

菩提道次第廣論
第五十二講
〔中士道2〕
(六苦、三苦)
最尊貴的淨蓮上師講解

我們今天繼續思惟「生死總苦」的第二個部分，是思惟「六苦」。三界裡面都有這六種苦。

第一種，是思惟沒有決定的過患。沒有決定，就是說在六道生死輪迴當中，每一世的關係是沒有一定的，完全是由業力來支配，所以你這一世可能是親人的關係，也許他生來世就轉為怨敵；那也可能曾經是怨敵，這一世轉為最親愛的眷屬；那也可能原來是中庸，就是不是親人、也不是怨敵，我們稱為中庸，也會轉為怨敵、或者是親人，所以它是不一定的，就是在生死輪迴當中，每一世彼此之間的關係是不一定的。

所以，有智慧的修行人，他知道這個怨、親、中庸這三個關係是沒有一定的，所以他不會對目前的關係產生貪瞋癡，就是說眼前雖然是怨敵，但是他不會產生瞋恚，為什麼？因為他明白這個道理，每一世的關係都不一樣，即使是在一世當中，你這個怨、親、中庸的關係也會改變，所以不是永遠。今天對你不好，他不是永遠都對你不好，因為這個因緣會改變的，所以我們想到這一點，我們就恨不起來了，因為他可能因為某種因緣，將來可能成為你的大恩人、成為你的大貴人也不一定，目前呈現這個怨敵的狀態，就是你跟他過去結的惡緣現在先成熟；目前覺得說相處得很和睦，那個是你過去跟他結的善緣先成熟，也都是因緣所生，是無自性的，所以它是會改變的。同樣，我們對這一世我們最貪愛的親人，那個也不是永遠都對你好，可能今天吵個架、明天出個什麼狀況，可能就結仇了，就變成怨敵了，所以那個親友對你好，不能夠保證永遠對你好；那個怨敵對你不好，也不能保證永遠對你不好，它不是永遠穩定可靠的。

所以，如果我們是有智慧的人，我們面對怨、親、中庸不同的對象，我們就不會引發貪瞋癡，因為對親人貪愛，就會產生貪欲；對仇敵，我們就會引發瞋恚；那個中庸，跟我們目前好像沒有特別關係的，就是愚癡無

明。不明白這個道理，所以我們一般就會產生不同的差別對待，不同的對象，我們會引發不同的貪瞋癡種種的煩惱，這個煩惱就讓我們造業，輪迴不斷，將來還要受報、受苦。所以我們明白了這個道理，每一世的關係是不一定的，即使在一世當中，關係也可能會改變，我們明白這個道理，就對不同的對象就不會再引發貪瞋癡三毒，也不會繼續造不同的業，因為不同的煩惱、造不同的業，因為這個業力還要繼續來輪迴，就不會有這樣的過患。所以當我們這一世最親愛的人，那個貪愛、很耽著難捨的時候，我們就要多多地思惟不定的過患，那只是眼前，可是因緣會改變，你常常這樣想的話，就能夠從心中捨下對他的那一份貪愛。同樣的，對那個我最恨的仇人也是同樣的，你這樣子來思惟，就可以慢慢地減輕你對他的仇恨感，這是第一個我們要思惟的苦。

第二個苦，我們要思惟沒有飽足的過患。這個沒有飽足，就是形容我們的欲望，永遠沒有滿足的時候。我們活著每天就是想要追求欲望，因為我們覺得說欲望能夠讓我們感覺快樂，可是欲望真的能夠讓我們感覺快樂嗎？你得到的時候引發貪，得不到就引發瞋，所以不管你得到、還是得不到，都會引發不同的煩惱。所以我們不斷地追求欲望，想要追求快樂，滿足我們的欲望，其實它是一切煩惱跟痛苦的根源，絕對沒有滿足的時候，我們的欲求永遠不滿的，我們不斷不斷地追求，追求種種的快樂，想要滿足我們的欲望，實際上我們只是繼續在串習增長我們的貪愛而已，也是因為這個貪愛會讓我們不斷不斷地輪迴，所以追求欲望的結果，就是兩個過失：第一個，增長我們的貪愛；第二個，不斷不斷地輪迴。所以我們經常這樣子來思惟的話，就能夠斷除我們不斷不斷地想要追求欲望的欲求心，想要追求快樂的心，就能夠慢慢、慢慢地斷除。所以也是應該多多思惟不知滿足的過患，這樣你才會生起想要解脫三界的心。

第三苦，就是思惟數數捨身的過患。就是我們每一世，這一世死亡，你這個身體就必須要捨下，下一世死亡，你的身體又必須要捨下，我們無量劫輪迴了這麼久，每一世所捨下的身體，如果把它堆高的話，比那個須彌山還要高，這就是表示我們輪迴了太久了，為什麼輪迴這麼久？就是每一世都沒有看破、放下，所以就不斷不斷地輪迴。

既然數數捨身，每一世都會捨棄我們的身體，死亡之後又怎麼樣？還要再投胎，所以第四種苦，我們就要思惟數數結生的過患。你捨身之後，就還會再輪迴，所以就再受生，我們也是輪迴太久了，不斷受生的數量，我們如果要數的話，也是多到沒有辦法計算，就是說我們投胎實在是太久了，每一世不斷不斷地投胎，不斷不斷地受生，那個數量也是沒有辦法計算，可是如果我們現在還是一樣，沒有看破、放下，還不想出離三界的話，那我們還會繼續再投胎、再輪迴，這樣子永遠輪迴不斷，所以我們要多多地思惟數數捨身、還有受生的道理，希望能夠早日解脫三界。

第五種苦，就是思惟數數高下的過患。數數高下，就是有時候高、有時候下，比喻我們在輪迴當中、六道當中，有三善趣、三惡趣，有時候你在善趣，有時候你在惡趣，所以有時候高、有時候下，有時候殊勝、有時候低劣，所以我們有時候是在天界享福，可是有時候又是在地獄受苦，它也是沒有一定的，完全是按照你的善惡業來決定，就是不斷不斷在三界當中流轉，是完全不能夠自在作主的，就是我們的業力在支配，你的善業先成熟，你就先生善趣；惡業先成熟，你就先墮惡趣。所以這個數數高下的過患，就是每一世你在六道哪一道投生，也是不一定的，完全由你的善惡業來決定，就算是你暫時在人天享福的話，也會因為惡業再墮惡道受苦，所以也不能夠保證你永遠享福，所以即使生在善趣也不究竟，所以我們應該多多來思惟數數高下的過患，來求早日出離三界，這個才是比較究竟的。

剛剛有師姊跟我說，我講得太快，昨天一天居然拼了六十二頁，所以我現在懺悔，講得太快，下次改進。

我們第六種苦，是思惟無伴的過患。無伴，就是沒有人陪伴，就是說我們死的時候，沒有任何人能夠陪伴我們，所以活著的時候，儘管你多麼的相親相愛，可是死的時候，他也沒有辦法陪伴你一起走。你活著的時候，可以說：「都有我啦！天塌下來，也有我幫你頂著！」好像很有安全感，是永遠的保證，可是死的時候，他就再也沒辦法說：「我保證陪你走」，還是什麼……，他就說不出來了。所以我們走的時候，只能夠孤伶伶的一個人離開。這個到底要我們思惟什麼呢？就是早一點放下對親人、或者是財物、或者是對自己身體的種種的貪著，在我們活著的時候，就要練習放下，因

爲你貪著這些東西，你死的時候帶不走，你的身外之財，一毛都帶不走，所以爲什麼不活著的時候，早一點去成就你的布施呢？你最親愛的家人、朋友也沒辦法陪伴你一起走，所以我們活著的時候，就要捨下對他們的貪愛，捨下對他們的貪愛，不是說不要照顧了，還是要盡心盡力的照顧，但是你的心中沒有耽著難捨，沒有強烈的貪愛。對我們的身體也是，活著的時候要好好照顧，是爲了要學佛修行，可是我們對我們的身體是沒有任何的執著的，知道死的時候，也是要拋下它。所以我們思惟無伴的過患，就是要練習在活著的時候，生前對我們貪愛的親人、財物、或者是我們的身體，提早捨下對他們的貪，對他們的貪愛，還不如行善累積功德比較實在，因爲這個善業你是帶得走的，其他你貪愛的東西都帶不走，所以我們經常這樣思惟，也能夠早日出離，生起出離的心。

思惟總苦的第三個部分，是思惟三苦。

三苦第一個，是壞苦。什麼叫壞苦？就是樂受壞滅的時候，所產生的苦，我們就叫做壞苦。因爲我們都以爲有真正的快樂，所以樂受生起的時候，不但增長我們的貪，而且還很難捨，很耽著難捨，就是很難去棄捨那個樂受，所以當這個樂受壞滅的時候，就會引發種種的苦惱，我們就稱爲壞苦。這個是我們無明愚癡，以爲有快樂可以追求，實際上三界是沒有快樂的，不明白這個道理，我們就會不斷地追求樂受，引發很多的苦惱。

第二個，是苦苦。苦苦，就是指會引發我們苦受的種種苦，譬如我們昨天介紹的八苦，這些都是會引發我們的苦的，我們輪迴在三界當中，本質就已經是苦了，可是在這個輪迴當中又有很多很多的苦，不斷不斷地侵害我們的身心，讓我們的身心產生種種的熱惱、苦惱、煩惱，所以是苦上加苦，我們就稱爲苦苦。苦的本質上，再加上種種的苦，所以我們就知道它是跟苦受相應的。剛才那個壞苦，是跟樂受相應的，樂受壞滅的時候，就引發壞苦。

第三個，行苦。它是跟捨受相應的，就是不苦不樂，它沒有很強烈的苦受，也沒有很強烈的樂受生起，可是它卻是最重要的，就是它是主宰我們行蘊，我們昨天講的那個行蘊，就是我們輪迴的根本，就是不斷不斷輪迴，就是那個業力來輪迴的，這個業力的種子，遇到不同的緣，它就會生

起不同的煩惱，這個不同的煩惱生起的時候，我們就會感覺到苦，在受苦的當下，我們又不能夠忍受，又生起煩惱，然後又造種種的業，這個業力的種子再薰回去第八識，成爲未來業力的種子。所以就這樣子，業力的種子生現行，然後再薰回去成爲未來業力的種子，就這樣種子生現行、現行薰種子，就推動我們的輪迴，輪迴就是業力在推動的，你沒有業力不會來輪迴。所以這個業力的種子，就是你每一念的貪瞋癡就薰回去，成爲將來貪瞋癡業力的種子，這個煩惱生起才會造業，所以這個業是由貪瞋癡等等的煩惱來的，因爲煩惱生起的時候，你不能夠忍受，所以你會繼續的造業。所以這個過去所含藏的，我們所造的這些業力的種子，它遇到不同的外緣，不斷不斷地生起種種的煩惱，然後又造下，因爲生煩惱的時候，就會有種種的苦，不能夠忍受這個苦，又繼續地生煩惱、繼續地造業，這個業力的種子再薰回去我們的八識田當中，就這樣子形成了輪迴，所以行蘊是輪迴的根本。它雖然沒有特別強烈的苦受、或者是樂受，它是跟捨受相應的，你沒有任何的感覺，可是它就是默默地在推動輪迴的力量，所以三苦當中，行苦它是最重要的。它的苦，就是以爲有一個我的存在，昨天我們講的，執五蘊爲我，以爲有我，就會生煩惱，生煩惱就造業，造業就受苦，所以這個行蘊的苦，就是這樣子產生的。推動輪迴的力量，這個是行蘊，可是它會讓我們產生種種的煩惱跟痛苦，所以我們稱爲行苦，這個行苦是這麼來的。

我們就知道這壞苦、苦苦、跟行苦，它會引發我們的三受：樂受、苦受、跟捨受，這三受又會不斷不斷增長我們的貪瞋癡，因爲樂受是增長貪，苦受增長我的瞋恚，捨受增長我的愚癡，所以我們每天面對這三苦，不斷地引發三受，不斷地串習增長我們的貪瞋癡三毒。增長貪欲的結果，就是種下將來不斷不斷輪迴的因，因爲是貪愛讓我們輪迴的，所以你增長貪愛的結果，就是不斷不斷地輪迴，不斷不斷地受苦；增長瞋恚的結果，就是造種種的惡業，引發我們這一世身心的憂苦，而且死後還會再墮惡趣，還有無量的大苦在等著你；增長愚癡的結果，就會使—我們剛才講，行苦它是什麼？推動輪迴的那一股業力，所以我們不斷不斷地增長愚癡的結果，我們的行苦就會不斷，由貪瞋所引發的壞苦、苦苦也會不斷，因爲你有輪

迴之後，苦苦跟壞苦就跟著來了。

所以，我們在這個三受生起的時候，應該怎麼來防止三毒的繼續串習、增長呢？這個就非常重要，我們平常就是要這樣子來修。當樂受生起的時候，你應該怎麼來思惟呢？就是三界中沒有真正的快樂，它的本質是苦，沒有真正的快樂，這樣子就能夠滅除我們想要追求樂受的那個貪欲，所以當樂受生起的時候，我們就這樣子來思惟，告訴自己，根本沒有真正的快樂，沒有真正的快樂，快樂是一種假象、一種妄想而已，並不是真正的快樂；苦受生起的時候，我們就可以思惟，這一切的苦受，都是因為以為有我，有我的話，就會生不同的煩惱、就會造不同的業、就會受不同的苦，所以這一切都是以為有我來的，所以我們就要經常的來思惟無我的道理；捨受生起的時候，我們就應該修習無常觀，思惟一切因緣所生，無自性空的道理，來滅除這個愚癡。這個就是經常思惟無常、苦、空、無我觀，來對治這三毒，這樣我們就不會繼續串習增長我們的貪瞋癡。

我們剛才講這三苦當中，是以行苦為最重要，行苦怎麼來的？就是我們以為有「我」，執五蘊為我，才會引發煩惱，由煩惱造業，由業力來輪迴，由輪迴而受苦，這個就是行苦，由行蘊所引發的苦，我們稱為行苦，所以它是一切苦的來源，就是我們剛才講那個業力推動輪迴，所以它是一切輪迴的根本，你一旦輪迴，就有三界一切的苦，所以它也是一切苦的根本。有了行苦，就有苦苦跟壞苦，所以它又是這兩苦的根本，所以我們想要除一切苦，想要斷輪迴的因，我們就要多多地思惟行苦的內容，這樣才能夠生起厭離三界的心，那就是什麼？除非證到無我，就是以為五蘊為「我」，這個是一種顛倒想，多多思惟無我的道理，明白一切法本來無我，就能夠斷我執，我執一斷的話，就沒有煩惱，沒有煩惱就不會造業，沒有業力就不會推動輪迴，所以最主要就是要證到無我，這樣才能夠真正的切斷輪迴，徹底地滅苦。

我們口口聲聲地說快樂不是真實存在的，我們為什麼說只要在輪迴當中，就沒有真正的快樂可言？我們所謂的快樂，只是痛苦的減輕，所生起的一種妄想而已，它並不是真實存在的，三界輪迴當中沒有真正的安樂，沒有真正的快樂，這個是我們一定要弄清楚的。可是，你說我不是每天活

得很 happy 嗎？每天都很開心，那是真的開心嗎？所以我們可以想一想，我們是在什麼樣的情況之下，那個樂受能夠生起呢？那可能是我餓了三天，剛剛斷食完，剛剛參加過八關齋回來，這個時候看到食物就怎麼樣？當我吃下去之後，我已經想了好幾天了，這個食物吃下去的當下是非常快樂的，對不對？那你要知道，這個快樂是為什麼會覺得那個樂受生起？是為什麼會覺得那麼快樂呢？是因為你前面已經餓太久了，懂嗎？所以它是餓的苦的減輕，所生起的一種妄覺，不是真正的快樂。如果吃飯是真正的快樂，它應該愈吃愈快樂，對不對？那你吃吃看，一碗、兩碗、三碗……，再吃，那個比賽大胃王，比賽誰吃得多，你問他快樂不快樂？他一定跟你說：「苦死了！」那就可以證明吃飯這件事情不是真正的快樂，它只是餓苦的減少，對不對？各位坐在這邊，愈坐愈難過，等一下站起來就覺得：啊！好快樂！對不對？身體好舒服喔！因為坐得腰酸背痛的嘛，現在站起來那一剎那覺得：啊！樂受生起了，那是不是真的快樂？也不是，因為你剛剛坐得太苦了，所以它是在減輕你剛剛坐的那個苦受的息滅，你剛才坐的苦息滅的當下所生起的，那是痛苦的減輕，不是叫做快樂，懂嗎？

所以，所謂的樂受，只是痛苦的減輕而已，我們生起的一種錯誤的妄覺。妄覺，就是虛妄的感覺，虛妄的感覺就不是真實的感覺，叫做虛妄的感覺，就是它是假的，它只是除前面的苦而已。所以我們每天要不斷不斷地換姿勢，像你晚上睡覺也要不停地換姿勢，所以每一個姿勢都是除前面的那個姿勢的苦而已，不是這個姿勢很快樂，如果坐很快樂，你應該愈坐愈快樂，可是你就是沒辦法坐太久啊，所以你說坐太久，我躺下來好舒服，如果躺下來是很舒服，那應該愈躺愈舒服，也不是啊，你也是沒有辦法躺太久，你還是要起來，所以你睡一個晚上，第二天也一定要起床，你是沒有辦法再睡的，那可見睡覺也不是一件很快樂的事情，它只是除你白天的身苦而已，所以任何的姿勢都不是真正的快樂，它只是除前面那個姿勢的苦。我們每一天的每一個行動都是除苦而已，只有這一個目的，我們活著只是為了除苦，沒有真正的快樂。天氣很熱，所以你要吹冷氣，那是除熱苦；在北方很冷，要開暖氣，那個是除冷的苦，所以吹冷氣也不是一件快樂的事情，吹暖氣也不是真實快樂的事情，它只是為了除苦而已。

所以我們明白這個道理，就不會生起那個想要追求快樂的欲望，你就不再會追求，因為你明白事實的真相，每個動作只是除苦而已。我吃飯爲了除苦，睡覺爲了除苦，我去運動爲了除苦，我吃藥是爲了除苦，病苦嘛，所以沒有一件事情不是除苦的。所以我們也可以在每天日常生活當中這樣子來練習，當你樂受又生起的時候，你就想想看，我這個樂受到底是除什麼苦，你馬上就可以追到答案，它一定是除什麼苦，你現在才會覺得很快樂，所以它只是痛苦的減輕而已，沒有真實的快樂。我們經常這樣子思惟，每天都是這樣子來練習，那個貪欲很快就降下來了，你不再會生起那個念頭說，我要去追求什麼、追求什麼，它會讓我覺得快樂，你就不再會生起那種欲望，所以貪欲就再減少。

我們剛才也講，貪欲是讓我們輪迴的那一股力量，最強的力量，所以是那一念的貪讓我們再輪迴的，所以我們這個貪愛不斷不斷地減輕的話，那等於是離解脫三界，離輪迴愈來愈遠了，離解脫愈來愈近了。所以我們認清，除非你從三界解脫，才有所謂的暫時的涅槃的安樂，解脫的安樂，它也不是究竟圓滿的安樂，最究竟圓滿的安樂，就是成佛的時候，才有究竟圓滿的安樂。你在三界輪迴當中沒有真實的安樂，三善趣也不是真實的安樂。

所以，我們就得到一個結論，最徹底解脫的方法是什麼？就是斷我執，徹底地明白沒有我的存在，所以後面都沒有了。沒有我，就不會生煩惱，沒有煩惱就不會造業，沒有業力就不會輪迴，所以你想要解脫輪迴，除非證到無我，這才是徹底地除苦的方法。所以我們現在思惟苦諦的目的，就是不再會讓我們繼續地串習增長貪愛，也能夠徹底地斷苦，那就是除非解脫。

我們今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。