【四聖諦 (七)】

講授：雪歌仁波切
2005/11/10

我們心裡一直想離苦得樂，卻一直沒有辦法離苦得樂，所以，這中間一定出了問題。問題到底出在哪裡？在於我們用錯了方法，在離苦得樂的方法上出了問題。我們現在把所有的希求都放在外在的物質，從「外面」找方法來離苦得樂。如果在外面、從物質上有方法的話，那麼，全世界七十五億人口中，應該有人已經找到了，怎麼到目前連一、二個已經圓滿離苦得樂的人都沒有呢？但，從內心上找離苦得樂的方法，已經有多人找到了。可見得，從外在物質上找，是不對的；但是，從內心上找，一二千年來，很多大尊者已經圓滿了離苦得樂，所以從內心找才是最正確的方法。這點我們現在不需多研究，只要看看歷史已經出現實例，就很清楚了。至於要不要做，就看我們自己了。

想要離苦得樂，卻從心外、物質上找，不但無法找到離苦得樂的方法，反而會讓問題愈來愈多，還會造作更多的苦因，這就表示，從心外找是完全不對的。那麼真正從內心要如何去尋找呢？首先，要學習四聖諦，把苦與苦因學好、滅道二諦也要了解，從這個方法去做，是最正確的。

上次講到集諦，集諦也就是苦諦的因，可分為：業集、煩惱集。這二者產生的順序是：先有煩惱集，而後產生業集。它們的分別在於：煩惱集是因，業集是果；業集，是由煩惱集所產生的。業，是由煩惱所造作、有感果報的能力者。先有煩惱，煩惱生起便造了一些因。雖然煩惱也是因，但是它不像業，在感果報的能力上那麼圓滿。但是，業的感果能力就已經圓滿，這是煩惱集、業集與（苦的）果報三者之間的關係。

業集，比較粗顯得來講可分為十不善業。上次分別講到的是十種不善業、五種果報。十不善業，是不好的果報苦果報的因；我們可以從它帶來苦果的角度來看，它是那麼不好的果報的因，所以：十不善業是不好的、如同它的果報是苦的，一樣，十不善業也是我們要厭離的。把對於苦的果報的強烈的厭離心，與業連結，也就是說，要厭離十不善業正如同我們心裡很想厭離的對境----苦的果報一樣。所以我們要先想苦諦，然後再想集諦的用意就在這裡，在苦諦上生起厭離心後，要跟我們現在所做的業、所造的苦因連結。以殺業為例，當一隻蚊子來叮時，我們的反應都是不假思索地去打它，但現在，我們應該想，要在這樣的「業」上生起厭離心，怎麼生起呢？要從它的果報上的厭離心，連結對苦因上的厭離心；若對果報沒有厭離心，則對於因的厭離心也不會生起。對果報的厭離心如何生起？，之前我們講苦諦中三惡道有多苦時，已經做了思惟，所以，我若殺了這隻小蚊子，所感得的異熟因是地獄道，我們就要想，一墮到地獄道，是多麼苦，把果報連結到打蚊子的業。即使不與地獄道的果報相接，只是去想：如果我是這隻被打的蚊子，會有多痛？我殺了這個有情，來世，我也一定會被別人殺，只是這樣想，就已經很可怕了。因此，要先生起果報上的厭離，然後連結到業上面、因上面，生起對於業因得厭離心。常常這樣去思惟，我們一定愈來愈會減少造惡業，無論殺盜淫妄…等惡業都會減少。

所以厭離生起的次第是，先從苦的果報上的厭離心要生起。然後連結到業上面，對惡業生起了厭離心之後，這些惡業的因是什麼？是煩惱！若沒有煩惱，就不可能造那些惡業，因此，真正要厭離的，要斷除的，是它的因，是煩惱不是業。有煩惱，就無法阻擋業的產生，一定會造業；沒有煩惱就不會造業，所以我們要對惡業起厭離心的話，真正要厭離的是煩惱。所以，對於苦諦上的厭離心，要怎麼生起？先要對果報生起厭離，接下來是業的厭離，而後是煩惱上的厭離，也就是生起「我要斷除煩惱」的心。

雖然我們對業有厭離心，很討厭、我一定要離開這個惡業的心生起，但是，我們沒有辦法直接對治這些惡業，若沒有掌握到業來自煩惱，只想著不要這些業，是沒有用的，因為，只要有煩惱，就一定會造業。所以我

們很討厭那些業的話，就要從業的因----煩惱下手斷除它。相比之下，煩惱比業更可怕，它才是幕後的主使者。

煩惱，粗顯的分，就是貪嗔痴。由貪所造的業，幾乎都會讓我們投生餓鬼道；嗔，會讓我們投生地獄道；痴，會讓我們投生畜生道。煩惱帶來苦，不只是在感得果報時才覺得苦，煩惱一生起的時候，心裡就已經有苦了，自己的心原來的平靜就開始被攪亂、破壞了。所有煩惱的根本，就是我執的執著心，只要我執一生起，我們就想不開，心就被鎖死、被緊緊綁住，不但心的寧靜破壞了，連身體血也不順暢。比如，我們出門或坐車，一看到別人，心裡生起「我」與「他」的想法，或我跟他比較的心，或「我」的念頭一生起時，身上的氣馬上就不順，血、脈跟著緊繃，自己今生許多病痛也是由此出現的。如果沒有執著心的話，我們的呼吸、氣血都會很順，例如若跟一個與自己很合得來的人在一起，我不會想跟他比較，心會覺得很放鬆，但，一旦想跟他比較的心生起，心就不放鬆，壓力馬上就來。同樣的，我執的心一生起，心的平靜就不見了，血脈也緊緊的，所以，從這裡就已經有苦了。

有時，我們可以去體會那種完全沒有執著心無所謂、不讓執著心生起，把執著心推一下，再看一看我們的氣、血就會很順，很平靜，這樣子幾秒或一、二分鐘體會一下，會很舒服的。比如，我們坐車時，看一看自己跟別人比較的心「他是怎麼樣…我是怎麼樣…」這種比較心，不用管它我這種念頭是完全不對的，打破這種心一分鐘或幾秒鐘，你一定感覺到血脈很輕鬆，如果背痛或頭痛，頭緊緊的話，也一定會有幫助。

舉這個例子要說明的是，執著心只要一開始生起，心就已經有苦了；之後，我執還會產生「我的」的貪心，這個「我需要」，因為「我」很重要，所以「我」需要很多東西，好的「我」都要，這是貪心。隨著「我要」的希求心愈高，「我不要」的嗔恚心同樣也跟著增長，對於「我要」的造成傷害的我要棄捨。或「我不要」時，對於「我要」的想法的對境上想要厭離、捨棄的心，這是嗔恨心。對於我們的敵人或他人，因為「我」很重要，「我

的」很重要，所以除了我以外的其他人都可以棄捨。當「我」「我的」貪心愈強時，對於他人的棄捨心就會越強，嚴重的話就會變成很氣對方，這也算是瞋恨心。

煩惱，一生起就一定會很「煩」；所以，我們心裡很煩時，一定有煩惱。因此，當覺得心裡煩時，可以去找一找，看看此時的煩惱是什麼？那個煩惱的根本因裡面，一定有前面講的那種執著心。很煩時，注意去找一找那些煩惱，然後，要怎麼樣去對治它門？就把經論裡講的內容看一看。若能慢慢把煩惱認得愈來愈清楚的話，我們最起碼就不會跟著它走、被它騙。我們認得煩惱時會怕它，是它讓我煩的，但最起碼我們會有一種警惕戒慎的心：噢！它來了，拜託，我不要跟著它跑。若不跟著它跑的話，本身就已經有快樂了。＃