第九课

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

现在我们继续宣讲全知无垢光尊者所造的《大圆满心性休息大车疏》大车疏呢哦分了十三个方面的宣讲，前面的主要内容那么在十三品当中呢主要宣讲从凡夫到成佛的这样一种修法的次第，那么在这个宣讲殊胜修法的时候呢哦又分了共同前行，然后呢也有这样一种不共前行和他的正行修法，那么现在正在讲共同前行，共同前行呢哦主要是宣讲这个四种厌世心和依止善知识的这样一种殊胜的这样一种教言，那么在这样一种这个可以说四种厌世心当中呢哦现在正在宣讲这个说是这个可以说是如何生起出离心的方法、如何看破今生的方法那么我们就知道呢在这样一种这个哦修法过程当中如果没有看破今生的话他会有很多过患，哦看破了今生呢就会一心一意的修行，所以说呢我们就知道看破哦看破今生呢他的这个修法或者说他这个必要性是非常明显的。那么在这个看破今生的修法当中呢主要有一种这个四种修法，四种修法呢前面讲了暇满难得今天呢开始讲第二品寿命无常，那么宣讲寿命无常哦我们就知道哦应该了解现在我们的身体他是这个没有定准的，虽然已经获得这样一种暇满的人身但是他是不可靠的不知道什么时候呢就会失去这样一种人身，那么失去人身之后呢实际上要可以说是这个很难以获得，所以说呢在可以说是这个具有暇满的时候说明还没有真正现前无常的时候呢就应该努力的修持，那么虽然呢我们知道呢这个寿命都是无常的，或者我们自己内心当中都有这样一种概念就是说我自己生下来之后最后必定要死，那么既然必定要死的话为什么要在这地方宣讲寿命无常呢？实际上呢我们要宣讲寿命无常哦并不是哦可以告诉一个什么新的这样一种这个新的这样一种这个知识或者有什么样以前不知道的东西，那么实际上我们学习寿命无常呢也必要恒时的提醒自己处于这个无常的状态当中，因为有的时候众生的习气现前的时候呢就会执着可以说今天不会死或者说明天不会死明年、后年不会死，虽然要死但是也不知道过几二年之后呢才会死亡的，那么在寿命无常的这样##？2：36当中呢哦一方面我们知道是绝对要死亡的这个是在一次提醒我们，第二个方面呢提醒我们这个寿命的无常这个死亡的到来呢不知道是什么时候才能到来，那么也许是几十年之后也许就在今天晚上，因此说呢我们就知道呢哦可以说是寿命哦他的死亡绝对是不可靠的，第三个方面呢死的时候呢只有这样一种这个哦正法才有利益，除了正法之外其他的这些这个衣食或者说是名誉等等，一切的这个我们耽著的世间法都是这个无有意义的。所以说呢相续当中必须生起这样一种殊胜的正见，那么以前的这些大德呢也曾经做过这样的教戒，那么做过什么教戒呢？实际上呢哦他就说过哦就是阻碍我们闻思修的最大障碍是实际上就是一个贪执今生，贪执今生的利乐哦这个就是一个大的障碍，如果我们在闻思修正法的时候也就是说缘正法听闻、思维和修行的时候呢，如果相续当中沾染了这个哦可以说追求现世的利乐的话打个比喻讲就好像是在一个非常好的食品当中呢、一个非常美妙的食品当中呢已经这个可以说臭味或者说是哦已经哦点染了这样一种这个哦不好的味道的时候呢这个时候我们对这个饮食呢就没有吃下去的兴趣了，就没有兴趣把这个饮食吃入口了，这个什么意思呢？实际上这个正法对正法的闻思修呢这个就是一个比喻非常好的意思。那么如果我们在闻思修的过程当中哦可以说相续当中的贪执今生的念头占了上风或者说是哦可以说被它的沾染之后呢我们就在也对正法生不起想要听闻、想要思考、想要修学的兴趣，平时我们为什么没有兴趣闻思修呢实际意义上观察的时候最大的障碍莫过于贪执今生，那么如果对今生当中的哦一时名誉啊这个方面是非常有这个兴趣肯定是没有兴趣闻思修的，所以说我们就观察在这个现世当中从自己开始或说身边的其他人或者说是这个整个世界上这些哦这些佛教徒那么身处于正法哦就说兴盛的这样一种这个地方，那么为什么他们就对于听闻、思维没有兴趣呢？实际上一观察的时候主要或者绝对呢就来自于贪执今生，对于今生的钱财、名誉、享受太执著的时候呢对于这些殊胜的正法就没有兴趣修持了。那么我们反过来讲如果要真是对闻思修正法生起一个很大的强烈的饶有希求心的话那么就必须要看破今生。那么看破今生寿命无常他就是一个最有力量的修法，那么最有力量的修法就是要思维这个寿命无常啊就要思维死亡不知道什么时候到来，既然不知道死亡不知道什么时候到来那么还有什么兴趣哦去追求其他的世间八法，那么自己就会哦就世间的时间当中引用哦如今这个残存的生命一心一意修持在死亡的时候有利益的正法，而不是追求在死亡的时候根本没有利益的钱财、受用还有其他的这个哦就说是地位名声等等。这些大德的教言非常的可以说这个哦宣讲的非常的这个精要，所以说我们要思考为什么自己没有办法生起修法的心？哦平时为什么对世间八法这么贪执？实际上根本相续当中没有生起一个哦寿命无常的这样一种觉受，如果真的相续当中生起寿命无常的觉受的话那么自己自然对世间法没有兴趣，对闻思修呢就会有强烈兴趣哦进行。这个以上哦就大概宣讲了寿命无常的品的一些这个必要助用哦不修习的过患等等。那么下面我们开始讲这个，寿命无常品分五：第一、略说第二、广说，第三劝勉业进，第四解行？6：17，第五回向本品善根。那么首先是讲第一个略说寿命无常，虽然已经获得了极为难得的人身，但他也是来可信的因此必须精进修持正法，那么这个就说承前起后，那么就说承接第一暇满难得哦确确实实非常难得那现在我们已经获得了，获得了这样一种极为难得的人身，那么是不是可以哦可以说信赖他呢？也就是换一个思维的方式，现在我们的暇满人身如果永远会保证永远不会死亡的话那么我们现在也用不着急着修法了，但是呢现在这样一种极为难得的人身他是不可信的，不知道什么时候就会失去的，因此呢哦如今有暇满人身的自性的时候呢必须要精进的修持，##？7：02讲的非常的清楚的，如是虽获难得身，然为刹那无常性，若详无实质，尤如水泡不可靠，是故日日夜夜中，恒常思维定死亡。如是呢我们虽然获得了这个极为难得的暇满人身，但是呢这样一种这个人身呢也是刹那无常性的，刹那无常性呢也是从他的本质来讲的，从细无常的侧面来观察的时候呢这样一种人身呢绝对就是刹那刹那生灭的无常性，那么如果从粗大的无常来观察时候呢我们人身呢哦必定要死去的，死去的这个人身之后呢就步入后世，那么步入后世之后呢那么自己是这个解脱还是轮回是到善趣还是到恶趣是享受安乐还是说享受痛苦，这个方面呢就来自于今生当中的行持，所以说呢我们就知道思维刹那无常性哦这个本性，然后呢在思维就说这个粗大的这个必定要死亡的这个哦粗大的无常性，这个方面就要详细观察实际意义上呢我的人身呢是没有实质的，尤如水泡不可靠，那么在这个因缘具备显现一个水泡的时候不管在河里在我们的这些可以说是家里的哦容器当中显现一个水泡的时候呢它不可靠马上就会炸裂3的，那么就是不需要任何因缘它自己会炸裂，所以说我们人身呢就是这样的，哦了解了这样一种无常实质本质之后呢，无垢光尊者教诫是故日日夜夜中恒常思维定死无疑，所以说我们在哦白天、晚上在日日夜夜当中呢都恒常要思维一定要死亡，我们现在是一定要死亡的，那么在很多教言正在学习这些教言的时候也是这样讲过的，这些大德说如果说你上午没有思维无常的话那么那么今天的这样一种哦就说一上午的时间哦也就是说早上如果没修一座无常的话那么要中午之前呢你就会耽著今生当中度过的，中午没修持一座无常的话那么在下午的时间呢都会耽著在世间八法当中，所以说呢这些大德就讲的非常可以说是这个哦非常的明白或者说非常的实际的，我们平时就是这样的比如说今天早上我根本起床的时候没有思考一切都是无常的，那么我们心相续呢就会跟随自己分别念来执着外境执着自己的身体啊、执着其他享用等等，说没有想到哦如何去精进去修行，那么如果说在早晨起床的时候呢哦修持一座死亡无常的教授，然后呢我们在修完之后就开始在听闻思维啊做其他的事业，那么在做其他的事业当中呢，早上修一座无常这个觉受或它的这个力量呢会贯穿到我们整个上午这样一种行为当中所以说我们在哦平时在上午做这些事情的时候就会想我做这个事情有没有意义，我做的事情是不是符合正法的等等这个方面呢就会就说引导自己的心趋向于这个。这个方面是讲非常的现实的，尽管已经获得了暇满人身然而寿命哦仅仅是短暂的一瞬间稍纵即逝不可能恒常不变尤如芭蕉树一样没有实质，那么获得了暇满人身之后呢我们就知道这样一种这个寿命是仅仅是短暂的一瞬间。

这样一种寿命是仅仅是短暂的一瞬间，稍纵即逝的。那么就短暂的一瞬间，可以从细无常的侧面来讲的，细无常可以说侧面来讲，真正的可以说是人生的寿命，确确实实就是在刹那生灭的，刹那生了后马上就灭掉的，稍纵即逝的这个方面讲也是可以的。或者就是说我们真正的死亡，就在一瞬间之中。那么在一瞬间之前我们，还处于这个还可以说是生的状态，然后一瞬间的时候死缘一现前，马上就显现了无常，所以说现在一种死亡，就像佛陀所讲的一样，就说这样一种生灭就在呼吸间，就在呼吸之间。那么就是说呼吸之间，从细无常可以讲，呼吸之间你从一呼一吸之间，就安立你的生命。

那么如果你的这样一种你的呼吸中断了，你还有生命吗？呼吸一中断就没有生命可言了，所以说这样的寿命是非常不可靠的。不可能说是恒常不变，犹如金刚一样，完全是不变的这个自性没有的。犹如芭蕉树一样无有实质，那么芭蕉树，从这个外皮一层一层的，这样一种剥下去的时候，最后没有一个坚实的。所以说我们这样一种生命，或者我们这样一种人生，是不是犹如芭蕉树一样呢？那么确确实实就是这样的，没有一点实质的。有的时候呢我们就知道，死缘太过猛烈的缘故，我们的这个生命就像一个嫩芽一样，一个可以说是一棵蔬菜，或者一棵树的嫩芽一样，稍微一碰就马上断掉了。应该说我们在强大的自然界，在强大的病缘面前，这个生命绝对就是像芭蕉树，一样根本没有实质。没有一点的坚实性可言的，若详细观察不难发现，如水泡般的人生虽然暂时依现，但很快就会支离破碎各自分散。

我们可以对这样一种人生做仔细观察，我们的人生只不过就是在五蕴当中，色蕴上面安立的所依，那么这个色蕴安立的所依，那么它如果存在的时候，不坏灭呢我们就会生存。然后如果说是我们的身体，和心分离的时候就会死亡的。那么我们现在观察的时候，我们这个身体通过四大组合，四大组合的缘故在外面有很多使它损失的违缘，内心当中有很多这样一种业障等等的病缘。所以说我们就知道这样一种身体就像水泡一样，虽然暂时显现了，但是很快就会支离破碎，各自分散的自性的。而我们通过学习寿命无常，慢慢慢慢就是说是会了解，通过无垢光尊者的引导，相续当中就对这个寿命无常，这样一种殊胜的修法，生起一个非常殊胜的定解。所以说现在我们只是总说而已，下面呢我们还要对这样死亡无常的道理做分别的广说。

因此我们应当认真观察无常之本性，《因缘品》云：“呜呼有为法，无常生灭性，因生复死故，当速趋寂乐。”

而“呜呼”，一切的有为法实际都是无常性的，无常性的这个法都是生灭的自性，而且这个生灭的自性有粗无常、有细无常。

那么“因生复死故”，那么按照我们的生命来讲、按照我们身体来讲，因生复死那么如果现在已经生了，那么就说明不会有一刹那的停留，绝对是趋向于死亡的。那么就是说生了之后，不死亡是一个也找不到的，那么从很多地方观察的时候，哪一个众生说它生了之后从来没有死的,你见过吗？你听闻过吗？怀疑过吗?实际上我们就知道了，每一个众生呢生了之后呢绝对都会死亡的。绝对是一个轮回法，有为法的本体，它的一个本性的。

“当速趋寂乐”，既然了知了一切无常，生命现因生必须死的缘故呢，所以说现在应该在，最迅速的时间当中修习正法，以及自己的心趋向于寂乐的涅槃。 这个方面就做一个交接。下面就通过这样的比喻，来说明一切都是无常性的。

“如佛说诸法，如星翳油灯，如幻露水泡，如梦电浮云”。那么如佛说诸法，佛陀在《金刚经》，佛陀在其它的很多的大乘的经典当中都讲过，一切万法无常的这样一种比喻。那么这个方面首先讲如“星翳油灯”，那么这个星是什么意思？这个星是指流星，那么我们就知道在夜空当中，偶尔出现了流星，一下子划过夜空，划过夜空之后呢？它可不可能在夜空当中长时停留呢？这个根本不可能的事情，所以说流星一显了之后呢，马上就趋于寂灭了，根本没有了。我们的身体也是像流星一样，那么就说是好像显现的时间长，但实际意义上观察的时候呢，生了之后很快就会趋向于死亡。

第二个是“翳”，翳可理解成演译面前的毛发，通过我们的这个演译，演译面前呢就显现，一些乱七八糟的毛发，那么这个毛发到底是什么样的自性？这个毛发主要是从虚妄性来观察的。那么我们正在显现这个毛发的时候呢，实际上根本没有一个实在的自性，没有一个精华的意义没有实质，所以说这个毛发真正去观察完全是虚妄的。那么现在我们的身体，是不是有一个实质性呢？实际上像前面的水泡所讲的一样，根本没有一个实质性的，观察的时候就像毛发一样，就说非常虚妄。所以这个翳呢，主要是从虚妄的侧面，来了知一些有为法的，了知我们的身体、了知我们的五蘊、了知我们的就是寿命，都是这样一种虚妄不可靠的。

“油灯”呢？就是说是油灯的自性也是短暂的，那么自从它开始点着了之后呢？慢慢慢慢开始消耗这个灯油，那么当它的灯油消耗尽之后呢？它绝对就会趋向于就是说是熄灭的，所以现在我们也是在从生了之后，乃至于死了这个过程当中，都是不断的在消耗我们生存的素质。当我们这样一种生存的基础，它的物质全部消耗尽之后呢，我们就会趋向于死亡的。或者这个油灯呢，它如果是处于这样一种，就是说是防灭的时候，不管怎么样最终都是趋向于熄灭，那么如果处于这样一种，外面风一吹动啊，或者其它一打风之后呢，马上就会熄灭的。所以说我们这个生命，如果没有遇到违缘的时候，反正就是不管怎么样，自然趋向于死亡。如果是说遇到了横祸，如果说遇到了横死的因缘，那么就不需要慢慢的就是说走向死亡，在一个突然的因缘当中就会死亡的。所以说通过油灯慢慢消净、慢慢熄灭就知道，我们现在的生命是慢慢趋向于死亡的。

“如幻露水泡”，那么如幻就象幻术一样，幻术也是无有实质的意思，观大乘的因缘无有实质的意思。所以说我们的身体也是幻术，幻化的人、幻化的象马一样，根本没有一个实质可言。

“露”，就是指这样一种露水，比如说在夏天、在秋天早上的这些露水呢，那么就是说在太阳出来之前，它可以显现，太阳一出来之后马上就溶化了，马上就已经干枯了，所以说露也是迅速消散的一个本性。

“水泡”呢？前面讲过就是不管是风吹也好，还是就是说它自己也好，马上自己都会炸裂的。

“如梦电浮云”，如梦呢我们就知道，梦境当中显现的人、显现的身体、显现的苦乐等等，实际上也是根本不可靠的一个虚妄的事情。

“电”呢？就是闪电，那么就是说在夏季、秋季这样一种可以说是夜空，或者说是在乌云当中出现了闪电的话，那么闪了之后的话马上趋向于消失。所以说这样一种身体，就像闪电一样稍纵即逝的。

还有呢就是讲“浮云”，浮云呢很多人尤其讲秋天的云，秋天的浮云就是说很快会变化的。有的时候呢大片大片的云就集聚了，然后有的时候呢马上又没有了，这个云的状况也是瞬间万变的，所以说我们身体呢也像浮云一样，根本就是没有一个实质。在这样一种佛经《因缘品》当中，佛陀教导我们要了知一切有为法，通过这些比喻来观察自己五蕴的时候呢，可以生起一个决定的定解。

下面讲第二个广说，分十三：一、所爱之深即是无常；二、得梵天果之无常；三、变化性故无常；四、器情世界皆为无常；五、以诸佛佛子示现涅槃而说无常；六、以无增为减而说无常；七、外内皆为无常；八、以比喻而说无常；九、终舍一切固为无常；十、三世均为无常；十一、三有皆是无常；十二、刹那也无常；十三、诸缘失尽皆无常。

那么在广说无常的时候就有这十三个侧面，那么在十三个侧面当中呢，是从十三个或者从总的方面来宣讲，一切的都是无常的本体。如果我们能将十三个科判所讲的内容，一一思维的话相信内心当中，是绝对能够对内外一切万法都是无常的，这个自性生起一个决定定解。那么我们在修的时候呢,就是说也许呢，就可以从第一个到第十三个无常当中，一个一个观察然后内心当中，对一切无常生起定解。或者就是说在这些法当中，有那么一个或者两个，和自己的心特别的契入，非常的和自己的心相应，那么自己呢就抓住这个修法，然后恒时的观察，自己的身体外面的器世界等等，都是无常的自性。那么通过这样不管是，通过这样十三个方面去观修也好，还是从一个两个抓住核心去修持也好。总之呢，我们内心当中必须要生起，一切都是无常的，尤其是自己的身体是无常的，这样一种殊胜的定解。那么在这一品当中呢，品名说是寿命无常，但是一方面我们要知道这个寿命是无常的，一方面也要借助于外在的这个变化，或者说是一切的这样一种，其余的无常的本性而了知。是什么原因呢？一方面就是说是我们没有办法去观修寿命无常，也是来自于对外境的法贪着，那么只要知道我们贪着的器世界是无常的，我们贪着的这样一种名声是无常的，或者说一切的这样的一种享受都是无常的，这样的无常最后要舍弃。为什么现在我要抛弃精华的教法，然后去追求这些无有实质的东西呢?所以说对于内外一切万法，一起观无常啊，有助于让我们就是看破今生，有助于让我们知道寿命就是无常的。所以说观想的时候，虽然说要着重观想自己的寿命无常，但是做为助缘有的时候，有的时候要观察外面的器世界。

着生观想自己的寿命无常，但是作为助缘，有的时候也要观想外面的器世界外面的这些衣食等等也是无常的自性，首先呢讲第一个所爱之身亦是无常：如是无实变化的不净身体乃各自分离无有依处之本性，故当舍弃对它的贪执，日夜精进观修无常。那么这样一种前面也讲过了身体是无实变化的，那么通过这种无实变化的不净身体呢是各自分别最终呢可以说是各自分别的，然后呢无有依处，无有依处主要就是说没有实质没有精华，前面不是说用芭蕉树的比喻来观察吗？芭蕉树分析到最后没有一个实实在在的精华可以得到的，所以说我们的身体，观察下去的时候也没有一个实实在在的精华没有一个实质可以得到的，如果我们在身体当中有一个实质，真的有一个精华的东西可以得到，那么也没有必要去厌弃它了，但是真正观察的时候这个身体从外到内从我们外面的皮肤，或者里面的脂肪然后呢肉啊血啊还有这样一种可以说骨头乃至于骨髓一个一个观察的时候，哪个是精华呢，哪个是实质呢，哪个是可以作为我的依靠处呢，一个真正的所依都没有的，所以说呢应该舍弃对他的贪执，然后舍弃贪执之后呢使用身体日夜精进观修无常，那么这个和第一个暇满难得如果要结合起来观察的时候呢就应该这样了解，暇满难得当中讲的主要是认为身体是非常难得的，有必要的时候需要对他做一些供奉啊或者说是保护他的身体，但是在寿命无常当中如果对这个身体生起一个很大的贪执心，那么如果你把你的一切精力和你的时间用于贪执你这个不净的身体上面的话，就不会用这个身体去修持正法了，所以说呢我们一方面要使用这个身体去修法，一方面呢不能够对这个身体呢过于的贪执，如果说对身体过于的贪执就绝对没有修持正法的机会和这样一种时间了，所以说呢这方面为什么要说，要进一步观察这个身体他是一个可以说是一个无常性的，没有精华的，或者说分离的自性呢？这个方面我们要和暇满难得的教授合在一起观察，合在一起观察有很多必要性，比如说呢我们如果单单修行无常认为他就是一个没有任何精华的，一切痛苦的来源的自性，没有依著的自性，有可能我们就会想在很快的时间当中舍弃这个身体算了，所以说在佛世的时候有些比丘不了知这个暇满难得和寿命无常的道理，当听到佛陀宣讲身体不净无常的自性的时候呢纷纷自杀的情况会出现，佛陀最后也呵斥这样一种愚痴的行为，所以说呢我们如果说是这个不了知暇满是如何如何难得的话，就会认为身体太好得了，又是这么肮脏污秽的，所以说干脆把他舍弃了，就会就是说轻身呢等等念头就会出现。那么如果讲暇满难得不讲寿命无常的话，就想这个暇满既然这么难得，还不如用很多饮食啊这个方面好好供奉他，这个方面就对身体生起实质了，也没办法修行，所以说呢这些修法之间都有这些微妙的联系，只有把这样一种两个修法或者说是各品之间的所XUAN XI的自性都通达了之后再看他们之间的关联，再看他们各自之间的联系之后呢才会对这样一种法义呢生起一个真正究竟的信解。

此身一切痛苦根，深重烦恼之来源，  
 虽著衣饰花鬘等，美味佳肴供奉之，  
 然终无常毁坏离，为鹰狐狸豺狼食，  
 舍此爱净常执心，当自今起修妙法。

那么这个身体是一切痛苦的根本，因为很多时候我们就是缘这个身体而开始生起贪心，嗔心等等，那比如说呢我对我的身体有贪心的缘故，非常爱惜我的身体，所以说呢当别人在赞叹我的时候，供养我的时候像这样的话，我自己就生起贪欲了，或者就是说因为很贪执自己身体的缘故呢当别人说你的身体很丑，你的身体很矮小，你的身体是有怎么样，或者打击自己身体的时候呢？因为爱惜自己身体的缘故呢就开始生起这样一种嗔恨心，以致于造下恶业的，那么为什么会有这样严重的贪嗔的可以说是这样一个痛苦的产生呢？主要是因为身体的存在，而是因为或者进一步讲因为贪执自己身体的缘故呢这个身体成为一切痛苦的根本了，有身体才会出现这些，没有身体就不会出现这些深重烦恼之来源，而且是很多很多深重烦恼的来源，那么就是说是产生很严重的贪嗔痴也是从这个方面来讲，那么通过很严重的贪嗔痴又进一步会引发这样一种可以说很严重的罪业，所以这一切的罪业没有一个不是来源之于身体的，所以有的时候我们想这些严重的罪业杀生也是主要是为了自己和身体然后呢可以满足自己的口腹之欲，还有呢有时候偷盗呢也是为了自己穿好衣服，吃好东西，或者住一些好的房子等等，那么邪淫当然也是满足自己的欲望的，还有其他说妄语等等一个个观察下去的时候，有哪个不是为了满足自己的身体呢？所以说如果对于身体过于执著了，很多严重的罪业都会就是说接踵而来，虽著衣饰花鬘等，美味佳肴供奉之，然终无常毁坏离这一方面讲的时候呢主要是说有时候你不管在世的时候怎么样贪执自己的身体，怎么样以最好的衣饰，花鬘、美味佳肴去供奉他，去打扮装饰他。但是最终是无常的，无常到来的时候呢，一切身体的支分都在毁坏都会和自己的心分离的，所以说应该知道这是一个最终分离无常的自性，为鹰狐狸豺狼食，那么在死亡的时候是怎么样的自性呢？死亡时候呢自然埋在土里，这样就化成这样一种微尘了，或者就是说在尸陀林当中呢被老鹰狐狸豺狼啊等等吃掉了，或者火化了，就成为骨灰，反正呢最后死亡的时候呢一个都不会剩下的，最后教戒呢舍此爱净常执心，当自今起修妙法，无垢光尊者几乎在每个颂词每个科判当中都会教戒我们就是说从现在开始修持善妙的佛法的，那么这个就是和这样观察无常 啊和真正的内心的修法结合在一起，那么舍此爱净常执心，这个此就是这个身体，要舍弃对这样一种身体的贪爱，舍此爱呢主要是舍弃对他的贪爱，那么舍弃贪爱又怎么样去观察呢？主要就是从此身一切痛苦根，深重烦恼之来源从这个方面可以舍弃对他的贪爱，或者对后面来讲然终无常毁坏离，也可以舍弃对他的贪爱，然后呢净常执心这是什么意思呢？就是净执和常执有的时候我们执著我们的身体是清净的，我们认为我们的身体很清净根本不是污秽的自性，这个方面就对我们的身体生起清净心，认为他是清净的这样想法执著，那么这个可以通过《宝鬘论》哪通过其它的比如说《入行论》第八品当中讲到自己的身体如何是三十六种不净组成的这个本体，死亡之后如何开始发臭腐烂这样一种本体来观察的时候，就知道现在我们的身体绝对就是一个不清净的身体，所以通过观修自己的身体不净而对治自己清净的执著，常执呢就是认为现在的身体会一直存在下去，产生一种恒常的执著，这个方面就可以通过然终无常毁坏离，为鹰狐狸豺狼食这个方面一个一个去观察一个一个去对治，绝对要死亡，再通过死亡不定的方式彻底打破常执的心，所以说呢打破了贪执自己的身体，对于自己的身体认为是清净恒常之后呢，当自今起修妙法从现在开始就要用这个身体修持殊胜的佛法，

恒时将所谓的自身执为我和自己而以衣食供奉，随顺承侍，他人出言稍有不当就不高兴，便反唇相讥，以免受害。这个方面就是讲到此生一切痛苦跟深重烦恼之来源，那么就是说是因为我们将所谓的自身呢通过五蕴合和的，通过这样一种无方微尘等等因缘合和的这样一种身体呢执著是我或者说执著是自己，然后呢执著为我和自己之后呢，通过饮食开始供奉他，然后随顺身体开始承侍身体，那么如果说是别人对自己的身体出言稍有不当，马上不高兴然后呢反唇相饥，然后以免受害，这个方面反唇相饥呢是从语言方面的，因为他对自己的身体非常耽著的缘故，有的时候就开始出手打击别人，这个方面都是因为身体而引发的。如寂天菩萨说：“身如须臾质。”不知死主何时来索取，那么寂天菩萨《入行论》当中讲过，身如须臾质，须臾质呢从字面上看的时候呢他就是这个很短暂的这样一种本体的，那么上师在讲的时候就讲到了这个须臾质呢在藏文当中就是身体是暂时借用的一个物质而已，须臾质就解释成或者从藏文原意来讲呢就暂时借用的一个东西，那么现在我们身体就确确实实是暂时借用的一个东西，暂时借用的东西谁会生起他是恒常不变的，永远属于自己的这样一种常执呢？所以说呢我们必须要认识到这一点，我们的身体不是属于真正有自主的，不是属于自己的，也不是恒常的，他就是暂时借来的，暂时借来的必须要就是说是这个奉还的，所以说下面一句不知死主何时来索取，不知死主何时来索取和这个原文当中说身体是暂时借用品的话就非常的能够对应的，那么既然这样一个身体是借用别人的，那么死主什么时候来索取让你身体还回去呢这个根本说不清楚的，所以说呢这是别人的东西，你自己没有自在，别人什么时候想要的时候呢就随时可以来索取的。

所以说这个是别人的东西你自己没有自在，别人什么时候想要的时候就随时可以索取的，所以我们这样种身体没办法自主。

身心分离时身体不会随之而去，

我们在身心分离就是讲死亡的时候，死亡的时候自己的身体留在人间，自己的心趋向于何世，所以在身心分离死亡的时候自己的身体不会跟随心识而去。

最后只能成为尸陀林中鸟、犬、狐狸、鹰鹫等飞禽走兽的食物。

当自己死完之后，这样种身体别人都不会保留的，除了一些大德的这样一种遗体啊或者还有其他的特殊因缘的话，真正把腐烂的尸体没有用的尸体保存下来是很多人不会做这样事情的，所以说我们这个身体实际上没有任何的价值，最后被人们视为一个累赘，视为累赘之后不可能放在家里，然后尽快的时间当中抛到尸陀林当中尽快地火化，尽快地处理掉，所以如果自己的身体被抛在尸陀林当中的话就被其它的鸟、犬、狐狸、鹰鹫等等一食而光的，最后我们耽著的身体最后成为什么自性呢？我们就可以到尸陀林看一看，在短短地十几二十分钟最多半个小时一具尸体刚开始的时候好像一个庞大的身体，在短短的时间当中就会被鹰鹫全部吃光乃至于骨头砸碎了它们都会一抢而光的，所以最后就留下一点点的骨头渣子而已，其他的全部被吃光，那么我们就观察，现在我对身体这么耽著，最后成了这样一个本体，那么有什么可贪执的？

所以，我们不应珍爱执著这个身体并为之毫无意义地造恶业，而应像对待奴仆一样使用自己的身体，如果它行善业，则付予相应的薪资，即应当日夜精勤修持正法。

知道自己的身体这样不精进，最终分离了自性之后应该怎么样产生一个合理作义呢？这方面无垢光尊者教导我们：不应该再珍爱执著这个身体，就是说你如果对这个身体过于珍爱过于执著的话，那么就是没办法把心放在修行方面，所以不应该珍爱和执著，更不应该因为珍爱执著为这个身体造下无意义的罪业，那么这个身体是无常的，我为这个身体造这个业，最后这个业会不会留在身体上面？这个业不会留在身体上面，这个业会留在我的心中，最后死的时候尸体是留到世间上被处理掉了，但是因为我依靠这个身体造的恶业被我带到后世，带到后世之后我自己的身心又会因为这世造的恶业去感受痛苦的，所以有什么必要为了这个身体造无有意义的罪业呢？不应该的，那么应该怎么样呢？像对待奴仆一样，如果这样奴仆干得好呢，就是他会为主人家做好事的话给他一点工资，如果这个奴仆做不好呢，就打骂他然后把他赶出去，这个方面就是一般的主人对待奴仆的态度，所以说我们对待自己的身体也应该像对待奴仆一样去处理，如果这个身体行持善业的话，给他吃饭给他穿衣服让他睡觉都是可以的，如果这个身体开始行持恶业，为什么他行持恶业引发了使我后世或者今生当中不快乐痛苦的因的时候我还给他继续好的衣服？还要给他好的房子住呢？没有必要了，所以应该惩罚他，饿他几天或者用这些棍子去打他，让他感觉痛苦，这个方面才能够鞭策我们去精进修法的，像这样的话应该日日夜夜精进修持正法。

《教王经》云：

《教王经》主要是在佛陀对于国王在广论当中《教王经》也是有一段，他主要是说教诫圣光大王经，如果从那个地方讲，王应该指圣光大王，圣光大王在佛世的时候一个国王，像这样对待圣光大王怎么样教诫呢？下面就用了很多很多词句语言来教诫国王，或者说是间接对后学弟子对我们也应该认识到一切都是无常的自性，或者应该恒时精进修法的这样一种殊胜的教义。

大王，譬如，四方大山，坚实牢固，未毁未裂，极硬无损，直冲云霄。

首先为了让我们知道这样一个含义打个比喻，就好像东南西北有四座大山，四座大山坚实牢固，未毁未裂，就是这样种大山非常坚固的极硬无损，直冲云霄，非常高大非常广阔的。

此四山王倒地，可粉碎一切草木枝叶及诸含生大种，以神足逃，或以威力挡，或以财物赎，或以药物密咒去之均不易。

假使说四大山王倒地了，山王倒地之后，可以粉碎一切植物还有一切动物，反正一切有情无情都会被损坏的，在遇到这个时候，如果自己想要通过神足去逃跑，这个方面也是没办法的，因为四大山王它是顶天摸地，这样一种直冲云霄的而且非常坚固的，它中间也没有缝隙，如果有缝隙我就从缝隙当中逃出去，或者就是说四个大山当中，中间的话它的接缝接得很好的，所以说倒地的时候你怎么样用神足逃也没办法从四大山王倒地的时候，从他的上面逃出去的，所以说你跑得再快也没办法逃出去。

或以威力挡，你这个国王威力大，或者你的威力很大的话也没办法通过威力把他挡住的，如果你的财物很多，也可以说我给山王很多钱，然后可以赎一命，这个也不可能的事情，或者说是以药物平时可以通过药物去产生作用，但是这个时候药物没有用的。

通过密咒去之均不易。真正的倒下来的时候你念个咒能不能挡住这样一种大山倒下来，也根本是不容易做到的事情，这个就是比喻。

大王，四大恐怖亦复如是，以神足逃，或以威力挡，或以财物赎，

或以药物密咒去之均不易，云何为四大恐怖？

通过比喻之后再进一步开始对我们修心方面作教导的，犹如四大山王倒下来的时候没办法逃跑一样，所以四大恐怖到来的时候，不管是神足、威力、财物还是药物密咒要使他远去都是不容易的，下面首先解释什么是四大恐怖？云何为四大恐怖？

老、病、死、衰也。

老是一个恐怖，病是一个，死和衰分别是一个，所以说四大恐怖就是老、病和死、衰，下面就开始进一步观察，老、病、死、衰四大恐怖他们各自的作用。

大王，老者可摧青春，病者可摧健康，衰者可摧圆满，死者可摧生命，

所谓老，就是老苦到来的时候可以摧毁你的青春，确确实实是这样的，我们之所以认为自己是青春年少的话就是因为老还没有到来，如果什么时候这个老到来的时候，我们的青春就已经完全被摧毁了，所以说，老到来的时候可以摧毁自己的青春韶华。

病者可摧健康，健康是因为没有得病，如果一旦得病之后你的健康就会被彻底摧毁。

衰者可摧圆满，所谓的圆满就是自己在世间上的财物或者名声等等这方面都是非常悦意的，衰就是指衰败，衰败到来的时候你的一切财物名声等等世间圆满因为衰败的到来会被彻底摧毁。

死者可摧生命，死亡到来的时候你的生命就会被彻底摧毁，这个就是四大恐怖，在四大恐怖到来的时候

此等以神足逃，或以威力挡，或以财物赎，或以药物密咒去之均不易。

当四种恐怖到来的时候，你想要从以神足逃跑，不管你逃到哪个地方都是有四大衰老的，只不过有些地方哪个比较明显而已，但是死亡或者衰败等等哪一个都是没办法逃去的，也许有地方天界或者是没有老没有病这个有可能，但是衰败肯定会有的，死亡肯定会有的，这个方面老和病如果是针对于欲界来讲的话更加明显的，所以三界当中也许上界他的老和病不明显，但是在欲界当中观察的时候老病或者死衰都是非常明显，尤其现在是对欲界众生，对我们进行宣讲这样的教法，我们就要观察，哪一个众生不老的呢？所以说有些当然没有活到老年就死掉了，这个方面是另当别论的，有些人很有钱或者说很有养生之道，像这样的话他也许通过很多药物延缓衰老，但只不过在自己的身体上面皮肤的皱纹或这些方面不明显而已，老还是已经到来的，还有就是病从小时候到死亡之间经常会感受的，死亡每一个众生都会死亡，衰都会衰败的，不管你在世的时候遇到因缘衰败还是你死亡的时候衰败，反正都是会衰败，以前拥有一切的生起世间财富、名誉都是会衰败的，所以通过神足没办法逃跑，威力没办法挡，如果说真正神足可以逃的话，这就已经获得了五神通的这些仙人他们有神足，他们有神足应该没有老病没有死衰，但是这些世间仙人都很有老病死衰，所以说如果有神足可以逃跑的话，这些仙人首先就不会遇到四大恐怖，或以威力挡，那么世间上的很多威力大的，威力大的就是国王转轮王或者说龙王或者是帝释天王，他们的威力很大的，如果能够有威力挡的话，他们不会死亡，他们不会遇到老病死衰的，或者以财物赎，龙王的财富。。。。。。

或者龙王、帝释天王，他们的威力很大。如果能够以威力挡的话，他们不会死吗？他们不会遇到这些老病死衰的。

【或以财物赎】

龙王的财富和这些富豪的财富都很多。如果真正可以赎的话，那么有财富的人不会遇到四大而恐怖。

【或以药物密咒去之均不易】

如果以药物可以制止的话，那么世间的良医他也不会遇到这些的。如果以密咒可以逃避的话，那么这些密咒师也不会死。还有世间当中念很多明咒的也不会死亡，也不会遇到这些老病死衰的。但是这些都是不可能的事情。

所以我们就知道了，通过什么样的方法都没办法逃离。

【大王，譬如，兽中之王狮子住兽群中控制野兽，可随意指使，诸野兽无法堪忍其神威而无可奈何。】

再打比喻讲，就是兽中之王狮子在兽群当中，依靠它的威力随意可以指使群兽，群兽被它指使，根本无可奈何。

【大王，同理，被死主以利戈刺入时离诸骄慢，无依无怙，无救助者，无有亲友，骨节分离，血肉干枯，身为病恼，口干舌燥，面目皆非，】

同样的道理，世间上的一切各式各样、各种种类的众生，当它被死主以利戈刺入身体的时候，他没有任何骄慢，就好像这些群兽处于狮子的威力之下没办法抵挡一样。

所以一切众生的群兽，在死主狮王面前也是无可奈何的，没办法阻挡它的神威。当死主以利戈刺入这些身体的时候，任何一个众生，在世的时候再怎么骄慢，但是在死亡到来的时候，没有一个可以骄慢的。

死亡到来的时候，无依无怙。谁是你的依靠处？谁是你的救助者？这些都没有。救助者也没有，亲友也没有。真正要死亡的时候，死亡真正到来的时候，哪个是你的依怙？在《前行》当中讲，即便是药师佛亲自来了，即便是金刚手菩萨来了，即便是无量寿佛来了，但是也没有办法挽救决定要死亡的这种命运。

虽然有的时候可以通过皈依三宝或者念长寿佛可以延缓，但是很多地方讲，它是可以去除横死的灾祸。那么当一个人真正的寿命死亡的时期真正到来的时候，药师佛亲临给你加持，长寿佛新临给你加持，实际上都没办法离开死亡而不死。

随着死亡到来的时候，谁是你的依怙，谁是你的救助者，谁是你的亲友，这并不是说你在死的时候不能够皈依三宝，三宝不是你的救助者，不是这个意思。意思是说在死亡的时候，决定的死亡到来的时候，现前的时候，让你不死的依怙是没有的，让你不死的救助者是没有的。是从这个角度来讲的。

当然你在死亡的时候你皈依三宝，或者以三宝作为救助处，这对自己今生来世都是有很大的利益。这是从不同的角度来宣讲的。

虽然在世间上有很多亲友，但是这个时间亲友根本没办法帮助你的。

骨节分离，就是在死的时候骨节和自己的身心就开始分离了。

血肉干枯，像这样一种水大的时候，自己的血就开始干枯。

身为病恼，自己的身体被疾病所扰乱。

口干舌躁，面目皆非。死的时候通过这样水大融入的缘故，口干舌躁开始显现了。面目皆非，因为在死亡的时候，四大分解非常痛苦，所以面目和以前根本不一样。有的时候是害怕死亡到来，害怕堕地狱。有的时候是内心当中死亡的病苦折磨，随时会使自己的面目全非。这方面在《入行论》第二品当中讲得很详细。

【手足颤动，无能为力，丧失威势，】

死的时候手足颤动，自己将要离开的时候会手足颤动，手抛脚等都会出现的。“无能为力，丧失威势。”自己在死亡面前根本没有一点办法，自己以前的威势全部丧失。

【口水、鼻涕、小便、呕吐等物染污其身，】

这不一定是讲一个人全部都要具备这些相。这就是讲死亡的时候各式各样不同的境界，各种的形相就会显现出来。所以我们可以从很多方面，从不同的侧面去了解。

在死的时候，有的时候是口水流满全身，鼻涕流满全身，小便、呕吐物流满全身，将自己的身体全部染污。

【眼耳鼻舌身意诸根灭尽】

在死的时候，眼根灭尽，耳根灭尽。首先是眼根、耳根等等慢慢开始丧失它的功用力。比如在《前行》当中讲四大堙没的时候，要死的时候，自己的眼识就不清楚了，看不清楚面前到底是谁。有的时候耳识丧失，别人说话就好像远处发出的嗡嗡声一样。能够听到声音，但是根本听不到他在说什么。这方面也有的。然后鼻舌身等等方面都有一个类推。这就说明自己的六根要灭尽了。

【出现呃逆，发呻吟声，医生弃之，诸药、美味饮食无济于事，】

出现呃逆或者发出痛苦的呻吟，医生已经抛弃他了。医生观察的时候，已经没办法抢救了，已经没办法活下去了。所以连医生都把他抛弃了，就认定他必死无疑。其他的药也是无济于事，美味饮食也是无济于事。

【往其他众生中】

当有些时候要死的时候，或者外气断的时候内气没断。外气断的时候，这些亲友把他抬起来扔到尸陀林当中，让他和其他众生相处一起。其他众生就是犬、鹰鹫、狐狸等等，就说明他被抛到尸陀林当中这样的情景。

【卧最后床，沉于无始之生老死亡河中，】

我们前面讲过，这不是每一个人死的时候都要出现这种情况，是从不同的情况来讲。有些时候就是死亡还没死的时候，就往其他众生中，有的时候外气断内气没有断，往其他众生中。有的时候他还没有死，卧于最后的床上，卧最后床即马上死亡之后，他就会被处理掉。

“沉于无始之生老死亡河中”，以前也是自己在生老死亡河中不断地翻滚。这一次又沉于这个生老死亡河，就明白这个轮回，这个死亡，我们也经历很多次了。现在如果不精进修持的话，还会继续沉溺在这个生老死亡河当中。

【生命所剩无几，畏惧阎王，】

当自己生命所剩无几，在临终的时候就非常畏惧死亡，非常畏惧阎王。这是每个人必然的心情。

【为灾难缚，呼吸中断，张开口鼻，牙关紧咬，】

被各种各样灾难所束缚，自己的外呼吸就慢慢地中断了。死的时候就张开口鼻，显出非常恐怖的死相而死亡。“牙关紧咬”，有的时候是处于牙关紧咬当中死亡的。

【言说‘布施布施’为业所牵辗转投入三有，】

“言说‘布施布施’”是什么意思呢？上师在讲的时候就说这两个方面可以理解。

第一种方面就是有些人死的时候，他的神智已经开始昏乱了。他神智昏乱的时候就说阎罗王已经显现了，开始布施吧。在这个时候就说“布施布施”，因为阎罗王已经显现的缘故。这个时候可以说出现疯狂的状态，已经开始说胡话。这就是讲“布施布施”。“布施布施”只是代表有些死亡的人他临终的时候所说的一种语言，实际上就是说他在死亡的时候会胡言乱语这样一种意思。

第二种意思，“布施布施”就是讲阎罗王他们来了，阎罗王来了之后，阎罗王和他的眷属看到一个人死的时候，就说：“今天我们得到一个大布施。”“得到一个大布施”的意思就是今天我们又得到一条生命。又一条生命被我们得到了。好像是说今天我们得到一个人，得到一个大布施。上师讲的第二种说法应该是这样的。

【为业所牵辗转投入三有，孑然一身，孤立无助，】

就是说死亡之后开始投生三有，投生三有的时候，任何的眷属，你的眷属再多实际上也是根本没有办法帮助你的。你在投生中有的时候，都是孑然一身，孤立无助的方式去远离今世的。

虽然在古代，在中国或者在外国这些帝王或者有权势的人，他死的时候怕自己孤独寂寞，有很多人来殉葬。那实际上是不是用很多人来殉葬，自己就不会孤独寂寥呢？实际上根本不是这样的。虽然很多人和你埋在一个坟墓当中，或者很多人杀掉之后给你陪葬了、殉葬了，但实际上你死的时候还是跟着你自己的业力。这些被杀的人，他有他各自的业力，所以各自投生。你自己死的时候，还是以个人去向为中阴的。所以有些地方很愚痴，就认为陪葬了很多马车，陪葬了很多其他东西，是不是就不寂寞？根本没有这样的事情。自己在入三有的时候，还是孑然一身，孤立无助的。

【远离今世，迁往他世，】

在这样的状态当中，远离今世，迁往他世。

很多人都对今世非常贪恋，当他自己认识到要告别今生的一些显现的时候，有的时候就会产生一些莫名其妙的恐怖感。像这样的话，在远离今世当中迁往他世。

【作大迁移，入大暗处，堕大深渊，入大莽林，往大僻处，为大海冲，为业风吹，无立足地，赴大沙场，为大魔擒，漂于空中，】

从这方面观察，就是宣讲自己在前往他世的过程当中，一些各种各样的心态，各种各样的情景，就让我们知道在死亡的时候实际上是非常恐怖的。

“作大迁移”就是从今世迁移到后世，从这个身体迁移到另外一个身体，从善趣迁移到恶趣等等，这方面都称之为作大迁移。现在我们对如今的现世极为耽著，但是在死亡之后你就要作大迁移，这方面也是一个非常恐怖的事情。

“入大暗处”比如说中阴、地狱等等都称之为大暗处。

“堕大深渊”，有可能堕入到这样一种恶趣当中。或者说这是一种心情，或者说死亡的时候，这个死亡人的灵魂，他的心识就认为自己入于大暗入了，或者已经堕于大深渊当中，感受不可思议的痛苦。

“入大莽林”就是入于莽莽的森林当中。如果在莽莽森林当中，很多人会产生恐怖心。一方面大森林当中，森林的树木非常茂密，抬头看也看不到蓝天，也看不到日光，也看不到其他的。然后到处都是树林，自己会非常的恐怖。就说明在中阴界当中，或者在其他的当中迷失方向的情景。

“往大僻处”，大僻处主要是僻静处，没有一点熟悉的依靠处，没有熟人，没有聊以安慰之处。所以叫作入大僻处。

“为大海冲，为业风吹”，好像落入大海当中一样，或者被飓风所吹一样，没有一个立足之地。好像是“赴大沙场”，就是感受这个恐怖或者“为大魔擒”，自己认为被一个大魔擒了之后，根本没有逃跑，没有逃离的机会，生起很大的恐怖心。

“漂于空中”，有的时候在中阴身的时候漂于空中，像这样生起一种孤独感。

【为父母兄弟姊妹子女围绕，气息中断，】

这个方面在从另外一个侧面宣讲有的时候在临死的时候出现另外一种情况。那么要死亡的时候或者已经气息中断的时候，虽然处于父母兄弟姊妹子女围绕当中，但自己还是感受这个痛苦。

【气息中断，众人言‘当分财产’，】

有些人看到这个人外气一断的时候，马上说“赶快分财产”。有的时候乃至于病者还没有完全断气的时候，其他的所谓的子女或者所谓的兄弟就开始说怎么样分他的财产，甚至在他面前打起架来，这些方面很多的。所以如果一个人他处于这样状态当中，外气虽然断了，内气还没有断的缘故，有的时候他漂于空中的时候，一看到这些情况，会生起很大的贪恋心，生起很大的烦恼心而导致他堕于恶趣当中。

所以在死亡的时候，很有可能这些亲友说要分他的财产，要分他的遗产，或者有的时候在道场当中一个道友去世的时候，这个拿给我，然后那个什么钵盂拿给我，这个法本我要了，这个方面据说有些道友是有感应的，一出门就摔跟头的也有。所以说像这样的话就是说明中阴身他对这些东西很执著。他对这些物品放不下的话，仍然对他死亡之后往生成为一个障碍。

所以现在就是说明死的时候都要分离，会出现这样的情况。在世的时候要放弃对这一切的耽执。

【是人哀呼‘痛啊痛啊……爸妈儿子……’而拽发。】

是人，上师说就是指其他的亲友。围绕他的亲友开始哀呼，因为看到他已经断气了，就是非常痛苦。或者是儿女就喊爸妈，然后如果是父母就喊儿女，死的时候怎么怎么样，像这样开始拽自己的头发。

【此时，唯有布施、苦行、正法可为助伴，除法之外无余依处，无余怙主，无余救者。】

在这个时候，在死亡的时候，谁能够帮助你呢？这个时候唯有你布施的功德。这个布施的功德可以从两个方面讲。第一个是你自己在世的时候，曾经对上师三宝做的供养，对其他的对境做的布施。那么在这个时候，你布施的资粮可以帮助你。或者说在这个时候，什么能帮助你呢？你的父母家人为你做布施，或者放生、念经等等这样的善法可以帮助你。唯有布施可以帮助你。

还有苦行。苦行就是指苦行的功德。你在世的时候曾经为法苦行的话，为了修持正法曾经做过这样一种身体的苦行，这个时候苦行的功德就在临终的时候帮助你解脱一切的痛苦灾难。

还有“正法可为助伴”，在世的时候精进地修持正法，在死亡的时候一心忆念正法，这个可以作为你死亡的时候去往中阴或者投生时候的助伴。

除了这些通过布施、修行正法获得了这些法之外，无有其他的依处。没有其他的怙主，没有其他的救护者。

平时我们认为世间当中的父母或者妻子儿女等等这样的依靠处，根本不是依靠处。世间的怙主也不是一个怙主，其他的救助者也不是。除了这些自己的正法功德之外，没有一个依靠处。就是说明我们在世的时候应该好好地修持正法。为了自己死亡的时候能够作为救度自己的资粮。

【大王，尔时正法可作洲岛、处所、怙主、本师。】

那么在死亡的时候，只有正法才可以作为你在大海当中漂泊时的一个洲岛。处所可以理解成一个所依。有个所依，有个处所的时候，我们的心可以安定。如果在外面漂泊，自己的心没办法安定。所以正法可以作为你的身心安定的一种因素，可以作为你的怙主，作为你的本师。这方面唯一是正法。

所以无垢光尊者引用了这些方面。一方面说到了必定要死亡的，必需要抛弃的。死亡时候的状况就是非常恐怖的状况，以及死亡的时候谁可以帮助你，方方面面的正法引用《教王经》都说得非常清楚。

所以我们应该对佛经当中佛陀所宣讲的自性认真地思维，然后结合自己的相续去观察，就会督促自己在没有死亡的时候真正意识到死亡到来的时候这么恐怖，死亡到来的时候其他都没办法帮助自己，所以只有精进地修持正法。从这个方面没有其他的选择处。

就会内心当中生起无常的修法，然后精进去修持其他的正法，对于自己去调伏自心，看破今生来讲是非常大的帮助处的。所以应该好好地去观察。

佛经当中所说的这些意义实际上就是在于帮助我们、提醒我们有这种了知。因为我们虽然在无始轮回当中都无数次已经经过了这些佛陀所描述的临死的状态、中阴的状态、无依的状态，都经历过了。但是我们都忘记了，忘得干干净净了。现在我们还认为我不会死，死亡的时候随便可以往生。这个方面不要想。

所以现在让我们观想自己处于临终的状态，处于自己已经临终了，然后观想当中所讲的我要遇到这样的障碍，我要遇到那个痛苦，要遇到那种怖畏了，现在我怎么办呢？观想回过神，下座之后，幸亏现在是观想，不是真实的。如果真实的死亡到来的时候，我有没有修行正法？那么这个时候怎么办呢？所以就应该通过佛经当中无垢光尊者的引导，让我们观想自己在临死的时候将会出现这样一种状况，然后从现在开始精进修持正法。

今天讲到这个地方。

所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌  
 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛   
哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情