

如何三養——養老、養病、養死

前言：

佛法常謂：人命乃不離「生、老、病、死」。

於是如何面對「生、老、病、死」？便是人生最重要的課題！

上次講《善生經》時，已預告今天要講的題目是「如何養死」，但當我把這問題再思考後，乃覺得養死和養老、養病是連在一起的。因此，若不把養老、養病的問題先交代清楚，就直接講養死，就會有交代不清的嫌疑。所以後來公告的講題乃是「如何三養：養老、養病和養死」。

然養老和養病，其實也和養生是連在一起的，所以完整地講，要從養生開始。所以今天是從養生開始講，然講網上並沒有「養死」的部分，這要待下次才會作較完整的交代。

佛教界常說，臨終最好的境界是「預知時至」、「無疾而終」。但我不認為這是最高境界，因為有的雖無疾而終，但心理仍不免有很大的罣礙。

因一般人的眼界都比較狹窄，只看到身體的部分，而不注重心靈的部分。故不管養生、養老、養病、養死，都著重在身體的部分。在座有許多專業的醫師，我不能班門弄斧地講身體的部分。而如何從心靈的角度來看養生、養老病死，才是佛法較高明的部分，這由法師來講也才較適宜。

養生：

世上有太多養生的學說、祕方，餐廳裡也有許多養生料理、養生鍋，我不是這方面的專家，所以在此不予置評。但是世間講到養生時，乃有一個非常大的偏差，即將「養生」當作「養身」。但如果只是「養身」，那和養豬、養鴨有何差別？養豬、養鴨到最後還可以賣錢，但是養身到最後只是死掉了，還要陪棺材錢。

所以這類的養生，只是「貪生怕死」習性的延長而已，哪跟修行相應呢？既生命乃是身與心的結合，因此養生不只要養身，更要養心。必由養心，人才能稱為萬物之靈；否則只是不斷地調養這個身體，到最後還是免不了一死，那養生就失卻價值了。

就養心而言，我認為最重要的在於「以質勝量」，而非求健康、長壽而已！「質」是指生命的意義和價值。生命要有意義、價值，此身才值得養；若生命沒有價值、意義，此身便不值得繼續養。

「量」是指壽命，世間公認最長壽的動物是烏龜，聽說有兩百年的壽命，然你願意當烏龜嗎？烏龜生下來時是烏龜，死時還是烏龜；以佛法而言，牠下輩子可能還是烏龜。為什麼呢？因為牠的質沒有什麼改變。

故較理性的人都知道，重點不是量的問題，因為在量方面，我們再怎麼養也比不過烏龜。生命的可貴在於質，故有些人雖然活得時間不很長，但對人類、對社會曾有偉大的貢獻。

生命有何意義？

關於生命有何意義，古來有很多講法，但是最精準、最切要的就是於《阿含經》中所謂：以生滅而證得不生不滅。

我們的色身本來就是會死、會腐化的，故生命其實是虛幻、不實在的，而生命的可貴在於從這過程中證得不生不滅。不生不滅有兩種意思：一是不生不滅的性理。佛法常說諸行無常、諸法無我，這無常、無我的理，或是因果業報的理，都是永遠不會改變的。

第二、如果我們已瞭解這個道理，就能把身心安住在這個理上，所以對境界的變化就能用宏觀的視野去看待它、接受它。時間一久，貪瞋的習氣就會越來越弱，情緒的波動會越來越緩，到最後證得心平氣和，即佛法的寂靜涅槃。因此最後不生不滅是指寂靜涅槃的證量，當然這對許多人來講，還是太高了一點，因為這是佛法專修的部分。

退而言之，以生滅證得不生不滅，在儒家也有類似的說法。各位應該聽過「太上有三不朽：立德、立功、立言」，儒家也想在必朽的生命裡證得三不朽。但事實上，儒家的生命觀還是離不開一生一世的窠臼；而佛法是講三世業報、無窮生死的生命觀，這比儒家宏觀太多了。以宏觀的生命，再去看生滅或是不生不滅，就差很大了。

故古來曰「朝聞道，夕死可也。」道者，即不生不滅的性理。然而光「聞」是不夠的，以佛法的角度來看，聞道不等於證道，知道不等於證得。依《阿含經》的旨意，必「朝證道」才夕死可也，否則只是知道，還不能自保。

然而「證」，於《阿含經》裡又有初果、二果、三果、四果的差別，故圓滿的證為四果。如果證得解脫果，當什麼時候死都可以，因為已所作皆辦，不受後有了。最低限度的證，為初果，因為證得初果就保證不退轉，七番生死一定證得解脫。

不過，這對一般人來講，標準太高了。如果用這樣的標準，他們寧可棄權，因為他們認為：「像我這樣的人，不要說證得解脫，要證得初果都比登天難！」這標準雖然很高，但以佛教的立場還是要講的，否則便與世間法無所界別矣！

提昇生命的價值

退而求其次，就世間人的看法，如何才能提昇生命的價值？乃在於「學習與奉獻」。我曾經深思過這個問題，我們在什麼狀況下，才覺得生命是有意義的、有價值的呢？結論：乃在「學習跟奉獻」時。

首先說學習，而且是在學習的巔峰。初學習時，雖不免有萬事起頭難的辛苦階段，但過了一段時間後慢慢就越學越順，而有欲罷不能的感覺——因為光明在望，愈學習就越紮實，愈學習就越有活力，這時你就會覺得生命是有意義的。

我曾問一個人：「你希望過怎樣的日子？」他說：「就是吃喝玩樂啊！」我再反問他：「吃喝玩樂之後，你覺得踏實嗎？」他想一想說：「其實，也不覺得踏實哩！」沒錯，因為生命的價值不只沒有增長，甚且是在消耗你的福報，當然不可能覺得踏實。因此只有在學習的巔峰，才會覺得生命是有價值的。

其次，是在奉獻的當下。例如別人有困難時，我們能夠用幾句話就讓他心開意解、豁然明朗；他很受用，我們也覺得有成就感。這不用想像：為了成佛而度眾生，因為這支票是遙不可期的。但若在奉獻當下，即看到成果；那時，我們就會覺得生命是有價值的。

因此，養生不只是養這個身體；因身體養好後，當用來學習和奉獻，生命才有價值。因此愈盡心於學習、奉獻者，生命即愈有價值。反過來說，若不能再學習、奉獻者，生命即無價值。

其實，不只是無價值的「零」，而且是「負值」。何以故？因為活著總是要吃喝拉撒，而增加社會的負擔。於是既浪費社會的資源，又耗損個人的福報，故是「負值」也。所以只是努力地養身，而期健康長壽，實在是錯得離譜！因為養了又養，到最後就是把它養死而已！

我曾說過人間有四種福：觀念的和諧、身體的和諧、人事的和諧與環境的和諧！而一般人的養生，唯著重身體的健康，而不著重觀念的提升，也未著重人事的互惠。人事的互惠與修福是相關的，由奉獻才能修福。最後，環境的和諧也包括在養生的範圍裡。

因一般人的視野都比較狹小，這是世間的常態，例如儒家、道家等都認為生命的型態只是一生一世；其它宗教就算講到來世，但來世就變成永生。而生命依佛法而言，不只是一生一世，而是生生世世，佛法的來世還多是在生死輪迴裡。因此當以弘寬的視野，來看待生命的延續。

因此這一生，如不能再繼續學習奉獻，就不值得再繼續養了。如果繼續養，就會消耗社會的資源，減損個人的福報。這樣講下來就很恐怖了，因為很多人在退休之後，都在消耗社會的資源，減損個人的福報，而不自覺。

是以真正的養生，不只在求健康長壽而已，而是當「以質勝量」——即求發揮生命的意義，提昇生命的價值。否則，如烏龜般地長壽，又有何意義呢？

養老：

何時為老？體能已過巔峰！我們的生命就像一條曲線，小的時候慢慢往上爬，爬到巔峰之後就開始下滑。故體能下滑了，就稱為老。

問：體能過了巔峰，即不可能回復嗎？

答：雖不容易，卻非不可能！

1. 禪修

依我的觀點：體能的狀態，與氣脈的通塞是息息相關的。一般人於體能過巔峰後，脈即漸漸阻塞矣！以脈漸阻塞故，體能衰退，病態即生。

所以養老者，首在減慢氣脈阻塞的速度。功夫好者，甚至可以疏通已阻塞的脈。因此有些禪修者，雖老而體能不衰，無疾而終，因為他們沒有經過老病的階段。

問：沒有經過老病的階段，為何會死呢？

答：無疾而終跟每個人的壽命有關。用電腦作比喻，我們的壽命就像天生帶來的電池，這電池是沒辦法再充電的；所以用到最後電力用完了，雖然機器沒壞掉，還必當機。

問：那禪修者為何能較長壽呢？

答：因為禪修者的耗電量比較省。一般人天天在打妄想，忙東忙西，故耗電量都很大，因此必折壽。而禪定狀態，就好比電腦在休眠的狀態中，幾乎不耗電的，因此能耐得久也。

以上是從禪修的立場，來看體能的衰退和老病死的現象。

問：云何能減慢氣脈阻塞的速度？

答：禪修爾，且每次須坐一小時以上。

註：以我禪修的經驗，要坐一小時以上才能維持不衰退（即回復到上次下坐前的狀況），二小時以上才有修復阻塞氣脈的功能。因此如果每次坐不到一個小時，對養生而言，就無效果可見。

因此養老，首要養成禪修的習慣，而且要坐一小時以上。

問：每次都坐兩個小時以上，要多久坐一次呢？

答：依我的經驗不需要每天坐，但是如果三天以上不坐的話，這個身體一定會抗議，會讓你覺得某些地方不太舒服，怎麼辦呢？上坐補香。因此一個星期，至少得坐兩三次兩個小時以上的長香。

甚至每個月一次禪一。因為禪修的效果不是算術級數，而是等比級數上升的。故連續兩天，每天坐一個小時；跟一次就坐兩個小時，效果是差很多的。因此能連坐一天，比分開坐七天的效果實好很多。

因為下坐之後氣就散掉了，等再上坐又要花一個小時以上才能回復下座前的狀態。故就像煮開水一樣，如不讓它煮開就熄火了，則什麼東西也煮不熟！因此，最好一個月有一次禪一，每季打個禪三，每年打個禪七。密集的禪修，對氣脈的修復，實有天淵之比的效果。

而密集的禪修最好依附於團體、道場，光靠個人是不容易持續的。你一個人能夠在家裡打禪三嗎？很難。很多人需要離開家，依附共修的力量，才能繼續坐下去。故在家裡坐不到兩小時，但是參加禪三時，咬牙切齒也得撐下去，這都是靠共修的力量。

其實，禪修的訓練實愈早愈好，不是待老了才去禪修。乃在體能未過巔峰前，即努力禪修，以期體能可維持在巔峰狀態。否則，待過巔峰下滑後，要再扼止、回復，都必更加辛苦、困難。

如果待生病之後再來禪修就近回天乏術矣！因為氣脈都阻塞了才會生病，既然生病了，要修復就要花幾倍的力氣才有效果。而生病已無力了，云何還能花幾倍的力氣？所以很多病人，坐不到幾下就放棄了。

各位來這裡聽經，如果已經聽很多了，其實也聽不到什麼新鮮的。但是來這裡禪修對你而言，乃是更重要。以禪修調適身心，消極是減慢體能下滑的速度，進而能讓它提升回去。

2. 運動與勞務

眾所皆知，要維持身體的健康，要有適宜、適度的運動。但如何才是適度的運動？卻眾說紛紜！

如騎腳踏車、游泳、走路、慢跑，算不算適宜的運動？真是公說公有理，婆說婆有理。這方面我不是專家，事實上我也不常運動。故以下，只是淺見：運動的目的：

第一、提高心肺的功能

心肺的功能，在我的經驗有點像舊式汽車，有換檔的功能。因為不需要花太大力氣就能過活，所以很多人平常大多維持在最低四檔的狀態中。如果這狀態經常用而不提昇，要它再提高到三檔、二檔便有困難。所以得三不五時給它刺激一下，藉著運動，提高它的檔次；由第四檔到第二檔，或由第五檔到第三檔。

為什麼會有第五檔呢？一般人雖有四檔，但禪修者可能有五檔。因為禪修者平常能量的消耗更少，像剛才所講都是在很省電的狀態中，所以不是第四檔，而是第五檔。

如果你經常處在第五檔中，則啟動不能太快！乃熱身的時間要比平常人還久一點！否則會對我們的氣脈、身體有所損傷！就像冷氣機一定讓風扇先運轉一段時間後，才能啟動冷媒的壓縮機。

或問：為什麼不提升到第一檔呢？第一檔大概是跑百米的狀態。我們不是運動選手，平常的生活用不到那麼高的檔次。所以我覺得：能從第四到第二，或從五到三就可以了。

那換檔有何跡象呢？乃心跳會加速、呼吸會喘促。比如爬樓梯，二樓可能沒有感覺，可是三樓五樓後，就開始喘了！如用這標準，則很多運動是不合格的。

比如走路，要走到讓心跳加速，是不太容易的！騎腳踏車也很難騎到呼吸會喘促，至於游泳、體操等，都不算適宜的運動。因為不能讓體能完成換檔，就達不到運動的目的。

另外一個很現實的問題是：若提高心肺的功能，則不適合在都會區。因都會區一向都是濁氣，幹嘛還吸那麼多呢？於是較保險的，還是到鄉下、郊區或者山區去運動吧！

第二、調理氣脈的功能

運動寓有調脈的功能，大部分都屬於氣功運動。在所知運動中，較保險的似以「太極拳」為代表。

現在有很多新興的氣功，聽說練了很快就有效果，但我反而建議你不要去學。為什麼？因為要達到快速的效果，只有兩種要門：一是導引，有些氣功，

雖也有調脈的功能，但是以「作意導引」去完成的。然氣脈最好讓它自己去調整，而不要用意識去導引，因用意識去導引很容易出岔，俗謂「走火入魔」也！

第二種更糟糕的是，很多氣功根本就是外力，或有鬼神附身的嫌疑。短時間你覺得有效，可是最後卻是「迎神容易，送神難」，是以不建議。

而太極拳至少是有悠久的歷史，所以我覺得比較可靠些。雖一招一式打下來，也有調氣脈的功效；但因為不作意去導引，所以比較無副作用。

第三、拉整筋絡的功能

我們把筋拉一拉，通常會覺得身體更舒暢，精神更清爽。在所知運動中，似以「瑜伽運動」為代表。

但瑜伽運動其實也有問題，因為不宜拉過頭，而造成傷害。以我個人的經驗，要拉到什麼地步，乃相應於脈——要拉到氣脈最容易過的角度。是以拉過頭，不只過猶不及，且還會有傷害。

第四、增加代謝的功能

這講白一點，就是能讓我們流汗。現代有些醫學——不知道是中醫，還是西醫的講法：我們身上，尤其是血液裡有很多毒素、廢物，不能全由大小便排出去，而必須靠出汗才能排泄。

所以現代人身體不健康，其中一個原因就是排汗排得太少。尤其在都會區的人，整天都密封在空調系統裡，根本就沒機會流汗。不流汗反而會對身體造成負面的影響，因此我們應該珍惜能夠流汗的時間，應該爭取能夠流汗的工作。

現代人為何厭惡流汗？其實，現在的盥洗設備已太方便，於流過汗後馬上一沖大概就解決了。所以不要太依賴空調設備，而減少我們流汗的機會。

出一身臭汗，為什麼汗是臭的呢？因為裡面有很多毒素、廢物。將之排出去後，就能清掉血液裡的垃圾，故心臟和肝臟的功能，都能增強。甚至改善心情，憂鬱症等也就不藥而癒了。

第五、增強消化系統功能

運動對增強消化系統有非常好的作用，它能夠加強胃腸道的蠕動，促進消化液的分泌，加強胃腸的消化和吸收。所以一般人運動過後，都會食慾大振、胃口盛開。這是講到運動，我還是說其實我不具專業的素養。

其次，說到勞務：

運動跟勞務其實是相似的。現代人在都會區中要作勞務還真不容易，因為根本找不到什麼事可以做呀！現在連掃地都不用掃，都有機器代勞。還有人刷牙也要用機器，不知道現代人為何懶成這個地步？然後又覺得自己運動量不夠，又得想辦法運動，真是雙重浪費地球的資源。因為以機械代人工，就是第一重地消耗能量！然後再刻意去運動，又是一種資源的消耗。

所以能減少對機器的依賴，而適度地增加些勞務地工作，其實是不錯的。但在都會區要找到勞務工作真的不容易，反而鄉下比較容易些！像我哥哥於退休後，即回老家，因為老家有一些田，所以他就返鄉種田，一方面侍候雙親，一方面耕田種菜。

其實，耕田種菜就大部分人而言，是很奢侈的：一方面要有田，另一方面要有足夠的體力和興趣才能持之以恆。不然的話，看別人做很有趣，自己做了就腰痠背痛。撐不了半年、一年，就還是回去過都會區的生活吧！

但耕田種菜，其實重點不是省錢，主要是既勞務健身，又無食安的顧忌；自己種的菜總是比外面的衛生、可靠多了。自己吃不完還可以送人，像我哥哥種菜我們全家享福！所以鄉下人身體反而是比較健康的，因為既接觸的是大自然，從事的勞務也比較多，所以還是值得嚐試、推廣。

3. 職班與志工

養老第三個重點是：要有志氣！常曰「志氣」，此乃謂：有志，才有氣。

「志氣」是什麼？一是未來的遠景，一是生活的軸心。為什麼這麼講呢？我們都知道，很多人養老，是從「退休」後才開始的；結果養了兩三年，就把自己養死了！為什麼呢？以前每天按部就班地上班或工作，至少生活還有軸心，未來也有遠景。而待退休之後，生活即失去軸心，未來也無遠景。

加上人際關係愈來愈封閉，上班時至少還跟很多同事互動；而退休之後，生活圈越來越小，就覺得自己越來越沒價值。以前是董事長、經理，可吆喝很

多人，現在於家裡跟老婆楚囚相對，真是越過越沒意思。所以慢慢落得鬱鬱寡歡，變成憂鬱症矣！

以前在嘉義有位居士，曾是營造公司的董事長。他賺了很多錢吧，退休以後有一次碰到我，就忙著跟我訴苦：「別人都以為我現在生活很風光，其實過得很辛苦。」我問：「為什麼很辛苦？你不是很有錢嗎？」他說：「唉！生活沒有目的，像個遊魂東飄西蕩！以前每天按部就班地工作，日子還比較踏實。現在雖錢賺夠了，反而失去生活的重心。」這就像剛才所講：每天只吃喝玩樂，你會覺得生命很踏實嗎？不會的！

前幾天看報訊：國外有位 89 歲的老人家，登報找工作。他不是快餓死了，而是快悶死了。結果，還真找到工作了。

所以云何退休不久，就把自己養死了？沒志，就沒氣也！所以我的建議是：

a. 不要將「退休」跟「不退休」二元化。

很多人羨慕別人退休了，等自己真的退休後，才發覺退休還是很苦。因為你把它二元化：要嘛就是全勤、要嘛就是全退。於是既全勤時辛苦，也全退後變得很空虛。所以我建議採取「漸退」或「半退」的方式：變成顧問，或減件等。

比如當醫生的，可以把看診時間減半，變成一三五看診、二四六放假。如是老師呢？我不知道老師能否「漸退」或「半退」，反正各行各業都有不同的調整方式。這當問你們才清楚，至於我這出家人哪能那麼清楚呢！

b. 如本來的工作，不允許「漸退」或「半退」；則只能換槽，作半勤的工作。

為什麼呢？這不是錢的問題，而是要重建生活的重心，開拓人際的關係。不然生活面會越來越窄，日子會越來越單調。

c. 如沒有經濟的負擔，則可到宗教團體或慈善機構等作志工。

這是剛才講的：如果不能繼續學習奉獻，你的生命就沒有價值。不要想：我退休後有退休金可用，就可每天吃吃喝喝、無所事事，這種生命其實是很空虛的。

而做志工，我不是勸你每天去做，而是一星期可做一兩天。是我的話，可能做兩種志工，每種都做一兩天，剩下的時間保留給自己用。

這既可繼續學習、奉獻，也可擴展人際關係；尤其最重要的是重建生活的軸心。因為短時間的休息，一般人還可接受；若休息太久，就開始悶了、慌了、亂了，所以當樂於服務與奉獻！

d. 很多人於退休後，即到處旅遊。其實，我不建議到處旅遊。這不是錢的問題，而是從學習奉獻的角度來看，旅遊的效率不會太高。

尤其，觀光旅遊是在促進經濟的繁榮，還是在加速環境的破壞，就難定論。雖然很多國家為了經濟的因素，還是鼓勵觀光；但像不丹這個國家就不太歡迎觀光客，所以課稅課得很重，因為更在意對環境的保護。

因此我不建議退休之後經常旅遊，偶爾為之就好，不要迷途忘返。尤其，心為境轉，乃是修行之大忌，所以當「適可而止」也。

4. 都會與郊山

這是很現實的問題，說到地點，很多人都說：老了，當住都會區，因為看病、醫療較方便也。而我倒認為：乃是較容易生病爾！何以故？都會區是五濁惡世：空氣污染、飲食污染、噪音、光害、電磁波等。到處都是，閃都閃不了。是以鄉下的生活品質才比較好，既空氣好，也噪音少，尤其電磁波更少。

還有都會區的生活方式，其實非常狹隘。因為生活軸心，乃不離「方盒子」——電視、電腦、手機也。很多人把他的電視機搬走後，他就不知道怎麼活了！雖一面看一面罵，還是得繼續看，為何得這麼苦呢？把電視、電腦、手機放掉後，都會區的生活就只剩下人、汽車和建築物。人雖多，卻是老死不相往來，逛街其實也沒什麼新鮮的。

且在方盒子裡所看到的世界多是虛擬境界：故雖看花，而聞不到花香；雖見人，而難與互動；雖有很多訊息，卻難辨真假——尤其網路的訊息根本無法過濾，所以什麼是真？什麼是假？便很難分辨。不如到郊區，甚至山區，樹就是樹，花就是花，根本假不了！

未退休前住都會區，實在是無可奈何的！一般人之所以住都會區，主要是為：一是上班，二是上學。等年紀大了，小孩也完成學業而開始工作；而個人

也慢慢進入退休狀態，至少不用全勤上班。這其實會有更好的抉擇，慢慢往郊區、山區移民，就生活品質而言，反而是比較好的。

像我雖說狡兔三窟、四窟，鑰匙一大串——有很多地方可以住，但我還是「好高騫遠」，寧可回山區。「好高」是海拔越高越好，「騫遠」是離都會區越遠越好。遠看藍天白雲、青山綠水，近吃蔬菜、水果，近聞花香、草味。心曠神怡，日子比平地好過很多。

當然，要住山區，比較奢侈；若住郊區，倒是折衷。所以我建議將都會區的房子賣掉，改到郊區長住，不是只買房子，而是買一分地、兩分地，既有房子可住，還可以種花養草，活動筋骨、增加勞務。既便宜，生活也較有品質。將都會區的房子賣掉後，不只住得更舒適，多餘的錢還可充當養老費！何樂而不為？為何要困在都會區裡，受苦受難呢？

有些人還是習慣住都會區，所以已來禪源明墅了，還是要回去住宿，明天再來共修。我問：何必這麼辛苦呢？大家講不出來——因為慣性使然，因為已離不開「方盒子」的生活方式。勸大家慢慢要把這習慣改變過來。

如不能常住，乃可偶而到山區，住個三、四天以上，既調身，也調心。而山區者，不是五百公尺以下的「丘陵地」，而是一千公尺以上，才能稱為山區也。

何以故？清陽上升，濁陰下沉；尤其台北、台中都是盆地，於是所有的濁氣，便都聚沉在盆底。如果沒有颱風，濁氣就一直滯留在那邊；每天在那吸進吸出，息息相關、共業牽連。而海拔愈高，清陽上升，空氣的品質大致會愈好。建議到海拔一千、甚至一千五百公尺以上的山區；但不要超過二千五百公尺，會有高山反應。

有些信眾到我山上（兩千多公尺）就一直放屁，他們都覺得很不好意思，我就裝聾作啞當作沒聽見。他們說：要連放三天，屁才會慢慢收斂。何以故？換氣也。因為山上空氣好，即把身上的濁氣慢慢排出去，排時就放屁，須排三天才能轉清淨。所以他們都說：我們上去，起碼要住三天以上才夠本。我說：你雖夠本，我可是虧大了！這是很多人的經驗，上山要三四天，才有辦法把氣換清淨。

換成新鮮的空氣後，食欲會很明顯地增加，心情也會不一樣；一般人到山上後，多會變得較豪放、較年輕。住高山時，我也覺得，不只是換氣換乾淨，排泄也能排得較順暢、徹底。

所以爬高山，或住山區，不要匆匆上去、匆匆下來，寧可多住幾天。但大部分的人就算常爬山，也多是匆匆上去、匆匆下來，而不願在山上多待一兩天；因為已過慣都會區生活者，在山上會覺得很無聊——寂寞難消。

5. 小結

以上養老者，非消極地打發時間。有很多老人雖也去學知識、技能，卻只是為了打發時間；然常謂「學以致用」，學當以致用也。而用，當用在提升個人的品位及奉獻社會，這樣學才有意義！有些人連學都不學，就整天渾渾噩噩過日子。這講難聽點，乃等死爾！等死就在浪費社會的資源及減損個人的福報。

所以真正的養老是積極地調身、調心，調身以調脈為主要訴求；消極地能減低氣脈阻塞的速度，積極地能修復已阻塞的氣脈，故可以變得更年輕、更健康。所以剛才所說禪修、運動、勞務、住郊山，皆寓有調脈的功能。

至於調心，則以維持「志願」與「主軸」。還是要維持生活的軸心，沒有軸心的日子，其實不好過。未來也還是要有遠景，不能只是渾渾噩噩地過日子。

所以《金剛經》其他人講，都倡言「無住」，只有我仍強調「有住」。因為除非你境界很高，不然「無住」的日子，反而像失魂落魄似的。所以調心的重點在於有志氣、有主軸，而能繼續學習、奉獻。

其實，更高尚的「志願」，乃如前所說：以生滅而證得不生不滅。故生時雖糊塗，要走了，不能再糊塗。如果走的時候，還是糊塗昏昧，你這一生就空走一遭了！

因此，養老非越養越老，養到最後就死了，而是越養越不老。不老，既是因為脈調得好，所以能保持在巔峰的狀態；不老，也是因為心智越來越清明。

雖然要證，也不是那麼容易，至少當往此趨近；故非愈老愈糊塗、愈老愈昏庸。或曰：老當益壯，這壯不是指身體的強壯，而是指心智的清明。所以有很多禪師，到臨終時，都還耳聰目明，身安體健。所以可說：實未經歷衰老的階段，這乃養老的典範也！

養病：

關於養病，因為我既少生病，也不具專業的護理知識，所以醫療的部份不講；準備講的是「不醫療」的部分及心理調適的問題。

1. 不醫療

為什麼不醫療呢？大家都認為：有病就要醫療。此為什麼不醫療呢？我們用大家較熟悉的例子：比如汽車，剛買時當然外型亮麗、功能齊全；但用過一段時間後，就會發現外型已不再那麼亮麗，功能也沒有那麼齊全；再過一段時間後，甚至故障率越來越高，且維修費用越來越貴；到最後你還會繼續維修下去嗎？大家都搖頭，不會的！因為大家都覺得不划算，不如買一輛新的。

「不如買一輛新的」，這是佛法的生命觀。一般人為何認為必須繼續維修下去？因為你認為就只有這部車子；因為一般人、還有西醫的生命觀，都一生一世的，故死了便一切烏有。而佛法的生命觀乃有三世：有過去世、現在世及未來世。所以車子壞了，可以換新的，而不必一直維修下去。

然在佛教裡有一種錯誤的講法：病了一定要醫，且要醫到業消了，他才會去世。從中觀的思想來看，沒有「業消」的可能。因為我們的業就像長江大海一樣，後浪推前浪永遠沒有間隙的。業既一直相續，沒有哪個段落可稱為「業已了」。

所以不是為業了了，才命終。故一般人之所以命終，乃為兩個原因：一是因身體壞了，如電腦的主機板壞了、硬碟壞了，當然就不能開機；二是為電力用完了，所以壽終，而不是為業消了。除非證得阿羅漢果，不然一般人的業是不可能消的，業也不會有明顯的段落。

故期業消而命終，就像汽車狀況已經很糟了，你還繼續維修到不能維修為止，那不曉得要浪費多少錢財。這是因一般人只認定一生一世的生命，所以才須一直醫療，到命終為止。然如確認可換新車，你當然希望早一點換新的，這是我說「不醫療」的原因。

這跟世間的觀念有很大的差異，以此我把病分成三種：A. 醫療後可康復的病：如感冒等，醫了就會好。B. 醫療後不會康復，但也不會致死：比如有些人

雖半身不遂，卻不會死。但以目前的醫學技術來看，乃只能維持現狀，而無法修復。C. 既醫不好，又會致死：如很多絕症也。

A. 醫療後可康復的病

先看第一種「醫療後可康復的病」，一般的看法，即是得醫療。但這也牽涉到：

一、醫療所要付出的代價

費用如果很高，你願不願意繼續醫療？另外，這代價也非只是金錢而已！比如花費一個人的勞力、青春，去照顧一個垂死的老人，這值得嗎？

像我家老菩薩老年生病時，我們也是請外勞，這外勞很年輕大概二十出頭而已。我常想：讓這樣年輕的姑娘，去服侍一個陌生的老人，只是為了賺錢，這值得嗎？

我覺得一個年輕人應該到比較有前瞻性的公司，既技能可以成長，也職位可提升。而不是消耗時間去照顧老人，這個照顧完，再照顧那個。

所以如醫療的代價太高，雖能治好，也未必值得，不如早點換新的。

二、當事人繼續存活的意義

這是一般人不會考慮的問題，因為一般人只是注重身體的存在，而沒有考慮到精神的意義。存活不為心能跳，血能流而已！而是為還能繼續學習、奉獻；反之，不能繼續學習、奉獻者，即失去存活的意義。

或耗損的資源，大於所能貢獻者，你對社會的貢獻即成「負值」。於是繼續存活，唯耗損社會的資源與減損個人的福報爾。

也許他仍能貢獻社會，但若耗損的乃比能貢獻者多，這仍是「負值」。既是「負值」，即失卻存活的意義。這是第一個標準，對我來講這不算高，因為我們不希望變成社會的負擔。我覺得一個人可以不奉獻社會，但不能成為社會、家庭的負擔。所以在這種情況下，便不用繼續救護了，當讓他早點往生，讓他早點換新車吧！

其次，如果希望這生的 CP 值是最高的，則在耗損的資源，雖仍小於所能貢獻者，但會將 CP 的平均值拉低。這可以了解嗎？人年輕時因對社會有貢獻，所

以 CP 的平均值是慢慢提高。但老病時，雖對社會還是有貢獻，故是正值而非負值，可是整體的平均值已在下降了。如果希望我們一生的平均值是最高的，則當平均值開始下降時，你就可以走了。否則，再繼續下去平均值一定會越拉越低。

這是甚麼意思？我們不只要看這一生，還要看來生，希望今生跟來生能銜接得很好。所以我倒要說：不要把福報消盡了，才往生，當留一點下輩子用。如果你把它耗盡了，則下輩子會很辛苦。就像電池一樣，如把電力耗盡了，再充電剛開始會很慢；要留一點給下輩子，比較好起步。

我年輕時，有人就問：「法師，你不收徒弟，待老了誰來照顧你？」我那時候就率性地說：「我如果還有利用價值，不用擔心沒有人照顧我；如果沒有利用價值了，則早點死算了！」如已變成社會的負擔，則賴活不如早死！

將來的醫療，必牽涉到法律跟宗教；因為生命觀不同，對生死的處理態度就會差很大。

C. 既醫不好，又會致死

但是否就不醫療了呢？

一、未必，有時候乃為減少當事人的痛苦、不便，還是得醫療。

因為我們不希望看到一個人活得非常痛苦，病雖會死但不會馬上死，所以還得拖一段時間，在這段時間內，我們也不希望他太辛苦。所以醫療不是為了把病醫好，而是為了減少當事人的痛苦爾！不只是用藥，甚至開刀亦然，而此也牽涉到所要付出的代價。

二、當事人繼續存活的意義

a. 如重要事未交代：

有些人雖然必死無疑，但你還是得讓他活下去，因為要交代清楚才能走。否則，家庭可能要鬧革命了；尤其是豪門家族，馬上就兄弟鬩牆、對簿公堂，反正這問題很多。所以雖然快死了，即使花再多的錢，都要把他救回來講清楚。

b. 可繼續領退休金：

還有人說：他已交代兒子一定要救，因為可以繼續領退休金。但如果所領退休金，少於所要付出的代價——不只是個人的代價，而是社會所要付出的代價！你願繼續醫療嗎？

c. 作為家族、公司的精神堡壘：

有些人活著雖然甚麼事也作不了，但他活著就能維持向心力。以前我老菩薩還在世時，我常想：她老人家其實也不是放不下，為何病拖了五年才走呢？後來我才發覺：在她生病期間，乃把我們家人重新凝聚起來。

因為我們兄弟其實都非常獨立，故平常很少連絡。現在因為她老人家生病，大家經常回去看她，才常有聯繫。故在最後幾年，以她的病而把這個家庭重新凝聚起來。如果她走的太快，便無此功能！

所以有些人不管是在家裡、在公司，甚至在國家，乃是一種精神象徵。故花再多的代價，還是要繼續維持他的存在。

總之，對他個人以及對他周邊的人，到底存活有甚麼意義？有意義才繼續醫療，沒有意義就不用醫療了。

B. 醫療後不會康復，但也不會致死

這介於兩者之間，跟剛才所講的乃差不多。也是會考慮到醫療所要付出的代價，與當事人繼續存活的意義。

2. 將此病視為往生的善因緣

如果病況已到無法治療而必死時，則可將此病視為往生的善因緣。很多人對於病都是敵視、抗拒的；故生病就是倒楣，倒楣才會生病。但何以要把它當成往生的善因緣呢？你要知道：世間上有很多人想死，卻死不了。不一定有病，才想死；有的實已活得很無奈，卻不知道怎麼下台，所以在這時候生場重病，對他來講乃正合寡意。

故當這病已到不可醫治時，我們要去接受它。因為接受它，反而不會那麼痛苦；如果繼續抗拒，則身苦心也苦。很多人認為病就是會痛，其實痛是因為抗拒；如果順著這因緣去接受它，既心不煩惱，身也不會那麼辛苦。

而這跟下面所講「心理的調適」，乃有直接的相關性。

3. 心理的調適

A. 不氣餒、不怨尤

很多人在生病時，很容易生起怨尤的情緒，包括某些學佛者亦然。他會怨怪：佛菩薩為什麼不庇佑我呢？我是很虔誠的佛教徒，每天誦經拜佛，沒有一點對不起佛菩薩，為何現在卻生病了呢？如果起了「怨」，身體的病不會因為怨而變好，反而會因為怨而更苦、更衰。

若無宗教信仰者，就直接怪「老天無眼」；或者怪醫生、怪家屬沒有照顧好；或者如果當初不怎麼樣，今天就不會生這場病。反正可以怨尤的對象太多了，但是怎麼怪、怎麼怨，對你的病都沒有正面的幫助。因為不管什麼原因，都是已過去的事。而目前，我們只能去接受它、治療它。

怨尤是怪他不對，而氣餒是恨自己不對。人內在有免疫系統，然如果自暴自棄，那免疫功能很容易瓦解了，所以氣餒比怨尤還嚴重。怨尤是氣往外發，而氣餒是氣往內發；往內發，其實是傷得更嚴重。故生病時，首要作到不怨尤、不氣餒。

B. 不急躁、不盲從

有的人雖已接受它、面對它，但在治療的過程又產生急躁跟盲從。病並不是今天醫了，明天就會好！有的剛開始似有效，後來卻欲振乏力也，似沒效了。於是有的人就急了，趕快換另一種治療方式，反正市面上偏方很多。因此這邊試試、那邊試試，就變成「病急亂投醫」了。結果，本來的病沒治好，又引來其它的副作用。

當然這也牽涉到個人的福報因緣；有的人，就能碰到很好的醫生，順順地幫他調理好了；有的人碰來碰去，都似蒙古大夫，不只治不好，還每況愈下。但是就算碰到好醫生，也要有耐心慢慢接受調養，不能急躁、盲從；否則本來的病沒治好，又衍生其它的病。

C. 身苦心不苦、身病心不病

云何生病時，心能夠不苦呢？如果能不氣餒、不怨尤、不急躁、不盲從，你的心就不會那麼苦了。心苦是因為矛盾，不想要的，偏偏來了——怨憎會。

希望它趕快好，它就是不好——愛別離。所以心理就有很多矛盾；越矛盾，心就越苦。

云何身病而心不病？很多人生病之後，對佛法的信心就越來越脆弱，最後對自己的信仰都沒辦法堅持了。比如說本來吃素的，卻必須吃某種葷藥才會好，你要不要吃呢？嗯！命還是比較重要，俗謂：留得青山在，不怕沒柴燒。還是先把病治好吧！或其他人也建議巫術的偏方，你也試試嗎？於是愈試，就跟正道越離越遠。

從佛教的生命觀來看，一次的生死真的不算什麼！云何為了虛幻的生死，而背棄你的宗教信仰？這就從身病而衍生心病。反之，則身雖病而心無病也。

D. 把病苦客觀化

如果能夠做到：身苦心不苦、身病心不病，才有辦法把病客觀化。客觀化就像在看著另個人生病，當然治療時也一樣看得很清楚。能夠把自己的病客觀化後，自己即無負擔。

故生病時，有的人視野會變小。因為目光如豆，只守著這個臭皮囊，情緒隨之起伏。於是就會變得跟小孩子一樣，純本能反應，很番顛、難服侍，這時什麼宗教信仰對他而言，都已很遙遠了！

E. 宏觀的視野

有的人剛好相反，於生病之後視野反變得比較宏觀。因為不生病時，或忙著愛情的追逐，或忙著事業的衝刺，在追逐、衝刺時，視野很小，只看到眼前的目標。而今生病了，不能再追逐、衝刺時，其反而能冷靜下來，把這一生做個俯瞰、省思。

於是見身是脆弱的，命是虛幻的；從此改變了他的個性與心態。我覺得生病時的身心狀況，跟「四念處」的修學竟是完全對應的。

F. 四念處的觀法

四念處，首先是「觀身不淨」。當然為不淨，才會生病。尤其身有很多病苦，你還認定它是「淨」的嗎？

第二「觀受是苦」那更明確了，病跟苦經常是連在一起的；但我們希望只是身苦而心不苦。

第三「觀心無常」呢？於生病時要置心一處，其實是很難的。因為心不斷地被痛苦拉來扯去，而沒辦法安定，這樣剛好對應於「觀心無常」。

第四「觀法無我」。為什麼會生病？因為沒有一個不變的我；若我是不變的，則不應該生病。也為不能夠主宰，才生病。如果能夠主宰，就能叫它不要病，或要它馬上好。然而辦不到者，為不能主宰也。

所以生病時，正好觀「四念處」。

G. 見不生不滅

觀四念處，其實觀的是性，而不是相。觀性者，即可見性也。

故生病時，有的人會變得更感性，有的人會變得更理性。變得更理性者，會感謝這次生病的因緣，因為病是逆增上緣，能因此而增長道心，因此而鞏固知見，因此而提高證量。

有些人雖未學佛，也能因病而改變他的人生觀；故病後會變得比較謙卑、慈悲，謙卑其實跟無我是相應的。再以自己的苦，去體諒別人的苦，故成慈悲也。

既生命的意義在於「以生滅證得不生不滅」。生滅於生病時，是最容易體會的。體會到：身是脆弱的，命是虛幻的。以此而相應於「無常、苦、空、無我」的特性，這就能慢慢地跟「不生不滅」相應。

更高的證量，猶能見到心性是不動的，因為「觀照生病者，一向不生病也」。雖生病的現象，不斷在變化，但能觀照生病現象的心性，是永遠不會改變的。就像我們常說的比喻：生病的現象是鏡中的相，能觀者是鏡子的功能。鏡子的功能是不會變的，變的只是鏡中的相而已！

既心性是不動不搖的，則這個身體的病算什麼呢！像大海的浪濤而已。當我們把身心客觀化後，視野就更宏觀；宏觀後的身心，相對變得更渺小了。以此去看，個人的生命算甚麼？一次的生死又算什麼呢？如此身心反而越安定，看著它就好了，隨它要好就好，要死就死！超然無礙！

小結

所以養病不是越養病越重，最後把自己養死了，而是養不病者。不病者，即證得不生不滅的法性與心性。

如《維摩詰經》所謂：「諸仁者！是身無常、無彊、無力、無堅，速朽之法，不可信也。為苦為惱，眾病所集。諸仁者！如此身，明智者所不怙。此可患厭，當樂佛身。所以者何？佛身者，即法身也。從無量功德智慧生，從戒、定、慧、解脫、解脫知見生，從慈、悲、喜、捨生。」

簡單講，即以色身去見法身與佛身。在《雜阿含經》中，有位比丘生病了，故佛陀去探視、慰訪。然佛非教他念阿彌陀佛以攝心，或念觀世音菩薩來救苦救難。因保佑你早點好，卻是增加你的執著哩！

佛陀反而提醒這比丘：當觀色是無常，受想行識是無常，從生病的現象即可印證「五蘊皆空」也。於是這位比丘不只病好了，更已證果了。因為佛陀的開示就是一種觀法，他循著佛陀開示的觀法去修，故很快就證果了。

所以養病，不僅是醫藥而已，更且要用「法」去養；故養到最後，即能證得不生不滅。而不是越養病越重，到最後把自己養死了。

因為時間的關係先講到這邊，其實我真正要講的是「養死」的主題。故這些只能算是前言，因為不把這些交代清楚，而直接講養死，乃會有交代不清的嫌疑。希望下次大家把養死的內容聽得更清楚，且推廣給更多需要的人。

養死：

前言：自古以來許多人想要免死，但沒有人曾成功。死既不可免，則能於規劃中，去面對它、接受它，總比於死到臨頭，於倉猝中被迫去面對它、接受它，好很多。

一生一世的生命觀，都希望將生命延續到最後、最長；但佛教三世的生命觀，乃這一生結束之後還有下一生。故規劃的重點不只是放在這一生，而是應放在「云何於今生與來生，能作最好的銜接」？

1. 生涯規劃

一、養死的名相，雖現才說；但養死的觀念，卻很早即呈形也。

生老病死，世人常說養生、養老、養病，我再加上一個養死。事實上，我對養死的觀念，在二十年前就有了，這觀念主要來自以下幾個故事：

a. 醫生的斷言

以前在國姓住山時，有位居士對我說，她有個朋友從小就有心臟的疾病，故醫生就斷言：「妳活不過三十二歲！」她接受了這個說法，因此「我活不過三十二歲」的觀念，就深深印在她的心坎裏，所以生涯的規劃只到三十二歲。她很認命，長大之後不結婚，到了三十一歲時，就把工作辭掉了，整天在家裡打坐念佛，等待死期。聽說真沒活過三十二歲，她的朋友還調侃她是「預知時至」。

聽了這個故事，我第一個反應是：醫生說準了嗎？我相信醫生應該不會這麼準；因為醫學不斷在進步，其如何能武斷地預測她三十二歲就會死呢？

我反而相信是因為自我暗示的力量非常大，故形成了內在的機制；這個機制會在她三十二歲時啟動，而要她去死。這個內在的機制，和養死的規劃有很大的關係。

b. 宿命的安排：東初老人的故事

這是我師父講的，我師公東初老人被別人算命，陽壽只有七十歲。所以他也很認命，把一生要寫的書、要做的事，都規劃在七十歲時告一個段落。七十歲後的某一天，他沐浴更衣之後，就無疾而終了。這是命算得準嗎？我師父說：「他當然要走，因為他已無所事事了！」

其實，算命的都公認：學佛的人，命算不準；尤其愈有修行者，越算不準。故我一向的說法是：被算準的，都是沒出息的！然師公老人真的沒出息，被人算得那麼準了嗎？我覺得不是被算準，而是用自我暗示的力量，在規劃的時間內走了。

因此，我們心念的力量是非常的大，尤其這「醫生的斷言」與「宿命的安排」都是幾十年前，就開始暗示的。

c. 於松廣寺的省思：什麼時候死，是最理想的？所作皆辦時。

我於民國八十一年左右，去韓國松廣寺參加冬安居，冬安居主要是為禪修。然在安居期間，剛好碰到松廣寺一位分院的住持圓寂，因此禪眾們協調好，分

組排班去誦經。我這一組議定誦《金剛經》，因為我平常沒有誦經的習慣，所以誦經時結結巴巴，我心裏還嘀咕著：「《金剛經》你比我還熟吧！我在台灣都不誦經，為何還得跑到韓國來為你誦經呢？」不過還好只有一個小時，很快就混過了。

誦經結束之後我開始想：人總是要死了，然在什麼時候死是最好的？結論很明確：是在「所作已辦」時死，是最好的。否則，再拖延也沒什麼意思。反之，若沒有做完，則會有遺憾。但是除非我們能預知死期，否則很難有精準、明確地規劃。

去松廣寺時，是將近四十歲，那時就有一個很明確的概念：我們這一生要有規劃，規劃什麼時候，要將想做、該做的事做完，到那時隨時走都沒有罣礙。

d. 人何都掙扎地求活下去？為死有遺憾也。

最近年紀大了，看到周邊的人，老的老、病的病，我覺得人大多活得很辛苦，但是為何還都掙扎地求活下去？為死有遺憾也。

那為什麼會死有遺憾呢？有太多原因了：兒女還沒長大、事業還不能告個段落、重要的事未交代、包括不能長命百歲，也都死有遺憾。所以每個人都辛苦的、掙扎著要活下去。

還有很多人拼命想延壽，並非理性的想法，而是求生的慣性使然。甚至當你已不想再活下去時，習氣的反應依舊是求生存的慣性。譬如差一點發生車禍了，回神第一個念頭是：「還好沒怎樣」？還是：「遺憾未把我撞死」呢？一般人都會確幸又撿到一條命，因為這是求生的慣性使然。

於是結合 c 與 d，若所作皆辦，即死無遺憾。反之，若所作未辦，即死有遺憾。

當然「所作已辦」並非指證阿羅漢果，因為對許多人而言，是根本做不到的。許多人的標準很低，兒女長大了就覺得心事已了了。但是學佛人的標準不能這麼低！

二、然而為人不知自己何時會死，故對所要辦事，就無法精準地安排，何時當所作已辦。

或問：是否去算命，看自己壽命如何？

答言：基本上我是不相信算命的說法，因為算命是算生辰八字，生辰八字是你上輩子的業；而這輩子從生下來到現在，業應已有很大的變化。尤其學佛修行的人，業的變化更大，當算不準。所以我一向的說法是：如果被算準了，你就是沒出息的。因為你的業和動物一樣，在本能的反應內，以變化值不高，所以能被算準。

或問：師公東初老人，不是被算準了嗎？

答云：他不是被算準了，而是把自己給框死的；因為接受了宿命，用自我催眠的方式，把自己框死了。

很多人既算命也都相信了，但是不是就會對自己的事做個精準的安排呢？大部分都未必，而是拖拖拉拉的，故到死都不會瞑目的。

或問：難道也得生個重病，再讓醫生為你斷言「命剩多少時間」嗎？

答云：a. 如果沒有重病，就不能規劃嗎？b. 待生了重病，再作規劃可能為時已晚。

三、所以就我的思考方式，寧可自己先預估個死期：在此之前，要將大事料理完畢。

然而如何預估個死期呢？見仁見智，眾說紛紜。

以我的思考方式，寧可保守一點：

a. 諸行無常，誰敢確認自己一定能活到八十、九十、一百呢？

不要想：現代人的平均壽命能活到八十多歲，我應該能活到九十吧！所以就將計劃安排到九十歲；如此一來，到了七、八十歲時，壓力還很大哩！其實，沒有人能擔保你一定能活到八十歲、九十歲，甚至擔保你能活到七十歲。

b. 早了，早輕鬆。

若預估的時間越長，活著的時候壓力也就越大。故我寧可預估早一點，因為早一點把大事辦完，就會早輕鬆。

若是先預估四十歲、五十歲，沒有死再做第二、第三期，那也是很麻煩的；所以我初步的規劃是——「六十歲，完結篇」。

問：哎，你不是六十出頭了嗎？

答：所以我當死無遺憾也。至少就講經說法而言，能說的、想說的，都講得差不多了。

記得，剛出家時，即率性地規劃：二十歲學佛、三十歲出家、四十歲弘法、五十歲建道場、收徒弟、六十歲大事已畢。

我二十歲（即大三時），在台大晨曦社開始學佛；幾年之內就把中觀的思想確認了，故有出家的想法。然怕出家會對家人造成很大的衝擊，所以我把時間延後一點，希望等我祖母往生之後再出家，結果她活到九十幾歲。我想不能再等了，所以就在三十歲時出家，而祖母於我出家後，不到兩年就往生了。

出家之後，很快就去國姓住山了。那時想：於三十歲出家，到四十歲開始弘法，五十歲建道場、收徒弟，六十歲大事已畢。

結果還未四十，即開始講經弘法。其實，我還在台大晨曦社時，就已帶著小組研討佛法。但正式開講是從國姓住山結束，那時大約三十五歲，即初講《阿含經》。

但不到五十，即確認不建道場、不收徒弟。因為我覺得純粹講經的法師，就不要有經濟的負擔、有人事的負擔。否則，說起話來就不能理直氣壯。我今天講話可很率性，因不怕得罪別人，也不怕別人來拆我的廟，因為我根本無廟可拆。

其次，在這數位化的時代，軟體的效能比硬體強太多了，既更便宜、又更精準。例如雪映網站以前有統計時，約有二十幾萬的點數。事實上，一個人可能上去幾百次，但至少有一兩千人是經常進出的。一兩千人經常進出的道場，算是很大的道場，要很多人去維護。但對一個會用電腦的人而言，只維修網站，倒是很輕鬆的事。因此這個時代要用軟體弘法，不要用硬體，硬體既貴，又有局限。

至於為何不收徒弟呢？在新竹講經時有人問：「法師，你收不收徒弟？」我說：「你們課也聽了、書也看了，還要怎麼樣呢？」所以還要收什麼徒弟呢？大家要的只是「名份」而已！

但我覺得，不要有名份，反而有更大的彈性。如果有了名份，就會用此名份互相要求，不論是師徒或夫妻都一樣，因此也決定不收徒弟。

但計劃在六十歲之前，將大事已畢的想法並未改變。對我而言，最重要的是中觀的思想，因為有中觀的思想，才能接引我出家；一般感性的方法，是不可能度我出家的。因此，在最後我需要將中觀的思想，再做一番省思與表白，所以到了快六十歲時，即在三義開講《中觀》。於開場白有曰：

「最後我的講經說法，到目前為止，自己覺得能說的、想說的、該說的，都已說得差不多了，所以我很快就會畫下休止符的。但在最後的說法裡，仍願以講《中觀》作為最後的省思與回顧。所以，這次的講經說法對很多人而言，乃會感嘆「夕陽無限好，只是近黃昏」因為這次說完之後，我大概不會再作開示或講經了。」

其實，言下之意：我已所作已辦，不再操勞矣！然六十歲後，竟還猶存。（其實，這段時期常覺得有類似「二尖瓣脫垂」的症狀，常感呼吸困難，嚴重的心律不整，暈眩等；目前乃慢慢轉正常了。）

也許是因自我催眠的力道不夠，所以死不了。只死一半而已，又活過來了。但是身體云何慢慢轉正常了？我覺得是禪坐的關係。因此不用告訴我說有什麼祕方，那對我是沒有用的。

於是因為不死，又在台南分院講了《寶積經》及在禪源明墅講《法華經》等。《法華經》還未講完，預計在今年上半年可以講完。然雖又講了《寶積經》及《法華經》等，對我而言，只算是「錦上添花」吧！因對整個思想架構，沒有明確地幫助。

因為我主要的思想架構，在《中觀》思想和《楞嚴經》：一個是見法性，一個是悟心性。法性方面主要是《中觀》，我在《中觀》方面已出了兩本書：《中觀論頌直了》和《中觀勝義諦》。心性方面主要是《楞嚴經》，已經出版了《楞嚴新粹》和《楞嚴貫心》。故我主要的思想：乃從法性、法相，到心性、心相。

故雖再講《寶積經》及《法華經》，對這架構卻沒有很大的幫助，只是把「性」「相」講得更細膩些。反倒是這次講「三養」，雖在架構之外，但對許多人卻更現實、更有用。

或問：講完《法華經》後，會再講經嗎？

答云：大概會吧，因為我既不想急急就死，也不可閒閒等死。

因閒閒等死既會浪費社會的資源，也會耗損個人的福報。我也還未到急急就死的地步，所以活著多少得講一些；不過對我而言，講經已不是那麼重要，充其量只是「含飴弄孫」或「陪公子唸書」而已！我覺得對各位而言，現在最重要的是「陪公子打坐」，這比唸書還重要。總之，講經不會增加我負擔的。

所以預估死期，寧可保守一點。於是，若到時未死，乃可作第二度的規劃：時間不要太長、負擔不要太重。

不要像我師父一樣，法鼓山還沒蓋好就又宣告要建法鼓大學，那個負擔太重了。我的意思是：要把重要的事先做完，剩下的時間，可以增設，但不要使負擔變重。

若到時仍未死，乃可作第三度的規劃等。但如果還得作第三度的規劃，那未免太不精準了。

或問：如果未到規劃的死期，即被迫去面對它、接受它呢？

答云：比如本規劃到六十歲，但不到五十歲就要面對死亡了。我只能說總比全未規劃者會好一些；尤其當把重要的事先了，庶可減少臨終的遺憾。

有個人得了肝癌，醫生用盡各種方法，宣告無效。最後被趕出醫院，他來找我，我只對他說：「在你有生之年，把你覺得最重要的事、最有遺憾的事情，馬上辦！不要把剩下的時間，全用在養病上；因為養到最後，你還是會死的。」結果不到半年，他就走了；但如果遵照我的指示，相信已減少許多無謂的遺憾。

對理性的人而言，與死亡對抗是沒有用的。甚至什麼時候死也不重要，而是死的時候有沒有罣礙，這才是問題。許多人雖學佛，看的還是身體：身體的存在、身體的苦樂。但身體再怎麼苦，死了也就了矣；但心理的罣礙，卻可從今生到來世。

所以去年《中觀勝義諦》出版時，有人調侃我：可死無遺憾了吧？

其實，早就死無遺憾了。但並非出了《中觀勝義諦》就得急急就死，所以答云：於自在中求圓滿也。就算死無遺憾，但是既活著就要隨順因緣，繼續做向上的努力及幫助別人等。

這比「預知時至，身無疾病」重要。因為身無疾病，不等於「死無遺憾」。因為大家都只看到身體的問題，所以才寄望「預知時至，身無疾病」。事實上，死無遺憾比身無疾病還重要，因為「死有遺憾」可以延伸到下一世。

有的人雖然沒有生病，半夜不知為何就走了，難道他就沒有遺憾嗎？可能有很大的遺憾。為一般人的視野都非常窄，只看到身體的部分，故覺得身體沒有受苦就是好死。但是可能死後，才在頓腳：該處理的事，都未處理好，想爬回來也不可能了。因此，「死無遺憾」比「身無疾病」重要太多了。

還有預知時至，也不等於「所作已辦」。許多重病或壽終正寢者，可能在死亡前兩三天就心裡有數了，但就算前幾天知道，也只能接受它，很難做周詳的準備。雖一般人都把預知時至看得很重要，但他究竟是前三年、前三個月、還是前三天，才預知的呢？

《六祖壇經》上所寫，六祖惠能大師大概在一年多之前就知道他會圓寂，所以就催促作塔。一年之前能預知時至，功夫算是很不錯了，有的只幾個月前預知的，很少有超過三年以上者。如果只有一個禮拜呢？很多事情都來不及成辦。因此預知時至，不等於所作已辦。於是辦不了者，乃仍有遺憾也。

然而就算一年前就能「預知時至」，會比前二十年、前三十年就作規劃來得豁達和充裕嗎？不會的。因為預知時至是被動的，而預先規劃是主動的，因是主動的，故比較精準和豁達。

四、還有很多人都以為大修行人，才能「預知時至」，其實不然，還有兩種人可以「預知時至」：

a. 壽終正寢：電力將用完時，系統會提出警告。

我認為生命會結束，乃有兩個原因：一是因為生病，一是因為電力用完了。譬如電腦不能開機，也為兩種狀況：一是因硬體壞掉了，如主機板、硬碟等重要零件壞掉了，它就不能開機；一是因電力用完了。硬體壞掉，即比喻生病死亡，而電力用完了即比喻壽終。

人生下來時，就帶有本身的電力，且這電力是不可能再充電的，故只能慢慢消耗，耗到最後沒電了就無疾而終。云何許多禪修者命都很長？雖然禪修不

能充電，但是其平常的耗電量，就少多了。當煩惱很重、憂思過度，基本上都很耗電。因為禪修者心氣內攝，就比較省電，因此能活得久。

於是如筆電、手機等，在電力快耗盡前系統就會提出警告，叫我們趕快充電或存檔等，有明確的警告。當人的電力快用完時，他心理也會意識到，但不會像電腦這麼明顯。因此他會在身心作一些調整，也會把重要的事先處理好，甚至去想去的去的地方，看想看的人。

在我出家之後，我父親只是傳統式的拜拜，而不學佛。在他生重病之前，有一天我回去看他，發現他正在看佛教節目。於是我覺得有點納悶：他是從來不學佛的，為何現在突然看佛教的節目呢？結果不到幾個月，就聽說他得了肺腺癌，沒多久就往生了。

為何他會突然想看佛教的節目呢？他應該已預感：很快就會面臨生死的關卡。但預感不是那麼明確，不會像電腦一般精準；故有些人會對這種感覺，作一些應對。也有人會否認這種感覺：是妄想吧，還早得很！若一味否定，就會錯過準備的時機。

故我父親雖是肺腺癌過世的，但我認為：他有可能是壽終正寢的。為什麼呢？聽說肺腺癌到最後，會非常痛苦；但我看他不似有什麼痛苦。因此，我覺得：他是壽終了，才生病；而不是因為生病了，才壽終的。

故壽終正寢者，系統都會提出警告。但因為不是那麼確定，所以有些人就接收不到，或不把它當作一回事。

b. 生重病者：醫師會告訴家屬，其距死期有多久？

是三個月或多久，這應該是蠻精準的。但是醫生或家屬多不會告訴當事人，甚至會安慰病人沒事。其實，更當告知病者，才是對他慈悲。要讓他知道實際的情況，他才能做最好的心理準備，及該交代的事趕快交代。如果一味地安慰病人沒事，到時措手不及要怪誰呢？

有個居士說：她外婆生病時，直抱怨醫生沒有給她用好的藥，抱怨家屬沒有好好照顧她。她在旁邊聽得心裡很難過，有一天她覺得應該「打開天窗說亮話了」，於是對外婆說：她生的是什麼病。外婆聽了之後，就不再抱怨了，因為她知道生這種病一定得走的，結果聽完三天就往生了。

後來她問我：這樣做對不對？我說應該的，至少讓她死得沒有抱怨。如果她一再抱怨，一直拖著，不僅身體會更痛苦且心裡的怨也會更深。因此對她講白了，才是對她真正的慈悲。

我覺得醫生和家屬都要誠實的告訴病人：他還剩下多少時間？當然剩下多少時間，也不會這麼精準。有的醫生告訴他只剩下半年，結果他還活了很多年，甚至一、二十年的也有。但讓他早一點做心理準備，還是比較慈悲的。

故生重病者，其實是可以預知時至的。但是一般人都不把這當「預知時至」，何以故？因為一般人對病、對死，都抱著敵視、抗拒的心態；所以不會將重病當作「往生」的善因緣，當作「預知時至」的善因緣。如果念頭一轉，這一生後還有來生，它能幫你早一點了卻今生，早些為來生作規劃，這不是更好嗎？

有個居士得癌症了，要開始治療時，我對他說：「治療到不能治療時，就把它當作是往生的善因緣吧！」他問：「什麼意思呢？」「因為這病，幫助你早點往生淨土！故稱為往生的善因緣也。」

所以我的看法都和別人不一樣，有人說你要經常檢查身體。但檢查到最後，就能不死嗎？像我父親這樣，究竟是福？還是禍呢？因檢查到確認時，為癌細胞已經擴散了，已無可救藥；因此也不用做積極的治療，就讓他平順地走了。相反的，如果很早就知道了，並做了很多的治療。這有時候，乃只是增加當事人的痛苦，及對眷屬的折磨。不過這些，都還是見仁見智的。

以上第一單元的重點在：生涯規劃、安排死期；故能所作已辦，死無遺憾。這是對什麼人講的？是對大部分活著的人、頭腦還清醒的人而言。對於死，其實是要積極地去面對它、規劃它，而非頑固地抗拒，或消極地等死而已！

2. 加速出離

一、就是希望早點離開，這一部分佛教界更少人講。這主要是針對三種人說的：

a. 有作規畫的

有些人像我說的，已經做了規劃。然第一次到期沒走，第二次的規劃差不多到期了，難道得再做第三次、第四次的規劃嗎？如不想再作第三度的規劃者，即得求加速出離也。

b. 活得不耐煩的

其實，有規劃者在人間乃是少數。有些人雖什麼也沒規劃，卻也覺得活得不耐煩，而希望早一點離開。

c. 病已無可救藥者

既已無可救藥，而且只是躺在床上等死；則賴活不如早死，何以故？唯繼續浪費社會的資源與耗損個人的福報。

如果已經確認無藥可救，第一件事就是要讓當事人知道，以便把該交代的事，早交代清楚，交代後再來就是「加速出離」。

以前中國人都說早死不如賴活，而我的看法卻是賴活不如早死。因為如像很多植物人，其活著有什麼意思呢？雖跟死了沒兩樣，但家屬仍得陪著受罪。這只有浪費社會的資源，耗損個人的福報，所以不如早點走。

然而雖不想苟活，也不能自殺，因為目前的社會還是不容許自殺的。然而也不能拔管，拔管是對重症者而言。重症病人有時候自己根本沒有能力去拔管，且醫生、家屬都不願意幫你拔時，你怎麼辦？

這時，如果你的意識還清楚，就能用「修觀」的方式加速出離。修觀修得好，比正式通過「安樂死」單純多了。因為安樂死既要法律通過，也要醫生、家屬都認同，如果一個環節沒過就行不通。但你現在都不用管，自己修、自己觀，根本不需要別人答應、幫助，就可以讓自己早點走。

我相信過一段時間後，會有「緩死藥」的出現——即如果你希望在兩個月後死掉的話，就會有兩個月的藥劑讓你每天吃，吃到兩個月後就一定死亡，死後就沒有人會說你是自殺死的。如果吃了一個月，卻後悔了，也還有解藥。我相信這種藥一定有的，只是現在不能合法上市而已！但這都是其次，下面主要是說明：云何用「修觀」的方式，來加速死亡？

二、在說修觀法門前，得先說到「活著時」與「臨終時」脈相的差異

一般人活著時，因心有所求，而且都是向外求，故脈相都外浮。待「臨終」時，脈才轉內攝；照密宗的講法，死亡時氣會內攝至中脈。中脈在哪裡？其實不用知道，因為它就是會內攝到中脈。其實，人活著時，脈相也有內攝時：

a. 睡覺時，內攝入腑臟

這是中醫《黃帝內經》上講的，我們白天氣多在陽部——就是手腳、頭腦。因為白天要覺知、思考，眼睛要看、耳朵要聽、手腳在忙碌，所以氣多在陽部。

到晚上時，氣才慢慢收攝到五臟六腑。所以到了晚上，氣將下沉時，眼皮就會下垂而愛睏啦！

氣要內攝，我們才睡得著。反之，若憂思過度，晚上還在胡思亂想，以氣沒辦法內攝，他就睡不著，或者就睡不好。

有些人打坐，坐到氣上了頭部，但還沒下沉，如就躺下去睡覺，保證睡不好。怎麼辦？爬起來再坐！坐到它下沉了，便躺下去就睡著了！

這是講睡覺時，至於白天，氣即上升而把眼皮頂開了，於是人就清醒過來。所以人一天一夜，就有內攝與外延的循環。但如只內攝到臟腑，其實還不夠深。

b. 禪修時，內攝至奇經八脈

有些禪修者禪坐時，氣可內攝到比較深的脈，如奇經八脈等，如能內攝到奇經八脈，就會有打通小周天、大周天的經驗。

問：禪修者，能內攝至中脈嗎？

答：這當然是看功夫啦！這是密宗講的，中脈有兩種：一種是有形的中脈，一種是無形的中脈。無形的中脈跟心法是對應的，有形的中脈跟身相是對應的。故證得空性跟內攝至無形的中脈，是同證量也。

故見性者，才能於生前即內攝至中脈，而且是無形的中脈。否則，一般人再怎麼練，都只能攝到有形的中脈而已。

若氣以內攝到中脈，且頂門（瑜伽稱為梵穴，中醫是講百會穴）又已開通者，神識即可從這直接出頂，故可用意識控制自己的生死——就是想走就走，不走者就可以不走。

我們看原始佛教的阿羅漢，即可生死自主，去來自在。如中國禪宗，也多有坐脫立亡者，所以可想走就走。也有另種說法：如能把氣保住，就可以延生。但公案看到目前，乃只有想走就走者，而無可不走的。

所以我說，人死不是因為氣不能保任的關係，而是因為電力用完了。以電力必越用越少，少到最後就走了。

三、臨終者，雖不曾修定，但那種狀態卻似入深定，其也有證得「空性」的機會。

臨終時因為氣是內攝，禪坐時也是內攝，所以二者正相應。尤其在氣內攝入中脈時，就等於外面的全都放下了！故既放下才能內攝，也內攝就能放下，這兩個其實是相輔相成的。故既修定時，得萬緣放下才能修定；也臨命終時，得萬緣放下，不然或死不了，或死得辛苦、難看。

「萬緣放下」乃與空、無我相應。但是大部分人都會錯過，因為那種狀態，對很多人來講只是感覺很輕鬆，身心完全沒有負擔，這只是「覺受」，而非「見性」。感覺很輕鬆跟證得空性，其實是不一樣的。要能理會「空跟無我」的道理，才稱為「見性」。如只是覺受，則那時間過了，覺受也就消失了。如果是見到永恆性、普遍性的道理，則在什麼地方都可以繼續保任。

一般人因知見有問題，所以大部分都會錯過見性的機會。尤其那段時間很短，以密宗的講法，不會超過八個小時。從氣內攝到中脈、到頂門，乃不會超過八個小時。

從內攝到中脈並上升到頂門，如頂門已開，就可以往生佛國淨土，這是密宗的講法。如果頂門未開，業識就從左右脈下來，則一生的業識就會現行，就好像非常快速的倒帶，把這一生的歷程，非常快速地看過一次，所以那時候心識會非常的混亂。故待業識現行，即夢魂顛倒矣！這時候，你便作不了主了！必隨業而流轉六道。

總之，在臨終時氣是內攝的。所以於內攝的過程中，云何能加速出離呢？就是要練習內攝、修觀的方式，以加速出離。

四、云何修觀，氣才能內攝：

a. 非調脈：脈相非常複雜，緩不濟急。

那要怎麼修呢？不是調脈，有的人調了一輩子，脈都還沒調好；待臨終時再調，哪來得及？因為我們的脈相，互相牽連，非常複雜。像網一樣有經、有緯。除中醫講的十二正經外，不只還有奇經，也還有很多橫脈。脈不只是平面

的，而是立體的。比較淺的是皮膚、肌肉的脈，再深一點，就是筋、骨、髓、精，反正有很多不同的層次。如果要用調脈的方法，可能調了一輩子，都還沒調好，怎可能在臨終時即調清楚呢？

b. 非置心一處：置心一處者，心仍有所求也。

雖用專注、修定的方式，氣也能內攝到一定的程度。但置心一處者，乃還有一處。或說我置心中脈，其實一般人只要還有分別，就不可能是「正中」。落入相法，一定是偏一邊的，云何入中？尤其想「置心一處」，心還是有所求也！

雖很多人都說：臨終時，當專注在持名念佛上。但以此置心一處的方法，對內攝中脈而言，實不夠利落。尤其很多人在打坐時，雖想置心一處，而練到現在也還沒有置心一處啊！所以要置心一處，也不是那麼容易的！

c. 不斷地剝捨：要訣「有念即妄，覺妄即離」。

以我的經驗最直接的修觀是用「剝捨法」。如過去常講「剝芭蕉」的比喻，就是不斷地剝——看到一層就剝一層，越剝越少，即不斷地往內攝；剝到最後，就直往中心趨近！

那怎麼剝呢？不要管身體，要訣就是「有念即妄、覺妄即離」。「有念即妄」者，就是不管什麼念頭，乃都是妄念，這是知見。你不要想這個念頭多好！我在念佛、念法、念僧，都不是；既起的念頭，即都是妄念。「覺妄即離」者，當覺察到有念起時，即要返照；既發覺自己起了念頭，就要趕快把它捨掉，所以「覺妄即離」才是下功夫的地方。

這既不在身體下功夫，也不專心在一個對象上，而是不斷地返觀我們的心識，如起了念頭，那就是妄念，是妄念就應該捨離。每個妄念都像芭蕉一樣，一層又一層，你越剝就越細，越剝就越趨向中也。不要想無常、苦、空、無我，這能見性嗎？這也只是「文字相」、「意識相」，故當捨也。

我再三強調：真正的修行是「減法」而非「加法」。減法其實就是剝捨法，所以它像掃把一樣，「有念即妄」所有的都是垃圾！就得把它掃出去。這更像「慧劍斬群魔」！所有出現的都是「群魔」、都是「情絲」，所以看到的，就全斬！這樣不斷地砍、砍、砍.....砍到最後，就沒什麼可以砍了。

有人說：你這種說法跟平常講的不一樣，平常說什麼是「正念」？與正法相應的，才是正念。與正法不相應，才是妄念。而現在的「有念即妄」，卻一切「趕盡殺絕」。因為還活著，所以才有跟正法不相應的問題。現在是叫你早點去死，所以哪管那麼多。這就像中國禪宗講的「佛來佛斬、魔來魔斬」。全部斬盡了，即已出離也。

這個方法可以在理念上配合著「無我觀」跟「離相觀」。

d. 「無我觀」

乃一般人不管起的是什麼念頭，基本上都是以「我」為前提的。於是只要察覺到是跟「我」相應的，就應該立即擦掉、刪除。從不斷地捨離，而能與無我相應。故「無我」是理念，方法乃「覺妄即離」爾！一直捨、一直捨，捨到全與無我相應。

e. 「離相觀」

不管起什麼念頭，基本上都是「相法」。你不要想：我現在念的是空性。空性也是言語相、文字相、思議相。既都是相，得把相全部掃盡。故最後的結果，乃都一樣；從不斷地剝捨，捨到無可捨時，即證得「空性」。

有人又問：證得空性是什麼感覺？如果是感覺的話，那就不是空性了。乃像《楞嚴經》講的「歇即菩提」，完全放下，超然自在。那「完全放下」又是什麼境界呢？我只能講「客觀化」。至於「客觀化」又是什麼呢？再問下去，就沒完沒了，唯自己去證吧！

事實上我也可以講，你能客觀化時，可能已經出竅了！因神識已經出竅，所以可以把自己客觀化。但是一般人出竅後，雖可以把自己的身體客觀化，卻很難把心識也客觀化，故心識還是跟妄想攪在一起。但證得空性者，即可以把自己的身心完全客觀化。

如果覺得「無我觀」或「離相觀」太抽象，那就直接「觀死」吧！

f. 「觀死」

就直接跟自己講：我已經死了！死了怎麼辦？死了什麼也不能辦！於是，所有的妄想也都不能打了！所以「觀死」也是一把非常毒辣、鋒利的劍，砍到

最後就全乾淨了！故對未學佛者，講「無我觀」或「離相觀」太費事了，不如直接「觀死」！

有人想：我快死了！其實，快死跟觀死完全不一樣，快死是還沒死，觀死是已經死了。

故「觀死」不是求死，有的人活得不耐煩，就求菩薩：讓我早點走吧！以「求死」還是有所求，故死不了。甚至有所求，就有「求不得」的苦，對不對？而如果直接觀死，就沒有任何問題了。

所以更不能求佛菩薩來接引，否則你東等西等，他若不來你即死不了。於是又要怪佛菩薩、又要埋怨佛菩薩：為什麼不來接引我呢？這都是一般眾生的習性，即求生是求，求死也是求。必完全無所求，才能把所有的妄想全部截斷，而自趨向中脈。

所以真正的觀法，是把所有的念頭全部掃盡。如果已有修定基礎者，可很快得力。因為能對自己念頭的起落，看得非常清楚，看到就馬上截斷——如果修定的功夫不好，妄想打一堆，還是跟著轉，想斷還斷不了。

以此不斷地捨，那我們的氣(其實你也不用去管氣脈之類)，就會不斷地往內攝，以至入中脈。

五、觀到最後，將如何？

沒有怎麼樣，就早點去死而已。加速出離，剛才講是針對兩種人講的：一是病已無可救藥者，如果觀得好，不只可以走得快一點，並且可以減少肉體的痛苦！二是針對活著不耐煩者，若修得好，相信會折壽。不用去跳淡水河就可以折壽，不會馬上死卻可以讓他壽命短一點。

因在死亡跟修觀時，氣都是內攝的，故有相乘的效果。相乘者，不只能加速死亡，且在壽終的過程裡，可減少肉體的折磨。

一般人肉體為什麼會受折磨呢？因為一般人對死亡，基本上都是敵視、抗拒的。而這敵視、抗拒，乃源於生生世世的慣性——你不用思考，就會有這樣的反應。於是當面臨死亡時，他還是習慣性的抗拒，拼命想去抓個什麼，這一正一負就產生矛盾，抓得越緊，拖延的時間就越長，身體就越受折磨、痛苦。

所以要用修觀的方式，去扭轉抗拒的慣性。扭轉後，才能減少肉體所受的折磨。甚至相乘之後，如順風揚帆、勢如破竹般地迅速。

問曰：因為四大分解，所以會有「烏龜脫殼」之苦？

答云：四大分解並不是同時進行的，且大部分是在業識離體後才進行的！

故在我師父圓寂之後，就講過一個題目，大家應該還印象深刻！不會是「烏龜脫殼」之苦，而當是「金蟬脫殼」之樂。為何會有「烏龜脫殼」之苦呢？我的看法是因為「抗拒」，不是因為四大分解。

故很多講法都是錯的，如常跟病人講：你要勇敢、你要努力。如果他已經醫藥無效了，這其實是增加他的痛苦！因為你在鼓勵他對抗，而非勸他隨緣順受。

故痛苦乃因為敵視、抗拒。你仔細想想：四大分解，並不是同時進行的。一般來講，四大是哪一個先不起作用呢？不是地、水、火、風，而是倒過來，風大先不起作用。

因為人死時，最明顯的反應是沒有呼吸。故呼吸不來，即風大不起作用。其次，體溫慢慢下降、散失，即火大不起作用。然後，才是身體慢慢變色，變色者是水大不起作用。但水大開始變時，其神識乃早已離開身體了。所以水大、地大再怎麼分解，都跟神識沒關係。因此非「四大分解」故，會有「烏龜脫殼」般地痛苦。

有些論典說：人死時，如果他的體溫是腿部先冷，頭部最後冷，這乃表示其神識是從頭部出竅的，其可能往生天道。反之，頭部先冷，胸腹次冷、腿最後冷，這個人就慘了！將下墮三惡道。如果頭部冷、腳也冷，胸口最後冷，可能往生人道。這乃把身體的部位配合著六道，有沒有這麼精準？我也沒有把握，因為都是聽來的。

但於此，乃可確認：當身體全冷時，業識即已離體。有的人，聽說於氣絕好幾天後，身體還溫溫的。這到底是好現象？還是壞現象呢？身體還溫溫的，乃表示他的神識還沒離開，故如看到親人來，可能還會有掉淚等情緒反應。

所以不要用思維方式，去推算會有「烏龜脫殼」之苦。如果用上述的觀點去看，應該沒有的！而且根據很多死亡再回陽者的報告，都很快地像煙一般，

就飄出去了，好像也不用到八個小時。所以非四大分解，就必會有「烏龜脫殼」之苦！

然我也不否認：可能會有烏龜脫殼之苦。云何會有？因為一般人都會抗拒死亡。有的因為貪生怕死的習性，所以總是抗拒。有的是不知道死後，會到哪裡去？所以不敢死。於是，越抗拒，身體所受的折磨就越大。

如果我們倒過來，用修觀的方式來加速內攝中脈；於是因為不抗拒，肉體就不會受到折磨。甚至順著內攝的趨勢去修觀，便有相乘的效果。於是就有順風揚帆、勢如破竹，如「金蟬脫殼」之樂。

因一般人對病、對死都存有敵視、抗拒的心態，所以不會把它當成往生的善因緣。但如能將病、將死，當作往生的善因緣而接受它、親近它，則會有「金蟬脫殼」之樂。

六、何以謂「往生的善因緣」？

如能確認將往生天道或佛國淨土，你去不去呢？當然趕快去啊！故這不是善因緣嗎？反之，若放不下，就非善因緣！

因為一般人都秉「一生一世」的觀念，所以都敵視、抗拒死亡。但佛教是三世的觀念，故比較重要的，不是你什麼時候會死？而是將來會往生何道？這才是當關心的主題。

因為死亡，在無限的時空裡，乃只是一剎那而已！至於往生何道？才是整輩子的問題。萬一下地獄的話，就了無出期了。如果往生到無佛法的邊地，那什麼時候才有機會學佛，也遙不可期了！

很多人怕死，因為不知道死後會到哪裡去？佛教的講法很清楚：沒有解脫，就脫不了「六道輪迴」啦！故你會到哪裡去？看你生前所造的，是善業，還是惡業！怕下三惡道，就多修善！多修福慧！不用等死到臨頭，再去擔心會到哪裡去？真正聰明者要在「因」中去努力，而非成「果」後才去計較。

所以真學佛者，不會抗拒死亡，但得預作準備！最重要的就是要修福慧。有善業者，根本就不需要擔心死亡的問題，因為一定會往生善道的。如果修的是淨業，那更保證定往生佛國淨土。故死亡對你，有什麼可恐懼的呢？

於是就醫生已宣布醫藥無效的病人而言，如果神識還清楚，即把該處理的事早點處理完，然後修觀以加速出離。這既讓肉體較不辛苦，也不要讓家屬連累，更不會浪費社會資源及減損個人福報。

七、雖非以上兩種人，可經常練習這種觀門嗎？

其實，若沒有那種功夫，隨便你怎麼練都沒關係啦！但真有功夫者，我倒奉勸：偶而練習就好，不可經常練習。因為一者，如練不好，既死不了，又活著無奈，真是苦上加苦。因這種趕盡殺絕的觀法，以中觀來看是偏無的那一邊，而世俗人乃偏有的這一邊。所以人活著而偏無，就會活的很無奈。

二者，如練得好，開了頂門可能會折壽。因於密教云：「破瓦法」主要是為開頂門的，但生前不能修——除非另修「延壽法」，否則會折壽，但這我不是很確認。有人說：就算會「折壽」，也無所謂。但若所作未辦，當會有些遺憾。

所以我認為：我不可能長壽。雖然我的家族是長壽的，我祖母活到九十幾歲，爸爸也活到八十幾。但我不會活這麼久，因為沒意願。尤其前於生涯規劃，第一度是六十歲，第二度會是幾歲呢？八十歲嗎？太長了吧！七十或六十五歲嗎？總之，不會太久的。尤其在調脈的過程裡，又有類似「破瓦法」的體驗，所以應不會活得太久。

因為「長壽不是福，能精準地劃下休止符，這才是真功夫。」何謂精準？就是能在今生跟來世間，做個最好的銜接。如果這一生活得太久，可能對來世不利。為什麼呢？把福報都耗盡了！待下輩子再白手起家，就很辛苦了。故留點福報，給下輩子用吧！

尤其人越老頭腦越不清楚，待頭腦差不多失智了再往生，對下輩子也是不利的。故趁頭腦還清楚時，早點往生，我覺得才是比較好的。

故「養死」既不求長壽，也不求短命，而是希望在今生跟來世間做最好的銜接，即得到最大的CP值。生命是最有效用的，不只這一生，也包括來世。

以上第二單元的重點，在以「修觀」加速命終。主要是希望作到兩點：

第一、能折壽，尤其是對已病到無可醫治的人，希望他不要拖得太久。把該交代的事交代好，就可以加速出離。不然會對他個人、他家屬及整個社會，造成很大的負擔。

第二、在命終的過程中，可以減少肉體的折磨。有人用這樣的觀法，非常平順地走了，醫生認為必須吃止痛藥或打嗎啡的，最後竟都免了。所以透過這些案例，我更確認：如果不抗拒，便可以走得很平順。

不抗拒，光靠理性的思惟是不夠的。因為我們從來都是在求生的意志下過活，所以慣性的力量非常強。一定要用修觀的方式不斷剝捨，到最後才能把這方向倒過來——從外延而變成內攝。如能內攝，就可以減少肉體的折磨。

最後，修觀者也不用等「安樂死」立法通過，自己修就自己早走了！

3. 臨終助觀

目前的佛教界因受淨土宗的影響，普遍認為臨命終時當提起佛號，才能正念往生。但是很多人在臨命終時，已在彌留狀態；甚至如意外死亡，哪還能提起佛號。故把希望只寄託在提起佛號，反而讓很多人更沒信心。

其次，就算臨終時，意識還很清楚，可以提起佛號，置心一處。但前已說過：「置心一處」的念佛，還不如修「無我觀」、「離相觀」來得直接、利落。

因念佛頂多算是修定，故求能「置心一處」。但一者，要置心一處，也不是那麼容易。二者，它還有一處，故沒辦法完全內攝。尤其若一方面提起佛號，一方面求生淨土。這對內攝中脈，究竟是正面的加速？還是負面的干擾？對究竟而言，其實是負面的干擾，因為心還是有所求的。

聽說有位居士的老人家平常都是念佛的，所以在臨命終時意識還很清楚，這居士就一直提醒她：你要念佛、要念佛。旁邊的人看了都覺得：這到底是在幫助她，還是干擾她呢？如果已經開始內攝了，即會對外界慢慢失去知覺，所以當不要再去煩她了。這種情況就好像對一個修定者，一直催他說：你要數息，你要數息啊！他覺得煩不煩呢？

以很多人都認定「提起佛號」才是對的，其實讓他平順地攝入中脈，以證得「空性」，才是更重要的！不過念佛對一般人而言，還是有正面的幫助。何

以故？一般人都是畏死、抗死，故臨終常在拉鋸戰中：身體要死了，心理卻不讓它死，所以身心會受到很大的折磨，而有「烏龜脫殼」之苦！

現以佛號及求生淨土的願力來安撫其心，至少比拉鋸戰好！對他們來講，能否往生淨土雖未可知，但至少有個方向。以此心會比較安定，也可以減少畏死、抗死的阻力，故能走得較平順一點。有很多人走時，身心非常安詳，甚至有瑞相。

故對未學佛者，或修淨土的人是有正面的幫助，這我不能否認。但因為還得提起佛號及求生淨土，故還是「有相、有求」，而不如「無我觀」、「離相觀」來得直接、利落。

所以我要說「念佛不如修觀」，很多標榜為「禪宗」的道場，到臨終還是教人念佛。你有聽過教人修觀的嗎？沒有！所以這是末法時代。因為智慧法門一定是修觀的，不管是無我觀、還是離相觀，以觀才能跟智慧相應。

前我已說過「臨終時如何修觀？」這是對禪修者講的。再來的是「助念不如助觀」，現在大家都幫忙助念，有聽說助觀的嗎？沒有！禪源明墅將來也要成立助觀團。

其實，就算是佛教徒、淨土宗，對於「助念」，也有很多錯誤的看法：

因為「助念」，乃是陪你念，而非代你念。就如禪坐共修，為什麼要共修呢？因為自己一個人耐不久，所以要很多人陪坐。於是因共修故，自己才能堅持精進。而非你在旁邊看，我們助你坐。故若自己不坐，誰能代你坐呢？一定要自己想坐，再由別人陪坐，這相乘的力量才會大！

所以助念，得先開示：念佛的原由。讓他提起念佛的意願，要講到他願意念為止。尤其對一個從來不念佛的人，更應該先開示念佛的原由。當然開示也不要講得太長，簡短扼要為宜！

第二、既請當事人念，也請其眷屬跟著念，這才有力量。因為眷屬跟當事人共業很重，因為共業重才成為眷屬。有的臨命終時，眷屬還分兩派：有的要把他拉回來，有的勸他早放下。如眷屬還希望把他留住，就會讓臨終者走不了或走得較辛苦。

所以家屬的意願，實非常重要！家屬要有共識，讓他順順地走就好，而不要強留他。如果那個人已當過世了，還要強留他，反是件殘忍的事。所以眷屬們當有志一同，往同一個方向去觀想，哪個方向呢？希望臨終者，順遂內攝，安詳出離。

故既當事人要念，也眷屬們一起念，然後其他人再一起陪他們念，這才是助念。不可很多人去助念時，既亡者根本不念，家屬也在一邊聊天。助念者唸得唏哩嘩啦的，認為功德無量矣！其實，還早得很啦！

也非人多、聲大、時間長，即愈有功德；而是相應者，才有功德。

「相應」是什麼？乃當事人跟這法門相應才有用，自己要念、眷屬們也跟著念，這才稱為相應。如果他生前就排斥佛教，還找一堆人去助念；他可能更煩了。故如沒意願，那就因不相應而無功德了。

台北的何太太是公認的大護法，卻和念佛法門不相應。故很怕往生時太多人去助念。她問我：怎麼辦？我說：干你屁事呢！別人不念心不安，你就同情他吧，有什麼好緊張的呢？所以不相應者，卻是造成干擾。像我父母往生時，我只希望生前跟他較熟悉的去關心他、祝福他。而非找很多不認識的佛友，來充場面。

下面「得力者為宜」：找很多人去念，不如找一個曾在念佛法門得力者去念，因他就像領頭羊一樣，既自己可以很快攝心，也可以帶著這些人攝心。如果自己生前就不得力，臨終時也沒有一個得力者來助念；故這些人再怎麼拼湊，還是零零落落地無功德。所以不是人多聲大，就一定有功德。

因此，信願法門還跟智慧法門類同，主要是看效果，而非看場面。同理，助觀亦然。助觀，是陪你修觀，而非代你修觀。剛才講的「無我觀」、「離相觀」，如當事人生前就已修這觀法，那只要再提醒他就可以了。提醒後，大家有志一同幫他推，以內攝到中脈。

「助觀」，如果當事人對這很陌生，即要先開示。開示什麼呢？有兩個：

觀法的知見與要訣

第一是「觀法的知見」：人有生就有死，所以目前你要去接受死亡的來臨。其次，生命不是只有一生一世，而是生生世世地輪迴。一般未學佛者，說到這

裡就好了！若學佛者，再強調：於輪迴中，其實是無我的；即在因緣變化裡，本是無我可得的。這能講多少算多少，不要太勉強。

第二「觀法的要訣」：乃前述八個字「有念即妄、覺念即離」。只要一覺察有妄念，就要馬上剝捨。如快刀斬亂麻般地把一切妄想斬盡殺絕。把知見與要訣都講白了後，大家就一起修。既請當事人修，也請其眷屬共修，這才有力量。所以也非人多、坐久，即有功德；而是相應者、得力者為宜。

或問：若當事人已在彌留狀態，可以助觀嗎？

目前我對彌留狀態，有另外的看法。彌留狀態不是昏迷到不醒人事，而是因氣已內攝了，故對外境不能覺知明了。甚至非不能覺知明了，而是不能反應爾。一個人病得很重時，氣就已內攝了，不是死了才開始內攝。

所以彌留狀態，未必是昏迷不省。因此助觀，當能幫助其內攝也。那當如何進行？也是先開示「觀法的知見與要訣」。然後既請當事人修觀，也請其眷屬共觀，這才有力量。

以上的「加速出離」。可在很多養老院或醫院推廣，其不用等通過「安樂死」，就可以自己了斷。只要意識還清楚，這方法還聽得進去，就可以每天、每天去練習。

因很多人就算已活的不耐煩，可是「慣性」的力量，還是畏死、抗死的，所以要用觀法，讓慣性迴向，以加速出離，並減少身體所受的折磨。

4. 正念與常軌

可能也是受淨土宗的影響，故認為臨命終時當意識清楚，才能以正知、正念而求往生淨土。然誰有把握在臨命終時，還能意識清楚呢？

事實上，將往生何處？乃依三者：

- a. 隨業：八識所熏習的業種。
- b. 隨意：第七識的抉擇。
- c. 隨念：第六識現起的念頭。

若依隨業，則我們於八識內，到底含藏了多少雜染種子，連自己都搞不清楚。就像很多人的電腦裡有多少檔案，自己大概都不清楚。所以若依隨業而往生，這不可靠！

若依隨念，則臨終時，是否還能提起正念，誰也沒這把握。因為到時候會怎麼死，真的是不知道！

因此，較可靠、較有把握者，反而是隨意——以第七識而作的抉擇。很多年前我就講：念佛不是用前五識，若用前五識，就如同鸚鵡念佛。也不是用第六識，因第六識是有間斷的，故只要不提起，或打個妄念它就脫節了。

故強調用第七識念佛。有人問：第七識不是染污識嗎？怎麼能念佛，又如何能作如法的抉擇？它是染污識，這是對凡夫講的。對已學佛者，乃可慢慢由染轉淨。

如唯識學所謂「六七因中轉」，我們學佛是從第六識著手的，就是用我們的意識去熏習正法，即從聞思而建立正知見，從聞思而作明智的抉擇，這抉擇即是修行的大方向——轉末那識為平等性智也。

詳細說，依菩提心也就是求知求覺的心，因為發菩提心才開始學佛，學佛之後從聽聞佛法而慢慢建立正知見，建立正知見後，再將之落實在生活當中，即成修行的「常軌」。

這常軌，即是常說的「戒」。真正的戒，不是面對境界再去思惟、抉擇，而是直接反應。就如同火車，若已安順平穩地行駛在軌道中，你就不用擔心它會出軌，也不怕它會迷失方向。因為都已預設好了：從今生到來世，其必平穩地趨向最後的目標。

這話不是我講的，因為在《阿含經》裡就有這樣的比喻。有人問佛陀：誰有把握，在臨命終時還能提起正知、正念呢？佛陀回答：如果樹向西方長，最後倒時，也一定是向西方倒。「樹向西方長」就是我說的，用正知見去實踐成修行的常軌，如果常軌已經建立了，就根本不用擔心臨命終時它會出錯。

所以真修行人要在因中去努力，不是到臨命終時再來檢點我的正念在哪裡？云何我必再三強調：在生活中，一定要把修行排在第一順位，這才能確認

你的常軌已建立起來。如果今天想這、明天想那，到臨命終時要想哪個？就無法肯定了。

因為已有穩定的軌道，所以不必擔心臨終會出什麼亂子，不管是壽終正寢、重病彌留、意外死亡、坐脫立亡，軌道是不會變的。你有沒有這樣的信心呢？有的話，在生死關頭才有把握！

所以不用擔心會是怎麼死的，重要的不是那個瞬間；如果單憑那個瞬間就能決定你這輩子跟下輩子，那也太不公平了！佛教是講因果的，且因果是三世連貫的。故不是靠那一瞬間，就可決定你會上升、還下墮。否則，一生所造的業，竟有何意義呢？

有人說：人生最後，乃求得「好死」而已！

然而什麼才是「好死」呢？不要羨慕有人一下子就死掉了！唉，你真是太短視了！真正的好死，不是身體怎麼死的，而是死前、死後都沒有罣礙。不然心肌梗塞算好死嗎？還是一氧化碳中毒算好死呢？看樣子應該是好死的，因為或一下子就死了！或中毒時還不知道自己已中毒，就死掉了，所以似無任何痛苦。但死後，是不是有罣礙呢？

故我要強調：真正的「好死」，不是看身體怎麼死，而是看心理有沒有做好準備。於所作皆辦時死，才算好死。然而一般人的所作皆辦，不等於證得解脫；只是事情告一段落，終究還是會有來生的。

故於常軌上到達預定的休息站後再死，也算是好死吧？於這站休息一下，下站繼續努力。這常軌即像《法華經》裡「五百由旬」的比喻：證得解脫算是三百由旬，然後還有五百由旬的菩薩道。而我們要在兩百由旬或一百五十由旬處等，下車休息一下，就隨願去規劃與努力也。

既將常軌建立起來，又能精準地於今生與來生做最好的銜接，這才是我們當努力的課題。否則只是畏死、抗死或等死，甚至期待預知時至、無疾而終，都是不切實際的。總之，要在「因」中多努力，而非成「果」後再計較。

下面有兩個問題：

問：從法師多次無我觀的開示中，我整理了三項原則——1. 正見的通達：以正見為篩子的比喻，因通達而即刻段(斷)除非正見。2. 靈敏的返照：

覺照力的持續穩定。3. 即刻堅定的內銷回向：與還滅相應。

在法師這次的開示「有念即妄、覺妄即離」，比較強調後兩項原則，是否後兩項才是「無我觀」的心要？

答：其實，臨終者氣能內攝到中脈，這是學佛、不學佛者，都類同的。所以我強調的不是「無我觀」，而是「內攝的效果」。希望臨命終人都能很快內攝，以減少身心所受的折磨。非到最後，才來觀「理」，恐怕會緩不濟急也。

問：運用無我觀時，遇到嚴重的脈障，就會出現意志力薄弱，而退回到隨息的方法。以一般禪眾的程度而言，我們是否應更積極地練習「無我觀」，以折壽的問題既很遙遠，也非重要？

答：既會碰到脈障，即是謂還必以修定的過程，來調伏脈障。於禪三時，已講到一個問題：如單修「無我觀」或「離相觀」，而能很快證入跟空相應的境界。但如脈未調好，則下坐便很快退回原來的境地，而沒辦法保任。

所以修定，一方面有調脈的效果，一方面也可以加強對妄念的覺照能力，定若修不好，覺照能力絕對好不到哪裡去！至於「折壽」的問題，對一個真正的禪修者，應不是什麼大問題。能以正知見，來證得空性，才是最重要的！

總之，就佛法而言，還是以定慧雙修、定慧等持為要。這就像內外夾擊的方式：內是以修觀證得空性，外是修定兼調脈。這才不會一下坐，就很快退回原點。

5. 對走不了者的開示或棒喝

有些人的生理機能，應該已經死了；但仍走不了，不只走不了而且可能拖很久。（台語曰：死目不願瞞）

對這樣的人，若只勸他念佛、求生淨土，必都無效。為什麼走不了？為有心結，故心結解不了，他即走不了。所以要確認他的心結為何？然後對此心結或作安撫、或棒喝，才能銷此心結。

案例 1：有位居士的姊姊，重病當往生。卻遲遲走不了！

今年新春我在禪源明墅又碰到這位居士，所以再詳細問她。她姐姐是腦出血，從斷層掃描的片子來看應已腦死了，但遲遲走不了！為什麼呢？這是一個悲劇，因為臨終者其實已離婚了，所以得單親撫養她的女兒，大概只有十多歲。母親出了意外要走了，卻剩下一個十多歲的小女生無人撫養，她怎麼走得了？

後來妹妹猜想：可能因為擔心女兒無人照顧而走不了。於是在加護病房做了兩次承諾——願代為照顧其女兒。結果講了兩次，還是走不了！為什麼呢？因為這位妹妹只是家庭主婦，只能管小錢，管不了大錢，所以一定要先生也承諾才算數。後來就由亡者的妹婿一起出面承諾，她才嚥下最後一口氣，很快走了。她衷心期待的是：妹婿也能一起承諾。但她開不了口，只能在那邊等！等到妹婿承諾，即很快走了！

所以我們不要以為，病者已在彌留而不省人事了，其實她頭腦非常清楚，只是沒辦法表達而已！故等到預期的承諾，她就很快走了！所以這是非常現實的，如果妹婿不承諾，其它的人也無能為力！

這時如果只跟她說：當念佛求往生淨土。應該是沒有用的，因為她最擔心的，並不是能否往生淨土，而是得有人照顧她年幼的女兒。故兩個都承諾：一個出錢，一個出力。她就很快走了。

案例 2：有位居士的母親，重病當往生。已全部拔管，帶回家，卻遲遲走不了！

這居士也跟我很熟的，病者的孩子都很孝順，其中還有一個女兒是從事護理工作的。她看媽媽已不行了，就把她全部拔管帶回家，準備讓她在家裡往生，預計幾個小時後就會走的。結果帶回家後，一天、兩天、三天，都沒有走！

那時候我人在立鷹山，他們就打電話問我：「怎麼辦？要把管子再插回去嗎？還是不管，等她餓死？」我說：「這都不是辦法，她為何走不了？一定是有心結。至於心結是什麼？法師沒有他心通，但你們家屬應該去研究、確認。」

後來家屬猜測：可能為與先生有怨，而走不了。因為臨終者跟她先生，生前即處不好，因為先生不會養家，所以整個家庭，都是靠她辛苦而把這家撐起來的，所以孩子們也都知恩、感恩而非常孝順。但是跟她先生從來都處不好，是對典型的怨偶。

所以在臨命終時，猶覺得先生虧欠了她，而走不了。因此最後才催促爸爸出面表白：感謝她一生，為這家庭所作的辛苦與奉獻；她才走了。

所以這兩個案例實不一樣，一個是牽掛女兒沒人照顧，這是很現實的。第二個，我就覺得不值得！要走不走，還在那邊計較恩恩怨怨。但如果還在計較，也得有人去回應，她才肯走！

所以，請法師開示有用嗎？大概是沒有用的。除非法師有他心通，能很快銷除他的心結。不然，家屬反而當比較清楚。既確認有何心結，即得作相對的回應。

「何太太，你不是說，有哪位臨終時，還得由你作承諾，才肯走嗎？」

答：「是我公公，我跟他說：你免煩惱，趕快念佛！家庭也好、公司也好，我都會照顧處理的。至於婆婆不肯走，是因為不知道已得了癌症，故心裡就怨我公公，沒有請更好的醫生來！所以我去跟她講：是無法醫治的病，而非不請更好的醫生。講完不久，她就往生了。」

所以其實都一樣：有怨，即走不了。跟她講白了，無怨就很快走了。所以一定要對這個「結」，作處理，不然或走不了，或拖很久。

他們有何心結，旁人是無法清楚知道的，可能家屬會比較清楚。否則，只是跟他講：要念佛、求生淨土。必沒有用！因為他念的，乃是心中那個死結。若死結不解，渾講其它的，都沒有用。

若家屬也不清楚，該怎麼辦？有時候病人只是無法表達，但他的意識還是很清楚的；只好出選擇題，讓當事人去確認。試到最後，能非常明確地反應後，他就走了。如只是含糊地棒喝：恩怨放下，求生淨土。對某些人或許有用，對另些人則是沒有用的。

就像剛才跟先生嘔氣的例子，講說恩怨要放下也許有用。可是於第一例中，女兒才十多歲怕沒有人照顧，你叫她放下，對一個母親來說，大概很難吧！甚至就算死了，也不會去投胎，而猶在附近徘徊。

要作好人客

以前有位居士的爸爸已經不行了，但還想把他救回來。然就算救回來，也必失智也。故這不是理性的思考，只是慣性的反應而已。我勸他：不要救了，還是讓老爸早點走吧！

於是他就為老爸講開示，勸爸爸一心念佛，求生淨土。但講到一半，就涕泗縱橫了。我覺得：如果家屬都很牽掛，則當事人必也走不了；於是就得去先安撫這居士。

然後，再去跟他老爸講開示，因為他老爸從來未學佛，故講「四聖諦」或「八正道」就太遙遠了。於是就跟他講：「咱來到這個世間，就是作客；所以當作好人客，免作歹人客。」

我們來到這個世間，其實就是作客而已，故不要想：這是我的兒女、家園、財產等，而牽掛不已。作客者，事情辦了，就趕快走！俗話不是說：「客去主人安」嗎？故不要一直拖，造成大家的不便！結果，我下午講完，他半夜就走了！

事實上，「免作歹人客」也是一種「修觀」的方法。在放不下時，就趕快提起「免作歹人客」的意念，強迫自己放下，故能加速出離也。這當然沒有「無我觀」或「離相觀」那麼超然，但聽得進去、用上了，才有效果的。

還有人跟我建議，以後，你就跟他說：「不可歹戲拖棚。」已經沒有什麼戲可演了，云何還不下台？這種棒喝，或許有效，或許無效。如果他有心結未解，光含糊地棒喝，哪能有效呢？然而就算有效，也沒前者來得精準、慈悲。能把心中的結，真正解了。

因為人到臨命終時，那種抗死、畏死的習性還是很強，很強的話，必走得不順。然而當一個念頭轉過來：「要當好人客」或「不可歹戲拖棚」。即可順風揚帆，走得非常順遂、安詳。

雖很多人都期待法師的開示，但法師對當事人不一定能深入了解。故到最後有兩種處理方式：

一、如果是法師開示，則得先透過家屬去了解當事人有什麼放不下處，才能針對其心結而作精準的開示。

二、家屬提供資料後，由法師開示家屬當怎麼講。因為法師更有辦法作逆向思考，所以同樣的心結，不同人的解法，效果是差很大的。而最後，由誰來為臨終者開示，就看情況了。或者由他生前最信任的人來講，或者由法師來講。

這是對當走而走不了者的開示，開示不必長，有效的話一句就行。但對各位而言，請不要淪落到這個地步！自己該解的，就要先解。哪可待臨命終時，再由別人代勞呢？這就辜負了你這一生學佛修行的因緣！

6. 對中陰的救度

於前面五點，將該走的都送走了！在佛教裡，人死之後其實還有作七或超薦儀式。

以密宗的講法，命終於身體冷後，神識（細身）即已離體也。一般人都說：神識離開身體。然如果只是神識，而神識是完全抽象的，則哪有頭部出去、或腳部出去的差別？一定是有形的，才有辦法辨其進出。於是，有形的是指什麼呢？乃「細身」也。

密宗的講法：人活著，就同時存在「粗身」跟「細身」。粗重的身，既會受傷，也會生病；細身則不傷、不病。於細身存有很多的檔案，它有我們這一生所做的一切記錄，這些檔案就是我們的業識種子。

故我常比喻：業識如電腦裡的資料，而細身是資料所要依託的硬體。一定要有硬體，才能儲存資料。且儲存不是等到臨命終時才儲存的，而是像電腦一樣，隨時都在備份、更新。所以若身體受傷了，因為細身裡有一切檔案，故可以調出來做相當完整的修復。

雖於活著時，粗身跟細身混在一起而沒辦法分離。但等到死亡時，粗身跟細身就分開了，粗身留著待慢慢四大分解，而細身即出竅去也。所以真正出竅的，乃是「細身」。細身離開身體，通謂需八個小時左右；但根據死後又還陽者的報告，實不需要八個小時。他們常說：就像一陣煙飄出去，然後就看到一個人躺在那裡，才知道自己已死了。

細身既離開身體，即馬上化成中陰身——以氣形成的細身。所以中陰身，乃類似天身或鬼神身，故有近似的五神通。所以有謂：中陰身會比生前聰明七倍。為什麼？因為是細身，就沒什麼脈障，所以會比生前靈敏很多。既有類似的五

神通，可見聞、可思考、也可以做抉擇。因此佛法的超渡，即是對中陰身說法也。

以佛法來講，因為還有來世，所以會去投胎。故這中陰身會逗留多久呢？不一定。若屬重業，則很快往生，重業不見得就是惡業，有的是善業。如果修的是極善的業，便很快就往生天道了！所以有些人在臨終時會有瑞相：如天香、天樂，甚至天女。因為天上已派人來接駕了，既接就直接走了，所以有瑞相，不一定是往生淨土，或許是天道。

有些人剛好相反，是下墮三惡道者也很快，故在臨命終時，即三惡道現；就感覺已很淒厲、恐怖。所以來不及救度，超薦也沒有用。曾聽一些常在誦經、超薦的法師說：有些亡者，幫他誦經時，還會舌頭打結，背脊發涼，種種不順。因為亡者的「業」太重，拉都拉不起來。故誦不了多久，就趕緊落跑了。

若業有善有惡，非為重者，則待往生的時間會加長。一般而言，不會超過七七四十九天。但如果是有恩、有怨者，就會耽擱很久，因為他們要找機會報仇而不願意去投胎。故對這種中陰身，就得格外作開示、超薦。

故超薦是什麼意思？因為中陰身已沒機會證果了，故只能讓他選擇較好的善道去投胎。故超薦的作用：1. 若不願意去投胎者，要把心結打開，讓他願意去投胎。2. 如要投胎者，則當選善道，非擇惡道。所以誦經、開示乃為能作個較好的選擇也。

如用聯考作比喻：如果分數很高，就很快分發了，此即極善業者直生天道。如果考的很爛，不等分發就直接打掉了；此即極惡業者，直墮三惡道。若是分數不上、不下者，分發的時間才會比較久。

於是超薦，不是替他修業。業於斷氣時，即已蓋棺論定。而是於所造業中，去選擇更好的善道。譬如聯考後，雖分數已定，但如何填志願，也是很重要。

過去的聯考是先填志願再考試，後來乃考完試後再填志願分發也。故聯考過後，就比喻人已命終，其一生的分數已確認了！分發就是往生。但從分數已確認到分發前，中間還可調整——即依每個人的「願」，而做某種程度的調整，但不會太大。如分數低，要進國立大學，鐵定是沒指望的！但會填志願者，於同樣的分數中，能為自己爭取到更好的大學或科系。同理，超薦也是幫助中陰身：云何於所造業中，去選擇更好的善道？

通謂要作七七，但愈前面者即愈重要。如已投胎了，再作七就沒什麼效果了。云何是七？佛教認為七天一循環，就是一次的新開始。故於重新開始時，去作個精準、明智的抉擇。

作七通常以誦經為主，但我還認為：開示比誦經重要。為什麼呢？因為雖誦一大部經，他生前就聽不懂，云何死後就能聽懂呢？若說：中陰身既比生前聰明七倍，或許聽得懂吧！那為何不直接講他既聽得懂，又是對他最有用的呢？所以若開示者，能先了解往生者的生平，主要是看他有什麼心結，有什麼放不下處？則再開示，就能更精準、有效。

大致而言，開示的心要不出兩點：

一、放下恩怨：

云何有的到最後走不了，或死後不願意很快去投胎？大部分都是恩恩怨怨，放不下故。

我個人其實很少參加臨終助念，或斷氣後還跑去作開示的。但有一個人，他過世之後，我即主動跑去為他作開示。他是誰呢？

我在瑞芳閉關時，他是小廟的負責人，曾護持很多僧眾在那邊閉關用功，算是一位非常發心的居士。然他對小廟的山水、風景，非常眷戀。後來因為癌症過世了，我覺得必須跟他講一句話：「如果你的福德夠，要求生淨土。或早點去投胎，發願下輩子弘法利生！而不要留在這邊當山神。」

這有沒有用呢？因為他生前，即蠻尊重我的；相信這話，對他是有用的。如果聽得進去，就能作更明智的選擇；如果聽不進去，那我也沒辦法了！

故要放下生前的恩恩怨怨，才能真提發善願跟淨願。既未證得阿羅漢果，當會有來生。而來生，不是只隨業流轉而已！而是當發善願與淨願。

二、提發善願與淨願：

何謂善願？善願是人天善法，即希望下輩子能努力學習、奉獻。發服務社會、利益眾生的願，這是較廣義的。至於狹義的，如覺得未來的世界最需要醫師，就發願去當醫師吧！這是對未學佛人講的。

淨願呢？不是淨土宗！而是下輩子還能學佛修行，甚至弘法度眾。故一是消極地放下所有的恩怨，一是積極地提起善願與淨願，故能讓當事者很快確認想走的方向。

我們不要以為「業已造了」，果即無別。事實上，哪一部分先現行，猶有很大的差別。是善業先現行？還是惡業先現行？猶如天淵之別。

用世間的比喻，如果我雖有錢，但也欠別人的債。那你要先還債，還是先去投資賺錢呢？如先還債，到最後你可能沒錢過活了。但如果先去投資賺錢，然後再來還債，那就綽綽有餘也！

所以先投資賺錢，即比喻善業先現行；先還債，即比喻惡業先現行。我們若希望惡因不要先現行，即得放下所有的恩怨；若希望善因先現行，即得發善願、淨願。

因為哪部分會先現行，乃跟我們的意念有直接相關。所以在佛法上，非常強調「願」。願不會改變你的業，可是會讓好的先現行。好的先現行，就可以累積更多好的業。等福德資糧培足了，惡業再現行，對我們的影響就不會太大，可以重報輕受。或用另種說法：惡因，時間拖久，那力量也會慢慢淡化掉的。

故作七主要在開示，讓他能放下心結，提發善願與淨願。這是對業不重，慣習也不強者的開示。

或問：現在台灣有人作七，因為大家都很忙，所以於前幾天就把七七作完，這算不算呢？

答云：只有一次的效果！如前云：云何為七？因為七天，是一次循環，一次的重新開始。所以七天就是七天，六天跟七天就是不一樣。故把七往前挪，其實沒有實際的功效。

但有一點：雖不能往前挪，但前面的七相對地更重要。為什麼呢？如果於前面已篤定做好選擇，後面的就不用再叮嚀了。尤其有些，可能不用等到三七、五七，就已投胎去了；後面的再作，也來不及了。

在佛法裡，講往生主要是依：隨業、隨習、隨念。但我把隨習，改做「隨意」。因為習的力量，哪有意力量強？意是於第七識中，非常清楚地做抉擇；尤其

是以正知見所作的抉擇，再將此抉擇實踐成常軌，更有力量。以此常軌，才能保證我們：這一生到來世，都安穩於菩提道中。

7. 總結

「三養」這題目，養老、養病其實都講得很短，為重點是在講「養死」也。然如不值得「再生」，老病就不值得養了，所以還得先把生老病的問題講清楚，再來講「養死」，才能一氣呵成。

很多人對這題目，可能會覺得太沖了吧！難道是叫人快去死嗎？其實，養死既不求長壽，也不求短命，而是求我們生命的 CP 值是最高的！不只是這一生，也連貫下一生；因為生命是生生世世的，故當規劃：怎麼銜接，才是最好的。

就像前說的比喻：在什麼時候換車，才是最划算的？若買來三兩天就給它換新車，這當然不划算！已經壞到不能用了，還在拼命維修，當也是愚蠢的。那如何才划算？沒有標準。每個人各有其算法，但總八九不離十也！

我再三強調一個觀念：佛教的生命觀其實是通三世的，不只有過去世、有現在世、還有未來世。可是很多人雖接受佛教，但對處理生死，卻還是一生一世的概念。故謂：要等業消了，才能讓他走。

然什麼時候業消呢？走的時候就業消了嗎？諸法不常不斷，業哪可能消呢？外面的世間已經有很多人認同「安樂死」；但佛教在這方面，反而是最遲鈍、最保守的。

如今，我們要提倡「養死」的觀念與修法，為當今的社會，揭示出新的標竿。