**祖师大德的提点**

[对死亡该有的正确怖畏心](#第一点)

[修什么法对死时有益](#第二点)

[座上座间如何修持](#第三点)

[大师的劝勉](#第四点)

**[1] 对死亡该有的正确怖畏心**

如果我们对自己来世的前途开始有了忧患意识，这就是在为未来担忧，为前景害怕，这个是正确的。没有这个，心就是颠倒的、麻木的。真正成道了以后，确实是已经没顾虑了，那时是真的没有怖畏。但现在心里一点法道也没进来的时候，装成没事的样子，那就非常可怕。因为他明明很快就有烈火烧身的祸事，但却不采取任何措施，等火烧到眉毛的时候再着急就根本没用了。

所以我们现前在自己的心上首先就要有防患意识，一切外在的东西都转到内在上来，这一套心里的品质是必须要具备的，这叫做修前行发展自己的心，如果这个心都没有，那根本修不起法。

**[1.1] 无意义的怕死**

**当发何等念死心者。若由坚著诸亲属等增上力故，恐与彼离起怖畏者，乃是于道全未修习畏死之理，此中非是令发彼心。若尔者何，谓由惑业增上所受一切之身皆定不能超出于死，故于彼事虽生怖惧，暂无能遮。**

我们现在要出现大义，就要对缘起有一种非常明智的看法。凡是因缘法到了因缘散去的时候都无法保住，那个时候你害怕跟它分离也毫无意义。如果以坚固的执著亲属等力量的缘故，害怕死的时候跟他们分离而起怖畏，这是无意义的。为什么这是不对的呢？因为凡是由惑业力所受得的一切蕴身都决定不能超出于死，所以即使对这件事生起怖畏，暂时也没有能力遮止。

所以一个深谋远虑的人是要观察到目前的所作对于将来有什么作用。对真正已经无法挽回的事情再怎么惋惜、不愿意、害怕也是没有用的。所以，智者就要考虑该害怕什么，你说害怕分离，这个害怕也挡不住，只不过是你由于贪著到了那个时候十分恐慌，但是这只会使你的前途更加糟糕，不会有任何的利益。

**[1.2] 正确的怖畏心**

**为后当来世间义故，未能灭除诸恶趣因，未能成办增上生因、决定胜因，即便没亡而应恐怖。**

如果我现在没有为了来世的义利灭除恶趣的因，也没能成办增上生和决定胜的因就这么死去，那是很可怕的。因为相续中恶趣的因一大堆，那就只有往恶趣堕，善趣和解脱成佛的因根本没积聚过，那一点安乐的前途也不会出现的。要对这个事情感到恐慌，在现前就要恐慌，不是到临死才恐慌，到那时后悔就已经晚了。

世间人怕死就是认为：死来了我就要离开这个世间，我不愿意。这样的恐惧是一种贪著的反应，比如说一个女人对家有很强的执著，所以离不开家，她一想到要离开就会恐慌，这种是贪执的反应。其实你恐慌也没用，因缘到了就要分手的，可见她根本没有如理的修过畏死的道。

实际上应该这样想：我仅有的这个暇满，如果没有为了后世的利益去掉恶趣的因，没有积聚增上生、决定胜的因，就这样死去前途将非常可怕。造了那么多恶业，堕入恶趣那是非常可怕的境地，没有丝毫的安乐、唯一感受痛苦。一点也没修集善因，就不会无缘无故的显现善趣安乐的景相，所以是根本没有什么前程可言的。

这样从因果的道理上就看到，这是非常重大的事，之后心里就害怕：我现在还一点也没有做啊！由这样害怕的心他就开始天天努力的修道。

**[2] 修什么法对死时有益**

在了解到需要修临终有益的法后，应当在自身上体察，究竟在修那种死时有益的法。（“死时有益的法” 以下简称“死法”。）

在生时重点要修死法 而不是生法。这又由自身的意乐、加行而分出上、中、下三种差别。就像世人成办某种盛会需要具足因缘，这样才能顺利召开，办得隆重，效果很好。同样，我们在自心上也要这样来完成死法。

**[2.1] 下士：畏惧恶趣 行三福业 求增上生**

**在此下士是由了知三恶趣苦，而励力求增上生人天果位的意乐而修三福业事，而以下士自己的道轨完成死法，然非以中上二者的道轨完成死法。**

对下士而言，以下士道轨来完成死法，无非意乐和加行两种：

* “意乐”，指了知三恶趣苦 而励力求增上生人天果位的心。
* “加行”，指以此意乐修 施、戒、修 三福业事。

这样修出来意乐，做出来加行，到临终自然]乐，往后将得到人天果位。像过去的善人们，他们励力求后世，断恶修善，积很多资粮，结果死时天乐鸣空、天人迎接，或者预知时至，谈笑自若就走了。这样的人修成了下士的死法。

当然，具体要在自身上严格审查。如果我们没思维三恶趣苦，没感到害怕，那就不会把重点放在求来世，而只求现世名利。只有知道马上要死，死后一旦堕恶趣，那种苦是非常可怕的，这样畏惧以后才开始想：来世一定要得人天果位。以这种心就会励力地修 施、戒、修 三福，会多布施积资粮，有特别大的断除十恶业的欲等。

这样有了心，有了修行，就沿着下士自己的道轨备办好了死法。一生上万天精勤断恶修善，一心以来世为主，到临终时都备办好了，当然死得很安乐。如果没有这些内涵，没去思维三恶趣苦，没有起坐立不安的心，也不可能认真断恶行善等，这样的话，这一生是很可怕的。心里连世间善人的气氛也没有，没有忠孝仁义，也不去特别用心地修善持戒，那就只剩下一个私我，求点小名小利，起很多恶心，造很多恶业，根本没有以下士道轨来成办死法。因此奉劝大家，学法要有基础，应当一步一步地走。

如果确实发起畏惧恶趣的心，转为以后世为重，特别希求来世得增上生，之后有修 施、戒、修 三类所生三福业的内涵，做得非常充实，来世就可得增上生人天果位，下士自轨的死法算是做好了。然而，这并不是以中士、上士两种轨道来完成死法，因此还很不足，应该再上一层。

**[2.2] 中士：知轮回苦 修戒定慧 求解脱**

**中士是由了知三有三界轮回苦后，以求自己一人解脱的出离意乐引发，而以欲得解脱的意乐，修持正道——增上三学宝而完成中士的死法，然非完成上士的死法。**

在下士之上，进而发展中士的意乐和加行，就可望完成中士的死法。

* “意乐”。在心上需要进一步发展，也就是在观苦上要拓展为观察三有三界轮回的苦相。比如，思维三苦、八苦、六苦、六道诸苦，由此能透彻地了达 轮回纯一是苦。之后放在自身上考虑，就会发起求自己一人解脱的出离意乐。
* “加行”由此引发，以求解脱心摄持而修持增上三学。

有了这个内涵，就算备办了中士的死法，将在临终对三有轮回一无贪著，一心求解脱，而且已经修好戒定慧三学，会往出世果位的方向走，终将得到涅槃寂静，会解脱三有一切苦或者轮回取蕴。

当然，自身的意乐和行为是欺瞒不过去的，必须通过如理如实地修心才可望达成。也就是，心的发展要有非常广大、到量的思维，真正抉择断定了轮回纯一是苦，对五取蕴发生厌患，才有求解脱欲乐。之后就根本不以后世人天果位为重，而是以解脱为重，修任何法都以求解脱心或出离心摄持。再去修增上的戒定慧三学宝，一一殷重行持，算是有中士加行的内涵。

完成这二者后，的确是超胜下士的中士行者。在生时修殊胜的出世解脱道，临终当然更得安乐。正如经中所说：比丘到临终时非常安乐，他没有解肢节苦等，非常吉祥。由于在生时这样修持的缘故，临终将更加安乐，来世更加殊胜。然而，受限于仅为一己求解脱欲乐的缘起，因此并非最上等。只是一己为重，没发展出大心大行，所以不是在成办上士的死法。

此处行者还须自审，切莫自欺，应当衡量自身是否有无伪的出离心。

真的认为轮回纯是苦海吗？

真的有囚徒欲出死牢般的心吗？

在任何一事一心上面，都是以此心摄持吗？

到底是什么等起、什么动机？

如果心里只求世间福乐，那是往轮回走的方向。如果一直以自我为主，那也是去轮回的方向。没有无我观慧和出离心的摄持，几乎都成为轮回的集谛、苦谛。因此要知道，缘起在心上，心在欲乐上。诸如此类要细致观察。

如果还没发展出来，应当打好共中士的基础，这会有较长的历程。首先意乐就不容易开发，必须要有广阔的眼光，透彻地抉择，一直要按苦集二谛和十二缘起的轨道去抉择。当抉择到位时，能完全确认三界轮回纯一是苦，毫无真实安乐。之后就知道目前的处境相当不妙，一心想求解脱。这样思择后，心根本不顾虑轮回福乐、人天享乐等，一看到就生大厌离。以这种心强有力地摄持三门去修戒定慧，这才是真正的中士，他才是真正在行中士道轨，日日夜夜备办中士死法，临终自然得大受用。因此，不是在口上，而是在心上，不是在“想当然”里，而是要如量地修出这种心。

**[2.3] 上士：为救度一切众生 圆满无上佛果**

**上士以利他菩提心引发，而由远道相乘、近道金刚乘、速道光明大圆满三者中任何一种道修持一个死法的话，即是完成上士自道的清净死法。**

在具足共中士的内涵后，还要提升到上士的内涵。

* “意乐”是利他的菩提心。
* “道”包括远道相乘、近道金刚乘、速道光明大圆满任何一种。

如果已经发起利他的菩提心，而且由它摄持修这三种中任何一种道，那就是在修持上士的死法，由此能完成上士自道的清净死法，当然比中士更为殊胜。

要趣入上士的高层道轨，自然以根源的菩提心为入门关键。诸法都是随缘的性质，而枢要就在欲上。已经从为一己求解脱的欲，发展到以利益法界一切众生为重的广大心力，进而为达成救度一切众生而要取无上佛果。这样有“利他”和“求佛果”两种欲，就是圆具德相的菩提心。当它发生以后，以它引发就摄持着心修持成佛之道。这样趣入成佛的道轨中，就具足上士的加行。有了意乐和加行，就是在走上士道轨，日日夜夜都在成办上士的资粮。有这么殊胜的资粮，临终当然更安乐。

这里要更严格地审查：

我是否经由四无量心、自他相换等修法而完成了菩提心呢？

是否时时以此心摄持，想的都是众生？

是否为了成佛而修道呢？

如果没有这个量，那还没有发展出上士的缘起，因此要励力修菩提心。在真实引出菩提心后，要以它摄持求无上佛果，实际行持成佛的道，这样就成菩萨了。他的名称是菩萨，他的相续是菩萨，他入了佛的家族，走的是成佛之路。要像这样在自身上观察，然而这并不简单，需要在修心上长期发展。

**其中，特别由光明大圆满之道修一个清净死法的话，须立誓：“不作到一个生死之媒已倒下，得此无死本性之坚地的话就死”，以及以“如是的誓言决不放弃”的第二个誓言的铁钩作摄持。**

接着由猛利的菩提心引发，为了尽快救度众生而要择取最快的成佛之路，以光明大圆满为道乘的巅峰。一般按照《四部心髓》来说，利根者三年，中根者六年，下根者十二年，能使有漏蕴不现而在光界中消尽。而蒋扬钦则旺波尊者的伏藏法《杰珍宁体》中说，上等者六个月，中等者三年，下等者六年，使有漏蕴在光明身中消尽。当然，这是对成熟引导的合格者讲的。

到此地步就发展出完成自宗九乘之顶光明大圆满道死法的志愿。也就是在大乘成佛之道里，特别要由光明大圆满的捷径来修一个清净死法的话，那必须有大的志愿，以及“不完成此志愿就死”的大决心。也就是心里要有两个誓愿的钩子，第一个誓愿的钩子是：“如果我做不到一个生死之媒已倒下，任持无死坚地的果位，我就去死！”第二个誓愿是：“我决不放弃所立的誓愿！”这样就用铁钩摄住自己的心了。这就是以誓愿力来挟持自心，不做到就死。就像闭生死关的人那样，不成就死在关里算了，宁死也不出关。像这样，无常观就和求证大圆满的道结合起来了。也就是念死无常，觉得人身宝贵且短暂，说不定今天就死，求法的欲就是要修证最速捷的道。发誓的力度是宁死也要完成。

“生死之媒”即 生而死、死而生，一直连接不已，指造成生死连接或结蕴相续的烦恼和业。

“生死之媒已倒”指烦恼和业消尽了。

就像至尊米拉日巴所说：当初我是害怕死，到山洞里去，又是思维死期不定而精勤修持，最后就不怕死了。也就是彻底断掉了虚假的生死。

遍知法王龙钦巴在接近涅槃时也说：“无住我莲花业缘力，任持无死本性坚地的境界。”也是表示已经达到无死果位。自身是无住的，以莲花业缘力随缘而现，现在我要圆寂时往哪里走呢？我并不是往生死幻梦里走，而是往任持无死坚地的境界里走。

每个人都有无死本性的坚地，不管悟还是没悟、证还是没证，因为本性本身没有生死，既非生哪里有死？它不会随任何惑业苦的因缘而有所改变，所以是如金刚般坚固的本地，也就是我们本来的性地。我现在已经任持这样的本性之地，不会再迷失，回到虚假尘境里去，这叫“任持”。一点不会失掉，就是往这里走，实际就是回归本来的意思，并没有外在的走来走去。

总之，从最起码的达到死而无悔，需要生时励力忏罪修善，一直到最上品的即生成就，一定要这样在心里发誓。有了誓愿力，才可能摄持自心在法道上走。因此，在念死无常之后，要发展取心要欲，而欲以发誓为表征。过去有大善根福德因缘的人，哪怕舍弃生命也不舍誓言，是真正去实修的，要像这样一心求道。

**[3] 座上座间如何修持**

**[3.1] 座上的修持**

**如是分座上、座间而修，而座之正行中，是由思择、止住轮番之门数数而修习。**

以上由三种根本而修死无常的修法，分座上和座间，而座上的正行里，又是由思择、止住轮番的门径而数数修习。每日要很多座来修持，这样才能修出具相的无常死想，由此能摄持自心，一心念死，如救头燃般地修道。

**[3.2] 日用中的修持**

**根本之欲者，在后得的道位中修习。**

所谓“道位”，纵向而言，有资粮、加行、见、修、无学五种道位；横向而言，每天的修法里都可分根本位和后得位两种，

“根本”指座上修持，

“后得”指日用中的修持。

也就是，我们平常会有行住坐卧等威仪，说话做事等各种情形，在这些后得位里，也应当使心与道相合。从无常修法而言，后得位的修行就是要时时配合威仪修念死的欲、念法的欲。

**（一）根本是欲**

称其为“根本”，是因为在缘起上极其关键。所谓“诸法唯缘性，枢要在欲心”，一切法都是如来藏随缘而起的，所以缘非常关键，随什么缘就出现什么结果。我们作为修法人当然是求成佛，因此缘一定要在法上转，而缘的根本就在欲上，心欲求什么就会成什么。像世人欲求现世名利，他就走入现世法的轨道里，结果纷纷堕向恶趣。为求名利不择手段，有各种贪嗔狡诈等，造下堕恶趣的因，这都是为私我求现世名利的欲所导致的。由此发起邪的精勤、出现邪的结果。

如果欲转向为后世以上，那就入了正道。先是人天正道，再是解脱正道，再是成佛正道，总之是由欲来作支配的。什么叫做如来藏随缘呢？缘没有别的，就是**心**。心又怎样决定方向？就是欲。由于欲的缘故，自己真心想往那边走，那就是在走那条路，在那上面发起造作、精勤集业，也将在那条道上奔向结果，因此根本是欲。

**（二）念死的欲**

我们现在修无常这一分法，就是要在欲上转掉，不是念生，而是念死。念生会一直想：“我今天会活着，要做的就是求取名利享受”等，念念都在现世法上转，毫无法的内涵。念死的欲一旦起来，他念念想着会死，怎么准备死法：“这世上的事全是死的、灭的，毫无意义，都是虚诳，我要求真实的法。”由念死的欲，念念作死法，马上就接到法的一分上去了。什么意思呢？因为现前所有有为法都是灭的自性，毫无意义可得，唯一要从中超出。因此，由于念死，会一心与法性相合，往回归的方向走，因此，根本就在于修念死的欲。（当然，紧跟着就是念法的欲。）

这是后得位的修持。每一座都有固定的修法，不能夹杂其他所缘。然而座间出门、做事、行走等时，念念都要念死，这叫“修念死的欲”。正如《普贤上师言教》所说，到别的地方去就想：我会死在路上，不一定能回来吧？坐下来就想：这是我最后一次坐下，不一定能坐第二次吧？站立时就想：这是最后一次站在这里，不可能还到别的地方去吧？睡前也想：这是最后一次入睡，明天不一定能起来吧？像这样，处处都修这个欲。

一旦发起猛利欲，念念都念死修无常，那就像噶当格西们那样，在什么地方都知道念死非常重要，因此他有一个欲：现在一定要念死。在念死的关头上没持住的话，那就是在念生，流落到现世法里了，那样的话，我的暇满就落到非法里，非常不值得，在关要上没扼住颠倒心就很糟糕了。他知道念死在缘起上的重要。认识到这个大义就有念死的欲，由念死的欲，在任何时处，第一个念头就是要修死。这样一修死，现世心就冷下来了，现世计划逐渐缩小，最后根本不想现世的事。这种心修得非常强、坚固，就会起很大的掌控作用，像绀马宝的辔绳一样，时时引着心往法道上走，它是最佳的控制力。

**（三）念法的欲**

念死的欲后面连接的就是念法的欲，只有法有利益。就像晋美朗巴尊者在《功德藏》里开示的那样：配合日常的行走、吃饭、睡觉等，方方面面都要想：任何世间法都没有意义，一定要在法道上走。走路就想一定要往法道上走，睡觉就想一定要住在光明中，吃饭就想受用七圣财。诸如此类把心转向法，要按《普贤上师言教》所说，经过闻思通达得定解后，就时时按这样做，在每个地方都是认真的，完全成为一生修道的规范，这样让法人格化。

**[4] 大师的劝勉**

一、兼修积资净障 祈祷 刻苦殷勤思维

**铎(duo2)巴亦云：“若能兼修积集资粮净治罪障，启祷本尊及诸尊长，并发刻勤殷重思惟，虽觉百年亦不能生，然诸无常不安住故，略觉艰难即得生起。”**

铎巴也说：如果能兼修积集资粮和净治罪障，以及祈祷本尊和尊长，而且能够特别刻苦勤奋地殷重思维，虽然这个无常想最初感觉即使一百年也没办法生起，但只要经过一段时间的努力，略觉艰难，还是能生起。因为什么状态也不是永远如此，只要你努力，因缘一变心态就决定要变。

这是劝勉我们先要下一番苦功，不能轻易放弃。一旦放弃就没有机会了，而下一番苦功一定能度过这个难关。所谓的常执心也不是一成不变的，它也是由过去的颠倒因缘造成的。所谓无常心也不是永远不生起，因缘积聚的时候它必定要生起的。所以这里说你要配合几点：积资、净障、祈祷、刻苦殷勤地思维。这样过去感觉即使百年也不可能生起的东西，经过一段时间的努力，在度过了感觉艰难的初期阶段以后它就能生起。

二、无常没修好 无法可修

**于迦玛巴请求另易所缘境时，重述前法。请其后者，则云后者全未能至。**

有一个学人感觉修无常太难，修来修去也生不起无常想，就感觉要换个新鲜的东西，于是向迦玛巴请求：给我换一个所缘境吧！迦玛巴二话没说，重新叙述了一遍修无常的方法。他又请求：是不是换个后面的？迦玛巴说：后面根本不能到达。也就是无常没修好，再传后面更深更广的法是一点也达不到的。

三、相合自己的能力作修习

**如是自心若能堪任，应如前说而正修习。若不堪者，则随其所称，取三根本九种因相。观现法中所有诸事，犹如临杀饰以庄严，应当乃至意未厌离，数数修习。**

学人的智慧有利和钝两种。如果自己的观察慧力很强，能够堪任，就应按照前面所说广的轨道取来如理地修习。如果思维能力不够就作略修，相合于自己的心，取三根本九因相来作修习。

也就是说慧力很广的人思维能力就广，随便什么样的法义都能修能观。如果慧力弱就转不起来，就应该缩小范围，抓住要点，也就是抓住三个根本九种因相，一个一个称合自心、按照容易起觉受的方式来作修习。

总而言之，在达到这样的修量以前要数数不断地修习。什么样修量呢？就是观现法的所有事，都好像被砍头前在身上作的各种装饰一样，毫无意义。追求现法就是想得到现世的圆满，财富、地位、名誉、相貌、享受等等，去忙碌这些，就好比马上要被砍头，却还在盛妆打扮一样，一定要观到这个程度。那个时候你会常常厌离，在对自己这种追求现法的行为没有生厌离之前，需要不断地修习。因为没有生厌就遮止不了对现世法的欲求，生厌以后就不再想做这些了，这个时候你的心会被彻底的扭转过来，一心趣入法道，所以这是它的关键。

平常听一点、学一点知识不痛不痒的是不起作用的，因为你的观感上没有发生改变，所以一直要看到我这个人怎么这么愚痴，这有什么意义啊？今天都要被拉去斩首了，还在忙现世法，追求什么吃、穿、享受等等，这些就是临杀前打扮自己一样。为什么说临杀呢？因为今天就要挨宰，你已经思维了今天就要死的，是要被杀头的，然而还在忙着我要穿什么样的衣服，吃什么样的东西，住什么样的房间，要追求什么样的美好生活等等，这些就叫做临杀饰以庄严，毫无意义的。要对这种行为产生厌患，这就是它的修量。

**[5] 总结**

一切想中，以无常想最为第一，因为它能摧掉三界中的一切贪欲、无明和我慢。过去求现世的这些烦恼心态和做出的各种罪行，一旦心里起了无常想，就能全部顿时摧灭。无常死想起来了，就觉得忙现世没有任何意义，只是在损害自己，就伏住了贪嗔和各种邪行。

要看出人的行为总的根子在哪里，求现世而起的烦恼和恶行就是从常执这个根源来的。那么怎么遮掉它呢？根源上破到了就全遮掉了，所以修心首先要在根上变动，才有大的效果。

一个念死的修法就能把心完全转向后世。一心只为来世作准备，这就等于是趣入了能生一切胜妙的大门。无常心真生起来了，通向一切胜妙的大门就打开了。在修心之路上，这是一个重大的转折。因此佛在经中着重赞美它。明确了这个道理，才知道当前最重要的是修念死的心。

引用资料：

[1],[4],[5] 《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

[2],[3] 《前行系列四》堪布益西彭措仁波切

原著：《前行备忘录》

作者：堪布阿琼仁波切

思考题：

1. 思维一般的怕死的心和真正的念死心有什么区别？我们应当发起一个什么样的念死之心？
2. 怎样由下士、中士的道轨完成死法？
3. 说说自身如何在座上、座间修习念死无常？