



佛教简述：四圣谛

尊圣的第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切 ■ 著

“萨迦传承”翻译小组 汉译

Translated by “The Sakya Tradition” Translation Team



“萨迦传承”出版

“The Sakya Tradition” Publications

2023 © All Rights Reserved



本作品的提供受到《知识共享许可协议》（署名——非商业性使用——禁止演绎）4.0 项下的著作权保护。本作品允许为合理使用的目的而复制或印刷，但需保留完整作者署名。

不得为商业利益或个人金钱报酬之目的而使用本作品。

详情参阅《知识共享许可协议》。

“萨迦传承”出版

<https://sakyatradition.org>

电邮 : info@sakyatradition.org

微信公众号 : [sakyatradition](#)

微博 : [sakyatradition](#)

IG: [the_sakya_tradition](#)

Facebook: [TheSakya](#)

Youtube: [萨迦传承 The Sakya Tradition](#)

Soundcloud: [the-sakya-tradition](#)

萨迦法藏: www.sakyatreasures.com

Twitter: [Sakya_Tradition](#)

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

鸣谢

尊圣的第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切在萨千基金会的祈请下，于 2020 年 7 月 24 日，即殊胜的佛陀初转法轮日，通过视频赐予此开示。“萨迦传承”于 2023 年准备、编辑和出版此文字稿的英文版。“萨迦传承”是非盈利组织，致力于保存和广泛传播荣耀萨迦派的珍贵法教，同时“萨迦传承”翻译小组亦把此文翻译成中文。

本篇由 Isabella Fehler、谢宝萍慷慨赞助。我们亦要衷心感谢所有的发心人员为整理本篇开示所付出的贡献和努力。

以此功德，愿尊圣的第 41、42 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。



2500 多年以前，悉达多太子在菩提树下证悟成佛。他成佛后给具缘弟子的第一次教导，就揭示了与生命息息相关的四个真相。

那么，这四个真相包含了哪些内容呢？佛陀为何要教导这些？为何我们需要了解？我们又该以怎样的动机、按什么顺序实践此教法呢？

本篇，法王对“四圣谛”做了详细讲解，帮我们认识痛苦，剖析痛苦的来源，也传授了根除痛苦获得永恒安乐的方法。

如是我闻：一时，佛住波罗捺鹿野苑中仙人住处。

尔时、世尊告五比丘：“此苦圣谛，本所未曾闻法，当正思惟时，生眼、智、明、觉。此苦集，此苦灭，此苦灭道迹圣谛，本所未曾闻法，当正思惟时，生眼、智、明、觉。

复次、苦圣谛，知当复知，本所未闻法，当正思惟时，生眼、智、明、觉。苦集圣谛，已知当断，本所未闻法，当正思惟时，生眼、智、明、觉。复次、此苦灭圣谛，已知当作证，本所未曾闻法，当正思惟时，生眼、智、明、觉。复次、此苦灭道迹圣谛，已知当修，本所未曾闻法，当正思惟时，生眼智、明、觉。

复次、比丘！此苦圣谛，已知已知出，所未闻法，当正思惟时，生眼、智、明、觉。复次、此苦集圣谛，已知已断出，所未闻法，当正思惟时，生眼、智、明、觉。复次、苦灭圣谛，已知已作证出，所未闻法，当正思惟时，生眼、智、明、觉。复次、苦灭道迹圣谛，已知已修出，所未曾闻法，当正思惟时，生眼、智、明、觉。

诸比丘！我于此四圣谛，三转、十二行，不生眼、智、明、觉者，我终不得于诸天、魔、梵，沙门、婆罗门，闻法众中，为解脱，为出，为离，亦不自证得阿耨多罗三藐三菩提。我已于四圣谛、三转、十二行，生眼、智、明、觉故，于诸天、魔、梵，沙门、婆罗门，闻法众中，得出，得脱，自证得成阿耨多罗三藐三菩提。”

尔时、世尊说是法时，尊者憍陈如，及八万诸天，远尘、离垢，得法眼净。

尔时、世尊告尊者憍陈如：“知法未？”憍陈如白佛：“已知，世尊！”复告尊者憍陈如：“知法未？”拘邻白佛：“已知，善逝！”尊者拘邻已知法故，是故名阿若拘邻。

尊者阿若拘邻知法已，地神举声唱言：“诸仁者！世尊于波罗捺国仙人住处鹿野苑中，三转、十二行法轮，诸沙门、婆罗门，诸天、魔、梵所未曾转；多所饶益，多所安乐，哀愍世间，以义饶益，利安天人，增益诸天众，减损阿修罗众。”

地神唱已，闻虚空神天，四天王天，三十三天，炎魔天，兜率陀天，化乐天，他化自在天，展转传唱，须臾之间，闻于梵身天，梵天乘声唱言：“诸仁者！世尊于波罗捺国仙人住处鹿野苑中，三转、十二行法轮，诸沙门、婆罗门，诸天、魔、梵，及世间闻法未所曾转；多所饶益，多所安乐，以义饶益诸天世人，增益诸天众，减损阿修罗众。”

世尊于波罗捺国仙人住处鹿野苑中转法轮，是故此经名转法轮经。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

佛教简述：四圣谛

世尊释迦牟尼佛是最优秀、最完美的众生^[2]，断除了一切障蔽、过失、痛苦，以及业习气；他具有所有的终极品质，比如：终极（即：究竟）的慈悲心、终极的智慧、终极的力量，以及其他每一项终极的品质。世尊释迦牟尼佛展演了许多伟大的事业，来引导有情众生从痛苦和不满中趋向快乐——暂时的和终极的快乐。在佛陀的所有崇高事业中，他最大的事业就是予以教导，这被称为“转法轮”。

释迦牟尼最初在菩提伽耶成佛时，心想：“我已经得到了真正的、如甘露般的法教，但没有人能理解此甚深珍贵的法教。所以，我不会教授我已证悟的。（即：深寂离戏光明无为法，犹如甘露妙法吾已得，为谁宣说不能了知彼，故当默然安住于林间。）”^[3]随后，具力世间天神因陀罗和梵天来到释迦牟尼佛面前，向他供养了白螺和千辐轮，并祈请他转动法轮。彼时，佛陀亦观到有一些具福报的弟子，正致力于寻求这些法教。

佛陀接受了他们的祈请，并同意转法轮。世尊释迦牟尼佛前往瓦拉纳西的鹿野苑，并在那里向五位具福报的弟子传授了第一次的法教（即：初转法轮）^[4]。那天他所教导的，是四个神圣的真相（即：四圣谛），它们是：

一、痛苦的真相（即：苦谛）；

二、苦因的真相（即：集谛）；

三、痛苦寂灭的真相（即：灭谛）；

四、通往痛苦寂灭道路的真相（即：道谛）。

佛陀给予此教法的目的，是要引导有情众生趋往暂时的果——从整个轮回中解脱，以及引导他们达至究竟之果，即成佛的境界。心怀同样目的，世尊释迦牟尼佛后来予以了大量的法教，以契合许多不同心态的追随者。

同样，我们在获授法教时，需要有正确的目的。我们绝不能将佛法视为普通的学习课题，或是可用于个人生活的东西。法教是甚深、珍贵的，因为它超越了此生，会助我们今生乃至生生世世中都获得幸福和美好的结果。最终，它会助我们证得圆满的、终极的佛果。这就是为何我们无论何时接受法教，都应该谨慎地带有正确的动机，并且保持正确的觉知。

我们应想：怙主佛陀就如善巧医生，教法犹如药，而我们就像是病人；我们的无知（即：痴）、贪心（即：贪）、嗔恨（即：嗔）、傲慢（即：慢）、吝啬、妒嫉（即：嫉）等负面想法就是疾病；接受和遵循教法，宛如接受、遵循医生的良好建议。这是我们在听闻和遵循佛陀教法时该有的觉知。

我们也该生起正确的动机。佛陀予以教法的目的，是为了引导有情众生趋向解脱和证悟的境界。同样，当我们接受教法时，也应秉持获得解脱并最终成佛的动机。

为何“四圣谛”称为“圣”呢？“圣”（梵：阿尔雅；藏：帕巴）意即非凡的生物。在佛教中，“圣者”是指已经直接了悟所有现相的真实本质者之别称。此人已经彻底断除轮回之因，而从整个轮回中获得解脱。轮回之因，即烦恼情绪和恶业、恶行。

有四类圣者。诸佛是圣者，而声闻、缘觉（另译：独觉、辟支佛）和圣菩萨亦是，他们皆是位居一地至十地的神圣众生，所有这些众生都已经证悟了四圣谛。已证悟四圣谛，他们便无法被其他任何对手说服——他们都具有确定性。对他们而言，不会有误解，并且这点也永不会改变，因为真相永不变。一旦这些众生已经证悟此真相，就没有人可以争论这一点，也没有人可以改变他们的观点，因为无人可以改变事实。当我们说此真相将永远保持不变时，“保持”并不意味着永久。我所指的是不同的东西，即真相将如其所是地保持，如其被四类圣者所证悟的那样。

此圣谛是四重的，并非三个圣谛，亦非五个，因为刚好四个是恰当的。我们不需要多于或少于这四重。四圣谛中，首二谛阐述了轮回的因与果；后二谛则说明了解脱或涅槃的因与果。佛陀的所有教法，都是基于业因果法则。业因果法则和四圣谛息息相关。

我们可以从“什么要被采纳”和“什么要被断除”的角度来

看待四圣谛。轮回是充满痛苦的——要断除。这陈述了苦谛，而集谛则对应其因。它们一起描述了轮回的因与果。

我们需要采纳的是解脱。解脱也有因与果，其因是趋向解脱的方法（即：方便）；其果、效果，是灭谛，也就是摆脱轮回之苦。这样，整个业因果法则就被理解为：四圣谛的教法展示了“轮回的因与果”和“涅槃的因与果”。

四圣谛的次序又是怎样的呢？伟大的未来佛弥勒菩萨，在《究竟一乘宝性论》中说，当我们身体不适去看医生时，医生必须先诊断问题。不知道疾病，医生就无法治疗，也不知道恰当的治疗方法。一旦诊断明确，并且调查了症状及其因，他就可以敲定除病的正确方法。诊断和了解原因，对应苦谛和集谛，这就是为什么它们是首先被提及的。

在这例子中，远离疾病之乐对应于灭谛。我们需要有远离疾病的愿望以及关于健康状态的想法，我们需要运用正确的方法来实现它。我们必须遵循医嘱，做正确的治疗，服用恰当的药物。有从疾病中解脱的想法或愿望并服用适当的药物，对应于灭谛和道谛。

通过对苦谛的真正了知——知道苦即是苦（即：如实知苦）——我们会生起要断除苦与苦因的真诚不伪之愿。当我们真正理解苦与苦因时，就会轻易看到：对世俗对境有极大的执着是无用的。这将帮助我们生起出离心。此外，如实知苦会帮助我

们避免苦因，即业因果，或者说是自己的行为，以及苦恼的情绪；如实知苦会帮助我们行善，并获得苦的对治。

我们必须真的了知苦的真正原因，否则，我们将永远无法消灭它。以你院子里的毒树为例，若你要除去它，就需去除树根。若你只是砍掉树枝，树会起死回生；但是，若你去掉树根，那你就在彻底移除此树。同理，为了彻底消除痛苦，你需要消除苦因——这就是集谛。

再者，如果你有要消除痛苦根源的愿望，这意味着你也希望获得没有那种痛苦的状态。灭谛居第三，因为缺乏解脱目的的某些意乐和想法，就不可能得到这样一个结果。最终，佛陀诠释了道谛。没有法道，我们无法获得“灭”，犹如缺乏药物，我们无法实现治愈。

从另一个角度而言：我们由自己的蕴（梵：瑟刊达；藏：崩波）组合而成。基于自己的蕴，我们体验到痛苦。然而，不是所有的蕴的显现，都是由恶行和负面情绪引起。例如，佛陀的色身，是免于业因果和烦恼情绪的。但是，我们的普通（另译：凡夫）蕴，是由我们的业因果和烦恼情绪所引起的，是我们体验生、老、病、死诸苦的基础。此外，我们也经历其他痛苦：所愿未满足之苦（即：求不得苦）、遇到不利条件之苦（即：怨憎会苦），等等。所有这些被称为“苦苦”，这就是苦谛。

集谛，即苦因，是我们的业（业，即行为）和烦恼情绪。业

有两种：正面的和负面的。烦恼情绪是无知、贪执、愤怒，等等。有时它们在英语中被称为“染污”。有很多翻译，但藏语是“云蒙巴”或“云蒙”。我们被缚于轮回中，不只是今生，而是从无始以来至今，我们都因自己的业与烦恼情绪而在经受多种痛苦。如果我们不消除它们，那我们就会在未来的生生世世中经历更多的痛苦。简言之，集谛意即苦因，正是业和烦恼情绪。

第三是灭谛。“灭”指苦与苦因的止息，以及证得远离了苦与苦因的幸福境界。例如，医生认识到病因，消除其因，而这产生了摆脱疾病的状态。同样，“灭”是摆脱了苦因与苦本身的境界。

道谛：如果我们知道业因果和烦恼情绪的止息是可能的，但我们却不知道方法、疗法或对治法，那么我们将无法达到结果。我们需要方法来获得灭谛。有了证得灭谛的愿望，知道苦谛和集谛，我们必须运用正确的治疗方法来克服苦及苦因。

佛陀自己仔细审视了现实。若我们同样做，也会寻到正确的疗法，即证悟无我的智慧，这是唯一的真正疗法。因为所有的痛苦和恶行，都由自己的负面想法造成，而我们的负面想法之根则是我们的我执、自我珍爱之念。除非我们能够消除我执，否则将无法消除自己的苦，也无法从轮回中获得解脱。为了要消除自私想法、我执之念，我们需要生起其对立面——了悟无我的智慧。

此刻，作为普通的人类众生，我们可以研究无我并理解此含义的一部分。这就是所谓的智慧，是通过听闻、学习（即：闻）

所获得的。然而，仅仅获得学习、听闻的智慧，不会消除我们痛苦的因，带给我们灭谛。它仅是基础，基于此，我们可以通过审思（即：思）获得智慧。接着，学习和审思后，我们需要通过禅修（即：修）获得智慧。

唯有通过禅修，我们才会最终直接证悟无我。届时，我们将达到所谓的“见道”，我们将证悟灭谛。这是我们达至初地，成为圣者，从整个轮回中获得解脱的时刻。如你所见，“灭谛”与“证得究竟佛果”不必定是一回事。^[5]已经提到的一切四类圣者，已经证得四圣谛，并且已从整个轮回中获得了解脱。

以此，我结束关于四圣谛的简略讲解。我仅想补充：我们必须谨慎地、尽可能多地避免恶行，而且我们必须尽可能多地做好的、善的行为。今天乃是法轮日，这一天我们庆祝佛陀在世间的首个教法——初转法轮，即四圣谛的教法。在如今天般殊胜的日子里，通过善行所获得的任何功德，都可以乘以成千上万倍。在如此殊胜的日子里，我们应精进地、谨慎地做善行和佛法践行，并且避免恶行。同样，假如我们的行为是恶行，恶的果报亦会在这些日子倍增，因此我们该格外谨慎。

至此，我结束简短的讲解。我由衷地祈愿我们的咕噜、佛、法和僧的加持，现在及永远皆与你们相伴。

编注：

[1] 电子文献：美国菩提学会经论，《转法轮经》，http://www.mahabodhi.org/agama/Class_Note_1.htm

[2] 众生，一般情况下，包含了一切有情众生和无情众生；其中，有情众生从幻相中彻底觉醒后，即为佛。但在某些特定语境里，“众生”不包括佛。比如：佛普度众生——此处的“众生”包括一切凡夫、声闻、缘觉、一地直到十地的菩萨，但并不包含佛自身，因佛已彻底证悟、无需再度。佛与佛之间证悟等同，也不存在彼此度化。

[3] 深寂离戏光明无为法，犹如甘露妙法吾已得，为谁宣说不能了知彼，故当默然安住于林间。——参见《方广大庄严经》，亦即《广大游舞经》。

[4] 此即初次转法轮，所传授的也是后来被称作“初转法轮”范畴的法教。

[5] 根据经乘体系，圆满的、终极的佛果是在第十地，也即最后一地获得。



第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切，是萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦·赤津法王）的长子。以其学识之渊博、教导之清晰而闻名于世。大宝金刚仁波切被认为是藏传佛教传承中最为具相的传承持有者之一。他属于高贵的昆氏家族，这一家族从未间断的世系传承一代又一代地涌现出了众多杰出佛法大师。

从年轻时开始，大宝金刚仁波切便从萨迦·赤千法王及其他博学且极富成就的上师处领受了如海般的经部和续部的法教、灌顶、传承和窍诀。在印度萨迦学院历经数年严格的佛法学习后，他被授予了卡楚巴学位。从 12 岁开始，仁波切完成了包括喜金刚在内的多次闭关禅修。以至极之谦逊，应全球弟子们请求，仁波切巡游世界各地广泛地授予佛法教学及灌顶。



**“萨迦传承”——把珍贵的萨迦教法
以您的母语精准圆满地传达于您**

**“The Sakya Tradition”—Delivering the
Precious Sakya Teachings Accurately
and Entirely in Your Native Languages**

<https://sakyatradition.org>

2023©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有