

菩提道次第广论
第五十七讲
[中士道 7]
(死缘、死心)
最尊贵的净莲上师讲解

各位法师！各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今天介绍的是「思惟集谛」流转次第的第三个部分，就是死亡、还有如何投生的情况。我们分三个晚上详细解说，今晚我们先说明「死的因缘」。

人都会死，但是我们知不知道，是为什么死？是时间到了死呢？还是说你福报享完了死？还是时间也没到，福报也没享完，但是横死？所以我们今天就介绍这三种死亡的因缘。

第一个，是寿尽而死。这是指过去宿世的业力所带来的寿量已经用完了，因此死亡，就是一般我们说时间到了，所以他就走了。过去的业力带来多少寿量，是多少，就是多少，能活多久，该活多久，它是一定的，是过去世的业力在决定的。所以我们这一世的寿量，到底你可以活到几岁呢？其实是过去的业力在决定的。

所以有人问，那个八字到底准不准啊？那个八字是怎么排出来的呢？就是依照你出生的年、月、日、时，然后就排出八个字，那个就是你一生的命运，就在那个八个字里面，可以推算得出来。高明的命理师看你的八字，也能够推算出来，排那个大运，也能够告诉你这一世大概可以活到几岁，是可以算得出来的。可是很多人说，算命是迷信嘛！是迷信吗？要知道那八个字就是业力的显现呀！如果以佛教的角度来看，那个八字就是业力的显现，你过去造的业力是什么样的业力，你就会在那个时间出生，你排出来就是那八个字。

说明过去世的业力，在决定我们这一世的寿量，到底你能够活多久，这样听起来好像是宿命论，难道不能改变吗？业力在决定，而且它是过去世的业力，来决定我这一世可以活多久，难道它不可以改变吗？可以改变吗？可以的举手！对嘛！全部赞成，一致通过，命运是可以改变的。怎么改？告诉我怎么改？命运是可以改变的，怎么改？既然是业力在决定的，我就改业力，对不对？造善业得善果，造恶业得恶果。过去已经造的，来不及改了，可是

我们每天都在造新的，这个是可以改的，对不对？所以佛法一定不是宿命论，命运是掌握在我们手里，不是别人可以决定说你的命运是怎么样？修行人可以改变自己的业力，可以改变自己的命运，所以修得好的人，那个命盘都已经不准了。命理师说你几岁会碰到什么事情，几岁又会遭什么难，统统都改变了，懂吗？命运是可以转变的，因为你业力转变了，你的命运就跟着转变。

所以现在讲的寿量而死，也是可以呀，你想要长寿很简单，你就造长寿的业，你就得长寿，就转啦！是不是？哪一些是长寿的业呢？不杀生，对不对？大家都知道不杀生，不但不危害任何众生的寿命，而且还积极地保护一切众生的寿命，这样就能够得长寿的果报。还有没有？还有没有什么方法？供养食物、供养饮水、供养医药，使别人不会饿死、不会渴死、不会病死，因为使别人的寿命延长，所以报在自己身上的时候，就是长寿。所以布施食物、饮水、医药……等等，布施能够延续众生寿命的这些东西，衣服也可以，因为你布施给他衣服，他可以不用冻死，这个也算。只要能够让他延长寿命的这种布施，都能够得长寿的果报，因为我们使众生得长寿，所以报在我们身上的时候，也是得长寿的果报。

还有，大家也都知道要诵什么？药师经，修药师法，持药师咒，功德回向长寿，他就可以得长寿。那你说其它的经可不可以呢？其它的咒可不可以？修别的法可不可以延寿？可不可以？可以嘛！是不是？也是一样可以。所以你诵其它的经、修其它的法、持其它的咒，回向给一切众生，重点在这里，你把这个功德回向给一切众生，希望一切众生能得长寿，能够免除一切的危难，所以它也是一样的有效，我们也能够得长寿的果报。但是最最殊胜的，就是发菩提心，慈悲对待一切众生，因为发菩提心而生起的慈悲，给众生快乐，希望能够除一切众生的苦，这才是最殊胜的，所以也一定能够得长寿的果报。这是有关于时间到了，就会死亡，但是它还是可以改变的。

第二个死亡的因缘，就是福尽而死，就是福报享完了。所以福尽而死，就是指过去世所累积的福报已经享完了，因此死亡。我们这一世的福报有多少，也是一定的，就是看你过去累积了多少福报，如果用完了，就算你的寿量还没有尽，也会提早死亡。福报享完了，尽管你的寿量还没有到，就是你时间还没有到，可是因为你福报享完了，你会提早死亡。因为一个人的福报，这一世的福报，就是看你过去累积了多少福报，你过去修了多少、或者是累

积了多少，它是一定的，也是过去世的业力带来的。这个业力，就是指福报，你过去有多少、累积了多少，你这一世一出生，你这一世能够享多少的福报是一定的，已经决定的。所以你年纪小的时候，年轻的时候，早早把它享完，如果很早就把它享完，就会死亡，会提早死亡，为什么？因为没有福报了，没有福报就活不下去，懂吗？这样我们还想不想要中马票啊？中乐透、中大奖啊？赶快发财啊？那个意外之财还敢不敢发啊？也可能你中一个大乐透，你中的那个奖金，就是你这一世所有的钱，就是这么多，就是你一辈子的，你现在中了把它拿来，因为来的容易，就把它花完了，你后面就很惨了。所以如果我们很早就把福报提前用完的话，可能到了老年，如果还可以活到老年的话，到了老年也是又穷又病，有一餐、没一餐的。有一些饿死的、渴死的、冻死的，就是属于这一类福尽而死的，就是福报享完了，所以他就会碰到没有东西吃，或者是天气很冷、或者发高烧就渴死掉了。就好像说，我们银行有多少存款是一定的，你一直提、一直提，把你的存款提完就没有了，用完就没有了，我们的福报也是，享完就没有了。

重点又来了，可不可以改变啊？福报可不可以再修啊？可以啊！我们大家每天都在修福报，不是吗？累积功德，行善累积功德，就是在累积福报，所以它也可以继续地累积。所以我们不但要惜福，而且还要继续地行善累积功德，累积这个福报，我们的福报就愈来愈多，好像银行的存款一样，你愈存愈多，你存的多，用的少。用的少，就是说你很惜福，不会奢侈浪费、挥霍无度，很快就把福报享完，不会，你很惜福，所以钱就慢慢地用。可是你又很精进地在行善累积功德，所以银行又不断不断存钱，可是提出来的少，存进去的多，那福报就享不完。所以即使刚才讲的那个寿尽而死，即使你时间到了，可是因为你福报没有享完，你还可以慢慢享，慢慢享，就活得很长，寿命也可以延长。这是第二类，有关于福报的问题。

所以我们行一切善的时候，要把我们行善的功德回向，你如果行善的功德回向说我将来要富贵、要发财，这个功德还是很小，福报也很小，应该回向什么？把我们行善的功德回向什么，福报才会大？回向什么？你们都不想成佛啊？回向无上菩提呀！这个功德才会大。但是一切的善行，都没有比发菩提心更殊胜，所以我能够真正的发菩提心，再把功德回向菩提的话，这个功德就无量无边了。一般人行善，他就是回向求福报，或者求什么，所以一

般人行善，他不会把功德回向无上菩提，可是如果可以这样做的话，那个福报会比较大，会比个人回向要大。这个回向无上菩提，不只是希望自己成佛，还希望一切众生成佛，可是这样还没有发菩提心，对不对？所以他的福报还是比较小。如果加上发菩提心，再把功德回向无上菩提，希望一切众生成佛的话，这个就是无量无边了。这种情况，就好比说我们把钱存在法界银行，整个法界就是我们的银行，你功德回向无上菩提，你这个功德就存在法界银行，法界银行不会倒闭的，所以这样是比较稳当的。如果我们都能够这样子来作回向，行一切善的时候，都能够把功德回向无上菩提，如果能够再发菩提心的话，这样我们生生世世，福报都会享用不尽，就是在你没有成佛之前，你每一世福报都是很大的，为什么会这样子呢？就是因为你现在把行善的功德都回向无上菩提，心量扩大了，所以它的福报功德也变大了。

死亡的第三个因缘，是福寿未尽而死。就是说时间还没有到，福报也还没有享完，就死了。这种死亡，我们称为「非时死」，或者叫做「横死」，明明他时间还没有到，福报也还没有享完，可是他就遭到横死。所以这也是另外一种死亡的因缘，跟我们的寿量、福报没有直接的关系，他就会遭到横祸。所以遭到横祸、横死的人，他不一定是时间到了，也不一定是福报享完了。

一般遭到横死，有九种因缘，就是说有九种情况。

第一种，就是有关于饮食。饮食没有节制，就是经常暴饮暴食，每一餐都吃得过饱，结果造成肠胃道的疾病，因为消化不良，饮食没有节制，肠胃就不好，那就发生肠胃的病变，终于造成死亡的因缘。

一般都主张吃七分饱，可是以养生的原则来讲，七分饱还太多，五、六分就好，不要超过五、六分，最好是还感觉有一点饿的时候就赶快停止。我们本来吃的时候是很饿很饿，吃、吃、吃，还有一点饿，就停止了，永远保持一个很轻的胃，有利于修行，这个是瑜伽的饮食方法，就是永远保持一个轻的胃，很轻的胃。

另外，就是吃的时候，要细嚼慢咽，吃饭的速度也是很重，最标准的吃法，就是这一口饭菜放到嘴里面要咬几下？你们知道吗？要咬几下才吞下去？二十下！二十下才吞下去，这个才叫做细嚼慢咽。可是有的人，我们才咬二十下，他就已经吃饱了。为什么要这么慢呢？因为我们口中的唾液会分泌消化酶，你这样子咬二十下，那个消化酶会从我们两个脸颊这边，里面有

唾液的分泌，它就会流到我们口里面，那个消化酶跟食物搅拌在一起，它可以分解食物，食物进了食道到胃，就很容易消化，而且你已经把它咬得很碎了，所以也不会再增加我们胃的负担。

而且你这样慢慢、慢慢吃的话，很快就觉得饱了，因为我们感觉饱的神经传递它是比较慢的，如果你吃得很快，你吃得很多，可是它还来不及传到你的大脑说：已经饱了，懂吗？所以等那个讯息传到大脑说：我饱了，可是你已经吃过量了，因为你吃的速度太快，所以这个也是对我们肠胃、消化道是会造成很大的伤害。

现在讲的第一个，饮食没有节制，如果是这样子，吃得过多，又吃得很快，长期下来，除非你消化力很强，如果不是的话，就容易造成肠胃道的疾病，严重一点就是胃癌、肠癌，然后就死亡了。这个也是属于横死的一种。

第二种，是吃不适当的食物造成死亡。像我们常常看到有食物中毒，造成急性肠胃炎，来不及医治就死亡的，也是有，这个也是属于横死。食物中毒死的，或者是吃了不新鲜的食物，上吐下泻，然后死亡的，急性肠胃炎之类的；或者吃到了砒霜，还是含汞的食物，一些重金属而死亡的也是有，这就是污染的问题。现在污染非常严重，从空气污染、到水质的污染、环境的污染，所以从动物到植物都是有污染的，海洋也是受到污染，就是很多海洋里面的鱼虾、海鲜之类，也是受到严重的污染，就是有重金属的污染。有一些是为了卖相好看，或者是能够让食物保持比较久，它就会添加过量的防腐剂还有化学药品，东西看起来很新鲜、很好看，可是那个就是加了有危害人体的一些化学药品，那个吃多了也是会中毒的。所以这些都是长期食用会造成慢性中毒，或者是引发各种的疾病，而造成死亡。或者是吃一些会引发宿疾的食物，宿疾就是老毛病了。譬如说，你常年痛风，什么东西不能吃，或者慢性病，有什么不能吃，那个一定要忌口，就是哪些、哪些，因为你这个老毛病已经日积月累，很长的时间，所以你一定哪些、哪些食物一定是不能够碰的，你一吃的话，它就引发宿疾，就可能使病情恶化，而造成死亡，这个也是属于第二类的横死的范围。

第三类的横死，就是积存在我们肠胃里面的食物还没有消化，又再进食。我们一般吃饭都是按照三餐的时间来吃，不管有没有饿，就是时间到了就吃，时间到了就吃，可是你肠胃里面的东西还没有消化，你又再吃，这个也是。

时间一长的话，也会造成我们肠胃道的伤害，引发种种肠胃的疾病而死亡。其实比较合乎养生的原则，就是说你真正感觉饿的时候，你才吃，这个时候是你的身体需要能量了，这个时候你再来吃，这个是比较合乎养生的原则，而不是按照时间来吃三餐、或者是吃点心、或者吃什么食物，不是看时间来吃的。所以大多数肠胃的毛病都是从这边来的，就是说你积存在肠胃里面的食物还没有消化，你又继续再吃，它就一直累积在里面。

第四类的横死，就是应该吐出来的胃中物，你没有把它吐出来。

第五类，是应该排泄出来的肠中物，你没有排泄出来。中医的治疗法，也是有一些治疗法，就是要把你胃里面的东西把它吐出来，吐出来之后，你就好了。有一些是要开一些药方，让你能够排泄，你肠中有一些应该要排出来的东西，把它排出来，那你的病就好了。可是该吐的，你没有吐出来；该排的，没有排出来；该泻的，没有泻出来，这个严重的，也会造成死亡，这一类的，因为疾病而死的，也算是横死。

第六种，就是延误医药而死的。譬如说碰到不好的医生误诊、误判，耽误病情，以致于来不及医治就死亡了。就运气比较不好，碰到不好的医生，一直找不到那个毛病在那里，一直 check，就是找不出来，可是等到找出来的时候已经来不及了，已经不晓得第几期了，已经末期了或怎么样，来不及了，这一类死亡的就属于横死。要不然就是自己延误了医治的时间，等到看医生也已经来不及了，那就是说没有把它当一回事，每年也没有定期健康检查，有一些毛病出来的时候，就一直拖、一直拖，想说也没什么大毛病，就一直拖、一直拖，拖到来不及医了，这样死亡的也算。或者是也有打错针的、吃错药的、开错刀的，这个都有，因为这样死亡的，也算是横死的一种。

第七类的横死，就是不能够判断对自己是有益、还是有害的行为。这个怎么说呢？譬如说登山，是一种健行，但是在山上迷路，结果碰到山难，饿死、或者是冻死，来不及救，救难大队还没有找到你之前，你就已经饿死、或者是冻死了、或者是渴死了。本来登山是一种健行，是很好的运动，但是偏偏就遇到山难，所以山难也算是横死；游泳也是很好的运动，可是淹死了；坐飞机失事，空难；坐个船，碰到船难，船沉掉了，结果淹死了；或者是每天都会发生的交通意外，被撞死的；或者是台风、地震、海啸这些天灾而死亡的；或者火灾被烧死的；水灾被淹死的，这些都是属于横死类的。

第八类，是做一些非时非量的事。非时的意思，就是说不恰当的时机。譬如说现在那一个国家有疫情传出，宣布说不要到那个疫区，可是你偏偏就要去，结果就感染造成死亡，这个就是非时，不恰到的时间不应该去的，你要去。非量的话，就是开 party、打麻将，打个三天三夜，通宵达旦，把自己累死了，这个就是属于非量。就是不知道节制，很累了，身体很累了，但是不知道节制，还继续地不眠不休、通宵达旦的吃喝玩乐之类的，把自己身体累坏了。

最后一个，第九个，就是行非梵行。非梵行，就是行不清净的行为，就是男女的事情。譬如说荒淫过度、或者是纵欲过度而造成精枯而亡的，这个也是属于横死。

这个就是九种时间没到，福报也还没享完，但是却死了，就是有这九种横死的因缘。

我们现在知道了死亡的因缘有这三类。

死的时候，你是怎么死的呢？你是带着善念死的呢？还是恶念死的呢？还是无记死的？又分为三类。

第一类，善心死。就是说你死的时候，是带着善心死的，这个善心也可能是你自己从心中生起的一种善念，也可能是旁边的人提醒你，看到你临终了快要走了，赶快在旁边跟你说一些你平生的丰功伟绩，你一听了，很欢喜，然后死了，这个就是善心的。或者是谈一些让你很欢喜、很开心的事情，然后你一开心，那个气就断了，这个都是属于善心死的。所以有的时候，是自己生起了善念，那是因为你生前串习的善法比较多，善的习气比较强，所以临终的时候，很自然的善心就生起了，然后带着善念离开人世。由别人提醒的也是，临终前，可能身边的人给你提起一些生前你行的一些善行，你就忆念这个善而死亡；或者是念佛的，在旁边助念，让你能够忆念佛号，然后你这样死的也算是善心死的；或者是你平常修什么法门的，你临终的时候，刚好有上师在旁边提醒你，或者是师兄在旁边提醒你生前所修的法门，因此你可以融入所修的法门，这样子往生的，这个也属于善心死的。

所以会善心死的人，他不一定生前造的善比较多，不一定，只是说你生前造善比较多，因为善的习气比较强，他会很自然的就忆念这个善，这个是很好的。就是说平常就要多行善，所以很自然临终也会生起这个善心，因为

你平常都是带着善念的，临终当然也是善心的。

可是这边讲的，有别人来提醒，他平时就不一定是造善比较多，他可能福气比较好、福报比较大，或者运气比较好，所以他虽然平时造恶多端，就是平时造恶业比较多，可是因为他临终的时候，刚好碰到有人在旁边帮助他，让他能够生起善心，然后这样子往生的，所以你临终的时候，旁边有哪一些人也是蛮重要的。

所以临终那一念很重要，这一念，因为只能够有一念，没有第二念，懂吗？所以你临终如果是善念的话，其它的恶念、或者是无记就会消失，它只会有一念，所以你临终如果是恶念的话，善心、还有无记心也会消失，所以就看你最后这一念是什么？来决定你会投生到那里去，所以临终这一念非常、非常重要，一旦善念生起的话，其它的念头就消失了。

我们怎么知道他是善心死？还是不善心死？还是无记心的呢？你就看他临终的状况。如果是善心死的，临终就会好像在梦中，好像平常做梦一样，你梦到种种可爱的景象。譬如说，你走进那种春光明媚、鸟语花香，很漂亮的花园，里面的花、还有植物、草，都长得很美、很美，就好像梦境一样，你会看到种种很好的景象；或者是你会看到花园里面有天女在那边嬉戏，在那边游乐、游玩；或者是你会看到上师、菩萨，或者是看到佛、出家人，这些都是善心死的时候会看到一些比较吉祥的景物，就在这种可爱的景象当中安详地离去、安详地死去。临死的时候，也没有很大的痛苦，我们都知道有四大分散的苦，就是解肢节苦，善心死的人没有四大分离的苦，只有很轻微、很轻微，因为他善心的关系，他是带着善念，所以他的身体也会很柔软，看起来死相很安详，是因为他是在好像梦中，很好的梦境里面这样子过去的，所以他的面貌就会看起来很安详。也是因为他身上没有四大分解的痛苦，没有很强烈，只有很轻微，不会感觉很苦，所以他脸上的表情也没有很痛苦的表情。所以你看他那个表情，脸上的表情，还有身体的状况，你就知道他是善心死的。

不善心死是什么状况呢？死的时候的心念的第二个，就是不善心死的。这也有两种情况，一个是自己生起了恶念；另外一个就是旁边的人提醒你，就是看到你平常最不喜欢看到的人，偏偏这个时候，你要断气的时候，他就出现在你的面前，你就旧仇新恨涌上心头，然后就这样死掉了，这个就是不

善心死的，由别人提醒你的不善心。要不然就是自己平常生起恶念的机会比较多，或者是造恶业的情况比较多，也是恶的习气比较强，所以很自然的，临终也是恶念先现前，那就跟你平常的习气有关。还有，也是自己这个放不下、那个看不开，一想到这个带不走、那个也带不走，心中有种种的不舍，不管你是舍不得这个身体、还是财物、亲人，带着种种不舍的，带着忧愁烦恼的，这样死的，都是属于不善心，临终有很多挂心的事情，放不下的事情，这样烦恼而死的，就是属于不善心死。还有自杀的人，带着强烈的怨念走的，这个也是属于不善心死的。

这些人在临死的时候，就会遭受很大的痛苦，我们刚才讲四大分散的苦，在他身上就可以明显的感觉到。因为对他来讲，四大分散的苦，就好像有人把你的头砍下来，拿那个很锐利的刀在你身上切、割、砍，这样的痛苦，所以你看他的表情，很痛苦的表情就知道，他四大分散的时候是非常痛苦的，你就知道他是不善心。生前所造的这些恶业，也会像电视屏幕一样、或电影银幕一样，一幕一幕的出现在你的眼前，看到自己这一世所造的这些恶业，看了心中就充满了恐惧跟害怕，看到自己造了这么多坏事情，那也是因为我们第八阿赖耶识的恶业种子爆发，所以也会出现种种恐怖怪异的景物。这些景象，其实都是我们恶业的种子所显现的，我们所造的恶业含藏在我们的第八识，现在这个种子爆发了，所以你会看到种种的景象，很恐怖的、很害怕的这些景象，旁边的人看不到，可见这些景象，你临终看到的这些景象，是你自己业力显现的。如果是真实的景象，应该旁边的人都看得到，别人看不到，只有你自己看得到，就是你自己业力所显现的景象。

如果说是会堕在地狱的话，他就会看到有鬼差前来抓人，要抓他，要不然就是看到有人在鞭打他、攻击他，或者是要追杀他，他就很害怕，全身寒毛直立，你看他的表情就非常惊慌恐怖的样子。因为有人要杀他、或者是要打他，所以他就会一直跑、一直跑、一直跑，他的手脚就会动，你看他手脚一直在乱动，他可能就是有人追杀他，要赶快跑、赶快跑，所以你就会看他手脚一直动、一直动，面部的表情很惊恐，惊慌恐怖。有时候也会吓得大小便都流出来了，有时候你也会看他手在空中挥，那就是可能有人要打他、或者要抓他，他就会一直手猛挥虚空说：「你不要过来！你不要过来！你不要抓我！你不要打我！」所以他会一直挥，你就看他躺在那边，手在空中一直

挥、一直挥，他就是看到这种种的景象，你就知道他要堕地狱了，这个是要堕地狱的众生，临终的时候会出现的景象，这个是他业力所显现的景象。有的会一直翻白眼，有的会口吐白沫，这些都是征兆，你就知道这个八成会堕地狱，如果看到这些景象的话。那些应该堕在饿鬼道、或者是畜生道的众生，有一些恐怖的景象，也跟这个地狱很类似，可是有一些就不一样，因为不同的业力，他就看到不同的景象。所以我们看到他临终的状况，大概就知道他是善心死、还是不善心死的。

第三种，是无记心死的。就是胡里糊涂就死掉了，所以他临终的时候也没有特别的善念、或者是恶念，所以他是在一种无记心的状态之下死去的。因为他是无记死的，所以他也没有特别苦、或者是特别快乐的景象出现，没有特别痛苦，你看他没有特别痛苦、也没有特别安详，那种含笑都没有，看他好像没有什么特别表情的，这个大概就是无记心死的状况。

我们人死的时候，最后会呼出三口气，然后气就不会再进来了，这个是属于粗分心。这个粗分心，就通刚才讲的善、恶、无记，或者叫善、不善、无记，这个时候是通这三种，所以我们进入粗分心的时候，是通善、不善、跟无记性的。这个时候，是希望能够自己，或者是有旁边的人，帮助他生起善念，这个时候可以帮助他。这个时间到底有多长呢？一般是吃一餐饭的时间，你一定不是细嚼慢咽的，所以大概最长是二、三十分钟，就进入细分心的时刻。

一旦进入细分心，我们的神识就处在一种昏昧的状态，也是一种无记的状态，这个时候就没有办法再改变了，所以这个昏昧的状态，是属于无记性。这个时间有多长？一般来说，最长，一般人，不是修行人，一般人最长是三天半的时间，等到你的神识醒过来，你的细分心跟你身体分开了之后，就进入了中阴身的状态，这个时候就是中阴身的开始。

有关于中阴身，我们就明天再介绍好了，明天我们介绍死亡之后，神识是怎么离开身体的，就是四大分散的过程，地水火风，地大怎么融入水大，水大怎么融入火大，火大怎么融入风大，这个整个四大分散的过程，还有怎么进入中阴身的状况，我们明天再说明。

〔问〕慈悲的净莲法师，请问什么叫做灵光？什么叫做法身？临终时如何保持正念？

[答] 这个我们会在明后天介绍。我知道你要问什么，明后天介绍。

[问] 请师父慈悲开示，佛教到底讲不讲或认同「找替身」吗？（找替身是什么意思啊？）（补充解释：师父，找替身是找替死鬼，就是淹死的，你又再去那边游泳，就会找替身。）

[答] 我们叫做「找交替」是不是？替死鬼，你们叫做替身。因为这个替身有很多不同的意思，因为道教就有很多用纸人或草人，那个也是一种替身，就是把你的恶运全部转到那个草人或纸人身上，然后把这个草人或纸人拿去烧掉或者放水漂流，把你所有的恶业或者是病痛把它带走，那个也是叫做现在讲的替身，所以我要问你说你现在说的替身是哪一种。因为在道教所谓的替身，有很多不同的法术可以用这个替身，譬如说你现在有恶运，你就可以用替身的方法，帮你解这个恶运。如果你现在有不治之症，医不好的病，或者是久病缠身，他也是可以用这个替身的方法，修一些道教的法，找一个替身，把你所有不好的，全部都转到这个替身的身上，然后再把这个替身处理掉，你所有的不好就跟着这个替身一起带走了。如果是抓交替的话，我们佛教是没有讲抓交替的，所有你会怎么样轮回，都是你自己业力在决定的，没有那个所谓抓交替的现象。

[问] 临终时如何保持正念？

[答] 那要看你修的是什么法门，懂吗？不同的法门它用的方法是不一样的。

[问] 请问法师，如果一个人一生从未听闻佛法，从未接触其它宗教，可是去世的时候非常安详，是因为什么因缘？

[答] 就是刚才我们讲的，会善心死的就是因为他平常还是行善，在默默帮助别人，或者是他是乐于助人的这样一个个性，虽然他没有信任何的宗教，可是他是一个好人，是一个大善人，所以他还是一样可以善心死。

[问] 是因为只是死时一时的善念吗？

[答] 也是要跟平常，刚才我们讲过了，你平常多多行善的话，你善的习气比较强，临终比较容易忆念善法，那就比较可能是善心死。

[问] 金刚罪是专门对受过金刚戒的人才适用的吗？

[答] 要看什么样的金刚罪，就是一般我们分性罪跟遮罪，如果是性罪的话，你虽然没有受戒，他还是一样有犯。遮罪的话，就是你有受戒才算犯，

所以要看是什么样的内容，来决定他是性罪还是遮罪的范围。

[问] 请问「上师五十颂」是应该在弟子归依上师三宝之后才来学习的，还是之前就应该学习？

[答] 一般我们是归依三宝之后，归依上师之后来学习的。

[问] 十四根本堕戒当中对上师的身不恭敬，包括从上师的鞋子、衣服、座位上面走过去，或者是踏到上师的身影等等，如果因为不小心而有犯到身口而非意不恭敬，也是同等获罪吗？如果上师本人开许的话，是否所有戒律都可以开缘？

[答] 因为上师在三宝之先，在密教是先归依上师，才归依佛、归依法、归依僧，所以上师为先。为什么上师为先？就是上师是三宝、三根本的总集，全部在上师一个人身上，就是代表三宝跟三根本，所以是以上师为先，这个没错。所以上师如果开许的话，不是所有的戒律都可以开缘，上师还会看，还要再看情况，不是所有，不能说所有，因为有些还是要遵守的，听上师的话也没错。你这边的意思就是说如果上师本人开许的话，上师开许的就可以，但是不包括所有的在内。

[问] 假如我们自己的父母毁谤三宝，而我们与他们共住，这样违犯十四根本堕戒吗？

[答] 没有违犯，还是要住在一起。十四根本堕戒上面讲到说不跟毁谤三宝的人共住，共住的意思，不是住在一起，就是一起同行，同一桌吃饭，平常互相往来，它共住是范围比较大，不是住在一个屋檐下的意思，当然也包含这样的意思。就是说你有选择性的话，譬如说你现在要租房子，要找室友，你就不要找那个毁谤三宝的，住在同一个屋檐下。可是我们无从选择的时候，我们一定要跟我们的父母或跟我们的亲人住在一起，可是他是毁谤三宝的情况，那我们不能够说我要搬出去。所以这个共住的意思，就是不要跟毁谤三宝的人经常往来，因为你会受到他邪知邪见、还有毁谤三宝这个恶业的影响，在你修行还不稳定的时候，你不是很讨厌他、排斥他、远离他，不是，你是发菩提心，等我成就了，我一定度你。可是因为我现在自己修行还不是很稳定，很容易受到这种共业，因为共同处在一起就有共业的一分，就是你必须要分担他的毁谤三宝的业，你跟他在一起就有共业，虽然你自己没有毁谤三宝，因为这个共业会影响你的修行。我们怕这样子，因为我们修行

力还不够的时候，我们就尽量不要跟毁谤三宝的人共同相处，经常往来，受到他共业的影响，就是障碍我们修行没有办法进步，甚至有不好的、负面的影响，因此我们说不要跟毁谤三宝的人共住，意思是这样子。

[问] 尊贵的师父上人，修习自他交换，真的可以达到代众生苦的效果吗？

[答] 看你有没有见空性？有没有真的发菩提心？它是有差别的。如果你已经见空性的话，你也发愿：愿一切众生的苦在我身上成熟，它就真的会过来，它是自动就过来了，你不用再提任何的念说：我现在要把一切众生的苦都成熟在我的身上，不用，只要你曾经发过这样的愿，愿一切众生的苦都在我身上成熟，你只要发过这样的愿，然后你见空性了，它就会自己过来了，你不用再提任何的念头，你也不用观想，它就自动过来，因为你的愿力引导它，众生的苦的业就会在你的身上成熟。

可是如果我们没有见空性，我们这样子来修自他交换，因为我执的关系，我执就好比铜墙铁壁，它怎么打都打不进来，懂吗？所以虽然我们每天修自他交换，但是那个效果，就是众生的苦在自己身上成熟的那个效果很小，是因为我们还有执着，还有「我」的执着。我是我呀！我的苦是我的苦，众生的苦是众生的苦，我跟他是没有有相干的，不是同体的，所以我虽然修自他交换，发愿说一切众生的苦都到我身上成熟，可是它就是过不来，懂吗？除非你很悲切的时候，会过来一点点而已，看你的我执的强弱来决定它过来多少，我执愈强，它过来的苦就愈少。

我刚才讲很悲切的情况，就是有一些因为亲人或者父母，眼看着他就要走了，可是你非常非常的不舍，所以你就在佛菩萨面前发愿说：我愿意折寿十年给他！非常的悲切，当下无我了，所以它就会过来，这个时候有时候是有效的，是因为你当下的心念非常的悲切，当下已经忘我了，当下是无我的，它就会过来。可是那个我执非常强的，你念念都是我是我，众生的苦是众生的苦，我的苦是我的苦，我的苦不是他的苦，他的苦也不是我的苦，它就是过不来，因为「我」的执着会把它障碍隔掉了，是这样的一个情况。

所以，你说有效果吗？那就是看你自己的情况来决定它效果怎么样。所以也有人很害怕修自他交换，他的苦真的过来，他的业真的过来，我不晓得可不可以承受得了？所以也常常有人问，它是不是真的会过来？我会说：安

啦！你的我执都挡掉了，安啦！还有另外一个更安稳的方法，就是你们修过这个法门就知道，我们会化空，把一切众生的苦，修自他交换的时候，我们观想一切众生的苦由我代受，虽然这样发愿，可是我们会观想化成黑气进到我的心中，然后化空，如果你这个化空，你的观想力很强的话，也是很安全的，虽然过来，但是你把它化空掉了，所以你还是很安全的。

[问] 如果真的可以替代，因果定律不就推翻了吗？

[答] 没有推翻，因为该报的还是报了，只是在你身上报而已，没有推翻，该受的还是要受。

[问] 很多大师都开示我们不必担心修这个法会给自身带来伤害，因为它唯一所能伤害到的，正是那个伤害我们最大的东西，就是我执。

[答] 对啊，没错，其实我执才是我们最大的敌人，我们自己会受到伤害，都是因为对我的执着。

[问] 但是也有一些人不主张初学者修这个法，认为我们尚为凡夫，身见完全没有破，如果修这个法，反而会给自己修学带来障碍，到底哪一种观点正确？

[答] 我刚才已经解答过了，只要你修自他交换的方法是正确的，就是观空，你是不会受到伤害，你的修行也不会有障碍，所以它还是很安全的，还是可以修的，就是方法要正确，不要自己看法本，自己乱修，也没有上师的教导。有些人看了自他交换，他就开始修了，他也没有化空，忘记化空。不过还有一道墙，就是我执的墙，所以应该也还好啦，不会有太大的障碍，除非他证到无我了，证到无我也无所谓，他也不怕了，对不对？

[问] 可是，为什么藏传佛教历史上又确实出现过这样的事例，就是运用自他交换，中止了当时正流行的疾病，而自己最终也死于这种疾病。

[答] 没错，这种例子太多了。就是看到外面有人打狗，那个狗哎哎哎叫，后来那个狗不叫了，结果他上师的身上出现了好几条打狗棒的痕迹，就是刚才在外面打狗的棒子，是打在上师的身上，还有那个印子，这个就是自他交换的一个例子。所以现在讲的这个，他自己把所有的疾病都在自己身上成熟，也是有很多这样的例子，就是自他交换确实是有它的效果。

[问] 并且顶果钦哲仁波切在他的开示当中，也鼓励我们努力地修这个法，直到代众生苦的征候在我们身上出现，才证明它已真正发生作用了。

[答] 对啊，这就表示我执已经慢慢、慢慢在减少，它就会真正有这样的现象出现，就表示我们慢慢见空性了，所以它就确实会发生作用。

[问] 我们应该如何理解？是不是这些人将自己过去没有受报的恶业，运用他们的愿力，让它马上成熟而受报了？

[答] 也可以这么理解。

[问] 到底是修到无我了，才来用这个法，还是先用这个法来启发菩提心？

[答] 对啊，先用这个法来启发菩提心，就是练习发菩提心的一个方法，就是自他交换。

[问] 请教师父，您说修行人应该保持一个很轻的胃，在进食到还剩一点饥饿感的时候就应该停止，这是否意味着平时保持有一点饥饿感是正常的？广论中所讲的「饮食知量」的标准，和这一条是否相同？

[答] 对啊，饮食知量，你觉得有点饥饿感，刚好是你的分量，就是饮食知量，因为每个人的量不一样，每个人的需要也不一样，每个人的修行力也不一样。我们现在说保持一个轻的胃，就是说你已经决定要走这样修行的路的时候，因为保持一个轻的胃，可以让你身心感觉比较轻安，你的呼吸不会那么不顺畅、不会那么粗，你的身体也不会那么粗重，所以你要修止观也好，修其它的法门也好，你是比较容易上路的，是这样子来说。可是没有准备好要做这样一个修行的话，你叫一般人保持一点饥饿感，他是有困难的。还要再看他的工作量，他如果每天需要很大的工作量，你说你不要吃太饱，他是没有力气来把工作做好，这种情况也是不成立的，所以要看。

这个保持一个轻的胃，是他们练瑜伽，瑜伽修行者是一定会遵守这一条，因为不管要练习瑜伽还是静坐，都是要有一个轻的胃，才容易进入状况，收到很好的静坐或是练瑜伽的效果，一定是这样子的。所以他们每个月要断食，这时候就不是保持一点饥饿感，是完全没有进东西，完全不吃东西，断食三十六个小时，至少三十六个小时，如果想要效果好的话，是连一滴水都不喝的，那个不是困难更大？现在只是保持一点饥饿感，还可以吃一点，可是断食的时候，是完全不能吃。可是他们为什么要这样子做呢？就是体内大扫除，趁断食的时候，把你体内的毒素统统做一个大扫除，体内大扫除之后，身体比较轻安了之后，你要练瑜伽或者静坐，效果就更好，更容易进入三摩地、

还是三昧，都比较容易进入，所以它是一种修练的方法，跟《广论》的饮食知量是没有矛盾冲突的。

[问] 弟子最近在学习过午不食，前面一些天饥饿感比较强，可能是以往饮食过量的关系，可是后来这些天仍然会有一点饥饿感，且特别口渴，是否为正常现象？

[答] 是正常现象，你如果不想喝太多水的话，你就是含一口水滋润你的口腔，这样就好了，然后慢慢吞下去。感觉很口渴的时候，含一口水在嘴巴里面含着，慢慢吞下，就这样子来解渴，解你暂时口渴的现象，这是正常的现象。因为当我们很饥饿的时候，或者是在断食的时候，比较长时间的断食，它并不主张喝很多的水，因为水它是属于比较凉的，其实你喝太多水，你会有水肿的现象，所以在断食的时候，或者是过午不食的时候，也不主张喝大量的水。

[问] 如果真的对修行有很大的帮助的话，是值得努力去克服这些困难的，时间一长，就会习惯，毕竟饥饿感觉也是虚幻的，请问这样是否如法？

[答] 对啊，没错啊！饥饿感就是一种，除了你刚才讲的，平常饮食过量是其中一个，但是更重要的就是说我们有饮食的习气，其实是那个习气让我们感觉本来是吃三餐，现在变成过午不食，那个饮食的习气不习惯，最主要的是那个习气的关系。我们一直有饮食的习气在，所以我们现在吃少一点，我们的内在潜意识一直告诉我们说：不够、不够，那个就是习气它在抗议说：不够、不够，其实也是习惯就好。因为我们身体有生理时钟，当你习惯过午不食之后，你的生理时钟调好了之后，它就不会有饥饿感了，所以它也只是一个过度的时期而已。

[问] 慈悲的净莲法师，请解答「动禅」。

[答] 请参加我们五月份的「身念住」，那个就是动禅，在行动当中怎么样保持你的定境，不但保持定境，还要在定境当中体会什么是无常，什么是无我。

[问] 慈悲的净莲法师，请问堕胎未成型的也有中阴身吗？

[答] 这要听完我们后面中阴身怎么形成的，你就知道了。是有啊，未成型，可是他已经父精母血，加上我们上一世的中阴身，三缘和合而成胎，所以他形成受精卵，我们现在用语叫做受精卵，他只要是一个受精卵的时候，

就是它已经受精了，这时候第八阿赖耶识，就是这个神识已经入胎了之后，他就已经形成受精卵，他就是胎儿了，虽然他还没有成型，但是只要他是受精卵，三缘和合而成胎，形成胎儿，这个时候就已经算是有生命，就是生命已经形成了。所以你把他堕胎，他要再去轮回的，下一世轮回的话，他也会经过中阴身，也是有中阴身的。

[问] 胎死腹中的也有吗？

[答] 也有啊，只要是受精卵，一般都有。也有例外的，那个是另外的，所谓的夺舍法，或者是菩萨要示现受生，他有等他长到很大，他的神识才入的也有，但是这个不是一般的状况。一般是一定要父精母血，加上中阴身、神识，三缘和合，才能够让胎儿有生命的迹象，要不然就没有生命的迹象，精子是精子，卵子是卵子，没有办法形成生命的现象，就不是一个生命诞生，没有办法形成一个新的生命。所以一般来说，只要是受精卵，他都有中阴身。

[问] 年幼、未成年死，这三种应怎么做？（堕胎的、胎死腹中的、年纪很小，未成年就死了，这三种应怎么做？是说应该要超度他们是不是？）

[答] 可以啊，可以超度他们。

[问] 净莲法师慈悲开示，回向法界是包括全部法界，如果修净土法门，是否要另外回向弥陀净土？

[答] 你回向法界其实就包含你的弥陀净土，你要单独回向弥陀净土也是可以的。法界，当然就包含了所有的法界在里面，所有的净土也都在里面，包括你的西方极乐世界净土也在法界里面。

[问] 请示师父，每月定时放生，是否会影响海洋生态？每次放生几百条的鱼或螃蟹，会不会影响海洋生态？

[答] 你如果放在不适应牠的地方就会影响海洋生态，因为它不同的海洋，它有不同的鱼类，鱼、虾、螃蟹，你所放生的这些内容，有些是不属于那个海域的，你放下去就有可能会影响海洋生态。所以最好是了解海洋生态之后再放，牠应该在哪里的，你就把牠放在牠原来应该在的地方，这样就比较不会影响海洋生态。

[问] 师父，宗教都讲行善，为何回教可行杀生？而佛教不许可？

[答] 回教为什么杀生？他为了要护教，他们的杀生跟我们平常所说的杀生定义不一样。我们是慈心不杀，因为慈悲一切众生，众生都是爱命，跟

我爱命是相同的，我们因为慈心，所以不忍心杀害他们，跟回教他们杀生的定义是不一样的。

[问] 请问师父，为什么佛不要度神、天龙八部等等，才来一起救人？
(才来一起救人什么意思？)

[答] 没有啊，佛什么都度，佛要度一切众生，一切众生也包含神、鬼、天龙八部都在一切众生里面，都要度，佛也有度，没有不度。

[问] 为什么要我们先修行才去西方极乐净土？

[答] 西方极乐净土是你发愿自己要去的，不是吗？你如果想再写详细一点，你就明天再写详细一点，这样子我不太懂你的意思。你的意思是说要去西方极乐净土要先修行？就是啊，信愿行就去了嘛，不是吗？

问：尊敬的净莲法师，如果亡者他的容貌显现不好的相，或已堕落的相，请问家人如何帮助他？可以挽救吗？

[答] 这个我们明后天都会讲，他进入中阴身之后来得及、来不及救呢？怎么样的情况之下才能够救呢？我们刚才讲，他进入细分心就没有转变的可能了，可是像超度，这个还是有可能转变。在密教，即使你进入中阴身还是可以转变，所以它才有中阴身救度法。可是一般来说，如果你没有透过这些超度或者是中阴身救度法的话，一般是刚才讲的那个粗分心，你是善心死、不善心死、还是无记心死，等他进入细分心，它是一种昏昧的状态，属于无记性，这个时候就已经没有转变的可能，一般来说是这样子。

你看到他的容貌不好的时候，他这个时候四大分散是还没有断气的，所以你赶快在旁边看能够帮他怎么样，做一些我们刚才讲的，提一些他的善行，或者是讲一些他开心的事情，让他能够生起善心这样子来死亡。还要再看他有没有修行？他如果有修行，或者是有念佛，你可以在旁边帮他助念，或者是你在旁边持咒、念佛、或者诵经回向给他，也是可以，可是这个时间很短，恐怕来不及。因为我们刚才讲，粗分心的时间是一餐饭的时间，二十到三十分钟，这时候你看你要怎么帮助他，能够让他转念，本来要恶心死的，看可不可以转成善念。或者你说他已经容貌不好看，就是说他已经有四大分散的现象产生，你在旁边能做的，还是我们刚才讲的，就是在旁边帮助，看能不能让他生起善心。善心死的话，就是看能不能转变，本来不善心死的，把他转成善心死的，就是粗分心的那个半小时之内，看你有什么办法能够让他转

变，看你会什么，他喜欢什么，因为也不是每个他都是念佛的，所以你在旁边念佛号，他不一定喜欢，他如果平常听到佛号就不是很喜欢听的，你这时候念佛也是没有效的，所以可能还要再看他生平，就是他生前喜欢什么，好乐什么，尽量说一些让他心情会好的事情，提醒他，在旁边不断不断地提醒他。四大分散的时候，我们讲话的声音会变得很小很小，他听起来是很遥远的，所以你可能要靠近他的耳朵近一点，跟他讲一些让他开心的事情，或者是让他能够生起善心的事情，善念的事情。

都回答完了，我们今天就讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。