

究竟苦邊

◎釋開仁 著



究竟苦邊

釋開仁 著

自序

這本講記是我給一位初學所做的功課，其雖接觸佛法，然自覺所學有點罔然。後來，因為從慧日講堂的網站上聆聽與學習印順導師著作的內容，才明白過去走了一段冤枉路，相當珍惜福慧道場師長們的開示。

對一位初學而言，要快速將所知與生活做結合，並梳理出一條安穩及趣向正道的思想指引，其實是不容易的。因此，在印順導師的等身著作中，我首先推薦他閱讀《佛在人間》的第八章〈佛法是救世之仁〉，希望能從中獲尋到他想要的踏實指引。

這期間，他就依著我曾講述此文的兩次語音檔：1、台北慧日講堂《佛在人間》mp3，2、美國印順導師基金會 2016 年夏季佛法度假〈佛教之濟世理論與實踐〉mp3，邊學習邊聽打，更結合兩者不同的內容，而且將這過程中遇到的問題收集起來，透過電郵的問答，最後確認我所說的意思及導師全文的精義，完成這本講記的成書因緣。

這篇文章確實是導師精采不朽的著作，內容由淺入深，由外至內，由有明空。有些文句百讀不厭，而且深刻真實，真可說是一部簡要的入門指南，也可謂是次第分明的修學藍圖。

這本講記中，內文所標示的頁碼及黑體字是導師

《佛在人間》第八章的頁碼及原文，讓大家方便回查原書。然而，因為是講記，不可能把原文一字不漏的錄下，故而大家最好能對照導師的原文來閱讀此本講記，如此，或許更能清楚其中的深義。

出版需要感謝的因緣，除了筆錄者之外，就是要感謝本良法師的排版與封面設計，更要鳴謝助印此書的善男子、善女人，方能順利完成這項任務。

最後，祝福讀者展讀歡喜，正見增明！

序於般若精舍

2017/12/25

目錄

自序.....	I
前言.....	1
釋題.....	3
壹、人間相互引起的憂苦的救濟	5
(壹) 佛法宗旨——度一切苦厄.....	5
一、佛陀弘揚佛法的目的，是為了解救眾生的憂苦.....	5
二、人生有說不盡的憂苦，當然就難得有真正的平安與太平.....	5
三、眾生與世間有當前及無限延續的苦厄，故需要探求一個解脫苦厄之道.....	7
(貳) 世間苦厄的問題所在.....	9
一、就人類的憂苦而思索其根源.....	9
二、憂苦可歸納為二大類.....	9
三、解除苦厄的辦法.....	17
(參) 問題的分析與推究.....	21
一、總說.....	21
二、別說.....	24
(肆) 佛法救濟世間苦厄的原則.....	46
一、對治物欲的愛諍.....	47

二、對治偏執的見諍.....	53
三、對治慢.....	69
四、對治愚癡.....	72
(伍) 人世憂苦有待佛法之救濟.....	81
一、物力的不足.....	81
二、知識力的不足.....	82
三、組織力的不足.....	82
貳、身心充滿憂苦的解脫.....	85
(壹) 憂苦的辨析.....	85
一、三類七苦.....	85
二、身苦心苦.....	88
三、空虛與幻滅的感覺.....	92
四、不滿足與不安定.....	96
(貳) 解除憂苦的原則.....	102
一、增強適應能力·消除憂苦原因.....	102
二、他力救濟·自力改造.....	103
三、相對解除·徹底解決.....	103
四、離身苦·離心苦.....	104
(參) 從正信·正念·正智得解脫.....	109
一、總說.....	109
二、別說.....	110
(肆) 觀一切皆空·度一切苦厄.....	122

一、總說.....	122
二、別說.....	123
三、結說.....	155
【附錄】全文回顧·共勉·問答	165
一、全文回顧.....	165
(一) 總說.....	165
(二) 群體的問題與解決 (pp.166-204)	165
(三) 個人的問題與解決 (pp.204-242)	167
(四) 結論.....	169
二、共勉.....	170
(一) 佛弟子應戒慧並重，才能自他增上..	170
(二) 佛弟子應有自利利他的覺性.....	171
三、問題.....	174

前言

這篇是印順導師所寫的文章〈佛法是救世之仁〉，實是談佛法的救世觀，所說明的內容，包括了導師提倡「人間佛教」所應實踐的若干自利利他的原則，有一些內容是《阿含經》的修行要領，也有提到菩薩道的修行。

導師的這篇文章，淺者見淺，深者見深，大架構也是苦集滅道。文章從認識我們人生的「苦」開始說起，在我看來，導師著作講「苦」最多的就是這一篇。當然我們佛教不是只講「苦」，但是「苦」是我們人間還有眾生有情身心的現實，如果對於「苦」的體認不夠深切，那麼我們的出離心就會比較薄弱。導師曾用「苦與空」的主題講過這篇文章，「苦與空」也可代表這篇文章的核心，就是談人世間或者人類有情身心的「苦」，然後再來談「空」，這個「空」就是修行的方法和體證的境界。

如果要給一個沒有學佛的人，或者是初學者，介紹佛法到底對我們有什麼實際的利益，以及佛教思想的大要或者一個修學的方向，這一篇文章是很好的說明。

釋題

〈佛法是救世之仁〉，這個題目是孫中山先生的一句話，導師講這句話非常扼要地說明了佛法的核心，「仁」就是慈悲的意思，佛法以慈悲為本，基於這樣的慈悲來救濟世間的苦厄，稱為「救世之仁」，簡單地說這篇文章就是佛法的救世觀。

佛法的救世觀不是信則得救，而是告訴我們人間和有情身心的事實充滿苦，如何從這些苦當中擺脫束縛，是要靠我們自己的！所以佛教所講的救世觀不是光憑信仰就可以得救，是要經過苦集滅道，經過修持才能得救！這是佛教跟一般宗教的根本區別。

佛法跟其他的教育不一樣，導師強調佛法是要我們看清楚自己的問題，要有辦法把自己的煩惱習氣改變過來，修正過來，才能驅除我們的憂苦。否則的話，即便可以朗朗上口背起很多佛法名相，但是跟我們的生死解脫是毫無關係的。有的人佛法學了很久，非常護持佛法，也做了很多慈善事業，但是家庭面對種種變故的時候也還是崩潰。所以要看清楚自己的根本問題，想辦法不斷提升自己，才能獲得佛法的真實利益。

從釋迦牟尼佛的教導來看，一個就是自己的解脫，一個就是群體的解脫。人間的這些憂苦，我們能

夠自己解脫並不是大不了的事情，如果能夠幫助眾生、群體或者是社會、國家解除憂苦，就是人間淨土，這個才是終極的目標，也是大乘佛法的理論基礎。這篇文章就是能夠開示這兩方面的憂苦的解脫。因此本文只有兩大主題，即人際間相處所產生憂苦的解脫與救濟和我們個人身心憂苦的解脫。

❧ 壹、人間相互引起的憂苦的救濟 ❧

（壹）佛法宗旨——度一切苦厄

這句話出自於《心經》：「觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」這是佛法的宗旨，就是要度我們的苦厄。

一、佛陀弘揚佛法的目的，是為了解救眾生的憂苦

《雜阿含經》有兩部經分別提到佛出現世間，就是因為眾生有老病死和貪瞋癡的苦厄，就是因為我們沒有辦法止息貪瞋癡，所以才不斷地生死輪迴。

救濟眾生離苦得樂，是佛陀弘揚佛法的目的，也就是我們信佛學佛的目的，而不是像有些人認為的，學佛只是為了保平安、保健康。

解救自己就是自利，希望幫助別人就是利他，這就是自利利他的主要意義。佛法是真實不虛的，如果我們照著做，就能夠除苦厄，也只有佛法才能帶領我們徹底地解決一切苦厄。

二、人生有說不盡的憂苦，當然就難得有真正的平安與太平

世間最嚴重的憂苦莫過於人與人之間的殘酷鬥爭，這個我想大家都能認同，不管我們身處哪裡，經

常從新聞當中，能看到有的人可能為了某方面的仇恨，或者不滿，而做了一些傷天害理的事，讓其他眾生生活在恐懼中。這一些問題不管用法律還是其他手段，都很難徹底解決，唯有通過學習佛法的道理來改變人的思想，進而改變我們的行為，問題才能得以改善，苦厄才能解除。

導師說世界上不同的苦難很多，戰爭只是一類，所以人類常在耽心、憂悶、苦惱中過日子，難得有真正的平安，包括佛教的發展歷史也是這樣。導師在《印度之佛教》說印度的佛教在阿育王時期達到鼎盛，阿育王的護持使佛教發展壯大到全印乃至國外，但阿育王時代一結束，佛教就立刻遇到法難，繼任的國王紛紛開始毀滅佛教、殺害出家眾、毀壞佛寺。

導師觀察其內在的因緣是，當時所有的寺廟和出家眾都忙於佛教事業的擴展，寺院建設非常繁榮興盛，信徒也增加了很多，但卻忽略了出家眾自身佛法正見的教育和戒定慧的內證修持。所以阿育王去世後，由於佛教缺少能夠延續下去的內在能力，一旦失去國王的護持自己就亂了。因此導師說真正護持佛法，不必在意外相的興盛，表相事業再繁榮並不能代表佛教的興盛。佛教真正的興盛是正法品質的保持，這個是最重要的。如果沒有正法，即使有禪定，也不是我們所講的八正道，因為外道也有禪定，但是不一

定有正見、正命，導師在《印度之佛教》呼籲要重視教育、正見的培養，這樣才能把握佛法真正的核心。

在《印度之佛教》的第八章和第十七章導師都提到「正本清源」(或叫「固本清源」)，他說「正本清源」要有兩個特質，一個就是「淨其戒」，一個就是「直其見」，就是要有清淨的戒跟正見這兩個，沒有講到定。他在第十七章提到佛法不是不重視禪定，其實禪定是基礎，只是相對來說學習禪定、布施或其他法，無法取代戒和慧的最重性，所以《阿含經》有一部經，佛陀說「淨其戒、直其見，然後才修四念處」，意即止觀的修學要建立在戒慧的基礎上。如果我們戒學不清淨、慧學扎的不深、正見不正確，那麼我們所修的禪定大部分都是相應於外道的禪定。修禪定如果沒有佛法正見，就會停滯在身心體驗的層面，而且沒有辦法分辨是否與正見相應，因為很容易沉迷在身心輕安等境界當中，完全忘了緣起正見的抉擇。

學佛的人寧可走的慢，不要走的亂，你走的快，但是沒有目標亂闖亂撞反而危險，我們知道學習的是正法，持之以恆就有力道了。佛法的學習本來就是這樣，持之以恆就能夠看得到它的效益。

三、眾生與世間有當前及無限延續的苦厄，故需要探求一個解脫苦厄之道

這篇文章主要談佛法的救世觀，所以一定要把人間充滿憂苦的一面說出來，並不是說佛教很悲觀，是先讓我們認識世間和自身的苦，所以要先了解苦的面貌，然後導師會讓我們了解為什麼會有苦以及解決的方法。

佛教講的苦不僅是痛苦，是變遷、變異不能主宰，所以叫苦。佛教談苦和其他宗教完全不一樣，一般世間的學問、文化或者宗教比較著重在當前憂苦的解脫，不太提及苦厄的無限延續，以及如何能夠斷除這種苦惱的延續。而佛陀的四聖諦就是斷除憂苦的方法，這是其他宗教所沒有的。四聖諦的滅諦，修道證滅那個滅諦，是未來的苦永不生、畢竟不生才叫做涅槃，如果證了涅槃改天又會再起煩惱的話，就不是真正的涅槃，真正的涅槃或者證得空性，煩惱是畢竟斷的，斷了就不會再生了，那個才是真正的滅諦，所以唯有佛法能做到最徹底地終止苦厄。

苦厄的癥結沒有解決，未來還是一生一生的無限延續，要瞭解解脫苦厄的救世之道，只有佛法能做的到，問題在人類願不願意去實行。

我們為什麼受苦？很多時候是自己造成的，現在不得不面對，不得不接受，即使知道是過去不長進、愚癡導致的，現在承受時都心甘情願嗎？沒有。人世

間很多眾生都是如此，我們在承受果的時候，其實並沒有淡然面對，都是充滿抱怨，或是充滿怨恨，我們不只是影響自己的心境，也會影響到家人、朋友。如果現在的年輕人能夠早一點接觸佛法的話，預防勝於治療，很多行為就曉得不該去做，在學校或者是進入社會才不會製造那麼多憂苦的因，以後就不會接受這麼多的苦果。

佛法那麼的好，大家要幫忙介紹出去，至少我們的家人要把他度回來。

（貳）世間苦厄的問題所在

一、就人類的憂苦而思索其根源

每個人承受憂苦的能力雖然不同，但是沒有辦法避免憂苦。不一定說沒得吃沒得穿才是憂苦，有些人生活的很好，但是經常因種種不滿意而引起情緒，所以還是有憂苦。我們要先看清憂苦的相貌接著再了解憂苦是從哪裡來的？說因果的話，憂苦屬於果，要追究那個因：憂苦是依什麼而存在、來源是什麼，才能設法去除它。憂苦的來源就是我們講的集諦。

二、憂苦可歸納為二大類

導師將憂苦分兩大類來說，一是從人間關係所構成的角度，家、國、天下所有的不同問題、不同苦難。

二是從人的心境說，由於觸對身心、眾生、自然（包括現實環境）三種境界，內心所生起的憂苦。

（一）因個人、家、國、全人類而生起的苦

1、從問題的形式來看

導師按照修身、齊家、治國、平天下的次第分析，國際問題，由每個國家間的關係而形成。國家問題，是依各社團，各家庭的組合而在。家庭問題，依家庭成員——個己的共聚而有。所以從問題的形式來看，依「天下」、「國」、「家」、「身」而有不同的憂苦。

個人身心的憂苦方面，不管男的女的，隨著年齡增長身體變化的種種情況，我們就慢慢地要去適應它，這種苦和戰爭的苦難當然不一樣，但這種身心引起的苦每個人都會經歷的，即使想辦法逃避不願意面對，但終究還是要自己去面對的，所以我們應該換一個心態去跟它相處：這個身體本來就是不斷在變化，我們慢慢地適應它，讓它維持更好的一個狀況，因為身體雖然是無常，會老病死，但是我們應該善用它，否則到最後也是骨灰一堆而已，太浪費了。

家庭方面的苦導師舉例說「相見容易相處難」、「別時容易見時難」，這就是怨憎會苦和愛別離苦。

所以我們要觀這個世間的苦，從自己的身上往我們身邊的人、社會、國家、國際慢慢地推想，觀察起

來我們好像每一天都在憂苦當中，只看是八苦裡面的哪一種苦而已。

2、從問題的根本去看

要求世界（天下）太平，必得從國治，從家齊，尤其要從每人自己的「修身」做起。

這是從最廣泛的問題聚焦到最根本的問題，就是自己「修身」的部分要先做。

人間很多憂苦不是自己能夠主導跟想象的，就是要了解它最根本是起於哪裡？起於人心嘛，起於貪心，在這點上儒家和佛法所說的不完全一樣，但是最根本的見地都是一致認為要從自身開始修正。導師會這樣提到「修身」，因為我們通常眼睛都往外看，都會要求別人，很少往自己的內心看。即使往自己的內心看，也覺得我非常了解自己，我起心動念都掌握的很好，其實不然。因為佛法教導的修持，不是世智辯聰或者世間的觀察力能比的，他是從內心把所有的貪瞋癡拿掉以後的光明，這跟裝出來的不一樣，所以這一點我們慢慢看下去就會更明白。

（二）對身心、眾生、自然而生起的苦

這個其實就是導師在《中觀今論》所提到的，觀察緣起必須包括三個層次，第一就是自己的身心；第

二就是眾生，也就是自他；第三是自然，就是物跟我的關係。因為這些內容會影響我們產生憂苦，所以都要去了解。

觀察緣起的第一個步驟就是流轉門，流轉門就是講「惑業苦」，「惑業苦」就是我們的身心，所以「緣起」只是佛教的術語，但是它的內容就是從我們的身心開始觀察，層層擴大、推廣。你看《阿含經》的經文，都是從最小，我們的五蘊，小宇宙開始觀起，從自己的身心開始去分析，五蘊是什麼？色受想行識，如果能夠掌握好自己的五蘊身心，我們再擴大去觀自跟他，所以身心就是自，人與人之間就是他；有辦法觀察家庭、社會、國家，慢慢的再擴大到物跟我，物質跟我，就是自然界，也包括我們所處的環境。

導師很多其他著作講「緣起」時也按這個次第，修行先從小範圍著手，叫切近處，學習佛法後開始實踐佛法，自己的身心就會逐漸清淨；有了受用就會嘗試把佛法的淨化善用到身邊的人，教導朋友、家人，就是自他；隨著學法的深入這個自他的範圍還會逐漸從親人擴大到怨敵，或者和我們沒有關係的人。慈心觀也是如此，從自身到身邊的人，再擴大到一切的眾生。

要注意的是佛法的緣起不是只有十二緣起，不是只有自己身心這麼狹隘的觀察而已的。大乘佛法所講

的法界緣起，是包括身心、自他、物我這三個面向，所以大乘佛法所講的緣起，圓滿的境界包括了整個國土，不是只有身心清淨，還要國土清淨。大家如果只有讀《阿含經》，你會發現跟《般若經》、《維摩經》為什麼有那麼大的不同，其實就是因為所涵蓋的範圍有一些差異。像《阿含經》比較重於「心淨眾生淨」這個部分，因此有些人就把《阿含經》解說為解脫道，像《維摩經》說的是「心淨國土淨」，範圍就更大，這裡的心淨並不就等於國土淨，如果心淨就等於國土淨，這叫唯心觀，真正大乘佛法的「心淨國土淨」，中間還有一個「眾生淨」，其實是有中間的階段，只是經典沒有說明而已，所以有時候我們在讀經典的時候要回到根本來看，我們的五蘊身心清淨了，自己跟他人的人際關係也就會清淨，人際關係清淨了，再影響到整個國家、整個世界，才成為人間淨土，由小擴大。

由此可知，釋迦牟尼佛對緣起的了解是非常深刻的，絕對比一般其他修行者還要深刻，才會具足功德成佛。因為觀察的夠深刻夠廣大，才能夠度化無量的眾生。

1、總說

導師這裡說對身心、眾生、自然而起的苦是約人的心境說，人的心跟境是相對的，心是內在的，境是

外在的。內心所產生的憂苦，一定是由於觸對境界才產生的，從對境的差別來說，分為這三類：自己的身心、眾生包括動物和人類、自然包括人類生存所依賴的資生物和外在環境。

即便你把眼睛閉起來、耳朵塞起來也還是要對境，因為我們的意根對法塵是不用睜開眼睛的。做夢時五根不起但意根卻可以很活躍，這個意根它可以自己運作的，所以佛法比較重視心的修煉，就是從根跟境的相對來說，是有形跟無形都包括在裡面。

現在很多人認為我們佛法所講的內涵，離開人間與人心，所以要去了解心理學這些知識，才可以把佛法用在生活上，用在臨終關懷上。然而不管心理學怎麼講，都不會有佛法的心理觀這麼微細，而且佛法所講的是一針見血的，我們會有憂惱就是因為有貪瞋癡，一切眾生是平等的，都有五蘊身心，都有生老病死。所以面臨自己的問題時，就看我們的誠懇度到哪裡？如果接受自己有貪瞋癡，那佛陀接下去所講的八正道之修行方法，我們才會如實地去修行。如果沒有的話，對自己都認識不清楚的話，還用一些外在的世俗的東西莊嚴自己，就是本末倒置，無法從佛法中得到真正的安慰。

2、別說

(1) 對身心而引起的苦

導師說老、病、死而引生的憂苦，就是觸對身心而引起的，是自身的。而且一般人總是為此而憂苦，成為現實人生的普遍事實。

比如老年人的思維和我們就很不一樣，因為「老」這件事對我們來說還沒有這麼靠近，但如果家裡老年人因為周圍的朋友紛紛離世，內心的彷徨無措是很苦的。因此我們要善於觀察他們內心不安的情況，適當的時候子女就要多陪伴，因為他從他的生活、朋友當中慢慢產生這種憂苦，一般不會講出來，但是從他的一些表現當中我們就要觀察得到，這樣對老人家的愛護才會比較周嚴。我們每個人都會面對家裡的老年人的這些狀況，而且我們自己也會有老的一天，這種認知要有。

學習佛法是很好的，就不會有這種情況產生。你看導師三十幾歲寫的書和八十幾歲寫的書，當中有很多觀念都還是一樣的，真的讓人驚訝，而且一個人悠遊法海可以這麼自得其樂。所以如果我們希望沒有這種身心的憂苦，就一定要多深入佛法，它不只是能夠安定我們這種恐懼、彷徨的心，還可以讓我們運用佛法的智慧做好各方面的維持和平衡。當然，這需要我

們對法義有真誠的好樂，不是只停留在表面，大家有持之以恆的心力的話，它的力量慢慢就會產生。

除了生理的老病死以外，我們有情身心最難調的就是貪瞋癡苦，像阿羅漢他們沒有心苦但還有身苦，因此稱說為身苦心不苦，當然他那個身苦不會哇哇叫啦，只是感受身體敗壞引起的身苦，《阿含經》說阿羅漢只是身苦心不苦。聖者他是中第一隻箭，不會中第二隻箭，因為第一隻箭是色身，色身本來就會生老病死的。不中第二支箭是心不跟著身體的無常而起伏，所以不中第二隻箭是這樣的意思，不是說阿羅漢連第一隻箭都沒有，有這個五蘊身心就一定有身苦的，只是不會像凡夫那樣產生很大的心苦，聖者的覺受是我們可以學習的。

（2）對眾生和自然而引起的苦

人與人，由於個性、興趣、見解……的不同，彼此每產生種種的誤會、爭執、仇恨，也就由此而帶來了苦惱。即使感情好，恩愛非常，但感情是沒有定性的，一旦受到某種影響，感情也就隨之而起變化。

這句話導師講的很貼切，不管什麼感情，母子、夫婦、朋友、兄弟，這些感情都是沒有定性的，現在可以感情很好，明天可能就會成為仇人，因為一切的

知情意也是生滅法，如果我們沒有學到佛法的智慧，隨著這些無常的變化而心情隨之起伏，就常常會活在憂苦當中。

由自然和環境引起的憂苦也很多，比如人的生存，不能沒有衣、食、住、行等資生物，沒有或缺少，都會苦痛的。但有了多了，也常會引起困難。比如我們要交通方便，發明了汽車，有了汽車就要面對汽車帶來的交通事故、環境污染等苦惱，這種物資生活所帶來的苦也會層出不窮。還有自然界產生的種種變化和災害，從我們生活周遭都很容易感受到這些憂苦。

三、解除苦厄的辦法

（一）一切的文化與宗教等，皆因人類自己而出現

導師說上面講的憂苦都是由於我們人類的存在而有的，所以佛教講苦，最後會提到五蘊熾盛苦，所有的苦最根源就是五蘊苦，因為我們有了這個身心，就不得不老病死。有了這個身體，又想不老不死，哪有可能？

為什麼我要面對這種苦？可以不要面對嗎？為什麼這麼痛苦的輪迴讓我不停息地一直流轉？是誰給我們的嗎？自己給自己的！如果我們不要在這種生老病死中輪迴，也只有自己可以幫助到自己。所以往下導師會把這些問題回歸到根源處，你從自身問題開始

吧。我們要別人對自己好，要先改變習氣，對別人好。如果連對自己的要求、自我反省都沒有提升的話，我們怎麼有資格要求別人？

（二）佛法認為唯有提高個人的智慧與道德，才能徹底的解除苦厄

不管我們從歷史上還是從現實上來看，有很多人用各種方式來解決自己生活上、人際關係上面對的苦，但終究不管他怎麼偉大，自己還是要歷經老病死苦，沒有一個眾生可免的。

世間的學術和教育都是在解決人類的苦，但都不徹底，所以佛法的出現，和其他宗教相比，有更圓滿的道理值得我們學習。佛教並不否認世間的種種知識、學問所能減少的苦厄，但是人類自己終究要面臨的苦，這是佛教特別要關心的，佛教最關心的是這一塊：我們自己面臨的苦。

導師說佛法認為物產的增加，政治的革新等，對人生苦厄的解除，幸福的增進，雖極為重要，而最根本的，還是每個人理性的智慧，與道德的提高。這兩項一個是理性，一個是感性，導師後面會提到，智慧是理性的，道德是感性，道德是什麼呢？道德就是慈悲。道德的提高就是慈悲心提高。這兩個如果能夠一併提升，一切的苦厄都不成問題。

雖然我自己從來沒有想過發願到什麼世界或下一世要到哪裡去，但至少我很希望學佛越久，自己的憂苦越少，所以導師往下就會提到，其實我們沒有辦法現在一下子做到徹底的解除憂苦，但是要做相對的解除，或者是向慢慢減少的方向前進。如果我們學佛越久，憂苦越多，那是錯的，所以學佛一定要想辦法讓自己的憂苦越來越減少。如果沒有辦法跳脫自己固執的觀念和習氣煩惱，我們其實跟不學佛的人沒差多少。

（三）消除種種不良的心裡因素，淨化自己的身心

消除種種不良的心理因素，淨化自己的身心。重視個人——根本的革新與完善，才能徹底的解除苦厄，實現個人、家庭、國家、國際的真正幸福。

什麼是不良的心裡因素？心裡因素就是我們的心心所法，不良的就是惡心所，全部的惡心所、不善心所都屬於不良的心理因素。我們有情無明，對這些惡心所已經習以為常了，成為自己生活的一部分，所以生起的時候不覺得它是不良的，有時還甚至覺得它還不錯，其實就是我們不知道自己這些心理因素是惡心所。

佛法所講的煩惱，這個煩惱並不是抽象的東西，《順正理論》、阿毘達摩都說煩惱就是不善根、不善心

所而已。北傳的阿毘達摩說，所有的煩惱歸結起來就是「貪瞋癡」，所有的善心所歸結起來就是「無貪無瞋無癡」，我覺得也蠻有道理的，為什麼善心所最圓滿的就是「無貪無瞋無癡」？因為涅槃就是「無貪無瞋無癡」，所以我們如果把善心所做到最圓滿的時候，就是涅槃。

善心所和不善心所都是有情與生俱來的東西，我們有辦法把不善心所全部轉換為善心所，那就是轉染成淨，如果沒有辦法讓善心所生起的更加自然、更加習慣的話，就會被惡心所左右，就會無明觸。如果我們善心所生的習慣、自然，那就變成明觸，任何的煩惱就不會跟著起來。所以在《順正理論》有「三善根」和「三不善根」這樣的語詞，大眾部認為這兩種都是與生俱來的，只是看哪一個在表面，哪一個潛伏著。

《順正理論》提到說，善根跟不善根在我們內心當中都是同時具備的，看我們生活當中接觸境的時候，是產生善心所還是產生惡心所，如果說我們有如理思維，那就會「無貪無瞋無癡」，但是不善根就潛伏著，不是斷除了，因為我們還沒有證到初果或初地，那個時候不善根還是會影響我們，如果我們的如理作意、如理思維有間斷的話，惡心所就會浮現起來。

佛法所講的煩惱，這些不良因素的淨化，在阿毘達摩是很具體的，就是要讓我們學習先斷除惡的，就

要持戒，讓已生的惡令斷，未生的惡令不生；未生的善令生，已生的善令增長，這些都是跟善心所、惡心所相對應的。所以我們在平常學習的時候，在生活上大家要去覺照，在吃飯的時候、走路的時候、聽課的時候，是不是讓這種善良的心理因素不斷地轉起，三善根就會越來越習以為常；如果一點點不如意就不善尋思，就是不如理思維，就會讓惡心所轉起的很習慣，就會不守戒，也不曉得怎麼通過修定降服我們的五蓋。

我們要降服煩惱，淨化我們的身心，都是從這些不良的心裡因素著手開始轉化的。因此佛法所講的修行，就是要讓我們善心所轉起的非常的習慣，保持正念正知。

（參）問題的分析與推究

一、總說

（一）導致人類憂苦的四大煩惱

一切憂苦，一切問題，依人類——眾生而存在。個人的問題處理不了，由個人所組成的家庭、國家、社會、國際問題就會層出不窮，所以先要了解最根本的每個眾生身心到底有什麼問題，這樣的解決不了？

依佛的開示總共有四類問題：欲諍、見諍、慢和癡。我們解決不了身心的苦，主要就是因為有這四大

煩惱。導師先跟我們分析這四大煩惱，接著就會說明怎麼解決這些煩惱。

（二）欲（愛）諍和見諍由受蘊和想蘊引起，是有情輪迴的主要原因

大家留意一下，欲諍、見諍、慢和癡這四個煩惱，只有前面兩個有「諍」字，是因為欲諍跟見諍是表現在動作、語言上，後面兩個「慢」和「癡」是潛伏的，表現的不明顯，別人不一定看得出來，自己知道而已。欲諍就是為了物質的慾望引起的鬥爭，意見不合而起爭執就是見諍，這些「諍」一般人都可以看得到，所以稱此二者為「二諍」。

在阿毘達摩說，引起欲諍、見諍的受蘊和想蘊是導致我們輪迴很重要的原因，所以在五蘊裡別立為蘊。如《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 74（大正 27，385a2-b14）說：

復次，諸有情類耽著樂受，執顛倒想，生死輪迴，受諸劇苦。欲令了知此二過患，故別立蘊。

復次，受、想二法為因，發起二諍根本勝餘法故，別立為蘊。謂受能發起愛諍根本，想能發起見諍根本。如能發起二諍根本，如是能發起二雜染、二邊、二箭、二戲論、二我所，應知亦爾……。

五蘊就是色受想行識，受想行三個是心所法，「行

蘊」在所有心所裡面是最複雜的，除了受和想以外其他的心所全部都歸到行蘊裡面。為什麼受跟想最特別，獨立為蘊？這裡就討論說我們有情有兩個東西最特別，成為生死輪迴的根本，第一個是「耽著樂受」，這個受就是「受蘊」；第二個「執顛倒想」，就是「想蘊」，有了受跟想，「生死輪迴，受諸劇苦」。所以為了讓眾生知道這兩個過患，別立為蘊。

下面接著說，受、想二法為因，能夠發起二淨根本，勝其他的法，所以別立為蘊。為什麼呢？因為受能發起愛淨根本，就是欲淨；想能讓我們發起見淨根本，因此這兩個根本就很容易讓我們造生死輪迴的業力。

「識受想行」就是認識的過程，行就是造業，凡夫很容易在生起種種感受的時候產生愛染，然後就會引起愛淨，或者叫欲淨；想是一種取相分別，安立名言，這個階段很容易有錯誤的認知，讓我們對所緣產生偏執然後導致見淨，這兩個是我們在認識造業之前最容易產生的兩種煩惱，就是讓我們有情輪迴根本的原因，有部認為這兩個蘊所產生的問題是非常不容易對治的。

受跟想在認識過程中經常是讓我們產生分別心的一個階段，《阿含經》經文常講的，觸、作意、受、想、

思，思就是造作，造業已經來不及了，造業之前受、想這兩個心所，如果受心所，不跟貪愛相應，想心所不跟煩惱相應，那我們到行（思心所）的時候就是善的速行，就是善業。如果我們受跟想，有諍的話，受的時候耽著貪愛，想的時候執著見解，我們的速行心就一定是雜染的，就一定是不善業，所以我們在受想的時候就一定要有如理作意。換言之，在受和想這兩個階段，就是我們如理作意要用功的地方，在感受時候不要耽著貪愛，想的時候不要固執己見，這種非理作意我們學佛之後要調整之。

二、別說

（一）欲諍

「諍」就是不和諧，是世間不和樂的別名，「諍」表現出來就是身口意的動作，包括欲諍和見諍。內心的猜疑也算是意業，只是沒有表現在外表而已，也是煩惱。經中說愛欲是欲諍的原因，內心有貪愛的煩惱作祟，就會不斷地起諍而帶來憂苦，欲諍也稱為「愛諍」。

《雜阿含經》有一經佛陀講了一個故事，有個猴子偷吃東西被人設置陷阱黏住了一隻爪子，猴子就用另外一隻爪子去掰扯，又被黏住，於是猴子用兩隻腳去蹬，結果腳也被黏住，它還不甘心用頭去頂，結果

全身都被黏住。

佛陀說愚癡的眾生和這個猴子一樣，受到境界的誘惑，整個身心、六根會被貪慾牢牢繫縛，人就完全被煩惱征服而產生種種憂苦。就像導師所引《義品》的偈頌言：「趣求諸欲人，常起於希望；所欲若不遂，惱壞如箭中。」

這個偈頌很好，對希望的欲求凡夫是不會滿足的，一些論典裡面說，求不得苦是欲界眾生的特質。如果我們要遠離求不得苦，就要記著這個偈頌，它會提醒我們。

接下去導師把欲愛分成三類來說明，第一類是生活的資具，就是物質；第二類是男女之間的愛；第三類是家族或國族繁榮的愛，《佛法概論》裡講的「繁榮欲」就是這個。我們凡夫對於生活、生理或人間所貪求的欲愛都會產生憂苦，一旦遇到不滿的境界就會顯發出來。

這裡提到的欲淨，導師主要講經濟物質的欲愛，因為這一部分要談的是人與人之間的憂苦和解除，到第二個主題講自身憂苦的解除時，再談其他的欲愛。導師先從物慾跟我們說明。

因為淨的原因在內心，依境而顯發，所以我們雖然應該有正常的物質需要，但是有了還要追求的更

多，在這種欲求當中就產生憂苦了，導師後面會提到佛陀教導我們要「少欲知足」就是對治這種慾望、欲愛的。

再來看《中阿含》的《苦陰經》對欲的詮釋，佛陀說有情「隨其技術以自存活」，不管是做田業還是「奉王室」（就是現在的公務員），做這些事業都沒有錯，但是往往出現下面三種情形，第一種是從事這些工作求圖錢財，若不得就會憂悲苦惱；第二種情形是得到了會愛惜守護這些錢財也會有憂苦；第三種情形如果財富損失了還是會憂苦，所以沒錢也苦，得到了也苦，損失了更苦。

佛陀說以貪欲為本的話，不管什麼關係什麼輩分，都可能起爭。因此欲為本就是人與人之間會有鬥爭的第一個煩惱，社會、民族國家都會有鬥爭的可能發生，而且難免會有。因為有的人不想付出卻想得到，所以有跟無、好跟不好的爭執就產生了。如果人人都負起應有的責任，彼此所得到的果報應該差不了多少。

求享受、求佔有、求更多的佔有，用不著也還是要佔有，「物欲」作崇，是如何使人成為愚昧的人類，成為鬥爭不已，憂苦無窮的人類！

導師對人間憂苦的觀察蠻深入的，分析這些欲愛有很多層面，除了內心的物慾以外還有這種佔有慾，

佔有也不是用來享用，就是想得到，人類這種貪慾指使下的想要佔有的心態是很微細的，我們要去留意，所以我們在看憂苦的第一個原因就是有這個欲諍。

（二）見諍

1、諍的另一原因是人類的謬誤見解，招致人世間的苦惱

諍的另一個原因是見，所謂見諍，導師說是執著自己的見解才是對的，叫「執見」，就是以自己不完全正確的見解或理論，執為最正確的，希望別人接受自己的看法。

人類有了知覺、認識，就會有意見，但都不免含有錯亂謬誤的成分。

為什麼導師說「不免含有錯亂謬誤的成分」呢？因為每個人與生俱來的無始無明或者我執深淺不一，不過大家都有一個共通點就是一切認識都帶有錯誤跟謬誤的成分，所以我們看待事情或者提供意見，是沒有辦法面面俱到的。導師後面會講我們怎麼克服這種見解上的執著。

可是人類不大了解自己，即使感覺到自己並不完全正確，也還是固執己見。由於謬誤的見解，引起鬥諍，招致人世間的苦惱。

大家在社會上都有工作，人與人之間有很多互動，這種堅持「自己看法」是我們經常都會碰到的問題，工作上的事務不說，連一個吃，你喜歡吃酸的我喜歡吃辣的，也會吵架，很多芝麻小事，都有可能成為我們鬥爭燃火的點，如果沒有佛法的觀念，不願意容忍對方，都要堅持自己的意見，這樣就很容易形成摩擦。很簡單的事情大家也會起爭執，內心裡下不滿，其實是不必要的。

這種見諍，不容易改變，如果一個人在某一個領域，某一個場合被認可、認同之後，更不容易接受別人的指正，如果自己沒有察覺這個問題的話，別人不敢靠近我們。怎麼樣用開闊的心胸接受別人的意見，其實也是不容易的，是要通過培養佛法的正見，避免這種過失。這種執見還屬於比較表面的，大家都可以看到，後面慢和癡兩個煩惱更微細。

導師舉了經文「以見欲繫著故，出家出家而復共諍」，這裡的出家指的是佛陀時代的六師外道的沙門團。現在這個時代，無論在家和出家都有見諍的問題。

比如說喜歡南傳的有些就不喜歡北傳的，喜歡北傳的有些就不喜歡南傳的，如果沒有培養很好的正見，其實佛法演變到越未來，它的分裂就會越來越廣，因為大家若忽略了內在戒定慧的共同點，就在表面起爭執、起比較的話，佛法慢慢就會沒落。

導師接下來舉〈義品〉的偈頌，《大智度論》也曾引用：

各各自依見，戲論起諍競：知此為知實，不知為謗法。
佛評論說：「若依自見法，而生諸戲論，若是為淨智，無非淨智者。」

這個「知此為知實」的「此」指前面所講的過失，意思是如果你如實了知眾生因執著自己的見解而起戲論爭執這種問題，就是有正見。如果不知道就是謗法。

註腳 34《大智度論》的翻譯是「各各自依見，戲論起諍競，若能知彼非，是為知正見」。若知道堅持自己的知見起戲論爭執是不對的話，就是有正見。所以見諍就是類似這裡的含義。

佛評論說，眾生堅持自己的看法是對的生諸戲論，如果這些人起的見諍都是清淨的智慧的話，那天底下全部的人都有淨智了，因為每個人都認為自己是對的，這個其實是屬於見諍煩惱。

2、凡夫以偏概全的錯謬論斷，如生盲摸象一樣，也就難免苦惱無邊

導師舉了《大般涅槃經》「盲人摸象」的故事，這個故事講得是不管你摸到大象的哪個部分，都不能代表象的全貌。一般人不知道緣起性空，會以自己的見

解為最真切，就像生盲摸象一樣，其實都是以偏概全，不能見到真實。

因此導師說：「世事是無限複雜的；存於事相中的理性，又是非常深隱的。我人所知所見的本來有限，帶著錯誤的眼光，卻堅決的執著自己的見解。這不是生盲摸象一樣嗎？多少人打著真理招牌，喧囂競爭，世間怎麼能不是苦惱無邊呢！」

這一段第一句話導師要講的是事理的一個關係，導師說在事相上其實是無限複雜的，就是每個人、每件事的因果關係是無限複雜的，不能光從表面論定實際情況如何。在《阿含經》講這種事相和因果的關係，經常都會用「十二緣起」來說。比如說凡夫為什麼會流轉，因為有無明，所以會有種種的「行」，有了「行」就會有「投生識」去輪迴。一般講「無明」就是惑，「行」是業，「投生識」就是苦，所以「惑業苦」這三個其實就是一個完整的生命的流轉過程。

煩惱無明、業力或果報體都是屬於事相，每一個人的無明、造業跟投生識，其因果關係是千差萬別、無限複雜的，從因到果之間依據的是一個深隱的理則，這個理則（也稱為理性）不是表面能看出來的，佛法通常是用「此有故彼有」來說明，就是我造了如是因，就會得如是果，學緣起法就是要了解「此有故彼有」這個理則。

比如經典上說殺生會得到短命多病的果，殺生是因，短命多病是果，這個是事相上的，我們可以看得出來，但是如果學佛後不要這種果報，希望長命少病，需要做什麼因？起碼要持戒不殺生，就可以努力去爭取長命少病的果報。如果我們知道了這種因果還是要殺生，去造這種惡因，那佛陀也沒有辦法改變的，我們一定會受這樣的果報。所以緣起的道理，這種因果事相的理性慢慢觀察大家就可以發現。

3、見諍之根源在唯我無人之實在感，依此為標準，進而否定不合於自己的一切

只有我的意見，我的思想，才是對的、好的，可以存在；別的都是錯的、壞的，不應該存在：這就是最惡劣的「見諍」。

這「唯我無人」的實在感，是「唯神」、「唯我」、「唯心」、「唯物」等宗教、哲學的思想根源。

「有我無人」，這個「有我」就是唯我獨存，沒有別人，只有我的意見是對的，別人都不對，這一種是最嚴重的思想問題。導師舉了宗教和政治的譬喻，宗教過去都有信我者得永生，不信我下地獄，這個都屬於見諍，不認可其他宗教存在的價值，自讚毀他都屬於見諍煩惱。

以佛教的思想來說，在佛陀的教法當中，佛法並不是要跟別的宗教對立，因為佛法真正的教育是屬於生命的教育，是屬於淨化我們生命，淨化煩惱的一種教育，如果說我們學佛以後，沒有辦法和其他宗教相處的話，這個是自己學的不到家，其實佛法並沒有對立的心態，因為佛法最根本的特質是緣起無我，既然都無我了怎麼還會標立自己最圓滿，別人都是邪的呢？佛法要區別跟別的宗教不同，這種區別並不是唯我獨尊、見諍的另一面，這一點大家要清楚。

很多學佛的人，包括我們出家人都是如此，我可以不要外在的所有物質，但是我的意見你不可以否定。就是我什麼都可以不要的，但是你不能說我沒有修行，其實是你認為你的修行方法才是最契入佛法的。

佛所講的「見諍」非常的微細，很潛伏的，如果沒有正見，尤其是我們出家越久，修行越久，沒有人敢講我們，其實是很可悲的，所以讀經論很好，沒有人敢講但是我們可以從經典上看到自己的問題，從經典上思維自己的盲點。這樣比較會有進步的空間，不會落入唯神、唯我、唯見的實在論。

4、每個人的意見都各有所重，若彼此能取長補短，就不會成為見諍而造就鬥諍

導師這段寫的蠻好，把人際間經常會發生的矛盾

講的很真切：「意見，代表自己對事理的一種理解。事理是無限的複雜與深細，自己的那裡就絕對正確呢！如你不妨談談你自己的意見，我也可以說說我自己的意見，大家如有虛心，有同情，能更多的理解對方，也更多的反省自己。相信不用爭得面紅耳赤，或拼個你死我活，不同的意見，可以互相擇取，取長補短，漸漸的融合而表達得更正確些。」

見諍在佛法來看，是每個人對事相因果不同的看法，所以我們都要有包容的心採納別人的看法。雖然可以有自己的意見，但在緣起法當中每個人的意見都有他的可取之處，見諍其實是可以避免的。

越能夠發現見諍的問題，就越能省察跟人相處的態度。如果我們學佛很久很深，還是不斷地想要別人來認可自己，要別人重視自己的意見的話，我會覺得自己的調練尚未達至柔和，因為想一直表達自己。

我自己的一個感觸是，以前認為很重要的東西，現在學佛以後覺得不那麼重要了，因為沒有一樣東西比佛法更重要。所以面對很多事情，比如在學校、在僧團開會，該表達意見的時候我就表達，但是表達過後、裁決過後不採納的話，就踏踏實實做好自己的本分，當一個配角也不錯。我經常舉一個例子，一部電影一定有主角有配角，不可能每個人都做主角，一定

要有配角，要有打雜的，你看奧斯卡，什麼獎項都有，不會只頒給主角，因為人在世間本來就有各種角色，扮演好自己的角色就是最漂亮的。

如果沒有學佛，沒有正確的知見是很可怕的，見諍能影響我們造業的善惡，所以說見諍是來自於想，這個想不是想象，「想」是對境界取相後留下的印象，這種印象我們會加諸很多主觀的看法去固化它，比如說我對一個人第一印象不好，以後要改變是不容易的。這個不好的印象就是想蘊造成的。

5、「世間紛擾」的原因分析和正思維的培養

（1）世間紛擾的原因分析

《長部》21〈帝釋問經 II 276-77〉講的是「世間紛擾」的原因，這部經跟我們見諍，偏執的見解有深刻的關聯。

帝釋天問佛陀，世間到底是什麼東西纏縛著它，讓眾生內心祈願：沒有怨恨，敵對、攻擊、惱害，過著安樂的生活。但是實際上這種祈願，沒有辦法改變事實，眾生還是充滿怨恨敵對、攻擊、惱害，理由何在？

這是一個很好的問題，尤其是對講信仰的宗教，談修定、冥想這些，是蠻現實的一個問題，就是我們內心可以存有好的想法或種種祝福、祈禱，為什麼世

間還是如此地怨恨、敵對、攻擊？

佛陀跟帝釋天說，眾生有這種攻擊、敵對、惱害的苦是來自於慳貪和妒忌；帝釋天繼續問，慳貪和妒忌從哪裡來？佛陀說因為有愛跟憎；愛跟憎從哪裡來，是從慾望來；慾望從哪裡來？從尋思；尋思從哪裡來？從妄見想像的思維。

這部經總共出現六組名詞，1、敵對和攻擊是果，2、它的因是慳吝和妒忌，3、慳吝和妒忌的原因是有愛憎，4、愛憎是由於慾望，5、慾望是因為尋思，6、尋思是因為妄見和想象的思維。

如果按照這段經文的介紹，妄見和想象的思維是最根本的問題。我們現在活在國與國之間、人與人之間的敵對和攻擊之中，佛講的敵對和攻擊還包括了情緒，不僅僅是打仗這類劇烈的衝突，我們每天都祈求和迴向要過著和平與快樂的生活，但是現實還是有敵對和攻擊，因為我們沒有看到它的真正原因。

人間的這些問題以世間法來說，就只是道德譴責、行政命令或者法律處罰去減少眾生犯罪，但是無法徹底。對行為已經表現出來的惡法，用法制、規章來限制是治標不治本的，包括戒律，如果只是用戒條控制，在大眾面前有效，自己一個人、沒有人看到的時候就又什麼都敢做，這樣的話僅約束到外表這一

塊。佛經教導我們一定要重視問題的根源，我們說抓毒蛇，抓到蛇頭才是根本，你抓到尾巴或肚子不僅控制不了它，還會反咬你一口，所以我們抓煩惱要抓到根源的地方，如果只涉及表層，就只能對治表層的問題，這個是第一組，如果我們生活有敵對和攻擊就有憂苦。

第二組慳貪、妒忌、愛跟憎是煩惱，煩惱在經典裡面大部分指不善心所，就是惡心所，惡心所就是煩惱。善心所就是「無貪無瞋無癡」，就是善根，根本的煩惱是貪瞋癡。如果我們教導讀「唯識」的百法、讀《俱舍論》的七十五法，善心所惡心所全部把它背起來，每天起善心所，這樣能對治煩惱嗎？還是可以。比如吃飯的時候，飯堂的牆上貼著「飲食知節量」，還是有效的，這些提示對引發善心所還是有效，但多是在大眾面前有效，自己一個人的時候，或者沒有和佛友在一起，善心所就不容易產生，所以我們如果只是強迫自己不要起惡心所，要起善心所，但不能保持善心所不間斷。

因此這部經佛陀說我們產生煩惱還有一個原因，就是更深層的內心的思維、尋思、欲求，這三個在我們佛法來說就是最深細的，以這部經的翻譯來看，妄見想象的思維就是不正思維了。因為有不正思維所以有種種的尋思，這個尋思就會引起不好的欲求，當然

就會引起煩惱。所以我們學習佛法之後，發現了這種根本的問題，來自於不正思維，因為有不正思維故而有惡心所，因為有惡心所我們會產生種種的憂苦，這個是問題的層層分析所獲得的了知。

佛陀說我們會有這種敵對和攻擊的憂苦，最根源的是來自於不正思維。

（2）正思維的培養

學佛之後離開憂苦是要得到安穩的快樂，所以我們要起善心所，善心所我們了解之後希望它一直保持，我們就要培養正思維，因此我們學佛從經典上你可以開演非常多思想的學習。

一般講「惑業苦」，都比較容易能夠觀察，講到無明的煩惱時，《阿含經》有提到說，無明也有因，就是不正思維，所以談到最後最根源的地方還是不正思維。要學習正確的思維才能夠轉起善心所，才能夠讓我們活在快樂當中，因此要不要轉起善心所其實思維是很關鍵的。

大家可能會問到底要怎麼樣正思維？因為很多偏見在我們的心海裡面，並不容易改變的。要養成正思維，菩提長老的著作《八正道》提到，凡夫的知見導致見諍愛諍，所以有錯誤的知見就必有錯誤的思維，錯誤的思維反過來又會鞏固我們錯誤的知見。學習佛

法要有如理的思維，就要改變知見才能改變思維。因為我們的知見不容易改變，甚至不清楚什麼是正確的知見，所以我們要先學習佛法的思想，就是正見。

聽聞佛法就是學習佛法的思想，讓我們了解什麼是正確的知見，這是第一步，對佛法開始信受奉行之後才能慢慢改變我們的認知，第二個次第才能夠真正改變認知，你看四預流支的次第，親近善士，多聞熏習，所以我們在聽聞佛法，了解佛法的思想之後才能夠如理思維，甚至於開始了法隨法行，認知也還在逐漸的修正，直至見道得法眼清淨，才是完全的無我正見。

我們了解了凡夫的情況，想改變還要用心地了解佛法的思想。因為佛法的思想對我們來說是陌生的，跟我們凡夫的心是違背的，佛陀講要少欲知足，但是我們是多欲又不知足，所以學習佛法就是把佛說的法聽聞過後，如理思維，才能夠改變認知，才能夠法隨法行。要建立正思維當然是從正確的思想下手的，就是要了解佛法，所以有沒有聽聞到正確的佛法就成為非常重要的關鍵。

到文章的最後還會談到用什麼方法來對治不正思維。導師就舉了中觀的一個偈頌，不正思維在中觀稱為「戲論」，如何斷除戲論，也就是斷除妄見的不正思維，導師就是用緣起、空觀來教導我們，後面也會討

論到比較深的。

(三) 慢

物質的欲求，是人類生活所必要的；意見也是人類精神生活的重要部分。這兩個不一定是壞事，竟然會成為爭，成為苦痛的原因，是為什麼？依佛法來說，是受到內心深處「慢」煩惱的影響，所以才有這兩個爭產生。

慢是很潛伏的，一旦有表現的機會，很容易展現。小小的爭執也是慢心的表現。如果我們不去發現，即使很有道心，或者很有上進心、精進心，這裡頭都隱含著很多慢心。

慢有一種表現是卑慢，自卑也是不好的，所以大家不要覺得說，我很不行，我什麼都不行，這個叫做卑慢，因為你覺得你的不行也是要別人認同你的，認為這個是真實的東西，要別人同情你就叫卑慢。

導師總結說：「內心有了慢，對於物欲，就要求自己多得一些，或者精美一些。如討論不同的意見，希望採納自己的。雖明知自己的見解，並不比別人好，卻不肯心悅誠服，虛心承教，而要固執自己的。在處理事情上，就表現為權力意志，要別人接受自己的指導。」

支配欲和權利意志就是「慢」不同的形容詞，這

種權利意志，讓別人不敢靠近我們，即使靠近也會受到很多傷害。所以我們在跟別人相處的時候，要提醒自己，不要落入這種慢心而不自知。

（四）癡

慢比前面的欲和見還要微細，接下來講我們眾生的問題就是「癡」，就是無明，這個是更微細的。

1、潛在愛、見、慢的底裡，是不明無我而起的「我癡」

「癡」是「不明事理的蒙昧錯亂」。這當中最根本的是不明「無我」的道理，所以叫做「我癡」，這個「我癡」是很可怕很深入的，不容易發現，真正的「我癡」就是「我執」，就是《阿含經》講的「身見」、「我見」。

如果要了解這個「我癡」，很簡單，就是決定我們凡夫所有身心表現最根源的那個東西，比如說做麵包、蛋糕，基本材料就是麵粉，這個「我癡」就像麵粉的污染源，麵粉被「我癡」污染了，不管再加什麼其他材料進去，加奶油、加雞蛋、加糖，無論最後做出什麼形狀、什麼味道的麵包、蛋糕，每一口都是有毒的。我們有情身心有了這個「我癡」，表現出來的身口意全部的都是帶有我見的，慾、見、慢這些煩惱根本沒有辦法剔除的。因此這個愚癡、無明，在佛法來說是最根本的東西，最難消除的一個問題。後面導師講用「緣起性空」可以解決「我癡」。因為「我癡」就

是認為有一個實在的主宰，「緣起性空」就可以破這種自性見，是解決「我癡」最有力的方法。

「我」是主宰意，「主」和「宰」要拆開來理解，「主」是自己要做主一切，「宰」是要與自己有關的一切都要屬於自己，「我是主宰意」就是我要自由的支配一切，就是我的特性。（《雜阿含 110 經》佛用國王能自由支配本國之獎與罰，來形容我見的主宰意。）

凡夫因為不知道「無我」，就會要求自由的支配一切，就會產生種種的我所，我所有的財產、我所有的眷屬等。

所以導師說：「不知越是擴大我所有的，也越是受到一切的制約而不得自由。」

這句話是很有含義的，我所擴大的越多，我們受到的約束就會越多，比如說買一棟房子不錯，再買一棟給小孩，再買一棟給孫子，但是當我們有了十棟二十棟的時候，我所的擴大，任何風吹草動我們的心就會跟著起伏。

不管是佛教還是非佛教，出家還是在家，事業做的大，如果沒有無我的智慧，這種我所的牽扯就會越多，有些人說我能夠度多少人，蓋多大的寺院，如果沒有足夠的智慧，那一種放不下的繫縛比別人都還嚴重。因為貪的太多了，要放下就會更難，因此我們一

定要學到佛法「無我」的智慧。如果自己能夠有這種深刻的智慧，就會有福報做佛教的事業，感得更多的人來學習。有足夠的智慧是不會去染著、去主導、去支配這一切的，他會放手讓各種因緣去圓滿它，不會一定要在自己的手上控制。

人就是這樣的追求自由，而以還是不自由來結束一生。

導師這篇文章有很多這種很文藝但耐人回味的話，大家應該把這句話貼在床頭，平時多想想。我們追求很多自由，希望自己能夠支配一切，但是我們卻得到不自由，什麼都不能夠支配最終結束這一生。所以要不要快樂、生命要不要自在都是掌握在自己手上的，自己可以做主，不要把「我」越擴越大讓自己越不自在。

這段話在《佛法概論》裡也有相關的內容：「自我的自由，要在我的無限擴大中實現；不知我所關涉的愈多，自我所受的牽制愈甚。想佔有外界以完成自我，結果反成為外界的奴隸。」一般世間人都以為事業做的越大越好，實際上越大我們受的約束越多，相對的，我們要得到越多，付出的也就越多。

人人都直覺為有我，人人都有這「主宰」的欲求；不知這種無條件的主宰意識，是愚癡。

慢慢你會發覺，佛法講的愚癡不是笨，是一種錯亂的認識，以為一切是我所能夠自由支配的。有的人頭腦很好但我執很重其實就是無明，所以無明我們不能解釋成笨。

2、「我癡」是自我的直感，與愛、見、慢相關，就成為「我愛、我見、我慢」

有情最根源的問題就是「我癡」，然後有「我愛、我見、我慢」。「我愛」，不是染著物欲的愛，最根源是自我生命的愛染，「我愛」在佛教的專用名詞就叫「自體愛」。

眾生對自我生命的愛染是很微細很執著的，到了最後一刻也不會放棄對生命的一種堅持，因此老病死成為眾生最大的憂苦。當然我們知道老病死是一定要面對的，也不是說可以糟蹋自己的生命，只是說佛法告訴我們這種現象的真實，讓我們在有生之年或者因緣還沒有消散時如何去掌握和善用它，這個是學佛應有的智慧。

3、「我癡」表現出來即主宰一切的權力意志，由此而形成憂苦不斷

導師說「我執」在佛法被斥之為妄情計執，是與事理不相合的，因為眾生——人類，是精神、物質（「名

色」)的和合體。依種種關係條件而形成，也依種種關係條件而延續。

「依種種關係條件而形成」是講時間，「依種種關係條件而延續」是講空間，形成是無我的形成，延續是無常的延續。

不能正覺緣起（無常無我）的人生，而直覺有我。

這個就是凡夫，我們學習佛法如果沒有發現這種愚癡的樣貌，會讓自己產生很多錯覺以為自己在修行，這是我們要覺察的。

從眾生或者從我們自己的生活，很容易感受到這種愚癡，這種我執的表現，他可以捨棄很多五欲樂，但不自覺地從別人小小的認同、讚美的聲音當中，而自得其樂，這一種深層的我執如果不去發現的話，其實會成為我們修行的障礙，所以我們學習佛法，理論雖然是理論，但是教理如果不通達的話，很多時候我們的思維停留在某個層次而已，沒有辦法深到底裡。

大家覺得這個無我的智慧容易學習嗎？其實不容易，我們說「無我」，簡單說就是沒有主宰的慾望，比如說我今天身體有點不舒服，心裡面就希望身邊的人都發現自己不舒服，但是醞釀了老半天都沒有人察覺，內心就會有很多煎熬，這就是內心潛伏的執取。再比如說出坡，大家都不做只有我做，大家一起在這

裡吃飯，為什麼只有我做別人不做，那就不行了，所以自己的我執自己要審核到，自己是最了解自己的，我們最好不要別人審核，要自己審核自己。

學「無我」的道理那麼久了，為什麼我們做事情，比如講課或者去度眾生的時候，累的時候會想不要有人來煩我，讓我靜一靜，為什麼我們還會有這一種想法，就是因為「我執」還會保護我們，不讓我的生命受到創傷。因此真正做到「無我」的人，不會想這麼多，再多的恩怨一覺起來就重新再來，不會睡覺的時候沒事，睜開眼睛有事，這個就是對「無我」體會的不深刻，還是很表面，所以在受到別人傷害或者自己疲勞的時候還是認為這個「我」很累，這種深刻的我執如果沒有透過修行，不容易剷除，不容易連根拔起。這種「我癡」，為「我慢」、「我見」、「我愛」的根源，為「見諍」與「欲諍」的根源。

這個「我癡」，導師用了兩個「為」，指兩方面的根源。第一個是承接上面所講的四種問題的分析，由於「我癡」，所以有我見、我慢、我愛，這個是造成自己的種種問題；第二個「為」是「我癡」成為見諍、愛諍的根源，這個是導致人與人之間的問題，是因為前一個引起的。見諍和欲諍，前面講過只有這兩個煩惱有「諍」字，因為論典認為這兩種諍來自於我們的

五蘊，見諍來自於想蘊，欲諍來自於受蘊，這兩種都根源於癡，所以會於「想」當中起種種的見執，於「感受」當中起種種的慾望。它們的關係是這樣。

這裡只講到癡、無明，我們說「惑業苦」，最根本的惑還是無明，所以還是屬於惡心所，到文章的後面導師會說，無明是來自於妄見的戲論分別，也就是前面《帝釋問經》提到的妄見的不正思維。

問題的分析與推究到這裡就講完了，「見、欲、慢、癡」這四個煩惱在佛法來說是最根本煩惱，所以導師提到很多次，也會教導我們如何去對治，每一個煩惱都會一一的解說，先分析它的樣貌，接下去進入對治的方法。

（肆）佛法救濟世間苦厄的原則

人世間苦厄的救濟方法，歸根結底，還得從我們自己的改善做去

這段話我們要謹記在心，通常我們會要求別人，或看到別人的不足、不圓滿，但是看不到自己的問題點，也不懂得從自己去改善，一直要求外在，當然自己會一直苦惱，沒有辦法自在。我們的智慧要覺照自心，不要去看別人。

導師說凡夫雖然無法使煩惱斷盡，但是可以設法

減少，那要怎麼下手呢？底下就是導師講「**世間正常的善行，就是救治世間苦厄的要訣**」。世間的善行雖然沒有辦法圓滿，但還是有它積極的效用。

從釋迦佛贊同的人間善行來說，都有它相對的意義，不是說佛陀認同很多印度當時的這種學說和思想，就認為佛陀迎合當時的思想，並不是，因為佛陀的智慧可以了解這種世間正行還是有它相對及正面的意義。可以幫助人間減少很多憂苦。導師也強調世間正行可以救治世間的苦厄。

下面講的方法其實我們都耳熟能詳，是離惡向善很好的開始和起步。真正比較困難，比較深的是第二個主題。因為這部分還是談人與人之間的憂苦，比較外在的。真正要改變自己的憂苦是第二個主題的內容，才是最精彩的。

一、對治物欲的愛諍

對治物慾的愛諍，導師提出了幾個方法，第一個是少欲知足，就是對於物質的愛染要以「少於知足」對治；再來就是正命，就是生活上享用的物資要以正命來獲得，否則的話，不管我們獲得的是好或者是壞，如果讓自己造下不好的業力，那就不值得了；第三個是利和；最後是布施和持戒。

(一) 少欲知足

在未獲得前，要提防欲望的過分發展，也就是不過分的奢望。得到時，要能感到滿足。憑自己的福力，憑自己合法的求得生活，不過分的欲望，能夠隨遇而安。合法的得到什麼，就是什麼；多也好，少也好，一樣的不失望（失望就痛苦），這是「少欲知足」的真意義。

導師這一段話寫的真好，「少欲知足」其實是只要以正命來獲得的話都是可以的，都是在少欲知足的含義裡頭。我們不是不可以有期望、不是不可以有享受，只要是合法的，不論多寡、好壞，都能夠欣然接受，這個就是少欲知足。少欲知足是對治欲（愛）諍的第一個方法。

導師這段主要說，物質欲求是人生所必要的，對眾生來說，沒有欲是作不到的。學佛的人，對物欲應持何種態度呢？「不苦不樂」的中道生活：反對縱欲，也反對摧殘身心的苦行。「少欲知足」的真義，是淡泊隨緣，遇到什麼就什麼，得到多少就多少，佛的隨緣而安，才是「少欲知足」的模樣。佛要我們少欲知足，是要我們把握到重點，不因過分欲望而焦渴不安，不因欲望而走上罪惡，製造紛諍，並不是要我們永久的貧困。

「少欲知足」不是要我們永遠地貧困，不是說我

們故意要吃苦叫「少欲知足」，如果你喜歡吃苦，執著吃苦的話，也成為顛倒。所以該有的生活資具是可以擁有的，只是我們不要過於希求、奢望，讓自己焦慮不安。

因為有慾望我們會有愛別離苦、求不得苦、怨憎會苦，佛陀教導我們的「少欲知足」，他是要我們遠離這種焦慮不安的求不得苦，不會因慾望走上怨憎會苦，甚至造種種的罪惡，製造紛爭。所以我們學習佛法的人，如果沒有好好地理解佛所說的中道，就會取文字來表現自己的修行，其實少欲知足在心，不是在那事相。因此導師理解佛法跟很多人的看法真的不太一樣，他的理解真的有很特殊的地方，非常值得我們參考。

（二）正命

法律所准許、佛法所許可的，才稱為正命。生活上享用的物資要用正命的方式獲得，否則的話，無論我們獲得的是好還是壞，因此造下惡業就不值得了。

世間上很多職業、專業，如果我們沒有佛法正命的正見，很容易跨到這種邪命的領域造惡業，有時我們為了飯碗也沒有辦法左右。但是如果我們是正信的佛弟子，應該自己要想辦法不要去做這種罪惡，所以大家要去好好審核。

（三）利和

利和本來是針對僧團說的，六和敬其中一個就是利和同均。六和敬中，見解、經濟還有戒律，「見和同解」、「利和同均」、「戒和同遵」這三個是根本，如果我們有這三個根本，展現出來的身口意就能夠和悅、愉快，能夠自利利人。

「利和同均」有很積極的效用值得世間人參考，「利」就是財利，經濟生活，吃的住的用的，僧團中每一個人都同樣享用，律典當中的名相稱為「四方僧物」或「十方」，現在通俗的說法又稱為「公有經濟」，這是佛陀教導的。

導師說：「如經濟受用的距離太遠，必形成貧與富，有與無，苦與樂的強烈對比。」

貧富、有無、苦樂，這三個差異會讓我們不安。比如當老闆的，對員工要一視同仁，否則的話裡面就會分黨分派，在修行人的道場也是如此，如果以最高標準「空性」來看的話，連這個身體都不執著，怎麼會執著這些吃的用的，但是不是每一個踏入佛門的人都有深厚的善根，每一個人的修為都那麼高，所以有一些人會在意經濟上的平均，佛陀的智慧有觀察到人心的狀況，因此要照顧初學、久學，於是佛就制定要利和同均，大家共住在一起就要遵守這樣的原則。

對於有修行的人來說要他配合別人是很容易的，

是凡夫要配合別人才難，所以要兼顧凡夫就要做到「利和同均」。因為聖人都體驗到「無我」了，你要他吃飯排隊，他就照著做，因為都沒有見執、沒有這種見諍了，他當然能夠配合大眾，聖者沒有這種問題，是凡夫才會在這種鎖事上去做要求。

人的體力、智力、能力，各不相同；享受財利的能力，也不可能完全一致。

因為有的人天生就很懶惰，你怎麼跟勤勞的人比呢？本來就很難一致的，但是大家共同在一個社會生存，物質的享用都應該能維持起碼的溫飽，如果貧富懸殊太大，會造成人心的不安，社會的安寧就越難實現。

（四）施與戒

1、布施

經典上布施一般是教導在家的佛弟子，佛法所說的布施對象，分為兩類，第一類是可尊敬的，稱為「敬田」，如長輩、師長、三寶；第二類是悲憫的，稱為「悲田」，如窮人、災難等等。不管哪一種都是我們布施的對象，就看我們喜歡做哪一種。

一般我們會想到布施財物才是布施，實際上導師說布施最高的意義是「這一切不管是多是少、有形無

形，這種犧牲自己的一切才稱為布施」。比如說雖然自己沒有什麼經濟能力，但是每次來道場發心幫忙做一些打掃或課後的整理工作，這就是願意犧牲自己的休息時間來奉獻，也是布施。所以布施有很多種，財施、法施和無畏施，財施又分外財施、內財施，這種體力的幫忙就屬於內財施，或者心力幫忙，包括將學習佛法的心得體會訴諸文字，寫成文章也算在內。

布施者能養成損己利人的品格，不會作物欲的過分追求。凡財物的布施，均含有減少物欲，節制物欲的意義。

導師這句話就是財施的真義，布施財物有一種潛在的含義就是節制慾望，因為我們願意把自己喜歡的東西布施給別人，這樣就是減少自己對物質的愛染。物慾受到限制，因物慾產生的憂苦就相對的減少，當然就能獲得和平跟安樂。

2、持戒

一般我們說到持戒，就認為是這個不能做，那個不能做，導師這裡舉了五戒的「不與取」——盜戒，就是針對物慾來說。

佛法所說的盜戒，和上面的「正命」所說是相當的：不應取我們取是偷盜；應付出而不付出，像偷漏

稅，或者詐騙，這個也是盜，因為心術不正。前面提到說，正命要法律和佛法都允許的才是正命，如果我們該付出的不付出，稱為邪命，也稱為偷盜戒，佛法的規定很嚴格。所以，凡屬不應得而得的，都名為盜。能切實奉行盜戒的，必與正命相符合，其他殺生戒，妄語戒等，多數也與物欲有關。佛法針對物欲引生憂苦而立戒，能依戒持行，避免由物欲諍競而引生的憂苦，就是促進人世和平與安樂的好方法！

導師這句話很重要，我第一次看到這樣解釋戒法的角度，因為一般我們說戒法就是好的習慣性、自通之法，就是慈悲心，這樣而已，但是導師在這裡所解釋的戒法，有非常正面、積極的意義，我們為什麼要持戒、佛為什麼要立戒，如果按照這裡來看的話，為了對治因物慾所引生的憂苦我們持戒了，相對地也就不會傷害眾生的生命，不會偷取別人的東西等等，這樣的話間接或直接地促進社會的和平跟安樂，如果有這樣的理念來持戒的話，就可明白持戒不僅可以幫助我們遠離物慾的苦惱，還可以造福社會，所以我覺得是蠻正面的。

二、對治偏執的見諍

其實這一項裡面只有一個觀念就是「緣起正見」。

（一）偏執的見諍，乃思想問題

偏執偏見不容易對治，因為它是無形的，像物質的慾望，較容易發現，比如說貪吃，貪吃的模樣就看得出來。物慾的表現是一般人都能觀察的出來的，尤其是做飲食的更容易做到，因為有的客人一直都點同樣的菜，就知道他喜歡吃什麼。但見執非常難觀察，從表面不一定看得出來，有的人覺得他很隨和，但是對自己看法的堅持非常固執，不能改變一絲一毫。

（二）佛陀採用緣起的中道正見，從種種的偏見中脫出

《阿含經》有很多地方都是在糾正我們的見煩惱，導師這裡引了好幾部《阿含經》都是在談中道法，就是要對治我們落入兩邊的偏見，也就是樹立我們的「緣起正見」：

對治偏執，佛陀是一貫採用「緣起」的立場；緣起即「中道」，中道即不落於（兩端的）偏見。

這個兩邊有很多種，比如苦樂、常斷、一異，因為兩邊的就是相對的意思。

佛在世時，當時的外道，有種種偏執：

1、或執為常，以身命為常住不變；或執斷，以為一滅永滅，更不受生。

第一部經就是執著常見，以為身與命是常住不變的，或者執著斷見，以為我們的生命結束了就永遠不在。

身與命是什麼意思？「身」就是我們的身體和依身體而起的心理作用，就是五蘊身；「命」就是我或靈魂，生命自體或一般講的靈魂。

2、或執一，以為身與命（我；靈），宇宙萬有，是同一的；或執異，以為身與命，宇宙萬有，是有不同實體的。

一個是認為身與命是「一」，一個是認為身與命是「異」。如果執為「一」，就是身跟命是一個的話，人死了靈魂就滅了，是斷見；執為「異」，身體跟命是兩個不同的東西，色身死了，靈魂去輪迴，是常見。

3、或執一切從神所生，或說一切從微塵（物質）生。

執神創造萬物，或從微塵生，有部論師認為「七極微成一微塵」，而所謂極微，就是現在說的原子、電子等。

這些，不是偏這，就是偏那，不能正確理解事理的真相。

事就是因果的事相，理就是因果的理則。大家記好，下面會一直出現事相和理則這兩個語詞。

4、《雜阿含 272 經》提到三種錯誤的見解：

三見者，何等為三？有一種見，如是如是說：命則是身。復有如是見：命異身異。又作是說：色（受、想、行、識）是我，無二無異，長存不變。

第三說婆羅門教以為此色等即真我，與真我無二無別，是真常不變的；東方的新宗教是二元論，命異身異；順世論者是斷見，以為我即是身，身體為無常的，可壞的，一死完事。這三種見，在《阿含經》佛陀都說的很清楚的，導師在《佛法概論》第四章也講的非常明白。

釋尊的正觀，即於蘊、處、界作深切的觀察，否定這些異見，樹立無我的有情論；淨化情本的有情，使成為智本的覺者。

釋迦佛所建立的正見，是從「蘊處界」觀察「無有我性」而成的，以「無我」的正見為有情論。凡夫是情本的有情，聖人是智本的覺者，文章最後導師提到佛法是「以智導情」的，這個「智」就是正見，如果只是用情感、情識的話，就是凡夫，要流轉生死的。所以佛法是「以智導情」、「以智化情」的，不是「以情化智」，不可以倒過來，佛法是講正見的，因此你說「二諦無礙」是不是也可以「以情化智」？在佛法來說是不可行的，這個「情」在佛法的解釋就是「情識」

或者「情愛」，是有染著性的。

唯有依緣起的正見，才不致落入兩邊，才能對治這個偏見，走中道的路線。接下來導師就開始進行緣起的說明。

（三）佛說的緣起觀，主要是闡明緣起的事相與緣起的本性

1、緣起是關係存在，從現象的延續與相關去觀察，才是中道正觀

要理解「緣起」這個佛法名相，加兩個字就更好理解了，就是「為緣能起」，意即眾緣和合，不會只有單一條件。所以一切法都是有因緣的和合才會生起。還有另一個名相「緣生」，就是因緣和合後所產生的法，「緣所生法」或「緣所已生」，叫「緣生」法。

人生宇宙的任何一種現象的生起，不會是孤立的，突然的，而一定是依關係條件和合而有的，所以佛法就名為因緣，循著必然的法則而生起跟散滅。

第一句提到的「現象」就是「事相」，第二行「循著必然的法則」，這個法則就是理性、理則。就是任何的因緣法都循著一個道理在生、在滅。所以生起就是生，散滅就是滅。必然依著法則在生、在滅。

所以任何現象，都不可作為孤立的去理解。不可抓住

一點，以為一切由此而生，而忽略整體的，延續的與相關的觀察。

這句話蠻有深意，就是因緣法我們不能只抓住一點就認為一切就是由它產生的，當然因緣法本身有主因有次因，有旁邊的、有更遠的因，但是任何法的產生不會只有單一的因。

比如說我考試不及格主要的原因是我不用功，不過除了我不用功還有沒有別的因緣？說不定家裡父母整天吵架，兄弟姐妹整天不和，所以家裡的氣氛無法安心讀書，這些雖然是其次的因緣，但考察起來也是很重要的次緣，影響了這個小孩子，無法專心讀書，所以任何因緣法不可能只有一個因緣的。

事業的成功是老闆的偉大而已嗎？不是，要有很多的條件他才有今天的成功，如果一個成功的人他懂得觀緣起，應該要非常感恩這些促成的因緣。否則只要他手下幾個能幹的人離開，成功就變成泡沫了，這個就是需要去瞭解緣起的整體性。

導師這裡說觀緣起要觀三個很重要的面向，一是整體的，二是延續的，三是相關的，我們觀察緣起一定要有這三個，才能瞭解緣起的相狀。

比如說這個桌子是不是緣起法？它有生住異滅，但是它現在是生成也住著的狀態，開始滅了嗎？沒

有，但是它有沒有相續往滅的方向去？有，時間一分一分過去，它內部越來越敗壞。因此法的延續說明時間相，它有相續性的，說明相續主要是闡明無常；這個桌子能夠站立的這麼穩，要不要有地面？要，它本身要不要有鐵釘？它要很多因緣才能夠穩穩地在這裡，所以一個法的生起要有很多相關的條件助成它，這個相關的條件就是空間，在談空間就是在談無我；這個整體就是和合的相，就是法生起了在時間上有延續的相貌，在空間上它彼此相關、和合，這一種相關或和合的法，它一定有一個整體的相，就是一般我們講的和合相。一般凡夫對這一種和合相就會執著常或執為我，這個是要特別留意的。

一切法比如說精神跟物質都是相關的，這個就是談和合相，任何法都不是突然的，都是相續的，比如說我們的生命從過去到現在，沒有解脫的話，會從現在到未來，因此是站在時間上是無常的，但是我們現在看到緣起的事實是和合相；是在時間和空間的一個緣起相，這當中都是無常、無我。所以在緣起法當中三個相要去掌握和了解，不能顧此失彼。

一切依因緣和合所成，因緣是極複雜的，沒有單一因。佛從種種關係去了解現象，所以能超出二邊，得到中道。中道就是恰恰好，恰到好處，最正確的方法，最

正確的理論。

請看註腳 56，緣起和緣生是很重要的名相，我們來認識一下。

緣起是動詞；緣生是被動詞的過去格，即被生而已生的。所以緣起可解說為「為緣能起」；緣生可解說為「緣所已生」。這二者顯有因果關係，但不單是事象的因果……緣起是因果的必然理則，緣生是因果中的具體事象。

緣起就是因果的必然理性，就是「此有故彼有、此無故彼無」的理性，緣生就是我們事相上看得到的東西，就是我們眼睛可以看得到，可以感受到的東西，叫「具體的事實」。

現實所知的一切，是緣生法；這緣生法中所有必然的因果理則，才是緣起法。緣起與緣生，即理與事。緣生說明了果從因生；對緣生而說緣起，說明緣生事相所以因果相生，秩然不亂的必然理則，緣生即依於緣起而成。

所以緣起和緣生一個是理則，一個是事相。

2、例一：約「見」所需的種種因緣說

導師在「見執」這個部分，要破除我們見煩惱，就教導我們要觀察緣起來獲得中道正見。他舉了兩個

《阿含經》的例子。

第一個例子能看的現象，一般我們認為是眼睛能夠看，實際上並不如此，佛對「看見」這個事實，分析了非常多的條件才能夠成就「看見」這個事相。

(1)「看見」需具備的條件

A、這裡導師主要列了五種因緣

第一、眼根

我們要看見東西需有眼根，但是眼根不是指眼球，而是視覺神經，在《阿含經》就指「淨色根」。眼球並不是看東西的主要因緣，因為眼球可以換假的，但視覺神經不行；

第二、對象

我們要看見，除了視覺神經還要有「所緣」，就是對象，如果沒有對象在我們眼前，也看不到東西；

第三、識

還要有主動分別的作用，就是我們的心識，它具有了別作用。我們要有淨色根、要有對象（境），還要有識，才看到，才能了別境界；

第四、觸

我們有了根、境、識，還不一定能夠見，為什麼？因為我們沒有三者和合的觸心所，如果沒有這個觸心所，根境識也不會和合。第四個導師說三者和合有賴

於「觸」，觸就是讓根境識三者和合在一起的作用，我們有了接觸過後才會產生「看見」這個功能；

第五、作意

除了觸以外，導師說還有一個心所，就是注意力，就是作意心所，讓我的心導向於對象，才能看見，否則的話，我們如果不帶領我們的心導向這個對象，就是視而不見、聽而不聞的，也不能看見。

「見」的作用也是因緣和合，不能錯誤地以為有眼就能見，或有心就可見。至少要有上面五個條件，另外還有光線、空間等條件，雖然不太重要，但缺了我們也看不到。導師舉這個例子是說明色法，不管有形無形要緣起和合，我們才看得到，缺了一個因緣就看不到。

這五個條件《阿含經》的用詞就是「根、境、識、觸、作意」，讓我們能夠看見，還有其他因緣，光線、空間等，所以一個「見」就要有這麼多條件。如果我們用這種方法分析「聽」和「接觸」也一樣，也要有很多因緣條件所組合。

B、再舉一個例子說明「看見」這個事相，大家看註腳 57

《中阿含經》卷 7〈3 舍梨子相應品〉〈30 象跡喻經〉(大正 1, 467a2-6):「諸賢！若內眼處壞者，外

色便不為光明所照，則無有念，眼識不得生。諸賢！若內眼處不壞者，外色便為光明所照，而便有念，眼識得生。」

「內眼處」就是眼根，「念」就是作意。內眼處不壞就是我們的視覺神經要不壞，外色有光明照耀，還要有作意心所，了別的眼識才能得生。所以依這部經說要具備眼根、外色、光明、作意，然後才有眼識得生，總共有五個名相。

（2）認識對象的過程（《阿含》、《瑜伽師地論》和南傳的解釋對照）

可能大家會問眼睛認識對象的整個過程，我的心會跑過多少次？請大家看註腳 57 的第二部分《瑜伽師地論》解釋的非常詳細。

《瑜伽師地論》卷 1（大正 30，280a18-27）：「復次，由眼識生，三心可得，如其次第，謂率爾心、尋求心、決定心。初（率爾心）是眼識；二（尋求心、決定心）在意識。決定心後，方有染淨[心]。此後乃有等流眼識[於]善、不善轉，而彼不由自分別力；乃至此意不趣餘境，經爾所時，眼、意二識，或善或染，相續而轉。如眼識生，乃至身識，應知亦爾。」

認識對象的過程，是自我們產生「見」，也就是眼識（五識之一，這裡的五識，即指經中所說的「識觸」）

開始，次第生起的三心，就是率爾心、尋求心和決定心。我的視覺神經接觸到桌上有一個茶杯，這個是眼識（率爾心），但是我的意識還不確定是什麼東西；接下來產生的就是尋求心、決定心，就是意識去了別它是一個茶杯，一個可以裝熱水的保溫杯，這個就是意識的作用；接著有了決定心後，才有染淨心、等流心，這裡總共有五心。所以《瑜伽師地論》講認識作用總共有五個心，就是率爾心、尋求心、決定心、染淨心和等流心，稱為五心輪，這個導師在《佛法概論》第八章有提到。

一般我們提到「看見」，產生眼識，比如說我看見這本書，這是一本佛書，我「看見」然後了別這個是佛書，這一個認知作用從佛法心路的分析來說，已經在我的內心裡面跑過很多次。

舉一個例子，大家可以參考下面的圖表。如果我還沒有看見一個對象，心就像唯識講的「阿賴耶識」，它是在睡眠狀態，因為所緣還沒有出現，這一種唯識所講的「阿賴耶識」，在南傳就稱為「有分心」，這九個就稱為「九心輪」，這是南傳的說法，《瑜伽師地論》是「五心輪」，《阿含經》是五個心所，他們都能夠對應的起來。

	一	二	三	四	五	六	七	八	九
阿含經		作意	識觸	受	想		行		
瑜伽論			率爾	尋求	決定		染淨	等流	
解脫道論	有分	轉	見	所受	分別	令起	速行	彼事	有分
攝阿毘達磨 義論 (十七心識)	有分流 1 過去有分 2 有分波動 3 有分斷	4 五門 轉向	5 五識 之一	6 領受	7 推度	8 確定	9~15 速行	16~17 彼所緣	有分流

比如說，心處於沒有了別的狀態就是有分心，但是只要我的心，到達「轉」就是作意，我的心便開始注意到所緣，比如師父正在講話，我聽到聲音，這個聲音讓我去專注，本來我的心是不專注的，我的心因為師父的開示，我聽到師父的聲音專注了，作意心所就是注意（attention），注意我的對象，當我的心全神貫注在這個所緣的時候，他講的每一句話我都能夠了了分明，因為我有用心在聽，這個作意就是讓我的心轉向這個對象；

轉向過後還不一定能夠了別，轉向過後會產生耳識，可能就會知道這個是聲音，只是了別這個是聲音，但還不確定是誰的聲音；

其實我們產生了這種眼識或耳識就接著會有領受、推度、確定，這三個都是屬於意識，這個確定在

《瑜伽師地論》是尋求或決定，到了這個確定，我知道是師父的聲音，講的內容是佛法，確定了是我要學習的道理；

我的心一確定了這些聲音，能了別是導師、師父的開示，接下來我做的動作就是造業心，我會讓自己產生歡喜的、恭敬地、信受的等等的心，這就是速行心，速行心就是造業的心，如果我聽了開示後，起了毀謗、不信受的心，就是造惡業，如果我信受、恭敬就是善業。所以《瑜伽師地論》的翻譯蠻好的，他用染心、淨心，染就是惡業，淨就是善業。

我們造業過後內心會再「等流」或「彼所緣」，就是前面的造業心會再留下影像，所以這個「彼所緣」或者是「等流」就是記錄了前面造業心留下的影像。

認識對象完整的過程，在《阿含經》的分析是有五個因緣條件，如果依《瑜伽師地論》是有五心輪這個過程，如果依南方上座部的就是九心輪，更微細，這些就是觀察緣起我們應該了別的種種因緣。

3、例二：「人」是十八界的總和，不偏於唯物或唯心

我們有六根，因此接觸的對象也就分為六類，有看的、聽的、嗅的、聞的、嘗的、觸的等，產生的認識也相應分為六類，所以一共十八界。

十八界裡需要特別留意的是「意根」、「意識」，可

以說為是「根」，也可以說為是「識」。

導師在《佛法概論》說意根沒有一個器官，它是精神作用，也可以說它遍全身。我們的心臟即使換了，生命還是可以存活，但意根沒有一個專門的器官。

所以導師說在佛法裡頭，比較圓滿的分類，比較可以解釋它的就是十八界，怎麼說呢，十二處裡的意根通於十八界裡的眼界，眼耳鼻舌身意的眼界；也通於六識界，就是眼識界乃至意識界，意根通兩邊，這個就是我們一般講的六識。

因此《佛法概論》有一個圖表，導師說我們的心意識在《阿含經》是沒有進行分別的，然而導師還是善巧地跟我們分別了。

《阿含經》的心意識都指我們的心，但是心可以分成比較深層的或比較表面的，都是稱為我們的心或心意識。所以導師在解釋意根時，說「意根」是身心的交感、認識的泉源，要產生六識，其實是因為我們有意根，這個「意」在心裡頭就是比較深層的內法；六識是接觸境界，比較屬於外面、外法；我們產生了六識，看到了所緣，有眼識界、耳識界乃至意識界，我們只要接觸了境界之後，那留下在內心的影像就叫心，因此心意識是有這樣子一個內外相對的差別。

一般講說留下的心影心像，就是我們的心有很多

很多印象，是六根接觸外境所留下的心的影像，以後我們看到一個所緣時，想蘊調出我們的 data，就是以前留下的這些心像。比如說看到一個人，第一個影像就存在我們的內心，因此第二次看到的時候，這個影像就會自然浮現出來，我曾經在哪裡看過他，他給我的印象是什麼，這個其實有一點想蘊的層次了。在我們的心意識當中，大概分類可以這樣分。

意根屬於心法，但是又稱為「根」，和前面五根の色法不一樣，前面的五根有具體的器官，意根沒有，但和身根一樣是遍全身的。導師說用十八界這樣看的話更加的完整。所以人是十八界的總和，不能偏於唯物或唯心。

導師在這裡特別辨明說即使唯識學也是講緣起的，也不是說心能夠生起萬法，也要有種種的條件，導師這裡說：「一切現行（現象）由於種子，而種子也不外乎根、境、識的種子；從十八界種而生一切。」也包括生理、物理跟心理，不只有心識。如果只是認為心能生起一切的話，就會落入從心生起一切萬法的過失，所以唯識學要和緣起法吻合，否則很容易落入神我的理論。

所以世間的學術思想，種種見解，以為唯這唯那，都是執著一端，以部分為根元。

這是違反緣起正見的。

佛所說的緣起觀，不是武斷的，而是就事論事，闡明緣起的事相，不落二邊。也就因此，能更深刻的通達緣起的本性。

這個本性就是理性，formula，就是緣起法生住異滅、「此有故彼有」的理則。

如能對緣起說而有所理解，就不會陷於偏見。

這就是佛說緣起的深意所在，我們要對治見執就是要學習緣起法、緣起正見。

三、對治慢

（一）佛法以「平等」來對治「慢」病

人人都有慢心，每直覺得應該超勝別人。慢心如發展過分，就會在物欲上，意見上，要凌駕別人，騎在別人的頭上。

這裡的物欲就是前面講的欲諍，意見就是前面講的見諍，這個慢心會導致前面兩個問題更加嚴重。慢心是每個人都有的，要到四果才能完全斷除，但我們現在就要開始對治。佛法以平等來對治慢，不要認為自己有什麼特別優越的地方。

導師說佛在世的時候，印度社會四種階級最底層

的首陀羅被認為沒有信仰宗教的資格，也沒有輪迴的資格。

佛為此而宣說平等，反對人為的階級制度。認為知能與職業，即使有不同，然人類的本質是平等的，將以行為（道德或不道德）以決定其為高貴或下賤。

導師這句話講的蠻好的，人的高貴或下賤是以行為的道德、不道德來衡量的，不是以我們有錢、沒錢來決定的，在佛法來說，一個人很高貴是說明他的道德很高，不是有錢，如果錢來自不乾淨的渠道，很有錢道德也不見得高，有錢又有道德，這個當然是最好的。

個人或民族，有時比較優勝，但沒有永久性，絕對性，這只是種種因緣所造成的，某一階段的情況而已。

佛提倡平等就是站在眾生的本質來說，因為每個人都是緣起的五蘊，大家都是平等的。

唯有不斷的行善，不斷的增進，才會向上而不致墮落。暫時的優勝，都值不得驕慢，何況一般的呢！如大家能確立眾生平等，人類平等的觀念，就能克服慢心，至少也可以減輕慢心了。

我們有善根、有福德才能夠享福，但是享福之餘不會培福的話，用完就沒了，就是這樣的道理。所以

導師這裡說福德和優越不是永久性的，如果我們沒有不斷行善增上，就會有墮落的一天。

（二）用平等觀與慈忍心，能讓慢心獲得降伏

導師說逼不得已才忍不是真正的忍，真正的忍，是他欺侮你，對不住你，但他什麼都不及你，你有足夠的力量對付他。而你卻能容忍他，認為他的本性，與我一樣，只是一時糊塗，或在惡劣的環境中受到熏染，不必與他計較。能在這樣的情形下，容忍對方，才是真正的忍了！

就是即使有足夠條件反擊他，但是我們包容他、憐憫他，這樣才是真正的忍。因此忍是要有慈悲心的，有時候別人跟我們鬥爭的時候你就要忍一下，原諒他的一時無明，他已經控制不了自己了，你就要忍耐他，讓他發洩，過兩天他就會沒事了。

忍，也要有慈悲心才得，確信人類平等，休戚與共。當沒有快樂時，要以慈心來普利眾生。在苦痛中，要以悲心來拔除其苦厄。對眾生的苦痛與快樂，流露出無限的關心，利濟他都來不及，怎麼因小小的不忍，而還要打擊對方呢？

很多人看法不同其實只是站的角度不同，很多問題講開來就發現只是立場不同，不至於大家把感情弄

到那麼僵。所以我們要對治慢心主要有兩個方法，一個就是平等觀，一個就是慈忍心。

四、對治愚癡

（一）智慧與正見，能對治愚癡

這裡說的智慧和正見就是人生的智慧。

導師說離開愚癡就有正見，但這個愚癡不容易離開，現在我們沒有正見就證明我們有愚癡。所以聽聞佛法能夠建立起的見解是很重要的，能夠對治我們的愚癡。

（二）世間的正見

佛教導我們的世間正見有四個。

1、有善有惡

大家覺得這個「有善有惡」容易做嗎？如果這樣看過去好像蠻簡單的，我知道有善有惡，但是知道是知道，問題還是很喜歡惡的，惡的很喜歡，善的懶得去做，所以知道有善惡，知道有這樣的觀念，不去做的話是不能成為自己的見解的。

世間正見當中，導師在《佛法概論》提到，這一種「知善知惡」正確的見解要到「執善固執」那一種程度，世間正見我們要有「執善固執」那樣的堅忍，

到出世間正見，就要調和了，就不能夠「執善固執」，而是要有緣起的正見，連善也不執為實有的，這樣的話自然就會離惡向善向究竟。

2、知因知果

道德與不道德的行為，自我負責，無可逃避，一定有報。這知因（業）知果（報）的正見，能引導自己走向離惡行善的正道。

（1）相信因果才會堅持「離惡向善」的行為

這個真的是不容易建立的，比如有些人支持廢除死刑，有些人堅持要保留死刑，不管是保留還是廢除，能夠根治問題嗎？只是相對來說有它存在的意義，但是這還只是壓抑性的懲罰。其實在佛法來說，沒有建立因果觀念的話，你怎麼樣去壓抑它，都不是真正能根本處理社會問題的，所以我們要真正了解佛法所講的所有的一切都是由自己負責的話，這種因果的正見就會去堅持「離惡向善」的行為。否則用壓制性的懲罰是不徹底的。

（2）佛教的業力觀跟正見是結合的

佛教很重視業力，導師說道德與不道德的行為，要自我負責，因此佛教的業力觀跟正見是結合的，在《成實論》有一句話說：「從因至果勿須願。」因果是

必然的，不會錯亂，不是我們光發個願就可以改變的。

《雜阿含 788 經》有一個譬喻說，正見好像甘蔗種子，邪見好比是苦果種子；若種子是苦種，不管你澆糖水還是牛奶，邪見的果實還是苦的，因為種子是苦的；如果種子是甜的，就好比正見，不管你澆什麼水下去，成長之後結的果實就是甜的。所以正見會帶領我們得到快樂的果實，邪見就會引導我們得到痛苦的果實，由此得知，正見在學佛上是非常重要的。

3、知凡知聖

(1) 確信有聖人並依法修行就有可能成為聖人

學佛也一定要知道有凡夫跟聖人，上面的幾項是通於一般的，但是有凡有聖只有佛法才有，知道有流轉有還滅，確信這個有聖人的知見。如依正確的方法修行，也可以脫離生死而成聖人。這樣的了解，信仰，會使我們在人生的善行中，種下解脫善根，而有進向聖人的可能。

(2) 解脫分善根就是出離心，是出離三界的關鍵

《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 7(大正 27, 35b4-8):
問：誰決定能種此順解脫分善根？

答：若有增上意樂，欣求涅槃、厭背生死者，隨起少分施、戒、聞善，即能決定種此善根。

「解脫善根」就是對於「厭離生死、欣求涅槃」

的「增上意樂」，就是「出離心」！發了出離心，就有解脫成為聖人的可能。「增上意樂」就是勇猛的好樂，非常勇猛的好樂心。就是他要出離三界，證得涅槃，有這樣的出離心才是真正地種下解脫分善根，因為有出離心的話，一切世間的生老病死、憂悲苦惱，絕對不會影響他，畢竟出離煩惱、出離生死比什麼都重要；如果我們這一種心不夠強烈的話，就會被我執、常見、斷見影響，對於出離的心就不那麼地強烈。

在論書有一個譬喻說，種了解脫善根的人就好像一條吞了魚鉤的魚，無論怎麼游遲早會被拉上岸的。我們修行人如果種了解脫分善根，就像吞了魚鉤的魚，無論在三界怎麼輪迴，總有解脫的一天。所以解脫善根在佛法來說就是出離心，很重要的。

有出離心的人，不管多麼惡劣的環境，都會修習善法，不會讓自己墮落的。無論什麼環境，種種的考驗，他都能夠克服。所以我們的道心如果沒有建立在這種出離、無我的基礎上，是不牢固的。要談修行，談實修都沒有問題，但是我們在順境、逆境是不是可以如如不動，倘若不可以的話，就是你沒有修行的氣質，你只是用外表顯得自己有修行，真正有修行人的氣質呢，你會覺得這個人什麼境界到他面前都如如不動，他都能夠把事情處理的很好，這種修行才算入門。

學佛就是要把握住要點。

（三）出世的正見

上面所說的是世間正見，這一種正見可成為世間的善人，但不能夠徹底地解脫生死；世間正見能夠讓我們善化人間，減少罪惡和世間的憂苦，這是無可厚非的，但是畢竟還是在三界輪迴。

所以導師說還要有「不共世間的，出世的正見，這就是緣起法則，我們要從這個緣起法則中，理解個人、社會，以及一切的實相」。

這裡實相總共有三個，個人的實相、社會的實相還有一切法的實相。這三個是談什麼呢？就是觀察緣起的三個次第，前面在講「對身心、眾生（人類）、自然而起的苦」那裡第 171 頁已經講過，導師稍微變換了一下用詞，但都用很通俗的用語，通俗到很容易就忽略了這些用詞所隱藏的深意。導師的文章有很多東西值得我們慢慢地去品嚐的。

我們再來複習一下，導師在《中觀今論》說我們觀察緣起，總共有三個次第，第一個就是「近諸身心」，觀察我們身心的緣起，個人；第二個社會，就是自己跟他人，人與人之間，叫做「自他緣起」，就是社會關係；「一切」就是觀察萬物跟我，物我的關係。這三類實相，其實就是觀察緣起由小而大的拓展觀察。

不管我們修定還是修慧，我現在看到很多佛教的情況都是如此，就是第一步個人的部分自認做的很好，第二個層次「自他」就出現問題了，就可以知道他有沒有懂得觀察緣起，如果一個人的修持修的再好，禪定再好，義理部分學的再好，但是自他的緣起，就是跟別人的關係越來越糟，其實是有問題的。修持有證量的人不會沒有辦法和別人相處的，如果沒有辦法和別人相處，這個是我們要注意的。因為如果自他的部分開始出問題，第三個層次我們和所處的這個世間是沒有能力去圓滿的。所以這個屬於緣起的正見，導師在佛法緣起的正見上的領悟是滿深刻的。

淺近的說，世間沒有孤立的，靜止的，一切是相互關係中不息變化的存在。

大家注意「孤立」、「靜止」兩個用詞，導師會接著講對這兩個問題的對治，是因為世間沒有「孤立」、「靜止」這兩種情況，那會是哪兩種情況呢？世間一切都是相互關係中不息變化的存在。因此「相互關係的和合」對治「孤立」，「不息變化」就是相續的，對治「靜止」。從緣起法當中一定是要觀察，一切法在空間上說，是彼此相關的和合相，所以它是無我相；還有時間上不斷地往前生住異滅的，所以它是無常相。

由此導師才說，真正的緣起正見，一定是離開孤

立、靜止這兩個錯誤的觀念，如果說修行認為我不需要靠別人，自己就能夠覺悟，自己就能夠生活，這個就是有孤立的觀念，其實是要修正的。因為不管是自己也好，或者是整個佛法也好，都是在談相互依存，緣起的無我；沒有靜止，因為一切都在生滅的延續，所以都是無常，如果說我們懂得觀察這個，才是和出世正見有呼應。因此這一點要特別留意。有緣起無我的人，一定會尊重別人，與別人和諧共處。

從無限複雜的人生中，確知前後延續，自他依存的自己，是因緣和合而有，沒有實性可得。

這個「自己」就是上面所講的個人，在我自己的身心當中，我要確知我的生命是前後相續的，就是在世間上觀察它是無常的，那我這個身心的和合是自他依存的，在空間上來說它是無我的，試問這樣子和合的一個身心哪有一個實在的我可得？所以這樣主宰的我見、這種妄情的計執就能觀察到它是錯誤的。萬有的存在，也不例外。

所以導師他是從緣起的三個面向來談，在前面分析見諍第 195 頁那裡也提到緣起法觀察的三個面向「整體的，延續的與相關的觀察」。

就是「緣起」不是孤立的，要用「和合」來對治，第二它不是「靜止」的，所以是「相續」的，因此我

們只要了解和合、相續的法就知道這裡講的「和合就是無我」，「相續就是無常」。

任何法的生起到滅去，這當中法生起來了，生起來的法是和合、相續的，沒有中斷，因此它會生、住，到滅，但是滅並不是沒有了，以人來說如果沒有解脫的話是繼續生的，滅了之後繼續生，生了繼續滅，一世又一世，我們的生命是這樣的，只是滅的這個階段已經面目全非了，我們不記得過去生命消失的狀況，而另外一個生跟滅又產生了。對這個法的生滅過程進行緣起的觀察，沒有甚深的禪定跟智慧其實是不太容易觀的出來，假如我們帶著「我」、帶著「常」在修行的話，很難看得到緣起性。這個就需要多聞佛法，學習多深入一點。

緣起法是無常性，無恆、無定、無常的必定是無我的。

導師用了無恆、無定、無常，這三個就是在講無常。導師講緣起法是無常性的，無常就是沒有永恆不變，沒有固定性，沒有常恆性。基於它是無常性，所以必定是無我的。這句話簡單一點說是緣起法是無常的，無常故無我。

知道無我，就不應以自我為中心，就會尊重別人，與人和諧共處。

所以我剛才給大家說，一個聖人，體驗到無我的人，他一定會尊重別人、配合別人，跟別人和諧相處，就如今天我們大家能夠在一起，不管是好、不好，美還是丑，大家在一起就是有緣，故而要結善緣，不要結惡緣，即使跟他因緣不是太好，也不要結惡緣。

佛為眾生說法，宣說「緣起無我」，作為佛教思想的特質。無我正見，能治眾生無始以來的病根——自我中心的錯見，要大家以無我的實踐來利益眾生。如以無我精神來處世待人，自然是正確合理的事行。不固執己見，也就不會因我、我家、我族、我國，而引起人間的無邊痛苦了！

要去度眾生，就不能夠想到自己，想到自己的話，這一種度眾生都不是純淨的，有很多人說我要去幫助別人，但有時候覺得會影響「我」，這種度眾生、關心別人，在佛法來說還不是 100 分，可能只有 70 分、60 分。

你看最近德蕾莎修女的報道，看她的很多事跡，是沒有「我」的觀念的，她才會影響力那麼大。南斯拉夫爆發科索沃內戰，德蕾莎找到負責戰爭的指揮官，說戰區裡的婦女兒童逃不出來，指揮官跟她講對方不停火他也沒辦法。於是特蕾莎修女走進戰區，雙方一聽說德蕾莎修女在戰區，都立刻停火，當她把戰

區裡的婦女兒童帶出來後，雙方又接著打。聯合國秘書長安南聽到這則消息讚歎道：這件事連我也做不到。之前，聯合國曾調停了好幾次，南斯拉夫的內戰始終沒有停火，德蕾莎走進去後雙方卻能立刻自動停火，可見德蕾莎的人格魅力。這種表現非常明顯的捨我為人的精神，才能感動到連敵人也不願意開火傷害這個女人，所以這個「無我的實踐」真的不是容易的。

學佛後如果我們不是僅僅在事相上著力的話，就會領悟到無我實是一種內在我執的捨棄，這種「法重於命」的覺醒，才會產生力量，而這種無形的感化力量，就不會被外相所阻擾。

（伍）人世憂苦有待佛法之救濟

一、物力的不足

談到物質，有的人就說世間很多憂苦來自於物力的不足，導師反駁，實際上欲認在佛法來說最主要的是物慾引起的，這裡所謂的物力就是物慾。佛在經典上說，為什麼物慾會成為我們憂苦的原因之一，佛舉一個譬喻，有一個老鷹叼了一塊肉，其他的老鷹就過來搶，叼著肉的老鷹要自活應該怎麼做？會放棄那塊肉，所以佛陀說在物慾的世間，本來我們生活需要有物質，因為人的慾望總是不能滿足，就會你爭我奪。

你有的我不僅要有，還要比你好，有這樣的一個攀比心所以這種慾望就會導致世間的憂苦。

二、知識力的不足

知識的發達，科學的發明只能相對的減少一些憂苦，不能真正解決憂苦，在我們前面已經講過。

三、組織力的不足

比如佛教，作為一個初學者也不知道哪個道場能學到最純正的佛法，因為佛法的法門真的是百花齊放，而其他宗教，比方說天主教，就一個教宗，有統一的教材，活動也各個分會統一，思想就能夠統一，後來我看到導師的《佛在人間》最後一篇文章，他反而提到說沒有一個統一的教宗才能顯示釋迦佛的思想自由。

因為導師認為釋迦佛教育眾生並不是用同一個方法來教育，你看在《阿含經》，很笨的眾生佛陀也可以用很善巧的方法引導他，很傲慢、很愚癡的眾生佛都有善巧，在《阿含經》或者在原始的經典你看不到佛只用一個方法，沒有，所以導師理解釋迦佛的緣起思想，除了這個緣起的理則不變，教導的方法、方便是沒有固定性的，是可以變的。

因此佛教所呈現的百家爭鳴的修行方法，就是基於佛法這樣一個自由思想。只是說大家有沒有把握到

佛法的本質，如果沒有了解清楚，這種方便和方法就沒有辦法顯示釋迦佛的真正精神，只會各執己見，或自讚毀他。所以前面我有說導師在《印度之佛教》提到「正本清源」，就是佛教雖然是思想自由，大家都可以自由發揮，但佛教的本質一定要掌握好，這個是導師很強調的，你要修南傳北傳什麼傳都可以，但是本質一定相同，沒有的話就不代表是佛法了。這個本質，就是戒和慧，導師基本上認為《阿含經》根本教法中「淨其戒、直其見」才能夠顯示不共外道的地方，因為有了這兩個的基礎才能修四念處，清淨的戒行和智慧才能顯示佛法的特質所在，因此「正本清源」要強調這兩個的先導性。

以世間來說，物力、知識力、群力（控制力），雖然發展得很不錯了，但是沒有辦法解決人世間的憂苦。所以有人說「唯人類能毀滅人類自己」，這句話導師覺得有道理，並補充說「也唯有人類能救濟人類自己」。救濟自己的方法有很多，導師說唯有佛法能救濟世間，怎麼救呢？就是「佛法的正確性，就是將一切問題，歸結到我們自己」。意思是說，我們有情個人懂得修行來淨化身心，就有能力救濟世間。如果我們沒有辦法救濟自己，也就沒有能力救濟世間。

因而，真要拯救世界的擾亂，救濟人類的憂苦，唯有

信仰佛法。不過，單是信仰，是不夠的，必須了解佛法，對佛法的精神與義理，用到自己的身心上，用到家庭上，用到社會政治上，用到物資上，知識上，團結上，才能達成這救世的大目的。

這裡有兩個「用」，第一個「用」到自己的身心上，家庭、社會上，第二個「用」到物資、知識、團結上，才能達到佛法的大目標，所以我才不斷強調這篇文章就是佛法的救世觀。

為此，對現實世間的憂苦，人類自相毀滅的威脅，特別勸請信佛同人，大家發菩提心，行菩薩道，實踐佛法，發揚佛法，使正法的聲音，充滿世界的每一角落，使人類遵循佛法而走向正道，將人類從自我毀滅的邊緣救過來。諸位！現實人間的憂苦，正等待佛法的救濟！

這個就是導師分析第一個主題「人間相互憂苦的救濟」的整個內容，談世間、家庭、國家、社會等等的問題，根本問題歸結到自己，要先從救濟自己開始，然後再救濟家庭、救濟社會、救濟國家，救濟天下，因此下面第二大主題就是回到身心來談。

❧ 貳、身心充滿憂苦的解脫 ❧

（壹）憂苦的辨析

導師在第一個主題最後提到說，佛法對憂苦救濟的觀點是從人心，人類自己下手的，因為外在的世界很亂，人心很難掌握，我們從自己開始修正，個人能做好才能夠影響家庭，影響國家，影響天下，故言個人是最要緊的，這篇文章第二個主題是更重要的，因為焦點全部都放在自己的身心，這部分內容就是導師分析佛陀所講的我們每一個人的問題，然後才帶出解決的方法。我們看自己的身心到底有哪一些苦，導師是從四個面向來談（前面人世間的憂苦是從三個層次來談：欲諍與見諍；慢；癡）。

一、三類七苦

先說八苦，五蘊熾盛是總苦，生、老、病、死苦；愛別離、怨憎會苦；所求不得苦，這七苦是別苦，因為我們有了這個五蘊身心，才有三類七苦的，這是佛法一貫的分類。得了這個身心，這七種苦就會跟著來了，我們要遠離它也很困難，所以要怎麼面對它，接受它，這個就是我們學佛的意義。

（一）「求不得苦」、「愛別離苦」與「怨憎會苦」

詳說八苦裡面，導師說求不得苦是針對外物的，其實對人也有求不得苦，只是愛別離和怨憎會苦更明顯是針對眾生的。求不得苦這裡舉例的是財富和名利。求之不得有種種的憂愁，求到了不想要，想丟也丟不掉，也叫求不得苦。在一些論典裡說求不得苦是欲界眾生的特質。

（二）身心的變化而來的「生、老、病、死」苦，詳述易於體會的老苦現象

前面的這些苦有智慧的話還可以避免，生老病死是每個人身心的變化，人人都不可避免的，生理機能的退化其實自己還可以慢慢適應，導師這裡著重提到老年人最不能面對的是退出社會舞臺後的種種失落和孤寂淒苦：

老來所最感苦惱的是：當人出世時，可說什麼都沒有，隨年歲的增加而增加，似乎非常有意義。可是中年以後，一切走下坡路，一切隨著年歲的增高而衰退，到了最後，變得什麼都沒有了。

這句話的意思是，我們出世的時候本來是什麼都沒有，慢慢長大後擁有的就多了起來，不管是名利、物質，但是隨著年華老去，這些光輝、熱鬧又漸漸消失。

老去情懷，孤寂如鷺，越來越不對勁，卻又奈何他不得！到了老幕垂下，一切都黯然失色了！

這讓我想起《阿含經》常會出現的一個句子：「本無今有，已有還無。」我們出生的時候是什麼都沒有的，慢慢長大了擁有的東西就越來越多，隨著生命的老去、死亡所擁有的又歸於無，所以就是「已有還無」，已有的東西就歸還於空。這句話在佛陀講無常的時候經常出現。

心又放不下，力卻提不起，這真是老人的悲哀。

導師這裡舉了佛教史上的大護法阿育王的故事，阿育王非常護持佛教，有幾次甚至把國家的領土布施出去，布施的領土範圍太大，引起他的兒子和大臣們的恐慌，所以到了晚年等兒子和大臣掌權後，阿育王無法再做大布施，他臨死的時候竟說，我只有半顆庵摩羅果可以供養僧寶，其他的一概沒有能力了。

財富、權力、知識、健康、眷屬，從前擁有過的一切，年老了都將全盤退失。

老年人面對這些生理機能衰退、事業及家庭作主權的喪失和孤寂悽苦的狀況，內心會有很多不安，我們對家裡的長輩就要多多觀察、陪伴。學佛的當然不會落入這種情況，所以學佛的人年紀慢慢大了就要加

倍用功，否則也會同樣步入世俗的這種憂苦的。

二、身苦心苦

(一)「憂悲苦惱」的不同意義

這兩類苦，身苦是前五識相應，心苦是意識相應。導師就舉了經典講的四個心所來說明，就是憂悲苦惱，四種不同的苦。憂悲就是心苦，苦惱就是身苦。

憂是屬於意識的，第六意識，感到憂愁、憂慮、不稱意；悲也是意識相應的，悲傷、悲哀，導師舉了五種情況，權威、經濟、眷屬、年華、名譽等，這些不能稱意的話都會讓我們產生憂苦，仔細想想我們凡夫很多時候都活在這些虛幻當中。

苦是生理的，所以是五識相應，如口渴，饑餓，冷熱，肉體受創傷等生理關係所引起的。比如我們年輕的時候腰受過傷，年紀大了天氣一變化腰的不舒服比氣象台還準，這種就是苦；惱是苦到極點，內心煎熬，劇烈的痛苦，焦灼如焚，嚴重起來，吃不下，睡不著，坐立不安。

苦跟惱是生理部分的，五識相應。憂和悲是意識相應。因此「憂悲苦惱」，可分為兩類：憂悲屬於心苦，苦惱屬於身苦。這是經典經常都會出現的一些形容。

這篇文章最後，導師舉了一個例子，一個女眾因為失去了孩子非常痛苦，快要瘋了，後來佛陀跟她開

示讓她知道世間無常，當她覺悟過後，接下來另一個兒子死去、房子又被燒毀的時候，就不再落入憂悲的心苦當中。當然我們學佛過後不是變得冷漠無情，只是對於死亡、對於無常事件不會有太大的痛苦和哀傷，內心雖感沉痛，但是不會是情緒的不安。這一點是我們學佛要注意的。

（二）身苦與心苦之差別

身苦大家都有，只是堪受力每個人不同；心苦分直接和間接關係的，物質對於我們心苦的影響是間接的。影響心苦比較直接的是憶前想後，就是胡思亂想、不如理思維，這是直接由想蘊引生的心苦。如果我們不知道是物質影響自己的心苦，還是受情緒，或受想行這些心所法影響我們的心苦的話，即表示出我們本身並沒有把握到根本，只停留在表面處理，無法徹底解決問題。所以學佛如果沒有學到正思維，這種親身經歷的心苦，別人實是無法幫我們去解決的。

心苦是因人而異的，導師底下舉了三個例子，面對同樣的外境，一樣看花兩樣情，不同的人引起的情緒也不同，當然所生的心苦感受也就淺深不同。

第一個導師舉了看月亮觸景生情，有些人欣賞美景，有些人思念親人，同樣的境相，大家的感受不同。這種憂苦，與生理不相關，與對象沒有必然關係，視

人所引起的感想而定，這是心苦。

這個「感想」就是想蘊。前面講欲諍、見諍時有說過我們的受蘊經常被愛煩惱主導，想蘊經常給見煩惱所左右，所以在思維的時候如果是不正思維，這種想蘊就會受著見煩惱的影響，認為很多事情是真實不可改變的，一旦落入這種思維，自然就會感受心苦。因此不管受或想，都會讓我們產生心苦的。

第二個例子是被人誹謗，有的人會焦慮不安，越想越氣，甚至有的人會產生伺機報復的惡念，這種人當然是沒有學佛或者不怕因果的人。有的人則大而化之，對這些誹謗無動於衷，每個人對同樣的一句話引起的感受不盡相同，這個也是屬於心苦的部分。

第三個例子是我們面對死亡的臨終一刻，這一種是多數人會遇到的最大苦痛，因為對眷屬和財物眷戀不捨；有一些人面對死亡，特別是有修持的佛弟子，到了緊要關頭就會泰然而去。

學佛的人不是沒有苦，是身苦心不苦，這個「泰然」主要是形容「身苦心不苦」，所以心苦跟身苦一樣，每個人的堪受力不同，我們學佛主要著重在解脫心苦。故而導師說：「身苦大致相同，而心苦卻人人不同；學佛的人，應分別二類苦痛的差別。」我們學佛的人要注意不要落人心苦，因為身體的老病死是必然的。

（三）臨終死亡是我們最大的痛苦，要善用佛法泰然面對

當六根好好的時候是不會覺得對我們有什麼影響的，但要臨終的時候，經論記載，是讓你親眼看到六根逐一敗壞的現象，眼睛先敗壞，再來舌根或者耳根，最後才意根敗壞，才死。

我們要很認真地了解自己的身心，因為當六根還健康的時候不會覺得有什麼恐懼。但臨終的時候，比如我躺著的時候，眼根壞了，什麼東西都看不到，一片黑黑的，那種恐懼心就會產生，如果可以吶喊出來還好，要是連舌根也壞了，一直在喊但發不出聲音，你的小孩在面前走動，他也不知道你在喊，所以六根的敗壞是逐一的。

我們學佛的人，不管你是依靠任何法門，念佛也好，禪定也好，對這種方法一定要很熟悉，熟悉到自己要很有信心，所以在修行的時候，要很踏實很認真，因為這一些經驗會幫助我們度過六根敗壞的恐懼。

因為如果對佛法的信念很堅定，三寶絕對是我的依靠，不會再害怕什麼了，即使眼睛看不到，耳根聽不到，舌根喊不出來，剩下那個意根而已，但是我都不產生恐懼，而且對所做過的功德都深俱信心，這樣的善法、這樣的功德力會讓我們往生善趣，如果臨終

那一刻產生恐懼心，通常都是不好的。恐懼心是不善心所，是不好的。

因此一定要讓自己平常就要養成對佛法對修行要有信心，要有歡喜，這樣的話我們到臨終的時候就不會害怕。我身邊也發生過很多實際的例子，有些人平常念佛、誦經很好，但是他要墮落的時候還是會墮落。念佛誦經對他的影響力不是很大，我們就可以觀察到真正佛法講的修行不是只有說做完功課就沒事，做完了每天的功課，平常的生活、平常的起心動念我們都要照顧好，如果不是的話，這些佛法還不是真正地用在自己的身心，所以這點我們要特別留意。

三、空虛與幻滅的感覺

我們的第三種苦就是空虛跟幻滅的感覺。文明、物資，醫藥、政治，不管是進步也好、昌明也好，人類內心深處都有空虛與幻滅這兩種不安，是不能免於憂苦的。

世間的東西就是這樣，當我們有了一個方便，另外的毛病就會產生。現在科技的發達，比如說以前沒有智慧型手機的時候，覺得聯絡一個朋友很困難，現在就很容易，智慧型手機讓我們很方便，但產生一個問題就是會讓自己很掉舉，可能一兩分鐘你就一定要看一下，不看就周身不自在。所以我們就要控制自己，

幹嘛一個手機就讓自己越來越散亂。

幻滅，從「欲望」的不能實現，不能保持而來。

年輕的時候我們都有金色的理想，事業有成、如意眷屬、政治抱負，但是事實卻是不能盡如人意的。

其實到了人生不同的階段，身份、角色發生變化我們的心態要跟著轉變，比如當了父母就不應該去想我為孩子做了多少，這個不應該去想，因為已經為人父母，教育小孩子養育小孩子就是我們的本分，要嘛當初就不要接受這個身份，接受了就不要抱怨這個是辛勞，因此這個是角色的一個適應。

有幻滅感的，內心必定有空虛感。空虛感與幻滅感不同，從欲望的不能滿足，永不滿足而來。

人是不怕忙而怕閑的，經常忙碌，日子也容易打發。空虛感的憂苦，無隙可乘，連身體也會健康些。一旦空閑下來，無所事事，越是無聊，越多妄想。儘管說忙得討厭，可是一閑而問題更多。心無著落，煩惱接踵而來，閑才真討厭呢？

不管有沒有學佛，這種空虛感我們要更加警惕，無論什麼年紀的人都會有空虛感。

我們學佛修行，一般總以為清靜無事的好。如內心不得充實，清閑了問題更多。有人閉關，而非鬧著出來

不可，再也安不下去，空虛感就是重要的因素之一。

有時候雖然有很多熱忱弘法利生，在忙碌當中如果沒有繼續增上我們的道心，時間久了會容易忽略適當地沉澱自己，如果沒有看清楚自己的煩惱，會以為這一些事相上的忙碌就是菩薩道，但有時候未必是。因為就如這裡所講的，我如果很怕靜修，有這麼多工作既讓時間很好打發，又能光鮮地標榜自己在教化眾生，如果沒有看清楚自己的內心，這種忙碌其實是我們逃避靜修的藉口，是修行很大的盲點，還自認為是在修行，所以要多省察。有一位師長曾經給我說，我們講課、教化眾生的同時，要留一半的時間讓自己獨一靜處，就是在發電之餘也要安排自己充電，否則的話一定走不遠的。所以走在這個道上的人自覺力要很強，因為在這個崇尚自我的時代，越來越不容易遇到願意提醒我們的人。

凡夫有說不完的憂苦，而屬於心苦的，都是煩惱作怪；幻滅與空虛，是最深徹的憂苦了。

導師對心苦的觀察非常地敏銳，所以他能夠遊心法海這麼久，其實真的不容易。因為即使我們覺得導師的書很好，或者某一部論很好，發願每天要讀一小時或半小時，或者每天禪坐一支香，這種願並不容易持之以恆堅持下去。因此每個人對佛法哪方面有好樂

的，一定要有長遠心，才會真正累積到功力，沒有長時間累積的話是不可能的，所以我們如果要去弘法利生，同時自己要有繼續用功的方法，否則的話一味地忙於外，久了就容易變質，這一點大家要警惕。

心理上的苦受，是隨年齡而有深淺差別的。越是年老，幻滅與空虛，越是體驗深切。老年人進求宗教的歸宿，原因也就在這裡。世間一切都無法安慰自己，那唯有求之於宗教了。佛法著重於了生死，還是為了這個。所以學佛修行，主要的目的，是解除這人心深處、一切所不能解決的憂苦。那要做到內心充實，不論貧與富，不論健康與衰弱，不論受到什麼打擊，乃至就是老死來臨，也一樣的不受影響，心安不動。能這樣，修行也可說到家了！了生死，也才有實現可能。到這時候，動靜一如，即使什麼事也沒有，也不會空虛，引起重重煩惱。如修行而滿腹憂苦，心不平安，那修行也還沒有入門呢！

導師這段話寫的真好，我們來學佛就是希望佛法能幫助我們解決內心最深層的憂苦，所以我們學佛的人若沒有把握到內心的充實，就很容易受到身體這些外在的東西影響，沒有辦法安定身心。希望大家自己要找到一個安心的法門，並養成一些好的習慣，不管是讀書、坐禪，都是對自己很好的。比如讀書，學習

法義能夠改變我們的習氣和思維，所以經常熏習佛法、思維佛法，就能夠改變自己的氣質，相由心生故。

四、不滿足與不安定

憂苦的分析第四項，不滿足是針對慾望的，不安定是針對事物的。

（一）欲望的永不滿足

欲，就是五欲——色、聲、香、味、觸，對此五塵境界的希求，是（與愛相應的）欲。

這裡的欲是和愛相應的，叫染著欲，四如意足也有欲（、勤、心、觀），那個欲就和這裡講的欲不同，四如意足裡的欲是和善法相應的，叫善法欲。其實色聲香味觸並沒有過失，它是中性、無記性的，五欲本身沒有好壞，在《阿含經》五欲稱為五欲功德，只是一種現象，五種欲的類別。如果和愛相應就叫欲望，這個是屬於凡夫。如果和智慧相應就是聖人，聖人也有五塵境界，只是能如實了知其本質，而不受影響而已。

導師這裡舉了三種欲：

希求物欲，不但求多，而且求好，如形式的美觀，滋味的可口。還有男女間的性欲，對自己生存的欲求——生存欲。

欲是直往無前的，不斷的希求，由於欲望的不能滿足，苦惱就由此而生。

對於凡夫來講是越多越好的。

人類的欲望，如口渴而飲鹽水，愈渴愈飲，愈飲愈渴，永不能止渴一樣。

人心（與欲相應的心）如馬的奔跑，前蹄才到地，後蹄又早已提了起來。一匹脫韁之馬，不容易停止下來。

《大智度論》有舉一個譬喻，修行人如果經常希求得到供養的話，反而偏偏得不到。如果修行人內心完全沒有這種貪慾，得到的反而意想不到的多。因果是相應的，如果我們貪心很重的話，即使我們渴求得到的也不長久。佛法教導我們如果做清淨的布施，不管法施財施都是清淨的心，一定因果相應，不會缺少東西的。

世間的進步，可說靠了這股力量；可是這麼一來，男女、老幼、貧富、智愚，在不斷的進步中，也永久在憂苦中。人生有那永不滿足的欲望，又怎能免於憂苦呢？

上述所言的，就是靠慾望的力量世間才會進步。人類其實無法獨存，需要共住相處在一起，但由於摻雜了很多私心跟「我執」相應的成份，當然有慾望就

難免有憂苦了。

有一位同學問我，佛教為什麼要講生老病死苦，生老病死為什麼是苦？我的小孩跟我說，因為人有生老病死，才會把握時間趕快爭取事業的成功、家庭的圓滿、社會的昌明，這個不是正面嗎？為什麼是苦？這種觀點看起來很積極正面，但因為我們擺脫不了「我執」的控制，出發於貪欲，在實現這些目標的過程中，會難免引發很多人與人之間的爭鬥，甚至不擇手段而造下惡業，即使看起來似乎得到了很好的結果，以凡夫來說它是好的，但是以佛法來說，因為它以貪慾為出發點，這種成功，這種進步，深入分析起來最後還是會憂苦，因為它沒有跳脫慾望，結果必定會憂苦。

不過佛法並不是消極，什麼都不可以做了，恰恰相反，佛法講「盡力隨緣」，這是在無我的基礎上，只要是堅持正語正業正命，出發於善法欲，努力工作，善待家人和同事，即便遇到困難或挫折，因為明白緣起因果的道理，也不會落入「求不得苦」而怨天尤人、自暴自棄，更不會去孤注一擲、鋌而走險，而是坦然面對，積極查找出失敗的因緣加以改善，只管努力去做正確的事情，不會執著事業的成功、家庭的圓滿、社會的昌明，但這樣的結果也同樣能實現。

所以如果我們沒有看到佛法的核心，就會落入這種問題的窠臼，這一點就是我們自己要思維出來的。

（二）事物的永不安定

1、佛說人生世間是苦，是有深義的

這個苦，是無常的緣故，是不徹底、不永久的，所以這個苦不是痛苦而已，它是永不安定，都潛在著很多不安定、不滿足，因為有生就有滅，有生就有死，因此一切法的產生都是「無常」，不斷地遷流變化，當然就是苦。佛教講「無常故苦」，才真正是一種智慧的觀察，知道「無常故苦」，才是正確的認識，才能有正見。

2、苦或樂是存在於心與境所發生的關係上的

就好像我們看、聽、觸、想，就是見、聞、覺、知，如果境界不適合自己，苦就產生，就好像天氣太冷，希求它回暖，但是熱過了也會起煩惱，又想開冷氣了。所以我們的心跟境的結合什麼都能產生。

因此導師說：「可見客觀的『境』界，與主觀的身『心』，一經發生關係，苦或喜樂，就看是否適合當時的情景而定。」

我們能夠左右心還是左右境？心！境界我們沒有辦法左右，天氣要冷要熱我們左右不了，但是可以創造一些因緣讓心不要起煩惱，只有我們的心可以改變，並去適應一切外在的變化。

3、心與境都不斷變化，只要不相協和就會產生苦受

心求變而境不變，或心不希望變而境卻變了，這兩種情況都會讓我們產生苦。所以導師說：

心與境，都在無常生滅的過程中，只是在生滅相續中，變化得快或慢些而已。無常，就沒有安定，沒有永久，人生自然是多苦，是苦了。

總之，欲望的永不滿足，世事的永不安定，不滿足，不安定，人生怎能免於憂苦呢？從這點來說，苦，當然是苦的；就是喜樂，不是嫌他不夠，就是不能不失去。

雖然這些都是老生常談，但是我們是否還是活在憂苦當中，能否擺脫，就看我們的智慧了。

「諸行無常」，這是現象的真實；「無常故苦」，那是佛陀甚深智慧的論斷了。

這段話講的真好。「諸行無常」導師說是「現象的真實」，「無常故苦」導師說是「智慧的論斷」。

三法印其中一個就是「諸行無常」，因此三法印在佛法來說就是現象的真實：無常、無我跟涅槃，這三個是現象的真實性，不管過去、現在還是未來，無常、無我、涅槃三法印才是我們應該引為依靠的，因為這是現象的真實，是普遍的真相。

「無常故苦」導師為什麼說是「智慧的論斷」呢？因為人世間眾生所要面對的種種憂苦，不是討厭它，不接受它、不承認它就沒有了，這種苦也是現象的真實，不過要有智慧去看清楚，真正的苦是因為「無常」所以才苦，這個無常的意思就是不能夠保持不變，不能夠恆久不變。所以在《阿含經》佛陀經常會講說「無常故苦」、「苦故無我」，這是一種無常觀的修行方法，他要我們觀身心五蘊是無常、不安定、不永久。

如果我們能夠看清楚五蘊身心是這種因素的話，就知道這一切就是苦的根源。如果能夠看清楚這個無常故苦，當然就能夠接受身心是緣起和合的法，它必然無有常性，必然是苦性。既然是緣起的法，就是無我的，無我就無我所，而能夠順得涅槃。

所以在《阿含經》很多經文都會連著說的三句話，無常故苦、苦故無我（或者是無我無我所），第三句一定是「順得涅槃」，這是一個修學的次第，跟三法印的表達方式有點不同。佛陀教導我們一定要從無常下手，一般的聲聞弟子根性都如此，從無常下手進入到無我，再進入到涅槃。而「諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜」是屬於三法印，是現象的真實。在說明上有這樣的區別，不過三法印也可以成為修學的次第，導師在《佛法概論》也有這樣分別。

（貳）解除憂苦的原則

佛陀初轉法輪的時候就提到四諦法門，苦集滅道。我們的生命遇到任何的憂苦，不去找最根本的原因，其實是沒有辦法根治的。自己的問題都很難解決，社會問題更不是一兩個人的能力能夠解決的。

你學了佛去給別人分析，如果先講貪瞋癡這些集諦的內容，並不是每個人可以接受的，因為很多人覺得根本沒有苦，發現不了苦，所以苦集滅道先講苦，然後再講集。這篇文章導師是用四聖諦的角度來解釋的，前面是苦諦的分析，不先發現苦而想解決苦因是不可能的，有些人你指出他的錯誤，他根本不承認，他連那個苦都不承認，沒有發現，佛陀跟他再繼續講其他的深法也沒辦法理解。我們認識了自己身上有這種苦，要解決這種苦有什麼原則，當然就要追究其苦之原由了。（比較世間解決憂苦的四種方法，導師同時提出徹底解決憂苦的方法）

一、增強適應能力·消除憂苦原因

能夠找到苦的真实原因最好，就可以徹底地處理它，否則就要增強自己的適應力去面對。如果我們沒有辦法、沒有能力改變周遭，自己的適應能力就要增強。

二、他力救濟·自力改造

不管世間法還是佛法都有他力、自力這兩種力量，但是自力是更重要的。比如說生病，如果我們體內機能沒有改善的話，機能崩潰，其他人幫忙也沒用。所以我們病好了，就要持續增強自己的生理機能，提升自己的免疫力，否則靠藥物是不長久的。

很多沒有學佛的人也不是不知道哪些事情是不應該去做的，但是在做之前通常都不考慮長遠的後果，以及會對家人帶來的影響，當事情無法挽回的時候，比如自己不注意身體生了病，或闖了禍，有時家裡人再有能力、再有錢，別人再想幫忙也無力回天。因此自力的增強是很重要的，我們自己必須努力和爭氣。

佛法也是如此，即使我們求佛菩薩，佛菩薩有一些感應、救護，但這不能徹底解決我們身心上的苦，因為內心深處的苦痛要靠自己解決，別人幫不到我們，如果我們不透過佛法的修學，潛在的煩惱是沒有辦法根除的。

他力與自力，在解除憂苦中，都有一番力量，而學佛的人主要還是要靠自力。

三、相對解除·徹底解決

這就是一般所說的治標與治本。世間法能相對解除一些憂苦，比如說有些人願意去當志工，這也是解

決人類空虛幻滅感覺的管道；佛法中也分徹底解決的方法和相對的救濟，對治法門就是相對的救濟，譬如說放生，但這不是能徹底解決我們內心的煩惱的，內心的煩惱一定是透過戒定慧去根除它。

所以導師說：「在世間的，佛法的相對救濟以外，還要從佛法中，探求徹底解決的方法。」徹底解決的方法還是要到下一部分才會講，這篇文章越到後面越是重點。

四、離身苦·離心苦

（一）佛法著重於離心苦，而信徒則有靠自力與他力的差別現象

1、一般的佛教徒，求離心苦的少，大多重於希求遠離身苦

因為身苦比較明顯，而內心的痛苦用消遣、寄託暫時可以遠離，但無法根治，會再產生。如果我們知道「身是苦本」這個道理，對身心的變化和不自在就要安忍。

我們祈求觀世音菩薩大慈大悲、救苦救難，不要以為念完觀音菩薩我的頭痛就要好，如果不好的話要乖乖去看醫生。不要以為祈禱會解決一切問題。

2、正信的佛弟子，要對業果正見堅信不疑，對三寶的光明充滿信心

如果我們學佛後，有一天我在馬路上跌倒，腳斷了，或者從此就不能走路了，這種現象尚未發生前我們都可以輕易地回答要觀無我、無常，但倘若事情發生在自己身上，就會有很多的不滿、抱怨，不容易跨過去，這時候就是考驗我們對佛法到底有沒有真實的信心。

我們看導師這一段內容講的非常好：

如信佛而依人間正常的方法，求健康，求財富，求知識，求眷屬和樂，求事業成就，對這些身苦的相對解除，當然是有用的。佛法的光明，引導我們；佛法的信心，支持我們，實現現生的福樂。但決不是說，信了佛，就不會窮，不會病，不會受到挫折。要知世間身苦的解除，是相對的，也是有限度的。「積聚（財物）皆銷散，崇高（權位）必墮落，合會（眷屬）要當離，有生無不死」。這是終於到來的；不是意外，而是世間事物的必然。

導師講的這個偈子是非常有名的無常偈，大家可以背起來。

正信佛法的人，如患病而福壽未盡，那麼求醫藥，求三寶，病苦會早日健康。如福壽已盡，那麼在三寶的光明中去世，會因自己的善業淨業，而自然的增進。

不病是這樣，病了也這樣，病而不能痊愈，還是這樣；信心堅定，不因病而動搖，才是於佛法有信心的人。

導師講生病的這個道理你還可以用在眷屬的死亡上，如果是正信的佛弟子的話，知道自己的眷屬合會必當離嘛，這一種是世間的事相，不管我們願不願意，總有一天會到，當因緣還不具足的時候，也許求三寶的加被、自己修善業的功德、自己拜佛的功德，就可以改善，度過難關。但是如果因緣已經結束了，我們也不必太過於沮喪、痛苦，因為若說病人他生命的結束能換來更好的下一生的話，我們反而應該祝福，如果說病苦的人，我們不願意他離開，他因放不下走的不安心反而不好。

所以我們在人世間，有沒有精誠的學佛，是會影響我們面對死亡到來的心的。有學佛信心的人與沒有學佛的人，在面對生老病死的時候，其心態的起伏是迥然不同的。那我們學佛的人會不會變成冷漠無情？不會的。像釋迦牟尼佛，他的父親往生的時候，他成佛了還是回到故鄉抬棺木，盡自己的孝子的身份。

因此懂得緣起，像釋迦牟尼佛他成道之後還是懂得履行世間應該有的責任。我們學佛的人，不必在意別人這一種肯定，或者別人的認可，要在意自己對佛法有沒有建立正確的信心。

對佛法有正見有正信的人，不必表現在外，當我們老了、病了或者自己的眷屬老了病了，要面對死亡，有一顆對三寶堅定的心來面對和處理它，而不是跟沒有學佛的眷屬一樣在那裡手忙腳亂、痛哭流涕，當然不是說不可以哭，哭是人之常情，但是我們哭不是在那裡發洩情緒，而是一種感慨或者是一種感恩的表現，所以學佛的人要有信心就應好好地讀這段話，把導師的這段話貼在床頭，每天看一遍。

導師說：「不病是這樣，病了還這樣。」意思就是，不病是有三寶的加被，病了一直念佛都不好，也不用難過，你看導師的意思就是這樣，我們用功了病還是不好，那個信心還是保持，這樣才是對佛法有正見的人，所以正見對穩定一個人的生命是有作用的，只是它不是表現在外而已。

（二）佛法的解脫，是能除煩惱與離心苦的，並於一切境界能安心不動

無法避免的身苦，應以信仰正法及從世間合理的方法，求得相對的除苦，唯佛法才能徹底消解我們的心苦。

無常是世間的實相，是不可抗拒的，也是應有的，何必專為這小小的身苦而不能自拔呢！

導師這句話可以看得出他對自己身苦的體會是很透徹的，所以導師一生都是在生病，但他對身苦泰然處之的耐心和毅力很少人有的。

即使我們學佛知道不能染著這個色身，但是相對跟部分的解除身苦還是要去做的，尤其是現代醫學各方面都很發達，包括做運動、拉筋等等，都可以減緩很多身體的苦痛，而不是說學了佛就吃很差或病了也不去治，來證明自己不染著身體、很有修行的樣子。實際上色身是應該適度保養的，這是修行的一個蠻重要的條件。特別是身體健康對修禪定是很有幫助的，在南傳國家很多禪林中心都認為年輕和身體健康是進入禪定的本錢，如果你身體不健康，是不太容易能夠入定的，因此不要糟蹋這個色身，只是我們不要染著就可以了。

我們為什麼會引起「心苦」呢？為什麼別人淡然處之，而自己卻憂愁懊喪不堪呢？那就是貪、瞋、癡、慢——一切煩惱在內心作怪了。煩惱重了，處處罣礙。「顧戀過去，耽著現在，希求未來」，什麼都放不下，怎能不心苦呢？不但處逆境，多憂多苦，就是順境，也還是患得患失；或者樂極忘形，自找苦惱。

在佛陀的功德裡面有一個就是「順境不喜、逆境不憂」，聖者阿羅漢也是可以如此。

即使有了身苦，也不會引起心苦。解脫自在，在現生能得到自明的證實，這是佛法所提供的，究竟解除一切苦厄的原則。

「自明」就是自證，解脫生死現生就能自證。所以心苦是我們學佛第一個要了解、對治的。

接下來第二個主題第三章的內容是要講透過哪些修學項目能夠幫我們解除我們的苦厄，所以第三章才是真正進入佛法的真義和內涵。

（參）從正信・正念・正智得解脫

一、總說

這部分內容就是關於眾生解脫憂苦的方法，焦點放在佛法的修學上，導師舉了三個項目，我們照著去做的話，就一定可以解除憂苦。這部分法義的內容很多，因為是關於佛法的核心內容聞思修的部分。

學佛之後要了解佛陀採取什麼方法，教導我們如何修行，才能有效地解除我們的憂苦。佛法無量無邊，歸納起來，導師說內心憂苦的解脫，不外乎正信、正念、正智，這三大法門可以解除憂苦，也許有些人會問為什麼沒有正定？沒有正語正業正命？其實這三項可以含攝其他的法，講到相關內容大家就會理解。導師遊心法海這麼久，這篇文章選取了這三項來歸納。

二、別說

(一) 正信

1、學佛的務須正信三寶因果

先來看正信。一般我們講佛法是正信的佛教，這個正信要怎麼定義呢？在經論上怎麼說？我們來看導師的解釋。

第一要理解「信為道源功德母」，所有佛法的功德，根源都來自於信，當然這個信跟一般宗教不一樣，所以導師要特別的解釋，學佛的人第一個要正信三寶還有因果，這是不可少的條件。

我們對三寶因果，有充分信心的話，可以當下就沒有憂苦的。

即使外在的因緣我們沒有辦法改變，但是內心的痛苦卻有辦法消除，這是正信能夠做得到的力量。

2、信心與淨心，是不能分離的

正信不是單純的信仰，是淨信，要有正見引導的正信。《阿含經》也有提到須達長者說「我不以信來」，是不是這種法行人就不用正信了？這是誤會，因為我們要注意分辨，有些人看起來理性很強，其實是疑蓋重；而感性重的人又容易跟愛染很靠近。學佛者從建立正見開始，最終達到信智合一才能算具足正信，這

是由正見成就的淨信，對三寶、因果的決定不疑。所以在《阿含經》，真正成就正信的階位是初果，四不壞信，就是對佛、法、僧、戒不疑。

我們看一下註腳 120，什麼叫做「信」？

(1) 世親造《大乘五蘊論》卷 1(大正 31, 848c21-22):

云何為信？謂於業果諸諦寶中，極正符順，心淨為性。

我們信的對象是業、果、四諦跟三寶，如果對這四項有正信的話，極其中正地隨順這些法，以此調順自心，如此我們的內心就會達到清淨。

(2) 護法等造《成唯識論》卷 6(大正 31, 29b22-c13):

云何為信？於實、德、能，深忍樂欲，心淨為性，對治不信，樂善為業。

信為什麼當下會解除憂苦？因為信有「實、德、能」三個特徵，對佛說的世出世善法都能信受奉行，而且起了非常大的期待。因此可以對治不信或邪信，並強烈引發內心契證勝義的動力。底下就分別提到「忍」、「樂欲」、「信」這幾個心所。

忍謂勝解，此即信因。樂欲謂欲，即是信果。

第一個是忍，「忍」不是忍耐是勝解，就是深刻的理解，勝解是正信的因；「樂欲」，就是善法欲，是一

種欲，是信的果。所以信有因跟果，因就是忍，果就是樂欲。「信」是「樂欲」的所依，信排在第一個；「欲」就是對修行有善法欲，這種善法欲就是希望追求世出世間善法的強勁動力，來自於對佛法有深刻的信心、理解。

所以佛經有一句話說：「信為欲衣，欲為勤依。」這裡也是三個心所，信、欲、勤。信在最前面，有了正信就會有善法欲，善法欲就會推動我們精勤修行，「勤」就是精進，是這樣的次第。比如相信一個法門，才有動力要去了解、去修學，有了強烈的欲求才会有精進，因此學習佛法這個正信看起來很簡單，但是實際上是不太容易成就的，因為有信心的人他的內心是很清淨的，不會渾濁。所以「信為道源功德母」。

註解看完了，我們看本文：

經上說：信以「心淨為性」。信心與淨心，是不能分離的。真的信心現前，內心是極其清淨的。煩惱無由引生，一切善心顯現，憂苦也自然消失了。所以說：信心如清水珠一樣，在渾濁的水中，投下清水珠，水立刻就清了。

其實這裡面有心心所法的關係，因為信是屬於善心所，我們起了善心所，惡心所、煩惱心所就不會產生了。比如說對於三寶、八正道的修學，如果有足夠

的信心，不信、邪見和邪思維就不會產生了。有正信的人內心一定清淨。因此「信」跟「淨」是一體兩面的東西。後面導師會分析說，如果我們覺得自己好像有「信」，但是內心不清淨，那就證明我們的「正信」不完整，這個部分我們就要檢視自己。對佛法、三寶有絕對的信心，這種善心所一旦產生，其他的不善心所就不會產生，正信能夠去除內心的雜染。

我們對於三寶的信心，如孩童的信任父母一樣，憂苦當然就不會有了……所以在宗教中，信心的生活是幸福的。因為信心裡，一定是充實而平安的。

我想大家即便剛學佛的時候，因為對佛法很有信心，這個感受應該都有經驗過。佛法的修學，「疑」會讓修行人產生很多疑蓋，沒有辦法深入，所以佛法的第一步就是講這個信心。

信心不容易成就，然而如何讓這個信心堅固，要懂得去觀察。我們雖然看經文重在義理，但是經典所呈現的生活形態是很值得我們學習的，你看《雜阿含經》的經文，比丘們和佛陀的對話，都是比丘問完佛陀才答，佛陀答完比丘再繼續提問或應答，從來沒有中途插話的。我們對法、對善知識如果充滿了信心，應該給予絕對的尊重讓善知識做充分的表達，而不是急於提出自己的看法，這就表示自己很傲慢或者不夠

謙虛，這一點我們其實要覺察和反省。

在佛學院我們按師長的方式訓練學生非常嚴格，就是學生報告法義的內容時，若講不清楚，或詮釋錯了，老師就會直接問難你，或提供你不同的思考模式。這種方式很多學生都不能適應，覺得壓力很大，受不了，其實他們還意識不到，我們講法居士會把我們當作善知識絕對地信任，而且會照著你說的跟著做，如果我們講佛法的道理摻雜了很多貪瞋癡、很多錯誤在裡頭，會誤導大眾，貽誤人家的慧命，自己是要背負因果的！所以師長給我們的觀念是很好的，我寧可你在佛學院討厭我，但是我要讓你知道不可以信口開河，你要依照經論的意思正確地了解之後，要發揮你再發揮，但必須要把經文解釋正確、清楚，所以這些要求有些同學不是很能理解，就會有抵觸的情緒，不過若能慢慢從中領會師長的用心，也能有很好的轉變的。

仁俊長老還在的時候，從他的點點滴滴我們就能觀察到一個出家人對三寶的維護，我的印象真的很深刻。每次上課，仁俊長老會一直坐在前面聽，一位長者坐在前面和大眾一起聽課，有很多層面的意義：這個老師是他請來的，他坐在下面聽表示了對講師的尊重，也表明對這個講師的認可，不僅增強我們晚輩的信心，還給聽法的大眾樹立了信心。仁俊長老一直強

調說要尊重法，這個就是維護正法的言傳身教，是很有意思的。當然如果你講錯的話，他老人家就會站起來了，或者是不客氣地指出你的錯誤，這就須明白他重視正法內容的品管了。

3、信心不正確，就沒有力量，故而有信三寶而仍陷於憂苦中的情況

也許有人以為，自己對三寶有良好的信心，而內心還是充滿著煩惱與憂苦。如果這樣的話，那一定是對三寶與因果，缺乏正確的理解，信心不夠正確。

導師這裡給我們分辨，因為很多學佛人包括久學都有這種情況，就是比如我們都說皈依了三寶，有持守五戒，好像就是具備正信的佛弟子，每天有打坐啊，看經啊，有修行，但是每次一遇到不如意的時候，內心就會對這個法、自己所修的法門會產生疑惑。往往我們一遇到考驗的時候，自己內心都不充實，這樣的話其實正信還沒有建立的非常的牢固。信是所有功德的最根源，如果連第一步我們都沒有牢固，後面的東西當然就不能夠深入了。

導師這裡就舉了一個非常簡單的例子，一般學佛的人遇到苦難不能解決就求佛菩薩保佑而且還談條件，佛菩薩如果你保佑我事業有成、孩子考第一名我

就願意布施，塑你金身，布施蓋廟，導師說：「依我看連小信都沒有。」如做生意一般，保佑我才給你，不保佑我就不理你。就像政治一樣，交換條件不算信心。

大家有禪修過就知道，如果你對這個老師、對這個方法很有信心，那七天、十天做夢都能繼續修行，因為他好樂到所有的妄想都沒有空檔產生，我自己以前在學院打禪七就是這樣，所以如果我們對這個方法很有信心，能夠培養我們正念，能夠全心投入的話，其實連平常睡眠也自然減少，食量也會減少，這種就是你非常的充滿信心才有辦法，如果在禪修、在用功當中，還一直掛礙我的家人、朋友還有什麼事沒處理好，這樣的話我們自己要檢討。

（二）正念

1、心止於一境，因煩惱而有的憂苦，自然就消失

導師這裡說：「念，不是口裡稱說，而是心念。」

不管什麼法門，這個念都是很重要的。佛法裡有八念，這裡舉了七個，念佛、法、僧；念布施、念持戒、念生天，這六個前面三個是三寶，是外在的，佛寶、法寶、僧寶；念布施、持戒、生天，本身屬於我們自己做的功德。

《大智度論》說，如果這些功德是自己做的，我們一定有更強的信心！因為禪修修八念，在念布施的

時候我們憶念自己曾經做過清淨的布施，是以無我的心在做，沒有求任何回報，這種清淨的功德如果憶念的非常專注的話，會讓自己內心充滿喜悅而不會有掉舉、昏沉，所以這種對三寶的信心，這種布施、善法功德，也能夠成為修行的項目，如果有做這些善法功德，在恐懼的時候，在夜晚或不安的時候我們就可以憶持自己有做過這樣的功德，是沒什麼好擔心的。

再來念息，就是安般念，或稱入出息，念息為什麼能夠去除恐怖呢？《大智度論》解釋說，因為我們在修入出息的時候，如果非常專注，很粗糙的妄想都不產生了，甚至可以對治不善的細覺，就是欲、恚、害不善尋思，如果我們在修安般念的時候，這種微細的不善尋思都可以對治，何況粗糙的恐怖心。所以念息也可以成為八念法門之一。沒有列在裡面的就是念死。

什麼叫做念？就是繫心一處，在特定的境相上轉，這個「特定的境相」就是自己要選擇一個固定的所緣，「轉」就是把過去我理解的一個方法用在心裡頭，或說讓心停在修定的所緣上轉（即專注的意思），而且是重複的才能夠培養定力。如念阿彌陀佛，念念不離，一心在這個境上轉，就是阿彌陀佛的功德、或者是法相、或者是名號。不分散，不動亂，心就能夠

歸一；心歸一，歸於一的話我們才能夠得到安寧。心止於一境，久久的話才不起種種散動分別，因煩惱而有的憂苦，自然也就沒有了。

所以正念是正定的基礎，正定由正念得來。

如果沒有這個念的培養，淨念相續的話，是不可能得到定的，如果能淨念相續，一直到一心不亂，就能夠成就正定，所以正念也是包括正定在裡面就對了。

我們執持名號，念任何的佛號或者菩薩聖號，都是要讓自己淨念相續，行住坐臥都要保持，這樣的話才能一心不亂。不能看到經典說若一日乃至七日保持一心不亂，阿彌陀佛就會來接引你，就僥倖地認為可以到臨終的時候再來用功，因為我們不知道自己什麼時候死，因此如果做不到每個當下都用功的話，就無法累積到讓我們成就定的功力，因為正念的修學會幫助正定。

2、佛法的一切功德，都通過正念而進

看起來，人是絕頂聰明的，現在已進步到進入月球。可是對自己的心，無法控制，不能使自心平等——明明白白，安安定定。人類什麼都聰明，就是對自己是無知。

我們總是把很多心思花在了了解別人、了解外物

上，但是對自己卻最無知。這裡的無知不是說你什麼都不知道，是對自心的煩惱無所了知的意思。譬如說，知道問題在那裡，但是控制不了，昏沉的時候，我叫它不要昏沉我控制不了，掉舉的時候，叫它不要掉舉，也控制不了，這個就是對自心沒有辦法掌握。甚至於打坐的時候連腿疼都忍耐不了，要想解脫還差的遠呢。

心是這樣的昏迷，這樣的妄想，自己都不知道自己在做什麼，那怎能免於內心的憂苦呢！

正念屬於念心所也是屬於善心所，假如我們連念都把握不住，其他惡心所就會入心。比如我們在誦經或在打坐，雖然是五十分鐘，可能這裡面四十幾分鐘都是妄想，所以在那一支香當中，沒有辦法掌控自己的內心，要得到輕安樂是很難的。反則若要瞭解自己的心，當然要修學正念了。

所以佛要我們修習正念，使心專注於一境，前念心與後念心，平等持續。心與境相應不離，不再昏沈掉舉，心就安定了，清淨了，不受憂苦的干擾了！

前念和後念要持續的，不能間斷，間斷是沒有辦法養成定力的。

佛法的一切功德，都通過正念而進入；正念是打開佛法寶藏的鎖匙，非布施等事相功德可比。

導師這句話很重要，因為念是調伏內心的門檻，透過正念才可以讓我們了解內心，沒有培養正念的話，內心的虛偽、空虛、幻滅就沒有辦法了解，這是正念能夠幫助我們的地方。

導師在《佛法概論》說，八正道的正念和正定是讓我們身心清淨的功能。正念是成就定的第一步，如果我們連正念都沒辦法保持的話，正定是不用談的。因此，平常就要練習培養正念，即使我們有了正見正思維，即使我們不喜歡修定，至少要開始學習正念，我們吃飯的時候要輕聲，要時刻守護六根。

正念的學習其實要從行住坐臥著手的，不管修念佛還是禪坐都是一樣的，「空三昧」就是行住坐臥修的，就像《大念處經》裡面的身念處，講「正知而住」的修行方法，就是要在行住坐臥中保持正念正知，這個算身念處的修學，可以幫助我們成就禪定。

但是，有些人稍微有了些定力就不願意參加共修或其他佛教團體活動了，一個人在家裡修禪定，覺得在人我是非的地方反而會影響定力的保持，這種想法在佛法來說他只懂得修禪定，不懂得緣起觀。不妨想想，我們現在有足夠的資糧獨自用功，獨自聞思修，是目前的福報、因緣還允許，如果有一天，病倒了或者遇到困難了，需要同參道友來護念、來幫助的時候，因為以前沒有結善緣，遇到困難的時候就沒有人會來

幫我們了。

佛陀在《阿含經》說善知識是「滿梵行」，這個「滿梵行」佛陀觀察的蠻圓滿的，其中一種理解就是說從發心開始一直到成佛中間，幫助我們、對我們有利益的善緣甚至連逆緣都叫善知識，能夠幫助我們圓滿梵行。這因為在因緣的幻網中，一切都有彼此的複雜關係，從結果上來看，順緣逆緣對於成果都是有存在的意義，所以我們在這個緣起的佛法當中，如果忽略了很多現生的善緣、助緣，當我們遇到困難時是沒有人願意幫我們的。現在可以自命清高，我有能力在家裡自修不需要任何的團體、任何的共修，今生或許你很順利，但是下輩子不一定還可以哦。

因此我們不要把緣起法看的太淺，把自己的信心看的太高，現在我們能夠結善緣，盡量地去結善緣，不要結惡緣，因為真的不知道什麼時候自己會懈怠、墮落，所以有好的朋友、有同參道友是很重要的。

（三）正智

導師說有前面兩個——正信和正念，雖然可以解除憂苦但是還不徹底，唯有正智才能幫助我們徹底解脫，正智就是般若。不論大乘與小乘，都是以般若為解除憂苦之根本的，這裡的般若就是指無漏慧。

正信能解除部分憂苦，但力量不夠強。正念力強

而不徹底，因為禪定力是要保持的，不持續練習的話定力會失去，就好像大家持續一個禮拜在這裡每天盤腿每天專注，你會發現腿慢慢不痛了，因為我們的身心逐漸適應了，但是回家後停止練習的話，腿又會僵硬起來。所以禪定是可能退失的。

接著導師說要徹底掀翻煩惱的話，只有用智慧，就是般若或正見。自心清淨的話，生死中的一切憂苦才能徹底的解脫。這裡導師只用了五行字來解釋「正智」，其實這只是簡介而已。導師下面「觀一切皆空、度一切苦厄」講的內容，全部都是正智。

（肆）觀一切皆空·度一切苦厄

上面講的徹底解除憂苦的方法，大的方向就是正信、正念、正智，接著這部分就是闡述若欲徹底地解除苦厄，要修學「空」。空就是般若波羅蜜，也就是正智。

一、總說

要解脫憂苦，正智是唯一的法門，所以導師這一部分實是在細講「正智」，解脫要經過聞思修，前面所說的正信、正念是幫助智慧成就的。

說到正智，上面已提過分別善惡的世間正見。

世間正見的具體內容在第 200 頁，大家可以註明一下。

更應該在經論、善知識的開示中培養出世間正見。

出世正見的內容在第 201 頁也有出現過，往下導師還是在廣釋出世智慧。

出世智慧就是體驗三法印，體驗「諸行無常」、「諸法無我」、「涅槃寂靜」三法印，這是超越一般常識的智慧，但還是方便說。三法印究竟地說是「空」的智慧。

剛剛我們有提到說，觀一切皆空的智慧就是般若波羅蜜。大乘法就是直從「一切法空，不生不滅」的深智下手的。導師下面分兩個層面來解釋空，還會教導我們幾種觀空的方法。

二、別說

談出世的智慧，導師這篇文章用了非常不一樣的方法，與《成佛之道》、《佛法概論》講的不同。導師這裡講的蠻精要的，如果我們只看文字，不容易看出導師這樣歸納的依據是什麼？導師其實是用一個中觀的偈頌來做架構的：「業惑盡解脫；業惑從分別，分別從戲論，因空而得滅。」

（一）憂苦隨逐煩惱，煩惱依於惑亂

憂苦、煩惱、惑亂這三個是關鍵字，也是問題分析的層層深入，導師帶領我們一步步的找出問題的根本所在。

1、憂苦隨逐煩惱

很多人都是用逃避的或者麻醉自己的方式來面對憂苦，因為沒有方法，束手無策，但是佛法說其實憂苦是有原因的。

這裡導師又提到個人和群體的憂苦都來自於煩惱，導師寫書包括演講是會前後呼應的，大家還記得在文章開頭（第 166 頁）就講到要處理群體和個人的問題：佛法以救濟眾生，咸令免離一切苦厄為目的，從這群體與個體——兩方面去說，佛法救世的真意義，才能完滿的理解出來。

佛法所講的救世觀是從個人開始，除了個人以外還要照顧群體，就是人與人之間，所以導師這裡說：「個人與群體的問題與解決，世法與出世法，在原則上是一貫的，只是程度的淺深而已。」

煩惱眾多，以「貪愛，瞋恚，愚癡，慢」為根本，這些煩惱是說個人；群體的煩惱導師前面講了，是「愛（欲）諍、見諍、慢、癡」。二者是大同小異的，因為群體（人間）的煩惱就是來自於個人。

由於煩惱讓我們有憂苦，那這個煩惱是什麼呢？貪、瞋、癡、慢，就是惡心所。因此我們有不善心所會導致我們憂苦。不要想像煩惱是什麼實有的東西，它就是不善心所、惡心所，具體來說就是貪心所、瞋心所、癡心所這些。

導師舉了一個例子——「鬧情緒」：心頭感到鬱悶，不舒服，怎麼樣的不舒服，又說不出來。總之，坐立不安，讀書讀不下，作事也沒有興趣。這種情緒不寧，可能過一兩天就沒事了。這是潛在內心深處，極微細的煩惱在作祟，為自己所不能覺察，只是感到情緒不安而已。

這種經驗很多人都有，左右不是，鬧情緒這些是內心不夠充實才有這種感覺。

依佛法說，憂苦的根源，是煩惱。雖說過去造業，現在感（苦）報，其實業也是由煩惱而生，因煩惱而又憂苦叢生。憂苦是隨逐煩惱的，有煩惱就一定有憂苦，所以要解除憂苦，非除煩惱不可。

這部分是講憂苦隨逐煩惱，如果以惑業苦來說，中間還有一個業力，但是導師說業力也是依於煩惱，所以「憂苦隨逐煩惱」這句話是可以包括業力在裡面，我們現在需要處理的就是這個煩惱！

《大智度論》卷 12 有個譬喻非常好，龍樹菩薩解

釋「惑業苦」有很容易理解的譬喻，他說「苦」就好像「大地」；「業」就好像「種子」；「惑」就好像「水」，龍樹菩薩說像「愛水」，就是貪瞋癡這些煩惱。這三個哪一個可以斷？五蘊身心本來就是苦，我們有情只要活著，這個「地」就一直存在，不要也不行，丟也丟不掉；「種子」能消除嗎？只要我們有身口意的動作就是造業，業力不斷在造作，消不完的；所以龍樹菩薩說這三個我們能斷除的只有「水」，不澆水是我們可以控制的。

比如說我造了惡業，罵你是「瞋」這個惡心所導致的惡業，已經在我的五蘊和合的「大地」法中撒下了惡的「種子」，那我懺悔的話這個「種子」會不見嗎？不會的，因為它已經種在地上了，唯一能做的就是不要澆「水」，就是不要再起煩惱。只要不起煩惱，「種子」即使埋在地上一千年、一萬年都對我一點影響都沒有，也就是不給澆水的話它就不會長出來，所有的業力都是這樣。

因為無明造了一些惡業，內心很慚愧，我們要怎麼去改善呢？拜懺這些都是方便，以佛法來說這種業不是你想要消就可以消的，佛法教導我們不要用水去灌溉這些種子，惡的種子就不會冒芽，你不要起煩惱就可以不讓業現起，要解決的就是如何不起煩惱！因此佛法的業力觀給予我們凡夫很多光明的希望。

2、煩惱依於惑亂

要解決煩惱我們就要找到煩惱的因，煩惱也有原因的，不會無中生有。煩惱的生起，是依於境才能引生的，沒有境這些惡心所就不會產生，煩惱與我們所接觸的境界是息息相關的。

導師說煩惱就是「心的不良心理」，這部分內容在第一個主題第 174 頁「消除種種不良的心理因素，淨化自己的身心」那裡講的很詳細。心理因素就是我們的心心所法，不良的心理就是惡心所，全部的惡心所、不善心所都屬於不良的心理因素。

在我們的認識中，不論見聞覺知，無不帶有「惑亂」。

惑亂是現在要講的重點了，很重要，它是中觀正見的內容。

惑亂是一項似是而非的感覺，看來是這樣，其實不是這樣；雖說不是這樣，而在我們的認識上，卻確是這樣。這種與真相不符的認識，認識的境界，有一種誘惑性，欺騙性，使我們以為真的如此，而為他起貪，起瞋，起一切煩惱。

這裡的「惑亂」不是指「惑業苦」那個「惑」，「惑業苦」的「惑」指煩惱，這裡的「惑亂」指的是導致煩惱更深一層的原因，一種對境的錯誤認識，中觀叫

做「戲論」。

所以惑亂這種認識的錯覺會讓我們被境誘惑和欺騙，因此而生起種種煩惱。是因為這種似是而非的認識導致我們對境不如實知，誤以為它是真的，因此我們就會對這個境產生貪或者瞋。

由此可知，煩惱的生起，從不能正確認識境相的顛倒錯亂中來。

這句話其實蠻重要的。我們有煩惱不要怪罪外在的境，外在的境我們沒辦法改變，但是我們可以改變錯誤的認識，不要被對境相的顛倒認識這種直覺所誘惑、欺騙而起煩惱。

要斷除煩惱，當然要於一切境界如實覺了，看清他的真面目，不受蒙蔽，不受欺騙，煩惱才會徹底被降伏，憂苦也就可以徹底解決了。

這裡的「真面目」不是禪宗講的「佛性」，這裡的「真面目」是法的如實相，就是緣起性空的意思。導師在這一段有提到說，我們會有惑亂講到根本就是無明。我們被惑亂（無明）這種對境界的錯誤認知欺騙，所以會生起種種惡心所，起了惡心所就有貪瞋癡，當然就會導致我們受憂苦。

我們如果要追到它最根源的，不要說我關在房間

不看電視、不聽音樂，這個惡心所就不會產生，不對，因為即使沒有境或者只有獨影境，惑亂還是會產生的，由此得知，無明最根源的即是惑亂。惡心所我們要對治它，但是真正根源的是這個惑亂，惑亂解決了，惡心所自然就沒有了。

下面導師舉了兩個例子來說明。

第一個例子導師說有一個畫家畫了一個很可怕的鬼，自己天天看也覺得毛骨悚然，害怕起來，甚至連做夢都鬼影不離，搞的自己晝夜難安。

這是一譬喻，說明外境是虛假的，可是看起來卻像是真的。這種虛假的境界，具有欺誑與誘惑的力量。就是在我們的認知上會有一種「惑亂」，讓我們以為這種虛幻的境界值得我們去貪染，所以會使人感到威脅，或使人感到歡喜，從而引生貪、瞋、癡等煩惱。

所以「欺狂」和「誘惑」是關鍵字。這個例子就是說明了「憂苦隨逐煩惱，煩惱由於惑亂」。

導師接著舉花的例子，我們很多人都喜歡花，花的美麗和香味會讓我們產生貪心，想去摘它或買回家，佔為己有。花是否真的美，真的香，是大有問題的。但我們的認識花確實是美和香的，也就無形中被花這個境誘惑、吸引，使我們對它產生貪愛。花是無情物，怎麼會誘惑我們？其實「花」這個境是我們沒

有如實知的原因，就認為是花誘惑我們，使我們產生貪愛。

導師說：「如知道，這只是通過我們的感官而現起的幻相，因緣所生，而沒有真實性，那又為什麼要愛呢？」

可能大家會說，那我以後就不能愛花了嗎？其實這是導師的一個分析，我們對境相的迷惑、不如實知，就會被境誘惑對它產生貪愛，引起煩惱和憂苦。

現在我們講憂苦，就是為了要解決它，這就是我們來學佛的目的，那我們要快樂不要憂苦，導師前面講過有少欲知足、正命、利和、施與戒這些，是屬於對治的方法。從根本解決的方法來說，如果煩惱是惡心所的話，正信、正念就是善心所，會讓我們產生快樂，那善心所從哪裡來？不惑亂就是「如實了知」，如果我們如實了知境，不產生似是而非的惑亂，對境自然產生善心所。由於如實了知讓我們對它產生善心所，我們就會快樂，而不會有憂苦。

換言之，我們還是可以欣賞花，知道它是緣起法，花謝了不要因此而憂苦，是可以的。緣起法不是否定事相的，是如實了知而已，只是不要落人心苦。

我們講心苦就是指煩惱。一般人很容易誤會，佛教講苦，好像做什麼都那麼悲觀。不是，佛教講苦是講世間這一邊的一個事實，就是現在我們必然要面對

的事實，是佛教闡述世間事相的一個面，但是另外一個面，其實他是有教導方法讓我們避開，不要這種苦，要得到快樂，所以佛法不是只有談苦的，也有談涅槃樂、解脫樂。

前面我在「見諍」那部分第 184 頁講的帝釋天問佛陀的那一部經，和導師這裡分析的次第也滿吻合的。

佛陀說，眾生有這種攻擊、敵對、惱害的苦是來自於慳貪和妒忌；慳貪和妒忌是因為有愛跟憎；愛跟憎從慾望來；慾望從尋思來；尋思從妄見跟想象來。

比對導師剛剛講的，苦最容易發現，就是攻擊、敵對、惱害；惡心所是慳貪和妒忌、愛跟憎，這兩類就是屬於煩惱；慾望這裡是與無明相應的惡法欲，所以會產生愛跟憎（如果有正信，善法欲是可以的）；惑亂可對應妄見、想像、不善尋思。

如果我們有惑亂，對境就有不正思維，就是不正確的尋思，有不正尋思就會有種種惡法欲，有與無明相應的慾望就會有種種的煩惱讓我們導致苦。相反地說，如果要不被境界誘惑和欺騙，就要正確地思維，這樣對境界就能如實了知。我們就會產生善心所，我們才能夠獲得快樂。這部經和導師這裡講的次第是相合的，只是這裡的用詞不同，另外導師前面是將「欲」放在憂苦的分析中一併講的，而帝釋問經是作為一個

獨立的次第說的。

煩惱的生起，從不能正確認識境相的顛倒錯亂中來。

煩惱會產生，是我們面對境界、在認識境界的時候，有一種誘惑、跟顛倒產生，所以我們就會被境界矇騙。如果說我們學佛過後能夠如實覺了，如實了知這種境界的緣起、無常、無我性，看清楚它的真面目就不會受矇騙，煩惱才會被降服，憂苦才會徹底的解除。

在《俱舍論》中有提到，煩惱的產生有三種力量，第一個是境界力、第二個是隨眠力、第三是加行力。境界力就是外在的境界；隨眠力就是隨眠煩惱，屬於潛伏在我們內心的煩惱，不容易發現，尤其是無始無明；加行力就是思維。

遇到境界如果沒有透過佛法的修學、練習的話，我們對這個境界起了貪瞋癡，繼續不正思維的話我們就會染著這個境界、瞋恚這個境界，煩惱就會加深。

這三個條件其實有分內外，境界是外的；隨眠煩惱是內心的；加行是中間的力量，剛好就是內外是否連接的開關。所以倘若我們學佛有正思維，我們就不會讓煩惱產生，這個加行力就是正思維；相反的，加行力如果是不正思維的話我們就有煩惱產生。

3、小結

一切法都從因緣生，煩惱也不例外。

其實看到這句話我覺得蠻好的，一般我們會說外在的法是因緣所生，但是會認為煩惱是實有的、是真實的，因此才會耿耿於懷，別人對我們不好，哪年哪月哪日一直記得清清楚楚，這個就是我們沒有辦法跨越過去，實際上它也是緣起的。

由於我們不能正確了達而生迷著，煩惱就接踵而來；憂苦又隨逐煩惱而來。

「不能正確了達」就是前面所講的「不能如實覺了」的意思，而生迷惑、欺誑，隨這種繫縛遷轉的話，煩惱就接踵而來，憂苦也就隨煩惱而生。

如正確的覺悟，不受誑惑，那就煩惱消失，憂苦也就解脫了。

講緣起，比如盤腿很痛，這個痛真實嗎？非常真實，而且這個痛會讓我產生惡心所，心裡嘀咕師父為什麼還不敲鐘？是不是看錯時間了？起了惡心所，但我們也不會認為這個惡心所是幻相，也認為它是真實的，於是就在那裡越坐越苦惱。但是很妙的，我們腿一放下，身體的痛也不見了，煩惱也不見了。所以中觀講的幻相就是這一種。在南傳稱為概念法，中觀就

說是施設法，巴利文叫 *paññatti*，梵文叫 *prajñapti*。施設的意思，《中論》的翻譯就是「假」。

比如我們說「花」這個概念，或者說「痛」，都是我們世間的假名施設，因為佛法之所以講它是幻相，是因為它不是完全沒有，腳痛、美麗的花這些概念法會有欺騙性，會讓我們認為是真實的，所以會因為這個痛、美麗的花引生煩惱，會因煩惱引生瞋恨、貪心等等。

我們學中觀，能看清楚這些概念法的話，就會知道痛不會一直保持在 100 分的狀態，其實痛也會一直變化的，再香再漂亮的花一定都會凋謝的，所以我們在面對世間的種種假相、緣起相的時候我們就要真實的了解它，不要以為我或其他任何法現在處於這種狀況就是真實不變，還因此而起煩惱就不划算了，就是沒有智慧。

佛法說讓我們如實了知境界，就是知道哪種狀況會自己產生煩惱，所以初學者學習打坐，如果不要讓自己因為腳痛而產生惡心所，受不了痛把腳拿下來就好了，不要因為腳痛在那裡起煩惱，這個一點都不值得，當然我們也不能放逸懈怠，只是說忍耐程度到了頂點你就放下腳，不痛了再繼續盤。其實，在修學的過程是可以做這樣的調整，可以有這種方便，盡量不要讓自己輕易產生煩惱，如果我們很容易產生煩惱就

說明自己一點觀照的力量都沒有，你根本不知道這個現象是幻相。我們因為被境界矇騙以為是真實，故而就會產生很多的心苦。

一下子拿最高的覺悟來要求初學者，反而會欲速則不達，容易讓初學產生畏懼甚至退心，所以我說放腿就是不讓初學對這個方法產生害怕，學久了我們要進階，就要學身苦心不苦。因為如果坐的時間不夠長，是沒有辦法產生定力的。你最多只有剎那定而已，沒有辦法培養很穩的定力。因此修行是要有層次的，有次第的。

我剛剛舉的例子是中觀為什麼說緣起法是幻相，幻相不是什麼都沒有的，對我們來說它還是顯得很真實，只是我們要看清楚它，心的苦就不會跟著起來。

（二）世間知識不離惑亂

前面「憂苦隨逐煩惱、煩惱依於惑亂」的內容是出於導師《中觀論頌講記》引的一個偈頌：「業惑盡解脫；業惑從分別，分別從戲論，因空而得滅。」

第一句是講解脫，不用看，後面兩句就是我們業惑從哪裡來？從分別。分別從哪裡來？從戲論，戲論也就是惑亂。業、惑、分別、戲論這四個關鍵字，有戲論的話會有種種的妄分別，有妄分別就會起煩惱、造業並感苦果，一直輪迴不息。導師這裡用心良苦，

用白話文跟我們講《中論》的觀念。

那我們要怎麼修習才能滅盡戲論呢？透過空的修習。所以導師就舉了我們要真正得到解脫是要觀照五蘊皆空，才能度一切苦厄，這個「空」就是觀空的方法。

接下來是「世間知識不離惑亂」，就是重點分析惑亂的危害性和根源以及空的修法，這個惑亂對我們凡夫的影響是無處不在的。導師會強調空的修法，因為「正智」就是般若的修習真的不容易。

1、世間一切的知識學問，都含有隱密的惑亂性，讓眾生活在虛妄中

學佛的人都知道修行是為了開悟，開悟就是了達真理，凡夫為什麼不能呢？就是因為我們在觸境的時時候眼見耳聞，所有的知識學問都不能使我們看到真理。

因為世間任何的知識都離不開感官得來的認知基礎，而感官的認識含有惑亂性。就是我們的六根認識的境界基本上都含有惑亂性的，都不是真實的。

導師說：「如不把這惑亂我們的錯亂根本，找出而解決他，糾正他，那我們將永久在虛妄顛倒中生，永不能體見真理，也就永久在憂苦當中。」

導師講的是中觀的觀念，但是用很白話的語言重複地提醒再提醒。這種「惑亂」在中觀來說就是戲論。

導師說，經論中「『真如』(指絕對的真理)是『離言說相，離心緣相』的。真理，不但離言說(文字)相，不是一般的語言文字所能表達；還是離心緣相，也非一般的認識所能認識。」

所以真如是言語道斷，心行處滅的境界。

我們的感官認識，或理性的認識，以及依認識而有的語言文字，在在都含有一種錯誤。認識到大的宇宙，小的微塵，或是事相，或是理則，無一能離此隱密的惑亂，所以說一切都是虛妄。

「感官的認識」是指五識，「理性的認識」是指意識。

那惑亂的根源，癥結，到底在那裡？

前面的內容有提到說，所有的苦來自於煩惱，煩惱來自於惑亂。現在就在找惑亂的根源，所以這個根源、癥結就是惑亂的源頭。導師在第 239 頁會解答。

2、惑亂可分為二類

說到惑亂，導師先不講答案，而是分兩個面向跟我們分析，世間知識可以了別的和世間知識不管怎麼學都不能了知的惑亂，因此惑亂有分淺深。

（1）世俗所能解了的惑亂

第一個我們先來瞭解世俗所能了知的惑亂，這裡有三類，分別是根亂、境亂和識亂，就是生理、物理和心理三方面。

一、根亂很簡單，就是我們的六根因生病或生理缺陷，產生異於常人的感知。

二、境亂，是外在物理相關所生的現象，與生理感官沒有關係，引起我們錯誤的認識。如筆直的大路向前延伸，路面看起來越來越窄；筆插入盛水的杯子看起來變得彎曲，還包括「雲駛月運，舟行岸移」這些，是境亂不是我們的根亂。

三、識亂，這裡舉了兩個例子，一是習以成性的環境會造成我們認識的錯亂。如沒有佛法而一向信仰神教的區域，認為有一個真實的神創造萬物，在佛法來說，這一種觀念是八難之一，稱之為「**生於邊地邪見之家**」。這是由於教育環境而養成的惑亂；二是經自己的觀察，研究推理，而不慎的陷於判斷的謬誤，卻自以為然，**堅執己見**。也是一種惑亂，因為我們的知識和研究，包括科學或者儀器，所能了解的是有限的。就像我們以前講宇宙有九大行星，現在才知道已經不止九個行星了。所以這種研究、這種世間人的考察都是偏於一邊，不全面的。

所以導師說：「**上三類，性質不同，雖時常惑亂我**

們，使我們陷於謬誤，但在世間知識進步下，都能覺察而糾正過來的。」

（2）世俗所不能解了的惑亂

我們佛法所講的才夠深刻，世俗知識沒辦法了解的。

A、不能了知一切因緣所生的法，是無常無我的存在，故無法避免憂苦

（A）憑世間的知識，難以徹底了解他的惑亂性——因不了達緣起的真相

憑世間的知識難以徹底了解萬法的惑亂性。比如導師所舉桌子的例子，在佛法來說它是色法，是念念生滅的，但是在我們的視覺裡面卻好像沒有變；我們有情的身心也是剎那生滅的，也不是一般人所能夠察覺的，往往要等到因緣法壞的時候，才覺得它變了。近代科學進步，知道我們體內血液、細胞新陳代謝的迅速變化，但真正佛法所講的就更加微細了。

在我們的概念上，這些物質或者是身心好像是沒有變，這種錯亂我們怎麼去了解？接下去就是重點：

佛說一切法從因緣生，依種種關係（因緣）而決定他的性質，形態，作用。

這個就是體、相、用，「性質」就是「體」，「形態」

就是「相」，「作用」就是「用」。

因緣所生，必歸於滅，在生滅不息中，「相似相續」，而我們卻誤以為沒有變動，獨存的個體。見到紅，以為是真實的紅；見到白，以為是真實的白。以為有真實的物，有真實的自我。總之，以為一切都有特定的實體。不知一切從因緣生；不能了達生滅不息的變化，也就不能了解「無常」的法則；不能了達相依相待的關係，也就不能了解「無我」的真相。

我們不能了知一切法從因緣生，自會導致兩種問題產生，第一個就是不了解無常，因為它在生滅變化我們看不到，所以不了解無常；第二個我們也看不到它是因緣相待，所以也不了解無我。任何法的緣起都包括這兩方面，我們能夠了解因緣的話，就一定知道它是無常、無我的，因此剛剛我跟大家強調說，雖然憂苦一直是我們佛教所分析的內容，然而除了苦之外，我們還要了解的是「因緣」、「空性」，才能獲得究竟的安樂。這一種安樂必須通過修行方可以達到的，但卻是每個人都有資格體證的境界！

(B) 從理論上可推知一切為關係的在，但在現實中力量很弱，故無法自在

有時，在理論的推比上，知道一切為關係的存在。如生存在社會中，人與人有相互依存的關係，人是不能

離群獨存的。

不是經常有人舉例子嗎？今天我能夠活的那麼好，是因為有農夫種糧食給我們吃，這種分析不用佛陀講，我們也想得到，但是佛法講的更深刻。

社會的種種關係，為我們獲得生存安樂的必備條件。雖這麼了解，這麼說，一旦面對人事，卻都忘了。那時，直覺的以自己為中心，以自己為尺度，而決定怎麼做去。

雖然我們概念上知道說，我是靠社會、靠大家的因緣存活到現在，但是實際上，我們這一種緣起觀是很膚淺的，因為這種觀點還是以自我為中心的，我執還沒有破，這一種關係的存在還不是真正佛法所講的內涵，不妨想想，我們雖然大家共住在這裡，但是我想吃的比較好，住的比較好，還是有這種分別，這個就是以自我為中心。

這因為，我們的認識，是依感官知識為根源的。感官直覺到的，含有根本的惑亂，不能了解無常、無我的真相。所以經意識推比而得的多少了解，在實際生活中，不能充分發揮力量，還是受到老觀念的影響。

這個「老觀念」就是「我執」！以我為中心的「我執」在影響我們落入這種惑亂性，產生煩惱，產生憂

苦。有的夫婦，丈夫認為是處處保護太太，而太太認為是被先生控制，沒有自由。這種付出和關心如果在「老觀念」的影響下，別人受到傷害我們其實也不知道，她也不敢在我們面前講，所以學習佛法有了智慧就可以察覺，對別人關心保護不是用一種控制，以自我為中心的心態，我們的善意是因為我們懂得佛法，讓我們今生的因緣好好去圓滿它，而不是很強的佔有慾。

說理論嗎，在感官的經驗中，直覺為實在的（不變的，獨立的）。

這個是根本的惑亂，就是中觀講的自性見，自性的三個形容詞：實在的、不變的、獨立的，自性的三個面貌——常、一、實，實在就是實，常是不變的，一是獨存的，自性的三個面貌在我們感官的經驗中是很真實、微細的潛伏著。

這種根本的惑亂，在高深的學理思想中，仍舊有他的影響力。世間知識的一般現象，終於要把握一實在——客觀的存在，永恆的實在，永恆的變化等為根源，而建立世間的哲學：問題也就在這裡。

實在有很多種：客觀的實在、永恆的實在，都是實在，佛法要對治的就是這個。

我們的一切知識——常識，科學的知識，哲學與一般宗教的知識，都離不了那種惑亂。男女、老小、愚智，都是一樣。在這點上，大科學家，大哲學家，與知識平常的人，差不了什麼。這所以人人有煩惱，人人有憂苦。這種根本的惑亂，是世俗知識所無法通達的。

就像前面講的《帝釋問經》，佛陀對惑亂講得蠻詳細的，這種惑亂其實就是我們講的不正思維，因為我們不能如實了知，所以我們就無法正確地思維，把妄見和想象當成是真實的。

上面還是分析而已，往下導師給我們介紹經論所講的觀空的方法。

B、佛以易解空，釋難解空，引導眾生正覺萬有的真相

佛以我們所能理解，比喻那不容易理解的，引導到超越世間的正智。

這就是龍樹菩薩講的「以易解空，釋難解空」，導師用白話翻譯了。難解空就是畢竟空，易解空就是下面經文所提到的色受想行識如聚沫、水泡、陽燄、芭蕉、幻事，這個是我們世間人也能夠理解的。

導師前面提到說真正我們所要學習的超越世間的正智，就是佛所教導的般若。所以正智、般若的修學

就是從這個易解空理解難解空。

如經上說：「色如聚沫，受如水泡，想如陽燄，行如芭蕉，識如幻事。」

我們的身心——色受想行識，就如這些形容，它是不實的，但是我們卻認為是很真實的，導師說這五個譬喻中「陽燄」是最容易理解的，在很多書都用這個譬喻，《空之探究》也是。

眼見耳聞是確實如此，而在真智慧前，卻一無所得。

「一無所得」不是說我們過得很淒慘，什麼都沒有，其實是「空無自性」的意思。當我們有如實覺了的慧眼的時候，看這一切法都是空無自性。

我們在生活上，比如說別人對我批評、毀謗、謾罵，如果仍然覺得很真實的話，就還沒有了解什麼叫「正智」啊！緣起的幻相大家都能夠了解一些，但是在我們凡夫的感官認識中，含有那種惑亂，我們就很難做得到如實了知，也許在某些點或者是心情好的時候能如實了知，心情不好的時候就不行。因此在學習上，我們要經常保持聞思，因為只有不斷地聞思法義才能夠提升自己對生活的觀照力，否則的話很快就回到以自我為中心的錯亂中。

從理解而從進一步的修行中，從根去除惑亂，而正覺

萬有的真相。

導師這裡講的很簡略，「理解」就是聞思。「修行」就是修證，斷除這個戲論惑亂，就能夠「正見」萬有的真理。

以中觀來說就是最重視這個「惑亂」，剛才講的那個偈頌「業惑從分別，分別從戲論，因空而得滅」，有三個次第是業惑、分別、戲論。「惑業苦」來自「分別」還有「戲論」，真正要斷除這種「戲論」就是要修「空」，所以空觀就是導師最強調的修法。我們了解境界經常還是會產生惑亂，其實分別和戲論都可以對應惑亂，就是前面所提到的，在中觀是用戲論，戲論的定義就是把無自性的法看成有自性，比如我們的感官認識中會認為腳痛是真實的存在，產生這種認知上的惑亂性，所以我們在痛的時候沒有辦法讓自己超越這種感受的不如意，在這當中就會起種種的煩惱。導師在《成佛之道》378 頁有一個偈頌「苦因為惑業，惑業因分別，分別由戲論，戲論依空滅」，後面三句跟這個《中論》的偈頌是一樣的。佛陀用很多比喻告訴我們一切都不是真實的，要如實了知它。

《雜阿含 1169 經》講了兩個故事，就是關於修行人要有正念和正智，才能止息戲論。

第一個故事，佛陀說：比丘、比丘尼，如果眼色

生眼識的時候，要了知，要善知守護！因為六根觸對六塵的時候很容易滋生貪瞋癡這些惡法，所以我們要時刻警惕，防護於現在乃至未來。六根就好像稻田裡的稻苗，如果農夫懶惰懈怠，不好好守護，一旦外面的牛闖進來就會吃光稻苗。同樣的倘若我們放逸的話，讓煩惱賊進入我們六根，煩惱就會像牛一樣把我們的善根全部吃掉。懂得守護稻田的話，農夫就不會讓牛進來，就好像我們守護六根不被五欲所誘惑而生起貪瞋癡，因為我們不讓貪瞋癡入侵，那我們內心的善法就不會被三毒吃掉。

佛陀接著說多聞聖弟子（聖人）對於這些五欲——色聲香味觸，不僅能做到好好守護、從不放逸，更厲害的是還會用木棍把牛暴打一頓趕出去，讓它以後再也不敢靠近稻田。佛陀竟然這樣譬喻聖弟子，因為聖弟子對五欲有極大的厭離心，因此這些慾望根本連進都不敢進來，聖弟子內心對於微細戒（極小的戒律規範）會起極大恐怖，故而哪怕是小小的戒也不敢犯，因為他知道這都是讓惡法入到內心的因緣，因此他守護六根守護的非常嚴謹。

第二個故事，佛陀說過去世有一個國王聽到一陣非常悅耳的琴聲，沉迷其中無法自拔，就命令大臣把這美妙的琴聲取回來，大臣把演奏的琴拿了回來，國王說要的是音樂不是琴，大臣回答說聽美妙的琴聲，

要有這把琴和會彈奏的人才行，而琴的柄、槽、弦、皮還要完好功能正常，這些眾多條件都具備了才會彈奏出琴聲，而且國王之前聽到的琴聲早就消失了，根本找不回來。國王聽了感歎說，這世間的琴聲真是虛偽的東西，還居然讓人耽湮染著！其實世間的法和琴聲一樣，都是虛妄的。

佛最後提醒，修行者對所要面對的種種有為法、無常法，都要知道這一切都不是真實、永恆存在的，它都是虛妄的，如此的話才是正智的觀察。所以《阿含經》很多經文所說的道理和導師這裡所講的是能夠相呼應的，我們凡夫所覺察到，且認為是真實的事物，其實很多都是虛妄的，都沒有辦法永恆存在的。

這部經提到修行者遇到境界不能夠守護六根，《瑜伽師地論》的分析有兩個原因，值得大家參考。一是我們對於貪慾的對治法未常串習，就是沒有持續地去練習；第二沒有猛利的慚愧心。這就是一般修行人在根律儀（密護根門）當中很容易忽略的部分，我們為什麼遇到境界都會被惑亂，以這段來說是沒有做到根律儀的守護，其實這也是一種修行方法，屬於戒學的範圍，但亦通於止觀的修學。

第一個守護境界的方法，我們對於貪慾的對治法沒有經常去練習，比如說我們對好吃的東西，或漂亮

的女人，面對這種貪慾的所緣，我們沒能讓這個貪慾的對治法（比如不淨觀、白骨觀等）當下現起，所以就不正思維，讓我們不斷地起煩惱，雖然是談律儀，在戒律層面，它還是有很強大的力量幫助我們遠離這種惑亂；第二個就是我們沒有極大的慚愧心，比如說我今天去托鉢，看到一個漂亮的女人我動了心，這種貪慾不對治的話，第二天托鉢就會故意往那個方向去，希望再看到她，如果見不到的話第三天就會起期待的心了，希望有一天能夠碰到她，煩惱就越來越熾盛，這就是沒有猛利的慚愧心。

因此雖然是律儀戒，但是卻能夠讓我們避開很多惑亂。因為畢竟不是每個人修禪定和智慧都能很快速成就的，佛講的戒律、律儀也是有守護我們的功用。由此可知，在修習定慧的過程當中，也不能放鬆根律儀的修持，三學是有相互增上力量的。

（三）通達勝義的方便

導師這篇文章是教導我們解決人世間的憂苦，包括人間的苦和我們自己的苦，每個人雖然苦的經歷和感受不盡相同，只要有這個五蘊身，苦就會跟著我們。所以佛法講到最終，真正要教導我們的是對於苦的解脫，或是超越三界不再輪迴，這才是究竟圓滿的解脫，佛陀教導我們最深的內容就是這部分，導師給我們介

紹通達勝義的方便，這個方便就是方法。

1、世俗是虛妄及含有惑亂性；勝義則是如實性，是聖人體悟的境地

佛法所說的「勝義」、「如實」，「勝義」是聖人所體悟的境地。聖者所體悟到的，是什麼就是什麼——諸法本來面目。

像我們講的「勝義諦」那是聖人體悟的境界，「如實」也是聖人體驗的境界，就是看到諸法的本來面目，如實了知。「什麼就是什麼」即指如實了知，不像我們凡夫，因為在我們的認識中畢竟還有惑亂性，與真相不合，因此自己在做什麼都不知道，就是不如實了知。聖者剛好倒過來，能夠了知自己的本來面目，這個就是如實。

這裡需要注意的是，有一些經典也有「本來面目」的用詞，如中國禪宗的「佛性」說，其實在《般若經》，最初提到的「佛性」也是指空性的意思。這個就是這裡所講的「勝義」，我們首先要確認「勝義」是聖人的境界。

2、佛依眾生知能所能了解的語言、文字及思想，引導我們通向聖境

導師說口言與心思，兩者是沒有太大差別的，因

為都是表達我們認識境界的工具。然而每個凡夫因為擁有無明的惑亂跟虛妄，看不清楚外界和內在的一切，當然就會為這些境界起貪、起瞋、起癡，所以我們要學習離言說相，就是離心緣相的境界，即涅槃，這部分大家可以結合前面導師講的「世間知識不離惑亂」的內容來理解。

雖然聖者是離語言相、心緣相，但凡夫只能依語言文字來理解一切的，如離開語言文字，我們修行也無從下手了。因此佛是用非常善巧的方便，以眾生所能了解的，世間的語言、文字、思想，引導我們，使我們能通向離語言、文字、心識的境界。佛所用的語言、文字、思想就被稱為世俗諦，能引導我們達到離言絕相的聖境，這就被稱為勝義諦。

佛是用正分別教導我們進入無分別的境界，所以一開始學佛不能說無分別，剛開始的時候我們要正確的分別，世間正見就是教導我們要分別善和惡。分別善惡也要注意這些分別不是厭惡排斥，並不是討厭惡人，是要憐憫惡人，遠離並不是切斷關係，而是暫時的遠離，希望改天自己有足夠的能力來教化他們的。

聖者所體悟的「勝義」、「如實」，雖不是凡夫所能理解的，佛卻能從我們所能認識的，發現他的惑亂性，終於能透出虛妄，到達諸法的如實。也就能離種種煩惱，

而解脫一切的憂苦。

佛的法有讓我們轉凡成聖的效用，但是內心的惑亂是要凡夫自己去發現的，假如沒有辦法發現的話，佛法就無法讓我們轉凡成聖。所以佛只是講示道理，領悟還是要自己去領悟。比如你學習了做麵包的操作過程，剛開始做的時候可能水放過多，或者麵粉放太多，成果不盡理想，但只須慢慢在失敗中求改進，自會漸入佳境。修行也是如此，我們內心的惑亂性，要自己發現才會願意去改正。如果能夠照著佛的教導去實踐，一定能夠遠離憂苦的。

3、佛教導我們依緣起有，解自性空

「依緣起有，解自性空」，佛說的最大的方便就是這句話，了解緣起有，契入畢竟空。緣起有就是世俗諦，自性空就是勝義諦。

這句話的意思，是在告訴我們，一切法都是關係的存在，不管是物理的、生理的、心理的，絕不如我們執著的那樣，因為既然是因緣和合所生，必然是無常和無我的，一定是有生有滅的，我們看到的現象都是因緣相待而有的，所以沒有自性，是無我的，一切依緣而有，沒有實有自性，就是空性，因為了解了緣起有跟自性空，我們自然能夠明白「無常性」，「無我性」，「無生性」和「無滅性」，這四個就是三法印，無

生性和無滅性就是涅槃。

「空性」，為聖者所體悟的離言法性，雖不是我們所能解，卻可以「因緣有」的方便，經修持實行而通達他。

我們要體悟空，一定要從「緣起假名有」下手，這個「假名有」就是從我們五蘊和合的法去觀察它是緣起性的，從這些「世俗有」、「假名有」去觀察，並通過修學，徹底了解一切法的名假、受假、法假，才能得畢竟空，就能夠到達憂苦的究竟解脫。

因此「空」不是離開「緣起有」而別有一個抽象實在的哲學概念（又稱為形而上學），它是從「假名有」、「緣起有」的現象去了解它是緣起和合、無有自性，以此為基，就能夠通達畢竟空，所以，佛說「緣起有而自性空」，指明了我們認識中的根本謬誤——執著——法為實有自性，這個方便就是佛引導我們到達不執著一切法的境界，如果我們正確地了知沒有定法可得，那就能夠離虛妄而悟入諸法空相。

導師這一段解釋的蠻淺白的，從緣起有到畢竟空，要掌握生滅法還有三法印，這就是二諦並觀，叫做二諦正見。這段話實是闡述通往勝義的方便，透過緣起有而達到畢竟空，「空」才能夠讓我們滅除所有的煩惱和憂苦，這也是依據龍樹菩薩《中論》的偈頌來講的。

（四）憂苦的究竟解脫

要解脫憂苦，了脫生死，在乎覺了認識上的迷妄惑亂。

這一句指的就是苦諦，要解脫憂苦，我們首先要「覺了」內心的迷惘惑亂。

覺了迷妄惑亂的方便，是從一切因緣有中，理解一切法空。一切都如幻如化，世俗上分明如此，而其實並不如此，一切是空無自性的。能觀照一切法自性空，「戲論」就滅了。

這一段「覺了」的內容是指道諦。解脫憂苦的關鍵、修行的下手處就是覺悟根境當中所產生的迷惘惑亂，就是根境識的當下如果有迷惘惑亂，我們就會在這裡產生煩惱，造業，然後就「後有」不斷，也表示自己埋下輪迴的因。因此如果在根境識當中有如實了知，正念正知，不會被這些迷惘惑亂所干擾的話，那我們就能夠契入緣起有和一切空的無礙境界。當然若能夠觀照一切空，戲論就滅。

戲論是一切法實有自性的惑亂相，是迷妄的根元。

我們說戲論是煩惱的根本，這個戲論就是自性見。前面的內容是說，苦由於煩惱，煩惱由於惑亂，這裡導師要講的戲論就是自性見的惑亂相，即指我們迷妄的根源，也就是妄分別。

戲論、煩惱、憂苦是鎖鏈關係，戲論生，煩惱就生；煩惱生，憂苦也就生起。反之，戲論滅，煩惱就不起；煩惱不起，憂苦也就解脫了。

《心經》上說：「照見五蘊皆空，度一切苦厄。」意即我們要度苦厄，要了脫生死，就如前面所講的，要觀「空」，觀什麼空呢？我們不是觀別人空，是觀自己的五蘊身心空，因為觀自己的五蘊才能夠斷「我執」，所以我們要從自己的五蘊身心開始修行，進一步才能夠廣明一切法空，由我空再到法空之後，則如《心經》所說那樣：「依般若波羅蜜多故，心無罣礙；無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」依此而言，觀空實際上就是修學般若波羅蜜。爾後又總結說：「能除一切苦，真實不虛。」照見五蘊皆空的空性慧，是解脫憂苦的究竟方便或方法。在這篇文章的開端時（第 167 頁），導師曾提到佛法的宗旨就是《心經》所說的「度一切苦厄」、「能除一切苦，真實不虛」，直至文章的結束，還是引用了這句話，前後互應。從此也可了解《心經》雖然很簡短，但是已把佛法的心要全部表達了出來，尤其大乘修學空觀的方法，實是值得深入學習的。

照見性空的智慧，這個智慧就是般若智慧，我們在念《心經》的時候，就是口念而已，沒有什麼感觸。然而，導師讀《心經》卻能梳理出這麼豐富的内容，

實在是我們向學的對象啊。

三、結說

（一）要經歷聞思修的實踐過程，才能完成憂苦的究竟解脫

當然，我們上面提到的修般若、修空觀，是要經歷聞思修的實踐過程，才能完成憂苦的究竟解脫的，絕不可能一步登天的。

首先來說聞慧，聞慧要從經論去研求，從善知識處去請益，對於執有自性為迷妄根元，自性本空，要深刻地理解和確認。我們對於自性空、自性有要明確的定解，才稱為聞慧，為離妄悟真的不二門。對畢竟空掌握得很明確才是真正的聞慧。

第二個階段思慧是進而深入思惟，使「空」義得更深切的明顯，發起趣向自性空的決意與精進，是思慧。因為思慧在佛法來說並不只有思維而已，除了思維以外，還有趣向體證的動力。所以思慧有兩個層次，先要經過思考，然後要決意去做，才是真正的思慧。

發起趣向的決意與精進，就是正思維的力量。決意就是一種決定（類似發誓），精進就是去力行了。

之後就進入修慧，此階段即修學止觀，於正定中觀照了了，就是明明白白的意思，是修慧。我們沒有一點定力，慧是很薄弱的，所以聞思修的「修」一定

是有正定，最起碼的要求就是未到地定，修到四禪八定也行，不過導師主張不入深定，但所謂的深定有的解釋為滅盡定。

修慧就是止觀雙修，在正定中如實覺了，「觀照了了」就是修慧。

這樣的進修不已，終於徹底的離卻惑亂戲論。戲論惑亂不現，就是真空的悟入，現證聖者離言法性的境地。如《心經》所說：「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想。」正是沒有煩惱，沒有憂苦的境界。

心有煩惱才會恐怖，才會顛倒夢想，如果沒有煩惱的話是不會的。

這是三乘共證的涅槃；生死解脫，是「己利」的完成。

這個就是一般講的「定慧均等」，是三乘聖者所必備的內容。

從法性空寂中，廣行利益眾生的大行，到覺行圓滿，得無上菩提——成佛，那就是「自利利他」的圓滿。

以法空性來說，證得空性後還要從空出假，利益一切眾生，圓滿佛功德，得無上菩提而成佛，此是「自利利他」的圓滿。這裡強調的實是悲智交融的菩薩行。

在《大智度論》稍微有一個區分，在般若十地的七地菩薩，《大智度論》說大小乘之分其中有兩個比較

明顯的特色，第一項就是定慧均等，也叫定慧等持，一般我們講止觀雙運就是定慧均等，菩薩這個時候能得無生法忍，他一定要定慧均等。但是修定跟修慧平等，能夠止觀雙運，其實聲聞也是可以的。所以定慧均等是三乘所共的，不是菩薩的特色。

第二項叫做悲智交融，菩薩在七地證得無生法忍的時候，也可稱之為證得涅槃，就是定慧均等的境地，但是他還有大悲心的顯發，就是剛剛講的由深刻的智慧引發大悲，這個就是大乘的悲智交融，是不共二乘的，此才是大乘菩薩的特色。

（二）緣起性空的智慧，可以徹底解脫自己及世間的憂苦

眾生在迷妄中，執常執我，受情意所播弄所以引生內心無限的憂苦。解脫憂苦，根本是智慧，通達緣起性空的智慧。

緣起性空就是大乘所學的空性慧。這個智慧導師有三個面向的歸納：「以智化情」、「以智契理」和「以智興悲」，導師的用詞都很漂亮。

1、以智化情

（1）佛弟子應如實面對生老病死

了達緣起的事理真相，不為境相的惑亂所誘惑。生、老、病、死，為世間的必然現象，是用不著憂苦的（怕老怕病怕死，才會憂苦不了）。眷屬的聚散，也各有因緣，用不著癡情而自沈苦海。

境相的惑亂就像八苦，它是會迷惑眾生的，我們在人生當中，雖然不是每個人都有這種愛別離、怨憎會、求不得，但是生老病死是每個人一定要經歷的過程，這個生老病死的過程像導師這裡所說的，既然是必然的現象就用不著憂苦，這句話講起來蠻輕鬆，但是有時想想其實真的不容易的，面對老病死除了生理逐漸老化的種種不如意，還有老年人被社會邊緣化後的種種失落引起的心苦，我們要能夠發現，要學會去承擔，才能從中解脫這些必然的憂苦。

導師舉了一個例子，前面也提到過，佛在世時有一個女人因為死了兒子而發瘋，聽了佛陀的開示覺悟了，後來另一個兒子又死了而且房子失火損失了財物，但不再憂苦。導師這裡有一句話寫的蠻好的：「**他並不憂苦，只是處理他應該處理的事。**」這句話就是學佛最大的收穫了，這怎麼說呢？不妨想想，如果我們受了佛法的感化，雖然我們還是要面對生老病死這種世間的憂苦，但是學佛者的自心只是沉靜地處理他應該處理的事，不再落入憂苦，並處之泰然。

不要說在家人，我們出家人一樣要面對生老病死，要怎麼面對？就像這裡導師所寫的，當我們面對憂苦，我們只是安心地處理他應該處理的事情就好了。內心的情緒不必為之起伏太大。因為這是世間的實相，不是我們無情哦，是世間的實相本來如此，現在是我先送你，改天是我的晚輩送我，就這樣而已。這個是世間的實相，而且眾生平等，因此我們應該要慢慢地適應，讓這種智慧的覺照力引領我們到達真正的解脫境界。

我舉個例來說明。美國的仁俊長老給過我一個深刻的印象，他在台灣病危至最後的時刻，我跟圓波法師一起去探望老人家，我們進到病房時，他有醒過來，應該是認得我們，他用力抓著我的手，那個時候他還可以講話，他說以後佛教要靠你們了。仁老當時雖然身體已很虛弱，但是看到我們年輕的法師依舊給予鼓勵。佛法本來就是如此，再偉大的人也要接受這種生滅，我們懂得佛法也不必過於傷感，因為我們有責任要去勵行師長們的教誨，去力行才是報答長輩的法乳之恩，如果不去繼承長輩的責任，只是在那裡傷心，做再多紀念法會，意義就不大了。

我們要學習智慧，第一個要學習到淨化我們的感情，了解緣起事理的智慧，不為境相迷惑，生老病死

為世間必然的現象，用不著去憂苦，一般人怕老病死才憂苦的，假如我們看清楚老病死就不用怕了，不怕的話就沒有憂苦。

（2）佛陀「以智化情」的智慧

在佛教不管是出家人還是在家人，都是以佛和聖弟子為我們的學習榜樣，從《佛傳》裡面，可了知佛和聖弟子受到非常多世間的逼迫和憂苦，導師在《印度之佛教》形容佛陀面對誹謗，種種不圓滿的時候，這樣來描述佛陀「以智化情」的智慧：

佛與弟子雖疊受政、教之迫害，從未叫囂，少流於感情用事，沈靜悲憫，一以德化，卒於心安理得中勝之。
（《印度之佛教》34 頁）

如果自己心安理得，不是自己的問題的話，就保持沉默，忍耐也是佛陀一種真實的表現。所以我們學佛了，有時候會說，為什麼一定要我忍，為什麼忍的不是他？為什麼每次都是我？我們會這樣想，是因為我們還有我執。看一下這個就知道，我們若想成就聖道，該要學習佛陀和聖弟子的忍辱功夫。

其實佛陀和聖弟子並不是沒有能力跟這些政治人物或其他宗教者去對抗、去辯駁，佛陀知道憂苦的世間就是這樣，緣生緣滅，它的因緣是如此，我們只有

沉靜和悲憫，不然還能怎麼樣？有時候去爭執、起煩惱，倒不如忍耐一下不要管他，自己繼續用功，反而不會受其影響。我覺得佛法給我很多生活上的智慧，不管處於什麼狀況，都不要感情用事，因為起煩惱的時候，通常所講的話都不如法，反而會造惡業，所以最好保持沉默。待彼此都沉澱下來，想想其實也沒什麼跨越不過去的情緒，不是嗎？

修忍辱也要有慈悲和智慧，否則無法持久，甚至會忍出毛病，要去看醫生。像聖弟子和佛陀這種忍是有智慧的忍，是用智慧來消融情緒的衝動，所以導師後面提到佛陀入滅時阿羅漢是不會哭的，因為阿羅漢知道「無常力大」，知道是世間的實相，雖然很難過，但不會哭，不會流於感情用事。

我們面對種種憂苦、不圓滿的境遇，不要感情用事，要學習導師所描述的，要沉靜悲憫、要心安理得。這樣的話，世間不圓滿的情況得以用智慧來淨化，這個是以智化情。

2、以智契理

要以智化情而解脫憂苦，就要「以智契理」而遠離迷妄。緣起性空的真智慧，就是契理化情的要著。從前佛入涅槃，沒有究竟解脫的（雖有智慧，還勝不過情意），都陷於憂苦當中。究竟解脫的聖者——阿羅漢

們，只是感到「無常力大」而心地還是寧靜不動。

這個理就是真理，「以智化情」就是以智慧化導我們的情感，這裡就是以智慧契入真理，遠離迷惘。我們要做得到「以智化情」，就要「以智契理」在先。所以我們要努力地修學智慧讓我們契入真理。無論契入了幾分，都能夠逐漸地做得到「以智化情」，契入的越深刻越徹底，我們化度的情感就會越圓滿。

即便還沒能證悟到深刻的無漏智慧，但是世俗的聞思慧也能讓我們超越很多脆弱的情感，因此智慧真的是蠻重要的，如果沒有智慧的話，我們就會倒過來「以情化智」了，但那是不太可能的。我們修學佛法是以正見為導的，所以導師總結的這三個要點都是以智為導。我們要以智慧契入這個空性的理，才能夠真正做到淨化自己的情感，才能夠「以智化情」。

3、以智興悲

從無我智慧中發起的慈悲，才是大慈悲，也可說是真正的「仁」。大乘佛法，以普利一切眾生為目標，就是從緣起性空中來。

真正的大慈大悲是從無我為中心來的，如果還是以自我為中心，那種慈悲就會顯得為了自我的表現，或為了私欲才做的，與此所說的無我就差距太大了。

不是無我的話，所能感到的福報也少，獲得的智慧也小，反則倘若我們懂得無我的奉獻，定會招感很大的福報和智慧。因為唯有「無我」的力量，才真正的能顯發出無私的「仁」，佛法是救世之「仁」，這個「仁」就是大慈悲。

「以智化情」，「以智契理」，「以智興悲」——應用於自己的解脫憂苦，就是「自利」。應用於為人，解除世間的憂苦，就是利他。

這三者既通於解脫道也通於菩薩道——只是所緣不同，達到的功德也就不同，或說究不究竟而已。你說阿羅漢有沒有「以智興悲」？有啊，像富樓那，他體驗了無我的智慧，能冒死到邊地去弘法，這當然也是有悲心的，只是沒有辦法像菩薩道生生世世去度化眾生，他的慈悲只屬於隨緣盡份而已。

世間的一切憂苦，問題在我們自己。而自己的問題所在，是煩惱的根元——惑亂戲論。所以，根治世間迷惑，而引導眾生從憂苦中解脫出來，這是佛法的救世觀，也就是佛法的大慈悲。惟願大家在三寶的加被中，遠離苦厄，獲得永恆的平安！

解除惑亂戲論，就是要學習佛法的緣起正見，是最根本的解除憂苦的方法，能幫助眾生從憂苦中解脫

出來，這個才是佛法的慈悲——救世觀，所以一般我們講佛法的大慈大悲，大家想到的通常都是觀音菩薩的「應以何身得度，即現何身而為說法」，你缺乏穿的我就給你衣服，你沒有吃的我就給你食物，我們一般只會聯想到這些而已。但是導師這一篇所講的大慈大悲並不是從這樣的角度，不是叫你要做多少慈善事業，沒有，佛法的真正慈悲是要讓我們徹底遠離這種憂苦，才是真正的慈悲。只重視外在或暫時地解決我們生活的煩惱，還不算大慈悲，能讓我們內心都沒有憂苦的才是大慈大悲。

我是覺得導師的文章除了佛法的知識以外，有蠻多宗教情操的，跟很多人的文章不一樣，大家要當作經典來細讀，並多讀幾遍，方能感悟深刻。♣

【附錄】全文回顧·共勉·問答

一、全文回顧

(一) 總說

從群體與個體——兩方面去說，佛法救世的真意義，才能完滿的理解出來。(p.166)

這篇文章是佛教的救世觀，包括理論和實踐，導師在前面有提到，要從兩方面來解說這個救世的意義，一個就是群體，一個是個體，群體就是人間，人與人的關係；個體的話就是我們自己。

依佛法說，憂苦由煩惱而生，世界問題的不能解決，由於煩惱；個人憂苦（生死輪迴）的不得解脫，也由於煩惱。所以個人與群體的問題與解決，世法與出世法，在原則上是一貫的，只是程度的淺深而已。(p.228)

導師這段文字是整篇文章的總說，然後分群體、個人兩個主題分別說明憂苦的問題與解決的方法。

(二) 群體的問題與解決 (pp.166-204)

第一個主題講群體的問題和解決的方法，第 166 頁到 204 頁，四大問題包括欲諍、見諍、慢及癡。

問題	解決方法	說明
欲諍	少欲知足、正命、利和、施與戒	
見諍	中道緣起的正見	<ol style="list-style-type: none"> 1、對治偏執的見諍，雖然是在解釋人與人之間的見煩惱，導師也是用中道緣起，跟第二個主題「個人問題的解決」有重疊的內容。 2、緣起就是中道，不落兩邊。 3、要觀察緣起的整體性、延續性跟相關性，這三個是重點。
慢	平等觀、慈忍心	
疑	正見： <ol style="list-style-type: none"> 1、世間正見：知善惡、知因果、知凡聖； 2、出世正見：緣起、三法印 	出世正見： <ol style="list-style-type: none"> 1、世間沒有孤立的，靜止的，一切是相互關係中不息變化的存在。從無限複雜的人生中，確知前後延續，自他依存的自己，是因緣和合而有，沒有實性可得。 2、知道無我，就不應以自我為中心，就會尊重別人，與人和諧共處。 3、無我正見，能治眾生無始以來的病根——自我中心的錯見，要大家以無我的實踐來利益眾生。

佛法是真能救治人世憂患的良藥！佛法的正確性，就是將一切問題，歸結到我們自己。因而，真要拯救世界的擾亂，救濟人類的憂苦，唯有信仰佛法。

（三）個人的問題與解決（pp.204-242）

歸結到自己之後，第二個主題導師就來談個人的問題和解決，204 頁到 242 頁就是個人的問題提出和解決。

四類問題：三類七苦、身苦心苦、空虛跟幻滅的感覺、不滿足跟不安定。

個人解除憂苦就比較複雜，總共有三個層次，第一個就是談原則，導師比較世間解決憂苦的四種方法，同時提出徹底解決憂苦的四個原則。

問題	解決問題的原則	
	相對解決	徹底解決
三類七苦	1、增強適應能力	1、消除憂苦原因
身苦心苦	2、他力救濟	2、自力改造
空虛跟幻滅的感覺	3、相對解除	3、徹底解決
不滿足跟不安定	4、離身苦	4、離心苦

右欄的部分是根本解決個人問題的原則。左欄的只是相對的解決方法。

比如說增強適應力很重要的，但是消除憂苦原因才是根本，因為採取新的措施，又會有新的問題產生，這一種提高不是徹底解決問題的，治標不治本。唯有找到憂苦的因，才能真正解除憂苦；他力幫忙是其次的，自力改造最重要；離身苦很難做到完全，離心苦

才是佛法要領。

要徹底解除憂苦，導師具體地提到三個方法，正信、正念和正智，這是第二個層次：

徹底解決憂苦的原則	徹底解除內心憂苦的方法
1、消除憂苦原因 2、自力改造 3、徹底解決 4、離心苦	1、正信 2、正念 3、正智：觀一切皆空，度一切苦厄 (1) 憂苦隨逐煩惱，煩惱依於惑亂； (2) 世間知識不離惑亂； (3) 通達勝義的方便； (4) 憂苦的究竟解脫。 結論：以智化情、以智契理、以智興悲

我覺得這三項：正信、正念和正智，是可通於五根的。

清淨的信心，是學佛的基石。而正念，是修學正定的一個方便，故可將正定攝入其中；而正智，即相當於五根的智慧。當然，五根的精進，必然是三個都要的，故不必特別列出。換言之，導師此段是立足於根本佛法的，尤其是《阿含》的教法，當然亦通於大乘的精神。

最後的正智，文中的內容不多，但是真正的解釋正智，實是「觀空、度苦厄」的內涵，這裡頭導師就

用中觀的思想來鋪陳了。首先，導師引出「憂苦由於煩惱，煩惱依於惑亂」，第二是世間知識不離惑亂，第三是通達勝義的方便，以及憂苦的究竟解脫，最後的結論闡明要學習般若智慧：以智慧契入真理，當然就能以智慧化導我們的情感，並且以智慧興起大悲心，總結般若波羅蜜在佛法中是最為重要的。而若論說個人憂苦的解決，內容就如上面這個圖表所示。

真正解除憂苦的原則，實際上就是我們找到煩惱產生的原因，要自己努力去改造，讓我們徹底地遠離心苦，因此這三個是方法：正信、正念、正智，其中正智最完整的內容即觀空和度苦厄，這個方法有層層深入的意義，大家在上面兩個列表應該能夠看得到文章的一個脈絡。

（四）結論

【凡夫】：惑亂→煩惱→憂苦

【聖人】：正智→觀空→度苦

我們凡夫會有憂苦，是因為我們有煩惱，而煩惱又是從惑亂而來；聖者能夠度苦，是因為聖者懂得觀空，成就了觀空就得到了正智，這個就是兩個不同的路線，如果我們要選擇快樂、度一切苦厄，我們就要學習觀空，以及學習這個緣起性空的智慧，大家把這個記好，看我們要選擇哪一個！

二、共勉

（一）佛弟子應戒慧並重，才能自他增上

一般我們學佛往往重視正見，容易忽略清淨的戒行，導師說佛教思想的特質是「戒和慧」，這對處理人世間憂苦的問題也是有正面的效用。所以導師的著作有特別強調說，在我們這個有情世間不能只重視智慧，這樣就會忽略群體的因緣。

比如有些人偏好練禪修或者有的偏好義理，無論聽什麼法都認為只要我有智慧，我的心能清淨就好，因此在團體中跟其他人很難相處，其實他不知道佛陀要正法住世除了智慧以外還很重視戒律，對出家眾除了智慧的學習他還很重視生活的規定，因為我們畢竟不是聖人，即使我們是聖人，還有很多是凡夫，所以一定要有規矩，不能覺得自己很了不起就不跟別人配合。在僧團裡面這樣是違規的，故知佛法久住世間不能只講心而已，講心一定是偏於理，他一定會忽略事的部分，理事沒有無礙。釋迦佛跟其他的過去佛最不一樣的地方是他「理事」都兼顧的很好。理方面，佛陀的證悟非常圓滿，而事方面建立了六和敬的僧團，也做的很好。

佛陀說不是你開悟就能住持正法，開悟只是個人的解脫，並不能保障正法久住世間，是僧團才能住持正法，所以僧團是要求戒慧並重的，即重視理智的智

慧，也重視事相的約束。我們在僧團當中，即便你是得到無漏智慧的聖者，就是你是證果的聖者，但是在僧團裡還是照戒臘分長幼順序的，比如吃飯排班的先後順序還是照戒臘分的。

在團體當中，在有情的群體當中，戒律是一個約束的力量，能夠幫助自治力弱的人保持在正途。因此一個團體要健全，要能夠住持正法，一定要戒和慧兼顧。不能只有照顧到智慧的層面，假如只有照顧到內心智慧的層面，不重視群體制度，沒有一個共住的規矩，大家就會出現你不服我，我不服你，遲早各走各的，正法也就沒有辦法傳承下去。

導師的著作裡說，在人間只有僧團做了這樣的示範。對居士的教育當中佛就沒有開示六和敬，因為居士學佛沒有僧團這種共住的環境，要求太多居士不容易做到，會生畏怯心，但這個是正法久住的重要保障。由於佛陀沒有約束在家人的規定，故居士的學佛集合比較難有這方面增上的力量，所以在家人學習佛法有時跟僧眾的心境上差異很大，居士可以只專注於自心的法益受用，利他的責任感相對就顯得薄弱，也因此在家修行有時難免會偏於一邊或者懈怠退卻。

（二）佛弟子應有自利利他的覺性

現在很多人學習佛法急著希望現生有很多身心的

體驗，得到佛法的受益，所以有的人修禪定身心得到一種安樂後，就非常滿足，他不會考慮護持佛教、宣揚佛法或者是如何把佛法傳遞給更多的人，利他這個層面就不太去思維，只是照顧自己的身心，其實他並沒能把握到佛法的整體與核心，這樣做會讓外界錯誤地認為我們佛教徒很自私。佛法的根本核心就是具有無我基礎上的自利利他，我們學佛的人要在各方面都有護持佛法的一種自覺。

我前面也說過聽經聞法除了學習義理，還要有覺性觀察經典所呈現的佛陀和聖弟子們的日常生活形態，他們那種無我和利他的精神是很值得我們學習的，我們要培養這種自覺的覺性，覺性越高你就能夠領悟的越快、越多。

曾經有一個學禪宗的人，問我講的覺性是不是指佛性，我就跟他說，因為佛陀也是自覺覺他嘛，覺性有淺有深的，看你怎麼解釋。從淺的方面來說，比如說我們學佛了雖然還是凡夫，但是比沒學佛的覺性就高很多，但比起已斷煩惱的聖人則還差一大截。悉達多太子沒有成佛的時候有沒有覺性？當他遊看四個城門都有生老病死的現象，就能夠領悟到這種現實的苦厄是凡夫終究要面對的，所以即便還沒輪到自己但意識到要未雨綢繆，就立即捨離王宮、捨離妻兒去出家修道，他雖然還沒有證得無漏，但比起王宮其他的人，

乃至父王，悉達多太子有沒有覺性？有，所以覺性其實是有淺有深的。

《雜阿含經》有一經講西方比丘見佛陀說要回去西方結夏安居，佛陀說你跟我辭行之後要去跟舍利弗辭行及請教授，西方比丘就去見舍利弗，舍利弗開口也先問他們有沒有向佛辭行，在經論裡很多地方我們可以看到，佛陀與聖弟子或者聖弟子之間都是互相勉勵、互相提點的，在出家的僧團中，這是一種不成文的倫理，稱為「僧團倫理觀」。如果每個人都有這種覺性，僧團自會散發「見和、戒和、利和」的精神，否則的話就容易出現「見諍、愛諍」的不和。因此大家都能理解「僧團倫理觀」并身體力行的話，就能保障僧團內部的和合，僧團就能很好地承擔傳承正法與修行經驗的責任，讓正法能久住世間。

曾經有一位我不認識的某佛學院的師長，突然打電話給我，並說在網路上聽過我的課，說對我講的一句話印象很深刻——「對於現在有因緣條件講授佛法、教導眾生的法師來說，同時應有栽培新人的用心，如果新人沒有機會成長，佛法的教育就容易斷層，因為即使我們再偉大也會老、會死，所以因緣到了，我們要能欣然讓賢」。

其實我在佛學院任教，或者是在有責任安排課程

的地方，若我要讓自己多多地表現，實可以不邀請其他人來助陣的，然而這樣做是違背正法傳承之意義的。怎麼說呢？因為這樣做其他法師就少了歷練成長的機會，所以我從不認為我會一直教書教到老、教到死，只是說這種弘法利生的方式也是我生命的一部分，因緣如果到了、結束了，我就會轉入自修的領域，可以著書或撰寫文章，這也一樣是弘法利生的工作。我觀察這位佛學院的師長，其後來也放下佛學院的職務退到幕後做翻譯工作去。

我們學佛法在經典上要懂得去觀察這些內涵，要培養我們的覺性，這不僅對自己修行，對護持佛法、弘法利生都有極大的益處底。

三、問題

(一) 師父說：導師說觀緣起要觀三個很重要的東西，一是整體，二延續的，第三相關，我們觀察緣起一定要有這三個面向。請教師父，「整體=延續+相關」嗎？

答：

「整體=延續+相關」：正確的。整體就是緣起的有情相。另二者，導師的著作有詳細的開示，引文如下：
1、《學佛三要》(p.39)：「一一有情——生命，是無常的，無我的，所以在前後延續、彼此相關的活動中，有情與有情間，現出共同的生命形態。」

- 2、《佛法是救世之光》(p.278)：「從緣起來說，人是緣起的存在。緣起，有對他的同時互相關係，對自（也間接對他）的前後延續關係。例如人，在同一時間，與其他的人，眾生，自然界的地、水、火、風（空氣），是有互相關係的，展轉的互為因果。一種存在，就是一種活動，當下都有對自對他的不同影響，成為不同的因果關係。」
- 3、《成佛之道（增注本）》(pp.351-352)：「依此觀察：世俗假施設的一切，是這樣的有了，無了，生了，滅了，前後延續，展轉相關，成為現實的一切。透過無性空而深觀一切法的底裏時，知道這是無性的假有；有無、生滅，並沒有真實的有無、生滅。儘管萬化的生生滅滅，生滅不息，而以空無自性故，一切是假生假滅，而實是不生滅的。一切法本來是這樣的不生不滅，是如如不動的常住。這不是離生滅而別說不生滅，是直指生滅的當體——本性，就是不生滅的。」

（二）師父說一個法的生起要有很多相關的條件助成它，所以這個相關的條件就是空間，在談空間就是在談無我。請教師父：和合的條件都必須有空間嗎？比如打妄想就是意根觸法塵，可以天馬行空，需要空間嗎？或者非想非非想處天的有情沒有色身只有心理活

動，對嗎？還需要空間嗎？

答：

1、「在談空間就是在談無我」，和合的條件都必須有空間嗎？

既然是諸法和合，當然有空間，這不是你想的像房子裡面有空間才能放桌子，這裡講的空間是指「若各個法單獨能生就不需和合，若能和合才生當然就有彼此的相融條件，這就是和合的空間。如五蘊是五種原素的和合相融才成為人一樣，當然若已成形的法，也自然存於空間，而且障礙空間」。

2、比如打妄想就是意根觸法塵，可以天馬行空，需要空間嗎？

意根觸法塵，可以天馬行空，沒錯的。但你想像它可以單獨存在才有這樣的問題，若你能聯想到意根若缺了前五根，它有作用嗎？它還能天馬行空的打妄想嗎？由斯可知，諸法生起，定有空間的合和相，是凡夫不解而已。

3、或者非想非非想處天的有情沒有色身只有心理活動，還需要空間嗎？

從部派的異說來看，分別說部認為無色界也有細色，其認為這才吻合契經的十二緣起說，名色是一切有情皆具有的。然而，有部則認為無色界是無色的。對此有興趣的人，可詳閱《大毘婆沙論》卷 83 的內容

(大正 27, 431b4-432a26)。另外，從三界的時間與空間的因緣而言，無色界也不會離開空間的。

(三) 師父講的「有形」、「無形」，有形就是指的「已成形」的「色法」，無形是指心法，只是無形的法還是離不開色法的條件參與和合，是嗎？

答：

不一定。色法也有「有形」、「無形」，「有形」指肉眼能見的；「無形」比如無表色（業力），肉眼看不見的；心法當然比較屬於「無形」的，非色故。

(四) 師父說如果我們不知道是物質影響自己的心苦，還是情緒、受想行這些影響我們的心苦的話，沒有把握到根本，我們只能從表面處理，沒有辦法處理到根本。請教師父：物質引起的心苦和胡思亂想引起的心苦，都是心苦，處理方式有很大區別嗎？

答：

物質引起的心苦，如缺錢想買新衣會引生心苦，但只要努力賺錢即可隨意買衣，即使沒錢買，但有時認命，胡想也會停止。原則的說，由物質引生的苦，滿足物欲可以停止這種心苦就易處理；然就心心所法而生的苦，則不易處理。比如思念已故親人，這種憂苦有的人不是日子久就會減弱的，除非他願意放下。因為有

時連自己也不清楚苦之原由。才會有人阻止不了而輕生（以為是處理的最好方法，但錯了）。所以處理的方式當然就有不同了。

（五）師父說佛陀成道前的禪定老師生到非想非非想處天，但因認為禪定是解脫的邪見，下一世他還是墮到惡趣，那請問師父是否不信因果業報這些世間正見，即便做的是善業，還是會墮惡趣呢？比如唯物論者？

答：

是的。所以才有大象披瓔珞的典故。沒有正見（大乘稱般若），一切皆是有漏三界的業力。

（六）師父說「惑業隨逐煩惱、煩惱依於惑亂」這部分內容導師是依據《中論》的偈頌『業惑盡解脫；業惑從分別，分別從戲論，因空而得滅』來講的，中觀最重視這個「惑亂」，并說惑業苦來自「分別」還有「戲論」，戲論就是惑亂，真正要斷除這種「戲論」就是要修「空」。請問師父惑業苦的「惑」和「惑亂」有什麼區別？「惑亂」和「分別」、「戲論」的關係是什麼？

答：

- 1、簡單解釋的話，惑亂是誑惑虛妄，一種錯誤的認識。業惑的「惑」是具體的無明與愛。
- 2、惑亂要單指向何者（戲論或分別）說都可以的，因

為論生死根本時，有些經論不盡然所列的名相會相同的，有的詳，有的略，但按此《中論》頌而言，做了進一步的細分，若覺得繁鎖就省略些——如一般講「惑業苦」，不開演到戲論或分別或惑亂，不也可以解脫嗎？所以，法有略說有詳說，不定的。

(七)導師說：「所以在宗教中，信心的生活是幸福的。因為信心裡，一定是充實而平安的。」師父解釋說大家剛學佛的時候這個經驗都有過。不是應該隨著學習佛法的深入信心越來越強嗎？

答：

信心的生活是幸福的，且一定是（感覺）平安的，我覺得初學大多有這種精神寄託。這跟久學以正見而成就的淨信，是有點不同的，久學比較不會祈求這種寄託。相信因緣果報故。

(八)師父說導師在《佛法概論》提到，「知善知惡」的見解要到「執善固執」的程度，到出世間正見就要調和了，就不能夠「執善固執」，要有緣起的正見，因為他自然就會離惡向善。請教師父：是不是像伽利略那樣的才算得上是徹底的「擇善固執」？如果伽利略學了佛法，有了出世間正見，他的行為會如何調整才是師父講的調和了呢？

答：

《佛法概論》(p.243)說：「由慧觀而契入法性，不是取相分別識的觀察，是從無自性分別而到達離一切取相戲論的。如有一毫相可取，即不入法性。所以如中道的德行，從離惡行善的方面說，這是要擇善而固執的。但從離相證覺說，如取著善行，以為有善行可行，有我能行，即成為如實覺的障礙，大乘稱之為順道法愛。釋尊所以常說：法尚應捨，何況非法？」

伽利略要是堅持學《般若經》，懂得「空」和「無所得」，就不執著而心得自在了，「擇善」還是不用改變，但內心是自在的，而且若他有性空智慧的善巧，也許對他宣傳所發現的理論會更加有幫助的。

(九)師父說：「釋迦佛跟其他的過去佛不一樣的地方是他『理事』都兼顧的很好。理方面，證悟方面佛陀也能教導，建立六和敬的僧團釋迦佛也做的很好。」佛和佛之間還有不同嗎？如果師父這樣說，那釋迦佛是最慈悲的對嗎？

答：

佛佛道同，但化世因緣還是有別，釋迦佛在《阿彌陀經》確是受十方佛讚歎的，他的慈悲遠勝很多佛。導師的書已寫過，過去三佛沒建立僧團，人去法滅；別三佛則有，故法久住；釋迦佛就依此建立僧團。

(十) 師父說在佛陀的教法當中，佛教並不是要跟其他宗教對立的一個教派，不會標立自己最圓滿，別人都是邪的。因為佛法最根本的特質是緣起無我，所以佛法要區別跟別的宗教不同，這種區別並不是彰顯唯我獨尊。如果說我們學佛以後，沒有辦法和其他宗教相合的話，這個是我們自己學的不到家。請問師父：佛教的皈依詞裡不是有「不歸依邪師外道」嗎？而且佛法的「緣起性空」就是最究竟的啊？和其他宗教的相合應該體現在哪些方面呢？

答：

「不歸依邪師外道」是內心向善向解脫的定位，是無盡生命的歸依處，因為三寶最真實最究竟。但，從現實的角度來說，相信其他教說的，也可以是我們的朋友，甚至於親人。我們若真的有心「衆生皆共成佛道」，試問一下，要是我們張貼一張標籤顯示「我正你邪」，有誰會接受你的教化呢？

(十一) 西方哲學的書提倡「我思故我在」，佛教的「無我」的意義到底何在？

答：

通常西方哲學所提到的自我意識的潛在智慧跟佛教的「無我」是有蠻大差別的，他即使有再高的哲理都沒有離開「我執」，所以佛法講的「無我」就是要遠離這

些自私和愛染，因為只要有自我意識，不管我們做什麼事情，即便做善事，都帶有很多雜染的念頭在裡面，真正做到「無我」才能顯發佛陀所講的智慧。

大家會說沒有一個「我」怎麼辦？這當然要正確理解佛說無我的意義，佛教說因為緣起性空的緣故，才說無我的，無我才是正見，無我反而力量最大，能夠展現最大的能量，所以佛法講的無我，絕非什麼都不用做，真正的「無我」是說我們在緣起和合的法當中，不要執取有一個自性見，有一個長流不滅的靈魂，實際上緣起和合的「我」還是可以做很多事，並且藉它來修行，說無我不是什麼都沒有。

我曾經遇到一些人出來作佛教事業，他希望別人要尊重他、要看重他，如果我們的心一直保持這種念頭，通常得到的果報都很難讓自己滿意的。因為我們的付出是希望有相等的回報。通常這樣，回饋的力量也就不大。學習佛法的正見有一個好處就是能不斷地降服自己的我慢我見，降服的越多，我們的我執就會越淡。因此我們做佛教事業就不會執著的那麼深，在默默地付出之後，那個回饋會讓你出乎意料。

無我的付出是最沒有壓力的，因為不以我為中心，我的能力能做多少就是我的本事，不必去掛礙面子或其他什麼，我就盡我的能力做到最好。這個就是最完美的，這個就是無我。所以有時候太多想前顧後，

反而做不圓滿，當然地，有時候人不要想那麼多，單純一點也比較快樂。

(十二) 師父前面說過順緣、逆緣都是善知識，能夠幫助我們圓滿梵行；後面又提到惡人要暫時地遠離，似乎有點前後矛盾？

答：

「逆的」是善知識，主要是當迎面而來的惡人，要作善知識想，沒有這些惡人出現，我也無法覺察自己的忍耐力這麼差勁。既來之，則安之。觀他為善知識即不讓自心生惱或敵對之心。

後面說要暫時地遠離惡人，是對初學者來說，因為剛開始啟步修行時，迎面而來的惡人不須故意躲避而且要正視他，當他考驗自己即可；初時要遠離惡人，是針對建立信心階段要多多親近善知識來說的，惡人不必刻意去親近，但出現在眼前的話就當考驗，所以才說暫時遠離惡人，是有需要的。但若已久學或已到達信心牢固階段，就要發心去感化惡人了，當然也要視因緣而定，不必強求。

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

究竟苦邊 / 釋開仁作. --高雄市：高市正信佛青會, 2018.01
面；公分
ISBN 978-986-92739-5-4 (平裝)
1.佛教修持 2.生活指導
225.87 106025335

書名：究竟苦邊

作者：釋開仁

出版日期：2018年1月(1000本)

出版單位：高雄市正信佛教青年會

流通：(一) 高雄市正信佛教青年會 / www.kyba.org.tw

80271 高雄市苓雅區中正二路 58 號 9 樓

電話：(07)224-7705，傳真：(07)223-2315

E-mail：chba7705@gmail.com

(二) 慧日講堂 / www.lwdh.org.tw

10489 台北市中山區朱崙街 36 號

電話：(02)2771-1417，傳真：(02)2771-3475

E-mail：light.wisdom@msa.hinet.net

助印帳號：郵政劃撥：41328007

戶名：高雄市正信佛教青年會(請注明助印開仁法師的著作)

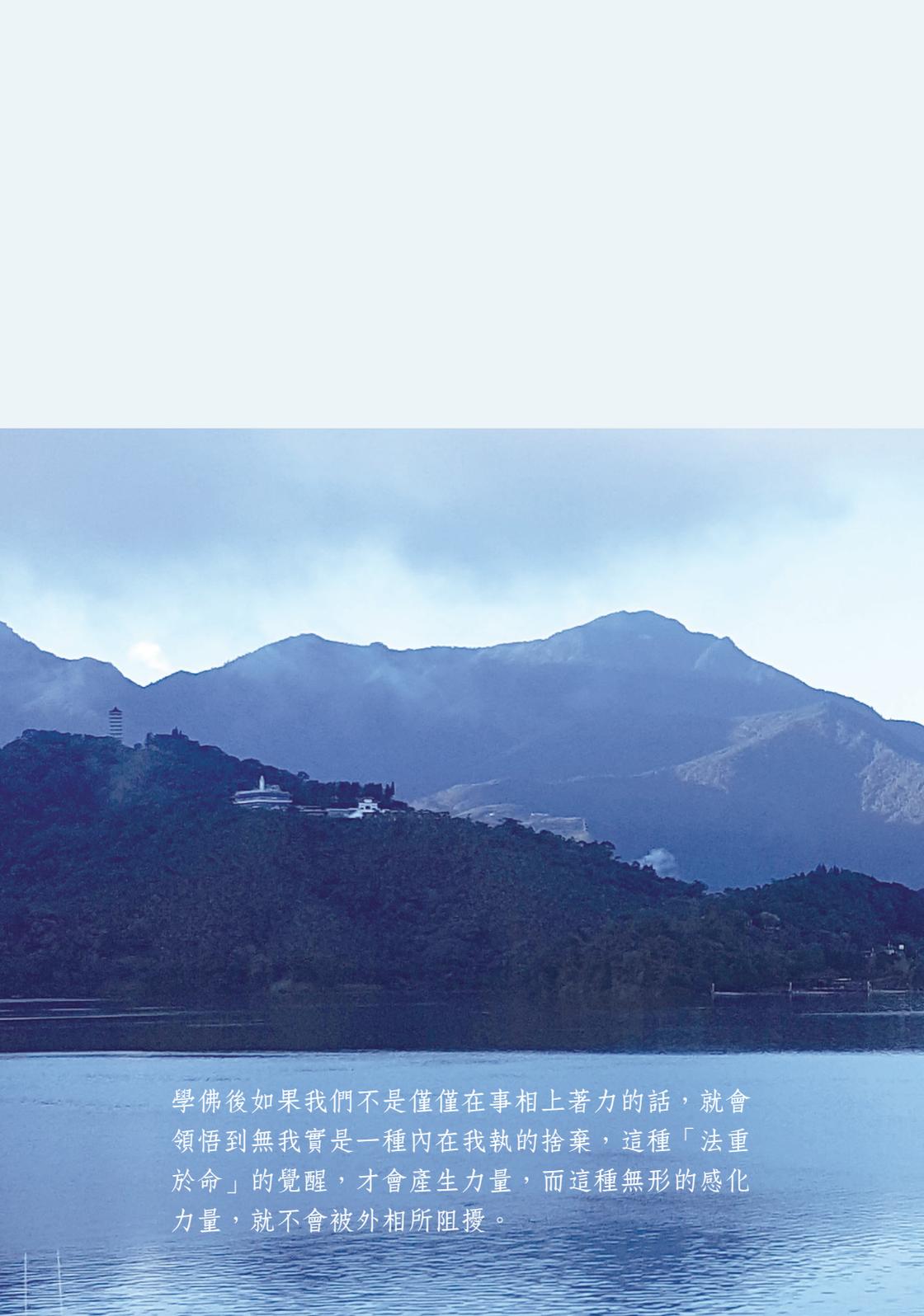
助印名單：釋真昊 10,000、周旭 5,000、⁽¹⁾三寶弟子 5,000、⁽²⁾三寶弟子 8,500。(共台幣 28,500 元)

.....非賣品 / Free Distribution.....

承印：福峰彩色印刷有限公司

地址：11192 台北市士林區永公路 500 巷 48 號

電話：(02)2862-0707，傳真：(02)2861-7023，E-mail：fufong@fufong.tw



學佛後如果我們不是僅僅在事相上著力的話，就會領悟到無我實是一種內在我執的捨棄，這種「法重於命」的覺醒，才會產生力量，而這種無形的感化力量，就不會被外相所阻擾。