

菩提道次第广论

下士道(一)3

(念死无常③)

最尊贵的净莲上师讲解

我们这两个晚上都在讲念死的重要，虽然我们听了很法喜，觉得说太好了，可是可能过了两天就全部忘了，如果我们没有每天练习的话，很快的，又回到现实，又开始忙碌。所以，知道每天怎么练习这个法门，也是非常重要的，每天练习、每天练习，随时准备好，死亡到来的时候，不但不会害怕，能够坦然面对。所以我们预期的，就是每天都要准备好，随时都准备好走，走得很洒脱、自在，那我们每天怎么来练习呢？我们昨天也讲，你告诉人家这个法门殊胜的时候，你要讲清楚啊，不然错误的念死，只会让他更害怕死亡而已。所以，什么是正确的念死的方法？我们今天开始作介绍。

第一个，我们每天要思惟的是「我一定会死」。你们见过不会死的人吗？不会死的？妖怪，只有妖怪不会死，妖怪也会死，它也是有寿量的，神仙死不死？不是说会修炼到不死的神仙吗？那也是骗人的，神仙也会死，神仙有很多种类，像彭祖寿八百，活了八百岁，那个只是地仙而已，地仙只是他寿量可以比较长，还有天仙、鬼仙、大罗金仙，大家说神仙可以与天地同寿，他的寿命是可以与天地同寿，这样会不会死？跟天地一样长，天地会不会灭的时候？有啊，成、住、坏、空，所以与天地同寿还是会死，只是他命长一点。证果的阿罗汉、辟支佛会不会死？佛会不会死？不会啊？好好喔！赶快成佛，就不用死了。只要在十法界的，四圣法界，我们六道，六道是其中十法界的六道，另外四个是四圣法界，声闻、缘觉、菩萨、佛，这个是指藏教的佛，十法界，不是指那个别教或者是圆教的佛，那个是不在十法界当中，我们现在是说十法界的众生，都是有生死的，只是六道轮回的众生，他是分段生死，四法界的圣者的生死，是变易生死，都是有生死，只要在十法界当中都有生死，只是不同，分段生死是烦恼障的关系，不同的烦恼造不同的业，就在不同的六道轮回；四圣法界，它是所知障的差别，所知障就是无明，无明的深浅来决定他是在四圣法界的哪一界，所以他们由所知障所形成的生死，就叫做变易生死，都是有生死。所以，连那个生死自在的这些圣者，他们都有生死，何况是我们生死还不能够自在的凡夫，当然是一定会死的。所以，我们首先要认清这个事实：我一定会死，不管你今天是什么身分、地位，你名声再显赫、地位再崇高，还是要死；再有钱，还是要死。所以不管你是什么样的人的种类，白人、黑人、黄种人都是一样的，都是会死；也不管你住在什么地方，也一定会死。到空中有空难、下海有海难，上山下海也是不安全。

有一位师兄想移民到澳洲，想了十年还没有移民成功，他这十年都在

忧悔中、烦恼中，天天盼啊、盼啊，等啊、等啊，这边也不能安心的来创一番事业，那边又一直去不成，它一直不准嘛，要一直申请、一直申请，那个准证一直不下来，他就一晃就晃了十年，他现在还不死心，他应该来上课，他现在不在，所以我们可以讲他，他就不明白这个事实的真相，你在澳洲也会死，新加坡也会死，为什么费尽心机非要移民到那边不可呢？所以我们就知道，不管你在什么地方，没有死亡不会到达的。过去是这样子，现在是这样子，未来还是这样子，只要在轮回当中，就是不免有生死，这个事实是不会改变的。所以，我们先提醒自己，我一定会死。有没有什么力量可以让它不来呢？让死亡不来呢？消灾延寿药师佛念一念，有没有效？什么无上密咒、无上咒、无等等咒念一念，有没有效？什么回春方、延命方，灵丹妙药可不可以不死啊？什么秘方也没有用，还是会死的啊。势力再雄厚、财富再大，也没有办法买通阎罗王说：你帮我把生死簿上的名字画掉，也做不到，所以有大势力、大财力一样没有办法让死亡不来，用药力、咒力也没有办法，完全没有办法，无计可施，就是一定会死就对了，所以我们一定要明白。所以，我们首先思惟的是「我一定会死」，没有任何的方法，势力、财力、药力、咒力都没有办法让它退却，让死亡不来。

第二个，我们要想的是，寿命不但不可能增加，而且每一天在减少。我们都误解了，我们每一天拼命想要长寿嘛，想尽了办法，练什么功、气功、瑜珈、还是什么……，练了一大堆，希望能够延寿，延长寿命，健康长寿的方法，我们寿命真的是可以增加吗？我们以为有，以为可以增加，可是真的是可以吗？如果我们一个人的寿命，就算他可以活一百岁好了，一百岁的人还是有，只是比较少，叫做人瑞，实在是太稀少了，就算是我们可以活一百年，一百年从什么时候开始算？从入胎的时候开始算，对不对？因为你就开始成形了嘛，所以你在妈妈肚子里面一个月，你的生命就少一个月，怀胎十月，你一百年的寿命就少了十个月，所以是从入胎就开始步向死亡了，我们弄不清楚，拼命想延寿，太好笑了，我们是每一刹那的生命都在走向死亡，活了十岁，就我的寿命减少十岁，一百岁我就少了十年，只剩下九十年，我现在是三十岁，我就少了三十岁，每一刹那都在减少，你一百岁一直在减少、一直在减少，怎么可能增加？这个才是事实的真相。

所以我们只要用心的观察，每天在日常生活当中，都有很多提醒我们这个无常、迅速的生活的细节，我们看花很美，很美就欣赏它很美，可是它在跟我们说无常，死无常的道理，像牵牛花它早上开，傍晚整个花瓣就向内缩，然后这朵花就凋谢了、就死亡了，它只有一天寿命。芙蓉花，早上是白的，中午粉红，晚上红的，也是只有一天的寿命，我们就说：「啊！花开得好漂亮！」然后就没有了。樱花开得很漂亮，我们到国外，日本的樱花很漂亮，来，照一张相留念、留念，我们没有想到它在跟我们说无常。我们看天空，天气好的时候看天空，好蓝的天，朵朵的白云飘在蓝天上，

好飘逸的云，诗人就写一首诗：那飘逸的云，就好像洒脱的你，来无影、去无踪。音乐家就谱一张大自然的乐章，还是编一首歌来唱、歌诵，但是怎么想，就是都没有想到它也在跟我们讲无常。秋天的云变得最快，每一刹那都在变化，各种形状不同，我们的生命就好像云一样，随时会消散，所以我们看到云消散，也没有什么感觉，它就跟我们无常的生命一样，就是这样子随时会消散。闪电也是，下雨闪电打雷的时候，那一闪就过去了，我们也没有感觉，它在跟我们说什么？我们的生命就是这么短暂，一闪就没了，所以要赶快修行啊！我们到国外，尼加拉瓜瀑布，你家那块破布，还是什么大瀑布，也是好漂亮的瀑布，奔流不止，也是照一张相，Ya！好美！我们也没有感觉它在跟我们说什么，我们的生命也像瀑布一样，这么快速的往下串流，一去不回头。我们看河流也是，流水也是，没有看过往上流的瀑布，也没看过回头的流水，那就是说明我们生命的消逝是不可能、时间的消逝是不可能再回来的，我们每一刹那走向死亡，也是不可能，寿命也不可能再增加。所以无情也能说法，它就在跟我们说无常生灭的道理，只是因为我们心系红尘，所以看不见也听不到它们在说法。所以，第二个我们要思惟的就是，我们的寿命不但不能够增加，而且每一刹那都在快速、相续的减少，没有一刹那的停止，这是第二个我们要思惟的。

第三个，就是它既然这么快速，生命这么短暂，这么快速，我们就唯恐来不及修行，还没有修好，死亡就到了，所以我们不要以为说我还有很多时间可以修行。小孩子不会修行，懵懂无知，青少年玩都来不及，他没有吃摇头什么的，就阿弥陀佛了，哪里奢望他来这边打坐、听课，都不知道玩到哪里去了，每天参加 party 什么的，玩都来不及，所以青少年他也不会想到这件事情的。所以每个人的人生阶段，都是从青少年，就是读书嘛，读到大学毕业，就找一份工作，赚一点钱就娶老婆，娶了老婆马上小孩就出来了，哪有时间啊？也是非常的忙碌，事业、家庭、子女就已经占据他全部的生活，难得有一点点的空闲听闻佛法，或者是实际上的来实修，这时间是非常非常的少，就算他是想要好好的用功一下的话，如果有空闲、有假期的时候，想要好好的用功，他也不一定能做得到，也不见得有很多时间，因为吃饭、睡觉就去掉一半了，对不对？如果再生个病又完了，没有力气修行，生病没有心情，苦啊！一心一意只想说病赶快好，哪里有心修行？那吃饱了没事，是不是可以？不一定，他可能散乱又昏沉，所以我们人生所有的境界就是散乱跟昏沉两大境界而已，累了就昏沉，就睡了，睡醒来，有精神了散乱，昏沉、散乱、昏沉、散乱，这样一辈子就过了，大部分都在昏沉或者散乱中，很少说意识很清明，然后在定中的，除非他得定了，所以人生境界就是昏沉、散乱这样子交错，哪里能够好好的闻思修、什么戒定慧，效果不好啦，即使他在那边做功课，也是昏沉、散乱，效果不好，放逸、懈怠。好不容易有假期，先睡到中午再说嘛，然后家里抹一抹地、衣服洗一洗，再买个菜差不多了，也没什么时间了。所以

我们能够修行的时间，真的是很有限。这是讲壮年、中年还有一点力气，等到老年可能就是，除非他很健康，保养得很好，有练功，一身的功夫，那个是例外，像各位很多，比较年长的都是修得很好的，那是例外，我们说一般年老的，他就是没有一身的病痛已经很不错了，能动、能照顾自己，这个都已经很不错了，也没有什么力气修行，心有余而力不足。这样算一算，一生当中，到底有多少时间可以修行呢？大概不到三、五年吧，一生喔，真正修行，脑筋又清楚，然后又真正的契入佛法里面，心跟佛法相应，这样的时间大概不会超过三、五年，我们想要在三、五年当中成就什么法门，还真的有点困难，又是深入经藏、智慧如海、又是止观成就，三、五年功夫，除非他善根很深厚，还真的很难，对不对？所以我们就知道，为什么学佛的人这么多，修行的人这么多，但是成就的人很少，还真的原因的，所以我们现在趁着有力气还不赶快，它就是每一刹那都在走向死亡，真的没有时间让我们浪费了，还有心情 shopping、逛街、旅游，好好安排自己修行的生活吧。

所以，我们今天就先介绍第一个，「我一定会死」，里面又有三个重点：就是一定会死，没有任何的方法可以让它不来；我们的寿命不但不能增加，而且每一刹那相续的在减少；第三个，就是唯恐我们担心害怕的是，我还没有修行成就，就已经死了。下一世去哪里，还不太有把握，如果能够再得到暇满人身，还可以继续修行，这个还算是可以的，还可以，可是，我们有把握能再得暇满的人身吗？我们已经修到这样的把握了吗？如果没有的话，就还要再加油。

我们今天讲到这里，看各位师兄有没有什么问题？

问：师父，在家众应该做什么样的修行？

答：什么样的修行？在家众怎么修行啊？你先念死嘛，先好好的念死，然后看你方便修什么法门都可以，都可以，看你会什么，你就这样子修就可以了。

问：有什么方法可以把过去的业障真正的消除？

答：就是至诚忏悔，还要明白业的自性也是空的，这是实相忏，事忏加上理忏，这就是很圆满的忏悔。理忏，就是明白业的自性也是空的，这样你就不会把过去所造所有的业恶，把它当作是真实存在的，因为你觉得那些恶业是实有的，那就忏不完嘛，忏不干净，因为它真实存在，不会消失，那你忏了半天有没有用？没有用，所以业的自性也是空的，我们有了这个了悟之后，我们了解业的自性也是空的之后，我们就不会这么害怕过去所造的这些业障，因为它不是真实存在的，所以我们能够透过至诚的忏悔，把它忏除干净。所谓的事忏，就是你透过各种忏悔的方法都可以，忏悔的方法很多，看你会哪一个，你就用那个，它就是种种的仪轨，或者是

事相上的忏悔。

礼佛三拜不算忏悔，那是在礼佛，不是忏悔。至诚忏悔，在佛的面前至诚忏悔？可以，有机会的话，把忏本拿起来念诵也很好，有很多忏本，忏本知道吗？因为所有的忏法里面，它会告诉我们要有哪些内容、哪些罪业的内容，你会比较清楚的检查说我哪些、哪些有犯过，因为它把所有的罪业的内容全部都写出来了，总比我们在这边忏，不知道忏什么内容要好一点，因为我们不知道自己的过错在哪里，我们读了忏本之后，我们知道我们的过错在哪里，曾经不孝顺父母、不恭敬师长、曾经杀生……，都写得很清楚，所以我们就知道我们忏了哪些，我们哪些过去犯了，然后我现在至诚忏悔这些我曾经犯的，会比较清楚，效果会比较好。

问：师父，因为我们想到人生是无常的，也应该开始学。上了这个课之后，我就觉得像我这样的年纪，要怎么样做好准备工作？

答：就是念死，我们现在为死亡做好准备，就是我们这几天会讲的，今天、明天的这个方法，每天这样子思惟。我记得这位老菩萨，她第一天来的时候，问我说：「我还来得及吗？」我说：「来得及，只要还活着都来得及。」

答：我们死的时候，业带着我们，我们是八识，你所谓的意识，可能就是八识，就是我们的神识会离开我们的肉体，然后再去入胎，但是八识不是我，只是有这个八识，就是我们所谓的神识，因为我们的八识含藏无量劫以来业识的种子，含藏在八识。

问：我们再投胎之后，八识会不会跟我们前世一样？

答：它是延续的，它是生灭相续的一个作用，但是不是真实存在的，生灭相续的作用，所以八识，我们过去造了什么业，都含藏在八识，成为业识的种子，这个业识的种子会跟着我们生生世世一直轮回，所以你说会不会一样，就看你那个业识种子有没有清静，有没有改变。譬如说，我过去有一些错误的知见，可是我现在因为听闻佛法，然后我的观念就改过来了，所以我过去种的邪知邪见的种子，会因为我现在听闻正法，有了正知正见，它就改变，那邪知邪见的种子就没有了。有一些会相续，就是它没有改变，或者是继续串习，它就力量越来越强，我们有一些习气会越来越强，就是我们每天都在串习同样的习气，所以所有的那个业识的种子，它会增加还是减少，就看我们每天在做什么，身口意每天在忙什么。

答：是我们佛性里面自性的作用，那是已经完全开展我们的佛性，我们的菩提自性完全开显之后的作用，因为所有的智慧、慈悲，所有的功德，无量的功德宝藏是我们本自具足的，成佛就是把我们的自性完全显现，然后

开发出来去运用，善巧方便去运用，去利益众生这样而已，每个人都有的。所以我们修行的目的也是要开显我们的自性。佛性是每个人都有的，人人都有，我们就是看怎么见性，什么时候见性，这也是我们修行希望第一步达到的，悟后起修，没有见性之前都是盲修瞎练，悟后起修才开始，因为这时候你才真正见性，你才知道你每天在修什么，这时候才能够清净业识的种子的效果会非常的好，因为你已经知道一切的因缘所生法自性是空的，所以你这时候会不执着，会没有我执、法执的去修行，所以很快就功德圆满，智慧资粮、福德资粮很快就圆满，我们没有见性之前，就是有我执、法执，所以你修什么都执着得不得了，那就很难，什么消业障，什么都很难，要累积功德也很难，因为有执着，所以见性对我们来讲，就是整个修行过程它是第一个要突破的，你没有见性的话，全部都是白搭的，所以我们希望能够首先开悟，不会很困难，只要证到四禅，我们有欲界定、未到地定、初禅、二禅、三禅、四禅就可能开悟，所以我们在止观方面要加强。

问：静坐可以靠墙吗？

答：靠墙？不可以，静坐不可以靠墙，这样我们说欲界定会有法持身，你靠墙的话就没有了，所以欲界定都很难入。

问：师父，乘愿再来的，他们有没有隔阴之迷？

答：看他证到几地，要证到八地才没有隔阴之迷，八地之前都有隔阴之迷，八地菩萨才没有隔阴之迷，他就是乘愿再来的时候，他是入胎不迷、住胎不迷、出胎不迷，统统不迷，那是八地菩萨才可以做到。那有的就是八地之前，他有的是入胎不迷，就是他现在往生了，他神识离开身体，他很清楚的去选，选他要投胎的地方，很清楚，所以他入胎不迷，他已经选定了，然后入母胎了，他还很清楚，在母胎里面还很清楚，过去的那个统统很清楚，有的是入胎不迷，住胎迷，时间一久，住胎的当中就迷了，怀孕十月不晓得什么时候，就搞不清楚，慢慢前世的记忆，过去的记忆就不清楚了，这是入胎不迷、住胎迷。那有的是住胎也很清楚，还是记得很清楚，可是出胎，因为经过一个很狭长、黑暗的通道，那个叫做产门，他这样又挤又难受，这样一挤，哇！前世所有的忘了，所以他入胎不迷，住胎不迷，出胎迷了，所以八地之前的菩萨都很难说的，只有到八地，入、住、出胎都清清楚楚，就可以没有隔阴之迷，是这样子。不过也不用太担心，只要是乘愿再来，他会修一修他会想起来，即使他有隔阴之迷，但是他会很快就回忆起来，他过去的种种的修行，然后他这一世会延续他过去的愿力，他过去发愿说要弘法利生，他这一世莫名其妙他就会走弘法的路；发愿要写经典的、翻译经典，他就会开始翻译经典，看他过去发什么愿，他这一世就会走那样的路，其实愿力是带领我们走菩萨道的一股力量，就是说你现在会做什么菩萨的事业，就跟你过去的愿力有关，你过去发什么愿，

你就会朝着那个方向去做，那就是因为愿力在推动你这样走，也是「如因、如是果」的道理。

我们今天时间到了。

回向：愿以此功德，普及于一切；我等与众生，皆共成佛道。