

菩提道次第广论
下士道(一)4
(念死无常④)
最尊贵的净莲上师讲解

我们昨天是讲到四十二页，今天是从四十三页讲到六十八页的第二行，我们就把书关起来了，不然都不知道我们的进度在哪里，我们都不要看书。

我们昨天讲到，我们每天思惟的第一个，是「我一定会死」。

今天讲第二个，「什么时候死不知道」。一定会死，但是什么时候呢？如果我想说还久，我虽然知道我有一天会死，可是，可能没有这么快吧，我命还不错嘛，算命的说我可以活很长，心存侥幸，想说大概没有这么快，每天都这样想，那又完了，马上又回到现实，追求这一世的利益，然后又开始生烦恼、造业，又忘记会死这件事情了，很快就回来了。所以我们不能这样想，我们要怎么想最稳当呢？就是我今天就会死，没得商量，每天都想「我今天就会死」，因为只有这样想，才能够发挥它的效果，念死的效果，要不然我们会忘记死这件事情，因为没有做好准备，不能够面对死亡。所以当有一天死亡到来的时候，就会非常惊慌恐怖，想到我最亲爱的人不能陪我走，我最难割舍的财产，一毛都带不走，又怕死后堕恶趣，因为恶业还没有报啊，怎么办？所以就这样子恐怖惊慌死掉了，然后含着忧悔懊恼，为什么？后悔说我为什么不好好修行，可是这时候一切都来不及了。所以，我们只有每天都做好准备，它才是最稳当的。

每天都念「我今天就会死」，我们就能够渐渐地舍离对亲人的爱着，对财物的贪着，就能够渐渐舍离，为什么？我今天就会死嘛，都带不走啊，那就放下吧！每天都这样想，慢慢、慢慢就能够看破、放下，都带不走的東西，为什么不早点放下呢？所以就能够很快的舍离亲人跟财物的贪爱。那也会每天忏除业障，为什么？怕死的时候带着业障走，对不对？所以要赶快忏除业障，把过去无量劫以来所造的罪业，每天透过至诚的忏悔，希望赶快把它忏除干净，当然不会再造新业，把旧的忏了，没有再造新的，我就算今天死的话，也一定至少是生善趣，不会到恶道去，如果能够再勇猛精进修解脱道，或者是发菩提心、行六度，那又是行菩萨道，看个人的发愿，都是很好的。

所以，我就会努力的断恶，努力的积聚资粮、行善，功德的资粮，所以我每天都忏除业障，每天都在积聚善行跟功德的资粮。所以，今天就算是不死也很好，因为我又累积了很多善行跟功德的资粮，所以变成说我每天都这样子念，都很精进的来累积善业，如果没有死的话，我等于每天都累积很多的善业。万一死的话，我也不会害怕死亡，所以只有念「我今天就会死」是最稳当的，所以我们每一天都这样子来练习，什么时候死不知道，但是我就把它当作「我今天就会死」，我们的心就不会留恋在这一世当

中，也不再会跟人家计较。今年过完了嘛，年底什么考绩、什么升不升等……，都无所谓了，有没有年终奖金也无所谓了。就像我们去旅游，就住一个晚上，我们会不会想办法说，我把这个旅店好好来装潢一下？不会嘛，明天就走了，我不会花这个脑筋的。那也是，我今天就走了，我会不会花很多的时间，在我这一世眼前的利益上面，也不会，因为我就要走了嘛，所以我也不会说怎么样来好好的装潢我的家里，或者好好的来怎么样累积我的财富，还是怎么样……，都没有了，只是随缘度日这样而已，轻松愉快，没有牵挂。

所以，第二个思惟「死无定期」，它分三个方面来，就是我们一定每天要念「我今天就会死」，可是它有三方面来提醒我们。第一个，就是南瞻部洲的寿量不定。围绕须弥山的周围有四洲，它都是属于人道的，我们这一洲属于南瞻部洲，只有南瞻部洲的寿量是不一定的；北俱卢洲，他们是一定，每个人都可以活到一千岁，不管你怎么样过日子，都可以活到一千岁，所以他们的寿命是一定的；西牛货洲，每个人都可以活到五百岁；东胜神洲，每个人都可以活到两百五十岁，是固定的，只有我们南瞻部洲不一定，很多怀胎在母亲肚子里就死的，有的一出生就死了，每天都发生，还来不及站起来，还在爬的就走了，也很多；幼儿时期，嗷嗷待哺的时候，青少年走的也有，白发人送黑发人的事情时常都在发生，这就说明我们南瞻部洲的寿命是没有一定的。

而且，让我们死亡的因缘非常多，活命的因缘很少。能够让我们死亡的因缘非常的多，外在就是有天然灾害，刮个风，不管是台风、飓风、龙卷风，都造成很多人的死亡、财物的损失，火灾也是，水灾也是，空难、海难、山难，各种灾难，还有土石坍方、交通意外，每天都有，还有魑魅魍魉，看不见的非人的恼害，山精水怪、魑魅魍魉这些精怪的作怪，也是会受到干扰，这是外在让我们死亡的因缘非常多。内在的话，就是生病，四大不调，五脏六腑生病，心脏病、肾脏病、肺病、肝病、胃病，各种各样的疾病也都会造成死亡，饮食不当也会，所以让我们死亡的因缘真的非常的多，活命的因缘很少。

再加上本来是让我们活命的因缘，有时候也变成死缘，让我们死亡的因缘，譬如说：房子我们本来是盖来住的，可是一地震、台风也会压死人，所以变成说本来活命的因缘，也会成为死亡的因缘。本来饮食是让我们活命的，可是吃不好，也是会让我们死亡，吃太多、太少，饮食不恰当，都会造成死亡的因缘。本来应该互相扶持的亲戚朋友，本来是应该互相帮助的，那也有在背后陷害的，谋财害命的，兄弟阋墙，儿子杀父亲要遗产什么的……。所以，我们的生命实际上是非常脆弱的，随时都会死亡，一个小小的针，像虎头蜂一支小小的针，毒蝎子，或者是蚊子叮一下，什么登革热，蚊子所传染的一些疾病也会造成死亡。

所以，第二个，「死无定期」，我们思惟的就是三个内容：第一个，南

赡部洲的寿量不定；第二个，让我们死的因缘很多，活命的因缘很少；第三个，我们的生命非常的脆弱，死亡随时会到来。这是第二个重点。

第三个，我们要思惟的就是，死的时候什么都带不走，只有我们造的善恶业带得走。我们最亲爱的人帮不上忙，他除了在我们身边伤心的哭泣以外，一点办法都没有，我们的财物带不走，家财万贯也帮不上忙，也是一毛都带不走，我们最爱着的身体，到时候要四大分散，也带不走，只有我们曾经造的善业或恶业这个带得走。

这就是我们每天要练习的：我一定会死，今天就会死，死的时候什么都带不走，就这三大重点，每天就这样不断、不断提醒提醒自己，随时为死亡做好准备，这就是念死无常修习的方法。

我们讲完了，你们有没有什么问题？

这一本广论，做为我们修行的次第、方法，依照菩提道次第广论来修学，菩提道次第，就是成佛的次第，我们依照这个内容来修学的话，会非常的稳当，而且对次第非常的明白。

腿会冷掉？你是说打坐的时候啊？觉得腿怎么样？酸胀麻痛，是哪一种？不舒服啊？正常，你有受过伤吗？腿有受过伤吗？腿有没有受过伤？有，一般来讲，受过伤的地方都会有疼痛，或者是旧疾复发的情况，这都是很正常的，因为我们在打坐的时候，那个气会走到我们原来阻塞或者是有病变的地方，那你就发生一些反应，也许是疼痛，也许是不舒服，这个都是很正常。如果是没有受过伤，脚会酸胀麻痛，也是很正常，因为我们的浊气是往下降，我们老化也是从脚开始，所以是从我们的脚开始有反应，就是我们打坐的时候，脚是先麻掉，或者是发胀、或者是酸、或者是痛，那表示说我们有一些的血液不通畅或者是气脉不通，有一些浊气停留在我们的双脚，我们借着不断、不断的练习，盘腿练习，下座又有好好的来按摩，它慢慢这个气脉就会通，等脚的气脉通了之后，你不管坐多久都不会酸胀麻痛，所以下座的时候的按摩非常的重要，一定要按到气血通畅，没有任何的酸胀麻痛的感觉，然后才要慢慢的站起来，千万不要太急躁，这个很重要，因为你按得越好，下次坐可以坐得更长，时间越长、越慢麻掉，这种情况就会慢慢改善，我们就称为熬腿的阶段，就是我们要入定之前要先熬腿，那个熬腿，就是你一定要坐到你的气脉，脚部的气脉比较通畅之后，你才可以坐得比较久，而不会不舒服，所以调身非常的重要。像以前我们参加禅七，七七四十九天，七个七，七七四十九天的禅七，那真的是我的天啊、我的妈啊，全部都叫完了，都没有办法，前面几天很辛苦的，如果平常打坐的时间没有这么长，我们是从早上开始坐，早上四柱香，下午四柱香，晚上还有小参报告再两柱香，从早坐到晚，所以晚上一躺下去，不管你换什么姿势都是痛的，就是要经过这样的一个阶段，你全身的气脉才会走得比较顺畅，这个时候坐起来就会比较安稳。

师兄？没有关系，坐在椅子上也可以，我们叫做正襟危坐，就是你坐在椅子上，膝盖是九十度，膝盖跟小腿是九十度的放在地上，你的膝盖是成九十度，你身体的背不要靠椅背，就是离开椅背，坐在椅子上，只有屁股在椅子上，膝盖都是离开椅子的这样子来坐，我们叫做正襟危坐，它也是一个打坐的姿势，就是当我们的腿不方便的时候，我们是这样坐，也是一样可以入定。

透过念经可不可以获得智慧？是不是？透过念经，看你用什么心来念，你如果一面打妄想一面念经，大概效果不会很好。如果你念经的时候是随文入观，就是你念到哪里，你就契入那个境界的话，就会开智慧，以清净心来念经的话，念到哪里，你的心就契入那个境界，这样子可以开智慧。可是你妄想心，你口念，但是心不相应，这样子要开智慧比较难，就是妄想心来念经的话，效果不好，所以可能是先打坐，或者是先让自己身心宁静下来，用清净心来念，随着经义的内容，心跟着转，心念跟着经义的内容转，契入境界。

每天打坐要多久才恰当？看个人的功力，还有熬腿的功夫，还有自己时间的方便，看有没有赶时间，有的人要做工，可能时间有限，如果说都没有时间的限制，那就看你自己的体力，还有坐的状况来说，一般我们是坐到很舒服的时候赶快下座，这样我们就很喜欢坐，不要说我这一座一定要坐四十分钟，然后五分钟看一次钟、五分钟看一次钟，然后一直在那边熬啊、熬啊，就是要熬到四十分钟这样子，以后就不敢打坐了，所以那个心情也是很重要，我们是坐到太好了、太舒服了就下座，保持一个对打坐的好乐心，很喜欢来做这件事情，因为每次都是很好的经验嘛，很愉快，身心很喜悦，身心轻安喜悦这样子的一个状态，所以就喜欢打坐，是固定的地方、固定的时间来坐，它的效果会更好，不要太饱、也不要太饿，这样子来坐。

[师父，刚才提到就是如果诵经的时候，如果能够随文入观，就会了解经义。例如说，一个人他的华文程度很好，他就把经当成是一本故事书，念的时候他就可能了解它的经义，可是这样子的了解，是真的能够了解经的意思吗？]不是，看他用第六意识的比量来了解，还是他现量境契入经中的境界，他是用比量来念经，还是用现量境来念经，差别在这里。第六意识的比量，就是说他一面用他第六意识的妄想分别来了解，我们平常念书是这样子，我们在学校念书是用第六意识的比量，分别心在念的，所以考完试就忘记了。可是我们如果是用第六意识的现量境，就是说你第六意识不分别，清净心，就是没有分别，你第六意识没有起分别，是现量境界这样子来看，它直接就进来了，不是经过那个分别的，不是第六意识分别，这样子才能够开发智慧。所以，第六意识的比量说我认识，像那个搞学问的，研究经教的，可是他没有实证的经验，他都是用第六意识的分别来了解佛法的名相，所以名相他弄得很清楚，他也可以背，背得很熟悉，

可是他很难契入经的境界当中，就是因为他用比量来看经，而不是用现量境来契入或者是证入，这是有差别的。

[师父，如果说我们就是这样子念，我们在念到某一段经文的时候，就感觉很有感觉，就是说……] 那是相应的时候，就很有感觉。[那是正确的吗？] 是正确的，所以我们越能跟经中的内容相应，我们越能够生起法喜，就是说你会非常的欢喜，好像就跟你的心就是心心相契，觉得它讲的就是我想的一模一样，就是这个意思，这个就是契入了，它所写出来的都是我想的，它把我所想的、我认为的那个，它现在全部写出来了，它写出来的就是我平常想的，我认知的就是这样子一模一样，所以为什么信心越来越增长？就是没错啊，你一直印证就是这样子啊，没错，所以信心就不断不断的增长，我们越能够契入佛法的内涵，就是越有信心，当然智慧、慈悲各方面都是不断、不断的增长，这个就是对了，修对了，越修越烦恼就不对，念经念到说都不懂，一大堆名相，那个就不相应，然后越念越烦，参加法会也是跟人家念，不晓得在念些什么，觉得时间好长喔，那个就是不相应。

冤亲债主？冤亲债主就是自己过去结的怨结，所以为什么我们现在讲念死说不要再跟人家计较了，因为我们这一世小人多，就是过去自己结的怨结。冤亲也是，冤就是有冤，因为冤而结的那个结，冤亲，就是为什么这一世成为六亲眷属，那是因为跟他结恶缘来的，叫做冤亲；债主，就是讨债来的，讨债或者是还债的一种现象，不同的现象，有的人这一世是来讨债，有的人是来还债，我们的六亲眷属就是有的是来还债，有的是来讨债的，讨债的就是把我们弄得很苦的，那个就是讨债鬼；来报恩的，那个就是又会孝顺，又会来照顾我们的，那个就是来还债的，不管是讨债还是还债，冤亲还是什么，都是我们自己过去跟他结的不同因缘，看是结善缘多还是恶缘多，善缘多就是来报恩的，这一世相处会非常的愉快，夫妻会非常恩爱，这个都是结善缘比较多。那个冤冤相报，就是过去都是结恶缘，到现在还没有化解掉，所以念死的话，就是说不要再计较了嘛，也希望把怨敌，怨敌就是过去所结的恶缘，这中间有一些心结没有打开，我们希望在活着的时候就把它解开，要不然它下一世再碰到，就会成为我们的怨敌，或者是冤亲，或者是小人，专门在我们后面扯腿的那个小人，我们不用怨、不用怪，因为都是自己跟他结的因缘，有人贵人比较多，那就是我们曾经帮助过他，他这一世就会成为我们的贵人，所以我们这一世多多跟众生结善缘，将来如果再当人的话也是贵人比较多，小人比较少。

要听到东西？耳朵感觉有听到，那个我们下次会讲，我们现在才讲到欲界定，下次会讲，就是未到地定的时候，就会有这个现象，未到地定，你会看到种种不同的现象，或是听到，就是我们昨天有曾经提了一下，就是定心过明，也会有这样的现象。还有一种现象，就是你的气机走到后脑，你打坐的时候气机会发动，我们后面会详细的介绍，你气机会发动，气机

走到你的后脑的时候，你就会有幻视、幻听这样的现象，因为我们的视觉神经交叉在我们的后脑，还有听觉神经都在我们的后脑，所以气机走到后脑的时候，因为它刺激我们的视觉神经、听觉神经，你就会有幻视、幻听这样的现象产生，这是有关于气脉的变化所产生的现象。另外一种，就是我们刚才讲的定心过明的现象，之后我们都会详细的介绍，现在既然有这样的现象，我们就先提一下。昨天有一位师兄讲说，他坐的时候会觉得说身体膨胀，好像要爆炸，那个是风大的变化，就是身体觉的膨胀，慢慢好像膨胀起来，好像要炸掉，那个就是我们体内有地、水、火、风四大的调整，它就有不同的变化，这个我们在后面也会详细介绍，只是现在那个师兄如果要知道的话，就是风大的调整会有有的一个现象。

[我们有一天修到阿罗汉、菩萨那也是空?]也是因缘所生，那你就堕在空边，是你悟到空性，但是所有的众生都愚痴无明，他不明白，他有强烈的我执跟法执，所以我们悲愍众生，希望帮助他破执着，我们如果已经修到没有执着，但是众生非常执着，所以我们是说法给他听，希望能够破他的执着，佛菩萨的示现都是为了众生，不是说众生空，所以我就不要去度他们了，反正都空的嘛，不是这样子，这样就会落在空边。虽然自性都是空的，但是佛菩萨依然勇猛精进的利益众生，但是他不会执着，因为他明白一切自性都是空的，所以他能够更没有执着的、更随缘的来度化众生，虽然他知道众生的自性也是空的，但是整个轮回的现象是有的，自性是空的，但是整个十法界也是因缘所生，因缘而有的，所以我们说它现象是有，自性是空的，虽然自性是空的，但是勇猛精进的度众生，这样子就不会落在空边；虽然勇猛精进的度众生，但是不会产生执着，这就不会落在有边，这样就对了。所以佛菩萨为什么可以出入自在，在六道生死出入自在？就是因为他已经明白了这个道理，所以他可以随缘度化众生，不同的因缘，作不同的化现。

我们作回向：愿以此功德，普及于一切；我等与众生，皆共成佛道。