

生命的意義是什麼

人生不滿百，七十古來稀。其間有十歲是童年，糊里糊塗，不能算數。最後十年又不免老病逼迫，嚴格說來，中間五十年才算數。而這五十年，黑夜又占掉了一半；剩下的二十五年，又可能有種種不如意。在不知不覺當中，邁向生命的盡頭。究竟我們這一生應如何過？是寄託於神的旨意，聽天由命，還是任性無為，回歸自然？！難到我們自己就不能靠自己的努力去開創嗎？！

您是否思維過下述的問題：

我們為何存在？為何生於此？死後又去哪兒？

生命，人生之意義、人生之價值究竟何在？

你這一生究竟要什麼？想要成為什麼？

你活得有意義，有價值嗎？

你有為自己活過嗎？還是永遠只是求人認同（害怕被人否定），而隨波逐流的活著？患得患失嗎？害怕死亡嗎？有成就感嗎？你快樂嗎？你在這兒究竟做了些什麼？正在做的是所該做的嗎？

老實說，這些都不是容易回答的問題。提出這些問題需要勇氣，而耐心傾聽自己內心的答案往往需要更大的勇氣。但是，功不唐捐，未來的每一天，你都將得到新層次的、平靜與啓示，那是你最大的報償。

你是否把大多數的時間都花在幾乎毫無樂趣的事情上？當你生命終了，你會不會希望自己曾經以另一種方式過活？如果你只剩下一個月的壽命，你會做什麼改變？

檢視你自己的內心深處。你快樂嗎？有什麼東西是你覺得必須擁有才會快樂？你確定擁有那樣東西之後，你一定會快樂嗎？那樣你就滿足了嗎？

真切正視你自己心靈的價值。假設明天你突然死了，在回顧自己的一生時，哪些時光會是你最珍視的？你會最想念活著時候的哪一部分？

重新認識生命的意義重新規劃你的人生：心懷大志的人，願意當下接納成功和失敗。當你明白生命的意義，你就知道自己將往哪個方向走。找出這一生中什麼事對你最重要是所有計畫中最根本的因素，要知道『緊急』是指加諸在我們身上，應立即注意及回應的事件，『重要』是指關係生命意義人生目標整體方向的事，是一有時間就要去做的。至於其他的都是不相干的對長整體方向的事要小心，請大家拿出時間避開干擾，靜靜地思考，重新規劃你的人生！！

佛法之外對於生命意義的觀點

耶、回教等神教中的創世主、萬能的神，主宰人的一切，只要相信神，服從神的旨意，去侍奉神，自然幸福快樂，死後生天堂，享受永生。但如果這個人有品德，凡是事靠自己的努力，只是不相信神，就應該被消滅，就應該下地獄，永不超生了嗎？！

儒家認為「天命之謂性；率性之謂道；修道之謂教。」（中庸），所以「君子居易以俟命，小人行險以徼幸。」要有義利之辨、要懲忿窒欲，因為雖然『死

生有命，富貴在天』，但：「士希賢，賢希聖，聖希天」。士是讀書明理之人，要「見賢思齊」；而賢人還要效法聖人無時無刻不在鞭策自己向賢聖大路上邁進。但是「聖人有所不知」，仍然要希天，而天究竟是什麼？

在孔夫子周遊列國，經曹國前往宋國時，司馬桓魋（去乂ㄟㄨ）要殺孔子，而孔子說：「天生德於予，桓魋其如予何？」這話的意思是 我是上天的使者，上天賦與我德行來教化人間仁義道德的，上天若不同意，桓魋是不能殺我的。（《論語》〈八佾〉也說：「天將以夫子為木鐸」

對照這兩段話，孔子之德似乎是上天賦與的，或者是自然有的，而不是自己修來的；但是其他的，上天沒有厚愛，他們要自己努力地學習、修行才能夠有道德；唯獨孔夫子得天獨厚，這是不平等的，與佛法緣起的教義不符合。

而孟子的思想也是：「舜發於畎畝之中，傅說舉於版築之間，膠鬲舉於魚鹽之中，管夷吾舉於士，孫叔敖舉於海，百里奚舉於市。故天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」然而，大任是天降下來的嗎？天不降大任的人怎麼辦？究竟什麼是天，似乎沒有說明，而僅將形而上的、不可知的歸諸於天，與耶、回教的創世之天、萬能的神有所不同。

道家則是認為：「天道法，道法自然」。「道法自然」者，即是依據宇宙萬有的自然法則，不用矯揉造作，任性無為，便是他們做人向上的目標。立身處世，若不遵循自然法則的發展，就會顛倒錯亂，一切的痛苦困難就接踵而來。但究竟什麼是自然法則？！面對生老病死、悲歡離合無可奈何，只能消極的放棄一切邁向死亡，回歸自然嗎？！

佛法認為，基於因緣果報，緣起的法則，一切眾生都是平等的，道德、大任都是因緣有的，需要靠自己的努力的學習、修行才能成就的；絕不是自然有的，也不是天賦與的，也不是神的旨意。

儒家說「未知生，焉知死。」，孔孟之道，對於做人處世、立功、立德，的確有他的好處，可是缺乏光明的願景，不能鼓舞一般人向前邁進。而道家認為死亡是回歸自然，都是不談來生的。中國人對於生死的觀念及態度，多將之視一種無奈的自然現象，稀有深入探究其因者。如果一死就沒有了，完全沒有來生，我們心中會有一種空虛與幻滅的難過。事實上生命是一期一期的不斷展開，生死未盡，會無限的延續下去的，而眾生都有生命延續的愛著（後有愛）。儘管你認為死了就完了，而下意識卻並非如此。年青體健的人，憧憬著未來，似乎對於死亡從來就不會重視；但是病重或衰老的人，意識到死亡的威脅，總是想盡辦法，希望能轉好，希望生命又會延續下去。眾生對生命的愛戀貪著，是超過一切的。當瀕臨死亡時，心中會有種種的不捨、放不下、害怕失去，以及因恐懼、疑惑未來會斷滅所引起極大的怖畏，悲哀。到了真的活不下去時，絕對會希望未來的相續存在。

在探討人生的意義，如果不知來生會相續而只想到遲早邁向死亡；或是因感覺到世間的無常是如此地令人沮喪，而不知無常代表著無限的可能性，只是願

不願意去改造自己。難怪所得到的答案，盡是消極放棄式的人生苦短，而只能不甘心地夢想抓住永恆，或者及時享樂，藉著縱情詩酒來麻痺自己。歷史上現成的例子：**李白**

有耳莫洗穎川水 、、、 華亭鶴唳詎可聞 上蔡蒼鷹何足道

君不見吳中張翰稱達生 秋風忽憶江東行 **且樂生前一杯酒 何須身後千載名。**
春夜宴桃李園序：夫天地者，萬物之逆旅。光陰者，百代之過客。而浮生若夢，為歡幾何？古人秉燭夜遊，良有以也。「生年不滿百，常懷千歲憂。晝短苦夜長，何不秉燭遊。」。

陶淵明〈飲酒〉詩說：「寒暑有代謝，人道每如茲。達人解其會，逝將不復疑。」
〈神釋〉：「縱浪大化中，不喜亦不懼。應盡便須盡，無復獨多慮。」

曹操「對酒當歌，人生幾何？譬如朝露，去日苦多。」

漢高祖 大風起兮雲飛揚，威加海內兮歸故鄉，安得猛士兮守四方。

蘇軾「**世事大夢一場，人生秋涼幾度**」

人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。但願人長久，千里共嬋娟。

至於天主教、基督教與回教都宣說：信神的死後生天國，不信的作惡的墮地獄。他們著重由現世而到未來，是不談生前的二世論。不談過去生的因，現生的貧富貴賤、苦樂壽夭、千差萬別，只說這是神的旨意，是無法說明事實的。即使談來生，只是假想的永恆，仍然要看神的旨意。

然而許多的哲學家並不同意上帝賜予的靈性，更難以接受信我得永生的說法：心理學家詹姆斯（William James）相信：「懂得掌握人生，渴望活得美好的人，生命意義將與歲月同增。」

派克醫生說：「生活是艱難的，但勇於改變，就能讓生命豐富。」

愛因斯坦：「生命是最奧秘美好的事物，唯有對它渴求與熱情，才能充實生活的每一天。」

弗洛姆認為人應該以生活創造力來使自己的生命富有意義，並運用理智與愛的力量來為自己做最完全的發揮（引自 Rainer, 1995）。

馬斯洛則認為人是透過自我實現來體驗人生的意義，而一個能自我成長的人，能應用其創造力來證明自己的存在並同時將自己帶進高峰的體驗中（引自 Lowry, 1973）。

羅洛梅（May, 1953）意義感的獲得是以個體為中心而創造出自我的最高價值，並且能夠體認到自己的意向，以及感受到自己有自由意志去做抉擇與愛的力量。

意義治療大師法蘭克（Frankl, 1963）認為人生的意義是展現在回應現實生活中隨處所預見的狀況，並且尋找與實踐自己所獨一無二的生活使命，進而藉此讓自我經歷其終極意義。

西方心理學家佛洛伊德之說法：

本我—人類天生有追尋快樂，避免痛苦與不安的本能。

超我—循著本我而產生的行為常會不恰當，此時便會出現超我，就是將所受的教誨內化而成道德感。

自我—在本我與超我之間會發展出自我，扮演調節兩者的橋樑，協助個人管理情緒，使人能夠以適當的方式得到心理所想要的

儒家也有類似的說法：《尚書》〈大禹謨〉說到人心與道心「人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中」。大意是：「人心惟危」，人類受了情欲的衝動，想求得肉體的安適，這種物質的貪求不已，可能發生種種的危險。「道心惟微」，微妙難思的道心，就是契合天理的心。**中國一向重視這二者的協調綜合**，「允執厥中」。以道心制人心，不偏向於情欲；以人心合道心，不偏重於理性。到了理學家，以為「人心即人欲，道心即天理」，而主張去人欲，存天理

然而哲學家 再怎麼樣積極的創造自我，自我實現，掌握人生，充實生命，追求人自以為是的成長；但仍然無奈地面對生苦，老病死苦，愛別離苦，怨憎會苦，求不得苦，乃至五盛陰苦。

總而言之，不談心的唯物論，認為一切只市弱肉強食的天演進化，是一種違反道德庸俗的功利主義。而一世論，斷滅論，不講來生，會令人喪失人性的尊嚴，產生幻滅的悲情。至於二世論，雖說來生，只是假想的永恆仍然要看神的旨意，對於今生更無法圓滿解釋千差萬別的眾生相。佛法是三世論：眾生生死生不已，是無始無終的生命之流，依於緣起的法則，可以去開創改造的。

為何今朝何處來，明朝去處可安排？人生所為何事，沒有佛法的人生就是：

『茫茫生死事難知，碌碌終生何所得，孳孳行善復何益，逐逐此心安不得』

逐逐此心安不得：人心不安，總是為著五欲六塵，聲色名利在向外貪求，以為物欲的滿足就是快樂的根源，但是有滿足的一天嗎？無財的求財來解決生活的需求。但生活豐足後，他仍然是不滿足的，進一步又要講求享受，等到錦衣玉食甚至奢侈浪費，心中還是不滿足。人心永久是這樣的，終日追求，卻永遠沒有滿足的一天。人不能獲得滿足，內心就永久得不到安樂，有他說不出的苦。

事實上欲望只會令我們心智軟弱，看不清真相而遠離真理，欲望實在是無邊苦的根源，**人心的不滿足，不是外來的給予所能滿足的。**

一般宗教的共同點是給人安慰，使人滿足，把人當小孩一樣看待，教人信就得救，得救了自然就會滿足，內心也就安寧，但是安慰劑或許可以作為一時感情的寄託，但沒有改造自己增長智慧，真的能解決問題了嗎？

唯有佛法，教人先要了解生死究竟是怎麼一回事，碌碌終生究有何所得，行善復有何利益？如何才能獲得內心滿足和安樂。從這些問題去審察，才能把握住佛法的核心，也才能真正獲得安樂。我們應該從完整而根本的角度去思索生命是怎麼回事？雖然這一期的生命看起來必定邁向死亡，但這並不是結局，來生還是會相續的。凡是有生命的，絕對不是死去了就什麼都沒了；而未生以前，也不是什麼都沒有。前一生命的結束就是這一生的開始，這一生命的結束就是下一生的

開始。生命是生生不已的如同流水一樣的川流不息。**生命之流是無限的延續，但卻有一期一期的分段生死活動。**但是三世相續的生命流，不是永恆不變的，而是變化不息，繼往開來的。現有的生命，或苦或樂，或愚或智，或貧或富，種種不同，只是因為前生的栽培及今生的因緣所成。過去生思想、行爲的正確或偏邪，合法或非法，對人的有利或有害，無限複雜的活動，留下業力，影響現在。現生不是脫空的新生，而是繼承著過去，享受著過去的果實。同樣的，現生的思想、行爲，對人對己的一切活動，都留下新的業力（與過去未盡的業力），等此生結束時，又開展新的一生。分段的一生又一生，看起來互不相關，而實在是由業力串起，相續不斷的過程。在生命無限相續中，目前所作所爲，都會影響自己的未來，果報均須自我承受。

我們為什麼要學習佛法？就是我們希望能夠成就一個更美好的人生。相信佛法了以後，我們明白這個人生是前生的業力的果報，不滿意！那可以重新創造，重新好好地栽培善根，將來得到一個更美好的生命，希望我不老、不病、也不死，有更多、更多的微妙的境界只要我們去努力的改善自己都能辦得到的。學習了佛法，像是在無窗無門的暗室中，開了一道大門，門外海闊天空，而不再無可奈何的活著，或是等待救贖！佛法三世相續的生命觀，可說是最符合事實，最容易信受的。確定生命的無限相續，生命的價值，才有了切身的依託標準。

佛法的生命觀是建立在無常無我，本不生滅的緣起觀上，依於緣起而呈現三世流轉的生命長流：今生的生命是繼承往昔業力的結果，而現生的三業行爲是開展未來美景的動力！所以應該接納承擔過去；而主要是把握當下，增長心智；開創未來。欲知前世因，今生受者是；欲知後世果，今生作者是，一切都是自己的選擇，都是自己創造的。

一期生命就是心智學習成長的歷程

生命的意義在於離苦得樂，人生的夢是由一連串的尋求快樂及滿足而編織成的。一個嬰孩一生下來就尋求食物及溫情去達到快樂及滿足；稍長後上學、讀書有尋求知識的滿足；生理成熟後尋求異性情感的滿足，因此交友、婚姻；又有群居及歸屬的尋求滿足，因此組織家庭、參加社團；又有追求卓越的尋求滿足，因此努力於求名求利，或著書立言等。尋求滿足感並沒什麼不好，而且是使人類努力的原動力，問題是什麼是真正的樂？每個人從小到大，受到親人、學校、社會等等這些普世價值、行爲規範與習慣的影響，害怕與別人不一樣而妥協只知累積知識與計能，於是一輩子忙於解決尋求上述一般的滿足，人生也就在療飢止渴的過程中溜走了，殊不知生命中有另一種更基本及深邃的尋求滿足——心智永恆的需求。

生命是學習的歷程，而學習的目的就是讓自己的心智不斷的成長。

生命每經過一次洗禮，總會有些經驗和心得，不論碰到的是順境或逆境，應該先自問，我的心智增長了麼？而不是計較世間的得失，或是命運的好壞。外來的境界都是因緣和合的，我們無法，也不應該去主宰或操控。境界及遭遇已是既成的事實，端視我們如何以智慧去攝受。因此凡事反躬自省，自己的內心到底起了什

麼變化？是隨著智慧的還是愚昧去反應？學到了什麼？心智提昇了嗎？重要的是如何逐漸從中獲得智慧和邁向解脫，「活到老、學到老」，這句話說得非懈。世間無常，並不是消極地不必去奮鬥；無常表示一切未定，充滿了希望與創造的機會。一個人若不願虛度此生，唯有開發智慧。智慧是生命的樞紐，人生的動靜語默、應對進退，行住坐臥全若都能隨著智慧而運轉，則不但當下安寧自在，終而了脫生死。不管我們願意承認與否，今生來到人間，就是來學習的歷程，生活的甘與苦都是珍貴的功課。既來之則學之，別到人間白走一回，活到老學到老，盡其可能地學習如何增長心智。等到命終那一天，打起經驗的包袱，邁向新生，自己應該滿意一生的所學。

生死之緣起

業與果報→依業而有的輪迴

業的本質：是身心的活動所引起的勢用，業力的引發是由思心所起審慮、決定，然後再依身、語而引發，而有招感果報的潛在能力。舉凡身、口、意種種的活動，有一種招感未來果報的潛在能力；這種潛在的能力，就是「業」。

果報：由業力所招感的「果報」，業的潛能是一直存在的，即使經過百千萬劫，業力仍不失壞。只要因緣和合，業力就會招致果報。**已作不失、未作不得**。

然而，並不是一造業，就會立刻感果。從造業到感果，需要一段時間，不過這時間有長、有短。有的這一生造業，當生就感果，這叫做「現報」；有的是今生造業，來世才受報，這稱為「生報」；有的是今生造業，隔一生或多生才受報，稱為「後報」。不過造業，也要種種的助緣才會結果，這個助緣是什麼呢？就是煩惱。如果我們把煩惱斷盡了，因緣不具足，惡果也是不會成熟的。所以，修行的重點，不是在消滅這苦報身，而是不要造惡業，最重要的，是要斷除煩惱！

從前生到後生之相續：在不斷的身心活動中，有無數的業力增長或消滅，由於這些業力的性質不同，彼此相攝、相拒，相克制、相融和，成為有情內在極複雜的潛能。在一期的生命中，有其特別的業力——命根，而這期生命完結後，由於「後有愛」的熏發，當中占有優勢的另一系類業起來重新發展，和合新的身心，成為又一有情。

佛教緣起的業感論，沒有輪迴主體的神我，沒有身心以外的業力，僅是依於因果法則而從業受果；如流水的波波相次，如燈炷的燄燄相續一樣。所以自力創造非他力，機會均等非特殊，前途光明非絕望，善惡有報非懷疑。

生死之本，無明與愛：

「佛告諸比丘：『於無始生死，無明所蓋，愛結所繫，長夜輪迴，不知苦之本際。……譬如狗子繫柱，彼繫不斷，長夜繞柱，輪迴而轉。』」《雜阿含經》卷十 (T02, 69b5~18)

云何無明。謂過去煩惱位，過去世無始之煩惱也。『真義心當生，常能為障礙，俱行一切分，謂不共無明』。無明確是對於通達真實義的智慧，起著蒙蔽障礙作

用的，是一切煩惱的通性，最根本最一般的，如《般若經》說：『諸法無所有，如是有；如無所有，愚夫不知，名為無明』。一切法是本無自性的，是從緣而現為這樣的。這樣的從緣而有，其實是無所有——空的真相；如不能了達，就是無明。眾生在見聞覺知中，直覺的感到——法本來如此，確實如此。既不能直覺到緣有，更不知性空。這種直覺的實在感，就是眾生的生死根源——無明。於業果、諦、寶，無智為性。此有二種。一者、俱生，二者、分別。無明——前際生死根本；具有發業功能。

諸愚癡者，要先愚於所應知事，次即於彼發起邪行。

云何行。謂過去業位。依過去世煩惱而作之善惡行業也。行是造作遷流的意思，指依無明而起的身心活動。約性質說，有罪行、福行、不動行；約所依說，有身行、語行、意行。身心動作及引起的動力（業），名為行行是業的別名。行業，不是別的，只是與愛相應的，思心所所發動的行為。過去世煩惱而作之善惡行業是「無明」「所覆」，「愛結」所繫；無明是屬於知的，是認識上的錯亂；愛是屬於情意的，是行為上的染著。**由邪行故，令心顛倒。**有了這兩大因緣，眾生就感到了「有識身」——眾生自體，而「相續」的流轉生死。這也就是無明為父，貪愛為母，和合而生生死眾生的意思。從煩惱來說：無明是屬於知的，是認識上的顛倒錯亂；愛是屬於情意的，是行為上的染著。有了這兩大因緣，眾生就感到了「有識身」——眾生自體，而「相續」的流轉生死。

云何識。謂續生心及彼助伴。依過去世之業而受現世受胎。**心顛倒故，結生相續。**識是現在這一生的開始。當父精母血結合時，有識的剎那現起，因而結成有心識作用的新生命。這樣的有識結生的新生命，從何而來呢？這是從前生的業種所引發的；業就是行支。當前一生的最後死亡時，雖然身心崩潰了，但過去所造作的業能，並未消失；等到因緣和合，就隨著業力善惡的不同，而得或苦或樂的果報體，成為一新的個體，新的生命。行業的感果，是離不了煩惱的發業與潤生的，無明就是煩惱，是以我我所見為攝導的煩惱的總名。這樣，由於過去世的煩惱——無明，有過去世的業——行；從過去世的煩惱與行業，才有現生的生命開始——識。**從無明而行而識，說明了從過去到現在的生死歷程。**識，是一期生命的開始。有些經典，從識支說起。這因為，推求現實的身心活動，到達識的結生相續階段，已到了生死業報識的核心。後代唯識學者，以異熟的阿賴耶識為中心，來說明生死雜染的一切，可說是吻合佛意的。

云何名色。謂結生已未起眼等四種色根。六處未滿中間五位。謂羯刺藍頰部曇。閉尸。鍵南。鉢羅奢佉。是名色位。在胎中心身漸發育之位也。名者心法，心法不能以體示之，但以名詮之，故謂為名。色者即眼等之身「緣」此結生的「識」，就「有名色」支的生起。名是心理的，色是生理（物理）的。由於識的結生，身心就開始發展。照經上說：不但因識而有名色，也因名色而有識。這意思是說：我們的一切身心活動，是要依於有取識（唯識學中叫作阿陀那識）的攝取而存在。反之，也因為身心的活動，有取識才能存在。正像沒有領袖，就不可能有群眾的組織活動；如沒有群眾，領袖也就失去了存在的意義。但在十二緣起支中，著重

在識緣名色。應解說為：名色是精血和合以後，還是肉團的階段。

生相續故，諸根圓滿。

云何六處。謂已起四色根。六處已滿即**鉢羅奢佉**位。「從」此名色而進一步的開展，胎兒漸長，有眼、耳等的差別，六根相現，尙未能與觸作所依止，六根具足這已到了形成人體形態的階段即將出胎之位也。

根圓滿故，二受用境。

云何觸。謂眼等根雖能與觸作所依止。而未了知苦樂差別。亦未能避諸損害緣。觸火觸刀食毒食糞。食姪具愛猶未現行是觸位。等到胎兒出生，零至貳歲間（口腔期），與境相觸，引起身心的活動，名觸。對於事物未識別苦樂，但欲觸物之位也。胎中雖有眼耳等根，還不能見色聞聲等。一到出了胎，從此六「根」開始了與六塵「境」界「相」關「涉」的活動，根境相觸而起一般的認識，叫做「觸」。根境識三者，因觸而和合，也可說因三者的和合而有觸。

認識開始，就到了重要的關頭。在觸對境界時，**菴**發生了合意的，或不合意的，或非合意不合意的反應，這叫可意觸，不可意觸，俱非觸。不幸得很，眾生的認識，是不離無明蒙蔽的——『無明相應觸』。所以觸對境界後，就會依自我中心的執取，起種種的複雜心理，造種種的善惡行爲；生死輪迴，是不能避免的了。佛所以教誡弟子，要『守護根門』。在根境相觸時，如有智慧的觀照，就稱爲『明相應觸』，那就能從此透出，裂破十二緣起的連鎖。

云何受。受是領納。嬰兒漸大，受用受學，貳歲以後漸對事物識別苦樂而感受苦樂等之位也，名受。

謂能別苦樂。亦能**避損害緣**。不觸火觸刀不食毒食糞。**雖已起食愛而未起姪及具愛。是受位**。「從觸」的可意或不可意，當下就能「生於受」。可意的，起喜受樂受；不可意的，起苦受憂受；非可意不可意的，就起捨受。如有智慧而正念現前的，就不起味著，不爲情感的苦樂所惑亂；否則就危險了。**受用境故，若耽著，若希求。**

云何愛。謂雖已起**食愛姪愛**（十三歲以後到成人，性欲發動，而開始男女的染愛，名愛。）及**資具愛**。生種種強盛愛欲之位，而未爲此四方追求不辭勞倦，是愛位。沒有正念正知的，都是依「緣」此或苦或樂的「受」味，生「起」深深的「愛」著：愛著自我，愛著境界。這時候，已以主動的姿態，對生命與塵世，傾向愛戀而作不得主。此後，只有愈陷愈深，無法自拔。上面從識的結生，說明了身心的開展過程，以及對境而引起內心的活動情況。觸是認識的，受是情感的，愛以下是意志的活動了。**愛——後際生死根本；具有潤生功能。**

愛是煩惱：

自體愛→愛著色心和合的有情自體。

境界愛→因我愛的活動，必然愛著於境界（我所）。

約時間說（四愛）1. 愛——染著現在有的自體愛。2. 後有愛——渴求未來永存的自體愛。3. 貪喜俱行愛——現在已得的境界愛。4. 彼彼喜樂愛——未來欲得

的境界愛。

由希求故，於方覓時煩惱滋長。

云何取。到了壯年，爲了生活，爲了事業，爭名爭利爭權，追求外在的一切，佔有他，支配他，名取。**取是攝取其它屬於自己**，所以有攝它爲自體，與執取不失（持）的意思，成人已後愛欲愈盛馳驅諸境取求所欲之位也。

謂由三愛**食愛姪愛資具愛**，四方追求。雖涉多危嶮而不辭勞倦。然未爲後有起善惡業。是取位。內心有了「愛」染，愛心的「增」強，就進展到「名」爲「取」。取有四：執取自我，叫我語取。一般的追求五欲，叫欲取。而宗教與哲學家們，不是執取種種錯誤的見解——見取；就是執取種種無意義的戒條，苦行——戒禁取。這是從愛染生命與塵世，進而作思想的或行爲的取著，造成世間一切苦難的結局。

煩惱滋長故，發起後有愛非愛業。

十二緣起中，也特別著重愛與取。在生死流轉中，**愛可說是生死的動力了**。假使只說貪欲、淫欲、五欲，那唯屬於欲界的貪；若說貪、染、著，那就通於三界了。貪與瞋，看來是對敵的，其實，爲了愛著自己的生命及世間的境界，被自體與境界二愛所繫縛；假使愛之不得，就生起瞋恨，瞋恨不過是爲了要達到愛的目的而引起的反動。所以緣起論中，特重貪欲。

云何有。謂追求時亦爲後有起善惡業，在愛取的活動中，造成或善或惡的種種業，成爲未來新生命的潛力，名有 依愛取之煩惱，作種種之業，定當來之果位也。有者業也，業能有當來之果，故名爲有 愛與取，正是依著煩惱而有的一切活動。

「因」此煩惱的活動，就起「集」成「後有」的業種。這在十二支中，叫有支。有，是三有：欲有，色有，無色有，就是三界的生命自體。但這裏所說的，不是現實生命的存在（有），而是能起後世生命的業力，也可說是未來生命的潛在。

由所起業滋長力故，於五趣生死中苦果生。有了這未來生命的潛在，那麼現生死了以後，未來識又會結「生」。生了，就不能不「老」不「死」。生老死的「相隨」而來，便是未來生死相續的簡說。

云何生。謂依現生的煩惱發業（即現在識位） 依現在之業於未來受生之位名生位。即因業力而又有未來新生命的開始，名生。**苦果生已，有老死等苦**。老死是由生而來的，生起了即不能不死；所以生不足喜，死也不足憂。可見想長生不死或永生不滅，是永遠不可能的。

云何老死。謂即現在名色六處觸受位。在未來時名老死位。**謂內身變異，所引老死苦；及境界變異，所引憂歎、苦、熱惱之苦**。生了，無論如何，跟著來的，是老是死。這樣，在生死過程中，因果鉤引，展轉相生，充滿了憂慮、悲哀、苦痛、熱惱。生死相續，只是無限苦惱的大集合而已！「有緣生、生緣老死憂悲惱苦」，這不就是「五陰熾盛苦」的說明嗎？有支之前有愛、取二支，這是惑、業，是集諦，是追尋有、生、老死等痛苦的來源而發現的，它是引發五蘊的原動力。

(《毘曇部 T27》p.119.1)

云何十二支於三際建立。謂前後際各立二支。中際八支。故成十二。無明行在前際。生老死在後際。所餘八在中際。

其中無明與行二者，即惑業之二，屬過去世之因，識名色六處觸受五者屬緣於過去世惑業之因而受之現在果，是過現一重之因果也。又愛取二者為現在之惑，有則為現在之業也，緣於此惑業現在之因而感未來之生與老死之果，是現未一重之因果也。此為**三世兩重之因果**。依此兩重之因果，而知輪迴之無極。蓋既見現在之惑（愛、取）、業行、有，由現在之苦果（識乃至受）而生，則知過去之惑（無明）、業行亦從過去之苦果而生，既見現在之苦果（識乃至受）生現在之業（有），則亦知未來之苦果（生老死），生未來之業。上溯之，則過去之惑業，更從過去之苦果而來，下趁之則未來之苦果更生未來之惑業，過去無始，未來無終，此為無始無終之生死輪迴。觀之，一以厭生死，一以知無常實之我體，遂斷惑業而證涅槃也。依生觀順觀二者，則十二因緣為苦集之二諦，即無明行愛取有之五支為集諦，餘七支為苦諦也。若依生滅二觀順逆二觀，則其生順二觀，為苦集之諦，滅逆二觀為道滅之二諦也。

緣起所攝無明愛取，名煩惱道。行有二支，名後有業道。識乃至受及生老死，名當來苦道。如是三道差別應知。

『緣起甚深』

十二支為何名為緣起呢？經上說：『此有故彼有，此生故彼生』簡單說：緣起就是因此而有彼的意思，緣起的法則，說明諸法是互相依待而有的。有此法的存在，才有彼法的存在，有此法的生起，才有彼法的生起。世間一切因果法的存在，都是這樣的。如推求為何而有老死？結果知道老死是由於有生。凡是有生的，就必然地要有老死，雖壽命長短不一，死的情形各殊，然死的結果一樣。**我們現見事物的存在，不過因某些條件在保持均衡狀態罷了，條件若是變遷了，事物即不能存在。**有生必有死，所以基督教所說的永生，道教的長生，都是反真理而永不兌現的謊話。生又是從何而有的呢？佛說：有緣生。**有**，即是已有當生果法的功能，如黃豆有發芽長葉開花結果等功能，近於常人所說的**潛能**，有生起的潛能，即有果生，無即不生，故推求所以有生的結論，是有緣生。如此一層層的推求觀察，達到無始以來的無明。無明即沒有智慧，即障礙智慧通達真理的愚癡，執一切法有自性。這種晦昧的心識，是一切錯誤的根本，愛取等煩惱都可以包括在內。**但這不是說推至無明，我們的生命就到盡頭。**有生死身，所以有無明的活動，所以無始來的無明招感生死，依生死身而又起無明，如環的無端。此是流轉生死的十二過程，生死流轉，即是如此的。佛菩薩等解脫生死苦已，就在了知十二緣起的法則，『此有故彼有，此生故彼生』。把握其流轉的原因才能轉變他。

此緣起法也可說是事實，如老死、生、有等都可是事實的現象，然緣起法重在說明諸法的彼此依存性，前後程序性，即重於因果的理性。這種理性，是一切法的必然法則，如生緣老死，生與老死之間，有一種不變不移的必然關係，佛在複雜的現象中把握它彼此與前後的必然法則，於是對流轉的雜染法與還滅的清淨法，能正確的悟解它，進而改善它。緣起的意義很深，所以佛對多聞第一的阿難說：『緣起甚深』佛說「緣起，因隨機不同，所以有不同的開示。如說集與苦，

也是緣起。或說三支：煩惱，業，苦。從煩惱起業，由業感苦果，又依苦果而生起煩惱。或說五支，這是《阿含經》中常見的，就是：愛，取，有，生，老病死。或者說十支，是：識，名色，六處，觸，受，愛，取，有，生，老病死。識，是一期生命的開始。有些經典，從識支說起。這因為，推求現實的身心活動，到達識的結生相續階段，已到了生死業報識的核心。後代唯識學者，以異熟的阿賴耶識為中心，來說明生死雜染的一切，可說是吻合佛意的。

「十二支」說，只是說得更完備些，成為佛教緣起說的典型而已。有情的生死流轉，即在這樣——十二支的發展過程中推移。這十二支，可以約為三節：

一、**愛、取、有、生、老死**五支，側重於「逐物流轉」的緣起觀。有情都要「老死」，老死是由生而來的，生起了即不能不死；所以生不足喜，死也不足憂。可見想長生不死或永生不滅，是永遠不可能的。有情為什麼會生起呢？即由於「有」。有指過去業力所規定的存在體，三有或者五有。既有業感存在體，即不能不生起，如種子得到水、土、溫度等緣力，即不能不萌芽一樣。何以會有？這原因是「取」——欲取、見取、戒禁取、我語取。取是攝持追求的，由內心執取自我，所以在家人執取五欲，出家者又執取種種錯誤的見解，與毫無意義的戒禁。人類的所以執取趨求，又由於「愛」。這即是有情的特性，染著自體與境界，染著過去與未來。因為愛染一切，所以執取趨求，所以引起業果，不得不生，不得不死了。從愛到老死的五支，說明了苦與集的主要意義。

二、**識、名色、六處、觸、受**五支，是在逐物流轉的緣起觀中，進求他的因緣，達到「觸境繫心」的緣起。有情的染愛，不是無因的，由於苦、樂、憂、喜等情緒的領「受」，所以引發染愛。染愛不但是愛著喜樂的，凡是感情掀動而不得不愛，不得不瞋，戀著而難以放下的一切都是。論到情緒的領受，即知由於（六）根的取境、發識，因三者和合而起的識「觸」。沒有觸，反應對象而起的領受，也即不生。這十二支中的觸，專指與無明相應的觸。這樣，即是不能沒有「六處」的。六處即有情自體，這又從「名色」而有。名色是嬰胎初凝，還沒有完成眼等六根的階段。這名色要有「識」的執持，才能不壞而增長；此識也要依託名色，才能發生作用。所以不但識緣名色，名色也緣識，到達色心交感，相依互存的緣起。如《雜含》（卷一二·二八八經說：「譬如三蘆，立於空地，展轉相依而得豎立。若去其一，二亦不立；若去其二，一亦不立，展轉相依而得豎立。識緣名色，亦復如是，展轉相依而得生長」）從識到受，說明現實心身的活動過程，不是說明生死流轉的根源。

三、進一步說：**無明緣行，行緣識**。這一期生命中的情識——「有識之身」，即有識的有情的發展，即是生。所以識依於行的「行」，即是愛俱思所引發的身行、語行、意行，也等於愛取所起的有。「無明」也等於無明觸相應的愛等煩惱。由於無明的蒙昧，愛的染著，生死識身即不斷的相續，不斷的流轉於生死苦海。苦因、苦果，一切在沒奈何的苦迫中，成為「純大苦聚」，這即是有情的一切從緣起而緣生，約流轉門說，有兩個重要的意思，不可不知。一、無明緣行到生緣老死，好像有時間前後的，但這不是直線的前後，螺旋式的前後，是如環無端的

前後。經中說此十二支，主要即說明惑、業、苦三：惑是煩惱，業是身口意三業。由惑業而引生苦果，依苦果而又起煩惱，又造業，又要招感苦果，惑業苦三者是這樣的流轉無端，故說生死是無始的，有情一直在這惑、業、苦的軌道上走。人世間的相續流轉，有前後的因果相生，卻又找不到始終。像時鐘一樣，一點鐘，二點鐘，明明有前後性，而從一到十二，十二又到一，也不知從何處開始。佛在這環形的因果相續中，悟到了因果間的迴環性，所以說生死無始。故因與果，是前後必然而又無始終的。如十二支作直線式的理解，那因更有因，果還有果，非尋出始終不可。佛說「生死無始」，掃盡了創造的神話，一元進化等謬說。

二、依緣起而有的緣生，佛法是在彼此關涉的和合中，前後相續的演變中去體會的。這是組織的、流動的因果觀。**這和合相續中的因果必然程序，與一般所說的——從豆生豆、從瓜生瓜的因果不同**，佛沒有說無明緣生無明，而說無明為緣行。如人的構造是很複雜的：生理方面，有眼、耳等的差別；理方面，有貪、瞋、癡等。人是眾緣和合成的，在這和合的相續中，觀察前後因果的必然關係，所以說為十二支。如由父精母血的和合而起情識的活動；由識能執取名色；名色能漸漸生長，發展到六處完成；有了六處，就有六觸，不過在胎中的觸相還不大明顯，等到出生與外界的五塵相觸，這才有顯著的識觸。因此，古人傳說緣起因果，是「約位」說的，這就是在和合相續的——階段上說，名色階段也有識，六處中也有名色，**每一階段都可以有（不一定有）其他的**不過從——階段的重心、特色不同，分作多少階段。這不過依人生和合相續發展中——佛法本來是**依人而立的去說明不同的階段**罷了。知道了這一點，佛法的因果觀，才會契合于組織的、流動的，即無常、無我的；否則容易流為庸俗的自性因果。

什麼是修行，首先要學習佛法認知真理，打破過去的成見，認清自己的不足，到勝解真理，豪不動搖的地步，而成為自己的思想、知見，並依此導引思惟模式，進而自我突破，改善身口行為，乃至積之成習，習而成性。

然而千年沉痾，非一日之艾能濟，無始劫來的無明亦復如是，千萬不要好高騖遠，千里之行始於足下。修行這條路非常漫長，不是說你想怎樣馬上就可以怎麼樣，唯有依於對佛法的信願及道次地，相信修學佛法是我唯一的選擇，我沒有第二條路可走。因此按部就班地，努力充實自己，積聚資糧，去除障礙，改造自己（修），朝著自己規劃的目標邁進（行）。雖有遠大的目標，但理想與現實的差距越小越好，所以一定要老實的面對自己，要對自己要有耐心，失敗我就承認失敗，因為我初發心嘛，一定會有失敗，但要從失敗中成長，避免犯同樣錯誤。至於外面環境影響我的，要觀一切是因緣和合，「事來則應，事過便休」，若操之在人，做不了主，凡是我不能去改變的，跟我修行沒有關的，就隨他去吧！

就是這樣累積的，我今生做多少算多少，腳踏實地去用功，只問耕耘，做到那兒，那兒就算完成。

從「知道」到「行動」是段遙遠的距離，但臨命終時不會問我們讀了多少、知道多少，而是看我們做了多少，與真理相應的智慧，不會毫無因緣的自然現前，

而是由聞思修的實踐中，慢慢培養出來。

莫到人間白走一回。除了修學佛法，你還有什麼願沒滿？!千萬不要虛度這暇滿難得的人生！

如何正知正念？隨時觀察自己的行為，語言，心態，思想；尤其是碰到引發自己情緒的境界時，最好先藉由調云呼吸而氣和心平，或轉移所緣，千萬不要立刻做出情緒反應，最好先遠離這個境界，看看這個因緣能令我得到什麼？如何藉此而增長智慧？

最起碼 1、 不會傷害任何人，包括自己。觀一切無我、無我所，一切法畢竟空，不受第二箭，就不會傷害自己；而不能善觀緣起，必因境界之順違，而起貪瞋煩惱，想要改變外境，其實首先就傷害了自己。

2 、 不但隨緣了業， 不造新殃， 反而因此能增長自己的經驗與智慧。眼前一切都是因緣和合剛剛好的，過去一切都已如過眼雲煙，而未來一切也不一定如我們所期待的，憧憬與憂慮都是多餘，顧戀與追悔更是不必要的。審慎、安祥，如實的接納現況，放下所有的對立、敵意、執著、貪求、擔心、憂慮、恐懼，心平氣和的活在當下。