

这以上把本品中占篇幅最大的第二科“广说如何修彼之理”学完了，下面要学修的是本品的第三科，也是全品最后一个偈颂。

丁三、明随念如是无常之胜利

本品开始时，圣天菩萨用这个偈颂“若有三世主，自死无教者，彼犹安然睡，有谁暴于彼”，宣说了诸行无常死之自性，接着又用广说作了深入的引导，接下来圣天菩萨将要开示的是随念无常的殊胜利益，来鼓励大家积极修习这些殊胜的无常教言。

设问：虽然前去静处修行是最好的选择，但是对“我”和“我所”有贪的人，还是不敢这样做。

**若谁有此念，思我定当死，
彼已舍贪故，于死更何畏。**

颂文直解

如是依于上面的种种方便，若思维我必定会死，在有此随念无常的相续中，不久将会舍弃对“我”和“我所”的贪著，也就舍弃了对生命的贪著。那时他对死主将毫无畏惧，必将进入到解脱涅槃当中。

释义

有人想，自己的贪欲执著很强，还是很难放弃家人，因此不敢前去寂静地方修行。

但是只要按照正理如实地思考，在心中有了随念死无常，并串习成熟后，就可以对治这些贪欲执著。真正修好随念死无常的人，他心中最强的念头是，我是必定要死的，并且我会马上死。一个人，如果连自己的命都要马上没有了，他会非常着急，他怎么可能还会去对自己的身体，对那些财富、名誉、亲友，产生贪欲执著呢？这样，虽然他的“我所”执和“我”执还没有彻底断根，但是他对“我”和“我所”的贪著会越来越少，因此对生命的贪著，也就越来越淡薄，直到彻底断除。这样，死主的第一大威胁“对今世割舍不下而产生的忧苦”，对他就不会产生作用。

死主的第二大威胁是“对失去自我的恐惧”。一个减少、

甚至是消除了对“我”贪著的人，在将死的时候，就根本不会产生要失去自我的恐惧。

死主的第三大威胁是“死后将堕入三恶道受苦”。一个串习念死无常的人，必然是一个精进修行的人。因为他完全知道世间全都在无常迁变，全都在轮回之中，没有任何可以依靠的地方，唯一能依靠的，那就是具有出世功德的佛法僧三宝。因此他会比没有修习念死无常的人，更加坚定地归依三宝，更加坚定地闻思修行，更加坚定地求生西方极乐净土等等。因为他对三宝生起了信心，就能得到三宝的加持，得到阿弥陀佛的加持，这样即使他还没有产生证悟的殊胜功德，但是他的心里会非常踏实，对后世会非常有把握，完全消除了死后堕入三恶道的恐惧等。

《增壹阿含经》中，导师佛陀教授了念死无常的殊胜利益：“便得具足，成大果报，诸善普至，得甘露味，至无为处，便成神通，除诸乱想，获沙门果，自致涅槃。是故，诸比丘，常当思惟，不离死念，便当获此诸善功德。如是，诸比丘，当作是学。”

那么大家想想，像这样这样一个连死主都不怕，能产生各种殊胜功德的修行者，就更不会害怕放下世间的财产、离开亲友，前去深山静处精进修行了。

《四百论广释》中说：有个人手上戴着戒指，每次用餐，他都要用这枚戒指来检测食物中是否有毒。同样地，有智慧的人也要保持串习无常正念，来对治掉常有的颠倒执著。

懈怠放逸、拖延闻思修行的最大原因，就是没有随念死无常；精进闻思修行的最大动力，就是来自于随念死无常。随念死无常是否成功，是决定接下来几品能否修行成功的关键，对此大家一定要引起高度的重视。

第一品小结

“破常执品”的无常法义到这里学完了。圣天菩萨对打破我们的常有执著，进行了善巧的引导。大家要知道，只有放下对万法胜义和世俗自性的妄执，才能究竟成佛。那么本论

后八品的方便生瑜伽，就是这种妄执的无上正对治。为了能顺利、有效地修习方便生瑜伽，大家就先要把方便瑜伽思维好、串习好，尤其是要把这第一品“破常执品”思维好、串习好，因为这对于闻思修行佛法来说，是至关重要的基础。

在本品中，圣天菩萨首先用“若有三世主，自死无教者，彼犹安然睡，有谁暴于彼”这一偈颂，颠覆了凡夫执寿命为恒常的邪执；然后用无常四际，善巧而详尽地传授了无常瑜伽；最后用“若谁有此念，思我定当死，彼已舍贪故，于死更何畏”这一偈颂，引导大家明了这样的无常瑜伽，具有完全能断除对死主怖畏的殊胜利益。

在学修无常法门时，如果进一步能明了颠倒常执的严重后果，就可以极大地促进对修习无常瑜伽的信心。下面就对此严重后果来做一些介绍。

常执的严重后果

嘉曹杰大师在对本论的注释中说：“如上所述，三世间众生受死主控制而决定当死，且死无定期，当于此义数数思维。因若能对此于自心练习成熟，则诸上上道无功用而能生起，否则，如善知识博朵瓦尊者所云：‘心中若未生起死无常，则生证德之道堵塞不通’。故于粗无常及细无常二者，当恒常修习。”

一个修行者证悟功德的道路如果堵塞不通了的话，那么他即使花再多的时间，也不可能产生修行的功德。很多人修行不得力的时候，怀疑是不是魔来干扰了，其实首先应该要检查一下自己的见解，如果有颠倒的常执，那么就是这种邪执，才导致修行没有起色，因此要好好地闻思、串习本品这样的关于无常的殊胜瑜伽。

那么颠倒常执为什么会使得证德之道堵塞不通呢？全知麦彭仁波切在《前行念诵仪轨·解脱明道》中作了明确的回答。全知麦彭仁波切先引导了无常真相：“诸行无常变灭如闪电，念想器情何者亦坏灭，决定当死不定何时死”，然后就一针见血地指出这种颠倒常执的严重后果，即“然为执常之心所欺诳，我等浑然住于放逸中”。可见正是因为常执而放逸，使得一切证悟功德的道路都被彻底截断了，所以全知老

人家接下来以慈悲心引导弟子来祈祷三宝的加持，修好无常修法：“三宝总集上师悲愍视，能念无常死亡求加持。”

那么颠倒常执引起的放逸，具体有什么样的严重后果，也就是说，证德之路是如何被一点点堵塞的呢？根据宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中所作的开示，有下面这些过患。

在实现暇满人身价值时，有四种颠倒。其中将无常的方法执著为常，即是第一损害之门。常倒执著有粗细两种，其中粗的是将死无常执著为不死，这就打开了损害的大门。而且，虽然也知道最终肯定要死，但是每天之中，甚至是到了临终的时候，心里都想着“今天我不会死；今天我仍然不会死”，直到死时他都执著自己不死。如果被这样的心障蔽，而不进行对治的话，那么就会认为自己能一直活下去。只要有这样的心，他就会想“这个也需要，那个也需要”，只会去考虑今生离苦得乐的办法，不会考虑后世、解脱、一切智等的重要问题，所以就不会想到要去修法。即使偶尔进行闻思修行等等，也只会为了今世的利益，这使得不管产生什么善业，力量都很微弱。而且，因为夹杂了自性罪和佛制罪等，因此这些善行很少有不混杂恶趣之因。即使能够为了后世而修行，也难以阻止“日后再去修吧”这种拖延懈怠。于是以睡觉、昏沉、闲聊、吃吃喝喝而度日，因此不能精进地作如理修行。如果被此身、此命能长住的愿望所诱惑，就会对利养、恭敬等生起猛利的贪心。而且，如果有人对你贪执的利养、恭敬等作障碍，或者你害怕有人会对此作障碍，那你就生起猛利的嗔心。不了知这些过患，则又生起了愚痴。由贪图利养等的缘故，引起猛利我慢、嫉妒等的根本烦恼和随烦恼，就像瀑流一样相续不断。再者，由于希求身、命长住的常执，每天都在增长，因此力量会很大，能引生出恶趣的猛利大苦、身语意所造的十不善业、无间罪、近无间罪、毁谤正法等的不善业。又以此常执，能使人逐渐放弃用来对治这些恶行的甘露一般的正法善说，由此斩断了增上生及决定胜的命根。在今生被死主摧坏后，就将被恶业牵引到痛苦粗猛、炽热燃烧、不可爱乐的恶趣险处。所以哪里还有比常执更为愚蠢的呢？

这以上是宗大师殊胜开示的大致内容。大家要知道，已经学佛的人，世间目标应该越来越减少，修行的目标应该越来越增加。但是常执使人麻痹，使人难以断除对世间欲乐的追求，虽然对于世间人来说，这些世间目标来不及做，也做不完，但是还是在不断增加，这样就很有可能变成利用佛法，来追求世间目标。比如口里虽然在念诵殊胜无比的《普贤行愿品》作回向，但心里却在希望以闻思修的功德，能让身体健康、寿命增长、获得名闻利养等等，想去获得这些被老病衰等苦所控制的世间福报。

因为常执，人们会觉得明日复明日，明日何其多，因此会懈怠散乱、拖延修行。这样闻思修行这辆车就会开开停停，几年都开不了几公里，白白浪费了暇满人身，失去了往生极乐世界等即身解脱的机会，后世堕入到三恶道中，长劫受苦。那时要再后悔，要脱离三恶趣，就很难再有这么好的条件了。而如果把常执破了，对生、高、聚、合这些恒常执著放下了，闻思修行的这辆车就会像加满了油一样，一直不停地在解脱道上奔驰下去，这样各种各样的闻思修行功德都能顺利产生出来。所以修念死无常就像是出现在广大佛弟子修行路上的一座独木桥，如果不走过这座独木桥，那么修行的路就走不下去，如果走过了这座独木桥，那么后面将是一马平川的阳关道了，那时闻思修行功德将会迅速地上升。

大恩上师圣者法王如意宝说：“认认真真地思维这些真理：此身也决定死亡、死无定期、死时除正法外一切都无利益。真正明白了这些道理后，会下定决心并迅速精进修行善法。”对于圣者的这些金玉良言，大家一定要铭记在心、信受奉行。

四个学修方法

为了能使大家更好地思维、串习圣天菩萨这些善巧的引导，这里我针对这段时间大家在学修过程中出现的一些问题，结合第一品的偈颂，来讲讲四个方面的学修方法。

第一、消文要深入、真切

我发现有些道友在学习时，消文还不够深入和真切，导致还不能完全领会圣天菩萨的本意。

比如说“常倒”这个词，很多人没有把“倒”理解到位，导致嘴里说着“常倒”，心里却还习惯性地把常当作是正确的，这样对获得法义的加持就产生了严重的障碍。其实看到这个“倒”，就要理解到像是一个人头朝下、脚朝上在看东西一样，他所看到的所有东西都完全颠倒了，如果对此没有体会，大家可以去靠着墙，倒过来试一试，这样对“倒”这个词的理解才能到位。这样将词和它的原意一一对应了之后，就知道了这个词的深度，也会发现自己常执的错误程度。这样当认为自己还不会死，自己的青春、健康、财富等等还会继续保持的时候，就能知道自己是在以颠倒黑白的方式看问题了。

再比如说，还有人认为“生”和“存活”是和死完全相反的阶段，因此有些人生日到了的时候，还想着要高高兴兴地去庆祝生日。其实这说明对“为死故而生，随他行本性”理解得不够透彻，“生”和“存活”的吉祥含义，是第六意识作意出来的倒世俗，是完全错误的。凡夫总觉得生和存活带来了生机和活力，能够将死的哀伤和绝望隔离得远远的，但是它们不但没有隔离开，恰恰是它们带来了死。因为凡夫所谓的活，就是被老、病、衰等苦控制，并一步步带到死这个不吉祥的目的地的过程，所以它就是死的前奏，是死的准备阶段，没有别的价值。因此到了生日，就应该提醒自己，正是常倒等的执著，才使自己不断在轮回中投生，因此生日那天要串习无常修法，才是有意义的事。

第二、学修要结合自相续

大家知道，一切经论法宝的圣言，都是让众生进行修行的教授。既然是关于修行的教授，学习时就必须要结合自相续，这样才能真正理解这些教授，运用这些教授。这就需要善于反思，善于发现自己的问题。

经论中要么是从反面来指出、断除凡夫的缺点，要么是从正面来传授正见，因此，反思也要同样从正反两方面进行。

(一)反思自己的缺点。当经论中指出凡夫缺点的时候，就要反思这类缺点在自己身上是否也存在，是以什么样的方式存在的，并且是什么原因造成的。比如这一品的品名是

“破常执品”，那就首先要反思自己心中有哪些常执？自己把它们执著为常有的理由是什么？本论的偈颂，是圣天菩萨根据众生的未知、邪知和疑惑来展开的，这从偈颂之前的设问可以明显看出来。根据设问，就应该反问自己的内心，是否也存在着这些问题，为什么会产生这些问题，这样就为学习偈颂做了准备。在学习偈颂时，也要结合自相续进行反思。

比如在学习“只顾未来利，不顾生命尽，谁说自卖身，称汝为智者”时，就要反思自己对今世未来的计划是什么，为什么有那样的计划？自己有没有认识到生命正在耗尽？为什么没有考虑到？自己是否正在自卖自己的人身？自己是否承认这是愚痴的事情？为什么自己会做这样愚痴的事情？又比如在学习“何故自为质，造作诸恶业，汝定如智者，对我已离染”的时候，反思自己有没有在造恶业，是否认识到了这是在将自己作为后世异熟痛苦的抵押品？这样是否是一种鲁莽的做法？自己原先为什么没有考虑到后世的安危，而放纵了自己的身口意三门？

(二)检验自己的见解。当经论在作正面传授的时候，要先来检验自己的心中，对相关的内容持有什么样的见解，以及为什么有那样的见解，这样才能更有针对性地接受教导。比如学修“为死故而生，随他行本性，现见是为死，非是为存活”这个偈颂，就要结合讲记，来反思自己认为生的目的是什么？是为了成家立业、为了享受生活的美好等等的存活，还是为了最终难以逃避的死？自己那样想的理由是什么？另外，存活的世俗本性是什么？是及时行乐、创造美好的未来等等吉祥的过程？还是在老苦、病苦的驱赶下，奔向死的不吉祥过程？还有，现见到的各种现象，是在增上众生的健康、长寿等现世的安乐，还是在为死做准备工作？

所以这个偈颂，为我们开了一个不可思议的大智慧，非常有力量，非常有加持，足可以让我们走向解脱道精进闻思修。现在大家学的法，说多确实不多，相比于精通经律论三藏的三藏法师，学得当然很少，佛陀宣说的初转法轮、二转法轮、三转法轮的教典很多都没有学过。但是说少也已经不少，一年到头每个星期都不间断地在学一些、看一些、念

一些咒等等。如果没有将佛法和自相续结合，心里就会不踏实，而如果和自相续结合了，效果就会非常好。而且这样在内心中还会真正认识到，无量无边的佛菩萨度化众生唯一的方法，就是广转法轮，让众生闻思修佛法，并且会感觉到上师和佛菩萨真正是导师，加持非常大，恩德也非常大。

第三、学修时要如理观察

佛法的智慧，都是对万法进行如理观察的必然结果。而凡夫的愚痴，都是未对万法进行如理观察的结果。因此学习时，要抓住如理观察这个核心。

如理观察，要抓住三个要点：观察的内容、观察的视野、观察的方法。

（一）观察的内容

观察的内容必须要确定，并且在思维和研讨中不轻易变换，否则就会像猴子掰玉米那样，忙碌半天，而仍然一事无成。

（二）观察的视野

如果观察的视野越开阔，那么看到的现象就越接近事实，得出的结论就越正确。比如如果能用宿命通，或者借助比量推理，观察到前世，那么就可以消除常见和断见。又比如，如果能观察到横遍十方的无数众生，在轮回中互相之间结成过亲友和怨敌，那么对众生的平等舍心就自然能够生起。

在世俗谛中，世间是竖穷三际、横遍十方的，因此对世间事物的观察，也应该放在这样的大背景下，才符合世俗真相。凡夫的视野狭小，通常只看到眼前的这段非常短暂的时间，并且想当然地认为，眼前的状态，是会一直延伸，不会改变的，虽然他一直见到的，都是无常迁变，也隐隐地知道，自己不可能万寿无疆，但是这种无常的智慧，几乎没有在他心里产生过作用。这就是一般凡夫常执的表现。

如果将轮回比喻成一条长河，众生比喻成河水，那么河水是不会停留的，是注定不断流下去的，后面的河道，是不可能和当前是一样的。但是有常执的众生，会产生一种错觉，会觉得眼前的会延续到永远，这相当于把某一段流经的河道，当作了全部的河道一样，这种错误，是非常明显的。比

如，现在自己还“活着”，就想当然地认为自己会一直活下去，虽然他也知道人总归是要死的，也看到周围的人在不断地死去，但是这种理智很少发挥作用，很少能让他把自己和死联系在一起。即使已经是风烛残年的老年人、已经是奄奄一息的垂危病人，也还是想当然地认为，眼前这种日子虽然不理想，但还是会继续下去的。这就是非常主观、愚蠢地将眼前的感受执为常有的颠倒常执。

因为凡夫想当然地认为现在的状态会延续，所以就没有后顾之忧，觉得自己很安全，因此就会去追求各种欲乐，浪费难得的人身。这样当死真的来临，眼前的状态无法再持续下去的时候，他就会充满惊恐，并且手忙脚乱，但这时已经来不及了，只好随业风漂泊去了。

我们再来看这两句：“为死故而生，随他行本性”。很多人只看当前，认为死主只在今世的最后时刻出现，现在还没有出现，所以死主就被忽视了。但是如果眼光放远，预见到此生的死，那么偈颂的意思就比较明显地呈现在心里了。如果眼光再放远，以整个轮回为背景来看，那么更加可以见到在人道中，众生“存活”的时间非常短暂，才刚出生为人，很快就被老、苦、衰等驱向死亡，结束了一期生命；与此相反的是，在地狱之中，众生的寿命就非常长，地狱众生的出生，就是为了漫长时间的受苦，而不仅仅是为了死。

如果从无量众生的角度，看到所有众生在人道中都是“为死故而生”，那么这种规律就可以更加明显地见到了。所以可以很明显地看到“为死故而生，随他行本性”的现象。

再来看“若有三世主，自死无教者，彼犹安然睡，有谁暴于彼”。如果也从纵向的时间和横向的无量众生上看，那么死主作为三世主的地位，和无教者的特点，就更显得一清二楚。这样安然而睡的愚蠢也就更加明显。

(三) 观察的方法

观察的方法，总的来说，就是观察缘起。缘起是一切有为法最根本的规律，抓住这个规律，就能找到有为法的真相。

具体来说，在学习的时候，法义中提到的每个要点、每个名相，都要对它们的前因后果去深入地作一番思维，这样

就能对它们有全面、正确的认识，也能对它们所表达的完整法义，有全面、正确的认识。

我们还是拿“为死故而生，随他行本性，现见是为死，非是为存活”这一颂来举例说明。在这一颂里，就要对生、死、随他行这三点的前因后果理解出来。先来看“为死故而生”。生是死的前提条件，有生才有死，而死是生的最终结果，无论经过怎样的“存活”过程，最终无一例外都是死。从观察这两者之间的关系，就可以发现“生”的使命，就是最终赴死。再来看“随他行本性”，老、病、衰等苦会产生什么作用呢？它们的作用，就是使人的生命力减弱，这样死亡就更加接近了，所以说“存活”本性，就是随他行。