

- 死無定期的三種因

1. 贍部洲人壽不定 2. 死緣極多, 活緣極少 3. 身極微脆。

- 關於死期無定對我們一生有何利益?

了知死期無定後, 我們就要思惟死後會如何? 這時候就會提到關於修行。

- ◆ 關於無常, 以死無定期不確定性的這點來講, 除了往內觀自己, 也觀看外面世界, 有些現在有的, 後來也沒有了; 有些以前沒有的, 現在有了...。密勒日巴曾這麼說, 他有個陶瓶, 後來摔壞了, 本來有的陶瓶, 後來沒有了, 他說: 陶瓶給了我一個最好的無常教誡。

- 如何才能不死呢?

唯一不死的方法就是不要取生、不去投胎。只要不去投胎, 就不會有死。

我們的生是來自於死, 因為有死, 所以有生; 因為有生, 所以有死, 我們的生死是由這樣而來的。不僅生死的道理是這樣, 其他有為法也是這樣的道理, 譬如生滅, 因為有生, 所以有滅; 因為有滅, 所以有生。

- 思惟死時除正法外, 餘皆無益的三種因

1. 財物無益 2. 親友無益 3. 身亦無益

- 雖然我們要思惟死, 但是在一生中, 我們要如何過生活? 我總是麼說: 我們必須要堅強快樂過生活。如果不這麼思惟的話, 好像一提到佛法就是死、後世, 感覺佛法跟今生沒有任何關係。

- 我們不要認為佛法就是在講死, 真正的佛法是要改變我們的看法。佛陀未成佛前和成佛後, 這二者有何差別? 雖然在外相都是同樣的一個人, 但是在看法上有差別。未成佛前還有不淨相, 但成佛後不淨相就全部不見了。所以作為修行人, 我們的看法一定要有所改變、一定要做一個大的改變。

- 事物的體性及它正確的一面是如何的呢?

基本上有為法有四個體性---無常、苦、空、無我。

- 為什麼我們會輪迴呢?

我們具有四個顛倒見: 1. 把無常的事物看成是常法, 2. 把苦的事物看成樂, 3. 把不淨視為淨, 4. 無我的看成是我。因為有這四顛倒見, 所以我們才會輪迴。

- 苦和苦受的差別
  - ◆ 所謂苦就是業煩惱所自主、控制，因為這樣的關係，所以是不穩固的，因此我們才會苦。以蘊體來講，它是苦，但是它不是苦受。
  - ◆ 譬如我現在感到痛苦，這是痛苦的那個受，有苦受是因為有受蘊，所以會有苦受。
  - ◆ 我們要通達苦，必須先通達無常；通達無常後，才能通達苦。通達苦了後，才能通達空；通達空後，才能通達無我。你要通達苦受，在通達無常之前，你就可以通達苦受了，不需要透由通達無常之後，才能通達苦受，而是你要通達苦，才必須先通達無常，這一點苦和苦受是有差別的。
  - ◆ 佛陀所開示的四顛倒見的苦，單純是指苦，不是苦受的那個苦。佛陀講的是苦，而非苦受，如果你認為所有的都是苦受，那麼你根本不會感受到快樂了。
- 我們講到輪迴時，總會說輪迴是苦，其實不是這樣的，在輪迴中有很多快樂的地方。看到苦的人，他也會把樂視為苦，這樣他就吃虧了，如果我們能把苦視為樂的話，這樣就有利益了。
- 思惟無常
  - ◆ 佛陀開示：所有腳印中，象的腳印最大；所有想當中，以無常想是最為殊勝。佛陀最初開示苦諦時，講的第一個行相就是無常。最後涅槃前，佛陀也是開示無常。佛陀在即將入涅槃時，祂說：你們看如來的蘊體，如來也是無常的。佛陀即將涅槃時，阿難十分難過的哭泣，佛對阿難說：你不要那麼傷心，因為一切有為法都是會壞滅的。
  - ◆ 當你處在快樂時不要去想無常，因為你一想無常，有可能變成不快樂，因為快樂會不見。當你遇到苦時，你就要想無常，因為無常，所以這個苦是有結束的時候。
  - ◆ 本週功課：思惟無常，有任何覺受產生，就將它寫下來，這樣是非常好的。（思惟無常，不是要你們觀修，而是遇到任何狀況，都要想這就是無常，所以會有變化。）