

博朵瓦云：“除我光荣者，即是修习无常。由已了知，定当除去亲属资具等现世一切光荣，独自无伴而往他世，除法而外皆无所为，不住现法始得生起，乃至心中未能生此，是乃遮阻一切法道。”

博朵瓦谈及他修习无常的经验时说：除掉我的一切光荣者就是修习无常。由于自己已经知道，决定最后是独自无伴地前往后世，要舍掉亲属、财富等现世的一切光荣，除了法以外什么都没有作用，这样不住现法的心才生起来了。

就是一直要想，无常一来，现世的亲属、名誉、资具等一切没有一个能带走，就是一个魂魄孤零零的从这个身体离开。这时除了法有利益，其他的一点用也没有。这样不住现法的心才真正起来了，粘著现法的心才真正拔除掉了。就好比一个死刑犯已经宣布立即行刑的时候，他抓现法的心一下子就脱开了，因为他马上就要死了，抓什么都没用了。乃至没有生起这样的想，也就是乃至没有生起除了法之外其它都没有利益这样的心，你就不会一心投入法道，因此就遮掉了一切法道。

为什么呢？因为抓现世的心太强，它占主导地位的时候，你就拨不动它，它一直会指挥你去寻求现法。这个根本的为现法的心破不掉，你就进入不了法道。所以要知道敌军有个总司令，就是执著现法的心，它在那里占主导地位，你所有的系统都被它掌控、霸占，它指挥着你的心、身、口一直为着现法忙碌，这个时候就不会有心力投入到真正的法道里。

这样一个抓现法的心，怎么才能强有力地摧毁掉？那就必须要起无常死想。起无常死想的时候发现，忙现法什么利益也没有，自己就开始不住在现法上，然后这个司令部的主宰就换成了无常想。一直在想死的时候，“现法没有利益、现法没有利益”这个心一再加强的时候，就把过去的观念破掉了。破掉了以后它占据了主宰，就一直推着你的心、口、

身往法道上走。所以不修无常想，决定是个现世至上者，根本就不算是修行人，所谓的修行都只是骗人而已，表面上看起来修这个法那个法，实际上内心里就是在求现世法。

铎巴亦云：“若能兼修积集资粮净治罪障，启祷本尊及诸尊长，并发刻勤殷重思维，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：集资、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。

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。

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。

若经论中，何处有说亲近知识、暇满无常诸法品类，皆应了知，是彼彼时所有行持，取而修习乃能速得诸佛密意。余处亦当如是了知。

如果经论当中哪里有说亲近善知识、暇满、无常等的各种法类，你都应当了解，那都是处在那个修位当中应该做的行持。换句话说，哪里有说亲近善知识，就是你在亲近善知识里要修的法；哪里有说暇满，就是在你缘念暇满难得、义大时所应当修的法类；哪里有宣说无常，也正是你修习无常、转求现世的心成求来世以上的心这方面的法类，你都应该取过来修。这样会快速得到诸佛的密意，会知道一切圣教都是指导修心的教授，这就是诸佛的圣言现为教授的殊胜，其它的地方也都应该这样来了解。

换句话来讲，道次第当中的哪一分学通了就能明白，凡是经论里宣说这方面意义的法类，都是这方面的修心教授，不是无关的言说。所以一切佛语都是指导我们在心上离过证德、取得利益的殊胜教授。

第二，思惟后世当生何趣，二趣苦乐者。

我们在做了暇满、无常两步观修后就知道现世法毫无意义，死的时候只有法有利益，接着我们要思维死后的去处，也就是未来的前途问题。

未来的去处有善趣和恶趣两种，善趣有何等的安乐，恶趣又是何等痛苦，对此充分认识以后就要希求善趣，避免恶趣。这又须要归依三宝，从修持一分人天善道开始步入安乐之道。这就是对于来世的前程更深远的思维。下面我们看

论：

如是决定速死殁故，于现法中，无暇久居。然死而后，亦非断无，仍须受生。此复唯除二趣之外，无余生处，谓生善趣或是恶趣。于彼中生，非自自在。以是诸业他自在故，如黑白业牵引而生。如是我若生恶趣者，当为何等？故应思惟诸恶趣苦。

像这样好不容易得到的一世暇满也是无常的体性，所以决定会很快死殁，因此在现法里没有很长时间可以安住。但死后也不是断无，并非如世人说的一灭永灭，而是仍须要受生。受生之处除了善恶两趣之外没有其它的地方。再看生到哪里这并不是按照自己的意愿，而是随着各种业他自在转的缘故，就像被黑业和白业牵引着投生到相应的生趣。

如果我生到了恶趣里，将是何等情形呢？应当思维各种恶趣的苦，知道生到那里是极其悲惨的。因此为了未来的前途大计，在当下要避免造三恶趣的因。这就是我们对于来世前程的一个最迫切、最要紧的考虑。

如龙猛依怙云：“日日恒应念，极寒热地狱，亦应念饥渴，憔悴诸饿鬼，应观念极多，愚苦诸旁生。断彼因行善，贍部洲人身，难得今得时，励断恶趣因。”

如龙猛依怙在《亲友书》中开示说：每天恒时都要忆念极其寒冷和极其炽热的地狱大苦。如果是我处在那样极其酷烈的寒热之苦当中将是何等情形？那才是最悲惨了！多少亿年间身心恒时被极度的大苦所摧残，我能忍受吗？也应当想到，那些饿鬼形色憔悴，他们是处在何等的饥饿、干渴、不得受用的大苦里。处在这样极度贫乏的痛苦当中，我能忍受吗？还要观念极多的处在愚昧苦当中的旁生，它们

陷在那般的愚蒙中，连起码的断恶行善也不懂，所以很难发生善法，全部处在愚痴黑暗当中。或者不分昼夜的感受被役使或者互相吞噬的苦，如果我堕在旁生里能忍受吗？再看现今，我们已经得到了赡部洲的人身，所以决定应当断除生三恶趣的因而行持各种善行，使自己的来世能得到一个安乐趣的果报。

这是古圣教导我们要从思维恶趣苦来发起断恶行善之心。这也是我们当前最迫切需要考虑的，因为我们在道的成长过程当中最先一步就是要得到人天身，而这也必须从自心的断恶行善做起，否则生命的升华是无由发展的。

此中所修生死总苦、恶趣别苦，至极切要。

宗大师教导我们，这里所修的总的生死大苦，以及别别的恶趣诸苦是极其切要的。

修苦在转心方面有很大的力量，使我们能自然的趣入各种道支当中。也就是下文所说的发起厌离、息灭傲慢、对恶生起羞耻、对善生起欣乐、对他众发起悲愍、为自他发起真实归依等等。所以它是修持的纲要、大总持法、产生无量功德的珍宝窍诀。

接下来就要去了解思维生死总苦和恶趣别苦的巨大利益。

谓若自思堕苦海理，意生厌离，能息傲慢。由见苦是不善果故，于诸恶罪极生羞耻。不乐众苦故，而乐安乐。由见安乐是善果故，于修善法深生欢喜。由量自心而悲愍他，由厌生死希求解脱，由畏众苦，发起猛利真归依等。故是能摄众多修要大嗚陀南。

当我们开始思维自己堕在恶趣里的各种情状，心里会

生起很大的厌离：这样的处境太可怕了，我绝对不要生在这里！这时会止息自身的傲慢。譬如一个世间权贵，当他思维“我现在这样造恶，将来一定会堕落在恶趣的险道里，那时只见到在油锅里被煎煮，哪里会有现在这样的耀武扬威、不可一世呢？”像这样想到将要落到这么悲惨的境地，有什么可傲慢的呢？

或者思维“以我现在这颗像豺狼一样凶残的心，将来一定会堕成肉联厂里被宰割的牲畜。现在逞一时之福造下了无边的恶业，这是多么可怕！”或者想“现今虽然有一点富贵和名声，但如果这样一味造恶，将来一定会堕到恶趣的深谷里，多么可怕！”这样思维以后自然有一种战战兢兢的畏惧之心，依此就能止息傲慢。

接着看到苦是不善的果，每造一个恶就会感得很多的苦，就是把自己抛入恶趣的苦海，所以对它生起很大的羞耻心。会想“我怎么又造恶？怎么又在毁坏自己？这实在太可耻了！”这样就开始关注自己的心态和行为。

再想到：我既然不喜欢苦、喜欢安乐，而安乐唯是行善的果报，那么我就只有断恶行善这一条路。想到行善会得到那么多利益，行善才是造福未来的因，自然会对行善产生很深的欲乐和欢喜。

这样了解了恶趣的苦和善恶业的因果以后，就开始有了惭愧心，对自己的行为也有了慎重的取舍心。

再观察周边的众生，都不停的在造各种严重的恶业，他们将会陷入很深的恶趣里。再看整个世界上的人，每天都在疯狂地造恶，唯恐造得不多、不深、不强，拼命般地饮着恶业的毒酒，将来一定会堕在恶趣里，非常可怕！

像这样观照到整个众生界都在业果愚的蒙蔽下，积累着各种恶趣的因，这个时候深感不忍，就会发起悲愍。一想到恶趣的苦，一想到众生都在制造苦因，就会想：但愿一切众生不要陷入三恶趣，不要再制造苦因，愿我能拔济他们的苦。像这样生起大悲心。

或者想到这个生死轮回的确是一个无始无终的噩梦，有不可计数、种类繁多的无边苦楚，而生起深深的厌离，但愿这一生能够解脱轮回的大苦海。

再者，由于畏惧生死的苦，就会发起猛利的真归依心。也就是看到恶趣这么苦，谁能救护我呢？只有三宝能救护，因为佛法僧都有圆满的功德，能做我的师、我的友、我的道。这样一心归依三宝来寻求离苦的道。

这样就会明白，思维总别二苦是能摄集众多修行要点的大总持法，是佛法修心的纲要。

如是亦如《入行论》云：“无苦无出离，故心汝坚忍。”又云：“复次苦功德，厌离除骄傲，悲愍生死者，羞恶乐善行。”又云：“我由畏怖故，将自奉普贤。”此诸苦德，《入行论》中虽依自身已有之苦增上而说，然其当受众苦亦尔。以是因缘思恶趣苦。

这也像《入行论》所说，没有苦就没有出离，所以心啊你应当坚忍。这是在自身正在受苦的时候要想到苦很有功德，我吃点苦能够出现很多的善，能够让我的心转入修道，发起出离等等。这是针对自身正感受的苦，要把它们转为道用，思维它们的功德来策发出心力。也就是在受苦的时候应该这样想：没有苦就没有出离心，现在我受一点苦，正好能激发我的出离心，所以我要坚忍。或者想：苦有很多功德，苦能让我厌离，苦能除掉我的骄傲，苦能让我发生同情心，悲愍生死里同样受苦的众生，苦能让我生惭愧心，羞耻造恶，乐于行善。或者想：苦能让我生起归依心，我正是由于怖畏苦的缘故一心将身心奉献给普贤。诸如此类的苦功德。

《入行论》虽然是从自身已有或正在感受的苦这个角度做的宣说，然而思惟苦功德的原理是一致的。也就是把这个原理移到思维来世或未来的苦上面也会发生同样的功德。

因为具有能引出自心各种善心功德、使心转入道等的作用，须要励力地思维恶趣苦。

思维心中的法道

1、结合博朵瓦尊者修习无常的经验，思维不住现世的心对修行人有哪些助益。

2、思维恒念恶趣诸苦的所有功德胜利，依此引起修苦的欲乐。