

- 現世五力的修習

1. 牽引力

現世的五力當中最重要的就是牽引力，所謂牽引力就是在還沒做之前先緣念--我今世一定要好好的修習或者是我今年一定要好好地修;或者是我這個月要好好的修;乃至於我今日一定要好好地修，有了牽引力之後再去做修習就會修得好。

2. 串習力

所謂串習力就是常常去思惟道次第，這就是串習力。

3. 白法種子力

如果有串習力就會生起白法種子力，譬如在菩提心未生起的時候，為了讓菩提心生起，所以我們就會去修行，有好好修習的串習力就容易生起白法種子力。

4. 對治力

如果有以上幾力接著對治力也會生起，所謂對治力就是去遮除菩提心的違緣或者是障礙就是我愛執，也就是僅僅為了自己的心而不管其他人的這種我愛執可以得到對治。

5. 發願力

發願力就是常常發願希望自己的相續當中能夠生起菩提心，這就是發願力。

➤ 目前所解釋的五力是結合菩提心來做解說，所以我們如果有這五力就可以幫助菩提心還沒有生起令生起;已經生起的變得更加強大。

➤ 這五力跟下士道做結合也是可以的。

- 成辦暇身大義利

所謂修行可以以身來修行也就是禮拜，以語來修習也就是唸誦以及以意來修行，有各種不同方式的修行，即使只是做一個禮拜，你也會得到無法想像的利益、福德。如果你想我只要這樣修就好了，譬如做禮拜就好其他都不要修，如果你有這樣的想法，那麼你就是浪費了現在所獲得的人身，所以我們既然得到了這麼好的人身，而且也知道要修行、也想要修行，我們就必須利用這一個好的人身去成辦大義利。

◇ 後世能夠投生於善道就好了嗎？

我們即使只是禮佛一拜，我們就可以投生於善道，乃至於無數次投生於

轉輪聖王，但是這僅僅是告訴我們，只要禮佛一拜就可以有好的受生，可是並沒有說你只要禮佛一拜就可以獲得解脫。或許我們會想投生為轉輪聖王，這樣的受生以世間來看，等於是你獲得了一個大的安樂，可是投生轉輪聖王之後，你必須還要再輪迴的。

◇ 努力獲得究竟的大義利

不論任何事物都是有變化的，即使是有情也是有變化的，所以到最後我們這個人身也會結束的。今生的修行以及修學道次第，這絕對是能夠利益到我們這輩子的，但是我們修學佛法或者是修行，不僅僅是為了這輩子，我們是悉求後世，我們不僅僅是悉求後世可以獲得人天果位，我們最主要是悉求解脫。所以我們一定要努力修習道次第，讓道次第的證量在我們心續當中生起來，如果能夠這樣我們就已經來到獲得解脫的道路上。我們在修習道次第的時候，最主要就是要觀修菩提心、出離心以及空正見，我們要努力讓菩提心、出離心、空正見在我們的相續當中生起證量，這是很重要的。

● 臨終的五力

平時如果有很好的串習現世五力，對於臨終五力也能夠修得好；如果臨終五力能夠修得好，對於後世是有非常大的利益的。後世要獲得解脫或者是投生於人或者是天，臨終的階段就變得非常重要，如果平時我們有串習--在臨終的時候我要修菩提心；在臨終的時候我一定要能夠憶念起菩提心，我們常常這樣串習提醒自己，我們在臨終的時候我們就一定可以這樣做到。

1. 牽引力

在臨終的時候如果有其他人為我們迴向、祈福，那是最好的，如果沒有的話，平時如果你有在憶念菩提心，在臨終的時候也能夠憶念起來，你是絕對能夠投生於善道或者是淨土。所以平時我們就要先緣念告訴自己在任何時刻我都要修習菩提心，以及我在臨終的時候我一定要好好的憶念菩提心，我們時常這樣的提醒自己，當我們在臨終的時候就真的可以憶念起來，這時候我們就已經修到了所謂的牽引力。

➤ 在臨終的時候有人在我們耳邊告訴我們或者是提醒我們關於菩提心的利益，這樣也是可以的。在臨終的時候可以憶念菩提心、可以憶念觀世音菩薩或者是可以憶念佛陀，但是其中沒有比憶念菩提心還要來得更好的。

2. 白法種子力，

在臨終的時候我們可能會貪戀某個東西或者是貪戀眷屬，而這一種貪戀都

不是好的。譬如我們貪著房子的時候就好像你抱著房子不放的感覺;如果你貪著眷屬，在臨終的時候你是離不開所貪著的眷屬。所以當我們在臨終的時候貪戀於這輩子的財物跟眷屬，我們心就沒有辦法緣念善道或者是緣念淨土，就沒有辦法往這個方向緣念了。所以在臨終的時候要以牽引力讓我們憶念起菩提心，然後我們要發願為了有情所以我要成佛，如果能夠做到這樣就有所謂的白法種子力。

- 我們在臨終的時候一定要能夠遮除貪戀的心，要能夠遮除貪戀的心，平常就要注意比較貪著什麼？比如貪房子、貪財富，我們就要去減弱這一些貪著，要思惟這一些財富也好，房子也好都是無常法，都是不穩固的。

3. 對治力

對治力就是要生起懺悔心，要覺得自己所造的惡業是不對的，生起懺悔心而持誦百字明、六字大明咒這一些都是可以的。比這個還要重要的是，如果有得過密集金剛、大威德金剛或者是勝樂金剛這些大灌頂，在臨終的時候就要修自入灌頂或者是從上師聽聞灌頂，如果你能這樣做是有大利益的。我們灌了很多頂也就受了密乘戒、菩薩戒，而且我們也有做了一些跟戒相違的事情，當我們密乘戒有退失的話，我們就要做自入灌頂，做了自入灌頂，所造的這一些惡業是可以清淨的。所以你在獲得灌頂之後，在臨終的時候有懺悔跟這些密乘戒相違的這一些惡業，死了以後最多不會超過十六世就可以獲得殊勝悉地或者是獲得密乘的這些證量。所以比較珍貴的這些上師或者格西，他們在任何時刻都會去受自入灌頂。他們會常常修自入灌頂，所以他們所犯的跟密乘戒相違的這些罪業也會清淨，由於這樣做的關係，他們至少七世最多不超過十六世，他們就可以獲得殊勝悉地，乃至於獲得密乘道的證量。這就是臨終的時候懺悔力的重要性，這也就是對治力。

平時如果有在修習金剛薩埵誦修就可以淨除所做的惡業，如果你平常有這樣在修習，在臨終的時候你也可以憶念起金剛薩埵誦修，也能夠憶念起其他善法的修習，由於這樣的關係，也算是做到了對治力。

4. 發願力

我們在臨終的時候能夠憶念起菩提心，然後發願--希望我後世也能夠修持菩提心，這就是發願力。

5. 串習力

串習力就跟剛剛所說的白法種子力很類似，也就是要串習、修習菩提心，

所以當你是思惟著、憶念著菩提心而死，大部分你都是可以投生到淨土。

- 在臨終的時候，我們可能有不同的思惟，最重要就是要能夠起憶念菩提心，有時候我們可能會聽到某某上師在圓寂的時候，他入了甚深的禪定當中待了五天或者是三天，為什麼他能夠在圓寂之後可以入甚深禪定三天、五天或幾天等等呢？這是因為他平時有牽引力的關係，他才能夠這樣做到，也就是在平時他就告訴自己--要修習菩提心、空正見，也要去串習。因為這樣串習的關係，所以在臨終的時候自然而然能夠憶念起菩提心以及空正見，自然而然也能夠入甚深禪定。
- 公案：之前跟大家介紹過切卡瓦格西，也就是修心七義的作者，切卡瓦格西平常修行不注重吃、捨棄住處，也按照他的上師霞惹巴大師的教誡修習，他修持到最後曾經講說--即使我現在死亡，我也是心無遺憾，也是能夠安心。切卡瓦格西的弟子勸說--仁波切！您的身體不好就吃一點東西，這時候切卡瓦格西叫那些弟子唸誦修心的偈頌，然後他說--我本來是發願要利益一切有情要去地獄的，但是現在是沒辦法了，可能要去淨土了。為什麼怎麼會這樣呢？因為他生起的是--為了要利益有情所以我願意投生惡道，他生起了這樣的一顆心，他就不會投生惡道，因為這個念頭的關係，他就投生到淨土。除了思惟現世五力以外，如果你們能夠思惟臨終五力，這也是有很大利益的。

- 發願投生極樂淨土

我們要生起菩提心並不是那麼容易生起的，但是生起我想要去淨土的心，這是比較容易生起的。如果有發願要去極樂淨土就要注意該修什麼、該做什麼，平時也要常常發願要去極樂淨土，如果平時沒有這樣發願，而在臨終的時候才發願、才去修、才去注意，這是沒有辦法的。極樂淨土跟其他淨土是有點不一樣的，要到極樂淨土不是一定要生起菩提心才能夠到達極樂淨土，而是你要常常去發願。

- 結語

已經教過的部分，你們要複習、觀修，常常再去思惟是很重要的，如果你常常去做思惟，自然而然能夠改變內心。我們要多去思惟道次第是很重要的。我跟你們說過龍敦仁波切，他從他的上師聽聞了八次的道次第、七次的速度。他聽了七次或八次的過程當中，並不是說有些沒有聽過;有些不知道的，然後再聽一次他就知道，應該不是這樣的，而是每聽一次就做了一次思惟，也就是常常去思惟這些道理。

- 問答

1. 問：請問格西拉平時是如何造作自己往生極樂的因？

答：平常思惟極樂淨土的利益，發願要去淨土。關於這個部分不是少少的話語就可以把全部的內涵都講出來。以經來講，中文不知道有沒有，藏文的有極樂淨土經，所以我們多去思惟，也有極樂淨土的唐卡，最主要就是我們要修習菩提心以及空正見，最為重要的就是我們要發願，這個部分也是很重，之後如果時間比較充裕再跟大家做講解。

2. 問：請問非佛教徒在臨終的時候，應該如何幫助他們？

答：對於非佛教徒的這些人在臨終時，就按照他的意願去做，譬如說他想喝水，你就給他水喝，最主要是要讓他安心、輕鬆，因為他不是佛教徒的關係，沒有辦法叫他做這個善業、做那個善業，所以最主要的就是按照他的意願去做，讓他安心。讓臨終者能夠生起歡喜心是非常好的，譬如這個人平時都很樂於幫助別人或者是他是一個老師，你可以跟他說，你這一生做得很好、讚嘆他，讓他生起歡喜心。

3. 問：沒有發菩提心能夠去淨土嗎？淨土四因其中一項是發菩提心

答：當然我們平時要修習菩提心，但是要去淨土不需要真的生起菩提心，因為在淨土當中也是有聲聞行者，這一些聲聞行者是沒有菩提心的。當然往生淨土最好的因就是菩提心，但是並不是說你要往生淨土一定要生起菩提心。