

# 佛法基础

## 第十二讲 四圣谛-灭谛

讲解：曲望格西

阿弥陀佛，在群里的所有法友们，大家上午好！今天有点时间，趁这个机会来给大家讲一下四谛当中的最后的灭谛的部分。

之前我给大家讲过了，世尊讲到的就是要知道苦谛；那苦谛知道了之后，不仅仅是知道苦谛而已，还是我们追寻苦谛根源者，它的因素；那你找到了它的根源或者是它的因素的时候，我们纵容它也不行了，我们一定要想尽一切办法断除它的根源，就是这个。那断除根源，无因无故(是)没办法断除它的根源——集谛的部分，要有强有力的，就是一个对治能力的方式来就可以断除，那这个是谁？这个就是一个道谛，所以世尊告诉我们要修道谛，就是这个部分。

那道谛我们就是分几组的方面给大家介绍过了，今天我就是给大家讲一下灭谛的部分。第一个，我们怎么去讲灭谛？那应该这样比较好的：比如说我们不想领受痛苦，我们拥有的所有的障碍都是任何一个烦恼障、所知障导致所造成的，所以为了解脱烦恼而去断除烦恼，为了得到成佛而去断除所有一切的智障，这是一个修行的目的，大概就是之前讲过，就是这个嘛。

好，那这样的话，那“证灭”，证灭就是我们证悟或者得到灭谛。当然是为了二障而去修道，终于得到的是什么？终于得到的是一个灭谛，那应该是灭谛，就是我们从哪里开始得到灭谛？或者是最高级的

灭谛叫什么？这些都是我给大家讲一下。

第一个，我们平时究竟涅槃，所以口头上讲就是究竟涅槃。这个究竟涅槃它本身是一个灭谛，灭谛当中的没有比这更高级的灭谛。无上的灭谛，就是可以究竟的灭谛，这个叫做一个究竟涅槃。究竟涅槃这个灭谛就是：得到它，必须要断除一切的所断才能所得到的灭谛就是叫做究竟涅槃，究竟涅槃是一个佛圣者他们相续具有的灭谛，就是叫做究竟涅槃，那当然是究竟涅槃跟成佛、得到佛果都是一个同样的道理，就是这个吧。

得到究竟涅槃之后，能不能得到灭谛？还可以的。什么时候开始得到灭谛呢？那首先我们大乘的行者来讲的话，这样子比较好的：假如一位大乘的行者的话，他从入道大乘的资粮道，修习资粮道转移到加行道，经过修了加行道的暖、顶、忍、世第一法，再来现证空性，同时转移到大乘的见道，一开始转移到大乘见道的时候，他得到了一个大乘无间道。大乘无间道就是叫做一个真正的遍计烦恼的对治，它也是遍计烦恼的对治、正对治。入根本定当中，彻底断除遍计烦恼及它种子这样的时间、（断除）遍计烦恼的种子的之后，得到了一个见道解脱道。大乘见道解脱道得到的时候，同时得到了断除遍计烦恼的灭谛。这个是我们纯粹讲灭谛，不可说“涅槃”，大概就是这个。

涅槃主要的是什么呢？涅槃主要的就是彻底断除一切烦恼的灭谛就是才可以叫解脱、涅槃。那涅槃有两个，可以这么说：暂时涅槃或者究竟涅槃，就可以分两种。暂时涅槃是谁得到的？声闻、独觉阿罗汉他们相续具有的断除烦恼的灭谛，叫做暂时涅槃；佛圣者相续具有

的灭谛就是叫做究竟涅槃，就是这个。除了这个之外，那我们大乘见道者再来修道，再来达到了十地的境界，那个阶段所得到的一切的灭谛，都是纯粹讲灭谛，不可说涅槃，而且解脱，没有这种的称呼。

那刚才我们所前面讲的，修道所得到的灭谛就是大乘的话，从见道开始到佛地之间逐渐地就可以得到了很多的灭谛。当然这个原因是，一定要经过见道跟修道、逐渐地修行；这个过程当中，逐渐地断除俱生烦恼，再来到了八地以上的话，逐渐地断除所知障等等，这种情况下，所以他从见道开始到十地之间得到了很多的灭谛。那十地转移到佛地，他成佛的那一刻，就能够得到究竟涅槃，就是这个。所以呢，佛告诉我们就是证灭，证灭就是修道之后就可以得到灭谛，就是这个意思。

从另一个方面来讲的话，灭谛的另外一个名称就是“离系果”。但是它就是修行所得到的一个结果，但不是一个真正的结果；结果的话，它是一个事物的部分，但是灭谛就是中观应成派他们承许“灭谛是一个常法”，就是这个。

那再来我们就是在小乘那里讲：声闻独觉得行者的话，他们开始入声闻道或者资粮道任何一种，一开始入声闻资粮道的话，那个就是入声闻资粮道；再来继续修行，那资粮道转移到声闻的加行道，经过修了声闻加行道——暖、顶、忍、世第一法；再来转移到声闻见道的时候，就能同时现证无我、现在空性嘛；现证空性的时候，入定当中就可以得到了声闻见道无间道；这入根本定中，它能对治遍计的烦恼，就像菩萨见道一般的、一样的，它也能对治烦恼——遍计的烦恼，彻

底断除遍计的烦恼，与此同时得到了断除遍计烦恼的灭谛，与此同时得到了入根本定当中声闻见道无间道，变成为声闻见道解脱道，那个时候开始得到了灭谛了。

从那里开始，已经断除了声闻见道所断、分内的所断——遍计烦恼，但是还是俱生烦恼依然存在的。所以呢，经过修了声闻的修道，不断地去断除俱生烦恼，这个过程还是有陆陆续续得到了很多，比如说断除欲界烦恼的灭谛、断除色界烦恼的灭谛、断除无色界的烦恼的灭谛等等，这样的一个个陆陆续续得到了不同的灭谛。

这些都是一个纯粹的讲灭谛，不可说涅槃或者是解脱。这种的灭谛什么时候可以称它为涅槃还有解脱呢？当然经过修了修道，不断地去修，那修道最后的无间道能对治一切烦恼及种子。它的增长的过程彻底断除一切烦恼——三界的烦恼，与此同时，他就是转移到声闻无学道。一开始得到声闻无学道的时候还是入定者，自己相续具有的入根本定智，它是一个彻底断除三界烦恼的一个解脱道，就能得到断除三界烦恼的灭谛，这个叫做一个暂时的涅槃或者是解脱。当然是修行者已经解脱了，他心相续具有的断除三界烦恼的灭谛就是叫做解脱，就可以称之为“暂时涅槃”，这是一个小涅槃。那个时候才可以修行者称他为就是阿罗汉——声闻阿罗汉或者独觉阿罗汉，大概就是这个。

好，这样子一个解释的时候，那应该大概就是大家都知道吧，有一个轮廓、线条，就类似这样子，每个人学佛者的概念当中有一真正的轮廓或者一个线条的感觉。比如说释迦牟尼佛“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教”所谈到的内容；还有“知苦断集、修道证

灭”等等这些的说法，它的含义都是差不多类似的。

好，那再来我们就是总结一下：现在我们三界之中的众生也好，或者是一个另外——除了三界当中的众生之外还有其他的，当然是我们每一个众生都具备了一些的污垢、过患，还有很多的问題就依然存在的，当然是我们三界之中的六道众生的话就更严重了，对，就是这个。那么这样的情况下，世尊语重心长地告诉我们：“你们要了解苦谛，再来去断除集谛，就修道谛，终于得到灭谛。”他的大概修行的一个宏观的架构，大概就是这四谛的一个取舍的范围之内，完全是我们所有一切的修行都是归纳为这四谛修行取舍的范围之内，这是我们都一定要知道。

之前也是我们谈过了，你修行算不算是真正的修行？是由什么样子的证明、道理来判断说你修行的就是正确的？这个是我们大家都一定要知道。这个是我之前也讲过了——你透由自己身、语、意的方面来去修。当然是我们自己认为是“我修行正法”，但是能不能修行正法不是说我们自己个人有感觉就算，不是这样子。它由什么样的方式来去判断呢？你修行的那一天开始，一天比一天好，这个“好”是什么呢？你透由身、语、意的方面去思惟正法，真正地去发挥、使用的时候，这种的行为能不能趋向于任何一种烦恼的对治？任何一种所知障的对治？那真的有的话，那就开始叫做一个、真正的算是一个实修；否则的话，很难说实修佛法。

为什么这么说呢？我举例来讲，佛也是告诉我们“要修行”。我们需要修行，修行的目的是什么？修行的目的就是每个众生从今生起、

现在起，恨不得离苦得乐、恨不得远离苦恼，所以目的就是那个嘛。那问题是什么？我们值遇到的负面的苦恼、苦谛、过患，OK，它的来源是什么？它是从何而来的？由于什么样的因素导致所造成的一个结局？

那我们慢慢地去思维的话，这些都是由于任何的烦恼导致带来给我们的一个灾害也好、过患也好，就是这个。那所以呢，修行本身就是一个断除烦恼、痛苦因素的一个方法；如果你修行不能对治任何一种烦恼的话，那就不算是一个实修啊，对不对？你修行的目的是什么？希望能够得到暂时的、究竟的快乐，得到快乐的障碍是什么？幸福、快乐的障碍就是烦恼，那当然是你想要得到幸福、快乐的话，必须要断除它的障碍、烦恼才对嘛。那我们付出了很多，就像是徒劳无功的话，那还是说是一个实修、实践，这个是，呵呵，不知道怎么去解释。

好，最主要的就是今天我趁这个机会，来给大家讲完了灭谛的部分，大概就是我们非常、非常简单的方式来给大家介绍的，这样的话，你们比较容易记住。不然的话，我就是一开始讲的多，我怕在群里的大多数的、绝大多数的人就听不太清楚，或者吸收不了，这样的话，有一点点浪费时间的感觉。那讲的也是比较尽自己力所能及去讲粗品的方面或者易懂的方式，这样的方式来讲解的。

那我们最重要的、最主要的是什么呢？其实日常生活当中我们一定要告诉自己：人生是一个短暂的事情，自己人生的这个生活过程当中，什么都可能会发生在自己的身上，这个是一定要早就设定了，要有这样的一个准备，要有这样的一个思想。这样的话，如果你发生任

何事情，将来会发生、也许会发生任何事情的时候，还是它的打击没有那么大的。大概就是这个。

第二个，我们一定要保持开心的情绪，保持一定要开心地一个心情，这是非常重要的。原因是什么呢？你不开心也是一天过、一天过，过完了之后这是无以复加的。对，它是已经灭了，一天过了以后，这个一天就无法挽回的事情，它已经灭了！与此同时，我们的生命也是短了一天！那你这样的角度来看的话，一天快乐过生活或者痛苦过生活，哪一个比较好？当然是我们选择是开开心心过一天，这个是大家都选择的嘛。但是，我们怀抱着什么样的心态过一天的生活，才能我享受一天，才能开心地过一天？所以这个是我们大家都一定要知道，这不知道的话你就做不到的。

我之前也是讲过了，不要太计较，不要太在意的。其实我们中观的思想来讲，“天下本无事，庸人自扰之”；“天下无难事，只怕有心人”；确实同样的道理，类似的道理。一切法都是只是名言安立，没有什么可在意的，没什么可计较的。但是我们从小到大到现在为止，习以为常、见惯不惯，我们养成不好的习惯嘛，导致我们就是自自然然就值遇到很多负面的情绪或者是一个负面的打击，这些都是把我们隔离起来。从现在起、今天起，所有的人一定要发誓：“我今天起未死之前，我每天的日子一定要好好地过生活。”过好好的生活不取决于外在的条件丰富，确实它取决于你自己内心正确的思想，这是大家都一定要知道。好，大概就是这个吧。

那今天是周末，祝大家周末快乐！愉快、心情好、开心，呵呵。

那所以呢，大家一定要小心好好过生活，不要浪费自己的生活。

有一个例子，我就是给大家讲一下，这个是很有趣的。以前一个军队里的将军，他就是一个手上拿着一个念珠，这是历史或者比喻，我不知道，反正就很有意思。他一边念六字真言——“唵玛尼贝美哄”，就是念念不忘了，所以反正就是拿着念珠一直念六字真言。那有几个军人俘虏一个敌人嘛，对，抓了一个敌人，带过来问他说：“他怎么处理啊？”他一边念六字真言，一边就是交代他们说：“去干掉了”。

那我们现代的修行人就是类似这样子的话，那怎么样？你想想看。呵呵，知道吗？一边持咒、念经、绕塔、烧香、礼拜、磕头都有了，与此同时心里藏着毒素吧，对不对？所以呢，恨什么、恨谁呀，所以讨厌谁呀、欺负谁呀！其实这些都是真的是不好的，时时刻刻都伤害自己嘛。其实这个毒性是自己的，肯定会只是伤害自己，它也伤害不了别人，这个吃亏的是自己吧？这是一定要好好地去想一想。

修行者不是这样子，一定要让自己心胸宽大。对，一定要修包容。对，我们平时开玩笑讲的，“父母恩大，君子量大，小人气大”，就是这个嘛，对不对？这个事其实另一方面来讲的话，就比较笑话了，但是另一方面来讲，也很有趣的，也有道理，大概就是这个。所以呢，每一个人一定要保住自己幸福快乐的生活。我为什么这么说呢？如果你幸福过生活的话，没有理由说现起烦恼、现起烦恼的；一旦现起任何一种烦恼的话，摧毁你的幸福快乐的生活，就是这个。

好，那我第二次祝大家周末快乐！好，今天我们上课就到此为止，谢谢大家。