

# 愛情那檔事 (下)

◆ 滇津多傑喇嘛

〔編者按〕2019年11月28日，國防醫學院曉鐘社恭請廣嚴閣住持——滇津多傑喇嘛為佛青開示「愛情那檔事」，本課程為佛學社108學年度【大學新鮮人的四部曲】系列社課之三。

## 滇津多傑喇嘛簡介

喇嘛滇津多傑，台灣人，大學時期開始學習佛法，皈依上懺下雲法師座下，除修學淨土法門外，亦涉獵唯識與天台教理，並在民國八十年間，於第一世卡盧仁波切所創立之「台北利生學佛中心」學習藏傳佛法。民國八十八年，偕同法友赴印度，依止第二世波卡仁波切，並於波卡仁波切、大堪布洛卓頓由仁波切座下披剃，受比丘戒，常駐於大吉嶺米麗波卡寺學習。喇嘛於民國九十八年回台，長住於利生中心位於新北市金山區之道場——金法林；三年前於台北成立廣嚴閣眾喜勝解脫修證會，平時教導漢藏顯密佛法之修持，偶於法會中擔任藏漢語之講座翻譯。



## 其他五道眾生也有各自的痛苦

### 三惡道的痛苦

我一開始提到六道眾生各有各的痛苦。地獄眾生有寒熱之苦，因為地獄有所謂寒地獄、熱地獄（非常冷跟非常熱的地獄）。餓鬼受的苦是飢渴之苦，他們的壽命長達數千年以上，有時候可能幾百年都沒有吃東西。大家要懂得惜福，便當沒吃完隨便亂丟，這樣浪費就可能成為未來生為餓鬼之因，所以一定要吃完！畜生的痛苦就是無明愚痴的痛苦、彼此吃食的痛苦，大的吃小的、小的咬大的；以及因人類文明發達而受到迫害，人類因為貪心，為了要吃、要保暖而殺害眾生。古時候有牛車、馬車，為了要駕馭這些眾生，將其鼻子穿洞用鐵環勾住要牠們拉車，所以還有穿鼻之苦。其實畜生的苦我們大部分不大清楚，因為佛經裡有說，畜生最多的地

方是深海，那些眾生種類跟數目超過我們人類的想像，我們地上看到的狗、貓、豬、牛、羊，種類都還可以算得出來，大海裡面的就算不出來，這是畜生的痛苦。

## 阿修羅道的痛苦

阿修羅的痛苦，為什麼日本漫畫會寫一大堆阿修羅？「你這樣是進入了修羅道！」阿修羅指一類眾生嫉妒心、懷疑心特別強，所以會去跟別人爭鬥。比方說懷疑心比較強的大一學生就會想說：會不會大二的便當裡面的東西比較好吃？欺負我們是大一，所以給我們的便當裡面菜比較少，大二的菜色吃比較好，因而可能想去跟大二搶便當。或者說：「社長！老師快來了，你去接老師。」然後，就偷吃了社長的便當！做這些行為的就是阿修羅，要跟別人搶、鬥爭，會感受到痛苦。阿修羅的苦就是對他人有很強烈的懷疑心、嫉妒心，會去跟別人搶，在爭奪當中受到痛苦。特別是懷疑心、嫉妒心比較強的，多半都是比較弱勢，你看郭台銘、韓國瑜會不會去跟社長搶便當？才不會！因為他們權勢比較大，會去跟別人搶的多半都是弱勢，反而容易搶輸別人，所以痛苦就由此而來。這就是阿修羅的痛苦。



喇嘛在社課中，不時與社員進行互動

## 天道的痛苦

六道當中，福報最大的就是天道。但天道的痛苦是什麼呢？天道其實是一直在享樂的狀態（天人也有壽命），因為他們有神通，所以壽命要結束的時候心想：「嗯？我接下來要投生地獄！」就會受不了，這叫墮落之苦。舉例來說，你們去台北車站找一位遊民，說明天開始他要住到龜山監獄，這位遊民會怎麼樣？反應應該還好吧？住龜山監獄可以天天洗澡、三餐有飯吃，OK啦！你去跟總統說：「誒！你這次2020總統大選如果選輸的話，

卸任就被關起來。」那一定是受不了的！堂堂一個總統被關到監獄裡頭，落差特別地大！本來就受一點點苦，讓他再多受一點苦，也還好！可是你在一個享樂的狀態，卻要到一個受大痛苦的狀態，那就會受不了！所以，天道眾生的苦叫墮落之苦。

剛剛講到地獄的寒熱苦，餓鬼的饑渴苦，畜生的無明愚痴之苦，阿修羅的鬥爭之苦，天道的墮落之苦，至於人的苦是什麼呢？就是這八苦！我們把它分為兩組，生老病死一組，求不得、愛別離、怨憎會、患失守護之苦一組，這就是我們人會受到的苦苦。

### 三種痛苦之二：壞苦

第二個要知道的是「壞苦」，壞苦就是這個經驗本身感覺不錯，比方說現在社長發給大家每人一瓶飲料，大家就好高興，這個覺受是快樂的，但是這個覺受會變。你們現在就開始喝會覺得很快樂，對不對？喝完一杯之後，社長獻上第二杯說：「來，再喝一杯！」你還勉強覺得快樂，喝完之後再給你一杯，社長說：「這不喝就浪費，所以要喝！」第三杯是不是就喝不下去了？這就是變化的苦，它會由好變壞，稱為壞苦。我們仔細地審查，社長給你這杯飲料，為什麼你會快樂？因為口渴。或者說你本來沒得喝，現在有得喝，所以覺得快樂，對不對？你本來有得喝，現在給你，你就不會覺得快樂。比如說我本來喝的是莊園咖啡，一杯500元，社長你給那一杯30元的算什麼！我講這麼久才得到飲料，所以我終於得到了，剛剛就在求不得苦。我們要先知道，我們通常認為的快樂，它最初是在苦的經驗上。比方說本來肚子餓，有便當吃是快樂；或者本來口渴，所以有飲料喝是快樂；或者本來熱，因為教室裡裝了冷氣，感覺到涼爽所以才會快樂。這是我們一定要認知的事



每堂大學新鮮人系列課程總是座無虛席

情，許多我們原來覺得是樂的事情，是建立在痛苦上面；因為本來先有痛苦，得到它才會覺得快樂。一定要先記得，第一點，我們認為的樂通常是要先有苦才有樂。

第二點，我們認為的樂，它通常都會壞去。比方說現在有飲料喝會快樂，一直喝就不樂了，而且還會變成痛苦，等一下還會拉肚子！（我不是在詛咒你們啦！）一直喝、一直喝，等一下身體就出問題了。注意，這是第二點，樂一直持續就不再那麼樂了，為什麼呢？因為沒有苦比對不出樂；談戀愛會快樂，因為比照本來單身的情況會樂。所以第二點要記得，樂一直持續下去，它也不會再一直那麼樂了。

第三點，那如果不持續呢？又恢復苦啦！所以，飲料一直喝也不樂，都不喝就愈來愈苦了。當你苦之後再得到，那才會是樂，所以苦樂是互為表裡的。我們再講到樂它會壞掉，就叫作壞苦；行苦的話，今天先不作解釋。

### 談愛情前須先知道苦是什麼

今天的主題要談到愛情，各位要談愛情之前，應該先知道什麼叫作苦！比方說你們畢業之後開始在醫院服務，擔任醫生、藥師等，你們要先知道這些工作非常累人；你要賺大錢之前，要先知道你要付出很多。所以你想要從愛情中得到快樂，要先知道在愛情當中有許多的痛苦。知道有這些痛苦之後，第一，你才會去珍惜你所得到的；第二，預先知道會有這些痛苦的時候，當你未來面對這痛苦，你就有個心理準備，知道我本來就會面對這些痛苦，到時候你就不會那麼苦了。



社員們聚精會神地聆聽喇嘛帶來的精彩內容

## 佛陀最初說法也是談苦

在佛法的教授中，會從究竟上去解決這些痛苦，但是我們要先知道有這些苦。所以，這就是為什麼佛陀成佛之後，最初他講了四聖諦。四聖諦是什麼？就是四個真理——苦、集、滅、道。要先知道「苦」的本質，然後集是苦形成的原因，知道為什麼會有這些苦，叫作「集」。知道苦形成的原因之後，如果我們將這個原因去除掉，苦是不是就「滅」了？要達到苦滅的境界，我們要怎麼去做，這就叫作「道」。



除了課堂講解，喇嘛也帶領大家體驗實修的方式

## 談苦才是真正的積極

所以，佛陀成佛之後第一次開示講的就是苦。講苦不是消極，是絕對的積極！佛陀是讓我們去承認世間的本質，之後我們才會去想要怎麼對治它。所以不是講完苦就算了，而是原來苦是這個樣子，所以我們可以去面對苦，這才是真正的積極；如果不去談苦只一味地要求樂，偏偏樂的本質是壞苦，所以不談苦只談樂的話，那才是消極，那是逃避。所以要清楚，我們認為的樂本身也是一種苦，認識它的本質，我們知道該怎麼去面對它，這才是積極的！

## 先搞懂苦樂才能離苦得樂

今天稍微介紹了佛陀第一次開示，所講的就是苦諦。「諦」就是真理的意思，我們認識這個真理，之後我們就知道怎樣去面對了，所以這是很積極的。其實，不要說是愛情，我們在一生當中，想要追求的就是自己認為的快樂，不想要的就是自己認為的痛苦；所以，我們這一生在做的事

情總括起來就是四個字「離苦得樂」——要遠離痛苦，要得到快樂。既然要遠離痛苦、得到快樂，我們要把苦樂的本質先弄懂了，之後我們才會有理智去面對它。

不好意思！我沒有辦法教大家去談戀愛，但是，你們如果交到男女朋友之後，你應該要知道這裡頭的苦樂是什麼。我們今天先講到這，各位有沒有什麼問題想要討論？



社員們在社課後為喇嘛慶生，氣氛輕鬆而融洽

### 【社員問】

有沒有眾生可以脫離苦難、脫離六道輪迴？

### 【喇嘛答】

對，佛陀要教的就是這個！佛陀告訴我們，輪迴當中到處都是痛苦，所以就教我們脫離痛苦的方法。佛陀是已經從輪迴當中解脫的人，而且他跟其他宗教不一樣的是什麼呢？佛陀說他已經脫離輪迴的痛苦，而且他教了方法，他的弟子依循他的方法，也都脫離了輪迴的痛苦，這叫作阿羅漢。

我們講到羅漢，只想到少林寺的十八羅漢。什麼是羅漢？其實是「阿羅漢(arhat)」，「阿」是梵文中的否定詞，否定什麼呢？「無」生，不在輪迴中受苦了。只有佛陀教從輪迴當中解脫的方法，因為其他宗教教的是如何投生到天，但是佛陀說天也有他的痛苦（墮落的痛苦）。所以，佛陀不只是告



邱浩宇社長總利用社課後與喇嘛反覆討論未來社課時間及規劃，希望每次都能帶給大家最棒的收穫

訴我們苦，第一個講苦，之後討論集滅道的時候，就是離苦的方法，這個是接下來要討論的。如果我現在就教你們的話，就別想談戀愛了！

### 【脫離六道小撇步】

我加碼講一個東西。我們剛剛講到六道的痛苦——天、修羅、人、畜生、餓鬼、地獄。今天教大家一個很簡單的法門，如何脫離這些痛苦。天的痛苦是墮落，墮落來自於我慢、驕傲，你對於天的境界如果沒有驕傲、我慢心的話，你到別的道就不會有墮落的痛苦。阿修羅對別人有懷疑、嫉妒，人是貪，畜生是愚痴，餓鬼是吝嗇，地獄則是瞋恨心。主要有這些心態，哪一個特別強，就會導致投生那一道的痛苦。



刻有六字大明咒的瑪尼石堆

佛陀有教一個咒可以分別對治這些痛苦：「唵」這個字可以清淨、可以讓我慢心減低，它可以祛除天道的痛苦；「嘛」這個字可以祛除懷疑、忌妒的心，可以祛除阿修羅道的痛苦；「呢」這個字可以清淨貪心，可以祛除人的痛苦；「唎」這個字可以祛除無明、愚痴，可以祛除畜生道的痛苦；「吽」這個字可以祛除吝嗇的心，可以祛除餓鬼道饑渴的痛苦；另外，「吽」這個字可以破除瞋恨心，可以祛除地獄寒熱的痛苦。這六個字合在一起就叫作「唵嘛呢唎吽吽」，有沒有聽過？就是所謂的「六字大明咒」，你們跟我念一次，看有什麼感覺。有沒有感覺到「唵」的時候，發聲的部位在頭頂，「嘛」的時候在喉，「呢」的時候往下到了心，「唎」的時候差不多在腹部，「吽」然後到「吽」，所以它是從上往下。我們身體裡面有氣脈的運行，脈的集結就有所謂的脈輪，這跟貪嗔癡慢疑的煩惱相對應。而持咒是一個很精密的法門，藉著咒音（其實不只如此）可以清淨我們的煩惱，而順道把這些煩惱所帶來的痛苦也清淨。🌀