

四 谛

——脱离生死的出路

四谛与二谛（世俗谛及胜义谛）有什么不同呢？二谛是见解的对境，四谛虽然也有见解对境的成分，但主要是以修持方法为重点，是始终围绕着如何修持才能获得解脱的主题而宣讲的。所以二谛与四谛在佛教中都是非常重要的常识，如果能够了解，就会对自己的修行有一定的帮助。当然，如果不广学二谛或四谛等佛教的太多理论，而只是在学到适当的理论后便专修也可以，但除了一些极利根的人以外，就很容易出差错。

譬如，如果只知道人身难得、轮回痛苦的道理，往往在修行的过程中就会产生一些疑问：我修这些到底能不能得解脱？如何得解脱？修的是不是正法？这些疑问一旦出来，由于没有闻思的智慧，自己就无法解决并由此产生困扰，从而成为修行的违缘。但是，智慧却可以帮助和鼓励我们，所以，作为修行人，还是应该有一些应有的知识，这些知识对于实修的人来说，不但是需要，而且是不可或缺的常识。

一、概述

四谛的修法就是从出离心、菩提心开始。出离心让我们超越轮回，菩提心让我们在超越轮回后却不离轮回。这二者之间是否矛盾呢？并不矛盾。如果没有出离心，不能超越轮回，我们就与六道众生无异，谁也没有能力去度化他人。如果要超越轮回，就必须断除贪欲轮回的念头，但在超越之后，却不能脱离这个轮回世界。所谓“脱离”的意思，就是得到涅槃后不度众生，只追求自己的解脱。声闻缘觉就是不但超越而且脱离了轮回，他们安住在灭定中，因定力有限，所以既没有能力，也没有愿望度化众生。

但大乘佛法则要求超越却不能脱离轮回。因为大乘菩萨不论是修空性、无我或大悲心，其目的并不是要逃避轮回的痛苦，而是为了具有更强大的能力，能够更有效、更完整地去利益众生，能够更无私地付出。凡夫因为没有超越轮回，所以没有任何选择余地，他们身不由己地要流转轮回。而大乘菩萨虽然超越了轮回，却自愿不离轮回，因为他们深知，要度化众生就必须身处其中，因为在涅槃中并没有众生，所以大乘菩萨不能脱离轮回。在这点上最重要的，是要将世俗谛与胜义谛分开来看。

何为四谛？就是苦、集、道、灭。为何不是五谛或三谛呢？因为一切所知，或所有存在的东西可以分为两种——涅槃和轮回，在这之间没有第三种存在可言。轮回有它的因果，涅槃也有因果，两对因果加起来就是四谛，佛教的四谛就是以因果来解释轮回和涅槃。

凡夫为什么流转于轮回，这是一个非常古老的问题，这个不朽问题的答案，只有佛才能阐释，即使其他人精通了世间的所有学科，在

面对该问题时，脑海中都只能是一片茫然。

佛陀以其无碍的智慧，将这个问题的答案向我们一语道破：不论是做人或做畜生，都有各自存在的因，既不是偶然，也不是造物主的安排，这个因叫做集谛。而苦谛，就是轮回的果。为什么取“谛”字呢？“谛”就是真实的意思。这是否意味着轮回是真实的呢？并非如此。之所以称之为真实，是从圣者的角度而言的。因为凡夫的所见与圣者的所见有云泥之别，凡夫因被种种无明所遮障，看到的只是虚假的幻觉，而圣者看到的则是真实的，所以，“谛”字并不是依凡夫而取的名称。

那么，究竟有多少真实的东西呢？有四个。轮回的因是集谛，果是苦谛；涅槃的因是道谛，果是灭谛。灭就是通过修行之道而消灭所有的业障、痛苦，远离轮回一切不清净的现象。

弥勒菩萨在《宝性论》中，用了一个恰如其分的比喻来诠释四谛：从一个人生病、看病、吃药，到最后重获健康，医生治病的过程一般有四个步骤：①必须知道病的本质；②必须要断除病源，如果不将病源根治，想直接阻止病痛是没有用的；③给药；④药到病除。任何医生给人治病，都必须经历这四个阶段。首先，如果不知病因就无法下药，知道病因但没有药、不懂药理，或下错药也起不到作用，所以这一系列的问题都必须从知道病因入手。同样，四谛也和治病的四个步骤相对应：“苦谛”是所知，“集谛”是所断，“道谛”是所修，“灭谛”是所获。

我们首先也必须知道轮回到底是什么，人的生老病死以及这个世界究竟是什么。以上所有的问题都可归纳为两个字——苦谛。了解苦谛以后，就对如何解决生老病死有了一定的认识，而它们的根源就是集谛，要断除这个根源，该采取何种方法呢？生理上的病症需要适当

的药物，医治生老病死则需要修习正法。对治烦恼执著，必须利用某种与它针锋相对、尖锐对立的東西去将它推翻，不然起不了作用，这就是道谛。其结果就如同对症下药后病人能重拾健康一样，我们修行的目的，就是要解决生老病死的问题。小乘修行人只希望解决个人的生老病死；大乘菩萨的发心，是不仅为了解决自己的问题，更要解决所有生命的生老病死。

要完全做到这点是极其困难的，单凭个人的力量去度化所有的众生，即使是佛陀，在一世之中都无法完成。但佛的能力和愿力是永无止尽的，他时时刻刻都在度化有缘众生；即便如此，佛也无法度尽所有众生。能否度尽不是首要问题，关键在于是否在为而奋斗。四谛就是为达到这些目的而宣说的。

二、广述

（一）苦谛四种行相的重要性

关于对苦谛的认识，无论是显密两宗，还是大小二乘，都有自己不同的见解，此处就讲显宗大小乘共同的观点。四谛中的每一谛都有四种行相，行相是《俱舍论》中的专用名词。四谛与行相是怎样的关系呢？我们可以打一个比喻，假如脸是四谛的话，脸上的五官就是行相。《俱舍论》讲，苦谛有四种行相：无常、痛苦、空性、无我。比较笼统地讲，苦谛就是轮回中一些不好的、不清净的现象。如从细节去看，就有所谓的四个行相。虽然密法在不共的见解上不承认此行相，但无论显宗的小乘、大乘，在此问题上的观点却是一致的。

以前提到过，除了一些菩萨以外，没有一个有智慧的生命是自愿

流转轮回的。虽然现在有些人在被催眠时，会说他们是故意投生于轮回的，但这么说可能是撒谎或出于自己的幻觉，实际上每个人都是在毫无选择的情况下来的。为什么非来不可呢？就是因为由业力而产生了烦恼的缘故。就像农民种庄稼，种子本身是无情的，不会思维要生出何种果实，但在适当的温度与湿度的条件下，果实就产生了。同样，人在中阴时也是漫无目的，没有任何具体的想法要做什么，但还是来了，这就是因为已经有了转生轮回的因，无论是否愿意，他们都别无选择。如果真的有选择，又有谁会愿意去做牛做马或过痛苦的日子呢？

之所以要认识苦谛并非出于好奇，而是要解决生老病死的问题。就像医生为了治病而去观察、分析病的来源一样，认识苦谛就是为了能断除它，具体的方法，就是先要找出我们流转轮回的原因。

对此有种种说法，诸如无因无缘、造物主的安排等等。但这些说法都是经不起推敲的，因为只有单方面的认可不能算是证据，只有被有智之士一致公认为是理性的、合乎逻辑的论点，才能算是根据。而这些立论又都是缺乏强有力的证据来说服他人的。

凡夫流转轮回的根本原因就是有我执，由我执而产生贪嗔痴。因为有了我执，就会想方设法利益自己，为一己之利而奔忙。如果没有我执，就不会产生利己的念头，也就没有接踵而来的种种善恶之行。

有些宗教喜欢说神论鬼，佛教虽然不否认鬼神的存在，但却认为潜藏在每个人心中的我执才是世界上最大的魔鬼。外在的魔障最多只能影响我们日常生活中的一些小问题（例如生病或不顺遂），却无法将我们束缚于轮回，就算集中三千大千世界所有的鬼，也无法使我们流转轮回，唯有我执有此能耐。但我们却一直没有意识到，这个常时存在于心中，并深得自己欢心的家伙竟然是个魔鬼。如果我们不想再继续走轮回的路，就必须先将此魔消灭，之后才能过得自由自在，不再

受到它的扰乱。

既然找到了轮回的根源，该如何消灭它呢？烧香、磕头、念咒能办到吗？如果有出离心和菩提心的帮助也许有一定的效果。出离心可以帮助我们处理一些比较粗大的问题，再由世俗菩提心来解决较细的枝节。但最细微的我执，唯有无我和空性的修法才能尽除，所以四种行相必须有无我和空性。那么无常和痛苦为什么包括在四种行相中呢？就是为了让我们能对轮回产生厌离，不再追求轮回中的圆满。

归根结底也就是说，无常与痛苦这两个行相能让我们生起出离心，无我与空性则让我们有无我的见解，这四种行相，将轮回的真面目彻底地暴露于光天化日之下，使我们能够一目了然，从而产生超越的愿望、勇气和能力。

以前没有佛的教导，对轮回没有正确的认识，对世俗的金钱名利常存非分之想，不计后果地贪婪追求。如果有人对此表示没兴趣，反而被认为是不正常的，所以一般人也就随波逐流，成为金钱名利的奴隶。学佛以后，佛教打破了我们牢固的成见，给予了我们超越常人的，对世界、对人生的全新认识，虽然这些知识会遭到世人的反驳，但它却是任何理论都无法战胜的。

佛也说过：“我不跟世间人争论，但世间人要跟我争论。”意思就是说，佛能理解世俗人的贪欲和执著，而世俗人一旦听到佛讲无常、空性、无我就不能接受，就要提出反驳。其实反驳是正常的，因为这些知识不但是他们从来没有听过、没有想过的事情，而且和他们平时的想法也大相径庭，所以肯定是要反对的。但反对归反对，世上究竟的真理只有一个，世俗人首先会反对，最后还是要接受的。这里讲的世俗人并非指无神论者或唯物主义者，而是指还没有学佛、没有证悟空性的我们，就是我们所持的陈旧观念在反对这些新的知识。

所以，我们要推翻的，并非外道或无神论的观点，而是要推翻自己的执著。自己的执著一旦消灭，任何外道的论点都无法伤害我们，不论他们说得天花乱坠，对一个已经证悟的人来说都是徒然，没有任何影响。能彻底推翻这些执著的方法，就是出离心、菩提心，以及至关重要的空性见解。

为什么空性有这样的能力呢？因为，导致我们流转轮回的根源不是外在的某种物质，而是内在的观点和执著，是一种念头，而念头是可以被推翻的。但并非所有念头都能被推翻，那些有根据的、合乎逻辑的念头就很难被推翻。而我执是有根据、有理性的吗？并非如此。

从一出生开始，我们就认为有我的存在，现在回头看看，到底我是不是存在的呢？如果是的话，又是怎样存在的呢？如果我们回头详加观察，就会发现，原来我是不存在的。可是为什么现在又觉得我是存在的呢？这一切都是一种颠倒的幻觉。就像人在生病发高烧时，视线中、脑海里常会出现一些稀奇古怪的景象和念头一样，这是因为内在已经具备了出现这些景象和念头的因，所以不论是眼睛所见，还是心中所想，都只不过是这些因所造成的幻觉而已。又如服用某些中草药以后，也会看见一些本来不存在的东西，并不是外在真正存在这些东西，而是我们内在已经具有形成这些幻觉的因而已。

知道这一切的真相后再去修炼，就会清楚地了知我是不存在的。从开始修炼到认知无我的这一系列过程，就是道谛。刚开始修道谛时，修行的力量不是很明显，在打坐观想时会深深体会到无我的存在，但出定后仍然要吃、要穿、要生活，别人骂自己时仍然会懊恼。对此，《入菩萨行论》的智慧品中也讲过，并不是证悟空性起不到作用，而是其目前的能力很微弱的缘故，所以必须要使其不断地发展、增长，一旦这个能力足够强大的时候，情况就会改观，这一点极为重要。

（二）只讲苦谛四种行相的原因

苦谛本身包含了轮回所有的有情和无情。森罗万象的器情世间，其行相何止千万种，但为什么佛只讲四种呢？这是因为其他行相与我们的修行关系不大。佛在《妙法之王大乘经》中讲过一个比喻：一人被毒箭射中，如果不及时处理，毒素就会蔓延全身而致命。如果此时旁边的人却只管研究这支箭是从哪个方向射来的、是什么材料做的、由谁做的，而没有想到将毒箭拔出，那么这人还来得及救吗？答案可想而知。所以，当务之急是要拔箭救人，而不是研究箭的来龙去脉。

这个故事所要表达的意思就是，从中箭到死亡这短短的几分钟，就好比我们的生命的几十年，在这短暂的生命中，什么是最重要的？是去研究日月的运行？还是外层空间的星球？很多人都曾作过这些研究，但他们都在研究尚未完成前就死去了，其他星球上有无生命或水，对死去的人已无关紧要。所以，我们在这一生当中，最重要的就是解决生老病死的问题，将短暂的生命用在其他的研究上是不值得的！在上面的比喻中如果有一个旁观者，一定会觉得这些人不救人反去研究箭，是极为愚蠢、荒唐之至的；同样，如果只是将精力用在无关紧要的事情上面，而不致力于修行，也一样是不智之举。

无论是太空或微观世界中的现象，都是苦谛行相的一部分，化学、物理、哲学也都是苦谛的行相，但这些对于我们的解脱并没有太大关系。凡事都应分个先后顺序、轻重缓急。首要的先做，其他的等以后再谈也不迟。在家人为了生存而必须做的事，并不能解决生老病死的问题，而与解脱有关系的就只有四种，所以，其他的就不在我们的考虑范围之内。一旦证果之后，无须作任何实验，轻轻松松就能了悟其他种种纷繁复杂的问题。即使要作研究，也要等解决了生老病死的问题。

题以后再说，目前就只谈这四种行相。

世间的所有学科，都只是为了生存而已，对彻底解决生老病死的问题没有任何帮助，一旦生命受到威胁，都只有无奈以对。大家只需回顾一下“非典”流行时期世人的种种心态和行为，就可以心照不宣了。这就是为什么佛只讲无常、痛苦、无我、空性这四种行相的原因。

下面就四谛各自的行相作比较详细的说明。

1. 苦谛

苦谛本身，包括外面山河大地的器世界，与六道众生的有情世界。也就是说，六道有情众生，以及从眼、耳、鼻、舌、身、意六识所接触到的所有现象，都属于苦谛的范畴。因为经常接触到，所以苦谛离我们最近，人的自身也包含在苦谛中。虽说离得最近，但凡夫却从不曾准确地认识苦谛。由于缺乏认识，就导致了很多痛苦。所以，认识苦谛是至关重要的。

苦谛的四种行相——无常、痛苦、无我、空性，为什么会对解脱轮回有深远的影响呢？因为，平时我们因贪嗔痴所造的杀、盗、淫等罪业，都是因为对这四种行相没有正知正见而造成的。

与无常相违的见解，就是认为万法常住不灭的常见。常见是与生俱来的，世间的人们总是认为世间形形色色的东西是常住不灭的，并对它们萌生出贪心或嗔恨心。但是，如果某人对无常有一定认识，就不会对他人怀有深仇大恨，因为他明白，仇人不会永远是仇人。从更细微的角度来看，仇人也是刹那刹那生灭的，真正去寻找时，这个仇人也无处可寻。贪心也是一样。一般人以为金钱名利是靠得住的，所以百般追求。如果人们知道它们是无常的、是靠不住的，还会如此绞尽脑汁、不遗余力地追求吗？

《普贤上师言教》中有一个典型的公案：有位修行人在山洞中闭关

了九年，在他闭关的洞口有丛荆棘。每次出去时，荆棘都会挂到他的衣服，使他感到极不方便。正当他想把它砍掉之时，忽然转念一想，也许以后再也没有机会回到洞里了，还不如去做点有意义的事，就放弃了原来的打算。进到洞里时衣服又被挂到，他又想把荆棘砍掉，但一想到以后不一定还会再出洞，与其砍伐荆棘，不如在洞里修心，就仍然没有去砍。就这样经历了九年，直至他获得成就，洞口的荆棘还在原地未动。正是因为他内心强烈的无常观，才使他能够珍惜生命的每一刻，不将时间浪费在没有意义的事情上，而只用于修行。这一切，并不是因为他证悟了空性，而是由于体会到无常的结果。

如果我们能深深体会到世间万法的无常性，就不会再愿意将毕生的精力都投入到对物质生活的追求上面。但是，除了那些菩萨和真正的修行人以外，现在的世间人都在盲目地追求物质生活上的所谓圆满。究其原因，就是世人认为物质财富是靠得住的，这样的错误观点导致产生了诸多问题。所以，当务之急，就是要推翻自己的常见。而通过修习无常，就可以推翻我们的常见，当我们能深切体会到世事无常时，就不再是昔日的自己了。

为什么苦谛的第二个行相是痛苦呢？因为，一般人认为生命中也有很多快乐的元素，不觉得轮回是痛苦的。我们之所以会主动地、热情地投入到世间利益及荣耀的追逐中，是因为我们相信其中有幸福快乐。这样的认知，都是由于我们相信人天果报是快乐的而引起的。佛要求我们视所有的轮回现象为苦，这不仅是佛的要求，事实也是如此。反之，如果佛所说的不是事实，则无论佛有没有要求，我们都无须照做。虽然在现实生活中随时可看到、体会到轮回的苦，但因为有一个根本问题没有解决，就使得我们时而体察到痛苦，时而又忘却了痛苦，对我们体认轮回的真相起不到什么作用。所以，佛才教导我们要视轮

回为苦。

有人会反问：轮回怎么会是痛苦的呢？我们的亲身经历可以证明，轮回中确有快乐啊！之所以有这些感觉，都是因为自己被一些表面的、暂时的现象所蒙蔽的结果。如果我们能够了知这些所谓快乐的真相，就会对自己目前所处的岌岌可危的现状生起强烈的忧患意识。

佛陀一针见血地指出，苦可以分为三种。

（1）苦苦。两个苦字说明了痛苦中的痛苦，真正的痛苦，也就是常人都能觉察的苦。它很明显、很粗大。苦苦主要存于地狱、饿鬼、旁生三恶趣当中。

（2）变苦。这种苦开始不是很明显，但后来可以变成痛苦。譬如在街上看到陌生人出车祸死亡，不会感到很悲痛。但如果死者是自己的父母亲人，则立即会有强烈的痛苦感受。因为对亲人有感情，所以会引起伤痛。如果在亲情当中没有潜伏着痛苦的话，就不可能有痛苦的感受。另外，一些世俗中所谓的快乐也有可能变成痛苦。譬如亲朋好友欢聚一堂，就感觉身心舒畅；一旦面临分手，就会黯然神伤。如果当初在一起的时候不觉得快乐，分手之时也就不会有什么痛苦。所以快乐和痛苦在此是成正比的。这种“苦”，表面上看似快乐，实际上随时都可能变成痛苦。如果没有先前的快乐，就不会有后来的痛苦。就像我们在商场等公共场所中，虽然与成批的陌生人萍水相逢，又各奔前程，却既不快乐也不痛苦一样。因为没有先前的快乐，所以没有后来的痛苦。在这种先前的快乐中，隐藏着后来的痛苦，所以称之为“变苦”。变苦通常存在于欲界的人和天人道中。

（3）行苦。因为它很细微，所以我们的感官对它的生灭没有明显的反应。但它却像火车的车头一样，牵引着后面的痛苦，也就是说，它有能力导致其他痛苦的产生，因为它是有漏法。行苦主要存在于色

界与无色界中。

佛就是如此全面地给苦作了定义，如果轮回中只有苦苦的话，那么人间也是有快乐幸福的。不止天和人，包括畜生也会有快乐的感觉，但这只是片面的想法。不论世界多么五彩缤纷、绚烂夺目，万法最终还是离不开痛苦的。因为佛所看到的，是轮回的全貌，不是片面的一部分。在将苦的粗细层面都观察到以后，佛最后得出的结论是：轮回中充满了痛苦。

人的痛苦，不要说与地狱或饿鬼道的众生相比，就是与畜生相比，都是微乎其微的。但是，如果可以选择的话，又有多少人愿意重新再过这一生？并不多。因为大家都觉得活得太累，太辛苦，生活压力太大了。即使在人世间找不到太多苦苦，但这并不表示人生没有痛苦，人们的痛苦往往来自于精神上的空虚和恐慌。譬如，做大生意的人的最终目标，也就是希望自己有好日子过；但随着事业而来的却是无比的压力，甚至有人会因无力承担而走上绝路。

没有修学佛法的人，年轻时还不太在意，但随着年龄的增长，由于心中没有依处而产生的空虚感便与日俱增。身强力壮时为了防老去拼命挣钱，面对老病和死亡时，一辈子累积的财富却派不上用场。或许有人会寄希望于人，但我们不得不接受一个事实：亲友的关怀、儿女的孝顺，比如陪伴于身边，或以书信或电话的方式给予安慰，都不能抵御心灵上的惶恐。最终只有单枪匹马孤军奋战，但即便使出浑身解数，又怎能战胜实力强大的瘟神、死神呢？此时此刻，心中的恐惧与懊恼就可想而知了。所以，多数人就选择忘记或回避这个现实，转而投入尽情的享乐中，但这种挥之不去的结局却随时在展示着威胁的面孔，让我们始终无法忘怀，因为这个现实太沉重了。

年轻人也不例外。虽然他们整日逍遥自在、纵情欢乐，但如果能

静下来思维，人是为什么而活？以后会怎样？以前又是如何？在面对这些问题的时候，他们就能深切地意识到，生命的源头和尽头都是很模糊的，思维视线所能触及的，只是眼前短暂的时光。许多人无法直视这个令人惶恐的结论，就只有掩耳盗铃地将这个问题弃置一旁，视而不见。

物质生活就像麻药，只能暂时将我们麻醉，但生老病死却是无论如何都逃不掉的现实。如果现在不能解决这个问题，以后等待我们的会是怎样的处境就很难说了。这不是夸大其词的威胁，而是不可避免的事实。以上这些都是变苦侵扰人类的结果。

当然，有的人由于文化背景的影响，或自身温饱都未能解决，所以在目前还没有条件考虑这些。但只要有条件，就不如早作打算，让自己能尽早苏醒过来。如果执迷不悟，整天只是顾着享乐，就真对应了从前修行人称此类人“无异于畜生”的说法。畜生所关心的就是温饱玩乐而已，我们看重的它们不在意，我们看它们苦，它们倒不以为苦。那些只知及时行乐的人，的确与畜生没有高下之分。前人所下的结论，将此种情况描绘得极为真切，实在并不过分。

《普贤上师言教》中提到的八种痛苦，都是我们亲身经历过的，具体细节可以看书了解。有些人认为生死问题无关紧要，眼前的衣食住行才是最重要的，解决生活问题是理所当然的事情。这都是因为没有意识到痛苦与无常的缘故。

为什么眼前的事重要，以后的问题就不重要呢？后世的问题难道真的可以摆在一边不管？下一世、再下一世所要面对的，为什么不需要解决？我们有什么理由只看眼前而不看其他呢？没有理由。或许有人会说后世是不存在的，因为有科学的论证。但后世存在与否，我认为哲学而非科学的问题，没有任何科学可以证明前后世不存在，一

些所谓的证据，只不过是少部分人的一种不成熟的想法而已，所以并不能推翻前世来生的存在。我们不但没有借口不去思考这个现实问题，而且要更深层次地去思维轮回的真面目。只看表面的后果，就是让我们从无始以来流转轮回至今，可以说我们是被蒙骗了，所以要赶快醒过来。以上讲的是第二种行相。

下面是空性和无我两种行相。空性是指精神和肉体都没有受到一个“我”的支配；无我是指肉体和精神都不是“我”。不论其概念有何差别，但二者都是讲无我的。

为什么要思维无我呢？因为这是最关键的。通过出离心和菩提心的修法，我们减少了许多贪心、嗔心等，但没有空性的见解，就不能绝对性地解决根本的问题——我执，它就像一根钢丝将我们的精神和肉体联结在一起，使我们生生世世都被束缚在这个肉体中，而不得自由自在。肉体的要求也很高，为了养活它，满足它的种种要求，我们的精神就受制于肉体，成了肉体的奴仆。这根钢丝一天不断，我们就一天不得自在，所以必须截断这根钢丝。一旦挣脱钢丝的束缚，我们的精神就可以自在地翱翔，像断了线的风筝一般在法界的天空中任意飞扬，我执就再也无法去操纵它了。

要断掉这根钢丝，唯有证悟空性一途，除此别无他法。证悟空性后就不存在你我他的分别，也就不存在自私心，就不会为了利己而去做杀生、偷盗的恶行，也不会对害己之人起嗔心，或对中意的物和人起贪心。从小乘的角度看，这些烦恼消失后就算是解决了生老病死的问题，自己从轮回中已经找到出路，到达了目的地，所有的痛苦都已消失，从此再不必轮回。而大乘菩萨却是以此为起点，目的是为了更好地饶益他众。因为证悟空性后打破了自私心，从此就可以无私地奉献，无条件地利益众生。所以，不论是自己还是为他人的解脱，都

必须要证悟空性。否则，以其他的修法，虽然可以减少粗大的烦恼，但根本问题仍会继续存在。

佛法的一切见解与修持都不神秘，是符合逻辑与事实的，任何人只要能理解肯定都会赞同。我们已经找到一条逃离轮回的出路，而且是一条很安全的出路，但是否选择从这个出口走出去则是另一个问题。不走，就永远只能在出口徘徊。这就涉及实际的修行了。

苦谛第三、第四个行相的具体修法就是空性与无我；第二个行相痛苦的具体修法，可以参看《普贤上师言教》外加行中所讲的轮回过患；至于无常的修法，从目前看来，能导致许多烦恼的常见不是很细微的，而是比较粗大的常见，要推翻这种常见就要修习《普贤上师言教》中的寿命无常。这些修好以后，我们就可以生起非常坚定的出离心，这对于解脱是很有帮助的。

其实，学法、修行对世上所有的生命来说都很重要，没有意识到这一点是很大的错误。众生皆具佛性，相信经过诸佛菩萨们时刻不断的努力，最终能让人们理解这一点，只是过程要长一些，所以我们自己也必须努力。

尽管在家人平时要处理很多烦琐的家务事，但每天能从二十四小时中，早晚各抽出一小时思维这些问题，其余二十二小时都花在世俗杂务上应该是能够做到吧！修行人需要有正知正见，但更需要修法。能信佛固然是千载难逢的机缘，在现在这种时代就更难得，可是没有具体修法还是不能解决问题，就算有朝一日能解决，也要经过极漫长的时间，所以不管是为己为人，都要早点儿开始修行。

除了这四种行相以外，其他科学的课题、哲学的观点，以及传统的文化等都属于苦谛的行相，如此来说，苦谛的行相有成千上万种。但有限的人生不允许我们对所有的行相都进行研究，因而仅选这四种

来帮助解决生老病死的问题。如果为了要有生活能力而去学一技之长，是有其必要的，但这不是为了解脱，不是我们生存的目的，只是暂时如此罢了。也不是说一旦学佛，就什么都不学不做了，要是这样，佛教也无法长远流传下去。佛教一向就有出家与在家两种传统，出家人是专门修行的，在家人则既要修行也要做一些世间事务，但对世俗的事不能像一般人那样投入，只需适当地参与就可以了。

2. 集谛

集谛有两种：其一，烦恼，诸如贪嗔痴慢等；其二，以贪嗔痴慢所造的业，无论是善业或恶业都是集谛。为什么叫集谛？因为它是让我们流转轮回的因素。“集”的意思等同于全部、所有、一切，也就是说我们在轮回中所看到的所有东西，都是由业及烦恼产生的。

我们要明白，六道轮回不是造物主或任何人格化的神所创造或安排的，也不是无因无缘的一种偶然，而是存在着因果关系的。其中最重要的因就是我执。我执是什么呢？比如，当我们头疼时，就会说：“我的头好痛啊！”这个意识中有个“我”字。又譬如在骑车时，如果突然有辆车从前面闪过，人们就会悚然一惊，这个念头里也有我。所有这些产生“我”的根源，是一种盲目的执著；虽然是盲目的，它却完全控制了世上所有的人，包括我们所敬佩的很多伟人。

我执的作用就是让每个人都重我轻他，虽然有时表面上以他人为重，实质上还是利己为先。由我执而产生贪嗔痴等烦恼，贪心让我们去偷盗，嗔心让我们去杀人，如此而造的业就是因；此因也肯定会有果，因为世间万物，包括微观世界中我们看不见的事物，都有其特殊的因果循环规律。所以杀盗淫业一定是有果的，它们的果就是轮回中的种种痛苦。这些产生痛苦的因就是“集”。眼前我们最需要做的，就是断除产生痛苦的因，方法就是要修行、要有正知正见，并通过证悟

空性而达到目的。

3. 道谛

涅槃的因也即解脱的因，就是道谛。道谛在《俱舍论》中也有四种行相，但此处我们不展开去讲。道谛的主旨，都包含在宗喀巴大师的《三主要道》中，其内容涵盖了显密所有关键的问题。第一是出离心，就是不将物质生活的追求当成生存的目标。发起出离心以后，就不能再像常人一般，用生命的代价去换取生活中的享乐，而是要树立起崇高的生存目标——希求解脱，甚至应该像大乘菩萨般发菩提心，为了度化众生而生存。如果活着是为了解决自己的生老病死问题，而不是为了吃喝玩乐，就具备了出离心。第二是菩提心，就是为了度化一切众生而生存。这与一般报章杂志等媒体上所宣传的好人好事不一样，真正的菩萨仅有一个目的，就是为了利益他人而活。第三是证悟空性。

一言以蔽之，道谛所讲的不出这三条。我也一再强调过，在没有生出出离心与菩提心之前，不要修任何其他法。并不是没有更殊胜的法可修，而是在根机不适应时，再怎么修也是枉然。道谛可以彻底断除集谛中所有的烦恼，如同病根尽除之后，病痛也随之而消失一样。集谛的烦恼断除后，痛苦也不复存在。

对凡夫而言，眼识是极具说服力的，眼见为凭。譬如，要将石墙观想为透明的就很困难，因为眼睛看不到透明的墙。但当修行达到某种层次时，外界的影响就会变得很微弱，我们就可以随心所欲地去改变或控制外在的现象，使它们逐渐淡化甚至消失，但这种境界离现在的我们还有一段距离。有些人会怀疑这种境界的可能性，但这种境界不仅在佛经中有记载，我们有论证，更有许多高僧大德亲身的经历足以证明，只是目前离我们的境界还相当远，所以要从最基础的出离心

开始做起。

4. 灭谛

灭谛就是断除了一切烦恼，就像乌云密布的天空被一阵风吹过后，露出清澈的蓝天一样。同样，当烦恼和业被出离心、菩提心以及空性的见解断除以后，剩下的就是佛的智慧——光明如来藏。这是灭谛，也是我们修行的最终结果。那么，证得光明如来藏是否为修行唯一的目标呢？并非如此。证悟此境界后，我们就可以更完整、更有力地去度化众生，这才真正是大乘佛法的最终目标。

以上介绍了四谛，其中苦谛讲得详一些，其他三谛相对略些。具体修法在《普贤上师言教》中已经讲得比较完整，大家可以看书修习。修行是很重要的，但不要太过追求神秘，而是要走佛指点给我们的踏踏实实的路，这样一路走上去，绝对会有结果的，希望大家能精进不懈。