

四法印的见解与修法之二

有漏皆苦

(一) 总述

“有漏”是什么意思呢？关于有漏与无漏的概念，一切有部、经部以及唯识宗等等宗派，都有自己不同的划分界限。《俱舍论》中讲过很多有漏无漏的差别。从大乘佛法的角度来说，所谓“有漏”，就是不清净的事物，包括所有的执著以及执著的对境；而“无漏”，则是清净的事物，包括没有执著以及没有执著对境的、一地以上菩萨入根本慧定的状态。

什么叫做执著以及执著的对境呢？譬如说，在眼识看到一个对境的时候，就会产生执著。其中执著的对象或对境，是眼识所看到的物质。眼识与物质，也即执著与执著对境，它们分别被称为能取和所取。

所有能取、所取消失的境界，叫做无漏，这也是一地以上菩萨入定的境界。除了佛的境界以及一地以上菩萨入定的境界之外，其他所有具备能取、所取的境界，都叫做有漏。

从这个角度而言，则无论是不清净的娑婆世界，还是佛陀的清静刹土，只要有执著以及执著对境的，都属于有漏，都是痛苦的。

有人会对此质疑，如果连佛菩萨的清静刹土都是有漏的，那么包括极乐世界，或者莲花生大师的铜色吉祥山，也应该是充满了痛苦的。然而，极乐世界又怎么会有痛苦呢？

佛经里面所讲的痛苦，包括苦苦、变苦、行苦三种。极乐世界没有变苦，更没有苦苦，但却有行苦。前面也讲过，所谓行苦，是指刹那刹那变化无常的法。极乐世界的外器世界和内有情世界都是无常的法。这里所说的无常，并不意味着极乐世界有一天会消失，而是从刹那的角度来说的，因为极乐世界也在刹那刹那地变化，从这个细微的层面而言，极乐世界也是有痛苦的。

我们修第二个法印的目的，是为了修出离心。这种出离心不是要对佛的刹土生起出离心，而是要对整个六道轮回生起出离心。极乐世界有没有痛苦，对实际修行都没有太大的影响，我们只需要从见解上做一些了解便已足够。

了知有漏皆苦，是为了修出离心。如果没有出离心，则平时所做的念经、磕头、烧香、打坐，乃至布施、持戒、忍辱等所有的努力，都只能成为世间法。世间法所能获得的最上乘的果位，就是不堕三恶道，获得人天的福报。除此之外，跟解脱没有任何关系。世间的善根再多，也不能让我们超越轮回。

我们修行的目的，是为了解脱，而不是获得人天的福报。既然如此，就要建立起一条解脱道，其中第一个必不可少的基础，就是出离心。所有以解脱为方向的修行，都建立在出离心的基础之上。如果没有基础，就不可能有后面的解脱法门，所以，出离心非常重要。四法印中宣说有漏皆苦的目的，就是为了让我们的生起完整的出离心。

虽然《普贤上师言教》中浓墨重彩地宣讲了出离心的修法，我们也翻来覆去地讲了很多出离心的修法。但因为四法印还有自己的一整套修法，所以，在讲完四法印的见解之后，还会讲一下“有漏皆苦”的具体修法。

（二）分类

如何理解有漏皆苦呢？首先我们必须要知道，佛陀所说的痛苦，包括内在和外在两种。所谓外在，是指物质世界；而内在，则是指精神上的痛苦感受。

有人会认为，本来痛苦就是一种感受，既然是感受，就应当属于内在，而不应属于外在。作为外在的物质，是不会有感受的，既然没有感受，又怎么能说是痛苦的呢？

虽然外在的物质，包括山河大地等等，其本身不会有痛苦，但它们却是痛苦的来源，所以也叫做痛苦。

除了内外的区分以外，大家都知道，痛苦还有三种分类，那就是苦苦、变苦和行苦。

如果没有分清这三种痛苦，就不太容易理解有漏皆苦的真实含义。因为有漏法的范围是很广的，如果仅仅把精神上的感受理解为痛苦，就狭隘地理解了痛苦的内涵，所以我们就要把痛苦分成三种。

1. 苦苦

佛经当中关于苦苦的定义，就是存在之时能感觉到痛苦，一旦消失，就会感到幸福的感觉。比如说，当我们生病的时候，就会觉得痛苦，只要身体康复，就会感到幸福，所以，病痛就属于苦苦。

为什么要说两个苦字呢？这说明，这种苦是非常强烈的。无论是人，还是动物，所有的生命公认为是痛苦，都不愿意接受的很明显的

痛苦感受，就是苦苦。苦苦主要是在三恶趣，在人道与天道也有苦苦。比如，人间的生、老、病、死等八种根本痛苦，就属于苦苦的范畴。

关于苦苦，《普贤上师言教》里面讲得很清楚，六道的每一道各自的苦苦，都分门别类地列举得十分详细，所以此处不再重复。

2. 变苦

佛经当中关于变苦的定义，就是存在之时感觉不到是痛苦，但在它停止的时候，就会感觉到痛苦的感受。

变苦主要是在人道和天道。此处所说的天道，主要是指欲界的天道。

比如说，欲界的天人一般都身体健康，寿命很长，生活环境、生活条件也十分优越，还有一些神通，所以，在这种情况下，就会觉得很幸福。但在这些所谓的“幸福”停止的时候，就会导致明显而不堪忍受的痛苦。要知道，前面的幸福感和后面的巨大痛苦是有着一定关系的。

为什么呢？我们可以打一个比方：一个自来就过着穷苦日子的人，即使遇到痛苦，也不会觉得有多么难以承受，因为他已经过惯了苦日子；然而，对一个从小到大都很顺利、很幸福的人来说，如果猛然间遇到同样的困难，让他从此以后去过与前者一样的苦日子，即使这种痛苦是一样的，但他们双方的主观感受却是截然不同的——后者所感受到的痛苦要比前者大得多。

为何对待同样的痛苦，却会有不同的感受呢？就是因为后者已经养成了过好日子的习惯，所以一下子遇到痛苦，就会很不适应。正因为如此，所以释迦牟尼佛认为，前面的幸福，也是一种痛苦。

既然如此，是不是在人的感受当中根本就不存在什么快乐呢？《俱舍论》当中讲过，佛并不否认存在有漏的快乐感受，但这些快乐，

只是与苦苦比较而言的相对快乐，所以既是快乐，也是痛苦。

为什么既是快乐，也是痛苦呢？从苦苦的角度而言，变苦就是快乐。比如：健康与生病比较起来，健康就是快乐；但从变苦的角度来说，它就是痛苦，因为一旦失去了健康，就会感觉到痛苦。凡夫所认为的幸福快乐，也是一种临时性的短暂无常之法，由于会导致以后的痛苦，因而也是一种痛苦。

世间人想得都很简单，认为只要不是苦苦，只要当时觉得幸福，就算不上是痛苦；然而，佛陀却考虑得很周到、很全面，他告诉我们，只要有漏的，即便是快乐的感受，也属于痛苦。

3. 行苦

此处所说的“行”，与“诸行无常”当中的“行”是一个意思，即指所有因缘而生、有因有果的法。所有的“行”，都是痛苦的。

佛经当中关于行苦的定义是，无论它存在还是消失，都不会觉得痛苦，但却会引发其他的痛苦，因而称之为行苦。

行苦主要存在于色界和无色界。色界和无色界的众生，不会有明显的生、老、病、死之类的痛苦，以及健康、长寿之类的快乐。这种境遇，与它们的前世有关。因为投生到色界和无色界的因，就是一种禅定；而禅定本身，是很细微、很平静的，所以在投生色界和无色界的时候，也不会有粗大的感受。虽然色界和无色界没有痛苦快乐，但却是无常的，所以，这两界的众生只会有行苦，而不会有苦苦和变苦。

总而言之，从三种痛苦的角度来看，三界六道都是充斥着痛苦的。

佛教既说有漏皆苦，同时又承认暂时的幸福，二者之间有没有矛盾呢？并不矛盾，因为痛苦是绝对的，幸福却是相对的。通过观修有漏皆苦或轮回痛苦，就会生起出离心。

（三）端正思想，消除极端

有些人在修轮回痛苦的时候，会出一些问题。我遇到过这种陷入极端的人，他们在没有观修轮回痛苦的时候，对生活、工作、世间法充满了信心，感觉一切都是美好的；但在观修轮回痛苦以后，就万念俱灰，觉得什么都没有意义，做任何事都十分消极，打不起精神，甚至悲观到认为活着都没有任何意义了。

这种悲观、消极的态度是不是出离心呢？不是出离心，这些都是错误的想法。

就像菩提心不是单纯的慈悲心，而是在慈悲心的基础上，有一个发誓为度化众生而成佛的决心和勇气，才能称之为菩提心一样，出离心除了深知轮回痛苦之外，还必须要有一个条件，就是寻求解脱。

在观修轮回痛苦之后，我们就会知道，轮回充满了痛苦，不是苦苦，就是变苦、行苦。世间人一心追求向往的功名利禄等等，都是临时性的诱惑，一点儿都靠不住。对于仅仅把物质享受作为生存的唯一追求的人来说，在观修轮回痛苦以后，就应当绝望、懊丧、痛苦，然而，作为修行人，在深深体会到这一切的时候，就要更进一步地想到：难道除了名利之外，就没有其他更有价值、更值得追求的目标了吗？难道除了争名夺利之外，就没有其他可以做的事情了吗？名利没有意义，并不代表整个人生都没有意义，除了升官发财之外，我们还有更远大、更有价值的，在释迦牟尼佛没有告诉我们以前，我们根本不知道的目标，那就是走解脱道，寻求解脱。

在整个六道轮回当中，不要说是地狱众生，即便是天人，也没有办法跨入解脱道。要奠定解脱道的基础，只有从人道做起。虽然天人也可以修行，但他们修行的基础，却是前世在人间打好的。只有在人

道打好修行基础之后，天人才能在这一生继续前世的修行；如果前世在人间没有打好基础，天人也没有机会修行。

虽然从禅定的角度来说，色界和无色界的天人有很强的能力；但这种禅定只是平静而已，其中并没有证悟的智慧，所以跟解脱没有什么关系。

只有人类，才是三界六道中最有机会获得解脱的。生而为人是十分有意义的，我们应当珍惜自己的人身。只有这样，才能树立起完整、正确的人生观和价值观。

以前我们的人生观和价值观都是颠倒的——将重要的东西弃置不顾，对毫无价值的东西趋之若鹜。通过这样的思维，就能扭转我们的观念，挽救我们的人生。

正因为如此，所以《普贤上师言教》当中才会在刚讲完轮回痛苦等外加行之后，立刻就宣讲解脱的功德。这种顺序的安排，就是为了避免大家在反复思维无常、痛苦之后，因为伤心失望而失去勇气；就是要鼓励大家，以前我们为毫无价值的名利投入了毕生的精力，整天都在为个人的钱财打算，为自身的功名着想，把物质享受作为唯一的寄托，但无论怎样努力，都是靠不住的。

比如说，即使能成为有钱人，又有什么意义呢？很多有钱人早上起来以后，先美容两个小时，之后健身两个小时；健身完毕，又去针灸一个小时；吃饭之后剩下的时间，就是应酬。即便花了大量的时间用于健身美容，但最后还是会衰老、会生病。

在不知道这些道理的时候，我们整天都在追求物质享受，将物质财富作为唯一的寄托，绞尽脑汁地积累财富；一旦感觉到这一切都没有意义的时候，心情会一下子跌入深谷，变得沮丧无比，觉得生活毫无意义。如果只是寄希望于物质财富，感到失望是没有错的，这种生

活方式就是没有意义，但还有一条解脱道，它会让我们产生勇气，并深深地意识到：将所有的精力投入到物质生活当中是错误的，我原来的生活都是无聊透顶的，我不能这样活，从现在起，我要追求解脱。

此时又可能会出现另一种极端，就是有些人会在一时冲动的情况下，不计后果地辞去工作、拆散家庭而出家。

当然，如果真能这样坚持下去，那肯定是很好的；作为家人也应当理解，而不应该想不通。比如说，如果一家人有七位，大家在一起都相亲相爱、和睦融洽，但在其中的某一位离开人世的时候，其他的人也不能一起走。既然早晚都要分手，那么，如果其中某个家庭成员选择了提前为后世作打算的出家之路，作为亲人也应当为他祝福，而不应从中阻挠，强迫别人依照自己的人生观来生活。

身为抛弃世事而出家的人，就更应当好好把握这一来之不易的机会，专心专意地修行。

但有些人却不是这样，在一两年，甚至短暂的几个月当中，他们就后悔不迭，希望回到原来的生活当中。但是，到了那个时候，工作没有了，家庭离散了，他们已经没有任何退路。至于当初迫不及待的修行，也不见得有什么进展。

这两种极端，就是因为缺乏系统的教育，没有作好充分的思想准备所导致的。

作为佛教徒，应当稳重、本分，不能像世间某些迷信的人一样，整天神神道道，说一些神通、灵光之类的事情；否则，就会给佛法和自己的修行带来一些不好的影响。

对很多在家人来说，虽然修行很重要，但同时也需要生存，仅仅知道轮回痛苦并不意味着从此以后可以不吃饭、不穿衣。作为在家人，就要想办法养活自己，如果不能生存，修行也无从谈起，所以，生存

的方法还是需要的，工作也是必要的。至于如何安排工作和修行的比例，那就是每个人自己的选择了。

虽然这些不是具体的修法，但也是修行前期必须了解的内容。特别是对内地居士而言，懂得这一点更有必要。

有些人因为佛教宣讲“轮回是苦”，就认为佛教是消极的悲观主义。这完全是一种误会，佛教不是消极的，而是非常积极向上的，只是佛教的积极方向与奋斗目标和世间人有所不同而已。世间人是为了金钱而努力，修行人却只是把获取金钱作为生存的手段，真正的目标，是为了所有生命的解脱。

解脱并不是一种神话，而是客观实在的把普通凡夫的分别念提升为佛智的目标。为了达到这个远大光明的目标，修行人可以放弃世间的功名富贵。他们的眼光是长远的，他们的态度是积极的。世俗人却与之相反，朝不虑夕、目光如豆，只看到今生的短暂时光，而缺乏应有的远见，所以才费尽心机地为今生而拼搏。

另外，佛教更不是悲观的。所谓的“悲观”是指什么呢？是心如止水、万念俱灰的心态。如果以这个标准来划分，世俗人才是真正的悲观。不管年轻的时候在生活上、事业上如何春风得意、踌躇满志，到年老的时候，因往日的美好年华已经流逝，看到自己韶华不再、日渐体衰的现状，每个世间人都会怅然若失、自暴自弃；特别是在临死的时候，因为恐惧死亡、贪恋今生，几乎每个世人都会哀伤悲泣甚至痛哭流涕，这不是悲观又是什么呢？

真正的佛教徒虽然视金钱、名利为粪土，但这并不意味着悲观；因为他们知道，肉体的衰老和丧失，并不会阻碍精神的提升，智慧和悲心是永远如影随形而不会丢失的，无论年老也好、死亡也罢，都没有任何差别，在远方等待他们的，是光明的前程、大乐的境界，所以

他们不但不悲观，而且乐观并充满了信心。因为有了这样的目标，才能“衣带渐宽终不悔”，才能孜孜不倦地将所有精力投入其中。轮回痛苦并不可怕，更不必为此而悲观失望，通过努力，我们完全可以摆脱轮回的束缚，获得绝对的快乐与幸福。

现在真正愿意开动脑筋，去亲自学习、研究佛经的人较少，大多数人只是道听途说，一听到佛教说人生无常、轮回是苦的词句，就把佛教界定为悲观消极的人生观，这完全是一种误解。

作为佛教徒，首先要做到的，是看破金钱、名利等等。“看破”是什么意思呢？就是要知道这些都是过眼烟云，其中没有什么好的东西。当然，即使今天知道了，我们也不一定能马上放弃，佛没有这样要求我们，即使要求了，我们也做不到；但不能放弃并不代表轮回不是痛苦的，也并不表示将来我们不能放弃。

虽然我们从理论上知道了这些道理，但做起来还是有一定的难度。在修行没有达到一定程度的时候，我们还是会执著世间的盛衰荣辱，还是会乎物质世界的感受。只有通过修行，才能淡化乃至彻底断除这些执著，这是毫无疑问的。

有些人会说，你讲得那么头头是道，你自己的境界又如何呢？当然，我没有什么修行，只是鹦鹉学舌、照本宣科，像捎口信一样把佛的思想传递给你们。即便我没有什么境界，也并不意味着你们不需要修行。虽然我修得不好，但我的上师修得好，释迦牟尼佛修得好；我只是起了一种媒介的作用，把他们的教言传播给大家而已。

大家都知道，释迦牟尼佛既没有出生在西藏，也没有降生于内地，而且如今已经圆寂了；但佛法却几乎传遍了全世界，佛法的慧命也从来没有间断，佛法的慧炬仍然在一代代地传递着。如果没有人去传播这些教法，就不会有人知道藏文《大藏经》——《甘珠尔》与《丹珠

尔》当中的真正内涵，佛法也不能延续下去。

比如说，佛陀三转法轮，针对不同根机，宣说了八万四千法门。从表面上看来，其中也有一些先后矛盾、互相冲突的地方，但我们却从前辈那里知道了佛的真正密意，知道了佛要表达的究竟观点，也就可以为你们指明这一点，使你们能够避免走弯路。

正因为修行不够，我们才要学习，才要修行，如果一开始就修得很好，那又有什么必要去听闻佛法，又有什么必要为其宣说佛法呢？大可不必！

对根本没有修行的人来说，自我审视、自我总结很有必要。因为那样会变成一种压力——在平时没有反躬自省的时候，就容易自我感觉良好，看不到自己的不足；一旦反观自检，知道自己什么都没有学、什么都没有修以后，就会感到后悔、遗憾。这种压力也就会成为一种动力，可以促进、激励我们去修行。

如果我讲了那么多，你们一点儿都不修的话，就太可惜了。不是我讲的内容可惜，而是你们珍贵的生命、时间、机会被白白浪费，无端错过很可惜。

当然，之前的修行好不好并不十分重要，关键是在将来——怎么样去改变自己的观点，在观点改变以后，又怎么样去行动。

在没有出离心心的时候，除了平时的日常固定念诵以外，应当把其余的时间都用来专心致志地修出离心；在有了出离心而没有菩提心的时候，就应该放下一切，一门心思地修菩提心。

