



生死自在

生死自在

大航

简体版

# 目次

一、真实助念	第六页
二、助念时机	第七页
三、最后一刻	第八页
四、明明中冥冥中	第十页
五、真实厌离	第十一页
六、畜生也能厌离苦境	第十二页
七、学佛者的理性	第十三页
八、彻底观察	第十四页
九、更无余道	第十五页
十、对佛真实信受	第十六页
十一、往生最大的障碍	第十七页
十二、临终是最后机会	第十八页
十三、同是天涯沦落人	第二十页
十四、要先知苦	第二十一页
十五、此灭彼灭	第二十二页
十六、自我爱着	第二十三页
十七、生命是一大苦聚集	第二十四页
十八、不畏死	第二十五页
十九、死亡是真实实	第二十六页
二十、真实感应	第二十七页
二十一、临时抱佛脚	第二十八页
二十二、观无常是解脱法	第二十九页
二十三、人身难得	第三十页

第二十四、临终关怀	第三十二页
二十五、练习死亡	第三十三页
二十六、不断烦恼	第三十四页
二十七、何谓众生	第三十五页
二十八、看到生命的虚假	第三十六页
二十九、经典的本意	第三十七页
三十、一心不乱	第三十九页
三十一、照见五蕴皆空	第四十页
三十二、以小搏大	第四十二页
三十三、此生彼生	第四十三页
三十四、没有生没有死	第四十四页
三十五、无法逃离娑婆	第四十五页
三十六、放下执着即解脱	第四十六页
三十七、当下即是	第四十七页
三十八、觉悟之道	第四十八页
三十九、自体爱	第五十页
四十、不灭五蕴	第五十一页
四十一、解脱从哪来	第五十二页
四十二、面对临终	第五十三页
四十三、根源挂碍	第五十五页
四十四、欺诳不了	第五十六页
四十五、正思惟能少苦	第五十七页
四十六、用现实去衡量	第五十八页
四十七、从小处检查	第五十九页

第二十四、临终关怀	第三十二页
二十五、练习死亡	第三十三页
二十六、不断烦恼	第三十四页
二十七、何谓众生	第三十五页
二十八、看到生命的虚假	第三十六页
二十九、经典的本意	第三十七页
三十、一心不乱	第三十九页
三十一、照见五蕴皆空	第四十页
三十二、以小搏大	第四十二页
三十三、此生彼生	第四十三页
三十四、没有生没有死	第四十四页
三十五、无法逃离娑婆	第四十五页
三十六、放下执着即解脱	第四十六页
三十七、当下即是	第四十七页
三十八、觉悟之道	第四十八页
三十九、自体爱	第五十页
四十、不灭五蕴	第五十一页
四十一、解脱从哪来	第五十二页
四十二、面对临终	第五十三页
四十三、根源挂碍	第五十五页
四十四、欺诳不了	第五十六页
四十五、正思惟能少苦	第五十七页
四十六、用现实去衡量	第五十八页
四十七、从小处检查	第五十九页

四十八、从苦中学  
 四十九、不稳定的世间  
 五十、世间不可保信  
 五十一、只是觉悟  
 五十二、生命的特质  
 五十三、如理观察身心  
 五十四、观苦证果  
 五十五、观无常  
 五十六、检验往生心  
 五十七、死具何义？  
 五十八、不如怕生  
 五十九、轮回道上何须论短  
 六十、多集诸福德  
 六十一、勇渡生死河  
 六十二、将断轮回无比欢喜  
 六十三、无债一身轻  
 六十四、当下自在  
 六十五、临终起疑  
 六十六、智慧的抉择  
 六十七、后果堪虑  
 六十八、生死处无生死  
 六十九、四念处观  
 七十、白话《金刚经》  
 七十一、不离相见真相  
 七十二、庆幸自己学佛

第六十页  
 第六十一页  
 第六十二页  
 第六十三页  
 第六十四页  
 第六十五页  
 第六十六页  
 第六十七页  
 第六十八页  
 第六十九页  
 第七十页  
 第七十一页  
 第七十二页  
 第七十三页  
 第七十四页  
 第七十五页  
 第七十六页  
 第七十七页  
 第七十八页  
 第七十九页  
 第八十页  
 第八十二页  
 第八十三页  
 第八十四页  
 第八十五页

七十三、何谓善？何谓恶？  
 七十四、清净故得大福德  
 七十五、观无常  
 七十六、以有空义故  
 七十七、看不到可爱法  
 七十八、厌不善法  
 七十九、一概归零  
 八十、少欲喜足  
 八十一、喜得出狱  
 八十二、无常是苦乎？  
 八十三、爱生惧死反成生死  
 八十四、谁为可悲？  
 八十五、何日梦醒  
 八十六、愁忧啼哭何益  
 八十七、借生死断生死  
 八十八、烦恼是菩提资粮  
 八十九、烦恼即众生  
 九十、何谓感应？  
 九十一、长老示现  
 九十二、忧悲恼苦一大苦聚集  
 九十三、当下苦当下觉  
 九十四、习苦习信  
 九十五、一切法是佛法  
 九十六、生死路自己走  
 九十七、佛法入心

第八十七页  
 第八十八页  
 第八十九页  
 第九十页  
 第九十一页  
 第九十二页  
 第九十三页  
 第九十四页  
 第九十五页  
 第九十六页  
 第九十七页  
 第九十八页  
 第九十九页  
 第一〇〇页  
 第一〇一页  
 第一〇二页  
 第一〇三页  
 第一〇四页  
 第一〇五页  
 第一〇六页  
 第一〇七页  
 第一〇八页  
 第一〇九页  
 第一一〇页  
 第一一一页  
 第一一二页  
 第一一三页  
 第一一四页

生死死生生死自在

二〇一六年

大航法师讲于雾峰护国寺

上如下  
虚长老圆寂佛事

《瑜伽师地论》卷一

云何善心死？犹如有一将命终时，  
自忆先时所习善法，  
或复由他令彼忆念。  
由此因缘，尔时信等善法现行于心。



## 一、真实助念

《瑜伽师地论》提到什么叫善心死，什么叫安乐死：在临命终时，能忆念自己的曾习善（曾忆念过、串习过的善念），或经别人提醒而令他忆念自己的曾习善，善念现前，成为主导，就是善心死。能帮助临终之人忆起曾习善，才是真实助念。

## 二、助念时机

助念不是临终前一刻才进行，念的养成需靠平时，时时助养其念。因为临终那念心会越来越微弱，甚至微弱到不能分别的程度，这时心的认知能力也受限了，此时单靠他人助念是不可靠的。

助念是要带起你的善念，而这个善念的基础是要靠自己平日积累，若一点善的根底都没有，助念效果也是有限的。

临终念佛非常重要，但也要细究其中道理，或许你会发现，现在通行的助念方式，并不完全符合经典的精神。

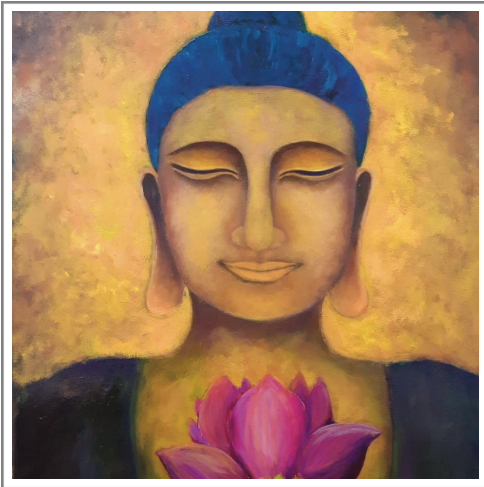
### 三、最后一刻

曾有人问：「临终时，如果看到与自己平常所观想的佛像有异，该怎么办？」此时已无法怎么办了。

临终时心力不能以你现在四大调和的状态去设想，无法清醒时那样清楚分别。人走到最后时刻先有粗想心出现，粗想心还可以分别善恶。接着出现细想心，此时人虽还没死，却只剩下无记心，此时善恶念已经停了，六识心慢慢停止作用，无法清晰分别，仅由平生养成的串习力或隐藏的业力在牵引着。

所以平日念佛时，就要学习认识娑婆的五浊苦，和往生净土的菩提大义，才能在持佛号、观佛像时，带入真实厌离娑婆、归命如来的厌下欣上心。

此念若养成，临终时就能发挥引导的作用，若再加上他人如法助念，更是如虎添翼，正念坚定。



画作 慈萱居士

#### 四、明明中冥冥中

佛法讲求真实，所以我们要务实地思考，如何做最能引导临终者的正念。

我们的作为要讲求实际，不能一味祈求于冥冥中的感应。我们当然也相信冥冥中有一些我们看不到的感应因缘，但若现在意识清楚的人都听不懂你说的法，不接受你的说法，还自认冥冥中对临终者有助益。不尊重临终者的心念，一味灌输，这未免太自欺欺人了！

你所关怀的人明明中已经起颠倒，已经懊恼了，却不思自己所说法是否契理？是否契机？还谈什么冥冥中？明明中都不能引领正念，不可知的冥冥中又如何期待。

## 五、真实厌离

每天念着阿弥陀佛，也知道要厌离娑婆，要至心求生净土。可是再怎么厌，也只能厌离自己本不喜欢的，无法厌离自己还爱着的。

喜欢的东西，再如何勉强不去爱，心里仍旧觉得它可爱。念佛时或许可以暂时不爱，佛号一停立即就爱；念佛时或许可以不瞋，念佛结束，该瞋便瞋。

瞋、爱随心，这样的念佛有用？与其用佛号去回避，不如正面观察，为何爱？为何瞋？真的可爱？真的可瞋？看透一点，才能真实厌离。

## 六、畜生也能厌离苦境

有人问：「这里环境这么好，我为什么要厌离？」好的境就不须厌离？若厌离只就苦境来说，畜生也知道要厌离，狗看到人拿石头丢它，也懂得要跑掉，它也能厌离苦境，也求离苦得乐。

我们修学佛法许久，见地竟与畜生没多少差别？我们为什么很难厌离好境、乐境？因为你以世间的眼光，看其表层，觉得这样的境是好，是乐，而非用智慧看到里层的苦！无常苦、行苦，所以很难真正放下。

## 七、学佛者的理性

学佛者的理性，不是表现在压抑、回避自己的执着，而是应该尝试去认识执着，是如何执着？执着着什么？该境真值得执着？能这样观察，才是学佛的理性！

我的确喜欢它，但经冷静观察，它的确不值得我喜欢，因为它是无常的，是坏苦，是系缚不自在的。既然光靠念佛的声音无法压制内心的躁动，不如冷静思惟我所爱、所瞋的真相，产生真实厌离心，这才是真正的助道资粮，是真心念佛。

## 八、彻底观察

学佛很重要的一部份是修学如实的观察力，如实内观你所执着、所放不下的境，依何存在？果真实存？不扭曲，不勉强，先从你能接受的面向去观察。为何要从能接受的角度去观察？因为初学观察能力还不够啊！佛法更深入、更锐利的观察要领还未能掌握。

因此必须先自己能切入的角度去观察。接着，借由不断地闻思修，提升自己的观察能力。这不是一蹴即成的事。

唯有透过理性的观察，对所执着的境界，你就比较能不费力的放下。因此，有挂碍要早点面对，根除它，一味隐藏、压抑，难保在你临终心智弱时，它不会趁势出来作怪。

## 九、更无余道

我们天天念三皈依，是否了解三皈依真正的意义？我所依止的就只有这条道路，除此之外，别无他途可行，就如《遗教经》说的「更无余道」。

因为知道众生无尽生死苦的循环，莫不来自于无明颠倒，因此唯有仰仗三宝的启迪觉悟，才能令众生远离苦因、苦果。若了知这个道理，念起三皈依必能生起生命托付之诚，而感得身心的安定。视三宝为究竟归依处，是唯一正真之道，就像口渴喝水、肚饥吃饭这样天经地义的全然信受。

面临生死问题，我不从世间求解脱，因为我深知世间不究竟，唯有佛法方为究竟。这不是出于感性的信念，而是彻底心悅诚服迈向一条成佛大道的智慧抉择。

## 十、对佛真实信受

有些念佛者临命终时虽念佛，其实是迫于生命已走到最后，没得选择的无奈，只好勉为其难的念佛，心想：若能不死，我还不想往生。这是绝大多数人会有的心态。

虽念佛，仍对死亡挂碍，这表示他对念佛、对往生还不能全然信受。因为若全然信受，则能「至心信乐」。此「信」不是靠意志力去力撑，而是坦然面对所「疑」。亲近善士，听闻正法，释疑解惑，终致心开意解。能心开意解，则对世间的爱着就比较能看透放下，对如来功德也就更能至心归依。

此犹如感受病苦，认识病因，便能远离致病原因（厌下）；若知某药能治此病，便能一心求药医，绝无二心（欣上）。

## 十一、往生最大的障碍

思念父母，真想回故乡，谁也留不住；若留恋异乡，不想回家，谁也拉他不回。由此可知，往生最大的障碍在于不能抉择娑婆与净土的功过差别，自己平生不培养这样判断力，想靠他人临终助念，其理通乎？

## 十二、临终是最后机会

遇有死亡の場合，一般人通常都会很严肃的看待，为何？因为总觉得死亡是不幸，是不吉祥的事。

对往生道理不清楚的人凑在一块，助念的人虽口称佛号，鼓励临终者要一心求生净土，内心却庆幸要死的不是自己；临终者也是口称佛号，发愿求生净土，内心想的是为何是我要死，而不是别人？

很少人能把握临终当作最后一次出脱生死的机会，特别珍重的加以把握。有人行百里半九十，有人一念弥陀，成就往生。若信得过一念能往生，便知临终是关键时刻，不会一味恐惧，而是特别坚决的想把握住这个永断生死的机会。



### 十三、同是天涯沦落人

大病之后再看他人的病与死，虽会有同理的不忍之心，却再也不是我活你死、我健康你生病的悲悯心，因为知道我的活、我的健康，都只是暂时性的，人生之苦无人能回避，你我同是苦海中人，我不会为一时的侥幸存活而庆幸，因为轮回之苦依然如影随形。

我在意的不是琐碎的、零碎的个人问题，看到的是一切众生皆摆脱不了的轮回苦，纵使逃得了一时，终究都要面对。悲悯他人也悲悯自己，因为苦谛是众生的本质。



画作  
慈萱居士

## 十四、要先知苦

许多念佛者都发愿，希望临终时身无病苦，心不贪恋，意不颠倒。此愿可发，但不可过度期待，因为生命老病死是难以回避的苦，正因为如此，我们才厌离娑婆。

如是因如是果，有苦因必有苦果。若一味期待无身心苦恼，偏偏临终苦现前，因为与期待有落差，便心生懊恼，容易对佛法生出疑谤之心。你若了知苦因苦果，坦然接受，不求安稳，由此苦而心生厌离，一心归命，求生净土。

如此清净心反而更能感应身无病苦，心不贪恋，意不颠倒。一味求身无病苦，反而易生挂碍。

## 十五、此灭彼灭

佛法的离苦之道，在于正确的认识苦因与苦果的依待关系，然后着手于苦因的去除，正所谓「此灭故彼灭」。直接处理苦果，是一种治标方式，而非治本；因为苦因若还在，苦果则有机会再生。不了解此道理，一味对抗苦果，反而更易生苦。

学佛者由苦而觉悟，因此四圣谛以苦谛为先，因苦生智慧，因苦长慈悲，因苦能精进，因苦得厌离。念佛法门也没有离开这些法则，深观娑婆五浊，便是净土法门入道之钥。

## 十六、自我爱着

念佛、拜忏会有感应吗？当然会！只会感应你所行的，而你所愿的，未必如愿。许多修行净土的人，常观察不到自己求愿往生净土背后深藏的动机，仅是围绕在自我的爱着。情境顺「我」时，则能安稳念佛；逆「我」时，则片刻也念不下去。

临终之际，本应该舍下一切挂碍，一心念佛，奈何你向来的念佛，都是建立在自我爱着之上，因此当面临身心趋于败坏，应该生起厌离心之际，却因对身命的贪爱未舍，反生恐怖，无法安心念佛。

## 十七、生命是一大苦聚集

生命存在是由「无明」召感而来的，因此与生俱来便有经典所说「忧悲恼苦一大苦聚集」的特质。既然如此，就不应冀望一期的生命能永保安稳喜乐。

这假合的身心终究是无常、苦、空、无我，因此这样的身心仅是供我们暂用，应当珍惜这短暂身命，当它为法器，方便借假修真积集解脱资粮；以之为所观境，照见五蕴，成就般若智慧。

## 十八、不畏死

死亡一定会来，谁人对死亡不挂碍？因此，自古以来，人们绞尽脑汁，找遍办法要逃避死亡、超越死亡。然而有生必死，谁也逃避不了。既然如此，倒不如坦然面对。

死亡其实不是最后的终点，而是一个转折点。变动的生命可以转到更好的未来，也可能转为更坏。所以应该好好利用这个转折时刻，去决定自己的未来。

面对死亡会恐惧，这并不可耻，可以勇敢承认。但我们应当从恐惧中观察自己的挂碍，了解挂碍，解决挂碍，便能获得更好的未来。因此我们不应该畏惧死亡，而是要好好利用这个转折点，让我们从恶转为善，从轮回转为解脱，从娑婆转为净土。

## 十九、死亡是真现实

面对人生的最后一刻，你能不能以欢喜心面对死亡？平时时，我们可以在很多境界前，隐藏内心，表现出不在乎的样子，唯独在死亡面前，我们很难虚伪，因为没有再来一次的机会。

要做到经典所说的至心信乐，谈何容易！我常强调佛法是来自现实回到现实，对佛法的体会如果不够现实，又如何以笼统、抽象的佛法概念去面对现实的生死？唯有真实信解佛法，才能在面对死亡时依然信乐，一往直前。

## 二十、真实感应

如果临终时单凭藉别人的助念与诵经就可以如愿往生，佛有千百亿化身，一一化身助念一一众生，便有千百亿众生往生净土。如此，经典所说欲生净土者须「一心不乱」、「至心信乐」、「发菩提心」、「善根福德」，便是多余的。

正如经典所说：一切唯心造。感不感应，关键在于能不能让心转。不管是自己念或由他人助念，端看这个正念能不能改变你对婆婆的贪爱。怎样的「爱」、「取」、「有」，感应怎样的「生」、「老死」。单靠嘴巴的念佛，而婆婆心未转，是不能感应往生净土的。

## 二十一、临时抱佛脚

面对死亡，芸芸众生多半束手无策，在临终助念时，我关心的是临终者的心念有没有改变，而不是临终者呈现的相貌如何？有时我们会遇到无论我们怎么开示引导，临终者就是无动于衷，一点反应也没有。虽会觉得无可奈何，但也知道尽力便是，不强求。

临时抱佛脚，顾名思义就是平日没什么准备，或是该准备的条件不充分。既然如此，临时抱佛脚想要有好的感应是不容易的。若不正视该具足的条件有哪些，并积极去积聚，一味心存侥幸，这样只会把修行路走得越来越欺诳。

## 二十二、观无常是解脱法

佛法是觉悟的教育，是要觉悟生命的真相。若仅停留在对佛教外相的信仰，便失去了学习佛法的最大价值。「看到他人死，我心热如火，非是伤他人，不久轮到。」

我们的忧伤与悲哀是来自对死亡的恐惧？还是体会无常的无情？有人谈无常，便觉得恐惧，将无常法变成恐怖法，法药成了毒药。世间本无常，若执它为「常」，反生颠倒；因颠倒才轮回六道。因此，观无常是为了远离颠倒妄想，它是解脱法，是甘露药。

## 二十三、人身难得

「人身难得今已得，佛法难闻今已闻，此身不向今生度，更待何生度此身。」此偈大家耳熟能详。但有多少人对于「人身难得」有真切的体认？对中奖机率只有千万分之一的乐透，都觉得好运不可能降临在自己身上。

非人身的众生多如大地上的尘土，得人身的有情却如指尖的沙粒，那么的稀少。要得人身比中乐透更是难上无数倍，但有多少人懂得珍惜自己难得的人身？人身都难得了，要遇得佛法，修学佛法，更是难上加难。

荣华富贵带不走，却时时刻刻心心念念无法释怀；能让我们借以解脱无尽轮回的人身与佛法，却总是置若罔闻地不懂珍惜，这岂不是颠倒？怪哉！蠢哉！



## 二十四、临终关怀

有位居士热心学习临终关怀，后来实在受不了她所照顾的人都死了，便放弃临终关怀的工作。面对死亡，有的人难以承受，有的人麻痹无感，有的人则是从中觉悟。

其实每个死亡都在为我们说法，透过死亡让所有人见证一个无法回避的事实——无常。今日他面临无常，来日我亦是，若不能认清生死，今日他的不安，来日就是我的惶恐。唯有认识生死真义，才能透过临终关怀如愿利益他人。

## 二十五、练习死亡

我常作如是观想，此刻若我死了，躺在一块板子上被人扛出去，我现今所拥有的一切，不管是名、利、人、事、物，尽与我无关了。这不是悲观或消极，而是对终将要面对的事实预作演练。

若已然知道这些人事种种未来终究要全数割舍，就不该让它成为自己往生的羁绊。练习死亡，不过是为了让自己的往生更加自在而已。

## 二十六、不断烦恼

这色身其实是众缘和合，因为和合得那么精密细致，而让世人误将这个色身执着为「我」。本没有「我」却执着为我。所以「我」本身就是一个烦恼的产物。烦恼就是我，我就是烦恼。

讲到破我执，便执著有个「我」，要去破它。这样的误解不就是烦恼？诸多的烦恼是不是刚好又强化了「我」执？要断烦恼，反更增加烦恼；要断我执，反更增强我执。断烦恼的断其实就是觉。若觉悟「我」本无，何须再断「我」。这便是所谓：「知幻即离，离幻即觉」的道理。

## 二十七、何谓众生

《杂阿含经》说：「于色染着缠绵谓之众生，于受想行识染着缠绵谓之众生。」哪有另外的众生？就是染着缠绵啊！

眼睛朝外一直在找寻烦恼，要断烦恼。却不知你就是烦恼本身，若不反观五蕴，你永远也无法断烦恼。不知众生又如何度众生？

## 二十八、看到生命的虚假

不知戒定慧真义，修戒、修定、修慧，修了老半天，竟然成就了更重的我执。念佛希望「我」能往生，却鲜少觉悟「我」的这个生命是这般虚假。

只知道要厌离外在世间，却不知道该厌离的是这个虚假的我。时时守护着这个虚假的「我」说要求生净土，你说要如何办得到？

## 二十九、经典的本意

《地藏经》中光目女以孝心供养三宝，然后发起度众生的广大慈悲心、菩提心，她的母亲才因此得以度脱。经中所举长者子、国王、光目女、婆罗门女都是发慈悲心、菩提心才圆满所愿，而不是诵了哪部经。

所以，如果能以清净心观见生死轮回业果，发慈悲心度罪苦众生，趣向菩提，这才是经典的本意。诵读经典便是要萃取经中要义，让你的心能法随法行。若能如此诵经，才能感得无量无边功德。



## 三十、一心不乱

有位居士癌末，他听说念佛要念到一心不乱才能往生，很是苦恼地对我说：「我换次药需三、四个小时，极为痛苦，如何一心？我不能一心不乱念佛，是不是就不能往生净土？」他除了有病痛之苦，还有不能一心不乱的苦恼。

我问他：「苦吗？」「很苦。」「世间可爱吗？」「实不可爱。」「想解脱的心会改变吗？」「绝不改变。」「一心不乱不是单指嘴巴念佛的专注，而是指那个不能动摇的决定心。我回家，并不是因为我嘴巴念家；我回家，是因为我心里很想家，所以回家。」



### 三十一、照见五蕴皆空

《心经》文短，所以很多人都会背诵，甚至定为每日早晚课诵，但能了解《心经》要义的人并不多。《心经》明示「度一切苦厄」的前提，是「照见五蕴皆空」。

但是有多少人清楚何谓五蕴？如何照？只口诵而心不照，如何度一切苦厄？照就是用智慧观察，只念「五蕴皆空」，而未观照五蕴，如此或可植个福；若要体悟五蕴皆空，则为不可能；至于度一切苦厄则更不用谈。

要彻底照见五蕴皆空，那是圣者的境界。但学习照见五蕴，却是随处可借事练心的事。当我们冷静观察自己现前的眼耳鼻舌身意，发觉它是这般生灭变化无常；常受内外因素影响，不自主，不自在；看似存在却始终找不到主体。

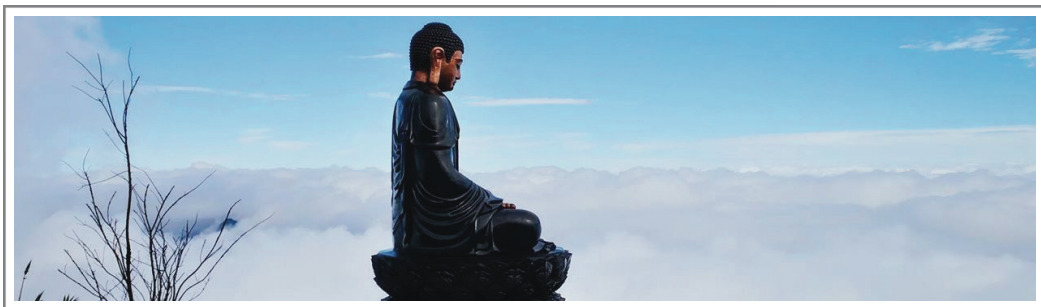
当我们学习这样观察的时候，对我们这个五蕴身心便不再那样信任、执着。执着一旦少了，苦恼自然也跟着少了。

## 三十一、以小搏大

我们可能常听到一种讲法，认为学佛的人太过悲观，成天想着无常，想着轮回苦；放下眼前的欲乐不享，一生勤苦，在追求看不到的未来。会有这种想法，是因为他们不相信三世轮回。因为看不到，所以不相信。

然而我们也经常听到一句话：夏虫不语冰。夏虫活不到冬天，跟它谈冬天景象，它全然无法体会。对有禅定力，有宿命通、天眼通的人来讲，三世轮转是再理所当然不过的事了。

若相信三世因果业报，善因善果，恶因恶果，解脱因解脱果，就会知道学佛的人比任何人更务实，不会仅着眼于一生一世，而是以一生勤苦换得究竟解脱，以小博大，以一时成就永远。



### 三十三、此生彼生

我们所有的起心动念都是以「我执」为驱动力，透过六根，攀缘六尘；再借着这个能执的心、所执的境，更加巩固自我；坚固后的自我，再发动攀缘心，追逐内外境界。

如此此生彼生，辗转增上，循环不已。若不觉悟此假相，生死轮回便永无止期。

### 三十四、没有生没有死

不用挂碍你死后如何，因为你未曾真实生过。那个会生会死的你，从来未曾真实存在过。如果知道会生的你不曾存在过，那么何须畏惧你的死。

如《心经》所说，若能「照见五蕴皆空」，便知生死的主体如梦幻泡影，「无老死亦无老死尽」；知生死不可得，则「无挂碍故无有恐怖」。

与其耗掉一生心力，去求生畏死，不如反观自己的生命真相，更能生死两无挂碍。

### 三十五、无法逃离娑婆

娑婆不仅指外在的器世间，还包含着内在与娑婆相应的五蕴世间。有娑婆的「爱」、「取」、「有」，便有娑婆的「生」、「老死」。

如《华严经》所说：「应观法界性，一切唯心造。」有了娑婆的贪爱与执取，就感应生在娑婆世间的忧悲恼苦。想出离娑婆，却不舍对娑婆的执着，便是自欺欺人。

## 三十六、放下执着即解脱

解脱在何处？解脱就在放下执着处，只要你能放下，就能当下解脱。而这个「放」不是动作上的放，也不是意志上的放，而是属于智慧上的觉悟。觉悟那个一直以来被你执着的所有境界，其实不曾真正存在，全是因你的颠倒所生。

所以《圆觉经》明示：「知幻即离，离幻即觉。」学着看清楚自己所执着的是什么？就不难领略「得来全不费功夫」的喜悦。

### 三十七、当下即是

佛法不离现实，若能扣紧现实，再深奥的佛法也会觉得亲切真实。经典说：「见缘起则见法，见法则见如来。」缘起在何处？一切法皆是缘起，缘起在一切法处。

正如《金刚经》所说，一切法是佛法。眼前身心内外的一切法皆是入道处，就端看你能不能如实观察。

## 三十八、觉悟之道

觉悟之道就是经典所说的「古仙人道」，亦即是八正道。古仙人指的是佛，三世一切诸佛都遵循同样的轨则，走同样的路，所以又称此为「唯一正真之道」，亦即是《遗教经》所说「更无余道」。

觉悟必须不离开现前的境，若离开现前的境去追求觉悟，则无觉悟之可能。如六祖慧能大师所说：「佛法在世间，不离世间觉。」正所谓「众里寻他千百度，蓦然回首，却在灯火阑珊处。」与其向外求，不如反观自己的起心动念，唯有观心一法，总摄一切法。



### 三十九、自体爱

世间山盟海誓的爱，看似坚贞，看似可依赖。但事实上，但凡世间所有的爱都源于对自体（我）的爱，有了自体爱，才会有对外的境界爱，这是我的……，那是我的……。

所以世间的爱终究不可靠。若能放下自体爱的爱，就不是世间的爱，应该更名为慈悲。因此若要慈悲众生，必须学习如何放下自我。

## 四十、不灭五蕴

五蕴本来寂静，自性涅槃。照见五蕴，无非是要去除自己的颠倒妄想，何劳你辛苦给五蕴加工增减？不识佛法真义，即便用心恳切，却是妄自揣度，以虚为实，画蛇添足，如此不仅徒劳无功，反更增生死。

学佛无非要学得能看清虚实的眼光，若能看清楚因缘的虚假，真实功德就在该处显现。与其殷勤求弥陀加持，不如看清楚娑婆；少一分对娑婆的爱着，更多一分往生净土的可能。

## 四十一、解脱从哪来

不须刻意放下，只要发觉你所拥有的都是颠倒，便是解脱。

若无真实物曾得，何须现在放下。所以看清楚不再执着，就叫放下。如作梦，不是把梦中的境界扫除干净才醒来，而是离开迷梦，便会醒来。

看不清楚娑婆而勉强去厌离娑婆，始终不离娑婆；认识娑婆，不妄想娑婆，才是真实厌离娑婆。

## 四十二、面对临终

当你面对无常时，你的心境是如何？不安？恐惧？迷惘？或是你可以安之若素？



我们经常会有观想临终境界，以磨练自己的念力。但你的观想与现实不符合？若是对临终现象的不了解，观想时难免过于轻松看或流于肤浅。因此容易误认自己在面对死亡时能如如不动。

由于误判，未能真真切切做好准备，到头来发觉事非所料，便手忙脚乱，此时再想补救，恐怕为时晚矣！反之，若观想得真切，因而感受到不安，这反而符合事实，因为功夫未到家，如何能心安？要能感觉不安，才有动力去追究为何不安、不安的所缘、不安的因素，提早对症下药，正所谓「勿恃敌之不来，正恃吾有以待之。」锻炼纯熟，何惧生死？

## 四十三、根源挂碍

眷属、财产、家庭等往往是一般人最是挂碍的，但其实这些都是枝末的挂碍。世间一些修行人虽没有家庭、财产、眷属，但依然挂碍；甚至有些已经具有深禅定力之人，临命终时仍未能全然释怀。

何以至此？因为还有「我」。看不到根源问题，终究是治标没治本。放得下苦苦，放得下坏苦（乐），但就是放不下五蕴炽盛苦。五蕴炽盛，便是我执，是生命轮转的动力，是一切执着的源头。所以要铲除根本挂碍，就必须从五蕴下手。不于色染着缠绵，不于受、想、行、识染着缠绵，才能降伏我执，远离挂碍。

## 四十四、欺诳不了

有人念佛短短一两个月，就能见佛往生；但也有人念了几十年，还是挂碍终了。药能不能对症，其重要性大过于用药多少。

又如钻木取火，力道够，不中断，不多时便能着火；反之，软弱无力，敷衍应对，任再多时努力也无用。

一句佛号充满全心归依，自然胜过千万遍有口无心之佛号。

## 四十五、正思惟能少苦

初果人尚不能完全免除欲界烦恼所带来的苦，因为初果人尚未断尽欲界烦恼。初果人是证道圣人，尚有欲界苦，我等是何等人，岂能不苦？然而苦略可分为：身苦与心苦。

老病之苦，到阿罗汉入灭前，都可能还有。然圣者已没有求不得、爱别离、怨憎会等苦。我们虽然无法如圣者这般自在，但透过正思惟，能少欲求，离爱憎，因此也能减少些许心苦。

## 四十六、用现实去衡量

佛法不是宗教，与其他宗教不同的地方，在于它是以事实作为立论基础。

《遗教经》中说：「月可令热，日可令冷，佛说四谛不可令异。」这不是宗教的独断，是在强调佛法是真实与现实。例如「因缘生故无常」，这不是佛让它如此，而是佛陈述他所看到的事实。

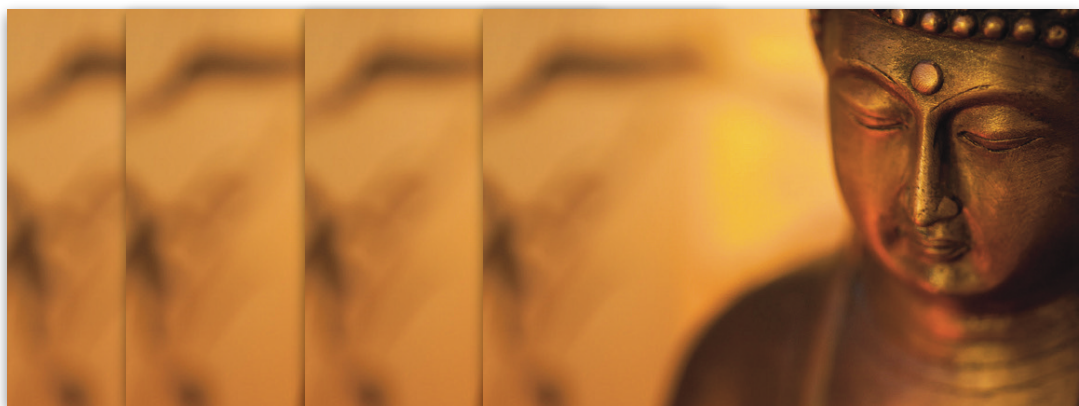
世间人很现实，但又不够现实，因为看不清楚现实；学佛者比世间人更现实，因为能看到现实中更深层的真实。用如实的心去观察世间与众生，最容易掌握佛法的真实义。

## 四十七、从小处检查

在修行中有一个环节非常重要，就是验证功夫真不真实？例如当你对自己的禅定功夫感觉很有把握，就需要在禅坐当中观想出自己很容易起心动念的境界，观察自己会不会被这个境界所触动。

若会被触动，表示你的功夫还未到家。静中的功夫尚且如此，就甭谈在动中有多大把握不随境转。同样的，你若觉得你的心量很大，不于境界计较得失，那不妨从小地方去验证。

例如你认为你能厌离娑婆，却放不下生活中的五元十元；又如你觉得可以自己可以视一切法如梦幻泡影，却放不下眼前小小的称讥毁誉。生活小处、不经意处，最容易检验出自己真实的能耐。



## 四十八、从苦中学

人生共同话题：想不苦，却不知道如何不苦？想解脱，却不知解脱在何处？若将这两个疑惑放在一起思考，就可找到答案。

解脱在苦处，从苦果反推苦因，去除苦因，则不再有苦果；无苦因、苦果，便是解脱。苦无人喜欢，苦无人能回避，但不要一味拒苦，当善用苦，苦是善知识，苦是入道处。

## 四十九、不稳定的世间相

世间明明有人我差别，为何《金刚经》说「无我相，无人相，无众生相，无寿者相」？因为只要深入观察，便发觉并没有真正不变的人、我、众生、寿者本体，只有相似之相。因此，《金刚经》的讲法，无非是要我们不要被世间虚假的人我差别所欺骗。

世间无常，本无欺你之心，奈何你自生颠倒，以之为常，视为可信、可靠、可依。世间一变动，便随之生苦，受苦之人只知怨天尤人，却不怨自己。何其怪哉！

## 五十、世间不可保信

可信之法在于不变，常变之法如何可信？人之可信在于能信守承诺，世界之可信在于它不轻易变动。但是众缘所生之法，必随其内在因缘的变化而变化。

世间没有不变之法，所以世间没有绝对可信之法。再怎么守信的人，当其身心变化的时候，连自己的身心尚无法掌握，如何确保自己的承诺可兑现？

期待世间有可保信之法，不如培养自己的智慧，随缘应对，不生取舍，《金刚经》之「应无所住而生其心」正是此意。

## 五十一、只是觉悟

如果知道我所放下的，是本来就非我真正拥有。我所拥有的不过是虚假、颠倒与挂碍。

当我了解这个道理时，我很乐意放下，因为我并没有因之有丝毫牺牲与损失，反而换来自在与解脱。



## 五十二、生命的特质

《圆觉经》说：「当知轮回，爱为根本。」为何会爱？因为计较境界的好坏。境界本无好坏，为何会计较？好坏之心源自愚痴无明。

犹如作梦，作梦之人在梦中平添境界；既生境界，便于其中编织故事；爱恨情仇串联情节，一幕接着一幕。

世间人有时很认真却又不认真。用情真诚，很认真；真假不分，很不认真。很认真在过日子的人，没想到到头来是认假作真。生命意义如何定位？关键在迷与觉。

## 五十三、如理观察身心

冷静下来，实际来看这个世间充满众多的苦，就算好，其实也不长久；看到这个身体从年轻到现在，诸多一切，实在不可依靠。

你就这样看，这比你诵《无常经》更能体会无常，因为你实际感受到了。

就用这样的思惟，如理观察你的身心。

## 五十四、观苦证果

佛门中最为人口耳相传的是，某某人重病将死，遇到得道高僧大德加持，转危为安。

可是经典所述却非如此。佛在世时，有个比丘病重，佛去探望，引导比丘观四念处，苦在身、受、心、法何处？故事中没有「加持」两个字。比丘痛依然痛，佛并未用神通减少他的痛苦。然而比丘因身痛，观察身受心法，因而证果。

未解脱，生生世世有无尽的痛。以一时之痛，换来永不再痛，这便是佛陀的慈悲。

## 五十五、观无常

常是固定不动的意思，世间不曾固定不变，所以没有「常」。「常」不存在，是世间真相，是一切法的本来面貌。常不可得，也没有一个叫「无常」的东西存在。

佛说无常是要说世间「常」不可得，说为无常，不是要另成立一个「无常」，所以《光赞经》说：「无常亦空。」

无常并不可怖，也非「无常」吞没了一切，一切法即生即灭，自身无常。所以，观无常只是还原真相。变动的东西，不看成固定；无常的东西，不会看成常。正确看待世间，才不会妄执世间，观无常则能离欲、不着，便能于一切法中得自在。



## 五十六、检验往生心

检验修净土法门的人功夫不到家，就看他临终时面对死亡能否欢喜。因为修净土强调「至心信乐」、「一心不乱」。就如被监禁之人，遇到特赦，即将出狱，必然充满欢喜，充满期待。往生功德，远胜过出狱。

如果临终时没有欢喜心，对这一期生命还难以割舍，还有挂碍，这表示他对净土的信心尚未具足。未经过检验的信心，让我们忽略了内心的不安与执着，这常会让我们功败垂成。

平日的顺逆境，便是锤炼功夫的下手处，亦是功夫到位与否的检验处。

## 五十七、死具何义？

死可以代表下一个轮回的开始；死也可以代表轮回的终结。众生不知「我」是妄想所虚构出来的，执着「我」，希望「我」永在。因此，众生好生恶死。这种对生命的执着，驱动自己不断深陷轮回。

虽有一期生命的生与死，却是不断生死，不会终止。圣者知「我」不可得，觉悟生死虚假，所以阿罗汉最后身，能得「究竟死」，即是业尽，不再受生死。

死是众生所惧，却是圣者所求。若众生知道生与死，其实就是忧、悲、恼、苦，还会好生恶死吗？

## 五十八、不如怕生

吉藏大师《死不怖论》中说：「夫死由生来，宜畏于生。吾若不生，何由有死？见其初生，即知终死，宜应泣生，不应怖死。」

死不可怕，如果要怕死，不如怕生，不生怎么会死？你喜欢生，却怕死，可是死是从生来的呢！死的下一刹那便是生，为何要惧怕？

修净土的人应该更不畏惧死，因为死代表轮回永断，生代表菩提道的开始。

## 五十九、轮回道上何须论短长

生命是不断轮回，早去也轮回，晚去也轮回，同在轮回，何须计较长短。我们当计较的是如何能成就解脱，若着眼于计较一期生命的长短，显然是错用心了！

今生生命虽长，却不知修行，造更多业，招感未来更多苦；反之，即便生命虽短，却能体悟无常，勇猛精进，一心求生净土，永断轮回，你以为何者活得更具意义？生命长短，岂有固定价值？

如何充分利用这期生命，才是我们所应该关心的。

## 六十、多集诸福德

《十住毘婆沙论》说：「若人不修福德则畏于死，自恐后世堕恶道故。我多集诸福德，死便生于胜处，是故不应畏死。」由此可知，死是一个转折点。

对积聚福德的人来说，死是逆天改命的机会。因此我们应该担忧的不是死，而是所积福德尚不足。

## 六十一、勇渡生死河

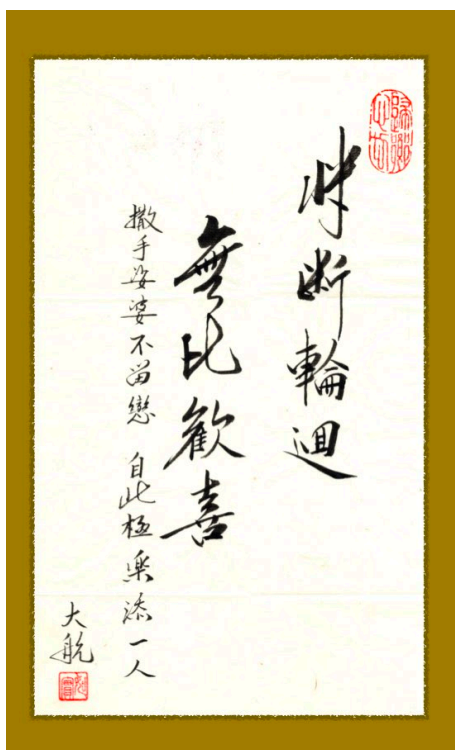
业力的驱使，让生命生生死死，死死生生。

众生畏惧生死，却于生生死死中受尽无量的苦；菩萨直面生死，生生死死中淬炼心智，广度众生，成就菩提资粮。经典提到，畏惧非人（夜叉等），为非人所缚；畏惧烦恼，为烦恼所缚；畏惧生死，为生死所缚。佛弟子当养出大无畏精神，勇渡生死河；若心性怯懦，将为烦恼所欺，无由出离。

## 六十二、将断轮回无比欢喜

佛陀入涅槃的时候，阿罗汉们只说：「一何疾哉！」阿罗汉们只感叹佛的一期教化是这般快速的结束了，这中间没有一点对死的忧戚。圣人自在，何等羡慕。

希望自己今生念佛，能一心不乱，临终将至，因将断轮回，无比欢喜。



## 六十三、无债一身轻

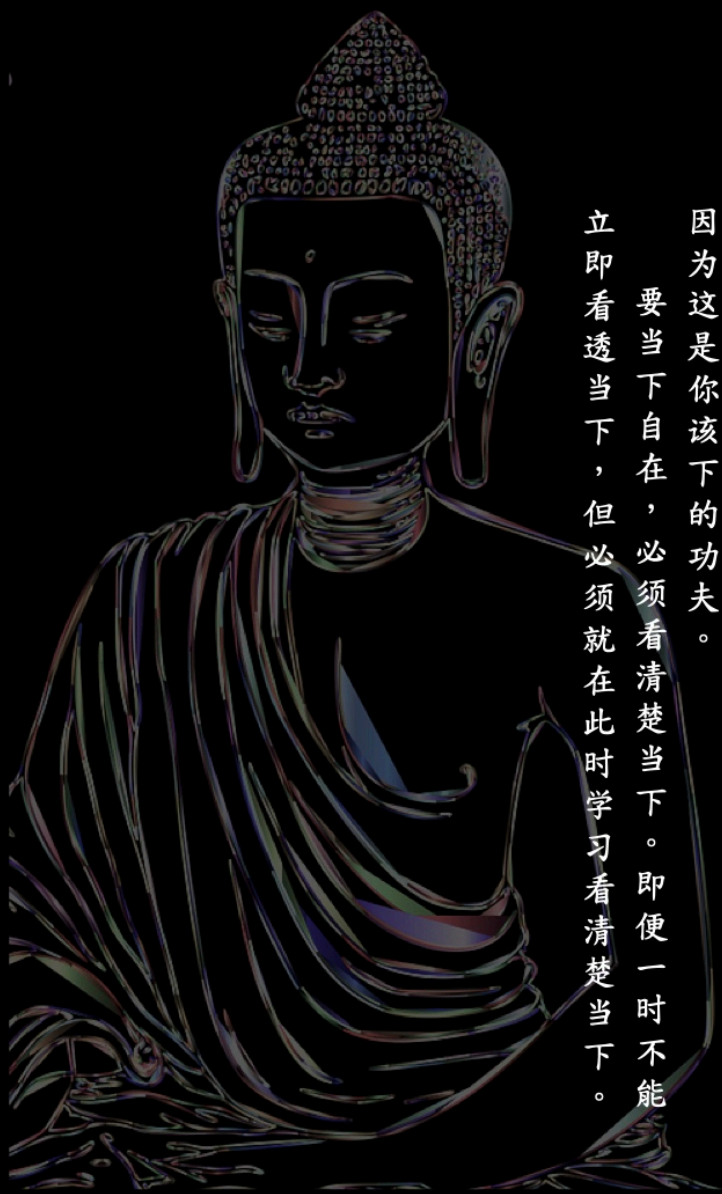
此刻虽尚多烦恼，仍不自在，但每想到新债不生，旧债渐了，此生将尽时，有希望无债一身轻。每想到这个愿景，便觉得充满期待。

顺治皇帝赞僧诗：「从此西方去，不管千秋与万秋。」朝思暮思，愿我于此娑婆无一羁绊，自此踏上归乡路，此生将为轮回的最后一生。

## 六十四、当下自在

虽然不能当下自在，但不能不努力当下自在，  
因为这是你该下的功夫。

要当下自在，必须看清楚当下。即便一时不能  
立即看透当下，但必须就在此时学习看清楚当下。



## 六十五、临终起疑

若对佛法有疑心，当及早发现，及早面对，莫待临终方起疑。

学习佛法的过程中，对三宝有疑是很正常的事，因为证到初果圣人位，方能于三宝真正不起疑。有疑当问，真金不怕火炼，佛法不怕人疑，透过探究疑点，反能坚固对三宝的信心。

然而断疑生信是需要经过一段学习、观察的过程，若到临终才察觉对佛法不能确信，可是已来不及解疑。疑则心念不定；心念不定则难一心；不能一心则事难成办。

## 六十六、智慧的抉择

人的心总是在计算、比较，该不该做？能不能做？做与不做利害得失如何？

愚痴之人眼光偏狭，分不清虚实，斤斤计较，只在乎自己，只在乎眼前，结果损人不利己。世人诸般计较，千算万算，小心翼翼，唯独不知道自己所算计的一切终归无常。没想到，到头来付出最多，计较最深的，最是让自己放不下，最让自己忧苦难堪。

要计较就要看清楚才计较，看到最深处才会知道，所计较的一切不过是自己的妄想。看透这一点，就不会再计较。智慧的抉择，看透「我」实为无我，轮回便断，这才是大计较。

## 六十七、后果堪虑

智者预言未来世间，岩石被水淹没，小石头漂流水面。这是比喻在未来，真实知见被无知盲流所淹没；欺诳不实、哗众取宠的言论，则处处可见。

随着人心变化，生存环境也变了。自然灾害与战争四起、空气污染、溪水不清、水中无鱼、饮食不净、心不安宁、身不康健，这种种一切都在显示众生的共业，正在朝哪个方向酝酿。端正身心，广修善业，便能在共业中求不共；若不如此，随缘流转，后果堪虑。

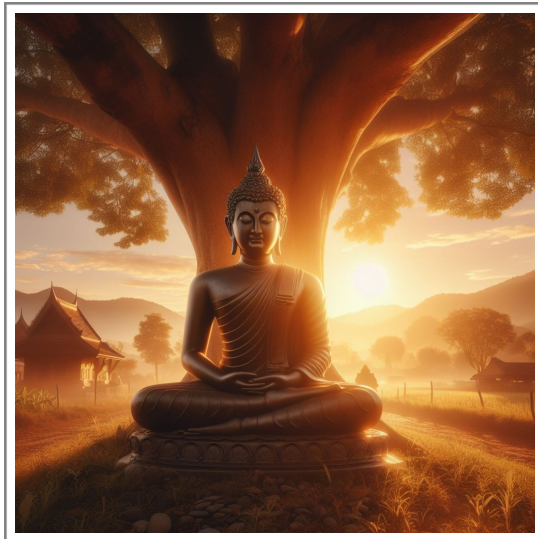
## 六十八、生死处无生死

佛陀当初因为体会到老病死无人可免，便出家求解脱之道。

世尊一路行来都没改变初衷，虽然参学诸多外道，乃至六年极端苦行，但都无法解决生死这个根本问题。

直到最后，在菩提树下，自问：为何会老死？因为生；为何会生？因为有业；为何有业？因为爱取；为何爱取？因为有触受……世尊往内探索，发觉一切法都是「此生故彼生，此灭故彼灭」，一切法皆无自性，亦即生与死也都是不可得。

世尊觉悟生死处本无生死，于是不费吹灰之力就解脱生死了。



## 六十九、四念处观

许多人入佛门许久，从来不认识生死处本无生死。

生命自始至终都是无常，你一旦把它视为常，便是颠倒，就走向轮回那条路了。无常不可怕，可怕的是你不能认清无常。认清楚是觉，认不清楚是迷；觉能解脱，迷会轮回。

生命无非就是身、受、心、法，离开对身、受、心、法的观察，便无法认清楚生命的真相。若知身、受、心、法，一一皆不可得，那么谁生？谁死？若无人生，无人死，还需谁来解脱生死？

## 七十、白话《金刚经》

《金刚经》提到：「若菩萨有我相、人相、众生相、寿者相，即非菩萨。」又说：「若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。」这些道理看似深奥，其实说白了，菩萨叫做觉有情，若连事情真相原委都没摸清楚，如何是觉？如何利益众生？众生相明明呈现在眼前，若说没有，岂不是睁眼说瞎话？

深入众生相去观察，看众生相中有没有真众生？若众生相中没有真众生，却说有真众生，这也是睁眼说瞎话。菩萨有如实智慧，了知有如幻众生，但无真众生可得。如实智慧就是有处说有，无处说无，无有颠倒。《金刚经》就是在展现这种没有花俏的直白智慧。

## 七十一、不离相见真相

《金刚经》说：「若见诸相非相，则见如来。」有人听到这句话，便误解要放下「诸相」，去找寻「非相」，结果又掉入「非相」的相中。生活中有数不尽的相，你避不开，也逃不掉。

面对一切相，最好的对应方式就是看清楚它。缘起所生的虚妄相，就从缘起角度去看清楚它。你或许无法一次看透真相，却能渐渐远离虚妄。如来远离虚妄，所以远离虚妄的修行人，最能见真佛。

## 七十二、庆幸自己学佛

《金刚经》这么说：「若三千大千世界中所有诸须弥山王，如是等七宝聚，有人持用布施；若人以此般若波罗蜜经，乃至四句偈等，受持读诵、为他人说，于前福德百分不及一，百千万亿分，乃至算数譬喻所不能及。」经典这么说，我们这样诵，但试问，有多少人完全信受这句话的道理？

如果你信得过这句话，你必然会全心全意地学习般若、观修般若，你不会把心思放在追求世间的富贵，你也不会怨天尤人觉得今生命运多舛。如果你相信般若能度一切苦厄，你会为自己今生能遇得般若感到庆幸。你会暗暗偷笑：「我一副业障鬼的样子，怎么有机会闻得殊胜佛法？」



## 七十三、何谓善？何谓恶？

在伦理学里头有各种不同对善恶的定义，佛法中也特别强调「诸恶莫作，众善奉行」。然而若要诸恶莫作，众善奉行，首先要对善恶能有一个明确的判断标准。

佛法中认为「无明」是最根本的恶，也是最大的恶。虚妄颠倒的心造就了一切恶行；反之，智慧的心则能相应真实。因此越背离真相的，越恶；趋近真实的，越善。《楞严经》说：「纯情即沉入阿鼻狱。」里头所说「情」，便是愚痴颠倒执着；而佛之为佛，就是证得诸法实相。许多人不了解佛法，经常把世间善等同菩萨善。不能认清楚众生相、世间相的善，不是佛法的真实善。

## 七十四、清淨故得大福德

持戒的意义在防非止恶，因此判断是非的标准不同，持戒高低层次也因之有所差别。

八正道里面的正语、正业、正命就是属于戒的范畴。八正道是以正见为道体，换句话说，如果没有正见，则后面七正道不叫正道。正见不是泛泛指正确的观念，而是指对四谛的知见。

总而言之，如果没有四谛的正确知见，就谈不上八正道；没有八正道，佛法的增上戒学与世俗的戒，就无法区别。同样是持戒，为什么持佛戒与持世俗戒所感应福德有很大差别？因为持佛戒中间，还含着清淨的智慧在里头。有清淨智慧引导的持戒，能导向解脱，导向菩提；世俗戒则不然。

## 七十五、观无常

三法印中有一法印叫「诸行无常」。「印」的意思就是印记、特征。诸行本质是无常，观无常不是用智慧、三昧力让它变为无常，而是认清它本来无常。

《大智度论》说：「无常则是空之初门；若谛了无常，诸法则空。」经典有说证空即是证实相，就是远离虚妄。甚深空义难入难思议，但借由观无常，能渐渐契入空义。无常不可怕，反而是入道方便，可怕的是把无常看成常，生起幻想。

## 七十六、以有空义故

世间如果是常，便是固定；固定的世间不会变化，就不像如今我们所看到的世间。正因为世间是因缘生灭，变化无常，才会成就如今变动不居，千变万化的世间。

如《中论》所说：「以有空义故，一切法得成。」世间本来空，本来无常，因此观空、观无常不是改变世间，是要改变我们的颠倒妄想。

## 七十七、看不到可爱法

世间若真有可爱法，追逐可爱法就不叫颠倒。真可爱法不会变；会变的可爱法有坏苦；有坏苦的可爱法，不是真正的可爱法。

如何远离对可爱法的执着？不是强令它变成不可爱法，而是看清楚可爱法实无可爱处。

## 七十八、厌不善法

善与恶相互悖逆，如明暗相违。喜好恶行就不易顺善；常修善业就能离恶。

《解脱道论》说：「于上善法，成不放逸，成憎不善法。」因此，修行随人根性，可以从两个方向方便下手，一者，先去恶，之后善法慢慢成熟；一者，先行善，之后慢慢去除恶。不过，无论从哪个方向先着手，当智慧渐臻成熟，去恶修善必是同时发生，如《楞严经》所说：「歇即菩提。」

## 七十九、一概归零

佛法讲的现实是从世间的缘起变化当中，越看清它的真相，越体会无常，就越趋近觉悟。

世间有什么好爱恋的？人生至盖棺论定时，所有拥有的东西一概归零。万般带不去，唯有业随身。可是世间人偏偏觉悟不了这个处处可见的真道理，尽其一生努力追逐，不断积聚，尽力守护。到头来，想留也留不住，换来的是难以割舍的苦。

善用带不去的「万般」，以善念转它为善业；善业随身，成就更好的未来。

## 八十、少欲喜足

《遗教经》说：「当知多欲之人多求利故，苦恼亦多。」因此我们常强调少欲知足。然而有些经典特别强调「少欲喜足」，不是少欲知足。

「知足」有理性的克制之意味；「喜足」则无须克制，而是欢喜。减少欲乐，却能欢喜，唯有智慧之人才能做到。

欲少则少束缚，多自在。寻求解脱的人，当然是少欲喜足。

## 八十一、喜得出狱

若你相信有净土，且你可以往生净土；此时，生命的终结，对你是何种意义？「哇！早盼晚盼好不容易轮到我了，终于要回家了，再也不用受苦了！」

若有旁边的人种种言语安慰你，你可能会回答：「谢谢好意，不用安慰我，此刻我期待已久，无比欢喜。」岂有还在狱中的人，安慰即将出狱的人？即将往生的人应该安慰还未能走的人：「很抱歉，我本来应该与你们共患难，但我婆婆业已了，将蒙佛接引，脱离此苦难处，望你们好自珍重。」

## 八十二、无常是苦乎？

因为经典讲：「无常故苦。」便有人以为无常是苦。因为爱着世间，不识无常真义，误认为无常会吞噬掉一切所爱的，所以一想到无常，便生忧戚之苦，这是误解经典所说之义。

无常只是事实真相，把无常的世间看成是常，因而产生执着才会生苦。无常不苦，观无常能不着，不着能解脱；观无常能离欲，离欲能轻安喜乐。

## 八十三、爱生惧死反成生死

爱生惧死，是人之常情。人一生努力总离不开这个框。就因为总是离不开这个轨迹，所以众生也就无法脱离生死轮回。

何以致此？因为爱生惧死与缘起法中的「爱」、「取」、「有」相通。「爱」是爱染，「取」执着，「有」是业有。爱生染着；因染着去造作诸业；业力具足，便有生命诞生；生命一旦诞生，终将会死亡。爱生惧死不就是生死轮回的最大推手吗？

## 八十四、谁为可悲？

众生因生死而恐怖，佛弟子则因观生死而觉悟。

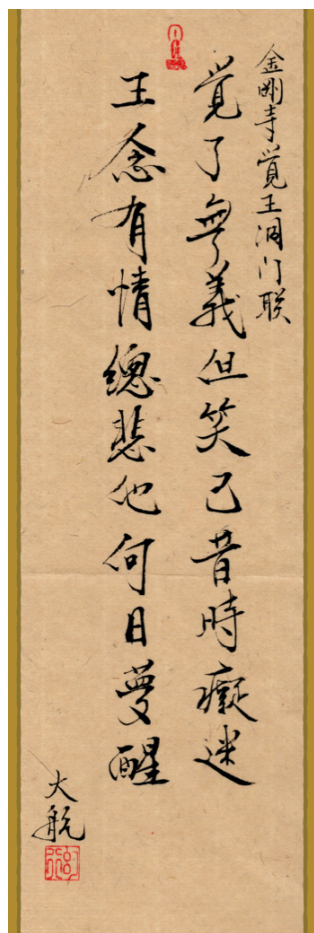
《沙弥罗经》中，沙弥罗八岁证阿罗汉，一日以神通见到「一神受身，为五母作子，五母为我昼夜啼哭，感伤愁毒，不能自止。」沙弥罗五辈转世，生生死死，死死生生，终了生死。他前四辈母亲都还在为他的短命悲伤，而这辈子的母亲则忧他年少出家。忧心的母亲们都还在生死苦中，被牵挂的孩子却已经解脱了。何其荒谬！谁才是可悲者？



## 八十五、何日梦醒

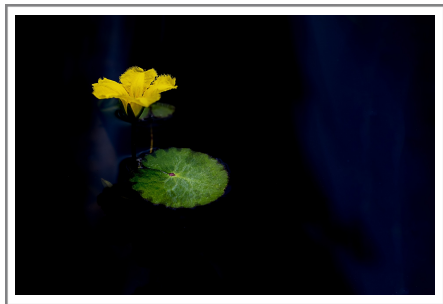
曾为金刚寺觉王洞题个联：「觉了无义，但笑己昔时痴迷；王念有情，总悲他何日梦醒。」圣者觉悟世间真相后，回顾过去，只会笑自己是何等愚痴，于无生死处，自生生死相，枉受生死轮回苦。

佛度众生，并非把众生从生死边拉到解脱边，而是让众生醒觉，知生死实无生死。



## 八十六、愁忧啼哭何益

《五无反复经》中，说到有一人被蛇咬死，面对他的死，其父淡淡地说：「人生有死，物成有败，善者有报，恶者有对，忧愁不乐，啼哭懊恼，何益死者！」随后，其母说：「譬如行客来过主人，客今自去何能得留？我之母子亦复如是，去住进止非我之力，随其本行不能得留，愁忧啼哭何益死者！」其姐说：「因缘和会，同一家生，随命长短，生死无常，合会有离。我弟命尽，随其本行不能得留，愁忧啼哭何益死者？」



其妻说：「我之夫妇譬如飞鸟……，有缘则合无缘则离，我之夫妇亦复如是，去住进止非我之力，随其本行不能得留，愁忧啼哭何益死者！」其仆人说：「我之大家因缘和会，我如犊子随逐大牛，人杀大牛犊子在边，不能救护大牛之命，忧愁不乐，啼哭懊恼，何益死者！」此五人态度一致，都无一丝悲伤，且都认为「愁忧啼哭何益死者」。

此五人看似无情，却是大智慧者，知道真实利益在于智慧与善业，而非「愁忧啼哭」。世人恰巧相反，只会啼哭，却无法给予真实利益。



## 八十七、借生死断生死

《一切智光明仙人慈心因缘不食肉经》：「一切诸行，皆悉无常，众生爱身，空生空死。」众生经历无量生死，却始终无法从生死中有所觉醒，可谓是空生空死，白生白死。

生死是大苦恼处，也是解脱的大学问处，端看你如何看待生死。生死既不可免，那就不要浪费这一回生死，好好从中得点好处。

四圣谛以苦谛为先，苦谛者无常、苦、空、无我。生死便是苦谛的具体展现，修学四圣谛就从观察生死开始。这就是借生死，以断生死。

## 八十八、烦恼是菩提资粮

《维摩诘经》：「烦恼泥中，乃有众生起佛法耳！又如殖种于空，终不得生！粪壤之地，乃能滋茂。如是入无为正位者，不生佛法。」阿罗汉灰身灭智，不再受生死。为什么菩萨还经常来往生死间？阿罗汉不再受生死，亦无再成长的机会。

《中论》说：「若不依俗谛，不得第一义。」因为菩萨的最终目标是在成佛，为了成就佛的一切种智，菩萨不离缘起俗谛淬炼法空智。

再者，如《维摩诘经》所说：「众生之类是菩萨佛土。」菩萨要成就佛道，就不能不度化众生。因此菩萨常来往生死的另外一个原因就是为了广度众生，积集菩提资粮。



## 八十九、烦恼即众生

《杂阿含经》：「于色染着缠绵，名曰众生；于受、想、行、识染着缠绵，名曰众生。」所谓「众生」并没有固定存在的自体，而只是对五蕴的颠倒妄想与执着。

换言之，众生即是烦恼，并无独立自主的众生可得。由此可知，自度度人不过就是在度那一份对五蕴染着缠绵的烦恼。有人对五蕴的染着性薄，是人则易度；反之，此人则是刚强难调。

## 九十、何谓感应？

有感应，代表修行有效。修行人总希望在自己修行过程中，有些感应。有了感应，信心会更坚定，往下修行的意乐心会更强盛。然而何谓感应？若不清楚缘起法，是无法知道何谓感应。感应有如饮水解渴，吃饭能饱这般真实。

「疑」感应出对境犹豫不决的心，「痴」感应出对境混沌不明之心，「慧」感应出对境自在之心。真感应不会过与不及，如是因果，一分功夫，一分功德；功夫若净秽参半，则感应善恶报交杂。这些感应因缘一散，则感应消失。

若有般若智慧的人，直下面对色受想行识的无常，这样的功夫是真功夫，所感应的是超越生死，这样的感应是永不会消失。

## 九十一、長老示現

几年前，就听说長老有一回用功的时候，感应舍利子落入磬中，叮当作响。感应境界不论真假，都是一时，师德利益众生才是长久。由于师长的慈悲与智慧，让我们在现实中感受三宝的恩德。

每一个人的生命都是短暂的，但生命的意义却是各个不同。道人的示现，在在提醒我们，越放下自我，越能无私地利益众生，生命的意义与价值就越是不同凡响。

## 九十二、忧悲恼苦一大苦聚集

经典明示，无明所造就的生命是忧悲恼苦一大苦聚集。人生不是也有乐吗？即便人生也有少许的乐，此等乐也是与无明相应的，是坏苦，是行苦。既是「一大苦聚集」，便是无一可取；因无一可取，便能全然舍下。

《大智度论》说：「因缘故无常，无常故苦，无常苦故空，空故无我，空无我故可舍。」无明是因，忧悲恼苦是果。由果观因，仅见此生故彼生，此灭故彼灭，中间无一法可得。知道中间无一法可得，还有何人会在此中执取一毫？

## 九十三、当下苦当下觉

善知识教授的佛法，很容易被淡忘，或只是把它当做一种理论。亲身经历的苦则不然，它会刻骨铭心的烙印在心中，历久弥新。

「不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。」苦过了，就会知道有「爱」就会有爱别离苦；有「求」就有求不得苦；有爱有求，必然有怨憎会苦。

知道苦因苦果，适足以成就离苦之道。

## 九十四、习苦习信

《阿含经》讲：「习苦，习信。」唯有了解苦为何是苦，了解苦的成因，才能找到解决苦的方法。认清楚苦的真实相，才能知道佛法灭苦之道是真实不虚。所以说学习认识苦，就是在学习如何信仰三宝。

对三宝的信仰不须丝毫勉强，正如知道此病很苦，而此药刚好能治此病，会一心一意求此药；获得此药便会珍惜不舍，如法用药。

## 九十五、一切法是佛法

哪里迷，哪里有生死；哪里觉，哪里有解脱。觉悟不是靠祈求来的。离开迷，没有觉。例如作梦与醒来，离开作梦的心，找不到另一个醒来的心。

何处迷惑，便从何处入观；破除迷的因缘，便是醒觉。所以《金刚经》说：「一切法是佛法。」

## 九十六、生死路自己走

「个人生死个人了」这句话可以有两层意义。一者、它表示一种因果的事实。如《大宝积经》所说：「假使经百劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。」

自造业，无可侥幸能由他人代受。另者，是道人对承担自身生死的觉悟。有了这个觉悟，便会常设想：当一切外缘都不可仰仗时，如何靠自己守住正念？如此能让自己坦然面对自己的不足，如此经久淬炼，可以强化内在的力量，让自己更加独立、自在；反之，一味期待外在的助缘，则容易弱化自己的心志。

## 九十七、佛法入心

从开始学习佛法，就会常听到师长告誡：「学习佛法要入心。」那时似懂非懂，心中总是有一个疑问：「怎么样才叫做入心？」要专注？要虔诚？不能忘记？如今想来，这似乎是宗教的共同诉求。

如今我以为，学佛目的是为了获得抉择虚与实的智慧，而亲近善士、听闻正法就是为了学得分判虚实的要领。若面对一切境界能如实抉择，去虚就实，这才是真正的「入心」。



作者：释大航

出版：狮头山金刚寺

地址：台湾新竹县峨眉乡

七星村十四邻五十七号

电话：八八六〇三 五八〇九二〇六

文字编辑：黄素娟 杨丽莉

责任编辑：慈法

封面绘图：慈萱

封面设计：澄传

校对：释大睿 释海宣 释演迦

净麟 净圣 慈法

二〇二六年五月初版一刷

版权声明：(Copyright Notice) 本书所有内容之著作权均属作者所有。欢迎影印、扫描、数位化、网路散布、重制或传播本作品之全部或单一章节。但非经作者正式书面授权，不得擅自内容。

