

南傳法師說四聖諦

四聖諦 ◆ 一行禪師

體證完全、圓滿的覺悟 (samyak sambodhi, 正等正覺) 後，佛陀必須找到適當的言詞來分享他的洞見；他已經有了水，但得找到像四聖諦、八聖道這樣的水罐盛水。四聖諦是佛陀教法的精華，佛陀持續宣說這些真理，直到大般涅槃 (mahaparinirvana) 為止。

「四妙諦」或「四聖諦」是 Four Noble Truths 的中譯。若我們擁抱、深觀自己的苦，苦就是神聖崇高的，否則它毫不神聖，我們只會淹沒在自己的苦海中。針對 truth 一字，中國人使用「言」、「帝」兩字組成的「諦」——任何人都不能與帝王之言爭辯。這四諦不是用來爭辯，而是用來修行及體證的。

第一聖諦是苦 (dukkha)。「苦」這個字的中文本義是「苦澀」；快樂是甜蜜的，痛苦是苦澀的。每個人都承受某種程度的苦，我們的身、心多少都會不舒服。我們必須辨識、承認苦的存在，必須接觸苦，要做到這點，我們可能需要老師與修行上的善友 (僧團) 提供幫助。

第二聖諦是苦之集 (samudaya)，亦即苦的起因、根源、本質、產生或生起。接觸自身的苦之後，我們需要深觀苦，以看清苦如何形成，我們需要辨識與確認所攝取的、會導致自己受苦的心靈或物質的食物。

第三聖諦是止息 (nirodha) 苦的產生，憑藉的方法是避免做出讓自己受苦的行為。這真是好消息！佛陀不否認苦的存在，但同樣也不否認喜悅、快樂的存在。要是你以為佛教說：「一切皆苦，對此我們束手無策。」那正違背了佛陀的本意，他教導我們如何辨識、證知苦的存在，但是也教導苦的止息。倘若苦



不可能止息，修行又有何用？第三聖諦說的即是療癒的可能性。

第四聖諦是道（marga），它讓我們避免做出讓自己受苦的行為，這是我們最需要的道路，佛陀稱之為「八聖道」，中國人譯為「八正道」——正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念及正定。🕸

本文轉載自一行禪師著《佛陀之心——一行禪師的佛法講堂》，由橡實文化出版，並同意授權刊載



佛陀之心——一行禪師的佛法講堂

一行禪師 著 方怡蓉 譯

【本書特色】

在本書中，一行禪師以平實的文字重新解譯佛陀四聖諦、八正道的教導。

- 本書三大主題：
- 一、理解苦、集、滅、道四聖諦。
 - 二、通達安樂的八聖道。
 - 三、其他基礎佛法。

四聖諦的正念 ● 德寶法師

許多人發現考慮別人的問題比考慮自己的問題更容易。「看看世界形勢，」他們說：「充滿疾病、饑荒、失業、離婚、戰爭、災難與其他各種可怕的事情。」諸如地震與瘟疫之類的問題似乎非常真實且急迫，因此，我們很容易對受難者生起同情心。能對別人的痛苦感同身受並盡力幫助他們固然很好，但我們的關心有時反而是忘卻或忽視自己每天所受痛苦的一種方式。

佛陀第一聖諦所要傳遞的訊息是，每個眾生都會感受到痛苦。並非所有痛苦都是悲慘的，大多數的痛苦其實是相當平常的。《念處經》中列出許多例子，我們會因為經歷老、病、死而感到痛苦，也會因為各種不幸的事而身心受苦，且經常會感到悲傷與挫折。在本質上，每當我們遇到任何討厭或有害的人與事物時，以及跟任何喜歡或有益的人與事物分開時，便會感到痛苦。

只要稍微回想一下，我們都能列出許多自身的例子，它們可能會被稱為緊張、焦慮、沮喪、慢性病、恐懼或神經質。佛陀的第一聖諦提醒我們，在

未覺悟的無明狀態中，痛苦是無可避免的。

正念幫助我們認出潛藏在這一切痛苦底下的是貪欲或執取。五蘊時時刻刻都在生病、衰老與死亡，因為我們執取身體，所以當它衰老或生病時，我們就會為身體的疼痛與心理的憂傷所苦。因為我們想要抓住樂受並避開苦受，所以生命必然的起伏便會讓自己感到沮喪與痛苦。每個美麗的感知，甚至最出色或可喜的想法，在剎那生起後就消逝了。如果我們執取任何一蘊，它就會成為「取蘊」——痛苦集起之因。事實上，這都取決於我們，只要我們不執取，就不會有痛苦。這個認知的正念即是第二聖諦。

然而，痛苦會息滅，這是佛陀在第三聖諦向我們保證的。如佛陀所說，快樂是當我們的心裡沒有貪、瞋、癡、生、老、病、死、憂、悲、苦、愁、惱等雜染時，所感受到的安穩。當我們不再渴求欲樂時，就會阻斷痛苦輾轉相生的過程。各式各樣根與境的接觸，包括眼對色、耳對聲、鼻對香、舌對味、身對觸、意對法，都會啟動導致渴愛與其他雜染的因緣連鎖系列。但當正念幫助我們認出那些經驗，無論它們是多麼地可愛或可怕，每個都只能維持一剎那時，我們就能打斷這個過程。痛苦止息，我們便能安穩而住，了知諸法實相——無常、苦與無我。

本文轉載自德寶法師著《快樂來自四念處》，由橡實文化出版，並同意授權刊載



佛陀在鹿野苑向五比丘開示三轉十二行
貴霜帝國西元2世紀犍陀羅浮雕

引用自：維基共享資源 來源：Walters Art Museum

快樂來自四念處

德寶法師 著 賴隆彥 譯

| 本書特色 |

四念處是正念禪修最重要的原則，也是一切禪定的基礎。德寶法師以淺顯易懂的語言，和大家分享佛陀在經典中針對身、受、心、法等四念處的思惟修習，並說明可以如何運用這些原則來提升日常生活、加深正念，以及更趨近心靈的目標。

