



佛教簡述：四聖諦

尊聖的第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切 ■ 著

“薩迦傳承”翻譯小組 漢譯

Translated by “The Sakya Tradition” Translation Team



“薩迦傳承”出版

“The Sakya Tradition” Publications

2023 © All Rights Reserved



本作品的提供受到《知識共用許可協議》（署名——非商業性使用——禁止演繹）4.0 項下的著作權保護。本作品允許為合理使用的目的而複製或印刷，但需保留完整作者署名。

不得為商業利益或個人金錢報酬之目的而使用本作品。

詳情參閱《知識共用許可協議》。

“薩迦傳承”出版

<https://sakyatradition.org>

電郵 : info@sakyatradition.org

微信公眾號 : [sakyatradition](#)

微博 : [sakyatradition](#)

IG: [the_sakya_tradition](#)

Facebook: [TheSakya](#)

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

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

Twitter: [Sakya_Tradition](#)

結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

鳴謝

尊聖的第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切在薩千基金會的祈請下，於 2020 年 7 月 24 日，即殊勝的佛陀初轉法輪日，通過視頻賜予此開示。“薩迦傳承”於 2023 年準備、編輯和出版此文字稿的英文版。“薩迦傳承”是非盈利組織，致力於保存和廣泛傳播榮耀薩迦派的珍貴法教，同時“薩迦傳承”翻譯小組亦把此文翻譯成中文。

本篇由 Isabella Fehler、謝寶萍慷慨贊助。我們亦要衷心感謝所有的發心人員為整理本篇開示所付出的貢獻和努力。

以此功德，願尊聖的第 41、42 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。



2500 多年以前，悉達多太子在菩提樹下證悟成佛。他成佛後給具緣弟子的第一次教導，就揭示了與生命息息相關的四個真相。

那麼，這四個真相包含了哪些內容呢？佛陀為何要教導這些？為何我們需要瞭解？我們又該以怎樣的動機、按什麼順序實踐此教法呢？

本篇，法王對“四聖諦”做了詳細講解，幫我們認識痛苦，剖析痛苦的來源，也傳授了根除痛苦獲得永恆安樂的方法。

如是我聞：一時，佛住波羅捺鹿野苑中仙人住處。

爾時、世尊告五比丘：“此苦聖諦，本所未曾聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。此苦集，此苦滅，此苦滅道跡聖諦，本所未曾聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。

複次、苦聖諦，知當複知，本所未聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。苦集聖諦，已知當斷，本所未聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。複次、此苦滅聖諦，已知當作證，本所未曾聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。複次、此苦滅道跡聖諦，已知當修，本所未曾聞法，當正思惟時，生眼智、明、覺。

複次、比丘！此苦聖諦，已知已知出，所未聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。複次、此苦集聖諦，已知已斷出，所未聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。複次、苦滅聖諦，已知已作證出，所未聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。複次、苦滅道跡聖諦，已知已修出，所未曾聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。

諸比丘！我於此四聖諦，三轉、十二行，不生眼、智、明、覺者，我終不得於諸天、魔、梵，沙門、婆羅門，聞法眾中，為解脫，為出，為離，亦不自證得阿耨多羅三藐三菩提。我已於四聖諦、三轉、十二行，生眼、智、明、覺故，於諸天、魔、梵，沙門、婆羅門，聞法眾中，得出，得脫，自證得成阿耨多羅三藐三菩提。”

爾時、世尊說是法時，尊者憍陳如，及八萬諸天，遠塵、離垢，得法眼淨。

爾時、世尊告尊者憍陳如：“知法未？”憍陳如白佛：“已知，世尊！”復告尊者憍陳如：“知法未？”拘鄰白佛：“已知，善逝！”尊者拘鄰已知法故，是故名阿若拘鄰。

尊者阿若拘鄰知法已，地神舉聲唱言：“諸仁者！世尊於波羅捺國仙人住處鹿野苑中，三轉、十二行法輪，諸沙門、婆羅門，諸天、魔、梵所未曾轉；多所饒益，多所安樂，哀溥世間，以義饒益，利安天人，增益諸天眾，減損阿修羅眾。”

地神唱已，聞虛空神天，四天王天，三十三天，炎魔天，兜率陀天，化樂天，他化自在天，展轉傳唱，須臾之間，聞於梵身天，梵天乘聲唱言：“諸仁者！世尊於波羅捺國仙人住處鹿野苑中，三轉、十二行法輪，諸沙門、婆羅門，諸天、魔、梵，及世間聞法未所曾轉；多所饒益，多所安樂，以義饒益諸天世人，增益諸天眾，減損阿修羅眾。”

世尊於波羅捺國仙人住處鹿野苑中轉法輪，是故此經名轉法輪經。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

佛教簡述：四聖諦

世尊釋迦牟尼佛是最優秀、最完美的眾生^[2]，斷除了一切障蔽、過失、痛苦，以及業習氣；他具有所有的終極品質，比如：終極（即：究竟）的慈悲心、終極的智慧、終極的力量，以及其他每一項終極的品質。世尊釋迦牟尼佛展演了許多偉大的事業，來引導有情眾生從痛苦和不滿中趨向快樂——暫時的和終極的快樂。在佛陀的所有崇高事業中，他最大的事業就是予以教導，這被稱為“轉法輪”。

釋迦牟尼最初在菩提迦耶成佛時，心想：“我已經得到了真正的、如甘露般的法教，但沒有人能理解此甚深珍貴的法教。所以，我不會教授我已證悟的。（即：深寂離戲光明無為法，猶如甘露妙法吾已得，為誰宣說不能了知彼，故當默然安住於林間。）”^[3]隨後，具力世間天神因陀羅和梵天來到釋迦牟尼佛面前，向他供養了白螺和千輻輪，並祈請他轉動法輪。彼時，佛陀亦觀到有一些具福報的弟子，正致力於尋求這些法教。

佛陀接受了他們的祈請，並同意轉法輪。世尊釋迦牟尼佛前往瓦拉納西的鹿野苑，並在那裏向五位具福報的弟子傳授了第一次的法教（即：初轉法輪）^[4]。那天他所教導的，是四個神聖的真相（即：四聖諦），它們是：

一、痛苦的真相（即：苦諦）；

二、苦因的真相（即：集諦）；

三、痛苦寂滅的真相（即：滅諦）；

四、通往痛苦寂滅道路的真相（即：道諦）。

佛陀給予此教法的目的，是要引導有情眾生趨往暫時的果——從整個輪回中解脫，以及引導他們達至究竟之果，即成佛的境界。心懷同樣目的，世尊釋迦牟尼佛後來予以了大量的法教，以契合許多不同心態的追隨者。

同樣，我們在獲授法教時，需要有正確的目的。我們絕不能將佛法視為普通的學習課題，或是可用於個人生活的東西。法教是甚深、珍貴的，因為它超越了此生，會助我們今生乃至生生世世中都獲得幸福和美好的結果。最終，它會助我們證得圓滿的、終極的佛果。這就是為何我們無論何時接受法教，都應該謹慎地帶有正確的動機，並且保持正確的覺知。

我們應想：怙主佛陀就如善巧醫生，教法猶如藥，而我們就像是病人；我們的無知（即：癡）、貪心（即：貪）、嗔恨（即：嗔）、傲慢（即：慢）、吝嗇、妒嫉（即：嫉）等負面想法就是疾病；接受和遵循教法，宛如接受、遵循醫生的良好建議。這是我們在聽聞和遵循佛陀教法時該有的覺知。

我們也該生起正確的動機。佛陀予以教法的目的，是為了引導有情眾生趨向解脫和證悟的境界。同樣，當我們接受教法時，也應秉持獲得解脫並最終成佛的動機。

為何“四聖諦”稱為“聖”呢？“聖”（梵：阿爾雅；藏：帕巴）意即非凡的生物。在佛教中，“聖者”是指已經直接了悟所有現相的真實本質者之別稱。此人已經徹底斷除輪回之因，而從整個輪回中獲得解脫。輪回之因，即煩惱情緒和惡業、惡行。

有四類聖者。諸佛是聖者，而聲聞、緣覺（另譯：獨覺、辟支佛）和聖菩薩亦是，他們皆是位居一地至十地的神聖眾生，所有這些眾生都已經證悟了四聖諦。已證悟四聖諦，他們便無法被其他任何對手說服——他們都具有確定性。對他們而言，不會有誤解，並且這點也永不會改變，因為真相永不變。一旦這些眾生已經證悟此真相，就沒有人可以爭論這一點，也沒有人可以改變他們的觀點，因為無人可以改變事實。當我們說此真相將永遠保持不變時，“保持”並不意味著永久。我所指的是不同的東西，即真相將如其所是地保持，如其被四類聖者所證悟的那樣。

此聖諦是四重的，並非三個聖諦，亦非五個，因為剛好四個是恰當的。我們不需要多於或少於這四重。四聖諦中，首二諦闡述了輪回的因與果；後二諦則說明瞭解脫或涅槃的因與果。佛陀的所有教法，都是基於業因果法則。業因果法則和四聖諦息息相關。

我們可以從“什麼要被採納”和“什麼要被斷除”的角度來

看待四聖諦。輪回是充滿痛苦的——要斷除。這陳述了苦諦，而集諦則對應其因。它們一起描述了輪回的因與果。

我們需要採納的是解脫。解脫也有因與果，其因是趨向解脫的方法（即：方便）；其果、效果，是滅諦，也就是擺脫輪回之苦。這樣，整個業因果法則就被理解為：四聖諦的教法展示了“輪回的因與果”和“涅槃的因與果”。

四聖諦的次序又是怎樣的呢？偉大的未來佛彌勒菩薩，在《究竟一乘寶性論》中說，當我們身體不適去看醫生時，醫生必須先診斷問題。不知道疾病，醫生就無法治療，也不知道恰當的治療方法。一旦診斷明確，並且調查了症狀及其因，他就可以敲定除病的正確方法。診斷和瞭解原因，對應苦諦和集諦，這就是為什麼它們是首先被提及的。

在這例子中，遠離疾病之樂對應於滅諦。我們需要有遠離疾病的願望以及關於健康狀態的想法，我們需要運用正確的方法來實現它。我們必須遵循醫囑，做正確的治療，服用恰當的藥物。有從疾病中解脫的想法或願望並服用適當的藥物，對應於滅諦和道諦。

通過對苦諦的真正了知——知道苦即是苦（即：如實知苦）——我們就會生起要斷除苦與苦因的真誠不偽之願。當我們真正理解苦與苦因時，就會輕易看到：對世俗對境有極大的執著是無用的。這將幫助我們生起出離心。此外，如實知苦會幫助我

們避免苦因，即業因果，或者說是自己的行為，以及苦惱的情緒；如實知苦會幫助我們行善，並獲得苦的對治。

我們必須真的了知苦的真正原因，否則，我們將永遠無法消滅它。以你院子裏的毒樹為例，若你要除去它，就需去除樹根。若你只是砍掉樹枝，樹會起死回生；但是，若你去掉樹根，那你就在徹底移除此樹。同理，為了徹底消除痛苦，你需要消除苦因——這就是集諦。

再者，如果你有要消除痛苦根源的願望，這意味著你也希望獲得沒有那種痛苦的狀態。滅諦居第三，因為缺乏解脫目的的某些意樂和想法，就不可能得到這樣一個結果。最終，佛陀詮釋了道諦。沒有法道，我們無法獲得“滅”，猶如缺乏藥物，我們無法實現治癒。

從另一個角度而言：我們由自己的蘊（梵：瑟刊達；藏：崩波）組合而成。基於自己的蘊，我們體驗到痛苦。然而，不是所有的蘊的顯現，都是由惡行和負面情緒引起。例如，佛陀的色身，是免於業因果和煩惱情緒的。但是，我們的普通（另譯：凡夫）蘊，是由我們的業因果和煩惱情緒所引起的，是我們體驗生、老、病、死諸苦的基礎。此外，我們也經歷其他痛苦：所願未滿之苦（即：求不得苦）、遇到不利條件之苦（即：怨憎會苦），等等。所有這些被稱為“苦苦”，這就是苦諦。

集諦，即苦因，是我們的業（業，即行為）和煩惱情緒。業

有兩種：正面的和負面的。煩惱情緒是無知、貪執、憤怒，等等。有時它們在英語中被稱為“染汙”。有很多翻譯，但藏語是“雲蒙巴”或“雲蒙”。我們被縛於輪回中，不只是今生，而是從無始以來至今，我們都因自己的業與煩惱情緒而在經受多種痛苦。如果我們不消除它們，那我們就會在未來的生生世世中經歷更多的痛苦。簡言之，集諦意即苦因，正是業和煩惱情緒。

第三是滅諦。“滅”指苦與苦因的止息，以及證得遠離了苦與苦因的幸福境界。例如，醫生認識到病因，消除其因，而這產生了擺脫疾病的狀態。同樣，“滅”是擺脫了苦因與苦本身的境界。

道諦：如果我們知道業因果和煩惱情緒的止息是可能的，但我們卻不知道方法、療法或對治法，那麼我們將無法達到結果。我們需要方法來獲得滅諦。有了證得滅諦的願望，知道苦諦和集諦，我們必須運用正確的治療方法來克服苦及苦因。

佛陀自己仔細審視了現實。若我們同樣做，也會尋到正確的療法，即證悟無我的智慧，這是唯一的真正療法。因為所有的痛苦和惡行，都由自己的負面想法造成，而我們的負面想法之根則是我們的我執、自我珍愛之念。除非我們能夠消除我執，否則將無法消除自己的苦，也無法從輪回中獲得解脫。為了要消除自私想法、我執之念，我們需要生起其對立面——了悟無我的智慧。

此刻，作為普通的人類眾生，我們可以研究無我並理解此含義的一部分。這就是所謂的智慧，是通過聽聞、學習（即：聞）

所獲得的。然而，僅僅獲得學習、聽聞的智慧，不會消除我們痛苦的因，帶給我們滅諦。它僅是基礎，基於此，我們可以通過審思（即：思）獲得智慧。接著，學習和審思後，我們需要通過禪修（即：修）獲得智慧。

唯有通過禪修，我們才會最終直接證悟無我。屆時，我們將達到所謂的“見道”，我們將證悟滅諦。這是我們達至初地，成為聖者，從整個輪回中獲得解脫的時刻。如你所見，“滅諦”與“證得究竟佛果”不必定是一回事。^[5] 已經提到的一切四類聖者，已經證得四聖諦，並且已從整個輪回中獲得瞭解脫。

以此，我結束關於四聖諦的簡略講解。我僅想補充：我們必須謹慎地、盡可能多地避免惡行，而且我們必須盡可能多地做好、善的行為。今天乃是法輪日，這一天我們慶祝佛陀在世間的首個教法——初轉法輪，即四聖諦的教法。在如今天般殊勝的日子裏，通過善行所獲得的任何功德，都可以乘以成千上萬倍。在如此殊勝的日子裏，我們應精進地、謹慎地做善行和佛法踐行，並且避免惡行。同樣，假如我們的行為是惡行，惡的果報亦會在這些日子倍增，因此我們該格外謹慎。

至此，我結束簡短的講解。我由衷地祈願我們的咕嚕、佛、法和僧的加持，現在及永遠皆與你們相伴。

編注：

[1] 電子文獻：美國菩提學會經論，《轉法輪經》，http://www.mahabodhi.org/agama/Class_Note_1.htm

[2] 眾生，一般情況下，包含了一切有情眾生和無情眾生；其中，有情眾生從幻相中徹底覺醒後，即為佛。但在某些特定語境裏，“眾生”不包括佛。比如：佛普度眾生——此處的“眾生”包括一切凡夫、聲聞、緣覺、一地直到十地的菩薩，但並不包含佛自身，因佛已徹底證悟、無需再度。佛與佛之間證悟等同，也不存在彼此度化。

[3] 深寂離戲光明無為法，猶如甘露妙法吾已得，為誰宣說不能了知彼，故當默然安住於林間。——參見《方廣大莊嚴經》，亦即《廣大遊舞經》。

[4] 此即初次轉法輪，所傳授的也是後來被稱作“初轉法輪”範疇的法教。

[5] 根據經乘體系，圓滿的、終極的佛果是在第十地，也即最後一地獲得。



第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切，是薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦·赤津法王）的長子。以其學識之淵博、教導之清晰而聞名於世。大寶金剛仁波切被認為是藏傳佛教傳承中最為具相的傳承持有者之一。他屬於高貴的昆氏家族，這一家族從未間斷的世系傳承一代又一代地湧現出了眾多傑出佛法大師。

從年輕時開始，大寶金剛仁波切便從薩迦·赤千法王及其他博學且極富成就的上師處領受了如海般的經部和續部的法教、灌頂、傳承和竅訣。在印度薩迦學院歷經數年嚴格的佛法學習後，他被授予了卡楚巴學位。從 12 歲開始，仁波切完成了包括喜金剛在內的多次閉關禪修。以至極之謙遜，應全球弟子們請求，仁波切巡遊世界各地廣泛地授予佛法教學及灌頂。



**“薩迦傳承”——把珍貴的薩迦教法
以您的母語精準圓滿地傳達於您**

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

<https://sakyatradition.org>

2023©All Rights Reserved

版權歸“薩迦傳承”擁有