**梳理脉络：**

大圆满前行引导文普贤上师言教分为：

**共同外前行：**暇满难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚、解脱利益、依止上师

**不共内加行：**皈依、发菩提心、念修金刚萨埵、积累资粮、上师瑜伽

**往生法**

**寿命无常：**

一、思维外器世界而修无常

二、思维内情众生而修无常

三、思维殊胜正士而修无常

四、思维世间尊主而修无常

五、思维各种喻义而修无常

六、思维死缘无定而修无常

七、思维猛厉希求而修无常

**正文内容：**

1. **思维死缘无定而修无常**

**1、总说**

【我们南赡部洲的人，自从出生那一时刻起就必定会走向死亡，但**死的方式**、**死的因缘**和**死的时间**却决定不下来。即于何时何地、以何种方式、以何因缘死亡谁也不能确定。】

那么，唯一能决定的是什么？就是我们的生命有减无增，一直在不断流逝。如寂天论师云：“昼夜不暂留，此生恒衰减，额外无复增，吾命岂不亡？”

很多人在死亡的前一刹那，对自己将会以什么方式死是没有准备的，这导致了死亡的时间和地点定不下来。是在自己家里、公交车里、办公室里或是其他地方，死亡的地点定不了；是明年、后年、下个月、明天，还是下一刹那，死亡的时间也确定不下来，都是未知数。我们可能干脆就不去想了，该怎么样就怎么样，这是非常典型的消极心态，会导致我们不提前做准备。之所以要去观想死亡的方式、因缘、时间、地点都是未知的，是为了让我们的心态积极。因为不知道什么时候，什么地方死，所以更加要抓紧时间做准备。这其实是面对死亡积极做准备的心态。

**2、死的因缘不定**

【在这个世界上，生缘可谓少得可怜，而死缘却多如牛毛，如圣天论师说：“**死缘极众多，生缘极稀少，彼亦成死缘。**”】

【诸如火、水、毒、险地、野人、猛兽等等，所面临的死缘多之又多，而生缘却微乎其微】

当今这个世界，越往后人们的烦恼和业越重，灾祸也越来越多。按照佛经的讲法，这个世界正是处在减劫，众生的福德、寿量都逐渐的递减。所以大的方向肯定是越来越差的。不好的事情越来越多，生缘越来越少，死缘也就越来越多。比如灾难、战争、人祸频发。在这个世界中让我们能够生存的因缘越来越少，让我们死亡的因缘却非常的多。我们要很努力才能具足生缘，却很容易就会遇到死缘。我们需要花费很多精力、时间才能够生存下去，需要挣钱买米、买菜，要住房等等，但是死亡的因缘一到，马上就会让我们前功尽弃。所以死缘多如牛毛。

【而且自以为是生缘的衣食等也有成为死缘的，食用有毒的食物或者自认为是无毒食品而抱着有利于身体的希望来享用，可是也有变成毒物或者发生不适应中毒以致于成为死缘。这种现象频繁出现。】

即便是我们赖以生存的生缘也有变成死缘的。现在这个世间中，有很多食物有毒的素材可以供我们观想死缘众多。有的大米也是有毒的，甚至都不是米做出来的，我们吃的面，粉条等也会有这样那样的毒，有的牛奶也不敢喝，也会有毒。因此可以观想的素材是非常多的。本来食物是维持身体健康的，因为食用有毒的食物，反而成为死缘的也非常多。有的食物吃了很快就死，有的吃了会变成重病或者癌症，这种情况也会频繁出现。

观修需要注意：观察这些主要是说明死缘是不定的。作为佛弟子，看到这些报道和消息，不注意的话很容易产生嗔恨心、愤世嫉俗，对于修行者来说要注意控制这种心态，修行是要把我们的心修得善良。我们可以通过观无常心追求解脱，或者通过大悲心、菩提心的摄持，对于制造这些不好食物以及假药的众生生起悲心。通过念诵佛号，咒语等方式替他们忏悔，加持他们。在这样的环境中要保持修行人的本色，慈悲、菩提心、智慧的心不变。否则我们在好的环境中赞美一切，在不好的环境中就咒骂这个，咒骂那个，心没有保持一个稳定的状态。对于真实修行佛法来讲，这种心态是一种不利的因，这个方面也是我们要注意的。

【尤其是在当今时代，大多数人由于过分贪爱荤腥食品而肆无忌惮地享用血肉，因此似乎没有不染上“玛敦”病或“夏珍”病的。此外，由于饮食不当，患肿瘤、涎分、水肿病而成为死缘的也不计其数。为了追求财富和名誉等而奔赴沙场或者遭遇凶猛野兽、随意渡水等成为死缘的事情不可胜数。】

 现实社会中，通过肉食引发的不只这两种，还有很多其他的疾病。比如排毒系统的肝出问题、高血压、肠道疾病、或者是由于非常喜欢生食海鲜而染上疾病。上师在讲记中也讲到流行的肝炎、禽流感、猪流感等等，这些病和荤腥食品还是有很大关系的。

大恩上师也讲了国际上和叙利亚的难民问题（三千多人死亡），他们为了追求什么？一个原因是自己的国家发生战乱；另一个原因是为了能够有更好的生存环境而偷渡成为难民。在漂洋过海的过程中，可能是因为渡海的工具非常简陋，组织偷渡的蛇头只想着自己赚钱根本不管其他人，随随便便就把难民扔到一个什么都没有的小船上，船一翻就死了。因此为了追求财富而死亡的非常多。

这样看来这个世界太平的地方不多，每个国家都有自己的问题，会发生恐怖袭击、战争、天灾、人祸等等。生缘不太容易具足，死缘却非常多。即便千辛万苦到了你想去的国家，之后还有很多问题等着你，我们一定要好好的观察。

观想这些主要是提醒我们死亡离我们不远，并不是离我们十万八千里，不知道哪天因缘成熟自己就变成其中的一部分了。要知道死亡就在我们身边，有非常多的死缘，不知什么时候就会死，如果死时还没来得及修行就很遗憾。在死亡到来之前，让我们看破今生，生起修行正法的理念，带动我们尽量多地修学善法调伏内心，减少罪业的形成并累积安乐的因素，乃至于修持解脱的要法或者念佛等等做很多来得及的事情。否则真正死亡到来的那一天就来不及了，没有时间去准备，以上主要是让我们来观想这些的。

 **3、死亡时间不定：**

【正因为死缘各种各样，致使死期无法确定。有些在母胎中便已死亡；有些人刚刚出生就已断气；还有些人刚刚学会爬行就已夭折；又有些人在壮年时离开人世；有些人在垂暮之年寿终正寝；】

**4、死亡方式不定：**

【有些是因为没有得到及时治疗而死；有些人因为久病不愈卧床不起而在瘦骨嶙峋中死去，并且死不瞑目；也有很多患了“洞特”病的人在食物还未吃完、话还未说完、事情还未做完中死去；还有些人自杀身亡。】

《入行论》中讲，死神才不管你的事情还没做完，修行是不是完成了，它到来的时候你就一定要死。不能说你等一下，我上有八十岁老母下有三岁小孩，我一定不能死。这些不是什么理由和根据，死神面前全部平等。即便是高僧大德正在弘扬佛法的时候，如果业成熟了也同样会死。不能说我还有很大的事情要做，有大论典要讲，这个论典讲了之后对很多人有利益。

所以说死亡到来没有什么预兆，有准备和没有准备，主动接受和被动接受，这样差别是非常大的。现在就是教我们去主动接受，开始为死亡做准备，占领了先机是很关键的。如果刻意去逃避，就意味着根本不会为了这个事情去做什么准备，不管你是否接受死亡都会到来。如果被动接受，就是你根本没有为了这一刻做好该有的准备，到时候就会非常的懊悔。在我们修行过程中，要了知死亡随时会到来，不会因为你的事情没有做完、话没有说完，什么都没有安排好给你留准备的机会，所以我们不要有这样的幻想。

【在以上数多的死缘之中，生缘却如风中残烛般力量微薄。也许现在死亡就会突然降临，谁也无法确定明天会不会转生为头上长角的旁生，所以应当诚信死期不定、生处不定的道理。】

有些修无常的教言把生和死的过程比喻成一根蜡烛。如果把点着了的蜡烛放到广场上面，没有风蜡烛可以不受任何障碍燃烧完，这也只不过时间长点而已，到最后还是会烧完。就像我们人的一生，如果不遇到横死的因缘，比如通过前世的业你今生寿命八十岁，现在五十岁这样一年一年往上走，一个刻度一个刻度慢慢八十刻度就满了。就像蜡烛慢慢的着，最后一刹那灭掉了，我们的生命一秒一秒的过去了最后也灭掉了，这是理想状态。还有一种情况蜡烛放在广场上一阵风来了当下就息灭，也有刚点着就灭了，有的点到三分之一或是三分之二就灭了。风什么时候来不确定，风小的时候在风中飘摇，风稍微大一点就灭掉了。我们在这么多死缘当中飘来飘去，如食物、废气、汽车尾气、污染等等，风大一点我们就死掉了。有时候坐车或走路也不安全，这就说明身边很多死缘，死亡离我们并不遥远。

关键我们要认识这一点并转成修道的动力，不是让我们处于害怕恐怖的负面状态中，我们要发精进的心，知道修行的时间来之不易，没有什么可供我们挥霍，要了知这一点。

所以我们通过观修来诚信死亡的时间，生处以及死后到底转何处也是不确定的。如果内心中善业重就可以有把握转成人，解脱善业重有可能往生极乐世界。现在抓紧时间念佛求往生，如果在这一世死亡之前资粮够了，死亡的第二刹那就往生极乐世界去了，这就是死亡到来之前抓紧时间修行的结果。死亡到来之前没有抓紧时间修行，还在放逸、挥霍光阴、吃喝玩乐、造罪，那么死亡到来之后，下一世到底是地狱、恶鬼还是旁生就不好讲了，所以无常对我们修行应该有督促作用。

**七、思维猛厉希求而修无常**

**1、行住坐卧一切观无常**

【我们随时随地要唯一观修死亡，观想行、 住、坐、卧一切所为都是此世最后的一次，口中也如此言说，心中也这样诚挚观修。】

在行、住、坐、卧四个威仪中，观想一切所为都可能是此生的最后一次。这是一种比较紧迫的心态。如果没有这种观念就会很放松，不会有死亡就要到来的感觉，就会处于放逸的状态而根本想不到修行。对于观修无常时的紧迫感，有的道友会说：观想无常很难受很痛苦，不敢再修无常。产生这样的感觉时就要朝修法方面引导，而不是观无常后就只顾着痛苦和恐怖，正法却没有修。这种心态肯定会产生，觉得世间法的确是没有实际意义的，死亡随时会到来的。关键是在我们真正生起这种状态之后，要适时将这种心态转成修法的动力，而不是完全停留在世间法中。

【如果去往其他地方也想可能会客死他乡而没有重返故土的机会；启程上路或者在台阶上休息时也想可能会死于此处；无论坐在何处也都应观想可能会死在这里。晚上睡眠时也要想：今晚会死在睡觉的地方，明天不一定还活在人间；早晨起床时也要想：在今天当中也许就会命绝身亡，今天晚上不一定还有睡觉的机会。要发自内心情不自禁唯独观修死亡。】

在修无常的阶段，上座时观想正所缘，下座时于行走坐卧中都不离开无常观，座上座下连成一片。祈祷上师加持自己在修无常的时候一定要相应，无常的修法融入自心；集资净障供曼扎、供灯供水，也是为了在相续中尽快生起无常；忏悔时要忏悔掉阻止自己生起无常观点的障碍。座上座下连在一起保持正念的话就比较容易相应。

【从前，噶当派的格西们在晚上睡觉之前常常思维：不知道明天早晨还用不用生火。因此他们往往不盖火并且将碗也是倒扣放置，每时每刻心中都对死亡有坚定不移的胜解。我们要像他们那样身体力行。】

这里主要讲的还是一种修行的境界，产生定解非常重要，行为上到底是否跟随要再观察。内心中生起无常了，火可以盖也可以不盖，碗可以倒扣也可以不倒扣。噶当派修行人这样做是给我们示范的作用。遇到具体情况，当我们也观修明天会不会死时，是否要买米只是买今天的，菜也是每天都买？这要看情况。主要是内心转变，知道无常不知道什么时候会到来。这样观想好之后我们有了紧迫感就会精进修行。下一课会讲单单想要死了还不行，还要想死亡的时候只有正法才有意义，所以要抓紧时间修法集资净障等等，这是一环扣一环的方式。

**2、临终只有正法有利**

【仅仅修习死亡还不够，因为人在临终时绝对有利的只有正法，所以我们必须恒时不离正知正念，深刻地认识到轮回的一切琐事均无有恒常、无有实质，时常督促自己修持正法。】

前面我们观修了必定死亡和死期不定，加强版的死期不定也修了，似乎修持寿命无常就是要修“我马上要死了”，仅仅是这样吗？绝对不是。寿命无常最关键是要引发我们了知仅修持死期不定最后把我们的心引导到死亡的时候只有正法才有利益。

正法有利是一个笼统的概念，关键还要进一步再想这种正法能够利益我们到什么程度，这就要看自己在死亡到来之前投入了多少时间修正法。

原则上说，投入的时间越多，累积正法的资粮就越多；投入的修行的质量越好，累积资粮的质量就好。所以利益的程度和前期的修行都是息息相关的。我们知道临终的时候正法对自己有利，但是现在每天就随便修一点，这虽然也有正法但是太少，对我们来说临终的时候可能还不足以或者没有办法抵挡自己在这一生当中全力以赴造业追求世间八法的力量。这样一步步观想的时候，就知道在临终时如果要让正法决定性地引导我们趋向于净土，或者获得解脱，就要看死亡到来之前我们投入了何种修行、修行的质量以及修行的时间。在打坐的时候就要这样观想，有的道友说打坐时没什么观的，这些都是要观想的。

这样一步步观完之后，内心当中就会引发一种决心：我一定要好好修行。在座上起来之后，就会对平常的生活、时间做一些调整。以前可能是很散乱的，很多时间用在没有意义的事情上面，现在就会想，临终对我有利的是正确深厚有质量的正法。就会明白现在认真听课、思维，不是为了应付讲考或者考试而去看书，也不是为了报修量去打坐。所以在死亡到来之前，就要把这些问题放在桌面上认真讨论观察。尤其打坐或学习的时候，要把这些问题思考透，之后就能产生决心，内心中就会有微妙的改变，就会发自内心觉得，不应该这样浮于表面而是要有质量地去闻思修行。发菩提心、观修或者闻思的时候，都应该认真地去落实，平时认真地调伏烦恼、守持戒律，因为这些都是临终时有用的。

【本来身心的暂时组合就是无常的，为此不要将假合的身体执著为我。】

身心就是指五蕴，色蕴是身体，色法的自性。受想行识，是心法、心王或心所。说身心更略一些。平常我们很执著这个身心，为了它生烦恼，造很多业。我们要了知身心的暂时组合是无常的。身和心似乎是一体的，从某个角度来讲暂时分不开，但不是真实的一体，因为刚入胎时是我们的神识。身体的来源主要是受精卵，神识加入到受精卵中，逐渐发育成血肉骨骼等。最初的时候就不是一体的，死亡之后还会分开。有些有濒死经验的人，也会遇到心离开身体的情况。所以它不是完全一体的。身心的组合是暂时的、无常的，最终要分开。或者说在组合的时候，也在变化。

从医学，物理学角度来看，一个周期身体的细胞代谢一次，以前的身体完全没有了。其实我们现在的身体都是新的细胞。按理来讲，稍微分析一下，它早就已经不存在了，所以这也是无常的。我们的心更明显，今天想的，昨天想的，都不一样。我们的感受也是无常的。

有些人把身体执著为我，有些人认为身体变化太明显了，身体不是我，心识应该是我，但心识也不是我，因为心识也是无常的自性，所以都不能执著。所谓的我是一个常一自在的自性。我们觉得这个我有一种自在，但根本不自在。我们想得到的，不想得到的，都没有自在。我们认为的我，是常的，是一的。但没有一个恒常的，没有一个不变的依体，完全没有。因为身心五蕴，本身就是很多法和合而成的，所以我们不要把身体执著为我。

通过观察身心的无常，引发一个更深的法义——无我。有些哲学家、科学家知道身体，过一个周期就更新一次，但没有引发无我的观念。有些人知道心识是在变化的，但也不知道无我。相对来讲，无常容易了解，但通过无常引发的更深层次的内容只有佛法、佛陀才能引导我们慢慢趋向于无我的真实意义中。无我的空性，在《中论》、智慧品等中讲得非常多。此处是实修引导，通过观修身心表象的无常，引发深层次的修行，引发无我的自性。

【所行的道路是无常的，一举手一投足都要如理如法，《般若摄颂》中云：“唯看一木轭，行走心不乱。”】

【身居的处所是无常的，应当将它观想为净土；饮食受用是无常的，应当享用禅定的美食；躺卧睡眠是无常的，应当将迷乱修成光明境界；富有的珍宝是无常的，应当依靠圣者七财；亲朋近邻是无常的，应当栖身静处激发出离；名誉地位是无常的，应当恒常身居低位；言谈话语是无常的，应当督促自己念咒、诵经；信心出离也是无常的，应当为誓言得以稳固而精进；想法妄念通通是无常的，应当具备贤善的人格；验相证悟是无常的，务必要至达法界尽地。到那时候，已经了脱生死，生死完全掌握在自己的手中，有自在操纵死亡的把握，荣得无死的坚地，就像雄鹰翱翔在虚空中一样，死亡到来也无所畏惧，从此之后无需修行。】

**3、引用公案、教证说明修无常重要性**

【诚如米拉日巴尊者说：“吾初畏死赴山中，数数观修死无定，已获无死本坚地，此时远离死畏惧。”】

【无等塔波仁波切也亲口教诫我们道：“开始的时候，害怕生死所追，务必像鹿子逃出笼子一样义无反顾，中间的时候，务必像农夫辛勤耕耘田地那样做到死而无憾，到了最后，要像大功告成的人一样做到心安理得。也可以说，最初的时候，务必要像箭中人的要害一样认识到没有空闲，中期阶段要像死了独子的母亲一样专心致志地修行，最终要了达无所作为，如敌赶走牧童牛。”在未生起如是定解之前务必唯一观修死亡无常。】

【世尊也曾金口玉言这样赞评观修无常：“多修无常，已供诸佛；多修无常，得佛安慰；多修无常，得佛授记；多修无常，得佛加持。如众迹中，象迹为最，佛教之内，所有修行，观修无常，堪为之最。”又如《毗奈耶经》中说：“对我眷属中如妙瓶般的舍利子及目犍连等百名比丘供斋供物，不如刹那念有为法无常更胜。”】

【有一位居士请问博朵瓦格西：“如果想专门修行一法，那么修什么法最为重要呢？”格西答道：“如果想专心修行一法，无常最为重要。倘若修行死亡无常，首先可以作为进入佛法之因，中间可作为勤修善法之缘，最后作为证悟诸法等性之助伴。倘若修行无常，最初可作为断除此生绳索之因，中间可作为舍弃贪诸轮回之缘，最后可作为趣入涅槃圣道的助伴。又最初可作为生起信心之因，中间可作为精进之缘，最后可作为生起智慧的助伴。如果观修无常，并且能在相续中真正生起的人，起初可成为求法之因，中间可作为修法之缘，最后作为证悟法性的助伴。倘若修行无常，并且能在相续中生起无常观，则初始可作为擐甲精进之因，中间可作为加行精进之缘，最终可成为无退精进的助伴。”】

【帕单巴尊者也曾经说过：“如果相续中生起了无常观，最开始可作为步入正法的因，中 间可作为精进的鞭子，最终也能获得光明法身。”所以，相续中如果没有不加改造而生起无常观念，那么仅仅在表面上求求法、修修法，最终只能成为佛教油子的因。】

【单巴仁波切又说：“在西藏修行人当中，没有看见一个人有死亡的念头，也没有发现有一个人遗留在世。身着僧衣的人累积财产，难道是要供养阎罗王吗？收藏一切奇珍异宝，难道企图暗地里贿赂阎罗卒不成？目睹这些西藏修行人，会让人禁不住仰天哈哈大笑！谁具广闻我慢高，修行好者积财宝，谁依静处多散乱，谁离故乡无羞愧，彼为形象修法者。彼等喜爱造恶业，虽已见到他人死，然却不知自将亡，此等一切诸过患，皆由未修无常致。”】

【所以，观修无常是开启一切修行之门的前提条件。 】

【一居士向博朵瓦格西请求消除恶缘的窍诀。博朵瓦格西回答说：“你应当屡屡思维死无

常，如果心中生起必定死亡的唯一观念，那么净除罪业也无有困难，奉行善法也无有困难。如若在此基础上，你能够常常修持并在相续中生起慈悲心，那么利益有情也不是难事。倘若在此基础上，再多多修行诸法实相空性，而且在自相续中已经生起，到那时清净迷乱也不会有困难。” 】

【如果相续中真正生起了无常观，那么就一定能够彻底舍弃对今生世间一切事物的贪执，就像呕吐症患者不愿取油食一样。我的至尊上师（如来芽尊者）也不止一次地说过：“我无论看见世间如何高贵、如何权威、如何富裕、如何俊美之人，也不会生起羡慕之心，而注重前辈高僧大德的事迹，这就是因为自己的相续中生起了少许无常观的缘故。我除了无常以外也再没有其他更殊胜的教言传授给别人。” 】

**4、相续中对无常生起定解的界限**

【那么在相续中对无常生起定解的界限是怎样的呢？

应当像喀喇共穹格西那样。格西在后藏的觉摩喀喇山修行时，岩洞口有一荆棘丛，常常

挂到他的衣服。开始他想砍除，但转念一想：唉，我也许会死在此山洞中，也不知道是否再有出去的机会，还是将修行妙法放在首位。当他再次出洞的时候又想：不知道能否再度返回这个山洞。而一直没有砍除荆棘丛。就这样，他连续在这个洞里修行了多年，最后已经获得成就，可依然没有砍除荆棘丛。

还有一个修无常观的表率，那就是持明无畏洲尊者。持明无畏洲尊者有一个秋季七月沐浴的水池，没有阶梯，进入时很困难。弟子问：“是否应在此修一阶梯？”他回答：“不知道明年还有没有在这里沐浴的机会，那么费事有什么用呢？”他也常常教诫弟子修无常法。

所以，我们这些人在相续中没有生起这样的定解之前，一定要在加行时发心，正行时千方百计调整自心，反正在相续中没有生起不加改造的无常观之前就要修持，后行时以回向印持。务必要追循圣者前辈的足迹，尽心尽力勤奋努力修持。】

参考资料：

1. 前行引导文，华智仁波切
2. 大圆满前行广释，索达吉堪布
3. 大圆满前行广释辅导，生西法师

课后题：

1. 您是否经历过身边的亲人或朋友或同学的离世？他们的离世引发你什么样的思考。学了死亡无常后，您对这些离世是否又有了新的思考。结合死缘不定，谈一下自己的理解和体会。
2. 我们平时如何在行住坐卧中观无常？本论是从哪几个方面阐述的？懂得此理有何必要？
3. 学习了猛厉希求无常后，你是否意识到了修无常的重要性。现在您坐上坐下是如何修的，大家可以分享一下。