

菩提道次第廣論
下士道(一)4
(念死無常④)
最尊貴的淨蓮上師講解

我們昨天是講到四十二頁，今天是從四十三頁講到六十八頁的第二行，我們就把書關起來了，不然都不知道我們的進度在哪裡，我們都不要看書。

我們昨天講到，我們每天思惟的第一個，是「我一定會死」。

今天講第二個，「什麼時候死不知道」。一定會死，但是什麼時候呢？如果我想說還久，我雖然知道我有一天會死，可是，可能沒有這麼快吧，我命還不錯嘛，算命的說我可以活很長，心存僥倖，想說大概沒有這麼快，每天都這樣想，那又完了，馬上又回到現實，追求這一世的利益，然後又開始生煩惱、造業，又忘記會死這件事情了，很快就回來了。所以我們不能這樣想，我們要怎麼想最穩當呢？就是我今天就會死，沒得商量，每天都想「我今天就會死」，因為只有這樣想，才能夠發揮它的效果，念死的效果，要不然我們會忘記死這件事情，因為沒有做好準備，不能夠面對死亡。所以當有一天死亡到來的時候，就會非常驚慌恐怖，想到我最親愛的人不能陪我走，我最難割捨的財產，一毛都帶不走，又怕死後墮惡趣，因為惡業還沒有報啊，怎麼辦？所以就這樣子恐怖驚慌死掉了，然後含著憂悔懊惱，為什麼？後悔說我為什麼不好好修行，可是這時候一切都來不及了。所以，我們只有每天都做好準備，它才是最穩當的。

每天都念「我今天就會死」，我們就能夠漸漸地捨離對親人的愛著，對財物的貪著，就能夠漸漸捨離，為什麼？我今天就會死嘛，都帶不走啊，那就放下吧！每天都這樣想，慢慢、慢慢就能夠看破、放下，都帶不走的東西，為什麼不早點放下呢？所以就能夠很快的捨離親人跟財物的貪愛。那也會每天懺除業障，為什麼？怕死的時候帶著業障走，對不對？所以要趕快懺除業障，把過去無量劫以來所造的罪業，每天透過至誠的懺悔，希望趕快把它懺除乾淨，當然不會再造新業，把舊的懺了，沒有再造新的，我就算今天死的話，也一定至少是生善趣，不會到惡道去，如果能夠再勇猛精進修解脫道，或者是發菩提心、行六度，那又是行菩薩道，看個人的發願，都是很好的。

所以，我就會努力的斷惡，努力的積聚資糧、行善，功德的資糧，所以我每天都懺除業障，每天都在積聚善行跟功德的資糧。所以，今天就算是不死也很好，因為我又累積了很多善行跟功德的資糧，所以變成說我每天都這樣子念，都很精進的來累積善業，如果沒有死的話，我等於每天都累積很多的善業。萬一死的話，我也不會害怕死亡，所以只有念「我今天就會死」是最穩當的，所以我們每一天都這樣子來練習，什麼時候死不知

道，但是我就把它當作「我今天就會死」，我們的心就不會留戀在這一世當中，也不再會跟人家計較。今年過完了嘛，年底什麼考績、什麼升不升等……，都無所謂了，有沒有年終獎金也無所謂了。就像我們去旅遊，就住一個晚上，我們會不會想辦法說，我把這個旅店好好來裝潢一下？不會嘛，明天就走了，我不會花這個腦筋的。那也是，我今天就走了，我會不會花很多的時間，在我這一世眼前的利益上面，也不會，因為我就要走了嘛，所以我也不會說怎麼樣來好好的裝潢我的家裡，或者好好的來怎麼樣累積我的財富，還是怎麼樣……，都沒有了，只是隨緣度日這樣而已，輕鬆愉快，沒有牽掛。

所以，第二個思惟「死無定期」，它分三個方面來，就是我們一定每天要念「我今天就會死」，可是它有三方面來提醒我們。第一個，就是南瞻部洲的壽量不定。圍繞須彌山的周圍有四洲，它都是屬於人道的，我們這一洲屬於南瞻部洲，只有南瞻部洲的壽量是不一定的；北俱盧洲，他們是一定，每個人都可以活到一千歲，不管你怎麼樣過日子，都可以活到一千歲，所以他們的壽命是一定的；西牛貨洲，每個人都可以活到五百歲；東勝神洲，每個人都可以活到兩百五十歲，是固定的，只有我們南瞻部洲不一定，很多懷胎在母親肚子裡就死的，有的一出生就死了，每天都發生，還來不及站起來，還在爬的就走了，也很多；幼兒時期，嗷嗷待哺的時候，青少年走的也有，白髮人送黑髮人的事情時常都在發生，這就說明我們南瞻部洲的壽命是沒有一定的。

而且，讓我們死亡的因緣非常多，活命的因緣很少。能夠讓我們死亡的因緣非常的多，外在就是有天然災害，颳個風，不管是颱風、颶風、龍捲風，都造成很多人的死亡、財物的損失，火災也是，水災也是，空難、海難、山難，各種災難，還有土石坍方、交通意外，每天都有，還有魑魅魍魎，看不見的非人的惱害，山精水怪、魑魅魍魎這些精怪的作怪，也是會受到干擾，這是外在讓我們死亡的因緣非常多。內在的話，就是生病，四大不調，五臟六腑生病，心臟病、腎臟病、肺病、肝病、胃病，各種各式各樣的疾病也都會造成死亡，飲食不當也會，所以讓我們死亡的因緣真的非常的多，活命的因緣很少。

再加上本來是讓我們活命的因緣，有時候也變成死緣，讓我們死亡的因緣，譬如說：房子我們本來是蓋來住的，可是一地震、颱風也會壓死人，所以變成說本來活命的因緣，也會成為死亡的因緣。本來飲食是讓我們活命的，可是吃不好，也是會讓我們死亡，吃太多、太少，飲食不洽當，都會造成死亡的因緣。本來應該互相扶持的親戚朋友，本來是應該互相幫助的，那也有在背後陷害的，謀財害命的，兄弟鬩牆，兒子殺父親要遺產什麼的……。所以，我們的生命實際上是非常脆弱的，隨時都會死亡，一個小小的針，像虎頭蜂一支小小的針，毒蠍子，或者是蚊子叮一下，什麼登革熱，蚊子所傳染的一些疾病也會造成死亡。

所以，第二個，「死無定期」，我們思惟的就是三個內容：第一個，南贍部洲的壽量不定；第二個，讓我們死的因緣很多，活命的因緣很少；第三個，我們的生命非常的脆弱，死亡隨時會到來。這是第二個重點。

第三個，我們要思惟的就是，死的時候什麼都帶不走，只有我們造的善惡業帶得走。我們最親愛的人幫不上忙，他除了在我們身邊傷心的哭泣以外，一點辦法都沒有，我們的財物帶不走，家財萬貫也幫不上忙，也是一毛都帶不走，我們最愛著的身體，到時候要四大分散，也帶不走，只有我們曾經造的善業或惡業這個帶得走。

這就是我們每天要練習的：我一定會死，今天就會死，死的時候什麼都帶不走，就這三大重點，每天就這樣不斷、不斷提醒提醒自己，隨時為死亡做好準備，這就是念死無常修習的方法。

我們講完了，你們有沒有什麼問題？

這一本廣論，做為我們修行的次第、方法，依照菩提道次第廣論來修學，菩提道次第，就是成佛的次第，我們依照這個內容來修學的話，會非常的穩當，而且對次第非常的明白。

腿會冷掉？你是說打坐的時候啊？覺得腿怎麼樣？酸脹麻痛，是哪一種？不舒服啊？正常，你有受過傷嗎？腿有受過傷嗎？腿有沒有受過傷？有，一般來講，受過傷的地方都會有疼痛，或者是舊疾復發的情況，這都是很正常的，因為我們在打坐的時候，那個氣會走到我們原來阻塞或者是有病變的地方，那你就會發生一些反應，也許是疼痛，也許是不舒服，這個都是很正常。如果是沒有受過傷，腳會酸脹麻痛，也是很正常，因為我們的濁氣是往下降，我們老化也是從腳開始，所以是從我們的腳開始有反應，就是我們打坐的時候，腳是先麻掉，或者是發脹、或者是酸、或者是痛，那表示說我們有一些的血液不通暢或者是氣脈不通，有一些濁氣停留在我們的雙腳，我們藉著不斷、不斷的練習，盤腿練習，下座又有好好的來按摩，它慢慢這個氣脈就會通，等腳的氣脈通了之後，你不管坐多久都不會酸脹麻痛，所以下座的時候的按摩非常的重要，一定要按到氣血通暢，沒有任何的酸脹麻痛的感覺，然後才要慢慢的站起來，千萬不要太急躁，這個很重要，因為你按得越好，下次坐可以坐得更長，時間越長、越慢麻掉，這種情況就會慢慢改善，我們就稱為熬腿的階段，就是我們要入定之前要先熬腿，那個熬腿，就是你一定要坐到你的氣脈，腳部的氣脈比較通暢之後，你才可以坐得比較久，而不會不舒服，所以調身非常的重要。像以前我們參加禪七，七七四十九天，七個七，七七四十九天的禪七，那真的是我的天啊、我的媽啊，全部都叫完了，都沒有辦法，前面幾天很辛苦的，如果平常打坐的時間沒有這麼長，我們是從早上開始坐，早上四柱香，下午四柱香，晚上還有小參報告再兩柱香，從早坐到晚，所以晚上一躺下去，不管你換什麼姿勢都是痛的，就是要經過這樣的一個階段，你全身的

氣脈才會走得比較順暢，這個時候坐起來就會比較安穩。

師兄？沒有關係，坐在椅子上也可以，我們叫做正襟危坐，就是你坐在椅子上，膝蓋是九十度，膝蓋跟小腿是九十度的放在地上，你的膝蓋是成九十度，你身體的背不要靠椅背，就是離開椅背，坐在椅子上，只有屁股在椅子上，膝蓋都是離開椅子的這樣子來坐，我們叫做正襟危坐，它也是一個打坐的姿勢，就是當我們的腿不方便的時候，我們是這樣坐，也是一樣可以入定。

透過念經可不可以獲得智慧？是不是？透過念經，看你用什麼心來念，你如果一面打妄想一面念經，大概效果不會很好。如果你念經的時候是隨文入觀，就是你念到哪裡，你就契入那個境界的話，就會開智慧，以清淨心來念經的話，念到哪裡，你的心就契入那個境界，這樣子可以開智慧。可是你妄想心，你口念，但是心不相應，這樣子要開智慧比較難，就是妄想心來念經的話，效果不好，所以可能是先打坐，或者是先讓自己身心寧靜下來，用清淨心來念，隨著經義的內容，心跟著轉，心念跟著經義的內容轉，契入境界。

每天打坐要多久才恰當？看個人的功力，還有熬腿的功夫，還有自己時間的方便，看有沒有趕時間，有的人要做工，可能時間有限，如果說都沒有時間的限制，那就看你自己的體力，還有坐的狀況來說，一般我們是坐到很舒服的時候趕快下座，這樣我們就很喜歡坐，不要說我這一座一定要坐四十分鐘，然後五分鐘看一次鐘、五分鐘看一次鐘，然後一直在那邊熬啊、熬啊，就是要熬到四十分鐘這樣子，以後就不敢打坐了，所以那個心情也是很重，我們是坐到太好了、太舒服了就下座，保持一個對打坐的好樂心，很喜歡來做這件事情，因為每次都是很好的經驗嘛，很愉快，身心很喜悅，身心輕安喜悅這樣子的一個狀態，所以就喜歡打坐，是固定的地方、固定的時間來坐，它的效果會更好，不要太飽、也不要太餓，這樣子來坐。

〔師父，剛才提到就是如果誦經的時候，如果能夠隨文入觀，就會了解經義。例如說，一個人他的華文程度很好，他就把經當成是一本故事書，念的時候他就可能了解它的經義，可是這樣子的了解，是真的能夠了解經的意思嗎？〕不是，看他用第六意識的比量來了解，還是他現量境契入經中的境界，他是用比量來念經，還是用現量境來念經，差別在這裡。第六意識的比量，就是說他一面用他第六意識的妄想分別來了解，我們平常念書是這樣子，我們在學校念書是用第六意識的比量，分別心在念的，所以考完試就忘記了。可是我們如果是用第六意識的現量境，就是說你第六意識不分別，清淨心，就是沒有分別，你第六意識沒有起分別，是現量境界這樣子來看，它直接就進來了，不是經過那個分別的，不是第六意識分別，這樣子才能夠開發智慧。所以，第六意識的比量說我認識，像那個搞學問的，研究經教的，可是他沒有實證的經驗，他都是用第六意識的分別

來了解佛法的名相，所以名相他弄得很清楚，他也可以背，背得很熟悉，可是他很難契入經的境界當中，就是因為他用比量來看經，而不是用現量境來契入或者是證入，這是有差別的。

〔師父，如果說我們就是這樣子念，我們在念到某一段經文的時候，就感覺很有感覺，就是說……〕那是相應的時候，就很有感覺。〔那是正確的嗎？〕是正確的，所以我們越能跟經中的內容相應，我們越能夠生起法喜，就是說你會非常的歡喜，好像就跟你的心就是心心相契，覺得它講的就是我想的一模一樣，就是這個意思，這個就是契入了，它所寫出來的都是我想的，它把我所想的、我認為的那個，它現在全部寫出來了，它寫出來的就是我平常想的，我認知的就是這樣子一模一樣，所以為什麼信心越來越增長？就是沒錯啊，你一直應證就是這樣子啊，沒錯，所以信心就不斷不斷的增長，我們越能夠契入佛法的內涵，就是越有信心，當然智慧、慈悲各方面都是不斷、不斷的增長，這個就是對了，修對了，越修越煩惱就不對，念經念到說都不懂，一大堆名相，那個就不相應，然後越念越煩，參加法會也是跟人家念，不曉得在念些什麼，覺得時間好長喔，那個就是不相應。

冤親債主？冤親債主就是自己過去結的怨結，所以為什麼我們現在講念死說不要再跟人家計較了，因為我們這一世小人多，就是過去自己結的怨結。冤親也是，冤就是有冤，因為冤而結的那個結，冤親，就是為什麼這一世成爲六親眷屬，那是因為跟他結惡緣來的，叫做冤親；債主，就是討債來的，討債或者是還債的一種現象，不同的現象，有的人這一世是來討債，有的人是來還債，我們的六親眷屬就是有的是來還債，有的是來討債的，討債的就是把我們弄得很苦的，那個就是討債鬼；來報恩的，那個就是又會孝順，又會來照顧我們的，那個就是來還債的，不管是討債還是還債，冤親還是什麼，都是我們自己過去跟他結的不同因緣，看是結善緣多還是惡緣多，善緣多就是來報恩的，這一世相處會非常的愉快，夫妻會非常恩愛，這個都是結善緣比較多。那個冤冤相報，就是過去都是結惡緣，到現在還沒有化解掉，所以念死的話，就是說不要再計較了嘛，也希望把怨敵，怨敵就是過去所結的惡緣，這中間有一些心結沒有打開，我們希望在活著的時候就把它解開，要不然它下一世再碰到，就會成爲我們的怨敵，或者是冤親，或者是小人，專門在我們後面扯腿的那個小人，我們不用怨、不用怪，因為都是自己跟他結的因緣，有人貴人比較多，那就是我們曾經幫助過他，他這一世就會成爲我們的貴人，所以我們這一世多多跟眾生結善緣，將來如果再當人的話也是貴人比較多，小人比較少。

要聽到東西？耳朵感覺有聽到，那個我們下次會講，我們現在才講到欲界定，下次會講，就是未到地定的時候，就會有這個現象，未到地定，你會看到種種不同的現象，或是聽到，就是我們昨天有曾經提了一下，就是定心過明，也會有這樣的現象。還有一種現象，就是你的氣機走到後腦，

你打坐的時候氣機會發動，我們後面會詳細的介紹，你氣機會發動，氣機走到你的後腦的時候，你就會有幻視、幻聽這樣的現象，因為我們的視覺神經交叉在我們的後腦，還有聽覺神經都在我們的後腦，所以氣機走到後腦的時候，因為它刺激我們的視覺神經、聽覺神經，你就會有幻視、幻聽這樣的現象產生，這是有關於氣脈的變化所產生的現象。另外一種，就是我們剛才講的定心過明的現象，之後我們都會詳細的介紹，現在既然有這樣的現象，我們就先提一下。昨天有一位師兄講說，他坐的時候會覺得說身體膨脹，好像要爆炸，那個是風大的變化，就是身體覺的膨脹，慢慢好像膨脹起來，好像要炸掉，那個就是我們體內有地、水、火、風四大的調整，它就有不同的變化，這個我們在後面也會詳細介紹，只是現在那個師兄如果要知道的話，就是風大的調整會有的一個現象。

〔我們有一天修到阿羅漢、菩薩那也是空？〕也是因緣所生，那你就墮在空邊，是你悟到空性，但是所有的眾生都愚癡無明，他不明白，他有強烈的我執跟法執，所以我們悲愍眾生，希望幫助他破執著，我們如果已經修到沒有執著，但是眾生非常執著，所以我們是說法給他聽，希望能夠破他的執著，佛菩薩的示現都是為了眾生，不是說眾生空，所以我就不要去度他們了，反正都空的嘛，不是這樣子，這樣就會落在空邊。雖然自性都是空的，但是佛菩薩依然勇猛精進的利益眾生，但是他不會執著，因為他明白一切自性都是空的，所以他能夠更沒有執著的、更隨緣的來度化眾生，雖然他知道眾生的自性也是空的，但是整個輪迴的現象是有的，自性是空的，但是整個十法界也是因緣所生，因緣而有的，所以我們說它現象是有，自性是空的，雖然自性是空的，但是勇猛精進的度眾生，這樣子就不會落在空邊；雖然勇猛精進的度眾生，但是不會產生執著，這就不會落在有邊，這樣就對了。所以佛菩薩為什麼可以出入自在，在六道生死出入自在？就是因為他已經明白了這個道理，所以他可以隨緣度化眾生，不同的因緣，作不同的化現。

我們作迴向：願以此功德，普及於一切；我等與眾生，皆共成佛道。