

佛法基础

第七讲 四圣谛-苦谛

讲解：曲望格西

阿弥陀佛！尊敬的法友们，大家上午好！

那今天我们所上课的就是四圣谛。在佛教的修行、所修的一切的道次第，反正就是基道果的部分，全部都是归纳为四圣谛当中。那当然可以从一方面来讲的话，四圣谛是一个佛教的宏观架构，又是一个核心；不了解四谛，那修行就很难成功的。那四谛法轮，释迦牟尼佛初转法轮的当时也是开始就说的四谛。这是我们对于人间而言，释迦牟尼佛所宣说的法当中，最初的、一开始就是对于人间的所化机宣说了四谛法，当然是它非常、非常地重要的。

对，那第一个我解释就是四圣谛中间加了一个圣者的“圣”，为什么叫圣谛呢？那“圣”就是圣者嘛。那这种四谛十六行相部分的话，现证它的补特伽罗，达到了圣者以上的境界者才能现证它，所以四圣谛十六行相称它为“圣者谛”，就是这个意思。那当然了，每个后面都加了一个“谛”——苦谛、集谛、道谛、灭谛，大概就是谛谛。这个“谛”字为什么加？谛的意思是无有颠倒、事实的情况，圣者他们如所看到般的、实际的情况也是如此，所以加了一个“谛”，就是这个意思。四圣谛，就是这个意思。

好，那首先大概就是释迦牟尼佛示现了成道之后，四十九天就没有在人间宣说法；四十九天之后，那就是有了转法轮的对境——对五

比丘开示、宣说了四谛法，就是这个。那简单来讲的话，世尊初转法轮的当时他怎么讲的？他说：“知苦断集、修道证灭。”就是这个意思。那他的意思是什么呢？第一个，世尊当然是语重心长地告诉我们：“你们都是一个追求幸福快乐者，你们都是不想要领受痛苦者，那么这样的话，我告诉你们，先一定要了解苦谛。”就是这个意思。第二个，苦谛是从哪来的？苦谛是依靠集谛而来的。那这样的话，你不想领受痛苦的话，必须要想尽一切办法断除集谛才对的，这是一个合理的话，知道吧？我们都是一个追寻幸福快乐者，那么这样的话，从我们的角度来去看，当然我们先一定要了解苦谛，那你不想要（要）这个苦谛的话，苦谛是从何到来？依靠什么样的因素导致所产生者？这些都是我们应该要去追寻的部分。“我不想领受痛苦，但是我也不愿意去寻找它的因素——它依靠什么样的因素导致所产生的。”那这样的话，你永远都是领受痛苦、没办法解脱啦，就是这个嘛。

第三个阶段就是说“修道”，如果你想要断除集谛的话，无因无故消失烦恼是不可能的，集谛是不可能的，那用什么样的方式来去断除集谛呢？他说“修道就可以了”。那我们去实修道，修道是为了断除集谛而修的，就是这个。那如果你修道的话，所得到的结果是什么呢？如果你彻底断除、修道彻底断除烦恼——集谛的部分的话，就能得到灭谛，这个灭谛就是断除烦恼的灭谛，可以说是一个解脱，断除烦恼的灭谛称之为解脱，解脱就是它，真正的解脱就是它，对。

我们希求解脱者，从另外一个角度来看的话，你是不是希求解脱，我不知道。有些人真正需求解脱；有些人不知道解脱是什么。对某些

人来讲的话，解脱是一个抽象，只是一个概念上、分别上的一个显现而已，但是确实不知道解脱是什么。其实这个怎么讲呢？之前我跟大家讲过了，我们人人都想要学习佛法、实修佛法、实践佛法，但是大部分人不知道怎么去学、怎么去下手去做，那么这样的情况下你就没有有效地修持，就不能得到杰出的结果，这也是合理的，就是这个嘛。我们都是、大部分人都是如此这样的情况，这是我们大家的问题。

那么这样的情况下，那我们学佛者怎么去学的？第一个是今天我们所了解的、要了解的就是苦谛。你看苦谛是依靠集谛而来的，所以你不想要苦谛，必须要斩断集谛才对的，这是一个正确的看法；那你没有任何的方法，没有任何的击中要害的一个对治的话，也不能断除烦恼。那利用什么样的工具来对治才能够斩断烦恼？具有这种能力的法是什么？就是一个道谛，用道谛来断除烦恼、集谛才对，所以我们修道谛的原因就是这个。

好，那么这样的话，第一个，染污品方面的因果关系是什么？集谛跟苦谛是染污品的因果的关系；清净品方面的因果的关系是什么？道谛跟灭谛。道谛，修道的情况下就能得到灭谛；灭谛是依靠修道谛而得到的，所以这也不是一个真正的因果关系，原因是什么呢？灭谛就是一个常法，不是一个无常，所以我们不能说真正的一个因果的关系，但是比较相似。你得到、想要得到灭谛的话，必须要修道才能够得到灭谛，灭谛就是灭了任何一种所断，才能所得到的一个就是离系果，这个离系果——灭谛的定义、性相嘛，就是这个。好，那这样的话，染污品方面是我们流转轮回的过程；清净品就是修道才能得到

灭谛，灭谛也是依靠道谛而来，就是这一个清净品的详细的因果关系。这样的话，平时我们提到的就是十二缘起也包含在集谛跟道谛这两个意思跟内容当中。

世尊在离菩提迦耶大堂不远的地方。他很多学生的簇拥下，他到了一个稻田。当时，稻田是非常非常的漂亮，他把一把稻草举起来，告诉大家说：“有了种子也好、其它的因素也好，就有这个结果。”开始就讲了十二缘起，就是这个。十二缘起都是一个前前后面，后面后面是因果的关系，六因六果这些都是缘起，当然是六因当中的无明、行、识、爱、取，这些都是一个前前后后也因果的关系。先有了无明——动机，再有了行——业，行就是业。有业才有种子，种子催发的基础，有识（四声），那当然内地的念法是识（二声）。那即将生命的临终时，又有了爱、取、有；爱取有就是爱取两个是一个属于贪心的部分。我们即将结生的那一刻的第六识，可以说是一个“有”；再来就会产生六果；六果是“生”缘起开始就到“老死”缘起之间有六果，就是这个嘛。所以我们三界当中的六道众生，不中断地透由六因，而不由自主地三界之中流转。这个流转的过程当中，还是值遇到很多的灾害、痛苦、罣碍、忧愁等等，所以这些都是十二缘起、全部都是苦谛的部分。

那我们再来讲的话，苦谛是什么样的才叫做苦谛呢？苦谛的定义的话：业与烦恼导致所产生的有漏的蕴，这叫做一个苦谛的定义。那这样的话，其实虽然有经典当中有记载的部分，有一点点有所不同的说法是什么？过去的一些大成就者他们认为清静的器世间也好、情世间

也好，这都是一个苦谛。那器世间是什么？器世间就是我们安住的处所——这个世间。举个例子来讲的话：欲界、色界、无色界。欲界也有地狱、畜生、恶鬼、人、天等这些都是一个，那个欲界的天、欲界的人、欲界的畜生、欲界的地狱还有恶鬼等等，这些众生安住的处所都是叫做器世间。那色界的话，色界有就是十七天；十七天安住的处所有十七界，这都是一个色界，大概就是这个。那无色界的话，大概是有十界嘛。欲界、色界、无色界这些都是有些人说这个也是苦，属于是苦谛。好，那么这样的话，这是没有什么大问题的。其实实际上来讲，我们自己和安住的处所，业力上有一定有关系的，就是这个。

我们刚才讲的就是苦谛是什么呢？业与烦恼导致所产生者，这样的话包含了器世间。大部分人的说法就是：业与烦恼导致所产生的有漏的蕴；这样的话，那排除了器世间。一定是它就是说任何一个众生相续具有的业与烦恼导致所产生者，这叫做一个有漏的蕴；这个有漏的蕴称之为苦谛。那例子是什么呢？事例就是我们现在个人拥有的五蕴：色、受、想、行、识这些都是苦谛，又是轮回。我们自己拥有的五蕴是一个苦谛又是轮回。那么这样了解了以后，依次类推，同理可证，那这样的话，畜生的五蕴也是轮回又是苦谛；色界天的有漏的五蕴是苦谛，又是轮回；无色界的天的一个五蕴也是苦谛又是轮回。那这样的大概就是我们了解了嘛，好，就是这样的比较好的。

那今天我们谈的就是苦谛的部分，先了解苦谛是什么样的才叫做是苦谛。那在这当中，不仅仅是我们的五蕴。在这当中，我们相续具有的忧愁、苦恼、罣碍、急躁，还有六根本烦恼、二十四烦恼等等所

有的烦恼、所有烦恼的种子，这些都是一个属于苦谛的，那好好去想嘛。

其实我们这样子，实际的行动来去老老实实地去实事求是、理性学佛的时候，才感觉到其实我们在现在五浊恶世的修行的方式、学习方式，绝大多数都是一个倾向与流于形式，没有学到真实的一个法义，或者是一个佛法的精华、心要。那我的嘴巴比较直啦，但是我老老实实说、直接说，知道吧？虽然是忠言逆耳、良药苦口。虽然实话讲的人，就是得罪很多人吧。对，讲实话的人（笑），还是我们要听的人也是不想听，大部分人不想听实话，知道吗？这是我们的毛病、最大的过患。

我举个例子来讲：我们日常生活当中又有什么样的现象呢？我跟你讲我们比较喜欢听实话或者是一个假话的时候，也许很多人不以为然，知道吗？那我举个例子来告诉大家，你就知道了。在我们日常生活当中，你跟别人相聚也好，一开始碰到的时候、相见的时候，你招呼或者是就是问好，跟他讲什么呢？你跟他讲：“哦哦，好久没有看到你，你越来越年轻，好漂亮！越来越优秀。”这样的话，他高不高兴？肯定会绝大多数人很高兴的。但是这是一个假话嘛，知道吗？不可能越来越年轻吧，知道吧？人就是一天比一天老，人就是一刹那比一刹那老，越来越接近死亡无常。这是谁也无法挡的、防不胜防的。这种的变化情况下，你还是跟他说越来越年轻、清秀，讲的很多甜言蜜语的话。其实不止是他人而已，我们自己的话也是人家跟你说：“你现在越来越英俊、越来越漂亮、越来越漂亮！”大概就是我们一听到

这样的時候，心里特別高興吧。但是嘴巴講就是說：“哎呦，沒有，沒有了，哪里有。”但是你嘴巴講的跟心里想的不一樣的。嘴巴有就假裝客氣一下嘛，內心就很高興嘛。好，這是一個例子。

那另外一個，如果別人、任何一個人跟你講說：“哎，你最近就是看起來越來越老。”對不對？就是這樣子說的時候，你心里高不高興？其實有點不舒服的。實際上都是實話嗎？或者假話？這是一個實話。“你一天比一天老。”他說的也對的。之前看到、現在看到，之間有幾個小時，或者是若干的剎那，或者是一個月、一年，有相隔吧。那這樣的話，你一定會老了，知道吧？當然是我們不喜歡聽。這是一個例子。我們輪回當中的眾生的過患就是這個——對自己有利的、對自己有好處的，就是還是有不以為然的；對自己有傷害，不僅是、不只是傷害，還是有欺騙性等等的话，我們還是相信、容易接觸，知道吧？輪回的過患就是這個。

那我們學佛者要有什么樣的心態？我們是一個理性的學佛者。理性學佛者，就是一個完全一定要透由無有顛倒的知識來去推理、找證據，一定要尋找基本的真相、事實的情況。你這樣子找到的話，其實表面上看起來跟人家没有什么不一樣，但是你身處內心的世界跟人家完全不一樣的，知道嗎？那我們就是看不出來吧。有些人認為說：“你看學佛也没什么，不學佛一生也很開心啊。”你看別人游山玩水、逍遙自在，表面上看起來就是那個穿個西裝、還有打領帶，那打扮得漂漂亮亮這樣過去的時候，你覺得表面上看起來好高興啊、很开心嘛，對不對？當然是這個世界上每一個人都有面子、顧自己的面子、假裝，

对不对？装开心就是这个。那你就是开不开心，坐下来谈一两个小时的话，全部都透露出来的，就是这么一个世界的现象。

那我们一般人追求也是表面上的，自己做的也是表面上的，羡慕的对象也是表面上的。那你生活，之前我也许在这儿当中提到过了，我们现在的生活错觉当中生活，黑暗当中寻找自己该需要的，知道吧？如此，我们自己意识形态、先入为主的心态，来去学佛，大概就是这个。那你学不到真正的佛法的精华心要了，就是这个。好，这些都是，其实挖出来讲的话，真的是一天也讲不完了、太多了。我们每一个人的思想上也好、过生活的方式也好，不正确的太多了。那这样的情况下，就像是我们生病的时候，吃错药的一样的，不但没有对治好，反而是反效果，或者是一个副作用出现了。

我们都是，现在轮回当中的大部分的众生是如此的现象，大概就这个嘛。那你看你就是实事求是、理性学佛，那么这样去尽自己力所能及去修行、听闻、修行、思维的话，其实是跟人家内心的世界截然不同的、绝对不同的。你看，我们就是只有你信仰佛教，（从）有信仰的这个开始，就有一点过生活的方式，也是有一点有所改变，有一点跟别人不一样的。这是我们突显出来的一个证据，就是这个嘛。那何况是内心真正的一个学到佛法，改变了自己，那更不用说嘛，就是这个，这的的确确是这样子。

OK，那我们就是怎么去学习，或者怎么去认出苦谛来，大概就是苦谛的内容非常非常的多；那我们就是苦谛的定义、苦谛是什么，大概就是这个初步的，就是讲的就是大概就是这样。

那再来我们总结起来的话，这样的话你们就是有一种概念，这个比较好。总结起来的话，苦谛是什么样子的？苦谛，就是当然是我们三界之中的六道众生的五蕴集；还有就是我们所有的烦恼、生老病死的情形，全部都是属于是苦谛。

好，那这样子的话，你看我们五蕴当中的身体，身体也是苦谛嘛。知道吧？那你今生的身体也是苦谛，你今生的色、受、想、行都是一个苦谛——往昔所累积的业与烦恼导致所产生者，就是这个。那再也不想流转轮回，就是再也不想投生如此这样的轮回当中的话，那我们就是解脱轮回嘛，追求解脱轮回。那么解脱、追求解脱轮回的时候，我们修什么才能解脱轮回？那我们修道谛就可以了、道次谛就可以了，修道次谛才能你得到解脱的。

那我们就是一个问题来了——那么这样的话，真正的释迦牟尼佛告诉我们如何去修行的时候，他告诉我们说：“知苦断集、修道证灭。”这是一个简单的，但是概括了所有的修行的内容，就是这个嘛。好，那这样的话，我们就是，“我不想领受痛苦，我不想非由自主地堕入轮回当中领受痛苦，那我想要脱离轮回。”好，一定要有希求解脱之心。那么这样的时候，我们修道嘛，那所修的道在哪里？所修的道是什么？那不了解，你怎么去修？这些有没有思维过了？那连这些都不知道的话，那我跟你们讲，无上瑜伽续的道次第有那个身远离、语远离、双运、光明等等，这些就是无上瑜伽续的道次第，你想要修，你连基础的道次第都不知道的话，那你怎么去修的？这是大家都一定要好好地去（理解），实事求是的意思就是这个意思。但是我们是好高

骛远嘛，其实真的这是很离谱的，知道吗？我们自己想要幸福过生活，但是我们不知道为什么每天都值遇到这么多的灾难，或者是一个不愉快的事情在发生，就是这个嘛。大多数人不知道这是一个轮回的过患，依靠着任何一种烦恼，若干的烦恼而产生，大部分人看不到的。就是问题在这个地方，那我们修道才可以解决嘛。

那另一个地方，我跟你们讲，其实古代的时候也是知足长乐，满足之心要有。这不是口头上讲，其实满足是内心去满足的，不是说表面上客气——“我满足满足”，其实内心不满足，嘴巴满足也没有用了，它的效果不会出现的。这是大家一定要知道——你满不满足？你能不能满足？你能满足的话，现有的生活条件也好，现有的条件让你满足、能满足的话，这个真正的发自内心去满足知足的，就是这个，知道吗？那这种的知足也好、满足也好，这种的结果是依靠着什么样子的思想而产生的？这是我们大家都一定要好好思维一下。你知道真实的轮回当中的我们生活的条件，你生在于这个轮回，有什么目的；你过生活当中不可缺或的条件是什么，那你的食衣住行他的作用是什么，这些它的本质、体性，它的用法都是彻底了解的话，那就是这个促使你去满足，就是没什么大问题的。你关于这些没办法去思维、不了解，这样的话，那你满足是跑到嘴唇上去了，发自内心（满足）没办法的。你有始以来拥有的好高骛远的这种心态一直旺盛，你跟着它走，你心里永远都是不满足，嘴巴就是一直满足吧。这种的表里不一的状态下，你心里打击很大，知道吗？就是这个。

那我举一个例子跟大家讲。现在我们轮回的现象是什么？其实我们国王也好，下面的乞丐也好，尤其是现在 21 世纪当中，这个世界上所有的人——上面的人也好、有权利的人也好、下面的没有权利的人也好，但是我们穿的跟吃的几乎都是一样的，哪有差别？没有差别，几乎都没有。还是有些地方，（虽然）我们就是没有什么权利、没有什么，地位很低的，当然是我们吃的穿的比他们还是好得很，好得多了，知道吗？好，那我们这个事实的情况我们不会去想，我们大概就是表面上去想什么呢？应该是我永远都是好高骛远，我们自己现有的条件没办法让自己满足。虽然是你吃得饱，穿得暖，条件也可以的，没有问题的，但是还是不满，那就是一定要遵循希望能够什么什么，追求太多了——那就是有一辆车，只有一般的一辆车，你就还是不满意，又要名车。那讲到名车跟一般的车，如果你一般的车到不了的地方，只有名车才可以到得了，有没有这种地方？没有嘛，知道吧？以前我们坐拖拉机也是很舒服的，后来就是坐名车也却没有感觉，知道吧？

人的内心的深处去安立的方式不同，所以当下你的领受是有所不同的。你不要说“我就是奢侈的生活让我开心”，真的是不一定。这不是这个外在条件的关系，这些都是我们自己内心思想差别的关系。开名车、住帝堡，没有痛苦吗？那我们就是以大部分人的想法来讲的话，应该是几乎没有什么痛苦的，他们已经得到解脱了，他们已经投身极乐尽头了，知道吧？我们的概念当中，大部分人概念就是这样子——表面上看起来好庄严、好舒服的样子，不是这样！

那你看，我们就是现在在这个世界上，学佛者也好、那个教授也好、开示者也好，那开示者他们有没有奢侈的生活？其实我们这个一定要研究一下，知道吧？不仅仅是一般人而已，如果你是一个出家人，你生活非常奢侈——开名车、身上有就是几万几万块的这种奢侈品，那这样的话，这是什么征兆，你们知道吧？我们无明到什么样的程度，连这个都不知道？

佛法上的导师也好、上师也好，这些都是把一般的信徒、信仰佛法者，把他们引导到永远不变、快乐的一个康庄大道。你自己生活也没办法满足，你也过奢侈的生活，需要奢侈品，这样的事是不是一个真正的出家？我真的发自内心怀疑！这是我个人的问题吧？也许。跟人家说“要满足啊”这么讲，自己就是永远都是比别人好，好到好得多了，吃的也好、穿的也好，知道吧？这也是一个，其实有很多问题了。其实我们古代的、过去的祖师大德，看他们的历史，真正的一个出家、理性学佛、完全对于佛法精通的一个人的话，好的出家的话，他完全不准许这些的，完全不准许。看他生活的方式就知道，知道吧？那我们不是，我们一般的脑子里面他的名字高就好了，对不对？比如说，就像跟我一样的。我举例来讲，我是格西拉然巴——博士学位者，名字就是名字而已啊，但是我所作所为不符合这样的话，你名上贴了一个标签——博士。这个博士，没有得博士、得博士，有什么差别呢？其实没有吧。那我们连这个都不能去分辨的。一般人怎么想的？“哦，他就是过去的历史很有什么成就……”他讲了很多这种，来呼吁大家，大家就是完全是乱揣臆、乱成一团吧。“那时候他是地位很高，他以

前就是什么什么。”讲了这些话。不需要看那么多，知道吧。以前故事什么样什么样，另外一回事；现在他做什么，我们现在看就知道了。不要看他说什么，一定要看他做什么。这是一个实事求是的一个方式。我说的对错，你们想想看，知道吧。那很多人有这种一个高大至上的名——活佛、菩萨、法王等等什么的名义，那他们怎么去过生活的？他们对众生有什么贡献的？他们如何去带领众生？这些都是我们一定要警惕自己、提高警觉，一定要好好地去观察一下，就是这个。

这是我永远的提醒大家。当然是包括我，你们也就是一定要观察我。现在就是我们天涯若比邻，网络发达的时代，人在哪里，做什么，几乎都可以看得到的，知道吧？但是我就是从来没有跟你们讲过“我是……”，我永远都是，“我自己跟你们同等的、一样的”这样的心态来对待的。只是我有一点专业，学过的东西，帮帮大家。对，就是只是上上课，除了这个之外，没有其他的思想。

好，那我们大概就是这样吧。今天我们四圣谛当中苦谛的部分大概就是讲完了。那你今天这里面不断地去思维一下，好好地思维的话，你就有了对于苦谛的一个正确的看法，这样比较好的。那我们就这个之后就是讲集谛，再来就是道谛，再来就灭谛。这个讲完之后，我重复还是讲苦谛四个行相、集谛四个行相、道谛四个行相、还有灭谛四个行相，所以四圣谛十六行相。我们大概了解这些的话，我相信人人都有一个佛法的宏观架构的了解，这样子就是我们非常好的，对我们来讲非常好。

好，今天其实讲得没有那么顺畅。为什么？还是喉咙不太好，嗓子不太好，晚上有课。大概今天讲到这里，谢谢大家！

文字由善友根据格西音频整理，如有错谬，欢迎指正。