

菩提道次第广论
下士道(一)1
(念死无常①)
最尊贵的净莲上师讲解

我们进入下士道的部分。

你们曾经想过一个问题，什么问题呢？就是有一天我会死，有没有想过这个问题？有一天我会死，有？都点头。接下来呢？怎么办？有没有继续想？有一天我会死，那怎么办？怎么办？去哪里喔？马上就想到去哪里喔？真的吗？不是想说死的时候，我如果来不及交待，我是不是要先把遗嘱写好？不要写好啊？修行人要不要先把遗嘱写好？万一来不及交待就走了，那很多事情没有讲清楚，房子怎么处理，车子怎么处理，动产、不动产怎么处理，上次签的那个马票也不晓得中了没？应该是先想这些问题嘛，不是喔？你们就直接想到哪里去了？那你们不错嘛，很有善根。

一般都会想死的时候，有一天我会死，那死的时候怎么办呢？我最亲爱的人，想一想，我的家人，老的太老，小的太小，都放心不下，我亲爱的也必须要舍他去了，应该越想越心痛才对，不是吗？我的财产，我用尽一生的力气、时间所赚来的钱，一毛钱都带不走，想到又心痛了，不会啊？你们直接就想死后到哪里去？那你们觉得你们会去哪里？你们会去哪里？你们发愿去哪里？做人啊？再得暇满人身，继续修？如果这一世没有成就的话继续修。

有没有师兄觉得说我根本就不可能有下辈子啊？根本不会有下辈子有两种情况，一个是解脱了，不会再来轮回；那一种情况是他不相信有来生，他也是没有下辈子，对不对？你们是哪一种？你们有把握再得人身吗？有没有把握再得人身？你们希望下一世到哪里去？除了那个要往生净土的以外，还在轮回当中的情况，你们希望到哪里去？如果不能解脱的话，希望到哪里去？在人道，天道好不好？为什么不好？死后生天不是享福？不是很好吗？太快乐？就是做人不错，生天也不错，做人最好了，暇满人身可以继续修，可是这个人天果报怎么来的呢？行善来的？所以如果我们活着，每天不能够行善的话，人天果报就没有份，对不对？

什么样的情况之下会堕恶趣？我们想到有一天会死，会不会害怕说因为恶业还没有感果，过去造的坏事情有些还没有感果的，有可能会堕恶道，会不会害怕堕恶道？会不会？会？那有什么办法不堕恶道？就是除非断十恶业、行十善业。我们如果说能够不堕恶道，有什么是我们真实的归依处？可以帮助我们堕恶道的依止的地方？归依三宝、持五戒，归依三宝、持五戒，归依三宝是不是就可以保证不堕恶道？可以保证？归依三宝就可以不堕恶道，大家归依就好了，不是？还要行十善业？还要修行？不错！你们都已经很有概念，我们说到目前为止，就是整个下士道的内容。

所以，下士道的内容从哪边开始呢？就是从有一天我一定会死，从这边开始。如果从来都没想到这个问题的人，或者是想一想，越想越心痛，因为他一想，很可怕，我死的那一天我都还没有准备好，我就死了，这个没交待、那个没交待，财产舍不得，亲人也舍不得，他越想就越害怕，就不敢再想下去，从此就不敢再动这个念。他说：我没事情干嘛想这些，这么害怕恐怖的事情，我好好的活不是很好吗？我为什么没事情想说我有一天死干什么？所以他从此以后就不再想这个问题了。如果是这样的话，他对死亡就没有……活着的时候就不可能会准备好。

有一些就是我们刚才讲的，他可能根本不相信有来世，他不相信有轮回，他不相信善因可以得善果，他不相信因果，他不相信有六道，所以他不会想说我死后会到哪里去，因为他不觉得有来生，所以他当然就也不会……有一天我会死，但是不会再继续想下去，死了就没有啦，因为没有来世，所以他也不会再继续再想下面的问题，所以他也不会契入下士道，甚至他根本不会想要学佛修行。所以你看外面的人这样忙忙碌碌，他也不会想学佛修行，为什么？他觉得这样满好的啊，我活得很快乐，每天为自己打算，对不对？日子过得很安稳，家庭、子女、事业都很平顺，O.K.，这样很好啦，干嘛要学佛修行呢？他不知道为什么要学佛修行，那不是很多余吗？我觉得我的日子过得很平安健康，长寿的话就更好了，富贵也很好、也不错，他就是这样子觉得说，他也从来没有想到说「死后会到哪里去」这个问题的话，这种人他就不可能学佛修行。或者是有一天他有因缘学佛修行，也是因为他没有想到死后会去哪里，没有想到下一世，他就会忙着这一世嘛，对不对？他就不会为下一世来做好准备，像各位都很有善根，都知道怕死后堕恶趣，那怎么样不堕？就是除了皈依三宝、行十善业以后就能够有人天果报，就可以不堕恶道。所以我就会在活着的时候，就开始为下一世做准备，为了得人天果报，那个暂时的安乐做好准备，我活着的时候，我会很积极地断恶修善，因为不想堕恶道，因为恶道是苦，无量无边的苦，善道至少有暂时的安乐可说，当我还不想解脱之前的话，我先得人天果报，我才会在我活着的时候积极地来断十恶业、行十善业，我就一定能够得到这个人天果报。

可是，没有想到下一世会去哪里，这样的修行人的话，就是他不会为后世做任何的准备，他会只求这一世的种种的利益，可能是名闻、可能是利养、可能是看到他要求什么，求财的也很多，中马票更好，求佛菩萨加持我这次中马票，我分一点来……百分之一来供养三宝。这样的学佛修行人，他因为没有想到下一世会去哪里，所以他的学佛修行，只是利用佛法来达到他所求的目的，这样子而已，所以他行善，他会去行善，但是他为了果报，行善有功德，为了这个果报来行善，还是为了自己啊，他学佛修行也是为了自己，或者是为了家人，或者是为了求财，还是求什么，功名富贵什么都可以，没有婚姻的求婚姻，有的是求子女，为了子女，为了家

庭求，为了事业求，这样的学佛修行人有所求，所以即使他积极地去行善，他也会布施，也会累积功德，可是那个力量非常的微小，为什么？因为心量小，功德就小嘛；心量大，功德就大，因为他有所求，所以心量非常的小，他所修的一切善行跟功德就力量非常非常的微弱，这样子他修行一辈子，有所求的这样修行学佛一辈子，也不会有什么太大的成就，不可能，而且因为他有所求，那就是贪嘛，我希望得到这个、希望得到那个，那个全部都是在增长自己的贪，所以他学佛修行是利用佛法的种种的善巧方便，来达到那个贪的目的的话，那他学佛修行只是增长他贪的习气而已，贪不到的时候怎么办？就起瞋恚，拜了那个什么神还是菩萨，拜了半天如果不灵验的话，台湾有很多落难的土地公、三太子，就是签明牌签不到，就把它丢掉了，不灵验，他就起了瞋恚心，他为什么起瞋恚心？就是因为贪不到，所以瞋恚就来了，所以违反跟我贪冲突的那个，我全部唾弃、全部排斥，所以贪不到的时候我们就起瞋恚。如果很顺利的让我们达到一切我们希望达到的目标的话，我们就会生起慢心，因为我比你厉害，我要钱有钱，要什么都有，要名有名，要利有利，我一切都很顺利，比别人顺利，然后飞黄腾达，这样我就觉得高人一等，那个慢心就起来了。比不过人家的时候怎么办？嫉妒啊，对不对？他条件不比我，为什么他会比我会赚钱，一切会比我顺利？嫉妒心就起来，障碍，嫉妒、障碍就来了。不明白整个宇宙轮回的这个事实的真相，这个是愚痴，不明白业果的道理等等，所有佛法的内容，或者是宇宙人生的真相，这个都是愚痴。所以变成说，他虽然学佛修行，但是他每天都在增长他的贪、瞋、痴、慢、嫉妒，结果呢？一定堕恶道，对不对？因为他无量的烦恼就会造无量的业，贪、瞋、痴、慢、嫉妒，都是烦恼，烦恼就造业，那当然是恶业，恶业一定是三恶道嘛，所以变成说他学佛修行，结果堕了三恶道，原因出在哪里？就是因为他没有从「念死无常」这边开始下手，没有想到我有一天会死，然后我死后去哪里？然后怎样一步一步，所以整个下士道他就没有办法契入。

第一种我们刚才讲，根本就不会学佛修行的，第二种是即使他学佛修行，他所行的善行跟功德非常非常的小的原因，就是因为他有所求，他每天在搞他的烦恼这样而已，只要有所求就有烦恼啊，有所求就是贪嘛，不管你求什么，三界里面你只要有所求，有一念的贪就注定继续再轮回，而且是恶道的结果，轮回恶道去。第三种情况呢？就是他说：我希望解脱，轮回太苦了，我希望解脱、我希望开悟、我希望成佛、我要度众生，可是因为他没有想到有一天会死，然后接下来他平常都没有想，要积极的、要勇猛精进，都不会，因为他忘记会死这件事情嘛，他没有常常把有一天我会死，什么时候会死不知道，下面的问题都没有想，平常没有想，只是他很想求解脱，很想开悟成佛，可是因为在他的观念里面是来日方长，因为他忘记会死这件事情，他就想：反正不急啊，我虽然发愿想要解脱，可是不急啊，所以他就会放逸、懈怠、昏沉、掉举、散乱……，所以为什么没

有办法精进，道业为什么没有办法快速成就的原因也是出在这里，没有念死无常。这就说明为什么这个话题非常重要，就是「有一天我会死」，那怎么办？你打算怎么办？然后一路一路这样追下去，有为下一世做好准备，从这一世就开始做准备的这样的修行人，才有资格入下士道，不然他忙了一辈子，学佛修行，但是连下士道都没有契入，那做的是什​​么？就是我们刚才讲的，学了半天，结果堕三恶道，或者是他放逸懈怠，就这样子，暇满人生就空过了，就是这样的结果，然后一事无成，想解脱也没有办法，想开悟成佛当然是打妄想而已，打了一辈子的妄想，都不可能有任何结果的。所以，这些情况都是没有入下士道。

所以，我们现在开始介绍下士道。首先，要知道什么是下士道的发心，就是先「念死无常」，有一天我会死，死后到哪里去呢？如果堕恶道，那不是无量无边的苦等着我吗？那怎么办呢？皈依三宝。因为只有三宝可以帮助我们​​从恶道里面救脱出来，可是皈依完了，是不是就可以保证不堕恶道？又不可以，因为你如果还是继续造十恶业的话，果报还是三恶道。所以皈依完就是要「深信业果」，要明白十恶业的道理，造什么业，会得什么样的果，然后怎么样来断十恶业、行十善业，这样就能够有人天果报。这就是所有下士道的内容。我们明白这样的内容之后，我们就知道现在怎么样来契入，一步一步的来，先从念死无常开始修习，我们这几个晚上就是都在绕着这个话题在谈。

现在首先就要知道，如果我们没有经常来修这个功课的话，我们会有一​​什么样的过失，就是我们刚才讲的那些过失。

有些人他不相信轮回，我们现在讨论看看，轮回是真实存在的吗？真正有轮回这件事情吗？你们说？有？你们都相信有轮回、有六道？有？有没有说没有轮回的？轮回的自性不是空的，不是吗？堕在有边？认为有轮回的是堕在有边？你们都堕在有边，有师姊说你们落在有边，不服气的就讲，为什么不是？轮回自性不是空的吗？轮回自性是空的，对不对？那是落在空边啦？怎么办？说没有轮回落在空边，说有轮回落在有边，怎么办？你们常常讲中道的来，说句话来，说来听听看，你们说中道实相的，都不会落在两边的来，怎么来谈这个话题？轮回到底是有？还是没有？有，是落在有边；没有，落在空边，到底是有？还是没有？非空非有、亦空亦有，又在谈理论了。轮回的现象是有，但是它的自性是空的，不落两边。说它没有，就是否认轮回的存在，那又错了，因为有轮回的现象，认为轮回的现象是真实存在的，就落在有边，因为它自性是空的，对不对？这样就比较圆满，这个答案。

既然它现象是有，自性是空的，那它是​​怎么造成的呢？轮回的现象是怎么造成的？虽然它自性是空的，可是它有这样一个轮回的现象，它是​​怎么造成的呢？因为我们想要跳出轮回，要首先知道轮回是怎么形成的，我们众生为什么不能解脱轮回的原因在哪里？八识的变现？唯识都搬出来

了，好厉害，轮回是怎么造成的？贪爱造成的，有一念的贪就会形成轮回的现象。贪爱怎么来的？贪爱从哪里来的？继续问啊，对不对？因为有贪爱，所以会有轮回。贪爱怎么来的？我执来的，答对了！因为有「我」，以为有「我」，有「我」，你就有贪、就有我贪，有我才会有贪，无我的人是没有贪的，没有我，贪什么嘛，对不对？所以贪是由「我」来的。可是有「我」吗？有我吗？你们坐在这里的都不是我，那谁坐在这里？又是因缘假合的一个臭皮囊坐在这里，也不是真实存在的，观察这个色身，地水火风的假合嘛，色受想行识五蕴的假合，也没有一个真实的我坐在这里，它只是暂时的因缘聚合的条件，这个条件具足了，它就有这个肉体的存在。我们观察它也不是有这个真正的肉体，要不然我们死掉，「我」就没有了嘛，那个肉体会腐烂，如果这个肉体是「我」，那腐烂之后，那个「我」到哪里去了？跟着腐烂吗？不是嘛，可见这个肉体不是「我」。这个心是「我」吗？它念念生灭无常，心也不是「我」啊。我们所谓的「我」，就是身心的假合，身心的生灭过程的现象，我们把它当作是有一个我的身、我的心的存在，可是我们观察身、观察心，都发觉它不可得，只是因缘假合生灭、生灭，我们观察它就是生灭、生灭，前念生、后念它马上就灭了嘛，然后再后念生，所以它就是一个生灭的过程这样而已，生灭的相续。我们这个色身也是生灭的相续，一直相续，我们看到这个整个相续的过程，把它当作是真实存在的，有一个我的肉体，还有我的心识的活动，其实它都不是真实存在的，这就是颠倒，本来是无我的，以为有一个「我」的真实存在。

死后到哪里去？刚才各位回答，死后到哪里去？如果没有我的话，就没有这个问题了嘛，我会到哪里去？所以我们又落入那个「常倒」，以为有一个我，我继续去轮回，有一天我会死，死后到哪里去？那就是有一个我会死，然后我会到哪里去？那就是有一个真实的「我」在轮回，这个真常不灭的「我」，变成落入常倒了。先起了「我倒」，无我以为有我；本来无常的，以为是常的，又落入了常倒。

每天为它忙嘛，以为有一个我，非常执着这个色身，心识的活动也把它当作是「我」。「我」在想不是吗？我在做决定说我今天要过什么样的生活，我决定要怎么样享受，还是怎样对自己、善待自己，满足我的色声香味触，种种的欲望，所以我每天早上一醒来，我就想说我今天要怎么样让我比较快活，对不对？活得比较开心，我高兴到哪里去，我今天想见什么人，或者是我今天想做什么事情，都是我希望去做的，今天星期六不用上班嘛，可以计划我今天做什么、做什么……，这些都是我非常喜欢去做，而且希望它能够引发我的快乐，我们活着每一天都希望我今天很快乐，每一天都是这样想，可是有真正的快乐吗？我们追寻的是真正的快乐吗？又不是嘛，对不对？我们追寻的快乐是烦恼的根源，一切的痛苦都是从这边来的，因为你求不到就完了嘛，所有的烦恼就现起了，一切这些感官的刺激，暂时的欢乐，都不是真正的快乐，它的本质都是苦的，所以其实整个

轮回的现象的本质只有苦，没有真正的快乐，所以我们又落入「乐倒」。本来三界轮回是一件非常非常苦的事情，可是我们以为有快乐可以追求，每天忙着追求是非常颠倒的事情，这又落入了乐倒。本来是苦的，我们以为是乐的。

每天打扮的整整齐齐、漂漂亮亮，为的是什么呢？以为这个色身是清淨的，所以以为洗完澡我就很干净了，是真的吗？拿放大镜看一看，我们的皮肤多少细菌在上面爬，是不是？我们这个身体真的是清淨的吗？每天眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴都会分泌很多我们很不喜欢看到的那些分泌的东西，它一点都不清淨，每天上厕所排出来的也不清淨嘛，虽然吃的时候很高兴、很好吃，所以我们观察内外，其实没有真正的清淨，这又落入了净倒，本来不清淨的，我们以为清淨，然后每天为它，我们要梳妆打扮，每天为它忙，今天出门不晓得要穿什么衣服，什么衣服要配什么裤子、鞋子、袜子，为我们的形象做种种的打扮，每天要冲凉，一次到三次，这个就是都落入「净倒」。

这就是为什么我们会轮回的原因，从「无我」以为有「我」开始，我执是轮回的根本，然后接下来都是有「我」来的，因为有「我」，以为「我」是真实存在的，落入常倒。所以先落入我倒，接下来又落入常倒，没有快乐以为有快乐，不清淨以为清淨，所以它都是由我，先起了我这样的一个执着之后，接下来全部都落在颠倒当中，轮回就是这样形成的。所以，我们要解脱轮回，实际上很简单嘛，明白这个道理就……对啊，好好的观察我们身心的活动，发觉它没有一个真实的我存在，从此以后观念里面就没有「我」的这样一个观念，就对了，你就可以解脱轮回，因为我们已经明白造成轮回现象的原因在哪里，我们直接破，轮回是由我执产生的，只要证到无我，就没有轮回的现象，当下就没有了。

我们今天讲到这里好了。你们有没有什么问题？欢迎发问。我们今天介绍的是，不能够念死无常有什么过患，所以我们这样讲已经讲到第十二页，已经讲完了，第一页讲到十二页已经介绍完了。因为我们在座的师兄有一些是念英校的，所以我们尽量能够不念书就不要念书，因为据我来新加坡弘法已经整整六年，据我上课的经验就是我们一念书，就开始……哈欠连连，所以我们尽量能够不念书，就不要念书，我把重点讲，即使你看懂华文的都没有关系，你只要听得懂我讲什么，我都讲得很浅显，你只要听得懂我讲的，就是书上的重点，我们只要做到这样就可以了，你看不懂都没有关系，所以这个课本可看、可不看，要加深印象，那个华文很好的，就可以回去复习，或者是想要不断不断地修习念死无常这个功课，因为它非常非常重要。

我们明天继续的来介绍这个法门怎么来修习，每天怎么样来练习，它从我们初发心、学佛修行，到整个修行的过程，到你成就，它都是要靠这个，因为你一忘记说我会死的话，你每天就会为了现世的利益开始忙碌，

那就是你根本都没有进入下士道，那不要说中士道、上士道了嘛，对不对？所以，这个课题实际上是非常非常重要，不管是下士道、中士道还是上士道，都是以这个念死无常这个功课为基础，整个过程都要修习念死无常，你活着一天就每天都要来练习这个法门、来修，这样你才可以达到，看你要求什么果报，你只要求人天果报，就是整个下士道的内容，也是靠念死无常才能够建立，因为你想到下一世的问题嘛，有一天我会死，怎么办？你才会继续想，所以整个下士道，你想要有好的果报，人天果报，暂时的安乐，你就可以达到了，所以下士道就这样子就可以圆满了。你觉得说我在轮回当中还不够，我希望解脱，那就进入中士道，中士道是解脱道，那就是明白四谛或者是十二因缘的内容，它都是告诉我们怎么解脱的方法，这就是进入中士道，中士道就是解脱道，告诉我们怎么样解脱轮回的方法。你自己解脱了，觉得说无量无边的众生还在轮回的苦海当中，心非常的不舍，那你的菩提心就生起来了，这时候就进入上士道，所以上士道就是发菩提心、行六度，怎么帮助众生呢？布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，这个圆满了，你就成佛，这上士道整个内容就在介绍怎么发菩提心、行六度的内容，就是可以达到究竟圆满成佛这样的目标。

所以，我们先问自己，我学佛修行的目的、动机是什么？我如果想求人天果报，你就下士道就够了；觉得说不够，因为人天果报还在轮回当中，不究竟嘛，因为可能人天的果报、福报享完，还是要堕啊，还是要堕落，因为还有恶业还没有报，所以大部分都是福报享完了，就堕三恶道，觉得这个也不究竟，我希望可以解脱会比较究竟，那就进入中士道；自己解脱，再帮助众生解脱，就进入上士道，所以上士道的部分就是不再为自己了，因为自己已经解脱了，所以上士道全部的内容都是发菩提心来利益众生，所以那时候心心念念都是为众生忙，不再会为自己，为什么？因为已经无我了，我们刚才讲要解脱轮回，就是无我，所以自己已经证到无我，那你接下来你活着干什么？就不再为自己了，就是为众生活嘛，为众生忙嘛，那个就是上士道，你每天行的就是菩萨道，菩萨道的资粮圆满，智慧、福德资粮圆满，你就成佛了。这个就是整个下士道、中士道、上士道的内容。

可是，这所有的内容就要从「念死无常」开始，因为你这个没有做好，你后面全部不可能达到，因为连下士道都没有办法入门，那后面中士道、上士道当然就没份嘛，所以想，想也没有用啊，只是痴心妄想，但是达不到那个结果的，原因出在哪里？就是这个功课没有做好，没有常常提醒自己说我随时会死，什么时候死不知道，刚才只是想说有一天我会死，可是是什么死我不知道，那你是不是每天都已经做好准备随时要走都没有问题？是不是已经有把握，你死的时候会不会带着恶业走？带着恶业走还是三恶道，你有没有把握你的恶业都已经清净了，都已经处理好了，然后你都已经累积的都是善业、都是功德，那你走的时候当然就一定至少是人天果报，你有没有这样的把握？你每天是不是都已经准备好随时走，都不会堕恶

道？那就是我们每天要努力的目标。所以明天开始，我们就进入正式怎么样来修这个法门。

请说，师兄有什么问题？[法师刚才谈到无我，讲到色身是因缘所生，我听得明白，但是紧接着说我们的心也是……]心念，就是你会有很多念头嘛，是不是？一个念头起来它就消失了，等一下又有一个念头起来，念头听得懂吗？对啊，你一个念头起来然后又消失了，我们每天一睁开眼睛到现在，不晓得动了多少念头，那每一个都过去了，如果说念头是我的话，那前念灭的话，我应该跟着念头一起消失，可是会不会？不会啊，对不对？可见心念不是我嘛。[心念是指……？]心念的活动、心识的活动不是「我」，因为它会起来就消失，它只是一个生灭的过程嘛，生灭的现象，对不对？起来就消失叫做生灭。[那么我们的心是不是真的？]妄心是假的，是虚妄的，妄心，为什么叫妄？就是虚妄的心，它是六识的活动，它是虚妄的。但是我们有一个真心，那个就是我们见到真心，我们就开悟了，我们修行就是希望能够见到真心，真心是没有生灭的，但是我们平常心念，这个心识的活动，它是虚妄的，它是妄心，它是有生灭的。

[师父，如果我们整天念死无常，整天一直念死，会不会无法平衡自己的生活？]不会！[工作已经是没有意义的事情了，因为我们时时刻刻都在念死。]不是！念死无常不是说我们所有的事情都不要做了，然后来好好想这个问题，不是。把这个心念放在我们的心里面，随时都准备好，每天都告诉自己说我今天会死，做好这样的准备，然后很逍遥自在的过生活，因为你不再会执着了，对不对？因为已经可以面对死亡，没有什么事情比死亡这件事情更大，所以当你可以坦然面对死亡的时候，世间的一切东西，你都可以很快的就放下，你不再会执着了，所以我们会变成说不执着的过生活，多好啊！多自在、多洒脱、多逍遥，会这样子，不是念死念到说什么事都不要做了，专心来念死，不是，不是这个意思。因为我们后面的方法还没有讲，所以你还不清楚，我们有正确的方法。

[怎样才能断我执？]断我执？就是借着观察我们身心，它并没有一个真实的我存在，明白这个道理就可以断除以为有我的执着，所谓的我执，就是以为有我，一个真实的我的存在，然后对它产生执着，叫做我执。可是我们借着身心的活动，作智慧的观照，发觉没有真实的身心的存在，那就根本没有我的存在，那以为有我的这个执着自然就破了，这是其中的一个方法。破我执很多方法，最简单，一般最简单的观察，就借着这样的观察就可以观察得出来，也可以观察色受想行识，都可以，可以观察受蕴、色蕴，我们刚才讲说观察色身，它是属于色蕴，你观察色蕴，它不可得，是因缘假合的，没有一个我，所以色蕴不是我。你可以观察种种的感受，一下苦、一下乐，可见它不是真实存在，如果乐受是真实存在，它应该不会消失，可是我一下高兴、一下悲伤，可见种种的感受，不管是乐受、苦受、还是舍受，不苦不乐受叫做舍受，它都不是真实存在，因为它变来变

去，它有生灭的，都不是真实存在，所以我们观察种种的感受也发觉那个受蕴不是我。色、受，想蕴就是我们刚才讲心念的种种的想，你一下想过去、一下想未来，它变来变去，可见这个心念不是我，这个想蕴不是我。色、受、想，行蕴比较难。识蕴是八识的活动，整个八识的活动也是生灭的过程，也不是我。整个行蕴也不是我，整个轮回现象它就是行蕴，大到整个轮回现象，小到我们每一天，像我们刚刚进来，然后两个小时以后离开，它就是行蕴的活动，你进来跟出去的已经不是同一个人了，为什么？因为在这个上面已经有很多的身心的生灭变化了，所以你走进来的时候，跟等一下你走出去的，已经不是同一个人了，这就是行蕴，可以小到那个心识、心念的迁流变化，大到整个轮回的现象，都是行蕴的作用。我们说我们以为这一世，现在我活着，下一世会到哪里去，或者是生生世世会轮回多久，这全部整个轮回的现象，都是行蕴的作用，我们观察它也不是真实存在的，所以总和就是色受想行识，这个五蕴并不是我，我们说我是五蕴的假合，可是我们分别一个一个观，发觉每一个都不是真实存在的，那可见没有一个我，对不对？做一个结论就是五蕴不是我，就可以破我执了，所以它很多方法的。

我们今天就讲到这里，时间到了。

愿以此功德，普及于一切；我等与众生，皆共成佛道。