

- 苦是從哪裡來的？從哪裡所生起的？
 - 外道的主張
有些外道認為這些苦是無因而生;有些外道認為這些苦是大自然所造成的;甚至有些認為苦是來自於世間的造物主。
 - 內道的主張
這些苦不是無因而生的，它不是常法，既然不是常法就不是無因而生，也不是大自然所造成的，既然這樣，這些苦是怎麼來的呢？是由於業跟煩惱的關係，這些苦主要的根源就是來自於業和煩惱。
- 煩惱是如何產生的呢？
煩惱是來自於壞聚見及我執，所以產生煩惱的根源就是我執，想要消除這個根源，除了以通達空性的智慧以外，沒有其他更好的方法。
在《掌中解脫》裡有提到，煩惱的根源來自於壞聚見，以及無明，有兩種說法，煩惱來自於壞聚見，這種說法是月稱菩薩，也就是應成派的主張。這個壞聚見是如何產生煩惱的？我們去觀察我們的內心，當別人說我很好的時候，我們會很喜歡聽這句話「我」很好，貪「我」很好這句好聽的話;當別人說「我」不好的時候，我們會因為這句話而生起瞋心，所以我們會認為在蘊體上有一個「我」，因為這樣認知的關係就產生了我執，因為我執的關係而產生了貪心，以及瞋心等等。所以在《掌中解脫》裡提到，以應成派主張來講，壞聚見是煩惱的根源，壞聚見可分為遍計和俱生兩種，其中俱生的壞聚見是煩惱的根源，這一點我們一定要清楚。
- 壞聚見
 1. 遍計壞聚見
遍計壞聚見就是透由思惟理由及原因所產生的我執，這個就是遍計壞聚見。透由思惟理由、原因所產生的我執，這個在我們平常人是不會因為這樣而產生壞聚見的。
 2. 俱生壞聚見
俱生壞聚見就是俱生我執，俱生我執也就是自然而然生起「我」的那個心，這個就是俱生我執。俱生的我執在任何一個眾生的身上都有的，好比狗或貓也都有俱生的我執，而因此產生貪心及瞋心，因為牠們都有一個「我」的念頭。所以當我們生起強烈的我執，生起了強烈「我」的那個念頭的時候，都會認為「我」是諦實成立，「我」是勝義

成立，而因此產生貪心及瞋心。

打個比方，譬如有人說我們自己是小偷的話，那我們會說：「我」不是小偷呀！這時候我們認為「我」不是小偷的時候，會感覺在這蘊體之上有一個「我」，因為有這樣的感覺，我們會去執著蘊體上有一個「我」的這種執著。事實上，如同我們執著般的「我」是不存在的，但是我們卻是這樣的去執著有一個「我」，也因為這樣的關係才會產生貪心及瞋心。我們內心會顯現有一個不是蘊體的「我」的存在，但是如同顯現般的那個「我」是不存在的，如同顯現般的那個「我」是不存在，這個就是空性。當你了解了空性，也就是有了空性的智慧，你才能夠跳出輪迴。

- 通達空性的智慧的重要性

思惟空性的道理是極為重要的，因為我們不論要獲得解脫也好，我們要成就佛果位也好，都需要空性的智慧，所以我們要好好努力思惟空性的道理。關於空性的道理，佛陀在《般若經》裡有提到，問題是我們即使讀了也不理解。不僅如此，龍樹菩薩及月稱菩薩對於空性的道理，也做了很多的開示及解釋，但是我們仍然不容易了解空性的內涵。我們如果去閱讀宗喀巴大師所著的廣論、略論等等這些的話，乃至於甲曹傑大師及克主傑大師，他們也有著作一些比較小本的釋本，我們可以比較容易清楚的了解。在宗喀巴大師認為空性的道理非常重要，但是他卻又不是很了解空性的時候，宗大師生起了一個念頭，要去印度學習空性的道理，去面見這些班智達。宗大師生起要去印度的念頭，並不是因為要修學菩提心，所以要去印度；也不是因為要修密法，所以要去印度，而是因為他認為空性非常重要，要解脫也必須依賴空性；要成就佛果位也需要依賴空性，所以為了理解空性的內涵，因此要去印度。

當我們有了空性的智慧，煩惱自然會消滅，煩惱消滅後，我們就可以輪迴當中獲得解脫。所以好好的了解空性的道理、修學空性，即使你這輩子沒辦法獲得解脫，你在第三輩子也可以獲得解脫。

- 不同層次的無常觀修法

觀修無常法 1：

有些人透由思惟無常的道理，他會生起一顆希求解脫的心。

思惟以我們人來講是屬於無常的，現在雖然是在世間上，但是一百年以後，目前所擁有的也會不見，透由這樣去做無常的思惟而生起一顆想要離苦的心。我們一天可以修三次的無常法，早上修一次，中午修一次，晚上

修一次，總共修三次。如果能夠這樣修的話，就可以幫助我們生起強烈的信心，以及生起想要離開輪迴的心。任何時刻我們都要反覆修習無常，如果我們這樣去做的話，對於讓我們心續中生起出離心有很大的幫助的，或者已經生起出離心的人，出離心的證量更為進步。

觀修無常法 2:

有些人是透由思惟無常的道理，體會到人是無常的體性而對眾生產生慈心，像這樣的眾生透由思惟無常的道理，然後產生希求解脫及產生慈心的這類眾生，他們的行住坐臥都是善法。

● 獨覺行者是如何觀修十二因緣而獲得阿羅漢的果位呢？

關於十二因緣的部分道次第裡有提到，所以去閱讀道次第裡面所提到的十二因緣的內容，十二因緣也就是有十二支—無明、行、識等等，總共有十二支因緣。

觀修：譬如當我們人往生後，我們的屍體會被燒掉或丟棄在尸陀林裡，這些行者就會對著這些屍體做觀修，就想這些屍體是怎麼來的，這身體的來源，他的因是在哪裡，我的身體和這個身體也是一樣的，這個身體來自於何處，根源在哪裡？這樣子去思惟，然後思惟十二因緣，再加上思惟空性，因此獲得阿羅漢果位。

- 如果我們能夠好好的去思惟十二因緣的話，我們就知道我們流轉於輪迴當中的因是怎麼樣的，因為這樣子的流轉，我們感得了什麼果報，我們感得了什麼苦，所以我們如果能夠先了解十二因緣的道理，再去思惟十二因緣，等於我們又新了解了十二因緣的內涵，不僅如此，對於我們觀修十二因緣也會有非常大的幫助。

● 修行時，應該如何克服怯弱的心呢？

有時候我們可能會生起這樣的念頭：我的煩惱太多了，我的我執太強了，我不善業造得太多了，因此我應該沒有辦法跳出輪迴。我們可能會生起這樣的念頭。我們應該要想：我們現在獲得難得人身，再加上雖然我們因為煩惱的關係造了非常多的惡業，雖然是這樣，一旦煩惱能夠斷除的話，跟著我們所造的那些惡業也會跟著消滅。

譬如密勒日巴尊者剛開始出門修法，他所修的法並不是一開始就是去追求要修學成就佛果位的法，不是的！一開始修學的是如何去詛咒別人，以詛咒之力來殺害 30 個人之後，這 30 個人的親戚仍然還留在這世上，之後他對這件事情感到非常的後悔，而且對他們所留下來的親人生起悲心，因為想對於他所做的事情產生了強烈的悔心了以後，就開始要學習佛法。由於

他有生起一顆強烈的悔心，而且有堅固的心去修學佛法的關係，所以即使他殺了 30 個人，但是他並沒有受到這樣的果報，不僅如此，他還當生成佛。

➤ 所以我們不要總是想：我所造的惡業太強，我的煩惱太重，我應該沒有辦法斷除這些惡業。我們不能常常有這樣的念頭，我們要想以密勒日巴來講的話，他以前也殺過人，後來也可以斷除了他的惡業，因此我要好好的去修習空性、修習菩提心，然後我們就可以獲得我們所要的果位。

● 平時應該如何修持

大家平時有很多工作、事情要做，譬如可以早上抽出半個小時，中午半個小時，晚上半個小時或一個小時來修持空性，或者出離心、菩提心，即使我們在一個月當中沒有辦法有很大的改變，但是你持續的這樣修行，我相信在一年當中一定會有所改變的。