

# 苦集圣谛

## (Samudayasacca)

### 苦集谛的经文与解释

「佛告聚落主：是故当知，众生种种苦生，彼一切皆以欲为本，欲生，欲习(狎习)，欲起，欲因，欲缘而生众苦。……若都无爱念者，则无忧苦尘劳。」（[杂阿含 913 经]）

我们的苦就是因为我们对三界所生的种种的欲念，以欲为根本，从欲而生，对欲乐常常反复狎习，爱不释手，由于这些的爱欲的缘，我们继续造业，引召众苦。这爱欲里含有无明，由无明生爱欲，由无明生烦恼，由爱欲生执取，由执取生造作或行，由行生业，由业而再生，由再生而引召众苦。

我们可以从几个方面来探究集谛：

(1)爱(tanhā)是苦之主因。

(2) 三种寻，三种慢，三种漏，三种有，三种垢，三种受，三种渴爱，四种瀑流，四种轭，四种取，五种妙欲，五种盖，五下分结，五上分结，七种随眠（[相应部. 道相应 161-180 经]）和无惭，无愧都是苦之因。

(3)一切不善法都是苦之因。

(4)业力包括善业力和不善业力都是苦之因。

(5)外色的六尘也是苦之因。实际上佛指出六根，六尘，六识，六触，六受，六想，六思，六爱，六寻，六伺共六十种都是苦之因。（[大念处经]）

(6)缘起法也是苦之因。

在[相应部.因缘品相应]里，佛陀说缘起法也是集谛，因此无明、爱、取、行、业都是集谛。简单的说：一切不善业及善业都是集谛。他们是轮回的五种因，这无明、爱、取、行、业都是未来存在的条件。

在[大念处经]里佛陀说：「然，诸比丘！苦集圣谛者何耶？此爱能引导再生(tanhā ponobbhavikā)，有俱喜、贪(nandī rāgasahagatā)，到处为追求满足，即欲爱、有爱、无有爱。」

佛陀在[大念处经]只说爱欲是集谛，这是佛陀只从根本之处说明，只要业力还有爱欲的推动，它就还会产生果报。好比一颗种子，把它种在泥土里，若是有适当的水份，就能长出一棵新植物来。同样的，业力好比是种子。爱欲好比是水份，业力因为爱欲的关系，就能产生新的五蕴，继续轮回。虽然种子生长的缘还靠阳光、土壤、肥料、农夫的照顾等等，而轮回的因除了渴爱，还有无明、取、行、业等。渴爱是主因，引导再生，这五蕴就会带来苦。如果没有爱欲，就能消除取、行、

业以及无明。我们现在出现于世的缘，有了这身体，就是因为过去的业；而未来出现于世的缘，就是因为现在的爱欲。

这贪爱有三种：即欲爱、有爱、无有爱。

欲爱(kāmatanhā)是对色、声、香、味、触、法诸尘或境所生的爱。有内六根、外六尘十二种，他们又各有过去、现在、未来三世，因此有三十六种，这三十六种爱又各有三种：即欲爱、有爱、无有爱，如此总共有一零八种爱。

有爱(bhavatanhā)有三种：第一是常见俱生的爱，与常见的随眠相应，是对有（存在）的执着。认为有一常恒的灵魂，在世界上生生世世的流转着；第二是对色界与无色界生命的爱；第三是对禅定的爱。

无有爱(vibhavatanhā)是与断见俱生的爱，与断见的随眠相应，认为死后就没有了，这是极严重的邪见。为了达到解脱，我们必需彻底的了解爱欲，明了它的生起及生起的缘，我们才能采取有效的办法对治它们。

## 苦集谛的详细解释

在[大念处经]里佛陀分十组来讨论它。每一组又再细分成六种。

## 1. 六根生爱

佛陀开示第一组爱欲生起与停住的地方：六根。

「复次，诸比丘！彼爱于何处生起，于何处止住耶？凡于世间有可爱、可喜者，此爱即于此处生起，于此处止住。

何者于世间为可爱、可喜耶？

眼于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

耳于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

鼻于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

舌于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

身于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

意于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。」

这是我们对自身身体的六个根门或六内处的强烈执着而生起的强烈的爱欲，而后爱欲就止住在那根门上。有止住就会造业，就是无明、爱、取、行、业，就是集。

在这里佛陀要我们认清我们对根门所生的无智的爱欲。佛在一开始就说明了在世间那里有可爱或可喜的，爱欲就生在那，停在那。我们自身的六根门也不例外。这是向须陀洹果的修行者首先要破除的烦恼之一-----身见。

## 2. 六境生爱

接着佛陀开示第二组爱欲生起与停住的地方：六境

「色于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。」

声于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。」

香于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

味于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

触于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

法于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。」

这里指的是六外处：色、声、香、味、触、法的爱欲，人们对根门所接触的六境而生的强烈爱欲，而后爱欲就止住在这些境上。在这里佛陀要我们认清我们对境所生的无智的爱欲。在[中阿含]的[漏尽经]里佛陀教导‘有漏从护断’，‘有漏从离断’由於防护、收摄自己的六根来断除烦恼，远离引诱处，远离险恶的环境，如恶知识、恶友、恶外道、恶邻居、恶居住处。当我们的六个根门对着外头的六境（色相、声音、香气、味道、身触之境、法）时，能对心加以防护，远离，修持不净观来断除对六境所生的欲贪。

六内处与六外处这十二处就是五蕴，也就是究竟的名色法。

### 3. 六识生爱

接着佛陀开示第三组爱欲生起与停住的地方：六识。

「眼识于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

耳识于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

鼻识于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

舌识于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

身识于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

意识于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。」

在这里所指的是根门与境接触之后所生的六识，人们对根门所接触的六境而生起的识的强烈执著，而后爱欲就止住在这些地方。这是六门心路过程的究竟名法。到此为止佛陀举出共十八界。

#### 4. 六触生爱

接着佛陀开示第四组爱欲生起与停住的地方：六触。

「眼触于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

耳触于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

鼻触于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

舌触于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

身触于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。



意触于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。」

识是在触之后才生起的，根据阿毗达摩论的分析，有分心（即遍指意识流，根本识或阿赖耶识）只缘一个目标，当五所缘之一呈现在根门时，一个有分心生起即过去，成为过去有分，而后色所缘（即是境）冲击根门而生起两个有分波动，接下来是有分断，再接下来是五门转向心，在五根门的协助配合下，五识生起，并以冲击该根门的色所缘为目标，心路过程起领受，推度和确定心，然后进入七个速行心（造业的阶段），最后有两个彼所缘（即回味速行心时所造的业）。五门转向就是触。整个的识知过程是遵循着因果的法则，没有我在支配它。

这样看有分波动与有分断是直接因为境冲击根门的心路过程中的触，这新的触会把旧的境切断，所以有分断也应属于触的范围。

若从心路过程来观照，就能看到六触；眼触、耳触、鼻触、舌触、身触、意触。因为不如理作意，强烈的爱欲能随着触而生起。有效的对治是离开和舍弃所爱之境，避免再接触而生烦恼。

## 5. 六受生爱

接着佛陀开示第五组爱欲生起与停住的地方：六受。

「眼触所生之受于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

耳触所生之受于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

鼻触所生之受于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

舌触所生之受于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

身触所生之受于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

意触所生之受于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。」

受必须在触之后才生起的，从心路过程看，从领受心到最后的两个刹那的彼所缘心里都有受。

强烈的爱欲依随着这些受生起，而受是爱生起的主要因素，这在十二因缘里很清楚的列出：触→受→贪爱。从触到贪爱它的发生过程只是一刹那而已，到回味受的味道时，一个行者已经上了钩，很难自拔，而且通常事后都会后悔，这是因为正念弱的缘故。

‘有俱（伴随）喜、贪(nandī rāgasahagatā)’是指喜欢和贪欲的法一同生起。喜欢是受，贪欲是心里对所触的境的执取。因为爱的缘就是受，不管是什么受，乐受、苦受、不苦不乐受，若对这些受攀缘，生起贪念就会产生执取，它将会变成再生的缘。因此乐受是再生的缘，苦受也是再生的缘，不苦不乐受也是再生的缘。受有了贪、瞋及无明的染，就会执取、造业和继续轮回。

## 6. 六想生爱

接着佛陀开示第六组爱欲生起和停住的地方：六想。

「色想于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

声想于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

香想于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

味想于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

触想于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

法想于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。」

想是以触为缘才生起的，因为这些缘(境)是可爱、可喜的。在根门接触后，强烈的爱欲随着想而生起和停住。若观照识时或心路过程时，就能观照到想。它应属于领纳，推度和确定心。当想产生时，一个冷静的行者应该提起正念，警惕自己，悬崖勒马。

## 7. 六思生爱

接着佛陀开示第七组爱欲生起和停住的地方：六思。

「色思于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

声思于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

香思于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

味思于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

触思于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

法思于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。」

思也是以触和想为缘才生起的，因为无智及缺乏正念，强烈的爱欲随着思而生起和停住。到这里已经属于造业的阶段，若有正念仍可停止造身口之业。

识、触、受、想、思也叫「触五法」(phassapañcamaka)。若能观照这触五法，也就能观照其余相应名法。

## 8. 六爱生爱

接着佛陀开示第八组爱欲生起和停住的地方：六爱。

「色爱于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

声爱于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

香爱于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

味爱于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

触爱于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

法爱于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处生起，于此处止住。」

爱是属于不善心所，观照六门心路过程时须观照这六种爱：色爱、声爱、香爱、味爱、触爱、法爱。

在[中阿含]的[漏尽经]里佛陀教导‘有漏从除断’当烦恼生起时，思惟该如何舍离或除去这烦恼，观察它生起的原因和缘，断除烦恼之因与缘，就不会再受烦恼来困扰我们的心了。并且思惟根本的原因是因为我们攀取外缘外境；因此靠思惟无常、苦、无我三法印的法则，来断除根本的攀缘和执取（四取：欲取、见取、戒禁取、我语取），除去心中对外境所生的贪欲、瞋恚、愚痴等烦恼，使烦恼不生。欲漏起时观不净来断，嗔漏起时修慈爱来断，痴漏起时修缘起来断，我慢起时观无我来断，嫉妒心起时修随喜来断等等。

佛陀又教导‘有漏从思惟断’，由修习培养七种觉悟的因素来断除烦恼。依远离、依无欲、依趋向於寂灭为主要的原则修习七觉支。修习四念处来培养念觉支、修习抉择善恶法来培养择法觉支、修习精进断恶修善来培养精进觉支、修习四禅定来培养喜悦觉支、修习四禅定来培养轻安觉支、修习四禅定来培养定觉支、修习观照来培养舍觉支，依远离、依无欲、依趋向於寂灭，灭尽诸烦恼结使，而达到寂静的解脱境界。

爱属于贪，因此观照八种贪根心就能观照这六种爱。爱是属于意业，可以正念断除，或以无常观、不净观等断除。

## 9. 六寻生爱

接着佛陀开示第九组爱欲生起停住的地方：六寻。

「色寻于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

声寻于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

香寻于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

味寻于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

触寻于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

法寻于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处生起，于此处止住。」

寻的意思是心一直往回找同一个喜爱的目标或同一类的目标，回味着它所带来的乐受。对这六境的六寻因此也是爱生起之处。若以正念可以停止心继续去找喜爱的目标。



## 10. 六伺生爱

接着佛陀开示第十组爱欲生起停住的地方：六伺。

「色伺于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

声伺于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

香伺于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

味伺于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

触伺于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起，于此处止住。

法伺于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处生起，于此处止住。」

伺的意思是心找到同一个喜爱的目标或同一类的目标后，守住它并回昧着它所带来的乐受。对这六境的六伺因此也

是爱生起之处。当观照触五法时，就能观照到寻与伺，它们常同时生起。当一个行者的心到了寻伺喜爱之境时，很难自拔，通常要到事后，心冷静时才发觉它，不过常观照它，做到熟悉后自能舍弃。

## 结论

佛陀为苦集圣谛作结论说：「诸比丘！此名为苦集圣谛」。

缘起法就是苦集谛。佛说：「诸比丘！何为集谛？无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入。六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘于老、死、愁、悲、苦、忧、恼生起。如是起了这整堆苦。诸比丘！此被称为集谛。」（[相应部·卷二]）这顺缘起法就是我们出现在这世界上的原因，因为生起了色身，而感招生、老、病、死、愁、悲、苦、忧、恼等苦的生起。

佛说：「于所取法随生味着、顾念、心缚，其心驱驰，追逐名色。名色缘六入处，六入处缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老、病、死、忧、悲、恼苦，，如是如是纯大苦聚集。」（[杂阿含 284 经]，[相应部·因缘相应 55-57]）因为对上述六十法的执取、味着、顾念、心缚，我们才有了这样的苦缘起。

佛在[中部.正见经]以四食来说明：粗搏食、触食、意思食、识食的缘是爱，爱的缘是受，受的缘是触；从缘起的关系，以爱说明集谛，因为有爱，就有执取，所以就有了未来的存在，和未来的老、病、死、愁、悲、苦、忧、恼苦。

缘于自身对于苦的因的澈底认识，世尊才教导梵行者马干地亚（Magandiyā）说：「通过我自己亲身体会了解，我知道欲的生，欲的灭，欲的乐着，欲的过患，从而生起对欲乐的出离，我舍离对欲乐的渴爱，我心住于无贪爱，我住于内心的平静。我见到别的众生不能解脱于对欲乐之贪爱，为欲乐之贪欲所吞没，我不羡慕他们（的享乐），我也不欣喜于他们所处之境。为何如此呢？马干地亚！因为我知道有一个比这欲乐的欣喜，比这凡夫的不净之境，更为快乐的境界，超越梵行的喜悦。因此我住于它，我的心再也不会羡慕那下劣的，更不用说欣喜于他们所处之境」（[中部 1]）

因此佛陀教导我们说：「比丘!此人有四住处。而此缘何而言耶?有慧住处、谛住处、舍住处、寂静住处。……应不放逸于慧，应护持于谛，应令增长于舍，寂静应当学之。」

（[中部.140 界分别经]）我们应当不放逸于观照，应当致力明了四圣谛，应勤修舍弃执著，心应乐于寂静不动摇。

### 参考资料：

1. [南传大藏经]，[大念处经]

2. [清净道论], 觉音尊者, 第十六 说根谛品
3. [正念之道], 帕奥禅师
4. [南传大藏经], [中部 1 经]
5. [大藏经], [杂阿含 284 经; 913 经]
6. [南传大藏经], [相应部] 卷 2
7. [南传大藏经], [谛分别]
8. [南传大藏经], [中部.正见经]
9. [南传大藏经], [中部.界分别经]
10. [大藏经], [中阿含.漏尽经]

法增比丘, 新加坡, 11/2/2008

愿众生安乐!

**欢迎翻印, 请先联络作者。请勿删改。**

[dhammavaro@hotmail.com](mailto:dhammavaro@hotmail.com)

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/default.aspx>

中华南传上座部佛友协会

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝

<http://buddha-middle-path.blogspot.com/> 佛陀中道

<http://buddhist-practice.blogspot.com> 修习佛法

<http://w0.5ilog.com/cgi-bin/bbs/sys2/mybbs.aspx?id=0x43737400> 学习南传佛

法