

論四諦的滅苦方法論

／呂凱文

一、問題之所在

自從丹尼爾·高曼 (Daniel Goleman) 的《EQ》(情緒智商, Emotional Intelligence)一書在國內盛行以來,一時之間不論學界或坊間亦興起一股「情緒管理」風潮,相同範疇的著作紛紛出籠,蔚為風氣。國人對《EQ》之類的一般心理學叢書感興趣,並從中學習「如何將情緒與智慧結合」的生活之道,這對於促進社會和協亦有莫大裨益。然而,「情緒管理」所待解的課題,無非是以情識個體的煩惱意識為對象,透過「情緒智商」的教育與應用,轉化個人的負面情緒為正面情緒,以期獲得有禮有序的社會生活。但究其原委,「情緒管理」的功能原本就包含於佛法之中,亦是佛教的基本課題之一;如何「以理(智)化情」讓個人與眾生共命皆能免於煩惱的迫害,進而達致「煩惱止息」(苦滅)的解脫境界,不也正是佛陀念茲在茲的宏願!職是之故,當我們以一般世間學科理論探討「情緒管理」的課題時,這在佛法而言,無異是「滅苦」實踐的一部份。「情緒管理」一詞非是「滅苦」的現代代名詞,而佛法「以理化情」之道無非是「滅苦」的實踐方法。

當《EQ》之類的現代心理學叢書揉和科學與人文智慧的一隅,適得其宜地安撫現代人的煩惱時,不禁令人反身思惟:以「滅苦為目的論」的佛教自身將是如何談論「情緒管理」課題呢?佛法「以理化情」之道所展開出的「滅苦道次第」與方法論又是如何開展呢?職是之故,在此一進路的考量下,本文願意以「四諦」思想為核心,就佛法的「以理化情」或「滅苦」的方法論(methodology)作一系統性地表明。

二、「四諦」即「滅苦道次第」

僅管人有東西南北之分,然而煩惱卻沒有人種之別。人們由於身、心方面的種種苦惱與混亂,所以連帶地衍生種種負面與失序的行為。而「情緒管理」無非是為了讓身心「返序」而提出。就佛教的思想而論,這種種煩惱與惑亂無非是世俗人間的真實面貌,亦即是「苦」(dukkha)。巴利文 dukkha 一字,在一般用法上雖然有苦難、痛苦、苦惱等意義,但實際上它還包括更深的意義,如缺陷、無常、空、無實等。由於為了讓世間「少苦」進而「滅苦」,佛陀為世人詳細地解說「苦之所以產生的原因」,並且開示「滅苦的方法」。這即是「四諦」或所謂「四聖諦」。

「四諦」的「諦」,巴利語為 sacca,梵語為 satya,就現代的白話用語則通常稱為「真理」;而所謂的「四諦」亦即是指「四種真理」。一般說來,對於

「四諦」的說明大都以「苦、集、滅、道」或「苦諦、集諦、滅諦、道諦」來解釋。但是一般漢譯佛典所出現的「苦、集、滅、道」或「苦諦、集諦、滅諦、道諦」的內涵和意義究竟是什麼呢？若是望文生義，卻顯得生澀難解，所以為求清淅、明瞭與易解，我們擬將佛教初期的巴利文資料中與上述「四諦」相對應的語詞和現代白話語譯和適當比喻作一圖示對比。它們可以分別如下表示：

漢譯	巴利文	巴利文漢譯	現代白話語譯	擬喻
苦	dukkha	苦	苦(煩惱)	病
集	dukkhasamudaya	苦之集	苦(煩惱)生起的原因	病因
滅	dukkhanirodha	苦之滅	苦(煩惱)的止息	病癒
道	dukkhanirodhagamini patipada	苦滅之道	讓苦(煩惱)止息的方法	藥

從上圖可知，「四諦」思想的次第開展有其內在的關連性、目的性和實踐的要求。以「四諦」為核心所開展之佛法，在「滅苦」的課題上，實已將整個生命自覺的實踐和方向予系統化表明。

若以現代用語表示，佛陀所說的「四諦」，無非清淅明瞭地指出「問題之所在」(苦諦，病，情緒困擾)、「導致問題發生的原因」(集諦，病因，情緒困擾的原因)、「問題之解決」(滅諦，病癒，情緒安定)與「解決問題的方法」(道諦，藥，情緒管理的方法)。所以就「情緒管理」而言，或就「滅苦」的治療步驟而言，如果要讓身心的苦惱和混亂獲得妥善安頓，那麼整個實踐的進路依次是：「知道問題之所在」(知苦)、「盡除問題發生的原因」(集當斷)、「問題獲得解決」(滅當證)與「運用解決問題的方法」(道當修)。

沿著各諦與各諦之際所呈現的緣起貫串或內在關連性來看，佛陀以「四諦」作為三轉法輪的最初開示，並不單是純粹理論的系統化論述，而是在「滅苦為目的論」的「經驗前題」下，開展生命自覺的實踐。這同時也彰顯出「四諦」的目的性。至於世間學科所謂的「情緒管理」的功效，亦僅是此「滅苦道次第」在最初階段實踐上的附加利益與邊際效益。

然而對於「四諦」的實踐要求上，有一點我們要謹記於心。就佛陀而言，離開經驗的概念，即是「無記」，無從檢證。因此，這裏所謂的「經驗前提」一詞，意味著「知苦、斷集、證滅、修道」都是在經驗之中實踐、完成，並且可以獲得當下檢證。若有人對某種脫經驗的「無記」產生妄執，那麼無非是「見取」的一種，亦即是對某種形上學思惟或存有-神學(onto-theology)的執著。這當然也是「苦」的另一種變相，即使它兼具慰藉與安撫的作用，但在佛法而言，它必需重新被納入「滅苦道次第」中淨化與修證，以致於到達徹底地「滅苦」。

對於佛陀與聖弟子而言，所思、所學、所行的一切與一切事功無非都是為著「滅(五蘊、眾生)苦」。就此而論，當佛陀說「四諦」時是帶著明顯底目的論色

彩，亦即是以「滅苦為目的論」；若不如此，佛法也就蒼白地淪失生命自覺的實踐方向性與實效性，與世間戲論毫無差異可言。職是之故，唯有首先確立佛法之「滅苦為目的論」，作為「滅苦道次第」的「四諦」方法論才能真正產生當下迫切的實踐動力。

三、「四諦」的內容

在漢譯的《佛說轉法輪經》中，佛陀開示「離二邊中道」後，提到了「四聖諦」的內容。而巴利文長部經第二十二經裡，亦詳細開示日常生活的修持即是以四聖諦來觀察諸法，進而滅苦。其內容如下：

再者，比丘們啊！比丘在日常生活中，應以四聖諦觀察諸法。

比丘們啊！比丘在日常生活中，應如何以四聖諦觀察諸法呢？

比丘們阿！比丘應知苦諦，應知集（苦的根源）諦，應知滅（苦的止息）諦，應知道（滅苦之道）諦。

比丘們啊！那末什麼是苦聖諦呢？生是苦、老是苦、病是苦、死是苦、憂、悲、苦、惱、絕望是苦，想要的東西而得不到是苦。簡言之，所有五取蘊是苦。……………

那末比丘們啊！什麼是集聖諦呢？它就是導致再生的欲望，它與貪欲和享樂相結合，在每一生中都能尋到欣喜。它是尋求感官享樂的欲望，尋求永生的欲望，尋求短暫生存的欲望。……………

那末，比丘們啊！什麼是滅聖諦呢？它就是欲望的完全消退與止息，它是放棄、鬆手、捨離、不黏著。……………

那末，比丘們啊！什麼是導致苦的止息的道聖諦呢？它就是那八正道，所謂正見、正思、正語、正業、正命、正勤、正念、正定。

以上所引的「四諦」說內容僅是其簡略條目，然而綜觀四諦的教理與各諦的哲學意義，大致可如下看待。

首先，「苦諦」所揭舉的「生、老、病、死」等，是強調從時間生滅的無常義來掌握外在經驗世界的存在現象。因為外在經驗世界的存在皆處於流轉不羈的動態中，無有固定、瞬息無常。從好轉壞，固然是無常是苦，可是從壞轉好，亦是無常是苦。職是之故，「苦」的含義不僅是通常的「苦難」義，更是「無常」義。然而，任何情識個體（sentient being）若不能認清、不願認清、不能接受、不願接受或不予理會經驗世界的無常現象，反而單方面地以主觀所好、所喜、所願、所信的設想來認定經驗世界的圖像；一旦客觀經驗事實與主觀心理認定不一致時，於是「憂、悲、愁、惱」或「五蘊熾熱」諸種內在經驗世界的心理之苦也就隨之而起。這時佛陀所說的「如大火聚」的煩惱，也就構成有情眾生的迷惑世界。

其次，「集諦」旨在揭露情識個體內在經驗之苦的源頭，指出煩惱繫縛生起的深層原因即是「貪愛」。由內而外來看，「貪愛」的生起是源於情識個體對外經驗對象的執取與染著。但若深入推究而言，錯誤的「自我」知識（無明）才是生起貪愛的主要原因。因為缺乏正確的「緣起無我」知識，所以情識個體才會將無常的經驗現象誤解為常在的存有者〔自我〕。也由於此一「自我」執持感的確立，所以情識個體生起強烈的自我意識，並在自我之中對自我進行外化（alienate）、建構（construct）與企向（project）。然而在此一外化建構與企向的歷程中，於是欲望（貪愛）被虛構出來。可是，欲望的對象並非真正地源自於外在經驗世界存在的事物，反而是源自於頑固的自我意識對自我所建構與企向的倒影（reflection）與反制（reconditioned）；而這些倒影與反制卻透過外在經驗世界的存在事物形相，才得以表象（representation）具現。情識個體虛構自我，自我虛構欲望，反為欲望所宰制。

再者，「滅諦」旨在揭示情識個體從苦經驗之束縛中解放的現證。「集諦」說明苦的生起是源自於對內外經驗的無常世界之執取（貪愛），而「滅諦」證成苦的還滅則是源自於對內外經驗的無常世界之「捨離」。這裡所謂的「捨離」，並不是意味著情識個體的內在情識對外經驗世界之遺棄、訣離。這裡的「捨離」，就更深層的滅苦道次第而論，或就真正的問題而論，乃是指情識個體的內在情識對自我意識所建構／虛構、企向／反制之歷程中所營造出來的欲望／倒影「採取距離」—持平觀察。持平觀察即是捨離—在經驗之中，而不為「苦」經驗所制約。

最後，「道諦」。相對於苦集二諦說明世間流轉相，以八正道為中心德目的「道諦」則開示情識個體在滅苦歷程的實踐方法。「八正道」或「八聖道」以「正見」四諦緣起來說明世間與出世間因果；以「正思」、「正語」、「正業」、「正命」來革除惡習，並確立「滅苦」之道是以世間善法為軌則；以「正勤」、「正念」、「正定」作為滅苦的修持要領。

在鹿野苑的初次弘法中，佛陀嘗告訴五比丘：「苦聖諦當知，苦集聖諦當斷，苦滅聖諦當證，苦滅道跡聖諦當修」時，不但揭示「四諦」作為「滅苦道次第」方法論的根本依據，也提到「知」（認識、觀察）在佛法實踐上的重要性。

四、「知」在「滅苦道次第」的重要性

「苦諦」的確立，是佛法出現於世間的現實經驗條件。若不願正視「苦」經驗而空談解脫的話，佛法也就失去其經驗世界的存在憑據。然而光是只有「苦」經驗的存在感受，卻缺乏對「苦」經驗的清楚自覺，這仍然是受苦的芸芸眾生，而非已能自覺自知自證「少苦」進而「滅苦」的聖人。所以，佛陀說：「苦聖諦當知」，這即表示必須清清楚楚地知道、見到苦，才能為斷除苦因與滅苦的解脫進路紮下基礎。職是之故，「知苦」為滅苦的第一步驟。而「知」在整個「滅苦道次第」更有其重要性與關鍵性。

這裏所謂的「知」即是「清清楚楚地自覺與觀察到無常即是苦」。巴利文長部經第二十二經裏，佛陀在開示四念住法門時，也提到要如何地「知」（觀察）無常之苦：

比丘們，對於凡夫只有一條路可以導致清淨，克服憂愁哀傷，祛除苦楚悲痛，得到正當行為的準則，體證涅槃。這條路就是四念住。是那四念住呢？比丘們啊！比丘在日常生活中，對於身體，須隨時注意觀察，精進警覺，念念分明，則能祛除淫欲、悲痛；對於感受，須隨時注意觀察，精進警覺，念念分明，則能祛除淫欲、悲痛；對於心意，須隨時注意觀察，精進警覺，念念分明，則能祛除淫欲、悲痛；對於諸法，須隨時注意觀察，精進警覺，念念分明，則能祛除淫欲、悲痛。

「知苦」意謂著清楚地自覺與認知到問題之所在。在清楚地自覺、認知的當下，生命個體自然會自發地對灼熱的「苦」經驗採取「距離」，順遂離苦。能夠對於所觀察到的「苦」（即無常）經驗的灼熱感受採取距離，這即是出離輪迴煩惱的「動力因」。而「知」（觀察）本身即具備著「離執」的能力。佛法以理化情之道，無非就是「觀察之道」（vipasanna）的實踐與運用。

「知」是滅苦的必要條件。若對於待解的問題毫無所知，卻空言可以妥善解決問題，無有是處。這無異是要求一個弱視者於暗夜進入黑闇大宅，尋覓一隻看不見的黑野貓。成功機率微乎其微。這也好似戰場殺（煩惱）敵之兵將，縱使擁有精良的武器，不知敵人所在，卻無的放矢，這不但對戰力無益，更將己處暴露於敵炮當前，徒遭殺機。職是之故，佛陀在宣說四諦法〔三轉十二行〕時，處處提到對四諦要如實地「知」，其重要性即在此。茲錄其文如下：

爾時，世尊告五比丘。此苦聖諦本所未曾聞法，當正思惟，時生眼智明覺，此苦集，此苦滅，此苦滅道跡聖諦，本所未曾聞法，當正思惟，時生眼智明覺。

復次，苦聖諦智，（已知）當復知本所未聞法，當正思惟，時生眼智明覺。苦集聖諦，已知當斷，本所未曾聞法，當正思惟，時生眼智明覺。復次，苦集滅，此苦滅聖諦，已知當知作證，本所未聞法，當正思惟，時生眼智明覺。復以此苦滅道跡聖諦，已知當修，本所未曾聞法，當正思惟，時生眼智明覺。

復次，比丘此苦滅聖諦，已知知已出，所未聞法，當正思惟，時生眼智明覺。復次，此苦集聖諦，已知已斷出，所未聞法，當正思惟，時生眼智明覺。復次苦滅聖諦，已知已作證出，所未聞法，當正思惟，時生眼智明覺。復次，苦滅道跡聖諦，已知已修出，所未聞法，時生眼智明覺。

由上可知，佛陀對五比丘開示四諦法之際，是多麼強調「知」（認識、觀察）在實踐的運用。當目的確定、方法正確、行者又能精進不退時，此時只有清清楚楚、了了分明地「知」才能正確地引領行者邁向滅苦之標的。就此而言，「滅苦道次

第」焉不是「觀察（知）之道」呢！

五、結語

從「四諦」的逐諦推衍中可得知，佛法的精神並非是一種恍乎神乎的冥契主義 (mysticism)，而是一種強調「知性」(intellect)、重視(苦)經驗的認識與檢證(滅苦)之人文智慧。在四諦的「滅苦道次第」裡，情識個體以了「知」各諦內容與各諦緣起來開發生命的自覺智慧，進而以「滅苦」為目的論，以「正道」的實踐來證成「滅苦」之完成。職是之故，四諦的滅苦方法論，從經驗出發，在經驗中以知性檢證。此亦是佛陀在人間的真實相貌。（作者為圓光佛學院兼任教師）

