

大智度論：苦想

「凡夫——無常，愛著者故苦，身心俱苦，如二箭雙射

「有為有漏」——「苦微少

諸行無常——「聖人——但有身苦（與空、無我等和合）

「有為無漏——非苦

吾有大患及吾有身。諸欲求時苦，得時多怖畏，失時懷恐怖，一切無樂時。

大智度論：無我想

一切唯識	
心法	識之自體
心所有法	識之相應
色法	識之現影
心不相應行法	識之分立
無為法	識之顯示

無常、苦、無我之別

一、一事三想分別（八說）

	1	2	3	4	5	6	7	8
無常想	無常行相應	不令人三界	生厭心	五受眾是	示五受眾盡滅相	斷愛	遮常	所著常是
苦想	苦行相應	令知三界過	生畏怖	無常是	示如箭入心	斷我習慢	遮現樂	所著樂是
無我想	無我行相應	捨世間	令解脫	苦是	示捨離	斷邪見	遮著處	所著我牢固是

二、大乘義章（隋 淨影寺 地論宗 慧遠大師）

	1 就所觀	2 就目的	3 就對治	4 就所破煩惱	5 就本末
無常想	無常	不貪戀三界	常見	斷貪愛	五蘊無常
苦 想	苦	知三界過患	樂見	斷我慢	苦
無我想	無我	能捨離三界	我見	斷邪見	無我

成實論：苦想

一、三苦

三苦	苦苦	有情的身心本來就是苦，再加上外在災厄之苦。苦上加苦。逆緣所產生的苦
	壞苦	與所愛別離時之苦。樂極生悲。順緣失壞所生之苦
	行苦	一切有為法都是遷流變化、無常的，逼惱人的。

二、《雜阿含經》第 373 經 四食

搏食 (段食)	即日常茶飯等飲食。譬如有夫婦二人，唯有一子，愛念將養，欲度曠野嶮道難處，糧食乏盡，飢餓困極，殺其子，含悲垂淚，強食其肉，得度曠野。	如是觀者，搏食斷知，搏食斷知已，於五欲功德貪愛則斷，五欲功德貪愛斷者，我不見彼多聞聖弟子於五欲功德上有一結使而不斷者，有一結繫故，則還生此世。 (五欲功德貪愛斷證阿那含果以上)
觸食	使人感到愉悅的事物。觸是六根發六識，認識六塵境界的觸。譬如有牛，生剝其皮，在在處處，臥起常有苦毒此身。	如是觀者，觸食斷知，觸食斷知者，三受則斷，三受斷者，多聞聖弟子於上無所復作，所作已作故。(三受斷證阿羅漢果)
意思食	意志、意念。意欲思願，即思心所相應的意欲。譬如聚落城邑邊有火起，無煙無炎，墮中必死無疑。	如是觀者，意思食斷；意思食斷者，三愛則斷；三愛斷者，彼多聞聖弟子於上更無所作，所作已作故。(三愛斷證阿羅漢果)
識食	即執取身心的，與染愛相應的識。譬如國王，有防邏者，捉捕劫盜，縛送王所。以彼因緣，受三百矛苦覺，晝夜苦痛。	如是觀者，識食斷知，識食斷知者，名色斷知，名色斷知者，多聞聖弟子於上更無所作，所作已作故。(名色斷證阿羅漢果)