

釋禪波羅蜜次第法門(28)

八念

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一四年九月二十八日

好，我們今天練習八念，什麼叫念呢？念就是明記不忘，憶念保持。就是說它時時都在你的心裡，都沒有忘失過，明記不忘。我們常常說你對一件事情念念不忘，這個就是念的意思。而且是明記，很明白的記憶，很清楚的放在心裡面，然後念念不忘，這樣憶念保持，叫做念。我們先知道這個念的內容，我們練習的時候就知道要怎麼用功，它跟之前的那個想不一樣。

想是第六意識的比量想一下這樣而已；可是念的話，它就一直都在你的心裡面，那個叫念。所以它是有差別的，這個說明什麼呢？就是不是你念的時候才有，你不念的時候還在你的心裡面，那個才叫做憶念保持，明記不忘。所以我們今天練習的這個八念，不是說念的時候才有，其實這八個內容，我們平常就要時常的憶念保持在我們的心中，明記不忘，才能夠達到它的效果。

那為什麼會有八念？它的緣起就是佛弟子當初在修不淨觀的時候，他們在哪些地方修呢？可能是阿蘭若處，就是深山、曠野裡面，沒有什麼人煙的地方，然後又修不淨觀。那有的是住在墳場，那就算是沒有住在墳場的話，他也會因為修不淨觀的緣故，他會每天走到那個亂葬崗，印度很多亂葬崗，就是人死了之後，那個棉布包一包，然後就丟到亂葬崗。那屍體就自然的腐化，那這中間可能有野狗、野狼，就是吃那個屍體的肉，然後屍體也這樣七零八落都分散，散落一地，所以非常方便修不淨觀。

尤其是我們上一堂練習的那個九想，從死想開始，就是整個腐爛的過程看得清清楚楚。所以當初的佛弟子，他們為什麼要住在墳場？就是方便修不淨觀、白骨觀。就算是住在阿蘭若處，或者是曠野當中，他也是每天走一定的路線，走到那個亂葬崗，然後在旁邊好好的仔細觀察，看他今天是哪一個進度，他就觀察那個部分。然後再保持正念，憶念保持，現在講的念，明記不忘，憶念保持，回到他的阿蘭若處或者是墳場，坐下來開始修。

所以當時就是光是去看這個屍體，它就有很多的要注意的是事項。譬如說地點、風向、然後光線、時間。譬如說風向，就是說你要站在順風的地方，

不然那個屍體腐爛的味道這樣迎面撲鼻而來，然後你就這樣看，看到最後可能暈倒了。就是實在是味道太難聞了，所以它有很多的要注意的事項，我們現在因為沒有這個機會，所以就不用講得這麼清楚。

我們主要是要講八念，它為什麼會有這個八念的產生？就是因為這樣的佛弟子，修習不淨觀、白骨觀的過程，有時候難免心生恐懼，整天看死人，然後又腐爛的過程，是這麼樣的厭惡這個色身。那有時候打坐的時候，會突然毛孔豎立，就是非常的恐怖，想到死、然後那個整個腐爛的過程。就想我就是這樣，從死亡到整個腐爛的過程，就是難免有時候會心生恐怖。

所以佛才說佛弟子如果在修不淨觀、白骨觀，心生恐怖的時候，我們就可以來念佛。如果不念佛，就念法；不念法，就念僧；沒有念佛法僧，就是今天講的八念，我們就念戒、念捨、念天、念入出息、念死都可以，目的就是要去除恐怖。因為有時候那個道行比較深的時候，好不容易進入那個狀況，魔就來干擾。所以還有另外一個會心生恐怖的就是，它一直來干擾，干擾修行人。因為它怕他怎麼樣？少了一個眷屬，所以在你道業精進的時候，它魔特別會來干擾，然後幻化種種的那個幻境，然後讓修行的人退失道心。所以也會心生恐怖，整天就怕它來干擾這樣子。所以就這時候可以念佛，憶念佛，這個就跟念阿彌陀佛就沒關係。

就是憶念佛的功德，佛是大慈大悲的，祂不但是智慧圓滿、慈悲圓滿，又一心的護念一切的眾生。那我當然也是被佛所護念，所以就觀想佛護念著我，也可以觀想那個佛光普照，佛光普照，這個我們都可以想像。佛的光明就是盡虛空、遍法界，然後我就被佛的光明所籠罩、包圍，所有的佛光都包圍著我，我慢慢心就可以平復下來。像我們有一些你出外旅遊，那個走在夜路、陌生的環境，或者是荒郊野嶺，或者是住那個飯店怪怪的，常常有人住那個飯店說……這個時候你也可以做這樣的觀想。觀想佛的光籠罩全身，晚上嚇得睡不著的，你也可以這樣觀想。那你就會開始安心，晚上就能夠非常安心，然後放鬆的就可以入眠。

那現在是講主要在修行的過程當中，如果我們心生恐懼的時候，也可以這樣子來憶念佛。那既然就是一切功德圓滿，善巧方便、什麼各方面都圓滿，然後有什麼三十二相、八十種好，有什麼十力、四無畏、十八不共法，都是說明佛的戒定慧都是已經達到圓滿成就了。所以祂的神通道力都是可以來護

念眾生的，這樣子想的話，我們的心自然就能夠去除這個恐怖了。

那也可以念法，念法就是憶念一切的佛法，一切的佛法可以從你斷惡修善開始，就是可以遠離墮惡道的苦的那個怖畏，也可以至少有人天善趣。如果你是持五戒十善的話，持五戒可以得人身，十善可以生天，五戒十善。所以它至少有……你這一世沒有解脫、沒有證果，至少他可以死後生天、不墮三惡道，還可以進一步解脫，甚至可以開悟成佛。所以像這麼殊勝的佛法，都可以開悟解脫、證果了、成佛了，何況是現在一個小小的恐怖呢？

這個恐怖相對那個證果來說，開悟成佛來說，那個是太小的事情，都可以幫助我們解脫這個佛法，何況是這個小小的怖畏呢？所以想到自己，也是在這個精進佛法的修行上面，那修的又是解脫道，就是可以成佛之道，所以應該是沒有什麼恐怖的，所以想到這裡也心安多了。所以憶念到這個佛法的殊勝，那我們又是走在這個成佛之道的路上，像《心經》也是，遠離恐怖，對不對？顛倒。

所以玄奘法師到印度去取經，他一路上心生恐怖的時候，也都是讀誦《心經》，也是憶念《心經》。所以我們知道憶念這個法，它是般若波羅密，它的殊勝，我們上《心經》也講過，它是可以從那個文字般若、到觀照般若、進入實相般若。所以這麼殊勝的法，相對我們現在小小的恐怖，當然是一點問題都沒有。所以想到這裡，應該是就可以放下這個恐怖的心了。

那念僧，念僧就是從古代的高僧大德開始，所以我們常常如果可以看《高僧傳》的話，你可以引發我們的道心，還有增長我們的信心。看古代高僧大德他們是怎麼樣來走這個修行之路，是怎麼樣成就的，他們都是我們很好修行的榜樣。那這一世如果我們有幸遇到善知識的話，那一路上也都是有善知識的陪伴，不管是有問題或者是走岔路的時候，那善知識可以這樣拉拔我們一把。所以想到有古代高僧大德，一直到這一世我們所依止的善知識，或者是上師或者是師父的話，我們恐怖的心也能夠放下來，也能夠去除。所以僧就是我們修行最好的助伴，他可以陪伴我們一直到成佛為止。

那念戒的話，就是想到我們能夠好好的持戒，只要持戒清淨就不怕死後墮地獄道。想到就心生歡喜，我一定不會去的，為什麼？因為我能夠清淨的持戒。因為剛才也講，持五戒的話可以再得暇滿的人身，所以只要能夠好好的持戒，自然就沒有墮惡道的這個怖畏。

那念捨的話，捨就是布施，如果能行布施的話，也能夠去除墮餓鬼道的怖畏，也不怕生在貧窮的人家；不怕貧窮，也不怕墮餓鬼道。所以想到這裡，想到我平常也很好樂布施，那我這個布施的功德，也可以不怕死後墮在餓鬼道，或者生在貧窮的人家。那我如果能夠好好的持戒，好好的布施的話，死後怎麼樣？一定生天，所以生天的果報就是持戒跟布施來的。

所以念天，就是想到我能夠精進的持戒，然後又可以平常行很多的布施善業的功德，如果這一世沒有解脫，至少我死後可以生天。所以憶念生天的功德，它就是五戒十善來的果報。想到我就是現在死的話，我也不會墮三惡道。所以這個念戒、念捨、念天，可以讓我們心生歡喜，心生歡喜的時候，我們怖畏的心自然能夠去除。因為這兩個念頭不可能同時存在，不可能又怖畏然後又歡喜，所以我歡喜的時候就沒有怖畏的心了。

那第七個是念入出息，這個我們修的很多了，不管是六妙門也好，數息、隨息，或者是十六特勝，或者是我們之前才剛介紹完的那個通明禪，都有講到修這個入出息。就是你數息或者是隨息，它其實也可以去除恐怖的心，像我們緊張的時候，都知道要深呼吸，就知道調息的重要。

好，那我們又數息過、也隨息過，所以光是從一數到十，慢慢的心念越來越微細，心念越來越微細。或者是隨息，你只要數或者是隨息到心念越來越微細。就想說我修數息、隨息都可以修到心念這麼微細了，幾乎那個心念快要息滅了，那何況現在恐怖的心，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細，何況是這麼粗的恐怖的心，那一定是可以調伏的。所以當我們的這個恐怖的心生起的時候，我們就可以安下心來從一數到十，這樣很快的，那個很粗的恐怖的心就能夠息滅了。因為心念越來越微細了，那身心也越來越安穩。

第八個是念死，這個念死也是非常重要。其實我們從一出生就已經步向死亡，只是大家忘記這件事，還想說我的命很長，未來還有很多的人生的計畫，其實我們從來沒有離開過死亡。我們是帶者死亡繼續走而已，所以死亡從來沒有離開過我們的身體，對不對？所以今天就算沒有嚇死的話，因為恐怖，今天就算沒有嚇死，有一天還是會死，遲早還是會死。所以實際上這個死是如影隨形，是跟著我們身體從來沒有離開過，跟著我們一起起床、一起睡覺，然後每天每一分、每一秒都是這樣子度過的。

只是我們忘記會死亡這件事情，所以我們經常憶念死的話，它有非常多的好處，不但能夠明白無常的道理，為什麼無常呢？我們這個色身、我們的身心就是五蘊的假合，色受想行識，那色受想行識又是剎那生滅、生滅、生滅，就是無常。所以我們的五蘊假合之身心，實際上就是無常的，所以無常隨時會來。所以念死無常就是他隨時都會死，然後我們也應該是隨時都準備好。

你念死念到很切的時候，很切的時候是怎麼念？我們之前說欸！念死無常，要想我今天就會死，只是今天很長，今天從早上起床一直到晚上睡著，這中間二十四小時，二十四小時很長。一天有二十四小時，它還是很長，所以這樣子還是不夠迫切。所以念死應該念到怎麼樣才是最切的呢？不是上午念了，然後下午會死，沒有，那還有上午、下午，上午到下午還有好幾個鐘頭。所以念死念到最迫切，就是我這口氣吸進來，不知道還能不能吐出去，我就死了。這口氣吐出去，我沒有把握還可以再吸進來，我可能這口吐出去，我就死了，沒有辦法再吸進來了。

所以就想到我吸進來這口氣，不知道還能不能吐出去；我吐出去之後，也不知道還能不能吸進來。要念死念到這麼迫切，生死就在每一個呼吸之間，如果念死可以念到這麼切的話，那會不會怕死？這個恐怖的心會不會生起來？不會，你念念都已經在……都準備好了。這口氣呼出去不再吸進來，我準備好了；呼出去不再吸進來也O.K.啊！我隨時都準備好，我念念都準備好，每一口呼吸我都準備好，這個才叫做真正的念死，要念到這個程度，不是一年以後、兩年以後、五年以後我要幹什麼，那個實在是太漫長，那個念死念的怎麼樣？不夠緊急，所以最緊急就是這樣的一個狀態。

我們很簡單的把這個八念內容介紹過一遍，所以我們現在來好好的把剛才講過的把它思惟一遍，好好的憶念保持這個八念的內容。好，現在練習。
（練習八念）

好，我們剛剛說這個八念，不是你恐怖的時候才念，因為它非常的殊勝。如果你能夠平常心念念，都沒有離開這個八念的內容的話，它不但可以入道、還可以證道。那入道的次第就好比這八念的次第，譬如說：我們生病的話，一定要去看醫生，那看醫生一定要有好的藥方，那我們還要乖乖聽話服藥。還有在病裡面應該有的禁忌，譬如說飲食的禁忌、還是各方面應該要注

意的事項也要注意好。還要好好的將養身體，這樣病才會慢慢的好。

那我們修行的病是什麼呢？就是我們有見惑、有思惑、有塵沙惑、還有無明惑，無明大病這個是最嚴重的。一切都是一念無明來的，所有的執著也是這一念無明才有的。不管是我執、還是法執，分別我執、法執，還是俱生我執、法執，都是無明的產物。所以我們想要把這個無明的大病去除，完全的脫離三界，開悟成佛，才能夠去除這個無明的大病，究竟圓滿成佛的時候，才可以做到。

所以念佛就好比佛是大醫王，念法，法就是所有的藥方，不管你是小乘法、大乘法、金剛乘的法，一切的法就是要去除我們的病，不管你是煩惱病、還是所知障的病。念僧就好比我們去看醫生，你依止一個師父，他會告訴你，你要修什麼法門比較合適，這中間應該要注意的事項，一切注意的事項。就是飲食方面的禁忌，還有修行應該要注意的事項，這個就好比是念戒。戒就是度毀犯，我們應該要注意的身口意，哪些情況之下不要犯等等的，所以念戒就好比是飲食禁忌，各方面的注意事項，在你生病的時候要非常的注意。

然後念捨就好比是將養我們的身體，念天就是你的病就好多了。不管你的煩惱，還是你的所知障，慢慢慢慢都在減除。從分別的一直到俱生的，慢慢慢慢的減除。然後念入出息就好比你這樣子精進修行，應該注意的也注意，有了一個好的醫生，又有好的藥方、又精進的修行，那自然就能夠開發禪定。所以念入出息就好比可以開發禪定，有了禪定的力量就可以由定而生慧，由戒而生定、由定而開發智慧，所以最後一個念死就好比開發智慧。

什麼樣的智慧呢？了生死、出三界、開悟成佛的智慧，因為念死可以驚悟無常。我們剛才說了，明白無常的道理，那無常又告訴我們什麼呢？因為一切因緣所生法，它是無常的，所以是苦的，沒有所謂的快樂，我們所謂的快樂只是苦的息滅位，痛苦的減少相對好像有快樂。三界沒有所謂的快樂，只要在輪迴，十法界也沒快樂，因為還有變異生死，只要有分段生死、有變異生死，都是生滅無常，只要生滅無常都是苦，沒有所謂的快樂。因為我們顛倒，樂倒，以為有樂，其實沒有。只要在生死當中，不管你是分段、還是變異的生死，只有苦果，沒有所謂的樂果。

好，只要是無常的，自性都是空的，所以就明白了空，就可以入我空觀或者是法空觀，明白空性的智慧的道理，就能夠現前，然後就可以證到無我。

所以光是一個念死、念無常，你就可以明白苦、空、無我的道理，是不是就可以證三乘的果位？你證到人無我，就是聲聞、阿羅漢、然後辟支佛的果位。

或者是你修習四聖諦就能夠證聲聞阿羅漢果；思惟十二因緣就可以證辟支佛果；你發菩提心、行六度，就可以證菩薩，然後乃至最後開悟成佛的果位。就是你從初地破分別的我執、法執，一直證到八地破俱生的我執，再到最後金剛喻定連俱生的法執也破，種子完全清淨之後，究竟圓滿成佛。好，所以光是念死、無常，明白苦、空、無我的道理，就可以證三乘的果位。所以我們說這個八念法，它不但可以入道，而且還可以證道，它的原因在這裡。

那其實這個八念隨任何一個念，隨念任何一法，就已經可以證得涅槃了，任何一法就可以了。譬如我們剛才說的，你念法就是從四聖諦、十二因緣、到六波羅密、到中道實相，光是這一個就可以證三乘的涅槃了，對不對？三乘的果位，光是一個念法就可以了。就說你憶念這個法的內容，看你發的是出離的小乘心，還是菩提心、大乘的菩提心，那你證的果位是不一樣的。

那還有我們大家修過的六妙門，也是任何一門，數、隨、止、觀、還、淨，任何一門都稱為妙，就是因為任何一門都可以證涅槃。所以就知道六妙門的任何一門，也可以證得三乘的涅槃。這個就是念入出息，也可以得證涅槃。那其他也是，以此類推，任何一念都可以。可是如果為了自己的解脫，你可以念任何的一法就可以證果，但是還有其他的眾生，你怎麼辦呢？你說我就只會念一個，其他我也沒有練習過，可是他如果不適合這一個，或者是他不好樂這一個、這一念的話，你就沒有辦法。

譬如說：我很想修數息、隨息，對不起我只有念佛而已，其他我也不會。所以發菩提心的修行人，他不是只念一個，他自己解脫就好，或者自己證果就好了，他一定每一個好好的念，每一念都念到成就。所以他是發菩提心來修這個八念法，這個八念就是大乘的菩薩法。所以不要小看這個八念，啊！那個小乘修的，也沒什麼，就是去除恐怖而已，沒什麼了不起！不是的，太小看它了，這八念法不但可以證小乘的涅槃果，還可以開悟成佛，三乘的果位都沒問題。所以希望平常就能夠憶念保持，明記不忘這八念法的內容，一直到成就為止。

那我們今天的課就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。