

止息；細微之苦如同黑夜星辰，無量無邊。因此無論生於何處，皆為苦之集聚；與誰相處皆為苦痛之友；行至何地皆為苦痛之處。無論任何人事物，皆為痛苦所壓迫—諸事圓滿是為痛苦之因，衰損敗壞是為痛苦之果。總之，欲求乃是心受苦，招感乃是身受苦，顯現乃是境相苦，三門則為辛勞苦，無一不是苦，如是思惟已，應從輪迴回頭。

此故，應了知如同無可痊癒的病人、解脫無期的牢獄、到達不了的賓客，無論如何安排、住於何處、與誰親近、如何享受，皆為痛苦自性、痛苦來源、痛苦之輪，任何時候永不得逾越，諸智者應如同頭或衣服著火般生起精進心，致力於從輪迴解脫的方法，因為再也沒有比此更重要的事可作矣。《親友書》：「輪迴是為如是天與人，地獄餓鬼畜生眾有情，非為良善生處投生已，成為多害容器祈鑒知。倘若頭或衣服忽著火，為了令其息滅雖已作，不令再起故仍勤竭力，較之需求勝法再無他。」

為了從輪迴中解脫，由哀生起欲修正法之心甚為重要。《入行論》：「我從過去今亦然，遠離求法意樂故，取得如此衰敗狀，求法意樂誰能捨？！」

以上意義的思惟方式：「嗟乎！我從多生多世起，即因想著為了替此近取蘊謀生，無論再怎麼造作了如同漣漪般無有盡頭之業，也僅能生出同等的痛苦徒勞之果！」想來實在無甚可堪追憶！雖已恣情享用所謂內外的欲樂，但對於欲樂之貪愛，非但毫無銳減反而更加專注渴求，猶如烈火之中再添柴薪。

六道的生處雖已投生無數次，卻在毫無尋得解脫道起點的跡象之上，反而於輪迴更加確定沉浮。這種情況不是由誰安排，而是自我矇蔽、自我瞞騙、自作自受之錯！

對於絕無欺瞞之皈依怙主—上師與三稀勝生不起信心，痛苦自性的輪迴認定為安樂，安樂無常的善趣認定為恆常，散漫於如同漣漪般的有為業，貪愛於欲樂魔之誘惑，皆是因為對於生死痛苦幻輪未起憂傷之過錯矣。

應痛徹心扉深入骨髓地思惟：「從今起，此身依將對毫無意義的一切世間俗務，鄙棄如同唾沫，此心完全託付上師與三稀勝，且依止善知識的口訣而盡己所能的尋得解脫道的起點，願由衷純粹修持能予息滅痛苦之火的善妙正法。」且以猛烈的悲切之心祈請：「上師暨三稀勝垂鑒，令我修持善妙正法得以前往解脫道！」堅持直至生起雙眼流淚、喉嚨哽咽、身體汗毛直豎等等覺受。若是生起觀修的覺受，不以覺受虛度而是融入所緣而修，令能無造作地生起自輪迴求解脫之心。

一切行為中秉持正知正念，生起輪迴即是牢獄與火坑想；解脫則是宮殿及花苑想，無論進行任何聞思修，即使僅一剎那也絕不變成滋養此生利養等（世間）八法，而是極力於成為對治輪迴痛苦之清淨妙法。

如是思惟的利益，即如尊者仁波切所言：「眾生若在心中確定無論生於何處皆無安樂，所作一切皆能向法。」

如是所闡釋的三惡趣、三善趣、行苦裡，地獄與餓鬼純為苦果—過去世造下不善業，而於現今的身心上招感其異熟；畜生基本上是受用苦果，但是有些猛獸也是痛苦的因果兩者齊聚之身。即使三善趣也是相同的，基本上阿修羅受用的安樂是為痛苦之因，爭鬥為痛苦之果；天人的安樂是痛苦之因，死亡遷轉則為果；以人而言則是現世不習法，為了聚集此世的親友、衣食、財產而造罪，成為來世不生安樂反現大苦之因；在現世即如同播種一般，現今與親友分離，為怨敵所傷，損失財物、牲畜、食物，被病痛所折磨等等，乃是過去世造下罪惡不善果之苦，應如是深切了知。

因為從現在起，就已打下來世產生大苦的基礎，因此不該再造作罪業應予斷捨，而修持生生世世皆得安樂的善妙正法。但這並非僅滿足於短暫的人天安樂即可，因為始終無法超越暫時安樂而終究痛苦之故，所以不於彼人天懷抱冀望，而於究竟的安樂—

能予獲得永不退轉於輪迴之法，亦即清淨的善妙正法，應當致力修持。倘若不依此而行，當須再受折磨時，則倍增艱難矣。

第五節、輪迴過患融合於心的景況

過去格西布陀瓦的殊勝弟子，具足慈悲聖眼的浪湯巴大士，恆常觀修輪迴苦痛。某夜來了兩隻老鼠，分工合作抬走供桌旁曼達盤上方所擺放的一顆大松耳石，一隻在前揸著玉石一隻在後抬起，過程中還不時察看是否有人前來。看到這樣的景象，格西不由得地莞爾，除此之外終其一生別說發笑，連微笑也不曾有過。曾有人請示過（格西）為何從來不笑，（格西）說：「若是想到自他在三界輪迴中之苦，就笑不出來了。」像這樣修持的大菩薩也是存在的，此種境界被列為觀修輪迴過患與心相融的典範。

這些前行僅憑偶爾粗略的思惟是無法發揮作用的，須要恆時思惟且予以踐行。若能如是奉行將甚美好，能令自心向法，法亦成為助緣。總之，無論出現任何散亂或是不憶念佛法，應該如是的思惟此義，則能再次轉心向法，而於修法上策勵精進。

順帶地說明，在上座前與日常自心向法的方法，以及鞭策精進於法之順緣，應以暇滿難得、自身無常必定死亡、無可預知何時死亡為警惕，不鋪設未來世受折磨的基礎而斷捨罪惡不善業，生生世世修持善業、善妙正法。

不與此生僅剎那的目標相同，自己在生生世世中甚極重要即是將上師觀於頭頂上或心間，再秉持猛烈的悲切心，觀修唸誦此前所闡釋的共同前行諸詞意。特別像是：（上師四身祈請文）

「母等同於虛空一切有情虔心皈依上師佛法身尊矣，
母等同於虛空一切有情虔心皈依上師受用報身尊矣，
母等同於虛空一切有情虔心皈依上師悲心化身尊矣，
母等同於虛空一切有情虔心皈依上師佛陀大寶尊矣。」

或是

「具德根本上師仁波切，我等心間蓮花花蕊中，無有分離恆常既安住，祈請賜予身語意加持。無等噶舉竹巴諸大士，非僅詞句覺受外傳承，證悟義理傳承甚稀妙，信心不退無變應堅定。勝於長道低劣權義乘，大乘密咒深義勝醍醐，實相自性大手印之法，千劫難遇自此以喜入。」之後再加上：

「此身暇滿極甚難獲得，此次若不以此證菩提；來生何處無可得自主，成就暇滿具義祈加持。」（暇滿難得）

「生之盡頭無可超越死，壽命驟然既已無可信；皆無所求心思令鬆短，由衷能驅死法祈加持。」（死亡無常）

「善惡業果無欺隨於後，除於作者空性之身心；不熟於他此故諸取捨，以命相換而成祈加持。」（業力因果）

「自有之頂乃至無間獄，輪迴諸處即如火坑般；三苦所迫自此輪迴中，由衷生起厭惡祈加持。」（輪迴過患）

最後，如法確切進行加持溶入於己的觀修次第。假使能夠恆常精進於此，終必得以注入上師的加持，而在反轉惡劣庸俗心之後，於自相續中對此世間即能生起離貪、出離與憂傷。