



大圓滿前行系列三·普賢上師言教

大圓滿龍欽寧體前行引導文 普賢上師言教講記五·壽命無常三

嘉維尼固尊者 講授

華智仁波切 記錄

益西彭措堪布 譯講

尚未定稿 請勿翻印

目 录

寿命无常原文	1
寿命无常讲记	11
丁六、思维死缘不定而修无常	11
丁七、思维猛利欲而修无常	46
四法印颂·诸行无常	187

大圓滿龍欽寧體前行引導文
普賢上師言教講記
壽命無常三 原文

五

嘉維尼固尊者 講授 華智仁波切 記錄
益西彭措堪布 譯文



大圆满龙钦宁体前行引导文普贤上师言教讲记五

寿命无常三

嘉维尼固尊者 讲授

华智仁波切 记录

益西彭措堪布 译文

丁六、思维死缘不定而修无常

思维死缘不定而修无常。我等瞻部洲人，自从生后就注定死亡，然而死法、死缘、死时都不决定。对谁来说都不决定是在何时死、何处死、如何死及以何死，因为，在此世间活缘极少，死缘极多。如阿闍黎圣天所说：“死缘极众多，活缘极微少，此亦成死缘。”水、火、毒、极险处、野人、野兽等致死因缘极多，而存活因缘



仅除少许外无有。计为活缘的诸衣食等也有变成死缘的。也就是说，吃有毒食品，或者虽然无毒，但认为马上能对身体有利后，所吃的食品也多有变成毒素，或成为不合宜而作死缘的，这类也很多。特别是现今时期，多数人肉食的贪欲大，因此依着任随其意享用血肉之食后，好像没有不得“玛敦”和“夏振”病的。此外，还有由饮食和威仪失度，生肿瘤、涎分、水肿等病而造成死亡，这类缘也不计其数。同样，由追求受用及名誉等而到达敌方的战场，或者走到毒虫、猛兽出没之地，或者不观察率意渡河等，成了致死因缘的也不计其数。

再者有种种死缘，诚然是不定时分而死。也就是说，有些是在胎中死，有些刚生就死，有些盛壮时死，有些老衰而死，有些来不及医治调护而死，又有些久病卧床，之后死眼看活人瘦骨嶙峋而死。还有些得了“洞投”那样的病，正在吃东西还没吃完，正说话还没说完，正做事还没做完就死去，也多有此事。还有些是自己杀掉自己而死的。

如是在数多死缘中生存力薄，如风中油灯一样住着，所以说不定此时死就突然来临，连明天也难保不生为头或口上长角的一个旁生。是故，对于死时不定、生处不定当起深忍之心。

丁七、思维猛利欲而修无常

思维猛利欲而修无常者，一切时、一切分位中唯修死想，而于一切行住卧三者中，口中都说、心中都明现“此是此世间的最后威仪”，如此而修。如果去其他地方，则念会死在彼处或想不一定能回来，如果走在道上或者在椅子上休息，也念“会死在这里吧”。若在某处安住也念“会在此处死吧”。夜晚睡卧之时，也念“今晚会死在睡卧之处”，或念“明早不一定能起床”。早晨起床之时，也念“今天白天会死在这里吧”，或想“今晚不一定能睡卧”。如是发自内心痛切地唯修死想，而像昔日噶当派的诸格西睡卧之时，思念“明早能否举火不得而知”，不覆盖余火，而且饭碗也倒扣而放置等，及时及时地唯一修作心往念死上转的欲乐，像这样修持。

仅仅修死尚不完足，临终得益者唯有圣法之故，在恒时不离忆念正知的状况中，由于知一切轮回之事皆无常、无有坚实，需要劝自己行真实之法。也就是，总的身心积聚无常故，于借用物莫执为我；行走的话，道路无常故步履向法中行；住的话，处所无常故心中修作净土，饮食及受用无常故受用三昧之食；睡卧的话，睡眠无常故净除错乱而住于光明；富的话，资财无常故亲



近七种圣财，亲友及邻居无常故静处劝心出离，权位及声誉无常故常时持低位，言论之句无常故劝持真言、劝诵真经，信心及出离无常故勤修坚固誓愿，想及分别无常故学人品贤良。

觉受和现证无常故，当送达法性尽地。彼时生死之媒已倒下，已得乐死之把握，已持无死之坚地，如雄鹰高空远飞一样，所以从那以后不需要修“会死哟”这样的悲观。如至尊米拉云：“吾因畏死入山住，修而复修死无定，得持无死性坚地，今时已无死畏矣！”

无等达波仁波切金口也说：“起初要为生死之畏所驱，如鹿子逃脱地牢一样；中间要做到死而无悔，如农夫努力耕耘一样；最后要做到心安无事，如大事圆成的士夫一样。再者，起初要明知无有空闲，像身体的要害被箭射中一样；中间要做到无散修习，像死了独子的母亲一样；最后要做到明知无有所作，像家畜被怨敌驱走的牧人一样。”未如此生起之间，需唯修此死无常。

世尊也说：“若多修了无常，则是于一切诸佛已行供养；若多修了无常，则令一切诸佛心得庆慰；若多修了无常，则得一切诸佛授记；若多修了无常，则为一切诸佛加持。譬如诸迹之中象迹最胜，如是内佛教法修的一切想中，唯修无常之想为殊胜。”又《律本事教》中说：“于我眷属犹如贤瓶比丘舍利子、目犍连这样的一

百位，布施斋饭及物品，不如一刹那间忆念有为无常尤为殊胜。”

如是，有一位居士问善知识博朵瓦：“按修一法来说，以何为重要？”博朵瓦金口说：“若论修一法，无常最为要。因为修此死无常的话，初作入法之因，中作劝善之缘，后作证法平等性之助。复次，若修无常者，初作断除此生绳索之因，中作退除一切生死耽著之缘，后作趣入涅槃正道之助。复次，若修无常者，初做生信之因，中作发起精进之缘，后作生慧之助。复次，若修无常而在心续中生起的话，初作求法之因，中作修法之缘，后作究竟法之助。复次，若修无常而在心续中生起的话，初作发起撰甲精进之因，中作发起加行精进之缘，后作发起不退转精进之助。”帕当巴金口也说：“若于相续中生起无常者，初作入法之因，中作精进之鞭策，后作证得光明法身。”

是故，相续中未生起一个不虚假的无常之想的话，无论做多少外现的闻法修法，最终都成了法油子的因。当巴金口亲言：“藏人修法未见一个念死的，也未见一个留世的。总之，穿著法衣后喜爱积累财富，是认为以此可以在阎罗王前量财赎罪吧？对好的一切物品收集保管的做法，是认为可以在地狱中密谈量财免刑吧？见到此等藏地修法者的话，真想笑哈哈！谁具多闻骄傲高，



谁善修习积资财，谁依静处多喧杂，谁离故乡无羞惭。此等于法是油滑，此等于罪是喜爱。虽见他人亡，不知自将死，因此，错误最初是由心续中未起无常之想所引起的。”

是故，修无常想者，也是开启修一切法的前行之门。有人向格西博朵瓦请问净除恶缘的教授。博朵瓦金口说：“你若多思维死无常，而生起一个于死决定的心，则出现断罪无难、行善无难。彼之上若多修慈悲，于心续中生起的话，则出现利益有情无难。彼之上若多修诸法实相空性，于心续中生起的话，则出现净除错乱无难。”如是心续中生起无常的话，则出现像给呕吐患者布施油食那样，彻底退掉对此生世间一切事业的耽著。至尊上师¹金口也说：“我见到此世间怎样的一个高贵者、权威者、富饶者、美饰者，心也不逸走于爱慕中，而仰慕先德的传记，这实际是由相续中生起了少许无常。在此之外，我没有更好的教授可开示。”如是数数亲言。

如是之无常者心续中生起之量是怎样的呢？要达到喀啦公穹格西一样，格西去后藏觉摩喀啦山中修行时，在岩洞口有一荆棘丛挂其法衣故，他先思维“是否

¹此是记录者华智仁波切所加。这里的“至尊上师”指普贤上师嘉威尼固。

断除”，继而心念“不知我能否不死而出去，不如仍作善行的话利益大”。想后，没有断除。出洞时又如如是出现，心念“不知我能否从洞外返回”。如是多年之间安住，直到喇嘛成就了，荆棘丛也未断除。如是大持明晋美朗巴也有一个于秋季日客之时沐浴的小池，因没有梯子上下非常困难，有人问：此处可否作一梯子？尊者答：明年能否卧在此处不得而知，做如此费力之事有何用！平时尊者唯说无常之语。

是故，我们这些人也在心续中未决定生起这样一个之间，加行发心，正行以种种方便纠正心，而在心续中未生起真实的无常之间修习，结行作回向印持，如此以具备三殊胜的内涵来修持，而在追随圣者先德的足迹上无论如何需要精勤。

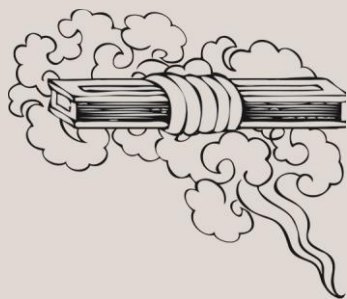
无常现前仍执常，达老城门犹计幼，
我与如我邪念者，心生无常求加持。

寿命无常之引导终

大圓滿龍欽寧體前行引導文
普賢上師言教講記
壽命無常三講記

五

益西彭措堪布 译讲



大圆满龙钦宁体前行引导文普贤上师言教讲记五

寿命无常三

嘉维尼固尊者 讲授

华智仁波切 记录

益西彭措堪布 译文

丁六、思维死缘不定而修无常

“死缘”，指促成南瞻部洲人死亡的助缘。“不定”，指死缘不决定在何时、何处、以何方式、由何作者而现行。“修无常”，指由此修习死时不定、生处不定的无常观。

人有生必有死，以因缘生故，就像油灯的光由灯芯、油等因缘和合而现，必然会灭，所以，得到的这个人身



本身就是死因。然而，要遇到某个缘才能促使死亡现前，就像油灯虽是灭法，但要有风等的缘才会当即灭掉，这称为“死缘”。由于这里观修的主题是我们末世南洲人，而且是在旦夕间随时可能死，因此，思维点落在“死缘无决定”上。南瞻部洲的人，自身上致死的因缘或业缘非常多，随时可能发生，就像在广场中央的油灯，四周任何一处的风刮起，它都会马上灭掉，而风的起现是不定的。像这样，死缘又多又不定，由此可以观察到，这里无常的状况是不晓得在什么时间、什么地点、以什么方式、由什么作者来致使死亡，状况特别不定。这样来修死时不定、生处不定。以上解释了题目。

接下来的引导分成四个方面，即以三因相成立死状不定，以及最终对死时不定、生处不定引生深忍信。

所谓“三因相”：

一、从因上看到，此世间活缘极少，死缘极多，故死状不定；

二、从果上发现，以种种死缘致使此界的状况是死时不定而死，也就是从此洲人寿命不定，可以看出死期不定；

三、从体性上看出，在诸多死缘中存活力弱，此身的体性脆危，由此推出死随时会来，连明天是否变成旁生都无法决定。

最后，由三因相总的推出死的状况非常不定，关键要落在“可能今天就会死”上面，对于“死无定期、生无定处”要生出很深的信心，以此才能使无常想贯穿在每时每刻。这种心起了以后才有后续的猛利欲修持无常。那时，无常感处处逼在心上，一想到随时会死，会急切地提起修法的心、唯一以法为依的心。

第一因相——活缘极少死缘极多

分二：（一）立宗；（二）观察因成立。

（一）立宗

我等瞻部洲人，自从生后就注定死亡，然而死法、死缘、死时都不决定，对谁来说都不决定是在何时死、何处死、如何死及以何死。在此世间活缘极少，死缘极多之故。

“我等南瞻部洲人”是有法，“死状不定”是宗，“活缘极少，死缘极多之故”是因。

提出南瞻部洲人，是因为此洲人的寿数极无定准，



劫初寿数无量岁，最后以十岁为寿边际，现在到底在什么时候死也没有一个定数，所以不同于其他洲。像北洲人决定一千年死，很标准，没有夭折、他杀等，就这样寿终正寝。又如三十三天的寿数很漫长，除了少数天人在跟阿修罗的战争中死去，基本都还能保天年，出现五衰相后才死掉，没有突发、无可预料的情况。然而，此洲人死的状况特别不定，所以这里说“我等南瞻部洲人”，这就是观察的对象。

接着，所立的宗义是此洲人死的状况极其不定，又通过转折方式来表达。“虽然从刚刚入胎时起就决定死亡”，这是由于生是死法的缘故，凡是有生注定死亡。然而，我们这里要立的宗义不是“决定死”这一点，而是虽然决定死，但死的状况极其不确定。之后详细地讲到，在这里死的方式、死的因缘、死的时间都不决定。也就是在南瞻部洲里，无论哪个人，想到他将在什么时候死呢？不决定。从入胎第二刹那一直到百年之间，在其中任何一个时间点上都有可能死。又想：他在什么地方死呢？也不决定。可能在空中死，也可能在水中死、地上死、山间死、街上死、家里死、工作场合死等，在哪个地方都可能死。再说他如何死呢？什么状况都有。可能坐着死、躺着死、跳着死、说着死、走着死、吃饭死、喝水死、睡着死、笑着死、哭着死、玩着死等，什

么状况都有可能，不确定。再说，将以什么作者导致这个人死亡呢？不确定，有各种死或杀的因素。把致死的因素或作者用拟人化来表达，可能会遭到水杀、火杀、刀杀、电杀、风杀、地震杀、毒杀、食物杀、险处杀、车杀、虎杀、狼杀、炮弹杀、疾病杀等等，还可能自杀。

现在要立的宗是，南洲人死的状况中，时间、处所、状况、作者都是不决定的。因是这个世上活缘极少、死缘极多，以这个缘故成立以上的宗义。具体来说，活缘微乎其微，死缘处处充满。由于在这一洲有情心的显现里处处充满了死缘，所以，无论在哪个空间、哪个时间、属于哪种状况、是哪种作者，是个人的业还是共业因缘，都有可能当下就发生死亡。其他洲的共业状况很稳定，固定在某种处所、某段时间、以某种方式来死。而南洲死缘发动的情形特别多，各时各处都可以发生。以死缘极多的缘故，就造成了死的情形极无定准。要这样来认识我们这个世界的人死的情形。

这样了认以后就想：我就身处在业风随时刮起，死缘随时降临的不定状况之中。人们常说的“人有旦夕祸福”“朝不保夕”等，就是在表达死缘不定，人命像风中油灯一样，这就是这个世界的状况。一定要看到此洲的死缘与其他洲都不同，表现在死的不定性上，极无定准。



（二）观察因成立

如阿闍黎圣天所说：“死缘极众多，活缘极微少，此亦成死缘。”

依据圣天菩萨的指导，应当从三个方面思维：

- 1、此世间死缘极多；
- 2、活缘极少；
- 3、活缘亦成死缘。

1、死缘极多

水、火、毒、极险处、野人、野兽等致死因缘极多。

危害生命的死缘包括有心类和无心类两种。“水、火、毒、极险处”是无心类，“野人、野兽”是有心类，“等”字包括此外的一切。

这里要思维魔、魔的眷属、人、非人、旁生等怎样违害或损伤生命，以及内外四大如何损害性命。有心类譬如遭遇怨敌、各种恶性的邪魔鬼类，或者遇到虎、狼、毒蛇等怎么损害生命，思维之后会明确，这些都是致死的因缘。无心方面要知道，我们水泡般的生命，突然遇

到地水火风的损害或者中毒等就会死亡。再说，身体由四大种合成，而四大种之间互相违害，就像四条毒蛇。如果大种界不平等，势力不均衡，有所增减，就会发生各种疾病而夺去命根，一大不调有一百零一种病，四大不调有四百零四种病。我们生来就处在四类毒蛇的包围中，它们只是暂时睡着了，忽然发作起来，势力互相违损，就会损伤性命。可见，我们处在非常不保险的状况中，生命随时可能被夺走。比如夏天忽然升温，过了41、42度，人就可能死亡。天特别寒冷就可能被冻死。食物不调也可能死。或者心火上升、水肿等，都会夺取或损伤性命。外四大方面，随着共业的增盛，随时可能发生地震、台风、传染病、火灾、洪水、电灾等，都会夺取性命。而我们就处在满布死缘的状况里。

就像《大涅槃经》所说：所谓死想，就要知道恒时有很多怨敌围绕着命根，刹那刹那逐渐让它衰退，全然没有一件事能使它增长。又像《亲友书》所说：这个寿命非常无常，比水泡被风吹刮还要无常。这里一方面要知道死缘极多，另一方面要知道，自身处在充满死缘的状况里。内四大、外四大，处处都是死缘，有情方面，人间有很多死缘，在看不到的隐形空间里也有各种恶性的鬼类、非人、魔等，都可能使自己死亡。要像这样了解死缘极多。



2、活缘极少

而存活因缘仅除少许外无有。

“活缘”就是存活的助缘，包括滋生、养生、延生等的因缘。

这要看到，我们处在五浊极浓厚的时期，能修集感得长寿具大势力的妙业特别稀少。再者，饮食或药物等的势力微劣，所以很少有治病的能力，难以护养身体。再说，受用的各种食品到了体内后，能长养体内四大种的力量亏减，难以消化而转成滋养的能量，纵然能消化也没有大的利益。从自身修法上来看，资粮很欠缺、恶行特别重。虽然经中说如是念诵等有很大功德，但有情不具内因的缘故，势力很差，所以延寿等属于极难的事。再者，我们身处在这个世间，尤其今天是工业化、商业化的时代，空气、水等的污染特别严重，不仅没有养生的功用，反而会危损生命。就连喝到滋养性命的水，呼吸到长养身体的空气，也非常难得。从这几大因素去看，有力量支持人生存，让人增上活力、延长寿命的事非常少。

3、活缘亦成死缘

这是指为了不死寻求饮食、房屋、眷属等，然而由于受用饮食过多过少不相宜而导致死亡；房屋倒塌、着火、触电等而死；为了寻求钱财，在外遭遇怨敌、猛兽、交通事故等而死；为了寻求眷属，受到亲友们的侮辱，家庭出现大的矛盾、纠纷等导致死亡。从这些方面来看，活缘也都会成为死缘。

计为活缘的诸衣食等也有变成死缘的。也就是说，吃有毒食品。或者虽然无毒，但认为马上能对身体有利后，所吃的食品也多有变成毒素，或成为不合宜而作死缘的，这类也很多。特别是现今时期，多数人肉食的贪欲大，因此依着任随其意享用血肉之食后，好像没有不得“玛敦”和“夏振”病的。此外，还有由饮食和威仪失度，生肿瘤、涎分、水肿等病而造成死亡，这类缘也不计其数。同样，由追求受用及名誉等而到达敌方的战场，或者猛兽出没之地，或者不观察率意渡河等，成了致死因缘的也不计其数。

我们认为那是活缘，能资助生存，让我活得很好，实际因缘难测，正是由于这些活缘直接间接导致死亡，它们一个个都好像变成杀身的凶手一样。譬如因为贪著



口味去吃很多美食，这样就被商家骗到了。也就是，商家的关注点是怎么能骗到舌头就怎么来，通过做实验，观察哪些东西口感好、味道好、能勾起人的食欲，就用这种东西做成各种食物。但是，口感和食物本身具营养还是具毒是两回事。那些美食里有很多添加剂，味精、香精等的毒素严重超标，甚至有些饮料强力地把人的精神提起等，对身体会造成很大的损伤。这些就是导致死亡的因缘。少量吃就有少许的毒化作用，如果大量去吃，那会得很重的疾病，迅速死亡。像这样，自己认为那是幸福因素，吃到它们很享受，每天都离不开这些零食，实际都是慢性自杀。

再者，虽然食品没有毒，但心里认为，这样吃进去肯定对身体有好处吧。这样吃的食物也会转成毒素，或者不相宜而导致死亡，这类现象也有很多。意思是，我们在养生上没智慧，什么事都不是绝对的，某种食品无毒只是相对的说法。如果不适合自己的身体，以及吃得过多，或者由于自身的疾病有忌讳处，以及季节时辰等方面不相宜，没注意这些话，吃进去以后就会变成毒，导致生病，快的马上死亡。仅仅吃得过多，身体也很快出问题。譬如为了庆祝大摆酒宴，吃得过多，结果胃出血，或者消化不良，要去洗胃，甚至当时就一命呜呼了。之后又从藏地当时的情形来说。多数人对于肉食的贪欲

大，根本不观察，随意享用血肉食物，这样的话，几乎没有不得“玛敦”和“夏振”病的。

再者，饮食和威仪失度也造成死亡，这类死缘也不计其数。作为欲界人，不吃不行，不运动也不行，但不善规律的话，就会由此产生疾病。食品上吃得过多过少都会导致死亡。吃少了体力不堪，勉强去做很重的事，由于付出的心力、体力过多，导致损伤性命；吃得过多不能消化，甚至出现肠胃病患，乃至死亡。“威仪失度”指人在起居或者劳动、运动等方面失度。譬如作息时间不规律，经常熬夜，睡眠时间过多过少等，这些都会加速死亡。或者在劳动时没有注意防护地水火风等的侵害，也导致死亡，譬如被台风卷走、寒气入体、长期缺水、过度炎热等等。威仪上，譬如走得过快、竭力地走、劳累过度、运动中受损伤等，都会导致疾病而死亡。

又有为了追求世间的受用、名誉以及异性、权势等，到敌方的战场上。或者为了打猎、到山里采药等到了猛兽出没之地，被虎狼等吃掉。或者去异地他乡，中间渡河时不观察水的深浅，在里面溺死等。这些状况也不计其数。通过观察这些方面就知道，活缘也无不能成为死缘。

思考题

- 1、“思维种种喻义而修习无常”一科中：
 - (1) 从前到后如何由总开出别？这样一类类细致观察有何必要（从正反面思维）？
 - (2) 最后如何由别归于总？这样归总有何必要？
 - (3) 对无常法印取得深忍信有何作用？
- 2、“思维死缘不定而修无常”一科的总理路是什么？
- 3、“第一因相——活缘极少死缘极多”：
 - (1) 什么是“死状不定”？为什么活缘极少死缘极多，就成立死状不定？
 - (2) 结合自身周遭的情形思维：世上有心类死缘、无心类死缘有哪些？它们分别如何导致死亡？
 - (3) 使人存活的因缘有哪些？为什么活缘极少（结合时代现状思维）？
 - (4) “活缘亦成死缘”的状况有哪些？从多方面思维。



由死缘极多观死状不定

这里关键要看到，相比于活缘，死缘占绝大多数。由此会感觉到命运叵测，朝不保夕，时时会死，处处可能死，以什么方式、什么作者致死都是不定的。

用个譬喻来说明。譬如一个人处在极恐怖的集中营里，随时都可能死。因为这里死缘太多，处处都有陷阱，忽然间就要陷落。吃的食物里有毒，吃了以后可能毙命或瘫痪。住的地方不安全，有很多电刑具等。还有邪魔、非人、怨家等，阎君的命令一发，瞬间就可能致自己于死地。这里处处都有毒蛇般的各种死缘在探头张望，伺机而动，充满了死亡气息。即使稍有一点活缘也特别不妙，比如去寻找饮食等，结果遭到一顿毒打；想晒晒太阳，却落入陷阱里等等。

由于死缘太多，随时可能爆发，这里的人就感觉太不定，处处都有丧失性命的危险，他就感觉随时随地可能死。到底什么因素置我于死地呢？有那么多施刑者、刽子手，还有那么多机关陷阱，随时可能发动，四面八方都埋藏了狙击手，随时击毙囚犯。像这样，周围布满了死缘，随时可以把人解决。囚犯看到这些就非常断定，在这里的确死状不定。要像这样去了解。

把这个形象化的譬喻放到三界大牢狱上观察，顿时



就感觉这是事实。我们过去对于整个业的状况，死缘有哪些种类，自己身边是否布满了死缘，它一发动是不是任何时、任何地、任何状况、以任何手段都可以致人于死地等等都不了解，一直活在常执愚痴之中。即使认为会死，也不执持“死时不定”的观念，没有起胜解。根本不会想今天就可能死，或者何时、何地、何状死都不决定。这就是常执，没看到背后的巨大因缘状况，没看到南瞻部洲的业力网、共业发动圈等的状况。对这些非常无知，加上各种邪解的障蔽，导致我们没法发生“死时不定”的胜解。透过刚才的譬喻，我们要重新审视死的因缘和状况。

由第二因相——以种种死缘不定时分而死思维

再者有种种死缘，诚然是不定时分而死。也就是说，有些是在胎中死，有些刚生就死，有些盛壮时死，有些老衰而死，有些来不及医治调护而死，又有些久病卧床，之后死眼看活人，瘦骨嶙峋而死。还有些得了“洞投”那样的病，正在吃东西还没吃完，正说话还没说完，正做事还没做完就死去，也多有此事。还有些是自己杀掉自己而死的。

有法：南瞻部洲的人类；因：种种死缘随时成熟故；所立的宗义：时分不定而死。“也就是说”后面是具体现象。

我们可以看到，这个世界的人没有固定的死期，因为各种致死的业缘随时可能发生。阿赖耶识随时可能发出“致死信号”，就像埋藏了无数的死亡炸弹，随时可能引爆，在各个年龄阶段都有可能引发。

有些才入胎不久，死的信号就来了，当即死去；有些住胎若干月后，因业力被堕胎而死；有些自身死在胎中；有些刚出生几分钟就死掉；有些生下来一两个月就死了；有些刚刚会爬、会走路就死了；还有些在读小学的童年时期死；又有的在读中学的少年时期死；又有的在读大学的成年时期死；又有的在年轻力壮时死。像这样，死的时分并不决定，哪个阶段都可能死。

有些人到了年老时身心衰残，就这样老死了。有些人得了急症，来不及医治或念经除寿障就死了。有的人久病卧床，死眼看活人，皮包骨头而死的。他看着身边的亲朋好友，自己也知道没希望活了。“看活人”，指心里放不下，还耽著这些，但也没办法，就这么死掉了。还有些得了叫做“洞投”的病（藏人说的“洞投”不是特指某种病，大家都认为有这种病，但也说不出到底是什么病），这一类人先前一直很健康，但正在吃东西，



还没吃完就死了；有些正说着话，还没说完就一命呜呼了；有些正做着事，还没做完就死掉了；又有些正走着路，忽然间就死掉，这类情况也非常多。还有些人是自杀，心突然间出了问题，发生错觉、妄觉，就想一死了之等等。

总之，由于致死的业缘不决定何时成熟，所以随时都可能死。这样就能成立，我们在这世上做人是不定时分而死的状况，而不是决定时分而死的状况，对此要发起定解。

这里还要作意，自己身边最切近的老师、同学、亲戚、同事、邻居等，以及所见所闻的事例，内外死缘一降临，他们在心愿未满中忽然就死掉了。要想到我也一定如此，不一定什么时候就要走。这样生起必死之心，并生起死期不定的想。

我们的“意外”错在哪里？

我们的反应常常是：“真出乎意料，他怎么就走了？真想不到，他这么年轻就走了！”或者“怎么会这样？今天白天还见到他了。”等等。对于自己，对于他人，我们都感觉很有把握，决定不会死。譬如对于身边的家人、同事、同学等，认为他们不会走，对于自己更认为

不会走。所以，当死亡突然发生时，就感觉太出乎意料了。

“意料”是什么呢？只不过是第六识的一种惯性判定，它是颠倒的，认为这么年轻、这么健康的人怎么会死？这是常执的反应。去观察时发现，第六意识跟无明一配合只有这种想法，它遮蔽了看清真相的眼光。实际透过因缘观来看，每个人心中都有各种各样的死缘，随时可能爆发，怎么能确定这段时间或者何时不死呢？这种观念来自常执。

当我们发现每个人心中都密布各种死缘，随时可能死亡，这时才知道，世界是危脆不坚的，人命是因缘假合，像油灯的灯焰一样，在刹那生灭中，业风一吹，相续就断灭了。就像鸟暂时在树上栖息，身心假合时叫做活人；鸟一飞，身心分离就成了死尸。可见它极其危脆，随时可能石打鸟飞，“石打”表示死缘。只有撤掉分别识投出来的常有错觉的烟雾，才能看到世界生灭无常的真相。尤其南瞻部洲的人，由于随时都有业风、死缘来吹灭这盏生命之灯，所以根本决定不了何时死。忽然间业风一刮，人命当即熄灭，这才是事实。

我们由于不了解因缘观，不知道自他身上充满种种死缘，才认为我可以决定死期，可以保证不死，这是极其愚痴的想法！要知道，很多的“没料到”实际是正常



的。愚痴心当然没料到，而无常本身的状况诚然如此。这样去想，很多事就通了，而且会引发定解。

由第三因相——此身体性脆弱而思维

如是在数多死缘中存活力弱，如风中油灯一样住着，所以，说不定此时死就突然来临，连明天也难保不生为头或口上长角的一个旁生。是故，对于死时不定、生处不定当起深忍之心。

有法：南瞻部洲的人类；因：在众多的死缘中存活力弱；喻：如风中油灯般住着；所立的宗义：说不定此时死就突然来临，明天就生为旁生。

“如是众多死缘”，指前面讲的有心和无心的各类死缘，包括外四大、内四大、人、非人等。“在众多的死缘中生存”，是现在的状况。“力弱”，指维持这一生相续的力量弱，或者抵御死缘袭击的力量弱。就像风中的油灯，抵御风的力量弱，或者它维持自身相续的力量弱。以这个缘故，在众多死缘中，只要被一个芒刺所伤就可能坏命，被死缘危害是极容易的事。由此能意识到，就连在此时此刻，死亡不降临的把握也没有，死随

时会来，此时此刻都可能来。比如忽然喘不上气来就憋死了，或者大笑着死了，或者头一下子撞到桌子尖端就死掉，或者莫名其妙突然昏倒，实际是被冤鬼所害，马上神识出体而死去等等。像这样要明确，在此世间，死的状况随时可能发生，就连明天是不是成了一个头上长角或者口上长角的旁生也不一定。头上长角如水牛，口上长角如犀牛。

所立的宗义有“死时”和“生处”两方面最切近的不定。死的方面，就连现在会不会死也不决定；生的方面，就连明天成不成长角的旁生也不决定，这样无常的紧迫就突显出来了。这是此洲人类的状况，不同于别洲，一定要关注到，这个世界是无常显得特别快、特别突然的地方。“生处”是考虑未来的前途问题，“死”表示此生结束的问题。也就是此生突然间会结束，就像突然从梦中醒来一样，转眼间就去了后世。至于未来的前程，如果今生没有好好修法，那当然不决定做人，很可能明天已经成旁生了。所以，暂时做人有什么保证呢？何必耽著这样石火电光般的一世呢？应当为来世考虑。

从譬喻可以看到，风中油灯的存在状况非常不定，它的抵御力太差、维持力太弱。如果有灯罩，还可以挡住小风不吹到它，保持燃烧状态；然而没有灯罩，这表示抵御力弱。如果是一块石头，大风一吹，它的相续也



不会断灭，只有把它碾成粉末才灭；然而油灯自身的体性弱，维持力弱，风随时可能刮灭它，前一刹那没风，第二刹那风一来当即灭掉。像这样要看到两方面，一方面自身的体性相当脆弱，另一方面死缘的风非常多，时时可能发生。这两个因素合在一起就知道，连现在不死的把握也没有。死缘一来，自己扛不住、维持不了，当即就死掉了。

还可以从不同的譬喻来了解自身瞬间就会死亡。就像重压下的鸡蛋、烈火中的水滴、大水中的火星、狂风中的云雾一样，这表示自身的维持力弱，破坏缘的力量大。重压下的鸡蛋没法承受、维持，瞬间就破损了；如果是铁丸，重压下还能够维持。同样，如果身体的维持力、抵御力大，那虽然受了一些伤，也还能够保持寿、暖、识三缘和合，也就不会死；但身体非常脆弱，一个重压压下去，马上无法维持而死亡。再说烈火中的水滴，刹那间就会蒸干，抵不过去；如果是钢筋，那还能在烈火中维持一段。或者大水中的火星，也是一下子就灭。狂风中的云雾也一样，风一吹，云雾瞬间就消散了。这些都表示，当地水火风外四大的灾害来临时，人扛不住，很快就会死。比如气温升到 45 度，很多人就热死了。气温降到零下 35 度，很多人会被冻死。或者被台风刮走、被大水淹没、一下子触电死。或者摔一跤，头撞到

地上就死掉。或者抵御力差，一阵风吹来，第二天嘴就歪了，过不了几天就死了等等。

再者，内的四大搅动，比如突然病发，也很难维持生命。或者一下子喘不过来气就死了。被尖锐的东西刺到死穴也会死。吃了不适宜的食物，毒素侵入内脏，马上中毒而死。比如吃生豆角，一下子中毒而死；又如误吃毒蘑菇也很快死掉；吃有毒的糕点也会死；到卫生条件差的餐馆，吃到不干净的饭菜，染上病也会死。像这样，由于自身的维持力弱，死缘一发动，一下子就把人给击垮了，让人立即毙命。

再者，心的力量也很弱。譬如前世冤家做了恶性的鬼类，一直跟着自己伺机报复。由于自身的持戒力、定力、福德力等都不够，冤鬼一下子入到心窝里，莫名其妙就死掉了，或者被鬼掌控，忽然间出车祸而死。像有些人出门时还好好的，到了街上突然冲出一辆车就被撞死了。或者自己开车，忽然间刹车失灵，冲出轨道，坠下悬崖而死，因为没有福德力的护持。诸如此类，时时都可能早死。

总之，要看到自身维持相续的力量差，遮止外缘的力量弱，四面八方一层层的死缘就像无数个杀手，时时伺机而动，遭到一个就当即死亡。一定要明白，这些不是为了劝人修法编出来的一套，而是的确存在的事实。



这样下来就知道，死无常要切近到现在就可能死，由此引生出“现在就要修法”的决断。

三因总结

心要提示：关键是因缘观破常执愚痴。因缘不定故，果发生之时不定；死缘不定故，死时不定。由这一条大法则贯通一切。

最后对三种思维做总结。为得到“死时无定”的胜解，从因缘观趣入，就会消除“死时决定”等的愚痴。总的说，因缘不定的缘故，果发生的时候不定。特别而言，死缘不定的缘故，死时不定，乃至生处不定。分别来说，南洲此地死缘极多，活缘极少，两相比较就知道处处都有死缘。由于它的数量、种类极其庞大，因而随时、随地、随方式、随状态、随作者都可能出现致死因缘。这样透过缘上的观察就会了解到，死的时间、地点、作者、状况都无法确定，换言之，随时、随地、随方式、随作者都可能致死。这就是从死缘不定确认到死时不定，乃至时、处、作者、方式皆不定。

第二条又要缩小到，观察我们的死是定时还是不定

时,发现是不定时而死,自身无法确认将在什么时候死,这又要通过因来观察。也就是,自相续里潜伏的死缘多种多样,而且它的发生没有定性,随时可能爆发而当即死亡。

再者,自身的体性是很脆弱的,稍一触碰就会受损甚至断灭。这样就会确认,我的死亡时间无法决定。今年在保证不了明年在,这个月在保证不了下个月在,这一周在保证不了下一周在,今天在保证不了明天在,今早在保证不了今晚在。像这样,透过观察因就会遣除常执的愚痴,发起“死时不定”的定解。这样观察就能得到确认,因为一切都是因缘法,通过因缘观就破掉了愚痴。

就像广场中央的油灯,懂了因缘就知道维持它必须避免有风,风一吹马上会灭,而它时时处在被风吹灭的可能性中。这样观察就知道,连能否保持到下一刹那都不决定,此刻还灯光闪闪,下一刻就可能漆黑一片。像这样,要了解到无常的瞬间性。由此就更加确认到,我就是那盏油灯,处在重重死缘的包围中。爆发任何一个,我此世的人身就顿时消失了,快的明天就转成旁生或者其他有情。这样就更加确认到死时不定、生处不定。

这就是进一步透过因缘观,非常理性地看到,我的命非常危脆,而死缘又特别多,死缘一来当即毙命。这



就能够认定，死随时会发生，开始看清事实了。然后会发现，原先的观念太颠倒，一直认为我活百年不会死，连死期不定都想不通；随时会死更想不到；今天会死压根不去想；此刻会死简直是天方夜谭，觉得匪夷所思，听都不想听，抛到九霄云外去。这就看到自心是多么颠倒。然后在常执的驱使下，愚痴地去经营此世的活计，活得特别颠倒，整日若无其事，不知道死马上降临。这就看到，常执使人尽做无意义的事，然而死一旦爆发，那时毫无准备，两手空空，只能非常可怜地被业绳所缚，去往后世险处。

在最后一句结论中，“是故”指由因缘观或者以上的三种因相，对于“死时不定、生处不定”这个内涵发生信解。信解的状态就是内心深处这样相信，这和以前完全不同。以前认为“我现在一定不会死，此日此周此月不会死”，这就是常执心引起的“目前决定不死”的颠倒心。再者，“我是不会堕恶趣的，我不会再来做人”等等，这是对于生处感觉自己能决定。此类都是愚痴的颠倒心。

现在基于理性地观察，特别从因缘观上看到，我身处在南瞻部洲的末法时期，作为这种因缘状况下的人，基于前世的无数业，以及这个世界的共业等，逐步观察下来会感觉这个世界特别无常，死期根本无法决定。从

因、目前的状况，以及身体非常危脆，一遇死缘就会灭等方面观察，确信自身的生命随时可能熄灭，将来的前程非常不定。这时内心深处对于“两个不定”就开始有了信解。感觉这个世界太无常，朝不保夕，自己的前程无法保证，开始着急，想到时时要办这件事，去掉盲目乐观、愚痴乐观的状况。

思考题

- 1、为什么种种死缘随时成熟，就决定了南瞻部洲人死期不定？结合身边实例等观察。
- 2、什么是“在众多的死缘中存活力弱”？结合譬喻在自身上观察。



以下是《旧杂譬喻经》里讲到的一则因缘。

佛在世时有位国王，手下有五位大臣。其中一位大臣头天晚上请佛应供，佛没有受请，大臣也就随后返回。国王因此来请示佛陀，佛说：“这位大臣今天必定命终，明天由谁来作福呢？”

之前，大臣请相师看相，相师曾说：“你会死在兵器之下。”所以他平日派军兵在身边护卫，自己也是时常持剑，严阵以待。这天到了深夜，他想睡觉，就把剑交给妻子持拿。妻子困倦，不觉也睡了过去，结果剑掉落下来，恰好斩断丈夫的头。妻子就在旁边啼哭号叫。国王听说后当即召集其余四大臣，问道：“你们都在保卫他，怎么会发生这种奸变？他的妻子跟丈夫在一起，怎么突然就导致这种过失？当时谁在旁边？”之后立即砍断四大臣的右手。

这件事看起来很突然，居然都在一夜间发生，实际也是业力在支配。当时，阿难询问其中因缘，佛回答说：“那位丈夫前世做牧羊儿时，他的妻子是一头白羊母，另外四位大臣是四个盗匪。这些盗匪看见牧羊儿在牧羊，就同时举右手指着，让他杀掉白羊母，给五个人一起煮羊肉吃。牧羊儿很悲哀地哭着杀掉了白羊母，招待他们四个盗匪。之后他们在生死当中随业流转，今生业力成熟，又再次相遇，以此惨事了结他们宿世的罪报。”

轮回中的一切现相是受业支配，无论多么“偶然”的不幸事件，实际也都是业力的操纵，而这一点其实很难被人认识。当业力发动时，一定会以某种方式结束性命。相师通过测算知道他会死在兵器下，而佛有现量智了知他当晚必死，一分一秒都躲不过。尽管他自以为外有军兵保护，自己又时时持剑，哪里想到妻子手中的剑掉下来，还是斩断了自己的头。

他前世杀害白羊母，所以白羊母今世转为妻子来结束他的性命。他自以为不会死——妻子怎么会杀害自己？她跟自己没仇。没想到妻子正是前世的受害者。妻子也不是有意杀害，但一时失手，致使宝剑随即掉落，连这种动作都是受业力支配。可见，无常时时会发生，说不定是以哪种方式来了却业债。我们周围也充满了死缘，如果过去世造下杀业，因缘成熟时就必定遭受被杀的报应。

业缘成熟时，死主会以各种方式让人猝不及防地死去。譬如，曾经有位外国人也是很稀奇地发生横死：有一群大鹰飞过天空，其中有一只白色秃头的鹰，鹰头上有一只大乌龟，乌龟堕下来恰好击中他的头部，使他当即死亡。

这就很稀奇，其他鹰都有毛发，只有这一只鹰是秃头，也许乌龟误以为是一块石头，所以选择趴在上面。



地面上人数众多，鹰群所覆盖的大众也不少，却唯独只有这个人被龟砸中。乌龟可以堕到他的肩、背等上，却恰恰掉落头顶，导致他直接猝死。死前一分钟他还完全不知道，也来不及呼求他的上帝，也不可能头向左或右闪开而避免等等。这种业感死亡现相的来临是如此无法防备、难以预料。

又有一个叫安纳克林的人经过一处葡萄架，忽然间，业力显现为死缘，他竟被葡萄架下的乱藤绞死。葡萄架下那么宽，每天都有人经过，从没听说有其他人被绞死，偶尔触到藤也很容易解开，哪里就会被绞死呢？但是，业缘来临，偏偏就有阴魔利用这些藤来结束他的性命。可以想像，这个人当时如同蚕被茧缚般越绞越紧，他的紧张使藤条越来越乱，越缠越紧，越紧越绞，最终自己气绝身亡。

在业力支配的一切世间现相中，以天工之巧，能让有情以各种方式去死。我们不必幻想：我不会死，在此处、此时、此种情况下肯定不会死。比如，上述那位被砸死的外国人，怎么会预知天上有一只乌龟趴在秃鹰头上，又恰好掉落在自己脑袋上呢？因此，我们要懂得畏惧，毕竟阎罗王发牌无一疏漏，而且他一刹那间就能让有情死亡。即使外在风平浪静，不见任何危险，也可以让有情身体的某个部位发生某种急症而猝死，累世的怨

家债主会利用各种境缘致人于死地。比如，上述“葡萄架下”的公案，无非是冤鬼作乱，让人猝死。

又如，昆明有人以捕麻雀为生，他的手段非常残忍，用铁丝直穿麻雀的两耳来计数、出售。有一天，他在一座庙门前穿麻雀，当时庙门半开，忽然刮来一阵大风，吹着门打在他正穿针的手上，结果手中的铁丝直接刺入两耳，使他当即死去。

他在出门前，只想着今天能卖多少麻雀、赚多少钱，哪里会想到自己忽然丧命？

在此五浊恶世，随着人的业力越来越深重，寿数也越来越少，而人们心中存在无数的恶业死因，说不定哪天，也许是今天，也许是下一分钟就会死，甚至这一刹那就会死，这都无法决定。一旦业力现前、寿命穷尽，饮食的缘、交通的缘、电的缘、水的缘或者摔跤的缘等都可能突然结束人们的性命。也就是说，我们时时都有可能死亡。

又有一个叫察鲁察斯的外国预言家，他给自己预测：我在某天必定会死。等到了那天，他想：我预言的死期已经到了，我却没死。于是，他开心地大笑起来，没想到在须臾间一笑而死。

一般人认为：如果死亡，首先一定会生病，而身体健康的人怎么可能死呢？其实，察鲁察斯算得很准，他



的命数已尽，但蹊跷的是他得意大笑而马上死去。可见，死亡这件事不是凭简单妄想就能够排斥的。我们总是想：我不会死，或者多半不会死，认为在很多情况下绝对不会死，但实际上，无常就是要从反面告诉我们，在任何情况下都可能死。人命在呼吸间，察鲁察斯也以为自己躲过了危险，却没想到下一个刹那预言就兑现。

我们自身也是说不定什么时候就会突然死掉。如果今天必定要在3点20分结束性命，很可能由于当时某人来到面前，我们哈哈一笑，一口气上不来，或者脑袋突然撞到桌子的尖角上等等，这些都有可能导致死亡。死亡不是按照我们的想象，而是看待我们的命数、业力，到了命尽之时，以任何方式都有可能猝死。我们相续中有无量无数业的种子，它们一个个相继排列而伺机成熟，一生能活多少岁，在哪一天、哪个时辰死亡，都是由业决定。尤其南瞻部洲是寿命不定之地，这一点与其他洲并不相同。此洲人们分别心的运行能力强，业力炽盛，使得内心非常不稳，深重的恶业时时可能发动而致人猝死。

又如，罗马帝王福比亚斯有一天正在平静地喝着牛奶，结果刚好有一根羊毛卡在咽喉，他便因此窒息而死。他何曾想到这杯牛奶会使自己一命呜呼？他是养尊处优的帝王，没有其他人来触恼，宫殿的通风系统也非常

好，这些都不会导致窒息。但是，当死缘已至，各种冤孽、业债就借助一根羊毛和几滴乳汁，不费吹灰之力地让他闭气而死。可见，死亡确实时时都有可能发生。

我们没有理由自以为已经超出了业网，事实上，我们一直都在业网中，宿世的无量恶业就是无数个死魔，在我们的周围伺机以待。《涅槃经》中讲到：什么是修死想呢？观察自己身边如同有无量个怨敌围绕，时时都可能让我们毙命。比如，那位罗马帝王就是业力发动的一个例子。而我们身上有多少冤孽？过去杀过多少动物？与他人有过多少仇杀？等等，这些都会导致横死。也就是说，人人在轮回中安危难保，我们一定要及时修法、忏悔、祈求佛菩萨哀愍、天龙护持，否则，宿缘一到，人们当即就会死去。

日常生活处处有可能出现死缘。譬如，吃刺激性的辣椒等食物，不小心吸入气管，或者喝水不小心，使大量的水液流入气管都有可能呛死。或者，吃鸡蛋时大笑，有可能噎在喉咙里窒息而死等等。我们不要以为自己今天不会死，当命数完尽、业力发动时，根本无法预料何种死缘现前。因此，时时都要提防，想到的确今天就可能死、多半会死，所以要及时修法、积资净障、祈祷三宝，发愿安全度过众多横死之缘而往生极乐世界。

又如，斯人阿迪伟正在饥饿中，别人给他一先令，



他买了一块面包，当他吞第一口时立即遭遇横死。类似的事情不胜枚举，死缘没到时，吃无数块面包也不会死；一旦死缘来临，嚼着面包都会死掉。我们不要以为某些东西不是死缘，事实上，一切活缘都有可能成为死缘。

费兰梦思给妻子预备了无花果，结果被一头驴吃掉，他看到这个情形笑着就死了。古今中外以笑而死的例子非常多，一般可能会认为：笑怎么导致死亡呢？笑应该是愉快的！但事实上，快活、兴奋地笑确实会导致心脏衰竭或窒息而死。不光是笑，走路、坐着、躺着、痛哭甚至喝茶都有可能致死。毕竟自身充满了业，我们要谨防业力发动。

法国国王路易第六，有一天在皇宫的动物园里骑马，有一头猪逃出来跑到他的马下，马被绊倒，使他当即坠马身亡。

那么宽广的动物园中，猪到处都可以跑，可它居然跑到国王的御马下；御马那么高大，照理来说，几头猪同时跑来它也可以一越而过，但当死缘来临时，一头猪就绊倒了马。有福报的皇帝到了该死的时候，鬼怪可以附在猪身上，导致绊倒御马，跌跤而死等。具权人物造下的恶业往往超出常人千万倍，身旁可能就有极多冤鬼伺机杀害。

我们宿世以来也都造过很多恶业，说不定什么时候

就被冤鬼推到水里、推入车轮下，或者绊倒等等。我们虽然看不到阴性生命，但外界并不是空空一片，因此，人要死的时候任何状况都有可能发生。譬如，有些人前一天还在，第二天就死在厕所里。有的人上午还说说笑笑，下午提水走在路上就突然昏倒、死去。又有的人刚刚还与朋友聊天，不小心在下楼梯时摔一跤，脑袋撞在楼梯上就死掉了。或者转身时，头撞到墙上的钉子等等。死的方式各式各样，死缘时时潜伏在身边。

有个叫伯顿的外国人，正在给抑郁症患者做解剖时死去。也就是说，过去曾经种下的死因，如今因缘成熟，即使外在没有任何迹象，也会心脏停跳而死亡。还有的人是正在闲坐，外在没什么异常，自身也没有突发疾病，但业力一到也当即死去。还有的人在睡眠当中死亡等等。比如，一盏灯一直在照明，忽然灯丝断了，或者有人关闭开关，灯就会熄灭。同样，我们的心脏一次又一次地跳动，实际是受着业的支配，业力尽时，心跳即停，这就意味着任何时处都有可能死亡。谁能确定坐在这儿不会死？或者打坐不会死？睡觉不会死？没有这样的道理。

生命只是由业引发的呼吸动作，一次又一次地出息、入息，即使不发生撞车、触电、中毒等，看起来平平安安，也有可能当下死去。也就是说，死缘无处不在，



死的方式多种多样，我们认为不可能死的情况，很可能正是让人猝死的因。

法国帝王查理斯第八有一次送王后去网球场，他触在网端的横木上就死了。横木不是很粗，也不是铁质的，怎么可能触一下就死了呢？如果是一般的擦伤，经御医救治也能很快痊愈，但当时十分突然，来不及抢救。这其实不外是前世造下恶业，今世业报现行，即使触到木头，也轻易地死去。

因此，我们以为的平安当中，处处潜伏着死缘。死缘并不一定是凶神恶煞般的怨敌相，或者被车碾压的血肉横飞之相，下至一杯水、一根针，或者不小心触到什么都有可能致死。或许一般人的理解是有些情况会死，有些情况不会死，各种状况分别有多少安全系数等等，但实际上，只要业力现前，即使少许的因缘都会致死。我们自身并不是钢铁一样坚实，生命如同广场上的油灯，飘摇不定、脆弱不堪，业的机制也并不尽如我们的想像，因此，遇到任何情形、处于任何范围当中都不死，这根本不可能。

我们相续中的唯物、生命常存坚固等谬见一定要纠正，毕竟，生命如同水泡般极其脆弱，少许因缘都会成为死缘，我们万不可以为在大多状况下自己绝对不会死。之前，我们以常执会把身体认作坚不可摧的金刚，

从不曾意识到人命在于呼吸间。现在则需转念思维：生命如同大水旁边的一点火星，当水淹没过来，它就会熄灭；又如一颗生鸡蛋，碰一下都会破碎；又如广场中央的油灯，刮来一阵风就会把它吹灭；又如一朵花，马上将要萎落等等。死缘处处存在，身体脆弱不坚，内心相续中的恶业时时会发动、成熟，因此随时、随处都有可能死亡，我们一定要再加强这种观念。

思考题

- 1、导致猝死的内因外缘是什么？
- 2、思维猝死的事例，反观自身状况，反复考虑：我是否有今天不死的把握？



丁七、思维猛利欲而修无常

解释题目

“思维猛利欲而修无常”分四点解释：

- 一、这里指什么欲；
- 二、起此欲的作用是什么；
- 三、为什么要使此欲达到猛利；
- 四、如何使此欲达到猛利。

一、这里指什么欲

欲即欲乐，有种种世法和佛法的内涵，这里指佛法上念死的欲和念法的欲。为什么要包括这两方面呢？因为单单修念死还不够，还需要念法才能在死时以及来世以上有利益。

二、起此欲的作用是什么

由于欲是缘起的枢要，当起此欲乐时，它就使心进入到念死和念法的状态。一念死就会退掉现世法的欲，一念法就使心趣入到修法当中。

三、为什么要使此欲达到猛利

由于欲是勤依的缘故，如果欲达到猛利，勤就达到猛利。因为要修即生成就的法，必须彻底退掉现世心而全副身心投入修法，它的要求是一切阶段都要念死和念法。由此，因上就要达到猛利，也就是要使念死和念法的欲达到猛利。

四、如何使此欲达到猛利

这又要分最初发起的阶段和中间串习的阶段两方面。最初发起修无常的欲，一定要有明见缘起道路的胜解。正面知道修无常的利益，负面知道不修无常的过患。而且，已经认定它在当前最重要，修它才能发生道心。而道心是一切道之根本的缘故，由此会认定，修了无常就进入一切圆满之门，不修无常还念常的话，就入了一切衰损之门。它是基本的道心，如果连道心都没有，那一切道上的内涵全部空缺。要这样去认定，它在初中后三个阶段都极其关键。以这种胜解就会发起修无常的欲。

有了初步的基础后又要知道，在中间阶段时时都要修这个欲，在每一个阶段都要感觉到修无常很重要，所



以我要修它。这样一次又一次地去修念无常的欲。通过这种途径，使得它达到猛利。欲一旦猛利，勤就达到猛利，勤一旦达到猛利，那时时念死、时时念法，这样就时时都掌控着心，退掉对现世法的耽著，发起对修法的精进，这样就能保证昼夜都处在修法的状况中。这就是思维猛利欲的内涵。

引导次第

这里引导思维猛利欲的次第有二：第一、思维猛利欲的所作；第二、思维猛利欲的因。也就是，先要思维我们用猛利欲要做到什么，即恒时念死无常而作十法行。这是特别高的要求，一切时位中都要起无常想，使心转入法道之中。为了达到这一点，缘起的枢要——欲要发展到猛利的程度，为此要思维怎么来起猛利欲。包括思维作无常想的利益、不作无常想的过患。前者中还有认识它的必要、利益、重要性等。这样就会发现它极其重要，有极深远的利益，必不可少，由此就会有恒作无常想的心。有了这样的道心后，不断及时地修这样的欲，让它发展到猛利，之后无常观才能贯彻到修道的始终。以上是整篇引导的线路。

接着我们就来了解普贤上师引导的密意。

思维猛利欲的所作分二：

- 一、恒时唯修念死；
- 二、恒时劝勉自心行十法行。

一、恒时唯修念死分二：

- （一）总说；
- （二）别说。

（一）总说

思维猛利欲而修无常者，一切时、一切分位中唯修死想，而于一切行住卧三者中，口中都说、心中都明现“此是此世间的最后威仪”，如此而修。

一切时和一切阶段唯一修死，要修的地方是行、住、卧三类威仪，都口里说、心里想：“这是此生最后一次！”

这一句来自《法轨》总的修念死法的要诀，分三个方面来认识：

- 一、修念死法的必要；
- 二、修念死法的时位；
- 三、修念死法的行相。



也就是，为什么这里说唯一修念死，而不修念不死呢？再者，在什么时位修念死法呢？还有，修念死法心口上的行相如何呢？了解清楚这三个问题，就把握《法轨》的内涵了。

1、修念死法的必要

虽然今天或此时、此阶段是死还是不死都不决定，但心应该执持死的方面，发起“唯一会死”的心。为什么要这样做呢？如果心想我不会死，那从“不死”的想里就会出现一切现世欲，在它的驱使下，我们的暇满几乎全数落在非法中。而修死想就转变方向了，一想到会死，忙其他就没意义，应当为死做准备而修法，这样当下就能取坚实义。以这个缘故，如果能在一切阶段、一切时位先发起死想，让它当家作主，这样有力地发起后，缘起就被控制住了，截断了现世法之流，往法道上走了。因此要唯一修死，也就是在既可修死想又可修不死想两者中，唯一选择修死想。

2、修念死法的时位

死想要贯彻一生，细到每一个时间、每一个阶段都

唯一起无常想、死想，以此来摄持自心入于正法之门。我们现在就要清楚，往后时时都要带着无常想、死想，而且一起头就有。所以事先就要想好：我这一生不过若干年，每一年有 365 天，每一天无非是行、住、睡三种日常生活种类。我们每天无非是睡眠位和醒觉位两类，醒觉位中无非是行位和住位两种。这里“住”不能理解成“行住坐卧”的“住”，那是站立的意思。这里的“行住”，即行藏或行止。也就是每天要么睡觉，要么醒来，醒来要么出门办事、上班等，要么住在家里或某个地方，这叫“行”和“住”。这三个种类摄了一切威仪。这里的所有阶段或活动都是一段一段在相续，在每个段落当中，都要以死想作为等起来摄持心入于法道中，也就是要想到：“这是这一生最后一次！”

3、修念死法的行相

具体的修法，指对于行、住、卧三大类威仪，无论哪个阶段都想死的方面。扣到相应的威仪上想：“这是我在人间最后一次做这个！”比如，这是最后一次出门，这是最后一次听课，这是最后一次睡等等。要让观念深入骨髓，关键在心、口两门，所以要不断地口里说、心里明显地现来修。所谓“明现”，指不是大概的、含糊



的、略略的，而是非常明了、确定，这样才会发生观念的力量。当观念上已经转成死想，心态、行为就都会随之转变，取向也会改变。这是修的方式方法。

“口说心想”，是为了让观念渗入到骨髓。我们起观念都要通过心、口两门。以世间恶法为例，譬如男女相爱时，口里说“我爱你”，心里也很明确地现出“我爱你”，这样逐步发展下去，就会达到很炽盛的地步，心完全随爱的烦恼转，缘起就往那边发展了。也就是当口里说了，心里明确了以后，心就会非常有力量，之后就被这样的欲所转了。那么同样，我们口里说“我今天会死！”“这是最后一次，我会死的！”心里也非常明确地观或者现：“不可能再有后面！”这样口里不断地说，心里也明确地现，死想就越来越有力量。最后心完全被死想抓住而截断今生的所为，一心寻求能解脱死的方法，这样就把心全部纳入法道当中了。

（二）别说

如果去其他地方，则念会死在彼处或想不一定能回来，如果走在道上或者在椅子上休息，也念“会死在这里吧”。若在某处安住也念“会在此处死吧”。夜晚睡卧之时，也念“今晚会死在睡卧之处”，或念“明早不一定能

起床”。早晨起床之时，也念“今天白天会死在这里吧”，或想“今晚不一定能睡卧”。如是发自内心痛切地唯修死想，而像昔日噶当派的诸格西睡卧之时，思念“明早能否举火不得而知”，不覆盖余火，而且饭碗也倒扣而放置等，及时及时地唯一修作心往念死上转的欲乐，像这样修持。

这里普贤上师的引导有三个内容：

- 一、教导怎么配在威仪上念死；
- 二、指明念死在心上的要求；
- 三、教导平日修持的相。

首先告诉我们怎么配在行、住、卧三类威仪的各种细节上，从两方面来念死。

一、从现在位，念“会在这里死去”，以遮断对现前法的耽染而心缘于法；

二、未来方面，想“不一定还有未来”，遮断对未来的妄想。像这样，就切断掉往现世法流趣的心。其次说明，念死要做到“至心痛切”。然后说到，要像噶当派的诸格西那样，及时地配着威仪唯一修念死的欲。这就是平时修持要达到的标准，它的关键在唯一修念死的欲。以下对这三点一一来做讲解。



1、教导怎么配在威仪上念死

具体说明修的方法，包括行、住、卧三方面，每一种又有两个方向的观念：一、现在方面要肯定地想：“我会在此处死，会在做这件事时死”；二、对于未来要否定掉“决定还会有”的想法，换成“不一定还能再做”“不一定还有下一次”等等。必要是，对于现前的事，从肯定方面想“会死吧！”就能遮掉对现世法的耽染，当下提起修法的心。对于未来打破“还会有”的想法，想到不一定会，当即截断对未来的各种妄想、思虑、计划等等。这样想的话，如果现在死，我也住在法上了，这是应当的；即使不会死，也一心缘于法了，因此非常有必要。总之，有力量的死想能瓦解掉一切对现世法的欲求，以及贪婪、嗔恚、竞争、散乱等的心态，所以它像大铁锤，能锤掉各种对现世法的耽著。

具体示范。行的方面，比如要出门去别的地方，就想“我会死在那里吧”。如果去上班，就想“我会死在路上吧”，或者“我会死在公司里吧”。这是从现在位遮掉“会活”的想法，倾向决定会死。这样提起正念后就要为死作准备，由此心就转到修法上了，只有修法在死时有益的缘故。再者，未来方面是想：“我不一定还能回来”，对于回来以后的事不作打算。就好比上了战

场，想“我不一定能生还”，所以，往后如何生活等的想法全部放下。再者，到了路上或者在路边的座椅上休息，也想“我会在这里死吧，不一定还有后面”。到了工作地点，正在做某项工作，就想“我会死在这里，正工作着就忽然会死吧”。像这样，马上住在“死”的正念里。

接着，住的方面。譬如假期待在家里，就想“我会死在屋里吧”，“这次假期我会死吧”。到了周末就想：“我周末会死在家里吧，不一定还有下周”，因此，把下周的想法全部遮掉。之后马上警惕起来：“我很快会死，可能现在会死”，心赶紧住在修法中。

再说睡卧。每一天醒觉位的活动完毕就要进入睡眠，这时要提起现在位和未来位两方面的死想。也就是想：“我会死在床上吧，不一定还有明天”，明天难保还能醒来，所以不做明天的打算。第二天一早醒来，就想“我今天会死吧，今晚不一定还能睡下”。这样一方面马上提起会死的想法，另一方面遮掉未来的想法。

总之，在行、住、卧三类的每一个分位之前，都要安置这两种想法。一方面当下提起会死的心，马上进入到对死的准备上，另一方面想到未来不一定还有，截断未来的计划。



2、指明念死在心上的要求

这样修时，要求发自内心痛切地唯修死想。“发自内心”指特别真实地作意。“痛切”指心专注在一个点上，特别深、特别切。这样情真意切，一次又一次地想，最终会真实出现无常心、死想。会想到死真的要来，真的是这样，我要开始为死做准备。这样才不是知识化的表面说说、有口无心、只是干枯的语言等。之所以修法不成功，就是因为不痛切，如果能处处痛念无常，心当即就会转向法，所以，痛切也特别重要。

3、教导平日修持的相

噶当派诸格西是修无常的典范，切实地把无常想配在日常的各种威仪中。他们晚上睡觉时作意：“我今晚会死吧！没有明天了”，所以不用盖火，碗也倒扣，因为明天不必用碗了。这表示他作“决定会死”的想，因此，往后的一切希望全部熄灭了。“等”字，包括在各种威仪中都想：“这是最后一次吧，下一次有没有谁知道？何必想它！”无常想一起，当下就截断现世心了。像这样，他们的示范是，当一件事、一个分位出现时，马上修一个往死上想的欲。这种欲乐越修越强，当它一

起的时候，马上就往那方面想。修好了以后，到了任何阶段，一碰到就作死想。由此就截断了现世想，一心趋于法。这里修死想，要做到像噶当派格西这样来修持。

所谓“像这样修持”，即是随学圣贤。他们在法道上怎么走，尤其在念死上怎么做的，我们都要在自身上修到，这叫做“效法”，叫做“修持”。也就是前面说的，法是轨则，人是典范，我们是随学者，修心就是清楚了怎么做后，在自身上修成那样的心。这样就有了无常想的德相。

思考题

- 1、“思维猛利欲而修无常”一科的总理路是怎样的？
- 2、
 - (1) 为什么唯一要修死想（从这样修的作用、这样修符合事实等方面观察）？



- (2) 在哪些时间段应该修死想？为什么？
- (3) 修念死法的方法是什么？“口说、心中明现”的必要是什么？

3、

- (1) 怎样配在诸威仪中从现在、未来两方面念死？结合自身情况细致思维。
- (2) 什么是“发自内心痛切地唯修死想”？如何达到这个要求？
- (3) 平时修念死想的标准是什么？

二、恒时劝勉自心行十法行分二：

（一）总说；（二）别说。

（一）总说

仅仅修死尚不完足，临终得益者唯有圣法之故，在恒时不离忆念正知的状况中，由于知一切轮回之事皆为无常、无有坚实（心要），需要劝自己行真实之法。

发生了修念死的欲以后，在现世法出现时，马上想到“会死的，不一定还有未来”。也就是修念死会截断生存的想法，退掉对现世法的耽著。但这只是一分，它让你了解到现在的状况是会死，死的时候现世法无利益，然而还没有指出在死时什么有利益。因此进一步要了解，在死的时候，财富、眷属乃至自己的身体都要扔在现世，没有一个能随往后世，而且利益不到死时和死后，唯有正法能作依怙，能作大安慰、大护送、大资粮。

当明确了解到，死来临时，法和非法的作用力分别是什么——一个绝对有利益，能真实利益自己；一个绝对无利益，耽著它只会往轮回、恶趣走，这样看到一黑一白、一损一利之后，行者就会发起断然的决心：我要做一个理智者，一定要摄取对临终有利的圣法。这就是



“故”以后的内容。前面是理智地抉择，彻底断定后就会发生如理的做法。这个做法就是恒时不离忆念和正知的状况里，了解到一切轮回事都是无常、无坚实，从而劝导自心趋向真实法。在心的走向上，不但歇掉了对现世法的耽著，而且提起了摄取真实法的欲，这样就趣向法行了。

“一切轮回之事”，指前面所说的下至无间地狱上至有顶之间，所有根身器界的法。我们要退现世心，特别要关注轮回法里的一小片断、小角落，也就是这一生人世间的一切法，包括身体、住处、饮食、受用、睡眠、财富、亲友、权威、名誉、言论等，我们的心天天耽著在上面。这些法都是无常、无坚实、无心要，过后就没有了。旷观古今因缘变化的过程就知道，因缘一过就了无踪影。了解以后再放大到整个轮回，就发现全是这种状况。因为都是因缘幻变的，所以没办法以自力住到第二刹那，这叫做“细无常”。在同类因缘消散时当即息灭，相续也断掉了，出现另一集幻化影片，这是粗无常。

这就可以看到，一切轮回之事绝对无常、无坚实，没办法握住、依靠。然后会发现，这一切假法无非是惑业苦，整个范畴叫做“非法”，只是由无明力驱使，以虚妄分别出现的错觉现相。所以，这些根本不是法，要

从中退下来，不要在里面寻求什么意义，认为可以作依靠处。之后另一方面会知道，能回归、证入不生不灭本性的是真实法。证到它就寂灭了生死幻相，回归到了不迁变的大乐之地，再也没有粗细诸苦，显发本来光明，得到天真受用。这就是我们的归处。

像这样，通过对死的观照，发现追求现世法全是没意义的，全是捕风捉影，最终坏灭一空。再看到另一方面，要回归的是光明大圆满本性，一心往那边趣向。这样一头彻底放下，一头彻底提起。而且细密到百分之百放下，在每一个日常分位中都提起无常想，乃至每一时刻都以无常想摄持。一想到死，就没必要对现世做计划和追求，也就彻底歇掉了对当前法的耽著。另一方面要知道唯法有利，彻底提起修法的心，之后就能使自己尽一生的时光来修行，修量等同寿量，这样才可能达成即身成就。否则人生这么短暂，心绪又这么混杂，不断地趣入现世法，全是非法因素，不必说即身成就，连来世得善趣都有困难。行者了认自己的道路后应该发大道心，通过这个转换，使自己变成彻底的行者，变成昼夜行法的人。

“忆念”，指当下记得一切轮回事无常、不可依靠，只有法可依靠。“正知”，指明知身心的状况，到底是在非法上做还是在法上摄取。有了忆念和正知就能调控



身心，如果心趣于现世法，那就立即切断；如果在摄取正法，就鼓励自己认真去做。这样一直在忆念和正知的状况下，就能够了知一切轮回事没有常存、坚实，因缘一散就没有了，靠不住，利益不到死时以及来世，由此就把现世法拿掉了。另一方面，对真实法作闻思修对未来有利益，因为佛说的权实二法，就是要把我们引向不生不灭的本性之地。它叫做“真实法”。轮回法欸生欸灭，只是空花幻影，哪里靠得住？我们唯一要学的是能将自心直接、间接引到本来之地的妙法，包括灭谛、道谛以及宣说它的教法。或者，真实法就是佛证得的如来藏心，也是我们的本性，权法就是为了引到这上面而铺设的各种方便。因此要知道，只有法有利益，轮回法都是不可靠的，看到它的后边际是灭尽无余、灰飞烟灭，就知道毫无意义，哪里可靠？像这样，在很明知的状况下，就劝自心不要再搞了，不要再做虚假无义、徒劳辛苦的事，应当歇下轮回的作为，夜以继日地励力摄取真实法。

（二）别说

也就是，总的身心和合无常故，于借用物莫执为我；行走的话，道路无常故步履向法中行；住的话，处所无常

故心中修作净土，饮食及受用无常故受用三昧之食；睡卧的话，睡眠无常故净除错乱而住于光明；富的话，资财无常故亲近七种圣财，亲友及邻居无常故静处劝心出离，权位及声誉无常故常时持低位，言论之句无常故劝持真言、劝诵真经，信心及出离无常故勤修坚固誓愿，想及分别无常故学人品贤良。

劝心修真实法

这里关键要抓住“劝”字，为了能劝，又要有忆念、正知。了认轮回法靠不住、没东西，圣法靠得住、有东西，然后劝心：“心啊！心啊！你别寄托在那上了，你别在那里寻求了，那是苦海，你往法这边走吧！”一样一样都这样劝。

总的方面要劝心：心啊！心啊！身心只是暂时和合在一起，不要把假借的东西当成“我”，整天去服侍它、恭维它、打扮它，为它营谋起贪嗔没有意义。心啊！心啊！不要再认它为“我”了，真正的大我是远离我和无我二边的真常之地、本源之处，赶紧回归！不要认假为真。

其他衣食住行睡、名誉地位、亲友邻居、言论等方面都这样劝：心啊！心啊！这里没有真的行道，你要往



法上走。心啊！心啊！这里没有真住处，你要去净土住，这里没有真休息处，你要去妙净明体中休息。又劝：心啊！心啊！这里没有真财富，你要依止七圣财——法的财富。心啊！心啊！这里没有真正的依靠处，亲友邻居都无常，你要趣往涅槃乐处。心啊！心啊！权位、声誉都无常，你要住在无我无私的低位，那才是真常大乐处。心啊！言论如声响无常故，你要诵真言、真经。心啊！你的信心、出离心也是时而有时而没有，就像空中的云，一定要精勤地坚固誓愿。又劝：心啊！想和分别也忽来忽去，一下好一下不好，所以你要学贤良人品。或者暂时的觉受、悟证无常故，你一定要达到法性尽地等等。诸如此类要这样来劝。

在前面思维修的基础上发展圣法欲（取心要欲）

这是实际修“作法行”的欲，这个欲由胜解而来。透过前面一项一项详细、透彻地思维抉择，完全确定三有中的事皆是无常、无有坚实，再一碰到轮回事、现世法马上起忆念，然后起正知检察自心，提醒自己不要往无意义、无依靠的轮回事、现世法里走，劝引自心往法的方面走。

这里的每一类，譬如住所、受用、财富、权位、亲

友、贤劣、分别等，此前都抉择好了。三有器情一切法全是无常的、靠不住。而且它无坚实或者无心要，就像芭蕉树干看起来壮硕，以为里面有真东西，然而一片片掰开来什么也没有。又好比天上的云，远看似乎有东西，但到里面去捉什么也没有。这种没东西的状况说明它是假的，想在里面求到什么只是一种愚痴。它一刹那就灭了，不可能停留，以为可以抓住，这是愚痴；以为心可以靠在上面，也是愚痴。

像这样，前面一路下来，做那么细致的思维认定，就是怕我们不放心、不死心，以致于还会触景生情，一遇事就生求取心，恋恋不舍。当彻底看穿了以后，当下一忆念，以正知检查，一发现心往轮回事上走，马上就能息掉。在法方面也有的一种决断，完全定下来往法上走，毫不犹豫，这时就一心往法上走。总之有了前面的基础，之后一遇到事情，就能相应地转起摄法的欲，也就是前面提到的忆念、正知、劝励，这三方面马上能起。

忆念、正知、劝励这三种怎么在心中起呢？如果已经得到定解，那心里就会记得，不会忘记。譬如已经定解现世法很美好，就不会忘记，一见到美色、饮食、豪宅、网络、影视等，马上就会过去，完全记得那很好。之后有邪知，会检查身心：我过得快乐吗？我得到了荣耀吗？我成功吗？如果没得到，认为对自己不利，那马



上会劝自心往有利的方向奔。这就是邪系统，无始以来形成的俱生习气，加上此生已串习纯熟，一遇境就任运而起，自己就会运行。这是过去非法方面的情形。

从现在开始，要彻底转向清静、有实义的圣法方面，这就必须有前面思维修所产生的深刻定解作基础。要发展到一碰到现世法，马上记得它是无常的，一刹那就灭了，毫无实义，在这里求不到什么，马上刹车，心里的忆念马上出来。“忆念”就是不忘记这件事，在三有的幻化光影中，在现世的虚假场合里，心都能够记得。之后起正知，观察身口意三门往哪边驱动，他知道缘起的利害处。如果往现世法上驱动，那就是往衰损上走，往恶趣里走，马上抽身而回。正系统方面，对于真实的法是什么、趣向真实法的道是什么等都非常清楚，有定解、有归依。所以马上记得：我要往真实法上走，我要从生死迷梦里出来，回归到法界家乡。我这一世的使命就是修法，按法道来逐渐消掉一切虚妄分别，回归到大圆满的本地风光，一直记得这件事。在正知上面，看自己的身口意是不是在法行上走，如果不是，那就骂自己太下流、太愚痴，之后往正的方面走。或者记得古圣先贤、佛祖们怎么走，就想我要往那条路上走。这时候就劝励心，这样一劝励，它就往法上走了。

这样的忆念、正知和劝励，要贯彻到此生的一切点、

一切处，由此就成了纯粹的法道行者，一心取真实法。像这样彻骨彻髓，学无常法就得到利益了。由于无常就会谨慎，这边是生死，不能过去，不能攀求，这时马上衬托出那边还有一个不死的，要往那边走。这两方面的机制建立好了，心就完全被控制住了，只往正确的方面走。

以分类对比观发生圣法欲（取心要欲）

分十二：一、我；二、行；三、住；四、受用；五、休息；六、财富；七、亲友；八、名位；九、言论；十、信心出离；十一、想与分别；十二、觉受现证。

一、我

身心只是暂时和合在一起，就像鸟待在笼子里那样，心待在身体的旅馆里。因此，不能把客店执为“我”，如《楞严经》所说，要分清主和客。既然它是无常的，过后就没有了，那当然不是我，否则我就灭了，所以，我们要证取“大我”——超越我和无我二边的本来自性。

这样认识到身心假合不是自己就要彻底放下，不再为它服务。如果认它为“我”，那就会整天做它的奴隶，



给它装饰打扮，维护它的尊严，给它位置等。还会产生各种烦恼，满足它就起贪，不满足它就起嗔，认为它高显就生慢，感觉它低微就自卑。别人对它态度好、对它态度不好、它被伺候得好、它得到不平等待遇等，都会随之起贪起嗔。然而这些没有任何意义，只是错认，把无常的身心假蕴计为“我”的所有做法都是错的，毫无实义，所以，整个系统里的事全是苦和苦因。看透以后，应当一心寻求法道。

二、行

要看到法和非法两边的相。“非法”指生死中的法，“法”指圣法。在非法上要看到一切有为法都靠不住，得不到真东西，要从后边际去看，看完以后就放掉。在法上要看到它是真实的，有心要的，能得到利益，之后就往法上转了。这两边的相都要在心里显得非常清楚，一个是空虚的、假的，要脱开；一个是真实处，对此发欲心。

譬如我们在世间的路上不晓得走了多少次，从后边际去看什么也没得到。想从这里得意义，就像在空谷皮里求精华一样。要想：我从小到大走过那么多路，走完了有什么意义？没有意义，所以不要再做这些事了。再

引申到走各种世间的路，从后边际去看什么也没有，想在这上面得意义决定落空。相反，如果心一直在法道上走，时时都有一个心要义，由于它是让我们回归的，最终就会在这里找到无上的心要。因此一定要劝励自心：要念念往法上走，在法中行！

三、住

先看生死里的住处。譬如我们以为在人间的此地有一个安全的可寄托处，然而把眼光放长远就知道，这些住处不断地变，过后一无所有，靠不住，得不到什么。而本然的净土是永远可住的，一旦住上去，就永远靠得住。

原先我要营造一个住处，在这上花很多心思，以为这是真正的安身之处。然而时过境迁，一下子就没有了，根本靠不住，在住处上得不到什么。这样就知道，不能再搞住所的法了，应当以洞穴为居。在法上面心中修净土，当现前了常寂光净土，就一刹那也不会远离，那是真正的住处，不必找什么房子了。这时心中有愿：我一定要修成净土，最终证到法性土！

四、受用



吃的方面，要看到受用三昧食和受用世间食物的差别。像我们吃过多少东西，观察后边际发现没得到什么，它是靠不住的。如果受用等持妙食，那就能得到实义，它是有心要的。由等持最终能回归到本然之地，回归到定慧不二之地。这里面有大乐受用，有无限的轻安宁喜。二者有极大差别。

一方面要看到，我们以为在食物里能得到依靠，得到心要义，然而过后除了变成粪便以外，没得到什么东西。过去吃了那么多食物，现在一无所得，我们却愚痴地以为这里面有东西，靠得住。这样看清后，应该把食物撇开，除了基本的资身之外，不要在里面耗散心力，在饮食上驰求乐。另一方面要知道，我平常要住在受用三摩地食当中，这才是修道人的所为。也就是不走非法的路，而是往内心回归，往真理法道回归。这样抉择后，就必然成为内道的行者。

从更广的范围上看，所谓的“受用”，无非是色、声、香、味、触五尘受用。我们一直在捕风捉影，看影视，听音乐，闻花香，尝妙味，出现舒适柔软的感觉等。拼命在这上营造，以为五欲受用丰富、感官享受丰足就很踏实，幸福就建立在这上，这是很大的愚痴。要看到它是无常的，从后边际去看什么也没有，完全是一场骗局。譬如看过多少部电影，但现在什么也没得到，当时

只是一些虚假光影，过后连光影都没有了，这上面没有心要义。懂了电影再类推其他，像网络、电视、游戏、旅游、逛街、购物等都是同样的，什么意义也没得到。之后就不要再了，应当向内寻求法食，一定要起法上的猛利欲。

五、休息

“睡卧”指休息。我们在一日疲劳以后，就感觉夜晚香香地睡一顿，在梦乡中休息非常舒适、幸福。但要知道这是无常的，我们不晓得睡了多少次，睡过以后又疲劳。先前睡的好感觉消失了，仍然腰酸背痛、身心疲惫等等。然后又睡，过后又没有了。它现一下就没有了，这就发现靠不住，不可能通过睡眠得到真正的休息，更不可能在睡眠里得到实义。再看法方面，当错乱全部消除，本具的光明显露，这时是一得永得，得到了真正的休息，再没有事了。不会有任何的狂作、向外驰求，什么事也没有，一念疲惫也没有。这才发现，应该在光明中休息，回到本来之地。一者是永远不得休息，过后就没有了；一者是永远得休息，再也没有事了，二者有天壤之别。这才惊醒：我怎么天天去寻求睡觉？一累了就要睡，甚至不累也要睡？认为睡眠很舒服的想法只是错



认。当本具的光明显露，那时就没有睡眠，也没有疲劳了，这才是真正的休息。像这样，要发起取证光明的欲。

六、财富

财富方面要比较外财与内财、俗财与圣财，会发现一者欺诳，一者真实。世俗财富都是有漏有为法，受用资具再丰足，也无非是肥皂泡比较多而已，过后一无所有。连天王、人王的财富过后都烟消云散，在这一点财富上能得到什么意义呢？一点实义也没有，一点可靠处也没有。以为依靠它能永远富足，绝对是痴心妄想。如果不求世间财，去求法财，在信、戒、施、闻、惭、愧、慧等方面都越积越多，越来越富足，最后本性所具足的无量法财就都会开发。积聚这些会有一种趋势，能逐渐地开发自性，得到了以后不会失去，会越来越清静、圆满。

这才知道，想靠外财得到富足，决定落空。即使做到轮王、天王，最后还是一无所有，变成乞丐，它是无常的、靠不住。但如果积内财，当达到富足时，哪怕住监狱、躺街头还是富足，无数个天王都比不上。这才知道原先走错路了，在外面求取富足最终只会落空，因此不要再走了。无常法是假法、伪法、没东西，不要看错

了。如果这里面有东西，却阻止你去求，那的确太残忍了。但实际上没东西，你偏要去求，不把疯子般的心退下来，怎么能得到安乐呢？

我们应该在法上求富足，在这上面闻一点、生一点信心、发一点惭愧、修一点智慧等，当即就是富足的，不观待外在条件。这才知道，法的财富才是好的，从今往后，对于俗财一概退心，专门在法上积七圣财。一旦有了七圣财，任何世间富足都比不上，人生中的各种暂时财富也会不求自来。这样认定以后，一心走积法财的路，日日积法财、积资粮，处处依着法，来变成大富足者，最终就成为三界导师、四生慈父，成为无数天王、人王拥戴的对象，那才是真正的大富贵。最终彻底现前自性大功德海、大福德藏，那是真正的富有。这样认定以后，发起一心取法财的欲。

七、亲友

亲友邻居无常故，我们不知道曾经结过多少亲友，共过多少邻居，但后来都没有了，所以没有坚实，得不到东西。这以后劝自己往静处去，在那里一心寻求出离三界牢狱，达到涅槃乐处，那里才有真实的安乐。或者想：亲友邻居都是幻化法，会由亲变怨、由亲到疏，最



后什么也得不到，所以要一心求出离。

八、名位

权位、名誉无常，都会一下子就没有，靠不住。由此还会生很多轮回法，它的后边际就是堕落、丧失。看到这以后就不要了，自己常取低位，住在谦下位。

九、言论

言论之句无常故，口中说的各种世间言论都像空谷声一样，过后的无痕迹。看到它没什么东西，之后就要一心寻求从佛心流出的咒语、法语，来回归本性。看到世俗语言是空虚的，靠不住，说多少都没什么意义，而且会引生很多过患，所以唯一诵持清净的真言、真经。

十、信心出离

信心、出离心也是无常的法，暂时有，后来会没有，因此要特别精勤努力来做到誓愿坚固。否则暂时一点对三宝的信心，对轮回的出离心，很快会烟消云散。只有心中持着金刚般的誓愿，才能保证一直在法道上走，心

向三宝，出离轮回。

十一、想与分别

自己心里的念想、分别此起彼伏，根本靠不住，去检查只不过风一动，念头随便起，没什么实义。因此应当去学贤善人品，也就是孝悌忠信、礼义廉耻、见广识博、谦下宽容等等。

思考题

1、

“恒时劝勉自心行十法行”一科中：

- (1) “忆念”“正知”的涵义是什么？怎样引生忆念、正知？
- (2) 怎样劝勉自心修真实法？
- (3) 怎样发展取心要欲（根据原文具体观察）？
- (4) 细致思维本科法义，归纳修法要点。



十二、觉受现证

觉受和现证无常故，当送达法性尽地。

“觉受”，指随着修会出一些诸如不起念头、轻安、心清明等的感受，但这些还会消失，不是真的，就像影子跟随人一样。“现证”，指亲证了五道十地的相应功德。资粮、加行二道的现证是无常性，出世间见、修二道显出的明分是无为法，不是无常性。后得位积资净障出现的各种功德，也有逐级向上的变易，前面没有的后面出现，后面有的再往后增长，有“由少分到多分到满分”的变易，从缘起现相上看会有无常性。以这个缘故，在修道上要达到法性尽地为止。如果已经送达大圆满最高果位，那就达到了永乐之地，这是真常大乐之地，是我们要求证的地方。

真实法取到极处时不必再修死的悲观

彼时生死之媒已倒下，已得乐死之把握，已持无死之坚地，如雄鹰高空远飞一样，所以从那以后不需要修“会死哟”这样的悲观。

“彼时”，指前面十二项都做到了，以至最后达到法性尽地的最高境界，由此就会有后面“生死之媒倒下”等大自在的境界。

“生死之媒已倒下”，就像媒婆能将男女双方联姻，譬喻生和死之间的联结已经倒下，生也不必要，死也不必要。“已得乐死之把握”，指以前乐生恶死（喜欢生厌恶死），感觉无法把握死，对此有非常深的恐惧，现在证了无死的果位，所以没有了死，归于寂灭之乡，这是非常欣喜的事。到了法性尽地，已经得到欢欣乐死的自在，没有死的恐惧了。“已持无死之坚地”，指开始执掌本性的国政。本性之地没有生灭、断续、迁变，叫做“坚”。“持”指过去背觉合尘迷失了本性，现在回来了，而且住在本位不再迷失。“如雄鹰高空远飞一样”，这是指佛地非常高，一举数万里。表示住在法界中刹那不动摇的同时，能遍在十方三世行一切佛事业，这种作事业的量是不可思议的。

以这个缘故，从此以后再也不必修“我会死哟”这样的悲观心。死的事情没有了，一切都是大安乐、大自在，还需要修什么呢？好比有病要修悲观之心，寻求从病中脱出的方便，之后精勤于治疗、恢复。当已经没有病，还需要修“我有病、我很苦”吗？不必了。像这样，这时就达到了大乐之地。



这里要看到前后的鲜明对比。过去由于被烦恼和业的力量紧紧束缚，一点不自在，到死的时候很悲惨，所以，为了应对死一心修法。最后达到法性尽地，消尽了虚妄，就像雄鹰在高空翱翔一样，得到了大自在的境界。这多么明显，过去那么沉重，一点不能动弹，现在没有了死，一点负担障碍也没有，也就不必再修“我会死哟”的悲观心了。

像这样，以修死作为因，最后会达到无死，以害怕死的悲观作为因，最后会达到无死的境地，那时是真正的乐观。当死来临时，只是在众人面前好像有死，实际入了不生不灭的本性之地。这时就飞到了高空，表示消尽了一切虚妄，契合到法界的圆融之体。法界全体起用的状况不可思议，只能用“雄鹰高空远飞”来表达，那是大自在的境界。我们一直要对准这个目标，努力完成大道，那时就彻底得到大欢喜、大自在了。所以，最开始修乐观是不对的，要修悲观，因为问题还在，自己是具缚凡夫；这样去修，最后就是完全乐观，一点怖畏也没有。应当看准这条路线，知道修死取法要取到什么地步。我们事先必须明白这一点。

如至尊米拉云：“吾因畏死入山住，修而复修死无定，得持无死性坚地，今时已无死畏矣！”

米拉日巴尊者说：“我是对死的确怕了才来到山中，对于死无定期的无常法不断地修，以此我证取了无死本性的坚固地，现在死畏丢掉了，没有了！”

道的四重因果

这里开示了道的四重因果关系。首先是畏死而逃入山中。也就是想到自身的遭遇，一旦死亡来临就要堕恶趣，由于对死很害怕，所以就入山修持。如果没有修到法，那绝对没法过去。这就是以畏死而入道。

第二重因果，指不断地修死无定期，由此发起了精进力。这是连续不断地修持，常常提起“今天会死吧？”

“现在会死吧？死的时候只有修法才能抵对”。这么一提就截断了散乱于现世的心而住在法中，这叫“以修死无定期发起恒常的精进”。

第三重因果，由于恒常精进修持圣法的缘故，在因缘集聚之际，住于无死本性坚固地，由此就持了本性之地。由于见到性体本来没有生死，它是金刚体，就有了第四重因果关系——见了本性之后就能了生死。“了”就是见到本无生死，心不再妄动，生死的错觉也就没有了。由于见本无生死故，死畏就从心中消失了。

以上米拉日巴尊者告诉我们，怎么以无常死想来入



道；常常提起死无定期，在每一个时位都提起它，让心住在法中，这样来发起精进；以精进力会持到无死的本性之地；由于见到本无生死，死畏由此断除。也就是先利用死畏，最终消除死畏。

初中后三阶段未达到相应的修行标准前需修死无常

无等达波仁波切金口也说：“起初要为生死之畏所驱，如鹿子逃脱地牢一样；中间要做到死而无悔，如农夫努力耕耘一样；最后要做到心安无事，如大事圆成的士夫一样。

这里要由阶段和状况来认识修量。阶段分三：初期，中期，后期。状况又要结合譬喻来了解。

初要生死心切，如鹿子逃脱地牢

最初阶段修死无常要发生的心态，是被生死的怖畏一直驱使着，像鹿子逃脱地牢一样。这种心境透过譬喻来了解。鹿子知道待在地牢里说不定哪天就挨宰，命运

很悲惨。它知道在地牢里的结局唯一是死，所以特别迫切地想逃离。这里又有“欲逃”和“为逃”两种。“欲逃”指意乐心态，一心想逃出去，不愿待在里面。“为逃”指行动，它为了逃出想尽一切办法，只要有一丝可能性就必然把握。

结合自身的命运来看。我们就像那只鹿子，待在轮回地牢里，随时会被阎罗王宰杀，命运很惨。这时，生死的怖畏一直驱使着自己，不想在世间待，一定要超出苦海。这又分别和总两方面。从特别而言，这一生随时会死，死苦很快来临，因此，一想到死，就想一定要度过这个难关，不然太惨。总的来说，轮回就是生死苦圈，三界就是大屠宰场，无论在哪里，最后都要挨一刀。这种生死大怖畏逼在心里，会有两种心态：一、欲出；二、为出。“欲出”，指不想在世间待，一心想超出世间；“为出”，指为了出离死的怖畏全力以赴，想尽办法，要有这样的心。这是初期要发生的心态、心境。

就像晋美朗巴祖师，小时候每年都会做同一个梦。梦到大火周遍焚烧整个世界，自己一心想脱离火海逃到千万里之外。这就表示想出生死苦海，不耽恋什么。生死怖畏一直驱逼着心要解决这事，对现世法来世法毫无兴趣，一心想出苦海。这是初期要达到的修量。



中要死而无悔，如农夫努力耕耘

中间阶段要做到死而无悔，即就算死也不后悔，指尽心尽力，每天都努力了，一点不浪费地在摄取实义而修法，就像农民每天努力耕作一样。这又要从正反面来了解。正面来说，如果农民在春天播种之后到秋天收割之前，中间都尽心尽力，该做的全做了，那时不会后悔，即使没有丰收，也是天命。反面来看，如果在这期间没有尽心尽力地做，本来该丰收却没有丰收，反而欠债等，那来年生活会非常窘困，特别苦，那时会后悔：当初为什么不努力做呢？要是好好做的话，现在就很安乐了。

同样，我们短暂的暇满光阴、屈指可数的岁月，是由一天一天合成的。我们在生死怖畏的驱使下想解决这个问题，首先要知道，不可能凭空脱出生死之难，一定要修法才行。如果每天都忆念死随时会来，现在就会来，那这种迫切感就会驱使自己一定要好好珍惜今天的时间，修到殊胜妙法。这样尽心尽力去做，一天一天都修死无定期，当即提起往念死上转的欲。一想到死就放下世间事，一心趣向法；想到法有最大利益，最为殊胜，就把全副精力投入到修持中。即使突然死掉也心中无悔，因为已经尽了心。至于得不得成就、得多大成就，

那要看因缘，而生不生后悔，就看你尽没尽到心。如果在修法上没尽到心，当然死时很后悔，而天天都尽到了心，即使死也不后悔。一定要做到日日努力地去做，一点不浪费，那最终是不会后悔的。这是中间的标准。

后要无事心安，如士夫大事圆成

最后的标准是达到心安无事，就像已经圆满完成大事业的人一样。也就是，出生死得菩提的壮举已圆满完成，从此再没有事了，心安下来了。所谓“大事已毕、所作已办、梵行已立、解脱已得、菩提已证”等等，最大的事情完成了。真是不愧此生，在佛法里得到了实义，一生圆成大道。就像藏人做完大事情，会说：“哦呀！结束啦，可以了呀！”已经没事了，要做到这样。这是最后的标准。

培养念死的欲

念死与念生

这是缘起上的两条路线。“念生”，指虽然想到将



来一定会死，但每一天乃至临终都起“今天不死，这一次绝不会死”的心，终究执著不死方面，这叫做“念生”。由念生就起现世欲，为生做各种追求、努力。“念死”是想：“不仅一定要死，而且死期不定，说不定现在就会死，多半会死。”心一向执著“决定会死”方面，这时就排开了求现世的欲，一心为死做准备。又想到“死时只有法有利益”，由此就转到法上。从念生和念死，分出了俗人和道人。俗人忙现世的事，道人忙来世以上的事，俗人做的是非法业，道人做的是法业。

唯一及时修心转趣念死的欲

所谓的“猛利欲”，就是猛利的念死欲，不论处在什么阶段，马上提起念死的心。想到“会死在这阶段吧，不会再有后面吧”，心随即住在要面对死的状态里，而且理智地提起修法的心。

要发展出猛利欲，必须认识到缘起的大义。以前乐生恶死，想法完全是反的。全是生活的欲、求现世的欲。处处都想着怎么在现世活得舒服，活得满足自我欲望，想的全是活方面，根本不想死方面，连死的话题都忌讳说。这就可以看到，内心全部被现世欲掌控了，由它当家作主。因此，所有心态的流向全部趋向现世法，所有

行动全是为自我谋求现世法，心一直胶著在现世法里，看不到来世以上的大义。

求现世法是相当激烈的，因为现前就要实现自我，所以会与别人竞争。在这个过程中产生各种恶心，为自我发生贪婪，几乎都是被贪嗔两大烦恼所驱使，造各种非福业。也就是，以求现世的欲使自己陷在非法状态里，连人道的仁、义、礼、智、信的内涵都基本空缺，因此可以说为人做畜生的事。这就看到，现世欲使自身完全陷入非法状态，按这条路走下去是无边的苦趣。

要百分之百从由现世欲这个魔头驱使的非法状况中脱出、从畜生性中脱出，念死无常可谓是及时地转动了开关。也就是，如果死的观念深刻，当即提起死，那马上感觉现世法毫无意义。提醒自己的佛性：我要往法道上走，往归家的路上走，不要迷失在迷梦般的现世幻觉里。由于这一念念死，心就开始往大义的路线上走，往来世以上的法道走了，开始步入下士以上的行列。

在我们心上，缘起有两条路。如果是念生的欲，那会投入到现世法里。这里看似好，实际毁坏自己无数世，毁坏回归法界的前程。如果念死，那就否定掉现世法的意义，一心趋向脱离生死的法道。这上面毫不含糊，一定要认定目前是生死法，是昏迷倒惑、是噩梦，要从中出来，不是还要去争取意义。念死就让自己清醒，唯一



要证入不生灭的灭谛，为此来修各种法道，这就是为生死的心。而世人是为现世的心，所以，道人跟俗人心上的方向完全相反。不念死就越迷越深，一念死就从世间退回，这是缘起上最初的重点，是最重要的。

念生是众祸之门，念死是众妙之门

我们要在缘起上看到念生和念死的走向。念生就是非常迷执现前的假相，就像眼翳者特别迷恋面前的空花，在上面计较、执著、求取一样。这是一种疯狂状态，使自心认眼前的虚相为实法，认为这里有特别大的意义，非求到不可。当知道了这是病态，就知道如果让念生的心占主导地位，那会启动无数最猛利的现世妄想、无数对现世的追求、无数分别执著、无数堕落因素，会让自己越入越深，越入越苦，难以回头。念死的心会让自己警觉到这是会死的，肯定不是真实法，这里没实义。以这一念警觉就回头，发起无数法行、无数来世以上的大义、无数还归本性的助缘力量。可以看到，这就是大义的方向。总之，要看到念生是众祸之门，念死是众妙之门。由此认识到念死就像绀马宝的缰绳，能让自己直接往增上生、决定胜的大义路线上走。这样了解后，就知道念死是非常殊胜的。

对于“念生是众祸之门，念死是众妙之门”，我们还要具体来认识，以求发起定解。如果时时被“今天不死”的念生之心所盖覆，就会起久住现法想。认为“我要办这样的事、那样的事”，数数不断地思维“我怎么在现法上除苦引乐，让我更快乐、幸福、圆满”。对于异性、名誉、权位、财富、五欲享受、现代化生活、时尚生活等都特别有欲望，所有心思都花在为自我寻求现世法上，根本不会起希求后世、解脱以及一切种智等大义的心。

由于被念生之心所障蔽，使得心丝毫不趋向法，即使闻思修等，也唯一是为了现法的利益，也就是在佛教中得到名位、恭敬、学位、称号、势力等。以这个缘故，使得所修的善势力微弱，而且跟烦恼、罪行相联系而转。在佛法上作的闻思修，没有揉杂恶趣因的极为稀少。即使有时能为后世修持，但由于没有念死之心的巨大掌控力量，心还是很疲软，不能迅速、勇猛地精进修法，而是延缓、懈怠，以睡眠、昏沉、杂话、饮食等事消耗时光。所以，无法发起广大精勤，做如理的修行。由于希求在此世长久存活，而且过得很好，被现世欲所欺诳的缘故，对于恭敬、利养，以及各种现代化的生活享受等起猛利贪。如果出现障碍，无法实现自我，那就会起猛利嗔。对于求现世法的过患蒙昧不知，落在深重的愚痴



中。为了现世名利等去竞争的缘故，引起猛利的我慢、嫉妒等各种烦恼和随烦恼，像瀑流一样运转。

像这样，念生的欲、求现世法的欲，使自身陷在粗重的五毒烦恼中，造集各种非福业，趋向恶道。天天都在念生之欲的驱使下，逐渐增长特别有势力、能引恶趣猛利大苦的各种身口意恶行，乃至更严重的五无间罪、近五无间罪、诽谤正法罪、破坏三宝罪等的不善业。又使得自身逐渐远离殊胜的甘露妙法，断掉增上生和决定胜的所有命根。到死的时候，只见被生前在贪嗔痴的驱使下造的巨大恶业所牵引，堕入极难忍的恶趣里，哪里有比这更暴恶之门？这就可以看到，念生是众祸之门。

接着反面要看到，真正起了随时念死的心，决断今天会死、明天会死，稍有理智的人就会觉得现世的事情没意义，应当趁有限的光阴精进地摄取坚实。这样心就唯一往法道上转，修持一切有利于来世以上的善法。

这就看到，为了寻求现世利益所受的辛苦都毫无意义，完全是欺诳处，这样就能退掉求现世的心，也就退下了由粗猛烦恼发起的非福业之流。由此就从如黄河般奔腾的恶业之流里退回来了，从此起彼伏的猛利烦恼之流里退回来了，从为现世分散无数心力的恶劣身心状况中退回来了。像这样，心腾出来，然后冷静理智地珍惜暇满，一分一秒也不愿意浪费，一心修取后世增上生乃

至决定胜等的大义。这就能让自己逐步在法道上升进，初中后都在道上摄取大义，所以它成为一切圆满之门。像这样引导自心往法道上走，往大义的路上走，开启增上生和决定胜的无数大义之门，还有比念死更具意义的吗？这就可以看到它是众妙之门，应当这样了解到它的殊胜。

心开始转了

在了解了念死的利益、念生的过患后，跟过去的想法就完全不同。以前忌讳谈死，不愿意念死，只想说生活、念生活。一提到生充满热情，眼前充满了色彩，感觉现世法特别有意义；一谈到死非常忌讳，根本不愿意沾，别人说起也马上打断：不必说这种不吉祥的话。这是世人的颠倒，它是举世皆迷出现的现相。

现在自身已经成了看清道路的修法人，转过来了，不喜欢往现世上想，特别喜欢往死上想，不喜欢往常上想，特别喜欢往无常上想。而且，一提到现世法就像给胆病患者布施油食那样，根本不想要，退得远远的。对于念死方面特别喜欢，因为它让我们的心往清净法道上走，不往现世染法上走，它让我们有了从世间超出的机会，有了返本还源的机会，有了修道的机会。



这样就开始追随佛、祖师们的足迹走了。释迦佛就是这样示现的，他出四门看到了老、病、死的现相，对世间生起极大的厌患。之后父王给他建三时宫殿，给他无数的美女等，他都感觉很恶心、不想要、待不住。这个念死的心使得他一心求出离，使他的道路发生了决然的转变。从此他迈向了雪山苦行的道路，最终获证无上菩提。所以，世出世间道路的分界点就在念死上面。念死就感觉到生死紧迫、世间无义，一心寻求大道。其他像晋美朗巴祖师等的后代祖师，也都是由于念死、念无常，而得到了永恒的法的生命。相反，如果不念死，一直念生，那即使在佛教圈里，也还是希图名誉、地位、恭敬等。这只不过是披着佛教外衣的世间法，会沦落到生死和恶趣里。

像这样，念死的心使自己明见大义、发起真实道心。看到念死这么好，就喜欢念死，不喜欢念生。这时跟过去完全相反，一想到现世法马上不愿意接受、不愿意干，一点不想沾，现世法缩得越来越短，在自己心里没地位了。而一想就是死、就是无常，要出世、要成菩提。像喀啦公穹格西、晋美朗巴祖师等，他们都有念死的内涵。一碰到现世的事就说：“还能不能活都不知道，何必干这些呢？”或者想：“或许出不去了，拔荆棘丛干什么？还是修法有大义。”他们喜欢念死。因为一念死，正法

的开关就打开了，绀马宝就被辔绳引到正道上去了，这是非常妙的心，从这里会产生修念死的欲。以这个欲就在心中安上了调控开关，它使得自己最安全地往法道上走，所以像大象的足迹一样。由于它能铲除缘现世而起的贪欲、骄慢、散乱等，所以犹如秋天的耕种。

让念死的欲达到猛利

前面我们看到缘起的走向以念死为有大义，然而应该意识到自己目前存在很大困难。无始以来到今生，发展的都是猛利念生的欲，达到了恒常、坚固、任运而起的地步。每天一睁眼，根本不用想就在念生：“今天不会死，今天要很好地活着，对得起自己。该吃些什么、玩些什么，买件漂亮衣服，化个好看的妆，到哪里去潇洒一回等等”。唯一寻求享受、异性、娱乐等。念生的欲已经深入骨髓，它念念驱使心往非法的路上走，往堕落的险道上走。现在必须把念生的欲全面转掉，心才百分之百往法道上走，才有成就大义的希望。

因此，现在面临着，念死的欲和念生的欲两相对峙时谁占主要地位这个问题。一开始念死的欲非常薄弱，才起一点点，马上就被念生的欲夺了，缘起上又入了求现世的道路中。如果不能反转过来，取得这场战争的大



胜利，那我们虽然结了缘，也会说“念死很好”，但实际上还是被强有力的念生系统压伏住了，一生一世全部浪费在求现世法当中。就像一杯热水虽然有一点热量，然而倒在大冰河上之后，虽然一开始有点融化，最后还是变成坚冰，就是由于热量不够的缘故。当看到这上有两种力量的对峙，就很明确一定要及时去修念死的欲，这就促使噶当诸格西碰到什么事都念死。像这样，我们要及时修念死的欲，使它的力量越来越壮大，以至发展到任运的地步。一碰到事情就修念死的欲，让念死的心占主导地位，让心在法上运行。这就是要诀所在。

这样才知道，为什么在行、住、卧三类阶段中，任何处都要修死想。“这是最后一次，会死在这里吧，不会有下一次吧？”唯一修念死的欲，不断地修，让它成为习惯，每个地方都有它，每一次都加强它。那当然越来越熟悉、深入、任运，之后会达到猛利、恒常的地步，最后彻底取代念生的欲，对世间心灰意冷了。对于噶当派诸格西，以及后代真正的追随者来说，一提到要做什么世间事，就说：“会死吧，做这些干什么？”到了晚上就想：“会死在床上吧，明天不一定能起来，还盖什么火，不盖了！”吃完饭把碗一扣，不作明天吃饭的打算。一出门就想：“会死在路上吧？”不再想之后的事。这样的话，房子也不用买了，化妆品也不用涂了，衣服

也不用买新的，没意义。要死了，这些都不必要，应该及时地修法。把今生的所有事情全部退得一干二净。

这就是及时修念死之欲的道理，在缘起上要取得最关键的胜利，从这里也透出无常想最极重要。无常想一旦占了上风，就开启了一切圆满之门、众妙之门、全心修法之门，他绝对成了道人。就像当年无常触动了世尊的心，他感到这一切都没意义，这是要死的。所以，父王给他再多的享受、再多的美女、再多的宫殿、再多的娱乐等，都挽不回他的心。他已经变成献身法道的人，哪怕一千头牛、一万匹马也拉不回来。像这样，以念死就开启了道人的心，从此一门心思走法道，对现世完全死心，对世间安乐彻底退心，这叫做“心如死灰”。

心力的完全转移

这就看到修死前后完全不同。修死之前，巨大的心力全在求生不求法；念死之后，巨大的心力全在求法不求生。这就从俗人转成道人了。

再者，起初要明知无有空闲，像身体的要害被箭射中一样；中间要做到无散修习，像死了独子的母亲一样；



最后要做到明知无有所作，像家畜被怨敌驱走的牧人一样。”未如此生起之间，需唯修此死无常。

这是另一组开示三阶段要达到的标准，也有意义和比喻两方面。

初要知无空闲，如箭中要害

首先要做到一种明知，像身体要害被箭射中了一样，知道没空管其他，非常紧急，马上要死，一定要找到营救的方法。这就是念死，知道死即将临头，一定要找到对付死的办法。进一步又要想到：我造了很多堕恶趣的业等，万一死来了，那都是要命的，所以现在没时间做其他，一定要先解决这个问题。这就是有一种明知，知道没空做别的，这是最紧要的。

中要无散修习，如母死独子

其次要做到无散修习，就像死了独子的母亲一样。她的心唯一专注在念子上面，不再想别的。面前有再好的美食、音乐等，心都不会散在上面，她的心非常专注，只有“儿子死了”这一个念头。同样，一想到死即将来

临，心不会散到别的地方。就像公案里所说，囚犯顶着装满油的碗，国王下令：滴出一滴就要砍头。那他一心专注在这上面，不会散到别的地方，对旁边的境相视若无睹、置若罔闻。同样，念死的心非常迫切，一心要解决死的问题，而只有法能够度过死关，这时他的心一点不散在非法境上，一心一意地修持。这就是中间阶段要达到的标准。

后要知无所作，如丧尽家畜

最后阶段要生起一个“无作”的明知。就像牧人本来有很多牛羊等家畜，每天都围绕家畜放牧。包括怎么让牛羊吃草，怎么把它们带回来，又怎么安置它们休息等等，整天围绕牛羊做很多事情。当牛羊被怨敌赶得一只不剩时，他就坐在这里彻底没事干了。这是表达无作。

这里的“明知无作”，应该指大彻大悟。那时虚空粉碎、大地平沉，身心世界一齐消殒，在大光明藏里一切假相都没有了，那还要在假相上求什么做什么吗？不必了。唯一住在本性里，没别的可做。再不会向外求什么，去营造好的，回避不好的等。过去以为有这些法，就想在这些法上趋利避害，想达成自己的愿望，由此就发展出无数的所作，一个接一个。当所有法一齐消殒，



只有不二的真心，再没别的，那时当然没有围绕假法的所作。或者本性是本有的，毫不欠缺，客尘是本无的，丝毫没有，有什么要做的？证知了无作就达到了不死的本性之地。

像这样，在达到初、中、后三段相应修行的标准之前，都需要修死无常。也就是，都要以这种悲观想引着心随时处理死的问题，应对死的问题，为死作准备，直到最后达到了大成就才可以放手。由此要了解到，修死无常在初中后的阶段都十分重要。

第二、思维猛利欲的因

世尊也说：“若多修了无常，则是于一切诸佛已行供养；若多修了无常，则令一切诸佛心得庆慰；若多修了无常，则得一切诸佛授记；若多修了无常，则为一切诸佛加持。譬如诸迹之中象迹最胜，如是内佛教法修的一切想中，唯修无常之想为殊胜。”

这一段佛的金言中说到多修无常的利益，有五条：

- （一）为供养诸佛；
- （二）令诸佛庆慰；

（三）得诸佛授记；

（四）得诸佛加持；

（五）总结说一切想中无常想殊胜。以下分别解释：

（一）多修无常为供养诸佛

供养是“会趣极果”的意思。“向佛供养”，就是向本来、向极果作供养，表示趣向佛，将成佛。当人们发起供养心，就表示对佛有信心、有敬仰，表明他将会成佛。所以《法华经》说：若人一低头、一供养、一称名等，皆将成佛道。

多修无常就是对一切诸佛作供养。因为修无常就开始敏锐地感觉到，目前所处的境界是苦的、不自在，并非自性。由修无常会开始回头，希求脱离生死幻境，会出现回归大自然本性的趋势。也就是想回归本来之地、不死本性，这就是供养佛。多修无常，会越来越体会到生灭无实义、生死非家园。当内心的善根萌动，这时就想寻求法来息掉生灭状况，回归到不死本性。像这样，它与本性相应、与一切佛相应，它是往极果回归、往本性回归的，因此是供养一切佛。

（二）多修无常令诸佛庆慰



多修了无常的话，就使一切诸佛得了庆慰。诸佛出世无非是要引导众生出离生死迷梦而还归本性，最关键的入门就是无常观。当看到行者殷勤、大量地修无常，这时诸佛就感到庆慰。好似长长地吐了一口气：“这个孩子有救了，他会回来的！”就好比世人行善天人欢喜，行者修解脱道会一直得到诸天庆慰，乃至诸佛庆慰，就是由于他会回归。

多修无常，从深上透彻到在内外一切处、一切时，都能见到无常性，从广上透彻到下至阿鼻上至有顶之间，看到一切器情诸行全是无常，从细上彻到一刹那，从粗上彻到一切相续。这样多修无常，就会逐渐看破有为法的本相，知道它是不可靠的，不能附著在里面，对它寄予希望或求取。心中会彻底显出世法和出世法、轮回道和解脱道的界线，它的力量足以消掉对生死法的一切耽著。

原先一直以为这些法是常的、靠得住，当看到了无常就开始退回，开始往本性回归，开始息灭掉由常执引生的各种惑业苦。看到无常非本性就要回归，看到生死的严峻就要解决。以这种善根，就开始展开还归本性的无量修行，会趣向道谛、灭谛。因此，一切诸佛都得到庆慰，感觉他能够回来了。

（三）多修无常得诸佛授记

如果非常深广、不断地修无常，把它作为极大的主题多修的话，就得到一切诸佛授记，诸佛都授记此善男子必将成佛。

多修无常就开启了正法之门，从此一心向往灭谛，一心修持能灭掉生死幻境的道谛。也就是往不生不灭的本性回归，去掉大规模流向生死的业流，会从粗到细、从未到本回归。当看到现世法都是无常的，这时就歇掉了对现世的耽著，再看到轮回法都是由惑业力幻变的，缘生缘灭，毫无实义，就会从中抽身，开始思维什么是真实义、真实法，由此他会归依，一心修持能回归本性的法。由这种觉悟，当然必将成佛，得到一切佛的授记。

多修无常的巨大善根力能使人看清真妄，使人一心依法，一心往本性回归。当善根发展到猛利恒常的地步时，就不往生灭法上转了，而是念念都住在法上，住在道谛或者它的随顺分上等等，最后就不再走入造作迁变里去了。以这个缘起，他会逐渐逆流而返，当升到一定程度，就变成了不退转、决定成佛的趋势，所以得一切诸佛授记。

（四）多修无常得诸佛加持



多修了无常的话，最初入法，中间精进，由此发生返本还原的欲乐、一心依法的心等，种种都是得诸佛加持的因。由于行者的善根大辐度拓广、加深，道心日益精一、痛切，对法视若至宝，对世间弃如唾液，这样一心向法，行难行之行，为法苦行，有这样的善根力，当然得一切诸佛加持，所以修无常是开启加持之门。

（五）一切想中无常想殊胜

“诸迹之中象迹最胜”，大象极具智慧，能预知哪里有危险而绕开，唯一选择安稳之路，所以，沿着它的足迹走是最好的。同样，如果沿着无常想的足迹前进，每一时、每一分位都以无常心开启，那心会马上远离对生灭法或非法的耽著，一心转向法，这样就避开危险处而走到安稳处了。

有了无常想，马上能判明非法与法、虚假与真实。从最近的死无常来看，无常想一起，马上知道自己会死。一看到死就知道现世法没意义，毫不犹豫地舍掉；一看到真实法——道谛和灭谛是趣向无死的，它的根本和随顺都是往寂灭无死之地回归，往永恒大乐之处回归，一得永得，有无量的利乐，因此一心往法上走。这样以无常想严密地控制心，当它彻入骨髓时，再一提起马上脱

开现世法，一心趣向圣法。就像常执、对生存的执著成为习性时，心一起就往现世法上奔，求现世享乐，同样，死无常想一旦达到了恒常猛利，一起就直接往法上走，彻底退掉了现世心。就像米拉日巴尊者所说：我由于对死无定期修了又修，所以有恒常的精进力修持妙法，最终得了无死果位。像这样，如果跟着象迹般的无常想行进，它会从现前到究竟把行者护往无死安乐之地，因此，它是最好的足迹。

我们的心有各种走法。如果以为名誉、地位、财富、感观享乐等现世法里有乐，那就是非常危险的足迹，跟着它走会堕入恶趣深渊。如果以为三界里有安乐，希求来世得人天乐，这也是危险的脚印。它只是比前者晚一步堕落而已，先给你一段快乐假相，之后也要堕入恶趣。只有无常想的脚印最殊胜，念念顺着无常想给我们的指示、导向去走的话，就念念都走在法上，这样尽其一生，寿量与修量等同，的确走得最安稳、最具实义。因此要知道，我们心上的脚步以无常想最殊胜，因此时时都要贯彻无常观。

像这样，在内佛教法修的一切想中，无常想特别殊胜。“内”指往解脱走、往成佛走，“外”指在解脱之外、成佛之外。内外教导师的修证不同。内教导师彻证了本性，他的教法都是直接或间接引导众生还归一真法



界如来藏心。外道导师没证得本性，最多达到神我等，没见到真如的缘故，他所施设的教法不能让人证入本性而回归。

在佛所施设的回归之路中，无常想贯彻始终。最开始由它入门，中间由它策发精进，最后由它作为证入平等性的资助，所以，它是从前到后贯彻始终根本性的法。由于不可缺少，没有它就没有后面，因此称为“殊胜”；由于它贯彻始终，因此称为“殊胜”；由于有了它，其他功德都能顺利发生，因此称为“殊胜”；由于以它能够直接带入解脱之路、证空之路、成佛之路，它能挽回众生的颠倒心、乐著生死心的缘故，因此称为“殊胜”。

基于修无常的缘起，心会全面地投入法道之中，将贯彻“心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于岩”的四依法，一心追随古佛圣贤之路。这样的话，他就会舍掉一切虚假法，以无坚之身摄取一切坚实义，一心投入修法的路途，摄取归依、持戒、修定、修净土、修光明、修法财等的圆满之路。由于它是开启一切圆满之门，故说“唯修无常之想为殊胜”。由于法的幅度、渗透面可以渗到三界一切处，因此，在任何处都能了解到有为法是生灭性、靠不住而回归真实法。或者以见到它的生灭性作为因，在任何处都可以悟入空性，以及知道随着生灭延续下去都是苦，会明白苦集二谛的缘起等，反过来

会知道道灭二谛。

总之，它的开发性极大。就像前面讲到的，一段一段都在揭示无常这个最大的事实。另一方面都在引着心往法道回归，而且能开发智慧，开发出离心，开发慈悲心，开发取心要欲等等，会出现全面的开发。或者会出现大道心，出现追随诸佛菩萨之心，时时为了出离生死而一心修解脱道。诸如此类，都可以由修无常而开发，所以它极其殊胜。其他法没有像这样初、中、后一味贯穿，处处作为修法助缘，周遍地推起无量法行，因此称它为“极其殊胜”。

又《律本事教》中说：“于我眷属犹如贤瓶比丘舍利子、目犍连这样的一百位，布施斋饭及物品，不如一刹那间忆念有为无常尤为殊胜。”

前后相较：前者供养境是舍利子、目犍连这样如贤瓶般的一百位比丘，供养物是斋饭和物品，供养时有一定时间；后者作的是法供养，念一切有为法无常，时间是一刹那，而后者超胜前者。正如《普贤行愿品》所说：“诸供养中，法供养最。”

“有为无常”指我们所见、所接触的任何事，包括内情外器的一切法，凡是因缘所作都是无常，不可依靠。



像这样，从地狱到有顶之间，所有有为法都是无常的。如果在一刹那中忆念，那当即就会止息掉对现生、来世各种客尘法的欲求，觉得这不可靠而急求出离，初者要求解脱，次者要回归法性。这样来忆念一刹那的话，由于缘起的方向是解脱，因此极为殊胜。

“贤瓶”又叫“如意瓶”，比喻如意出生福德，指舍利子、目犍连具大功德，成为让人如愿获得福德的福田。人中有摩尼宝，天中有如意树、如意瓶等，都是一类比喻。对这样的圣者比丘们布施斋饭、物品，当然非常殊胜，达到一百位，福德量就更大。然而，一刹那间忆念“有为无常”比前者更为殊胜。要想到，供养圣者所花的时间量，较一刹那而言，不知道是它的多少万亿倍。

可见，心真正能够念起“一切有为法无常”，是极其殊胜的。因为单以求福的心供养大福田，只是耽著现世欲乐，想升官发财，或者耽著来世欲乐，想来世做高官富豪或者升天等，这上面不容易出现出世法的内涵。而一刹那念到“一切有为法皆无常”，就直接踏在出世道的欲乐上了。心马上知道一切有为法都是无常的，生死可怕，一心想超出。所以，从它具有出世心内涵上看，当然更殊胜。虽然前者供养那么多位圣者比丘，花了那么多的心思，但由于欲不行，远远比不上一刹那忆念无

常殊胜。

诸法都是因缘性，其中欲是枢要，它决定了缘起的走向。缘起一旦达到出世间层次，再多的世间修福加在一起也比不上它。可见，修无常拓开了广大的见解，得到了定解以后，一念间就到出世间缘起上去了，所以非常殊胜。我们常说出家非帝王将相之所能为，乃大丈夫之事，就是因为他的心量大、志愿大，眼界非常高远，这样一刹那的缘起就超过世间做有漏有为法福德的量。像这样，要知道修无常想极为殊胜。

思考题

1、

- (1) 为什么达到法性尽地时无需再修死想？为什么此前一直要修无常死想？
- (2) 修死无常初中后三阶段的修量分别是什么？

- 2、一一思维世尊所开示的五条多修无常的利益，并分析多修无常具如是利益的原因。
- 3、为什么对舍利子、目犍连等一百位贤瓶比丘供养斋饭及物品，不如一刹那间忆念有为无常殊胜？



如是，有一位居士问善知识博朵瓦：“按修一法来说，以何为重要？”

居士的问题是：在修持一法中，哪个重要？

譬如有很多食品，在这当中哪种最重要？回答：大米重要。这并非说只吃大米，而是一种比较法，在这当中要突出它的重要性，也就是大米是主食，一日不可缺。同样，对于入道者来说，有很多要修的法或者种种法门，他的疑惑是：在这里面哪一个非常重要，一定要把握住？但并不代表只修这一个。

博朵瓦金口说：“若论修一法，无常最为要。因为修此死无常的话，初作入法之因，中作劝善之缘，后作证法平等性之助。

博朵瓦格西明识道途，知道对于修道者而言，从修一个法的效用来说，修无常最重要。什么原因呢？因为初中后都离不开它。修习死无常，最初会作为入法之因，中间会作为劝动自心修善行之缘，最终会成为证得诸法平等性的助伴。

首先，由于恒时忆念死无常，更切近地忆念此时就会死，因此，心能马上被摄入法道当中。忙现世法没意



义，只会加重生死病情，由此感觉只有法可靠，这会成为入法之因。久久串习，就会一心趣向法。“我会死，死了还有什么？一切东西都会灭，有什么可靠？连自身都会死，现世法哪里能握得住？”这时他会入法。也就是，以强有力的无常想能遮掉转入非法的力量，引心入于正法。

中间由于念念想到死要来，无暇忙其他，要应对死亡，这样一提马上会往善法上走。因为求名求利、展示自我、吃喝享受、感官刺激等一切非法道的内涵，对死都没有任何帮助，而且成了堕恶趣的因。只有多行善，做世出世间的各种善法，才对临终和后世有益。因此，它会成为劝动自心趣入善行的缘。

最后，一直念死会逐渐悟入“此世间全是幻化，不是真实法”，也容易解悟空性。譬如明知一切法过后就没有了，就会发现这是糠秕一样的法，里面没坚实。之后会问“什么是坚实？”由此去寻求真实法，发现真实法就是一念无明妄动之前的法平等性、迷失中从未失去的法平等性。

如今的一切如同幻梦，在无生灭中横起生灭假相、是非戏论等，透过对生灭法的观照会明知它是虚假的。如果观察生灭法，见到有为法都是因缘所生故，没有自体，只现一刹那，就会发现生灭、来去、增减等本不存

在。既然只是当下一刹那的显现，哪里有什么来？又有什么去？第二刹那就不复存在，有谁在来？谁在去？在不变的基础上才有增，而它现一刹那就没有了，谁在增？谁在减？过程也是虚假的，既然没有不变的法，哪里有此法的发展呢？这些都并非真实。进一步观察诸法的生灭性，发现它是一切有为法的共相，由此会知道诸行无常。因缘所生法都不住第二刹那，都是无常的、苦的、虚幻的。

进一步会了解，当下现的只是假相，没有实体。之后发现，这一切千差万别的现象，以及在这上建立的各种是非，全是在假相上起的，全是错觉。之后就会悟入法平等性，诸法本来没有虚妄不平的相，是一味的平等性。之后会回归本性，不随有为假相迁变。然后护持真心，证到平等不二的真如。所以，它成为悟入乃至证入法平等性的助伴。

复次，若修无常者，初作断除此生绳索之因，中作退除一切生死耽著之缘，后作趣入涅槃正道之助。

再者，深入修持无常的话（狭义指死无常，广义指一切有为法无常），最初可以成为断掉此生绳索的因。我们就像一只被锁链拴住的狗，猎取此生的名利享受。



又像马戏团里穿上衣冠的猴子，在私我欲望的驱使下，做各种表演换取虚名假利。又像套上木轭的牛，一直为名利所驱驰。这些都是绳索的同类譬喻，总之，我们的心一直牵在此生的所求上，就是由于看不清这些都是无常法，常常被生的假相所迷惑，以为里面有坚实义，有特别好的东西。之后不惜一切代价为了私我的要求去谋取。这很难斩断，只有像铁锤一样的无常死想才能把它敲碎。

也就是忆念无常，特别来说知道自己会死，死时一切现世法都无意义，这样一直想着死，心就会冷下来。进一步想到死无定期，马上会来，就不再做这些事了。或者思维这一世的亲友、财物、名位、享受等都是无常法，从后边际看都是败亡，落入悲惨的境地，之后就不敢去取。诸如此类，通过修总、别等各种无常想，或者切近到当下会死、刹那即灭，就能断除牵系此生欲乐的绳索。

“中作退除一切生死耽著之缘”，指无常观发展得深广，有了修无常的欲，对于世间万物就都能逐渐看清。从无始至无终，从地狱至天界，整个有为法的现相界都是因缘所生，过后就没有了，并非坚实，看清后就会退掉对一切生死法的耽著。以修无常为因，很容易看破世间，发起出离心。所以，佛在《阿含经》等中一再地教

导诸比丘，要看到有为法无可依恃，尽快寻求解脱道。

以非常深刻、广远的无常观，能彻底看破整个世间。譬如，常常观时节无常，看到世界的成住坏空、三灾来临的情形、劫的增减等，看清整个时间链以后，就知道生死法无非是从无始到无终的幻变之流。从相续上看，一段一段都会过去，没有意义。如果继续捕风捉影，在里面建立意义，那再怎么辛苦，最终还是一场空。从整个六道来看，下至地狱上到天界都在无常幻变中，毫无意义，过后都变得一无所有，由此容易对苦性发生认知。如果能彻底洞察三灾的情形，那无论器界怎么变，都会知道唯一是苦，没意义。或者看清崇高必堕落等，就知道在三界里，上上下下都在变易中，都是苦性。对于其他亲怨、苦乐等的状况，透过大无常观也都能一举看破。

像这样，看清了整个轮回的苦性、无实义后，就知道一旦落在里面，就全部成了生死幻流的因，成了苦因。起多少心、追求多少，就会成多少苦；忙多少，就会成多少无义、多少徒劳。这样看穿后，自然会全部歇掉。这时，世间道和出世道泾渭分明，他会一心求出世界，心上会发生非常大的转变。所以，修无常中间会成为退掉一切生死耽著的缘，决定引生无伪的出离心，会普遍厌患三界。

最终会作为趣入涅槃正道的助伴。“涅槃”指度越



苦流，达到寂灭之地。由于修无常，就会一心入涅槃正道。这又包括小乘涅槃和大乘涅槃，共的方面是小乘，不共方面是大乘，这两分内涵都要有。从小乘涅槃来说，要有求解脱心，想达到彻底寂灭苦集之地，然后会寻求无我之道。由修无常会感觉世间没意义，不再存有一丝希望。这种彻底的出世心会引导自心，为了解决这个问题去寻求涅槃之道。一旦发现道谛、灭谛是真实法，就会一心趣入，这就有了入涅槃道的因缘。入了以后，由于念念思维无常就不会放逸，一心与真实法相应。

大乘也不过是道、灭二谛的扩展和升华，也就是大乘的道谛和灭谛。像法无我空慧、明见本性等，一旦知道这是不生不灭之地，内心自然会有极大的好乐，会发生求法欲。所要修的就是证入本性的法，时时护持它，不在客尘法上起增益，以为有意义，最终连一念寄托希望的心都没有。对于不生不灭的本性——自性天真佛会断掉损减，知道一切都本自元成。它会一直驱使自心证到这样的本性，因此成为入涅槃正道的助伴。

复次，若修无常者，初作生信之因，中作发起精进之缘，后作生慧之助。

再者，修习无常，如果能从深、广等各个角度进入，

那最初会作为生起信心的主因。这也可以充当各层面对法生信心的因,也就是,越观无常越发现佛法真实不虚。从现世而言,到死的时候一切都没意义,不可依靠,只有法可靠,由此会对法生信心。只要看到后边际,现世的学习、生活、事业、爱情、团聚、苦乐、高下等,都一下子没有了,全是假的,对这一切就失去兴趣了。另一方面,看到只有佛法能让自己得到来世以后的长远利益,就会一心对正法起信心。进一步看到来世法,无论升天、做轮王或者有多么好的境遇等,都将在因缘消散时变得一无所有,就知道轮回法全都不可靠。

进一步看到,从无始到无终所有器界法、情界法都要死、都要灭,就知道它们都不可靠。时间上又可以从劫、四季等,看到时轮在不断转动,只是一场大幻化片,在这当中没有一法可靠。然后就知道,世间没有真实法,只有佛法可靠,这样就会对佛法生起大信心。再进一步,看到我们从清净法界沦落下来,成了颠倒的相续状况,这里面毫无真实法,就像空花在不断地生灭一样,由此会发现,一切世俗谛的法都是虚假的、不可靠,从而对真实本性发生信心。这就是从无坚实显出坚实,看到法是唯一具义的,由此对法生起大信心。再看到佛法就是要引领众生回到不生不灭的本性,回到真实处,一切都是直接或间接归向它的方便,这样对于整体的佛法会发



生信心。

接着要看到它是发动精进的助缘，也就是，以死的迫切感会发起勇悍行善的心。无常是很有力量的因素，一想到死马上来，就会策发自己赶紧修，勇悍地修，不然挡不过去。或者看到生死可怖，自身处在三界火宅里，时时会被烧到，这样激发自己从中出离，就会如救头燃般勇猛地修法。或者生死界一直被无常火烧着，就看到无常的现相太大了，连绵不断地烧着整个世间，然后就感觉在这里没前途，如果不一心修法，那就会无边际地陷在里面。这时就发出离心，一心勇悍地修法。

再者，从大乘来说，见到一切母有情全部处在生死界中，为拔济他们出生死，会发大勇猛心来精进行道。或者看到自身的本性被埋没，冤枉地沦落在虚假的生死里，非常不甘心，然后就会发勇猛心来求证本性。诸如此类，可以说都是生精进的缘。又可以这样看到，一旦起了信心，看到世法都无意义，全是苦集，就能完全放下。看到圣法对今生来世有长远利益，对于还归本性、解脱成佛有全面的意义，就会发很大的欲，以欲驱使长夜精进。之后就成了一心修法的人，甚至渗透到每一刹那，成了念念修法的人，成了寿量与修量相等的精进者。

“后作生慧之助”。修无常对于生起世俗谛和胜义谛的智慧有很大的推进作用、反显衬托的作用、引生定

解的作用，或者对于实证本性有契入的作用、增上心力的作用等。从世俗谛而言，观察到最细，就会发现世俗法都是灭的自性，从中会知道这是客尘，是生灭增减等的变易相，来来去去，不是本住的，这里没有常、没有主。从这里会逐渐了解到世俗谛的无常性，由此发生随顺无常观的各种无倒的心态和行为。发生智慧后，内心的见解和行为体系会全面地得以调整。一旦看到现世法无常，认为现世法有意义以及为此付诸行动的一系列颠倒就全部歇下来了。

另一方面，明见到现世法都是无常的，特别是死时一点用不上，就会发现为此付诸行动几乎全是颠倒的做法，而且会落入恶趣等，由此就会从中退出，一心求后世利益。这就发生了明见缘起正道的智慧。进一步拓展到无始无终的轮回过程，会发现都是生灭性，一直在增减中。“思维种种喻义修无常”等中详细揭示了无常的真相，一个个看下去，就会发生明见世俗真相的智慧。会看到各种世问题材、立论等都是虚假的、无意义，最终发现整个轮回都无实义，会生起这样的见地。

再者，从中容易引起观照苦集的智慧。譬如见到任何乐受、美好过后都没有了，变成了苦，就会发现这是坏苦性。或者看到自从取了五取蕴后，它就不断地在相续变易，停不下来，就容易悟入行苦。



整个三界的法全在变化中，过后就没有了，看到这一点就容易发现它不是本性，了解到它的虚假。之后以它作为参照或衬托，很容易了解到如来藏是本性，或者了解到无生的空性。一旦看到生灭法是客尘，再学如来藏法就非常容易悟入自性，起码从解悟的层面上会产生这种作用。由假就会显真，由生灭会看到不生灭，它成为对如来藏生信的前行。无常上一旦透了，就容易对真常起信。或者从空来说，先抉择粗无常，再落到细的刹那无常上，对此生了信解，之后在一刹那上抉择，就容易悟入无生，因为到了最细的点上，操作起来就非常简单。或者无常修到彻底时，对整个世间法的粗耽著会全部拿下，因为已经细到一刹那，就能看到在粗上建立的各种意义都是虚假的，之后观照这一刹那的法，就容易发生智慧。

复次，若修无常而在心续中生起的话，初作求法之因，中作修法之缘，后作究竟法之助。

再者，修无常真实在心相续中生起的话，在缘起上已经切中要害了。好比一个人知道自己身患绝症，那他生命的缘起就发生了根本性的转折。在这种心的推动下，他会一心求医治病，给自己找一条生路。像这样，

一旦修起了无常观，不是口头表面，而是非常沉重，就会发生“大患在身，急需解决”的感受。这时，他一心想冲出生死重围，解决死的问题。知道自己身患大病，要去寻医求药，这就叫“求法”。

然后，他会时时以无常来激励自己，一定要从中超脱，念念修法，会发生修法的行为。这样一路进趋，就会发现自身一直没有出离生灭，一直陷在虚妄中，他不甘心，要穷到本源为止。所以，它会成为究竟法的助力，会彻到法的底源、最究竟处，他会发生大道心、大动力、大回归。也就是，一路深入下去修无常，会发现如今完全处在错乱中，陷在生灭流里，一定要从中还归。

从积极上说，譬如一个人知道当处有宝贝，就会一心求宝、修宝、得宝。已经确信我本身是佛，就在法界中，真实法有无上的意义，就会发生一心证本来面目的大信心、大欲、大寻求心、大求道心，成为最初求法的因。然后，他认定只有这个有意义，其他全是虚假的、欺诳的，所以会一心修法。最终一定要彻到本来地为止，所以成为究竟法的推进因素，会有很大的助力。

复次，若修无常而在心续中生起的话，初作发起擐甲精进之因，中作发起加行精进之缘，后作发起不退转精进之助。”



再者，一旦大无常观在心中生起，就会成为发起三种精进的因缘。也就是，见到整个三界都是无常幻化的，毫无实义，而自身正陷在这种苦境中，就会发起超出生灭幻境的勇猛誓愿，包括超出今生的死关，超出整个生死轮回，乃至超出微细的生灭之流。再苦再难也要随行古佛先圣的足迹，一心殷重地修法。有了不畏苦而求法的心，就叫做发起了掣甲精进。“掣甲”指誓愿，包括自利方面自己出轮回，以及他利方面救一切众生出轮回，无常观会成为直接启发这两者的因素。

中间在掣甲精进的驱使下，会长夜殷重地精进。包括修各类法，一直住在法上连绵不断地修持等，这叫做“加行精进”。

最终再也不会退下来，不落在非法中，这叫“不退转精进”。从细分上说，可以达到念念不落非法，念念摄取法的精进境界。因此，修无常成为推起达到不退转精进的力量。

帕当巴金口也说：“若于相续中生起无常者，初作入法之因，中作精进之鞭策，后作证得光明法身。”

帕单巴尊者的开示与上面相同，不另做解释。

思考题

- 1、修死无常为何会有以下利益？
 - (1) 初作入法之因；
 - (2) 中作劝善之缘；
 - (3) 后作证法平等性之助。
- 2、修无常为何会有以下利益？
 - (1) 初作断除此生绳索之因；
 - (2) 中作退除一切生死耽著之缘；
 - (3) 后作趣入涅槃正道之助；
 - (4) 初作生信之因；
 - (5) 中作发起精进之缘；
 - (6) 后作生慧之助。
- 3、心中生起无常观为何会有以下利益？
 - (1) 初作求法之因；
 - (2) 中作修法之缘；
 - (3) 后作究竟法之助；
 - (4) 初作发起擐甲精进之因；
 - (5) 中作发起加行精进之缘；
 - (6) 后作发起不退转精进之助。



要想一生完成大道，当然须要念念在法、心心在道，要以猛利的修法欲胜伏一切非法因缘，之后全身心投入法道中，每天昼夜勤修才有成道的可能。而要让心完全住在法上，又必须以时时念死——“当下会死”来策励心不散于非法，从最粗的求现世欲到细的求来世欲等，一切世间欲全部要消干净。

这里的“单刀”就是念死，而要让念死贯彻到一切时、一切阶段，就必须由念死的猛利欲来驱使。不断地修猛利欲，它就逐渐增长。就像世人不必刻意，自然处在念生上面。今天要吃什么、玩什么、享受什么、求取什么等，全是由念生的欲引发的。这个欲支使他一天24小时，包括梦寐之中，一直追求现世法。现在要把这么浓重的心翻转过来，一定要有与念生的欲同等的量，乃至胜过它的量来敌过它。之后念死的欲占主导地位，它控制心一起就是念死，一想就是“我要修法，为来世、为解脱、为成佛来修法”。有了这样的心，就完全排开由现世欲引领的求现世法的非法行为，而转到法道中。这就可以看到，念死的欲要达到何等猛利的程度才行。

因此，本法的要求极高。既然修即生成就的法，那就要做能即生成就的人；既然要做能即生成就的人，就要有念念在道的道心；既然要有念念在道的道心，就必

须发起生死的痛切，在一切时中但念无常；而要发展念死的欲，就必须了解修无常的利益。也就是，修念死的欲来自于对修无常极殊胜利益的胜解。

这又要从两方面发生决断。也就是，修无常是一切圆满之门，不修无常、发不起无常想成为一切衰损之门，根本的道心是从修无常开始的。对于道人而言，修无常是最重要的。有了它，就会初中后的一切法道上逐步开展、逐步升进，会越来越深，发生全面修法的动力；没有它，无论外在做多少闻法、修法等，都成了法油子的因，也就是根本不往心里转，真正支配心的是现世欲，在法道上全是空白。

基于这种大义的认识，就知道修无常太重要了，由此就会发猛利心：“我一定要好好修无常，全面地修无常，不断地修无常，念念修无常！”像这样会起猛利欲。因此，下面分次第来引导：一、全面认识无常观的利益；二、从欲这个根本发生正反两方面的确认。

一、全面认识无常观的利益

心要指示

我们前面结合佛经祖语，从广的方面多角度观察了



修无常的利益，下面还要指示心要，来产生贯通的认识，从而发生胜解。

缘起的枢要在欲上，一个“欲”字就抓住了心。之所以说在一切想中无常想最重要，就在于必须以无常想来发生道心。没有道心一切都免谈，修法缘起上是空白。一旦有了道心，一心为法，以这个欲的驱使，最初会想：“只有法有利益，一定要修法。”这就成了入法之因。中间由这个欲的推动，精勤地修法，就出现了精进或者修法的助缘。最终也是由这个欲的推动，要证得不生不灭的本性，它就成了要现证平等性的道心，一股勇猛求证的欲乐。这一切都是由欲来推起的，换一个词叫“志愿”，即为道之志、修法之志。

再者，锱甲精进、加行精进、不退转精进，也是由一个“欲”字出来的。这个欲到了猛利的程度，就抓住心一心依法，其他丝毫不依，一心缘法转。所以，欲是道的枢要、动力的源泉，没有它就成了死人、假人，哪里会发生道上初中后的一切功德、修证呢？没有它就像缺少命根一样，因此它最重要。

这里没谈到欲，只谈到无常法，实际要看到，无常法就是要发展道上的欲。在普贤上师的言教里，一个“欲”字贯穿始终，想了无常以后，马上有取心要欲、修法欲。也就是放一头取一头，无常是从消极方面说，

欲是从积极方面说。当观察到了无常，从最粗的死无常来看，就发现一切现世法都没意义，这样就能放下，一心求对后世有利益的法，这就初步入法了。进一步看到整个轮回法都是生灭性，没有一点意义，下至阿鼻上至有顶全是虚假的，就会彻底放下世间法，一心寻求出世大义，他会勇猛地修解脱道，有一心依法的志愿。最后看到生灭性全是虚妄的，不生不灭的本性才是真实的自己，现在全数以假为真，认准一个假的，一点意义也没有，这时就一心要证取本性，修道的欲就达到极处了。以这个欲推进，最终会证得光明法身。

总之，从无常这一面就看到所有生灭法都没意义，会彻底放下；另一面看到只有法有意义，由此发生一心依法求道的志愿。（“道”和“法”是一个意思，中国文化说“道”，印度文化说“法”。）这样就有了根本的道心，也就是一心修法、一心为法、一心证法的心。从中就出现了入法的因、修法的缘、证本性的强大动力，在这上就出现了精进。因为由欲就转起了勤，所以初中后的精进全是由它发生的。或者，消极面上斩断此生的绳索，像扔唾液一样舍弃，世间法丝毫不沾，等起完全往法上转，所以能退掉一切世间耽著。由以上种种可以看到，就是一个“欲”字在起作用。

这样了解心要以后，就知道欲是道的灵魂，志愿是



道的根本或命根。不修无常就发展不出欲，连最粗分为法的道心都不发生，因此全然成了死人。由于无常想在道上像命根一样重要，因此博朵瓦尊者说：若论修一法，无常最重要。

以修无常发展出来的痛切的生死心，将会引生法道上从始至终返本还源的志愿，会心心在法、念念在道，一心往法性回归。就像吃一滴毒素最终会腐遍全身，又像种一粒种子会长成参天大树，基于对生死的警醒、了认，会发展出完整的法道，因此说是一切圆满之门。

古往今来的所有成道者，都是由于发现了生死的可畏、无实义，自身所处的全是无意义境、错乱境，之后发起了无上道心，由此还归法界的。所以，无常修到量，一定会踏上古圣先贤的道路，这样当然成了向一切诸佛供养，令一切诸佛庆慰，得一切诸佛授记，得一切诸佛加持。由于发生了返本还源的道心，当然与诸佛的本怀相契，与诸佛心相应，将与诸佛同住法界。因此，犹如一切足迹中象迹最胜，一切想中无常想最胜，因为它将引领自心走上返本还源之路。由此也知道，发生一念“有为无常”的忆念，当下会走上还归之路。开始感觉到这个世界不可靠、无意义、是苦的，发生了向道之心。所以，一刹那忆念无常超过向一百位如意瓶般的圣者作供养的福德。诸如此类，都要从无常观开发根本道心上来

会取、来断定，这样我们会对于无常观的全面利益发生定解。

二、从欲这个根本发生正反两方面的确认

这又分二：

（一）从反面抉择，如果没有生起无常观，一切闻法、修法全成了法油子的因；

（二）从正面抉择，生起无常观的修量，则启开了趣入一切法道的大门。

（一）从反面抉择，如果没有生起无常观，一切闻法、修法全成了法油子的因

是故，相续中未生起一个不虚假的无常之想的话，无论做多少外现的闻法修法，最终都成了法油子的因。

“是故”，指由心上修道的缘起律决定，无常想是道的起点。当无常想真实生起，就有了往后道上初中后一路的进展，因为他有真实求法的心。如果一直按照真实的路线发展，每当闻一个法、修一个法，就都会在自己心上出现相应的胜解、欲、勤、果，由此心与法一致，



成了真正的道人。然而，如果没有生起不虚假的无常想，那就没有道心的起点。所谓“虚假”，是指口里可以说，心里可以假想，但不是真的，如同虚假地说“我爱你”一样。这样也可以说一千遍、一万遍，然而没有真实内涵。

由于道的起点是虚假的，因此往下一路可以高速地、大密度地发展外现的闻法、修法，然而都是虚假的，也就是内心和外现成了两条线。内心由于没有缘起的起点，如同没有种子就不会有根、茎、枝、叶、花、果那样，一路从粗到细、从浅入深、从末到源的各级道上的三缘起链——胜解、欲、勤、果都成了空缺，因此内心的进展是零。然而外现却是高速度、高密度不断地发展，这样成了心法不相干。由此就可以证成，此种状况无论做多少外现的闻法和修法，终究成了发展为巨大法油子的因。

这一条是否可信呢？以下再引当巴尊者的金言来证实。

当巴金口亲言：“藏人修法没见过一个念死的，也未见一个留世的。”

当巴尊者以讽刺的口吻痛陈了藏人修法的状况：没

见到一个念死的，也没有见到一个留世的。由于连第一根本颠倒——常颠倒都没破除，心几乎全是被求现世法的欲所驱使，都落在积财、图享受、图名利等上面。因此，几乎全部陷入非法中，出现了基本全军覆没的惨状。

也就是要看到，对于一般凡夫而言，生起念死心极难，因为这跟我们一贯熏成的念生习性相反，无始劫来养成的习性如油入面，极难拔除。像这样，连最基本的大观念都搞错了，一直念着“生存的意义是很好的，现世法很有意义，人活一生就是要求这些”等等，念念都是起不死的心、图现世乐的心。由这种颠倒的欲驱使，整个缘起路线全错了，都落在非法的轨道里，没有法道的真实缘起。非法是真实的、深层的、不断辗转增长的；法上却是虚假的、浅面的、毫无进展的。因此，就会有“总之”以后的状况。也就是，法上的性格成了油滑，全是戏弄，罪上成了喜爱、贪得无厌，一直沉浸在求世间法的欲乐和行动中，这就造成了非常大的假相。

总之，穿著法衣后喜爱积累财富，是认为以此可以在阎罗王前量财赎罪吧？对好的一切物品收集保管的做法，是认为可以在地狱中密谈量财免刑吧？见到此等藏地修法者的话，真想笑哈哈！谁具多闻骄慢高，谁善修习资财，谁依静处多喧杂，谁离故乡无羞惭，此等于法是油



滑，此等于罪是喜爱。虽见他人亡，不知自将死，因此，错误最初是由心续中未起无常之想所引起的。”

“穿著法衣”，表示自己有极大的取心要欲、行法之欲，因此抛下俗装，毁形出家，为了在这一生中一心修法，摄取到最大的意义。像这样却喜欢积累财富，那一定是认为，将来在阎罗王面前就是以财物量财赎罪，有实义，来世会有更好的前程，所以现在特别喜欢积财。因为财物有实义，所以有取财的欲，不然为什么这么做呢？你们这些穿著法衣、想寻求深远大义的人特别喜欢积聚财物，是不是这个原因呢？

“量财赎罪”表示天理法则，在阎罗王审判时，计量你有多少财就免多少罪，大财免大罪，小财免小罪。也就是有特别大的积财欲，日夜不断地积财，那积得越多，你就越超脱，越能得安乐，这叫“量财赎罪”。你肯定认为财有实义，一以贯之地去推，积得越多就越有实义，就越能免罪得乐，这样当然发起极大的取财之欲。像这样，所谓的修法者把法认定在财上了。

“量财免刑”，指和狱卒秘密地做交易：这个好东西免多少刑，那个好物质免多少刑。也就是，对一切高级物品都尽量收集保管，真的认为到地狱里可以跟主管密商、量物免刑吧！不然传了法以后为什么还做这种事

呢？一定是认为这很有实义，在地狱中能免除刑罚，所以才尽量把一切好物品都收集保管起来。

当巴尊者见到藏地修行人穿的是正法表征的法衣，做的却是非法之事，满世界都是这样，真想哈哈大笑：真是太讽刺了！看看这些“两层系统”的修法人吧。表面系统都在做法，内在系统全做非法。外现都是闻法、修法，听了很多，看起来非常会修行，又住在静处，远离家乡，但内心一步也没前进，反而退步很多。骄慢发展得越来越大。表面装着非常会修行，内心对于财富贪得无厌，有一个还想要一个，有一般品质的还想要高等品质的。再者，好像在静处特别安静，实际内心喧闹不停，有各种贪嗔、妄想、追求名利等。似乎远离家乡，实际内心一点没有羞愧，对于造罪、起恶心等不感觉惭愧。像这样就成了法油子，表面是这样，里面是那样，这叫做“此等于法是油滑，此等于罪是喜爱”。

这是由什么造成的呢？见到别人死不知道自己死的缘故，从来没念过死，不感觉生死可怕，不感觉自己是病人，要赶紧修法医治。这就是最初没生起无常想，没发展出道心所引起的。既然连丝毫道心都没有，哪里会念念在道？哪里会想到用法来对治自己的毛病呢？里面最重的是我执、烦恼，深层系统发展的全是苦集，外表系统看起来都在修道灭的法，实际丝毫不是。



这里进一步要看到缘起的不可逾越。如果没发起真切的无常想，那就没有求法的欲，在缘起上空缺了，连基层的修法欲都没有，那中层、高层的就更加免谈。由此，信、欲、勤、果所有道的内涵都出现空白。这样的话，外现再多的闻法、修法，也终究成了法油子的因。一个个因积聚起来，法油子就越来越大、越来越恶劣、越来越顽固，最终油得不得了，没办法医治。

（二）从正面抉择，生起无常观的修量，则启开了趣入一切法道的大门

是故，修无常想者，也是开启修一切法的前行之门。

金刚句的意义很深，它揭示了心上道的缘起，枢要就在欲或道心上。修无常能出现道心，因为已经知道生灭法无意义，只有道有意义，只有法可依，当这个抉择达到完全确认的地步，就由胜解发生欲了，之后就想一生献身于道。这种真切的道心或一心依法的心起了以后，就开启了修一切法的前行之门。也就是，已经建立了入学前的志愿，由此会全身心投入修道中。尽此一生乃至尽未来时劫，这个人完全转成了道人、修法者。

用世间譬喻来说。譬如一个学生在内外因缘聚合的

情况下，确立了做科学的志愿。这里面有老师的教导、自身的种姓，加上他做了一些科学实验，钻研了一些科学原理，心里认可这是最具实义的，超过其他一切，结果再不想做其他，发生了唯一做科学的志愿，这叫做“出现了欲”。这个欲引着他的心一直往科学上走，这就叫“开启了一生做科学的前行之门”。从此，他会去钻研一个个科学理论，会有一次次的学习、深造、发明等等。这一切科学上的发展都是由欲驱使的，所以欲叫做“缘起的枢要”。当确立了欲或志愿，达到了坚不可摧的地步，就打开了一生做科学的前行之门。

我们以此去看，心里最重视什么，它就表示志愿所在，以这个欲驱使，一生的重点就投注在这上面。现在要转成修法人、佛道行者，关键就在欲上。怎么启开欲呢？关键在胜解上。最初位的胜解在哪里呢？关键要看到法和非法的差别。从无常上看到，一切生灭法最后都靠不住、没有坚实，由这个判断，就把非法或苦集所摄的法都放下了。另一方面看到，唯有不生不灭的本性是自己要求取的，或者以道谛和灭谛为系统的整个教法、证法有真实义，从哪方面衡量都是唯一有意义的。两方面一对比，直接会确立为法的志愿，会出现真正的道心。由这个心驱使，将一生昼夜修法，出现寿量与修量相等的情形，成了一心向法、一心行法的人，再也没有第二



个重点，这就表示有志了。

无常想配在深浅各种道上，有不同的道心表现。最基层的是观到现世法到临终时毫无意义，这是最初端的启发；随后发现，只有法靠得住，这会发生最基层的道心。如果不发生这个道心，那根本不入土的行列，不算修法人，只是在外面参观游玩一下，内心的重点还是搞现世法。就像当巴尊者所说，对于法是油滑，对于罪是喜爱，喜欢求现世的名利、权位、五欲享受、知识等，这不算是修法人。但由于过去种了一些善根，还会在佛法里兜一兜，实际只是个影像，没有内涵。真正的修法从发生无常的修量开始，已经立志要修法，心的重点在法上了。最低一分是为了后世断恶行善，进入下士行列，除此之外都不算入了修法的门。因此可以看到无常之重要，有了它才入了道法的修途，才打开了一生修法前面的门。

譬喻很明显。反面是帕当巴所见的西藏修行人，由于没有一个念死的，所以都成了法油子，做的尽是非法之事，证明连法道的一分都没有入。正面的譬喻就像晋美朗巴祖师，他很小的时候见到有十个人去希日巴瓦达寺院出家，结果途中死了一个人。他当时想：“这么无常，要及早出家修行。”之后迫不及待地把发髻散开来。这就是起了无常想，有了道心。由于幼小的心灵已经触

碰到无常，之后他生死心切，唯一求解脱，从此就展开了一生修行的道路。这就表示，以当时这一个想，修行的门就打开了，当然后面还有一系列初中后的过程，但正是这种真切的道心时时驱使他往真实法上靠。他出家后就感觉，整天这样混是不行的，形式上求法、听法、受灌顶、念诵等，实际是受了常执魔的现量欺诳。所以，无常想一直驱使他要闭关、住山，在心中实证法。

从这里就看到法道的缘起，最开始一步就是畏生死心。无常死想一旦起来，就驱使着心入法；这个心没起来，那无论在什么佛教场合听多少法、修多少法，心都无动于衷。畏生死心都没起来，实际连法道的门都没打开，一直在门外转，绕来绕去，绕多少劫还是在门外绕。我们必须知道缘起上的重点。

有人向格西博朵瓦请问净除恶缘的教授。博朵瓦金口说：“你若多思维死无常，而生起一个于死决定的心，则出现断罪无难、行善无难。彼之上若多修慈悲，于心续中生起的话，则出现利益有情无难。彼之上若多修诸法实相空性，于心续中生起的话，则出现净除错乱无难。”

这里引用博朵瓦格西的教授。要知道，我们的如来藏随着无明的缘流落下来，有由细到粗的次第。所谓“恶



缘”就是无明，有粗有细。随着恶缘一直在颠倒中起心动念，出现邪胜解、邪欲、邪勤，这样一路下去。现在反转过来就叫做“净除”，当逐级消除了错乱力量，就能够还归法界，返回的次第要由粗到细。在了解三级教授时，都要把握是怎样的无明起了邪胜解，由此出现邪欲、邪勤。要净除时，根源上怎么把无明转成明，之后怎么顺着明行系统来发展，也就是怎么建立正胜解、正欲、正勤，这样就能反转。始终要把握“胜解、欲、勤”的缘起链。

1、第一级教授

第一级教授是多修死无常，净除认为现世法有意义，从而追名逐利、造罪离善的状况。现在多修死无常，先起见解再起欲，把邪见解和邪欲转掉，之后除罪行善就不困难。

要看到，最初以非常粗的无明认为自己不死，而眼前的五欲、名利等特别诱人，自己认定这些最有意义，不顾一切想要求到，由此起贪嗔痴慢嫉等各种烦恼，造罪离善。怎么止掉这股邪欲呢？一定要转掉邪胜解。怎么转邪胜解呢？就是多修死无常。之后就知道我会死，今天就可能死，死的时候现世的五欲名利等毫无意义，

只有修正法才有前途，后世能够离苦得乐。

见解转掉后，就知道自己过去特别颠倒。在这世上很快要走，那时两眼一闭，两手一撒，拼搏一生得到的功名、事业、爱情、享乐等毫无作用，都是空忙。如果为了现世五欲名利等造罪远善的话，那就会堕恶趣。有了这种胜解，心就转过来了，不再把意义建立在现世法上，知道求现世的过患非常大，求一时之乐将招来万劫深殃，这就把邪欲转成法上的欲了。这时会想：求一时的名利没意思，我要趁人生有限的光阴多修一点法。初步的修法就是好好忏除过去的一切罪，从此再不造恶，多修善。像这样，以此胜解所起的善法欲为动力，行善不难，除罪不难。

2、第二级教授

第二级教授是多修慈悲。首先明确，这个恶缘——更细的无明就是执著自我。世俗中不晓得一切有情都曾做过自己的母亲等，胜义中不明确有情本来是佛，由此就以一己为重，认为我最重要，其他有情都与我无关。随后发生的欲是，凡是对我有利的，会不惜一切去取，再怎么样都甘心；凡是对我有损的，马上避开。对于诸有情的做法恰恰相反，心很冷淡，凡是要利他就缩回来，



不愿意做，很难发利他心奉献自己，做他利非常困难。

现在要看到，这里的无明，一方面在于不知道有情跟自己的关系，而且不知道有情身上纯苦无乐，悲的力量没发出来。在缘起上，不知道他爱执是一切利乐之源，我爱执是一切衰损之本。在实相上，不了解众生跟自己本是一体。这些“不了知”是更细的无明，认自我为第一，缘起上也错乱了，认为尊重自我、为自我谋利是天经地义的，对此充满了欲乐。而其他人都与我无关，因此，要办有情利就没动力，或者不敢牺牲、不敢做。

现在要净除这种无明，首先要修慈悲。慈悲又建立在胜解上，从各个方面都可以引发慈悲的力量。比如修知母、念恩、欲报恩，之后起慈悲心。那时看到诸有情都是对自己有大恩德的母亲，想到舍母就不算人，然后想：我该怎么来报答呢？现在诸母有情几乎都是纯苦无乐的状况，我岂能无动于衷？一想到母亲的恩德，对他的遭遇就于心不忍，这时就会出一个欲或慈悲（慈悲就是为有情拔苦与乐的欲）。慈悲的欲逐渐增长，当增长到胜过自私的欲时，做利乐有情就一点也不困难。

首先，在胜解上破掉邪胜解——以自我为重，然后在欲上破掉邪欲——对自己全分投入，对利他丝毫不干。或者在缘起上看到，越是放下自我利他，越是出现利乐，一切利乐都是从放下私我开始的，一切衰损都是

从爱执自我而来的。如果在缘起上认定了这一点，起了胜解，那对于自私就不喜欢了，想要舍掉；对于利他就很喜欢，一心想增长。当力量增长到一定程度就以慈悲为主，那时做利他就不困难了。

3、第三级教授

这里的恶缘是更细的无明——法我执。自从一念无明，本来没有二妄现为能所的二，本有的智光成了妄见，灵明的空性成了顽然无知的虚空，以无明力凝结成了四大。这样心对着境，认为里面出的各种妄相都是真实的，从而缘它起各种分别、执著，以这个错乱的力量由细至粗、由因至果一层层地发展下来。

现在要知道，这里的缘起链是先起了邪胜解，以为面前真的有境有相。之后出了邪欲，总想抓取它，而且起各种分别执著，以缘起的力量，就会出各种错乱相。如来藏随着这个很细的恶缘，不断地现出各种错乱相，这就叫“无中现有”，全是迷乱。现在要净除这个相，使它返回本源，那就要釜底抽薪观空性。当空性观在心生起，那时自然见到本来没有境，由此就会歇下攀缘心，因上分别执著的状况会歇下来。因上的错乱力量歇了下来，果上的错乱相就会逐渐消除。就像眼病者去掉



了眼翳，毛轮的乱相会消除一样。这样净除错乱就不困难了。

如是心续中生起无常的话，则出现像给呕吐患者布施油食那样，彻底退掉对此生世间一切事业的耽著。

这样的无常想在相续中生起的话，就会彻底退掉对此生世间一切事业的耽著，达到的心理状态，就像给呕吐病患者布施油食那样，不是想取，而是想尽快舍掉。譬如藏人做的很浓的酥油汤，或者用面粉做成陀陀里面放很多酥油，他一闻到浓烈的酥油味就想吐，看一眼都不能接受，何况吃下去？那时像翻江倒海一样，五脏六腑都要吐出来，是这样不肯接受的状况。像这样，在欲上已经发生彻底的转变，过去是欣求的欲，现在成了是厌患的欲。

以前感觉世间事真好，名誉、权力、地位、爱情、感官享受、财富等，什么都想要。就像一般人看到油食特别喜欢，迫不及待地想吃到嘴里、尝到味道那样。但是，当生起了无常的胜解，再一见到就知道过患太大了，一旦沾上决定没有好果子吃。就像宗喀巴大师在《道次第》里所讲，真正生起无常想时，感觉世上的圆满如同临杀饰以庄严。又像前面所讲的譬喻，就像一头用来祭

祀的猪，先前让它吃得很好，到了日子就要宰掉作祭品。三界轮回里的任何圆满都像这样，先给你好吃的、好玩的，让你有好感觉，之后宰掉。这样看清后根本不愿接受，因为一旦上了套，命运是那般悲惨。

就像前面所讲，墓魄知道当国王的苦处，会一下子堕入地狱千万年，因为处在权力的高位，后边际就是堕落。在这个过程中，我执借着权位极剧膨胀，或者变得自以为是，认为自己可以随意掌控一切，根本不知道天理、因果律，随意发一个命令就要堕落，等着当祭品了。又如顶生王，他拥有四洲的疆域，最后上到三十三天跟天王分座而治，然而最终不得满足，堕在地上，一无所有。又像那些具财富者，最终破产自杀，因钱财造下多少罪，或者后边际落得一无所有。像这样，钱财就像毒蛇一样，最终会把自己毒死，结局就是穷困潦倒。又想到爱情、家庭等，最终就是妻离子散，落得孤苦伶仃，非常难忍，所以根本不想要。就像一般人看到黄澄澄的酥油特别想吃，胆病患者看了直恶心，简直要吐掉，难以接受，因为后面的苦太大了。

又好比追求荣誉，一下子在人群的空中闪亮登场，过后像流星一样殒落。那些名人们丧失名誉后都饱尝忧苦，见不得人，甚至因无法接受自己而自杀。名誉越大，人的贪心就越大，越要显耀自我，最终难忍的苦就会降



临在身上。所以，名誉就像宰人的刀，最后会把自己杀掉。或者看到结亲最终都变成怨；有生都变成死；各种感官享受最终变得特别难受，苦逼在心上，无法忍耐那种寂寞忧苦。

总之，世人一心想追求的东西，自己要看到它的后边际就是苦。营造任何世间事业，最终全部要垮掉，那里面埋藏着巨大的倒塌之苦。这样看清后，对世间事就毫无兴趣，只想抽身出来，不要入在这个可怕的缘起圈里，一旦沾上很快就要亡身、遭难，是这种状况。近的从此生的世间事中彻底退下来，广的从整个轮回事中退出来，已经发生厌患，所以决定有一百八十度的转弯，从欣求欲转成厌患欲，这就叫做“退心法”。

思考题

- 1、为什么修无常能开发修道的欲？此欲或志对于修道

有何重要意义？

- 2、为什么没有生起无常观，一切闻法、修法全成了法油子的因？
- 3、为什么生起无常观的修量，则启开了趣入一切法道的大门？
- 4、从正反缘起观察，博朵瓦格西开示的净除恶缘三级教授的涵义。（反：无明→邪胜解→邪欲→邪勤。正：正胜解→正欲→正勤。）



至尊上师²金口也说：“我见到此世间怎样的一个高贵者、权威者、富饶者、美饰者，心也不逸走于爱慕中，而仰慕先德的传记，这实际是由相续中生起了少许无常。在此之外，我没有更好的教授可开示。”如是数数亲言。

“心也不逸走于爱慕中”，表示厌患欲到量了。完全看到了它的败坏面、烂坏相，非常大的病发、堕落、受苦相，而厌患至极。当厌患到量时，就一点也不会跑到爱慕里去，这就是胜解和欲到量的相。另一方面，欣求到量了，对先德的传记一心仰望渴慕，这表达了想走法道的志愿。就像晋美朗巴祖师，一听到法就有净信，一见到三宝所依自然起信心、恭敬心，一听到莲师或诸佛、诸菩萨的传记，就一心渴慕想走这条路。修无常会非常清楚地看到法与非法的界限，非常明确义和非义。像这样，欣厌一到量，心就转入法道中了。

为什么会发生这种转变，出现纯粹的道心呢？原因就是心续中生起了少许的无常观念。这是普贤上师的谦虚之言。要知道，学好无常就完全变了一个人，以无常观谛见世间一切都无意义，世法欲就会全部歇下，对于

²此是记录者华智仁波切所加。这里的“至尊上师”指普贤上师嘉维尼固。

法会见到全分的意义，会一心提起。对于世间的高贵者、权威者、富饶者、美饰者，不生丝毫艳羡之心；对于诸佛诸祖一心仰望，决定要实行噶当四依。也就是一心依法；依法依到贫，哪怕被人笑话，行者也自有道骨在，始终坚持法道；穷依到死，于心无悔；死依于岩，连死后都不管。像这样，一心跟着古成道者们走，他们怎么做我就怎么做，不随时代潮流转，也不羡慕世间圆满相。因为在透彻无常观者眼里，这些全部显出苦相、无义相。

“实际”二字，点出发起道心的关键在于无常观。一般人会想：“好不了起的上师！他是那样一心苦行，心依于法，应该有什么要诀吧？他弃世间如唾沫，不必说高贵者、权威者等，就连全天下都弃如涕唾，好了不起！他为什么跟我们不一样？”“他像古圣人一样，我们怎么做得到呢？”其实没别的原因，就是因为我们没生起无常想，所以依然落入俗套；一旦真实生起了无常想，就会有这种转变。普贤上师一语道明：不是别的原因，就是因为我心里生起了少许的无常想。

普贤上师又说：除了以上所讲的内容，我也没有更好的教授可讲。这不是谦虚，也不是说方便语，而是实际如此。按照以上的教授，从三灾开始一念一念殷重地练习，先起胜解，之后按照法的轨则调整自心。具体来说，首先发起修无常的猛利欲，一心向往修无常，有特



别大的渴求，觉得这是极其殊胜的法，真是万应灵丹，一旦入到我心中，就可以使我顿时变成纯粹的修法者。有了这样的胜解和欲以后，将普贤上师的教授视若至宝，做个真正的弟子，非常认真殷重地长期修这些法，一点不狂妄、不乱来、不自以为是，完全按照祖师开示的心要来用功。没有生起胜解，就要多看经、论、传记、祖师教言等，来引生到量的胜解。有了胜解，就要把它渗入到自己的骨髓里，把自己的生命转成法的生命。而且，修一遍不够，要修十遍、二十遍等。起一次心不够，要贯彻到证成大道之间，一直都要有它。应当有这种认识，结果就会很好。

我们现在即使只是粗略地学一遍，丰富了少许的资料，也会发现这里含摄了修无常的圆满教授。学过了佛经，看过了佛的传记、米拉日巴尊者的传记、晋美朗巴尊者的传记，加上各种公案、修心的要点指示等，的确会知道再没有更好的教授了。因此，我们应当打好第一步的基础。所谓“缓缓修时快快到，低处修时高处到”，第一步最难过关，如果没发起真切的无常想，后面的一切道都修不上去；一旦发起，就奠定了菩提道上根本的道心，这一点相当关键。

法的志愿来自无常观

这里关键要学到无常观，在志愿上发生转变。两个“慕”字表示志或欲或愿。欲是缘起的枢要，由欲的方向来决定往哪条路上走。没生起无常想的话，对于世间的权威、富裕、高贵、美饰等就会视为圆满，认为有实义，然后就走到求现世法的路上去了。无常观能救人的命，把他从非法道上挽救到法道上。无常观一到量，透了底以后，就见到世间圆满相败坏的本质了。看到后边际就知道，一个个都是败坏相，没有当初以为的意义。

譬如美貌，死后变成非常可怕的尸体，污秽不堪、让人恶心。富足最后变成穷困，沿街乞讨、锒铛入狱、身无分文等等，非常可怜。或者高位，最后跌得非常惨等等。所谓的伟大、崇高、温馨、美好等的戏论，也都一眼看穿。由于看得分明，确定都是败坏的、苦的、没意义，耽著它的结果非常惨，就丝毫不起求取欲。像唾液一样丢弃，对它的态度不是欣求，而是厌患。由于无常观已经到量，有了无法夺走的胜解，世间圆满相一出现就知道是欺诳，有巨大的过患，丝毫不起往那里走的欣慕心。这表示彻底退掉了世间欲。

反过来知道，真正有意义的是正法。前者是死路，对此发生厌患欲，后者是活路，不但能把自己带到无死



之地，而且能把一切眾生帶到無死之地。一切先德、古佛、菩薩、祖師、成就者們全部走這條路，因此一心仰慕先德傳記。這時就確立了修法的志願，會立志盡這一生分分秒秒都用來修法，效仿先德。這樣就有了法上的志願，會發生根本性的轉變。

修無常會把人變成純粹的修道人、一心依法的人。這要和前面當巴尊者看到的藏地修行者作對比。由於沒真正生起無常想，對現世圓滿有非常大的欣慕心，覺得那很有實義；對出世法絲毫不去想，在法上完全是影像，心在非法的路上走。無常觀沒起，就無法辨別義和非義。實際是世間欲占主導地位，所以一直在非法路上走，都成了法油子的因，只有現世欲，絲毫不出現法道上的欲。無常觀一旦到量，決定出現法上的欲、一心向法的欲，這樣就打開了一切圓滿之門，從這裡能趣入一切道法當中。所以，有了它就入了道，由它驅使就成了純粹的修道人、一心依法的人；如果沒有它，再怎么聽法修法也都是表面假象，緣起上沒有向法志願的緣故，不會有好前程，根本上是向非法走。

這樣就知道，生起了無常想，就一心趣入法；沒生起無常想，就一直在法的門外轉，在影像上轉。無常觀在道上有決定性的意義。這樣通過正反面對比，以及普賢上師以身施教，就可以看到修無常絕對的重要性。

思考题

- 1、普贤上师的这段话讲了怎样的道理？对自己有何启发？



《功德藏自釋》選段讲解

我们在学习《普贤上师言教》有关猛利欲方面的教授后，再回到晋美朗巴祖师《功德藏》的相关教授里来，进一步了解无常的重要性，从而激发实修无常的猛利欲。今天要讲的有关片段，分四部分来逐句讲解：

- 一、道的行境要和无常法和合起来修；
- 二、了解串习无常退去耽著的量；
- 三、思维生起无常的利益和未生起无常的过患；
- 四、教诫对于无常的重要性应当发起定解。

一、道的行境要和无常法和合起来修

是故世尊说：“若多修了无常，则是于一切诸佛已行供养；若多修了无常，则令一切诸佛心得庆慰；若多修了无常，则得一切诸佛授记；若多修了无常，则为一切诸佛加持。譬如诸迹之中象迹最胜，如是内佛教法修的一切想中，唯修无常之想为殊胜。”

晋美朗巴祖师在《功德藏》里解释无常重要的道理，同样说到初中后所起的作用，最初成为入法之因，中间

策发精进，最终得到成就。就像《贤愚经》里说到的福增老人，最初为人厌弃，他就想自杀，后来得目犍连救度，他最初以无常想入了正法，中间勇猛精进地修行，最终得到阿罗汉果，解脱了生死。基于无常观有入法的作用，能使人发起道心，由此初中后一路顺利地证得菩提，所以世尊说：如果多修了无常，那他就供养了一切佛，使一切佛得到庆慰，他也将以此得到诸佛的授记和加持。

如是说故，诸趣入利他的菩萨也是于后得的道中依止此欲的话，异生凡夫道的一切行境应与无常的法和合而修。《百业经》云：“恒时一切行境中，当随念死主。”以及《入行论》云：“日夜一切时中，以我唯一思维此者合理。”

以世尊这样说的缘故，可以通过类比了解，我们作为凡夫，需要把修无常法配合在一切道的行境当中而离不开。要知道，连那些趣入利他之门的菩萨们也需要在后得道中依止这样的欲，也就是念念修无常而发起修法之欲。那些高位菩萨，他们在根本位中自然在定境里与法界相应，在后得的道中，不可离开以无常发起修法欲。我们作为低级的凡夫，更应该在当前、往后一切修法的



行境中，都和无常法和合在一起，不能离开。

正如佛在《百业经》中所说：我们作为修法人，在一切时中都要随念死主。也就是死主阎罗掌控着整个世界界，如同《四百论》所说，它是三世主，它不是被别人派来的，也不是派别人来，而是亲自来做，随时可以攫取一个人到死亡之地。因此，我们随时要念死，随时准备。这是理智的态度，不可能躺在那里就解决问题，生死是可怖的。正如十二缘起图里所画的表示，由十二环以及六道轮回组成生死，阎罗王两手、两脚紧紧地抓住它，里面的众生无法逃脱，这表示我们完全在阎罗王或生老病死的掌控中。因此，作为理智者，时时须要解决这件大事，其他都是次要的。

轮回本来是错乱的，在这里求不到丝毫实义，它的表征就是生死。也就是让你生了又死，死了又生，最终落得一败涂地、悲惨兮兮，没有好果子吃。我们的本性是佛，所以唯一要趣向生死图角边的如来和他所指示的清涼之月，也就是要趣向道谛和灭谛。道谛和灭谛就是法，所以要一心修法，摄取法来度诸昼夜，这是唯一的大义之路。寂天菩萨显佛密义，在《入行论》中也说到：作为菩萨道的行者，我昼夜一切时中唯一思维死亡，这是合理的。

如是所说般，总的身心和合无常故，于借用物莫执为我；行走的话，道路无常故步履向法中行；住的话，处所无常故心中修作净土，饮食及受用无常故受用三昧之食；睡卧的话，睡眠无常故净除错乱而住于光明；富的话，资财无常故亲近七种圣财，亲友及邻居无常故静处劝心出离，权位及声誉无常故常时持低位，言论之句无常故劝持真言、劝诵真经，信心及出离无常故勤修坚固誓愿，想及分别无常故学人品贤良，觉受和现证无常故当送达法性尽地。

这样说的缘故，应当做到十二条所摄的以取法欲或取心要欲随时忆念无常，随时进入法道。也就是，总的身心和合无常，就像鸟暂时在枝头栖息，到天明就飞走了，或者人暂时到了集市，过后无影无踪。像这样，我们不要把假借的东西看成我。一直到最后，“觉受和现证无常故当送达法性尽地”。

总的身心和合——误以为是“我”的这个最爱重的东西都是无常的，那就不要把它执为我，不要为我去谋划现世乃至来世的世间圆满，这没有实义，靠不住。接着其他方面，像我们在世上走的任何路都是无常的，所以要步步往法上走，念念往道上修。所吃的东西、受用都是无常的，食品吃完就成了粪便，物品受用完就成了垃圾，没什么意思，何必耽著呢？应当一心受用等持的



食物。休息也是暂时的，轮回是永远的劳累，所以要早日净除错乱、恢复光明，住在法界大安乐中，那里没有丝毫迁变。住处无常的缘故，要修净土，最终住在净土的大乐或者不迁变的法性中。财富也是因缘所现，突然遭遇水火、官家、盗贼、败家子等，也会一时丧尽。今天更是如此，一阵商业风浪等顿时倾覆，落得跳楼自杀等等。应当一心摄取信心、施舍等的七圣财。

又要知道，世间暂时的关系——亲人、朋友、邻居都是无常的，一时间就各奔东西，或者死后冥阳两隔，无法再见面。所以轮回的事都是欺诳的，应当一心依止静处，劝自心一定要超出轮回大苦圈，超出生死屠宰场，这里不好待，没有实义可得。又要想到，世间惹人心醉的权势、名位看起来风光荣耀，实际都是堕落的资本，坐得越高跌得越重、越可怜。这就想到，世间最高的权位，哪怕转轮王、天王也都那么苦，最终以失败告终，连天人们都要堕入黑漆漆的下趣，非常可怕。所以，我们要舍掉世间的权势、名位，一心取低位，卑以自牧来度过此生。

再者想到，世上的言论都是无常的，没有意义，说再多的话也是绮语、散乱因，应当一心持佛真言、诵佛真经。最好不说世间话，唯一念咒、诵经等。又想到，一时的信心和出离心没有保证，今天好明天不好，今天

是菩萨明天是罗刹。或者忽然间起疑惑、起邪见、贪恋世俗等，一点不可靠。所以，要在心中建立坚固的志愿，一心向法。哪怕断头也不舍归依，哪怕死也不舍菩提心等，应当视道重于生命，不做变来变去、颠倒愚痴的人。又要提醒自己：念头和想是不可靠的，应当一心修贤善人品，要有忠、孝、仁、义等，唯一往法上走。再者，觉受、现证都是暂时显现的幻境，是无常的。就像太阳要出来，虚空中会有各种景象，但不能执著这些，应当一心求证法性尽地。最后彻底消尽有法的错乱，法性光明全分显发，那时才达到大常之地，这里没有迁变，没有生灭假相。要像这样，一念起无常就想到要取真实法。

这里的修法叫做“二和合”——无常和修法欲和合，又叫做“两手抓的修行”，也就是我们常说的厌和欣配合、放下和提起配合、消极和积极配合。世间法都是无常的，毫无意义，从地狱到天宫，所有的身心世界、名位权势、财富受用、亲友眷属等全是无常的。器界是无常的，三灾到来时丝毫不剩，全都变灭无余，情界是无常的，上至圣者的化现最终也显现无常。这个世上竟然连一点点常也得不到，一点点可依靠处也没有。这样一提起总的无常就要放下世间，弃天下如涕唾。或者特别想到死无常，这是非常紧迫的，决定会死，而且死随时到来。由此想到：忙今生就像死前化妆一样，让人恶心。



这样就彻底退掉了求世间法的欲。然后在求真实法上全分发起心来，应当有最大的欲、最大的精进，来达到日夜修法的境地。

像这样，效仿菩萨后得道中的修持，关键就是修无常和取真实法的欲。前者彻底放下世间，一心办死亡，后者一心提起正法，这就是当前要修的关键。

二、了解串习无常退去耽著的量

由如是串习退去耽著的量者，如同船在大海中失坏一样，或者在河中沉陷一样，如波浪将游泳者淹没，如被护送者引诱至恐怖之地，如进入毒蛇的巢中，如箭射中了心脏，如罪人被交到刽子手的手中，如野兽入了陷阱，如大鱼被捕入网中，如遇到了野人，如吞入了鲸鱼的咽喉，如进入罗刹的洲岛，如此对轮回之法从深处生起厌患。

这一段是通过譬喻告诉我们，像这样串习无常所达到的退去耽著的量。譬喻都是指示轮回的惨境，关注到灭和死。修无常就感觉这世间全是要死的，每一个法都是要死的、要灭的，一定要关注到后边际，之后对轮回法就发恶心了。由这样的观感、看法，就会从内心深处

对所有轮回法生厌离。这就是它主要的意思。

举例来说，比如在大海中航行，一开始看似风光无限，好像能到达很好的地方。然而过程中船支毁坏，最终牺牲在大海里。这表示我们在轮回中的处境，无论生在哪里，无论目前处在什么境况，最终都以死亡告终。在茫茫轮回的大海里，死主的鲸鱼最终会吃掉我们。或者，我们就像一支舟船在轮回的大江、大河里航行，最终沉陷下去，船毁人亡。所有在生死之河里航行的船，最终全是这样陷没的。要这样对轮回法退去耽著，它是彻底的。我们又像游泳者，在轮回的河里游泳，忽然一阵死的风浪就把我们淹没了。

或者一个人看起来很慈悲，假惺惺地说，要把你带到最好、最幸福、最温馨的地方。这就好比世间各种言论，都说现世法是有意义的，那里有成功、安乐、幸福等等。这些虚假言论把我们引诱到恐怖之地，最后发现这里全是惨败、全是悲哀、无法堪受。这是一种鼓吹世间乐和常的邪论，而且提供得到世间乐的途径。这就好比护送者，似乎能把我们带到安乐之地，似乎幸福的前景就在面前，然而进去后发现，那是极恐怖的地方，最终都要挨宰。或者像入到毒蛇的巢中，那太可怕了。那些毒蛇随时发作就要把我们吃掉，自己也感觉轮回就是毒蛇的巢。或者像心脏被箭射中一样，很快会死。一旦



射中心脏，整个生命机体很快会全盘破散而无法延续。

再者，我们就像在生死中的罪人。所谓的“罪”，就是违背本性、执取妄相而堕落下来。所以，人人都是罪人，不要以为我是世上的天帝、天王，不可一世。实际上一念妄动，以无明力已经卷入生死中了，样样颠倒、处处违背本性。我们这种罪人已经被交到刽子手的手中，最终决定被砍掉脑袋。上至天帝、天王，最终也保不住命根，所以，在轮回里的处境就是等待挨宰。又好比从虚空中堕下来，必定粉身碎骨，中间没到地上时，好像有一点乐，实际都是苦的自性。

再者，我们的命运就像野兽入了陷阱，很可怕，最终决定被宰割。又像大鱼被捕入了鱼网，没有几天就要挨宰。又像路遇野人，譬如在藏地某些可怕的地方有吃人的野人，一旦遇到就成野人们的盘中餐了。或者像入了鲸鱼的喉咙，没法逃脱。又像进入了罗刹的洲岛，最终要被罗刹吃掉。众生在轮回里就要这样归入死，无法逃出死的魔掌，所以用十二个譬喻来描写，修无常到量后对整个世界的看法是怎样的。

“从深处”，指从内心很深的地方发起，不是表面说说、肤浅地想想，而是从很深的地方发起厌患。这时就叫“退掉对世间法的耽著”。也就是，退耽著和起厌患是一件事，过去对轮回法非常耽著，恋恋不舍，认为

是好东西。现在从深处起了厌患，再也不想抓，就像给呕吐患者布施油食那样，看一下都受不了，闻到气味就想吐，根本不是取的态度，这就叫“退掉了耽著”。

所谓的“著”，就像一看到好东西，就迫不及待要抓，又像狗啃骨头一样著在上面，认为那是好的，要为我求取。现在已经看到这是骗局，上面没有对我好的法，没有安乐可得，全部要挨宰，都是败坏的，就生了厌患，很怕著在上面，要挨一刀，要受死的苦，这样就发起了厌患。这种厌患的状况用十二个譬喻来形容，就会了解串习无常退去耽著的量，或者心态达到的程度。

接着要做两方面的思维以及发起一个定解。“两方面”，指正面思维无常串习到量的利益，反面思维没有生起无常想的过患。“一个定解”，指在我们修道时，无常观会起到绀马宝辔绳一样的作用。

三、思维生起无常的利益和未生起无常的过患

到此时则退失常执之心，息灭怨亲偏执，截断懈怠绳索，任运而生精进。凡有所作悉皆成法，二种资粮得以增长，前无功德新得产生，诸佛菩萨恒时护念，诸福田中成为殊胜。《律本事教》中说道：向一百位比丘布施斋饭，不



如一剎那思念有为无常更为殊胜。

“此时”，指对轮回法从深处生起厌患的时候，就是退耽著到量的时候。由前面修无常退掉了耽著，又同时修取圣法的欲，两者结合起来修持，必然发生以下十种利益：

（一）退掉常执之心。透过广阔周遍、深细入微地观察，把三界里大大小小的事物都看清了，绝对是生灭性，最终都不可靠，都是败亡的。从细分上看决定是刹那无常，从粗分上看决定是相续无常，丝毫常法也得不到，这样就会退去常执心。

（二）息灭怨亲偏执。已经观察到亲怨不定，由亲变为怨，由怨变为亲，或者变为中庸，一切都是随着心在假立，随着业缘在转换。经过深细地观察以后，就知道没必要固执一时的亲怨，然后会发平等心善待一切有情。如同《普贤上师言教》里讲到的那样。

（三）断除懈怠绳索。过去对修法提不起心力，对行善没有积极性，当修了无常、取心要欲以后，就会断掉懈怠。

（四）精进任运而生。会精进修持唯一具实义的正法。

（五）所作皆成法。最初会念念向法，中间会念念

精进地修法，最后一切都成了法的境界。更彻底地说一切都是法，证到了本性以后看到处处是法，没有一个在法之外，或者全是光明本性、大平等性。所谓“若能转物，即同如来”，一切都是如来的法性。

（六）二资粮增长。由于一心在道、念念修法的缘故，福资粮和慧资粮都能迅速增长。

（七）以前没有的功德会发生。由于一心念法、精进学法的缘故，会发生闻思修所摄的信心、出离心、惭愧、悲心、精进、持戒、安忍，乃至现证空性等各种功德。

（八）诸佛菩萨恒时护念。由于自心与法相应，念念都在法上，那当然与诸佛菩萨相应。诸佛菩萨也护念、垂赐加持，给予授记等等。

（九）自身成为殊胜福田。如果没有修无常，那就会耽著财物受用，这样受用信施会成很大的道障。由于修无常，心里去了贪，一心在法上，不但自身没有道障，而且成了他人的殊胜福田。

（十）按照佛在《律本事教》中所讲，一念忆念“有为无常”有特别殊胜的功德。这里是缩写。完整地说，对于一百位妙瓶般的如同舍利子、目犍连这样的比丘，布施斋饭和其他物品，这是非常大的福德。然而，仅仅一刹那间忆念一切有为法都是无常、不可靠，这样的功



德远远超过前者。

总之，我们从这十个方面要了解，修无常到量会发生非常殊胜的功德。也就是在违品上，像铁锤一样去掉各种颠倒心，像秋天的耕耘一样去掉各种杂草。又像注射了具佛力的药一样，使人通身具有修法的力量；又像点铁成金一样，最终全部成为法的境界；又像迅猛增长一样，二种资粮得以增长，前无功德得以产生；与诸佛菩萨相应；自身成了殊胜福田等等，有这么大的转化力。要这样看到它在道上正面的作用。

总之，物资之财、禁止之戒、教之功德、生圆之瑜伽，一切在中间失坏之因，也是由相续中未生起无常所致。也即是，已有之财不知足故，有贪吝不成福德；未奉持出离之誓言故，失坏真实别解脱；此世现相中被贪嗔欺骗故，闻思成了魔业；耽著于城中流浪调伏诸鬼故，障碍殊胜悉地。

过患上要了解，在道的缘起上，无常想占据调控心摄引入道的位置，一旦缺失了它，无论修外、内、密、深密哪种法，都会导致中途失坏，缺乏能控制的缘起之故。说到“总之”，就是总体从外、内、密、深密一切道的状况来说，没有无常想就干其他去了，落到了非法

中，与法不相应。因此，在每个点上都要以无常观来把关，缺了它，修法不成样子，心不成样子，会落到各种颠倒里。要这样看到心中没有生起无常观的过患。祖师说，总的可以用一句话来说：外的物质财富、内的禁止过失的戒律、密的在教上闻思的功德、深密上修生圆的瑜伽，所有这一切在中间失坏的因，就是由于心相续中没有生起无常的量。

具体来说，首先，由于没有起无常的修量，就会对已有资财不知足。譬如已经有的衣服、房屋、电脑、手机等，对这些物质不知满足，一看到新的、更好的就像贪鬼一样求取，绝不放手。像这样，作为修法人，由于心中起了贪和吝两种烦恼，无法成就福德，只会消福不会增福。当今时代非常颠倒，本来是非法，却显示为很有法，有所谓“现代的法”。对于古圣贤崇尚的惜福、修福不屑一顾，只是大量地损福、消福，这就叫“有贪吝不成福德”。“贪”就是想求取好东西，“吝”就是不想舍好东西。由于没修无常，就不会发生布施的清净心。只知道享受，最后坐吃山空，福尽而亡，或者福尽落入悲惨的境地，这就是失坏物质资财。财富由布施得，由惜福得。由于修无常，非常少欲知足，只受用基本的生存所需，这样有了财富就都以清静善心作施舍，让它成广大的福德聚作为成佛之因、利众之因，这是与道相



应的。如果没有修无常，那就会贪得无厌，成为庸俗的享受主义者，最终只会出现福德消亡的结果。

第二、由于没有奉持出离的誓戒，导致失坏真实的别解脱。“真实别解脱”，就是出离心所摄的一心趣往解脱的誓戒。由于没有修无常，处处都耽著世间，与别解脱不相应，所以导致失坏别解脱。

第三、由于无常没到量，所以在此世现相中时时都被贪嗔欺蒙，导致闻思都成了魔业。“此世现相”，指不管修没修无常，总是要出现此生一段一段的现相。如果修了无常，心被保护得很好，一心在法上，就不会被贪嗔骗掉，正法上的闻思非常纯洁、清净，不杂有颠倒。然而如果没有修好无常，在此世的各种现相中不是起贪就是起嗔，会被贪嗔骗掉。

怎么被骗掉呢？没真正开启无常大见解，口里说的无常只是表面。一般人认为修无常很容易，实际只是自欺。真正的无常大见解要在事事物物上都看透，而且修到量以后，就再也不信世上的事物，也就不会被贪嗔骗走。也就是，当出现了名利财色、五欲享受、现代生活、权势风光等时，心再不着迷了，完全不相信，就像看到了粪便就不再相信那是甘美的食物一样。不会把它立为合意境而起贪，立为不合意境而起嗔，对此的看法是“弃如涕唾”。这样再去闻思正法，就是一心求解脱、求菩

提，心心念念都在法上。如果没有生起无常观，一般有点智力的人都喜欢闻思教法，然而最终都成了魔业。怎么成了魔业呢？就是因为没有克服掉常执魔。

我们内在既有佛系统，又有魔系统。魔系统就是私我、自由意志、贪恋世间、常执等等。由于在道的起步上没有以无常想作对治，当然闻思越多骄傲越大、身份越高，处在各种名利、声色享受的拥抱中，没有不堕落的。这样的话，看到好东西就起贪，看到不好的就起嗔，一直落在名利中。自己有了名位以后，当然对此生贪，一旦这个受影响、受打击当然生嗔。对于供养、恭敬等贪得无厌，稍微受一点打击就会起猛利的嗔心。再者，出现骄傲、散乱、心口不一、各种虚伪等等，那就无法叙述了。或者，闻思成了他在佛教圈里往上发展的途径，这实际就是世间法、名利法、打造自我的法，像这样都叫做“成了魔业”。或者，由于闻思，产生各种宗派偏执，对自宗起贪，对他宗起嗔，一直被破立贪嗔的魔所欺骗等等。这都是由于没生起到量的无常想，没有起真实道心的缘故，自心尚在魔状态中，结果对纯洁圣法的闻思都成了魔业。

最后要看到，修生圆瑜伽的密咒士，由于没有无常想来把关的缘故，常常也修这些仪轨等，特别耽著到城中流浪，降伏各种鬼魔。法修得多，这方面的爱好很深，



然而由于没有无常想来清醒头脑，也就干这些去了，结果就障碍了殊胜悉地。

从中要看到，无常不是一开始小儿科的法。有人认为：“那些不会修的人需要修修无常”，或者“无常这么简单，我早就懂了，还需要学这些？”真是不懂道的缘起，不知道初中后的修要，说出的无知幼稚的话！我们透过祖师一语印定的开示，就知道它在初、中、后，在外、内、密、深密等任何一重道上，都起到把关的作用。

四、教诫对于无常的重要性应当发起定解

是故，对于修诸想中的殊胜者——无常想，应当发起“此是走增上生和决定胜正道的绀马宝之辔绳”的定解。

“是故”以后是大总结，这是祖师交待我们应当要做到的地方。“诸想中的殊胜者”突出无常的殊胜性。正如佛所说“一切迹中象迹最胜，一切耕作秋耕最胜”那样，无常想是最上殊胜的。正如博多瓦格西所开示的那样，它是最重要的。什么缘故呢？因为由它才能出现道心，往道上走；失去了它，就失去了道心，就会往非

道上走，因此最为重要。

它重要性的具体情形如何呢？用一个譬喻来表示，我们的心如同紺马宝，我们要走的路是增上生和决定胜的正道，调御我们的心往正道上走的是犹如辔绳一样的无常想。也就是不念无常就念常，而念常就耽著世间法，这些全是苦集所摄的非法。而念无常就修正法，所走的是增上生、决定胜的正道。因此，无常就像方向盘，没有了方向盘怎么开车呢？有了方向盘就往好道上开了。我们要对于无常的作用生起定解，也是从这个作用上、缘起的要点上定解到无常的殊胜。

思考题

- 1、 如何把无常观和修法欲配合在道的一切行境中修？
- 2、 串习无常而对轮回法发厌患退耽著的量是怎样的？
- 3、 思维生起无常想的十种利益。
- 4、 思维未起无常想，修外、内、密、深密诸法都会中途失坏的过患。



引导次第

分二：

- 一、了解先德所示范的心行标准；
- 二、交待未达此标准前需要勤修。

一、了解先德所示范的心行标准

如是之无常者心续中生起之量是怎样的呢？

心要提示：

- 1、要做到佛法人格化，包括胜解、欲、勤都要在自身上真实修成；
- 2、无常想贯彻一切阶段；
- 3、遇事时任运提起无常想，以念无常退掉世间心，以念法提起修法心。

这里关键要看到祖师们达到了什么标准，我们来随行也要达到这个标准。关键是在法道的缘起上，心里真切地有了无常的量，所以一碰到事情，当下就作无常死想，一方面当即退掉现世心，一方面提起修法心。喀啦

公穹格西和晋美朗巴祖师都是这样的。

（一）喀啦公穹格西

要达到喀啦公穹格西一样，格西去后藏觉摩喀啦山中修行时，在岩洞口有一荆棘丛挂其法衣故，他先思维“是否断除”，继而心念“不知我能否不死而出去，不如仍作善行的话利益大”。想后，没有断除。出洞时又如是出现，心念“不知我能否从洞外返回”。如是多年之间安住，直到喇嘛成就了，荆棘丛也未断除。

格西是很好的修行人。洞口有荆棘丛，进出都会挂到他的法衣。他先思维“要不要拔除呢？”拔除属于现世法，没有法道的内涵。于是就想：“能不能出去不一定。”他作了死想，就退掉了现世心：“不必拔，这个时间还是用来修法更有利益。”已经任运成性了。这跟噶当格西们不盖火、碗倒扣的做法一样，都是不做存活想。现世很快结束，马上要死，忙这些干什么？关键要修法。这就是把修法放在第一位，把现世看成没意义。格西真正按照法的要求来做，一切阶段都起会死的想，所以每次一出洞，自然想：“说不定不能回来了，何必去拔它呢？”像这样，在此世任何一个阶段里，他都起



了无常死想。一起心就是：“说不定回不来了，说不定会死在那里，何必干这个呢？”当即提起修法的正念。

我们要达到这种标准，这相当严格。没修无常时，念生、求现世的心不必教自然起。任何阶段都想：“那有好处吗？有快乐吗？我要去求。”非常用心地经营现世。买房子、搞装修不晓得有多讲究，对那张脸也是用尽心思，这些都是现世法，心一起就是做现世法的欲。这个念“不死”的心、求现世的欲驱使着心，使得人生精力几乎全部耗在这上面，做的全是非法的事。反过来，如果处处都有念死的心、修法的欲，那心就转到法道上了，一点不愿意做这些，就退掉现世耽著了。过去为此世的心有多绵密、多任运，求此世一己之乐的欲有多强，现在都要反转过来，念死的心也要这么密、这么任运，修法的欲也要这么强。只有发生这样的转换，我们才算追随了古圣贤修道的足迹，才成了真正的道人。

（二）晋美朗巴祖师

如是大持明晋美朗巴也有一个于秋季日客之时沐浴的小池，因没有梯子上下非常困难，有人问：此处可否作一梯子？尊者答：明年能否卧在此处不得而知，做如此费

力之事有何用！平时尊者唯说无常之语。

再给出一则无常生起的标准。晋美朗巴祖师在秋季沐浴节进水池沐浴时，由于没有梯子，导致下去上来非常困难。别人问：“要不要在这里建一个阶梯？”尊者当即说：“我明年是否还能全身卧在水里都不知道，做这样费力的事干什么？”可见在事中任运起无常想，以理智力就退掉了现世法的耽著。所谓的“建一个阶梯”就是做现世法，为了生存而做。无常想一出来就能够把关：“很快就要死，忙这些有什么意义呢？应当把有限的时间用在修法上。”这时心就不做现世打算，对现世法像唾液一样扔掉，非常干脆。

尊者平时只说无常的话，这就是佛法人格化。面对世上的事，无论亲怨、地位还是财富等，心里想的、口里说的都是无常。可见胜解一起来，看世间所有法都是无常，没有一点常。像这样，佛法转成了自身的胜解、自身的欲、自身的行动，表现在口里自然就这样说。“唯说”表示定了，不再说常的话。这句话接到后面就是：“既然是无常，不可依靠，那赶紧修法，一心依法吧！”这是内心的自然取向。所以，但念无常就不放逸，一心修法，这就是佛法人格化的标准。

修无常要成为我们的人格，处处都这么看待，不再



有另外的表现。世俗法都是靠不住的，忙这些毫无实义。这样就彻底退下对轮回法的耽著，心百分之百腾出来了，一心依法修持。对世间不抱任何希望，再也不可能把苦法看成乐，把无常法看成常，把空壳般的法看成有实义，把瞬间坏灭的法看成可依靠。到此为止，就可以彻底退掉现世心，一心修持后世以上的法道。

二、交待未达此标准前需要勤修

是故，我们这些人也在心续中未决定生起这样一个之间，加行发心，正行以种种方便纠正心，而在心续中未生起真实的无常之间修习，结行作回向印持，如此以具备三殊胜的内涵来修持，而在追随圣者先德的足迹上无论如何需要精勤。

以这个缘故，我们要随学古圣贤，不辜负己灵，不自欺，因此要有特别大的志气：在我的心相续中没有决定生起这个量之间，一定要有三殊胜的内涵，不断地常勤修持。而且，在追随圣者先德们的行迹上，无论如何都要精勤努力。

下面分四段做详细解释：

- （一）“是故”的涵义；
- （二）“决定生起”的涵义；
- （三）以具备三殊胜的内涵来修持；
- （四）在追随圣者先德的足迹上无论如何需要精勤。

（一）“是故”的涵义

“是故”，就是由以上诸圣贤的典型，他们给出了样子，在我们面前显示的就是菩提道的标准走法，是成佛之道缘起上必须要达到的地方。我们作为后学，在未达到这个量之间不应逾越次第，应注重心上的实际发展。毕竟要由凡夫成佛，需要一道道过关、一道道转换。不经过切实地转换，妄自逾越，那当然欲速则不达，最终会沦为法油子。说得特别高，心上一步没动，口口都是圣贤之道，心心都是愚迷之行，落入严重的自欺中。

（二）“决定生起”的涵义

“决定生起”，指心彻底换成了修无常法所出现的明行系统，包括无常方面的胜解、欲、勤等，整个系统



全变掉了。

我们心里一开始全是颠倒系统，随着常执无明而转起信、欲、行为等，自心被彻底困在求现世法的染污业中，根本不往法道上走，不想从世间出离，不肯追随诸佛菩萨的行迹走。现在要让它决定生起，起初通过闻思会发生定解，之后修习会逐渐出现胜解、欲、勤等。出现这些是好现象，但并不稳定，或者一开始只是一点点，还没渗透进来。随着不断地修习，它会逐渐加多、加深、变得稳固，直到最终达到恒常猛利，心全部变过来了，才是“决定生起”，也就是从此就变了一个人。我们现在在很浅薄地听一听、讲一讲，离标准还差得远。为什么这么讲呢？如果已经生起，那决定变成了另一个人。现世心退得一干二净，不再是俗人了，根本不想做毫无意义的现世法，一心趣向圣法。

修心就是要把心变成法的内涵。过去心心念念想着怎么过好这一世，得到今世的快乐、名利等，这就是内在最真实的想法，特别庸俗。由于有邪胜解，念念都是“我不会死，我还能活很久”，或者“这个世界特别有意义，对这些有意义的事我都要求取”等，这种心任运、恒常、猛利，无量劫来的邪熏根深蒂固，所以一碰到就会现行。现在修无常法，就是要把这个坚固的无明系统彻底化解掉，转成法的系统。在我们心中，常执方面的

胜解、欲、勤深入骨髓，如果这上拨动不了，那说得再高、做得再像，实际内心还是这个等起，整个系统都在由最粗的无明所引带的缘起里转。现在开始接触无常法，有了缘以后，每个人都面临这样一个任务——把常执心全部转掉，这是法道的初步阶段。如果这上没转，那心还是老样子，学再多、修再多，也不过是用越来越高的法做包装而已。

所以，这里谈到无常生起的量或标准，用祖师、古德为榜样，必须达到那样才行，碰到任何事都转成无常观念。要知道，无常想是明行系统所摄的如理作意。一切因缘所生法都是无常性，从粗到细，从相续到刹那，从下界到上界，到整个现世领域里的法全是无常。当转换成功，有了无常的胜解后，对世俗谛里任何事物的看法就全是无常、没实义、靠不住，这时才把常执给消掉了。之后以无常想作为心中的导师，碰到任何事都是无常想当统帅，它一起来，发生的心理作用就是，现世法彻底放下，真实法完全提起。再细到念念作死想，那当然再不搞世间法，彻底从中退心，一心修圣法。从广义上说，看到整个三界全是无常，就再没什么想头，在他心中，世间道和出世间道泾渭分明，一心求解脱。正如佛在《阿含经》里教示诸比丘那样，一切诸行皆是无常，无可依恃，要一心求解脱道。这时他有出离的心，不再



往世间法里钻，求世间乐的邪动力消掉了，转成了法上的动力，之后一心求解脱、求菩提，这样心就全部转掉了。

自心中没有决定生起这种状况之间都要精勤修持。我们偶尔碰到无常现相时会感到心灰意冷，觉得世间没意义，然而突然间碰到惹人心醉的事，又有特别大的热情，拼命追求世间法，追新、追高、追多，唯恐落后。这完全是颠倒的，现世法上的胜解、欲、勤非常猛利，还是在现世法的缘起上转。然而在法道上，连最初一步都没发生转换。在这种情况下，如果还大言不惭地说得很高，那的确全是虚伪的状况。在这上没截断的话，那就像帕当巴尊者所说，十个里面五双都是法油子。

像这样，偶尔生起无常心不算数，一定要深刻到完全入心、深入骨髓。它要恒常到连绵不断，要任运到看任何事物自然起无常想、无实义想，要转变到心决定不在这上面去求。也就是心彻底反转过来，视其为没意义，连皇权等都视如唾液般扔掉。这时最低层次以后世为重，再不可能对现世法有一点兴趣，这才叫做“决定生起”。

（三）以具备三殊胜的内涵来修持

所谓“具备三殊胜的内涵来修无常”，即加行发心、正行无缘、结行回向三种殊胜。其中加行、结行如前所说。

这里的“正行”，并非高层次上修无缘。在前行阶段，尤其在修无常想时，反而需要用各种各样的思维抉择，一直围绕“无常”来修，是有缘的。这里的“无缘”，要理解成不落在非法的缘上。“种种方便纠正心”，指由于我们无始以来的习气，加上今生各种错乱熏习，导致常方面的胜解、欲等十分顽固、坚强，所以需要以种种方便来纠正自心。

就像商人为了赚钱，通过种种渠道、种种手段等，一定要把钱赚到手为止，我们修法人要以种种方便，直到把无常方面的真实心行拿到手为止，因此说到“在心续中未生起真实的无常之间修习”。这里的“无常”，指无常方面的心行，包括胜解、欲等各方面如法的心态。以及本教授中特别的念死无常，广泛地念一切三界法无常，切近地念此生的名利、权位、受用、亲属等无常，以及与无常相关的各种修法的欲、修法的心。

比如念到亲怨无常，就起“以平等大慈大悲对待一切众生”的欲；念到权位无常，就起“我一定要取到恒无衰坏的无上正等觉果位”的欲；念三界无常，就起“无一可靠，一心依法”的心；念苦乐无常，就想“我一定



追随先圣的足迹，无论怎么难也要行，无论怎么苦都要坚毅地取受”等等。诸如此类，恒常猛利、具量地在心里生起，就叫“生起真实的无常”。用所修的法“无常”作代表，泛指方方面面法上的心行。

下面关键要注意到“以种种方便纠正心”这八个字。我们心里一定要产生“必须以种种方便纠正自心”的认识，这又要通过正反面对比来显示。也就是，首先看到自己是十分严重的常执颠倒病人，且不说无量劫来的串习，单从今生来说，常执的覆盖面的确极广。从小时候熏习世间知识开始，出现了一整套以现世法为最主要、为唯一的常执系统。所以，它的覆盖面特别大，串习得非常熟悉，到了任运恒常的地步，一提就起。使得我们的邪胜解成了大堡垒，非常坚固，成了大蜘蛛网，覆盖在世间法的任何点上。面对这么严重的颠倒病，我们要非常客观地看到，要破掉它，生起新的明行系统的胜解、欲，是非常艰巨的任务。因此，首先应该对“种种方便”这四个字有清晰的认识，它包括范畴上的种种、途径上的种种、阶段上的种种。

范畴上要铺天盖地，显出无常的法则，按照普贤上师的教授来观察。这也是晋美朗巴祖师在《功德藏》中所讲的法的线路，也是龙钦巴尊者的线路，也是佛的线路，可以看到整个圣教的传承之流。也就是要从器到情，

从地狱到天界，从此生到来世，从现世的“我”以及整个社会现象、自然现象，全数看到无常。要做非常广阔的面面观，之后就能够撕裂常执的网。

途径上的种种，指要作无常方面的种种法行。包括以佛经为途径，它是世尊亲见无常非常鲜活、生动的指示，很有现场的加持力。如果我们对于《阿含经》等一段段学下来，在每一段都会有所体会、有所感受、有所觉悟。如果我们能抓住当时现的一线机缘，就知道那个地方会出心。总之，只要能有效地引起我的无常想，让我发生无常观念，我就要争取，就像商人想方设法赚钱一样。在那里我们会看到天界的无常、转轮王的无常、器世界三灾的无常、劫增减的无常，以及各种人生无常等的亲切指示。以佛语的加被，能使我们出现各种无常方面的胜解。就像小溪汇成江河，又像聚沙成塔，又像要破除坚实的碉堡需要在处处打穿洞，最后让它全部倒塌，要像这样精勤努力。

再者，通过正理的方便，对粗细各方面的无常现相做观察、推究，会发现常不成立，决定是无常。接着要契合实际生活做观察。我们处在无常的世界，处处都是无常的消息、无常的展示。透过看昼夜、看季节、看人类的生命以及各方面的现相，看到人文景观的无常、社会变迁的无常、人际关系的无常、活动的无常等，处处



都要看到无常。又可以透过历史来了解无常，那么多的兴衰成亡、人物的悲欢离合。又可以回忆过去的儿童时期、少年时期、青年时期、中年时期等，只要看到后边际，就露出了无常的真相。还可以通过与他人交流、讨论，来引发无常的观念。诸如此类，以种种途径，结合教、理、喻、生活中的遭遇、见闻来引发无常的胜解。要让它足够强大、深刻，以至最终替换掉常的邪胜解系统。

种种阶段，指起先要通过教、理、喻来纠正心上的邪胜解，变成无常的胜解。接着欲上的处理，是时时修念死、念无常的欲，加强欲乐。碰到什么都要口里说、心里想，逐渐使欲全部转到无常上。还包括结合在各种行境上起修法欲。就像《功德藏自释》所说，在行、住、坐、卧、睡、心念、道心等各方面，都了解到它的无常，而寻求不生不灭的坚实果位，要一直缘着无常起“我要返回本性”的心。自从一念无明变成了阿赖耶识以后，从因至果出现各种生灭心，一点意义也没有，全是虚假的。我一定要返回不生不灭的本性，实证到空、明、遍永远不死的光明大圆满本性。再者，要像晋美朗巴祖师那样，唯一起无常心，唯一说无常话，唯一以无常引到法上，这就把相应世间的心纠正到了正确的层面。以这个心会时时看到整个世界全是无常，没实义，不可靠，

就会出现引导书中祖师们要求达到的心量。也就是感觉这个世界太可怕了，是这样无常，太没意义，就像《功德藏自释》里讲的十多个譬喻那样。之后厌患整个世间，一心求出离，一心欣求无上佛法，最终一心立志彻证到不生灭的本性为止。之后特别有力地生起“死期不定”的心念，广大地要生起“一切行皆无常”的观念。像这样，没达到大成就之间相续不断地勤修。这样心续之路就全盘发生转换了，诸如此类叫做“纠正心”。

这两段的连接有一个“而”字，我们要注意体会它的涵义。从顶礼句一路下来，可以看到普贤上师引导的轨范。记录者顶礼上师时，谈到上师见三有都是无常幻化相，舍弃今世的事情就像弃唾液一样，一心行持难行来追随古圣者的足迹，这就是普贤上师示现的修无常的心行轨范。从顶礼句一路往下走，在每一段都要看到世间的非法、无实义方面，另一方面让心转入法道中。前一方面修无常，看到整个世间的无常、无实义，后一方面对于圣法整个提起，提起的明显标志是，立誓一心跟随诸佛菩萨先德的足迹走，这在论中多番出现。

比如讲先苦后乐的地方，讲堆积必倒塌的地方，后来提到普贤上师以身示教，他说：我对世间圆满一点不爱慕，一心仰慕先德的传记，就是由于修无常所致。从中就透出，要做到的是先修好无常，然后立决定志：这



一生乃至生生世世，我都一心跟隨聖者先德的足跡走，無論吃多少苦、遇多少難，都要發精勤來做，這才是有實義的道路。往生死里走唯一是苦路，越走越深，越走越可怕；如果往法性上走，那就跟隨聖者先德的腳印走了，只有這一條路，沒有第二條路。要這樣了解“而”字的連接涵義。

（四）在追隨聖者先德的足跡上無論如何需要精勤

這裡要體會普賢上師殷切的交待。如果不立決定志，做世間小事業尚且無成，何況要了生死、成菩提、度眾生，肩上要挑起這麼偉大弘深的任務？如果不立決定志、發金剛心，那這條路終究走不過去。既然要求無上道，追隨古聖先賢的道路走，自然跟世人的表現截然不同。我們要銘記普賢上師的教導，這樣想：“這一生當中，我在追隨古聖先賢的行迹這一點上，無論如何都要精勤努力！”

就像前面所說，如果以罪積累受用，那終究走到無邊際的苦中，這是先樂後苦的小義、無義、邪義的道路。看到了法道的無上大義，把現世樂像鼻涕、唾液一樣全數捨光，丝毫不羨慕，一直仰望古聖先賢們的高標。然

后立这样的志：我这一生一定要学圣人，一定要为法难行，以坚毅取受诸苦。一心跟随诸佛菩萨、祖师们的路来走。他们一开始怎么发出离心，舍弃世间荣华富贵、声色享受，到寂静地一心成就佛法，我就按那样学。他们怎么损减衣食、名誉、受用，我也按那样做，丝毫不杂世间名利，昼夜不断地勤修佛法。自己要这样断定，一直这样走，不论过程中遇到身体、生活上的任何困难，以及内外各种障缘，都不退初心。劫劫生生都走这条路，一直走到无上佛地为止。一定要从出离心、菩提心、清净见等一级级走上去，圣者们怎么一路走上去，我就按那样来模仿随学。要发这样的志。如果没有立这个志，那刚刚还说得好好的，一出门看到声色享受，美人、娱乐、影视、商品等，心马上流连忘返，或者遇到各种名誉、地位，就堕在现世法里了，或者稍有一点功德就助长骄傲，搞世间八法去了，这样终究无法完成大道。

这样明白后，应当在自心上立下志愿，这是最重要的，没有大志决定无法成道，它像命根一样。因此要一再地激励自己：“我要走的就是古圣先贤的路，从现在开始，无论多困难，我的一举一动、起一个心、做一种行为都要模仿先贤们来做！”



求加持偈

**无常现前仍执常，达老城门犹计幼，
我与如我邪念者，心生无常求加持。**

无常已经现前还执著常，已经到了老的城门还自认为年轻，我和如我一样具有常、乐等邪分别的诸有情，祈求上师加持我们的心续中生起无常想！

前两句讲到我们下劣有情顽固的常执状态。由无量劫来的串习力，一直认定现世法是永恒的，那么顽固，怎么也转不过来。无常这么明显，世界天天都在说无常法。日月的运行、季节的变换、昼夜的轮替、生老病死、脚步匆匆、斗转星移、花开花落、聚散来往、悲欢离合等，处处都在显示无常，都在说这是一个会死会灭的世界，或者任何因缘所生法都是靠不住的。而我们仍然执著为常，以为是恒常的、可靠的。已经到了老的城门前还自以为年轻，不但不念无常，不念生死苦，反而苦中做乐，颠倒中臭美，自以为我很年轻。七十岁的小弟弟、六十岁的小妹妹，拼命打扮得年轻，表现自己不老，是这么颠倒。

由于这种颠倒，心一直被锁在现世法里，贪得无厌，一颗痴心紧紧缠绕在轮回里，丝毫不求出离。以常执为

根源出生各种邪分别，认为现世很有意义，一定要在这里铸造辉煌、赢得美好，一定要在这里显示年轻、显示有实义等。不断地求短暂一世的幻境，建立此世的意义。

像这样，祈求上师加持我等邪分别有情，能够消除第一衰损之本——不死之想、常执之想，让我们心续中生起无常想。能看到这个世界幻灭的真面目，由此快快为死做准备，快快从中求出离，让我们能发起真纯的道心！

寿命无常之引导终

思考题

- 1、 无常在心中生起的量是怎样的？达到此修量前应如何修持？

四法印颂讲记 诸行无常

全知麦彭仁波切 造
益西彭措堪布 译讲



四法印颂讲记一·诸行无常

全知麦彭仁波切 造

益西彭措堪布 译讲

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”；所立宗义：“刹那灭无常”；
能立正因：“初时若不变，则终亦不成灭故”。

所要观察的对象是由因所生的一切有为法，包括身心世界的一切种类。“有为”是因缘所作的意思，所立的宗义是刹那灭无常，连两刹那的常住也没有，在生起后随即坏灭，称为“刹那灭”。（“初时”指第一刹那）原因是，如果第一刹那不变的话，那最终也不成坏灭，以初与终一体之故。

这是反证法。如果能找出一个有为法不是刹那灭，那就不成立“诸行无常”的法印。因为法印是要印在相关的一切法上，没有一个例外，它称为“法性”。如果能举出一个反例，比如一个瓶子最初没有变，也就是并非第二刹那就灭掉，而是持续了若干刹那才变灭。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呢？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 刹那应当不同于第 1 刹那，第 1 刹那早没了，应当承许第 1 刹那就是坏灭。总之，无论从一体还是他体去观察，都必须承许当它一显现，随即就要变掉，而不是常住若干刹那。这样就推出，任何因缘所生法都不会住第二刹那，随即就灭掉，这叫“无常住”，即不会住到第二刹那。那当然第三第四刹那等就更不必说了。像这样，所有因缘所生法只显现一刹那，随即就没有了，在第二刹那去找了无踪影。这就可以看到，一切有为法都是无常性。

这里要用电影的譬喻来得到理解。当放映机、胶片、光束等多缘和合时，银幕上就现出影像，有一幕幕的影像在显现。但要知道，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。由于它是因缘投出的，完全依恃因缘的力量，没有独立自主的力量，因此，因缘投出一刹那，第二刹那就没有了，它不可能无因自己待到第二刹那。这已经指示一切有为法的状况。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。然而它观待因缘的缘故，现了一刹那以后，第二刹那不可能无因住留；如果



无因还能住留，那应当永远住留，不必要因的缘故。这样就能完全定解“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，即对本为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。

首先水流：当我们从远方看一条不断流淌的河，就会发现前后是同类的显现在相续不断。以这个作为错乱缘，我们在远方，眼识不明，就看成总是那样一条河，由此第六识就会计执那是同一条河。这样就把有事河流的相续增益为常，认为它是永远不变的，后面就是前面那条河，这叫“增益有事常”。然而，这是一种颠倒的作意。当我们到近前时会发现，河流不断地在流动，后一刹那已经不是前一刹那；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”就是后不同于前。

再看灯焰：好比一只飞蛾在远处看到有灯光，它看到灯光十分明亮光泽，无法分辨前后的变异。这是由于灯光是同类相似相续，前面显现红的灯焰形光，后面也显现红的灯焰形光。以这个相似相续作为错乱缘，意识无法分辨，由此计执这是同一个灯焰，认为灯焰始终在那里存在。如果它能点一个小时，就认为那盏油灯的灯焰保持了一个小时，一小时后才熄灭。实际不是一小时后灭，而是第二刹那就没有了，只不过出现的是它的“同胞兄弟”，以眼识不能分辨的缘故，意识就认为前后是同一个灯焰，由此把本是刹那性的灯焰增益为常住。

关键要抓住“因缘生”理，下面结合影片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，我们会发现它断了，其实只是同类相续断，叫做“粗相续的无常”。此前我们以为没断的时候，实际也是一次投一个影像，早已不是前面的了。这就看到，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，显现出的同类景象也一直在延续。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。这就是把同类相续的老张看成“一”了，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，才感觉老张完了。其实不是这时候才灭，他刹那刹那都在变，只不过躺在殡仪馆里的时候，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，让人无法分辨前后的差别。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，当现的时候就不可能住第二刹那，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，这就产生了常住的执著。

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。同类因缘总会存在一段时间，所以会显现出同类影像在相续，我们就认为它在一定的时间里存在，这就叫做“产生常执”。认为存在时间较长的法寿命长，在这么长的时间里一直存在。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，任何由因缘力投出来的影像都不可能住持到第二刹那，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，会认定它是刹那灭的危脆法。而对于须弥山这样经劫安住、毅然不动金刚般的法，我们认为它是永固常存的。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，在极漫长的时劫里一直不变。因此在我们眼里，就将有为法分成两大类：一类是危脆的法，倏起倏灭；一类是坚固的法，在较长久或极长久时间中安住不变灭。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。都是清一色的刹那灭，清一色的倏忽即灭、瞬间即无。由此应该体认到，刹那灭是一切有为法的体性，它印定着一切因缘所生之物。

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：如果你说铁锤使不灭的瓶子变成坏灭，瓶子在遇到铁锤之前一直是不灭的性质。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：它在何时开始变动？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，如同第一刹那不变一样，最后一刹那也不该变。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，不可能再多显现。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”是由因缘所使的，现出来以后才是它自身的性质，即不必由其他因缘摧坏它，它是随生就自灭的，因此要抓住一个“灭”字。

由此遍通一切，所说的“生是死法”“积聚是消散法”“崇高是堕落法”“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，对任何一个都可以这样说。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，因为它本是坏灭性。这种性质就像水是湿、火是热等一样，在世俗谛里无可改易，从古至今再至未来，倘若处在有为法的范畴里，永远不会改变。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而出生，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，以及由业出现种种变异等，有粗粗细细的无常之相，然而在这期间，也都是刹那灭的体性。只不过由于相似相续，使人产生中间有一个常法的错觉，实际只是把相似相续命名为“安住”。

下面分四点来精确地把握器世界的无常：

- （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。这就知道它是客尘相，刹那刹那在变异，实在不是我们本有的家乡。还要看到，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，实际两者是一个性质。一定要领会到它跟浮云一样，这样就可以破掉常执。



（2）认定是有为法

偈颂说“由有情业力生”，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，或者从虚空中自然出现，那样就不会理解它是因缘生法。由于它是有情共业所生，就发现它不是独立存在的，必然是由业力显现的影像。有情共业的能源能支持多久，它的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得一无所有。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，乃至上边的天界，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、倒塌等的情况。水有蒸干、暴涨等的情况。地有地震、隆起等的情况，或者风化、绿化等的情况。以及由业力显现海啸、飓风等各种变化。或者某个世界出现一些灾变等等，发现中间有各种无常相。

最终到了时节点上，出现七火一水等大三灾，这也是按照共业逐渐地毁坏世界。要整个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，如同《长阿含经》《俱舍论》等所说的那样。像这样，首先要了解到器世界的粗无常相。

（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。也就是器世界无一例外，全是刹那性，以是因缘所生故，不可能以自己的力量持到第二刹那。就像电影无论放多久，看起来多么相似，难以辨认它在变动，然而它也是一次放一幕影像，投出去的这一幕影像不是以自己的力量在安住。由因缘投出的缘故，没有理由住到第二刹那，因此第二刹那就变了。只不过由于显现得太相似，连结得太紧密，使我们的眼识看不出它在变动，就误以为银幕上的那座山一直不动。实际前后两张胶片不可能是一体，完全是两个，显现一刹那就已经灭了。这样就知道，一切器世界都是业力投出来的影像，刹那刹那都在转变中，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起来不动，实际只不过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。

这样类推开来，整个广大的器世界，下至风轮上至色界天之间，这个范畴里所有大大小小的器界实际都是刹那灭的体性。这就推究到器世间法的法性是刹那灭，只是一刹那现一个影像，无法住留到第二刹那。这就知道器界的细无常相。

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、意诸生处和合成的根身色法，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本身。

（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，都是刹那灭的体性，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

还要更细致地回忆我们住胎、出胎等若干阶段。住胎时七天七天地在变化。也就是从羯罗蓝、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。出胎以后，会发现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变。那里有一年一年、一段一段，也是刹那刹那放着童年时的影片。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。然而由于它太相似相续了，我们竟然没发现，以为有个恒常的实体从过去走到现在，又走到未来，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，竟看不出它的刹那性。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走入老年，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，它要出去，这样我们就死了，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。其实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，自从一念投胎，之后出胎乃至死亡之间，都在演这样的业力电影。这就可以看到，整个世界就像刹那刹那显现的动摇火焰那样，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，无论有多少种类型，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、飞禽等有无量无数的种类，那么多根身实际都是业力放出来的电影，放出若干胶片以后就会彻底断灭，又换成另一集。总之，放眼整个三界的范畴，所有出现的色身，在它从生至死之间的阶段里，都是在放着一集影片，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。这样才知道，大世界里色身的无常相。

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，说明瓶子已经变了，是坏灭性。再者，这样怎么能说第 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。然而，第二刹那的瓶子已经被铁锤击碎，因此，由第二刹那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，那已经变成新东西了，应当承许前面是坏灭性。请问能不能分出？如果能分出，那早已变灭；如果不能分出，又怎么能说经历了 99 个刹那呢？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，在他的一期相续里，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层天，所有生命现象内在的意识状况。

我们不观察时，常常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

后一刹那心识离体之间，做人的引业力量使心识住留在身体里。最后寿量圆满，再无法持住，心识就出去了，告别了人身，这时就叫“粗无常现前”。整个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，几个小时沉浸其中，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,不应当第100刹那灭掉。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,那显然是两体的法,已经承许变异了,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性。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，凡因所生事，
因果次第生，故知皆刹那。**

这一颂以因果次第产生理，成立一切有为法都是刹那灭的体性。第一句是喻，第二句是有法，第三句是因，“皆刹那”是宗，“知”指由这样的正理而证知有为法的法性。“凡因所生事”，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。譬喻就像从种子生出芽，再从芽生出后面的果，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，也就不成为一个法的相续，不会有粗细相续的片段或生住灭的过程，这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。然而，它绝对是前前为因，后后为果，一个个刹那在演变，所以就有一段段过程，可以安立一个个时间分位。像住胎时有羯罗蓝、额部昙、闭尸等，七天一个分位。到后面六根圆满、胎儿成形，过若干日就出胎，此前都叫“住胎阶段”。从出胎开始就有了人世间的过程。这里也有婴儿期、童年期、少年期、青年期、中年期、老年期等一系列过程。在每一期里，也随着年、月、日等不断地在变。

譬如吃饭也是一个事件，它是有为法，并非无因而

有，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，代表了这个事物的过程。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。又如建房子，最初准备砖瓦、水泥、木头、门窗等，之后开始建造，总是前前作为因缘产生后后。还要细到在刹那上看，一定是前前作因才有后后，否则就成了无因生。再者，既然是前前为因产生后后，一定是产生一个不同的法，如果产生相同的法，那怎么会有前后过程？不可能成立。也就是由因生果，果不同于因故，决定是到了后刹那，前刹那就没有了。

像这样，从因果次第相生理去推断，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，都是时间序列。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，心识抔取四大，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，之后就开始对有为法不贪著了。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，会从中脱开贪著。

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，抓也抓不住，对此就不再抱幻想，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，全是刹那即灭的现相。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，最终都以失望而归；一切以为这里可以依靠的人，最终都是一脚踏空，被甩在悬崖之下；一切以为这世上还有很多好事出现的人，最终都如渴鹿追阳焰一样，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“客人”，就像客栈里来来去去的旅人，很快要走，因为他不是主人。它又像空中摇动的尘埃，始终没有安定的时候。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，整个时间长河里的物事没有丝毫常住性，这样才能一举远离对内身、外器整个世间现相的常执愚痴。

3、入于真实义

透视到虚假后就会寻求真实。从缘起上对粗细无常有了以理断定，洞察到世间各种人情世态，就会发现这里唯一是苦的、败亡的、没意义，这样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、人事物的各种积聚相续相全是假的。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，从来没有第一刹那到第二刹那，因此，所谓的有实体在走时间上的过程全是错觉。这就发现，整个世界都是错觉，我们眼里看到的全部不正确。

譬如一辆车从路上飞驰而过，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。这时我们会感觉到，整个世界以过程、运动等所

摄的现相全是虚假的，我们在这上的分别、执著等全是错乱。

进一步可以从一刹那悟到无生。既然只是一刹那，后刹那没有了，哪里有自生呢？因为后面没了他。哪里有他生呢？如果承许前刹那生后刹那都是实法，怎么生得过去呢？也就是，如果成立“他”，那必然没有“生”，因为两个他性的法摆在那里，第二刹那都灭了；如果成立“生”，那就不成立“他”，因为前后两刹那从没见过面。诸如此类，就发现这上面没有生。

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“有事的灭看待他因，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。

