佛陀的教育

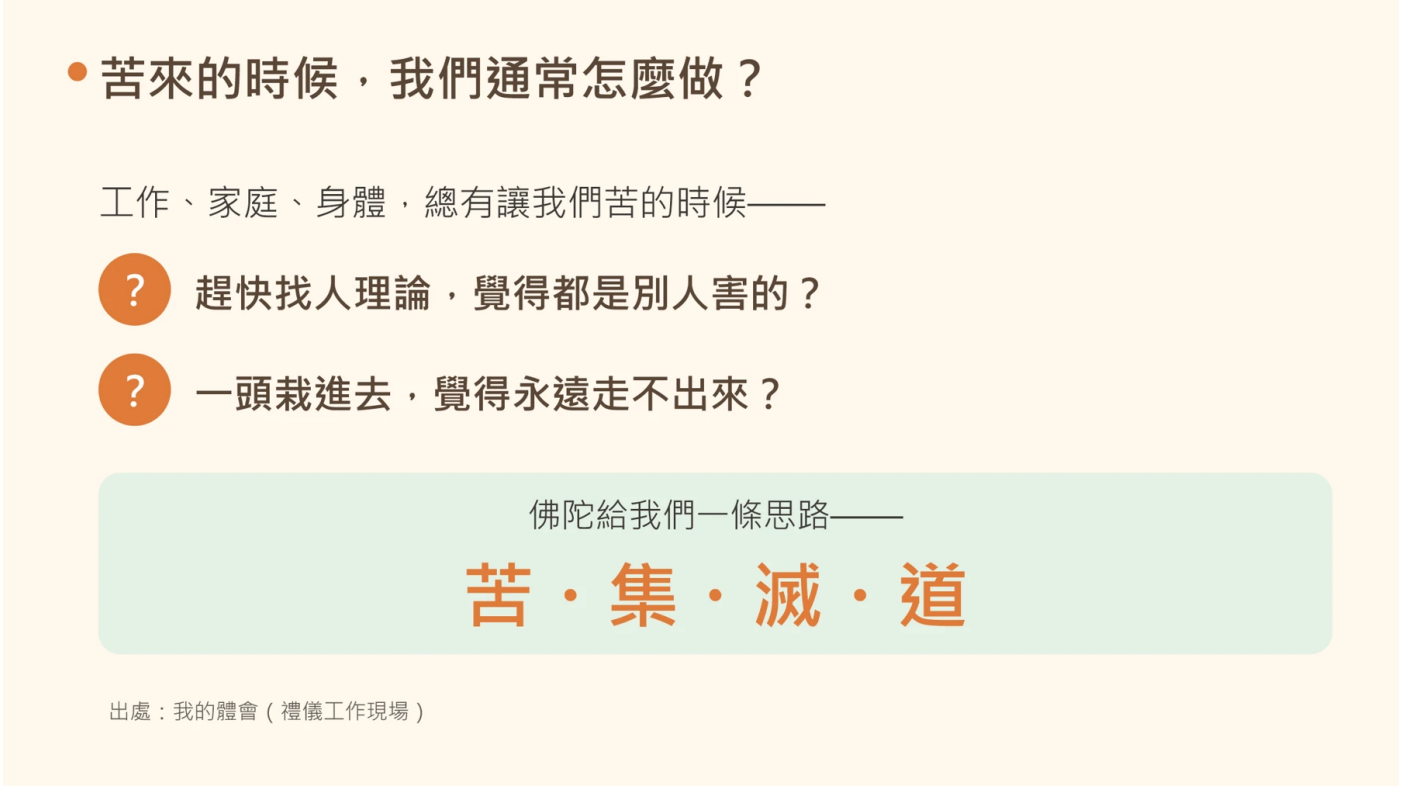
苦集滅道

找到苦的原因，就找到離苦的路

徐士平（虔十）・學習分享

本頁完整講稿

各位同修、各位朋友，大家好。
今天想和大家一起學「苦、集、滅、道」，也就是佛陀初轉法輪所說的四聖諦。
這四個字聽起來很古老，可是我越學越覺得，它是一套每天都用得上的方法：苦來的時候，怎麼找到原因，怎麼走出來。
我也還在學習的路上，今天分享的，都是從《廣論》和老師的開示裡學來的。
這是同修的學習分享，四聖諦的目標不只是一時心情變好，而是透過修道斷除輪迴苦因，趣向解脫。我們從生活裡做得到的一步開始，也繼續依止善知識聞思。



本頁完整講稿

請大家想一想：苦來的時候，我們通常怎麼做？
一種是趕快找人理論，覺得都是別人害的。
另一種是一頭栽進去，覺得這個苦永遠走不出來，甚至覺得是命。
佛陀給了我們第三條路，就是苦、集、滅、道這四個字。



本頁完整講稿

今天我們一起走四段路。
第一，四諦是什麼。
第二，苦：先認得它。
第三，集：找到苦的原因，釜底抽薪。
第四，滅與道：苦是可以滅的，而且有方法。
在生活裡觀察苦因時，也要看清身體、環境、關係等具體條件。談業與煩惱，是追究輪迴的根本，不是把每一件傷害都歸咎於受苦的人。

壹

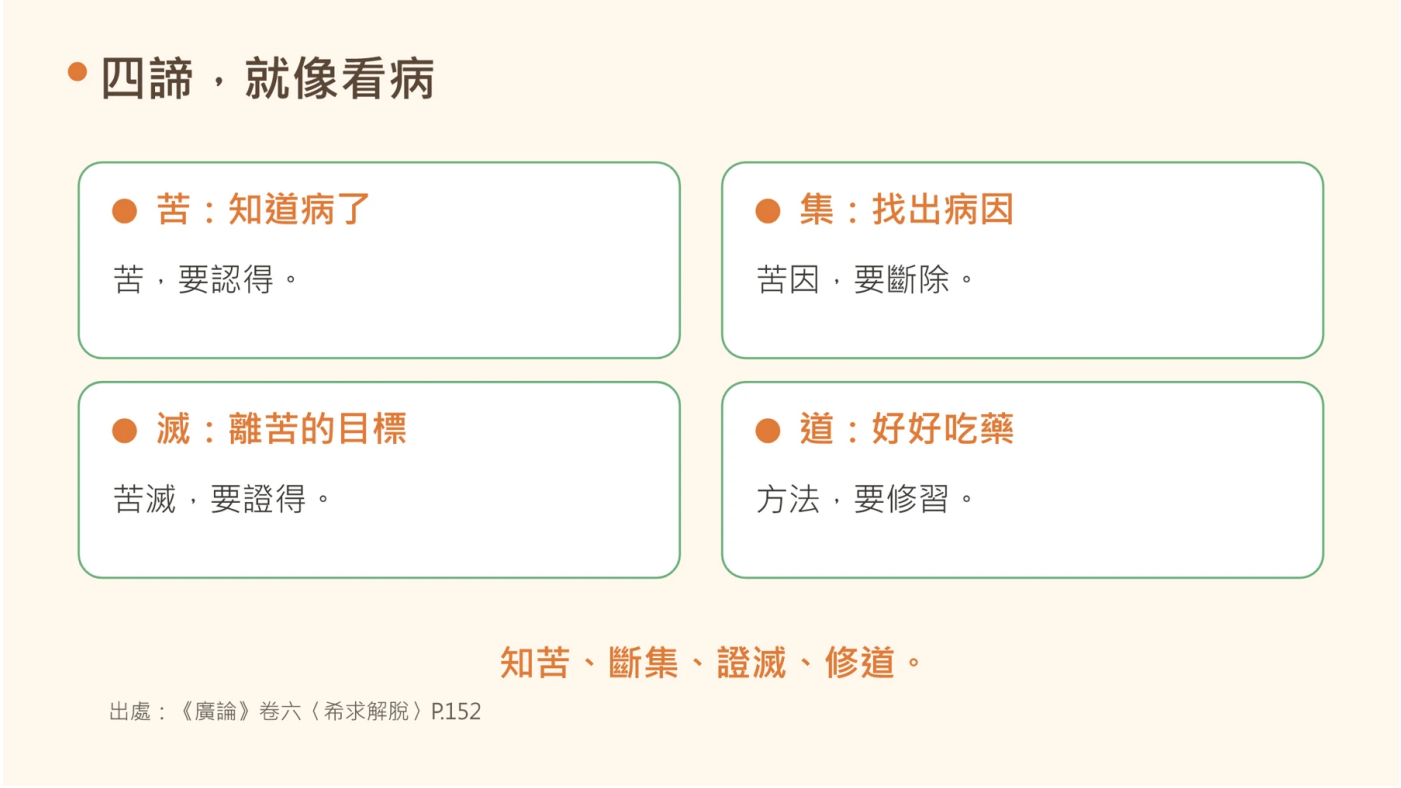
第一章

四諦是什麼

「如病應知斷病因，當得樂住應依藥。」
——《廣論》引《相續本母》

本頁完整講稿

第一段：四諦是什麼？
《廣論》引《相續本母》說：「如病應知斷病因，當得樂住應依藥。」
白話：就像生病一樣，要先知道自己病了，要斷除生病的原因；想要恢復健康，就要依靠藥。



本頁完整講稿

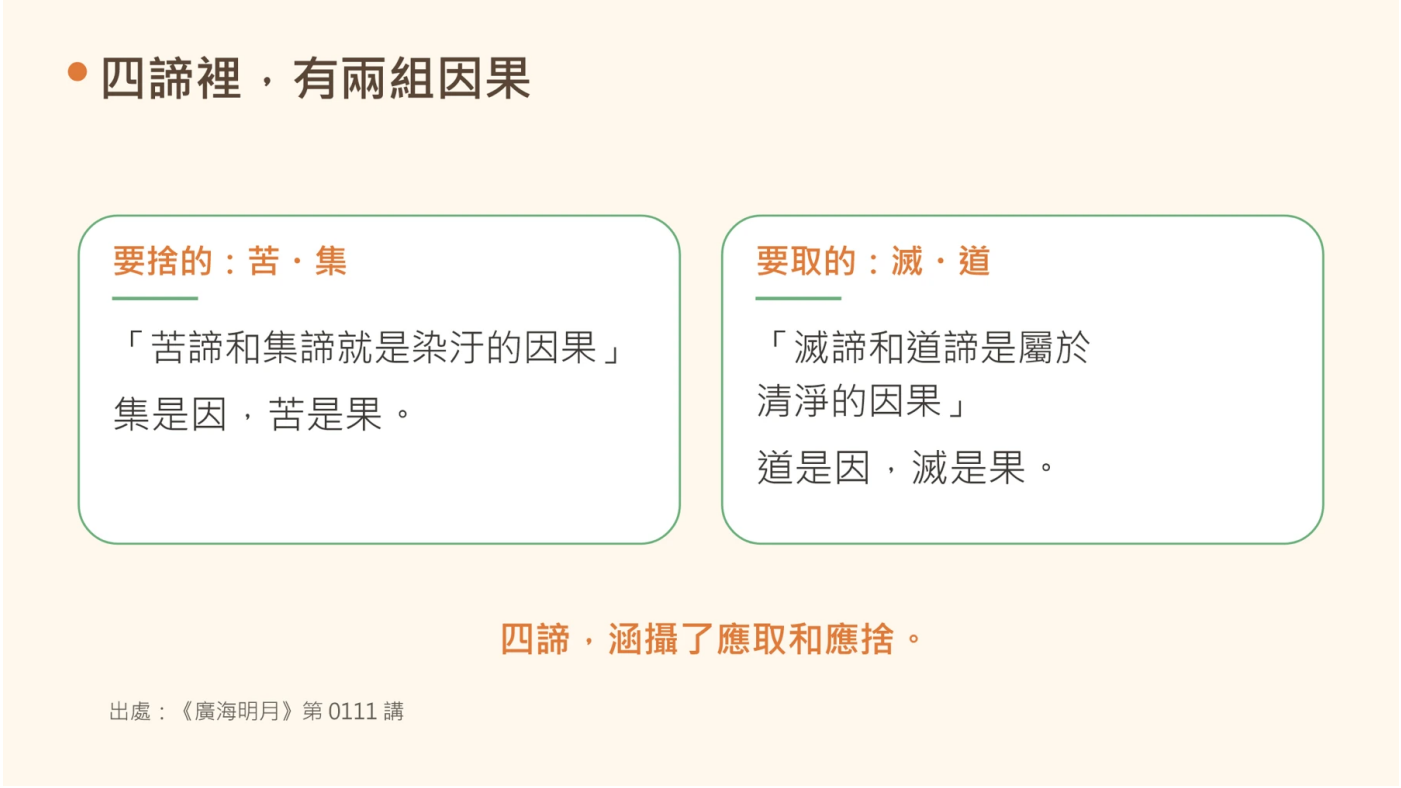
《廣論》引《相續本母》：「如病應知斷病因．當得樂住應依藥．苦因彼滅如是道．應知應斷應證修。」

白話：就像生病，要知道病，要斷除病因，要得到康復的安樂，要依靠藥物；同樣的，對苦要了知，對苦因要斷除，對苦的息滅要證得，對離苦的道要修習。

所以四諦不是四個名詞，是四件要做的事：知苦、斷集、證滅、修道。

四格的白話是我依原文整理的。

這裡用看病作比喻，並非承諾所有疾病都會痊癒。滅諦指依道斷除煩惱而得的寂滅，不等同病情暫時改善，也不等同情緒平靜。身體有病，仍要依醫療專業照護。



本頁完整講稿

真如老師在第 0111 講把四諦說得很清楚。
苦諦是集諦感得的果。苦包括八苦、六苦、三苦，就是生老病死裡的種種痛苦；集是苦的原因，包括業和煩惱。
老師說：「苦諦和集諦就是染汙的因果」，是要捨、要斷、要對治的。
「滅諦和道諦是屬於清淨的因果」，道是方法，滅是透過道得到的果，是要取的。
老師說：「所以這個四諦基本就涵攝了應取、應捨兩方面。」
苦諦也包括有漏取蘊受業與煩惱支配的不自在，不能只理解成眼前難受的感覺。生活中的舒適仍會變化，值得我們依次第深入學習。

為什麼先說苦，不先說因？

> 「集諦為因．苦諦是彼之果．故集是先．果應是後。」

白話：集是因、苦是果，照理應該先說因，再說果。

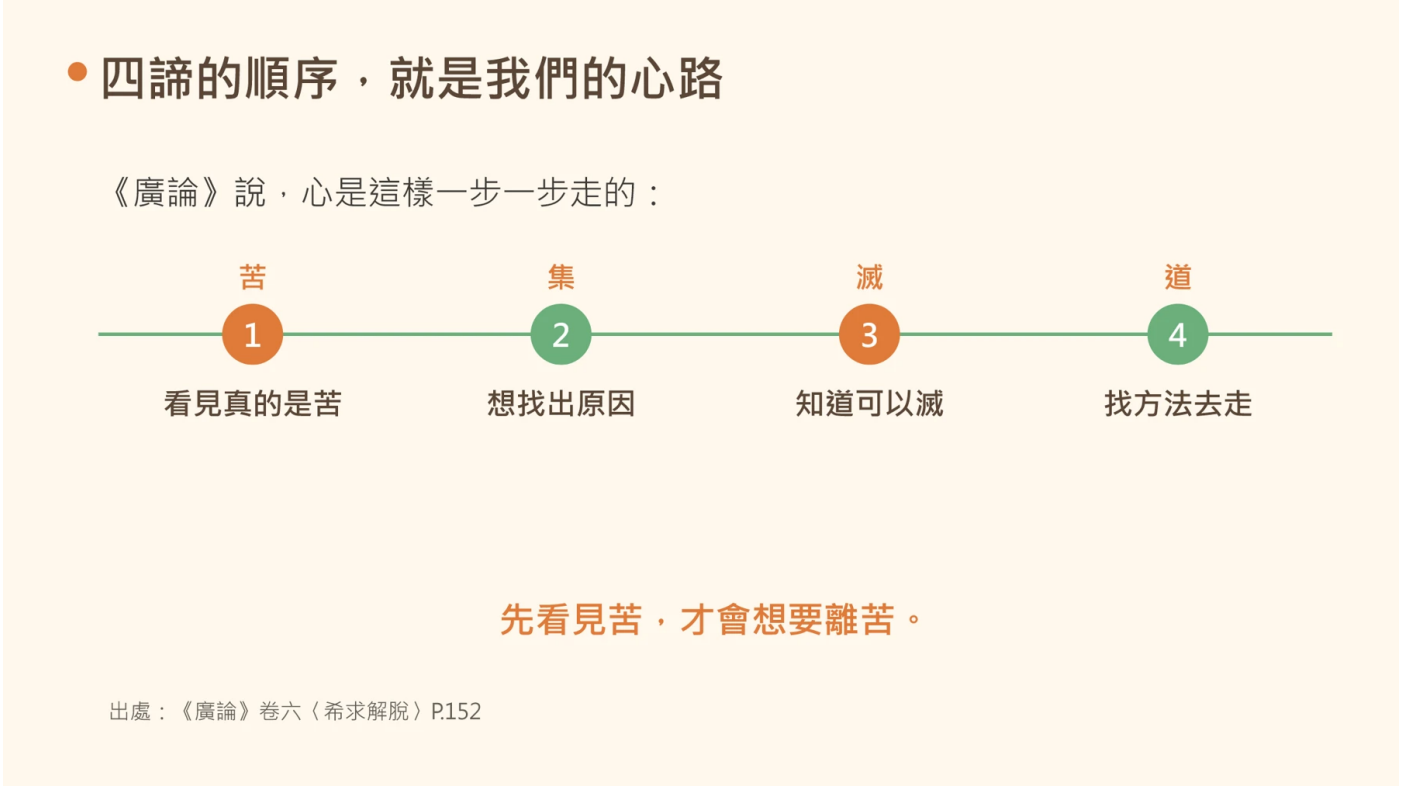
> 「先須為說此實是苦．非有安樂．說多苦相令起厭離．是故於初先說苦諦。」

白話：要先讓人看見這真的是苦、不是快樂，生起想離開的心，所以先說苦。

出處：《廣論》卷六〈希求解脫〉P.152

本頁完整講稿

《廣論》問了一個好問題：「集諦為因．苦諦是彼之果．故集是先．果應是後。」
白話：集是因，苦是它的果；照理因在先、果在後，為什麼佛陀先說苦呢？
宗大師說，因為我們被無明蓋住，把苦當成樂。所以：「先須為說此實是苦．非有安樂．說多苦相令起厭離．是故於初先說苦諦。」
白話：要先告訴我們這真的是苦，不是安樂；說了很多苦相，讓我們生起厭離，所以一開始先說苦諦。
佛陀的順序，是照著我們的心走的。



本頁完整講稿

《廣論》接著說明這條心路。
先看見自己掉在苦海裡，就想離開，知道苦一定要滅：「此後自見墮於苦海，則於苦海欲求脫離，便見其苦必須滅除。」
白話：之後自己看見掉在苦海裡，就想從苦海出來，就知道這個苦一定要滅除。
接著想：苦的原因是什麼？就了解集諦。知道原因可以斷，就想證得滅。最後想：要怎麼走？就是道諦。
四個字的順序，就是一個人從看見苦，到走上離苦之路的心路。圖上的白話是我整理的。

貳

第二章

苦：先認得它

「此大苦海中，悉無諸邊岸。」
——《廣論》引《四百論》

本頁完整講稿

第二段：苦，先認得它。
《廣論》引《四百論》說：「此大苦海中，悉無諸邊岸。」
白話：輪迴這片大苦海，看不到岸邊。

不認得苦，求解脫只是一句話

> 「此大苦海中，悉無諸邊岸，愚人沈此中，云何不生畏。」

白話：這片苦海看不到岸，人沉在裡面，怎麼會不害怕呢？

> 「若未真實思惟苦諦，厭捨生死，則求解脫亦唯虛言」

白話：沒有真正思惟苦、生起厭離，說要解脫，也只是空話。

出處：《廣論》卷六〈希求解脫〉P.152

本頁完整講稿

《四百論》說：「此大苦海中，悉無諸邊岸，愚人沈此中，云何不生畏。」
白話：這片大苦海沒有邊岸，愚痴的人沉在裡面，怎麼會不害怕呢？
《廣論》說：「若未真實思惟苦諦，厭捨生死，則求解脫亦唯虛言，隨其所作悉成集諦。」
白話：如果沒有真正思惟苦諦、厭離生死，那說要解脫也只是空話，所做的事反而都變成苦的因。

所以，認得苦不是悲觀，是離苦的第一步。
這段是在策勵我們生起出離心，不是用來責備正在悲傷的人，也不是否定世間善行的價值。想起苦時若心很沉重，可以先安住、接受支持，再隨能力繼續聽聞。

苦，是要被對治的

「它是要被棄捨的、要被對治的，而不是我一頭栽進去被它欺負的」

——真如老師．《廣海明月》第 0111 講

> 「當有苦生的時候，我馬上會想因是什麼？因為苦不是無因生的。」
>
> ——真如老師．《廣海明月》第 0111 講

出處：《廣海明月》第 0111 講

本頁完整講稿

真如老師在第 0111 講說，四諦的道理多聽了以後，心裡會形成一個印象：「當有苦生的時候，我馬上會想因是什麼？因為苦不是無因生的。」
老師說，常常這樣想，對當下的苦就不會那麼投入，因為「它是要被棄捨的、要被對治的，而不是我一頭栽進去被它欺負的」。
認得苦，不是為了陷進苦裡，而是為了不再被苦欺負。

參

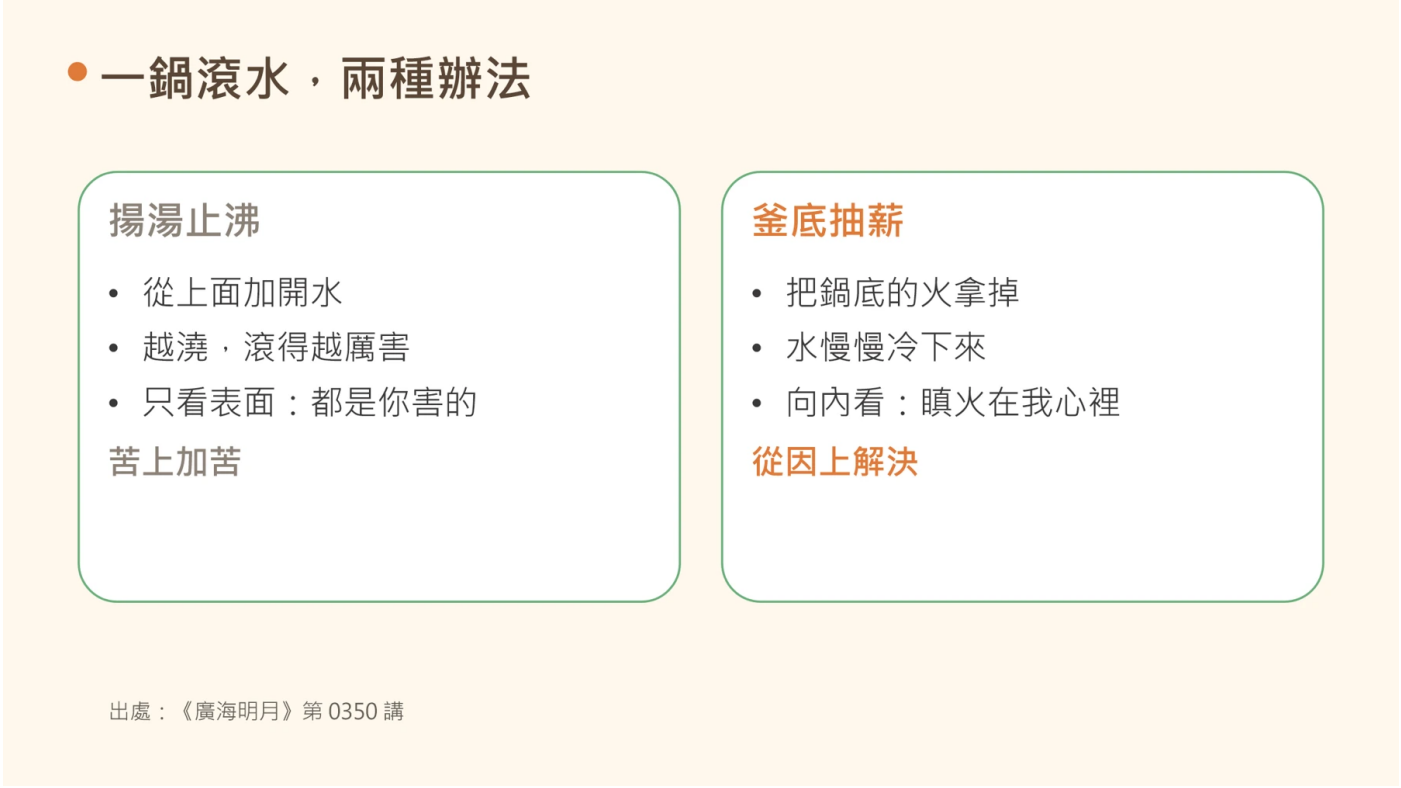
第三章

集：釜底抽薪

「把那個鍋子下面的火拿掉了」
——日常老和尚

本頁完整講稿

第三段：集，釜底抽薪。
師父在第 0350 講用一鍋滾水做比喻：要讓水不滾，就要「把那個鍋子下面的火拿掉了」。



本頁完整講稿

師父說：「你打開鍋子來，那個鍋子裡面水滾得很，你拿一點開水教它澆進去，沒有用！越澆那個水滾得越厲害。」

要怎麼辦？師父說：「跑到灶裡邊，把那個鍋子下面的火拿掉了，拿掉了以後，它水慢慢地、慢慢地就冷下來了。」

「現在苦的因是什麼？就是集諦」。

真如老師舉例：我們常說，你說話不對、你臉色不對，所以我才不開心，只要你改了我就好了。這就是揚湯止沸。真正的問題，是自己的瞋心沒有降伏，要從裡面把瞋火撤掉，自己就清涼。

這個譬喻著重調伏自己的瞋心，不能因此否定外在傷害或他人的責任。該溝通、就醫、改善環境或尋求保護時，仍然可以去做；安住內心與處理事情能夠並行。

認識業、煩惱與我執

> 「次知生死眾苦，皆由有漏業生，其業復由煩惱發起，煩惱根本是為我執，便知集諦。」

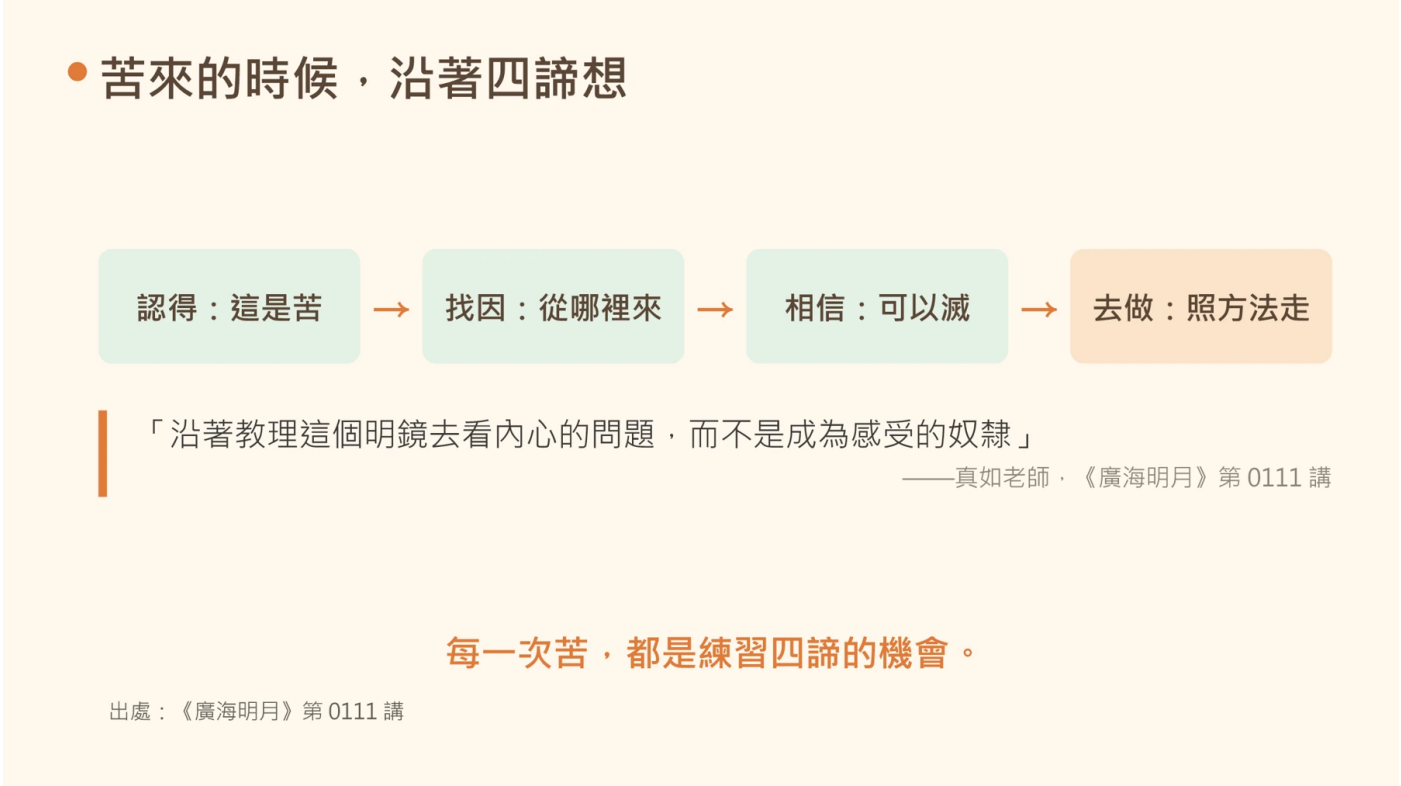
白話：苦從業來，業從煩惱來，煩惱的根是我執；這樣就認識了集諦。

> 「而更大的那個可燃物，還有很多炸藥都藏在自己的心續裡邊，這個才是禍源！」
>
> ——真如老師，《廣海明月》第 0350 講

出處：《廣論》卷六〈希求解脫〉P.152；《廣海明月》第 0350 講

本頁完整講稿

《廣論》說：「次知生死眾苦，皆由有漏業生，其業復由煩惱發起，煩惱根本是為我執，便知集諦。」
白話：接著知道生死的種種苦，都是有漏的業造成的；業又是煩惱發動的；煩惱的根本是我執。這樣就認識了集諦。
真如老師說，外面的事只是一個緣、一個小火花，「而更大的那個可燃物，還有很多炸藥都藏在自己的心續裡邊，這個才是禍源！」
所以要從自己的瞋心、貪心、傲慢下手，才是真正解決苦因。
我執是對我的錯誤執取，不只是日常說的固執或自私。這裡追溯的是輪迴根本，不宜據此推測某位家屬受苦的過去業，也不能把痛苦都說成他想太多。



本頁完整講稿

落到生活裡，我練習沿著四諦想四步。
第一，認得：這是苦，不假裝沒事。
第二，找因：這個苦從哪裡來？是不是我心裡的貪、瞋、執著？
第三，相信：苦因可以斷，苦就可以滅。
第四，去做：照著法去對治，例如懺悔、忍辱、念佛。
真如老師說，要「沿著教理這個明鏡去看內心的問題，而不是成為感受的奴隸」。這四步是我整理的練習方式。
念佛、懺悔與忍辱，可以成為修學的助緣；但對治不同煩惱要依相應教授，斷除我執仍須修習通達無我的智慧。若只是感覺比較平靜，還不能說已證得滅諦。

肆

第四章

滅與道：苦可以滅

「把因滅掉，苦就滅掉！」
——真如老師

本頁完整講稿

第四段：滅與道，苦是可以滅的。
真如老師在講毗缽舍那時說：「所以它的因是什麼，把因滅掉，苦就滅掉！」

苦不是命，這是一個好消息

> 「有些人痛苦認為是永恆的，有些人痛苦怎麼樣也改變不了，就是命裡注定。」
>
> ——真如老師．《廣論止觀初探．毗缽舍那》第 0061 講

> 「這是不是一個振奮人心的消息啊？」
>
> ——真如老師．《廣論止觀初探．毗缽舍那》第 0061 講

苦有因，所以苦可以滅。

出處：《廣論止觀初探．毗缽舍那》第 0061 講

本頁完整講稿

真如老師在講毗缽舍那第 0061 講說，痛苦是依因緣而生的，不是永恆的。
「有些人痛苦認為是永恆的，有些人痛苦怎麼樣也改變不了，就是命裡注定。但這個問題它是有因的，從因緣生，所以它的因是什麼，把因滅掉，苦就滅掉！」
老師問我們：「這是不是一個振奮人心的消息啊？」
苦有因，所以苦可以滅。這就是滅諦帶給我們的希望。
緣起表示因緣可以觀察、可以修正，並非只要換個念頭，既有的病痛或業果便立刻消失。斷除輪迴根本須依正道持續修學，不能把老師的策勵語當成即刻止苦的保證。

道：依戒定慧修學

戒	破壞煩惱：先不讓煩惱變成惡行。
定	伏其現行：讓煩惱暫時起不來。
慧	盡斷種子：看清真相，連根拔除。

道諦，就是離苦的路。

出處：《廣論》卷七〈解脫正道〉P.191

本頁完整講稿

滅是目標，道是路。《廣論》說，離苦的路就是戒、定、慧三學。
為什麼是三學？《廣論》說：「又諸先覺，待所斷惑亦許三種，謂破壞煩惱，伏其現行，盡斷種子，故有三學。」
白話：以前的祖師依照要斷的煩惱來說，也分三種：破壞煩惱、壓伏煩惱的現行、徹底斷除煩惱的種子，所以有三學。
我依次第把它對應成：戒，先不讓煩惱變成惡行；定，讓煩惱暫時起不來；慧，看清真相，把煩惱的種子連根拔掉。這個對應是我的理解，大家可以再對照原文。
這是入門的方便說明。定的壓伏不是已斷惑種；慧也不只是一般知識或想通道理。依戒為基礎，培養正定，修習如實通達無我的智慧，才能趣向真正的解脫。

以四諦方向，陪伴悲傷

承認悲傷，先安住身心；

觀察自責，也釐清事實；

心安一些，是繼續學習的起點；

共修、照護，漸學戒定慧。

生活應用分享，非四諦的嚴格定義

本頁完整講稿

這是我在禮儀工作中，依四諦方向整理的陪伴體會，不是以日常情緒代替四聖諦的定義。
家屬悲傷、後悔時，可以先承認感受，照顧睡眠、飲食與身體，不急著要求自己放下。
聽見「早知道就好了」，我們可以陪他釐清當時的條件，看看哪些責任確實能承擔、哪些並非自己能控制。也留意自責、執取是否讓痛苦更重。
當心安穩一些，可以隨能力念佛、修善、迴向，也接受家人與專業人員的幫助。這是當下的支持與修學助緣，不等於已證滅諦，也不能取代完整的戒定慧之道。
我們一起把照護與聞思修接起來，朝離苦的方向慢慢走，不替往生者斷定境界，也不保證共修能立即改變特定果報。

這一週，四諦練習卡

	這一週，我做到了	1	2	3	4	5	6	7
苦來時	說出來：這是苦	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
找原因	觀察內外因緣	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
不揚湯	安住後再釐清	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
睡前	做一件善，迴向離苦	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

每天釜底抽薪一次。

出處：我的體會（禮儀工作現場）

本頁完整講稿

送給大家一張練習卡。
苦來的時候，先在心裡說出來：這是苦。
接著問自己：是哪一個煩惱在燒？貪、瞋、還是執著？
先不揚湯止沸：先不怪別人。
睡前做一件善事，迴向自己和大家離苦。
右邊七個格子代表這一週，做到的那天打個勾。
這張卡是我依教理整理的生活練習，不是經論的正式科判。觀察時也問：現在有沒有需要處理的外在問題？我需要哪些協助？不急著責怪別人，也不急著責怪自己。漏做一天可以再接續，不必因此增加自責。

祝 福

願我們都能認得苦、找到苦因，

相信苦可以滅，

一步一步，走在離苦的路上。

本頁完整講稿

最後，祝福大家。
願我們都能認得苦、找到苦因，相信苦可以滅，一步一步走在離苦的路上。
願以今天一起學習的善根，迴向一切有情離苦得樂。

感恩．謝謝您一起共學

徐士平（虔十）
Line ID：shipinghsu

本頁完整講稿

謝謝大家今天聽我分享。我也還在學習的路上，今天說的，只是我從《廣論》和老師的開示裡學到的一點體會。
如果大家有興趣，歡迎一起聽《廣海明月》、一起上廣論班，我們彼此提醒、互相增上。
我們一同努力學習《菩提道次第廣論》、《廣海明月》、佛陀的教育，祈臻善業圓滿。
感恩大家，阿彌陀佛。