

四谛——脱离生死的出路二

Contents

1	四种行相作比较详细的说明	4
1.1	一. 苦谛	4

1.1.1	苦谛的四种行相	4
1.1.2		9
1.2	二、集谛	10
1.2.1	为什么叫集谛？因为它是让我们流转轮回的因素	10
1.2.2	“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	10
1.2.3	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	10
1.2.4	我们需要断除产生痛苦的因，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	12
1.3	三、道谛	12
1.3.1	涅槃的因也即解脱的因，就是道谛	12

1.3.2	道谛的主旨	12
1.3.3	强调：在没有生起出离心与菩提心之前，不要修任何其他法 . .	13
1.3.4	道谛可以彻底断除集谛中所有的烦恼	13
1.4	四、灭谛	13
1.4.1	灭谛就是断除了一切烦恼	13
1.4.2	当烦恼和业被出离心、菩提心以及空性的见解断除以后	13
1.4.3	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	14
2	修行的重要性	14
3	问题	14

1 四种行相作比较详细的说明

1.1 一. 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。

1.1.1 苦谛的四种行相

- 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

1.1.1.1 无常

1 四种行相作比较详细的说明

- 无常的对立面，就是认为万法常住不灭 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
- 仇人不会永远是仇人
- 贪心也是一样，是无常的、是靠不住的
- 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。
- 而通过修习无常，就可以推翻我们的常见

1.1.1.2 痛苦

1.1.1.2.1 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

1.1.1.2.2 佛陀一针见血地指出，苦可以分为三种

- 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。
- 变苦 这种苦开始不是很明显，但后来可以变成痛苦。因为对亲人有感情，所以会引起伤痛 这种“苦”，表面上看似快乐，实际上随时都可能变成痛苦。因为没有先前的快乐，所以没有后来的痛苦。变苦通常存在于欲界的人和天人道中
- 行苦 细微，所以我们的感官对它的生灭没有明显的反应 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。

1.1.1.2.3 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

- 如果执迷不悟，整天只是顾着享乐，那些只知及时行乐的人，与畜生没有高下之分

1.1.1.3 无我：我是指肉体和精神都不是“我”

- 思维无我是最关键的。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。

1.1.1.4 空性：指精神和肉体都没有受到一个“我”的支配

- 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。

- 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。
- 不论是自己还是为他人的解脱，都必须证悟空性 -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。

1.1.1.5

- 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，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，要修习《普贤上师言教》中的寿命无常。

1.1.1.6

- 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。
- 学法、修行对世上所有的生命来说都很重要
- 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。

1.1.2

- 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
- 苦谛的行相有成千上万种
- 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。

1.2 二、集谛

1.2.1 为什么叫集谛？因为它是让我们流转轮回的因素

1.2.2 “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

1.2.3 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

1 四种行相作比较详细的说明

- 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，果就是轮回中的种种痛苦
- 这些产生痛苦的因就是“集”

1.2.4 我们需要断除产生痛苦的因，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

1.3 三、道谛

1.3.1 涅槃的因也即解脱的因，就是道谛

1.3.2 道谛的主旨

- 第一是出离心，就是不将物质生活的追求当成生存的目标 树立起崇高的生存目标——希求解脱
- 第二是菩提心，就是为了度化一切众生而生存 就是为了利益他人而活着
- 第三是证悟空性。

1.3.3 强调：在没有生起出离心与菩提心之前，不要修任何其他法

1.3.4 道谛可以彻底断除集谛中所有的烦恼

- 集谛的烦恼断除后，痛苦也不复存在。

1.4 四、灭谛

1.4.1 灭谛就是断除了一切烦恼

1.4.2 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

3 问题

1.4.3 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

2 修行的重要性

- 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
- 至少每天修 2 个小时

3 问题

- 1. 苦谛的四种主要的行相是什么？
- 2. 苦可以分为那 3 种，你认为最痛苦的苦是那一种？

- 3. 道谛最主要是那三个方面组成?
- 4. 最基本的出离心是什么? 你认为自己有了最基本的出离心了吗?