

# 苦起於出生前

講者：坦尼沙羅尊者

2026年元月22日

譯者：一意孤行

有一種古老的觀念一再一再地死灰復燃——認為『生命是苦』就是「第一聖諦」。你要明白，佛陀從來沒說過這些話。如果『生命是苦』，那什麼才是藥方？死亡嗎？

佛陀說的比這更精確：『五取蘊是苦』。這是你可以下手處理的東西。「取/執取」是你的所作所為。「蘊」也是你的所作所為。這說的是，如果你想止息你的「苦」，你就停止執取這些「蘊」。結果是，沒被執取的「蘊」是「不苦」的。所以，「苦被止息」之後，你還可以活著。

人們還是有些困惑。人們以為經典就是這麼說的。但如果你仔細閱讀經典的話，你會明白，經典沒有讓人困惑之處。有些經文把「取」定義為對「五蘊」的「情慾與慾望」(passion and desire)。其它經文中，「渴貪/愛」(craving)，也就是「苦的原因」，「取的原因」，也被定義為「激情與慾望」。兩者的差別在哪裡呢？因為這兩者都有相關的「功課」要做。要全面地去了解「取」。換句話說，『對五蘊的執取是苦』，『渴貪/愛當斷』，你懂這些了嗎？這裡，你可以思考一下，「渴貪/愛」和「取」的巴利文是什麼。「取」(upādāna)的意思也可以是「吃」。「渴貪/愛」(tanhā)的意思也可以是「口渴」，引申成為「飢餓」(hunger)。推逼我們去「吃」的就是這個「飢渴」。當我們吃的時候，並不是說，我們只要一開始吃，「飢餓」就沒了，不是這回事。「飢餓」就在「吃」的動作之中。所以，「渴貪/愛」將一直存在著「取」的當中。

佛陀說過，只要有「五蘊」的「激情與慾望」，這些「激情與慾望」就應該被斷除。這團亂麻中的這一部分是要斷除的。『以五蘊為食』的這一整堆亂麻需要全面地去理解。這些都是你現在可以去探索的內容。因為如果你現在不去搞清楚它，它將會推著你跑，從今生一直到來世。他們說『生命是苦』，那是他們搞錯了，關鍵原因是『苦其實在生命開始前就已經發生了』。你卡在這個身體裡面，但我說過，當你時日無多時，那一刻，當你要走的時候，你「拿」的是什麼呢？你「取」的是「愛」本身。他給畫面是『著火了』。古代的時候，人們覺得火需要依附在什麼東西上才行的。所以，問題是，火要怎麼

從一個物體跑到遠處另一個物體？它要依附在風上面。同樣，你依附在那個吹著你跑的「愛」上面。只要你還沒學會如何切斷那個「愛/渴貪」，它就會什麼地方帶你去。你沒有安全可言。要看清楚，這一切是如何湊在一塊兒發生的。此時此刻，你有某種「飢渴感」，那個「愛/執取」。這就是我說過的，正是圍繞著「飢渴」，圍繞著「慾望」，「有」(becoming)才形成了。此時，「取」是「愛」與「有」的中間階段。我們前幾天提到過，有四種「取」。即使你「執取」著「五蘊」的時候，你並不清楚「五蘊」的本身。你更清楚的是你從「五蘊」創造出來的東西。這和你喝水一樣。你喝的是「氫」元素和「氧」元素，但你並沒有感覺到那個「氫」和「氧」。你感覺到的是「水」。「水」是你能夠看到的，但是你看不到裡面有「氫」和「氧」。當你「渴貪/愛」的時候，你是在找什麼東西。那裡有某種對快樂的慾望在裡邊。所以，你「執取」的只是你要如何找到那種快樂的觀念而已。這是我們對「欲貪」的「執取」(欲取)，或者說，是我們對「感官快樂」的「過度美化」(fantasizing)，「盤算」(planning)。然後，還有你的「世界觀」，你能在這個世界裡找到你要的東西。這就是「見取」。你如何在那個世界裡行動，找到你想要的東西。這就是「戒禁取」(對習俗和修行方法的執取)。還有你對自己的認知觀念的執取(「我語取」)——這個「自我」能不能夠找到那個快樂？這是第四種「取」。這些是我們非常非常非常熟悉的東西。我們抓得特別緊。因為要獲得你想要的那種快樂，你就得對那個世界是怎樣的有一個清晰的認知，你得在那個世界中如何行動，如何從你的能力角度來定義『你是誰』，所以你才能夠或不能得到你要尋找的東西。就是這些東西創造了「有」(再形成)。這就是為何他們說，『愛緣取』，『取緣有』。然後，從「有」，「出生」發生了。實際上，你跑到這些東西裡去了，你跑到「吃」的動作裡邊去了。你吃進了那種食物。那就是「出生」發生的時刻。生命就開始了。所以，生命的出現是某種「苦」的結果。

但一旦你來到這裡，你是不必繼續受苦的。我們的問題是，我們無時不刻都在重複這個過程。那個從一個房子燒到另一個房子的畫面。它適用於當下此刻今生今世留在這個身體中的這個心。我們不停地追逐這個，追著那個。我們這裡受挫，那裡受挫。試試別的辦法，我們得到了想要的東西。我們就消費它。然後我們接著去找更多。

這些是我們會在禪修中看到的東西。這些我們當下正在做的事情。我們的「飢渴」如何讓我們升起我們想要什麼東西的想法，我們要到哪裡去找，我們要怎麼辦，我們是誰。我們一直在做這些事。

就是這些「執取」創造了「有」，創造了我們將要出生的「世界」，然後「出生」就發生了。這順便也能夠幫忙解釋一下有時候坊間會問的問題。佛陀教法一直在教導我們，應該把注意力放在我們的「行為」上，它不鼓勵人們去猜測『與世界有關的問題』。所以有些人說，「佛教宇宙觀」這個詞的構詞就是自相矛盾的。我們不應該去猜測我們將會在哪裡轉生，或是轉生的層次會高會低的問題。只要專注於我們當下正在做的動作就行了。是的，我們是

要把注意力放在當下的動作，但我們這樣做的一個理由並不是因為世界上只有一種現實世界存在著，而是因為我們當下所做的事情正在創造著新的「世界」。

以「輪迴」為例，「輪迴」不是某個地方。「輪迴」是一種活動，透過這種活動，「地方」被創造出來，當更多的「地方」被創造出來時，它又被甩在身後。所以，「行為」和「世界觀」的差異並不是絕對的。實際上，它們之間非常緊密地連結著。正是你行動的方式創造著某種「世界觀」。佛陀確實不鼓勵對「業」和「世界」的猜測。但那並不代表他把這兩個概念都丟一邊去。祂給我們的「世界觀」是我們所需要的，所以我們才能依此逃離這整個過程。所以，這些「世界觀」的一部分與他所說的「此世與來世」有關，並且它們與我們的「業」有關。我們想知道它們到底是怎麼相關聯的，所以我們才會有「什麼該做」和「什麼不該做」的這些觀念，我們的「慾望」應該聚焦在哪裡，而不應該聚焦在哪裡。聚焦在錯誤的地方，你會創造出充滿痛苦的世界。雖然它們是你創造的作品，但是你自己進入其中的，是你經驗它們的，這個事實你得負責。是你想要的，但你不知道你想要的是什麼。這全都和「業」的教法有關。

出於什麼原因，所以不鼓勵我們去對「業」進行猜測呢？他不鼓勵的那種猜測是，比如說，『此時此刻，為什麼這種事情會發生在我身上』？如果你想往前一直追溯，你會瘋掉。「業」非常複雜，它按照它基本的原理運作，而這個原理就是佛陀所教的，如果你按照「善巧的動機」行事，你會得到善果；如果你按照「不善巧的動機」行事，你會得到惡果。你可以學習如何讓你的動機變得善巧。這要從你能想到的最好的「動機」來做事開始。當你發現結果並不好，你要和修行更高的那些人討論。你要回想你做了什麼，哪裡可能做錯了，甚至你的善心哪裡有一些「無明」(delusion)。你就是這樣學習進步的。這就是佛陀怎麼教羅睺羅的。整條修行道路上，這都適用。關於「業」，你要知道的，就是這些。關於「世界」，也是同樣。這個事實他說得很清楚，如果你的行為是完全純潔的，你會去那個非常高層次的天界。如果你的行為是善惡夾雜的，那將取決於善惡夾雜的程度。可能會帶你去畜生道，可能會帶你去低層次的慾界天。這取決於你心底的善惡行為比例的多寡。如果全都是非常糟糕的惡業，那會把你拖到很深的地獄中去。你真正需要知道的就是這些。當你去讀，佛陀關於宇宙，他得要告訴我們什麼的經文時，你發現，他沒展開多少細節。有幾篇關於地獄的非常陰森恐怖的描寫，讓你懂得那不是你該去的地方。但關於天堂的描寫非常粗略。零零星星的有一些，但你幾乎不會讀到有什麼細節。帝釋天的宮殿就是一個例子。但他甚至不在欲界最高的天界。因為我們全部需要知道的就是能夠引導我們行善，避免作惡的指南。那些宇宙完整的地圖，出處不在經典。它們是晚出的。佛陀不鼓勵去猜測世界到底有什麼，這一事實表明他不鼓勵在他的教法範圍之

外進行猜測。你需要知道的一切都是基本的修行原則。指導你修行，這些就夠了。

所以，你的所作所為就在創造「有」的不同狀態。你從對快樂的「飢渴」開始，然後圍繞著那個「飢渴」，你去找東西吃。你「吃」的方式，創造出了四種「取」。這四種「取」將會創造出「有」，以及你想要在其中活動找到那種快樂的「世界」來。然後你「出生」了。你走進那個「世界」。一生又一生，你都在這樣做。你從一個思想的世界走入另一個思想的世界，，你都在這樣做。事實上，正是你當下這個從一個思想世界跑到另一個思想世界的習慣，它讓你預備著，當此生結束時，你會到什麼樣的生命中去。

所以，「苦」在「五取蘊」當中。而在「五取蘊」中，有「激情與慾望」。那是「愛/渴貪」。那是應斷除的東西。當你全面地理解這些的時候，你才會精準地知道什麼是應該斷除的。這會幫助你的修行能夠瞄準靶心。剩下的所有教法只是為你營造出一種此事重大的氛圍，讓你的修行一直對準靶心。