

## 【四聖諦 (二)】

講授：雪歌仁波切

2005/9/22

這堂課「四聖諦」的目的，主要是要認識釋迦牟尼佛、以及他的法，這是很重要的。也可以說是為了認識皈依，透過對四聖諦的了解而了解法寶，而後了解佛陀，而後才可能了解那些跟著佛陀修行的善知識們的功德，否則，我們對三寶可以說是不認識的。因此，「四聖諦」可以說是最重要的佛法基礎，同時它也含攝了整個大乘顯密法要。所以，若要以深廣的角度來講四聖諦，就是整個佛法了。從我們眼前最基礎的起點，到最終成就佛果位，可以用四聖諦來總攝；若用簡略的方法來說，則四聖諦就像初入佛法的門，是初學佛者首先要學的內容。

瓦拉那西，是世尊初轉法輪的地方，也是世尊宣講四聖諦的地方。那時，他對弟子開示四聖諦的方法是：

首先他說：「這是苦諦，這是集諦，這是滅諦，這是道諦。」

之後，他說：「苦諦是要了解的，集諦是要斷除的，滅諦是要證得的，道諦是要修持的。」

再之後，他說：「除了苦諦之外沒有要了解的，除了集諦之外沒有要斷除的，除了滅諦之外沒有要證得的，除了道諦之外沒有要修持的。」

在這三次中，第一次，佛陀要讓我們了解的是四個聖諦；第二次，佛陀希望我們明白，以苦諦為例，認識苦諦，是要在中心去認識它。修苦諦

的方法，就是去認識苦諦（這不同於慈心悲心等，修慈悲心，是要在心中去生起它），要對「整個輪迴皆是苦」的這一點，去認識它，而認識它的方法就是苦諦的修行。集諦的修行方法是，心裡想著、準備著要斷除它；滅諦的修行方法，光是前面的認識了解，是不夠的，而是心裡想證得、準備證得它；道諦的修行方法，以藏文的「修」字而言，有「心要轉變成它、習慣於它」，而中文的「修」，似乎是某處有問題而將之修正。二種文字對於「修」字最主要的差別是，藏文的「修」字，純粹從正面的角度：我要得到、變成的樣子，並不包含著「我本來的東西髒了、錯了、要修正」的這層意思。道諦，意思是「我的心要變成這個道的心。」

藏文「修」這個字，有「我要到那個地方去」，以及「我要習慣它」的意思。比如，思惟悲心，可能心裡會有一點生起悲心的樣子，但是，這並不代表著已經習慣於悲心，所以，要修。於是，不斷地打坐思惟悲心，不斷地串習悲心，直到自己的心自然地變成悲心，這，就是修的作用。修了之後就會習慣。藏文的文字結構與英文有些類似，有三種時態，「修」這個字，有「未來我要得到什麼」的意思（文字結構是未來式）。

「要認識、要斷除、要證得、要修」，這是佛陀第二次講四聖諦的方法。而這也是我們用來檢視自己，到底有沒有在修四聖諦的標準：在心裡，我有沒有認識苦諦？有沒有準備斷除集諦？有沒有準備證得滅諦或隨順的滅諦？我的心，有沒有準備朝著像道諦般那麼好的心？以上，我們知道，佛陀在第二次講四聖諦時，講的是修四聖諦的方法。

佛陀第三次講四聖諦，讓我們心生起更大的決心：這是一條沒有錯誤的道路，修四聖諦，是完全對的，要認識的就是苦諦了，除了苦諦之外沒有再需要認識的了，因此，最圓滿的認識是認識苦諦，最圓滿的斷除是斷除集諦，最圓滿的證得是證得滅諦，最圓滿的修行是修行道諦。如此，我們想修四聖諦的心將會更堅固。以上，佛陀三次講四聖諦，即我們常聽到的「四諦十二行相」。

大家若有問題可以直接提出來。在一點上，東西方似乎有很大的不同，東方人相對上比較不好意思問。不過，在學習佛法時，提問，可以幫助我們把心中的疑團解開。所以，請大家不要客氣。除了客氣之外，不敢提問也可以是因為想保護自己，但是，這保護的對象其實是「我執」，心裡想：我這樣問，別人會怎麼看我？會不會覺得：原來我是一個這麼不懂佛法的人啊？若你有這種心情，那麼，就請勇敢地對治你的我執吧！

問：那麼，有沒有人人在修四聖諦呢？

答：在藏傳佛法的修行人裡，若有人說「我在修四聖諦」，我們會覺得這個人真的很了不起。因為，這是個很高的標準。但，若對四聖諦沒有正確了解的人，會覺得修四聖諦，是一種層次很低的修行。若真的了解四聖諦，就會覺得在修四聖諦的人是很高程度的。不知道在台灣，大家對於「修四聖諦」的看法是如何？

問：有沒有人說「我是修四聖諦的」？

答：很少人會這麼說，因為這是很難的。其實，連修皈依都不是那麼容易的。在聽達賴喇嘛講經時，會聽他說：「我現在心裡好像才有皈依喔！」只修到皈依，皈依之後完全沒有，現在心裡才有一點點皈依的感覺。這個意思是說，佛法是很深很廣的，我們的心裡會因此更隨喜、更尊敬佛法，再更進一步想：若能修到四聖諦，我是真的會快樂的，無論任何問題都會解決。我們現在的心，所能考慮到的時間有多長、看得有多遠呢？別說輪迴，頂多就是眼前的一、二年，對眼前的一、二年很執著的心而已。若能修行四聖諦，心的界限完全開展，眼前的這些種種就完全影響不了我們的心，這樣的心，一定很開闊、很快樂。

因此，當聽到「四聖諦很難、很高深」時，要生起對佛法更尊敬、更想證悟的決心。不過一般人聽的反應是剛好相反，會有想退、不敢修的心，

這樣是不對的。

問：四聖諦是不是小乘的修行？

答：不能這樣說。應說是「共小乘」，它是大乘與小乘共同要修的。不過，你也可以看到小乘修行者對四聖諦非常尊崇的態度，視四聖諦為最高的修行目標，因此，我們心裡會產生「小乘修行者是以四聖諦的修行為主」的想法。

事實上，若把四聖諦轉向對他人，就是大乘的修行方法。

四聖諦的感受，首先要自己生起，之後，轉而想：別人也該要這個。在自己心裡生起四聖諦感受時，會生起強烈的希求「我該要這個（滅道）、不該要這個（苦集）」，若把這個句子裡的「我」轉成「別人」，轉成一顆替別人想的心，就是大乘的修行。換句話說，先由自己開始修四聖諦，生起強烈感受當下，會產生很多強烈的離苦得樂的希求，這種希求從自己轉向他人，便是在別人之上的四聖諦。若非如此，則我們的悲心是不圓滿的悲心，是被世間的執著心覆蓋的悲心。

對初學者而言，若能記住一些基本名相，會有幫助。首先突破不懂名相的困難，比如，「無常、苦、空、無我」的粗略概念，之後，再多聽多看，就會慢慢懂得。若不想突破不懂名相的無明，可是又想直接弄懂佛法深廣的內涵，這是完全不可能的。就像在學校讀書，先學一些名相，之後，學習的內涵才能漸次深廣地開展。所以，剛開始學，會有一點辛苦，但是，請大家堅持地撐下去。

苦諦三種分類：三苦、六苦、八苦

一、 三苦：苦苦、壞苦、行苦

### （一）苦苦

這種苦，來了我們馬上就知道，馬上可以看得到。例如身體的痛、生氣時的心痛，這些都是苦苦。苦苦，二個苦字放在一起，第一個「苦」意指「表面、表層」，是馬上就可以看到、感受到的；第二個「苦」意指「苦聖諦」，因此，「苦苦」指的是：馬上就可以看出來的這類的苦諦。

### （二）壞苦

這種苦，不是馬上就知道，但，它終究會變成能讓我們感受到的表層的苦。比如，坐久了，一站起來就覺得好舒服，這種舒服，隨著站的時間變長，就會轉變成苦，連續站二個小時，就會覺得苦，那時，一坐下，馬上就又覺得舒服，但這種舒服也不會持久，之後又會變成苦。「壞」的意思是「會轉變」，「苦」字指的也是「苦聖諦」。

### （三）行苦

行，是誰讓我們行？是業與煩惱。我們連一個呼吸的自由都沒有，即便只是一個眨眼、一次呼吸，都是在業及煩惱的控制下產生的。所有的行為，都在業與煩惱的驅使之下策動的，這是行苦。三界中的眾生，都在苦諦中，有的是在很明顯的苦諦中受苦；有的在表面是樂、但卻很快轉成壞滅的壞苦中受苦；有的雖然沒有表層的、變化快速的苦，但卻在完全無法控制的行苦中受苦。

以上三苦，講的是苦的涵蓋的方法。三苦，可以涵蓋所有的苦，認識三苦，對於修行很有幫助。首先要了解苦苦，否則，不會覺得壞苦與行苦是苦。我們對苦苦的了解，大都是在自己親身遇到很大的問題時，才會了解到，原來苦是這麼苦。在未受苦時，看到別人的苦，了解並不深刻。因此，若日子過得太快樂，是不會想修行的，就像八無暇中的長壽天，他們

之所以無法修行，是因為完全沒有機會了解什麼是真正的苦，這是修行的一個很大的障礙。在這個世間很享受的些人，因為沒有辦法認識、了解苦，所以沒有辦法了解什麼是出離心。因此，認識苦是很重要的。有時，為了認識苦，讓自己體會苦而特別去做一些事，例如到醫院急診室去看看為病所苦的人，這是一種修行，是為了讓自己增加對苦的認識，由此對佛法的希求心也才會生起。否則，若生活裡只有享受，完全不會想學佛，這一生，也就這樣空過了。

如果不想修行、不需要修行，根本就不必講苦苦。因此，佛陀開示苦諦、講苦苦，主要是要我們去認識、去修行佛法。不過，我們真的了解苦苦嗎？看到一個牙痛、眼疾的病人，我們是感受不到他們的痛苦，直到自己牙也痛了，才知道那種痛是多麼難以忍受。這種經驗，相信大家都很清楚，因此，了解苦苦並不是那麼容易。

對於苦苦的了解愈深刻，對於壞苦就愈有體會。只有靠著苦苦上的出離心，壞苦上的出離心才會生起。否則，什麼特別的感覺都沒有，就覺得人生「還好啦，很快樂啊，沒什麼問題啦。」當然，當我們心力不強時，神經可以放粗一點，但不能太誇張，若覺得「人生太美好了」，那會讓我們無法真正去修行，對佛法的希求心也完全不會出現。

所以，各位同學，要修苦苦。最苦的事，通常都出現在最喜歡的事物上。比如，最愛的是孩子，如果孩子做了與你的願望相違的事，就會讓你最苦；對一個很在意健康的人來說，聽到自己體檢報告有問題時，就會非常苦。對於自己最渴望的，當事與願違時，所引發的痛苦也最深痛。

三苦的體會，依次從苦苦，而壞苦，而行苦。其中，最難了解的是行苦。原因是，這種苦，從表面是完全看不出來的，得靠著不斷探索隱藏在背後的因，才能看到、體會行苦。

二、 六苦：講的是在輪迴中，從所受的苦而分類。分別是：無有決定、不知滿足、數數捨身、數數受生、數數高下、無伴之過。

### （一）無有決定

輪迴中，以前世、今生、來世…這種較長遠的眼光來看，究竟自己要變成什麼樣子，根本無法決定，這輩子是台灣人，前輩子可能是西藏人，下輩子是什麼樣子、會在哪裡？完全沒有辦法固定在一定的地方。以更差的例子來說，可能以前是天人，現在人身，未來地獄…完全無法決定，變化非常大。目犍連尊者以前講過一個故事：「食父鞭母，仇人抱懷，妻吞夫骨，輪迴可笑」。有次他在乞食時，看見有個人抱著孩子，正在吃魚，有一隻狗也想吃，那人就拿起棍棒打狗，等自己把魚吃完了，才順手就把魚骨頭扔給狗吃。目犍連看了，就說了剛才那個偈子。原來目犍連透過神通，看見那人所吃的魚，其實是他前世的父親，那父親因為常釣魚、喜歡吃魚肉而轉生為魚；而被他鞭打的狗，就是他前世母親，因其母性慳吝，不修善法，轉生為犬。昔為父母，今為魚犬，所以說「食父鞭母」。而他手中所抱的孩子，是他前世妻子的姦夫，為他所殺，今生竟變成了他最親愛的孩子，所以目犍連說：「仇人抱懷」。前世的母親今為犬，所吞食的魚骨是前世的夫骨，所以說「妻吞夫骨」。這是真的很可能發生的，對於我們討厭的敵人，心裡常常記著他，彼此間有很多的業，感果時，我們與這些人之間的關係也常常改變著，今生是親，來生是怨，就像目犍連的這個故事，真的很可憐。

不穩定、無有決定，這是實際上的情況，但我們的感受卻非如此。我們以為，自己與周圍的怨親，關係是穩定的，所以，會捨不得離開輪迴、愈來愈愛，實際上不穩定卻執為穩定，對於要的、不要的，分得很清楚，這強烈的執著心的背後，其實，根本沒有一個可以倚靠的穩定對境。在這種誤會裡，我們很積極地準備「我愛的」「我要的」，清楚地分辨「我的親友」「這是我的敵人」「這是對我朋友不好的人」，一心一意朝這方向努力去做，為我、我的、我愛的，努力地祈福、努力地讓它成功，希望所有我的

這一方的，愈來愈好。但，真正有穩定的我的這一方嗎？它們是可靠的嗎？根本沒有。對於這個苦的觀察，從廣一點的角度去思惟，就會容易了解些；對整個輪迴的出離心亦較容易生起。

## （二）不知滿足

再想想：為了這些不穩定的關係所盡一切的努力，在努力時，我們快樂嗎？如願得到時，快樂嗎？不會，那快樂，只存在一下子，之後，馬上就變成不滿足。比如，就算你是穩定的，朝著自己的快樂去努力努力，得到了的這個快樂，能留多久？難道不是馬上就變化了嗎？馬上就不滿足了，這種不滿足，就是不會終止的痛苦。會有人說：「我現在得到快樂了，可以了，我不要快樂了」嗎？不會，我們是完全停不下來的，在得到之後，也許幾個月、一二年之後，就開始又不滿足了。於是，就又開始苦了。這是第二個苦。

## （三）數數捨身

所有得到的快樂，無論你滿不滿足，最後都得面臨不得不捨棄，因為，我們終究要捨掉這個身體。離開此生時，所有的朋友、親人，以及我看到的這個世界、這個地球、台灣、台北，這個我住著的房子，有一天，無論你願不願意，都要離開。離開之後，就是永別、永遠不會再見面了，即使親如自己的身體也是一樣的。

數數捨身與不知滿足之間的關係是：我們在不滿足的狀態下很辛苦地做，不會想停下來，只會想更努力。就像拚命吹氣的氣球，忽然，破了！前一刻還在拚命吹的氣球，轉眼變成不曾存在般地碎成片片；美國 911 事件中，瞬間倒下的大樓，不也是許多人拚命努力累積起來的嗎？這一輩子，不論你做了多少，總有一刻，非捨棄不可。不滿足時，那麼辛苦地想讓自己滿足，所做的這一切，到底意義何在？死時都要捨棄的。

#### （四）數數受生

如果死了，這些沒有意義的努力就到此結束，那倒也還好，就像燈滅般，沒了就算了。悲哀的是，不是就此結束，這些會再重覆，重覆地再出生，再在不滿足、不穩定的當口，卻仍執意辛辛苦苦地重頭開始努力，讓父母為我們辛苦，自己也辛苦，去上學、去工作、去賺錢、買房子…，不管最後成果如何，又全都捨棄掉，然後再重頭來過…

#### （五）數數高下

在這無數次受生裡，若都投生在相同或相似的地方，那倒還好，因為習氣的緣故，在相似的地方重來，辛苦會少一點，但事實卻不是這樣。我們的投生處，高下變化很大。如果，你掉到的是一個你好不習慣的地方，到一個幾乎完全不一樣的地方，那時，因為不適應，就會非常辛苦。比如，生在雪山的動物，放到非洲般很熱的地方，會非常受不了。如果來世投生處與今生差很多，因為習氣的緣故，會很難習慣。大家應該都有這樣的經驗，因緣較好時，人與人間的相處就會融洽快樂，若因緣不具足時，相處起來就很痛苦；在與自己習氣很不相同的環境中，不斷高高下下地投生，那辛苦，是加倍的辛苦。

若是天人死後，投生地獄，真的非常恐怖。因為，在天界太快樂了，突然到地獄，所感受到的痛苦，是加倍加倍的痛苦。

#### （六）無伴之過

輪迴中，在無數的死死生生裡，若身邊有人陪伴著，那倒還好，因為似乎還有個可以靠著的人在身邊，但，完全沒有。死時，孤伶伶一個人死，再投胎時，孤伶伶一個人去，沒有任何一個人能陪著去。那麼大的輪迴、那麼大的世界，無數讓我心生恐懼的地方等著我去，就我一個人孤伶伶地，

在完全漆黑中無盡往下墜落，若是從月球往下墜也就倒還好，因為你至少可以猜到會掉到哪裡（大概是掉到地球上吧）。可是，我們此世生命結束，再次投生，根本猜不到會到哪裡去。在完全看不到的廣大無垠黑暗中，就你一個人孤伶伶地走，好苦。

由於過去所造的業，造成這些苦。

了解這些之後，在打坐時，好好地思惟。如此，出離心會生起。這樣的出離心，一定會消除很多的業障；若沒有出離心，無論持多少咒，都沒有辦法消除業障。為什麼這樣的出離心能消除許多業障？

業障是怎麼來的？都是由於愛著輪迴、貪愛輪迴而來的。因此，透由以上的思惟而生起出離心，它是很有力量的。要消除這些惡業的習氣，就要有與做那些惡業時的心態相反的想法，生起這些相反的想法，對於貪著輪迴之樂的習氣，就有強大的正面對治力。平常誦經持咒，當然有功德，但這些功德是不是這些惡業正相違的對治呢？不是，所以，在消除惡業的能力上，就沒有那麼強大了。

生起這樣的出離心，可以消除因為愛執輪迴的種種惡業，至少，可以動搖惡業習氣。相信大家一定聽過，消除惡業最有力、最快的方法，是空性，即便是對空性的懷疑，就會消除我們的業障（當然，對空性的證悟，就更不用說了）。理由何在？因為空性會搖動我們作惡業的無明，對於以前深信「此為真，此為假」的看法產生懷疑動搖，當然由此看法而生的種種業果也會產生影響力。

因此，透由思惟三苦、六苦而生起的出離心，這是善根，是很有力量的善根。這善根，與以前對輪迴的貪執是正好相反的，所以能消除那些習氣。大家不要懷疑：只是這樣想一想就有這麼大的功德？這樣也算功德嗎？做功德不是應該要持很多咒嗎？不是的。那些讀經、持咒等，可以說是外

緣，真正重要的是，自己要種因，把那些習氣，用正對治的方法調整，要生起與以前的種種惡業煩惱相反的善根，這才是真的因、真正有消除惡業的力量所在。用這樣思惟的功德回向，回向消除自己以前貪著於輪迴的心，這樣的回向，一定會有幫助。每天每天這樣做，自己一定會改善，對於輪迴的執著心一定會降低，不會再像以前那麼貪著輪迴、貪著此生。這樣做，煩惱當然就不會那麼強，心情也不會那麼煩，非常明顯的改變一定會發生的。這是非常有力量的方法。

問：出離心的生起，有沒有具體的表現？怎麼知道出離心生起了？

答：出離心生起，首先要清除對此世的執著心；同時，對於來世，要變成不斷從業果的角度去觀察來世的那種人。不會只看表面，而是從業果去思考事情。之後，更進一步深入思惟：只要是從煩惱而生的業，無論煩惱是好的（會造作善業的煩惱）是壞的（會造作惡業的煩惱），都是苦，都是讓我失去自由的控制者，因此，一定要把它們全部斬斷！這樣的心生起之後，會覺得：只要還在輪迴中投生，亦即：只要還受到業與煩惱的控制，就是不對的！我一定要有全部的、完整的自由！當這種心很自然生起時（看到輪迴的種種，馬上連接到出離心～受到業與煩惱的控制，無論投生何處，都是錯誤！），便是正確的出離心。

問：對於解脫的希求，是否也算好的煩惱？

答：以我們而言，完全沒有執著的心是很難的。但是，要生起這樣的信心：「對於空性的了知，一定可以斷除一切煩惱」。這種信心生起後，會有一種好像看到滅諦的感覺（即：了解滅諦），之後，對於解脫的希求會更強烈，此時的出離心，才算是正確的出離心。因此，正確的出離心，也並不是那麼容易。

所以，透由了解苦諦而生的出離心，並不是最圓滿的出離心。不過，

此文稿為自他學習而做，僅供參考，容有疏失，懇請指正。 道次世界：<http://www.lamrimworld.org/>

必須先了解苦諦，而後想要斷除集諦，而後想證得滅諦，此時，生起出離心。#