## 凡夫人临终如何才能不怕死?

仁禅法师 地藏占察入净土 2017-03-07

唐朝阿弥陀佛的化身善导大师说过:"凡人临终,须不得怕死。常念此身,多苦不净。若得舍此幻身,超生善道,乃是称意之事。"

首先善导大师告诉我们,"须不得怕死"。就像前面优昙和尚提到的,要振作起来,坦荡身心,而不应该恐怖,不要怕死。印光大师《文钞》的"临终三大要"中也提到:这一念害怕死的怕心,最障碍我们往生,所以绝对不能怕死。



一、观修厌离心

当然口里拼命地喊:"我不怕死、不怕死",这样没用的,实际上仍然怕得要死。要能不怕死,也需要有方法,怎样的方法呢?善导大师这里告诉我们,用"思维修"的方法,就是"常念此身,多苦不净。"

## 1、观受是苦

"多苦",首先从"观受是苦"上讲。这个身体是痛苦的根本,没有这个身体你就没有痛苦,因为有了这样的身体,你就这样受种种的痛苦。就像现在我们在新加坡都不能出门,一出门就热得要死,不停地流汗,这就是痛苦。我刚来这里,这个痛苦感触最深,到现在一个人从来没出过门,不敢出门,一出去的话确实难受。

身体是痛苦的根本,不仅佛教这样讲,《道德经》里老子也是这么说:"贵大患若身",最大的祸患就是身体;"吾所以有大患者,为吾有身,及吾无身,吾有何患?"如果我没有身体,就没有这些过患,没有这些痛苦。一般内外道共同的四禅的修法里,最初欲界再到色界,色界还有光身,还是有身体,但已经不是我们欲界的四大组合的虫聚身;到了无色界,连身体都没有,唯有一个心识、精神,这才是更自在。有身体,你就被它牵累,因此对于这个痛苦根本的身体,你为什么还要怕死呢?!

## 2、观身不净

"不净",这是从"观身不净"上讲。要经常观察,我们这个身体,九孔流不净,你又有什么好贪恋的呢?又有什么好怕死的呢?

## 3、观修无常无我

"若得舍此幻身","幻身"这个"幻"字,是从第三方面讲,还要"观心无常"。观心的时候实际上"身"也可以观进去,身、受、心、法四念处,每一个都可以去观。比如身体,你可以观身不净,观身是苦,观身无常,观身无我。这样"四念处"是分开了修,但实际上"四念处"每一个法上都可以修四个——不净、苦、无常、无我,都可以观的。"舍此幻身",这个"幻",既有无常,也有无我的含义;无我,所以它是虚幻、无常、生灭的,所以也可以说是幻身。"若得舍此幻身",这里无常、无我的修法都在里面了,加上前面"多苦不净",加一起正好就是"四念处"。可见古代这些大德开示的教言,实际上都有非常系统甚深的法义在里面。



二、观修欣求心

"超生善道,乃是称意之事",现在舍此多苦不净幻身而换得往生西方的莲花化身,就是"超生善道"。"称意之 事",称心如意,最欢喜的事情,哪有比往生西方更美的事情呢?所以你为什么要怕死呢?通过这样的思维 修, 你就不会怕死。



对于临终如何才能做到不怕死,这里善导大师从正反两方面做了开显:"超生善道","称意之事",这是从正面思维,往生西方莲花化身,永无众苦但受诸乐的殊胜利益,你要生欢喜心欣求心,不但不应该怕死,不应该恐惧,你还应该生欢喜心,这是从正面讲;"常念此身,多苦不净,舍此幻身",这是从反面讲,通过"四念处"来对治我们的颠倒执著。

摘自仁禅法师《念佛的修法》讲记



更多学习与交流,关注该公众号后 请在菜单【欢迎入群】了解详情





长按,识别二维码,加关注。

点击"阅读原文"进入博客,

学习更多占察案例和师父开示

阅读原文