

菩提道次第廣論
第五十七講
〔中士道7〕
(死緣、死心)
最尊貴的淨蓮上師講解

各位法師！各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天介紹的是「思惟集諦」流轉次第的第三個部分，就是死亡、還有如何投生的情況。我們分三個晚上詳細解說，今晚我們先說明「死的因緣」。

人都會死，但是我們知不知道，是為什麼死？是時間到了死呢？還是說你福報享完了死？還是時間也沒到，福報也沒享完，但是橫死？所以我們今天就介紹這三種死亡的因緣。

第一個，是壽盡而死。這是指過去宿世的業力所帶來的壽量已經用完了，因此死亡，就是一般我們說時間到了，所以他就走了。過去的業力帶來多少壽量，是多少，就是多少，能活多久，該活多久，它是一定的，是過去世的業力在決定的。所以我們這一世的壽量，到底你可以活到幾歲呢？其實是過去的業力在決定的。

所以有人問，那個八字到底準不準啊？那個八字是怎麼排出來的呢？就是依照你出生的年、月、日、時，然後就排出八個字，那個就是你一生的命運，就在那個八個字裡面，可以推算得出來。高明的命理師看你的八字，也能夠推算出來，排那個大運，也能夠告訴你這一世大概可以活到幾歲，是可以算得出來的。可是很多人說，算命是迷信嘛！是迷信嗎？要知道那八個字就是業力的顯現呀！如果以佛教的角度來看，那個八字就是業力的顯現，你過去造的業力是什麼樣的業力，你就會在那個時間出生，你排出來就是那八個字。

說明過去世的業力，在決定我們這一世的壽量，到底你能夠活多久，這樣聽起來好像是宿命論，難道不能改變嗎？業力在決定，而且它是過去世的業力，來決定我這一世可以活多久，難道它不可以改變嗎？可以改變嗎？可以的舉手！對嘛！全部贊成，一致通過，命運是可以改變的。怎麼改？告訴我怎麼改？命運是可以改變的，怎麼改？既然是業力在決定的，我就改業

力，對不對？造善業得善果，造惡業得惡果。過去已經造的，來不及改了，可是我們每天都在造新的，這個是可以改的，對不對？所以佛法一定不是宿命論，命運是掌握在我們手裡，不是別人可以決定說你的命運是怎麼樣？修行人可以改變自己的業力，可以改變自己的命運，所以修得好的人，那個命盤都已經不準了。命理師說你幾歲會碰到什麼事情，幾歲又會遭什麼難，統統都改變了，懂嗎？命運是可以轉變的，因為你業力轉變了，你的命運就跟著轉變。

所以現在講的壽量而死，也是可以呀，你想要長壽很簡單，你就造長壽的業，你就得長壽，就轉啦！是不是？哪一些是長壽的業呢？不殺生，對不對？大家都知道不殺生，不但不危害任何眾生的壽命，而且還積極地保護一切眾生的壽命，這樣就能夠得長壽的果報。還有沒有？還有沒有什麼方法？供養食物、供養飲水、供養醫藥，使別人不會餓死、不會渴死、不會病死，因為使別人的壽命延長，所以報在自己身上的時候，就是長壽。所以布施食物、飲水、醫藥……等等，布施能夠延續眾生壽命的這些東西，衣服也可以，因為你布施給他衣服，他可以不用凍死，這個也算。只要能夠讓他延長壽命的這種布施，都能夠得長壽的果報，因為我們使眾生得長壽，所以報在我們身上的時候，也是得長壽的果報。

還有，大家也都知道要誦什麼？藥師經，修藥師法，持藥師咒，功德迴向長壽，他就可以得長壽。那你說其他的經可不可以呢？其他的咒可不可以？修別的法可不可以延壽？可不可以？可以嘛！是不是？也是一樣可以。所以你誦其他的經、修其他的法、持其他的咒，迴向給一切眾生，重點在這裡，你把這個功德迴向給一切眾生，希望一切眾生能得長壽，能夠免除一切的危難，所以它也是一樣的有效，我們也能夠得長壽的果報。但是最最殊勝的，就是發菩提心，慈悲對待一切眾生，因為發菩提心而生起的慈悲，給眾生快樂，希望能夠除一切眾生的苦，這才是最殊勝的，所以也一定能夠得長壽的果報。這是有關於時間到了，就會死亡，但是它還是可以改變的。

第二個死亡的因緣，就是福盡而死，就是福報享完了。所以福盡而死，就是指過去世所累積的福報已經享完了，因此死亡。我們這一世的福報有多少，也是一定的，就是看你過去累積了多少福報，如果用完了，就算你的壽量還沒有盡，也會提早死亡。福報享完了，儘管你的壽量還沒有到，就是你

時間還沒有到，可是因為你福報享完了，你會提早死亡。因為一個人的福報，這一世的福報，就是看你過去累積了多少福報，你過去修了多少、或者是累積了多少，它是一定的，也是過去世的業力帶來的。這個業力，就是指福報，你過去有多少、累積了多少，你這一世一出生，你這一世能夠享多少的福報是一定的，已經決定的。所以你年紀小的時候，年輕的時候，早早把它享完，如果很早就把它享完，就會死亡，會提早死亡，為什麼？因為沒有福報了，沒有福報就活不下去，懂嗎？這樣我們還想不想要中馬票啊？中樂透、中大獎啊？趕快發財啊？那個意外之財還敢不敢發啊？也可能你中一個大樂透，你中的那個獎金，就是你這一世所有的錢，就是這麼多，就是你一輩子的，你現在中了把它拿來，因為來的容易，就把它花完了，你後面就很慘了。所以如果我們很早就把福報提前用完的話，可能到了老年，如果還可以活到老年的話，到了老年也是又窮又病，有一餐、沒一餐的。有一些餓死的、渴死的、凍死的，就是屬於這一類福盡而死的，就是福報享完了，所以他就會碰到沒有東西吃，或者是天氣很冷、或者發高燒就渴死掉了。就好像說，我們銀行有多少存款是一定的，你一直提、一直提，把你的存款提完就沒有了，用完就沒有了，我們的福報也是，享完就沒有了。

重點又來了，可不可以改變啊？福報可不可以再修啊？可以啊！我們大家每天都在修福報，不是嗎？累積功德，行善累積功德，就是在累積福報，所以它也可以繼續地累積。所以我們不但要惜福，而且還要繼續地行善累積功德，累積這個福報，我們的福報就愈來愈多，好像銀行的存款一樣，你愈存愈多，你存的多，用的少。用的少，就是說你很惜福，不會奢侈浪費、揮霍無度，很快就把福報享完，不會，你很惜福，所以錢就慢慢地用。可是你又很精進地在行善累積功德，所以銀行又不斷不斷存錢，可是提出來的少，存進去的多，那福報就享不完。所以即使剛才講的那個壽盡而死，即使你時間到了，可是因為你福報沒有享完，你還可以慢慢享，慢慢享，就活得很長，壽命也可以延長。這是第二類，有關於福報的問題。

所以我們行一切善的時候，要把我們行善的功德迴向，你如果行善的功德迴向說我將來要富貴、要發財，這個功德還是很小，福報也很小，應該迴向什麼？把我們行善的功德迴向什麼，福報才會大？迴向什麼？你們都不想成佛啊？迴向無上菩提呀！這個功德才會大。但是一切的善行，都沒有比發

菩提心更殊勝，所以我能夠真正的發菩提心，再把功德迴向菩提的話，這個功德就無量無邊了。一般人行善，他就是迴向求福報，或者求什麼，所以一般人行善，他不會把功德迴向無上菩提，可是如果可以這樣做的話，那個福報會比較大，會比個人迴向要大。這個迴向無上菩提，不只是希望自己成佛，還希望一切眾生成佛，可是這樣還沒有發菩提心，對不對？所以他的福報還是比較小。如果加上發菩提心，再把功德迴向無上菩提，希望一切眾生成佛的話，這個就是無量無邊了。這種情況，就好比說我們把錢存在法界銀行，整個法界就是我們的銀行，你功德迴向無上菩提，你這個功德就存在法界銀行，法界銀行不會倒閉的，所以這樣是比較穩當的。如果我們都能夠這樣子來作迴向，行一切善的時候，都能夠把功德迴向無上菩提，如果能夠再發菩提心的話，這樣我們生生世世，福報都會享用不盡，就是在你沒有成佛之前，你每一世福報都是很大的，為什麼會這樣子呢？就是因為你現在把行善的功德都迴向無上菩提，心量擴大了，所以它的福報功德也變大了。

死亡的第三個因緣，是福壽未盡而死。就是說時間還沒有到，福報也還沒有享完，就死了。這種死亡，我們稱為「非時死」，或者叫做「橫死」，明明他時間還沒有到，福報也還沒有享完，可是他就遭到橫死。所以這也是另外一種死亡的因緣，跟我們的壽量、福報沒有直接的關係，他就會遭到橫禍。所以遭到橫禍、橫死的人，他不一定是時間到了，也不一定是福報享完了。

一般遭到橫死，有九種因緣，就是說有九種情況。

第一種，就是有關於飲食。飲食沒有節制，就是經常暴飲暴食，每一餐都吃得過飽，結果造成腸胃道的疾病，因為消化不良，飲食沒有節制，腸胃就不好，那就發生腸胃的病變，終於造成死亡的因緣。

一般都主張吃七分飽，可是以養生的原則來講，七分飽還太多，五、六分就好，不要超過五、六分，最好是還感覺有一點餓的時候就趕快停止。我們本來吃的時候是很餓很餓，吃、吃、吃，還有一點餓，就停止了，永遠保持一個很輕的胃，有利於修行，這個是瑜伽的飲食方法，就是永遠保持一個輕的胃，很輕的胃。

另外，就是吃的時候，要細嚼慢嚥，吃飯的速度也是很重，最標準的吃法，就是這一口飯菜放到嘴裡面要咬幾下？你們知道嗎？要咬幾下才吞下去？二十下！二十下才吞下去，這個才叫做細嚼慢嚥。可是有的人，我們才

咬二十下，他就已經吃飽了。爲什麼要這麼慢呢？因爲我們口中的唾液會分泌消化酶，你這樣子咬二十下，那個消化酶會從我們兩個臉頰這邊，裡面有唾液的分泌，它就會流到我們口裡面，那個消化酶跟食物攪拌在一起，它可以分解食物，食物進了食道到胃，就很容易消化，而且你已經把它咬得很碎了，所以也不會再增加我們胃的負擔。

而且你這樣慢慢、慢慢吃的話，很快就覺得飽了，因爲我們感覺飽的神經傳遞它是比較慢的，如果你吃得很快，你吃得很多，可是它還來不及傳到你的大腦說：已經飽了，懂嗎？所以等那個訊息傳到大腦說：我飽了，可是你已經吃過量了，因爲你吃的速度太快，所以這個也是對我們腸胃、消化道是會造成很大的傷害。

現在講的第一個，飲食沒有節制，如果是這樣子，吃得過多，又吃得很快，長期下來，除非你消化力很強，如果不是的話，就容易造成腸胃道的疾病，嚴重一點就是胃癌、腸癌，然後就死亡了。這個也是屬於橫死的一種。

第二種，是吃不適當的食物造成死亡。像我們常常看到有食物中毒，造成急性腸胃炎，來不及醫治就死亡的，也是有，這個也是屬於橫死。食物中毒死的，或者是吃了不新鮮的食物，上吐下瀉，然後死亡的，急性腸胃炎之類的；或者吃到了砒霜，還是含汞的食物，一些重金屬而死亡的也是有，這就是污染的問題。現在污染非常嚴重，從空氣污染、到水質的污染、環境的污染，所以從動物到植物都是有污染的，海洋也是受到污染，就是很多海洋裡面的魚蝦、海鮮之類，也是受到嚴重的污染，就是有重金屬的污染。有一些是爲了賣相好看，或者是能夠讓食物保持比較久，它就會添加過量的防腐劑還有化學藥品，東西看起來很新鮮、很好看，可是那個就是加了有危害人體的一些化學藥品，那個吃多了也是會中毒的。所以這些都是長期食用會造成慢性中毒，或者是引發各種的疾病，而造成死亡。或者是吃一些會引發宿疾的食物，宿疾就是老毛病了。譬如說，你常年痛風，什麼東西不能吃，或者慢性病，有什麼不能吃，那個一定要忌口，就是哪些、哪些，因爲你這個老毛病已經日積月累，很長的時間，所以你一定哪些、哪些食物一定是不能夠碰的，你一吃的話，它就引發宿疾，就可能使病情惡化，而造成死亡，這個也是屬於第二類的橫死的範圍。

第三類的橫死，就是積存在我們腸胃裡面的食物還沒有消化，又再進

食。我們一般吃飯都是按照三餐的時間來吃，不管有沒有餓，就是時間到了就吃，時間到了就吃，可是你腸胃裡面的東西還沒有消化，你又再吃，這個也是。時間一長的話，也會造成我們腸胃道的傷害，引發種種腸胃的疾病而死亡。其實比較合乎養生的原則，就是說你真正感覺餓的時候，你才吃，這個時候是你的身體需要能量了，這個時候你再來吃，這個是比較合乎養生的原則，而不是按照時間來吃三餐、或者是吃點心、或者吃什麼食物，不是看時間來吃的。所以大多數腸胃的毛病都是從這邊來的，就是說你積存在腸胃裡面的食物還沒有消化，你又繼續再吃，它就一直累積在裡面。

第四類的橫死，就是應該吐出來的胃中物，你沒有把它吐出來。

第五類，是應該排泄出來的腸中物，你沒有排泄出來。中醫的治療法，也是有一些治療法，就是要把你胃裡面的東西把它吐出來，吐出來之後，你就好了。有一些是要開一些藥方，讓你能夠排泄，你腸中有一些應該要排出來的東西，把它排出來，那你的病就好了。可是該吐的，你沒有吐出來；該排的，沒有排出來；該瀉的，沒有瀉出來，這個嚴重的，也會造成死亡，這一類的，因為疾病而死的，也算是橫死。

第六種，就是延誤醫藥而死的。譬如說碰到不好的醫生誤診、誤判，耽誤病情，以致於來不及醫治就死亡了。就運氣比較不好，碰到不好的醫生，一直找不到那個毛病在那裡，一直 check，就是找不出來，可是等到找出來的時候已經來不及了，已經不曉得第幾期了，已經末期了或怎麼樣，來不及了，這一類死亡的就屬於橫死。要不然就是自己延誤了醫治的時間，等到看醫生也已經來不及了，那就是說沒有把它當一回事，每年也沒有定期健康檢查，有一些毛病出來的時候，就一直拖、一直拖，想說也沒什麼大毛病，就一直拖、一直拖，拖到來不及醫了，這樣死亡的也算。或者是也有打錯針的、吃錯藥的、開錯刀的，這個都有，因為這樣死亡的，也算是橫死的一種。

第七類的橫死，就是不能夠判斷對自己是有益、還是有害的行為。這個怎麼說呢？譬如說登山，是一種健行，但是在山上迷路，結果碰到山難，餓死、或者是凍死，來不及救，救難大隊還沒有找到你之前，你就已經餓死、或者是凍死了、或者是渴死了。本來登山是一種健行，是很好的運動，但是偏偏就遇到山難，所以山難也算是橫死；游泳也是很好的運動，可是淹死了；坐飛機失事，空難；坐個船，碰到船難，船沉掉了，結果淹死了；或者是每

天都會發生的交通意外，被撞死的；或者是颱風、地震、海嘯這些天災而死亡的；或者火災被燒死的；水災被淹死的，這些都是屬於橫死類的。

第八類，是做一些非時非量的事。非時的意思，就是說不恰當的時機。譬如說現在那一個國家有疫情傳出，宣佈說不要到那個疫區，可是你偏偏就要去，結果就感染造成死亡，這個就是非時，不恰到的時間不應該去的，你要去。非量的話，就是開 party、打麻將，打個三天三夜，通宵達旦，把自己累死了，這個就是屬於非量。就是不知道節制，很累了，身體很累了，但是不知道節制，還繼續地不眠不休、通宵達旦的吃喝玩樂之類的，把自己身體累壞了。

最後一個，第九個，就是行非梵行。非梵行，就是行不清淨的行爲，就是男女的事情。譬如說荒淫過度、或者是縱欲過度而造成精枯而亡的，這個也是屬於橫死。

這個就是九種時間沒到，福報也還沒享完，但是卻死了，就是有這九種橫死的因緣。

我們現在知道了死亡的因緣有這三類。

死的時候，你是怎麼死的呢？你是帶著善念死的呢？還是惡念死的呢？還是無記死的？又分爲三類。

第一類，善心死。就是說你死的時候，是帶著善心死的，這個善心也可能是你自己從心中生起的一種善念，也可能是旁邊的人提醒你，看到你臨終了快要走了，趕快在旁邊跟你說一些你平生的豐功偉績，你一聽了，很歡喜，然後死了，這個就是善心的。或者是談一些讓你很歡喜、很開心的事情，然後你一開心，那個氣就斷了，這個都是屬於善心死的。所以有的時候，是自己生起了善念，那是因爲你生前串習的善法比較多，善的習氣比較強，所以臨終的時候，很自然的善心就生起了，然後帶著善念離開人世。由別人提醒的也是，臨終前，可能身邊的人給你提起一些生前你行的一些善行，你就憶念這個善而死亡；或者是念佛的，在旁邊助念，讓你能夠憶念佛號，然後你這樣死的也算是善心死的；或者是你平常修什麼法門的，你臨終的時候，剛好有上師在旁邊提醒你，或者是師兄在旁邊提醒你生前所修的法門，因此你可以融入所修的法門，這樣子往生的，這個也屬於善心死的。

所以會善心死的人，他不一定生前造的善比較多，不一定，只是說你生

前造善比較多，因為善的習氣比較強，他會很自然的就憶念這個善，這個是很好的。就是說平常就要多行善，所以很自然臨終也會生起這個善心，因為你平常都是帶著善念的，臨終當然也是善心的。

可是這邊講的，有別人來提醒，他平時就不一定是造善比較多，他可能福氣比較好、福報比較大，或者運氣比較好，所以他雖然平時造惡多端，就是平時造惡業比較多，可是因為他臨終的時候，剛好碰到有人在旁邊幫助他，讓他能夠生起善心，然後這樣子往生的，所以你臨終的時候，旁邊有哪一些人也是蠻重要的。

所以臨終那一念很重要，這一念，因為只能夠有一念，沒有第二念，懂嗎？所以你臨終如果是善念的話，其他的惡念、或者是無記就會消失，它只會有一念，所以你臨終如果是惡念的話，善心、還有無記心也會消失，所以就看你最後這一念是什麼？來決定你會投生到那裡去，所以臨終這一念非常、非常重要，一旦善念生起的話，其他的念頭就消失了。

我們怎麼知道他是善心死？還是不善心死？還是無記心的呢？你就看他臨終的狀況。如果是善心死的，臨終就會好像在夢中，好像平常做夢一樣，你夢到種種可愛的景象。譬如說，你走進那種春光明媚、鳥語花香，很漂亮的花園，裡面的花、還有植物、草，都長得很美、很美，就好像夢境一樣，你會看到種種很好的景象；或者是你會看到花園裡面有天女在那邊嬉戲，在那邊遊樂、遊玩；或者是你會看到上師、菩薩，或者是看到佛、出家人，這些都是善心死的時候會看到一些比較吉祥的景物，就在這種可愛的景象當中安詳地離去、安詳地死去。臨死的時候，也沒有很大的痛苦，我們都知道有四大分散的苦，就是解肢節苦，善心死的人沒有四大分離的苦，只有很輕微、很輕微，因為他善心的關係，他是帶著善念，所以他的身體也會很柔軟，看起來死相很安詳，是因為他是在好像夢中，很好的夢境裡面這樣子過去的，所以他的面貌就會看起來很安詳。也是因為他身上沒有四大分解的痛苦，沒有很強烈，只有很輕微，不會感覺很苦，所以他臉上的表情也沒有很痛苦的表情。所以你看他那個表情，臉上的表情，還有身體的狀況，你就知道他是善心死的。

不善心死是什麼狀況呢？死的時候的心念的第二個，就是不善心死的。這也有兩種情況，一個是自己生起了惡念；另外一個就是旁邊的人提醒你，

就是看到你平常最不喜歡看到的人，偏偏這個時候，你要斷氣的時候，他就出現在你的面前，你就舊仇新恨湧上心頭，然後就這樣死掉了，這個就是不善心死的，由別人提醒你的不善心。要不然就是自己平常生起惡念的機會比較多，或者是造惡業的情況比較多，也是惡的習氣比較強，所以很自然的，臨終也是惡念先現前，那就跟你平常的習氣有關。還有，也是自己這個放不下、那個看不開，一想到這個帶不走、那個也帶不走，心中有種種的不捨，不管你是捨這個身體、還是財物、親人，帶著種種不捨的，帶著憂愁煩惱的，這樣死的，都是屬於不善心，臨終有很多掛心的事情，放不下的事情，這樣憂惱而死的，就是屬於不善心死。還有自殺的人，帶著強烈的怨念走的，這個也是屬於不善心死的。

這些人在臨死的時候，就會遭受很大的痛苦，我們剛才講四大分散的苦，在他身上就可以明顯的感覺到。因為對他來講，四大分散的苦，就好像有人把你的頭砍下來，拿那個很銳利的刀在你身上切、割、砍，這樣的痛苦，所以你看他的表情，很痛苦的表情就知道，他四大分散的時候是非常痛苦的，你就知道他是不善心。生前所造的這些惡業，也會像電視螢幕一樣、或電影銀幕一樣，一幕一幕的出現在你的眼前，看到自己這一世所造的這些惡業，看了心中就充滿了恐懼跟害怕，看到自己造了這麼多壞事情，那也是因為我們第八阿賴耶識的惡業種子爆發，所以也會出現種種恐怖怪異的景象。這些景象，其實都是我們惡業的種子所顯現的，我們所造的惡業含藏在我們的第八識，現在這個種子爆發了，所以你會看到種種的景象，很恐怖的、很害怕的這些景象，旁邊的人看不到，可見這些景象，你臨終看到的這些景象，是你自己業力顯現的。如果是真實的景象，應該旁邊的人都看得到，別人看不到，只有你自己看得到，就是你自己業力所顯現的景象。

如果說是會墮在地獄的話，他就會看到有鬼差前來抓人，要抓他，要不然就是看到有人在鞭打他、攻擊他，或者是要追殺他，他就很害怕，全身寒毛直立，你看他的表情就非常驚慌恐怖的樣子。因為有人要殺他、或者是要打他，所以他就會一直跑、一直跑、一直跑，他的手腳就會動，你看他手腳一直在亂動，他可能就是有人追殺他，要趕快跑、趕快跑，所以你就會看他手腳一直動、一直動，面部的表情很驚恐，驚慌恐怖。有時候也會嚇得大小便都流出來了，有時候你也會看他手在空中揮，那就是可能有人要打他、或

者要抓他，他就會一直手猛揮虛空說：「你不要過來！你不要過來！你不要抓我！你不要打我！」所以他會一直揮，你就看他躺在那邊，手在空中一直揮、一直揮，他就是看到這種種的景象，你就知道他要墮地獄了，這個是要墮地獄的眾生，臨終的時候會出現的景象，這個是他業力所顯現的景象。有的會一直翻白眼，有的會口吐白沫，這些都是徵兆，你就知道這個八成會墮地獄，如果看到這些景象的話。那些應該墮在餓鬼道、或者是畜生道的眾生，有一些恐怖的景象，也跟這個地獄很類似，可是有一些就不一樣，因為不同的業力，他就看到不同的景象。所以我們看到他臨終的狀況，大概就知道他是善心死、還是不善心死的。

第三種，是無記心死的。就是糊裡糊塗就死掉了，所以他臨終的時候也沒有特別的善念、或者是惡念，所以他是在一種無記心的狀態之下死去的。因為他是無記死的，所以他也沒有特別苦、或者是特別快樂的景象出現，沒有特別痛苦，你看他沒有特別痛苦、也沒有特別安詳，那種含笑都沒有，看他好像沒有什麼特別表情的，這個大概就是無記心死的狀況。

我們人死的時候，最後會呼出三口氣，然後氣就不會再進來了，這個是屬於粗分心。這個粗分心，就通剛才講的善、惡、無記，或者叫善、不善、無記，這個時候是通這三種，所以我們進入粗分心的時候，是通善、不善、跟無記性的。這個時候，是希望能夠自己，或者是有旁邊的人，幫助他生起善念，這個時候可以幫助他。這個時間到底有多長呢？一般是吃一餐飯的時間，你一定不是細嚼慢嚥的，所以大概最長是二、三十分鐘，就進入細分心的時刻。

一旦進入細分心，我們的神識就處在一種昏昧的狀態，也是一種無記的狀態，這個時候就沒有辦法再改變了，所以這個昏昧的狀態，是屬於無記性。這個時間有多長？一般來說，最長，一般人，不是修行人，一般人最長是三天半的時間，等到你的神識醒過來，你的細分心跟你身體分開了之後，就進入了中陰身的狀態，這個時候就是中陰身的開始。

有關於中陰身，我們就明天再介紹好了，明天我們介紹死亡之後，神識是怎麼離開身體的，就是四大分散的過程，地水火風，地大怎麼融入水大，水大怎麼融入火大，火大怎麼融入風大，這個整個四大分散的過程，還有怎麼進入中陰身的狀況，我們明天再說明。

〔問〕慈悲的淨蓮法師，請問什麼叫做靈光？什麼叫做法身？臨終時如何保持正念？

〔答〕這個我們會在明後天介紹。我知道你要問什麼，明後天介紹。

〔問〕請師父慈悲開示，佛教到底講不講或認同「找替身」嗎？（找替身是什麼意思啊？）（補充解釋：師父，找替身是找替死鬼，就是淹死的，你又再去那邊游泳，就會找替身。）

〔答〕我們叫做「找交替」是不是？替死鬼，你們叫做替身。因為這個替身有很多不同的意思，因為道教就有很多用紙人或草人，那個也是一種替身，就是把你的惡運全部轉到那個草人或紙人身上，然後把這個草人或紙人拿去燒掉或者放水漂流，把你所有的惡業或者是病痛把它帶走，那個也是叫做現在講的替身，所以我要問你說你現在說的替身是哪一種。因為在道教所謂的替身，有很多不同的法術可以用這個替身，譬如說你現在有惡運，你就可以用替身的方法，幫你解這個惡運。如果你現在有不治之症，醫不好的病，或者是久病纏身，他也是可以用這個替身的方法，修一些道教的法，找一個替身，把你所有不好的，全部都轉到這個替身的身上，然後再把這個替身處理掉，你所有的不好就跟著這個替身一起帶走了。如果是抓交替的話，我們佛教是沒有講抓交替的，所有你會怎麼樣輪迴，都是你自己業力在決定的，沒有那個所謂抓交替的現象。

〔問〕臨終時如何保持正念？

〔答〕那要看你修的是什麼法門，懂嗎？不同的法門它用的方法是不一樣的。

〔問〕請問法師，如果一個人一生從未聽聞佛法，從未接觸其他宗教，可是去世的時候非常安詳，是因為什麼因緣？

〔答〕就是剛才我們講的，會善心死的就是因為他平常還是行善，在默默幫助別人，或者是他是樂於助人的這樣一個個性，雖然他沒有信任何的宗教，可是他是一個好人，是一個大善人，所以他還是一樣可以善心死。

〔問〕是因為只是死時一時的善念嗎？

〔答〕也是要跟平常，剛才我們講過了，你平常多多行善的話，你善的習氣比較強，臨終比較容易憶念善法，那就比較可能是善心死。

〔問〕金剛罪是專門對受過金剛戒的人才適用的嗎？

〔答〕要看什麼樣的金剛罪，就是一般我們分性罪跟遮罪，如果是性罪的話，你雖然沒有受戒，他還是一樣有犯。遮罪的話，就是你有受戒才算犯，所以要看是什麼樣的內容，來決定他是性罪還是遮罪的範圍。

〔問〕請問「上師五十頌」是應該在弟子歸依上師三寶之後才來學習的，還是之前就應該學習？

〔答〕一般我們是歸依三寶之後，歸依上師之後來學習的。

〔問〕十四根本墮戒當中對上師的身不恭敬，包括從上師的鞋子、衣服、座位上面走過去，或者是踏到上師的身影等等，如果因為不小心而有犯到身口而非意不恭敬，也是同等獲罪嗎？如果上師本人開許的話，是否所有戒律都可以開緣？

〔答〕因為上師在三寶之先，在密教是先歸依上師，才歸依佛、歸依法、歸依僧，所以上師為先。為什麼上師為先？就是上師是三寶、三根本的總集，全部在上師一個人身上，就是代表三寶跟三根本，所以是以上師為先，這個沒錯。所以上師如果開許的話，不是所有的戒律都可以開緣，上師還會看，還要再看情況，不是所有，不能說所有，因為有些還是要遵守的，聽上師的話也沒錯。你這邊的意思就是說如果上師本人開許的話，上師開許的就可以，但是不包括所有的在內。

〔問〕假如我們自己的父母毀謗三寶，而我們與他們共住，這樣違犯十四根本墮戒嗎？

〔答〕沒有違犯，還是要住在一起。十四根本墮戒上面講到說不跟毀謗三寶的人共住，共住的意思，不是住在一起，就是一起同行，同一桌吃飯，平常互相往來，它共住是範圍比較大，不是住在一個屋簷下的意思，當然也包含這樣的意思。就是說你有選擇性的話，譬如說你現在要租房子，要找室友，你就不要找那個毀謗三寶的，住在同一個屋簷下。可是我們無從選擇的時候，我們一定要跟我們的父母或跟我們的親人住在一起，可是他是毀謗三寶的情況，那我們不能夠說我要搬出去。所以這個共住的意思，就是不要跟毀謗三寶的人經常往來，因為你會受到他邪知邪見、還有毀謗三寶這個惡業的影響，在你修行還不穩定的時候，你不是很討厭他、排斥他、遠離他，不是，你是發菩提心，等我成就了，我一定度你。可是因為我現在自己修行還不是很穩定，很容易受到這種共業，因為共同處在一起就有共業的一分，就

是你必須要分擔他的毀謗三寶的業，你跟他在一起就有共業，雖然你自己沒有毀謗三寶，因為這個共業會影響你的修行。我們怕這樣子，因為我們修行力還不夠的時候，我們就盡量不要跟毀謗三寶的人共同相處，經常往來，受到他共業的影響，就是障礙我們修行沒有辦法進步，甚至有不好的、負面的影響，因此我們說不要跟毀謗三寶的人共住，意思是這樣子。

〔問〕尊貴的師父上人，修習自他交換，真的可以達到代眾生苦的效果嗎？

〔答〕看你有沒有見空性？有沒有真的發菩提心？它是有差別的。如果你已經見空性的話，你也發願：願一切眾生的苦在我身上成熟，它就真的會過來，它是自動就過來了，你不用再提任何的念說：我現在要把一切眾生的苦都成熟在我的身上，不用，只要你曾經發過這樣的願，願一切眾生的苦都在我身上成熟，你只要發過這樣的願，然後你見空性了，它就會自己過來了，你不用再提任何的念頭，你也不用觀想，它就自動過來，因為你的願力引導它，眾生的苦的業就會在你的身上成熟。

可是如果我們沒有見空性，我們這樣子來修自他交換，因為我執的關係，我執就好比銅牆鐵壁，它怎麼打都打不進來，懂嗎？所以雖然我們每天修自他交換，但是那個效果，就是眾生的苦在自己身上成熟的那個效果很小，是因為我們還有執著，還有「我」的執著。我是我呀！我的苦是我的苦，眾生的苦是眾生的苦，我跟他是沒有有相干的，不是同體的，所以我雖然修自他交換，發願說一切眾生的苦都到我身上成熟，可是它就是過不來，懂嗎？除非你很悲切的時候，會過來一點點而已，看你的我執的強弱來決定它過來多少，我執愈強，它過來的苦就愈少。

我剛才講很悲切的情況，就是有一些因為親人或者父母，眼看著他就要走了，可是你非常非常的不捨，所以你就在佛菩薩面前發願說：我願意折壽十年給他！非常的悲切，當下無我了，所以它就會過來，這個時候有時候是有效的，是因為你當下的心念非常的悲切，當下已經忘我了，當下是無我的，它就會過來。可是那個我執非常強的，你念念都是我是我，眾生的苦是眾生的苦，我的苦是我的苦，我的苦不是他的苦，他的苦也不是我的苦，它就是過不來，因為「我」的執著會把它障礙隔掉了，是這樣的一個情況。

所以，你說有效果嗎？那就是看你自己的情況來決定它效果怎麼樣。所

以也有人很害怕修自他交換，他的苦真的過來，他的業真的過來，我不曉得可不可以承受得了？所以也常常有人問，它是不是真的會過來？我會說：安啦！你的我執都擋掉了，安啦！還有另外一個更安穩的方法，就是你們修過這個法門就知道，我們會化空，把一切眾生的苦，修自他交換的時候，我們觀想一切眾生的苦由我代受，雖然這樣發願，可是我們會觀想化成黑氣進到我的心中，然後化空，如果你這個化空，你的觀想力很強的話，也是很安全的，雖然過來，但是你把它化空掉了，所以你還是很安全的。

〔問〕如果真的可以替代，因果定律不就推翻了嗎？

〔答〕沒有推翻，因為該報的還是報了，只是在你身上報而已，沒有推翻，該受的還是要受。

〔問〕很多大師都開示我們不必擔心修這個法會給自身帶來傷害，因為它唯一所能傷害到的，正是那個傷害我們最大的東西，就是我執。

〔答〕對啊，沒錯，其實我執才是我們最大的敵人，我們自己會受到傷害，都是因為對我的執著。

〔問〕但是也有一些人不主張初學者修這個法，認為我們尚為凡夫，身見完全沒有破，如果修這個法，反而會給自己修學帶來障礙，到底哪一種觀點正確？

〔答〕我剛才已經解答過了，只要你修自他交換的方法是正確的，就是觀空，你是不會受到傷害，你的修行也不會有障礙，所以它還是很安全的，還是可以修的，就是方法要正確，不要自己看法本，自己亂修，也沒有上師的教導。有些人看了自他交換，他就開始修了，他也沒有化空，忘記化空。不過還有一道牆，就是我執的牆，所以應該也還好啦，不會有太大的障礙，除非他證到無我了，證到無我也無所謂，他也不怕了，對不對？

〔問〕可是，為什麼藏傳佛教歷史上又確實出現過這樣的事例，就是運用自他交換，中止了當時正流行的疾病，而自己最終也死於這種疾病。

〔答〕沒錯，這種例子太多了。就是看到外面有人打狗，那個狗哎哎哎叫，後來那個狗不叫了，結果他上師的身上出現了好幾條打狗棒的痕跡，就是剛才在外面打狗的棒子，是打在上師的身上，還有那個印子，這個就是自他交換的一個例子。所以現在講的這個，他自己把所有的疾病都在自己身上成熟，也是有很多這樣的例子，就是自他交換確實是有它的效果。

〔問〕並且頂果欽哲仁波切在他的開示當中，也鼓勵我們努力地修這個法，直到代眾生苦的徵候在我們身上出現，才證明它已真正發生作用了。

〔答〕對啊，這就表示我執已經慢慢、慢慢在減少，它就會真正有這樣的現象出現，就表示我們慢慢見空性了，所以它就確實會發生作用。

〔問〕我們應該如何理解？是不是這些人將自己過去沒有受報的惡業，運用他們的願力，讓它馬上成熟而受報了？

〔答〕也可以這麼理解。

〔問〕到底是修到無我了，才來用這個法，還是先用這個法來啓發菩提心？

〔答〕對啊，先用這個法來啓發菩提心，就是練習發菩提心的一個方法，就是自他交換。

〔問〕請教師父，您說修行人應該保持一個很輕的胃，在進食到還剩一點飢餓感的時候就應該停止，這是否意味著平時保持有一點飢餓感是正常的？廣論中所講的「飲食知量」的標準，和這一條是否相同？

〔答〕對啊，飲食知量，你覺得有點飢餓感，剛好是你的分量，就是飲食知量，因為每個人的量不一樣，每個人的需要也不一樣，每個人的修行力也不一樣。我們現在說保持一個輕的胃，就是說你已經決定要走這樣修行的路的時候，因為保持一個輕的胃，可以讓你身心感覺比較輕安，你的呼吸不會那麼不順暢、不會那麼粗，你的身體也不會那麼粗重，所以你要修止觀也好，修其他的法門也好，你是比較容易上路的，是這樣子來說。可是沒有準備好要做這樣一個修行的話，你叫一般人保持一點飢餓感，他是有困難的。還要再看他的工作量，他如果每天需要很大的工作量，你說你不要吃太飽，他是沒有力氣來把工作做好，這種情況也是不成立的，所以要看。

這個保持一個輕的胃，是他們練瑜伽，瑜伽修行者是一定會遵守這一條，因為不管要練習瑜伽還是靜坐，都是要有一個輕的胃，才容易進入狀況，收到很好的靜坐或是練瑜伽的效果，一定是這樣子的。所以他們每個月要斷食，這時候就不是保持一點飢餓感，是完全沒有進東西，完全不吃東西，斷食三十六個小時，至少三十六個小時，如果想要效果好的話，是連一滴水都不喝的，那個不是困難更大？現在只是保持一點飢餓感，還可以吃一點，可是斷食的時候，是完全不能吃。可是他們為什麼要這樣子做呢？就是體內大

掃除，趁斷食的時候，把你體內的毒素統統做一個大掃除，體內大掃除之後，身體比較輕安了之後，你要練瑜伽或者靜坐，效果就更好，更容易進入三摩地、還是三昧，都比較容易進入，所以它是一種修練的方法，跟《廣論》的飲食知量是沒有矛盾衝突的。

〔問〕弟子最近在學習過午不食，前面一些天飢餓感比較強，可能是以往飲食過量的關係，可是後來這些天仍然會有一點飢餓感，且特別口渴，是否為正常現象？

〔答〕是正常現象，你如果不想喝太多水的話，你就是含一口水滋潤你的口腔，這樣就好了，然後慢慢吞下去。感覺很口渴的時候，含一口水在嘴巴裡面含著，慢慢吞下，就這樣子來解渴，解你暫時口渴的現象，這是正常的現象。因為當我們很飢餓的時候，或者是在斷食的時候，比較長時間的斷食，它並不主張喝很多的水，因為水它是屬於比較涼的，其實你喝太多水，你會有水腫的現象，所以在斷食的時候，或者是過午不食的時候，也不主張喝大量的水。

〔問〕如果真的對修行有很大的助益的話，是值得努力去克服這些困難的，時間一長，就會習慣，畢竟飢餓感覺也是虛幻的，請問這樣是否如法？

〔答〕對啊，沒錯啊！飢餓感就是一種，除了你剛才講的，平常飲食過量是其中一個，但是更重要的就是說我們有飲食的習氣，其實是那個習氣讓我們感覺本來是吃三餐，現在變成過午不食，那個飲食的習氣不習慣，最主要是那個習氣的關係。我們一直有飲食的習氣在，所以我們現在吃少一點，我們的內在潛意識一直告訴我們說：不夠、不夠，那個就是習氣它在抗議說：不夠、不夠，其實也是習慣就好。因為我們身體有生理時鐘，當你習慣過午不食之後，你的生理時鐘調好了之後，它就不會有飢餓感了，所以它也只是一個過度的時期而已。

〔問〕慈悲的淨蓮法師，請解答「動禪」。

〔答〕請參加我們五月份的「身念住」，那個就是動禪，在行動當中怎麼樣保持你的定境，不但保持定境，還要在定境當中體會什麼是無常，什麼是無我。

〔問〕慈悲的淨蓮法師，請問墮胎未成型的也有中陰身嗎？

〔答〕這要聽完我們後面中陰身怎麼形成的，你就知道了。是有啊，未

成型，可是他已經父精母血，加上我們上一世的中陰身，三緣和合而成胎，所以他形成受精卵，我們現在用語叫做受精卵，他只要是一個受精卵的時候，就是它已經受精了，這時候第八阿賴耶識，就是這個神識已經入胎了之後，他就已經形成受精卵，他就是胎兒了，雖然他還沒有成型，但是只要他是受精卵，三緣和合而成胎，形成胎兒，這個時候就已經算是有生命，就是生命已經形成了。所以你把他墮胎，他要再去輪迴的，下一世輪迴的話，他也會經過中陰身，也是有中陰身的。

〔問〕胎死腹中的也有嗎？

〔答〕也有啊，只要是受精卵，一般都有。也有例外的，那個是另外的，所謂的奪舍法，或者是菩薩要示現受生，他有等他長到很大，他的神識才入的也有，但是這個不是一般的狀況。一般是一定要父精母血，加上中陰身、神識，三緣和合，才能夠讓胎兒有生命的跡象，要不然就沒有生命的跡象，精子是精子，卵子是卵子，沒有辦法形成生命的現象，就不是一個生命誕生，沒有辦法形成一個新的生命。所以一般來說，只要是受精卵，他都有中陰身。

〔問〕年幼、未成年死，這三種應怎麼做？（墮胎的、胎死腹中的、年紀很小，未成年就死了，這三種應怎麼做？是說應該要超度他們是不是？）

〔答〕可以啊，可以超度他們。

〔問〕淨蓮法師慈悲開示，迴向法界是包括全部法界，如果修淨土法門，是否要另外迴向彌陀淨土？

〔答〕你迴向法界其實就包含你的彌陀淨土，你要單獨迴向彌陀淨土也是可以的。法界，當然就包含了所有的法界在裡面，所有的淨土也都在裡面，包括你的西方極樂世界淨土也在法界裡面。

〔問〕請示師父，每月定時放生，是否會影響海洋生態？每次放生幾百條的魚或螃蟹，會不會影響海洋生態？

〔答〕你如果放在不適應牠的地方就會影響海洋生態，因為它不同的海洋，它有不同的魚類，魚、蝦、螃蟹，你所放生的這些內容，有些是不屬於那個海域的，你放下去就有可能會影響海洋生態。所以最好是了解海洋生態之後再放，牠應該在哪裡的，你就把牠放在牠原來應該在的地方，這樣就比較不會影響海洋生態。

〔問〕師父，宗教都講行善，為何回教可行殺生？而佛教不許可？

〔答〕回教爲什麼殺生？他爲了要護教，他們的殺生跟我們平常所說的殺生定義不一樣。我們是慈心不殺，因爲慈悲一切眾生，眾生都是愛命，跟我愛命是相同的，我們因爲慈心，所以不忍心殺害他們，跟回教他們殺生的定義是不一樣的。

〔問〕請問師父，爲什麼佛不要度神、天龍八部等等，才來一起救人？（才來一起救人什麼意思？）

〔答〕沒有啊，佛什麼都度，佛要度一切眾生，一切眾生也包含神、鬼、天龍八部都在一切眾生裡面，都要度，佛也有度，沒有不度。

〔問〕爲什麼要我們先修行才去西方極樂淨土？

〔答〕西方極樂淨土是你發願自己要去的，不是嗎？你如果想再寫詳細一點，你就明天再寫詳細一點，這樣子我不太懂你的意思。你的意思是說要去西方極樂淨土要先修行？就是啊，信願行就去了嘛，不是嗎？

問：尊敬的淨蓮法師，如果亡者他的容貌顯現不好的相，或已墮落的相，請問家人如何幫助他？可以挽救嗎？

〔答〕這個我們明後天都會講，他進入中陰身之後來得及、來不及救呢？怎麼樣的情況之下才能夠救呢？我們剛才講，他進入細分心就沒有轉變的可能了，可是像超度，這個還是有可能轉變。在密教，即使你進入中陰身還是可以轉變，所以它才有中陰身救度法。可是一般來說，如果你沒有透過這些超度或者是中陰身救度法的話，一般是剛才講的那個粗分心，你是善心死、不善心死、還是無記心死，等他進入細分心，它是一種昏昧的狀態，屬於無記性，這個時候就已經沒有轉變的可能，一般來說是這樣子。

你看到他的容貌不好的時候，他這個時候四大分散是還沒有斷氣的，所以你趕快在旁邊看能夠幫他怎麼樣，做一些我們剛才講的，提一些他的善行，或者是講一些他開心的事情，讓他能夠生起善心這樣子來死亡。還要再看他有沒有修行？他如果有修行，或者是有念佛，你可以在旁邊幫他助念，或者是你在旁邊持咒、念佛、或者誦經迴向給他，也是可以，可是這個時間很短，恐怕來不及。因爲我們剛才講，粗分心的時間是一餐飯的時間，二十到三十分鐘，這時候你看你要怎麼幫助他，能夠讓他轉念，本來要惡心死的，看可不可以轉成善念。或者你說他已經容貌不好看，就是說他已經有四大分散的現象產生，你在旁邊能做的，還是我們剛才講的，就是在旁邊幫助，看

能不能讓他生起善心。善心死的話，就是看能不能轉變，本來不善心死的，把他轉成善心死的，就是粗分心的那個半小時之內，看你有什麼辦法能夠讓他轉變，看你會什麼，他喜歡什麼，因為也不是每個他都是念佛的，所以你在旁邊念佛號，他不一定喜歡，他如果平常聽到佛號就不是很喜歡聽的，你這時候念佛也是沒有效的，所以可能還要再看他生平，就是他生前喜歡什麼，好樂什麼，儘量說一些讓他心情會好的事情，提醒他，在旁邊不斷不斷地提醒他。四大分散的時候，我們講話的聲音會變得很小很小，他聽起來是很遙遠的，所以你可能要靠近他的耳朵近一點，跟他講一些讓他開心的事情，或者是讓他能夠生起善心的事情，善念的事情。

都回答完了，我們今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。