**道次第广论摘录-如何修念死**

[思维决定死](#第一因相)

[死无定期](#第二因相)

[死时除法以外其它都没有利益](#第三因相)

**[1] 思维决定死**

首先，思维决定死分三部分：一要思维死主决定会来，而且没有因缘能使它退却；第二要思维寿命无可增添，不断地有减少，所以终究会死；第三思维在生的时候也没有闲暇修法，决定要死，由此发起决断必须修行正法。

**[1.1] 死主决定会来**

**思惟死主决定当来，此复无缘能令却退者。**

要思惟死主一定会来，而且没有任何因缘能使它退却或者阻挡它，只有法能救护自己。而我就只有这么长的寿命，一点都不会增加，无间地有减少，所以终究会耗尽而死亡。生的时候也没有闲暇修法，一定会死，所以现在一定要修法。如果不这样把握，很快这一生就过去了，这个非常危险！

**谓任受生何等之身，定皆有死，《无常集》云：“若佛若独觉，若诸佛声闻，尚须舍此身，何况诸庸夫。”**

无论受哪种身决定都有死，《无常集》里说：无论是佛或者独觉阿罗汉，或者佛的诸位声闻弟子，都必须要舍掉这个身，何况我们这些很一般的人。

**任住何境，其死定至者，即彼中云：“住于何处死不入，如是方所定非有，空中非有海中无，亦非可住诸山间。”**

无论住在什么地方，死是决定会来的，就像《无常集》所说：住在哪里死不能入呢？这样的地方决定没有，空中没有，海中没有，山间也没有。

当寿命耗尽的时候，无论身在何处都躲不开死亡的降临。整个三有世间，无论在哪个处所都无法避免死亡。因为死是有为法的法性，任何一个因缘造作的法，必然在缘尽的时候归于坏灭，无法持久，所以这是躲不掉的。

**前后时中，诸有情类，终为死摧，等无差别。即如彼云：“尽其已生及当生，悉舍此身而他往，智者达此悉灭坏，当住正法决定行。”**

观察从无始到无终之间出现的一期又一期的有情，他们都无差别地被死主摧灭。这才知道世间的这些法毫无意义，因为都是灭坏的，能得到什么实义？就像《无常集》所说：括尽已生和将生的有情，他们都无一例外必定要舍弃这个身而前往他世，智者了达了这一切都会坏灭，就应当安住正法、决定行持正法。

而人只有走法的道路才能从这里脱开生死迷梦，回到法界本身，这是永恒的安乐。因为它本身是不变异的、无生无灭的真实法性，其它凡是由无明力变现的这些现相都会灭坏，毫无意义。这时我们就有一种决定，就是一定要住在正法里修行。

**于其死主逃不能脱，非以咒等而能退止。**

接着要思维，死主既然决定要来，那能否用什么办法抵挡、遮退它呢？这里说当它到来的时候无法逃脱，也不是以咒术、财富、美色、权力等能够遮退的。。

人是必定要死的，这可以从正反两方面来断定。从正面观察，无论何时、何处、何种身都必定归于死亡。在每一个有生的法上都有一个死，各个最终都归于死，整个世间界里充满了死，只是人们只看重生的一段，忽视了死的一面。这一点一定要决定，关键要知道它是缘生法，没有不破灭的，它没有办法自主而持住，这就是一种铁的定律。因此无论是什么时代、什么地区、什么方所，天上、地下全部都是如此。

其次，当它来的时候没有办法遮退。同样因为法性力的缘故，不但我们没办法退掉它，连佛来也退不了它，佛也不逆缘起。当业力现前的时候，释迦族惨遭屠杀，血流成河。佛未尝不想拯救自己的家族，但是业力成熟的时候无法遮退。这一点要依世尊的圣言来得到定解。

**[1.2] 寿命无可增添 而且不断减少**

**思惟寿无可添，无间有减者。如《入胎经》云：“若于现在善能守护，长至百年或暂存活。”…《入行论》云：“昼夜无暂停，此寿恒损减，亦无余可添，我何能不死。”**

思维寿无可添、无间有减，这应当用算术的方式来证成。也就是一个不到百年的有限的量，自入胎以后刹那刹那不断地损减，没有一刹那的增加。在极速地递减之下寿命很快就到达了末端，因此决定会死。按《入胎经》所说，如果我们现在很好地养护自己的身体，最多可以活到一百年，不可能超出其上。

我们已经知道寿命的总量是很少的，现在又看到它快速地在消减。前面已经耗尽了几十年，剩下的寿量一刹那不可能添加，而它的损减昼夜不断地在奔驰，没有一刹那间断，因此我们决定死亡。譬如说，我们的生命列车从入胎开始就驶向死亡，这中间只是一段很短的距离，而且它一刹那暂停也没有，一直往死的方向走，这样很快就到了死，这就是决定死，因此我们有信解是必然要死亡的。我们来到这世上只是由于我们过去的福德，这个福德有多少的量我们的人生就有那么多个刹那。

《入行论》中说：“昼夜没有暂时的停歇，此生的寿命恒时在相续损减，又没有其余可增添的方便，我如何能不死呢？”

【以譬喻理解寿量快速穷尽】

**此复应从众多喻门，而正思惟。谓如织布，虽织一次仅去一缕，然能速疾完毕所织；为宰杀故，如牵所杀羊等，步步移时，渐近于死；又如江河猛急奔流；或如险岩垂注瀑布。如是寿量，亦当速尽。**

在我们的面前有非常多的譬喻，这里主要讲的是古代的譬喻，就好像织布，虽织一次仅去一缕线，但是不断地穿梭，很快就织完了一张布。又好比为了宰杀牵着所杀的羊一步一步地走向屠宰场，渐渐地就趋近死亡。比如农夫从圈栏里牵出了羊，要到屠场上去杀掉。从迈出门的第一步来看，离屠场还有好几里路，还没到死的时候。羊只也比较幼稚，一直以为面前还有很多生存的时间，不会死的。然而它只要一步一步地被逼着向前走，不间断地往前走，很快就到了几里地以外的屠场了，那时就要引颈就刃，顿时就生命告终了。

我们也是被业的绳索牵拉着不断地往死的方向走。我们从入胎开始就如同拉向刑场的第一步，在不断地前进的时候，突然发现已经走到一半了，为什么呢？因为我们看到人已经到了中年，生命已经过了一半，未来还有一半，但也还是继续不停地往死奔近。

像这样我们只有很有限的光阴，它是宿世的业所决定的，不要幻想能活很久。尤其我们是赡部洲的人，处在末法时期，要知道这有限的一点生命能量叫业力，它提供给我们这一世有限的时间的步伐。在经过了若干步以后，能量告罄，我们也就归于死亡了。

我们看江河猛急的奔流，就像黄河，从源头开始不断地往下流淌，即使是在千里之外也终究能到达入海口。又像瀑布从很险峻的山崖上面飞流直下，这就表示非常快的速度。刚刚还在山岩的最上方，一瞬间就已经下到了底部。就像这样，我们的寿量就跟这个譬喻特别相像。

**又如牧童持杖驱逐，令诸畜类无自主力而赴其所，其老病等，亦令无自在引至死前。此诸道理，应由多门而勤修习。**

另一个角度就是要思维无自在地被牵引到死前的状况。

这样是要知道，我自己是不能作主的，我是像奴隶一样被业力的绳子牵着走的。就好像一个牧童拿着木杖不断地驱赶着他的羊群。这些羊身不由己，只有往前走，不可能往后退。因为天已经快黑了，牧童的心很急，他想把这批牲畜很快地赶回圈栏。这样在他严厉的逼迫之下，羊群身不由己地一步一步地往前走，很快就会到达它的圈栏。

同样，我们就是没自在地不断地被老病等各种的变故驱使着，被各种消耗牵引着往前走，没有任何自在地被引到了死前。这也是过去的宿业力，它引着我们的五取蕴的身心不断地往前走。而且是一波三折充满了坎坷，有很多的消耗、很多的苦、很多损恼寿命的因素。有的时候一下子就损掉很多，有的时候又亏了一大截。

这么短暂的寿量，又是在快速地消耗，又是被业绳牵引无自在地爆发出各种老病、各种故障的相，心态上也是各种的大动烦恼，狂乱地纵欲，摧坏身心等等。我们可以看到，我们的这个身心就像一台质量很一般的机器，但是我们却在这样不断地使用，而且是超负荷地使用。它已经开始发生很多不正常的状况，可以预见到它是很快就要彻底报废的，这样会了解到自己必然会死。

【一切外物皆显现无常】

**又如说云：“若有略能向内思者，一切外物无一不为显示无常。”故于众事皆应例思。若数数思能引定解，若略思惟便言不生，实无利益。…”**

又如所说：如果能够略微向内思维，一切外物没有一个不是在显示无常。外物本身看起来好像固定不变，那是因为我们被常执蒙蔽了。我们用智慧眼去观察，会看到它刹那刹那在迁变，任何一个法都在变，这都是在显示无常。所以我们要结合各种事相反省到人身，任何一个事相都是宣说无常的老师，懂了这个道理以后，处处都能看到无常。如果数数思维就能引生定解，如果你略微思维一下就说生不起来，那实在是没有利益。

【存活期间亦趋向死亡】

**非但寿边为死所坏而趣他世，即于中间，行住卧三随作何事，全无不减寿量之时。首从入胎即无刹那而能安住，唯是趣向他世而行。故于中间生存之际，悉被老病使者所牵，唯为死故导令前行。故不应计，于存活际不趣后世安住欢喜。譬如从诸高峰堕时，未至地前空坠之际不应欢乐。**

不但是到了寿的终了被死所坏而需要趣往他世，就是在存活期间无论是行住卧等哪一种事，根本没有不消减寿量的时候。首先，从入胎就没有一个刹那能安住，唯一是趣向他世而行。所以在中间生存之际，都被老病死的使者所牵引，唯一向着死亡引导前行。所以我们不应当想在存活的时候我不会趣往后世而安住欢喜。就好比从很高的山峰下堕时，没有到地面之间不应当欢乐。

总的来说，我们是决定往死的方向去的趋势，不是往生的方向去，这个趋势要明白，因此我们不应当乐观。就像从高峰顶堕下来直接就是粉身碎骨，而不是迎来什么安乐的事，有理智的人应该为未来的前程担忧，这也是我们念死之后把心唯一转入正法的原因。

**[1.3] 没有闲暇修行妙法**

**谓纵能至如前所说尔许长边，然亦不应执为有暇。谓无义中先已耗去众多寿量，于所余存亦由睡眠分半度迁，又因散乱徒销非一，少壮迁谢至衰耄时，身心力退，虽欲行法，然亦无有勤修之力，故能修法时实为少许。**

经过前面的思维已经知道寿量有限，我决定快速趣死，现在要进一步理智地考虑：在这期间我有多少时间能用于修行？我们的错觉里认为人生有很多时间，但实际去计算一下发现并不是这样，这个时候你会备感珍惜。

一旦能清醒地看到时光不多，就会百倍珍惜，再往后修死无定期，那对时间就会更加珍惜。所以我们对时间要有一种十分节俭的态度，一分一时都不愿意浪费，这叫惜时、惜光阴、惜命、珍重生命。如果没有这种观念，我们就会变得无所谓，就像大富子弟随意地挥霍钱财一样，这都是起源于对于生命现状、对于机会、对于法道的珍重程度不够。

现在我们怎么来纠正心态呢？就是要对自己的生命时光做一个计算，要知道有多少黄金时光可以用于修法。当你检查到时间已经不多了，就会想我这一天一定要好好修行，否则就一个修法都不能圆满。

那么要怎么计算呢？纵然我们能够活到八十岁的高寿，也不应当执为有暇，因为前面的三十年已经浪费了，往后有一半的时间会在睡眠中消耗掉，三顿饭吃完了还得休息半个小时，加起来又是一个半小时。再加上洗漱、如厕等等，剩下的时间又因为散乱等不断地消耗。过了少壮的阶段人到了衰老的时候，因为身心的能力都不够，想修法也没有力量，所以能修法的时间只不过是现前的这几年。这样前头去掉三十年，后头去掉二十年，中间剩下的时间，还要去掉睡眠、休息、应酬、散乱等等。

在这个里面作为欲界凡夫，还有业缘里必须要处理的问题，最后其实剩下来就不到五年的修法时间。这样计算下来，才意识到这个时间实在是太短暂了。这还是对一个能专心修行的人身来说的，如果是在家居士就更加可怜。因为他一周里五天的时间全部都要花费在工作上，这五天里能够修法的时间极少。剩下的两天也多数是在散乱和放逸中混过，这么一看，一世为人，能用于修行的时间连一年也不到。

这么少得可怜的有暇时间如果还要浪费在非法上面，那就绝对没有修法的希望，虽然得到了一世人身，但最后只有两手空空的返回恶趣。所以在这上面要有非常清醒的认识，对时间要非常珍惜，尽量地把它唯一投入到修法当中。

**[2] 死无定期**

在这样思维了决定死以后，还要进一步思维死无定期，这将会使我们的心当下就投入修法，它也是修死三根本里的最重要的一环。

现实的状况是一个不定的相，也就是有可能死，有可能不死，哪方面都不能决定。在我们发心的方面要发今天必死的心，这样你就能全力以赴投入修法。如果你发一个今日决定不死的心，那你也会全力以赴投入到追求现世法上。懂了这一点，我们的心应当很好地顺应法道，常常忆念今天我是决定要死了。发不起这个，也要想我多半是会死的，这样最终会养成像噶当派行者一样的心态：一想到今天决定会死，吃了这一顿没有下一顿的，所以他就把碗盖起，不做下一顿的打算。做任何事都想这是最后一次，都这么做打算，因此就想只有这么一点机会赶紧修法。

**[2.1] 赡部洲整体寿量无定**

**思赡部洲寿无定者。**

首先要思维赡部洲整体寿量无定的缘故，我们是其中的一员，也是寿量无定的。也就是不知道会在什么阶段死去，所以不能认为自己能活到百年才死，这是由于此洲的共业状况所决定的。

**如是亦如《俱舍论》云：“此中寿无定，末十初无量。”**

这也就像《俱舍论》所说，这个世界的寿命没有一个定期，到了最后末劫是以十岁为寿命的极限。南赡部洲的寿量是一条递减的曲线，最开始是无量岁，无限高，最终落到十岁，极其低，你可以看到寿命的递减辐度是很大的，变化性很大。这是第一个方面的教证。

**《集法句》云：“上日见多人，下日有不见，下日多见者，上日有不见。”**

第二个方面就是处在现在这个时期，虽然有一个平均寿量，有一个寿命的极限，它是不超过百年，然而在这期间到底在什么时候死又是不固定的。这就告诉我们处在这个世间，业力变幻多端，命运叵测，我们也不晓得什么时候以什么死缘死去，这里没有一个定准。

这也是佛在《集法句经》里面说到，上午见到有很多人，下午就有不见的，下午见到的很多人，第二天上午又有不见的。

这就是突发性的死亡特别多，并不是因为你上午见到很多人他们很年轻，下午就肯定存在吧！这是不决定的。很多人下午忽然间就死了，有的是闷气死了，食物中毒死了，噎死了，一口痰吐不出来死了，跌倒死了，或者触电死了等等。尤其现在交通事故这么多，你上午见这个人出去，下午就已经报噩耗过来了，说是车毁人亡，或者是地铁发生事故而死了，在哪里发生火灾而死等等。

下午见到的很多人到第二天上午又有不见，或者说他在夜总会里狂欢而死，或者在酒吧里喝酒而死，或者晚上被黑社会刺杀而死，或者夜晚看不见的时候摔了一跤，倒地而死，这个情况有很多。还有一些睡在床上死了的，就是这样中途死掉。这就可以看到这个世界就是经常性地一阵偶缘就导致人死亡。

**又云：“若众多男女，强壮亦殁亡，何能保此人，尚幼能定活。一类胎中死，如是有产地，又有始能爬，亦有能行走，有老有幼稚，亦有中年人，渐次当趣没，犹如堕熟果。”**

这是说很多的男女他们正在强壮、青春的年代忽然夭折，怎么能保证这个人还年幼就一定存活呢？我们看到一个个儿童、少年，也想到他们也不一定的，有些中途就得病死，有一些在河里溺死，或者在车箱被压死等等，这就没办法保证。有多少白发人送黑发人的情况，又有多少突然性的死亡，所以这是没办法保证的。

不但是幼童无法保证，连婴儿、胎儿都无法保证，有多少都是在胎中而死，他们很多入胎以后并没有平安地产下，有难产死，又有堕胎死，当医生就知道这个死亡的数量太多了。还有一类是刚刚产下就死了，还又有好不容易养了一两年能够在地上爬了，忽然间死掉，或者得一阵病就死掉，也有刚刚能走的时候忽然死了，又有老的死、幼年的死、中年的死。

总而言之，来到这世上的人都是按照业力的安排逐次地死去，而不是按照年龄的顺序都到了相应的寿数而死的。就好比一棵大树上面有很多的果实，哪一个熟了就先掉下，并没有什么固定的次序。同样，我们就像在这南赡部洲大树里面出生的果子一样，每个人有不同的业力成熟期，当业力一成熟，死缘一到的时候就当即死亡。就像一家人到底哪个先走不一定，很多是孩子先走或者弟弟先走，并不是年纪大的就一定先走。

所以我们要悬着一颗心，天天为死亡准备，不要以为死亡不会到，死亡今天就会到。要了解到生命是没有保障的，连暂时性的保障也没有，连一天的保障也没有，这样没有一点的决定性，就叫做死无定期。要用这个地区性、共业性来决定死无定期。

**应当作意所见所闻，若诸尊重或友伴等寿未究竟，忽由内外死缘，未满心愿而死，念我亦定是如是法。应数思惟，应令发生必死之心。**

对这一条只有去观察自己周遭的亲人、朋友、同学、同事、老师、邻居，一切能见闻触及到的人。要作意在自己的经历里，有多少人是这样死去的，然后反推到自身上，我也一定是这样的情形。这个有利于帮助你，发生我也一定会这样突然而死的心。

这个从小就会知道，我的哪个亲戚还没满周岁或者还没几岁，还那么活泼可爱，家里人都特别喜欢，认为他能有很大的前程，忽然间就死去了。或者自己邻里的情况也能看到，一年当中忽然之间这家死个人，那家又死个人，都是突然听到这样的消息。或者读书的时候，有的同学下河游泳忽然溺死，学校的老师下河洗澡死了，路上被车撞死，或者忽然得病而死，被雷击死等，这些都很多。

他们都是由于忽然出现了内外的死缘，外有车祸、中毒、台风、火灾、雷电等等，内就是由于自己的四大不调，突然得病，或者心情紧张、焦虑、心力交瘁等等死掉。他们都是在没有满足心愿的时候就死去的，那我也一定是会这样。我也是南洲的一个业力成员，我身上也是带着这个世界、这个时代的特征，我也没办法保证。因为我处在这样一个死缘非常多、偶发性特别多的地带里。

我们在南赡部洲就像是这样，不利因素太多，不一定在什么时候就会死的，也是在没满心愿的时候忽然之间死亡就到了，小鬼就拿着帖子来了，毫不留情地把自己拉走。

所以要这样数数地思维，一定要发生我决定会死的心。把这个世界看成是一个虎狼出没的地方，不知道哪一天遇到虎狼就会被吃掉。每天出去就要生这个心，今天有可能不会回来，因为这是虎狼成群出没的地区，要有这种感觉。又好像在战争当中，战士们都知道自己朝不保夕，因为每次双方交火都死很多人，能够幸免的很少。同样，现在城市里到处都是数不过来的铁皮甲壳虫在地上一路奔驰，一撞上就死掉了。有这种心理就是对于自己所处的时代、地区的一种正确的观念，这个要经常串习，时时提起警醒。

**[2.2] 死缘极多 活缘少**

**思惟死缘极多、活缘少者。**

**谓于此命有多违害，谓诸有心及诸无心。若诸魔属人非人等众多违害，及旁生类损此身命亦有多种，彼等如何违害之理，如是内中所有诸病及外大种违损之理，皆应详思。**

【死缘：有心的违害 无心的灾害】

首先思维死缘特别多，这个生命有很多的违害，包括有心的各种动物、人、非人、魔怨等的因素，也有无心的四大的灾害。就是来自魔、魔的眷属、人和非人等各种冤孽的危害，以及各种毒蛇等旁生类的损害也有很多种。它们怎么危害的道理，以及自己身体里有各种疾病，和外面的地水火风各种天灾怎么违损的道理都应当详细思维。

我们所处的这个世界死缘特别多，这个身体就像一个水泡一样十分脆弱，稍微被风一吹就会破灭。这些风就是所谓的死缘或者忽然之间成熟的业缘，随便哪一个都可以让人当下猝死。我们能看到的只是人，看不到的还有很多非人、魔鬼、山精水怪、各种的冤孽等等，他们都是在这个空间里看不到的隐形的生命。当业力成熟的时候马上就会对你制造损害，也就是所谓的魔怨、非人等的违害。

再要想到在人类里面也有很多的怨家债主，只是现在没有出现，而它是以什么样的方式出现你是想不到的。就像安士高这样的高僧，他有一世到了广州，忽然间死缘出现的时候，一个人扛着木头走过去撞到他，他当即就死了。自以为走在大街上平安无事的，忽然之间死缘出现就死掉了。

你说我可以躲开来吧！这个不是你凭想象的，到那时候该怎么样死就怎么样死，哪怕是摔到棉花上该死的时候也是会死的。就像这样，我们不要把外境看成是自己可以控制的，或者说它一直都是平安无事的状况，我们一定要想到业力的事是无法预测的，当它突然出现的时候依人力是无法转变的。

想一想，我们这一生杀死过多少昆虫、鱼、虾、螺蛳、螃蟹等等，这些都是命债，累积起来有多少呢？那是无量无数的，无论哪个现行都可以叫你当下死亡。当业力需要你今天死的时候，怎么样子都可以让你死。

真正业力成熟的前一刻，人们都觉得是非常平安的。就像汶川地震那一天很多人都在街上到处东张西望，忽然之间说地震来了，大地在摇动的时候，那些人惊慌地到处奔跑，但是一瞬间就全部被淹没在地下。又比如空难，人们都以为很平安地坐上了飞机，其实中途忽然间发生事故，全机的人员无一幸免。就像这样，业力要清算的时候，它能一瞬间断掉一个人乃至一万个人、十万个人的命根。

【死缘：四大（内身体、外环境）互相危害】

**复次自身由四大种成，彼等亦复互相违害。诸大种界若不平等，有所增减，能发诸病而夺命根。此诸违害是与自体俱生而有，故于身命无可安保。**

其次想到我们这个身是一个病的巢穴，是一个布满死因的地方。因为它是由四大种合成的，而四大种本身就像四条毒蛇，互相是相冲相克、相违害的体性，一旦四大种界的势力不均衡的时候，哪一大有增有减就会发生各种疾病，可能在一个月或者一天当中就让人死亡，这是非常厉害的。

有很多人都有这个经验，食物中毒是非常快的。比如有人吃了没熟的豆角，食物中毒，很快这个人就已经不行了。前面他还躺在床上叫唤，稍一延误就已经死在床上，就这么快！

或者你今天喝一口饮料就可能死，你也不知道是什么原因，吃下去与其它东西一混合，马上就发生剧烈的反应，导致突然的死亡，就是这样的。平常我们也发现不了自己的身体如何，但是这里面会发生各种的变故，没处理好就会像翻江倒海一样，一旦到了超出它的限度就无法调整而死亡。

像这样要认识到我们的身体并不是钢筋铸造的，而是四大暂时拼合在一起的，这四大的元素一有冲突，这个身体就会土崩瓦解，没办法控制的时候就会当即死亡，是这样一个不稳定的系统，这就是从内的四大种界去思维这里面的死缘特别多。还有气候的变化，每到换季的时候，气温骤冷骤热的变化人身上就立即会出问题，感觉自己也没有能力去调整它，一旦加深命就保不住了。

再看吃食物的时候，吃得过多过少、过寒过热、不相宜等就会损伤脏腑，这也是很快就发生变化的。尤其人过中年以后身体开始衰败，饮食稍不合适也马上就出问题。因为大吃大喝或者因为饮食不当而死的人也很多。或者很多人不注重养生，作息紊乱，一阵子过分地操劳，后来就发现心力交瘁而死，或者是熬夜、焦虑等等也很快会死掉，或者兴奋过度，通宵狂欢，打麻将、跳舞、看不清净的影视等等，这样死的人也很多。像这样可以看到的确到处都是死缘。

**《宝鬘论》亦云：“安住死缘中，如灯处风内。”《亲友书》亦云：“若其寿命多损害，较风激泡尤无常，出息入息能从睡，有暇醒觉最希奇。”**

又如同《宝鬘论》上说：我们安住在死缘中就像一盏油灯处在大风当中那样。油灯是很微弱的，稍微一吹就会灭。如果把这盏油灯没有任何保护地放在旷野上，不难想象它是个什么结果，我们的命根就像这风中的油灯。

《亲友书》里也讲到，如果这个生命有这么多的损害，那它一定比风吹水泡还要来得无常。水中偶尔出现浮泡，我们也知道它是很难保住的。如果是一个钢球可以说几百年不变不坏，但是这个水泡只要稍微吹一下、碰一下就会破，而我们的生命比这还要无常。为什么呢？因为它只是一个呼吸，有一些偶发的因素使它无法继续就会当即死亡。因此你在一夜之间不断地出息入息，能够从睡眠里有闲暇醒来这是极稀奇的事。

**《四百论》亦云：“无能诸大种，生起说名身，于诸违云乐，一切非应理。”**

《四百论》里说，单个的大种没办法组成身体，必须四者和合才行。然而这四者的体性又是相违的，譬如以水大会熄灭火大，以火大会烧焦地大，以地大会阻碍风大等等。不论哪一大增盛，都会损害其它三者，造成身体的病变。像这样彼此相违的四条毒蛇盘踞在体内，暂时显现出平安和乐的假相，如果说它是安乐的自性，那必定是颠倒的。

我们这个身体不是钢筋水泥打造的，它只不过是四大种暂时维持平衡的一种现象。所以，可以把身体想成一个竹箱子，里面有四条毒蛇，它们相互攻击、咬噬，当四者势均力敌的时候，就保持互相对峙的状态，暂时息火。但它们并非从此就安分下来，而是都在伺机而动。假使有一大的势力得以增盛，它就恃强凌弱损害其它几个，这时就会发生病痛。这样的状态一超过极限人就死了。所以随时都可以发生死亡的。

在末法时期四大方面的病变特别多，外的四大天灾频仍，风雨失调，气候瞬间的变化也使得人很难调整，很难适应。尤其现在食物里面多数会加入人造味素，这里面有很多毒素，吃进去以后就发生很大的变化。外器世间也充满了染污，四大很不平衡。季节的变动也使得我们的身体顿时受到很大的冲击。不要以为我们的身体是一个常法，我们现在是在这样一个业力高发的地段，也就是南赡部洲，它是非常不定的。按照以上讲的这些情况，我们要思维的确生命死缘极多活缘极少，所以说不定什么时候就要死的。

【活缘稀少】

**现是五浊极浓厚时，修集能感长寿久住、大势妙业极其稀寡，饮食等药势力微劣，故皆少有能治病力。诸所受用安然消后，能长身中诸大种分，势用亏减，故难消化，纵能消已亦无大益。资粮寡集，恶行尤重，念诵等事势力微劣，故延寿等极属难事。**

现在是五浊极其浓厚的时代，所修集能感得长寿久住、具有大势力的妙业是极其稀少的。

也就是由于这个时代的因缘，人们的见解、烦恼、共业、寿命等都极其浊恶，很难聚集清净的因缘，就连在一天当中保持一个安静的心态都很困难。这样就发现修法的时候效率很低，也就是很难发起大的心力相应到法上，也就很难召集到增上寿命的因素。所以我们不要幻想自己能像古人一样一下子延寿十二年、二十四年，这在古代也很稀有，现在这个时代因缘就更难实现。

其次外物滋养身心寿命的因素是很弱的，也就是饮食、药物等的势力很弱，很少有能治病的能力。就像过去康熙年间的人参药味是很浓的，但今天人参的药力就跟过去的参渣差不多。过去佛世的时候水味是很浓的，吃起来就像奶酪一样，今天吃的水就充满了化学秽物。即使是经过过滤的纯净水也十分寡淡没有什么味道，这就很难养护人的身心。过去的中药药力很强，现在用同样的剂量药力就不够，或者已经不是那样的功效，因为因缘已经变了。现在我们吃到的粮食、蔬菜、豆类都没有多少养分。

再说即使这些受用很安稳地消受后，能长养身体诸大种体分的能力已经减弱了，所以难以消化。也就是说即使吃进去的食物，也很难消化成长养身体的各种营养，所以食物养生的力量是很弱的，纵然你能够消化也没有大的利益。

再者由于行人的资粮积得很少，恶行特别重，所以修持念诵等延寿仪轨的能力是很弱小的，所以延寿等是非常难的事。

【活缘又能成为死缘】

**又诸活缘亦无不能为死缘者。为不死故，求诸饮食房舍伴等，此复由其受用饮食，太多太少及不相宜，房舍倒塌，亲友欺侮，是等门中而成死缘，故实不见有诸活缘非死缘者。**

又要看到所谓的活缘也没有一个不成为死缘的。我们是为了不死的缘故去寻求各种饮食、住宅、伴侣等等，然而寻求到的这些所谓的活缘反而成了致死的因缘。譬如为了活着受用饮食，反而造成了今天或者来日的死亡，总而言之，吃多了是致死的因素，吃少了也是致死的因素，吃的不合适还是致死的因素。

为了生存花很多的时间搞一套房子住，结果这个房子也成了致死的因素。过去的老房子会突然倒塌，致人于死地。新房子看起来比较坚固，但是房子里面很多的设备会导致死亡，比如触电而死等。或者认为跟亲戚打交道能维护生存，结果和亲戚在一起产生很多的矛盾、纠纷，惹得自己心里气恼，或者生起很多的贪欲，或者为了维护而十分劳累等等，这也是导致早死的因缘。又比如我们寻找一个伴侣，这个伴侣却导致早死。

像这样就会看到无处不是死缘，实在是找不到哪个活缘不是死缘，每一个活缘都让你劳累，让你损耗，让你更加接近死亡。下至买一台收音机，天天听来听去也消耗很多的能量，你买哪一件电器不是这样啊？你说我买一个料理机，结果搞果汁等很多的冷饮，顺着贪欲过量食用，结果伤胃伤脾，它又使你减寿多少？

你说我穿衣服这不就能使得我很好地活着吗？但是你为了衣服天天去奔忙就很苦，没得到的时候焦虑，得到了又骄慢。然后去跟别人攀比，一旦不如别人又非常地郁闷、不开心，回到家跟老公吵架，工作也做不好等等，搞得一身烦恼，这些全部都是损命的因缘。

你以为结交几个朋友能生活得更好，其实朋友越多烦恼越多，在这里发生各种纠纷苦恼，一旦彼此失和还是非常大的矛盾恶业。你说我要工作来维生，但是工作有多少消耗？几乎半条命都搭进去了，整天都在散乱、起贪嗔、竞争，日夜都在焦灼当中。总而言之，这世界上没有一件事不是减寿的事。

【存活就是趣向死没】

**复次存活即是趣向于死没，故活缘虽多，然无可凭。**

我们这个生命的机车好比一个时钟，指针嘀嘀答答不断地走，我们的心脏一次一次地跳动就是不断地在往死亡上走。如果出现一些突然的因素使心脏受到损害，就会加速死亡的步伐。不要认为我坐在这里就是静止了，实际上这是一辆不断在奔驰的车，任何维护它平稳向前奔驰的因素实际上都是死亡的因素。因为它一直都在消耗，而它使用的次数是有限的，这样不断地奔下去就是不断地在接近死亡。

所以一切活缘都是让这个生命的机器不断地运转、不断地往前走，当然就是导致最后全部垮掉的因素。我们以过去的宿业力得到这个命根以后，它只有有限的使用次数，而且每一刹那都在使用中，因此每一刹那都是消耗，每一刹那都是死缘。这样就可以看到世间虽然说到了有各种各样的活缘，其实没有一个可以信赖的。

**[2.3] 身体极其微弱**

**思惟其身极微弱故，死无定期者。**

**身如水沫，至极微劣，无须大损，即如名曰芒刺所伤，且能坏命，故由一切死缘违害，是极易事。**

再来，思维身体极其微弱，所以死无定期。

身体如果是钢铁的自性，还可以寄望它能够很长时间不死。但是身体就像水沫一样，不必要大的损害，就连一根芒刺都能够坏掉它，可见多么脆弱。由于它自身的体性非常脆弱的缘故，由一切死缘违害它是极容易的事。

从这里可以看到生命极为无常，死期不决定，就像你看到了一个非常脆弱的人，他摇摇摆摆的就像残留在枝头的枯叶一样，一阵大风就把它吹走了，或者像一个水泡风一吹就破灭了，或者像风中的残烛一般，这个时候就感觉他这个样子很危险，恐怕今天都活不过去吧！这样从心底为他捏着一把汗。对我们自身也应该是这样的一个想法。

**瑜伽自在吉祥胜逝友庆喜亦云：“国主所借身，无病衰乐住，尔时取坚实，病死衰无畏，病老衰等时，虽念有何益。”**

我们这个暂时借用的身体，当它没有疾病、衰残、身心安乐而住的时候，就应当用来取坚实义，也就是用来修最珍贵的正法。当病、死、衰突然来临的时候，我们将无所畏惧。

如果我们在无病无恼安乐而住的时候不修法反而无意义的虚度时光，那么到了老、病、衰等来了的时候，虽然想要修法又有什么利益呢？整个身心都是已经被业力逼迫而无可奈何之际又能做什么呢？不必说大的病苦、死苦，就连一次发烧感冒，我们也深受影响修不起法，身心整个被病痛控制着。又要想想，一旦我到了七老八十那样衰残、老病、无有气力的时候，连记忆力都没有了，能修什么法？连正常的生活都无法维持，丢三落四，前面刚发生的事马上就忘记，见了张三认为是李四，这还能修法吗？所以修法要趁年轻，“莫等闲，白了少年头，空悲切”。

**[2.4] 重点提醒**

**三根本中极重要者，厥由思惟死无定期能变其心，故应励修。**

在三根本里最重要的，就是由思维死无定期能变动我们的心，所以应当努力地修持。当你一旦思维了死无定期，知道今天就必定要死的时候，你就不会再忙现世的事，就会一心地摄取实义，这会使得我们的心发生很大的变动，所以要在这上面努力再努力。

**[3] 死时除法而外 余皆无益**

思维无常有两个面向：

第一 由思维今天一定要死 而对现世法彻底失去兴趣；

第二 由思维唯法有利益 而一心趣入正法。

这样思维最后结晶出来的心念就是：这是最后一次了，我一定要修法。每一次都要想到这是最后一次，所以唯一修行正法。

**[3.1] 身体眷属财富 死时不起利益**

**思惟死时除法而外，余皆无益之三者。**

再看第三个根本修法，思维死时唯法之外其余都无利益，它的三个因相是死时人生最大的三件事都没有利益：一、身体无利益；二、眷属无利益；三、财富无利益。

发起的决断是：既然无利益我就不应当再去做它；既然法最有利益我就要一心修法，这就会发起决断，起唯一依止法的心。

**如是若见须往他世，尔时亲友极大怜爱而相围绕，然无一人是可随去。尽其所有悦意宝聚，然无尘许可得持往。俱生骨肉尚须弃舍，况诸余法。**

你一定要想到，在死的时候只有心相续里的业跟随着，只有修行善法造下的善业才能资助中阴道的前程，成为前路上的光明，引领你往安乐之地走。相反，其它一切现世法丝毫也带不走，由于隔断了此世显现的缘故，对后世不能作任何的利益。

我们一定要想到：当我去往后世的时候，一定是人去楼空，这些楼房能带走吗？当我走的时候，一定是离爱割亲，我苦苦守护的眷属有一个能带走吗？或者想，即使我住在钞票堆里，一生就为了这些钱忙碌，当我死的时候这个心识就从这个钞票堆里爬出去了，一张也不会跟我走啊！还要想，我最爱惜的这个身体，我花费了一生的心血时时地养护它、装饰它、爱护它、恭敬它，但是最终走的时候，神识从这儿一离开它就变成了一具尸体，毫无意义的。

从这里要看到，现世这些虚假的法只不过是一个影像，当业力已经切换到后世的时候，没有一星半点会跟你走的，所以追逐这些假相有什么用呢？如果去追求正法，那一定是修一分得一分，每一分都蓄积在相续里，将会资助你未来的生生世世。所以只有正法每一分都是好的，都是真实的善友、真实的资粮、真实的助益。所以与其去追求外在的财物，不如贮存内在的财富，因为它的每一分都会帮助你，都成为资粮。我们与其去护念这样一个虚假的身体，不如护念自己的法身。当它修好了就成为后世趣入善趣乃至成圣成贤的资本。我们与其去护持这些外在的眷属，不如护持我们内在的各种法的眷属，使得它在自己的心里得到最大的维护。

因此从这里就看清了外法都只是现世的一幕欺诳假相，它没有任何实义，到了临终的时候就暴露得更加充分，发现忙了一辈子一点都带不去，只有为它造下的业跟着自己。而由正法造出来的业全部都是纯乎其纯的善，纯乎其纯的坚实，是安乐的因，是得到平安、光明、胜妙的最好的因素。善积累得越丰富资粮就越淳厚，到临终的时候就会坦然面对，在非常安详、平静、无所畏惧的状态中走向更好的前程。所以懂了这个道理以后就发现，唯一法是自己的依怙，是指路的明灯，是真实的善友，是前进的资粮。

**是故现法一切圆满皆弃舍我，我亦决定弃舍彼等而赴他世。复应思惟，今日或死。又应思惟，尔时唯法是依是怙、是示究竟所有道理。**

死亡就好像已经到达了生命的机场，要登上飞机飞往另一个地方。那个时候，现世的法都来到候机室，包括亲友、眷属、身体、财富等等都围绕在身边，而真正到了登机的那一刻，能做的就是跟现世法做一个后会无期的告别，然后抛弃这一切前往后世，唯一能跟随的就是你手上拎的那个业的皮包。资金够的人就乘坐一个安稳的飞机，会飞得很高；你的业绩差，可能就坐一个很差的飞机，最后坠机而亡。要想到，到那个时候只有法能救护我，只有法是我的依靠。

**[3.2] 世间一切 死时冥阳两隔**

**《迦尼迦书》云：“能生诸异熟，先业弃汝已，与新业相系，死主引去时，当知除善恶，余众生皆返，无一随汝去，故应修妙行。”**

这里关键要思维冥阳两隔的道理，一旦入了中阴或者幽冥界，在阳世间的一切一点都带不走，这个容易让你引生定解。我们想象现在是阳世，死了以后就到了阴间，阳间的东西带不到阴间，只有业能跟你去，这个时候就知道唯一对自己有利的就是正法。

《迦尼迦书》和吉祥胜逝友的两段文都是说这一个道理。我们由于宿业的推动，依靠众多能生异熟的业显现出这一世一幕一幕的景象，到了最后，这个业已经告罄的时候，就换成了新的业，被引到后世去了。这时除了善恶随身以外，其余的现世一切都还留在现世，没有一个随你走的，所以应当修持妙行。比如我们读了四年大学，到毕业离开校园的时候，校园里的一草一木一桌一椅你都带不走，只有你学到的知识能装在你的心里带走，这就好比是法。

同样，我们得到一世人身就好比有因缘暂时在一个城市逗留了一段时间，每天在心前显现的各种假相都只是随缘应付而已。所以我们在短暂逗留期间不要对现世法起过多的耽著，应该识破它只是暂时的假相，唯一要做的是对后世有利益的事。如果在这个城市里已经积攒到了足够多的法上的财富，对于未来的前程将会有极大助益。到了最后跟人们说拜拜的时候就可以非常潇洒地说“我们再见”。因为你有很雄厚的正法资金，在中阴路上一点也不恐怖，而且到未来有一个无限美好的前程。这样的确依靠正法的道路，是生也乐，死也乐，从乐到乐，从明入明。如果修的是净土资粮，那就告诉大家：我要去佛国了。这就是极好的选择，极好的一个人生规划。生前也净，死时也净，来世也净，一切都是乐。

如果你一直耽著于现法，造了很多罪，那么一定此世苦，临终苦，来世更苦。想到这里就知道，现世的这些法全是在欺骗我的冤家债主，就是这些妻儿子女、眷属等天天把我往生死里拖。要看到现世这一切五欲的显现都是魔鬼，尽把我往恶趣里抓。或者就是这些财富使我成了守财奴，这就是使我颠倒、造下各种的罪业。一旦认识了这些都是假的，临终毫无意义，唯一选择修持正法，那我们的人生就格外地有意义了。因为每一个正法都不欺诳，每一个都是真正的依怙，都给你指示究竟的离苦得乐的道。这样了解以后就知道，我们这一生唯一要修持正法。

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

这里要想到，即使是一个威震四海的天王，拥有极高的地位、非常多的财富、眷属等等，突然间他死掉了，独自飘零在中阴，孤单极了。他此时的境况就好像一个国王被抢劫一空以后，孤身一人被抛弃在旷野里，那个时候他是多么孤独、可怜，没有他的国土，没有他的王位，没有一个儿子也没有一个王妃陪伴，甚至没有衣服。虽然曾有无量的军队，但没有一个人能够守护他；虽然听过无数的赞颂声、支持声，但现在一个声音也听不到。这时现世的一切好像被洗劫了一样，连名也没留下，除了中阴的一抹游魂以外什么也没有。

要这样看到，这个无常的真实面目在死的时候才彻底暴露出来，什么也不是真的，什么也依靠不住，最后什么也不会跟着走。生前那么耽恋的身体、财富、名誉、地位、王妃，好像拥有无量无数的现世财富，死的时候完全被剥夺一空。死亡就是这样剥夺我们现世的一切。如果还看不透，仍然一个劲地追求，最终一定也是这个结局。所以为了这些忙碌真不值得，但是有一个有极大的利益，就是正法。

其实生前我们就应该看破这个假相，要想到一个心、一些幻相，这些幻相不会纳入到心里去的，只有心上的造作才在心里，所以你耽著现相有什么意义？一心要在心上修持。现世法的这个相本来很明显的，死亡只是个大的暴光，可是我们连这么简单的道理都不知道，一直在捕风捉影，这只是让我们耗尽了时光而一无所获，现在懂了这个道理吗？

随便想一想也应该懂了，比如这个手机它能有一个颗粒放在我心上吗？不可能，那我怎么能带走它？现在是因为一个假相你被骗了，因为我的手能握住手机，就以为是我所拥有的，其实死的时候身体也没了，只有一个心，什么东西能放在心里呢？所以过去西藏大德的比喻说像在酥油里有一根毛，这就好比是心识，整个一团酥油好比现世虚假的法。当毛在酥油里的时候你以为都簇拥在你的身边，当死的时候一瞬间把这根毛拔出的时候，酥油就留在此世了。其实不是拔走的时候带不走，就连正被酥油围绕的时候也没有一滴融入了这根毛。

像这样，所谓的冥阳两隔彻底暴露出这个事实，一下子心识切换到来世的时候，现前的一切假相都是带不走的，它连相续也相续不了，相续不过去的。所以现前切莫追逐假相，一定要去摄取有义的正法，我们生是为了法生，死是为了法死，一切处唯一依止法，它是我们的心，是我们的觉悟，只有这样能救度我们，其余毫无利益。

通过冥阳两隔，通过生死的临界点的切换你就会看到，此世的一切毕竟是假的，没有一个带得走。从这里你会顿然觉醒，之后一心投入正法。

这个道理一定要在心里抉择清楚了，然后下一个决断：唯一要摄持正法。不是去摄取这些五欲、电器、名誉、享受等等，也不是去摄眷属，也不是去摄营养，这些都毫无意义，要摄取的是正法、是大义。什么是大义？内心上的道是大义。什么是小义、非义？追求外在的假相是小义、非义。

**[3.3] 人身的作为必须超胜旁生**

**如是思惟有暇义大而实难得，及虽难得然极易坏，念其死亡。若不勤修后世以往毕竟安乐，仅于命存引乐除苦者，则诸旁生有大势力，尤过于人，故须超胜彼等之行。若不尔者，虽得善趣仍同未得。**

接着要思维：我做为一个人，应当做超胜旁生的行为，不然是白得了一世人身。我们要深刻地思考，人该有什么样的行为？旁生的行为是什么呢？就是饮食、男女二事，扩大来说就是追求现世的享乐。这一世好不容易得到了这么宝贵的人身，如果我就是用它摄取一些现法虚假的利益，没有摄取到后世增上生以及毕竟的安乐，那真正是徒耗生命。因为只是为了生存求取各种五欲之乐，除掉暂时的苦，那旁生也有大势力能够办到，而且超过人。所以我不应当停留在这样的行为上，不然我得一个人身有什么意义呢？无非是披着一张人皮的旁生而已，那完全辜负了这一世人身的宝贵机缘。

要这样常常想，我做为一个人，不能只是像旁生一样，我要做一个修士，起码是一个下士。如果只是为了现世引乐除苦，那就的确不算是修行人，得到这样一个人身，仍然跟没得到一样。譬如说一个学生现在上了大学，他应当有比过去更好的行为才合理，如果进了大学以后，像没读书的人一样整天打球、谈恋爱、吃喝玩乐等，那就等于没读大学，是不是？因为本来大学给你提供了很多机缘，你应该寻求向上的机会，结果你就跟一般的庸流一样吃喝玩乐，这样的话这四年大学给了你什么呢？读大学叫做深造的机会，应该比前面有一个更大的行为。

同样的，我们从三恶趣里爬到了人间，就好比上了大学，如果你在人道里面还跟旁生一样，哪里有现世乐我就去追求，那你得到这个人身就跟没得是一样的，你读这个正法的大学就跟没读一样，怎么叫做是真正有意义呢？意思就是我们只有这几年读大学的机会，所以应当利用这几年做一个升华人身的积累，它就是有意义的。等你离开大学时已经得到了极大的提升，这才是有智者的行为。同样，我们来到了这个暇满人身的正法大学里，应当精勤地修学后世以上实现暂时毕竟安乐的课程，这样我们在这个人身当中就得到了深造，把握好了机会。

**如《入行论》云：“畜亦不难办，为是小利故，业逼者坏此，难得妙暇满。”以是此心纵觉难生，然是道基，故应励力。**

就像《入行论》所说：要为现世引乐除苦，畜生也不难成办，它们也是紧盯着现世法，哪里有东西吃它就去追，哪里有性伴侣它也去求，这些它也是会做的，但这都是现世的小利。而被业力逼迫者他的心处在蒙昧的状态中，得到这么好的人身竟然不知道合理地使用，这就是业障深重的表现。如果反而用这个人身去造各种贪染现世法的业，那就像用金盆去装粪便一样，实在是被业蒙蔽得太深了，连这么一个道理都不明白，白活了一世，就这样无意义地毁坏掉了很难得的妙暇满。

**[4] 总结**

因此如果没有生起无常心、珍惜暇满的心，那我们必定还会浪费人身，因为你的心止不住，它颠倒的力量非常强，它会一再地抓着你往现世道上奔。只要没用对治法强力地扼制掉它，这样一种追求现世乐的欲望是不会知足的，这样将会使这一世的时间全部都耗尽在追逐这些无意义的事上，没有一点修法的机会。

如果你没有用无常的大锤彻底地砸碎心里各种执著现世心态的结石，这是没办法通过的。因为内在心里串习的这样一种耽著的状态太强了，它形成了一个隐形的内在的实体，你的颠倒观念串习的力量有多强，这个实体的力量就有多强，也就说明你面临的爆破难度有多大。

如果没有这样一个有力的无常想的大锤子，靠其它的东西根本移不动它。所以这叫做换汤不换药，看起来好像在学着很多高高大大的法，实际上内心相续根本就一步也没移动过。什么叫做移动？它是要有一个彻底的变动心，把你过去的知见、行为、各种的错乱系统一榔头砸碎，这样粉碎了以后才会转变出新的投入到法的机制，这样一种善心、念道的心它会驱使着你日日夜夜投入到法道当中，唯一地摄取法，不摄取非法，你唯一地寻求后世以上的利益，不去追求现世的利益，这样才叫做修法换了一个人。

所以要知道，这样的无常心纵然觉得很难生起，但因为它是道的根基，所以必须努力。换句话说，你只有生起了无常心，才会阻断一切非法的道，让心全部投入到法道当中。它是一个最根本的基础，如果没有这个心，你就没办法入道。

引用资料：

《菩提道次第广论》堪布益西彭措仁波切辅导

 原著：《菩提道次第广论》

作者：宗喀巴大师

思考题：

1. 按自己的现状计算一生能用于修法的时间有多少，再想一想还有没有提升的空间呢？
2. 我们为什么要思维死无定期？这样思维有什么必要？
3. 观察有心和无心的死缘有哪些？再观察这些死缘是在何时、何处、以什么方式违害性命的？
4. 分别观察身体、眷属、财富三者，于死时可能造成什么障碍，如何说明这三者对死时无任何利益。