真義，不能輕易信受，以為佛教既如此否定生命，所以佛教是極其消極的、逃避人生的，沒有勇氣迎接挑戰，追求幸福。

其實，佛教雖有生命是苦的陳述，但是並不否認生命中的確有苦有樂。人的一生之中不能說完全沒有稱心如意的時候，只不過眾生愛染的意念不會中止，不能沒有意志，無法根絕願欲，永遠要順乎意志，遂行願欲，這樣的煎熬逼迫，可說是生命的常態，滿足的快感，則是暫時的非常態。欲望不絕，接踵而來，暫時的滿足，僅是苦中作樂罷了。所以「大智度論」卷十九說，生命實苦，而無實樂，愚癡眾生以小苦為樂；以新苦為樂，樂依苦立，本來是苦(註三)。相較於這有苦有樂的生命，斷絕愛染，離欲而超越苦樂的寂滅境界，才真正值得嚮往。

我們說世間的一切是因緣和合而無常的，隨著業力而變化不斷的，檢視生命，又何嘗不是如此。仔細思量起來，我們的快樂從未永久持續，當引生快樂的條件起變化時，痛苦隨之即來。特別是走到一生的盡頭，由於愛染執著自我的意念太過強烈，真是捨不得又放不下，身苦心苦一時俱至，苦不堪言。佛陀有著名的四無常偈，大意說到眾生在世，一度擁有，終將失去，一度會合，終將分離，包括神鬼在內的眾生，一概沒有生而不死者，國家再怎麼富強，也沒有萬壽無疆而不亡者，連我們居住的地球也終有毀壞的一天(註四)。事實上，甚至太陽、太陽系、銀河系，人類所能探測計算得知的宇宙，都有它的末日。如果眾生本來自覺一無所得，那也罷了，只是既受此身，至少還要愛染執著自我的身心，但一切無常，自覺有得，終必有失，這樣反反覆覆，終究沒有根絕痛苦的時候。

佛教以無法根絕痛苦的基調以面對生命，分析眾生的境遇，一時失意，那當然是苦；一時快樂，但不能不起變化，因此後來必然是苦；生命本身無常，無常是為苦因，所以眾生自己的存在，實在就是最大的苦處。上述第一種境遇，佛法稱之為「苦苦」，即生命此苦的苦中之苦；第二種稱之為「壞苦」，即因美好的人、事、物壞滅所引發的苦；第三種則稱之為「行苦」，即生命中生滅流變的現象本身就是苦。

一般說來，有情眾生的苦受是苦苦，樂受就是壞苦，至於行苦，則是眾生懵然無知、無關痛癢得不苦不樂受。佛說諸行無常，無常故苦(註五)，生命是苦的真義，是為苦諦。

上文略言苦諦的基本觀念，即無常故苦。以我們做為人的立場來談，人生的無常，人生的苦，可謂人人都曾體驗，但非人人都曾深刻思索其背後的積極意義。

接下來就以人類的立場為主軸，分析苦的事實與經驗，由現實情況的觀察中，進一步透視人生是苦的真義。

1. 人生八苦

佛法探討苦諦，依不同解說的需要與方便，而有許多種分類討論的方式。如上一課提到的「內苦」、「外苦」二苦，以及「苦苦」、「壞苦」、「行苦」三苦等。針對人生而談苦，主要談的就是「八苦」。

佛法依人類主要意志作用的對象，也就是人類愛染執著的對象、關懷的對象來加以區分種種感苦的情境，在這些意志作用的地方，我們一旦意志不得遂行，苦痛立刻逼至。我們關懷的對象首先是自己的身心，於是佛法說「生苦」、「老苦」、「病苦」、「死苦」。人類是群居的動物，生活在社會群體中，我們尚且關懷同屬人類的其他人，於是佛法說「愛別離苦」、「怨憎會苦」。人類對於自我，對於相對自我以外一切美好的人、事、物，無不起愛貪求，人類尚且關懷滿足欲望的事事物物，於是佛法說「求不得苦」。談完了關懷的對象後，佛法就把觸角回歸關懷者本身，於是發現，以上諸苦，即是關懷者本身的存在及活動之分門別類，其實，一切的苦都可匯歸於人類之生而為人與意志的推行，所以佛法最後歸納說「五蘊熾盛苦」。生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五蘊熾盛，是為八苦。

1. 有關自我身心的苦得
2. 1.生苦
3. 生苦，可分兩種意義說，一是生能引發痛苦，二是生本身即很痛苦(註六)。
4. 有情眾生之所以在世上受苦，無非是承受業力的果報而出生。一出生，成為五蘊聚合的生命，就不能沒有老、病、死苦，所以生實是苦(註七)。這裏需要順帶一提的是，現生滅除煩惱、得證智慧的解脫者，應是徹底離苦得樂的人，但問題是，難道解脫的聖者無病無痛、長生不老了嗎？我們說世間的一切悉皆無常，存在於世間、落於時間、空間的色身，絕不可能不起變化而沒有衰敗、毀壞，聖者既受父母所生身，身體當然有病，一樣也會衰老，一期業力報盡，也就步入死亡(註八)。其與眾不同之處，則在於此身一死，不再受生，不再輪迴。聖者既一樣會病、會老、會死，那怎麼能說離苦得樂了呢？
5. 上一課言及，苦是一種感受，有情眾生受到主客觀因素的逼迫，不得遂行意志，於是感到苦。聖者基本上是沒有苦的感受的，所以稱之離苦。聖者現證智慧，徹見一切法緣起而空、毫不可得的實相，絕不會以任何人、事、物為實有而起愛染執著並推行意志。當主客觀逼迫的因素橫至，聖因無愛染故不感逼迫，而沒有一般凡夫所感的苦痛，此即為「身雖苦而心不苦」(註九)。
6. 至於出生當時所受的苦，至少就我們胎生的有情眾生而言，在住胎期間的將近三百天，不見天日，有如困處牢獄，到了出生時，還要受到產道的收縮壓迫(註十)，甫出生的嬰兒哇哇大哭，未嘗不是受苦的一種表示。這樣說或許大多數人不能信服，因為每個人雖然都有出生的經歷，然大多數的人都沒有出生的記憶。在佛教，依禪定引發神通而得生苦的認知與體驗，不是難事，對一般人而言，只能求諸科技的進步予以證實了。
7. 2.老苦
8. 老年的苦，不是仍在青壯年齡的人所能體會，實在是年老的人，才能真正瞭解到其中的苦況。
9. 在肉體方面，人到了成長極限，便開始走下坡，因此，老人就像不再抽芽發葉的枯木，只好等待毀棄。人老了，身體器官的機能漸趨衰退，活動力和抵抗力都降低，那怕曾經是力能舉鼎的壯漢，一旦年華老去，也會動作遲緩，舉步維艱，力不從心，事事要依靠別人。
10. 在精神方面，縱然也有人說智慧會隨年齡增長，事實上，體力不濟的同時，精神也會隨之減弱。記憶力差，常常忘記事情，甚至說話講了一半，忘記了接下來要講些什麼。毅力薄弱了，年輕時的決斷和勇氣消失了，取而代之的，是諸般疑慮和膽怯。

所以，人生一切應及早，信佛學佛，更是愈早愈好。有些老人，連阿彌陀佛四個字都唸不來，就是因為六根遲鈍，失去了學習能力。明白這個道理與事實，大家還敢說現在事情忙，沒有時間學佛，等退休後再開始修行也不遲嗎？

3.病苦

人生數十年，或多或少，總不免有生病的時候，只不過身體強壯的人病得少一些，但這種人一生起病來，也是一番苦惱，至於那些長年與藥物為伍的老病人，所受的苦，那就更是說之不盡了。常言道：「健康是最大的財富。」不管心理有病身體有病，日常生活的行動坐臥，都受到影響，甚且一切不得自在。老人因老而力不從心，病人因病而事與願違，有的連最基本的舉手投足、穿衣吃飯，還不能稱心如意，這真是人生的大苦。健康的身心，怎能不是最大的財富呢？

4.死苦

有情眾生貪生未死，天性使然，只要深愛執著的自我步向毀滅，無有不悚然戰慄。即使是那些中是游手好閒，不務正業，以致危害社會，無惡不作的人，即對社會毫無貢獻，也對家庭不負責任，對自己的健康和前途更不知珍惜，然而，對於死亡，他們卻恐懼萬分。有些人不幸患上絕症，備受折磨，痛苦之至，但卻仍然掙扎著追求生機；還有些生活貧困、三餐不繼的飢民，那怕已經餓得骨瘦如柴，朝不保夕，可是在死亡面前，他們未必甘心俯伏。可見死亡是一件多麼令人恐懼的事。而死亡之所以恐怖，正是因為死亡是樁極度難以承受的苦痛。

說到死苦，身體方面，人在臨終時，呼吸急促而困難，全身無力，眼睛翻白，嘴角抽搐，筋腱繃緊，關節漸硬，不能轉動，全身痙攣彎曲。此時，六根會逐一失去功能，眼睛看不見，耳朵聽不明，有話說不出，鼻子停止呼吸，身體失去觸覺，體溫消失，意識從模糊而到完全停止。依《正法念處經》卷六十七所載，在禪定中以天眼通觀察，於四大不調瀕臨死亡之際，全身痛不可當。

在精神方面，臨終時，不僅對六親眷屬留戀難捨，覺得一死便要和他們永遠訣別，實是放不下，而且又因為自己將要獨自走入一個陌生的未來，不知是一種怎樣的情境，這種因未知而恐懼的痛苦，沒有比臨終一剎那更加沉重和逼切了(註十一)。

(二)有關社群關係的苦

5.愛別離苦

現在談到人際關係引生的痛苦。所謂因緣際會，人際關係的建立，正是如此。天生而然的血緣關係，不消說是前世彼此所種業因的果報；其實後天使然的社會關係，一樣也是因緣，所謂有緣千里來相會者是。前世彼此相待，今世關係和諧，前世彼此得罪，今世關係難圓。

我們對於珍愛的人，捨不得分開，只希望天長地久地相守下去，甚至於短暫的離別，也感到難過。有一些做父母親的，女兒出嫁，明明是件喜事，他卻掉起眼淚來，就是捨不得自己所愛的人離開。

儘管有些人可以終生相守，形影不離，但到了壽命完盡時，還是不得不分手，何況能數十年朝夕與共的畢竟少之又少；或者為了時局，或者因為疾病，或者為了事業、學業等種種事由，便不斷的離合聚散。情愛愈深，分離時就愈苦。

6.怨憎會苦

感情融洽、相親相愛的人，希望長相廝守，一刻不離直到地老天荒，互相嫌棄的人，倒願終生碰不到頭。可惜世事難以盡如人意，常常出現的，卻是「相聚成冤家，不是冤家不聚頭」。比方明知這個東家刻薄，為了生活，又不得不繼續在他手下做事；同床異夢的夫妻，或為了名譽，或為了兒女，或為了事業、財產，而不得不在一個屋簷下朝夕相對；官場上各種錯綜複雜的關係，更是說不盡，幾個勾心鬥角的人在一起，彼此希望壓倒對方，巴不得對方早日垮台，而形格勢禁，見面時還得笑臉相迎，你吹我捧，如此豈能不苦？

(三)有關資生事物的苦

7.求不得苦

人生在世，於精神和物質兩方面必定有所需求，不知足的人需求多，知足的人需求會少些，如果不是離欲的聖者，那是絕對沒有辦法達到一無所求的地步。既然有所求，在這幾十年當中，一定會有很多求而不得的時刻，求而不得，這便產生痛苦。

一般世俗所熱心追求的，大概離不開名、利兩事。功成名就，當然志得意滿，但縱使得到了一時勝利的喜悅，卻無法永遠保留而成為終生的喜悅，因為人不可能一輩子只以一次成功為滿足，總之是有所求而永遠跳不出求而不得的框框。

除了求名之外，求利又如何？以做生意來說，商場得意，鈔票固然滾滾而來，不過做生意也有風險，一失敗，各種煩惱也就來了。別的不談，那些企圖投機以謀暴利的，一天到晚為高風險而提心吊膽，能不痛苦嗎？即使循正途經商致富，一帆風順，難道就會心滿意足嗎？須知人心難足，賺得多，又想賺得更多，這樣下去，也是永遠在追求裏過子啊！事實上，我們處心積慮累積的財富，根本不具任何保障。天有不測風雲，人有旦夕禍福，佛法說財富是「五家所共」(註十二)，所謂王、賊、水、火、非愛子，即當權者的迫害、盜賊掠奪、天災肆虐、意外消耗，再加上敗家子的揮霍；人若是遇上這五家其中的一家，縱有萬貫家財，也是轉眼成空。

(四)歸納與總結

8.五蘊熾盛苦

有情眾生是色、受、想、行、識五蘊結合而成的生命。蘊是聚集的意思。五蘊，是說有五種同類相聚因素，結合成生命(註十三)。色，指的是所有物質與物質之作用，此作用類似物理學上所說的能。受，指的是一切觸對境界而升起之情緒反應，也就是通稱的感受。想，是指認是作用。行，指的是一切意志主導下的心理活動，如思考、辨析、抉擇等，凡不屬受、想所攝，皆屬行蘊。識，即精神活動的主體。第一課言及，宇宙是精神、物質的綜合運作，精神固然離不開物質而獨存，物質也要靠精神予以認識才有成立的可能，這個明了識別者，就是識。識不僅意識到物質，識本身的作用，即受、想、行，也是其意識的對象。如當我們在生氣、喜悅、思索、判斷時，我們自己知道自己在進行某項精神活動。識與其意識的對象，相依相恃而成立一切。

有情眾生無明之故，一切因緣和合、虛妄不實的境界，其識都要執著為實在的，而起愛染的意念。人之生而為人，就不能不愛著、關懷自己的身心及相對於自己的種種，而正因為一切不是固定不變的、而係隨順因緣而無常的，等到起了變化，那就一定有不遂己意的時候，上述七苦，也就是此一情境具體的分述。因此，人生之苦，終歸一句話，不外乎五蘊熱切之活動，此即五蘊熾盛苦。

我們若以「三苦」的意義來檢視八苦，可以發現，生、老、病、死、怨憎會，屬於「苦苦」；愛別離、求不得，屬於「壞苦」；五蘊熾盛，相當於「行苦」，即直指苦的核心—無常(註十四)。

1. 苦諦的認知及其價值
2. 也許有人感到疑惑，以佛陀的大慈大悲，為什麼
3. 要為眾生開示人生的種種痛苦，而且尚將這些痛苦分析得如此詳細透徹，這到底為的是什麼？生而為人，承受的痛苦已經夠多了，何必再雪上加霜？倒是應該突顯人生的幸福光明，呈現人間歡愉喜悅，甚至設法美化痛苦，這樣才能讓人感到無限溫暖與充滿希望。稚童之所以成日嬉鬧歡笑，就是因為一片天真，不識人間憂苦。佛陀何不以同樣的道理來粉飾太平？只要不去接露人間的醜惡，我們便可高枕無憂了。這種論調，無非是鴕鳥心態。事實卻是，不敢面對問題，如何解決問題？不承認有缺失，又如何改善缺失？
4. 揭露苦的真相，確認此一事實，首先便確立了修行解脫的可能。我們知道人生原是以苦為本之後，才會萌生出離苦海的念頭。如果渾渾噩噩地在苦海中漂浮遊盪，以苦為樂，那將永無出頭的一日。

再者，「知足長樂」，原係老生常談，在現實生活中，我們確認了世間五欲的不可迷戀，貪求愈多，痛苦愈深，自然可以建立知足的人生觀與培養知足的生活態度，不爭不鬥，心廣體胖，真正是不忮不求，知足長樂。

復次，確認世間是苦，不僅不會失去生存的勇氣，反而有助於我們培養堅忍不拔的毅力。試問：誰能不病、不老、不死？有誰能與六親眷屬永不分離？誰能終生沒有冤家？誰又能一生如意到老？我們只要認清苦的真相知道這一切無人能免，是生命的常態，自可以達觀的態度適應一切，包容一切，進而改善一切，哪裏還要長吁短歎、消極厭世？

1. 結論

在《法華經》卷二〈譬喻品〉中，將有情眾生所居三界比喻為失火的宅舍，處處不安，一切皆苦，然而眾生居住其間，非但不覺其苦，反而歡喜遊戲，不知出離，委實可嘆。佛陀慈愍眾生，宣說出離三界的方法。指陳生命是苦，確定此苦實有改善的必要，是為出世法的第一步。「三界無安，猶如火宅」，這是無法迴避也無須掩飾的事實。

人的一生，快樂實在太過短暫，稍縱即逝，部份人之多愁善感、傷春悲秋，其來有自；正因為快樂難得，更有些人乾脆就說及時行樂、今朝有酒今朝醉，與感傷主義者相反，倒成了庸俗的享樂主義者，只知向外追求，而不反躬自省。只不過欲望不除，向外追求，又何異飲鴆止渴！愛著必將變遷、必將朽壞的一切，到頭來必將陷入巨大的憂悲惱苦中，佛說眾生的眼淚多於海水，可不是嗎(註十五)？

佛教以無比的智慧，勘破這一切無常的世間，本來無常，即無須傷春悲秋了，一切無常，更無須沉迷陶醉、不可自拔了。佛教覺悟生命是苦的事實，勇於承擔此一事實，更有決心改善此一事實。生命是苦如此簡單的一句話，蘊藏了多少雄心壯志，值得消極的厭世者與庸俗的享樂者深思。

附註

【註一】《雜阿含經》卷二：「諸覺相是受受陰。何所覺？覺苦、覺樂、覺不苦不樂，是故名

 覺相是受受陰。」

【註二】如《雜阿含經》卷十七如是形容：「愚癡無聞凡夫，於此身生諸受，苦痛逼迫，或惱

 或死，憂悲稱怨，啼哭號呼，心亂發狂，長淪沒溺，無止息處。

【註三】如《大智度論》卷十九：「四聖諦苦，聖人知實是苦，愚夫謂之為樂。聖實可依，愚

 惑宜棄。是身實苦，以止大苦故，以小苦為樂。譬如應死之人得刑罰代命，甚大歡喜，

 罰實為苦，以代死故，謂之為樂。復次新苦為樂，故苦為苦。如初坐時樂，久則生苦。

 初行立臥亦樂，久亦為苦。屈申俯仰視眗喘息，苦常隨身。從初受胎出生至死，無有

 樂時。若汝以受媱欲為樂，媱病重故，求外女色，得之愈多，患至愈重。如患疥病，

 向火揩炙，當時小樂，大痛轉深。如是小樂亦是病因緣故有，非是實樂無病。」

【註四】愚癡凡夫眾生觸對這花花世界，但覺可愛可意可念，但在佛教的智慧裏，這一切無

 常變遷的事事物物，哪裏有留戀的必要呢？《雜阿含經》卷五說，五蘊和合的眾

 生，「如病、如廱、如刺、如殺」，苦而已耳；同經卷九說，花花世界，不過是「危脆

 敗壞」之別名，不可長保，不得長存。四無常偈說得極為透徹，這裏引《仁王護國般

 若波羅蜜多經》卷下所錄者為例，此乃佛陀傳述過去世某法師對某國王說的偈誦：「劫

 火洞然，大千俱壞，須彌巨海，磨滅無餘。梵釋天龍，諸有情等，尚皆殄滅，何況此

 身！生老病死，憂悲苦惱，怨親逼迫，能與願違。愛欲結使，自作瘡疣，三界無安，

 國有何樂？有為不實，從因緣起，盛衰電轉，暫有即無。諸界趣生，隨業緣現，如影

 如響，一切皆空。識由業漂，乘四大起，無明愛縛，我我所生。識隨業遷，身即無主，

 應知國土，幻化亦然。」

【註五】《雜阿含經》卷十七：「佛告比丘：我以一切行無常故，一切諸行變易法故，說諸所

 有受，悉皆是苦。」

【註六】《大乘阿毘達磨雜集論》卷六：「生何因苦？眾苦所逼故，餘苦所依故。」

【註七】《阿毘達磨大毘婆沙論》卷七十八：「生是一切苦安足處，苦之良因，故名生苦。」

【註八】《增一阿含經》卷十八載，舍利弗尊者於涅槃前勸勉諸比丘，便說：「變易之法，

 欲使不變易者，此事不然。須彌山王尚有無常之變，況復芥子之體，舍利弗比丘而

 免此患乎？如來金剛之身不久亦當取般涅槃，何況我身？然汝等，各修其法行，得盡

 苦際。」

【註九】《雜阿含經》卷五：「多聞聖弟子，於色集色滅色味色患色離，如實知，如實知已，

 不生愛樂，見色是我是我所，彼色若變若異，心不隨轉惱苦生已，得不恐怖障礙顧念

 結戀，受想行識，亦復如是。是名身苦患心不苦患。」

【註十】《正法念處經》卷五十八：「子於胎中，則受大苦，轉向兩脇，走避苦惱，母食冷熱，

 則受痛苦，無力無救，不能叫喚，沒屎尿中，受無量苦。」

 同上：「從胎出生，胎藏逼迫，猶如壓油，嬰兒出胎，欲墮逼迫，亦復如是，是為大苦。」

【註十一】《瑜伽師地論》卷六十一：「云何死苦？當知此苦亦由五相。一、離別所愛盛財寶

 故。二、離別所愛盛朋友故。三、離別所愛盛眷屬故。四、 離別所愛盛自身故。五、

 於命終時備受種種極重憂苦故。」

 《正法念處經》卷六十七：「臨命終時，心懷大怖，受大苦惱，恐捨此身，行於異處，

 捨離親族、知識、兄弟、妻子、財物，癡愛無智，愛結所縛，無有救護，無善法伴，

 唯獨一身。」

【註十二】《大智度論》卷十一：「富貴雖樂，一切無常，五家所共，令人心散，輕躁不定。」

【註十三】按世親論師所著《俱舍論》卷一、《辯中邊論》卷中的解釋，蘊的意義，主要即依

 性質不同者予以分類，性質相同者予以歸類。如色蘊，意即與精神不同而分為物質

 一類，而種種不同的物質則歸諸一類，綜合說為色蘊。

【註十四】《大乘阿毘達磨雜集論》卷六：「所謂生苦乃至怨憎會苦能顯苦苦，順苦受法，苦

 自相義故。愛別離苦、求不得苦能顯壞苦，已得未得，順樂受法，壞自相義故。略

 攝一切五取蘊苦能顯行苦，不解脫二無常所隨，不安隱義故。」

【註十五】《雜阿含經》卷卅三：「佛告比丘：善哉，善哉。汝等長夜輪轉生死，流淚甚多，

 非彼恒水及四大海。所以者何？汝等長夜喪失父母、兄弟、姊妹、宗親、知識，喪

 失錢財，為之流淚，甚多無量；汝等長夜棄於塚間，膿血流出，及生地獄、畜生、

 餓鬼。諸比丘，汝等從無始生死，長夜輪轉，其身血淚，甚多無量。」

【