



四聖諦

釋悟因

佛法的核心思想是四聖諦，即：苦是聖諦；苦的集是聖諦；苦的滅是聖諦；苦滅的方法是聖諦。

四聖諦是佛陀覺證的真理，也是一個可以驗證、人人可以覺證的真理。

今天要講的是佛法的核心思想：四聖諦，包括四項：苦是聖諦；苦的集是聖諦；苦的滅是聖諦；苦滅的方法是聖諦。四聖諦是佛陀覺證的真理，也是一個可以驗證、人人可以覺證的真理。佛教發生在印度，談到佛教的「覺」字，常常要回到佛陀的覺證、四聖諦的宣揚，以及覺證的根源、佛陀原始遊學的地方——印度來探討。

佛陀證悟四聖諦

釋迦牟尼佛在現在的尼泊爾出生，那時候尼泊爾屬於印度的國土。佛陀身處當時的印度，看到社會階級的不平等，感觸到社會問題跟他自己身心的問題，就放棄太子的身分，在二十九歲時離開皇宮去追尋真理。經過六年的苦修，終於覺證四聖諦真理，而成為正覺的佛陀。佛陀成道的地方，就在印度的菩提伽耶。現在那裡有一座大塔，稱為菩提伽耶大塔，據說是佛陀滅後約二百年，印度阿育王為紀念佛陀所創建，後代屢次重修擴建而成如今的模樣。很多人去到菩提伽耶都說：那裡的磁場非常好，去到那裡都非常的感動。

出家的太子剃下鬚髮成為一位修行人。他首先向二位仙人學習，二位老師分別教導他修學禪定。太子很快地獲得世間的最高禪定——四禪八定，但發現得不到解脫，就離開老師到苦行林修苦行。在苦行林，有父親淨飯王派的五位親戚陪伴同修。大家每天只吃一粒米一粒麥，結果瘦得前胸貼後背，直到肋骨浮現，還是不能達到究竟。又發

現沒有體力無法修行，就到附近的尼連禪河沐浴，同時接受一位牧羊女供養羊奶。五位同伴看到太子這個情景，認為太子不再修行就離開他。此時佛陀的波羅蜜已成熟，他獨自一人來到菩提樹下，發誓「不成正覺，誓不起座」，就盤腿禪坐，直到開悟證道。佛陀證悟的真理就是四聖諦。

佛陀成道以後，身意安然、自在解脫。他坐在菩提樹下思惟：世間的真理我已徹底證悟；世間的苦迫我已徹底解脫；那麼，此刻是入滅呢？或是走向人間？——佛陀證悟後的這番思惟，對佛法在世間有決定性的影響。後來佛陀決定留在人間說法。據經典記載，佛陀的決意是經過梵天神的請法。當梵天得知人間佛陀證悟，歡喜踴躍即刻向諸天傳送消息，消息馬上傳遍所有的欲界天、梵界諸天。於是梵天眾神都下來人間，環環圍繞著佛陀，請佛陀轉法輪。

佛陀思惟：眾生的根性就像蓮花池的蓮花，有的盛放；有的含苞；有的雖然在污泥底下，因緣成熟，也能開出潔淨的蓮花。如此確定肯定，是佛陀對所證悟的四聖諦的確信——四聖諦確實是真理！這珍貴的法，若佛出世，若未出世，此法常住！如今真理已被證悟，眾生一樣可以經由開示、引導而體證！佛陀如此省思後，決意說法，不久就從草座起座，堅定地走向人間！

佛陀宣揚四聖諦

佛陀決定說法後，飲水思源，首先想到二位教導禪修的老師。佛陀想要報恩，認為二位老師已具備修學的基礎，體證真理應該很容易。就入禪定觀察老师的去向，然而二位老師都已經過世。佛陀又想到陪伴他修行的五位同修——五位同伴為了成就道業如此刻苦自勵，只要稍作提示應該很快能證悟真理。於是佛陀運用神通，看到他們在鹿野苑修行，就從菩提伽耶走路到鹿野苑。首先開悟證果的是阿若憍

陳如，接著其他四位也一一得到成就，成為歷史上最早的比丘僧團。佛教開始出現在世間，就是從鹿野苑開始。鹿野苑在印度現在的「瓦拉那西」北邊一點點的地方。自古以來，這地方是一個很重要的宗教據點，修行人、沙門很多。

五比丘是佛陀最早的出家弟子。接著佛陀度化一位富有人家的兒子耶舍出家。耶舍的父親是波羅奈城的首富，天天請女樂來家裡唱歌，跳舞享樂。但是耶舍覺得很無聊，常常思惟：人生只是如此嗎？有一天耶舍半夜醒來，看到舞女、歌女個個蓬頭亂髮、橫七豎八地躺著，突然感到非常地怖畏，不禁大叫一聲：「我現在是在屍林嗎？」就慌亂地走出家門，來到波羅奈河邊。這時佛陀在對岸經行，耶舍就脫了鞋子赤腳渡河。耶舍問佛陀：「佛陀！人生的意義為何？父親疼我，給我種種享樂，但是我就是不快樂！世上還有什麼有趣的事情嗎？」佛陀就告訴耶舍五欲的過患，讚歎出家獨處山林、思惟觀察斷諸煩惱的方法。耶舍聽了馬上證得初果，並且發願歸依三寶。這時耶舍的父親正好帶一批人來找耶舍，看到耶舍的鞋子，就過河來問佛陀是否看到他的兒子。佛陀就先說法使他證得初果，穿著世俗種種珍寶莊嚴具的耶舍則證得阿羅漢果。這時夜深人靜，在闇夜裡，耶舍的父親眼前像點了一盞明燈，眼睛亮了起來，看到耶舍坐在佛陀的前面，就說：「孩子！跟我回家吧！你的母親想你，她很悲傷地哭泣。」佛陀問耶舍的父親：「已經證道的人還會回味世間的五欲美味嗎？」耶舍的父親說：「不會。」於是就讓耶舍出家了。接著有五十位朋友來找耶舍，他們請耶舍回家一起享樂。佛陀就跟他們說法，於是耶舍的五十位朋友留下來做沙門。那一年的夏安居，共有五十六位比丘跟隨佛陀出家。

佛陀從三十五歲成道，終其一生對所有接觸的人宣揚真理，而所說的法都是以四聖諦為核心。四聖諦是解脫的真理、佛法的精髓。

佛陀弟子宣揚四聖諦

四聖諦，「諦」，真理的意思。什麼叫做真理？如同科學求「真」，真理是遍一切時、處，它不是現在才存在，老古時候就存在了。佛說的四聖諦不但真實不虛，更遍及每一個人，它沒有離開我們的身心，任何人都可以來驗證這些真理。弟子們思惟、實踐佛陀的教法，無數的人一再地獲得與佛陀一樣的覺證，並且努力將正法傳揚下去。佛陀也鼓勵弟子們一個個分途到各地弘化。這情形很像在學校受教育，具備了基礎知識、知能，畢業後，要走向人群，服務社會，回饋所學。

想想佛陀成道後的說法，至今依然跨越時空，傳播了二千五百餘年，由印度遍及中亞、東亞、東南亞、東北亞，歐洲、美洲、澳洲、非洲。如果佛陀成道後就入滅，沒有說法給世人聽，那麼我們只知道印度有一個聖人，一個令人稱道的智者而已。佛陀不但是印度的聖人，更是宇宙的覺者。佛陀的證悟是「自覺」，「說法」則是另一項成就——覺他。當初他走上出家的道路，是為了要解決人間的悲苦，成道之後，沒有忘記要走向人間宣揚真理，實踐他對人間的愛。

佛陀八十歲臨入滅前，要求弟子再次確認四聖諦，弟子們回答佛陀：「月可令熱，日可令冷，佛說四諦不可令異。」無論世間多麼無常，四聖諦絕不會變異！佛陀、佛陀的聖弟子以及任何對四聖諦真理確信的人，「先覺覺後覺」地體證、宣揚四聖諦，佛教的法輪就不斷地在世間推動、運轉，為黑暗的世間帶來光明與希望。

略釋四聖諦

四聖諦最可貴的地方，是佛陀指出了「世間苦」與「世間滅」的雙重緣起。苦諦、集諦，是世間的真理；滅諦、道諦是出世間的真理。佛陀曾說：我所說的法，只有苦以及苦的解脫。世間是苦，佛陀

透視世間的苦、苦的因，同時覺證世間的苦是可以出離的。「世間」指的是我們的存在情形，你看得到的一切。「出世間」是世間的超越、苦的止息，以及達到這究竟的方法。世間的苦，我們是知道的；知道以後，有辦法解決、處理。——這是釋迦牟尼佛成道，對人類最大的貢獻，也是人類智慧的精華。

佛教形容世間的苦、苦因是「結」，像繩結一樣。「解結」就是苦的解脫以及解脫的方法。這生命之繩的繫縛不是別人給的，因此解開這繩結還須自己來解。紫竹林精舍大殿的塑佛，他的手印就是「解結」的手，創意來自印度阿姜塔裡的一尊佛。有一年我去印度阿姜塔，那裡有一個洞窟，是公元前兩世紀時比丘們修行的地方。洞裡黑漆漆的。進去以後看到一尊佛，利用反射進去的光線才看得到，那尊佛的手印就是「解結」的樣子。我一看，當下非常感動，回來臺灣就發願要塑一尊這樣的佛像。佛陀終其一生不就是在教我們怎樣解結嗎？佛法徹頭徹尾，不就是使人聽了心安、眼睛亮起來，看到世間的光明嗎？「解結」的手印，也是佛陀「說法印」。象徵佛陀說法解眾生的結。

佛陀如何為眾生解「結」？就是先開示世間的苦、苦因，揭露苦諦、集諦。了解苦及苦因，就會想到可不可以不要再受苦？可以。苦的滅、苦的止息是可以得到的，這就是「滅」諦。佛陀的證悟就是榜樣。那麼如何能不再受苦？有的人一生追尋真理、尋師訪道，就是在尋找解脫的方法。有的找到外道各種方法，並未能獲得解脫。確實能獲得苦的解脫的方法就是「道」諦——八正道。佛陀有很大部分的教示，是在開示「道」諦。有的人根基尚淺，佛陀就對他們說布施、持戒、修定等教法，這些是可以獲得人身或天身的增上方法。有的人因緣成熟，對世間的苦、苦因已經有幾分了解，也有解脫的意欲，佛陀就對他們說五蘊、六處、緣起等究竟法，這些是可以獲得解脫的「道」諦。

別釋四聖諦

苦諦

以苦諦來說，佛陀開示世間的苦，說苦有八苦：生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得、五蘊熾盛等八種。「苦」是逼惱身心的意思。為什麼這八種苦會成為真理？我舉一個例子：古時候還沒有床墊時睡硬床鋪，睡得骨頭很痛。現在物資豐富睡的是床墊，厚厚一層。有比較舒服嗎？有。還會痛嗎？會。睡硬床會痛；睡床鋪也會痛；這個身體本來躺太久就會痛！這叫做合理，也是比較得力的語言。有句話說「有身故有苦」。八種苦是生命裡帶來的，苦的真理是普遍的、每一個人都可以驗證的。

佛陀解析苦有時說有三種苦：苦苦、壞苦、行苦。三種苦是從苦的特相歸納。什麼叫作苦苦？苦的重疊，苦上加苦的意思。這苦大多從五蘊身心而來。例如生病本身就會讓人不舒服、疼痛，病的苦受就在身體裡，於是你產生不悅、不樂的感覺，是苦上加苦；接著焦慮、抱怨、絕望，身心惱熱疲累，苦上加苦；如果加上失業，剛好婚姻產生變化，孩子考試又考不好，自己工作又被裁掉，苦更加深重憂惱。佛教所說的苦苦，除了自己本身的，也包括地震、颱風這種生存環境帶來的災難。地震、颱風使得生命流離、傷亡、財產流失，本來就很悲慘的了，若沒有正向的面對，內心憤怒、埋怨、不能接受、不好好善後處理，都會變成苦上加苦。人際關係的動盪，如愛別離、怨憎會也會形成苦苦。以怨憎會來說，本來彼此相遇相合，後來其中之一發生變化，從遇合變成背離，已經讓你不太自在了；若還要常常面對、冷眼相向，真的是苦上加苦。

第二個苦是壞苦，可意之法變壞，產生對身心的逼惱。可意之法是指我喜歡的、合我意的。身體健康、年輕貌美是每一個人都喜歡的，可是自然的法則使人的色身不斷地成熟、變化，所謂歲月催人

老，身心逐漸逐漸的老化、敗壞，直到拖不動自己的身軀。我最喜歡用一個詞來形容——「老驥伏櫪」。「櫪」是柵欄，馬場的柵欄。一匹馬已經老了，身體動不了，跑不動了。可是牠的脖子為什麼擱在柵欄邊緣呢？年輕時曾經努力地勞動、在沙場奔馳；現在如何呢？看著外面寬闊的天空，白雲是這樣的飄，……年老了，心還在奔馳，頭腦還繼續想著以前年少的時光，想回到過去。可是身心世界已經變化、變壞，再也回不到從前了。無常是世間的實相，如果不能接受當下，只是扼腕、哀憐或想盡辦法要回到從前，種種憂傷、努力，只會徒然增加苦迫。

第三個苦是行苦。「行」，指遷流變化的狀況。身心的遷流、角色的轉換、社會制度或習俗的改變帶來的衝擊、逼迫，都是行苦。舉社會制度或社會習俗的變化來說，早期的社會鼓勵婦女在先生去世後守寡。女人往往含辛茹苦獨自養育、照顧著孩子，這本來是很可貴的。等到孩子長大、娶媳婦，還是習慣的管教兒子、媳婦。有一天媳婦受不了就跟婆婆說：「妳只想守著妳兒子，妳看到兒子結婚是不是在忌妒？」這位媽媽很難過，本來是好事卻被懷疑。

對一位母親來說，孩子成長到某一個程度，就不希望再受長輩牽制，包括過多的關愛。既然孩子長大知道努力打拚，做媽媽的也要成長，懂得放手讓孩子飛翔，不要一直認為兒女是需要媽媽照顧的孩子。到時候誰照顧誰是不一定。這時自己要學習安頓自己，參加社團、宗教活動、念佛，安排自己的生活。

世間無常一直在變化當中。現代的社會、世界局勢也是變數很大。記得以前聽說世界經濟的改變，物價波動差不多十七年一次循環。也就是存款生息十七年，差不多就回到原來本錢的幣值。現在是循環得更快了。面對遷流變化的世間，了解彼此是相互依存的狀況，覺知它，隨時調整自己的步伐、心態，才不會感到世間太多的苦迫。

集諦

世間是苦，大家聽清楚了以後，回頭感受苦的逼迫，你就會開始整理苦的原因。你了解到很多苦迫來自無常、變化。在無常變化中有一些不能滿你的願：家人需要我，我不能生病；家庭經濟需要維持，先生不要被裁員、孩子不能失業；所愛的人天荒地老不要生變……我們的內心可以無限的渴望。然而世間是無常、有限，你想控制，希望一把抓，當然要落空了。

有一個笑話描述人們對世間的愛欲。有一個人將投胎出生為人，向閻羅王稟報。閻羅王問他：「你出生想要去哪裡？」他說：「我希望父親是尚書，兒子是狀元，家財萬貫，吃穿不虞匱乏，保險箱飽飽滿滿，太太健康美麗，兒女小孩多點無妨，前面的水池、後面的魚池滿滿……」閻羅王笑說：「如果人間這麼無缺、美好，我這個位置讓你，我去投生做人！」每個人聽這故事都覺得很好笑！為什麼呢？明知世間不能事事圓滿，卻還是做著事事如我所願的期望。

聽聞佛法最重要的是與自己內心相應，不論道理多深多淺，你聽得懂，穿透你的思想指導你，這就是佛法。世間無常，你是知道的；世間有限，你是知道的。可是為什麼內心對種種欲望不能滿足時，就心生悲傷、痛苦、悲泣、愁歎、惱恨？於是你了解世間是苦，苦因就是來自渴求、渴愛。明知道無常、有限，卻還是渴求、渴愛，這是一股無明衝動的勾引。如果繼續探索，你將發現，是無明的盲目衝動，串起一串生命之流。就是：由無明有行；緣行有識、名色、六處；由六處與六塵的接觸而生覺受、起貪愛；由貪愛而生貪著、取著、造業；引生未來的悲傷、痛苦、悲泣、愁歎、惱恨。佛陀說這生命之流將繼續流轉，直到無明、渴愛不再生起。

今天會長引言說：「有天堂、地獄嗎？有！不是設一個閻羅王來押我們。地獄是自己走進去的。」這是佛教的主張。為何能如此肯定？因為「相應」。你自己知道這樣做，卻那樣做就會走向無邊的苦

惱。如果知道這樣，就這樣做，儘管現在還沒有在天上享受，但是你可以得到天上那份的自在、喜悅、長壽。

《四諦經》有一句話說到集諦、苦諦的關係：「集諦與苦諦是如此相應，你屢次去覺察、覺知，就能獲得它們是相應的見解。」

滅諦

滅諦，苦的止息。這是從本質上來說。滅的是什麼？世間的苦。在何處滅呢？經典說：「在六入，即眼處、耳處、鼻處、舌處、身處、意處等六處。」在六入與六塵接觸之處，在觸受的當下，不受、捨斷、不再期盼，苦就在當處寂滅。或在生起六愛之處，六愛即色愛、聲愛、香愛、味愛、觸愛、法愛，愛在哪裡生起，就在哪裡寂滅。覺知它們是地、水、火、風、空、識的集合，捨棄、斷除、不用，不再迷惑顛倒，於是愛盡苦盡。如何驗證是否已達到苦滅的境地呢？《四諦經》說：「若人對六入受及六愛無有愛著，對於兒子、家庭、僕人、田產、舍宅、起居、臥具、買賣、利息等，就都不再愛著。」

從「六入觸生受」，或從「六塵生愛」的地方去滅苦，對於一位常常省思苦諦、集諦的人似乎不會太難。究竟的寂滅，是貪、瞋、痴的止息，不再受輪迴之苦。

道諦

道諦，達到究竟的寂滅的方法或道路，也就是八正道，即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。八正道即是戒、定、慧三學。其中正語、正業、正命，是戒增上學；正定是定增上學；正見、正思惟、正念是慧增上學。而正精進，對於其餘七支，都是很好的支持者、策勵者。

開始接觸八正道，你覺得好像離自己很遠。你知道佛法在告訴我們世間無常；但你覺得世事千變萬化，本來應付這些就很疲累。能夠

在現實生活中應付裕如已經很難，何況要超越現況？應付世間，人有說是「經營」，經營事業、經營夫妻關係、經營自己的未來等等。無論是應付或說是經營，要記得，佛法在說「苦」，不是在說世間有很多問題，而是要知道苦、苦因。

你聽懂我在說什麼——遇到事情先冷靜看清楚，不要慌亂；勇敢面對；然後接受現況，已經發生的事情你沒地方逃避，只得接受它同時開始處理。這就是正精進——已生之不善令斷，未生之善令生起。遇事你稍微思考一下，了解這不是別人身上的事情，你就向內觀看，時常把自己叫回來。時時覺知，是你最大的定力。所謂禪修，不是形式上的禪修，而是你在日常生活中，能增加一份與世間人不一樣的東西。你心靜下來，回到自己身心，向內心去省察、觀照。你的內心深處，有這種審察的力量。這就是智慧，這就是你的修行。

我舉一個例子：我有一張照片，那是我很喜歡的一張照片，在印度照的。是一個馬戲團，一個爸爸跟一個女兒兩個人在表演，兩個人都是印度人。他們表演什麼呢？爸爸把一根竹竿頂在頭上，女兒爬到爸爸的頭上，再立在竹竿上玩各種樂器，作各種動作變化。看著實在很危險。爸爸教女兒說，你爬上去的時候要記得一直看我的眼睛，你才會安穩不會跌下來。女兒大概曾經爬上去跌倒過，就說：「看你的眼睛沒有用。」有禪修的人就知道，站在竹竿上往下看另一個人的眼睛能夠平穩嗎？不可能。所有的平衡，都不是看什麼人的問題。怎麼站才會安穩，只有自己知道。那麼眼睛要看哪裡？只有靜下來，全神專注自己與竹竿接觸的那一點，才能掌握平衡。有走獨木橋的經驗嗎？走過獨木橋，你知道什麼叫作平衡。走鋼索的人也是這樣。那時候是集中精神往內看，看到內在安穩的力量產生達到平衡時，你才能夠再往外看、往前走。

修安那般那（觀呼吸）也是一樣。修安那般那的禪修者，無論經行、打坐，注意力都放在呼吸上。你看他經行時注意力專注在呼吸

上，還能走得自在安然，因為他已經找到身心的平衡點。修安那般那可以進入禪定。如果你修安那般那，從你的身上找到安穩的力量，力量集中，可以應付世間更多的事情。

勸修

苦諦，說世間是苦，不是叫我們不用工作、不用生活。說超越世間不是說白皮鞋擦黑油就叫超越！不是這樣的。該運動就運動；該吃飯就吃飯；該睡覺就安心睡；該工作就安心上工；地板髒了，要拖、要洗。——本來要應付的世事都還要進行，只是加上修定、修慧。回到自己的身上，尋找安穩的力量，再來應付世間，這就是道諦與滅諦。佛陀要幫眾生醫病、解結，那個結在哪裡，就從哪裡去解。

我常說我發願生生世世在人間宏揚佛法，做比丘、比丘尼。到時候你們要來支持、再來聽法。如果勇猛精進，可以轉過來說：換你們來講，我來聽！（聽眾聽了有點嘩然！）為什麼你不能講呢？你聽得懂，你就會逐漸累積體驗。這叫做「諦」，真理。反過來問自己：真的有體會嗎？常常我們聽聞佛法，好像聽得懂，轉過身就忘記了。似現非現、似懂非懂。因為一般人往往從右耳聽進去，從左耳出來；或從耳朵聽進去，從嘴巴說出來，這樣在說和聽之間就只有三吋！光是聽聞沒有實修，定慧薄弱，無法發揮力量。體驗過的人，感覺就不一樣。

四聖諦——真理，確實是真理，人人可以親驗。先求聽懂，接著親身修行體驗，這是需要的。

【編者註】本文是作者在2008年9月，於嘉義新鄉香藝文化園區，對新港及嘉義獅子會會友的三次演講中的第二次，經作者修訂潤飾成文。