本稿为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第29课辅导资料

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续学习华智仁波切所造的殊胜论典《大圆满前行引导文》。前行引导文分三个部分，第一个是共同前行，第二是不共前行，第三是正行破瓦法。

在这三个修法中对我们来讲，前前的修法是越往前越重要、越殊胜。虽然说从法的次第来讲，越往上越殊胜，比如说从共同前行、到不共前行、空性、再到大圆满等等。从法的角度而言，这些法越往上越靠近实相，也就越殊胜。但如果从修行者的角度来讲，可以说越往下面的这些法越殊胜。因为接近实相的这些高法很深，普遍而言我们没办法相应，在学的过程中就会看不懂、修不动。所以这些高法虽然非常殊胜，但也非常可能退失信心。

作为初学者，如果能把前面的共同加行、不共加行等修好了，对于调伏心相续，在内心中生起法义，意义非常大。只有把基础修好了，才可以在此基础上，逐步往上修持殊胜的靠近实相的法要。因此前面的法非常殊胜。大恩上师经常在各种场合中，教我们修好共同前行，修好皈依、发心，以及殊胜的空性，原因就在于此。否则，没有前面的次第的基础而去修再深的法，由于我们自己的根基很低，没办法相应很殊胜的法。低劣的相续和高尚的法不在一个平台上面，怎么样修也没有办法相应。

因此，在我们学习暇满难得、寿命无常等法要的时候，一定要认认真真地体会，佛陀为什么这样讲，华智仁波切这些大德为什么要这样强调法的殊胜。修行寿命无常和我们相续中修行正法、脱离烦恼究竟有什么样的必然联系。首先把这些问题想通之后，我们就很愿意去把基础学好并实际修持。在我们内心中生起共同加行的境界之后，就真正地对整个轮回生起厌离心，从而一心一意想求解脱。这样在轮回中说话、做事都不会成为我们修行佛法的障碍。

如果没有生起出离心，在轮回中不管是走路也好、做事交谈也好，都会成为轮回的因，成为一种修行的障碍。当生起了出离心，我们身处轮回中，一切也还在运作，但是这个时候心态已经不一样。我们的状态和境界都已经有了，轮回中的一切不会再成为我们

的障碍，这就是修持出离心的必要性。

出离心必须要经由正确的法来生起。怎样才能使我们这种渐次的根基者，从极度的耽著轮回和世间八法，到逐步生起想要解脱的心态，并且逐渐的看破轮回？《前行引导文》中的这四个修法很重要。

换另外一个角度来讲，是不是必须经由四个修法才能生起出离心？那也不一定。如果说有些修行者前世已经串习了这方面的善根，今生中可能是某个因缘触动，他就可以完全看破轮回。或者是通过祈祷上师加持心相续之后，也可以生起看破轮回、修持正法的出离心。但是针对于绝大多数渐次根基的修行者来讲，这种次第修行是非常具操作性的。

通过这样的修行，可以让我们的心达到完全不耽著轮回，一心一意追求解脱道的状态。所以共同外前行从任何角度来讲都是非常可靠的、有把握的修行方法。通过这样的方式了解并且反复观修，把寿命无常、暇满难得的法义一遍遍在我们的相续中串习，使得法和心相融合。

当我们学到后面的时候，真实的无常法义和我们以前耽著轮回的分别心融在一起。这样以来，以前耽著轮回的分别念就没有了藏身之地。以前这种耽著的心在我们的心相续中称王称霸，主要是因为没有前行这些法来加以对治。但现在不一样了，我们引用了暇满难得、寿命无常、业因果等一系列的修法。随着四个加行修法的力量加深，以前耽著轮回的心态会逐渐退出我们的相续。这个时候我们的心变成了出离心，不再耽著轮回。

生起了出离心后，下面要做的事情就是一心一意地修菩提心。在以前的修法过程中会生起粗重的烦恼，这些障碍在后面的阶段就会从我们的心相续中遣除。所以我们以后只需一心一意生菩提心，在不耽著轮回的前提下去修空正见以及生圆次第。以前拖我们后腿的东西已经没有了，因此，大恩上师说修高法之前，四加行的修持很重要。

如果我们修菩提心的时候总感觉有东西在拖后腿，耽著很多东西，修的时候总是没办法全速前进。在修空性或者修密法的时候也是感觉没办法，有很多东西在拖后腿，这就是基础没打好。如果把基础打好了，内心中完完全全生起了出离心，把这些东西看破、放下之后，在修菩提心或者修空性的过程中才能全速前进，再没有什么东西会对我们造成阻碍。

我们在课前分析了，为什么对于我们而言，前面的法甚至比后面的法还重要，共同

前行比不共前行重要，不共前行比破瓦法重要？因为我们的心是逐渐成熟的，如果前面的基础没打好，即便去接触那些甚深的法，调伏我们烦恼的作用不大，甚至有的时候根本没有作用。所以很多修心的法要中，都提倡要修好前行。而其他地方说法越高越殊胜，这与修好前行并不矛盾。当我们的心相续逐渐成熟，如果要趋入到超胜的境界中，单凭共同加行是过不了的。共同加行就这个阶段有用。如果说还要用暇满难得、寿命无常去证悟空性、证悟究竟实相，这是没办法做到的。

当我们的心成熟后，要让我们的心真正的解脱的因是空正见、生圆次第这些非常殊胜的法要。心成熟到了这个阶段时，这些法就格外珍贵，也只有这些法才能让我们很快解脱，其他法是做不到的。所以二者没有矛盾。有的地方说越往上越殊胜，有的地方说越往下越殊胜，到底怎样算是殊胜，要看我们现在的心是处于什么状态，我们需要什么法。

如果次第修下去，最后必须修持非常殊胜的大圆满、生圆次第，这些可以很迅速让我们现证实相。但如果前面基础没打好，即使给你传授大圆满，也没办法修行。因为拖后腿的东西太多，该有的菩提心、该证悟的空性都没有，有的即使是出离心也没有，因此没办法和大圆满法相应。

今天我们学习的是思维寿命无常的七个科判里的第二个：

二、思维内情众生而修无常。

前面第一个科判是，思维外器世界而修无常。连这些非常稳固的器世界也都要消亡的话，那么我们的血肉之躯怎么可能不死？这个阶段针对我们必须要死、肯定会死这一点，让我们刻意地去观想。为什么要刻意观察？上节课我们讲过，虽然现在每一个人都能认识到我们肯定要死、总有一天要死。但是一般人会绕开这个问题，他觉得绕开了就不用去面对死亡。从他们的想法和行为可以发现，虽然认同死亡，但是采取了刻意逃避的态度。

我们修行人不能够刻意逃避，死亡的话题必须要拿到台面上来讨论、学习、认同和接受它，然后再去修行。越早接受死亡，就会越早做准备。采取回避死亡态度的人，临死也不愿意接受死亡这个真相。他们觉得还没活够，事业刚起步，或者还有东西放不下等等，但这些有什么用呢？死后只有带着一生的烦恼和业力，继续漂流后世。这种人是没有做好面对死亡的准备，采取了非常消极的态度。

因此我们一定要好好地、正面地去思维无常。我们这样刻意地去思维是很重要的，首先是刻意思维外器世界然后观无常。外器世界显现很坚固，但是最终有一天也是要毁

灭。我们这些血肉之躯也肯定要死亡。这样把坚固的外器世界来对比我们的身心，从而得到一个结论就是，我们必定要死。接下来就是思维内情众生而修无常。

既然所有众生都要死，我是众生的一部分，那么我也一定会死。为了从各方面来思维无常，让我们刻意地认识死亡这个问题，就需要非常正面积极地去面对它和认识它。思维死亡无常的真相。从世俗谛来讲，死亡就是一种实相、一种自然法则。不管你是否承认，它就是一种无常的自性。我们越早地正面肯定它，我们就能越早地去做真正积极有意义的事情。

法王如意宝为主的一些藏地高僧大德，在讲寿命无常的引导时，有一个窍诀的讲法。这个窍诀在观修时也经常要用到。如果感觉这种观修无常的体系有点大，我们可以按照法王如意宝的窍决法，把寿命无常的修法归纳成三点，这样比较容易记。此处共同四加行是让我们放弃今生的，总的来讲是生起出离心，差别来讲是放弃对今生的执著。后面的引导是放弃对于后世的执著。

第一个要点：包括我在内的一切众生必然会死，在我们的心上打上烙印，刻意去思维死亡的问题。我们要完完全全，深刻地去接受死亡。比如你想要逃避，如果有这种心念，就要把它揪出来打倒。这种想法一点一滴不能在我们的相续中，比如说我不死，我刻意回避，哪怕一点也不行。从内心深处接受我要死亡这个问题。下面我们还会用很多的教证和理证，思维死亡的道理。

第二个要点，必定有人会这样想，人会死亡，但对我而言死亡还很远，可能还有几十年可活。虽然知道要死，但他还没有生起那种很紧迫的心念。因此，第二个修法是死期不定。即什么时候死亡是不确定的。死期不定包含了死亡的地方、时间、方法等等都是不确定的。这样一下子紧迫感就会出来。

虽然我们接受了确定要死亡的观点，但还是有一丝侥幸感，认为反正还有几十年时间。接下来马上出现第二个思维——死期不定。不知道什么时候死，有可能几十年之后，有可能明年，有可能下个月，有可能就是在明天，有可能在下一刹那，有可能当下。所以死期不定也一下子让我们紧迫起来。如果真是没法确定什么时候死亡，就会非常焦急。我们内心中要生起一种死期不定的观念，但是思维这两个还不行。

佛陀告诉我们思维死亡无常的修法并不是让我们焦虑的，而且焦虑也没有用。所以第三个修法就是，死亡的时候只有善法才有用。因为死期不定，有可能很快就死了，时间是很紧迫。我们是要用很紧迫的时间去追求世间八法，还是用在修持对死亡最真实有利

的善法方面呢？

也就是说除了佛法之外的其他的东西在我们死亡的时候一点用也没有。现在我们拼命地去追求这些世间八法，那么当最后死亡来了，这些东西并不能够让我们得到完全的利益。所以佛陀告诉我们死亡时只有正法才有用。

现在把第二第三点结合起来，既然死亡的时候只有正法才有用，而现在我不确定什么时候死，那我就要用一切时间修法。这样我们就会逐渐地舍弃对今生的执著，看破今生，把心调整到修法上面，自然而然地会很精进。这三大要素在今天学的科判里都会体现。

这三个修法把寿命无常总的纲要已经勾勒出来了：第一个要点，我们一定要死；第二个要点，死期不定；第三个要点，我现在所追求的其他的一切所有的东西，包括自己的身体、感受、钱财、名誉等，死的时候完全没用。

修得越多，临死的时候有用的善根就越多，死后得到的利益就更大。如果临死时善根很少或没有善根，那么死后就会很悲惨。死亡时很悲惨，死后也很悲惨。这就是要涉及到的内容，一旦修无常的时候要注意，围绕三大主题开始去观修。让我们放弃对今生的执著，用有限的生命去做最有利益的事情，那就是修行正法。

如果要修菩提心，在修之前首先应该有一个状态，就是要把无常修好。通过再三忆念无常，然后再修菩提心，这一座质量就很高。如果要修空性也是要先修无常，修了无常再修空性时，无常的观念会激励你不要放逸、不要懈怠。让你在有限的时间做出一个最高质量的修行。但这个最高质量也是观待的，就当前来讲是最高质量的修行。随着修行的增长，质量会越来越高。这就是通过无常来激励、鞭策你。

如果没有无常观念，会觉得空性确实很好，那就明天来修，或者把条件准备好下个月再修、明年再修。还有些人觉得等退休之后再修，很多很多这样的想法。这都是因为完全没有对死期不定产生定解、完全不知道死亡的时候只有正法才有利益而导致的。如果生起了定解，就不会有这些想法，马上就想修。因为对自己有利的法为何现在不修还要等到以后再修呢？下个月或者明天是不是还在人间都不好说，凭什么要拖延呢？

不是说词句上看懂了，要反复去打坐，把法义融入到心中去，驱逐掉以前的常执——认为不会死，或者认为几十年之后才会死、临死前钱财、亲戚有用，把这些统统遣除。通过观修无常，就会非常自主地修行正法，如果这样就是标准的修行人。没有什么可以影响他，一心一意地修行。因此无常一旦在心中生起，鞭策的力量是非常大的。

很多大德因为修了无常会非常精进，在精进的基础上修持空性。刚才讲了菩提心很殊胜、空性很殊胜，若没有一种无常的觉受的话，很自然就会拖时间。因为内心中没有生起迫切的无常的念头。在轮回中无始以来，我们的内心已经养成了拖延和懒惰的习气。如果没有通过观修无常来断除内心中的自私自利，就会有常执。常执就是认为自己还可以活很长时间的执念。有了常执，我们自然而然就不想解脱，而是去追求世间八法。

从正反两方面来观察就可以知道，从内心中生起无常观，这对于我们这些初学者来讲，重要性非常大。对于高僧大德而言，他们相续中早已证悟了胜义空性，内心中肯定是有无常境界的。而我们内心中并没有生起胜义空性的境界。但无常的修法是对我们有用的。因为无常的修法毕竟是用一种分别心在操作，而不像空性那样。空性是离开我们的分别念，是超越我们的分别念、安住分别念本性的。这个对我们现在来说是很难做到的。而无常的修法毕竟是可以用分别心去观想、去安住的一种状态。从这个方面来讲，无常的修法还是非常有必要性的。

前面这种瑕满难得和寿命无常的修法，都是通过分别心去操作，比较简单，越往后修越难。刚开始修共同加行是我修我得利，多多少少相应于我执和我爱执。这和我们内心中的习气是比较相应的。修了就会得到利益，就可以解脱，生起出离心不再执著。

第一阶段是和我们的爱执相应的。第二阶段菩提心就没那么容易了，菩提心虽然还是分别念的心，但是它跨越了一个层次，它要跨越“我爱”，跨越“我要解脱，我要怎么怎么样”，进入到一种利他的状态中。这是我们以前没有习惯的，修起来就比较费劲。再往后就是修空性，这个更费劲。已经超越分别心，不是分别心可以安住的。这样越往后越难，但是越难就越靠近实相，一步一步地把我们的分别心熄灭在法界中。

上至有顶下到地狱底层的所有众生没有一个能逃脱死亡的。

这是总述，就是下个结论。

“上至有顶下至地狱底层”，佛法在世界观中讲“三界”，最下面一界是欲界，对“妙欲”的执著很严重；欲界的最下面就是地狱，地狱的最底层是无间地狱。按《俱舍论》的观点，从无间地狱的底层往上是饿鬼界；再往上就是大地，大地上有很多旁生、人；再往上是欲界天，有四大天王天、三十三天、他化自在天等等；接下来是色界天，从初禅到四禅之间有很多宫殿；再往上是无色界。当然再往上不是指的地方再往上还有，无色界因为没有色法，我们在表述的时候一般说无色界在最上面。无色界四种定，感召四种天：空无边处天、识无边处天、无所有处天和非想非非想处天。

非想非非想处就叫有顶。有顶的“有”指三有，有顶就是指三有之顶。整个欲界、色界、无色界这三界之顶。非想非非想是按禅定的程度来取名的。非想非非想众生安住在禅定状态，思想很细微。“非想”基本上没有现在这种想法，心心所没有了。“非非想”是指也不是完全没有想法，这种一点点的细微想法的状态，就叫非想非非想。在整个三界中，非想非非想天人的心非常细微，境界是最高的。所以叫“有顶”，是三有之顶。

上至有顶下到地狱底层的所有众生没有一个能逃脱死亡的。只要是众生有生就一定有死，没有一个能逃脱死亡。地狱的众生很希望死，因为太苦了，马上想死转生到其它地方去。虽然想死但是死不了，地狱众生业太重，需要以感知痛苦的方式来消业。所以堕地狱的业不能造，地狱太苦了，到了地狱时时刻刻都想死。其他的有情很少有想死的，都想活得越长越好。所以地狱有情是一个特殊的群体。

“思维内情众生而修无常”这个科判的意思是，所有的众生都是要死亡的。

如《解忧书》云：“地上或天间，有生然不死，此事汝岂见，岂闻或生疑？”

《解忧书》的这个颂词是指，从“地上或天间”，有没有一个生下来就不死的？“此事汝岂见”，这样的事情你见过吗？“岂闻”指你听过吗？或“生疑”，你怀疑过吗？下面有解释。

意思是说，有生必然有死，从善趣天界以下，有生而不死的事情可以说见所未见、闻所未闻，也绝不会有“到底死还是不死”这种模棱两可的怀疑。

这句话的意思就是说，有生就一定有死。三界的众生都是通过业推动的，都要投生。哪怕寿命再长，像刚才说的非想非非想天，天人寿命可以达到数劫，但还是会死的。他因为有生，通过业投生到了天界，当业穷尽的时候就会死。所以说有生必然有死。那么从非想非非想以下，直到地狱，生而不死的事情见所未见。众生死还是不死这个怀疑也不会有，绝对的有生就有死。

像佛经中说的莲花生大士、布玛曼扎等大德，他们给我们的感觉就像是，降生了之后好像也没有死，那么这个是不是反例呢？不是反例。这里讲的是有情众生，是通过业力来投生的，所以也就通过业力而死亡。像莲花生大士、布玛曼扎等大德，圣者没有生，所以他就不会死。虽然显现上有生，但其实不是真实的生，因此无生就无死。

另外一个角度，如果有一个凡夫在今生中修行密法大圆满虹身成就了，那这个是不是有生不死的例子呢？从整个泛泛的角度来讲他是真的没有死。或者说他几百年前降生的，他修成了虹身之后，就一直没有死。但假如他是个凡夫人修成的，当他以凡夫的身份降生的时候，那么他一定会死。这种作为凡夫的死就是在他证悟空性的一刹那。在这一

刹那，他作为凡夫的生命就已经终结了。他成为圣者之后就已经无生了，既然无生也就无死。

在分析这些情况的时候，虽然从我们表象上看到，有些大德好像有生没有死。但是真正来讲，一方面他们是圣者本来就无生的，无生就不会有死。所以我们认为莲花生大士没有死，和我们这边说的有生就有死，不是一个场合，不是一个层次。但如果是凡夫人的话，有生就一定会有死。凡夫的这个生，是由业力牵引着来投生，所以就一定会有死。

就假如说我们往生到极乐世界去了，那极乐世界不都是凡夫吗？那极乐世界是不是一定就不会死，那里不是无量寿么？这其实和我们刚刚分析的情况是一样的。我们以凡夫身份而投生，再以凡夫的身份投生到极乐世界。如果在极乐世界修成了正果，那么在证悟空性的那一刹那，凡夫的身份就死了。成为圣者后，从某些角度来讲就安立在了无生无死的状态。极乐世界已经超越了三界轮回。如果你是凡夫，有生那么就一定有死，圣者无生就无死。

三界中都是业力投生的，包括罪业或者善业，夹杂着业投生到三界轮回中去。所以说有生就一定有死的。对于这个我们不需要任何怀疑，模棱两可的怀疑都不需有的，一定是这样的。

尤其是我们生在寿命不定的南瞻部洲，又时逢末世，死亡很快就会临头。

从修学佛法来讲，南瞻部洲的人的身体非常殊胜。但南瞻部洲的人的寿命是不定的。在劫初的时候，南瞻部洲的人的寿命可以长达数劫，可以长达八万四千岁，当下降的时候慢慢可以降到10岁，所以最小10岁，最高可以达到无量岁。因此寿命是不定的，而且在南瞻部洲中，还有很多让我们随时夭折的因缘。

我们打开报纸、网络，就可以看到很多各种各样的死法。《俱舍论》中说，在三界中众生完全没有夭折的情况，只有北俱芦洲。北俱芦洲的人能活一千岁，中间不会夭折。即便是天界的天人也有夭折的情况。所以我们南瞻部洲众生的寿命是不定的。而且现在时逢末世，末世的意思是五浊恶世，其中一浊叫命浊，即生命很容易遇到违缘，死亡很容易就会来临。

所以我们现在是生在南瞻部洲的人道众生，又逢这个末世，因此对于我们来讲，死亡不会很困难，一定很快就会死亡的。这个方面的引导文一定要一句一句地放在我们心中去思考。每一句话都可以是观修的内容。比如：“我们生在寿命不定的南瞻部洲。”这个南瞻部洲应该怎么去观想？众生寿命不定，中间很容易夭折，又是五浊恶世。如果再往

前再走个几千年，或者是几万年的话，人们的生命还要长一些，但是现在到了五浊恶世，死亡很快就会将临。一遍一遍地把法义放在心里，细细观想。

实际上从出生的那一天起我们便一步一步地向死亡靠进。

实际上从出生那天起我们就开始往死亡迈进。所以说生死相依，有生就一定有死。只不过从生的那这一天到死亡这一天，走了多少步。有些人寿命长一点，可能走向死亡的步数多一些;有些人可能就是生完之后马上就死了，走的步数很少。

不管怎样，总有一天我们会停止行进的脚步，这个时候死亡就到来了。所以说现在这个当下，我们的生命正随着时间在流逝。有时候我们听闹钟滴答滴答的声音，其实每一个滴答声，都是我们的生命走向终结的预示。我们的生命从出生到现在，是一步一步地向死亡靠近的，没有停止的时候。这方面我们要好好的观察和思维。

修行人在每个刹那，我们的生命也在走向终点。现在很多不修行的人在吃喝玩乐，一直在造恶业，做很多的世间规划。但他们的生命还是正在走向死亡，没有一个例外。我们一定要好好地去观想，从出生到现在起，一步一步地走向死亡。我们还有多少步可走？这方面我们一定要好好地思维。

人的寿命从来不会增加而只有减少，而且死魔犹如夕阳西下的阴影般片刻不停地越来越向我们逼近，在何时何地死去原本就无法确定，谁也不能肯定明天或今晚甚至仅仅现在呼吸间不会命归黄泉。

此处的窍决:人的寿命从来不会增加而只有减少。也就是说，从其本身的自然规律来讲，人的寿命从出生开始，就在一天天减少，增加的因缘很难找到的。一般人不懂因果，只能通过保养、饮食来维持住生命，让它中间不要出现横死的因缘，所以这并不是在增加寿命。世间人固然很难增加寿命，对于修行佛法的人而言，通过其他的方式增加寿命也很难。当然，修行人在这方面也不是不行，而是说让我们已经既定的寿命增加是件很困难的事情。因此，人的寿命从来不会增加。

以前有些道友讨论时会说:我们观寿命无常、人的寿命不会增加，开长寿法会好像可以让我们长寿，两者之间理念上会不会有矛盾呢？这里说人的寿命从来不会增加只有减少，这个是决定的。我们现在讲到的是共同前行，这个层次还是比较低的。而长寿法会是密乘的层次，两者不是在一个层次上。如果一定要把二者放在一个层次上，那就似乎会出现矛盾，但是永远不会矛盾。因为修寿命无常，是让我们生出离心，让我们入道，而且人的寿命不会增加只会减少这是肯定的。这里还没有讲到长寿法、菩提心，这个只是最

初级的修法，对世间一般的人来讲，根本没有什么方法去延长寿命。

当我们修好了出离心、菩提心，就不会再对这些事情产生执著。在此基础上参加长寿灌顶、观长寿佛本尊，就已经达到密乘的程度。因此并不可能有抵触。已经达到了很高的层次，不会和下面的修法相矛盾。

这就好比说，有时候让我们观想一切众生对我们的恩德，有的时候让我们观想一切众生是我们生厌离心的对境。那到底我们对众生是生厌离心，要离开他们呢？还是要观想众生是我们的父母，要理解他们呢？这二者好像很难调和，其实也没什么难调和的，这也是两个层次的问题。如果你在低层次中，一定要观想众生和整个世界的不足之处，让自己看破放下，生起出离心，这时候一定要观过患。生起出离心后，就要为了利益一切众生而发菩提心，此时就要观众生的功德以及对自己的恩德。这就要走近众生，发起利他的心。如果还是观众生的过患，心就会和众生越来越远，这时就要观他人对我的好处，对众生生起慈心。这是两个层次的问题，是没有矛盾的。

佛法中所有的大学者，这么多大德，经历了那么多，都没有出现问题，突然被一个初学者发现了一个天大的问题，这是不可能的。有时候，我们很喜欢把层次搞混，把世俗谛和胜义谛，出离心和菩提心，观寿命无常和长寿法会搞混，这个层次是不一样的。所以，不同法义要在不同层次理解，只要把层次划分开，意义一下子就出来了，不但不矛盾，而且次第森严、非常明显。让我们生起信心，让我们的心逐渐靠近解脱。

“死魔犹如夕阳西下的阴影般”，死魔好像太阳下山一般。太阳西下时，太阳越靠西，阴影越靠东，慢慢地就会把整个大地布满。死亡的来临就好像西下的阴影一样，片刻不停地逼近我们。

什么时候死，谁也确定不了。当然我们都希望万寿无疆，最好不死。但很多事情都不能按我们的心去达成，否则这个世界就不会有死亡，也不会有痛苦了。虽然我们想“越晚死越好”，但什么时候死，的确是不确定的。也许我们规划了几十年的事情，有可能死亡明天就到来，谁知道呢？我们的阿赖耶识中有太多以前所造的突然死亡的习气，在这里埋伏着，谁知道突然哪一天爆发一个，又再爆发一个。我们完全不知道在什么时候，以前在轮回中造下的死亡的因会突然现前。死亡的因不确定，何处死也不确定。有些人本来在家里好好的，突然想要去旅游，发生了飞机失事。他没想到哪个地方死，什么方法死，这全都无法确定。这就让我们很精进。

假如死期确定，我们肯定会懒惰。可能有人会说，极乐世界的众生不用观无常，就可

以懒惰。这个不一样。我们是在娑婆世界，根基已经很差了。极乐世界有净土的功德、阿弥陀佛的摄持，虽然寿命是无量的，不用担心死亡，但也绝对不会懒惰。因为环境决定了他不会有懒惰的因。我们这些众生，本来就在轮回中，如果再不精进，一定会懒惰。

所以，假如我确定三年就要死亡，很多人就会想：哎呀，三年啊，赶快抓紧时间去玩，赶快吃、赶快喝，肯定会是这样想。修行人则会想，如果还有十年、还有三年，那我最后一年再精进。很多时候就是这样的情况。但是如果我们内心中有了死期不定的观点，死期的确无法确定，怎么观察也没办法推翻。有些道友说：“我明天一定不会死”。这个不是理论，你没有任何的证据可以证明“我明天一定会出现在你面前”。根据的因在哪里？根本没有。所以只是说说而已。

因此死期是不定的。有些大德、活佛也会打卦来说明这个问题。比如说某某活佛给一个人打卦，有三年寿命，但是这个人打卦之后很快就死了。这个是没打准呢还是故意的？我们就要知道打卦也不可靠。为什么有的时候老是听到，“哎呀，这个怎么没打准呢？”打卦说是五年寿命，结果好像三天之后就死了。如果真的每个卦都很准，我们就会缘这个因缘产生常执，修行就没有意义。有人又会这样说：很多人卦都打错了，卦相明明是这样，实际上却是那样。打错了也是为了消除我们这方面的执著。所以打卦也是不可靠的，完全确定是不行的。

还有很多故事也说明这个问题。本来度母授记了不会死，但还是死了。这个时候大德就说，这个业力太大了。度母亲自授记的人，都没有救下来，这个公案你们也可能看过。度母亲自授记的还有变化的，何况是某某打卦的人打的卦，或者某某算命的人算的八字，这个不能很肯定的，或者本身就没法确定。所以谁也不能肯定明天不会死、今天晚上我不会死、现在我于呼吸间不会死。

如《因缘品》云：“明日死谁知，今日当精进，彼死主大军，岂是汝亲戚？”

“明日死谁知”，明日死还是不死，谁能够了知？既然不知道明天死不死，今天就要精进。所以上堂课也说了，修法不能拖延。有些人想：我如果想下辈子和这辈子是修行人，一定要这辈子开始修；如果说明年和今年修，一定要选择今年修；下个月和这个月选修，要选择这个月修；明天和今天修，今天就要修；以后要修和现在修，就选择现在修。我们根本不知道什么时候死亡会到来。哪有那么多时间让我们去挥霍和浪费？这样去观想，对我们的鞭策力量非常大。

“彼死主大军，岂是汝亲戚？”死主阎王爷统领的死亡大军，难道是你的亲戚吗？如果

是你们家的军队或者亲戚，那么可以网开一面，但是不是的，因此就不能肯定你明天是否不死，没任何的因缘。

又如怙主龙树说：“寿命害多即无常，犹如水泡为风吹，呼气吸气沉睡中，能得觉醒极稀奇。”这其中的意思是说：人们处于安然的沉睡中，平缓地向内吸气向外呼气，可是也不敢肯定在这期间就不会死亡，对于在睡眠期间没有死去而能安然醒来，也应当看成是一件非常稀奇的事。

怙主龙树菩萨在《亲友书》中说:在我们寿命中有很多违缘，所以多害即无常。如果生命没有违缘的话，就不会担心无常，实际上生命中违缘是很多的。生命在形成的时候就是由于受到前世种子习气的影响，于某个时辰降生到某个地方。从算命的角度来讲，是有一定的因缘的。之所以降生在这个时辰而不是那个时辰，其实和以前种的因有关。在降生之后还有很多人为的或者横死的因缘。本来寿命有75岁的，但是由于过度挥霍、饮酒或者纵欲无度，很可能50多岁生命就终结了。

现在这个社会有很多干旱、洪水、地震、瘟疫、战争，尤其是恐怖袭击，一个炸弹下去很多人就死了。当你前一刻还在跟菜贩砍价，后一刻已经被炸死了。谁能预料到？没法预料。违缘非常多，虽然我们暂时没有遇到，但是哪天遇到我们不能肯定。所以说“犹如水泡为风吹”，就像水中的气泡一样脆弱，风一吹就炸裂了。

“呼气吸气沉睡中，能得觉醒极稀奇”，我们在沉睡的时候，一呼一吸之中，能从梦中醒来很稀奇。睡眠时基本上没有防护力，虽然只是一呼一吸，什么时候不再呼气、吸气了、死亡就来临了，人生就终止了。所以能在睡眠中安然醒来，这个时候就要观想很稀奇。平常根本就没有这个感觉，又是美好的一天来到了，然后擦擦眼睛就起来了。没有想到又居然醒过来了太稀奇了。如果我们发自内心地这样想，说明无常已经进入了我们相续。这也是一个标志(验相)。没有生起这样的感觉之前，对于无常的修法还是要不断地去串习。因为我们真正的心离无常的境界还差很远。

现在我们这些人虽然知道总有一天要死，但因为相续中没有生起“死期不定”的观念，以致于时时执著常有的生计，在患得患失中虚度人生，

这点讲死期不定，因为人们对死期不定这点没有产生一定的觉受，所以就开始追求世间八法。华智仁波切讲总有一天我们都要死，基本上小孩子以上都会知道人总会死，但是很多人会刻意回避，不去想。看到别人死亡好像与自己没有关系。很多人在处理别人的尸体的时候，总是觉得这是别人的尸体，没有想到哪一天别人也会处理我的尸体。

修行的人也是一样的。如果我们没有真正地去观修死亡无常，作为修行人都要死的，这个是确定的。但是没有在“一定要死的”的基础上进一步地观修，相续中没有生起死期不定的观念。

第一个状态可能达到了，一定要死已经能确定了，但是第二个死期不定没有修好，这也是检验我们的标准，或者说我们到底达到怎样的状态。可以这样去观察，死亡肯定会来的，99.99%的人都能确认这一点，但是死期不定这一点很多人没有真实地去观修、没有去重视。死期不定其实很重要，有可能在任何的时间、任何的地点以任何的方式死去。有些影视作品中也会提到死期不定，不知道怎么就突然死亡，死神会以各种我们无法了知的方式突然降临。如果你在死亡来临之前做了充分的准备，那么死亡随时来随时迎接。

因此作为修行人来讲，内心中应该达到这种状态，我已经准备好了，就看你什么时候来。如果你有这种心态的话，那你就有十足的把握了。这并不是那种意义上的不怕死，完全是做好准备的。而死亡已经早就是呼吸的一部分，已经变成生命的一部分了，生和死完完全全的平等了。这个时候有生有死，能够接受死亡，不但接受死亡而且我已经做好准备，已经有把握了，这个时候就修行有成了。没有达到这个状态还是需要精进。

假如说我们反观自心，发现还没有达到这种状态，那么我们应该做什么？答案就很明显了。是要这样沉迷下去、这样沉睡、这样消沉吗？还是说既然现在我没有把握，就更加应该精进，否则万一死亡来了我拿什么去迎接呢？因此我们应该念珠拿出来，或者祈祷地藏王菩萨，或者该念的念、该观修的观修。当我们知道死期不定，内心完全放下。如果内心中没有生起死期不定的观念，以致于时时执著常有的生计。就因为耽执不死，反方面的心态会就出来。

以前宗喀巴大师在《广论》中和道友讨论过这个问题，也讲到了寿命无常，到底明天死亡来还是不来，其实我们都没办法肯定的。明天死亡来还是不会来，各占50%的机率。观想死亡来还是观想死亡不会来，会影响到我们的心态走向和精进与否。如果观想明天死亡不会来，或者说明年死亡不会来，就会自然而然去追求世间的事情。因为我们内心中认为死亡不会来，就不会迫切地准备去迎接死亡，就会懒散。这样就被以前的心态所左右，开始去追求世间八法、虚度人生。

假如观想明天死亡有可能会来，心中就会一下子开始紧张起来。既然有可能明天死

亡会来，现在我在做这些世间琐事有什么用呢？现在应该做的就是多修法。在死亡到来之前，每一分每一秒都要积累资粮、念佛持咒、做一些善法。如果我们认为死亡会来，就会精进；如果我们认为死亡不会来，就会懒散。在这两种各占50%机率的想法中，我们一定要选择去观想“死亡”可来会来。因为只有这样的想法，才会鞭策我们精进。实际上，我们确实也是没办法肯定死亡何时会来。

“以致于时时执著常有的生计,在患得患失中虚度人生”，如果执著于这个事情谁得罪我了，骂了我、打了我，他就会在世间法中患得患失、斤斤计较。但是如果知道死亡马上来了，就会根本没有心思管这些，因为马上就要死了，这些事情对我来讲都不重要了。当我们没有真正生起死亡无常观念的时候，似乎每个小事对我们来讲都是很大的事。但是如果真的当死亡到来的时候，再回头一想的时候，那些事情全都是鸡毛蒜皮的小事，没有什么大不了的。

当我们内心中能够产生这种无常观念的时候，平常那些让我们产生烦恼的，动摇我们相续的言论、思想、境遇等等，都不值一提了，完全可以超越。所以这也是安住在无常的巨大的加持力，改变了我们的心态和观念。不会再患得患失、斤斤计较。争取到怎么样，失去又怎么样？等死亡真正到来的时候，这些都得放下。这个时候要去想，怎么样才能将对于死亡有用的修法转为道用？不会再以世间人的思想、世间的方式去处理事情，而是会用正法的状态去处理。这个时候就会去想，总归要死亡，应该多做点善事。这样就把事情转成了善业。以前可能怕自己吃亏的，现在没事就吃点亏让对方高兴高兴也没什么。经常性保持这种状态，别人看起来这是一种很好的修行，对自己来讲，也是放下、看破了很多东西。

正当我们沉湎于辛辛苦苦追求今生的安乐、幸福、名誉之时，死主阎魔很可能手持黑索、紧咬牙关、獠牙毕露突然来到我们面前，到那时，纵然拥有英勇的军队、强大的势力、丰富的财产、智者的辩才、美女的身色、奔驰的良驹也都无济于事；

不论是修行人或者非修行人，在家人或者出家人，如果内心没有产生无常的观念，就非常可能沉湎于法本中描绘的这种状态中，辛辛苦苦追求今生的安乐。不修习佛法的人，也在辛辛苦苦追求今生的安乐。开店、做生意算计别人、上班等等，都是为自己今生的安乐、今生的幸福，今生的名誉在奋斗。修行人也可能在追求今生的安乐、幸福、名誉等等。正当我们在兴致勃勃地埋头苦干的时候，没有想到死亡真的到来了。那个时候说我不能死，我的事业刚刚起步等等，在死主面前怎么样哀求都没有用。

和有些画像中的一样，死主阎魔“手持黑索、紧咬牙关、獠牙毕露”。当然这有可能是一种表示，死主就是个神。到那个时候，纵然你拥有英勇的军队、武器装备是超一流的、世界最强大的，也没办法用来抵挡死亡；有强大的势力没也没用，你说我是一个黑老大，我的权势很大，这个也没用；丰富的财产，身家过千亿也没用。能不能用财产来延长寿命呢？根本不能。有智者的辩才，从道理上有可能辩得过死主，但是实际上你再怎么能辩，最后还是把你带走；美女的身色很漂亮，可以去选秀，可以让大家都很羡慕，但在死亡到来的时候，还是没有用，马上就会死亡。不管是水灾、地震、车祸，还是发生战争，一刹那之间就会死亡。以前奔驰的良驹就是赤兔马、汗血宝马等等，现在就是好多的轿车，纵然拥有这些也无济无事，何况说很多人还没有拥有，还在追求过程中呢？面对死亡时，这些东西拥有了没用，没有拥有也没用。一辈子辛辛苦苦去追求，即便你追求到了又怎么样？

这么多人怀揣发财致富的梦想，起早贪黑地去赚钱、投资，有的是赚点小钱，有的则是股市突然崩溃，一下子就血本无归。很多人想要致富，但是终其一生没办法得到，就在这个状态中死亡。有些人虽然得到一些，但是得到了又怎么样，一旦死亡到来的时候，即便是拥有一个英勇的军队，或者自己本身很能打，但是能跟死神打吗？钱财很多能买通死神吗？什么用都没有。还有些人说我和我妻子的感情特别好，所以我不能死；有些人说我上有八十老母下有三岁小孩要养；有些人说我要跟弟子讲法，死亡到来的时候说什么都没有用。

但是如果内心积累了够强大的善根，则是有用的。这一生的财富、名誉、感情，还有所谓的姿色、奔驰的良驹，这些死亡到来的时候一点也带不走。前行后面会讲到，就像酥油当中抽一根毛一样，干干净净地走了。真实意义上的净身出户。所以死亡到来的时候，有用的只有善根。

因此，我们要用死期不定的剩余的时间，来追求完全没有用的东西呢？还是要用这个死期不定的剩余的时间追求对死亡有用的东西？这个选择题很好做。如果你是一个对自己负责任的人，一定要选择对死亡有用的能带走的东西。否则打拼了这么多，创造了这么多财富，什么东西都带不走，心不甘情不愿。所以我们在这里也是面对一样的选择题，是要去追求一些临死根本带不走的东西呢？还是说要去追求一些临死可以带走的，可以在死亡的时候用到的善根呢？当然选择善根。如果我们通过观修，内心中有这样的想法的时候，我们就可以真正地舍弃世间八法，去认真行持善法。

即便钻进一个无隙可乘的铁箱子里，外面有数十万勇士手持锋利的兵刃，箭矛的尖端指向外面围绕保护着，也丝毫守护不了、遮挡不住。

即便是钻到一个没有缝隙的铁盒子里面，外面有很多的勇士拿着兵器守护，而且弓拉开的，箭和矛的尖端指向外面，连一只鸟也飞不进来，守护得非常严密，但还是会死。就像2012来的时候，很多人定制了一些铁箱子，好像在这里面可以生活多少年，但是后面都是没用的。如果世界末日来了就躲在这里面，但是外面发生了天翻地覆的变化，一个小小的铁箱子也根本起不了任何作用。

一方面大家对死亡很恐怖，求生的欲望很强，这是从轮回的角度来讲，也是人之常情；但从另外一个角度来讲，即便躲在这样一个铁箱子里，最后该死的还是会死。就像讲的公案一样，琉璃王灭释迦族的时候，圣者能把人放在钵盂里面带出来，但最后把钵盂劈开的时候，里面的人早就化成血水了。所以如果说你的业力成熟了，即便是佛陀或者大圣者的力量也没办法守护。

当死主阎魔将黑索套在他的脖子上时，他只能是面色铁青、泪眼汪汪、五体僵硬地被带到后世的大道中。

当死主阎魔将黑索套在脖子上时，就是死亡到来的时候。除了一些修行人之外，基本上都是面色铁青，非常不甘心情不愿、眼泪汪汪地，在留恋今生的状态中死去，最后五体僵硬。在世间中名望再大、再漂亮的人，死后还是得这个非常可怜的状态，完全没有办法自我救护。不修行的话我们自己就会变成这样的状态。在观修的时候，我们要把这一句话看成：如果我不修行，就会像这句话中所描绘的情况一样：“面色铁青、泪眼汪汪、五体僵硬地被带到后世的大道中”。这就是在世时不选择修行、不精进修行的结果，到了最后谁也帮不了你。

此时此刻，勇士无法救护，大德不能吩咐，饮食无法引诱，无处可逃、无处可躲，无依无怙、无亲无助、无计可施，也无有任何尊者的大悲（所能庇护），哪怕是药师佛亲自降临也无法延缓寿命已尽的死亡。

死亡到来的时候，一些身手很好的勇士也救护不了你。如果在世的时候，可以徒手爬楼火灾的现场把你背下来。但死亡的时候勇士也是无计可施。“大德不能吩咐”，有些大德有威望，他吩咐的事情都能得到响应，但是死亡的时候大德也没办法吩咐说：某某死神你不要为难我的弟子，他是很乖的一个弟子。

“饮食无法引诱”，好的饮食可以引诱一些人，让他们松口，中国人在谈判的时候都在

饭桌上，有的时候也是因为气氛，也有美食引诱的意思。有的时候调伏一个人的心识，可以做很多好吃的。即将死亡赶快做两大桌酒菜摆在死神面前，死神一看这么好的美食就开始吃，吃饱就忘了、回去了，这个也是不可能的。

“无处可逃，无处可躲”，躲到那个地方都不行，躲到天界、须弥山或大海里也不行。《法句警喻经》引用教证说明，有一个人觉得自己躲在须弥山的山缝里面，死神一定找不到，但最后还是死了。因为海底也死了，虚空也死了。所以说无处可逃、无处可躲、无依无怙，死的时候想要找个不死的依怙都没有（并不是说死亡的时候三宝能作为依怙），这个意思就是说没有一个依怙可以保证不死亡。

“无亲无助，无计可施”，也没有任何的尊者大悲能庇护。尊者的大悲本来绝对是可以庇护一切众生的。但是死亡到来的时候，皈依尊者的大悲庇护我，让我不要死亡，这种意义上的庇护没有，我们千万不要误会。

“哪怕是药师佛亲自降临也无法延缓寿命已尽的死亡”，平时我们遇到横死的时候，药师佛经中也念到，如果遇到横死，一心一意称念药师佛名号、药师佛心咒的话，这些横死都能遣除。所以说药师佛的力量是很大的。但是如果寿命已经到头，就是说本来75岁的寿命已经用尽，这个时候开个很大的药师佛法会，所有的人念药师佛的名号和心咒，也没有办法延续寿命。

但是横死是可以的，比如说，本来是75岁死的，但中间出现了很多横死的因缘，有可能半路夭折，这个时候办一些药师佛的法会，念一些药师佛的名号、心咒、按照药师经中讲的供四十九盏灯，这些做好之后，就可以延缓寿命，把横死的因缘灭尽。但是如果寿命已尽，则是没法延续的，所以佛陀也没有办法帮助我们。

因此我们切切不可懒惰懈怠、一拖再拖，而应诚心修持临终时决定有益的殊胜正法。

这就是第三个要诀。刚才说了这个科判下有三个要点，第一个是决定死亡，我们已经学了；第二个是死期不定，这个也学了。第三个要修持临终时决定有益的正法。在这一段中用很大的篇幅给我们介绍了，如果用剩余的时间追求世间的名闻利养，追求世间的受用的话，这些东西有可能追求不到，即便追求到了，最终也会离我们而去。我们没办法带走任何一根针一根线。这些东西没办法利益我们，所以这些追求是没有用的。

知道这个情况后，切切不可懈怠懒惰、一拖再拖。按照一些大德的讲法，在《西藏生

死书》中，索甲仁波切讲到了东方式的懒惰和西方式的懒惰。东方式的懒惰（以印度人为例子），天天坐在大街上晒太阳、喝茶、聊天、听收音机等等，啥都不做也不劳动；西方式的懒惰：忙忙碌碌，从早到晚都很忙，忙于工作。看起来是西方人更勤奋，但是从修行佛法的角度来讲，这是两种懒惰。喝茶晒太阳、不修正法，是懒惰；天天忙碌于琐事，不修正法，还是一种懒惰。所以我们不要认为，我很精进很勤奋，我没有懒惰，不是这个意思。

此处的懒惰不懒惰，主要是看是否精进修正法。不管什么样的方式，不修正法就是懒惰。我们要知道这两点，切切不可懈怠懒惰。如果自己很忙、事业很大，没有时间休息，还是要尽力把心转向正法。还是要抽时间修行。因为我们再忙，利益可能有一点，但是在临终时起到的帮助太少了。而且死亡之后对我们的利益也太少了。所以说这种忙，虽然很勤奋，但不一定对自己的临终有利。

这两种，一种什么都不做，晒太阳似的懒惰，还有一种是非常勤奋的工作上的懒惰，都要想法设法地去掉。当然活在世间很多人不去工作也不行，不做事情也不行。这些方面肯定会去做，但是做的过程中，我们一定要知道这个是暂时的利益，究竟来说是没有用的，终归是要抛弃的。我们必须要非常确定这一点。而把主要的思想放在正法方面。

正法在心中永远排第一位。在行为上是否排第一位，就要看情况而定。如果一个在家居士，佛法在心中排第一位，行为也排第一位。用十个小时念经修行，剩下的时间做家务和工作，这肯定不行。佛法在心中肯定是第一位，但是行为上有可能排第二、第三、第四乃至于最后一位。在别人面前显现的有可能只是抽一点点时间修法，乃至于有些时候佛法的行为在生活中可能一点踪迹都看不到，但在你的心中是完全安住于正法状态。有些家庭就是不允许坐佛堂、不允许拿念珠、不允许你修行。因此只有在行为中一点也不显露。佛法排第一的意思就是在心中永远排第一。所有的事情比不上佛法的利益。

但是，对于出家人来说，心中佛法排第一，行为中排最后，那是不行的。出家人行为上佛法也要排第一，其他往后延。但是在家人，心中佛法排第一，行为上排第几要看家庭的情况而定，家人能够接受怎么样的状态，这个时候再去协调。心中永远不能舍弃，永远要精进，但是行为上要做一些让家人比较能够接受的方法，这是双赢的方式。大恩上师说过，我们内心中没有任何东西在心中能抢占佛法第一的位置。在行为中怎样做，看修行人实际情况而定。这方面没有办法一概而论。

所以“应诚心修持临终时决定有益的殊胜正法”。这个是决定有益的，在临终时、死亡

时、中阴中决定有利;假如后期投生，决定有利，这个就是殊胜正法。如果修的好，临终就证悟了往生往极乐世界。实在不行，下一世投生的时候，因为今生的精进修行而成为一个利根者，能够很快地遇到正法、和佛法相应、获得解脱。

所以说，我们知道无常观想三个步骤，最后一个就是临终的时候只有正法才有用。潜台词是其他东西没有用，不值得花很多时间去追求临终应该舍弃的法，应该用最大精力和时间去追求临终时有用的正法。这个是观修无常给我们带来的实际的指导。

所南德义檀嘉热巴涅　此福已得一切智
托内尼波札南潘协将　摧伏一切过患敌
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶　生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效　愿度有海诸有情