无常要诀讲记

第三世多珠千仁波切　造

益西彭措堪布　译讲

大文分四：一、赞叹本法为厌生大来源；二、宣说本法轨则；三、教诫恒时念死而修正法；四、结劝受持本法。

一、赞叹本法为厌生大来源

**现世之事如唾涎，弃舍之法不思议，**

**而由三根九因相，三种决断思维死，**

**即是厌生大来源。**

将现世的事业如唾液一样弃舍的方法有不可思议那么多，而由三根本、九因相、三种决断的法轨思维死，即是厌生的大来源。

“如唾涎”表达是弃舍而非拾取。就像吐唾液一样，感觉它微不足道或者没意义，所以要吐掉，而不是拾取。对现世法的态度是要弃舍，因为它阻碍了寻求解脱和成佛的大义。而且，正是由最浓重的耽著现世心，会引起最猛暴的烦恼、非福业而堕入恶趣。从清净法界流落下来，发展到最粗重的状态，就是对目前的现法——各种欲尘等充满了贪欲。以此欲作为缘起的根本，发起无数与因果律不相符的心态、行为，这样就发生了最严重的烦恼和业。如果不遮退对现世法的欲乐，那将无法修到下士以上的任何法道，因此要像吐唾液一样，首先弃舍现世的事务，包括各种名利、享乐、男女等。“如唾涎”表示舍弃以后不再拾取，不把它当成好的。这样在心态上就从原来的最为看重，转成弃之如涕唾。

佛和圣贤们为了让众生从现世法中脱出，开示过没办法思维言议那么多的法门，比如修不净观、修苦观、修无我观、修各种过患观等。在多得不可思议的这些法门里面，念死的法非常殊胜。按照历代传承法轨，由三根本、九因相、三种决断来思维死，成为对今生法发生厌患的大来源。

二、宣说本法轨则分三：（一）三根本；（二）九因相；（三）三决断。

（一）三根本

**寿命无常决定死，长时不住速疾亡，**

**死时除法皆无益，心中作意乃三根。**

把心发起来，引向有关死的三大主题来作意，叫做“三种根本”。三大主题：一、决定死；二速疾死；三、死时唯法有益。心里要想：这一世的寿命由业造成，不会永远存留，决定在因缘穷尽时归向死亡。再者，死并非决定到一百年等才发生，而是不会住很长时间，就像蜉蝣朝生暮死那样，很快就会死掉，又像朝露、闪电那样，刹那间就会没有。以及想到，死的时候只有法有利益，其他现生事务一点派不上用场。这样作三种作意，就叫“三种根本”。

“作意”即警发心种，引心趣向所缘境。如同战争中防空警报一发起，人们就意识到敌机要来到城市上空，纷纷奔向防空洞。以作意心所会发动心上的种子，把心引往所缘境。为何要作意呢？又知道非理和如理这两方面作意的作用。总的来说，以非理作意会发生烦恼、造业而堕入轮回；而如理作意能对治它，因此要常常依法作意。特别来说，由于“常”的非理作意，认为今生可以永住或者今天不死，就一直在营办现世的事，把大量的身心精力耗在里面。又由于现世是大染缸、大业力圈，为了争取现世名利，就会发起各种大烦恼、大罪业而堕入恶趣。因此，要用死方面的如理作意来对治它。也就是思维了死的三大方面以后，就会退掉现法的欲乐，这样就能开启一切法道之门，所以要如理作意。

（二）九因相

**死魔无法可却退，人寿唯减无可增，**

**阎王之命不可改，是名决定死三因。**

对于第一根本——决定死，要由三因相来成立。首先，死主决定会来，当它到来时，没有任何方法可以却退。再者，人身的寿量有限，没有丝毫可增添，唯一不停地消减，因此决定会死。再者，阎罗王的法则，凡是安排下来就没有回护的可能，因为它是因果铁律，已经判下，就要按那样走过一生。在这当中有多少消耗、多少摧命减寿的因缘，所以决定会死。

死魔无法可却退

这是指死主决定要来，没办法让它却退。也就是无论受生为哪种身体，都决定要死，上至佛陀、独觉、声闻等都要舍离此身，何况凡夫？再者，不论住在什么境地，死都决定要来，无法挡退。不论在山间、海中、空中等任何方所，都决定没有死不能到达之处。再者，过去、现在、未来的所有有情类，全部没有差别地要被死主魔吞噬，没有可却退的方法。

所谓的“无法”，又可以从各方面来说。死主魔决定来时无法逃脱，不是用咒术能逃、用药物能治、以财力能退、以美女能诱惑、以军队能护卫等。就像《教授胜光大王经》中所说，譬如有四大山王，非常坚固稳密，成就坚实，上面没有任何破裂、损坏之处。这四大山王触着天磨着地，从四个方向滚压过来，碾磨一切草本的根枝花叶，碾磨一切有生命的有情。这不是以快速走能逃脱，也不是以力量能挡退，也不是以财物能挡退，或者以各种物质、咒、药等能退。像这样，当老、病、死、衰四大怖畏到来时，不是以速走能逃脱，不是以力量能退，不是以财利能贿赂，也不是以各种物质、咒、药等能退。当死到来时，决定没有可却退的方法。

如果死魔到来时，我们有办法可以退却，那还不决定死；然而当它到来时，没有任何方法可以挡回。不论是哪种圣凡的身体、处在哪种处所、属于哪种时代、使用哪种方法，都无法退却，因此可以成立决定死亡。

人寿唯减无可增

简单地说，以做人的寿量有限，而且不断地减少没有可增添，因此会很快减到零而死亡。用比喻来说。譬如一辆动车从起点开往目的地，由于它行驶的速度非常快，不断地趋近终点，而没有丝毫倒退，可以决定很快到达终点。或者一部影片，胶片放得非常快，不断地播放，可以决定这部片子很快会结束。关键要看到两点：一、寿量有限，它是由业制造的，只有有限的刹那数；二、唯减无增，一切时都在非常迅速地消减，没有丝毫增添，因此决定会很快消尽而死。这就可以断定，我目前的这个蕴体，决定很快会死亡。

接着从意义和譬喻两方面来详细认识这个道理。意义上关键要知道，寿命在非常快地消尽，这又要从粗到细看到它越来越快的相。先要知道，随着一个月一个月过去，一年很快就结束了。回想去年好像还在眼前，一下子又到了今年夏季，十二个月一过去，一年就没有了。再看一个月，发现比一年还要快。四周的时间一晃就过，走了四次，一个月就没有了。接着看一周，那就更快了。刚刚还是周一，没过几天又到了周末，一周很快就结束了。再接着看一天，那太快了，好像刚起来没做几件事天就黑了，很快就要休息，这些都可以计算，一天做不了什么就结束了。再看一小时，那特别快，跟人说话还没说到几句，一小时就结束了。再看一分钟，转一个身就没有了。

这就可以看到，时光流逝得非常快，落到刹那上就像动车一样。如果有能显示刹那数的时间显示器，会发现眼睛一转，“哗”那么多数字就过去了，跟光的运行速度一样快。就像影片的放映者，当看到胶片快速播过去时，就知道这部片子决定很快演完。要像这样看到，寿命迅速消减的相。再要看到，时间一过再不会回返，就像飞速奔驰的动车，连一个镜头都不会回返，刹那不停地往终点走。也就是我们有限的寿命在不断地消耗，因此很快会死。

再结合譬喻来认识。这又有两方面：一、看到速疾流逝的相；二、看到无自在趣往死前的相。首先看到速疾流逝的相。譬如江河疾猛奔流，但从远方看好像是一条不动的河，然而越靠近发现它动得越快，等走到近前，发现滔滔江水迅猛地流逝。当看到它流逝得非常快时，就可以决定很快走到终点。或者一根蜡烛，它的长度有限，又一刻不停地燃烧消耗，由此可以决定，过不了多久就会燃尽。或者一台机器，刚买来时是崭新的，看到它不断地被使用、消耗，就知道再用有限次以后就会报废，而现在刹那刹那都在使用中，可见决定报废。或者山崖上的瀑布，虽然从顶端到底端有一段距离，然而瀑布的水滴飞泻而下，一刹那也不能反转，这就知道它决定会极快速地落到底部。或者一朵花，虽然目前看起来娇艳，然而刹那刹那都在变动中，可以预计它很快会枯黄，最后就凋落了。

诸如此类，首先要意识到：我得到的身体是有为法，而且是由烦恼和业造作的，寿量很有限。自从第一刹那入胎以后，一直往前走，昼夜不停地消耗，就像蜡烛不断燃烧那样逐渐变老，最终决定死亡，不会再回来。像这样，当看到速疾消减的相，又知道寿量很有限，就能决定最终要消完。

接着要由譬喻看到被无自在押往死前的相。好比牧童用棍杖驱赶牛羊，让这些牲畜奔赴到指定的处所，会发现它们一直不得自在地往前走，没有往后的余地，因为它们被控制了，不能随心所欲。这样一步步地往前走，很快就到了目的地。或者一匹马正被鞭打着不断地往前跑，没有丝毫回转的余地。看到它昼夜不停地往前奔，就知道它最后一定累死，最终的命运就是倒下。

又像关押死囚的监狱，里面的犯人每天都要受很多折磨，服很多劳役，这样不断地进行下去，就能决定最终都要死在狱中。而我们就是生死牢狱里的囚犯，一直被老、病、衰等驱赶着，无自在地引到死前。配合自身来看，我是在轮回中受折磨的牛马，每个礼拜都要在这监狱里服劳役，做很多事。而且轮回里有很多人事纠缠，有各种贪嗔纷扰，还要受五欲等，不断地耗减。像这样，一个个往死前奔赴的紧急令驱迫着自己往前走，一个个要受的刑罚在逐渐耗减生命力，会发现一转眼就变得身心衰弱、体力不支、发白面皱、记忆减退等，岁月催人到死前，从这里会觉悟到“我决定要死”。

阎王之命不可改

这是指阎罗王的法则是，一经安排再没有回旋的道理，不可遮回。这是讲命运问题。阎王是唯识变现的表相，实际是由业排定的。我们由共业和别业生在这个世界，落入这种状况，一生都要这样度过，所谓“一饮一啄，莫非前定”。在这一生中，幼稚、读书等时耗掉很多寿量，这里面没有佛法。中间阶段虽然有佛法，但饮食、睡眠、大小便等又耗掉一半时间。在这个环境里，又有很多人事纠缠、业力因缘等无法摆脱，在家需要谋生，出家也同样不离琐事。还有一个无法解决的是，老、病等常常在身上作害。这些都是命运的安排，会一一降在自身上。到了一定岁数，此洲人类就进入了衰老期，再也无力振作，方方面面都越来越衰退，乃至死亡之间不断地在苦中煎熬。看清这种状况，就明白我是决定要死的。按照命运的安排，一一都要降临下来，被它牵着走，决定很快要走到后世的苦恼处。

其次要思维到，一切都不可能凭自由意志来实现，或者凭天真的想象而出来，都是命运安排、业力注定。在这个过程中，可以细算一下自己的人生，去掉前面二三十年，去掉后面二三十年，中间比如有二十年，在这当中睡眠、吃饭等分一半，只剩十年。十年里又要被各种琐事牵缠，被各种业缘绑缚，加上身心很难调顺，心处在烦恼中，身落在病状中等，算起来修法的时间不到两年。人寿很短暂，这样一晃而过，就已经到了死前。总之，考虑到命运难以逆转，应当理智地认识到决定很快会死。

**业作之寿不可信，幻化之身无坚实，**

**死缘极多活缘少，此即死无定期因。**

第二根本——死无定期，也要由三个因相来成立。南瞻部洲范围由业力造作的寿命不可信任，以及像浮泡一样的幻化之身无有坚实，和死缘极多、活缘极少，这是成立死无定期的三个因相。

业作之寿不可信

“业作”指南洲人特有的业力，它所造作的寿命是没法信任的。总的说，一切由业造作的寿命，都是随缘而现、缘散即无，不是坚实法，其中南瞻部洲人的业作之寿又特别不定。北俱卢洲人的寿命决定为一千岁，东洲、西洲虽然没有决定的寿量，但多数能得一个定限，唯独南洲人的寿命极无定准。也就是，由业所投出来的寿数没有定准，忽然间就会死掉，或者在统计之后，见不到固定的状况。

由缘起事实可以决定这一点。我们身为南洲人，死是没有定期的，不决定在七十岁、八十岁等才死，这又要从纵向、横向两方面来看。纵向就看整个迁流史，劫初时人寿无量年，之后逐渐递减，最后以十岁为寿边际，没有定数。再从横向来看，现阶段各种各样的人活在世上，然而是在幼年、中年还是老年死，都没有定准。就像《集法句经》所说：上午见到的很多人，下午就见不到了；下午见到的很多人，明天上午就有见不到的。人在何时死呢？能看到有的在胎中死，有的刚会爬就死了，有的会走路时死掉，有的上小学死掉，有的在中学死掉，有的在青年时期死掉，有的盛壮时死，有的年老时死。这就看到寿命的不定性。

我们身为南洲人，无法保证一定活到多少岁才死，因缘变现的状况很难测。其他世界区域的有情，寿量因缘非常稳定，都很整齐地到那个寿数才死；而南洲人的业力相当复杂，难以预料，因此，我们无法决定自己的死期。

幻化之身无坚实

这是指这一期得到的身体非常脆弱的缘故，死无定期。身体像水泡一样特别脆弱，不必大的损害，被一根芒刺刺到就会死。又像广场中的油灯，一点因缘随时可以摧灭它。所以，由一切死缘来危害它是极容易的事。我们就这样处在朝不保夕的状况中，主要是这个所依身相当脆弱。稍微吃错一点、跌一跤、触了电、闭住气、刺到死穴等，都会当即毙命。以身体极无坚实的缘故，死期无法决定，说不定什么时候一触到死缘就会死。

死缘极多活缘少

在这样危脆的生命旁边有极多死缘，而活缘却特别少，由此成立死无定期。要详细思维，危害生命的死缘有三类：一、有心类；二、无心类；三、综合类。“有心类”指人类中的怨敌等，非人类中魔、魔的眷属、恶性鬼以及旁生等，他们会作很多危害，让人丧失性命。“无心类”包括内四大的疾病、外四大的灾难。“综合类”包括车祸、空难、海难等。

怎么作危害呢？要详细思维，身体由地水火风四大种组成，就像四条凶猛的毒蛇装在一个宝箧里，随时发动就会互相残害，导致体内四大种界紊乱，发生疾病，损害性命，随时都在减寿，也随时都有可能夺寿。再看外四大，由于共业，常常会出现地水火风的灾难，也就是地震、洪水、火灾、台风等。又有恶性鬼类等散布传染病毒，发生瘟疫等。像这样，时时都会违损性命，生命没有保障。

就像《大涅槃经》所说，修死想就是要想到命根旁边恒时被很多怨敌围绕，让它刹那刹那逐渐衰退，没有一件事能使它增长。又如《宝鬘论》所说，人住在死缘中，就像油灯处在风中一样。又像《亲友书》所说，寿命会被很多因素所损害，比风吹击水泡还要无常，能从出息入息的睡眠中有暇醒来，这最稀奇了。要这样看到生命非常危脆的状况，境风稍微一吹就灭掉了。在我们身边充满了内、外、综合三类死缘。譬如今天出门也难保不遭交通事故，或者不遭传染病毒等，很可能猝然死亡，这就是朝不保夕的状况。

再说活缘极少。在这个五浊极浓厚的时期，修长寿的业非常难；滋养身体的饮食等也缺少营养力，或者难以消化，消化了也没有多大利益；从修行上说，很难积集资粮，恶性特别重，所以念诵等的法事也势力微弱，导致延寿等非常困难。

再者，活缘几乎都成了死缘。为了求生去求饮食、房屋、伴侣等，但由于受用的饮食太多、太少或者不相宜，房屋倒塌、触电，亲友欺辱，或者为了求名求利昼夜耗心血等，这些方面全成了死缘，见不到哪个活缘不会成为死缘。譬如我们处在这个竞争时代，从小就为名利竞争。读书多少年后，发现读得面黄肌瘦、精神涣散。什么原因呢？他时时都以求名利的等起驱使努力拼搏，根本不顾及正常作息等，结果导致速死，读书成了减寿因缘。再者，现代商业化的娱乐设施时时勾起人们的欲望，人们为了享受感官盛宴，为了纵情放逸，去看影视、打游戏、上网等，这些都是减寿因缘。或者为了谋生去外地打工，这也充满了各种损寿因缘，跟不同的人打交道，发生各种烦恼和业，出现非常多的损寿因缘。像这样，所谓存活的因缘，一个个都会加速死亡，耗减寿量，这在生活中处处可见。

总之，在像水泡一样非常危脆的寿命旁边，层层围绕着无数死缘，随时会对寿命造成危害、损伤。而所谓的活缘，也一个个都成了损寿因缘。这么一想就知道，人命朝不保夕，随时可能死去。因为这个世界太无常、太难预测，而我们的寿命又是这般脆弱，一旦遇到死缘根本没法抵挡。应当这样决定：我不一定什么时候就会死。

**死时与身彻底离，亲属关系全无益，**

**受用财富唯留世，此无需办俗务因。**

死的时候与身体彻底离别，那时父母、子女等的亲属关系根本作不了利益，而且，受用、财富都只留在世上，带不走一针一线，这是我们无需成办世俗事务的原因。

这里三个因相合起来说。死时神识离体，和身体彻底离别，所以利益不了自己，平生对这个身体保养、呵护、修饰等都是无意义的事。再者，死时虽然亲友们怀着难舍之心围绕在身边，但却带不走一人，所以，生前跟亲属们营造感情、彼此联络，费尽心思为他们求现世利益，到死时做不到一点利益，因此，也不必为亲眷费心劳力。再说，在死的时候，这一生所有的色声香味触五欲、感官享乐、高级物质，以及积累的所有财产等，连一针一线也带不走，丝毫无利于死时、中阴和来世，所以也不必去费心积聚财富。这样观察下来就发现，到死的时候，一切现世圆满都要舍弃我，我也决定要弃舍它们而前往后世。那时唯独法有利益，是依怙处，能让我们到达安乐之所。这样思维后，就能成立死时除法之外其他都无利益。

“此无需办俗务因”是另一种表达。在一切所作中，除了俗事就是法事。既然从死上考虑，营办一切俗事都毫无利益，那就不必去办它，唯一要办法事，一生都用来修法。这就能确认死时唯法有益。

（三）三决断

**必修圣法心决断，速励修法心意决，**

**须修死时得益法，长计心立三决断。**

心里决断：一定要修殊胜的佛法！心里决断：我要快速励力地修法，不能延误！心里决断：我要修在死时决定有利益的法！这就是对于长久大计立下的三种决断。

必修圣法心决断

这是由三因相成立决定死后发起的决断之心。考虑到这一生决定要死，而且除前、除后，只有中间一段有暇修法，而这又由睡眠、饮食等毁了一半，还有各种工作、琐事等，修法时间所剩无几，通常说只有两年。这样想到，一切现法圆满到死时都成了忆念的境，就像醒后忆念梦中所受的快乐毫无意义那样；而死主怨敌一定要来，没法遮退，我为什么还爱著现法备受欺诳呢？这样想后就多起誓愿：我一定要修行圣法！这是第一决断。

这里发决断心有两个要点，都是在死时这一点上着想。一、想到在死时所有现法圆满都毫无利益，成了忆念的境；二、想到死来临时没法遮退。由这两点就断定只有圣法有益，然后发决断心：必须修行正法。要像《本生论》所说那样来思维：很奇怪！世间都很迷惑，这样不坚实、不可喜乐的“姑姆达会”，也将成为念境。（“姑姆达会”代表此世的所有欢乐、圆满、庆贺、名誉等各种迷人的事情。）众生住在要死的体性里还毫无畏惧，这是极稀有的。到时死主将会断掉一切路，让人无处可逃，而众生却全无怖畏，还在欢乐而行。现在就有老病死来身上作害，这个大势的怨敌无能遮退，决定要前往后世苦恼处。哪个有心的人在了知这些后还会爱乐此事？像这样，在抛舍一切对现法的追求后，决定要修行正法。

速励修法心意决

透过寿命、身体、死缘三种因相思维死期不定后，就想：说不定什么时候死主决定要坏掉我的性命，今天就会来吧！不能认为还有闲暇。要多立誓：我决定从现在起就修正法！这是第二决断的内涵。“速”是不延缓，“励”是策励自心去掉松懈，“修法心意决”表示此下就唯修正法不推延，不落入非法中。要像这样立第二决断。

须修死时得益法

在上述思维死时身体、亲属、受用财富无益三大因相后，觉得死时其他一切都没利益，只有法有利益。由此就从心里发起决断：我必须修死时决定有利益的法！这样看破所有现法，认为全是欺诳的，做那些就像扬空谷壳一样毫无实义，然后就要取坚实。以这种心再再地立誓：我一定要修死时决定得利益的圣法！这是第三种决断。

长计心立三决断

像这样，对于久远大计，要在心里真实地立三种决断。所谓“长计”即久计，相对于现世短浅的利益而言。比如名利、权势、男女欲乐、感官享受、衣食住宅、电子产品等，这一切现世法的利益都很短浅。而且在死时无义。再者，生前为了得到它浪费了暇满，积下的多数是往恶趣走的业。所以要知道它是大骗子。与此相对，较长久地考虑后世以上的事就叫“长久大计”。观察起来，只有下士以上的法类才能得这个利益，因此发心修下士以上的法。

所谓的“下士”，最低程度要以后世为重，然后真心归依三宝，深信因果，励力地依止十善业道为主的法道一心修持，这才入于“士”的行列。有了这个基础法以上的修法，才是修圣法的内涵，才有长远之计。也就是，当修好了无常，退掉了现世心，就会一直想着长远的来世、解脱乃至成佛的大计划、大事业、大利益门。要像这样想得非常长远，把目前短暂的事想成梦中的一度欢乐，醒来又陷入苦中，毫无利益，不要被它欺骗；而法道是那么长远，摄取到一点都能在现前乃至成佛之间利益我，那是不可思议的大利益。

要这样缘着法发三个决断：我这一生一定要修圣法，而且不能拖延，现在就要励力地修圣法，我一定要修死时得益的法。已经下定决心，完全断定，再也无可转移，这叫“立三决断”。以这三决断就发了猛利的修法欲，遮退了非法欲、现法欲，这就彻底退掉了现法的心。