

# 《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：第八講（深究無我前的準備）

## 1. 思惟苦諦應將時間拉長

昨天晚上在研討時有同學提到：「我按照上課的引導方式思惟之後，雖然道理都懂，但內心卻沒有明顯的感受。」我們從這個問題將昨天的內容複習一下，並且針對有些部分作進一步的討論。

對於這個問題，可以從以下幾個角度來思考：第一個角度，在思惟苦諦時，不應該只想著這一生。世間大多數人如何看待自己的生命？只想眼前，「以後的事以後再說，眼前的快樂最重要。」甚至多數人會說：「我眼前的事都管不好，哪管得了以後的事，眼前最重要。」好一點的，會規劃五到十年之後的人生；再好一點的，會規劃晚年的人生，但很少人會跨越死亡這條界線去思考：「我臨終時該怎麼辦？死亡的時候該怎麼辦？死亡之後又該怎麼辦？」多數人不願意思考這些問題。

不願意思考的原因，或許是因為我們與生俱來就有一種對死亡的恐懼，以及對死亡的不解。放眼望去，多數人所討論的都是有生之年會發生的事，很少人會去討論死亡之後有可能會發生的事。所以一方面我們不想要討論死亡，也不想要了解死亡，再加上我們對死亡會有一種恐懼感，進而逃避它；雖然我們都知道自己最終會死，但我們試著不要去想這件事。

甚至有些人會索性地說：「反正最後都會死，有什麼好想的？」但對學佛的人而言，就是因為最後會死，所以才應該去想：如果死後有來生，我們是不是應該為來生做準備？如果死後沒有來生，現在我們所付出的這一切又是為了什麼？就是因為最終我們會遭遇死亡，所以我們更應該思考死亡之後所會發生的事。這樣比較合理吧？

或許在學佛之後，我們思考自己的生命的時間會拉長，我們會想到今生、我們的上一生，再好一點——我們的下一生。這時我們想的只有三生——上一生、這一生、

下一生，我們的無限生命就只有這三生。「今生我投生為人，我上一生應該做了一些好事，所以我上一生的狀況應該也不糟；而這一生我也做了一些好事，所以我下一生的狀況應該跟今生差不多。」從這個角度去思考，他會覺得「如同我今生不苦，我上一生也不怎麼苦，我的下一生應該也不會苦到哪裡去」，所以想了半天，還是不苦。但事情的真相是如此嗎？

多數人在學佛期間的想法是「我的上一生、我的今生、我的下一生」，然後「我要解脫」，然後「我要成佛」；意思是今生無法解脫、無法成佛，下一生無法解脫、無法成佛，然後就解脫了、就成佛了，是這樣嗎？如果我們在思惟自己的生命時只有想到三生，加上解脫跟成佛，這中間似乎少了很多東西吧？這樣的想法過於短淺，以致於對苦諦生不起感受。

這時應該把前後世的觀念拿出來使用，「放眼望去，每一種形態的眾生我們都投生過。」如果我們真的對於前後世有正確的觀念，我們真的知道前後世的道理為何，我們根本說不出「我未曾投生過一隻豬、我未曾投生過一頭羊」。這時你看看牠，再看看自己，再把自己放在牠的位置去思考：「牠當下所受的苦是我能忍受的嗎？」

這時或許我們會想：「牠是豬，我是人。」但問題是：當我們的意識進到豬的身軀之後，我們是怎麼想的？那時我們應該會想「我是豬」吧！或許牠沒有這種語言的概念，但那時我們的起心動念所想的那個「我」是什麼樣的我？就是豬的那個我；因為我們的心與豬的身軀產生了連結。當我們的意識進到豬的身軀之後，我們的起心動念所想的那個我，就跟現在我們所想的那個我大同小異，所以應該把自己放在對方的位置去思考這個問題。

接著進一步思考，我們在輪迴中投生善惡趣的頻率。舉一個例子：忙碌的上班族

一年當中絕大部分的時間都在工作，對他來說，多數情況下是苦受；偶爾有一個禮拜的時間可以出國，能夠出國去玩他很快樂。這個例子要說明什麼？就像那個忙碌的上班族，在一年當中有百分之九十五的時間都在工作；從無始以來直到現今，我們有百分之九十五的時間都在惡趣受苦，只能偶爾投生善趣。我並不是說一般的上班族正處在惡趣，而是從這個例子去思考：我們投生在惡趣的比例大概就是如此。

所以在思考苦諦時要把時間拉長，當把時間拉長之後你就會發現：這個問題似乎有點嚴重。如果只想今生，或是只想上一生，再好一點，想到下一生，我們就會覺得問題不大；但如果把時間拉長，你就會開始重視這個問題。這時再問問自己：「在這個世間上有沒有改善這個問題的方法？如果沒有改善這個問題的方法，那也就罷了；但現在我已經了解改善這個問題的方法，我看到了一絲曙光，在這樣的情況下，我還要繼續沉淪下去嗎？」應該要這樣去思考。

## 2. 認同法義才會反覆串習

從另外一個角度來分析，或許這些道理我們都了解，但有可能是我們串習的次數還不夠多。當我們串習的次數不夠多，我們的心跟法義之間的距離還是很遙遠，因為法並沒有入心，我們內心深處對於這個法義還是陌生的。我們只是理性上知道、理性上了解，但內心深處不見得認同，在這樣的情況下，我們很難多次串習。

所以學法分為幾個層次：「知道」，知道表面的意思；進一步，「了解」，了解其中的關鍵；了解之後，內心深處「認同」這個觀念。了解與認同的層次不一樣，有些時候我們了解，但我們內心深處不認同；在這樣的情況下，當我們跟自己對話時，我們內心深處會有一個反抗的聲音跑出來：「不應該是這樣！」這表示我們內心深處沒有認同。認同之後，應該時常「串習」。在此，我們將學法的階段分為四個層次：知道、了解、認同、串習。

在《道次第》中曾經提到一位非常著名的祖師——噶瑪巴，有一次他的弟子跟他說：「我已經思惟過無常的道理，為何還生不起無常的證量？」當時，噶瑪巴回答：「你什麼時候思惟無常？你白天散亂、晚上睡覺，你根本沒有用心思惟，你不要再打妄語！」那個弟子說出了我們的心聲——「這些道理我都懂，但為什麼我仍舊無動於衷？為什麼我生不起證量？」我們根本沒有用心思考，我們頂多只是表面知道，但我們不見得了解那當中的關鍵，內心深處也不見得認同，在這樣的情況下，我們很難督促自己反覆去串習；當我們不認同一個觀念時，我們很難反覆去串習。

### 3. 平時應以何種動機淨罪集資

假使我們的問題已經跳脫了上面的這個層次——我們不僅知道，我們也了解、也認同，但在反覆串習之後，內心還是沒有明顯的感受，這時就應該著重淨罪集資；除此之外，也應該對上師三寶作殷重的祈請。這時候的淨罪集資跟平常我們的淨罪集資是完全不同的。平常我們的淨罪集資抱持的是什麼心態？「我想要淨除罪障，來生投生到好的地方。」「我想要集聚資糧，來生我可以享有榮華富貴。」甚至有些人的想法是：「我想要淨罪集資，這樣我就可以快點解脫、快點成佛。」

但這時我們之所以淨罪集資的理由是什麼？「因為我知道佛法的道理，我也了解關鍵為何，進一步我認同它，但是當我反覆串習之後，我內心並沒有明顯的感受。然而這是我獲得解脫唯一的方法，在這樣的情況下，我的目標是為了追求解脫而來淨罪集資。」這時的淨罪集資才有可能成為追求解脫的順緣。

為什麼它能成為追求解脫的順緣？因為當事人有想追求解脫的心，而且那樣的心並非只是想想而已，他還想要付諸於行動。這跟我們之前討論的問題是相同的——他不是只想解脫，但不想付出；而是付出之後，他發現效果不明顯，而想要作出調整，所以這時淨罪集資的動機和我們平常淨罪集資的動機截然不同。

#### 4. 念死無常是法義入心的關鍵

除此之外，應該要加強念死無常的觀念。過去的祖師們曾說：「我們的一百種念頭會因為缺少一種念頭而無法成辦。」我們有哪一百種念頭？我們知道有前後世、三皈依、四聖諦……我們知道的道理很多，也都說得出口，甚至頭頭是道，所以我們心中對法的認知有一百種念頭，但是那些念頭因為缺少了一種念頭而無法成辦。什麼念頭？念死無常的念頭。因為缺少這個念頭，我們所懂得的那些道理都無法入心，最終無法成辦。

從這句話裡就能得知「念死無常」的觀念非常重要，在《大涅槃經》中也提到：「一切足跡之中，象跡第一；一切想中，無常想及死想第一。」這就是在說明念死無常的重要性；但對我們多數人來說，我們很容易輕忽。

#### 5. 我們是否為身體的僕人

其實認真想想，我們所得到的蘊體真的不怎麼樣。我們就先不討論內心，因為我們的心就像脫韁的野馬一樣，根本管控不住；我們先討論身體。

我們的身體真的不怎麼樣，我們想想：我們需要想辦法讓自己的肚子餓嗎？不需要想辦法，它自然會餓。我們要想的是什麼辦法？我們要想辦法餵飽它。我們需要想辦法讓自己的身體髒嗎？不需要，它自然會髒；我們要想辦法把它弄乾淨。為了把它弄乾淨，我們還要分洗頭的洗髮精、洗身體的沐浴乳、洗臉的洗面乳。我們要想各式各樣的方法把它弄乾淨，但我們的身體會變髒的這一點，我們不需要想任何方法，時間到了，它自然會變髒。我們需要想辦法讓我們的身體累嗎？不需要，它自然會累；它累的時候，我們要設法滿足它。

甚至當我們要買寢具時，我們還會試躺一下，「這個枕頭適不適合我的高度？這張床睡起來怎麼樣？」我們要想各種方法來滿足自己的身體。稍不注意，我們的身體

就會感冒發燒；嚴重一點，各種慢性疾病，但是要治療卻是既費時又費力。我們仔細地想想：為了這個身體，我們到底造下了多少的惡業？再問問自己：我們到底是身體的主人還是身體的僕人？雖然我們心中會有一種想法——這是我的身體，但從上面的那種思考模式來看，我們到底是身體的主人還是身體的僕人？

從剛才那個角度去思考，我們似乎是它的僕人。它想要我們做什麼，我們就必須做什麼；如果我們稍有反抗，它就給我們苦頭吃；如果不順著它的旨意去做，它馬上給我們臭臉看，是不是這樣？但我們會說「這是我的身體」。到底誰是主人？從這個角度去思考，似乎身體才是我們的主人。

我們為了這個身體忙了一輩子，造了一堆惡業，最終背著一袋袋的惡業走向惡趣的險崖。在臨終時，也就是我們最危急的時候，我們的身體怎麼跟我們對話？「我很累，我想要休息，要去你自己去吧！我不想去。」但我們一生為了它付出了多少，最終的結果是什麼？這是我們想要的結果嗎？這不需要認真思考，稍微想想就知道這並不是我們想要的結果。這時你就應該勇敢地問自己：「如果最終我不想要看到這樣的結果，從現在開始我應該如何改善？」

## 6. 舉例說明凡夫所認知的快樂

接著，在思惟苦諦時，或許有些人會想：「如果我對世間的安樂生起了厭離，我都不去追求世間的安樂，人生還有什麼樂趣可言？」各位會不會有這樣的想法？（學員：會。）這個想法應該在多數人的心中都有。雖然佛法說：「世間的安樂是壞苦，它會帶來眾多的過患，它根本不值得我們去追求。」但問題是：「我就處在輪迴中，我不追求世間的安樂，那身為輪迴中的一份子，我還有什麼樂趣可言？」意思是在輪迴當中流轉，應該流轉得既精彩又有趣，是這樣嗎？

首先，沒有這樣的輪迴，各位不要再妄想。不過對於這個問題，或許從以下的例

子來思考，會對各位有些幫助。有些人皮膚會過敏，過敏時會癢，癢就會想要抓，而且抓的時候有樂受；但如果抓太久而把皮抓破，他會有苦受，是不是這樣？如果讓各位選，你們想要選「我的皮膚不會過敏」？還是選「過敏之後我再來抓」？（學員：不會過敏。）但如果你的皮膚不會過敏，你就無法享有過敏之後再去抓的樂受，不是嗎？過敏之後再去抓的樂受，只有過敏的人才能體會得到，沒有過敏的人怎麼會有那樣的樂受？這時為什麼你不選「我希望我的皮膚過敏，過敏之後我再來抓，這樣我才有樂受、這樣我的生命才有樂趣」？為什麼你要選「我希望我的皮膚不要過敏」？

相同的思惟模式，在獲得這個蘊體之後，我們會生起苦苦及壞苦。的確，擁有這個蘊體，我們會有苦受，也會有樂受；但問題是，那樣的樂受根本無法持續，如果持續，它只會變成下一個苦受。在這樣的情況下，我們是不是應該選擇不要去取這個蘊體？從剛才那個例子反推回來，這個選項比較合理，而不是說「我在輪迴當中流轉，我想要再再地獲得這個蘊體，獲得蘊體之後，你要我不去追求輪迴的安樂，這樣我很痛苦」，不是這種思惟模式，現在要思考的是「能否連根斷除這個問題」。

既然苦苦是我們不想面對的，壞苦也不值得我們花如此大的心力去追求，而這兩者的根源都是來自於行苦，如果有方法解決這個問題，我們是不是要試著解決？這就像皮膚會過敏的人，雖然抓的那一瞬間很快樂，但抓破了之後很痛苦；等傷口復原，又癢的時候再抓還是很快樂，但這不是解決問題的根本之道。我們應該如何解決這個問題？想辦法讓自己不要過敏，而不是先想「如果我想辦法讓自己不要過敏，我就無法體會抓的當下那種快感」。應該從這個角度去思考。

所以昨天我們提到，凡夫所認知的樂，從聖者的角度，他會覺得那只不過是小苦罷了。這就像如果你自己沒有過敏，你看到一個過敏的人不斷地在抓自己的手，而且面帶微笑，你會羨慕他嗎？不會。你會覺得：「我不想要過敏，我不想要一直抓我的手，即便抓的當下看他的表情似乎很享受，但我不想要過敏。」由此可知，凡夫所認



知的樂，從聖者的角度而言都叫苦，所以佛世尊說：在輪迴中流轉的期間，根本沒有快樂可言。從他們的角度來看，確實就是如此；但從我們的角度來看，我們會認為在輪迴當中流轉，要是沒有快樂，那是多麼無聊的一件事情。這樣可以理解了吧？從這個例子應該可以理解。

## 7. 重點複習

接著，昨天我們提到蘊體為何會成為苦的所依。在討論這個問題時，我們舉了一個例子；進一步，我們談到這是因為我們的心跟身體產生了連結。之後我們分析到在投生之前、投生之後、臨終這三個階段，我們都被業和煩惱控制，而這當中的煩惱，我們強調的是貪。為什麼要特別強調貪？

我們在輪迴當中流轉時，之所以會投生、之所以會想要維繫自己的生命，甚至最終在死後，我們會有中陰身出現，所有的關鍵都跟我們心中的貪念有關；除此之外，絕大部分的煩惱都源自於貪。而在眾多的對境當中，我們最貪的那個境就是「我」；而這當中的「我」，強調的是我們心中所想的那個我。我們想它的次數最多，我們想它的頻率最高；換句話說，我們最愛它。而最後我們提到：從無始以來直到現今，我們最貪愛的那個我存在嗎？這是今天我們要討論的問題。

## 8. 不應以見解不同而輕視外道

不過在討論之前，我們應該先建立一個觀念——即便真相是無我，我們也不應該輕視外道。內外道的分水嶺，從見解來說，內道承許無我，外道主張有我。然而，即便我們在分析事情的真相之後，我們認為諸法是無我的，我們也不應該輕視外道。

雖然外道主張有我，但至少他們曾經仔細思考過這個問題。什麼問題？我和身心之間的關係。並在仔細地思考過後，提出了他們的看法——有我。到目前為止為什麼我們多數人會說無我？「因為佛說無我，我就跟著說無我。」我們根本沒有仔細探究過這方面的內涵，我們根本沒有仔細去想過我和身心之間到底有什麼關係。雖然外道

提出的見解有誤，但至少他們曾經用心思考過；我們呢？即便我們口頭上說無我，但我們未曾思考過它的內涵。在這樣的情況下，如果有一個善巧的人以善巧的方法去點破外道，告訴他：「你的想法是有誤的。」這時他只要稍微動念，他的想法就能夠在一瞬間，從原本的有我變成無我；但我們呢？由於我們未曾仔細思考過這些內涵，即便有人一再為我們宣說無我的道理，但我們根本無動於衷，是不是？

從這個角度來看，我們並沒有比外道高明到哪裡去。但平常我們只要想到外道，就會覺得他們的想法有問題。的確他們的想法有問題，但至少他們勇敢地去想、認真地去思考；我們卻是連想都不敢想，或者連想都不會想。有沒有這樣的可能性？有。

所以我們先建立一個觀念——即便分析到最後，事情的真相是無我，我們也不應該輕視外道。以此類推，這個世間上有沒有造物主？透由正理分析到最後，即便沒有造物主，我們也不應該輕視外道。

## 9. 我們心中所想的「我」在哪

接著，當我們在探討心中所想的那個我到底存不存在時，應該先思考：我們心中所想的那個我涵蓋的範圍到底有多大？要先確定這件事情。請問：我們心中所想的那個我有沒有可能在我們的右邊？有些人的眼神一片茫然：「這是在說什麼？」這個反應在說明什麼？我們從早到晚都在想它，但我們不知道它在哪裡，問你：「我們心中所想的那個我是不是在我們的右邊？」表情一片茫然；如果你天天想它，你應該知道它在哪裡，如果你天天想它，你應該看清楚它的模樣。照理來說，我們的分別知應該是越想越清晰——第一次想沒有那麼清楚，多想幾次，應該會越來越清晰。我們從早到晚都在想我，但問你「那個我是不是在你的右邊」，怎麼會完全沒有反應呢？而且在之前我們做了前行，這幾天各位也不斷地在思索「我」，這時應該要有反應才對。

再來一次，我們心中所想的那個我是不是在我們的右邊？（學員：不是。）是不

是在我們的左邊？（學員：也不是。）是不是在我們的上面？它就像監視器一樣，監控著我們的身心，然後發布命令。我們心中所想的那個我是不是在我們的上面？（學員：不是。）是不是在我們的下面？（學員：也不是。）為什麼？當有人告訴我們：「你看右邊。」我們會往右手邊看；「你看左邊。」我們會往左手邊看。這代表我們心中所想的那個我如果存在，它應該安住在我們的這個身體範圍之內。

這時候，當有人叫我們看右邊時，我們會看「我的」右邊（自己的右手邊），是不是？假設那個我所在的位置是在胸口這邊，這合理嗎？「我」是不是在胸口這裡？如果「我」是在胸口這裡，當有人說「請看右邊」，我們應該要看向胸口的右側，是不是？但我們會看自己的右手邊，卻不會看右胸這邊。這就代表「我」在的位置不應該是在胸口這裡。「請看上面。」我們不會看自己的脖子，而是會看自己頭頂上方。這代表我們心中所想的那個我，它所涵蓋的範圍應該跟我們的身體一樣大，是不是？這時我們才會說：「我的上面、我的下面、我的右邊、我的左邊。」這樣的分析合不合理？

現在我們在分析的是「我們心中所想的那個我，它涵蓋的範圍到底有多大」，要先確定這件事。到目前為止，我們得到的答案是：我們心中所想的那個我，它的涵蓋範圍跟我們的身體一樣大，它遍布我們的全身。

## 10. 我和身心之間的主僕關係

進一步地思考「我跟身心之間的關係到底為何」。在思考這個問題時，先從比較簡單的角度開始思考。請問：「我」和「身心」這兩者，誰是主人？誰是僕人？是我在控制身心？還是身心在控制我？

就以身體而言，是我在控制身體？還是身體在控制我？多數人的想法——我在控制身體。例如：當我想要往前走的時候，我的身體就會往前走，這時我們會覺得「我

在控制我的身體」，是不是這樣？當我想要說話的時候，它就要開口、它就要發出聲音，因為我想說話，所以我的身體就要做出我想做的行為。從這個角度來分析，似乎有一種「我可以控制身體」的感覺。

但是剛才的那些例子呢？當我肚子餓的時候，我要想辦法填飽肚子；當我累的時候，我要想辦法休息。這時誰是主人？誰是僕人？（學員：身體是主人。）這時又變成身體是主人了？所以主僕之間的關係是可以對調的？偶爾當主人，偶爾當僕人。在公司裡可以偶爾當董事長，偶爾當老闆，偶爾當員工嗎？還是那家公司只有一個人，既是老闆又是員工？這就跟學校只有一個人，既是校長又是工友是一樣的，是嗎？我們跟身心之間到底是什麼關係？我們跟自己的心是什麼關係？誰是主人？誰是僕人？是我們控制心？還是心控制我們？

（學員：心控制我們。）有同學說：「心控制我們，我們再去控制身體。」因為上一段才說「我可以控制身體」。換一種問法：我們可不可以設法讓自己不要散亂？（學員：不行。）不行？（學員：很難。）很難跟不行不一樣——「很難」代表你努力去做了還是可以做得好；「不行」是指完全做不到。所以我們是否可以控制自己的心，讓自己的心不要散亂三秒鐘？（學員：可以。）這應該做得好吧。

不要說三秒鐘，對多數人來說三十秒鐘應該都不難，只要稍微練習，我們都有能力讓自己在半分鐘甚至一分鐘內不散亂。請問：這時我們是不是在控制心？我們設法讓它不要散亂，是不是這樣？雖然我們的心跟法義不相應，但我們設法把我們所得到的法義塞到心裡面，叫它吞下去，「你最好乖乖聽我的話，從今天開始認真修行。」這時我們是不是設法在控制自己的心？

但佛法中時常提到：「我們被自己的心控制，心又被煩惱控制。」在這樣的情況

下，即便我們不想造惡，但我們根本沒有主控權，因為我們被自己的心控制，心又被煩惱控制，即便我們不想生起煩惱，但煩惱卻源源不斷而來，所以我們根本管不住自己的心。所以到底是誰控制誰？雖然切入的角度不一樣，但我們內心深處的想法，到底是我控制心還是心控制我？這個問題需要思考。

## 11. 想到我與我的身心有何不同

再來，下一個問題：當我們想到「我」的時候，想到「我」的這個念頭，跟想到「我的身體」、「我的心」這兩個念頭有何不同？當我們想到我的時候，這個念頭跟想著我的身體的這個念頭相不相同？以此類推，當我們想著我的時候，這個念頭跟想著我的心的這個念頭到底一不一樣？如果無法釐清這幾個問題，根本無法繼續下去，有很多地方會卡住，因為你根本不知道自己在想什麼。一下講我、一下講我的身體、一下講我的心，在此同時，如果再加進去一些名相：常一自主、獨立自主實有，你就會一團混亂。

所以在還沒有思考這些名相之前，先想想這些問題，先釐清「我到底是怎麼看待心中的那個我」；在此同時，先不要否定它。所謂的「不要否定它」，是指不要一直覺得那個我是不存在的。現在我們就是要設法把那個我引出來，再來討論它到底存不存在，所以我們一直強調「我們心中所想的那個我」。到下一堂課之前，這段時間先思考一下上述的那幾個問題。

好，我們早上的課就上到這個地方。