

## 四聖諦

達賴喇嘛 (The Dalai Lama)

根據大家所熟知的故事，佛陀開悟之後，有四十九天保持沉默不語，沒有做任何開示。他首次公開講道是對五比丘說法，五比丘是佛陀修苦行時的同伴。在發覺苦行不能帶來痛苦的解脫後，佛陀——當時名叫「悉達多·喬答摩」——放棄苦行，離開他的同伴。這五位同伴視他為背叛，憤恨他的作為，並發誓永不與他交往。對他們而言，悉達多的轉變表示無法信守隱士生活的承諾。然而，當他們在佛陀開悟之後遇上他，不自禁地被吸引到佛陀身邊。佛陀就是對這五位以前的同伴，在鹿野苑(今Sarnath)第一次說法開示。

這次說法成為後來眾所周知的「初轉法輪」。佛陀教示「四聖諦」——苦諦，痛苦的真理；集諦，痛苦根源的真理；滅諦，痛苦止息的真理；道諦，引至痛苦止息之道的真理。

### 解釋四聖諦的三個因素

記載有關初轉法輪的經典中，佛陀開示四聖諦是以三個因素的組合來講授的：聖諦自身的本質；它們的特定功能；以及它們的效果，也就是完全證得。第一個因素，說明各別聖諦的本質。第二個因素，解釋了修行者理解各聖諦特定意義的重要性，也就是痛苦必須被分辨認知。第三個因素，當痛苦的根源消除，便實現了痛苦的止息，也就是證得了通往痛苦止息的道路。在第三個因素的內涵中，佛陀解釋了最終結果，完全證得四聖諦——痛苦的完全認知，痛苦根源的完全消除，痛苦止息的完全實現，止息道路的完全證得。這個教義鋪設出佛教徒思想與修行的整體藍圖，建立個人通往開悟之道的基本架構。

我們所期盼與追求的是：獲得幸福與遠離痛苦。這種期望是每個人都具有的天性，不須證明其正當性或妥適性。然而，幸福與痛苦並非莫名其妙蹦出來的，它們的生起是因緣果報的結果。簡言之，四聖諦說的就是因果法則。記住這個關鍵點，我有時候這樣解說：所有佛教的思想與修行，都可濃縮為下面兩個法則：一、採取一種世界觀，了知各種現象互相依存的本質。也就是所有的事與物，都是因緣和合而有。二、基於此，選擇一條「非暴力」與「無傷害」的生活方式。

佛教提倡非暴力的行為，是基於兩個簡易又明顯的前提：(1)作為有覺知、有情的生命，沒有哪個人想要痛苦。(2)痛苦源自它的因和緣。佛法進一步主張：痛苦與煎熬的根源來自愚昧無知又不馴服的心靈。因此，如果我們不要痛苦，按照邏輯，所要採取的步驟，當然是要禁止毀壞性的行為，因為這些行為將導致痛苦的結果。痛苦不會單獨存在，它們的出現來自因緣果報。瞭解痛苦的本質與因緣的關係，才能明白因緣法則扮演的關鍵角色。總而言之，因緣法則說的是：原因決定結果。所以，如果你們不要那個果，你們就要努力去終止那個因。

在四聖諦裡，我們可以找到兩組因與緣在運作：痛苦是果，而痛苦之源是因；同樣的，痛苦的真正止息——寂滅平靜是果，而導致寂滅平靜的道路是因。

我們所追求的幸福，真實長久的平靜與幸福，唯有經過心靈的淨化才能獲得。這將是可能的，若砍除了所有痛苦與煩惱的根本原因——無明愚癡。只有當成功地看穿，經由習慣執著於事物存在所造成的假象，從中獲得觀察力，穿透至真實最終的本質——痛苦的解脫——真正的止息將會到來。然而，要得到這樣的能力，必須接受三種高階訓練——德行、專注與智慧。內觀，智慧的訓練，對愚癡和它衍生的幻

象，具有解毒劑的作用。但是，只有當「內觀」的高階訓練結合了心念高度發展的「專注」機能時，一個人的所有的能量與心念，才可以聚焦在禪修選擇的目標上，不受外物干擾。所以，在透過內觀獲得智慧的進一階應用上，深層的專注訓練是不可或缺的因素。然而，為了使專注與內觀的高階訓練能夠成功，修行者必須先採行「德行」健全的生活方式，來建立道德的穩固基礎。🏠

## 苦

艾雅·凱瑪 (Ayya Khema)

佛陀開悟之後，說的第一句話就是：「有苦諦。」這常被誤解為佛陀的教義是悲觀的，或佛教只強調人生的悲傷、痛苦和不幸。但事實恰好相反。佛陀的教義告訴我們：真正令人悲痛不滿足的原因，也教導克服的方法。

人們也常認為佛陀的教義是：「如果一個人坐禪坐得夠久，或用不同觀點看待事物，痛苦就會消失。」完全不是如此。痛苦是不會消逝的，而是痛苦的那個人會消逝。這就是超脫因緣起滅的方法。

佛陀說：「有作為，但無作者；有苦，但無受苦者；有道，但無入道者；有涅槃，但無得涅槃者。」如果「我」要得涅槃，那涅槃就遙不可及。這種說法聽起來似乎是頗富禪意的矛盾論述，但當我們逐步探討，一切將變得非常清楚。

我們全都經歷過現實中的不如意事，因為我們很少完全滿意自己的生活。過去一定有很多際遇情境，我們寧可從沒發生過；也有一些是我們曾經期盼，但總是沒有到來的。看待「苦」最好的方式是：感恩心。它的出現是為了帶給我們一些非常重要的教訓。要「苦」消逝，