放下。當心裡的邪思惡念生起時，意識到它的存在，全神地注意它，然後快刀斬亂麻地斷了它。

2. 未生惡防其生

提防。提高知覺，對於那些還沒有生起來的邪思惡念，要小心它的浮起，要留意到它的湧現，備好提防心腹之患的護罩。

3. 未生善令其生

進修。對於那些善意的念頭、積極的思想，要不懈地催促生起，勤加培植來。

4. 已生善令其生

保持。對於心裡存有的善念，讓它繼續保持並發展它到達盡善盡美的領域。

身、口、意是三個造業之管道，管理妥當則為鑄造幸福的泉源，反之則能引至痛苦的深淵。習法者須於身、口、意三門上作精進，在嚴加管教、不放逸下，謹言慎行，曉“心”注“意”下，才能在菩提道上得到成果。世俗人的日勤於“忙”，賺錢找食；夜勤於“泡”，燈紅酒綠中；像這種的勤勞，終其一生也只不過是白忙一場，徒勞無功。雖知勤有功、戲無益，正當的精勤，就要依照上述的方法來圓成這精進波羅密，才算是忙有所值。

（六）忍辱波羅密

“忍辱是最高尚的苦行”。中文的“忍”字，是兩個字撮合而成。它是以“刃”字置於“心”頭上。試想一把利刀瞄準叉著你的心，在這種情形下只要一個錯誤，就會給刺傷。所以百忍成金，就是這個意思。其實“百忍成金”形容的不當，太俗氣、太銅臭了，應該以“百忍成佛”才得體。

忍是成佛的根本條件，忍是覺者身上發出的馨香。這個中文的“忍”字是一切文字中最恰當、最具法味的字。佛陀稱讚：“一切的苦行，忍辱是最高尚的苦行。”無論你修什麼苦行，沒有一樣比得上忍辱。因為忍辱就是一種處於逼迫性的狀態，逼到你一直想要反抗，但是又不能反，還要靜默地承受它。忍辱是一種非常崇高的美德，能忍則能夠成大器。

忍在佛家裡區分為三種，即：無生法忍、法忍、眾生忍。

初層的忍辱波羅密（khanti pāramī）

這是指在自然環境裡的生活，如面對的冷、熱、粗、細、乾、濕、軟、硬感等。氣候上的風寒、赤熱要忍及生理上的飢餓、痛苦、不滿等要忍。這些都是“無生法忍”，屬於初層的忍辱波羅密。

中層的忍辱近波羅密（khanti upapāramī）

又稱“法忍”，這個法忍是指堪忍生活上種種欲望之引誘。諸如物質上的追求、名利的追求、情感的渴求，這些都是欲望之餌，令人心醉，令人發狂。明白到多欲多求只是增長罪惡，所以要以“法忍”之心來抵制它，抗拒它的誘惑，別讓自己成了一個欲望之奴。除此以外，還要按住心頭不被稱心快意的事物、舒適怡情的情節所影響。於樂不至於得意忘形，於苦不至於於失意無形，這就是法忍，屬於中層的忍辱近波羅密。

高層的忍辱勝義波羅密（khanti paramattha pāramī）

第三種的“眾生忍”，是忍辱中最高尚、最難忍的一種。試想要去承受無妄之災，要接受別人嫁禍於你的誣告，這是何等的的痛苦！要忍受你的仇人加諸於你的種種壓力、折磨及責備，這是何等的委屈！這種就是“眾生忍”，此為高尚的忍辱勝義波羅密。

忍辱仙人

佛陀過去在菩薩生涯裡修這忍辱波羅密時，曾有過許多可歌可泣、感人肺腑的事跡。曾經有一世，菩薩出世為苦行者，取名忍辱仙人。

當時他受一位大臣之邀請住進御花園裡。有一天，哥

利王帶了歌女、舞女及樂團一大夥人到御花園尋歡作樂。在作樂時，哥利王酒不離手地賞舞聽歌，終於喝得酩酊大醉睡著了。

此時歌女及舞女們，看到皇帝睡著了，大家就靜下來趁機休息。閒下來無事忙，歌女及舞女們們就到花園裡面漫遊，不知不覺走進園內，來到忍辱仙人的住處。大夥走近忍辱仙人，跟他說道：

“修行者啊！我們想請你開示，講一些道理給我們聽。”

忍辱仙人看了看來者也就隨緣地講道理給她們聽。大夥兒就如久旱逢甘霖般，聽的入神而忘記了時間。

這時歌利王在外頭酒醉夢醒了，發覺只有侍衛一個侍奉在旁，於是就問他：“歌女及舞女們在哪裡啊？”

侍衛就回應他：“都走進花園裡了。”

歌利王爬了起來跟侍衛講：“來，隨朕到裡頭去瞧瞧！”於是兩人就往園內走去。進到園內，看到整班人圍住一個修行者，歌利王吃醋了。

他想：“你們這班人，領我的薪水，吃我的飯，竟然趁我喝醉之後，膽敢私自離開朕，來聽這修行者胡說八道。”他二話不講的，走進了人群。大家看見皇帝來了，急忙讓開，溜之大吉。

歌利王走到修行者前向他問道：“你是誰？怎麼會在我

的御花園裡？”

忍辱仙人回答他：“我是個修行者。”

“噢，修行者！你修什麼？”歌利王問。

忍辱仙人回答：“我修忍辱。”

“哈哈，你修忍辱？好啊。朕今天就來考驗你，看你怎樣個忍。”歌利王說完就差侍衛：“來，給朕拿刀來。”

侍衛奉差行事，取了刀來，歌利王叫侍衛把忍辱仙人的兩隻耳朵割下來。忍辱仙人坐在那兒一動也不動的，任侍衛割他雙耳。

歌利王很得意地問道：“修行者，你這個痛還可以忍嗎？”

忍辱仙人者回應：“大王啊！痛在我的耳根，不是在我的心裡，我可以忍。”

歌利王聽了非常的不悅，於是又差侍衛：“來，把他兩個手臂割掉。”失去兩個手臂的忍辱仙人，依然無動於衷的安坐原處。

歌利王又再問：“修行者！你還能夠忍嗎？”

忍辱仙人和悅地回應：“大王啊，痛在手臂，不在我的心裡。”

歌利王聽了更加的氣，又再叫侍衛割他的雙腿。沒有了四肢的忍辱仙人如今只剩存半截軀體罷了，他安詳的躺在地面。

歌利王再問他：“你還忍得住嗎？”

忍辱仙人平靜地回應他：“大王啊！痛在腿臂，不在我的心裡。”

歌利王聽了極生氣的走上前，對著只剩存半截軀體的忍辱仙人大踢一腳，把他踢滾在地然後就走開了。

消息傳開後，那個邀請忍辱仙人的大臣也知道了，他馬上帶了隨從趕來探望，見了忍辱仙人的模樣，心生憐憫與內疚，於是走向忍辱仙人，把他扶立起來，為他治療傷口，並跟忍辱仙人說：

“修行者！你不要怪罪我啊，這不是我的錯啊！”

忍辱仙人應他：“你不要擔心，我不會怨怪你們，我還要祝福大王，萬壽無疆。”

試想一想，換作是你，兩隻耳朵被人割了，雙手雙腿也被人宰割了，你還會祝福他嗎？這就是佛陀在昔日的菩薩生涯裡如何修忍辱勝義波羅密。

這就是依據無生法忍、法忍、眾生忍來敘述三個層次的忍辱波羅密。

（七）真諦波羅密

這“真諦”就猶如常人所作的誓言，是真實不虛，等於一言既出、駟馬難追般的確實。在《慈愛經》（kāraṇiyamettā-sutta）裡，經文的開端就明顯地指示

出：“若人行善求安定，舉止應當如是學，為人正直無瑕疵，遵從柔和及謙遜。”這句“為人正直無瑕疵”即佛門所謂的直心是道場，正直其心的人則行事光明磊落，阿諛逢迎的人其心必是諂曲，令人討厭，受人唾棄。

初層的真諦波羅密（sacca pāramī）

這是指態度上的修持，行者當堅守誠懇正直、認真無詐的態度來待人，這是淺易的真諦波羅密的效行法。

中層的真諦近波羅密（sacca upapāramī）

這是指思想與言語一致，不口是心非的態度，就是不出爾反爾、朝令暮改，講了不認賬，作了不承認的。

高層的真諦勝義波羅密（sacca paramattha pāramī）

“有意栽花花不開，無心插柳柳成蔭。”從這句話裡讓我們了解到有意跟無意在造作上有很大的區別。無意的傷害可以得到寬恕，故意的造作會被首肯定罪。敷衍行事的人被指為虛偽造作，不夠真誠。要做一個誠實、認真的人就得在行為、言語和思想三方面都得一致，不自欺也不欺人。

就好像悉達多在成佛前的最後衝擊，他毅然決定放下苦修接受牧羊女的供養，恢復飲食以增強體力，藉以修行取果。用膳後，他走到尼連禪河洗浴一番，他站在河中央立了一個心願，自言自語道：

“如果今天我能得證佛果，我這個缽就逆流而上。要不，這個缽就會順水漂下。”

話一說完，他即刻將缽置於河面，缽在河中順流了一下子就旋轉地逆流而上。未來佛看到這特異的現狀，給了他無限的鼓勵與振奮。洗浴完畢他馬上從河裡起來走到菩提樹下，坐下後他就許下一個決心：

“即使我的肉體裂了、皮爛了、骨頭折了，如果不能夠在這棵樹下成道，我絕對不起來，不離開這個座位。”

這就是未來佛的真諦波羅密，非常堅定，非常首肯的他一定能成道。

這就好比在修禪時，跟自己立下一個協約要坐一個小時。不到一小時決不輕舉妄動，即使是腳麻痺了、痛了，也不放棄。有了這決意心，就足以應付一切身體與心思上的不適感，可以克服困擾而坐上一小時，這叫自我策勵，自我振作。靠了這個真諦波羅密才能在修行上取得成就，不單止在修禪上取得成就，人在現實生活中要謀求幸福與快樂，也要真諦波羅密。人生一定要設好方向、立好目標，然後決心去爭取它，決不半途放棄。

（八）決意波羅密

決意是指肯定、決定性的。這個決意跟上面的真諦看似有所相似之處，其實它們是一體的。有真諦即會有決意，

就如說有正義即有原則般。

初層的決意波羅密（adhiṭṭhāna pāramī）

一個有原則的人在行事上一定會有著其一套固定方式，就如今天事、今天畢的決定心，十年不變的堅持著，心不動搖。

中層的決意近波羅密（adhiṭṭhāna upapāramī）

常言道“心堅石穿”，為人在世想要謀求成功，就得擁有一顆不畏懼一切艱難和辛苦的心，堅決地站在崗位上把持不變。

高層的決意勝義波羅密（adhiṭṭhāna paramattha pāramī）

守持“不到黃河心不死”的那種誓死不罷休的決意。

德米亞王子

在《本生經》裡記載，佛陀在其菩薩生涯中出世為迦尸國的王子（德米亞王子），為了要修這個決意波羅密，得裝聾扮啞、忍受欺凌的度過其快樂的少年期。在這故事中，他出生為太子，深得父王的寵愛，時常把他抱在懷裡，甚至上殿會見丞相及處理國事的時候，也抱在身邊。即使是審案處刑時亦抱在懷中，目的是要太子在耳濡目染之下，潛移默化地學習王者風範。

有一回，太子在父親懷中目睹他親自審訊一件複雜的案子，見父王在沒有追究實情之下，就以非常殘酷的手法懲罰對方。這個可怕的景象，使到太子純幼的心靈震驚與畏懼。太子看在眼裡，明在心裡，他聯想到：“以後我長大了，父親肯定會把王位傳給我。到時候，我就得像他一樣執行王權對人施於懲罰。我得設法不要繼承王位，不要當皇上。”

於是，小菩薩就想出了一個妙計，決定裝聾扮啞又扮傻，從四歲開始就沒有出聲了，連哭聲及笑聲都沒有，即使是捏他也沒有喊叫一聲。日子過的很快，年復一年，一轉眼在他七歲那年，他的雙親開始對這個又聾又啞、傻頭傻腦的孩子產生了極大的憂慮，感覺這太子是否某方面出了問題，於是他們就想辦法要考驗太子，試探他的反應。

第一次他們把太子放在草場上，然後叫人放蛇。太子看到地面爬行的蛇卻沒有任何反應，不驚也不叫，根本不當一回事。父王母后看見太子的無動於衷，認為他一定是個白痴。

第二次，父王使用火烤來試驗他，叫人拿了火炬靠近他，假作燙他，但太子卻也沒有反應。父王看在眼裡，心裡極是不樂。

到太子十二歲那年，父王母后覺得這太子對他們來說反是一個包袱、一個負累。眼看這太子既不能繼承王位，

又不能掌管國事，二人商量後就決定廢了他。於是就差了守衛把太子運到深山，挖個泥洞要將太子活埋。

守衛聽從帝王之令，找來一輛馬車運載太子到深山去。到了深山，守衛在一個空曠處開始用鋤頭挖洞。當挖到一半的時候，忽然聽到有人跟他講：“你挖洞幹什麼？”這聲音把守衛嚇著了，他抬起頭向四周張望，四下都不見有人，唯獨他和太子，心想聲音從何而來？在摸不著頭腦之下，他唯有繼續挖洞。

過了不久同樣的聲音又再響起：“你挖洞來幹什麼？”這一回，他聽得分明真的是有人在問他，抬起頭朝向聲響處瞧，那是來自馬車上的太子之聲音。他愣著眼睛望著太子，問道：

“是你跟我講話嗎？”

太子微笑地回應他：“這裡除了我和你，還有誰呀？”

驚訝不已的守衛向太子問道：“啊，你會講話呀！你不是啞巴呀？不是白痴嗎？”

太子答：“十多年來我委曲求存的生活在王宮裡，要扮聾裝啞，要扮白痴，你知道為什麼嗎？因為，我跟自己有一個協議，在這段時間裡，我不開口、不回應是因為我不要承繼王位，不要施號令殺害無辜。我要離開王宮，我不想造那些惡業。”

“噢！原來是這樣啊。哎呀，對不起，太子，之前我

真的以為你是白痴，如有冒犯之處，請你原諒我。”守衛趕緊向太子道歉。

“你把我的衣服拿回去，我去修行了。”太子吩咐他。

“既然你不是傻，不是啞，你就得跟我回王宮。”守衛急催道。

“不行，我已經決定了，離開了王宮就不再踏回去了。”太子說完，就把身上的太子衣裝脫下，向守衛要了一件便衣，一句話不說的就走向森林裡。守衛望著離去的太子，看他背影漸漸消失於林間，他才抱著太子衣裝駕馭馬車，打道回府。回到王宮，守衛將實情稟告了皇帝，皇帝得知後，痛心疾首的懊悔不已。

這就是佛陀在菩薩生涯時，當中一生雖生為太子，但為了要圓成決意波羅密而得扮一個既聾且啞的人。他那種態度是那麼堅決，甚至在這最後一生，佛陀也以“真諦波羅密”那股推動力使得他朝向正覺，取證三藐三菩陀。大家應當認真看待自己的生命，跟自己來個協議：今天我得到這個人身，今世我就要了斷生死。但願你們成功！

（九）慈波羅密

佛教的慈悲精神為世人有口皆碑的，學佛的人要把自己鑄造成一個快樂人士、同時將快樂的氣氛散發出去，瀰漫四周，讓眾生都得安穩與快樂。這種予人快樂就是慈的

含義，無可否認的，與人共樂，勝過獨樂樂。

慈能克服人心的內外敵人，修慈能去除人心內的憤恨與敵意，慈是化解忿恨的清涼劑，能讓修道者擁有一顆柔軟心。

初層的慈波羅密（mettā pāramī）

這是一種對象施設的方式，先將自己的慈愛心建立起來，然後再發送給自己的親友，或是有師徒關係的人，範圍比較小。先充實自己、改造自己然後才將慈愛之心發送、施展給人。就等於有能力或錢財豐富的人，才有豐裕的錢財來行布施，捐獻予人。如果自身都難保，如何能幫到別人呢？因此，先給自己注入富有慈愛的維他命，讓自心充溢慈愛，那才能施展出去，潤澤眾生。

中層的慈近波羅密（mettā upapāramī）

當自身的慈愛心成熟了，就可以將施展的範圍擴充，給予的對象比較多，這叫做有界限的慈（odhiso mettā）。有界限的慈即施展給有限界的七個對象。

高層的慈勝義波羅密（mettā paramattha pāramī）

這種殊勝的慈愛即五種無界限的慈，即“無緣大慈，同體大悲”的心。就是施展仁慈予無量無邊的眾生；時常提醒自己，眾生與我是同一體的，將心比心，似“己所不欲，勿施於人”的思想，以此對待周遭的人。時常提醒自

己不要製造煩惱給別人，因為自己和別人都怕煩惱，都不喜歡受到傷害。

（十）捨波羅密

捨是一種遠離心，遠離執著；是一種無執之心，放下隨緣。因為執著，就會起諸分別、計較，所以要捨、要放下。捨就是學習行於中道，不偏不倚、不執取兩邊。

初層的捨波羅密（upekkhā pāramī）

這是指在生活中對於身體和外在環境的粗、細、冷、熱之感受，從容地接受它，毫不執著。不論身處何處，處於任何環境中都能安住這顆心。

中層的捨近波羅密（upekkhā upapāramī）

更進一步的是捨離五欲的誘惑。

欲是令人追逐的、欲罷不休和佔有性的。人們不斷追逐的五種需求，於佛法上稱為五欲，是指色、聲、香、味、觸。追逐從眼睛看得到的色、耳朵聽的聲音、鼻子嗅的香氣、舌頭嚐的味道、身體感受的觸覺，這些都是感官上所追逐的物欲。靠著這眼、耳、鼻、舌和身的五官，就能和這色、聲、香、味、觸五塵相應，一拍即合。就好比大道公司的收費站所設的“一觸即通”（Touch N Go），若沒有觸又哪來的通啊！所以，這種“欲”就有誘發衝動的

功能。

經典稱：多欲為苦，少欲無為。能夠澹泊明志、清心寡欲、知足常樂，平平淡淡的沒有太多奢求，人的心念、思想精神都比較清澈，瀟灑自在。

高層的捨勝義波羅密（upekkhā paramattha pāramī）

人總喜歡回憶過去，設想未來，終日生活在過去與未來兩端，這是一種與現實脫節的生活。這些過去與未來的現象即“有為法”也，它是潛留在意識裡的印象和記憶。除此之外，還有潛伏在我人內心裡頭的不善法，如貪婪、憤恨、懷疑、昏沉及掉舉等染法都得捨棄。

著名的《金剛經》裡記載著“法應當捨，更何況非法。”凡是阻礙心智發展的不善法都得捨離，即使是善法也得捨離，最終是能捨去“人我法執”。

十波羅密與六波羅密

在十波羅密中的每個波羅密都涵蓋了三個層次，於是就成為三十個波羅密。這三十個波羅密，是菩薩修行道上所應當具備的條件。

原始佛教只講十個波羅密，到了後期的佛教，即佛離開人世五百年之後，北傳大乘流行起來了。而北傳即以六波羅密為主，是菩薩當修當行的功德行又叫做六度萬行。

十波羅密與六波羅密對照

十波羅密	六波羅密
布施波羅密	布施波羅密
戒波羅密	持戒波羅密
真諦波羅密	
決意波羅密	
慈波羅密	
忍辱波羅密	忍辱波羅密
精進波羅密	精進波羅密
出離波羅密	禪定波羅密
捨波羅密	
慧波羅密	智慧波羅密

菩薩的種類

菩薩為菩提薩埵（bodhisatta）的簡稱，華譯“一個追求覺悟的人”，他是一位仍然在學習中、等待覺悟的行者。經典記載共有三種類型的菩薩：

1．妙覺菩薩（sammā-saṃbodhisatta）：追求成就三藐三菩陀即正等正覺的行者；

2. 緣覺菩薩（pacceka-bodhisatta）：追求成就辟支佛成果的行者；

3. 聲聞菩薩（sāvaka-bodhisatta）：追求成就阿羅漢聖果

的行者。

所謂的聲聞菩薩即靠聽聞、教誡下而啟修的行者。包括了佛世時、佛滅後的追隨者，也包括在座的每一位，都擁有這資格受稱為聲聞菩薩；只不過，我們現在的階段還是處於“泥菩薩”的地位，仍然需要提升及進修。

得到授記了的菩薩，依據他們的個性再區分出三類：

1. 敏智者菩薩（ugghatitaññu-bodhisatta）

即擁有敏銳、敏捷的聰智。好比舍利弗尊者一般，只聽了阿說示尊者所說的偈子之半段就心開意解。

2. 廣演者菩薩（vipañcitaññu-bodhisatta）

廣，就是廣闊，深入的；演，就是演說、講述的意思。這是對於根機稍為慢一拍的人，需要聽到尾句之前就領悟的，這個叫做四句未完即證者。就如迦旃延尊者及優波離尊者一樣。佛陀說法度生的時候，很多弟子都是在現場乍聽之下即成證阿羅漢，不需重複嘮叨的演說。

3. 所引導者菩薩（neyya-bodhisatta）

這類的追隨者需要循循善誘，詳細闡說之下方能契入佛法、悟道證果。他的能力是在佛陀講完一首偈尾句後方才得證。

此外又根據他個人的品行、性格及根機再區別出三種不同的三聖行菩薩。這三聖行菩薩是：

1. 信行菩薩（saddhādhika）

這類追求覺悟的行者，他們純粹以信心為主。在佛典中指稱這類行者為“慧中信強的人”。這裡的慧就是理解能力、領悟力。雖然他的理解力不高，可是信念很強，他就會依靠強烈的信念而行在菩薩道上。

依信啟修的行者，必須經過八個阿僧祇劫與十萬大劫的時間，才能夠進取菩提。這種行者的態度並不熱衷於研究經典，也不熱衷於禪修，單憑信心就足夠了。這種就是“不慌不忙、慢條斯理”的信行菩薩。就如時下一些北傳的信徒強調的“龍華三會”（即發願與未來的彌勒佛在龍華樹下相聚），深信在未來這一天得到彌勒佛的度化就能解脫，而忽略了當下的進修與提升自己的菩提道業。信行菩薩比較注重於布施和持戒。

2. 精進行菩薩（viriyādhika）

這類的菩薩堅持著一分耕耘、一分收穫的心，他相信只要付出努力就可以達到成功。這種根機的人，佛陀把他形容為“勤重信慧弱”者。經典裡描述這種人如果要取到佛果，他一共要經過十六阿僧祇劫與十萬個大劫。比前者以信心為主的菩薩之八個大劫多了一倍。

精進行菩薩在十波羅密比較注重在修忍辱、精進跟禪定三個波羅密。就好比一些熱衷於禪修的人，他真的很勤勞、很精進。非常的耐坐，他可以宴坐四個小時完全不動，穩坐如“大伯公”一般。但是，卻不喜歡聞法，若你

問他佛學問題時，他們卻無法回答。這類的行者可算是老實修行，只管坐不管聽，就像母雞孵蛋一般有精進而沒有智慧。在禪修上，這類的行者屬於“奢摩他”，即偏重於定的。

3. 慧行菩薩（paññādhika）

這種人擁有聰慧的根機，敏銳及豁達性強。佛陀稱：“慧強信弱者。”這類菩薩為理性重、領悟力強。在經典裡描述這種人修道成果的時間，只需四阿僧祇與十萬大劫就可以了。

喬達摩佛陀就是屬於慧行菩薩。過去他與彌勒同修時，彌勒注重於信。喬達摩注重於慧，故成佛就比彌勒快了四個大劫，而彌勒要八個大劫。這個就是彌勒菩薩跟釋迦牟尼佛的差別。

當菩薩的條件

依據經典記載要當菩薩必須具備以下八個條件：

1. 他必須以一個人身，立願要修佛道、要進取佛果。
2. 他必須是一個男人。
3. 具備證入四道、四果之潛能。
4. 曾經或至少在一世中遇上一尊佛並得到授記。
5. 深信業力。
6. 具足四禪八定。

7. 具足非凡的精進力，即難行能行、難忍能忍的精進心。
8. 擁有強烈的善欲，成佛的欲念，他一定要完成。

菩薩是一位忍辱負重的求道者，他須披荊斬棘的完成證入佛果的使命。多生多劫裡要犧牲性命、犧牲財物及犧牲家庭成員，名副其實的是一位受苦受難的求道者。這可不是一般所謂的呼即來、喚即去，有求必應、神通廣大的超人菩薩。

覺位與菩薩的種類

覺位	行道者	三聖行	三性者
正等正覺	妙覺菩薩	信行	敏智者
辟支佛	緣覺菩薩	精進行	廣演者
阿羅漢	聲聞菩薩	慧行	所引導者

道德觀念沒落的時代

dve'me bhikkhave antā pabbajitena na sevitabbā: katame dve?

諸比丘！出家者不可從事於二邊。以何為二邊耶？[1]

這是佛陀在《初轉法輪經》的開場白，也是整部經所針對之因。佛陀一針見血的直接道破世人迷惑的根本，直

1 "dve'me bhikkhave"：比丘們！有二邊。
"antā"：指末端，即受極端限制的意思。
"pabbajitena"：出家修行的隱士，也稱為沙門（samana）。
"na sevitabbā"：不應當從事。

率了斷地要五個聽眾擺脫無始以來的桎梏。

> yo cāyaṃ kāmesu kāmasukhallikānuyogo — hīno gammo puthujjaniko anariyo anatthasaṃhito.
>
> 以愛欲貪著為事者，乃下劣、卑賤、凡夫、非聖賢、無義相應。

經文中，“kāmasukhallikānuyogo”即“為欲所繫軛”。對於一個講求享受至上的人，只會重視感官之欲樂，成為欲望之奴隸；這就好比牛隻被繫上軛，受綁了才能拉動車子。縱欲的人被欲望所繫綁，受欲望所支配弄得渾身不得自在，終其一生為欲所困、為欲所囚。

多欲為苦。欲，好像大海一樣寬一樣深，試問我人又如何以那微不足道的能力來填滿這無邊無際的海洋呢？

欲重道輕，這道理是肯定的。欲望重的人不喜歡聞法，你若要他回心向佛，一定會受到對方的嫌棄，甚至譏笑你不識時務者。說什麼：“人生難得，歡樂難尋。今宵不度更待何時？”以此種高調論為自己強詞奪理的辯護。這種縱欲者因了欲望深重與佛無緣、與法無份；由於心智被欲望所障、為貪婪所驅使，心無法到達平靜，也就無法專心一意地聆聽佛法。這就是佛教所稱的“貪欲蓋”，起著蓋覆之作用，使得心智難以開展。莫說是人，即使是天上的神仙都是沉迷欲樂享受的眾生，要他們修行可說是無能為力，提不起勁。所以佛陀說天眾不能修道，無法解脫。

所謂的欲不外是五欲，即色欲、聲欲、香欲、味欲、觸欲。

在泰國的解脫園，即佛使尊者的道場，裡頭有一座文藝館，館內的牆壁上都塗上許多的壁畫，富有佛法的啟示。當中有一幅美女圖，畫女子穿了一件又短又性感的迷你裙，但整件裙子都掛滿了尖利的鉤。它的含義是指欲望如鉤，眾生是很容易被色、聲、香、味、觸五欲鉤上，就好像釣魚這樣子，願者上鉤。

不管時代如何進步，從原始石器時代，到今天的科技時代，人類仍然在追逐自古以來同樣的東西，即色、聲、香、味、觸五欲。日常生活裡人們所接觸的大眾媒介，都在鼓吹物質享受至上的文化，要人隨從，叫人追逐。因此造成當今變成一個物欲橫行，市儈風氣重，世態炎涼的社會，由於人心所向全為欲念所驅，這個人欲橫流的世間也就動盪不安。

因此，欲望會使人滯流，就好像溝渠，長年累月的沒有清理它，被葉子雜物阻塞住，所以滯流不通了，停住在那邊。同樣的，如果沉溺於欲，也是會阻礙心靈的進展，靈修的成長。所以佛陀說沉溺於欲乃下劣、卑賤、凡夫、非聖賢、無義相應。

當年悉達多太子在王宮的生活，就是過著縱欲的生活。他的父王想盡辦法以五欲來牽住他，將他囚困在欲海

裡。為他建了三間按季節性而居住的堂皇宮殿，讓他終日在鶯歌燕舞之中生活，提供諸多佳麗給太子。愛兒心切的淨飯王想盡了辦法要使太子沉醉在五欲中，讓他無法拔離。

但太子他是在沉重及無奈中享受，心所繫的是尋找真理。而最後他選擇拋離一切，捨去五欲享受的生活，作大出離，潛入森林過著平淡的生活。

在經典裡所形容的縱欲者是下劣的人，“希那”（hīno），是小的意思，包括了下劣、低下、狹小的含義。當一個人沉溺於五欲時，他就被約束在一個很小的範圍裡，就是在色、聲、香、味、觸裡面打轉，俗稱為紅塵。

五欲之網，將眾生牢牢地囚困著，就像孫悟空在如來手掌裡翻筋斗一般，自以為是翻到了八萬四千里的天外天，還在五指山的山腳下撒尿做個記號。最後給如來佛揭露了真相而將之降服，把他鎮壓在五指山下。所以《西遊記》裡面，老孫始終沒有辦法跳出如來神掌，那五根手指代表著五欲，世人始終無法衝出這五欲，即使是神通廣大的孫悟空，更何況我們這些凡夫俗子！

在經典裡有提到五欲之魔，五欲之魔牢控著眾生，將眾生折磨在欲網裡頭。只有那些成證覺果的聖者才能從欲魔的掌中掙脫出來。話說有一次，閻羅王派了牛頭馬面要去鉤牽一位比丘的魂。當死神來到比丘的住處，對著那盤

坐而逝的比丘，要鉤牽他的靈魂，但是卻無法找到他的靈魂。死神在沒有辦法尋獲之下就去請問佛陀。他說：

“世尊呀，那個死了的比丘，為什麼看不到他的靈魂呢？”

佛陀就回應他：“死神呀！成證了的阿羅漢是沒有蹤跡、沒有痕跡的。”

所以說成證的阿羅漢比孫悟空的翻筋斗更厲害，一證就從五欲中掙脫出來，自在無礙、無約無束。只要是受困於五欲中，生活就會變成狹窄。此外這“希那”也有障礙的意思，即障礙我們心智的發展，障礙我們靈修的提升。

縱欲者是低賤之人，巴利文“甘莫”（gammo）的意思指低賤、粗劣，即常人說非常俗氣的人。至於一個追求享樂的人，充其量也只不過是在色、身、香、味、觸的五欲中打轉。比如百萬富翁出門乘坐的是“寶馬”名車，吃的是山珍海味，住的是洋房大樓。皆是在五欲中打滾，別無其他。無明的人，一旦沉溺在五欲的享受，就會不擇手段的想去得到它，諸如偷搶拐騙的行為，蒙蔽良知而作盡傷天害理的事情，逐漸逐漸轉向於低賤的手法去了。所以說欲望使人迷失、使人墮落而變成低賤。

佛陀再道明“縱欲者是個凡夫俗子”（puthujjana）。一個講求享受的人，他始終還是停留在低俗的階段，仍舊是一個紅塵未了凡心大動的普通人（puthujjaniko）。對於

一味只會講究追求享受欲樂的人，此人的心必然會充滿邪見惡慧，不信因果，不畏天地。

縱欲者會大言不慚地勸誘你：“人生在世，食色性也；及時享受，莫待老來，後悔莫及。”如果你擁有這樣的朋友，即所謂的豬朋狗友相處久了，就會被他度去。一旦你受到影響，覺得人生幾何，就會放縱自己投其所好，隨波逐浪地與邪知邪見的人混上去了。就拿吃來講吧，追求舌覺品味享受的人，以滿口腹之欲為主，說什麼以形補形的偉論，吃猴腦補人腦可以得到智慧，無需禪修拜佛求智慧，像這種荒謬絕倫就是縱欲者擁有的邪見惡慧。

除此外，佛陀又稱：“縱欲者不是一個聖賢（anariya）。”經典稱“欲不斷塵不出”，修道人若是擺脫不了欲，那就無法趣向解脫，無法問津道果。所以一個講求享受主義的人，他不會是聖者，更不是一個入道的人。他只是一個非常普通、極普通的人。

最後，佛陀又講：“縱欲者是無義相應的人（anathasaṃhito）。”縱欲者，與道完全不相應、不吻合於法義、與道法背道而馳。

欲海難填，由此可見欲的可怕，佛陀有如此的比喻：

有一天，一位在深山迷路的人，無法走出森林。在摸索中他碰到一頭野象，野象看到他就狂追過去，他馬上拔腿就跑，他為了逃命在充滿荊棘的林間奔跑，被刺得遍體

鱗傷，強忍住皮肉之痛只管向前跑。

跑了陣子，他看到前面有一口枯井，為了要躲開大象，他即刻跳了下去。他抓住井邊的一條野藤沿著攀下，但他往下一看，見枯井底是乾的而且還有一條毒蛇。怎麼辦？井底有毒蛇，上面有野象！他想了想，就懸吊在半空中暫時避一避。誰知這時來了兩隻一白一黑的老鼠，竟然張口咬他抓著的野藤，那條藤很細，望著兩隻老鼠在上邊咬，嚇得他心驚膽跳的。就在緊張的時刻，井邊小樹上有個小小的蜜蜂窩，忽然滴下一滴蜂蜜，那甜美的蜂蜜正好滴在他的口中。他品嚐到小甜頭後就再抬頭張口，一滴一滴的吞食，整個人陶醉在那甜美的蜂蜜中。他忘記了自己的處境，正在抓著的野藤，他忘記了井底下的一條毒蛇，只管在那邊享受著。

這時，有一位好心人士從井邊經過，看見枯井裡的人，就跟他講：“朋友呀！快點爬上來，不要沉溺在美味的蜂蜜中，不要嚐到了甜頭，就忘記了危險。”

井裡的人聽了回應說：“讓我吃飽了才算吧。”他繼續在那兒享受滴滴甜美的蜂蜜。

佛陀比喻享受主義的人，有如那掉進枯井裡的人。佈滿荊刺的森林就是指我們這個娑婆世界，是一個複雜的生活圈子。我們時常被一些不幸的事情絆倒，就好像在樹林裡被荊棘刺到而倒了下去。野象比喻為死亡，死亡一直在

後面追逐我人，從誕生開始就一直在追逐著，無論有多遠無論有多久，他就是窮追不捨，不曾放過我們。在井底下的毒蛇，象徵老邁、衰老。蔓藤就是人的生命線。那兩隻老鼠，一白一黑是象徵白天、黑夜。世人糊裡糊塗的在晝夜中度過，所以白老鼠在咬，黑老鼠也在咬。這兩隻老鼠就象徵時間的消逝，沒有回轉了。

那一滴滴的蜂蜜，就是令人垂涎三尺的欲望。欲望好像鉤餌，引人上吊。懸吊在井中的人，是一個凡夫俗子，亦是一個愚痴的人，即沉淪的眾生。在井邊經過的好心人是位聖者，即佛陀也。他站在高處呼喊，催促愚人快走出枯井。無奈愚人心智迷昧，為眼前的甜頭所誘惑，只管陶醉在短暫的蜂蜜之食，而不願出離苦境。

這就是迷惑眾生在生死苦海中不停地追求一個接一個、永無止盡的欲望。因此，佛陀勸導眾生莫因縱欲而淪為一個極端的享樂狂執者，並且道出一個縱欲的人，會變成下劣、低賤的凡夫俗子，始終是一個非聖人，一個與法義無相應的人。佛陀讚許行道者需少欲，方能身心自在。

經文又說：

yo cāyaṃ attakilamathānuyogo — dukkho anariyo anatthasaṃhito

以自我苦行為事者，為苦、非聖賢、無義相應。

與縱欲相對的另一種極端，就是過於強調自我折磨的

苦行。人在得意之時就意氣風發，不可一世的囂張態度，令人髮指。那種目中無人、傲慢之神態就是極端的化身，故會有宗教極端、種族極端、物質極端的偏激思想。當一個人陷入偏激思想後，就會用種種極端的方法或途徑來把對方打壓，甚至使用殘酷的刑罰來折磨敵人。由此可見，極端的縱欲會演變成極端的苦。就如常人所言的“由愛生恨”，縱欲的愛會演變成傾向暴力的虐戀。當一對戀人情場翻風波的時候，其中一方可能會因迷執之下做出偏激的行為，折磨自己，或是摧殘對方。這就是二邊的傾向。

世間眾生的百態，歸納起來無非即是兩極端化的生活。一是放縱自己要不就是自我折磨。生活如此，修行亦是如此，宗教的自我折磨是公認為合理化的儀軌。許多宗教強調以“折磨”達到贖罪、淨化及提升的功能性；印度教的鞭打、華人九皇爺旦的神打、耶教的扛十字架、大乘的大禮拜、三步一拜的懺摩及燃身供佛都是偏向於這種折磨性質的苦行，只不過是形式上的差異而已。

宗教藉苦行以謀求修行上的成就，這種謬見沿古至今比比皆是。佛陀比喻這種人是自找苦吃（dukkho），譴責這種行徑是非聖賢（anariyo）及是與法不相應（anatthasaṃhito）的作為。佛陀不贊成苦行，因為佛陀了解“諸法無我”的真義，既然已經是無我，又何必如此來折磨自己呢？希望以苦行來淨化“我”，無疑是頭上安

頭、緣木求魚的妄執。

印度的苦行者他們怪異的修行法，可說是多姿多彩，但很多又是虛有其表，只不過是嘩眾取寵的謀生之計。佛陀不贊成，也不接受這種對修行、對解脫沒有助益的途徑，因為他是過來人。

佛陀出離修行的前後是縱欲與苦行的最佳反照，在他當悉達多太子的二十八年裡，他在皇宮享盡了五欲的生活。29歲那年他決意離開皇宮，捨棄太子的榮華富貴生活，潛入森山修了六年的苦行。這一苦一樂的生活讓他深切了解這並不能夠達到解脫的境界，更不能夠達成證果，所以要走中道。

常人的生活一般都是處於兩個極端裡，一是接受，二是拒絕；從這兩極端就演變出非常情緒化的喜歡與討厭反應。喜歡的，使人沉溺陶醉不已；討厭的，讓人抗拒，甚至到厭倦的地步而生起凌辱自身、趨向於暴力的傾向，當事情到達失去控制時，就生起大不了來個玉石俱焚的傻想。

人在遇到挫折不如意之時，就意志消沉，失去了鬥志，把這世間看作灰暗一片，冷淒淒的，於是就萌生了自盡的念頭，寧願一死了之。這人的精神也就陷入偏激的思想，整個人掉進苦的深淵裡，結果選擇了跳樓自殺，以苦解苦的方式來達到“解脫”。

同樣的，一個縱欲的人也會迷失方向而導致他傾向極端。縱欲的人會傾向奢侈，因奢求而走向腐敗，樂極生悲就是最好的借鑒。

還有另一種完美主義的人，他不追求享樂，卻要求完美，也是屬於一種另類的極端。他會極端到很離譜，比如說很注重健康，很講究營養，在外頭幹活時，這個不能吃，那個不能吃，雞蛋裡邊挑骨頭，唯獨鍾情於特定的食物。這種人在他的精神裡永遠存有一股壓力，使他無論到哪裡都難以適從。對於油膩、煎炸的食物產生極大的抗拒心態，一見即反胃這就是極端的反應。這一類的生活方式為佛陀所呵責，為修行者所不應當從事的。

簡單的來說，縱欲會使人得意忘形，而苦楚會造成失意無形。人的七情六欲種種形態往往會在這兩極端化裡顯現出來，當放縱自己時，就會得意到忘了自己是誰；一旦摔個正著，受了挫折就會失意到無形。因此要提醒自己時常要保持原形、得意莫忘形、失意莫無形，心境如一，不陷入兩極端化，就是不墮兩邊，行於中道的生活。

所以生活要踏實，不要太過，太過就會變成極端。極端和縱欲並不限於在修行中，而是在生活裡。因此生活要採取中庸之道。

第三章 中道之行

ete te bhikkhave ubho ante anupagamma majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisaṃbuddhā cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvaṭṭati.

諸比丘！如來捨此二邊，依中道現等覺。以此資於眼生、智生、寂靜、證智、等覺、涅槃。

“majjhimā paṭipāda”就是“中道之行”。中道是捨去極端的兩邊，沒有偏激、不偏一邊或倒向一邊。人若行於中道，能從個人的主觀角度變成客觀。如果太過於偏執一方、縱欲或苦行，就是主觀主見了，那將無法看到事物的真相。只有像隔岸觀火一樣的客觀態度，才能看清一切人、事、物的真相。因此中道能令人理智和冷靜，進而心開意明；所謂的澹泊明志，寧靜致遠，就是中道思想的佐證。

眼生（cakkhukaraṇī）

因了行於中道在思想與見解上就會捨離先入為主的觀念，並以客觀的態度來看待一切，就會很清楚的看透事情的來龍去脈。從中看到它的因、果，如何生起、如何消失。這就叫法眼開了，也就是無漏眼，沒有煩惱，沒有塵

埃的眼睛，故在經典上稱法眼生起來了。這並不是指肉體的雙眼，而是心智的認知。

在尼泊爾的首都加德滿都（Kathmandu），有一座著名的大佛塔（Swayambunath Stūpa），為加德滿都最具代表性的一個地標，遊客必到的景點之一。塔的構型就好像一個倒置的缽，這個塔是依據三界，就是欲界、色界跟無色界的構思來造的。在塔頂即無色界階級之上有一個四方形，有如盒子般的，並在盒上面塗畫了兩隻大眼睛，眺望遠方，那是象徵法眼的生起。

智生（ñāṇakaraṇī）

佛陀指行於中道者，具備了客觀的態度、冷靜的頭腦，會懂得分析，就叫做智生，即無漏智的生起，能夠看得過去、現在、未來。

寂靜（upasamāya）

佛陀指行於中道者即契向於中道，心就能把持得很正定，不會慌張，不會凌亂，心就很平穩、寂靜。如果心慌張，就會在辦任何事時出差錯。正定的理智，能產生智慧去處理好事物。

勝智（abhiññāya）

勝就是高尚、不可妙喻、崇高的意思。勝智也可說是

一種神通的力量，叫做證入四道智。當心契入中道時，不偏左、不偏右，在這樣的平靜之下，心就會產生一種反映的力量。有如平靜如鏡的湖水，沒有波浪、沒有漣漪時，就能把湖邊的景色很清澈的反映過來。同樣的，當心平靜時，有了正定之後，就能迴光返照，產生勝智。

等覺（saṃbodhāya）

就是達到覺悟、開悟的境地。因此中道可以帶來這麼多的好處：眼生了、智生了、寂靜了、勝智了、開悟了。佛陀就是在菩提樹下，用客觀的中道來研究、來分析，最後他達到覺悟。

涅槃（nibbānāya）

同時，中道也能引導我們整顆心走向最終的目標——涅槃。涅槃是巴利文的音譯字，另一個是梵文的泥洹（nirvāṇa）。涅槃是指行中道得於煩惱止息，煩惱停止了、熄滅了、沒有了的意思。這涅槃對於一些概念模糊的佛教徒來說，誤以為是死亡，其實涅槃不是死，如果是死後的事情，那佛法就不能夠相應了，也不能說成為現前可證。佛法是可以在現世中證明的、體驗及印證到的。簡單的說就是當你修了佛法，行於中道之後，煩惱減少了，沒有了，進入平靜、安寧及心清的狀態就是涅槃了。

佛陀講，當貪、嗔、痴的火止熄了、冷卻了、不會

再燃燒了，就叫做涅槃。所以不要把涅槃看作是死了的事情。它是在活生生的時候，你的精神就能進入這種領域。這種領域就是沒有受到任何煩惱的侵蝕，沒有受到任何煩惱的束縛，自自在在的，那個就是涅槃。

中道與實相

“中道”是一條趨向修習覺悟的捷徑，它能讓行道者解脫感官享樂與無益苦行的而個極端。中道的基本精神，也是佛陀的終極關懷，它不是抽象的理論考察，而是具體踏實的從生活上深切反省、實踐，生活是親身體驗，煩惱是切身的，在生活中不斷努力向上，朝向清淨、祥和、智慧，即是中道，這是生活中的中道。

“中”是無執著的立場，“中”必含攝著“觀”。它是一種通觀全體，富於批判精神的動態智慧。人在生活裡不斷地努力向上，而趨近完美、幸福，這就是所謂的“中道”。佛世時，一直都在講述中道，在《阿含經》裡所說的中道，基本上可看出有兩種類型：“倫理實踐的中道”及“如實智觀的中道”。依據佛說法的先後順序而言，佛陀先宣說倫理實踐的中道，然後才說如實智觀的中道。

在《初轉法輪經》裡，大體上可以看到四點：實踐的中道；中道之具體內容——八正道；緣起中道；中道與四聖諦。

要了解中道，就要掌握“緣起”這個道理。“緣起”是我們生活中的自然律，凡事凡物都得隨順於因緣和合之下運作。行道者不得以主觀的態度來生活，而是要抱著客觀的態度來生活，這樣才能避開兩邊。在中道的理論裡，是指因了明了緣起，我們才能夠作如是觀、如是照見世間的真相。

這如是照見，就是透視事實的本然。在《法爾爾是經》（dhammaniyāma-sutta）裡，佛陀斬釘截鐵地說明：“不論如來出現於這個世間與否，這如如不動的法，就是這樣子的存在於世間。不會因為如來發現了他，而會有所增長，或有所減損。”

這如如不動的法是什麼？就是實相（dhammatā）。所謂的實相，就是宇宙的真相，即呈現無常、苦、無我的真相。這真相並沒有因為時間的變異而受到增損，他還是如如不動的存在著。從遠古時代到今天的電腦時代，我們依然是活在這個真相中。然而在面對無常的變異所引生的種種苦惱中，我們卻掉以輕心、無動於衷的抑或身不由主地任由境轉、心也隨境而從。

從緣起的角度來看，世間一切都是和合而成。因為是和合而成的，所以就有變異更遷的現象。比如說天氣、季節，皆是一種相互交替的現象。交替之中就是無常的運作。因為有無常，所以會有春夏秋冬相互交替的季節。這

種自然律這是如如不動的法，這自然律不會因為釋迦牟尼佛發現了它，而會有所減損或增加。這個緣起中道是讓我們對事物的認知，有個明確的態度，就是看到無常生滅的真相。這樣我們才不會掉進“有見”跟“無見”這二邊。有見跟無見，是指見解上的一種差錯，就如常人的知見，皆是停留在絕對存在，或不存在的二邊。所以整個緣起中道是指看到緣起，即行於中道。

緣起中道是建立在什麼基礎上？就是十二緣起法。佛陀用十二緣起法來描述生命的解脫與輪迴；一旦了解十二緣起法，就趨向解脫；反之則掉進輪迴裡。一旦隨順著緣起，就不會產生任何的偏見。通過隨順因緣，我們可以看到世間生滅的真實情況，從而走向解脫之道。

解脫之道就是憑據觀見中道跟四聖諦之間的聯繫，從中得以鬆脫。中道跟四聖諦又是怎麼一回事？八正道是屬於四聖諦裡的道諦，道就是指八正道。在道諦跟滅諦裡，兩者之間可以窺見道是因、滅是果。一個是在因位上，另一個是在果位上的。當效行了八正道，就能達到解脫及得法眼開。因了這個法眼，就產生如是見、如是觀的智慧，從而看清楚無常的逼迫，覺悟到苦聖諦的道理。

佛偈裡稱：

無苦非逼迫，無逼迫非苦，決以逼迫性，而說此為諦。

由於看到了無常，了解到我人是在逼迫裡生存著。明

白了這個真理，就會趨向於止滅。看清楚了生滅因緣，清楚了解到緣起因緣，也就等於了解了集聖諦的真理。

苦是集所成，從彼而非他，決定苦之因，愛著以為諦。

這偈子提到在集諦裡，主要以愛為主，愛是導火線。導致我們招集一切的善、惡業。因了這個善、惡業，才會在這世間受盡諸苦，輪迴不停。一旦法眼開了，就能夠成就道聖諦、證入滅聖諦。四聖諦包含了修行的開端、中端、末端。所以八正道在修行上就有著初階、中階、後階的三個層次。因此八正道中又稱為世間聖道。

在四聖諦裡，有世間跟究竟勝義的分別。世間的為俗諦，出世間的是勝義。俗諦就是世間真理。勝義是指真諦、或第一義諦，是出世間的真理。這中道、八支聖道的內容，包括緣起的豐富內容，保留在後文才談。

第四章 苦聖諦

idaṃ kho pana bhikkhave dukkhaṃ ariyasaccaṃ:–
jāti'pi dukkhā jarā'pi dukkhā vyādhi'pi dukkhā
maraṇaṃ'pi dukkhaṃ appiyehi saṃpayogo dukkho
piyehi vippayogo dukkho yaṃ p'icchaṃ na labhati
taṃ'pi dukkhaṃ saṅkhittena pañcupādānakkhandhā
dukkhā.
諸比丘！苦聖諦者，即：生苦、老苦、病苦、
死苦、愁悲憂惱苦、怨憎會苦、愛別離苦、
求不得苦。略說為五取蘊苦。

什麼是苦？佛陀說：生是苦、老是苦、病是苦、死是苦。所以生老病死這四個苦，沒有一個人能夠倖免。我們這個色身，就被這四法壓迫著。然後還有心靈上的苦，即：愁悲憂惱苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦。總的來說，五取蘊就是苦。所以這個苦又分為兩種，一是肉身的苦，二是精神上的苦；加起來共有八苦。

巴利文的苦（dukkha），依據經典的解釋，共有四個意思：逼迫義、有為義、熱惱義、變易義。

逼迫義

人在江湖、身不由己，這句口頭語，道盡了人生的無奈。以佛法角度來看，這何止無奈，更是一種強人所難，

讓人屈服在心極不願、意難違之下的為難事。像這一類難以相違的情景，無論在身心上都會造成一種反彈的即是逼迫性之苦。

不管你喜不喜歡，要或不要，這苦就是直接降臨在你的身上。比如說生、老、病、死，這生理變化的現象，我人是絲毫沒有選擇的餘地，沒有抗拒的能力去迴避它。它是平等的對待每一個人，不論皇帝、平民、貧人、富者都得要面對、去接受的。每一個人都為生老病死所折服，即使連佛陀也要面對生、老、病、死；所以這四事，就是壓迫著每一個人。

眾生畏懼於死亡，人人都絞盡腦汁想辦法避開它，許多的科學家、醫藥界的研究者一直想如何保得長生不老，永不死。連身為一國之君的秦始皇都怕死，妄求長生不老藥，留下貽笑人間的趣事。這又何苦呢？這就是逼迫性的苦。

有為義

意指因緣所造作為生滅變化之法。好比說人怕苦，遇苦就“閃”，盡量想辦法避開於苦。身體病痛，趕快服用止痛藥，那是一種苦的作為。

熱惱義

好像曝曬在猛烈的太陽下，我們的心就很不耐煩，身

心不適地躁急著，這就是苦讓我們不耐煩，心躁急，身心都不能安靜下來。由於精神上受到困擾，因了愛別離、求不得、怨憎會，起諸愁悲憂惱所以我們就苦了。愁悲憂惱猶如火焰在內心裡燃燒，弄得全身燙熱、坐立不安，這就是熱惱，即苦也。

變易義

人活在這世間，為了生活要面對許多的苦事，因此，一天裡呈現的情緒，喜、怒、哀、樂、憂、悲、傷，七情皆隨著所遇而演變；好與壞、笑與哭，都是交替更換的苦之現象，所以佛陀說苦是變易義。

所以學佛的人，務必了知於苦，須知道苦的特性，掌握到苦是生命的旋律，晝夜不停地演奏著，就既來之、則安之，以一顆平常心去接受它，把苦當歌，哼出苦的四部曲；與苦共舞，跳出一個精彩的生命艷舞。

在生活裡經常地哼吟苦的四部曲：

啦啦啦，苦是逼迫性！有我就有苦，不論何人皆為苦所折磨，不管是學佛非學佛，都必須要面對諸苦，世人是沒有辦法倖免的。佛陀說：“苦是我們的導師。”要知道苦就是我們的菩提資糧，沒有苦，我們不會走向佛道。因為這個苦啟發了我們，我們要感謝苦，要跟苦打成一片，千萬不要避開它。學佛的人就是面對現實、接受現實，而

不是逃避現實。佛陀演說苦諦是要門徒抱持這種積極的、充滿進取的樂觀精神來迎接苦。

啦啦啦，苦是有為義！忙忙碌碌千辛萬苦，為的是啥事？由於明白有為就接受煩惱，富者有豪苦、貧者有窮苦，貧富皆有為，共入於苦趣；將心安於道上，少欲無為，身心自在。

啦啦啦，苦是熱惱義！了解苦會引生熱惱，生活就不要太苛求，不要造業太多。凡事都要看開點，不好太過斤斤計較，要經常保持一顆清涼的心。

啦啦啦，苦是變異義！苦並不是固定不變的，人生所以會有苦是因為事物都不能保留永恆，朝不保夕就證明了這一點。比如說坐禪的時候腳痛，如果你能採取直觀這個痛，不受其影響，觀照之下以欣賞心對待它，發覺到其實痛也蠻可愛的。從中察覺到痛從微弱變成激烈，從激烈又變回微弱，直到消失。所謂物極必反，每樣東西推到一個高峰時期，一定會滑落下來。所以腳痛，痛到極點的時候，很自然的它就會消退。有了這樣的正確了解，就要保持一顆不變的心：“隨緣不變、不變隨緣。”明白了苦是會變遷的，我們就不要在苦海裡造一座島嶼，停頓羈留。

苦是世間所呈現的一種果報現象，換句話說生命現象是存在於苦海裡。苦是我們造作之餘所帶來的果報，這個果報就是要承受三苦或八苦的煎熬。苦無處不在，概括了

器世間和有情世間。所以佛陀說，三界如火宅，眾苦煎熬著，何處得安寧。

有人聽了這苦法就問：“法師！請問淨土有苦嗎？”其實，這答案是很容易的。你只要反問他：“你所謂的淨土，在三界裡嗎？還是在三界以外？”如果他回答是在三界以內，那肯定有苦，就不是樂土。因為佛陀說“三界如火宅”嘛。如果他回答是在三界以外，那問題來了，佛陀從來沒有講述三界以外的東西，即無所謂的佛淨土。只要你活在三界裡就有苦，有苦就不算是淨土、不算是樂園。

苦是生命所要面對的自然法則，它是必然存在的，不會因為你是什麼人或什麼宗教信仰而遷就於你，免受於苦。因此只要人活著，就會產生身心所引起的反應現象，這些造作所引生的反應現象，使人在苦裡鑽牛角尖。其實在自然律中，普遍地存在著主觀跟客觀的矛盾現象，這都是拜苦所託、因苦而引生的。有些人保持苦中作樂的觀念，也有些人堅持苦中求苦的態度，中國人所謂的“以毒攻毒”即是其中之一。這好比說，父母養育子女，對子女的要求特別高，當孩子不能達到雙親的意願，父母就視這孩子為苦，總是責罵他、怨怪他，老是於那套陳舊的方法來對待他。這孩子已經夠苦了，還得忍受父母的嘮嘮叨叨，挨罵受訓。於是將心一橫，就苦中求苦的方法，藉以不中用、不成才的格言，將自己鑄造成一個名副其實的無

用無才的人。

在自然科學和社會科學裡，對於苦的道理有許多不同的講解，分析苦的現象也各異，也有許多的學者想通過多種方法藉以超越這種現存的現象。彼此認為超越了這個現象，就能達到、謀求到人生極度的快樂。但是往往物極必反，樂極生悲。

從醫學的角度來看，以前的人營養不夠，壽命不長。現在科學昌明，有很多滋養這個色身的營養和學說，能夠讓人長命百歲。但只要仔細想一想，長命未必是件樂事。如果讓你活到兩百歲，你活在這世界苦不苦？社會不斷的改進，很多新的知識有待學習，而自己已是老態龍鍾的老邁者，一切都有心無力了，還會視為樂事嗎？所以我們要認真的看待。

苦的根源

taṇhāya jāyati soko - taṇhāya jāyati bhāyaṃ;
taṇhāya vippamuttassa - natthi soko kuto bhāyaṃ.
由渴愛生憂愁，由渴愛生恐怖；
離渴愛無憂愁，無愛何有恐怖？

——《法句經》 216節

苦的根源是就是“渴愛”，它造成來世與後有；“渴愛”這個“渴”就好像走失在沙漠裡，多日滴水沒喝一樣。渴

愛與強力的貪欲相纏，因此就會不擇手段的去謀求、去爭取，因此經典上稱“隨處隨地拾取新歡”。由於“渴愛”是一份熱能、充滿熱力，熾燃不熄，所以有重燃、重生的能力。

就好像奧林匹克火炬，從一個城市傳到一個城市，火種不滅的一直在燃燒。所以只要渴愛存在，輪迴就不斷。經典裡有說：“愛相繫，心不離；欲不斷，塵不出。”這就是渴愛的利害。只要內心存有這份渴愛，心就被繫縛了。一旦縛上了到時候想要拋都拋不掉，就得留落於苦海紅塵。

深一層來講，渴愛不僅是對欲樂、財富、權勢的貪著追逐；也包括意念上、理想、觀點、理論、概念及信仰等起著種種的貪求跟執著。渴愛跟苦就是一對身影不離的好夥伴，彼此之間相呼相應，渴愛是因、苦是果。所以佛陀稱有愛即有苦，無愛即無苦。簡單的說，苦因愛而衍生，無愛即無苦。

佛陀講述苦聖諦，分為三個次序闡示，即從三方面來掌握對苦的了解與認知；經典上稱之為“三遍知”或“三轉示”。即：

1. 我遍知：苦是逼迫性、苦是熱惱性、苦是變異性。又稱示遍知。
2. 應遍知：解救的方法。又稱應作諦智。

3. 已遍知：就是已經解脫了，超越苦了。又稱已作諦智。

在《清淨道論》裡，遍知又分為五種：

1. 遍知苦的現起之性：現起輪迴的狀態。
2. 遍知名色：名色就是指五蘊。名色是苦之衍生處，為苦的基地。
3. 遍知三界的苦：即了知欲界、色界、無色界之苦。
4. 遍知四食：滋養名和色的四種元素，皆為苦所攝。
5. 遍知五執取蘊：對色、受、想、行、識的執取就是苦。

三苦

（一）苦苦

生命的本體本來就是苦的。因為生、老、病、死的逼迫，再加上日常生活求存的拼殺，經常在無可奈何、與願相違的情況下，忍辱偷生變成苦上加苦，所以叫做苦苦。

（二）壞苦

一般上是指感受上的轉變。就人的七情感受之交替，引生起情緒的轉變。人人每天都七情上臉的，早上高興晚來憂，上午愁眉下午興奮。得意與失意，就是壞苦的造作。為何人不能控制情緒？因為在眼睛看到、耳朵聽到、鼻子嗅到、舌頭嚐到、身體觸到、心想到的剎那，在沒有覺照的情況下，任由心性就牽動起萬般情緒。

情緒化的人令人抓摸不著，也使人不敢恭維，其心識

意志漂浮不定，總是為情緒作弄，這就是壞苦的造作。

（三）行苦

《金剛經》云：“一切有為法，如夢幻泡影。”自然界裡所呈現的現象、一切萬有、山河大地、宇宙星宿，每樣東西都是朝不保夕，夕不保命。就像南柯一夢，也像路面的陽焰一般幻化，這都是相互交替的現象。但是我們偏偏要在這千變萬化的泡影之中，要求永恆，要求長存不變。在不可能的情況之下，投以寄望，無非就是捕風捉影，所換取的就是苦於無聊，這種的情形就叫做行苦。

就如梁祝的愛情故事，兩人皆被一句動人心扉的愛情箴言所累，說什麼“雖然不能同年同日生，但求能夠同年同日死”，而搞到最後的下場是墮落在畜生道成為蝴蝶一對。學佛的人千萬不好愛到如此糊塗，要求諸行無常變成恆常。奉勸在家居士相愛要愛得理智，縱然要發誓也得善巧使用，把上句真言稍改為“雖然不能同年同日生，但求能夠同年同日證”。這句話就是在一字之差，以證來代替死，方才是佛徒應有的態度，證悟之後是彼此步在解脫道。彼此不要再死纏爛打，從此就一起覺悟、一同解脫。這樣才算是真正的世世同行菩薩道的法侶。

緣生法

緣生法即是自然律。太陽東升西下，這是一種自然的

現象。這種現象並沒有因為你是什麼宗教的信徒，而有所遷就太陽變成西升東下。也不因為你是佛教徒，太陽賞臉給你南上北下，自然法則就是這樣依據它本身的運作。有白天就有晚上，晝夜的交替就是一種自然律的運作，這就是佛法稱的“行”。

八苦與十二苦

八苦就是生理上的生、老、病、死，再加上心理上的怨憎會、愛別離、求不得及五執取蘊。

後期的北傳派系又把三苦變成七苦。

接下來講述十二種苦。

1. 隱苦

指隱藏起來的苦。如生理上不為眼睛所看不到的苦，如牙痛、頭痛等。

2. 顯苦

可以看得見顯現出來的苦。比如殘缺人士，聾啞跛腳的苦狀，極其痛苦。

3. 間接苦

這好比說，你買了一件心愛的東西，希望它永遠不壞。但有一天這東西毀壞了，你就產生痛失之苦。

話說有一位喜歡茶道的老師父，他有一個特別鍾情的小茶杯。有一天，老師父的小沙彌為他打掃房間的時候，

不小心把桌面上的茶杯給摔破了。就在這時候，房外老師父的腳步聲漸漸走近。小沙彌非常害怕的趕緊把破茶杯撿起來，藏在身後。老師父進到房裡，看到站在那兒愣著的沙彌，於是就問他：“你打掃完了嗎？”

小沙彌：“師父，師父！弟子有一個問題想請教您老人家。”

師父：“你問吧。”

小沙彌：“人為什麼會死？”

師父：“生老病死是自然常法，必然會死的。”

小沙彌：“哪，修行人要如何看待死亡？”

師父：“一切是緣生緣滅，放下無執！”

小沙彌：“哪師父，物品會不會死呢？”

師父：“哦！物品不是死，是壞滅。同樣會經過成住壞空。”

小沙彌：“那，修行人要如何看待物品的壞滅？”

師父：“一切是緣生緣滅，放下無執，不要緊的。”

小沙彌：“真的嗎？”

師父：“真的。”

小沙彌：“師父！杯子壞滅了。”

師父：“啊！哎喲！我的茶杯……你怎麼給弄破了……”

小沙彌：“師父！一切是緣生緣滅，放下無執！”

人來到這世間，對於日常生活之需，只能獲得使用權而無法獲得擁有權。能明白這個道理，知道物質會帶給我們間接的痛苦，就不要對物質產生強烈的執著，要求永存不變。

4. 還有直接的苦，如生、老、病、死。
5. 愁：愁也是一種苦。
6. 悲：悲也是從病來的。愁跟悲不同的是，愁好像劍刺在皮膚上；悲呢，就如劍插進身體那樣。
7. 苦：苦楚。心裡的苦楚、淒涼。
8. 憂：他在不同的時候會使人憂心忡忡。
9. 惱：有煽動性，會攪亂你的心，讓你不得安寧。
10. 愛別離。
11. 求不得。
12. 怨憎會。

以上共有十二種苦。總的來講，就是歸納在五執取蘊裡的苦。

五執取蘊

這個“取”（upādāna），就有執取的意思。取也是煩惱的一分子，共有四種取：

1. 欲取：就是對五欲跟境界上所產生的貪執。好像到百貨公司溜達，看到裡頭陳列的種種產品，心生歡喜就生起購

買的念頭，想要擁有它。由此對物質的執取，為屬欲取。

2. 見取：見就是個人對事物所產生的見解，而常人一般上的見解皆是不正確的，從而錯認東西的實在性、存在性、可靠性，於是起了貪執。見共有五種，即邪見、身見、邊見、戒禁取見及見取見。

3. 戒禁取：戒禁取就是指執著、奉行那些非正因、非正道的戒條。

4. 我語取：我語取就是指執著個人的主觀之我見，全以我為主。

以上所講述的是苦的差別，從三苦到八苦，細述十二種苦，還有五執取蘊苦及四種取。

苦的漩渦

有身即有苦，有我就心苦。無身即無苦，無我脫苦海。

有身即有苦

這個苦，是一個大漩渦，世人都在漩渦裡打滾。為何會羈留在漩渦裡面呢？因為不了解苦，不曉得苦的真相，迷惑地在苦裡反轉。只要有出世，擁有這副軀體，苦就肯定存在，佛陀稱“身是苦的匯聚處”，所有世上沒有笑著出世的孩子，每個都是哇哇地哭啼著而來。

這裡有一則故事：話說有一天，有一戶人家添了個新生嬰兒，主人家請了舍利弗尊者來應供。接受供養之後，

女主人就把嬰孩抱出來讓舍利弗尊者祝福，討個吉祥。舍利弗尊者看了看這嬰兒就問他：“你好嗎？”

說也奇怪這嬰兒馬上開口回答：“尊者！我被囚禁了九個月，全身動彈不得。好苦啊！”

舍利弗尊者：“你知道苦了嗎？”

嬰兒：“知道了，我要修行，要離苦。”

這是經典記載的，可不可靠我們姑且不去談。據說那新生嬰兒是一位出家人的轉世。由於前世還沒有修證入道，所以再出世為人。卻沒料到一出世就碰上舍利弗尊者，舍利弗尊者利用宿命通之神力看見了他的前世，於是就善巧地引度了他。

有我就心苦

“我思故我在”，身見害得眾生沉迷與狂執，錯認這副臭皮囊為實存、為我的，當身體對外境產生了反應，即刻投以“我所”的概念進去。一旦“我所”冒起，就把苦引進去，於是就有痛到入心入肺的這個我。

無身即無苦

如果沒有這個身體，苦就無法衍生，也就不存在。

無我脫苦海

當體證了無我，不再迷執這色身就能超越苦海。

在現實人生裡，每一個人都經歷不斷的變化，這是現

存的經驗，沒有一個人能倖免。凡夫不能透視這個真相，唯有聖者能夠照見。這種連續不斷的變異，是逼迫性、殘酷、無奈。它生起、它消滅；再生起、再消滅；生起、消滅之間就形成一個漩渦。所以苦的漩渦裡面就是生起、消滅；再生起、再消滅的現象。眾生陷入其中，招致痛苦萬般。漩渦的中央，就是“心”。

心是我們存在及輪迴的種子。只要心有執著，就表示有心田；田地的田。田裡種的是業，所以又稱業田。因為有業田，就等著收穫，然後又再播種生死不斷的種子。

什麼是輪迴心依存的田呢？就是靠了“行”。這裡是指“業行”。業行收集在心所裡（cetasika mind property），比如說稻生長在田裡。同樣的，心的種子也要有一個地方來生長，那就是業田。業田是靠“行”來催生與助長，“行”也有構造的作用。即構造出綿綿不斷、生死不絕之業。所以在“行”裡面，也要看到它含有遷流的現狀，遷流是因為它不斷的演變。

“行”再加上一個“動”字，就是行動。因為有行才有動，動是因為行在推，所以才動。沒有行，推不動。所以輪迴是一種“行”，推動下所呈現出來的是苦的漩渦。同時在動的過程間，一直在遷流裡不斷的在變異。在這變異裡又呈現出另外一種現狀，就是無常。無常跟苦就好像一對姐妹，有無常就有苦，苦因為無常。比如說，這個茶

杯，你不能執取它為永恆，你要持著無常的心態，知曉有一天它會壞滅。知道了無常的存在，你就不會執取，苦就不會影響你。所以說無常也是一種苦、一種束縛及帶有逼迫性。

這顆輪迴的心，將連續不斷在生命歷程中受到逼迫。我們出世來了千百萬次，時而做人、時而上天做神仙，轉來轉去沒有止息的。所以我們不能要求自己永遠都是成為固定的一個人。

有信徒問我：“佛教講業，這很不公平。如果有因果，為何不在現在受報呢？為什麼要等到下一世呢？下一世都換了身形，這很不公平，使人不甘心。”這個人所堅持的見解，就是掉落在常見裡。我給他的回答是：“你知不知道愛滋病何時會發作？它的潛伏期可能是十年，或二十年。”他聽了馬上明白。同樣的，業也是這樣。

所以說，看到無常，就知道苦的成份；看到無常，就知道苦會接踵而來。明白了無常跟苦是一對的，就不要在無常裡，要求常。我們要好好思惟這個苦，才能離苦得樂。如果能夠看到苦的真諦，就能夠見到集諦、看到滅諦、見到道諦。如果還不知道苦，就是還沒有實現見道；還沒見道就不能了解什麼是滅。所以，要深入了解什麼是四聖諦，最低限度，是要看到苦。對於要出家的人來講，一定要看到苦才發起出家之心。沒有看到苦，千萬不要出

家。知曉苦才有慕道之心，這才能與法相應、與道契合。我們的生活是與苦共存、與苦邁進。既然來到這世間，就得接受事實，不要逃避。不要因為苦而生起厭惡、厭倦而逃避。學佛的人不能逃避苦，要坦然地接受苦，既來之，則安之。

苦是眾生的共業。過去的眾生受苦，現在的眾生也正在受苦，未來的眾生肯定會受苦。苦是平等對待的每個眾生，不要以為只有你一個人在這個世間受苦，不要把自己想像得那麼偉大，唯你獨尊。大家都是半斤八兩，都是泥菩薩過江，自身難保。我們要與苦共舞，跳出一支生命之舞，然後越出這個舞池。既然要與苦共舞，就要有他的音樂、樂譜和步驟。我們要用什麼樂譜來唱出苦歌，奏什麼音樂與苦共舞呢？就是禪定。

在印度修定是很普遍的，他們都想藉著禪定來超越苦。所以在印度的瑜伽修行者、仙人、道師都以修定來止苦。包括中國的道家，那些修仙道的人，都同樣想盡辦法來越苦。但是他們都只能停留在定，把苦暫時平伏下來，即止苦的境域，而不是滅苦的境域。

佛教的禪，是超越苦的。學定，要有一種自然的心態，不要抱著有求的心來修，即應持無所求的心態。知道定是趨向滅苦的途徑，所以千萬不要抱著“我要達到、我要得到”的心態來修定，這無形中就是頭上加頭，苦上找

苦。要明白因為這要求，就會產生得失，而得失是求不得苦。所以要以平常心，還要擺脫自我，修定是不能把“我”的觀念放進去的。有了“我”的觀念，就會產生障礙。有了“我”的觀念，就演變成心的苦、心的繩子、心的肉、心的憂和心的結。修定不能有自我。

所有的世界經驗都包含在五蘊裡。有一天，有一個天使想量一量，這所謂的世界、宇宙到底有多大。他一直走，走到天涯海角去找那個盡頭，始終找不到。他回來請問佛陀：“世尊，請問哪裡是世間的源頭和盡頭？”

佛陀回答：“在這一旬之身裡面，就是我講的世間。”

一旬之身，就是從頭頂到腳趾。在這個世間，有滅之道。那就是講五蘊的趨生。總的來講，就是在五蘊的世間。不過眾生不了解五蘊，就在裡面設了我，設了主人在裡面。因此是自找苦吃。所以這個苦是發生在五蘊世界裡。既然有五蘊就有苦，我們就要從五蘊下手，把苦徹底給滅掉。

《心經》上有講“照見五蘊皆空，度一切苦厄。”度一切苦厄，就是指用道把苦給滅了。“照見五蘊皆空”，照見什麼？照見五蘊的世界；五蘊裡所謂的自我，五蘊裡所講的生命，到底是什麼？看見它，就知道因為五蘊的招集，引生了眾苦。

因此集與苦都在色身裡面發生，照見這關係之後，就

用八正道來滅苦，其實很簡單罷了。說是簡單，行可不簡單。所以整個苦聖諦就是以五蘊為主。

在此分析了苦聖諦，主要指明苦是無處不在的，只要有五蘊，苦就在那邊。一旦從苦聖諦中將苦了結之後，就法眼開了，智也生了。也就得到寂靜，隨後就證入智，然後等覺趨向涅槃。

第五章 集聖諦

idaṃ kho pana bhikkhave dukkha-samudayaṃ ariya saccaṃ:- yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā nandirāgasahagatā tatratatrābhinandinī - seyyathīdaṃ:- kāmataṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā.

諸比丘！苦集諦者，即：渴愛引導再生、伴隨喜貪、隨處歡喜之渴愛，謂: 欲愛、有愛、無有愛。

集是因、苦是果

這集聖諦的“集”即是堆集的意思，比如說垃圾堆集如山。集是在因緣法裡，又稱為因緣義；集也是結縛義，結縛就是被綁、被約束的意思；集也有障礙義；總的來稱為招集。招集苦果的因。集是因、苦是果，所以集引導諸苦，它招集諸苦。集裡又涵蓋了一切煩惱和煩惱增上所生業。要了解集諦，就必須了解集諦裡所謂的煩惱，還有業、業報的思想。因為煩惱及業，是主導集的因素，也就是研究集諦的內容。

集為什麼是苦的因呢？因為煩惱、有漏業的聚集，就會引生不斷的出世與輪迴。這煩惱與業是生死的引導線，引導眾生再次生死。

苦集聖諦，顧名思義的，這集諦是與其他的緣集合

之時，也是生起苦的原因，所以又稱為苦之集。在四聖諦裡，必須從因與果這兩個位上，認識這兩個真理：苦諦與集諦。集諦在“因”位上，苦諦是在“果”位上。

人人皆時常說苦、叫苦、嘆苦不息的，但卻不知苦從哪裡來，莫名其妙地在挨苦。從這二聖諦我們可以了解到苦從集來。沒有集，就沒有苦。下來要研究與認識：如何能招集生死的因；招集苦的果報，因此集諦的內容牽涉範圍就比較廣泛一點。

集諦，它闡述了迷界的苦因，並講述了迷惑眾生的原因。其重要的理論就包括了十二緣起和業這兩大部份。此外，從這裡另外又開展出十煩惱。所以集諦是反映眾苦的招集因，更牽涉了惑、業、苦這三世兩重因果觀。更重要的是，在集諦裡，讓我們能夠了解原始佛教思想，就是集諦在佛教的重要位置。

在《諦分別》（Sacca Vibhaṅga） 中，佛陀從五個方面來解釋集諦：

1. 愛欲是集諦。
2. 十種煩惱是集諦。
3. 一切不善法是集諦。
4. 一切不善法及能造成投生的三善根（無貪、無嗔、無痴）是集諦。
5. 一切不善法及能造成投生的善法，或一切不善業力及能

造成投生的善業力都是集諦。

（一）渴愛引導再生

yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā

渴愛引導再生

在集諦裡，經文一開始就提到的“渴愛引導再生”，就是指出眾生輪迴生死的關鍵之因。說明渴愛是引導再生的推動力，它也是集諦的根本。集諦的開展是靠什麼而堆集的呢？靠什麼發動的呢？就好像一部車，車能夠行駛在路上，靠的是引擎才能發動。集諦亦是如此靠了渴愛來啟動，有了渴愛，就會衍生取。而愛、取，都是仰賴無明而生起。無明的作祟亦需借助於愛與取。三者之間的關係非常複雜，彼此形影不離、你儂我儂，有我就有你，所以有愛就有取。

在集諦裡，這三個主要的成員都扮演著非常重要的角色。因有無明、有愛才受到無常境界的逼迫，演出一齣有血有淚的人生大戲。愛、取、無明得以增殖還需要業來維持它，就好像身體需要有飲食來滋養才能增長。如果無明、愛及取沒有業的維持，它就沒有立足的餘地。

因此愛、取、無明必須要靠業而得以恣生，業是愛、取、無明的維生素。有無明才有業，有業才有無明。靠了無明又衍生起行，因為有行，又演變成一個輪迴的心。這

個行，就是輪迴的核心。有了輪迴的心，就不能夠離開基地，即五蘊基地。五蘊就是輪迴的舞臺，沒有五蘊，生死從何而來？沒有五蘊，苦如何得生？所以五蘊在集諦裡是非常複雜的。

（二）集是眾苦的根源

集諦者昧於貪欲，致樂少苦多，又起種種煩惱，追逐名色假相，起諸多無明，繫縛無明種下苦業、煩惱種，故諸煩惱中無明最強，如論（《成實論》）中說“無明罪重難除解”；又無明是十二因緣之根本，沒有無明就沒有苦業，它會帶來何患？它會帶起思惑，將構成外在的行。無明是由思念到行，從發自內而行至外。常言道：“三思而後行”就是這原故。

惑 kilesa
業 kamma
苦 vipāka
} 此三相為眾生生死流轉的根本

1. 惑：是迷惑的意思，迷惑亦是指無明。由於人的迷昧與執著，所以我們就產生了種種煩惱。因為迷惑，我們不知不覺上當了，去造業。
2. 業：由惑而造業，所以集眾再生因。業是造成集合再生的因緣。業有滋潤的作用，滋潤生死的苗種。業就好像雨水一樣能夠滋潤生死煩惱的根。因造了業，所以要面

對結果。

3. 苦：其結果無非就是一切的苦報。這個苦，主要是指生死的苦。

因為渴愛，就造成了這惑、業、苦三個現象。這惑、業、苦，我們又叫做三輪。三輪的意思，就是牽引眾生在生死裡，有空間及時間上的差異，所以產生了有前、中、後這三個階段，所以叫做三輪。

nandirāgasahagatā

伴隨喜貪（nandi 喜，rāga 貪）

前面的“渴愛引導再生”，再加上“伴隨喜貪”，即歡喜和貪欲的法一同生起，並且在諸受的作意之下而生愛，因此就會產生牢執，進而演變成再生的緣，也就是三受門大開，輪迴的緣就促成了。

tatratatrābhinandinī

隨處歡喜之渴愛（tatra-tatra 隨處，abhinandinī 歡喜）

三受門就是在受蘊裡的反應現象。所謂的三受門即苦受、樂受和捨受，這三種受皆是喜、貪的化身。喜與貪是渴愛的助手，協助渴愛的增長，煽動它，任何時處、任何環境都投以渴愛，所以就變成“隨處歡喜之渴愛”。

“tatra-tatra”是隨處的意思，即處處在在，就好比說風流才子到處留情般。這裡的“處”就是指十二處，也就是人的六個感官：眼、耳、鼻、舌、身、意，再加上感官所面對的景象，外面的六個，那就是色、聲、香、味、

觸、法，共十二處。十二處就是愛的天地，為渴愛所寄生之處。經典裡說，靠了這十二處會產生108種愛。所謂的108種愛，即：

色　聲　香　味　觸　法

眼　耳　鼻　舌　身　意

過去：欲愛、有愛、無有愛。

現在：欲愛、有愛、無有愛。

未來：欲愛、有愛、無有愛。

六根中的每一根在對六塵時都會產生三個階段的愛，那就是過去的三種愛、現在的三種愛、未來的三種愛。好比眼睛在昨天看見過的美色，今天還捨不得，今天還是愛著它，還想再看。明天也還愛著它，還想再看。一個感官有過去、現在、未來，三種愛，即“欲愛”、“有愛”與“無有愛”這三種。

佛陀說：“云何集聖諦？謂眾生實有愛內六處：眼、耳、鼻、舌、身、意處。於中若有愛、有膩、有染、有著者，是名為集。”所以這十二處就引伸這樣的情形。

（三）三種渴愛

1. 欲愛（kāmataṇhā）

欲愛就是指感官享受的渴愛。人類進入科技時代，物質不斷提升改進，從以前手工操作到現在的電子自動化，生活享受，從視聽到觸覺皆以精緻的產品，以一流品質、一流享受的物質文化，來腐化人心，催人陷入欲愛的深淵裡。

2. 有愛（bhavataṇhā；常見）

有，就是存有之義，即產生一種希望重生、再有的意願，這是對生存的渴求所產生的愛執。比如，我們今生活得快樂，便希望來生再繼續前緣，甚至是生生世世，這是一種意圖。事實上很多宗教都是以重生、永生存在的“有愛”為餌，引人入教。所謂的“信主得救”、“投入主的懷抱”，就是在此種觀念下開展出來。信徒們覺得死後有個地方可去，有個最終歸宿，心中於是產生一個渴望與希求，命終後可以蒙主招恩投生伊甸園。令人惋惜的，此種觀念也被引進了佛教，北傳的求生極樂世界跟投生天堂觀念就是同一個板印，彼此共同陷進“有愛”的妄執裡。除此以外，還有常人所牢執認定的人死即為鬼，或是掉進地獄受苦，於是就推崇超渡鬼魂及焚燒冥紙這一類的文化。這都是一種錯誤的邊見而引生的有愛之常見。

3. 無有愛（vibhavataṇhā；斷見）

這是一種不想存在的渴求，包括了事物跟人。一個心灰意冷的人，當對生命產生厭倦時就萌生輕生的念頭，想盡辦法要將自己置於死地，那種強烈的自殺意念，就是無有愛。自殺的人在尋死時也有一份狂熱的愛執，就是視死如歸的狂愛。

《愛你愛到殺死你》這一套電影揭露了人性在處理感情上的一大學問。在熱戀中的男女很容易被愛情沖昏了頭，特別是未成熟的青少年，對愛情過度憧憬，思想卻未成熟，往往會為收場埋下了悲劇的伏筆。少女情懷總是詩，容易受到愛情吸引；情到濃時失理智，相信愛情是永恆。於是就抱著“合得來就一起成長，幸福在望”；一旦“合不來就同歸於盡，共赴黃泉”，這就是無有愛的傑作。

更甚的是尚有一類的人，認定生命只有一次為人的機會，死後一了百了，一無所有。此種無法無天、無因無果的狂徒，所執持的亦是邊見的另類之斷見，也同樣是無有愛的傑作。

集諦四行相

（一）因相

因相（āyuhanaṭṭho）是種子之因。即苦的種子，能增長結生無邊的痛苦。若不要苦，就別招集出世的因緣。有了招集，就肯定會有苦。

（二）集相

集相（saṃyogaṭṭho）是指物以類聚之義。它能集合與己有緣的人，成為家庭成員共處在一起。過去跟我們有緣的人都會相聚在一起，所謂的“不是冤家不聚頭”就是集相的攝生，它會去招集與你有緣的人相處在一起。集相含有集聚的種子，所以就產生了國家民族、籍貫、膚色及文化等差異的集居區。

（三）生相

生相（nidānaṭṭho）有產生“各類異眾生”的功能。人的富貴與貧窮，相貌端正或醜陋，智者或愚者，種種差異的眾生相，都為生相所造。

（四）緣相

緣相（pālibodhaṭṭho），指人群社會是一個共居共活的生存空間，但是卻有著各個不同的因緣背景。因為背景不同，又再造出不同的因緣。將來的趨向又使彼此在不同

的因緣之下又再會合，又再相遇。常云道：“同是娑婆（天涯）淪落人，相逢何必曾相識？”

集諦四行觀

至於對集諦的了解，是要去體證的而不是從理論上了解。體證是靠了觀照，它並不是用眼睛來看。它是用心來觀，觀集諦行相，也就是集諦裡面的真理。在集諦的觀照內容裡，要作“四行觀”，即“四愛”、“執愛”、“四倒”及“四行相”。

四愛：我愛、後有愛、喜貪俱行愛、彼彼喜樂愛。

（一）我愛

是眾生對自身的執取，生起強烈的狂愛，貪生怕死就是最好的佐證。試問天下哪一個人不疼愛自己呢？

頻婆娑羅王與愛妃

話說有一次，頻婆娑羅王在皇宮的陽臺上與他的愛妃聊天。忽然他問道：“愛妃呀！朕對你這麼好，你要什麼給什麼。愛妃呀！你愛不愛朕？”

他以為憑他的隆恩提供了榮華富貴的生活，愛妃一定會給他滿意的答案。怎知愛妃卻跟他說：“大王呀，大王！妾妃只愛自己，不愛大王。”

大王聽了顯得非常驚訝，愛妃又繼續說：“人始終愛自

己多過愛別人的。”

他感到很不滿意及不忿氣。然後他走去問佛陀：“世尊呀！今天朕跟愛妃提了這個問題，問她愛不愛朕，她回答說她只愛自己。請問世尊原理何在呢？”

佛陀就問他：“你愛你的王子嗎？”

大王回答：“非常的愛。”

然後佛陀問他：“大王呀！有一天你的孩子病了，你可以跟你的孩子講把病轉移在你身上嗎？”

大王回答：“不能呀！”

然後佛陀又問：“大王呀！有一天你病了，你可不可以把你的病交給孩子呢？”

大王回答：“這怎麼可以呀！”

佛陀問他：“為什麼不可以呢？”

“因為那是他自己的身體呀！”

佛陀又問他：“哪大王，你說，你愛你的王子，還是愛你自己為重呢？”

眾生每一個人都是疼愛自己的，這份我愛就是從執取自體而來。有些人對自身愛得發狂，愛得發瘋就變成自戀症。其實每個人都有自戀症，只是深淺而已。人每天早上起來第一件事是照鏡子，看看“我”還在嗎？瞧瞧我的樣子還好看嗎！人為什麼要打扮？因為“我”愛美。照鏡子並不能照見廬山真面目，反而是照著了假象，照出個我相

來。這就是執著身體了，然後就變成顛倒。這個顛倒是因為自戀而產生的，叫做“我倒”。“我倒”的意思就是以假我為中心，非常主觀。在集諦的四行相裡面，它是排在因相裡。

（二）後有愛

就是對未來、對將來所產生的一種奢求。求再生、求永生，這叫做“後有愛”。因為有了這種需求，就產生了顛倒。這個顛倒就是把它看成恆常，認為它是不變的。因此世人追求恆常就有山盟海誓、海枯石爛的誓言。這就是稱為常倒，恆常的顛倒。在四行相裡它屬於集相。

（三）喜貪俱行愛

是喜與貪一起迸發起來的。這是指對於現在或者過去的色、聲、香、味、觸、法起了更深一層的貪愛。就是說“喜貪俱行愛”對這個情景、環境產生了一種特別強烈追求的愛。比如說，很多人說那部戲好看，但你還沒看，所以你就很想去看。這就有喜貪推動，對還沒看到的東西，會產生追逐，得到了之後，又想保留的那種的愛。那就會變成一種顛倒，那個“倒”是什麼？就是認為從中可以作樂，所以叫做“樂倒”。一旦我們對這個色、聲、香、味、觸產生執著的時候，我們希望它一直保留在身邊，去享受它，但往往是樂極生悲。因為每一樣東西都會隨之而

來，隨之而去。但是我們卻想把它保留下來，所以無形之中，就會造成痛苦。所以在四行相裡面，它叫做生相。

（四）彼彼喜樂愛

它是指憧憬未來、盼望未來。比如人家說，遊玩是件快樂的事情，自己都還沒本事去遊玩，卻嚮往那種逍遙自在快樂行，大為心動，這就是“彼彼喜樂愛”。想發財，想做官，想美人。對將來存有很多無際的夢想，那叫做“彼彼喜樂愛”。這種幻想也能產生顛倒，佛法稱之為“淨倒”。這個淨就是相對於污染內心的煩惱，世人卻不以為然的喜歡上了。所以欲望也多了，心也污染了。在得不到時，就苦惱了，煩惱變苦惱了。所以它污染了我們的內心，在四行相裡屬於緣相。

所以在集諦裡，要觀到這四行觀，並不只是聽了集諦就能徹底明白。而是必須去了解四行觀裡的四愛。下列四行觀表：

四愛	執愛	四倒	四行相
我愛	即於自體愛著	我倒	因相
後有愛	即希求當來自體差別	常倒	集相
喜貪俱行愛	即於現前的、或已經得到的、可愛的色聲香味觸法起貪著愛	樂倒	生相
彼彼喜樂愛	即於所餘未現前，未得到的可愛色等起希求愛	淨倒	緣相

十二緣起為集

十二緣起為集（paṭicca samuppāda）

十二緣起：無明緣行、行緣識、識緣名色、名色緣六入、六入緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老病死。

巴利文的“集”（samudaya），是由三個字組合而成：“saṃ”是集合的意思；“mu”是生起；“aya”是原因之一。

無明支是根本

十二緣起在集諦裡為重要的內容，集諦就是因為渴愛與貪欲的驅使下，最終導致樂少苦多，並且引伸種種的煩惱。有了貪欲，就會追逐於名相。在無明的作祟下，被無明束縛就會不斷的去造煩惱，令苦接踵而來。一切煩惱中，無明是老大，具有最強及最猛的衝力。在《成實論》中有提到，“無明罪重難除解”。所以無明在十二因緣裡是根本，沒有無明就不會有苦，沒有無明就不會造業。無明會發動思惑。因為思惑，它就構成外在的行動，付諸外面的動作表態。

世人的意識活動，可以分為兩段。第一段是內部的意志，它是所謂的執志或者志向。而第二段，就是移至外面的付諸行為。思是我們精神的一部份，它是心所法，又叫

做“思心所”（cetanā-cetasika）。

常人的思想活動，都會經過思心所的審慮、決定、動發三個階段才發動於外的身體上的動作和言語表態。這個思，就是志向，意志活動。它的三個階段即：

1. 審慮思：即將發動身口作業時，對此事所進行的一番審慮；
2. 決定思：對將要作的事情，起決定心的思；
3. 動發勝思：就是正動身發語勢用強勝的思。

cetanāhaṃ bhikkhave kammaṃ vadāmi.

比丘們！即如來所謂：思即是業也。

經典裡記載，“思”是業的發源地、業升起之處。業是經過思心所的審慮、決定、動發三個階段的處理後就冒起，就帶動了身、口、業。思在五蘊裡屬於行蘊，為心所之一。思心所有興起的意思，興起即好像興風作浪一般。所以人作業、造業，都是思出的主意。所以在十二緣起法裡要認識到思心所。一般常聞“萬法唯心所現”，這說明了現象界的一切及造業的根本，是由無明妄思起造惑業。苦惱皆以這個思為主，然後再加上無知，就造業了。所以構成了這個惑、業、苦三輪的現狀。

諸法心先導，心主心造作。若以污染心，或語或行業，是則苦隨彼，如輪隨馬足。

十二緣起法

“無明緣行，行緣識”這三支是說明集諸眾業，累積

業果，也就聚合了一切世間苦緣，包括無明、貪欲。它具足過去、現在業，因而呈現這個迷惑的現象界。

1. 無明：一時無明衝動——無明緣行
2. 行：於是付諸行動——行緣識
3. 識：加上六識昏迷——識緣名色
4. 名色：搞亂身心（名色）——名色緣六入
5. 六入：六門戶大開——六入緣觸
6. 觸：就一觸即發——觸緣受
7. 受：引生百般感受——受緣愛
8. 愛：由於百般感受，弄到愛恨交加——愛緣取
9. 取：於是執取不放，就得設法想得到它——取緣有
10. 有：而後，就有所計劃——有緣生
11. 生：有所計劃，就在身口生於表態——生緣老病死
12. 老病死：動作也就在繼往開來、老死交替中衍生。

十二緣起法在日常生活裡，皆依於六入為主，只要六個門戶一開，很多時候就受無明的衝動而引生事端。一旦聽到別人的譏謗就忍不住了，馬上大顯行動，或打或罵的回應，造成不可收拾的局面，等事過之後心平氣和了就懊悔莫及。由此可見，無明衝動就一發不可收拾，搞得整個人心神不定，所以做出糊塗的事情來。無名遮蓋心智弄得意識昏迷，在不省人事之下，造了過錯也就使到自己坐立不安、不能好睡、不能靜歇，搞得身心不寧，全身就好像

有螞蟻在爬。由於六個感官的忙碌，整天在忙著迎來送去的工作而不能安定下來，最後是把自己弄垮。

另一種方法來解釋十二緣起法，就是根據惑、業、苦這三輪來講述。

惑輪 kilesa { 無明支 / 愛支 / 取支

在惑輪裡攝收了第一無明支、第八愛支及第九取支。在惑的境域裡，無明之迷惑、造成愛的迷惑、取的也迷惑。於是，常人說因不了解而相愛，也就是莫名其妙的取回來。這就是迷惑的傑作。

業輪 kamma { 行支 / 有支

在業輪裡攝收了第二的行支，及第十的有支。行加上業，就稱為“業行”。行在五蘊裡就有造作的意思，行是屬於業的一份子，往往就蘊藏著前世的業緣。由於取了之後就會有業，這個業分兩類，一個是天生的，一個是後生的。天生的叫做“行”，後生的叫做“有”。有形成後生，後生又演變為天生的，即成行了。

苦輪 { 識支
名色支
六處支
觸支
受支
生與老死 } 果 vipāka

在苦輪裡涵蓋了第三識支、第四名色支、第五六處支、第六觸支及第七受支。這全五支處於苦輪裡，都陷進苦的漩渦裡。眾生必須要有精神的識知才能領會，擁有健全的心識才能知道苦。如果沒有識，沒有精神的存在，憑何能知道苦呢？有了名、色，才有身與心的組合，才可以有所反應，才知曉苦的現狀。

至於六處：眼、耳、鼻、舌、身、意亦得依賴名色才能立於門戶，開展營業。比如，每天面對仇敵眼都紅腫了，不看亦得視。耳朵每天要聽老闆的呱呱叫，其不悅的聲音終日縈繞耳邊，使你耳根飽受折磨。苦要靠眼看、靠耳聽、靠鼻嗅、靠舌嘗、靠身觸、靠意想，這樣苦才有平臺大展拳腳，才有機會發揮使人苦不堪言。

只要六個根門一開，不管你要不要、喜不喜歡的都迎面撲來。所以只要活著，就會對色、聲、香、味、觸、法有所反應。這反應就是受，受是生理跟物理接觸時所產生

的反應現象。普遍上都會出現三種感受，即苦受、樂受及捨受，又稱為三受門。

生與老死除了在第十一與十二支裡發生，也同時在第三、四、五、六、七支裡都會有相同的現象。

佛陀說十二緣起的道理，主要就是要顯示有情的流轉生死，並沒有任何的主宰，它是自然，而且是虛幻的一個我體。佛陀稱在這承受的當兒，也沒有一個實實在在的個體在承受著皆是因緣和合。

在緣起的法則裡，需了解十二因緣是內在的意念，對於所認知的客觀現象世界，是一種因緣變化生滅的因果法則，所以這是個重要的環節。以十二因緣來看這變化生滅的因果法則，在這個現象界中，沒有孤立存在的事物，都是彼此牽涉，對待而升起。以相對論來談它，緣起論是佛教的獨創理論，它用來解釋世間人生和世間現象之所以發生和變化。基本上這麼一個道理：

imasmiṃ sati idaṃ hoti; imasmiṃ asati idam na hoti;

imassa uppādā idaṃ upajjati; imassa nirodhā idaṃ nirujjhati.

此有故彼有，此生故彼生；

此無故彼無，此滅故彼滅。

從以上的法語中，可以認識到它是一種相對論，帶出了兩種彼此相對的關係，彼此是依存關係，互相依靠。

佛教緣起論

因為這個因聚合了，而趨向果；叫做“緣”。

因聚生起了種種的俱生法，所以稱為起；故稱“緣起”。

依據經典的記載，“由煩惱束縛往諸趣中數數生起，故名緣起”。這句法語就是說明煩惱與輪迴之間的直接關係。因為有煩惱，所以就會有生死。煩惱是它的緣，起著生死之用，所以稱之為“緣起”。因緣和合而生，因緣消散而滅，所以它是緣起。

佛陀詳細地分析緣起過程，並將其和合與消滅的現象舉例清楚說明：

眼睛是有因有緣的，業是眼睛的因，眼睛的緣。

什麼是業的因和緣？愛是業的因和緣。

什麼是愛的因和緣呢？無明是愛的因和緣。

什麼是無明的因和緣呢？不如理作意是無明的因、無明的緣。

不如理作意（manasikāroma），就是沒有用正思惟來審察事情，成為助長無明的因緣。無明借助於不正思惟就喚起愛的響應，於是在業行的推動下就明目張眼的東張西望，形成了看見目標的功用。這一連串的效應幾乎是彼此相輔相關的。就好像業，眼睛有業才能操作。

什麼業？即有漏業。所謂的有漏業就是有貪、嗔、痴的業，由此才有名和色。名和色又衍生十二處，讓眼根有所寄存。眼根是眼識的投注處，所以眼睛才能看得見。單是看這麼一回事，就得勞師動眾的，靠了眼、業、名和色、十二處、六識等因緣，才能產生看見的功效。這只是一個約略的解剖。還有“緣起”跟“緣生”。緣起了，還要緣生。緣生就是眾緣和合，加上過去的緣，它的志向，它又會繼續地升起，叫“緣生”。緣生和緣起的理論留待下回再述。

四緣說

（一）因緣

因緣（hetupaccayo)，是指主因和助緣，直接的因果關係。因緣這兩個字，是順益的意思。順益就是無明等十二緣支法，輾轉能夠順益眾生的果，讓眾生能夠順順的沉淪在苦海，故名為因。緣是相借意，相借就是助它一臂之力。有十二緣支法互撐，藉端生事，所以生死相續，無有窮盡。

（二）次第緣

次第緣（anantarapaccayo)，或稱“等無間緣”，這次第緣是指精神狀態、心思意念，就是指前念、今念及後

念、念念相續的條件。也就是使這個認識的活動得以發生的條件。

人的心思意念在前今後三個階段裡打滾，溜躂不停。於是經典稱過去心、現在心、未來心。現在的心靠了過去的心所遺留下來的回憶而能想到昨天的事。所以這個中間的空隙叫“緣”，是次第緣來成就它。成就了一個念頭的升起，一個念頭的消失，促成妄念紛紛浮生的條件。在坐禪時，為什麼念頭不停？東想西想，就是靠次第緣或等無間緣。

前今後的念頭，彼此互相依附就好像波浪一樣，前浪與後浪的推動，浪之間的推動叫做“次第緣”。無間也有無障礙的意思，就是前面、後面沒有障礙，前念能引導後念，後念又能引導更後面的念頭。就好像波浪一樣相續不斷無間，沒有空檔的空間。因此妄念就根本沒有停留過。

（三）所緣緣

這個所緣緣（ārammaṇa-paccayo）是指眼睛看到的對象、景象。在我們日常生活中，必須要有這個緣，在眼前呈現出來的景象，在耳邊充聞到的聲音，這些都是所緣緣。當人的意志不夠堅定就會被環境所轉，就如佛經講的心被境轉，那個境就是所緣緣。

（四）增上緣

增上緣（adhipati-paccayo）有兩種，一種是有力增上緣，一種是無力增上緣。這增上緣是讓東西在沒阻礙之下，能夠很順暢地成長。

有力增上緣就如陽光、空氣、水份、肥料，它提供給樹木快高長大。人的身體也需要增上緣，飲食就是其中一種，能讓生命增長。凡是能夠催生、能夠助長的即有力增上緣。

無力增上緣就是對事物的生成不能夠起妨礙的作用。比如說，人在學佛的過程中，有些人很順暢的，一路學習到出家，沒有障礙的。

以上的四緣分別，從另一個角度來看，依據時空來討論：

四緣差別相	時空而論
“因緣”是構成一切有為法所不可缺少的條件	空間性
“等無間緣”屬於能產生精神現象的條件	時間性
“所緣緣”及“增上緣”是構成一切法（現象）的條件	二具性

許多因素條件生起的事物，有著時間上與空間上兩種相待的關係。自時間的先後來說，就有了因果關係；自空間相對來說，就成了依存關係。所以，廣義的緣起，任何

事物的生起、存在、變異、壞滅，其依存與因果的關係，可說是橫遍十方，縱貫三世。

大慧，一切法因緣生有二種，謂內及外。（《入楞伽經》）

在《入楞伽經》裡又稱有內緣及外緣之別，內緣起是指生命流轉的緣起，外緣起是指物質變化的緣起。

緣起牽涉的層面非常的廣，除了講十二支緣起法之外，還要認識十二緣起裡的四緣說、緣起與實相。在現象界裡，一切都是靠因緣和合而成。而因緣和合的東西都是在變化莫測之中。所以在因緣配合裡，呈現的一切都是沒有真實的本體，都是幻化虛構的，這些幻化不實的都屬於“有為法”（saṅkhāra dharma），都是苦、無常、無我。這個苦、無常、無我就是實相（dharmatā）。在緣起裡存在著實相，故佛陀說：“見緣起即見法，見法即見緣起。”

修道者必須滲透這十二緣支法，才能砍斷生命中的十二個桎梏，方可以擺脫一切苦。

煩惱為集

集諦裡涵蓋了“煩惱”。煩惱分為兩類：一是根本煩惱，另一是隨煩惱。根本就是一切煩惱的根本，它能夠升起身、口、意造作的業。根本煩惱有十個，一般上稱它為六根本煩惱，就是貪、嗔、痴、慢、疑、惡見。這六根本

煩惱可以說是與生俱來。只要一出世，它就跟著來。所以不管什麼人，都有這六根本煩惱。即貪婪之心、嗔恚脾氣、愚痴心識，驕慢心態，疑心重重，惡見顛倒。

惡見又開展出五種：身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見。所以十煩惱常伺機會一觸即發。十根本煩惱又開出二十個隨煩惱，二十個中又分為：

小隨惑：十個小隨煩，即惱忿、恨、覆、惱、嫉、慳、誑、諂、害、憍。

中隨惑：兩個中隨煩惱，即無慚、無愧。

大隨惑：八個大隨煩惱，即掉舉、昏沉、不信、懈怠、放逸、失念、散亂、不正知。

煩惱和因緣是集諦裡的內容，所以講集諦一定要認識這兩個法。除了這兩個，還有第三個業。佛教所指業的思想，可參閱老衲之《千秋大業》。

對於集的結論，佛陀如是說：

idaṃ dukkhasamudayaṃ ariyasaccan'ti me bhikkhave
pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi
ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.
taṃ kho pan'idaṃ dukkhasamudayaṃ ariya saccaṃ
pahātabban'ti me bhikkhave pubbe ananussutesu
dhammesu cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi
vijjā udapādi āloko udapādi.
taṃ kho pan'idaṃ dukkhasamudayo ariyasaccaṃ pahīnan'ti

me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

諸比丘！苦集聖諦者，即是此，是前所未聞之法，我眼生，智生，慧生，明生，光明生。諸比丘！對此苦集聖諦應斷除，諸比丘！已斷除，於前所未聞之法，我眼生，乃至光明生。

由斯如實觀照集諦，才能得真實智，故佛稱：

ayaṃ dukkha-samudayoti yathābhūtaṃ pajānāti

如實得見集聖諦

——集當斷，苦方息。

第六章 道聖諦

idaṃ kho pana bhikkhave dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ:– ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo seyyathīdaṃ:– sammā diṭṭhi sammā saṅkappo sammā vācā sammā kammanto sammā ājīvo sammā vāyāmo sammā sati sammā samādhi.

諸比丘！順苦滅道聖諦者，所謂八正道。即：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

四聖諦裡，苦與集是指世間的因果；道與滅則指出世間的因果。苦與集是眾生的迷惑界；道與滅是聖人的覺悟界。

四聖諦的第四個道諦，是指能通向滅除一切痛苦的方法、即道路也。佛陀成佛之初，先對五比丘說八正道，然後才講四聖諦。當明白了四聖諦，就能分別世間與出世間的八正道。如果不能了解、分別出世俗（俗諦）與聖義（聖諦），就無法了解神聖的意思。八正道是佛陀開悟的內容，也是實現涅槃的途徑。經典中比喻涅槃是一座古城，由於長期淹沒在森林裡，沒有被人發現，直到佛陀發現了它，找到了它的道跡，所以涅槃也稱為古跡或聖人的道跡。要趨向涅槃就要走八正道，如果是走八歪道，那就

往墮落的輪迴裡了。

實現涅槃有兩方面，一是對苦諦與集諦的了解，另一是對道諦與滅諦的了解。

道諦的體相具足以下五個意思：

1. 出義：就是出離義，因為這個道通向出離生死。
2. 因義：道在因果上是“因”位，所以叫因義。
3. 見義：道可以讓修行人看到道法，故稱見義。
4. 增上義：因為八正道的法能超越生死，超越世間。
5. 能通義：能夠通達涅槃的意思。

在道諦的分別上，經典稱有五項：

1. 資糧道：資糧，就是成佛的本錢。做生意要有本錢；成佛也要有本錢。成佛的資糧有圓成戒學法、學守護根門、飲食知量、要常修止觀禪，時時保持有覺念、正知而住。這些就是資糧，都攝收在八正道法裡。

2. 加行道：所謂加行，即須要行動、精勤用功。修道是不能修一天，歇兩天。要抱持著“是日已過，命亦隨減，如少水魚，斯有何樂”，當知道生命短暫，時間有限，所以要加油用功。

3. 見道：因為道諦上的行持，能看見自己走上佛道。在道諦裡的修習，能引生無所得、三摩地、般若及彼相應等法，故很清楚的看見自己，了解到這法，生起強大的信心，不會受到外界的影響。

4. 修道：利用八正道來斷迷成悟。然後從事修上而轉到理相上，所以稱為修道。

5. 究竟道：得到成果，斷除一切有漏，所以稱為究竟道。

正道的意涵

（一）八正道即是順苦滅道

集是煩惱的因，苦是煩惱的果。在因果位上讓我們能識別出苦諦與集諦之間的相互關係。因為活在這世間、肯定五陰的經驗，確認生存的狀態，處於一片苦楚中，了知苦而慕道起修，即是順苦滅道的意旨。

人生在世，面對種種的苦，在苦的逼迫中眾生叫苦連天，自然會想去尋找破苦之道，於是乎，才會出現種種的宗教，才會有尋找心靈解脫的趨向。由於眾生各異，受苦不同，就出現奇形怪異的解苦法。有者以苦止苦、樂中除苦、各師各法，真是千奇百怪的。外道滅苦的方法皆是偏激武斷的，唯有佛教的八正道才是順苦滅道的最佳途徑。

佛教對苦的觀念是正面的，佛陀要我們正視於苦，不得逃避。苦是自己造成的，所以必須由自己下工夫去滅除。苦是我們的老師、苦是我們的增上緣、苦是我們的菩薩，沒有苦我們就不會浸浴在佛法裡。所以，苦對我們有很大的恩惠。咱們在受苦之餘，還得常懷感恩之心。千萬