

三、明修无常的利益：

问曰：虽知前往林间修道是必要的，但是对于那些尚有我与我所贪执者的异生而言，的确令人从中悚然战栗而不敢往诣林间修道啊！

答曰：



若谁有此念，思我定当死，
彼已舍贪故，于死更何畏？

Whoever with certainty has
The thought, "I am going to die,"
Having completely relinquished attachment,
Why would they fear even the Lord of Death?

【词汇释难】

舍贪：舍弃对恒常不易的我与我所的贪执。

畏：畏惧或害怕死主的治罚。

【释文】孰等具有智慧的仁者，顺应契经，定当意念思惟吾我必死无疑者，他已经舍弃了一切尘缘愤闹葛藤的束缚。尚且对极需珍惜守护的生命都全然捐弃了贪执，故而对死主都已经无所忌惮者，对捐舍妻息奔赴林间出家学道又何足为惧呢？是故理当精勤随念死亡无常。如彼，为除食中毒而戴指环喻。

〈为除食中毒而戴指环喻〉

譬如，人们为了解除食物中的毒害物，故而在手指上戴指环。如喻所比，有智者也应当为了调伏烦恼恶毒的损伤，故而理当深惟重虑无常

想。犹若弃舍具毒的食物令自身心泰然，善妙吉祥。同样，捐弃一切诸贪执也会令自逮及决定胜之无为妙乐。

圣天论师撰造之《菩萨瑜伽行四百论·明破常执方便品》第一品释终。

【释义】有些人虽然略晓诸法无常之义，然而因深厚的我与我所执障蔽，心中对离开亲人独自去森林静处修行充满了恐惧。如害怕自身得不到衣食受用，害怕林中有非人猛兽的违缘，害怕远离亲人的孤独寂寞……一想到这些，出离修行的念头便会消失，这其实是因没有从内心生起真正的死亡无常之念而导致的。一个人若能如实地认识无常，心中能持念：我必定会死，很快会死，并且随时有可能死！如是生起无疑的无常之念后，便能无难地远离世俗，根本不会有上述恐惧。因为他认识到我与我所是无常变灭之苦谛法，以此他就能迅速舍弃对自我的贪爱，这种贪爱已舍，对死主的怖畏也就自然消释。死都不害怕，其他的孤寂饥寒、非人猛兽等诸怖畏，也就根本不值得计较了，此时一切违缘都不会动摇他修持正法、寻求解脱的决心。

《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。”

譬如说，若人持有银镬子，在饮食时他便能以银镬子检验食品，发现有毒便立刻舍弃，不致受到毒害。同样，观修无常的心念，如同银镬子一般，能使人们认识对世俗诸法常有执著的有害本质，以此而能无难地舍弃常执，不为所害，趣入解脱正道。

密勒日巴尊者说过：

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！

博朵瓦格西也教诫过：“若唯修一法，无常最为要。”若有信者，应当数数思惟如上所说之无常教义，乃至未生定解前，当以观修无常为唯一所修之正法。

《增壹阿含经》云：

[闻如是：一时，佛在舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“当修行一法，当广布一法；修行一法已，便有名誉，成大果报，诸善普至，得甘露味，至无为处，便成神通，除诸乱想，逮沙门果，自致涅槃。云何为一法？所谓念死。”

佛告诸比丘：“云何修行念死，便有名誉，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？”

尔时，诸比丘白世尊曰：“诸法之本，如来所宣。惟愿世尊为诸比丘说此妙法，诸比丘从如来闻法已，便当受持！”

尔时，世尊告诸比丘：“谛听！谛听！善思念之，吾当为汝广分别说。”

诸比丘对曰：“如是，世尊。”

诸比丘前受教已，世尊告曰：“若有比丘正身正意，结跏趺坐，系念在前，无有他想，专精念死。所谓死者，此没生彼，往来诸趣，命逝不停，诸根散坏，如腐败木，命根断绝，宗族分离，无形无响，亦无相貌。如是，诸比丘，名曰念死，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！”

尔时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。]

《大智度论·释初品》云：

[问曰：菩萨何以故行是无常想？

答曰：以众生著常颠倒，受众苦，不得免生死。行者得是无常想，教化众生言：“诸法皆无常，汝莫著常颠倒，失行道时！”诸佛上妙

法，所谓四真谛，四谛中苦谛为初，苦四行中无常行为初¹。以是故，菩萨行无常想。

问曰：有人见无常事至，转更坚著。如国王夫人宝女从地中生，为十头罗刹将渡大海，王大忧愁！智臣谏言：“王智力具足，夫人还在不久，何以怀忧？”答言：“我所以忧者，不虑我妇叵得，但恐壮时易过。”亦如人好华好果，见时欲过，便大生著。如是知无常，乃更生诸结使，云何言无常能令心厌，破诸结使？

答曰：如是见无常，是知无常少分，为不具足，与禽兽见无常无异。以是故，佛告舍利弗：“当具足修无常想。”]

《旧杂譬喻经》云：

[昔有三道人共相问：“汝何因得道？”

曰：“我于王国中，观蒲萄大盛好，至晡时²人来折灭³取，悉败狼藉在地，我见觉无常，缘是得⁴道也。”

一人曰：“我于水边坐，见妇人摇手澡器，臂环更相叩，因缘合乃成声，我缘是得⁵道也。”

¹ 四谛中苦谛为初，苦四行中无常行为初：《大智度论·序品》云：“十六者，观苦四种：无常、苦、空、无我。观苦因四种：集、因、缘、生。观苦尽四种：尽、灭、妙、出。观道四种：道、正、行、迹。”

² 晡时：拼音 bū shí，申时。下午三点到五点。

³ 灭【大】，撼【宋】【元】【明】撼：拼音 mi è，用手拔。

⁴ 得【大】*，〔一〕【宋】*【元】*【明】*

⁵ 得【大】*，〔一〕【宋】*【元】*【明】*

一人曰：“我于莲华水边坐，见华盛好，至晡有数十乘车来，人马于中浴，悉取华去，万物无常乃尔，我觉是得道⁶也。”]

《杂阿舍经》云：

[如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“无常想修习多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明。譬如田夫，于夏末秋初深耕其地，发菱⁷断草；如是，比丘，无常想修习多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明。

譬如，比丘，如人刈⁸草，手揽⁹其端，举而抖擞，萎枯悉落，取其长者；如是，比丘，无常想修习多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明。譬如庵罗果著树，猛风摇条，果悉堕落；如是，无常想修习多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明。譬如楼阁，中心坚固，众材所依，摄受不散；如是，无常想修习多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明。譬如一切众生迹，象迹为大，能摄受故；如是，无常想修习多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明。譬如阎浮提一切诸河，悉赴大海，其大海者，最为第一，悉摄受故；如是，无常想修习多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明。譬如日出，能除一切世间暗冥；

⁶ 是得道【大】，是道【宋】【元】，得道【明】

⁷ 菱：拼音 gāi，草根。

⁸ 刈：拼音 yì，〈动〉割（草或谷类）：刈除。

⁹ 揽：拼音 lǎn，〈动〉把持：揽持。独揽大权。

如是，无常想修习多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明。譬如转轮圣王，于诸小王最上、最胜；如是，无常想修习多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明。

诸比丘，云何修无常想，修习多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明？若比丘于空露地、若林树间，善正思惟，观察色无常，受、想、行、识无常。如是思惟，断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明。所以者何？无常想者，能建立无我想。圣弟子住无我想，心离我慢，顺得涅槃。”

佛说是经已，时诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。]

《杂阿含经》又云：

[如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“若比丘修习随死念，多修习已，得大果大福利。云何比丘修习随死念，多修习已，得大果大福利？是比丘修随死念俱念觉分，依远离、依无欲、依灭、向于舍，乃至舍觉分亦如是说。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。]

倘若在修行人的相续当中生起真实不昧的念死无常观，就会时时刻刻策发自己精勤修习一切善法——圣道解脱道而不敢有稍许的放逸与懈怠。所以说念死无常想实际上是诸善法之本，诸修行之所依处。

《杂阿舍经》云：

[如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“譬如百草药木，皆依于地而得生长；如是种种善法，皆依不放逸为本。如上说，乃至涅槃。

譬如黑沉水香是众香之上；如是种种善法，不放逸最为其上。

譬如坚固之香，赤梅檀¹⁰为第一；如是一切善法，一切皆不放逸为根本。如是乃至涅槃。

譬如水陆诸华，优钵罗华¹¹为第一；如是一切善法，皆不放逸为根本，乃至涅槃。

譬如陆地生华，摩利沙华¹²为第一；如是一切善法，不放逸为其根本，乃至涅槃。

譬如，比丘，一切畜生迹中，象迹为上；如是一切诸善法，不放逸最为根本。如上说，乃至涅槃。

譬如一切畜生，师子为第一，所谓畜生主；如是一切善法，不放逸为其根本。如上说，乃至涅槃。

譬如一切屋舍堂阁，以栋¹³为第一；如是一切善法，不放逸为其根本。

¹⁰ 赤梅檀：又称牛头梅檀。梅檀为香树名，出自牛头山，故曰牛头梅檀。

¹¹ 优钵罗华：红莲花。又作“青莲华”；“睡莲”。

¹² 摩利沙华：茉莉花。又译为“末利”。

¹³ 栋：拼音 dòng，房屋的脊檩，喻能担负重任的人：栋梁。栋宇。画栋雕梁。

譬如一切阎浮果，唯得阎浮名者，果最为第一；如是一切善法，不放逸为其根本。如是一切俱毗陀罗树¹⁴，萨婆耶旨罗¹⁵俱毗陀罗树为第一；如是一切善法，不放逸为根本。如上说，乃至涅槃。

譬如诸山，以须弥山王为第一；如是一切善法，不放逸为其根本。如上说，乃至涅槃。

譬如一切金，以阎浮提金¹⁶为第一；如是一切善法，不放逸为其根本。如上说，乃至涅槃。

譬如一切衣中，伽尸¹⁷细氎¹⁸为第一；如是一切善法，不放逸为其根本。如上说，乃至涅槃。

譬如一切色中，以白色为第一；如是一切善法，不放逸为其根本。如上说，乃至涅槃。

譬如众鸟，以金翅鸟为第一；如是一切善法，不放逸为其根本。如上说，乃至涅槃。

¹⁴ 俱毗陀罗：是羊蹄甲，为豆科羊蹄甲属落叶小乔木。有的佛学辞典中则说是“黑檀木的一种”，但实在找不到佐证，倒是有人称羊蹄甲为“野乌檀”，不知是否相关。

¹⁵ 萨婆耶旨罗：又作“波利质多罗”即忉利天的树王“昼度树”，然而“昼度树”据传是刺桐树，为豆科刺桐属的落叶大乔木。

各经以连续且以一样的顺序称呼“萨婆耶旨罗”、“俱毗陀罗”，经查阅古来各注释或翻译，有的主张“萨婆耶旨罗”、“俱毗陀罗”是忉利天的一株树，有的主张是忉利天的两株树。

¹⁶ 阎浮提金：释义是指流经阎浮树间之河流，所产的沙金。阎浮是恒河的七大支流之一，阎浮檀金意思是流经阎浮树间之河流，所产的沙金，此金色泽赤黄，又带着紫气，为金中最高贵者。

¹⁷ 伽尸：即迦尸国。英文Kashi，该国因盛产名为“迦尸”的竹子而得名。该国名又作“婆罗痾斯国”（梵文Vārānasī瓦拉纳西），是将都城名作为国名称谓。佛教典籍中又作：伽尸国、伽翅国、迦夷国、迦赦国、伽奢国等。意译为光有体国、芦苇国等。

¹⁸ 氎：拼音dié，细棉布。

譬如诸王，转轮圣王为第一；如是一切善法，不放逸为其根本。如上说，乃至涅槃。

譬如一切天王，四大天王为第一；如是一切善法，不放逸为其根本。如上说，乃至涅槃。

譬如一切三十三天，以帝释为第一；如是一切善法，不放逸为其根本。如上说，乃至涅槃。

譬如焰摩天中，以宿焰摩天王为第一；如是一切善法，不放逸为其根本。如上说，乃至涅槃。

譬如兜率陀天，以兜率陀天王为第一；如是一切善法，不放逸为其根本。如上说，乃至涅槃。

譬如化乐天，以善化乐天王为第一；如是一切善法，不放逸为其根本。如上说，乃至涅槃。

譬如他化自在天，以善他化自在天子为第一；如是一切善法，不放逸为其根本。如上说，乃至涅槃。

譬如梵天，大梵王为第一；如是一切善法，不放逸为其根本。如上说，乃至涅槃。

譬如阎浮提一切众流皆顺趣大海，其大海者最为第一，以容受故；如是一切善法皆顺不放逸。如上说，乃至涅槃。

譬如一切雨滴皆归大海；如是一切善法皆顺趣不放逸海。如上说，乃至涅槃。

譬如一切萨罗，阿耨大萨罗¹⁹为第一；如是一切善法，不放逸为第一。如上说，乃至涅槃。

譬如阎浮提一切河，四大河为第一，谓恒河、新头、搏叉、司陀；如是一切善法，不放逸为第一。如上说，乃至涅槃。

譬如众星光明，月为第一；如是一切善法，不放逸为第一。如上说，乃至涅槃。

譬如诸大身众生，罗睺阿修罗最为第一；如是一切善法，不放逸为其根本。如上说，乃至涅槃。

譬如诸受五欲者，顶生王为第一；如是一切善法，不放逸为其根本。如上说，乃至涅槃。

譬如欲界诸神力，天魔波旬为第一；如是一切善法，不放逸为其根本。如上说，乃至涅槃。

譬如一切众生，无足、两足、四足、多足，色、无色，想、无想，非想、非无想，如来为第一；如是一切善法，不放逸为其根本。如上说，乃至涅槃。

¹⁹ 阿耨大萨罗：无热恼池。位于雪山山顶，香醉山以南，是四条大河的发源地，住有阿耨达龙王。

譬如所有诸法，有为、无为，离贪欲为第一；如是一切善法，不放逸为其根本。如上说，乃至涅槃。

譬如一切诸法众，如来众为第一；如是一切善法，不放逸为其根本。如上说，乃至涅槃。

譬如一切所有诸界苦行，梵行圣界为第一；如是一切善法，不放逸为其根本。如上说，乃至涅槃。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。]

二、标称品名：

《菩萨瑜伽行四百论广释·明破常执方便品》第一品释终。



能断财利贪爱缚，静处勤修胜策法，
诸经密语殊胜法，最初思惟死无常。

