

# 說執取

釋悟因

眾生發生煩惱與苦迫最主要因素是眾生的「執著」，或者說是「執取」。所取的對象是五取蘊—你的身心世界。你所執取的，就會生起你的身心世界，每天反思自己所抓取的，明白那是自己的選擇，辨識真實，然後才有所行動。

十二緣起支有兩門：一個是流轉門，一個是還滅門。此二門不但說明了世間煩惱流轉的實相，也說明了苦迫還滅的方法。還滅是什麼意思？就是把病苦去除。眾生除了色身的病苦，還有心的病苦，也就是煩惱與業。而發生煩惱與苦迫最主要因素是眾生的「執著」，或者說是「執取」。

## 執取與執取的對象

十二因緣的「取」支，巴利文是 *upādānā*，就是取抓、取索、或者拿取、採取。我們六根每天都在取，都在抓東西——眼睛在看，耳朵在聽，身體有所感，心裡有所受，這些都是「取」。在這些取的當中，我們還多了一個「執取」，執取什麼呢？執取一個「對象」。

關於「取」，在生活裡隨處可以檢驗。比如拍團體照，當照片洗出來時，你先看誰？看你自己吧！自己最關心的是自己在照片裡的形象。這就是「取」。雖然照片只是當下那一剎那的留影，但是我們看照片時，有時會一再回味，有時會不滿意那一剎那所留下的形象，甚至還生自己的氣！這都是「取」。

當我們的心對著某樣東西的時候，就會產生執取的意念。會要抓住個東西，或要取得個東西。這東西就是執取的對象。佛教歸納我們所取的對象有五個，叫做「五取蘊」。「五取蘊」就是色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。這五個東西是我們所執取的對象。「色」，色

身；「受」，感受；「想」，意象、印象；「行」，決意、意志；「識」，前塵往事的記憶、意識。對這些東西我們不斷地執取，抓取。

五蘊，可以一一分別地來看，但它是一個集合體，整個合起來就是你的身心世界。你的感覺、你的身、口、意的行為，或者是你的正報、依報，都是由你的執取而出現的。換句話說，因你不斷地去執取這五個東西，整個身心世界就呈顯了你所取著的那個樣子。

「取」，化作世間的行動力，往往造就很多的功成名就和事功。但是另一方面，如果取的方式或概念有誤，是從無知或無明所啟動，那麼你產生的煩惱就更複雜了。

## 情人的郵票

有一次，我到歐洲旅行，那天我們到達倫敦機場，正要出海關時，有位女教授，也是我們的團員，突然哇啦哇啦地哭了，哭得很傷心。後來才知道她的行李沒有隨團送達，不知被轉到什麼地方。導遊交涉的結果是必須再等等看。我問她：「有什麼重要的東西嗎？」她說：「裡面有些郵票是最重要的。」出門旅行還帶郵票？原來這些郵票，是她先生以前給她的情書信封上貼的郵票，她帶著出門是為了回憶。我再問她：「你要怎麼申報它的價錢呢？」女教授說：「無價！」後來她又告訴我，先生後來愛上別人，她為了療傷才出來旅行。

帶著過去的印象，她把她的感情寄託在這些過去的郵票上面，她「取」的，不只是這些郵票，而是混雜著過去愛戀的印象。可是此時此刻，因緣已經轉變了；情境也已經轉變了。她的心情必然很複雜，已不再是愛與恨的層面，而是難忍、難捨、又難放。這不就是眾生的身心世界嗎？

## 「取」的甜蜜

「取」，未必都是痛苦的，有時覺得是快樂、甜蜜的——像是男歡

女愛之類的情色欲愛，雖然它們往往很短暫。也有的是執取「力量」的奔騰，一種快意的感受——像飆車，是很危險，有人卻如痴如狂地嗜好此道，情願被這些人或這些情境俘虜。此時，「取」的連續意念，使人熱切地渴望貼近這些對象。

有時，父母看到小孩摔跤，倒在地上一哭，父母親通常會抱起小孩，然後順手打著門，打著牆壁，說：「都是這個不好。」這時，小孩子反而破涕為笑了。但真的是這個門、這個牆壁不好嗎？它其實是一種補償作用。小孩子從那裡攫取了父母的關愛。小孩子跌倒了哭，有時候不是痛，是一種渴求、一種意欲。此時如果父母不理會他，當然又衍生求不得的失落或瞋恨。

在這「取」的當中，可以有千千萬萬的不同，而且剎那、剎那地變化。在這變化當中，你到底要抓取那一個呢？這就是人的執取，這個執取造作出很多的苦與樂！

五取蘊是我們所取的對象。此外，佛法也講四取：欲取、見取、戒禁取、我語取。抓取我、我要的、我的見解、我的禁忌，這四個東西，也是我們常常取著的。與五取蘊不同的，是它以不同的角度說明，也很有趣。這部分將另闢單元解釋。

## 取相的虛幻

有時候我們執取的是那個點。例如某人的音聲笑貌或情境；有時候是印象裡的某種東西，這通常是前塵往事留下來的記憶；有時是執取自己的觀點，執取自己期望的那個感覺或道理；有時是執取自己渴望的。從外境的印記到自己內在的勾勒，這些都是取的展現。這個取的對象，我們常會用一個「相」來標記，也就是我們所執取的是一個「相」。「相」，英語稱為「image」，是表相、印象的意思。你一定是感覺到相的存在，實實在在地存在。不然你怎麼會跟著難過？怎麼會喜歡？怎麼要執取？

「取」，本身是炙熱的渴求。唯有貼近它，貼近你要的，欲望才得到滿足，心才會感到落實，才能感覺到舒服一點。取之不得而產生的苦是另一層次；至於無法辨識所取的只是虛幻的「相」，而從那裡產生的無厘頭的糾結，當然更是牽扯不清了。

## 頭髮與女人

《清淨道論》有個譬喻：先生不斷讚美太太，說她的秀髮如何美麗烏亮迷人……，先生從頭髮看到他喜歡的太太。但頭髮跟太太這個人是兩回事吧！是因為頭髮長在人的身上，愛頭髮就是愛這個人嗎？

有一次先生肚子餓了，太太煮碗麵給先生吃。結果先生卻從麵裡撈出一根頭髮，他臉色大變，咆哮怒罵：「髒死了！髒女人，麵裡頭竟然有頭髮！」

頭髮長在頭上面，印象是美的；頭髮掉在麵裡，它就是髒的。頭髮在頭上時，太太是美的；可是頭髮在麵裡時，就成了髒女人。我們常常把很多印象攪和在一起。於是，這變成這個人的印象，那個人的印象，譜出各種虛幻的印象，而且各種角度都有。這不是很有趣嗎？

## 阿里山看日出

有戶人家去阿里山看日出，結果天公不作美，那天霧很濃很重，太陽被雲霧遮住了看不到日出。大家覺得很失望，就一直叫著：「浪費、浪費，白來這一趟了。」真的是浪費了這一趟嗎？沒看到日出，就等於白來了阿里山嗎？

原來，日出的那一景，在印象中是朝陽從群山峰巒的雲端跳出來的那一剎那。今天沒見到印象中的阿里山太陽，就一直說浪費這一趟。這樣公平嗎？阿里山的樹木，阿里山的山巒，逐漸的由闇轉明；阿里山的天空，由魚肚白到煥發各種光彩，这不都是所謂阿里山的日出景象中的一部分嗎？

「取」，執取一種形象時，會覺得有一個對立、實在的東西在你的內心裡面。事實上你所取的可能只是自己製造出來的東西。你在現實世界裡捕捉你要的這個東西，你是把虛當作實了。

不要說把虛當實了，就是當我們執取一個印象時，它本身就是很虛幻的了。這個「相」是實在的嗎？當你感覺到的時候，是實實在在地有；但是它其實是沒有自性的，是無常的，是變化的。因此你當下所取的，其實都已經是過去的影像，就像水中撈月，相當地虛幻。但在虛幻中，感覺卻又是那麼實實在在。

我們的一生，就在實與虛之間忙個不停，不斷地攀求，不斷地追逐，在種種的感受當中驅馳著自己，忘記自己的存在。

## 你塑造了你自己

其實人對於所遭遇的一切是有選擇的。你選擇、執取你要的，這樣的情況就會生起我們的身心世界。所有身心世界的抓取都是自己的意欲造成的。你不斷詛咒這個身心狀況是業障，讓你不舒服，但這一切不都是自己所選擇的嗎？

由無明、愛、取所串連的生命就像藤蔓，盤根錯節，互相纏繞，理不出頭緒。這時最直截了當的，莫過於從我們所關心的那一點切入，那對我們的用處會更大。換言之，當我們用「十二因緣」說明生命的變化歷程時，這十二支雖是連鎖的，但應用時，不一定從第一支看到最後一支。就像用藤做傢俱時需要粗藤條，就取靠根部的地方；如果需要較細的藤條，就取藤的末梢地方。十二緣起支的開解，從「取」入手，毋寧是解開叢結的下手方便。

所以每天利用十分鐘，給自己作功課，反思自己對某一個人或事，尤其是常常要耗費你的時間、精力的，省思一下：它存在你心中的意象是什麼？你明白是你選擇了它。其次辨識一下它的虛實，然後再行動。佛法說，相由心生。你可以重新塑造一個嶄新的自己。📖