

## 释禅波罗蜜次第法门(28)

### 八念

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店

二〇一四年九月二十八日

好，我们今天练习八念，什么叫念呢？念就是明记不忘，忆念保持。就是说它时时都在你的心里，都没有忘失过，明记不忘。我们常常说你对一件事情念念不忘，这个就是念的意思。而且是明记，很明白的记忆，很清楚的放在心里面，然后念念不忘，这样忆念保持，叫做念。我们要先知道这个念的内容，我们练习的时候就知道要怎么用功，它跟之前的那个想不一样。

想是第六意识的比量想一下这样而已；可是念的话，它就一直都在你的心里面，那个叫念。所以它是有差别的，这个说明什么呢？就是不是你念的时候才有，你不念的时候还在你的心里面，那个才叫做忆念保持，明记不忘。所以我们今天练习的这个八念，不是说念的时候才有，其实这八个内容，我们平常就要时常的忆念保持在我们的心中，明记不忘，才能够达到它的效果。

那为什么会有八念？它的缘起就是佛弟子当初在修不净观的时候，他们在哪些地方修呢？可能是阿兰若处，就是深山、旷野里面，没有什么人烟的地方，然后又修不净观。那有的是住在坟场，那就算是没有住在坟场的话，他也会因为修不净观的缘故，他会每天走到那个乱葬岗，印度很多乱葬岗，就是人死了之后，那个棉布包一包，然后就丢到乱葬岗。那尸体就自然的腐化，那这中间可能有野狗、野狼，就是吃那个尸体的肉，然后尸体也这样七零八落都分散，散落一地，所以非常方便修不净观。

尤其是我们上一堂练习的那个九想，从死想开始，就是整个腐烂的过程看得清清楚楚。所以当初的佛弟子，他们为什么要住在坟场？就是方便修不净观、白骨观。就算是住在阿兰若处，或者是旷野当中，他也是每天走一定的路线，走到那个乱葬岗，然后在旁边好好的仔细观察，看他今天是哪一个进度，他就观察那个部分。然后再保持正念，忆念保持，现在讲的念，明记不忘，忆念保持，回到他的阿兰若处或者是坟场，坐下来开始修。

所以当时就是光是去看这个尸体，它就有很多的要注意的是。比如说地点、风向、然后光线、时间。比如说风向，就是说你要站在顺风的地方，

不然那个尸体腐烂的味道这样迎面扑鼻而来，然后你就这样看，看到最后可能晕倒了。就是实在是味道太难闻了，所以它有很多的要注意的是，我们现在因为没有这个机会，所以就不用讲得这么清楚。

我们主要是要讲八念，它为什么会有这个八念的产生？就是因为这样的佛弟子，修习不净观、白骨观的过程，有时候难免心生恐惧，整天看死人，然后又腐烂的过程，是这么样的厌恶这个色身。那有时候打坐的时候，会突然毛孔竖立，就是非常的恐怖，想到死、然后那个整个腐烂的过程。就想我就是这样，从死亡到整个腐烂的过程，就是难免有时候会心生恐怖。

所以佛才说佛弟子如果在修不净观、白骨观，心生恐怖的时候，我们就可以来念佛。如果不念佛，就念法；不念法，就念僧；没有念佛法僧，就是今天讲的八念，我们就念戒、念舍、念天、念入出息、念死都可以，目的就是要去除恐怖。因为有时候那个道行比较深的时候，好不容易进入那个状况，魔就来干扰。所以还有另外一个会心生恐怖的就是，它一直来干扰，干扰修行人。因为它怕他怎么样？少了一个眷属，所以在你道业精进的时候，它魔特别会来干扰，然后幻化种种的那个幻境，然后让修行的人退失道心。所以也会心生恐怖，整天就怕它来干扰这样子。所以就这时候可以念佛，忆念佛，这个就跟念阿弥陀佛就没关系。

就是忆念佛的功德，佛是大慈大悲的，祂不但是智慧圆满、慈悲圆满，又一心的护念一切的众生。那我当然也是被佛所护念，所以就观想佛护念着我，也可以观想那个佛光普照，佛光普照，这个我们都可以想象。佛的光明就是尽虚空、遍法界，然后我就被佛的光明所笼罩、包围，所有的佛光都包围着我，我慢慢心就可以平复下来。像我们有一些你出外旅游，那个走在夜路、陌生的环境，或者是荒郊野岭，或者是住那个饭店怪怪的，常常有人住那个饭店说……这个时候你也可以做这样的观想。观想佛的光笼罩全身，晚上吓得睡不着的，你也可以这样观想。那你就会开始安心，晚上就能够非常安心，然后放松的就可以入眠。

那现在是讲主要在修行的过程当中，如果我们心生恐惧的时候，也可以这样子来忆念佛。那既然就是一切功德圆满，善巧方便、什么各方面都圆满，然后有什么三十二相、八十种好，有什么十力、四无畏、十八不共法，都是说明佛的戒定慧都是已经达到圆满成就了。所以祂的神通道力都是可以来护

念众生的，这样子想的话，我们的心自然就能够去除这个恐怖了。

那也可以念法，念法就是忆念一切的佛法，一切的佛法可以从你断恶修善开始，就是可以远离堕恶道的苦的那个怖畏，也可以至少有人天善趣。如果你是持五戒十善的话，持五戒可以得人身，十善可以生天，五戒十善。所以它至少有……你这一世没有解脱、没有证果，至少他可以死后生天、不堕三恶道，还可以进一步解脱，甚至可以开悟成佛。所以像这么殊胜的佛法，都可以开悟解脱、证果了、成佛了，何况是现在一个小小的恐怖呢？

这个恐怖相对那个证果来说，开悟成佛来说，那个是太小的事情，都可以帮助我们解脱这个佛法，何况是这个小小的怖畏呢？所以想到自己，也是在这个精进佛法的修行上面，那修的又是解脱道，就是可以成佛之道，所以应该是没有什么恐怖的，所以想到这里也心安多了。所以忆念到这个佛法的殊胜，那我们又是走在这个成佛之道的路上，像《心经》也是，远离恐怖，对不对？颠倒。

所以玄奘法师到印度去取经，他一路上心生恐怖的时候，也都是读诵《心经》，也是忆念《心经》。所以我们知道忆念这个法，它是般若波罗密，它的殊胜，我们上《心经》也讲过，它是可以从那个文字般若、到观照般若、进入实相般若。所以这么殊胜的法，相对我们现在小小的恐怖，当然是一点问题都没有。所以想到这里，应该是就可以放下这个恐怖的心了。

那念僧，念僧就是从古代的高僧大德开始，所以我们常常如果可以看《高僧传》的话，你可以引发我们的道心，还有增长我们的信心。看古代高僧大德他们是怎么样来走这个修行之路，是怎么样成就的，他们都是我们很好修行的榜样。那这一世如果我们有幸遇到善知识的话，那一路上也都是有善知识的陪伴，不管是有问题或者是走岔路的时候，那善知识可以这样拉拔我们一把。所以想到有古代高僧大德，一直到这一世我们所依止的善知识，或者是上师或者是师父的话，我们恐怖的心也能够放下来，也能够去除。所以僧就是我们修行最好的助伴，他可以陪伴我们一直到成佛为止。

那念戒的话，就是想到我们能够好好的持戒，只要持戒清净就不怕死后堕地狱道。想到就心生欢喜，我一定不会去的，为什么？因为我能够清净的持戒。因为刚才也讲，持五戒的话可以再得暇满的人身，所以只要能够好好的持戒，自然就没有堕恶道的这个怖畏。

那念舍的话，舍就是布施，如果能行布施的话，也能够去除堕饿鬼道的怖畏，也不怕生在贫穷的人家；不怕贫穷，也不怕堕饿鬼道。所以想到这里，想到我平常也很好乐布施，那我这个布施的功德，也可以不怕死后堕在饿鬼道，或者生在贫穷的人家。那我如果能够好好的持戒，好好的布施的话，死后怎么样？一定生天，所以生天的果报就是持戒跟布施来的。

所以念天，就是想到我能够精进的持戒，然后又可以平常行很多的布施善业的功德，如果这一世没有解脱，至少我死后可以生天。所以忆念生天的功德，它就是五戒十善来的果报。想到我就是现在死的话，我也不会堕三恶道。所以这个念戒、念舍、念天，可以让我们心生欢喜，心生欢喜的时候，我们怖畏的心自然能够去除。因为这两个念头不可能同时存在，不可能又怖畏然后又欢喜，所以我欢喜的时候就没有怖畏的心了。

那第七个是念入出息，这个我们修的很多了，不管是六妙门也好，数息、随息，或者是十六特胜，或者是我们之前才刚介绍完的那个通明禅，都有讲到修这个入出息。就是你数息或者是随息，它其实也可以去除恐怖的心，像我们紧张的时候，都知道要深呼吸，就知道调息的重要。

好，那我们又数息过、也随息过，所以光是从一数到十，慢慢的心念越来越微细，心念越来越微细。或者是随息，你只要数或者是随息到心念越来越微细。就想说我修数息、随息都可以修到心念这么微细了，几乎那个心念快要熄灭了，那何况现在恐怖的心，它是非常粗的念。我都可以念入出息，可以念到心念非常的微细，何况是这么粗的恐怖的心，那一定是可以调伏的。所以当我们的这个恐怖的心生起的时候，我们就可以安下心来从一数到十，这样很快的，那个很粗的恐怖的心就能够熄灭了。因为心念越来越微细了，那身心也越来越安稳。

第八个是念死，这个念死也是非常重要。其实我们从一出生就已经步向死亡，只是大家忘记这件事，还想说我的命很长，未来还有很多的人生的计划，其实我们从来没有离开过死亡。我们是带着死亡继续走而已，所以死亡从来没有离开过我们的身体，对不对？所以今天就算没有吓死的话，因为恐怖，今天就算没有吓死，有一天还是会死，迟早还是会死。所以实际上这个死是如影随形，是跟着我们身体从来没有离开过，跟着我们一起起床、一起睡觉，然后每天每一分、每一秒都是这样子度过的。

只是我们忘记会死亡这件事情，所以我们经常忆念死的话，它有非常多的好处，不但能够明白无常的道理，为什么无常呢？我们这个色身、我们的身心就是五蕴的假合，色受想行识，那色受想行识又是刹那生灭、生灭、生灭，就是无常。所以我们的五蕴假合之身心，实际上就是无常的，所以无常随时会来。所以念死无常就是他随时都会死，然后我们也应该是随时都准备好。

你念死念到很切的时候，很切的时候是怎么念？我们之前说欸！念死无常，要想我今天就会死，只是今天很长，今天从早上起床一直到晚上睡着，这中间二十四小时，二十四小时很长。一天有二十四小时，它还是很长，所以这样子还是不够迫切。所以念死应该念到怎么样才是最切的呢？不是上午念了，然后下午会死，没有，那还有上午、下午，上午到下午还有好几个钟头。所以念死念到最迫切，就是我这口气吸进来，不知道还能不能吐出去，我就死了。这口气吐出去，我没有把握还可以再吸进来，我可能这口吐出去，我就死了，没有办法再吸进来了。

所以就想到我吸进来这口气，不知道还能不能吐出去；我吐出去之后，也不知道还能不能吸进来。要念死念到这么迫切，生死就在每一个呼吸之间，如果念死可以念到这么切的话，那会不会怕死？这个恐怖的心会不会生起来？不会，你念念都已经在……都准备好了。这口气呼出去不再吸进来，我准备好了；呼出去不再吸进来也O.K.啊！我随时都准备好，我念念都准备好，每一口呼吸我都准备好，这个才叫做真正的念死，要念到这个程度，不是一年以后、两年以后、五年以后我要干什么，那个实在是太漫长，那个念死念的怎么样？不够紧急，所以最紧急就是这样的一个状态。

我们很简单的把这个八念内容介绍过一遍，所以我们现在来好好的把刚才讲过的把它思惟一遍，好好的忆念保持这个八念的内容。好，现在练习。

（练习八念）

好，我们刚刚说这个八念，不是你恐怖的时候才念，因为它非常的殊胜。如果你能够平常心念念，都没有离开这个八念的内容的话，它不但可以入道、还可以证道。那入道的次第就好比这八念的次第，譬如说：我们生病的话，一定要去看医生，那看医生一定要有好的药方，那我们还要乖乖听话服药。还有在病里面应该有的禁忌，譬如说饮食的禁忌、还是各方面应该要注

意的事项也要注意好。还要好好的将养身体，这样病才会慢慢的好。

那我们修行的病是什么呢？就是我们有见惑、有思惑、有尘沙惑、还有无明惑，无明大病这个是最严重的。一切都是一念无明来的，所有的执着也是这一念无明才有的。不管是我执、还是法执，分别我执、法执，还是俱生我执、法执，都是无明的产物。所以我们想要把这个无明的大病去除，完全的脱离三界，开悟成佛，才能够去除这个无明的大病，究竟圆满成佛的时候，才可以做到。

所以念佛就好比佛是大医王，念法，法就是所有的药方，不管你是小乘法、大乘法、金刚乘的法，一切的法就是要去除我们的病，不管你是烦恼病、还是所知障的病。念僧就好比我们去看医生，你依止一个师父，他会告诉你，你要修什么法门比较合适，这中间应该要注意的事项，一切注意的事项。就是饮食方面的禁忌，还有修行应该要注意的事项，这个就好比是念戒。戒就是度毁犯，我们应该要注意的身口意，哪些情况之下不要犯等等的，所以念戒就好比是饮食禁忌，各方面的注意事项，在你生病的时候要非常的注意。

然后念舍就好比是将养我们的身体，念天就是你的病就好多了。不管你的烦恼，还是你的所知障，慢慢慢慢都在减除。从分别的一直到俱生的，慢慢慢慢的减除。然后念入出息就好比这样子精进修行，应该注意的也注意，有了一个好的医生，又有好的药方、又精进的修行，那自然就能够开发禅定。所以念入出息就好比可以开发禅定，有了禅定的力量就可以由定而生慧，由戒而生定、由定而开发智慧，所以最后一个念死就好比开发智慧。

什么样的智慧呢？了生死、出三界、开悟成佛的智慧，因为念死可以惊悟无常。我们刚才说了，明白无常的道理，那无常又告诉我们什么呢？因为一切因缘所生法，它是无常的，所以是苦的，没有所谓的快乐，我们所谓的快乐只是苦的息灭位，痛苦的减少相对好像有快乐。三界没有所谓的快乐，只要在轮回，十法界也没快乐，因为还有变异生死，只要有分段生死、有变异生死，都是生灭无常，只要生灭无常都是苦，没有所谓的快乐。因为我们颠倒，乐倒，以为有乐，其实没有。只要在生死当中，不管你是分段、还是变异的生死，只有苦果，没有所谓的乐果。

好，只要是无常的，自性都是空的，所以就明白了空，就可以入我空观或者是法空观，明白空性的智慧的道理，就能够现前，然后就可以证到无我。

所以光是一个念死、念无常，你就可以明白苦、空、无我的道理，是不是就可以证三乘的果位？你证到人无我，就是声闻、阿罗汉、然后辟支佛的果位。

或者是你修习四圣谛就能够证声闻阿罗汉果；思惟十二因缘就可以证辟支佛果；你发菩提心、行六度，就可以证菩萨，然后乃至最后开悟成佛的果位。就是你从初地破分别的我执、法执，一直证到八地破俱生的我执，再到最后金刚喻定连俱生的法执也破，种子完全清净之后，究竟圆满成佛。好，所以光是念死、无常，明白苦、空、无我的道理，就可以证三乘的果位。所以我们说这个八念法，它不但可以入道，而且还可以证道，它的原因在这里。

那其实这个八念随任何一个念，随念任何一法，就已经可以证得涅槃了，任何一法就可以了。譬如我们刚才说的，你念法就是从四圣谛、十二因缘、到六波罗密、到中道实相，光是这一个就可以证三乘的涅槃了，对不对？三乘的果位，光是一个念法就可以了。就说你忆念这个法的内容，看你发的是出离的小乘心，还是菩提心、大乘的菩提心，那你证的果位是不一样的。

那还有我们大家修过的六妙门，也是任何一门，数、随、止、观、还、净，任何一门都称为妙，就是因为任何一门都可以证涅槃。所以就知六妙门的任何一门，也可以证得三乘的涅槃。这个就是念入出息，也可以得证涅槃。那其它也是，以此类推，任何一念都可以。可是如果为了自己的解脱，你可以念任何的一法就可以证果，但是还有其它的众生，你怎么办呢？你说我就只会念一个，其它我也没有练习过，可是他如果不适合这一个，或者是他不好乐这一个、这一念的话，你就没有办法。

譬如说：我很想修数息、随息，对不起我只有念佛而已，其它我也不会。所以发菩提心的修行人，他不是只念一个，他自己解脱就好，或者自己证果就好了，他一定每一个好好的念，每一念都念到成就。所以他是发菩提心来修这个八念法，这个八念就是大乘的菩萨法。所以不要小看这个八念，啊！那个小乘修的，也没什么，就是去除恐怖而已，没什么了不起！不是的，太小看它了，这八念法不但可以证小乘的涅槃果，还可以开悟成佛，三乘的果位都没问题。所以希望平常就能够忆念保持，明记不忘这八念法的内容，一直到成就为止。

那我们今天的课就讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。