



大圓滿前行系列四·祖師心髓

# 大圓滿龍欽寧體前行引導文 备忘录·壽命無常

紐西·龍多丹畢尼瑪尊者 傳授

阿格旺波尊者 記錄

益西彭措堪布 譯講

尚未定稿 請勿翻印



# 目 录

前行引导文备忘录·寿命无常讲记 .....	8
思择成劫的情形 .....	13
思择住劫的情形 .....	16
思择坏劫的情形 .....	18
思择空劫的情形 .....	24
思择决定死 .....	44
思择死期不定 .....	50
思择死时除法而外余皆无益 .....	65
四法印颂·诸行无常讲记 .....	88
无常要诀讲记 .....	127



# 大圆满龙钦宁体前行引导文备忘录·寿命无常

## 二、寿命无常

这下该做摄取心要了，对此由缓缓取不到心要，而为死无常自在转故，须分七项思维无常。首先就此外器世间的形成而言，器世间从下往上形成，内有情从上往下形成。因此，思维彼者要分座上、座间而修习，与修暇满难得时相同。

座上之正行：首先于此世间之前的一个劫坏灭后，成了虚空中全空的状况，经二十个中劫圆满后，现在的此世间开始形成。由此劫诸有情共同的福德力，成就了一个下基意空清净的虚空，其边缘为三角形、呈青色，边缘的深处为晴空天蓝色。其上生起风轮，是东风向西



冲击、西风向东冲击、南风向北冲击、北风向南冲击的金刚十字形，有带浅绿之黑色的边缘。其上生起水轮，即由金藏云降雨的缘故，出现白明、圆形的水轮，水轮周围是白亮色。其上，以上品风筒别诸界而成须弥山王，以中品风筒别界而成诸金山，以下品风筒别界而成四大部洲，以及由石煤合成的铁轮围山。

内诸有情从上向下形成，即从有顶至地狱之间，分别心越来越粗而逐渐下生，至无间地狱初生一个有情为止，经历二十个中劫。此后住劫开始，诸有情从无量岁渐次减至十岁之间的减期，名为“初长第一住中劫”。随后人寿由十岁渐次增至八万岁，期间经一个升降，如此圆满十八次一增一减后，从十岁增至无量岁，之后在减一个时胜解佛出世，佛出世后至人寿八万岁，名为“后短末一住中劫”。如是经过二十中劫。

人寿八万岁后，坏劫开始，本刹土诸地狱中无一有情新生，诸有地狱定受业者移生他方地狱，而诸已生者逐渐业减薄，生至上上处中。除金刚际上的无间地狱中，还有一些造了无间业、舍弃正法罪、与密咒金刚阿闍黎之间失坏誓戒的业重者之外，诸地狱空尽。之后，次第地诸饿鬼和旁生也如是空尽。随后诸人类中，由一个人去了静处得二静虑心后，从静虑起高声唱言：“善哉！定生喜乐！甚乐甚静！”由此诸余人了知后修习故得二禅心后，次第命终生至二禅极光净天。

其后，四天王天、三十三天、四空居天次第跟人一样得了二禅心后全都生到二禅极光净天。初禅诸天也都生到二禅极光净天。随后二禅之下至地狱底层之间，连一丝有情呼吸的气息都没有。

由此天不降雨，一切果木园林枯死，而空中渐次出现七个日轮后，须弥山、四大洲包括天处在内都起火燃烧，合成了一大火焰。风向下吹逐火焰，烧尽了恶趣的诸空处后，与地狱火值遇。先由地狱火向上烧劫末火，由业力强大，劫末火向下烧地狱火，焚烧了地狱中的上层诸处。在焚烧无间地狱之时，彼处诸有情仅在一眨眼时就生到了他方无间地狱。

随后火焰向上回行，烧毁了天界上层诸空处，二禅以下悉皆空尽而成了一大灰蕴。二禅诸天转生到三禅天故，从二禅天处形成水藏云，从中降下了诸多如辘木、箭矢一样猛暴的大雨故，之前的灰蕴被水冲坏后变成了浆糊。三禅诸天得了四禅心而转到上界，下基十字风呜呜狂啸而向上腾越后，四禅之下成了灰尘被大风吹散一样，此后成了一个空尽的虚空，其间经过二十中劫。之后成了全空的虚空时期，经过二十中劫。劫的成住坏空四期共八十个中劫，对此立名为“一大劫”。此为修习轨理，另有讲说轨理。

如是如外器情法无常般，内之自身此身者为如器，心者为如有情，亦有成住坏空无常之相。即最初母胎中



蘊成至出生之間成的階段，嬰兒至病之間住的階段，死病染身至死之間白光水壞、紅光火壞、黑光風壞這些壞的階段，昏厥空的階段。因此，如是外內器情一切無常的情形，分座上與座間觀擇、止住輪番修習。

之後思維臨終唯善能益、唯罪能害的道理。若有能害之罪的話，如至尊米拉所說：“罪雖無功德，懺罪清淨為罪之功德”，當于罪作懺悔。若無善，現在需要隨力作故。從現在起，就要對自相續的善罪作合算。否則臨終計算善罪而知道有罪無善的話：“哎！哎！認為未生為男子漢。”沒做好計劃後，需要滿眼是淚，滿胸是指甲痕，滿心憂悲而走往後世的大道。因此要想：“這下不作一個臨終有利益的清淨法，寧可死去！”如是數數思維。

思擇死無常時，對於決定死、死期不定、死時除法而外余皆無益這三者，需要分座上、座間而修習。

首先決定死者，有生的話，已成立為死的自性故。

猶如日輪行趨西山或者畜生被逮著前往屠宰場那樣，我們的生命是按照一個個剎那消盡、一個個瞬間消盡那樣，速當窮盡。一個現在八十歲的老人和昨晚生的只到一天的嬰兒，這兩人再過一百年都不復存在，無常規則相同之故。

決定死這一點容易了解，而相續中未生起死期不定觀念的緣故，思擇死無定期者。



这里并没有年轻就不死的保证，也没有衣食等顺缘具足就不死的保证，也没有健康就不死的保证。要有一个不死的保证的话，或者是由遍知导师佛说：“你在这一段时间里不死”而作授记；或者自己有一个无漏的神通而能确知在这一段时间里不死；或者遇到了阎罗王说：“在这一段的时间里我不带你走”，要有这么一种交情。

此外，宿业所投出的现在的此寿命犹如箭行及灯光般。像士夫之射力及油竭尽那样，是仅在今天就用完了，或仅在明天就耗尽了，或仅在本月的下旬或下个月或下一年就用尽了，都不了知故，死期不定。于寿尽而死者，是药师佛也无药可施，无量寿佛也无长寿顶可灌，金刚手也无力护佑而死。

虽于骤然生横死有回遮，然如同灯油耗尽之前被风吹灭一样，由骤然性死缘——四百零四种病、八万种魔障、三百六十种阴卓鬼将会突然突然死故，于瞻部洲人的寿命无定故，去何处也会死，与谁相伴也会死，住于何境也会死，具足财富受用也会死，不具足也会死。

是故，宿业所投出的寿量，是否仅于今天就用尽了不得而知故，死期不定。虽然寿数还未尽，但由骤然生的死缘众多，死期不定。对此内心数数地观察。

死时任何皆无助益者，死时除圣法而外的衣食、卧具、受用、父母、亲戚、朋友，谁也无利益。纵为数千



僧徒首領的上師，也連一個僧徒帶不走；縱為數十萬部下的頭人，也連一個仆人無權帶走；縱為擁有瞻部洲一切受用的主宰者，也一針一線無權帶走；甚至自己最愛惜的身體，也必定遺棄後而走故。睡的是最後一次床，吃的是最後一次飯，穿的是最後一次衣，說的是最後一次話，由親屬最後一次圍繞而到了死降臨的時刻，一切都做不到挽留，自己也沒有住留的自在。心放不下一切親戚、受用，也沒有一個跟隨自己而裸體空手放在腋下後，走後世大道的時候，為了父母、親戚等所積累的一切罪，跟誰也沒有辦法作分配，只有自己背負後離世而走。因此，此時除了罪能損害之外，就算南瞻部洲的人都成了仇敵，也無法在自己後面射一支灰白色的箭。除了聖法之外，縱然成了南瞻部洲一切財物的主宰者，也連一針一線的帶走權沒有的話，唯有聖法是依怙、是歸處、是洲島、是救助者、是光明、是明燈。

因此，從現在起就要修習對臨終有利益的一個法。

在此下士是由了知三惡趣苦，而勵力求增上生人天果位的意樂而修三福業事，而以下士自己的道軌完成死法，然非以中上二者的道軌完成死法。

中士是由了知三有三界輪回苦後，以求自己一人解脫的出離意樂引發，而以欲得解脫的意樂，修持正道——增上三學寶而完成中士的死法，然非完成上士的死法。

上士以利他菩提心引发，而由远道相乘、近道金刚乘、速道光明大圆满三者中任何一种道修持一个死法的话，即是完成上士自道的清净死法。

其中，特别由光明大圆满之道修一个清净死法的话，须立誓：“不作到一个生死之媒已倒下，得此无死本性之坚地的话就死”，以及以“如是的誓言决不放弃”的第二个誓言的铁钩作摄持。

如是分座上、座间而修，而座之正行中，是由思择、止住轮番之门数数而修习。

根本之欲者，在后得的道位中修习。

# 大圆满龙钦宁体前行引导文备忘录·寿命无常讲记



大  
圆  
满  
前  
行  
系  
列  
四  
·  
祖  
师  
心  
髓

## 二、寿命无常

这下该做摄取心要了，对此由缓缓取不到心要，而为死无常自在转故，须分七项思维无常。

思维寿命无常要扣到暇满人身上。前面由因、比喻、数量思择了八暇十满的人身非常难得，现在得到时，仅仅停留在“知道暇满很难得”上没有利益，而是要用暇满人身摄取心要。用暇满人身摄取心要时，认为现在不着急，可以先成家，做世间事业，各种现世想法都完成以后，到了七八十岁再去静处修行，或者想今年可以忙别的，明年一定好好闭关修行等等，然而实际上不会有

可延緩的閑暇，死無常什麼時候來臨誰也不知道，因此，這樣延緩是取不到心要的。

“緩緩”指若無其事，好像沒有死無常這件事，認為可以推延，慢慢來修行。但實際上，不會像想象的這樣來成辦。不管你是做善法懺罪也好，不做善法不懺罪也好，反正無常是沒有自由支配的。死無常驟然間就會出現，就像頭上突然響起霹靂一樣。認為“不是一定要現在修行，明天、下個月、明年等都可以做”，這樣把壽命看得很長而一直拖拉是不對的。想：“我將來會做善法，以後一定好好做，尽心尽力地修”，其實根本沒有這種空閑，在這中間或許就死了。沒攝取到心要而死的話，人身白白浪費了，甚至有的墮到三惡趣里。就像《入行論》所說，乃至還沒有被四個人肩抬着屍體扔到尸陀林以前，要到寂靜山林里修行。“被死無常他自在轉故”就是這個意思。

暇滿人身這麼難得而又如此無常，不定什麼時候就要死去，所以，緩緩地做善法，沒有這樣的空閑，要迅速去做。大德們曾說：要像美女頭上着了火，立即滅掉那樣，又像胆小者懷中落入蛇，馬上抖落一樣。因為美女執著相貌，頭上燃火她會馬上熄滅，胆小的人懷中落入蛇，他會馬上抖落，根本不延緩。藏地老人常說：“我沒多少時間，要趕緊修死法。”“死法”指對死有益的善法，要急速地修，不然死馬上要來，那時想修也修不



到。应当这样非常迅速、及时地修法。

修习暇满难得，会发起“现世必须修法”的心，因为现世不修的话，往后多生当中极难得到暇满人身。虽然这样能破除推延到后世才修法的懈怠，然而心中没有无常死想的缘故，会认为“我在前前的年月日不必修行，后后修也可以。”为了破除这种懈怠，发起“必须现在修行”的心，应该修习无常。对此要按照《言教》从七个方面来趋入，即外器世间无常、内情世间无常、世间主无常等。

**首先就此外器世间的形成而言，器世间从下往上形成，内有情从上往下形成。因此，思维彼者要分座上、座间而修习，与修暇满难得时相同。**

外器世间的形成，是按照从下往上的次第逐渐完成。就像《宝性论》所说：地轮依于水轮，水轮依于风轮，风轮依于空轮，空轮依于如来藏心。山王、四洲等要依止带有盐的大海，而这些海水要依止风轮，风轮依止虚空。也就是下面是虚空，往上是风轮、水轮、地轮、山王各洲等，按这样的次第来完成器界。就像建房子先建地基，之后一层一层建上去，而不是从上往下建一样。内有情界刚好相反，是按照从上往下的次第逐渐完成。有成必有坏，由此会出现成住坏空的各种状况。

我們要思維器界和有情界的無常性。這樣才知道自身所處的世界如何，發現這裡無一法可倚靠，沒有樂可得，要從中解脫，會出現大的觀念。之後觀察自身，作為有情中的一個，脆弱地像水泡一樣，必然會瞬間破滅，或者朝不保夕，說不定今天就會死亡等。由此對於此期人身發生新的觀念，決定人生的方向唯一是及時修法。从一开始的提示里就會發現它是因緣所生，終究要破滅，這應該引起我們足夠的審視。

這個大問題也要分座上和座間兩段來思維。做法跟暇滿難得一樣，座上修有前行、正行、結行，前行又有前行的前行、前行的正行等，坐間也有相關的修持和要​​求，都一如前面所說。

**座上之正行：**首先於此世間之前的一个劫坏灭后，成了虚空中全空的状况，经二十个中劫圆满后，现在的此世間开始形成。

“此世間”指我們安住的賢劫世間。由於在此劫中有一千尊佛要出世轉法輪，是特別好的時劫，因此稱為“賢劫”，之前的劫就不是賢劫。我們正處在住劫期間，往前還有這個劫的形成，再往前是上一個劫坏灭后成空的空劫時期。因此要追溯到在這個世間之前的那個劫，它經過坏灭以後，成了完全空的虛空狀況，要持續二十



个劫。当它期满时，现在这个世间开始形成，出现了“成”的开端。

“由此劫诸有情共同的福德力”。这个三千大千世界的成住坏空都是共的。也就是，“成”是在三千大千世界众生识前现为成，“住”是在三千大千世界众生识前现为住等等。不会在一部分有情前现为成，在另一部分有情前现为还没成，也不会在一部分有情前现为住，在另一部分有情前现为灭。就像一个道场，不是由一两个人的福德力出现这么多显现，而是由所有人的共同福德力出现能依、所依情器的显现。内有情相续的根身，以及自身的果报遭遇，由各自的别业所感，而外器世间是由共同福德力所成。很久以前，这些众生积集过能感现这个世界的共同业，由此才显现为共同的器界。整个器世界的成住坏空，都是由此劫众生的共业在支配。

器世间由诸有情共同业的增上力而出现，它成为电影幕后的胶片、光束，之后，器界、情界的立体宽银幕电影，逐渐在有情观众的识前放映。要看到大的状况，一段一段成住坏空的相，有了总体观感后，会发现这并不是常住的世界，这里的一切都不可靠，继而联想到自身，那更是危脆的泡沫。一定要透视到整个状况，一一思择确认，之后会出现胜解；由此会发生欲，也就是想从中出离，求得坚实果位；由这个欲驱使，会去寻找真实道路，发现只有法是真实道路后，就会一心投入到修



法中。

整个思择分四段来完成：

（一）思择成劫的情形；

（二）思择住劫的情形；

（三）思择坏劫的情形；

（四）思择空劫的情形。合起来会出现大无常观。

### （一）思择成劫的情形

由此劫诸有情共同的福德力，成就了一个下基意空清净的虚空，其边缘为三角形、呈青色，边缘的深处为晴空天蓝色。

由这个世界诸有情业的增上力，首先构成三千大千世界的下基，它的名字叫做“意空清净之虚空”。它具有三角形、青色的边缘相，这个边缘的三条边是有宽度的，深处是晴空天蓝色，这样就出现了虚空。

其上生起风轮，是东风向西冲击、西风向东冲击、南风向北冲击、北风向南冲击的金刚十字形，有带浅绿之黑色的边缘。

接下来由诸有情业的增上力，依止虚空有风轮生



起，呈现为金刚十字形。也就是，东风冲击西，西风冲击东，南风冲击北，北风冲击南，两股力量一顶，处在均衡状态，就成为世界的支架，能够托起水轮，乃至再往上的金轮等。由于冲击的力量达到均衡，它成为支架。金刚十字形的周围或者边缘呈现带淡绿色的黑色。

**其上生起水轮，即由金藏云降雨的缘故，出现白明、圆形的水轮，水轮周围是白亮色。**

接着依止风轮生起水轮。由诸有情业的增上力，出现金藏云或者起了大云雨，之后降澍大雨，由此出现白的、亮的、圆形的水轮，水轮的周围或边缘现为白色、明亮的相。

**其上，以上品风简别诸界而成须弥山王，以中品风简别界而成诸金山，以下品风简别界而成四大部洲，以及由石煤合成的铁轮围山。**

由诸有情业的增上力，在水轮之上形成了山洲的情形。有三段思择：（1）前期过程；（2）风简别性；（3）形成山洲。

#### （1）前期过程

当水轮形成以后，由诸有情业的增上力感得别种风

起，搏击水，在上层结成了金轮。就像熟牛奶上面凝结成一层膜那样，水轮减少，上层都转成了金轮。接着由诸有情业的增上力，又有大云现起，雨滴像车轴那么大，降在金轮上面。结果积集的水波涛奔涌，形成了众宝的水藏。由具种种威德的猛风搏击水，变成金宝、银宝等各种种类的宝。

## （2）风简别性

由诸有情业的增上力出现特别的风，它具有智能性，按照业力的安排，自然能在水的宝藏界里辨别、选择其中的宝类，合成山王、金山、大洲、小洲等。为何它具有这种智能呢？就像人体，不假任何造作安排，食物一进入体内，自然由各大脏腑完成种种过程，会排除毒素，吸取营养，形成血、肉、骨骼等。像这样，如来藏随染缘会发生各种变造的情形，这是藏性本有的功能。

## （3）形成山洲

此后由诸有情业的增上力引起特别的风，能够简别宝等。然后摄集其中的宝让它们聚集起来而成就山和洲。以上品风简别海中诸界，从中辨别而择取金、银、琉璃、玻璃等，摄集起来成就须弥山王。由中品风简别海中诸种种界，摄集成就诸大金山。由下品风简别摄集海中的原料，形成四大部洲以及由石煤合成的铁轮围山。诸如此类形成器界的规模。



以上大致了解了器世界由下而上一层一层法尔变造出来的状况。

**内诸有情从上向下形成，即从有顶至地狱之间，分别心越来越粗而逐渐下生，至无间地狱初生一个有情为止，经历二十个中劫。**

器界刚成就之际是全空状态，就像空房子里没人一样，此后从上往下次第出现有情。先是上上的有顶非想非非想天出现第一个受生有情，心识很细。之后分别心变得越来越粗，逐渐往下堕，在下层开始出现有情。次第有了无色界各天的有情、色界各天的有情、欲界各天的有情。之后心更粗，人间有了有情。之后烦恼更盛，堕到下界，旁生界有了有情，饿鬼界有了有情，地狱界有了有情。像这样，在各种界或领域里都出现了受生有情。最后一个业重有情在无间地狱里受生。到此，有情界整体种类就完成了。器界、情界的完成共经历二十个中劫。

## （二）思择住劫的情形

此后住劫开始，诸有情从无量岁渐次减至十岁之间的减期，名为“初长第一住中劫”。随后人寿由十岁渐次

增至八萬歲，期間經一個升降，如此圓滿十八次一增一減後，從十歲增至無量歲，之後在減一個時勝解佛出世，佛出世後至人壽八萬歲，名為“後短末一住中劫”。如是經過二十中劫。

對於住劫的情形，分初、中、後三段來思擇。“初”指第一段第一個中劫，“中”指中間十八個中劫，“後”指最後一個中劫。

在成劫圓滿以後，住劫就開始了。第一個住劫叫做“初長第一住中劫”，即人類從無量歲逐漸減到十歲之間的減期。不同於之後從八萬歲降到十歲的情形，它更加長，因此叫“初長”。我們現在就處在住劫的第一個中劫當中。人壽從無量歲遞減，到了八萬歲時拘留孫佛出世；降到四萬歲，拘那含牟尼佛出世；又跌到兩萬歲，前佛迦葉佛出世；繼續降到百歲，第四導師釋迦佛出世。而我們處在佛滅度後兩千五百多年，人壽七八十歲的時期。之後煩惱、業愈加粗重，人壽遞減到十歲時出現小三災。到此就完成了初長第一住中劫。

住劫第二段的情形，以十八升降為特徵。先具體了解第二中劫的情形，之後十七個升降都依次類推。也就是在人壽十歲發生小三災以後，人心回轉向善，從持不殺戒開始逐漸增壽。每百年增一歲，一直增到人壽八萬歲為止，這就完成了一度的上升。那時彌勒佛降世，正



如《弥勒成佛经》所说那样，人类的福德到圆满之时，佛出世说三乘法，广度有情。弥勒佛灭度后，人寿按每百年降一岁的情形往下减，一直减到谷底十岁为止，就完成了下降的时期。这样一升一降，好像一个弯的状况，就是住劫中第二中劫的情形。这样一增一减经历十八次，叫做圆满了中间的十八中劫。

第三段后短末一住中劫的情形。所谓“后短”，指升到无量岁之后递减，只落到八万岁就算结束，不像其他劫，一直要落到十岁为止。由于这是劫的最后情形，因此称为“末一住”。具体是从人寿十岁开始，人类行善，每百年寿命递增一岁，增到无量岁之后，在减一岁的时候胜解佛出世。他将要完成的事业是前佛所有事业数量的总和，住世的寿命也等于前佛所有寿命的总和。当他完成事业之后，到人寿八万岁为止，就完成了最后一个中劫。到此经历了二十中劫，住劫就圆满了。

### （三）思择坏劫的情形

分二：

- 1、坏有情；
- 2、坏外器。

1、坏有情分三：

（1）恶趣有情坏；

（2）人類有情坏；

（3）天界有情坏。

（1）恶趣有情坏

人壽八萬歲后，坏劫开始，本刹土诸地狱中无一有情新生，诸有地狱定受业者移生他方地狱，而诸已生者逐渐业减薄，生至上上处中。除金刚际上的无间地狱中，还有一些造了无间业、舍弃正法罪、与密咒金刚阿闍黎之间失坏誓戒的业重者之外，诸地狱空尽。之后，次第地诸饿鬼和旁生也如是空尽。

到了人壽八萬歲，坏劫开始了。首先，恶趣有情坏的情形从地狱说起。坏劫开始后，本刹土的地狱里没有一个有情新生，那些造了定受地狱报恶业的众生生在他方地狱，而那些已经生地狱者，逐渐业力减薄生到上上处。除了无间地狱里造了五逆、谤法、谤师等重业者外，其他地狱都空尽了。接着，诸饿鬼界、诸旁生界也都次第空尽。饿鬼、旁生的情形与地狱一样，将不会有一个新生有情，那些造了定受饿鬼和旁生报的有情移生到他方刹土，而已经生到饿鬼和旁生界的有情，业力减薄后会生到上上处。以上是恶趣空尽的情况。



## （2）人类有情坏

随后诸人类中，由一个人去了静处得二静虑心后，从静虑起高声唱言：“善哉！定生喜乐！甚乐甚静！”由此诸余人了知后修习故得二禅心后，次第命终生至二禅极光净天。

人类坏的情形。一个人去了寂静处，没有师父传教授，法尔就得了二静虑心，住在那里自然现前了。那时，他从静虑起后高声唱言：“善哉！定生喜乐甚乐甚静！”这里的“定生”指从静虑生，没有欲界诸多分别烦恼的过患，也远离色界初禅寻伺心所这些粗的分别，在很细的状态里出现二禅定生喜乐。当他宣布后，其他人也都修静虑，得到二禅心后，一个接一个渐次命终，而直接生到二禅极光净天，由此人类空尽。由于他们得的是二禅心，没有如火般的寻伺，所以直接生到二禅天，将来不会受到火灾的毁坏。

## （3）天界有情坏

其后，四天王天、三十三天、四空居天次第跟人一样得了二禅心后全都生到二禅极光净天。初禅诸天也都生到二禅极光净天。随后二禅之下至地狱底层之间，连一丝



**有情呼吸的气息都没有。**

天界坏的情形。四天王天、三十三天、四种空居天，也都跟人一样，得了二禅心后全数生到二禅极光净天。不仅是六欲天，初禅诸天也都生到二禅极光净天。到此为止，天界二禅以下到地狱最下层之间，连一个有情的呼吸也没有，也就是整个全空尽的意思。它的表达是，不必说见到有情，就连有情呼的一口气也没有，除了无间地狱一些业重有情之外，空空荡荡没有人。

## **2、坏外器**

**分二：**

- （1）以火灾坏；**
- （2）以水灾风灾坏。**

### **（1）以火灾坏**

这里要做七日坏世间和劫火烧坏二禅以下两段思择。

由此天不降雨，一切果木园林枯死，而空中渐次出现七个日轮后，须弥山、四大洲包括天处在内都起火燃烧，合成了一大火焰。



“由此”就是由有情界清场完毕，之后开始坏器界。缘起井然有序，不会紊乱。这时天不降雨，地上的一切果木园林全部枯槁而死。“空中渐次出现七个日轮后”，指先是一个太阳，再是两个太阳，一直到七个太阳并出。最终导致须弥山、四大部洲包括天处，都烧得先冒焦烟，再从中出火，之后全部烧成了熊熊烈焰，最后所有烈焰合成一个大火焰，这样再下烧上烧。

思维七日渐次出现坏世间的情形。一日出时天不降雨，地上一切树木、稻谷、药草、园林全部枯槁灭尽，一点不剩。二日出时，地上的溪流、池沼全部干竭，没有剩余。三日出时，地上的大江、大河全数干竭，不得久住。四日出时，江河之源的无热恼池也彻底干竭。五日出时，大海水减掉一百由旬、二百由旬、七百由旬、一千由旬、一万由旬，最终减掉了八万四千由旬。接着，剩余的水量又从由旬、俱卢舍起，最终减到连牛脚印里的水量也没有，这样全数干尽。六日出时，一切大地、须弥山王全数起烟，合起一股大烟。七日起时，须弥山王、四大部洲、八小辅洲、七大金山和铁围山全数燃烧起来，合成一大火焰。

接着做劫火烧坏二禅以下世间的思维。

**风向下吹逐火焰，烧尽了恶趣的诸空处后，与地狱火值遇。先由地狱火向上烧劫末火，由业力强大，劫末火**

向下燒地獄火，焚燒了地獄中的上层諸處。在焚燒無間地獄之時，彼處諸有情僅在一眨眼时就生到了他方無間地獄。隨後火焰向上回行，燒毀了天界上层諸空處，二禪以下悉皆空盡而成了一大灰蘊。

由於火焰全數合成一大劫火，風向下吹著火焰逐漸燒掉餓鬼、地獄等惡趣空處。比如，一層一層的餓鬼器界全部燒掉，地獄从上层燒到下层，地獄里的鐵地、油鍋、劍葉林等全數燒完。燒到下面時跟地獄火相遇，地獄火朝上燒劫火，但由於業力非常強大，使得劫火朝下燒地獄火，把地獄上层各處全部燒完。直到燒無間地獄時，其中的有情在一眨眼的時間里都生到他方地獄去了。地獄全燒完以後，火焰回過來往上騰，結果燒到了天界上面的諸空處。這樣全數燒完後，二禪天以下空盡，成了一大灰蘊。

## （2）以水災風災坏

二禪諸天轉生到三禪天故，从二禪天處形成水藏云，从中降下了諸多如輻木、箭矢一樣猛暴的大雨故，之前的灰蘊被水冲坏後變成了漿糊。三禪諸天得了四禪心而轉到上界，下基十字風呜呜狂嘯而向上騰越後，四禪之下成了灰塵被大風吹散一樣，此後成了一個空盡的虛空，其間經



## 过二十中劫。

当时，二禅诸天生到三禅的缘故，从二禅顶部那里出现了水藏云，从中降下很多像轆木、箭矢一样猛暴的大雨。以此缘故，之前的灰蕴被水冲走后变成了浆糊。接着，三禅诸天得了四禅后，转到上界，下基十字型的风“呜呜呜”地鼓吹，往上腾越以后，四禅以下就像灰尘被风吹散一样，变得空无所有。由此坏劫完毕。

总的说，从坏有情界开始，到经历三灾之后，乃至成了全空的虚空时期之前，经历二十个中劫。这就是坏劫的过程。

### （四）思择空劫的情形

**之后成了全空的虚空时期，经过二十中劫。**

在坏劫圆满之后，成了一个三千大千世界里什么都有的空无时期，经历二十个中劫，这叫做“空劫阶段”。

**劫的成住坏空四期共八十个中劫，对此立名为“一大劫”。此为修习轨理，另有讲说轨理。**

总之，劫有成、住、坏、空四个阶段，每个阶段经

历二十个中劫，总共八十个中劫，合称“一大劫”。

## 思考题

- 1、为什么修暇满后要思维无常？
- 2、我们目前所处世界成、住、坏、空四阶段的具体情形如何？对此详细观察思择。



如是如外器情法无常般，内之自身此身者为如器，心者为如有情，亦有成住坏空无常之相。即最初母胎中蕴成至出生之间成的阶段，婴儿至病之间住的阶段，死病染身至死之间白光水坏、红光火坏、黑光风坏这些坏的阶段，昏厥空的阶段。

这一段我们通过三个方面来观修：

- （一）身如器，心如有情；
- （二）思择蕴身无常的必要性；
- （三）思择蕴身成住坏空的变易相。

### （一）身如器，心如有情

外和内是相对安立的。如果把自己身体之外称为“外”，包括器界和其他有情，那么“内”就是自己的身心相续。

观察身心也是无常的自性。身体和心和合成今世的蕴体，两者的关系犹如器与情，即身体如器，心如器中安住的有情，这是更微细层面的。

人们常说人身是个小宇宙，那么心就应该是人身宇宙里的住客。好比客人住在旅店里，只是暂时一段，过不了多久又要离开，到别的城市去。同样，由宿世的业力，我们的心识暂时寄居在身体里，时辰一到就会离开。

如无著菩萨所说<sup>1</sup>，心识的客人终究要离开身体的旅店。又如同有情依器世界而生存，我们的八识也是依客店般的身体而存留。然而，若干时日以后，死魔到来，身和心就要别别分离。心去往六道的处所，身体却留在后面，要么烧掉，要么扔到尸陀林里喂老鹰，要么丢弃在水中，要么葬在地下等，各种方法。

## （二）思择蕴身无常的必要性

没发现它是不久住法、速变易法、不可倚法时，总以为身体是常有，是可靠的，可以依靠它来获取各种享乐、利益，其实，这时人生的方向已经错了。认为这是自己的身体，又能永久住在世上，自然内心深处的动机就是满足它。好东西给它吃，漂亮衣服给它穿，有病马上治，受到侵害马上保护，它有了荣誉马上得意等等，围绕着身体生起深重的我所贪著。继而数数地为它求取，一心要让它活得更好、保持得更久，让它更高显、更伟大等等。由此，成为以现世为重的非法道者。

现在要改变心的方向，关键是看到诸行无常，身体是怎样不断在变？是怎样靠不住？乐著它到底有没有意义？持守它到底有没有意义？想在这其中求乐有没

---

<sup>1</sup> 无著菩萨《佛子行三十七颂》云：长伴亲友各分离，勤积之财留后世，识客终离身客店，舍弃今世佛子行。



有意义？世尊总的教授也要结合在此处运用：“一切行无常，不久住法、速变易法、不可倚法，如是诸行不当乐著，当患厌之，当求舍离，当求解脱。”

“一切行”要套用在身体上，要达到心中出现无常心要。这一法则套用在任何有为法上都同样适合，但关键看自己容易在哪方面敏感，容易生起无常观。在身体上应当观察到，它是怎样不断地变灭，不能久住，一个个阶段很快就没有了，是不可靠的。而且不难发现，过去的乐著都错了，不应当对它起爱著心，如今一定要厌患，要舍离，要从中求解脱。如果心上达成了这种转变，接下来就绝对能退除现世心。

求现世乐的等起，主要是为了身体，从中发起的一切行动，也几乎全是为了身体。如果看透蕴体无常，速疾变灭，根本靠不住，最后会落得一无所有，心也许会反思：这是须要厌患的，须要舍离的，我一定要从中求解脱。从此，再也不视它为最宝贝的对象，也不再对它起爱著，整天像奴仆服侍老爷一样去养护它，百般满足它、装饰它、营谋它等等。于是，就可以大幅度地退除现世心。

### （三）思择蕴身成住坏空的变易相

总体认识到身和心如同有情住在器世界，或者客人住在旅店般，就知道身心只是暂时的和合。之后，要像



了解器界有成住坏空的变易阶段那样，具体去了解身体的无常性，从而明确它丝毫也靠不住，我们应当修法。也就是对于它的无常性，必须具体展开来进行观察。当发现它每一阶段每一阶段其实都在变易中，犹如器世界一样，我们就会感觉好没意思。的确如同佛在经中对弟子所说，一切行皆无常，不要乐著，应当厌患，不要求取，而要舍离，要求解脱。

以下具体观察四个阶段的变易相，之后，连接起来就是人身小世界从生到死之间的无常相。整个前后过程不过如同迁变的器世界，我们何必再执为常？早就应该放弃养护身体的想法，放弃乐著它、建立它有意义以及为此求取等的各种想法。我们一旦看穿器世界，便对它不再乐著而唯生厌患，对于身体也是如此，看穿之后不会再求取而唯求舍离，认为它不可靠，一定要求得正法，这时心自然转向法。

器世界渐次有虚空、风轮、水轮、金轮，乃至四大部洲、须弥山王等，渐次出现整个器世界的内容，之后就有它的安住、变坏、空亡，我们的身体也同样有四个阶段。最初是中阴阶段，在迷蒙中入于母胎；在胎中经过羯罗蓝、遏部昙、闭尸、键南等各个分位的逐步成长；后来手、脚等各个肢体逐渐显出；直到出现一个具有六处的身体，眼、耳、鼻、舌、身、意六种生识之处形成，即是胎身形成，出现了身体的自性；到作为婴儿降生的



第一刻为止，都属于“成劫”。犹如形成整个器世间时，从下界到上界所有这一切都形成，有情界也从上到下，下至无间地狱的第一个众生出现，表示世界已经形成。同样，身体里的心、肝、脾、肺，各种骨节、皮、肉、毛等都形成了，这表示器界；心相续待在里面，也形成得差不多，就出现了一个身心小世界，这相当于“成劫”。

接下来思择住的阶段。总的来说，从呱呱坠地成了婴儿开始，一直到得死病之间，叫做“住”。所谓“死病”，指虽然中间有大大小小的病，但不会致死，总是愈了病、病了愈，这些都是小病变，但如果得癌症，三年就死，或者得某种病三个月就死，乃至三天、一天就死，或者临终前二十分钟才出现危重状况，这叫“死病”。像有些老人所说：“这次得病是好不了了，不必再想什么办法。”这就是“死病”。（如同在大三灾来临前，多次发生大大小小的灾难，有小三灾，还有比小三灾更小的世界大战、世界大瘟疫、大水火灾难等，这些都是小灾，不足以导致世界坏灭。然而，大三灾一旦来临，例如七日出现，就必然会烧坏地狱乃至天宫。如是经过六十四大劫，最后风灾降临，整个三千大千世界变成一大虚空，其中，大三灾才是每一劫坏灭的关键。其他大大小小灾难虽然不少，但过去之后，世界整体的规模还存在。）世界形成以后，第一个长劫是从无量岁降到人寿十岁，再经过十八个来回，到了第二十个又升到无量

岁，再转降到八万岁，整个过程叫做“住”。在此期间，整个世界的规模不会坏。同样，从婴儿到得死病之前的阶段就相当于“住劫”。

譬如，在住劫的最后一个中劫，人寿降至八万岁，此后就进入了坏的阶段。同样，对于人身来说，得了必死病以后，一直到外气、内气彻底断绝而失去命根期间，就是生命的“坏劫”。如上所述，由七火一水会彻底坏灭器世间，同样，到了生命的最终阶段，白光水坏，红光火坏，黑光风坏。也就是说，在死的过程中，会出现白光、红光、黑光。先是接近法性中阴现前时，内在的八十个分别聚逐渐隐没，外在出现白光（它像月光一样，有些人快死的时候，出门就说“下雪了”，其实没下），其实是在他的境界里出现白茫茫一片，这就是临死前白光水坏的相。接着出现红光火坏、黑光风坏的相。

三光过后，就到了昏厥空的阶段。也就是最后要息灭时，从父亲处得的白菩提自上而下降落，从母亲处得的红菩提从腹下四指处往上升，红白菩提到心间会合时心识昏厥，什么都不知道，什么都不认识，成了昏厥般的状况。修行好的人，比如在大圆满、大手印、大中观这三大高深修法上有现证的人，这时不会昏厥，能安住在心的自性中。一般凡夫不能住于三大正见，几乎都会昏厥过去。如同外器世界经过最后的风灾以后，就处于全空的状态，同样，此期人身经过成住坏空，最后变得



什么也没有了。

通过以上对成、住、坏、空四阶段的思择，会发现我们平生对身体的养护没有意义，执著身心的假合为“我”也是错的，为它去忙碌现世的一切都没有实义。如是应当观察到身心的无常，观察到在这上面没有真实法，也不是真实的自己，从而促使自己发起觉悟，一心摄取法的心要。

**因此，如是外内器情一切无常的情形，分座上与座间观择、止住轮番修习。**

“如是外内器情一切无常的情形”，要依照《普贤上师言教》中相关的内容审细地思择。又如《亲友书》所说：“七日燃烧诸有身，大地须弥及大海，尚无灰尘得余留，况诸至极微弱人。”劫末之时，非常坚固的山王、大海、大地在七个太阳的炙烤下，结果连灰尘也不剩，整个大千世界都显出大无常的相，何况我们各自的身体犹如秋末的苍蝇，并非恒常坚固，而肯定是无常的。身体又如泡沫般脆弱不堪，受不了魔障、病障等的侵袭，它岂能躲得过无常？如是数数思维。总之，要通过大小对比，观察到身体至极微劣脆弱，连被芒刺伤一下都能坏灭，生命的无常不言而喻。

内有情的无常也要按照《言教》的指示来一步步思

维，无数的佛、菩萨、圣者、善知识、天王、人王等，都一个个地在世间消失。释迦佛出世时，有交付佛法的七代祖师，有出现于世的许多位阿罗汉，现在都示现了无常，一个也没剩下。在藏地，曾经有莲师、赤松德赞、菩提萨埵师君三尊，以及三大文殊的化现等很多大德，但也都次第示现无常而涅槃了。他们是不为惑业他自在转的圣者，尚且全数灭没，何况我等凡夫是受惑业力支配他自在转，必定会死，没什么可说的。

对于如是无常状况，分座上和座间两段来修。修也有两种：思择修和止住修。开始阶段主要做思择修，重点是多观察思维。比如，按照词句明显、内容易懂的《普贤上师言教》思维：“什么是有为法？认定它是有为法的原因是什么？这样的有为法是何种体性？是怎样出现无常的？”我们要循着理路观察而思维。不论是外器世间还是内情世间，在各个方面都要按照《言教》所说，逐步如理思维而产生定解。

例如，对《言教》中所说的转轮王、帝释天王做观察：他们也出世过，他们是不是有为法？为什么？他们是什么体性？是怎样现出无常的？诸如此类，再结合《正法念处经》等，就能很细致地观察出前因后果，观察到由因缘所出现的整个无常状况，从而生起具体的认识。之后，对比自身，就会发现我们的无常状况更为突出。对人间帝王等也应如是观察，乃至对圣者、对人间



的各种无常九相也如是观察。

总之，通过观察思择才能对无常引起不可夺转的定解。定解的力量生起后不令消散，一直住在这种力量中，不必再观察，这也就是止——使心完全沉浸于定解。修前行时，引发定解非常关键。而且，在定解出现以后，尽量住在定解里不散乱，如果定解散失，则需重新观察思维，心上要一段段地发生真实变动。

生起定解，关键先需消除内心的无知、邪解和疑惑，而这一过程也需要非常具体。比如，对于器世间的大无常相，之前是无知，或者有各种邪解和疑惑，就一定要通过《三灾经》、《七日经》等发生胜解。经中有佛非常真切、详细的引导，使三灾的情形清晰、如实地现在心前。如是对整个成住坏空的情形一路了解、思维下来，才容易破除无知、邪解，知道世界并非常恒，同时也容易去除疑惑，从而发起定解（这种定解很快会失去）。也就是说，我们一段时间对此用心，会发起一些定解，但之后很快淡化或消失，持续的时间非常短暂，所以，需要数数不断地去观察、串习。当然，前提是准备具体的材料，在此奉劝大家不要忽视学习经教。

又譬如观察轮王出世、天王出世等情形，对比之下就感觉自身特别渺小、微不足道。他们尚且出现无常，我们又何谈常住？他们的财富受用尚且坏灭一空，我们这些蜂巢般的受用、蚁窝般的生活有何意义？诸如此

类，一个一个都要通过经教做具体思维。当经过一段密集浓厚的熏染、抉择后，的确会出现一分定解相，然而很快消失，又需要数数不断地去思维、引发。只有经过千锤百炼地思择、串习，才能达到坚固，才会有稍微长久的定解相；再延续修下去会有稳固的定解相；再持续修下去，会出现不夺的定解，那时，处处都是无常的定解起作用，不再贪求各种今生琐事。

修持无常利益极大，正如经中所说：“一切迹中，象迹第一；一切想中，无常死想是为第一。”超越分别心境界的“三大”——大中观、大圆满、大手印，修的是胜义谛无为法，当然无上殊胜，然而对一般人来说，修起来很困难。相比之下，我们修无常更容易出现结果。它不像生起次第、圆满次第、大圆满般难懂，而且，思择细无常也不像抉择大中观、大圆满、大手印三大正见那样困难，它毕竟是有为法，可以由比量或衡量而发生定解，出现比量的认识。我们对此不是不知道，而是不修持，所以关键是要修。

对初学者来说，首先在无常上下功夫，就必定会出现一个结果，而出现结果时的确会明白，一切想中以无常想为最胜。由此，能极有力地退除对现世法的耽著，使心转向一心依法的轨道，使自己成为昼夜修法的行者。所以初步来说，无常极端重要。再者，往后在证道途中的精进以及现证道果，都需要以无常作为助力，作



为引向正道的缰绳。犹如紺马宝的缰绳般，无常想掌控着心的方向，因此，最开始修习无常想非常重要。

“种种喻义思择无常”，如劫的增减，四季的迁变，以人间为主的九种无常相等方面，一一都要按照《言教》中的指示来实修。本文是《言教》的补充，《言教》才是正体。但也不能认为这里没说到《言教》的内容，而是《言教》说到的部分此处不再重复。

**之后思维临终唯善能益、唯罪能害的道理。若有能害之罪的话，如至尊米拉所说：“罪虽无功德，忏罪清净为罪之功德”，当于罪作忏悔。若无善，现在需要随力作故。从现在起，就要对自相续的善罪作合算。否则临终计算善罪而知道有罪无善的话：“哎！哎！认为未生为男子汉。”没做好计划后，需要满眼是泪，满胸是指甲痕，满心忧悲而走往后世的大道。因此要想：“这下不作为一个临终有利益的清净法，宁可死去！”如是数数思维。**

首先把握这段修轨的理路。也就是要思维临终时能利益的只有善，能损害的只有罪；此外，身体、眷属、财富、名声等利益不了自己，怨敌、毒品、刀剑等都损害不了自己。如此认定后，为使去往后世的路上走得安乐，现前就须要做准备。具理智者知道，如果现前消除了能损害的罪，临终就不成障碍；现前积集了能利益的



善，临终就有安乐资粮来往生净土等，会有非常光明的未来。因此对现前来说，关键是忏罪和行善两件事。

米拉日巴尊者说：罪没有功德，忏净是功德。我们如果有能害的罪，就要以尊者的话来策励自己对于罪恶励力忏悔，争取提前忏净。另一方面，好比人没有积累财富，难免会一世生活艰辛，如果现前还没有积善，后世的路必定很难走，所以从当下起要尽量行善。

以此缘故，为能更好地忏罪、积善，现在天天都要对自相续的善和罪做统计审查。以这种控制力，天天都要促使自己在忏罪、积善上兢兢业业地做。到临终时，如果愿往生净土，生前的罪已经忏除清净的缘故，就是为往生扫除了障碍；善法积得非常深厚，走往生的路也会非常顺利，往生的品位会更高。

## 反省

由此可知，死时的安乐来自生时的真修，其中没有丝毫侥幸可得，也没有意外可想。因地正，果地正，平时修，临终乐，我们日日都要做善与罪的审核，有罪忏之，有善勉之，无善励力修之。诸如此类，天天用反省法来掌控身心，使它一直在忏罪、积善的道路上实行。

临终唯一能利益的是善，唯一能损害的是罪。“临终”表示自身相续断绝的那一刻。此后就到了中阴，由



于冥阳两隔，此世的一切亲人、财富、名位、权势、身体等，都无法带到后世，他们也就起不到利益；同时，此世一切损害方面的因缘——怨敌等，也无法损害自己。唯一能带到后世的就是业，其中善业作利益，恶业作损害。因此，现前最重要的是忏罪、积善，对临终能有利益。

罪当然没有功德，是最坏的体性，没有比它更坏的了。虽然罪业有大小，或容易清净、不易清净等很多差别，但只要如法忏悔，不能清净的罪业一个也没有。假设根本无法清净、无法对治，它岂不是成了无为法？而任何罪都是客尘、是有为法的缘故，只要有到量的对治力，罪业必定得以清净。忏悔时，根本上要具足四力，特别是发露、追悔以往所造的罪，未来不造、断相续，现在尽量做善法，归纳起来就是这些要点。

另一方面，如果缺少善法，现在就要尽自己的力量做。自身不论年轻也好、年老也好，总之，人生基本过去了一大半。应当观察、用心细算，这半生以来有没有积累善法。如果上半生做了各种善法，自然应当欢喜、随喜，并为佛法和众生作回向。反之，如果没有，就要从现在开始努力积累深厚、广大的善法。至于一生成就佛果，对一般人而言当然不敢奢谈，不过，我们只要对善法用心去做，还是可以做到很多。善法随手可做，随口可出，恶法也是随便都能做得出来，这些都很容易做

到，只看待我們如何用心。

我們要思維：我是個有心識的人，在何時何處都可以行善。一生成佛雖然是很高的目標，但作為一個人，一些簡單的善隨時隨地都可以做，每天都可以累積很多善法，因此，我為什麼不盡量去做？只要真正有心行善，身口意哪方面都可以做，沒有誰限定說有身口意不能做的善法。哪怕沒有手脚，口也可以行善，如果沒有口，手和心也可以行善，處處都要行善，這是佛法的心要。釋迦佛教導我們：誰都可以飲恒河水，牛馬等喝到恒河水也能得到滋養；同樣，誰都可以做善法，這並不是上等人才能做，下等人不能做，善法就在人心中，處處可行。

對於出家人來說，彼此和合、守持淨戒、聞思修這三方面，就是所有善法的歸納。若能做到三者，即是在行持善法，沒有比這更重要的善法了，所以一定要盡心盡力。善法做得好的僧人，在六和敬上是第一，在守持三乘淨戒上是第一，在聞思修上非常精通，以此成就上品善法。如果在這三者上做到中品，就是中品善法；做到下品就是下品善法；沒做到就是沒有善法。如果以前沒做到，趁現在更要盡心盡力去做，這是誰都可以做到的。

從現在起，對於自相續中的善和罪要詳細思量，每天都檢點、盤算：我做到了多少，犯了多少？哪方面做



得大、做得多？等等。以此使自己真正走上修行之路，成为真正的修行人。修行即是念念在自心上反省、检查，励力断恶修善。

如果已经在行持善法，也要进一步细算：我做的善，是成为解脱、成佛的善？还是求取世间利益的善？如果说最低要得到世间利益，那么这是下士道的善法，还是什么善法？如果是下士道的善法，到底是唯下士还是共下士？唯下士是以来世为重而修善法，对一般人来说，其实这也很困难，所以，必须严格地检点、反省，才会发现自身的缺失。如果连以后世为主的下士道善法都没做到，岂不是太惭愧？其实，很多人为了健康、长寿、今生今世过得快乐等行善，这些都属于求现世法的作为。可是，我们不能只为了现世离怖畏、得福报，最下等也要以后世为重，有下士的善法，才算有道的内涵。在此之上，还要观察有没有中士的内涵，是不是以解脱为重、不求世间安乐？进一步，是不是有上士的善法，唯一以利他为重，为利益众生而希求成佛？等等，如是逐步去检点。假设一者都没有，在善法上其实就是个穷光蛋，更需要努力修持。否则，暇满就这样空耗，临终后悔就来不及了。

生命的价值在于修法，修持了多少就有多少意义。无论是哪种阶层、哪种年龄、哪种状况的人，都应当避免无意义地空过。比如，一些藏地老人每念完一亿观音

心咒，他会拿绳线系在念珠上说，我已经念到这里了，念了一个亿（乃至两个亿等等）。又会去报数说，阿弥陀佛名号、《三十五佛忏悔文》、《极乐愿文》、《度母赞》等，这种念了多少，那种念了多少，他们到大德、上师们面前常常这样汇报，并祈求上师作如法的回向，因为自己作不到如法回向等等。如果过去做过坏事，造过罪，也会在大德面前忏悔。如是，能像这样对于善和罪做详细计算，才知道自己的人生过得如何，是亏本还是获利。

趁现在还活着、有自由时就要细算、对照，有罪便忏悔，有善便起欢喜心作自随喜，而且还要回向，没做到的善发愿做到，力求不枉费此生。我们在后半生几万年或几千天里，天天这样做，临终就能走得安然。

如果不肯这样做，平时悠悠泛泛，罪业不忏，善法不行，临终一算善恶账，发现只有罪没有善，就会起很大悔恨：“哎！哎！”出现种种忧悔、热恼的相，即是堕落的前兆，非常不妙。那时，自己会伤叹：“哎！我没有生为男子汉，我的计划没做好，一生空过。这么宝贵的人身，竟然没用它摄取到实义，反而以它造下很多罪，对于面前的善丝毫不肯行持。”心中填塞着深重的罪业，当然表现为泪水充满眼眶，两手抓胸。胸部抓满了指甲痕迹，心中充满忧悲地趣往后世，可想而知，以这样的心态境，前景非常可怕。或者在阎魔王面前，判



官给自己计算罪多善少、罪有善无的时候，也只能是悔恨满心，落个悲惨的下场了。

或许有人到了临终会想：“如果能让我的寿命再延续几天，我会尽自己的力量来做善法。”其实，这种想法起不到什么作用，连延长一秒钟都很困难，只能后悔地说：“唉！唉！这个人身白得了，没成为有价值的人身。我在生命的计划上彻底错了，造过那么多罪，唯独没造什么善。”所以说，在生时没行善是很可惜的，只是为这一世求享受、求名利，或者干脆混日子过，落在这样的状况里真是最大的失败。没有为后世上行持善法，没有修无常，就导致全部落在非法里，在忧悲的状况中走往后世。

我们千万不要等到这一天才追悔，因为没有丝毫用处。缘起上没有任何侥幸可得，所有安乐都要从自心上去创造。或者说，与其临终后悔，不如当下多做善法，有一天的时日就造一天善。如何创造善法呢？必须具有誓愿的力量。在现前活着的阶段就要数数思维：“我如果不修一个有益临终的清净法，宁可让我死去！”或者“如果不修对临终有利益的清净善法，我就应该去死，不算是人。”也就是说，得到人身不能修持清净法，而是以人身造罪，不如早一点结束，还能少造一些罪，将来少一些苦；如果用人身能积累善、忏悔罪，当然是很有意义的，活得越长越好。

最起码也要做到问心无愧：反正我该做的善都尽心尽力做了，该断的努力在断，该行的尽力在行，我只有这些本事，如果还要堕三恶趣，也没办法，反正我问心无愧，没什么可后悔。

总之一定要珍惜人身，发起修法的心。我们对于以上法轨应数数思维。

## 思考题

- 1、身和心的关系如何？为什么要思择蕴身无常？以器界成、住、坏、空为喻思择蕴身的无常变易相。
- 2、思维临终唯善能益、唯罪能害的轨理是怎样的？掌握后数数思维。



**思擇死無常時，對於決定死、死期不定、死時除法而外余皆無益這三者，需要分座上、座間而修習。**

往昔噶當派祖師們就是這樣着重修無常，而且修決定死、死無定期、死時除法之外余皆無益。修的效果是對今生的長遠打算越來越縮短，而且真正能修得成正法。

真實生起無常想的人，對於斷惡修善、守戒、聞思修，的確很容易做到。法王如意寶曾在大眾中講過：“在文革等非常時期，不讓出家人穿僧衣，而且要還俗成家，這樣做鬥爭時，我自己守清淨的戒。那時能持戒，是由於自相續中真正產生了一個非造作的無常想，由此，自己的戒方面都沒有毀壞。”同樣，晉美朗巴祖師對於有緣弟子們，也是反復強調無常；晉美嘉維尼固尊者也是經常着重修無常。

我們也要隨行祖師們的足跡，分座上 and 座間重點努力地串習、修持死無常的三種根本法，使無偽、具相的無常想決定生起。

**第一根本——思擇決定死分二：**

- 一、總思第一因相——有生者皆以死為自性故；
- 二、別思第二因相——有限的壽命剎那無增、無間有減故。



## 一、总思第一因相——有生者皆以死为自性故

**首先决定死者，有生的话，已成立为死的自性故。**

凡是因缘生法皆以灭为自性。归到有情分上，凡是因缘生的人类等都成立是死的自性，不论何时、何处、何状况的有情都必定死。在此世间，某处、某时、某类众生只有生而没有死的现相绝对没有。我们根本不曾听说或了解过，某个人有生却没有死，也没有亲自见过或怀疑过有生而不死的。应当了解到，有生的法必以死为自性，不可能超越，也就是说，一切有生的法不可能不死。进一步认定：我的生命跟朝露、闪电、鲜花等各种有生的法一样，决定要死。

当我们发现银幕上的影像是由因缘力投出时，就可以证成它绝不可能以自己的力量住持到第二刹那。因此，以细无常可以认定“因缘生法都是刹那灭的自性”，法尔成立的缘故，它是这般无奈。再者，就相续而言，可以看出，银幕上一集集的电影，只是以同类因缘相续而投放，当因缘消散时，它决定息灭。

我们应当由此认知，因缘所生法的相续都会灭。再遍推到一切有为法，也无不是灭的自性或死的自性。由于是自性的缘故，就不可能逆转为其他不死的体性，即使是具足十力的佛，也无法把有生的法转成不死的体



性。于是，心里彻底断定：在我身上决定要死。

再观察古往今来所有在世间界出现的有情，只要他是由引业投出的寿命显现，决定在因缘消尽时归于无有。下至地狱、上至有顶的所有有情没有一个逃出死的魔掌。在人天界里可以发现，再有威力、福报、美色、权势、财富、贤能、力量等，也都在因缘过后不复存在。过去曾经出现的人间转轮王、帝王、富豪、名人等，全都不复存在；现在出现的亦将在若干年后不复存在；将来出现的也终将不复存在。上至所有欲天的天王、色天的天王、无色天的天王，都在因缘消尽时不复存在，他们也超不出死的自性。下至一切普通的人类、天人，或者周遭出现的任何动物也都是如此命运——不超出死的自性。由此推知：我也决定死。

既然归于自身，看到它彻底是死的自性，我们就不应该执取暂时的此世现相为真实，不应该把争取虚假影像的利益当成有意义，也不应该认为虚假法上有坚实义。要知道，凡是为它所做的一切都是虚诞。

## 二、别思第二因相——有限的寿命刹那无增、无间有减故

犹如日轮行趋西山或者畜生被逮着前往屠宰场那样，我们的生命是按照一个个刹那消尽、一个个瞬间消尽那样，速当穷尽。一个现在八十岁的老人和昨晚生的只到

一天的嬰兒，這兩人再过一百年都不復存在，無常規則相同之故。

在這一段中，無論比喻還是意義都要按照法理來斷定。也就是有限的壽命剎那無增、無間有減的緣故，決定快速消盡而死亡。

比喻一：在一天當中，太陽從東方生起，逐漸在空中經行而趣向西方。由於只是一天有限的步數，又不斷地往西方走，必然會越來越靠近西方，最終到達西方地平線以後就落下去，這時，天地間一片暗淡。從這種相就證明，在有限的量中不斷地消滅、無有增添，最終決定會消滅到零。

比喻二：畜生被引往屠場。我們要觀察它到屠場的步數有限，而且不得自在，它只能一步步地往前趨近，於是很快到達屠場，結束生命。

其實，我們的生命也是按照這種方式正在消逝，一個個剎那過去，一個個瞬間過去，根本停不下腳步，而且沒有逆轉、沒有增添。由此道理可知，以百年為極限的壽量很快就會消耗窮盡，我們決定死亡。

任何人都無法超出無常的規則。以現前南瞻部洲人壽不過百年的狀況來看，一個八十歲的老人，不多久就必定不復存在；一個才誕生一天的嬰兒，必然過不了多久也要死亡。因此，兩者在一百年後都不存在這一點上



是一样的。为什么呢？老人和婴儿无常规则相同的缘故。

要领悟到自己犹如那个日轮、那头牲畜，时光一直拖着自己往死魔口里走。自身上的无常相——心跳、脉搏等都在指示着刹那刹那流逝，一瞬间一瞬间地过去，根本停不住脚步。不知不觉一上午过去了，多少分分秒秒都消尽了，转眼之间一月、一年又过去了，快速地奔往死的方向，从没看到有返回的可能。既然由过去的引业投出的有限寿数不断地消减，又停不住脚步，无法逆回，就可以断定：最后会消尽而死。日轮不断地往西方走，很快就走到了黄昏，再过后落于西山，一片暗淡，这一天就结束了；待宰的羔羊被牵拉着一步步往前走，很快到达屠宰场，这些譬喻正是生命无常的象征。

一般人对于老人和婴儿的观感不同。以为八十岁的老人活不了几天就一命呜呼，而刚诞生一天的婴儿有无限的前景，会在人世间存活很久。实际这只是错觉，老人身上有无常机制在运行，有着因缘生法刹那消减的法则；刚诞生一天的婴儿也在刹那消减、无法逆回的无常规则中。由于在无间消减、无有可增的规则上相同的缘故，可以推断再过百年两者都已死亡。

此处是以老和幼两者代表一切人类，提醒我们切莫抱有幻想。也就是说，智愚、贤劣、贫富、美丑、大小、男女等所有种类的人，再过一百年决定不复存在，特例

不计。什么原因呢？无常的规则相同。尽管从差别相上看，有的机智灵敏，有的迟钝呆板；有些非常富足，有些贫困潦倒；有人长得美，有人长得丑；有些是男性，有些是女性；有些健壮，有些羸弱，有些做到总统，有些是底层百姓等等，他们有各式各样的情形，可没有一者能逃出无常。

在此，龙多上师告诉我们：以老幼一对为代表，观察在无常规则上没有任何不同，继而发现，所有人都一样处在无常法则里。什么缘故呢？都是因缘投出的有限寿量，又不间断地减少而没有可增。因此，人们在百年之后都不复存在，都是这般无常，决定无法逃出死亡。

有人问：在成立决定死方面，总和别如何区分？

回答：“总”是从所有生命现象而言，凡是因缘所生的五蕴相续，决定以死为自性，不可能活到无量岁。

“别”是从现前此世界、此阶段而言，不过百年，所有的人全数死尽。

什么缘故呢？规则上，因缘生法不能以自己的力量住留到第二刹那，是细无常的自性，当下就灭；同类因缘消散时，再无法存留一个刹那，因此是粗无常。这是任何有生之法无法超越的规则。

其次，以此地、此时期而言，每个人由同类因缘所投出的寿量都不过百年三万六千日，或者百千万亿个刹那，它只能提供你使用这些。一个个刹那不断在消失，



却没有增添的缘故，最后一定减到零。这是从特别方面，看到现前阶段的人类超不出这种规则。

由此可以断定，一百年之内我们必死无疑。做这些世间事还有什么意义呢？应及早为死做准备。

## 第二根本——思择死期不定分二：

### 一、修之必要；

### 二、修之方法。

#### 一、修之必要

**决定死这一点容易了解，而相续中未生起死期不定观念的缘故，思择死无定期者。**

一般来说，除了婴儿，谁都知道自己决定某时会死。关键是死期不定的修法没有在心中生起，才会对断恶修善、持戒、闻思修不能发生精进之力。换言之，不成功的原因是没修出死期不定的无常想，也就无法控制自心及时切断对现法的耽著，不能当下趋入修法。

相比而言，决定死是容易了解的。除了旁生以外，无论学佛还是不学佛，大都知道“人生自古谁无死”，然而，相续中未生起死无定期想的缘故，不知断恶、行善。可见，我们应当着重修习死期不定。

也就是说，即使我们生起了“百年之内决定死亡”的想法，但由于心里想着“今天决定不死或多半不死”，还是会执持不死方面。于是，把大多数或者全部心力都放在筹办现世法，不肯为长远的后世等做筹备。在这中间如果被死主抓取，自己就要带着忧悔而死亡。

然而，如果能想到“死期不定，今天会死吧”，我们当时就会开始准备死的事。毕竟，在生死面前，其他都是小事。如此一来，多数心力都用来成办后世以上的义利，心会一直注重在修法上。这能让我们在断恶修善等方面提得起、勇于趋入、掌握得住，因此要修死期不定。

## 二、修之方法分二：

（一）排除能定；

（二）确立不定。

（一）排除能定

这里并没有年轻就不死的保证，也没有衣食等顺缘具足就不死的保证，也没有健康就不死的保证。要有一个不死的保证的话，或者是由遍知导师佛说：“你在这一段时间里不死”而作授记；或者自己有一个无漏的神通而能确知在这一段时间里不死；或者遇到了阎罗王说：“在这



**一段的时间里我不带你走”，要有这么一种交情。**

在生起死期不定的观念之前，首先需要破除邪执。我们以执著或串习而成的深重观念一直都在支持“我在这段时间里决定不死”的心。这句话包含了三种观点：一、我很年轻，保证在这段时间里不会死。这种认识当然会障碍生起死期不定的定解。二、现在衣食住行等的顺缘应有尽有，我保证不会死。（然而死缘极多，有衣可穿，有食可吃，有上好的医疗条件等，就真能保证不死吗？）三、我健健康康的，一点病没有，怎么可能短期就死？由此可知，虽然人们或多或少都确认一百年后会死，但很少有“现前会死”的观念，所以必须通过思择来生起，而思择的前提即是破邪执。

我们的邪执著很深。比如，认为自己才二十岁、三十岁，风华正茂，肯定不会死。可是，只要去殡仪馆看看，会发现大多数尸体都是年轻的，只有少部分是老年人。或者看一些亡者的照片，都是那么年轻，谁想到很快就死了呢？所以，无论出家在家，处在哪种境况，年轻并不能保证不死。再者，身边的亲人、好友、邻居、同事、道友，同在一城、一乡、一街、一楼里住的人，很多年纪轻轻就死了。自己心中还常常浮现他们的样貌，他们并不是老了才死，这些都看得出来。过去跟他们相处时，也认为这么年轻肯定不会死，但过一阵子，



突然就聽到他們死亡的噩耗等等。這些都說明，並沒有年輕就不死的保證。

又認為：如果沒錢，餓着，凍着，生病不能及時治，沒房子住，生存條件惡劣，就會很快死掉，但我有錢，現在決定不會死。實際上，我們可以去殯儀館里看，有多少是沒飯吃餓死的？或者是生病後未能及時治療而死的？或者沒房子住凍死的？很少。雖然有衣服穿，有食物吃，有房子住，有錢治病，但無法保證不死，死緣降臨隨時都會死。比如食物中毒、交通事故、觸電、被殺害等等，各種死法都可能出现。就連最好的食物，也可能吃多了或者吃得不合適導致中毒而死。即使是住最好的屋子，也可能被壓死、被害死等等。可見，衣食住行、醫藥等順緣具足，並不是不死的保證。

又認為：我身體健康，一點病沒有，這段時間絕對不會死，甚至十年、二十年內肯定不會死。但實際上，很多人都很健康，結果突然暴死。比如，一笑而死，中毒、觸電而死，有些根本搞不清，剛还好好的，突然就死了，或者一覺睡下第二天已經死亡。再加上很多天災，忽然地震，樓房塌陷等，瞬間就會從幸福快樂變成廢墟下的屍體。其他水災、火災、傳染病等也都能讓人猝死。可見，當前沒病不能保證不死，死隨時隨處都可能以某種方式降臨在身上。

以上已經了解到，年輕、生活條件好、健康無病都



不保证不死。怎样能保证不死呢？如果具无漏神通者给你授记，或者自身开发出无漏神通现见不死，或者与阎罗王结下生死之交，他承诺不带你走，除此之外不可能有什么保证。

然而，遍知导师释迦如来并没有亲口对你说：“你在这一段时间里不死。”莲师也没有给你授记，伏藏大师们也没有给你授记。他们具足无漏神通，清净了一切烦恼客尘的遮障，能现量见到未来的事，如果有他们授记，当然的确可以保证，丝毫不会错。然而，哪尊佛、哪位伏藏大师为你授记过呢？

其次，自身是否开发了无漏神通，现见到在这一段时间里不死呢？如果是登地菩萨，当然有无漏神通，自己会说出还能住世多久，然而这样的神通我们也尚未开启。如果自己只是得了个有漏神通，其实也不能保证什么，因为还有变数。或者得到依通，鬼神在耳边说：“最近不会死”，这也不能保证。一般的有漏神通，不必说修行者，即使是空行鬼类也有，不必太当真。当年舍利子、目犍连尊者做的预测偶尔也会不准，何况一般有情？打卦说不会死，同样不可靠——有的说一年不会死，结果一两天就死了，也是常有的事。圣者、菩萨、大成就祖师，他们才能以无漏神通知道自己什么时候离世。如果说某年某月某日要走，就必定如其所说，不会差一分一秒。生死自在的成就者向人们示现预知的境

界，的確不會有錯，而自身哪里有登地以上的無漏神通呢？因此，不能確認這段時間不死。

再者，自己是不是和閻羅王結成了生死之交呢？古時兩名男子結拜成兄弟，手臂上啣血為盟而發誓：以後不管你有什么困難，我都百分之百地付出，一言九鼎，絕不食言。如果和閻羅王結成了生死之交，閻羅王說“這五、六年里絕對不帶你走”，當然的確可以保证他不來，因為結拜成兄弟了，誓言不會變。然而從古至今，誰曾跟閻羅王結拜成生死之交呢？一個也沒有。

既然保证不死的条件，我们一个也没有，就不必再妄想不死。

## （二）确立不定分三：

- 1、无法确知寿数何时用尽故，死期不定；
- 2、寿数虽未尽，由骤然性的死缘众多故，死期不定；
- 3、总结。

### 1、无法确知寿数何时用尽故，死期不定

此外，宿业所投出的现在的此寿命犹如箭行及灯光般。像士夫之射力及油竭尽那样，是仅在今天就用完了，或仅在明天就耗尽了，或仅在本月的下旬或下个月或下一年就使用尽了，都了知故，死期不定。于寿尽而死者，是



**药师佛也无药可施，无量寿佛也无长寿顶可灌，金刚手也无力护佑而死。**

“此外”指在三大保证之外，既没有遍知佛的授记，也没有自具无漏神通，又没有与阎罗王结交的保证，因此，人们是处在不能确知的状态。

“宿业所投出”以下的一句，要抉择清楚因和果的关系。因是宿业，果是它所投出的这一世寿命的显现。譬如，以放映机的胶片、光束等投出影像，片子有多长，影像就会在银幕上显现多长时间。古代常常比喻为箭的飞行和灯的光明：由发箭的势力使箭在空中飞行一定的步数，由油的燃力出现灯光闪烁的次数，这些都是定数。再者，果的显现无有自在，完全由因的力量来支配，如同发射的力量用尽时，箭当即掉落；油耗尽时，灯光即时消失。同样，当业因穷竭时，寿命就会结束。

现在要观察，我们由宿业投出的寿数什么时候用完呢？这一点无法确认。因为没有宿命通、天眼通，无法现见过去造过什么业，有多大的势力在支撑此世的寿命。而且，也没办法用健康、财富、年轻等来保证。比如，宿世投出的寿数只有二十一岁，有什么保证能在二十岁零十一个月的时候说“我这么年轻，明年肯定不会死”？或者由宿世的引业投出今生能活四十一岁，又怎能在四十岁时以健康而保证活两年呢？我们对自己的

死期無法確認，無法判定宿世引業到底能現出多少剎那的壽命，也無法判定壽數是今天用完還是明天，或者其他什麼時候用完。由於不能確認，不知道哪天會死，或者說，死無定期才是決定的。

還要認識到，所有的挽回方法、延命方法，都是在壽數未盡時才可實施。當壽數已盡，回天乏術，佛陀也無法。也就是說，如果今天壽數盡了，我們決定是要死的。不知道什麼時候出現這個時刻，因此，我們每一天都有死的可能。

以下我們再細致地進一步了解。譬如，力士的力量強大，他射出的箭一直在空中穿行，然而，能支持的勢力畢竟有限，隨著箭不斷前進，勢力也不斷地在消耗，到了窮盡時，就在當處掉落。又比如，油燈的油量有限，油量決定了燈光显现的時間，不斷地燃燒就是在不斷地消耗，最後油盡時當下熄滅，不能復燃。同樣，我們宿世的業就是今世壽命的資源，由它拋出今生剎那剎那的显现。它的勢力有多強，就決定了今世從入胎到死之間有多少剎那的显现，這種量是有限的，而我們沒有無漏神通來觀察，也沒有佛為我們親自授記，所以不確定它能用多久。這並不是以現前的健康、富裕、年輕等來保證的，因為南瞻部洲的壽數極其不定，不論處於什麼年齡、在什麼地方，都有可能死去，在衣食等條件充足或缺乏的情況下都有可能死去。



可见，我们的寿命是处于这种没保证的状况，不确定今天或明天会不会用尽。或者是这个月的下旬，或者下个月，或者明年等，我们对这一切都无从了解，根本不能确定哪一天死。《法句经》中也说：“明日死谁知，今当随应作，彼死主大军，与汝非为亲。”死随时降临，到底是不是明天死，谁知道呢？所以今天要精进。世上没有谁敢拍胸脯说“我今天绝对不死”或“明天天亮时绝对还活着”。寿数已尽时，有病也好没病也好，年轻也好年老也好，有财也好无财也好等等，不管哪种情况都会死；坐着会死，站着会死，即使没有其他任何征兆，也会当即命断身亡。我们不仅无法保证自己还能活，而且无法以某种状况为凭据来保证自己不死。

再看，当寿数尽时，药师佛没有灵丹妙药能让谁的寿命延续一秒钟，佛亲自降临也不可能使谁的寿命断而复续，我们就更不必抱希望于世间的医生或其他力量了。如果是寿数未尽时突发性的某些横死因缘，药师佛可以给予帮助，然而到了命尽时，哪怕断证圆满、愿力宏大的药师佛也无药可施。如果以各种因缘丢了魂魄，还可以借助长寿佛灌顶、修持仪轨来延长寿命，但是，宿业已定的寿数尽了，无量寿佛亲自灌顶也没希望。再者，如果病重，念莲师忿怒仪轨、普巴忿怒仪轨等，可以保护病人不让他离开。然而寿数尽时，即使最有威力能保护你的金刚手也无力可施，念什么都没用了，做什么

也都没用，由前世业抛出来的寿数到此结束，无论如何都无法挽回。

总之，学习这一段要了解，自身的命运无法确定在哪一天寿尽，也无法确定处在什么状况中死去，而且即使佛来也无法挽回，因此，人人都悬着一个很大的忧患。犹如待在纳粹集中营的波兰人，随便哪天纳粹军官都可能像拎小鸡一样把他拎出去枪决，我们不知道这些是怎么安排的。以纳粹军官比喻我们的宿业，到了用尽的那一天就要毙命，我们怎么可能知道？死囚们每天有吃有喝，甚至有说有笑，哪里知道随时会被拉出去枪决？因此，我们处在朝不保夕的状况，死亡随时随地都会降临。

## 2、寿数虽未尽，由骤然性的死缘众多故，死期不定

虽于骤然生横死有回遮，然如同灯油耗尽之前被风吹灭一样，由骤然性死缘——四百零四种病、八万种魔障、三百六十种阴卓鬼将会突然突然死故，于瞻部洲人的寿命无定故，去何处也会死，与谁相伴也会死，住于何境也会死，具足财富受用也会死，不具足也会死。

“灯油耗尽之前”比喻命数消尽之前；“风”比喻骤然性的死缘；“吹灭”比喻遭此缘后当即死亡。在这



一段中，由两因相成立死期不定：第一因相，骤然性的死缘特别多，随时会触遇而死；第二因相，瞻部洲的状况是人寿不定。所成立的结论：当死缘发生时，无论去哪里，跟谁相伴，住在什么国土，是否具足财富受用等，都会死去。

“虽于骤然性横死有回遮”一句，表示命数用尽以前，如果有相应的方法，就可以避免遭遇骤然生的死缘，或破除死缘。比如，在蜡烛烧完之前，我们采取一些防护措施，用灯罩罩住，使它暂时不遭风吹而保持。但是，由于死缘极多，随时随地都可能发生的缘故，防不胜防，遮不胜遮，何况我们也没采取遮护的措施。再者，也是由于很难预料到今天或者什么时候会遭遇死缘，所以并没有特意提前保护。

可实际上是，骤然生的死缘特别多，有病、有魔、有鬼等，还有当今各种天灾人祸，车祸、空难、电灾、火灾、水灾、传染病等，随时都可能致死；再加上南瞻部洲人寿命的状况极其不定，因此，很难预料到在什么状况下不会死，这也就是死无定期。

我们会思维：如果我的命还没尽，是不是中间能保证不死？其实也很难。对于骤然性的死虽然可以用回遮，比如由念经、念佛、念咒、修各种仪轨能遮抵非人干扰以及各种病、魔、鬼等。或者用一些医药方法能够遮挡骤然性的中毒。但实际上死缘太多，它的突发性太



厉害、太密集、数量太大。如同灯油用尽之前，随时来一阵风也可能把它熄灭，它的灭无有定期。并不会因为灯器中还有那么多油，灯就不灭，它已经被放置在广场中央，骤然性的因缘随时都能使它熄灭。理解了这一譬喻就知道，我们处在死缘的包围中——四百零四种病、八万种魔障、三百六十种阴卓鬼，以及频繁发生的车祸、水灾、火灾、电灾、传染病等，只要有一种侵袭，我们又来不及回护、遮退，就会当即毙命。这也就是说，我们随时会死。

具体要从两点来发生确认：一、身体的体性就像风中油灯或水中浮泡，非常脆弱；二、包围在它旁边的死缘非常多，突然发生一个就能导致死亡。身体由地水火风四大暂时和合而成，一大不调发生一百零一种病，四大不调引起四百零四种病，四大稍微发生增损都可能生病。何况如今不只是四百零四种病，各种各样的怪病都会发生，出现任何一种都会致人于死。

对于“死缘特别多”需要观察到，现今时代有很多怪病，根本没办法诊断和治疗，一旦患上，很快会死。由共业严重的缘故，人间发生很多传染病。比如，莲师预言将来南瞻部洲的人有三分之二被一种恶病传染，导致全数死尽。

再者，又会发生车祸、食物中毒等，会突然出现一些死缘，比如，一个霹雳降下来就能把人击死，死缘的



降临是自己意想不到的。又比如交通事故，也是突然间撞车就没命了。这些情况都防不胜防，无计可施。

再者，有很多我们看不见的魔障作祟，人只要猝不及防地被其中一种侵扰，就会死掉。

又有很多恶性鬼类游荡在人身边，稍不留神使业障现行就有可能被鬼所害。

在死缘当中，还有一类是过多享用信财：如果以非法手段获取非本分的财富，他的病会多，死得也快。比如，僧人取受很多白财、黑财会加速死亡。晋美朗巴大师也说到，除了得十自在的菩萨外，信财享用过多会罹患各种疾病，而且不满寿数提早丢掉性命。

也就是说，对于僧人来说，突发性的死缘，最严重的莫过于过多积累信财。再者，在家人以非法手段敛财或者过分享受，也将导致福尽而死。享用信财过多会骤然死亡，对这一点，列绕朗巴大师的传记里也讲到：智慧空行母曾对他说：“如果对财产耽著，多积累的话，你的伏藏法门对众生的利益不大，而且对你本人成为寿障。”

诸如此类，内四大、外四大、非人、车祸、瘟疫、战争、地震等随时发生，死缘如此之多，哪里防得住？任何一者出现，对于泡沫般危脆的人身都是致命的打击，当下就会被摧灭。可见，死期的确不定，说不定什么时候遇到死缘。

再从整个南瞻部洲人类的状况来观察，寿命也是不定，根本不能保证在哪个年龄段不死。在胎中会死，出胎后刚刚能爬也会死，刚会说话也会死，上小学也会死，上中学也会死，上大学也会死，年轻少壮会死，中年资深也会死，事业成功时会死，正当享乐时会死，年老色衰时会死，总之寿命根本不定。以此缘故，无论何时何处都可能死，与谁相伴都可能死。虽然想跟具相的上师、道友们接触，认为对自己的寿命有好处，但实际上，死缘来时也当即会死。再者，无论住在哪里也都会死，有很多财富受用也会死，没有也会死。总之，死缘随时到来，无法推却。

### 3、总结

**是故，宿业所投出的寿量，是否仅于今天就用尽了不得而知故，死期不定。虽然寿数还未尽，但由骤然生的死缘众多，死期不定。对此内心数数地观察。**

总的来说，由宿业所投出的寿命只有两种情况：要么用尽了，要么没用尽。而我们根本不知道寿数尽或未尽，因此死期不定。今天用尽今天死，明天用尽明天死，下一刻用尽下一刻死。再者，即使寿命未用尽，中间不知道什么时候会遭遇突发性死缘，一旦被击中当下即



死。由于寿命未尽死缘也会随时发生的缘故，死期不定。  
对于这两个道理，内心应当数数观察。

## 思考题

- 1、第一根本——决定死：
  - (1) 以理证成：凡是有情都决定死。
  - (2) 以理证成：现在此世界的所有人百年后决定全数死尽。
- 2、第二根本——死期不定：
  - (1) 为什么要着重修死期不定？
  - (2) 为什么以“年轻”、“有钱”、“无病”无法保证近期不死？结合实例思择来破除自心邪执。
  - (3) 如何能保证近期不死？我们具备这些条件吗？
  - (4) 我们为什么无法确知自己哪天寿数穷尽？为什么众生寿尽时，连佛都无法挽回？
  - (5) 详细思择“此身体性脆弱，周围死缘众多”，对寿数未尽也会猝死发起定解。

### 第三根本——思擇死時除法而外余皆无益

#### 心要提示：

“死時”指冥陽兩隔之時。一剎那間到了後世，陰界跟陽界就沒辦法來往。這時，因緣被切斷，此世的身、財、眷屬毫無意義；然而，業會跟隨亡者，其中，善作利、罪作損。這時，一生經營的現法都是欺誑的，真正起到利、害作用的是業。因此，我們应当及時幡然醒悟，當下發起修法的決斷，唯一攝取實義，修持善法。這是本段修法的要點。

#### 第三根本分四：

- 一、思擇三種因相——死時身、財、眷屬不隨行故，皆无益；
- 二、思擇損益二處——唯罪能損、唯法能益；
- 三、發起修法的決斷；
- 四、完成死法的途徑。

一、思擇三種因相——死時身、財、眷屬不隨行故，皆无益

死時任何皆无助益者，死時除聖法而外的衣食、卧具、受用、父母、親戚、朋友，誰也无利益。



“死时任何皆无助益”，指死来临时，除圣法外，其他衣食等一切都没有帮助。如吉祥胜逝友所说<sup>2</sup>：天王！无论你有何种富足，当死来临赴往他世时，就像被敌人洗劫，独自一人留在旷野。没有王子，没有王妃，没有妙衣，没有知心友，没有国土，没有王位，即使生前有无量军队，此时也不见不闻，下至没有一个人因眷恋你而一起前往后世。总之，那时连国王的名称都不会跟随你到后世，更何况其它的人事物。

死时除了善恶业如影随行般不离之外，其他衣食受用、权利名位、父母亲友等没有任何利益。这种情况到底怎样呢？以下进行具体讲述：

**纵为数千僧徒首领的上师，也连一个僧徒带不走；  
纵为数十万部下的头人，也连一个仆人无权带走；纵为拥有瞻部洲一切受用的主宰者，也一针一线无权带走；甚至自己最爱惜的身体，也必定遗弃后而走故。**

上师们有那么多眷属，他们走的时候，虽然不需要侍者或弟子承事，但毕竟上师们很慈悲，应当以哀愍心

---

<sup>2</sup> 吉祥胜逝友云：“天王任何富，死赴他世时，如敌劫于野，独无子无妃，无衣无知友，无国无王位，虽有无量军，未见无所闻，下至无一人，顾恋而随往，总尔时尚无，名讳况余事。”

帶着弟子們去佛國淨土，那該多好啊！可實際上根本帶不走。當年大悲世尊示現涅槃時也沒帶走一個弟子。諸多的法王、上師們圓寂時，也是一個扎巴都沒法帶走。如果這些大悲的導師、法王、大上師們尚且無法帶走一個弟子，一般的上師就更不必說了。在無常面前，再大的導師、再大的上師也帶不走一個人。

再者，世間的皇帝、國王、總統等雖然有成千上萬乃至上億的子民，但也一個人都帶不走，在無常面前只能自己隨業飄流。在此世間，無常的顯現誰也無法抗拒，這畢竟是有為法的法性。尤其生死關頭，只有神識獨自前往後世，的確非常孤獨。

再者，縱然是南瞻部洲一切受用的主宰者，如過去的轉輪王等，他們擁有四海天下，但也沒有力量帶走一針一線。

更令人難以忍受的是自己最愛惜的身體也要留在此世，心識獨自離開。

總之，這世上的一切都帶不走，也做不到利益。

**睡的是最後一次床，吃的是最後一次飯，穿的是最後一次衣，說的是最後一次話，由親屬最後一次圍繞而到了死降臨的時刻，一切都做不到挽留，自己也沒有住留的自在。心放不下一切親戚、受用，也沒有一個跟隨自己**



这一段是延续以上的理路进一步发展思维。既然什么都带不走，临终一刻无疑就成了“最后”。睡的是最后的床，吃的是最后的饭，穿的是最后的衣，说的是最后的话，有的由亲属最后围绕。之后在一刹那间就离开此世，谁也拉不回来，自己也没有住留的自在。这就是无常，谁也无法凭幻想来做到什么。也就是说，到死的那一刻，现世法一点利益也没有，我们应当尽早退除对现世的耽著。

此处关键要了解“最后”的意思：处在现世和中阴的分界点上，现世的一切就成了最后，不会带到后世。现世法还能有什么利益呢？此后，竟然会变得如此孤独，从前无比眷恋、执著、投注感情的地方其实一点意思也没有。就如同在一个地方经营几十年，最后突然被洗劫一空，在所经营的那些东西中，连一针一线也带不走，所管理的那些人中，没有一个能为自己说句话或起到任何帮助。那时就会感觉到，此前几十年的经营已经白费心血，做那些做什么呢？其实，无常说的就是这件事，它让我们猛然警醒：我做这些现世法干什么？到了临终，一脚踏上飞往后世的飞机，所有现世法全部留在此世。曾经花费大量心血投入，结果方一点意义也没有，这种错算，岂不是让我白费一世人身？因此，我们从一开始就不应错订计划、认错前程。如是断定以后，发起修法的三决断：必须修，必须现在修，必须修临终有益



的法。由此，让自己成为纯粹的修法者。

还需要细致地观察到，快死的时候，睡的是最后一次床。因为睡下去后就死亡，身体变成尸体，心识跑到后世，再也没机会把床作为我所执的对象。如今，我们又何必对居室、房屋那样贪恋呢？床代表住处，在这些上面花那么多心血，那么过分地讲究，一点一滴都非常在意，然而到死的时候丝毫都带不走。

还要想到，吃的是最后一次饭，之后就前往后世。如果有了不起的上师烧糌粑烟烟，中阴还能闻到一点香气，此外再也没有在阳世间吃饭、受用饮食的机会。一生吃过那么多美食，看来也毫无意义，过后都烟消云散了。因此，我们要尽早出离这虚假的世间，寻求真实果位，回到不生不灭之地。不应在饮食上再浪费时间，不应过分讲究饮食，一餐饭做好几个小时。或者除了正餐还贪吃各种零食，把自己麻痹在奢华迷乱的人生中。

还需要观察到，临终说的是最后一次话。有什么遗嘱要跟子女等交待，就算这辈子最后的话。然后眼睛一闭，彻底结束，再也说不出一句。

再者，亲属们也是最后围绕在身边。活着的时候，亲人间彼此感情很好，互相帮助，来来往往。这次你送礼，下次我还礼，这次我请客，下次你请客，天天联系，感觉有一个现世的美好生活。但死的时候神识离开，从此再也无法建立亲戚、朋友的关系了。



如上所述，无用的常执在死面前暴露无遗。尽管有再大的耽著，希望天长地久，然而无常还是一样地无情，忽然就把这一切分开，从此，万世千生难以相见，即使见面也认不出。

因此，世间的经营没意义，也利益不到后世。大限一来，哪怕留一秒钟也不可能，自己没有任何住下来的自在。虽然心里放不下一切亲人、受用，但这一切不可能跟自己走。

## 二、思择损益二处——唯罪能损、唯法能益

而裸体空手放在腋下后，走后世大道的时候，为了父母、亲戚等所积累的一切罪，跟谁也没有办法作分配，而只有自己背负后离世而走。

就这样赤身裸体、双手交叉放在腋下后，走进后世的大道。三界六道众生都无差别地会走上这条路，因此叫做“大道”，如同国道供万千车辆共行一样。自己在生曾为父母、亲戚等积罪，比如为了他们的利益造下杀盗淫等罪业，可这些罪业并不是平均分配在每个人身上或让每个人承担一定的百分比，而是只有自己背负。如《亲友书》所说：乐行王！不能为了父母、王妃、婆罗门、沙门等造罪，如果造了罪，地狱的果报没人能代替。

因此，此時除了罪能損害之外，就算南瞻部洲的人都成了仇敵，也无法在自己後面射一支灰白色的箭。除了聖法之外，縱然成了南瞻部洲一切財物的主宰者，也連一針一线的帶走權沒有的話，唯有聖法是依怙、是歸處、是洲島、是救助者、是光明、是明燈。

到此時，真正能作損害的只有罪。即使所有南瞻部洲的人全部成了怨敵，也无法加害於前往後世的你，連一只灰白色的箭也射不到你身上，因為分別心已經去中陰的緣故。哪怕科技再發達，投放核彈能造成大面積的危險，可到了去後世的時候，多少枚核彈也不會損害一根毫毛，因為心識已經不在此世。同樣，現法中的其他事物也都損害不到自己，除了罪業。

縱然是自在享有一切財物的國主、輪王等，在人間存活時，可以把東西從此方運到彼方，可以攜帶大量金錢等等。然而，從古至今，有誰在死時把什麼東西帶到後世了呢？一例也沒有。臨終帶不走任何財富，現世法起不上任何利益，唯一有益的是聖法。只有聖法才是依怙、是歸處、是洲島、是救助者、是光明、是明燈。

也就是說，死時只有聖法能給我們安樂，因此是依怙。只有聖法能把我們從苦中救脫，所以是歸處。如同商人出海去寶洲取寶，途中疲憊不堪，商主就會幻化出一座洲島，那里有上好的衣食受用，有悅意的森林花園，



同样，圣法能使我们的中阴和来世之路远离怖畏而变得安稳、安乐。再者，死时只有圣法能帮上我们的忙，所以也是最能利益我们的救助者。平生如果知道善有利而修持善，知道罪有害而忏除罪，到临终才不会走三恶趣黑暗之途，会走到安乐之处，所以只有圣法是我们生死路途中的光明或明灯。如果进一步修证到解脱成佛，临终就不会有任何黑暗，不落入生死无明区域，而彻底、恒时处在光明中。

### 三、发起修法的决断

**因此，从现在起就要修习对临终有利益的一个法。**

思维以上道理后应下定决心：从现在起要修习对临终有利益的法！

以前色达有个<sup>昂</sup>扬堪布，是永嘎堪布和列绕朗巴大师的弟子。他接近圆寂时说：“到了死的时候，我是最安乐的人。为什么呢？临终走的这天，要有的是法，不能有的是这些贪著的财物。我现在只剩下半口袋糌粑，再没有别的东西，剩下的糌粑你们拿去做会供的食品。后面我也没什么东西，无法安排之后七七四十九天满足心意的法事，也不必念什么了。该有的就是善法，与我的善法等同的是有的，超过我的善法是没有的，我

有的是这样一个善法，所以我最幸福安乐。否则做一个大的上师，有很多骏马、金银等财物留下来，扎巴弟子们不好好处理，建灵塔，给上师丢脸，成了世人谈论是非之处，那就比较麻烦了。我只剩下半口袋糌粑，你们做个会供就可以。”

## 思考题

1、

- (1) 如何思择死时身、财、眷属都无利益？
- (2) 如何思择死时唯罪能损、唯法能益？
- (3) 如何由以上思择发起修法的决断？



## 四、完成死法的途径

既然要修习对临终有益的法，我们就应当在自身上体察，究竟要修哪种死法。所谓“死法”，即死时有益的法。在生时，重点要修死法而不是生法，这又由自身的意乐、加行而分出上、中、下三种差别。犹如世人成办某种盛会需要具足因缘才能顺利召开，并且办得隆重、卓有成效。同样，我们在自心上也要以合适的途径来完成死法。

分三：

- （一）下士的途径；
- （二）中士的途径；
- （三）上士的途径。

（一）下士的途径

在此下士是由于了知三恶趣苦，而励力求增上生人天果位的意乐而修三福业事，而以下士自己的道轨完成死法，然非以中上二者的道轨完成死法。

对下士而言，以下士道轨来完成死法，无非意乐和加行两种。“意乐”，指怖畏三恶趣苦而励力希求增上

生人天果位的心。以此意樂修積施、戒、修三福業事，即是加行。修出如是意樂，做出如是加行，到临终自然安樂，去往人天果位。過去常有許多善人們勵力希求後世，他們斷惡修善、積累資糧，修成了下士的死法，感得死時天樂鳴空、天人迎接，或者預知時至，談笑自若地就离世了。

當然，具體還要在自身上嚴格審查。只有知道自己很快死，死後一旦墮入惡趣，那種苦無法想像，由此生起畏懼，才會開始希求：來世一定要得人天果位。以這種心態會勵力地修持布施、斷除十惡業等，這就是沿着下士的道軌備辦死法。在一生上萬天當中，精勤地斷惡修善，一心以來世為主，到临终當然可以死得安樂。

如果我們不曾仔細思維三惡趣苦，不曾感到害怕，沒有生起坐立不安的心，也就不會把重點放在希求來世，也不可能認真斷惡行善，而只會求取現世名利。如此一來，其實是心里連世間善人的氣氛也沒有，沒有忠孝仁義，沒有布施持戒等，只為一介私我追求一些小名小利而頻起不善心，造下許多惡業，根本不肯以下士道軌來成辦死法。

可見，學法要有基礎。在此奉勸大家，應當循序漸進，一步一步地來。

如果確實發起畏懼惡趣的心，轉而以後世為重，特別希求增上生果位，之後有修施、戒、修三类所生三福



业的内涵，并且做得非常充实，下士自轨的死法才算是做到了。然而，这并不是以中士、上士两种道轨来完成死法，因此还很不足，应当再上一层。

## （二）中士的途径

**中士是由了知三有三界轮回苦后，以求自己一人解脱的出离意乐引发，而以欲得解脱的意乐，修持正道——增上三学宝而完成中士的死法，然非完成上士的死法。**

在共下士的道轨之上，发起中士的意乐和加行，就可望完成中士的死法。这需要在心上进一步发展，也就是在观苦的基础上拓展为观察三有三界轮回的苦相。比如，思维三苦、八苦、六苦、六道诸苦，透彻了达轮回纯一是苦。之后放在自身上考虑，就会发起求自己一人解脱的出离意乐，继而以此意乐引发来修持增上三学。有了这些内涵，就有望在临终对三有轮回无所贪著，去往出世果位的方向，这才算是备办了中士的死法。以此道轨，他终将得到涅槃寂静，会解脱三有一切苦或轮回取蕴。

当然，自身的意乐和行为是欺瞒不过去的，必须通过如理如实修心才可望达成。也就是心的发展要有非常广大、到量的思维，真正抉择、断定轮回纯一是苦，真



正对五取蘊发生厌患，才可能生起求解脱的欲乐。之后根本不以后世人天果位为重，而会以解脱为重，修任何法都以求解脱心或出离心摄持，并且对于增上的戒定慧三学宝一一般重行持，这是有中士意乐和加行的内涵。

完成这二者后，的确已超胜下士的中士行者。在生时修殊胜的出世解脱道，临终当然更得安乐，来世也会更加殊胜。正如经中所说：比丘到临终时非常安乐，他没有解肢节苦等，非常吉祥。

然而，中士道轨受限于仅为一己求解脱欲乐的缘起，并非成为最上等。或者说，没有显发出本具的大心大行，不是在成办上士的死法。

此处，行者还须自审，切莫自欺，应当衡量自身是否具有无伪的出离心。自己真的认为轮回纯是苦海吗？真的有囚徒欲出死牢般的心吗？在任何一事一行上面，都是以此心摄持吗？到底是什么等起、什么动机在支配自己？如果内心只求世间福乐，无疑就是往轮回的方向走。如果一直以自我为主，也不外是去往轮回的方向。没有无我观慧和出离心的摄持，几乎这一切都成为轮回的集谛、苦谛。因此，要知道缘起在心上，心在欲乐上。诸如此类，应当细致观察。

如果还没有发起求解脱心，就应当打好共中士的基础，当然，这其中会有较长的历程。首先意乐就不容易开发，必须以广阔的眼光透彻地按照苦集二谛和十二缘



起的轨道去抉择。当抉择到位时，完全确认三界轮回纯一是苦，毫无真实安乐。之后，知道目前的处境相当不妙而一心想求解脱。也就是经过如是思择，心根本不会再去顾虑轮回福乐、人天享乐等，一旦看到就生大厌离。

以这种心强有力地摄持三门去修戒定慧，这才是真正在修行中士道轨，这种人才算是真正的中士，日日夜夜备办中士死法，临终自然得大受用。因此，不是在口上，而是在心上，不是在“想当然”里，而是要如量地修出此心。

### （三）上士的途径

**上士以利他菩提心引发，而由远道相乘、近道金刚乘、速道光明大圆满三者中任何一种道修持一个死法的话，即是完成上士自道的清净死法。**

在具备共中士的内涵后，还要提升到上士的内涵。上士的意乐是利他的菩提心，道可以是远道相乘、近道金刚乘、速道光明大圆满任何一种。如果已经发起利他的菩提心，并且摄持修行上士道，其实也就是在修持上士的死法。由此完成上士自道的清净死法，当然比中士更为殊胜。

要趣入上士的高层道轨，自然以根源的菩提心为入

門關鍵。諸法都是隨緣的性质，而樞要就在于欲。已经从为一己求解脱的欲，发展到以利益法界一切众生为重的广大心力，发誓为达成救度一切众生而求取无上佛果。具此“利他”和“求佛果”两种欲，就是圆具德相的菩提心。以菩提心引发并摄持自心趣入成佛的道轨中，修持远道、近道或速道任何一种，即是具足上士的加行。以此意乐和加行，日日夜夜都在上士道轨中成办上士的殊胜资粮，临终当然会更安乐。

此处应严格审查：我是否经由四无量心、自他相换等修法而完成了菩提心呢？是否时时以此心摄持，想的都是众生？是否为了成佛而修道？如果没有这种心量，证明还没有发展出上士的缘起，还需要励力修持菩提心。

不仅应当观察自身，而且更需要在修心上长期精进。当然，这些都不是简单想想或说说就可以的，在真实引出菩提心后，还要以此摄持，实际行持成佛的道，才成为菩萨——他的名称是菩萨，他的相续是菩萨，他入于佛的家族，走的是成佛之路。

### 以誓愿力摄持

其中，特别由光明大圆满之道修一个清净死法的话，须立誓：“不作到一个生死之媒已倒下，得此无死本性之



坚地的话就死”，以及以“如是的誓言决不放弃”的第二个誓言的铁钩作摄持。

由猛利的菩提心引发，为了尽快救度众生，应当择取最快的成佛之路，择取道乘巅峰的光明大圆满。一般按照《四部心髓》来说，利根者三年，中根者六年，下根者十二年，能使有漏蕴不现而在光界中消尽。而蒋扬钦则旺波尊者的伏藏法《杰珍宁体》中说：上等者六个月，中等者三年，下等者六年，使有漏蕴在光明身中消尽。当然，这是对成熟引导的合格者讲的。

在大乘成佛之道中，如果特别要由光明大圆满的捷径来修一个清净死法，就必须有大的志愿，以及“不完成此志愿就死”的大决心。或者说，心里要有两个誓愿的钩子，第一个誓愿的钩子是：“如果我做不到一个生死之媒已倒下，任持无死坚地的果位，我就去死！”第二个誓愿是：“我决不放弃所立的誓愿！”这样就是用誓愿的铁钩摄持、挟持自己的心：做不到就死。这又如同闭生死关的人立誓：若不成就，死在关里算了，宁死也不出关。当然，此处无常观和求证大圆满的道是结合起来修习的。也就是以念死无常觉得人身宝贵且短暂，说不定今天就死，求法的欲则是要修证最速捷的道。发誓的力度是宁死也要完成。

“生死之媒”指造成生死连接或结蕴相续的烦恼和

业。有了它，众生在轮回中生而死、死而生，一直接连不断。“生死之媒已倒”指烦恼和业消尽，得到了无死的果位。如至尊米拉日巴所说：当初我是害怕死，到山洞里去，又是思维死期不定而精勤修持，最后就不怕死了。也就是说，这时已经彻底断除了迷乱的生死之相。

遍知法王龙钦巴在接近涅槃时也说：“无住我莲花业缘力，任持无死本性坚地的境界。”（意为：自身是无住的，以莲花业缘力随缘而现，现在我要圆寂时往哪里走呢？我并不是往生死幻梦里走，而是往任持无死坚地的境界里走。）每个人都有无死本性的坚地，无论悟或未悟、证或未证。因为本性本身没有生死——既非生，哪有死？它不会随顺任何惑业苦的因缘而有所改变，所以是如金刚般坚固的本地，这也就是我们本来的性地。如果已经现证这样的本性之地，就不会再迷失，不会再回到虚假尘境里去，这叫做“任持”，实际就是指回归本来。

总之，从最起码的忏罪修善达到死而无悔，一直到最上品的即生成就，一定要以两个“铁钩”在心里发誓。有了誓愿力，才可能摄持自心行于法道。因此，在念死无常之后，要发展取心要欲，而欲以发誓为表征。过去有大善根福德因缘的人，哪怕舍弃生命也不舍誓言，他是要真正去实修的。我们也应该如此一心求道。



**如是分座上、座间而修，而座之正行中，是由思择、止住轮番之门数数而修习。**

以上由三种根本修持死无常法，分座上 and 座间，而座上的正行又是由思择、止住轮番的门径来数数修习。每日需要修持数座，才能修出具相的无常死想来摄持自心专一念死，如救头燃般地修道。

### **后得位的修持**

**根本之欲者，在后得的道位中修习。**

所谓“道位”，纵向而言，有资粮、加行、见、修、无学五种道位；横向而言，每天的修法里都可分根本位和后得位两种，“根本位”指座上修持，“后得位”指日用中的修持。也就是说，我们平常会有行住坐卧等威仪，或者说话做事等各种情形，即使是在这些后得位中，也应当使心与道相应。从无常修法而言，后得位的修行是要时时配合威仪修念死的欲、念法的欲。

句中之所以称为“根本”，是因为在缘起上极其关键。所谓“诸法唯缘性，枢要在欲心”，一切法都是如来藏随缘而现，所以，“缘”非常关键，随应什么样的缘就会出现什么样的结果。我们作为修法人当然是求成

佛，因此，緣一定要在法道上运转，而缘的根本就在于欲，心欲求什么就会成什么。什么叫做如来藏随缘呢？缘没有别的，就是心。心又怎样决定方向？就是欲。由于欲的缘故，自己真心想往那边走，想在那条道上发起造作、精勤集业，也必将在那条道上奔向那种结果，因此说根本是“欲”。

比如，世人欲求现世名利，他就走入现世法的轨道里，结果纷纷堕落恶趣。在此过程中，为求名利不择手段，以各种贪嗔狡诈等，造下堕恶趣的因，这些都是为私我求现世名利的欲所导致的。由名利欲发起邪精勤、出现邪结果。

如果欲转向为了后世等，才算是入于正道。无论是人天正道、解脱正道，还是成佛正道，总之都由欲来作支配。

我们现在修无常这一分法，正是要在欲上转换，不再念生，而是念死。念生就会一直想：“我今天会活着，要做的是求取名利享受”等，念念都在现世法上转，丝毫没有法的内涵；念死的欲一旦生起，他念念想着会死，以及该如何准备死法：“这世上全是死的、灭的、虚诳的，毫无意义，我要求证真实的法。”由念死的欲，念念修持死法，马上就与法道的一分接轨。因为现前所有有为法都是灭的自性，毫无意义可得，我就一定要从中超出，要一心与法性相应，往回归的方向走，可见，



根本就在于修念死的欲。当然，紧跟着就是念法的欲。以上是后得位的修持。

每一座都有固定的修法，不能夹杂其他所缘。然而座间出门、做事、行走等时，念念都要念死，即“修念死的欲”。正如《普贤上师言教》所说，出门到别的地方去就想：我会死在路上，不一定能回来吧？坐下来就想：这是我最后一次坐下，不一定还有下一次吧？站立时就想：这是最后一次站在这里，不可能还到别的地方去吧？睡前也想：这是最后一次入睡，明天不一定能醒来吧？如是处处都修念死欲。

一旦发起猛利欲，念念都念死修无常，就能如噶当派格西般，在任何地方都知道念死非常重要，他会有一种欲：现在一定要念死。如果在念死的关头没把持住，当然就是在念生，是流落到现世法中，如此一来，暇满落到非法里，太不值得、太糟糕了，我一定要在关要上扼住颠倒心。他知道念死在缘起上的重要，能认识到这种大义，也就不难生起念死的欲；由念死的欲，在任何时处，第一个念头就是要修死；能修念死，现世心便会冷却下来，现世计划逐渐缩小，最后根本不想现世的事。这种心修到非常强大、坚固时，会起到很大的掌控作用，像绀马宝的缰绳一样，时时引领自心往法道上走。

继念死的欲之后，自然是以念法的欲来连接，因为只有法才能对死有利益。比如，晋美朗巴尊者在《功德



藏》中也開示到，配合日常的行走、吃飯、睡覺等，方方面面都要思維：任何世間法都沒有意義，一定要在法道上行持。走路就想一定要往法道上走，睡覺就想一定要住在光明中，吃飯就想一定要受用七聖財。諸如此類把心轉向法，應依《普賢上師言教》所說，經過聞思，通达並得到定解後，時時按這樣來修，在每個地方都是認真的，完全成為一生修道的規範，讓佛法人格化。

## 思考題

- 1、怎樣由下士、中士的道軌完成死法？
- 2、
  - (1) 總的來說，怎樣由上士的道軌完成死法？
  - (2) 特別而言，想以大圓滿道修成死法，應如何立誓自要？
- 3、以上由三根本修死無常之法，在座上、座間分別應如何修習？

# 四法印颂·第一法印：诸行无常

全知麦彭仁波切 造颂

益西彭措堪布 译文



大圆  
满前  
行系  
列四  
·祖  
师心  
髓

因生有为法，刹那灭无常，  
初时若不变，终亦不成灭。  
如水流灯焰，同类相似续，  
凡夫计执一，增益有事常。  
闪电水泡云，乃至须弥山，  
万事刹那同，自灭非余因。  
外器界亦由，有情业力生，  
犹如空中云，成住终坏灭。  
如是彼住时，亦由缘增减，

业现变异等，彼亦刹那性。  
内诸生处色，业生相续住，  
然由住出胎，诸位次第变。  
三界心心所，从于四缘生，  
乃至寿圆满，刹那相续住。  
如种生芽等，诸凡因生事，  
因果次第生，故知皆刹那。  
诸行达无常，不贪有为法，  
远离常执愚，当入真实义。

# 四法印颂·第一法印：诸行无常讲记

全知麦彭仁波切 造颂  
益西彭措堪布 译讲



大圆  
满前  
行系  
列四  
·祖  
师心  
髓

**阐述诸行无常法义分二：**

- 一、法印真义；
- 二、通达胜利。

**一、法印真义分三：**

- （一）总说；
- （二）别说；

### （三）结说。

#### （一）总说分三：

- 1、以理成立诸行无常；
- 2、揭示常执生起由来；
- 3、印定刹那灭是有为法的法性。

#### 1、以理成立诸行无常

**因生有为法，刹那灭无常，  
初时若不变，终亦不成灭。**

有法：因生有为法；所立宗：刹那灭无常；能立因：初时若不变，则终亦不成灭故。

所观察的对象是由因所生的一切有为法，包括身心世界一切种类。“有为”是因缘所作的意思，所立宗义是刹那灭无常，连两刹那都无法安住，在生起后随即坏灭，称为“刹那灭”。原因是，如果第一刹那（“初时”指第一刹那）不变的话，那最终也不成坏灭，以初与终一体之故。

这是反证法，如果能找出一个非刹那灭的有为法，那就不成立“诸行无常”法印。法印要印在相关的一切法上，无一例外。如果能举出一个反例，比如一个瓶子



最初没有变，并非第二刹那就灭掉，而是持续若干刹那才变灭，那就不成立此法印。那么看：如果第1刹那没灭，到第100刹那才灭，那第1刹那和第100刹那是一体还是他体？如果是一体，那就像第1刹那没灭一样，不能承许第100刹那灭；如果是他体，那第100刹那就不同于第1刹那，第1刹那早没了，应当承许第1刹那已经坏灭。

像这样，无论是从一体还是他体观察，都必须承许它一显现出来随即就变掉，而不是常住若干刹那。由此推出，任何因缘所生法都不住第二刹那，随即灭掉，当然第三第四刹那等就更不必说了，这叫“无常住”。像这样，所有因缘所生法都只显现一刹那，随即就没有了，在第二刹那去找了无踪影，所以，一切有为法都是无常性。

这里要由电影的譬喻来得到领解。放映机、胶片、光束等多缘和合，银幕上当即现出影像，每一刹那投出的影像，都不可能住留到第二刹那。这非常容易明白，由于它是众因缘投出的，依因缘的力量而现，没有独立自主的能力，因此，因缘投出一刹那，第二刹那就没有了，不可能自己住到第二刹那。这已指示了一切有为法的状况。放映机、胶片、光束等表示众因缘，银幕上的影像表示内外器情的显现——有为法的相状。它看待因缘的缘故，只显现一刹那，不可能无因住到第二刹那；

如果无因还能住留,那应当永远住留,不必要因的缘故。这样就能定解“一切有为无常”。

## 2、揭示常执生起由来

**如水流灯焰，同类相似续，  
凡夫计执一，增益有事常。**

犹如流水、灯焰等那样，对于同类刹那不间断的相续，诸凡夫认为前后是一个，而把诸有事增益为常，即对本是无常性的法颠倒理解为常住。

下面从譬喻和意义两方面来阐述这个道理。譬喻又有水流和灯焰二者。水流喻：当我们从远方看一条河，就会发现前后是同类显现在相续不断。以这个作为错乱缘，加上远方的眼识不明，第六识就计执那是同一条河。由此把有事河流的相续增益为常，认为它是不变的，后面就是前面那条河，这叫“增益有事常”。然而这是颠倒的作意。走到近前会发现，河水不断地流动，后一刹那不是前一刹那；如果还是前一刹那，那它就成了凝固静止的东西，也就不叫“流”了，所谓的“流”就表示后不同于前。

灯焰喻：灯光是同类相似相续，前面显现红色灯焰形光，后面也显现红色灯焰形光。以此作为错乱缘，意



识无法分辨，就计执为同一个灯焰，认为灯焰始终在那里。如果点了一个小时，就认为那盏油灯的灯焰保持了一个小时，一小时后才灭。实际并非一小时后灭，而是第二刹那就没有了。但由于后刹那出现了它的“同胞兄弟”，眼识无法分辨，第六意识就误认为前后是同一个灯焰，把本是刹那性的灯焰增益为常住。

这里关键要抓住“因缘生”理，下面结合电影的譬喻看到常执生起的由来。譬如同类胶片不断地在银幕上放映，银幕上就持续地出现一座高山、一幢楼、一个人、一辆车等。由于前后胶片非常相似，这种相似的相又在相续中，我们就以为那是同一幢楼、同一个人、同一辆车等。如果突然切换镜头，那会发现它断了，其实只是同类相续断，叫做“粗相续的无常”。此前我们以为没断时，实际也是一次投一个影像，早已不是前面的了。也就是，由于相似相续的缘故，使得观众的意识无法分辨，由此认为那是一个，而增益为常。

同样道理，世间所有器情万法都决定是因缘生，而不是上帝、真主等邪因生，也不是无因自然生，凡是佛教教徒都承认缘起生。由于因缘一次只能投出一个影像，所以它必然是刹那灭。为什么我们感觉它不变呢？这是由于同类因缘一直延续的缘故，显现出的同类影像也一直在延续。而我们的意识没有细到能分辨两刹那的差别，因此就误以为前后是一座山、一幢楼、一个人等。



譬如我们都有自证，知道自己的身体刹那刹那都在变。现在科学发达，用仪器能透视到体内的状况，会发现全身的细胞刹那刹那都在变化起灭中。自己也感觉，一眨眼已经不是之前的人了。自他都是如此。但我们看别人时却看不出他在变，认为前后是一个。“老张！你又来了”，这表示认为前老张和后老张是一个，没感觉他变了。也就是把同类相续的老张看成了“一”，把“一相续”错认成“一”。而且意识很固执，以为老张是常存的，直到他一命呜呼，躺在殡仪馆，才感觉老张没了。其实不是这时才灭，他刹那刹那都在变，只不过躺在殡仪馆里时，这一生的相续已断，老张的心识从躯体出去了，我们就不认为老张还在。此前之所以把老张看成一，就是由于同类相似相续骗过了我们的眼睛，让人无法分辨，之后认为他一直存在。这就是生起常执的过程和原因。

那么以一推无量，楼房、街道、树木、车辆等，都是由于同类相似相续，让人无法分辨前后差别。实际是同类因缘一刹那投出一个影像，后刹那已经不同于前刹那。当现的时候不可能住第二刹那，它是刹那灭的体性。然而前后太相似的缘故，人无法分辨它的差别，就认为前后是一个。既然前后是一个，就认为它一直存在，这就产生了常的执著。

放眼看去，无数世界里的山河大地、植物矿物、各



类有情等，都只是虚空界宽银幕上放映出的影像。同类因缘会存在一段时间，所以显现出同类影像在相续，我们就认为它在一定时间里存在，这叫做“产生常执”。认为存在时间较长的法寿命长，在长时间里一直存在。像蜉蝣、细菌等存在时间短的法，会认为它也在一段时间常住，只不过寿命短。这些全是常执。

一般有知识的人都会了解粗无常，知道这些法终究要坏灭，然而对于细无常，除了精通佛法的人之外，世人都懵然无知，外道大师们也搞不清，世间学问也说不到。佛一语印定“一切有为法无常”，刹那刹那都在变灭中，任何由因缘力投出的影像都不可能住到第二刹那，一闪即过，再也没有了。但由于同类的相似相续，意识无法分辨，在没有现前圣者的瑜伽现量，又没有通达圣者言教开示的法理时，第六意识分不清的缘故，就认为前后是一个，执著它在一段时间里常存，这就叫“产生了常执”。

## 总结

以因缘所生的有为法同类相似相续作为错乱缘，使凡夫意识认为前后是一个，由此就增益有为法在这一段时间里常存。这就是常执的由来。

### 3、印定刹那性是有为法的法性

**闪电水泡云，乃至须弥山，  
万事刹那同，自灭非余因。**

闪电、水泡、云等，到须弥山之间的一切万事万物，都同样是刹那性，法尔自灭，而不是由其他因使不灭变成灭。这一颂前两句讲范畴，第三句讲同是刹那性，第四句抉择法尔自灭，不待余因，刹那灭是一切有为法的法性。

我们容易看到闪电、水泡、浮云等瞬间即变、倏忽即无，能认定它们是刹那灭的危脆法。然而对于须弥山这样经劫安住、毅然不动金刚般的法，会认为它永固常存。虽然听到佛经中说，须弥山也有初始的形成以及最终的灭亡，然而我们始终认为，它在极漫长的时劫里不变。由此就把有为法分成两大类：一类是危脆法，倏起倏灭；一类是坚固法，在较长久或极长久时间中安住不灭。然而这只是我们的错解。

其实，从眼识能辨认的倏忽间即变灭的闪电等，到眼识不能辨认的经劫不动的须弥山，之间的所有有为法在刹那性上完全一样，都是倏忽即灭、瞬间即无。由此应体认到，刹那灭是一切有为法的体性，它印定在一切因缘所生法上。



接着要以理推证，一切有为法不待余因，法尔自灭。以瓶子为例，倘若瓶子先前不灭，待铁锤锤击后才坏灭的话，那应当在铁锤没破坏它之间，一直持不灭的性。像这样，第一刹那是不灭为常性，第二刹那是不灭为常性，如此不断地延续下去。现在问：它的常性是暂时常还是永恒常？如果是永恒常，将始终不变，然而瓶子没遭到破坏也会变旧，说明不是永恒常。若是暂时常，可假定一万刹那后有变异。那么问：第一刹那和第一万刹那是一体还是他体？如果是一体，那第一刹那也要变异，因为是同一个法；如果是他体，那就不能说它维持到第一万刹那，因此不能成立它是常性。

或者这样推：如果说铁锤使不灭的瓶子变成坏灭，瓶子在遇到铁锤之前是不灭的性质。这样的话，瓶子一向都是不灭的，持着原本的性质，丝毫没有变动，那又如何能分出多刹那呢？以是一体之故，没有时间上的区分。再者，纵然可以分出多刹那，为什么在最后边际的刹那上变了呢？前后是一体故，前不变后则不变，后变则前变，无法成立有变异。

这样遍推开来，如果诸有为法遇缘才坏灭，不遇缘持不坏灭性的话，我们应当承许它持着不变的性，因而不会有任何位置、显相等的变化，这样世界将变成凝固，无有丝毫活动、生机。也就是不能承许车辆运行，因为一运行前后就有变异，就非常性了。人不能有生老病死，

植物不能有生长枯萎，矿物不能有生住异灭等等。总之，不能安立任何变动相。假使有变动，那么问：它在何时开始变？如果说此前一段时间都没变动，最后刹那开始变动，那这里就有悖论：此前一段时间从无变动，表示就是那一个东西，是一体的。然后问：第一刹那和最后刹那是一还是二？如果是二，那已经变了；如果是一，那就没有变，如同第一刹那不变，最后一刹那也不应变。像这样，可以推翻承许诸有事为常的立论。

再回过头来看，因缘所生法都随因缘力而转，无有自持的力量，因此不会无因住第二刹那。倘若能无因住第二刹那，那应当能住一切刹那。这才知道，任何由因缘力投出的有为法影像，只有显现一刹那的命运，不可能显现更多。因此，作为一个法都有自身的性质，有为法的性质就叫“刹那灭”，或者说毫无持续性、毫无再现性、无刹那住留权。

### 需辨认的地方

我们通常会说“刹那生灭”，其实，论及法性时不加“生”字。“生”是由因缘所使，现出来后才是它自身的性质，即不必由其他因缘摧坏，它随生就自灭，因此要抓住“灭”字。

由此遍通一切，所说的“生是死法”“积聚是消散



法”“崇高是墮落法”“合会是分离法”等，实际就是“有为法为坏灭性”这一条总法则套在不同地方而已。因此可以这样说：爱情是个死的法，财富是个死的法，地位是个死的法，世间任何事物都是死的法，也就是把“灭”变成“死”。或者，对于我们以为的荣耀面、温馨面、具实义面、繁华面、兴盛面等，在这些字眼后面都打等号，等于最后的坏灭性，对任何法都可以这样说。任何强盛的王国，即是衰亡性；任何美满的家庭，即是败坏性；任何喜剧，即是悲剧性；任何鲜艳的花，即是坏亡性等等。由此会发现，这个世界全是虚吹的，因为它是坏灭性。这种性质就像水是湿、火是热等一样，在世俗谛里无可改易，从古至今至未来，凡是处在有为法的范畴里，就决定永不改变。因此，我们应当断除幻想。

## （二）别说分三：

- 1、器界无常；
- 2、根身无常；
- 3、心识无常。

### 1、器界无常

外器界亦由，有情业力生，  
犹如空中云，成住终坏灭。

**如是彼住时，亦由缘增减，  
业现变异等，彼亦刹那性。**

外在器世界也是由有情的共业力出生。就像空中忽然出现一片云，在一段时间里安住，最终消失无余那样，器世界在形成以后，有一段时间安住，最终相续彻底灭尽。在这样安住时，也由缘发生各种增减。“业现变异等”，“等”字包括人做挖掘、焚烧等，火等被其他大种损害，历时长久而变异，以及由心转变而使得外境也如此转变等。然而在这期间，都是刹那灭的体性。

下面分四点来把握器世界的无常：

- （1）对象；
- （2）认定是有为法；
- （3）粗无常的涵义；
- （4）细无常的涵义。

### （1）对象

这里的观察对象是器世界。虚空好比银幕，器世界好比巨大的电影，刹那刹那显现表示一次换一幕影像。可见它是客尘相，刹那刹那在变异，实在不是本有的家乡。譬喻是空中浮云。浮云跟长劫安住的广大器世界相比，似乎相差极远，实际两者性质相同。一定要领会到它跟浮云一样，这才可能破掉常执。



## （2）认定是有为法

偈颂说“有情业力生”，表明它是有为法，并非像其他宗教、学术等说的那样无因自然生，或者从虚无中自然出现等。由于它是有情共业所生，也就不是独立存在，有情共业能支持多久，同类显现就会相续多久。当共业消散时，就以大三灾的方式坏灭无余。这就看到，整个虚空中大器界的大电影演得非常久，期间都像浮云一样一幕幕地现。

## （3）粗无常的涵义

由有情的共业力，自然从虚空中出风轮，再出水轮、金轮等，然后出现四大海、七金山、四大部洲等，乃至上面的天界，这就形成了非常广大的规模。又在漫长的时间里安住。在安住期间也要看到各种无常。比如，由地水火风等因缘，高山、大海、世界等出现各种增减。山有长高、变低、倒塌等情况。水有蒸干、暴涨等情况。地有地震、隆起等情况，或者风化、绿化等情况。以及由业力显现海啸、飓风等各种变化。或者某个世界出现灾变等，中间有各种无常相。

最终到了时节点上，出现七火一水等大三灾，这也是共业在逐渐地毁坏世界。要看到它的前后都是由共业显现，而不是独自成立。以是随业他自在转的缘故，必然在同类业力消散时出现坏灭，那时整个世界坏灭一



空，连一个微尘也不剩下。这就是器界的大无常相，如《长阿含经》《俱舍论》等中所说的那样。

#### （4）细无常的涵义

然而，这一切最终都要归结到有为法刹那灭的法性上。器世界无一例外全是刹那性，以是因缘所生故，不可能以自己的力量维持到第二刹那，刹那刹那都在变灭中，所以它的法性就是刹那性。

#### 推断细无常——初时若不变，终亦不成灭

以须弥山为例来推，它形成的第一刹那是变还是不变，只有两种情况。如果变，那是刹那灭；如果不变，会一直保持很多刹那不变，到了最后刹那才变。现在看，第一刹那和最后刹那是一还是二，如果是一，最后刹那变第一刹那也就变了；如果是二，那到了最后刹那已经没有第一刹那，不能承许第一刹那维持到最后刹那。这就发现无法成立第一刹那不变，维持很长时间，应当承许第一刹那就变。以此类推，第二刹那以后全是当现的时候随即变灭。这才发现，整座须弥山在漫长的时劫里看似不动，实际只是投的影像在相似相续而已。由此可知，须弥山是刹那灭的体性。

以此类推，下至风轮上至色界天之间，整个广大器



世界范畴里的法都是刹那灭的体性。一刹那现一个影像，无法住留到第二刹那。

## 2、根身无常

**内诸生处色，业生相续住，  
然由住出胎，诸位次第变。**

内在的眼、耳、鼻、舌、身诸生处和合成的根身色蕴，是由自己的宿业而产生的，之后相续安住，最终业尽时相续断灭。然而在住胎、出胎等的阶段也是次第迁变，因此，期间是刹那灭的法性。

这里要分四点来了解：

- (1) 对象；
- (2) 认定是有为法；
- (3) 粗无常的涵义；
- (4) 细无常的涵义。

### (1) 对象

观察对象是根身，它的内涵是眼、耳、鼻、舌、身、意六种生识之处合成的色法体性。包括从地狱到色界天之间所有种类的根身。

### (2) 认定是有为法

这一切并非无因而生，也不是上帝等所创造，而唯一由业所生，因此知道它是有为法。

### （3）粗无常的涵义

既然是由业所生，一直由业的力量维持，当最初业力成熟时，出现根身的最初位；中间业力持续时，出现中间的安住；这样显现生住之后相续彻底灭掉，叫做“粗相续无常”。

### （4）细无常的涵义

在安住期间，以人为例，由住胎、出胎、婴儿、童年、少年、青年、中年乃至老年等各个阶段而不断地在变。由它次第迁变就可以发现，它的体性是刹那性，就像投在银幕上的电影那样。由于始终现一个人，而且前前后后是相似相续，就让人错以为是一个人在恒常安住，实际上一刹那现一个影像，都是刹那性，也就是只现一个刹那。这就可以看到，期间是刹那灭的体性，这叫做“细无常”。

推断细无常——初时若不变，终亦不成灭

以自身为例，推究根身是刹那灭的体性。自从第一刹那投胎，和父母的精血和合，就出现了这一期蕴身的开端。现在问：这第一刹那是变还是不变？如果变，那就是刹那性，如果不变，那将维持到若干刹那之后再变。



那就问：第一刹那和最后刹那是一还是二？如果是一，如同最后刹那变，第一刹那也变；如果是二，那到了最后刹那，第一刹那已经没有了，不能承许第一刹那一直维持到最后刹那。这就知道第一刹那已经变了，第二刹那等也同理可推。像这样，我们的根身自从出现第一刹那的显现，一直到死亡为止，都是相似相续地在变现，也就是每一刹那现一个同类的影像。

这样才知道，我的身不是常住不变的体性，这个身不是真实的自己，它只不过是业力投出来的同类幻影。怎么能理解从前到后有个真实的我、真实的身体不变呢？这才知道，目前处在三界的大电影厂里，我是影片中的一分。光束、胶片等因缘和合，刹那刹那地在银幕上显现影像，每一刹那一现就没有了。因此，只是不断地显现同类幻影，最后彻底结束时就出现“再见”，这表示死亡。从这里会感觉到，根身是刹那变异的体性，当前就是无常性，每时每刻都是无常性，人身充满了无常。如果理解了细无常，就会发现丝毫不可靠，根本不是真实的自己，想在这里求得永恒的体性绝不可能。因此应当从中解脱，回归到真实的自己。

### 更细更广地观察

还要更细致地观察住胎、出胎等若干阶段的情形。

住胎时七天七天地变化。从羯罗蓝、頞部昙等分位一个个在变，刹那刹那都在变异中，同类的若干刹那表示一个阶段。出胎后，婴儿时期也是一天天在变。到了会说话、吃饭、走路时又出现一个阶段，叫“童年”，也是刹那刹那在变。之后背着书包上学，一天天在变，一堂课一堂课在上，一种活动一种活动在进行。那里有一年一年、一段一段，也是刹那刹那放着童年阶段的影片。接着到了少年时期，上初中、高中等。这段时间里也是一年一年在变，一天一天在变，一节课一节课在变。实际只是人间大电影中的一个角色，同类的相在不断地放映，可以看到它是刹那性的。之后成年，上大学、找工作、成家等，这上面又是一段一段的影片。

现在浮想起那些阶段，也是一段段、一集集影片，里面有若干天、若干小时、若干刹那，其实每刹那都是投一个影像，过后就没有了。然而由于太相似相续了，我们竟然没发现，以为有个恒常的实体从过去走到现在，还会走到未来，这完全是错觉。要知道，只是一刹那现一个相，不会停留到第二刹那，而我们忽略了根身的体性。如果用高倍显微镜去看，就发现只是若干微尘合成的假相，这些微尘都在刹那变灭中，一下子就没有了。但我们的心太粗，看不出它的刹那性。到了现在，我们这个人还在世上，依然是刹那性，念念在变动。之后很快会完成中年步入老年，又有若干年的日暮黄昏。



最后生命的能量彻底耗尽，业提供的能源没有了，心识无法住留，这样就死了，又出现来世新的影片。像这样会理解根身在不断地变，中间同类业力持续时会演一段生死戏。这里面都是一刹那现一个影像，都在刹那变异中，这才知道人身是这样无常。

更广的观察要看到“人同此身，身同此理”。整个人类世界出现的所有色身全是刹那灭的体性。从小区、城市乃至整个国家、地球去看，所有出现的人，从一念投胎到出胎乃至死亡之间，都在上演这样的业力电影。整个世界就像刹那刹那显现的火焰那样，都是一些刹那在变的现相，只不过我们的心眼太粗看不出来。在圣者看来，只是一些变动的影像，没有任何实体，也没有任何稳固性。

不但人类是这样，从地狱到色界天之间整个三界里的色身，无论有多少种类，无论丑陋或庄严，脆弱或坚固，矮小或高大等都是如此。比如看与人类同居的旁生界，水族、走兽、飞禽等有无量无数种类，那么多根身都是业力放出来的电影，放出若干胶片以后就会彻底断灭，换成另一集。总之放眼三界，所有出现的色身从生至死之间的阶段，都在放着一集集影片，每一刹那投一个影像。整个世界就是个电影厂，色身的相续就是在放电影，一刹那现一个影像。这就知道有情根身的无常相。

## 思考题

- 1、以“初时若不变，终亦不成灭”证成“一切有为法皆是刹那灭”。
- 2、结合流水、灯焰、影片等譬喻，说明凡夫是如何将有事计执为常的。
- 3、以瓶为例，推证“一切有为法不待余因，法尔自灭”。
- 4、从“是有为法”“粗无常”及“细无常”三点，细致观察器世间的无常。
- 5、根身无常：
  - (1) 根身是指何者？
  - (2) 根身从何而生？
  - (3) 根身粗相续无常相是怎样的？
  - (4) 根身细相续无常相是怎样的？如何以理证成？
  - (5) 结合自身经历，观察此色身是怎样无常变灭的。

由此拓展开来，观察一切人类及三界中的一切色身是如何变灭无常的。



对“万事刹那同，自灭非余因”这一句再补充一些推导方法。

对方立宗：瓶子从第 1 刹那到第 99 刹那常住，在第 100 刹那遇到铁锤的破坏缘而遭到毁坏，所以是铁锤把本非灭性的瓶子转成了坏灭。也因此，有为法灭观待他因，自体并非灭性。

### 遮破

请问：铁锤在第 100 刹那时，击坏了第 1 刹那之外的瓶子，还是击坏了第 1 刹那的瓶子？如果击坏的是第 1 刹那之外的瓶子，说明瓶子变了，是坏灭性。再者，怎么能说第 1 刹那的瓶子没有遭铁锤打击，直到第 100 刹那才遭到铁锤打击呢？如果击坏的是第 1 刹那的瓶子，那铁锤就是沿着时间隧道倒流到第 1 刹那去击坏那个瓶子，但这显然不成立。

再者，第 100 刹那的瓶子只可能有两种体性，要么是常性，要么是灭性。如果承许灭性，那与你自许的观点相违。如果承许常性，那就要知道，对于一个刹那的瓶子，无法认定它是什么性，只有观待第二刹那才能认定它是常性还是灭性。那么看，如果第二刹那没变，则可成立第一刹那的瓶子是常性；如果第二刹那已变，那它就是灭性。而你承许前 99 刹那一直常住，第 100 刹



那被砸碎，前面既常住不变，则第 2 刹那与第 100 分不出差别，故第 100 刹那被砸碎等于第 2 刹那被砸碎。既然第 2 刹那的瓶子已经被铁锤击碎，由此就可以看出前一刹那是坏灭性。

再者，你认为瓶子第 1 刹那到第 99 刹那都保持不变，到第 100 刹那才突遇破坏缘而遭到坏灭。现在问：瓶子在经历 99 刹那的过程中，前刹那和后刹那能不能分出不同的两个？如果分不出来，那就是原来那个，不能说有两刹那；如果分得出来，那已经变成新东西，应当承许前面是坏灭性。也就是，如果在前后时间上能分出不同的法，那可以承许前刹那到了后一刹那，再到后一刹那。而这种刹那的更新必须由变异才能安立，如果不变异，那就保持原状不动，应当说锤子打击的是第 1 刹那的瓶子。而你又不肯这样承许，因为你承许第 1 刹那是常性。

像这样，任何时间上的现相都是刹那性，而且自身就是坏灭的自性，不是由其他破坏缘使不灭的法变成灭。这样就一举认定，所有世间现相或所有因缘所生法，全是坏灭性。而且是刹那灭的自性，不会留到第二刹那。所以，天地间的现相只是一刹那的幻影，过后就熄灭、没有了。这就看到，在名言上，整个世界只有一刹那的假相，此外不可能找到持续两刹那以上的事物，这就叫“诸行无常”。它是统一的无常性，周遍印定在一切有



为法上，称为“法印”。

### 3、心识无常

**三界心心所，从于四缘生，  
乃至寿圆满，刹那相续住。**

三界中所有有情的一切八识心王和五十一心所，这些心识范畴的法都是从因缘、所缘缘、增上缘、等无间缘这四种缘产生的。出现的任何有情，在他的一期相续直到寿量圆满之间，心识的状况就像流水一样，刹那刹那相续而现。在一期相续之流没有断灭期间，称为“安住”；已经断灭，叫做“坏灭”，这是粗相续无常。然而在安住期间，也是由因缘投出的幻影，因此只能显现一刹那。由于前后相似相续的缘故，我们可以假立它为安住。

以下从四方面来认识心识无常的法义：

- (1) 对象；
- (2) 认定是有为法；
- (3) 粗无常的涵义；
- (4) 细无常的涵义。

#### (1) 对象

观察的对象指欲界、色界、无色界范畴里的任何有情，在他一期生命相续里所起的所有心王和心所有法。包括从地狱到无色界最高天，所有生命现象的心识状况。我们不观察时，往往误以为有一个常住的心或心所。内在的心灵世界也是五花八门、各式各样，有它严密的组织、相续的流现等。那它究竟如何？是否也是细无常呢？这必须深入探究。

## （2）认定是有为法

首先要认定，这些心王、心所都是从四缘所生，并非无因自然出现。如果不必要因自然现前，那应当恒时显现同样的心，何时何处都如此。如果生贪心，那在一切时处就都是同一个贪心，贪得不可思议。如果起嗔心想杀生，那就时时都是想杀的心等等。但这些并不成立，所以并非无因生。

可见，所有内心世界的心王、心所都是因缘所生法。譬如眼根、所缘的形状颜色、光线、虚空等众缘和合，就生起相应的眼识。耳识、鼻识等也都是由根、境等众缘和合而生。意识也是由意根、法尘等和合而生。这就看出，没有一种心不是从因缘生。由此能认定，“三界心心所，皆是有为法”。

## （3）粗无常的涵义



从一期生命相续来看，比如我们由业力投胎，自己的业识和父母精血和合成名色后，就有了这一期的生命相续。在这期间，心识的客人住在身体的房子里，在身心没有分离之间，心识叫做“这一期做人的心”。当寿量圆满，心识没有了“居住权”，当即就要出去。刚出去时还以为自己在人间，但一说话，旁边人都听不到，才发现自己死了。身体摆在那里，虽然对它还有一点贪著，但过不了多久魂就走远了，中阴身在无有肉体的状况里飘荡，出现了中阴阶段的相续。忽然间由业力投胎成一头猪，那时就想：“我是猪。”有了一系列猪的心识状况。从入胎到被宰割死亡之间，几年里有一个跟猪有关的心识相续。有猪的性情、猪的语言、猪的分别等，跑到另一段相续里去了。

通过这番描述就知道，从第一刹那入胎做人，到最后刹那心识离体之间，做人的引业力量使心识住留在身体里。最后寿量圆满，无法持住，心识就出去，告别了人身，这时就叫“粗无常现前”。做人的心识相续到这里断掉了，出现中阴阶段的心识，之后出现下一世做猪的心识相续等等。

在做人期间又可分成若干段。譬如童年时的心识有一个同类状况，可以说是一个阶段。过后变成少年，出现一些新的心态等，可以说是少年阶段的心。之后变成青年，又出现一段心识状况。像这样一段段转变，都叫

做“粗相续无常”。甚至上一次网，几小时沉浸其中，期间的心识也是五花八门，阴阴暗暗、散散乱乱等，这些也是一个相续。过后从里面出来，就断掉了这个相续。以上解释了心识粗相续无常的涵义。

#### （4）细无常的涵义

凡愚没有深观的能力，又不依从圣者教导，以这种粗大的心就以为最后断气时心识才走掉，才是无常，此前不是无常，有一个常住的心识。由于不知道因缘状况，就误以为它是常住的；如果知道它是因缘投出的影像，就会发现心识念念都在变，是刹那灭的体性，进一步会发现它不是真心。

当远离了对物质的过分贪著，接着就会对自己的心识非常认同、耽著，但这些也只是因缘幻起的影像，不是本心，所以要认识心识无常，透到它的自性是刹那灭，只是一刹那的影像；进一步透到它只是无而现的幻影；再进一步发现它不是真心。这非常重要，由此才能寻回生命的本源。

这里的内容太广大，要通达《成唯识论》等，才知道三界所有心、心所都不是独立而有，而是由诸因缘产生，彻到根源处，就是阿赖耶识的缘起体系。透了唯识就知道，一切心、心所都是因缘生，都是刹那性。

我们这里只是笼统地说一下。譬如心念在相续着，



那么问：这一刹那心是不灭还是灭？如果是灭，那就承许是刹那灭的体性；如果认为不灭，就问：它是延续到多少刹那还是永远保持？谁也不会承认永远保持，因为心情会忽然变化，眼识、耳识也都在变，意识就变得更快了，这就要承许它持续了多少刹那。比如承许持续100刹那，跟前面一样来推，第1刹那的心和第100刹那的心是一还是二？如果是一，那第1刹那不变，第100刹那也不变。或者第1刹那即是第100刹那的话，应当第1刹那就灭。如果是二，那显然是两体法，已经变异了，不能说维持到第100刹那。像这样，用“初时若不变，终亦不成灭”这个正因，也可以证成心识是刹那灭。这就知道，一切心识状况全是由因缘出现的幻影，不会住到第二刹那，因此不要信任它是本心。

### （三）结说

**如种生芽等，诸凡因生事，  
因果次第生，故知皆刹那。**

这一颂以因果次第生理，成立一切有为法都是刹那灭性。第一句是喻，第二句是有法，第三句是因，“皆刹那”是宗，“知”指由这样的正理来证知有为法的法性。“诸凡因生事”，指以上讲的从因所生的器界、根

身、心识等一切事物，这是讨论的对象。任何存在两刹那以上的法，都是前前为因、后后为果次第产生，由此会发现都是刹那性。譬喻就像从种子生芽，再从芽生后面的果，这样逐渐演变。

一切外器内情诸有为法都有相续，在这个相续上，总是前前为因、后后为果次第相生。反过来，如果前前不灭，后后就不会生，也就不可能有两刹那以上的任何显现。由此可知，有为法都属于时间性，有过去、现在、未来。而时间性就是刹那性，总是前前灭掉才生出后后。只要有一个刹那是不灭性，那它就会延续到第二刹那，当然还会延续到第三刹那等。这样的话，由于它不变动的缘故，就没有后后的新法生起，也就不会有粗细相续的片段或生住灭的过程。这样就不成立这个世界的状况。

这个世界总是由生、到住、到灭，有这三法所摄的各种过程。譬如，人第一刹那入胎，叫做“最初生”；之后直到死亡之间都叫做“住”；最后相续息灭叫做“灭”。在住的过程中，一定是前前为因，后后为果，总是前一刹那灭掉才起后一刹那，这叫“因果次第生”。假使有一个刹那不动，都会阻碍后刹那的发展，后后的一切阶段都不可能出现。

譬如吃饭也是一个事件，它是有为法，诸因缘和合才能完成一个吃饭事件。从吃饭这件事也可以看到前前



是因，后后是果，次第进行；否则嘴巴不变的话，根本吃不到饭。又譬如我正在说话，从发第一个音一直到结束为止，两个小时共 120 分钟，然后乘以 60 秒，就是 7200 秒，再乘下去，一秒钟里也有很多刹那。如果用极精细的时光显微镜去看，会发现一刹那一刹那地显现，形成了一个动作、一个进程等，任何一点都是因果次第相生的缘故，全是刹那性。

又譬如种花，首先撒种子，若干日后就开出了鲜艳的花，在这个过程中，种子、芽等次第相生。如果用时光显微镜去看，可以分成几个大阶段，每个大阶段又分为几个中阶段，每个中阶段里又分成几个小阶段，再分到更细的阶段等，会发现每个阶段完成以后就换成了下一个阶段。从粗的层面来说，前前阶段为因，后后阶段为果。从细处来看，会发现前一刹那为因，后一刹那为果。像这样次第进行，有它的时间序列。从生到灭之间的时间序列，代表这个事物的过程。如果是有情，就代表这一期生命的过程，总刹那数叫做“寿命”。

再看，器世界里的任何一条河、一座山、一幢楼、一件物品等，都是从因所生的有事。譬如制作一个产品，最初收集材料，之后组装，一刹那一刹那地进行，最后出现了成品，这叫做“出生了它”。它是从因缘生的，它的诞生经历了一个个过程，大过程里又有小过程，总是前前为因、后后为果才出现。又如米、水、锅、火等



和合，开始做饭。可以发现它不断地在变，最终饭就熟了。这就像流水一样，一刹那接一刹那在变，不可能有一刹那停住不变。由此可证成刹那性。

像这样，从因果次第生理推断，就会知道一切外器内情的事物，都像种子生芽，芽生茎、杆、枝、叶、花、果等那样，是时间序列。既然是时间序列，决定是前刹那灭了，后刹那才起，否则它就不会动，因此决定是刹那性。由此一以贯之可以决定，一切有为法都是刹那灭的体性，这样就得出“诸行无常”的大法印。

## 二、通达胜利

**诸行达无常，不贪有为法，  
远离常执愚，当入真实义。**

通达一切诸行无常，就会对一切有为法不贪著，远离执著常的愚痴性，将进入真实义中。

这里说到通达无常的三大利益：

- 1、不贪有为法；
- 2、远离常执愚；
- 3、入于真实义。

- 1、不贪有为法



自从一念妄动出现无明,不生不灭的本性就发生错觉,产生一个明觉状态。这是妄明,希望要明一个对象的明,而不是本明,因为觉性本明,不必再去明个什么。由于产生了对象感,接着就出现了所取相和能取相。从这里就开始出现虚空,虚空中出现世界,心识转取四大,混到里面就有了根身,之后就执持为“我”。“我”在世界中,对着面前尘境起惑造业。以这种错乱力就必然感苦,这样就有了众生相续、业果相续、世界相续。

总之,由一念错乱力作为因就开始发生果,又由细变粗牵连不断,这样就出现了时间长河里的有为法现相。然而这一切都是错乱的因缘力所现,所以只能显现一刹那的假影,当即消失。由于错乱不断,因此错乱的现相就不断,这就是有为法的真相。

已经详细抉择过粗无常,看到后边际全是败坏相,落得不如意,都是各种难受的苦、难忍的结局,非常惨,要前头就有后头,之后就开始不贪著有为法了。进一步透视到一切因缘所生的根身、器界、心识这三类有为法全是刹那灭的自性,因此不抱幻想,会脱开贪著。

这种离贪是广大、全面而彻底的,这是由于对法印取得认识的缘故。刹那灭印定在一切有为法上,所以就一举看破所有有为法刹那即灭的本面,因此对所有有为法都不再贪著。譬如一个女人,对世上的男人时时都有贪著之心,这是基于俱生的贪著性。然而,当她看到所

有男人都是一刹那就没有了，眼力微细到这种程度，这时就不再贪了。因为一刹那就没有了，一刹那就要死的，她不再觉得这里有什么实义。

或者一个投资商要购买世上最好的楼房、大厦，当他看到世上所有的楼房和大厦都一刹那就灭掉了，就不再产生购买和投资的兴趣，因为这里没有真实的楼房，一刹那就全没了。当眼光微细到这个地步，就发现楼房全是假的，靠不住，因此不必再取著。或者一位母亲贪著孩子，当她见到孩子一刹那就会灭，就不再贪了。或者一个人对这世界抱有无穷的幻想，当他看到世上所有事情都是一刹那就灭，根本抓不住，就不再抱幻想，会取消各种计划。或者一个历史学家想写整个世界的事情，当他看到一刹那就坏灭时，发现所有历史事件都是坏灭性，而且往后也不会出现真实的意义。

有人会想：这样我就不养孩子，不做事了。

这是让你深刻地了解到刹那灭，而不是堕入断见。一切世间事都是业缘所系，都需要去做，但不是让你贪著。出离错乱相续之前会有很多事，这些都是因果的账务。

最后还要提醒一句，当下你的身体就是有为法，你的心识就是有为法，不要把幻生幻灭的假影当成自己。过去一直认为：我要修饰一下脸蛋，让它永远美丽。我要穿一下妙衣，让它特别靓丽。我要买一辆车子，出门



特别气派等等。要知道，现在关键要搞明白，自身的身体——执为“我”的，以及所有享受、经营的事业——执为我所的，全是有为法。首先看到它一刹那就灭了，因此要从中脱出。如果不得已还得在这上做牛做马，那也要安心顺受，除此之外不必贪著，因为这里没意义。为什么不能贪著我的脸蛋、我的漂亮衣服、我的身份、各种爱好呢？因为这是错乱，不是真实的你。

## 2、远离常执愚

“常执愚”，指我们目前对这世上的人、事、物等，都抱持它常存的愚痴幻想。由此对这个世界寄予太多的热望，发生太多的依赖，有太多的幻想，这些全是常执愚痴。

譬如，世间女人常感觉：我要依靠我的老公，依靠我的孩子，依靠保险金，依靠某种社会福利，依靠构成稳固幸福的各项元素等等，对它们寄予特别大的希望。但是会发现，忽然一脚踏空时，什么也抓不住。实际这是很粗的常执，带动着心一直想找个依靠处。一旦透视到细无常就发现，不论是老公、孩子，还是保险金、社会福利，以及构成幸福的经济基础等，全是刹那灭的现相。它本来没有实义，而且到一定时候相续就破灭了，那时暴露出更大的无常相。所以，当下就能窥破这里没有可靠处，应该返回不生不灭的本性，那里才有永恒的

幸福。

一切对这个世界寄予希望的人，最终都以失望告终；一切以为这里可以依靠的人，最终都一脚踏空，被甩在悬崖之下；一切以为世上有很多好事出现的人，最终都如渴鹿追阳焰般一无所有。当了解粗无常，看到后边际的衰亡、败坏，进一步透视到无常法印——细无常，看到所有因缘生的有为现相全是刹那即灭的假影，之后就发现这里绝对没有常，我以为这里有两刹那以上的常，全是愚痴。因为这毕竟是由无明力、错觉力发生的根身器界等现相，只是不断地演电影。由于没有截断错乱因的缘故，将不断地演下去。电影只会投一刹那，只不过由于错乱的相续不断，使得电影没完没了地演下去。然而这里实在没有一点点能住留的，它是一个梦，是错乱，怎么可能多安住一刹那呢？《楞严经》里把这些叫做“客”，就像客栈里来来去去的旅人很快要走，因为不是主人。又像空中摇动的尘埃，始终没有安定之时。只有见到所有有为法的现相都是自一念妄动，以错乱力连绵不断发生的，整个时间长河里的事物没有丝毫常住性，这样才能一举远离对内身、外器整个世间现相的常执愚痴。应当这样想：一刹那就没了的，哪里是自性呢？瞬间就没了的，哪里是自己呢？马上就能分辨客尘不是自己。



### 3、入于真实义

透视到虚假后就会寻求真实。以理断定了粗细无常，洞察到世间各种人情世态，会发现这里唯一是苦的、败亡的、没意义，由此会发生寻求真实义的欲。见到刹那性后，会发现它不是我，它一刹那就没有了，肯定不是真实的我或自性。当看到这些现相像银幕上的影像一样不断地生灭，就感觉这不是我，一定还有不生不灭的本性。这时他会开始辨认客人和主人或者客尘和自性，进一步就非常容易悟入空性，悟入本来圆满周遍的如来藏，这才是真实的自己。

再者，一旦悟明一念无明入了生灭门以后，一切现相注定得全死，对此就不再抱幻想了。这是一个大死的悲剧、一个全死的事实、一个刹那即死的真相。因此就感觉这世界没意义，要赶紧出离，他会发生全分的出离心。记住：入了生灭门就得全死，不要忘记，不要再发生更多的错乱幻想！

再者，当看到名言谛只有一刹那的现相后，会发现这世界的来去、增减、人事物的各种集聚相续相全是假的。譬如只是一个刹那，这上建立不了来去，第一刹那随即灭了，第二刹那是新的现相，因此，所谓的实体法走时间上的过程全是错觉。这就发现，整个世界都是错觉，我们眼里看到的全都不正确。

譬如一辆车飞驰而过，我们以为有一辆不变的车在

行驶，实际没有。我们看到熙熙攘攘、来来去去的人群，以为真的有所谓的人流，实际没有。我们看银幕上有各种影视、游戏、节目等时，以为真的有那个人、那个东西，好像在说来说去或者演来演去。实际只是一刹那的假影，哪里能连得起来？根本没有从此刹那到彼刹那。再者，既然是一个刹那就死掉的东西，哪里有它的繁荣、兴盛、发展、增加、减少？这就发现全部安立不上。这时会感觉到，整个世界以过程、运动等所摄的现相全是虚假的，对此分别、执著等全是错乱。

从刹那了悟诸法无生，可以通过金刚屑因观察。如果有生，无非是自、他、共、无因四种。由于是刹那性，前刹那生而灭尽，后刹那方得生起，哪里是自生？无法成立自己生自己。再者，如果承许他生，前刹那生后刹那，但立了两刹那都是实法，怎么建立生的关系？前刹那灭了才有后刹那，而前刹那另一个体的他法已经灭了，根本不存在，后一刹那新的实体法出来了，这两者没有关系，从哪里建立生呢？从来没发生过任何接触的缘故。所以，如果承许实法，决定无法安立生。如果立共生，那有自生他生两种过。如果立无因生，那要承许常有等。这就发现，如果立诸法实有就建立不了生。因此，诸法是虚的，现而无有。因此成立诸法无生或诸法空性。

再者，这上面没有“我”。它一刹那就没有了，如



果这是真实的“我”，那我一刹那就灭掉了，这就发现不是自性，是假的，这时就开始往真实义回归了。当一念顿断时，就像从梦中一下子醒过来，开始发现自己的本来面目，像这样会逐渐趣入真实义。而所谓的“真实义”就是如来藏，这里本来没有身心世界，在一念妄动之前也没有丝毫的无常。

## 思考题

- 1、以瓶为例，破除认为“有事的灭观待他因，非自性灭”的颠倒见。
- 2、心识无常：
  - (1) 为何说心是有为法？
  - (2) 心识粗相续无常之相是怎样的？
  - (3) 心细无常的相是怎样的？
- 3、如何由“因果次第生”这一因，成立一切有为法都是刹那灭的体性？
- 4、细致分析通达无常有何种利益，并说明为何有此种利益。



# 无常要诀

第三世多珠千仁波切 造颂

益西彭措堪布 译文

现世之事如唾涎，弃舍之法不思议，  
而由三根九因相，三种决断思维死，  
即是厌生大来源。

寿命无常决定死，长时不住速疾亡，  
死时除法皆无益，心中作意乃三根。  
死魔无法可却退，人寿唯减无可增，  
阎王之命不可改，是名决定死三因。  
业作之寿不可信，幻化之身无坚实，  
死缘极多活缘少，此即死无定期因。



死时与身彻底离，亲属关系全无益，  
受用财富唯留世，此无需办俗务因。  
必修圣法心决断，速励修法心意决，  
须修死时得益法，长计心立三决断。  
久远即困世法城，牢执八法死不休，  
然无尘许坚实益，空劳执捉竟何为。  
今朝最后住此处，需行后世之大城，  
有何把握不畏死，反省思维则有知。  
禅人重视发誓愿，粘泥封关了生死，  
然心宽大图久住，是心未立死想恩。  
证或未证甚深见，明或未明深实相，  
唯死行李第一计，定则手中有圣法。  
死法无需排场修，日用顺便皆可修，  
万般不出一善心，善修善持内圣法。  
善缘用心记法语，妙慧深心持法义，  
乞家疯儿出疯语，劳君记取勿忘遗。

年轻晋美撰著此文。善妙！

# 无常要诀讲记

第三世多珠千仁波切 造颂

益西彭措堪布 译讲

大文分四：

- 一、赞叹本法为厌生大来源；
- 二、宣说本法轨则；
- 三、教诫须恒时念死而修正法；
- 四、结劝受持本法

一、赞叹本法为厌生大来源

现世之事如唾涎，舍弃之法不思议，



**而由三根九因相，三种决断思维死，  
即是厌生大来源。**

将现世的事业如涕唾一样弃舍的方法有不可思议之多，而由三根本、九因相、三种决断的法轨思维死，即是厌生的大来源。

“如唾涎”表达是弃舍而非拾取。感觉口水微不足道或者没意义，所以要吐掉，同样，对现世法的态度也是想要弃舍，因为它阻碍了寻求解脱和成佛的大义，而且，最浓重的耽著现世心会引起最猛暴的烦恼、非福业而堕入恶趣。之所以从清净法界流落异乡，发展到最粗重的状态，也是由于对目前的现法——各种欲尘等充满了贪欲。以此欲作为缘起的根本，发起无数与因果律不相符的心态、行为，发生了最严重的烦恼和业。如果再不遮止对现世法的乐欲，就不可能修到下士以上的任何法道，因此要像吐口水一样，首先弃舍现世的事务，包括各种名利、享乐、男女等，弃舍以后不再拾取，不把它们看成好的。如此一来，在心态上就从原来的最为看重，转成弃之如涕唾。

佛和圣贤们为了让众生从现世法中脱出，开示过无法思维言议那么多的法门，比如修不净观、修苦观、修无我观、修各种过患观等。在多得不可思议的这些法门里面，念死法门非常殊胜。按照历代传承法轨，由三根本、

九因相、三种决断来思维死，成为对现世法发生厌患的大来源。

## 二、宣说本法轨则分三：

- （一）三根本；
- （二）九因相；
- （三）三决断。

### （一）三根本

**寿命无常决定死，长时不住速疾亡，  
死时除法皆无益，心中作意乃三根。**

引领自心向有关死亡的三大主题来作意，即是“三种根本”。三大主题即：一、决定死；二、速疾死；三、死时唯法有益。我们内心要思维：这一世的寿命由业形成，不会永远存留，决定会在因缘穷尽时归向死亡。再者，死并非决定到一百年等才发生，而是不会住留很长时间，如那蜉蝣朝生暮死般，很快会死掉，又像朝露、闪电般，刹那过后归于灭尽。还要想到，死的时候只有法有利益，其他现生事务一点都派不上用场。如此作三种作意，就叫做“三种根本”。

“作意”即警发心种，引心趣向所缘境。如同战争



中防空警报一旦发起，人们就意识到敌机马上会来到城市上空，于是纷纷奔向防空洞。同样，以作意心所能发动心上的种子，把心引往所缘境。

为何要作意呢？非理和如理两种作意的作用有所不同，总的来说，以非理作意会发生烦恼、造业而堕入轮回；以如理作意能对治彼等，因此我们要常常依法作意。特别来说，由于“常”的非理作意，认为今生可以永住或者今天不死，就一直想要营办现世的事，把大量的身心精力耗在此中。又由于现世是大染缸、大业力圈，为了争取现世名利，会发起各种大烦恼、大罪业而堕入恶趣，而只有思维死的三大根本以后，才会退除现法的欲乐，开启一切法道之门，所以要用念死的如理作意来对治它。

## （二）九因相

**死魔无法可却退，人寿唯减无可增，  
阎王之命不可改，是名决定死三因。**

对于第一根本——决定死，要由三因相来成立。首先，死主决定会来，当它到来时，没有任何方法可以却退。再者，人身寿量有限，没有丝毫可增添，唯一是不停地消减，因此决定会死。再者，阎罗王的法则，凡是

安排下来的寿量就没有回护的可能，必定要按照因果铁律来走完这一生。在这既定的寿量当中接连不断地出现消耗、摧命减寿的因缘，所以决定会死。

### 死魔无法可却退

死主决定要来，没办法让它却退。也就是无论受生为哪种身体，都决定要死，上至佛陀、独觉、声闻等也要舍离此身，何况凡夫？再者，不论住在何种境地，死都决定要到来，无法挡退。山间、海中、空中等任何方所，都没有死不能到达之处。再者，过去、现在、未来的所有有情类，没有差别地全部要被死主魔吞噬，没有却退的方法。

所谓的“无法”，又可以从各方面来解释。死主魔来时决定无法逃脱，不是用咒术能逃、用药物能治、以财力能退、以美色能诱惑、以军队能护卫等。如《教授



胜光大王经》中所说<sup>3</sup>，譬如有四大山王，非常坚固稳密，成就坚实，它们没有任何破裂、损坏之处。这四大山王触着天磨着地，从四个方向滚压过来，碾磨一切草木的根枝花叶，碾磨一切有生命的有情。这不是以快速奔跑能逃脱，也不是以力量能抵挡，也不是以财物或者各种物质、咒、药等就能却退。像这样，当老、病、死、衰四大怖畏到来时，不是以快速奔跑能逃脱，不是以力量能退，不是以财利能贿赂，也不是以各种物质、咒、药等能却退。当死到来时，决定没有可却退的方法。

如果死魔到来时，我们有办法退却，也就不决定会死；然而，我们没有任何方法可以挡回，不论是哪种圣凡的身体、处在哪种处所、属于哪种时代、使用哪种方法，都无法却退，因此可以成立决定死亡。

### 人寿唯减无可增

---

<sup>3</sup> 《教授胜光大王经》云：譬如有四大山王，坚硬稳固，成就坚实，不坏不裂，无诸陨损，至极坚强，纯一实密，触天磨地从四方来，研磨一切草木本干及诸枝叶，并研一切有情有命诸有生者，非是速走易得逃脱，或以力退，或以财退，或以诸物及咒药等易于退却。大王，如是此四极大怖畏来时，亦非于此速走能逃，或以力退，或以财退，或以诸物及咒药等易于退却。



简单地说，由于做人的寿量有限，而且不断地减少，没有可增添，所以，决定会很快递减到零而死亡。

以比喻来说，一辆动车从起点开往目的地，它行驶的速度非常快，不断地趋近终点，但从来没有丝毫倒退，由此就可以决定它很快到达终点。或者一部影片，胶片播放得非常快，不断被播放的缘故，也可以决定这部片子很快会结束。

也就是说，关键要观察到两点：一、寿量有限：它是由业制造的，只有有限的刹那数；二、唯减无增：一切时寿量都在非常迅速地消减，没有丝毫增添，这就可以决定会很快消尽而死。由此得出，我目前的这个蕴体，会很快死亡。

接下来从意义和比喻两方面来详细认识这一道理。意义上，寿命在非常快速地消尽，这一点要从粗到细观察到它越来越快的流逝相。随着一个月一个月过去，一年很快就结束了。回想去年好像还在眼前，转眼就到了今年夏季，十二个月一过去，一年就没有了。再看一个月，发现比一年还要快。四周的时间一晃就过，四次以后，一个月就没有了。接着看一周，那就更快了。刚刚还是周一，没过几天又到了周末，一周很快结束。再接着看一天，更是太快，好像刚起来没做几件事天就黑了，很快就要休息。再看一小时当中，跟人说话还没几句，就很快结束了。再看一分钟，转一个身也就没有了。



时光飞快流逝，如果有一台能显示刹那数的时间显示器，我们就会发现眼睛一转，“哗”，大量的数字就过去了，跟光的运行速度一样快。比如，当影片的放映者看到胶片快速播过去时，他知道决定很快演完。同样，寿命迅速消减的相也是如此。时间再不会回返，又如飞速奔驰的动车，连一个镜头都不会回返，它刹那不停地驶往终点。我们有限的寿命也如是在不断地消耗，因此很快会死。

再结合比喻来认识，分为两方面：

- 一、看到速疾流逝的相；
- 二、看到无自在趣往死前的相。

首先，速疾流逝的相犹如江河疾猛奔流。从远方看似是一条不动的河，然而越靠近时发现它动得越快，等来到近前，发现滔滔江水迅猛地流逝。由于急速流逝，我们可以断定现前的水很快走到终点。或者一根长度有限的蜡烛，它一刻不停地燃烧消耗的缘故，决定过不了多久就燃尽。或者一台机器，刚买来时是崭新的，看到它不断地被使用、消耗，可以断定它再被使用有限的次数以后就会报废。或者山崖上的瀑布，虽然从顶端到底端有一段距离，然而瀑布的水滴飞泻而下，一刹那也不能回返，它决定会极快速地落到底部。或者一朵花，虽然目前看起来娇艳，然而刹那刹那都在衰变中，就可以预计它很快会枯黄，最后凋落。

诸如此类,我们要意识到:我得到的身体是有为法,而且是由烦恼和业造作的,寿量有限。自从第一刹那入胎以后,一直往前走,如同蜡烛不断燃烧般,自身在昼夜不停地消耗,逐渐变老,最终决定死亡,不再返还。也就是说,寿量有限且速疾消减的缘故,最终决定消尽。

其次,我们需要由比喻观察到被无自在押往死前的相。牧童用棍杖驱赶牛羊,让这些牲畜奔赴到指定的处所,它们一直不得自在地往前走,没有往后回返的余地,因为被牧童控制,它们不能随心所欲,只能一步步地往前走,很快到达目的地。或者,一匹马正被鞭打着昼夜不停地往前奔,没有丝毫回转的余地,我们可以断定它最后一定会累死,倒下。

又比如,被关押在监狱里的死囚犯每天都要感受很多折磨、服很多劳役,如此不断地进行下去,终会死在狱中。其实,我们就是生死牢狱里的囚犯,一直被老、病、衰等驱赶着,无自在地引到死前。或者结合自身来看,就是在轮回中受折磨的牛马,每个礼拜都要在这生死监狱中服劳役、做苦差。而且,轮回里的诸多人事纠缠、各种贪嗔纷扰、各种五欲享受等,不断地在耗减寿命。一个个往死奔赴的紧急令都驱迫着自己往前走,一个个不得不接受的刑罚都在逐渐耗减生命力,一转眼自己就变得身心衰弱、体力不支、发白面皱、记忆减退等。岁月催人到死前,我们应当从中觉悟到“决定要死”。



## 阎王之命不可改

阎罗王的法则一经安排便再没有回旋的道理，这就是命运。阎王作为唯识变现的表相，实际是由业排定的。我们由共业和别业生在这个世界，落入这种状况，一生要如何度过，都超不出既定的命运，所谓“一饮一啄，莫非前定”。在一生当中，幼稚、读书等消耗很多寿量，而且尚未接触佛法。中间阶段即使遇到佛法，但饮食、睡眠、大小便等又会耗费一半时间。在生活环境中，又有很多人事纠缠、业力因缘等无法摆脱。在家需要谋生，出家也同样不离琐事。还有无法解决的问题：老、病等常常在身上作害。到了一定岁数，南洲人类就进入了衰老期，再也无力振作，方方面面越来越衰退，乃至死亡之间都不断地在苦中煎熬。由此可知，我是决定要死的。按照命运的安排，一一都要降临下来，自身被它牵着走，很快走到后世的苦恼处。

其次，还要思维到，一切不可能凭自由意志或者凭天真的想象来实现，寿量等都是命运安排、业力注定。在这个过程中，可以细算一下自己的人生，去掉前面二三十年，去掉后面二三十年，中间假如有二十年，睡眠、吃饭等占去一半，结果只剩十年时间。十年当中又要被各种琐事牵缠，被各种业缘绑缚，加上身心很难调顺，时常是内心处在烦恼中，身体落在病状中，算起来修法

的时间不到两年。人寿短暂，就这样一晃而过，转眼到达死前。总之，考虑到命运难以逆转，应当理智地认识到决定很快会死。

**业作之寿不可信，幻化之身无坚实，  
死缘极多活缘少，此即死无定期因。**

第二根本——死无定期，也要由三个因相来成立。南瞻部洲范围由业力造作的寿命不可信任，像浮泡一样的幻化之身无有坚实，以及死缘极多、活缘极少，这是成立死无定期的三个因相。

### **业作之寿不可信**

“业作”指南洲人特有的业力所造作的寿命是没法信任的。总的说，一切由业造作的寿命，都是随缘而现、缘散即无，不是坚实法，其中南瞻部洲人的业作之寿又极其不定。北俱卢洲人的寿命决定为一千岁，东洲、西洲虽然没有决定的寿量，也多数能得一个定限。唯独南洲人由业所投出来的寿数没有任何定准，忽然间就会死掉，或者假使统计寿量，也根本见不到固定的状况。

由缘起事实可以决定这一点。我们身为死无定期的南洲人，不决定在七十岁、八十岁等才死，这又要从纵



向、横向两方面来观察。在纵向的整个迁流史中，劫初人寿无量年，之后逐渐递减，最后以十岁为寿边际，没有定数。再从横向来看，现阶段各种各样的人活在世上，他们是在幼年、中年还是老年死都没有一个定准。如《集法句经》中所说：上午见到的很多人当中，下午就有死亡而不见的；下午见到的很多人当中，第二天上午就有死亡而不见的。人在何时死呢？有的在胎中死，有的刚会爬就死了，有的会走路时死去，有的上小学时死去，有的在中学死掉，有的在青年时死掉，有的盛壮时死，有的年老时死。由此可见寿命的不确定性。

其他世界区域的有情，寿量因缘非常稳定，都整齐地活到固定寿数才死；南洲人业力复杂，因缘变现的状况难以预料，因此，我们无法决定自己的死期，无法保证一定活到多少岁才死。

### 幻化之身无坚实

这一期得到的身体非常脆弱的缘故，死无定期。身体像水泡一样特别脆弱，不必大的损害，被一根芒刺刺到要害就会死。又如广场上的油灯，一点风吹草动的因缘随时就可以摧灭它。同样，我们就这样处在朝不保夕的状况中，由诸多死缘来危害身体是极容易的事。主要是这个所依身相当脆弱，稍微吃错或者跌跤、触电、闭

住气、刺到死穴等，都会当即毙命。以身体极无坚实的缘故，死期无法决定，说不定什么时候触到死缘就会死亡。

### 死缘极多活缘少

在如此危脆的生命旁边有极多死缘，而活缘却特别少，由此成立死无定期。

我们要详细思维，危害生命的死缘有三类：一、有心类；二、无心类；三、综合类。“有心类”指人类中的怨敌，非人类中的魔、魔的眷属、恶性鬼以及旁生等，他们会制造许多危害，令人丧失性命。“无心类”包括内四大的疾病、外四大的灾难。“综合类”包括车祸、空难、海难等。

死缘是如何作危害的呢？其中，身体由地水火风四大种组成，就像四条凶猛的毒蛇装在一个宝篋里，它们互相发起残害，导致体内四大种界紊乱，发生疾病，损害性命，随时都会减寿，也随时都有可能夺寿。再看外四大的状况，由于共业，常常出现地水火风的灾难，也就是地震、洪水、火灾、台风等。又有恶性鬼类等传染病病毒、散布瘟疫等。像这样，时时都会违损性命，生命没有保障。

如《大涅槃经》所说，修死想就是要想到命根旁边



恒时被诸多怨敌围绕，使生命刹那刹那逐渐衰退，却没有一件事能使它增长。又如《宝鬘论》所说，人住在死缘中，如同油灯处在风中一样。又如《亲友书》所说<sup>4</sup>，寿命会被很多因素所损害，比风吹击水泡还要无常，能从出息入息的睡眠中有暇醒来，这事最为稀奇。因此，我们应当观察到生命危脆，以及身边充满内、外、综合三类死缘的状况，境风稍微吹来，生命就息灭了。比如，今天出门也难保不遭交通事故或者被传染上病毒等，导致猝然死亡，我们的生命可谓是朝不保夕。

再说活缘极少。在这个五浊极浓厚的时期，修长寿的业非常困难；滋养身体的饮食等也缺少营养力，或者难以消化，或者即便消化也没多大利益；从修行上说，很难积集资粮，恶劣习性严重，以至于念诵等的法事也势力微弱，想要延寿非常困难。

再者，活缘几乎都成了死缘。为了求生去求饮食、房屋、伴侣等，但由于受用的饮食太多、太少或者不相宜，房屋倒塌、触电，亲友欺辱，或者为求名利昼夜耗费心血等，这些完全转成了死缘，见不到哪个活缘不会成为死缘的状况。比如，我们处在当今竞争时代，从小就竞争名利等，读书多年后，已经是读得面黄肌瘦、精

---

<sup>4</sup> 《亲友书》云：若其寿命多损害，较风激泡尤无常，出息入息能从睡，有暇醒觉最稀奇。



神涣散。什么原因呢？时时都被求名利的等起驱使而努力拼搏，不顾及正常作息等，由此导致速死，读书成了减寿因缘。再者，现代商业化的娱乐设施时时勾起人们的欲望。为了享受感官盛宴，为了纵情放逸，人们无节制地看影视、打游戏、上网等，这些都成为减寿因缘。或者为了谋生去外地打工，跟不同的人打交道，发生各种烦恼和业，也充满了各种损寿因缘。所谓的存活因缘，每一个都有可能加速死亡，耗减寿量，这在生活中处处可见。

总之，在如水泡般危脆的命根旁边，层层围绕着无数死缘，随时会对寿命造成危害、损伤，而所谓的活缘也一个个成为损寿因缘。如是稍作思量便不难了知，人命朝不保夕，随时可能死去。因为世事太无常、太难预测，而我们的寿命又是这般脆弱，一旦遇到死缘根本没法抵挡。我们应当认定：我不一定什么时候就会死。

**死时与身彻底离，亲属关系全无益，  
受用财富唯留世，此无需办俗务因。**

死的时候与身体彻底离别，父母、子女等的亲属关系也根本作不到利益，而且，受用、财富都只留在世上，带不走一针一线，这就是我们无需成办世俗事务的原因。



此处是三个因相合起来说。死时神识离体，彻底离别，所以身体无法利益自己。平生对身体再如何保养、呵护、修饰等也都成了无意义的事。再者，死时虽然亲友们怀着难舍之心围绕在身边，但是自己也带不走一人，所以，生前彼此营造感情、互相联络，费尽心思为亲友谋求现世利益，可到死时彼此做不到一点利益，因此，何必枉自费心劳力。再说，在死的时候，一生所有的色声香味触五欲、感官享乐、高级物质，以及积累的所有财产等，连一针一线也带不走，这些丝毫无利于死时、中阴和来世，所以也不必去费心积聚财富。如此观察下来，不难发现死时一切现世圆满都要舍弃我，我也决定要弃舍它们而前往后世。那时唯独法有利益，是依怙处，能让我们到达安乐之所。如是思维后，成立死时除法之外其他都无利益。

“此无需办俗务因”是另一种表达。在一切所作中，除了俗事就是法事。既然从死上考虑，营办一切俗事都毫无利益，我们又何必去营办。此生唯一应办的是法事，一生都须要用来修法，如是确认死时唯法有益。

### （三）三决断

**必修圣法心决断，速励修法心意决，  
须修死时得益法，长计心立三决断。**

心里决断：一定要修殊胜的佛法！心里决断：我要快速励力地修法，不能延误！心里决断：我要修习在死时决定有利益的法！这就是对于长久大计立下的三种决断。

### 必修圣法心决断

这是由三因相成立决定死后发起的决断之心。考虑到此生决定要死，而且除前、除后，只有中间一段有暇修法，又由睡眠、饮食等毁了一半，此外还有各种工作、琐事等，使修法时间所剩无几，通常说也只有两年。想到一切现法圆满到死时都成为忆念的境，犹如醒后忆念梦中所受的快乐毫无意义般；而死主怨敌一定到来，无法遮退，自己为什么还爱著现法、备受欺诳呢？因此，应当多起誓愿：我一定要修行圣法！这是第一决断。

发起此决断心有两个要点，都是在死亡这一时间点上着想：一、想到在死时所有现法圆满都毫无利益，成了忆念的境；二、想到死亡来临时没法遮退。由这两点就可以断定死时只有圣法有益，于是发起决断心：必须



修行正法。依《本生论》所说<sup>5</sup>，我们应当思维：哀哉！世间的烦恼并不坚实，没有什么可喜乐的，这场“姑姆达会”也将成为忆念的对境。（“姑姆达会”代表此世的所有欢乐、圆满、庆贺、名誉等各种迷人的事情。）众生住在将死的体性里却毫无畏惧，这真是极其稀有。到时死主将会截断一切通路，让人无处可逃，而众生竟对此全无怖畏，依旧欢乐而行。现今就有老病死在自身上作害，这个大势的怨敌没有办法可以遮退，我们决定要前往后世苦恼处。哪位有心的人在了知这些以后还会爱乐此事？

如是，我们决定要在抛舍一切对现法的追求后，投入于修行正法中。

### 速励修法心意决

“速”是不延缓，“励”是策励自心去除松懈，“修法心意决”表示当下就唯修正法不推延，不落入非法中。

透过寿命、身体、死缘三种因相思维死期不定后，继续思维：说不定什么时候死主摧坏我的性命，今天就

---

<sup>5</sup> 《本生论》云：嗟乎世间惑，非坚不可喜，此姑姆达会，亦当成念境。众生住于如是性，众生无畏极希有，死主自断一切道，全无怖惧欢乐行。现有老病死作害，大势怨敌无能遮，定赴他世苦恼处，谁有心知思爱此。

会来吧！我不能认为还有闲暇。应当立誓：从现在起就要修行正法！这是第二决断的内涵。

### 须修死时得益法

在上述思维死时身体、亲属、受用财富无益三大因相后，觉得其他一切都没利益，只有法有利益。看破所有现法的欺诳性，明知营办那些就像扬起空谷壳一样毫无实义，因此我们要摄取坚实，并衷心发起决断：我一定要修死时决定有利益的圣法！这是第三种决断。

### 长计心立三决断

如是，对于久远大计，在心里真实地做出三种决断。所谓“长计”即久计，是相对于现世短浅的利益而言。比如，名利、权势、男女欲乐、感官享受、衣食住宅、电子产品等现世法的利益都很短浅，且于死时无义；再者，生前为了得到它们浪费暇满，积下的多数是堕入恶趣的业，所以要知道现世法是大骗子。与此相对，较长远地考虑后世以上的事是“长久大计”。观察起来，只有修下士以上的法类才能得此利益，因此应当发心修持。

所谓的“下士”，最低程度以后世为重，真心归依



三宝，深信因果，励力依止十善业道为主的法道来一心修持。具此基础修法以上，才属于修持圣法的内涵，才算心有长远之计，才算入于“士”的行列。也就是说，当修无常到量，退除了现世心，会一直想着长远的来世、解脱乃至成佛的大计划、大事业、大利益门，会把目前短暂的事看作梦中的欢乐，一旦醒来又将陷入苦中而毫无利益，因此不愿再被它欺骗；相比之下，法道是那么长远，仅仅摄取少许圣法都能在现前乃至成佛之间利益自己，这才是不可思议的大利益。

如是，缘于圣法发起三个决断：我这一生一定要修圣法；而且不能拖延，现在就要励力地修；我一定要修死时能得益的圣法。对此已经下定决心、完全断定，再也无可转移，叫做“立三决断”。以此三决断发起猛利的修法欲，遮退非法欲、现法欲，也就会彻底退去耽著现世的心。

## 思考题

- 1、 何谓三根本？此三根本为何皆说为“心中作意”？
- 2、
  - (1) 第一根本由哪三种因相成立？每种因相具体是何内涵？为何以此因相能成立此根本？
  - (2) 第二根本由哪三种因相成立？每种因相具体是何内涵？为何以此因相能成立此根本？
  - (3) 第三根本由哪三种因相成立？每种因相具体是何内涵？以此三因相如何成立此根本？
- 3、 何谓三决断？如何发起每种决断？



### 三、教誡須恒時念死而修正法分四：

- (一) 思擇現法無益而放下此生；
- (二) 思擇來世堪憂而起心畏死；
- (三) 思擇過患利益而起念死欲；
- (四) 思擇真假法行而唯修善心。

#### (一) 思擇現法無益而放下此生

**久遠即困世法城，牢執八法死不休，  
然無尘許堅實益，空勞執提竟何為。**

从久远以来一直困居在三有世法的城市里，对于正负两边的世间八法，死不放手地执著，却得不到微尘许的真实利益。如此空自劳苦究竟是为了什么？又有什么用呢？既然得不到任何意义，就应当赶紧放下此生，去寻求真实的安乐之道。

以下从五个方面来认识这一金刚偈的甚深涵义，了解我们空无实益的忙碌状况：1、时间；2、处所；3、事相；4、心态；5、结果。

不知从何时开始，我们就陷入了无明状况，在一念妄动之后，入于迷梦般的生死相续。应当注意到，迷梦是一点实物也没有，然而凭空出现幻觉。这些幻觉一直在相续，一梦接一梦不断地上演，即是所谓的“时间”。



迷梦中又变现出东南西北、自身、他人、社会等相，即是空间。我们在这时空状况里活了一世又一世，每一世中，都以为自己真实地生活着，而且真实有很多苦乐两边的事情，自己为此不断地执著，特别当真、特别在乎，可是过后不免死去，又换成另一番梦演下去。如果从以下五个方面去认识这种状况，就不难发现执著现法毫无意义。

### 1、时间：久远

不知道何时开始，我们从清净法界沦落下来，由一念妄动落入能所二取的境界，这就是迷乱的状况。从那以后，经历了不见边际那么多的劫数，直到今生，这是时间上的久远。

### 2、处所：世法城

我们待在哪里呢？待在诸有大城市里。“诸有”指欲有、色有、无色有，或者是我们以为有的各种现相界。此处“世法城”是指突然间出现了时空，有时分和方分，出现了一个似真的世界，实际跟梦一样。可是，现前的心就困在其中，觉得特别真实，比如说，我们以为所住区域里有我的家、我所在的小区、街道，还有各种社会关系、日常的工作生活等。我们就住在这样的世法城里，“城”代表一个系统，实际是阿赖耶识变出来的相分，包括根身、器界等。

“困”指顿然入梦以后出不来。错觉一阵接一阵、



一段连一段地相续下去，犹如乌云一直遮蔽，怎么也看不到天空本来的面目。“困”又表示众生在这里非常迷惑，从迷集迷，导致完全颠倒。似乎厚厚的东西包围着自己，特别坚实、真实，然后在这种状况下继续起惑造业，又陷入新的轮转。

### 3、事相：八法

在当前一世里会出现各种事相，包括正负两边的称讥、毁誉、苦乐、利衰，也就是“世间八法”，是指此世心识前会出现各种合意、不合意的境界。

### 4、心态：牢执

自心困在八法当中特别耽著，丝毫不觉悟。在碰到苦事乐事，或遭受讥讽赞叹，或出现衰损利益、毁谤名誉时执著不已。以今生来说，从小就分别此者对我有利，彼者对我不利，或者我占了便宜，我吃了亏，我现在很苦，我现在很乐等等，在这些方面特别计较执著。执著到什么地步呢？一世心力全部投注在这些上面，直到生命最后一息都不肯放手，想要永远抓牢。

### 5、结果：不得微尘许的坚实利益

譬如，一棵硕大的芭蕉树，从远处看它时以为里面肯定有心要、有实义，然而一层层剥开后发现空无所有，连一星点的实质也得不到。同样，庞大的现世虚假系统中的爱情、名誉、地位、财富、享乐、竞争、各种新意义等刚出现时感觉它们有头有脸，非常壮观，给人造成

一种错觉，让人以为其中大有意义。而且，人们为此非常执著、不甘心，一定要求取到快乐、称誉、利益，撇开苦恼、讥毁、衰败等。

又好似勇士在竞技场上拼搏那样，我们在现世法的竞争场里也是用尽心思争取，使出各种机心巧计，在这充满计较分别、阴险狡诈的世法幻城中，一次次地憧憬又失落。此幻城又如万国博览会里陈设着各种神奇物质，又像总统竞选场上有各种权力的高峰，我们在其中时时耽著，一直到死的时候，都感觉还没有实现自己毕生的所愿，还是心有不甘。比如，对窝巢一样的家，以及夫妻、子女、产业等到死都不肯放下，还在惦记着，感觉没得到满足。如此费尽一生心血，到底能得到多少利益呢？与探求芭蕉树的实质结果一无所获相同，在由因缘力抛出一世虚幻显现里寻找时，不必说很多，连极微尘大的坚实性利益都得不到，所以叫做“空劳”。

以上从整体上了解到，我们从久远以来流落在虚妄的世法境界里，对自心所现的各种现世八法紧紧执著，到死不肯松手。随后，作者又劝我们观察这种做法没有尘许的坚实利益，再进一步认识到其实只是空劳执捉。至此，我们应当反诘自己：现在还执著现法干什么呢？这就是本颂的大意。

我们要抓住其中的关键，在自心上引起相应的认识，以见解的力量发起放下此生的欲。如此一来，才能



跟过去的路线告别，将目光投向来世以上。

## 掌握此颂的关要

掌握关要分成两步：一、生起“尘许无实义，空劳一世心”的认识；二、发起“我还执著现法干什么？”的诘问。如果这两步到位，自然会开始放下此生。

第一步，生起“尘许无实义，空劳一世心”的认识，这又可以从两方面趣入：一、认识现法幻假；二、认识现法坏灭。对前者需从空性如幻来认识，在这一生中，对现法的执著追求全是空费力、无意义；后者是要从浅层的粗细无常上看到它的坏灭性，再执著也没有用，由此了解“空劳一世心”。

首先，从空性层面来观察，现法只是一念无明忽而现起的假法，就像眼睛瞪久了见有空花，或者以迷乱缘入于幻梦一样。总的要认识，目前的一切都是假法，在假法上妄图建立意义，拼命寻求，只是空费心力。譬如，渴鹿向着阳焰奔进，错认阳焰为水，可在现实中那些水并不存在，无论它多么努力都将一无所获。或者如水中捞月、镜里拈花，因为是虚影的缘故，不可能得到什么。目前现法的境界也都是如此虚假，跟空花等无有二致。我们认识不到它的虚假、无所有，才会一直看重、执著，认为它最有实义，为此拼命求取，然而无论费多少心思、

付出多少努力，都注定是空无所获。

至此，我们应当诘问自己：我再这样捕风捉影、执著假法干什么？有什么用？能得到什么呢？不难发现，整个计划行动全是白费心力。一旦认识到毫无意义，才会取消这种行动，之后一心修持来世以上的圣法。

其次是从无常层面来观察。当我们立足于当下的一刹那，会发现过去的一切都没有了，所以没得到什么。再往未来看，也能知道现前的一切都将没有，得不到什么。它刹那即灭，无论怎样经营，到后边际都要灭尽，都是一场空，这叫做“空劳执捉”。所以我们应该觉悟，不要再营办虚假的现世法。

这一点也需要通过对比喻、意义等多方面的观察来发起定解。譬如，所有花开过以后都没有了，所以，再怎么用心去种花，最终也得不到一朵；世上出生了那么多新生儿，最后全部死亡，一个也留不住，得不到真正的“产品”。再说，在世间营造的一切活动，最后都没有了；建立的一切事业，最终全部垮塌。旷观整个世界，此前无数岁月里显现的所有事相已经没有了，然而，当时的人们也曾在现法里有滋有味地活着，执为真实，认为可以常保，为此费尽心思，最终却什么也得不到。

因此，世尊在经教里告诉我们：一切诸行都是无常，在流逝的过程中，到了后面就没了前面的。我们对此应当生起厌患出离，不要继续在现世中空自营造、空劳求



取了，再怎么做最后都成一场空。如同小孩用沙子堆的城堡，风吹过后就全没了。又如吹出的肥皂泡，不一会儿全都破灭，究竟得到了什么呢？得不到丝毫实义。在暂时一现的虚幻影子里，怎么可能得到意义呢？无论动用多少心思，做出多少努力，最终也得不到一尘许。此处是以无常来观察，后边际全部没有，又得到了什么呢？

再结合我们这一生来观察。从小就对现世充满希望，比如常常出现错觉，以为多读书会得大利益，结果一年年读下去，学到后面，发现其实也没得到什么，只是心在执著而已。又比如我们在岁月中经历的一切事转眼成空，荡然无存。我们在人生的征途中行进时，总以为现前有实有的法、能得到的法，然而终究都只是这一个法则——过后成空，什么也没有，自己当初的预算和最后的结果完全是两码事。

可见，我们的确是空劳一世心。之后，我们应当彻底断定：在这世上出现的任何事业、任何显现、任何现法的所求，最终都是空无果利，丝毫不会有所得。也就是说，现法纯是欺诳。或者结合死时观察，当神识一旦离体，就跟现法彻底告别，现世的一切无法带到中阴，成了阴阳两隔的状况。到那时，此生所作的一切都只成为忆念的影像。过后又上演下一世的剧目，此世的一切彻底谢灭。我们曾经是这样一世又一世地困在现法里饱

受欺诳、浪费人身——那可是迅速还归本源的良机。生命的意义在于返回本来，消除迷乱，而不是在迷乱中痴求意义，在灭法里妄求永恒，这实是极大的荒谬。

总之，为现法做什么样的经营、打造、积累等，全是空劳，应该遍观此世的一切如佛语所说：“积聚皆消散，崇高必堕落，合会终别离，有命咸归死。”既然一切世间境最后都会灭尽，我们何必去营造那些假相？何必去打造暂时的感官盛宴？何必追求衣食、追求权位荣耀？“诸行无常，深可厌患”，一定要及早放下此世的一切。

## （二）思择来世堪忧而起心畏死

**今朝最后住此处，需行后世之大城，  
有何把握不畏死，反省思维则有知。**

承接思维三根本、九因相之后，落实到“今天死不死都不决定，很可能要到后世去”，如是决定持“今天会死”的心。此处进一步思维：“我今天是最后住在这里而将走向后世大城市，对于我来说有什么把握不害怕呢？”如是应该反省，在自身上思维一番，才会有个了解。

“后世之大城”，表示未来还有很长的路。相比之



下，此世非常短暫，如石火電光般，说不定今天就要走，我們为什么不考慮來世的事呢？如果沒集聚增上生、決定勝的殊勝資糧，善趣以上的因都沒有修，我們就應該恐懼！死亡會猝然而至，说不定明天已經變成披毛戴角的旁生，後世的大城真的很恐怖！罪業力會把我們扔向極其酷烈的地獄受刑大城；會把我們拋向餓鬼極其荒涼貧乏的大世界；會把我們擲向驢胎馬腹，擲向天天還債、無有喘息機會的動物城市，或者到深山、大海等中做旁生，這些都叫做“後世大城”，也就是後世一集接一集的輪回連續劇。如果墮入三惡趣，將會出現非常深重、漫長的大苦，所以叫“大城”。由此世罪業力變現出來的整個一套設施、各種果報遭遇，都會一幕幕地在自身上降臨。相比之下，此世只是短暫片刻，如果我不考慮未來的事，那還叫人嗎？

譬如，讀書時就要考慮到畢業以後走向社會將是如何？這一生將是如何？從長遠考慮，目前讀書只是幾年，而往後的人生之路非常漫長，如果現在沒為以後做準備，將來就很難度過，怎么能不害怕呢？現在不努力讀書，可能要苦一輩子。讀書的幾年比喻現世，讀完書後的幾十年比喻來世等。如果沒有以修法為死時做準備，這就很可怕，後世一直會在苦中度过。如此好好思維一番，讓心里有個了解：我當前需要害怕死，需要害怕死后毫無前途，落到大苦趣里。所以，我要把握好目



前有限的光阴，尽力摄取坚实义，不被快乐假相所迷惑而沉浸在暂时的享乐里，我不应耽误来世以上的大义。

此处的畏死之心并非与世人相同。世人由于对亲属等特别耽著，害怕跟他们分离，或者对财富、地位、此世乐著的一切事特别耽著，害怕跟这些分开而畏惧死，这种怕死的心并不是修法人所需要的。修法人知道由惑业力显现的身终究会死，无法遮退，再怎么害怕也没用，所以，需要害怕的是，如果没修佛法，没集聚增上生、决定胜的因，来世的路必定特别难走。如果堕入地狱，百千万劫都难以脱出；或者堕为饿鬼；或者生为旁生，那些状况我能忍吗？好受吗？来世一串接一串复杂的因果流，我该如何从中走出？目前是百劫难遇的机会，因缘难得凑齐。如果不在这种时候摄取大义，将来必定后悔莫及。死亡来临犹如猝然间的暴雷击在心上，如果那时只见恶业猛利现行，就很麻烦了。

此处教导我们要看到长远的未来路线，并在自身上反复思维“我该怎样走这条路”而发起畏死之心。也就是说，因为少许圣法都没学到，死马上要来，为此不免害怕：我该怎么办？如同一个学生，高中三年门门不及格，如果他仔细考虑就不难预料到，万一考不上大学，往后会做一世牛马，生活将过得非常艰难。想到这里他会发慌、害怕，也就容易扭转自心：我一定要好好学，不再忙那些不紧要的事。相比之下，我们所要考虑的比



考大学长远得多，此生非常短暂，死亡在今天就可能降临，而来世极其漫长，不止几十年，搞不好就是无量劫在恶趣里受苦。

如此看来，自己不应把时间用在求现世乐上，而应该尽力寻求来世以上的大义。这种抉择一旦到位，人生计划就会全盘转移，变成以后世为重点。同时，会怎样对待今生呢？如噶当派诸大德那样，尽量地损减衣食名誉。这些现世事该省则省，该舍就舍，把它们降到最低，能维持基本生存即可，剩下来的精力都要用于修法。如果把这一金刚偈按这样思维到量，自己就能有个了解。什么了解呢？知道未来的走法、人生的路。具体一点说，知道每天该如何过，在什么重点上努力。也就是说，以后世以上的大义为重点，以修法为所作，现世法尽量减少、尽量放下，最好减到零。

### （三）思择过患利益而起念死欲

**禅人重视发誓愿，粘泥封关了生死，  
然心宽大图久住，是心未立死想恩。**

“禅人”指实修者。“了生死”即是要了断生死的根本，实际就是要证悟空性，由此去执消业，从生死中脱出。实修者重视发誓愿，说：我立誓现在就开始闭黑

关。外墙上的泥全部敷好，不透光线，我要断绝一切世间联系，一门心思专注修道，一定要证悟空性，了生脱死。

这是很高的志愿，有勇猛的心，然而没过多久就出问题了。他内心关注的范围开始变得宽大，想着今生的各种事情，做着现世长久的打算，其实就是心中没有确立死想的恩德所致。“恩”是讽刺语气，既然没有立下入道根本的无常想，内在潜伏的颠倒心势力当然就会非常强。光靠一时的意气解决不了问题，不久它就又冒出来。当颠倒心的强势力无法遏制时，只会以它为主。虽然外在现为闭黑关的行者形相，心里却总想着“我要得到怎样的恭敬利养，将来要过得如何如何舒服”，各种各样的现世打算浮想联翩，结果变成一种伪修的状况。

这只是举一个例子。以此比类，就会知道问题全出在这方面。著名的仲敦巴语录公案也说，其他事现在不是很紧要，紧要的是建立念死的心，然后放下今生。如果没有这一点，其实就阻碍了一切法道。无论他外在做什么，多数都是现世心，没有基本的法道内涵。又如《功德藏》等所说，如果没有念死的心，闻思也会成为魔业，瑜伽士也会在城中驱鬼、做活计，滋生出方方面面的问题。

有的在修道中还会出现中断魔。最初看起来立志很伟大，很勇猛，中间就变了味儿。所以，凭一时的意气



用事，自我感觉良好，以及吹牛皮、说大话等，这些都很难真正成功。我们必须克制最大的障碍——现世欲，之后才能够昼夜修法。否则，没有被对治掉的现世欲过不了几天便会旧病复发。世上的饮食、男女、感官享乐、权势地位等最吸引人，最惹人陶醉，自心从无始以来串习了无数次，在这方面的习气非常深重，如果没有一个有力的死想来管辖它，它多数都会散逸在现世法里。

比如，颂中的这类禅行者没有注重基础，过不了几天就发现自心开始放宽，再继续下去也觉得无所谓，再下去就认为禅行者都不过如此。最后就认为修法没什么希望，去世间过活也许还有种新鲜的感觉，享受感官盛筵、时代生活或者唱唱流行歌曲更心动、更有味道等。这时，他也许会以假慈悲作假佛法事业，想：我要做这些事、收多少弟子、做多少佛事、建造一座什么寺院等等。或者别人对自己恭敬后，就想要到某个施主家做些什么，到某个地方去赚些名闻利养，实际这一系列各种各样的事都落在现世法里。

如果心有死想，对这些就不难立即控制住。出世的行者不会去营办不紧要的事情，而是世间联系都切断，五欲毫不沾染，以此保证自心真正行于法道，最终开悟证道，消除无始劫来的习气。否则，即生成道又谈何容易！

也就是说，内心没有确立死想才会出现上述营办世

法的现象。为什么学佛、闻思、修法都落入世间法里去了？佛法从头到尾都教导我们，最下等也要以后世为主，结果大多数所谓修行者心的内涵全是往现世法里钻，可见修行非常不容易。如果无常死想没修到量，无论谈得有多高，实际心里还是耽著现世，正所谓“江山易改，本性难移”，会很难过关。

**证或未证甚深见，明或未明深实相，  
唯死行李第一计，定则手中有圣法。**

已证甚深见也好，没证甚深见也好，明见了甚深的实相也好，没明见甚深的实相也好，都唯一以死时所带行李为计划的顶峰，一旦在这上面有了定准，手上就一定会有圣法。

也就是说，念死能使我们手中有法。“证或未证、明或未明”，意为无论你在佛教里属于任何一类人。“甚深”指空性，超过了语言分别的行境，犹如大海深不见底般，用语言分别的道路没法达到实相本身，因为空性是离戏论的。

总之，无论你证得了甚深见，还是没证得甚深见，都要以思维“死时我带什么”为第一计划。当然，“证”有闻思慧的证得、修慧的证得等各种层面，即使对这些一窍不通，不怎么懂，也无一例外地需要念死。只要没



念死，念生的习气就会非常迅猛炽燃地现起，会使得瑜伽士们颠倒地跑到城市去驱鬼做活计，或者使得佛教大学者、大人物们流落到世间法里，甚至一些初开悟者没看管好自心，也落进去了，可见，无始的习气有多厉害。

所以，上下人等一律要以念死为首要，以思维“死时带什么”为“计划之顶峰”。为什么是最上的计划呢？因为它最实在，在缘起上真正扼住了现世欲的咽喉，当下就能引心入于法道。修行好比打仗，如果不知道内在的颠倒系统里哪个是魔头，又不知道怎么对治，就只有随它走了。而且，习气在一瞬间可以将人引入非法，它竟是如此厉害。修行不在于口头，即使口头谈得再高，即使谈到无上极果，如果不观内心，又与自己何关？而论到修行，其实习气是非常难以控制的，如果未打好基础，内心处处与法相违，最终会落为法油子。

为什么“唯死行李第一计”呢？打个比方，我们从现世的城市里很快就要到达临终的机场，之后飞往另一个国度，与此世永别，而登机时只允许带一定的东西，这时，行李就是第一计划。为什么呢？因为一旦永别，现世里的一切计划全部无用。比如，想在现世的城市里置办多少产业，交往多少人物，争取多少名气、地位、享乐、物质等，到登机时都带不走。需要思维的是：我带什么东西对飞往另一个国度会有好处？之后，及时准备行李，唯一做对登机之后有利益的事。除此行李之外

的一切全部没意义，由此可以类比法与非法的差别。

真实的法道从下士开始算起，会着眼于后世，以后世为重，由此发展出增上生和决定胜的法道。而以贪欲心谋求现世利益这一套东西，基本都落入非法。我们现在的困境是，从无始到今生之间熏习的现世法错觉非常深重，以为此中有真正的实义、快乐，对它是真正心动、真正欲求，对法道却漠然置之或只是戏耍。更有甚者，想要让所有的法都成为充实现世名利之欲的资本，全部迅速地为现世法服务，或作为追求现世法的资源。

然而，只有念死的行李能让我们分辨清楚。一想到死，所有的现世法或者如上所述的身体、眷属和财富三大类都丝毫无用。把这些放下以后，最起码能修十善业道为主的法，会想做善道的行者，并开始走上法道。进一步提升，当一心希求解脱、修人无我为主的法道来断除烦恼时，就是有了中士的内涵。更进一层，以一心求证菩提利益众生的发心驱使，就会踏上大乘显密法道。死的行李只有法有利益，因此，念死才会放下现世法，使行者的意乐、行为趋向于法。再结合现在会死的想，就能马上像噶当行者一样，把碗倒扣、不盖火等，表明自己的志气：我不要做这些，我不图明天的打算，只求赶紧修法。

无论上上下下哪种级别的人，都以念死时所带行李为最上等计划、第一计划。计划只有两种，为来世以上



做打算的计划，以及为今生名利做打算的计划。后者属于低等计划、无意义的计划、失算的计划，前者才是高等计划、最好的计划，所以称为“计划的顶峰”。因此，真正的学道人跟世人的想法完全不同，他心心念念考虑的、打算的，是要为来世以上做准备。一旦定准了这一点，手中就一定会有圣法。

## 思考题

### 1、思维下颂涵义：

久远即困世法城，牢执八法死不休，

然无尘许坚实益，空劳执捉竟何为。

(1) 如何从时间、处所、事相、心态、结果五方面把握此颂大意？

(2) 依据此颂要义，如何在自心上抉择而放下此生？

### 2、如何思择来世堪忧而起心畏死？

### 3、道人虽外现勤修，然不念死，会有怎样的过患？

### 4、

(1) 学道人的第一计划是什么？为何此计划最胜第一？如何结合譬喻理解这一点？

(2) 定准了此计划，会有怎样的利益？



## 厌生大来源

有人问：为什么由三根本、九因相、三种决断思维死，就成了厌生大来源呢？

此处的关键是思维死，包括决定死、不定何时死、可能今天就会死、死的时候现世的一切都毫无利益，继而发现现世法全是欺诳，于是开始厌离现生的事。因为做来做去都像风扬空谷一样，毫无意义，所作都是白费心机、白白辛苦，思维之后对这些事自然生厌，不愿再经营。进一步说，由思维死无常认识到现法全是欺诳后，知道忙碌现生的事会错失实现大义的机会。更何况在忙碌现世的过程中，造集大量的罪业，会加重堕落恶趣的分量。也就是说，经营现世不但没利益，反而招来诸多过患，对此生起厌离，觉得这样做很是愚痴。诸如此类，可以看出这念死法轨是厌生的大来源。

首先观察后边际。譬如，如果执取生的方面，自然就会对一部影片充满喜悦，一直想着还会演些什么，我要怎样去欣赏、享受到所喜爱的情节；如果执取死的方面，即思维影片谢幕那一刻，就容易觉醒到前面的一切都毫无意义。而且，原先上演的都是欺诳，不值得去执著求取，由此自然生厌。同样，现生的一切都以死为终结，当看到结尾的死，就彻底明白生前的一切全是虚假，在这里寻求意义只是徒劳辛苦，于是开始退除现世心，



因此，念死叫做“厌生的大来源”。

再从因果律上观察。由于现生就在眼前的缘故，人们往往会迫不及待地求取，会发出各种无理的冲动，做的多数是非福业；或者说以私我的贪婪、执著，发生非理妄动，造下的都是来世要承受惩罚的业。正是这些现世的假相欺惑我们，为了求取它造下沉重罪业，结果只会把自己拖往恶趣深渊，因此，它如同使人堕入恶趣深渊的坠石。

如是观察清楚以后，才会对现生法有大过患这一点发起定解，因此，思维死成为厌生的大来源。也就是感觉到现世法不仅没意义，而且如毒食般致人死地，对此生起深深的厌离。

#### （四）思择真假法行而唯修善心

**死法无需排场修，日用顺便皆可修，  
万般不出一善心，善修善持内圣法。**

“日用”指日常起用。我们的心遇缘就会起作用，在待人接物、说话做事，以及行住坐卧等的一切威仪中，心都会起用，这些时候都可以顺便修。所谓“法”即是轨则、法则、天理，也就是自心的妙理，行住坐卧等一切时处都合于法就是真实的修。这样做、那样做总不出

于一个心，而真正的法无非是与法道相合的善心，再没别的内涵。所以，修行就是在心上修，心外没有法。这也无非是修正过去的颠倒，把不符合本有妙法的心全部剔除掉，让自心合乎天然大道。修正又有渐修、顿修。其中，渐修指逐层去除颠倒心，一点一点地改掉颠倒习性，逐渐让自心恢复正常；顿修就是直接明悟自心，之后一切日常都是这天真大道的起用，不再添加自身的妄念、执著。

我们逐层去观察，法道的内涵无非是个善心，而善的内涵又可以摄在信心和悲心中，证体叫“信心”，起用叫“悲心”。对于本自的佛、本自的三宝有信心，相信一切都是清净的，一切都是真如性、如来藏，这就叫“信心”，正如三祖的《信心铭》所说那样。所谓的“悲心”，指缘于轮回中的一切错乱现相有悲。感觉自身目前的处境都是错乱，自然有个悲想从中生起；对于他人陷落此处也生起大悲，想要把一切众生都拔济出来。如是起心都属正常反应，有心便会如此。除此之外，执著虚假的“我”，出现自私性，发起各种烦恼，肆意妄为，这些都是从业果愚和真实义愚两股错乱力中流出的颠倒状况，属于非法，叫做“不善”。

我们如果想修死时得益的法，现在就要端正自心。现在把心调端正，临终自然端正，从而起到利益；现在的心如果乱七八糟，临终也就难以过关，很容易奔向恶



趣。所以，要尽早按照法的轨道去修正自心，把它修好。

以上宣说了原则。也就是首先破除自由意志，知道有天理、因果律，不敢肆意妄为，由此净化掉由业果愚引起的各种不良心态。其次看到没有私我，不把五蕴假合当成“我”，不去理会别人对它的好坏评判，一切时处都把这个“我”看淡、放下，最后相合于无我的无私大道。进一步认识到现在的身体只是假影子。不但身体是假的，连心也是假的，推究根源，它只是缘影心，有境就有它，没境就没它。之后明悟真心遍一切处而认识本心，从此不再离开，才会彻底回归真心，回归这万法之王，也就再没什么戏论事了。只有这样修，死时才有利益。

如果脱离内在的圣法，只在表面排场上做功夫，走路的时候要怎样，坐下来要怎样讲究等，这些在死的时候根本用不上。因为死时能得益的唯一是当时的心，心要么住在善的状态，要么住在无我状态，或者认识光明回归母体才行。要知道心有种惯性，如果不提前把它修正，死的时候颠倒容易现前而不免堕恶趣。因此，现在就应当励力修习，守持住内在的圣法。“圣”即超凡、超颠倒。我们需要以圣法消除颠倒错乱，从此逐渐恢复本来的圣法界，变得跟诸佛菩萨、阿罗汉们一样。

总之，从主体到支分一级级的大道，都要在自心上善加修习，彻底转换过去一整套的错乱系统，这是我们

一生的课程。我们念死，就会感觉现在很紧迫，而未来又有极大的忧患，唯有修法有出路。修法也不是在外面做，而是在心上用功，因此唯一修心。学法入门时，就要懂得在心上用功或修正自心，否则毫无意义。

#### 四、结劝受持本法

**善缘用心记法语，妙慧深心持法义，  
乞家疯儿出疯语，劳君记取勿忘遗。**

对于以上的无常要诀，诸善缘者要铭记在心，而且要把它受持在心。在往后的人生中，必须有无常的修法才能顺利进入法道，截断一切求现世的狂妄业流、错乱心理；没有无常这强有力的机制是无法扭转的。为此，我们一定要受持以上的法义，使生命的力量全部投入法道中。

要知道，有无常想就有法，没有无常想就没有法。而且，无常想初重要、中重要、后重要。它犹如绀马宝的辔绳，有了它的引领，我们的心将会一直行于法道，不至于误入歧途。所以，它是我们一世入法的保证，是我们临终得安乐的保证，是我们后世有光明前途的保证。如先德们所说，最初以它作为入法之因，中间以它作为精进之鞭，最后它会成为现证无生之助。可见，无



常想能激发我们的道心，无常想才能让我们看清现法的欺诳，让我们知道一切缘生法都是刹那即灭，虚妄不实，并非本性。无常想促使我们觉悟，让我们往心上用功，进一步要往本性上用功，不可继续流落在虚假的生灭界。

如是，一定要用妙慧来受持此大义，使无常想成为心中的明灯，照亮一切前进的路途，引领我们平安地趋入法的庄严大道中。如《涅槃经》中所说：一切耕种之中，秋实第一；一切迹中，象迹第一；一切想中，无常死想是为第一。以一切想中最殊胜的无常想，能杜绝一切非法之道，去除一切懈怠之心，让心一直行于安乐之道、回归之道，因此最应修持。

最后多珠千仁波切自谦地说：我是一个乞丐家的小乞丐子，疯疯颠颠地说出这些疯语来，有劳大家记取在心，不要忘记！也是难为您了。

**年轻晋美撰著此文。善妙！**

## 思考题

- 1、为何说“死法无需排场修，日用顺便皆可修”？对此你有何体会？
- 2、如何理解“万般不出一善心”？吃透这一点，对修行有何指导作用？

