

## 《菩提道次第廣論》念死修習之心得

本文榮獲九十五學年度余氏獎學金

見寂法師

### 楔子：遇見死亡

據說，世界上有兩種東西，人是無法直視的。一種是太陽，尚且不論直視，相信多數人都有在豔陽強光下睜不開眼的經驗；而另一種無法直視的，不是別的，就是死亡。

末學自幼生長在傳統家庭，任何與死相關的談論，是父母長輩絕對禁止的忌諱。爾後，以中國儒學為主軸的學校教育，也以「未知生，焉知死？」的聖賢教令來迴避死亡的課題。而且，不知道是幸或不幸，在成長的印象中，自己幾乎沒有面對死亡的經驗。直到考完大學聯考的暑假，五天前才在國中同學會上見面擁抱的同窗，五日後竟傳來慘死砂石車輪下的噩耗。那年我十八歲，生平第一次親嚐失去摯友的痛苦；我模糊地看見死亡的存在，但僅止於一瞥，更不敢直視。

兩年後同樣是暑假，因為一股年輕服務的熱忱，驅使我遠到花蓮慈濟醫院擔任志工一周。雖然早已知曉醫院是生老病死的活教室，但那僅止於理智的想像；等到親自接觸，才進一步地認識「生的無憂；老的無奈；病的無助；死的無常。」嬰兒房前的歡欣甜蜜對比著失親老人的床前哀嘆；前一日親手為之刮鬍的老伯，半夜一口氣上不來，隔日只見空病床……。短短的七天內，自己彷彿搭上生命的飛梭，用盡全身力氣和數不盡的淚流，穿越時空看見生死交織的世間實相。

從此，我收起天真浪漫的夢想情懷，正式向不諳世事的青稚思想告別，一心一意投注在彌補生命苦迫與缺憾的志工工作裡。我積極地向宗教探尋世間苦難的合理解答，更由於出離心與菩提心的引領，在大學畢業後的數年，因緣具足出家了。然而，死亡無常的真理並未隨著髮絲的剃落而認清，面對法俗眷屬的往生離世，自己依舊難以轉出心的牢籠。

### 發願：走進死亡

出家這些年來，佛教出世道體系的學習，使自己明白個人死亡的超越，惟藉戒定慧三學的修持以達煩惱解脫、不受後有；而大乘菩薩道思想的薰習，猶令忝為宗教師的自己，很清楚還有廣大眾生面臨死亡的無助與悲傷，著實需要佛法的療慰。於是，揭開死亡的面紗，正式朝向它、面對它，並在平時積累解行資糧以

熟悉死亡的降臨，乃至能夠隨分隨力地助益處於死怖、死苦的眾生，成了末學認定此生的修行大事。

佛教之中有關生死觀照的修行法門眾多，譬如：佛陀經常教示比丘，觀察生命的構成僅是五蘊、六處、六界之假合；或者勾勒出造成生死相續的十二緣起連環鎖鏈，提醒著流轉與還滅的兩條道路；乃至弟子們臨終懼死、喪親無助的事件，佛陀皆曾開導許多安頓人心的修持方法。而近代的淨宗高僧印光大師，也有將死字懸於寮房壁上，提醒自己切要念死、莫放逸的警策作法。依循著歷來佛教經典指引的修行軌跡，發現大致有兩類處理問題的應對方式，也就是轉換所緣的暫時降伏或者正面交手的對治根除。

選擇出家學道的身分，及其所帶來生命重心的轉換，常常迫使自己不得再找藉口推拖不修行，或是逃避去面對許多過去沒機會遭遇、也不願意碰觸的課題，其中之一的學習就是看清並直視死亡的挑戰。其實，從生理的角度而言，死亡本身僅是一極短暫的歷程；再者若反思自己從無始來、於死生之間的無數行旅，引渡往隔世輪迴的死亡經驗，應該不會太陌生。不過，隔世之迷和累劫的業習，以及世間教育裡缺乏反觀覺照的宗教啓迪，使得末學此生二十多年來，在努力擴展生命寬度、積極攀登生命高峰的同時，幾乎同一比例地增長了貪染、瞋恚和愚駭。於是，面對死亡的思惟，成了很不容易超越的障礙。

在家之時，諸親好友的生離死別已讓自己難以從傷感中走出；披薙出家後，許多的世間不幸則使自己更容易濡濕雙眼。死亡無常的降臨會遇愈多，愈加認識自己心志的脆弱和修行智慧的不足。直到閱讀到《菩提道次第廣論》之〈念死無常〉篇章，一直以來內心那股想要直接面對、勇敢超克死亡的渴望，終於找到了出口。

### 修行：隨念於死

《菩提道次第廣論》（以下簡稱《廣論》）乃西元十四世紀，中興西藏佛教的宗喀巴大師，有鑒於當時藏傳佛教多數的修行者，對佛法的整體性、差異性和方便性無能融通，故於教理與修持二方面抱持偏執或棄捨的心態。宗喀巴遂依彌勒菩薩之《現觀莊嚴論》以及阿底峽尊者之《菩提道炬論》二書為架構，再循著龍樹、無著二大論師的軌道，將三藏十二部聖典之精要，不論派別、傳承皆完整地涵攝，並將趣證佛果所必經的菩提道，分成淺深漸次、不可缺漏的三士修學進程。修念於死的教授位於《廣論》下士道的入道之首，這使得思惟死亡的課題，成為藏傳佛法修習系統中重要的區別指標；換言之，能夠進入死亡的念修，才是菩提道的下士。故可以說，《廣論》從念死修習揭開三士道正行的序幕，不論修行者之目標為下士道之來生善趣、中士道之解脫生死或上士道之圓滿佛果，都得依念

死為起點作次第的修持。

## 一、未修念死之過患

首先，宗喀巴大師認為，一介凡夫欲踏入修行門檻，要能引導其心從貪圖現世的利樂，轉而希求後世的安養。蓋大部分人在修行的嚮望培養起來之前，眼光常只關注在此生的幸福與否，終其一生勞碌奔波於財富、名望等人生美景的追求。反省這些行為的背後，可以發現源自於一種心念的根本錯誤：即「錯執無常以為常」的顛倒妄想，受到此類「身命將久住」、「今日定不死」的見解欺瞞，於是導致種種過患。大致可以分別為以下三類：

1. 起諸煩惱如瀑流轉：因以為身命尚久不死，故對此生名、利等起貪欲；如遇任何障礙到貪欲的追求，則心生瞋恨；然每日正處於未修念死的過患中，卻蒙昧無知。諸如此類的大煩惱、隨煩惱宛如瀑布，縛轉於生命之流中。

2. 惡業增長善業斷棄：由於煩惱的纏縛流轉，每日不斷地造作種種惡行，薰染發達諸惡業的力量；同時也因無暇修習對治惡業的法門，遂逐漸捨棄了善妙正法，斷除了能令增上的善業和功德勝利。

3. 命終之時墮諸惡趣：眾生是隨業招受來生的果報，臨命終時除了極重業或有憶念引導，大部分皆隨著慣習的業力而招感後報。平時若受惡業的牽引薰習，命終之時墮往苦痛惡劣的三惡道，則是必然之路。

由上可見，「執常不死」的顛倒妄想將引發連鎖的過患，造成生命體向下沉淪的惡劣循環。

## 二、修習念死之勝利

繼未修過患的警策之後，《廣論》接著提出修習的勝利。一反一正的說法脈絡，無非是想透過設身處地的劣勢與優勢分析，引導修行者從對念死的陌生無知，發起意樂並投入修行。而此處提及修念死理的勝處，包括：

1. 遮止惡行：若能踏實體認自己今日必死，於塵世種種劬勞、羈絆，遂不受迷惑或盲目追求，故能避免諸多參雜不良質素的惡業造作。

2. 修集眾善：再者，對死亡將至的透徹認識，內心會激發出一股向上、向善的殷切力量，積極投入相應於佛法的善業積集。

3. 自利利他：念死修持帶來的止惡行善的力量，不僅於己內心擁有安頓之道，成就勝妙果位；對於普世眾生，更能具無上的悲懷，願將自證的法益挹注世間。

總而言之，直接修念於死實是能夠摧伏惡法、成就善行的重要勝妙法門，佛

陀更曾在《大般涅槃經》中讚譽：「一切想中，無常死想是為第一。」

### 三、釐清念死的正確發心

明白未修過患以及修習勝利，主要是為了引起修死隨念的發心。而若真正發起心來念死，將能達到止惡、行善以及自利利他的功德。於是，啓發一種確實無誤的念死心態，避免盲修瞎鍊、白忙一場，實為進入念死修習的關鍵。

《廣論》採用破邪顯正之法釐清念死的發心。錯誤的念死發心，論中指為一種世俗上貪生怕死的心態，也就是想到死亡之時，將與愛戀的親友、財產分離，情感上遂生出不捨與害怕。若追本溯源，可以發現這是從未根本了解念死的發心道理而來，所以怖畏對象的選擇並不正確。反之，《廣論》說明真正當掛念、感到恐怖的，應是體認自己來不及修行、卻又將亡歿的事實。這乃從瞭解自己業報身的必死無疑開始，再發現種種能致墮落的惡因未除、能生善趣的淨因未集，於是感到憂悔與擔心。此外，這種死前未及斷惡修善的畏懼感，若是正確地思惟培養起來，不但不消極，反而是一種渴盼每分每秒皆修行的念死心。同時，修行者也將能因為積極地淨障集資、安住正法，臨終則不致有悔而害怕死亡。

由上所知，《廣論》所謂的發心念死，是一種源自於正見業果理則的死亡憂懼，然後決定修持的思惟和憶念歷程。

### 四、修念死理

在正確發起心來念死之後，《廣論》於修法上的教導，為一殊勝的「三種根本、九種因相、三種決斷門」修持系統。之所以稱為系統，乃宗喀巴大師先將念死的法則設計為三大根本，而每一根本下又分別有三支因相，修行者藉由思惟死亡的本質—即此「三種根本」和「九種因相」，然後次第生起「三種決斷」的修行誓願。

試將「三根本、九因相、三決斷門」的修持系統，敘述如下：

**根本一：思決定死。**第一個修持根本，是思惟死亡的必然性。

**因相 1-1** 思惟死亡無緣能卻退：試想一個人即使擁有任何的身分、住所、時間或特權，然死主的必定到來，實無有一因緣能逃脫或退卻。

**因相 1-2** 思惟壽量的無間遞減：每個人業報所感的壽量再長，總是晝夜不停地消逝，催逼著我們迅速向死亡靠近。

**因相 1-3** 思惟未及修行又當死：人生再長，扣除睡眠、老病和無義銷耗的時光，真能修行的餘暇甚少。

**決斷 A：必須修行正法。**思惟上面三因相後，反省自己對世法的貪戀，如夢幻般受不實欺瞞，唯能肯定死亡的必然到來，於是發起在死前修行正法的決心誓願。

**根本二：思惟死無定期。**雖由思決定死而有修行正法的決定，然平時的散心妄念故相應於現法安樂的追求，所以，對治此的第二個修持根本，就是思惟死期的無法確定，以一種今日必死的心態隨時為死亡作準備。依據的是下列三因相：

**因相 2-1** 思惟瞻部洲壽量無定：不同於它處眾生壽量的固定，南瞻部洲人壽量的特色就是不確定，死期未知之下，不論老少皆有可能隨時離世。

**因相 2-2** 思惟死緣極多，活緣極少：疾病和四大不調的內緣損害，以及能致喪命的種種外緣侵擾極多；而能長養身體延長壽命的活緣極少，甚至會轉變成死緣。

**因相 2-3** 思惟身極微弱：身體並非想像中的堅實，其實微劣脆弱得如同水沫，無須大損即能壞命。

**決斷 B：從現在而修正法。**在壽量的不確定、死緣眾多和身命脆弱三因相的徹底思惟後，唯一能肯定的就是死亡隨時會來、而且絕無定期可言。這是三種根本思惟中最重要的想法，一旦具備死無定期的信解，將能扭轉眾生喜戀棧、好推延的心態，決定即刻開始精進修行。

**根本三：思惟死時除法而外，餘皆無益。**除了慎防死亡隨到而發起即刻修行的決斷，還有第三項根本法則必須思惟，就是臨命終時除了佛法，其餘皆無益處。思惟前二根本縱然發起精進勇猛的力道，仍需有正法作為眼目，引導行者向於正道，否則修行倚錯方向，也是徒勞無功。

**因相 3-1** 思惟親情不可替死：命終之時，親友縱有再多不捨，也無人能伴隨或替死。

**因相 3-2** 思惟財富無可持往：生前拼命追求的財物受用，死時一毛一角都帶不走。

**因相 3-3** 思惟身體必須棄捨：畢生最珍愛呵護的身軀，死到臨頭也得棄捨。

**決斷 C：死時唯法是依是怙。**此生擁有的親情、財富和身體，縱使幸福圓滿，然而死亡來臨的那一刻，只得一一的棄捨放下，這是何等令人哀慟不安。因此，

除非收起外放尋求的心懷，反觀自省在孤寂的人生死路上，究竟可以幫助自己、解決痛苦的，唯能依靠佛陀的正法。

由上可見《廣論》的念死法則—「三根本九因相三決斷門」，從對治現實之不死倒見出發，藉著思惟各種根本與因相，次第透視死亡的本質，進而發起對死亡正念憶持的誓願。整體而言，《廣論》之〈念死無常〉，的確是一套完整具有因果、淺深階次的思惟修持系統。

三根本	九因相	三決斷門
根本一、 思惟決定死	1-1 思惟死主決定當來，此復無緣能令卻退者	A. 決斷必須修行正法
	1-2 思惟壽無可添，無間有減者	
	1-3 思於生時亦無閑暇修行妙法，決定死者	
根本二、 思惟死無定期	2-1 思瞻部洲壽無定	B. 決從現在而修正法
	2-2 思惟死緣極多，活緣少	
	2-3 思惟其身極微弱	
根本三、 思惟死時除法而外， 餘皆無益	3-1 思惟親情不可替死	C. 死時唯法是依是怙
	3-2 思惟財富無可持往	
	3-3 思惟身體必須棄捨	

表一：《廣論》念死法門之「三根本、九因相、三決斷門」修持系統

### 自勉：恆持不懈

修行最忌知行不一，任何至臻完善的法門義理，行持若僅三分鐘熱度，也是無法受用。何況宗喀巴大師更是殷切勸勉念死的修習，不僅是初學佛的法門，在修行的中期、後期，念死的道理皆為必修的資糧。如今，每日思惟死亡無常的恆課，正帶領自己審視習總以為常的堅固見解；逐步消融誤解生死的茫然悲愁；學習將每個死亡的因相思惟當作增上的磨練；然後朝向安然直視死亡的境界，勇敢邁進。