

【森林法音】

蘇美多比丘 著 法園編譯群 譯

四聖諦 (三)

一切有生必有滅，無常亦無我。
所以別執著，別被生滅迷惑，
別尋找你想安住與信賴的依怙，因連那些也是會消滅的……

第三聖諦

如是苦滅聖諦應斷而遍知……
此苦滅聖諦已斷而遍知，為本所未聞法，吾心生眼、智、慧、覺、明。
（《相應部》LVII, 11）

但此渴愛何以捨離、滅盡？
若可愛、可喜生，即此當捨離、滅盡。如是苦滅聖諦，
為本所未聞法，吾心生眼、智、慧、覺、明。
第三聖諦的三轉是：「苦滅，應知苦滅，已知苦滅。」
佛法的目的完全在於增長反觀的心，進而能放下愚痴，四聖諦是種藉由探究或審察而「放下」



的教義，也就是反觀：「怎麼會這樣？為什麼會這樣？」去思考

「為什麼出家人要剃頭？」「為什麼佛塔的造型又是如此？」是好的，我們如此思惟時，心並不對這些到底是好、是壞、是有用或無用，持有任何成見。實際上，心是敞開的，而當我們在思考：

「這代表什麼意義？出家人又象徵什麼？他們為什麼持鉢？他們為什麼不能持金銀？他們為什麼不能自己種植？」時，我們要思

——喬達摩·佛陀的時代保存下來，乃至流傳到今天。

當我們看見痛苦，當我們看到欲望的本質，當我們了解執著欲望是痛苦時，我們就要反觀，這麼一來，我們就會具備放下欲望的內觀，並且了解「無苦」

——苦滅。這些內觀只能從反觀

而得，絕不是得自於信仰，內觀不像刻意造作的行為般，能讓你去相信或理解；經由真正的思惟與沈思這些真理，內觀自會現前，這是經由敞開心胸與接納教義而得，心必須願意接納、沈思與熟慮，而絕對不鼓勵、不期望

任何人盲目的信仰。

這種心境是很重要的，這是離苦之道，它並不是一顆持有定見或偏見的心，更不要認為它什麼都知道或是執取他人的言辭當作真理，它是一顆對四聖諦敞開的心，而且可以反觀事物，於內心中了知一切。

人們很難了解「無苦」，因為那需要一種特別的意願，才能沈思、探究，並且超越較明顯而易見的部分。所以，我們也需要有意願來真正地觀照自己的反應，看清執著並反觀：「執著的感覺是什麼？」

惟這種生活方式是
如何將這些傳統，
從最原始的創教者

例如：當你執著於欲望時，你會感到快樂、自在嗎？還是振奮或沮喪？這些問題你要多去思惟，如果你覺得執著欲望是種解脫，那你就去執著吧！執著你所有的欲望，再看看結果如何。

在我的修行中，我了解到：執著欲望是痛苦的，這點是毫無疑問的。此外，我更可以看清我的生命裡有多少痛苦，是因為執著物質、觀念、態度或恐懼所造成的，我可以了解因為我所認知的不足，所以我因執著而給自己造成了諸多不必要的悲劇。

我在美國——一個自由的國

土長大，她許諾我們有權利去享有快樂，但事實上她所提供的是執著一切的權利，美國鼓勵大家藉著獲得來使自己快樂。然而，如果你去修習四聖諦——應了解與思惟執著，那麼無執著的內觀便會生起，這種無執著的內觀絕不是聰明才智命令你就能生起的，它是一種自然無執著、無苦的內觀。

〔無常的真理〕

在阿瑪拉瓦堤寺 (Amara-vati)，我們以傳統的方式念誦《初轉法輪經》，當佛陀宣講此四

聖諦法時，在五個弟子裡只有一個——阿若憍陳如聽了之後，真正完全了解佛陀所說的法，獲得深奧的內觀，其他四人則相當歡喜，心想：「真是微妙法啊！」天人也在聽佛陀說法，天人是屬於天道的眾生，比我們殊勝許多，他們不如我們身體這麼粗糙；他們擁有天界莊嚴勝妙的色身，而且聰明，雖然他們很高興能聽聞佛陀說法，不過，卻沒有一人因此而開悟。

我們知道他們對於佛陀的開悟感到非常歡喜，當他們聽到佛陀的教義時，便在天上四處喧



霽。一重天的天人聽到這消息，

就喊到下一重天，頃刻之間，所有的天人歡喜雀躍，如此直到最高的梵天界。法輪初轉的喜悅驚天動地，天人與梵天無比歡喜。

然而，五比丘之中，只有憍陳如在聽佛陀說法時開悟，就在這部經結束時，佛陀叫他「阿若憍陳如」(Añña Kondanna)，「阿若」(Añña)是指深刻的了解，所以「阿若憍陳如」指的就是「憍陳如明白了」。

佛陀在說法結束時如此讚嘆他

呢？那就是：「一切有生必有滅」。這句話當下聽起來或許一點也不像大學問，但其真理卻是遍宇宙性的：一切有生必有滅，無常亦無我。所以別執著，別被生滅所迷惑，別去尋找你想要安住與信賴的依怙，因為連那些都是會消滅的。

憍陳如明白了什麼？他到底具備了什麼內觀？以致

如果你受苦，想浪費生命，就去尋找生起的事物，它們會帶你去到盡頭——滅亡，但你不曾因此而更有智慧，你會隨時隨地重複相同枯燥的習慣，直到死亡，永遠無法從你的生命中學

到任何有意義的事。

請真正地去思考：「有生必有滅」，不要只是想想而已，將它運用在平常的生活與個人的經驗上，然後你就會明瞭了。只要知道：生起……還滅，去思惟事物的本然，這個感官世界無非是生起、還滅，有始有終的，所以，今生今世是有可能證得正知

正見的。憍陳如在佛陀說法後活了多久，我們不得而知，但是他在那時就已開悟了，就在那一剎那，他已完全了解了。我想要強調，發展這種方式的觀照有多重要，雖然增長平靜

心的方法是修行的一部分，但我們也須確實明白：正確的禪修是發願要去智慧觀照，它更需

而這般的正知見是以生滅的定律為基礎，一旦明瞭這個定律，一切事物就都與此定律相符了。

要一種勇猛的精進去洞徹事物，

「有生必有滅」並不是個抽

而不是去分析自己，並從個人的

象的教義，也與究竟真理——滅

角度上批判自己痛苦的原因，相

諦無關，但是如果你深刻地了解

反地，是要下定決心確實遵循這

並認知一切有生必有滅，那你就

條正道，直到你有深刻的了解。

會了解究竟真理——不滅、不朽

的真理了。這是個通向究竟覺悟

的善巧方法，請注意中間的差

異：此言論並非抽象的教義，卻

能導引我們至抽象的覺悟。（下

期待續）

編者按：本文譯自蘇美多比丘 (Ajān

Sumedho) 所著的《四聖諦》(The

Four Noble Truths)，即將於五月由法

耘出版社出版。

【春風化雨】

發現「老」

釋悟因

最近，一位護持僧團十幾年的女居士打電話給我，她說最近常常出現不如意的事，不是被車子撞了，就是在家裡走著走著也跌了一跤，甚至捧著一盤子的食物，卻莫名其妙就給弄翻了。而且一直夢到已逝的親人……，接二連三的事，令她心裡毛毛的。怎麼辦？

我了解她的情況之後，問她：「你今年幾歲了？」她說：「五十六歲」。想當初她與僧團結緣，大約才四十出頭，正值青壯年期，孩子忙著上國中、聯考；先生忙著爭逐事業、升等，她自己忙著家庭與學佛。如今歲月不饒人，年紀漸長……，才發現一切似乎都不一樣了。

我告訴她：「年歲漸大，手腳會慢慢地不聽使喚，不如過去靈活。你可能要開始學習適應中、老年的生活了。」她一聽到我說從中年進入老年的情況，接著便說兒女都已就業，只有她與先生在家，先生也要準備退休了，「師父，我最近有一些反常的行為，以前不太愛化妝，現在卻喜歡化妝了，而且以前不太愛穿花衣服、掛飾物，現在卻覺得它們很好看，很想穿。師父！您看，我這樣是不是變了？」我說：「以前你還年輕，年輕就有年輕的天生麗質，不用化妝就美美的了，穿什麼樣式的衣服都好看。現在卻開始覺得需要去拉皮，需要靠化妝品與衣物飾品來粧點自己，才會覺得有信心，這就是『老』的來臨。」

發現「老」，就接受它吧！如果這時，你覺得想用化妝品，就用吧！想穿花衣服，就穿吧！無須顧慮太多，給自己太多的壓力，因為這就是現在的你，不過我們要知道自己正在做這些事。

「老」，是人生必經的一個歷程，人必須隨著年齡的增長去適應人生的每個階段，過去的你年輕的，現在的你卻漸漸老去。手腳變得遲緩無力，走路跌跌撞撞，上街應付不來橫衝直撞的車子……，不管你是否願意，這些都是真實存在的，只有如實地接受當下的自己——不幻想未來，不悲傷過去，不執著於現在，我們才能坦然面對每一個當下的自己。