

四聖諦的幸福密碼

通常幸福的定義指的是親情融洽、夫妻恩愛、經濟寬裕、所願順遂、所求如意，但人生往往事與願違，新聞報導總不離金融風暴、通貨膨脹、環境汙染、氣候變遷、糧食危機、瘟疫蔓延。總而言之，纏身的有老病死苦，擾心的有貪瞋痴慢，生時隨時有天災人禍，死後有地獄鬼畜之憂。人們在五濁惡世當中，無論正報和依報，所感受的都是逼迫的、束縛的、危險的、痛苦的、無常的。

《法華經》云：「三界無安，猶如火宅，眾苦充滿，甚可怖畏。」既然看出了這些苦，就應當致力追尋出苦的來源，設法消除諸苦，這是本文所探討的主題——四聖諦。經由四諦法門的修持，能超凡入聖，獲得解脫寂滅之樂。

當初佛在菩提樹下，夜睹明星悟道後，轉往鹿野苑對五比丘說法，所說即是四諦法門。佛陀一共說了三次，稱為「三轉法輪」^(註一)。此四諦法門是佛教的根本思想，因佛陀四十九年說法，都沒有離開四諦的真理，一切教典亦都由此展開，亦即天台四教儀中的四轉四聖諦——生滅四諦、無生四諦、無量四諦，以及無作四諦。四聖諦指苦、集、滅、道四諦，因這四諦是聖者所悟的真理，依此四諦法而修，可超凡入聖、故名四聖諦。現將此四諦略解：

● 妙慧法師



苦諦：三界生死無限苦迫，自身有生老病死、飢渴疲勞、醜陋殘廢等苦；內心有貪瞋痴慢、妒忌怨恨、憂悲怖懼等苦；外界有水火雷電、寒暑風雨、旱潦瘟疫、刀兵盜賊、怨毀仇殺、妒忌失戀、拘禁刑罰，乃至內亂外患等苦。眾生身心常被種種痛苦迫擾不安，故說苦是逼迫性。以上所說眾苦無邊，都由心生，是我們心理狀態迷執外塵，受一切壓迫，看不透、放不開，而造成一切苦惱。

集諦：應如何解脫苦惱？就要由集來了解，為什麼會招感一切苦惱呢？上述所說的苦不是從天降，不是由地生，亦非神賜，無非是由自己創造來的，由心所生。源頭就是由貪瞋痴的驅使，妄造一切惡業，所受的果報，都是自己招感來的，一切的生死苦海，無非都是自己害自己。集諦就是吾人內心對外塵境的執取，受外境錢財、美色、愛欲、名利，因我執，故生出貪瞋痴慢，妄造一切惡業，依業受報而招集來的，故說集是招感性。所以集諦就是五蘊、十二入、十八界、十二因緣，亦即見思惑，為招感生死苦果的業因，故有三界生死輪迴。在六道中迷迷糊糊的輪迴，都是因為自己不了解自己，由貪瞋痴而禍害自己。若能端正思惟，解開迷執，放下煩惱與執著，哪有苦可言？

滅諦：既感受到依業受報，生死無盡的苦果，現今就是要追求解脫的真理，來滅除煩惱生死，求證涅槃寂靜。所以滅諦是可證性，是聖者所修證的。欲求證涅槃寂靜之樂，則須親證本來面目。在生死不息的煩惱中，能回光反照，審察自己，了解自己，找回本來面目，自然生死永斷。所以滅諦就是由聲聞、緣覺、菩薩，到究竟佛果。如《金剛經》云：「一切賢聖，皆以無為法而有差別。」

道諦：欲達到滅諦的果證，則須由道諦來信解行證，方能離

苦得樂，故道諦是可修性。人生都是因惑業苦，由煩惱惑妄自追求而造業，生出苦惱，這些都是五蘊、十二入、十八界、十二因緣的迷執，欲還滅則須由道諦，以三觀^(註二)妙用來回光反照，能背塵合覺，逆流照性，時時審察自己，了解自己，直到見本來面目；還要配合三十七道品^(註三)的實地真修，自利利他，由漸行，十信、十住、十行、十回向、十地、等覺、妙覺，方能達到目的。初入能離苦得樂，再追溯生死源頭，斷無明能解脫生死，再由三十七道品修性德，對外能平等利他，塵沙惑盡，大圓鏡智顯。所以道諦須由理論先入，能依圓徹的理論修復吾人的真心，不再出流奔塵，頓開無始以來三細起六麤業惑相續的矛盾，此是自利，性德能平等利他為聖者所證的。吾輩凡夫皆可依此道諦而修，道諦就是由三十七道品深入，造性德，若能通達，至八正道即可成就。

四諦法門是佛教的根本思想，一切教典皆由四諦開展出來。由於眾生就是不了解道諦，不能滅集，又持續造集因，而來受苦果。現在看清人生苦果，是由集因造成生死輪迴，進一步追求理論，落實修行，來頓開一切矛盾，破除一切苦惱，甚至生死亦能解脫，由凡夫地達到佛果，這是值得我們修習的法門。藉著道諦的三觀妙用與三十七道品，依觀行來了解、創造自己的生命，啟發般若妙慧，再依般若的鑰匙，打開自己的執著鎖，除滅煩惱門，自能洞見本來面目。

幸福人生是人人所追求的，財富越多越好，美貌為人所稱羨，最好又有錢有閒、有權有勢，能呼朋引伴，又能呼風喚雨，人生豈不快哉？但世事無常，苦苦、壞苦、行苦一切災厄、禍患，往往悄然來臨，令人措手不及。佛法講求心的安定快樂，欲求安定快樂須先由理論圓徹，學修行持，捨貪瞋痴慢，含容





一切，能體諒人，能堪忍一切。心量若能含藏宇宙，且有智慧能普化眾生，能悲智並運，能自覺、覺他、覺行圓滿，才是真正的涅槃。如同阿彌陀佛以三十七道品莊嚴其性德，故極樂世界處處有金銀琉璃等七寶鋪地，樓閣亦有七寶嚴飾，正因其心地以金銀琉璃等七寶所莊嚴，令眾生愛敬。所以，心地極樂，國土自然莊嚴。是故吾人念佛當念自性彌陀，念念效法其悲智願行，即是極樂。

幸福人生依佛法所修持的確不受限，由內心探討，由三觀觀行，難行能行，難忍能忍，初入能離苦得樂，進而解脫生死，更進一步放寬心量，配合道諦，諦理分發。修行路上，唯有心量大，唯有性德，方能解開宇宙的大騙局，證入人生的康莊大道。🕉

註一：《佛說三轉法輪經》T2 p504a

示轉：「此是苦逼迫性，此是集招感性，此是滅可證性，此是道可修性。」

勸轉：「此是苦汝應知，此是集汝應斷，此是滅汝應證，此是道汝應修。」

證轉：「此是苦我已知，此是集我已斷，此是滅我已證，此是道我已修。」

註二：《三藏法數》p. 77b天台三觀條。

註三：《三藏法數》p. 553 a. b. c

四念處：觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。

四正勤：已生惡令永斷、未生惡令不生、未生善令生、已生善令增長。

四如意足：欲如意足、精進如意足、念如意足、思惟如意足。

五根：信根、精進根、念根、定根、慧根。

五力：信力、精進力、念力、定力、慧力。

七覺分：擇法覺分、精進覺分、喜覺分、除覺分、捨覺分、定覺分、念覺分。

八正道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

以上七科合計稱三十七道品。

