

菩提明心 花開見佛

黃逢徵 著



【序】

個人喜愛研讀佛經、聆聽眾法師說法，但長久以來一直對「傳法效率」與「佛理簡易化」一事，深感應有進步空間，佛經浩瀚近千本，佛寺、法師與宗派多如繁星，對一位佛學初學者而言實在難以入門，市面上似乎沒有一本簡易而稍能貫穿融會佛理的書籍可參考，因此，個人遂著手整理自己的讀經筆記，簡化彙整成冊，旨在讓初學者有一本可以一窺佛理全貌的摘要書籍。

本書主要以四聖諦-苦、集、滅、道為主要架構，我們常以為四聖諦是佛陀證悟之後在鹿野苑「初轉法輪」，其實不然，佛陀從出走城門遇見老人、病人、死人，初發心要找尋生老病死這些苦的答案，一直到成佛之後遊行人間傳法45年，都離不開苦、集、滅、道，可以說四聖諦是「初轉法輪」，也是「常轉法輪」，也是「終轉法輪」，這所謂的四聖諦其實就是佛法的中心思想，也是佛法的核心內容：

苦—人生究竟有多少苦？

集—苦產生的原因

滅—苦的止滅-寂靜涅槃

道—如何修行成就苦滅？

所有佛經宣說的主要重點內容，以及為什麼佛陀這樣說，都將精簡摘要在這四個主題架構之下。



有鑑於發願菩提道路上的五種不同體悟階段：

- 一、發心菩提：於無量生死海中，發心求菩提道。
- 二、伏心菩提：能折諸煩惱，降伏自心。
- 三、明心菩提：觀三世諸法，本末、總相、別相，能總持不二法門，擺脫分別與執著，得體悟諸法實相畢竟空。
- 四、出到菩提：能滅一切煩惱，見一切十方諸佛，得無生法忍，出三界到薩婆若。
- 五、無上菩提：能斷一切煩惱習氣，證得阿耨多羅三藐三菩提。

本書並無能力探討超過出到菩提、無上菩提的境界，而只能概略敘述佛陀的說法內容，讓初學者簡單認識佛陀與佛經，因此，書名寫為：菩提明心，花開見佛。

當然，每一本佛經都有它的主題性與完整性，敘述一段說法旨意，故事與架構鋪陳當然能夠流暢而前後連貫，如果隨意摘取一二句經文集結成冊，難免會支離破碎，失其經文原貌。但考慮對一位初學者而言，先有簡易而容易明白的佛學架構與概念似乎較為重要，否則徘徊於艱澀複雜的佛經門外，空談經書的完整性對佛學的傳遞與交流並無太大意義，因此，本書不在意經文摘要無法表達每本佛經的完整性，亦不從事經文考證，初學者若見到每句經文出處而有興趣深入探究，反而可以針對該佛經更深入去研讀。

對一個沒有太多宗教色彩的居士而言，既無皈依、也無茹素，天資、鑽研與慧性都極其有限，膽敢妄稱對佛經概括其意、整理成冊，實出自於社會確實有此需求，現有佛經及相關著作上萬本，如何讀起？因此諸久學先進若有覺得書文膚淺，一笑置之即可，畢竟不能被市場接受的書，它自然會被淘汰，但也或許經過本書之後，更好的、更完整的佛經摘要整理就會現世，嘉惠世人。

筆者寄望讀者在讀完本書之後，能因此深化並提升自己生命與價值的思辨能力，進而擁有的強大心靈安住能量，如果有讀者說，作者真實地還原了佛的智慧，那將會是個人無比的欣慰與喜悅。

黃逢徵

寫於2021年10月



菩提明心
花開見佛

【序】 ...2

【 勸 言 】 ...7

- 第一章 佛陀的故事 ...8
- 第二章 佛經 ...12
- 第三章 佛教 ...19
- 第四章 佛陀走過哪些地方 ...27
- 第五章 佛陀向誰說過法 ...30
- 第六章 讀經筆記的架構 ...33

【 第 一 篇 苦 】 人生的痛苦與煩惱 ...39

- 第七章 人生八大苦 ...41
- 第八章 內外共後之苦 ...56
- 第九章 苦壞行如影隨形 ...59

【 第 二 篇 集 】 苦產生的原因 ...61

- 第十章 我執 ...63
- 第十一章 煩惱貪瞋癡 ...69
- 第十二章 一切有爲法 ...76
- 第十三章 業力 ...88
- 第十四章 無明 ...92
- 第十五章 緣生緣滅 ...97

目 錄

【第三篇 滅】常住、安樂、寂靜的涅槃境界 ...103

- 第十六章 諸相非相 ...106
- 第十七章 如來真實義 ...112
- 第十八章 應無所住 ...121
- 第十九章 出離與自在 ...129
- 第二十章 實無有法名為菩薩 ...134
- 第二十一章 涅槃寂靜 ...140

【第四篇 道】滅苦修行的道跡與次第 ...147

- 第二十二章 八正道 ...150
- 第二十三章 六度波羅蜜 ...164
- 第二十四章 戒定慧 ...179
- 第二十五章 出離 ...189
- 第二十六章 無上正等正覺 ...192
- 第二十七章 他方佛國世界與其他修行法門 ...196

【結語】 ...208

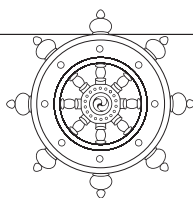
- 第二十八章 心的修行 ...210
- 第二十九章 生命的維度 ...216
- 第三十章 菩提明心花開見佛 ...222

【附錄】 ...234

- 第三十一章 心經 ...235

筋言





第一章 佛陀的故事

佛陀是佛教的創始人，原姓喬達摩，名悉達多，誕生於公元前600多年前古印度的迦毗羅衛，現今的尼泊爾境內，在佛陀的年代，古印度大致有十六個大國，加上小國林立，有如中國春秋戰國年代，並非是一個統一的帝國，而釋迦族在印度、尼泊爾當時極為繁盛，有10座城市，人口100多萬人，迦毗羅衛城是其中之一，喬達摩悉達多是釋迦族的王子；公元627年玄奘到達迦毗羅衛時，距離佛陀年代已超過1000年，城市早已經是衰敗殘破。

悉達多王子，父親為淨飯王，母親摩耶夫人，在悉達多出生七日後母親即已過世，由姨母摩訶婆闍波提撫養成人，8歲就學，悉達多天資聰慧，文學、哲學、算學、兵法、武術無不精通，與其他同齡的孩子不同之處，就是王子喜歡沉思、默想，19歲時結婚，育有一子羅睺羅，成年後，父王為王子悉達多建了春、夏、冬三幢宮殿，生活富裕，盡享人間優渥生活，而悉達多也從沒出過宮殿。

■ 世尊告諸比丘，自我昔日出家學道。從優遊，從容閑樂，極柔軟來。我在父王悅頭檀家時，為我造作種種宮殿，春殿、夏殿及以冬殿，為我好遊戲故。（中阿含大品柔軟經第一）



四門遊觀

29歲那年有一天，王子從城東門出遊，遇到一位老人，銀髮佝背、體態衰弱，步履艱難，行立非常不便；另一次王子從南門出遊，遇到一位病人臥躺在糞尿中，極其痛苦而無助，第三次王子改走西門，卻遇到一位死者屍體；這連續三次王子出城門看見老人、病人和各種不幸的人們，讓王子對世界有著很深的困惑與不安，內心產生了強烈的出離心，並且強烈感受到人生無常，這些從未見觸及的思緒一直在悉達多的腦海中反覆出現，悉達多想知道這些痛苦會出現的原因，悉達多王子很希望能幫助他們。

但在困惑不安的同時，王子內心總覺得還有另一種聲音在呼喚，又有一次，悉達多從北門出遊，遇見一位出家的沙門，此比丘儀態平靜、柔順，目不散亂，比丘向悉達多說：「我見在家生老病死，一切無常，皆是敗壞不安之法……」悉達多聽到後，非常驚訝而喜悅，離家之心也油然而升，經過多少次反覆思考後，悉達多深感人生無常，榮華富貴背後的老病死與苦厄，任誰也無法避免，因此29歲那年，悉達多毅然決然地放棄王位和妻子兒子，開始離家四處流浪修行，試圖尋求人們脫離痛苦的方法，這是有史以來第一位對「世間苦難」做根本思考的哲學家，從此，悉達多跨出了人類宗教、哲學、文明史上的一大步。

離家修行

悉達多離家後先是尋訪了當時古印度的幾位著名學者，跟隨他們學習禪定、斷滅論、靈魂論、數論派、業力論……，企圖從古印度既有婆羅門以及各種修行「理論」中去了解無常與離苦得樂的方法，但最後都徒勞無功，甚至找不到老師可以再提升自己，佛陀認為這些派別理論、智識與修行，都不是究竟圓滿之法，無法根本解決人世苦難。



接著，佛陀改從「道德與身心」層面去修行，古印度人認為將身體欲望降至最低，透過這樣嚴酷的「苦行」就可以達到「解脫」的境地，此一思想為當時古印度的很多宗教團體所奉行，因此悉達多開始了六年非常嚴酷的「苦行」：有時終日不語，有時不乞食、或乞食一家、或僅乞食三家……，不論有否能接受到布施，當天都不再乞食，有時一天一夜只進食一次，有時一天只吃一顆棗子或芝麻，有時只吃根莖、不食魚肉，有時甚至吃牛糞、喝牛尿，有時在樹林間生活，有時不避雨季，有時終日站立、沉默、英雄坐，甚至在身上塗泥……。

這樣經過六年極其嚴酷的苦行後，悉達多的身體已是極端虛疲衰弱，瘦到用手接觸摸腹部就可接觸自己的背脊，毛髮脫落，瘦黑如骨，甚至昏倒在地，但這一切都沒有達到真正覺悟的目的，悉達多太子自知再如何苦行都無益於解脫，「苦行就只是苦行」，根本不能獲得至高無上的真理，因此悉達多毫不猶豫地走出苦行林，結束了六年苦行。

悉達多走到尼連河中，洗去了身體六年的積垢，接受了牧羊女供養的乳糜，吃了糖煮豆羹、米粥和麥粥，悉達多逐漸恢復了體力，並開始恢復了乞食，接著悉達多渡過尼連禪河，走到迦耶山附近的菩提迦耶，來到了一棵畢鉢羅樹下靜坐，他發下了堅強的誓願：若不能證得無上正等正覺，寧願身心粉碎，誓不起座！



證悟成佛

此時，悉達多開始對人世苦難進行「全面性的思考和觀察」，一個人靜靜地思考了49天，最後終於悟出真理，豁然覺悟一切法，達到了無上正等正覺。佛陀入四種禪，證得三明，證悟苦集滅道與十二緣起，想通所有存在都是變動與痛苦，而痛苦根源是來自貪婪欲望、愚癡和瞋恨心，人只有重新認識自我，讓內心達到徹底寧靜，回到無為的清淨心，才能認清欲望，讓痛苦止滅。

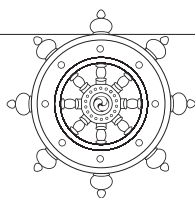
此時此地的悉達多王子已是35歲，成為了大徹大悟的佛，證得無上正等正覺，「佛」就是「覺悟」的意思，是對於宇宙生命的成因，徹底明白具足了知，真正圓滿覺悟的聖者；佛不是神，佛也不是造物者，只要是對宇宙法則、生命、世間事理能夠通曉透徹的人，都稱做佛。

佛可以說是人類智慧的一道耀眼曙光，佛的智慧與學說對宇宙和人類社會做了一趟追根究柢的探討，對人類所謂存在、理性、價值、智慧、概念、生命……，佛陀非但有著獨到深刻的理解，並且提出了完整的思辨體系與架構，並在此後的2500年，在人們心識腦海中，有著難以抹去的巨大存在與影響。



傳播佛法

佛陀悟道之後，開始向世人宣說他的珍貴體悟，在鹿野苑佛陀開始了第一次的傳教，為五比丘宣說「苦集滅道-四聖諦」，開啟了首次的傳法，後來隨著耶舍與四位友人及城中豪族五十人的加入，佛陀弟子的出家僧團逐漸擴張，而耶舍的父母，也成為了僧團第一位在家居士的優婆塞與優婆夷。很快的舍利弗、目犍連在聽到馬勝比丘說法後，率二百多名弟子加入僧團；迦葉三兄弟也率領一千名弟子加入，佛陀的一千二百五十弟子「常隨眾」儼然成形，有了這群佛陀僧團做骨幹中心，佛法的傳播開始逐漸擴大教化，而在45年的傳法期間，佛陀腳步遍及了古印度各地，尤其是摩揭陀、憍薩羅、拔沙這三國，一直到80歲那年（大約公元前480-486年），佛陀圓寂，傳法的腳步才停了下來，交由弟子們接棒，持續傳承這「以生命的苦惱與解脫為終極關懷」的偉大使命。



第六章 讀經筆記的架構

現實存在的需求

任何研習佛經的人，都常會有這樣的思索：

- 現有佛經的分類，是否有簡單架構的客觀依據？
- 佛經彼此間有否相互連貫關係？
- 繁複眾多的佛經，會不會看似理性，一旦一頭栽入，經年累月都跳脫不出來？
- 有沒有客觀的實證基礎，讓人研讀佛經能有更簡易的理解？

佛經與佛教都已歷經二千多年，著述都已如此完備，何需再增一本讀經筆記？但個人覺得當然需要，就是因為現今浩瀚繁雜、論述各異的佛經相關經典或著作，經常讓很多佛學「初學者」卻步，一來不知從何下手，二來像瞎子摸象，三來找不到學佛明確的研習階段與簡易核心。

非但如此，初學者也不知道大約涉獵幾本經書後，可以稍微具備佛學概念，更無法知悉佛教的客觀修學次第，因此，個人深思，還是有其必要有一本：

- 數量濃縮一點、簡單一點的概要書籍
- 較接近佛陀年代教義為主軸的書籍

- 整個佛學內容能有個「清楚架構」的書籍
- 用現代生活實例講述，讓初學者一聽就懂的書籍
- 降低些許比例「出世思維」考量的書籍
- 宗教與佛事色彩少一點的書籍

這就是本書編寫目的，讓初學佛的人，一次就有整個佛學的背景與脈絡，在簡單概念整理下，能持續往自己契合的經典去持續學習與修行。

本書架構

佛陀證悟之後，開始在恆河沿岸地區傳法45年，光從一個人「願意」且「能夠」放棄榮華富貴，承受一生不安全、不穩定、不安居、不樂業，衣食簡陋、一無所有的生涯規劃，到最後卻仍始終不改初心，到底是為甚麼？

佛陀在45年傳法歷程中，所有「願聞其詳」以及「持有異議」的其他古印度婆羅門與信徒，都提出過的這樣的問題：

- 你的學說是甚麼？
- 你所傳授的是甚麼？
- 你所依循的原則是甚麼？

而佛陀這樣宣說：

- 我的「法」既非原則，也非人世間的哲學，只是內心純粹的探索與感受。
- 從我的「發心」到「證道」，從沒改變，一直都是以「針對人生苦難」為唯一方向，一直都只是「解決人間苦難」的思考與如何滅除之道。



- 「苦集滅道」就是我一生的追求、所親歷、所修行、所奉持、所宣說、所依歸。

■ 何等法我一向說耶？此義我一向說：苦、苦集、苦滅、苦滅道跡，我一向說，以何等故，我一向說此？此是義相應，是法相應，是梵行本，趣智、趣覺、趣於涅槃，是故我一向說此。
（中阿含經第221經）

苦集滅道是一切經典的精要

也就是說，佛陀一生所追尋、所覺悟、所說法，都離不開「苦集滅道」這四個主軸：

- 一、苦，無可避免，苦，如影隨形
- 二、集，苦之聚集，苦之成因
- 三、滅，苦之止息，達到和諧圓滿、寂靜涅槃
- 四、道，解脫之道，離苦得樂、達至真理的修行之道

因此本書即是以此架構來「探索」佛所宣說，「分類」佛經內容，「簡述」佛經義理，「連貫」佛陀的一生所追求，所有「佛已宣說」的內容摘要整理在這四個大主題之中：

【第一篇】苦，人生的痛苦與煩惱

- 人生八大苦
- 內外共後之苦
- 苦壞行如影隨形



【第二篇】集，苦產生的原因

- 我執
- 煩惱貪瞋癡
- 一切有爲法
- 業力
- 無明
- 緣生緣滅

【第三篇】滅，常住、安樂、寂靜的涅槃境界

- 諸相非相
- 如來真實義
- 應無所住
- 出離與自在
- 實無有法名爲菩薩
- 寂靜涅槃

【第四篇】道，滅苦修行的道跡與次第

- 八正道
- 六度波羅蜜
- 戒定慧
- 出離
- 無上正等正覺
- 他方佛國世界與其他修行法門

苦集滅道是統攝佛陀所說的一切教義，依此架構而展開對人生「痛苦與煩惱」的探尋，除可以避免純屬文字與佛理上的探討外，也能夠觸及實際修行的內容與次第，對追求內心的寧靜與解脫而言，再合適不過。

四聖諦

苦集滅道，也統稱為「四聖諦」，諦，指的是事實、真相的意思，也就是說，苦集滅道是人間四個真實相，欲求解脫、離苦得樂唯一的真實道路，然而這其中還包括涅槃與無上正等正覺的證悟，除非是能達到「如實現證」的「聖者」，一般凡夫子實難以完全探究，因此「四諦」中間還多了一個「聖」字，說明「四聖諦」修行次第仍是有其高標的實踐門檻。

佛不是神

當然，佛陀一生強調，我的道路是「實踐」，並非「原則」或「道理」，我的修行既不可依止，也無法崇拜，如果不自己實際來實踐，那是一無是處。

■ 揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。（般若波羅密多心經）

譯 度過去，度過去，積極地去「經歷」而超越它！大家一起積極地來經歷並且超越它到彼岸去！完完全全地超越它到彼岸去，這就是般若波羅密多圓滿大智慧的全部。

也就是說，佛只是覺悟者、覺者的意思，佛是對於宇宙生命的成因，徹底明白具足了知，真正圓滿覺悟的聖者；但學佛不是做追星族，佛並不是「神」，一切衆生本來是佛，都具有佛性，都可以成佛，這也就是為什麼有人常常稱為「佛學」而不完全稱為「佛教」的原因，因為一切衆生都可透過佛法的修持而成佛，一切衆生與佛陀在本性上是沒有差別的，所以佛陀不完全是宗教意義上的「神」。

■ 無一衆生而不具有如來智慧，但以妄想顛倒執著而不證得；若離妄想，一切智、自然智、無礙智則得現前。（大方廣佛華嚴經第51卷）

換句話說，衆生與佛都是平等的，沒有差別，佛不承認「神」的權威，因此本書並不定位在「宗教」，也不探索過多的神通、神蹟，並且也少一點「出世」的主題，讓單純探索人間的「煩惱與苦難」思考成爲主要內容。

書本侷限

但佛學實在是一門內容極其複雜、涉及面極其廣大的理論與體系，任何人窮其一生都無法涉獵一定比率，更何況全盤貫通與理解，個人亦然，像是「瞎子摸象」般，雖無法明確說明佛法真實相，但即使是「部分的描述」或許已經具有其參考價值，因此，本書的侷限性與主觀性是必然，畢竟是凡夫俗子，請大德先進不必在意。



第一篇 苦

人生的痛苦與煩惱



從本篇起將從「苦集滅道」四個部分來分別闡述佛所宣說，「苦」是第一個主題，人生痛苦與煩惱的探索與止滅，本就是悉達多王子出家的目的，人間苦難何其多，正是佛心悲憫之源，《法華經》這樣描述人生苦難：

■ 三界無安，猶如火宅，衆苦充滿，甚可怖畏。（法華經譬喻品）

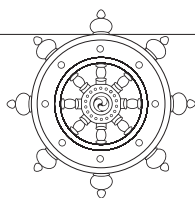
譯 有情衆生所居處的世界，無論是欲界、色界、無色界，都難逃成住壞空、天災人禍的循環，就好像已經發生火災的房子，充滿著各種痛苦煩惱，令人無時無刻不感到膽戰心驚、惶恐不安。

那麼人間到底有多少痛苦與煩惱呢？

- 從痛苦的歷程來分，人生大致上有這八種苦：
生、老、病、死、親別離、怨憎對、求不得、五陰熾盛
- 從痛苦緣起的性質來分，大致上是這四個類型：
內苦、外苦、共苦、後苦
- 從痛苦存在的現象來分，有這三大特性：
苦苦、壞苦、行苦

芸芸衆生，身心一直被種種痛苦煩惱所逼迫和侵擾，自古皆然，現在就來一一深入探討：人生的痛苦與煩惱，知苦，知苦因，方有機會滅苦。





第七章 人生八大苦

苦，一般是指苦難、不滿或痛苦，現代醫學上定義為「不如意」（unsatisfaction）或「不完美」（imperfection）的意思。

苦，在巴利語是dukkha，和無常一樣，一直像身體癱瘓、像身體被刺、像被人殺害一樣，令人痛苦不堪。

■ 「如病，如癰，如刺，如殺；無常，苦，空，非我。」（雜阿含經第10卷）

而人生概括分類有這「八苦」，即生苦、老苦、病苦、死苦、愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦和五陰熾盛苦。這所謂「人生八大苦」，是直接從痛苦的歷程與直覺就可以觀察出來的。

■ 云何苦聖諦？謂生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、愛別離苦、所求不得苦，略五盛陰苦。（中阿含經分別聖諦經）

■ 閻浮車問舍利弗：「所謂苦者，云何為苦？」舍利弗言：「苦者，謂生苦、老苦、病苦、死苦、恩愛別離苦、怨憎會苦、所求不得苦、略說五受陰苦，是名為苦。」（雜阿含經第490經）

生之苦

生之苦隱含著兩大過程：

- 一、懷孕與出生：嬰兒從受孕開始，母親身體和心靈開始起了變化，營養、安全與擔憂、焦慮，在懷胎十月之中從不會停止，而生產過程之痛更是人體所有疼痛最高點。
- 二、生命之期：出生之後，需要日夜不停的覓食與進食，無論貧富貴賤都無法避免，無論卵生、胎生……新陳代謝過程終生相隨，絕不能中斷，而且身為文明禮教的人類，排泄還要兼顧隱密性，一個平均80歲的人生，將近3萬個日子的三餐與排泄，雖名之為「生活」，進食與排泄卻是生命最深層本質的唯一內容，這種不可避免的「辛苦」，幾乎可以讓人生意義、生命價值、尊嚴、燦爛、美麗、成就……沉默禁聲，莫敢挑釁。

有了生命，除了不停的進食之外，呼吸與睡眠就有如黑白無常，隨伺在側，它們用一種奇特的眼神緊緊對你注視著，而且有意無意地暗示你，嫌棄的話我會「立即收回」，如果你還不敬畏的話，生命中還有太多太多指標在恐嚇你：血壓、血糖、膽固醇、腫瘤、骨質疏鬆、尿酸、發炎、硬塊、流行病……，常聽人說：人民有免於恐懼之自由，我看未必是真。

爲了長期維繫生命的安全與穩定，人還必須住在自己的「房舍」中，而生命原始之初並沒有附帶房產，但生命之苦卻因維繫房產而「備感辛苦」或「倍感辛苦」，尤其是人，想擁有一個「小小窩居」，比起所有有情衆生都要來得辛苦，螞蟥、小鳥、蟋蟀、田鼠、溪蝦、魚……要找個窩居，甚至根本不必有家，都不會那麼辛苦，只有人在找屋、購屋會那麼累人，這些都是生之苦。

而生之苦，在有生之年，永無止息之日。



老之苦

有了生命，生命就有變老的一天，人從童幼年、青年、壯年……逐步走入中年，「無聲無息」，中年就沒了，生命開始進入了晚年，身體的皮膚逐漸褶皺，毛髮斑白，身體四肢與各器官的功能逐漸退化失靈，生理機能開始下降，身心也進入「無端恐懼」的時期。

■ 云何老苦？當知亦由五相，謂於五處衰退故苦。一盛色衰退故、二氣力衰退故、三諸根衰退故、四受用境界衰退故、五壽量衰退故。（瑜伽師地論第61卷）

人的老苦，無法預知和感受，不是青年人、壯年人所能理解的，因為無從模擬，也不是中年人所能深切體會，是完全無法預測的感受，無聲無息，一個再平常不過的日子，就從那天起，牙齒退化了，膝蓋開始有點疼痛，醫生說你血壓太高了，爬山沒力道了，皺紋多了許多，夜裡失眠增多了，記性愈來愈差了……，都是老化的痛苦，「無聲無息」的突然發生在一個再平常不過的日子，然後就是一次又一次「再也回不去」的身心新狀態。

■ 衆生老時，頭白齒落，盛壯日衰，身曲腳戾，拄杖而行，肌縮皮弛，諸根遲鈍，顏色醜惡，身心皆受極大之苦楚，是爲老苦。（中阿含經分別聖諦經）

老苦，帶給人的是「身心俱苦」，身體的不便與功能降低已經令人沮喪，但「心理」的「自信流失」才是恐怖，一旦老化蠶食進逼時，心理一定會產生排斥與抗拒、恐懼與掙扎，忽視與裝作若無其事是經常可見，尤其現代工商業社會，子女遠去他方各組家庭，老之苦更是籠罩在

「孤獨無依」的巨網之下，情何以堪，關懷與問候既不真實而且少之又少，但又能奈何？

筆者見過多少富人或頗有成就的人，無不寄盼能用「億萬家產」換取「年輕十歲」，八十歲的希望能回到七十歲，七十歲的希望能回到六十歲，六十歲的希望能回到五十歲……，雖然只是「年輕十歲」，殊不知太多太多的事，「老了十歲」，太多事以前可以，現在就是無法再做了，爬山、打球、長途旅行、閱讀、演說、唱歌、喝酒、體力勞動、跳躍、稍長時間工作……無不如此。

老之苦，用一種「你沒用了」、「你不行了」在澆熄你的生命能量，面對青春失去，美麗不再，若沒有一定自在的般若智慧，「老之苦」肯定會啃食你的生命信心，這些都還是假設在沒有失智、癱瘓……生命實質功能尚未流失的情況喔，如果更老化時不幸行動不變，抑或需要插管、氣切、排泄失禁，那更是苦之極致。

病之苦

大自然界的有情衆生多半能獨立生存與生活，也必須自己能夠獨立生存，蚊子、猴子、螃蟹、榕樹、水鹿、羚羊……皆然，而群居的人類卻已經完全失去獨自生活的能力，因為現代人已經無法獨力找到或製造水、電、瓦斯……的生活資源，因此，身體自我療癒與適應的功能也愈來愈差，還好現代醫藥技術補足了這一塊。

雖然這樣，但從出生開始，人一大堆的疾病就從未停止過，麻疹、水痘、腦炎、感冒、蛀牙、胃痛、外傷、腸道發炎、新冠肺炎……，進入中年後，慢性病更是緊迫跟隨，肥胖、糖尿病、心腦血管病變、癌症、癡呆、健忘、關節退化、脊椎盤突出、眼疾、神經衰弱、精神分裂、憂鬱症……，非但威脅生命的健康延續，更進而產生令人難受的痛苦，「病之苦」是極苦、極不便。



■ 世尊告諸比丘：「若無常色有常者，彼色不應有病、有苦，……以色無常故，於色有病，有苦生。」（雜阿含經第86經）

譯 世尊說：「人處世間，萬事萬物都無法恆常不變，如果萬事萬物都能恆常不變，那我們人體就跟當初一樣，怎會生病呢？怎會有痛苦？就是因為人世無常，萬事萬物都一直會變動，因此，我們身體才會感受到生病以及生病的苦。」

生命最恐怖的「變動」之一，就是「突如起來」的病痛，而且這病痛如果是「不可逆」而無法治癒的時候，生命就會進入另一個「轉折」，像中風、心血管阻塞、關節病變、糖尿病、癌症……，從此，非但身體要開始接受一次長期苦痛的折磨，心理更是遭受到一記沉痛的打擊，自己與家人都會感到難過和痛苦，有錢、沒錢，都沒有用，伴隨著病苦，有時候會把人折磨得不像人樣，如果病到不能飲食、處處須人扶持、排泄不能自主……，那「病之苦」比「死之苦」還更令人難受。

死之苦

死亡，是人生的必經歷程，所有一切六道輪迴有情衆生，終將面臨死亡，無可避免。

■ 佛言：「一切衆生，一切虫，一切神，生者輒死，終歸窮盡，無有一生而不死者。……一切衆生類，有命終歸死，各隨業所趣，善惡果自受。」（雜阿含經第46卷）

然而死亡本身，並無所謂痛苦，當死亡發生，所有感官、知覺都已停止運作，無法再感受任何色、聲、香、味、觸、法，當然無所謂痛

苦，但死亡之前的壓力卻會給活著的人帶來的無比的恐懼，這種恐懼、這種苦遠遠超過死亡本身。

一個人奮鬥一生的結果，總是會擁有一些「我所」，例如名譽、地位、財富、房產、樹栽、股票、珠玉寶飾、收藏、親人、家庭、愛人、朋友……，以及進行中、待完成的工作與心願，如今「壯志未酬身先死」，所有的一切都將與自己完全無關，要保持心平氣和談何容易。

這種「對死亡恐懼」包含著許多：不再自由、孤獨、無意義感、生命功能喪失、契約完全終止、被遺棄、未知、地獄、虛無、黑暗、陰沉、遺憾、哀傷、迷惘……等各式各樣的「終極意念型態」，而對死亡的苦，就是來自於對這些意念的一種「自我防衛」，這種防衛充斥著一大片悲傷、憂慮和絕望的景象，是一種極其強烈而且延續不止的恐懼與憂慮，也因為一般人會對死亡之苦產生焦慮，因此對於討論與死亡有關的事，也會變得比較禁聲與膽怯。

「死亡之苦」之所以令人心驚膽寒，是完全沒有「討價還價」的餘地，有一次波斯匿王最敬愛的祖母死了，佛陀問他：「極愛重敬念祖親耶？」波斯匿王竟願意以捨棄所有象群、馬隊、所有金銀財寶，甚至連國王王位都可以給他，只要有人能救祖母一命。

■ 波斯匿王白佛：「世尊！極敬重愛戀。世尊！若國土所有象馬七寶，乃至國位，悉持與人，能救祖母命者，悉當與之。既不能救，生死長辭，悲戀憂苦，不自堪勝！（雜阿含經第46卷）

即便如此，還是只能生死長辭，留下滿滿的憂傷與痛苦，這就是「死亡之苦」的可怖；雖然在生命之中唯一可以確定的就只有死亡，但「死亡之苦」無疑是生命的終極殺手，無從迴避，也無能為力，色受想行識都只能靜默臣服，無形、無味、無色，但其苦無比。

以上老、病、死三種苦，正是世人所厭惡，極不喜愛，而諸佛菩薩



之所以現世人間，也是因為人間有這三種苦，世尊才持續說法集、滅、道，應對人生八大苦的解決之道。

■ 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

時，波斯匿王獨靜思惟，作是念：「此有三法，一切世間所不愛念。何等爲三？謂老、病、死。如是三法，一切世間所不愛念。若無此三法世間所不愛者，諸佛世尊不出於世，世間亦不知有諸佛如來所覺知法爲人廣說。……」

波斯匿王作是念已，來詣佛所，稽首佛足，退坐一面。以其所念，廣白世尊。

佛告波斯匿王：「如是，大王！如是，大王！此有三法，世間所不愛念，謂老、病、死，乃至世間知有如來所覺知法爲人廣說。」（雜阿含經第46卷）

親別離之苦

世間常有這樣一說：人「情感」中的最大苦事，莫過於「生離死別」，中年喪偶，老年喪子，固然也會痛苦萬分，但這些都是不得不接受的「死別」，唯獨「生離」，或因工作所需必須遠離家鄉，或迫於環境必須搬遷，或遇兵役義務必須遠赴他地……，這時與自己親人、愛人分開，這種熟悉感、安全感、溫馨感的喪失，當然是會造成「心苦」，心中會有孤寂、失去、圓滿不再的感覺，在人生八大苦中，生、老、病、死是身苦所「引發」，而親別離、怨憎對、求不得則純粹是「心苦」。

■ 世尊告長者曰：「何故顏貌不悅，諸根錯亂？」

爾時，長者報瞿曇曰：「焉得不爾。所以然者，我今唯有一



子，捨我無常。甚愛敬念，未曾離目前；哀愍彼子，故令我生狂。我今問沙門，見我兒耶？」

世尊告曰：「如是，長者！如汝所問，生、老、病、死，世之常法；恩愛離苦、怨憎會苦，子捨汝無常，豈得不念乎。」
（增壹阿含經第6卷）

這是《增壹阿含經》提到過的這麼一個例子，長者有一位非常寵愛的獨子，從未曾離開過他的視線，如今離他而去，怎麼會不思念呢？當然披頭散髮，逢人就問：「有沒有看到他兒子？」諸根錯亂。

■ 恩愛合會，必有別離。（過去現在因果經）

然而，親別離之苦，緣自於「愛」，人只要有了「愛」，憂、悲、惱、苦、愁就會「跟隨愛而生」，「跟隨愛而起」，愛有多深，伴隨的憂悲惱苦愁就有多深，不管是對家人之愛、朋友之愛、同事之愛、鄰居之愛、戀情之愛、同學之愛、寵物之愛、庭園之愛……，只要有愛，一到離別時候，憂悲惱苦愁就會出現，爲他擔憂、爲他悲傷、爲他煩惱、爲他苦悶、爲他愁緒滿懷，心糾結成一團，難以快樂。

■ 世尊告曰：「如是，梵志！如是，梵志！若愛生時，便生愁感、啼哭、憂苦、煩惋、懊惱。」（中阿含經第60卷）

世人對於自己所喜歡的人，無不希望長相廝守，永不分離，但因緣際會，緣生緣滅，緣分盡了，只能「生離異地」剩下一縷相思，憂苦滿懷。有時就連在公司的同事也會有此情結，緣生緣滅，平常與你合的來、聊得開的同事，就偏偏被調到別的單位，甚至被資遣或申請退休；街頭你喜愛的店家小妹、最常去的診所、最愛的小吃店老闆、看的最順

眼的管理員、最喜歡的外勞、最喜歡的孩童老師……，經常無聲無息就「緣盡於此」，這都是「親別離之苦」。

怨憎對之苦

怨憎會苦是指對自己所不喜歡的人，討厭之人，不願意和他相處的人，偏偏就事與願違，就是必須和他（她）相聚在一起、工作再一起、生活再一起，因此令人感到痛苦不堪，這種痛苦就是怨憎會苦。上一段「親別離苦」是指相親相愛的人，就是因故要分離，而怨憎對苦卻剛剛好相反，相怨相憎的人又被安排在一起，這種痛苦，實是令人非常難熬的「心苦」。

怨憎對苦的「對象」非常多，要離不離的冤家夫妻、處處刁難的頂頭上司、成天搬弄是非的同事、水火不容的婆媳、背叛的情侶、無所事事的小叔或妯娌、怪裡怪氣的鄰居、要求嚴格關係緊張的父子與母女、利害衝突的股東、無厘頭的網友……，所謂「不是怨家不聚頭」，面對無緣的憎怨對象，當然是感覺對方面目可憎、語言乏味、兩不相容、欺人太甚、偏袒明顯、蓄意攻訐……，反正就是一段「惡緣」，好想脫離但卻離不了。

有首詩偈這樣寫：「怨憎相會苦特殊，冤家夫婦最痛苦，雙方專找不是處，朝暮吵鬧動文武。」這是憎怨雙方都會有的反應：專找對方不是處，朝暮吵鬧動文武。

一旦怨憎相對，從「怨」的累積到「憎惡」，甚至日久積怨成仇、積怨成恨，都是意料之中的事，難怪瞋毒、瞋恚被稱為貪瞋癡「三毒」中的「最毒」，而怨憎相對就是人開始有了恚忿之心，對自身心境開始種起了「瞋恨」之樹，「怨憎樹」在心中發芽、在心中生枝、在心中長葉、在心中盤根，直至「怨憎」長成「瞋恨大樹」，到那時，就再也無法根除了，所謂：「我見結怨人，盡被怨折磨。」正是此怨憎對苦。



在《大愛道比丘尼經》中，提到女人有「八十四態」，其中第53態為「憎人態」，是說女人對於勝過自己的人，有時會產生極端憎恨，不但嫉妒，甚至還常希望他早點死，可見憎恨之毒演變至極端，確實非常可怕。

■ 女人憎人勝己，欲令早死，是五十三態。（大愛道比丘尼經）

當然，不是女人才會這樣，古印度社會限制女人除了持家以外的「價值創造」活動，因此無法掌握經濟與生活權利，在女人長期不受尊重之下，當然心理會有各種反應，如果換作武則天當家，女企業強人、女主管、女性專業者主持公司大計，男人八十四態也會因此而產生，但對極端對立、極端競爭、極端傷害……在自己身上發生時，憎恨之心也一定會極端表現，男女皆然。

因為「怨憎對苦」即容易引發三毒中「瞋恨心」，因此學佛的人無不戒慎恐懼，經常提醒，此苦非苦而是「毒」，不得不正視，甚至有些人一看到宿敵，他自己就露出很明顯憎恨厭惡的表情。怨氣、憎恨、仇恨，其實就像「長期給自己吃毒藥」，一天吃一粒，睡前再增加一粒，好讓人在睡前不斷在憎怨對方，憎怨的人雖然都希望對方有一天會受到報應、受到傷害，但最後中毒而死的人卻只有自己，因為每天吃怨憎毒藥的人是你自己，而不是被你怨憎的對方，而對方甚至根本不知道你在憎恨他。

■ 瞋者，於苦、苦具，憎恚為性，能障無瞋，不安穩性，惡行所依為業。（成唯識論）

■ 往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。（華嚴經）