

參、苦諦

四聖諦的第一諦是苦諦。

佛教不同的學派對「諦」這個字有不同的解釋方式。例如中觀應成派和聲聞乘學派在分別凡夫和聖人的方式上有根本的不同。聲聞乘以一個人是否已直接體證四聖諦做分別的基礎。中觀應成派並不接受這個標準，因為他們主張甚至凡夫也能直接體證四聖諦。不管怎樣，我在這裡不打算討論這些論證，因為這會使我的解釋變得複雜化。

不如，我你就直接來談苦的意義。在這個脈絡下，苦是痛苦經驗的基礎，而且通常是指我們受業、妄念和煩惱控制的存在狀態。如無著菩薩在《阿毘達磨集論》

(*Abhidharmasamuchaya*) 中所說，苦的概念必須包含我們所住的環境和活在其中的個別有情眾生。

一、苦的三界

為了要了解未開悟的有情所居住的環境，我們必須簡要地提示一下佛教的宇宙論。(註一)依據佛教的說法，世間有三界：欲界、色界、無色界。(註二)

這裡，對我們多數人來說，困難的地方在於如何了解這三界。特別是我們如何去認識色界和無色界？簡單地回答，佛陀在經典中談過這些是不夠的。對佛教徒而言，光那樣說不能成為接受三界存在的充分理由。也許最有幫助的途徑是以意識的不同層次去了解這三界。例如，依據佛

教的說法，開悟與未開悟的真正分別是依個別意識的層次所在而判定的。若某人的心是未經訓練和未調伏好的，那他就在受苦或輪迴的狀態；如果某人的心是訓練良好以及調伏好的，那他就在涅槃或究竟和平的狀態。

我們同樣地發現佛教對凡夫和聖人的分別是依他們個別意識或證悟層次的所在而判定的。根據大乘佛教的說法，任何已直接證悟空性或究竟真實的人就是聖人，尚未得到那種證悟的人就是凡夫。把這個說法和三界關聯起來，成就愈細微的意識層次，他就能住於愈細微的界中。

例如，如果一個人通常的狀態都陷入欲望與執著中，也就是說不管他感知到什麼，如喜歡的外形或愉快的感受，他都會

產生執著，那麼像這種對事物、思想過程和感官經驗的執著，會使他的現在和未來受限於欲界的存在形式中。同時，有些人已不再執著立即感受的事物以及身體的感覺，但仍然執著於內在的喜樂狀態。這類型的人創造了使他來世生於色身非常細微之處的原因。

尤有進者，有些人不只超越了對身體感覺的執著，同時也超越了對喜樂等內在愉悅感受的執著。更加傾向平靜的狀態。這些人的意識層次比其他二者更為微細，但他們仍然執著某一存有的狀態。心靈的粗層次能帶他們到色界第四禪，而對平靜的更微細的執著會帶他們到無色界去。因此，這就是我們把三界和意識的層次連結起來的方式。

在這種宇宙論的基礎上，佛教談到宇宙不斷生滅的無盡過程。這個過程要和三界的存在關聯起來加以了解。依據一切有部阿毘達磨的文獻（註三）（西藏佛教在佛教形上學和心理學方面所使用的典籍），從色界三禪天以下的世界都受制於不斷生滅的過程。從四禪天以上，包含無色界，皆不受我們所謂的物質宇宙演化過程所影響。

這個無盡的演化過程和現代科學大爆炸（Big Bang）的概念很相似。如果大爆炸這個科學的宇宙理論只接受一次大爆炸做為萬物的起源，那麼當然就不符合佛教基本的宇宙論。在那種情形下，佛教徒就得咬指甲沈思，並且提出某種解釋方式，說明大爆炸是如何與佛教宇宙演化過程的想

法牴觸。但是，如果大爆炸理論不限定只有最初一次大爆炸，而且接受許多次大爆炸，那就會和佛教對宇宙演化過程的了解相當符合。

一切有部阿毘達磨同樣也討論宇宙在每劫劫末時消融的實際情形。當物質宇宙為火所毀時，只有色界初禪天以下被摧毀而已；當被水摧毀時，二禪天下以下的世界都會被溶解掉；當為風所摧毀時，色界三禪天以下的世界都會被毀掉。因此，佛教的宇宙論是以地、水、火、風四大元素來了解物質宇宙的演化過程。一般而言，我們通常會把虛空加入其中，變成五大元素。不只在阿毘達磨中，同樣在《究竟一乘寶性論》中也可找到元素溶解機制的複雜討論。這些解釋似乎和現代科學的理論

很相似。

說到這個，不必老是把阿毘達磨文獻中所說的當真。例如，依阿毘達磨的說法，宇宙的結構是依據須彌山在中間為四大「洲」所圍繞的模型所建立的。我們同樣也可發現，許多有關日月大小的敘述和現代科學的解釋矛盾。科學的實驗已經證實那些宣稱是錯誤的，我們必須接受科學家在這幾點上的結果。

因此，我在這裡已非常簡短地概論了佛教對物質宇宙的演化，或廣義地說，對環境的了解。至於住在這些環境中的眾生，佛教以為有許多種不同的類型。有具色身的眾生，也有無色身的眾生。甚至在我們所熟悉的這個世界中，有許多我們感官能認識到的眾生，也有許多感官認識不

到的眾生，例如那些神靈世界的眾生。

一般說來，佛教認為能生為人是種最理想的存在方式，因為人具有修習佛法的順緣。和人類比起來，神靈事實上被認為是較差的，因為那種存在的形式對追求佛法的修行來說是較無效的。神靈也許有一些我們所沒有的能力，像有某些預知或神通的能力，但事實上，他們的居處一樣是我們人類所生活的這個世界的一部分。所有在這世界的眾生都在迷惑和煩惱的控制下。我們從某個角度可以說他們真的是迷惑和煩惱的產物。

宗喀巴上師很生動地描寫了輪迴眾生之迷的存在情形。他用有人被惡業、妄念和煩惱心思之大繩緊緊地網住的這個比喻來說明。由於被我見和我執的密網網住，

他們毫無目的地被苦痛交雜經驗的急流舉起又拋下。輪迴的生活就像這樣。（註四）

二、三苦

那麼，現在的問題：苦是什麼？佛教提到苦的三種層次或三個類型。第一個叫「苦苦」，第二個叫「壞苦」，第三個叫「行苦」。

當我們談到第一個類型「苦苦」時，我們是談大家都會將苦視之為眾所皆有的經驗。這些經驗是痛苦的。佛教中有四種這類痛苦的主要經驗，此四種被認為是輪迴生活的主要經驗，此四種被認為是輪迴生活中的根本，即生、老、病、死苦。認定這些狀態是痛苦的形式意義，以及把這個認定做為精神探索觸媒的重要性，在佛

陀自己的傳記中顯現無遺。根據故事，當佛陀還是年輕的悉達多太子時，據說他看到一個病人、一個老人、一個被抬走的死人。看見這些痛苦的衝擊，很明顯地使他了解到，只要他不能免於無盡的生之過程，他就得永遠受制於其他三苦的控制。之後，他有緣遇到一個靈修者，使佛陀完全了解到有從這個痛苦的循環中得到自由的可能。

因此，佛教了解到只要我們還受再投胎的過程控制，所有其他形式的痛苦都是這個起始點的自然過程。我們能把我們的生命刻畫成在生死循環的中間夾雜著病與老的種種痛苦。

第二種層次的苦——壞苦——是指那些我們通常以為快樂的經驗。但是，事實

上，只要我們還在迷的狀態中，所有我們快樂的經驗都是有染的，而且終究會帶來痛苦。

為什麼佛教要宣稱明明是快樂的經驗終究會是痛苦的狀態？重點在於我們把它們看做愉快或歡喜的狀態，只因為和痛苦的經驗比起來，它們是種減輕解除的狀態，這種愉快的狀態只是相對的。如果它們自身是真的愉快的狀態，那就會像我們沈溺於苦因則痛苦的經驗會增加一樣，我們愈投入讓我們產生愉快經驗的原因，我們愉快或歡喜就應該會增強，但事實卻非如此。

例如，在日常生活的層次，如果你有美食華衣和引人羨慕的珠寶等等，短時間內你真的會覺得頗為非凡。不只是你享受

一種滿意的感覺，而且當你把你的東西給別人看時，他們也會分享同樣的感覺。但是一天過了之後，一星期過了之後，一個月過了之後，這個曾經給你那麼多愉快的同一個東西卻很可能只給你挫折。這是事物的本質——它們會改變。名譽也是如此。一開始你自己可能會這樣想，「喔！我是這麼快樂！現在我大名鼎鼎，我出名了！」但一段時間過後，有可能你就只覺得挫折和不滿意。這種相同的改變，也會發生在友誼和性關係方面。一開始，你幾乎愛得發瘋，但其後那個愛卻能變成恨和攻擊，最壞的狀況甚至會導致謀殺。因此，這就是事物的本質。如果你仔細看，每件漂亮與美好的事物，每件我們視為令人滿意的東西，到最後都會帶給我們痛

苦。

最後，我們來談第三種類型的苦——「行苦」。這道出了主要的問題，為何此是事物的本質？回答是因為發生在輪迴中的每一件事都是由於無明的關係。在無明的影響和控制下，沒有永久快樂的可能。總會發生某些麻煩，某些問題。一旦我們還被無明的力量操控，也就是說，我們對事物的本質還有誤解或迷惑，那麼痛苦就會像漣漪一樣，一個接一個地來。

第三種苦是指我們迷的存在的難掩事實，因行苦是由於根本迷惑及因惑而生的惡業影響所致。把它叫做行苦的理由是這種存在的狀態，不只是今生痛苦經驗的根基，而且也是未來受苦的原因與條件。

法稱的《釋量論》（*Pramanavarttika*）

以及提婆的《中觀四百頌》（*Chatuhshataka-shastrakarika*）兩者都提出一種看待第三種苦的有用方式，幫助我們深化對它的了解。兩部作品都強調要反省真實易變無常的微細層次。

這裡要緊的是要記住有兩個層次的意義。我們可以從某一事件的生、住、滅的角度來了解無常。這個層次的無常相當容易了解。在這個層次上，我們應該要加上某一事物的消逝需要一個次要條件做為摧毀其連續體的觸媒。但是，還有第二個對變動不居更微細的了解。從這個更微細的角度來看，我們剛剛描述過的明顯的變化過程，只是一個更深的潛藏變動過程的結果。在較深的層次，每件事物都剎那剎那不斷地在變動。這個剎那變動的過程並非

只是由於次要條件的產生而摧毀某一事物的關係，而是導致一件事產生的原因，本身同時也是令之毀壞的理由。換句話說，在生起的原因中，就有滅止的原因存在。

因此，剎那性要從兩個方式來了解。首先，從任何實體存在的三個剎那的角度——第一剎那，生起；第二剎那，住；第三剎那，滅。其次，從每個剎那自身來看。一剎那並非是靜態的；當它生起時，就走向自身的滅止。

既然每件事在生起之初就不折不扣地帶有滅的種子或潛在力，從這個角度來看，我們可以說，它們的消滅不依賴進一步的次要條件。因此，佛教說所有的現象都是「依他起」的，也就是說，它們是在自身之因的控制下。

一旦你對現象的易變性質有了這種了解後，你就能把對苦的了解放入那個脈絡中，以及反省你作為輪迴中一個個體的生活。你知道，既然世界的存在是由於它自己的原因與條件的結果，它也必須是依他起的。換句話說，它必須受制於使它產生的因果過程控制。不管如何，在輪迴的脈絡中，我們這裡所談的原因，不外是我們的基本迷惑或無明（藏文叫 *marigpa*）以及迷惑導致的錯覺狀態。我們知道，只要我們還在這個根本迷惑的控制下，就沒有永久的歡喜或快樂的空間。當然，在三界之中，有些狀態在相較之下是要比別的狀態更快樂些。不論如何，只要我們還留在輪迴之中，不管我們是在色界、無色界、或欲界之中，都沒有永續快樂的餘地。透過

最後的分析，我們是在一種苦的狀態。這是第三類苦的意義。

三、無明

無明或迷惑的梵文是 *avidya*，其本義為「不知道」。不同的學派對無明的意義有不同的詮釋。他們對無我 (*anataman*) 的基本佛教教理的觀點也不同。然而，所有的學派都共同地了解到它的一般性意義，即我們存在的根源有一基本的無明。這個理由相當簡單。我們從個人的經驗都知道，我們深切期望能得到快樂與避免痛苦。然而我們的行動和行為卻只導向更多的痛苦，而非我們想求的持久的快樂。這已確定說明了我們是在無明的框架中運作。這就是我們在生活的根柢上所體驗到

的無明。

依據傳統佛法，有一種方式可以反省苦的性質，即反省輪迴六道每一道所受的苦。（註五）包含地獄道、畜生道、餓鬼道等等。對某些人而言，這些反省也許會使他們加深脫離痛苦的追求。然而，對包括我自己在內的許多其他人而言，反省我們人類自己的痛苦可能更有效。雖然佛教教導說，人類的生命是所有生命形式中最正面的形式之一，因為人類有得到圓滿大菩提的潛力，但人生卻非總是快樂的。我們受不可避免的生、老、病、死苦的控制。除此之外，當我們反省到生命被無明及因無明而生迷妄心念的制約與支配，對像我本人而言，認識這個似乎比去想其他道的痛苦要有效多了。

如同我早先提過的，佛教經典以十二因緣描述無明緣行等等而導致在輪迴中投生的因果過程。在這點上，佛陀有三種觀察。他說：

此有故彼有
此生故彼生
無明故緣行（註六）

關於這三句陳述，無著在《阿毘達磨集論》中解釋說，任何東西的產生都要有這三個必要條件。

（一）此有故彼有

無著解釋說，第一個陳述的意義為所有現象的存在都是有其原因的。我們可以說有一無限的因果鏈。這不是說在每件事產生時，都有第一因或時間的起始點。無著把這個觀察視為是「具有原因的條件」。

(二) 此生故彼生

在講解第二個陳述時，無著介紹了他所謂的「無常的條件」。這句話的意義是指單單某一事物存在的事實，不足以令其產生後果。某一事物若要有產生後果的潛能，它必須隸屬於因果關係之下；換句話說，它自身的存在必須是其他原因的結果。因此，我們有了原因的無窮性。所以，單是存在本身不會產生後果，也不應只有一個原因，應該同時是無常的及隸屬於因果關係之下的。

(三) 無明故緣行

無著講解這一點時，提到了因要產生果時需要一個進一步的條件，他稱此為「潛在性的條件」。這個想法是說若要產生一個特定的結果，光是有原因和無常是

不充分的。並非每件事能產生某些件事或任何事。在因與果之間必須要有某種自然的相關。例如，因為我們生命的本質是苦，所以我們想要快樂，然而由於無明的關係，我們自己創造了更多的痛苦，這是因為我們生命的根源是痛苦。因此，我們得到與其原因相關的結果。

摘要地說，任可事物的產生需要三個條件：「原因要存在」、「因是無常」、「因必須與果相關」。

從這個角度來看，我們應如何了解無明與行的關係呢？佛教對一般的因果關係加以嚴格分析，而且經典中也有許多對不同類型的因與緣的討論。總而言之，有兩種主要的因，一為物質因或實質因，另一個是共作因。物質因是指轉變成後果的那

些東西，例如一個物體的物質連續體。為了要讓因轉變成果，還需要許多其他的因素，那些因素就叫共作因。

再者，條件可以影響後果的方式有許多種。這些方式更和心靈的複雜運作有關。經典中指出有五種條件，像所緣緣——這是指認知的對象；產生感官認知的身根；無間緣——你意識的先前連續體；以及其他。因此，你就可以了解佛教對因果關係的了解是非常複雜的。

讓我們舉火為例。什麼是火的物質因？我們可說是存於燃料內能生火而其後變成火的潛在能力。以心為例，那就更複雜了。例如，很明顯的為了產生感官認識我們需身根。當然，意識的生理基礎還得包含神經系統，雖然在古老的經典中幾乎

沒有討論到這個，也許我們需要把它加入佛教的認識論和心理學理論中。但是，意識的實質因不會是那些物質體。這要從它的連續體的角度來了解，它可以是種潛能或傾向的形式或任何東西。這是個非常困難的問題，但是也許我們可以這樣說，意識的實質因可被了解成細意識的連續體，然而我們應該要小心，不要落入讓人以為任何東西的實質因和其自己完全一樣的這種立場。這是說不通的。例如，我們不能持有這種立場，說感官認知的實質因都是感官認知，因為感官意識都是意識的粗層次，且都全憑個人身根的作用，而連續體應在意識的細層次上來了解。因此，也許我們可以說意識的實質因是以一種潛能的形式出現，而不是真正的意識狀態。

四、意識

當我們談意識（藏文 *shes pa*）時，我們不是在談一個「在那裡」的一個單獨、統一、整體的個體。當然我們是在談佛教心理學中的第六識——意識。（註七）

一般而言，當我們透過內觀試圖探究我們的心時，我們會發現，它如果不是被推論性思維控制，就是被感覺或心情所控制。所以，讓我們省察一下感覺和推論性思維是如何在我們心中發生。

感覺當然能從與真實的兩個不同面向的關聯來考慮。我們可純粹從生理層次如感官知覺來談，但當我們要從意識的角度來了解感覺時，這個問題就更複雜了。雖然我們自然地就接受感覺和身體的神經系統一定有關，我們總得必須同樣要能說明

更深層次的感覺，或是我們所稱的經驗的各種狀態。

我要指出雖然在這個領域完成的研究還很少，儘管事實上這少許的研究還在基礎階段，對禪修者所做的實驗指出了現有科學典範尚很難說明其現象。這些實驗已告訴我們，身體無任何故意變化，而且個人不做任何身體活動，一個人光用心繫一處的力量，就能改變他的生理狀況。按照現有人體生理學的假設，很難解釋所發生的生理變化。

我們的意識和所有我們的經驗都有賴於我們的身體，這點是毫無疑問的，所以從某種意義而言，人的身心是解不開的。然而，同時那個研究似乎指出一種可能性，人的心同時也有自己的力量，可由反

省、禪思或修心而增強。尤有進者，現代醫學，愈來愈肯定治療過程中意志的力量，這是廣為人知的事情。一個人的意志力量，可影響他的生理狀況。意志力量是如何被發展出來的呢？這可經由想通某些事情和為自己的理解找到合理根據而做到。同樣也可透過禪修而做到。不管以那一種方式發展出來，現在，意志能影響生理變化已被承認了。

這代表什麼呢？科學接受的似乎只是我們心中產生的思想會促成腦中的化學變化和運動，之後則以生理變化表現出來。但純粹的思想是否也可導致如此的生理變化呢？以及是否思想只是身體內或腦內化學變化所發生的結果呢？我曾在不同的場合問過科學家們，是否可能這個過程首先

由純思想產生，接著思想過程的發生引起化學變化，又接著引起生理效果。通常他們會回答說，既然假定了意識要依靠生理基礎（例如腦），每個思想的產生一定要伴隨腦部的化學變化，或是由其所造成的。然而，對我而言，這個假定似乎是在先入為主的觀念上建立的，而不是以實驗證明建立的。因此，我以為這個問題還是開放的，而且需要更多的研究，特別是要把那些從事深奧禪修的修行者包含進來。

金剛乘的文獻討論了不同層次意識的存在，心的不同微細處，以及這些細意識和微細氣相對應的方式。我想這些解釋能大大地幫助我們了解心的性質和它的功能。

因此，就如我們前面知道的一樣，大

部分我們的意識若非由那些和以前經驗過的事物相關的狀態——過去經驗的回想傳送成現在的意識——所組成的，就是由某種感覺或心情所組成的。結果讓我們很難看清意識的真正本質，即一種純然的知覺狀態或心的光明。為了要在禪坐時達到這種狀態，我們可以用心不思過去不預期未來的法門。心要住於當下，雖然我們真的不能講有一個「現在」心。

當你能清除掉對過去和未來的思維時，慢慢地你開始會感覺到這二者之間的空間。你就學會住於當下的時刻。在那空間中，你開始瞥見我們所稱的空性，而且只要你能更長久地住於那空性之中，接下來，意識自身的本性，即心的純然光明或自然知覺，就會逐漸慢慢地在你身中出

現。經由不斷地練習，這段時間就能逐漸加長，因此你對意識本質的知覺，就會變得愈來愈清楚。

然而，要緊的是你要了解心性光明或心性本質的經驗本身並不是種深奧的體證。投生於無色界的各處被認為是住於如是清明狀態的結果。另一方面，如果我們知道如何把那個起初的光明經驗當做基礎，之後我們可以把其他的修行加入我們的禪修中，這樣它會變得相當深刻。

在這裡，我已解釋了我們應該如何看待佛陀所教的苦諦。一旦你發展出這種對生命苦之本質的認定，你已對苦的根源是因根本無明的關係有一些了解了。當然，這就會帶領我們到第二諦——集諦上。

問題解答

問：請問法王，如果色身無常是由於他們複雜的生理本性，那麼神靈長存是否是因他們沒有色身實體的關係？

達賴喇嘛：讓我們舉佛教所說的住於無色界的有情為例，這些眾生不像欲界或色界的眾生，他們也許不會受制於像有色身的眾生必經的毀壞過程，然而他們一樣還是無常的，因為他在無色界的壽命還是有限的。既然他的生命有起頭有結束，那他還是一樣隸屬於變遷的過程下。

然而，如果我們談一個已達解脫狀態的有情，已證得阿羅漢，那麼情形就不一樣了。相似地，證悟成就很高的菩薩（從八地菩薩以上）也不再受制於老化的過程。從某個角度來看，以意識的連續這個

觀點而言，我們可說這樣的有情是有點長存的意味。再者，經典上描述這類有情他們擁有意成身而非色身。我們要注意的是這個意成身和金剛乘中所談與死後狀態有關的「識身」是非常不一樣的。

註 釋

- 一、有關佛教宇宙論的細節處理，請參考 *Myriad Worlds* 一書，Jamgon Kongtrul 著，Snow Lion 出版，一九九五。
- 二、人道是欲界的一部分。無色界比色界更微細，色界又比欲界更微細。
- 三、早期佛教的教法被分成律或戒條；經或佛陀的說法；論，也就是佛教大師所寫的注解和哲學文獻。阿毘達磨文

獻（論）至今還有二套完整的全集存留下來，一套是上座部的巴利文論典，一套是一切有部的梵文論典。在西藏只教授一切有部的阿毘達磨論典。有關宇宙論主要是參考世親《俱舍論》的第三章。此書由 Leo Pruden 翻譯成英文，Asian Humanities Press 出版，Berkeley, California, 1991。

- 四、《聖道三要》第七頌。見 Robert Thurman 著 *Life and Teachings of Tsongkhapa*, Library of Tibetan Works and Archives 出版，Dharamsala, India, 1982。
- 五、根據西藏佛教的說法，輪迴中的六道各各被一特定的煩惱所控制。地獄被

瞋控制，畜生被無明控制，餓鬼被吝
嗇控制，人被欲控制，阿修羅被嫉妒
控制，天被慢心控制。

六、這句陳述可在中部第一卷（第二六二
頁

，Pali Text Society）和中部第二卷
（第二八頁，Pali Text Society）找
到。

七、佛教的心理學奠基於六官的認識過
程：見、聽、聞、嚐、觸、思。每一
感官都與其根相連（眼、耳、鼻、
舌、身、意），以及根所作用的識相
連。所以共有六識，第六識為意識。