

## 四聖諦

佛教修行的的大架構就是根據所謂的「四聖諦」。這是釋迦牟尼佛第一次轉法輪所教導的。「四聖諦」代表著整個佛教修行之道的基礎，分別是：

1. 苦諦——苦的真相。
2. 集諦——其（苦）起因的真相。
3. 滅諦——終止苦的真相。
4. 道諦——走向終止苦的道路的真理。

如果你已經對佛教的基礎有所了解，或許我在此解釋佛教修行的的大架構可能會顯得多餘，尤其是今天我應該講的題目是「大圓滿」。但是傳法的時候，我通常會先特別解釋佛教道路的大架構，讓聽眾得到一個完整藍圖之後，就可以將其所了解的特定修行放到整體架構之中。

佛陀對「四聖諦」的開示主要是根據眾生自然的需求和願望。我們所有人都有一種自然的本能，那就是趨樂避苦。因此佛法的修行應該是能夠達成此一願望的方法。因為我們所嚮往的是快樂而不是痛苦，於是佛陀首先教導苦的真相，讓我們能夠認識痛苦的本質。

接著，即使受苦，我們同時也能夠享受某種程度的快樂，但只要我們仍然帶著痛苦的因子，我們永遠沒有辦法追尋到真正的快樂。這就是為什麼在第二聖諦之中，佛陀教導我們要消滅痛苦的起因，而要消滅它，首先要先認清它。這是非常重要的。在第三聖諦之中，佛陀解釋，認識痛苦的起因之後會產生一種終止的效果，一個完全沒有痛苦的境界。接著，佛陀教導第四聖諦，就是能夠帶領我們走向那終止苦的究竟道路。

我們能夠從四聖諦的教導中得到的結論就是：我們要的不是痛

苦，我們嚮往的是快樂，而這兩者是相互依存的，因為它們之所以能夠現起，是依據它們的因緣。四聖諦的開示事實上教導我們相互依存緣起的原理。四聖諦告訴我們，快樂僅只是因和緣相互作用的結果。同時我們也可以避免痛苦，只要我們能終止生起苦的因和緣。四聖諦的開示告訴我們，這是我們的責任，我們應該採取主動，主動尋找方法，迎向這種終結。

怎麼做呢？四聖諦首先教導我們，痛苦必須先被認出來，認清它是痛苦。再來，我們必須尋找痛苦的起因，也就是找出讓這些痛苦經驗現起的原因。接著我們應該努力終止那痛苦，唯一的方法就是實踐走向那終止的道路。簡而言之，痛苦必須被認清楚是痛苦，我們應該尋找痛苦的起因，我們必須終止此痛苦，我們必須實現終止此痛苦的方法<sup>(註1)</sup>。

如何認清楚痛苦？痛苦有三種。第一種是明顯的痛苦，在技術上被稱為「痛苦之痛苦」（苦苦）。第二種是「變易之痛苦」（壞苦），第三種是「緣起遍滿之痛苦」（行苦）。

1. 「痛苦之痛苦」指的是很明顯的痛苦經驗，好比說身體之疼痛，這些我們本來就會認為是痛苦。

2. 「變易之痛苦」指的是那些我們平常視為享受或快樂的經驗，一旦這些經驗久了，會變成不滿和痛苦。舉例說，我們買一台電視機、最新型的照相機或汽車。開始，當我們得到它的時候，感覺滿足，而它也提供我們很大的享受和快樂。但是時間久了，漸漸地，我們會開始感到乏味，想要別的東西。終究而言，它帶來的是不滿。我們原先認為享受和快樂的經驗並不持久，因為它已經轉移成不滿足的感覺。這種經驗就是「變易之苦」。

3. 第三種痛苦，「緣起遍滿之痛苦」，是佛教獨有的見解。

要進一步解釋這第三層次的痛苦，我們必須了解佛教哲學最基本的一種原理，就是「四法印」，分別是：



1. 諸行無常（一切緣起的現象都無常與短暫）。
2. 有漏皆苦（一切有垢染的現象在本質上即為苦）。
3. 諸法無我（一切現象實質上是空的）。
4. 涅槃寂滅（涅槃是真正的祥和）。

## 一切緣起的現象都無常

「無常」真正的意義是什麼？那就是說，任何依賴因緣和合而現起的現象必須是無常的，因為造成它現起的因緣本身同時也是造成它解體和終止的原因。這一切的現象都是短暫的，因為它們每一剎那都在經歷一個變化的過程，而它們的消滅也不需次要因緣才能造成。造成它們現起的因緣本身就足以讓它們消逝，這事實本身就足以說明這些現象在本質上是短暫而無常的（註2）。

我們拿外在物體為例。我們選擇一個物體，好比說我身邊這一棵盆景。若是要論它的連續性，它看起來好像是持久的，因為我們昨天就看到這一棵盆景，今天我們再看一次。我們假定今天看到的這一棵盆景就是昨天同一棵盆景，可是如果我們做更深一步的分析，論及基礎粒子的層次，我們會發現這一棵盆景一直不斷在經歷恆常的變化過程。我們今天看到的這一棵盆景並不是昨天在這裡的那一棵。事實上，正因為這棵盆景在本質上是無常的，才可能經歷整個從發芽、成長、開花，最後終於死亡的週期。

我們自己內在的經驗，即我們的心意過程，也一樣。我們很難認清什麼是「心」或「意識」，但是根據經驗，我們知道自己的心會經歷變化的過程，同時我們也都會經歷不同層次的意識活動。這就可以顯示心是短暫的。同時也讓我們看出，我們有可能改變自己的心。

因此不僅只是外在物質，我們內在的現象也都是會變化的。任何依賴因緣而存在或產生的東西，就是短暫和無常的。會改變的現象以及依賴因緣而





存在的現象被稱為「依他起（他力的）」，也就是說它們是受到其他因素和力量的控制。

因此我們可以看到頭兩種痛苦，也就是明顯的苦以及變易之苦。現在我們所要談的是，什麼樣的基礎讓這兩種苦得以出現和發展。這第三種的苦包含了我們身心所有集合體，以及外在的現象，這一切就成為其他兩種苦的基礎。它遍滿於我們所有的痛苦經驗，這一切痛苦經驗的產生都是因為我們沒有醒悟。我們存有的基本特性就被稱為「行苦」（註3）。

### 有染垢的現象本質上即為苦

如果這所有苦的經驗，全都是他力以及依賴因和緣所產生，那麼因是什麼？在佛教的開示中，當我們尋找苦的原因時，我們會找到所稱的「苦起因的真相」（集諦），也就是說，負面的行為（業）和誘使此行為產生的負面情緒就是苦的原因。

說到因，如果我們更深刻的探討，會發現單有因也不足以產生結果。因必須遇到足夠的輔助條件和情境，舉例說，找尋這棵植物的具體或物質的因，我們會發覺一種持續性延伸到無始的時間。在佛法的某些典籍中談到虛空微粒（虛空微塵），是存在於現在宇宙演化之前。根據這些典籍，虛空微粒就是物質（譬如說這棵植物）具體和有形的因。倘若追溯物質根本和實質的因至虛空微粒，它們都是一樣的，我們如何解釋物質世界的多樣性？在這一點上，就出現了情境和條件的問題。當這些實質的因和不同的情境及條件相遇時，就會



產生不同的效果，也就是各種不同物質。因此我們發現只有因不足以產生結果，需要聚集各種不同的條件和情境。

雖然你會發現在佛法的哲學體系中，關於宇宙形成有一些不同的看法，但是共同提到的一個基本問題就是，外在物質和內在的心或識，這兩大基本原則雖然不同卻相互影響。外在的因和條件，對於我們苦和樂的經驗有某些影響；然而我們發現最主要還是自己的感受、自己的念頭和情緒，這真正決定我們是否快樂或痛苦。

在物質的領域中，同一件物質對某些有情生命來說是快樂的因，對另一些有情生命來說則是苦的因。比方說某些植物，對某些生物來講是藥，對另一些生物而言則是毒。就物質本身觀點而言是沒有差別，但是由於特定的有情其生理構造以及物理狀態的緣故，同一個物質會對他們有不同的影響。我們自己的經驗也是一樣。某個特定的人，對一些人來說顯得非常友善、仁慈和溫和，因此能為他們帶來快樂和愉悅的感受。但是同一個人對其他人可以是有害和邪惡的，因此讓他們不舒服和不快樂。

這些例子所指的是，外在的事物可以是造成我們苦、樂體驗的因，但是決定我們苦樂經驗的主要原因，存在於我們的內在。這就是為什麼當佛陀在確認苦的起源時，他是指向內而不是向外，因為他知道痛苦的主要原因，是我們的負面情緒以及它所引發的行為。

這就是第二原理，任何受到負面情緒及行為控制、主宰的現象就是「垢染的」，因此在本質上是苦。問題是我們一直確認苦為苦，到底目的是什麼？下一步是什麼？真的可能將苦止滅嗎？

## 一切現象實質是空的

接著教導了第三個原理，一切現象實質上是空的。究竟第三個原理是如何答覆能否止滅痛苦這個問題？在此我們對現象的「空性」要有正確的了解。當我們說現象是空，並不表示它們不存在。當我們打這個桌子，我們感覺到痛，這個痛的感受足以告訴我們桌子存在；這個經驗否定和排斥了桌子

不存在的錯誤概念。那麼現象是空的意思是什麼？現象是空的意思是說，它們不具有獨立和本有的存在。

當我們在談苦的因時，我們談到負面的情緒，如果我檢驗它們，會發現所有的情緒都根源於無知（無明）。是很清楚的，舉例說，當我們經驗強烈的情緒，像是對某人有著仇恨、激情或慾望，在那一刻，我們會認為情緒的對象在實質上是存在的。倘若這是所渴求的對象，在我們看來，它就會成為獨立而實際可欲求的。這就顯示負面情緒是由於底層的無明所生起，以為現象本身具有實質的存在性。

因此在事情的真實狀態，和我們以為事情存在的狀態之間有落差。我們凡夫在事情現起時就攀附。看起來似乎是實質的存在，我們不會對表面現象提出疑問；我們即刻追逐並攀附於它的現起。如果我們分析性地檢驗它，發覺有個落差，那就是事情的實際存在並不像它所現起的那樣。了解並且領悟到事情是依存的，是透過因緣匯聚而形成，這就是對現象究竟本性和空性的領悟。

當我們領悟到無明（攀附和以為事情實質存在）是錯誤的，我們就有機會看穿此一欺妄，因此也可以將無明所引發的負面情緒終結；如此就有可能將苦終止。



## 涅槃是真實的祥和

就如同外在現象，心也同樣非實質地存在，因此在本性上是空；這個空性，或不具實質存在性，就是心的究竟本性（或存在的狀態）。領悟這點就是領悟心的本性，能洞澈和看透無明的虛妄，因此才能讓心從無明的影響下釋放出來。一旦從無明中解脫，這個狀態就稱為「止滅」或是涅槃，一種真實祥和



的狀態。這就是第四個原理「涅槃是真實的祥和」。

因為認識到第三種苦「緣起遍滿之苦」，你會開始對於世間的體驗，以及一切在本質上痛苦的事情，生起一種深刻的甦醒。這會引發你內在真實的願望，渴求達到解脫的狀態，完全超越那樣的不滿足和痛苦。當你受到如此深刻而真實的出離感啟發，然後開始修行「止」（單一的專注）和「觀」（對現象本性的特殊觀照），你已經在做基本乘修行的要義。

以此做為基礎，在你渴望解脫時，並不僅只局限於自己從苦中得到解脫，而能夠延伸包含一切眾生的利益；在渴望快樂和避免痛苦上，他們每一位都和自己一樣，如此已經奠下正確的大乘基礎。當你有著這樣一種利他的態度，然後修行六度，這就包含了大乘修行之道的精要。

六度的修行可以歸納為智慧和善巧方便的修行。事實上，大乘被稱為智慧和善巧方便合一的修行道。也就是說，方法不能孤立於智慧之外，智慧也不能孤立於方法之外。雖然在大乘的顯教系統中確實談到智慧和方法的合一，但只有在密續修行道上我們才能找到無二的合一，修行道的兩個面向：智慧和方法，完整地在單一意識中<sup>(註4)</sup>。在無上瑜伽密續中，方法與智慧的合一不是發生在心的粗糙面上，而是在意識極微細的層面。

在我們的經驗中，我們如何舉例證明意識的不同層次呢？當感官的覺受像是看、聽等作用時，我們是在心意頗為粗糙的層面。與此相比，夢境意識被認為微細得多了。更細微的意識狀態，像是昏倒或進入無意識狀態。最微細的意識層次是在死亡的時刻。在無上瑜伽密續中的法門，就是應用意識最微細的層面做為領悟空性的智慧。這是快速而甚深之道。🕉

---

## 註釋

1. 在《四聖諦》的法教中，法王引述彌勒的《寶性論》。「就像疾病需要被診斷，病因要被去除，為了達到健康的狀態然後採用藥方，同樣的要知道苦，遣除其苦因，達到苦的終止和實踐道路」37頁。
2. 參照《四聖諦》，54頁。
3. 同時參照54頁。法王接著說「它稱為『行苦』是因為此一存在的狀態不只是此生痛苦的基礎，同時也是未來痛苦的因和緣之基礎。」
4. 參照The World of Tibetan Buddhism, p. 99，中詳細討論了智慧及善巧方法的相融。