

《四聖諦》

(一)

講解：如性法師

日期：2019年3月18日～23日

地點：臺灣華藏教學園區

課程：第二講（解說四諦探究其義）

1. 認知四諦的重要性

今年在介紹四諦的內涵時，主要是參考《略論講記》第二冊，但並不會按照其中的順序為各位介紹。上午的課我們提到，四諦的內涵是佛法的中心思想，也可以說是佛法的核心教授，雖然我們時常聽到四諦——苦、集、滅、道，但不能因此而認為它是不重要的。

對於這一點，請看到《略論講記》第二冊第 20 頁倒數第四行，我們先看宗大師的原文：「大小乘中多次宣說此四諦法，善逝於此總攝趣入輪迴、從彼跳脫之諸要義，故於修解脫時極為重要，亦是修持關鍵之大總集，故須以此次第引導弟子。」

關於這一段話的解釋，仁波切提到：「世尊在大、小乘及密續的經典中一再強調四諦的內涵，所以四諦可以說是佛教的精華。」原文當中的「善逝」，指的是世尊；「善」——圓滿，「逝」——前往；前往最圓滿的境界、最圓滿的狀態，稱為善逝。「四諦不僅統攝世尊所說的一切教義，也總攝眾生為何趣入輪迴以及如何跳脫輪迴的諸多要點，其中包含許多修持的關鍵，對於行者在修解脫道時極為重要，所以上師也應該以這種次第來引導弟子。」這一整段都是在說明四諦的重要性。

對於這一點，宗大師在《三主要道》中第一個偈頌提到了：「**佛陀一切經典心要義，諸大佛子所讚勝妙道，具緣求脫行者之正道，我今竭盡己力而宣說。**」這個偈頌有幾種解釋方式，最普遍的是將「三主要道」——出離心、菩提心、空正見——分別解釋。也就是第一句強調的是出離心，第二句強調的是菩提心，第三句強調的是空正見。

既然如此，為什麼出離心是佛陀一切經典的心要？對此，有些人的解釋是：最初不論想要進入小乘道或是大乘道，出離心都是不可或缺的關鍵。如果想要追求的是一

己的解脫，最初想要進入小乘的資糧道，需要生起出離心；更進一步，如果想要生起為利有情願成佛的菩提心，進入大乘道修學大乘法，也需要以出離心作為基礎。所以不論想要進入小乘道或是大乘道，出離心都是不可或缺的。但問題是：為什麼出離心是佛所說的一切經典當中的心要？

對於這一點，日宗仁波切曾經提到：出離心是建構在四諦之上，也就是出離心的內涵是透由思惟四諦而開展出來的，而四諦是佛所說的一切經典的心要，所以從這個角度來說明「出離心是佛陀所宣說一切經典的心要」。這個解釋跟宗大師在《略論》當中所說的這段話剛好吻合。簡單來說，我們一開始要有什麼樣的認知？四諦的法類是很重要的，不要因為時常聽到而就覺得它不重要。這是第一個部分，先認知四諦的重要性。

2. 解釋四聖諦的字面意思

第二個部分，我們從字面上來介紹四諦。「四」——有四個主題，哪四個主題？苦、集、滅、道。「諦」——真諦。為什麼要在四跟諦當中加入「聖」這個字？因為只有聖者才能如實現證四諦的道理，凡夫無法如此。

關於這一點，請看到《講記》第 21 頁的第二個注解。在《至尊洛桑諾布文集》當中提到：「苦等四法稱為『諦』的原因：一般而言，猶如經典所說『苦、集二者為所斷』、『滅、道二者為所取』，此即事實，故稱為『諦』。」四諦當中的「諦」，指的是事實、真相、真諦。什麼是事實？佛在經典當中一再提到「苦、集二者為所斷，滅、道二者為所取」的這一點是事實。

苦與集這兩者為什麼稱為「所斷」？苦是我們想要避免的，如果我們想要避免痛苦，就必須去除苦因（集），所以苦與集這兩者稱為所斷。除此之外，苦諦與集諦又稱為染污諦。染污諦當中的「染污」，指的是煩惱的意思。

為什麼苦諦與集諦稱為染污諦？首先，以集諦為例，集諦當中分為業和煩惱；業和煩惱這兩者當中又以煩惱為主。為什麼以煩惱為主？即便沒有業，但只要有煩惱就會造業；相反的，縱使有業，但是沒有煩惱，業也無法感生輪迴。從這個角度，我們說業和煩惱這兩者當中以煩惱為主；甚至也可以說，就是因為有煩惱，所以透由煩惱的力量而造業。由此也可以看得出來煩惱是因、業是它的果。進一步的，因為有煩惱和業，最終會感得苦果。因此，煩惱、業和苦這三者中誰是罪魁禍首？煩惱是罪魁禍首。所以染污諦中的「染污」，強調的是被煩惱染污、被煩惱控制。這一段我們先說明「苦、集二者為所斷」。

接著，「滅、道二者為所取」。「滅」指的是滅除苦，這是我們想要獲得的，我們不想要痛苦，我們想要滅除痛苦，獲得無苦的果位；如果我們想要滅除痛苦，就必須實踐「道」的內涵，所以這兩者稱為所取，也就是我們想要得到的。滅諦與道諦又稱為清淨諦，這跟染污諦剛好是相對的；「清淨」是指淨化心中的煩惱。目前為止，我們解釋的是「諦」——苦、集二者為所斷，滅、道二者為所取，這一點是事實，所以稱為諦。

「更進一步，聖者能夠如實現證四諦的實相，而凡夫卻無法如此了知，故名『聖諦』。」這當中的「聖」是指聖者；「實相」指的是實際的狀態。從聖者的角度，他能如實現證四諦的實相，凡夫無法如此，所以提到「聖諦」。

對於這一點，在佛經中曾經以毛髮來比喻行苦、以眼睛來比喻聖者、以手掌來比喻凡夫。當毛髮掉到我們的眼睛裡面，我們會有什麼反應？我們會覺得「我的眼睛很不舒服」，我們會揉眼睛，甚至開始流淚，那種感受是很直接的；但如果毛髮是掉在我們的掌心裡呢？沒有感覺。世尊透由這個譬喻是要告訴我們什麼？行苦對於聖者而言，他能如實現證它的本質是苦，但是對於凡夫來說，凡夫無法了解這一點，甚至會把苦執著為樂。所以這個地方為什麼要特別提到「聖」這個字，就是因為只有聖者才

能如實現證四諦的實相，也就是只有聖者才能如實、清楚地了解四諦實際的狀態。

3. 四諦的排列順序及修持關鍵

在介紹完四諦之後，緊接著我們討論的是四諦的排列順序。四諦的排列順序——苦、集、滅、道，也可以說這是講述四諦的順序。但以形成的先後順序來說，則是剛好顛倒過來——先有集諦，才有苦諦；先有道諦，才有滅諦。所以這四者當中，誰是因？誰是果？集諦是因，苦諦是果；道諦是因，滅諦是果。雖然形成的先後順序是如此，但是世尊在講說四諦時，特別將它們的順序顛倒過來——先講苦，再講集；先講滅，再講道。對此，在《道次第》中曾經提到：以這樣的方式來介紹四諦，是有修持所需的大關鍵。

對於這一點，在還沒有看《講記》之前，我們先舉一個例子：有些人平時飲食不均衡，暴飲暴食、大魚大肉、晚上熬夜，但他的身體並沒有出太大的狀況。這時，如果有位醫生告訴他：「你要改變飲食習慣，你要調整生活作息。」他會有什麼反應？「沒有必要，我又沒有生病，為什麼要調整我的飲食習慣？我這樣吃也很好。」但如果有另外一個人也有上述那些毛病，而且他在健檢之後，得知自己的身體有很嚴重的疾病。這時醫生告訴他：「你要改變飲食習慣，你要調整生活作息。」他會有什麼反應？「我應該聽醫生的話。」醫生講的是同樣的話，為什麼聽的人會有截然不同的反應？因為前者不覺得自己苦，後者覺得苦。

基於人都有離苦得樂的本能，當我們發現自己苦的時候，我們就會設法改善自己的狀態，所以一旦有人告訴我們：「你應該如此改變。」我們就會試著作出調整，雖然調整的速度不見得是馬上去做，但至少會把這件事情放在心上。相反的，如果我們完全不覺得自己苦，這時即便別人好言相勸，你也會把它當成耳邊風，是不是這樣？這代表當我們不了解自己的現狀是苦的，我們根本不會想要改變自己。從這個角度，佛告訴眾生「如果你想要離苦得樂，如果你想要解脫、成佛，你應該先了解自己的狀態」。在輪迴當中，眾生的狀態是什麼？佛說「眾生的狀態是苦性」。如果對於這一

點我們心中能夠生起體會，就會進一步地想去探求苦因，這樣的思惟模式非常合理。

關於這一點，請看到《講記》的第 16 頁，原文：「集諦為因，苦諦是彼之果，故集是先，苦則是後，何故世尊不順彼之次第，而說『諸比丘，此是苦聖諦，此是集聖諦』耶？」對於這個問題的回答：「大師於此顛倒因果次第而說，是有修持所需之大關鍵，故無過失。」

對於這一段，仁波切提到：「這個部分主要是在介紹苦、集、滅、道四諦。四諦當中，苦諦、集諦又稱為『染污諦』；滅諦、道諦則稱為『清淨諦』。若以流轉輪迴與跳脫輪迴的角度來分析，眾生由於業和煩惱的集諦而形成輪迴的苦諦；想要跳脫輪迴，就必須修學道諦，才能獲得解脫的滅諦。由此可知，以流轉輪迴的角度而言，集諦是因，苦諦是果；以跳脫輪迴的角度來說，道諦是因，滅諦是果。」這個地方特別強調的是「流轉輪迴的次第」以及「跳脫輪迴的次第」。以流轉輪迴的次第而言，集諦是因，苦諦是果；以跳脫輪迴的角度來說，道諦是因，滅諦是果。

雖然如此，「然而世尊在初轉四諦法輪時卻說：『諸比丘，此是苦聖諦，此是集聖諦，此是滅聖諦，此是道聖諦。』將因果的順序顛倒過來，先說苦諦、再說集諦；先說滅諦、再說道諦，因而形成了苦、集、滅、道的順序。世尊為何要將四諦的順序顛倒過來呢？簡單來說，因為這對於想要修行的人而言，有非常重要的修持關鍵，所以世尊這麼做並沒有任何過失。」

最後這一段話，各位覺得哪一句話是重點？第一句話，「世尊為何要將四諦的順序顛倒過來呢」；第二句話，「簡單來說」；第三句話，「因為這對於想要修行的人而言」；第四句，「有非常重要的修持關鍵」；最後一句，「所以世尊這麼做並沒有任何過失」，哪一句話？

（學員：第三句。）為什麼？（學員：對於想要修行的人。）這對於想要修行的人而言，有非常重要的修持關鍵。對於不想修行的人來說，「集諦排前面也可以，苦諦排前面也可以，一點差別都沒有；滅諦排前面也沒問題，道諦排前面也可以接受，反正那跟我的修行無關。」但對於想要修行的人來說，就必須按照苦、集、滅、道的順序來思惟。

所以一開始我們提到先認知四諦的重要，接下來，從字面上解釋四諦的內涵，進而提到四諦的排列順序。

4. 為何我們無心改善自身現狀

接著，請看到《講記》第 21 頁的第一個注解：「四諦的順序，如同病患應先知道自己生病」，這是屬於苦的部分，「進而了解病因」，病因是屬於集，「進而了解病因為何並且有心改善，之後懷著病能痊癒的心情按時服藥。」這段話的依據在哪？在彌勒菩薩所說的《相續本母論》中提到：「如病應知斷病因，當得樂住應依藥，苦因彼滅如是道，應知應斷應證修。」這個偈頌的意思應該不難理解。

「四諦的順序，如同病患應先知道自己生病」，這沒有問題；「進而了解病因為何並且有心改善」，這代表什麼？光是了解病因為何是不夠的，所以才特別提到「進而了解病因為何並且有心改善」，光是了解病因卻無心改善，也沒有辦法改變。我們的狀態是什麼？我們知不知道苦是來自於煩惱？知道。我們知不知道煩惱的根本是我執？也知道。所以這代表我們了解苦因，是不是？我們在了解苦因的情況下卻無心改善，是這樣嗎？

我們了不了解苦因？這些道理都朗朗上口，誰不會說？我們都知道集諦是苦諦的因，苦的形成跟我們的業和煩惱有密切的關聯；眾多的煩惱當中，我執是一切煩惱的根本；沒有斷除我執，無法斷除煩惱，煩惱未斷，苦就無法改善。雖然我們知道這個

道理，但是我們有心改善嗎？（學員：無心。）這時你應該問自己：「當我了解苦因為何之後，為何無心改善？」

有沒有可能是以下這幾種情況？第一種情況，對苦的感受不夠深切。換句話說，我們不覺得自己苦。就像昨天我聽到有位同學說：「我怎麼會苦？我活到現在，我很快樂，哪裡苦？一點都不苦。」當我們不覺得自己苦，即便我們知道苦因為何，我們也不會想要改善。第二種情況，或許我們對於苦的感受夠深切，但是對於煩惱形成苦的過程了解得不夠清楚。有沒有這樣的可能？有。為什麼我們要作這樣的分析？總要把自己的問題點找出來，而不能說「我就是無心改善」。

經論當中所說的道理我們都懂，但當我們進一步地反觀自心時，我們要分析到底是哪個地方出問題。這就像修車一樣，車子開不動，送到了修車廠，經過檢查人員檢查之後，發現某個地方有問題，當然是針對那個部分作出調整；而不是說「車子開不動，所以我從今天開始都不開車」，沒有這個必要。如果車子對你而言是重要的交通工具，你只要作出些許的調整，你就能繼續使用它；相同的道理，當我們在思惟四諦的道理時，如果你發現「道理我都懂，但我不知道如何運用」，你就應該對此分析一下。

我們剛才分析的是：當我們知道煩惱是苦因，甚至我們了解一切煩惱的根本都源自於我執時，為什麼我們無心作出調整。剛才我們怎麼分析的？第一種情況，我們對於苦的感受不夠深切；簡單來說，我們覺得自己不夠苦。第二種情況，雖然我們覺得自己很苦，但之所以無心改善，有沒有可能是因為我們不了解煩惱形成苦的過程，我們對於這一點或許還未生起定解？「我很苦，但為什麼煩惱會形成苦？」有些人對於苦有深切的體悟，但他在思惟苦的時候，他著重的點是什麼？「我很苦，理由是『因為境讓我痛苦』。」

我們多數人在思惟苦的時候，第一個念頭都是把問題指向於境，是不是這樣？所以對於當下的我們而言，苦因應該是境，而不是煩惱。如果我們真的能夠體會到所有的苦都源自於煩惱，當我們苦的時候，我們自然會往內探索，而不是向外追究；但平常我們的反應不是如此，「我很苦，因為他傷害我；我很苦，因為他罵我；我很苦，因為他給我臉色看。」這些理由到底合不合理？（學員：不合理。）

不需要這麼快搖頭，我不認為這個「搖頭」是篤定的。各位搖頭的意思是「之所以會痛苦，不是境造成的」，但是我們最直接的感受就是「他罵我，我聽到就是不舒服」。這時我們是怎麼想的？「如果他不罵我，我就不會生氣。」是不是這樣？「因為他罵我，所以我就生氣；如果他不罵我，我就不會生氣。」這兩者有明顯的因果關係——他罵我是因，我生氣是果，沒有前因，就沒有後果。這代表我們痛苦的根源是來自於境，而不是來自於煩惱。

但事情的真相是什麼？或許我們會說事情的真相是「因為我的心中有煩惱」，但是這個道理能夠說服你的心嗎？如果無法說服，不應該時常拿出來用。為什麼？用一次，沒效；用兩次，沒效；再用一次，還是沒效，最後你就會說佛法沒效，會不會這樣？「佛法的道理拿出來用都沒有效，這時我選擇喝心靈雞湯比較有效。」所以對很多人來說，心靈雞湯的重要性遠超過佛法的道理；佛法的道理深奧難懂，心靈雞湯一喝馬上就有感受。什麼感受？（學員：舒服的感受。）

既然如此，為什麼要學佛？佛餵我們的藥都是苦藥，我們喝下去還覺得沒效；世間人講的那些心靈雞湯，香醇甘甜，喝下去非常舒服。甚至弄到最後，學佛反而成為我們痛苦的根源，這不是沒有可能的，這種情況發生在很多人身上。學佛學到最後，他充滿壓力，身心倍感痛苦。難道在各位的周圍都沒有這樣的人嗎？應該很多吧。那個人會痛苦，是不是學佛造成的？如果學佛是那個人的苦因，要斷除痛苦，是不是應該先去除苦因？這樣乾脆不要學佛。應該不是這樣。

為什麼要特別分析這一點？其實上述那兩種情況都出現在我們多數人身上。第一種情況，我們對於苦的認知不夠清楚、對於苦的感受也不夠強烈。第二種情況，即便我們能體會苦的內涵，但是我們並不清楚煩惱跟苦這兩者到底有什麼緊密的關聯性。理性上，我們似乎知道苦源自於煩惱；但實際上，我們很少從這個角度去思考這個問題。這從我們對境時最直接的反應就可以看得出來。

之前我們說「進而了解病因為何並且有心改善」，所以從剛才的討論，我們到底了不了解病因，光這一點都有待考慮。為什麼我們無心改善？有沒有可能是我們都沒做到剛才分析的那兩點——對苦的感受不夠深切，對於苦跟煩惱的關係也了解得不夠透澈？關於這個問題，可以從這個角度去思考。

5. 如何以篤定的心走解脫之道

「之後懷著病能痊癒的心情按時服藥」，對我來說，這一句話也是重點。這代表他在服藥的期間，心情是篤定的，他不是抱持懷疑的心態在服藥。為什麼？因為他很清楚煩惱跟苦這兩者是息息相關的；而且當他進一步地去分析煩惱的根本是來自於我執，我執所執取的境與事實不相符，這代表「我透由聞、思、修，最終我的心中能夠生起了解真相的智慧，進而去除心中的我執」。當他了解了這些道理，他服藥的心情當然是篤定的。

但現今我們在學法的過程中，是抱持著篤定的心情在學法嗎？似乎不是。我們是抱持著走一步算一步的心情在學法——「先往前走幾步看看，反正目前為止只有這條路；但如果走到十字路口，往左看，沒人，往右看，也沒人，前面有兩個人，好吧！我再往前走走看。」多數人學法的模式不都是如此嗎？「看那個道場人不怎麼多，另一個道場人也不多，前面那個道場人很多，我去那裡學應該會比較有保障。」然後就跑去那個地方學。學了半天，發現自己沒有學到東西，又做同樣的動作，往左看，往右看，往前看，往後看，都是抱持這樣的心情在學法。這樣的心情應該不是篤定的心情吧，是不是？

為什麼我們的心中不篤定？為什麼我們感覺不踏實？因為我們根本不了解何謂解脫之道。其實我們內心深處應該都知道自己不了解真正的解脫之道，但表面上強顏歡笑。「學了這麼久，你說我不了解解脫之道，怎麼會呢？我並沒有你說的那麼糟。」真正了解解脫之道的人，他的步伐是一步一腳印，學法時一定講求次第，絕對不會好高騖遠。什麼樣的人學法不講求次第？什麼樣的人學法好高騖遠、不切實際？不了解解脫之道的人。

從世間的例子應該都可以證成這一點，就像如果你知道從臺北到高雄的路應該怎麼走，你在開車的過程中會不會邊走邊停下來問別人？不會。誰會問別人？還不清楚路況的人、還不清楚方向的人才會問別人。如果沒有導航，他剛好問到一個也不太了解路況但又很愛面子的人，對方告訴他一個錯誤的方向，他是不是就走偏了？繞了一大圈之後又回到原點，心中不斷地責備對方：「都是你害我繞這麼一大圈。」這代表那個人並不了解從臺北往高雄的路在哪裡；相同的道理，如果目前我們不清楚解脫之道為何，學習的過程中時而往左、時而往右，當下我們是否有走在解脫之道上，都要打上一個問號。

今天早上提供了幾個選項讓各位選擇，各位選完之後，心中應該有很多問號。或許有些人已經開始否定自己：「以法師平常的講課風格，喜歡挖陷阱讓我們跳，這個問題應該是一個非常明顯的陷阱，所以應該是在暗示我做這些事情無法解脫。」有些同學應該是這樣想吧，是不是？不需要這樣想，不需要這樣否定自己，而且我都還沒出招，你就先否定自己。你至少要再堅持幾天，等我真正出招時，你再投降也不遲；我都還沒有出招，你就認命，這樣不太好。

思考問題的時候不是這樣思考的，不需要這麼快就否定自己。為什麼？因為你根本還沒了解否定你的正理在哪裡，你只是依稀彷彿地察覺到這似乎是個嚴重的問題，但你並沒有看到別人所提出的理由。在你還沒聽到滿意的理由之前，不應該妥協；但

是當你聽到合理的理由之後，也不應該繼續固執下去。這樣才公平，是不是？

所以在我還沒出招之前，那幾個選項各位可以盡情地勾選，要勾幾樣都可以，但各位應該認真思考前面那幾個問題跟目前各位所採用的方法，這兩者之間到底有沒有關聯性。或許在思惟一兩天之後，不需要我出招，你自己就會否定自己。有沒有這樣的可能？當然有。當你了解真正的解脫為何，當你了解苦諦和集諦之間的關聯性，當你了解一切痛苦都源自於煩惱，而煩惱的根本源自於我執時，你自己就會否定自己，這樣我的目的就達成了。

《略論講記》中「注解一」的這段話，如果只從字面上來看，你會覺得很容易了解，一點都不困難；但對於一個真正想要修行的人，你看到這段話，就要有所警惕。

6. 世尊從基道果的角度宣說四諦

接著，我們解釋「世尊如何介紹四諦」。世尊在介紹四諦時，用三種不同的方式說明四諦的道理。第一講，「諸比丘，此是苦聖諦，此是集聖諦，此是滅聖諦，此是道聖諦。」第二講，「苦應知，集應斷，滅應證，道應修。」第三講，「苦應知然無所知，集應斷然無所斷，滅應證然無所證，道應修然無所修。」第一講是提到了苦、集、滅、道的本質；第二講是提到我們應該如何面對苦、集、滅、道的態度；第三講則是提到以這種態度去面對四諦，最終所會得到的結果。

什麼叫做「苦應知然無所知」？如果我們用正確的方式去了解苦諦的內涵，最終當我們獲得想要追求的果位，例如：小乘的阿羅漢，之後還有沒有我們不了解的苦？沒有。對小乘的阿羅漢來說，他已經徹底了解所有的痛苦，沒有任何一種痛苦是他不了解的。

有些宗義師在解釋這一句話時，會把它跟無我或是空性的道理合併在一起解釋。「苦應知然無所知」——「苦」是我們應該了知的，但「有我的苦」無法了知，因為有我的苦根本不存在，這代表苦是無我；相同的，「苦」是我們應該了知的，但「有自性的苦」無法了知，理由相同——有自性的苦根本不存在，進而就能得知苦的本質無自性。

世尊以三講的方式介紹四諦，祂是在強調基道果的觀念——第一講強調的是基，第二講強調的是道，第三講強調的是果。什麼叫做「基道果」？各位心中的基道果長什麼樣子？先講一個笑話，今年一月份我在新加坡講課時，也講到基道果，有一個同學在提問單上問到：「法師講的雞是哪一種雞？」（學員：哈哈。）這沒辦法，每個人的程度不一樣。笑完別人，應該反問自己：我們心中的基道果長什麼樣子？

世俗諦與勝義諦是「基」；方便與智慧是「道」；法身與色身是「果」。簡單來說，二諦是基，二道是道，二身是果。這在說明什麼？這個觀念什麼時候可以派上用場？所以才問各位心中的基道果長什麼樣子，但是看來似乎也沒有好到哪去。這樣相比之後，那個人心中的基道果跟我們心中的基道果，差異並沒有很懸殊，因為他的基道果派不上用場，我們的基道果也派不上用場，即便我們了解文字，但是效果相同，所以這時沒有什麼好取笑別人。有時我們看別人學法會覺得很好笑，但實際上，我們跟他的狀態差異並沒有我們想像的那麼懸殊。為什麼？因為最終的結果都是相同的。

何謂基道果？「基」——事情的真相；「道」——面對真相的態度；「果」——最終獲得的結果。講二諦也好，四諦也好，事情的真相為何，這是我們要先探索的；進一步，當我們了解真相之後，面對真相的態度又為何。就以我們剛才所舉的例子，「苦應知，集應斷，滅應證，道應修」，這是面對四諦的態度。以這樣的態度面對事情的真相，最終會有什麼結果？「苦應知然無所知」，後面三者以此類推。那是什麼狀態？解脫。

這跟我們上午所講的內容是相同的，在學法的期間應該以理性的態度去思考事情的真相到底為何；了解真相之後，進一步思考這跟我們的生命到底有什麼關聯，我們應該用什麼樣的態度去面對真相；最終我們會得到什麼結果。世尊在介紹四諦時，用三種不同的方式來說明四諦的道理，這是在強調基道果的觀念。

7. 與我們息息相關的苦樂問題

提到四諦，我們將它簡化：苦諦講的是苦，集諦講的是苦因，滅諦講的是樂，道諦講的是樂因；講成白話，四諦就是在說明苦與苦因、樂與樂因之間的關聯。所以是不是可以把四諦統攝在苦樂當中？應該沒有問題。

關於苦樂，我們都會說「我想離苦得樂」，這樣的想法應該不需要多作解釋。我想離苦得樂，而且這當中的「想」，跟上午我們所談到的「我想解脫、我想成佛」的「想」不一樣。上午我們在說「我想解脫、我想成佛」時，我們只想達到那個目標，但是我們不想付出；但當我們說「我想離苦得樂」時，我們除了想要那個目標之外，我們會試著付出，而且我們付出的次數不是一次、兩次、三次。以今生為例，我們為了離苦得樂，我們付出了多少？絕對不是一兩次或兩三次；以今生而言，那個次數都已無法計數。我們想要離苦得樂的目標明確，也採取了行動，而且做了非常多次，但是到目前為止，如果我們為自己打一張成績單，結果我們滿意嗎？什麼樣的成績單？當別人問你：「你快樂嗎？」或是我們問自己：「我快樂嗎？」

這個問題的答案，有些人會回答「我很快樂」；有些人會說「還不錯」；有些人會回答「還可以」；有些人會回答「不是很快樂」；有些人會直接說「我不快樂」。五種選項，我們選擇哪一個？認為自己很快樂的，請點頭；沒有人點頭。認為還不錯的，請點頭；有幾位同學點頭。認為還可以的，請點頭；這個也不少。認為不是很快樂的，請點頭。認為不快樂的，請點頭；也有人點頭。從頭到尾都沒點頭的是怎樣？以上皆非，是嗎？

是我的選項裡沒有關顧到你？還是你連自己快不快樂都不知道？我覺得後面的這個可能性是存在的。有些人連自己快不快樂，他都無法斷定，甚至他會反問你：「什麼是快樂？什麼是不快樂？」如果是這樣，你問他：「難道你不想要離苦得樂嗎？」「想。」這個想法是從哪裡來的？如果自己都不知道苦樂是什麼，你怎麼會想離苦得樂？不過我們先不討論那樣的人。

從剛才在座各位的反應，我放眼望去，沒有一個人選「我很快樂」這個選項。這時我們應該問問自己：「我的目標很明確，我對這個目標也生起了希求，不僅生起希求，我也採取了行動，為什麼我還是不快樂？」

8. 學法者應該確立的三件事情

我們剛才特別強調了目標、希求、行動（方法）。為什麼要特別強調這三者？學習《道次第》的人，應該要能將《道次第》的內容統攝在這三者當中。或許有些人對這個概念不是很清楚，所以我們花一點時間來介紹。

以下士道為例，下士夫的目標是什麼？（學員：來生的增上生。）他要如何對來生的增上生生起希求？這時他要思惟念死無常及三惡趣苦的道理，而對來生的增上生生起希求。但是光有希求，並無法達到那個目標，所以接下來他要採取什麼方法？皈依三寶與實踐業果。所以下士道的法類是不是統攝在目標、希求、方法這三者當中？是。

相同的道理，中士道的內涵，中士夫的目標是什麼？（學員：解脫。）他要如何對解脫生起希求？他要思惟流轉輪迴的次第——苦諦、集諦的內涵，而對解脫生起希求。但是光有希求就能解脫嗎？不能。這時他採用的方法是什麼？修學戒、定、慧三學。

此外，上士道的法類也是統攝在這三者當中。上士夫的目標為何？（學員：成就無上菩提。）他要如何對無上菩提生起希求？策發心中為利有情願成佛的菩提心。所以在《道次第》裡面，這個部分特別強調如何生起菩提心的教授，分別提到七因果教授以及自他相換的教授。但是光生起菩提心就能成就無上菩提嗎？沒有辦法。這時要採用什麼方法？（學員：行六度四攝。）

由此可知，整部《道次第》的內容都統攝在目標、希求、方法這三者當中。所以學習《道次第》的人，在學法的期間也應該先建立這個觀念，「我做這件事的目標為何？我是否對這個目標生起了希求？進而我採用什麼方法？」

不要說學法，就連世間人做很多的事情，也都懂得這個道理——「我的目標是什麼、我對這件事情是否充滿熱情；光有熱情不夠，我必須付諸於行動，而我採用的方法是什麼。」世間的成功人士，不管從事哪種行業，只要他是那個領域的佼佼者，都具備這個特色。首先，他的目標明確；再來，他對於那個目標充滿熱情；最終，他會採用各種方法，讓自己達到那個目標。這樣的人才有成功的機會、才有成功的本錢，學法也是如此。

回歸到我們的主題。我們的目標——離苦得樂；我們對於這個目標也生起了希求——我想離苦得樂，這個念頭應該不是騙人的吧。從早到晚，想到「我」之後的下一個念頭——我想快樂、我不想痛苦。雖然這個念頭或許你察覺不到，但仔細想想，我們做的哪一件事情不是基於離苦得樂的這個念頭而做的？應該都是。這代表我們的目標很明確，希求也夠強烈，方法呢？難道我們沒有做嗎？我們也有在做。但為什麼最終的結果是「我不是很快樂」？是目標設定錯了？還是希求心不夠強烈？還是方法不正確？到底是哪一個環節出了問題？

首先，難道是目標設定錯了嗎？（學員：沒有錯。）希求不夠強烈嗎？也夠。方法不正確嗎？有同學點頭——方法不正確。如果你自己都知道方法不正確，為什麼你還要採用那個方法？意思是我們的目標沒錯，希求心也夠強烈，只有方法錯，是這樣嗎？我不認為。我覺得是從頭錯到尾——目標錯誤、希求也有問題、方法也不正確。其實方法之所以會錯，多半跟我們設定的目標有關。如果我們設定的目標本身就有問題，我們採用的方法就不會好到哪裡去。不過這個問題，我覺得課後你們先思考，晚上研討一下，明天有時間我們再來討論。

9. 若對現狀不滿就應作出調整

佛一再地說「在輪迴中流轉的眾生很苦」，這一點我們知不知道？我們先不說其他五道，我們知不知道生在人道很苦？甚至我們將範圍縮小，我們知不知道身為人的我們很苦？再把範圍縮小，我們知不知道身為人的自己很苦？

對於這個問題，答案因人而異——有些人說知道，有些人說不知道。縱使知道，就表示我們會把這個道理放在心上嗎？不一定；即便放在心上，就表示我們有深刻的體悟嗎？也不一定。有很多人在學法的初期一聽到佛說苦、集、滅、道，告訴我們苦應知，他的第一個反應：「我的人生已經夠苦了，還有什麼苦我沒有嘗過？根本不需要佛告訴我苦應知，所有的苦我通通了知。」意思是佛告訴眾生苦應知，是在增加眾生的痛苦，是為此而說的嗎？應該不是吧！

為什麼佛要說苦應知？是因為眾生不了解苦而說苦應知？還是眾生不夠苦而說苦應知？（學員：眾生不了解苦。）多數人都選擇第一個選項，意思是第二個選項不成立？難道我們覺得自己夠苦嗎？我們問問自己：「我夠不夠苦？」似乎也沒有很苦，是不是？所以意思是「眾生不僅不了解苦，而且眾生不夠苦，所以佛才說苦應知」，是這樣嗎？佛到底是為了什麼而告訴眾生苦應知？

世尊在成道之後，最初宣說的就是四聖諦的道理，一開口就說「此是苦聖諦」，這代表了解苦是修行的關鍵。世尊在成道之後，祂最想講的應該是祂修行的經驗、祂修行的體會；一開始不講別的，馬上點出苦的內涵及我們需要了知苦，代表這是修行精華中的精華。這時我們應該思考的是，為什麼世尊一開始宣說正法時，要特別強調苦及眾生需要了知苦，這當中一定有我們需要學習的重點。

甚至，如果我們真的相信生命是無始的，這代表無始以來我們都想離苦得樂，我們也不斷地嘗試各種不同的方法讓自己離苦得樂，但到目前為止，效果似乎不顯著。雖然我們的生命是無始的這一點，或許對有些同學來說還不確定，不過這個問題，我們明後天應該會分析到。

我們在這個地方先討論的是，假使我們的生命真的是無始的，這代表無始以來直到現今，我們在想離苦得樂的情況下，我們採用各種不同的方法，試圖讓自己離苦得樂，但是到目前為止，我們對於自己的現狀仍不滿意。在此同時，如果我們持續採用同樣的方法，最終的結果頂多就是如此，不太可能比這個更好。而且這時我們講的是「無始以來」，這代表我們在輪迴當中投生的次數是無數次，我們想要離苦得樂的念頭也生起過無數次，我們所採用的方法也是無量無邊，但是搞了半天，到目前為止，我們的狀態頂多如此。之後，如果我們再次採用相同的模式，設法讓自己離苦得樂，各位覺得會有顯著的進展嗎？應該不會。

同樣的因只會感得同樣的果；因果法則不會隨著時間與環境而有所改變。就像蘋果的種子在任何時間、環境下，它長出的苗芽就是蘋果樹的苗芽。如果這樣的分析是合理的，這代表從無始以來直到現今，我們所採用的那些方法，如果今後我們仍然繼續使用，最終的結果頂多如此。但問題是，我們對於自己目前的現狀似乎不太滿意。如果不滿意，下一步應該怎麼做？應該是要改變方法；如果方法都不換，結果不可能有改變。但現在的問題是：方法要怎麼換？如果我們的目標沒有調整，我們的方法不

需要換；如果我們的目標稍作調整，我們的方法也需要同時調整。

不過這些問題，各位回去之後先放在心上認真思考。在學習四聖諦的一開始，這是一個重要的問題——我對於自己的現狀到底滿不滿意？說實話，從無始以來直到現今，我們在輪迴中投生了無數次，在這麼多次的投生裡面，我們目前的狀態應該是處在金字塔頂端，但也不過如此。如果繼續採用同樣的方法，我們到底要瞎忙到什麼時候？這個說「瞎忙」一點都不過分。無始以來直到現今，我們都在瞎忙。在目標不清楚、希求不夠強烈、方法不正確的情況下，不斷瞎忙，所以直到目前為止，我們仍在輪迴中流轉受苦。

對於這一點，如果你在思惟過後感到無法忍受，你就應該告訴自己：「我從今天開始需要作出調整。」至於怎麼調整，以後再說；這當中的「以後再說」，是指明天再說，我們今天的課就講到這個地方。但至少各位要得到一個結論：如果我的方法再不調整，結果不會有所改善。當你發現自己的現狀令你非常不滿意時，你就應該勇敢地告訴自己：「從今天開始，我應該堅決地作出調整。」

好，我們今天的課就上到這個地方。