**慧灯之光**

**思维死因无定而修无常**

任何人都知道自己肯定要死，对此没人会有异议，但同时很多人天生会有这样一种感觉，认为虽然我会死，但我还能活很长时间，再过二、三十年、四、五十年都死不了，虽然这个想法没有任何理由。你有没有把握明天还活着？有没有把握下个月还活着？没有。然而我们却不愿意这样想，总希望活得久一点，便随此欲望而产生这样的观点：我可能还会活很久，但这是一个完全错误的想法。

为什么？因为死因是不一定的。死亡也要有因缘，令人死亡的因缘无处不在，随时随地都可能遇到。比如为了健康、长寿服用一些保健药品，若药没有吃对，反而会成为死亡之因。其他诸如衣服、装饰、食物等都有可能成为死因。世界上什么不能作为死亡的因缘呢？没有！总之，死因很多，随处可见，何时会遇到这样的因缘，谁都说不清楚，而且一旦遇到，在此因缘面前，我们的身体、生命都显得那么无奈和脆弱，没有一个凡夫的身心能够抵抗死亡的召唤，死亡随时都可能降临，这就是死因无定的意思。这个道理非常重要，一定要认真思维。

**大圆满前行**

**思维死缘无定而修无常：**

我们南赡部洲的人，自从出生那一时刻起就必定会走向死亡，但死的方式、死的因缘和死的时间却决定不下来。即于何时何地、以何种方式、以何因缘死亡谁也不能确定。在这个世界上，生缘可谓少得可怜，而死缘却多如牛毛，如圣天论师说：“死缘极众多，生缘极稀少，彼亦成死缘。”诸如火、水、毒、险地、野人、猛兽等等，所面临的死缘多之又多，而生缘却微乎其微，而且自以为是生缘的衣食等也有成为死缘的，食用有毒的食物或者自认为是无毒食品而抱着有利于身体的希望来享用，可是也有变成毒物或者发生不适应中毒 以致于成为死缘。这种现象频繁出现。

尤其是在当今时代，大多数人由于过分贪爱荤腥食品而肆无忌惮地享用血肉，因此似乎没有不染上“玛敦”病或“夏珍”病的 。此外，由于饮食不当，患肿瘤、涎分、水肿病而成为死缘的也不计其数。为了追求财富和名誉等而奔赴沙场或者遭遇凶猛野兽、随意渡水等成为死缘的事情不可胜数。

正因为死缘各种各样，致使死期无法确定。有些在母胎中便已死亡；有些人刚刚出生就已断气；还有些人刚刚学会爬行就已夭折；又有些人在壮年时离开人世，有些人在垂暮之年寿终正寝；有些是因为没有得到及时治疗而死；有些人因为久病不愈卧床不起而在瘦骨嶙峋中死去，并且死不瞑目；也有很多患了“洞特”病 的人在食物还未吃完、话还未说完、事情还未做完中死去；还有些人自杀身亡。在以上数多的死缘之中，生缘却如风中残烛般力量微薄。也许现在死亡就会突然降临，谁也无法确定明天会不会转生为头上长角的旁生，所以应当诚信死期不定、生处不定的道理。

**前行广释**

**思维死缘无定而修无常**

我们南赡部洲的人，从出生那一刻开始，便一步一步迈向死亡。人人都清楚自己终究难逃一死，但死的方式、死的因缘、死的时间却决定不下来，也就是说，以何方式死、以何因缘死、于何时何地死，谁都无法确定。

每个人死的方式却不相同：有些死在医院里，有些死在马路上，有些跳河而死，有些自杀身亡，有些在天灾人祸中受难……但你自己到底会怎么死？可能谁也不清楚。

死的地方也是不定的。学院许多道友非常希望能死在喇荣，但你身体好的时候这样讲，而身体一旦生病了，由于这里医疗条件比较差，就忙不迭地请假下山看病，结果没有死在喇荣，反而到自己的故乡去“圆寂”了。

死的时间也没个定准。假如死的时间能决定下来，我们知道自己还有几年才会死，就可以合理安排剩余的时间，规划每天修几座法、念多少咒语，可是这个也定不下来。

那么，唯一能决定的是什么？就是我们的生命有减无增，一直在不断流逝。如寂天论师云：“昼夜不暂留，此生恒衰减，额外无复增，吾命岂不亡？”中阴窍诀和其他修法中也比喻说：如同一个人坠入万丈深渊，紧急中抓住一把草，可旁边有黑、白两只老鼠轮番啃这些草，眼看着草就要被啃断；下面还有猛兽张开大口在等待着。正在这时，他看到上方的蜂窝里滴下蜂蜜，甘甜清爽，于是忘记了自己身处险境，津津有味地品尝着蜂蜜。这是什么意思呢？我们的寿命像所抓的草一样特别脆弱，昼夜流逝就像黑鼠和白鼠在交替啃草，死后所堕入的恶趣犹如张开血盆大口的猛兽，然而，眼看着生命就要走到尽头、来世的命运令人堪忧，人们却仍沉迷于如蜜汁般的五欲妙乐中，这是极其愚痴的行为。

所以，大家一定要多思维死亡无常。很多人经常为未来勾画宏伟蓝图，包括来学院的一些居士，也总是说：“我现在不空，要先离开学院去上班挣钱。等过了四五年，我再来学院出家，好好修行。”结果一回去之后，因为出现了各种无常，这种愿望往往中途夭折，要么自己死在了外面，要么短期内发生了重大变故。

这个世界上，生缘可谓少得可怜，死缘却多如牛毛。如圣天论师云：“死缘极众多，生缘极稀少，彼亦成死缘。”龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中也说：“死缘何其多，生缘何其少，彼等亦死缘。”在我们每个人周围，火灾、洪水、毒害、地震、险地、野人、猛兽等死缘层出不穷，看看每天的新闻报纸，时时都在报道世界各地所发生的种种灾难，人类的生命无时无刻不在面临着威胁。除了这些自然灾害，人类自身的四大不调，也是不可忽视的致命之因，如佛典中言，人类疾病有440种，魔障有8万种……可见，危害生命的死缘多之又多，而生缘却微乎其微，即便是人们视为生缘的衣食、药物，有时候也会成为死缘。

尤其是现在人没有因果观念，为了牟取暴利而不择手段，制造出大量武器、伪劣商品，直接或间接威胁到了人们的生命。譬如，被诩为延年益寿的营养品或健康食品，里面的有毒物质令人咋舌；还有被誉为高贵身份象征的皮草、真皮，在加工生产过程中，能分解出多种有害芳香胺，严重危害人体健康，甚至可诱发皮肤病及癌症。

值得一提的是，在饮食方面，致死的因缘也不计其数：许多人抱着对身体有利的希望，争相享用一些昂贵的食品，结果不但对身体无益，反而食物变成毒，诱发各种各样的疾病；或者有些食物不宜合在一起食用，如牛肉配红糖、狗肉配黄鳝，同吃则发生不良反应引起中毒，乃至会置人于死地，但很多人却没有这种常识；还有些食物因烹调方法不当 ，或者贮存不当 ，也能产生意想不到的毒素。

尤其是一些肉食更为可怕。2004年，广东佛山超过100万人感染了肝吸虫病，据了解，这次致病的原因，是当地人有吃生鱼肉的习惯，却不知这些“美味”竟然是肝吸虫的大宿主。以前藏地也有人爱吃生的羊肉、牛肉，其实这些生肉中含有大量细菌、病毒、寄生虫，吃到肚子里以后，可引起种种恶疾。

然而在当今时代，大多数人过分贪爱荤腥，肆无忌惮地享用血肉，根本没有佛教因果观念。在藏地，华智仁波切没有出世之前，因受苯波教传统的影响，享用血肉的现象非常严重，人们似乎没有不染上“玛敦”病或“夏珍”病的 。而在汉地，尤其是住在海边的人，经常生吃虾蟹等海鲜，因此而罹患肺吸虫病、肝吸虫病、菌痢、肝炎的不胜枚举。如1983年和1988年，上海发生了两起甲肝大流行，前一次发病人数2万人，后一次发病人数达31万多人。调查证明，这都是由于生食毛蚶引起的。

不过，不吃肉就不会有这些担忧，所以对吃素的观念，大家理当广泛弘扬。如果你懂因果，读过《楞严经》、《涅槃经》，就会对此非常清楚，但即使你不信这些，仅仅是为了身体健康，吃素也有很大利益。

的确，吃素是长寿之因。1972年，日本东京大学的教授本间道、光岗知足，他们通过观察发现，东京地区的居民比住在乡村的居民寿命短。当时东京居民约70岁，长寿村的人则能活到90岁、100岁。原因是什么呢？研究表明，东京居民生活好，赚钱较多，吃的大多是肉食；而乡村里的人没有钱，故多偏向素食。

吃肉为什么能损害健康呢？因为肉食会破坏人体的免疫力。吃肉过度的人，体内细胞酸会堆积过多，超出一定的负荷时，身体的细胞会发生老化，影响白血球的抗病毒能力。而且，肉食吃进身体之后，在大肠里会堆积很多残渣，进而产生大量细菌，散发出种种毒素，形成致癌物质，造成身体不健康。所以，他们最终得出的结论是：断肉茹素、改变饮食习惯，才可以让人健康长寿。

因此，我们确实不适宜吃肉，否则，各种疾病会在身上此起彼伏，直接影响寿命的延长。为何汉地高僧大德中，百岁老人比比皆是，而世间人中，长命百岁者寥寥无几？实际上原因也在这里。所以，凡是希望长寿的人，最好能够坚持素食。如果你长期茹素实在有困难，那也应该少吃肉，每个月的佛教节日中尽量吃素，逐渐把这种习惯培养起来。不然的话，我们的生命本来就不长，再加上饮食习惯不合理，活的时间就会更短了。

现在世间上的疾病死亡，大多数都是饮食不当所致。此外，为了追求财富和名誉而奔赴沙场，或者遭遇猛兽、随意渡水而命丧身亡，这类现象也不可胜数。所以，在人的一生中，死缘时时环伺在我们身边，让人防不胜防，故不管是走路也好、开车也好，大家应该经常忆念无常。比如，每次坐车上高速公路，都要有种恐惧感，因为前一秒钟你活在人间，后一秒钟就可能发生交通事故，车毁人亡；或者你走路的时候，一不小心滑下去掉入河里，被湍急的河水卷走，也只不过是几分钟的事。很多人总认为：“我不会死吧，因为我还年轻，还有许多事业没做完……”但这些理由只是相似的理由，一点都不充足。如果因为你年轻就不会死，这是绝对不可能的，按照因明的说法，这叫做“不定因”。

真正修行好的人，时时都会忆念死期不定，始终想着“不知我什么时候死”，有了这种观念，修行起来会很精进，不会天天聊天、做些无义琐事。但现在城市里的人，最缺少的就是无常观，一直把修持善法拖到明年、后年，甚至退休之后。

《法句譬喻经》中有一个这样的老人：佛陀在舍卫国时，城里有位年近八十的老婆罗门，家财万贯，生性顽愚吝啬。他为了给自己建造一栋豪华巨宅，花费大量时间亲自监工，指挥工匠。佛陀通过智慧观察，得知他只有这一天的寿命，然其却毫不知情，忙忙碌碌于无义之事，特别可怜，于是就亲自来到他的面前。

佛陀见到他后，问：“你这样卖力是否疲倦？修建如此豪宅有何用处？”

老婆罗门骄傲地说：“这房子前边是客厅，后边是我的卧室，东西两厢供家人、子女、仆人住。夏天可到凉台乘凉，冬天搬回暖房居住，舒适得不得了。”

佛陀说：“你的想法不错，但我有一偈想送给你，你暂且放下工作，坐下来听听好吗？”

老婆罗门答言：“我很忙，没空坐下来听，过几天再跟你好好聊吧。你如果有事，可以先简单说一下。”

佛陀说：“你虽然对未来安排得特别好，自己认为自己比较有智慧，但却不知无常迅速，很快就会离开人间，还在一味不停地忙碌，再没有比这更愚痴的了。”

老婆罗门听后，说：“你讲得确实有道理，但我今天实在太忙，以后再聊吧！”

佛陀见他冥顽不化，怎么劝都无济于事，也只好由他去了。佛陀离开后不久，老婆罗门亲自去上屋顶的大梁，结果大梁突然坠下，当场把他砸死了。

现在也有很多老人，像这个老婆罗门一样，人老心不老，好像自己还能再活几百年似的，成天对未来作着打算，为子子孙孙计划安排，这是相当愚痴的行为。所以，每个人要经常思维自己还能活多久，若能如此，就不会特别贪著今生的名声、财富、感情，甚至为此宁愿舍弃生命。如果你无常修得好，一方面自己遭受疾病、痛苦时，有勇敢面对的能力，另一方面，你身边的亲友发生意外时，也不会怨天尤人、寻死觅活。因此，学法不能只留在形象上，必须要想方设法将其融入于心。现在有些宗教过于注重形象，倘若深入其教义，没有什么可挖掘的，而我们佛教并非如此，不但理论上讲得非常究竟，还要求付诸于实际行动中，让每个人多多少少有一些感觉，这即是佛教的伟大之处。

总而言之，在这个世界上，死缘非常非常多，不管是吃饭、走路，还是坐车、乘飞机，甚至只是呆在家里，死亡都会突然降临。而在以上众多的死缘中，生缘却如风中残烛般微薄。如《宝鬘论》云：“常住死缘中，如狂风中灯。”《大庄严论经》 亦云：“命如风中灯，不知灭时节。”佛经中还说“人命在呼吸之间”、“命如水泡”……既然如此，大家就不要天天忙于打扮、赚钱，对未来有许许多多筹划，毕竟死亡的到来往往让人措手不及，也许现在它就会突然降临，谁也无法确定明天会不会转生为头上长角的旁生 。所以，大家应当诚信死期不定、生处不定的道理，并对此长期认认真真去实修。

**前行广释辅导**

**思维死缘无定而修无常**

佛法中有一些修行的次第安排，最前面的修行基本上是在我们现在轮回的分别心能够理解、修行和接受的高度，没有超过我们当前的状态。所以刚开始的这些都是在众生的分别心能够接受的情况之下告诉我们一些更真实的东西，让我们了知这些轮回和心的状态的实相。

再往上就会有些超越我们分别心的内容。比如说菩提心的思想就已经超越了当前我们为自己解脱、为自己利益的心态。它让我们完全放弃对自我利益的诉求，而是发自内心的去利他，这和平常人的思想完全不一样。再往上的空性更是和现在我们实执的做法，诸法实有的状态离得更远。所以前期的修法都是和我们的心相应的。后面修法观待现在的心来讲，会让我们觉得很抽象很难理解等，但是通过前期的闻思修行，在心到达一定高度时我们就可以接受后面菩提心的修法。如果站在出离心的高度再来看菩提心就很容易理解，有了菩提心再去看空正见就太容易理解了，从空性高度看密宗的等净无二也容易理解。所以次第修学就有必要性。

虽然我们知道每个众生必定要死亡，但是死亡的因缘、时间、方式方法都是不确定的。通过这些因缘不确定的观修来增强我们的紧迫感，让我们内心中不敢再放逸。因为我们没有时间和精力作为放逸的资本，所以要在死亡到来之前要精进的修法，为这种思想而做一个观修的铺垫。

虽然我们知道每个众生必定要死亡，但是死亡的因缘、时间、方式方法都是不确定的。通过这些因缘不确定的观修来增强我们的紧迫感，让我们内心中不敢再放逸。因为我们没有时间和精力作为放逸的资本，所以要在死亡到来之前要精进的修法，为这种思想而做一个观修的铺垫。

无常中的三个次第的修法也是一样的，前面的修法应该要修到量。前面要着重的、刻意的观修必定死亡这一点。为什么要刻意观修呢？因为自从世间人懂事之后每个人都知道要死，但是没有刻意观修的话，还是会刻意躲开、逃避死亡的话题。但是佛弟子要反复刻意的观，把必定要死亡完完全全接受，不需要逃避什么，这个就是自然规律。如果第一期的修法“必定死亡”修好了，在这个基础上第二个修法就容易修成。

法王如意宝在有些论典和窍诀的修法中，对死亡无常有三个窍诀分三步走的安排。第一个是我们内心当中必须要生起必定要死亡的定解；第二个是在必定要死亡的基础上，死亡什么时候到来是没办法确定的，进一步的对于马上要死亡或者不知道什么时候死亡在内心当中要完全肯定；第三步死亡的时候只有正法才有利益。以上就是观无常中三个主要的脉络纲要。我们在观无常的时候，也是主要从这三个方面展开来讲这么多的内容。当我们知道了必定要死亡之后，就要进一步的在这个基础上思维死缘不定。死缘不定是指不知道什么时候死亡会到来，所以就要刻意观修死期不定。

但死的方式、死的因缘和死的时间却决定不下来。

因为这个确定不了的缘故，所以自己死的方式也确定不了。到底是以平静的方式，比较恐怖的横死的方式，夭折的方式还是寿终正寝的方式而死？这个是没办法确定的。死的因缘也确定不了，是因为地、水、火、风，还是通过战争或者疾病？。如果我们看电视或者网上的消息和新闻，留意一下世间各种死亡方式和因缘，然后不断地放在自相续中观察：我和这些众生是一样的，他们在死亡之前选择的余地非常少，但也不是百分之百不能按照自己希望的方式死，有一小部分人是可以确定死亡的方式的,绝大多数众生对死的方式、死的因缘没办法确定,是由于车祸、洪水，还是战争、风暴或者地震、爆炸，这些都不知道。

死期确定不了，让我们知道没有资格可以浪费时间，要趁着还没有死亡尽量的多观修正法，手上的念珠有空的时候念一念，不方便时就拿计数器计数。有时间都应该用来修行正法，为死亡的到来做准备。上等者在死亡到来之前早就准备好了，已经证悟了，死的时候一点都没有恐怖。如果没有证悟，但是已经努力了，那么也不会后悔。观修这些对我们修行有一定的帮助作用，是很积极的心态。我们要通过听闻和思维，明确死期不定和我们的修行以及心态走向有什么关系，确定完之后没有了疑惑，就开始观修死期不定。因为内心中的目标很明确，现在要做的就是通过一遍遍的观修，让法义融入到心中。我们前期的准备就是闻思，首先把原理搞清楚，该遣除的怀疑遣除掉。因为内心已经肯定了为什么要这样修，打坐时就安住于这种正确的没有怀疑的定解中一遍遍的观修。多观几遍后，法义就通过定解的方式和自己的心相应。

有的道友初学的时候观前行观不了，不知道它的意义，这个很正常。因为我们刚学的时候，还不知道这里面的原理，到底为什么这样观？它和我们的修行有什么关系？这一系列的问题还没有搞的很清楚。只是把词句背下来后一遍一遍这样想，一分钟就修完一遍，接着一分钟又修完一遍，最后就看着表就没办法了。刚刚学习佛法的人这样很正常，没什么需要沮丧的地方。当我们修完之后，学习了很多后面的法义，反过来的时候很多问题搞清楚了，再观修的时候就不一样了，内心中就会产生感觉。所以法是要反复的学，反复的思维和观修，一遍不行第二遍，要观修到我们内心完全和法相应为止。

在传记中记载，阿琼堪布的皈依只修了三万遍，上师就告诉他修量已经够了，不用修十万遍。根据阿琼堪布的情况，他的内心中和法相应了，数量有没有达到都可以。但是修量到了质量却没有跟上，这时候说我的数量修完了可以不用修了，这是不行的。虽然十万遍修完了，但是内心中没有感觉，那就还得来第二个十万遍，第二个十万遍没有感觉，还得来第三个十万遍。

数量其实也是一种督促，如果没有数量的话会自欺欺人，有了数量的约束，至少在完成数量的过程当中，没有去做其他的事情，还是缘法义在念诵或者观修。通过数量的累积，心会朝正法方面去发展并逐渐趋向于成熟。刚开始修行时就像小孩子学走路一样肯定需要扶持，需要经过很多次的跌倒和爬起来。等长大一点就可以走的快一点，接着就可以跑，最后大人都管不住了，这种能力也是慢慢训练的。我们修行佛法，心的成熟和修行的自在力也有反复的阶段。有时候会不想修了跟上师抱怨，上师会哄哄你，实在不听话就骂一下。通过这样的方式不断的让你修下去，就一定会发生改变的。

即于何时何地、以何种方式、以何因缘死亡谁也不能确定。到底是明年、后年，三十年之后，还是我们平常说的百年之后，这是没办法确定的。何地死呢？是在当地还是外地死，家里还是路上死，办公室还是电梯里死？这个也没办法确定，因为不知道什么时候因缘成熟。

我们内心中造过很多杀生、伤害众生的业，这些业有些已经成熟，有些还没有成熟，就相当于埋在心中的定时炸弹一样，不知道什么时候爆炸。业一旦成熟，在桥上走就死在桥上，在床上躺着就死在床上，在卫生间就死在卫生间里面。所以谁也没办法确定会在什么时间、什么地方、何种方式、何种因缘而死。有的看起来没有什么因缘，突然就倒地就死了，这样的很多。

我们在看报纸、新闻时，用意正确的话对修行是有帮助的。如果只是看发生了什么事情，满足自己想知道新闻的需求的话，意义不大。看到这些新闻时应该有正知正念，因为有些消息对我们修行心态会有影响。有些容易让我们生起贪心，有些则让我们生起嗔狠心敌对心，这些我们还是要鉴别，一定要注意。

当今这个世界，越往后人们的烦恼和业越重，灾祸也越来越多。按照佛经的讲法，这个世界正是处在减劫，众生的福德、寿量都逐渐的递减，减到一定的程度就开始往上升。现在这个阶段是减不是升，所以大的方向肯定是越来越差的。不好的事情越来越多，生缘越来越少，死缘也就越来越多。比如灾难、战争、人祸频发。在这个世界中让我们能够生存的因缘越来越少，让我们死亡的因缘却非常的多。我们要很努力才能具足生缘，却很容易就会遇到死缘。我们需要花费很多精力、时间才能够生存下去，需要挣钱买米、买菜，要住房等等，但是死亡的因缘一到，马上就会让我们前功尽弃。所以死缘多如牛毛。

圣天菩萨在《宝蔓论》是这样说的：【“死缘极众多，生缘极稀少，彼亦成死缘。”】即便是生缘，最终也会变成死缘。这句话有两种理解方式。一种理解是，比如说吃饭穿衣一方面是让我们生存下去的因缘，但是这种因缘本身有可能会变成死缘。有些衣服可能会粘上病毒，或者含有害物质，我们所吃的食物里面，会有毒大米，菜里面有过度的农药残留等等。这些看似让我们生存的因缘，却会引发一些病变而让我们死亡。另外一种理解，即便没有前面说的这些情况，生缘最终也会变成死缘，因为生际必死，人只要一生下来就走向死亡。貌似是生的因缘，最终还是会成为死亡的因缘，生缘没办法让我们永远不死，从这个侧面也可以理解。

即便是我们赖以生存的生缘也有变成死缘的。此处讲了食用有毒的食物，像毒蘑菇或者有些分不清楚的有毒植物，还有自认为是无毒的食品，抱着有利于身体的希望而享用。可是这些也有变成毒的时候，虽然有的单独食用没有毒，但是配合起来就有毒性，或者在调制、烹饪过程中产生毒性，发生不适应中毒而成为死缘。

现在这个世间中，有很多食物有毒的素材可以供我们观想死缘众多。有的大米也是有毒的，甚至都不是米做出来的，我们吃的面，粉条等也会有这样那样的毒，有的牛奶也不敢喝，也会有毒。因此可以观想的素材是非常多的。本来食物是维持身体健康的，因为食用有毒的食物，反而成为死缘的也非常多。有的食物吃了很快就死，有的吃了会变成重病或者癌症，这种情况也会频繁出现。

观察这些主要是说明死缘是不定的。作为佛弟子，看到这些报道和消息，不注意的话很容易产生嗔恨心、愤世嫉俗，对于修行者来说要注意控制这种心态，修行是要把我们的心修得善良。我们通过自己的业转生在这种环境当中，制造这些毒食品是因为有些人追求暴利，不能说他做的对，这是他自己的恶心做的坏事。但是转生到这种环境中享受这种食物，一部分也是因为我们自己的因缘。如果我们在观想时对别人产生愤恨的心，或者对社会产生愤世嫉俗的心态，这对我们身心的健康和修行都没有利。

我们可以通过观无常心追求解脱，或者通过大悲心、菩提心的摄持，对于制造这些不好食物以及假药的众生生起悲心。通过念诵佛号，咒语等方式替他们忏悔，加持他们。在这样的环境中要保持修行人的本色，慈悲、菩提心、智慧的心不变。否则我们在好的环境中赞美一切，在不好的环境中就咒骂这个，咒骂那个，心没有保持一个稳定的状态。对于真实修行佛法来讲，这种心态是一种不利的因，这个方面也是我们要注意的。

尤其是在当今时代，大多数人由于过分贪爱荤腥食品而肆无忌惮地享用血肉，因此似乎没有不染上“玛敦”病或“夏珍”病的。

【当今时代】是以作者华智仁波切（一百多年前藏族的一位学者、成就者、传承上师）的口吻说的。那个时代很多人喜欢荤腥，牧场上也没有什么蔬菜和植物可食，基本上以牛羊肉为主要的食品来源。很多人贪爱荤腥的食品，享用血肉已经到肆无忌惮的程度，吃法非常多，煮熟、半生半熟、烘干或者直接啃吃生肉。因为肆无忌惮享用血肉的缘故，染上了很多和肉食有关的如“玛敦”和“夏珍”的病。现实社会中，通过肉食引发的不只这两种，还有很多其他的疾病。比如排毒系统的肝出问题、高血压、肠道疾病、或者是由于非常喜欢生食海鲜而染上疾病。大恩上师在讲记中也讲到流行的肝炎、禽流感、猪流感等等，这些病和荤腥食品还是有很大关系的。

为了追求财富和名誉等而奔赴沙场或者遭遇凶猛野兽、随意渡水等成为死缘的事情不可胜数。

有些在母胎中便已死亡；

有些人刚刚出生就已断气；

还有些人刚刚学会爬行就已夭折；

又有些人在壮年时离开人世；

有些人在垂暮之年寿终正寝；

还有一些人活到老，在床上寿终正寝。

有些是因为没有得到及时治疗而死；

有些人因为久病不愈卧床不起而在瘦骨嶙峋中死去，并且死不瞑目；为什么说【死不瞑目】呢？就是觉得自己的事情还没做完、事业刚起步，不甘心就这么死了，所以死不瞑目。没有看破放下，去主动提前修无常，如果早有准备就不会死不瞑目。而佛弟子知道生际必死、应该为了后世修行，观想必死、死期不定、死亡的时候只有善法有利益，会以积极的心态去面对死亡，就不会死不瞑目。会觉得死亡很正常，因缘法就是这样，所以心态也非常平静。然而有些人死不瞑目，会把业因缘带到后世去。

还有些人自杀身亡。

这也是一种死亡的因缘，自杀是用各种方式让自己身亡。

还有一种叫“洞特”的疾病，大恩上师在注释中解释：正在做事情的时候突发疾病，如果没有立即放血抢救很快就会死。这种病在现代社会中有很多，像心脏病、心肌梗塞、脑溢血等，正在吃饭、走路或者上厕所的时候倒下去，没有任何前兆就死了。我们在打坐的时候一定要把这些情况一条一条的去观想。“洞特病”就是在没有任何前兆的情况下突然死去，这样的情况我们自己也有可能遇到。遇到这些病的人，之前也没有想过会遇到这些，所以我们会不会遇到这也不确定。既然不确定的话我们就抓紧时间修法，死的因缘非常多，不能拖延时间。

【食物还未吃完、话还未说完、事情还未做完中死去。】《入行论》中讲，死神才不管你的事情还没做完，修行是不是完成了，它到来的时候你就一定要死。不能说你等一下，我上有八十岁老母下有三岁小孩，我一定不能死。这些不是什么理由和根据，死神面前全部平等。即便是高僧大德正在弘扬佛法的时候，如果业成熟了也同样会死。不能说我还有很大的事情要做，有大论典要讲，这个论典讲了之后对很多人有利益。

所以说死亡到来没有什么预兆，有准备和没有准备，主动接受和被动接受，这样差别是非常大的。现在就是教我们去主动接受，开始为死亡做准备，占领了先机是很关键的。如果刻意去逃避，就意味着根本不会为了这个事情去做什么准备，不管你是否接受死亡都会到来。如果被动接受，就是你根本没有为了这一刻做好该有的准备，到时候就会非常的懊悔。在我们修行过程中，要了知死亡随时会到来，不会因为你的事情没有做完、话没有说完，什么都没有安排好给你留准备的机会，所以我们不要有这样的幻想。

在以上数多的死缘之中，生缘却如风中残烛般力量微薄。

观想这些主要是提醒我们死亡离我们不远，并不是离我们十万八千里，不知道哪天因缘成熟自己就变成其中的一部分了。要知道死亡就在我们身边，有非常多的死缘，不知什么时候就会死，如果死时还没来得及修行就很遗憾。在死亡到来之前，让我们看破今生，生起修行正法的理念，带动我们尽量多地修学善法调伏内心，减少罪业的形成并累积安乐的因素，乃至于修持解脱的要法或者念佛等等做很多来得及的事情。否则真正死亡到来的那一天就来不及了，没有时间去准备，以上主要是让我们来观想这些的。

因为一切都是无常的缘故，现在还有环境可以闻思、修行、讨论、做善法，就不要再浪费时间。即便不发生这些事情，万一生病了、家里发生大的变故或者死亡了，我们还能有这样一种心态来修行吗？不确定。在前面的科判中讲思维各种喻意而修无常，我们的心态很容易转变，即便想修行的心今天有，明天就不一定了。所以我们要小心谨慎地祈祷、观修，力争在有生之年还有自由的时候，通过精进的观修善法，将之融入相续中，让它变成稳固的观念和定解，这样就非常好。

【所以应当诚信死期不定、生处不定的道理】，所以我们通过观修来诚信死亡的时间，生处以及死后到底转何处也是不确定的。如果内心中善业重就可以有把握转成人，解脱善业重有可能往生极乐世界。现在抓紧时间念佛求往生，如果在这一世死亡之前资粮够了，死亡的第二刹那就往生极乐世界去了，这就是死亡到来之前抓紧时间修行的结果。死亡到来之前没有抓紧时间修行，还在放逸、挥霍光阴、吃喝玩乐、造罪，那么死亡到来之后，下一世到底是地狱、恶鬼还是旁生就不好讲了，所以无常对我们修行应该有督促作用。