【四聖諦 (五)】

講授：雪歌仁波切
2005/10/27

苦諦有四個行相。「行相」的意思是，透由對這四個行相的了解，才能了解苦諦。所以，苦諦的行相，意思是它能幫助我們了解苦諦，反之，若對苦諦的了解沒有幫助，就不是苦諦的行相。為什麼苦諦需要四個行相？光是無常，足不足以說明苦諦？不夠。心裡思惟無常、苦、空、無我，這四者，透由思惟而在心裡有清楚的了解，進而生起對這四者的感受，才能算生起對苦諦的感受，此時，才可以說對苦諦的感受是圓滿的。若對這四者的感受不強烈，則對苦諦的感受還沒圓滿。

思惟苦諦，主要是讓我們產生「輪迴很苦，我沒有辦法一直待在輪迴裡啊！」的感受，有這種感受生起，才算是了解苦諦。要生起這種感受，必須先生起無常的感受，然後再依次第，從苦、空、無我，在心裡思惟，有一點點體會，才會了解「啊！輪迴是苦！」所以，了解苦諦，指的並不只是知道苦諦有這四種行相，而是了解整個輪迴都是苦。有這種了解，才算了解苦諦。所以要了解輪迴是苦，首先要了解，在輪迴中有無常的情況，有苦的情況，有空的情況，還有無我的情況，所以，體會到「輪迴中所有有漏的法，都沒有辦法可以成為我們依靠的對象」時，這種心的力量才算圓滿。這種「輪迴非常苦」的心情才會圓滿。若只了解無常的話，由苦諦而生的出離心不會圓滿；只了解無常與苦，對苦諦上的思惟及感受也未臻圓滿。

同樣的，集諦的因、集、緣、生四行相，對於了解集諦相當有幫助。原來，業與煩惱是這麼壞，帶給我如此大的痛苦；原來，業與煩惱，是苦的因、苦的集、苦的緣、苦的生。如此依次思惟，我們心裡的體會與感受

會不一樣，然後，才會對於苦的因生起極大的恐懼。這四個行相在我們心中圓滿生起，才能算是了解集諦，或說對集諦的感受圓滿了。

以上所講的苦諦行相，是從總的角度來談輪迴中一切法的共同處：無常、苦、空、無我。由於在每一苦上，都存在著這四個行相，所以，苦諦四行相，是從總體面來談的，而不是從個別面去談苦。個別面的苦，即苦諦四行相中的第二項「苦」來看，從種類來區分，就有六苦、八苦、三苦。以六苦、八苦、三苦來說，思惟的次第，從思惟六苦下手會比較好。六苦解釋的內容，是上從非想非非想天，下至無間地獄，整個輪迴的情形。所以，從六苦的角度去思惟，較能掌握真正出離心的內涵。為什麼？因為，真正的出離心，必須包含從非想非非想天到整個輪迴的苦的出離心。所以，若沒有掌握這個整體面，只想著「這個人生好苦！」，就不是出離心，可能只是想從現在的狀況離開，要到另一個輪回的地方，例如天道。所以，要先了解我們從哪裡出離，辨認出我們所要出離的輪迴範圍，是從非想、非非想天到無間地獄的所有輪回。而所有的輪回情況，就是六苦所解釋的內容。從六苦思惟而生起感受，可以幫助我們沒有遺漏地認識，就不會有「我要離開這裏，然後躲到另一個輪回地方」的想法，因而生起正確的出離心。

但是，《廣論》裡卻先從八苦講起，而後才講六苦，這種講法也有它的好處。因為我們現在處在人道，若馬上從整個輪迴的角度去思惟，是有一段距離的，所以，先從身為人能體會得到的苦思維起。也就是從生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得、五取蘊苦，從人間看得到的八苦開始，進一步再慢慢擴大到整個輪迴的六苦，這是一種思惟方法。

不過，思惟六苦還是很重要。有些道次第的論典會直接談六苦，這是看個人的相應點。有些人的個性，要透由先思維人間八苦才體會得到苦，再擴大到六苦的思惟；如果自己的個性直接可以從六苦體會，就不用先想八苦了。

六苦的內容是：一、無定過患，二、無飽足過患，三、數數捨身過患，四、數數結生過患，五、數數高下過患，六、無伴過患。

六苦可總攝為三類（注一）：一、於生死中無有保信。其中無定過患、數數捨身、數數高下、無伴過患屬於此類；二、對安樂無飽足（無飽足過患）。三、無始無終的輪回（數數結生）。把六苦總攝為三類，更能掌握住「輪回總是苦」的想法，更能與出離心馬上連結。

思維六苦有很多方法，也有不同的思惟次第。平常所講的思維順序和連接的關係是：由於我的親友、敵人、、、都是不定的（無定過患），在不定的情況，還是會有我所喜歡的，但對於所喜歡的，我一直努力做，還是不會滿足，還是會苦（無飽足過患）。一直不滿足的當下，就會一直努力奔波勞苦，到最後兩腳一伸，仍然要撒手，什麼都得離開我（數數捨身）。若是永遠的離開，不用再投胎也還好，但，它又要重新開始辛苦做（數數結生）。如此生生死死的過程裡，若投生的地方與前世等級相近的話，就還不至於太辛苦，但事實上，我們會投生到完全不同的地方，重新投生的地方，是在六道中有時在上（人、天），有時在下（三惡道），苦上加苦（數數高下）。在這樣難忍的痛苦裡，若有同伴陪著倒還好，但是，根本沒有啊（無伴過患）！

還有另外一個思維方法，就是《廣論》裏提到的六苦總攝三類的次第。先思維不定過患---輪回中什麼都不定，這輩子怨親不定外，前世、來世的親友怨敵也輾轉不定；自己的投生處也不定，輪迴中跟我們一起的人也都不固定、、、這樣去思維（於生死中無有保信）。然後，我們會想：在種種的不定裡，還是有些朋友至親幫助我、對我很好，還是有快樂啊！但，這快樂是真正的快樂嗎？我們一感受到快樂時，不滿足馬上跟著來。所以完全沒有真正的快樂！一受到快樂，馬上就變成不滿足，不滿足就又開始苦了（對安樂無飽足）。這種今生、來生、每一生的不定，然後有一點快樂又生起不滿足，這兩階段產生的恐懼，是不是受幾次苦就會結束呢？不會。從無始以來，我們一直死、一直投生再投生，一直輪回，若我們這一生沒

有斷除輪迴，來世，仍會不斷不斷地再次投生，無量無邊的來世，永無出期（無始無終的輪回）。若掌握這樣三個方向去思惟，便會對六苦產生另一種不同的感受。

以上我想說明的是，思惟六苦，可以針對一一苦去分別思惟；也可以用總攝的方式去思惟。另外，在六苦的每一苦上，都具有苦苦、壞苦、行苦的特質，因此而生起「無論任何情況都是苦」的心理。六苦，談的是苦諦總體的樣子；而三苦則是關於苦諦的本質。在尚未思惟六苦與三苦之前，可以先思惟人身的八苦。不過，要不要思惟八苦，依個人狀況而定。若覺得先思惟人身之苦較易生起感受，就先思惟八苦；反之就不一定要想，也就是說，不是所有的人都要從八苦開始思惟，但是六苦與三苦是一定要去思惟的。

接著談八苦：生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得、五取蘊苦。

生老病死，是人生中的苦。對於生苦，《廣論》裡分五項細談，但這裡我們不會講得這麼細，大家要了解的重點在於，從入胎開始，苦苦就出現了。就像《入胎經》裡所講的，一旦入於母胎中，各種苦的感受都來了。胎兒的感受是很細的，比如，母親身體搖動，胎兒所感受到的是巨大的恐怖，會覺得是突然被拋到天空般那樣地害怕；母親吃的冷熱食物，他也會有強烈的感受；因為處在黑暗的子宮裡，也會帶來很多的苦。這些是苦苦。那時，我們的身體非常隨順於煩惱的生起，完全沒有辦法隨順於善業的造作、隨順於善良心的生起。得到這個身體的同時，也就等於把自己放進一個很容易生起各種煩惱的狀態裡，為了愛自己，保護自己，對於傷害他人完全沒有顧慮。所以一旦投生於這個身體裡，它本身就是會促使我們隨著愛自己而造種種惡業的因。所以，一投生，心裡就常常覺得很煩，同時，也會讓別人生起煩惱。這是生苦。

得到身體，隨後而來的，是完全無法喊停的老化過程。老，使我們無

法再自在地使喚五根。由於身體虛弱，自己麻煩，也給別人添麻煩。老的樣子，連自己都不想要多看鏡子裡的自己一眼…。在受種種老苦的時候，看到比自己年輕的人，更增心痛，因為更顯出自己的老。老苦，看著自己老態龍鐘時很苦，看別人青春紹華時更苦。

因為老弱，身體就容易得病。病時，不想吃的不得不吃，想吃的卻吃不得，想做的不能做…，非常苦。生了重病，想死死不得，不死，又看著自己一直不停地在麻煩別人，別人看到生病的自己，那皺眉掩鼻的樣子，也會讓自己很苦。生病時，會覺得別人看我是「怎麼該死的還沒死、還留著做什麼？」用這種心情去揣測別人的想法，心裡的苦就更多了。

最後，我們會死亡。我的朋友、財物、身體，我這一生所有見過、用過的，還想再用、還想再看的，想再住在這個世間，然而一旦死亡、就是永別了，無法再見面，再與朋友談話。一離開就永遠地離開自己的家人、朋友、自己住的家鄉，此時，心裡會非常非常捨不得，很苦。除了心苦之外，身體上受不了的苦也很多，比如，將死時，呼吸困難的痛苦等等。

在這些生老病死慢慢逐漸呈現的歷程中，還發生了哪些情況呢？就是八苦中的後四苦：一、我們不喜歡的人卻一直遇到；不喜歡的情況卻一直出現，這是怨憎會苦。在不順心的情況下，心當然很煩，很多障礙也就跟著出現，不該、不想遇到的也就一直遇到。二、愛別離苦。我們想要的，卻一直離開我們：例如我們希望自己能永保年輕，但身體每一剎那都與年輕漸行漸遠；我們心想不要與父母、家庭離開，但最終一定得離開，也不得不與許多不想離開的東西分開，這是無常的法性「合會終別離」。聚在一起之後，一定會分散；再怎麼喜歡，也無法阻擋，它本身就是分秒不停地往分離的方向一直走。我們自認為自己很快樂，以為快樂的情形永遠會在，但真相是，分秒未停地朝分離的方向一直走。三、求不得苦。為了得到喜歡的，我們辛辛苦苦地追求，因為我們的貪本身無有止境，所以追求也無有止境。從有貪開始，苦就跟著開始了。若沒有貪心，當追求到了，就可以滿足地停下來；但由於貪心無限，所以一直不滿足，還會追求，停不下

來，無論再怎麼辛苦追求，也不可能有圓滿的一天。為什麼？因為當這個追求的目標得到時，已經又出現另一個追求的目標了，在還沒追到時很辛苦，長時間用各種方法都得不到，但是一旦求到了，新的追求目標又出現，所以，這樣的追求會圓滿嗎？不可能的！我們生命裏的追求，永遠不會圓滿，這也是苦啊！而我們身邊的人，也常常鼓勵我們如何生起貪心，與人競爭要勝過對方，對方也要勝過我，讓彼此痛苦。若雙方都能停下來，那就很好。可惜因為貪心，所以追求一直不停。

四、五取蘊苦。為什麼我們會有生老病死、以及這其間發生的種種苦呢？最主要的原因是：我們被業與煩惱所控制。我們心裡的苦都源自於煩惱，有煩惱就永遠不會快樂，身體所承受的、或我們所遇到的種種苦都源自於業。在業與煩惱的控制之下，快樂根本就不會產生。八苦中的第八苦，談的是，為什麼會有前面七苦的原因是：受業與煩惱控制的五蘊。色、受、想、行、識五蘊，含概身與心，也就是，我們的所有身心都是受業與煩惱控制，因此才會受苦不斷。

思惟八苦後再思惟六苦，可以幫助我們的思惟朝更廣的角度開展。八苦，是人道中看得到的苦；六苦所看的，是整個輪迴的苦。以上，是八苦、六苦、三苦。

在總苦的思惟之後，接著的是思惟別苦。別苦指的是三惡道與三善道的苦。思惟別苦與總苦這二者是不相同的。想想看，為什麼在思惟時，要先想「總」再想「別」？作用在於：先思惟總之後再思惟別，比如，思惟地獄、餓鬼、畜生道各別的苦時，必須要能有助於對總苦的認識，而不是認為別苦與總苦無關。比如，思惟輪迴總苦，為什麼輪迴都是苦？你看，地獄道苦、餓鬼道苦、畜生道苦、人道苦、非天道苦、天道苦，所以，無論在哪裡都沒有快樂可言。因此，思惟別苦的用意在於，用各種理由，加強由思惟總苦而引生的出離心。反之，若先思惟別苦再思惟總苦，順序就顛倒了。

不過，這裡大家可能會有疑問：三惡道的苦，在下士道時已經講過了，為何要重新講一遍？它與在下士道所講的有何不同？若在下士時已經思惟過了，在這裡，是否還要再想一遍？當然要。但是，在下士道所想的與在中士道所想的角度不同。在下士道講三惡趣苦時，我們要修的重點在於：三惡道不好，我一定要投生於三善道。在中士道講三惡趣苦時，重點在於：整個輪迴都沒有快樂可言，不信你看，三惡道一點快樂都沒有，而連三善道也沒有一點快樂。後者的目的，是要生起想要出離整個輪迴的出離心，包括三善道在內，；前者的目的，是要幫助我們生起對三善道的追求心。二者的作用不同。

問：想學習佛法卻沒有辦法學；或想求解脫卻沒辦法解脫；算不算一種求不得苦？

答：關於這個問題，我們首先要關心的是：對於該追求的解脫，是否有清楚的認識？若所求的解脫是建築在錯誤的認識上，那麼，在追求時一定沒有快樂可言；但若是正確的解脫，由於認識正確，內心裡自然會生起信心。

對解脫要有正確的認識是：「我有沒有可能解脫？」而不是誤以為解脫是去到另外的一個地方。我們可能都會聽到一些關於解脫的故事，若對於解脫的認識是建立在這些故事上，就很不保險，因為故事是故事，誰知道是真是假？但是，解脫果位的存在與否，卻是可以從自己的內心去尋找。讓我們看看自己內心的煩惱，有沒有斷除的可能？如果自己先下過功夫修行，就會明白：煩惱是可以調伏的，至少，它不再像未修行前那麼猛烈了；學佛前後，自己的個性也有些轉變，嗔心雖然還是有，但是瞋心生起的時間較短，也不會那麼恐怖，比以前輕多了。透過自己的歷程，慢慢會生起信心，相信：「真的，只要我繼續修行，有朝一日，煩惱是可以斷除的！」如此，就會對解脫有信心，這就是對解脫有認識了。也就是說，當我們認識：「我的心那麼煩、那麼苦，那是能夠斷掉的！這是有可能的！」從這個角度而言，就算是我們認得解脫了。被煩惱所擾的困惑，原來它是可以

被擺脫的，於是，我們生起想要求解脫的心。雖然不可能立刻如願地達到這個目標（因為，它的達成，必須靠自己真的如實修行），但是，只要認識到：「我現在的我執、煩惱，有斷除的可能性。」就會使求解脫的信心更強。因為，你對於這條路的開展---從現在內心很煩惱、很苦的狀態怎麼離開的這條道路，心裏已有個地圖了，那時，你的信心會很強，愈來愈篤定，看到這條「離開心很煩、很苦」的路，心真的會很快樂。以這樣的心態求解脫，雖然暫時求不得，但這求不得，是不會讓我們苦的。

例如，要修想修卻沒辦法修的苦，就像因悲心而產生的苦，它是一種勇敢的苦，是一種：在自己有個計劃、規劃的情況下，我接受這個苦的感覺。這時，這種苦，不會讓你覺得自己的信心不見了、力量都消失了（我們平常的苦就是如此）。認得了解脫，我有信心了，雖然現在還沒有辦法做，但是，因為自己一定能、一定會做，在這樣的心情下所產生的苦，與一般在貪欲推動下所產生的求不得苦，是很不相同的。

注一：見廣論「中士道」「思維苦諦」中之六苦，P165：「如是六苦總攝為三。謂於生死中，無保信處；受彼安樂終無飽期；無始而轉。初中有四：一於所得身不可保信者，謂身數數捨；二作諸前益不可保信者，謂無決定；三於得盛事不可保信者，謂高下變異；四於諸共住不可保信者，謂無伴而住。第三者謂數數結生，輾轉受生，不見邊際。如是總攝，亦當思維。」#