



《无常悲歌——瀑布妙音》讲记

法王晋美彭措 造

索达吉堪布 译讲

(听打稿仅供参考)

目录

第一课	2
第二课	26
无常悲歌原文	50

无
常
悲
歌
·
瀑
布
妙
音
·
目
录



第一课

今天我们讲法王如意宝的《无常悲歌·瀑布妙音》。

今天的讲法不像昨天前天那样中间加科判，不是这样的。我就字面上简单解释。当然这个很容易，谁都会懂，但是有一些词语表达的方式，我可能讲的话，大家会更明白。

其实这个《无常悲歌·瀑布妙音》，我好像十几年前也翻译过，当时以长行文的方式来翻译。但是讲的话，可能长行文不是很好讲，再加上后来做一些讲记的话，也不是很方便的。

昨天下午看了一下，我觉得应该可以的，但结果好像有一些，怎么说？用偈颂的方式可能比较好一点。所以我今天就重新翻译了。

《无常悲歌·瀑布妙音》。

因为一切都是无常的。所以有一种悲哀的感觉，人世间当中没有一个是常存不变的，所以有一种悲哀。但是这种悲哀的歌听起来也是很好听的，世间上也有一些欢歌和悲歌。虽然看到器世界和有情世界都是无常的，没有什么可欢喜的，但同时它用歌词的方式表达了出来。

名字的比喻叫做瀑布妙音。

我们路边经常听到瀑布的声音。喜欢旅游的人，喜欢有一些浪漫的人，听到瀑布的声音觉得特别的美妙动听，非常欢喜。所以表面上看这是一个很悲伤的事情，



但实际上你听到以后，还是很有意思的。

以前上师如意宝在世的时候，经常有一些道友在法王面前唱，确实唱着唱着就特别有感觉，非常感动，这样的。我刚来学院的时候，当时在法王的著作里面发现这个，我就立即背下来，很有感觉。

后来我86年去安居讲课的时候，给一些老乡他们都尽量讲这个悲歌，好像自己很有感觉。

今天藏文的传承不念，汉文这样过的话也是可以的。以前是保险起见，也念了藏文的传承。今天我们就根据内容，我想两天当中要讲完的话，我不一定一个字一个字的念，我根据每一个颂词的内容，字面上做介绍。

题目的名称应该这样来理解。

第一个颂词。这是顶礼句，顶礼麦彭仁波切。

**散摄浩瀚坛城者，至恩麦彭法王尊，
安住绽放心莲垫，即性唱此道情歌。**

因为麦彭仁波切，散射也好，摄受也好，是浩如烟海的坛城的主尊。

我们知道，在密宗当中有特别多的坛城主尊，它这里主要是清净刹土的器世界和有情世界，比如说极乐世界也是一个坛城，那么寂静的、忿怒的所有的这些本尊坛城的摄受者或者说是散射者¹，这样具有无与伦比恩德的麦彭仁波切法王尊者，法王祈祷：请你安住在我

¹ 《三戒要解讲解上》：所谓“散摄”，首先散射光芒，供养诸佛菩萨，调化无量众生，最后光收回来的时候变成自己观想的本尊。



绽放的心的莲花垫上。

意思就是说，麦彭仁波切，请您住在我心间，我开始唱道歌，请您加持我！我们经常说上师的加持融入自心，这是一个很大的修行，很大的证悟。

法王说，我现在马上要即兴的唱起这样的一个无常的道情歌。

一串一串，因为下面的内容不完全是一个风格，有不同的，有器世界的，万事万物、各种各样的无常道理。

法王说，请麦彭仁波切您住在我的心莲当中加持我，我开始唱起无常的歌，愿所有听到、看到这首歌的众生，相续当中真正生起无常的道理。

如果相续当中生起无常的道理，那我们修什么法都是很容易的。佛陀也不是说了，所有的足迹当中，大象的足迹是最好的，所有的观想当中，无常的观想是最殊胜的。

这是顶礼句。下面有不同的方式来讲。

首先是第一个，首先讲夏天也是无常的：

夏日草木鲜花艳，赏心悦目如天境，

冬季风霜来袭时，内心徒增生忧伤。

夏日的草木鲜花，非常的鲜艳夺目。我们到了花园的时候，也可以说是赏心悦目，相当于天界一样。

尤其藏地夏天的草原或者说山顶上到处都开满各种五颜六色的鲜花，遍满整个大地，好像天界迁移到人间一样，感觉特别好。

你们也知道，我们喇荣周边的山上，到处都去的话，



有红色的、蓝色的、白色的，各种各样的花，特别特别美丽，在那里坐一会儿，特别的舒服。你们城市里面的人不知道有没有这个感觉。凡是我們很多人从小就生长在这样的环境当中。

夏天的各种花，花海，特别的美，感觉特别好。可是到了冬季，风霜来袭的时候，变得特别的荒凉。

大家都知道，我们到了冬天的时候，确实是，喇荣周围的这些，那全是光秃秃的，没有什么。看起来都是，哇，夏天这个地方是这么美，现在到了冬天，变成这样。尤其是大草原这些，冬天是特别能让人产生极大的厌离心，或者说是有一种很悲伤的感觉。《前行》当中也说了，夏天满地都是花草的话，到了冬天的时候，骑马走一天的路，都找不到一朵花。

所以冬天，尤其是我们藏地，春夏秋冬四季非常的分明，如果在云南，还有海南，这些地方的话，基本上四季如春。

但我们藏地，看到夏天这些美丽的风景，到了冬天的时候，让你自然而然生出一种悲伤之感。看到这样的话，就有一个无常感。

所以夏天有花，冬天没有花，可能没有修无常的话，对他没有什么感觉，但是对于修无常的人，原来这个地方那么美，现在就变成这个样子了，马上就有感觉了：

“一切都是无常的，喇嘛钦！”自然而然有这样的感觉。

第三个颂词，讲夏天的蜜蜂，法王用鲜花、蜜蜂等自然风光的美丽景象，给我们介绍无常的道理。



绚丽多彩百花园，美丽蜜蜂竞相鸣，
虽想长久乐嬉戏，前世业感无法挡。

夏天的时候，绚丽多彩、五彩缤纷的花园里面有美丽的蜜蜂，它们都争先恐后的唱起歌。

我们藏地的很多诗学家，蜜蜂、蝴蝶、白云，这些都是他们作诗最好的内容。蜜蜂的声音应该是很好听的，呜呜呜呜呜呜，相当于唱歌一样，里面有很多细微的声音，而且它们不断的享受花蕊的花汁。

它们虽然想长久的在这么美丽的环境当中享受各种欲乐，享受快乐的生活，可是前世的业力，这些蜜蜂只有夏天短短的两三个月的生命，到了秋天的时候，就不得不离开。

所以前世的业力，谁也没办法阻挡。到了秋天，尤其是秋末的时候，基本上很多蜜蜂都冻死了，尤其是一打霜，下大雪就更不用说了。一般打霜的时候，好多蜜蜂都已经死在花丛中了。我们院子里面，到了秋末的时候，经常看到蜜蜂的尸体。

所以说这个时候，一想：“哇，夏天的时候，花也那么美，蜜蜂的声音也是那么动听，可是现在，花也凋谢了，蜜蜂也已经死了，万事万物也是无常的，我们人间的悲欢离合也是一样的。”自然而然有这种感觉。这是第三个。

第四个颂词，也是讲夏天林间的杜鹃。杜鹃是我们所谓的布谷鸟：

林间杜鹃婉转声，自令神往之供品，



初秋之时深思此，岂非开示无常师？

布谷鸟的声音是那么的婉转动听——你们有些人好像也没有怎么听，可能跟从小的生活习性有关系。我们这边第一次听到布谷鸟声音的时候，“哇”，大家很开心的，尤其是早上起来的时候，咕滴、咕滴、咕滴、咕滴……。

布谷鸟婉转的声音，是令人神往，非常的快乐的一个供品。但是到了初秋的时候，秋天开始的时候，如果你去好好的思维这个道理的话，难道不是变成给你开示无常道理的善知识吗？

应该是的。我们都知道，基本上夏天三个月的最后一个月，布谷鸟的声音基本上听不到了。以前夏嘎巴在青海的道歌当中，经常用布谷鸟的声音来唱一些道歌。

法王如意宝也是在他很多的道歌里面，包括五台山的道歌当中，说是“布谷鸟和我们两个是一起来的，因为它是春天来的，布谷鸟不断的给大家唱起美妙的歌，我呢，不断的给大家转法轮。现在到了秋天，我们两个还会再相会的，但明年的时候布谷鸟可能还会来，我老人家不一定会来，即使我们没有即生见面，那我们来世的话，极乐世界相见。”

当时法王 87 年离开五台山的时候，应该在观音洞，当时很多人祈求法王留下来给他们传法，然后法王对他们有一个道歌。

这里面说的一样，确实夏天的时候，因为布谷鸟是非常吉祥的鸟，只要听到它的声音，什么事都能成办。



而且以前也讲过，春天第一声，我们如果听到他的声音，这一年自己做什么都能成办，跟这个有关的。

所以我今年听到布谷鸟的声音还可以，那天去做佛事的时候，应该可以。不思维无常的话，“布谷鸟不叫了，没有了”，除此之外，可能没啥感觉，对吧？“夏天有了，有有有，夏天有；冬天没有了，冬天没有了，对对对，没有了，现在听不到了。”除此之外，可能不会更深层次的想，它怎么无常的？夏天是怎么无常的？现在怎么无常的？

其实这也是比喻，比如说某个上师，他在转法轮的时候，大家可能很开心。一旦没有了，无常已经现前了——我经常听一些前面已经圆寂的上师的录音带的时候，听到上师讲课的时候，里面什么乌鸦、喜鹊、麻雀，旁边有很多的这些声音的话，自然而然心里有一种伤感。那个时候他们的场面，不仅是人在听，鸟也在听，但是现在的话，可能大多数人都离开了，这些飞禽也已经离开了。自然而然有这种感觉。

这是通过布谷鸟，夏天杜鹃的声音，给大家观无常。

下面是第五个偈颂，用夏天的彩虹来观无常。

**细雨孕出艳彩虹，装点云间现似美，
瞬间即逝无踪影，观此现量显无常。**

夏天的彩虹是什么样的呢？大家都知道，他是细细的雨水，还有微风，还有阳光，这些因缘具足的时候，就会出现美丽的彩虹。美丽的彩虹，在朵朵云间显得特别的美。



我们学院也经常出现彩虹，尤其是在春天。出现彩虹的时候，有一种，不知道怎么说，凡是各个大德们都是把彩虹看着是非常吉祥的现象。因为有些是转法轮，有些是诸佛菩萨降生，还有一些佛塔，各种不同的塔这些当中经常出现五颜六色的彩虹。

彩虹是特别特别的美，可是他一瞬间显现后就消失得无影无踪。

哇，这个彩虹很好看，手机拿上来准备拍照的时候，一下子就没有了。彩虹就是这样的，即使非常好，也是这样的。

那么“观此现量显无常”，我们应该观察彩虹的生灭，它是怎么生的？怎么灭的？现量现见的话，实际上这是最生动的一个无常的善知识给我们的指示。

所以我们以后看到彩虹的时候，今天彩虹很好看呐，有彩虹啦，没啥感觉的话，说明我们修的无常不好。看到彩虹的时候，哇，特别美，真的这样的，特别美。过一会儿踪影都找不到：“确实彩虹刚才是很美的，现在没有了，我们人间的荣华富贵也好，美丽也好，财富也好，这一切的一切，当它显现的时候，确实是很庄严、很美丽，可是因缘不具足的时候，很快的时间当中都是消失无踪了。”

所以我们以后看到彩虹的时候，大家能不能想起：“这就是真正给我们指示无常的善知识。”并不是让你拍个照片，给大家宣扬：“哇，我看到彩虹啦。”看到彩虹也可以的，但是它的背后指示着什么呢？一切的世



间万法，都像彩虹一样，像梦一样——我们的幻化十喻，经常用彩虹、梦、幻术等，这些都是最好的显而无实的比喻。

这是用彩虹来比喻。

第六个颂词，秋天的云来示现无常。

秋云丛积如雪山，不稳空中消无迹，
想必自是教行者，今生安乐不可信。

秋天的天空当中有丛积的白云，就像是雪山一样，特别的庄严，一朵一朵的。

尤其在藏地，白云特别的美。

可是它很不稳固，一会儿在虚空中消失的无影无踪。

大家也知道，我们常用秋天的蓝天来做比喻，有时候用白云，因为秋天的天气也变得比较快，但没有春天快，春天更快，一会儿下雨，一会儿出太阳，一会儿吹风，就像我们经常说：“你的心态就像春天的天气一样。”我们一般用秋云，比喻人们的财富，或者是寿命，很多佛经当中也是用秋天的比喻。

秋天的白云很快的消失，那么我们可以想一想，它是提醒我们这些修行人，今生所有的这些快乐其实是不可信的。

今生当中，不管是你有钱也好，有才华也好，相貌端严也好，这些看起来让你暂时快乐，可是就像秋云一样，很快的时间当中就没有了。所以我们拥有健康的时候自己要好好修行，拥有财富的时候也要好好修行。总





的来讲，我们现在拥有的这些是不稳固的，用秋云来比喻。

现在是夏天，还没有到秋天，但是夏天的云朵也可以，在高原上经常看到蓝天白云，白云一朵一朵的，然后想一想：“过一会儿刚才的白云就会不知下落，在这个时候，我们人世间所有的这些美妙庄严的欲妙，实际上都是不稳固的，都是不可信的，都是会在很快的时间当中消失。”应该要生起这样的定解。

第七个颂词，讲我们外面的住宅这些都是无常的。

广袤坚固三千界，终为火水风毁灭，
个人所建家宅院，知此决定不可靠。

广袤坚固的三千大千世界，到最后七火一水一风，全部毁灭无余，包括我们的地球、田地、银河系，世间当中所有的这些广大无边的世界，到最后以各种因缘全部会摧毁的。

我们93年去美国的时候，当时他们的双子塔特别特别的高，100多层，当时是全世界最高的。后来恐怖分子，其实它真正摧毁的话，就几秒钟的时间。整个毁坏的时间加起来的话，大概两个小时全部毁坏无余了。

我都经常想，比如说修个经堂，修个什么宾馆的话，现在看起来都是很坚固的，铜做的，水泥做的，有些可能几百年的也有。但实际上，因为无常最后出现的时候，所有的这些最后毁坏无余。

这样一来，我们个人所建造的家，自己的房子，自己的住宅，院子，这些有什么坚固的呢？没有的，知道



这个决定是不可靠的。

那天我们一个寺院里面一个老和尚，他上午的时候给他们说：“我的院子会不会有点歪，会不会倒下去？你们有没有计划这个地方修院子的？”然后下午的时候他自己都已经死了。人就是这样的，可能他想他自己房子的院墙会能顶得住他的生命，但是院墙还没有倒的时候，自己都已经倒下去了。

所以有时候这些无常，包括我们的寺院、道场、商店，所有的这些建筑，看起来好像很坚固的，但是最后各方面的因缘，确实也是没有的。

我们在喇荣学习的过程当中，我们上课的这些经堂，当时我们不断的换，最坚固的，最坚固的，又换成另外一个，又换成另外一个。现在我们觉得这个很坚固，但这些都是非常的脆弱、无常，随时都会变化的。

整个三千大千世界，地球都要爆炸，那这样的话，我们想一想自己所造的，不管你的木头房子也好，水泥房也好，板皮房也好，以前是土坯房，现在不知道什么房，应该是水泥房吧？但这些也不坚固。

原来我们刚开始全部都是土坯，挖一些土堆起来，中间留一点点空，这是窗户，用个塑料袋子，稍微钉一下，这就是窗户。后来变成板皮房，后来变成工棚房，后来变成水泥房。有些是比较富裕，又是工棚，又是水泥。哈哈，还有玻璃房，对吧？玻璃房。

我们知道这些都没有什么可靠的，自己的这些房屋也不要太执着，真的没什么可执着的，现在很多人买



别墅，什么其他的各种各样。这方面我个人的话，确实对这些都是不贪，不管是房子也好，车子也好，外在的包括经堂——做是尽量做，把它做好，但是实际上确实这些都是没什么可靠的。大家也不要耽着为这个是我的——其实暂时是你的，它的主人一定会是换的，它自己也一定会摧毁的。

我是不是讲的太广了？应该没有吧，反正我也没有怎么备课，字面上想到哪里就讲哪里。

接下来第八个颂词：

**长寿劫数神变主，享禅定食天尊仙，
无法逃避死神敌，思自不亡必颠倒。**

长寿的天人，他们数劫当中都不会死，还有神变也是非常运用自如。经常享受禅定的禅悦食，那这样的天尊，还有仙人，几千年、几万年都不会死的那些天尊、仙人到了最后也无法逃避，无法逃避什么呢？死亡的大敌。

所以说，我们自己可以想一想，我们这些人暂时不会死亡的念头必定是颠倒的，它是不可靠的。

你看世间当中的世间尊主是活得那么长的时间，但到最后都是必死无疑，那我们这些人，业和烦恼那么重，身体有那么多的病，还有现在包括一些垃圾食品，各种各样的食物中毒也是非常非常多。在这样的环境当中，你认为我现在不死的话，那这是一种妄想，没有任何的依据。

我们自己的话，也经常有一种死亡的这种，怎么说，



我们也并不是太消极，不是这样的，但是确实对死亡有一个准备很重要的，所以印光大师把一个“死”字写在自己的屋子里面。

去年还是前年，我们有一个道友把一个“死”字贴在屋子里，最后我们这边管委会的工作组发现，他们很害怕：“这个人肯定会自杀的”。他们说这个人很危险的，为什么？因为他的宿舍里面发现一个大大的“死”字，他可能会想死掉，你们要关注他。我说这是观修，应该没有什么的。但他们还是不理解。

这也是一种修行，《开启修心门扉》当中也是讲的，有一个人，他一直追着上师，“你给我讲个窍诀。”好长时间都没有给他讲。后来给他讲：“你也会死，我也会死。”刚开始他有点不理解：“你也会死，我也会死，这不是什么窍诀，这谁都懂。”但后来他依靠这个最后真正通达了无我，获得了成就。

我们世间人的话，他基本上觉得“不会死，不会死”，一直是这样的。我们修行人的话：“我可能会死，我可能会死”，比较矛盾。但实际上我们会死的，这不是消极，这并不是逃避，这是真实的。你提前对死亡有个准备是很好的，因为我们必定会死亡，死期不定，死缘不定。所以在死的时候，除了佛法以外，其他都无济于事，大家应该清楚。

接下来是第九个颂词：

曾有富足四洲财，享有盛名转轮王，
今思唯有虚名已，我微弱身自无实。



曾经特别富有的，享用四大部洲财富的这些特别有名望的转轮王：金转轮王、银转轮王、铜转轮王、铁转轮王，四大转轮王的话，金转轮王他是可以享用四大部洲的转轮王——像他们的话，如今就只有一个名称而已。

当时是一呼百应，非常了不起的，那么如今的话，比如我乳转轮王，或者是什么什么转轮王，除了一个虚名以外，没有什么的。

像这些转轮王到最后都会死亡的话，那我们这样的微弱的身体，你如果觉得不死的话，那这是一种妄想，这是一种空想，不可能的事情。

确实我们世间当中也有很多很多的国王，我看历史的时候，经常就想到无常当中去，包括翻译一些历史，当时这些人的名字是很多人都用过的，但是现在谁都不用。当时权利，大家都是很执着的，但现在都变成了文字上的，有些连文字的记载都没有，像汉地的历史，夏、商、周、秦、汉、三国，两晋、南北朝、唐、宋、元、明、清，好多的这些国王将相，那现在的话，大多数人名称都没有。当时他们统治的时候，那个威望非常非常的难以想象，大家也应该清楚。

所以一想到这些，确实连四大部洲的转轮王也会无常的话，那我们这样的区区小人，我们虚弱的五蕴之躯，更不用说了，无常是非常正常的。

我们有时候生病，比如说开刀，或者是怎么样的话，自己还是很有这种感觉的：“我的这种臭皮囊怎么样都



可以，无所谓。”我一般他们做什么的话，后来都是不问：“我会不会好？切除的干净了没有？会不会以后什么。”我从来都不问，干净也可以，不干净也可以，无所谓。只不过疼痛的时候有点难受，除此之外，对它没有啥希望，只是运用一下它，修一点法，做一点善事。除此之外，知道它的真相是什么。

所以我们在座的很多人也是这样，我们弱小的身体确实也是不可信的，没有实义的。

第十个颂词：

断证究竟佛佛子，多如繁星曾出世，
示无常理现涅槃，领会此喻无常观。

断证究竟的佛陀，比如说像迦叶佛，还有释迦牟尼佛，以及七佛，那么多的佛——多如夜空当中的群星一样，非常多的声闻、缘觉、诸佛菩萨，那么那么多。

我们原来学《圣大解脱经》的时候，光诸佛菩萨的名称都是那么多。

这些佛都已经出世转法轮，最后他们都示现涅槃。

像释迦牟尼佛，2500多年前的时候，佛陀和眷属都是如此如此的壮观，对吧？但现在除了佛陀的名称和他的教法剩下一部分以外，什么都没有。

所以领会到这些比喻的时候，无常观真的会自然而然生起。

包括我们的一些善知识，我们的一些上师们，我以前求过法的，那天齐美仁增堪布我们两个聊了好几个小时。因为我刚刚手术完时间不长嘛，一直聊聊聊，我



们好长时间都是没有碰到。他说一句我说一句，最后我的胃痛的不行了，但是还在聊。

我们谈的时候，这个上师已经圆寂了，那个上师也已经圆寂，这个道友也已经圆寂了，那个也圆寂了。最后的话，哇，好像当时我们这个时间的人全部都走完了。我们开玩笑说现在就该我们了，已经排队了，我们是排在最前面的了，因为我们前面的人都已经离开了，现在就该我们了。

我们很有这种感觉，他也有特别深的感觉，有一种，怎么说？一种很强烈的感觉。

我也有，确实当年喇荣的很多的老上师全部都纷纷的离开了，当时我们一起听法的这些道友们，有些是病死的，有些是横死的，有些是各种因缘而死的。所以我们这个年龄的那种人，很少很少了。我们就说：“那个谁在哪里，那个在不在？”这样算的时候，基本上是寥寥无几。

所以我们的寿命确实无常，大家如果心里面产生无常的话，可能对法还是会容易生起信心，这是很重要的。我们本师释迦牟尼佛的法真的跟其他的一些宗教和其他世间的一些知识完全都是不同的。我自己是越学越有信心，不会有丝毫的邪见、怀疑，没有的。

所以这些道理，大家从诸佛菩萨来观的话，也是可以的。这些道理我们《前行》这些当中是有的，理论大家都知道，但是我们观想了没有？遇到了这些，比如说我们念到很多佛陀的名号的时候，有没有无常感？很



多菩萨现在都已经示现圆寂了，有没有无常感？很多善知识已经示现圆寂了，以前是法王如意宝，阿秋喇嘛，顶果钦哲仁波切、敦珠法王、索甲仁波切，好多好多，我们知道的那一群特别了不起、德高望重的大德们纷纷地离开了这个世界，那剩下的世界是什么样的？大家想一想。这些道理是很容易明白的。

我有一次给一个堪布说，我非常懂得无常，但是懂了也没用，不知道怎么做。凡是无常肯定是很明白的，而且从小对无常还是比较有感觉的。我看有些人，好像佛教徒、出家人的话，对无常一点感觉都没有，他说话、做事很多方面，好像一点这种感觉都是没有的。作为一个修行人，还是比较麻烦的。

世间人我们理解的，他不懂无常是理解的，因为他接受到的知识全是常有、恒常：永远健康、永远快乐，爱情永远美好。全是虚假的语言。而且这些人也很笨，认为真的是永远健康，永远快乐。其实不然，实际上不是这样的。可以喊这样的口号，但实际上万法是无常的。

下面法王说了桑耶一些无常的境界。

净土桑耶顶层殿，师君眷属共相聚，

回想彼时多欢喜，今思唯有悲伤已。

清净刹土，桑耶顶层的殿堂，无量宫当中，当时师君，也就是莲花生大士、菩提萨埵、国王赤松德赞，还有二十五大眷属，相聚的时候特别的美好。

那么回想起那个时候，是多么多么的快乐，心花怒放。



确实法王经常怀念他在莲花生大士座前时候的情景，包括他的道歌、传记当中都有，很多次这样的回忆。

但是现在一想起的时候，法王觉得有点悲伤。

当时莲花生大士对他是这么好，在降魔金刚的时候。那现在的话，法王一个人在南赡部洲弘法，有时候也说，像是离开母亲的肚子一样，在广阔无垠的世界当中，自己有一种孤独感。也这样说过。

我们也是这样的，曾经我们很多人也是跟上师一起，享受大乘佛法，师徒享受特别美好的生活。但如今，这些上师们已经离开了人间，前往自己的清净刹土，我们像一群无依无靠的孤儿一样留在这个世间，也是很悲观的，也是很悲伤的。这也是无常。

下面第十二个颂词，我们今天讲十六个颂词就可以。

第十二个颂词讲到什么呢？一些出家人的无常。

**若不闻思三净教，妄念不断轮回根，
年迈成为九子父，老僧亡时无义漂。**

如果我们不好好的闻思三清净的教法，三清净是什么呢？现量清净，比量清净，胜教清净，也就是说三观察得以清净，通过现量观察看不到什么过失，通过比量观察也看不到什么过失，通过胜教量观察也看不到什么过失——这样非常清净的教法，如果没有很好的去闻思，光是我们的分别妄念不能断除轮回的根本。年轻的时候，你没有很好的闻思，法没有融入心的话，年迈的时候很有可能还俗、娶妻，最后成了九个孩子的父



亲。那这个老僧人的话，死亡的时候没有任何意义的漂泊。

确实也是无常的，一般出家人当中，有些年轻的时候辩论、造论各方面都非常好，但到最后成了非常可怜的一个老僧。或者还俗以后，连生活都是没办法保证，也有这样的。这也是无常的。包括我们降魔洲当中也有。以前在这里闻思的时候还是很不错的，但是因为他当时闻思不究竟，没有很好的断除怀疑和轮回的根本，最后的话，自己也是漂泊无义，做了很多可怜的事情。大家也是应该有所了知。

接下来第十个三颂词，讲到一些经忏师的无常。

**抛弃实修经幻心，吹打奏乐视深法，
无厌足享信亡财，身隐没时祸昭然。**

按理来讲，我们宁玛巴最主要的是“抛弃实修经幻心”，主要指的是《集密意续》，《大幻化网》，还有心部的十八大母子续，我们宁玛巴一般需要实修的是这几个法，但如果有一些僧人，有一些人没有着重的修这三个法，整天吹打奏乐，经常敲锣打鼓，吹奏各种乐器，把它看作是一个甚深法。

其实我们学院是不会，我以前想过，我们这边念个断法，每一个人拿一个大大的鼓，“啪的，咚咚咚咚。”你们肯定很喜欢的。我知道你们有一些是特别喜欢什么吹啊，敲鼓这样的。但是这个也不是那么重要。国外的话，就比较喜欢，包括欧洲这些，他们都是念什么断法，大家一起咚咚、咚咚、咚咚，这样。其实学的话，



可能只有学一个《佛子行》的时间，学的话应该没什么问题的，但是这个不是最重要的。

把它看作一个最甚深的法，不断的、无有厌足的享用信财和亡财，那最后你人死亡的时候，出现各种隐没的相，比如说身体四大隐没的这些相出现的时候，所有你人生当中没有好好修行的过失，全部都是昭然呈现。

所以我们要好好的闻思修行。当然经忏师给别人念个经，用个法器，这些也并不矛盾，这是合理的。但是有一群人整天都是给别人敲锣打鼓，自己没有很好的闻思，这是不合理的，到无常的时候，就没有什么功德了。好多经忏师一辈子给别人念经，但是最后自己连一个往生法都没有修好的话，死亡的时候也是很可怕的，到时候可能双手抓胸，做各种各样悲哀的事。

第十四个颂词，一些小僧人的无常。

**智慧广大小僧侣，向往讲辩之美名，
白发之时成格西，汝此生乐不久已。**

智慧广大的小僧侣，本来他向往讲和辩的美名，讲得非常好的一个美名，或者说是辩论特别好的一个美名，他比较重视这个，贪着这样的。但法王说这没有什么的，你短短的时间当中得一个美名也是很难的，就像成格西的话，格鲁派的格西，你白发苍苍的时候才得到格西的学位，所以即使你得到了格西的学位，或者是堪布的学位，或者是辩论很厉害，那你这一生的安乐并不会很长久的。

所以那些聪明伶俐、能言善辩的小僧人，实际上也



不要傲慢，你不要希求，比如说想获得一个堪布学位、堪姆学位，要辩论很好，这样想的话，也许你得不到，也许得到的话也不一定是有利的。以前格鲁派的一些格西，一般所有的五部大论全部要圆满的话，要20-30年，所以最后真正得到学位的时候，已经白发苍苍。但现在好像也不是这样的，也有一些改革，现在不一定白发苍苍，也有一些差别。

法王在这里意思，不要贪着名利。想得到一些学位的话也不是那么容易的，你看得一个格西学位的话，头发白了以后才能得到。你在这里闻思了多少年，这么短短的时间当中，如果没有得到法师学位，听说前几年有一个人没有得到法师学位，哭了三天三夜。不要那么哭，也没事。

下面第十五个颂词，讲一些形象僧人。

轻视三学道功德，追求现世形象僧，

死时心愿虽未了，阎罗律法不延期。

他们轻视戒定慧三学的功德，追求世间名闻利养，世间八法，这些形象僧人，你在死的时候，虽然你追求世间八法的这些愿望还没有完结，可是阎罗王的律法不可能延期的。

“你这些事情还没有完，你好好的做这件事情，你全部做完了以后给我打个招呼，那个时候我来接你。”不会这么说的，我们人死亡的时候，好多事情到了中途的时候就会离开。所以噶当派的很多格西，晚上就把碗给扣上，明天肯定不在的。有些人看起来这很无聊的，



怎么那么悲观呢？把碗扣下来这样睡觉，有什么用呢？但确实会这样的。

有时候自己都是有个打算：“如果我在那个时候不在了，怎么办呢？”应该是自己心里有个打算。如果有这样的打算，可能会想：“我人生很短暂的，可能明天就不在了，我今天好好的念个经，我好好的发个愿，这也许是我最后一次的发愿，我最后一次的说话。”经常有这样的无常感，这个很重要。不然的话，这些形象僧，整天都是求世间八法，没完没了，最后的话，世间八法还没有做完，可是到了时间的时候阎罗王一定会把他带走的。

今天的最后一个颂词：

讲到一些老人应该好好的修无常法，时日不多了，尤其是前面坐着的这些六十岁的。

**发白身朽之老人，筹划多年之生计，
汝同油尽之枯灯，岂非该备死有粮？**

有些头发也白了，身体也已经老态龙钟了，这些老人的话，你可能心里面想着要计划多少年：“再过10年，我的房子是什么什么，再过5年的时候，什么什么。”自己对未来还有很多筹划、计谋或者说是计划，可是你已经是油尽了的枯灯一样，油都没有的话，灯有什么用的。

所以我们很多人，尤其是年龄稍微60岁以上的，整个身体都已经枯干了，那么里面的灯芯不会有很长时间的寿命。学过中观，学过因明推理的话马上就知道，



没有什么的。有些人说长命百岁，你更年轻了，你更庄严了，你比去年还年轻了，那可能吗？这是自欺欺人，不可能的事情。有些人是为了让别人高兴，你更庄严、更年轻、更好看……但越来越老，会越来越好看，有机会吗？没有的。

我觉得老年人应该好好的念“嗡嘛呢呗美吽”、“阿弥陀佛”，这样很重要的。否则你自己觉得根本不会死的话，那是一个妄想，那是一个邪见。

所以你变成了油尽的灯一样，那么你现在应该准备一些死亡中阴的“有粮”，应该做好准备。

“有粮”指的什么呢？就是我们现在修法，我念个四十万遍金刚萨埵心咒，这样的话，可能从今天以前的罪业都得以清净，如果明年萨迦月之前我死的话，我罪业已经清净了，对我来讲，这应该是生生世世的事情，这个很重要的。我念完阿弥陀佛的这些名号，我好好的修五十万加行，在修行上如果下功夫的话，就像以前博朵瓦尊者也是说，观修无常的话，最初入于佛法，中间是修行的辩才，最后的话获得不退转。我们《前行》当中，无常也讲得特别的好。

我们以前很多的无常法，我想我们这里的道友们有相当一部分对无常，不仅是理论上懂——理论上谁都懂，三岁孩子以上都会明白的，现在很多人智商比较高。但是最关键，这个道理能不能应用在所有的现实生活当中？包括我们身边的这些朋友也好，亲人也好，包括我们的路也好，所有的这些不断都在变，不断都在换，



那么这些是我们真正最好的一种无常的比喻。所以这个道理还是很重要的。

大家这几天的话也是应该经常观修无常，确实我们在人世间当中也没有什么可贪的事情，都是无常的。同时的话自己要下决心，在有生之年当中应该要发菩提心，少造恶业，经常做一些饶益有情的事情，这样的话，对自他都是非常有意义的。

好，那今天讲到这里。



第二课

我们现在正在讲《胜利道歌》，不是，是《无常悲歌》。

青春自满少男女，从未浮现死亡念，
不知来时阎罗使，颈索缚时悔不已。

世间当中风华正茂、青春美满的男男女女，他们贪执着世间的事，心里从来都没有浮现过“我会不会死亡？会不会无常？”这样的念头。

好多人都是这样的，我们看看，尤其是壮年、青年的男男女女，他们耽着今生的一些事，追求美好的生活。除此之外，从来都是没有想到：“我什么时候死，死的时候怎么办？没有正法的话，那来世很痛苦。”从来都没有这么想过。

尤其是他们根本不知道死亡的阎罗卒什么时候来到身边，死亡阎罗卒用绳索来捆着你，在这个时候，可能有个很大的后悔：“其实死亡是那么快啊，我还没有想到。我现在过着美好的生活，我这么年轻的时候就死了，为什么是这样啊？”

“黄泉路上无老少”——所以我们世间就是这样的，真正黄泉路上有白发的，有黑发的，有各种各样的人，尤其是现在包括什么车祸也好、空难也好、水灾也好、火灾也好，尤其是抑郁症而死的，自杀的，每年我们身边有那么多的人死去——开始觉得，我们要建立一个家庭，过特别美好的生活，可是还没过几天的时候，





一个就离开了人间，等等，各种各样的。

所以讲到了死亡无常。法王发觉到这些年轻人心里从来没有一个“死亡无常”的念头，但现实并不是这么美好。

接下来说：

**相恋同龄年轻人，甜言蜜语表爱意，
欲终生伴不分离，我等不知寿长短。**

同龄同年的这些年轻人，他们经常用甜言蜜语来表达自己的爱意，什么生生世世不离开，什么海誓山盟，什么大海枯了，石头烂了，但是永不变，等等。可是大海还没有干，石头还没有坏的时候，感情就已经破裂了。凡是终生都不想分离的这些，“我等不知”——我们都不知道，到底是否真的可以白头到老？很难的，有些是短短的几天当中，因为新鲜期已经过了，保质期已经过了，保鲜期已经过了，等等，各种事情会发生的。在这里法王说的是他们可能不知道寿命长不长短。

其实有些还没有死，但是发生的事情很多都是不能确定的。我们也可以看到我们身边的这些人，有些人可能自己也经过了这种爱情的无常，包括很多方面事情的突然发生，刚开始这种美好的愿望，到后来都是非常的悲惨，自己也是再也不想触碰。很多人特别的痛苦，最后有些实在是受不了，离开了人间。这样的现象也是非常非常的多。

所以法王对世间的这种男女感情，也是讲到了无常，包括现在网上，明星的这种感情特别的可笑，今天



是跟这个，明天是跟那个。现在很多年轻人说是不想生孩子，不想谈恋爱，不想接触外界，他们都不学什么出离心，自然而然产生出离心。很多人对这种情义没有什么好感，觉得都是一种空谈，或者说是一种虚妄，并不是我们在电视上或者是电影上看到的那么的美好，不是这样的。

所以说为什么现在生育率越来越低。他们说到2035年的时候，确实是，这边现在已经都是进入老龄化国家。那天我听到我们甘孜州这边，他们说是百分之多少，百分之十还是多少？百分之八，已经属于老年化了。所以现在很多县城已经处于这样，再过一段时间也会这样。所以说现在跟以往的时代是不同的，原因很多，一个可能是如果生了很多孩子养不起，有很大的困难。第二个的话，可能对成家没有什么兴趣，好多人都学西方的一套，有种种情况。

所以说，这也是一种无常。其实法王如意宝，当年他也并不是混入世间过的，但是可能他的这种广大智慧，看见世间的这些合合离离，各种各样繁杂的事。

这也是一种无常，世间人们都是特别关心这个事。但是最终它也是掩盖不了真相，其实里面都是应该比较腐烂，并不是你所想的一样，只不过外面可能包装了很多美好的词——古今中外有很多美好的词来进行包装，其实它里面的东西应该都是比较腐化，没有什么可实执的意思。

接下来说：



去年家财富足者，今年多成凄惨人，
心镜映现此景时，于有漏法生厌弃。

去年家财万贯、富可敌国，特别特别富裕的人，可是今年很多人都是已经下落成什么呢？非常凄惨，特别特别可怜。

前一段时间好像有一个人，有些说是几百亿，有些说是几千亿，他投资还是什么的，到国外，结果国外的银行全部都垮了，说是破产了，然后就身无分文，特别可怜，一夜之间变成这样。

这些在我们佛陀的教义里面早已说了，但现实生活当中看的话，佛陀说的无常真的是这样的。去年这个人那么厉害，包括前几年，我们在这里做很多事情的时候，有些是特别厉害，后来这些下场也是很可怜的。很多富贵的人炫耀自己特别的了不起，最后的话，一夜间。

我以前遇到过一个特别的人，他说他富裕的时候，特别特别，包括自己的私人飞机，什么什么，有好多各种各样的。但后来的话，一下子，各种原因就破产了，破产以后连吃面的钱都没有，就找朋友借。

所以有时候无常真的很简单。对每个人来讲，你不要认为你现在是什么样，以后不会这样的。

所以一看到心的镜子里面影像出这些情况的时候，对整个有漏的法没有什么好感，一定会是生悲哀、厌离之心，一定会是这样的。

所以我们现在有些时候，我们不说都可以，包括自己的人生当中，高高低低，有些是特别快乐后又痛苦，



特别痛苦的时候，反而有时候特别的快乐；然后又很富裕又很贫穷，又贫穷又富裕。或者是，包括《前行》里面不是讲的嘛，我们好人坏人也是上半生是很好的人，下半生是特别差的人，上半生是特别差的人，下半生变成特别好的人，等等等，无常特别容易发现。

其实身边发生的这些事，我们也经常观，自己身上如果发生的话，大家也不要特别的在意。你以前有钱，现在没有钱，人人都看不起你。你想：“佛陀说了，真的是无常。”年轻的时候很漂亮、很漂亮，老的时候自己都是不敢照镜子，怎么办？“佛陀说了，没事的。”应该这么想。凡是人生当中，不管是自己还是身边的人，无常确实是很重要的。

然后下面讲：

**三十皓齿各脱离，满面皱纹如险路，
已示汝将不久死，若仍不知蠢非牛？**

我们三十八颗皓齿的话，到了老年的时候各各都散落了。

好像现在我们的技术比较发达，年轻时候的牙齿都不那么好，老了以后换成一个更好的牙齿，比年轻时候还要白，也有这样的。但不管怎么样，可能也不会待很长时间了。

还有满面皱纹，虽然现在技术比较发达，越老脸上越没有皱纹，也有这种情况，但这也是挡不住真正的衰老。脸上的皱纹相当于弯弯曲曲的路一样，特别明显。

那么这说明什么呢？说明你不久的将来一定会是



死亡的，你如果仍然不知道这个情况的话，那你真正与特别愚蠢的牦牛没有什么差别了。

现在很多人都说：“啊，你不会老的，你是越来越年轻了啊，你已经冻龄了。你的年龄不会衰老，已经冻在那里了。”但是不一定冻啊，表面上看起来是这样的，我们冰箱里面有一些食物放的时间太久了，最后根本不能吃，看起来看不出什么，但是岁月谁也没办法抹杀，这也是一种事实。

看起来稍微好一点，但实际上都会变老的，变老的时候，大家也没有必要痛苦。西方很多人一照镜子，自己脸上有皱纹，特别特别的伤心、痛苦：“我以前是怎么样，我现在马上老了。”但我们一般学佛的人，对这个也不会在意，知道万法无常的规律和道理。

这是讲到我们身体变老的一些情况，还有：

**今至明年此刻间，多人必赴黄泉路，
无法断言中无已，是故后世并不远。**

从今天到明年的这一天，其实我们人当中好多好多的都是一定会赴往黄泉路，一定会是死的。

包括我们在座的当中，包括我们现在经堂里面的人，敢保证很多人都是，今天5月25号，是吧？明年这个之前肯定已经走了，这个是决定的。

但到底是我，还是他，不知道。也许明年：“哦，堪布去年说是明年现在的这个时候，啊，真的今年现在都没有了。我们这里的某个道友去年听课的时候，他当时也没什么病，很健康的，结果今年突然走了。”这样



的现象肯定会有的。

但这么多的人当中，你自己敢保证，拍胸口说“我绝对不会死的。”有没有把握呢？谁也没有把握。确实我们扪心自问的时候，佛经里面说：“明日死谁知？”所以明天死谁都不知道。我们所有的这些人，不要说是明年、后一个月、明天会不会死？谁都不知道，谁也没有把握。

所以我们说的后世，实际上并不是很遥远。

在座的各位想，也许明天的阳光与后世的路，它提前现前了。我们确实是不知道的。

所以说人生，有时候如果你细细思维的话，原来真的是这样的，大慈大悲的佛陀所说的这些道理根本没有诽谤现实。虽然讲了这个真相，有些人能接受，有些人不能接受。这一点是真实的，我们讲无常的时候，有些人确实感触很深，但有些人：“哎呀，天天讲无常、无常，干什么嘛？无常有什么嘛？”

但是知道无常的时候，我们就知道人生到底是怎么回事，并不是我们理想当中美好的前景，不是这样的。实际上在我们现实当中，还是有一个实在没办法抵挡、实在没办法越过的有一种现实在那里。这一点大家应该都会明白。

然后下面讲：

**再过百年人间众，必定死亡无一余，
短暂如梦虚妄相，追求今世可有义？**

再过一百年，再过一百年的话，应该是 22 世纪的



今天，那么在那个时候，必定我们现在世间当中所有的这些人几乎一个都不会剩下。

除了可能现在的，比如说今天生的有些孩子，到了那个时候是100岁，100岁的话，也许可能会极少数的一两个人会有的，百岁老人，但这个寥寥无几，不会很多的。如果一百岁的话，那么很快就可能走了。真的，我们人生现在已经活到20岁、40岁、50岁，回头一看，好像就是一两天的事情。

所以这样短暂、没有真实的，虚幻一样、如梦一样的相，我们追求今世有多大的意义？我们追求的名声，追求的财富，追求的才华，有没有什么意义？短短时间当中的一种安乐有什么意义？

有些人可能想，佛教是不是一种悲观主义？人生那么没有意义的话，那我们为什么活着？

他这里并不是说所有的人生都没有意义。佛教当中已经追求了最极致的意义，这是什么呢？我们在讲人身难得的时候，人生并不是没有任何意义，人生的解脱确实有意义。记得佛经当中讲一切众生都当过自己的父母，然后有一个人问，那一切众生都是当过自己的怨敌，佛陀你为什么不强调？一切众生也都是怨敌，您只强调当过父母。然后佛陀说，是，轮回无边无际，也当过父母，也当过怨敌，但是在这里是让大家生起出离心。要想从轮回当中获得解脱，一定要观慈悲心，通过慈悲心可以得到解脱。如果想一切众生都是怨敌，天天都是恨这个、恨那个的话，不但是得不到解脱，反而堕



落于轮回当中。

所以我们在这里讲人生无意义的话，其实我们造业，一直不断漂泊在轮回当中，这些是没有意义的。而我们如果是造善事，修戒定慧的话，那人生是有意义的，人生还是有快乐的。我们经常不是说“人生求大乐”，求极乐世界的安乐，很多证悟空性的大乐智慧也会出现。

所以佛教当中说一切感受是有漏的话，实际上，有变化性的都是痛苦的，并不是说所有的感受，连我们吃饭，今天过得很快乐，天气很好，这样的感受也不承认吗？不会的。佛教不会讲的那么无道理。所以这个应该要分析。

下面讲：

自小同年忠诚伴，多数不定漂他乡，
众人必然游中阴，确定自我不独留。

自己从小的这些同伴，同年、同学这些，特别忠诚的这些伙伴们，现在大多数都已经漂泊到其他地方。

我看你们很多大城市里面的，我们就问你，小学的同学在在哪里的话，不知道。活着还是怎么的，很多人都不知道。中学的同学在哪里都不知道。

可能大多数人都已经离开人间，变成中阴身了。既然这样的话，我根本不可能一个人独存在这个世间当中——存留在这个世界上当中，是不可能的。

确实我们的同班、同年、同学的话都应该能看得出来，这个无常还是很有意思的。



我都有时候想一下我读初中的那个时候，我学历不高，读过一个中专，然后再没有读过，但在当时我们里面还算是可以的。我读初中的时候，在一个小中学里面，我们是罗柯马的中学，男生全部住在一个大寝室里面，我们那个寝室可以住十个人。这十个人，我现在算的话，我看一下。一个叫车让洛吾，当时初三的，他已经死了。恰里玛，初三的，他已经死了。我们班的一个叫华彻，他也死了。彻毕，他也死了。还有初一的一个，叫丹毕，他也死了，五个人死了。只剩下我一个，周扎一个，色郎才让一个，还有一个罗柯马的。凡是我们九个人当中，五个人已经死了，四个人现在还活着。我们读的时候应该是79年到82年，在这个之间的同学，一看的话——不知道你们会不会这样，你们可能有些比较年轻，死的还不是那么多。

所以说人世间，有时候回忆的话，自己同班、同学、同龄的这些人，有些是不知道在哪里，有些是已经离开人间了。我们今天一起在这里的也算是同班同学吧，包括你们在堪布面前也算是同班同学，那再过多少年，多少人离开？真的是无常的，大家也应该知道。

我不可能一个人独留在人间，永远不死，百岁老人、千岁老人一样，没有的，历史上是没有的。

恐怖死主骤至时，藏于无门坚铁堡，

十万无比勇士护，短短片刻无法住。

如果死主阎罗卒突然来到你的面前，你一个人躲藏在无门无缝的一个特别坚硬的钢铁堡垒里面，你的



周围有十万个带着各种武器、无与伦比的勇士们保护着，那他们能不能保护你？没办法，死亡一旦来临，你再怎么样，实际上最好的医生请来的话，连一个片刻，一时半会逗留的机会和空间也是没有的。

我们经常看到一些大老板，问医生：“你们有没有办法？我还要活下来，我花多少钱都可以。”因为他钱是多嘛，花多少钱都可以，几百万都可以，只要有办法让他活下来。有些什么癌症晚期的一些，经常在医生面前求。但是没用的。

所有的，包括历史上很多，什么秦始皇、汉武帝，他们都是那么的厉害，可是到最后都没办法避免死亡。当时他们寻找各种各样的药材，长生不老的仙药等等，但是最终谁也没办法。

所以来到这个世界，“生即必死”，这个道理大家应该会明白的。

**纵具财物遍三有，众阎罗卒不受贿，
统辖三千诸梵王，定无尘许不死法。**

有些人已经具有特别多的财物，遍于三有。或者是我们人间当中的第一富豪，像比尔盖茨，巴菲特，以前的洛克菲勒，现在的，马云不知道现在钱多不多，他起起落落的，一会儿说多，一会儿说不多，不知道怎么样，王健林什么什么这些好像都不怎么出名，凡是像这样的话，他们的财富不一定遍于三有，但是可能在整个人世间当中，在一个国家当中还算是比较不错的。

可是他们钱再多的话，在阎罗卒面前也没办法行



贿，他们也不会接受你的贿赂，不会的。即使是统治三千大千世界的大梵天，大帝释天、大自在天，他们也是没办法，连一点微尘许不死的办法他们也没有。

人王也没有办法，天王也没有办法，富贵的人也是没有办法，所以这个世界当中，最平等的，最公正的是什么呢？就是死亡。

我们这个人世间当中，其他的很多事情都不是很平等的，都有一些自私自利的人搞鬼，各种各样的情况。可是最平等的什么呢？你也会死，我也会死，领导也会死，富贵的人也是，上师也会死，弟子也会死，牦牛也会死，所有的众生都会死的。这个是很平等的。

死的时候怎么办？一般来讲，世间人，死就死吧，凡是如灯灭了一样，水干了一样。但是我们知道因果道理的人还是为了后一世——死亡并不可怕，其实我还要前往下一世，这个是我们最安慰、最有意义的。死了没事，我下一世变成更好的。我现在不造恶，我现在尽量地行持善法，下一世依靠因果的循环关系变得更快乐、更有意义，继续下去，这是一个最好的方法。

这是讲有钱人会死的，下面讲美人也会死的：

**貌美宛若空彩虹，擅长成百精湛艺，
夺命阎罗之大军，身体毫发无法动。**

我们世间当中特别美丽的一些，相貌特别庄严，就像空中的彩虹。

空中的彩虹是最漂亮的一个比喻。

而且她也是特别擅长、精通各种各样的艺术。



包括跳舞也好，让人动心的各种行为都会做出来，这么一个美女也好，所谓的世间美人也好，不管是谁都可以勾引的那种人。到最后，也根本没有办法——当阎罗死主来的时候，他身体的汗毛毫发也是没办法动摇。

在人世间的时候，她能做很多事情，可是到最后那一刻，很多美人最后死的时候也是很可怜、很凄惨的，而且依靠自己的相貌，也许在这一辈子当中也是造了特别多的恶业，这种人死的时候更是凄惨。历史上也是有过很多所谓的帅哥、美女，历史上也有一些精通各种技艺的妓女，做各种不如法的事的这些人，到最后，谁也敌不过死亡，死的时候也是很可怜的，来世更是不可说了。

一般来讲，世间上的有一些比其他人稍微相貌好一点的人，特别傲慢，因为傲慢又造了一种恶业，谁也看不起，歧视别人。还有依靠自己的皮肤也好，或者说是身体的结构，有可能造更多恶业的机会。看起来在人们当中很风光，但实际上，这些人是更可怜。

所以说我们世间当中有一种说法“高官不一定很快乐，也许可能没有地位更好；美人不一定会有意义，也许相貌丑陋更好一点。”相貌丑陋，可能谁也看不惯，自己也有一种自卑感，所以她不会造特别大的恶业——在谁面前都是站不出来嘛，谁都歧视你，这样的话自己都没有什么把握，可能乖乖的，造的业会比较少。所以也有这样的差别，但最终还是会无常的。

有无病者多死去，静心切实当深思，



真实鞭策自定死，该速勤修解脱道。

在这个世间当中，看到有病的人、没病的人，好多都已经逝去了，尤其是很健康的，突然生个病就死了，有些是长病多年，死不了的也有。

那么我们心静下来，“静心切实当深思”，心静下来认真的去思考，思考的时候知道有病、无病的很多人死了的话，那自己也一定会是死的，所以很快时间当中要修道。

我原来不是讲过，好像《入行论》的时候讲过。有一个人他修单坚护法神，结果真的修成了，已经达到人与人交谈般的境界。那个修行人对单坚护法说：“我现在有点害怕死亡，我如果要死的话，你提前给我表示一下，好不好？”单坚护法神答应了，说：“可以可以，没问题。”然后有一次来告诉他：“你山上死了一个男人。”修行人没有在意：“死了，是吧？好的好的。”就这样。单坚护法神有一次又来，说：“山下也死了一个女人。”那个修行人说：“噢，好好好，山下女人也死了。”

有一天单坚护法神又来了，说：“你现在快死了。”“我早就跟你说了，我要接近死的时候，你要表示一下，你为什么不表示？现在才说？”“我表示了，山上的男人死了也是对你一个表示，山下的女人死了也是给你一个表示，你又没有说直接告诉你，所以现在你该死了，没办法了。”

确实，我们今天在喇荣这边看到好多尸体，你看念破瓦的地方，你们尤其是在阴山住的这些道友，天天都



是看到的。现在我们那个安乐室，那个办公室里，尸体都是看不到。但是你们如果进去的话，能看到，里面全是那个，我们现在做的冷冻，每天都是有好几个。疫情期间都是那么多，现在也是，至少每天可能都是十几个，这样的。

这就是一种表示。听到谁死了的话，说明你也快了。但我们凡夫人不想：“我同学死了，我亲戚死了，对对对，死了，死了就死了，我肯定不会死的，他死了。”这样的。

所以这里也讲，我们有病、没有病的时间当中有很多人死亡，说明你自己也不会驻留很长的时间。这是对你的一个鞭策，你自己肯定会死的。那你听到别人死了的话，你就赶紧，除此之外也没办法，不死的办法肯定找不到的，所以要好好的、尽快地修行，哪怕是一天念一遍《普贤行愿品》。你念个40万遍，不然40万还没有念完就死了的话，还是有点可惜啊。

每个人都应该有死亡的准备，我讲过的吧，对长远的一些无常的准备，短暂的无常的准备，人人都还是需要的。长远的准备和短暂的准备，很有必要。

万家部落众长官，死时无权带一人，
无权携走一口食，修行利法莫拖延。

千家万户、万家部落的一些大官员，现在可能藏地比较零散，汉地一个镇里面有多少万，大家都知道，一个村长应该是万家部落的长官，这些长官死的时候，一个人都没办法带走。



我们知道，历史上死了多少人，我以前也看见过一些大的官员，活着的时候特别有威望，但死的时候，他自己独来独去，没办法的。

他连带一口饭都是没办法带的。所以对我们死亡有利的就是佛法，千万不要明日复明日，一直蹉跎时光，没有必要的，还是应该好好地去实修。

我不是讲了吗？我们这几天的话，七天当中你如果念了40万遍金刚萨埵心咒的话，那心里就可以了，那就今年死了。我们经常也在说，那个人已经得过灌顶，后来死了，还是很幸运的；那个人已经刚好忏悔完，死了；那个人刚刚念完阿弥陀佛像心咒死了——这些人是很有福报的。所以说对死亡真正有利的法就是佛法。我们也讲了很多道理，大家也应该明白。

有些人从刚开始一直睡到现在，现在还没有醒，一直睡着，来这里来睡一觉，然后就回去了，也行，随喜功德。

下面讲什么呢？

**今生命终业感苦，亲朋好友不分担，
泪流满面亦无奈，今当勤修死亡法。**

我们这一辈子接近命终的时候，可能会出现各种各样业力感召的痛苦，有些可能是生前造恶业地狱的痛苦、饿鬼的痛苦，或者说死时的痛苦。

在那个时候，你所有的亲朋好友、家人、朋友，所有的这些关系比较好的人集聚在这里——我们看到有些人在医院里面最后接近断气的时候，他自己最好的



这些朋友围绕在旁边，大家都是泪流满面，一直看着，但看着的话也没有办法。

那个时候稍微有一点修行过的人，认识本性的人，这些人很自在的，好像对死亡也没啥恐怖，对亲朋好友也没有什么眷恋。他自己身上的这些痛苦，虽然没办法让他们来承担，但总的来讲，自己应该是很自由自在的。

我们有些道友死的时候还是很快乐、很安详的。虽然有些不能安详，特别痛苦，但是心很快乐的，也有这样的。

所以这个时候，谁都没办法，无可奈何。确实是没有办法。这个要做好准备，也许是你陪伴病人，最后他会离开，在离开的时候也没有必要哭。我们在医院里面，印度也有这样的，藏地也有这个习惯，人死的时候必须大哭。我们藏族人一般都是，你看那些觉姆，听说她的什么哥哥、父亲母亲死了的话，“哇”。好几个人都是劝她，然后前扶后扶。这样也没必要的，尤其作为出家人，在这里闻思多年，如果自己的父母死了，可以哭一下，但是你没有必要晕倒，这样说明对死亡无常一点都不懂。

我是不管父亲死了，母亲死了，谁死了，死了就死了，就是无常，肯定会死的，这也没有什么奇怪的，肯定会死的。我不是经常跟你们讲，我父亲死的时候，刚刚断气，我跟弟弟说给我拿个糌粑，我要吃个糌粑，不然等一会开始忙起来了。他现在经常抱怨我，说父亲刚刚断气的时候，你不但哭，自己还要吃那么大的糌粑，



能吞的下去吗？

不是我修行好，但是确实我们都知道死亡无常是什么样的。我在这里已经这么多年了，第一年来有的时候，我对这个道歌应该还是非常熟悉的。不管自己死，他人死，身边的人死的话，应该心中知道轮回就是这个样子，也没有什么。对身边的人虽然有点心疼，有点可怜，尤其是父母离开的时候，我父亲母亲离开的时候，我都在现场。我母亲死的时候，我三个妹妹都倒在地上了，她们稍微醒过来的时候，她们说我们现在也没有办法，世界上再也没有母亲了，我们在尸体面前发愿终身吃素，除了这个以外她们也没办法，这样的。但我个人呢，比较淡定。

我希望我们的很多道友也是，家里的人死了，或者上师圆寂了，或者道友死了的话——如果一直大声的“呜呜呜呜”，我们藏地有这种习惯，哭的声音越来越大，那说明他对死人越来越疼爱，也有这样的，但现在好像基本上都没有，以前有个别地方有这样的。

所以这个没有必要，哭也没有用，闹也没有用，最好是对死亡的人做一点善事，这对他是很好的。如果哭的话，很多解脱中阴经里面都说对死者是不利的。所以我们如果哭的话，就悄悄的哭，没有必要大声的哭，对吧？

现在我们应该修行死亡无常的法，藏传佛教当中确实很重视这个法。

了知现有一切法，本是演示无常书，



真实言语说不尽，仅此供云歌献汝。

了知器情世界所有的万事万物的法，本来都是演示无常的教科书。

你看外面的器世界，所有都在变化，春夏秋冬，整个世界都在变化。我们世界的格局也在不断的变化。你看现在全世界，一会儿七国集团，一会儿五国集团，一会儿什么，到处都在变，各种各样的变化，战争也是个变化，然后我们有些地方是经济衰落，好多的这种变化，如果你知道的话，这就是无常的教科书。你家里的人也是在变化，心态也在变化，身体也在变化，所有的都在不断的变化。我们不想变化都没办法。

我的小房子里面，我让他们啥都不要动，结果出去两三个月回来的时候全都动完了，没办法。然后问他们，我这个找不到怎么办？“就是无常啊，就是无常啊。”他们唯一的道理就是无常，找不到就无常。人家说的也是对的，确实无常，谁也没办法，是无常。

所以法王说，关于这个方面的内容，有很多说不尽的语言，要全部说的话，可能也没有必要。所以在这一方面，上面讲到的三十几个颂词，以普贤云供一样的歌声奉献给法王的知心好友，下面讲的邬智雅那堪布，是他劝请的。

一般藏地的很多高僧大德，他的全集里面有好多的歌颂集，赞叹诸佛菩萨，一会儿是悲歌、一会儿是欢乐歌、一会儿是无常歌、一会儿是修行歌、一会儿是赞叹歌。所以我想可能是一个爱唱歌的民族，高僧大德们



也是，虽然出家人不敢大声的唱歌，但是文字上的歌他们还是爱写的。印度也有一些，包括萨绕哈巴的金刚道歌，我们看到的一些电影里面，他们舞蹈、歌舞也是非常擅长的。

汉地也有一些，可能比较而言藏地的道歌是比较多的。汉地也是像《费闲歌》、《醒世歌》等等，也有一些高僧大德们造的。

那么我们自己也是，你文笔好一点，你自己也是可以写一个歌，你的歌不一定让很多人，怎么说，就像我在五台山写了一个祈祷法王的歌，30年了都是没有人读，最后我自己17年的时候到五台山去读了一遍。有些作者不出名的话，他的文字也不一定是非常流行。但不管怎么样，你自己也是，比如说你到喇荣的时候，把喇荣作为一个赞叹的地方，自己产生厌离心，自己父母死的时候唱一个悲伤之歌。但我看到我们有些人写的歌，也不算是歌，只是随便写。歌还是应该有它自己的一个词韵，这样应该很好的。

所以法王用歌颂的方式来讲无常。其实里面的内容很好的，有些道友经常看，自己读一读。自己空的时候，用一个比较动听的声音来自己唱一唱，或者我们这些话的话，吐字比较清晰的，应该做一个朗读的，叫什么，有声书。声音比较好一点，吐字清晰的，稍微有一点语调，音调的，这样的话，你自己休闲的时候可以听着它的音频。

我以前，当时我们是磁带，有一些声音好听一点的



道友，把无常歌录在磁带上，把这个磁带带上，有时候到山顶上，播放这个声音的话，感觉还是，一方面夏天的山上很美，但另一方面也有一个特别强烈的无常感。这个很有必要的。

虽然这次的词我译的比较简单，但是应该是可以的。

请听同心好友伴，总之轮回无可信，
恒时不变无漏乐，今披不懈修行铠。

请最好的、忠诚的朋友，请你听一听：总的来讲，轮回所有的这些法没有一个可信的。恒时不变的法是什么呢？就是无漏的大乐智慧。

当我们获得解脱，获得佛果的时候，就是无漏的智慧，这种快乐永远都是不会变的。

所以我们佛教不是悲观主义，佛教里面承认有个特别的大乐，真实的乐，实相的乐，这些都是我们要追求的目标。

那么现在应该心无旁骛披上最好的、不懈怠的修行的铠甲。

我们每个人都是，从现在开始应该修行，我可能不一定活得很长，世间当中，哪怕是我，我也在想，我如果还有五年的话，那也不是很长的了。所以每个人都要想。

我以前发过愿，有一次在法王面前发愿。好像色达县买了什么，毛毯一样的，那个时候自己觉得是最好的东西。然后供养法王，说，麦彭仁波切你们两个，寿命



也好，眷属也好，我也想与你们一样。这样发愿，不是有个偈颂吗？念的这个偈颂。法王当时也没有说好，“噢噢”，好像说的这样。我后来想这个愿能不能成，如果能成的话，那麦彭仁波切 67 嘛，可能还有几年的时间。如果不成的话，也许之前也许之后，也不好说。

我们每个人也是一样的，可能有些人活到四五十岁，五六十岁，有些七八十岁，但上百岁的有没有？我们这里很难吧？现在这里有几个 80 岁的人，本来 60 岁的坐在前面，现在好像全部都没有了，是不是有些已经到阿弥陀佛那里去了？我们以后如果讲课的话可能也重新调整一下，看看怎么样。

就是要好好的修行，这个意思。

**愿我今至虚空际，顶戴文殊怙主师，
于众生母授深法，拥有文殊勇猛智。**

愿我今天乃至虚空边际之间，虚空没有边际，乃至生生世世当中，顶戴文殊怙主的善知识，就是麦彭仁波切，与文殊菩萨无二无别，在他面前顶礼。然后把他作为自己的根本上师，对所有的这些老母有情传授甚深的佛法，自己拥有文殊菩萨的勇猛行为和勇猛智慧。这样的一个发愿。

具三十二妙相数之此偈文，由挚友邬智雅那

邬智雅，我们老的道友应该知道，邬金旦增堪布，天天拿个拐杖，有时候说：“觉姆过去，过去过去，不要送了，不要下去，不要下去。”经常有时候派队，他是觉姆堪布。法王很喜欢的，经常跟他开玩笑。



当时我们汉僧很少的时候，桑耶那个地方，当时邬金旦增堪姆也来了。好像当时丹增活佛写法王《广传》的时候，刚开始好像他在。他当时说，你写完传记的时候第一个要给我。丹增活佛大概写了7年左右。丹增活佛前言里面说，有一个比较遗憾，很多老的喇嘛当时想看传记，最后他的寿命没有赶上，书现身于世的时候，他们都已经离开了。他有感而发吧。邬智雅那应该是这个，他的名字叫邬金丹增，我没有记错的话应该是他。

再三劝请之俱生缘与自心悲情近取因相聚合，

当时法王可能心情也比较那个，有一种悲伤。

因为那个年代，我看了一下，应该木龙年，1964年，那个时候藏地整个佛法也已经隐没，饥荒刚刚过了，然后建立合作社，整个翻天覆地的变化，特别特别的悲惨。

在那个时候这样的因缘聚合，一个是自己的悲伤，一个是道友再三的劝请，可能当时整个藏地的很多变化，外在和里面的很多变化，法王在这里不敢说很多的事情，只是从一个煽情的外在的无常来表示，可能它里面有很多这种无常的意义。

心中浮现之同时，

这些因缘聚合时候，心中出现这些无常道理的时候，

阿旺罗珠宗美于木龙年一月二十七日造。增吉祥！

2023年5月24日匆匆译于喇荣

昨天匆匆译于喇荣。

昨天本来想全部讲完，可能好像讲不完。以前我译



了一个长行文，但长行文讲的时候有点不方便，前面也讲过，所以今天也算是已经圆满了。

虽然是无常的，但是没有出现无常，这个法已经圆满了，也是值得很高兴。我希望我们在座的道友们的法王有个不可思议的加持力，所以我接下来，虽然稍微有一点耽误时间，但是我们有些道友说也不缺这一会，您还是要念一念传承吧，给我这样讲的。所以把藏文的无常歌的传承，还有《佛子行》的传承给大家念一遍。



无常悲歌原文

——瀑布妙音

法王晋美彭措 造

索达吉堪布 译

散摄浩瀚坛城者，至恩麦彭法王尊，
安住绽放心莲垫，即性唱此道情歌。
夏日草木鲜花艳，赏心悦目如天境，
冬季冰雹来袭时，内心徒增生忧伤。
绚丽多彩百花园，美丽蜜蜂竞相鸣，
虽想长久乐嬉戏，前世业感无法挡。
林间杜鹃婉转声，自令神往之供品，
初秋之时深思此，岂非开示无常师？
细雨孕出艳彩虹，装点云间现似美，
瞬间即逝无踪影，观此现量显无常。
秋云丛积如雪山，不稳空中消无迹，
想必自是教行者，今生安乐不可信。
广袤坚固三千界，终为火水风毁灭，
个人所建家宅院，知此决定不可靠，
长寿劫数神变主，享禅定食天尊仙，
无法逃避死神敌，思自不亡必颠倒。
曾有富足四洲财，享有盛名转轮王，
今思唯有虚名已，我微弱身自无实。
断证究竟佛佛子，多如繁星曾出世，
示无常理现涅槃，领会此喻无常观。



净土桑耶顶层殿，师君眷属共相聚，
回想彼时多欢喜，今思唯有悲伤已。
若不闻思三净教，妄念不断轮回根，
年迈成为九子父，老僧亡时无义漂。
抛弃实修经幻心，吹打奏乐视深法，
无厌足享信亡财，身隐没时祸昭然。
智慧广大小僧侣，向往讲辩之美名，
白发之时成格西，汝此生乐不久已。
轻视三学道功德，追求现世形象僧，
死时心愿虽未了，阎罗律法不延期。
发白身朽之老人，筹划多年之生计，
汝同油尽之枯灯，岂非该备死有粮？
青春自满少男女，从未浮现死亡念，
不知来时阎罗使，颈索缚时悔不已。
相恋同龄年轻人，甜言蜜语表爱意，
欲终生伴不分离，我等不知寿长短。
去年家财富足者，今年多成凄惨人，
心镜映现此景时，于有漏法生厌弃。
三十皓齿各脱离，满面皱纹如险路，
已示汝将不久死，若仍不知蠢非牛？
今至明年此刻间，多人必赴黄泉路，
无法断言中无已，是故后世并不远。
再过百年人间众，必定死亡无一余，
短暂如梦虚安相，追求今世可有义？
自小同年忠诚伴，多数不定漂他乡，



众人必然游中阴，确定自我不独留。
恐怖死主骤至时，藏于无门坚铁堡，
十万无比勇士护，短短片刻无法住。
纵具财物遍三有，众阎罗卒不受贿，
统辖三千诸梵王，定无尘许不死法。
貌美宛若空彩虹，擅长成百精湛艺，
夺命阎罗之大军，身体毫发无法动。
有无病者多死去，心中切实当深思，
真实鞭策自定死，该速勤修解脱道。
万家部落众长官，死时无权带一人，
无权携走一口食，修行利法莫拖延。
今生命终业感苦，亲朋好友不分担，
泪流满面亦无奈，今当勤修死亡法。
了知现有一切法，本是演示无常书，
真实言语说不尽，仅此供云歌献汝。
请听同心好友伴，总之轮回无可信，
恒时不变无漏乐，今披不懈修行铠。
愿我今至虚空际，顶戴文殊怙主师，
于众生母授深法，拥有文殊勇猛智。

具三十二妙相数之此偈文，由挚友邬智雅那再三
劝请之俱生缘与自心悲情近取因相聚合，心中浮现之
同时，阿旺罗珠宗美于木龙年一月二十七日造。增吉祥！

2023年5月24日匆匆译于喇荣

