

菩提道次第廣論  
下士道(一)1  
(念死無常①)  
最尊貴的淨蓮上師講解

我們進入下士道的部分。

你們曾經想過一個問題，什麼問題呢？就是有一天我會死，有沒有想過這個問題？有一天我會死，有？都點頭。接下來呢？怎麼辦？有沒有繼續想？有一天我會死，那怎麼辦？怎麼辦？去哪裡喔？馬上就想到去哪裡喔？真的嗎？不是想說死的時候，我如果來不及交待，我是不是要先把遺囑寫好？不要寫好啊？修行人要不要先把遺囑寫好？萬一來不及交待就走了，那很多事情沒有講清楚，房子怎麼處理，車子怎麼處理，動產、不動產怎麼處理，上次簽的那個馬票也不曉得中了沒？應該是先想這些問題嘛，不是喔？你們就直接想到哪裡去了？那你們不錯嘛，很有善根。

一般都會想死的時候，有一天我會死，那死的時候怎麼辦呢？我最親愛的人，想一想，我的家人，老的太老，小的太小，都放心不下，我親愛的也必須要捨他去了，應該越想越心痛才對，不是嗎？我的財產，我用盡一生的力氣、時間所賺來的錢，一毛錢都帶不走，想到又心痛了，不會啊？你們直接就想死後到哪裡去？那你們覺得你們會去哪裡？你們會去哪裡？你們發願去哪裡？做人啊？再得暇滿人身，繼續修？如果這一世沒有成就的話繼續修。

有沒有師兄覺得說我根本就不可能有下輩子啊？根本不會有下輩子有兩種情況，一個是解脫了，不會再來輪迴；那一種情況是他不相信有來生，他也是沒有下輩子，對不對？你們是哪一種？你們有把握再得人身嗎？有沒有把握再得人身？你們希望下一世到哪裡去？除了那個要往生淨土的以外，還在輪迴當中的情況，你們希望到哪裡去？如果不能解脫的話，希望到哪裡去？在人道，天道好不好？爲什麼不好？死後生天不是享福？不是很好嗎？太快樂？就是做人不錯，生天也不錯，做人最好了，暇滿人身可以繼續修，可是這個人天果報怎麼來的呢？行善來的？所以如果我們活著，每天不能夠行善的話，人天果報就沒有份，對不對？

什麼樣的情況之下會墮惡趣？我們想到有一天會死，會不會害怕說因爲惡業還沒有感果，過去造的壞事情有些還沒有感果的，有可能會墮惡道，會不會害怕墮惡道？會不會？會？那有什麼辦法不墮惡道？就是除非斷十惡業、行十善業。我們如果想說能夠不墮惡道，有什麼是我們真實的歸依處？可以幫助我們不墮惡道的依止的地方？歸依三寶、持五戒，歸依三寶、持五戒，歸依三寶是不是就可以保證不墮惡道？可以保證？歸依三寶就可以不墮惡道，大家歸依就好了，不是？還要行十善業？還要修行？不錯！你們都已經很有概念，我們說到目前爲止，就是整個下士道的內容。

所以，下士道的內容從哪邊開始呢？就是從有一天我一定會死，從這邊開始。如果從來都沒想到這個問題的人，或者是想一想，越想越心痛，因為他一想，很可怕，我死的那一天我都還沒有準備好，我就死了，這個沒交待、那個沒交待，財產捨不得，親人也捨不得，他越想就越害怕，就不敢再想下去，從此就不敢再動這個念。他想說：我沒事情幹嘛想這些，這麼害怕恐怖的事情，我好好的活不是很好嗎？我為什麼沒事情想說我有一天死幹什麼？所以他從此以後就不再想這個問題了。如果是這樣的話，他對死亡就沒有……活著的時候就不可能會準備好。

有一些就是我們剛才講的，他可能根本不相信有來世，他不相信有輪迴，他不相信善因可以得善果，他不相信因果，他不相信有六道，所以他不會想說我死後會到哪裡去，因為他不覺得有來生，所以他當然就也不會……有一天我會死，但是不會再繼續想下去，死了就沒有啦，因為沒有來世，所以他也不會繼續再想下面的問題，所以他也不會契入下士道，甚至他根本不會想要學佛修行。所以你看外面的人這樣忙忙碌碌，他也不會想學佛修行，為什麼？他覺得這樣滿好的啊，我活得很快樂，每天為自己打算，對不對？日子過得很安穩，家庭、子女、事業都很平順，O.K.，這樣很好啦，幹嘛要學佛修行呢？他不知道為什麼要學佛修行，那不是很多餘嗎？我覺得我的日子過得很平安健康，長壽的話就更好了，富貴也很好、也不錯，他就是這樣子覺得說，他也從來沒有想到說「死後會到哪裡去」這個問題的話，這種人他就不可能學佛修行。或者是有一天他有因緣學佛修行，也是因為他沒有想到死後會去哪裡，沒有想到下一世，他就會忙著這一世嘛，對不對？他就不會為下一世來做好準備，像各位都很有善根，都知道怕死後墮惡趣，那怎麼樣不墮？就是除了歸依三寶、行十善業以後就能夠有人天果報，就可以不墮惡道。所以我就會在活著的時候，就開始為下一世做準備，為了得人天果報，那個暫時的安樂做好準備，我活著的時候，我會很積極地斷惡修善，因為不想墮惡道，因為惡道是苦，無量無邊的苦，善道至少有暫時的安樂可說，當我還不想解脫之前的話，我先得人天果報，我才會在我活著的時候積極地來斷十惡業、行十善業，我就一定能夠得到這個人天果報。

可是，沒有想到下一世會去哪裡，這樣的修行人的話，就是他不為後世做任何的準備，他會只求這一世的種種的利益，可能是名聞、可能是利養、可能是看到他要求什麼，求財的也很多，中馬票更好，求佛菩薩加持我這次中馬票，我分一點來……百分之一來供養三寶。這樣的學佛修行人，他因為沒有想到下一世會去哪裡，所以他的學佛修行，只是利用佛法來達到他所求的目的，這樣子而已，所以他行善，他會去行善，但是他為了果報，行善有功德，為了這個果報來行善，還是為了自己啊，他學佛修行也是為了自己，或者是為了家人，或者是為了求財，還是求什麼，功名富貴什麼都可以，沒有婚姻的求婚姻，有的是求子女，為了子女，為了家

庭求，爲了事業求，這樣的學佛修行人有所求，所以即使他積極地去行善，他也會布施，也會累積功德，可是那個力量非常的微小，爲什麼？因爲心量小，功德就小嘛；心量大，功德就大，因爲他有所求，所以心量非常的小，他所修的一切善行跟功德就力量非常非常的微弱，這樣子他修行一輩子，有所求的這樣修行學佛一輩子，也不會有什麼太大的成就，不可能，而且因爲他有所求，那就是貪嘛，我希望得到這個、希望得到那個，那個全部都是在增長自己的貪，所以他學佛修行是利用佛法的種種的善巧方便，來達到那個貪的目的的話，那他學佛修行只是增長他貪的習氣而已，貪不到的時候怎麼辦？就起瞋恚，拜了那個什麼神還是菩薩，拜了半天如果不靈驗的話，台灣有很多落難的土地公、三太子，就是簽明牌簽不到，就把它丟掉了，不靈驗，他就起了瞋恚心，他爲什麼起瞋恚心？就是因爲貪不到，所以瞋恚就來了，所以違反跟我貪衝突的那個，我全部唾棄、全部排斥，所以貪不到的時候我們就起瞋恚。如果很順利的讓我們達到一切我們希望達到的目標的話，我們就會生起慢心，因爲我比你厲害，我要錢有錢，要什麼都有，要名有名，要利有利，我一切都很順利，比別人順利，然後飛黃騰達，這樣我就覺得高人一等，那個慢心就起來了。比不過人家的時候怎麼辦？嫉妒啊，對不對？他條件不比我，爲什麼他會比我賺錢，一切會比我順利？嫉妒心就起來，障礙，嫉妒、障礙就來了。不明白整個宇宙輪迴的這個事實的真相，這個是愚癡，不明白業果的道理等等，所有佛法的內容，或者是宇宙人生的真相，這個都是愚癡。所以變成說，他雖然學佛修行，但是他每天都在增長他的貪、瞋、癡、慢、嫉妒，結果呢？一定墮惡道，對不對？因爲他無量的煩惱就會造無量的業，貪、瞋、癡、慢、嫉妒，都是煩惱，煩惱就造業，那當然是惡業，惡業一定是三惡道嘛，所以變成說他學佛修行，結果墮了三惡道，原因出在哪裡？就是因爲他沒有從「念死無常」這邊開始下手，沒有想到我有一天會死，然後我死後去哪裡？然後怎樣一步一步，所以整個下土道他就沒有辦法契入。

第一種我們剛才講，根本就不會學佛修行的，第二種是即使他學佛修行，他所行的善行跟功德非常非常的小的原因，就是因爲他有所求，他每天在搞他的煩惱這樣而已，只要有所求就有煩惱啊，有所求就是貪嘛，不管你求什麼，三界裡面你只要有所求，有一念的貪就註定繼續再輪迴，而且是惡道的結果，輪迴到惡道去。第三種情況呢？就是他說：我希望解脫，輪迴太苦了，我希望解脫、我希望開悟、我希望成佛、我要度眾生，可是因爲他沒有想到有一天會死，然後接下來他平常都沒有想，要積極的、要勇猛精進，都不會，因爲他忘記會死這件事情嘛，他沒有常常把有一天我會死，什麼時候會死不知道，下面的問題都沒有想，平常沒有想，只是他很想求解脫，很想開悟成佛，可是因爲在他的觀念裡面是來日方長，因爲他忘記會死這件事情，他就想：反正不急啊，我雖然發願想要解脫，可是不急啊，所以他就會放逸、懈怠、昏沉、掉舉、散亂……，所以爲什麼沒

有辦法精進，道業爲什麼沒有辦法快速成就的原因也是出在這裡，沒有念死無常。這就說明爲什麼這個話題非常重要，就是「有一天我會死」，那怎麼辦？你打算怎麼辦？然後一路一路這樣追下去，有爲下一世做好準備，從這一世就開始做準備的這樣的修行人，才有資格入下士道，不然他忙了一輩子，學佛修行，但是連下士道都沒有契入，那做的是什麼？就是我們剛才講的，學了半天，結果墮三惡道，或者是他放逸懈怠，就這樣子，暇滿人生就空過了，就是這樣的結果，然後一事無成，想解脫也沒有辦法，想開悟成佛當然是打妄想而已，打了一輩子的妄想，都不可能有任何結果的。所以，這些情況都是沒有入下士道。

所以，我們現在開始介紹下士道。首先，要知道什麼是下士道的發心，就是先「念死無常」，有一天我會死，死後到哪裡去呢？如果墮惡道，那不是無量無邊的苦等著我嗎？那怎麼辦呢？歸依三寶。因爲只有三寶可以幫助我們從惡道裡面救脫出來，可是歸依完了，是不是就可以保證不墮惡道？又不可以，因爲你如果還是繼續造十惡業的話，果報還是三惡道。所以歸依完就是要「深信業果」，要明白十惡業的道理，造什麼業，會得什麼樣的果，然後怎麼樣來斷十惡業、行十善業，這樣就能夠有人天果報。這就是所有下士道的內容。我們明白這樣的內容之後，我們就知道現在怎麼樣來契入，一步一步的來，先從念死無常開始修習，我們這幾個晚上就是都在繞著這個話題在談。

現在首先就要知道，如果我們沒有經常來修這個功課的話，我們會有什麼樣的過失，就是我們剛才講的那些過失。

有些人他不相信輪迴，我們現在討論看看，輪迴是真實存在的嗎？真正有輪迴這件事情嗎？你們說？有？你們都相信有輪迴、有六道？有？有沒有說沒有輪迴的？輪迴的自性不是空的，不是嗎？墮在有邊？認爲有輪迴的是墮在有邊？你們都墮在有邊，有師姊說你們落在有邊，不服氣的就講，爲什麼不是？輪迴自性不是空的嗎？輪迴自性是空的，對不對？那是落在空邊啦？怎麼辦？說沒有輪迴落在空邊，說有輪迴落在有邊，怎麼辦？你們常常講中道的來，說句話來，說來聽聽看，你們說中道實相的，都不會落在兩邊的來，怎麼來談這個話題？輪迴到底是有？還是沒有？有，是落在有邊；沒有，落在空邊，到底是有？還是沒有？非空非有、亦空亦有，又在談理論了。輪迴的現象是有，但是它的自性是空的，不落兩邊。說它沒有，就是否認輪迴的存在，那又錯了，因爲有輪迴的現象，認爲輪迴的現象是真實存在的，就落在有邊，因爲它自性是空的，對不對？這樣就比較圓滿，這個答案。

既然它現象是有，自性是空的，那它是怎麼造成的呢？輪迴的現象是怎麼造成的？雖然它自性是空的，可是它有這樣的一個輪迴的現象，它是怎麼造成的呢？因爲我們想要跳出輪迴，要首先知道輪迴是怎麼形成的，我們眾生爲什麼不能解脫輪迴的原因在哪裡？八識的變現？唯識都搬出來

了，好厲害，輪迴是怎麼造成的？貪愛造成的，有一念的貪就會形成輪迴的現象。貪愛怎麼來的？貪愛從哪裡來的？繼續問啊，對不對？因為有貪愛，所以會有輪迴。貪愛怎麼來的？我執來的，答對了！因為有「我」，以為有「我」，有「我」，你就有貪、就有我貪，有我才會有貪，無我的人是有沒有貪的，沒有我，貪什麼嘛，對不對？所以貪是由「我」來的。可是有「我」嗎？有我嗎？你們坐在這裡的都不是我，那誰坐在這裡？又是因緣假合的一個臭皮囊坐在這裡，也不是真實存在的，觀察這個色身，地水火風的假合嘛，色受想行識五蘊的假合，也沒有一個真實的我坐在這裡，它只是暫時的因緣聚合的條件，這個條件具足了，它就有這個肉體的存在。我們觀察它也不是有這個真正的肉體，要不然我們死掉，「我」就沒有了嘛，那個肉體會腐爛，如果這個肉體是「我」，那腐爛之後，那個「我」到哪裡去了？跟著腐爛嗎？不是嘛，可見這個肉體不是「我」。這個心是「我」嗎？它念念生滅無常，心也不是「我」啊。我們所謂的「我」，就是身心的假合，身心的生滅過程的現象，我們把它當作是有一個我的身、我的心的存在，可是我們觀察身、觀察心，都發覺它不可得，只是因緣假合生滅、生滅，我們觀察它就是生滅、生滅，前念生、後念它馬上就滅了嘛，然後再後念生，所以它就是一個生滅的過程這樣而已，生滅的相續。我們這個色身也是生滅的相續，一直相續，我們看到這個整個相續的過程，把它當作是真實存在的，有一個我的肉體，還有我的心識的活動，其實它都不是真實存在的，這就是顛倒，本來是無我的，以為有一個「我」的真實存在。

死後到哪裡去？剛才各位回答，死後到哪裡去？如果沒有我的話，就沒有這個問題了嘛，我會到哪裡去？所以我們又落入那個「常倒」，以為有一個我，我繼續去輪迴，有一天我會死，死後到哪裡去？那就是有一個我會死，然後我會到哪裡去？那就是有一個真實的「我」在輪迴，這個真常不滅的「我」，變成落入常倒了。先起了「我倒」，無我以為有我；本來無常的，以為是常的，又落入了常倒。

每天為它忙嘛，以為有一個我，非常執著這個色身，心識的活動也把它當作是「我」。「我」在想不是嗎？我在做決定說我今天要過什麼樣的生活，我決定要怎麼樣享受，還是怎樣對自己、善待自己，滿足我的色聲香味觸，種種的欲望，所以我每天早上一醒來，我就想說我今天要怎麼樣讓我比較快活，對不對？活得比較開心，我高興到哪裡去，我今天想見什麼人，或者是我今天想做什麼事情，都是我希望去做的，今天禮拜六不用上班嘛，可以計畫我今天做什麼、做什麼……，這些都是我非常喜歡去做，而且希望它能夠引發我的快樂，我們活著每一天都希望我今天很快樂，每一天都是這樣想，可是有真正的快樂嗎？我們追尋的是真正的快樂嗎？又不是嘛，對不對？我們追尋的快樂是煩惱的根源，一切的痛苦都是從這邊來的，因為你求不到就完了嘛，所有的煩惱就現起了，一切這些感官的刺激，暫時的歡樂，都不是真正的快樂，它的本質都是苦的，所以其實整個

輪迴的現象的本質只有苦，沒有真正的快樂，所以我們又落入「樂倒」。本來三界輪迴是一件非常非常苦的事情，可是我們以為有快樂可以追求，每天忙著追求是非常顛倒的事情，這又落入了樂倒。本來是苦的，我們以為是樂的。

每天打扮的整整齊齊、漂漂亮亮，為的是什麼？以為這個色身是清淨的，所以以為洗完澡我就很乾淨了，是真的嗎？拿放大鏡看一看，我們的皮膚多少細菌在上面爬，是不是？我們這個身體真的是清淨的嗎？每天眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴都會分泌很多我們很不喜歡看到的那些分泌的東西，它一點都不清淨，每天上廁所排出來的也不清淨嘛，雖然吃的時候很高興、很好吃，所以我們觀察內外，其實沒有真正的清淨，這又落入了淨倒，本來不清淨的，我們以為清淨，然後每天為它，我們要梳妝打扮，每天為它忙，今天出門不曉得要穿什麼衣服，什麼衣服要配什麼褲子、鞋子、襪子，為我們的形象做種種的打扮，每天要沖涼，一次到三次，這個就是都落入「淨倒」。

這就是為什麼我們會輪迴的原因，從「無我」以為有「我」開始，我執是輪迴的根本，然後接下來都是有「我」來的，因為有「我」，以為「我」是真實存在的，落入常倒。所以先落入我倒，接下來又落入常倒，沒有快樂以為有快樂，不清淨以為清淨，所以它都是由我，先起了我這樣的一個執著之後，接下來全部都落在顛倒當中，輪迴就是這樣形成的。所以，我們要解脫輪迴，實際上很簡單嘛，明白這個道理就……對啊，好好的觀察我們身心的活動，發覺它沒有一個真實的我存在，從此以後觀念裡面就沒有「我」的這樣一個觀念，就對了，你就可以解脫輪迴，因為我們已經明白造成輪迴現象的原因在哪裡，我們直接破，輪迴是由我執產生的，只要證到無我，就沒有輪迴的現象，當下就沒有了。

我們今天講到這裡好了。你們有沒有什麼問題？歡迎發問。我們今天介紹的是，不能夠念死無常有什麼過患，所以我們這樣講已經講到第十二頁，已經講完了，第一頁講到十二頁已經介紹完了。因為我們在座的師兄有一些是念英校的，所以我們儘量能夠不念書就不要念書，因為據我來新加坡弘法已經整整六年，據我上課的經驗就是我們一念書，就開始……哈欠連連，所以我們儘量能夠不念書，就不要念書，我把重點講，即使你看不懂華文的都沒有關係，你只要聽得懂我講什麼，我都講得很淺顯，你只要聽得懂我講的，就是書上的重點，我們只要做到這樣就可以了，你看不懂都沒有關係，所以這個課本可看、可不看，要加深印象，那個華文很好的，就可以回去複習，或者是想要不斷不斷地修習念死無常這個功課，因為它非常非常重要。

我們明天繼續的來介紹這個法門怎麼來修習，每天怎麼樣來練習，它從我們初發心、學佛修行，到整個修行的過程，到你成就，它都是要靠這個，因為你一忘記說我會死的話，你每天就會為了現世的利益開始忙碌，

那就是你根本都沒有進入下士道，那不要說中士道、上士道了嘛，對不對？所以，這個課題實際上是非常非常重要，不管是下士道、中士道還是上士道，都是以這個念死無常這個功課為基礎，整個過程都要修習念死無常，你活著一天就每天都要來練習這個法門、來修，這樣你才可以達到，看你要求什麼果報，你只要人天果報，就是整個下士道的內容，也是靠念死無常才能夠建立，因為你想到下一世的問題嘛，有一天我會死，怎麼辦？你才會繼續想，所以整個下士道，你想要有好的果報，人天果報，暫時的安樂，你就可以達到了，所以下士道就這樣子就可以圓滿了。你覺得說我在輪迴當中還不夠，我希望解脫，那就進入中士道，中士道是解脫道，那就是明白四諦或者是十二因緣的內容，它都是告訴我們怎麼解脫的方法，這就是進入中士道，中士道就是解脫道，告訴我們怎麼樣解脫輪迴的方法。你自己解脫了，覺得說無量無邊的眾生還在輪迴的苦海當中，心非常的不捨，那你的菩提心就生起來了，這時候就進入上士道，所以上士道就是發菩提心、行六度，怎麼幫助眾生呢？布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，這個圓滿了，你就成佛，這上士道整個內容就在介紹怎麼發菩提心、行六度的內容，就是可以達到究竟圓滿成佛這樣的目標。

所以，我們先問自己，我學佛修行的目的、動機是什麼？我如果想求人天果報，你就下士道就夠了；覺得說不夠，因為人天果報還在輪迴當中，不究竟嘛，因為可能人天的果報、福報享完，還是要墮啊，還是要墮落，因為還有惡業還沒有報，所以大部分都是福報享完了，就墮三惡道，覺得這個也不究竟，我希望可以解脫會比較究竟，那就進入中士道；自己解脫，再幫助眾生解脫，就進入上士道，所以上士道的部分就是不再為自己了，因為自己已經解脫了，所以上士道全部的內容都是發菩提心來利益眾生，所以那時候心心念念都是為眾生忙，不再會為自己，為什麼？因為已經無我了，我們剛才講要解脫輪迴，就是無我，所以自己已經證到無我，那你接下來你活著幹什麼？就不再為自己了，就是為眾生忙嘛，為眾生忙嘛，那個就是上士道，你每天行的就是菩薩道，菩薩道的資糧圓滿，智慧、福德資糧圓滿，你就成佛了。這個就是整個下士道、中士道、上士道的內容。

可是，這所有的內容就要從「念死無常」開始，因為你這個沒有做好，你後面全部不可能達到，因為連下士道都沒有辦法入門，那後面中士道、上士道當然就沒份嘛，所以想，想也沒有用啊，只是癡心妄想，但是達不到那個結果的，原因出在哪裡？就是這個功課沒有做好，沒有常常提醒自己說我隨時會死，什麼時候死不知道，剛才只是想說有一天我會死，可是什麼死我不知道，那你是不是每天都已經做好準備隨時要走都沒有問題？是不是已經有把握，你死的時候會不會帶著惡業走？帶著惡業走還是三惡道，你有沒有把握你的惡業都已經清淨了，都已經處理好了，然後你都已經累積的都是善業、都是功德，那你走的時候當然就一定至少是人天果報，你有沒有這樣的把握？你每天是不是都已經準備好隨時走，都不會墮惡

道？那就是我們每天要努力的目標。所以明天開始，我們就進入正式怎麼樣來修這個法門。

請說，師兄有什麼問題？〔法師剛才談到無我，講到色身是因緣所生，我聽得明白，但是緊接著說我們的心也是……〕心念，就是你會有很多念頭嘛，是不是？一個念頭起來它就消失了，等一下又有一個念頭起來，念頭聽得懂嗎？對啊，你一個念頭起來然後又消失了，我們每天一睜開眼睛到現在，不曉得動了多少念頭，那每一個都過去了，如果說念頭是我的話，那前念滅的話，我應該跟著念頭一起消失，可是會不會？不會啊，對不對？可見心念不是我嘛。〔心念是指……？〕心念的活動、心識的活動不是「我」，因為它會起來就消失，它只是一個生滅的過程嘛，生滅的現象，對不對？起來就消失叫做生滅。〔那麼我們的心是不是真的？〕妄心是假的，是虛妄的，妄心，為什麼叫妄？就是虛妄的心，它是六識的活動，它是虛妄的。但是我們有一個真心，那個就是我們見到真心，我們就開悟了，我們修行就是希望能夠見到真心，真心是沒有生滅的，但是我們平常心念，這個心識的活動，它是虛妄的，它是妄心，它是有生滅的。

〔師父，如果我們整天念死無常，整天一直念死，會不會無法平衡自己的生活？〕不會！〔工作已經是沒有意義的事情了，因為我們時時刻刻都在念死。〕不是！念死無常不是說我們所有的事情都不要做了，然後來好好想這個問題，不是。把這個心念放在我們的心裡面，隨時都準備好，每天都告訴自己說我今天會死，做好這樣的準備，然後很逍遙自在的過生活，因為你不再會執著了，對不對？因為已經可以面對死亡，沒有什麼事情比死亡這件事情更大，所以當你可以坦然面對死亡的時候，世間的一切東西，你都可以很快的就放下，你不再會執著了，所以我們會變成說不執著的過生活，多好啊！多自在、多灑脫、多逍遙，會這樣子，不是念死念到說什麼事都不要做了，專心來念死，不是，不是這個意思。因為我們後面的方法還沒有講，所以你還不清楚，我們有正確的方法。

〔怎麼樣才能斷我執？〕斷我執？就是藉著觀察我們身心，它並沒有一個真實的我存在，明白這個道理就可以斷除以為有我的執著，所謂的我執，就是以為有我，一個真實的我的存在，然後對它產生執著，叫做我執。可是我們藉著身心的活動，作智慧的觀照，發覺沒有真實的身心的存在，那就根本沒有我的存在，那以為有我的這個執著自然就破了，這是其中的一個方法。破我執很多方法，最簡單，一般最簡單的觀察，就藉著這樣的觀察就可以觀察得出來，也可以觀察色受想行識，都可以，可以觀察受蘊、色蘊，我們剛才講說觀察色身，它是屬於色蘊，你觀察色蘊，它不可得，是因緣假合的，沒有一個我，所以色蘊不是我。你可以觀察種種的感受，一下苦、一下樂，可見它不是真實存在，如果樂受是真實存在，它應該不會消失，可是我一下高興、一下悲傷，可見種種的感受，不管是樂受、苦受、還是捨受，不苦不樂受叫做捨受，它都不是真實存在，因為它變來變

去，它有生滅的，都不是真實存在，所以我們觀察種種的感受也發覺那個受蘊不是我。色、受，想蘊就是我們剛才講心念的種種的想，你一下想過去、一下想未來，它變來變去，可見這個心念不是我，這個想蘊不是我。色、受、想，行蘊比較難。識蘊是八識的活動，整個八識的活動也是生滅的過程，也不是我。整個行蘊也不是我，整個輪迴現象它就是行蘊，大到整個輪迴現象，小到我們每一天，像我們剛剛進來，然後兩個小時以後離開，它就是行蘊的活動，你進來跟出去的已經不是同一個人了，爲什麼？因爲在這個上面已經有很多的身心的生滅變化了，所以你走進來的時候，跟等一下你走出去的，已經不是同一個人了，這就是行蘊，可以小到那個心識、心念的遷流變化，大到整個輪迴的現象，都是行蘊的作用。我們說我們以爲這一世，現在我活著，下一世會到哪裡去，或者是生生世世會輪迴多久，這全部整個輪迴的現象，都是行蘊的作用，我們觀察它也不是真實存在的，所以總和就是色受想行識，這個五蘊並不是我，我們說我是五蘊的假合，可是我們分別一個一個觀，發覺每一個都不是真實存在的，那可見沒有一個我，對不對？做一個結論就是五蘊不是我，就可以破我執了，所以它很多方法的。

我們今天就講到這裡，時間到了。

願以此功德，普及於一切；我等與眾生，皆共成佛道。