

《四聖諦》

(一)

講解：如性法師

日期：2019年3月18日～23日

地點：臺灣華藏教學園區

課程：第七講（如何由苦探求集諦）

1. 蘊體如何成為苦的所依

今天上午的那堂課後半段我們提到：苦苦、壞苦都是源自於蘊體，所以蘊體是苦的所依。對此，我們進一步分析：蘊體為何會成為苦的所依？先舉一個例子：有人拿棍子打我們的頭，我們會不會痛？（學員：會。）在當下是我們的頭在痛？還是我們的認知在痛？（學員：認知在痛。）意思是頭不痛，是嗎？我們會說「我會痛、我的頭會痛」，請問是頭本身會痛？還是認知感受到疼痛？（學員：認知感受到疼痛。）難道頭不會痛嗎？還是當我們的認知感受到疼痛，而說「我的頭會痛」，進而說「我會痛」？應該是後者吧。

如果棍子是打在別人的頭上，我們會不會有同樣的疼痛感？（學員：不會。）如果打的對象是你的好朋友，或許你的心會痛；但如果打的是你討厭的人，心不會痛，甚至我們會感到歡喜。從這個例子當中，我們能得到什麼結論？為什麼棍子打在我們頭上，我們會感覺到疼痛；打在別人的頭上，我們不會感覺疼痛？為什麼會有這樣的差異？因為我們的身體和心這兩者之間產生了連結，而我們的心跟對方的身體沒有產生連結。所以當棍子打在對方的頭上時，我們不會感覺疼痛；但打在我們的頭上時，我們會感覺疼痛。這代表我們的身體和我們的心這兩者之間產生了連結；如果身體和心失去了連結，我們的身體就稱為屍體。

從上述這個例子能夠得知：我們之所以會受苦，是因為我們的心與身體產生了連結。進一步推論，我們之所以必須承受人道的苦，是因為我們的心與人的身體產生了連結；相同的道理，有些眾生必須承受畜生道的痛苦，是因為他們的心與畜生的身體產生了連結；餓鬼、地獄以此類推。

2. 惑業牽引使得身心產生連結

問題來了，我們的心為何會與人的身體產生連結？以今生為例，我們的心是在什麼時間點與身體產生連結？應該是我們的心進入父精母血的和合體當中，在那一瞬間我們的心與身體產生了連結。假設上一世我們也是人，死後進入了中陰，為什麼中陰

身的心會進到某一個父精母血的和合體當中？因為他有想要前往的念頭——「我想要去。」那個念頭是一種貪念；如果沒有那個念頭，心根本不會前往那個投生處。

問題是：為什麼我們會現起那個念頭？這是因為我們過去生所造的業，當業力成熟時，使得我們對於某個投生處產生猶如夢境般的幻覺，誤以為那是一個好的去處，之後心中生起「我想前往」的貪念。動了這個念頭之後，使得我們的心與某個父精母血的和合體結合在一起。

各位有沒有發現，我們從中陰進入父精母血的和合體當中，這個過程是被業和煩惱牽引。因為過去生所造的業，使得我們產生某個幻覺，並把不悅意的境想成是悅意的境，進而生起「我想前往」的貪念。由於這兩個因緣，使得我們的心進到了父精母血的和合體當中，所以在投生前我們被業和煩惱牽引。

3. 投生後由惑業維繫身心運作

投生後，業的功用就像膠水一樣。膠水的黏性強弱不同，有些膠水可以黏很久，有些膠水的品質比較差，三、五天就沒有黏性了；我們所造的業也是如此，在我們投生後，業把我們的心與精血的和合體（簡稱身體）緊密地黏在一起。這一黏，有些業力的膠水黏性比較強，一黏黏個八十年；有些黏性比較弱，只能黏六十年；有些更差——四十年；有些只有二十年、十年、五年、兩年、一年。

所以在佛法中時常提到「壽盡而死」，壽命的長短跟我們過去生所造的業有關。如果我們造的是長壽的業，代表業力的膠水黏性很強，它把我們的心跟身體黏在一起之後，可以黏八十年、九十年；但有些業是短命的業，黏性不強，這時我們可能就只有十五、二十年。所以投生之後，業就像膠水一樣，把我們的心跟身體緊密地黏在一起。

這時貪的作用是什麼？當業把我們的心跟身體黏在一起之後，我們心中的貪念會現起什麼樣的想法？「這是我的身體，所以我應該保護這個身體，我不想離開它。」我們對這個身體會生起貪念。在這樣的情況下，我們是不是又再次地被業和煩惱控制住？

對於上面的這兩段——投生之前與投生之後，我們先作一個總結：在投生前我們是被業和煩惱牽引，在投生後也是靠業和煩惱在維繫。業像膠水，把我們的心和身體黏在一起，而煩惱（貪）則是緊緊地抓住我們的身體，使我們不想要放開它——「這是我的身體，我不想遠離它。」所以不論投生前或投生後，我們都被業和煩惱控制。

4. 臨終也被惑業控制無法自主

在投生後，我們一生中最常串習的境是什麼？我們最常想的境是什麼？「我」，對吧？我們最常想的境就是我，從早到晚所有的念頭都是圍繞著我，所以可以說我們一生中最常串習的境就是我。到了臨終時，雖然業力的膠水期限已到，但由於在一生中我們最常串習的境就是我，所以即便到了臨終，我們依舊持續貪愛著我。這時我們內心會想什麼？由於我們貪愛我的緣故，當我們意識到「我即將死亡」時，內心便會產生恐懼。什麼樣的恐懼？深怕與自己的身體分離。此時我們會貪愛自己的身體，因為我們不想要與身體分離；這種貪愛身體的念頭就是形成中陰身的主因。

在臨終時，其實我們內心或多或少都知道「我即將失去這個身體」，但由於我們一生中不斷地串習「我」這個念頭，而身體是我們所擁有的眾多物品中最珍愛的，所以在臨終時我們會想要抓住自己的身體。但因為抓不住今生的身體，我們會想要有另外一個身體，那個念頭就是形成中陰身的因。所以即便到了臨終，我們還是被業和煩惱控制。死亡之後形成中陰，在中陰的階段，就像剛才我們所說的，因為過去的業力再次產生一個幻覺，生起「我想前往」的貪念，因此又進入某個父精母血的和合體當中，形成同樣的循環。

投生之前，我們被業和煩惱牽引；投生之後，是靠著業和煩惱在維繫；縱使到了臨終，我們仍舊被業和煩惱操控。所以投生之前、投生之後、直到臨終，任何一個階段，我們都無法自主，這種狀態就叫「輪迴」；想從這種狀態當中脫離，稱為「希求解脫」。

關於這一點，請看到《略論講記》第13頁的倒數第四行：「所謂『解脫』，是指從被束縛的狀態中脫離出來。在輪迴中，眾生都被業和煩惱束縛。在這樣的情況下，投生之處如果是以『界』來分，可以分為欲界、色界、無色界；以『趣』區分，假使將天道與非天（阿修羅）道合而為一來算，共為五道，分開來算，則是六道；由『投生的方式』來分，則可分為胎、卵、溼、化四生。凡是在業和煩惱的束縛下，處於無法自主而一再結蘊相續的狀態，就稱為『束縛』，又稱為『輪迴』。」

這個地方清楚地說明：「凡是在業和煩惱的束縛下，處於無法自主而一再結蘊相續的狀態，就稱為『束縛』，又稱為『輪迴』。」從這一段話當中就能得知，所謂的「輪迴」必須是補特伽羅的相續所攝；外在的環境不符合這個條件，因為外在的環境並不是在業和煩惱的束縛下，處於無法自主而一再結蘊相續的狀態，所以器世間不能稱為輪迴。

「如果能夠脫離這種狀態，就稱為『解脫』，而想獲得解脫的心，便稱為『希求解脫之心』。」這一段應該很清楚。

5. 由惑業取蘊生苦的無盡循環

所以平時我們在探討「自己是被業和煩惱束縛」的這一點時，可以從三個階段來思考：投生之前，為什麼我們會投生？為什麼我們的心與某個蘊體會產生關聯？這是被業和煩惱牽引。進而在投生之後，我們如何維繫生命？是靠著業和煩惱在維繫。到了臨終，我們也是被業和煩惱操控。從這個角度來思考，我們在輪迴中流轉時，沒有

一刻不被業和煩惱束縛；即便此時此刻我們坐在這個地方，我們也被業和煩惱束縛。

當我們不覺得自己的這種狀態很糟時，我們就不會想要從這種狀態中脫離出來，因為我們覺得這種狀態也還不錯、也還可以接受；但如果我們認真地思索：「一切問題都源自於業和煩惱，一切問題都來自於我的蘊體，難道我要一而再、再而三地擁抱這個蘊體嗎？」被業和煩惱束縛的結果就是取蘊；取蘊的結果就是痛苦，沒有第二條路。所以集諦跟苦諦這兩者之間的關係非常清楚，業和煩惱是集諦，被業和煩惱束縛的結果會產生取蘊，因為獲得了取蘊，我們必須承受各式各樣的痛苦。

在此我們思惟一個問題：因為煩惱和業會形成蘊體，在形成蘊體之後，我們就必須承受痛苦；在受苦時，我們會再次生起煩惱，因為煩惱而造業；有煩惱、有業就會再次感生蘊體；獲得蘊體之後，必須再次受苦；受苦的同時又會再次生起煩惱，再造一個業。這是一個沒有盡頭的循環，這種循環的狀態就是一種輪迴。就像我們早上所介紹的苦苦和壞苦，如果我們採用的方法不改變，不斷地嘗試以壞苦去取代苦苦，但任何一個壞苦到最後都會變成苦苦，這時我們就會再想以另外一個壞苦去取代苦苦，這是一個沒有盡頭的循環；相同的道理，業和煩惱形成蘊體，必須承受痛苦，這也是一個沒有盡頭的循環。

6. 若要終止輪迴就要斷除煩惱

佛家說：我們的輪迴是無始的，我們找不到輪迴的開端；也就是我們找不到「我們在什麼時間點進到輪迴中」，無始以來我們就在輪迴中流轉，所以我們的輪迴是無始的。但請問：我們的輪迴是有終的嗎？（學員：有。）如何得知？如果我們的輪迴是有終的，為什麼那個終點遲遲都沒到來？那個終點什麼時候到來？我們什麼時候可以看到輪迴的終點？請問：以我們目前的狀態持續下去，我們看得到輪迴的終點嗎？

現場多數人搖頭，「看不到。」以我們目前的狀態持續下去，如果看不到輪迴的

終點，請問什麼時候可以看到輪迴的終點？現在我們已經在金字塔的頂端都看不到輪迴的終點，難不成我們要到金字塔的最底層才看得到輪迴的終點嗎？如果在頂端看不到，在底端也看不到，如何得知我們的輪迴是有終點的？

換另外一個角度來思考，剛才我們說業和煩惱會感生蘊體，獲得蘊體之後必然有苦，這是沒有盡頭的循環。如果我們想要斬斷它，我們要拿掉這三者當中的哪一者？可以選擇把蘊體拿掉嗎？因為蘊體是苦苦與壞苦的所依，所有的問題都源自於蘊體。既然如此，理應先把它拿掉，是不是？如果把它拿掉，就不會有苦，但是業和煩惱還是存在；只要業和煩惱存在，就會再感生一個蘊體，在這樣的情況下必然有苦，所以把蘊體拿掉似乎不是一個好的選項。有些人更直接——把苦拿掉，「把苦拿掉，我就不會痛苦。」但問題是：你有蘊體，你要如何把苦拿掉？根本拿不掉。

所以如果我們想要中斷這個循環，唯一的選項——把業和煩惱拿掉。而這兩者當中，如果把業拿掉，不可行？不可行。為什麼不可行？因為有煩惱就會造業，所以這兩者當中只能選擇把煩惱拿掉。當我們選擇把煩惱拿掉，最終也將煩惱拿掉之後，這時縱使還有業，但由於它缺少了俱生緣——煩惱，業也不會感生蘊體；如果沒有蘊體，就不必承受痛苦。因此，如果我們想要中斷這個循環，我們必須把煩惱拿掉。請問：我們要如何拿掉煩惱？透由平常我們所採用的那些方法能夠把煩惱拿掉嗎？

各位應該還有印象吧，之前我們勾選了很多個選項，對此我們不再重複，我們就直接想：「平常我所採用的那些方法是能把煩惱拿掉的方法嗎？」似乎不是；我加了「似乎」兩個字。如果直到目前為止，我們所採用的那些方法無法把煩惱拿掉，這代表我們所採用的那些方法根本不是解脫之道，因為光透由那些方法無法讓我們解脫。這樣的分析合不合理？

照理來說，真正的解脫之道是我們在採用它之後，最終能夠獲得解脫的方法，我們稱它為解脫之道；如果我們所採用的方法最終無法讓我們解脫，我們怎麼會說它是解脫之道？追求人天果位的方法是解脫之道嗎？不是。為什麼不是？因為採用那些方法無法讓我們解脫。

相同的道理，如果平常我們所採用的那些方法無法讓我們解脫，是不是代表那些方法不是解脫之道？假使這個論述是合理的，當我們說「我的目標是希求解脫，但是我採用的方法卻不是解脫之道」，你不覺得這個想法本身有矛盾嗎？這就像我想去高雄，但我前往的方向是基隆一樣。我們目前正在做的事情不就是如此嗎？

所以重新思考一次，我們的輪迴是無始的，請問：以我們目前的狀態持續下去，我們的輪迴有終嗎？以我們目前的狀態持續下去，我們的輪迴根本看不到終點。難道輪迴對我們來說無始又無終嗎？這樣想過之後，心裡應該不怎麼舒服吧？還是想過之後，你還是覺得「就這樣啊」？

照理來說，認真去思考苦苦、壞苦、行苦，進一步地思惟為什麼我們的心會跟身體連結在一起、投生之前的狀態、投生之後的狀態、直到臨終的狀態、死後成為中陰身、再次地投生、再次地取蘊、再次地受苦，這樣想起來，心裡應該不怎麼舒服吧？如果此時我們的內心還是無動於衷，那只能說我們對於苦的感受真的不夠強烈，所以佛說「苦應知」，這是有祂的道理在。佛在成道之後，其他的法都不講，先講「苦應知」，這是有經驗的人會說出來的第一句話；但因為我們時常聽到，我們就會覺得這沒什麼，理由是「因為我常聽、這些道理我都知道」。但知道歸知道，要實踐起來不容易。

7. 瞋等多數煩惱皆是來自於貪

各位有沒有發現，當我們在討論業和煩惱時，我們主要強調的是貪——在投生之

前，我們生起了想要前往某處的貪念；在投生之後，對於我們所擁有的蘊體又生起貪念；到了臨終時，深怕與自己的身體分開，而對於身體再次生起貪念。在眾多的煩惱當中，我們特別強調貪，這是有它的理由的，理由是「大多數的煩惱都來自於貪」。

舉一個簡單的例子：如果我面前的這個杯子是全世界獨一無二的商品，而且它是最喜歡的杯子；同時我有另外一個杯子，那個杯子是我準備拿去丟掉的杯子。這兩個杯子是不是都是「我的」杯子？（學員：是。）如果有人趁我不注意，把我想要拿去丟的杯子偷走了，我會不會對那個人生起瞋念？（學員：不會。）為什麼不會？因為我不在意那個杯子、我不在意失去它。所以當那個杯子被別人偷走時，我不會生起瞋念；相反的，如果有人趁我不注意把我喜歡的這個杯子拿走，我會生起瞋念。為什麼會這樣？因為我對這個杯子有貪念。從這個例子當中我們可以清楚得知，我們對前者不會起瞋，但對後者會起瞋。請問：這兩者的差別在哪？我對準備丟掉的那個杯子沒有貪念，但是我對喜歡的杯子有貪念。

不過平常我們怎麼看待這個問題？如果有人把我們心愛的杯子偷走，我們會怎麼想？「我很痛恨他、討厭他，原因是因為他把我的東西拿走。」是不是？這個理由合理嗎？如果這個理由合理，當有人拿走我們準備丟掉的那個杯子時，我們應該也會有相同的反應——「我很痛恨他、討厭他，因為他把我的東西拿走。」兩個杯子都是我們的東西，照理來說，如果前面那個理由合理，我們應該會有同樣的反應，所以從我們會有不同的反應反推，平常我們慣用的那些理由並不合理。

所以由此可知，我很痛恨他、討厭他，真正的理由是什麼？「他把『我心愛的杯子』拿走了。」是不是？應該要這樣說比較合理吧。但問題的關鍵是在對方還是在自己？如果我們對這個杯子沒有任何的貪念，即便對方拿走，我們也不在意。對方把這個杯子拿走之後，我們之所以會起瞋，是因為在原先的基礎——他把這個杯子拿走之上，多了一個因素——我對這個杯子有貪念，是不是？如果沒有那個附加條件，只因

為他把這個杯子拿走，不足以讓我們起瞋；我們之所以會這麼痛恨他、討厭他，是因為他把我的杯子拿走，而且那是我最心愛的杯子。所以問題的關鍵應該不在對方，只能說對方是我們起瞋的助緣，但不應該是主因。

但平常我們是怎麼想的？「他是主因，而且沒有其他助緣，我之所以會起瞋，完全全都是因為他，沒有別的理由；只要他沒有出現，我就不會生起這個煩惱。」這樣的思惟模式有問題。從這個例子可以得知，我們心中的煩惱、我們心中的苦不是源自於境，而是源自於我們心中錯誤的認知。所以瞋念是不是來自於貪念？是。這個例子很清楚。

另外一個例子：我慢。什麼樣的認知稱為我慢？覺得自己比別人好、覺得自己比別人優越的傲慢心態，稱為我慢。我們在什麼情況下會生起我慢？（學員：我的錢比對方多。）我的錢比對方多就會生起我慢嗎？我的名聲比對方響亮、我的學識比對方淵博、我長得比對方好看，甚至我的身高比對方多一公分；世間人什麼都可以比，多一公分也可以比較半天，「我一六零公分，你一五九公分，這兩個是不同的區域。」因為我比你高一公分，所以我心中生起了我慢。但問題是：我慢生起的因緣完全來自於那一公分嗎？「因為我高你一公分，所以我生起我慢。」是這樣嗎？好，我們不要講身高，現場可能有些人不太在意身高，因為這已經是註定的、過去的業力感得的，而且沒有什麼改善的空間。

我們討論錢，在座各位應該都愛錢吧，有沒有人不愛錢的？沒有，所以講錢比較有感覺。我們在什麼情況下會因為有錢而生起我慢？「因為我的錢比你多。」光是這樣會生起我慢嗎？光是這個理由，我們的心中應該不會生起我慢，例如：不在乎錢的人、對錢沒有貪念的人，即便他的錢比對方多，他也不會因此而生起我慢，因為他對錢沒有貪愛。

舉一個例子：我們會因為自己家的垃圾比別人多而生起我慢嗎？「我生起我慢的理由——因為我家的垃圾比你多。」我們在這樣的情況下會生起我慢嗎？不會。但我們的東西確實比別人多，為什麼不會因此生起我慢？因為我們對於垃圾沒有貪愛。我們不喜歡垃圾，那是要丟掉的東西，雖然我們跟那袋垃圾有某種關聯，它是屬於「我們的」、「我們家的」，但那是我們不要的，是不是？在這樣的情況下，我們不會因為自家的垃圾比別人多而生起我慢；相同的道理，對於錢沒有貪念的人，也不會因為自己的錢比別人多而生起我慢。這樣的分析合不合理？應該合理。

再來，生起我慢的另外一個條件——即便我們很愛錢，但錢不在自己的口袋裡，而是在別人的口袋裡。在這樣的情況下，我們會不會生起我慢？不會。為什麼不會？我們明明愛錢，但因為錢不在我的口袋裡，而在對方的口袋裡，這時我們只會生起嫉妒，不會生起我慢，是不是？這代表光對於錢有執著，不會生起我慢；如果光對於錢有執著，就會生起我慢，那當錢在對方的口袋裡時，照理來說，我們也應該會生起我慢，但是事實卻非如此。這代表什麼？錢要在我的口袋裡，同時我對於錢和我都生起貪念，在這樣的情況下才會生起我慢，是不是？

這代表我們生起我慢之前，第一個條件，貪錢，第二個條件，貪我。只有貪我卻不貪錢，即便有錢，也不會因此生起我慢；如果貪的是錢，但不貪我呢？也不會生起我慢。由此可知，我們應該是在既貪錢又貪我的情況下，才會因為有錢而生起我慢。這樣的分析合不合理？應該合理。這代表我慢也是來自於貪。

在此我們舉了兩個例子——瞋來自於貪，我慢也來自於貪。到目前為止，平時我們容易察覺的煩惱幾乎都來自於貪。關於這個問題，各位可以在課後認真地思考。

8. 在眾多對境中我們最貪愛我

在眾多生貪的對境當中，我們最貪愛的是什麼？（學員：錢。）這時候不應該說

錢，錢乃身外之物，這時你應該說「我最貪愛的是我的身體或是我」。這兩者相較之下，各位覺得我們比較貪「我的身體」還是「我」？應該是「我」，是不是？「我的身體可以受傷，但是我不可以受傷。」「你可以把我的手切掉，但你不要把我切掉；為了讓我繼續活下去，我可以用我的手跟你換，我可以用我的腳跟你換。」「你可以破壞我的身體，但是你不可以破壞我。」我們內心深處的想法就是如此，這代表在我的身體與我這兩者當中，我們對我的貪愛遠超過我的身體。

所以應該可以清楚得知，在生起貪的眾多對境當中，我們最貪愛的就是我。對我有益的，我們設法爭取；對我有害的，我們盡力排除。從無始以來直到現今，我們不分晝夜、勞心勞力、努力奉獻都是為了誰？都是為了我。從早上張開眼睛到晚上閉上眼睛，我們所有的念頭都是圍繞著我；甚至在晚上作夢的時候也是想著我。這從隔天早上起來的反應就可以知道，「昨天晚上我作了一個惡夢，我夢到我被大象追……」都是「我」，是不是？開口閉口都是「我」。

所以從無始以來直到現今，我們所做的任何一件事情、我們所付出的任何心血，都是為了「我」；甚至我們講得更清楚一點——都是為了我們心中所想的那個我，是不是這樣？我們是為了我們心中所想的那個我而努力，但是如果我們心中所想的那個我不存在呢？有沒有這樣的可能性？

雖然這個問題明天我們才會分析，但現在我們先思考一個問題：透由正理分析過後，最終如果我們心中所想的那個我不存在的，頓時之間，我們怎麼看待自己？從無始以來直到現今，我們分分秒秒、時時刻刻都為了心中所想的那個我而努力，但是如果那個我不存在，那我們不就是做白工嗎？假使只為它付出一次、兩次、三次也就罷了，然而無始以來直到現今，我們為它付出了無數次，最終如果它是不存在的，那樣的結果任誰都無法接受，是不是？但是，那樣的結果是有可能的。

9. 應該依照次第思惟苦集二諦

平時我們應該依序思考以下的內涵：先思考苦諦。苦諦當中分為苦苦、壞苦、行苦。苦苦是我們不想要的感受；壞苦，我們雖然想要，但是它似乎有很多問題，而且始終採用以壞苦代替苦苦的方式，似乎無法根本解決問題，是不是？此外，苦苦與壞苦完全來自於行苦，而這當中的「行苦」強調的就是我們的蘊體。

我們的蘊體從何而來？為什麼我們的心會和這個蘊體產生關聯？產生關聯之後，我們如何維繫自己的心和身體之間的關係？到了臨終，為什麼我們又不得不離開這個身體？為什麼我們會進入中陰身？進入中陰身之後，為什麼會想要再次地投生？這些都有理由，是不是？而在眾多的煩惱當中，為什麼我們特別強調貪？因為絕大部分的煩惱都源自於貪。而在眾多貪的對境當中，我們最常貪的就是「我」，但是如果我們心中所貪的那個我是不存在的，請問：從無始以來直到現今，我們到底在做什麼？應該仔細地思考這些問題。

好，我們今天的課就上到這個地方。