

● 思惟苦的重要性

基本上我們學習佛法必須要透過三種次第來修學, 也就是聞、思、修, 所以在學習道次第的時候, 是屬於修的部分。有人或許會覺得在講解道次第的時候總是提到苦, 其實思惟苦對於聞思修當中的修的部分是非常重要的。

- 佛陀曾經開示非常多的法, 也是根據每個眾生的根器來說法, 但是在最初說法的時候是開示了苦的道理, 這是一個扼要之處。當時候佛在說法時人並不多, 只有五位比丘, 佛陀開示「此是苦聖諦」時就對他們講我們身體的五取蘊是苦的體性, 這個苦的五取蘊, 它有它的因才會有五取蘊, 它的因是什麼呢? 佛陀就繼續接著開示因的近律, 講到苦是從哪裡生出來的, 如何去做對治, 然後去根除這些苦的因, 最後才能夠獲得解脫。透由這樣講解苦來告訴我們要生起強烈的出離心, 以及強烈的希求解脫之心。
- 有些人會有這樣的疑問, 既然我們要獲得解脫, 我們去修道就可以獲得解脫, 那麼就講如何修道如何獲得解脫就好了, 幹嘛談那麼多苦呢? 如果是修學道次第的人, 只是這樣的學習的話, 在我們內心當中是無法生起證量的。當我們對這輩子非常貪戀的時候, 我們是不會生起希求解脫的心。
- 當然我們會想要遠離手痛身體痛的這種苦, 單純想要遠離手痛身體痛這種苦的心, 並不是悉求解脫的心。所謂希求解脫的心是希望遠離所有的痛苦, 這個才是真正希求解脫的心, 我們要能夠見到這個有漏的五蘊, 譬如人的五蘊, 以及天的五蘊的這些過失, 然後生起希求解脫之心。
- 之前我們有講到惡趣苦, 有寒苦及熱苦, 這些冷熱之苦的因是來至於十不善業, 所以要戒掉十不善業, 因此我們要去修善, 透由修善就可以投生善道而得到人天之身, 但是我們得到人天之身, 依然沒有得到解脫, 因此我們要去看到善趣之身的苦, 然後生起一顆希求解脫之心。
- 多思惟苦的道理可以減弱對今生的貪戀, 減弱了今生的貪戀以後, 就可以生起出離心, 以及希求解脫之心, 當我們有了具相的出離心以後, 我們就容易生起菩提心, 以及道次第的證量。
- 宗大師在證道歌裡面有提到「若不思惟苦諦失, 終不能發解脫欲, 若不思惟集流轉, 則不能斷輪迴根, 應厭三有希出離, 了達輪迴繫縛因。」告訴我們要去思惟苦諦及集諦。在這篇文最後有提到「我是如是修, 故汝亦當如是修」《掌中解脫》的引文裡沒有看到這句, 但是在這篇文的

最後面有提到，我是如是修，所以你們也要如是修。所以當我們去思惟苦的時候，不是要讓我們產生灰心的心理狀態，而是讓我們了解我們目前的狀態是怎樣的，佛陀所開示的這些苦是真實的狀況，這種真實的狀況，我們了解了以後，可以讓我們去造善業，這對我們是有利益的。

- 思惟輪迴總苦

- 無定之苦

以輪迴來講，它是沒有決定的，它是會改變的，這是常法。通常我們對父母親、親朋好友會比較珍愛他們，對他們比較好，就會捨棄其他人，我們這樣做是不對的，其實今世他們雖然不是我的父母親，但是他們前世也做過我們的父母親，所以我們眼光不能只放在今世而已，眼光要放遠，要看待每一位眾生都好比是自己的父母親一樣。

- 所謂的無定過患就是不要過於貪戀我們的父母親，這輩子是我們的父母親這點也是不穩固的，我們的身體是不穩固的，父母親也是不穩固的，最主要是告訴我們要生起一個想要從輪迴當中脫離的出離心。

- 無飽足過患

無飽足也就是不滿足的意思，總是有了這個，還要其他的，有了其他的，還要這個，對於這樣的貪著是不可取的，有了這樣的貪著就沒辦法讓我們生起希求解脫之心。

- 這裡有一點要知道的，如果你有在修習利他之心，做生意賺了錢以後，你可以幫助其他困難的人，你可以去做大生意，會得到大的利潤，有了大的利潤就可以幫助貧困的人，如果是這樣子，你是可以去追求的，可是如果是為了自己的利益，就不可生起這種不滿足之心。這兩者的差別是要知道的。

- 數數捨身過患，

由於要數數捨身，我們的身體就要不停地改變，不論我們投胎為人、畜生，有了捨身就會有死苦，這個就是苦的一種體性，所以透由了解這個讓我們想要修習希求解脫之心而來造善業。密勒日巴尊者曾做過這樣的開示：我以前害怕死亡，所以我上山修行，修到現在死亡何時來，我都不怕

了。所以我們也要好好的修行，修到面臨死亡的時候也能夠好好的觀修、修習，這樣可以讓我們投生淨土，或是能夠讓我們投生善道。

➤ 宗大師曾經開示為了投生極樂淨土要做的一些回向，也就是《往生極樂願文》，以及開示我們要投生極樂淨土要如何集聚資糧，關於這些道理我們要去修習，當我們面臨死亡的時候，要這麼去思惟、回向，我們如果這樣去做就可以比較容易投生到極樂淨土。宗大師即將圓寂（藏曆 10 月 25 日）之前，他來參加僧眾的法會，在法會當中開示了《往生極樂願文》（請參考附件），開示完以後就到其他地方，然後圓寂了。

#### ■ 數數結身過患，

由於要數數結身也就代表我們要數數取身，既然要數數取身就代表我們還沒有脫離輪迴，沒有脫離輪迴就表示我們會有數不盡的投生，我們怎麼遮止再投生，以及內心生起菩提心，或者投生到極樂淨土，我們要為了這些而做努力，這是非常重要的。

#### ■ 數數高下過患

我們一生當中有時候高有時候低，高低是不可憑信的，前輩子有可能投生為天人，下輩子投生什麼，我們是不知道的，是沒有一定的，但是我們不可以因為這輩子我們投胎比較好，或是處於比較高位，產生歡喜心、貪心，這是不對的，

#### ■ 無伴過患

以我們人來說，我們出生的時候是單獨出生，病的時候也是自己在病，死的時候也是自己在死亡，都要自己去面對這一切，跟別人沒有關係。這種過程不論是人或其他有情都是這樣子的，這是自然的法則，對於這一點，我們要看到這是一種過患。

#### ● 如何修習

我們沒有辦法在觀修道次第時，可以從頭觀修到尾，但是你可以選其中某一個科判來做思惟，譬如思惟無常，思惟個一次、兩次、三次...，漸漸地就可以改變你的內心。同樣的，去思惟苦，多思惟幾次，最後我們也可以生起想要離苦的心，所以我們在觀修的時候，範圍不要太大，首先就是一個簡單的範圍做觀修。在書裡面有講到苦，我們可以針對每一個科判講的來做思惟，就一個科判做思惟的話，我們比較容易去修，也比較容易執持在我們內心當中，比如《掌中解脫》裡有提到六苦，無定過患等等這些，首先我們把六苦先背起來，背起來以後，就在座墊上好好的思惟，這樣的

思惟可以幫助我們轉變內心。如果有在修行的話，就可以體會到修一個月跟修兩個月，這二者是有差別的，修一年跟修兩年這二者也是有差別的，所以你們就繼續好好的修行。

註：若有學員有《往生極樂願文》較好的翻譯及排版的電子檔案，請提供分享。

## 《往生極樂願文》

宗喀巴大師造

勝業能賜衆生福 暫念遠離死主怖 恒潛有情親如子 禮敬導師無量壽  
數爲牟尼所稱讚 佛刹土中最殊勝 有數往生極樂願 悲增上故隨力說

無明深障取捨處 瞋恚械奪天趣命 欲愛索縛輪回獄 業河漂向有海中

衆多病老苦浪蕩 送入死主鯨鱷口 可厭苦擔壓無救 我以哀痛迫呼號

成立心願請作證 唯一救苦無量光 觀自在與大勢至 及與一切眷屬俱

無量劫中爲我等 所發勝心誓勿忘 如金翅鳥行天衢 以神境力哀臨此

依止集合自他三世所系二資糧海爲一品力

若我捨命現在前時 現見導師無量光佛 二長子等大衆圍繞 爾時緣佛及眷屬

勵力生起殷重信心 由於無有解肢節苦 及不忘失信境正念

捨命無間 依八菩薩 以其神境 如實指示往極樂道於極樂土

大寶蓮中 生爲大乘種性純利根者

願生已無間 獲得總持 三摩地 無緣菩提心無盡辯才 等無量功德資糧 又令無上  
導師無量光等十方諸佛菩薩歡悅 正受大乘一切教敕 願於一切教敕義理如實解  
已 刹那 刹那 於其無邊佛刹土中 依於神境 無礙趣往 令得圓滿一切菩薩廣大  
之行願生淨土已 以逼切悲而爲等起 神境無礙 首要來至不淨土中 依止如其一  
切有情各自分齊而爲說法能安處於佛所稱讚極清淨道 願由速疾圓滿 彼諸希有  
菩薩行門 爲利無處諸有情故順易證得佛如來位

願當退舍壽行時 海會圍繞無量光 現前顯了睹見已信悲充滿我相續

願起中有顯無間 八大菩薩示正道 生極樂已依變化 教導穢土諸有情

於未證得佛如來位一切生中 顯純獲得 於佛聖教若教若證 清淨成辦聞思修身  
願彼依身不離天趣七種功德而為莊嚴 亦願如是一切時處 獲得有如隨念宿住懷  
念本生 一切生中 顯於三有觀為不實 以樂解脫功德意樂而為等起於佛如來善說  
法毗奈耶中 而趣出家 願出家時 雖極微細墮罪惡 亦不染犯 有如不動比丘  
依于戒藏至究竟門得大菩提 又一切生 顯獲如寶悟入染淨 理趣到究竟分 任持  
不忘諸法文義圓滿總持 願獲如自所受持者 為他開示無礙清淨辯才 又一切生  
願當獲得若健行等三摩地門 若肉眼等諸眼若神境通等諸種神通永不離失 又一  
切生 願獲依于自力 善能簡擇諸取捨之廣大慧 願獲於極微細染淨諸分 能善如  
寶純淨簡擇之明顯慧 願獲于不通達 獲邪通達 獲疑意樂 生起無間無餘能滅之  
速疾慧 願獲無礙超入 他所難量 諸善說中一切文義之甚深慧以要言之  
願由遠離一切惡慧過失之慧 有如至尊妙音 依於善巧方便簡擇善說文義之勝慧  
門 一切菩薩之行得到究竟 願由如是順易獲得廣大明顯速疾甚深慧已 獲得攝受  
具緣 調伏邪說令諸智者生起歡足 緣於如來一切善說 若於講說 若於辯論 若於  
著作 皆能善巧 得到彼岸 又一切生 願能破除一切專執自利作意及于廣大菩薩  
之行 有其退屈怯弱意樂 有如至尊觀自在依于善巧方便利他為勝 (對治自利)  
最勝心力到達彼岸 (對治退屈怯弱意樂) 菩提心門 一切菩薩之行 至於究竟 又  
一切生 願于現行自他利中 有如至尊秘密主 依於善巧方便催伏一切魔怨 導道  
他論 大力氣門 一切菩薩之行 至於究竟 又一切生 願離懈怠而勤精進 畢竟圓  
滿菩提之行 有如無等釋迦王佛從初發心 依於剎那亦不慢緩 大精進門得大菩提  
又一切生 願于催滅修行菩提能作障礙諸身心病 有如善逝藥王 暫稱其名 便能  
息滅身語意中一切痛苦 又一切生 願于如其所求壽算令得圓滿 有如無量壽佛  
暫稱其名能滅一切非時之死 願壽障礙將出生時 即便睹見大濟拔者無量壽佛 以  
四事業示現隨順調伏身相 見已無間 息滅無餘壽命障礙 願于諸所示現相應調伏  
身相便能識別 彼即怙主無量壽佛生無假偽堅牢信心 依此力故 一切生中 永不  
離失無量壽為正善智識 又一切生 願為世出世間一切德本 具足諸相大乘善知識  
親愛隨持 願隨持時於善知識獲得不壞堅牢信心依一切門專令歡悅 其所不悅 隨  
一剎那 亦不復行 願善知識 于諸教授及與教戒 無不圓滿為我教導 願由如寶悟  
入 其所教授一切義已 能正修行令其究竟 願一剎那 亦不隨逐不善知識及惡友  
轉 願一切生 若于信解業果之信 若決出離 若菩提心 若清淨見 既解悟已 不假

功用 任運領受 相續趣入 願一切生 由身語意所有所作一切善根 唯一成爲利他  
及與清淨菩提之因

願於牟尼正士位 乃至我未現證中 得修妙道淨依身 恒趣出家念本生  
願攝總辯定通境 衆多無邊功德藏 獲得無等智悲力 速疾究竟菩提行  
若睹非時捨命相 爾時無量壽身顯 見已鎮伏猛死主 速證不死持明者  
一切生中無量壽 正作大乘知識力 於佛所贊勝妙道 刹那亦不暫退還  
輕舍有情懷自利 此心永不令生起 於修利他理無迷 善巧方便利他勝  
有暫稱念我名者 諸爲惡業果所苦 轉成寶富具足樂 建立登上大乘梯  
菩薩解脫分所表 菩薩行障皆息滅 普於順緣諸資糧 隨心所思而成滿  
能王導師無量光 彌勒文殊秘觀音 緣起不虛真實故 願速成就此諸願