

寿命无常分层归摄

二、寿命无常

- (顶礼句, 赞颂根本上师的修证和功德)
 - ① (智慧) 现见三有无常幻化相,
 - ② (出离心) 舍弃今世琐事如唾涎,
 - ③ (修学) 苦行修习追随先辈迹,
 - ④ (敬礼祈祷) 无等上师足下我敬礼。
- 丙二 (寿命无常) 分七:

一、思维外器世界而修无常；二、思维内情众生而修无常；三、思维殊胜正士而修无常；四、思维世间尊主而修无常；五、思维各种喻义而修无常；六、思维死缘无定而修无常；七、思维猛厉希求而修无常。

• 丁一、思维外器世界而修无常:

- (第一部分: 观察外器世界无常)
 - (第一层: 总观察外器世界无常) 由众生共同福德所形成, 被认为是坚不可摧的四大洲、须弥山、天界以及铁围山等外器世界, 虽然存留时间可长达数劫, 但它们也是无常的, 最终必定将因七火一水而毁于一旦。
 - (第二层: 分别观察) 具体来说,
 - ① (一禅天以下) 在此大劫毁灭之时, 内情众生由下而上逐渐化为乌有, 到第一禅天以下所有众生无一存留。
 - ② (二禅天以下)
 - (a) (七火) 在此之后, 天空中依次出现七个太阳,
 - 第一个太阳出现而烧尽一切树木园林;
 - 第二个太阳出现使得一切溪流池沼无余干涸;
 - 第三个太阳出现使一切大江河水全部干涸;
 - 第四个太阳使得无热恼大海也滴水不剩;
 - 第五个太阳出现时, 外界深达一百由旬的大海之水荡然无存, 随后逐渐干涸到两百由旬、七百由旬、一千、一万直至八万由旬深度, 剩下的水, 又从由旬、闻距开始, 到最后连蹄印许的水也干涸无余;
 - 第六个太阳的出现焚毁大地雪山;
 - 第七个太阳出现时, 须弥山、四大洲、八小洲、七金山及铁围山全部烧成一片火焰。火焰盘旋向下炽热到极点, 焚尽一切地狱之处, 火舌又直冲上方烧燃梵天所有空空荡荡的无量宫殿。此时此刻, 光明天的小天子们惊惶失措地大呼小叫道: “如此大火燃烧起来了!” 老天子们安慰他们说: “这样的大火以前也是烧到梵天以后就无影无踪了, 不要惊惶, 莫要害怕。”

- (b) (一水) 就这样，经过七次大火之后，二禅天便形成了水云层，紧接着轭木、箭矢般的倾盆大雨从天而降，光明天以下犹如盐溶入水般毁灭消失。
- ③ (三禅天以下) 经过了七火一水毁灭结束之后，下基的十字杵金刚风向上翻滚，三禅天以下犹如风卷尘埃般地灭绝一空。
- (第三层：总结) 这样，容纳在一个三千大千世界中一百俱胝数的四大洲、须弥山及天界全部同时灭亡，最后万事万物变成一大虚空。
- (第二部分：对比思维诚心实修) 既然大千世界也有变成空无一物的时刻，那么我们如秋蝇一样的人身，又有什么恒常稳固的呢？
- 对于上述的道理，我们要认真思维，诚心实修。

• 丁二、思维内情众生而修无常：

- (第一部分：观察内情众生无常)
 - (第一层：引用教证说明所有众生必定死亡)
 - ① (总说) 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。
 - ② (教证) 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？”
 - ③ (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。
 - (第二层：进一步说明寿命无常)
 - ① (寿命有减无增) 尤其是我们
 - (a) 生在寿命不定的南赡部洲，
 - (b) 又时逢末世，
 - 死亡很快就会临头。实际上，自从出生的那一天起我们便一步一步地向死亡靠近。人的寿命从来不会增加而只有减少，(比喻)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，
 - ② (死期不定) 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。
 - (教证一) 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？”
 - (教证二) 又如怙主龙树说：“寿命多害即无常，犹如水泡为风吹，呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇。”(解释) 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。
 - (第三层：死时唯正法能做救护)
 - ① (没生起“死期不定”的过患) 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，以至于时时执著常有的生计，在患得患失中虚度人生，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，

- ②（死时唯正法能做救护，余皆无益）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；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。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。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。

- （第二部分：应诚心修持正法）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。

• 丁三、思维殊胜正士而修无常：

- （第一部分：诸佛及眷属皆已示现无常）
 - （第一层：诸佛无常）在此贤劫中，以往出世的胜观佛、宝髻佛等七佛，及其不可思议的声闻、缘觉、阿罗汉众眷属，虽然曾经以三乘佛法利益无量无数的所化众生，可是如今只剩下释迦牟尼佛的教法，除此以外诸佛都已趋入涅槃，他们的教法也依次隐没。
 - （第二层：声闻及阿罗汉皆无常）在现今的这一教法中，尽管各大声闻及其五百阿罗汉眷属众也曾纷纷现身于世，但他们同样都依次于法界中趋入无余涅槃。
- （第二部分：印度诸圣者也示现无常）
 - 此外，在印度圣地，曾经出世过具足地道功德、众多神通、无碍神变、结集经教的五百阿罗汉，及二胜六庄严、八十大成就者等等，然而如今已无一人存在，仅有记载他们出世情况的传记留在人间。
- （第三部分：藏地诸成就者也已纷纷示现无常）
 - （第一层：总说）在藏地雪域，邬金第二大佛陀广转成熟解脱法轮时，出世了君臣二十五大成就者、耶瓦八十大成就者等，之后又涌现了旧派（宁玛巴）的索宿努三师、新派的玛尔米塔三师等不可思议的智者及成就者。他们大多数都已经证得成就果位，可以自在地驾驭四大，示现有实变为无实、无实变为有实等离奇之神变，火不能焚、水不能溺、土不能压、不堕险地，完全远离了四大的损害。
 - （第二层：以米拉日巴尊者为例）例如，米拉日巴尊者在尼泊尔的尼祥嘎达雅山洞中禁语而住，当时来了许多猎人。他们问：“你是人还是鬼？”尊者一言不发，一直端坐着凝视虚空。于是乎这些猎人开始向尊者放射大量的毒箭，然而都没有能够射中，接着他们又将尊者拖到水中、丢下深渊，可是尊者却纵身向上依然返回到原地安坐。最后猎人们在尊者的身上堆积木柴点火，火却怎样也烧不起来。
- （第四部分：对比思维，应策励修行）
 - 尽管曾经出世这样的大成就者委实不乏其数，但最终他们都显示了无常的本性，现在仅有传记留存而已。我们这些人以往昔恶业为因，被恶缘之风所吹，由恶劣习气相连，心相续依靠四大假合的不净肉身，无法确定这一虚假的身体于何时何地毁灭，因此从现在起三门应当策励行善修福。一边这样观想一边修行。

• 丁四、思维世间尊主而修无常：

- （第一部分：天界尊主无法摆脱死亡）

- （第一层：诸位天神和仙人无法摆脱死亡）寿达数劫、威德圆满的诸位天神和仙人也不能摆脱死亡。诸如梵天、帝释天、遍入天、大自在天等世间尊主可谓万寿无疆，他们可以住留数劫，伟岸身躯高达一由旬及一闻距，其身所拥有的光彩甚至比日月更胜一筹，可是他们也同样免不了一死。《功德藏》中说：“梵帝自在转轮王，无法摆脱死主魔。”
- （第二层：具足五种神通的天人及仙人无法摆脱死亡）再者，具足五种神通的天人及仙人，虽然依靠神变的威力可逍遥自在畅行空中，但是到了最后他们也无法逾越死亡的命运。《解忧书》云：“大仙具五通，能行于虚空，然而却不能，诣于无死处。”
- （第二部分：印度诸尊主无法摆脱死亡）
 - 在这个人类世界也是一样，财富力强高居于首的所有转轮王，以及印度圣地的众敬王沿袭下来的统治南赡部洲不可思议的君主，还有三巴拉王和三十七赞扎王等印度东西方地位显赫、财产丰厚为数不少的国王虽然曾经纷纷降临于世（，可是如今都已成了辉煌的历史）。
- （第三部分：藏地诸尊主无法摆脱死亡）
 - （第一层：总说）在西藏雪域，自从除盖障菩萨的化身国王涅赤赞布以来，已出世了天座七王、地贤六王、中德八王、初赞五王、幸福十三代、极乐五代等（，现在都已不复存在）。
 - （第二层：分说）
 - ①（松赞干布）（观音菩萨的化身）法王松赞干布在世期间，依靠幻化的军队征服了上至尼泊尔下至中国的大片领域。
 - ②（赤松德赞）（文殊菩萨的化身）天子赤松德赞在位期间，也统辖了南赡部洲三分之二的领地。
 - ③（赤热巴巾）法王赤热巴巾时期，在印度恒河岸边竖立起一块铁碑，作为印度与西藏界限的标志，而且他也收服了印度、中国、格萨、达苏等许多国家作为附属国。从此之后，每逢新年宴会，各国使臣需要在同一天内聚会拉萨城，举行献礼进贡等等仪式。
 - （第三层：总结）尽管他们曾经拥有如此威力，然而现在这些也都成了历史记载，除此之外无有任何留存下来。
- （第四部分：对比思维观修世间妙欲无常）
 - 如果思维上述的道理，那么我们现在所拥有的住房、受用、眷属、权势等，自以为是何等何等的优越，但与以上诸位先贤比较起来，简直就成了蜂巢一样。这样的世间欲妙又有什么恒常性、稳固性可言呢？
 - 我们应当深思并观修以上的道理。
- **丁五、思维各种喻义而修无常：**
 - （第一部分：总体来思维劫的增减而修无常）
 - 总体来思维劫的增减，也同样是无常迁变的性质。
 - （第一层：劫初人类与天人相媲美）在往昔初劫时，空中本无日月，所有的人都是凭借自身的光芒照明，依靠神变行走空中，身体高达数由旬，以甘露为食，幸福美满可与天人相媲美。

- （第二层：福报减弱人寿渐短几乎灭绝）然而由于众生的烦恼和不善业所致，使得人们各种福报日趋直下，以至于变成了如今这种状况。现今的人们烦恼越来越粗重，由此势必导致福德越来越减弱，寿命越来越短暂，最后到了人寿十岁时，各种疾疫劫、战争劫、饥馑劫盛极一时，南赡部洲的众生几乎濒临灭绝。
- （第三层：人寿增长直到八万岁）到那时，弥勒菩萨所示现的化身将为剩下的人们传扬断除杀生的妙法。此时人类的身高到了一肘左右，人寿增长到二十岁，尔后逐渐递增，到了人寿八万岁时，怙主弥勒出世，示现成佛转大法轮。
- （第四层：人类的寿命达到无量岁，胜解佛出世）这样往返增减满十八次以后，人类的寿命达到无量岁时，胜解佛出世，此佛住世寿量是前面贤劫千佛寿量的总数，饶益众生的事业也等同于千佛事业的总和。
- （第五层：总结）到了最后，这一贤劫也杳无踪影。所以观察劫之增减也不离无常的本性。
- （第二部分：分别观察四季变迁而修无常）
 - （第一层：分别观察四季无常）分别观察四季变迁也是无常的：
 - ①（夏季）夏季，
 - （草）所有草地一片青翠，
 - （雨）雨水犹如甘露般普降，
 - （人）人们也尽情享受舒心悦意的美景，
 - （花）五颜六色的鲜花争奇斗艳、绚丽多彩，真好似天境一般；
 - ②（秋季）秋季，
 - 瑟瑟的冷风将绿野变成黄色，
 - 所有的花草也渐渐枯萎凋零；
 - ③（冬季）到了冬季，
 - 地冻如石，
 - 滴水成冰，
 - 寒风凛冽，
 - 就算是经过许多马路寻觅也找不到夏季生长的一朵鲜花。
 - （第二层：总结一切无可依靠）如此春去秋来，寒来暑往，秋季、冬季、春季等依次出现，前前季节的一切显现都会变成另一番情形，这些是我们有目共睹的无常实例。同样，如果思量昨天和今天、今天早晨和今天晚上、今年和明年……时时刻刻都在迁变之中。所以说，无论何事何物都没有恒常、可信、稳固的。
- （第三部分：进一步观察身边之事修无常）
 - （第一层：所在之地的人不离无常）特别是我们在自己所住的城市、村落、寺庙等之中也可以清楚地看到：从前财产丰厚、兴旺发达之人，现今也有沦落衰败甚至家破人亡的现象；昔日穷困潦倒、势单力薄之人，如今变得财运亨通、势力雄厚……这些现象都离不开无常的本性。
 - （第二层：家庭中的人同样无常）我们生活在一个家庭中的人也是如此，历代宗亲祖辈父辈全部相继过世，现在只剩下他们的名字而已，自己同辈的兄弟姊妹等也有许多已经离开人世，时过境迁，此时此刻我们全然不知他们转生在何处。

- (第三层：财富圆满之人不离无常) 许多人前些年财势圆满犹如人间之庄严，可是今年却只有名字留在人世。现在有钱有势、众人羡慕的富豪，明年的此时或下个月还在不在世谁也不知道。
- (第四层：自家牲畜不离无常) 乃至观察观察自家牲口圈里的牛羊狗等，以前已死去多少，现在又剩下多少，这一切最终又变成了什么样，都不超出无常本性。
- (第五层：总结，百年无人存留，无人不死) 百年以前在世的人们如今没有一个未死而遗留下来的，现今南赡部洲的所有人在百年之内也会一个不剩地全部死亡。
- (第四部分：万法可归摄为无常五际)
 - (第一层：总说无常五际) 所以，内外器情所摄的万法当中，恒常坚固的一事一物也不存在，可以概括为生际必死、积际必尽、合久必分、堆际必倒、高际必堕。此外，亲怨、苦乐、贤劣及一切分别念也都是无常的。
 - (第二层：分说无常五际)
 - ①生际必死：
 - (a) (死时无一能带走) 无论是任何人，即便他高如天空、厉如霹雳、富如龙王、美如天仙、艳如彩虹，可是当死亡突然到来之时，他也没有刹那的自由，只能赤身裸体、赤手空拳地离开人间，只能在对财产、饮食、亲友、部属、弟子、仆从等眷属所有受用依依不舍之中抛下一切，就像从酥油中抽出一根毛般独自而去。纵然是数以千计僧人的上师也不能带走一僧一徒，即便是数以万计部落的首领也不能带走一奴一仆，哪怕是拥有南赡部洲一切财产的主人也无法带走一针一线，就连自己最为珍爱、精心保护的的身体也必然要舍弃。
 - (b) (无论何人死后仅为见而生畏之尸体) 有些人在活着的时候，身着绸缎、口饮茶酒、地处高位、美如天仙，但他们的身体死后也只是一具尸体，东倒西歪地放在那里，令人见而生畏。如米拉日巴尊者言：“见而生畏之尸体，本为现在之身体。”人死以后，他的尸体被绳子捆绑，用布幔遮盖，以土石垫靠，生前用的碗也被扣在他的枕边，无论活着时是多么端严可爱，到那时都将成为悲惨至极、令人发呕之处。以前在世时躺在层叠舒适的床上，身穿温暖羔皮，头枕柔软皮毛，甚至睡觉醒后稍有不适，也要翻来覆去。但死后，只是在身下垫上一块石头或者草坯，头上布满灰尘。
 - (c) (死时无人会靠) 当今，有些一家之主认为：如果我有三个长短，那我的家人或者挨饿受冻而死，或者被怨敌所毁，或者为大水溺死，因为现在他们所拥有的财产和幸福等一切的一切全部是依靠我才得到的，所以他们绝不能没有我。可是，这些人死后，他们的亲人将其尸体火化或投到水中，或者丢到尸陀林，之后便心安理得了。
 - (d) (死时无助，现时应修) 人在死亡的时候只有自己孑然一身，孤独无助地漂泊在中阴界，当时所能依靠的唯有正法。因此从现在起就必须一心一意、尽心尽力地勤修正法。
 - 对以上道理要反反复复思维。
 - ②积际必尽：

- (a) (总) 同样，一切积聚终将散尽，这是自然规律。
- (b) (分, 举例) 即使是统治南瞻部洲的国王，也有沦落为乞丐的时候。许多人上半生受用圆满，下半生却因弹尽粮绝而饿死；有些人去年拥有数百头牦牛，但遭到大雪或其他灾难，今年沦为一贫如洗的乞丐；昨日是地位显赫、腰缠万贯的富翁，也有被仇敌毁得一无所剩，今天成为乞丐的.....
- (c) (总) 许许多多我们亲眼目睹的事实足可说明，财产受用不可能恒常拥有，一定要慷慨布施。
- 对以上道理，我们要再三深思熟虑。
- ③合久必分：
 - (a) (总) 一切聚合终将分离，某地的大市场或大法会虽然集聚了来自四面八方、成千上万的人，最终也都会各奔东西。
 - (b) (分, 举例)
 - (b1) (和睦共处的) 尽管现在我们中的师徒、主仆、施主福田、道友、兄弟、夫妻等彼此慈爱，和睦相处，但最终无论如何也无法不分离。
 - (b2) (突遭死亡或恶缘的) 如果突然遭到死亡或偶然性的恶缘，那么当下就会分道扬镳，这些都是没有固定性的。
 - (b3) (朝夕相处的) 现在朝夕相处的道友、家人等在不久的将来必定各奔前程，所以彼此之间千万不要怒气冲冲、恶语中伤、争吵不休，甚至发生大打出手等现象。应当想到大家不一定能够长期相处，很快就会分离，因此在极为短暂的岁月中理当互敬互爱，和平共处。如帕单巴尊者这样说道：“夫妻无常犹如集市客，切莫恶语争吵当热瓦。”
- ④堆际必倒：
 - (a) (总) 一切修砌成的建筑都将土崩瓦解。从前，繁荣昌盛的村落及寺庙都有贤德之士管理和住持，可是如今却只剩下一片废墟，而且已经变成了鸟窝雀巢。
 - (b) (举例) 比如说，天子赤松德赞时期，由幻化工人修建、邬金第二佛（莲花生大士）开光的桑耶三层宝顶宫殿也因遭受火灾而毁于一旦。法王松赞干布时，如尊胜宫般的红山宫殿，如今已片瓦不存，连基石也无影无踪了。
 - (c) (对比思维后应依止噶当四依) 我们对现在如同虫穴般的城市、住宅、寺庙等如此珍爱耽著又有什么用呢？而要追循噶举派诸前辈大德的足迹：背井离乡，奔赴异地，居住岩洞，与野兽朝夕相伴，将衣食、名誉抛之脑后，最后彻底依止噶当四依处，也就是心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于干涸之壑。
 - 对于以上道理，我们应当诚心诚意思索、观想。
- ⑤高际必堕：
 - (a) (总) 高高在上的地位、英勇无比的军队也都不会长存。

- (b) (分, 举例) 举个例子来说,
 - (b1) (我乳轮王) 我乳轮王是统治四大部洲的金轮王, 同时又主宰了三十三天, 与帝释天王平起平坐, 在与阿修罗交战的沙场上无往不胜, 但最终他也是一落千丈, 而在贪得无厌之中死去。
 - (b2) (国王等权势之人) 如今我们在现实生活中也可以发现, 一国之君、宗派教主及地方官员等凡是有权有势、拥有高官厚禄的人, 也没有一个能始终如一地稳坐其位。
 - (b3) (法官) 去年为他人判刑的法官, 也有今年银铛入狱而成为阶下囚的, 这种现象可谓屡见不鲜。
- (c) (总) 无常的地位又有何用呢? 所以我们必须修成无衰无退、人天应供、圆满正等觉的果位。
 - 对于以上道理, 我们必须认真观想、深入思维。
- (第五部分: 一切对立的法都是无常的)
 - (第一层: 亲怨无常) 亲与怨也同样是无常的。
 - ① (举例说明)
 - (a) (嘎达亚那尊者所见) 从前, 嘎达亚那尊者前去化缘, 看到一位施主怀里抱着儿子, 在津津有味地吃着鱼肉, 并用石头击打正在啃骨头的母狗。尊者以神通观察, 发现那条鱼原本是施主父亲的转世, 那条母狗正是他母亲的转世, 前世杀害自己的仇人转生为他的儿子来偿还宿债。如此洞晓之后, 尊者说了这样的偈颂: “口食父肉打其母, 怀抱杀己之怨仇, 妻子啃食丈夫骨, 轮回之法诚稀有。”
 - (b) (仇人) 今生今世成为不共戴天的仇人们, 也有后来变成志同道合的朋友而互相交亲, 情投意合非同寻常, 这种现象不在少数。
 - (c) (亲生父母或同胞) 相反, 就算亲生父母、骨肉同胞, 也有为微薄财产受用而怀恨在心进而互相残害的。
 - (d) (夫妻或亲属) 即使是夫妻或亲属, 也有因为暂时鸡毛蒜皮的小事而反目成仇甚至自相残杀。
 - ② (结论) 由此可见, 无论是亲友还是怨敌都是无常迁变的。所以, 我们应当怀着慈悲的心肠爱护所有的众生。
 - (第二层: 苦乐无常) 苦与乐也是无常的。
 - ① (以米拉日巴尊者为例说明) 有些人上半生富裕快乐, 下半生穷困潦倒; 也有些人上半生痛苦不堪而下半生幸福美满; 还有些人上半生身为乞丐而下半生变成国王等等。比如, 米拉日巴尊者的伯父, 上午 (为儿子) 迎娶新娘而大摆喜宴, 下午房屋倒塌而痛苦哀嚎, 悲惨的情形简直令人无法想象。
 - ② (修行人苦变乐) 然而不同的是, 为了求法, 尽管暂时历尽苦行、饱经沧桑, 但终会苦尽甘来, 最后将获得无上安乐, 就像往昔出世的诸佛以及米拉日巴尊者等前辈那样。
 - ③ (因果有成熟的过程) 有些人通过造罪而积累受用, 虽然暂时获得了快乐, 但终究会感受漫无边际的痛苦。例如, 从前尼洪国家, 最初七日天降粮食雨,

接着降了七天的衣服雨，之后又在七天中降下珍宝雨，最后降下土雨使所有的人葬身土下，死后转生到恶趣。

- ④（结论）因此，对于无常的苦乐，我们不要患得患失，而应当将此生尘世的一切幸福受用弃如唾液，为了正法甘心情愿地承受身体的苦行及精神的磨难，追随佛陀及前辈大德们的足迹。
- 对上述道理，我们要真心真意地思维、观修。
- （第三层：贤劣无常）好与坏同样是无常的。
 - ①（世间法方面好坏无常）从世间法方面来说，能言善辩、知识渊博、机智勇敢的人们，也有一败涂地的时候。此时往昔积累的福德已经耗尽，思维颠倒，万事不顺，受人挖苦而暗自神伤，常常遭到别人欺侮，以前仅有的少分功德似乎全部荡尽，已是一无所有。与之相反，也有许多人以前无有智慧，见识浅薄，往往被人贬为骗子、虚伪者，后来当他们获得了财富、受用时，便赢得别人的信任，被看成是精明能干、见多识广之人。正如俗语所说的：“狡者年老成主人。”
 - ②（出世间法方面，贤劣无常）从出世间法方面而言，有这样的俗语：“具证年老求学问，舍事年老积财物，法师年老成家长。”许多人虽然上半生是抛弃一切世间琐事的舍事者，下半生却努力积聚财物；也有上半生是为人传法的阿阇黎，下半生却成了猎人、窃贼或强盗；还有些上半生是持戒清净的戒师，下半生却子嗣成群。反之，有些人上半生唯造恶业，下半生唯一修持正法而获得成就，或者即使没有获得成就但也已经皈入佛门，死后往生清净刹土。
 - ③（在见道前，修行境界无常）所以，现今的贤劣显现可以说瞬息万变，没有任何现象是始终不渝、牢不可破的。可是，有些人偶尔生起一点点出离心和厌世心，只是装模作样地修行似是而非的法，世间人也将他看作是了不起的人物，后来又有了施主和弟子在足下恭敬顶礼，这时他们本人没有详细观察自相续，反而真的认为“我已如何如何了”，以傲慢蒙蔽相续，内心飞扬浮躁，一反常态，而认为“我什么事都可以做了”，这种人真正是鬼迷心窍、着了魔。
 - ④（未断除我执前，当恒时修习死亡无常）
 - （a）（正面说明应恒时修习死亡无常）在尚未断除我执，没有生起无我之智慧获得圣者果位之前，贤劣的表象都是无常的。所以，我们应当恒时修习死亡无常，审察自相续的过失，常常身居低位，生起厌世心与出离心，三门寂静调柔、谨小慎微，观修一切有为法皆为无常，思维轮回的痛苦，恒时处于强烈的信心和深深的厌离心之中。如米拉日巴尊者亲言：“无人山谷岩洞中，恒具出离厌世心，上师乃为三世佛，强烈坚信永不离。”我们也务必要依此而实地修行。
 - （b）（反面说明不修之过患）否则，由于暂时的分别念是无常的，根本无法确定将来会变成怎样。从前有一人，由于密友成仇、众叛亲离而步入佛门，经过一番修行而成了一位了不起的唐巴比丘，风心获得自在，可以在虚空中飞行。有一天，他在供施食子时，集来了许多鸽子。此人心想：如果我有这样庞大的军队，就足能消灭那些敌人。由于当时的恶念没有转为道用，导致他后来还俗成了军队首领。

- (c) (总结，应勤奋修法) 同样，暂时依靠良师益友的助缘，使我们拥有了修法的时机，但是，凡夫的想法没有恒常可信的，所以应当夜以继日勤奋修法，活到老，修到老。对于以上道理，一定要认真观想，深深思索。
- (第六部分：思维喻义无常后应达到的量)
 - 经过这般思维各种喻义，我们应该深信，上至三有之顶下至无间地狱，无有丝毫恒常稳固的，都是迁变增减的本性。
- **丁六、思维死缘无定而修无常：**
 - (第一部分：总说南瞻部洲人死缘无定)
 - 我们南瞻部洲的人，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。
 - (第二部分：分说，死缘众多生缘极少及死期不定)
 - (第一层：死缘众多)
 - ① (教证) 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。”
 - ② (举例)
 - (a) (自然灾害而死) 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，
 - (b) (饮食不当而死)
 - (b1) (有毒食物) 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至于成为死缘。这种现象频繁出现。
 - (b2) (享用血肉) 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。
 - (b3) (饮食不当) 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。
 - (c) (奔赴沙场而死) 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。
 - (第二层：死期不定) 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。

- (第三部分：总结)

- 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。

- **丁七、思维猛厉希求而修无常：**

- (第一部分：如何观修无常)

- (第一层：应随时随地修无常)

- ① (总说) 我们随时随地要唯一观修死亡，观想行、住、坐、卧一切所为都是此世最后的一次，口中也如此言说，心中也这样诚挚观修。
- ② (随地) 如果去往其他地方也想可能会客死他乡而没有重返故土的机会；启程上路或者在台阶上休息时也想可能会死于此处；无论坐在何处也都应观想可能会死在这里。
- ③ (随时) 晚上睡眠时也要想：今晚死在睡觉的地方，明天不一定还活在人间；早晨起床时也要想：在今天当中也许就会命绝身亡，今天晚上不一定还有睡觉的机会。要发自内心情不自禁唯独观修死亡。
- ④ (举例说明) 从前，噶当派的格西们在晚上睡觉之前常常思维：不知道明天早晨还用不用生火。因此他们往往不盖火并且将碗也是倒扣放置，每时每刻心中都对死亡有坚定不移的胜解。我们要像他们那样身体力行。

- (第二层：如何恒时修无常)

- ① (恒时不离正知正念) 仅仅修习死亡还不够，因为人在临终时绝对有利的只有正法，所以我们必须恒时不离正知正念，深刻地认识到轮回的一切琐事均无有恒常、无有实质，时常督促自己修持正法。
- ② (在日常生活中时刻修无常)
 - (a) (身心) 本来身心的暂时组合就是无常的，为此不要将假合的身体执著为我。
 - (b) (道路) 所行的道路是无常的，一举手一投足都要如理如法，《般若摄颂》中云：“唯看一木轭，行走心不乱。”
 - (c) (处所) 身居的处所是无常的，应当将它观想为净土；
 - (d) (受用) 饮食受用是无常的，应当享用禅定的美食；
 - (e) (睡眠) 躺卧睡眠是无常的，应当将迷乱修成光明境界；
 - (f) (财产) 富有的珍宝是无常的，应当依靠圣者七财；
 - (g) (亲朋近邻) 亲朋近邻是无常的，应当栖身静处激发出离；
 - (h) (名誉地位) 名誉地位是无常的，应当恒常身居低位；
 - (i) (话语) 言谈话语是无常的，应当督促自己念咒、诵经；
 - (j) (信心出离) 信心出离也是无常的，应当为誓言得以稳固而精进；
 - (k) (妄念) 想法妄念通通是无常的，应当具备贤善的人格；
 - (l) (验相证悟) 验相证悟是无常的，务必要至达法界尽地。

- (m) (达法界尽地获得无死) 到那时候, 已经了脱生死, 生死完全掌握在自己的手中, 有自在操纵死亡的把握, 荣得无死的坚地, 就像雄鹰翱翔在虚空中一样, 死亡到来也无所畏惧, 从此之后无需修行。
- (第二部分: 引用教证公案说明无常之功德)
 - (第一层: 米拉日巴尊者教言) 诚如米拉日巴尊者说: “吾初畏死赴山中, 数数观修死无定, 已获无死本坚地, 此时远离死畏惧。”
 - (第二层: 塔波仁波切关于初中后如何观修无常教言) 无等塔波仁波切也亲口教诫我们道: “开始的时候, 害怕生死所迫, 务必像鹿子逃出笼子一样义无反顾, 中间的时候, 务必像农夫辛勤耕耘田地那样做到死而无憾, 到了最后, 要像大功告成的人一样做到心安理得。也可以说, 最初的时候, 务必要像箭中人的要害一样认识到没有空闲, 中期阶段要像死了独子的母亲一样专心致志地修行, 最终要了达无所作为, 如敌赶走牧童牛。”在未生起如是定解之前务必唯一观修死亡无常。
 - (第三层: 世尊赞无常观教言)
 - ① (世尊言) 世尊也曾金口玉言这样赞评观修无常: “多修无常, 已供诸佛; 多修无常, 得佛安慰; 多修无常, 得佛授记; 多修无常, 得佛加持。如众迹中, 象迹为最, 佛教之内, 所有修行, 观修无常, 堪为之最。”
 - ② (《毗奈耶经》) 又如《毗奈耶经》中说: “对我眷属中如妙瓶般的舍利子及目犍连等百名比丘供斋供物, 不如刹那念有为法无常更胜。”
 - (第四层: 博朵瓦格西关于无常是一切修法助伴的教言) 有一位居士请问博朵瓦格西: “如果想专门修行一法, 那么修什么法最为重要呢?” 格西答道:
 - ① (总说) “如果想专心修行一法, 无常最为重要。”
 - ② (分说, 无常为因、缘、助伴)
 - (a) 倘若修行死亡无常, 首先可以作为进入佛法之因, 中间可作为勤修善法之缘, 最后作为证悟诸法等性之助伴。
 - (b) 倘若修行无常, 最初可作为断除此生绳索之因, 中间可作为舍弃贪诸轮回之缘, 最后可作为趣入涅槃圣道的助伴。
 - (c) 又最初可作为生起信心之因, 中间可作为精进之缘, 最后可作为生起智慧的助伴。
 - (d) 如果观修无常, 并且能在相续中真正生起的人, 起初可成为求法之因, 中间可作为修法之缘, 最后作为证悟法性的助伴。
 - (e) 倘若修行无常, 并且能在相续中生起无常观, 则初始可作为擐甲精进之因, 中间可作为加行精进之缘, 最终可成为无退精进的助伴。”
 - (第五层: 帕单巴尊者教言) 帕单巴尊者也曾经说过:
 - “如果相续中生起了无常观, 最开始可作为步入正法的因, 中间可作为精进的鞭子, 最终也能获得光明法身。”所以, 相续中如果没有不加改造而生起无常观念, 那么仅仅在表面上求求法、修修法, 最终只能成为佛教油子的因。
 - (第六层: 单巴仁波切教言) 单巴仁波切又说:
 - “在西藏修行人当中, 没有看见一个人有死亡的念头, 也没有发现有一个人遗留在世。身着僧衣的人累积财产, 难道是要供养阎罗王吗? 收藏一切奇珍异宝, 难道企图暗地里贿赂阎罗卒不成? 目睹这些西藏修行人, 会让人禁不住仰

天哈哈大笑！谁具广闻我慢高，修行好者积财宝，谁依静处多散乱，谁离故乡无羞愧，彼为形象修法者。彼等喜爱造恶业，虽已见到他人死，然却不知自将亡，此等一切诸过患，皆由未修无常致。”

- 所以，观修无常是开启一切修行之门的前提条件。
- （第七层：无常观可消除修法恶缘）一居士向博朵瓦格西请求消除恶缘的窍诀。
 - 博朵瓦格西回答说：“你应当屡屡思维死无常，如果心中生起必定死亡的唯一观念，那么净除罪业也无有困难，奉行善法也无有困难。如若在此基础上，你能够常常修持并在相续中生起慈悲心，那么利益有情也不是难事。倘若在此基础上，再多多修行诸法实相空性，而且在自相续中已经生起，到那时清净迷乱也不会有困难。”
- （第八层：无常观可对治世间一切贪执）
 - 如果相续中真正生起了无常观，那么就一定能够彻底舍弃对今生世间一切事物的贪执，就像呕吐症患者不愿取油食一样。我的至尊上师（如来芽尊者）也不止一次地说过：“我无论看见世间如何高贵、如何权威、如何富裕、如何俊美之人，也不会生起羡慕之心，而注重前辈高僧大德的事迹，这就是因为自己的相续中生起了少许无常观的缘故。我除了无常以外也再没有其他更殊胜的教言传授给别人。”
- （第三部分：对无常生起定解的界限）
 - 那么在相续中对无常生起定解的界限是怎样的呢？
 - （第一层：喀喇共穹格西之行持）应当像喀喇共穹格西那样。
 - 格西在后藏的觉摩喀喇山修行时，岩洞口有一荆棘丛，常常挂到他的衣服。开始他想砍除，但转念一想：唉，我也许会死在此山洞中，也不知道是否再有出去的机会，还是将修行妙法放在首位。当他再次出洞的时候又想：不知道能否再度返回这个山洞。而一直没有砍除荆棘丛。就这样，他连续在这个洞里修行了多年，最后已经获得成就，可依然没有砍除荆棘丛。
 - （第二层：持明无畏洲尊者之行持）还有一个修无常观的表率，那就是持明无畏洲尊者。
 - 持明无畏洲尊者有一个秋季七月沐浴的水池，没有阶梯，进入时很困难。弟子问：“是否应在此修一阶梯？”他回答：“不知道明年还有没有在这里沐浴的机会，那么费事有什么用呢？”他也常常教诫弟子修无常法。
 - （第三层：教诫应努力修持）
 - 所以，我们这些人在相续中没有生起这样的定解之前，一定要在加行时发心，正行时千方百计调整自心，反正在相续中没有生起不加改造的无常观之前就要修持，后行时以回向印持。务必要追循圣者前辈的足迹，尽心尽力勤奋努力修持。
- 第四部分：本品总结偈：祈祷加持
 - 无常现前反而执常有，老年到来反而以为幼，
 - 我与如我邪念诸有情，相续生起无常祈加持。
- 寿命无常之引导终

