

# 无常要诀讲记

第三世多珠千仁波切 造

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，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。**

将现世的事业如唾液一样弃舍的方法有不可思议那么多，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。就像吐唾液一样，感觉它微不足道或者没意义，所以要吐掉，而不是拾取。对现世法的态度是要弃舍，因为它阻碍了寻求解脱和成佛的大义。而且，正是由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。从清净法界流落下来，发展到最粗重的状态，就是对目前的现法——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，这样就发生了最严重的烦恼和业。如果不遮退对现世法的欲乐，那将无法修到下士以上的任何法道，因此要像吐唾液一样，首先舍弃现世的事务，包括各种名利、享乐、男女等。“如垂涎”表示舍弃以后不再拾取，不把它当成好的。这样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，开示过没办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，念死的法非常殊胜。按照历代传承法轨，由三根本、九因相、三种决断来思维死，成为对今生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。**

把心发起来，引向有关死的三大主题来作意，叫做“三种根本”。三大主题：一、决定死；二速疾死；三、死时唯法有益。心里要想：这一世的寿命由业造成，不会永远存留，决定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，而是不会住很长时间，就像蜉蝣朝生暮死那样，很快就会死掉，又像朝露、闪电那样，刹那间就会没有。以及

想到，死的时候只有法有利益，其他现生事务一点派不上用场。这样作三种作意，就叫“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发起，人们就意识到敌机要来到城市上空，纷纷奔向防空洞。以作意心所会发动心上的种子，把心引往所缘境。为何要作意呢？又知道非理和如理这两方面作意的作用。总的来说，以非理作意会发生烦恼、造业而堕入轮回；而如理作意能对治它，因此要常常依法作意。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，就一直在营办现世的事，把大量的身心精力耗在里面。又由于现世是大染缸、大业力圈，为了争取现世名利，就会发起各种大烦恼、大罪业而堕入恶趣。因此，要用死方面的如理作意来对治它。也就是思维了死的三大方面以后，就会退掉现法的欲乐，这样就能开启一切法道之门，所以要如理作意。

## （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，人身的寿量有限，没有丝毫可增添，唯一不停地消减，因此决定会死。再者，阎罗王的法则，凡是安排下来就没有回护

的可能，因为它是因果铁律，已经判下，就要按那样走过一生。在这当中有多少消耗、多少摧命减寿的因缘，所以决定会死。

### **死魔无法可却退**

这是指死主决定要来，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、声闻等都要舍离此身，何况凡夫？再者，不论住在什么境地，死都决定要来，无法挡退。不论在山间、海中、空中等任何方所，都决定没有死不能到达之处。再者，过去、现在、未来的所有有情类，全部没有差别地要被死主魔吞噬，没有可却退的方法。

所谓的“无法”，又可以从各方面来说。死主魔决定来时无法逃脱，不是用咒术能逃、用药物能治、以财力能退、以美女能诱惑、以军队能护卫等。就像《教授胜光大王经》中所说，譬如有四大山王，非常坚固稳密，成就坚实，上面没有任何破裂、损坏之处。这四大山王触着天磨着地，从四个方向滚压过来，碾磨一切草本的根枝花叶，碾磨一切有生命的有情。这不是以快速走能逃脱，也不是以力量能挡退，也不是以财物能挡退，或者以各种物质、咒、药等能退。像这样，当老、病、死、衰四大怖畏到来时，不是以速走能逃脱，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，我们有办法可以退却，那还不决定死；然而当它到来时，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，都无法退却，因此可以成立决定死亡。

### 人寿唯减无可增

简单地说，以做人的寿量有限，而且不断地减少没有可增添，因此会很快减到零而死亡。用比喻来说。譬如一辆动车从起点开往目的地，由于它行驶的速度非常快，不断地趋近终点，而没有丝毫倒退，可以决定很快到达终点。或者一部影片，胶片放得非常快，不断地播放，可以决定这部片子很快会结束。关键要看到两点：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，一切时都在非常迅速地消减，没有丝毫增添，因此决定会很快消尽而死。这就可以断定，我目前的这个蕴体，决定很快会死亡。

接着从意义和譬喻两方面来详细认识这个道理。意义上关键要知道，寿命在非常快地消尽，这又要从粗到细看到它越来越快的相。先要知道，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，一下子又到了今年夏季，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，走了四次，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，一周很快就结束了。再接着看一天，那太快了，好像刚起来没做几件事天就黑了，很快就要休息，这些都可以计算，一天做不了什么就结束了。再看一小时，那特别快，跟人说话还没说到几句，一小时就结束了。再看一分钟，转一个身就没有了。

这就可以看到，时光流逝得非常快，落到刹那上就像动车一样。如果有能显示刹那数的时间显示器，会发现眼睛一转，“哗”那么多数字就过去了，跟光的运行速度一样快。就像影片的放映者，当看到胶片快速播过去时，就知道这部片子决定很快演完。要像这样看到，寿命迅速消减的相。再要看到，时间一过再不会回返，就像飞速奔驰的动车，连一个镜头都不会回返，刹那不停地往终点走。也就是我们有限的寿命在不断地消耗，因此很快会死。

再结合譬喻来认识。这又有两方面：一、看到速疾流逝的相；二、看到无自在趣往死前的相。首先看到速疾流逝的相。譬如江河疾猛奔流，但从远方看好像是一条不动的河，然而越靠近发现它动得越快，等走到近前，发现滔滔江水迅猛地流逝。当看到它流逝得非常快时，就可以决定很快走到终点。或者一根蜡烛，它的长度有限，又一刻不停地燃烧消耗，由此可以决定，过不了多久就会燃尽。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，就知道再用有限次以后就会报废，而现在刹那刹那都在使用中，可见决定报废。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，一刹那也不能反转，这就知道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，然而刹那刹那都在变动中，可以预计它很快会枯黄，最后就凋落了。

诸如此类，首先要意识到：我得到的身体是有为法，而且是由烦恼和业造作的，寿量很有限。自从第一刹那入胎以后，一直往前走，昼夜不停地消耗，就像蜡烛不断燃烧那样逐渐变老，最终决定死亡，不会再回来。像这样，当看到速疾消减的相，又知道寿量很有限，就能决定最终要消完。

接着要由譬喻看到被无自在押往死前的相。好比牧童用棍杖驱赶牛羊，让这些牲畜奔赴到指定的处所，会发现它们一直不得自在往前走，没有往后的余地，因为它们被控制了，不能随心所欲。这样一步步地往前走，很快就到了目的地。或者一匹马正被鞭打着不断地往前跑，没有丝毫回转的余地。看到它昼夜不停地往前奔，就知道它最后一定累死，最终的命运就是倒下。

又像关押死囚的监狱，里面的犯人每天都要受很多折磨，服很多劳役，这样不断地进行下去，就能决定最终都要

死在狱中。而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。配合自身来看，我是在轮回中受折磨的牛马，每个礼拜都要在这监狱里服劳役，做很多事。而且轮回里有很多人事纠缠，有各种贪嗔纷扰，还要受五欲等，不断地耗减。像这样，一个个往死前奔赴的紧急令驱迫着自己往前走，一个个要受的刑罚在逐渐耗减生命力，会发现一转眼就变得身心衰弱、体力不支、发白面皱、记忆减退等，岁月催人到死前，从这里会觉悟到“我决定要死”。

### 阎王之命不可改

这是指阎罗王的法则是，一经安排再没有回旋的道理，不可遮回。这是讲命运问题。阎王是唯识变现的表相，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，一生都要这样度过，所谓“一饮一啄，莫非前定”。在这一生中，幼稚、读书等时耗掉很多寿量，这里面没有佛法。中间阶段虽然有佛法，但饮食、睡眠、大小便等又耗掉一半时间。在这个环境里，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。还有一个无法解决的是，老、病等常常在身上作害。这些都是命运的安排，会一一降在自身上。到了一定岁数，此洲人类就进入了衰老期，再也无力振作，方方面面都越来越衰退，乃至死



亡之间不断地在苦中煎熬。看清这种状况，就明白我是决定要死的。按照命运的安排，一一都要降临下来，被它牵着走，决定很快要走到后世的苦恼处。

其次要思维到，一切都不可能凭自由意志来实现，或者凭天真的想象而出来，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，中间比如有二十年，在这当中睡眠、吃饭等分一半，只剩十年。十年里又要被各种琐事牵缠，被各种业缘绑缚，加上身心很难调顺，心处在烦恼中，身落在病状中等，算起来修法的时间不到两年。人寿很短暂，这样一晃而过，就已经到了死前。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，以及像浮泡一样的幻化之身无有坚实，和死缘极多、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，它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特别不定。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，但多数能得一个定限，唯独南洲人的寿命极无定准。也就是，由业所投出来的寿数没有定准，忽然间就会死掉，或者在统计之后，见不到固定的状况。

由缘起事实可以决定这一点。我们身为南洲人，死是没有定期的，不决定在七十岁、八十岁等才死，这又要从纵向、横向两方面来看。纵向就看整个迁流史，劫初时人寿无量年，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，然而是在幼年、中年还是老年死，都没有定准。就像《集法句经》所说：上午见到的很多人，下午就见不到了；下午见到的很多人，明天上午就有见不到的。人在何时死呢？能看到有的在胎中死，有的刚会爬就死了，有的会走路时死掉，有的上小学死掉，有的在中学死掉，有的在青年时期死掉，有的盛壮时死，有的年老时死。这就看到寿命的不定性。

我们身为南洲人，无法保证一定活到多少岁才死，因缘变现的状况很难测。其他世界区域的有情，寿量因缘非常稳定，都很整齐地到那个寿数才死；而南洲人的业力相当复杂，难以预料，因此，我们无法决定自己的死期。

### **幻化之身无坚实**

这是指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，被一根芒刺刺到就会死。又像广场中的油灯，一点因缘随时可以摧灭它。所以，由一切死缘来危害它是极容易的事。我们就这样处在朝不保夕的状况中，主要是这个所依身相当脆弱。稍微吃错一点、跌一跤、触了电、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，说不定什么时候一触到死缘就会死。

### **死缘极多活缘少**

在这样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。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”指人类中的怨敌等，非人类中魔、魔的眷属、恶性鬼以及旁生等，他们会作很多危害，让人丧失性命。“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。

怎么作危害呢？要详细思维，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，随时发动就会互相残害，导致体内四大种界紊乱，发生疾病，损害性命，随时都在减寿，也随时都有可能夺寿。再看外四大，由于共业，常常会出现地水火风的灾难，也就是地震、洪水、火灾、台

风等。又有恶性鬼类等散布传染病毒，发生瘟疫等。像这样，时时都会违损性命，生命没有保障。

就像《大涅槃经》所说，修死想就是要想到命根旁边恒时被很多怨敌围绕，让它刹那刹那逐渐衰退，没有一件事能使它增长。又如《宝鬘论》所说，人住在死缘中，就像油灯处在风中一样。又像《亲友书》所说，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，这最稀奇了。要这样看到生命非常危脆的状况，境风稍微一吹就灭掉了。在我们身边充满了内、外、综合三类死缘。譬如今天出门也难保不遭交通事故，或者不遭传染病毒等，很可能猝然死亡，这就是朝不保夕的状况。

再说活缘极少。在这个五浊极浓厚的时期，修长寿的业非常难；滋养身体的饮食等也缺少营养力，或者难以消化，消化了也没有多大利益；从修行上说，很难积集资粮，恶性特别重，所以念诵等的法事也势力微弱，导致延寿等非常困难。

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，或者为了求名求利昼夜耗心血等，这些方面全成了死缘，见不到哪个活缘不会成为死缘。譬如我们处在这个竞争时代，从小就为名利竞争。读书多少年后，

发现读得面黄肌瘦、精神涣散。什么原因呢？他时时都以求名利的等起驱使努力拼搏，根本不顾及正常作息等，结果导致速死，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，人们为了享受感官盛宴，为了纵情放逸，去看影视、打游戏、上网等，这些都是减寿因缘。或者为了谋生去外地打工，这也充满了各种损寿因缘，跟不同的人打交道，发生各种烦恼和业，出现非常多的损寿因缘。像这样，所谓存活的因缘，一个个都会加速死亡，耗减寿量，这在生活中处处可见。

总之，在像水泡一样非常危脆的寿命旁边，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，也一个个都成了损寿因缘。这么一想就知道，人命朝不保夕，随时可能死去。因为这个世界太无常、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。应当这样决定：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，那时父母、子女等的亲属关系根本作不了利益，而且，受用、财富都只留在世上，带不走一针一线，这是我们无需成办世俗事务的原因。

这里三个因相合起来说。死时神识离体，和身体彻底离

别，所以利益不了自己，平生对这个身体保养、呵护、修饰等都是无意义的事。再者，死时虽然亲友们怀着难舍之心围绕在身边，但却带不走一人，所以，生前跟亲属们营造感情、彼此联络，费尽心思为他们求现世利益，到死时做不到一点利益，因此，也不必为亲眷费心劳力。再说，在死的时候，这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，丝毫无利于死时、中阴和来世，所以也不必去费心积聚财富。这样观察下来就会发现，到死的时候，一切现世圆满都要舍弃我，我也决定要舍弃它们而前往后世。那时唯独法有利益，是依怙处，能让我们到达安乐之所。这样思维后，就能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，那就不必去办它，唯一要办法事，一生都用来修法。这就能确认死时唯法有益。

### （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。考虑到这一生决定要死，而且除前、除后，只有中间一段有暇修法，而这又由睡眠、饮食等毁了一半，还有各种工作、琐事等，修法时间所剩无几，通常说只有两年。这样想到，一切现法圆满到死时都成了忆念的境，就像醒后忆念梦中所受的快乐毫无意义那样；而死主怨敌一定要来，没法遮退，我为什么还爱著现法备受欺诳呢？这样想后就多起誓愿：我一定要修行圣法！这是第一决断。

这里发决断心有两个要点，都是在死时这一点上着想。一、想到在死时所有现法圆满都毫无利益，成了忆念的境；二、想到死来临时没法遮退。由这两点就断定只有圣法有益，然后发决断心：必须修行正法。要像《本生论》所说那样来思维：很奇怪！世间都很迷惑，这样不坚实、不可喜乐的“姑姆达会”，也将成为念境。（“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。）众生住在要死的体性里还毫无畏惧，这是极稀有的。到时死主将会断掉一切路，让人无处可逃，而众生却全无怖畏，还在欢乐而行。现在就有老病死来身上作害，这个大势的怨敌无能遮退，决定要前往后世苦恼处。哪个有心的人在了知这些后还会爱乐

此事？像这样，在抛舍一切对现法的追求后，决定要修行正法。

### **速励修法心意决**

透过寿命、身体、死缘三种因相思维死期不定后，就想：说不定什么时候死主决定要坏掉我的性命，今天就会来吧！不能认为还有闲暇。要多立誓：我决定从现在起就修正法！这是第二决断的内涵。“速”是不延缓，“励”是策励自心去掉松懈，“修法心意决”表示此下就唯修正法不推延，不落入非法中。要像这样立第二决断。

### **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，觉得死时其他一切都没利益，只有法有利益。由此就从心里发起决断：我必须修死时决定有利益的法！这样看破所有现法，认为全是欺诳的，做那些就像扬空谷壳一样毫无实义，然后就要取坚实。以这种心再再地立誓：我一定要修死时决定得利益的圣法！这是第三种决断。

### **长计心立三决断**

像这样，对于久远大计，要在心里真实地立三种决断。所谓“长计”即久计，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，这一切现世法的利益都很短浅。而且在死时无义。再者，生



前为了得到它浪费了暇满，积下的多数是往恶趣走的业。所以要知道它是大骗子。与此相对，较长久地考虑后世以上的事就叫“长久大计”。观察起来，只有下士以上的法类才能得这个利益，因此发心修下士以上的法。

所谓的“下士”，最低程度要以后世为重，然后真心皈依三宝，深信因果，励力地依止十善业道为主的法道一心修持，这才入于“士”的行列。有了这个基础法以上的修法，才是修圣法的内涵，才有长远之计。也就是，当修好了无常，退掉了现世心，就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。要像这样想得非常长远，把目前短暂的事想成梦中的一度欢乐，醒来又陷入苦中，毫无利益，不要被它欺骗；而法道是那么长远，摄取到一点都能在今前乃至成佛之间利益我，那是不可思议的大利益。

要这样缘着法发三个决断：我这一生一定要修圣法，而且不能拖延，现在就要励力地修圣法，我一定要修死时得益的法。已经下定决心，完全断定，再也无可转移，这叫“立三决断”。以这三决断就发了猛利的修法欲，遮退了非法欲、现法欲，这就彻底退掉了现法的心。

**三、教诫须恒时念死而修正法分四：（一）思择现法无益而放下此生；（二）思择来世堪忧而起心畏死；（三）思择过患利益而起念死欲；（四）思择真假法行而唯修善心。**

### **（一）思择现法无益而放下此生**

**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。**

从久远以来一直困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。这样空空劳苦地执捉它究竟为了什么？又有什么用呢？这种空劳执捉得不到任何意义，应该赶紧放下此生，寻求真实的安乐之道。

下面从五个方面来认识这一金刚偈的甚深涵义，从而了解我们空无实益的忙碌状况。五个方面：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，在一念妄动以后，入了迷梦般生死相续。要注意，迷梦是一点东西也没有，然而出现幻觉，这些幻觉在相续，一梦接一梦不断地演，这叫“时间”。它变现时会出现东南西北、自身、他人、社会等相，这是空间。我们在这时空状况里活了一世又一世。在每一世中，我们都以为自己在真实地生活着，这里有很多苦乐两边的事情，然后不断地执著。那时特别当真、特别在乎，以为有真东西，然而过后又死掉，换成另一番梦再次演下去。从五个方面去认识这种状况，就会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，那时一念妄动就入了能所二取的境界，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，或者我们以为有的各种现相界里。这里说为“世法城”，是指突然间出现了时空，有时分和方分，然后就出现一个似真的世界，实际跟梦一样，而我们却以为是真的。现前的心就困在这里，觉得特别真实。就像我们现在住在城市里，这里有我的家、我所在的小区、街道等，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”指一下子入梦以后出不来。错觉一阵接一阵、一段连一段地相续下去，就像乌云一直遮蔽虚空，怎么也看不到本来面目那样。“困”又表示众生在这里非常迷惑，从迷集迷，这样下来全是颠倒的。好像那些东西包围着自己，特别坚实、真实，然后在这里起惑造业，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，这叫“世间八法”，指当前一世心识前会出现各种合意、不合意的境界。

#### **4、心态：牢执**

自心困在八法里特别执著，丝毫不觉悟。在碰到苦事乐事，遭受讥讽赞叹，出现衰损利益、毁谤名誉时执著不已。从今生来说，从小就分别这个对我有利，那个对我不利，我占了便宜，我吃了亏，我现在很苦，我现在很乐等，在这些方面特别计较执著。牢执到什么地步呢？直到生命最后一息都不肯放手，要抓牢，一世心力全部投注在这些上。

#### **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，连一星点实质也得不到。这表示庞大的现世虚假系统。爱情、名誉、地位、财富、享乐、竞争、各种新意义等，就像那棵硕大的芭蕉树，一出现就感觉有头有脸，非常壮观。它会给人造成一种错觉，以为里面有非常多的意义。为此非常执著、不甘心，一定要求取到快乐、称誉、利益，撇掉苦恼、讥毁、衰败等。

就像勇士在竞技场上拼搏，我们在现世法的竞争场里争取，用尽心思，使出各种机心巧计。这里充满了计较分别、阴险狡诈，出现了很多憧憬失落等等。这个世法的幻城，就像万国博览会里有各种神奇物质，又像总统竞选场上有各种

权力的高峰一样，我们在这里时时执著，一直到死的时候，都感觉我还没有实现此生的所愿，我还是不甘心。比如对窝巢一样的家，以及夫妻、子女、产业等非常执著，到死都不肯放下，还在惦记着，感觉没得到满足。像这样一生费尽心血，到底得到多少利益呢？就像去探求芭蕉树的实质结果一无所获那样，在由因缘力抛出的一世虚幻显现里寻找时，不必说很多，连极微尘那么大的坚实性利益都得不到，所以叫“空劳”。

以上整体了解到，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，死都不肯松手。之后又劝我们去观察，这样做没有尘许的坚实利益。进一步认识到只是空劳执捉。之后反诘自己：现在还执著现法干什么呢？这样就懂了这一颂的大义。之后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。这样我们就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**

这里分成两步来进入：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。如果这两步到位了，那我们就会开始放下此生。

第一步，生起“尘许无实义，空劳一世心”的认识，又

可以从两方面趣入：一、认识现法幻假；二、认识现法坏灭。一方面要看到假，一方面要看到灭。前者从空性如幻来认识，在这一生中，那么多执著追求全是空费劲，毫无意义。后者从浅层的粗细无常上看到它是灭的，执捉它也没有用，这样也会了解“空劳一世心”。

首先从空性层面来看。这些只是一念无明忽而现起的假法，就像眼睛瞪久了见空花，或者以迷乱缘入了幻梦一样。总的要认识，目前的一切都是假法，在假法上建立意义，拼命寻求，只是空费心力。就像渴鹿向着阳焰奔进，由于阳焰并不存在，只是错觉，所以，无论它多么努力都将一无所得。或者如水中捞月、镜里拈花，因为是虚影，所以不会得到什么。要像这样看到，目前现法的境界都是虚假的，跟空花一样。我们由于认识不到它的假，就一直看重执著，认为它最有实义，拼命求取，然而它是虚假、无所有的缘故，无论费多少心、多么努力，都将空无所获。

这样看清楚后就要问自己：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？这样一问，发现整个计划行动全是白费心力。一旦认识到它无意义，就会取消这种行动，之后一心修来世以上的法。

其次从无常层面来看。从现在的一刹那观察，发现过去的一切都没有了，所以没得到什么。由此往未来看，也会知

道现前的一切都将没有，得不到什么。当看到它一下子没有了，没得到什么，就知道无论怎么经营，到后面都要灭尽，所以都是一场空，这叫“空劳执捉”。由此应该觉悟，不要再搞虚假的现世法。

这也要透过譬喻、意义多方面观察发起定解。先看譬喻，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，最后全部死掉了，一个也留不住，可见没得到真正的“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，最终全垮掉了。旷观整个世界，此前无数岁月里显现的所有事相全部没有了。然而在这个过程中，人们活在现法里有滋有味，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。对此要生起厌患出离，不要继续在这里空营造、空求取了，再怎么最后都成了一场空。就像小孩用沙子堆的城堡，风一吹就全没了。又像吹出的肥皂泡，过后全都破灭，究竟得到了什么呢？从这里一推就会发现，没得到丝毫实义。前面从幻假来看，在暂时一现的影子里，怎么能得到意义呢？无论动多少心思，做多少努力，也得不到一尘许。这里从无常来看，后边际全部没有

了，又得到了什么呢？

再结合我们这一生来观察。从小就对这一世充满希望，比如常常出现错觉，以为多读书会得到很大利益，结果一年年读下去，发现学到后面，前面就没有了，其实没得到什么，只是心在执著。又比如我们在岁月中经历的一切事都过后成空，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回事。

这样才知道，的确是空劳一世心。之后要彻底断定：在这世上出现的任何事业、任何显现、任何现法的所求，最终都空无果利，丝毫不会有所得。这就可以看到，现法纯是欺诳。或者结合死时就知道，当神识一离体，就跟现法彻底告别了。现世的一切无法带到中阴，成了阴阳两隔的事。到那时，此生所作的一切都只成为忆念的影像，什么都没有了。过后又演下一世的剧目，此世的一切彻底谢灭了。要像这样看到，我们一世又一世困在现法里受欺诳，浪费了人身——迅速还归本源的良机。生命的意义在于返回本来，消除迷乱，而不是在迷乱里求意义，在灭法里求永恒，这是极大的荒谬。

这样就看到，在现法里做什么样的经营、打造、积累等，全是空劳，应该遍观到此世的一切。就像佛语所说：“积聚



皆消散，崇高必堕落，合会终别离，有命咸归死。”像这样普观一切世间境，最后都没有了、灭了，那去营造假相干什么？打造暂时的感官盛宴干什么？追求衣食干什么？追求权位荣耀干什么？任何世间法全是要灭的。“诸行无常，深可厌患”。要像这样放下此世的一切。

## （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。

承接前面思维三根本、九因相，最终落实到“今天死不死都不决定，很可能要到后世去”，像这样决定持“今天会死”的心。进一步想：“我今天是最后住在这里，而需要走向后世大城市的话，那对我来说有什么把握不害怕？”是该这样反省、在自身上思维一番，那样会有个了解。

“后世之大城”，表示未来还有很长的路。而此世非常短暂，如石火电光般，说不定今天就要走，那为什么不考虑来世的事呢？如果没集聚增上生、决定胜的殊胜资粮，善趣以上的因都没修到，那就应该恐惧！死亡会猝然而来，说不定明天已经变成披毛戴角的旁生，那后世的大城真的很恐怖！罪业力会把我们扔向地狱极其酷烈的受刑大城市；会把我们扔向饿鬼极其荒凉贫乏的大世界；会把我们掷向驴胎马腹，到天天还债、无有喘息机会的动物大城里，或者跑到深

山、大海等中做旁生，这些都叫“后世大城”，也就是后世一集接一集的轮回连续剧。如果堕到三恶趣，那将出现非常多、非常漫长的苦，所以叫“大城”。由此世罪业力变出来的整个一套设施、各种果报遭遇，会一幕幕地在自身上降临。而此世只是短暂片刻，如果我不考虑未来的事，那还叫人吗？

就好比读书，要考虑到毕业以后走向社会是如何？这一生是如何？如果考虑得长远，就知道目前读书只是几年，而往后的人生之路非常漫长。如果我现在没做对往后有利益的事，那将来就很难度过，怎么不害怕呢？现在不努力读书，将来要苦一世。读书的几年好比现世，读完书后的几十年好比来世等。如果没修到法那是很可怕的，将来要一直在苦中度过。这样好好思维一番就会有了解：我当前需要害怕死，也害怕死后毫无前途，落到大苦趣里。所以，我要把握好目前有限的光阴，尽力地摄取坚实义，不要被一时的快乐假相所迷惑，沉浸在暂时的享乐里，误了来世以上的大义。

这里的畏死之心，并非像世人由于对亲属等特别耽著，害怕跟他们分离，以及对财富、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要的。修法人知道，由惑业力现出来的身终究要死，没法遮退，所以再怎么害怕也没用。需要害怕的是，如果没

修到法，没集聚增上生、决定胜的因，那来世的路特别难走。如果一下子掉到地狱里，那百千万劫难以出来。或者堕为饿鬼，或者做了旁生，那种状况能忍吗？好受吗？来世一串接一串复杂的因果流，我怎么从中走出？目前是百劫难遇的机会，因缘非常难凑齐。如果不在这个时候摄取大义，那将来必定后悔莫及。当死来临时，猝然间就像暴雷击在心上一样，只见恶业猛利现行，那时就麻烦了。

这就教导我们要看到很长远路线，然后在自身上反复思维：我该怎么走这条路？这样就会发起畏死之心。也就是我很害怕！一点法都没学到，死马上要来，我该怎么办？就像一个学生，高中三年门门不及格，如果他仔细考虑就会害怕，因为考不上大学，往后要做一世牛马，生活将变得非常艰难。想到这里他就会慌。有了这种心就会反过来：我要好好学了，不该忙不紧要的事。而我们所要考虑的比这长远得多，此生非常短暂，死今天就可能降临，而来世非常漫长，不是几十年，搞不好要无量劫在恶趣里受苦。

这样看来，我不应该把时间用在求现世乐上，而应该尽力寻求来世以上的大义。这个抉择一旦到位，那他的人生计划会全盘转移，已经变成以后世为重点了。他会怎样对待今生呢？就像噶当派诸大德那样，尽量地损减衣食名誉。这些事该省则省，该舍就舍，把它降到最低，能维持基本生存就

可以，剩下的精力都要用于修法。我们如果能把这一金剛偈按这样思维到量，那自己就会有了解。什么了解呢？知道未来的走法、人生的路。细一点说，知道每天该怎么过，在什么重点上努力。也就是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。**

偈颂的第二句要改。“集”是修的对象，指集谛的烦恼和业。现在按照汉地的文化改成“了生死”，实际就是要了断生死，断掉它的根，也就是要证空性，由此就能去执消业，从生死中脱出。所以，感觉改成“了生死”更恰当。

“禅人”指实修者。他重视发誓愿，说：我立誓现在就开始闭黑关。外墙上的泥全敷好，不透光线，断绝一切世间联系，一门心思专注修道，一定要证空性，了生脱死。这是很高的志愿，有很猛的心，然而没过多久就出问题了。他心的范围开始变得宽大，想着今生的各种事情，做现世很长的打算，这就是心中没有立死想的恩德所致。“恩”是讽刺语气，既然心里没有立下入道根本的无常想，那当然里面潜伏的颠倒心势力非常强。光靠一时意气解决不了问题，过不了多久就冒出来了，它的强势力无法遏制时，就以它为主。虽

然外面现着闭黑关的行者形相，然而心里总想着“我得到什么恭敬利养，将来过得怎么舒服”，各种各样的现世打算浮想联翩，结果变成一种伪修的状况。

这是举一个很高的例子。以上面比类下面，就会知道问题全出在这里。著名的种敦巴语录公案说，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。如果没有这个，那就阻碍了一切法道。无论外面做什么，多数都是现世心，没有基本的内涵。就像《功德藏》等所说，如果没有念死的心，闻思也会成魔业，瑜伽士也会在城中驱鬼、做活计，发展方方面面的问题。

或者修道会出现中断魔。最初看起来立志很大，很勇猛，中间就不是那回事了。所以，凭一时的意气用事，自我感觉良好，一下子说大话等，这些都很难成功。必须克制最大的障碍——现世欲，才能够昼夜修法。如果没对治到这个，那过不了几天就会旧病复发。世上的饮食、男女、感官享乐、权势地位等最吸引人了，让人陶醉。心串习了无数次，在这方面的习气非常重，如果没有一个有利的死想来管住它，那多数都散逸在现世法里。

这个禅行者没有注重基础，过不了几天，就发现心开始放宽了。再继续下去就无所谓了，再下去就认为都是这样。最后就认为修法没什么希望，在世间过过还有种很新鲜的感

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。这时心越来越宽了，最后变得完全无所谓。要么他就以假慈悲打算作假佛法事业，想：我要做这个事、收多少弟子、做多少佛事、建什么寺院等等。这一系列都会出来。或者别人对自己恭敬后，就想：要到哪个施主家做什么，到哪个地方去干什么。实际各种各样的事都落在现世法里。

如果有死想，那就会立即控制掉。出世的行者不会去干这些不紧要的事情，世间联系都会切断，五欲一点不沾，才能保证心真正在道上走，才能开悟证道，消除掉无始劫来的习气，否则即生成道谈何容易！这样就知道，心里没有立死想就会出这样的问题。为什么学佛、闻思、修法都跑到世间法里去了？佛法从头到尾都教导我们，最下等也要以后世为主，结果却变成绝大多数心的内涵全是往现世法里走，可见非常不容易。如果没修好无常死想，那无论谈得多高，实际心里还是耽著现世，所谓“江山易改，本性难移”，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，都唯一以死时带的行李为计划的顶峰，一旦在这上面定准了，那手上一定会有圣法。

这表明念死能使我们手中有法。“证或未证、明或未明”，是说不管你在佛教里属于哪一类人。“甚深”指空性，超过了语言分别的行境，就像大海深不见底那样，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。这就要知道，无论你证得了甚深见，还是没证得甚深见，都要以想“死时我带什么”为第一计划。当然，这里的“证”有闻思慧的证德、修慧的证德等各种层面，以及对这些一窍不通，不怎么懂。但不管上上下下哪种人，都需要念死，不念死手上就没有圣法，可见无始的习气多厉害。只要没念死，念生的习气就会非常迅猛炽燃地现起，使得瑜伽士都会颠倒，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去，甚至一些初开悟者，没管好心的话也跑进去了，证明很厉害。

所以，上下人等一律要以念死为首要，以想“死时带什么”为最上计划，称为“计划之顶峰”。为什么它是最好的计划呢？因为它最实在，在缘起上真正扼住了现世欲的咽喉，当下就能引心入到法道上。修行就像打仗，如果不知道内在的颠倒系统里哪个是魔头，又不知道怎么对治它，那就随着它走了。而且，习气在一瞬间就可以把人引到非法里，是这么厉害。修行不在于口头，即使口头谈得再高，也可以不观自心。在几分钟里可以谈到最高，谈到无上极果，但是

与你何关？而论到修行，那习气是非常难控制的，如果没打好基础，那处处与法相违，最终会落为法油子。这才知道，原来上下人等都要以念死为最首要。

为什么“唯死行李第一计”呢？打个比方，譬如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，那这时你会想到登机带的行李是第一计划。为什么呢？因为一旦登机就跟现世永别了，现世里的一切计划到此时全部无用。你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，一到了登机时刻，什么也没有用。所以要想：到了登机时带什么对飞往另一个国度有好处，那就要带它。这么一想，你会唯一做对登机之后有利益的事。那个行李就对以后有意义了，除了那个行李之外的一切全部没意义。这样就了解了法与非法的差别。

真实的法道从下士开始算起，他着眼于后世，以后世为重，由此会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，基本都跑到非法上去了。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，以为这里有真正的实义、快乐，对它是真正心动、真正欲求，而对法道却漠然置之或者只是戏耍。更有甚者，所有的法都可以成为充实现世名利之欲的资本，全部可以迅速地为现世



法服务，都成了求现世法的资源。

像这样要知道，只有念死的行李能从这里分开。一想到死，所有的现世法，也就是前面所说的身体、眷属和财富三大类，都丝毫无用。把这个舍掉以后，最起码能修十善业道为主的法，一心想做善道的行者，这时就开始有法道了。进一步提升到一心求解脱，修无我为主的法道来断烦恼，这就有了中士的内涵。再往上一层，一心求菩提利益众生，以此驱使，会发展出大乘显密法道。这样的话，这个行者的意乐就转向了法、行为转向了法。一念死就放掉了现世法，死的行李只有法有利益，因此当时就会开始趋向修法。再结合到现在就会死，那马上像噶当行者一样，把碗倒扣、不盖火等，像这样表示他的志气：我不要做这些，不图明天的打算，赶紧修法。

像这样，无论上上下下哪种级别的人，都以念死时带的行李为最上等计划、第一计划。计划只有两种，为来世以上做打算的计划，和为今生名利做打算的计划。后者都是低等计划、无意义的计划、失算的计划，前者是高等计划、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，就是要为来世以上做准备。像这样，一旦定准了这一点，手中就一定会有圣法。

## 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？

这里的关键是思维死，也就是决定死，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，由此会发现现世法全是欺诳，开始厌离现生的事。因为做来做去都像风扬空谷一样，一点实义也没有。当发现毫无意义，所作都是白费心机、白辛苦以后，对这个事就开始生厌，不愿再搞了。总之，由思维死无常会认识到现法全是欺诳。进一步说，这样思维以后，就发现忙碌现生的事，会错失实现大义的机会。而且，由于在忙现世的过程中，造集了非常多的罪业，会加重堕落恶趣的分量。像这样，当看到忙现世不但没利益，而且招来很多过患，这时也会生厌离，觉得这样做很愚痴。诸如此类，可以看到这个法轨是厌生的大来源。

也就是首先看后边际。譬如对一部影片，如果执取生的方面，那就会对它充满喜悦，一直想着还会演些什么，我还要去欣赏，取到所喜爱的情节；如果执取死的方面，也就是谢幕那一刻，那就该觉醒到前面的一切都毫无意义。看到后面才知道，原先上演的一切都是欺诳，在它上面执著求取都毫无意义，由此就生了厌。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假的，在这里

寻求意义只是徒劳辛苦，这时就开始退掉了现世心，因此叫做“厌生的大来源”。

再从因果律上看。凡是追求现生，由于它就在眼前的缘故，人就会迫不及待地求取，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，造下的都是来世要受惩罚的业。这才知道，正是这些现世假相欺骗了自己，为了求取它而造下的沉重罪业将把自己拖往恶趣深渊，因此，它成为让人堕入恶趣深渊的坠石。这样看清后，就会对现生法有大过患发起定解，因此它成为厌生的大来源。也就是感觉到现世法不仅没意义，而且像毒食一样吃了会死，由此对它生起很深的厌离。

#### （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。所谓的“法”就是轨则、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。这个“法”指什么呢？要看到，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。渐修指一级级地拿掉颠倒心，让它一点点地返回。也就是一点点地改掉颠倒习性，逐渐让自心恢复正常。顿修就是直接明悟自心，之后一切都是它的起用，不加自身的妄念、执著，这就是天真大道，日常这样起用就可以。

我们一级级去看，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”。就像三祖的《信心铭》所说那样。所谓的“悲心”，指对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，自然有个悲想从中出来；对于他人陷在这里有个大悲，要把一切众生都拔济出来。这样起心都是正常反应，有心就会这样。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来的颠倒状况，属于非法，叫做“不善”。

我们要修死时得益的法，所以现在就要端正自心。现在把心调得好，临终自然好，那时对你有益；现在心乱七八糟，临终就难以过关，那时会奔向恶趣。所以，现在就要按照法

的轨道去修正自心，把它修好。

前面讲了原则。首先破掉自由意志，知道有天理、因果律，这样就不敢肆意妄为，由此能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，最后让它消失，这样就合于无我的无私大道。进一步认识现在的身体是假影子。不但身体是假的，连心也是假的，它是缘影心，有境就有它，没境就没它，推究它的根源就知道是假的。之后明悟真心遍一切处，这就认识了本心。然后不离开它，这样就会回归真心，它是万法之王。能回到本位，就再也没有什么事了。只有这样修，死时才有利益。

如果脱离内在的圣法，只是在表面排场上做功夫，走路的时候要怎样，坐下来要怎么讲究等，那死的时候就用不上。因为在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，没有别的。要知道心有个惯性，如果不先把它修好，那死的时候颠倒一现前就要堕恶趣。因此，我们现在应该很好地去修，守持住内在的圣法。“圣”就是超凡、超颠倒，把过去的一切错乱全部拿掉，由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，都要在自心上好好

修，彻底拿掉过去一整套错乱系统，这是我们一生的课程。我们念死，就会感觉现在很紧迫，而未来又有非常大的忧患，唯有修法有出路。而修法又不是在外面做，是在心上用功，因此唯一修心。学法一入门就要懂得在心上用功，如果不能修正自心，那一点意义也没有。

#### **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，而且要把它持在心里。在往后的人生中，必须有无常的修法才能顺利进入法道，断掉一切求现世的狂妄业流、错乱心理；没有无常这个强有力的机制是无法扭转的。因此，一定要记住以上的法义，使得生命的力量全部投入到法道中。

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，我们的心就会一直在法道上走，而不走到别的道上。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。就像先德们所说，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。这就可以看到，无常想才能给我们道心，无常想才能让我们觉悟。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。由此自己会觉悟，要往心上走，进一步要往本性上走，不能继续流落在生灭的虚假界里了。

像这样，一定要用妙慧来持住这个大义，使它成为心中的明灯，照亮一切前进的路途，引领我们平安地入到法的庄严大道里。就像《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，能杜绝掉一切非法之道，去掉一切懈怠之心，让心一直往安乐之道上走、往回归之道上走，因此它最好了。

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？