

二（广说）分二：一、思维寿命无常；二、思维暇满难得。

一（思维寿命无常）分四：一、思维死期不定而修无常；二、思维必死无疑而修无常；

三、思维他理而修无常；四、此等之摄义。

一、思维死期不定而修无常：

这个修法对我们来讲非常重要。学过《开启修心门扉》和《札嘎山法》这两部法的话，其中都详细描述了无常的修法，同时也讲了若没有生起无常观，是不会重视修行的，出离心更不可能生起。所以，下面在分析的过程中，大家应该注意谛听。

寿命多灾厄，如风吹水泡，

若得瞬息停，卧起成希有。

三界六道众生，有生必有死，一切皆是无常的本性。

《除忧书》云：

地上或天中，有生而不死，

此事汝岂见，岂闻或生疑。

生已必定要死亡，生而未死者，这种事例不说见到，就是连听都从未听过。尤其南赡部洲人寿命无定，违缘灾难很多，以内有四大失和而导致生病、外有战争、瘟疫、饥荒、地震、水灾、火灾、风暴、毒蛇等违缘，随时都有失去宝贵生命的可能，诚如《地藏经》中所说：“无常大鬼，不期而到。”我们的寿命如同大风中的水泡一样，马上就会破灭，其它经中也讲过生命犹如风中的油灯，很短的时间内便会熄灭。佛经云：“生死无常，就在眼前。”刚才还在一呼一吸，仍然停留于今世，但是呼吸一停，就马上到后世去了，所以人们在熟睡中未死，清晨仍能起床，诚为稀有之事。

《三昧王经》云：

三界无常如秋云，有情生死如观戏，

有情生命如闪电，迅速流逝如瀑流。

《诸法集要经——无常品》云：

或苦及快乐，长幼与衰老，若胜劣种族，为无常所伏。

或端正丑陋，及有力无力，若亲与非亲，为无常所伏。

或王者使命，及长者营从，若柔软刚强，为无常所伏。

或贫乏富饶，及有德无德，若男若女等，为无常所伏。

或客或主宰，及水陆所居，若住诸山峰，为无常所伏。

或寢寐惺寤，及饮食宴处，若往若来者，为无常所伏。

或空居地上，及中夏边夷，如轮锯不停，为无常所伏。

或具智丰财，精勤并放逸，若病若轻安，为无常所伏。

或暴恶仁慈，俭约与奢侈，若觉悟痴迷，为无常所伏。

或地狱饿鬼，及傍生人趣，若懈怠勇猛，为无常所伏。

若欲界诸天，及色界安住，由无力能故，为无常所伏。

若无色天人，住三摩钵底，彼皆无力能，为无常所伏。

若法从因生，彼定当散坏，未见诸所作，而能常住者。

已经了知死期无定之理，宜当精勤修习。

《劝发诸王要偈》云：

身命极浮脆，喻风吹水泡，

梦觉难可保，出息无必旋。

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

人命短促不久留，如水上泡起寻灭，  
出息入息眠睡间，念念恒谢常衰灭。

### 《亲友书》

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！

我们的生命是无常的，谁也无法确定何时会死。每一个人来到这个世间，生缘可谓少得可怜，而死缘却多如牛毛——外在有人与非人的加害、地水火风的灾难，内在有四大不调所引发的各种疾病，由于内外因缘所致，我们的生命很容易受到损害。甚至有些人为了生存而食用饮食、穿着衣裳，结果也是因方法不当而导致死亡。

因此，《教王宝鬘论——积菩提资品》中说：

死缘何其多，生缘何其少，  
彼等亦死缘，是故恒修法。  
如此常修法，自与诸世间，  
悉皆心满意，以此为最佳。

我们生存的因缘的确相当少，死缘往往突如其来，令人防不胜防，《地藏经》云：“无常大鬼，不期而到。”死亡骤然降临时，我们只有一命呜呼。

《入行论——精进品》云：

未肇或始作，或唯半成时，  
死神突然至，呜呼吾命休！

每个人的生命就像被狂风吹动的小水泡，绝不会恒常停留，很快时间就会破灭。所以，我们生存的机会少之又少，甚至仅在吸气与呼气之间。晚上酣然入睡，在此期间没有死去，第二天早上还能醒来，实在是太稀有了。

佛陀在《遗教经》中说：“生命在呼吸之间。”此处指《四十二章经》。《佛遗教经》、《四十二章经》、《八大人觉经》，合称为佛遗教三经。有些人在吃饭时，猛然倒在地上，从此就没有再起来；有些人上街时突然昏倒，赶到喊救护车拉去医院，早已经断气了；有些人晚上睡时好好的，什么都跟平常一样，但早上就没有醒来，永远地睡下去了。以前学院有些出家人就是这样。不管你是什么身份，遇到死亡也在劫难逃。我坐车时有时候就想，万一司机在呼吸之间死了，我也会跟着他翻车而死，所以死亡何时来临是不定的，生命确实没什么保障。

寂天菩萨在《入行论——忏悔罪业品》中说：

若思今不死，安逸此非理，

吾生终归尽，死期必降临。

谁赐我无惧？云何定脱苦？

倘若必死亡，为何今安逸？

如果认为自己今天肯定不会死，或是今年肯定不会死，就在放逸中度日，这是不合理的。

《妙夜经》云：

明日死谁知，故当今精进，

死神阎罗君，岂非汝挚友？

明日你是否会死是很难说的，因此，不要“明日复明日”，当下就应该精进，难道死神阎罗君主，岂非是你的挚友放你一马不成？不会有这种事情发生的，所以大家要好好精进修法，否则，修持佛法不能成功。

有些人面对死亡时，似乎很安然、很快乐，印度诗人泰戈尔说：“我热爱生命，我也同样热爱死亡！”我看了之后想：“假如他是凡夫人，连生命的真相还没搞明白，就说一点都不怕死，恐怕是大话。但如果是有一定境界的大修行人，说这种豪言壮语也合情合理。”

《中观四百颂——破见品》云：

不知无怖畏，遍知亦复然，

定由少分知，而生于怖畏。

现在很多道友都爱闻思，这是非常好的现象，但若只闻思而不修行，当你大限来临时，可能无法坦然面对。如果你对死亡没有把握，那现在有机会的时候，应该精进修行，最起码要生起万法无有实义的出离心，对轮回真正有一种厌离心，在此基础上，修任何法才会很顺利、很成功。

我们学院的很多法师，以及一些辅导员，讲了很多年无常的道理，包括我在内，对寿命无常、人身难得也重复过无数次。可是死亡真正降临到头上时，我们有没有密宗中阴所讲授的引导呢？有没有这方面的境界呢？或者有没有经常祈祷上师、祈祷阿弥陀佛，平时做一些准备呢？假如没有任何准备，死亡还是很可怕的。如果你早有准备，即使发现自己得了绝症，已经病入膏肓、无力回天，那个时候你也不会哭天抢地，而会安住在自己的境界中。就算是暴死横死，没有时间修行，只要像《妙臂请问经》所说，一刹那间忆念善

法、观想佛陀等等，也能转生到清净刹土去。所以，大家平时应该多观修无常，为死亡做好准备，这是极其重要的！

## 二、思维必死无疑而修无常：

卒归灰燥烂，粪秽难久持，

观身非实法，灭坏堕分离。

众生对自己的身体非常执著，时时刻刻中严加保护，又怕受热，又怕遭寒，稍有不适应心中忧虑，唯恐失去此身，为了此色身的延续，因此也不断地造了很多恶业，但这粪秽之身，最终会坏灭，其归属于何处呢？有的人死后，身体被火葬变成了灰尘；有些被制成干尸；有的扔在水中或埋在地下，慢慢地腐烂；有的扔到尸林中，成为老鹰等之食物；修行很好者不舍肉身飞往净土，或直接变成虹身……总之，这个身体极难长久安住，一定会失坏，没一点儿可靠性。

世尊在经中说：“诸比丘，死亡过世的尸体，会被亲人或若焚烧火葬；或若弃江水葬；或若入土为安；或若日晒风干；或若施舍禽兽啖食。”

百年之后，我们肯定都已不复存在，所以对此身不应执为常有，不能认为此身如同金刚一样无能摧坏。应经常观察了知此身是无实法，是坏灭的本性，分离的本性，总有一天此骨肉等所组成的身体会与我们分开，支离破碎。所以对此身体不应生贪执，应借用它精进修持正法，利益我们的今生后世。

《劝发诸王要偈》云：

身归灰燥烂，青瘀胀坏脓，（补译）

倏忽成微尘，当知无坚固！

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

不久便当见磨灭，皮肉臭烂甚可恶，  
青瘀胀坏脓血流，虫蛆啖食至枯竭。  
发毛爪齿各分散，风吹日曝渐干尽，  
当知此身不坚牢，无量众苦所积聚，  
是故贤圣诸智人，皆观斯过咸弃舍。

### 《亲友书》

身际成灰干腐烂，终究不净无实质，  
当知一切皆坏灭，各自分散之自性。

有些人可能认为生命虽然无常，但身体不会毁坏，怎么给他无常道理，他也听不进去，还要执著自己的身体。那么，不妨让他思维一下身体的最终结果。

《白莲花经》云：“有生必有死，有聚必有散。”每一个众生都要面临死亡，死时不得不舍弃心爱的身体。舍弃之后，这个身体很快要被处理掉，即使是最喜欢你的家人，也会讨厌你的尸体——“臭得不行了，赶紧把它处理了！”处理的时候大多是火化，有些人把尸体送到殡仪馆，自己在门口等一会儿，原来的尸体就变成一把灰了，然后他捧着骨灰坛，哭哭啼啼就回家了。

有些人死在人迹罕至的山洞中，尸体被风吹日晒，慢慢风化干枯，只剩下一个骨架，渐渐地，骨架也化为微尘。有些人死后作土葬，逐渐腐烂，污秽不堪。有些人死后作水葬，尸体被泡得面目全非，最后也糜烂殆尽。还有些人死后作天葬，尸体被喜欢腐尸的动物撕食。

佛经中也说：“诸比丘，众人死亡之身体，或作火葬，或作土葬，或作水葬，或被喜欢腐尸的动物啖食……”

对身体的最终状况有详细描述。因此，我们要认识到身体本是各自分散、支离破碎的自性。每个人特别珍惜自己的身体，生时被针刺一下也不愿意，但到了一定时候，它必定会损坏毁灭，没有任何实质。

寂天论师在《入行论——静虑品》中也说：

何时赴寒林，触景生此情：

他骨及吾体，悉皆坏灭法。

吾身速腐朽，彼臭令狐狼，

不敢趋前尝，其变终至此。

不过，现在人确实对保护身体特别讲究。有些老年人为了自己长生不老，从早到晚吃各种保健品，但无论吃什么东西，也不能得到长寿持明的果位；有些年轻人千方百计地保养身体，希望能够青春永驻，但谁也不能永不衰老。所以，我们一定要明白身体的本质，遭受违缘或疾病时，应当安住在以前的境界中，不必心烦意乱。同时，要对佛法生起坚定不移的信心，因为佛陀早在经典中揭示了无常的道理，过去自己只是道理上明白，今天终于亲身体会到了。若能这样修行，懂得无常的观念，面对死亡也不至于手忙脚乱。

法救尊者收集而成由天息灾三藏翻译的《法集要颂经——有为品》云：

能觉悟烦恼，宜发欢喜心，今听我所集，佛所宣法颂。

如是佛世尊，一切智中师，慈悲为有情，广说真实语。

一切行非常，皆是兴衰法，夫生辄还终，寂灭最安乐。

如烛炽焰时，掷物在暗处，不使智灯寻，恒为烦恼覆。

人身有形器，弃散在诸方，骸骨如鸽色，观斯有何乐？

譬如人初夜，识託住母胎，日涉多迁变，逝而定不还。



晨朝覩好事，夜至则不现，昨所瞻视者，今夕则或无。  
荣富焰炽盛，无常无时节，不拣择贵贱，常被死王降。  
或有在胎殒，或初诞亦亡，盛壮不免死，老耄甘心受？  
若老或少年，及与中年者，恒被死来侵，云何不怀怖？  
命如菓自熟，常恐会零落，生已必有终，谁能免斯者？  
譬如陶家师，埏埴作坯器，诸有悉破坏，人命亦如是。  
如人弹琴瑟，具足众妙音，絃断无少声，人命亦如是。  
如囚被繫缚，拘牵诣都市，动则向死路，寿命亦如是。  
如河急驶流，往而悉不还，人生亦如是，逝者皆不迴。  
诸患集成身，生多众苦恼，人命亦如是，为老死所伺。  
所造成功劳，永世获安乐，如杖击急水，暂开还却合。  
如人操杖行，牧牛饮饲者，人命亦如是，亦即养命去。  
夫人欲立德，昼夜勿空过，既获得人身，一心思命尽。  
不寐觉夜长，疲倦道路长，愚迷生死长，希闻于妙法，  
有子兼有财，慳惜遇散坏，愚夫不自观，何恃有财子。  
百千非算数，族姓富男女，积聚多财产，无不皆衰灭。  
富贵非圣财，恒为无常伺，犹如盲眼人，不能自观察。  
聚集还散坏，崇高必坠落，生者皆尽终，有情亦如是。  
行恶入地狱，修善则生天，若能修善者，漏尽得涅槃。  
诸佛与菩萨，缘觉及声闻，尚捨有为身，何况诸有情？  
非空非海中，非入山窟间，无有地方所，脱止不受死。

若住现在世，过去及未来，一切有为事，终归于尽坏。

智者能离繫，恒正念观察，常思无漏道，是名真智者。

如囚被繫缚，所欲无能益，亦如朽故车，不久见破坏。

色变为老耄，恋家如在狱，不觉死来侵，愚夫不能知。

虽寿满百岁，亦被死相随，为老病所逼，患终至后际。

老至苦缠身，昼夜多痛恼，辛楚有千般，如鱼入灰火。

江河无停止，驶流去不迴，保惜脓漏躯，虽恋不能住。

四大聚集身，无常诘久留，地种散坏时，神识空何用？

此身多障恼，脓漏恒疾患，愚迷贪爱着，不厌求寂灭。

今岁虽云在，冬夏不久停，凡夫贪世乐，中间不惊怖。

父母与兄弟，妻子并眷属，无常来牵引，无能救济者。

如是诸有情，举动贪荣乐，无常老病侵，不觉生苦恼。

剃髮为苾刍，宜应修止观，魔罗不能伺，度生到彼岸。