

黃威南 著

情到深處

IMPERMENECE

人孤獨

世間，如同一道巨大的洪流

所有的人事都只是水面上的泡沫……

無常，是一個巨大的力量

無常，是一件殘忍的事實……

認清無常，就不會在漩渦裡團團轉

了解無常，就不會無可奈何地束手無策

看透無常，原來是轉變而不是宿命

超越無常，就能在得失間安然自在

無常現見，死亡啼哭，是則眾生無常；
草木凋落，華果磨滅，是則外物無常；
大劫盡時，一切都滅，是則為大無常。

——大智度論



無論富或貧，年青或年老，人類或動物，沒有任何生命可以在這世界上永久的將自己保持在一種狀態中，每一件事都會歷經變化和疏離，這就是生命的真相……

— 阿姜·查



情到深處人孤獨【目錄】

前言 1

第一篇★認識無常

第一章 如實觀察無常…………… 9

第二章 無常的性質…………… 2 3

第三章 無常是苦…………… 3 3

第二篇★面對無常

第四章 如何在無常中生活得更好？…………… 4 9

第五章 如何在無常中相愛？…………… 6 1

第六章 如何在無常中從容成長？…………… 8 7

第三篇★超越無常

第七章 無常的自由氣息…………… 1 0 1

第八章 「看見」無常——開啟智慧的無常法門…………… 1 1 1

第九章 無常這個事實…………… 1 2 5

第十章 雜阿含經中的譬喻…………… 1 3 9

後記 1 4 9

讀後序 1 5 0



情到深處人孤獨

無常，是一個巨大的力量；它使稚童變成大人，教含辛茹苦的父母展顏歡笑，卻又常常在轉瞬之間變換畫面；朝氣蓬勃的少年變成棺木裡的一具屍體，教白髮人送黑髮人，教肝腸寸斷的父母欲哭無淚！

前言：什麼是無常

「無」是沒有，「常」是固定不變；「無常」就是沒有固定不變的意思；也就是說：一件事情或一個物體，是不會永遠保持同樣的狀態而不起變化的。

無常，是佛陀為我們開示的法義，是佛學中常用的專門術語；也是世間的真相。

無常的現象恆常存在於這整個世間：草木的萌芽、成長、開花結果以致枯萎、凋落；人的一生——從嬰兒、孩童、少壯及至老死，當中無數的悲歡離合、喜怒哀樂，又有那一件是能夠被你我所永久掌握而不會改變、不會消逝在茫茫時空中的？這一切的一切，都在說明了一個事實：這個世間就像是一道巨大的洪流，所有的人、事，都只是水面的一些泡沫；洪流不斷地洶湧而下，它水面上的泡沫冒起來又破滅了，冒起來又再破滅了……沒有任何一個水泡是可以永

遠浮冒在水面上而能免於破滅的。這就是世間的真相——無常、變易的法則。

無常，也是你我都擁有過的生活經驗，只是我們常常都活得渾渾沌沌的，盲無所覺的，無視於無常的存在。想想看：曾幾何時，你只是媽媽懷裡抱著的小娃娃，現在卻已長大成人了，以前你只懂得牙牙學語，現在卻能讀書識字了——這當中不是已經起了種種的變化嗎？現在的你不是早已和以前的你有著很多的「不一樣」了嗎？這不正在說明了一個事實：每個人的生命都是無常的，不能保持永久不變的。那麼，無常，不正是我們每個人都擁有的生活經驗嗎？

無常，也是一種簡單的生活常識。為什麼這麼說呢？我們都知道：把一顆種子放在泥土中，然後再對它施肥、澆水，給予種種的照料；有朝一日，種子一定會發芽生長，一直到成為一顆大樹，為我們提供蔭涼或結出滿樹的果實。因為我們知道一顆種子不會永遠只是一顆種子，只要有著適當的環境和條件，這個「現狀」是可以被改變的。因為我們知道「種子會在適當的情況下產生變化」的常識，而利用這個知識得到了預期的成果。所以說，無常是一種簡單的

生活常識。同時，我們也可以說：無常是一種自然界的法則。

無常，也是令我們生起種種痛苦、煩惱的原因。因為人都會死，都不可能永遠生存下去，所以我們被迫面對生離死別，失去至愛的親朋好友的傷心難過。相對的，當我們自己年紀大了，身體逐漸衰老而越來越接近死亡的召喚時，內心便會恐懼、徬徨不已。我們畏懼著將要失去自己所珍愛的、所熟悉的人事，由於對生命有著無比的眷戀卻又不得不捨下這一切的原故而徬徨不已。

或者，像前面所說的，我們把一顆種子放進泥土裡，對它悉心照料，期盼著收成的到來。然而，不幸的，突然湧來了一陣洪水，淹沒了整片土地，種子在大水中腐爛了。因此，再也不可能長成一棵遮蔭的大樹，也不可能結滿一樹甜美的果實了。這不是一件很令人失望的事情嗎？

無常，真是一件殘忍的事實啊！它使得我們患得患失；它奪走我們所執著的一切美好事物；它令我們顯得手足無措，在種種難以預測的變幻中忽悲忽喜、又哭又笑。無常像一把尖利的刺刀，深深地刺痛了我們；無常也像一個可

怕的鬼影，在你背後不停地追逐著，使你不肯停下腳來，最後卻還是無法擺脫。無常，是一個巨大的力量；它使稚童變成大人，教含辛茹苦的父母展顏歡笑，卻又常常在轉瞬之間變換畫面；朝氣蓬勃的少年變成棺木裡的一具屍體，教白髮人送黑髮人，教肝腸寸斷的父母欲哭無淚！

難道我們只能在無常的旋渦裡隨著它團團轉嗎？佛陀為我們開示了無常的法義，絕不會只是要我們無可奈何地束手無策。我們究竟該以什麼樣的態度來面對無常？如何在無常的得失之間保持安然自在？如何消除因為無常而生起的種種恐懼？如何認識無常、看透無常、超越無常？如何才能不再隨波逐流？

總的來說，無常就是一種「可能」；或者，更精確的說，無常就是「轉變的可能」。在無常的變易法則下，今天將會過去，明天將會來臨；尚未出生的將會出生，已經出生的將要面對死亡；得到可能失去，未曾得到的可以通過種種努力和方法來獲得；只要有適當的條件和客觀因素就可能令一件新的事物出

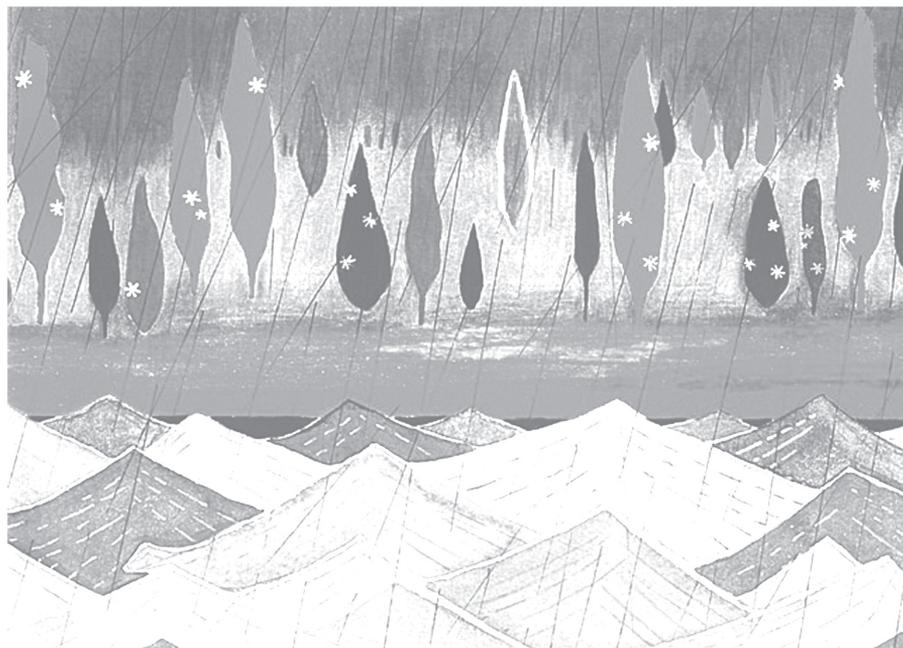
現，但當條件和客觀因素起了變化之後，有關的事務復將消失。簡單地說，無常不外就是生、死，得、失，愛、恨，悲、喜，開始和結束兩者間交遞互換的現象。反過來說，無常也可以是死而復生，失而復得，恨盡愛生，樂極生悲。

一顆種子在泥土中腐爛了，我們或許說是：這顆種子「死」了。種子腐爛後，種子內藏的元素並沒有因此而「消失」——這些元素分解後被泥土所吸收，化成了泥土的一部分。所以我們說：種子「死」了；泥土中的新元素卻「出生」了。

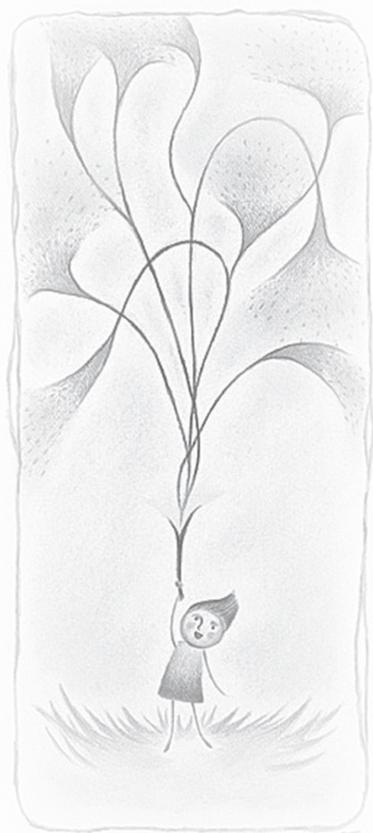
我們必須緊記：「無常」是一種「轉變」，但不是一種「宿命」。所以，無常是自然的、正常的現象，不是無可奈何的。



第一篇◆認識無常



無
IMPERMENECE 常



cajpa.T

第一章 如實觀察無常

◆一切萬物無常存者，此是如來末後所說。

——長阿含

「這世間的一切事物都不可能長留而不改變的。」佛陀曾經這樣宣說。這句話出自長阿含經。據說這是佛陀臨進入般涅槃時給予弟子們的最後一次教誨。在佛遺教經中也有著類似的紀錄：「……世間一切會移動和不會移動的法，都是會敗壞的，有著不固定和不安穩的現象。」作為眾人導師的佛陀也無可避免地必須面對無常的現實，同時更在他本身將要入滅（去世）之前的最後一刻再一次強調這個事實。這使得那些企圖依賴佛陀的「庇佑」而免於無常、免於生老病死的弟子們的美夢全部粉碎。

正如前言所提到的，無常的現象恆常存在於這個世間，是你我都擁有的生

活經驗，也是一種簡單的生活常識；但是為什麼我們卻盲無所覺，並且從來不曾對無常的變化有所警惕呢？這都是由於我們總在一廂情願地「認為」變化不會這麼快發生，或者盲目地迷信有某種超能的神秘力量可以留住一切我們所貪愛的事物。

換句話說，也就是我們從來都不曾正視我們所面對的世間和存在其中的種種現象。因此，在這一章裡，我們將會對無常的現象作一番真實的觀察。

▼我們的身體

我們的身體將會衰老，將會染患種種疾病，在受到刀砍火燙時會受傷、會痛楚，隨著身體機能的衰退而終將漸漸步入死亡。在這之後，屍體將被埋進土裡，就像是一塊木頭那樣，再也不會說話、不會看東西、不會移動，全身冰冷而僵硬，再也沒有一絲一毫的感情了。最後，屍體還會腐化、朽爛，成為一堆泥土。

從上面的說明中，我們清楚地知道：我們並沒有可以使自己的身體永遠不

會變化的控制能力。而事實上，這種情況不僅是在死後才這樣，即使在活著時，我們也必須面對這種無常變易。

從出生到成人，這種長大的過程並不是我們想要便可以做到的。身體的茁壯成長必須依靠營養的補給、水分、運動等許多條件。唯有當所需的條件都具足時，「長大」才會變成事實。隨著這些條件的不同，每個人的成長情況也會有所不同。例如：營養不良。

我們的身體是由：頭髮、毫毛、指甲、牙齒、皮肉、筋骨、骨髓、五臟、腸胃、肋膜、痰膿、血汗、脂肪、尿液等等器官和分泌液所組合而成。另外，我們還需要食物燃燒產生的熱能和吸入足夠的氧氣。歸納起來，組合成一具軀體的元素不外下列四種：1. 固體 2. 水分 3. 溫度（熱能） 4. 氣體。這四種元素在佛學的專門術語中叫著「四大」。就是這四大元素的和合在維持著人體的存在。

當這四大元素的和合處在一種適當的情況中時，我們的身體就很健康。一

且四大失去調和，人就會生病。四大過度的失調將會使病勢加重，甚至最終將導致死亡。人一死，四大元素也就隨著分解、散滅了。溫暖的軀體失去了溫度，火大散滅了；血液、尿液和唾涎等各種分泌液將凝結而不再流動，水大乾了；風大也將隨著呼吸的停止而消散得毫無蹤影；剩下那由筋骨和皮肉等所組成的地大也將腐化而磨滅。由於四大的消散，人的精神作用失去了依持，也就隨之而消失。

從中我們將可發現，人的身體是由種種元素所組合成的，一旦少了其中一個條件，人也不再成其為「人」了——你可以想像一個沒有地大：筋骨、皮肉的「人」嗎？或者一個完全沒有溫度的「人」？一個少了某部分「地大」的人，我們稱其為有所殘缺的人；一個體溫過高或過低的人，必定是個有病的人。至於完全失去其中一個元素的人，則必是一個死人了。

因此，我們也就可以這麼說：身體的無常現象是出於各種條件（元素）的增減、組合或消散所造成的。

類似的情況是否也同樣發生在我們的精神作用上呢？我們的情緒、記憶和意志是否一成不變？或者，也是無常而不會永久保持不變的呢？

▼喜怒哀樂

人的情緒是起伏而多變的。當所處的環境或所接觸的人符合己意時，我們的心情也就顯得十分愉悅、暢快。一旦遇到的人、事，都和自己的心意背道而馳時，我們就會覺得憤怒、不滿或者難過、失望。

究竟我們的喜怒哀樂是如何產生的，情緒起伏不定的無常現象又是什麼因素所造成的呢？

所謂情緒，就是身體感官和外界的事物接觸到而激發起的種種感覺；也就是感受。我們通過眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體和大腦來和外界產生聯繫，接受種種事物的刺激，從而引發好的感受、不好的感受和無好無不好的感受。

當眼睛接觸到色彩或光線時便產生視覺；耳朵和聲音接觸時產生的是聽覺；鼻子接觸種種氣息則產生嗅覺；舌頭接觸味道產生味覺；身體（皮膚）接

觸外界而產生觸覺；大腦（心）通過感官接受外界的種種刺激而產生思想、記憶等心理作用。

感官和外界的接觸並非一成不變的。隨著方向、對象和環境的不同，我們所接受的刺激也有所不同，產生的感覺也就隨之而轉變了。這種變易的現象，就是無常。所以說，人的感受和情緒也是無常的。

當眼睛接觸到令我們感到「舒服」或愉快的色彩或光線時，我們會說：這是美麗的、漂亮的；當某些色彩或光線讓我們產生「不好」的感覺時，我們則會說：這是難看而醜陋的。同樣的情況也發生在耳朵、鼻子、舌頭和身體與外界的接觸上。感官不停地給我們的「心」輸送不同的資料，因而產生喜歡、討厭和無所謂等不同的情緒。我們喜歡美好的感受、厭惡甚至憎恨不好的感受；對於不好不壞的感受，則迷迷糊糊，不知道是該吸引或該排斥。當美好的感受消失時，一種新的感受又產生了——我們會覺得若有所失。這種「若有所失」的感受使我們產生了悲傷的情緒。原先的美好感受被「失去」這種不好的感受所

替代；而當我們失而復得或者又接觸到一個新的、美好的事物時，同樣的程序將循環一次：：這就是喜怒哀樂的真相。

如果我們仔細觀察的話，不難發現：這種「感受的循環」一直不停地在我們身上發生著，只是我們沒有注意到罷了！

當一個人的喜怒哀樂循環變換得太過頻繁時，我們便說：這個人很「情緒化」。

事實上，我們之中又有那一個人不是情緒化的呢？我們都被情緒所支配、控制，被它牽著鼻子走。只是有些人情緒的變化沒有那麼頻繁，感覺上「好像」是「不情緒化」的。

在生活中，我們常常聽到這樣的笑話：某個年輕男子在路上看到了一個漂亮的少女，於是他的眼光被吸引過去了。他的視線就這樣不由自主地逗留在少女的身上，不捨得移開。以致到最後，整個人掉進路旁的水溝裡。

這似乎只是一個無聊的笑話，但真實的情形卻是：這個笑話幾乎每天都發

生在你我的身上。當我們接觸到美好的事物而產生愉悅的感受時，我們總會對這美好的感受不停地「追逐」下去，渴望它能夠一直延續下去。以致最後掉入了煩惱的溝渠裡。

▼從「以前」到「未來」

佛陀曾經以一隻猴子來形容人心的善變。我們的心意就像一隻在樹林裡跳來跳去的猴子一樣，一下子抓住這棵樹枝，一眨眼又抓住另一根樹枝跳到別棵樹上去了。我們的念頭不就是這樣子嗎？這會兒想著：嗯，今天早餐麵包所塗的果醬還蠻好吃的；一會兒卻又想著：明天要和朋友一塊兒去看戲，該穿那套衣服才好？再過一陣子，我們可能又坐在那兒發著「如果我有一百萬……」的白日夢了。

人們總是生活在過去的回憶和對未來的幻想中；一方面思念著已經成為往事的一種種過去，一方面卻又擔憂那些還沒有發生的事情。

我們總是說：「唉，如果當時……」或者「早知道的話，我就……」再不

然就是「萬一……怎麼辦？」年紀大的人喜歡「想當年」，年輕的人卻憂慮將來。一顆心就這樣在過去和未來之間來回徘徊，以致蹉跎了光陰卻從來沒有珍惜過任何一個可以被創造「可能」的現在！

其實，時間就像一道河流，如果你不能配合流動的水勢，掌握每一個「動點」的話，那麼你就很快會被時間的洪流所淹沒了。

從「以前」到「現在」，從「現在」到「未來」——時間是一串連續不斷的流動：「現在」曾經是「以前」的「未來」；而「未來」也終將成為「現在」，隨著再成為「過去」。我們將時間劃分為三個時式：過去、現在、未來。如果以年分作單位的話，就是去年、今年、明年；以月為單位的話，那就是上個月、這個月和下個月；以秒作單位……如果我們不斷把時間的單位縮小的話，我們將會發現，時間其實是從來都不會固定在某一個點上的；它只是在不斷地流過去、流過去……

事實上，時間的定義只是：生滅、生滅、生滅、生滅……的連續循環。不

是嗎？如果說一個人有七十歲的壽命，也就是說他擁有七十年的時間。在這裡，時間只是一個單位，用來測量生與死之間的差距。我們以日出（生；出現）和日落（滅；消失）的生滅過程來名為一個白天。這也就再一次說明了時間，只是一個假設，用來標誌一個從開始到結束的過程，對無常現象作一番測量。

所以，「過去」這個時式所標誌的都是一些已經「滅」了、消失了的事物；而「未來」卻是尚未「生」的、出現的事物。不管是已經消失的或是尚未發生的事物，都同樣是無從捉摸的。那麼，單憑想像去臆測那又有什麼意思呢？眷戀從前並不能令往事重現，欣求未來也不見得就能得償所願。唯有當前一刻才是觸手可及的。

你是不是真的能夠看清過去、現在、未來的急速交替呢？你是否懂得在「此刻」一旦成為「過去」時，不拖泥帶水地將「它」放下呢？

一個只願緬懷往事或者對未來作種種妄想的痴人就好比一個腳步向前，卻頻頻回顧背後，或者眼睛望到了天邊，卻看不清面前的路面的人。這樣的一個

痴人早晚會踩錯果皮，跌得個焦頭爛額；又或者一腳踩進面前的深坑！

▼思考、決定；判斷、經驗

每個人都有思考和判斷的能力。當我們遇到某件事物時，首先，我們將通過種種感官去感知它；在感官與外界的接觸中，將產生好的感覺、不好的感覺或無好無不好的感覺。之後，我們會進行思考，然後做出決定。比方說，我的手碰到了一盆熱水，產生了「熱」的感覺；這時，我便會想：「好熱啊！我不喜歡熱，我要避開它。」於是，便有了決定；這個決定的意念就是我們的意志。接著，我就會根據對事物的認識來作出適當的判斷：「這熱是從水傳來的（認識），那麼，讓我把手抽離水中吧！（判斷）」而這種判斷將在我們的心中留下痕跡，成為一種經驗。

不管是思考、意志、判斷或經驗也都是無常的。我並不是每次一碰到熱水就會把手抽開的。如果是在一個刮大風、下大雨的冷天，說不定我就會這樣想：「好熱啊！但是這讓我覺得很溫和，我喜歡熱，我要把兩隻手一齊放進去。」

這樣一來，我就會作出不同的判斷而得到不同的經驗了。

所以說，思考、意志、判斷和經驗等心理作用，和我們的身體或感受一樣，是會隨著外在的條件和環境以及個人各別不同的情況而改變的。

可嘆的是，許多人往往忽略了這一點。一旦某件事情在他的經驗中反復出現多次之後，他便會開始覺得，甚至認定這個「經驗」是固定的、不會改變的。他會說：「一定是這樣。」或者：「一定要這樣。」這也就是我們所說的：固執、死板的人。

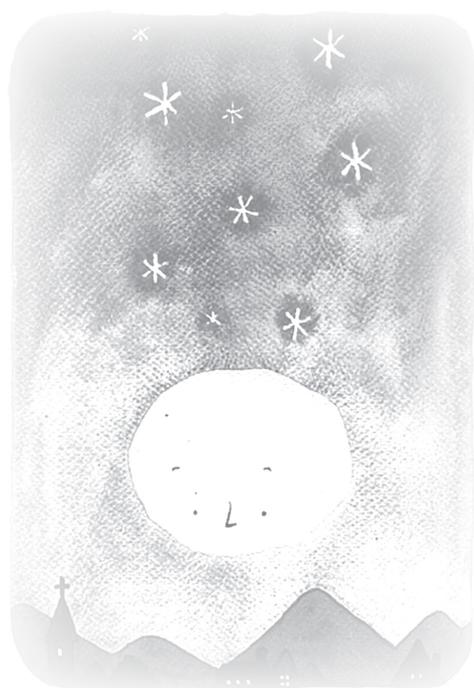
由於他對無常的真相沒有清楚、明確的認識，而導致他思想上的「死角」（或「盲點」），因為他不知道這世間的一切都是無常——沒有固定不變的，而依賴記憶中的慣性思維來面對相似卻不同的事物，致使他無法理智地觀察所面對的事物，活用經驗，調整作法。

從這個例子中，我們可以清楚看到：觀察無常以認識無常的重要性。對於無常現象的認識將幫助我們更認識自己，也更認識這個世間：從而學會如何面

對和處理生活中種種問題的方法。

■ 第一篇 認識無常 ■

第一章 如實觀察無常



第二章 無常的性質

◆「……如無常，如是動搖、旋轉、……飄疾、朽敗、危頓、不恒、不安、變易、……如沫、如泡、……損減、衰耗……」

— 雜阿含經

就如前面所引用的那段經文所說的：無常的性質是動搖、不安的。所以，我們也說：無常是變易的法則；是一根木頭從完好到朽敗的過程；是情緒起伏不定、變化難測的形容；是從多到少、從強到弱；也是生滅的表現。

無常，是不安穩、不固定的。那麼，是什麼使得它如此飄疾呢？

▼ 因緣和合

在第一章裡，我們對無常的現象作了一番觀察，發現：身體的無常是由於四大元素，即：地（固體）、水（液體）、火（溫度）、風（氣體）的聚合或消散；感受的無常則由於所接觸的對象有所不同……

總而言之，不外是由於主觀或客觀條件的和合或分散所引起的。

別譯雜阿含經中說：「一切眾生皆是有為，從諸因緣和合而有，∴∴若假因緣和合者，即是無常：∴∴」

什麼是因緣和合呢？

「因」是直接條件或主觀因素。

「緣」是間接條件或客觀因素。

「和合」就是適當的、很好的配合在一起。

「因緣和合」也就是直接條件和間接條件很好的配合在一起的意思。

比如說：我們的身體是因緣和合的，那就是說：我們的身體是由四大元素適當地配合在一起所組成的。

我們的感受也是因緣和合的。視覺是眼睛和色彩、光線的因緣和合；眼睛是因（直接條件），色彩和光線是緣（間接條件）；聽覺是因緣和合的；耳朵是因（主觀因素），聲音是緣（客觀因緣）；嗅覺也是因緣和合的，鼻子是因

(能嗅)，氣息(香、臭)是緣(被嗅)；味覺是因緣和合的，舌頭是因(感官)，味道是緣(被感知的對象)；身體(皮膚)是因(主角)，種種物體是緣(環境)，所以觸覺是因緣和合的。

因，是必須具備的、主導性的直接條件。

緣，則是輔助的、配合性的間接條件。

因是主，緣是賓。

因是主角，緣是配角；這是一齣戲中眾演員的關係。一齣戲沒有主角則絕不可能上演，因此是必須具備的條件(因)。整體而言，則演員是因，道具是緣；道具是用來配合演員的表演、襯托劇情用的，屬於輔助的間接條件(緣)。以一棵樹為例，則種子是因，其餘的泥土、水分、陽光等都是緣。當因、緣具足時，於是長成一棵樹。

這就是因緣和合的道理。

世間的一切物質、感受、感想、意志、判斷、經驗、認識都是因緣和合而

生的，這是永久不變的定律。小至微生物，如細菌，大至整個世界，都必須彼此相依、互為因緣才能夠存在的。沒有一個人是可以不依靠別人或其他事物的助緣而能夠單獨存在的。即使他躲到山林裡去，他也必須從樹上採摘野果、野菜來作為食物。這些植物都有賴於陽光、水分、泥土的滋潤才能茁壯成長的。所以，即使一個人獨自躲在山林裡，也還是需要間接地依賴大自然的種種事物。

就像這樣子，世間的萬物互為因緣，彼此相依相存而得以生存、增長；然而因緣既有和合，便也當有分散。因緣和合而生，因緣分散則滅。生滅的變換，就是無常。

事實上這種變換無時無刻不在發生著，只是我們不曾細心留意罷了！

◎剎那生滅

人並不是到了某一個特定的階段便突然間變成白髮蒼蒼、面有皺紋的。身體的新陳代謝無時無刻不在進行著，只不過它顯得很細微、很渺小，使得我們

無法輕易察覺。直到這種新陳代謝完成了很大的部分時，我們才如夢初醒。這時候，才聽見有人感嘆說：「啊！人老了！」

植物的枯萎凋落也是一樣的。首先，可能是一片葉子開始枯黃、掉落；然後是第二片、第三片：樹枝也由頂梢開始，逐漸地一寸一寸往根部乾枯、萎縮，一直到整棵樹枯死為止。

由於這種無常的變化十分微小，我們便往往因此而誤以為它並不曾發生。以為人是不會死的，雖然，我們的理智和常識會告訴我們這是絕不可能的。我們的內心卻一再存著僥倖或佯做不知不覺地一直拖延、逃避下去。

就像我們總是以為金錢、財富、名譽、地位是可以被永久擁有的那樣。我們並不曾注意到：這些財富也是因緣和合的，是無常的。就以財物為例子吧！大火能燒、大水能淹、強盜能奪、賭博會輸、耗費會盡。我們擁有這些財物只是因為需要運用它，而不是為了可以永久擁抱它。我們必須清楚地認知這一切都是剎那生滅的，總有一天，在某種因緣分散的情況下，將會磨滅、消失。我

們必須有一種「萬物為我所用」的態度，所有的物質都是一種工具、一種媒介以完成某件事務，切莫被它們所役使、所奴役。

我們的身體也一樣。在無常和因緣的法則下，一切的疾病、敗壞和死亡都是自然而正常的。我們無須為此而不安和生起恐懼、害怕。生而有死，那只是一種自然的演變；又有什麼是值得害怕的呢？

▼一開始便走向結束

我們常常以一種慣性的思維來形容一個人或一事物。比如我們說：這是一個年輕人——在說這句話時，我們忽略了其實這個人身體內的新陳代謝正在一步一步地使他走向衰老、使它不再「年輕」。然而，我們並不考慮這些。我們只盯著眼前這一刻的現象看，然後以一種「慣性的」、「想當然爾」來認識他、形容他。

如果我們時時刻刻都透過緣起和無常的法則來觀察一切事物的話，那麼，一個年輕人，其實是一個正在步步接近年老的人；一棵茂綠的樹，則是將來的

枯枝，甚至爛泥；一個初生嬰兒，其實是等待死亡的開始。

這並不是一種悲觀的態度。我們這樣說法，只是因為這是一個事實。我們必須清楚而透徹地認識它，那麼，我們才可能採取正確的步驟。

就一般的情況來說，清楚知道死亡的終將來臨後，我們將會更加倍的珍惜有限的生命，趕緊在生命結束前，履行一切的義務和職守。知道一棵茂綠的樹有朝一日會變成枯枝，將警醒我們：應該更細心地照顧它，仔細為它澆水、施肥，施以適當的助緣使它得以繼續茂盛生長。

有人以「一開始便走向結束」這句話來形容生滅的情況。這個形容倒是十分恰當、貼切的。不是嗎？當電影一開始放映時，放映機裡的底片便一寸寸地被播放在螢幕上，同時，尚未放映的底片也隨著一寸寸減短，以致越來越接近劇終的畫面。

在佛學的術語中有四個名詞是用來形容這種從開始走向結束（生滅）的過程的。

當我們要說明一個人的生命從開始到結束的過程時，我們便說其中包括了四個部分，那就是：生（出世）、老（成長及衰老）、病（身體逐漸敗壞，也就是得了病或身體機能衰退）、死（四大分離了，精神和物質的因緣和合也不再相互依存。）

形容一個念頭的起伏時，我們用：生（念頭生起，在腦海中出現）、住（念頭在腦海中逗留、持續）、異（念頭轉換了）、滅（原先的念頭消失；新的念頭可能取而代之。）

形容一個世界的生滅，則用：成（種種因緣和合，形成一顆行星）、住（因緣和合的情況被保持，其中也有一些變化，但不致影響全體）、壞（巨大的變化開始發生，因緣明顯地分解、敗壞。）、空（星體毀滅了。）、

說起來，即使是這篇文章本身也有他的變化，那就是：起（文章起首）、承（內容）、轉（高潮，重點或轉折）、結（文章寫完或是被讀完了）。





• CAARON 17 LU
#17

第三章 無常是苦

◆「爾時，世尊告諸比丘：「色無常，無常即苦，……如是受、想、行、識無常，無常即苦，……」

——雜阿含經

人生充滿著種種的遺憾和痛苦，在佛經中將它們歸納成為八種典型，名為「八苦」。這「八種痛苦」就是：1.生苦2.老苦3.病苦4.死苦5.愛別離苦6.怨憎會苦7.所求不得苦8.五陰熾盛苦。

中國古代有位詩人曾經感嘆說：「人生不如意，十之八九。」

苦，便正是來自於「不如己意」，也就是「無法令自己感到滿意」，和自己所要求的、所渴望的有所差距，所以覺得不滿意，覺得遺憾，覺得很無奈。基本上，一切痛苦的產生不外如此。

雜阿含經上說：「色無常，無常即苦……」所謂的「色」，指的就是我們

的身體。這句經文譯成白話就是：「身體的表現是無常的（不能永久保持不變的），因為無常變遷，所以帶來痛苦……」

八苦中的生、老、病、死苦，便是來自於「身體」是無常的這個原因，以及受、想、行、識等「精神作用」是無常的原因。簡單地說，那就是：生命（精神作用與身體的因緣和合產生生命）的無常現象產生種種痛苦。

身體的衰老、敗壞和得病影響心理的情緒和感受，使得身體上的痛苦蔓延到心理上。

以老而言，當一個曾經年輕、漂亮的少女發現自己有一天竟然變成了一個雞皮鶴髮的老太婆時，她的內心生起惶恐、不安等種種抗拒的情緒，使得內心充滿痛苦。然而，事實終歸是事實，不管她再怎麼不願意接受「我已經老了」的這個事實，一切終歸無法改變。也許她並不甘心就此罷休，而嘗試以化妝、整容來企圖掩蓋這事實。當這種努力再次失敗時，雙倍的痛苦將降臨在她的身上。絕望的感覺再次嚴重地侵襲著她。

病苦，那是我們每個人都有過的體驗。生病時，由於四大的不調而往往導致體溫的增高或者身體其他方面的不適。如果我們無法靜下心來，好好地躺在病床上休養的話，我們所承受的將不僅是身體上的痛苦。內心的焦慮、急躁也必定會啃蝕我們的心。萬一久病不起的話，那更糟了。死亡的陰影籠罩著我們：恐懼、疑慮、不安，總之就是苦不堪言。

死，有人把它叫做「大限」，也就是「最後的期限」的意思。死，意謂著生命的終點。所有美好的感受（來自於感官的刺激）、喜愛不捨的事物（我們所渴求永久擁有的；我們的欲望）和我們所依賴的這個身體和精神作用都將滅去。我們對種種欲望的貪求被中止，於是，苦隨之而生起。「我再也不能擁有我所喜愛的一切了。」面對死亡時，我們的內心如此吶喊、掙扎。

而生，正是一切痛苦的開始，所以列居首位。同時，這裡必須特別強調的一個重點就是：老、病、死等苦的形成原因正是「貪生」和「求生」——對生命無限延續的渴望。

為什麼人會貪生怕死呢？究竟生有何歡，能令我們如此留戀；而死亡的背後又存在著一些什麼可怕的事情呢？

▼生何歡。死何懼

心理學家約翰·O·馬格思和理查德·J·馬格思在「死亡和死的心理學」一書中，綜合了死亡恐懼的心理基礎，得出結論說，人之所以恐懼死亡的心理原因有下列七種：

1. 死亡將人的一生做了一個總結，無論日子多好，死亡是一個終結。
2. 無法在死後繼續照顧子女家人。
3. 死亡可能給親友帶來打擊。
4. 死亡使得自己許多想做的事情半途而廢。
5. 懼怕死亡時的痛苦與淒慘。
6. 死後遺體會變得怎麼樣？會發臭？會枯萎？不可想像。
7. 死後世界到底怎樣，沒人知道，雖然有人說是極樂世界，但是到底死後

會到天堂還是地獄？總是困擾著人們。

簡而言之，這種種的擔心害怕、憂愁苦惱其實都根源於對「我」的執著。人們錯認有一個固定不變的「我」在串連過去、現在和未來。因此，擔心「我」死後會怎麼樣？會到那裡去？有時，我們把身體當作是「我」，擔心死後被埋在土裡會不會腐爛、發臭。有時我們又認為在我們的身體之中有著另外一個「不死」的「我」，不斷地在投胎轉世或者依附在不同的軀體上，也就是一般人所相信的靈魂。有時我們認為身體是「我的」，財物是「我的」，親友是「我的」，而擔心「我」死了之後，「我的」一切會怎麼樣？

這種情況在生活中比比皆是。當一個人因為對自己的身體感到憤怒和頹喪而捶胸頓足來出氣時，他以為他在敲打著那個討厭的「自己」。實際上他所捶打的只是身體——這四大元素的組合物的一部分而已。那裡有一個叫著「我」的主體藏在其中呢？

另外，有更多的人——幾乎可說是自古以來的每一個，都錯誤的執著感覺為

一個「我」。每一個人都喜歡各種感官刺激所帶來的喜悅感，沉迷於器官上的享受而貪著於財、色、名、食、睡等欲望的快樂。誤以為這種種的事物和它們所帶來的美好感覺是真實而不會改變的。人們為了得到和保留這種種美好的感覺而追逐、爭鬥，得到就狂亂地占有著、消耗著，耗盡之後又再重新追逐、爭奪……一旦這個「我」的行動被宣布中止，也就是必須面對死亡的時候，人們便對於這種一向被依賴著的、妄執著的官能刺激將會失去的事實感到恐懼。

但是事實上這一切都只是因緣的和合與分散；是生滅的不斷相續，如此而已。這一連串的生滅、生滅之中又如何可以找到一個固定不變的主體來稱其為「我」呢？

◎苦的原因

接下來，讓我們再來回頭看看八苦中的「愛別離苦」、「怨憎會苦」和「求不得苦」。而事實上，這三種苦的型態，在某個角度上也正好說明了一切痛苦的原因。那就是：得不到自己所要求的事物，或者說：我們的欲求無法得

到滿足。

樂的反面就是苦。

和所喜愛的人、事相聚是快樂的；因此和所愛的分離（不能相聚）就是痛苦。

和所厭惡的人、事或感受產生聯繫是痛苦的；反之，則是快樂的。

因此，總結一句：苦的原因就是「所求不得」。如此一來，我們幾乎可以說：整個人生都是痛苦的大集合。為什麼呢？

我們喜歡「生」，但有生必滅；失去生命是苦。

我們喜歡種種美好的感受，但是所有的感受都是無常的，不會永久持續著的；當美好的感受消失時，也正是痛苦生起的時候。

我們貪愛年輕的美貌，但是人總會老，一旦年華不再，便只有慨然長嘆，又那能不苦呢？

我們討厭死、討厭不好的感受、討厭衰老——我們總是企求著不必面對這一

切負面的情形，但在因緣和無常的法則下，所有的「轉變」都是必然的。如果要說這世間有著唯一不變的事情的話，那恐怕就是變化本身了！

痛苦時，我們企求它趕快消失、過去；快樂時，我們盼求它能永遠保留、持續。其實，痛苦和快樂一樣：總會過去——痛苦從來不曾停頓在那裡，它和快樂一樣都是在不停的生滅、生滅：：動搖而不安地流動著呢！

其實在「痛苦」時，我們也並不是「一直」都在承受痛苦的。譬如說：當一個人面對老苦時，也許他大部分的時候，都在恐懼著即將來臨的死亡和抗拒著年華的逝去；但是當他在吃著美味的食物時，還是會覺得「很好吃」，看電影時也還是會為劇中一些滑稽的情節而開懷大笑。真正的「苦」只在我們接觸到那個令我們產生苦的、不好的感受的事物時才會出現。

如果一個老人不停地去照鏡子，不停地去看到（接觸）老的情形，而又不斷在心裡生起抗拒的情緒，或者，他不停地在腦海裡思考著這個問題、想像著他是如何地厭惡衰老，那麼他也就在思想裡不停地和這令他苦惱的事物一再接

觸——這使得苦生、苦滅，苦生、苦滅的循環過程頻繁地出現。痛苦，於是就像一層一層的波浪那樣：剛退下去又湧上來，重重疊疊、反反覆覆。這個人也就這樣長期地陷在痛苦的波浪中。

◎無常是自然法則

如果我們不去認為這個四大和合的身體，以及種種情緒等精神作用的「組合體」，是常而保持不變的話，我們也就不會再以身體來執著為「我」，以感覺來執著為「我」，以思想、意志、認識作用及它所引發的判斷和經驗來當作是「我」或「我的」，那麼所有的無常現象也只不過是因緣聚或因緣滅的自然法則而已。

快樂是一種感受和念頭的生滅現象，是因緣和合的產物；痛苦也一樣只是一種感受和念頭的出現和消失，是直接條件和間接條件在某種特定形式下的配合所生。它們的性質完全一樣，那裡有什麼太大的差別呢？

在自然界的法則下，植物和動物一樣都面對有生必有死的無常現象；可以

說，這世間並沒有得以免於無常變化的事物。

然而我們可曾聽見一棵大樹或一根小草在枯死時哀嚎啼哭，眷戀綿延、百般不捨？暗黃的枯葉洒脫地隨輕風無聲飄落；乾枯的樹枝靜靜地在風雨、蟲蛀的侵蝕下粉化為泥。

人呢？為什麼人在面對生死無常時卻這般拖泥帶水、苦不堪言？是的，只因草木無心，人卻有情。

所謂有情，即是愛與不愛，喜歡或討厭，以及在愛與不愛之間的一種迷亂、矛盾的狀態。因為愛上了某個人，我們便會對他（她）展開追求；在追求的過程中患得患失，得到了便覺得喜悅、愉快，失去時則悲傷、不捨。終於，所愛的人被留在身邊，兩個人便會這樣形容他們之間的關係；「我們的感情穩定，彼此已經有了足夠的了解：：」其實，穩定了嗎？可以被完全了解嗎？我們已經知道，無常的性質是動搖不安的、不穩定、不堅固的；因緣的聚合、離散也是不斷地發生著的，四大時時新陳代謝，思想剎那生滅！整個世間，包括你我，

包括每一個相愛的人，每一種你所珍愛的事物都如你本身一樣，在無常的洪流中從來不曾止息地流動著，如何穩定、如何了解？！

同樣的，類似的情況也發生在我們對某種感受或某種器物生起「喜歡」時。一旦喜歡一輛車子的話，我們便會設法去得到它。我們可能先去打聽它的價錢，再來就設法賺錢、存錢，找尋合意的車子和商店，最後把它買下來、駕駛回家。你，終於「擁有」一輛車子了！問題是：你自己和這輛車子的身上都正在一連串相續的無常生滅之中——你正逐分逐秒、逐年逐日的靠近死亡，而車子也將隨著它被使用的次數和磨化的程度逐漸敗壞。也許是車子先損壞了，也可能是你先死了。那麼，究竟又有誰曾擁有誰？

前面已經提過，所謂「時間」，只是一個假設。所謂的「永遠」，指的只是一長串的生滅過程；所謂「一下子」，那就是一小串的生滅過程。比方說，以一個小時的開始為「生」、結束為「滅」的話，則一天為二十四個生滅。如果說，一個人在一天中有一萬個念頭的話；一天，也就等於是一萬個念頭生滅

的過程。餘此類推，整個世間的存在實相，也就不難被洞悉、了然！

人嘛！卻總是：愛生惡死、喜美嫌醜、貪新棄舊、求好惡陋；總是對種種事物分別、揀擇，一會兒喜歡、一會兒討厭；喜歡的就拼命追，討厭的則拚命嫌，卻不知道連這個喜歡和討厭本身也是無常的！

▼沒有永恆不變

當我們喜歡一件事物時，並不是每一分鐘都在「喜歡」它的。只有在接觸到有關事物時，喜歡的感覺才會浮現。

譬如說一個人「喜歡」吃糖。只有在他吃到糖、看到糖、嗅到糖、摸到糖、感覺到有味、聽到別人在說「糖」或想到糖時，喜歡的感覺才會生起。如果把他的感覺、思想、記憶和一切的感覺作用都抽離了的話，他還可以用什麼去「喜歡」糖？

我們的感受、情緒、思想、反應、判斷、意志、認識、經驗等等心理作用就好比一雙手。一雙去抓住那些給我們好的感受的、樂的感受的事物的手——我

們緊緊地抓住這些美好感受所留下的印象，一再地渴望、企求它的重複出現。一旦這種渴求得到了滿足，我們所喜愛的事物再度給我們的感官帶來愉快、喜悅的刺激時，我們便告訴自己：這是快樂。

然後，隨著這種感官所體會到的愉快、喜悅的刺激消逝時，我們又告訴自己：這是痛苦。

如果我們不去緊緊抓住一切，如果我們不把那些感受視作是屬於我們的，如果我們清楚認識：人，只是物質和精神的組合，並沒有一個永恆不變的主體（我），這一切都只是正常的、平常的，大自然的法則；這一切都只是緣聚、緣滅的自然演變，本來如此、自然如此！



hat



bag



watch

第二篇◆面對無常



無
IMPERMENECE 常



第四章 如何在無常中生活得更好？

◆想到生的樂趣，生固然可以留戀；但想到生的苦趣，無常也不一定是惡客。無論貴賤，無論貧富，其實都是「一雙空手見閻王」……

——魯迅（朝花夕拾·無常）

在本書的前面，我們曾經談到關於「無常是一種簡單的日常知識」這件事。在第一篇：「認識無常」中，我們則討論、分析，並且真實地對世間的種種事物作了一番觀察，也得到了幾個簡單的結論，那就是：世間的一切事物，包括物質的，或是精神的，都是不會永久保持不變的。由於一切都是由直接條件和間接條件的配合，也就是「因緣和合」的情況之下所產生的，所以一旦其中的條件或元素有所離散或分解，變化於是發生。我們把這種動搖的、不穩固、不安定及會敗壞的現象叫做「無常」。

認識無常，掌握了這種「簡單的日常知識」之後，對於我們有些什麼幫助呢？

有句話說：「知道了一件事，而不去做，那就是還沒有真正知道。」同樣的，認識無常、知道無常之後，卻不能利用這種知識來給予我們本身一些助益的話，那麼，這種認識將是沒有意義的。在本章中，我們將會對「如何在無常中生活得更好」這個問題進行討論。

首先，讓我先提出一個問題，請你仔細的想一想：知道了無常的現象之後，是不是會使得一個人變成悲觀、消極的呢？

▼無常非悲觀

懂得去追究世間的實相，去分析事物的生滅，而洞察緣起的道理和無常的現象的人，是一個積極而真正懂得生命的人。為什麼呢？因為惟有知己知彼，才能百戰百勝；唯有在了解自己所處的形勢、狀況之後，才能妥當地處理、面對一切事物。這不是要比那些渾渾沌沌，盲目被欲望和感官刺激所奴役的人強

過千百倍嗎？

如果不懂得你所擁有的一切將會失去，你又怎會懂得珍惜；如果不是懂得人生能夠相聚的時間不長，又哪會惜取機緣、彼此關心呢？如果不懂得生命苦短的話，人們不免虛耗生命、不求上進。如果懂得酒醉終歸會醒，也就不會再有借酒澆愁的痴人了。

但是，這種知道和懂得，必須是清清楚楚、明明白白地如實知見。不是單憑聽見他人說說，或者背幾句「人生無常」的句子便算數了。所謂如實知見，就是所知道的要像「看見」真實的情況那樣。必須做到心細如髮、明察秋毫才是。

本書上所記載的知識或者別人人口中所說的道理始終是他人的知見，並不是我們本身所具有的知見；充其量，本書或別人所能給予的只是指示或說明。這些指示或說明使得我們比較容易發現無常的實相。可以這麼說：真實的知見來自於真實的觀察。

要了解身體的無常，便必須從對身體的直接觀察下手；要了解心的無常，就必須時刻觀察內心的動念；要了解世間的無常，便必須時時注意、觀察周遭的環境和事物。

這種種的觀察和了解不正是在對生命作一番積極的探知嗎？卻又何來悲觀？

認識無常，那是為了更了解生命的真相；而洞悉生命的實相，則是為了使自己活得更好！

▼無常並非絕望

無常的現象，使得所有快樂轉眼消逝；同時，無常的現象，不也公平地讓再大的痛苦也終歸消散嗎？

切莫愚痴地期盼一切恆常不變。若果真的一切都是永久的話，那麼，痛苦又怎麼可能被消除，而讓安然、自在所替代？我們豈不是注定了非得要一輩子在痛苦中掙扎、糾纏？

如果不是無常，我們又怎會由矇昧無知而變為清醒、知覺。過去我們並不知道世間的一切都是因緣和合的，現在我們知道了；過去我們在痛苦難過時，總會以為這種折磨是永遠漫無止盡的，現在認識了無常，知道痛苦終於會成為過去，因此而對痛苦的現實多了一分安慰與寬心——這種種轉變，也是無常的表現啊！

無常，所以一切變得可能。如果不是無常的話，也就沒有所謂的人生。一切將是停頓的，就像電影中被定格的畫面一樣：沒有動作、沒有聲音：：甚至連這個被定格的畫面也沒有。

有人認為，對無常的認識不禁會令人感到絕望。既然一切終歸壞滅，那麼，努力還有什麼意義呢？這種想法未免太過消極了。我們先來打個比方：我們都知道自己有一天會死，但是當你在水裡遇溺時，難道就不設法求生了嗎？你當然不會那麼愚蠢——在這個生命發生劇烈的轉變而導致死亡之前，這個生命暫時還是屬於你的，就像一輛還沒有成為廢鐵的汽車一樣，是可以被你物盡其用

的。

在不住流動的溪流中，我們移動我們的肢體，划動著在水流中泅泳；在生命的洪流中，不也一樣嗎？

在生命來到盡頭以前努力著，使自己活得更好、更愉快，不也很好嗎？

▼無常帶來希望

前面曾經說過：無常，所以一切變得可能。這個「可能」，也就意味著創造和希望。

在無常的法則下，我們擁有了為未來的日子創造幸福的可能。千萬不要以為這種幸福是永恆不變的——這將為你帶來痛苦，並且破壞你的幸福。最大的幸福就是能夠時時保持內心的安然、平靜。不要被外在的種種擾亂你內在的安樂、寧靜。如果你的身上已經中了一支毒箭，為什麼要讓你的心也被射中另一支毒箭呢？讓身體的痛苦只是屬於身體的因緣和合，切莫因此而使自己變得慌亂而手足無措；冷靜、理智地處理你的身體所面對的問題：如果傷口正在流血，

那麼，就替它止血吧！如果傷口有毒液的話，就進行消毒吧！為什麼要因此慌亂而怨恨憤怒，使你的心理也加重負擔呢？何必讓身體上的傷口來劃傷你的心？

如果你是一個母親，那麼，好好地愛你的孩子吧！如果你正在讀書，那麼，好好地準備你的功課和考試吧！這是你的責任和職守；只要你不以「你是一個母親」的身分要求什麼，你就不會因為這個身分而苦。只要你不為考試的成績而患得患失，那麼，作為一個學生其實是一件非常幸福的事情。如果你已經履行了作為一個母親的責任，已經完成了對你的孩子所應有的教育與照顧，那麼，你還擔心些什麼？如果作為一個學生的你，已經盡力、用心地求學，那麼你已經為你的考試成績創造了一個好的因緣。好的條件當然會產生好的結果；那你還擔心些什麼呢？

其實，人生的幸福並不是那麼遙不可及的，是不是？一切只在於平常、自然！

▼無常使痛苦的人生起勇氣

如果你現在正受到嚴重的困擾，被難過的情緒所層層捆縛，那麼，你最想聽到的一句話應該是：「這一切很快就會過去！」這句話將帶給你的歡喜、雀躍何止萬分！

而如果你確實知道，並且肯定：「這種痛苦是不會永久的！」這不是可以使得頹喪、悲傷莫名的你激起無限的勇氣嗎？

無常使樂轉苦；同時也使苦轉樂；無常的轉變是自然演變的一種現象。使我們痛苦的並不是無常，而是對常、對永恒、對不變的執著。只要我們真正洞悉無常，我們便可以坦然面對無常；如果可以坦然面對無常，又何來絕望？何來所求不得？

正因為我們貪戀著感覺所帶來的快樂，而對這種感覺的轉變生起痛苦、抗拒。如果不貪戀快樂的感覺，那麼，所謂不好的感覺也只是一種自然生滅，又何來苦惱？

因此，當我們覺得痛苦時，冷靜地觀察它、分析它、看透它——是的，它終究會成為過去。事實上，它只是某個事物的生滅，某個念頭或感覺的生滅。

不要向痛苦低頭，因為它並不能永遠困擾你；不要被痛苦迷惑，因為它也只是因緣和合的，一旦因緣分解，它便會轉變以致消失得無影無蹤。

▼認識無常是為了活得更好

認識無常是為了活得更好；認識無常也是為了滅除煩惱、痛苦；所以，佛法才說「無常」。

佛法是滅苦之道，也就是熄滅苦惱的方法。佛陀為了熄滅人生的種種苦惱而出家修行，他所追求的，就是對世間實相的洞察，對苦惱根源的發現。佛陀像是一個專科醫生那樣，為人生的苦惱找出了根源，然後將這個「毒瘤」一刀切除，使得毒性不再蔓延，使我們的身體恢復健康。所以，佛法也是清淨之法。

由於無常的變遷為我們帶來了種種煩惱、痛苦，所以對它有所認識是必要的。當我們認清無常的真相之後，也就找出了苦惱的根源：對「常」的執著。

如此一來，病源已明，病也就易於痊癒了。所以，我們才會說：認識無常是為活了活得更好。

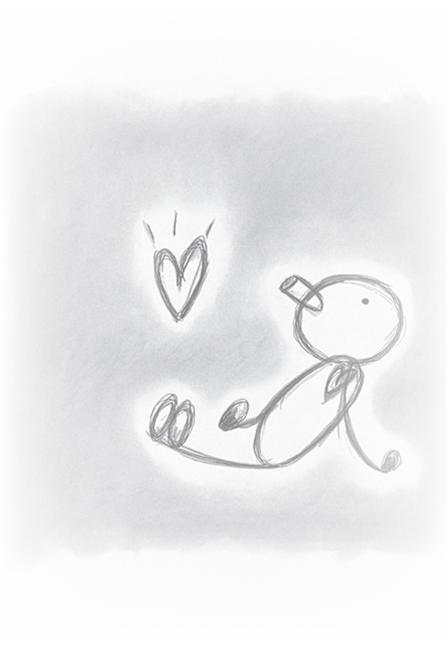
甚至我們還可以用一種比較輕鬆的態度看待無常，那就是：無常的變化使得人生充滿樂趣，時時為我們帶來驚奇！

無常，使我們的生活不致於枯燥乏味。使得我們對一本小說有著追讀下去的興趣的，不也正是這種「未知的結局」嗎？那麼，有時也把人生當作一本還沒有看完的小說，並以此來保持一份對生命的熱誠和繼續努力下去的歡喜吧！雖然明知小說必有結局、終章，但是一個怎樣的結局呢？究竟是悲劇收場或是大團圓的喜劇性落幕？這些都是使得我們充滿興味地去閱讀一本小說的推動力。同樣的，雖然明知會有死去的一天，但那是一個怎樣的結束，不也是令人感興趣的嗎？更妙的是，在這本叫做「人生」的「活書」裡，主角是我們自己、作者也是自己！在經歷了幾番悲喜、層層苦難之後，我們是否也可以像那些證果的聖人們那樣，了無罣礙地說一句：「我的生死煩惱已經結束了，清

淨的行為都已經建立，應該履行的義務職守都已被履行，自己知道不會再有任何煩惱束縛了。（「我生已盡，梵行已立，所作已辦，自知不受後有。」）那就得視乎我們是否努力精進了！

總的來說：使我們生起痛苦、煩惱的，並非「無常」本身，而是我們對「無常」的拒絕接受和對常的執著、不捨。可以說，苦惱是由於對無常的無知所引起的。因此，只要真實認識無常、坦然面對無常，並且，努力地把握眼前的每一個「此刻」，把心安住在每一個「現在」——不去眷戀、追悔過往，也不欣求、擔憂未來；那麼，你一定可以活得比從前更好！

（注意：是確定的「現在」，而不是那個存在於你的觀念中但事實是早已成為「過去」的「現在」。因為，當你的觀念捕捉到這個「現在」時，它早已成為「過去」了！）



第五章 如何在無常中相愛

◆世亂為何起，起自不相愛。

——墨子

有人這樣來告訴我：「我想一個開悟證果的人，他的狀態，就好像是植物人那樣。」這是一個多麼可怕的想法！一個認識無常、修行佛法的人，竟然會變成這樣？和那一具「會走動的屍體」——所謂的「行屍走肉」還有什麼差別？

我真無法想像為什麼會有人把證果的聖人想像成這樣一個絕情絕義、灰身泯智，連哭笑都不會的模樣?!這太恐怖了！

愛、仁慈、關懷、同情、同甘共苦和建立良好關係，是人類行為中的重要部分。在認識了無常之後，我們應該是更珍惜、更感恩於此刻幸而還有一具可以被用來關懷、同情別人的身體和一顆健全的心靈；認識了無常，將使我們有

更廣大的寬容，因為我們知道：所有別人加諸於我們身、心上的苦惱，終將成為過去。百年易過，只要放寬視線，也就不會再為了眼前的一點芝麻小事而糾纏不清了。怎麼可能會變成一個「活死人」呢？

有些人說：「反正一切都是無常的，所以不要太關心你身邊的人，不然的話，一旦你失去了他們時，你會很痛苦。修行人，還是『絕情』一點的好。」真的是應該這樣嗎？當親人死去時，我們的傷悲究竟是來自於我們對他（們）的關心，或是對他（們）的「佔有」？我們不正是為了再也沒「有」看見他的權利、跟他說話的機會，等等……而悲傷嗎？我們那「我擁有他」的感覺受到了打擊；我們的執著被動搖了；我們不肯放手卻被迫放手——不正是這些原因而使我們陷入深深的自憐之中的嗎？

感情，只是工具，或媒介。如食物、如語言、如陽光、水分。我們需要食物，所以餓了吃飯是自然的事情。我們以言語交談、溝通，那也是自然的事情。何獨感情例外？感情，只是人與人之間心靈交流的媒介，聯繫兩個不同個體的

工具，只要不貪愛它、執著它，又何來痛苦？貪愛佛法、執著佛法難道就不會令苦生起？當你所堅持的「佛法的立場」和世間人的立場有所衝突和歧異時，又苦不苦？

詩人奧丹說：「我們必須互愛，不然還不如死亡。」如果認識無常而使你再也沒有勇氣去關心別人，那麼，還不如不要佛法。如果世上的人們都不再彼此關愛，那還不如即刻死去。要知道：人與人之間的相互關懷其實是一種責任和義務，不能因為人世無常便以此為藉口來逃避或推卸責任。難道對身邊的親友漠不關心的人便可以免於無常變遷嗎？

我們應該勇於面對無常，而不是軟弱無能地被無常的洪流所沖擊而束手無策。唯有面對無常、接受無常、承擔無常，才可能使心安定下來。那麼，我們應該如何在無常中彼此相愛、彼此關懷呢？

讓我們先來看看：人與人之間的感情，是如何升起的——

▼情到深處人孤獨

很久以前，有過這麼一首歌，歌中有著這麼一句：「情到深處人孤獨」。為什麼當感情越來越深厚時，人卻會感覺到「孤獨」呢？

那是因為我們往往在付出感情的同時，也加入了過多的「自我對他人的要求」。

感情，本來只是人與人之間相互關懷之下的一種自然「產物」，也是人際之間的一種承擔和負責，是不帶有任何「自我對他人的要求」的。然而，在付出感情的同時，我們往往預先「假設」、「想像」著對方可能有的回應和表現，並且期待，甚至要求這種種「假設」隨著個人意願而成為事實。一旦意願不能實現的話，憤慨、不滿、失望、猜疑等種種情緒由是而生。在這種情況下，相愛變成了彼此相互要求、須索的手段，終致造成苦惱——所求不得。

當失望、猜疑的情緒生起後，我們便會開始覺得自己不被關心、重視，一股強烈的、對「自我」的執持不放，使得這種「感覺」一再加強，也就會自怨自艾、自憐自嘆起來。到了這個地步，我們將會認為自己是受害者（事實上，

這是一種錯誤），是應該被垂憐的、同情的「弱者」，所謂「孤獨」於焉而生。人際間的相互關愛雖然是易變而不安定的，但它卻是生活中具體而生動的經驗；它並非為了達成某種目的或要求的手段，沒有任何其他的期待或須索——在我們付出感情時，不應該認為：「我對你這麼好，你也應該對我……」這將使被關愛的人產生壓迫感，並且在忍無可忍時作出反彈或抗拒；於其時，付出感情的一方便會認為自己深深地受到了傷害。其實這一切是多麼地不必要。人與人之間本來就是相互依存，同時擁有個別的「基地」的，讓感情成為一種自自然然的相依，彼此相互激勵、共同成長，為什麼要讓它成為一種「痛苦的佔有」呢？

因此，我們可以這樣說：「互愛關係是不把所愛的人視為自我的延伸，而將其視為一獨特且永遠美好的個體——可以彼此表達自我，是兩個自我的融合，但卻不必擔心自我的迷失。」（LEO BUSCAGLIA 愛。被愛 50 頁）

我們已經說過：「感情，本來是人與人之間相互關懷之下的一種自然產

物。」雖然，在許多時候，在處理感情問題，尤其是男女之間的愛情或親子之間的親情時，總會帶有若干「執著」的成分；然而，在本質上，感情仍是由了解、關懷、尊重所組成的。一旦感情變成了一種要求對方的行為或言語來符合自我或取悅個人的手段時，那已經不再是一種人際間相互關愛的自然產物了。這時，「感情」已經被變質成爲一種刻意的追求。所有的適意、溫暖都成夢幻泡影，取而代之的只是一連串的迷亂、慌張、懊惱。

再強調一次，感情並非被「製造」出來的。當我們對人生起關懷，而對方也自然地回應時，這將令我們產生一種愉快的情緒，一切本來都是那麼自然，同時也是無常的，終於會過去的。但是，往往這種愉快的情緒將被強烈的「捕捉」並且期盼它能不斷延續——「常」而保持不變；於是乎我們企圖「製造」感情。事實上，這不是感情，是執著、是渴求、是貪。

以男女間的愛情為例——戀愛中的人往往喜歡問對方：「你會永遠像現在這樣地愛我嗎？」當然不會！人本身在因緣生滅的過程中不住變化無常，附屬於

精神作用的感情又怎麼可能永遠都像「現在」這樣呢？只有「越來越愛」或者「越來越不愛」。如果能夠認清這一點的話，夫妻白頭偕老的神話也便不難實現。怎麼說呢？在接下來的章節中，我們將更進一步分析感情的無常性。

▼離別是為了相聚

名小說家古龍在他的一部武俠小說「離別鉤」中有一句「名言」：「相聚是等待別離，而別離則是為了相聚。」（大意）沒有別離，何來相聚？既得相聚，又怎能永不分離？這句話十分恰當地形容了人間的聚散離合和情感的轉折。

人與人之間總是在相聚、分離中反反覆覆地打轉；感情也隨之而起伏不定。因此，更精確地說，人與人之間的感情不僅是「越來越愛」或者是「越來越不愛」，還有時「比較愛」、有時「比較不愛」、有時「忘了去愛」……總而言之，就是說感情將隨著特定的因緣、環境，對象的出現與否而時時無常轉變。

事實上，即使是朝夕相處的也難免會有聚散之間的游移；不相信嗎？撇開因工作、出外或辦事等明顯的暫別不說；在你閉上眼睛的那一剎那，在你入夢之際：：你能保證自己每一個念頭都想到他（她），都愛他（她）嗎？雖然你以為是如此，也願意、期望是如此，但這卻是絕不可能的事情。我們每一個人的念頭總是此起彼落，剎那生滅，又豈有例外呢？

和世間其他的一切事物一樣，感情只有在「因（付出的一方）緣（被關愛的一方）和合」的情況下，才可能產生，這是鐵定的事實。只有在我們和所關愛的對象有所接觸時，才會產生「感情」這種作用。也許是在我們的腦海裡認識對方的影像時——我的「心」和他的「形象」接觸到了！也可能是在和對方見面時——我的「視覺」和他的「相貌」接觸到了；或者是在聽到對方的聲音時——我的「聽覺」和他的「聲音」接觸到了。總之，還是一句老話：就是當我們內具的思想和感官及感覺作用接觸到作為「外境」的對方時，方才有「感情」這種「產物」。

因此，無可避免的，作為一種因緣和合的「產物」，感情亦如其他事物一般，具有無常、變異的特性。這意味著，如果不能明白「感情」是無常、變易的事物，卻強要認為它是「常」而不變的，並且還以此為依據，緊緊地抓住這種觀念，想要使它變成事實——使「感情」由「無常」變為「常」，那無異是自討苦吃的幻想！

然而這也並非意味著：我們必須放棄所有人與人之間的感情、相互依存的關係、責任和義務，跑到深山野林中去藏躲起來，或者裝聾作啞，無視他人的疾苦，作一個自我封閉，對一切不聞不問的「活死人」。雖然，我們可以將這種行為美其名為「不去執著無常的感情，以免自己及他人因為這種執著而生起痛苦」，甚至冠冕堂皇地宣布：「這是因為對無常有了深切的認識，才具有的大智慧。」說到底，卻只不過是一種懦弱的表現，愚痴暗昧的幼稚行為！

無常的現象起因於萬物為因緣和合的事實。人是群體生活的「社會性」動物，即使是遠離了人煙，躲入山林，也不能免除對其他事物的依靠而獨一生存。

換句話說，也還是必須有「地方」可住、有「食物」可吃：對人久了，會產生感情；對一個地方久了，難道就不會產生依戀？這樣子的躲法，要躲到那裡去才可能免於與其他人或其他事物產生聯繫？

我們說過：感情只是人與人之間的一種聯繫，人際間的一種自然「產物」；感情實在並非製造痛苦的原因。痛苦的生起在於「執著」——一種期望永遠保留這種「聯繫」，使它「持續不變」的愚痴。這種執著起因於不認識世間無常的真相；一個真正認識無常、變易的法則的人，將會時時刻刻保持清醒的理智，提醒自己不要陷入這種執著之中。

有句俗話說：「水能載舟，亦能覆舟。」意思就是說：水流可以被利用來作為一種助人的「工具」，借助水勢來泛舟、行船；水流也可能會把船弄翻，成為危害人類的禍首。載舟、覆舟，在於你是否能夠掌握水勢，了解水性；是否懂得划船、泛舟之道？

感情也一樣，處理得當、認識清楚，則是人在以感情為「工具」，促進人

際的和諧、親善，使生活更幸福、美滿；處理不當，對感情的特性——無常，一無所知，則「感情」在支配人類，終將船翻人亡，淹死在感情的海洋之中。

談到這裡，如果你要學會如何在無常中從容相愛的話，你至少必須具有這個概念：感情是鐵定會改變的，但是這種「會改變」並不代表絕望，並非意味著你便有可能逃避或放棄。這正有如水會流動，並不代表在水面上航行的船隻一定會翻，因此不敢在水面上行船。你需要做的是：學會駕駛船隻（感情），懂得在什麼情況之下，應該駛向那一個方向：如何掌舵，或者，如何划槳。

▼以「無常」面對無常

在不斷改變的水勢中要游得好就必須配合水勢，改變動作以借用水勢移動身體。這正好可以作為一個譬喻。不斷改變的水勢好比感情；要在「感情」中游得好，就必須以不斷改變的動作來移動身體——就是以「無常」面對無常！

何謂以「無常」面對無常？這並非談玄說妙，而是在說明一個面對「感情」的態度：以不斷的成長和自我調整來面對感情的無常變易。

在進入討論之前，我們再強調一次：感情，不是一個獨立存在的「個體」，不是永久保留同一狀態、不起變化的「常態」；而是一種人與人之間相互聯繫、關愛的自然產物，一種人與人互相接觸而自然發生的精神作用。

安·摩洛林白（ANNE MORROW LINDBERGH）在她的著作中這麼說：「你愛一個人的時候，並非一直是愛她的，同樣是一個時期一個時期的。永遠愛她是不可能的事，希望如此也只不過是個謊言。然而，這的確是大部分人所希望的。在生命、愛、關係的漲退中，我們的信念是如此薄弱。高漲的時候，我們迫不急待的撲上去；衰微的時候，我們畏懼地阻擋。我們害怕它將永遠不在。我們堅持要持續不變；在生命和愛中，惟一可能持續的是成長、變遷——自由。」

是的，在這世間惟一不變的正是變化——也就是無常本身。被動的無常是無奈的、悲哀的，是殘忍的現實；主動的無常——成長，卻是認識真理、觀照實相的生活智慧，是從容面對無常、不為無常所困的惟一樞紐。

在這個章節中我們只討論，如何在不斷的成長中從容面對感情。

▼在相愛中成長

如何不斷使自己成長以便從容面對無常，解除「相愛」所引起的種種苦惱？這個問題最簡短的答案就是：彼此相扶相攜，共同「各自」完成自己健全的人格。

注意！是「各自」完成健全的人格，不是「代替」對方完成——或者，更貼切地說：不是「強迫」對方完成自己理想中的「健全人格」，這種行為只是在要求對方滿足自己的欲望、要對方來取悅自己；這種要求所產生的將是「求不得苦」。因為，事實上，每個人的人格和成長都必須親身親力去完成，其他人充其量也只能指示或提攜、鼓勵他，絕對不可能反客為主，取而代之。

如果用佛教中通用的術語來詮釋這一段話，那就是：把每一個你所愛的人當做「同修」。在家庭關係中，把親人、家庭成員當做是「同修」；在夫妻、情侶關係中，把丈夫（或妻子）或者你的伴侶當做「同修」；在與朋友的交往

中，把友人當做是「同修」：「同修」就是「一起修行的同伴」；也就是「彼此互相勉勵，一起修正改善自己的言語、思想及行為，使人格不斷提升、朝向完美、健全人格而共同努力的伙伴。」

由於篇幅有限，在這裡我們只以在各種感情關係中最為糾纏不清，兼且引起種種悲劇、苦果的愛情為例，進行較具體的討論。同時，引用中國前總理周恩來及鄧穎超夫婦所提出的夫妻之間「八互」，來說明在感情中共同成長。雖然，這「八互」是為夫妻關係而提出的，卻也同樣適用於其他人際關係中。接下來，讓我一起看看：何謂「八互」？

▼風雨同舟。一路同行

「八互」就是：1.互敬 2.互愛 3.互信 4.互勉 5.互幫 6.互讓 7.互諒 8.互慰。

兩個人同在一起共處的首要準則就是「互相尊重」。少了這一點，也就可以不必再談人際關係了，何況是必須朝夕相對的夫妻呢？唯有在互相尊重的前

提之下，才有彼此溝通的可能。俗語說：「人心隔肚皮」。我們既沒有神通或超能力，也沒有可以看到別人內心所思所想的「透視眼」，一旦缺乏溝通，該如何使步伐共同、目標一致？腳步不一樣、目標不一致，爭執、口角在所難免，那時將會變成互相傷害、彼此拖累，還談什麼「同修」？

「互敬」，可以說是在給自己和對方留一個空間；一個彼此都可以自由思想、自由生活，並且自由地表達自己的嚮往和理想的空間。這個空間使得彼此可以自在交流、溝通，聽聽對方心裡的声音，也讓對方聽聽自己心中的話。繼而，才有可能通過這種心靈對話而達到彼此擁有共同的意願，而其餘「七互」也才有可能實行。

由於「互敬」而達到心靈的交流之後，我們體會到對方和自己一樣，有著人格上的優點，也有著人性上的缺點；對方也和自己一樣，深切期望並且正在努力提升自己。因此，真實地感受到對方也是一個這樣有血有肉、有哭有笑的人，一個真誠、良善的好人，達到了「有難同當，有福同享」的要求，也就是

「互愛」——即「互相關懷」。這樣的「互相關懷」也才可以說是真正的「彼此相愛」。

我們甚至可以這麼說：真正的相愛應該是在互相欣賞、互相了解的基礎上才有可能發生。如果只是單純的男追女、女追男，或者你死抓住我不放，我也死纏著你不走的話，與其說這是「相愛」，還不如說是「相害」；與其說是「愛情」，倒不如說是「愛欲」。

所以，真正的感情自然會令雙方「互相信任」。若不，那豈不是彼此猜疑、嫉妒，哪有寧靜？這樣一來，不僅不能相互成為「彼此各自完成健全人格的同伴」，反倒還要變成「彼此懷疑、仇恨，各自破壞自己原有良好人格的毒藥」了！

無可否認，我們之所以需要感情，需要相依相存，那正是因為我們凡夫俗子每個人總有他所「不能」做到的一些事情，他脆弱的一面。這時，我們不免需要一些來自他人的、外在的助力或輔導。這也正是「八互」中提出「互

勉」、「互幫」的理由。我們可以將這二者如此分類：「互勉」，是精神的，是心靈上的，通常總是通過一些關切的語言、表情或動作來表達。譬如：說一些激勵人心的話，用力握握對方的手或拍拍他的肩頭以示「我在你身邊給你打氣、支持」，諸如此類，使人恢復鬥志的勉勵。

「互幫」則是生活上的相互提攜，是一些具體的行動。譬如：代做家務或者共同勞作，協助對方完成一些必須趕時間完成的工作或能力不足的事務，從中使對方也學會並具備這些能力。而且，更可以在互相幫助中更增進彼此間的關懷、信任與尊重。

「互」相忍「讓」更是兩個人相處時必具的條件。要知道，兩個平凡的人自然各有自己性格上的缺點，如壞脾氣、缺乏耐心等。這些都是需要時間來改進、成長的。如果不能做到互相忍讓，彼此都給對方一點時間來調整彼此性格上的缺點或者生活上的壞習慣的話，反而互相嫌棄、厭惡，那麼又何苦還要相處？套用一首華語老歌的歌名：「還不如早點分離」！

要真正做到「互讓」就必須也做到「互諒」——即「互」相體「諒」；「互」相「諒」解。體諒什麼？諒解什麼？體諒對方也正在學習、正在努力；諒解對方的處境，相信他並不是有意要暴露他的缺點來為難自己，使自己難堪；由於他的無法及時控制貪心、憤怒或迷糊而犯下了錯誤，因為彼此互相了解，所以也就知道並且相信對方此時此刻也正為了他自己的過失而沮喪、懊惱；由於對他的關懷，而且感激他曾給你的關懷（互愛），也就因為這種感同身受而原諒了他，不去厭惡、嫌棄他，也不去怒罵、指斥他；反過來，卻還以溫和、關切的語氣來慰問他、勉勵他；在行動上，也具體、實際地盡己所能去幫助、輔導他。

在對方有錯失時還能夠體諒、慰勉他，這才是兩個人在一起，相親相愛的真義所在。要不，那便只是欲望的須索，純粹是由很大、很多的痛苦所集成成的「地獄生涯」了！

上面簡略地說明了「八互」的意義和活用它的方式。表面上看起來，似乎

與「認識無常」這件事情毫無瓜葛，事實上卻大大不然。

一個對無常有所認識的人，將會更能做到上面所說的互敬、互愛、互信、互勉、互幫、互讓、互諒、互慰。不是嗎？如果你知道生死無常、人命短促的話，你必會知道有緣相聚，誠屬不易，也就會加倍感恩、珍惜於眼前的一切因緣，因此而真心互敬、互愛。如果你知道無常正是一種成長、茁壯的可能，是使一切可以變得更好的演變的話，你也就不會再固執地認為「江山易改，本性難移」，從而也就願意付出更多的寬容去互信、互勉、互慰。如果你知道無常的演變正是源於因緣產生適當的變化的話，你一定樂於互幫、互諒。如果你知道對方雖然因為一時的忿怒而對你惡言相向，嚴詞厲色，但這一切終將變遷，成為過往雲煙，那麼你也就會更從容地忍讓、遷就，彼此共勉，達到互讓的美行。

因此，我們也可以說：「八互」的美德，建基於對無常的體認。

▼忘了我自己

從以前到現在，有不少情歌都以「忘我」來作為情到濃時的形容，比如「忘了我自己」或者幾年前曾流行一時的「忘了你，忘了我」。其實要想真正能夠做到在無常中灑脫地從容相愛，秘訣正在於：「忘了我自己」。

只不過，一般情歌裡所謂的「忘了我自己」是指失去了理智，這在佛法中認為是一種非常危險的事情。一個人如果失去了理智，便會做出許多傷天害理、殺人放火的事情。失去理智，小則可以害己害人於一時，大至一失足成千古恨也不足為奇，所以這裡所說的「忘了我自己」並不是這個意思。

這裡的「忘了我自己」指的是：「不自私」。

不自私的美德可以對無常、因緣和合的如實觀察中建立起來。現在，就讓我們回到「第一章：如實觀察無常」去——

在第一章的討論中，我們得到以下幾點認識：

1. 我們的身體是由四大元素（地、水、火、風；固體、液體、溫度、氣體）所組成的組合體。

2. 喜怒哀樂等種種感受和情緒，是由五官和外境種種事務接觸後所領納的刺激而生起的。

3. 時間只是一種「假設」；實際上，它只是一連串的生滅、生滅……的過程。我們把這樣的「一串生滅」稱為一天，或一月、一年……

4. 思考、意志、判斷和經驗等心理作用，和我們的身體或感受一樣，是會隨著外在的環境和條件以及個人各別不同的情況而改變的。

5. 由上面四個例子可以得知：一切的物質和感受、思考、意志、認識等心理作用都是會隨著因（主觀因素）緣（客觀因素）的和合或離散而變易無常的。

6. 因此可知，所有認為「事物會永久保持不變」的見解（對「常」的執著）都是不恰當而且不可以被依賴的。所以，一切沒有針對眼前此刻的因緣和情況的見解，也同樣是不可以被依賴的，因為它們都是不確實的、不恰當的。

7. 那麼，不管我們是把物質身體的或者是思想、感受等任何一種變化無常的現象，來當作是一個可以一直被依賴的，永久不會改變的主體——「我」，都

是不確實而不恰當的。

複習了上面幾個要點之後，接下來再讓我們對「自私」這種行為作一番分析。所謂「自私」，究竟是什麼樣的一種心態或行為？是如何生起的呢？

自私，就是以「我」為出發點，強烈地要把一切都變成「是我的」的一種心態，或因這種心態而造作的各種行為。所謂的「我」到底是什麼東西呢？

有人說：「我」，不就是這個會走、會動、會跑、會跳的身體嗎？它會哭、會笑，活生生地存在於這個世間，明明白白地被「看」到——

也有人說：「我」，就是具有個人特色、風格的思想、見解，通過言語、行為而表達在外，清清楚楚地被聽到、感覺到——

於是，人就依賴這個被認為是「我」的身體：感官及它所生起的種種感覺，向外爭取、索求能夠滿足官能刺激的，種種「美好」的感受——從而引發種種自私的行為。

或者，有些人則依賴個人的思想、見解，強烈地用「我想……」或「我認

為：：」來判斷對錯，因而忽略了相依相存的因緣關係，以「自我」的思想、見解為中心，構成「自私」的心態和行為。

歸根究底，就是依賴或執持某種物質（如身體及它所生起的種種感受）或某種思想、見解來判斷、經驗周圍的一切事物，產生偏差。這種偏差，就是我們這裡所說的：「自私」。

認識、體察無常的人，便可破除自私。

我們已經知道：感受也好，思想、見解也罷，都會隨著時空、環境等因緣的和合或散離而變易、轉換，並不足以作為依賴的對象，是不可、不應被依恃的。

我們應該做的是：針對每一個現在；也就是：以「現在」面對現在。不被「過去的情緒」——對往事的回憶、眷戀，也不被「未來的情緒」——對未來的期盼、幻想，所牽引、限制；以「現在心」處理「現在事」。記住：不向過去攀緣，也不向未來伸手，活在眼前、穩在當下。也就是說：在一種「安定」的狀態。

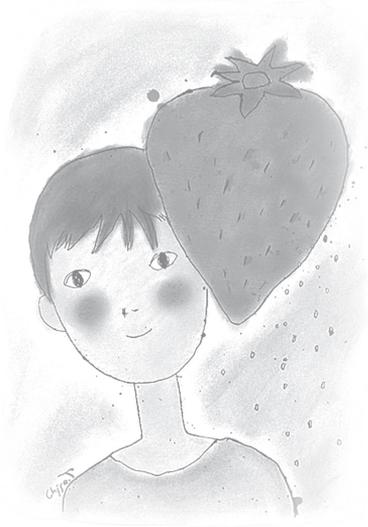
態中自然移動。

不依賴感受，但清楚照見感受如何生起。

不依賴思想、見解，但明白知見思想如何演變，並且主動使它成熟通達。

不依賴身體，不以它為歸宿；但善用身體，了解身體將會生老病死。

只要不去執著捆縛，一切也就自然無礙。





第六章 如何在無常中從容成長？

◆ 將來是現在的將來，於現在有意義，才於將來會有意義。

——魯迅

人生是什麼？就是一個「人」從出「生」到「死」亡的旅程；也就是一個人從「生」到「死」的生活過程；就是生、老、病、死；喜、怒、哀、樂；開始到結束；一大「串」生滅、生滅的現象；是：

人生，就是無常變易。

人生是：視覺的改變遞換；聽覺的變化改易；嗅覺、觸覺、味覺的變易無常。

人生更是種種思想轉變、改換，見解從幼稚到成熟，眼光、看法自片面至深遠的蛻化過程——我們說：這是心靈的「成長」。

人生何嘗不是身體從小脆弱長大成強壯魁偉、自矮小成高大的過程？這

個過程，我們說是：肉體的「成長」。

成長，是無常的一種表現。

成長，是變之一種；是以主動的姿態來面對無常——既然是不得不「變」，那麼就讓我們變得更好、更灑脫自在吧！

▼成長是「不得不變」

成長，是「不得不變」；如果不「變」的話，那麼，痛苦煩惱永遠還是痛苦煩惱，幾時才有了期呢？

雜阿含第七經中有一段說：「於色愛喜者，則於苦愛喜；於苦愛喜者，則於苦不得解脫。」

當我們對一件事物一直保持「不變」的愛喜時，苦於是生起。這時，只要愛喜「變」成不愛喜，苦豈不就得以除滅了嗎？

很多時候，我們的苦惱正是由於不能面對事實，不能接受「變」而產生的。我們總是以習慣性的思維、習慣性的要求來面對眼前的事事物物。一旦事

物發生變化了，跟我們的「習慣性」產生了對立和衝突，我們便會因此而感覺到煩惱、感覺到失望。這時，種種的負面情緒隨之而生。負面情緒產生之後，我們也就開始像個陀螺似的被「自己」抽得團團轉卻還不知不覺。

我們總是以我們所習慣的、熟悉的事物或感受來當作是「好的」、「喜歡的」。並且更習慣於要求這些已經被認定為「好的」、「喜歡的」事物。這種重覆又重覆的「習慣」和認同逐漸形成一種依賴。種種「好的」、「喜歡的」事物被形象化、固定化，我們慢慢開始「相信」這些事物是會一直出現的，「可以」被依賴的，有著「安全感」的。

這種「相信」逐漸變成一種牢不可破的「認定」。我們為「好的」、「喜歡的」事物加上了一個標幟：「我」。從此，這些事物就成了「我喜歡的」、「我要的」：：強烈的「自私心」便由此萌芽。

如果我們敢於求變、敢於突破我們的慣性思維的話，一切也就有了轉機。話說回頭——一旦「自私心」生起之後，一切的思想、行為便會以自我為中

心，從而又產生了人我之間的種種對立、對抗。如果要對世間的一切爭奪、糾紛、煩惱、是非作一個最簡單的形容的話，我們甚至可以這樣形容：那只不過是兩個人的「自私」在打架。

不是嗎？每個人都以「他的自我」為中心築成了一道圍牆，劃下清楚的界限。誰敢把他的手伸過界限，「我」就負起了保護既得利益的使命，要把別人的手砍斷！

事實上，這個「我」藏在那裡呢？這個「我」只不過是一大堆的「要」、「要」、「要」……「貪」、「貪」、「貪」……的「向心力」所製造出來的假象，觀念的妄想。

上面的說法並不是在試圖否定眼前所見的這個身體和精神作用的存在；我們說過：在適當的因緣和合下，組合成了一個完整的「人」——有形體、有思想的「因緣和合」（或者：「條件組合」、「元素集合」。）我們要強調的是：以「我」為本位、以「我」為中心的種種接受、抗拒、貪求、欲望……這個被

作為本位、作為主體的「我」，不論是思想作用或是物質肉體，它本身便是一個不斷在無常變易的「因緣和合」——在變化不定的「因緣和合」中找一個「我」，不就如同要在不斷流動的河水中只取一瓢水而要稱它為「河」嗎？

「河」就是這一道不斷流動的水的「組合」；一瓢水只是「河」的其中一個組合元素，如果要以這一瓢水為中心，來劃分河的界限，那是可笑的。或者，也有人說：那麼，整條水流總可以叫「河」了吧？這倒沒錯，它的確是一條「河」。

但是，若要以它為中心，來劃分界限，標明此「河」以內的都是「我」的，此「河」以外的都不是「我」的；那麼，請問：截斷源頭的「河」是否還可稱其為「河」？這叫「死流」——終將枯竭。

從「時間」來看：「人」是過去、現在和未來的無常表現，各種因緣的或增、或減。

從「空間」來看：「人」是世間相互依存的緣起，也是組成整個世間的一

個元素。

怎麼可能會存在著一個單一的「主體」——「我」呢？

「我」，只是一種強烈的「認定」，一種觀念，一種渴望。

唯有捨棄對「我」的執著，捨棄以「我」為中心的劃地自限，「死流」才有可能成為「活水」；一切才會通暢無礙。

成長，就是「不得不變」；不得不把「死流」變成「活水」！

▼見招拆招。安然適應

看過武俠小說的人一定聽說過「見招拆招」這回事。在練功時，所有的招式都是順著次序，一招一招地演練下來的。然而，真正臨場打鬥時，可沒有「順序出招」這回事！所謂「隨機應變」，一旦發現對手的某個部位露出破綻了，便應急速使出適於攻擊該部位的招數。如果接招的人死抓著「已經排好次序」的招式，堅持從第一招演練到最後一招的話，他可說是必敗無疑了。

招式的演練是固定而死板的；學功夫的目的就是為了臨場打鬥時得以靈活

施展，所以，「活學活用」是很重要的。「見招拆招」就是要在對手使出專攻心口的招式時，立即以能妥當保護胸口的招式來化解解心口被襲的危機。

「見招」是活用招式的首要條件——如果連對手使的是什麼招式，攻擊的那一個部位，力度如何都毫不知情的話，那可要如何應付才好？「見招」，就是看清楚對方的招式。

要除滅因為無常而引起的苦惱，也必須先「見招」，然後便可「拆招」。要看清無常的招式，便必須對「無常」本身作透徹的觀察和了解。看清世間種種變異的真相；看清心理作用瞬息變易的現象；看清物質、身體，從健壯至衰頹、自美好到敗壞的無常變易：：於是，我們將會輕易發現：

回憶之苦，起於我們對已經過去的一切不捨，對往事的緊抓不放。

徬徨之苦，在於我們對未來不可測的一切胡亂猜想，就好比在一列長長的火車廂中拼命伸長頸項，想要看到第一節車廂窗外的景色，終究不免是徒勞無功，憑添頸項的酸痛麻痺而已！

常常，不都是由於這種前盼後顧的不安分，才造成種種苦惱的嗎？

往事，已經過去，再多的不捨也抓它不回，自苦何益？讓回憶只是回憶，讓甜蜜只是甜蜜，讓它在記憶中安享一個舒適溫暖的角落，但是請莫要強求它重現吧！也不要拿它來和現在比較。要知道：無常的變易是自然而必然的；成長，也是自然而必然的。既然已經是一個新的時間、空間，已經是無常改變後的一番新面貌，那麼，何不也以新的心情和角度、已經是成長改變後的一番新眼光來看現在呢？

未來，總有會來的時刻；前面的景色只有在到了前面時才能看到，也自然會看到，何必拼命伸長頸項？同時，卻白白錯失眼前的大好風光！先瀏覽此刻的景色吧！等到了前方，你自然會有更好的觀賞能力，更敏銳於體會一草一木的秀美！先處理此刻的問題吧，到了「未來」時，你當然已有了更好的應變能力和判斷的智慧。

不捨於過去的話，將使你錯失現在；

強求於未來的話，將令現在從你眼前溜走；反而錯失「未來」！
還記得本章開始時，附記的那段文字嗎？

讓我們再一品味它的個中滋味吧！

「將來是現在的將來，於現在有意義，才於將來會有意義。」

請不要再把你的「心」任意擺放了；「安心」地坐在這一系列人生的火車上，清楚地知曉：再美的原野也會被急速行駛的火車拋在後頭，再遠的美景也會被急速行駛的火車貫穿行過——然後又被拋在後頭……

何必張惶四顧呢？你大可以從容瀏覽車窗外的景色，安然穩坐於車廂之中！

▼ 走向覺悟

談了那麼多關於無常的道理，我們對於無常——這個世間的真相大概也有了一個清楚的概念；然而，這種「概念的認識」是否足以讓我們去認清無常的真相，使我們能夠從容面對無常、處變不驚呢？無常，就像層層而起的波浪，一

且發生變化時，我們很可能就這樣被隨便一個浪頭捲入海裡，沒頭沒腦了。

如果不是早已把每一招、一式都演練成熟的話，我們又怎能了解每一招、每一式的去勢和作用？若不是對每一個招式的變化都了然於胸的話，又哪有可能真正做到「見招拆招」——掌握每一個招式的變化、路數來化解對手的攻勢？所以，單只是有一個模糊的、概念的認識是不足以應付實際所需的。

有人曾以三個階段來形容一個人對山的認識、探索和認清之間的不同：第一個階段是「見山是山」；第二個階段則是「見山不是山」；最後一個階段卻又是「見山是山」。乍看之下，說這話的人似乎在故弄玄虛，令人丈二金剛摸不著頭腦，難以明白其中奧妙。其實並非如此。

一個在山下看山的人，從未登過山，但是，如果你問他：「你知道山嗎？」他一定會毫不猶疑地，遙遙指著那高聳入雲的山峰，充滿自信地回答你說：「哪！那不就是山嗎？」

這時的他，只能說是認識山的概念。如果你問他：「山上有些什麼？」他

也許會回答你說：「有樹木、山洞、泥土、沙石：：」然而，他真「知道」這些嗎？這都只是他從別人那兒或者書本上看來、聽來的。一旦你再窮加追問，他便不免招架乏力了。這時，他所認識的「山」，充其量也只不過是一個概念而已，他能看到的也只有山的輪廓罷了！雖說「見」到「山」而知道「是山」，事實上所知的也只不過是「山」的浮光掠影。

然後，他爬上了山，在山上探索、觀察、深入山中，了解山、認識山。這時他見到的是許多的樹木、泥土、沙石、洞穴、蟲鳥、花草等；此時的他見山不是山，只因他「身在此山中——雖然是正在一步步地爬在山的『身上』」，探察山的每一部分。身在山中的他，雖然知道眼前的草木、花草、一沙、一石，無一不是山的一部分，都是和合成一座山的因緣（元素），但又怎能說一棵樹或一粒石頭就是「山」？他真正「見」到了「山」的每一個細節，但這些細節卻不是「山」（整個「因緣和合」）。

最後，他下山了，再次遙指著高聳入雲的山峰告訴你：「那就是山。」然

而，這一回，隨便你問個夠吧！他對於山的了解、認識，絕對是清清楚楚、明明白白的。因為，這些都來自於他的實地觀察啊！

這樣的「認清」，我們名之為「覺悟」——發現、明白。朝向「覺悟」，是我們唯一的方向。因此，我們可以這樣定義：成長，就是走向「覺悟」。

怎樣「走向覺悟」呢？就是「實地觀察」。

有句話說：解決問題的方法就在於問題本身。為什麼呢？因為形成問題的原因正是解開問題的樞紐啊！有玩過「迷宮」遊戲的人，一定知道一個玩這個遊戲的秘訣：就是從「出口」倒過來走的話，會很快、很容易找到正確的途徑。所以，「從問題的本身去找答案」就是解決所有問題的秘訣。

那麼，現在就去觀察無常吧？觀察無常的變化如何生起，事物的演變到底如何？

第三篇◆超越無常



無
IMPERMENECE 常



第七章 無常的自由氣息

◆我希望現在大家對「無常、苦、無我」這三個名詞多感到一點興趣，不要只是背誦別人的解釋就算了。自己要去認清永遠在和合改變的東西，都具有這三種特質。如果不了解萬法的本質，就會把一切東西看成永恒的、有價值的、屬於自己的……這就好像要強迫改變某種東西的特質，其困難有加強迫火沒有熱一般，其結果既可笑又可悲。

—佛使比丘

所謂「超越無常」並不是要去改變無常的事實，使世間的事物變成「永恒不變」的；因為這並不可能。「超越無常」更不是以想像、推理或邏輯來解釋、假設在這世間的種種事物之外，另有一種可以「永遠存在」、「永恒不變」的某種東西或者幻想得到「永生不死」的境界。

所謂「無常」也並非意味著一切終將壞滅便什麼也不會存在。別忘了，只要有新的種子，就會有新芽的萌發，各種因緣不斷地轉變、改換它的組合方式，時聚時散，一切如此自然、自在；誰也不曾擁有它，也沒有誰曾被它擁有。一切都只是正常、自然地無常變易著！

無常，充滿著自由的氣息；唯有洞察無常的人，才有更加自在的心靈。「超越無常」，意味的是：不要苦苦強要使一切變成「常」而不變的，並因此而被這徒勞無功的「工作」捆縛著，糾纏得沒有一點自由；超越無常，就是放開執著，坦然面對所有變遷！

▼說食不飽。說衣不暖

正如本章章首所引用的那段話：「我希望大家對『無常、苦、無我』這三個名詞多感到一點興趣，不要只是背誦別人的解釋就算了。」雖然，上述三個名詞，有些在本書中並沒有提到；不過，實際上，這三個名詞的概念已經或多或少地被提到了。如果你真正地去觀察、思維、分析、照見存在於這世間的種

種事物：包括你內在的心念或外在形形色色的物質……你也必定會發現這些「永遠在和合改變的東西，都具有這三種特質。」

唐朝的寒山作過一首這樣的詩：

「說食終不飽，說衣不免寒，

飽吃須是飯，著衣方免寒；

不解審思量，只道求佛難，

回心即是佛，莫向外頭看。」

整首詩若譯成簡單的白話就是：

「只是在嘴巴上一直講『吃飯』，這哪裡會讓一個人飽呢？

只是在口頭上一直說『衣服』，這哪兒會使一個人不冷呢？

要把飯吃進肚子裡，那才會飽；

要把衣服穿在身上，才可以保暖——

不懂得去審察、思量的人，

總是說要明白、覺悟世間的真相很難，

只要好好地看一看自己的內心，其中的喜、怒、哀、樂……種種狀態，便已經可以讓你發現、省悟世間的真相，獲得解脫煩惱的無上智慧了。

為什麼要一直讓種種的欲望、要求，把你的注意力都轉移到短暫的官能刺激上面，就像是一個在外頭只顧著玩樂卻忘了回家的孩子一樣呢？」

要想超越無常——擁有一顆自在的心靈，首先必須緊記：「說食不飽，說衣不暖」。別人口中所說的理論，縱使再精闢、透徹，那始終是別人的經驗之談。即使你把它的內容全部都一字不漏地背了下來，那又有什麼用呢？這些都不是你所真正知道的，說不定當你再次重複這些背誦而得的「佛論」時，你連自己正在「說」的是些什麼也不清楚呢！

背熟練功口訣的人，並不見得就有一身好武功；懂得講述駕駛的方法的人，不代表就會駕駛汽車啊！

要知道：一隻可以把人話講得似模似樣的鸚鵡，始終還是不諳人語呢！

雖說如此，並不是說我們就不必參考別人的意見和看法便冒冒然胡衝亂

撞。如果亂搞一通的話，不免會四處碰壁而把自己搞得焦頭爛額。我們都知道：一個人在剛開始牙牙學語時，未必真的能夠明白每一句話、每一個字的含義。甚至有很多時候，只不過是在作一些毫無意義的模仿；然而，在反覆的模仿、學習、分辨、判斷中，漸漸地，我們才掌握了字、詞的含義，句子的構造、用法，語氣的運用……等。

可以說：「學習，是從聽和看等接受資訊的過程開始的」。因此，聆聽別人的經驗之談，學習他的行為，不失為一種好的學習方法。要注意的是：這只是開始的階段，不是永遠都逗留在模仿和依賴的層次裡。聽了、看了之後，我們應該進一步去實踐、體驗，通過經驗來證明、掌握，才是學習的真正意義。唯有在完全掌握、熟識某件事物時，我們才可以說是已經「學會了！」

所以，從這一章開始，我們將直接從經典中去聆受世尊的教誨；聽聽佛陀——這位「覺悟者」對世間無常真相覺悟的「經驗之談」。我們選用的經典是「阿含經」。為了盡量避免夾雜個人的思想、見解，一般上我們將先摘錄原經文，

然後才做一些簡單的講述。

為了使大家能夠以一種更正確的態度來學習，我們先來看看另一部經典——「羯臘摩經」裡提到的幾個原則——

▼正確的學習態度（羯臘摩經）

當時，羯臘摩族人，對於各宗各派的修行人所說的教義感到迷茫而無所適從。因為每一個修行者和宗教師都說他的教理是最好的、最圓滿、最究竟的。

甲沙門來，也是這樣講；乙沙門來也如此說；又有那一個傳教師或那一個
人，會在陳述他的見解和「經驗談」時會不說他自己的話是對的、是可以被信任的呢？

韓愈說：「師者，傳道、授業、解惑。」向有經驗的老師學習是一件好事，但若萬一不但沒有使自己「解」除疑「惑」，反而增加迷惑，那豈不是白費工夫嗎？

於是，羯臘摩族人就跑去請示佛陀。看看他又有什麼話說——是不是又要自

吹自播、自誇自讚呢？

令人感到意外的是，佛陀竟然這樣告訴他們：「羯臘摩族人，你們的迷茫、懷疑是正確的。你們不要只因為它是——

1. 口傳而來的；
2. 傳統的；
3. 大家都這麼說（風聞而來的）；
4. 基於它是出自一部具有權威性的宗教典籍；
5. 基於有關的理論是合乎「邏輯」的；
6. 基於個人的推論；
7. 基於某件事情看起來「好像是真的一樣」；
8. 基於個人揣測的意見；
9. 表面上看起來好像「有可能」；
10. 基於如下的考慮：「這是我們的老師」，或「說這話的人是可信的」

——就相信它是事實的。

因此，不論任何事情，我們都必須在仔細的觀察、分析、思考、求證之後，才接受並且肯定它的價值和功用。

對待本書所說的種種應當如是；對於任何一個宗教師、演講者亦復如是。對於自己的念頭、妄想，何嘗不應如是？分辨清楚：什麼是「需要」？什麼是「貪求」？什麼是「事實如此」？什麼是一廂情願的「痴心妄想」？

唯有這樣，才能做一個不被別人、不被任何事物的假相、謊言所欺騙，也不自欺欺人的「覺悟者」——一個清醒、明覺的人。





第八章 「看見」無常——開啓智慧的無常法門

◆無論富或貧，年青或年老，人類或動物，沒有任何生命可以在這世界上永久的將自己保持在一種狀態中，每一件事都會歷經變化和疏離，這就是生命的真相……

—阿善·查

所謂「無常法門」就是「關於世間無常真相的方法和門徑」，也就是「學習、觀察，以便對於世間的真相——無常變易，有所體認、覺悟的方法」。所以，「無常法門」也就是一切有關世間現象的知識和發現、觀察這種現象的方法。首先，讓我們一起讀一段增一阿含經的經文：

一時，佛在毗舍離祿祇園中，與大比丘眾五百人俱，漸漸復在人中游化。是時，世尊還願，觀毗舍離城，尋時便說此偈：

「今觀毗舍離，更後不復觀；
亦復更不入，於是當別去。」

是時，毗舍離城中人民，聞說此偈，普懷愁憂，從世尊後，各各墮淚，自

相謂曰：

「如來滅度將在不久，世間當失光明。」

世尊告曰：

「止！止！諸人勿懷愁憂，應壞之物欲使不壞者，終無此理。吾先以有四事之教，由此得作證。亦復與四部之眾，說此四事之教。云何為四？一切行無常，是謂一法；一切行苦，是謂二法；一切行無我，是謂三法；涅槃為滅盡，是謂第四法之本。」

如是不久，如來當取滅度。汝等當知：四法之本，普與一切眾生而說其義。：：：」

這段經文是說：

有一次，佛陀和五百個大比丘一起，正在毗舍離城中慢慢地走著。這時，佛陀回過頭來，望著毗舍離城，好一陣子後，說了下面這首偈語：

「我現在再看這座毗舍離城最後一眼，
以後就再也不去看它了；

我也將不再進入這座城中，
這是我最後一次來到這裡，
所以我現在要和它道別了。」

這時，毗舍離城中的人民，在聽了這首偈語後，心裡都覺得很憂愁。他們悲傷地跟隨在佛陀的背後，各自掉下了眼淚。大家都知道：

「佛陀將要在不久後滅度（死去），這個世間將要失去光明了！」
佛陀看到這種情形，便對他們說：

「快快停止你們的悲傷！大家不必為了這件事實而心裡感到憂愁。應該會敗壞的東西要想讓它永遠不壞，那是絕對不可能的事。我曾經教導過你們四件事理，現在正好從這件事情上面得到證實。我也就為在場的四眾弟子再講說一次這『四事之教』吧！是那四件事理呢？

一切行（精神、物質）無常（不會永久保持不變），是第一種我要講說的法理。

一切行苦（因為一切的物质、精神等都是不會永久保持不變的，這種變遷

是我們所抗拒和不能忍受的，所以會使我們感到痛苦、煩惱），這是我講說的第二種法義。

一切行無我（因為一切的事物、精神等都是無常變易的，而這種變遷是由於所有的物質、精神都是因（直接條件）緣（間接條件）和合（配合、組合、構成）而成的。隨著因緣的聚合、散離而「生、住、異、滅」或者「成、住、壞、空」，其中並沒有一個固定不變的主體，可以被稱之為「我」；並沒有一個可以一直被「依賴」為「我」的對象），這就是我要講說的第三種法義。

涅槃為滅盡（只要清楚觀照、知見上面所說的：世間的三種特質，而能滅除對「常」（永遠保持不變）、「樂」（好的感受、欲望的滿足、暢快的官能刺激）、「我」（對身體、感受或思想等心理作用的慣性依賴）的貪（想要得到、想要永久擁有的欲望……）瞋（對「不想要」的物質、感受……的抗拒或求而不得的恨、怨等負面心態）、「痴」（迷惑、矇昧、徬徨的心態）等執著（就是緊緊抓住、不肯放鬆的意思），那麼，便可以完全除滅一切的煩惱、痛苦了，

這是我要講說的第四種根本法義。

不錯！再過不久，佛陀就要滅度了；但是，你們應當知道：要將這四種法義，為一切眾生講說、解釋。」

涅槃，也就是本篇所謂的「超越無常」了。

（註：涅槃，梵文 Nirvana，巴利文 Nibbana 的音譯。它的字根有二種說法，其一是：「Ni」是離、吹，「Va」是氣，合起來就是「吹熄」之意。雜阿含經中對「涅槃」有一個定義，就是：貪欲永盡，瞋恚永盡，愚痴永盡，一切煩惱永盡。所以，「涅槃」（吹熄）的是什麼？就是貪、瞋、痴三火。其二：「Nir」是脫出，Vana 是密林，就是走出稠密的森林（熄滅貪瞋痴），只見四周一片大好風光！）

▼苦難是開啟智慧的源頭

無常是世間的真相，是一切在因緣和合下形成的種種精神、物質等事物的特質。然而，我們卻往往對於這有生必有滅的自然現象不知不覺。總是在「苦

難」來到時才驚覺於這種「轉變」。為什麼我們會無視於無常變易的事實呢？因為我們人有一種「惰性」——容易在歡樂中沉醉、迷戀，以致被官能的刺激矇昧了我們的觀察能力。在盲目須索種種美好的「感受」的同時，被這些「爽快」、「過癮」的感覺所役使，並且在越覺得「美好」、「爽快」的同時，生起更強烈地「執著」——一種想將這種感受保持下去、延續下去的強烈渴望：「執」是抓住、握住；「著」是粘在一起、站得很近；「執著」就是「一直抓住，並且抓得很緊，緊得幾乎粘在一起了；再也無法擺脫了，所以也就不由自主地被動、被役使」。

就是在這種情況下，使我們失去了覺察「無常」的能力；官能刺激的沉醉、迷戀遮蔽了我們的理智，使我們不知不覺、不聞不問，一如盲者。這種情況，也就是經典上常說的：「無明」了。其實，「無明」本來的意思就是：「看不見」。

看不見什麼呢？看不見無常、看不見苦難將要來臨，看不見並沒有一個可

被永遠依賴的「我」。

一旦苦難來臨了，我們強烈地感受到了這種「轉變」，察覺到「我」的可以被依賴：不論是「我」的身體、「我」的思想、「我」的感覺、「我」的心：：一切都是如此地危脆、動搖，時刻都在變易，根本就沒有一個永恒不變的主體藏在其中。這時，我們才會驚覺：「啊！原來真是『無常』的！」

因此，有人說：苦難是開啟智慧的源頭。

接下來，讓我們一起來看看增一阿含經中的一個例子：

一時，尊者那伽波羅在鹿野城中。是時，有一婆羅門年垂朽邁，昔與尊者那伽波羅少小舊款。是時，婆羅門往至那伽波羅所，共相問訊，在一面坐。爾時，梵志語那伽波羅曰：「汝今於樂之中，最為快樂！」那伽波羅曰：「汝觀何等義，而作是說：『於樂之中，最為快樂。』？」婆羅門報曰：「我頻七日中，七男兒死，皆勇猛高才，智慧難及；近六日之中，十二作使人無常，能堪作使，無有懈怠；近五日已來，四兄弟無常，多諸技術，無事不閑；近四日已

來，父母命終，年向百歲，捨我去世；近三日已來，二婦復死，顏貌端正，世之希有；又復家中有八套珍寶，昨日求之而不知處；如我今日遭此苦惱，不可稱計。然，尊者今日永離彼患，無復愁憂，正以道法而自娛樂。我觀此義已，故作是說：『於樂之中，最為快樂。』」是時，尊者那伽波羅告彼梵志曰：「汝何為不作方便，使彼爾許之人而不命終乎？」梵志對曰：「然亦多作方便，欲令不死，又不失財，亦復隨時布施，作諸功德，祠祀諸天，供養諸長老梵志，擁護諸神，誦諸咒術，亦能瞻視星宿，亦復能和合藥草，亦以甘饌美食施彼窮厄，如此之比不可稱也；然復不能濟彼命根。」：

現將經文譯述如下：

有一次，那伽波羅尊者來到了鹿野城。當時，有一個年老的婆羅門，曾經是那伽尊者的兒時友好。這位婆羅門來到那伽尊者所居住的地方，互相問訊致禮後，坐在一旁。

這時，婆羅門便說：「你今天真可算是一個最最快樂的人啊！」

那伽尊者不明白婆羅門話中的意思，於是便請問他：「為什麼你會說我是一個最最快樂的人呢？」

婆羅門感慨地說：「我的兒子、佣人、兄弟、父母、兩個妻子，都是難得的好人，和我的感情也很融洽，最近卻都接二連三地死去了。這還不算，就連我珍藏的八套珍寶也在一夜之間全部不見了！我現在的苦難，真是十分難以承受啊！可是，我看見尊者您今天已經永遠離開了這些惱人的禍患，再也沒有令您煩憂的事情了；因為看見您的安然自在都是由於對於真理的體悟，所以才會說出：『您是最最快樂的人』這樣的話。」

聽了婆羅門的話，那伽尊者想進一步的了解對方是否已經真的洞察了無常的真相，便又問他：「你為什麼不想辦法來使你所鍾愛、指定的人不會死去呢？」

婆羅門回答說：「我也試過用許多不同的辦法，想要使他們得以不死，使我的財物不會被偷竊遺失——我隨時隨地布施，作種種的功德，向眾天神祭祀、

禱告，供養那些有德行和威望的長老和修行人，我熱心護持各種神祇、進行各種宗教儀式，也曾誦讀各種咒語和法術的口訣，也學會了從觀察星座來預測吉凶禍福，也懂得配製各種藥方，更以種種美味可口的食物來布施貧窮困苦的人們，像這樣的事情也不知道作了多少；但是，始終還是無法永遠留住他們的生
命！」

經典中記載：過後，這位婆羅門也就皈依了佛法，出家修行。這不正是一個「苦難開啟智慧」的好例子嗎？

然而，我們是不是一定要等到苦難臨頭了才可以開啟智慧呢？當然不是。有一句話說：防患於未然——既然已經知道了會下雨，為什麼不帶把傘才上街呢？這「帶把傘上街」的主意，就是一種智慧的表現。一個有智慧的人知道他應該做些什麼。

▼在日常生活的無常現象中開啟智慧

雜阿含一二四三經（大正二一~370）中提出了在日常生活中觀察無常現象以

開啟智慧的建議：

「……正命弟子眾，無常心乞食，無常受床臥；觀世無常故，得究竟苦邊……」

「究竟苦邊」就是「完全除滅一切所有無邊無際的痛苦、煩惱。」

「乞食」是出家人每日晨朝出外托鉢乞討食物的生活習慣。由於這段話，當時是對一群散亂嬉戲的比丘所說的，所以提到托鉢乞食的事。

這段經文要告訴我們的就是：要在日常生活的每一個環節裡都照見無常的現象。進食時，我們要清楚地知道：這些食物會消化，然後排泄……口中感覺到的種種美味，也只是感官的作用，生起後將會消失；不要去渴望它的延續，不要去「執著」它。只是清清楚楚地知道：這個「好味道」的感受生起了，嗯……又過去了……睡臥在床上時也一樣，時刻「看清」無常的現象，不要被一時的「快樂」所蒙蔽，以致掉進了欲望的深淵。

不要去拒絕感覺的生起，因為抗拒也是一種苦；也不要丟去迎接感覺的生

起、去抓住感覺，因為執著是一種苦；讓感覺只是感覺，只是因緣和合的自然現象。所以，感覺它、知道它，但是不要企圖去佔有它。

所謂「心不顧念，無所縛著」（雜阿含經語）——「顧」，是「回顧」，也就是「回過頭去看」的意思；有時我們說「照顧」、「顧盼」，也就是「一直把視線投注在某一件事物上」的意思。「念」，是「想念」、「掛念」，也就是「一直想著某個人或某件事」的意思；「念」，就是「把心思投注在某一件事物上」的意思。

「縛」是綁、捆的意思；「著」，是貼在一起的意思；縛著，就是「被緊緊地綁在一起」。

「心不顧念，無所縛著」說的就是：

不要把視線（或聽覺、觸覺等感知作用）一直投注在某一件事物上，也不要把心思一直投注在某樣東西上面，這樣也就不會再被什麼東西所緊緊綁著了。下面的這個譬喻也許能使大家比較容易明白：

一個人坐在一輛車子裡，這輛車子正在行駛中。正當車子在路上迅速地移動著時，車裡的人如果伸出手來，想要去「一直」抓住車外的樹枝，後果會怎麼樣呢？也許他想要抓住的是後面那棵樹的枝椏，也許是前面的，或者就在車外路旁的，後果會有所不同嗎？

讓我們一起來想一想這個有趣的問題吧！



aoisumire



suzukakenoki



tochinoki

第九章 無常這個事實

◆無常現見，死亡啼哭，是則眾生無常；
草木凋落，華果磨滅，是則外物無常；
大劫盡時，一切都滅，是則為大無常。

—大智度論

談到這裡，我們必須再次強調：無常，是一件事實，不是一種抽象的理念，不是以想像來進行的邏輯推論，不是哲學，也不是釋迦牟尼這個人的「看法」。無常的意思就是變化不定；而這個世間的確是每分每秒都在變易中，也許我們可以把無常看做是佛陀，或者其他許多發現這種變易現象的人對這世間所作的形容，這是惟一而共同的形容，因為事實確然如此。就如天空是蔚藍色的，一般，不論你是誰，表達的方式和所用的語言有多少差異，所作的形容仍將是惟一而共同的。所以，我們不能把「無常」當做是某個人的「看法」，或「想

法」。

再說一次：無常，是一件事實。只要你用心地觀察這個世間，不論你是佛陀或是任何一國的公民，你所發現的事實也將是一樣的，那就是：世間無常。

大智度論說：當無常的現象被清楚地察見時，以有情生物而言，就是在他們命終死亡時，親友悲傷啼哭之際；以無情生物而言，就是在草木凋落、花果飄零枯萎之時；而這世間最大的無常（「全面性」的無常現象）恐怕就是整個地球和星系都面對敗壞時，一切的生物、沙石：：都將面臨死亡、毀滅。（原文見本章章題下所引用的文字。）這段文字可說是對無常現象做了一番具體的描繪。

認清這一點後，本章將繼續摘選數段阿含經經文中關於「如何觀察無常」的說明。

▼現觀無常

雜阿含三十經（大正二）6）：

時，有長者子名輸屢那……語舍利弗言：「若諸沙門、婆羅門於無色、變易、不安隱色，言：我勝、我等、我劣。何故沙門、婆羅門作如是想，而不見真實？……」（尊者舍利弗言：）「輸屢那！於汝意云何？色為常、為無常耶？」答言：「無常。」「輸屢那！於汝意云何？受、想、行、識為常、為無常耶？」答言：「無常。」

白話譯述：

當時，有一個長者的孩子名叫輸屢那的（即「SONA」的音譯）對舍利弗尊者說：「如果那些沙門、婆羅門對於無常（不能保持不變）的色（身體）、變易、不安穩的色（身體）而說：我勝、我等、我劣（以身體為「我」，並以一種慣性的「認定」來比較、判斷：「我」比較殊勝、「我」和你一樣、「我」比你差劣——事實上，我和你都在無常變易的過程中，「我」和「你」又怎麼可能會「一樣」呢？）為什麼那些沙門、婆羅門會有這種想法，而不能發現、察覺真實的情況呢？」

舍利弗尊者不直接回答輸屢那，只是以反問的形式來引導他：「輸屢那！

對於下列的事情你有著什麼樣的看法？色（物質、身體）是常（永久保持原樣不變）的，還是無常（不能永久保持不變）的呢？」

輸屢那回答說：「我們的身體和形形色色的物質是不會永久保持不變的。」

「那麼，」舍利弗尊者再問：「我們的感受、思想、意志和認知等精神作用是一直都不會起變化「常」的，還是時時都在變易（無常）的呢？」

「是無常的，」輸屢那回答說。

這段對話清楚地告訴我們：不論是我們的身體或是外界的種種物質，以及我們的感受、思想、意志和認知等心理作用都是一直隨著因緣而轉變的；因此無常這個事實，是現在馬上就可以從我們的身體上或是心理上觀察到的。要真正「看到」無常的話，就必須對我們的身、心作一番好好的觀察。

接下來，我們再看另一段經文（雜阿含二六五經；大正二二〇八）：

「譬如恆河大水暴起，隨流聚沫，明目士夫諦觀分別。諦觀分別時；無所

有、無牢、無實、無有堅固：：諦觀思惟分別：無所有、無牢、無實、無有堅固，如病、如癱、如刺、如剎，無常、苦、空、非我。：：：」

白話譯述：

「好像恆河突然氾濫，因為水流的沖激而在水面上形成了許多泡沫，眼力很好的人仔細地觀察、分別，發現這些泡沫都是：不足以被依賴的、不安穩、不充實、不堅固的：：像疾病、爛瘡、魚骨、利器一樣（依賴任何一種精神或物質，以為它們是永恒不變的；這種依賴就如依賴疾病、爛瘡、魚骨、利器一樣，是危險而不安定的。）（因為一切都是）無常、苦、空、非我的：：：」

很多時候，我們習慣於依賴我們的感覺或個人的見解來判斷、處理生活中的事務，忽略了自己和對方都正在無常變易之中，很多感覺和見解都是源自於已經成為「過去」的記憶或印象，因此而做出不正確的、不符合當前情況的錯誤決定。以人際關係為例：我們往往在處理和某個人的關係時，根據「過去」對他的認識來做決定。比方說，在我們的印象中，他是一個脾氣壞而沒有責任

感的人，我們便會根據這個印象而給予他比較不好的評價。可是，我們卻忽視了他會——並且是「已經改變」的事實。也許他「變」得比以前更不負責任，也可能是「變」得脾氣溫和、辦事盡力了呢？如果是後者的話，這種忽視往往會引起對方的不滿和委屈，種種的問題由此而生，也因此而增加了我們的苦惱。所以，時時「看清楚」無常這個事實，將可令我們滅除許多生活上的苦惱。

再看一段經文——「中阿含」的片段摘錄：

「爾時，世尊告諸比丘：一切行無常，不久住法、速變易法、不可倚法；如是諸行不當樂著，當患厭之，當求捨離，當求解脫。所以者何？有時不雨，當不雨時，一切諸樹、百穀、葉木皆悉枯槁，摧碎滅盡，不得常住。……」

白話譯述：

「當時，世尊告訴在場的每一位比丘：一切行無常（一切的精神、物質都是不會永久保持不變的），是不會長久被保持原狀的、是很快就會改變的、是

不可以被依賴、倚靠的；所以，對於諸行，不應該只因一時之樂而沉迷以致不能自拔；應當對這種依賴感到厭倦，捨離這種（對種種精神作用和物質的）執著，尋求解脫。為什麼呢？有時候天乾氣燥而不下雨，一切的樹木、禾穀、枝葉都枯萎、凋謝，甚至枯死或腐朽，無法常常保持翠綠、青蔥……」

對任何一種精神作用或物質的依賴、倚靠都是不確實、不穩固的。一旦這個被依賴的對象敗壞、磨滅了，這種慣性的倚靠被中止了，我們頓失所依，苦惱於是由此生起。如果我們所依賴的是譬喻中的樹木的話，一旦樹木枯死了，我們該怎麼辦呢？

▼三世觀無常

「三世」，就是過去、現在、未來三個時式。就像英文文法中的 PAST TENSE、PRESENT TENSE 和 FUTURE TENSE。

下面摘錄的這段經文，以「時間」來證明無常的現象：

爾時，世尊告諸比丘：「過去、未來色無常，況現在色。聖弟子！如是觀

者，不顧過去色，不欣未來色，於現在色厭、離欲、正向滅盡。如是，過去、未來受、根、想、識無常，況現在識。聖弟子！如是觀者，不顧過去識，不欣未來識，於現在識厭、離欲、正向滅盡。」

這段經文取自雜阿含第八經，我們先看它的白話直譯：

當時，世尊告訴諸位比丘：「過去、未來的色（物質）是無常的，何況是現在的色呢？聖潔的弟子們！像這樣子進行觀察的人，不回顧、眷戀過去的色（物質），也不欣求、渴望未來的色（物質），也就對現在的色生厭、離欲、朝著正確的方向一直到完全除滅一切煩惱。」

同樣的，過去、未來的受、想、行、識（各種精神作用）都是無常的，何況是現在的識（正在生起的各種心理作用）呢？聖潔的弟子們！像這樣子來進行觀察的人，不回顧過去的識，也不欣求未來的識，從而也就對現在的識生厭、離欲、朝著正確的方向一直到滅盡所有煩惱。」

如果我們有去細心觀察一樣物質的話，便可以清楚洞悉無常的實相了。我

們說過：人是精神和物質的組合體；這也是我們都知道的事實。現在我們就以物質的身體來作為例子，以便對上述經文作更進一步的闡釋：

過去の色——孩子的體型和外貌；

未來的色——一具將會腐爛的屍體；

現在の色——少年（或成年人）的體型和外貌；

在這三個不同時式中，我們的身體有著種種不同的樣貌，清楚顯示了過去、現在以至未來的變易——無常的現象。

認識了無常的真相之後，我們也就不會再去眷戀或回顧已經過去的一切，也不再欣求或渴望未來的一切；因為，一切必定會成為過去，而且還是「正在成為過去」；未來的一切也必會「來臨」，並且是「正在成為現在」，然後迅即成為「過去」。

經文中所提到的「厭」和「離欲」不應當被理解為「一種對色的抗拒」或「憎厭的情緒」——「厭」是相對於「貪喜」的一個詞兒。可以理解為：對一

切的物質和精神作用都不再有所貪喜了。注意，不是去抗拒、去討厭、去排斥它，只是照見它。「離欲」的情況也大致相似。意思就是「離開」對種種物質和精神的「欲望」——停止那種「一直要求」的心態和行為，也停止那種「一直要求」自己「不要一直要求」的心態和行為。

▼因緣觀無常

「因緣觀無常」就是從組合成種種精神和物質的直接條件和間接條件上去發現無常的真相。

我們現在要看的這段經文摘錄自雜阿含第十一經。經文如下：

「爾時，世尊告諸比丘：色無常，若因、若緣生諸色者，彼亦無常。無常因、無常緣所生諸色，云何有常？如是受、想、行、識無常，若因、若緣生諸識者，彼亦無常。無常因、無常緣所生諸識，云何有常？」

白話譯述：

「當時，世尊告訴每一個比丘：色（我們的身體和形形色色的物質）是無

常的，不管是和合產生各種色（物質）的因（直接條件）或緣（間接條件），它都是無常的。何況是這無常的因、緣所和合而生的各種色呢？怎麼可以說它是有常（可以永久保持不變）的呢？

正如同形形色色的物質一樣：受、想、行、識（感覺、思維、意志、辨識等心理作用）也是無常的。不管是和合產生各種識（心理作用）的因（如：眼睛、耳朵、鼻子等感官）、緣（如：顏色、聲音、氣味等被感知的對象），它本身都是無常的。何況是這無常的因、緣所和合而生的各種識（心理作用）呢？怎麼可以說它是有常的呢？」

再看另一段雜阿含經文的摘錄：

尊者阿難語純陀言：「我今問尊者，隨意見答。尊者純陀！為有眼、有色、有眼識不？」答言：「有。」尊者阿難復問：「為緣眼及色，生眼識不？」答言：「如是。」尊者阿難復問：「緣眼及色，生眼識，彼因、彼緣為常、為無常？」答言：「無常。」尊者阿難又問：「彼因、彼緣生眼識，彼因、彼緣無

常變易時，彼識住耶？」答言：「不也，尊者阿難！」

此段經文正好比對前段經文所說的內容，請大家在讀了這段阿難尊者的對話之後，自行比對、參照，一定不難理解「因緣觀無常」的意義。

雜阿含二四八經摘錄之白話譯述：

阿難尊者問純陀：「我現在請問尊者，請您根據您所知道的來回答。純陀尊者！是不是有眼睛、顏色和視覺這些事物的存在呢？」

純陀尊者回答說：「有。」

阿難尊者便再問：「視覺是不是在眼睛接觸到光線（顏色是通過光線的反射而被我們「看到」的）時才產生的呢？」

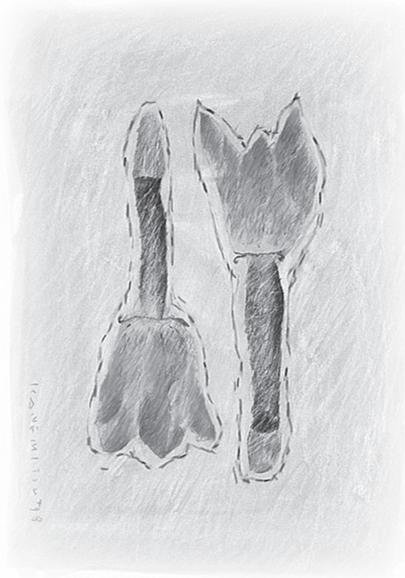
純陀答說：「是的，正是這樣。」

阿難又問：「由眼睛和顏色的接觸才產生視覺，那麼，這產生視覺的直接條件——眼睛，和間接條件——顏色（光線）本身是會永久保持不變的，還是無常會變的呢？」

純陀回答道：「是會改變的，是無常的。」

阿難尊者又問：「這產生視覺的直接條件和間接條件本身在無常變易時，它們所和合而生的視覺有可能一直保持不變嗎？」

純陀答說：「阿難尊者，這是不可能的。」



第十章 雜阿含經中的譬喻

佛陀說法善用譬喻，無常是佛陀說法內容的一個重點。因此在雜阿含經中有好一些關於無常的譬喻。在這裡為大家介紹一些有關的經典記載；和上一章一樣，我們將節錄一段原經文，然後再做白話譯述。

▼關於五陰無常的譬喻

五陰，就是「五蘊」的別譯，是佛學術語；五陰就是：色（色是物質，在人而言，指的就是身體。）和四種心理作用：受（感覺）、想（思想）、行（意志或衝動）及識（識別、認知、判斷）。

我們的身體是無常的，因為它會由童年的矮小，變化成長長大後的高大；細胞有新陳代謝，頭髮會轉白、掉落，皮膚會鬆弛、衰老……

心理上的變化無常更不必說了。我們常常會感嘆：人心難測，甚至有時連自己也不了解自己，這都是由於我們忽略了心理是隨環境等因素而時時變化

的，一顆心東懸西掛的，自己從來都不曾覺察他的轉變，談何了解？！

雜阿含（佛光版）第四十二經分別以五種事物來譬喻五陰：

「觀色如聚沫，受如水上泡，

想如春時焰，諸行如芭蕉，

諸識法如幻，：：：。」

譯作白話就是：

「那身體就像是水面上聚集的泡沫啊；

感受有如雨點滴落水面，一起一滅的水泡呀，

人的想像有如大熱天時的海市蜃樓；

我們的意志和衝動仿似一棵芭蕉樹，一層一層剝開，裡面卻是空心的；

一切的判斷和辨別作用倒像是魔術師用戲法所呈現的景象呢！」

身體一直都在成長和衰老的變化中，這就好比一條急流，一直都在移動著，我們不能只取一滴水而說它是河，同樣也不能只取一個人童年時所拍的一張照而說這是他，現在已白髮銀絲的那個人不是他。「河」，是整個流動的水

的總稱，人也是整個生老病死的組合。我們此時此刻所看到的某人，事實上也只是整個生老病死的其中一瞥，就好比急流沖激之下所湧起的一個泡沫。

感覺是在和外境有所接觸時而生起的，就好比雨點滴落水面，冒起來的水泡；雨滴不落，水泡便不起；水面上的泡泡便是這樣隨雨點的滴落、消失而一起一滅。感覺也是這樣：嗅到花的氣味便覺得香，不嗅則不香。

人的想像和思維只是一種精神作用，未必和事實相符。就像海市蜃樓，有時雖然是遠方景物的折射，有時卻根本只是一片強光的映射，但是被又飢又渴的沙漠旅客以主觀描摹成了一片水源！

我們的意志和衝動重覆著「我要、我要、我一定要……」的訊息，但是，如果層層剖析，卻找不到一個「要東、要西」的「我」——我要好吃的，是在滿足味覺；我要看，滿足的是視覺；真好聽，只是聽覺在享受……如果沒有種種視、聽、看、觸的感官的話，感覺何由生起？那裡有一個「我」藏在身體裡面要這、要那？就像芭蕉樹幹，層層剝開，中間豈有支柱？就是這層層「樹皮」

的疊合，支撐整棵芭蕉；就是這種感覺在「支撐」生命！（「生命」，只是身體和心理作用的無常變化，生滅相續的自然呈現！）

認知作用是受到客觀因素的影響的。在昏黃的地方，白色可能因為受到視覺的限制而產生錯誤的辨識，使得我們會認為那是乳黃色。色盲的人，因為眼睛有殘障而連帶使認知作用失誤。這些事實都說明了，認知作用並非一定代表事實。譬如魔術師以催眠或光學等原理而幻化成的景象，如果不配合觸覺或味覺的復檢的話，你未必能夠單憑認知作用而論真判假。同樣的，電影特技利用有所限制的視野（鏡頭以內；銀幕上所映現的）而令我們的認知作用產生那個人在飛的判斷；如果我們永遠都不知道還有鏡頭以外的「障眼法」的話，這種錯誤的認知就會被我們確定為「真實」的；就如孩子們相信扮演超人的演員本身就是超人，並且相信他真的會飛。

▼關於壽命遷滅迅速的譬喻

現在我們一起看看雜阿含（佛光版）第一〇〇一經的片段：

時，有異比丘：：合掌白佛：「壽命遷滅，遲速如何？」（中略）

佛告比丘：「有四士夫手執強弓，一時放發，俱射四方。有一士夫及箭未落，接取四箭。云何，比丘！如是士夫為捷疾不？」

比丘白佛：「捷疾，世尊！」

佛告比丘：「此接箭士夫雖復捷疾，有地神天子倍疾於彼，虛空神天倍疾地神，四王天子來去倍疾於虛空神天，日月天子復倍捷疾於四王天，導日月神復倍捷疾于日月天子。諸比丘！命行遷變倍疾於彼導日月神。是故，諸比丘！當勤方便，觀察命行無常迅速如是。」

請看譯述：

當時，有一位比丘合掌對佛陀問道：「壽命的生死變化，它的快慢如何？」
佛陀告訴比丘：「有四個武士手拿強弓，同時射向東南西北四個方向。有一個武士在四支箭未落地之前，把它們全部接住。怎麼樣，比丘！你說，這個武士的速度快嗎？」

比丘回答佛陀說：「很快，世尊！」

佛陀告訴比丘說這個武士的速度雖然已經很快了，但是還有比他更快的地神，比地神更快的天神；除此之外，四王天子來去自如，速度又要比天神更快幾倍；四王天子之上，還有速度更快的日月天子；比起引導日月運行的天神來說，日月天子又還不如他們的迅速了！

佛陀形容了種種非常迅速的情況之後，便說：「所以，比丘們！應該要知時時以觀察生命運行的無常變化，就像這種種譬喻那樣非常迅速，以此來警惕、提醒自己！」

▼以油燈來譬喻無常

「……譬因膏油、因炷，燈明得然；彼油無常，炷亦無常，火亦無常，器亦無常。若有作是言：『無油、無炷、無火、無器，而所依起燈光，常、恆、住、不變易。』作是說者，為等說不？」

（諸比丘尼）答言：「不也，尊者難陀！所以者何？緣油、炷、器然燈，

彼油、炷、器悉無常，若無油、無炷、無器，所依燈光亦復隨滅、熄沒、清涼、真實。」（雜阿含卷十一）

此段經文的白話譯述：

難陀尊者說了一個譬喻：因為有燈油、有燈芯，所以燈才有光明；這燈油是無常的、燈芯也是無常的，被點著的火是無常的，燈器本身何嘗不是無常的？如果有人說：「沒有燈油、沒有燈芯、沒有火種、沒有燈器，而能夠使它們所產生的燈光永遠保持不變，一直照明。這種說法，是對的嗎？」

聽他說法的比丘尼們回答說：「不，難陀尊者！為什麼呢？燈之所以可以被點亮，是因為有燈油、燈芯和燈器；這燈油、燈芯和燈器都是無常的；如果沒有了燈油、燈芯和燈器，它們所產生的燈光也將會隨之而熄滅、消失、清涼、真實。」

——將燈譬人，你可若有所悟？

情到深處人孤獨

將來是現在的將來，於現在有意義，才於將來會有意義。

—魯迅

後記

經中有句話：「當修無常想，廣布無常想，便無瞋恚、愚惑之想，亦能觀法，亦觀其義；若命終之後，生『三善處』——生天上、人中、涅槃之道。」在寫作本書的過程中，因而對無常的實相有了一番親切的體認；完稿之際，內心感恩萬分——感激生我育我的父母二十四年以來給我的寬容與呵護，使我擁有完全自由的學習空間；感激祺兒的與我相遇，是她每天的越洋電話一路支持，才使我有了絕不停懈的勇氣與堅持；感謝佛陀的智慧無礙，傳流千年的法寶……學佛以來曾教導我的師父、老師與同修；感謝建議我寫一本關於無常的書的阿TAY，太多的感恩了……唯願法界諸有情早除我執，早得自在清涼！

讀後序

一呼一吸，一縮一張，呼吸心跳不停的在這色身運作。透過呼吸，空氣裡的氧氣溶入血液，並透過一縮一張的心臟傳遍全身。相反的二氧化碳也從呼吸並輸送出來。這種微細變化在自身的體內運轉，我們可曾在意？

粗獷的山河大地，也須經年累月才得以發現有所改變。但人的粗心大意及慣性的意識形態，使人束縛於它的執著並有「常」或「斷」的錯誤見解。要突破不解的心結，人只是慣性的於現實中的欲樂來麻醉自己，在世界昇平時，欲樂、忙碌於追逐似乎是人生的目標。戰火燎原、水深火熱時卻追尋未來烏托邦的寄托。因此少有人能把生命真義做一個實際了解。年歲愈增愈覺無聊、空虛，無法突破下，又怎能不孤單呢？所以情到深時越孤獨。人到老時不解人生無常還不是倍增孤獨嗎？

作者細膩的把無常解剖。希望能把別人所不見、所不察之秋毫變化展現於

文字，並應用佛陀的智慧結晶，把無常的真面目展現，希望讀者透過自己的洞
察並掌握於現實生活和帶來喜悅。我們若能超脫錯誤的認識，自在無礙將隨之
而來。

無常是佛陀的重點教育，藉此書認識自己常被混淆、不安的外在、內在因
素後；將有助大家提升自己。祈望讀後思考隨行醒覺和帶來心中無比的法喜。
這是筆者閱後之感，以此為序，與大家共勉之。

法苑／釋宗耀比丘

