

本会所提供之电子档，皆可免费下载。
但不得擅自加注、修改、增删、贩售。



天台教观纲宗 讲记

【净界法师主讲】



天台《教观纲宗》讲记 019

目录

【182】藏教的出离心这个教法，对净土宗是相当的重要！	1
【183】你的人生只有这几个情况：无常、苦、无我，最后毕竟空！	7
【184】最美好的生命不是来生的人天快乐，而是一种寂静的状态！	11
【185】你要知道，生命出现快乐或痛苦，它的背后是有轨则的！	20
【186】知因缘所生法，皆悉无常无我！	26
【187】要是感受不了无常，那你娑婆世界就很难放下了！	27
【188】你要把无常无我不断地在心中熏习！	34



天台《教观纲宗》019

壬三、修行位次（六即）

【182】藏教的出离心这个教法，对净土宗是相当的重要！

诸位法师慈悲！陈会长慈悲！

诸位菩萨！阿弥陀佛！

请大家打开讲义第三十一页，我们看到第一科的理即佛。

前面讲到藏教的基本教义，以下说明藏教的修行位次。

藏教的主要教义是强调业感缘起，它说明我们在人世间的一切的遭



遇，包括悲欢离合，这么多的差别，主要是个人过去的业力所主导，“万般皆是业，半点不由人”。所以离开我们过去的业力，生命就无有少法可得了。

业力来主导人生的概念，就产生了两种的心态：

第一种，就是人天乘的增上心。人天乘的人所接触的也是业感缘起。增上的意思就是说，既然今生的生命是过去的业已经成熟而创造出来的，是不能改变了，所以就放弃了今生的享受，把所有的希望放到来生。他今生努力地克制自己的欲望，忏悔业障，积集资粮，他的目的是创造一个美好的来生，让自己来受用。

人天乘的思考模式，它是以世俗谛的因果果报为住。虽然他不像我们生死凡夫是活在现在、及时行乐，他的层次比凡夫高了，他的人生诉求是



活在未来，活在他心中所谓来生的快乐。所以他的心态是增上生的，这是第一种，从业感缘起启发的增上心。

第二种，就是二乘人产生的出离心。二乘人看人生就比人天乘的看得更透彻。他说，我现在努力地修学佛法，虽然来生在三界会得到快乐的果报，但是把快乐果报的表相拨开来，会发觉世间快乐的假相背后是有过失的。这种快乐有两种过失：

第一个，不得安稳。因为你在造业时是生灭的，是刹那刹那在造业，所以这个果报当然也是生灭的。这种不安稳就影响、刺激到我们快乐的本质，因为我们希望追求到的快乐是稳定的快乐，这很关键。

我想，没有一个人会喜欢不稳定的快乐，否则这不是一种欺骗吗？在



娑婆世界的快乐是不稳定的，它今天有，突然间可能没有了，会给你产生一种挫折感跟失望。所以这个快乐第一个后遗症是不稳定。

第二个，它具足障碍。当你的心去接触快乐时，它很容易激发你的烦恼、欲望，因为它不稳定。如果快乐是稳定的，我们就不容易起烦恼，反正今天是这样，明天也是这样。所以极乐世界的功德为什么不会激发我们的欲望？因为它稳定。极乐世界的功德是常乐我净的，它经常保持常态，常态的东西不会让你产生贪欲、瞋恚、嫉妒跟高慢。

而娑婆世界不稳定的快乐，很容易激发我们烦恼的活动，因为你没有安全感。一个人没有安全感时，他就会产生各式各样的烦恼出来。当然，你不可能永远停在烦恼，你会采取行动，会造杀盗淫妄的罪业，你最后要

为你的杀盗淫妄的罪业付出惨痛的代价。也就是说，娑婆世界的快乐，虽然会给你暂时的美妙感受，但是，你未来的生命会因为这种快乐的享受，付出更大的代价，譬如美食夹杂毒药，初虽美味，终成大患。

所以，二乘人看人世间的因果果报，他比人天乘看得更透彻。他整个生命的诉求，从业感当中，他的重点在于真谛理，不在因果果报，他趋向偏空涅槃。他认为今生的果报已经是这样了，来生的果报也不可期待，他趋向不生不灭的涅槃，这是他整个生命的诉求。

这种出离心概念，在净土宗很重要！因为到了通教、别教、圆教入了大乘思想，就不再谈出离心了。佛陀认为，你在藏教已经有基本概念了。所以净土宗的祖师，讲到临终的正念，不是说你平常把佛号念好就好，它



关键在于临终你得念好！因为临终的正念是检验一个人成败的最关键时刻，养兵千日，用在一朝。

而临终正念提起佛号时，所谓的正念它必须是顺从本愿！就是你在提起佛号，听到你的佛号音声时，必须有两种心态现前：第一种厌离娑婆；第二种欣求极乐。而厌离娑婆这一块，是需要藏教的法来引导你了，其他的通、别、圆没有这种厌离娑婆的传承。

所以在净土宗，厌离娑婆这一块，基本上是扮演了你临终成败的角色。一个人过不了生死关，很少是因为他不够欣求极乐，大部分都是娑婆世界看不破，放不下。所以藏教传承的教法，在净土宗它能够补足、引导我们如何去厌离娑婆，所以这个教法对净土宗是相当的重要，它也可以说是决



定你临终正念的一个非常重要的基础。

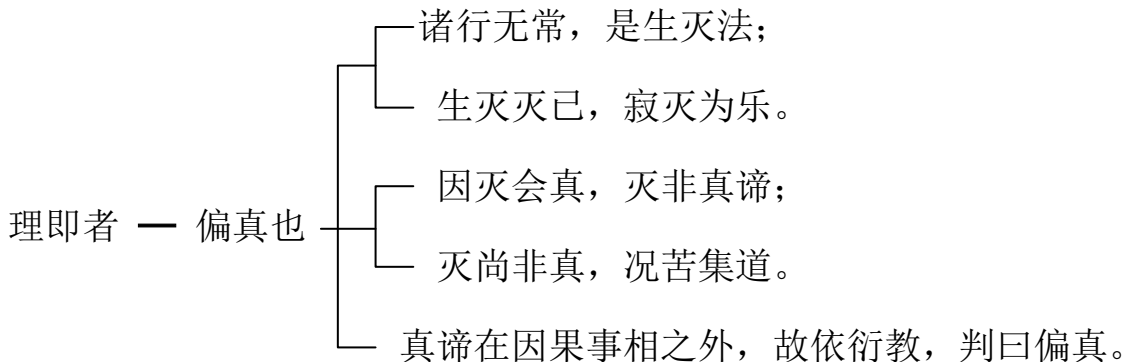
一、理即佛

【183】你的人生只有这几个情况：无常、苦、无我，最后毕竟空！

我们看它的修行位次，它有六个次第。

当我们建立了业感缘起，这个时候“万般皆是业，半点不由人”，我们要经过六个次第的修学。

先看第一个，理即佛。我们先把它念一遍。



一、理即佛。理即者——偏真也。诸行无常，是生灭法；生灭灭已，寂灭为乐。因灭会真，灭非真谛；灭尚非真，况苦集道？真谛在因果事相之外，故依衍教，判曰偏真。

理即佛，这是讲到藏教所依止的理体。什么叫所依止的理体呢？简单地说，就是藏教整个修行的目标。后面的名字佛、观行佛、相似佛就是趋



向于这个目标。

出离心不是藏教的目标，它是个过程。透过出离心引导他的生命，从世俗谛的因果果报而趋向于没有因果果报的偏空涅槃。所以出离心是他的一个方法，但他真正的目的是偏真的涅槃，这是他要的生命状态。

就是在藏教的生命观念当中，最美好的生命不是来生的人天快乐，而是一个无眼耳鼻舌身意，无色受想行识，一种空空荡荡的寂静的状态，这个是他认为最好的生命状态。

这个状态它是由两个相貌构成的：

我们先看第一个。这个相貌是怎么来的呢？这种偏空涅槃是“诸行无常，是生灭法”。



首先你要对因果果报有个认识。只要你在三界得一个果报，那你就摆脱不了业力对你的操控。不是说你想快乐你就可以快乐，你想痛苦你就可以痛苦，人生不是你说了算。

那么人生谁说了算呢？业力主宰。既然是业力主宰，这个问题就严重了。因为业力本身就是动荡不安的，你回忆在造业时，拜佛也好，造罪业也好，都是刹那刹那生灭，它每一个点都是变化的。所以由业力所变现的果报，当然也是生灭变化。

那么生灭变化这个无常，就引生了我们的痛苦，因为你不安稳，从痛苦中你可以知道无我。你为什么会有痛苦呢？表示你没办法主宰你的生命。如果你能够主宰你的生命，你一定不可能让你的生命出现痛苦的，所

以无常故苦，苦即无我，无我当中最后落入了生灭的空性。所以藏教的空性是灭色取空，就是虽然现在不是空，但是他终究会趋向于空。

所以这个生灭法，他从无常到苦谛到无我，最后趋向于空性，这个是他对人生观察的结果。人生整个过程不管你快乐也好，痛苦也好，人生只有这几个情况：无常、苦、无我，最后达到毕竟空，这个三界果报就没什么意思了。

【184】最美好的生命不是来生的人天快乐，而是一种寂静的状态！

按照藏教的规划，你的目标在哪里？



看下一段，“生灭灭已，寂灭为乐”。

藏教的意思是说，当这期生命结束时，我要做的一件事情就是阻止它的相续，就是今生结束以后，我不能让来生再出现了，就是无生——生灭灭已。他透过止观的力量，断除生命的后有，我的生命只允许到今生结束，要画个句号了，不能无止尽地轮回下去了。这样当你三界的生命结束以后，你得到什么呢？寂灭为乐！“寂灭”这两个字，是他对生命的一个理想。

我们把寂灭两个字说一说。

先说这个“灭”字，这个灭是它的一个方法。在《阿含经》里面，把生命的因跟果，它用火来比喻。因为你造业时，你的心是躁动的，是逼迫的，这个业力本身就是个火，因为它躁动不安。

但是，造业以后，可能是善业，可能是罪业，得果报时这个果报就变成果报火了。就是你把前生业力的火，变成今生的果报火，因为你今生不管快乐也好，痛苦也好，你也是躁动不安。

这个果报火本来也就算了，本来业力招感果报应该结束了，但是它有什么问题呢？辗转相续。因为你的攀缘心，会去攀缘今生的果报，你又会把今生的果报火，转成一个新的业力之火，所以就造成了“前异熟既尽，复生余异熟”。就是业力变成果报，果报又变成业力，就像这个火从东边透过这个草皮，一直烧到西边去了，这就是所谓火的相续，因果的相续。

现在二乘人用戒定慧的甘露法水，把这个生死的业果之火灭了，那么它出现什么呢？一种寂静的快乐！这个我们可以看得出来，二乘人心中的



理想生命状态，是一种寂灭状态。我们如果没有深入地看藏教的思想，我们会认为藏教的人好像不需要快乐一样，其实不对。

藏教人的涅槃它有两块：一个是生前的涅槃；一个是身后的涅槃。当他还没有死亡之前，其实他的内心是有快乐的，只是他的快乐跟我们的快乐不一样。我们凡夫的快乐是从外面的六根的攀缘，是从感受去获取的，我们的追求是用“受”去取得相貌，然后自己去打妄想，自己让自己快乐，我们是一种追求式的快乐，或者说是攀缘式的快乐。这个地方带来很多的问题，因为你躁动不安。

二乘人的快乐不是这样。他是从内心深处的那种功德力生起快乐，他不需要靠外境的，他是一种寂静的快乐。比方说，你在佛堂拜佛，在佛堂

念佛打坐，你把攀缘心收了以后——生灭灭已，你也会有少分的寂灭为乐。你在打坐时，这一支香念得不错，这时你有一种法喜。但这种快乐的六根是收摄的，不可能靠六根，这时是从你的内心深处生起的，就是寂灭为乐。

所以，我们可以看得出来，其实二乘人他不是排斥快乐，他排斥的是有过失的快乐，拒绝的是有过失的快乐，但是他对于内心深处的那种寂灭之乐，是享用的。这个是在生前，生命还在时；当他生命要结束时，他的涅槃的情况就不一样了。

我们看第二段。“因灭会真，灭非真谛；灭尚非真，况苦集道。”

三界的业力被他破坏以后——当然他不是破坏业力，他没有本事把业都消掉，不是说藏教人修到业尽情空了，没这回事。他是破坏业力的相续，



让业力没办法相续，这个火烧到今生为止了。当这个业力火灭掉以后，他就慢慢地趋向于空性的涅槃，他死亡以后就入空性涅槃了。

所以，寂灭的快乐还不是他的真正目的，只是一个过程。没有死亡之前，他享受的是一种寂灭为乐，但是他死后就完全没有感受了，身也不可，心也不可，一切法就不可得，灰身泯智了。所以他生前寂灭的快乐，尚且不是真谛空性的我空涅槃，何况是这种杂染的苦集二道呢。

所以结论，二乘人真正的目的——真谛的我空真如，是在所有因果之外，包括杂染因果，也包括清净的因果。所以按照大乘的判教，把它判作偏空涅槃。

所以我们看二乘人，他的生命状态有两种：当他拒绝了三界果报的快



乐甜美时，他先是生灭灭已，寂灭为乐，他也有一种寂静状态，这叫生前的涅槃；但是等到死亡到来以后，他把这种寂静的快乐也抛弃了，进入到一种我空的涅槃境界去了，那是什么快乐也没有了，痛苦也没有，快乐也没有了。

寂灭为乐到底是一个什么样的相貌，我们举《阿含经》一个例子来说明。

在佛世的时候，佛陀的弟子们主要活动范围在北印度。一天在南印度的一个小国家发生了旱灾。古时候农业社会，没有水很严重，所以国王就命令所有的大臣赶快找宗教的修行者来祈雨。

大臣各有各的宗教信仰。印度有九十六种外道，有些人信婆罗门教，

就请婆罗门的师父；有些人信佛教，就请佛陀派弟子过来支援。释迦牟尼佛就派了迦旃延尊者等几位阿罗汉，来到这个国家参加祈雨的活动。

经过几天的祈雨以后，果然龙王给面子，下雨了。下雨以后，国王要犒赏，拿出了许多珍宝，要供养这些祈雨有功的。但是问题来了，这么多人参加祈雨，到底是谁的功劳呢？

这时一个有智慧的大臣说：“我听说圣人的内心跟我们的心不一样，圣人的内心，他有一种寂灭的功德在摄持他。所以我们必须把参加祈雨的这些法师们测试一下，看内心中谁有寂灭的功德，这个雨就是他祈来的。”国王说：“好，那你去安排吧。”

这个大臣就请这些祈雨的法师们吃饭。第一次在养马的马房，很臭秽



的地方，饮食也很粗糙，也没有人招呼。这些婆罗门外道一看到这种情况，就不高兴了，甚至于破口大骂。但是这些阿罗汉圣者的心，是完全不迷不取不动，没有任何反应。第二天安排在宫殿，环境也特别庄严，饭菜也特别的好，招呼的人也特别的亲切，婆罗门就非常地赞美。阿罗汉这时的心，还是不迷不取不动。所以经过两天的观察，大臣们决定，这些祈雨的功德是这些佛教的法师们成就的。

这意思就是说，一个圣人的心跟外境接触时，他的心是于一切法不受，他不受外境的讯息，不是说他把眼睛闭住了，他眼睛也是看东西，耳朵也听声音的，但是他那个寂灭的力量，能够不受一切法，“如鸟飞虚空，踪迹不可得”。



《俱舍论》上说，阿罗汉在世间游化，他托钵时从东边走到西边，遇到很多人，碰到很多事，他的内心世界是什么样？什么叫寂灭为乐？就像鸟，它的确从虚空飞过去了，但是它没有在虚空留下任何的痕迹，他于一切法不受。这就是他生前的涅槃，他有一种寂灭，就是他不需外面给他快乐，他自己“弟子心中常生智慧”，就是他自己心中会创造快乐出来。

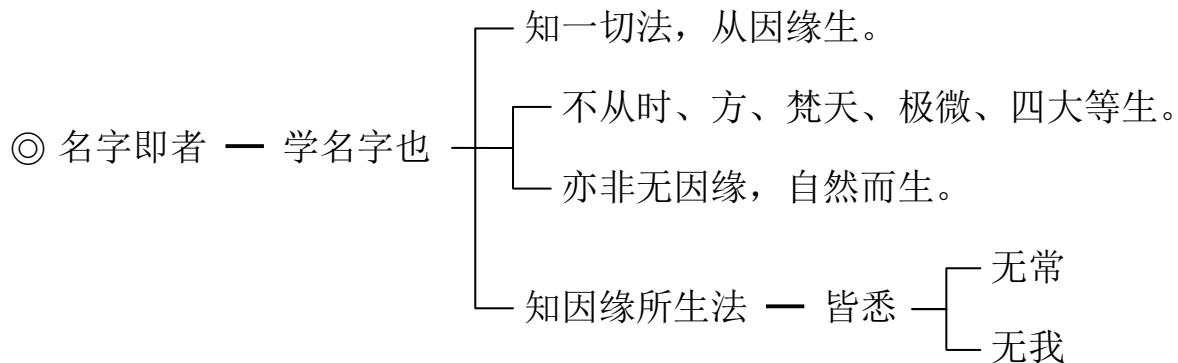
这个就说明了一个二乘人他所追求的目标有两个：第一个，生前的寂灭快乐；第二个，是身后的偏空涅槃。

二、名字即佛

【185】你要知道，生命出现快乐或痛苦，它的背后是有轨则的！

先说明他的目标，再看他趋向目标的方法。

我们看第二个，名字即佛。



二、名字即佛。名字即者，学名字也。知一切法，从因缘生。不从时、方、梵天、极微、四大等生，亦非无因缘，自然而生。知因缘所生法，皆

悉无常、无我。

名字，当我们确定了声闻人的目标是趋向于寂灭为乐的偏空涅槃以后，他要做的第一件事情，就是学习藏教的语言文字的教法，所谓的“闻经达理，断疑生信”。

他学习的重点有三个：

第一个，“知一切法，从因缘生。”就是首先要知道，生命会出现快乐，生命会出现痛苦，它的背后是有道理的，是有轨则的。这个地方就否定了两种的邪见：一种是邪因缘论，一种邪恶的因缘，是一种错误的因缘；第二种就是无因缘论，认为人生是没有理由的。

从正因缘当中我们看，什么是因缘生呢？



看第二段，“不从时、方、梵天、极微、四大等生”，这个是破邪因缘论。

比方当初印度的外道有些人说，人生的快乐跟痛苦是时间决定的。春天百花开，大家心情快乐；秋天黄叶凋落，大家情绪就不好，就感到一种忧郁的感觉，所以你看，这不是天气影响我们的苦乐吗？这是时间决定了快乐跟痛苦。当然这是个助缘，不能是一个主因。

第二个，方。就是你的环境。方所就是说，你住在一个比较好的环境，你自然快乐；你住到一个不好的环境，你就痛苦，这是方所决定我们生命的苦乐。

第三个，大梵天。是天意如此，是上天的意思，所以我们必须要供养

上天，去向上天祈祷，因为他会赐给我们快乐。

第四个，是极微。这就是顺世外道。就像现在科学家说的，我们的生命体是由很多的中子、电子、质子等所谓的基因所构成的。你有这种遗传基因，就容易有快乐；你有另一种遗传基因，就容易有痛苦，由这个四大的极微的基因来决定苦乐。

最后一个，四大等生。四大：地水火风，就有有点像道家的调身，就是调那个气，比如说，地水火风以风大为主。道家说，你的气血要调顺畅了，地水火就调顺畅了，风调一切法调，所以这叫调气。

这些思想都是错误的。你的快乐是因为你有善业，这些时间、方所等只是一个助缘。比方说，你吃一个蛋糕，觉得很快乐，我们会产生错觉，

说蛋糕给我快乐。其实不是，是你有这个善业，只是假借蛋糕的因缘，蛋糕只是个桥梁而已。蛋糕的背后是因为你有善业，这个善业的力量是透过蛋糕的因缘把快乐传给你，其实你还是在享受自己的善业。这就是为什么福报享尽时，你吃什么都不快乐。如果蛋糕真的给你快乐，你永远都会得到快乐，但事实不然，当你罪业现前时，你吃什么都不快乐。

所以，物质只是业力传递的一个桥梁。这个人今天说了我不喜欢听的话，所以我痛苦，其实他是一个桥梁而已，因为你有罪业，透过这个人的身口意的活动，你自己去感受到过去生的罪业，这就是所谓的诸法因缘生了。这第一个概念，破邪因缘论。

第二种，破无因缘论。无因缘论更可怕。它说生命的快乐跟痛苦完全



是没有轨则的，就是说，人生是个偶然，你会快乐、他会痛苦，这件事情是完全没有道理的，所以这就造成了及时行乐的断灭见，这个人更可怕。

【186】知因缘所生法，皆悉无常无我！

既然它不是邪因缘生，也不是无因缘生，那应该怎么正确来了解生命呢？“知因缘所生法，皆悉无常无我。”所以二乘人的因缘观，比人天乘的造善得安乐的果报、造罪得痛苦的果报更高层，他从因缘当中得到了三个道理：

第一个，诸行无常，生命是不安稳的；

第二个，诸法无我，人生是不能主宰的。按照业感缘起的章法，人生



只有一个目的，就是来还债的。你只能够规划来生，今生的果报你只能够认命，因为你一点讲话的余地都没有。你会遇到什么事情，会遭受什么待遇，你完全不能主宰，诸法无我。

第三个，涅槃寂静。既然生命如此不堪，又是动荡不安，又不能主宰，生命的希望在哪里呢？涅槃寂静，这是生命唯一的归依处。这就是二乘人从因缘当中得到的三种结论。

【187】要是感受不了无常，那你娑婆世界就很难放下了！

最关键的地方在哪里呢？在无常。二乘人的切入点，第一个是无常。要是感受不了无常，那你娑婆世界就很难放下了，因为要放下娑婆世界，

要迈出的第一个槛，就是破坏你的常见。

我们凡夫有一个问题，就是面对事情，我们的心跟外境接触时，只有第一念知道外面是怎么回事，只有在那一刹那，就是这样。第二念以后就开始打妄想了，因为昨天看到我的车子在，今天看到车子也在，明天看到车子还在，我们就打妄想：喔，结论——这个车子是不可破坏的，所以我们很容易被妄想遮盖了生命的本质。

其实，我们很少看到生命的本质，绝大部分都活在心中的妄想。我们举个例子，什么叫诸法因缘生，它的无常相。

请维那师父本松法师敲一下那个磬。这是一个生灭的现象，音声，对不对？它的相貌有两个：第一个，诸行无常。它从大声变到小声，不是稳



定的状态，它有曲折变化；第二个，它的变化过程。什么时候结束，它自己不能主宰，是敲的那个力道在主宰，是那个业性。就是你敲得大声，它的声音就延续得久；你敲得小声，它的声音就延续得比较短。所以声音本身，它没有主宰性。

诸位！声音如此，你的生命，所有的色受想行识都是这样。如果这个声音是你的生命的话，今生的变化你都不能决定的。敲声音的那只手，就是你过去的业力。当你过去生把业造了的时候，你今生就大概决定了。所以，你来到这个人生有两个目的：第一个，把过去的业还掉；第二个，创造一个来生新的业力，就这两件事情。

我们一般人太重视果报，忽略了去创造来生。菩萨畏因，众生畏果。



菩萨重视业力，就是重视过程——怎么面对人生。但是凡夫的世界是重视结果，其实结果已经决定了，重视结果不是浪费时间吗？所以，无常观就是说，你要看到无常，就会得到很大的觉悟，你自然会从人生里面慢慢跳脱出来。

无常观，我们再举一个实际的例子。就是《阿含经》说到，有一个村庄住了很多人家。这一天刚好有一个大众的集会，所有人都必须把自己家里的好东西，水果、物品等拿出来供养天神。富贵人家当然会拿出美好的东西。有一户贫穷人家，他们家虽然贫穷，但是他的祖先以前是做官的，留下一个很漂亮的檀香盘子，材质很好，雕刻也好，这个贫穷人家平常不随便拿出来，但是今天供养天神，他就把这个碟子拿出来，摆一些水果，



摆在大供桌上，来供养天神。

法会结束以后，大家就把自己的东西各自收回去。这个贫穷人家去收这个盘子时，大富人家就把它抢过去了。他说：“这个是我的。”贫穷人家说：“这是我的传家之宝，我祖先留下来这个檀香碟子，怎么说是你的呢？”两个人就吵起来了。

吵起来，只好请村庄的长老出来主持公道。富贵人家说：“这个贫穷人他怎么会有这种檀香的碟子呢？这肯定是我的。”贫穷人说：“我虽然没有，但这是我祖先留下来的。”

长老也没办法决定，怎么办呢？到天神的庙去卜卦，由天神决定。两个人卜卦的结果出来了：喔，天神的卦象说，这个碟子是富贵人家的。当



然这个贫穷人家就很冤枉，回去以后晚上睡觉时，越想越不甘心，半夜就起来跑到天神的庙里，跪在天神的庙里就开始抱怨。

他说：“天神！你是我最尊敬的，但是你今天没有讲真话，你怎么说这个碟子是富贵人家的呢？”就把今天的冤屈，唠叨了一阵子。唠叨完后累了，就回去睡觉。

睡到半夜时，在梦境里天神出现了。天神说：“你说的没有错，这个碟子是你的，我也知道。但是那个富贵人家的福报这么大，我惹不起他。你不要着急，我看这两世，富贵人家的果报，到今生享尽以后，他第二代就衰微了。那你刚好相反，你到第二代会富贵起来。到时候你吃的亏，你就可以讨回来。”贫穷人家也就忍着吧。

诸法无常，有福报也不是长久。有福报你不修，富贵求道难，放逸就把福报给花完了，那个富贵人家到第二代果然贫穷了，第二代的儿子跑去放牛。

这个贫穷人家到第二代变成有钱了，到处去游玩。他在郊外游玩时看到这头牛，说：“欸，这只牛是我的。”就把它牵回去了。两个也是吵起来，也是告到天神去，也是卜卦，结果天神的卜卦结果，是这个富贵人家的，他还是判给这个富贵人家的。

当然《阿含经》的意思是告诉我们：诸行无常，十年河东十年西，莫笑穷人穿破衣。就是说果报本身是不决定的。

所以整个《阿含经》的思想，它用“无常”一语道破整个人生。



这个无常观很重要。所以你看藏传的喇嘛修行者，他第一个一定要念死无常。调伏对三界的贪爱最好用的，就是把死亡这件事情提前告诉你。你看看印光大师也很强调这个观念，把“死”这个字贴在额头上。不管你喜欢什么，当你想到死亡总有一天要到来，而死亡到来时你所有的因缘都要被破坏，这时你对三界的贪爱攀求会降低。

【188】你要把无常无我不断地在心中熏习！

不过，这一段诸位要注意“学名字”这个“学”字。学习，佛法的专有名词叫作熏习。它不是一次完成，它是不断地把这个法义在心中，就像沉香在熏衣服，一次一次地熏习，不断思惟观察，用这个无常的道理在心中不断地熏习。



诸位！佛法的道理绝对不是说你学佛以后，把门一关，双腿一盘，两个眼睛一闭一直念佛，你就能够想出“诸行无常、诸法无我”这个概念，因为你不熏习。你只能靠你的生命经验，而生命经验很容易被你的感受跟妄想误导，这第一个；第二个，你得到的无常无我的概念也不全面。你要厌离娑婆，厌离的不是痛苦的娑婆，更重要的是你要厌离人天快乐的娑婆，人天的这种概念，你不可能从生命经验里面得到。

所以很多人为什么在临终，只要中阴身现出快乐境界的时候他就过不去？因为平常操作时，他所谓的厌离娑婆，他的所缘境，是厌离痛苦的娑婆，他对快乐的娑婆的厌离这一块是生疏的。所以中阴身快乐果报现前，他就过不去了，卡在那里，心随妄转，结果就前功尽弃了。



所以诸位，这个无常无我的概念很重要。我再讲一次，你要厌离娑婆，要厌离全面的娑婆，包括痛苦的娑婆世界，也包括快乐的娑婆世界，因为它们两个有三个共同的相貌，就是：第一，不安稳；第二个，不能主宰；第三个，贪着娑婆世界的快乐你要付出惨痛的代价。

我们之所以离开娑婆世界，其中一个很重要的道理，就是它的后遗症太大。你为了吃刀锋上的蜂蜜，结果被刀子割伤了，就是说，娑婆世界是得不偿失。你今生享受快乐，本来是合情合理，你说：“欸，我这快乐，是我前生好不容易去做义工，辛辛苦苦的善业得来的，我应该享受！”当然，你可以享受，但是它矛盾就矛盾在哪里呢？当你享受时，你又破坏了来生，问题在这里！因为它带动过失。这就是为什么佛陀要我们放弃娑婆世界，

就是说你辛苦得来的快乐，它里面有很多问题。这个快乐，“以有烦恼故，有诸罪业故，有老病死故，非实安乐住”，你没办法住在这里。最后你只能把过去的快乐，换成极乐世界的功德，这快乐我不要了，把所有的资粮回向到净土那种无过失的快乐。

所以，这个无常无我是很重要的操作。也就是说，你凭什么拒绝你的快乐？我想每一个学佛人，多少今生都积集善业吧？你肯定善业比罪业重，所以临终时，你来生的快乐果报一定会先现前的，中阴身一定先现前的，你会看到你来生的快乐。

问题是，你怎么走过去？你不走出娑婆，就不可能面对净土。道理很简单，就是娑婆世界的快乐你要付出代价，牢记这句话你就能走过去。你



必须说服自己：我必须把来生的有漏的快乐换取到极乐世界的功德，在临终之前你必须做好这样的心理教育。就是你要先打预防针，因为你迟早要面对这个问题。

所以，你如何看待娑婆世界，用什么角度来看它，你智慧的层次就影响到临终时怎么面对你的中阴身。这个道理你自己想不出来，只有透过对圣言量的学习，不断地熏习，知一切法因缘生，皆悉无常无我，而看到娑婆世界的过失。

我们先休息十分钟。