



Undergraduate assignment feedback form

(to be completed by marker)

<i>Student Name: Taiyu Cao (曹泰域)</i>	
<i>Module Code: SICH6010</i>	<i>Student number:1706350</i>
<i>Module title: Traditional Chinese Moral and Ethical Education III</i>	
<i>For completion by marker:</i> <i>Comments:</i>	
<i>Marker's signature:</i>	<i>Date:</i>
<i>Provisional mark:</i> NB. All marks are provisional until confirmed by the final examination board.	

淺探“諸法無我”為對治“苦諦”之方法

壹、前言

「四聖諦」為釋迦牟尼佛證悟後所說第一部佛經中的重要內容，可謂佛教之基本教法。佛陀在世間為眾生示現成佛，是在觀察到老、病、死等諸苦的啟發下發心捨家棄欲，專心修道，最終成佛。可見“四諦”對於修行人的重要性。

四諦包含苦諦、集諦、滅諦與道諦。他們之間存在著兩種因果關係。集為苦之因，道為滅之因。本文將集中討論第一種“苦與集”的因果關係。通過對苦諦內涵的了解，進一步分析其真實源頭與對治方法，從而探討如何從苦痛中得到解脫。

貳、苦諦之概述

苦諦，諦為真實不虛、不顛倒之意，這說明著佛陀說宣說之苦諦為揭露苦之真相，與一般認知的苦有所不同。大眾普遍對於苦的判斷停留在身與心兩方面感受，這是在與歡樂開心的對比之下形成一個象征的苦來作為區別。然而佛陀在覺悟之後揭示苦諦包含廣大，在《雜阿含經》記載：「我以一切行無常故，一切諸行變易法故，說諸所有受悉皆是苦。」¹這將人世所涉及的一切都在苦諦之中。

大眾因為有著愛、惡、取、捨等分別心，所以在這真相之上以自己的意識又建立起普通的苦和樂，殊不知這兩者本身就是苦諦。《大智度論》云：「四聖諦苦，聖人知實是苦，愚夫謂之為樂；聖實可依，愚惑宜棄。是身實苦，以止大苦故，以小苦為樂。」²世間所認為的歡樂在佛、菩薩等覺悟者看來都是虛假不實之事，以鴆酒為甘露的行為。如世間之榮華富貴，眾所嚮往，以此為世間之樂。然而古人云：「如人飲水冷暖自知」，這種所謂「快樂」中的甘與苦只有當事人能深刻體會了，這類人或許在物質與地位上享有特權，看似是樂，其實他們同樣也有著各類苦楚，如財富的進一步積累與保存、家庭的和諧、人身的平安等等，都可能有著讓人難以擺脫的困苦需要解決；此外面對病痛與老死等苦前，無人可替，同樣自身領受。對於苦的認知，因為有了主觀分別，苦的真实

¹ CBETA 漢文大藏經：《雜阿含經》第 17 卷。https://tripitaka.cbeta.org/T02n0099_017。2021 年 12 月 23 日。

² CBETA 漢文大藏經：《大智度論》第 19 卷。https://tripitaka.cbeta.org/T25n1509_019。2021 年 12 月 23 日。

面貌反而辨識不清。一般大眾，在遇到一些不如意的時候對於苦的認知可能會更深一些，但這只是如上面《大智度論》中所說：「以止大苦故，以小苦為樂。」將逆境、困境視為苦，這樣的認知是不徹底的。好比一個人肩挑一百公斤的重量，突然減去五十公斤，會覺得輕鬆了，但是其實肩上仍然還在負荷，苦仍然存在。

覺悟之聖人體悟苦諦的四行相「苦、空、無常、無我」³，都是有漏之果報。說明苦諦是一種無常遷流之苦，因為世間一切都不是靜止，它剎那生滅，沒有一個能永恆。這種現象本身是不安穩。眾生隨著各自的因緣在這生滅不息的世界追求自我，以身為我，自然會經受種種痛苦不安。這個苦有逼迫、逼惱之意。《佛地經》云：「逼惱身心名苦」。⁴意思是眾生在世間流轉，都會經歷各種不自在，如讀書、就業、成家等等都有種種困難與壓力，再此之中外還有疾病和老死等無法抗衡之自然規律的苦。因此佛陀云：「三界无安，犹如火宅。」⁵這正好闡釋了「一切皆苦」的事實。

苦諦名相

明白苦諦是揭示生命本質是苦的真相。世間的苦難繁多，常見的有「二苦」、「三苦」、「四苦」、「八苦」、「十一苦」等不同的說法，而在《瑜伽師地論》中更將苦諦細分為一百一十中苦。雖然名相不同，但都從各個不同的角度闡述佛法中苦諦的思想。下文主要講述「二苦」、「三苦」與「八苦」這具有帶有代表性的三個。

（一）二苦之說：

「二苦」是從眾生的自身與外界兩個兩個方面而言，苦有內外之分。

《大智度論》卷十九說：「二種苦，內苦、外苦。內苦有二種，身苦、心苦。身苦者，身痛、頭痛等，四百四種病是為身苦。心苦者，憂愁、瞋、怖、嫉妬、疑，如是等，是為心苦。二苦和合，是為內苦。外苦有二種：一者，王者勝己，惡賊、師子、虎狼、蛇等逼害。二者，風雨、寒熱、雷電、霹靂等；是二種苦，為外

³ 俱舍論二十六曰：「苦聖諦有四相：一非常，二苦，三空，四非我。待緣故非常，逼迫性故苦，違我所見故空，違我見故非我。」CBETA 漢文大藏經：《阿毘達磨俱舍論》第 26 卷 http://tripitaka.cbeta.org/T29n1558_026。2021 年 12 月 23 日。

⁴ CBETA 漢文大藏經：《佛地經》第 5 卷。 https://tripitaka.cbeta.org/T26n1530_005。2021 年 12 月 23 日。

⁵ CBETA 漢文大藏經：《妙法蓮華經》第 2 卷。 https://tripitaka.cbeta.org/T09n0262_002。2021 年 12 月 23 日。

受。」⁶

這裡解釋內苦分為身與心兩種，身苦指我們身體的自然疾病與意外受傷等等；而心苦指心理上的種種煩惱，包含思想、意志、情感等等所帶來的痛苦。外苦也同樣分為二，一是有情眾生侵害的所帶來的苦，如人類之間發動的戰爭以及有著攻擊能力的動物的威脅；再者為自然界的變化造成的苦，比如極端天地、土地崩離等等不可抗的外界力量對於生命的侵襲。

（二）、三苦之說

三苦則是但從眾生感受的苦而言，細分為三，分別為苦苦、壞苦、行苦。

首先是苦苦。在《阿毘達磨集異門足論》中記載：苦苦性云何？答諸身所有，由苦故苦。所以者何？依身生起老、病、死等種種苦故。」⁷這表明首先我們的色身是苦，因為在因果的規律下身體會經歷各種果報，有可能是疾病、橫禍等等，都是身體去來承受；又或是遭受苦事而感到痛苦，如面臨飢餓寒暑、危機等情況。因此古人云：「吾有大患，唯吾有身，吾若无身，夫复何患」。這也證明身為苦果。

其次是壞苦，《阿毘達磨集異門足論》：「壞苦性云何。答如世尊說可意朋友可意眷屬可意境界。若變壞時。若遭毀謗陵蔑等時。發生愁歎憂苦悲惱。彼於爾時由壞苦故苦。」⁸這是由樂轉苦的過程，說明世間苦多樂少，或許有時暫時不在苦之中，我們會感覺很快樂，但是這並非快樂本身，而是暫時性痛苦停止。在因緣和合下，又從轉入痛苦，便為「壞苦」。我們如今所處的環境，無論是苦和樂，都是剎那生滅，如南柯一夢虛幻不實，縱然有些場景看似是「樂」，但是並不長久，樂盡苦生，有時痛苦。畢竟世界有成住壞空，而眾生有生老病死，這就是生滅敗壞的現象，是為「壞苦」。

最後為行苦：《阿毘達磨集異門足論》：「行苦性云何。答除苦苦性及壞苦性。諸餘有漏行由行苦故。」⁹這裡「行」是遷流變動之意，世間一切變化無常，此謂宇宙之規律，所有事物都由因緣和合，生滅相續，未能永恆。而眾生於此之中追求永恆之物，卻不知所有的一切都不過是曇花一現，都不究竟。

⁶ CBETA 漢文大藏經：《大智度論》第 19 卷。https://tripitaka.cbeta.org/T25n1509_019。2021 年 12 月 23 日。

⁷ CBETA 漢文大藏經：《阿毘達磨集異門足論》第 5 卷。https://tripitaka.cbeta.org/T26n1536_005。2021 年 12 月 23 日。

⁸ 同上

⁹ 同上

（三）、八苦之說

八苦之論最為常見也最具有代表性的，在許多佛經都有記載，如《增壹阿含經・四諦品》中，佛陀云：「所謂苦諦者。生苦。老苦。病苦。死苦。憂悲惱苦。怨憎會苦。愛別離苦。所欲不得苦。取要言之。五盛陰苦。是謂名為苦諦。」¹⁰

生、老、病、死四者是為完整之人生，每個人都會經歷之過程，這都是苦之相，釋迦摩尼佛出家重要之因緣，正是在遊城時，看到生老病死的自然規律，感慨人生之苦，而發心出家修行，將來救度眾生。在這四相面前可謂人人平等，無有差別。生命誕生之日，便開始走向成熟到衰老，最終面臨死亡之苦，而生命的過程又有各種疾病相隨，苦是隨處可見。

憂悲惱、怨憎會、愛別離、求不得等四苦則是在一生之中要經歷的痛苦，這更多的是從心理遭受的苦。人有喜怒哀樂愛惡欲之七情來表達心中之情緒，七情所起，苦從中生。日常生活中，有著喜愛，也有所厭惡；愛而求去，而惡則驅之，分別之苦生矣。愛而不得，惡又不能離，事與願違，煩惱之苦相續不斷。

因此八苦總結為五盛陰苦，所謂五取蘊即苦，是苦的根本原因所在，五蘊即色、受、想、行、識，合稱五陰。這五蘊為我們妄想、煩惱、憂慮、牽掛、痛苦之因，因此《心經》云：「照見五蘊皆空。」這是告知我們五蘊之共相為「苦、空、無常、無我」。不可得也不可取，反之則苦存矣。

所謂「苦諦」指所有眾生六道輪迴時，身心上所承受的種種痛苦，所謂「二苦」、「三苦」、「八苦」等。這些苦的本質，都詳細證明「一切皆苦」之真實性。

叁、苦諦的源頭與對治方法

「苦、集、滅、道」中的集諦乃苦因。廣論可分為貪嗔癡三毒，細為「十使」。「十使」包含貪、嗔、癡、慢、疑惑、身見、邊見、邪見、見取見、戒取見。而「十使」的根源又來自與十二因緣第一緣「無明」。「無明」的始作俑者乃認為「我」與「我」相關的一切皆是真實永恆不變的，從而為此貪執奔波，成為痛苦的根源。要去除苦因，必須要先明白「諸法本無我」的道理。

¹⁰ CBETA 漢文大藏經：《增壹阿含經》第 25 卷。https://tripitaka.cbeta.org/T02n0125_025。2021 年，12 月 23 日。

一、對治「苦諦」之要法 – 萬法「無我」，皆因「緣起」

「無我」為佛教根本思想之一，它可以幫助人們明白其實日常所接觸的一切萬法，包括我們自己的身體和念頭，都是瞬息萬變與無常的。認為存在一個恆常不變的「真我」其實是一種錯誤的認知，它是一切苦痛的根本源頭。「我執」與其延伸出的各種慾望能帶給人們無止境的傷害和煩惱，例如憤怒、傲慢，嫉妒，貪婪等等，這一切都是生活中的苦因。佛陀證悟之後看到了萬法的真相，也就是「無我」的概念，從而為眾生揭示其背後的潛在本質，希望通過這樣的修持，逐漸放下貪嗔癡三毒，最終脫離輪迴的痛苦直至成佛。「無我」又包含了「人無我」和「法無我」。

「無我」概念的支撐點來源於萬法因緣生的理論。《阿含經》云：「諸法因緣生，諸法因緣滅，我佛大沙門，常做如是說」。¹¹不同於西方宗教的造物主理論，佛教認為一切眾生與諸法的產生來自於「緣起」的概念，詳細來說，萬物是由十二因緣的和合轉換而生。諸法的形成取決於遇緣不同，整個宇宙的事物皆由因果造成，現象是由諸法之間不斷的相互作用和聯繫而產生的。所以，它們不應該被認知為真實的物質，而是被剎那生滅的「緣起」因緣短暫生出的幻相。誠如佛陀在《金剛經》所教導：「不取於相，如如不動。何以故？一切有為法，如夢、幻、泡、影；如露，亦如電，應作如是觀。」¹²（cbeta: t08n0235）那這樣的生滅到底有多迅速呢？《佛說仁王般若波羅蜜經》說道：「法即生即住即滅，即有即空，剎那剎那亦如是法生法住法滅。何以故？九十剎那為一念。」¹³沒有開悟的凡夫肉眼是無法看到如此迅速的生滅，所以會錯誤的認為我與我身邊的人事物都是真切的；但其實只是瞬間因緣迅速交替生滅而成的產物，佛教稱之為業力。一旦它完成了成住壞空的循環，一切皆回到「空」的本來面目，例如我們的身體，從出生到死亡就是這樣一個循環。因此，將這種暫時、不斷變化、無常的「我」視為真實存在的實體並不合理。一念中一剎那經九百生滅，乃至色一切法亦如是。」（cbeta: t08n0245 — —001）

二、五蘊

雖說諸法剎那生滅，是無常和變化的，但當它短暫存在時，又是由什麼組成的呢？

¹¹

¹² CBETA 漢文大藏經：《金剛般若波羅蜜經》第1卷。http://tripitaka.cbeta.org/T08n0235_001。2021年12月23日。

¹³ CBETA 漢文大藏經：《佛說仁王般若波羅蜜經》第1卷。http://tripitaka.cbeta.org/T08n0245_001。2021年12月24日。

例如我們的身體，它的短暫存在是真實的嗎？佛法對此提出「五蘊」的理論，使我們更進一步明白諸法皆空。「蘊」指「色、受、想、行、識」的各種元素聚集而成，諸法皆有五蘊和合而成，無一例外。「色」指地、水、火、風的物質現象；「受」指眼、耳、鼻、舌、身接觸外境所產生的感受；「想」即是五根接觸到外境所產生的思維；「行」指在思維後，產生的各種行動意識，也包括情緒變化；最後的「識」指的是意識作用，六識的存在起源於前四蘊，五蘊之間息息相關。五種因素聚集在一起才形成了某種形態亦在世間被賦予名號，現象不能單靠一個因素而獨立存在，所以當五蘊瓦解時，形態不復存在。「五蘊」的理論強有力的支撐「諸法無我」的概念。《無我相經》中佛說：「凡所有諸色、受、想、行、識，無論過去、現在、未來、內、外、粗、細、劣、勝，還是遠、近，應當如此以正慧如實觀察一切諸行：『這不是我的，這不是我，這不是我的我。』」《雜含經》彌蘭王與那先比丘的對話也清楚的說明了「我」只是五蘊的組合，不能指著其中一個元素稱之為「我」；但我們常常誤會任何一個細小的元素都是「我」，而對此貪戀執著而延伸出無盡的痛苦。

相信物質是永恆真實的可以誘發人們的貪嗔癡和各種煩惱，所以佛提出如果眾生於色、受、想、行、識中得到快樂，這等同於在苦中尋找快樂，這樣的眾生永遠都無法從痛苦中解脫出來。(CBETA: N14n0006) 因此，如果希望所有的苦痛停止，那我們必須放下對「我」與圍繞著「我」的一切事物的強烈貪執，常常思維它們實為無常中剎那生滅的幻想；存有這樣的心態，才能順利進行四諦中的滅諦和道諦，修持八聖道，結束輪迴所帶來的諸苦。

肆、結語

「四聖諦」之首「苦諦」揭示了世間所有合和之一切都是苦之化現，眾人輪迴六道之中，都是在苦中輪轉，明了苦是本相，則能不執著於追求不永恆之事物，放下我見、我感、我思、我想等虛幻不實是體，才能升起求脫離苦境之解脫心。而解脫之修行當從無我之地開始，打破人我、法我之相。這樣才能遠離五蘊產生六道之苦。

參考文獻

1. 《雜阿含經》第 17 卷。https://tripitaka.cbeta.org/T02n0099_017。2021 年 12 月 23 日。
2. 《大智度論》第 19 卷。https://tripitaka.cbeta.org/T25n1509_019。2021 年 12 月 23 日。
3. 《阿毘達磨俱舍論》第 26 卷 http://tripitaka.cbeta.org/T29n1558_026。2021 年 12 月 23 日。
4. 《佛地經》第 5 卷。https://tripitaka.cbeta.org/T26n1530_005。2021 年 12 月 23 日。
5. 《妙法蓮華經》第 2 卷。https://tripitaka.cbeta.org/T09n0262_002。2021 年 12 月 23 日。
6. 《大智度論》第 19 卷。https://tripitaka.cbeta.org/T25n1509_019。2021 年 12 月 23 日。
7. 《阿毘達磨集異門足論》第 5 卷。https://tripitaka.cbeta.org/T26n1536_005。2021 年 12 月 23 日。
8. 《增壹阿含經》第 25 卷。https://tripitaka.cbeta.org/T02n0125_025。2021 年，12 月 23 日。
9. 《金剛般若波羅蜜經》第 1 卷。http://tripitaka.cbeta.org/T08n0235_001。2021 年 12 月 23 日。
10. 《佛說仁王般若波羅蜜經》第 1 卷。http://tripitaka.cbeta.org/T08n0245_001。2021 年 12 月 24 日。