**思维死因无定而修无常**

**一、上师开示**

任何人都知道自己肯定要死，对此没人会有异议，但同时很多人天生会有这样一种感觉，认为虽然我会死，但我还能活很长时间，再过二、三十年、四、五十年都死不了，虽然这个想法没有任何理由。你有没有把握明天还活着？有没有把握下个月还活着？没有。然而我们却不愿意这样想，总希望活得久一点，便随此欲望而产生这样的观点；我可能还会活很久，但这是一个完全错误的想法。

为什么？因为死因是不一定的。死亡也要有因缘，令人死亡的因缘无处不在，随时随地都可能遇到。比如为了健康、长寿服用一些保健药品，若药没有吃对，反而会成为死亡之因。其他诸如衣服、装饰、食物等都有可能成为死因。世界上什么不能作为死亡的因缘呢？没有！

总之，死因很多，随处可见，何时会遇到这样的因缘，谁都说不清楚，而且一旦遇到，在此因缘面前，我们的身体、生命都显得那么无奈和脆弱，没有一个凡夫的身心能够抵抗死亡的召唤，死亡随时都可能降临，这就是死因无定的意思。这个道理非常重要，一定要认真思维。

**二、观修内容辅导**

**【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】**

不仅南赡部洲的人，实际上所有的众生，只要是在轮回中的所有有情，从出生开始就必定走向死亡，没有其他的路可选，就像生际必死所说的一定会死亡。为了让我们观修时内心中更容易产生共鸣和觉受，主要观想和我们现在所处的环境有关的南赡部洲，也就是现在我们地球上的人。自从出生那一刻起必定走向死亡，这个是决定的。

在人世间生下来不死的人你见过，听过或者怀疑过吗？其实都是没有的。这个是完全可以确定的必定会走向死亡。通过前期的观修，内心当中应该产生一种定解。因为自从世间人懂事之后每个人都知道要死，但是没有刻意观修的话，还是会刻意躲开、逃避死亡的话题。但是佛弟子要反复刻意的观，把必定要死亡完完全全接受，不需要逃避什么，这个就是自然规律。

法王如意宝在有些论典和窍诀的修法中，对死亡无常有三个窍诀分三步走的安排。**第一个**是我们内心当中必须要生起必定要死亡的定解；**第二个**是在必定要死亡的基础上，死亡什么时候到来是没办法确定的，进一步的对于马上要死亡或者不知道什么时候死亡在内心当中要完全肯定；**第三步**死亡的时候只有正法才有利益。以上就是观无常中三个主要的脉络纲要。我们在观无常的时候，也是主要从这三个方面展开来讲这么多的内容。当我们知道了必定要死亡之后，就要进一步的在这个基础上思维死缘不定。死缘不定是指不知道什么时候死亡会到来，所以就要刻意观修死期不定。

**【死的方式、死的因缘和死的时间却决定不下来】**

通过什么方式死，是比较平和的寿终正寝，夭折，横死还是其他的方式？这个我们是没办法确定的。如果接受了死亡的事实，每个人能都给自己设计一套最能够接受、最舒服的死的方式，但这也只是我们自己的想法而已。以什么方式、因缘、时间而死，不是按照我们的意志力转移的，而是由我们内心中的业而决定的。

我们在无数的前世当中造了什么业，哪一个业先成熟我们完全不知道也没办法了解，因为太复杂。因为这个确定不了的缘故，所以自己死的方式也确定不了。到底是以平静的方式，比较恐怖的横死的方式，夭折的方式还是寿终正寝的方式而死？这个是没办法确定的。死的因缘也确定不了，是因为地、水、火、风，还是通过战争或者疾病？

如果我们看电视或者网上的消息和新闻，留意一下世间各种死亡方式和因缘，然后不断地放在自相续中观察：我和这些众生是一样的，他们在死亡之前选择的余地非常少，但也不是百分之百不能按照自己希望的方式死，有一小部分人是可以确定死亡的方式的,绝大多数众生对死的方式、死的因缘没办法确定,是由于车祸、洪水，还是战争、风暴或者地震、爆炸，这些都不知道。

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。

死期确定不了，让我们知道没有资格可以浪费时间，要趁着还没有死亡尽量的多观修正法，手上的念珠有空的时候念一念，不方便时就拿计数器计数。有时间都应该用来修行正法，为死亡的到来做准备。上等者在死亡到来之前早就准备好了，已经证悟了，死的时候一点都没有恐怖。如果没有证悟，但是已经努力了，那么也不会后悔。观修这些对我们修行有一定的帮助作用，是很积极的心态。我们要通过听闻和思维，明确死期不定和我们的修行以及心态走向有什么关系，确定完之后没有了疑惑，就开始观修死期不定。因为内心中的目标很明确，现在要做的就是通过一遍遍的观修，让法义融入到心中。我们前期的准备就是闻思，首先把原理搞清楚，该遣除怀疑的遣除掉。因为内心已经肯定了为什么要这样修，打坐时就安住于这种正确的没有怀疑的定解中一遍遍的观修。多观几遍后，法义就通过定解的方式和自己的心相应。

**【即于何时何地、以何种方式、以何因缘死亡谁也不能确定】**

没办法确定哪个时间死亡。到底是明年、后年，三十年之后，还是我们平常说的百年之后，这是没办法确定的。何地死呢？是在当地还是外地死，家里还是路上死，办公室还是电梯里死？这个也没办法确定，因为不知道什么时候因缘成熟。我们内心中造过很多杀生、伤害众生的业，这些业有些已经成熟，有些还没有成熟，就相当于埋在心中的定时炸弹一样，不知道什么时候爆炸。业一旦成熟，在桥上走就死在桥上，在床上躺着就死在床上，在卫生间就死在卫生间里面。所以谁也没办法确定会在什么时间、什么地方、何种方式、何种因缘而死。有的看起来没有什么因缘，突然倒地就死了，这样的很多。

**【死缘极众多，生缘极稀少，彼亦成死缘】**

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，减到一定的程度就开始往上升。现在这个阶段是减不是升，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。圣天菩萨在《宝蔓论》是这样说的：“死缘极众多，生缘极稀少，彼亦成死缘。”即便是生缘，最终也会变成死缘。这句话有两种理解方式。一种理解是，比如说吃饭穿衣一方面是让我们生存下去的因缘，但是这种因缘本身有可能会变成死缘。有些衣服可能会粘上病毒，或者含有害物质，我们所吃的食物里面，会有有毒大米，菜里面有过度的农药残留等等。这些看似让我们生存的因缘，却会引发一些病变而让我们死亡。另外一种理解，即便没有前面说的这些情况，生缘最终也会变成死缘，因为生际必死，人只要一生下来就走向死亡。

【**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**】

死缘包括火的因缘如火灾，水的因缘如水灾，还有毒水，毒药、险地等。“险地”就是很危险的地方，比如坐车的时候路很窄，夏天有泥石流或者是路基塌陷而翻车，这也是一种险地。还有险地是指非人很厉害，心胸很狭隘，非常喜欢伤害其他有情，所以有非人的地方也称之为险地、凶地。还有一些野人，现在野人不多但还是存在的。一些深山老林中会有猛兽、毒蛇。

夏天的时候会有蚊子携带一些病菌比如登格热，或者有蜱虫等等。这些都有可能让我们面临很多死缘。观察就可以发现到处都是死缘，非常的多。而且人的心如果不控制也会因为恶心导致别人死亡。有疯狂的人为了发泄内心中对社会不满，没有什么理由的，拿着刀看到路人就砍杀，也有可能突然就降临恐怖袭击，这些都有可能的。所以死亡的因缘真的是非常多，生缘非常的少。

即便是我们赖以生存的生缘也有变成死缘的。有食用有毒的食物，像毒蘑菇或者有些分不清楚的有毒植物，还有自认为是无毒的食品，抱着有利于身体的希望而享用。可是这些也有变成毒的时候，虽然有的单独食用没有毒，但是配合起来就有毒性，或者在调制、烹饪过程中产生毒性，发生不适应中毒而成为死缘。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。我们通过自己的业转生在这种环境当中，制造这些毒食品是因为有些人追求暴利，来满足自己的私欲，这是他自己的恶心做的坏事。但是转生到这种环境中享受这种食物，一部分也是因为我们自己的因缘。如果我们在观想时对别人产生愤恨的心，或者对社会产生愤世嫉俗的心态，这对我们身心的健康和修行都没有利。

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**】

【当今时代】是以作者华智仁波切（一百多年前藏族的一位学者、成就者、传承上师）的口吻说的。那个时代很多人喜欢荤腥，牧场上也没有什么蔬菜和植物可食，基本上以牛羊肉为主要的食品来源。很多人贪爱荤腥的食品，享用血肉已经到肆无忌惮的程度，吃法非常多，煮熟、半生半熟、烘干或者直接啃吃生肉。因为肆无忌惮享用血肉的缘故，染上了很多和肉食有关的如“玛敦”和“夏珍”的病。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。大恩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。

【**由于饮食不当，患肿瘤、水肿病而成为死缘的也不计其数**】

因为饮食不当、暴饮暴食的缘故，患肿瘤病的也非常多。去医院看一看，分了很多科室，有各种各样的病，都是由于饮食不当、肉食或者其它各种因缘引起的。大医院里人山人海的比市场还热闹，自己去看病或者是陪家人看病，很多医院都有这样的情况。可见通过饮食不当等引起各种疾病，最终可能导致死缘的也不计其数。

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。

有些人是想要追求财富、名誉而奔赴沙场，有些人打仗就是为发一些战争财，或者通过打仗而升官（古代都是这样的）并得到很多奖赏，得到一个英雄或一个常胜将军的名声等等。为这种名号而奔赴沙场，被杀死的几率是很高的。即便有先进的武器，也不一定就能够完全保证功成身退。为了追求名誉也会遇到凶猛野兽，如去深山中挖灵芝、打猎等等，会遇到凶猛野兽而死亡，随意渡水成为死亡原因的也很多。每个国家也都有自己的问题，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。中国很多地方还是相对安全的，在这样的环境中可以学习、观修、讨论、念佛等。假如哪一天前面说的情况到来，我们的心就不在佛法上面了，连闻思修行的想法都产生不了。如果在这种状态中死亡，你会怎样？

因为一切都是无常的缘故，现在还有环境可以闻思、修行、讨论、做善法，就不要再浪费时间。即便不发生这些事情，万一生病了、家里发生大的变故或者死亡了，我们还能有这样一种心态来修行吗？不确定。在前面的科判中讲思维各种喻意而修无常，我们的心态很容易转变，即便想修行的心今天有，明天就不一定了。所以我们要小心谨慎地祈祷、观修，力争在有生之年还有自由的时候，通过精进的观修善法，将之融入相续中，让它变成稳固的观念和定解，这样就非常好。

**【死缘各种各样，致使死期无法确定】**

因为有各种各样死的因缘，所以死期是无法确定的。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；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；有些人的病发现得早并且也在治疗，但是由于病太重或者是平常讲的业障病，检查报告一切都是正常的，查不出病因可能和医生的经验有关，也可能的确是自己的业力，必须要还这个账。外表看起来一切正常的，内心当中在痛苦、恶化，这种久病不愈的情况也非常多。这个病有的会很重，该吃的药也吃了，该做的治疗也做了，就是治不好，最后在瘦骨嶙峋中死去也是很多的。深层次的原因就是如果我们以前造了业，没有通过忏悔消尽，就会通过生病、痛苦、死亡这样的方式来把业消尽。

是不是所有的业都消了呢？只是消了其中的一股，不解脱就会在轮回中等着成熟。假如有一千个种子的业，一生受一个，那一千次也受完了，总会有个限量。但关键问题在于，如果在消业受苦的过程中不断再造其它的新业，就形成了一个真实的、看不到边际的轮回。为什么要修行呢？原因就在这里。如果不修行，轮回的模式就会一直复制，这是一个让人很厌烦、很恐怖的地方，没有穷尽、看不到终点。

如果不再让它这样复制、无期的繁殖下去，现在就要想办法引用其它的力量来终止，这个力量就是解脱的模式。对这个轮回生起厌离心，为了解脱而发菩提心、集资净障、守戒律、修空性等等开始一系列的修行。这种力量发生作用就可以阻止轮回的模式。刚刚引入解脱模式的时候还不熟悉，可能会显得很笨拙，该生信心的没生、该做的修行没做、该精进的没精进。而现在压住了以前污秽的心态，可以自主的修行后力量会逐渐强大，就可以阻止这种不断繁殖、重复的轮回模式。

不单单是这一世成熟就算了，如果按照平常的说法“人死后一了百了、生命就是一次”的话，那也没什么可操心的，该受的受完就行了，没有后世的缘故就会尽力享受而不管别人的感受。如果真就这么一世的话，你怎么想都是没有什么问题的，最多就是一些道德方面的谴责而已。但实际情况不是这样，轮回之因没有消失之前，死了之后还得为生前所做的行为负责。观想这些的确会觉得很恐怖，轮回就是这个状态。所以无论如何都要从这里面出离，这就需要佛法的修行。

为什么说“死不瞑目”呢？就是觉得自己的事情还没做完、事业刚起步，不甘心就这么死了，所以死不瞑目。没有看破放下，去主动提前修无常，如果早有准备就不会死不瞑目。而佛弟子知道生际必死、应该为了后世修行，观想必死、死期不定、死亡的时候只有善法有利益，会以积极的心态去面对死亡，就不会死不瞑目。会觉得死亡很正常，因缘法就是这样，所以心态也非常平静。然而有些人死不瞑目，会把业因缘带到后世去。

**【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】**

这种“洞特”的疾病，大恩上师在注释中解释：正在做事情的时候突发疾病，如果没有立即放血抢救很快就会死。这种病在现代社会中有很多，像心脏病、心肌梗塞、脑溢血等，正在吃饭、走路或者上厕所的时候倒下去，没有任何前兆就死了。我们在打坐的时候一定要把这些情况一条一条的去观想。

“洞特病”就是在没有任何前兆的情况下突然死去，这样的情况我们自己也有可能遇到。遇到这些病的人，之前也没有想过会遇到这些，所以我们会不会遇到这也不确定。既然不确定的话我们就抓紧时间修法，死的因缘非常多，不能拖延时间。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。

**【还有些人自杀身亡,这也是一种死亡的因缘】**

在以上这么多死缘当中，我们生存的因缘像风中残烛一样力量微薄。真正观察的时候会发现，死亡因缘铺天盖地。我们每天就在死缘和死缘缝隙中存活，今天又活了一天没有遇到死亡。就像在各种死缘当中穿行一样，不知道那一天就碰上了。换一句话说，不知道你相续当中死缘、内心当中习性哪一天成熟，这谁能敢保证呢？以前造了这么多业，谁知道这些因缘在明天会不会次第成熟？我们如果好好的观修了，这个感觉升起来了就会自主精进，知道可以挥霍的时间的确不多，应该好好的利用这些时间精进修行佛法。

【生缘如风中残烛】，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。

**【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】**

这也是一种无常。也许现在死亡就会突然降临，如刚刚讲的洞特病，突发疾病的当下就会死，都没有下一刹那。所以马上就会死亡是很有可能的，因为死缘太多了，也许就在这一秒内心当中的习气成熟就死了。所以谁也无法确定明天我还是人吗？还是转成旁生了？

【所以应当诚信死期不定、生处不定的道理】，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。

**参考资料：**

**《慧灯禅修课教材三》堪钦慈诚罗珠仁波切 著**

**《前行广释辅导》 生西法师 著**

**《大圆满前行》 华智仁波切 著**

**https://www.huidengvan.com/pages/4jx/ 圆航师兄 汇集**

**思考题**

1. **根据思维猝死的事例，谈谈自己对突然猝死的想法。**
2. **结合身边实例等观察，为什么种种死缘随时成熟，就决定了南瞻部洲人死期不定？**
3. **结合譬喻在自身上观察，什么是“在众多的死缘中存活力弱”？**