

[於共中士道次第修心]

- 發起求解脫心：

在思惟輪迴的苦的時候，以四諦之門來思惟輪迴的苦，以及十二因緣來思惟輪迴的苦。
- 以四諦之門思惟輪迴之苦

思惟四諦當中的苦諦。

  - 苦和苦諦二者是有差別的，即使沒有苦，還是有苦諦存在，譬如我們現在這個蘊體是屬於苦諦，一旦我們有有漏的近取蘊的話，那麼這個就是苦諦，有漏的近取蘊是來自於業和煩惱，因為有業和煩惱才會有有漏的近取蘊。
  - 在此有一個很重要的點，我們必須要去了知的，譬如以苦諦來講，我們現在所住的房子、所坐的這些椅子是否也是苦諦呢？是的！為什麼我們所住的房子和所坐的椅子是苦諦呢？因為這些也是業和煩惱所感的關係，所以稱之為苦諦。
- 思惟輪迴總苦：講到有六苦
  1. 無定過患
    - ◇ 也就是在輪迴中沒有一定的，都是沒有辦法去決定、肯定的，所以說無定過患。現在好，之後有可能變不好；現在不好，之後有可能變好。
    - ◇ 另外一種無定之苦--我們現在投生為人，下輩子我們也有可能投生為畜生，投生畜生之後，有可能在投生為人道。
      - 我們要思惟：一旦在輪迴當中，一定是沒有固定的，一定會有大改變的。
  2. 無飽足過患

對於輪迴的這些東西，再怎麼好，對這些輪迴的事物都不會滿足的。比如喝酒所產生的快樂，我們不滿足，所以就會想要一直喝酒，這就是無飽足之苦，。
  3. 數數捨身過患

我們現在投生為人，之後有可能投生為天人，再之後有可能投生為畜生道，這個就是數數捨身之苦。

    - 當我們捨了這個身體後就是死亡了，對於這點在密乘來講，當我

們捨棄這個身體後，我們要去成就另一個細微之身，我們稱為幻身。透由我們所修習的這個新的身體--幻身，當我們得到幻身，我們的壽命可以延得非常長，可以透由這個幻身直接修行，乃至於成佛，我們就不需要再數數的去捨身。

#### 4. 數數結身過患

所謂的數數結身之苦就是數數的要去投胎，雖然我們捨去了這個身體後是沒有苦，但問題是我們還要再去投生，這個就是苦，因為我們的投生是不自主的。

- 譬如我們可以自主的再去投生的話，你們想投生到哪裡？你們現在思惟一下。可以說 99.99999...%是沒有辦法投生到你想去的地方，這是一種苦。這個就是數數結身之苦的一種。
- 第二種是我們死後就會到中有，投生到中有，這本身就是一種苦。

講這些苦，主要是去除我們對輪迴的貪著。比如今天有機會讓你坐汽車到淨土的話，那你會直接坐著汽車去淨土呢？還是會再待一下再去淨土呢？如果還是想待一會兒再去淨土，表示你對輪迴是有貪著的。

#### 5. 數數高下過患

#### 6. 無伴過患

也就是無朋友之苦，朋友是值得我們百分之一百信任的嗎？在輪迴當中，今天這個朋友你可以百分之一百相信，但是明天就不一定了，可能有所改變，所以在此才會提到無伴之苦，

### ● 思惟輪迴別苦

思惟輪迴別苦有兩點：1. 思惟惡趣之苦；2. 思惟善趣之苦。

西藏有句諺語：在哭的人身邊，自己也想要哭；在笑的人身邊，自己也想要笑。所以一直講苦的話，到最後自己也會把沒有苦看成是苦。如果一直講苦的話，我們的日子是過不下去的。如果遇到痛苦，我們能夠感覺快樂的話，這是最好的。

#### ■ 思惟苦的扼要：

不要在自身上來做思惟，要在他人身上來做思惟。

- ◇ 譬如我們可以來思惟畜生之苦，牠們有多少的苦。
- ◇ 在尼泊爾有多少人找不到工作，一旦找不到工作就沒有辦法有東西吃了。在這個世界上像尼泊爾一樣貧困的人有幾百萬人。

◇ 現在在歐洲，波蘭和白俄羅斯之間湧進了很多難民，這麼寒冷的天氣沒辦法進入波蘭，也沒辦法進入白俄羅斯。

我們做功課時要這樣去思惟、緣念，對他們產生悲憫心，回向給他們，這個是最重要的，我們修行人要這樣去做。不論我們在持誦咒語或做功課，要回向這些畜生道的眾生都能脫離痛苦，以及人道的這些眾生都能脫離痛苦，我們要這樣去緣念。

● 總結：

◇ 剛剛所講的要放在心上。

◇ 另外一點，對於我們不喜歡的人，我們也要知道他也是受到這樣子的苦，所以我們不要去看對方的過失，我們要想他也是正在受苦，也是有痛苦的。

◇ 能夠達到所有的眾生對我而言沒有親疏之別的話，這個才是真正的修行人，如果現在依然有親疏之別的話，就不能算是真正的修行人。

◇ 講到苦的時候，就要在他人之上來做思惟，這樣來思惟自然而然親疏之別的心就會漸漸減弱。

◇ 內心要有這樣的念頭：我們都是受著同樣的苦呀！他們也受著同樣的苦。