

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者

## 自序

應當致力於了知四聖諦。

『諸比丘，正是由於不了知、不徹見四聖諦，因此你我長久以來一直在輪迴中流轉、徘徊。是哪四項？

諸比丘，正是由於不了知、不徹見苦聖諦……苦集聖諦……苦滅聖諦……導致苦滅之道聖諦，因此你我長久以來一直在輪迴中流轉、徘徊。

諸比丘，那苦聖諦已經被了知與徹見；那苦集聖諦已經被了知與徹見；那苦滅聖諦已經被了知與徹見；那導致苦滅的道聖諦已經被了知與徹見；有<sup>1</sup>愛已被切斷，有渠已被毀滅，已經不會再有來生。』（《相應部·第一邊際村經》Pathama Koṭigāma Sutta, S 3.377-378）

「諸比丘，那些沙門或婆羅門不如實了知『這是苦』；不如實了知『這是苦集』；不如實了知『這是苦滅』；不如實了知『這是導致苦滅之道』；對於這些人，我不視他們為沙門中的沙門，不視他們為婆羅門中的婆羅門。這些尊者不能在今生以智慧親證、進入且安住於沙門果或婆羅門果。

然而，諸比丘，對於那些了知此四聖諦的沙門或婆羅門，

我視他們為沙門中的沙門，視他們為婆羅門中的婆羅門。這些尊者在今生以智慧親證、進入且安住於沙門果或婆羅門果。」（《相應部·第二邊際村經》Dutiya Koṭigāma Sutta, S 3.378-379）

「因此，諸比丘，應當致力於了知：

這是苦……

這是苦集……

這是苦滅……

這是導致苦滅之道……。」（《相應部》S 3.363）

緣於這些話，當比丘想要解脫長久的生死輪迴時，他必須致力於徹知四聖諦。

在這期的開示裡，我詳細地根據《轉法輪經》及其他經來解釋四聖諦及導致證悟它們之道。我所給的開示主要是《轉法輪經》的註釋，以及《無我相經》和兩部《皮帶束縛經》。為了協助大家理解這些開示，在此舉出這些經的內容之概要。

《轉法輪經》是佛陀證悟後開示的第一部經，被視為佛陀的一切教法的根基。開示這部經時，我討論四聖諦及導致證悟它們之道。

《無我相經》著重於解釋五取蘊的無我相。對於禪修者，無論是哪一種五蘊，無論是過去、未來或現在；內或外；粗或細；劣或勝；遠或近，都應該以正確的智慧如實地知見它們為：

- 這不是我的（苦），
- 我不是我（無常），
- 我不是我的自我（無我）。

<sup>1</sup> 譯按：「有」（bhava）是十二緣起支的其中一項，意為「存在」。

在兩部《皮帶束縛經》裡，我從各種角度以不同的方法來解釋業果法則，以便清楚地了解第二聖諦——苦集聖諦。

苦諦法與集諦法是觀智的目標；觀智則是世間導致了知滅諦的世間道諦。觀智是想要證悟涅槃的禪修者必須培育的世間聖道。

如果禪修者培育世間聖道，也就是觀智，當它成熟時，在觀智的末端會生起知見涅槃的出世間聖道。證悟出世間八聖道分時，它們逐步地把諸煩惱減盡無餘。

培育觀智時，禪修者必須觀照苦諦法與集諦法這些行法為無常、苦、無我。

在此，我要澄清無常、苦、無我這三相。

什麼是無常？

五取蘊及其因是無常。為什麼呢？因為它們生滅與變易，或因為它們變成有之後又不復存在。生滅與變易是無常相，或變易的方式。換句話說，變成有之後又不復存在是無常相。

同樣的五取蘊及其因是苦，因為說到：「無常的就是苦。」為什麼呢？因為不斷地遭受生滅逼迫。不斷地遭受生滅逼迫的方式便是苦相。

在此，禪那樂或禪那法也是苦。為什麼呢？身與心的樂受是變易法（變易苦），因為它們變易時是苦生起之因。捨受及三界中其餘的行法稱為行苦，因為它們遭受生滅逼迫。

身與心的苦受稱為內受，因為它們的自性、名稱與痛苦。

雖然這三種受擁有不同的名稱，它們都是苦，因為說到：「無常的就是苦。」而且它們不斷地遭受生滅逼迫。因此苦的含義是很廣的。

同樣的五取蘊及它們的因是無我，因為說到：「苦的就是無我。」為什麼呢？因為沒有主宰它們的力量。不受個人的意願

主宰便是無我相。

禪修者以生滅智觀照這一切真實本性。換句話說，他透過觀智解脫了污染，而穩定地走在行道。

如果禪修者觀照這三界的行法為無常、苦、無我，漸漸地他的觀智便會成熟，最終證悟了四聖諦。

若禪修者以須陀洹道果智證悟四聖諦，他便完全解脫了投生四惡道。若他以斯陀含道果智知見四聖諦，他最多只需要再投生到人間一次。若他以阿那含道果智知見四聖諦，他將完全解脫欲界，只能夠投生到梵天界。若他以阿羅漢道果智知見四聖諦，他將解脫這長久的生死輪迴。

因此，對於想要解脫這長久的生死輪迴的禪修者來說，了知四聖諦是必要的。然而，要了知四聖諦並不容易。請大家看一看以下這部經。

## 有一個洞的軛

「諸比丘，假設這大地變成一大團的水，有人將中間有一個洞的軛丟在裡面。東風把它吹向西；西風把它吹向東；北風把它吹向南；南風把它吹向北。如果有一隻瞎眼的海龜，每隔一百年才浮出水面一次。諸比丘，你們認為怎樣？那隻每隔一百年才浮出水面的瞎眼海龜，會不會將頭伸入那塊軛中間的洞呢？」

「世尊，如果碰巧的話，那隻每隔一百年才浮出水面一次的瞎眼海龜，會將頭伸入那塊軛中間的洞。」

「同樣地，諸比丘，人們也是碰巧獲得人身；如來、阿羅漢、正等正覺者碰巧出現在世間。

諸比丘，你們已經獲得人身；如來、阿羅漢、正等正覺者

已經出現在世間；如來宣說之法與律正在照耀世間。

因此，諸比丘，應當精勤於了知『這是苦』；應當精勤於了知『這是苦的原因』；應當精勤於了知『這是苦的息滅』；應當精勤於了知『這是導致苦滅之道』。」（《相應部》S 3.398）

如果禪修者以四個聖道智了知四聖諦，這些智慧將會逐階地把無明與愛滅盡無餘。無明與愛這兩種結是眾生長久以來不斷地生死輪迴的主要原因。請看以下的經文：

「諸比丘，正如一枝被拋上空中的棍子，當掉下來時，有時尾端先著地，有時頭部先著地。同樣地，被無明蒙蔽及被渴愛所束縛的眾生，從這一界去至另一界，又從另一界來到這一界。其因何在？因為他們不了知四聖諦。」（《相應部》S 3.384）

所以應當致力於了知四聖諦。

願大家了知四聖諦。

願大家善解佛法。

願大家解脫這長久的生死輪迴。

帕奧禪師

(Pa-Auk Tawya Sayadaw)

緬甸蒙省毛淡棉帕奧禪林