

“ We can use The Four Noble Truths in any situation. ” - Godwin Samararatne
“我們可以運用四聖諦於任何情況。” - 葛榮居士

(二十八) 請認識四聖諦 - 路

初學禪修的時候，誤以為禪修的其中一個目的是幫助自己解決煩惱和對治情緒。後來才明白到，禪修的目的或作用並不是這樣。禪修的其中一個作用是透過面對煩惱與情緒，觀察與了解它們由無到有，又由有到無的整個過程，繼而明白到原來煩惱與情緒並不是外間所帶來的，是源於心。既從心生，亦從心滅。然後學習不再將問題歸咎或推卸給別人或周邊的環境，學習培育心的質素(如覺知、捨心、耐性等等)，過濾心的雜質(如貪、瞋、癡)，以明白如何可以在任何處境中訓練戒、定、慧，可以無加號無減號地如實處理和回應面前的事物。這些了解、明白、實踐和訓練才是禪修的作用和重要性，而解決煩惱或超越情緒卻只是副產品和次要的。

苦、集、滅、道

葛榮居士曾多次提及佛陀所說的法中的四聖諦 (The Four Noble Truths)。四聖諦是指苦、集(即苦因)、滅(即滅苦)和道(即滅苦的道路)。

葛榮居士還用了一些很簡單的方式來演繹這佛法，使眾同修較容易明白。他打了一個比喻，當一個人病了(苦)，無需逃避或驚慌，也無需給它一個減號，但需斷症，找出生病的因由(苦因)，才可以對症下藥(滅苦)，然後還需經歷一個療程(滅苦的道路)，才可以康復。

向苦學習滅苦之道

同樣，當有煩惱或情緒生起(苦)，無需逃避或擔憂，也無需給它一個減號，但需找出它們生起的因由。而其因由是對某人、事情或自己有所預期，當該人、事或自己的行為或發展跟這預期不一樣的時候，便生起煩惱或情緒。所以，煩惱或情緒是源於這預期(苦因)，而不是源於外界。有了這明白，便不會要求外界的人和事去改變來遷就自己，而是學習不去預期世事的發展或為這些人和事製造故事，只如實地根據經驗去處理和回應它們，不執著成敗得失，卻欣賞到箇中的努力(滅苦)。有很多時會知道但做不到，那是因為禪修是一個心的訓練歷程，是需要耐性地付出時間與努力，培育上述的心的質素，過濾心的雜質。這培訓不可能是一朝一夕，需經歷長時期和無數次的學習、實踐、訓練與考驗(滅苦的道路)。

至於生活層面的例子有無數，就以上期的文章為例，曾提及在放工返家的途中，很多時會突然記起工作時好像是做錯了某些事情，心馬上會不安和擔憂，這便是所謂的工作壓力(苦的聖諦)。當提醒自己，無需驚訝或逃避這不安或擔憂，面對它們，向它們學習，便不難明白到原來它們並不是源於外界，不是源於工作中所遇到的人或事，而是源於預期自己不應該犯任何錯誤和為事物的發展虛構了很多負面的故事，然後去擔憂自己不符合這預期和擔憂事物的發展會真的像這些負面的故事那麼樣發生(集的聖諦)。明白了真正的因由之後，便不去預期自己完全不會犯錯，也不要求外界的人和事來遷就自己，而是清楚知道任何預期和故事都是無實質的、虛構的、無力量的、無他的。然後便是運用過往的工作經驗和知識看清楚究竟是否真的做錯了。

若沒有做錯的話，便沒有事情要處理。若真的做錯了，便需思考如何可以補救，在好幾個不妥當的補救方案中，選擇較為妥當的方案，然後耐性地部署或等候時機，正面地回應和處理這件事，無論最後的結局如何，都勇敢地承擔自己所作的決擇的後果(滅的聖諦)。在這訓練的過程中，起初是十次中只有二、三次做得到。但經過一段長時期的訓練和多次向不安和擔憂學習，漸漸便會十次中有五、六次做得到。再過一段時期，做得到的次數會更多。但需明白到重點並不是做得到的次數多少，這是次要的，只是修行的副產品而已。重點是在培訓的過程中，心的質素會隨著所付出的時間和努力漸漸提升，心的雜質也會漸漸減薄，戒、定、慧漸漸穩固(道的聖諦)。

祝願各位在日常生活中禪修時，有興趣地認識哪時候是苦的聖諦，哪時候是集的聖諦，哪時候是滅的聖諦，哪時候是道的聖諦，向任何處境學習與認識佛法在世間的運作。