

四、苦樂

「苦」是患痛悲惱，源自：① 內自身心的傷病苦痛、憂悲苦惱；② 觸對外境而起的愛別離、怨憎會、求不得；③ 五蘊（色受想行識）和合的本身。簡說為世間八苦：前四苦生老病死，是無常變化對身心的影響；愛別離苦（生離死別）是親愛的不得分分離，愛得愈深愈苦；怨憎會苦（冤家路窄）是不想見的人偏偏相遇，怨得愈深愈苦；求不得苦（事與願違）是心有所求而得不到，或想丟而丟不掉，欲求愈多愈苦。五蘊和合苦是前七苦的總匯，或說「五蘊熾盛苦」¹⁴，眾生因業力感得五蘊身，在「三界火宅」¹⁵中，苦樂纏縛熾然。無論是生活富裕順心或貧困憂惱，都離不開這八苦。

「樂」是舒適歡喜。人世間有無量樂事，略說一些：天倫恩愛、運動健身、歌唱舞蹈、藝術欣賞、琴棋書畫、閱讀寫作、美食品味、事業成就、升官發財、慈善布施、投資獲利、退休養生、旅遊散心樂……。這些快樂是無常中的小確幸，點亮了人生的綠洲，幫助眾生在苦厄的沙漠中，得到暫時的庇護，休養生息，再開始下一旅程。如果修習禪定，可得色界天的安樂：修得初禪，能得離欲所生的喜樂；修得二禪，能從定生喜樂；修得三禪，能離喜貪生妙樂；修得四禪，脫離身心之樂，住於不苦不樂，能得捨念清淨。這四種禪定功德，能引發身心的自在、柔和、輕安。

樂無常，苦也無常，隨著因緣變化，忽樂忽苦，可能此刻破涕為笑，下一秒又斂笑而泣。樂是從苦的因緣而生，樂盡又轉生苦，世間沒有實樂，只有相對比較的感受。例如，從加護病房轉到普通病房的病人，有相

14. 《楞嚴經》卷 7（大正 19，CBETA 中華電子佛典 0136c16）。

15. 《妙法蓮華經》卷 2「譬喻品」（大正 9，CBETA 中華電子佛典 0013a10）。

對的輕鬆樂；活到高壽而過世，家屬有辦喜喪的欣慰樂；少欲知足，性足菜根香，無求而有清淨樂。佛法說諸法從緣起，苦樂也不離緣起，眼耳鼻舌身意內六根，觸對色聲香味觸法外六塵的因緣，而有苦樂受的生起，當樂的因緣變化不再時，逼迫身心的感受就浮現，苦的因緣具足就生起，反之亦然。就這樣苦生樂滅，樂生苦滅，依緣而起的，也依緣而滅。

佛法說苦說樂，不是消極的苦中作樂、以苦為樂或盡情享樂，而是積極的教眾生，認識苦、面對苦、透過苦、超越苦，進而苦盡甘來，才有真正的快樂。俗話說「吃得苦中苦，方為人上人」、「不經一番寒徹骨，那得梅花撲鼻香」，就是強調轉苦為樂的積極面，樂時不忘捨，苦時不忘忍，經過一番努力，才有美好的成果——因為少數眾生的布施，造福多數的眾生，例如，有軍警消犧牲自由的盡忠職守，才有人民生活安定的保障；有挑燈苦讀的用功，才有金榜題名的喜悅；有細心守護的關愛，才有幸福美滿的姻緣；有長時期的沉潛準備，才有掌握關鍵機會的奮力一搏。

人生苦樂半參，相對於天上的太樂，地獄的太苦，人生是最好的修行道場。在未悟道前，從「有我在受苦受樂」著手，賦予「苦」正面積極的生命意義，點點滴滴的轉苦為樂，步上「無我無苦無樂」的修行路。

(1) 苦是生命的養分——吃苦惜苦。因為生命中有老病死苦，讓我們更珍惜生命，珍惜親情、恩情、愛情、友情、眾生情。因為生活中有天災人禍，讓我們更珍惜自然資源、環境保護、社會和諧、世界和平。

(2) 苦是生命的磨鍊——受苦鍊苦。冶鐵煉鋼，愈煉愈精粹；生命的一切苦，都是幫助我們迎接挑戰的鍛鍊。知名的運動家，在贏得冠軍的背後，是不停練習的汗水。多少演員養精蓄銳，就為了一次演出機會。

(3) 苦是生命的能量——緣苦能苦。彈簧壓得愈緊，彈得愈高；在充滿煩惱的世間修行，業障時時現前，逆境舉目皆是，更能激發我們的生命潛力，隨順苦的因緣，難行能行，關關難過關關過，處處無路處處通。

(4) 苦是生命的鑰匙— 知苦離苦。正見苦的事實，知道苦是無常的因緣，相信苦可以消除，依修行的次第，由止惡而行善，由隨緣而遠離貪瞋癡，打開生命的解脫門，無常無無常，無苦無樂，是為究竟大樂。

推求苦樂的根源，是對於「我」(感受苦樂存在的本身) 的執著，以我的本位來看世間，執著分別實有苦樂，實有感受苦樂的我，而有了「我所」(我所有的、所愛的，所恨的、所要的)，所以成了我放不下的、分不開的、忘不了的、捨不得的。當眾生執著喜樂，喜樂就成為負擔，執著苦厄，苦厄就像苦瓜連根苦，所以說眾生執著苦樂，就是喜歡煩惱、喜歡生死。雖然我執化萬千煩惱絲為緊箍圈，眾生可以選擇將圈拿掉，以無我的智慧，隨順苦樂的因緣，不迎不拒，人生大夢裏，高興時開懷大笑、悲傷時放聲大哭，哭笑完就放下，放下苦樂的因緣，於苦樂心不傾動。

佛法說去「人我執」證「我空」、去「法我執」證「法空」，若能照見五蘊皆空，就能度一切苦厄。有情無情不離五蘊，五蘊從因緣和合而有，因緣消散則無，五蘊法自性空，和合的「我」也是緣起無性，所感受的苦樂法，也是因緣生滅，虛妄無實。了知我法皆空，如空花水月，實無可執；捨情執為本的苦樂二邊，以正見為本的中道智慧，超脫世間的「我執」，止息雜染業行，則惑業滅而生死苦空，惑業滅則廓然清淨，生死苦空則寂然常樂，世間一切悲歡苦樂、貪瞋痴愛、善惡因緣、輪迴苦報，到此都煙消雲散，遠離一切繫縛，得離繫大樂。

五、空有

「空、有」與眾生的緣分甚深，佛法說「無常、苦、空、無我」一直影響著世間眾生。眾生因五蘊和合消散而存在的一世生命，是眾生自己業力所感的正報，世界是眾生共業所感的依報。佛陀也有正報佛身與依報

佛世界，如阿彌陀佛與西方極樂世界。推而言之，正報是「我」，依報是「我所」，以我為中心，向外擴展的一切是我所，我所依而住的世界、所有的、所作的、所說的、所想的，家庭、健康、事業、財富，都是依報。我與我所都是「有」，有我才有所，歸根究柢，執著「我」的實有是生死輪迴的根本。「有」是船筏，「空」是對岸的渡口，渡河是依有契空的修行過程，筏與岸都是渡河的方便，過河之後，二俱不留。

世間說空，落斷見，消極的以為一切空無；說有，執常見，執著的以為一切實有。「空」是說「有」無實性，依有明空，空不是沒有，「有、沒有」的相對法都是暫時有，暫時有就是空。佛法說地水火風「四大皆空」¹⁶，是說萬物依四大因緣和合故有、消散則無，無不變、自主、實有的本體。例如，欲界眾生的身體，是由四大和合，筋骨（地）、體液（水）、體溫（火）、呼吸（風）等組合而有，依年紀分為大人、小孩，依性別分為女人、男人，以及張三李四的名字，都只是形容的稱呼，並沒有一個真正「人」的本體，同理推及萬法都是假名，究其自性皆空，所以佛法依空有說：眾生（因緣有），非眾生（因緣空），是名眾生（假名有）。

「空有」的三種關係，從互相不離，到互相即是，究竟空有雙泯：

（一）空有相成一 有不離空、空不離有。緣起性空，因緣有，自性空，稱為空；性空緣起，因緣空，緣起有，稱為有。因為緣起，自性本空，所以空依有顯，有離於空，空則不顯，雖名為空是假名空；因為性空，為緣能起，所以有依空立，空離於有，有即不成，雖名為有是假名有。空有融通無礙，因為世間萬法的襯托，見有無邊虛空；因為虛空無邊無際，無住無分別，所以萬事萬物呈現其中，各有各的空間，互不相礙。

（二）空有相即一 有即是空、空即是有。有即是空，則有不可得，空即是有，則空不可得，一切不可得，是真空義。空有是緣起法的一體兩面：

16.《修行道地經》卷4「行空品」（大正15，CBETA中華電子佛典0208b12）。

「諸法因緣生、諸法因緣滅」是有法，「眾因緣生法、無生亦無滅」¹⁷是空法，有法是空，空法也空，空「有法」稱為空，空「空法」是為畢竟空。畢竟空中不見有不見空，從空出假，見空也見有。空有不二不一，生死緣起如幻，涅槃是如幻的性空，所以說生死即涅槃，涅槃即生死。

(三) 空有俱空— 空滅有見、空見亦空。眾生執「有」成生死病，佛陀以空藥治有病，去我執，證我空，了生脫死。如果去我執而又執空實有，則成空病，執有是有邊，執空是空邊，空有二邊，都是有邊。諸法自性空，雖依有顯，卻不因有而空，空是本來如此，諸法有無，空本自空，空空才能體悟畢竟空義。初觀煩惱如幻是有為法，菩提不如幻是無為法，超越空有，洞達煩惱與菩提性皆畢竟空，煩惱即菩提，菩提即煩惱。

「空有」簡單說：如幻有無自性必是性空，性空無自性故成幻有。佛法說三界六道、生死輪迴、涅槃解脫、眾生、菩薩、佛都是如幻有，如幻有也不可執。菩薩以智慧觀照世間一切不可得，如同看電影，清楚明了電影中的眾生，經歷悲歡離合、生離死別，是劇情的安排，不是真實的，影片一停就沒有了；但是菩薩知空見有，同時看見影片裏的眾生，在受苦樂的煎熬，感同身受，從空性起大悲心，義無反顧的投入電影中救拔苦難眾生。眾生就是世間大戲裏的如幻有，受著如幻的苦，幻人受幻苦，假假成真，無法自拔。世間眾生剛強難化，執如幻有為實有，受如幻生死，菩薩慈悲心切，知其不可為而為之，在畢竟空中，隨緣度化如幻眾生。

佛陀攝化眾生說法，立教於世俗、勝義二諦，依空有分成二重：

(1) 第一重二諦¹⁸ — 依世俗諦的假有，觀察世間存在的現象，體悟現象的本性空，通達畢竟空性的勝義諦；同時從畢竟空的如實相中，體驗到現象的如幻緣起，了達緣起有。如此以緣起有法、畢竟空寂分立二諦。

17. 《十住經》卷3 (大正10, CBETA 中華電子佛典 0523a08)。

18. 《成實論》卷11「立假名品」(大正32, CBETA 中華電子佛典 0327a08)。

(2) 第二重二諦¹⁹——空有都是方便的假名，以「假名的空有」為世俗諦，以不落空有兩邊，捨二不執中，非空非有、即空即有，空有無礙的中道實相為勝義諦。空有相對是世俗，我空法空、空亦空的中道才是勝義。

菩薩道的修行次第，依空有分成：① 世俗因緣有的解脫道，依有修空，修無量方便法門；② 勝義因緣空的般若道，從有入空，泯一切解脫法門；③ 勝義假名有的利他方便道，從空出有，行無量度生法門；④ 金剛喻定的無間道，等覺菩薩的無漏心，起金剛的智慧，斷盡最後一分無明；⑤ 畢竟空而勝義有的解脫道，究竟圓覺緣起空寂的中道，證菩提智，福慧圓滿，解脫成佛。眾生的生死解脫、圓滿佛道，都依於空有的如實修證，所證所得：依空有說，即空性；依生滅說，即涅槃；依迷悟說，即菩提。

六、無我

佛法說「無我」是個大課題，因為「我」是無明煩惱（惑）、分別造作（業）、生死輪迴（苦）的原因與主體；是正報（我）、依報（我所）的因緣條件。佛法從緣起的理則說「性空」，從緣生的事相說「無我」，這「無我」不只是世俗的「無私」，無私是「無我」呈現的面向之一，還有無執、無取、無求、無得、無放、無相、…；如從性空的勝解，「無我」就無所謂執、取、求、得、放、相、…。因為性空無我，從我所生的「我所」——所愛、所恨的，所想、所忘的，所有、所失的，所喜、所怕的，這說不盡的屬於我的，織成了我們生生世世見聞覺知的，或不知不覺的一切法的幻網。

佛法說「無我」包括兩大部分：「人無我」與「法無我」，簡單說就是「無我」與無從我而生的「我所」。修行的次第是先離我相、破我執、

19. 《成實論》卷 12「滅法心品」（大正 32，CBETA 中華電子佛典 0332c07）。

斷我見，再離法相、破法執、斷法見，證得如此境界，稱為證「人空」、「法空」。當然，既有空可證，就有空可執，證得人空、法空，卻又執空，所以，又得破所證的空，離人法二空的空相執，證得「空空」，三種空依次悟入。若勝解緣起法的「諸法因緣生，諸法因緣滅」，當下就體認一切人、法、空都空。因為一切都空，如同虛空洞豁，不礙萬象發揮，一切法起如幻差別，所以，大菩薩證一切空，見一切有，雖見其有而無自性，隨緣度眾而無所執；一切空中，平等不二，平等所以無緣起大慈，不二所以同體生大悲。

「二無我」是解脫、成佛的因緣。若不執「我」，修行頓斷煩惱障，證人我空，解脫生死根本，橫出三界六道，證得報身；若不著「我所」，修行除斷所知障，證法我空，解除無明根本，智慧增上圓滿，成就淨土。佛法依眾生機緣，施設淨土法門，往生相應的佛國淨土，也能出離生死；無論那種法門，破「我」是首先得面對的課題。世間有太多事物可以執著，這些執著們都圍著「我」打轉，好比修行路上的大小石頭，有的大如山，完全擋住去路，有的如絆腳石，雖不礙前行，但總是拖延進程，而「我」就如深埋石頭在土中的地樁，難以撼動。這就是為什麼說放下執著，不從「我」下手，而只在「我所」用功，容易變成身放空而心緊抓，在特定的時空因緣中（如禪修、法會），暫時遠離「我所」的影響，一旦條件改變，「我所」的執取又成障道因緣。

修行「無我」是菩薩從初發心到成佛的過程，簡分為三階段：

（一）第一段是世俗的方便道——從民俗信仰到正信的佛法，從不作諸惡到奉行眾善，從燒香拜拜到禮敬諸佛，從求神問卜到懺悔業障，從神通靈異到清淨三業，…，這些都是人天善法，也許這一世的修行因緣只止於此，來世也可得人天的福報，如能一直迴向所有功德給一切眾生，則已發菩提心，世世自有佛菩薩相應的善緣。這一階段也能認識到正報的「我」

是由色受想行識組成，依報的「我所」是由無數因緣條件合成，但是仍不能看破，對於看得到、聽得到、聞得到、嚐得到、摸得到、感覺得到的我與萬物，很難接受是幻有。

(二) 第二段是無分別般若道——重於通達性空離相的緣起法則，凡是依緣而有，從緣而生的一切法，也將依緣而無，從緣而滅；緣生緣滅，當生當滅，或說剎那生、剎那滅，惟有剎那的生滅相續，沒有實體，而這剎那相續也是緣起性空，說相續以明無實相，說離相，也無相可離。菩薩從初發心，隨順勝義，無分別觀察能所不可得，修無我慧，起根本無分別智，證法空性，入見道聖位，都不離般若；般若是深刻體驗真理的智慧，因為通達緣起性空，所以「無我」，因為無我，所以無相可住，也無住不住相的分別念頭。

(三) 第三段是勝義的方便道——這一階段主要是度生的利他行，是從徹悟法性無相後，進入修道，起後得無分別智，也就是依般若的道體，起方便巧用，修無量福慧，直到佛果。同樣是方便道，此是通達性空緣起，畢竟空所以成就一切法，雖起一切法，見一切眾生，都是平等無性；因為平等，所以學無量法門，不起分別執著，因為無性，所以度無量眾生，不起度眾生想。菩薩等聖者以此無分別智修出世的無漏功德，以無我、無所住的清淨心來修福修慧；證得無生法忍的大菩薩，更能分身無量世界，應化示現度無量眾生。

佛法說「無我」，但不否認因緣和合的「假名我」，眾生彼此無分別，假名張三、李四，眾生與萬法無分別，假名人類、地球以區分。「假名」是指因時地機緣而安立的符號，換成別的條件，又有別的符號。執著「有」法者，對「無我」易生恐懼，落入斷滅想，消極的以為一切皆無，殊不知因為空無我，所以粒子能振動，天地能成立，草木能生長，人類能生存，生出無限可能。同為假名說，佛法說真我，如傳大士《法身偈》

說：「有物先天地，無形本寂寥；能為萬象主，不逐四時凋。」²⁰ 無形、不逐，所以不妨萬象歷歷，四時恆轉，見聞不昧，視聽分明，二諦並觀，事理兼修，無我，也沒有我可無。

七、中道

佛教說「中道」是中正不偏的緣起法，「中」是平等無分別義，也說中實（如實義）、中正（圓正義）。依世俗諦說，是不落兩邊的抉擇智慧，依勝義諦說，兩邊、中間，平等無二，無所謂執或不執。與中庸之道的「執兩用中」不同，執兩端而用其中，於世間法是大智慧，但還是有所執。也不是「亦左亦右、非左非右」的圓融派，更不是「左邊有利則靠左，右邊有利則靠右」的騎牆派。「中道」可說是①「捨二不執中」，捨兩邊，也不執中間；②「不執二亦無中」，不執二邊，也沒有中間；③「離邊不住中」，離二邊，也不住當中；④「離兩即中」，虛妄的二，本無可離而離，中道如幻，本無可說而說。

「中道」不住有空，不在有、空之間，可說是不執有也不著空的空；住於世間而不受世間的現象影響，解脫一切而實無一法真正得解脫。以涅槃四德說，是不執常，也不執無常；不執樂，不執苦；不執我，不執無我；不執淨，不執染；也就是《心經》「不生不滅、不垢不淨、不增不減」的諸法實相。「法」不出生滅的現象界與寂靜的涅槃界，二者以中道緣起法連結；印順導師在《中觀今論》²¹ 說龍樹菩薩「抉發《阿含》的緣起深義，將佛法的正見，確樹於緣起中道的磐石。」也就是佛法的主流，沿著《阿含》的中道緣起，《般若》的假名性空，到徹底的、恰到好處的中觀（正觀、真實觀）。

20. 《善慧大士語錄》卷4（卅新續69，CBETA 中華電子佛典 0130a05）。

21. 印順導師《中觀今論》，收錄在《妙雲集》中編之二，2000年p. 24。

中觀以緣起空性為中道，天台以諸法實相為中道，華嚴以一真法界為中道，法相以唯識無義為中道，禪門以無相離相為中道，…，有多少法門，就有多少中道的體證，所以，中道有無量名。例如，第一義諦、正因佛性、圓成實性、首楞嚴、如來藏、畢竟空、無所得、無所住、無分別、無生、無性、佛性、法性、法界、真如、真空、實際、實相、了義、總持、涅槃、菩提、圓覺、一心、…。龍樹菩薩於《智論》說一切智、道種智、一切種智，三智一心中得，配以《中論》的偈頌：「因緣所生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。」²²成就了天台的「一心三觀」說。

天台智者大師《摩訶止觀》²³說：「若一法一切法，即是因緣所生法，是為假名」，名假觀，「若一切法即一法，我說即是空」，名空觀，「若非一非一切者」，就是中道觀。又說：「一空一切空，無假中而不空」，是總空觀，「一假一切假，無空中而不假」，是總假觀，「一中一切中，無空假而不中」，是總中觀，也就是「不可思議一心三觀」。蕩益大師《教觀綱宗》²⁴說：「因緣所生法」依析空為觀，「我說即是空」依體空為觀（陰界入皆如幻化，當體不可得），「亦為是假名」依次第為觀（先空次假後中），「亦是中道義」依一心為觀（即空即假即中道）。

《瓔珞經》²⁵說：「從假入空」是二諦觀，「從空入假」是平等觀，以二觀為方便，得入「中道第一義諦觀」。龍樹菩薩於《中論》即空相應緣起的中道，說八不²⁶：「不生亦不滅，不常亦不斷，不一亦不異，不來亦不出。」世法不離生滅、常斷、一異、來出，而有凡夫我執、二乘法執、外道常斷執。分別說：

22.《中論》卷4「觀四諦品」（大正30，CBETA中華電子佛典0033b10）。

23.《摩訶止觀》卷5（大正46，CBETA中華電子佛典0052b01）。

24.《教觀綱宗》（大正46，CBETA中華電子佛典0936c22）。

25.《菩薩瓔珞本業經》卷1（大正24，CBETA中華電子佛典1014b15）。

26.《中論》卷1「觀因緣品」（大正30，CBETA中華電子佛典0001b18）。

(一) 不生不滅 (現起性)— 有三義：① 一期生滅，眾生的生老病死，或無情世界的成住壞空；② 剎那生滅，眾生的心念，剎那生住異滅；③ 究竟生滅，世間的生死相續，到出世的涅槃寂滅。從緣起的生滅顯示不生不滅，依世俗諦說，性空緣起宛然；依勝義諦說，緣起性空無實，二諦無礙。

(二) 不常不斷 (時間性)— 有二義：① 一期常斷，時間相續上的恆常，到解體的斷絕；② 究竟常斷，生死相續的常，了生死的斷。生死的常是指時間相續性，不是永恆；涅槃的斷是指超越時間性，不是斷滅。若執法為實有，現在、未來都如此，即墮常見；若說法是先有而後無，則落斷見。

(三) 不一不異 (空間性)— 有二義：① 此法與彼法，各自獨立，沒有依存的關係，共同的類性是一，不同的性質是異；② 同一與別異，全體與部分，因緣和合而有一合相，在此和合的一當中，存有種種差別的異。緣起幻相宛然，似一似異，非一非異，偏執一則起造神運動，偏執異則壞緣起法。

(四) 不來不出 (運動性)— 有二義：① 就人或法的動作方向，從彼到此是來，從此到彼是出 (去)；② 就人或法的因緣運作，生死業報與己無關，都是外來因緣，或都是自作自受的自內因緣而出。來去動靜是依緣假合，若已來則不能再來，已去不能再去，離動的靜止、離靜的動相都不可得。

凡是存在的必是現起的，具時間性，空間性，運動性，總攝一切法；所以，從緣起說八不，破除執有真實自性的八法，才能悟解諸法實相，契入中道第一義諦。中道無可言思，以八法的否定來體會，如同虛空無可捉摸，以世間的萬象來托顯。佛法的中道行，以智化情，不落情本的苦樂二邊，轉迷情的分別為正覺的智慧；以智導行，不落戲論的有無二邊，轉無

奈的輪迴為自在的生活。中道共世出世間，入生死而不為所繫，證涅槃而不捨眾生。

後語

正見「無常、苦、空、無我」的道理，了解世間眾生有身心苦惱，生住異滅是世間萬法的現象，但也因為無常，所以有無限機會。以緣起性空無所得，消融自我，放下執著；以性空緣起如幻有，把握機會，老實修行。六道輪迴得人身的機率，不是六分之一，而是如從無邊大地土中，抓起的一小把土，機會甚微；人身難得今已得，佛法難聞今已聞，當擔起自己人生的責任，相應而不是依賴佛菩薩的慈悲。佛菩薩的大慈大悲是我們修行路上的助力，如同划船時的順流助緣，但還須自己動手划、開步走。佛法說一切眾生皆得成佛，輪迴中的眾生，終究會走上菩薩道，次第修行，證實相智、起方便智，究竟成佛。