

諸位同學，大家早上好，阿彌陀佛！請放掌。今天我們大家繼續一起來研習四念處，滿益祖師的開示。四念處是我們佛法修學的一個總綱領，就是佛法總關，也就是總的開關。如果沒有四念處也就不是佛法，縱然戒律修得很精嚴，也都變成世間的善法，不是出世間的佛法。就是沒有四念處的智慧，你修什麼，持戒、參禪、聽經、學密、學教，都不能了生死，所修的還是世間六道裡面有漏的福報。包括我們念佛法門也是一樣，沒有這個四念處慧，我們修的都是六道裡面的有漏福報。六道裡面有漏福報還不一定是人天福報，這個老和尚講經也常講，有的修成變阿修羅，有的到畜生道去享福，有的到鬼道去做鬼王，有福報的鬼。除了地獄道沒有福之外，只有受罪，其他五道都是有享福的。可見得四念處是我們修學佛法很重要的一個關鍵，四念處也是涵蓋在三皈依這個原則當中。

所以善跟戒它的區別也就是在這個地方，比如說五戒，前面四條跟十善業前面四條都是一樣，不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語，這個條文都一樣、文字都一樣，為什麼這個叫戒，那個叫善？我們看淨業三福就明白了，善是在第一福，人天福，戒是在第二福，受持三皈之後，那就叫戒。為什麼叫受持三皈？三皈具體的內容是整個佛法修學的總指導原則，所以四念處也不離三皈依這個原則，就是詳細講，四念處，三十七道品，這些都屬於三皈依的這個範圍。有了這個三皈依，我們滿益大師講得最具體，「四念處慧」，那善就變成戒。戒，它可以幫助你得定，定幫助你開智慧，開智慧就破煩惱，破煩惱就超越六道、超越十法界。這是戒跟善它一個區別的地方，這一點我們必須要明白。明白之後，我們才知道我們現在

自己所修的，我到底是在哪一個層次，我自己現在修的是在哪一個層次，不至於我們修了一輩子，自己將來結果（果報）在哪裡，自己完全不明白，這個非常非常重要。所以，不但是持戒，你參禪、學教，包括我們念佛都不例外，念佛如果沒有念處慧這個基本的修學，念佛也不能往生。

念佛往生，大家都知道，《彌陀經》講信願行，《無量壽經》講「發菩提心，一向專念阿彌陀佛」，這個大家都聽過。信願我們也知道，大概也有一個概念，但是我們真正相信了嗎？我們有很多同修沒有深入的去理解，總覺得我們已經信了，我們每天起碼口頭上也都發願，「願生西方淨土中」，起碼心裡也有意願想要往生極樂世界。但是這個是不是已經夠得上經上講的標準？這個還不一定。為什麼？如果真信發願要求生淨土，那對我們現前（眼前）這個世界態度是怎麼樣？一定都放下了，是不是？都放下了。他都不會執著了，他一心一意就是求生淨土，在這個世界是隨緣度日。緣當中有善緣、有惡緣，他都能夠安心，遇到善緣他也不生貪心，遇到惡緣他也不起瞋恚心，為什麼？因為過幾天就要到極樂世界去了，這個世界總是不相關，不在乎了。真信發願到極樂世界，他現在在這個世間，他的心態上一定是這樣的。所以他在哪個環境，他都可以，人讚歎也好、毀謗也好，為什麼？他的目標是在淨土，對這個世間的名利得失，一切一切統統放下了。

這個放下最重要是在心的不執著，放下，心不執著就是放下，你一執著當然就放不下。所以，放下也有很多同修誤會，他聽老和尚講經，他放下了；他放下，把工作辭掉，然後再寫信給老和尚說他現在生活怎麼辦，沒有工作。像這樣聽經，他就是沒有面面觀，他沒有真正把意思聽懂，把意思會錯了、聽錯了，以為說放下，我什麼事都不要做了，那就是放下。其實，佛教我們放下，並不是說

你生活當中這一切放下，而是教我們放下心裡面的妄想分別執著。放下那個才有用，不然你說外面這些事情都放下，你這樣就是放下了嗎？是，這個事你不做，放下了，但是心裡的牽掛、憂慮，分別、執著、妄想，這些煩惱你沒放下。

所以，昨天給大家報告，過去我們在台北華藏圖書館幾位師兄弟，都是男眾，女眾還好一點，男眾就是比較不乖。所以，去念佛，去閉死關，為什麼不能成就？他覺得道場的事情太多了，做得很煩。現在就是供養他去念佛堂，他的工作就是一句阿彌陀佛，衣服自己也不要洗，飯也自己不要煮，為什麼念不下去，應該念得下去才對，應該得到一心不亂，為什麼還得不到一心？從這些實際上的例子，我們就可以體會到，佛講的是教我們放下心裡那個分別執著，那個才是主要的。你心裡這些放不下，你在山上閉關也徒然，還是人在關中心在外，就是分別執著放不下，這一點非常重要。所以我們佛法的修學，與世出世間的學問，它總有一個要領跟綱領，這個要領、綱領你沒有抓住，你怎麼修都不對，好像我們拿衣服，你沒有拿這個領子，你隨便抓個部分，怎麼抓都不順，就是這個道理。我們學佛也是同樣這個道理。

藕益祖師他也很慈悲給我們點出來，那天也跟大家講了，藕益祖師在《寒笈集》講，「吾今為諸昆仲徹底說破」，為大家徹底說破，「若真為生死持戒，持戒亦必悟道；真為生死聽經，聽經亦必悟道；真為生死參禪，參禪亦必悟道；真為生死營福，營福亦必悟道」。悟道就是我們禪宗講的大徹大悟、明心見性，你真為了生死，你持戒、參禪、聽教、修福都可以悟道，包括我們講持咒、念佛也是同樣一個道理，但是你要真為發了生死這個心。藕益祖師也徹底給我們說破了這點，你是不是為了了生死來持戒、來參禪、來聽教、來營福，如果你真為生死，修一種都可以悟道，修兩種也可以

，你幾種合起來互相幫助修也可以，比如說持戒又參禪，持戒又聽教，持戒又念佛，或者持咒，或者修福，你幾種合起來互相輔助的修也可以悟道，單修一種也可以悟道，但是它的中心就是要真為生死。

現在我們大家都剃了頭，出了家，你為什麼要出家？你當初發心出家，你那個動機、念頭是什麼？你為什麼？為了生死嗎？如果不是為了了生死這樁大事，那出家，蕩益大師又講，出家，持戒要做律師，參禪要做宗師，聽經、聽教要做法師，營福修福要得到權勢，得到權力、威勢，持咒就是要做金剛上師，念佛想要當祖師，現在還有人在爭第十四代祖師的，這統統不對了，心態上已經不對了。不對，就好像我們那個方向盤錯了，你方向錯了，你怎麼到目的地。所以，我們學習之前就要先把這個定位，這個方位定位定得正確，你要到北京，你要往北京的方向，你不能往南方，你往南方，你走不到北京，你要往南方，你不能跑到北京去，你的方向不要錯了，這個非常重要。

我們要時時刻刻記得祖師這些開示。所以我們不管什麼因緣出家，既然都已經出家了，我們大家有因緣在一起學習，我們依照祖師的這些開示來調整自己。當初有的也是不知道為什麼出家的，但是出了家，現在我們有遇到祖師這個開示，我們就要調整我們的心態，我們這一生修學才會有一個結果。如果沒有調整這個心態，這一生你持戒、參禪、聽教、修福，都是種善根，結緣。以前日常法師給我們上課，都一直問我們，你要結緣的，還是結果的。問我們說，你這一生要有個結果，還是這一生結結緣，如果結結緣那就不用那麼認真，如果你要有個結果，這個不能不認真去講求。不認真講求，你這一生修的還是結緣，還是沒有結果，來生來世再說，看哪一生哪一世真正覺悟了，還是要這麼修，才能成就。

我們當然希望這一生有因緣遇到，希望這一生就要有個結果，我想這是大家應該都有這樣的一個心願才對，並不希望說這一生還是結結緣，來生來世再說，我想大家不會有這樣的想法。我們這一生想要有個結果，發心一定要認識清楚，真為生死，是為了這樁事情。但是，我們真為生死，你這個四念處還沒有觀想成就之前，我們發了要了生死這個心，但是這個當中如果名聞利養、五欲六塵境界現前，往往又迷失，迷在名聞利養、五欲六塵這個當中，又迷了，迷了又不想了生死，覺得這個世間還不錯。所以過去有很多法師說來生想要再做法師，我想如果他生活過得很苦，肯定不會想再來做法師，肯定覺得這個世間太苦，早一天解脫是最好的；生活比較好，人家恭敬供養多了，就起了貪心，貪著名聞利養、五欲六塵的享受。特別我們出家眾大家要注意，我們頭一剃，人家對我們就是恭敬供養，除非不學佛的，不學佛的他不會對我們恭敬供養，但學佛的人對我們都是很恭敬供養。這個時候我們自己就要當心，你不要高興，高興在前面，痛苦在後面，人家給我們頂禮膜拜、恭敬供養，這個時候我們就要提高警覺，我們不要在這個當中迷失掉了。所以，真正發好心出家修行的人不是沒有，也很多，但是這個四念處還沒有觀想成就，遇到這些境界來，把持不住，又迷失掉。所以，在這個當中良師益友，依眾靠眾，互相提醒就非常需要，大家互相提醒一下。自己迷了，旁邊的同參道友給我們點一下，讓我們清醒過來，不至於一直迷失下去。如果不是這樣，我們修學是很難很難成就的，很難成就。我們這個作觀就很重要。

我們現在先來看四念處，這個四念處叫慧，大家注意這個字，「慧」。慧就是智慧，它屬於智慧。慧就是觀，這個觀就是慧。慧是什麼？大家都常常聽老和尚講經，老和尚常常講看破、放下，大家有聽說過嗎？看破，這個慧就是看破，這個四念處就是看破。你

觀想成就，你對這個世間就看破了，看破你自然怎麼樣？看破，你就放下。現在我們為什麼放不下？因為沒看破，也就是說我們人生眼前這些世界，身心世界它的事實真相，我們沒有認識清楚，我們沒有看清楚。看破就是看清楚，這個事實真相，你真看明白了，看得透徹了，就叫看破。看破，你自然就不會去執著它，就是放下。所以，四念處它是屬於慧，觀慧。所以觀是慧，看破是慧，放下叫得定，這個也叫止，這個叫觀，慧觀，放下就是定，就是止。這個止觀它是相輔相成的，不是分開的，觀當中有止，止當中有觀，你不要把它分成兩截。我們念一句佛號有沒有止觀？有，我們現在為什麼念了沒有法喜？因為我們不懂得作觀，不懂得起觀照，所以修了沒味道，修了枯燥無味，得不到法喜，很容易就退心。

我們現在看「觀身不淨」，身就是我們現在這個身體，我們現在這個身體不清淨，我們大概也能夠理解。你看，我們每天吃的東西，吃到嘴巴是香的，排出來是臭的，這說明什麼？不淨。我們這個身體不清淨、不乾淨，你流的眼淚、鼻涕、大小便，夏天流汗，沒有洗澡都臭汗酸，我們九孔所排泄出來都不是清淨的。這個不淨，在經典上有專門修一個不淨觀，它是從我們入了母親的胞胎，從這個種子不淨開始，一直到死，屍體腐爛，這整個過程，說明我們這個身體它不淨。所以有不淨觀，有九想觀，觀蟲瞰想，我們身體裡面很多蟲，觀這個。這個講究很繁瑣、很多，但是我們現在你先有個初步的概念，如果你要修觀想，要找《般若經》裡面也有專門講觀不淨的。比較扼要的在《安士全書·欲海回狂》裡面，它也有不淨觀，這是印光祖師提倡的三本書之一。不淨觀，觀察這個身體不淨，你這一觀如果觀成就了，還有白骨觀都屬於這個範圍。

我剛出家的時候，日常法師有個徒弟，他叫如道。日常法師收的徒弟叫如道，我叫悟道，他叫如道，我們兩個人住在一起。他在

修白骨觀，拿了好像醫院弄的白骨吊在門口。我說你那個白骨觀觀成就了沒有？我說你觀成就了，你看街上所有的人都是一具白骨。他說沒有，我愈觀愈迷惑顛倒。他這個徒弟也是學得很複雜，滿腦袋，道家的練氣、算命，他都學，學得很多，很複雜。日常法師規定他每天要拜多少拜的佛，要看《菩提道次第廣論》。有一天他跑到我的房間跟我說，道師，我師父再這樣逼我，我會發瘋發狂。後來他趁日常法師去美國，有一天他就跟我講，早上給我準備兩個饅頭，我要溜單，他說他要溜單。後來我就給他準備兩個饅頭，他就跑掉了，他師父回來找不到人，溜了。

他也是修修不進去，後來他說，我實在沒辦法，不是我不想修。後來我就告訴他，我看他昏沉蓋也很重，他每一天上課，我們是七點到八點，上《菩提道次第廣論》，他都喜歡坐第一排，他喜歡打坐，他一坐在椅子，他兩隻腳就盤上去，盤上去不是入定，他是打瞌睡。每次日常法師在那邊講《菩提道次第廣論》，我是坐第二排，他坐第一排，他就是打瞌睡。有一次他放了一個茶杯，打瞌睡的時候頭去碰到那個茶杯，那個茶杯摔到下面摔破了。日常法師說，你現在給我去浴室沖冷水。他一坐下，就跟我大師兄一樣，一坐下就打瞌睡，那個是昏沉蓋，業障發相第一類昏沉蓋。我是第二類掉舉，我是不會打瞌睡，但是會胡思亂想，身心都不對勁。這個我調了很久才調下來，不然坐在那邊念佛，全身不對勁，好像整個人要趕快衝出去跑一跑，這樣才舒服，坐在那裡就是坐不住。我師兄一坐他就很好睡，一坐就馬上睡，念佛、念經就是他睡覺的時候，你叫他去裝水龍頭、修電燈，他精神是第一的，精神很好，去裝一個門，他精神比誰都好，就不要叫他坐，坐下來他就是想睡覺，昏沉蓋很重。修觀就是心要定、要細，你作觀才觀得起來。

所以，修觀要下功夫的。四念處，如果一觀修成就了，你就看

破了，你就放下了。在我們念佛法門來講，你信願念佛一定提得起來。如果你沒有這個基礎，他說他信願念佛，我不相信。為什麼說不相信？因為他沒有真信，他有懷疑，他不是真信，他有夾雜懷疑。沒有信願不能往生，光念佛沒有信願，不能往生。從哪裡測驗，大家知道嗎？從哪裡測驗？從生病的時候測驗。生病的時候，印光祖師說，「念佛人有病，當一心待死」。我說幾個念佛人有病，他一心想要死？大部分，一萬個人當中，有九千九百九十九個想要繼續活下去，哪一個想死？想死的舉手。沒病的時候，大家都說，我不怕死。我說當然你不怕，還沒有死到臨頭，你怎麼知道會怕？但是你一旦面臨死亡的邊緣，才知道有沒有功夫。你現在平常講不算的，平常講我也會講，我也講得比人家大聲，我還會勸別人。

所以常常我們去給人家助念，看到那個人奄奄一息，快死了，你要放下，你要放下。我們也知道這個是安慰的話，我看他就是放不下，有那麼容易嗎？平常你人好好的都放不下，你在那邊痛苦不堪，你這個時候放得下？那個時候心情是千頭萬緒，牽腸掛肚的事情是一直浮現出來，一直想求病好，沒有求往生的念頭。這個我自己也有體驗，看別人也看多了，才知道祖師講的道理在哪裡。不然這個以前我也看過，體會不到，自己沒有親身經驗，體會不到。我自己兩次病得瀕臨死亡，所以我體會很深刻。平常我也覺得說我放下了，就念佛，有什麼大不了的，但是病苦一來就不一樣了，那個時候你自己心做不了主宰。這是真功夫，平常其他可以騙，這個時候你騙不了人，所以我對這個很深刻。

所以，現在我們要修，你沒有這些基礎，你那個信願提不起來。你真的觀身不淨，觀身不淨破愛欲，我們對這個身會有貪愛，有欲望，追求享受，我們這一關觀成了，愛欲就斷了。這個愛欲斷了，你修不淨觀修成就，就可以證阿羅漢果。你看滿益大師講的，「



若依念處行道，則持戒功德，現能獲四沙門果，乃至圓十地」，都不困難，關鍵在這個地方，觀身不淨。破愛欲，《四十二章經》佛講得最多。老和尚常常講，妄想分別執著。什麼叫執著？實在講，我們現在聽經也都是囫圇吞棗，不然你隨便抓一個人來，他聽老和尚的經聽了很久，你問他什麼叫執著，他也會講出一串的道理，但是抓不到重點。執著就是這個，愛欲，關鍵是沒有破愛欲。大家如果要詳細進一步作觀，我建議大家看《安士全書·欲海回狂》，裡面它講這個觀想也講得比較扼要，要詳細的在《大般若經》裡面，我們可以抓一個重點，我們修一個觀都可以。

第二是「觀受是苦」，這個受就是我們的享受，這個苦，我們享受當中苦是無量無邊的。這個苦，我們要知道，我們現在這個受都是苦。苦把它分析出來有三苦、八苦，這個三苦、八苦一展開就是無量苦。這個三苦，我們欲界裡面，這三種苦都有；色界有壞苦、行苦；無色界沒有苦苦、壞苦，有行苦。這個苦苦就是苦，它就是苦，苦它不會變成快樂，所以苦苦，就是苦集滅道講的苦諦，苦是真的。在我們這個世間講苦是真的，是真苦，我們現在所感受的是苦的，沒有快樂。這個壞苦，我們在這個世間也有感受到痛苦的時候、也有快樂的時候，但是那個快樂叫做壞苦，為什麼？因為那個快樂不能永遠保持，有一天時間到了，那個樂沒有了，苦就現前。

以前李老師講經，他講到這個壞苦，以前在台灣有賣當歸鴨，以前我也吃了不少，當歸鴨很好吃，吃一碗很樂，吃兩碗還不錯，吃第三碗、第四碗，吃到最後樂就變成苦了，撐得很難受，就變苦了。你唱歌跳舞一開始還滿快樂的，跳到最後精疲力盡累死了，苦了。所以這個世間的快樂它會壞掉的，壞掉就變成苦了，叫壞苦。行苦就是說它遷流不息，剎那不停，停不住，你也抓不住，我們一

切都在這個行苦當中。譬如無色界天人他入定，他沒有苦苦、壞苦，但是他有行苦。為什麼？他時間一到，他苦又現前，不能永久保持。為什麼不能永久保持？因為離不開這個行苦。要超越這個一定要證到九次第定，阿羅漢的定，才能超越這個行苦，超越三界了。一般外道他只能修到非想非非想天，還免不了這個行苦，還是要墮落，沒有出離三界。

三苦是總的講。在我們現前人間，我們有這八個苦，生、老、病、死，生苦、老苦，生苦我們已經過去了，我們現在已經忘記了。其實這個苦，我們無量劫來，生生世世都在受這些苦，受過忘記了。所以，你要真正了解什麼叫生苦，在《安士全書》也有胎獄觀，就是說你入了母親的胞胎就像入監獄一樣，見不到天日，母親喝一杯冷水就像寒冰地獄，喝一杯熱水就像在八熱地獄，也看不到外面的天日，呼吸跟著母親的臍帶一起呼吸，住在母親的肚子裡面也是種種不淨。

所以，你要了解這個生苦，你先看看《安士全書》的胎獄觀，然後再進一步深入去看經文，生苦，因為生我們都忘記了。老苦，我們現在可以看到，我們四、五十歲以上的，像我五十八歲了，也漸漸感受到這個老的苦，漸漸感受到。生病，大病、小病，也都是苦。死，四大分離更苦，好像生龜脫殼，經裡面形容生龜脫殼，就是說我們這一口氣要斷的那個階段很難受。大家不曉得有沒有這個經驗，要斷氣很難受的。我一九九六年生一次大病差一點死了，二〇〇三年生一次大病也差一點死了，老和尚又叫我去西藏，生了大病都快不行了，再上西藏，又缺氧。所以上了西藏，高山氧氣不足，它只有百分之六十的氧氣。缺氧的情況怎麼樣？呼吸困難，你坐也不是，躺也不是，站也不是。我們還有一個慧蓉跟盧居士，慧蓉她也是一樣缺氧，跟莊嚴住在一個房間，就是坐也不行，躺著也不

行，趴著也不行，怎麼樣都不行。我就體會到要死的時候，要斷那口氣，還真不舒服。大家可以嘗試一下，苦！

後來我經過西藏那一次，我就想往生的人，老和尚常常講，我才體會到，就是往生的人為什麼他沒有死苦？他為什麼沒有死苦，老和尚講，因為他還沒有斷氣就走了，不是斷了氣再走的。《彌陀經》講臨命終佛光注照，他沒有斷氣這個神識就離開了。所以念佛往生西方極樂世界的人，他沒有斷那口氣之苦，大家這樣明白了吧！如果你不念佛往生，肯定要斷那一口氣，那一口氣斷得是很難受的。不相信你去西藏試看看，你不要買氧氣。這個是生理的苦，我們這個身體基本生理的苦，每一個人都不能避免，上至帝王，下至乞丐，大家都要受的。下面這四個苦是心理的苦。這是生理的苦，這是心理的苦。第一個求不得苦，我們俗話常講，世間的事情，十件有八、九件不如意的，你有所求但是你求不到，求不到你就失望。所以，有一句話說，希望愈大失望就愈大，失望的時候就很苦。每一個人都有他的願望，當他達不到他的願望的時候，他就苦了，他感覺心裡上很苦。

再來是愛別離苦，親愛的人，父母、夫妻、兒女，至親，最親愛的人生離死別，這很痛苦，愛別離。我在台灣也遇到有幾個同修，像《無量壽經》講的，「或父哭子，或子哭父，兄弟夫婦，更相哭泣，一死一生，迭相顧戀，憂愛結縛，無有解時，思想恩好，不離情欲」。愛別離，白頭髮送黑頭髮的，黑頭髮送白頭髮的，或父哭子，或子哭父，父母哭兒女，兒女比父母早死，做父母的人就哭死了；兒女哭父母，這個我們覺得是正常，但是父母哭兒女的也是很多。在台灣就有一對教書的老夫婦，一個小兒子四十歲，在美國做醫生，坐電車在電車上往生了，夫妻兩個哭得眼睛快瞎掉，在電視台聽到我講經，跑到道場來找我。很多，還有他兒子車禍死的，

養得快念大學了，有的大學畢業了，或者得癌症死了，車禍死了，父母哭死了。這是什麼？愛別離，生離死別。

怨憎會，冤親債主，往往做一家人。老和尚講經也常講過，壽冶老和尚（這個老和尚已經往生了，九十幾歲往生的），我在二〇〇〇年，八年前在紐約，我有去紐約光明寺，去跟他照一張照片。他在香港有個光明講堂，我們老和尚去那個講堂講過經，那個講堂有幅對聯，上聯寫著「夫妻是緣，有善緣，有惡緣，冤冤相報」，「兒女是債，有討債，有還債，無債不來」。這是說明什麼？怨憎會，冤親債主往往聚成一家人。我現在出家了，住在道場，住在道場也是有冤親債主，有你過去生對他好的、對他不好的，這時候因緣聚會，就會有恩報恩、有怨報怨，怨憎會。冤家對頭遇到了，那就很苦，仇人相見，分外眼紅，苦。五陰熾盛，色受想行識，前面這些苦都是這個來的，沒有這個就沒有這些苦，這些是苦的總的因素。

所以，在《心經》，大家都念得很熟，「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄」。就沒有這些，五蘊皆空，這些苦就沒有了，就不存在。這是三苦、八苦。我們現在要做這個觀想，觀察我們現在的享受是苦。為什麼佛教我們觀受是苦？因為我們就是人在苦中不知苦。人在苦中不知苦就怎麼樣？怎麼樣，你們知道嗎？人在苦中不知苦，我們現在一般人都是人在苦中不知苦。我們生活在這個世界都是苦的，他認為很快樂，他不知道是苦，他不知道苦。一旦知道，知苦即是善生時，當你真正知道這個世間是苦，你這個時候善根就生起來了。這是觀受是苦，你要去觀察我們現在所有的享受，它是只有苦，沒有快樂，不要以為那是快樂的。不知苦就什麼？迷，迷了。人在苦中不知苦就迷惑顛倒，把苦看作樂，這個就迷了。所以，知苦即是善生時，這個就是悟，

所謂「破迷開悟，離苦得樂」。

所以我們在生活當中，你要時時刻刻提起觀察，我們現在的一切是苦，這些苦你觀一種觀成了，你就放下了。比如說生苦、老苦、病苦、死苦，一般我們現在生已經忘記了，現在要想比較難想得起來，但是現在我們可以看到老、病、死，這三種。生苦已經受過了，現在我們後續還有老病死，這三種我們現在就會感受得比較清楚。所以，蕩益祖師講，人如果常常想到病的時候、死的時候，你還有什麼好執著的。所以，我過去生病，病了兩次，躺在床上奄奄一息，你還能怎麼樣？你還有什麼放不下的？你放不下還是要放下，不然你要怎麼樣？一點辦法都沒有。

所以你常常想病、想死，你就會放下了，這個就是屬於觀受是苦。印光祖師也給我們講，這個死字要貼在額頭上。大家有沒有看過印光祖師寫的，過去老和尚也寫了這個墨寶。印祖也有寫這個墨寶，過去圖書館印了很多，印光祖師寫的墨寶。印祖講，我們學道之人常常觀這個字，道業自成。你常常不要忘記這個字，你道業自然成就。但是現在我們是常常忘記，可能死到臨頭都還不知道要死了。印光祖師說，這個字好得很，要貼在額頭上。過去老和尚也印了一些，老和尚他的房間，在台北的房間他都有吊，一個小的，一進房門，一個小的死字，他的床鋪後面吊一幅大的死字，這麼大，一躺下去就死，要作觀想。老和尚也叫我們要學這個字，我們是印差不多這麼大，我們是住通鋪，在圖書館沒有一個人一個房間，老和尚說不可以，除非你做住持、做當家，你要辦事沒辦法。

所以我們在圖書館，我們一排，大家腳底後面就貼一個死，上面是衣櫃，躺下去，死，就看到那個字。韓館長，過年的時候那個字就不准拿出來結緣，她說不吉利。但是我們房間，我們都要掛，一個人一個位置，大概二尺半的寬度，以前我們都住通鋪的。我剛

出家，在基金會跟我姪子，現在在幫老和尚攝影那個阿雄，他睡上鋪，我睡下鋪。一起床他就用跳的跳下來，我就爬起來，因為我是他的叔叔，要優待一點，睡下鋪，他是年輕人，要睡上鋪。遇到我們師兄弟，有的人會打呼，美國那個悟塵師他是很會打呼，他打呼，我們床鋪的板子會跳，你可以想像我們以前那個時候日子是怎麼過的，日子不好過。

所以那個時候求往生就會急切一點，這個世界不好玩，趕快走！才放得下。所以，諸佛以戒為師，以苦為師。苦對我們修道人來講，它是一個逆的增上緣。所以，印光祖師講，叫我們常常觀想這個「死」字。這個字如果你觀起來了，你也放下了，都死了，你什麼放不下的？你還房子多少，蕩益大師說，古董多少，統統可以送人，你一樣也帶不走。今天時間到了，已經九點了，我們今天先講兩條，明天再繼續。