

**“It is only when we suffer that we find a way out of suffering.” - Godwin Samararatne**  
**“只有當我們經歷苦的時候，才會找到離苦的道路。” - 葛榮居士**

## (二十九) 請修習四聖諦 - 路

前一篇文章提及「四聖諦」是指苦、集(即苦因)、滅(即滅苦)和道(即滅苦的道路)。而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。

「四聖諦」可以說是南傳佛學的整個基礎，非常重要。

### 苦的聖諦、集的聖諦

葛榮居士曾提出一個有趣的問題。為什麼「苦」是一個聖諦(聖潔的真諦)呢？答案其實很簡單，只有從苦學習才可以找出滅苦的道路。

相反，若見到苦或不舒適的感覺感受時便想盡方法去逃避或要它們盡快消失的話，便是抗拒苦，與苦搏鬥，沒有向苦學習它的起因，沒有對症下藥，那不但不自覺地在增加苦的力量，也不會認識滅苦之道。

因此，在日常生活中，當有苦或不舒適的感覺感受生起時，與其抗拒它，不如友善地提醒自己：「現正在經歷的是苦的聖諦。」有了這輕輕的提醒，便會明白到現在正是向苦學習的時刻，而不是盡快趕走它或與它搏鬥的時刻。

跟著便是第二步，亦即是實踐第二聖諦，學習向現正經歷的苦找出苦因。怎樣找出苦因？便是認識自己如何向面前的人和事作出喜愛和不喜愛(likes and dislikes)，怎樣製造預期(expectations)、審判(judgments)和要求(demands)，繼而怎樣被自己所製造的這些模型和概念所束縛與囚困。

認識與明白真正的苦因很重要，亦只有這樣我們才可以對症下藥，不再將種種問題歸咎或推卸給別人或周邊的環境，不再向外尋覓，而是向內望，繼而明白到只有自己才可以把自己從自己製造的苦惱中釋放出來，這是大自然的法則與規律。

### 滅的聖諦、道的聖諦

向內望的意思當然並不是將問題全數歸咎自己或背起所有責任，而是靠「自力」滅苦，靠自力認識與實踐第三聖諦，即滅苦的聖諦，向現正經歷的處境學習如何友善地、輕輕地放開、捨下這些喜愛、不喜愛、預期、審判和要求。我們有能力單靠自力去放開、捨下它們嗎？當然有、肯定有，既然我們有能力去製造它們，當然也有能力放開、捨下它們。

如以前多篇文章已提及，放開、捨下的意思當然不是把事情拋諸腦後，致諸不理，或抱無所謂的態度，而是指覺醒地明白這些喜愛、不喜愛、預期、審判和要求都只是心所製造的故事，都是無實質的、無力量的、無他的。然後還須要有興趣地、無加號無減號地、耐性地、運用過往的經驗和知識去觀察、認識、回應和處理現前的實況，欣賞箇中所付出的努力，吸取箇中的經驗和教訓。

最後還須認識第四聖諦，即滅苦的道路。這道路並不可以靠改變外物，或強要自己立刻改變來實行的。而是須經歷長期和無數次向苦的學習、磨練，了解與明白真正的苦因，吸取滅苦時無論成敗得失的經驗和教訓，漸漸精進戒、定、慧來逐步改變自己。

在這些經歷的過程中，覺知、捨心、耐性、慈心、彈性等等心的質素自然會隨著所付出的時間與努力(自力)漸漸提升，貪、瞋、癡的心的雜質也自然會漸漸減薄。當這些心的質素漸漸提升和這些心的雜質漸漸減薄，心自然會越來越清晰，越來越有能耐，反思四聖諦和其他佛陀所說的法的運作時也會漸漸較容易明白、明瞭，實踐時所遇到的無知無明或障礙也會漸漸減少，這是一個很自然的過程。

因此，滅苦的道路便是修習與培育戒、定、慧。簡單而言，明白苦因是源於內而不是源於外便是「慧」。靠自力培訓上述的心的質素和過濾上述心的雜質，使心的能耐穩固、清晰，便是「定」。不單只是知道與明白，還靠自力一點一滴地嘗試、實踐、實習，便是「戒」。

祝願各位的修行是基於對四聖諦的興趣、明白與實踐，培育戒、定、慧，全靠自力一步一步的踏上這條滅苦的道路。