

# 佛陀講說四聖諦的緣由

四聖諦，是佛法很重要的一個依據。釋迦牟尼佛成道以後，在鹿野苑初轉法輪，為五位比丘弟子所講的，就是四聖諦。在此我針對還沒有接觸佛法，或是雖然接觸過，但不知道怎樣把佛法簡單運用在生活上的朋友，闡釋佛陀講說的四聖諦。

我會從最簡單的、與生活比較相關的道理講起。如果你們完全不懂，或是根本沒有聽過四聖諦這個名詞，可以先把名相記憶起來，然後慢慢慢慢去瞭解佛法上的意義。

## § 佛陀關心眾生希求離苦得樂的心，講出了四聖諦

佛陀初轉法輪就講四聖諦，是因為很關心我們渴望「離苦得樂」的希求。為了關心我們的希求，希望幫助我們達成這個希求，佛陀講出了四聖諦。四聖諦包括：苦諦、集諦、滅諦、道諦四者，是「聖」者心中瞭解的四個真「諦」。佛陀因為關心我們想離苦得樂的心，才講了四聖諦。因此，我們要把四聖諦實際運用在自己的感受上；如果不用的話，就好像把道理留在書本裡，好像四聖諦只是佛經裡的東西，與我們的感受沒有任何關係，這樣的話，就失去佛陀講說四聖諦的意義了。

## § 學習四聖諦，要把法理與生活連接

我們的感受與四聖諦有什麼關聯呢？

我們很希求離苦，很想離「苦」，但是，我們完全不懂什麼是真正的苦，也完全不懂苦的「因」。主要因為這樣，使我們沒有辦法脫離苦，沒有辦法脫離輪迴中的苦。佛陀看到我們那麼希求離苦，很不忍心，所以講了「苦諦」與「集諦」；又看到我們那麼渴望快樂，又講了「滅諦」與「道諦」，開示真正得到快樂的方法。我們若想脫離輪迴，脫離苦，首先需要瞭解「苦在哪裡？」「我們認為的苦，就是苦諦裡面佛陀所講的苦嗎？」如果答案是對的，那麼，我們自己認為的苦因在哪裡？就是集諦裡面佛陀所講的苦諦的「因」嗎？要這樣思考，就把「佛陀所講」與「我們希求脫離苦與苦因的願望」連接起來了。

我們常常不會連接。有的時候，我們自己心裡覺得想要脫離的苦，並不是真正的苦，我們「認」錯了，把它當成了苦！有的時候呢，苦是認對了，但是我們所認出的苦，好像沒有「因」一樣；好像這些苦並不需要因，就自己跑出來了，就如同苦是「非因」的、是「無因」的；這樣的想法，讓我們還更痛苦。因為，我們覺得那些苦是存在的，但卻好像沒有「因」，所以我們沒有辦法動它，沒有辦法改變！這樣想，又會更增加我們的苦。

所以，我們首先要認出什麼是苦，然後，也要瞭解苦的因。瞭解之後，雖然還沒有斷掉苦與苦因，但是自己心裡好像有一個比較大的膽子，比較不怕，自己好像有一點信心：我一定有機會斷掉那些苦。知道了苦因是什麼，比較勇悍的心就會生起；勇悍心生起的話，我們受苦的時候就不會那麼痛苦，不會有那麼忍耐不了的感覺。所以，我們學習苦諦與集諦，要盡量與自己生活上連接。

滅諦與道諦也是一樣，我們也時常認錯！我們所希求獲得的快樂，大都是不穩定的，不是圓滿的樂；那些「樂」，都會變成「苦」。圓滿的樂是什麼呢？就是「滅諦」；我們獲得滅諦的方法，就是「道諦」。這兩者我們也要仔細瞭解，然後在自己生活上做一些改變。或許我們一時沒有辦法直接用上滅諦與道諦，但至少可以用一用「隨順的滅諦」與「隨順的道諦」；以隨順的方法，練習滅諦與道諦的修行。

什麼是隨順的滅諦呢？譬如我一直跟某人生氣，一遇到他就生氣，那麼，我們可以先離他遠一點，離開那個環境，或是，想到他的時候，先不要想，就好像如果沒有辦法面對自己的嗔心，就先不要想那個問題。不要想，暫時把想斷掉，可說是「隨順滅諦」的一個方法。

然後，我做到了不想，好像自己讓自己心裡快樂了一點，這時候，可以生起一些隨喜的心，隨喜自己的「好」。但是也要小心，有時候隨喜自己，又會導致我們生起貪心，所以，這時候要看一看好的「因」是什麼？隨喜自己這些善根的因，比較不會起貪心。例如：隨喜自己怎麼好、怎麼好…的時候，思惟一下「有這些優點，一定是我從前種了善根，現在才有這些功德」；這樣隨喜自己，可以算是「隨順道諦」一個方法。我們要這樣盡量做到隨順的道諦與隨順的滅諦，不辜負佛陀為我們講說四聖諦的用心。

關於比較細的法理，則要多看書，多讀佛經，如果佛經太難，沒有辦法直接讀懂，一定要看從前大修行人們所寫的解釋佛經的論典。比較細的法理要一直深入，才會瞭解。瞭解之後，才能夠面對自己的苦，才能真正改變自己。

## § 聖諦是聖人認出的真諦

苦諦、集諦、滅諦、道諦四個聖諦，真正的意義是什麼？

我們自然感覺痛苦的那個苦，就是苦諦嗎？我們所認出的苦因，就是集諦嗎？剛才說，佛陀很關心我們離苦得樂希求的當下，就講出了苦集滅道四聖諦；然而，我們很想離開苦，但是我們所認出的「苦」，卻不完全正確！我們很想脫離苦的「感受」是正確的，但是，我們所感受的那個對境，那個苦，卻沒有正確認出來；我們所辨認的對境的苦，有時候認得不圓滿，有時候所認完全是不正確的！所以，佛陀開示苦諦時，首先就要我們正確地認出苦。

什麼叫做「認得不圓滿」呢？舉例來說，我們認出「這輩子我所遭遇的…這些麻煩，很痛苦」，但是我們只從短期的不好去看，沒有看出「苦的因在哪裡」。苦的因本身是什麼樣子呢？苦是和「煩惱」混雜在一起，我們沒有辦法認得很圓滿。我們主要是用自己的眼光，以自己的想法為主，所以很多苦是在煩惱當下認出來的，裡面有很多錯誤，沒有認得圓滿。

更有些時候，我們所認出的苦，完全不是苦，但是我們自己覺得這些是苦，完全認錯了！比如說，對於這個世間輪迴中的事情，我們會想：「沒有這些的話，我會很苦。」或者，我們享受「貪」，假如失去了所享受的那些事物，我們就受不了，就覺得苦。這時候我們所認的苦，是完全錯誤的！

佛陀感受眾生的苦，當下如何講出苦諦呢？佛陀首先指出：我們很想脫離苦的「感受」是對的，但是所認出的苦，有很多錯誤。苦諦的諦，表示這裡講的才是真的，是真理、真諦。所以，佛陀講苦諦，首先告訴我們：眾生所認的苦，有時候認得不圓滿，有時候完全錯誤。佛陀叮嚀我們：一定要認清楚！那麼，真正苦的情況是什麼樣子呢？就是苦諦所要講的。所以，「苦諦」從字面上解釋，就是把「苦」真正的情況正確的認出來。

集諦也是一樣，我們認出的苦的因，其實不是苦因。有的時候，我們認為它是苦的因，但是認得不圓滿；很多是來自我們自己煩惱的看法，一直加上去，所以有錯誤。因此，佛陀又講出「集諦」。同樣的，佛陀又講了「滅諦」與「道諦」。

這四者稱為「聖」諦，因為，我們所有凡夫都會認錯苦與苦因、樂與樂因，聖人所認的苦、集、滅、道四諦，才是對的，所以稱為「聖」諦，表示這些是聖人的感受。聖人認出了苦、苦因、樂、樂因，都認得圓滿。他們認識的方法是正確的，所認出的是真理、真諦。

我們不可以因為聽過很多次四聖諦的講說，就以為四聖諦很簡單，自己完全懂了喔！佛陀反覆一直地講：「你們認得不對！」一直叮嚀，什麼才是苦「諦」、集「諦」…，意思就是說我們認得不圓滿，所認是錯誤的。佛陀初轉法輪的對象，難道不比我們更優秀很多很多嗎？佛陀還是這樣一再的叮嚀。我們不要輕易以為自己已經很懂喔！

## § 永遠有希求離苦得樂的感受，就永遠有改變的機會！

佛陀很關心我們離苦得樂的希求，又告訴我們離苦得樂最好的方法，這樣子，我們才會動啊！如果佛陀所講與我們的感受沒有任何關聯的話，我們會動嗎？不會的。佛陀講什麼我們不會去理會。是因為我們自己的感受與佛陀說的四聖諦很有關聯，眾生才會一直跟著佛陀講的走。佛陀一方面表示很關心我們的希求，一方面開示「這是最好的方法」。我們要改變的話，這是最好的方法。改變自己，首先要感受自己離苦得樂的希求，找出感受之後，從自己這邊改變；自己改變的時候，才會改得快。如果自己像石頭一樣，這邊打一下沒感受，那邊抓一抓，也沒有感受，這種人就不會改變。

一般世間人就好像小孩子一樣，你對他說什麼，他好像沒什麼感受；右邊叮嚀他要好好讀書…，他沒反應；左邊打一打他，也沒有感受，這樣就很難改變嘛！我們一般眾生就像這樣。感受是很重要的，如果沒有希求離苦得樂的感受，就很難改變！我以小朋友做比喻，說他沒有感受，其實他自己一定有某些想法，所以才不會動，好像覺得：「我這樣子，就是最舒服的感覺啊！」所以他自己一定還有另外一個希求。譬如有人會說：「我並不想脫離苦啊！」他自己覺得這樣也是很棒的，所以他其實心裡面有用別的想法，來區別「棒」與「不棒」，自己認為：

「面對苦啊，天氣炎熱…等等，這樣子才會快樂，才會舒服啊！」他會自己哄騙自己，但畢竟還是有感受舒服與不舒服的差別，才選擇不改變！

所以說，每個眾生一定有感受，即使沒有正確認出來，還是有離苦得樂的希求；這個希求完全不會停，不會斷。但是，苦在哪裡？樂在哪裡？自己沒有認出來而已，我們永遠有希求離苦得樂的感受。有感受，就有機會，永遠有改變的機會。說不定某一天，不經意間你就改變很大，因為我們的心中永遠有可以改變的機會，這個機會永遠在。彌勒菩薩《寶性論》中講到：每個眾生都會成佛，沒有一個不會成佛的眾生，一個都沒有！連小小的螞蟻也會成佛。為什麼呢？眾生都會成佛，原因就是：任何一個有情眾生都永遠有改變的機會。

有時候，我們好幾億劫一直在三惡道裡面，偶爾出來，獲得人身啊，變成天人啊，然後又進入三惡道，即使像這樣的眾生，很久很久以來、很長很長的時間，都一直在地獄道裡面，他離苦得樂的希求還是在的，完全不會斷，所以機會也永遠一直在。所有眾生都會成佛，就是因為永遠有改變的機會，所以最終一定會改善。彌勒菩薩《寶性論》裡面這樣講，釋迦牟尼講「四聖諦」，也是告訴我們眾生會成佛的根本原因在這裡。佛陀一方面看見我們離苦得樂的希求，一方面看到我們的佛性，或稱「如來藏」。簡單說，就是我們想要離苦得樂的希求永遠不會斷，又有可以成佛的本性「如來藏」，所以我們永遠有可以改變的機會，佛陀看到我們可以成佛的因，知道我們可以成佛，於是講出「四聖諦」。

我們可以從哪裡做起呢？有時候，我們想一想自己也有佛性，好像會比較勇悍一點，是不是？然後，再想到佛陀很關心我們，心裡就會有一點感受，有點像是方便的悲心般的那種感受，就會出現。我們可以用這兩個角度去思惟。有時看一看自己的佛性，就勇悍一點，比較不那麼覺得「我都不會！」有時候我們心很高舉，覺得自己很棒，很了不起，就把它壓低一點。可以看看自己渴望離苦得樂的希求，這個渴望永遠不會斷，不論吃、睡，不管什麼時候，分分秒秒，就連一剎那也完全沒有停止過，無始以來是這樣，來世也會一直這樣子，我們自己看一看，是不是很可憐哪？再感受一下「佛陀那麼關心我們！」這樣心就會低一點。

根據佛經記載，我們目前處在的賢劫，總共會有一千尊佛出現。一千尊佛裡面，很多佛不想在末法的時候來；末法眾生煩惱太多，很難改變，所以許多佛都

不想來了。但是釋迦牟尼佛不顧這些，很勇敢的就答應來到了這個世間。從佛的角度說，一千佛當中，最勇敢的就是釋迦牟尼佛；從我們的角度看，釋迦牟尼佛的大悲心很強，對我們很關心，所以來到這個世間。初轉法輪時，佛陀看見眾生那麼渴望離苦得樂的希求，很關心，當下就講出我們的感受，講出了四聖諦，希望眾生能夠瞭解，能夠改變，最後能夠達到離苦得樂的目標。這就是佛陀講出四聖諦的緣起與緣由。

(本文整理自雪歌仁波切 2005 年於台北講說四聖諦講稿)