

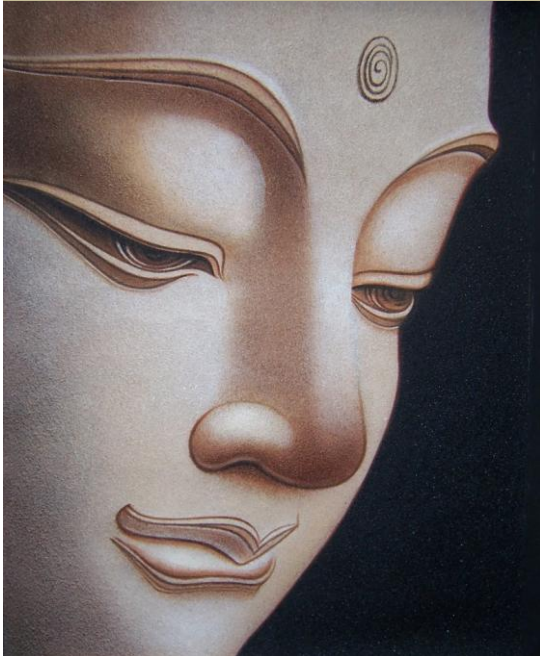
Duk (不好) kha (没有快乐、自我) — 苦圣谛是必须被彻知的

佛陀宣说苦与苦的止息。

欲得解脱，我们必须先了解苦的真谛。

彻知苦以终止苦。

此乃修行真正的指南。



没有体验到**苦**，我们的修行缺乏推动力。惟有确实了解**苦**，我们的修行才会回到正轨。



五取蕴（色受想行识）构成了世俗谛所说的“我”。五取蕴是苦圣谛，苦圣谛必须被彻知。

苦的特点表现在它不断被生灭的五蕴（精神和身体现象）所压迫。当一个人如实观到这点时，他的认知是实际的而非来自他方的（书本的或老师的）。

惟有如此：

- 我们才可以体验那导向清静无欲的厌离
- 我们才可以说我们真正明白苦的意义（苦有难以忍受的意义）
- 我们才能生起要自我解脱的渴望而能够做到真正的放下

**善戒** 凡生起的现象就是苦的生起，凡灭去的现象就是苦的熄灭。不了知这真相，我们认为熄灭的是“我”的断灭而觉得被拒绝。

执取五蕴为“我”或“我所”是苦的。五蕴的实相是动态过程：依因缘刹那生灭的，而不是一个恒久的“自我”在体验生、老、死的流通过程。只有观到五蕴的实相，解脱才指日可待。



善戒法师



仅有苦存在，

却没有受苦者。

（《清静道论•513》）

