丁七、思维猛利欲而修无常

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。首先，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，想到不一定会有，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息灭了。“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？