

【森林法音】

蘇美多比丘 著 法園編譯群 譯

四聖諦 (一)

第一聖諦的三轉是：「此是苦，應知苦，已知苦」。

這是個很善巧的教法，因為它用容易記憶的公式來表達，它也可以應用在過去、現在與未來所可能經驗的每件事上。

滿手的葉子

樹林裡的葉子卻多得多。」

「比丘們啊！同樣地，我所

一時，佛在憍賞彌申恕林

證知而未對你們說的法比較

(Simsapa) 裡，他撿起了少

多，已經教給你們的法只有

許的申恕葉放在手上，問比

一點點。但是我為什麼沒有

丘們說：「比丘們啊！你們

講其他的法呢？因為它們沒

意下如何？是我手上的樹葉

什麼利益，對聖道生活沒有

多？還是樹林裡的樹葉

什麼助益，因為那些法不能

多？」

引導人走向厭患、離貪、滅

「世尊！您手上的葉子少，

盡、寂止、證智、等覺、涅



樂。這就是爲什麼我沒說那些法的緣故。

比丘們啊！我曾說了什麼法呢？我說：『此是苦』、

『此是苦集』、『此是苦滅』、『此是順苦滅道』。這

就是我已告訴你們的。

比丘們啊！我爲什麼要教你們這些法呢？因爲它們對你

們有益，對你們的聖道生活

有助益，它們可以引導人走

向厭患、離貪、滅盡、寂

止、證智、等覺、

涅槃。所以，比丘

們啊！『此是苦』，

應勉勵；『此是苦集』，應

勉勵；『此是苦滅』，應勉

勵；『此是順苦滅道』，應

勉勵；此爲滅苦之道。」

（《相應部》LV,31）

佛陀對四聖諦的教義——

《初轉法輪經》（Dhammacakkha-

ppavattana），是我數年來修行的

主要參考依據，也是我們在泰國

的道場所用的教義。南傳佛教認

爲此經是佛陀教義的精華，它具

備了解佛法與開悟所需的一切。

雖說《初轉法輪經》被視爲

佛陀開悟後第一部宣講的經典，

不過我卻比較重視佛陀往波羅奈

的路上時，遇到的一位苦行者所

做的第一次說法。佛陀在菩提迦

耶證悟以後，他想：「這真是微

妙法，我無法以言語傳述我所發

現的，所以我不教，我要終生坐

四諦三轉十二行相

因爲未通曉，證悟四聖諦，

我與汝等長久以來，流轉生

死。四者爲何？

苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖

諦，以及達至苦滅之道。

（《長部》16，《大般涅槃經》）

在菩提樹下。」

對我而言，離群索居而不去理會社會的問題，是個非常誘人的想法。然而，當佛陀這樣想

時，印度教的創始神梵天來到佛

前，想說服佛陀應當出來教化眾

生，梵天說服佛陀說：「一定有

眾生能了解——那些眼中只有微

塵的眾生能了解。」所以，佛陀

教義的目的旨在度化那些眼中只

有微塵的眾生——我確定佛陀當

初並不認為這會變成一個普遍受

大眾歡迎的潮流。

梵天見過佛陀後，佛陀在從

菩提迦耶到波羅奈的路上，遇見

一位苦行者，這位被佛陀莊嚴外

表所吸引的苦行者問說：「你發

現了什麼？」佛陀回答：「我是

圓滿的覺者、阿羅漢、佛。」

我比較喜歡認為這是他第一

次的弘法，不過，這次卻是失敗

的，因為對方以為佛陀一定是修

得太苦而高估了自己，如果有人

告訴我們那些話，我想我們也會

有相同的反應。如果我告訴你：

「我是個圓滿開悟的人。」你會

怎麼樣？

事實上，佛陀的說法是很精

確、正確的教法，是圓滿的教

法，但是人們無法理解，而容易

誤以為這是「自我」的作祟，因

為人通常都是從「自我」的角度

來解釋每件事情。「我是圓滿的

覺悟者」，聽起來像誇大自我的

言詞，但難道這不是真正的全然

超脫嗎？那個「我是佛、覺者」

的言論，細想起來非常有趣，因

為它將「我是」的用法與究竟的

境界或覺悟結合在一起。總之，

佛陀第一次教化的結果是：聽者

無法了解，所以走開了。

後來，佛陀遇見他在波羅奈

鹿野苑的五位侍從，這五個人都

非常篤信嚴格的苦行，早先他們

懷疑佛陀，以為他在修行上已變



得不真誠。原來是因為佛陀在證悟前，開始了解嚴格的苦行並無助於通向開悟的境界，所以放棄修苦行，這五個侍從因而認為佛陀在放逸，也許他們就是因為看見佛陀吃羊奶粥，就好像現代吃冰淇淋一樣。如果你是個苦行者，你看到出家人吃冰淇淋，你可能會對這個出家人失去信心，

因為你認為出家人應該喝蕁麻湯。如果你真的喜歡苦行，你看見我吃一盤冰淇淋，你一定會對

蘇美多法師沒有信

心，那是人心在作祟，我們往往都仰

慕那些自我折磨與壓抑的感人事蹟。當他們對佛陀失去信心時，便離開了佛陀，也因為如此，使得佛陀有機會坐在菩提樹下並開悟。

後來，當他們五人在波羅奈鹿野苑再次遇到佛陀時，他們最初想：「我們知道他是怎麼樣的了，別理他吧！」但是當佛陀接近時，他們都感覺到佛陀特殊的氣質，他們站起來讓座給佛陀，於是佛陀對他們宣說了四聖諦。

這次，佛陀不說：「我是證悟者。」他說：「此是苦，此是苦集，此是苦滅，此是道。」以

這種的表達方式，既無須接受也不用否定。如果他說：「我是圓滿的開悟者」，我們必定被迫要同意或不同意，或只是感到迷惑，無法確定該如何來看待這種說法。然而，藉由說：「此是苦，苦會終止，有方法可以離苦」。他提出一些東西讓人思考：「你這是什麼意思？你說苦、集、滅、道是什麼意思？」

所以，我們開始反省它、思考它。若以「我是個覺者」來陳述，我們可能會爭論：「他真的開悟嗎？」「我不相信。」我們一定會爭論，因為對如此直接的

一定不會爭論，因為對如此直接的

教法還沒作好接受的準備。顯然地，佛陀在第一次弘法時，所面對的是一位眼中仍有許多塵埃的人，而且是失敗的。所以在第二次弘法時，他宣說了四聖諦。

所謂的「四聖諦」是：此是苦諦，此是集諦，此是滅諦，離苦之道為八正道。每一聖諦都有三轉，所以共有十二個行相。在上座部中，一個阿羅漢——完美的人，他清楚了解四聖諦與每一諦的三轉十二行相。所謂的「阿羅漢」，就是一個了解真理的人，主要也就是指了解四聖諦的教法。

第一聖諦——「此是苦」，

是第一個行相，那是什麼行相（內觀）？我們不必把它變得很大，它只是種認知：「此是苦聖諦」，這是個基本的內觀。無

知的人說：「我正在受苦，我不想受苦，我打坐、閉關想離苦，但我仍然感到苦，可是我不想受苦……，我如何能離苦？我要怎麼做才能離苦？」但這不是第一聖諦，第一聖諦不是：「我正在受苦，我想結束它。」所謂的內觀就是認知「此是苦」。

從現在起所看到的痛或感受到的極苦，都不要從「是我的」的觀點出發，而是反觀：「此是苦」，這是從「佛陀見法」的內觀立場而來的，此內觀（行相）只是種「此是苦」而不是為「個人所有」的認知罷了。這個認知是個很重要的內觀（行相），只要看著心理上的痛苦或身體上的痛苦，並把它們視為「苦」，而非個人的不幸，也就是只把它看作是「苦」，而不要習慣性地對它生起反應。

第一聖諦的第二種內觀（行相）是：「應遍知苦諦」，每個聖諦的第二或第三轉裡都有「應該」這個詞。第二轉是「應遍知

從現在起所看到的痛或感受到的極苦，都不要從「是我的」



此苦」，我們應該了解苦，而不是只光想離苦而已。

我們可以把 understanding

(了解、遍知) 看成「站在(某物)之下」(standing under)，這是個

很普通的字，但是在巴利語裡，

「了解」(遍知) 的意思是：確實地接受痛苦，能站在痛苦之下或擁抱它，而不會對痛苦生起反

應。對於不論是肉體上的或精神

上的痛苦，我們通常只是反應，

但是有了「了解」(遍知) 之

後，我們就可以真

正地看著痛苦，確

實接受痛苦，真正

地抓著它、擁抱它，這就是所謂的第二轉——「應遍知苦諦」。

第一聖諦的第二轉是：「已

遍知苦諦」，當你真正有在痛苦

上下工夫時，也就是看著它、接

受它、了解它，然後隨它去，這

就是第三轉的「已遍知苦諦」。

所以第一聖諦的三轉就是——

「此是苦」、「應知苦」、「已知

苦」。

這是每項聖諦的三轉形式，

先聲明，而後指示如何做，最後

則是修行的結果，我們也可以用

巴利語的 pariyaṭi、paṇipati、

paṭivedha 來看。Pariyaṭi 是教法

或聲明——「此是苦」，Paṇipati

是修行——實際用它來修行，而

paṭivedha 則是修行的結果。這

是我們所謂的反省型態——是以

相當反觀的方式來實際地增長你

的心，佛陀的心是一個反觀的

心，此心知道事物的本來面目。

我們用四聖諦來增長自己，

也把它們應用在日常生活最平

常的事物上，應用在平常的執著

和困擾的心。有了這些聖諦，我

們可以用以檢視自己的執著，進

而產生慧觀。透過第三聖諦，我

們可以了解滅——苦的止息，與

修行八正道直到了悟，一旦八正

道都圓滿後，此人就是阿羅漢，他已成就了。這聽起來雖然很複雜——既是四聖諦，又是三轉十二行相，其實它非常簡單，它只是讓我們使用的工具，幫助我們了解苦與解脫。

在佛教界裡，很多佛教徒不再用四聖諦，即使在泰國也是如此，有人說：「哎呀！四聖諦，這是初學者的東西。」他們可能運用各種內觀技巧，導致在認識聖諦之前，就已被（昆婆奢那）

的十六個步驟所困惑了。讓我很難理解的是，在佛教裡，真正深奧的教義竟被貶抑為原始佛教，

「那是給小孩子和初學者學的，更高的境界是……」他們進入複雜的理論與構想，卻忘記了最深奧的教法。

四聖諦是終生的反觀，絕不是一次閉關就可領悟四聖諦、三轉十二行相，或修成阿羅漢，然後就進入一些更高境界的事。四聖諦並非那麼容易，它需要持續的專注態度，而且也提供我們終生檢視的內容。

第一聖諦

何謂苦聖諦？生是苦，老是

苦，病是苦，愛別離是苦，求不得是苦：簡言之，說五取蘊是苦。

此苦聖諦，本所未聞法，當正思惟，生眼、智、慧、覺、明。

此苦聖諦，當遍知，本所未聞法，當正思惟，生眼、智、慧、覺、明。

此苦聖諦，已遍知，所未聞法，當正思惟，生眼、智、慧、覺、明。

（《相應部》，LVII, 11）

第一聖諦的三轉是：「此是苦，應知苦，已知苦」。這是個



很善巧的教法，因為它是用一個容易記憶的簡單公式來表達，此外，也可以應用在過去、現在與未來所可能經驗、從事或思惟的每一件事情上。

「苦」是我們的共業。每個人不論到那裡都會受苦，人類在過去中受苦、在古印度受苦、在現代英國受苦，未來人類也會受苦。我們和伊莉沙白女王有什麼共同點呢？答案是：我們都受苦。我們跟一個在查靈十字街

(Charing Cross) [1]

的流浪漢，有什麼共同點呢？那就是

受苦。從最尊貴的人到最卑微下賤的人，以及在這中間各階層的人，每個人到那裡都受苦，「苦」是我們彼此的共業，這點我們大家都了解。

當談到人類的痛苦時，就會引起我們的慈悲心。但當我們談到自己的意見，或有關你我對政治與宗教的想法時，我們可能會捲入鬥爭。我還記得大概十年前在倫敦看過一部電影，它試圖藉由拍攝一些俄國婦女與小孩，以及俄國的男人也會帶他們的小孩出外野餐，來說明俄國人也是人。在當時，以這樣的方式呈現

俄國人並不常見，因為大部分的西方媒體都把他们描述成超級大怪物，或是冷血、卑鄙的人，導致我們從未把他们當人看。如果你想殺人，就必須把人都當作是怪物，如果你了解他們也與你一

樣受苦的話，你一定下不了毒手。你必須視他們為冷血的、沒道德的，是廢物、壞蛋，最好把他们除掉。你必須視他們為邪惡的，除去邪惡是好的，有了這種態度，對他們轟炸或用機槍掃射時，就覺得有正義感。如果你將大家痛苦的共業謹記於心，就會使你做不出傷天害理的事了。

第一聖諦不是悲觀的、抽象的言論，說每件事都是苦。請各位要明白：在此所陳述的究竟

人會將苦聖諦抓著不放，而說：「佛陀教我們一切皆是苦的。」

(形而上)教義，與反觀的聖諦是

巴利語 *Dukka* (苦) 意思是

不同的，聖諦是內觀的真理，並非究竟的，更不是「絕對」的。

「無法滿足」或「無法承受或忍受任何事」，因為經常的變異，所以無法使我們真正滿足或快樂，感官世界便是如此——自然

這便是西方人困惑的地方，因為他們將此聖諦詮釋為一種佛教的抽象真理，但是它從來就不是那個意思。藉由第四聖諦——離苦之「道」——我們就可以明白：

變遷。事實上，如果我們在感官世界裡真的尋獲滿足，那一定很可怕，因為這麼一來，我們將不會再去尋求更超越的了，我們只會被它所束縛。總之，一旦我們

第一聖諦並非絕對的言論，因為如果苦已是絕對(究竟)的，怎有可能又有所謂的離苦之道呢？是不是？那沒道理啊！但就是有

覺知痛苦，我們會開始去尋求離苦之路，讓自己不會再繼續束縛於感官的知覺裡。

〔痛苦與「我見」〕

去思惟第一聖諦的措辭是很重要的，它是以相當清楚的語法措辭來表達：「此是苦聖諦」而不是「我很苦」。從精神上來說，這種反觀是個比較善巧的說明方法，我們通常都把自己的苦解釋為：「我真苦，我吃了很多苦，我不想再受苦了」，我們的心就是這麼受到制約的。

「我在受苦」通常傳達的是一種「我是個正遭受很多痛苦的人，這苦是我的，我這輩子已吃了好多苦」的意思，接下來的整



個過程中，「我」和「我的記憶」之間的牽連便一觸即發，你會開始記得當自己（我）還是嬰兒

（記憶）時，發生了什麼事。

但是，請注意！我們並不是說某個人有痛苦，因為當我們把它看成「此是苦聖諦」時，那就不再是個人的苦了。此苦並非「噢！我真可憐，我為什麼要受這麼多苦？我到底做了什麼，必須受這樣的苦？我為什麼會老？我為什麼有悲傷、疼痛、哀傷與絕望？這不公平，

想法其實是來自於無知，會把每件事弄得更加複雜，結果造成人格出問題。

要放下痛苦，就必須讓它進

入意識（心）裡，但是要進入佛教的禪修，絕不是從一個「我在受苦」的立場著手，而是從「有苦」開始，因為我們並不是要認同這些問題，而只是很單純地去認知「苦」的存在，如果說：「我是壞脾氣的人，我很容易發脾氣，我該如何改掉它」等，這

致問題變得愈來愈複雜。因為我們很容易壓抑「我」的問題或「我」的思想，或對它們做出種種批判，也會不斷地批評自我。

我們往往都執著與認同事物，而未去觀察、見證與了解事物的原貌，當你坦誠接受這困惑與貪、瞋的存在時，對事物本然的誠實反觀就會產生，同時也除去了所有潛在的（自我）假設——至少已暗中破壞它們（假設）了。

我不要！我只要喜悅與安樂。」這種

樣想並不是如理思惟，況且會引發一切潛在的自我假設，因而很難在這問題上獲得任何見地，導

己身上，認為是自己的錯，只要繼續觀想這些因緣是無常的、不滿足（苦）與無我的，繼續反

觀，看清它們的本然，我們都習慣以這些是「我的」問題來看待生命，因而認為坦然接受這個事實是非常誠實且坦白的，然而，由於我們繼續以錯誤的（自我）

假設在過生活，導致我們更加認同它。可是，即使是這種觀點都是無常、不滿足與無我的啊！

「有苦」是非常清楚、簡明的認知，有痛苦時會產生不高興的感覺，這感覺會從焦慮、絕望改變成稍微的憤怒。「苦」並不一定嚴重，痛苦，不一定要被生活所折磨，或是必須來自奧斯威辛（Auschwitz）集中營^㉔或

貝爾森（BELSEN）集中營^㉕才能說「有苦」，即使是伊利莎白女王也會說「有苦」，我確定她有些時候是會感到極度的焦慮、絕望，或至少是片刻的憤怒。

感官世界即是感官的經驗，意思是我們時時都接觸到快樂與痛苦的輪迴，就好像處在無法抗拒的狀態時，身體與感官會納受眼前所發生的一切，事實就是如此，這也是生而為人的結果。

〔痛苦的否定〕

「苦」是件我們通常都不想知道的事，我們一心只想除掉

它，只要一有任何不便或煩惱時，無知的人會習慣地除掉它或壓抑它，由此可知現代社會何以如此沈溺於追求歡樂，並以新的、刺激的、浪漫的事物為樂的原因。我們喜於強調年輕的美麗

與喜悅，至於生命醜陋的一面——老、病、死、無聊、失望與沮喪等，往往都置之不理。當我們發現自己不喜歡的事物時，就會想盡辦法逃避，去尋求喜愛的事物；我們如果感到無聊時，就會去找有趣的事；感到恐懼時，會想去尋找安全的處所。這麼做是很自然的事，我們都與非喜即



樂的苦樂定律脫離不了關係。

所以，如果心不是滿的（充滿情緒），那麼就還可以容納事物，還有選擇性，它會選擇喜歡的，壓抑不喜歡的，我們大多數的經驗都是受到壓抑的，因為很多我們必然遭遇到的事物，多少都是不愉快的。若有任何不愉快的事發生時，我們會說「逃開」；如果有人擋了路，我們會說：「宰了他」。在我們的政府所做的事中，這種傾向往往很明顯，當你想到治理

我們國家的那些人時——因為他們都

還很無知，也未開悟，所以很可怕，對不對？但是事情就是這樣。無知的心只想到消滅：「這裡有隻蚊子，打死牠！」「這些

螞蟻占據我們的房間，給牠們噴殺蟲劑。」英國有家公司名叫 Rent-O-Kill，我不知道這是不是英國黑手黨或什麼來的，但這家公司專門殺害蟲，然而，「害蟲」這個詞卻是任由我們定義的。

（下期待續）

【譯註】

[1] 查靈十字街（Charing Cross）為英國倫敦市中心一街區。地名源於該處曾設置十字架，以標示殞於一

二九〇年的英國王后埃莉諾的停靈處。傳統上，查靈十字街被視為倫敦的市中心，測量倫敦與各地距離都以此為準。

[2] 奧斯威辛集中營（Auschwitz）是德國納粹最大的集中營，位於波蘭中南部的奧斯威辛鎮附近。此集中營專門從事大規模的屠殺行動，將猶大人關入瓦斯室屠殺再燒毀。

[3] 貝爾森集中營（BELSEN）是德國納粹的集中營，位於德國漢諾威州的貝爾森村附近，此集中營雖沒有毒氣室，但死於飢餓、疾病、過度勞累者達三萬七千人之多。

編者按：本文譯自蘇美多比丘（Ajān Samedho）所著的《四聖諦》（The Four Noble Truths）。