## [《](https://huidengchanxiu.net/refs/qxgs/qxgs-03xm)慧灯禅修课教材[》](https://huidengchanxiu.net/books/dymqx/#%E4%B8%80%E6%9A%87%E6%BB%A1%E9%9A%BE%E5%BE%97)第三册

猛厉的希求是指平时都不能离开无常的念头。比如，以前的那些高僧大德在出门时就会想“我这次出去后，就再也不会回来了”；在进门时就修“我已经回来了，再也不会出门”，他们都有这种感觉。其中有一位格西名叫喀拉巴，是个修行人，他修行的山洞至今仍在。在此山洞口有一丛荆棘，每次出去时，他的衣服就会被挂在荆棘上，进山洞时也是这样，进出都很不方便。一次，他准备把荆棘砍掉，此念一出他转而又想：“我出去以后，到底还回不回得来？”他没有把握，“如果再也回不来，砍掉荆棘有什么用？我最好利用这时间好好修行才对，为什么要去做这些无聊的事？”。进山洞时他还是被荆棘挂到，又想把它砍掉，此时另外一个念头出来了，“我进去打坐后，到底还会不会出门？如果不出门，砍它也是无聊，干脆不管它，多修点法才有意义”。他就这样在此山洞修了九年，都已经成就了，洞口的荆棘还没有砍掉。这些高僧大德就是这样对待世间琐事的。

作为在家人，必须要照顾很多人，处理很多世间事务，很难完全效法前辈的行持，即使这样，也要适当地修无常，否则就无法进入正行修法。比如，每次进出家门都要这样思维--出门时要想“我这次出去了就不会回来”，进门时想“这次进来就不会再出去”，但实际上也许会回来，这并无大碍，仅仅这样想对修行都很有帮助。若不这样思维，就会觉得“这次出去了肯定会回来”，回来后又想“这次进来了肯定还会出去”，总是这样就没有无常的念头，就会一直认为自己是不会死的，可以永远在这门里进进出出。但是总有一天，你出去后便不再回来，或者回来后就再也没有机会出去，这是一定的。

那些已经看透无常的人，在死前就会做好准备。米拉日巴也说：“我因为怕死到山洞里去修死亡无常，无常修了很长时间，现在终于不怕死了。”他因非常害怕死亡而提早修行，最后就能无惧死亡。而凡夫现在是一副无畏的样子，不作任何准备，临死时却没有不怕的，但到那时再怕也没有用。

凡夫智慧鲜少，而且难以控制或根本不愿控制异常强烈的贪欲之心，故对轮回的痛苦、下一世的投生之所表现出无所谓的样子，实际上，大难临头之时，他绝不会无所谓的，但那时已是无计可施、悔之晚矣。相比之下，那些修行人，无论是高僧大德或是一般行人，都非常在乎生死大事，因而精进修持。当死亡来临时，对他们来说才是真正的无所谓、真正的自在，死也可，不死也可，此时生死已没有什么特别之处，这就是凡夫和修行者的差别。

现在，修法已掌握在我们手里，但有些人会说，我们是在家人，要上班工作，不可能经常修行。这话说得对，但每天有二十四小时，从中抽几个小时来修行是应该的吧？也不必二十四小时全花在修行上。比如，每天早晨修一小时，晚上修一小时，或者早晚各两小时，二十四小时中的四小时用在修法上，其余的二十小时都可以用到生活上，这样总能做到吧？如果连这一点都不做也可以，但大难肯定是要临头的，无一例外。

从古至今，世界上有多少有钱有势之人，都一个一个地走了，无论地位再高、财富再丰，在生老病死这个生命的基本痛苦面前，没有一个人是不投降的。所以，我们应该马上修行。但是有些人还是不做，如果这样，临命终时只有束手待毙。佛陀也只能告诉我们真理，清清楚楚地告诉我们如何在轮回里寻找出路，然而找不找全由自己掌握，不找也行，佛也不可能勉强谁。可是如果现在不做，何时再有机会，谁都没有把握。大家一定要认真思考这些问题。

现在就是关键时刻！有些人可以活到七、八十岁，有些人只活到三、四十，无论活多久，此生就是我们在整个轮回过程中的一个黄金时代，这是一个非常关键的时刻！这个时刻过去以后，何时能再有这样的机会呢？恐怕千百万劫当中都不可能再有。明明知道这些，却还是不想修行；道理、修法、解脱的方法全部教给你们了，却都无所谓，那谁来强迫你？说句不好听的话，也是以前高僧大德曾经讲过的：这种人就跟畜生一样。

第一天讲的第一个重点就是，首先要观察那些旁生，牛、马、鸟、鱼，它们和我们不同在哪里？当然有很多生理和心理方面的差异，但这些不是关键问题，最关键的是人能思维将来，能够在轮回中找到一条完整的出路，这是人类的优点，旁生却没有。若生而为人，又明白许多道理，却不利用自身的特点，仅仅为了生活而活，那就与畜生没有太大差别。

这些修法不是教条！若不给思维空间，只凭我告诉你要怎么做，你就怎么做，这叫做教条。请认真看看这些道理是不是教条，是不是佛要求这样想，所以才要这样想，而不是自己去思维。如果不是，这就不是教条，而是事实。事实摆在面前，让大家自己动脑筋分析。不论掌握的道理有多深，即使整个城市或全世界的人，都无法推翻这些理论。因为它不是教条，也不是宗教里的某些说法，而是千真万确的事实。若真相明白了，我们应不应该去修？如果觉得应该，那修法就是这样。若觉得好是好，但可以慢慢去做，那么请问，我们还有没有时间？如果有，可以慢慢做，但无常告诉我们，没有这样的时间，要做就要马上去做。

书里也讲了，每天起床、晚上睡觉、走路、吃饭的时候，都要观察无常。以前的那些高僧大德吃完饭后就把碗倒扣在地上，这是什么意思？这就意味着--我这顿饭吃了以后，下一顿饭就不一定还能吃到，所以这样放碗。这说明他们时时刻刻都在修无常，把无常的修法用到日常生活里，所以人家修得那么好。因为动力很强，即使没人督促，他们都会去修。若没有这样的动力，希望你修、求你修，你也不会修的。

## 《大圆满前行引导文》

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。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。晚上睡眠时也要想：今晚会死在睡觉的地方，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。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。

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。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。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。”身居的处所是无常的，应当将它观想为净土；饮食受用是无常的，应当享用禅定的美食；躺卧睡眠是无常的，应当将迷乱修成光明境界；富有的珍宝是无常的，应当依靠圣者七财；亲朋近邻是无常的，应当栖身静处激发出离；名誉地位是无常的，应当恒常身居低位；言谈话语是无常的，应当督促自己念咒、诵经；信心出离也是无常的，应当为誓言得以稳固而精进；想法妄念通通是无常的，应当具备贤善的人格；验相证悟是无常的，务必要至达法界尽地。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。

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。”

无等塔波仁波切也亲口教诫我们道：“开始的时候，害怕生死所追，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，最终要像了达无所作为，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。

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。”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。”

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：“如果想专心修行一法，无常最为重要。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。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。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。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。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。”

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。”

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。

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。”

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。”

那么在相续中对无常生起定解的界限是怎样的呢？

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。

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。

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。

## 《前行广释》 - 第三十七节课

（通过猛厉观修无常，斩断对今世的贪执，然后一心希求解脱法）：

我们随时随地要唯一观修死亡，观想行、住、坐、卧一切所为都是今生最后一次。口中如此言说，心中也这样诚挚观修。

比方说，出门去往其他地方时，心里要做好准备，自己可能会客死他乡，永远不会回来了（我这方面做得不太够：每次离开学院到别的地方，自己还是有种无常观，觉得可能不会回来了；但刚才下来上课时，却觉得等会儿肯定能回去。所以对我而言，出门时间长一点，还会观一下无常，可时间稍短一点，这种念头就很少了。按理来讲，我们不管到哪里去，上厕所也好、提水也好，都要想“我等会儿可能回不来了”，时时要有一种强烈的无常观）；启程上路或在台阶上休息一会儿，也要想自己可能会死于此处；无论住在哪里，乃至于某地暂宿一晚，都应观想可能会死在这里。

当然，世间人听到这些，也许觉得你有毛病、不正常，身体明明好好的，光是坐在台阶上就死了，这是不可能的，倘若每天都处于这种恐慌中，对生活没有远大目标，就太消极了。但实际上不是这样，他们对世间的追求，跟我们修出离心完全不相同。我们若通过这种修法，真正产生了出离心，那么除了希求解脱外，对什么都不会感兴趣。有些人刚生起出离心时，马上就想出家修行，任何人都劝不住，原因是什么呢？就是他看到了万事万物的真相，没有时间再等了。反之，如果你没有产生这种念头，还是会照样贪求世间的一切。所以在这方面，修行人与世间人有一些抵触，如果你无常修得特别好，定能看破世间万法，就像胆病患者见到油腻食物一样，对此没有任何兴趣，唯一只希求解脱。

因此，我们不论做什么，都要时刻忆念死亡无常。晚上睡觉时应该想：“今晚我会死在这个地方，明天不一定还活在人间。”（这一点我倒经常能想，尤其是晚上睡之前，心比较清净、没有胡思乱想的话，常能思维这个内容。其实观修无常需要习惯，每天若在睡前多想一想，这种忆念自然而然会生起来。千万不要像动物一样，睡时倒头就呼呼大睡，醒时迷迷糊糊就爬起来了，一点佛教意识都没有。）早晨起床时也要想：“今天我也许会命绝身亡，今晚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。（修行好的人，对此会深有体会；而平时不修的人，我讲得再多，对他也不一定起作用。）

从前，噶当派的格西们，每晚睡觉之前常常思维：“不知道明天早晨还用不用生火？”因此，他们往往不盖火，将碗也是倒扣放置，时时都对死亡有坚定不移的胜解。

而且他们还要把碗扣下。按照藏地的传统，人死后才把碗倒扣起来，活人是不能随便扣碗的。有些小孩若把碗扣下了，父母会使劲打他，认为这很不吉祥。所以，噶当派的有些行为，以世人的眼光来看，或许是一种不可理喻，然而在我们眼里，这却是真正的修行境界。

其实对于死亡，每个人都要有一些准备，这是噶当派的传统，也不是什么不吉祥。但有些人可能认为：“我今天刚出门办什么事，就担心会不会死，缘起可能不太好。”实际上这也没什么。若能长期这样观修，到了一定的时候，你自然就会生起无常观，以此可鞭策自己精进修行。

当然，这不能是光说不做，只停留在表面上，而要在实际行动中身体力行。以前的一些老修行人，因为观修无常的缘故，心始终不会散乱，每天的修行安排得特别紧，所以我们也应向他们学习，尽心尽力观修无常法，千万不要放逸懈怠！

《前行广释》 - 第三十七节课辅导资料

【猛厉】就是要把无常、死期不定观到极致，不要想着明年我会不会死。猛厉的意思就是当下都有可能死亡：坐在垫子上可能就起不来了，出门可能就回不来了，这就把死期不定修得非常纯熟了。【希求】就是希求解脱，大恩上师在讲记中说，因为随时可以死的缘故所以要希求解脱，通过这样的心态修无常。

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，

这就是猛烈修无常，随时随地要唯一观修无常。比如现在正在修无常就要引入这种观念：【随时】，这时就观想会不会死，【随地】，观想会不会就在这个地方死等等。在行、住、坐、卧四个威仪中，观想一切所为都可能是此生的最后一次。这是一种比较紧迫的心态。如果没有这种观念就会很放松，不会有死亡就要到来的感觉，就会处于放逸的状态而根本想不到修行。对于观修无常时的紧迫感，有的道友会说：观想无常很难受很痛苦，不敢再修无常。产生这样的感觉时就要朝修法方面引导，而不是观无常后就只顾着痛苦和恐怖，正法却没有修。这种心态肯定会产生，觉得世间法的确是没有实际意义的，死亡随时会到来的。关键是在我们真正生起这种状态之后，要适时将这种心态转成修法的动力，而不是完全停留在世间法中。

修了无常之后自然而然会对世间法没有兴趣，但还是要分析。世间法能砍的就砍了，砍不了的还得要做，而且要做好。比如工作还有一些该做的事情是逃不掉的，即使观无常还是必须要做而且尽量做好。无常的心态不要影响自己把这件事情做好。如果今天对世间、对工作没有兴趣了，就懒散地做，这样对修行就一定有帮助吗？不确定，这里没有直接的因果关系。即便修行很精进，但工作懒散会让别人产生一些想法，这些想法和舆论压力以及家里的压力都有可能影响修法的轨迹。把这些关系协调好了，修行就没有什么其他压力，也不会担心舆论压力，然后可以在这个基础上修行佛法。在世间法上要善巧，虽然知道没意义不想做，但为了修法的缘故还是要做好。家庭和工作关系要协调好，该做的要做好。原则上是这样的，特殊情况再说特殊案例。

正确的无常观是知道主要的时间应该求解脱道，但是该做的事情还是要做并且去做好。如果做不好，就会导致修行的波动。虽然自己认为没什么，但别人对你的行为产生看法，他们的语言，施加的压力等可能会影响你修行的心态，因为现在的修行还不稳固。所以不管愿不愿意做，这些关系还是要协调好。有些道友们在交流时也说，修无常后饭不想做卫生也不打扫，家人有很多意见。大恩上师在教言里讲这样是不行的。要保持一个良好的修行环境，家里就一定要和谐，这样才有平静的心态好好修行。否则刚一修行那边就咚咚敲门了，问你干什么，怎么怎么样……这个时候修行的心态是平静不了的。所以一方面要把无常观好，另一方面其它该做的事情要做好。如果做好了，别人支持你修行，不会干扰你，这时心就相对平静。当然修得好不好，观修是否相应是另一回事，至少环境是有了，不会因为这个导致修行失败。这方面我们要理解，不要走极端。

口中也如此言说，

要像前面这样观想，口中也这么说：“这是最后一次做”。说了会给别人引来不适的话，就在心里说。如果在办公室你说：“这是我最后一次坐椅子”，别人会认为你是要辞职跳槽还是要怎么样，为什么是最后一次坐椅子了？所以在心里说就可以了，说小声一点不要让人知道。如果在家里说：“这是我最后一顿晚餐了。”家里人会说：“怎么是最后一顿晚餐了？你要怎么样了？”这样也会产生其他不必要的想法。

【口中也如此言说】的意思是指在你独处的时候。华智仁波切造此论是针对很多闭关的修行者或寺院里的人，他们的大环境我们都可以理解，但是现在学前行很多是城市里有工作和家庭的居士，这样复制的话会导致很多人不理解，会发生很多的事情。

心中也这样诚挚观修。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；

要想到如果去另外一个地方或去往他乡可能就回不来了，因为无常的缘故。

启程上路或者在台阶上休息时也想可能会死于此处；

在启程上路时想自己可能会死在路上；走路累了坐在台阶上，就想死亡有可能就降临了，自己会死在台阶上。

无论坐在何处也都应观想可能会死在这里。晚上睡眠时也要想：今晚会死在睡觉的地方，明天不一定还活在人间；

当我们睡下去就要想：今天我是在床上睡了，明天是否醒得过来就不一定了，可能在梦中就死去了。当心到达这个程度，自然而然地就会这样观想思维。

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。

起床的时候就想：今晚不一定有睡觉的机会了，可能在白天就会命绝身亡。

要发自内心情不自禁唯独观修死亡。

在修无常的阶段，上座时观想正所缘，下座时于行走坐卧中都不离开无常观，座上座下连成一片。祈祷上师加持自己在修无常的时候一定要相应，无常的修法融入自心；集资净障供曼扎、供灯供水，也是为了在相续中尽快生起无常；忏悔时要忏悔掉阻止自己生起无常观点的障碍。修轮回痛苦时，所有的威仪都要和这个有关；修业因果时，一切都和习气以及业因果有关。看到好人、发财的人，知道他以前做过善业；看见漂亮的人，知道他以前修过忍辱；看到可怜的人，知道他以前可能造过恶业等等。总之不管修什么法，下座的时候都不要离开它。观菩提心的时候，一切都观菩提心；如果在修空性，一切都观如梦如幻。座上座下连在一起保持正念的话就比较容易相应，所以，我们要【发自内心情不自禁地唯独观修死亡。】

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。

噶当派的格西们的修心法要做得好，他们修行无常就会思维：明天还用不用生火呢？所以晚上不盖火。以前生火很麻烦，要重新去买引火的柴，所以就把还未烧尽的木头或者牛粪埋在灰里，上面用砖压死，里面的火烧的很慢不会熄。过了一晚后把石头拿开，加一些干柴或牛粪，一吹就着了。噶当派的格西们生起了定解，晚上不盖火第二天再去生火，显现上很麻烦，其实是内心中产生了无常的观念。

以前听喇嘛们讲过，他们当地有一个修行者就是这样修无常的。这位修行者在一个村庄的山头上闭关，晚上不盖火，早上叫人拿火种，每天都是这样。他修行特别好，主要观修六字大明咒，始终在修无常。时间一长村民就有点厌烦，为什么每天都让拿火种来，把火盖住不就行了吗？他们不知道修行人是怎么想的，因此会觉得很怪。因为当地都有人这样修行的，虽然普通人还不理解这种境界，也不会产生那么大的邪见，只是觉得有点麻烦而已。不修无常的人理解不了修行人为什么要这么做。修行好的人在很多人的面前会显得很怪，让人理解不了。我们修行没有达到那个高度的时候不要让别人觉得很怪异，上师在很多地方讲过这样不太好。

并且将碗也是倒扣放置，

噶当派的修行人往往不盖火并且将碗倒扣放置。倒扣碗是藏地习俗，人死了之后就把他的碗倒扣在枕边，意味着这个人不用再吃饭了。这些修行者虽然没有死，但晚上也把碗倒扣，意味着可能明天早上就成死人起不来了，提前就把碗倒扣。这都是法入心的一种表现，一般人接受不了，修行人内心中产生定解时就会这样表现。

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。

这里主要讲的还是一种修行的境界，产生定解非常重要，行为上到底是否跟随要再观察。内心中生起无常了，火可以盖也可以不盖，碗可以倒扣也可以不倒扣。噶当派修行人这样做是给我们示范的作用。遇到具体情况，当我们也观修明天会不会死时，是否要买米只是买今天的，菜也是每天都买？这要看情况。主要是内心转变，知道无常不知道什么时候会到来。这样观想好之后我们有了紧迫感就会精进修行。下一课会讲单单想要死了还不行，还要想死亡的时候只有正法才有意义，所以要抓紧时间修法集资净障等等，这是一环扣一环的方式。

系列三·大圆满龙钦宁体前行引导文.普贤上师言教讲记三-寿命无常三原文

思维猛利欲而修无常者，一切时、一切分位中唯修死想，而于一切行住卧三者中，口中都说、心中都明现“此是此世间的最后威仪”，如此而修。如果去其他地方，则念会死在彼处或想不一定能回来，如果走在道上或者在椅子上休息，也念“会死在这里吧”。若在某处安住也念“会在此处死吧”。夜晚睡卧之时，也念“今晚会死在睡卧之处”，或念“明早不一定能起床”。早晨起床之时，也念“今天白天会死在这里吧”，或想“今晚不一定能睡卧”。如是发自内心痛切地唯修死想，而像昔日噶当派的诸格西睡卧之时，思念“明早能否举火不得而知”，不覆盖余火，而且饭碗也倒扣而放置等，及时及时地唯一修作心往念死上转的欲乐，像这样修持。

仅仅修死尚不完足，临终得益者唯有圣法之故，在恒时不离忆念正知的状况中，由了知一切轮回之事皆为无常、无有坚实，需要劝自己行真实之法。也就是，总的身心积聚无常故，于借用物莫执为我；行走的话，道路无常故步履向法中行；住的话，处所无常故心中修作净土，饮食及受用无常故受用三昧之食；睡卧的话，睡眠无常故净除错乱而住于光明；富的话，资财无常故亲近七种圣财，亲友及邻居无常故静处劝心出离，权位及声誉无常故常时持低位，言论之句无常故劝持真言、劝诵真经，信心及出离无常故勤修坚固誓愿，想及分别无常故学人品贤良。

觉受和现证无常故，当送达法性尽地。彼时生死之媒已倒下，已得乐死之把握，已持无死之坚地，如雄鹰高空远飞一样，所以从那以后不需要修“会死哟”这样的悲观。如至尊米拉云：“吾因畏死入山住，修而复修死无定，得持无死性坚地，今时已无死畏矣！”

无等达波仁波切金口也说：“起初要为生死之畏所驱，如鹿子逃脱地牢一样；中间要做到死而无悔，如农夫努力耕耘一样；最后要做到心安无事，如大事圆成的士夫一样。再者，起初要明知无有空闲，像身体的要害被箭射中一样；中间要做到无散修习，像死了独子的母亲一样；最后要做到明知无有所作，像家畜被怨敌驱走的牧人一样。”未如此生起之间，需唯修此死无常。

世尊也说：“若多修了无常，则是于一切诸佛已行供养；若多修了无常，则令一切诸佛心得庆慰；若多修了无常，则得一切诸佛授记；若多修了无常，则为一切诸佛加持。譬如诸迹之中象迹最胜，如是内佛教法修的一切想中，唯修无常之想为殊胜。”又《律本事教》中说：“于我眷属犹如贤瓶比丘舍利子、目犍连这样的一百位，布施斋饭及物品，不如一刹那间忆念有为无常尤为殊胜。”

如是，有一位居士问善知识博朵瓦：“按修一法来说，以何为重要？”博朵瓦金口说：“若论修一法，无常最为要。因为修此死无常的话，初作入法之因，中作劝善之缘，后作证法平等性之助。复次，若修无常者，初作断除此生绳索之因，中作退除一切生死耽著之缘，后作趣入涅槃正道之助。复次，若修无常者，初做生信之因，中作发起精进之缘，后作生慧之助。复次，若修无常而在心续中生起的话，初作求法之因，中作修法之缘，后作究竟法之助。复次，若修无常而在心续中生起的话，初作发起擐甲精进之因，中作发起加行精进之缘，后作发起不退转精进之助。”帕当巴金口也说：“若于相续中生起无常者，初作入法之因，中作精进之鞭策，后作证得光明法身。”

是故，相续中未生起一个不虚假的无常之想的话，无论做多少外现的闻法修法，最终都成了法油子的因。当巴金口亲言：“藏人修法没见一个念死的，也未见一个留世的。总之，穿著法衣后喜爱积累财富，是认为以此可以在阎罗王前量财赎罪吧？对好的一切物品收集保管的做法，是认为可以在地狱中密谈量财免刑吧？见到此等藏地修法者的话，真想笑哈哈！谁具多闻骄慢高，谁善修习积资财，谁依静处多喧杂，谁离故乡无羞惭。此等于法是油滑，此等于罪是喜爱。虽见他人亡，不知自将死，因此，错误最初是由心续中未起无常之想所引起的。”

是故，修无常想者，也是开启修一切法的前行之门。有人向格西博朵瓦请问净除恶缘的教授。博朵瓦金口说：“你若多思维死无常，而生起一个于死决定的心，则出现断罪无难、行善无难。彼之上若多修慈悲，于心续中生起的话，则出现利益有情无难。彼之上若多修诸法实相空性，于心续中生起的话，则出现净除错乱无难。”如是心续中生起无常的话，则出现像给呕吐患者布施油食那样，彻底退掉对此生世间一切事业的耽著。至尊上师 金口也说：“我见到此世间怎样的一个高贵者、权威者、富饶者、美饰者，心也不逸走于爱慕中，而仰慕先德的传记，这实际是由相续中生起了少许无常。在此之外，我没有更好的教授可开示。”如是数数亲言。

如是之无常者心续中生起之量是怎样的呢？要达到喀啦公穹格西一样，格西去后藏觉摩喀啦山中修行时，在岩洞口有一荆棘丛挂其法衣故，他先思维“是否断除”，继而心念“不知我能否不死而出去，不如仍作善行的话利益大”。想后，没有断除。出洞时又如是出现，心念“不知我能否从洞外返回”。如是多年之间安住，直到喇嘛成就了，荆棘丛也未断除。如是大持明晋美朗巴也有一个于秋季日客之时沐浴的小池，因没有梯子上下非常困难，有人问：此处可否作一梯子？尊者答：明年能否卧在此处不得而知，做如此费力之事有何用！平时尊者唯说无常之语。

是故，我们这些人也在心续中未决定生起这样一个之间，加行发心，正行以种种方便纠正心，而在心续中未生起真实的无常之间修习，结行作回向印持，如此以具备三殊胜的内涵来修持，而在追随圣者先德的足迹上无论如何需要精勤。