

生苦

內容來源於索達吉堪布 前行廣釋之四 輪迴過患
益西上師前行引導文(都是普賢上師言教)

大綱

- 一. 生的緣起
- 二. 有情生命延續的三個階段
- 三. 中陰身的概述
- 四. 人身的組成
- 五. 住胎的各種痛苦
- 六. 剛脫離母胎的痛苦
- 七. 成長中逃脫不了的痛苦
- 八. 思考題

生的緣起

本來，人類有胎、卵、濕、化四生，但因南贍部洲的人大多是胎生，故此處主要是講胎生之苦

有情生命的延續

有情生命的延續分成三個階段：

1. 本有：是從投胎後開始，直到死亡之前，即今生的整個過程
2. 死有：是指從死魔纏身到斷氣之間（也有說是死時斷氣的一剎那）
3. 中有：稱中陰身或尋香識，指此期生命結束到下期生命開始的過渡階段。

中陰身的概述

- + 中陰身：也就是尋香識，它是一種意識形態，中身陰具有他心通等有漏神通，就像夢中身體一樣飄飄忽忽晃晃悠悠的
- + 尋香解釋：食香者，欲界中有或中陰身，各依因緣善惡，吸食種種香味或臭氣味，故名尋香。它為業力所牽引進入父精母血中，逐步會形成凝酪、膜皔、血肉、堅肉和肢節……從而出現身體

人身的組成

- + 身體的生成：是以父母的不淨種子而來，可以一代一代追朔到祖先，然後再從人類往前追溯，若依達爾文的“進化論”，最早應始於一種蛋白質，由它形成單細胞生物，慢慢演變成如今的動物及人類，所以，這是身體的起源。
- + 有了身體還得有心識否則就像AI人工智慧機器人一樣，兩者都有就是物質和精神的結合

人身的組成

- + 大家都知道“我”是在五蘊聚合上假立的，五蘊(色 受 想 行 識)，五蘊即為名與色，其中名以識蘊為主，是一種心識的狀態。這種明清的心識，對每個眾生而言，從無始以來就一直跟隨著，縱然這個世界壞滅，也會遷移到其他世界去，故心識可以一直往前推。它的最初起現，密宗的無上瑜伽中敘述得非常細緻。

住胎的各種痛苦

- + 人類的心識入胎之後，一般要經歷五或七個階段，這在《大圓滿心性休息》中有宣說，《大寶積經》之《佛為阿難說處胎會》中也講得十分詳細。方便時，大家應該看一下，以瞭解入胎、住胎的整個過程。
- + 《大圓滿心性休息》雲：“癡識風心明點聚，凝酪膜胞及血肉，堅肉支節魚龜形，經七七日漸成身。”

住胎的各種痛苦

- + 住胎到底有什麼痛苦呢？胎兒在肢節諸根齊全時，會覺得母胎非常狹窄，臭氣撲鼻，漆黑一片，仿佛被關在監獄裡一樣（如今我們雖然記不起來了，但實際上那時非常痛苦，又黑、又臭、又沒自由，四肢蜷縮，飽受擠壓之苦。）當母親吃熱的飲食時，胎兒會像置身火中燒灼一樣痛苦；母親食用涼的飲食，又會給他帶來浸在冷水中一樣的痛苦；母親睡覺之際，他感到如同被大山壓著一樣痛苦；母親飽足的時候，他又覺得像夾在山崖間一樣痛苦；母親饑餓的時候，他會有如墮入萬丈深淵 《佛說五王經》云：“母噉一杯熱食，灌其身體，如入鑊湯。”

住胎的各種痛苦

- + 具體如《入胎經》所說，第一個七天是羯羅藍，第二個七天是頤部曇，第三個七天是閉屍等等，總共經歷三十八個七天，而成就了諸根完具的人身
- + 在變異的過程中，幾個月以後，根在境上蘇醒。也就是，最初入胎就有了身根、意根和命根，經過若干個七天，才出現眼、耳、鼻、舌四根。這時候，諸根就在色、聲、香、味等境上醒覺或現行了，叫做“根於境醒”，感受變得特別強烈。十二緣起的教法裡講，以六處為緣生觸，以觸為緣生受，從這時起，在很多天裡感受特別重的住胎苦，這又包括胎中環境苦和母親威儀等不合適所引發的苦，之後是出胎苦。

住胎的各種痛苦

- + 母飲一杯冷水，亦如寒冰切體。母飽之時，迫迫身體，痛不可言，總而言之 不管 母親做甚麼，胎兒在母親肚子裡都會感受到痛苦

剛脫離母胎的痛苦

- + 緊接著要面臨出生的時刻。降生時，由於三有業風的吹動，迫使他頭足倒轉當通過產門時，好似被大力士拉著腳拽出來摔在牆壁上一樣痛苦。經過盆腔的整個過程，就好像通過鐵斧上的鐵孔一樣痛苦。如果母親產門過於狹窄而生不出來，可能胎兒就這樣慘死在母親肚子裡，或者母子二人同歸於盡。

剛脫離母胎的痛苦

- + 胎兒在住胎、分娩時要遭受百般痛苦,那麼,他生下來後還有痛苦嗎? 有。嬰兒出生之後被放在墊子上,這時他覺得像落到荊棘叢中一樣;當護士剝脫背上的胎膜時,他感到似乎被活活剝皮一般;擦拭他身上的不淨物時,也感覺好像在用荊棘鞭子抽當母親滿懷慈愛地將他抱在懷裡,他反而覺得像雛雞被鷄鷹叨捉一樣痛苦當把他放在睡床上時他感到沉溺在糞尿裡

剛脫離母胎的痛苦

- + 作為嬰兒，不管是饑餓、口渴、疼痛還是苦惱，也只能是嗷嗷啼哭，無法用語言表達。有人曾說，孩子初生時大哭，是在控訴輪回的痛苦；離開人間時，閉眼會流一滴眼淚，是說明苦了一輩子，從呱呱墜地到撒手人寰，一直在流淚。

成長中逃脫不了的痛苦

- + 隨著歲月的流逝，昔日的嬰兒在不斷成長，小學、中學、大學、成家立業……韶華之年時，他表面上看來青春美滿，但實際上生命卻在一天天縮短，正一步步地走向死亡，最終必將空手離開人間。今生的瑣事沒完沒了，就像水面的波紋般此起彼伏、不斷湧現，而這一切，大多數與罪業緊密相聯，結果也只能成為惡趣之因罷了。

成長中逃脫不了的痛苦

- + 我們活在這個人間，不論自己還是他人，造罪業的機會多之又多，造善業的機會卻少得可憐，即使有一點也非常微薄，今天想依止上師精進修行，明天就堅持不下去了，這跟自己的習氣、周圍的環境有很大關係。但不管怎麼樣，對於以上的痛苦，大家應依照華智仁波切的金剛語，行住坐臥經常觀想，看看是不是真的如此，這樣久而久之，一定會對輪回的過患有所認識，其實這就叫修行。

討論題

1. 人類原本有哪四生？
2. 只有人類是胎生嗎？你覺得其他六道分別是甚麼生？
3. 按照佛教的觀點，有情生命的延續，需要經過哪三有？
4. 簡短解釋尋相識？
5. 簡短解釋一下身體的起源？
6. 只有人類是胎生嗎？你覺得其他道分別是甚麼生？
7. 人類具體有哪些生苦？你覺得這些描寫得真實嗎？
你對此有何體會？
8. 隨機討論