

本會所提供之電子檔，皆可免費下載。
但不得擅自加註、修改、增刪、販售。



天台教觀綱宗 講記

【淨界法師主講】

天台《教觀綱宗》講記 019

目錄

【182】藏教的出離心這個教法，對淨土宗是相當的重要！	2
【183】你的人生只有這幾個情況：無常、苦、無我，最後畢竟空！	7
【184】最美好的生命不是來生的人天快樂，而是一種寂靜的狀態！ ...	11
【185】你要知道，生命出現快樂或痛苦，它的背後是有軌則的！	20
【186】知因緣所生法，皆悉無常無我！	25
【187】要是感受不了無常，那你娑婆世界就很難放下了！	27
【188】你要把無常無我不斷地在心中熏習！	33



天台教觀綱宗

天台《教觀綱宗》019

壬三、修行位次（六即）

【182】藏教的出離心這個教法，對淨土宗是相當的重要！

諸位法師慈悲！陳會長慈悲！

諸位菩薩！阿彌陀佛！

請大家打開講義第三十一頁，我們看到第一科的理即佛。

前面講到藏教的基本教義，以下說明藏教的修行位次。

藏教的主要教義是強調業感緣起，它說明我們在人世間的一切的遭

遇，包括悲歡離合，這麼多的差別，主要是個人過去的業力所主導，「萬般皆是業，半點不由人」。所以離開我們過去的業力，生命就無有少法可得了。

業力來主導人生的概念，就產生了兩種的心態：

第一種，就是人天乘的增上心。人天乘的人所接觸的也是業感緣起。增上的意思就是說，既然今生的生命是過去的業已經成熟而創造出來的，是不能改變了，所以就放棄了今生的享受，把所有的希望放到來生。他今生努力地克制自己的欲望，懺悔業障，積集資糧，他的目的是創造一個美好的來生，讓自己來受用。

人天乘的思考模式，它是以世俗諦的因緣果報為住。雖然他不像我們生死凡夫是活在現在，及時行樂，他的層次比凡夫高了，他的人生訴求是活在未來，活在他心中所謂來生的快樂。所以他的心態是增上生的，這是

第一種，從業感緣起啟發的增上心。

第二種，就是二乘人產生的出離心。二乘人看人生就比人天乘的看得更透徹。他說，我現在努力地修學佛法，雖然來生在三界會得到快樂的果報，但是把快樂果報的表相撥開來，會發覺世間快樂的假相背後是有過失的。這種快樂有兩種過失：

第一個，不得安穩。因為你在造業時是生滅的，是剎那剎那在造業，所以這個果報當然也是生滅的。這種不安穩就影響、刺激到我們快樂的本質，因為我們希望追求到的快樂是穩定的快樂，這很關鍵。

我想，沒有一個人會喜歡不穩定的快樂，否則這不是一種欺騙嗎？在娑婆世界的快樂是不穩定的，它今天有，突然間可能沒有了，會給你產生一種挫折感跟失望。所以這個快樂第一個後遺症是不穩定。

第二個，它具足障礙。當你的心去接觸快樂時，它很容易激發你的煩惱、欲望，因為它不穩定。如果快樂是穩定的，我們就不容易起煩惱，反正今天是這樣，明天也是這樣。所以極樂世界的功德為什麼不會激發我們的欲望？因為它穩定。極樂世界的功德是常樂我淨的，它經常保持常態，常態的東西不會讓你產生貪欲、瞋恚、嫉妒跟高慢。

而娑婆世界不穩定的快樂，很容易激發我們煩惱的活動，因為你沒有安全感。一個人沒有安全感時，他就會產生各式各樣的煩惱出來。當然，你不可能永遠停在煩惱，你會採取行動，會造殺盜婬妄的罪業，你最後要為你的殺盜婬妄的罪業付出慘痛的代價。也就是說，娑婆世界的快樂，雖然會給你暫時的美妙感受，但是，你未來的生命會因為這種快樂的享受，付出更大的代價，譬如美食夾雜毒藥，初雖美味，終成大患。

所以，二乘人看人世間的因緣果報，他比人天乘看得更透徹。他整個生命的訴求，從業感當中，他的重點在於真諦理，不在因緣果報，他趨向偏空涅槃。他認為今生的果報已經是這樣了，來生的果報也不可期待，他趨向不生不滅的涅槃，這是他整個生命的訴求。

這種出離心概念，在淨土宗很重要！因為到了通教、別教、圓教入了大乘思想，就不再談出離心了。佛陀認為，你在藏教已經有基本概念了。所以淨土宗的祖師，講到臨終的正念，不是說你平常把佛號念好就好，它關鍵在於臨終你得念好！因為臨終的正念是檢驗一個人成敗的最關鍵時刻，養兵千日，用在一朝。

而臨終正念提起佛號時，所謂的正念它必須是順從本願！就是你在提起佛號，聽到你的佛號音聲時，必須有兩種心態現前：第一種厭離娑婆；

第二種欣求極樂。而厭離娑婆這一塊，是需要藏教的法來引導你了，其他的通、別、圓沒有這種厭離娑婆的傳承。

所以在淨土宗，厭離娑婆這一塊，基本上是扮演了你臨終成敗的角色。一個人過不了生死關，很少是因為他不夠欣求極樂，大部分都是娑婆世界看不破，放不下。所以藏教傳承的教法，在淨土宗它能夠補足、引導我們如何去厭離娑婆，所以這個教法對淨土宗是相當的重要，它也可以說是決定你臨終正念的一個非常重要的基礎。

一、理即佛

【183】你的人生只有這幾個情況：無常、苦、無我，最後畢竟空！

我們看它的修行位次，它有六個次第。

當我們建立了業感緣起，這個時候「萬般皆是業，半點不由人」，我們要經過六個次第的修學。

先看第一個，理即佛。我們先把它念一遍。

理即者 — 偏真也

- 諸行無常，是生滅法；
- 生滅滅已，寂滅為樂。
- 因滅會真，滅非真諦；
- 滅尚非真，況苦集道。
- 真諦在因果事相之外，故依衍教，判曰偏真。

一、理即佛。理即者——偏真也。諸行無常，是生滅法；生滅滅已，

寂滅為樂。因滅會真，滅非真諦；滅尚非真，況苦集道？真諦在因果事相之外，故依衍教，判曰偏真。

理即佛，這是講到藏教所依止的理體。什麼叫所依止的理體呢？簡單地說，就是藏教整個修行的目標。後面的名字佛、觀行佛、相似佛就是趨向於這個目標。

出離心不是藏教的目標，它是個過程。透過出離心引導他的生命，從世俗諦的因緣果報，而趨向於沒有因緣果報的偏空涅槃。所以出離心是他的一個方法，但他真正的目的是偏真的涅槃，這是他要的生命狀態。

就是在藏教的生命觀念當中，最美好的生命不是來生的人天快樂，而是一個無眼耳鼻舌身意，無色受想行識，一種空空蕩蕩的寂靜的狀態，這個是他認為最好的生命狀態。

這個狀態它是由兩個相貌構成的：

我們先看第一個。這個相貌是怎麼來的呢？這種偏空涅槃是「諸行無常，是生滅法」。

首先你要對因緣果報有個認識。只要你在三界得一個果報，那你就擺脫不了業力對你的操控。不是說你想快樂你就可以快樂，你想痛苦你就可以痛苦，人生不是你說了算。

那麼人生誰說了算呢？業力主宰。既然是業力主宰，這個問題就嚴重了。因為業力本身就是動盪不安的，你回憶在造業時，拜佛也好，造罪業也好，都是剎那剎那生滅，它每一個點都是變化的。所以由業力所變現的果報，當然也是生滅變化。

那麼生滅變化這個無常，就引生了我們的痛苦，因為你不安穩，從痛苦中你可以知道無我。你為什麼會有痛苦呢？表示你沒辦法主宰你的生命。如果你能夠主宰你的生命，你一定不可能讓你的生命出現痛苦的，所以無常故苦，苦即無我，無我當中最後落入了生滅的空性。所以藏教的空性是滅色取空，就是雖然現在不是空，但是他終究會趨向於空。

所以這個生滅法，他從無常到苦諦到無我，最後趨向於空性，這個是他對人生觀察的結果。人生整個過程不管你快樂也好，痛苦也好，人生只有這幾個情況：無常、苦、無我，最後達到畢竟空，這個三界果報就沒什麼意思了。

【184】最美好的生命不是來生的人天快樂，而是一種寂靜的狀

態！

按照藏教的規劃，你的目標在哪裡？

看下一段，「生滅滅已，寂滅為樂」。

藏教的意思是說，當這期生命結束時，我要做的一件事情就是阻止它的相續，就是今生結束以後，我不能讓來生再出現了，就是無生——生滅滅已。他透過止觀的力量，斷除生命的後有，我的生命只允許到今生結束，要畫個句號了，不能無止境地輪迴下去了。這樣當你三界的生命結束以後，你得到什麼呢？寂滅為樂！「寂滅」這兩個字，是他對生命的一個理想。

我們把寂滅兩個字說一說。

先說這個「滅」字，這個滅是它的一個方法。在《阿含經》裡面，把

生命的因跟果，它用火來比喻。因為你造業時，你的心是躁動的，是逼迫的，這個業力本身就是個火，因為它躁動不安。

但是，造業以後，可能是善業，可能是罪業，得果報時這個果報就變成果報火了。就是你把前生業力的火，變成今生的果報火，因為你今生不管快樂也好，痛苦也好，你也是躁動不安。

這個果報火本來也就算了，本來業力招感果報應該結束了，但是它有什麼問題呢？輾轉相續。因為你的攀緣心，會去攀緣今生的果報，你又會把今生的果報火，轉成一個新的業力之火，所以就造成了「前異熟既盡，復生餘異熟」。就是業力變成果報，果報又變成業力，就像這個火從東邊透過這個草皮，一直燒到西邊去了，這就是所謂火的相續，因果的相續。

現在二乘人用戒定慧的甘露法水，把這個生死的業果之火滅了，那麼

它出現什麼呢？一種寂靜的快樂！這個我們可以看得出來，二乘人心中的理想生命狀態，是一種寂滅狀態。我們如果沒有深入地看藏教的思想，我們會認為藏教的人好像不需要快樂一樣，其實不對。

藏教人的涅槃它有兩塊：一個是生前的涅槃；一個是身後的涅槃。當他還沒有死亡之前，其實他的內心是有快樂的，只是他的快樂跟我們的快樂不一樣。我們凡夫的快樂是從外面的六根的攀緣，是從感受去獲取的，我們的追求是用「受」去取得相貌，然後自己去打妄想，自己讓自己快樂，我們是一種追求式的快樂，或者說是攀緣式的快樂。這個地方帶來很多的問題，因為你躁動不安。

二乘人的快樂不是這樣。他是從內心深處的那種功德力生起快樂，他不需要靠外境的，他是一種寂靜的快樂。比方說，你在佛堂拜佛，在佛堂

念佛打坐，你把攀緣心收了以後——生滅滅已，你也會有少分的寂滅為樂。你在打坐時，這一支香念得不錯，這時你有一種法喜。但這種快樂的六根是收攝的，不可能靠六根，這時是從你的內心深處生起的，就是寂滅為樂。

所以，我們可以看得出來，其實二乘人他不是排斥快樂，他排斥的是有過失的快樂，拒絕的是有過失的快樂，但是他對於內心深處的那種寂滅之樂，是享用的。這個是在生前，生命還在時；當他生命要結束時，他的涅槃的情況就不一樣了。

我們看第二段。「因滅會真，滅非真諦；滅尚非真，況苦集道。」

三界的業力被他破壞以後——當然他不是破壞業力，他沒有本事把業都消掉，不是說藏教人修到業盡情空了，沒這回事。他是破壞業力的相續，讓業力沒辦法相續，這個火燒到今生為止了。當這個業力火滅掉以後，他

就慢慢地趨向於空性的涅槃，他死亡以後就入空性涅槃了。

所以，寂滅的快樂還不是他的真正目的，只是一個過程。沒有死亡之前，他享受的是一種寂滅為樂，但是他死後就完全沒有感受了，身也不可，心也不可，一切法就不可得，灰身泯智了。所以他生前寂滅的快樂，尚且不是真諦空性的我空涅槃，何況是這種雜染的苦集二道呢。

所以結論，二乘人真正的目的——真諦的我空真如，是在所有因果之外，包括雜染因果，也包括清淨的因果。所以按照大乘的判教，把它判作偏空涅槃。

所以我們看二乘人，他的生命狀態有兩種：當他拒絕了三界果報的快樂甜美時，他先是生滅滅已，寂滅為樂，他也有一種寂靜的狀態，這叫生前的涅槃；但是等到死亡到來以後，他把這種寂靜的快樂也拋棄了，進入

到一種我空的涅槃境界去了，那是什麼快樂也沒有了，痛苦也沒有，快樂也沒有了。

寂滅為樂到底是一個什麼樣的相貌，我們舉《阿含經》一個例子來說明。

在佛世的時候，佛陀的弟子們主要活動範圍在北印度。一天在南印度的一個小國家發生了旱災。古時候農業社會，沒有水很嚴重，所以國王就命令所有的大臣趕快找宗教的修行者來祈雨。

大臣各有各的宗教信仰。印度有九十六種外道，有些人信婆羅門教，就請婆羅門的師父；有些人信佛教，就請佛陀派弟子過來支援。釋迦牟尼佛就派了迦旃延尊者等幾位阿羅漢，來到這個國家參加祈雨的活動。

經過幾天的祈雨以後，果然龍王給面子，下雨了。下雨以後，國王要犒賞，拿出了許多珍寶，要供養這些祈雨有功的。但是問題來了，這麼多人參加祈雨，到底是誰的功勞呢？

這時一個有智慧的大臣說：「我聽說聖人的內心跟我們的心不一樣，聖人的內心，他有一種寂滅的功德在攝持他。所以我們必須把參加祈雨的這些法師們測試一下，看內心中誰有寂滅的功德，這個雨就是他祈來的。」國王說：「好，那你去安排吧。」

這個大臣就請這些祈雨的法師們吃飯。第一次在養馬的馬房，很臭穢的地方，飲食也很粗糙，也沒有人招呼。這些婆羅門外道一看到這種情況，就不高興了，甚至於破口大罵。但是這些阿羅漢聖者的心，是完全不迷不取不動，沒有任何反應。第二天安排在宮殿，環境也特別莊嚴，飯菜也特

別的好，招呼的人也特別的親切，婆羅門就非常地讚美。阿羅漢這時的心，還是不迷不取不動。所以經過兩天的觀察，大臣們決定，這些祈雨的功德是這些佛教的法師們成就的。

這意思就是說，一個聖人的心跟外境接觸時，他的心是於一切法不受，他不受外境的訊息，不是說他把眼睛閉住了，他眼睛也是看東西，耳朵也聽聲音的，但是他那個寂滅的力量，能夠不受一切法，「如鳥飛虛空，蹤跡不可得」。

《俱舍論》上說，阿羅漢在世間遊化，他托鉢時從東邊走到西邊，遇到很多人，碰到很多事，他的內心世界是什麼樣？什麼叫寂滅為樂？就像鳥，牠的確從虛空飛過去了，但是牠沒有在虛空留下任何的痕跡，他於一切法不受。這就是他生前的涅槃，他有一種寂滅，就是他不需外面給他



快樂，他自己「弟子心中常生智慧」，就是他自己心中會創造快樂出來。

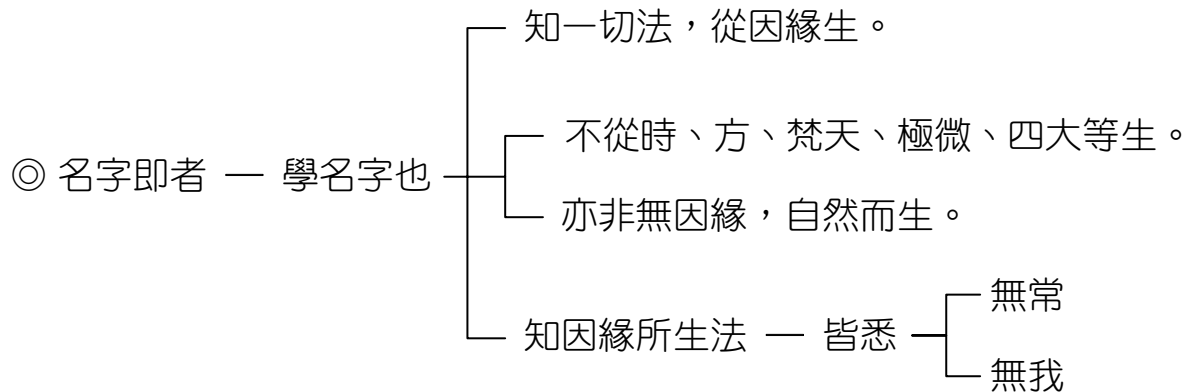
這個就說明了一個二乘人他所追求的目標有兩個：第一個，生前的寂滅快樂；第二個，是身後的偏空涅槃。

二、名字即佛

【185】你要知道，生命出現快樂或痛苦，它的背後是有軌則的！

先說明他的目標，再看他趨向目標的方法。

我們看第二個，名字即佛。



二、名字即佛。名字即者，學名字也。知一切法，從因緣生。不從時、方、梵天、極微、四大等生，亦非無因緣，自然而生。知因緣所生法，皆悉無常、無我。

名字，當我們確定了聲聞人的目標是趨向於寂滅為樂的偏空涅槃以後，他要做的第一件事情，就是學習藏教的語言文字的教法，所謂的「聞



天台教觀綱宗

經達理，斷疑生信」。

他學習的重點有三個：

第一個，「知一切法，從因緣生。」就是首先要知道，生命會出現快樂，生命會出現痛苦，它的背後是有道理的，是有軌則的。這個地方就否定了兩種的邪見：一種是邪因緣論，一種邪惡的因緣，是一種錯誤的因緣；第二種就是無因緣論，認為人生是沒有理由的。

從正因緣當中我們看，什麼是因緣生呢？

看第二段，「不從時、方、梵天、極微、四大等生」，這個是破邪因緣論。

比方當初印度的外道有些人說，人生的快樂跟痛苦是時間決定的。春

天百花開，大家心情快樂；秋天黃葉凋落，大家情緒就不好，就感到一種憂鬱的感覺，所以你看，這不是天氣影響我們的苦樂嗎？這是時間決定了快樂跟痛苦。當然這是個助緣，不能是一個主因。

第二個，方。就是你的環境。方所就是說，你住在一個比較好的環境，你自然快樂；你住到一個不好的環境，你就痛苦，這是方所決定我們生命的苦樂。

第三個，大梵天。是天意如此，是上天的意思，所以我們必須要供養上天，去向上天祈禱，因為他會賜給我們快樂。

第四個，是極微。這就是順世外道。就像現在科學家說的，我們的生命體是由很多的中子、電子、質子等所謂的基因所構成的。你有這種遺傳基因，就容易有快樂；你有另一種遺傳基因，就容易有痛苦，由這個四大

的極微的基因來決定苦樂。

最後一個，四大等生。四大：地水火風，就有點像道家的調身，就是調那個氣，比如說，地水火風以風大為主。道家說，你的氣血要調順暢了，地水火就調順暢了，風調一切法調，所以這叫調氣。

這些思想都是錯誤的。你的快樂是因為你有善業，這些時間、方所等只是一個助緣。比方說，你吃一個蛋糕，覺得很快樂，我們會產生錯覺，說蛋糕給我快樂。其實不是，是你有這個善業，只是假借蛋糕的因緣，蛋糕只是個橋梁而已。蛋糕的背後是因為你有善業，這個善業的力量是透過蛋糕的因緣把快樂傳給你，其實你還是在享受自己的善業。這就是為什麼福報享盡時，你吃什麼都不快樂。如果蛋糕真的給你快樂，你永遠都會得到快樂，但事實不然，當你罪業現前時，你吃什麼都不快樂。

所以，物質只是業力傳遞的一個橋梁。這個人今天說了我不喜歡聽的話，所以我痛苦，其實他是一個橋梁而已，因為你有罪業，透過這個人的身口意的活動，你自己去感受到過去生的罪業，這就是所謂的諸法因緣生了。這第一個概念，破邪因緣論。

第二種，破無因緣論。無因緣論更可怕。它說生命的快樂跟痛苦完全是沒有軌則的，就是說，人生是個偶然，你會快樂、他會痛苦，這件事情是完全沒有道理的，所以這就造成了及時行樂的斷滅見，這個人更可怕。

【186】知因緣所生法，皆悉無常無我！

既然它不是邪因緣生，也不是無因緣生，那應該怎麼正確來瞭解生命呢？「知因緣所生法，皆悉無常無我。」所以二乘人的因緣觀，比人天乘

天台教觀綱宗

的造善得安樂的果報、造罪得痛苦的果報更高層，他從因緣當中得到了三個道理：

第一個，諸行無常，生命是不安穩的；

第二個，諸法無我，人生是不能主宰的。按照業感緣起的章法，人生只有一個目的，就是來還債的。你只能夠規劃來生，今生的果報你只能夠認命，因為你一點講話的餘地都沒有。你會遇到什麼事情，會遭受什麼待遇，你完全不能主宰，諸法無我。

第三個，涅槃寂靜。既然生命如此不堪，又是動盪不安，又不能主宰，生命的希望在哪裡呢？涅槃寂靜，這是生命唯一的歸依處。這就是二乘人從因緣當中得到的三種結論。

【187】要是感受不了無常，那你娑婆世界就很難放下了！

最關鍵的地方在哪裡呢？在無常。二乘人的切入點，第一個是無常。要是感受不了無常，那你娑婆世界就很難放下了，因為要放下娑婆世界，要邁出的第一個檻，就是破壞你的常見。

我們凡夫有一個問題，就是面對事情，我們的心跟外境接觸時，只有第一念知道外面是怎麼回事，只有在那一剎那，就是這樣。第二念以後就開始打妄想了，因為昨天看到我的車子在，今天看到車子也在，明天看到車子還在，我們就打妄想：喔，結論——這個車子是不可破壞的，所以我們很容易被妄想遮蓋了生命的本質。

其實，我們很少看到生命的本質，絕大部分都活在心中的妄想。我們舉個例子，什麼叫諸法因緣生，它的無常相。

請維那師父本松法師敲一下那個磬。這是一個生滅的現象，音聲，對不對？它的相貌有兩個：第一個，諸行無常。它從大聲變到小聲，不是穩定的狀態，它有曲折變化；第二個，它的變化過程。什麼時候結束，它自己不能主宰，是敲的那個力道在主宰，是那個業性。就是你敲得大聲，它的聲音就延續得久；你敲得小聲，它的聲音就延續得比較短。所以聲音本身，它沒有主宰性。

諸位！聲音如此，你的生命，所有的色受想行識都是這樣。如果這個聲音是你的生命的話，今生的變化你都不能決定的。敲聲音的那隻手，就是你過去的業力。當你過去生把業造了的時候，你今生就大概決定了。所以，你來到這個人生有兩個目的：第一個，把過去的業還掉；第二個，創造一個來生新的業力，就這兩件事情。

我們一般人太重視果報，忽略了去創造來生。菩薩畏因，眾生畏果。菩薩重視業力，就是重視過程——怎麼面對人生。但是凡夫的世界是重視結果，其實結果已經決定了，重視結果不是浪費時間嗎？所以，無常觀就是說，你要看到無常，就會得到很大的覺悟，你自然會從人生裡面慢慢跳脫出來。

無常觀，我們再舉一個實際的例子。就是《阿含經》說到，有一個村莊住了很多人家。這一天剛好有一個大眾的集會，所有人都必須把自己家裡的好東西，水果、物品等拿出來供養天神。富貴人家當然會拿出美好的東西。有一戶貧窮人家，他們家雖然貧窮，但是他的祖先以前是做官的，留下一個很漂亮的檀香盤子，材質很好，雕刻也好，這個貧窮人家平常不隨便拿出來，但是今天供養天神，他就把這個碟子拿出來，擺下一些水果，

擺在大供桌上，來供養天神。

法會結束以後，大家就把自己的東西各自收回去。這個貧窮人家去收這個盤子時，大富人家就把它搶過去了。他說：「這個是我的。」貧窮人家說：「這是我的傳家之寶，我祖先留下來這個檀香碟子，怎麼說是你的呢？」兩個人就吵起來了。

吵起來，只好請村莊的長老出來主持公道。富貴人家說：「這個貧窮人他怎麼會有這種檀香的碟子呢？這肯定是我的。」貧窮人說：「我雖然沒有，但這是我祖先留下來的。」

長老也沒辦法決定，怎麼辦呢？到天神的廟去卜卦，由天神決定。兩個人卜卦的結果出來了：喔，天神的卦象說，這個碟子是富貴人家的。當然這個貧窮人家就很冤枉，回去以後晚上睡覺時，越想越不甘心，半夜就

起來跑到天神的廟裡，跪在天神的廟裡就開始抱怨。

他說：「天神！你是我最尊敬的，但是你今天沒有講真話，你怎麼說這個碟子是富貴人家的呢？」就把今天的冤屈，嘮叨了一陣子。嘮叨完後累了，就回去睡覺。

睡到半夜時，在夢境裡天神出現了。天神說：「你說的沒有錯，這個碟子是你的，我也知道。但是那個富貴人家的福報這麼大，我惹不起他。你不要著急，我看這兩世，富貴人家的果報，到今生享盡以後，他第二代就衰微了。那你剛好相反，你到第二代會富貴起來。到時候你吃的虧，你就可以討回來。」貧窮人家也就忍著吧。

諸法無常，有福報也不是長久。有福報你不修，富貴求道難，放逸就把福報給花完了，那個富貴人家到第二代果然貧窮了，第二代的兒子跑去

放牛。

這個貧窮人家到第二代變成有錢了，到處去遊玩。他在郊外遊玩時看到這頭牛，說：「欸，這隻牛是我的。」就把牠牽回去了。兩個也是吵起來，也是告到天神去，也是卜卦，結果天神的卜卦結果，是這個富貴人家的，他還是判給這個富貴人家的。

當然《阿含經》的意思是告訴我們：諸行無常，十年河東十年西，莫笑窮人穿破衣。就是說果報本身是不決定的。

所以整個《阿含經》的思想，它用「無常」一語道破整個人生。

這個無常觀很重要。所以你看藏傳的喇嘛修行者，他第一個一定要念死無常。調伏對三界的貪愛最好用的，就是把死亡這件事情提前告訴你。

你看看印光大師也很強調這個觀念，把「死」這個字貼在額頭上。不管你喜歡什麼，當你想到死亡總有一天要到來，而死亡到來時你所有的因緣都要被破壞，這時你對三界的貪愛攀求會降低。

【188】你要把無常無我不斷地在心中熏習！

不過，這一段諸位要注意「學名字」這個「學」字。學習，佛法的專有名詞叫做熏習。它不是一次完成，它是不斷地把這個法義在心中，就像沉香在熏衣服，一次一次地熏習，不斷思惟觀察，用這個無常的道理在心中不斷地熏習。

諸位！佛法的道理絕對不是說你學佛以後，把門一關，雙腿一盤，兩個眼睛一閉一直念佛，你就能夠想出「諸行無常、諸法無我」這個概念，

因為你不熏習。你只能靠你的生命經驗，而生命經驗很容易被你的感受跟妄想誤導，這第一個；第二個，你得到的無常無我的概念也不全面。你要厭離娑婆，厭離的不是痛苦的娑婆，更重要的是你要厭離人天快樂的娑婆，人天的這種概念，你不可能從生命經驗裡面得到。

所以很多人為什麼在臨終，只要中陰身現出快樂境界的時候他就過不去？因為平常操作時，他所謂的厭離娑婆，他的所緣境，是厭離痛苦的娑婆，他對快樂的娑婆的厭離這一塊是生疏的。所以中陰身快樂果報現前，他就過不去了，卡在那裡，心隨妄轉，結果就前功盡棄了。

所以諸位，這個無常無我的概念很重要。我再講一次，你要厭離娑婆，要厭離全面的娑婆，包括痛苦的娑婆世界，也包括快樂的娑婆世界，因為它們兩個有三個共同的相貌，就是：第一，不安穩；第二個，不能主宰；

第三個，貪著娑婆世界的快樂你要付出慘痛的代價。

我們之所以離開娑婆世界，其中一個很重要的道理，就是它的後遺症太大。你為了吃刀鋒上的蜂蜜，結果被刀子割傷了，就是說，娑婆世界是得不償失。你今生享受快樂，本來是合情合理，你說：「欸，我這快樂，是我前生好不容易去做義工，辛辛苦苦的善業得來的，我應該享受！」當然，你可以享受，但是它矛盾就矛盾在哪裡呢？當你享受時，你又破壞了來生，問題在這裡！因為它帶動過失。這就是為什麼佛陀要我們放棄娑婆世界，就是說你辛苦得來的快樂，它裡面有很多問題。這個快樂，「以有煩惱故，有諸罪業故，有老病死故，非實安樂住」，你沒辦法住在這裡。最後你只能把過去的快樂，換成極樂世界的功德，這快樂我不要了，把所有的資糧迴向到淨土那種無過失的快樂。

所以，這個無常無我是很重要的操作。也就是說，你憑什麼拒絕你的快樂？我想每一個學佛人，多少今生都積集善業吧？你肯定善業比罪業重，所以臨終時，你來生的快樂果報一定會先現前的，中陰身一定先現前的，你會看到你來生的快樂。

問題是，你怎麼走過去？你不走出娑婆，就不可能面對淨土。道理很簡單，就是娑婆世界的快樂你要付出代價，牢記這句話你就能走過去。你必須說服自己：我必須把來生的有漏的快樂換取到極樂世界的功德，在臨終之前你必須做好這樣的心理教育。就是你要先打預防針，因為你遲早要面對這個問題。

所以，你如何看待娑婆世界，用什麼角度來看它，你智慧的層次就影響到臨終時怎麼面對你的中陰身。這個道理你自己想不出來，只有透過對

聖言量的學習，不斷地熏習，知一切法因緣生，皆悉無常無我，而看到娑婆世界的過失。

我們先休息十分鐘。