

# 《淺談道次第》

講解：如性法師

日期：2018年7月24日—8月5日

地點：新加坡

課程：第三講

相同的，我們先稍微複習一下上一堂課所講的內容。在上一堂課的一開始，我們將第一堂課的內容作了一個總攝，提到學法應有的態度：第一點，理性思考。當我們在探究事情的真相時，我們應該理性思考，而不要盲從附和。所謂的盲從附和，是指你自己完全不了解，但因為某個人那樣說，你就全然相信、人云亦云，這完全沒有必要，因為我們想要了解的是事情的真相，而不是學某個人說某句話。在理性思考的同時，學法應有的態度：第二點，以實修為前提，也就是將我們當下所學的法，結合自己的心續，避免純粹文字上的探討。對於初學者而言，最初在學法時要建立一個觀念——法是拿來修的。以我為例，法是拿來修的，不是只拿來說的；對各位來說，法是拿來修的，不是只拿來聽聞的。或許在聞法時，我們會因為聽懂了一個道理，或是聽到一個之前沒聽過的法理，內心中會生起法喜，但那種聽懂的法喜，跟你真正去實踐之後，內心當中所生起的歡喜是無法比較的。這就跟什麼一樣？如果你從來沒有喝過甘蔗汁，有人告訴你甘蔗汁是什麼味道，這時你知道「甘蔗汁應該是甜的」，你是不是知道了一個真相？但這跟你自己去品嚐甘蔗汁，內心當中的感受應該是完全不同的吧？所以我們不應該僅止於聽聞、思惟法理，我們要進一步去實修。

簡單來說，我們要試著去關注自己所學的法跟自己的修行到底有什麼關係。如果能夠反覆練習並且養成習慣，就會發現無論我們走到哪裡都有修行的題材。舉一個例子：有四個人結伴出遊，這四個人當中，其中一個人很喜歡拍照，第二個人很喜歡品嚐美食，第三個人對於建築很有興趣，第四個人就只是想要出門走走，他沒有什麼特別的興趣。當這四個人抵達目的地之後，你會發現：喜歡拍照的人，他永遠拿著相機在取景；喜歡品嚐美食的人，他就會注意當地有哪些美食，並且會把它記錄下來；對於建築有興趣的，他就會看看當地有哪些新穎的建築是他之前沒看過、沒想過的；對於只是想要出門走走逛逛的人來說，他就走到哪裡，東看看、西看看，他沒有什麼特別的想法，也不會把專注力放在某一件事情上面。同樣是出國去玩，為什麼前三者會特別注意某一件事？因為他們對那件事情有興趣。當我們對某件事情有興趣時，即便在不同的地方、不同的時間，我們都會關注著它；相同的道理，對學法的人來說，如果他不斷地思惟「我所學習的法跟我的修行到底有什麼關聯」時，他走到哪裡都會發現新的修行題材，而不是一提到修行就只是「我要打坐」或是「我要回家研閱經論」。

所謂的修行，應該不是只有打坐、研閱經論而已，真正的修行題材應該是在我們的日常生活當中。

接著，我們談到「道次第」字面的意思，我們將「道次第」這三個字分成兩個部分：第一個部分，「道」；第二個部分，「次第」。所謂的「道」，我們從兩種不同的角度來解釋：第一種，從「目的地」的角度來取名；第二種，從「行走者」的角度來取名。從「目的地」的角度來取名，我們說「菩提道」，也就是如果我們走上了這條道路，最終所抵達的目標是「菩提」；這當中的「菩提」指的是無上菩提，也就是佛果。第二種，從「行走者」的角度來說明，這當中提到的是什麼？「三士道」——下士道、中士道、上士道；這是從行走者本身是下士夫、中士夫還是上士夫的角度去分析的。

接著，「次第」，所謂的「次第」，指的是有前後的順序。這代表我們所學習的法不是單一、片面的，而是眾多、完整的；如果是單一、片面的，需不需要次第？不需要。如果是單一、片面、有侷限的，不需要講求次第；但如果是眾多、完整的，這時候就需要有次第。所以，這代表我們所學習的法，它並不是單一個法，它不是只教你打坐或某種禪修而已，它是一套完整的思惟系統。簡單來說，所謂的「道」，指的是它的方向正確，所以我們強調無誤；「次第」指的是它的內容完整。這代表我們所要學習的道次第，它是無誤而且圓滿的。在此同時，我們提到了我們無法到達某個目的地的邊緣有三個：第一個，我們本身不想前往；如果我們不想前往那個目的地，自然不會抵達那個目的地。第二個，我們的方向走偏了、我們走錯路了；走錯路，我們也無法到達目的地。第三個，即便我們有心想走，方向也正確，但在走的當下，心中不斷地懷疑，一下往前、一下往後，這樣也無法抵達目的地。這個部分上一堂課我們都有作詳細的介紹。

接著，我們將整部《道次第》的內容統攝在目標、希求、方法這三點裡面。整部《道次第》強調的就是三種不同的士夫，他們所設定的目標不同、生起希求的方式不同、所採用的方法也不同。以下士夫為例：下士夫所設定的目標是來生的增上生。他要如何對於增上生生起希求？他要透由思惟死亡無常以及三惡趣苦的道理，才有辦法對於增上生生起希求。但是光對於增上生生起希求是不夠的，他要進一步地去實踐，他要如何實踐？他所採用的方法是「我相信三寶，並且我要努力地實踐三寶所告訴我的業果道理」；簡單來說，他會選擇「行善斷惡」，透由行善斷惡，他就能在來生獲得增上生。

請問：「我們是下士夫、中士夫還是上士夫？」（學員：下士夫。）有沒有人認為自己是上士夫的？如果有，他也不好意思舉手。但我們會說：「我們所學的法是大乘法。」那我們是不是上士夫？不是。如果不是上士夫，為什麼選擇學習大乘法？為什麼不選擇學習小乘法？既然你不是上士夫，為什麼要越級學習不適合你的法？還是你認為：「雖然我是下士夫，但大乘法很適合我學習。」是哪一種？的確，我們現在所學的法是大乘法，但我們不應該以所學的法是大乘法為滿足，應該設法讓學法的人成為大乘行者。但畢竟成為大乘行者是我們將來的目標，所以我們從眼前的下士夫開始做起，這是我們現今的緣起。如果我們是下士夫，請問：「我們是以來生的增上生作為我們學習的目標嗎？」（學員：不是。）我們現今的目標是追求現世安樂，所以不是以來生的增上生作為我們的目標，是不是？

如果我們認為自己是下士夫，我們的目標是什麼？為什麼會提出這個問題？在道次第裡所強調的下士夫，他的目標是追求來生的增上生；如果我們自認為是下士夫，請問：「我們的目標是為了追求來生的增上生嗎？」（學員：是。）確定嗎？（學員：確定。）這個答案讓人比較滿意。那反問：「只追求現世安樂的士夫，能不能稱為下士夫？」（學員：不能。）不能啊？所以他的名字叫做「下下士夫」，他比下士夫要再更糟一點，是不是？（學員：他不叫士夫。）他不叫士夫啊？所謂的「士夫」，在這個地方最主要講的就是人——走在下士道上的人、走在中士道上的人、走在上士道

上的人。如果要講得稍微專業一點——走在下士道上的補特伽羅；相同的，走在中士道、上士道上的補特伽羅。但我們現在不要用這麼專業的術語，就以「人」作為我們討論的內涵。如果有一個人，他只追求現世安樂，他根本不曾去想有關來生的事，請問：「他是不是下士夫？」（學員：不是。）不是啊？那他是下下士夫嗎？

只追求現世安樂的人也稱為下士夫，這在道次第裡面有提到，下士夫分為兩種：一種，追求現世安樂的下士夫；另外一種，追求後世安樂的下士夫。只追求現世安樂的下士夫，稱為「普通的下士夫」；進一步，追求後世安樂的下士夫，稱為「殊勝的下士夫」。所以在道次第裡面所強調的下士夫，是以追求後世安樂的下士夫作為討論的對象。為什麼它不討論追求現世安樂的下士夫？因為如果只想追求現世安樂，代表他根本不想修行，而道次第所強調的內容是給想修行的人學習的。所以在道次第裡所強調的三種士夫，都是以來生為目標而想要修行的人，我們說這叫三士夫。

所以剛才那個問題：如果有人即便表面在學法，但內心他所求的只有現世安樂，他是不是下士夫？是，他是普通的下士夫；但他是不是道次第裡所強調的下士夫？不是。所以下士夫可以分為兩種：普通的下士夫和殊勝的下士夫。這時候你應該問問自己：「我是普通的下士夫？還是殊勝的下士夫？還是各一半？」「我也想追求後世的安樂，但是又放不掉現世的安樂。」你說你是普通的下士夫，也不會太普通；你說你是殊勝的下士夫，也沒多殊勝，各一半，這樣好不好？

其實學法就是這樣，學法的目的是什麼？學法的目的，就是為了讓我們認清自己的現狀，所以當我們在學法時，我們發現「原來我的狀態是如此的」，這沒什麼，不就是因為我們現今覺得自己不足，所以才選擇要學法嗎？如果我們已經做得非常好，根本不需要學法。所以當你在反觀自己的狀態時，你應該誠實地跟自己對話——是就是、不是就不是，不要把自己想像得太完美，因為我們是凡夫；但是也不要過於低估自己，因為我們已經獲得了暇身。過度地高估自己，會讓你誤以為自己非常行；但過

度地貶低自己，你又會覺得「我這個也做不來、那個也做不來」，所以要在這兩者當中找到一個平衡點——雖然我沒有那麼完美，但也沒有那麼糟糕。而且重點是什麼？重點是——我想學，只要我想學、只要我認真學，我就有改變的機會、我就有改變的空間。所以即便現在很糟、現在很差，這也沒什麼關係，反正你有改變的機會，這不也是無常嗎？

當我們提到「無常」時，多數人的想法會有點負面：「我最終會死，什麼時候死我不確定。」多半是從這個角度切入。你可以換一個角度思考，所謂的「無常」指的是什麼？無常指的是會有變化；既然會有變化，這代表什麼？我們有變好的可能性；當然，我們也有變壞的可能性，但至少也有變好的可能性存在。所以既然是無常，這代表我有改變的機會；如果是常呢？雖然我們對於自己都有常執，但說真的，我們希望自己是常法嗎？永遠都不會改變？或許我們會希望自己永遠都不要老，希望自己的身體永遠都是健康的；但問題是：即便你不老、即便你的身體健康，你就滿意了嗎？即便我們都不會老、即便我們的身體一直保持健康，這樣的狀態你就滿意了嗎？難道你沒有其他的問題嗎？應該也有。這時候，你希望自己是常法還是無常法？（學員：無常法。）為什麼？如果是常法，根本沒有轉圜的空間、根本無從改變起；如果你是無常法，這時你就有機會改變，對吧？所以你可以換一個角度去思考，不要總把它想得那麼負面。

我們剛才提到：在道次第當中所強調的三種士夫，他們都是以來生作為出發點，他們所追求的目標絕對不是現世安樂，他們追求的是來生的安樂，但在追求來生安樂的同時，三種士夫的想法不同。他們的想法有何不同呢？以下士夫為例，下士夫是怎麼想的？下士夫會想到：「我死後要去哪裡？如果死後投生的地點只有善趣跟惡趣這兩個地方可以選擇，我應該如何避免讓自己墮入惡趣而投生善趣？」所以下士夫想的是：「我死後會到哪裡去？」進一步，中士夫會怎麼想？「我死後即便有機會再次投生為人，但在生為人之後，我還是會死，即便我努力讓自己死後再次地投生善趣，又成為了人，但不久之後還是會死。」所以他會發現：「我投生又死、死後又投生、生

了又死、死了又生……生死不斷地交替。」這時，中士夫會思考一個問題：「我的生死不斷交替的這種狀態，它到底有沒有盡頭？」所以我們在講「輪迴」的時候，會特別強調「生死輪迴」，也就是我們在輪迴當中不斷地投生、不斷地死去，死亡之後再投生、再死去……這種生死交替的狀態到底有沒有盡頭？這是中士夫的想法。更進一步，對上士夫來說，他會怎麼思考？「假使我的生死是有盡頭的，我有沒有辦法讓其他眾生的生死也有盡頭？」所以他們三個人的想法不一樣。

你有沒有發現，雖然下士夫所設定的目標是來生，但是他的目標相較於後面那兩者比較短淺；中士夫與上士夫的想法也是為了來生，但是他們的目標比較高遠。他們的心量不同：下士夫只想到自己，而且只想到來生；中士夫雖然也只想到自己，但是他想到的是長遠的來生；上士夫不只想到自己，還會進一步地想到：「如果我能解決自己的問題，我是不是也能解決別人的問題？」所以這三者的目標遠近不同、心量的寬廣不同，最終所採用的方法當然也會不同。如果你的目標越高遠、心量越寬廣，你所採用的方法、你所要實踐、付出的是不是也越多？應該是這樣比較合理，對吧？如果這一點是合理的，當我們把成佛當成我們的終極目標時，請問：「假設這是我們的目標，我們想要透由學佛而成佛，當這個目標設定之後，我們的心量是什麼？」我們剛才討論的那些是道理，討論完那些道理之後，我們應該看看自己，我們設定了一個目標——「我想成佛」，我們想透由學習佛法最終成佛，這是我們設定的目標。在設定這個目標之後，我們心裡想的是什麼？剛才我們不是各別分析了三種士夫不同的想法嗎？那是別人的想法；我們的想法是什麼？我設定了一個目標，接下來的想法呢？你有沒有發現，當我們在想「我想成佛」時，這四個字裡面，第一個字特別重要——「我」想成佛，是不是這樣？那個「我」很大吧？它的分量很重，而且它最重要。

這時，如果我們是緣著自己的苦樂，而生起「我想成佛」的心，請問：這樣的心是真正的菩提心嗎？當我們說「為利眾生願成佛」，這算是一種菩提心；但想著「我想成佛」時，這當中的「我」被我們放大之後，那種我想成佛的心，它是符順於菩提心的心嗎？換另外一個問題：當我們想著「我想成佛」時，那種心跟「我想解脫」的

心有什麼不同？其實對我們多數人而言，這兩者沒有任何不同，講白一點：講「我想成佛」也好，講「我想解脫」也好，講來講去都是一件事情——我想快樂；只是我們用不同的名詞去包裝它，一者用成佛、一者用解脫，但講來講去都是我想快樂。但真正的「我想成佛」的心是什麼？它的重點不是著重在「我」上面，而是想到：「既然眾生對我有恩，所以在我有能力幫助他們的情況下，應該盡力幫助他們；雖然我有這個念頭、我想幫助他們，但實際上我現在的能力非常有限，而在我的認知當中，只有佛才能用最圓滿的方式利益一切眾生，所以『我想成佛』。」這時，他想的是什麼？他想的是眾生：「由於我想幫助眾生，所以我一定要提升自己。」這時他的想法不是偏重在「我」上面，而是偏重在「眾生」上面。

所以，如果我們平常不去思惟眾生對我們有什麼恩，我們對眾生無法生起慈悲，即便不斷地告訴自己：「我要以菩提心作為我學法的動機。」而且不斷地串習「我想成佛」的念頭，你認為那樣的動機是清淨的動機嗎？我不認為。我覺得那種「我想成佛」的動機，它完全是夾雜著愛我執的；真正清淨的菩提心的動機並不是那種狀態。所謂的菩提心，是指愛他人勝過愛自己；但如果我們生起的「我想成佛」的心，都只想到自己，甚至「我想成佛，我可以把你們都拋在腦後，不要管你們」，這應該不是大乘的精神吧。所以，當我們想到「我以所行施等善，為利眾生願成佛」時，其實這個思惟很重要；如果無法掌握這當中的重點，我們平常串習的菩提心，多半偏向於愛我執，這樣的認知，你反覆去串習，我不認為那能夠留下什麼好的習氣。

另外一個話題，當我們說「我想成佛」時，我們應該問問自己：「我真的想成佛嗎？」各位應該可以比較得出來成佛跟解脫是不一樣的吧？（學員：不一樣。）有什麼不一樣？（學員：解脫是解決自己的苦樂問題。）成佛呢？（學員：成佛比較偉大一點。）所以，我們是為了讓自己變得更偉大而選擇成佛，是嗎？不是。道次第裡所強調的「解脫」，那是中士夫的目標。他沒有辦法忍受自己在輪迴當中一再地流轉受苦，所以他想要尋求解脫之道，解決自己的問題，讓自己從業和煩惱的束縛當中獲得解脫。由此可知，他心心念念所想的都是自己——我想解脫。但對於上士夫而言，為



什麼他不追求自己的解脫，而是追求成佛的果位？因為他認為：「即便我有解脫的能力，但我真的不忍心看到其他的眾生受苦，況且那些眾生對我是有恩的。」在這樣的情況下，如果只選擇自己的解脫，而忽略了他們的利益，這樣的行為是上士夫無法忍受的，所以他進一步地追求成佛的目標。

理論雖是如此，但對我們來說，解脫跟成佛有什麼不同？我們剛才不是問到：我們真的想成佛嗎？需不需要作一個實驗？好，作個實驗，作實驗你們才能夠比較投入其中。如果有人告訴你：「只要你認真地學法，七生之內就可以獲得解脫；但如果你以成佛作為目標，你要花七億生。」你會選哪一個？（學員：前面那一個。）因為這樣才能快點搞定我的苦樂問題，是不是？所以很明顯，我們想要的是解脫，對吧？因為七生當中就可以讓我解脫生死、讓我離苦得樂。雖然我們都有聽過，先走小乘再走大乘，成佛的時間會非常漫長，但我們心中會有一種想法：「漫長就漫長，反正我已經跳脫輪迴了。」「既然我已經跳脫了輪迴，不需要受苦，那漫長又有什麼關係？我可以慢慢走，我有慢慢走的本錢，反正我又不需要受苦。」如果我們要在輪迴當中受苦，多走一步，我們都會感到痛苦；但如果不需要受苦呢？慢慢走有什麼關係？就當成是逛街、看風景。我們心中應該會有這種想法，所以即便有人告訴我們：「你先走小乘，迴小向大，再轉到大乘修學大乘道，你成佛的時間會非常漫長。」我們內心深處應該會有一個聲音：「慢慢走有什麼關係？我不在乎啊！因為我已經不痛苦了。」

如果我們心中真實的聲音是如此的話，首先，我們應該要試著跟它對話。當然，在還沒有對話之前，你必須先發覺內心深處確實是有這個聲音存在，這時你應該告訴自己：「我似乎沒有那麼想要成佛，因為在我內心深處，真實的想法就是『我想要解脫』。」我們剛才不是作了實驗，如果讓各位選擇：七生解脫還是七億生成佛？你馬上選七生解脫，這代表什麼？這代表你不是那麼想要成佛。但如果我們把這個選項稍微調整一下：如果你能七生解脫，也能七生成佛，你要選哪一個？七生成佛。這代表什麼？這代表你不想成佛。這時你會說：「如果我不想要成佛，我怎麼會選擇七生成佛？」對此，我的答案是：因為你覺得成佛比解脫好，而且所付出的時間是相同的。

對我們這種短視近利的人而言，我們會選擇「我想成佛」，因為果位比較好，而且我們付出的是同樣的多，在這樣的情況下，當然會選成佛，這表示我們不想成佛。

而且我們剛才不是提到：當我們的目標越高遠，心量就應該越寬廣，這時付出的也應該越多。但反觀我們自己，我們把學佛的目標設定在「成佛」。第一個，我們真的想成佛嗎？一個大大的問號。這個問題就跟我們上一堂課提到的「我們能否抵達某個目的地的邊緣有三個：第一個，我們不想去」相同。我們設定了一個目標在那裡，那個目標是誰設定的？我們自己設定的。但我們在設定那個目標之後，你問問自己：「我真的想要前往那個目標嗎？」結果答案竟然是不一定，甚至是否定，你不覺得這件事情有點奇怪嗎？目標是我設定的，但問問自己：「我想不想要？」答案竟然是否定的。那反過來：「你為什麼要設定成佛作為你學佛的目標？」你不覺得這個問題需要重新思考嗎？就像有人問你：「這個週末假日，你想要去哪裡玩？」你設定的目標是聖淘沙；但當別人問你說：「明天是假日，我們去聖淘沙好不好？」你卻說：「我不想。」你不覺得很怪嗎？「地點是你挑的，但問你想不想去，你又說你不想。」你不覺得這個人怪怪的嗎？會不會？應該會吧。你想要陪他去看電影，你問他：「你想要看哪一部電影？」他說：「我想要看《不可能的任務》。」然後你帶他到電影院的門口，你問他：「我們要不要買票？」他卻說：「我不想要買票，因為我不想看。」這時候你會不會罵他：「說要看的也是你、說不想看的也是你，你怎麼那麼奇怪！」是不是？我們在想什麼？我們想要成佛，我們把成佛設定為我們的目標，但你問問自己：「你真的想嗎？」好像又沒有那麼想。這時候，你是不是應該用相同的方式來責備自己？而不是只責備別人。當我們覺得別人的行為很怪時，其實我們多半都有相同的問題。

所以在這件事情上面我們需要重新思考。這時，你的心中應該會現起一個想法：「對，我似乎沒有那麼想成佛，但為什麼成佛會變成我學佛的目標呢？」這個答案應該很清楚，因為我們在學佛的期間，每一位授課的老師都告訴我們：「我們應該以成佛作為學習的最終目標。」所以我們也把他們所說的那個目標，當成是自己的目標，

應該只有這樣吧？我們今生學佛，會把成佛當成自己的目標，應該不是與生俱來的想法吧？不是。都是別人告訴我們一個知見，我們不管三七二十一——反正講的人很偉大、名氣很高、法座很高、弟子很多，所以我們就選擇相信，並且把他所告訴我們的內涵當成是自己的目標。但問題很明顯：我們在學佛的期間，我們並沒有往那個目標邁進。為什麼我們沒有往那個目標邁進？因為我們內心深處根本不是那樣去想。所以你越學會覺得越無力，越學你會覺得自己離佛果的距離越來越遙遠。這個結果是誰造成的？不是佛法造成的，是我們一開始的認知、一開始學法的態度造成的，所以我們現在所講的這些內容，都跟前面的兩堂課息息相關。

為什麼我們要特別強調學法的態度？我們在學法的過程中，你會覺得「我心力提不起來、我遇到很多挫折」，很多問題的關鍵，都來自於我們一開始學法的觀念就有問題。把成佛當成是我們學佛的終極目標，乍聽之下非常美妙；但問題是，那是經論當中的說法，但不見得是我們內心當中真實的想法。所以我們上一堂課不是提到，當你接收到一個觀念之後，你應該問問自己：「我認同這個觀念嗎？」或許你會說：「我認同！」但這時你應該再問問自己：「我認同的理由是什麼？」這個理由不應該是「因為這是我上師告訴我的，所以我認同」；如果理由只有這一個，你應該馬上提醒自己：「這是在依人不依法。」所以，你應該要想出一個理由。「上師告訴我這個道理，我認不認同？如果我認同，理由是什麼？」你想清楚那個理由，你才會發現：「原來上師那樣說，是有他的道理在的；而且我之所以能夠了解這個道理，完全是來自於上師說法的恩德。」你換一個角度去思考之後，根本不需要有人告訴你：「你在學法的期間，應該對於善知識修信念恩。」如果你一開始學法的態度、方向正確，你用我們剛才說的那種角度去思考，你認同了上師所告訴你的法理，進一步的，你努力去實踐而讓自己有所提升的話，根本不需要有人在你旁邊一再強調：「你要對師長修信念恩。」你自然會對他修信念恩。為什麼？因為你的成長、你的改變，完全來自於他對你說法的恩德。撇開忘恩負義的人不談，對一般正常的人來說，要對那樣的人修信念恩一點都不困難，對吧？

這一點，我記得上次在這個地方舉過一個例子：如果有一個三餐不繼的乞丐，他快餓死了，這時有一個人把一個熱騰騰的便當很恭敬地交到那個乞丐的手裡，正常的情况下，那個乞丐應該會感念布施他的那個人的恩吧？他一邊吃，會一邊流淚；一邊吃，會一邊想著：「要是沒有這個人，我可能今天就死了。」需不需要有人從旁不斷地告訴他：「現在有個人給了你一個便當，你要不斷憶念他的恩、思惟他的功德。」需要嗎？不需要。因為他很清楚，自己的改變完全來自於對方，所以你不需要耳提面命地告訴他：「你要去念對方的恩、你要去念對方的恩……」他自己很清楚。即便他都不知道對方叫什麼名字、從事哪方面的職業，但因為對方的那個行為改變了他的狀態，基於離苦得樂的本能，他應該會懂得感恩，對吧？

相同的道理，我們反觀自己的狀態，發現自己的心中沒有法，但是我們又很想要改變自己；為什麼我們想要改變自己？因為我們不滿意自己的現狀，我們覺得自己痛苦。基於離苦得樂的本能，我們想要快樂，卻又快樂不起來，我們的心沒有被正法滋潤，因此非常貧瘠、沒有任何養分。如果你想要改變這個現狀，你認知到「我必須到某一位善知識的座前聞法」，當對方把正法告訴你，而且你在仔細思惟過後，你想清楚「就是如此！我就是因為以前沒有那樣做，所以我現在痛苦，而現今我找到了能夠讓我離苦得樂的方法」時，你試著把你所接收到的法用在自己的心上，當你發現自己有所改變，那時需不需要有人提醒你「你要對說法者修信念恩」？根本不需要。因為你會發現你的改變完全來自於對方。什麼樣的人需要有人在旁耳提面命地告訴他「你要對上師修信念恩」？對法完全無動於衷的人——他聽聞了佛法，但他的心完全沒有改變，這時就要有人告訴他：「你要思惟上師的恩。」請問這有什麼好思惟的？照理來說，根本思惟不起來。

就像我們剛才的那個例子：如果你吃得飽飽的，別人給你一個便當，你還會嫌多——「我都已經吃飽了！」如果一群人去餐廳吃飯，你吃得很飽，但是桌上還有很多剩菜，其他人說：「某某某，你把這些剩菜都打包回去好不好？」你會怎麼想？「打包回去我要怎麼處理？」同樣是給你一個便當盒，你會不會念對方的恩？不會；因為

他給你的這個便當盒對你沒有任何幫助。所以，同樣是給你一個便當盒，為什麼你不會念他的恩？因為這個便當對你沒有幫助。剛才我們所舉的那個例子呢？需不需要提醒他念恩？不需要，因為他需要那個便當，而且對方在最及時的時間，給予了他的需求。前後兩者的差距非常明顯。這個世間的例子，我相信在座各位應該都可以接受。

以此類推，把這個例子用在依師法上，如果我們的心沒有被法滋潤，你怎麼去念為你傳法師長的恩？我根本不相信。如果你自己沒有被法感動，你說「我要去念他的恩」，根本不可能。所以念恩念到最後就變成造神。「造神」有聽說過吧？念恩念到最後就變成造神，大家都在說那個人的功德，弄到最後都不是在學法，而是在造神，沒有必要，學法的人應該保持理性。造神到最後的結果就是什麼？迷信。佛家都不承許有世間造物主了，學法的人怎麼會想要去造神？如果你想造神，難道你是世間造物主嗎？不是嘛；既然我們不是世間造物主，我們哪來造神的能力？我們不僅沒有造神的能力，也沒有造神的必要性，學法的人應該保持理性。

我們剛才講的是什麼？我們剛才講的是，我們現今學法的目標，雖然設定在成佛上，但這畢竟是別人告訴我們的觀念，不見得是我們真正想要達到的目標。這就是為什麼我們在第一堂課就丟出一個問題，你要先想想：你想要透由學佛之後，在今生設定一個什麼目標？丟出這個問題有它的重要性，你要重新思考這個問題，而不要把別人告訴你的那些標準答案硬塞到自己心中，動不動就是解脫、成佛、淨土……那沒有用。為什麼沒有用？當你在遇到困難時，你根本不會想要成佛，對吧？那種「想成佛的心」無法解決你當下的問題；但對於真心想要成佛的菩薩而言，他當下遇到任何挫折，想成佛的心可以解決他的問題。他會想到什麼？「我為什麼會遇到這個挫折？因為我不夠圓滿；我為什麼會遇到這個挫折？因為我太愛我自己。就如同我會遇到這個挫折，其他的眾生應該也會遇到類似的問題。」這時，如果他真的有想成佛的心，當下的這些問題都不是問題。但反觀我們，看似有想成佛的心，但當下遇到一些芝麻綠豆大的小事，就叫苦連天，有沒有？想成佛的人不應該這樣，我說的是真正想成佛的人，而不是表面上想成佛的人，真正想成佛的人應該要能吃得了苦，而且甘之如飴。

認同嗎？（學員：認同。）也不得不認同，講了這麼久，這麼多理路、這麼多譬喻，你很難不認同吧。

我們應該想想：如果我們的目標不是成佛，那解脫會不會是我們學佛的目標？這個或許比較有可能，因為我們不想要苦，而且我們的愛我執又那麼強。如果我們所愛的對象只有自己，這時我又不想要自己受苦，那解脫有可能成為我們學佛的目標。所以對於這個問題，我覺得在座的每一個人，包括我在內，都應該認真地思考，這樣學佛才有意思。學佛就是為了要檢視自己的起心動念而學習的，學佛不是一台影印機，各位應該知道影印機的功能是什麼吧？你放什麼上去，它就印什麼出來。你拷貝別人的東西沒有用，那個東西要能夠成為你的東西，影印別人的話、複製別人的想法無法改變我們的習性。各位應該有看過《小叮噹》吧？小叮噹從它的百寶袋裡面拿出一塊麵包，那塊麵包放到書上去，書上的字都可以印在麵包上面，若是有人把那塊麵包吃下去，書上所講的內容他都可以了解。我們很希望自己能夠拿到那塊麵包，我們也不斷地去影印佛經論典上面的文字——把它抄下來、背下來；但問題是：我們內心深處真的有接受它嗎？這不一定。

這些問題我覺得都應該重新思考，把你原本那些既有的想法都打掉。你會不會覺得打掉太可惜？「我好不容易建立起來的想法，怎麼可以隨便打掉！」但問題是：如果你真的想要蓋一棟高樓大廈，你原本蓋的那一棟茅草屋不得不打掉，蓋得歪七扭八的，而且根本無法遮風避雨，在這樣的情況下你不打掉，你怎麼蓋高樓大廈？你怎麼蓋豪宅？早一點打掉吧，現在打至少比臨終的時候打要來得好。你臨終的時候想到這一點，你心裡面可能會有說不出的後悔：「我學佛學了一生，學成這個樣子。」但是即便人快死了，他還是很愛面子，他也不好意思說出來，還是表現出一副很鎮定的樣子——「我是學佛的人，即便我快死了，我都要保持鎮定。」學佛學到這種地步，真的有點可悲，不是嗎？所以這些問題我覺得我們應該重新思考。

從第一堂課到現在為止，我們並沒有講述什麼高深的道理。一來，我講不出來，因為我不懂，我不懂什麼高深的道理，我也不善於講什麼高深的道理。但我們講的這些道理很實在，如果你想要用，它很實用，這不就是我們初學者需要的嗎？所以前面我們討論的這些問題，各位需要花時間去思考，而且是冷靜、誠實地思考。

接著，我們剛才提到：在道次第當中所強調的下士夫，他所設定的目標是來生的增上生，為了對來生的增上生生起希求，他會告訴自己：「我要思惟『死亡無常』的道理、我要思惟『三惡趣苦』。」對於「死亡無常」的這一點，我們從下面的這個角度切入：在世間，隨著我們的年紀逐漸地成長，我們所想的距離會漸漸拉長，所思考的層面也會越來越廣，這一點怎麼說呢？當我們從母胎生下來不久之後，那時候我們只會想到什麼？「肚子餓了，我想喝奶。」小嬰兒應該不會想到明天、後天、下個禮拜的事情吧？應該不會。他會想到的就是：「我現在肚子餓，快餵我喝奶。」喝飽之後呢？睡覺，就是這樣。他能夠想的就是當下，而且他所思考的層面非常有限。到了三、五歲時，這時候他會想什麼？他會想要玩，對不對？甚至他會想要買玩具。你看多數家長是怎麼哄自己的孩子？「只要你今天乖乖聽話，假日我帶你去買玩具。」是不是？很多小孩子會受騙上當，這代表什麼？這代表他所想的不是只有當下，他所想的是：「只要我現在乖，過幾天之後我就能夠拿到玩具。」他所想的距離是不是拉遠了？他所想的層面是不是更寬廣了？因為他不是只有想到當下的苦樂，他會想到的是明天、後天、大後天的苦樂。再長大一點，進入小學開始讀書，這時他會想到什麼？「我要認真讀書，不然期中考我有可能會考不過，回家有可能會挨揍。」這時他想的距離更遠，想得更寬廣。等到他畢業之後，他會想什麼？「我想要找工作，我想要找人生的另外一個伴侶，我想要成家。」他想的距離是不是越來越遠？他想的層面是不是越來越廣？而且他的思緒會越來越縝密，考慮得越來越多。然後等他找到了工作，他會想要存錢，為什麼會想要存錢？為什麼不當月光族？「如果我這個月就把薪水全部花完，那我下個月該怎麼辦？我明年該怎麼辦？我晚年該怎麼辦？」我們是不是會有這樣的想法？我們都在為未來作計畫、作打算。而且我們開始會注重養生，我們不希望自己生病、我們不希望自己得癌症、我們不希望自己的晚年很痛苦、我們不希望自己老的時候被病痛折磨，我們想的距離很遠。

但我發現多數的世間人，隨著年齡成長，即使想的距離會越來越遠，頂多也只是想到「最終我會死」，但在死亡那條界線之後會發生什麼事，多數人不會去思考，即便他的年齡不斷地增加，但是他所想的距離，就是在「我會死」的那條界線之前。多數人不會想要去談「死亡」這件事情，更不會去考慮「死亡之後」的事情；即使我們不想要碰觸死亡這件事，但終究必須面臨死亡，無人能夠倖免。雖然一提到死亡，多數人會覺得這是很觸霉頭的事，但你不想，不代表它不會來，即便你覺得它觸霉頭，但不代表你能倖免；我們走到最後，終究會死。

當我們身處在戰爭頻傳的地方，我們都會擔心自己因此而喪命：「外面飛彈丟來丟去，我會不會突然死掉？」如果我們身處在那樣的環境，心中應該會覺得：「我不會在這個地方就喪命？」即便如此，我們到了一個完全沒有戰爭的地方，最終依然會死。有些人擔心自己會得癌症而死，他很照顧自己的身體，也很養生；即便如此，最終的結果還是會死，雖然不見得是因癌症而死，但最終的結果還是會死。有些人獨自一個人生活，他會擔心自己生病時沒有人照顧而死；但問題是：即便有人照顧你，就代表你不會死嗎？還是會死。有些人很有錢，他很怕被別人暗殺而死，因此請了很多的保鏢；但問題是：縱使你請再多保鏢，最後還是會死。在上一個世紀沒有人不死的，在這一世紀也不會有人不死；相同的，在下一個世紀肯定也不會有不死的人。當我們透由「業」和「煩惱」之力在投生後，生命的盡頭就是死亡。當我們投生在這個世界上時，我們的壽命就已經是確定的。簡單來說，我們能夠活多久是確定的，如果我們能夠活多久是確定的，這代表什麼？我們能夠活幾年是確定的；如果我們能夠活幾年是確定的，這就代表我們能夠活幾個月是確定的；如果我們能夠活幾個月是確定的，這代表我們能夠活幾小時、幾分鐘、幾秒鐘也是確定的。既然這些都是確定的，這代表什麼？這代表當我們在投生的那一瞬間開始，我們的壽命就像一個倒過來的沙漏裡的沙一樣，它不斷地往下流，而且沙漏裡的沙無法增加，只會不斷地減少，我們的壽命就是如此。所以不論我們當下做什麼事情、快樂與否，時間都不會因此而停下來，這代表我們正一步步地走向死亡。舉一個例子：如果我們想要出國去玩，我們選擇的交通工具是搭飛機，當飛機起飛之後，坐在飛機上的人會休息、聊天、吃東西、看電影……不管你想做什麼事情、不管你當下的感覺為何，飛機都不斷在往目的地前



進，並不會因為你個人的行為，飛機就突然停下來吧？

相同的道理，在我們投生之後，不論我們當下做什麼事、快樂與否、有沒有錢、有沒有朋友，我們的生命都不斷地在往終點邁進。當飛機抵達目的地之後，那就像是我們的生命抵達了今生的終點；今生的終點是什麼？就是死亡。這件事情不會只發生在別人身上，而不會發生在我們身上；這件事情既然會發生在別人身上，就代表也會發生在我們身上。在座各位，應該不會有人寄望自己不會死的吧？雖然我們不想死，但我們最終都會死；或是雖然我們不想這麼快死，但我們最終還是會死。當我們走到人生的終點，我們呼出去最後一口氣，而吸不回下一口氣時，這就代表我們已經死亡了。在我們斷氣之後，我們今生所在意的事情——我的名字、我的身體、我喜歡的親朋好友、我的敵人、我的事業、我的財富……這些都不再屬於我們的。到目前為止，我們還有這一口氣，因為這一口氣，把我們跟我們在意的這些事情緊緊地綁在一起；我們很在乎自己的名字、身體，如果沒有這一口氣，你跟你的名字、身體是完全分隔兩地，到時候你根本不會在乎。我們之所以這麼在乎，是因為我們有這一口氣在，而這一口氣將我們自己跟我們所在意的這些事情綁在一起，等到我們斷氣之後，沒了那一口氣，什麼都不用在意。

所以我們走到最終都會死亡。假使我們的壽命是確定的，我們也知道自己什麼時候會死，或許我們可以作一個全盤的計畫；假設我們可以活到八十歲，你或許可以作一個全盤的計畫。但問題是：對地球上的人類而言，人類的壽命是不定的，什麼時候死，我們根本無法決定，我們也無法確定。在我們周圍有很多人，昨天活得好好的，今天卻突然死了；早上我還看到他，下午就突然發生意外身亡；甚至我們認識的很多親朋好友，有些人因為地震而死、有些人因為發生車禍而死，各種的天災人禍，這些事情我們根本無法避免。這時，我們應該思考一個問題：「如果這樣的悲劇會發生在別人身上，會不會也有可能發生在我身上？」我們總是看周圍的人發生什麼事情，但我們很少去思考，這件事情會不會發生在我身上。當我們看到交通意外時，我們都會想：「一定是有人不遵守交通規則，這件事情應該不會發生在我身上，因為我都有遵

守交通規則。」難道有遵守交通規則，就代表不會被後方的車追撞嗎？不一定。死亡的方式有很多種，根本不是我們能夠預知，也不是我們能夠決定的。

除此之外，在我們周圍會導致我們死亡的因緣非常多，而能讓我們存活的因緣卻非常有限。不要說其他的因緣，當我們生下來之後，我們的身體伴隨著我們，在我們的身體當中有地、水、火、風這四大，只要四大不調，我們就有可能因為生病而死亡。但我們整天都帶著身體裡的地、水、火、風到處跑，我們總覺得這四大不會出問題，我們生活的方式就跟已經斷除煩惱的阿羅漢一模一樣，非常逍遙自在；但當死亡突然到來時，我們的內心卻是極度恐慌害怕，這代表什麼？這代表我們沒有做好準備。如果我們已經做好萬全的準備，即便我們突然遭遇死亡，我們內心應該還是會有一份篤定的感覺：「我已經做好準備，該帶到來生的東西，我都已經準備好了，那我緊張什麼？恐懼什麼？不需要恐懼。」但問題是：對我們多數人而言，我們似乎都還沒有做好準備。如果我們周圍導致我們死亡的因緣非常多，而我們的身體非常堅固，就像金剛寶石一樣，縱使死緣再多，也不會對我們造成任何影響，但偏偏我們的身體非常脆弱，就像水中的泡沫一樣，一點點的邊緣都有可能導致我們死亡。

以上我們說的，應該都是事情的真相吧；以上我們說的，應該都跟我們的生命息息相關吧。我們不是純粹文字上的討論，這件事正發生在我們身上。當死亡到來時，我們的通訊軟體裡面有再多群組、再多朋友，我們沒有一個人可以帶走；既然如此，我們為什麼要交這麼多朋友？有些人費盡心思在交朋友，他希望「我有很多朋友」；難道你的朋友累積到了某個數量之後，你就能夠不死嗎？並不是。我們很關注我們有沒有朋友、我們是不是孤單的，我們很怕孤單的感覺，但很抱歉，學佛的人要懂得跟孤單相處；並不是說學佛的人等同孤單的人，而是學佛的人要懂得跟孤單相處。為什麼？因為最終你在走的時候，你是一個人走的，不是一群人陪你走的，所以你現在就要開始學習一個人孤單的感覺。

而且從另外一個角度來說，學佛的人怎麼會有孤單的感覺？你會不會覺得奇怪：「剛才說要跟孤單相處的也是你，現在又說學佛的人怎麼會有孤單的感覺。」因為那是兩種不同的思惟模式。真正學佛的人，如果有打從內心底皈依三寶，照理來說，應該不會有孤單的感覺；偏偏我們一邊皈依三寶，但在獨處的當下，內心卻有一種說不出來的寂寞感，這代表什麼？這代表我們的皈依並沒有到位。需要舉例嗎？（學員：需要。）舉例會比較清楚，沒有舉例的話，你會覺得：「我不是那樣的，我對三寶是很有信心的，你怎麼可以用那樣的方式來說我呢！」所以我們舉例、作實驗。

假使我們到了一個陌生的環境，在漆黑的夜晚，天空中沒有月亮，路旁也沒有路燈，陰森森的，這時你想走路回家，你會不會感到害怕？會。這時如果有人陪你，你心中害怕的程度會不會因此降低？會。為什麼會？因為有人陪伴著你，所以你心中多了一份安全感。相同的道理，如果沒有人陪，你心中想到三寶——「三寶一定會救護我。」這時，如果你在皈依三寶之後，心中的安全感還是生不起來、依舊感到很害怕的話，這代表什麼？你心中的三寶還不如你的朋友——當你的朋友出現時，他至少能給你一份安全感；但當你想到三寶時，連那份安全感都沒有，這代表什麼？在當下，你心中三寶的分量不及你的朋友，這樣的分析合理嗎？應該合理吧。所以你把自己放在那個場景去設想：「如果我是當事人，在那樣的環境下皈依三寶，我的心中能不能生起多一分的安全感？」當然每個人的狀態不一樣，有些人生起的安全感是十分、有些人是二十分、有些人是五十分、有些人是一百分——他一想到三寶，即便路旁的路燈都沒有亮，但他前面的那條路就是寬敞、明亮的，有沒有這樣的可能？當然有；但對於只把三寶掛在嘴邊的人而言，當下他心中想到三寶，他說不定還會抱怨：「如果你真的有各種善巧方便，為什麼不讓這盞路燈亮一點呢？」他心裡會稍稍地嘀咕。不過這是玩笑話。重點是什麼？重點是：當我們一個人獨處時，我們想到師長、三寶，我們心中是不是有一種不同的安全感會生起？

我們剛才只是透由那個例子讓你去思考這個問題，不然在不加思索的情況下，我們都會告訴自己：「我對三寶很有信心。」我們不僅告訴自己，還會不斷地跟別人分

享：「我對我的上師非常有信心。」「我告訴你，我對三寶很有信心。」你對師長、三寶有沒有信心，根本不需要跟別人分享。你跟別人分享，難道是希望別人羨慕你嗎？而且你應該誠實地問問自己：所謂的「我對三寶、師長有信心」，那個信心從哪裡來的？那個信心有多大？那個信心堅不堅固？如果我們心中對於三寶的信心就像棉花糖一樣，看起來雖然很大，卻一點都不堅固，那麼大有什麼用？沒有用；但如果我們的信心，就像金剛寶石一樣，或許看起來很小，卻很堅固、很值錢，所以大小是其次。而且說真的，大小是互相觀待、比較出來的；真正的信心，我們應該探索的是什麼？它到底堅不堅固？對三寶堅固的信心應該是：快樂也好、痛苦也好，在任何情緒的背後，你都應該想到三寶，而且在想到三寶的那一瞬間，那種感覺是溫暖、有力量的；雖然它是無形的，但在無形當中，你會覺得你的心被溫暖、你的身體被擁抱。而不是只是嘴巴上說「我對三寶有信心」而已，那個在死亡到來時，應該也帶不走吧？真正能帶走的是什麼？我們打從內心底的信心，那是我們能帶走的；口頭上的信心，或是你寫在日記本上的信心，你寫再多，那些都帶不走，那沒有用。的確，你可以透由做這些事情提醒自己，我覺得做這些事情應該要有提醒自己的作用，而不是寫給某個人看，甚至是寫給某個人檢查，我們又不是小學生，沒有必要；但如果你想要適時地提醒自己，我覺得這有必要。但你如何誠實地把你心中的想法描述出來，這更重要！有時我們心裡不是那樣想，但我們會用各種詞句把我們心中的想法美化，這沒有用。重點是：我們的心有沒有辦法改變？我們所學到的法，能不能夠撼動自己的心、感動自己的心？這才是重要的。就像年輕人喜歡聽流行音樂，聽歌也有聽歌的感動，如果你聽到一首歌，內心無動於衷，即便你把歌詞都抄下來，甚至倒背如流，那有什麼用？你要的是那一份感動。為什麼很多年輕人會想去看現場的演唱會？因為他到了現場之後，他會很感動、很興奮；我們要的就是那個東西。學法的人不是把你所學到的法抄下來而已，而是你藉由閱讀所寫下來的文字，產生提醒的作用來讓自己的心中生起感動，那個才是重要的。

我們剛才提到「朋友」，我們設法不斷地交友，但是交這麼多的朋友做什麼？我覺得這個問題需要思考。有些同學或許會說：「我需要人脈，這樣我處理很多的事情才會輕鬆。」但你有沒有想到負面的？當你用這種動機在交友時，你周圍的朋友也有

可能用這樣的動機把你視為交友的對象。如果我們是因為需要人脈而交友，難道你只是想要利用你的朋友嗎？「當我有急需要用你的時候，麻煩你即時出現！」這樣的想法不太好吧。如果別人這樣對待我們，我們內心也會覺得有點受傷，是不是？但我們在交朋友時，的確會物色不同的朋友：法律圈的、學佛圈的、工作圈的……各式各樣不同的朋友；不過，你怎麼看待這件事情，你可以自己思考。只是我們要提的是：難道有越多的朋友，就代表你的人生越美好嗎？你換一種角度來思考：當你有越多朋友時，你是不是會聽到越多的不幸？「今天這個朋友跟我抱怨他的小孩有多麼不聽話；明天那個朋友跟我抱怨她的老公有外遇；後天又有朋友跟我抱怨他的身體多麼糟。」是不是？你說：「他是我的朋友，這些問題不處理又不行。」所以我們永遠把時間放在這些事情上面，請問什麼時候學法？

這時或許有同學會說：「學法不就是要利益朋友嗎？學法不就是要幫助眾生嗎？現在我就是實踐。」但你要想想：你做這件事情的動機是什麼？是為了追求現世安樂？還是為了追求後世安樂？如果不是以追求後世安樂為出發點，當下的行為都不能稱為「正法」。為什麼？我們剛才不是提到：在道次第裡所強調的「三士夫」，是以追求後世安樂為最低下限，並且以此動機而去學法的人。但如果我們心中是為了追求現世安樂，而去解決朋友的問題，那能夠稱為「正法」嗎？不能。佛所說的正法應該要能完全被統攝在道次第裡面，所以當我們不是想到後世，而只以現世為出發點，我們當下的那個行為頂多稱為「善行」，但很難成為「正法」。雖然對於這一點有些爭議，但如果要把它描述得好聽一點的話，頂多就只是善行。至於是不是善行都有待考慮；但不是正法，這可以確定。

我們講到的是朋友，即便我們一生有再多的朋友，當死亡到來時，我們誰都帶不走。甚至你的那些朋友都不會想要來幫你處理後事，這是有可能的事情。想要玩的時候，有很多朋友；想要出門逛街的時候，有很多朋友；想要嘻嘻哈哈的時候，有很多朋友；遇到了正經事，全都跑光光。更何況我們在臨終時，我們的身體，它的名字快變成「屍體」時，我們周圍的朋友幾乎都跑光了，誰要來碰我們的屍體？根本沒有。

這時，你要特別花錢請人來處理你的屍體，所以為你處理屍體的人不是你的朋友，因為你是花錢請他來的，對吧？到時候，你的朋友頂多只是幫你誦經。

接下來，我們為了追求現世安樂，畢生都在賺錢。的確，賺錢很重要，雖然錢不是萬能的，但沒有錢萬萬不能；我們每一個人都要生活，你要生活就必須要有錢，即便是出家法師也需要錢。我們並不是說賺錢是多麼邪惡的一件事情，絕對不是，你要生活，你當然需要賺錢，錢沒有什麼問題、錢沒有什麼過失，問題是什麼？問題是我們對於錢的貪著。當我們的心完全附著在金錢上時，那才是有問題的，錢本身沒有問題，賺錢也沒問題，有問題的是：我們的心如果完全貪著在金錢上，那會阻礙我們修行。即便我們一生賺了很多錢，當死亡到來時，我們一分錢都帶不走。

接著，我們的身體，從母胎出生開始，我們的身體就伴隨著我們，而且我們最呵護、最照顧的就是自己的身體——肚子稍微在叫，我們就會乖乖地去找飯吃；身體有點冷，我們就會讓它穿衣服；它稍微有點臭味，我們馬上會把它洗得乾乾淨淨；它有點疲倦，我們馬上會躺在床上休息。我們做這些動作，是不是都為了要照顧我們的身體？但當死亡到來時，它能幫助我們嗎？不能。它不僅不能幫助我們，還有可能成為我們的累贅，當我們躺在病床上奄奄一息時，因為它的功能都在退化，我們生不起跟正法相應的念頭，這非常有可能，是吧？所以我們不斷地照顧它，最終換來的結果是什麼？你仔細去思考，我們付出了這麼多，最終換來的結果也不過如此。

其實我們上述所講的這些道理，都不是什麼深奧的大道理，即便沒有宗教信仰的人應該也都能夠了解，所以世間人會說「生不帶來，死不帶去」——生下來，兩手空空地來；死亡到來時，兩手空空地走，我們什麼都沒帶來，我們什麼都帶不走。如果世間人都懂得這個道理，更何況是學佛的人？「死亡」這件事情，不論有沒有宗教信仰，幾乎所有的人都知道，只是我們每個人在面對死亡的態度不同——有些人選擇逃避、不想面對；有些人想要面對，但是不知道該如何面對；有些人不僅想要面對，而

且知道如何面對，層次不一樣。這時我們應該問問自己：「我怎麼看待死亡這件事？」

再者，雖然在理性地思惟之後，我們都知道自己最終會死，但在我們的心中卻同時會現起一種想法：「我今天不會死，我明天應該也不會死；雖然我最終會死，但是我今天不會死、我明天也不會死、我這個月不會死、我下個月也不會死。」甚至你會說：「我跟你『保證』我今天不會死。」我們今天不會死要怎麼保證？我們的理由是什麼？我們平常會有的想法應該就是下面這幾種：我今天不會死，因為我還很年輕；我今天不會死，因為我還很健康；我今天不會死，因為我有錢，我有錢買東西吃、有錢買衣服穿、我又有地方住，我今天怎麼會死？我們所能夠想到的理由，應該就是這些吧。我還很年輕、我的身體還堪用、我很健康、我有錢、我有地方住；但問題是：這些理由合理嗎？難道你年輕，就代表你今天一定不死嗎？難道你身體健康，就代表你今天一定不死嗎？難道你有錢，就代表你今天一定不死嗎？這些問題的答案應該都是不確定的吧。為什麼不確定？因為我們看到太多的人是年紀輕輕而死；我們看到太多的人是在身體健康的情況下突然死去；我們看到太多的人家財萬貫、有用不完的钱而死去；那我們剛才所講的那些理由就不合理，是不是？只是我們試著將它合理化，但實際上它就是不合理。而且這個念頭不要說是我們，就連病人膏肓的病者都已經奄奄一息了，他心裡面依舊想著：「雖然我快死了，但是我今天應該不會死。」你去醫院看那些重症患者，雖然他們知道自己快死了，但是你看他們在講話的內容，多半都還是在描述著：「我還是想活下去，我今天應該不會死。」所以即便病人膏肓，他心裡面都還是想著「我今天不會死」，更何況是我們？

但這時候，我們應該思考一個問題：我們為什麼會有這種想法？這種想法是從哪裡冒出來的？這種想法是誰教我們的？我們從小到大在學習的過程中，有沒有一個老師會不斷地告訴我們：「你要不斷地想著你今天不會死、明天也不會死。」應該沒有吧。那我們的這種想法是怎麼冒出來的？無師自通，不就是這樣嗎？沒有老師教，但是你完全任運，無師自通。這個問題跟我們下午要討論前後世的問題有密切的關聯，所以我現在先把這個問題丟出來。

我們心中有各式各樣的想法，在不需要人教導的情況下，它們就能自然地現起。有哪些想法？「常執」。我們心中都有常執，就像我們剛才所說的：雖然我最終會死，但是我今天不會死、明天也不會死、下個月不會死、明年也不會死。最好的例子是什麼？我們會為今晚作計畫；我們會不會為明天作計畫？我們會不會為下個月作計畫？我們會不會為明年作計畫？都會。或許有同學心裡面已經想到了：「難道修行人都不用為未來作計畫嗎？難道念死無常的人都只要想著當下，不需要想到未來嗎？」這個問題我們下午有時間再來討論。但我們不能否定的是什麼？即便我現在在講無常，即便各位現在在聽的也是無常，但我們的心可能已經跑到了晚上、跑到了明天、跑到了下個月、跑到了明年，是不是這樣？這代表我們心中的常執是任運的，即便有人在講無常法、你也在聽無常法，但心中的常執卻不斷地湧現出來。

「愛我執」——從小到大，我們時時刻刻都是想著自己：「自己最重要。」我們愛的是自己。這樣的想法，是誰告訴你的？誰告訴你「你只要愛護自己」？應該沒有人教吧？另外一個，「我執」——我們在對境時會認為：周圍所有的境，包括自己在內，都是獨立自主而成，它的形成完全不需要觀待任何的因緣、不需要觀待其他的分別。簡單來說，境的形成是獨立自主、不需要觀待他者，這樣的想法是誰教的？學校的老師應該沒有教吧？沒有。出世間講述佛法的老師更不會這樣教，他告訴我們的都是緣起的道理——「一法的形成需要觀待他者。」那我們心中的想法又是怎麼跑出來的？這個問題需要思考。為什麼需要思考？我們心中的認知、我們的起心動念，它是不是「有為法」？這個詞，有些同學的眼神告訴我：「我聽不懂。」換一個詞，我們心中的起心動念、我們的想法，它是不是無常的？是。它的形成需不需要觀待因緣？需要。無常法之所以會剎那剎那地改變，是因為形成無常法的因緣本身就會變化，所以在這樣的情況下，它所形成的任何果都會轉變。既然如此，我們的想法、我們的起心動念，它會剎那剎那地改變，它是無常，這樣的無常法需要有眾多因緣。這時候問題來了：我們從小到大，從母胎生下來的那一刻開始，我們心中的我執、愛我執、常執，它們的因緣是什麼？上面我們所講的三個執著，應該是從母胎生下來的那一刻開始，就會自然現起的想法，這不需要人家教吧？即便他不知道「我」怎麼寫，即便他不知道「常」怎麼寫，但他的心中就是會現起那樣的想法。不要說是人，就連一般的



動物，牠們有沒有愛我執？有。有沒有我執？有。有沒有常執？也有。難道牠們會寫這些字嗎？不會。所以，不會寫、不會描述不代表牠們的心中沒有那樣的想。有想法跟你能夠描述出來、能夠記錄下來，那是兩件事情。所以如果從母胎生下來的那一刻開始，我們的心中就有那些想法的話，我們是不是應該更進一步地去思考：這些想法從何而來？這是我們需要思考的問題，這也是我們下午會討論的問題。

好，我們早上的課就上到這個地方。