最初的佛法——四聖諦

一九九八年三月十六日
講於花蓮縣慈蓮寺佛教力行學院

倫珠梭巴格西 講／翁仕杰 口譯／釋演淨 整理

謝

謝大家邀我來這裡，謝謝大家給我這個機會與榮幸來到慈蓮寺，跟大家分享我從我上師那裡得到的佛法。

今天早上我要講四聖諦，四聖諦是佛陀成佛以後在鹿野苑初轉法輪對五比丘所說的法，最初的法。

首先，我要引印度大師寂天菩薩的偈文。

寂天菩薩說：「我們人身難得，人身如同大船。我們要航海的時候，只有靠大的船才不會沉沒。相同地，如果我們能夠好好的利用這個人身來修行，它就像大船一樣，能幫助我們渡過輪迴的大海，到達解脫的彼岸。」

我們從無始以來，就深陷在輪迴大海中受苦。從無始以來到現在，不知道已在輪迴裡受苦多少次、多少次？而未來還要再受苦多久，我們也沒有辦法確定。若不好好利用這輩子難得的人身修行，將來輪迴的苦會很多。比如造惡業而墮落到地獄道，受生到下三道必然要受很多很多的苦。如果好好利用人身，就可以把這個寶貴的人身當作大船、工具，去渡過輪迴的大海，到解脫的彼岸，甚至用這個人身來成就佛陀的境界。

人身難得

如果我們能夠善用這一世難得的人身，知道我們人身就是解脫輪迴的大船。知道、了解這一點的話，就會好好利用這個色身去解脫輪迴的種種痛苦。為什麼有這個能力呢？因為我們生在人道，得到人身，人身本身有很多的特質、功德及潛能。然生為人，人的肉身是很危脆(弱)的，但脆弱的肉身可以讓我們知道苦。雖然身體很脆弱，我們的心卻可以發展到很強，我們也有足夠的聰明可以辨識對錯。所以好好利用這個人身的話，可以成就修行的目標，甚至成佛。也許這一世沒有辦法成就解脫，即世成佛；但是未來，只要好好努力去修行，用幾輩子的時間，一定可以成就解脫和成佛。

到這寶貴的人身，因為我們愚昧地浪費很多時間在追求今世的享受上；比如說追求財富，追求名聲，追求感官的種種享受。我們把時間用在世俗享受上，就沒有辦法專心用在追求解脫成佛的目標上。像這樣子，我們的生命又很短暫，很快就會面臨死亡。如果在死亡的時候，這一世沒有為來世做好準備，今世所努力的這些世俗的成就、享樂，不但帶不走，而且為了追求現世的享受、名聲、財富所造的種種惡業，會跟著我們，在下一世墮到下三

儘管我們有追求解脫的目標，但我們若不了解人身難得，未來也很難再得

道。一旦墮到地獄、畜生、餓鬼下三道去，想要再得人身就很困難了。

寂天菩薩對自己說：「如果我已經了解人身是這麼難得，這個愚癡的您，不要再浪費時間在無意義的事情上，好像昏沉睡著沒有辦法做有意義的事一樣。」意思是說，我們要好好精進，好好把握時間，好好努力修行，不要把時間浪費在今世的享樂上。因為我們知道人身有多難得了，我們要每天反省所做的事，是為今世享受？還是為來世解脫成道？如果我們沒有辦法了解人身難得，只做世間的活動，那是最愚癡、最愚昧的了。

比起下三道的眾生，我們是幸運太多了。這些下三道的眾生，非常愚癡，根本沒有辦法修行。看它們只能自顧自的，而且互相殘殺。我們生在人道，具有聰明才智，只要好好修行，就能產生智慧，判斷什麼是苦，什麼是苦因，什麼是樂，什麼是樂因，什麼是善業，什麼是惡業，以及做了善業之後的果報，做了惡業之後的果報。生為人，心智能力就是這麼強，能夠分辨善惡業的因和果。

空慧與四聖諦

佛陀在大菩提樹下成道證得佛果，想把自己所證的最深空性智慧告訴眾生，教導他們。但佛陀又想，如果我講這麼深奧的空性智慧，這麼深奧的教法，眾生可能不了解。怎麼辦？我應該從比較簡單的教理、教法講起。有一個偈頌是當時佛陀證道講空性時，覺得空慧太深奧，沒有辦法講乃用偈頌說明：

已滅戲論心，已得法甘露；

所證無人解，為誰而宣說。

是指佛陀自己剛成道，已息滅一切戲論心，已證得最深的空性，但是很難直接教授出來；要為誰宣說呢？佛陀成佛之後的七個星期裡一直沉默沒有說法，後來為了要利益眾生，即從直接簡單的法講起，故一開始就是講四聖諦的教法。

四聖諦所講的是四種神聖的諦理。諦就是真實語言、真理。四聖諦的內容，大部分的人都知道。一是苦諦；二是集諦，是苦的原因；三是滅諦，是把苦永遠息滅；四是道諦，是證得寂滅方法。苦集滅道四聖諦的概要意思就是這些。

佛陀成道以後，從初轉法輪到圓寂，四十五年裡所教的教法，像中文大藏經或西藏大藏經那麼多，超過一百多卷。佛陀四十五年所講的教法，事實上都是基於四聖諦的基本原理發展出來的。

所以，像前面所講，佛陀為什麼一開始要講四聖諦？這個理由，彌勒菩薩有所解釋。彌勒菩薩用一個例子來解釋佛陀為何要講四聖諦；比如說，在世間有人生病，那要怎麼辦呢？首先，要知道這個人生的是什麼病？病得多嚴重？第二步驟：要去了解病的原因是什麼？是什麼因素導致這個人生這麼嚴重的病？第三步驟：了解這個病是否有辦法醫治得好？要用什麼方法來治？第四步驟：真正進入治療的過程。為了要把病醫好，就要去找良醫。醫生診斷後，要依照醫生的指示去做。醫生的指示有時候會讓我們很難做，很苦，很不願意。可是一定要做，像打針會痛、吃藥很苦；甚至有時候，為了把身體治好，必須把身體某部分切掉一樣。這些都要聽醫生的指示，才有辦法把病醫好。同樣地，要解除輪迴的痛苦，就要好好依教法去修行。

如同剛才所講，我們要去尋找正確的教法。正確的教法，就是前面所講的四聖諦。首先，要了解苦諦；不執著世間，不執著輪迴。要了解世間種種的苦和它的錯誤及過患。如果不了解世間是苦的，就不想離開它、捨離它。所以，第一個要思維的禪修對象是苦諦；思維如何去做。

苦和苦的息滅

人一生下來，即有生、老、病、死苦。在生活當中，想要追求的卻不能隨心所欲，想要的得不到，不想要的

卻來一大堆，這就是苦。死後輪迴下三道中，地獄道、餓鬼道的苦，我們沒有辦法看見，但畜生道的苦，我們可以清楚地看見；我們看那些畜生、禽鳥、蟲蟻，牠們過著什麼樣的生活？進一步，我們要了解上三道的苦，即人、天人、阿修羅的苦。人道剛才講過，他們有一些快樂，但究竟是不自由的。現世他們可以享受快樂，等到善業盡的時後，他們一樣要墮入輪迴之中，甚至生在下三道中受苦。故要一一思維六道中每一道的苦，這是苦諦的一個禪修。

當了解苦諦之後，就想修行，就希望離苦。離苦有二種方式：第一個是離自己的苦，把自己從苦中抽離出來。第二個是離他人的苦，把心擴大離他人的苦，幫助其他眾生脫離痛苦。

離自己的苦是一種解脫，離他人的苦即是大悲心、慈悲心。為了這兩個目標，首先就要對苦有真實了解，特別是解脫輪迴苦的真實。接下來就解釋什麼是輪迴的苦。

印度大師提婆菩薩這樣說：「如果沒有苦受，也就不會想要尋求平和、平靜；為了追求永恆的平靜，即永恆的無苦境界，就要徹底了解輪迴之苦；相反地，如果沒有徹底了解輪迴之苦，就不會真正尋求出離，只會尋求種種享樂。」故要先徹底了解輪迴之苦。

有關苦諦的部分，沒有辦法再更詳細的一一解說。但一般我們談其主要內容，就是如果生活沒有煩惱，沒有困難，則苦諦對我們而言就沒有那麼重要。但事實上，我們的生活是充滿各種的苦，不只這一世，我們來世要生在那一道，我們也不知道。有些人不相信有來生，但沒有關係，它還是存在。我們來世要生在那一道，都有因果關係。今世造什麼因，來世會得什麼樣的果。這都有因果關係。為了真正出離輪迴之苦，為了來世不再受苦，我們要努力修行。

苦因和苦果

為什麼我們這一生有種種不如意和痛苦？這種痛苦的原因是怎麼產生的？這即是集諦！我們這一生尋求快樂，但結果還是要受苦。照道理講，我們一直尋求快樂，應該沒有痛苦才對；然而結果並不是這樣，這表示我們對因和果不了解。所以，寂天菩薩說：「無盡心，想追求去苦。」一心想要去除痛苦，但是卻不斷在製造痛苦和苦因。

有一偈頌，第一部分這樣說：「我們總一心想去苦，但由於無明的關係，我們不斷地在製造苦因。」第二部分：「我們一心想追求快樂，但由於無明的關係，卻一再摧毀樂因。」像這樣子，我們不認識真正的樂因和快樂後果之間的關係，及苦因和苦的果之間的關係。所以，為了追求自己真正的享受，以為這是真正的快樂。我們因自私的關係，做了種種不善業，如十惡業等等。如果想要快樂，就要修十善業、修禪定、修智慧。這些真正的善業不修，反而去做種種惡業。想要快樂，卻不知道真正因果關係、真正的業力關係，反而做種種惡業，其結果都是在摧毀快樂的因，不會得到真正的快樂。

所以，真正的苦因即集諦。佛陀講：「由於我們自私，只愛自己，心生起煩惱，以及因種種煩惱而造不淨業。輪迴的苦因，就是煩惱的業。」所謂煩惱是什麼？總結來講，最根本就是貪瞋癡三毒的煩惱。從根本三毒裡面，又生出各種煩惱，如嫉妒、吝嗇。這些加起來，就像佛經所講八萬四千種煩惱。因為我們每天都生起八萬四千種煩惱，所以，心不能得到真正的平靜和快樂。

修行即是修心

我們要去除種種煩惱和痛苦，首先，我們要從根本的因去滅除。這些苦因不能再造了，除了這個以外，還要把過去因為無明所造的苦和形成的業，都要去除和淨化。我們整個修行，事實上就是修行我們的心。把我們的心淨化，就是在修行。什麼才是把我們的心淨化？就

是要把原本我們因無明產生自私自愛的態度去掉，用愛別人的慈心、悲心來替代，這就是淨化我們的心。

所以，我們要了解，我們誤認為身心有一個恆常的我存在，有實我存在，完全以自我為中心，因此產生錯誤的見解而對自我產生執著。進一步，認為自己是世界上最好的，別人都只能稱揚、順從，只能讚嘆、利益我們。所求一切都是要最順利、最好的。一旦產生種種不順的因緣，別人所作一切不合我們的意時，就產生瞋心，就不高興。產生這種貪和瞋心，是一種執著，這些都是因為無明的關係。所謂無明，就是不知道事實上沒有一個實我的存在，結果產生我執。如果沒有從根本將我見去除，不能放棄對自我執著的錯誤觀念，如何能把煩惱去除呢？

當我們產生我執的時候，就一心想要追求一切舒適的享樂，貪求一切想要的東西。甚至為了要達到目的，去傷害別人。於是，心產生種種嫉妒、貪愛，口出惡言，身業就形成殺、盜、淫的惡業，因而產生種種的煩惱。自己煩惱這麼多，如何去清淨？他人煩惱那麼多，怎麼清淨？有的人就會想，煩惱這麼多，有辦法清淨嗎？於是，就產生挫折、灰心。事實上這是有辦法的，因為佛陀清楚的講：所有煩惱都是從我執、我愛、錯誤的惡見產生出來的。是因為我們有對自我錯誤的認識，對自我的無明，而產生種種煩惱。這裡所講的無明，不是指不會煮飯、開車，而是指我見、我執。

砍一棵毒樹　須從根拔除

如果我們能夠把根本的我執、我見去除掉，所有的煩惱就可以斷。例如：要砍一棵大的毒樹，可以從葉子、枝幹砍，也可以從樹幹砍掉。當然，暫時一段時間，它不會長出任何葉子、枝幹出來；可是，如果沒有把根挖掉，過一段時間，它還是會長出新的毒芽出來。相同的，我們要對治煩惱，這些煩惱就像大的毒樹一樣。我們可以用其他方法對治，如用慈悲心、愛心去對治。這好像

拔掉葉子，砍斷枝幹一樣。如果沒有從我見、我執的根本拔起，縱使用種種其他的對治方法，想要把煩惱去掉也沒有用。所以，最徹底的方法，就是要透過對無我的了解，對空性的了解，把所有錯誤的我見、我執從根拔起。如果能那樣的話，所有煩惱自然而然就能消失。

在佛陀所講的教法中，層次最高的，就是空性和無我。空性等於無我，這可分為兩個範圍，一是人無我，一是法無我。一旦了解沒有一個真實恆常我存在的時候，就能去除我見。我們常把我見稱為惡見，錯的、惡的見解。理由是什麼？事實上，我們不知道我們這個色身是可壞的，而且是五蘊所聚成，是不恆久，是隨時在變，且不是單一、獨立存在。如果從五蘊去分析，就可以知道，沒有一個恆久不變的我存在，或者從身體的頭到尾、內到外，都找不到一個真實的我。所以，當了解到沒有一個恆常真實我存在之後，錯誤的我見就可以去除了。進一步還要了解，雖然沒有一個恆常不變真實的我存在，但是，當下還是有五蘊聚成的我存在，是一個緣起相對的存在。修行者透過對無我的了解之後，一步一步去禪修，就可以慢慢把所有煩惱去除掉。

身、口業屬中性　意業成就善惡

我們的身業跟口業本身，不是靠動作聲音來決定它善惡業的性，而是依據起心動念來判別。所以，平常身體有很多動作，如手指向下，跟人家講話很衝，其實是沒有什麼意義的。因為，身體的所有動作，就像樹一樣被風吹得彎來彎去而已。關鍵是因為心本身已生起惡念，才說人家「去死吧！」「下地獄！」的話。這都是心有這些想法，才會有那些動作。因為心有傷人的想法，才會有傷人的動作。光靠動作本身，是沒有意義的。例如，像口業也是一樣，如果心裡很生氣，很恨某個人，就會去找全天下最難聽的話來罵人。雖然聲音不會造成痛苦，不會傷害肉體；但是最難聽、最尖銳的話，卻會讓對方的身體像被箭刺到一樣痛苦。聲音本身是中性

的，它會讓人家產生痛苦，也是因為我們心中存有惡意。甚至有時候我們心存貪欲，欺騙人家或討好人家，表面上話說得很好聽，事實上動機是不單純的，是為了要得到別人的利益，這也是一種惡業。所以，一切的行為，都是由我們的心所決定。我們修行要把心照顧好，把不淨轉成淨，把自私轉成慈悲、愛他人。這樣，我們的行為才能真正走向清淨。

結論

因時間的關係，最後，再把四聖諦做一個總結。四聖諦的苦諦，是指我們不斷在輪迴中受苦。集諦是指我們為何會不斷在輪迴受生死苦；這是因為我們的煩惱業，集是苦因。煩惱就像母親一樣，業力就像父親一樣，因兩者的關係，讓我們在生死輪迴中受苦。業力在我們的意識裡會變成種子，來世會成熟，讓我們繼續在輪迴中受苦(生)。滅諦就是要把我愛、我見去除，特別是從根本我見去消除。根本我見消除後，才會證得無我空慧，透過親證無我空慧，就是滅諦。道諦就是為了要達到親證無我空慧，而用種種禪修方法。

四聖諦是深廣的，因時間關係，只能簡單的跟各位講解。

最後，謝謝大家來聽法。

慧炬新書

書名：佛陀與莊子
作者：劉欣如
開數：廿五開
頁數：二五〇頁
訂價：新臺幣二五〇元

內容簡介：「老莊」思想是我國道家的源頭，《莊子》所闡述的哲學義蘊，後世學者解讀，各有不同的觀點，今劉欣如先生以《莊子》中的數十論點及數十個故事（共一一〇篇），與佛學的旨趣相比擬寫成該書，莊嚴詼諧兼而有之，實開啟智慧之讀本也。