

## 0014 菩提道次第略論 20150623-b

主講法師：上良下因法師

2014 淨律學佛院

我們接著看下一段：

《四百論》中亦雲：“若有三世主，自死無教者，彼仍安然睡，豈有惡過此？”

在《四百論》當中也有一段頌文它說：如果有“三世主”，三世主也就是“死主”，當然他這個死主並不是指的閻羅王啊——一個具體的形象，而是指的我們這個“死無常”這件事情。“死無常”為什麼稱之為“三世主”呢？這個“三世”我看有兩家的解釋：第一個解釋就是日宗仁波切他解釋成“三界主”——三界內的眾生都被死亡所控制，所以稱為“三界主”。另外我看益西堪布的解釋，就是說“三世”，指的是三種世間——地上的、地底下的、天上的三種世間的這個主宰，總之也就是這個六道輪回的主宰了。有這個“三世主”的存在，而且它呢，是“自死無教者”。

它有三個特徵：第一個是“三世主”；第二個特徵是“自死”；第三個特徵是“無教者”。

“自死”就是說就像戒律裡面講的自殺，不是教他殺，是自殺。就說他自己來引導眾生入於死亡的，自己來殺害眾生的叫“自死”。

然後第三個“無教者”——不是有人教唆他，那麼稱為“無教者”。因為他是“自死無教者”，所以沒有辦法透過任何的賄賂，或者各式各樣的方法可以免死的，不可能。

就像國王他決定要做的事情，而且他自己親自來操作的事情，誰也救不了。如果是底下的王公大臣吶，誰來做可能還有機會賄賂啊，什麼的，還有存活的机会。如果是國王自己來主導這個事情，那就沒救了。

所以叫“三世主，自死無教者”。有這樣的法的存在、死主的存在，“彼仍安然睡”——我們仍然安然地在那個地方懈怠、睡眠，“豈有惡過此”？那麼豈有比這個還惡的惡行嗎？

再看下一段：

《入行論》中亦雲：“因我未了知，須舍一切走，為親非親故，造作種種罪。”

《入行論》當中寂天菩薩說：因為我們沒有了知，所謂“沒有了知”並不是說不知道，而是說沒有把它放在心上。沒有了知什麼呢？我們終究必須捨棄一切而走。因此之故，我們對於我們周圍的親人或者非親人，來造作種種的罪。對於你的親眷、你所親厚的人，那麼你會起貪煩惱。因為貪煩惱會造作種種的非法的罪業。為“非親”——你所怨恨的人，會起嗔煩惱，也會因為嗔煩惱而造作種種的罪業。

以上所說的，就是我們不知道、就說沒有把這個死字掛在額頭上啊！沒有放在心上的話，會有這樣子的嚴重的過患。

就是說今生要不就懈怠、放逸，更嚴重的造惡業，那好一點的也是修行——但修行的結果只是修今生的安樂而已，並不是真正求解脫，有這樣的過患。

所以我們後面會講，“死無常”這個法實際上不只是初學，甚至你出家很久，你也要常常去提醒這個事情。因為凡夫都有習氣呀，有時出家越久福報越大，那福報越大的時候，這個時候稱之為“軟賊”呀，軟賊的誘惑的力量會越

來越強，這個時候更是需要提醒死無常。

## 看壬二、修念死之利益

從反過來說，修念死法的功德。

分為三段：

第一段、有極大的意義。

若生真實念死之心，譬如確定今、明將死，則略知正法以上者，見親友等無法共住，多能遮止於彼生貪，由施等門任運生起取心要欲；

如果真正地生起真實的念死之心，透過後面的修行方法，三根本、九因相，真的生起念死之心的話，然後“譬如”，舉這個世間的譬喻啊，就是你不是透過修行的——比如醫生宣判說：“你今天或者明天將死”。這個人中毒了，或得腫瘤了，這兩天或這個月就會死掉了——那麼這樣子的話呢，“則略知正法以上者”，稍微懂得佛法的人呢，這個時候他就知道“見親友等”，這個親友或者財富，乃至這個色身，等等的“無法共住”——也就是說沒有辦法帶到來生。今生你再怎麼捨不得，臨終的時候都要放下。

因此之故呢“多能遮止於彼生貪”——你對親眷、五欲的這種貪煩惱，那麼自然而然就能夠看低，就放下。

所以這個就是印光大師為什麼告訴我們“把死字貼額頭”上。就是說，像有的人他會說“我到佛堂用功妄想很多”——你到佛堂用功如果妄想很多，你最好在佛堂用功前，先憶念“死無常”。想想就像這個地方講的，假設說你出了佛堂就會死，你就告訴自己：“我如果出了佛堂我就會死，我會是什麼心情？”那你這個時候一定趕快抱住阿彌陀佛的大腿呀，趕快念阿彌陀佛要緊了。不會在那邊打妄想啊“我出了佛堂之後，我要怎麼怎麼放逸”……不會。

“能夠遮止”於境界生貪。

相對的呢，“由施等門”——佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若等門，然後任運地生起“取心要欲”——“心要”就是修行的心要，這種欲望能夠任運地生起。你就很想趕快地修行，來積資懺淨、來解脫輪回，那這個就能夠生起。

下一段：

**如是觀見為求利養、恭敬等世間法，一切辛勞全無意義，其後便能遮止惡行、集聚皈依及持戒等諸善妙業，由此自身能至殊勝果位，亦能引導眾生入彼，故有何事較此義大？**

“如是”透過這樣的思維之後，就會真正地從心中能夠看見什麼呢？“為求利養”還有“恭敬”等“世間法”，這些的辛勞都沒有意義。反正各位現在還沒有什麼利養、恭敬啊，剛剛出家還沒有；出家久了，慢慢就會有世間的利養、恭敬。

你這個時候如果常常提起“死無常”，你看到這些利養啊，恭敬啊，稍微（提起）這個心，對那種貪著的心，你就能夠放淡。或者就是說你面對恭敬、利養的時候，你要如法、如理作意，憶念“死無常”——你死了之後，再多的利養，家財萬貫、幾億的財產、幾十億的財富，或者再多的眷屬的恭敬，什麼也帶不走。你這個時候，面對這種世間的八法的這種境界，你就知道一切辛勞都沒有意義，你就能夠放下，就能夠看淡、放下。

你看淡、放下的這個時候呢，“其後便能遮止惡行”，便能夠遮止我們在這個貪著的境界上，造作種種的罪業。攀緣啊，造惡業啊，甚至犯戒、破戒呀，各式各樣的惡行。而相對的能夠“集聚皈依及持戒等諸善妙業”，因為你知道

這個時候唯一能夠靠的就只有三寶，所謂依止三寶；或者我們講阿彌陀佛啊，三寶或者阿彌陀佛的淨土這種境界上修大皈依。然後你會好好持戒，因為知道這個是唯一的安樂處、唯一可靠的。

因此呢，自身就能夠到殊勝的果位，增上生乃至決定勝的果位，也能夠“引導眾生入彼”。

所以為什麼我們看一個大德他能夠真正給眾生利益，就是因為大德本身的心是安住在出世的法上，所以他講的法就能夠真正利益眾生，“引導眾生入彼”。

“故有何事較此義大？”所以在《廣論》裡面它講：我們追求世間的利養、恭敬，他舉個譬喻像什麼呢？就像那個空的稻穀殼在風中到處飛揚。稻穀殼在空中再怎麼到處飛揚，也跑不出稻穀出來。但這意思就是說飛揚就像我們今生很多盛事、名聞、利養，但實質上就像空中稻穀殼一樣，沒有一個實惠的東西。這個就是說來世，你什麼也帶不走。所以多想想“死無常”啊，就不會去造作這些惡行。我們剛才講是弘法的時候不會貪染名聞、利養。

現在說也是一樣啊！現在說你在學院當中，你要起煩惱的話，最好的調伏煩惱的方法就是“觀死無常”。你要知道說你明天就死了，你就不會跟人家再在乎說這個人對我好、對我不好；或學院給我這個權益公平、不公平……不會有這麼多的虛妄分別。你就想好好地修行，同時你用這個死無常的觀念的時候，你這個時候就會好好計畫：“我在假期的時候，我怎麼好好地做加行，解門、行門的加行”。而不是假期的時候，“我怎麼好好地運用啊，那珍貴的一個禮拜的假期呀，我好好的到哪去走走、看看”——就不會有這種思維，你整個思維就改變了。你思維改變之後，你整個未來修行也都改變了。所以這個“死無

常”很重要。

所以前面講要作意嘛，要如理作意，要常常練習。尤其我們都會有習氣——貪染的習氣、嗔恨心的習氣。第一念可能是習氣，但第二念你就要如理作意，提醒自己“死無常”。告訴自己：“我就是快死了”，或者說“如果我快死了”——你會怎麼做？會怎麼想？你這樣的話，就能夠遮止很多的煩惱，還有很多的惡行。貪煩惱、嗔煩惱就容易遮止。

下一段。

是故經中亦以多種譬喻讚美，《大涅槃經》雲：“一切耕作之中，秋耕第一；一切足跡之中，象跡第一；一切想中，無常想及死想第一”。

所以經典當中以多種的譬喻來讚美觀修“死無常”。譬如說在《大般涅槃經》裡面它先以譬喻來說：“一切的耕作當中，以秋耕第一。”那春夏秋冬這個耕作以秋耕第一。“秋耕第一”，我看阿旺朗吉堪布的那個版本，那個《略論》的版本，他是翻譯以秋實——秋實為勝。春夏秋冬四季這個結果以秋天結實所結的果實是最殊勝。那這樣可能比較容易理解，秋天是收成的時候嘛，“秋實為勝”。春夏的那個果實還是不能用的，這麼解釋會比較容易瞭解。“秋耕第一”。

“一切足跡之中，象跡第一。”為什麼說“象跡第一”呢？我看阿旺朗吉堪布的解釋，他說從三方面來解釋：

第一個：這個象的足跡呀，很深、很廣，不像那個青蛙的足跡，它是又深、又廣。又深、又廣代表什麼呢？修念“死無常”對我們修行的影響是又深、又廣的，就像象的足跡一樣很深、很廣，你這樣修行會很踏實。

第二個，象的足跡像蓮花一樣的相。蓮花是出污泥而不染嘛，代表一種清

淨的相。

第三個這個象的足跡什麼意思呢？象走過的足跡一定是最安全的。因為大象不是猴子呀，猴子在山上到處亂竄，猴子能夠走的地方，我們不見得能走啊。但是大象走過的地方一定是最平穩的、最安全的地方。你順著象的足跡去走，一定是最安全的路。那麼就是說你修念“死無常”在所有一切念想當中是最安穩的。這個是“一切足跡之中，象跡第一”。

所以一切想當中啊，“無常想”，還有“死想”第一。“死想”——就是“死無常想”。“無常想”——就是一切的、總的來“無常想”。“無常想”有粗的“無常想”跟細的“無常想”。粗的“無常想”就是觀察死無常，生命的無常；那麼細的“無常想”，就是觀察比如你念頭剎那生滅、受想行識剎那生滅，觀察這個色法的色身剎那生滅，這是細的“無常想”。

底下說：

**以此諸想能除三界一切貪欲、無明、我慢。”**

你常常想無常，或者“死無常想”，自然能夠去除一切貪煩惱，還有無明，還有驕慢的心。要是知道我們這個生命要結束了，有什麼好驕慢的！你說“我很用功，我看很多經典”，但是實際上我們控制不了死亡啊，所以有什麼好驕慢的呢。

下一段：

**如是又以“能頓摧壞一切煩惱、惡行之槌”、“能頓成辦一切妙善之門”等喻讚美。**

在經典當中又以槌子，這個槌子能夠破壞一切的煩惱、惡行——槌子。因為你用“死無常”嘛，就像槌子，它會破壞你的煩惱跟惡行。然後就增長來說，

就建立來說——前面是破嘛，就立來說，“能夠頓時成辦一切妙善之門”。你修行一切大小乘的法門的基礎就是念“死無常”。用這些譬喻來讚美。

這是第一段，有極大的意義。最後我相信各位都能理解了。

第二段、此是一切圓滿之門。

總之，成辦士夫義利之時，唯是得此殊勝身時；我等多住惡趣，雖有少次暫來善趣，亦多生於無暇之處，故於彼處難獲修法機緣，縱偶獲得堪修之身，亦不如理修學正法，是因遇此“尚不死心”。

總的來說呢，能夠承辦三種士夫的義利，唯有得到殊勝的身、暇滿的身，才能夠成就三士道的義利。但是呢，我們回觀一下過去，大多數是住在三惡道當中，這是一個；再第二個呢，縱然有少次偶爾來到善趣（人天的善趣），也大多生長在“無暇之處”，沒有佛法，或者邊地，或者根缺、邪見的無暇之處。所以“故於彼處難獲修法機緣”，這是“無暇”；

那乃至非常非常珍貴的偶爾獲得堪修的暇滿身，就像我們現在，這個比例非常非常低呀！獲得暇滿身，也是“不如理地修學正法”。為什麼呢？是因為遇到“尚不死心”，就是不死覺，所以沒辦法如理地修行。所以“如理”的話，指的不只是儀軌上的如法，而是你的“心”是向著什麼地方啊？

故心執取不死方面，乃是一切衰損之門；念死則為一切圓滿之門。

這句話我們要放在心中，好好想一想啊，常常憶念它。你心“執取不死”會構成一切的衰損，很簡單。我們要常“不死”的話，就起煩惱，對不對？覺得學院這個不對勁、那個不對勁，這個人不對勁、那個人不對勁。那你要有這種煩惱的話，當然會造相對應的惡行啊，煩惱本身當然也是惡行啊。那你說這樣子的話，難道不是“衰損之門”嗎？



那麼“念死則為一切圓滿之門。”念死無常啊，身心安住，這個時候一切圓滿，在學院當中不斷地解行並重，一切圓滿。所以這個念死無常很重要。

### 第三段、棄舍錯誤的觀念，打從心底修學念死。

什麼錯誤的觀念？我們看：

**故不應執：**“此法是無其餘深法可修者之修持；或雖應修，然是最初略為修習，而非恒時所須修持。”應于初、中、後三皆需此法之理，由衷生起定解而修。

“不應執”，不應當執著什麼呢？“此法”，“死無常”這個法，是沒有其它深法可修的人的修持。就是這個人他根機很鈍，他太魯鈍了，他沒有辦法修這種圓頓法門，所以才讓他修“死無常”——有這種錯誤的執著，這是第一種。

或者呢，執著“死無常”確實應當修，但是是剛出家的時候，而且是略略的修一修，就好了。覺得提醒自己一下就好了。不是恒時的……像“我出家二十多年，老參啊，老修行，就不必修”，這是第二種錯誤的觀念。

就是說你如果說有這種錯誤的觀念的話，你修行啊，就不能夠成就。因為“死無常”不是鈍根才要修，利根也要修。你看禪宗的古德開示，也開示“死無常”啊。不是說只有我們鈍根才修，參禪也是修“死無常”，也是要常常憶念“死無常”，那個心才能夠真正打成一片。

為什麼？很簡單道理——你心如果不憶念“死無常”，你自然而然地被外在的境界所干擾，利、衰、毀、譽、稱、饑、苦、樂世間八法所干擾。你被世間八法所干擾的時候，你的心絕對不可能打成一片。這是很容易理解的。

而且不只是說剛開始的時候要修“死無常”，乃至一生都要常常憶念這個

“死無常”。在你還沒有真正斷惑證果之前啊，都是要常常憶念這個“死無常”。因為我剛才講的，修行越久，你福報越大；你福報越大的時候，你不憶念“死無常”啊，再來就像印光大師說的，福報越大，業越重，造罪力越強。那這個所以應當常憶念。

所以底下結論：“應于初、中、後三皆需此法之理，由衷生起定解而修。”

“初”，初出家；中間，是出家的過程當中；乃至“後”，在你沒有證果，或者沒有往生前，都是一樣，要不斷地憶念，要來修行這個法。

其實各位，我們都發那個“死無常”的觀法給各位了，到時候我們也會把錄音交給教務處，各位可以去配合著錄音來修。

你去修“死無常”觀，你長時間修，你就會發現真的，在修“死無常”的時候，你會看到我們內心的不死覺，我們內心沒有“死無常”的那種覺受。第一個，你會看到。

第二個呢，你在修“死無常”，常常地修，常常修。修久了，你會發現你的心會越來越安定。沒那麼多煩惱、沒那麼多計較。這個時候你修什麼法，就覺得容易相應。

所以真的是初、中、後三都需要修，常常去修。剛開始的時候，我們當然依著儀軌，修、修、修，修到覺受。以後的話，可能你會修其它的法，那這個時候你就常常憶念這個“決定死、死無定期、死時除佛法外餘皆無益”，稍微憶念一下，就能帶動起覺受，這個很重要。

所以我看日宗仁波切注解裡面他說，在修密法的時候，會有那個人的頭骨啊，做這個法器，或用那個人骨啊，做念珠。目的是什麼呢？就是讓修密的人，也能夠提醒自己“死無常”這件事情。不過附帶一說，這個東西，各位還

是最好少用為妙。因為有時候很多眾生在裡面，你要是功夫不夠，到時候影響你自己，還影響周圍的人。我們過去蓮因寺就有一個師兄是這樣子，整天供這些東西呀，結果蓮因寺裡整天就是要勞煩我師父啊，去超度這些眾生。我們那位師兄請來他是無所謂呀，但是這個會影響到大家的時候，還要我師父去超度這個人骨念珠裡面的亡魂啊，因為他們不安。所以我們知道有這個東西，但是各位還是不要隨使用啊。關於這些我們就是要常常去思唯。

### 看到壬三、應生何種念死之心。

同樣念死，就是說同樣憶念死無常，然後生警覺的心、畏懼的心，但是這當中還是要揀擇。很多事情看起來很像，但事實上可能似是而非。

看底下的文：

**恐與親等分離而畏懼者，是未修道者之畏死之理，故於此處非生彼心。**

我們一樣害怕死亡，但是我們害怕死亡不是因為害怕跟親眷分離。就是想到“我的眷屬，我要跟他分開，想到就很害怕”；或者是“我的福報，乃至我的色身，因為害怕跟它分離”而畏死——這個是跟世間人的這種“貪煩惱”相應的。我們觀修“死無常”是跟“清淨心”相應的，這個不一樣。

你看世間人他觀察苦啊，無常，結果他最後自殺了；我們觀察苦、無常，結果身心安樂。為什麼？世間人觀察苦、無常的時候，他的內心是跟貪煩惱相應。他想貪，貪不得，求不得苦，然後一直加持求不得苦，最後就活不下去了。我們觀察苦、無常的目的是：“噢，放下這些沒有意義的事情”，就會內心安樂。所以觀“死無常”不是說害怕跟世間八法分離而畏懼。這種畏懼是沒有修道的人他害怕死的原因。世間人都不敢談死，你跟他談死他覺得不吉利。因為他不想跟那些分離。

所以“此處非生彼心”，不是跟貪煩惱相應的觀修“死無常”，這個要知道。所以為什麼我們說我們修行，要按照儀軌。你說你要修“死無常”你不按照儀軌修，你就想“要是死了之後啊，會跟我們可愛的眷屬分離”，你常常這樣不斷地加持，結果只是增加你的貪煩惱而已。

下一段：

**若爾，為何？隨惑、業力所受之身，一切皆不超出於死，故於彼事縱生畏懼，暫時亦不能遮；**

如果這樣的話呢？“為何？”應當怎麼樣觀修正確的“死無常”呢？怎麼樣用正確的態度去面對“死無常”——死亡這件事情呢？我們要首先去想隨著煩惱的惑，還有過去生的惑業力所受的這個身，這個果報體呀，都不會超出這個死亡。

所以“故於彼事”就是說：這些事情，對於跟親眷分離呀，乃至跟色身分離呀……這些事情，縱然畏懼，暫時也不能遮止，遮止這個“死亡”。就是你不斷地憶念，只會讓你的心更不安，不會讓你生起清淨心，所以暫時也不能“遮”。

**然於未能滅除惡趣之因、成辦增上生及決定勝因而將死去，應生怖畏。**

正確是說什麼呢？正確的，我們為什麼害怕死亡？是因為我們過去造了很多三惡道的因，甚至造了很多地獄的因，我們還沒有懺悔清淨。什麼叫還沒有懺悔清淨？就整天起煩惱嘛。就整天起煩惱、整天身心不安，這個就是過去惡趣的因呀，等流性，或者是等流果或者是增上果等等的，乃至異熟果等的干擾。第二個，我們還沒有“成辦增上生”，還有“決定勝的因”，那麼就死去；或者你淨業還沒有成就。這個時候就死去，那內心感到害怕，是這樣子，是正確

的態度。

底下說明這有什麼不同呢？

**若思維此令心畏懼，便能成辦此事，故於臨終無所畏懼；若未成辦此事，總於輪回不得解脫、特將墮入諸惡趣故，心生怖畏，臨終悔恨而生憂惱。**

就是說如果你“思維此”——這種正憶念，思維說：“我惡趣的因還沒有除，增上生和決定勝的因還沒有建立”，因此內心畏懼，那這個時候產生修行的動力，你就會很努力嘛，就不會放逸。

就像剛才講，你就不會想要計畫“我暑假了，寒暑假該去哪邊走一走、看一看”……就不會有這個計畫。

這個時候“便能成辦此事”。所以這個時候對臨終啊，就無所畏懼，因為你成辦了嘛。你成辦了以後，你臨終的時候內心安穩。比如：你成辦了往生的淨業，你覺得你的心跟阿彌陀佛的心合二為一了，這個時候臨終的時候，心中憶佛、念佛，無所畏懼。

那相反的“若未成辦此事”呢？那麼“總於輪回不得解脫”。特別知道將來會墮入惡趣的原因，心裡生起怖畏，“臨終悔恨而生憂惱”，那個時候就來不及了。所以正確的思維是這樣子的思維的方法。

以上是說明觀修的意樂，觀修不修“死無常”的過患跟修行的功德。

接著看到：

**壬四、修習念死之理。**

正式來說明怎麼樣修念“死無常”的方法。

**應由三種根本、九種原因、三種決定門中而修。**

三根本、九因相，還有三種決定門來修，可以說這三種。三種決定門就是

說你修三根本、九因相之後，最後以三種決定門來生起強烈的定解，所以我們要好好修行佛法，稱為三種決定門。

此中分三：

癸一、思維定死。癸二、思維死無定期。癸三、思維死時除正法外餘皆無益。

癸一、思維定死。分二：

我先講三種決定門。三根本、九因相我們都知道。“三根本”就是癸一到癸三，這個三根本。那麼這三種根本又各自分為三個因。三個因就是說比如決定死，為什麼決定死？從三個因來觀察，所以三三得九，九個因。三根本、九因相。

修完三根本、九因相之後，最後我們告訴自己：我們應當修行正法；第二個我能修行正法；第三個我應當馬上修行正法。這樣提醒自已就稱為“三種決定門而修”。

先看三根本當中，第一個“思維定死”，分為二段：

一、原因。二、決定“必須修學正法”。

這個就是我們講三種決定門的第一個：決定“必須修學正法”的定因，這是第一門。

初的“原因”當中分為三段：

子一、思維死主定來，又此無緣能令退卻。

子二、思維壽無可添、無間減少。

子三、思維生時亦無閒暇修學正法而死。

看到“子一”的部分：

**《無常集》雲：任受何身、任任何境、任何時中，終將為死所摧；**

在《無常集》裡它說：不管你受何等的果報身，這個三惡道、人，乃至天道，就算非想非非想處啊，受八萬大劫的這個身，最後還是要死。那麼住於何等的環境，好的、壞的，實質上我們現在的三寶的環境當中，也是一樣，也是會死呀，住何等境。任何時中——任何時間當中，終將為死所摧毀。

各位可以去看《法句譬喻經》。《法句譬喻經》裡面有〈無常品〉，裡面有很多的故事呀，各位有機會可以去看。看看那些故事，也蠻好的。看看可以內心會有所警醒。

這是第一個《無常集》。

第二個：

**《教授國王經》雲：死主來時，亦不能以速走逃脫，或以力量、財富、物質、咒語、藥物令其退卻。**

第二個引證，就是在《教授國王經》裡面它說啊：當死主來的時候，你沒有辦法“速走逃脫”。除非你證得空性，不然你逃不了的；或者你有再大的力量，你權勢再高，一個寺的住持，或是轉輪聖王統治三千大千世界，也沒有用。再大的財富或者物質，或者有什麼能量石，都沒有用。或者什麼加持物，那也沒有用。或什麼咒語，壽命要將盡的時候，任何咒語都沒有用，這個定業現前，諸佛不自在呀！《攝大乘論》講的：二種決定轉、諸佛不自在。什麼咒語也沒辦法，或藥物也沒辦法“令其退卻”。

下一段：

**噶瑪巴雲：“現須畏死，臨終則應無所恐懼；我等與此相反，現在無畏，至臨終時用指抓胸。”。**

噶瑪巴不是大寶法王噶瑪巴，是噶當派的祖師噶瑪巴。他說啊：現在必須要修“死無常”，害怕死亡。臨終的時候，就不會有任何的恐懼。就是像前面講的，你現在修“死無常”你就精進。你精進，你就會準備好你的死亡。所以準備好死亡的時候，你臨終就不會有恐懼。

就像藏地古德說啊：上等根機的人聽到死亡來了，內心很歡喜。就像隆多喇嘛他說：“現在我是個軀殼”——老朽之身——“但死了之後，能夠換來光明身”。

比如說往生淨土，或得到一個增上生，等等的。像我們求生淨土，想到今生的境界都是不淨、苦、無常、無我。然後往生之後，極樂世界種種殊勝功德莊嚴。上品的人知道死亡來了，內心是歡喜，起大歡喜。就像你今天要去個很好的地方，很歡喜。

中品的人就是不喜也不憂。

下品的人至少他內心是不會恐懼的。

如果我們死的時候還恐懼、還怕死，那就真的不行了。

因為他已經準備好了，所以他不畏死。所以為什麼我們每天睡覺的時候，我們躺下來我們觀修覺悟瑜伽，我們會做這個臨終的觀想。躺下來的時候你就想：我現在要死了，然後呢，很多人來給我助念，我現在就要放下。你每天做這個練習，你臨終的時候就比較容易自在，不會恐懼。

但“我等”凡夫啊，與這個相反。現在不害怕，就是什麼都不怕，好像已經得到自在一樣。到臨終的時候“用指抓胸”，抓頭啊，撓胸啊，痛苦啊，叫喚啊，害怕啊，後悔啊，這些的，這是一般的人。我們修行的人就不要這樣子了。



所以滿益大師他在《靈峰宗論》裡面他說：他看到一些大佬們啊，平常的時候啊，就是建叢林呀，立規矩呀，高車肥馬往來叢林之間吶，總之就是非常顯赫的樣子，臨終的時候各各都是起顛倒，像這地方所說的“用指抓胸”啊，起種種顛倒。因為太多的福報、太多的顯赫放不下，那臨終的時候啊，苦惱。所以我們看到很多的高僧大德到臨終的時候、臨終前，他是收的。他是所有的事業全部放下，專心地一路念佛，求往生，是這樣的做法。

看到：

子二、思維壽無可添、無間減少。

如《入胎經》所說，壽量能百年者，極為稀少；縱能至彼，然於其中，年為月、月為日、日為晝夜耗盡，又此是為上午等時而漸耗盡，故其壽命總量多已先盡，所餘亦無可添，無間減少。

就像《入胎經》裡面所說啊：縱然人的壽命能百年——這算極限吶。就是佛陀時代，人的平均壽命是一百歲，那現在經過兩千多年平均壽命八十歲，這個大判吶，可以說整個娑婆世界的平均吶。那麼縱然你能夠活到一百歲，也是極為稀少了，“縱然能至彼”——活一百歲。但是你要看從現在開始：這個年為月，一年有十二個月；一個月有三十天，每天呢，就是每年當中一個月、一個月地耗盡。一個月當中一天一天地耗盡。每天當中，晝夜當中逐漸地耗盡。那麼“又此是為上午等時而漸耗盡”。一天當中，白天夜晚地耗盡。那麼同樣白天、同樣夜晚當中，又是每一時、每一刻地又不斷不斷地逐漸耗盡。

就像這個蠟燭在燒，不斷不斷地減少，隨著我們的呼吸、隨著我們的心跳，我們的壽命就像蠟燭的長度，不斷不斷地減少當中。所以這個壽命的總量大多都已經先盡了。尤其我們各位呀，我們現在的年齡，你很難再有再活一樣的這

麼多的歲數了，很難吶！所以“所餘亦無可添”。就是說能夠延長壽命的因緣是很少的。縱然延長，延長也是延長有限。因此是無間地在減少當中，沒有間斷地在減少當中。

下一段：

《入行論》雲：“晝夜不停留，此生恒損減，亦無餘可添，我豈能不死？”。

一樣的道理。就是說：我們的壽命是晝夜不停留的，那麼此生的生命是不斷地在減損當中。那麼也“無餘可添”，沒有辦法去增添它的。“我豈能不死”呢？不可能的。

下一段：

又此應由眾多譬喻而作思維：譬如織者織布、待殺之牲步步趨近宰場、牧童驅趕畜類，令無自主返住所等。

我們可以用種種譬喻來做思維，因為譬喻可以幫助你生起覺受。因為譬喻是你眼前看到的境界，你有覺受。然後將這個覺受移植到“死無常”這個事情。像什麼呢？譬如：“織者織布”——織布的人織布的這個意思是一樣的。就是說比如：要織一百匹的布，當他每織完一部分的時候，就離完工的這個日期呀，越來越近，這叫“織者織布”。他織完一匹就剩九十九匹，他織完一尺啊，就剩九十九尺。他織完兩尺，就剩九十八尺。我們壽命也是一樣，你每過一年，或每過一時、每一刻，那麼就離死亡越來越近。

第二個“待殺之牲”。牲畜步步趨向宰場。

或者像第三個“牧童驅趕畜類，令無自主返住所等”。他沒辦法自主的，像牧童趕著的那個牛啊，趕羊啊，它沒辦法自主地回到它住的地方。

所以在這個經典裡面，有一次佛陀帶著阿難尊者，從城外往城裡走。然後

看到也是個牧童趕著一群牛啊，往城裡走。為什麼？這個牛是養在城外的，趕到城裡就要帶去宰殺的。但是因為那個牛的數目很多，大家在一起走的時候，互相你推我、我推你啊，你蹭我一下、我頂你一下。大家很擠呀，所以大家還在那邊打鬥不停。佛陀說，我們眾生不就是也是這樣子嗎？我們都是被驅趕走向死亡的盡頭，就像被牧童驅趕的牛一樣。但是也還是一樣，你蹭我一下、我頂你一下。特別在僧團裡面，或在世間法也是一樣，那麼你弄我一下、我弄你一下。大家一樣都是平等的，都是被驅趕到那個屠宰場，驅趕到死亡的盡頭。但是大家在裡面鬥啊，鬥啊，鬥啊。

所以就像我師父說：想一想，這有什麼意思呢？所以為什麼前面講觀修“死無常”很重要？你觀修“死無常”的時候，你再想“我跟人家競爭、跟人家鬥，那還有什麼意思呢”？就算別人對我怎麼的，那麼你要去反擊呀，報復呀，一點意思都沒有。一想到這個牛的譬喻，被趕到屠宰場的牛的譬喻，就想到沒什麼意思，還是多積集來世的資糧，多積集淨業的資糧啊，這個要緊。

下一段：

**《大遊戲經》亦以多喻而雲：“三有無常似秋雲，眾生生死同觀戲，眾生壽逝如空電，如崖瀑布速疾行。”**

我在觀“死無常”就是特別喜歡觀修這個偈頌，這有四個偈頌：

“三有無常”——三界的無常就像秋天的雲。秋天的風很大，把空中的雲往前刮、刮、刮。臺灣可能沒有那麼明顯，你要是說到大陸北方去看就比較明顯。秋天的雲、冬天的雲啊，被吹得往前刮，一直往前走，它是不會停的，也不可能回頭的。

“眾生生死同觀戲”——眾生生死呀，輪回當中，就像演戲一樣。一下演

乞丐，一下演國王。換了戲服，只是演的戲不一樣。我們一下到三惡道、一下到人天，就像脫了戲服，演不同的戲而已，沒有個真實性。我們現在大家都在演戲，每個人都演得很入戲。“我要爭取我的什麼，我要得到什麼，我不要什麼……”大家就是爭得、演得很入戲呀，那實質上就像觀戲一樣。

“眾生壽逝如空電”——空中的閃電，眾生的壽命的逝去，就像空中的閃電一樣。空中的閃電是很短的，你看整個黑暗當中閃電是一剎那，很短的。我們眾生壽命就算你活到一百歲，相對於整個輪回的壽命啊，整個輪回當中這個生命啊，生生滅滅，就像空中一剎那閃電一樣，非常的短。所以想想真的是沒有什麼好特別去執著的。這麼短的就像閃電一樣的壽命，一下子就過去了。

“如崖瀑布速疾行”——從懸崖上直瀉而下奔向大海的瀑布，這個水流啊，它一直奔向大海，是不會停的。你看隨著我們的呼吸、隨著我們的心跳，我們是很努力地、很快速地奔向死亡的盡頭。

你常常去想這些譬喻：織布的譬喻、瀑布的譬喻，去想一想，然後就想你的生命也是一樣，那很多煩惱就不會起來了。

好，今天講到這個地方。

向下文長，付在來日！

回向！

聽打：普現

校對：悟卉 普泰 普靈

201703 法義研習小組校對稿