#### 轮回过患-死苦修法总结

#### 《慧灯禅修班教材三》

#### 书中讲了八种人的痛苦，除了生老病死这四种外，还有四种：遇到怨仇；亲人分离；想得的得不到譬如钱财、地位、名利、感情等；不愿意面对的要去面对，譬如自然灾害、战争、瘟疫等，这是人类最大的八种痛苦。绝大多数人为了解决温饱问题而辛苦一生，付出了整个生命的代价，可是所获得的利益是那么微薄而没有意义。还有很多人虽然有财有势，但却因精神空虚而感到异常痛苦，不知自己为何而活。而且，人间还具足了三苦：苦苦、变苦、和行苦。由此可知，人世间一切的所谓的美满幸福、种种享受，也大多是由造业而得，最终必将导致无边的恶趣痛苦，所以人间这些表面上的快乐，也都不离苦的本性.

 另外还有很多痛苦也要观想，特别是经常看得见的病苦、老苦和死苦，这些我们肯定会面临，只是时间的早晚而已。我们要观想，如果现在自己得了重病或者死亡，会是什么样子？这时就会深刻地体会到人的痛苦。要是在平时，若生活上没有遭遇太大的困难，精神上也没有太多的折磨，我们不觉得人道苦，会觉得做人很好。但是，实际上人间并非那么美好，绝大多数都是痛苦的境遇。不过，假如真正到了那些痛苦发生的时候，才发觉人道也不行时，已经无可救药了。所以，趁着现在痛苦不明显时，先去观想、体会人的痛苦，并想办法断除，到了痛苦出现的时候，也不至于手足无措了.

人道的很多痛苦在书上都讲了，即使书上不讲，我们都是人，也能知道人间会有什么样的苦难，这些都要一一仔细观想，对人道的贪欲心也能断除。

人死了以后暂时所有问题结束了，但是还没有死之前，最后一分钟到我们之前我们知道我要死这个之间，也许有几年的时间，也许有几个月的时间，也许有几天的时间，这个说不清楚。如果医生告诉我们，只有两个月的生命，只有半年的生命等等。这个也会发生在我们的身上的。这个也没有不可能的。如果这样子，那我们会我们怎么样去面对，这个也不是不可能的，有可能的 万一这样子，那我们以什么力量去面对一个这么大的压力或者是打击。这么大的打击， 创伤。这些问题我以什么样的心情或者是我以什么样的力量去抵抗、去解决，这个我们去想。人与动物的唯一的一个区别，哲学里面也讲，人与动物的区别就是 ，懂不懂思考未来， 人类就认为动物不会思考未来，当然大部分的动物确实是不懂的，那人就是会思考未来，但是人虽然是会思考未来，但是我们天天沉迷于现世的生活当中，然后我们就像一个赚钱的机器一样，除了赚钱以外，我们不去思考过去，也不去思考未来。这样子也没有时间去思考这么多的事情，也没有心情去思考这么多的事情 ，只看眼前的这一点，那我们跟动物的区别在哪里呢？也没有区别，那这样子的生活有没有什么意义呢? 这样子的生活，最终给我们导致了什么呢？这样子的生活过了一辈子以后。真正的最终的它的这个结果是什么呢？难道我们的生命只有这一点点的作用就是给自己吃一口饭，只有这样子价值吗？这个不至于的。所以我们要去思考这些。 我们佛教讲人身难得，为什么那么难得呢？并不是说我们人的生活有多么多么的好，所以难得。根本就不是，天人的生活比我们好的成千上万倍。

但是佛教不会说天人的生活有多么、天人有多么多么了不起。它永远都不会告诉我们，它就说人是很难得的，为什么呢？因为人就有既有幸福也有痛苦，两个都有交替，在我们的生活当中这两个都在交替。然后我们有选择，有了两个东西，我们就会有选择。比如说：某些地方四季分明冬天是什么，夏天是什么 那这样子有一个对比，他知道这两个当中哪一个好。有些地方永远都是夏天，他根本不知道什么是冬天，根本就不这道，那这样子话，就是他也没有什么可以对比的。他也不知道什么是好，什么是不好，就是跟这个一样。我们人，我们的生活当中有幸福有痛苦，这是对的。这就让我们去追求幸福，远离痛苦。 这就是因为我们感受到了这两个东西所以我们就有了一个这样子 这个追求。还有一个我们的生活当中有痛苦是对的，为什么呢？我们有了痛苦，我们感受到了巨大的痛苦以后，这个痛苦让我们去追求没有痛苦的境界。如果我们没有感受到痛苦，那我们哪有这样子的动力。没有动力，所以痛苦，佛教告诉我们不要拒绝痛苦。但是必须要知道痛苦怎么样突破怎么样超越，必须要学。那我们世俗人的方法是完全相反的，我们平时不去思考痛苦，我们不去了解痛苦，但是面对痛苦的时候，我们特别的害怕，我们想回避，那怎么可能呢？谁能够回避？没办法回避。谁能够回避生老病死？佛教不是给我们教回避生老病死的方法，而是教我们面对生老病死的方法。同样的，佛教不会教我们逃避现实的方法。它知道这是没办法逃避的，人永远都没办法逃避现实。人就是要在这个生活当中活，就在这个环境当中活着。所以他没有办法逃避这个环境，他只能面对，那面对的方法有特别大的区别。面对的方法不同，对他的这个带来的结果不一样，对他的打击不一样。

所以它一直都教我们用什么样的心态，用什么样的方法去面对这个世界。佛教就讲这个，就给我们教这个智慧。所以我们必须要看到人的生活当中的这些痛苦。我们把每一个痛苦都放大来看，看清楚，看完了以后然后我们再去思考。我怎么去解决， 有没有更好的方法去解决或者是面对。这个是我们要做的事情。所以我们把人的这个生老病死当中的前面的几个这样子思考。最后就是死亡，那么死亡，我们刚才讲了我们最害怕的就是死亡。我们也很害怕没有钱，贫困。我们大家都很害怕。然后我们更害怕生病。如果是健康和贫穷当中让我们选一个的话，我想大多数的人都会选健康。我可以贫困，我可以贫穷一点，但是我需要一个健康的身体。如果我身体不健康，我再有钱也是没有用的，那这样子。生病和死亡让我们选一个。那我们绝大多数的人，我们会选生病，哪怕我生病也没关系。这个世界上我只要能够活着就可以了，我虽然不健康没关系，我可以，只要我能够活着就可以，我们会这样子。那我们最不能接受的，最不欢迎的也就是实际上最害怕的事就是最后的这个死亡。

死亡，我们很多时候就觉得不要去谈，谈了大家害怕，不要讨论。讨论了大家觉得不吉利等等。但是再怎么样回避也好，我们最后，我们没办法，死亡每一分、每一天、每一周离我们越来越近我们再不讨论，再不去想都没有意义，它离我们越来越近。我们生下来的时候就它离我们靠得越来越近，那么总有一天它会走到我们的跟前。那这个时候我们不讨论有用吗？不去想有用吗？还不如早一点去思考，思考怎么样去超越，怎么样去面对。那我们这个时候，我们的车子有用吗？我们的房子有用吗？我们的儿女帮得上我们吗？我们的存款那个时候有用吗？都没有用，那都没有用，那这个时候我们用什么样的方法去面对，用什么样的力量去面对。这个是我们必须要思考的问题。所以最后我们要去思考这个死亡，那么死亡的这个痛苦这本书里面也讲了，但是讲得不多，很多的细节根本就没有讲 也没有办法讲这么多的细节，我们自己去发挥，我们 自己去思考。那死的时候，很多人死亡的时候，在这个死亡的过程中，一个就是生病，然后还没有死之前，然后另外一个就是没有钱去治疗，还有更多就是在这个死亡的过程当中，生病的过程当中没有人去关心，没有人去照顾。然后就是死了以后，我们对死亡的这种巨大的恐惧，那这些都是没办法解决的。然后死了以后发生了什么，我们看不见，只能看佛经里面怎么讲。我们在现实生活当中，后面发生什么，我们都看不见的。那佛经怎么讲，然后中阴身，中阴的时候是什么样子，然后下一世再投胎是什么样子，这一系列的事情我们还是根据佛经去思考，那这些全部首先去了解，去学。学好了以后，然后我们静下来去思考，思考的时候，我们刚才也讲了，你们不要就是，比如说我们看电影、看戏一样这里有一个人生病了，要死亡了等等。这样子是没有什么感觉。不能这样子，不要以为我 去思考 ，这样子不吉利。不要这样子认为。我们就是要把自己观想，我现在面对，要面对死亡了。几个小时以后，就要面对死亡，那这样子时候，已经到了这个时候了，那这个时候我怎么办，我用什么样的方法去面对，那如果我这个时候，已经到这个时候了，那这个时候我知道的话那这个时候我的感觉、心情是什么样子等等，这些都要去思考啊。这些我们都不是讲什么，这个不是讲信仰上的东西，这是讲我们的生活和人生的一些过程。这是生活上的一些细节。平时我们大家不讨论的，比较忽略的。其实我们是最害怕，其实是我们不敢讨论的。实际上大家都知道这些的。但是我们平时都不敢讨论，但是我们必须要讨论，因为这些是我们要解决的问题。 好，这个时候我们去思考， 然后静下来去打坐。我现在要死，马上就要死了。马上就要面对死亡了，那这样子的话，我怎么办，我这个时候我会怎么样，这样子如果这个时候我就躺在重症监护室里面，周边全部都是这些非常可怕的这些仪器，发出很多很多的这些很可怕的声音，连我呼吸都没有办法我自己呼吸。用机器帮我呼吸，那么这个周边任何人都不允许有的，二十四小时甚至是更多的时间当中，周边没有我的儿女、我的父母、我的朋友、谁都没有。我就躺在一个这么恐怖的机器当中，一直都听着自己的呼吸的这种机器帮助我呼吸的这个声音，但是我头脑是非常非常清楚的，那这样的话，那这个这样子情况，我们所有人我们今天在座的每一个人都不是没有可能的，都不是没有可能，万一这样子的话那我们这个时候怎么样去面对，这个时候我们去想什么。这个时候我们的房子有用吗？这个时候我们的车子有用吗？这个时候我们的钱能够帮助我们吗？这些事情，太多太多的这些生活上的事情，我们必须要去思考。

 我们必须要先知先觉，这才是对的。任何一个事情，在这个社会上，比如说在生意场上都是一样的。先知先觉的人他才成功。然后什么都不知道，走到跟前时候才发现的人都是失败。所以我们也不能这样。

**我们现在学佛的唯一的一个优点是我们就是要当作一个在这些生命的最关键，最艰难的这些问题上面我们当作一个先知先觉的人。这就是我们学佛的目的！然后我们学到了以后，我们所学到的东西我们必须要消化，在我自己的身上做实验，实验成功了，我就是成功了以后，然后把我们自己的这种经验分享给我们身边的很多很多的人，不管他们相信不相信， 他们学佛不学佛都没有问题。要告诉他们，让他们也去当一个先知先觉的人！不要就是任何的这些他生命当中最大的问题到了跟前的时候才去想办法，这个不可能的。所以这些危机都是存在的，这些都是要面对的。我们要这样子去思考、打坐。**

一方面赚钱解决物质上的问题，另外一方面我们在精神上训练用佛教的话来讲打坐，修行，用这个方法解决金钱，权利不能解决的这些问题，这样子，虽然 这个轮回是痛苦。但是在痛苦当中，我们也可以过一个比较完美的人生。比较完美，比较有安全感的生活。

 **《大圆满前行引导文》**

人到了临终之时，躺在床上不知起身，见到饮食也无动于衷，遭受死亡的摧残而郁郁寡欢、闷闷不乐，丧失了以往英勇无畏的胆识与不可一时的傲慢，等候在前的就是迷乱的显现。已到了大限来临之际，尽管亲朋友人在四周团团围绕，可是也不可能延缓他的死期，这时候只有死者独自一人感受气息分解的痛苦。纵然拥有不可估量的财产眷属也无法带走一分一文、一人一仆，虽然心中对此难割难舍，但是他们也不能随身而行。当回忆往日所造的恶业，实在是痛心疾首，想到恶趣苦难而又异常恐惧，死亡这么突然地到来，那么令人措手不及，当然会感到满目凄凉。生存的景象就这样化为泡影，怎么能令人不感到绝望、惶惶不安？如果是一个罪孽深重的人，他在弥留之际，回想起以前所造的罪业而害怕堕落恶趣，回想自己自由自在的时候没有修成对临终有利的正法，真是追悔莫及，心里说不出的刺痛，禁不住手抓胸口，结果就在胸前留下深深的指甲印痕中完结了一生。如米拉日巴尊者说：“若见罪人死亡时，为示因果善知识”人在奄奄一息的时刻，恶趣 的使者已经来到面前，所有的景象都十分恐怖，一切感受都唯生痛苦，身体的四大内收，呼吸窘迫，上气不接下气，肢体颤抖，意识迷乱，白眼上翻、直直不动，这时候，说明已经离开了人间。随着阎罗使者的到来，中阴的境界全然呈现，那时，才真是无依无怙，孤苦伶仃，就这样赤身裸体、赤手空拳地离开了人世。我们谁也不能确定这种死亡今天就绝不会临头。而在死亡时除了正法以外再没有其他可依仗的对象。如云“念法始从母胎生，初生之时亿死法 。”对于每一个人来说，不管是老是幼，死亡都可能突然降临到他的身上，所以我们诞生到这个世界以后，就必须修持对命终有益的正法。只可惜，我们在这之前并没有亿想死亡的观念，而一直在扶亲灭敌、醉生梦死中虚度时光，整日为了住宅、财产等而奔波忙碌，为了亲戚朋友等，竟然以贪嗔痴蹉跎岁月，浪费光阴，这的确是令人感到遗憾的事。

对于以上道理，我们要深思熟虑。

**《前行广释》**

人到了临终之时，躺在病床上不能起身，见到饮食无动于衷，面对美景视若无睹，甚至听别人开玩笑也毫无反应，最多只是皮笑肉不笑应付一下。他们因遭受死亡的摧残，郁郁寡欢、闷闷不乐，即使以往再有胆识、再有力量，如今也已消失殆尽。等候在他们前面的，唯有迷乱显现。

死亡大限来临之际，即使亲友在四周团团围绕，也不可能延缓自己的死期，此时气息分解的痛苦，唯有自己一人感受。《入行论》亦云：“临终弥留际，众亲虽围绕，，命绝诸苦痛，唯吾一人受。”这时候不要说一般人，即便是拥有几千弟子的上师，或者几亿子民的国家总统，在离开世间时，也是独自感受死亡之苦，他人根本不可能代受。诚如《无量寿经》所形容的：“人在世间，爱欲之中，独生独死，独去独来。”

不要说生死，就算是生病，别人想帮也帮不上忙。以前我（索上师）在医院看到一些领导，他们条件很不错，住院时有许多特别豪华的轿车来送，可是一旦入了医院，只剩几个保镖帮他拿行李、拎包、背电脑，除此之外，谁也没办法代他感受病苦。生病尚且如此，死的时候更是这样了。纵然你拥有不可估量的财产、眷属，也无法带走一分一文、一人一仆，虽然对此难割难舍，但这些不可能随身而行。故《入行论》云;“ 魔使来执时，亲朋有何益？”死亡魔军来抓你时，就算你亲朋好友再多再厉害，也起不到一丝作用。所以，我们在活着的时候，务必要尽量行持善法，不要去贪著豪无用处的亲友、地位、财产。

这些道理，大家在闻思时经常听得到，但法没有融入心的话，就会觉得这只是说说而已，并不会真正放在心上。只有到了临死的那一天，你才会恍然大悟，明白一切财产的确只能全留在世间，而那些亲朋也帮不上忙，顶多只是在自己死后，他们伤心两三天，搞个仪式罢了，但随着你的身体化为乌有，他们的哀伤也就没有了。

有一个阿拉法特的记录片，里面说他在生前非常风光，得过诺贝尔奖，并在世界各地获得许多和平奖。后来他在六十多岁时，娶了一个比自己年轻34的妻子。但婚后，妻子并不照顾他，只是一人在法国享受，过着挥金如土的生活。当他接近死亡时，妻子非要把他从阿拉伯迁到法国治疗，最终他死于法国一家医院里。从短片中看，他在临死的时候，周围的高级官员一个个束手无策，只有把他推进去抢救，灌氧气，护士们在他心脏上压一压，但最后仍然无力回天。

要知道，当死亡来临时，若是一个相信因果的人，亿及往日所造的恶业，定会痛心疾首，想到恶趣的苦难，又会异常恐惧，死亡这么突然地到来，令人措手不及，正如《地藏经》所云：“无常大鬼，不期而到”想到来世的诸般痛苦，许多人只有在悔恨不已中，撒手人寰、往赴中阴。

不过，有些修行人比较不错。学院有个老喇嘛，他得了肝癌后，索上师送他去马尔康检查。医生一看结果，说是晚期了，已经不行了。虽然他不懂汉语，但看到医生的表情就明白了。他问索上师：“医生讲什么” 索上师说：“没事，不要紧 可能回去吃中药好一点。 ”他说：“不是吧？对我们修行人来讲，死也没什么，还是直接告诉我吧。” 回来的路上，索上师还是没有告诉他，但他自己也猜到了。不过，他的反应跟普通人完全不同，一路上面不改色，情绪等各方面都很正常。如果是普通人得知这个消息，觉得生存的景象就这样化为泡影了，肯定伤心绝望、痛苦不堪。

尤其是罪孽深重的人，在弥留之际，亿起以前所造的罪业，此时一定害怕堕落恶趣。回想自己在自由自在时，没有修持对临终有利的正法 ，真是追悔莫及，禁不住手抓胸口，结果就在胸前留下深深的指甲中完结了一生。索上师就见过这样的人，他生前特别喜欢打猎，杀过的野兽不计其数。所以他在临死时恐惧异常，口里不断地喊着：“我杀过多少多少众生，它们就在这里向我索命......”我们在旁边听到这些，都觉得胆战心惊。

米拉日巴尊者说过：“若见罪人死亡时，为示因果善知识。”的确，罪业深重的人在临终时，是开示因果不虚的最好善知识。用不着上师天天给你讲《前行》、《百业经》，如果是有智慧的人，看到这些人死亡的恐怖，就可以深深体会到：人在活着的时候，不能造业太多了，否则，不说来世的恶趣之苦，就是今生临死的痛苦也无法承受。

当他们奄奄一息时，恶趣的使者就已经来到面前了，在他的迷乱显现中，会看到牛头马面的阎罗卒，所有景象十分恐怖，一切感受都唯生痛苦。此时身体的四大内收，呼吸窘迫，上气不接下气，肢体颤抖，意识迷乱，白眼上翻、直直不动，这时候说明他已经离开了人间。旁边的亲友见此情景，会一边念“嗡嘛呢巴美吽”，一边呜呜地哭泣。

当然我们每个人都要面对这种大苦， 《 正法念出经 》云：“人为死所执，从此至他世，是死为大苦”假如你有修行的境界，一旦四大隐没、迷乱显现时，会亿念密法的中阴窍诀，很清楚四大隐没、意识融入的整个过程。由于生前对此已了解过、准备过，故当这些迷乱现象一一呈现时，有些人就能把握住机会，获得解脱。

打个比方说，有个非常老实的人要出远门，你托他稍一个口信，他会牢牢记在心里。同样，我们离开这个世界前往另一个世界时，曾经上师交待过的关键问题，自然而然会浮现出来。或者说，就像一个人乘火车去外地前，因为从未坐过火车，父母告诉他：“等会儿到了火车站，你怎么样买票，怎么样上车，上车后怎么样找座位......” 提前都讲清楚后，到时这些逐一出现时，他就会想起父母的嘱咐。所以，我们在活着的时候，要铭记善知识所讲的这些窍诀，若能如此，一旦死亡的各种景象出现，就可以一一认识，并行持相应的修法了。

面对死亡的修法，净土宗虽然也有殊胜的教言，但主要是观修阿弥陀佛，中阴窍诀讲得不太多。然而，众生的根基各不相同，现前的也不一定都是阿弥陀佛。相比之下，密宗有适合不同根基的各种中阴窍诀，若能生前对此有所认识，到时会有极大的帮助。否则，没有修过这些窍诀的人，随着阎罗使者到来，中阴境界全然呈现，那时无依无怙、孤苦伶仃，只能身不由己、赤手空拳地离开人世。

当然，大成就者则与此不同，他们生死是非常自在的。比如，后唐有位保福禅师，有一天他对众弟子说：：“近来我感觉气力不继，想来大概时限已至。”弟子们听后，顿时躁动起来。有的说：“师父身体仍然很健康，请您不必多虑！”有的说：“为了教导我们，请您长久住世！”有的说：“您要加倍保重身体，常住世间为众生说法！”一时之间，寺中充满了喧哗之声。正在众说不一时，突然一位弟子说：“生也好，死也好，一切随缘由他去便好！”禅师听后哈哈大笑，满意地说：“我心里要讲的话，什么时候被你偷听去了？”说完便安详圆寂了。可见，成就者不受烦恼的束缚，死亡何时降临，都是无所畏惧的。

但作为凡夫人，我们谁也不能保证这种死亡今天不会临头。一旦死亡来临，除了正法以外，再没有其他可仰仗的对象了。因此，如颂云：“念法始从母胎生，初生之时亿死法。”我们对佛法必须要时时忆念、观修，而这种教育，最好是从母胎中开始。

现在社会很重视胎教，那什么是胎教呢？就是孩子入胎以后，母亲以自己的行为所实施的教育。现在大多数胎教，都是听些柔和的音乐、去些悦意的环境等，意义非常浅。其实真正有意义的胎教，应该是母亲在怀孕后，常去寺院、常做善事，这些外在的行善因缘，才会对胎儿有利。此外，孩子降生之后，还应从小培养他死亡无常的观念。并让他知道：对每一个人来说，不管是老是幼，死亡都可能突然降临，所以自己诞生到这个世界以后，必须要做善事、积福德，修持对命终有益的正法。

《杂阿含经》中也讲过：“老死之所坏，身及所受灭，唯有惠施福，为随已资粮。”衰老和死亡，定将毁坏我们的身体及所感受的一切，死时什么都带不走，唯有布施等功德才能相伴左右 ，成为前往后世的资粮。所以，佛陀在经典中常说，当我们死亡的时候，唯有功德才可以救护。寂天论师也曾感叹道：“唯福能救护，然我未曾修。”

不过这一点，现在世间人真的不懂，尤其是大城市里的人，整日忙于一些微不足道的小事，耽搁了最有意义的修行。在他们眼里，最有意义的修行，无关紧要；而毫无意义的琐事，却视为一生至关重要的大事。他们从来不忆念死亡无常，一直在扶亲灭敌、醉生梦死中虚度时光，整日为了住宅、财产等奔波忙碌，为了亲戚朋友，以贪嗔痴蹉跎岁月、浪费光阴，实在令人感到遗憾！

《法句经》里有一个非常好的偈颂：“命欲日夜尽，及时可勤力，世间谛非常，莫惑堕冥中”意即我们的生命在日夜灭尽，无常也在不断出现，故应抓住机会精进修行，认清世间的一切无有实义，不值得追求，千万不要被它迷惑，从冥入冥，堕入黑暗的深渊。

因此，现在大家有了闻法的机会，务必要明白善知识的开导比什么都重要。就像一个没上过学的孩子，倘若任其发展，可能他一生都是文盲，但如果有人送他去学校，对他来讲是最有意义的。同样，我们处在这个迷茫的世界中，不学佛的话，最终就会像文盲般地离开人间，可是如今遇到了佛法的光明，让我们懂得取舍，能辨别什么该做、什么不该做，此时为了生生世世的大安乐，一定要选择最有意义的事情。

若能如此，一旦我们面对死亡，反省一生时会觉得：“过去我虽然造了不少恶业，但在后半生中，还是修持过一些善法，该醒悟的时候已经醒悟了，所以现在离开也无所谓，什么时候走都很快乐。”这就是修行人的境界---对世间一切看得很淡，得也可以，失也可以，名声、地位都放得下。这样一来，当自己离开人间时，因为积累了很多解脱善法，对来世的去处也会胸有成竹、很有把握。

以上所讲的道理，大家应当反反复复地深思熟虑，这就是所谓的观修。索上师一而再、再而三地强调过，观修共同加行特别重要，希望每个人都牢记在心！

**大圆满龙钦宁提前行实修引导讲记三.轮回过患**

具体要从临死、死时、死后三个阶段思维，看到死夺走此生的一切，唯一是纯苦之事。

先看临死时的状况。那时气力全无，只能虚弱地躺在床上，根本起不来。过去吃了两、三万天的饭，现在只能看着饮食，却什么也吃不下。当初每七天变异一次，逐渐由四大和合而形成皮、肉、骨骼、内脏等，现在全部要分解，就像生龟脱壳、活牛剥皮一样，感受难忍的剧苦。心被这样的大苦逼切而十分恐惧，处在极度的忧苦中，没有一点喜悦。过去执著这个身体是“我”当认为自己由能力时，就会发出一股力量，显得很勇健；稍有功德长处，就感到非常自豪，起憍慢心。现在即将成为一具尸体，勇健和憍慢的气概都丧失得一干二净。

之后就到了死的时候，错乱显现的迎宾女使者降临，她要把人接到后世去，到了作大迁移的时刻。也就是，四大解体后出现明、增、德三相，这时就陷入了错乱显现。“迎宾女”就是黑暗女。《涅槃经》里讲到，功德天和黑暗女形影不离。功德天代表生，象征着似乎辉煌灿烂的一世，就像太阳刚刚从东方升起那样。自从六情开张，从此就不断地取现世的一切所欲，这叫做《功德天》。她身后一直跟随着黑暗女。

 “大迁移”，指从此生转到后世。“大”与“小”相对。

生前从此地迁往异地他乡，虽然经过千山万水，路途遥远，但还不叫“大迁移”，因为还有机会回去，跟故乡的亲友见面。即便不能回去也可以写信，或者随时打电话联系，这些都是小迁移，世界上还存在这个人。“大迁移”就是去往后世，彻底舍离此生的一切，人们再也见不到他了。这就看出这个世界的虚假和无义，无常到来什么也抓不住，像梦醒一样一刹那就到了另一个世界，这就是轮回。

在此时，谁能挡住无常的力量？亲友们围绕在床前，然而让死亡延缓一分钟也做不到。心识要离开最保爱的身体，独自一人感受解肢节苦。虽然经营一生，拥有数不清的资财受用，但是连一针一线也带不走虽然爱恋情深，难舍难分，特别放不下妻儿等，然而他们也没办法跟自己走。

就在这是，肢体颤动，瞳孔放大，眼白上翻，刹那间四大收摄，心想错乱，再也持不住了，眼泪涟涟，现行猛利忧苦。凡夫死的时候都是泪水涟涟，这表达了轮回的苦相。除了大修行人已经生死自在，走的时候面露微笑，或者直生净土者走得格外安详，此外一般凡夫困在惑业的锁链里，这时都要感受大忧苦，随后就跟这个世界永别了。

死后出现中阴现象，无归无救的漂泊境遇到来了。在中阴界，一切声、光、色等的显现都让人心生恐怖，触到一切受用都要现行猛利痛苦。就在这是，一生最爱惜的身体被绳子绑着、用脚踩着，扔到不可爱的尸陀林里，被秃鹫狐狗吃掉。身体没有了，心识孤零零地随业风飘荡，生前的受用再圆满，这是还能受用什么呢？只能吃香气的时刻来临了。不仅如此，还要随业风毫无自在地飘走。生命的最后一幕竟是这般悲苦。

如果现在不忆念死，那就会精勤操办此生，为了此生的财富、财产、受用、亲眷等造下各种由贪嗔痴引发的罪业。然而最后决定如梦醒般什么也带不走，此生所爱著的一切都成了大枷锁，让人走得不自在。我们何必以贪嗔痴虚度世间而经营大苦的因呢？这样看清楚后就知道，生是大患之本、众苦之因、众累之缘，操忙生的事非常愚痴，应该时时想着超出轮回的受生。

**大圆满龙钦宁提前行引导文-普贤上师言教**

特别思维死时弱小凄凉之苦

接着又要解释一下，为什么在死突然降临时会感觉极其弱小，或者在一切生的显现全数隐没时，会感觉倍极凄凉，这就是由于生的自我伟大感，和生活虚假的热闹感所造成的。死的时候，这种由因缘突变所突显出来的苦，顿时就会出现，这是没办法避免的。因此对于所谓的生，不要太得意忘形，种种的乐最终都要落入苦中，种种的自以为是最终决定都是要破灭的。

我们一直以为，这个身心是我，我是可以挺立起来、崇高起来的，无论在什么时候，我都要突显得最大、维护得最好。甚至脸上有一个疤，有一颗牙齿掉落，身上有一点点问题，都要好好地修复，不能让自我有缺陷。对于自我的形象、自我的名誉、自我的地 位、自我的派头等，样样都非常精细地去经营、去保护，对自我的执著处处都是那么精细。然而到了最后，死突然降临，这是自我的基础粉碎得一无所有，因为它就寄托在身心上。当自我面临死的大雷时，它就变得无比的弱小，那时就发现一点也挺不起来，一点掩饰不过去，想怎么样巧伪、怎么化妆、怎么经营，全数都没有用了。而且，过去越是这样执著，到那个时候就越表现出脆弱、渺小。这样可以看到，生中自我的伟大，带来的就是死时自我无比的弱小。

再者，有生的时候，认为我已经出现了。这是如果不能看到我执的虚假、现世心的可怕，那当然三万六千日，七十多万小时，日日都时在营造我，时时都是在注意我。然而这所有自认为有实义的事，实际都是在制造死时不勘一击的衰落之苦。越是制造的多、制造的细，死的时候认为我被摧毁的苦就越大。

生时有一个个的显现，自己感觉人生是多么丰富、多么热闹、多么繁荣，好像特别有生活的色彩、生活的意义、生活的内容，有各种滋味。实际上要看到，人太虚假了，为了营护虚假的生， 即使黑暗的夜，也要让它变得辉煌无比；即使寂寞孤独，也要让它信息内容层出不穷。尤其在现在这种状况里，任何种类显现都可以制造出来，色有多少、声有多少，连吃的食物多少都是人工制造的。像这样，这就是所谓生的显现，心一只抓牢在这里。如果到一个偏僻一点，没有这些声色显现的地方，都没办法忍受。

像这样，不要太得意了，以为网络空间有无数的信息内容，现代化欲尘的海洋应有尽有，玩得太精彩了、太丰富了、太惊动了，不要这么想，所有这一切都是坏苦。在迎来死的当刻，全数荡然无存，连一根手指头都剩不下，所以，这时必然出现倍极凄凉的苦，这就是由原先喜欢乐、喜欢声色造成的。所有生时的乐，全数都是制造死时大苦的因。在生时我们就要知道，生中的乐全是在酝酿死时大苦。不要以为这里面有任何真实的乐，其实全是一些送葬品，都是把人推到死的悬崖下面，让人淹没在死的苦河里因缘。

这么一想，是不是所有的苦都是由生带来的？如果我们还抱有幻想，以为在人生中有真实意义的话，那我们还希望受生，我们就没办法退掉来世的心。如果窥破了人生中生老病死四条苦河 ，全数是有生带来的话，那我们就不想受生了。这样会发出“一定要脱离轮回的生”的心，这叫 “出离心 ”，一定要从生的因缘中解脱出来，这叫“求解脱的心”。就像这样，要知道轮回是不可能有意义的，即使在善趣中也不可能有真实的乐。

修法总结：**我们现在学佛的唯一的一个优点是我们就是要当作一个在这些生命的最关键，最艰难的这些问题上面我们当作一个先知先觉的人。这就是我们学佛的目的！然后我们学到了以后，我们所学到的东西我们必须要消化，在我自己的身上做实验，实验成功了，我就是成功了以后，然后把我们自己的这种经验分享给我们身边的很多很多的人，不管他们相信不相信，他们学佛不学佛都没有问题。要告诉他们，让他们也去当一个先知先觉的人！不要就是任何的这些他生命当中最大的问题到了跟前的时候才去想办法，这个不可能的。所以这些危机都是存在的，这些都是要面对的。我们要这样子去思考、打坐。**