

佛法基础

第十三讲 苦谛四相（一）

讲解：曲望格西

阿弥陀佛，所有的佛法基础班在座的法友们，大家上午好！那今天有点时间，再来就是我们讲四谛，四谛大概讲完了，今天接着讲四谛的十六种行相。十六种行相当中，第一个是苦谛的四个行相。

我们学习的人学习的时候，怎么去认知了解苦谛，这是我们最关键的，大家都一定要记住。原因是什么呢？因为我们学到了苦谛的时候，我们一直往外去看——苦谛在哪里？跟自己没有什么关系的感觉。那么这样的学习，不是趋向于真正的一个事实的学习的途径嘛！所以就有点偏离了，这样子不对的。

苦谛是我们每一个人身上都有，所以我们这个学习就是观察自己的身上、观察自己的五蕴当中，这样的去学习才可以用得上嘛，大概就是这样吧；不然的话，也应该是苦谛是苦的，或者是集谛是什么什么，这是应该是推到他人的身上去观察，这个是没有好处的。

因此大家一定要（清楚）：我们四谛十六行相当中的苦、集——苦谛跟集谛。我们拥有的五蕴都是苦谛，再来就是我们拥有的烦恼，有漏的烦恼、有漏的善业，这些都是投身三界的业，几乎都是一个集谛。所以，我们学苦谛的时候，自己的五蕴，观察五蕴，它是一个苦谛的行相。

苦谛的第一个行相——无常

苦谛有四种行相，第一个无常。佛为什么告诉我们“认识自己的五蕴是苦谛又是无常”？为什么这么说？从正确的角度来看的话，其实这是一个非常非常好的教导，原因是什么呢？因为我们对自己的生命的看法、对自己的痛苦的看法、苦谛的看法、或者对自己的生命、生活的看法几乎都有颠倒错乱，导致了我們很多的困扰。为了解决这个问题，所以告诉我们说：“一定要无有颠倒地了解自己的五蕴是一个无常的行相。”不要自己想象般的，不要自己如所看到般地去当作一个正确来看待、真实的情况来看待。这样子的话，就出现了很多的问题。

其实这个哪里都有，等一下我们观察才能够知道，不然的话我们(会想)：我怎么去把自己的五蕴，当做一个常法来看待啊？其实你知道不知道“常法”这两个字是另外一回事；但是你意识形态上来去讲的话，就是一个趋向于常执常见这种的一个习惯，这是非常明显的。

所以第一个我跟大家讲的就是，这里讲的苦谛的四种行相是：第一个苦谛是无常的体性。我们以因明的方式去讲，这是我昨天写的。

比如说我们《因明学》的那个方式来去讲的话，苦谛作为有法，是无常，因为是刹那刹那的方式而坏灭的缘故，因为刹那刹那变化之故。这些的道理，这个当中就是讲到的苦谛是有法，我们苦谛成立为无常、无常的体性，那主要的原因是什么？因为以刹那的方式而坏灭的缘故，大概就是这个。

我们这种的学习方式是非常正确的，或者是一个逻辑，具有逻辑

性的。对，逻辑本身是一个正因，就是叫做一个逻辑嘛。除了这个之外，没有什么逻辑的。逻辑是一个因明的方式去推理，你拥有正确的这样的因明的正因的概念的话，这个叫做一个逻辑。

比如说我们这样去思维，比如说我们自己拥有的五蕴是苦谛，它是一个无常，我们思想的时候，把自己的五蕴成立为无常，就是无常的体性也好，无常也好，都是一样的，无常的体性。重点是它的原因，原因是什么呢？因为是它刹那刹那变化性之故，或者是刹那方式而坏灭之故，这都是一样的道理，所以我们在这当中以“刹那的坏灭、刹那性变化”的原因来成立“自己五蕴成立为无常的体性”，这是一个正确的因明正因论式，就是大概就这个吧。

那比如说，我们这样地去观察的时候，苦谛或者是我们自己的五蕴是不是无常？是。那我们苦谛、我们的五蕴是不是一个刹那刹那变化性？是。凡是刹那性变化的话，是不是周遍于无常？是。所以这个叫做正因论式，正因就是这个。所以我们就是用这样的因明方式来去推理，或者思维自己的五蕴是一个刹那刹那坏灭，刹那刹那的变化性。

这样的学习，我们认出自己的苦谛也好、五蕴也好，认出它是一个无常来的话，对于我们的生活、对于自己的心态、对自己的修行有什么利可图？或者是有什么长处？这些都是我们凡夫一定会想的。你以为是对自己有帮助的话，你一定会努力去做；你以为对自己一点没有帮助、好处的话，对它产生了一种消极的状态，凡夫就是这样的。

我们认识自己五蕴是一个无常的体性，对你有什么样的帮助的时候，其实这个如果我们带着一种凡夫的意识形态来去思维的话，你观

察不到它对你的好处，又不理解它带来给你什么样的帮助。所以，我们就是从另外一个角度来去推理：比如说你的实修、实践，当然是你的实修、实践或者过生活当中，由于什么样子的思想带来给你一种麻烦，从这样的一个深层角度来去思维的时候，才能看得到、看得出它带来给你的好处或者是长处。不然的话，我们凡夫的意识形态去寻找它带来给你的一个帮助，或者是一个有利可图的话，就看不到的，原因是什么呢？

凡夫的意识形态：所谓的对自己有好处的这些观察的部分是什么？如果你学了这个以后，你的生活水平增加吗？你的工资越多吗？知道吧？那就是你储蓄的生活的条件越来越多吗？丰富吗？大概就是我们关于这个部分去想，这个是一般人的思想其中的一个对自己的长处或者是一个好处嘛。那么这样的角度来去思维的话，其实你看不到任何的帮助，所以学习当中的修行，平常我们讲的，拥有这样的意识形态的情况下，我们要的东西是得不到的，不应该要的东西都是绰绰有余，就是这个凡夫的意识形态其实就是不正确的，大概就是这个吧。

那这样的情况下，我们真正地了解、认识自己的五蕴或者自己的生活、自己的生命都是一个无常的体性的话，它就是排除了常一自在的我、常一自在的五蕴、常一自在的依于五蕴而安立的单独的常一自在的我，这些都是对它的看法慢慢就是瓦解也好、衰退也好，这样的话，你对自己的常执常见，对自己的五蕴的常执常见，或者对自己的生活的常执常见这种就是消解了。这种的常执常见越来越衰退、薄弱

的时候，由于它带来给你很多的痛苦或者苦恼、忧愁等等这些都是随之减少了。

当然是修行的目的，就是成办自己内心的快乐幸福，除了这个之外，不是说修行是为了赚钱，为了得到更多的称呼、财富而去这样的学习的，这两个的途径是不一样的。但是如果问我们的时候，你需不需要内心的快乐、永恒的安乐？要的。那要的话，到目前为止想是想的，但是我们达不到自己的期许。为什么？“行有不得，反求诸己。”我们往内去观察才知道，确实是从这样的角度来去学习才能够知道，确实常执常见也是属于是烦恼障。

任何的烦恼都是对我们来讲的话，就是一个敌人。那为了断除对自己的常执常见，这样的而去学习——天下的所有的万物诸行无常，释迦牟尼佛提醒我们“诸行无常”，他的道理就慢慢理解了。

其实我们平常日常生活当中没有受过严格的教育，不曾训练过的这种的人，我们也看不到由于常执常见带来给我多少的一个祸害？多少的灾难？多少的伤害？所以我们就是完全观察不到的。原因是什么呢？你先一定要了解，依于常执常见带给你麻烦的是要了解的话，先一定要了解常执常见是什么样子的才叫做常执，或者常见，或者是它缘什么样的法而产生这样的常执常见。你关于这个部分不了解的话，其实你生活当中不知道你现在罣碍、忧愁等等这些的都是依于它产生的，我们就知道了。当然是这个历史上来讲的话，也是常执常见导致就造成很多的困扰、很多的坏处等等，这些的历史上有很多，大概就是这个。

那所以呢，第一个苦谛的行相是什么呢？当然是苦谛之前我跟大家讲过了，苦谛是什么样的才叫做苦谛？业与烦恼，这个有漏的业、任何的烦恼导致所产生的有漏的蕴是一个苦谛的意思。这种的苦谛当然是我们人人都有具备的，我们自己拥有的身体、拥有的五蕴、生命都是一个苦谛。那自己的生命不仅仅是苦谛，还是一个无常的体性，因为它是一个刹那刹那坏灭，这样的缘故成立了一个无常，就是这个。

那第二个角度来去探讨的时候，其实我们由于常执常见带来给我们另外一个感觉是什么呢？我们平时日常生活当中，注定也好，就告诉自己，在发自内心的想到的就是说：“我明天做了什么？后天有什么计划？”对不对？所以呢“明年我做了什么？”反正就是我们永远都是明天、后天、明年，都是一个前面有笃定或者是确定地告诉自己说“明年做什么”，大概就有这样子。

这种感觉出来的时候，谁能说？未来谁也无法猜测、预测。知道吧？未来怎么改变，谁也无法控制的。你的生命永远都是一个变化性的，刹那变化性的，从小到现在为止，一刹那刹那，最微细的单位，时边际刹那也是不停地转变、不停地坏灭，这样的过程当中我们的生命一直变化。如果过去，前面前面出现的，后面后面就是产生的那一刻，前面前面都已经灭了，无法挽回的事情。已经灭过的部分的话，比如说我们想想看、回头看一下，昨天的你的所作所为都是今天，都是一个坏灭了，这些都是昨天的事情，好也好、不好也好，无法挽回的事情。当然是明天、后天你还是活着还是就是死亡？谁也无法确定的！明天跟你的下一辈子谁先来？谁也无法确定的。我们的生命永远

都是安住在这样的—个情形的状态上面，那为什么我们笃定说“我明天做什么，后天做什么，明年做什么”？那所以呢，当下、活着的当下不能去珍惜自己的生命，不能去珍惜自己的好生活，那所以充满了不悦意的感受，这种就是何必呢？

而且另外一个，比如说我今天必须要好好过生活，安慰自己，非常宁静祥和的状态而去过生活，这是我们必须要的。但是你富有、你是一个贫穷的乞丐，大概过一天的方式是几乎都是一样的。那你今天就是痛苦过生活，或者是开心地过生活，这种的权利都在于自己的手中。这种就是我们大家都一定要好好地去思维—下、了解—下。如果你自己爱自己的话，一定要让自己好好过生活就对了嘛。

那这个中间有另外一个想法是什么呢？我分享给大家。那当然是我们学佛者也好、初学者也好、学了久—点也好，我们大部分人有俱生的，就是与生俱来的一种天真的想法是什么呢？应该是你—次、两次思维就改变了你的那个生活的感觉，这是不可能的事情！平时我们讲的——释迦牟尼佛经过了圆满三大阿僧祇劫而累积了福慧二资粮圆满，终于证得正等觉佛果，这是我们平常讲的。那你怎么可能—次、两次思维就马上就斩断了所断呢？那这个太天真了吧。你看，做生意也好，或者是一个，不管是你什么样的职业、生意的职业生涯当中用各种的方式、各种的那个渠道，我们这个方式去赚钱嘛；不是说就是—次就马上就赚了，就是你达到了你自己的目的，这不可能的。所以呢，不要那么天真。

人生是短暂的，但是短暂之中的短暂是什么呢？其实我们都—

个相对性嘛! 六十五亿或者四十五亿这种相对这样的—一个时间来判断的话, 那我们一百年, 一百多岁或者一百多年、八十多岁, 不算什么很长的, 那最长你活到多少, 我们就是大概就可以猜得出来。所以短短的—这个过生活当中, 你自己去制造出了很多的麻烦, 这个何必呢? 绝对不需要嘛, 不管是什么样, 好好过生活就好了。好好过生活是一定要、主要的取决于你自己内心好的想法, 这是决定的。除了这个之外, 没有其他的。

大家都想想看, 每个人抱着很大的希望, 所以呢追求自己的目标的过程当中, 出现了很多负面的情绪, 或者是逆缘出现的时候, 那所以呢痛不欲绝的感受吧, 这是何必呢? 不需要的。对, 将来什么都可能发生, 这是我们早就内心一定要有准备、要有设定、有设想。这样的话, 真的有发生在你的身上的时候, 就没什么困难的, 就可以坦然接受、坦然去面对, 这是确实没什么大问题的。

那么这样子的话, 刚才我们前面讲的, 以刹那性的道理来成立“我们的五蕴——苦谛的部分, 成立为无常的体性”, 这是一个正确的。那就是苦谛的第一个无常的行相, 大概就是这样子。

苦谛的第二个行相——苦

那第二个就是苦。那苦谛是苦恼的体性, 为什么加一个“苦恼”呢? 其实这个苦恼是不一定是痛苦, 苦的话它是一个痛苦, 差别是什么呢? 苦的话是痛苦的感受, 它属于是心识, 不是一个色法, 又不是不相应行; 苦恼的话, 所有的苦谛都是苦恼; 所有苦谛不代表是、不一定是那个苦受, 所以加了一个“苦恼”的时候, 那所以我们的五蕴

都是一个苦恼的体性。为什么呢？都是业与烦恼导致所产生的蕴，所以它是一个苦恼的体性。

主要的这个苦恼的“恼”加进去的原因是什么呢？其实我们具备了这样的一个苦恼的身体也好、生活也好，那具备了这样的情况下，我们就是很难远离坏苦跟苦苦。所以把苦恼当作一个坏苦跟苦苦的基础，依于它而产生了很多的苦苦跟坏苦，就是这个。所以呢“苦谛是苦恼的体性”的意思就是这个意思。

那我们就是这个设想在自己的身上。五蕴，自己五蕴是一个苦恼的体性，大概就这样去思想的。原因是什么呢？因为是随业——这个业是有漏的业，随业与烦恼而转的蕴之故。比如说我们平常讲我们的生活也好、我们的五蕴也好、我们自己本身也好，业与烦恼导致产生，那个业与烦恼导致不由自主地流转，这个是一模一样的，角度不一样了。

那另外一个角度去讲的话，我们的五蕴、我们生命永远都是随着有漏的业与烦恼而转，这样而转的蕴之故。你看，它是个以这样的方式来成为苦恼的体性，这个是对的。比如说我们有漏的蕴作为有法是苦恼的体性，因为它业与烦恼导致所产生者，这个道理也是可以的。而且随有漏的业与烦恼而转的蕴之故，这个也是可以的。这两个是从哪一个角度都是可以的，没有什么大问题的，就是苦恼。那所以呢，这个是我们好好去想一想。

其实我们今生当中也是值遇到很多的苦恼、痛苦，苦苦跟坏苦主要的基础是什么？这主要基础是我们的身体——五蕴嘛，是很明显的。

其实依于、依靠我们自己的身体、依靠自己的五蕴而产生很多的苦苦和坏苦，就是这个吧。那原因是什么？其实这个基础是不完美的、不完善的、不好、不清净的，所以这个叫做一个苦恼，就是这个嘛。前面讲的苦苦跟坏苦的基础就是一个苦恼，这是我们的身体或者是五蕴。那这个是我们一定要了解，确实认出它是一个苦苦跟坏苦的一个基础，这是非常重要的。

那如果有些人也许怀疑说：“那这样的话，我们身体五蕴都是苦恼，那些苦苦、坏苦都是防不胜防嘛，那我们怎么去面对？”其实这个是错误的。平常我们佛教界教义当中提到的就是“一切皆因缘而产生者”，就是这个嘛，不是单一而产生的，都是因缘聚合，该需要的因缘具足之后产生了它的结果，那主要的就是，我们对它的看法是主要的其中之一。那这样的话，我们比如说我们身体五蕴都是一个苦恼的体性，那我们确实是知道，它是一个苦苦跟坏苦的一个基础，那你设想，发自内心确实知道依于它产生了很多的苦恼，这个也是若干的因素当中，另外一个就是非理作意的想法，就是这个嘛。

那我们对它的看法其实有很多的错误的地方，所以呢我们就是，世尊讲的“有漏皆苦”，“有漏皆苦”就是苦恼的意思，第二个就是“有漏皆苦”。比如说老子讲的也是，这是我比较喜欢老子的几个段子嘛。

“吾所以有大患者，为吾有身也。及吾无身，吾有何患？”就是这个一样的，他也某些程度上来讲：“我们有了身体，其实我们大部分的过患、麻烦都是依于它而来的。”就是这个吧，那佛教也是这样的。

所以呢，我们一定要早就确认、拥有它，其他的苦苦跟坏苦是理

所当然，这是我们要要有坚强、接受的力量。比如说我举个例子来讲，你有一天得了个疾病。好，那有一点严重性的话，那医生告诉你说“这个是有点严重”的时候，你心里特别难受，就不可接受的那种态度。原因是什么？你思想上有问题的。平时你就是没有想到自己身体总有一天会得了如此这样的疾病，你以为是“我永远都是健康”，这个也是里面有常执常见来帮助思想的，这不可能的，知道吗？我们早就知道“未来皆有可能，所以我的身体本来就是一个苦恼，这个上面将来什么都可能发生的。”那我们的思想上“今天不可能发生的一个发生在我的身上”的时候，那就无法接受了，心里难受了，不坦然接受嘛。这样的的时候，你情绪越来越乱、心里越来越痛苦。那你看，这样的情况下产生了很多的苦恼——苦苦跟坏苦，就是这个。那所以早就知道了、完全知道“这是什么都可能会发生”，早就知道这样一个准备或者充实的准备的话，医生告诉你说“你今天得的疾病是没有那么轻的、比较严重”的时候，心里也没有那么大的打击。当然是我们凡夫心里有点不高兴、有点不舒服是正常的，但是绝对不会产生痛不欲绝的感觉。

所以我们学佛或者学习佛法、研究，对自己带来的好处是这些嘛，就是这个很明显的、清楚的。所以呢，这里苦谛是苦恼的体性，因为是跟随有漏的业与烦恼而转蕴之故。道理就是这个。

好，那我们四个行相当中今天讲了两个行相，这样比较好的，也许大部分人上班族，就是没有时间去详细地去听，这样的话也是可惜的。那讲少一点的话，大家都注意力也好，各方面都就比较方便的，

所以今天我们上课的部分到此为止。谢谢大家。