

四圣谛详解·第二十九讲

答疑二

苦 · 集 · 灭 · 道

本节共修内容

- 四圣谛的缘起
- 苦谛：人生八苦
- 集谛：轮回的根源
- 灭谛：解脱的可能
- 道谛：八正道
- 佛陀自证四圣谛的历程
- 答疑精选
- 思考与讨论

四圣谛的缘起

- 天王帝释与梵天向佛陀请法，佛陀应允传法
- 佛陀一生三转法轮，所说之法可归为三类
- 我们正在学习的四圣谛，正是佛陀初转法轮的核心内容。

初转法轮

宣说四圣谛：苦、集、灭、道

二转法轮

宣说空性，破除对法的执著

三转法轮

宣说如来藏、光明本性

- 佛告诸比丘：「有四圣谛」——传法的第一句话

苦圣谛

经文摘录·《方广大庄严经》

佛告诸比丘：「有四圣谛。何等为四？所谓苦谛、苦集谛、苦灭谛、证苦灭道谛。比丘！何等名为苦圣谛？所谓生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五盛蕴苦，如是名为苦圣谛。」

人生八苦——不分男女老少、贫富贵贱

生苦

老苦

病苦

死苦

爱别离苦

怨憎会苦

求不得苦

五盛蕴苦

色、受、想、行、识五蕴
本身即是有苦苦 变苦 行
苦

八苦为人类最基本的痛苦，无一人可以幸免，是生命自然规律的一部分。

正视痛苦，不是悲观，而是积极

常见的误解

只讲人生的种种痛苦，却不提供解决方法，容易让人觉得佛教消极悲观、令人绝望。

四圣谛的真相

- 先认清痛苦（苦），这个认识一定要到位，痛苦若能被正确认识，即可“转为道用”
- 苦、集、灭、道彼此相连
 - 苦集谛：苦的原因
 - 苦灭谛：怎么去摆脱这些痛苦，有没有方法？
 - 苦灭道谛：灭苦的方法或者灭苦的道
- 找到病因（集），确认可以痊愈（灭），
- 再给出具体疗法（道）——如同体检、诊断，治疗。道是用来解决这些痛苦的

苦集圣谛

经文摘录·《方广大庄严经》

何等名为苦集圣谛？所谓爱取有喜与贪俱熾求胜乐，如是名为苦集圣谛。

“爱、取、有”等描述贪爱的种种表现——对境界生起喜爱、执取、占有，并伴随贪欲求取殊胜安乐，这正是苦集圣谛所指出的痛苦根源。

苦从何来——无明与贪爱

无明

- 执著有一个真实的“我”存在，也就是我执
- 不了知我与世界的真相
- 是一切烦恼的根源，爱取喜这些的发源地

贪爱

由无明而生的欲望与贪执，是推动我们不断轮回的主要动力。

经中所说“爱、取、有、喜、与贪俱、惓、求胜乐”，本质都是同一个字——贪。

譬喻

风筝飞得再高，只要那根线还在手中，终究要被拉回来——欲望就是那根线，把我们和轮回紧紧系在一起。

痛苦的根源：自造其业，而非造物主安排

其他宗教的解释

认为世间由造物主创造，人生而有罪，
来此世是为赎罪；痛苦源于造物主的安
排。

佛教的解释

没有造物主，也没有主宰者；一切皆是
自己所造之业与烦恼的结果，轮回的根
源在自己心中。

断尽贪爱之因，苦果自然消灭

经文摘录 · 《方广大庄严经》

何等名为苦灭圣谛？所谓爱取有喜与贪俱熾求胜乐，尽此一切，如是名为苦灭圣谛。

治标：头痛医头

痛苦发生后直接压制感受，例如头痛就吃止痛药，只能暂时缓解，并未真正解决问题。

治本：追溯病因

找到痛苦发生的根本原因，从源头上加以解决，痛苦才能被真正消灭，不再复发。

八正道——灭苦的方法，正见为首

正见

正思维

正语

正业

正命

正精进

正念

正定

正见最为关键：

- 正见即证悟空性的智慧
- 没有正见,其余七支皆无从建立
- 此乃菩萨、阿罗汉证悟之后共同的修行之道

自证四圣谛

经文摘录·《方广大庄严经》

复告比丘：「我已知苦、已断集、已证灭、已修道，如是四法我先不从他闻，由善随顺如理思惟，生智、生眼、生明、生遍、生慧、生光。」

如理思惟，不从他闻

生智

证悟空性智慧

生眼

得清净慧眼

生明

理性思维中得光明

生遍

全面了知一切

生慧

了悟缘起之理

生光

照亮自心，彻底开悟

佛陀强调：

- 此法非从其他宗教导师听闻而来，而是通过“善随顺如理思惟”——理性观照客观事实——自内证悟。
- 我通过一个理性的思维，在这个当中我是自己悟的，不是道听途说的
- 怎么个悟法？一个是理性的思考，然后通过这个思考去修

成道

经文摘录·《方广大庄严经》

复告比丘：「我先未见四圣谛，未得阿耨多罗三藐三菩提时，正智未生；我从证见四圣谛法轮已，心得解脱，慧得解脱，不复退失，而以正智得阿耨多罗三藐三菩提。我生已尽，梵行已立，所作已办，不受后有。」

证悟之后

- **心得解脱：**自从看到四圣谛本质，证悟后，心就解脱了
- **慧得解脱：**智慧已经达到最高境界，慧也就解脱了
- **不复退失：**从此之后智慧已经达到最高，不会再退失
- **我生已尽：**佛陀不会因业力被迫轮回，此后若再入世，皆是出于慈悲愿力度化众生，而非烦恼牵引。
- **梵行已立：**言行举止清净无染，不因烦恼而动
- **所作已办：**该做的修行已经圆满，已成佛
- **不受后有：**不会再有下一世，不再因业力牵引回来，唯以度众生慈悲心再回来

四法印

经文摘录·《方广大庄严经》

尔时世尊出梵音声，如是梵音从无量功德之所成就，无量劫来修习真实，不假于师自然而悟，发是妙声，语憍陈如等言：「眼是无常、苦、空、无我、无人、无众生、无寿命，犹如腐草、杂土为墙，危脆不实，如眼，耳鼻舌身意，亦复如是。」

四法印：初转法轮的核心教义

无常

苦

空

无我

譬喻：犹如腐草、杂土之墙

- 眼睛本身是个物质，像腐烂的草，像杂土堆的墙，是无常、苦（不会有苦的感觉，但会导致苦）
- 人里里外外所有的东西，都是无常，都是苦，都是会导致各种各样的苦
- 拆开分解，是一根根草，是杂土，找不到一个真实不变的东西
- 空：我们的五蕴上面没有一个真实的“我”，没有一个所谓的“我”的存在
- 无我：五蕴上面没有一个我，自己本身也不是我

“空”与“无我”的区别

小乘：空与无我表达同一内容——五蕴之上并无一个真实的“我”。

大乘：无我只是空的一部分；空指一切万法皆无自性，范围更广。

答疑

- **念佛法门：**十分特殊，即便尚未证悟、仍有业力，只要对阿弥陀佛具足强大信心，一心称念佛号，即可通过念佛往生西方极乐世界。
- **无我与阿赖耶识：**就像一辆车拆开后，只剩下一堆零部件——零件仍在，但“车”这个整体已不存在，车的不存在即相当于无我。同样，眼耳鼻舌身等蕴仍然存在，但其上并没有一个真实的“我”。阿赖耶识深入观察的时候也不存在的，所谓的“我”，只是我们给阿赖耶识及相关蕴聚贴上的一个抽象标签。当下先按这一层次理解即可。
- **面对不同思想流派：**善根成熟者可博采众长，否则宜「一门深入」
- **依止上师：**如同求医需辨医生资质，依止前应先了解善知识的标准
- **物质条件与修行：**佛经对出家人与修行人的生活方式是有明确要求的，核心是不落两个极端：一是不可刻意追求奢侈享乐；二是明明条件具足，却刻意过度苦行，同样是一种执著。

思考题

1. 佛陀为什么要先讲苦，这与消极悲观有何不同？
2. 「风筝」的比喻中，风筝的线比喻什么？你有没有被这根线拉着？
3. 道谛以正见为首，为什么说「正见」是八正道的根本？
4. 大乘佛教中，「无我」与「空」有何不同？
5. 学习四圣谛，对你现在的所修，和最后的「不受后有」有何帮助？