



苦谛



苦谛(Dukkha)是我们必须真正去了解的
Duk 是"不好" kha 是 "没有快乐、自我"



佛陀宣说苦与苦的止息。

要得到解脱，我们必须先了解苦的真谛。

彻知苦以终止苦。

这是生活真正的指南。

除非我们了解和观到**苦**，否则我们没有理由修禅。我们唯有真正地**了解苦**，才会让禅修回到正轨。



执著五蕴和合之身是苦

一切身心的现象都是生灭无常的，受无常持续不断的压迫，这就是苦。当我们能够如实观察时：

- 我们可以修出厌离心
- 我们才可以说我们真正明白苦的意义（那是难于承受的）
- 我们才能升起要自我解脱的渴望而能够做到放下
- 我们的认知是如实的而非来自他人（书本的或老师的）

诸行生灭无常，无常故苦

执著于五蕴和合之身，执取为"我与我所"是苦。假如能如实观照这五蕴和合之身，看到一切身心都在持续地生灭以及它们瞬间的变异，而了解到在这生老病死的过程中并非有一个真正的"我"，才有可能升起不染著的心。



以下两种洞察对于认真的禅修者是非常重要的。禅修者必须精进地去培育这些洞察力：

- 一、观察一切身心持续不断地生灭无常的现象；
- 二、当我们能够观察上述的现象，厌离心就会升起。