

菩提道次第廣論
下士道(一)3
(念死無常③)
最尊貴的淨蓮上師講解

我們這兩個晚上都在講念死的重要，雖然我們聽了很法喜，覺得說太好了，可是可能過了兩天就全部忘了，如果我們沒有每天練習的話，很快的，又回到現實，又開始忙碌。所以，知道每天怎麼練習這個法門，也是非常重要的，每天練習、每天練習，隨時準備好，死亡到來的時候，不但不會害怕，能夠坦然面對。所以我們預期的，就是每天都要準備好，隨時都準備好走，走得很灑脫、自在，那我們每天怎麼來練習呢？我們昨天也講，你告訴人家這個法門殊勝的時候，你要講清楚啊，不然錯誤的念死，只會讓他更害怕死亡而已。所以，什麼是正確的念死的方法？我們今天開始作介紹。

第一個，我們每天要思惟的是「我一定會死」。你們見過不會死的人嗎？不會死的？妖怪，只有妖怪不會死，妖怪也會死，它也是有壽量的，神仙死不死？不是說會修練到不死的神仙嗎？那也是騙人的，神仙也會死，神仙有很多種類，像彭祖壽八百，活了八百歲，那個只是地仙而已，地仙只是他壽量可以比較長，還有天仙、鬼仙、大羅金仙，大家說神仙可以與天地同壽，他的壽命是可以與天地同壽，這樣會不會死？跟天地一樣長，天地會不會滅的時候？有啊，成、住、壞、空，所以與天地同壽還是會死，只是他命長一點。證果的阿羅漢、辟支佛會不會死？佛會不會死？不會啊？好好喔！趕快成佛，就不用死了。只要在十法界的，四聖法界，我們六道，六道是其中十法界的六道，另外四個是四聖法界，聲聞、緣覺、菩薩、佛，這個是指藏教的佛，十法界，不是指那個別教或者是圓教的佛，那個是不在十法界當中，我們現在是說十法界的眾生，都是有生死的，只是六道輪迴的眾生，他是分段生死，四法界的聖者的生死，是變易生死，都是有生死，只要在十法界當中都有生死，只是不同，分段生死是煩惱障的關係，不同的煩惱造不同的業，就在不同的六道輪迴；四聖法界，它是所知障的差別，所知障就是無明，無明的深淺來決定他是在四聖法界的哪一界，所以他們由所知障所形成的生死，就叫做變易生死，都是有生死。所以，連那個生死自在的這些聖者，他們都有生死，何況是我們生死還不能夠自在的凡夫，當然是一一定會死的。所以，我們首先要認清這個事實：我一定會死，不管你今天是什麼身分、地位，你名聲再顯赫、地位再崇高，還是要死；再有錢，還是要死。所以不管你是什麼樣的人的種類，白人、黑人、黃種人都是一樣的，都是會死；也不管你住在什麼地方，也一定會死。到空中有空難、下海有海難，上山下海也是不安全。

有一位師兄想移民到澳洲，想了十年還沒有移民成功，他這十年都在

憂悔中、憂惱中，天天盼啊、盼啊，等啊、等啊，這邊也不能安心的來創一番事業，那邊又一直去不成，它一直不准嘛，要一直申請、一直申請，那個准證一直不下來，他就一晃就晃了十年，他現在還不死心，他應該來上課，他現在不在，所以我們可以講他，他就不明白這個事實的真相，你在澳洲也會死，新加坡也會死，爲什麼費盡心機非要移民到那邊不可呢？所以我們就知道，不管你在什麼地方，沒有死亡不會到達的。過去是這樣子，現在是這樣子，未來還是這樣子，只要在輪迴當中，就是不免有生死，這個事實是不會改變的。所以，我們先提醒自己，我一定會死。有沒有什麼力量可以讓它不來呢？讓死亡不來呢？消災延壽藥師佛念一念，有沒有效？什麼無上密咒、無上咒、無等等咒念一念，有沒有效？什麼回春方、延命方，靈丹妙藥可不可以不死啊？什麼祕方也沒有用，還是會死的啊。勢力再雄厚、財富再大，也沒有辦法買通閻羅王說：你幫我把生死簿上的名字畫掉，也做不到，所以有大勢力、大財力一樣沒有辦法讓死亡不來，用藥力、咒力也沒有辦法，完全沒有辦法，無計可施，就是一一定會死就對了，所以我們一定要明白。所以，我們首先思惟的是「我一定會死」，沒有任何的方法，勢力、財力、藥力、咒力都沒有辦法讓它退卻，讓死亡不來。

第二個，我們要想的是，壽命不但不可能增加，而且每一天在減少。我們都誤解了，我們每一天拼命想要長壽嘛，想盡了辦法，練什麼功、氣功、瑜珈、還是什麼……，練了一大堆，希望能夠延壽，延長壽命，健康長壽的方法，我們壽命真的是可以增加嗎？我們以爲有，以爲可以增加，可是真的是可以嗎？如果我們一個人的壽命，就算他可以活一百歲好了，一百歲的人還是有，只是比較少，叫做人瑞，實在是太稀少了，就算是我們可以活一百年，一百年從什麼時候開始算？從入胎的時候開始算，對不對？因爲你就開始成形了嘛，所以你在媽媽肚子裡面一個月，你的生命就少一個月，懷胎十月，你一百年的壽命就少了十個月，所以是從入胎就開始步向死亡了，我們弄不清楚，拼命想延壽，太好笑了，我們是每一剎那的生命都在走向死亡，活了十歲，就我的壽命減少十歲，一百歲我就少了十年，只剩下九十年，我現在是三十歲，我就少了三十歲，每一剎那都在減少，你一百歲一直在減少、一直在減少，怎麼可能增加？這個才是事實的真相。

所以我們只要用心的觀察，每天在日常生活當中，都有很多提醒我們這個無常、迅速的生活的細節，我們看花很美，很美就欣賞它很美，可是它在跟我們說無常，死無常的道理，像牽牛花它早上開，傍晚整個花瓣就往內縮，然後這朵花就凋謝了、就死亡了，它只有一天壽命。芙蓉花，早上是白的，中午粉紅，晚上紅的，也是只有一天的壽命，我們就說：「啊！花開得好漂亮！」然後就沒有了。櫻花開得很漂亮，我們到國外，日本的櫻花很漂亮，來，照一張相留念、留念，我們沒有想到它在跟我們說無常。我們看天空，天氣好的時候看天空，好藍的天，朵朵的白雲飄在藍天上，

好飄逸的雲，詩人就寫一首詩：那飄逸的雲，就好像灑脫的你，來無影、去無蹤。音樂家就譜一張大自然的樂章，還是編一首歌來唱、歌誦，但是怎麼想，就是都沒有想到它也在跟我們講無常。秋天的雲變得最快，每一剎那都在變化，各種形狀不同，我們的生命就好像雲一樣，隨時會消散，所以我們看到雲消散，也沒有什麼感覺，它就跟我們無常的生命一樣，就是這樣子隨時會消散。閃電也是，下雨閃電打雷的時候，那一閃就過去了，我們也沒有感覺，它在跟我們說什麼？我們的生命就是這麼短暫，一閃就沒了，所以要趕快修行啊！我們到國外，尼加拉瓜瀑布，你家那塊破布，還是什麼大瀑布，也是好漂亮的瀑布，奔流不止，也是照一張相，Ya！好美！我們也沒有感覺它在跟我們說什麼，我們的生命也像瀑布一樣，這麼快速的往下串流，一去不回頭。我們看河流也是，流水也是，沒有看過往上流的瀑布，也沒看過回頭的流水，那就是說明我們生命的消逝是不可能、時間的消逝是不可能再回來的，我們每一剎那走向死亡，也是不可能，壽命也不可能再增加。所以無情也能說法，它就在跟我們說無常生滅的道理，只是因為我們心繫紅塵，所以看不見也聽不到它們在說法。所以，第二個我們要思惟的就是，我們的壽命不但不能夠增加，而且每一剎那都在快速、相續的減少，沒有一剎那的停止，這是第二個我們要思惟的。

第三個，就是它既然這麼快速，生命這麼短暫，這麼快速，我們就唯恐來不及修行，還沒有修好，死亡就到了，所以我們不要以為說我還有很多時間可以修行。小孩子不會修行，懵懂無知，青少年玩都來不及，他沒有吃搖頭什麼的，就阿彌陀佛了，哪裡奢望他來這邊打坐、聽課，都不知道玩到哪裡去了，每天參加 party 什麼的，玩都來不及，所以青少年他也不會想到這件事情的。所以每個人的人生階段，都是從青少年，就是讀書嘛，讀到大學畢業，就找一份工作，賺一點錢就娶老婆，娶了老婆馬上小孩就出來了，哪有時間啊？也是非常的忙碌，事業、家庭、子女就已經佔據他全部的生活，難得有一點點的閒聽聞佛法，或者是實際上的來實修，這時間是非常非常的少，就算他是想要好好的用功一下的話，如果有空閒、有假期的時候，想要好好的用功，他也不一定可以做得好，也不見得有很多時間，因為吃飯、睡覺就去掉一半了，對不對？如果再生個病又完了，沒有力氣修行，生病沒有心情，苦啊！一心一意只想說病趕快好，哪裡有心情修行？那吃飽了沒事，是不是可以？不一定，他可能散亂又昏沉，所以我們人生所有的境界就是散亂跟昏沉兩大境界而已，累了就昏沉，就睡了，睡醒來，有精神了散亂，昏沉、散亂、昏沉、散亂，這樣一輩子就過了，大部分都在昏沉或者散亂中，很少說意識很清明，然後在定中的，除非他得定了，所以人生境界就是昏沉、散亂這樣子交錯，哪裡能夠好好的聞思修、什麼戒定慧，效果不好啦，即使他在那邊做功課，也是昏沉、散亂，效果不好，放逸、懈怠。好不容易有假期，先睡到中午再說嘛，然後家裡抹一抹地、衣服洗一洗，再買個菜差不多了，也沒什麼時間了。所以

我們能夠修行的時間，真的是很有限。這是講壯年、中年還有一點力氣，等到老年可能就是，除非他很健康，保養得很好，有練功，一身的功夫，那個是例外，像各位很多，比較年長的都是修得很好的，那是例外，我們說一般年老的，他就是沒有一身的病痛已經很不錯了，能動、能照顧自己，這個都已經很不錯了，也沒有什麼力氣修行，心有餘而力不足。這樣算一算，一生當中，到底有多少時間可以修行呢？大概不到三、五年吧，一生喔，真正修行，腦筋又清楚，然後又真正的契入佛法裡面，心跟佛法相應，這樣的時間大概不會超過三、五年，我們想要在三、五年當中成就什麼法門，還真的有點困難，又是深入經藏、智慧如海、又是止觀成就，三、五年功夫，除非他善根很深厚，還真的很難，對不對？所以我們就知道，為什麼學佛的人這麼多，修行的人這麼多，但是成就的人很少，還真的有原因的，所以我們現在趁著有力氣還不趕快，它就是每一刹那都在走向死亡，真的沒有時間讓我們浪費了，還有心情 shopping、逛街、旅遊，好好安排自己修行的生活吧。

所以，我們今天就先介紹第一個，「我一定會死」，裡面又有三個重點：就是一一定會死，沒有任何的方法可以讓它不來；我們的壽命不但不能增加，而且每一刹那相續的在減少；第三個，就是唯恐我們擔心害怕的是，我還沒有修行成就，就已經死了。下一世去哪裡，還不太有把握，如果能夠再得到暇滿人身，還可以繼續修行，這個還算是可以的，還可以，可是，我們有把握能再得暇滿的人身嗎？我們已經修到這樣的把握了嗎？如果沒有的話，就還要再加油。

我們今天講到這裡，看各位師兄有沒有什麼問題？

問：師父，在家眾應該做什麼樣的修行？

答：什麼樣的修行？在家眾怎麼修行啊？你先念死嘛，先好好的念死，然後看你方便修什麼法門都可以，都可以，看你會什麼，你就這樣子修就可以了。

問：有什麼方法可以把過去的業障真正的消除？

答：就是至誠懺悔，還要明白業的自性也是空的，這是實相懺，事懺加上理懺，這就是很圓滿的懺悔。理懺，就是明白業的自性也是空的，這樣你就不會把過去所造所有的業惡，把它當作是真實存在的，因為你覺得那些惡業是實有的，那就懺不完嘛，懺不乾淨，因為它真實存在，不會消失，那你懺了半天有沒有用？沒有用，所以業的自性也是空的，我們有了這個了悟之後，我們了解業的自性也是空的之後，我們就不會這麼害怕過去所造的這些業障，因為它不是真實存在的，所以我們能夠透過至誠的懺悔，把它懺除乾淨。所謂的事懺，就是你透過各種懺悔的方法都可以，懺悔的方法很多，看你會哪一個，你就用那個，它就是種種的儀軌，或者是

事相上的懺悔。

禮佛三拜不算懺悔，那是在禮佛，不是懺悔。至誠懺悔，在佛的面前至誠懺悔？可以，有機會的話，把懺本拿起來念誦也很好，有很多懺本，懺本知道嗎？因為所有的懺法裡面，它會告訴我們有哪些內容、哪些罪業的內容，你會比較清楚的檢查說我哪些、哪些有犯過，因為它把所有的罪業的內容全部都寫出來了，總比我們在這邊懺，不知道懺什麼內容要好一點，因為我們不知道自己的過錯在哪裡，我們讀了懺本之後，我們知道我們的過錯在哪裡，曾經不孝順父母、不恭敬師長、曾經殺生……，都寫得很清楚，所以我們就知道我們懺了哪些，我們哪些過去犯了，然後我現在至誠懺悔這些我曾經犯的，會比較清楚，效果會比較好。

問：師父，因為我們想到人生是無常的，也應該開始學。上了這個課之後，我就覺得像我這樣的年紀，要怎麼樣做好準備工作？

答：就是念死，我們現在為死亡做好準備，就是我們這幾天會講的，今天、明天的這個方法，每天這樣子思惟。我記得這位老菩薩，她第一天來的時候，問我說：「我還來得及嗎？」我說：「來得及，只要還活著都來得及。」

答：我們死的時候，業帶著我們，我們是八識，你所謂的意識，可能就是八識，就是我們的神識會離開我們的肉體，然後再去入胎，但是八識不是我，只是有這個八識，就是我們所謂的神識，因為我們的八識含藏無量劫以來業識的種子，含藏在八識。

問：我們再投胎之後，八識會不會跟我們前世一樣？

答：它是延續的，它是生滅相續的一個作用，但是不是真實存在的，生滅相續的作用，所以八識，我們過去造了什麼業，都含藏在八識，成為業識的種子，這個業識的種子會跟著我們生生世世一直輪迴，所以你說會不會一樣，就看你那個業識種子有沒有清淨，有沒有改變。譬如說，我過去有一些錯誤的知見，可是我現在因為聽聞佛法，然後我的觀念就改過來了，所以我過去種的邪知邪見的種子，會因為我現在聽聞正法，有了正知正見，它就改變，那邪知邪見的種子就沒有了。有一些會相續，就是它沒有改變，或者是繼續串習，它就力量越來越強，我們有一些習氣會越來越強，就是我們每天都在串習同樣的習氣，所以所有的那個業識的種子，它會增加還是減少，就看我們每天在做什麼，身口意每天在忙什麼。

答：是我們佛性裡面自性的作用，那是已經完全開展我們的佛性，我們的菩提自性完全開顯之後的作用，因為所有的智慧、慈悲，所有的功德，無量的功德寶藏是我們本自具足的，成佛就是把我們自性完全顯現，然後

開發出來去運用，善巧方便去運用，去利益眾生這樣而已，每個人都有的。所以我們修行的目的也是要開顯我們的自性。佛性是每個人都有的，人人都有，我們就是看怎麼見性，什麼時候見性，這也是我們修行希望第一步達到的，悟後起修，沒有見性之前都是盲修瞎練，悟後起修才開始，因為這時候你才真正見性，你才知道你每天在修什麼，這時候才能夠清淨業識的種子的效果會非常的好，因為你已經知道一切的因緣所生法自性是空的，所以你這時候會不執著，會沒有我執、法執的去修行，所以很快就功德圓滿，智慧資糧、福德資糧很快就圓滿，我們沒有見性之前，就是有我執、法執，所以你修什麼都執著得不得了，那就很難，什麼消業障，什麼都很難，要累積功德也很難，因為有執著，所以見性對我們來講，就是整個修行過程它是第一個要突破的，你沒有見性的話，全部都是白搭的，所以我們希望能夠首先開悟，不會很困難，只要證到四禪，我們有欲界定、未到地定、初禪、二禪、三禪、四禪就可能開悟，所以我們在止觀方面要加強。

問：靜坐可以靠牆嗎？

答：靠牆？不可以，靜坐不可以靠牆，這樣我們說欲界定會有法持身，你靠牆的話就沒有了，所以欲界定都很難入。

問：師父，乘願再來的，他們有沒有隔陰之迷？

答：看他證到幾地，要證到八地才沒有隔陰之迷，八地之前都有隔陰之迷，八地菩薩才沒有隔陰之迷，他就是乘願再來的時候，他是入胎不迷、住胎不迷、出胎不迷，統統不迷，那是八地菩薩才可以做到。那有的就是八地之前，他有的是入胎不迷，就是他現在往生了，他神識離開身體，他很清楚的去選，選他要投胎的地方，很清楚，所以他入胎不迷，他已經選定了，然後入母胎了，他還很清楚，在母胎裡面還很清楚，過去的那個統統很清楚，有的是入胎不迷，住胎迷，時間一久，住胎的當中就迷了，懷胎十月不曉得什麼時候，就搞不清楚，慢慢前世的記憶，過去的記憶就不清楚了，這是入胎不迷、住胎迷。那有的是住胎也很清楚，還是記得很清楚，可是出胎，因為經過一個很狹長、黑暗的通道，那個叫做產門，他這樣又擠又難受，這樣一擠，哇！前世所有的忘了，所以他入胎不迷，住胎不迷，出胎迷了，所以八地之前的菩薩都很難說的，只有到八地，入、住、出胎都清清楚楚，就可以沒有隔陰之迷，是這樣子。不過也不用太擔心，只要是乘願再來，他會修一修他會想起來，即使他有隔陰之迷，但是他會很快就回憶起來，他過去的種種的修行，然後他這一世會延續他過去的願力，他過去發願說要弘法利生，他這一世莫名奇妙他就會走弘法的路；發願要寫經典的、翻譯經典，他就會開始翻譯經典，看他過去發什麼願，他這一世就會走那樣的路，其實願力是帶領我們走菩薩道的一股力量，就是

說你現在會做什麼菩薩的事業，就跟你過去的願力有關，你過去發什麼願，你就會朝著那個方向去做，那就是因為願力在推動你這樣走，也是「如是因、如是果」的道理。

我們今天時間到了。

迴向：願以此功德，普及於一切；我等與眾生，皆共成佛道。