

0015 菩提道次第略論 20140602-a

主講法師：上良下因法師

2014 淨律學佛院

《菩提道次第略論》

監院法師慈悲！

諸位法師、諸位同學，阿彌陀佛！

首先請大家發菩提心。為了利益如虛空般的如母有情，我們來聽聞佛法，同時呢，依著“聞法儀軌”，我們能夠如理如法地來聽聞。

各位請翻到講義第六十七面，最後一行，這個地方呢，我們接著講觀死無常的三根本九因相當中的第一個根本“決定死”。

那麼“決定死”當中的第二個：

思維壽無可添，無間減少。

我們現在思維這段的内容，所謂子二的“思維壽無可添，無間減少。”就是說我們從一開始入胎，就決定要逐漸地走向死亡，那這個叫做“無間減少”的意思。這當中，從理論上來說，我們知道這個道理；接著呢，又舉多種譬喻來幫助我們生起這個覺受。像織布的譬喻，或者待宰殺的畜生的譬喻，乃至“三有無常似秋雲”等等的譬喻，透過譬喻來幫助我們生起這種相連性，生起覺受。

最後看底下的這個總結：

又如雲：“若有略能向內思者，一切外物無不顯示無常。”

這個地方總結就是說，我們能夠透過前面的這些理論也好、譬喻也好，去觀察。所謂“略能向內思”，所謂“向內思”就是說你不要只是眼睛追逐外在的塵境，色聲香味觸五塵境界，跟著它跑，這個叫做向外攀緣。那麼所謂“向

內思”，就是說你從這個境界當中去體會它的無常性——外面的季節，春夏秋冬的變化；一天當中有早上跟晚上的差別，早上的溫度跟晚上的溫度有各別不同，乃至於我們的身心也是剎那剎那的無常生滅當中。這個就是以無常的智慧去遍觀一切的境界，這叫“向內思”，而不是向外放。這個地方說只要你稍微略略地向內思的話，你就會看到“一切外物無不顯示無常。”所有的境界都被無常所吞沒。這是第一個，往內思。

第二個呢：

故由多門多次思維，便能於此生起定解；

第二個就是說，你要從“多門”的“多次思維”。我們剛才講要向內迴光返照，觀察無常，這是第一個。那這種無常不是只有一次、兩次，而是要“多次”，而且甚至要“多門”。前面的理論也好、譬喻也好，都是從多門進入的，多個角度來切入無常的道理。多門的好處就是說，可以幫助我們從不同角度去思維，那麼這個時候可以加深我們對法的理解跟印象。“多門多次思維，”便能夠生起定解。

若略思維，則不能生，故無利益。

就是說，如果說你只是知道這個道理，然後稍微看一看——今天知道死無常，稍微看一看，“有道理”；過兩天又忘了，再也不提起了——那這樣子的話，這個法門對我們就沒有利益了。

底下說：

如噶瑪巴雲：“汝說思已未生，汝何時思？晝日散亂、夜則昏睡，莫說妄語！”

這個有人說啊，有人問噶瑪巴雲尊者說：“我思維死無常，但是生不起定解、生不起覺受。”就像有的佛教徒啊，我們教他這個方法之後，他們去修，

也會說“我生不起覺受”。這個地方，噶瑪巴尊者他說，你說“思已”沒有生起覺受，事實上你哪有真地去思維呢？白天散亂、夜間的時候昏睡——不要打妄語。不要打妄語說你思維了，還是沒有覺受。

事實上，我們什麼呢？你可能一天當中你也不是沒有思維。你可能早晚課，好的話，早晚課稍微想個十五分鐘。然後呢，其它白天時間就是沒有常常往內思，然後沒有從多門，多次思維。這個不只是說你在盤腿的時候，你平常的時候也要常常去觀察，觀察這個事情。那我們讓這個內心吶，相續在熏這個業種子。相續地熏業種子的時候，你這個業的種子才会有力量，才会有辦法生起覺受。

其實所有的觀修都是一樣，從前面的依師之理，到後面的毗婆舍那，空觀，都是一樣的。那就是剛開始你就是要先熟練，熟練之後就要常常地去觀察。而且有時候，你不止是說早晚課，腿一盤才觀察。你平常的時候，在吃飯的時候也可以想一想。散步的時候、洗澡的時候、經行的時候……都可以想一想。

下一段：

非僅于命終時為死主摧而往他世，縱於其間，亦無不減壽命之時，故從入胎，便無剎那能暫停留，唯是趣向後世。

底下結勸啊，勸勉我們不要貪著于現世。裡面宗大師他說，我們要觀察：我們不是在命終的時候，才被“死主”——“死主”是說啊，說是說閻羅王，事實上就是我們業力。不是在臨終的時候才被死主所催促而往他世投生。事實上，你要觀察，不是在面對死亡的時候，才有死神的逼迫。事實上在期間，從我們一開始就是這樣子。沒有不減壽命的時候。

所以底下說從“入胎”，“便無剎那能暫（時）停留。”所以，這個死神的催促，事實上是從我們“入胎”一剎那開始就開始了。所以一般的人，看到

嬰兒生出來很快樂，歡慶吶，很值得慶祝的事情。但事實上呢，嬰兒他從一“入胎”的時候，他就一步一步地走向死亡了，被死神催向死亡了，事實上也沒有什麼好快樂的。

“唯是趣向後世。”我們從過去也好、現在也好，乃至未來也好，從我們現在一“入胎”到面臨死亡的時候，都是一樣，被死神一步一步地驅趕向後世。就像牲畜被趕到屠宰場意思是一樣的。

故於其間命存之際，皆為老、病使者所牽，唯為死故導令前行，是故不應于命存時，妄執能住現前、不趣後世而生歡喜。

所以我們即使在命存的時候，也是被老病的這個“使者”所牽引。像閻羅王使者公案吶——有人他死了之後見閻羅王，他跟閻羅王抱怨說啊：“您老人家怎麼不早通知我。”閻羅王說：“我怎麼沒有通知你？比如當初你年紀五十幾歲，你頭髮開始髮鬢變白的時候，這不就是我第一次通知你嗎？後來年紀再大了，牙齒動搖，是第二次通知啊！後來眼睛看不清楚、脫髮，整個蒼白了，這個也不是通知嗎？”這個都是閻羅王的通知。這個是老病的“使者”在牽引我們往前走。

“唯為死”的原因啊，使者他的目的是為了使我們趨向死亡，引導我們向前走。

所以底下說，我們不應當、不應該在命存的時候，就是現在啊，“妄執能住現前、不趣後世而生歡喜。”所謂“妄執”就是說我們心中的顛倒想。

我們心中總是感覺好像……我們現在有很多的計畫，很多的事情要做。古人說啊，“人生不滿百，常懷千歲憂”。不要說未來，前兩天監院跟我講啊，（他）同學的每個禮拜的假期，絕對不能動，動的話會很嚴重——每個禮拜放假呢，如果把它扣掉的話，他心會不安住啊。為什麼？因為大家平常的時候，就開始

在計畫假期的時候要做什麼。如果被扣掉的話，心就不安定了。

這就是什麼呢？“妄執能住現前，不趣後世而生歡喜。”就是這個道理。當你常常觀修死無常的時候，不只是聽我講，你常常觀修死無常，長時間、長時間觀察的時候，你的假期你不會去想說“我要幹嘛、幹嘛的”，只會想“我怎麼好好用功”，只會做這個事情。那麼你這樣子的話，就不會老是覺得說身心很羸弱了。因為你的心是收攝的，心是趨向一個境界的。好，不要說太多了。

下一段：

譬如論中說從高峰墮下未至地前，空墜之際不應歡喜。

這是個譬喻，很好啊。它說啊，在論中舉個譬喻：你從高峰墮下來的時候，沒有到地面之前，“空墜之際，”從空中墜下來的時候，你不會哈哈笑吧，“哈哈——”不可能啊。不會哈哈笑說“我現在很快樂”，不可能啊。因為你是要快到墮到地面去了，就是這個道理。

所以就是說，你要常常想，我們現在就像高峰墮下的情況是一樣的。我們只是還沒有墮到地面而已，並不代表我們沒有在往下墜。終有一天會墜到地面，粉身碎骨的。“不應歡喜”就是應當好好安住、用功。

《四百論釋》引經說雲：“人中勇士初夜時，住於世間母胎中，彼從此後日日中，無暫息趣死主前。”

在《四百論釋》裡面引經典，他說啊，“人中勇士”，這“人中勇士”指的是國王，因為這個是佛陀對國王的現場的開示——“人中勇士”（也就是國王你啊），在初夜的時候呢，住在世間的母胎當中，但事實上從初夜住在母胎當中開始。“彼於此後，”從那個時候開始，“日日當中，無暫息，”沒有暫時止息地趨向死主之前。一步一步地趨向閻羅王這個死主之前。

這些開示就是說，根據我們的大綱表，你在觀修的時候，你都可以根據這

些譬喻也好，或者經論的開示也好——比如說你要對《四百論釋》這段文特別有感覺，特別把這句話拿來觀修；你要對空中墜下的譬喻特別有感覺，去思維“空墜”的這個譬喻，等等的。就是理論加上譬喻，剛剛講的，多門、多次思維。在平常坐中的時候，離開座間的時候，也是一樣。

各位可以這樣，比如說我們現在在教死無常觀，那這個階段呢，這幾個禮拜就專注地去思維、觀察死無常觀。因為我剛講完，你印象最深刻嘛。剛剛講完，印象最深刻，你就可以根據這個大綱，比如說我開始講死無常觀的時候，你就根據這個大綱，然後去觀修。觀修它的內容，然後配合經典的譬喻跟開示。

看

子三，思維生時亦無閒暇修學正法而死。

這是決定死的第三個因。就是說不要以為我們壽命很長。雖然說一步步是趨向死亡，但壽命很長，“算命師說我可以活到八十幾歲，能夠活到九十幾歲”，壽命很長。因此之故呢，我就很多時間修學正法，事實上不是的。

看底下文：

縱能至前所說壽量，亦不應當執為有暇。

縱然壽命能夠到前面所說的壽量，這種長壽的壽量，也不應當執為：“我是很有閒暇來修行的，修行吶，不急，很有閒暇的。

底下舉了例子說明：

如《入胎經》雲：初孩童時，十年不生應修正法之心；後衰老時，二十年中無力修學正法；

先看到這裡。像《入胎經》裡面舉的例子來說啊：孩童的時候，小孩子，十歲以前，不會生起“應修正法”的心。如果能夠像玄奘大師啊，做小沙彌，十歲不到，看到其他小沙彌在玩啊，就能夠告訴他們：“人命無常，趕快修行。”

這種小沙彌很少啊。

我曾經以前親近一個仁波切，藏族仁波切，他說他那個轉世的活佛，小孩子，認證之後轉世的活佛，也是由師長來帶。師長在帶的時候也是一樣，有時候小活佛不聽話，一定要打。因為小孩子總是愛玩，也是拿那個藤條要打，他才會聽話，這小孩子都是一樣。那何況我們普通的人，更是一樣。

然後，衰老的時候，最後的二十年中，“無力修學正法”。假設你活到八十歲或九十歲。可能最後六十歲，七十歲開始，這個身心衰敗，比不上年輕的時候。不要說六七十歲呀，像我們現在四十幾歲，快五十歲，感覺就是不一樣。各位回憶一下，真的是不一樣。所以經典說“老來無三昧”，就是這個道理。《涅槃經》說的，人生最後二十年當中，身心衰敗，也沒有能力來修學正法。

再來看下麵：

中間又以睡眠虛度其半，病等亦耗多時，能修正法時日唯有少許。

中間扣掉睡眠，睡眠時間扣掉一大半，一天如果睡八個小時，那至少就扣掉三分之一的生命了；還有包括生病，“病等”，“等”就包括散亂，包括你起煩惱，這一切一切的很多的這種雜緣，包括我們自己跑出去玩啊，幹嘛的，“亦耗多時”。所以能修行正法的時日，只有少許。

所以在《廣論》裡面，古德舉個例子，他說算一算啊，比如說：前面十歲太小，不懂得修法；後面二十年不懂得修法；中間的時候，假設中間有五十年，東扣西扣，吃喝拉睡，還有工作，扣掉最後，能夠用功的時間可能五年左右。那個是幾十年的生命當中，東扣西扣，能夠修行的時間那是很少的。

各位可以自己下去算一算，這是一個很簡單的數學題。比如說你現在多少歲，假設吧，你可以活到八十歲，這算很不錯了。那你算一算一天用功的時間多少時間，那你就可以知道我們到底還剩下多少時間，幾個月？還是幾年？真

的可以用在佛法的修行上。看到之後你就會有感覺了，那個時候就不會覺得好像“時間特別長，不急！”那時候看著那個資料，你去算一算就有感覺了。

第二段：決定“必須修學正法”

這是第六十六頁的癸一，思維定死分二。“思維定死”就是說，三根本的第一個根本嘛：“決定死”嘛。那麼“決定死”當中分為三個因相，子一、子二、子三，三個因相。思維這三個因，所以“決定死”。生起“決定死”的這個覺受之後，透過這三點觀察之後，最後告訴我們自己，“必須修學正法。”這個是種內心的“決定想”。

因為你觀察人的壽命是無間地減少，乃至這當中，能夠修行的時間又這麼短，然後同時觀察第一個，不論什麼時間、什麼地點、什麼身份都會死，這個時候就會生起一個感受，我們剛才講你這個時候就有覺受了，知道，“哦，真的，我們是會死的，不是不會死的”。既然會死的，就必須要修學正法，任其生起堅定的、決定的想法，這個意思。

看下麵的文：

現世一切盛事，臨命終時唯成念境，如夢醒後念一夢中所享安樂；

“現世一切盛事”，你說你是多麼大的大法師，或者呢，你有多大的福報、你有多大的智慧，這個都屬於“盛事”。“臨命終的時候唯成念境”，“念境”就是說你回憶的一個部分。我們在臨終的時候就像跑馬燈一樣，一生的善惡很快地顯現出來，那麼一生榮耀的事情都變成念境。就像什麼呢，夢醒之後呢，憶念夢境當中所享的安樂。夢境當中很快樂，夢醒了全部都是念境，都是回憶的一個部分而已了。

我們去體會、體會，這是什麼感覺。

應生此念：“倘若死敵定將到來，何故貪愛現世欺誑之事？”

應當生起這樣的念頭啊：如果死亡的大敵決定將會到來，我們為什麼還要貪戀現世這些欺誑的念境呢？你說大法師度多少的眾生，或者我多有智慧，或者我在家怎麼、怎麼的，或者我多有福報，或多麼的莊嚴，多麼的什麼的、什麼的，這個都屬於“欺誑之事”。因為就像夢醒了之後，什麼也帶不出夢境當中。

如此思已，應多立誓—決定“必須修學正法”。

透過這個三個因，決定死的三個因去觀察，然後這個時候去思維之後，應當多多的立誓。所謂“多立誓”就是說，你這個時候會生起強烈的感受。生起強烈的感受之後，你就會很殷重的，而且會常常立下誓言。什麼呢：我決定要修學正法，必須要修學正法。

那麼這個是唯一的出路啊，其他沒有出路了。

就像以前我師父說啊：“良因師，你出家之後就沒有退路了。”修習正法唯一的退路了，再也沒有退路了。

《本生論》雲：“嗟乎世間惑，非堅不可喜，此睡蓮盛會，亦將成念境。”

在《本生論》裡面，談到佛陀的本生，過去生的故事啊，他說啊，佛陀過去生曾經降生在印度的“王種”，王族的家族裡面。然後呢，當地有一年一次的睡蓮大會。一年一度睡蓮大會的時候，他們也邀請王子去參加。王子參加的時候，看到睡蓮盛會當中，大家儘量嬉戲啊，遊樂啊，非常快樂。但是王子俗世的善根，他憶念死無常啊，覺得這個事情啊，真的是一點意思都沒有，內心感到非常厭惡。

因此說下這樣的開示：他說“嗟乎世間惑，”這個“世間惑”指的是世間的被煩惱所迷惑的眾生啊，叫“世間惑”。那就是我們一般的人啊，世間惑。

“非堅不可喜，”我們所遇到的這些快樂的盛事，我們人世間認為的快樂

的盛事呢，它不是堅固的。這樣不堅固的，有什麼值得歡喜的呢？乃至於“此睡蓮盛會，”這一年一度的睡蓮盛會，它明天也將成為念境，也成為回憶的一部分了。今天很快樂，明天吶，酒醉飯飽，什麼也帶不走。

所以觀察決定死的三個因之後，我們心中就是很堅定地告訴自己：所以我必須要修學正法。當然你透過三個因之後，你生起覺受，你再說“我必須修學正法”，那時候很堅定的誓願就能生起來。你這個心念改變，你的業就改變了。

看到

癸二的思維死無定期

“死無定期”就是三根本的第二個根本。就是說不僅是會死的，同時啊，什麼時候死還不知道，更嚴重的是這個。

分為三段：

第一段，要每天生起念死的心。

今日以後百年以內，死定到來，然于此中何日到來，無有定期。

從今天以後，乃至我們現在各位聽法的現在到“百年以內，”“百年”指的是人死掉，不是一百歲。人到百年死掉以內呢，這死亡是必定要到來的。然而這當中，什麼時候到來是沒有決定的日期。

如今日中，死與不死皆不確定，然心應執將死方面，生起今日定死之心；

那事實上我們觀察今天當中呢，“死跟不死呢，皆不確定”，就兩種可能嘛。比如說我們下課之後，我們有兩個可能：不會死；還有會死掉——就這兩個可能，這是不確定的。

但是我們的心呢，應當常常執持我們將死這方面，也就是常常去想：生命是無常的，隨時會死，要常常去執持這件事情。“生起今日定死之心，”就是說生起今天決定會死，或是將死的這樣的一種心態。

底下解釋。為什麼呢？從兩方面來解釋。

第一方面：

若心執著不死方面，念於今日不死，則僅籌備久住現世，而不籌備後世之事，於此中間為死主執，終須心懷憂悔而死。

第一個從反面來說，我們要老是想“我不會死，今天不死、明天不死，我還可以活八十歲、九十歲”……這個時候我們就會“籌備久住現世，”既然我能活到八十歲、九十歲，可能還有好幾十年的時間。“好幾十年的時間，我還可以怎麼發展啊，什麼事業，我還可以做很多怎麼快樂的事情，那麼哪個地方還沒有玩，趕快去玩”……就是“籌備久住現世的事情，而不籌備後世的事情”。想啊，“放逸一點沒有關係，反正我還可以活很久”。

因此“於此中間為死主執，”如果在這個當中——算命的說你可以活到八十幾歲，但人有橫死的因緣。今天講九橫，九種橫死的因緣。算命師這麼說，但是有時候因緣是會改變的，突然“為死主所執。”這個“執”就是帶走，被死主所帶走，這個事情也是有可能啊。

也不是說“今天我是一個修行人，我學佛的人，我就不會突然橫死”。你看目犍連尊者怎麼死的？他就是突然被木棒外道打死，業力現前，突然死掉。

學人有一次偶然因緣，看到一個西天印度傳承的這個祖師啊，可能是到二十七、二十八代，這個祖師當中，有兩位祖師就是突然橫死的，包括龍樹菩薩弟子，還有最後一個祖師，都橫死的。橫死是什麼呢？龍樹菩薩弟子提婆尊者，他是被外道殺死的。然後呢，為什麼傳到第二十幾代就停了？因為最後一個祖師是剛好碰到印度滅法的因緣，他被國王殺死了，然而全身流出白色的乳，血啊。因為聖人嘛，他被殺了之後，他流出的血不會是紅色，是白色的。所以呢，傳到這一代就斷了，因為碰到滅法的因緣。

各位想這個大成就者，目犍連啊，乃至這些傳法的這些祖師們，這都是聖人啊，有的還是法身大士，都還會遇到橫死的因緣，何況我們呢？

所以，在這當中啊，“為死主所執”所帶走。“終須心懷憂悔而死，”為什麼“憂悔”啊？平常沒有準備嘛。總覺得說“我可以活到七八十歲、八九十歲”，結果都沒有準備。

“後世”，往生淨土的事情。等到障礙現前的時候，心也沒有準備，對阿彌陀佛佛號念不出來，沒有感覺，然後念阿彌陀佛的佛號就覺得很煩。

這個可能各位要是有去助念什麼，你去看看就知道了，覺得很煩，念不下去；或者念是念，但是呢，有口無心。那這個時候就“心懷憂悔而死”啊。

這是第一個，執著“不死”方面有這個過患。

看第二個：

若日日中為死籌備，則能成辦眾多後世義利，縱不即死，造作此事亦為善哉；若即死者，則此尤為必須。

相對來說呢，如果能夠日日為死而來籌備，每一天，乃至每一時、每一刻提醒自己“我是將死之人”，就像印光大師說的把“死”字貼額頭上，想到“我是將死的人”，這樣子就能夠成辦眾多的“後世義利。”能夠常常這樣子想，你就能夠放下對娑婆世界的執著。然後呢，生起對極樂世界阿彌陀佛皈依的心，這個就是“後世義利。”

縱然不即死，那麼“造作此事也是善哉”，因為你能夠修死無常，你心能夠放下對的塵勞的執著。你這個時候再修行其他的法門，其他下士、中士、上士，乃至毗婆舍那，這一切法才能夠成就。念死是一個基礎。

“若即死者，則此尤為必須，”假設真的如你所想的，中間有橫死的，那這個真的是必須的，就是因為你心裡有準備的。

就像我們上次講的，上等根機的人，面對死亡的時候，他內心是歡喜的——因為再來要往生極樂世界、蓮花化生。因為你已經常常憶念極樂世界的功德，所以對於將去極樂世界，你內心是歡喜的。

就像以前我們大學畢業的時候，有些同學想要去美國，整天想美國的好、看美國的節目、學美國人講話、做美國人的動作，全部是學美國的那些東西，所以當他如果要去美國，他的內心是歡喜的，絕對是非常的歡喜的，可想而知。當然去的時候是不是真的那麼好，就是另外一回事啊——至少他心態是很歡喜的。

那有的人會講，我這樣整天想我會死，我會不會馬上就死掉啊？——其實不會的。如果說像世間的人，他念死，那種杞人憂天，他整天念死，內心憂愁苦悶，那有可能會因此短命，有可能。因為為什麼？加持嘛。整天用煩惱心來加持，那確實有可能會減短壽命，減短壽命也不是往生。

但如果說今天你念死了之後，因此之故放下世間貪瞋的煩惱，而提起佛法正念的話，你不會說因為念死而構成一個速死的一個業，還不至於。反而因為你常常念死無常，反而你身心的狀態，精神狀態能夠提起來。

（二、說明原因。）

“思維死無定期”當中分為三個因，

子一、思維瞻部洲者壽無定量故死無定。

子二、思維死緣極多、活緣微少。

子三、思維身極脆弱故死無定。

看子一的部分：

（思維）瞻部洲者壽無定量故死無定。

總說，俱盧洲者壽量已定；諸餘處者，各自能住壽量雖無定準，然多有其

定量。

就攏總的來說，根據《俱舍論》的說法，生長在北俱盧洲的話呢，壽命已經決定了，都是一千歲。不像我們南瞻部洲，有什麼小劫、什麼減劫啊，增劫啊——減劫就是說，從八萬四千歲開始，每隔百年減少一歲，一百年減少一歲，最後減、減，減到十歲，這叫減劫；增劫就是說，從十歲，每隔一百年增加一歲，增至八萬四千歲，增劫。一來一去就是一小劫，這是南瞻部洲哦。北俱盧洲的話，就是壽量已定，就一千歲。

“諸餘處者，各自能住壽量雖無定準，然多有其定量。”什麼意思呢？根據《俱舍論》的說法，西牛賀洲壽命五百歲，東勝神洲壽命兩百五十歲，各自減半再減半，就是說他各自能夠住的壽量，“雖無定準”，沒有那麼準確，一定五百、兩百五，但是大多“有其定量”，就是橫死、突然短命的因緣比較少。你看他壽命這麼長，比我們長，就知道，一千啊，五百、兩百五，就知道他們福報肯定比我們大。福報比我們大的話，橫死的因緣相對一定少很多。

下一段：

瞻部洲者壽極無定，最初亦有無量歲者，最終則以十歲為壽長際；縱于現今，老、幼、中年之人，於何時死，亦無定數。

“瞻部洲”就是南瞻部洲，“壽量極為不定”。就是我剛才講的，增劫和減劫。比如說在減劫的時候，在小劫減劫初的時候，人壽“無量歲”，實際上是八萬四千歲。到這個減劫最後的時候，“則以十歲為壽的長際”。

就是說因為我們南瞻部洲的眾生啊，也就是我們地球的眾生啊，心是變化的比較快。所以你看尤其越到這個時代，變化越來越快。以前比如我們小的時候，十年算隔代；現在可能五年就算隔代了，差五歲就差一代了。所謂“差一代”就是說他的思想、他的行為，各方面已經不一樣了。就是南瞻部洲的地球

眾生心思變化很快。變化很快的話呢，為什麼減劫——因為人往下走是容易的，很容易的，所以就一直變壞、一直變壞。從八萬四千歲的平均壽命，到十歲的平均壽命，這個是減劫。好，這個叫壽無定。

再來呢，“縱于現今”，假設我們現在（在佛陀時代的話，平均壽命是一百歲）距離佛陀時代超過三千年左右，其實不是兩千五百年哦，最近科學家發現不止兩千五百年，差不多有三千年。那麼，那等於說現在平均壽命是七十歲。平均壽命雖然說是七十歲呢，但是“老、幼、中年之人，於何時死，亦無定數。”所以，也不一定。

比如說各位有機會到墳墓去看一看，有的墳墓，墓碑有附照片的，去看一看就知道了，真的確實如此啊。有小孩的、有年輕的，都有的。

《俱舍論》中亦雲：“此中壽無定，末十初無量。”

這是一個總攝，《俱舍論》中，總攝前面的意思它說，“此中”就是南瞻部洲當中的壽命是不決定的。這個“末十”就是劫末，減劫之後，最終的壽命是平均十歲。那麼劫初是無量歲，或者說八萬四千歲，或者無量歲。

應當作意：“上師或友伴等，壽未窮盡，忽由內，外死緣致死。”念我亦是此法，數數思維。

前面是說理論，就說從理論上觀察，南瞻部洲的人壽命是不決定的。那底下就是說，我們事實上觀察修的方法，您去作意想：你過去的，你的上師，或者你的友伴，或者你的親朋好友，誰、誰、誰，他在壽命還沒有窮盡的時候，就是還沒有到老的時候，“忽由內，外死緣致死。”“內”就是內在的四大不調的等等原因，“外”就是外在的有情、無情的因緣，待會會介紹。死緣，因此而死掉。

所以，在觀修子一這一科的時候，你從兩方面來觀察：第一個觀察南瞻部

洲的眾生壽命本來就是不定的，這是經典的聖言量，第二個呢，你就觀察你的現量，現量觀察，“過去我的誰、誰、誰，師長、朋友、親戚，誰、誰、誰，在年輕的時候，或者中年的時候，不該死的時候就死掉”。從現量的例子上去觀察，生起覺受。

然後接著呢，“念我亦是此法，”看看別人啊，就要想想自己啊，也是一樣，被這個死無常的法所籠罩，所以要“數數思維”，“數數思維”這件事情。

子二、思維死緣極多、活緣微少。

於此生命，有情、非有情之危害甚多：為人、非人、魔類所傷，及畜生類於此身體、壽命多種損害之理；如是內諸疾病、外諸大種危害之理，皆應詳思。

那這個地方的話呢，我們剛剛講“外跟內”，對不對：外內死緣。首先我們剛剛念的是外面的死緣。外面的死緣又可以分為兩類：第一，有情的因緣；第二，無情的因緣。“於此生命，”我們這一期的生命，有情，還有無情的“危害甚多”。

先講有情的損害：比如說你的怨親債主，過去生的怨親債主，今生投生為人；或者非人的鬼神；或者魔類，夜叉之類的魔類，所傷；或者畜生類，山上的毒蛇、毒蟲，所傷。因此呢，“壽命多種損害之理”。這是一類，外在有情的危害的因緣。

或者呢，“如是內諸疾病、外諸大種危害之理，”身體裡面的疾病，病毒，或者黴菌，或者細菌引發的疾病；還有“外諸大種，”地水火風四大種危害之理。所謂“外諸大種”就是說，外面的地水火風四大的危害，地震、水災、火災、風災，像颱風啊，龍捲風的風災。“危害之理，皆應詳思。”

所以觀修的時候先觀外在的，第一個有情的因緣，第二個是無情的因緣。

再來觀察內的：

又身須由四大種成，彼等亦是互相危害，諸大種界若不均衡、有所增減，便生疾病，奪取生命。

接著觀察內的，內在的死緣。身是由地水火風四大種所構成的。那麼“彼等亦是互相危害”。

經典裡面譬喻，我們身體裡面的四大，就像四條毒蛇一樣。四條毒蛇放在一個木盒子裡，平常時候誰也不敢動誰，保持一種恐怖平衡。但只要有一個人超越平衡的時候，這個時候四蛇就互相傷害了。就說我們地水火風的四大本來是平衡點，但若有任何一大突然超過平衡太多（太少）的時候，那麼“諸大種界若不均衡、有所增減，便生疾病”。

這我們過去在《小止觀》當中有講過，地大如果太大會怎麼，地大太少會怎麼的，差一點都是不行。“便生疾病”，乃至於會“奪取生命。”

所以底下說：

彼等與己俱生而有，故見身體、壽命雖似堅固，然不可信。

“彼等”，四大。四大種與我們這個色身“俱生而有。”所以我們看到這個身體，壽命看起來很堅固，然而是不可信的。

外在的死緣，內在的死緣，很多的。

所以，底下引經典的說明：

《大涅槃經》雲：“言死想者，應知於此生命，恒有眾多怨敵圍繞，一一剎那漸令衰退，全無一事使其增長。”

《大涅槃經》裡面說，所謂“死想”就是說，去想在這個生命當中，有很多怨敵圍繞著我們。你就想你這個色身是唯一的，但是呢，有很多內外的障緣，內在就是色身內的四大，這個事實上也是障緣。我們剛才講，一個失去平衡就全部毀了。外在的包括有情的、無情的。那麼這一切一切都是怨敵。

我們色身一個，但是怨敵卻是無量無邊，圍繞著你唯一的色身。所以，想想也是很危險的。

因此，“一一剎那”使我們色身“漸令衰退，”那麼“全無一事使其增長，”使我們色身能夠增長的因緣是沒有的。

所以底下說：

《寶鬘論》中亦雲：“住於死緣中，猶如風中燭。”

我們就像風中的蠟燭一樣，飄飄搖搖的，風稍微大一點的話，那麼蠟燭就熄滅了。所以，你說這些“死緣”，你看比如說，人、非人、畜生，或者地震啊，各位我們大家都經歷過地震這些的，隨時任何一個因緣都可以容易地就把我們生命奪走，非常容易的。所以就像風中的蠟燭一樣，是不牢靠的。

以上是觀察死緣極多。

第二段呢，是觀察活緣極少：

又存活即“趣向死亡”之義，是故活緣雖多，然不可信。

這個“存活”，就是活緣。雖然所謂的“活緣”，雖然有“活緣”之具，飲食啊，藥物啊，等等“活緣”之具，但是它的另外一個意義，也是趨向死亡的另外一個意義。它可能可以減緩你趨向死亡，但是所謂的“活緣”，滋潤下去的結果，也是趨向死亡，所以它也是趨向死亡的另一個意義。所以“活緣雖多，然不可信。”

這個道理我們下堂課再來說。