



四圣谛讲记

广超法师 主讲
果逸 笔录



四圣谛讲记

广超法师主讲

果逸笔录

新平书局
PDG

主讲者简介

上广下超法师，现年四十七岁，肄业于南洋大学理学系。一九八〇年礼光明山普觉禅寺住持上宏下船老和尚为师。法师曾参访台湾、香港等地高僧，并在泰国、斯里兰卡、中国、印度、尼泊尔等地参学修道。

法师的佛学渊博，深受中观、般若等经典的影响，其所演说的佛法义理精深博大，由始至终都不离此思想体系。

除了致力于个人的参访修学以外，法师还应新加坡各个佛教团体的邀请，四处讲经说法，曾经讲解的经论有《圆觉经》、《金刚经》、《心经》、《普贤行愿品》、《阿含经》、《六祖坛经》、《维摩诘经》、《集论》、《大乘百法明门论》、《俱舍论》、《解脱道论》、《中观论》、《六十颂如理论》、《因明入正理论》等，广度有缘的众生。

前言

广超法师

在这系列《四圣谛》的卡带中，所阐释的佛法主要目的是让一个想要学佛的人得到正确的佛法概念。对于一个初学入门的人，这十卷卡带所谈到的佛法是其所应该要认识的，只要他把这十卷卡带听完，对佛法就有相当的认识，很容易更进一步朝向佛教各方面学习，也不会因为经典太多不知从何下手。

这系列的卡带录制主要是以四圣谛的方式来安排。所谓四圣谛，是佛来世间为众生开示生死与解脱的因果关系。

目录

前言

苦

第一卷	轮回之苦	01
第二卷	因果无常	20
第三卷	五蕴无我	40

集

第四卷	烦恼迷执	60
第五卷	业海无边	82

灭

第六卷	灭即无生	102
-----	------	-----

道

第七卷	以戒为师	126
第八卷	净心观法	147
第九卷	唯一道路	170
第十卷	方便多门	194

第一卷 轮回之苦

现在，我要告诉大家的是：佛教最基本的一个信仰——轮回。根据佛法说，所谓轮回，是指三界六道的轮回，不管在哪一道、哪一界都是苦的果报。

轮回是什么？我们今生做人，人从何来？死后去哪里？这是所有的宗教家都要解答的问题。对于一般人只是追求生活的舒适与享乐，可能不去注重这件事，可是，当人活到某个年龄，会想到人生究竟是什么一回事？然后，就会对此问题做出明智的抉择，从而走向宗教的道路。

宗教是不是迷信？其实，宗教里有迷信的部分，也有不迷信的部分；科学也是一样，有很多人相信科学，但是科学里有迷信的部分，也有不迷信的部分。因为科学家的理论经常被推翻，你绝对相信它也不一定对！我之所以这样说，是因为要告诉你，你活在这个世间，有很多东西不是你的能力能够分别的时候，只好从听闻中得到，然后用自己的能力、智慧来判断是否正确？如果你没有能力判断，就只好全凭相信。在宗教中经常讨论到一些人生的问题，通常超越过我们一般人的能力，往往就要牵涉到信的问题。我在这里讲轮回，当然要尽量说服你，让你自己去认识，因为不可能凭着我这几句话，你就一定相信。你要根据我所讲的，作多方面的观察，到处去寻找正确的答案。

轮回的意思是：你今生并不是开始，也不是结束，而是说你过去有很多生，生了又死，生了又死，直到今生，然后，你今生死了，还会再继续生死……如此生死，以现代的语言来说，就是再生(Rebirth)。如果生死只是做人，那还不算是轮回。根据佛法说，轮回有六道，你不是绝对做人，有

时候你会做其他生命体。

轮回的概念从什么时候开始？在中国古代有人相信轮回，如果你们有看一些神话故事，就有讲到一些天人来人间，地上的妖精鬼怪也来人间，它们来人间闹一场后，就离开了，其实这就是一种轮回。早在释迦牟尼佛降生印度之前，印度人就相信轮回了，相信有过去生，一直生死轮转到今生。至于基督教，在早期的圣经中，也有讲到轮回的。根据圣经的记载，有一位先知叫做伊丽亚，他是某某先知的转世。这个轮回的记载，因为牵涉到果报的问题，在天主教时期，罗马的一个王后，因为她做恶多端，认为不适合，就把圣经中记载的轮回部分删掉，结果圣经中就没有有关轮回的说法，但是里面还保留着有关轮回的句子。根据圣经中的讲法，经过那次的删改后，只剩下今生死了，要嘛就升天，要嘛就下地狱的一生的轮回，这就是所谓的“死后上帝的审判”。但是原本圣经中并不如此说法！

因为轮回是我们前生与来生的事情，我们今生并不知道。是否有可能知道？根据佛法说，有些人能够知道自己的前生。现在，我们不谈前生，我们先来谈生命有几种的话题。

一般上，我们的眼睛所能看到的是人间，那就是有人与动物两种类。我们认为人是万物之灵，是最高等动物。根据佛法，生命不只这些，还有一些人所看不到的；如果你看不到，就不可以说没有。比方说，世间有很多人都认为有鬼的存在，那么，你不能因为看不到而说没有！你应该设法去接触碰到鬼的人，听听他们怎么说；亲自去到一些有鬼所影响的场所，深入地去了解，甚至设法去接触这些鬼。当然，佛法中所讲的鬼，并不是一般人所讲的鬼，待会儿我会讲到。

以现代来说，我们把鬼叫做“灵界的众生”，所谓鬼，就是不是人间的人，是另外境界中的生命体——众生。如果你去接触一些民间的信仰，即是所谓的降神，也就是乩童神降，以佛法来说，这些所谓的神多数是鬼，它们降在乩童的身上让人问很多问题。这些鬼有一些小神通，有一些预知能力，能为有疑难的人指点迷津，同时能够协助人们处理一些事，所以有很多人信仰。从这一点可使我们知道，除人以外，还有其他生命体，甚至是高级的生命，能够跟人沟通，在佛教称它们为天人。

有些人不只可以从此认知，同时也能够亲自看到鬼，甚至有些人能够跟鬼谈话。曾经有一个人家里的墙壁上经常都有一些手印，有一些怪声音，就请一位有能力看到鬼的修行人到他家看看，那位修行人与鬼沟通了之后，就知道他的一个死去的亲人遗愿未了，按照那位修行人的话去处理一些事情后，那些现象就没有了。你应该多去接触那些鬼话连篇的人，看看他们怎样讲其所遭遇的不可思议事。

佛经中记载很多有关畜生的故事，我也在新加坡听到一个：在小坡海南街有一间金店，在金店的对面有一间咖啡店，咖啡店的老板养了一只狗，每天晚上那只狗就去为金店的老板看门，顾客取笑咖啡店的老板养了一只吃里扒外的狗，顾客讲多了，老板就很生气，对狗大骂，骂它忘恩负义，不知回报。当晚，那只狗就托梦给老板说：“我前生是某某人，在金店里当伙计，因为我偷了金店里的一点钱，结果今生堕落做狗，为了偿还债务，每天晚上就过去帮忙看门。”老板在梦中问那只狗欠多少钱？那只狗说只欠几块钱而已。隔天早上，咖啡店的老板就拿了一些钱给那只狗，那只狗衔了钱放在金店那边，从此以后就不再去看了！现在

是狗话连篇。这个故事是说人在生前做了错事，为了还债而死后轮回堕落做狗。

这类故事在很多地方都可以听到，甚至于在中国的报章曾经报道：有一只猪出世时，身上的毛还显现出某某人前世的字。这些都足以证明轮回的种种迹象。此外，有些人出世后不需要很努力学习，一经教导就学会，以佛法来说，这就是他前世已经学过了，还记得，甚至于有些人碰面，觉得很面善，好像以前在什么地方见过面，以佛法来说，那是你跟他过去世有缘。再者，有些动物一出世，不必教导就懂得应该怎样生活了。如果你们有看过一些记录片，尤其是海龟，小海龟一出世，就懂得向大海爬去，游入大海，而且知道逃命求存。这就是说明了海龟储存着一些记忆，让它知道应该怎样维持生命，这就是佛法所讲的在轮回中带来的业习。

如果你们有接触到催眠，在催眠的过程中，有些人往往会说出他们的前生，这些现象也有被报道。当催眠者把前生的境界讲出来后，有人去调查，证实真的有这一回事，这个是轮回的证明。

有些人通过修行，获得神通后，能够知道过去的事情以及未来的事。这些人会讲出你过去世是某某人，或者他们也有能力知道过去世某某人转世后，今生是谁。当我讲这些现象，你可能是第一次听到，觉得很新鲜，以后你应该多去观察，看是不是有这些现象，不要因为没有能力去证明就否定它。比方说，有一个人告诉你，他已过世的公公是谁，样貌怎么样……他没有遗照，你这样听了，真的是没有能力证明了，那么，你只能凭着要不要相信这个人。

佛法说，我们对世间的知识来源有三：一、凭着自己的

直觉，感觉器官得来的知识；二、从听闻中得来的知识；三、圣言量，即由圣人为我们阐明的知识。我们人往往觉得从感觉器官所得来的知识才是最直接，最亲切，但是那也不一定对。就比方说，古代的人认为太阳是从东方出来的，然后太阳会下山，其实这是眼睛告诉他的，不一定对。这世间有很多从眼睛看来、从耳朵听来的东西都不一定对，那么，现在如果有些人跟你讲某些地方发生什么事情，你都没有办法证实，你凭什么相信呢？比方说，美国的太空人登陆月球，在月亮上步行，那么，你凭什么相信？你凭报章、电视媒体的报导来相信，因为你没有能力去到那边。如果每样事情你都要去知道的话，我肯定你没有办法生存。比方说，你买了一架电视机，我告诉你要这样开了，荧光屏上就显现出节目，你可以观看。你不相信，不要开，就不能看，所以你要去接触。如果你没办法接触，就要从听闻得到，那说的人是否值得你相信，是最关键的问题。刚才我所讲的轮回的报导，你们必须尽量多去接触，而不是盖着眼睛就说没有。

不管有没有轮回，现在让我们看回自己。以佛法说，我们是从过去世转世到今天，那你必然会这么问：既然如此，为什么我对前世一无所知呢？

按照佛法所说的轮回转世的现象是这样子的：我们众生迷惑现前的境界，所谓现前境界，就是我们现在眼睛耳朵所看、所听到的境界。当我们在迷惑的现前境界里观察的时候，就失去了某些能力，而造成没有能力观察了，我们就知道只有如此，所看到的、所听到的才是真的。比方说，你去看电影，整个身心就投入在电影的剧情中，而忘失了自己在看戏，也忘失了在戏以外还有世间的存在。根据佛法说，我们在这个轮回的过程中，一旦投生到母亲的胎里，就忘失

了很多东西，只有在过去世修得比较好的少数人，他们会记得一些。你忘记了，并不是等于没有。此外，每个人的性格、样子等，都不跟父母亲的一样，俗语说：“一样的白米，养百种人。”为什么如此呢？因为这些性格、样貌绝对并非统统从父母那边得来，一定有其他因素在影响，而这些因素是跟你个人有关，跟别人无关的。既然是与你有关因素，就是你还没有出世之前，就有一些因素影响着你了，这也说明确实有一些因素影响着你，使你今生长成这样的果报，所以是有轮回的，是有前生的。有人说是基因遗传，但是一样的父母却生出不同的智慧、体力及性格的孩子，可见父母以外还有出世者本人的前因。

有不少人都希望死后，生活过得更好，这就是很笑话，因为他不清楚是不是，总之，他希望是如此。形成这种行为的原因很多：很多死后的人影响活人，让活人知道它的存在；有些人死了以后又活回来，他讲出死后的境界。因此，有些人就相信人死后还有继续活动，他们就相信有轮回。如果你没遇到这些现象，就很难相信。所以并不可以单凭我的几句话就能够说服你相信轮回，你自己要去接触，收集有关的证据。

在佛教里有所谓的三界六道的轮回，即是我们生了又死，死了又生，一直在生死变化，有不同的地方可以让人投生，人间就是其中之一。除了人间以外，还有其他的地方，佛法称之为六道。所谓六道，就是天道、人道、阿修罗道、畜生道、饿鬼道、地狱道。我无需为你们解释人、畜生，你们都看到。除此之外，其他的众生我们一般人都看不到，那么，我就根据佛法来为大家解释三界六道。

根据佛法说，众生的生命可以分为三类：一、欲界的

众生，二、色界的众生，三、无色界的众生。

有些众生有身体的形像，且有财、色、名、食、睡，主要是淫欲的烦恼——色。一旦众生有身体与淫欲的烦恼，就是欲界的众生。欲界的众生分为六道。

01、天道的众生：某类的众生在生前修善法，不造恶，死后投生的地方称为天。所谓的天，并非我们印象中浮在天空中那样。天人可分为两种类：一种叫做地居天，一种叫做空居天。依据佛经的记载，跟我们人类比较有来往、接触的多数是四天王天与忉利天(三十三天)的天人。众生投生在欲界第一层天——四天王天，寿命是五百岁，天上的一日一夜等于人间的五十年。修行更好的众生就投生到第二层天——忉利天，寿命是一千岁，一日一夜等于人间的一百年。这两种天人有能力看到我们，但是我们看不到它们。高层的天能够看到低层的天，低层的天就不能够看到高层的天。第三层天称为夜摩天，寿命是二千年，一日一夜是人间的二百年。第四层天称为兜率天，寿命是四千岁，一日一夜是人间的四百年。第五层天称为化乐天，寿命是八千岁，一日一夜是人间的八百年。第六层天称为他化自在天，寿命是一万六千岁。越高的天的寿命越长，所享受的乐也越多，这就是天的果报。根据佛法说，诸佛在人间出现，其成佛前最后一生住在兜率天，然后从兜率天降生人间成佛。依据佛法说，四天王天与忉利天的天人是最靠近人间的。因此，它们管辖人间鬼道众生，其他的天人都不管人间事，也不与人间的人来往。

以上是佛法对天的诠释，这个说法与其他宗教的说法不一样，基督教讲其信徒死后投生到天国去——永生，与上帝在一起，就是这么一个天。

02、人道的众生：你们都懂得人道的众生，不必要我为你们解释。

03、阿修罗道的众生：阿修罗是很凶猛的众生，嗔心很重，很爱斗争。有些阿修罗住在人间，有些人，有些是天人，有些是饿鬼，有些是畜生。除了地狱道之外，天道、人道、畜生道、饿鬼道都有阿修罗，最低的四天王天与忉利天中也有阿修罗。众生过去世做很多善业，做很多善事，但是嗔恨心重，死后就做阿修罗。

04、畜生道的众生：畜生就是人类所知的动物，但是有一些动物在人间未必看得到，好像龙。根据佛法说，龙是一种动物，它也可以与天人在一起，可以跟四天王天的天人接触，那么，我们人间的人未必看得到了。所以说，有些动物在人间活动，有些动物在四天王天与忉利天活动。

05、饿鬼道的众生：地狱中有很多鬼，但是人间也有很多鬼，它们与人共住。除此之外，有很多鬼与四天王天、忉利天的天人住在一起，好像天龙八部鬼神，这与一般的宗教所讲的鬼都在地狱里是不一样的。佛法把鬼称为饿鬼，为什么多了一个“饿”字？因为众生过去世没有修善、吝啬，不肯给别人吃，造成死后堕落，很贪婪，经常饥饿没的吃，出现这种果报，面对着吃的问题，所以称为饿鬼。

饿鬼分为二种：一种饿鬼有福报，叫做福德鬼；一种饿鬼没福报，叫做无财鬼。在南洋一带华人所祭拜的“大伯公”，称为福德正神，其实就是福德鬼。这一类饿鬼的缘分好，有人祭拜布施给它吃；如果是无财鬼，就没有这样的福报，肚子很饿，但是又饿不死。

06、地狱道的众生：地狱并不在人间，是在我们的地底下。在地狱的最低层地狱，叫做无间地狱，也称为阿鼻地

狱，在此地狱的众生无量无边，它们的寿命是很长很长的。你们经常会听到十八层地狱，其实地狱并不是十八层，而是有十八种地狱，其中有八个热的地狱和八个冷的地狱，加上刚才所讲的无间地狱，以及八个热地狱的边沿有很多小的地狱，叫做孤独地狱。所以地狱有很多，主要的有十八个。

最短寿命的地狱众生是在等活地狱中，寿命是五百岁，一日一夜是四大天王的五百年。换句话说，它们的寿命是四大天王岁数的乘方，五百岁的五百次方，如此长的岁月。第二短寿命的地狱叫做黑绳地狱，寿命是一千岁，一日一夜是忉利天的一千年。换句话说，它们的寿命是忉利天的一千次方。忉利天的寿命又是人间的一百倍，所以它的寿命是一百再乘上一千次方，所以地狱中的众生的寿命是如此的长。我就大约这样的介绍地狱道的众生。

刚才我讲天人在享受淫欲、饮食……感官的快乐，那么，地狱的众生在做什么呢？地狱的众生在受感官的苦。众生过去世造杀害或损害众生的恶业，这样就很容易堕落地狱，在地狱中要受很多种类的苦。地狱中的众生都在冷、热的煎熬中，或者在地狱中出现被处罚而受苦的境界。比方说，被烫油锅、被刀山刺、被犁耕舌头等种种地狱道的苦。当众生受完地狱的苦报后，依然可以投生做人，将来也有机会升天，这就是轮回的现象。

依据佛法说，众生可分为这几种类。所谓轮回生死，就是众生在这几道中死了又生，生了又死，来来去去。众生在生死轮回的过程中，有时善的因果现前，就投生到善道；恶的因果现前，就转生到恶道，这就叫做三界六道。六道中属于善的三善道是：天人、人、阿修罗；属于恶的三恶道是：畜生、饿鬼、地狱。众生就在善、恶的因果里面轮来轮去，

转来转去，一直无限期的轮回着。

轮回的产生：依据佛法说，轮回的产生是依据众生所造的行为，佛法称之为业，这些行为将来形成果报，这样一生又一生……每当众生死的时候，不愿意承认已经死掉，还希望活在世间，就会去追求境界中的感觉，随着它去，然后又再投胎，又再来世间继续轮转。六道中的天人享乐；人间有苦有乐；畜生、地狱中的众生经常都在受苦。

为什么佛法说轮回是苦？

一、原来在轮回中的很多东西都不是我们想要的，但是它们偏偏出现，一次又一次的发生。佛经上有载：**人死为羊，羊死为人，展转相报。**意思是说，假使你是一个杀羊的人，你杀了很多羊，在因果上你就欠了这些羊的命，那么，你跟羊的缘分很深，当你死的时候，就会追随着羊的境界去，好像你看到羊，很想要抓几只来杀。就是说，你死的时候，心中出现羊的境界，你就追去了，然后，你就会投胎做羊。当你做羊的时候，就要赔命罗，所以你会被别人杀、杀……你一直被杀到过去世杀羊的果报完，你又回来做人。因为你过去杀羊的习惯，你又想杀羊，然后，那些杀你的人又投胎做羊，它们又要偿还你的命，而被你杀，如此展转相报。

二、众生做了一些善业或恶业，就会重复投生做那一类的众生。佛经上有载：众生投胎做蚂蚁，寿命很短，但是死后又会再做蚂蚁，如此好多千生都做蚂蚁。根据佛法说，做人不容易，人要修一些善业才能做回人，人死后再做回人的机会，就比蚂蚁死后再做回蚂蚁的机会少了。所以人死后很容易堕落，人生难得就是这样的意思。如果我问你，你愿意不愿意跟猪、蚂蚁、粪堆里的虫一样？你当然说不愿意嘛！因

为你以人的比较高智慧，能够看清楚那种生命是苦的，所以你不要。我的意思是说，你以人的能力来观察，在你来看，很多众生的生命，你觉得不值得过那种生活，即使给你，你也不要！同样的，佛也说，在天人来看我们人间的生活，它们认为一点也不值得如此过活。就是说，天人在天上享受快乐，非常舒服，我们人间的物质享受，在它们看来是一点也不值得那样过活。用一种比喻，以人的眼光来看粪堆里的虫的态度，是天人看我们人间人也是一样的态度，在天人来说，它们认为是很苦的一件事情。就是说，智慧、福报比较高的众生看那些比较低的众生的命是很苦的，那么，天人看我们人间的很多东西是臭的，我们看粪堆里面的虫是臭的，以人看它们是很苦的。为什么？因为佛说这个世间无常变化，历史证明，世界上没有永恒不变的国家，一切都在变化。国家都不能永恒，家更不是，更不永久，都一直在变迁。不但国变迁，家变迁，还有斗争，这就是世间！为什么这个样子呢？因为在这六道众生中，大家都有贪欲的烦恼，为了追求满足贪欲烦恼的需要，就会想方设法拥有更多的财富，当一个人要拥有，别人就会损失，就要斗争，所以佛说在这个人间有好几种劫数：

01、刀兵劫：国与国之间发生的战争，不管社会怎么进步，战争才能解决人的某些问题。因此，虽然人很不愿意战争，但是人还是继续发动战争，使人民陷于水深火热之中。

02、疾病：在这世间有很多种疾病，不管医学怎样发达，病一直在变。依据佛法说，病是我们过去造一些恶业，就得到病的果报，这是我们看不到的因素，但是我们却认为是病菌感染所造成的。在人间，这些疾病造成很多人死亡，某些传染病一来，就夺走了几千条人命！

03、饥馑劫：在世间，每隔一个时候，庄稼收成不好或没有收成；财富分配不均造成金融危机、经济困难，周转不灵——饥馑劫来，就有很多人饿死。

04、水火灾：每隔一个时候，人间就会被大水淹没；每隔一个时候，天气就会越来越热，草木枯萎，都不能生长，炎热的天气造成人命的伤亡。

我们在新加坡过着舒适的生活，依据佛法说，是新加坡人过去世修了一些好的业；有些地方的人没有修好的业，就没了的吃，要被饿死；有些地方的人不但没了的吃，连水都没的喝，这就是他们受到所谓的饥馑劫。人间就有这种种不如意的苦恼事情，所以佛说众生轮回在人间是苦的。身为人，还有一些苦的事情，那些福报少的人，常感到经济拮据，不少还活在银行催帐的时限夹缝里，寅吃卯粮。他们必须很勤劳，很努力的做工来养活自己，这也是人类很痛苦的事情！天人是不用做工的，它们的福报好，只要心中动动念头，就有东西出现给它们使用，这是它们的果报。如果众生堕落饿鬼道，果报更差，不管怎样努力都没有办法弄到吃，必须有其他的人给它们，才能够吃到东西。不然的话，它们只能吃到很肮脏的东西。为什么？因为饿鬼道的众生的境界中看不到干净的东西，一切好的东西，它们都看成是肮脏的，不能吃，但是又没办法，一定要吃！所以佛法中说，如果是一条河流，在人看来是清水河，水能够被饮用；如果是饿鬼道的众生，它们看到的是脓血，是不能喝的；如果是天人，看到的是水晶琉璃很漂亮的。因为大家的感觉器官不一样，就得到不一样的感受。

所以在三界六道中，在人道以下，即畜生、饿鬼、地狱有很多苦的事情，很多不自在的事情。做人还好一点，但是