**擺脫輪迴的苦**

學習佛法，最重要是讓我們擺脫輪迴的苦。六道眾生都是苦，身體生病、熱了、冷了是苦；頭痛、牙痛、長了瘡也是苦；想法不對、產生煩惱都是苦，沒有一個地方不苦。我們為什麼會苦？因為我們的覺不清楚，如何讓覺清楚？就是要學習佛的覺察、覺照，清楚宇宙的真理，用佛陀教示我們的因果法則與空性法則讓我們擺脫輪迴的苦。

浪有高有低，有不同千變萬化的浪花，但本質都是海水，生命中雖然有這麼多的現象發生，有種種不同的眾生、生命，但這些都是如夢幻泡影，如露亦如電，不是長久的，這就叫做「無常」。所以我們要把現在受的苦樂看作是無常，不要執著，讓心不罣礙，以修定來調心，把心收回來。

修行就只有兩件事，就是止跟觀，止就是把心拉回來；觀就是把現象仔細觀察清楚，好好思惟，觀察一切變化到最後都是空、都是沒有。我們學習佛法就是要做思惟修，思惟「苦集滅道」四聖諦，以四聖諦來明白世間一切都是苦，苦從哪裡來？從累積來的；要如何滅苦？就要有方法。首先，在生活裡要有對的觀念，要信奉三寶，「諸惡莫作、眾善奉行、自淨其意」，這就叫做正見。之後要有正念，就是常常要觀照覺性，學習跟佛一樣做一個覺者，清楚觀照真理，不迷惑在現象裡。

我們每個人都有覺照力，因為我們迷在輪迴生死，迷在貪、瞋、癡裡，迷在現有的生活裡；為了生存，沒有空閒可以思惟，整天想的就是生存的事情、欲望的事情，所以變成了眾生。我們要從眾生變成像佛一樣的覺者，就要常常觀照，觀照世間一切現象都是苦、空、不真實、短暫的，明白生死輪迴就像換衣服一樣，我們穿著豬衣服、狗衣服、人衣服，換來換去，哪一個是真正的自己？都不是！

所以，我們要時常觀照這一切，而學習佛法能夠引導我們覺醒，處理好我們的貪、瞋、癡煩惱，去除障礙，讓心不執著，我們才能脫離輪迴。