

菩提道次第《广论》 第 39—43 讲 念死无常

2006 年 八月二十四日

妙音讲堂开讲

第三十九讲

祖师菩萨说：菩提道次第也叫完全道次第；如机器的齿轮互相衔接而转动，第一个齿轮转动，其他就依次而转。道次第的教授亦复如是，依前前而生后后，这是一种因果关系。道次第教授集摄佛陀教法的心要重点，各派名相有所不同，格鲁派叫三士道，萨迦派叫远离四种执着，宁玛派叫转心四法，噶举派叫四共加行，都属于道次第的范畴。以格鲁派而言，就是三士道次第。法缘来自尊者阿底峡的《道炬论》所说，提到三士道，即是包括念死无常，思惟自己来世的三恶道苦，基于思惟三恶道苦而害怕，因此寻求三宝救护而归依三宝，归依后，须奉行归依学处、奉行业果、忏悔往昔所造诸恶业，这些属于下士道次的法类。

依下士道法类修心，可以下一世不堕三涂，感得来世增上生果报，包括得到人天身軀、受用、资具等等圆满。但只得到增上生果报，还是不能解脱、成佛。得到增上生果报虽然不能没有，但还是不足，因此，要更进一步，修学自己的中士道修心；中士道内容主要是透过自己的四谛、十二因缘，发起厌背三有苦、希求解脱乐的出离心而学解脱道。所以，由出离心摄持而修学戒定慧之解脱道，以戒学为基础，息灭外在散乱，以定学为基础，息灭内在散乱，在戒定之上，开发证空性的出世间智慧，断除内心轮回根本的无明，这样才可以得到解脱。配合福德资粮的摄持，即可以证得小乘涅槃果。

虽然可以解脱，可是不能成佛，因此，更进一步寻求上士道次。上士道主要内容为发菩提心、受菩萨戒、行菩萨行；或是发菩提心，修菩提道，证菩提果；透过发心之理而发菩提心。菩提心是大乘道本，成佛正因，但只有菩提心亦不能成佛，必须圆满福慧二资粮、断除二障；因此受持菩萨戒，守护、奉行菩萨学处。菩萨戒所摄持的菩

萨学处主要是——成熟自心相续的六波罗密多，及成熟有情佛法的四摄善法。以善心、利他心摄持修证空性的智慧，以智慧摄持来修善心，这样的悲智双运，方便、智慧互摄双运而修行，修学六度四摄，才可以累积二资粮，断除二障，最后成就佛果，以上是显乘观点。

以密乘观点，依止一位具相金刚阿阇黎，依着密续仪轨在具相坛城当中接受灌顶，灌顶是入密乘道之门。灌顶后，必须如灌顶时所承诺的律仪，守护律仪跟誓言，同时修学密宗道次第，成就佛果。整个佛道如是安立，名相可以不同，内容大同小异。体性、次第、数量都正确圆满无误的道体，确实有需要认知，以清净动机听闻、了知、思惟、串习、证悟，功德无量是决定的。

今所学教法，虽然名相有些艰涩，宗大师的原文也艰涩，译者所翻文字也艰涩，文词所摄文义不好懂，对初学者有些辛苦，但毕竟是三藏十二部教法心要的集摄，可以耐心透过清净动机，持之以恒，点滴累积吸收，来闻思修学，必定是功不唐捐。如银行存款，来世可以领回本金加利息，可以辗转增上。今生可如此修学，安立正见跟正行，暇身即不空过，临终有法依止，来世会延续法的续流，容易听授、了解上师教化，这些都互相关联。各位有困难也不要退心、随便中断、放弃，也不求速成、不情绪化。

宗大师教法不会错误，它是来自佛陀、弥勒菩萨、文殊菩萨的教授。对这样的教法要有信心，配合教法学习，慢慢结合念佛、参禅，好好运用道次第方式修持。主要在生活中要有道次第的理念及运用，它不是书本知识，所讲的是我们的生命、轮回、涅槃问题，要结合每个心念，生活中用道次第去面对困境，减少痛苦，如此学佛有价值亦可慢慢增上。

请看七十四页，现在这堂课，要开始正说三士道，之前所研讨的是道前引导，依师之理，属于修学三士道外缘；思惟暇满，属修学三士道内缘；佛性属修学三士道主因。以所得到的暇满人身，去了解师

长所教说的三士道次，必须依次引导的理由之上，得到定解而来正行闻思修学三士道。

第二正取心要分三：「于共下士道次修心」「于共中士道次修心」「于上士道次修心」。初中分三：「正修下士意乐」「发此意乐之量」「除遣此中邪执」。初中分二：「发生希求后世之心」「依止后世安乐方便」。初中分二：「思惟此世不能久住忆念必死」「思惟后世当生何趣二趣苦乐」。初中分四：「未修念死所有过患」「修习胜利」「当发何等念死之心」修念死理。 今初

劝取心要（要义、有价值之意）指依暇身勤修三士道。依暇身修学方式有三：

「一于共下士道次修心」——引导到上乘，所以叫共。下士道主要是摧灭对今生的贪着，遮止堕三恶道的道次。

「二于共中士道次修心」——引导到成佛，所以叫共，中士道修心主要摧灭对来世和轮回的贪着，是遮止轮回苦的道次。

「三于上士道次修心」——此处不讲共，是因为上士道是菩萨不共的，上士道主要是摧灭对轮回、涅槃贪着，主要是破除我爱执的道次。任何事，只想自己不管别人的心就是我爱执，也就是心心念念只想到自己不管别人的心，这是菩萨所不允许的。

「初中分三」，共下士道修心的法类有三——正修下士意乐，正行修学下士道，下士道的动机、目的为何，下士道正修行的法类是念死无常、思惟三涂苦、皈依三宝、奉行业果。透过此四法类，依次而修至生起下士道之量，或下士道之功德，就是轻现世、重来世。

一直贪着今生就不会想来世，必须刻意生起希求来世利益的心，每个人都喜欢爱自己，爱自己不要勉强，看到理由、功过对比之下而希求来世，今生短暂虚幻不定，来世长远比较坚固。透过念死无常、暇满忆持，对三涂苦怖畏，产生不以今生为主，以来世为主要的心。就如宗大师的三主要道提到：「暇满难得寿不留，修行能断今世

欲。」。一直贪着今生欲望，怎么可能想来世？想的都是我的生活怎么过，怎么去郊游，怎么投资理财，怎么去享受等问题，来世会去哪里投生就不重要了，甚至因断灭见而认为没有业果。来世如何得？是从今生所做而有，来世是今生所做的果，今生是来世的因，这并不是要我们自杀或放掉今生，而是要我们的想法千万不以今生为主，而以来世长远的利益为主要，因此今生所做善事，目的是以来世的长远利益为目标而回向而做。并不是叫我们去当乞丐或离开这个世间，而是内心要真正重视功过、得失而起希求。这点其实也不容易，因为我们的念头里，很难不绕着今生转。并不是做今生的事情就是为今生，菩萨一样每天要生活，要吃饭睡觉。但菩萨的意乐会对比缓急轻重，在做任何事情时，会有来世观。

「依止后世安乐方便」为何？既然希求来世利益，得到来世利益的方便是什么？——即是皈依跟奉行业果。念死无常、思惟三涂苦是推动生起希求来世利益的心的主要方法。为了使来世不堕恶趣，投生善趣的方法就是——依止后世方便，由爱自己而皈依三宝、奉行业果。今生虽然是需要，但却不该是全部，因为如前所说，今生是来世的因。而我们的心念，不管在做任何事情，善业、恶业（恶业大部分是为今生为主，很少会是为来世），一切的生活工作，外在行为的业行，内心的动机和意乐都应该以来世为主。百年的苦乐，并不算多，如果只是为了今生的物质，依财色名食睡而活，就如芭蕉一样，一剥完皮就是空心的，福报享尽就没了，不会增长，不会转投资到来世，今生短暂安乐，来世却没有道粮，就会因往昔所造的恶业的因而堕三恶道。今生不好好生活，不知道如何善待自己，没有智慧，不知取舍，让自己很痛苦，一直转苦轮，来世只会更痛苦。今生好好生活，让心宽阔，造善业，来世会比较好，所以要运用今生如法生活而得到来世更好的果报。祖师大德说：「不管做任何法行，包括说法、灌顶、带弟子，如果目的以贪着为主，就不是佛法」。

马尔巴说：「居士住城市修行也解脱，僧众住山上不修行也轮回」。住城市修行得解脱当然不容易，这里主要是讲依法不依人。各位要忆念自己的死无常。因为业的关系，将来不解脱即轮回，轮回只有两个地方——善趣、恶趣。业很无常，可能很快就到恶趣去报到，因为害怕来世到恶趣，所以想要怎么办？光着急也没有用，要有正确的方法，方法就是：如实皈依三宝，可以不堕三恶道。特别是临终，根据师长说法，理由有两点：

第一、一般世间人做善事，佛弟子也做善事，差别在于皈依，有皈依心摄持做善事，果报比较好，而且可以引导到解脱，一般世间人没有来世观或皈依心，所做善事也有善报，但是品级低，不能直接引导到解脱，法尔如此。

第二、生前有皈依心，临命终时，忆念弥陀、皈依弥陀而念佛，或是皈依三宝往生，可以一世不堕三恶道；临命终时如以善心或造善业往生，可以几世不堕三恶道。让你不堕三恶道主因不是皈依而是奉行业果，是持戒，是十善业道为随顺法宝，故皈依三宝、奉行业果，是可让我们来世不堕三涂，而往生善趣的主因。

具相的下士皈依是指，一切时处，碰到得失苦乐时，第一个念头就是三宝鉴知我，我一心依赖三宝，三宝您了知我，这种心情称为皈依。就是一种依赖，净信，完全相信三宝的心，这是来自于定解，了知三宝功德，因此，不管在任何状况下，都会对三宝生起不动摇的信心。具相皈依心是很不容易的，一般人都是在顺境时还能皈依三宝，遇到逆境时皈依心就不见了，要仔细想一想，所以具相皈依心也是很不容易的。

「发生希求后世之心」，「初中分二·一思惟此世不能久住忆念必死，这是念死无常。二思惟后世当生何趣二趣苦乐」，既然不解脱即轮回，轮回只有上三道（人、天、阿修罗）跟下三道（地狱、饿鬼、畜生），观待善趣有何乐，恶趣有何苦。「初中分四·一未修念死所有过患·二修习胜利·三当发何等念死之心·四修念死理」，念死无常的科判，别的道次第也是这样安立为主，在速疾道论里对不念死的过患，

念死的胜利，如何念死以及正修念死， 有很清楚的解说。以下正说念死无常，下士道最初法类，目的要舍现世，摧灭今生贪着，对来世利益希求，心转向佛法修行。

（第七十四页六行）

如是于其有暇身时，取心藏中有四颠倒，于诸无常执为常倒，即是第一损害之门。

「心藏」指心要，关要。依离八无暇十圆满堪能修法身心，取佛法心要，依着暇身修行，成办广大利益等，在取心要中有四种颠倒障碍——于无常执常、于苦执乐、于无我执我、于不净执净。常、乐、我、净，说法有二：一破除的颠倒见为常乐我净执着。二佛陀果德的常、乐、我、净，那是要取的，和前项的四种颠倒见不同。必破除的是恒常执着及对痛苦迷思，破除清净颠倒及破除我执，且还有次第，先证无常——破除恒常执着，知道苦——破除对乐执着，证得无我——破除我执。依着无常、苦、无我，导出诸行无常、有漏皆苦、诸法无我，依着无我可以断障得涅槃，加上涅槃寂静，就是四法印。一般讲三法印是少了有漏皆苦。

「于诸无常执为常倒」，从有为法言，生死都是他缘自在，不是自己可以作主。生灭变化很快亦不能恒常，恒常执着为最严重（主要）损害之门，因有恒常执着就会计划很多，认为自己不会死，不知未来怎么办，想一些做不到的事，一直迷惑或贪着今生，如此，心既不会想佛法亦不想来世，即使外道修行亦须想粗分无常，不修无常法，心不可能入法。

其中有二，谓粗及细，于其粗劣死无常中，分别不死是损害门。

无常法有两种：一粗分无常（春夏秋冬、生住异灭、生老病死），从初一到三十，一个月的结束，这是粗分无常。每一法从最初先生、中住、后灭，如此生、住、灭的过程，是粗分的结束性无常。每年老一岁，天增岁月，人减寿，就是粗分的无常。二细分无常，指每个有为法，在第二刹那时，第一刹那就不存在，我们都认为昨天的桌子今天

还在，这是颠倒见。第一刹那续流会流到第二刹那，但第一刹那到第二刹那就不存在；或者说，桌子的生，就是桌子的灭，桌子的生当中有灭性，但还没有灭叫细分无常，桌子的灭性，不是因为被铁锤敲坏，铁锤不能敲坏桌子的，铁锤敲坏桌子，是因桌子本身有坏灭的本质，故外缘的铁锤才可灭掉它。这个灭性是一生就有，一生当中就刹那刹那变灭，一生当中就有坏灭的本质，不能永住，不永住，是因为它每一刹那都在变灭。所以有为法的特质有二——一从法的生起到坏灭（粗分无常），如造好一张桌子到桌子完全不能用二一个法每一刹那都在变灭（细分无常）。每一法都刹那刹那变灭中，不是不见，而是续流相续，如第一刹那到第二刹那时就不在了，但第一刹那是第二刹那续流的前因，昨天的我是今天我的前因，今天我没有昨天的我，又称暂时性的无常。不是没有，没有又变断灭见，如水流，有刹那刹那的变灭，是不断不常的，但为没有间断的相续性，每一法在刹那刹那变灭中，可是有相续性的，前面的灭是后面生的开始，前面没有灭就不会有后面的生的，没有前面的生也没有后面的灭，先生后灭，后灭又生，一直不停，很短一瞬间之内完成。

常执心让我们恶分别执为不死，每个心都有不共作用，一直恶分别我不会死，是恒常执着的心所作用，我们都有俱生恒常执着心，这是损害之门。因为常执，我们会计划很久，认为过去一瞬间，未来还很远，其实那是骗局。计划很多，想老的时候要有一栋房子，要如何过日子，要去哪里，因为无常，所以要珍惜当下因缘，随时放下因缘；因为本来就是无常的，什么事都在因缘中，因缘会成熟可是也会过去，何时因缘会过去，变没有，我们无法掌握，是因缘决定，称为时有时无，亦如我们的心，有时快乐有时忧愁，快乐也不是永恒的，快乐的量、界限、时间，是我们无法掌握的，快乐的质量，好像和前面的因缘有关，当初所造的快乐的原因是什么，产生快乐的时间、质量，和会不会被外缘破坏，都有关系的，所以无法掌握，称为时有时无。所以快乐不恒常，一下就痛苦了，因为会变化，所以无常是正

常，恒常不正常。抓不住，就要放手，如亲情、财富、地位、权利、生活质量、环境都要活在当下、把握因缘、不受影响。因为无常，所以要积极的把握当下，真实面对，如何不受因缘变化影响，是很不容易的事情。因为我们的常执是很严重的，会带给我们很大的痛苦。

此复仅念今后边际，定当有死，虽皆共有，然日日中，乃至临终皆起是念，今日不死，今亦不死，其心终执不死方面。

恒常执着的作意就是这样，常执就会一直念着，「今后边际」指剩余的岁月，尽行寿之内，一定会死。虽然都知道是每个众生所共有，但是每日当中，甚至到临终时，还是想我不会死，整个心都执取，我今天不会死，一直执取不会死那一方，没有一个人可以保证今天不死吧？可是因为常执太强，总以为暂时不会死，甚至医生说我今天就会死，还是不相信，会想怎么可能是我？有没有这样？不认账、不相信、更不接受，一直执着我还不会死。所以就不舍、就贪，完全不能接受当下就会死的事实，是不是很多人都这样？大部分的人都认为，有生必有死，但却觉得自己还可以活很久，一直执不会死那一方，就牵引自己落入恒常执着。甚至在辩经时，安立之量为：「我是无常的，因缘所作故」，而事实上，内心中常执很坚固，这种情况是有的，嘴上讲一讲，内心却没什么改变。文字表相的了解与内心真实思惟是两回事，文字了解是为了心中得到相应，可是内心相应的层次，会有不一样。很多人都只是辩前面，文字的表相、讲会讲，事实上心中根本没有那个同等量的感受。有感受，不是我们眼前这种模样，内心会有迫切、殷切感。常执我们都一直有，会觉得反正会死，不必管它那么多，反正就是会死，算了。心中又一直执不会死那一方，这样常执会害了我们自己！

若不作意此执对治，被如是心之所盖覆，便起久住现法之心。于此时中，谓须如是如是众事，数数思惟，唯于现法，除苦引乐，所有方便，不生观察后世解脱，一切智等大义之心，故不令起趣法之意。

这是不念死过患，如不刻意起恒常执着对治，一直被常执心所覆盖，一直颠倒，以为自己还有时间，会计划长久，生起久住现法之心。想想如你是过客，住旅馆会去布置吗？想想我只是背着包袱，过一夜就往下一个行程，可是我们都想这是我的家，我要怎么装璜，这一世的我，也是过客。身心是旅馆、寄望处、我们亦是过客，要去的是来世，可是我们却会为今生准备很久。今生时间有限也不定，我们一直生起久住现法想之心。也并非不要生活，却是要好好生活，因为无常，不要不会生活，无常是要了知实况，诸法就是如此。不要迷惑恒常执着，不贪图眼前一点点，眼前是无常的，应该要好好规划来世，想来世重要的。要以现在好好成办来世，所以今生很需要照顾，今生活不好，来世也不会过日子。但是如果是为今生而过今生，这是不对的，如果是为来世而今生好好过，这是承许的。以此暇身成办来世益利，久住现世的心不合乎实况且是欺诳，从外在山河大地、地震、海啸、有情众生、整个国家社会、亲眷，自己的身与心。身体会老化很快，心里每个念头一直刹那变化，告知一切法不能久住。久住就会一直想，这个也需要，那个也需要，觉得还有很多时间，世间事像水波纹，一波未起一波又来，一直到死了才没事，所以要刻意截断，有所取舍。所谓的生涯规划，要有所取舍，世间事不刻意停止，是永远不会了的，了无止息，除非自己抉择截断。

「唯于现法，除苦引乐，所有方便，」今生如何伏敌护亲，贪家室贪金钱，如此过日子，虽世间法的责任，没有过失，但以学佛而言，有过失，因只贪今生会障碍你学佛。尊贵 大悲尊者说：「学不学佛法自己自由，没人逼你，自愿取受，爱自己的话就好好学佛，可以百分之五十世间法，百分之五十佛法，没有要你出家，随自己能力、因缘而调整」。可是不能因为常执，从睁开眼睛到闭起眼，都在想如何和我的家人过这一生。

「不生观察后世解脱，一切智等大义之心，故不令起」不想长远利益，来世与解脱怎么办。「一切智等大义之心」，一切智是指佛果等的大利益心即不生起，只迷惑于世间一家一眷的小善小行，却忘掉

大善大行。「故不令起趣法之意」，不学佛法，以世间法为主要，佛法一定不会相应。所以很多人学很久还是不相应，和恒常执着很有关系。

设有时趣闻思修等，然亦唯为现法利故，令所修善势力微弱。复与恶行罪犯相属而转，故未糅杂恶趣因者，极为希贵。

「设有时」，偶而有时，想要闻思修学佛法，可是常执还在，念死无常的心不强，动机不清净只为今生利益，例如供养两根香蕉，向佛菩萨祈求让儿子考上大学，以小换大，为今生利益而供养，动机不清净，常执也好重。「令所修善势力微弱」，善恶业要三行（动机清静、加行猛利、后行回向跟随喜）圆满才会重报，比如布施时要很清静，不要只想自身要得到回报，而是为众生、为教法、为三宝而做，做时高兴、猛利、恒常的做，后行加上回向及随喜，如此，果报会很好。以恶业而言，也是如此，以恶心去做，做的时候很残忍，做完以后很高兴，这样的罪极大。

「复与恶行罪犯相属而转，故未糅杂恶趣因者，」我们有常执所以修善势力较小，想做还是以今生为主，势力微弱，「相属」是摄持，摄持着恶行染污心及掺杂恶业因，有常执又希求来世利益者不多，好好想无常。这段说明恒常执着是损害之门，有很大的过患，包括会生起久住现世的心，不想来世利益，行善势力微弱，以染污心做善行一切有为法，可现见就有增有减，前有后无，是无常实相，接受变化。凡是努力想希求解脱者，第一要面对的生命问题，就是忆念思惟无常法。生命本无常，这是谁都不能避免的事情。

（第七十四页十三行）

设能缘虑后世而修，然不能遮后世时渐修推迟懈怠，遂以睡眠昏沈杂言饮食等事，散耗时日，故不能广大精勤，如理修行。

这里指不能清静跟贯彻修行的过失，假如我们可以缘来世，可是因为有常执，还是不能遮止拖延、懈怠、放逸、昏睡等，以出家众的散乱杂话，信施难消；《普贤行愿品》说：「是日已过、命亦随减，如少水鱼，思有何乐？当勤精进，如救头燃。」无常等于未知，寄望

于未知的未来，过去已过不可得，未来还没发生，现在要面对，常执结果让我们散乱杂话耗费时日，不能广发精进如理修行，也许了解一点佛法，也有一些能力修，但还是散乱，这很难成就。

不曾真心想无常法，就不会真心想佛法，只是口上说说。以自己在山上静修时，转动自己的心——忆持无常。确实如此，忆念无常，感受整个心瞬间变化，不能作主，一切都是因缘造作，只能把握当下如何造作，以短暂的时间去修行；世间一切都不会久住，从心中有感受跟之前只是文字了解是有差别的。我的师长，长时间在山上修行，偶而到山下跟弟子在一起，可是无常的念头一直有。

我有一位师长，已经八十四岁，修三年一个半月大威德闭关，尊贵大悲尊者问他：你修大威德有什么证悟？师长回答：只有觉得很无常。

（第七十五页二行）

如是由希身命久住所欺诳故，遂于利养恭敬等上，起猛利贪。于此障碍，或疑作碍，起猛利瞋，于彼过患蒙昧愚痴。由利等故，引起猛利我慢嫉等诸大烦恼及随烦恼如瀑流转。

因为恒常执着，所起贪瞋、三毒、烦恼会引发生死轮回，对顺境的利养起贪着，对别人的障碍会瞋心，都是于今生利益上，于顺境起贪，于逆境起瞋，不知其过患是愚痴。我们没有一切的时候，别人不是真的对我们好。你有一切的时候，别人也不是真的对我们好，都是虚假。因为很顺，所以贪着之外，还会我慢，对于比我们好起嫉妒，跟你一样起竞争，比我们差起轻视，所以烦恼都跑出来了。「诸大烦恼」包括六根本烦恼，贪、瞋、痴、慢、疑、染污见，还有二十随烦恼等，在心中如瀑布流一直没间断，很严重。要能运用顺境修行，不要贪着，不要觉得恒常。运用逆境修行，比如违缘转道用，不必痛苦，因为它是无常的。换句话说，如果是恒常的，就要贪到底或瞋到底，可是事实是无常的，如果还是贪到底或瞋到底，那是愚痴。

当有人破坏我们得到恭敬利养时，我们要快乐感恩，因为对方帮我们吧贪着利养的绳索解开，因为如果一直贪着利养，会堕三涂，所

以对方等于上师一样在帮助我，关闭我堕三恶道之门，要如是思惟。从无常想是智慧分而言，从转念法、念恩想，是方便分而言。师长对我们再好，再大的头衔，不以此做判断，要从意乐上去分辨。

复由此故，于日日中渐令增长，诸有胜势，能引恶趣猛利大苦，身语意摄十种恶行，无间随近，谤正法等诸不善业。

因此缘故，每天增长「诸有胜势」，指三有及十二因缘第十支的有支（有支指业习气），「恶趣猛利大苦」，会感得不好的投生，三门造作十种恶业，一直随行及加行谤正法等不善业。如是不真心念无常，学佛虽有善根，却如水上洒面粉一样，只是表面功夫，烦恼照旧，是可悲有情。

又令渐弃能治彼等，善妙宣说甘露正法，断增上生及决定胜。所有命根，遭死坏已，为诸恶业引导，令赴苦痛粗猛，炎烧非爱，诸恶趣处，何有过此暴恶之门。

继续宣说常执过患，因恒常执着，贪今生轻来世，所以会渐渐放弃能对治恶业烦恼的道，「善妙宣说甘露正法」，佛陀以大悲心与智慧力之上，宣说四圣谛跟解脱之道的甘露正法，也就是解脱道以及解脱果；解脱道是指四圣谛，三学的修行，解脱果是涅槃。因为不修下士道，已断增上生，不修中士道、上士道不得决定胜，故无解脱命根道根。死亡时，由恶业牵引至三恶道报到，称为烧煮因缘，非常不可爱的，因此不会如实思惟佛法，都是常执之过。

四百论亦云：「若有三世主，自死无教者，彼若安然睡，岂有暴于此。」入行论亦云：「须弃一切走，我未如是知，为亲非亲故，作种种罪恶。」

宗大师引用印度祖师提婆菩萨所造之《四百论》说：「三世主」是指过去、现在、未来三世的阎罗死主，不可能有慈悯心，可以让你死去；「彼若安然睡」你还能不在乎、舒服、安然的如睡着一般，「岂有暴于此」还有比这更大的伤害吗？」有一位师长曾对我说，他十八岁，那时听过 尊贵 大悲尊者的讲经，那时，师长还不了解 尊贵 大悲

尊者的意思，后来再回想讲经的内容，假如你有一位很重要的宾客，要来让你请客，可是你并不知道他什么时候要来，请问你何时准备食物？重要的宾客就是指死亡，后来回想，才知道大悲尊者指的是死无常的意思。

《入行论》也说：临命终时，彼此互不顾得彼此，都得放弃一切而独生独死，包括我为他起贪心造业的亲人，也不能跟我一起走，为他起瞋心而造恶业的敌人，也不可能跟我一起走，只有自己去偿报。这个看似伟大，实际上真的是很愚痴，我们每个人都该承认，其实我们不是最爱亲友，其实我们是最爱自己，因为爱自己才爱亲友，到时候那些人可能也都消失了，谁能跟着去？我们会替亲友超荐，作善事，累积福报，是为亲友还是为自己？那为什么不分别为别的陌生人累积福报？别的人死了，我们为什么不为他们超荐？想想目的只是为了让我自己心安，为何不会为别人做？因为还是和自己有关。除非是菩萨，否则很难，我们临命终时，只有自己去偿报对亲人的贪，怨敌的瞋，一切带不走，只有恶业随身。讲个公案，在西藏有一位流浪汉，摘棉花，积集很多卖给别人，换取食物；有一天背着一大袋青稞住在空屋里，晚上将青稞绑在上方的梁上，躺下来想，这袋青稞卖完之后，我要娶一位太太，再生个儿子，想帮儿子取一个名字，躺着看外面的月亮，从东方生起，想取名字为月称。当他想到这里，梁上的老鼠，刚好咬断了绳子，一大袋的青稞就掉在他的头上，当场被砸死，想半天都是黄粱梦。这说明做很多，想很多，其实到时候还是一个人走，只有业随身，这是无常也是业，业很公平也很不公平，既不能齐头，可是业报不爽很公平，谁都要自己去偿报的，佛法讲的是内在业果律，非外在法律。很难起无常想的理由是什么？现在听一听，回去面对境界，现行的心又是过去那套恒常执着的惯性心流。总结，第一、不舍现世，第二、具足常执，第三、心不修法，第四、修而不清净，第五、修而不贯彻，第六、烦恼而死。第三、第四、第五是初期

心不修法，中期修不清净，后期修不贯彻，第六是不念死无常的过患。

（第七十五页九行）

第二修习之胜利者。谓若真起随念死心，譬如决断今明定死，则于正法稍知之士，由见亲属及财物等不可共往，多能任运遮彼贪爱，由施等门乐取坚实。

第二点是讲，反彼过患而修习胜利，不修有缺点，修行有功德，由修无常推动修行，如果真心起一念死无常心的话，能决断今天明天必定会死，就是来世的中阴先还是明天先来，还不知道，对佛法稍为了解的人（对因果律有正见者），「由见亲属及财物等不可共往」，除了五十修行，五十世间法，和亲友结善缘，就是为了爱对方，为了长远利益，要让对方好好修行，也要有随时放下的想法，因为不可共往，「多能任运遮彼贪爱」，还可以因此遮止贪爱。南传大师阿姜查说：「既然无常，你就不可能视为己有。」无常的东西是暂时的，怎么是自己有的？无常就是会变化，怎能占为己有？这是谛实语。「由施等门乐取坚实」由六度取心要好好借假修真，累积福慧资粮，得到好果报。各位是不是觉得我天天想死，会很痛苦，人生乏味，不如寻短，那应该要天天想活吗？应该是想死才有毅力，就是觉得快死了，所以一定要好好活，有想死，有准备，如果不死也是利益，多赚几天活命，多想死，就会准备，就会想好好活着，就会有利益，万一想死而没死，就又赚到了可以好好修行的机会，就会有利益。死无定期是事实，并非要我们强迫接受，明天先到或死先到，谁也不知道的。西藏大德住在色拉寺后山，冬天山上下雪，修行人在关房外拨雪找木柴，天天自己捡，因为念死，斩断常执颠倒，不积隔宿之柴。高山上没有电，饮雪水，和山下有电有自来水差太多了，太容易的环境，好像有很多时间修行，可是没有吃点苦，就不知要珍惜，越苦的情况，会觉得更不容易，会更想要好好修行。有无常想会推动我们决心修法行善，也会做准备，万一真的死了，就可以好好面对，如果还没死，也有利益，可以利用赚到的日子修善。这两个岔路，若是因为修念

死无常，变得很重视保健，希求长生不老，这是不对的。另一个岔路，因为念死无常，越想越苦，而痛苦不已，这也是不对的。念死无常，是要积极把握机会好好修行，万一死了就面对，还没死就赶快用捡来的利益修善。要学会念死，才会积极决心修行。

如是若见为求利敬及名称等世间法故，一切劬劳皆如扇扬诸空壳壳，全无心实，是欺诳处，便能遮止诸罪恶行。

利养恭敬，名闻利养都是劬劳，就如电扇吹动稻谷的空壳，没有心要及利益，毕竟会坏灭且因贪着起三毒，如是思惟可遮止诸罪恶行。常想死跟不常想死的人，真的面临死亡时，两者害怕的心情会不一样，甚至如密法的八大溶次，常想死亡的人，面临死亡时，会比较不会害怕，因为熟悉常串习故，因此，可以遮止诸罪恶行。

由其恒常殷重精进，修集归依及净戒等诸微妙业，遂于无坚身等诸事取胜坚实。由是自能升胜妙位，亦能于此导诸众生，更有何事义大于此。

因无常想，能推动你心入法，法入道，道离障碍；故能殷重精进，修习皈依、持戒、三学等出世间的微妙善业，「遂于无坚身等诸事取胜坚实」以无常苦性之身来断恶修善。「由是自能升胜妙位」胜妙位指成就佛果，成佛之后可以引导众生成就佛果，自利利他，让自己成佛也让众生成佛，未得度者令得度，未解脱者令解脱，未安稳者令安稳，未涅槃者令涅槃，这些愿都来自无常推动的第一因，虽然修无常不能证果，但是修无常可推动你证果，也是第一个心转向法的开始。

是故经以多喻赞美，大般涅槃经云：「一切耕种之中，秋实第一，一切迹中，象迹第一，一切想中，无常死想是为第一，由是诸想除三界一切贪欲无明我慢。」

基于无常想可以破除今生贪着，可以放掉罪恶行，正行可以精进借假修真，以苦性的身体来修道，得到佛果，所以佛经都赞无常的教法。《大般涅槃经》说：「一切的耕种，秋天的果实最好，一切的足

迹，象迹第一，一切善分别想中，无常想为第一，因为无常想可破除对三界一切的贪欲、无明、我慢跟烦恼。」亦既深刻思惟无常想，将心转向修习解脱道。没有最初的无常想，很难生起后面的法类功德，

《杂阿含经》说：「无常想者能建立无我想，胜弟子住无我想，心离我慢顺得涅槃」。最殊胜的教法——修生死无常。否则心难生各种证量。佛陀成佛最初在鹿野苑转四谛法轮，宣说无常，在涅槃城，入涅槃时，也讲无常，故世尊一代时教，最初跟最后都说无常，它的重要性，不言可喻——这是启示我们，没有无常，不会想修行，不会觉悟，不会从粗分到细分贯彻。所以依无常想有苦的觉受，才有无我的证悟，才有我执的断除，才有涅槃的证得，这是一定次第。唯识派祖师法称论师在《释量论》说：「由粗分无常建立下士道，由细分无常建立中士道跟上士道。」故三士道教法可以从无常法切入。

以暇身劝取心要，好好实修三士道次第，依次成就功德。成佛正因——下士道为舍现世及求来世安乐与方便，能生舍现世之心，要主修无常，不念无常的过患，四倒见的常执，会执着今生，造善的力量弱，却易造恶业，修行也不贯彻，以及贪着今生，于顺逆境起三毒造业，这是过患部分。

修无常，可以放掉今生贪着，体会世间法不是很重要，佛法比较重要，即能依身体来修行，好好自利利他，这是胜利部分。

问：什么叫做具相皈依心？

答：具相皈依心，指一切时处，碰到苦乐时，第一念头会想到三宝鉴知我，一心依赖三宝，三宝知道我的心情，叫具相皈依心。一直依赖、净信、相信三宝的心，了知三宝功德，所以不管什么状况下，都有信心。现在很多人顺境还可皈依三宝，逆境时皈依三宝的心既不见，这不是容易的事。

问：学无常法不困难吗？

答：我们学无常法会觉得艰涩，是因恒常执着很强，你说很困难吗？不，有学有修的人不会很困难，我的师长每天睡觉时，都把碗倒

放，因明天喝得到喝不到都还不知道，让今天不后悔睡觉比较实际，密勒日巴到山上修行，是因无常的关系而到山上修行，我们因有常执，教法也不常想，法当然入不了心，慢慢修就好，至少现在已知道。

问：如何运用环境修习无常？

答：要常思惟，如尊者阿底峡常利用流水、周遭环境变化来体会无常，从粗分到细分；静态来讲，所学法义，透过对佛法思惟熟悉，比较容易想起，一部分靠外境来觉悟，无常不是消极，它是认识实相，接受变化的同时，创造善因缘的意思，既然无常，所以会变化，就要接受，因为变化来自因缘而变化，所以要创造好因缘，做好的变化。所以无常是认知实况之上，依实相积极的投入因缘创造，这才是无常的意思。

四依止：心极依于法，法极依于穷，穷极依于死，死极依于旷野。

提道次第《广论》

宗喀巴大师造

2006年八月三十一日

妙音讲堂开讲

第四十讲

藏传的寺院大殿门前，都挂着或画着生死轮回图，图案内有三圈，图案的外围为阎罗王张着狰狞大口，含着整个六道轮回众生，象征从最高的无色界的有顶天到最低的无间地狱众生，皆在生死中流转；第二层是十二因缘（无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死）说明有情的轮转次第，这就是众生的苦及苦因；第三层为六道轮回的有情，包括三善道（人道、天道、阿修罗道）及三恶道（地狱、饿鬼、畜生）；最内层是三种动物（鸡——象征贪心、蛇——象征瞋心、猪——象征愚痴），就是三毒；轮回图以十二因缘说明生死流转投

生，六道之中，上至无色界有顶天，下至欲界无间地狱，所有众生都须一死，有生必有死，而且死无定期。以此生死图说明中士道众生的集谛（苦因）和苦谛（苦果）的过程，亦明示众生的生住异灭，生死无常问题，无人可逃脱「无常」的定律，凡是有为法一定是一无常，所谓「无常」即是会变化。取决于因缘而有变化，有时候有，有时候没有，完全取决于因缘的生灭，我们此须有所认定。

佛说无常，其实就是真理。凡是有为法一定是一无常、会变化的，此是事实。我们要去了解它、证它、体悟到无常的实况之上，对于过去无常因缘所感得现在无常果报，要认定、接受，更进一步信解未来将感的果报，必须是由现在所创造无常的因缘去感得，体验无常的快速消逝，故以正面去把握因缘，创造新因缘以感得新果报，即是一无常法。我们不要恋栈、不要常执，从功过之上，在短暂的今生利益与长远的未来利益之间做抉择，既然有生必有死，须准备来世远行的道粮，投入佛法的闻思修学。今生已得难得的人身而且遇正法、蒙受慈悲师友摄受，多思惟、觉悟暇身无常，不应轻易让暇身空过，在体悟无常之上，投入、成办来世的义利——包括佛法的修学，以对无常的体悟和证得之上，透过三士道（下士道、中士道、上士道）的修心，来做为离苦得乐的方便。

无常本来就存在的事实，透过我们的证悟和体认，以智慧取舍，对应无常迅急之上，多行持善行，让我们更增上，对教法也比较好。

上回已研讨不念死无常，其过患有六种（不舍现世、具常执、心不修法、修而不清净、修而不贯彻、忧悔而死），相反的，修习念死无常的功德，可以感得短暂增上生、究竟决定胜果报。以下我们继续研讨无常的功德。

（第七十六页二行）

如是又以是能顿摧一切烦恼恶行大椎，是能转趣顿办一切胜妙大门，如是等喻而为赞美。

《大涅槃经》说：「一切善想，无常死想，最为殊胜。」指一切的分别想中，忆念无常的想法，是最为殊胜的。心相应「无常想」的好

处是：「以是能顿摧一切烦恼恶行大椎」就不会拖延，必然对于修法会有迫切、殷切感，如大锤能够摧毁恶的身口意业（烦恼是恶的意业或恶心）。同时，「能转趣顿办一切胜妙大门」也因为殷切、迫切感，而造作增上生道（因），以此感得增上生果，及造作决定胜道，感得决定胜果，称为胜乐大门。故以诸多比喻，赞美「无常想」的证悟很重要。

《集法句》中亦云：「应达此身如瓦器，如是知法等阳焰，魔花刃剑于此折，能趣死王无见位。」

《集法句》（佛开示的教说，由阿罗汉结集）中也说：「应达此身如瓦器」应通达、了知身体像瓦器般微脆，无常变灭，是刹那刹那在变化，通达生命如瓦器是无常、微脆的。「如是知法等阳焰」了知一切法等同阳焰（天气炎热时沙漠或高速公路上会有水蒸气向上升产生水的影像，阳焰不是水，只是现水的样子，是虚假的。指诸法都是虚假，如水中月、阳焰等），「魔花刃剑于此折」，魔花会迷惑有情，将世间虚假、无常实相，我们却执为真实、恒常的；「刃剑于此折」，无情的无常之剑将如魔花的世间虚假折灭，「能趣死王无见位」引导到阎罗死主、到不可见的黑暗处。这句话告诉我们，身体很危脆，一切法是虚假不实，如果贪着于世间的虚假，无常之刃剑会折断我们的生命，离开今生，引导我们到阎王处所，到不可见的黑暗处投生、受苦，所以要体悟无常。

又云：「如见衰老及病苦，并见心离而死亡，勇士能断如牢家，世庸岂能远离欲。」

《集法句》又说：见到老迈疾病苦及死亡，见此爱别离，勇气无边的行者，在体验无常之上，能断如牢狱一般的家，世间凡夫岂能离开世俗欲望，故无力证无常。

长寿苦异熟，指因长寿而衰老与痛苦都为苦异熟，是不好的满业。身体被刀刺会痛苦，并不是刀子带来痛苦的，而是因为身是肉体，本身即具苦性，故刀刺才会痛，如果身体是铁，刀砍铁，就不会

痛。因身是肉体具苦性，痛苦并不是因为外来的折磨，是肉体具痛苦的本质，才能感受痛苦。「并见心离而死亡」，指生离死别，人生常有，爱别离，都是无常的过程；换言之，不该在一起的在一起（怨憎会），该在一起的却要分离（爱别离），为什么会如此？因为无常。为什么无常？因为因缘法。本身有造作必须怨憎会及必须爱别离的业因缘，才会感这种无常的果报。「勇士能断如牢家」，心力强，内观烦恼的人就是勇士，一位心力、勇气无边的行者，于体验无常之上，能断如牢狱般的家（三界如火宅）。

家有两种说法：一为世间组合的家庭，一为内心的贪着。此处所言指容易起三毒的世俗家，体验无常者，会想要脱逃。「世庸岂能远离欲」，「世庸」是世间凡夫，世间凡夫岂能离开世俗的欲望，因为不能证无常。很多事情是不能改变的，只能等着业感果，生老病死不能改变，只可能少病，但不能免一死，科学再怎么发达，还是不能改变这一点。然而，面对这种生老病死的实况，心可以重新安立，透过爱别离、怨憎会、衰老、病苦等，体悟无常而觉悟，寻找解脱、能断之道。世间人会蒙受此苦异熟果，一直粘着、不舍、苦恼，修行者也会面对这种生老病死的事情，不要以为学佛后一切都会平顺，就会有福报，这是不可能的寄望。福慧果报不可能顿成，往昔有多少恶业待感果，怎么可能初学佛就没有生老病死、爱别离、怨憎会呢？不能以此做为佛法是不是真理，学佛有没有价值的判断，这是不正确的。学佛有烦恼，不学佛一样有烦恼，学佛有苦谛，不学佛一样也有苦谛，不同的在于内心如何面对的方式。一个是因学佛内心观烦恼的勇士能断如牢家，另一个是世间凡夫的不能远离欲，就是这两种不同的面对方式。

总之能修士夫义时，唯是得此殊胜暇身期中，我等多是久住恶趣，设有少时暂来善趣，亦多生于无暇之处。

这里继续引用《集法句》，宗大师做个总结。总之，能够修士夫义利（修三士道次教授，士夫义利指增上生、决定胜，要靠三士道来成办），只有今生有此机会，想想：如果往昔有好好学佛，智慧福报铁定不会一

样。因为佛法不足，皆处于三恶道居多，偶而才转到善趣，不是邪见就是安乐散乱，多生都在八无暇里。

修三士道次教授证得士夫两种义利（增上生、决定胜），亦即现在所得到的身心，而且就是我自己要去修，不是别人。「唯是得此殊胜暇身期中」师长常说：无始以来，没有比这一世更好的机会了。修不好也学不好，大部分的时候都住三恶道，今生至少还有点善根、信心、因缘、希求、身心还健康、还有点自由、还有意愿。应该没有比今生更好的机会了，寄望下一世，这是不可知的未来。无常表示未知跟不定，寄望来世修行是不对的，万一堕入三恶道，就更不可能修行，成办今生利益是靠这暇身，我们要成办来世增上生、决定胜义利也是靠今生的暇身，师长也说：发愿成佛可是要很实际。要发愿，没发愿就没有方向，但是愿望不可能马上得到发愿后要尽可能去学佛，好好把握今生所得暇身，也不要寄望能很快进步。没有压力，但可以推动自己去修行。无始以来我们都是这模样，要增上或退堕就看这一生。其实我们从无始以来，都活到现在，无始轮回，都一样老，一直在六道中流转，今生是人道，寿命有的早生早死，但无始以来，都一样年长，无始以来的程度，都像各位现在这样，今生这个模样，无始以来一直累积到现在的成果，就是今生的模样，这个成果要增上或退堕，就是全看今生！大家应该以前都当过出家众，但是不怎么成才，今生才这个样子。今生是果报的总结，因为必须心入法，法入道。无论如何，今生是比较好的修行机会，可是大家都在子女、金钱、养老、享用等世间法中计划、忙碌半天。这些东西都是不定的，比较一定的果报是学佛，大家以前也是不怎么学佛才这个样子，以前若好好学佛，智慧、福报都会不同。大家都生为人，为何会不同，因为前世的努力不同，因缘果故。现世一些期待、寄愿处如养老等是不定的，大家会不会老都不知道。十二因缘讲无明生老死，为何会把老死放在一支而不分两支，因为有人是未老就先死的。要少欲知足，不要多欲知足，佛法当然是不够的。欲望太多，到死时都不够，这样是很危

险的，钱只要够用，基本需要满足，身体健康当然需要，之上多多学习法义。要先成就佛法，最不足的也是佛法。

「我等多是久住恶趣」我等是三恶道的常客，可能刚从三恶道上来，「暂来善趣」偶尔暂时来善趣，「亦多生于无暇之处」，大家都知道八无暇，人道四无暇和非人道的四无暇。或者邪见或安乐、散乱。这种种相状，思惟如何堪能成办士夫义利？

其中难获修法之时，纵得一次堪修之身，然未如理修正法者，是由遇此且不死心，故心执取不死方面，是为一切衰损之门。其能治此忆念死者，即是一切圆满之门。

偶而一次得暇身，纵然仅得一次堪能修法的暇身，成办利益。往昔都在恶道，住善趣时，也是无暇居多，虽然今生有暇身修法，「然未如理修正法者」有堪能修行之暇身，可惜仍不能猛利（殷切）、恒常（相续不断）修习正法。有心想学，但是恒常不够，不能相续不断的精进修行，心力也不够猛利殷切。「是由遇此且不死心」皆因执取应该还不会死的常执心。如果不定解续流无常（从有到无，如从生到死）的粗分无常，则只会追求今生快乐。不证续流无常，仍以为还有很多时间，执不死之心不会想修行，要修行力道也不够。密勒日巴尊者跟宝贤海大师都是当生成就者，四十年住山上贼窝，并非为饮食，而是要体会无常，很殷切而不能不修，要看看密勒日巴尊者的证道歌。

当执不死之心，会觉得时间还很多，就不知道要操心，觉得世间的欲望还没满足，不会赶紧准备来世远行道粮。这是「一切衰损之门」。不是呆坐着等着别人来助念吧，出门远行，要先计划准备，要去来世，也要准备来世道粮，想想我们自己道粮够不够？准备好了没有？为何一点都不知怖畏，不会坐立不安？落实念死的相状，就是把法义如实以动机清净去认知，然后断恶修善，推动我们不断精进修善，因为执不死之心，这是一切衰损之门。

「其能治此忆念死者，即是一切圆满之门」能有所对治，要忆念死无常，是一切圆满之门——让我们可以忆念来世，心转向法道的是

念死无常的心。能如是忆念要先透过听闻，以宗大师所教诫的三根本九因相三决定之理，多多忆持而比量证。如何比量证？

举个例子法、宗、因、喻：我（法）这个众生有法，是无常的（宗），以因缘所作故（因），如流水（喻）。法是我这个众生；宗是证明我这个众生是无常的；因是一切有为法如我这个有情，都是因缘所做作；喻是以流水的刹那变灭为比喻。如此一直想一切有为法，如我这个有情，时有时无，快乐痛苦都是这样，有时在有时不在，表示它会变化，而且变化是很快的，我们自己又不察觉，所以要好好把握当下，修习正因。祖师们说：能开启无常之眼，即能见恶趣苦果；能见恶趣苦果，即能寻求恶趣救护；要寻求恶趣救护，才会皈依三宝，奉行业果。故一切善法由无常之眼开启而生；大家如果有亲人往生，是否会很紧急，赶快放下一切，去处理？忆念无常是很需要。大家要多思惟时有时无，时在时不在的事实，不是我们倒霉遇到，亦不是歹运或业力捉弄我们，是事实、只是前后而已。如同你提早死，我延后死一般。既然无常会来，要早做准备，除非我们是阿罗汉。我们根本不知道自己会去哪里投生后有，只说它自己会来，难道自己真的什么都不怕？无所谓下生投生去哪里？临终时对金钱，亲情，房子，真能坦然面对吗？可以坦然，当下就应该是已经很快乐的放下万缘，没有什么不能面对的了！

故不应执，此是无余深法可修习者之所修持，及不应执，虽是应修然是最初仅应略修，非是堪为恒所修持。应于初中后三须此之理，由其至心发起定解而正修习。

既然是圆满之门，不应执着颠倒的说：无常法，是没有更深的法义可以修的人才要修的，而不想修习。也就是认为无常法是浅法。师长说：「如果修无常相应的话，心可以转向道法，那是最深的法，如果不相应的话，再深的法也不深。」有一位仁波切也说：「不要专找美丽的高法去修行（菩提心、空正见、密法），应该修下劣、痛苦的法（三恶道苦、无常法），否则不太可能想来世。」不想自己和众生的来

世，怎么会想佛法，怎么会想菩提心？如果没有无常法推动的话，其实修行蛮难的，因它是佛法心要的心要，不可以为无常法只是浅法，切不可为无常法只要略修即可。

印光大师说过，应把「死亡」这一个字，一直贴在额头。无常法是初期、中期、后期都要修的法。初期不透过教法的体验，暂由亲人或周遭的一切变故才想无常、而转，是不坚固的；无常法要透过不断思惟，才不会执取不会死而计划长远。当想来世怎么办？因今生不久住，来世义利较大；来世的业报靠什么安立？靠今生造作的业行，故今生需造作，所以心就会修法，此为初期的无常观。

中期思惟世间八风，不清净且与烦恼心相应，用无常法去除杂染。中期亦需修无常法；后期因久修，可能会虎头蛇尾、放逸、散乱，不能贯彻，有没有听过，学佛一年，佛在眼前；学佛三年，佛在天边；学佛四年，佛不见了。应思惟当初恭敬法及法师的心去哪里了（初发心）。尊贵 大悲尊者说：「很多人想为我牺牲生命及舍寿给我，我都知道，可是死的时候，我是自己一个人走的。」师长对此体验很深，这是实话。一起走的，如坠机，大家去的地方也不会一样的，因为果报不同。每个人皆独生独死，所以初、中、后三期都要能贯彻。大悲心亦然；精进心、无常法、大悲心、信心都是须一直贯彻的，初、中、后三期都很重要。

要确认无常法很重要，所以须一直忆持，透过无常法的忆念，让每天过得有意义，不用多但要延续。一早临醒之际要想我今天身口意不要害人家，尽可能利益人家，至少不要害人家。我的念头要跟弥陀一样，要有三士道摄持，要有皈依三宝的心。生活中要断恶修善，要有忏悔心，要有感恩心、布施心、出离心、利他心等善心。工作中也要以此提念，以正知念摄持，偶而犯了就察觉，临睡就检讨，这就是有佛法的生活。工作中不要只为今生利益，要发愿，要想我的修行最起码是为了来世，至少不堕三恶道，以及可以解脱成佛，多个念头想想是可行的。愿力越强，越有能力面对，比较不会迷惑，比较能安住。

于清净动机。很多人事物是不按牌理出牌，变化很大的。社会上人相处也很辛苦，大家都有烦恼，斗来斗去的，事情也不会很顺的。事实、无常就是如此。大家心要安立好，要能够面对。有佛法的念头去看待就不会那么辛苦的，会转念，会想这是业报，该如何创造新业因。如何让自己快乐起来，尽可能不生起伤害众生的心。这和不学佛者是不一样的，至少我们还会忏悔。别人遇境时，可以接受的人，可以告诉他，这是你的业报，不要迁怒、生气，我们也是很倒霉，人事物不如意的事也很多，要看开一点，要施乐受苦，要观轮回苦；他不能接受的话，要说，这样真的很不好，你也真的蛮辛苦、蛮坚强的，我很同情你，用善心如此讲是可以的。有佛法生活，自己比较能看得开，也比较能帮助别人。看得开，也可以智慧去做判断，除了世间法的加行之外，佛法在心上的动转，是有特别的力量的。生病时，心中有法义，别人一帮忙提念，要多念佛，念观世音菩萨，就会接受，因为这是自己内心的依止。有时虽然身体还痛苦，心里的感觉就不那么苦。大家的情况都是差不多的，大家也都很倒霉，有学佛有转念，比较可以渡过，没有佛法，就会比较辛苦。

忆念「无常」的功德有六点：一舍现世、二去常执、三心修法、四清净修法、五贯彻修法、六安乐而死。安乐而死就如同换衣服，我曾经听大悲尊者教说过。如果生前有修行且累积很大福报，内心会很快乐，会像回家一般。第一流的人会安乐死，第二流的人会不害怕死，第三流的人会不后悔死。至少，我们应让今生所做不后悔，这可以考验一个行者，临终时有把握，就可以坐脱立亡，此是验收的时候。我们现在应是耕耘的时候，不是埋头耕耘世间法，该是耕耘出世间法的时候了，以上是思惟念死之功过。

（第七十六页十一行）

第三当发何等念死心者。若由坚着，诸亲属等增上力故，恐与彼离起怖畏者，乃是于道全未修习畏死之理，此中非是令发彼心。

这是错误的忆念死无常的想法，很多人有这种颠倒见。既然不修念死无常有过失，修念死无常有功德，如何发起念死无常之心？要发起应知怖畏之心。然而，该怖畏的，如果是基于坚固贪着亲属等（权力、财势、今生利益）增上力的关系，思惟恐怕将和我的亲友、财富分离而感害怕，亲人走或自己要走而不舍，这些怖畏不是念死无常之意。

了知无常法，是因明白会有变化，会变化取决于各种因缘。既然有变化，害怕失去没有意义，应害怕未死之前没有修行，不是害怕跟必将分离的亲眷分离。不可能因害怕而留得住，反而自己贪着，临终不舍，死后抱怨都可能，也有因此投生成一只狗来服侍亲眷的，这不是害怕无常的意思。「乃是于道全未修习畏死之理」，此中的「道」指佛道，宽松为「法」的意思。法的范围较广，道是较殊胜的法，法是比较广义的道；因心入法要生起舍现世的心，心入道必须生起出离心或菩提心，故入道较难，入法较易。道也是法之一，如佛道未修也不害怕死亡，表示未真修念死无常。修习念死无常，则易生起未修佛道即要面临死亡而感觉害怕，并非亲友死亡或离开你而怖畏，此非念死无常之意。

若尔者何，谓由惑业增上所受一切之身，皆定不能超出于死。故于彼事虽生怖惧，暂无能遮，为后当来世间义故，未能灭除诸恶趣因，未能成办增上生因决定胜因，即便没亡而应恐怖。

到底什么是真正念死无常的心——凡由烦恼和惑业所投生的身体，必死。生几次就死几次，一直生死流转，只是投生地方不同罢了。投生方式有四种：一自在投生、二大悲投生、三愿力投生、四惑业投生。我们都为惑业投生，完全依着过去的缘（烦恼）和因（业）推动你爱取有滋润，重业先感果，驱动你往哪一道投生中阴身。经由中阴而生有——胎、湿、卵、化去投生，我们完全没有作主的余地。与某对父母有缘，生于何处，都是前世决定好的，后天的创造也是有业因的，单单缘是不够的。小偷会经由偷盗得利也是以前布施的结果。如

我们感得的异熟，颜色、形状、男女、家庭情况等，都是由惑业力所形成的满业，是以前决定好的，是不可抗拒、无法预知的，一切都是业因配合缘而成熟。能赚到钱也是以前有赚钱的业，否则，亏很多钱的人也很多。很多事的发生是有因有缘的，人算不如天算。有时会觉得梦中有力量牵动自己要如何做，我回顾来时路，当时也不知要如此抉择，好像是误打误撞的。现在回忆起来就可以了解。一切都是业力的安排，我们根本无法选择、无法把握。再怎么努力，都还会变化的。

智者小心于未来，不后悔于过去。我们无法知道未来以及未来会如何变化，虽是业在支配，但可以以缘转业，虽不能把果报转掉，是有缘可以把未来的业转掉，因为无常，故应把握当下因缘。创造未来果报的因缘，是智者的作法及学佛之意。如现在头痛是业报，吃药也是造作几分钟后可以不痛的因缘，不能改变已经头痛的事实。现在所做的一切都是为了未来，未来虽未知，至少可以把握未来的因缘。所以烦恼跟业力驱动时，都无法自主，不能操纵生死，有生必有死；连自己是何时死、如何死都无法选择。还是修心为要，在佛门累积福慧资粮，用福报转投资，去做义工。不过，富贵学佛难，很落魄时可能较会想学佛。所谓快乐唯有内心的心灵寄托与出世间的教法功德。

惑业力所感皆有生必有死，害怕死亡与家人分离，是不可能遮止分离的，与其害怕不如接受。生者尤其要接受亲人往生，他与我们今生有缘，来世会是另一种生命的型态，从中阴身开始算；亡者也要接受和亲人分离的事实。死不能避免，我们顶多只能在四十九天内替他做一点功德。如每年都有供宗大师周年祭的祭日，大家供灯，唱密集嘛、皈依发心偈，大德是用往生的方式来让我们修行。我们的亲友也用往生的方式让我们修行，助念时七分之六的功德是助念者得到的，亡者只得到七分之一。

「为后当来世间义故」就是要为来世利益，不要为今生而已。
「未能灭除诸恶趣因，未能成办增上生因、决定胜因，即便没亡而应恐怖。」恶趣因是指三恶道的因。死不能遮止，可是在生前又没有累

积来世不堕三恶道的因，也未造作感得增上生与决定胜的因，才是要害怕的。此是无常，也是我们要害怕的事。

要怖畏未修行即死，而不是怖畏死，怖畏分离也没有用。因为无常，要赶快修行，不是赶快养生，因为害怕在死前没有造善因、断恶因和烦恼心。修行方式很多——闻思修学或累积福报。应把一部分的时间用来累积来世资粮，有道粮远行时即不匮乏。要想无常可能下星期就会来，我这星期就要精进修行，爱自己要有智慧的。亲友、财富等，到时都要放掉的。来世只有业随身，故业应造法业与善业为主。悟无常是很积极的，如有准备会很安然，没有准备的才会恐惧。师长因为有佛法的修行与依凭，生活中很安然，这是我们要学习的。

若于此事思惟怖畏，则于此等有可修作，能令临终无所怖畏，若未成办如是诸义，总之不能脱离生死，特当堕落诸恶趣故，深生畏惧临终悔恼。

思惟在未死之际，没有累积好的善因而害怕。「则于此等有可修作」此等指教法，主要是断恶修善的教法，就是以三士道的意乐来断恶修善，生前思惟死亡做准备，临命终就不会害怕。生前未思惟死亡且不做准备，一定会害怕的，因为生前没有成办乐因。如果没有成办如前所说，总的不能脱离生死、会堕轮回，如《杂阿含经》所说，不出轮回会被十一种火（贪、瞋、痴、生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼）所烧。个别而言，严重者会堕三恶道，因未成办乐因故。「深生畏惧临终悔恼」，没有远行道粮，即使没有学佛、不信业果者，临终时还是会害怕的。要相信且证悟无常法，心趣入欲求修法，一定要发起此心，此处用以下经论来证成。

《本生论》云：「虽励不能住，何事不可医，能作诸怖畏，其中有何益。如是若观世法性，诸人作罪当忧悔，又未善作诸妙业，恐于后法起诸苦。临终畏惧而蒙昧，若何能令我意悔，我未忆作如是事，复善修作白净业，安住正法谁畏死。」

《本生论》是佛陀前生如何修六度行与悟无常的教诲。《本生论》说：「虽励不能住」，虽努力还是不能安住（无常），生命有生

必有死，谁可以避免？「何事不可医」，任何事也不可能改变无常的事实，「能作诸怖畏，其中有何益」，无常迅速让我们害怕会堕三恶道，恶因没有对治，善因没累积，从生到死，过程有何益处？「如是若观世法性」，法性是无常法，世间的实相、法性即是**无常**。

「诸人作罪当忧悔」，无常当中凡夫造恶业，临终只能忧恼往生。「又未善作诸妙业」，没有断恶修善，「恐于后法起诸苦」，后法指来世，害怕于来世感恶业果报，「临终畏惧而蒙昧」，个人承受个人业报，独生独死。「若何能令我意悔」，有何法门让我心中后悔我所做，也就是无常法。「我未忆作如是事」，因为生前忆持无常法，因此生前未做恶事，死亡时即无恶事可回忆。「复善修作白净业」，生前因修善，故可回忆善行。「安住正法谁畏死」，如此安住正法，谁害怕死亡呢？**以上为有道粮、有把握、有善根，故死亡也不害怕，差异很大。师长和亲戚，同样是八十岁，同样得癌症，可是亲戚惶恐不已，哭得像小孩般，而师长泰然处之。有没有修行就差很多，这是自己修来的。**

龙德喇嘛（格鲁派大德）说：「今生是个糟老头，来世在天上当庄严身修行。」有一次冬天在拉萨下大雪，山上的修行者衣衫褴褛，没得吃，到拉萨城中托钵，结果没有得到粘巴粉，又在雪中跌倒，一身泥泞，甚为难堪。**一贵妇人看到说：**「三宝加持，愿我生生世世不投生此种人身，不与此人一般。」。**那修行人说：**「妳再怎么发愿一百世，也不会如我这般好的。」认为修行者很狼狈，是没善根的，世人都是如此颠倒、执取外相。**修行者认为为法折磨身心是庄严、是福报。自身有道粮会很安然，差别在于有修行。**

各位都有亲属，临终有几个自在的呢？因没修行故。有善根不一定有修行，师长心很自在，临终时，于大热天等持着，十七天一直安然缘空性等持于禅定，尸体不发臭，因为他的心还在忆持着法义，因为止观心很强的，也可能是死有转法身的修行往生（以密法而言）。想想死亡时，是自忆念或他忆念，而自心有佛法是最佳保障。他是法师亲见依止的师长，一辈子都在修行，在山上闭关四十年，屋子简陋，没有电灯，要提山涧水过日子。过着苦修日子，天天想佛法，直到往生。我们是可以不必如此，但是至少要有个法门，不能开玩笑，到时

还问要修什么。平常要找一个法门，赶快用起来，熟悉起来。生死关头是重业先感的，要上要下是这个时候决定的。念死无常可能不能往生，是佛法的善心，证无常的心是智慧分、是实况，要推动自己去修行，行善断恶，才得资粮。当然智慧也是资粮之一，可以修二菩提心为主。

《四百论》中亦云：「思念我必死，若谁有决定，此弃怖畏故，岂畏于死主。」故若数数思惟无常，念身受用定当速离，则能遮遣，希望不离彼等爱着，由离此等所引忧恼增上力故，怖畏死没皆不得生。

《四百论》（提婆菩萨造），「若谁有决定，此弃怖畏故，岂畏于死主」，假如可以忆念我有生必有死，死主也很快会来，以无常心之上来修行，心有决定、忆念着必死的准备而投入修法，就不会害怕死亡。常常忆持念死无常，对于身受心法（四念住）一定会分离，就如夫妻想常伴、善处想常住、受用常享受、人生想常住、上师想常跟、善友想常在等等，到时都会分离的，不论外在内心都一样。如果如此忆念无常的话，就会遮遣寄望不分离的爱着，要接受变化跟业力的安排，想开之后就比较能接受，否则只有痛苦的接受。由此引出诸多烦恼的缘故，会连害怕死亡的心都不会生起。

三士道教法的修习跟功德的生起，会积极的不浪费时间、不会推延。真心想修，取决于深思暇满与无常两法类，就不会浪费时间跟拖延；修习相应念死无常的话，就会致力于准备来世道粮，趣入行善、修法、入道。

以上所讲的是发起念死无常的心，未死之前害怕没有修行，以下所要讲的是如何修。

（第七十七页八行）

第四如何修念死者。谓应由于三种根本，九种因相，三种决断门中修习。此中有三^一思决定死^二思惟死无定期^三思惟死时除法而外，余皆无益。

第四点提到如何正修念死无常，因为真修改心，无常法亦是深法，心能转动修无常，以三根本九因相三决定，第一、思惟决定必死。

（第七十七页十行）

初中分三。思惟死主决定当来，此复无缘能令却退者，谓任受生何等之身，定皆有死，无常集云：「若佛若独觉，若诸佛声闻，尚须舍此身，何况诸庸夫。」

第一根本——思惟必死，有三种因相（理由），每个根本有三个理由，三根本有九个理由，第一根本三个理由——一死主必来；没有任何因缘让它遮止退怯，没有任何可能性让你不死，不论投生天上人间必定会死。《无常集》（佛说的经书）说：「佛、声闻、缘觉都需舍弃此身躯，何况身为凡夫的我们。三乘圣者都要入灭，我们怎么可能不入灭？」佛得无住涅槃示现入灭，缘觉、声闻、阿罗汉入灭也取意识之身，我们怎能不死呢？死亡是他缘自在、刹那变灭，故有生必有死。

任住何境，其死定至者，即彼中云：「住于何处死不入，如是方所定非有，空中非有海中无，亦非可住诸山间。」

投生任何身躯都会死，包括凡夫与圣者，但二乘圣者有具相生死，大乘圣者以上为示现生死，有生老病死外相，没有生老病死的实质；因为他们是大悲投生、乘愿再来故。在任何地方都不能不死，《无常集》说：「没有一处为死亡不趣入之地，非虚空、山中、大海中可永住，世间任何境，不论投生何处，一切都被无常大火所焚烧。」即使净土众生，虽然较为殊胜，受用殊胜且易成佛，但还是会死亡。秽土众生死亡因缘更多；以地方、身躯而言，都不能避免死亡。

前后时中诸有情类，终为死摧等无差别，即如彼云：「尽其已生及当生，悉舍此身而他往，智者达此悉灭坏，当住正法决定行。」

以时间来讲，只是前后而已，生离死别转眼间，因为不能接受，我们说是意外，其实本来就会如此。以缘跟因都成熟了，当死缘遍一

切处及成熟时，死果一定感。《无常经》说：「生者皆归死，容颜尽变衰，强力病所侵，无能免死者，假使妙高山，竭尽皆坏散，大海深无底，亦复皆枯竭。大地及日月，时至皆归尽，未曾有一事，不被无常吞。」尊贵 大悲尊者说：「先思惟外在器世间的无常（台风、地震、海啸），再思惟有情世界的无常，再思惟他人的无常，亲友的无常，最后想到自身的无常。」这是有次第的——无情世间，有情世间、他人、自己，都是不能避免的。

「尽其已生及当生，悉舍此身而他往，智者达此悉灭坏，当住正法决定行。」

「已生」是过去，「当生」是未来。《无常集》说：「过去及未来都要舍此身而往来世，这是无常的真理，所以智者应该通达这是坏灭体性、苦性及无常性，一心督促自心转向修法，以决定修习三士道为主。」

（第七十八页一行）

于其死主逃不能脱，非以咒等而能退止，如《教授胜光大王经》云：「譬如若有四大山王，坚硬隐固成就坚实，不坏不裂无诸陨损，至极坚强纯一实密。触天磨地从四方来，研磨一切草木本干及诸枝叶，并研一切有情有命诸有生者，非是速走易得逃脱，或以力退，或以财退，或以诸物及咒药等易于退却。大王，如是此四极大怖畏来时，亦非于此速走能逃，或以力退或以财退或以诸物及咒药等易于退却。何等为四，谓老病死衰。大王，老坏强壮，病坏无疾，衰坏一切圆满丰饶，死坏命根。从此等中，非是速走易得逃脱，或以力退或以财退，或以诸物及咒药等易于静息。」

文中说明决定必死，第一根本因——思惟没有任何因缘可以让死亡不来，故不能逃脱。《教授胜光大王经》说：譬如有四大山王，很坚硬不会坏，没有细缝而纯密，四座如此坚固的大山轰天而至，压碎一切草木；一切有情及无情众生，都不能逃开、力退、金钱贿赂、物质交换、医药医治或咒语迷蒙等。山崩海裂时，金钱、物质是不能交换，医药也不能医治，一切都不能改变。只有持一些咒语、陀罗尼还

有些可能性。有些陀罗尼可以让众生不会堕三恶道，可是一定会死，圣者菩萨除外。

何等为四种？是那四种让众生不能逃开、力退、金钱贿赂、物质交换、医药医治？是老病死衰。放生、护生是可以延寿的，但有人放生还是死。放生可以延寿是那人有此业缘，有病人经过师长念咒会复原，是因为他的死还没有定业，现在有外缘进来，把他的死缘转掉；如果外缘进来，他还是死，表示他的死是决定的。

老会遮灭强壮，具有疾病的是病，衰损把一切圆满都去除，死亡坏命根（寿命），暖气跟心识是附在命根上，当暖气跟心识失去，命根就消失了。以金钱救赎贿赂，以力量的抗拒，以医药医治，以哀求上师都不能救。上师只能帮你修法回向、累积功德当你的助缘。试想山崩裂时，以上所说一切方法都无法令其不死，除圣者菩萨外。

师长说过在色拉寺有一位法师，掌管经济，日子过得很好，有一天，算命者跟他告知，不久他会死，而且以不能吞咽而饿死。此位法师说：我那么有钱，怎么可能饿死。结果后来得食道癌而饿死。

还有一个公案：在西藏山寨有一位寨王，占卜告诉他，某天某日会被刺死，山寨主想，我有那么多军队，我不相信会被刺死。他想只要能度过那天就不会死，于是当天就不外出，在帐棚内休息、喝酥油茶，外面派很多助手守护着。那时在蒙古包的帐棚内的主柱上绑了一只小髦牛，那位首领在搯耳朵时，小髦牛拉扯着柱子，柱子倒下碰到他手上的针把他插死了，刚好是那一天。这该如何说明呢？一切都是难以预料、难以抗拒的。如果定业而能抗拒的话，只能认定为有福报。以这样的心态来积造福报功德，是可能的，因为不可思议的事太多了。

迦摩巴云：「现须畏死，临终则须无所恐惧。我等反此，现在无畏，至临终时，用爪抓胸。」

迦摩巴说：在没死以前，害怕死亡而累积来世道粮，故不会害怕。因为修行有准备，死亡就不害怕，反观我们现在悠哉悠哉如阿罗

汉，生前造恶业，临终大概只有害怕、无奈，因唯有业随身。如此非常可悲，是愚痴让我们如此。

有一个公案：一只青蛙放在锅子里，冷水中没有感觉，后来慢慢烧起，它也觉得还好，最后很热时跳不出来就死了。无常法是督促自身要当机把握、警觉时间易失、不会等待。如果以为还有很多时间，人生一定空过。要多想无常法，阎罗王一定是会来的。了解了亲眷、财富、名声、身躯对来世都没有帮助，思惟什么可以帮助我们面对无常——发现只有法的道粮。于是尽可能不去伤害众生，多培福以及开发智慧——会想修行。修行不是指山上苦修之意，而是心与佛法在一起、用佛法生活，如此即能有道粮、有福报，对此部分要有所觉悟跟体验。

今日谈到，念死无常的功德，以及应该如何发起念死无常之心，即能够害怕未往生之前没有累积道粮。以佛法的正行来修行，既然如此重要，就须以三根本九因相三决定，第一根本是思惟必死——第一理由、思惟死亡一定来临，任何因缘，财富、亲眷、药物、咒力都无法避免，包括投生任何的身体、地方、时间都无法避免，来忆念死无常。

问：如何用佛法生活？

答：一早临醒之际，忆念今日身口意不去伤害众生，尽可能利他不害他，念头与弥陀一样或是三士道来摄持，应有皈依三宝的心，有断恶修善的忏悔心，有感恩心及出离的想法，有利他及布施心等等这些善心，尽可能生善心、做善行，工作当中，以此意乐摄持，正知正念摄持，偶尔体验一下，偶尔犯就可察觉。临睡之际要如实检讨，如此念头即可和佛法结合了，从开始的动机跟发愿到晚上的检讨或回向，当然，这就是以佛法来生活。

不是不要工作，而是要如何工作，工作不能只缘在为今生利益，即使为今生利益也不能伤害众生，而且也要想我所做一切都是为来世不堕三恶道，让我温饱之外，不堕恶趣，以及可以解脱跟成佛。要如

是发愿，虽是空愿，可是如此发愿会不一样。多思惟是可行的，愿力越强越不会迷惑，越有清净动机安住着，以佛法的念头去看待事情，才不会很辛苦，会转念，让自己如何快乐，还是会与一般未学佛者有所不同的，至少还可以忏悔。

问：忆念死如何推动修法呢？

答：不知死亡的人不会知道如何活，就如同不知道痛苦的人就不会知道快乐一般。

如果我老的时候，你跟我讲死的事，我会很高兴，你是在提醒我，本来就会死的。有的病人还有老人家等不能跟他们讲死，是因为他们会忌讳。其实死亡是很严肃、庄严的事。它不是一种失去，没有死亡就没有下一世的投生。生是死亡的因，死亡是来世的因。它只是个延续，分段生死。问题是生时怎么活，死时怎么死，这个比较重要。快乐生，快乐要有佛法的，如果是世间法快乐生，临终是会有点不舍。要想缘起缘灭，不要有任何执着、贪念、不舍、放不下，要自在、安然，因缘起、缘灭故。

菩提道次第《广论》

2006年九月七日

妙音讲堂开讲

第四十一讲

菩提指佛果，成就佛果必须有方便——菩提道，方便的成办必须依次第由前而后；换言之，依着次第由前而后成办成佛的道次第称为菩提道次第。学菩提道次第主要目的为以法利他，为圆满利他所以必求成佛，才能圆满利他。成佛不是靠发愿，必须实修「成佛之道」，以摧灭对轮回与涅槃的贪着为主，之前须摧灭对来世轮回圆满之贪着，又于前须摧灭对今生之贪着为要。

摧灭对今生贪着的方法——要思惟已得堪能修学佛法的暇满人身，多么的难得义大，故应好好把握、如理修行，修什么呢？即所谓的菩提道或三士道，修下士道的念死无常，思惟自身堕三恶道的痛苦。因为怖畏痛苦欲求救拔，故应皈依三宝，皈依三宝之后，必须奉行三宝的皈依学处——业果，要断十恶业、行十善道，同时力求忏悔，此为主要的下士道次修心。

至于思惟自身的十二因缘、四圣谛、三法印或四法印，则属中士道次。为利益众生而成就佛果的方便，须发菩提心、修菩提道、证菩提果，此属上士道次。今日研讨为念死无常——为摧灭对今生贪着，让心转向来世，希求来世利益，亦即来世不堕三恶道，须投生三善道。因为不解脱即轮回，轮回只有两趣——善趣、恶趣。唯投生善趣才能有安乐可言，亦较可持续修行，故放下今生利益，以来世为主。此让心可以转变之方便，来自于深刻思惟自身之生死无常，而思惟、修行念死无常的功德有六种（舍现世、去常执、想修行、清净修行、贯彻修行、安乐而死），不思惟无常的过患即有对反的六种。发起念死无常的心是怖畏，但不是怖畏死，而是怖畏死前没有修行，没有远行道粮。没修习增上生与决定胜道，以至于临终那一刻，才畏惧没依靠而往生。所以生前透过念死无常，尽可能生起强烈想修行之心，真实深刻

忆念自身的生死无常的问题，定解这是真实的自己最切身的问题，就是以宗大师所讲述，依三根本九因相三决定来说明。

1. 思惟我有生必有死，我决定必死，不能逃避，这点有三个理由。
 2. 思惟我不但决定必死，而且何时死不知道，即为死无定期，比如在何地，以何方式，于何时，根本不能选择，无法预料。
 3. 思惟临命终时，世间一切都没有很大利益了，唯有佛法有用。
- 以此三种思惟来忆念自身的生死无常。

现在谈到思惟第一个根本，必死。理由有三——死主必来，没有谁可以摧灭，所以决定必死，过去的佛、菩萨、声闻、缘觉圣者都还是必须死，不管投生何身、投生何地、何时，终归一死，此是无法逃脱的。所以怖畏有生必有死，好好把握当下因缘而有所觉悟，投入正法修习。以下接着说明第二个根本，寿命有减无增：

（第七十八页九行）

思惟寿无可添，无间有减者。如《入胎经》云：「若于现在善能守护，长至百年或暂存活。」极久边际仅有尔许，纵能至彼，然其中间寿尽极速。谓月尽其年，日尽其月，其日亦为昼夜尽销，此等复为上午等时而渐销尽，故其寿命总量短少。

思惟我们的寿命，是天增岁月人减寿，步步走近死亡，所以没有间断的减少，除了胎死腹中，或出生就死，否则都是活得越久，就越接近死亡。《四百论》说：我们总是以为过去是一瞬间像梦境，很多回忆间杂不清楚，过去好像梦境一般，快乐、痛苦也都过去了，总觉得过去好像很快一瞬间。事实上，过去已经过去很久了。我们也会一直误以为将来还很长，还有很长的时间可以过，有此想法是一种骗局及错觉。未来是未定的，无法预测，「无间有减」一直不断在减少当中，寿量亦是有减无增。好比我们的业，要活八十岁，我们现在过了五十岁了，还剩下三十岁。如果过了今天晚上，三十岁就少一天了，它是不可能回头的，递减到你的业报尽就往生。

《入胎经》说：现在就算好好保健身体，比如吃有机的，终究还是会死，最长暂时存活一百年。所谓暂存活，就是毕竟会死，不可能永久不死，长生不老是不可能的，连诸佛菩萨都示现涅槃入灭，我们更不可能长生不老。

「极久边际」即使尽形寿，「纵能至彼」最长的寿命一百年来讲，「然其中间寿尽极速」可是中间的寿命很快速的递减。凡是无常法都会有变化，如果不变化，表示恒常，我们会看到变化，表示无常，变化的根本因在于无常性，包括我们的寿量和身心。「谓月尽其年，日尽其月」一年有十二个月，月月消尽，一个月有三十天，而日日消尽。一天里有白天跟晚上消尽，所谓白天跟晚上也都有每一小时消尽，每小时有六十分钟，每分钟有六十秒钟，每一秒都有刹那，如此一直消减。余寿（剩下的寿量）一直在消减，如燃烧的油灯快熄灭一样。增寿是活得比较长的意思，活得比较长就是快死的时候。一般讲的有减无增才是可怕，时间一过必不回头，千金难买寸光阴，所以要好好把握现在。大家都曾经是翩翩少年，转眼已两鬓斑白。时间过得很快的，我常想十年一期，比如四十到五十，之前三十到四十，之前二十到三十，要回想也都只能回忆而已，什么都来不及了，都过去了。只能寄望未来，把握现在。

此复现见多已先尽，所余寿量，虽刹那许亦无可添，然其损减，则遍昼夜无间有故。《入行论》云：「昼夜无暂停，此寿恒损减，亦无余可添，我何能不死。」

不用理论讲，「现见」是眼睛可以看到的，经验所蒙受的，以前都过去了，无法回头，所剩下的人生岁月，也不知道还有多少。普贤菩萨说：「是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐」。可是我们好像还很快乐，每天只想过得快乐一点。「斯有何乐」，没有准备来世资粮，眼见寿命刹那刹那一直过去，有何快乐可言。「虽刹那许亦无可添」，寿命无间断的有减无增，减损是「遍昼夜无间有故」指遍昼夜无间断的，秒秒分分时时在消失，不论痛苦或快乐就如轮子转

动一直过去。《入行论》说：时间无间断的过去，寿命也一直减少当中，没有其他可以添增的，只有减少，怎么可能不死。

人世间不论地位高低，认不认识以及周遭的人，下一秒、下一天、下一个月、下一年，都随时有人会离开这人世间。百年之后，我们这些讲者，听者没有一位还存在于世间。不论换何身，若没有造好业，去处大概不会很好。这不是讲别人，而是讲自己的问题。百年之后，自己已经不存在于世间，这是事实，不是诅咒的话，因为寿命一直减少，不可能回头。虽然现在科技可以研发让人类长寿，老的时候器官退化，智慧不清明、也不会快乐。如果世间没有佛法，人跟人之间都斗争，**心不净、土不净**，又有何快乐可言。长寿不是快乐的因，**长寿短寿**是业力的关系，一直减寿是确定的。做坏事要受苦，长寿还不如早点死。如果说**杀生者、坏人长寿**，而**护生行善者短寿**，那可能是因为前世的业报。杀生者的恶果来世就会报了，而**护生行善的人来世**就会有好报了，这就是三世因果观。

此复应从众多喻门，而正思惟。谓如织布，虽织一次仅去一缕，然能速疾完毕所织。为宰杀故。如牵所杀羊等步步移时，渐近于死。又如江河猛急奔流，或如险岩垂注瀑布，如是寿量，亦当速尽。

以譬喻的方式思惟我们的寿量是有减无增的，好比织布时，织一次就完成一缕，很快速一缕一缕完成一匹布，织布的线称为经纬，横竖交叉，一直织的时候，纬线就越织越少不见了，就如人寿也一直过、一直减少，听了会不会惊怕？还是无所谓？完成就是结束的时候，比如一辈子打拚，寿命结束时，拱手让人。还梦想要含饴弄孙，这只能看因缘，很多人是家庭失和，生病夭折，还有很多无常，或求不得苦等等，有目标当然好，倒不如珍惜当下，随时放下，接受变化，这样比较实际，比较符合无常法的理则。

也如被宰的羊一般，畜生道其实很可怜，被杀时还不知道，我们的寿命也一样，一步一步移向死亡还不自知。如江河往下奔流一样，表示无常迅速之理。一些人生的小事可以重来，如改行、改娶嫁、房

子盖错可以打掉，生命无常寿期一过，根本不可能回头，要好好体验无常，所以要好好努力学佛，不是坐以待毙，因为无常，所以要**接受变化**，因为无常，所以可以创造**善因缘**感得善果。因为无常所以要把握当下，**不是放弃**。不是无常，就什么都变灭没有，而是因为无常，所以要把握刹那，善造好的因缘，感得无常的善果的受用。

最后，或如险崖的瀑布很快的减少，如寿量一般，也迅速的消失。

又如牧童持杖驱逐，令诸畜类，无自主力而赴其所，其老病等，亦令无自在引至死前，此诸道理，应由多门而勤修习，

又如被牧童以杖驱逐，不能自主的被赶往想去的地方，比喻有生必有死，一生就一定要死，人生就如屠宰场待宰的畜生一样，明天不死，只是拖延。如果长寿而修行善行，造作福报，累积智慧，长寿是有意义的；如果长寿只是享福报而造恶业、损害众生，意义不大，还是短寿好。用种种方式养生、延寿，只用来害人，对己对别人都没有意义，反而积造恶业，越长寿越糟糕。我们求长寿灌顶，目的是为了修行，是可以的。如果没有造善行，人道意义也不大。物质的提升及社会的进步，可能变成人际关系的疏离，人生不一定快乐的，人心没有佛法及善心，心灵没有净化，只有让众生更痛苦。从投生到老病一直引领你到死亡，这道理要多想。

如《集法句》云：「譬如舒经织，随所入纬线，速穷纬边际，诸人命亦尔。如诸定被杀，随其步步行，速至杀者前，诸人命亦尔。犹如瀑流水，流去无能返，如是人寿去，亦定不回还。艰劳及短促，此复有诸苦，唯速疾坏灭，如以杖画水，如牧执杖驱，诸畜还其处。如是以老病，催人到死前。」

《集法句论》为噶当派六典之一，是佛陀对阿罗汉的教诫：好比织一匹布，纬线越织线越少，人生寿命有减无增，亦复如是。好比决定要被杀的畜生被赶到屠夫之前，人命也是如此。十三年前，还在学藏文时，有一次去山下的图书馆上课，下午回山上时，山上有外道的

小庙，旁边有些外道的印度小孩，当时上坡有点累，没注意，走上去，才一抬头，就看到一个外道抓住羊头，另一个人一刀砍下，马上拿去血祭。想到有情感业报时，自己完全无法作主，当场血淋淋的画面，有情造业的可怕跟业报的存在是有的，只是我们不知道而已。一旦被烦恼及业牵引而投生感异熟果，我们是都很难作主的，不能抗拒也无法预测，就如那只被杀的羊一般，印象太深刻了。我们的情况，和那只羊，大概没有两样。

如瀑布流水一去不回头，有减无增。人寿亦然，「艰劳及短促」，指生命的实相，活着也蛮艰苦的，没工作要找工作，有工作要打卡，工作打卡还要被骂。披星戴月，夙夜匪懈，实相上的心灵及生活中苦多乐少。「短促」就是很快速的过去，好比以杖在水上写字，一下子就消失。如牧童用木棍驱逐畜生一般，比喻我们都像是买了来回机票，有去有回，再如何风光被恭维，总是要谢幕下台，没有什么是可以永远的。老病变异五蕴身，死亡断灭五蕴身，终归一死。这是业力的关系，没办法选择。

如传说大觉窝行至水岸，谓「水淅淅流，此于修无常极为便利。」说已而修。

指以六尘说法，尊者阿底峡走到水岸边说：流水一直淅淅流动，想到一如流水而思惟生命无常。这是以缘为师（以外在因缘觉悟佛法），佛陀以色身香味触法一直在说法，也就是六尘说法，如以风吹树叶、流水说法。要法的念头很强才能如实去体会，否则六尘也只是造轮回业因而已。会修的人看到境就悟道了。

莲池大师在俗家时，大年初一，婢女将一只古董传家宝的磁器打破了，他悟到缘起很好就出家，要悟到六尘说法才有意义。

《大游戏经》亦以多喻宣说：「三有无常如秋云，众生生死等观戏，众生寿行如空电，犹涯瀑布速疾行。」

《大游戏经》说：三有（欲有、色有、无色有的三界）三界变化不定如秋天的云。「众生生死等观戏」众生的生死如舞台上的演员，上台

下台、上妆卸妆一样，一下生，一下又死。其实生是死的结束，死是生的开始，这是相续的，死是好事，得即是失，失即是得，或说相聚是分离的开始，分离是相聚的开始。「众生寿行如空电」世间的一切的相聚如山涧水（水流快速），草间露（阳光出来就没有了），集市客（暂时聚集的人群），犹如瀑布流水速疾而行。尊贵 大悲尊者说：观外在世间的变化，到有情世间的变化，要想想自己亦然，不管伤害或死亡都是遍一切处。我们不知道才说是意外，但是里面有原因的，心理上要准备好，没有意外的事情，都是有因有缘的，因缘成熟就会呈现。我们会说别人很可怜，那是因为事不关己，其实我们的事和别人的事，都是一模一样的可悲，这是我爱执所致。要好好想想无常，要心生恐惧！不能铁石心肠，看别人的无常，无关痛痒，面对自己的无常就不能接受，认为怎么会这样？其实本来就会这样，一出生就会这样的！瓶子会被打破，不是铁锤的关系，而是瓶子有会变灭的本质。我们随时会死，也不是因为外来的因素，而是我们生来具有的无常迅疾的本质。

又如说云：「若有略能向内思者，一切外物，无一不为显示无常。」故于众事皆应例思，

如果可以往内思惟很多事物都是显示无常的，一切法都是佛法的想法（诸行无常），如博朵瓦说：我无话可说，一切显现都是我所说。一切万物如一箭穿百叶般，没有细分无常变灭就不可能有粗分无常，好比叶子会枯，是叶子本身有细分刹那刹那变灭的无常性，累积到一个时候就枯萎、掉落。会掉在何处要看它的基本元素，阳光、水分、天气的变化都有关系的。基本上有无常性在，否则不会变化。变化不是时有时无，是一直在变化当中，只是我们都不知道而已。想想今天的桌子，已经不是昨天的桌子，今天的我们，已经不是昨天的我们，只是续流相续而已。所以要多由外物想无常法，心生警惕。

若数数思能引定解，若略思惟，便言不生，实无利益。如迦摩巴云：「说思已未生，汝何时思，昼日散逸，夜则昏睡，未说妄语。」

如果常想才会有定解，以经教为依据，多想佛说，以及正理安立及多想比喻，比如秋天的云，瀑布流水，某个人死了，亲人又走了，也可从传记公案的方式，好好定解无常真理，我们因为没有深刻去思惟，所以不会动心。迦摩巴说：你说你思惟却没生起，哪有什么思惟呢？白天散乱、聊天，夜晚就昏睡、耗费时日，所以不要说妄语。不要说你思惟时没有生起无常，因为根本就没有思惟。一天、一个月、一年都可能如此空过，这是很可怕的。不要说很少的没有意义，如果一天修一点法，一星期累积下来就很可观。因为无常所以有意义，要积极把握、赶快充实，要把握对的，赶快修行。

非但寿边为死所坏，而趣他世，即于中间行住卧三，随作何事，全无不减寿量之时。首从入胎，即无刹那而能安住，唯是趣向他世而行，故于中间生存之际，悉被老病使者所牵，唯为死故导令前行。

「寿边」是尽形寿（临命终时）生命为死亡所坏灭，到来世去靠业力，要记住，连系今生和来世投生是靠业力。未死以前为世事忙碌的过程，没有不减寿的，上班一天过一天，从小时靠父母，长大成家，生养子女，再操心子女就学、工作、交朋友、结婚等问题，老了又换成孙子的问题，从年轻到老都这样，看似伟大，却很愚痴，意义不大。所以要修点佛法，来累积福报。生命不是养孩子而已，我们要对自己的来世投生而负责，今生要造一点来世的资粮。我们什么都足，就是佛法不足。亲眷儿女等到最后都离开了，就算白头偕老也不免一死。

最初从入胎第二刹那就不能安住，生的第二刹那就叫作老，老不是老迈的意思，老是刹那刹那一直在变化的意思，一直变化，无法安住而往赴来世。如果一出生就现老相，头发花白，额如贴板，一定无法接受；甚至昨天是翩翩少年，今天现老相也无法接受。事实上，变

化是刹那刹那，慢慢进行的，是无法安住的。如果有造善业还好，没造善业，初生为苦，后以死苦，中间老病而痛苦，被老病一直牵引到死亡之前，无常性、苦性、变化性，有生必有死，生是死亡的因，死亡是生的果。

故不应计于存活际，不趣后世安住欢喜，譬如从诸高峯堕时，未至地前空堕之际，不应欢乐。亦如《四百颂释》引经说云：「人中勇识如初夜，安住世间胎胞中，彼从此后日日中，全无暂息趣死前。」

「计」是认为的意思，既然如此，不应该在认为存活之际（未死以前）安住欢喜。各位当下的样子就如《杂阿含经》里偈子形容阿罗汉证果一样安然：「所作已办，不受后有。」有一天遇到事情变化了，才说怎么会这样，所以早准备早好。

又如，好比从高山向地面堕落，还没到地面时怎么会欢乐，《四百论释》（月称菩萨造）引经说：「人中勇识如初夜」以中阴身心识而初结生相续，中阴身在最后边际时，找到父精母血，就以中阴身的心识，入母胎，而成胎儿的心识。心入母胎过程也很复杂的，中阴身是可以穿墙钻壁的，例如很硬的石头中有众生，很硬的铁中长虫，那个中阴身是如何进去的？它不是卵生，可是它有中阴身。父精母血为胎儿身的主因，中阴身的心是胎儿心的主因，父精母血为胎儿心的缘，结生入胎的第二刹那就开始老了，到往生前没有暂息，而且是死无定期的。

《破四倒论》亦云：「如从险峯堕地坏，岂于此空受安乐，从生为死常奔驰，有情于中岂得乐。」此等是显决定速死。

《破四倒论》（四倒论是四颠倒见是无常执常，苦执为乐，无我执我，不净执净）说：如从险峯堕地，在将要落地前危险的半空中，那里会觉得快乐，从生到死一直不停在奔驰流转，还有可能实时行乐吗？实时行乐也要思惟，由生必死常奔驰，有情怎么可以忘了这一切，显示有减无增、决定速死。

《四百论》亦云：「此大苦海中，悉无诸边岸，愚人沉此中，云何

不生畏。」轮回大海中没有边际，愚痴的人沈溺在其中，怎么可能不会害怕？不要一直想不会死，准备好随时要死，每个人都一样，早要想清楚，世间事随因缘而起，随因缘而灭，如海波浪接踵而至，纷纷扰扰永无止期，不可能忙完世间事才要修法，除非自己下决心了结的，世间事忙到后来还是万般带不走，唯有业随身。到底是为法，还是为生活？不能佛法是点缀，世间法是主要，这不会相应佛法的。心中想无常，就不得不修行，至少要一半一半，如果觉得闻法、修行很辛苦，可以去做义工培福，去寺院承事三宝也可以。总之，要用点时间，包括财布施，去供养三宝，去累积福报开发智慧。总结，命有减无增，很快就往生的，必须在往生之前，赶快把握、修行。

以下第三点是思惟，生时亦无暇修行妙法。（第八十页四行）

思于生时亦无闲暇修行妙法，决定死者。谓纵能至如前所说，尔许长边，然亦不应执为有暇。谓无义中，先已耗去众多寿命量，于所余存，亦由睡眠分半度迁，又因散乱徒销非一，少壮迁谢至衰耄时，身心力退，虽欲行法，然亦无有勤修之力，故能修法时实为少许。

这段文要记下：「**放逸之中人寿过，余寿现如油尽灯**。」在放逸之中，人命一直空过，剩余的人生岁月，显现如油燃尽之灯，因自身业力的缘故，也无法再多添加灯油。这么多的时间里，即使没有死以前，还是一直放逸过去，何况必死。

「谓纵能至如前所说，尔许长边」如果能如前所说活很久，也不要执自己很有时间很暇满。「谓无义中」不修行，不改变身心，不累积福慧资粮叫无义，因此耗尽多少岁月，**一半都在睡眠中度过，又内散外乱**，内心**不专注**，「又因**散乱**徒销非一」外在散乱因缘不只一种，太多因缘让我们散乱。学习佛法也是一样的，遇到学习困难要能自己安住苦学，下定决心学习而不能轻易就放弃，因为**滚石不生苔**。法师在印度时老师不固定，还是放弃跟同学去游逛，专心学藏文。没有愿力会被外力转走，从年轻到老时想学习佛法**有心无力**，等到**眼不**

明耳不聪，失忆忘念不敏捷，想修也难，特别修密法要趁年轻，要把最好的身心投入法道。事实上，我们的精力、时间大都放在世间法上。佛法是智慧之学，没有很大的智慧、心力、精进如何成办。往者已矣来者可追，大家现在开始精进不会太迟。

《入胎经》云：「此中半数为睡覆盖，十年顽稚，念年衰老，愁叹苦忧及诸患恼亦能断灭，从身所生多百疾病，其类非一亦能断灭。」

《入胎经》说：人生一半都在睡眠中度过，「十年」十岁时（小时）在无知中度过，「念年衰老」指二十年时间是衰老的，比如活到六十岁，到五十岁时，开始有身体的酸痛，开始愁悲苦恼，二十年的老年时期，晚上不能睡，睡也睡不着，早起又不知道要做什么，一天时间很长，不知如何打发，自己又觉得自己很没用，而心生郁闷，每天以回忆过去来渡日子等死。各位最好要开始作生涯规划，「诸患恼亦能断灭」指消耗的意思，生命都被忧悲苦恼所消耗掉了，从身体所生的疾病不只一种，也被消耗过去，这样断灭。很快就要面临多病多苦的时代。

《破四百论》亦云：「此诸人寿极久仅百岁，此复初顽后老徒销耗，睡病等摧令无可修时，住乐人中众生寿余几。」伽喀巴亦云：「六十年中，除去身腹睡眠疾病，余能修法，尚无五载。」

《破四百论》也说：人寿只有一百岁而言，从最初到最后都在老病睡眠中销耗，让人生空过，安乐的时候不多，痛苦和罪业像流水一样很容易，造善和快乐又少又难，除非调心调很好，否则乐果也是苦因。伽喀巴也说：六十年来讲，去除饮食、睡觉、疾病，可以修法不到五年。贡唐仁波切也说：不知不知二十年，（六十年的人生，前二十年，想修行也不知道），想要想要二十年，（二十岁到四十岁，打拼事业，恋爱结婚，成家立业，养育孩子，想学也有心无力），不能不能二十年，（四十岁到六十岁，责任了了，想学但身心已无法配合），一生传记如此而已。又说：少时心在父母，壮时心在妻儿，老时心系儿孙，一生无法

可修。师长也说：十岁谈玩，二十岁谈恋爱，三十岁谈工作，四十岁谈子女，五十岁谈健康，六十岁该死了。这是世间人的写照。生命快速，修学佛法时间不多，会修行的人时间不够用，不会修行的人都觉得没时间玩。

（第八十页十一行）

如是现法一切圆满，于临死时唯成念境，如醒觉后，念一梦中所受安乐。若死怨敌定当到来。无能遮止。何故爱着现法欺诳。如是思已，多起誓愿，决断必须修行正法。

一切现世圆满（外在的身体、受用、饮食等），临命终时，如黄梁一梦只有回忆，如醒来时念梦中所受安乐，都是虚假的，死亡的怨敌一定会来，不可能遮止。若干年后，现在的一切都只是回忆罢了，千万不要恋眷，不要割舍不下，要接受无常、努力修行，每个人都要经过这一关，将心转变，可以尽义务，但不可以将整个身心都放在这里，现法欺诳，今生无常一定会来，今生的衣食、名声到来世都没有用，准备来生道粮比较重要，其余都是在骗我们的，所以要好好立誓发愿修行。

如《本生论》所说而思，「嗟呼世间惑，匪坚不可喜，此姑姆达会，亦当成念境。众生住于如是性，众生无畏极希有，死主自断一切道，全无怖惧欢乐行。现有老病死作害，大势怨敌无能遮，定赴他世苦恼处，谁有心知思爱此。」

《本生论》说：可叹世间的迷惑，「匪坚不可喜」不坚固也不可喜，它没有实质的本体，也是无常性及苦性，「此姑姆达会」，指宴会，「亦当成念境」，过若干时候就船过水无痕，当下的欢乐与悲伤都会过去。可是自己却看不开，众生住于无常性当中，不会感到害怕是很奇怪的事，死亡会遮止一切的途径，还是完全没有怖畏的享乐，现在有老病作大损害，一定以业力往三恶道，有心的智者怎么会贪爱这部分。

《迦尼迦书》中亦云：「无悲悯死主，无义杀士夫，现前来杀害，智谁放逸行。故此极勇暴，猛箭无错谬，乃至未射放，当勤修自利。」

《迦尼迦书》说：没有悲心的死主，因业力故，残害有情引至死亡，也就是有生必有死，目标远大的智者，谁会放逸了？死亡是很勇暴而且不会放过任何人的，所以无常未来时，应该要修行、累积道粮，从无法遮止死亡，决定必死，及寿命有减无增，生时无暇修法等，产生修法决定，一定要修行决定。无常不含遍是苦，如佛陀的智慧是无常的，可是他不是苦的，因为他已圆满。我们的无常一定是苦的，我们的身、心所有一切含遍是苦，因为因是无明，所以果一定是苦。过去世造花业（黑白业）所以感得间杂报，今生有时有一点快乐但不恒久，心苦乐间杂，这一切说明凡是惑业所主宰无常一定是苦的。由往昔的业因，感得今生的果报，今生不修行的话，来世更苦。要增上要常思惟无常，努力造新业因，未临终之前，准备修行道粮。再怎么不如意，都不可以放弃修行，愿不愿意做，跟做不做到是两回事，一定要想学、想修，否则对不起自己的善根。

以上谈到决定必死的三个因，要结合「我的」决定必死——

1. 我的死亡是没有因缘可以让它退却，

2. 我寿命有减无增，

3. 我活着不修行一定会死，所以我要赶快修行，要这样结合自己去思惟。

（第八十一页四行）

第二思惟死无定期者。谓今日已后，百年以前，其死已定，然此中间，何日而来、亦无定期，即如今日，谓死不死，俱不决定。

第二思惟死无定期，此即所谓的黄泉路上无老少，从今以后到百年以前，死亡是一定的，可是何处死，以何方式死，何时死亡，以何种心情，穿何种衣，根本不决定，自己不能作主，因为随时会来。明天先到或后世先到，没有人知道，师长都把喝酥油茶的钵倒盖，心想先让今天所做没有后悔，明天再说。因为明天不知道会不会来，每天

让自己不后悔去生活，不要想还要长期操作，有一个目标，但要活在当下，因为当下没有，未来也是没有的，每天都没有后悔，累积下去就有生涯规划，目标可以定，但当下要快乐一点，减少身口业行是需要的。

然心应执死亡方面，须发今日定死之心。以念今日决定不死，或多分不死，其心则执不死方面，便专筹备久住现法，不能筹备后世之事，于此中间，为死所执，须带忧悔而没亡故。

思惟有生必有死，而且死无定期，最好思惟今天会死，就会以来世为主，不会只想今生而已，如果想今天还不会死，就会去筹备世间的种种计划，不会准备来世了，结果因为死无定期，等到死亡来时，就会忧恼而死，犹如作白日梦一般。

有一个故事——有一位西藏人到处流浪，栽种棉花过生活，想着棉花卖钱之后要买糌粑，棉花卖完，就买了未磨的青稞一大袋，绑在屋顶的大梁上，自己躺在青稞的下面，心中盘算着，卖完青稞要娶一位老婆，生一个儿子，儿子要取什么名字呢？看到一轮明月，就想着就叫月称的当下，老鼠将粮上的绳子咬断，大袋掉下来将他给砸死，后来什么都没有。一切都是白日梦罢了。

以前自己也认为要有一个处所才要出家，其实那都是颠倒心，好像有一个地方就可以修行了，应该要有道心才可以修行，如果一直想要有房子才来修行，心一直忙碌的话，不可能静下来的，而是应该要有道心找善知识依止才对。以为自己还不会死，还有很多时间可以慢慢准备。我的师长四十年没回家，问他回不回去，师长说他准备去来世，生前想无常，才会想来世，不想来世，就会只想今生，不可能有佛法的。

若日日中筹备死事，则多成办他世义利，纵不即死，造作此事亦为善哉，若即死者，则此尤其是所必须，譬如自有能作猛利损害大敌，从此时期至彼时期，知其必至，然未了知何日到来，须日日中作其防慎。

因为死无定期，所以要准备死亡的事情，如果今天要死的话，会让今天活得比较有意义，就不会去害别人，日日是好日，日日是佛日，日日也是死日。这里以比喻来说明，有一个很大的敌人，会对我们做出很大的伤害，我们不知他何时会来，要怎么办？尊贵 大悲尊者在甘登寺讲法时就提过，有一位很重要的宾客要来赴宴，请问何时准备？尊贵 大悲尊者说：当下就准备，何时来都可以，如果没有准备的话，临时来就不得了，而很重要宾客是指死无常。也如西藏谚语说：夏天照顾铁，怕生锈，冬天照顾土瓶子，怕结冰破裂，平常照顾心，就是准备。认清事实，不心急但积极投入，才是日日防慎之意。恶趣苦不远，想太远都是常执所害，宾客一定到之前，要小心准备。

师长说过一个公案：有一位安多人，在青海一带，在故乡和一位女孩结婚，夫妻很恩爱，可是工作都不顺利，做什么都失败，他就想是不是太恩爱也是业障重，所以商量跟妻子分开，妻子留在家乡，他自己以大礼拜到拉萨朝圣，妻子为他准备青稞，可以沿途一路供三宝，到大昭寺开始一百万遍的大礼拜，后来到甘登寺，在宗大师佛像前又做大礼拜十几万遍后就出家，出家后回到哲蚌寺在甘珠仁波切座前听法，他的上师跟他说以大礼拜到印度，后来就拜到金刚座，到老的时候，手都长茧，原本在山上修行，后来到农村的养老院，有一天告诉他的同伴要买木材，还告诉他们好好安住，隔天到甘登寺的北学院结夏安居，到甘登寺时，告诉周遭的人他要去弥勒内院，就这样坐着走了，他毕生修行净很大的罪，从夫妻恩爱到诸事不顺，到出家净罪及坐脱立亡，一切都是累积出来的。

所以提到无常，一定要认清事实，赶快准备，有些人学佛一段时间没什么效果，做义工很快乐，内心却没有很坚固定解，出家住寺院也没什么感觉，好像也不是为成佛出家的，学佛也好像学学样子，这其实也是蛮危险的，因为不好的质跟量，如何能凭此去往生西方或去很好的去处，我们要学习这位法师一样的觉悟。我的师长也是这样，他去过全世界很多地方，但他却说：全世界最好的地方是色拉寺，我

的房间就是我的坛城，我要好好修行，每天好好调心，看我的心很自在，心中生起善念，当下就是修行，这一切都是为了来世。

这不是独善其身，就如密勒日巴没跟人群接触，可是他的心都缘法界有情，每个回向都希望众生离苦得乐的，看到蚂蚁、蚊子及每个众生，眼前非眼前都是以慈爱心去看它，有限的众生是有缘份的，无限的众生是从意念中观想，心都是柔软心的。相反的，在众生当中以世间八风去利益众生，这不是佛法是世间法，一切以动机、意乐、所缘为主，清不清净，如不如法。

今天提到决定必死的三个因——第一、无缘让死亡不来，决定必死；寿命有减无增决定必死；活着时也没有多少时间修行决定必死。既然决定必死，所以要修法决定，第二、死无定期，不但必死而且死亡时间不一定，所以赶快准备。

问：每一天要如何发愿、安立清明的心？

答：每一念都清明是不容易的，因为心流变成法流不容易，让每一天过得跟法相应，如早上临醒那一念要先发愿，想一下愿我今天的身口意都跟佛法相合，不伤害众生要利益众生，每一念都要有法念，将所学用二菩提心摄持，祈求三宝加持我有这样的能力，听到我的人，见到我的人，想到我的人，接触到我的人都能快乐，我也可以利益他们，这样去工作的话，至少念头不想伤害他人而是想利益他人而做，不能利益至少不伤害，可以当日课去修行。境界来时，别人对我们好不好时，我们要有佛法的想法，这是跟串习力跟熟不熟悉有关系，不熟悉就不可能念念清明，相应就不难。

至于晚上那一念，则先检讨今天所做的身口意，什么地方有相违，然后去忏悔，明天不要做了，如果对的就随喜自己，临睡那一念用善法去睡觉。这当中累积早晚日课，好好去生活，以动机去摄持，偶而一个月排一天去静修，也可以用转念法去修行生活。在生活中要去用下座瑜伽，开门时就想要打开佛智之门，关门时就想关闭众生三恶道之门，扫把是智慧，灰尘是心垢，吃饭是为了利他，洗澡时是净

二障，善巧结合佛法来做生活中所有的琐碎的事。也要定时静修充电，如果我们要上班养家，就把每天剩下不多的时间规划好，想想那些时间可以自己善用，每天按表修行做功课，投入佛法修行，例如早上半小时，晚上半小时，大礼拜，念佛，观想法意，阅读佛经，听音檔，准备研讨，每天这样做，配合临醒发愿临睡检讨和生活中的下座瑜伽，好好规划死前的每个当下。

¹ 拙火瑜伽

¹ 四食：触食、意食、定食、界食？「尔时，世尊告诸比丘：有四食资益众生，令得住世摄受长养。何等为四？一者抔食，二者触食，三意思食，四者识食。若比丘于此四食有喜有贪，则识住增长；识住增长故，入于名色；入名色故，诸行增长；行增长故，当来有增长；当来有增长故，生、老、病、死、忧、悲、恼苦集，如是纯大苦聚集。若于四食无贪无喜，无贪无喜故，识不住，不增长；识不住，不增长故，不入名色；不入名色故，行不增长；行不增长故，当来有不生不长」。

¹ 宗大师教法特色

¹ 深见派传承

¹ 广大行派传承

¹ 修行加持派传承

¹ 噶当三法流：经典派、教授派和口诀派

¹ 一阐提

2006年9月14日

妙音讲堂开讲

第四十二讲

一般礼拜时，应具三种意乐——第一拜顶礼现前三宝。第二拜顶礼现前的法及法师及十方三宝。第三拜祈愿上师三宝的教化，我能了知而依教奉行。礼拜时以此三种作意很重要，在色拉寺学习时，师长常如是叮咛，礼拜现前法及法师主要为法的来源，重视法故亦应重视说法者，乃至重视听法者，因此法从恭敬中求，恭敬法师非是损失却是功德的来源。同理，心量广大，对当下有缘的法及法师作礼拜，依师教授而闻法，同时作意礼拜十方的法及法师，虽不是亲自前往礼拜，但如此作意发愿，福报会增长。透过对十方法及法师的恭敬，祈能教化摄受，以法缘而言，此对我们帮助甚大。

最后调心为重，藉由听闻以佛法改变我们的身口意——趣向善良、具足智慧。每个念头如此安立，祈求眼前的法及法师及十方的法及法师，能够悲悯摄受我如法听受、如实了知，透过闻思修学，得到内心的相应，真实离苦得乐，以此为动机即能清净不会偏差，福报亦能广增，契合学佛意趣。

在此提示拜佛时如是缘念，修学菩提道次第教授，如宗大师所说——动机清净纯正，一座如实了知听闻道次第功德是不可思议的，透过文字及文义的了解，慢慢安立佛所说的正知正见，依着正知正见产生正行，即名修行。修行即修心，修心才是根本，外在行为再好也是枝末，如种子腐烂一样。修心不可能马上成就，需要次第、方法及内容，所以，听闻是为了了解次第与内容，透过讲说、听闻的了解，增长修行与道业。

今日主题为下士道——念死无常；各宗各派于念死无常解释甚多，佛经所讲念死无常简释没有广说，我们依着祖师大德的论典学习，以格鲁派宗大师对念死无常的定义——第一、无常有两种（粗分、细分）无常，当下忆念粗分无常，属于下士道所摄。第二、不修习念死无常的过失有六（不舍现世、不去常执、心不修法、不清净修法、不贯彻修法、忧悔而死）。相反的，修习念死无常的功德是易舍现世、去常执、心转向修法、修法时可以清净修法、贯彻修法、安乐而死。从功过对比，产生非修不可。第三、要发何种心修习念死无常，不是以怕死而养生求长寿，有生必有死，这是法尔缘起、业果异熟，因此念死无常的意乐，要想有生必有死，生命的灭失不能掌控，因此害怕往生之前，没有累积广大的修行跟善行，这样的心修习念死

无常才正确，怕的是没有道粮（意识上安立善业习气的正法功德）面临来世而无法远行，让我们临终不颠倒，投生比较好的中阴，来世生生增上以此为主。

念死无常既然重要，应如何修习念死无常呢？宗大师不共口诀——三根本九因相三决定。所谓三根本——第一、我决定必死，理由是死主必来，所以我决定必死，第二、我自己的寿命有减无增，不能增添也不能回头，因此决定必死，如瀑布流水、牧羊人赶羊、屠夫屠宰畜生、如织布一般可以现见的，比喻寿命有减无增，决定必死，第三，唯生之际也无暇修法，决定必死，小时不懂学法，一生几乎一半时间睡觉、吃饭、工作，真实修行时间不多，从这三个理由之上，忆念自己决定必死，产生修法决定。今天研讨的内容为第二根本——死无定期，我们看文：

（第八十一页十行）

若日日中，能起是念，今日必死，下至能念多分是死，则能修作所当趣赴后世义利，不更筹备住现世间，若未生起如此意乐，于现世间见能久住，便筹备此，而不修作后世义利。譬如若念久住一处，则计设备住彼所须，若念不住当他往者，则当备作所趣之事，故日日中，定须发起必死之心。

每天当中要生起今天是最后一天，日日死日，今日必死，每天这么想的话，就会准备，因为你会想就要往生了，还有什么好留恋。当然不是放下一切世间法，而是如何准备来世，佛法是建立在前生后世上的，如果没有前生后世，一切佛法都不能建立，佛法讲的是三世因果观，不只有这世的因果，来世还有因果，如果想我今天就要死的话，就会造来世的因缘，以何能力去面对来世，不会一直筹备现世，如果生不起重视来世，今生为顺便的话，会认为我还可以久住，所做一切都以今生为主。以念无常做准备，心才能转向佛法及善行，来世才有利益，如果你的人生就像旅馆，不管你住几天，你不可能去大肆装潢准备的。

我在色拉寺时，住在师长家，花园里有很多花朵，师长天天浇花，我当然不做这些，只是想师长怎么都做这些赏花悦目的事，师长好像知道我的意乐，有一次跟我说：你是有国家的人，我有国家也不能回去，印度就是我的第二故乡，我到印度快四十几年了，从二十几岁到六十几岁，黄金岁月都过去了，你随时都可以走，我不能走，我不让自己好过一点行吗？师长也许有其它意乐，主要你不把今生当家的话，只是住宿学习佛法而已，就会觉得这一切跟你都没关系，就不

会想要当成家一样去布置久住，大概我们都和师长一样，以今生为主要吧！

噶当派的大德说过要如鸟飞空，以出家人而言，只有三衣一钵，就能如鸟一般，随时可以飞起来，没有任何沾染，对临终而言，除非你对受用不执着，否则就成了痛苦的因缘，因有久住的想法就会设备，以今生的目标为主要而努力，不会想来世的，想来世不是抛下今生，业会报的主要观察，在于业造完就变成业习气而存在，业是不断不常的，比如，我们做完布施之后的第二刹那，布施不见了，表示布施无常，可是业有感果能力的，因为它是善业，可是这都是因而已，等到碰到缘的时候才会感果，缘何时引发业成熟，不知道，所以业造完就会变成业习气的种子，所以所谓业力，就是业有感果能力，业力放在意识上，不是唯我上，也就是放在心上，心不会断，会一生一生延续，由前世我造业，来世去受报，业造之后不会完全不断，自他会变灭叫无常，就会有感果能力。

善业力感善业果报是决定的，所以生前要累积，不是要你放掉今生的意思，可以在世间法中去过日子，但是要做一点善事善行，以佛法的角度及内容指导你做善心善行，佛法不离世间觉，在世间的生活中，不能一心只为今生，要为来世启发善心，这才是有准备的意思，每天都要发起谛实的心——死无定期，每天都是最后一天，明天或来世哪一天比较快来临，我们都无法预料，临睡等于临终，师长常说让每一天都没有后悔，身口意该忏悔的去忏悔，该随喜的随喜，该鼓励的鼓励，每天都是人生最后一日，每日都修法，每日临醒都正念发愿，正念检讨有必要，常想无常是坏灭体性，有什么值得那么的在意，把一切都占为己有是违背无常定律，要无常的因缘当中，多造作善因缘善，可是要随缘，因为无常所以要接受变化。

比如各位养孩子，好好跟孩子造作善因缘，可是尽力之后就要随缘，因为他是无常的，不是要你什么都不做，这部分要透过念死无常修习，让每天不后悔而修行。

（第八十二页一行）

此中分三。思瞻部洲寿无定者，总之俱卢寿量决定，诸处者各各于自能住寿量，虽无决定，然亦多数能得定限。

此中指忆念死无定期的三个理由：第一、南瞻部洲寿期无定，人道地方有十二处（四大洲、八小洲），我们是南瞻部洲的娑婆世界，寿量不定，而北俱卢洲寿量一千岁，不用耕种就可得受用，他们所造的善业比较好，可是因为定业不会想修行，这世北俱卢洲下一世欲界天，再下一世就到三恶道去，因为定业所以很难策发出离心，即使圣者菩萨也不太可能去，属于八无暇之一。诸处者指东胜神洲、西牛贺

洲寿量虽没有一定，可是大部分是有定限的，而最没有定限是南瞻部洲。

总的一切有为法，未来都没有一定次第，很难预测未来如何，很多事情都是看因缘配合，不是有能力就能和合的，要有一些因缘才能成熟，各别而言，每个人的寿命也是无定，希望活很久可是你不能决定，南瞻部洲的有情，外在身体受伤害，心里受创痛，寿量何时结束是无法决定的。

瞻部洲寿无定准，劫初寿数，经无量年，今后须以满十岁为寿长际，即于现在老幼中年，于何时死，皆无定故。如是亦如俱舍论云：「此中寿无定，未十初无量。」

看待其它三洲而言，南瞻部洲的寿量太无定了，**劫初寿数**（最早期南瞻部洲的人道）因为他们是化生、无量寿、五根具足、身遍光芒、随顺的相好装饰、以心乐（意触）替代饮食、可以飞行天空等，这是劫初人道的七种特色。释迦牟尼佛在人间降世时的人寿平均一百岁，每一百年减一岁，已经过二千五百年所以是减二十五岁，所以现在人道平均七十五岁，往下减到最低的人寿十岁，

集法句云：「上日见多人，下日有不见，下日多见者，上日有不见。」又云：「若众多男女，强壮亦歿亡，何能保此人，尚幼能定活，一类胎中死，如有产地，又有始能爬，亦有能行走，有老有幼稚，亦有中年人，渐次当趣没，犹如堕熟果。」

应当作意所见所闻，若诸尊重，或友伴等，寿未究竟，忽由内外死缘，未满心愿而死。念我亦定是如是法，应数思惟应令发生必死之心。

（第八十二页九行）

思惟死缘极多，活缘少者。谓于此命有多违害，谓诸有心及诸无心，若诸魔属，人非人等，众多违害及旁生类，损此身命，亦有多种。彼等如何违害之理，如是内中所有诸病及外大种违损之理，皆应详思。

复次自身由四大种成，彼等亦复互相违害，诸大种界若不平等，有所增减能发诸病，而夺命根，此诸违害，是与自体，俱生而有，故于身命无可安保。

如是亦如大涅槃经云：「言死想者，谓此命根，恒有众多怨敌围绕，刹那刹那渐令衰退，全无一事能使增长。」

（第八十三页一行）

宝鬘论亦云：「安住死缘中，如灯处风内。」亲友书亦云：「若其寿命多损害，较风激泡尤无常，出息入息能从睡，有暇醒觉最希奇。」四百论亦云：「无能诸大种，生起说名身，于诸违云乐，一切非应理。」

现是五浊极浓厚时，修集能感长寿久住大势妙业，极其稀寡，饮食等药，势力微劣，故皆少有能治病力，诸所受用，安然消后，能长身中诸大种分，势用亏减，故难消化，纵能消已亦无大益，资粮寡集，恶行尤重，念诵等事，势力微劣，故延寿等极属难事。

又诸活缘，亦无不能为死缘者，为不死故，求诸饮食房舍伴等，此复由其受用饮食太多太少及不相宜，房舍倒塌，

亲友欺侮，是等门中而成死缘，故实不见有诸活缘，非死缘者。

（第八十三页九行）

复次存活即是趣向于死没故，活缘虽多，然无可凭。宝鬘论云：「死缘极众多，活缘唯少许，此等亦成死，故当常修法。」

（第八十三页十一行）

思惟其身极微弱，故死无定期者。身如水沫，至极微劣，无须大损，即如名曰芒刺所伤，且能坏命，故由一切死缘违害，是极易事。

亲友书云：「七日燃烧诸有身，大地须弥及大海，尚无灰尘得余留，况诸至极微弱人。」如是思后，不见死主何时决定坏其身命，莫谓有暇，应多立誓，决从现在而修正法。

（第八十四页一行）

如迦尼迦书云：「死主悉无亲，忽尔而降临，莫想明后行，应速修正法，此明后作此，是说非贤人，汝当何日无，其明日定有。」

瑜伽自在吉祥胜逝友庆喜亦云：「国王所借身，无病衰乐住，尔时取坚实，病死衰无畏，病老衰等时，虽念有何益。」

三根本中极重要者，厥由思惟死无定期，能变其心故应励修。

（第八十四页五行）

第三思惟死时除法而外，余皆无益之三者。如是若见须住他世，尔时亲友极大怜爱而相围绕，然无一人是可随去，尽其所有悦意宝聚，然无尘许可得持住，俱生骨肉尚须舍弃，况诸余法。

2006年9月21日

妙音讲堂开讲

第四十三讲

有一位师长一直在山上遁世苦修，一次上山拜访师长，提到一些修行的经验，有西方团体邀请师长去讲授菩提道次第广论，师长回答不去，我问师长为何如此回答，师长说既然不是想真实修行多讲无义，这是师长的观点，其实他并不是不说，还是有对一些依止他的弟子做教说，理由是弟子依止上师，上师有责任对弟子作教法的诠释及指导修行，所以师长说因为他们天天有修持，所以我的讲说变成有意义跟价值，如灯火正燃烧，把灯油加入就会更炽燃。换句话说：如果你本身有付出修持上的加行跟投入，在经由师长的一些教法提示，透过原本的修行及教法知见的指导，会成为修行的增上因缘，如果都没有，顶多也只是安立正法习气，因为没有透过修行经验的累积，所以教法听闻本身利益不大，意义就不大。

有人基于安立正法习气的观点而去说法，如师长的观点则是必修而学，不修不学的心态及知见来学习佛法，这是比较正统及较高实修的层次。我们也是应如此安立，广略由个人因缘，以清净动机为调心而修行，为修行所以要学习，能如此就会有解行合一的模式来学佛，否则就是解行分家，这样效果一定不好，即便我们的条件不是很好，但是法义就是要调心的，所讲的都是你的问题，很深很广的部分我们不能相应及掠摄，基本上还是触及到我们的问题，所以法义跟我们生活及内心的安立不是没关系的。

事实上是主要的方便，每个人都想离苦得乐，所以依正确的方法来承办，佛法是指向心地的改造跟工程的加行次第，我们要有这种认识之上，随份随力把佛法用在生活中，如我们所学道次第的内容，透过一些了解之后去集摄，思惟后记住再加以串习。如无常就是要我们认识无常的实相，我们就要多想我是无常的，因为无常的关系，所以我该怎么办，这些都可以想一想。

看到一些事，就要忆念到无常，从生活中境界上看到无常的真理，让自己产生定解一切的外相印证佛说的真理，更肯定无常的真理之上，去证它决定它，慢慢生起证无常的心，对一切事情的看待，就会以无常观来看待，才能有效的离开痛苦，督促自己的心转向佛法的修行，总之，佛法要去实用才有利益，边学边思惟边串习边运用，如此才能改造心及趣入离苦得乐的方便，否则学的少又没有运用，其实

佛法的利益在你的身上是看不到的，希望不要让心与佛法分两边，尽量将所学的法义去让它心法结合，这部分要慢慢增上。

无常的修学是初、中、后都很重要，所以要先明白什么是无常的意义，包括所谓的粗分无常指春夏秋冬、生老病死这些粗糙的变异。所谓细分无常指有为法它会刹那刹那变灭，第一刹那在第二刹那就不存在。当下所提是粗分无常，观修及证悟无常之前，必须先行决定修不修习的功过，如修习无常法慢慢可以去除常执、舍现世、心趣入修法、修法较清净、会贯彻完成、因为无常推动你去断恶修善、累积资粮，所以临命终时会安乐而死，这是事实，有准备比较有能力面对，相反不修无常就也有这些过失。

那如何发起念死无常的心呢？就是害怕。不是害怕我生前拥有的一切（身躯、外在的亲友、财富、权利等）都离我而去，因心中不舍而怖畏，而是怖畏因为无常，我面临我的临终跟来世，到底我在生前有多少的心力跟加行在法上，比如三士道教法的累积，功德在心上有多少串习，如果没有就要害怕。如何正修行之理，佛经讲很多重点，实修的话，祖师们的著作也很多，如宁玛派的《普贤上师言教》及噶举派的《解脱庄严宝论》，都谈到无常的修行之理，宗大师在广论以三根本九因相三决定来做为正修行无常之理，要将它熟记而且跟自己结合，师长说善法刻在心版上，恶法要如画水。

三根本九因相其实就是你的问题，要结合「我」，我决定必死的——我的生命没有因缘让它不死，决定死主必来，第二，我的寿命是有减无增的，一天一天步向死亡，是真实决定无法回头，第三，就算我为了工作为了生活，没有很多时间修行也一定会死亡，产生我既然决定必死，那我必须决定修法，产生修法决定的心。

第二要思惟我的死无定期——我的生死是死无定期的，因为总的南瞻部洲的寿期是无定的，只要死亡业力因缘成熟，我就会随时离开这人世，第二，死缘极多活缘极少，自己的活缘便成别人的死缘，所以死无定期，第三，我身心都很微脆，心可以马上痛苦快乐，身可以立即死亡，小小因缘只要成熟没有不死的，想想情况如此产生如是思惟，应该产生立即修法决定。

第三要忆念我临命终时，除了佛法余皆无益，临命终时弥留之际，恩爱的亲友不可能随我们共去来世，只能独生独死，生前为他们造业辛苦累积的财富，临命终时，一毛也带不走，必须放下舍弃，甚至从结生到断气之前，我们为它一生一世日日夜夜珍爱照顾的身躯，都变成尸体烧了，因此只有心上所安立的正法善业习气有所帮忙，产生唯一修法决定。各位要结合是自己的问题想，想一次没有用的，要多想才能转心，才能有一些征兆产生，以下会谈到：

（第八十四页七行）

是故现法一切圆满，皆弃舍我，我亦决定弃舍彼等，而赴他世。复应思惟，今日或死，又应思惟，尔时唯法是依是怙，是示究竟所有道理。

既然第三根本是思惟除了佛法之外，余皆无益（亲友、财富、身躯都要放舍），所以应该现法（今生）的一切圆满（受用、身躯、财富、亲友、饮食、助伴）都会弃舍我而去，天下没有不散的宴席，死无定期，没有一法临命终时不弃舍的，再怎么不舍，现世圆满顾不得我，我顾不得它，最后彼此互相弃舍，有一颂：人间匆匆迎众务，不觉人命日夜去，如灯火中灭燃其，茫茫六道无定趣，为得解脱出苦海，云何安然不惊怖。轮回中生起怖畏，督促我们准备道粮去远行，又说：人生不精进，喻如树无根，采花至日终，能得几时鲜，人命亦如是，无常须于间。又有佛经说：人命极无常，犹如拍手声。不是恐吓你，而是应该思惟也许今天就死了明天就没了，这是死无定期的观点，思惟只有得救之因的正法，才是依止处才是怙主，这展示究竟的道理意要想一想，心中有佛法的人，会明白有生必有死，生前有修习佛法、皈依三宝、断恶修善、累积资粮，就可以依法有能力迎接死亡，如一人掉入水中，抓住救生圈一样的道理。

临命终时会有很多幻觉、不舍、痛苦以及错乱心，如果心中没有一些正法习气的话，会很危险的。法宝是正归依处的理由在此，有皈依三宝、断恶修善，可以让你不堕三恶道，如果有灭道二谛的话，可以不堕轮回，所以佛宝跟僧宝是助缘，目的由佛说法，由僧修行当榜样，目的是帮助你心中生起法宝，诸佛依法宝成就，众生也比依法而离苦得乐的，所以法要很重视，忆念无常如念佛、持咒、拜忏、忏悔、供养、布施、修法、禅坐，这一切就是把你内外的恶行跟恶心减少，善行跟善心增长，这就是依法而行。

阿含经说：应作法依止，自依止，莫作他依止。一切都是为了让你心中生起法依止的缘（助伴）。举个例子：各位到某寺院拜忏，寺院的庄严硬件，会场的布置，法师的梵呗声，一切一切还不是为了忏悔净罪吗？这才是目的，不是有道场就会解脱，是靠缘的和合之上，产生法的能力跟法的修行，让自己有能力面对，生前多所串习，临命终时随彼而转。看看我们今生这模样习气，心中想的只有烦恼，行为只有恶行，可以看出我们前世一定不是很相应佛法，所以学佛不是很积极，无心时意愿不强，有心时智力不够，学了之后又我慢不调心，从果去推因，真的可看出我们前世不是很好，引业虽感得人身，满业的依报，出世间善根蛮微劣的。师长不是这样，很小就出家，生生世世发愿，一样是人，为什么有所差别呢？各位一定要重视法，既然今生的果报可以推知前世的因不是很好，今生的因要造作来世才会好，

至少生前有困境去缘念应对，更重要是临命终时，粗想心念现起之际，重近串习的果报各位知道的，重业先感的情况下，如果都没有一些法门及佛法的依止，而且修学佛法又以世间八风烦恼心等，剩下能拿到后世的严格讲起来没那么好。

迦尼迦书云：「能生诸异熟，先业弃汝已与新业相系，死主引去时，当知除善恶，余众生皆返，无一随汝去，故应修妙行。」

能生诸异熟，能感的异熟果以我们今生而言，就是往昔的十二因缘第一支无明推动你造福业（断恶行善），持戒的因感得人道的引业，一些善的满业感得不同满业这就是异熟果，异熟果成熟只有蒙受一途，不可能改变的，如今生当人就必须当人，异熟果靠业力而结束，前世的业力如剑射空中最后就会掉下来，比喻前世造业感得多少寿期、福报如何、期间多少寿用、如何受用之理，业力有决定关系，当业报尽时，就会身心分家，以现在还是依身心假立生活、造未来业，往昔异熟的业果感报到何时靠前世业因缘的能力，以了凡四训的故事，是因为他造了一些现法受的业，事实上业力报尽时，一定身心分家，与前世的业报相离是死亡，因为前世感报得业能力尽了。

连续你今生的心跟来世的身是靠今生的业，心的续流投生哪一道、什么样的众生及眷属，都跟今生有关系，所以业是连续今生的心跟来世的身，我们只是因隔阴之迷不知道，事实上就是如此，新业相续今生跟来世。**死主引去时，当知除善恶**，临命终时，业决定一切，善恶业感善恶果是决定的，生前累积多少善恶业就安立多少善恶业习气感得多少善恶业果报，**余众生皆返**，一切有情包括上师也无能为力，虽可以修法超荐等都是助缘不是决定因素，佛有悲心为什么地狱不空，因为业报佛力也不能改变的。**无一随汝去，故应修妙行**，人身最重要的是苦乐，一生最重要的是生跟死，胜是好好的活好好的死亡，这是重要的准备课题，充分的认识生死再去修行是很需要的，密乘就是以生死的行相修行的。总之，要修善法行，善行变成修行要有佛法摄持，身口意的善行要真正成为符合佛说的功德修行要有佛法内容，否则不一定。

吉祥胜逝友亦云：「天王任何富，死赴他时，如敌刳于野，独无子无妃，无衣无知友，无国无王位，虽有无量军，未见无所闻，下至无一人，顾恋而随往，总尔时尚无，名讳况余事。」

吉祥胜逝友也说：任何的财富宝聚在临命终时，死亡往赴来世时，完全没有利益性甚至更贪执而堕三涂，师长说：不善巧的话，依着生前所拥有的东西而起贪心、操心，临命终时更执着而颠倒，出家在家都一样，很现实的问题。**独无子无妃，无衣无知友，没有孩子及王妃陪伴，无国无王位，虽有无量军，不见无所闻，下至无一人，顾恋而随往**，国土王位都没用，一无所有，无量的军队都没有一人可以跟你到来世，区来世时，今生的衣食名声无用，师长说：国王放下政权，乞丐放下拐杖，各放下不同所拥有的赶赴来世。

生前如何有财富也不过是三餐，睡觉也是一个床，不管生前拥有什么，死时都要放下一切，所以不想无常而真实修法的话，所谓住持、律师、禅师、法师都是空名。说明：常伴亲友还别离，勤聚财物终捐弃，是客且遗身先去，舍现世是佛子行。临命终时，亲友、财富、身躯无益，因此唯一修法决定，以出家而言，随个人种性发心及准备道心，有了道念道心才谈得上，因为出家是换心、换名、换衣，主要换心（出离心）。师长说：应该准备赴来世的时候，其它没有什么好准备的。师长因为觉悟到这一点，所以他天天都在准备，很多有修行的上师，临终时很安详不慌乱，不论何种死法，举个例子：耶喜喇嘛在纽约心脏病往生，以医学看都没有生命征兆，可是身边的人说他还在身体里没有死，还在身体里修行，一位瑜伽师有修行者，他们是很安详面临死亡，死王时还是一直运用生前所修所串习的法义，贯注在临终去面对来世，这些例子蛮多的。

前不久我一位七十多岁的师长刚生病往生，他看得很开心很安详不慌乱，他知道只有三宝只有法才能得救，让我们知道只有法有用，有修没修差太多了，

（第八十四页十二行）

如是思惟有暇义大而实难得，及虽难得然极易坏，念其死亡，若不勤修后世，以往毕竟安乐，仅于命存引乐除苦者，则诸旁生有大势力，尤过于人，故须超胜彼等之行，若不尔者，虽得善趣，仍同未得。

想一想有闲暇有因缘修行的身躯，义大是可以创造很大利益，让生命比较充实、人生有能力面对困境、临命终时有法义面对重业、来世可以感得增上生继续修行，这些都是义大，靠这个暇身来承办。它是难得而易失，很快像闪电一样消逝，死无定期而难得（果难得、因难得），因为它本身有十八要件当然难得，总的是得暇身的三因（布施、持戒、发愿）。

既然得到难得义大的暇身，又很容易面临无常，不勤修来世利益准备道粮的话，仅仅是尽形寿只为今生做离苦得乐的事情，这样的话，畜生也有这样的能力，就是：守护眷属、降服怨敌。这部分畜生比我们还行，麻雀筑巢比我们厉害，如果只是为这些，其实没有什么差别，**故须超胜彼等之行**，超胜畜生道的行持（修法调心、无害利他）**若不尔者，虽得善趣，仍同未得**，如果不这样做，即使我们得人身在善趣，等同未得，如果逆内心的念头只有想着今生一世的财富、亲友、衣食、名声等等，最多也不过一百年，有依心假立的我去轮回相续，轮回的我不是只有一世，今世人道轮回的我，来世狗道轮回的我，都是我在轮回，我根本都没有断过，靠业力相续而有，有依心假立的我会相续，长远的下一世怎么办？不能只为今生一百年的我去造业而已，恶业的果报会报在来世轮回的我上，只是我们不知道，所以不会怕，业报是丝毫不爽的，应依得善趣之时，修得善趣资粮是比较有智慧的作法，不能只为今生活着，要创造一点来世道粮，否则等同未得。

如果为了来世道粮而造善业，今生也会比较快乐，如我们有皈依三宝有修行就会比较快乐，来世如何虽不知道，至少我们相信佛说的圣言量，可是当下现见得到的学佛、修行、调心相应、无害利他，过的不是会比较快乐吗？这是现世报，智者要知道取舍，相反的，一直害他而得善趣又如何呢？

如入行论云：「畜亦不难办，为是小利故，业逼者坏此，难得妙暇满。」以是此心纵觉难生，然是道基，故应励力。

入行论说：畜生道也不会很困难承办这些利益，**业逼者坏此，难得妙暇满**，可是今生如果只由业所自主的话，就会害灭我们今生难得的暇满身，我们应想长远。**以是此心纵觉难生**，因此念死无常的心是摧灭今生贪着的主要方便，没有念死无常的心在心中生起，心很难转向法义的修行，就算有也只是善根而已不会恒长，**然是道基，故应励力**，它是道的基础，督促你、鼓动你、推动你心转向法，就是深刻的念死无常。才能放下今生的一切以来世为主励力修行，有修行的人都会忆念死无常。

博朵瓦云：「除我光荣者，即是修习无常，由已了知，定当除去亲属资具等，现世一切光荣，独自无伴，而往他世，除法而外，皆无所为，不住现世，始得生起，乃至心中未能此，是乃遮阻一切法道。」

噶当派的祖师博朵瓦说：自傲、自恃今生所贪求的一切就是指光荣，去除我的自傲、自恃今生所贪求的一切，是修学念死无常。有修死无常会知道有生必有死，得失苦乐随因缘而转，可以由此了知定当去除现世一切所得到的助缘，为了今生所得到的一切都是，可以去除这种贪着，**独自无伴，而往他世，除法而外，皆无所为**，一个人临命终时，独生独死，去来世除了佛法之外，其它都没有大利益。生前临终能帮助我们度过难关获得利益的，还是只有心法有否相应，其它没有帮忙反而障碍，当然菩提眷属可以在法上帮你，主要还是自己要心法结合，**不住现世，始得生起，乃至心中未能此，是乃遮阻一切法道**，心转向法，不会只贪着现世而已，忆念无常之理才可能生起，要有舍现世的心才有舍下来世的心，要有舍下来世的心才有舍下对轮回涅槃的心，这是有次第的，心中没有无常想的话，就会遮止心中一切法道的生起。

令已得暇满人身变成没有意义的心，是于现法放逸散乱，这是主因，要修无常法来对治。因为对自己的无常深刻的思惟跟证悟，绝不会一直不断的沾着追逐无常不死的现世利益，会去追求永恒坚实的利益，所以依此修法方便来勤修，一切一切想投入修法方便来自于无常忆念的推动，把今生的顺缘都变成累积来世道粮的因缘，不要变成操心不舍的因缘。

铎巴亦云：「若能兼修积集资粮净治罪障，启祷本尊及诸尊长，并发刻勤殷重思惟，虽觉百年亦不能生，然诸无常不安住故，略觉艰难即得生起。」于迦玛巴请求另易所缘境时，重述前法。请其后者，则云后者全未能至。

祖师语录铎巴说：假如我们很努力要净罪集资及祈祷本尊及上师，很久都生不起功德的话，这时候倒不如去忆持无常（生死无常、死无定期），开始虽觉得艰难，可是还是可以生起的，换句话说，忆念无常比较有能力推动你修行，如果为了要福报想修行也不坚固，因为是善法欲所摄，本身对生命没有内在深刻实相的体验，所以比较不会坚固，会变成有福报就做，没福报就不做。如果忆念无常有福报、没福报都要做的，念死无常不能真心思惟，其它的大法很难入心，唯修念死无常的法也是大法，它让你的心转向出世间法。

迦玛巴请求他的师长修别的法，不要一直修无常的所缘行相，因为他觉得老生常谈，他的师长还是一样告诉他无常法，因为其它的法很难推动他入心。告诉我们一定要深修实修无常法才可以改变我们的心，还是要从无常法修起，相信无常法也是大法，不相信，无常法，其它的法也是小法，整个三士道的修行让你不会浪费时间、不拖延、

不消极，取决于你真心修习暇满无常二法，就算你正工作也可以持咒或作四皈依，多少会紧张也会有不一样的想法，如工作时持咒、睡醒、睡前想一下佛法，比较有机会跟佛法相应，这很重要。以成就的第一步而言，总是要将心放一点在出世间法上，都是靠无常法的忆持推动你想要如此做，没有的话就成为文字，有如此忆持修习就是你自己的东西。

（第八十五页八行）

如是自心若能堪任，应如前说而正修习。若不堪者，则随其所称，取三根本九种因相，观现法中所有诸事，犹如临杀饰以庄严，应当乃至意未厌离，数数修习。

以上所说自心如果堪能的话，就将前面所述取来归纳而正修行，如果不堪能就随之能力，取三根本九因相重点式的方式去修习，就如我们刚才所讲的你不能记很多，至少三根本九因相要记起来，而且要结合自己。**观现法中所有诸事，犹如临杀饰以庄严**，因为常执为今生的名闻利养而造罪，就如要被处死还去装饰有何用处，要明白现法永无止境，所以贪着永无止境，现法没有很大利益而且没有真实性，问题是你将今生的眷属、财富、名位视为功德的话，很难摧灭对今生贪着，不会为来世努力，越贪今生越没有来世，越重视来世，今生一定活的更好，为来世所以今生好好改变你的身口意行为，这是为来世的意思，不是叫你不要生活。

所以为来世改变你今生身口意行为，今生一定过的比较快乐，会障碍的放舍，可是也会帮助你今生过的好一点，各位不要误解为来世是和今生对立，因为如果没有今生也没有来世，来世是靠今生累积资粮而有来世的，只是心不要只贪着今生。**应当乃至意未厌离，数数修习**，没有想今生的现法不是很主要的，而且也没有一点厌离的话，一定要一直一直修，修一次不够，一定要一直想一直修，如何知道你有没有相应无常，你不会随便浪费生命在世间法上，对修行不会随便拖延时间，比较积极有殷切感，会想追求来世的利益，这才是有无常相应的征兆。如果念半天无常法，还是贪着现世的话，就是文字游戏心没入法，这跟盖很大的寺院跟很大的头衔都没有关系，主要是心念要转动。

若经论中，何处有说亲近知识暇满无常，诸法品类，皆应了知，是彼彼时所有行持，取而修习，乃能速得诸佛密意。余处亦当如是了知。

宗大师说假如下座时要看一些佛经论典，所观阅的佛经论典中，哪一部分说到依止之理，如《华严经》有提到善财童子五十三参，

《般若经》中的常啼菩萨依止法称论师，密勒日巴传记依止马尔巴，中国的禅宗二祖依止初祖，都可以结合依师之理，暇满而言，佛经都有说到，经论所说是我们当下所学的，**是彼彼时所有行持，取而修习**，道次第当中的所有行持，意思是必须将所有经论内容结合集摄在道次第当中而取修，不可以认为佛经与道次分开讲，这就麻烦了，我们不能广学佛经，至少学阐述佛经教法的道次，同时看佛经要会结合道次，比如阿含经、华严经。这些经典里面所讲的某些是讲依师、暇满、无常、四圣谛等，你要会去结合它，如此才能经论跟教授合一，重点不是在明了法义，在于相应法义，以此为主，将道次第当一个蓝图去学比较好，离开道次第没有经论，离开经论也没有道次第，这是决定的。**乃能速得诸佛密意，余处亦当如是了知**，这样修习的话，很快就会了解佛陀密意，依道次第来学佛、学法、学经，学经必须结合道次第的哪一段，这在其它地方也有讲到，所以，总说舍现世不是什么都不要，而是不能将心思都只放在今生不过一百年的利益上，因为要以根本安乐为主要，结合佛经当下所讲的无常，多多的体会去证悟它，以无常的心好好推动你贯彻修行。

以上以讲完念死无常，我想道理大家都可以听授也可以接受，可是知道做不到也不相应，心中一直殷重想及认定，有了解却无觉受，各位是这个层次吧？总结起来，法是很好，可是听者与讲者很差，因为不是经验教授，如果是经验教授就不会这样，经验教授要有条件——讲者跟听者两造都要有决心、有闲暇、有意愿、有希求、又精进，把身心放在法上，讲者所讲的就是要修，不修就不要讲，修到某个阶段再问讲者怎么回事，有否证悟应证一下，改变缺点再往下讲，这样才会有效果，我们现在只是听听讲讲，所以很难，要能有相应一定要听完之后去思惟，思惟到一个程度再来学下一个法，否则听那么多为了什么，所以不是法的问题，是两造的修行方式跟形态，都要有时间跟希求，以效果而言。各位要思惟一下，所讲的都是你的问题。

（第八十五页十二行）

第二思惟后世当生何趣，二趣苦乐者。如是决定速死末没故，于现法中无暇久居，然死而后亦非断无，仍须受生，

佛法从这里开始算——想来世。要思惟当生何趣，二趣是善趣恶趣的苦乐，我说过想无常不是怕死，而是不知怎么样死，及死后去哪里怎么报应，所以要想一下来世，既然有来世，对自己来世不知道去哪里一定很慌张忧苦，所以要想想来世的苦乐，想想现世当中也没有能够长住久安，每个人都想长生长寿，事实上都违背所愿，**然死而后亦非断无，仍须受生**，死了以后不是一了百了，也不是死了如灯灭，业力有它的作用力，由业连续今生跟来世，所以生多少次就死多少

次，生生死死不要说没有来世，我觉得业力有作用的话就有来世的，有人说我根本就不怕死，那是邪见跟没有碰到临命终时，就算不信业果的人临命终还是会害怕的，很多没信佛的人还是很害怕的，不信业因当然就会愚痴，以为什么都可以做什么都不怕，事实上也不是学佛的人更倒霉，学佛的人信业力才有来世果报，不学佛的人不信业力所以没有来世业力果报，信有好不信也好，来世有没有业力会报，不是以相不相信去判断的，是真的就有。

从今生可以看到来世，不论好坏主要是随行自己的业，少分是俱作缘，主要是自己造的主因是业，如自己身体得影子，如影随行到感报。除了你对治忏悔，否则业有业力业有感果的能力，佛教是跟业有关，不是创世主的问题，佛法主要是讲业果观因、缘果报的，业有业力配合因缘就会成熟感果，有为法如此，外在的稻谷稻芽如此，内在的投生也是如此。尊贵的大悲尊者说：有来世理由比较多比较合理，没来世理由比较少，因为有没有来世是隐义法度是现量法，必须透过比量或圣言量来证明。

举个例子：这个小小婴儿有前世，既然前世今生就来世，既然今生就有来世，所以只要证明有前世就有来世。婴儿有法，他有前世，以他有心故！婴儿有法有心，以他有心识续流故，今天婴儿的心来自于他结生续流的心，因为心一定有前心的，心是刹那刹那续流相续的，这一刹那的心来自前一刹那的心，一直往前推婴儿的心来自胎儿的心，胎儿的心来自中阴身的心，中阴身的心来自前世的死有，所以心识续流会相续故，就有前世了，既有前世就有来世，从心识可以推明比量来证明有前世，还有从习气会呼吸会吃饭，生来就没人教会呼吸，那是前世习气的关系，一样的家庭孩子都不同的个性，怎么说明因怎么来的，缘或许后天环境教育，而未教育以前来自前世习气不同故。

所有佛教建立在前生后世上的，没有前生后世观的话，可以不要学佛。佛法讲三世因缘观，所以解脱成佛是从三世因果上讲的，否则一世因果，今生快乐就好何必辛苦学佛，所以要想想前生后世蛮重要的，一定有的不可能没有。业力如影随行，一直到感报为止，因为心跟轮回无始无终，心念像流水一直相续不会断灭，所以有来世。

此复唯除二趣之外无余生处，谓生善趣或是恶趣。于彼中生，非自自在，以是诸业他自在故，如黑白业牵引而生。

既然有来世，不是解脱就是轮回，不解脱只有轮回，轮回只有善趣跟恶趣，自己不能选择只由业力作主，任何苦乐皆随行它的因，换句话说：心上有否安立正法及善业习气，它的来世投生会有不同，一切会有善恶业决定，我们只是不知道感果方式。举个例子：你会感得

某对父母、某个家庭、汉人、藏人或西洋人、哪个地方、是男是女、排行第几、出生后得到什么照顾、什么想法，业报怎么来的，什么时候的因缘感得这样的果报，造何业缘跟这对父母有关系，这些都是业力。会感得千差万别的业力只有佛知道。

各位今天穿什么衣服、拿几本书、用什么眼光看我，都是业。我跟各位说过：一位法师无意间打死一只蚂蚁，后来蚂蚁投生一只猴子，猴子在山崖跳来跳去推石头把他砸死了，当初法师无意杀生，猴子也无意杀生，当初你以什么方式意乐加行，对对方作什么样的行为，所以现在就让对方以什么样的方式意乐加行，让你得到什么样的果报，这就是业的果报。我们只是不知道过程，所以才说怎么会这样，其实本来就这样，你只能在蒙受往昔业因的果报当下造新的业因，比如：我被打死的时候作消业想，然后忏悔业障，悲悯众生，在受旧业果当中造新业因叫修行。如果再造新业因以后还是会再感不好的果报，因为每个人都想离苦得乐，只能该报的去承受，承受当下作消业想，认定因果的道理要很信仰业果，深信业果之上作消业想，业报观之上在旧的业报当中去创造新业因叫修行。如果你又创造新恶业因，就不叫修行，你又负债了，以后要还。

如果修出离心、修菩提心、修空正见、依特别福田力（如净土法门），如此所造的业是随顺集谛，不是增生集谛，那是解脱成佛的因，虽不具相因为没入道，但不会是轮回因。举个例子：如果你菩提心摄持造善行，那不是轮回因是解脱因，所以还是看你法的力量，刚刚说过善行变修行要靠法的力量，否则做太多还是造轮回善引业跟善满业而已。

学佛要认识佛法，告诉你修行内容，下士道比较不够，皈依断恶修善是需要也是基础，要增上不轮回要刚刚提的四个法类（三主要道及净土法门），这一切都以意乐为主。

如是我若生恶趣者，当为何等，故应思惟诸恶趣苦。如龙猛依怙云：「日日恒应念，极寒热地狱，亦应念饥渴，憔悴诸饿鬼，应观念极多，愚苦诸旁生。断彼因行善，瞻部洲人身，难得今得时，励断恶趣因。」

既然随业流转，任何苦乐都随行于因的话，各位要知道，虽然生已归死，死已后生，但恶业的果报是三途，烦恼的果报是轮回，我爱执的果报是不能成佛。我如投生恶趣，会受什么苦呢？以龙树菩萨依

怙所说：每天应想一下，寒冰地狱、热地狱是大有情地狱，八寒、八热加上近边、孤独地狱就是十八地狱。

应念饥渴、憔悴（饿鬼道），还要忆持很多愚痴的旁生（畜生），要断恶因要行善，南瞻部洲的人身很难得，难得已得应该要励力断恶修善。南瞻部洲的人是最好的人道，因为心见道在人天，苦多乐少比较有出离心，有出离心比较会学佛，这是它的优点。好好想一想你都快要死了，死时就以业流转，以恶业流转就要到三恶道报到了，怎么办？所以趁现在还没往生三恶道以前，多想三恶道的痛苦以及果报之上，趁还在人道的当下好好修行，所以这一切是将来的三恶道，不是现在的三恶道，让你害怕而皈依三宝奉行业果，因为明明我现在是人道，主要说明来世堕三恶道，这样的苦有什么情况，畜生道可以现见，饿鬼、地狱只能听圣言量证成。不管是现见的苦或佛说的苦，我们想一想害怕之上，以还没感三恶道苦的人身多所修行，来世就可以不堕三途，主要是要皈依三宝奉行业果。

问：请问何谓法依止、自依止、莫作他依止中的自依止是什么意思？

答：以自己当自己的怙主，自造自受，以自己为主，自心跟法结合叫自依止，不是依止上师或外在的三宝为主要，是自己要修行为主叫自依止。外在的上师或三宝也很难救你的，你要自己修行的意思。法依止是正法才是得救之因的意思。

问：

答：不接电话不跟别人来往，那时候就是我要修行的时间，因为我们该做的时间有多少，剩下的有多少时间，时间怎么安顿，多少内容，比如半小时或一小时，这是我的

修行时间，就不会去做别的事，放下所有的事，以牵引力而言，这些时间已经不多不容易了，这时候就是我修行的时间，因此其它事情就放掉。我不认为你很迫切，你应该提醒自己这是懈怠跟散乱，事实上，你想修的心有，加行上没有止观，所以沉没掉举懈怠也有，因为杂所以一座修行时间已经不多，质量又不是很好，包括有时候自己的习气及习惯性的动作，如想喝水又站起来或想睡觉，这时候你要提念，这时候我的魔业又来了，障碍习气又来了，这是障碍我修行不能成遍的原因，要这样想然后忏悔，让自己就是不要起来，如果你认为很辛苦，就把一座的时间减少，那一座就是不起来让质量好一点，起来就处罚自己，心一直要忏悔察觉对治，或是起来走一走再来修，宁愿修质量好一点，不要让自己假修行名目，事实上效果不好而修行。

座少时间多质量好一点，或者要忏悔自己的习气好重没有很殷切，一方面没止观一方面习气的关系，对法的忆持力没那么欢喜也不熟悉内容也不多，这要检讨一下。对治来讲就是要察觉忏悔，修法的习气有些不会这样，有人前世或今生累积一段时间之后会很欢喜，质量也不错，我们是没得止观，至少你要察觉不要让它一直过去要会抓回来，正知正念修行的法力跟精进心要殷切一点，这是自己的问题。

问：

答：不要耽心法师不说法，要耽心法师说法而迷惑，这问题我认同，有些有情需要种种子的，安立佛法习气，结缘式的引导，有些属于增上式的引导，有些是属于圆满式的引导，各有不同的层次跟教法及学习方式，总是如金字塔一样，底下种因缘的比较多，我认同很多菩萨明明知道只有这样是种因缘的价值而已，但是众生的根器如此，因此他示现跟大众一样来为众生说法也有，这叫合光同尘，这部分要很随喜，也有法师是迷糊的，不知佛法内容，把方便当究竟就去宏扬，当然也有少分功德，利益不是很大，但是对适合当下根器者是有利益性的，这部分有需要也要肯定。

我们师长所说的是不修不学，为修而学的心态来讲的，这是少数师徒才会有这种情况，这是比较高层次的说法。以我们师长所讲的方式是从结缘的到入出世间的教法怎么说，到最后怎么证悟的过程，它是有个层次的。多数的人要变成质量非常好不容易，包括师长也是，弟子也是，量多以质来讲，大部分都比较不理想，以灌顶而言有它的意义跟条件，为什么要灌顶的理由之后怎么增上，那都有内容的，现在不谈佛法的流布而是要看法器，师长有些修证广大知解教法，这是知识的功德一般，弟子有要是法器，否则也都是结缘而已，现在不是法的问题，而是你会不会修的问题，程度到了没有的问题，这样的人比较少。佛弟子佛法的学习跟修行要提升，不能只满足结缘式的修行，量有质要照顾到，因为正确性纯正性很需要的。

