

显示寿命无常之厌患道歌讲记
——潺潺涧流妙音

(未定稿)

圣者法王如意宝 著
益西彭措堪布 译讲

目录

显示寿命无常之厌患道歌——潺潺涧流妙音	1
显示寿命无常之厌患道歌科判	6
显示寿命无常之厌患道歌讲记	16

显示寿命无常之厌患道歌

——潺潺涧流妙音

圣者法王如意宝 著

益西彭措堪布 译

放收无量曼陀天作者，无等恩师法王麦彭尊，
住于吾心莲花盛妙垫，唱起零星自然悟道歌。

夏有洁净草木花娇艳，心喜犹如天界之美景，
秋冬瑟瑟风霜降临时，唯是无喜反增厌患心。

美妙布景繁花丛园中，音声悦耳相竞可爱蜂，
彼欲久享欢愉之嬉戏，然无法遮前世业显现。

茂密林中杜鹃之欢唱，婉转悦耳优美之供品，
寒秋来临细想彼情境，岂非显示无常善知识？

细雨氤氲生长七彩虹，漂浮云前似现极绚丽，
瞬间消失不知何所踪，若能细想无常极明显。

秋季白云堆聚如雪山，非坚无迹消失天空中，
现世快乐无有可信处，此喻如是教诫厌患人。

广阔坚固三千大千界，终被火水风灾所毁坏，
几人所建房屋及院墙，必知此等无有可信处。

寿命长达大劫具五通，禅悦为食天神与仙人，
无法躲避死主阎罗敌，无有自身死想即邪念。

昔有四洲权势圆满者，某些闻名转轮圣王尊，
如今思时唯名无其他，微弱自身定无坚实性。

断证圆满诸佛及佛子，曾如空中群星般出世，
揭示诸行无常现涅槃，深知此例亦念皆无常。

寂静净土桑耶大殿中，师君三怙主眷圆满相，
当时思彼真是甚欢喜，如今思忆实乃极悲伤。

若未如理闻思清净教，仅估计心不能断无明，
年迈时成家眷九人主，临终老者无善转恶趣。

舍弃实修经幻心三续，唱诵吹奏敲等计深法，
无有厌足贪享黑信财，临终命断自罪极明显。

机灵聪慧求法青年僧，心中贪著讲辩之名望，
苍螺白发或得博士学位，然汝人间得乐亦短暂。

轻视三学不修道功德，谋取今生积财伪僧徒，
临死之时欲心仍无际，然阎罗王铁律无延缓。

身体衰败白发之老人，心中筹划多年之生计，
然汝已如即灭之油灯，岂非应备中有之路粮？

身色韶华倨傲之青年，心中不念自己定死亡，
不知何时来之阎罗卒，绳索捆绑时生大懊悔。

相互爱恋同龄之男女，无尽密语印刻彼此心，
妄想终身不离常相伴，寿命长短如何皆不知。

去年家世圆满富裕人，今年众多变迁受苦人，
无常情景现于心镜时，于诸有漏生起厌患心。

白牙三十颗颗自散落，满身皱纹犹如盘山路，
死神传送临死之信号，然仍不知岂非真黄牛？
再过一年至明年今日，定有多人已赴黄泉路，
无法断言此中无自己，是故来世并非很遥远。

再过百年如今所有人，不余一人决定皆死亡，
短暂迷乱显现如梦境，追求现世有何实义否？

与己同龄友好之伙伴，至今多数各奔不定处，
其中众多已走中阴路，彻底断定不剩我一人。

难遮阎罗使者来到时，不坏密闭固铁堡中躲，
持刃十万勇士作护卫，然终无法人间停一时。

纵有遍满三界之财物，阎罗眷属卒众不受贿，
纵聚所有世主梵天等，定无尘许免死之方法。

身色美如空中彩虹般，精通百种诱人之技巧，
夺取性命阎罗大军队，汗毛许亦不为汝所动。

昔人有病无病皆死亡，请你静心慎重细思惟，
真乃自己必死之鞭策，勤修解脱妙道莫拖延。

统治万户群众之官员，死时无权带走一伙伴，
亦无权带一口食物故，修持有利正法莫推迟。

今生灭尽业力受诸苦，虽多亲友不能替一分，
泪流满面无可奈何故，如今勤修佛法莫懈怠。

若能思惟一切内外法，皆为指示寿命无常书，
是故自然道歌虽无尽，然仅此歌供品献心友。

志同道合密友再谛听，轮回万物皆不可倚故，
为得恒时无漏之圆满，现今应当修法披誓甲。

愿我从今乃至虚空尽，顶戴一父文殊怙主师，
同时为度苦众传深法，誓同文殊勇士大誓愿。

后跋

此同于三十二妙相数之颂，乃以心友邬金丹增数数劝请为助缘，自心极为厌患为近取因，如此因缘和合之时，依心中所现般，阿旺罗珠聪美写作于藏历十六胜生木龙年一月二十七日。愿增吉祥！

显示寿命无常之厌患道歌

——潺潺涧流妙音科判

大恩上师圣者法王如意宝撰造的开显寿命无常的真谛，以唤醒沉迷于常执的有情，令趣入摄取佛法心要的修行——显示寿命无常之厌患道歌全文 分三：甲一、初善首义；甲二、中善论义；甲三、后善末义

甲一、初善首义 分二：一、论名；二、顶礼立誓

乙一、论名

显示寿命无常之厌患道歌——潺潺涧流妙音

乙二、顶礼立誓

放收无量曼陀天作者，无等恩师法王麦彭尊，
住于吾心莲花盛妙垫，唱起零星自然悟道歌。

甲二、中善论义 分七：一、以大自然之比喻显示寿命无常的真相；二、以对比方式显示人的寿命与受用等无常；三、从思惟诸佛菩萨涅槃的角度显示寿命无常的真理；四、告诫无常迅速人生短暂，当勤修佛法；五、劝念无常速修胜法；六、思惟死主到来无法遮止；七、法王上师语重心长劝导精进修法

乙一、以大自然之比喻显示寿命无常的真相 分二：一、从观察毁灭的结局之比喻显示寿命无常；二、以变化迅速之比喻显示寿命无常

丙一、从观察毁灭的结局之比喻显示寿命无常 分三：一、以草木鲜花凋零显示轮回万法难逃毁灭的悲剧；二、以蜜蜂惨死显示由幻想不可能改变无常的坏苦本性；三、以杜鹃献歌时过境迁显示诸法都是指示寿命无常的善知识

丁一、以草木鲜花凋零显示轮回万法难逃毁灭的悲剧

夏有洁净草木花娇艳，心喜犹如天界之美景，
秋冬瑟瑟风霜降临时，唯是无喜反增厌患心。

丁二、以蜜蜂惨死显示由幻想不可能改变无常的坏苦本性

美妙布景繁花丛园中，音声悦耳相竞可爱蜂，
彼欲久享欢愉之嬉戏，然无法遮前世业显现。

丁三、以杜鹃献歌时过境迁显示诸法都是指示寿命无常的善知识

茂密林中杜鹃之欢唱，婉转悦耳优美之供品，
寒秋来临细想彼情境，岂非显示无常善知识？

丙二、以变化迅速之比喻显示寿命无常 分二：一、以彩虹迅速消失显示容易悟入诸行无常、毫无实义的道理；二、以白云刹那消散显示一切现世的虚诞法不会久住、毕竟无有可靠之处

丁一、以彩虹迅速消失显示容易悟入诸行无常、毫无实义的道理

细雨氤氲生长七彩虹，漂浮云前似现极绚丽，
瞬间消失不知何所踪，若能细想无常极明显。

丁二、以白云刹那消散显示一切现世的虚诞法不会久住、毕竟无有可靠之处

秋季白云堆聚如雪山，非坚无迹消失天空中，
现世快乐无有可信处，此喻如是教诫厌患人。

乙二、以对比方式显示人的寿命与受用等无常 分三：
一、对比外器世间而显示自己的处所等无有恒常坚固之义，唯学道方有真实的受用；二、对比世间天神仙人而显示福薄命短的人身很快死亡，唯有闻思修方能得真正利益；三、对比世间转轮王而显示自己的微弱身躯无有丝毫坚固自性，唯有一生修法方能成就大义

丙一、对比外器世间而显示自己的处所等无有恒常坚固

之义，唯学道方有真实的受用

广阔坚固三千大千界，终被火水风灾所毁坏，
几人所建房屋及院墙，必知此等无有可信处。

丙二、对比世间天神仙人而显示福薄命短的人身很快死亡，唯有闻思修方能得真正利益

寿命长达大劫具五通，禅悦为食天神与仙人，
无法躲避死主阎罗敌，无有自身死想即邪念。

丙三、对比世间转轮王而显示自己的微弱身躯无有丝毫坚固自性，唯有一生修法方能成就大义

昔有四洲权势圆满者，某些闻名转轮圣王尊，
如今思时唯名无其他，微弱自身定无坚实性。

乙三、从思惟诸佛菩萨涅槃的角度显示寿命无常的真理
分二：一、总——以诸佛及佛子在凡夫众生面前示现涅槃
显示一切有为法皆是无常；二、别——以师君三尊眷属圆
满合会终别离显示有命咸归死

丙一、总——以诸佛及佛子在凡夫众生面前示现涅槃显
示一切有为法皆是无常

断证圆满诸佛及佛子，曾如空中群星般出世，

揭示诸行无常现涅槃，深知此例亦念皆无常。

丙二、别——以师君三尊眷属圆满合会终别离显示有命咸归死

寂静净土桑耶大殿中，师君三怙主眷圆满相，
当时思彼真是甚欢喜，如今思忆实乃极悲伤。

乙四、告诫无常迅速人生短暂，当勤修佛法 分七：一、
告诫未闻思清净教之修禅人；二、告诫舍弃实修三续之经忏
人；三、告诫贪著讲辩名望之少年僧；四、告诫轻视三学积
财之伪僧徒；五、告诫身体衰败筹划生计之老人；六、告诫
倨傲不念死之青年人；七、告诫妄想常相伴之恩爱男女

丙一、告诫未闻思清净教之修禅人

若未如理闻思清净教，仅估计心不能断无明，
年迈时成家眷九人主，临终老者无善转恶趣。

丙二、告诫舍弃实修三续之经忏人

舍弃实修经幻心三续，唱诵吹奏敲等计深法，
无有厌足贪享黑信财，临终命断自罪极明显。

丙三、告诫贪著讲辩名望之少年僧

机灵聪慧求法青年僧，心中贪著讲辩之名望，

苍螺白发或得博学位，然汝人间得乐亦短暂。

丙四、告诫轻视三学积财之伪僧徒

轻视三学不修道功德，谋取今生积财伪僧徒，
临死之时欲心仍无际，然阎罗王铁律无延缓。

丙五、告诫身体衰败筹划生计之老人

身体衰败白发之老人，心中筹划多年之生计，
然汝已如即灭之油灯，岂非应备中有之路粮？

丙六、告诫倨傲不念死之青年人

身色韶华倨傲之青年，心中不念自己定死亡，
不知何时来之阎罗卒，绳索捆绑时生大懊悔。

丙七、告诫妄想常相伴之恩爱男女

相互爱恋同龄之男女，无尽密语印刻彼此心，
妄想终身不离常相伴，寿命长短如何皆不知。

乙五、劝念无常速修胜法 分五：一、思惟世间财势等无常，而于一切有漏法皆是苦生起厌患；二、思惟年迈之各种衰相，而知临死当归命阿弥陀佛发愿往生极乐净土；三、思惟寿命只在呼吸之间，而不放逸速修胜法；四、思惟今人再过百年必死，而知现世迷梦毫无实义当看破红尘趣入修道；

五、思惟许多友伴皆已死亡，而知自己也必定显现死没无常的本性。

丙一、思惟世间财势等无常，而于一切有漏法皆是苦生起厌患

去年家世圆满富裕人，今年众多变迁受苦人，
无常情景现于心镜时，于诸有漏生起厌患心。

丙二、思惟年迈之各种衰相，而知临死当归命阿弥陀佛发愿往生极乐净土

白牙三十颗颗自散落，满身皱纹犹如盘山路，
死神传送临死之信号，然仍不知岂非真黄牛？

丙三、思惟寿命只在呼吸之间，而不放逸速修胜法

再过一年至明年今日，定有多人已赴黄泉路，
无法断言此中无自己，是故来世并非很遥远。

丙四、思惟今人再过百年必死，而知现世迷梦毫无实义当看破红尘趣入修道

再过百年如今所有人，不余一人决定皆死亡，
短暂迷乱显现如梦境，追求现世有何实义否？

丙五、思惟许多友伴皆已死亡，而知自己也必定显现死

没无常的本性

与己同龄友好之伙伴，至今多数各奔不定处，
其中众多已走中阴路，彻底断定不剩我一人。

乙六、思惟死主到来无法遮止 分三、一、当死期到来时，铁堡无法躲、勇士无法护而必死；二、面对阎罗死主由无量财物贿赂、天王众聚也绝无免死之办法；三、姿色俊美精通诱人技艺也无法打动死主丝毫而免于一死。

丙一、当死期到来时，铁堡无法躲、勇士无法护而必死

难遮阎罗使者来到时，不坏密闭固铁堡中躲，
持刃十万勇士作护卫，然终无法人间停一时。

丙二、面对阎罗死主由无量财物贿赂、天王众聚也绝无免死之办法

纵有遍满三界之财物，阎罗眷属卒众不受贿，
纵聚所有世主梵天等，定无尘许免死之方法。

丙三、姿色俊美精通百种诱人技艺也无法打动死主丝毫而免于一死

身色美如空中彩虹般，精通百种诱人之技巧，
夺取性命阎罗大军队，汗毛许亦不为汝所动。

乙七、法王上师语重心长劝导精进修法 分四：一、由自己决定死为鞭策当勤修解脱道切莫拖延；二、死时世间权力等毫无利益当勤修正法切莫推迟；三、命终之时众多亲友亦无利益从今当勤修佛法切莫懈怠；四、总结劝导

丙一、由自己决定死为鞭策当勤修解脱道切莫拖延

昔人有病无病皆死亡，请你静心慎重细思惟，
真乃自己必死之鞭策，勤修解脱妙道莫拖延。

丙二、死时世间权力等毫无利益当勤修正法切莫推迟

统治万户群众之官员，死时无权带走一伙伴，
亦无权带一口食物故，修持有利正法莫推迟。

丙三、命终之时众多亲友亦无利益从今当勤修佛法切莫懈怠

今生灭尽业力受诸苦，虽多亲友不能替一分，
泪流满面无可奈何故，如今勤修佛法莫懈怠。

丙四、总结劝导 分二：一、世间万物皆为指示无常，教诫心子时时观修寿命无常；二、轮回万法皆是生灭无常、虚诳之法，教诫披誓甲寻求究竟安乐的无漏胜果。

丁一、世间万物皆为指示无常，教诫心子时时观修寿命

无常

若能思惟一切内外法，皆为指示寿命无常书，
是故自然道歌虽无尽，然仅此歌供品献心友。

丁二、轮回万法皆是生灭无常、虚诳之法，教诫披誓甲
寻求究竟安乐的无漏胜果

志同道合密友再谛听，轮回万物皆不可倚故，
为得恒时无漏之圆满，现今应当修法披誓甲。

甲三、后善末义——发愿回向

愿我从今乃至虚空尽，顶戴一父文殊怙主师，
同时为度苦众传深法，誓同文殊勇士大誓愿。

后跋

此同于三十二妙相数之颂，乃以心友邬金丹增数数劝请为助缘，自心极为厌患为近取因，如此因缘和合之时，依心中所现般，阿旺罗珠聪美写作于藏历十六胜生木龙年一月二十七日。愿增吉祥！

显示寿命无常之厌患道歌讲记

——潺潺涧流妙音

法王如意宝 著

益西彭措堪布 译讲

悲摄斗争浊秽土，五百誓愿如白莲，
仅闻尊名成不退，大悲导师我礼敬。

明空文殊童子加持力，性具慧辩八藏全体开，
无量教证法藏自在王，祈祷麦彭不败尊胜前。

圣境五台山大净土中，文殊智慧加持入心者，
晋美彭措足下诚祈祷，降临证悟意传求加持。

为利尽虚空界一切有情，当得永恒大乐、无上圆满正等觉佛果，是故听闻某正法后修持其义，如是作意而发殊胜菩提心。亦当无谬取舍一切闻法行为后谛听。

大恩上师圣者法王如意宝撰造的开显寿命无常的真谛，以唤醒沉迷于常执的有情，令趣入摄取佛法心要的修行——显示寿命无常之厌患道歌全文 分三：甲一、初善首义；甲

二、中善论义；甲三、后善未义

甲一、初善首义 分二：一、论名；二、顶礼立誓

乙一、论名

显示寿命无常之厌患道歌——潺潺涧流妙音

这是大恩上师法王如意宝著作中的一首道歌，几年前堪钦丹增诺吾也给学院藏族修行班讲过，我仔细听了讲课的录音后，认为确实讲的很好，在这个基础上，结合自己对原文的理解，用几堂课的时间大家一起学习。

论名直解

首先是论名，正文的所述内容是显示寿命无常；写作体裁是道歌；宣说方式是通过诸多例子来显示无常。其次，本论的小标题，是以譬喻来命名，将法王上师心中自然流露出来的这首道歌，比喻成山涧溪水不断潺潺流淌所发出的悦耳妙音。

释义

“显示寿命无常”意思是说，这部教言所有的内容都在讲寿命无常。我们无论是谁，心中如果能够生起无常观，那么就会对修法生起勇猛的精进，如此便有了修持三乘道的机

缘。相反来说，心趣入不了佛法，完全是因为自己耽著今生的寿命、财富、受用等，而这样的常执心，主要就是由于没有修好一切有为法无常而导致的。如果我们的心中能够生起无常观，那么以强有力的无常想，就能遮掉转入非法的力量，引心入于正法。正如《入行论》精进品中所讲，生起勇猛精进的根本因素，就是心相续中生起无常。因此，要知道修习无常非常重要。大恩上师法王如意宝曾在给大众开示时，谦逊地说道：“我没有什么高的智慧，也没有什么大的功德，但是即便在过去动荡年代的特殊时期，也没有退失对佛法信心，并且精心护持自身的别解脱戒、菩萨戒、三昧耶戒，能够做到如此的主要原因，就是对一切有为法无常的自性生起了定解。”由此，就能看出无常对于我们的修行至关重要。另外，在上师法王如意宝的著作中，开示寿命无常的法义很多，其中的这部《显示寿命无常之厌患道歌——潺潺涧流妙音》，就是为了让弟子们对于修法生起勇猛的精进，而用种种例举来宣说寿命无常。

其次，所谓的“厌患”，就是对于一切有为法坏灭性的无常、苦的自性，上师法王如意宝生起了深深的厌患之心。一般凡夫将一切有为法颠倒地执为常、乐、净的自性，而法王上师则恰恰相反，一、对于一切有为法无常、苦的自性生起厌患；二、对于没有如是了知一切有为法无常、苦的自性，

反而颠倒执着的五浊恶世众生的心态和行为生起厌患，从而唱出这首厌患道歌。

再看小标题——“潺潺涧流妙音”。其中，所谓的“潺潺”，是用来形容悦耳、舒心的流水声。具体来说，一些从山崖高处或狭窄山谷涌出的水流，汹涌、湍急、聒噪，声音非常大，让人心里感觉到烦躁，在水边和身边的人说话时，需要放声大喊才能听得到，我们此处所说的流水声，不是指这种峡谷中的激流。另外，还有一些静静流淌的水，比如雅鲁藏布江的水，流动的时候没有发出什么明显声音，所以也不是这里所说的潺潺流水。“潺潺”是指声音柔和、水流连续不断的声音，比如我们在口渴时，听到这样的流水声，都会情不自禁地想去饮用，并且心生欢喜、悦意。这样的水流来自哪里呢？一般来说，就是从山谷深处缓缓流出的水，也称为“涧流”。比如，从雪山或草地流出的水，非常干净、清凉，甚至在我们胸闷、头痛等的时候，听到这样潺潺的水流声，便会心情舒畅、轻松愉悦。再者，我们说的涧流，是不停歇、不间断，没有任何勤作自然地流淌。同样，这首道歌也是上师法王如意宝心中无有任何造作地自然流露，凡是有缘听闻的人，都会觉得悦耳、欢喜、受益，因此也称之为“妙音”。

小结

唱道歌目的：大恩上师法王如意宝宣唱这首道歌的目的，是为开显寿命无常的真谛，以唤醒沉迷于常执的有情，令趣入摄取佛法心要的修行。

所显示：所显示者，即寿命无常。从广义而言，任何一种有为法都是以因缘所作，故皆具寿命，因缘聚合即产生，因缘消散即坏灭，在此期间的一期相续即为寿量。基于此义，一切有为法皆为非常有的坏灭本性，完全是刹那生灭无常的自性，所以不论是外器世界、内有情世界的一切有为法，其寿命皆是无常。从狭义而言，是特指每个轮回有情的寿命无常，也就是有情以业惑增上力所召感的生命，乃无常的本质，任谁也无法超越。

能显示：能显示者，从广义而言，大千世界的器情万相都在显示无常之理，无有一法不是无常的譬喻。从狭义而言，此论当中寿命无常的能显示，就是这首道歌中以种种譬喻、种种事例来显示无常的三十二个偈颂。

断疑惑：若问：既然大千世界时时处处都在显示寿命无常，为何大恩上师还要宣唱这首金刚道歌呢？回答：虽然已经如是在显示，但因为我们被常执所蒙蔽，所以对此视而不见、充耳不闻。大恩上师为能开启我们的觉悟，便现前指点无常的法义，如是被点醒后，即可时时处处倾听大千世界的

无常道歌。

道歌的作用：此无常道歌在大千世界中相续不断地演唱，毫无断绝、停止之相，所以是永不停止的潺潺涧流之妙音。或者从声音的作用上来说，有些声音会引发贪欲，有些引发嗔恨，有些引发愚痴，但山涧潺潺的流水声非常清静、悦耳，能够令听者的心趋入宁静。那么同样，聆听大恩上师乃至整个大千世界的无常道歌，可以产生善妙的效果，也就是能令我们尘虑顿消、道念增长，即是道歌的作用。

修无常的胜利：我等大悲导师释迦佛曾说：“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。”再者，帕当巴尊者也曾这样说道：“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。”等等。所以如果生起了无常观，心就能够趣入正法，自然就会生起精进，也就是以死的迫切感必定会发起勇悍行善的心，最后通过精进的修行，得以了脱生死，证得光明法身之果。所以修无常极为殊胜且重要。

以上是论名的讲述，接下来是顶礼和立誓句。

乙二、顶礼立誓

**放收无量曼陀天作者，无等恩师法王麦彭尊，
住于吾心莲花盛妙垫，唱起零星自然悟道歌。**

颂文直解

首先，是祈请放射和收摄无量寂静、忿怒曼陀罗天尊天的作者——无等大恩上师法王全知麦彭尊，安住在自己心的莲花妙垫之上，以这样的方式顶礼。其次，唱起零星未经分别念造作而自然流露的悟道之歌。

释义

第一句“放收无量曼陀天作者”，就是礼赞一切归处总集的本体、恩德无等的上师全知麦彭尊。要知道这里与外道对自己导师的礼赞不同，比如，外道赞叹自己的导师遍入天，用狡诈阴谋战胜阿修罗王；又有外道赞叹自己的导师梵天，示现神通现出四面，用以瞻仰天女的美貌，等等。这些并不是什么真实功德，纯粹就是贪嗔之心的驱使，所以实际上成了对他们导师的一种呵斥，而内道则是从断证功德的角度来做赞叹。《毗奈耶》中讲到三种天，分别是转生天、世间天、清净天，此处所说的“天”，是证悟了诸法空性，不被业和烦恼所染，已经断除了轮回过患的清净天，也就是断证究竟圆满的天尊。所谓“曼陀”是曼陀罗的简称，是梵文的音译，直译成汉文是“中轮”，“中”就是指寂静、忿怒的主尊为中心，“轮”就是指其他的圣者勇士、勇母眷属众围绕。比如，寂静的毗卢遮那佛作为主尊，其他十六圣尊勇士、勇母众围

绕，像这样寂静、忿怒的曼陀罗不可思议无量无边。如宁玛派的续部及伏藏法门来说，有八大法行、上师密意集、金刚橛、大幻化网等无量无边的曼陀罗。所谓“放收”和“作者”，意思是说，无量寂静、忿怒曼陀罗的圣尊天，唯独就是从三世诸佛总集——全知麦彭尊的无分别智慧中放射出来。同样，所有的百种性、五种性、三种性、一种性的寂静、忿怒曼陀罗圣尊，全部都收摄于全知麦彭尊。彼等的所有加持、悉地、功德海，全知麦彭尊全部圆满具足，所以称为放射和收摄无量曼陀罗圣尊天的作者。

第二句“无等恩师法王麦彭尊”。所谓“尊”是指把三界轮回有情引导到解脱和一切种智的道路上，如此指示清净道路的人。所谓“无等恩师”，总的来说，全知麦彭尊当然对法界一切众生都有不可思议的恩德；特别来说，对于雪域藏地前译宁玛派，没有人比全知麦彭尊的恩德更大；尤其是法王上师个人来说，没有谁比全知的恩德更大，因为上师法王如意宝曾说：“自己一切生生世世当中，无论全知麦彭尊是以智慧身摄受也好，还是以师徒的身份亲身摄受也好，我心相续中，哪怕生起一刹那的信心和悲心，都来自全知麦彭尊。”再者，就像《法王广传》中所说，法王上师十五岁时，获得了全知上师大彻大悟的心传加持，师徒心心相印，从而超越凡夫的境界，完全入到不可思议圣者开悟的境界。因此，

全知麦彭尊对法王上师而言，确实具有无等的恩德。那么，作为法王如意宝的传承弟子，从这个角度来说，我们心相续中所生起的信心、慈悲心、菩提心、证悟实相的智慧等，直接是与法王上师相关，间接则是由于全知麦彭尊的大悲加持。总之，无等恩师对我们的心相续就有这样殊胜的利益。世间上对那些为我们提供帮助，给与我们财物、权力、地位等的人，大家普遍认为他的恩德非常大，比如藏区一些地方，户与户之间、村与村之间出现一些争端的时候，会有德高望重的人来帮忙调解，对于这样的人，大众口中常常会说：“感谢您的大恩大德！”心中对他们也非常友好和尊敬，等等。虽说确实实有帮助、有恩德，但实际上，世间的事情方面，给与再大的帮助，也算不上无等的恩德。怎样才算是无等的恩德呢？就是从出世间方面来说，哪怕令我们的心相续中生起刹那的信心、悲心、智慧等，因为能成为解脱轮回苦海之因，所以这些才是无等的恩德。那么，这里对于上师法王如意宝来说，比三世诸佛恩德还要大的，就是全知麦彭尊，所以称为“无等恩师”。

总的来说，作为上师法王如意宝的弟子，等于就是全知麦彭尊的传承弟子，所以在修法方面，全知麦彭尊对我们同样有很大的恩德。我们喇荣道场需要做一些佛事的时候，比如念修具光佛母、度母等的仪轨时，法王上师会说，首先看

看全知麦彭尊的著作中有没有相关的仪轨，如果没有的话，那就看看伏藏大师列绕朗巴的伏藏法当中有没有，再没有的话，就看看伏藏大师热那朗巴的全集等，是莲师伏藏法门的话，都没有差别。喇荣道场主要念修的都是全知麦彭尊所造的仪轨，确实加持和悉地都尤为迅速。比如，就像丹哲的传记中所说，当时调伏魔王，前提需要修一个马头明王的仪轨，所以用全知麦彭尊所造的仪轨念修了七天后，就出现了明显的效果，遣除了当时的一些违缘和障碍。那个时候堪钦齐美仁增说：“所有佛菩萨和伏藏的法门当然都有加持，但因为全知麦彭尊是上师法王如意宝不共的上师，而且师徒之间已经完全心心相应，所以念修全知麦彭尊所造的仪轨，以缘起力自然会有极大的加持。”无论是法王上师自身，还是总的喇荣道场，或者个人的修行方面，都是如此。另外，上师法王如意宝曾经亲口讲过，我的上师洛珠上师曾说：“你晚年的时候，主要传讲全知麦彭尊和遍知龙钦巴的法门，包括《大幻变网》和甚深光明大圆满法类在内，无论你按照顺序从前往后传讲，还是倒着从后往前传讲，不管怎样讲，护法神都绝对不会不欢喜或惩罚。”所以法王上师传讲金刚密法方面，缘起都不可思议。就像传讲显教的《入菩萨行论》那样，没有非常严格的要求和很高的门槛，也没有护法神进行惩罚等。而法王上师传讲大圆满等甚深的密法的时候，会有护法神的

护持，而且从开始到结束都会非常顺利、圆满等等。与此相关的稀有事迹这里暂且不多说了，详细内容可以参考《法王广传》。总之，对于法王上师而言，生生世世不共的种性主就是无等恩师全知麦彭尊。比如，某一尊佛对一位菩萨，首先劝其发菩提心，中间教其行持六度，最后赐予大光明灌顶，令其成佛，那么对这位菩萨来说，这尊佛便是其不共的种性主，就像阿弥陀佛即是大悲观世音菩萨的种性主一样。如此每个人都有各自不共的上师、本尊等，同样这里无等恩德的全知上师麦彭尊就是法王上师不共的种性主。

再者，“麦彭”是全知麦彭尊名字的简称，尊者小的时候，石渠当地的人们简称为“麦降”，实际上就是“麦彭降措”，全名为“麦彭蒋扬南嘉降措”。此处的“麦彭”，是藏文音译，汉文的意思是“不败”，也是弥勒菩萨的一个名字。全知麦彭仁波切的传记中记载，当时尊者的根本上师蒋扬钦哲旺波在德格宗萨寺安置法座，并在法座背面摆放了许多经书，然后当众请麦彭尊上坐，亲手赠与了一幅白度母的唐卡，唐卡背面写道：“圆证弥勒之密意，遍知诸法如文殊，尊胜十方即法称，愿其誉遍海洲界”。这个偈颂里包含了全知麦彭尊的名字，弥勒对应麦彭；文殊对应蒋扬；尊胜对应南嘉；海对应降措。所谓“麦彭（不败）”，还有另一层解释：一次全知麦彭尊出游的路途中，遇到一群强盗，由于他们被魔所

控制，不断朝尊者开枪射击，虽然看起来明明击中了，但尊者却毫发无伤，并从自己的怀里，把子弹一个个地掏了出来，不仅如此，每一颗子弹上都现出一尊文殊像。这时尊者说道：“石棍击打我不败，教理辩论我不败，我乃尊胜不败者。”意思是说，世间层面而言，用石头和棍棒击打，我不会败，辩经时用教和理来辩论，我也不会败，我就是能胜一切世间和出世间的的天不败者。关于这部分详细的内容，可以阅读法王上师所著《全知麦彭仁波切略传》。

其次，所谓的“法王”，就是佛的意思。“法”，指一切万法，“王”指获得自在，这里意思是说，实际上全知麦彭尊即是真实的佛，所以称为“法王”。

第三句“住于吾心莲花盛妙垫”。可以从两个层面来理解，第一：在修上师瑜伽的时候，我们常说把上师观想在自己心间，或者行走的时候，把上师观想在右肩；饮食的时候，观想在喉间；白天的时候，观想在头顶；夜晚的时候，观想在心间等等，是这样来观想和祈祷，那么这里也是一样，是指把上师观想在自己心间的这个地方，以此来敬礼上师。第二：是把自己的信心比喻成盛开的莲花。比如我们在观想诸佛菩萨的时候，会观想其安住在莲花的中央，首先观想一朵莲花，其次在莲花的中央是种子字，种子字又变成佛菩萨。同样，这里就是祈祷上师安住在自己信心莲花盛开的中央，

以此来敬礼上师。如果没有信心的话，有可能上师就不会安住在你心的莲花上，所以信心很重要。总之，对上师有了真正的信心，那么自己的心和上师的意成为无离无合、无二无别，然后在这样的状态下，祈请上师安住在自己信心的莲花盛妙垫上，以这样的方式作敬礼。

第四句“唱起零星自然悟道歌”。所谓的“自然”，意思是说法王上师的语言是没有任何造作，自然唱出的。比如，有些人写作时，需要思考各种所诠义是否有相违，能诠句是否符合修辞学和声律学，中间的连接是否连贯，优美不优美、合适不合适等等，然后再经过反复涂涂改改，这样经历很多的辛苦才能完成。而上师法王如意宝的写作方法，完全是自然流露，心中所现如何，不需要考虑是否符合中观所说的内容，是否符合因明所说的内容等，句子也是如此，不必经由分别念的分析观察，而是不加造作自然脱口而出，法王上师很多著作的后跋中，都有这样的记载。这里的话，同样也是没有任何造作、自然流露出来的道歌。所谓的“零星”，就是少许的意思，比如：藏人习惯说“降下了零星的冰雹”、“会聚了零星的人”等等。其次，“悟道歌”就是瑜伽士修行时，在觉受中唱出来的道歌。如本论云：“若能思惟一切内外法，皆为指示寿命无常书，是故自然道歌虽无尽，然仅此歌供品献心友。”再比如，大持明晋美朗巴传记的开头也

有讲到，他心中一切万法都现为能表大圆满的经法。因此，对于一个有实修实证的人而言，一切万法都现为能表无常的经法，或能表大圆满的经法，等等。这里的话，在法王上师的觉受中，一切内外万法都现为能表无常的法，于是不假思索、自然流露，直接脱口而出，这就叫作“悟道歌”。

小结

此颂中，大恩上师是以自己的上师安住心间的方式，顶礼全知麦彭尊，按照究竟来说，即是上师自心与全知麦彭尊的智慧无二一味之方式顶礼。大恩上师又是如何立誓宣唱此道歌呢？即全知麦彭尊融入自心后，观照被常执束缚而远离正法妙道的我等可怜众生，为唤醒彼等的迷梦，故以大悲为等起，自然唱起显示寿命无常的悦耳道歌。

此颂也是告诉我们：若以信心融入上师的加持，自然能生起大悲，缘众生而宣演法音。由此可知，礼敬上师就是度生事业的源泉。此处我们随学法王上师的重点，是要发生信心，上连三宝三根本总集的根本上师，接通不可思议法界的加持。再者，要发生悲心，下连苦海群生，以悲心的力量，为了成佛度众生而敬礼上师。

思考题

1. 解释论名：

(1) 解释“显示寿命无常”。

(2) 什么是“厌患”？为什么要厌患？要厌患什么？

(3) 解释“潺潺涧流妙音”。

2. 这首道歌的能显示、所显示分别是什么？为什么唱这首道歌？这首道歌的作用是什么？修无常有哪些殊胜利益？

3. 解释顶礼立誓句：

(1) 什么是“放收”？为什么说全知麦彭尊是放收无量曼陀罗的作者？

(2) 为什么称呼全知麦彭尊为“无等恩师”？怎样才算是无等的恩德？

(3) 解释“麦彭”的含义。

(4) 何为“吾心莲花盛妙垫”？

甲二、中善论义 分七：

乙一、以大自然之比喻显示寿命无常的真相 分二：一、从观察毁灭的结局之比喻显示寿命无常；二、以变化迅速之比喻显示寿命无常

丙一、从观察毁灭的结局之比喻显示寿命无常 分三：一、以草木鲜花凋零显示轮回万法难逃毁灭的悲剧；二、以蜜蜂惨死显示由幻想不可能改变无常的坏苦本性；三、以杜鹃献歌时过境迁显示诸法都是指示寿命无常的善知识

总的一切有为法都是无常，特别来说，这里首先是通过思惟毁灭性的结局，比如，花草树木起初茂密繁盛，最终枯败凋零；蜜蜂起初四处飞舞，最终挣扎惨死；杜鹃鸟起初林间欢唱，最终迁徙他方，以这些为例，让我们见到世间一切法起初美好，最终毁灭的结局，从而反观自身，了知自己的寿命、财富、权势、名誉等悉皆无常的自性，没有任何坚实之义、不可倚靠。

丁一、以草木鲜花凋零显示轮回万法难逃毁灭的悲剧

夏有洁净草木花娇艳，心喜犹如天界之美景，
秋冬瑟瑟风霜降临时，唯是无喜反增厌患心。

颂文直解

盛夏时节空气洁净，草木生长繁茂，鲜花遍地盛开，娇艳美丽，犹如三十三天的美景一般，让人心中不禁欢喜。然而等到秋冬季节瑟瑟的冷风吹来、冰霜降落之时，唯一成了之前的欢喜荡然无存，反而徒增厌患心的状况，此外没有任何实义。

释义

根据所处地理位置的不同，夏季的时间也有不同的划分，但一般来说，国内夏季草木最茂盛的时节，是在公历六月到八月这段时间，特别来说，比如藏地的话，则是藏历五月中旬到六月中旬之间，时间相对短一些。这个偈颂的前两句，是讲夏季的景象。所谓“洁净”，此处法王上师是针对藏地的天气来说，这期间没有春天弥漫的雪霰，没有秋季的尘土飞扬，也没有冬季的大雪纷飞，空中非常清洁、干净。“草木花娇艳”是说盛夏时节的树木枝叶繁茂，大地鲜花盛开，娇艳绚丽、惹人喜爱。其次，所谓的“天界”，是指三十三天，这里把夏天的景色，比喻成三十三天的美景。“心喜”意思是说，当看到夏季清澈的流水、绿色的草原、五颜六色各式各样的鲜花等等秀丽风景，心中非常欢喜，如果能在这样的地方放松休息，逗留很长时间也不愿离开。因此，比如

一些信仰浓厚的藏人，在看到这样的美景时，都会自然而然地脱下帽子，口里说道“供养上师三宝”、“供养阿弥陀佛”等等。说明这样的美景，的确会让人内心感到由衷地欢喜，忍不住想把这份美好供养给上师三宝。

下面是秋冬季节时草木鲜花凋零的状况。国内很多地方在公历十一月左右的时候，就开始进入秋冬季节，藏地的话秋冬的时间更长一些，这个季节的景象如何呢？法王上师说“瑟瑟风霜降临”。所谓“瑟瑟”，是形容秋冬风霜萧瑟、清冷。当瑟瑟的秋风吹过，大地全都变成了一片灰色，枯黄的树叶随风飘落，之前美丽娇艳的鲜花，被冰冷的霜冻覆盖，有的枯萎，有的凋谢，还有的凋落后，在泥土里逐渐腐烂，等等。这个时候，再到夏天鲜花盛开的那个地方去看看，会发现当初的盛景已经不存在，草木干枯的干枯、败落的败落，眼前一片萧条凄凉之景，一阵寒风呼啸而过，被冻得瑟瑟发抖，短暂的几分钟都不想逗留，曾经的欢喜之心早已荡然无存，这就是“无喜”。所谓“唯是”，就是说除了厌患之心外，一丝一毫的欢喜都没有。这里是两种极端鲜明的对比，比如，茂密对比凋零、鲜对比枯萎、美丽对比萧瑟、繁盛对比破败，通过这样极度落差的对比，过去看到茂密、鲜艳、美丽、繁盛时，心中有多少欢喜，那么如今见到无常带来的变化——凋零、枯萎、萧瑟、破败，心中就有多少厌患。所

以不是喜和厌各占一半，或者厌患多一点、欢喜少一点，而是对此情此景唯独只有厌患心。

小结

通过这个偈颂，我们不难知道，这样犹如天界的悦意美景若能永恒安住，那确实没有理由对这个世界产生厌离厌患，因为谁看到都会心生欢喜，但事实却表明，有漏的轮回世界并不存在永恒的美丽与永恒的兴盛。随着时间的推移、四季的变迁，大自然显露出衰败与灭亡的一面，它告诉我们，有漏的轮回世界里，暂时的美丽与暂时的兴盛随时会逝去，都只是因缘假合的虚伪之相，不可信赖，轮回的一切法终将会彻底毁灭。见到这样普遍性的悲剧后，深知在这虚诞的现象中，无丝毫安乐的自性，反而导致悲伤、生起厌患之心的情况。

丙二、以蜜蜂惨死显示由幻想不可能改变无常的坏苦本性

美妙布景繁花丛园中，音声悦耳相竞可爱蜂，
彼欲久享欢愉之嬉戏，然无法遮前世业显现。

颂文直解

景色布局美妙、繁花锦簇的丛园当中，可爱的蜜蜂们像是相互比赛一样，嗡嗡地飞来飞去，发出悦耳动听的声音。虽然它们欲求长久享受这样的欢愉嬉戏，但是无法遮止自身前世业的显现，到了秋冬的时候，便不得不惨死在寒风之中。

释义

所谓的“美妙布景”，是指天然而成的景色布局美丽、妙好。比如，夏天藏地草原的景色，风和日丽、青青翠草、百花争艳，让人觉得像是工匠精心设计布置的一样，每一处都美不胜收、妙好圆满。又或是从每一朵花上来看，它的茎、叶、花瓣、花蕊等，就像是工匠精雕细琢出来一般，甚至能工巧匠也无法做出这么娇艳欲滴的花。所谓“繁花”，就是指数量繁多、各色各样的鲜花。夏季的时候，草木植被茂盛，随处都能看到不同颜色和种类的鲜花，特别是夏季草原上整片的花海，有黄色、白色、红色、紫色……五彩斑斓，就像是画布上渲染的颜色一样，鲜艳美丽。所谓“丛园”，是指花草树木聚集，茂密生长的地方，比如花丛、园林等等。现在不管是城市，还是乡村，环境治理和规划都很好，夏季的时候出去走走，很多地方都能欣赏到美丽的自然风光。上师法王如意宝曾说过，在布满鲜花的草原上，念一些供养仪轨

的话，有很大的功德。所以我们夏天去到这样的草地、花园等的时候，又或者是看到美丽的景色时，都要念一些供养仪轨或偈颂。

另外，现在也有一些人工制作的假花，五颜六色、各式各样，虽然看起来很好看，但是和自然生长的鲜花根本不同，不但没有淡淡的花香，还有一股塑料的味道，闻多了还会危害身体的健康。相反，比如藏地草原的一些野花，不仅带有天然的草木之香，还具有治疗四百零四种疾病的作用。有记载说，盛夏时节到树林和花园中，念一些长寿佛心咒的话，能够遮遣非时之死。有人说，这是长寿佛心咒的加持。咒力的加持当然不虚，但也有自然界草药的力量，而假花就没有这种功效，自然界有很多花花草草，都是人工无法制作出来的，所以每朵花的香味、功能都不可思议。比如，我们得了感冒，或者其他一些轻微的疾病，那么去到花草茂盛的地方，念一些长寿佛心咒的话，这些疾病基本都会清除。所以，夏季布局美妙、花草繁茂的自然景色，不仅美丽妙好，还有以上说的这些作用和功效。

其次，所谓的“相竞”，意思是蜜蜂吸取花蜜而四处飞舞，这边的蜜蜂嗡嗡地飞落在一朵红色的花上，那边的蜜蜂又嗡嗡地飞落在一朵黄色的花上，它们在花丛中欢快地舞蹈，不停地你追我赶，就像藏地男女对歌那样相互竞争比赛。“音

声悦耳”是指蜜蜂飞舞的时候，会发出“嗡嗡”的声音，就像是心情愉悦后的欢唱，非常悦耳好听。所谓的“可爱蜂”，顾名思义就是讨人喜欢、可爱的蜜蜂。这里藏文直译的话，就是“六足”，运用了小五明中的词藻学，因为蜜蜂有六只脚而称为“六足”，实际上就是蜜蜂的意思。

再者，此处的“彼”，就是指这些蜜蜂，“欲久享”意思是说，它们内心非常欲求和渴望，能够在长久的时间里尽情享受；“欢愉之嬉戏”，是指在花丛中欢快地飞舞、歌唱、采蜜嬉戏，等等。“前世业显现”意思是说，这一切都是蜜蜂自身前世业的显现。比如，蜜蜂寿命本来就很短，如果又突然出现冷风或冰雹等，那么几刹那就死了；即便是没有遇到突如其来的冷风和冰雹，蜜蜂的寿命最多只有夏季的三个月，秋天一到，天气逐渐寒凉，蜜蜂就不再有力气飞来飞去，冬天的时候，它们的身体就会干涸死去，落得个肢体散落的悲惨下场。就像华智仁波切的《莲苑歌舞》当中所说的那样，蜜蜂贪恋花蜜，久久不肯离去，在花闭合的时候，就会缠死于花中。“无法遮止”是说这样业的显现没有办法遮止，虽然蜜蜂很想在花丛中长久地享受欢愉的嬉戏，但无法遮止冬天的到来，无法遮止鲜花凋零、草木枯萎，也无法遮止最终惨死的前世业现。

小结

我们人人应有清醒的理智，了知幻想与现实之间的距离。年少时的我们，即如同花丛中的蜜蜂一般，有唱不完的歌、跳不完的舞，每天沉浸在花团锦簇的美景当中，感觉生活绚丽多彩，好似整个天地都充满欢乐，幻想好花常开、好景常在，希望享受长久的欢愉。但这毕竟只是一种与现实相违的非理作意，以此常颠倒、乐颠倒的非理作意，实际上这个有漏的世界，都是有为法所组成，任何一法决定都是坏灭的本性。所以，要知道如何在出生中即隐藏着死亡，在兴盛中即隐藏着衰败，在欢乐中即隐藏着感伤，在团聚中即隐藏着离别，在美丽中即隐藏着丑陋，在笑声中即隐藏着哭泣，在崇高中即隐藏着堕落，在享福中即隐藏着灾祸。因此，由常执引起的幻想，决定终归破灭，不可能改变无常的坏苦本性。了知此理后，就应当以理智观照三有无常的自性，通过如理作意来破除常执与乐执。所以，唯有以智慧观见春梦的消散、飞花的流逝，才有可能放下情执，免去无意义的欢喜与哀愁。

丙三、以杜鹃献歌时过境迁显示诸法都是指示寿命无常的善知识

茂密林中杜鹃之欢唱，婉转悦耳优美之供品，
寒秋来临细想彼情境，岂非显示无常善知识？

颂文直解

在夏季茂密的树林当中，有杜鹃鸟不断的欢唱，它们的啼鸣声婉转悦耳、优美动听，这样的供品自然令人内心充满欢喜。然而寒冷的秋天来临之时，细细思惟夏季杜鹃鸟曾经欢唱的情境，难道不正是为我们显示寿命无常的善知识吗？

释义

所谓“茂密”，是指夏季时，草木生长的茂盛而繁密。

“杜鹃之欢唱”是指在这样枝繁叶茂的树林当中，有杜鹃鸟犹如欢快歌唱的啼鸣声。“婉转悦耳优美”是形容这种啼鸣声婉转悦耳、优美动听，这也是大众所共称的。比如，老一辈的藏族人某一天茶余饭后休息之时，如果听到杜鹃鸟的叫声，就会很开心，觉得一整年都会幸福快乐。如果正在说话或劳作，也会停止交谈、放下手头的工作，甚至摘下帽子专注聆听。尤其是当年第一次出现杜鹃鸟的啼鸣声时，有些人还会特意跑到杜鹃鸟出没的地方，想近距离的听一听，就是这样心不由自主地被勾摄和吸引。实际上杜鹃鸟的声音也不是真的很好听，只不过大家都这么认为，习惯了将此作为悦耳的一种声音，其实都是分别心增益而假立的。无论如何，这里法王上师随顺世俗的观点，称其婉转悦耳、优美动听。这样让人欢喜、愉悦、忍不住想去聆听的杜鹃欢唱之妙音，

就是所谓的“供品”。

“寒秋来临”，是指寒冷的秋天来临，寒风吹起、寒意袭来的时候。这时杜鹃鸟就会开始迁徙，比如藏地来说，在藏历六月下旬左右，就已经听不到杜鹃鸟美妙的叫声了，它们会飞到相对暖和一些的地方；又以北京为例，杜鹃鸟一般在春季四、五月迁来，秋季九、十月迁走，基本都是如此。

“细想彼情境”意思是说，这个时候，再去思惟夏天杜鹃鸟欢唱的情景，就会和现在有鲜明的对比。曾经茂密的树林中，再也找不到杜鹃鸟的影子，杜鹃鸟和它优美动听的啼鸣声早已烟消云散，寂静的树林中一片死寂，到处是枯枝落叶。转眼间一切已成“乐极悲生，事过境迁”。此处“寒秋来临”的比喻，实际是指一切有漏法衰败、灭亡的景象；“细想”是指须与世间人的观念相反，也就是应当时时处处念死念衰、念苦念灭。若能如是细想，则三有诸法无一不是开示寿命无常的善知识。这里不是说有一个上师直接给你讲授无常的道理，而是对于器、情、四季变迁等细细思惟的话，诸行无常的本质就能迅速显示，如是从作用上说，这是显示寿命无常的善知识。比如，思惟有为法无常的时候，心想：一开始杜鹃鸟没有来，中间时出现，经过了短暂的时间后又飞走了，就像是我们在喇荣山沟，前几个月天气还比较冷，所以杜鹃鸟没来，接着在一两个月之间它们会出现，树林里总能听到它

们清脆的啼鸣声，过了这段时间后，它们又飞走了，这样一来一往便是显示了一切有为法无常。又比如，心想：一个人的这一生，入胎前不存在，去世后也不存在，存在的只有这短短的一生，并且无论他在世时怎样贤善、正直，怎样功绩卓越、名声显赫，但死后这些辉煌的事迹，也只是人们茶余饭后的话题而已，除此之外，无论生前如何，都已经不复存在。这样细细思惟的话，就能明白诸行无常，从而心中生起无常观，从作用来说，就像是通过上师的讲授，让我们懂得有为法无常的道理一样，因此，当然就是显示无常的善知识。

小结

从夏季草木繁盛，到寒秋来临万物萧瑟，从树林里杜鹃鸟优美动听的欢唱，到杜鹃鸟和啼鸣声都不复存在，如果细细思惟的话，就能知道一切有为法皆是无常的自性。从杜鹃鸟的比喻扩展思惟的话，比如：今日如花似玉的时候，就应该想到他日人老珠黄的情景如何？今日团圆欢聚的时候，就应该想到他日家破人亡的情景如何？今日生意兴隆的时候，就应该想到他日倒闭破产的情景如何？今日年少健康的时候，就应该想到他日衰残老病的情景如何？如果能在各种事相上，觉察到由生至灭的全部过程，三有坏灭无常的本质便可清晰显现，由此心态才能产生极大的转变。比如，原先看见鲜花盛开时，只会耽着暂时的美景而欢喜，但如果能想到

鲜花未来的凋零，就会心生悲哀。又比如，原先欣赏日出的绚丽，但如果能想到日落黄昏的景象，便会觉得凄凉。所以我们换一种眼光，往诸法的结局上细想，一旦见到结局的衰败毁灭，就能了解现法毫无实义。此处我们需要悟入坏苦的自性，一切人世间的法，终归有如是三更梦醒、大厦倾倒、油灯灭尽的时候。所以暂时安住时不应该沉浸在无意义的欢乐中，要知道唯一能利益我们的，只有正法，唯有依止佛陀的教言精进修持，才能获得真实的安乐。

以上是从观察毁灭的结局之比喻显示寿命无常。夏季的风景美丽、草木茂盛、天气温暖、蜜蜂欢快，还有杜鹃鸟清脆悦耳的啼鸣声，一切非常美好舒适。人们都希望夏季不要过去，永远享受这样的繁华和兴盛，但是四季变迁不是随人的意愿来改变，这一切都是业的显现，再美丽的风景、美好的事物、美妙的享受，最终都会沦为毁灭的结局。因此，通过这样的思惟，我们就会了知诸行无常的道理，明白轮回中一切有漏的安乐，都是毁灭的结局，无论怎样追逐与攀求，都不会有悦意之果。所以，当知这一切没有丝毫实义，从而断除对现世的耽著。下面讲以变化迅速的比喻来显示寿命无常。

乙二、以变化迅速之比喻显示寿命无常 分二：一、以

彩虹迅速消失显示容易悟入诸行无常、毫无实义的道理；二、以白云刹那消散显示一切现世的虚诞法不会久住、毕竟无有可靠之处

在现象界中，有些法以凡夫的根识很难觉察到无常，因为变化异常微细，几乎觉察不出其前后差别。以这样的相似相续，会让我们产生坚固不变的错觉，比如高山、钢铁之类的法，就不容易让人生起无常的感觉。另外有些法，比如瀑布、流水、夕阳、闪电、彩虹、白云等，就是明显地在对我们显示生灭无常的相，而且由于变化迅速的缘故，容易引起无常想。下面通过彩虹迅速消失的比喻来观察：

丙一、以彩虹迅速消失显示容易悟入诸行无常、毫无实义的道理

**细雨氤氲生长七彩虹，漂浮云前似现极绚丽，
瞬间消失不知何所踪，若能细想无常极明显。**

颂文直解

在蒙蒙细雨的水气弥漫之中，透过阳光的照射，生长出七种颜色的彩虹，漂浮的云朵前好像现出极其绚烂和美丽。然而这美轮美奂的雨中彩虹，一瞬间就消失的无影无踪，不

知道去了哪里，如果能够细细思惟，无常的面目便会在眼前极明显地现出。

释义

这一偈是通过夏季雨中的彩虹瞬间消失，思惟变化迅速而修无常。所谓的“细雨”，就是说并非大雨、暴雨，而是很细碎、很微少的绵绵细雨。“氤氲”是形容空中水气弥漫的样子。“七彩虹”是指赤、橙、黄、绿、蓝、靛、紫七种颜色的彩虹。“漂浮云前”，是指空中漂浮的云朵前。因为如果没有一点云的话，彩虹也不会出现，比如，西方有太阳，南方有厚厚的云，空中降下绵绵的细雨，这样有太阳的光照、云中的湿气、细雨的水滴，如此因缘聚合才会现出彩虹。这里的“似现”，是指虽然显现却非真实的意思，比如镜中的影像、水中的月亮等等，都只是因缘际会之下的虚假现相。再者，从现代科学的角度来看，彩虹只不过是阳光照射到空气里的水滴上，光线经过折射及反射，在天空中形成了拱形的七彩光谱，所以虽然显现，但不具任何实义，因此叫作“似现”。“极绚丽”是指彩虹有七种不同的颜色，色彩鲜艳、光芒绚烂，并且没有任何粗细、曲斜等，条幅搭配均匀，像一条七彩的飘带横跨天空，非常美丽。

其次，所谓的“瞬间”，指在极短的时间里，非常迅速而又出乎意料。就像我们常说的，美好的事物总是转瞬即逝，

彩虹也是一样，忽然之间便消失不见。之所以说“不知何所踪”，我们首先可以观察它从哪里现出来，会发现它没有来处，再观察它去了哪里，会发现它也没有去处，不知道去了哪里，变化非常迅速，一瞬间便消失的无影无踪。“若能细想”是指如果对于彩虹变化迅速，忽而出现、忽而消失的譬喻，能够细细思惟的话，那么一切万法无常的自性便会清楚地显露出来，所以说“极明显”。相反，如果我们没有细细思惟的话，当彩虹出现的时候，只会认为雨后空气清新、彩虹绚丽多彩，真是一幅美景，然后赶紧拿出手机，拍照发个朋友圈，至于彩虹什么时候消失？它去了哪里？内涵了怎样的喻意？对这些根本没有细致深入地思惟，就不可能从中认识到轮回有漏之法无常的自性。

小结

大家要知道，彩虹美丽光耀的假相，可以代表我们暂时的青春美貌、权势地位、富足圆满、美名赞誉等。这些现世的美好，和彩虹一模一样，因缘积聚时忽然显现，随着因缘消散，转瞬之间又了无踪迹，没有任何实义。人们虽然知道彩虹无实义、无常的、不坚固，但是却认为自己的身体、名誉、受用等，都常有、坚固、有意义，与彩虹截然不同，就有这样的分别念，实际上从无常的本质来说，两者没有任何区别。因此，一旦了知灭的无有踪迹，便知生是虚妄，一旦

了知生是虚妄，便会知道显现都无有实义，如此就知道一切此世的现相都无可执着。

思考题

1. 此处毁灭的结局之比喻包括哪些，为什么称之为毁灭性的结局？
2. (1) 夏天和秋天花草树木的情景如何？通过对比来说明。
(2) 为何唯独没有欢喜而反增厌患心？
(3) 这个比喻说明了什么意义？我们该如何思惟，而生起轮回万法难逃毁灭悲剧的胜解。
3. 对比蜜蜂夏天欢愉和秋天惨死的状况，解释什么是“前世业显现”，为何说“无法遮止”？
4. (1) 为什么把杜鹃鸟的欢唱称为“供品”？
(2) “寒秋来临”比喻什么？
(3) 为何说这是“显示无常善知识”？
5. (1) 为什么彩虹刹那消散的比喻容易令人悟入诸行无常？
(2) 彩虹出现的因缘有哪些？
(3) 为什么说“似现”？
(4) 彩虹的喻义是什么？消散又代表什么？
(5) 应当如何结合自身思惟。

丁二、以白云刹那消散显示一切现世的虚诞法不会久住、 毕竟无有可靠之处

秋季白云堆聚如雪山，非坚无迹消失天空中，
现世快乐无有可信处，此喻如是教诫厌患人。

颂文直解

秋季天气晴朗，白色的云朵堆聚在一起，犹如洁白的雪山一样，但它并非坚实不变，而是一会的时间里就变得无有踪迹，消失在天空中。现世的快乐没有任何可信赖之处，此譬喻就是这样教诫具有厌患心的人。

释义

所谓的“秋季白云”，一般来说，不仅仅是秋天才有白云，春天、夏天、冬天也有白云，但是秋天的白云、秋天的月亮、秋天的水、秋天的天空与其他季节的不同，因为远离了三种阻碍，所以较其他季节更为清静、更为洁白。就像某些上师在直指心性的时候，会用秋天的天空来做比喻，也是因为这个季节的天空远离了三种阻碍，非常清澈、明朗。这里说的“三种阻碍”，以藏地为例来说，冬天的时候空中有灰尘，所以不够洁净；夏天的时候空中有水气，所以容易形成乌云；春天的时候空中有雾，所以常常出现雨水；而秋天

的时候，空中没有这些阻碍，天高气爽、晴朗清澈，云看起来也更洁白。而且秋天白云堆聚的形状和其他季节也有所不同，有的像妙屋、有的像人，有的像动物等等，各种各样、千姿百态。所谓“堆聚如雪山”，意思是说，白云一层一层地堆聚在一起，像是洁白的雪山一样。冬天的时候，我们在一些离雪山不远的地方，能看到层层堆聚的雪山，比如贡嘎雪山、玉龙雪山、西岭雪山等等，由于海拔较高、冬季天气寒冷，山顶时常被大雪覆盖，非常清静洁白，再加上山体的结构层层叠叠、参差不齐，就会出现一层一层堆聚的样子。所以这里是用雪山来比喻层层堆聚的白云。所谓“非坚”，是指这样的白云毫无坚实，不断变化。“消失天空中”意思是说，这些白云起初犹如雪山一样宽广，没一会就逐渐地变小，一会从小变大，然后充满了整片天空，接着又逐渐变小，小到像一只蝴蝶一样，最后消失在天空中。“无迹”是指白云忽而大、忽而小、忽而出现、忽而消失的过程中，虽然不断地变化，但没有留下任何可以追寻的行踪和足迹，最后消失的无影无踪。由此看来，就可以知道白云不是慢慢变化，或者很长一段时间里不变，而是一直在迅速的变化。

所谓的“现世快乐”，就是指世间八法中的利、誉、称、乐，现世当中有漏的快乐，无非就是这些，比如拥有财富、权势、名誉，以及他人的恭敬、赞叹等等。“无有可信处”，

意思是说，虽然这些看似幸福快乐，实际上没有任何实义，完全不可信任、不可倚靠。比如，秋天的白云堆聚了一间美妙的房屋，心想那就是自己住的房子，但是它很快就消失了，自己的幻想也瞬间破灭。同样，此生享受的财物、美色，以及高高在上的权利和地位等一切的乐，就像是空中堆聚的云，忽然生起、又忽然消失了一样，变化迅速，无有实义。再者，如果人死了，今生的快乐就没有了，即便是不死，这一生的快乐也无法恒常不变，长久享受，而是像白云一样不断地变化。比如《莲苑歌舞》中所说，蜜蜂此刻正在花园里嬉戏玩耍，享受着欢愉，但没一会风雨骤起，冰雹降临，刚刚还欢唱的小蜜蜂，瞬间就变成了一具尸体。又比如，米拉日巴尊者的叔叔家举办婚宴，一片热热闹闹、开开心心的景象，但是就在这个时候，房子倒塌，所有人都被压在下面，死的死、伤的伤，像这样一瞬间就发生了巨大的变化。所以说现世的一切快乐，都没有任何实义和可信任之处，虽然看似美好，但短暂的时间里便会消失。

所谓的“此喻”，是指白云瞬间变化消散的比喻。所谓“如是”，意指白云就是这样告诉你，现世一切的快乐都没有丝毫可信赖之处。“厌患人”是指具有厌患心的人，也就是对于比如心中有上师的窍诀，而且对诸行无常有信解的人。这样的人，通过这个譬喻，就会认识到现世一切乐无有实义、

不可信赖。相反来讲，对于没有厌患心、常执非常重的人，不说天上的白云来做教诫，即便是他自己的家人死了，他也不会认为自己会死，像这样根本生不起无常观。如果别人好心劝诫他说：“你此生的快乐生活，就像天空中的云一样。”他不但不会承认，还会非常生气，认为是因为自己过的太快乐，今生享受着金钱美色、名誉称赞等，惹得他人嫉妒，故意说些丧气话来诅咒自己。因此，这里能够了知白云所教诫之无常深义的，是具有厌患心的人。比如米拉日巴尊者说：“寂无人谷岩洞中，心灰无复起心时”，像米拉日巴尊者那样，对一切有为法生起厌患之心的人来说，这个比喻就是如此作教诫。这个偈颂是法王上师的所见所想，也就是说，对法王上师这样的成就者们来说，一切万事万物都是开显佛经、悟入诸法本性的助缘。比如，法王上师的著作中有讲到：“明空不二等同虚空”，这是用虚空作为比喻，来解释明空不二。同样，这里是通过空中白云刹那消散显示一切现世的虚诞法不会久住、毕竟无有可靠之处。

小结

这一世的快乐等一切现世诸法，最终必定消失无迹，无有可靠之处，如果被它诳惑，那么所付出的一切努力，最终都将落得无有实义。如是就应当知道，秋季白云实际就是指错乱心前无而妄现的客尘法，是本来无有实义的幻化相；白

云的堆聚和消散，就比喻现法不会久住，无任何可靠之处。所以，若将幻想建立在如秋季浮云般的虚诞之法上，而且为了能实现这个虚妄的梦想，而付出很大努力，那么最终决定如同水中捞月一般，不会得到任何实义。了知如此事实后，应当厌患世间八法，唯一摄取清净的佛法心要。以上是以大自然的比喻来显示寿命无常的真相，下面讲以对比方式显示人的寿命与受用等一切都是无常。

乙二、以对比方式显示人的寿命与受用等无常 分三：

一、对比外器世间而显示自己的处所等无有恒常坚固之义，唯学道方有真实的受用；二、对比世间天神仙人而显示福薄短命的人身很快死亡，唯有闻思修方能得真实利益；三、对比世间转轮王而显示自己的微弱身躯无有丝毫坚固自性，唯有一生修法方能成就大义

丙一、对比外器世间而显示自己的处所等无有恒常坚固之义，唯学道方有真实的受用

广阔坚固三千大千界，终被火水风灾所毁坏，
几人所建房屋及院墙，定知此等无有可信赖。

颂文直解

广阔而且坚固的三千大千世界，最终会出现大无常，被火、水、风三大灾所毁坏，如是大自然的山河大地都不能恒常存在，必定知道区区几个人或数百人等所建造的房屋以及院墙等，绝对没有任何可信赖，也就是坏灭的本性无有任何实义。

释义

“广阔”是指整个三千大千世界的面积范围非常广阔。按照《俱舍论》中所说，有情的共业增上时世界形成，共业下衰时世界坏灭。那么在世界形成的期间，于空间生起细微的风，次第生成风轮、水轮、金轮，逐渐形成山河、大地等器世间。所成器世间的面积非常广阔。所谓的“坚固”，就是坚实、稳固的意思，比如须弥山王是由各种珍宝组成，金山纯粹是由黄金组成，根本不是土石、草木所成，因此非常坚固。这里说的“三千大千界”是怎样的构成布局呢？可以分为小千、中千、大千三个层次来了解。一千个四大部洲、一千个日月、一千个须弥山、一千个六欲天、一千个初禅天，所有这些从整体上叫做“小千世界”；一千个小千世界叫做一个“中千世界”；一千个中千世界叫做一个“大千世界”。由于大千是三个千连乘，所以又称为“三千大千世界”。

其次，一大劫中分为成、住、坏、空，我们现在处于住劫当中，根据《俱舍论》中所说，住劫也就是器世间与众生

世间安稳、持续的时期。在这个时期，世界已经形成，人寿由无量岁渐次递减，至人寿十岁，称为住劫中之第一个中劫，此后的十八个中劫亦皆一增一减，人寿从十岁增至八万四千岁，复由八万四千岁减至十岁。最后一个中劫，也就是第二十个中劫为增劫，即由十岁增至八万四千岁。在这二十个中劫中千佛出世。此处所说“火水风灾”，就是指住劫结束后到了坏劫，不仅仅我们所在的南瞻部洲，整个三千大千世界会被火、水、风三大灾所毁坏。所谓的“毁坏”，具体情形在《俱舍论》中讲到，地狱之有情命终之后，不复更生，其后，其余傍生、鬼趣及人、天等之众生亦渐次坏灭；有情破坏后，世界出现七个日轮，故起“火灾”，色界初禅天以下皆成灰烬，次起“水灾”，第二禅天以下漂荡殆尽，最后起“风灾”，第三禅天以下全部吹落。从细无常来说，当然是刹那生灭无常，但此处是从粗无常来说，安住了二十个中劫的器世界，在安住的时候相续不断地安住，但是当粗大的无常出现，全部会被彻底毁坏一空。然后便进入空劫，处于长期的空虚中。

所谓的“几人所建”，是指我们的房子、院墙等，不像山河大地那样广阔、坚固，更不是由金银珍宝等组成，而是几个人的力量所搭建，非常单薄和脆弱。比如一些偏远山区的房子，大多数都是家里几个亲戚帮忙，运来一些土块、石

头，然后一砖一石堆砌起来，就像是鸟的巢穴一样，遇到稍微大一点风雨，就会被吹得散落一地。即便是城市里用高科技建筑的摩天大楼，建筑工人最多超不过上千人，建造的材料也只是钢筋和混凝土，看起来似乎很安全、很坚固，但是遇到风灾、水灾、火灾、地震等大的灾害，也同样会被毁坏。即便没有地水火风四大的灾难等，再好的房子经过几十年或上百年的时间，也会逐渐破旧、倒塌、坏灭，最终变成一堆土石。第四句中的“此等”，就是指我们现在居住的这些房屋、院墙等。所谓的“定知”，是指通过广阔坚固的外器世间最终毁坏，必定会知道世人执著的房屋、院墙等，实际上非常渺小、脆弱，绝对没有丝毫的坚实和稳固。“无有可信赖”意思是说，这世间一切有漏之法，毕竟都是无常的自性、坏灭的自性，根本没有什么可以依靠、信赖的地方。世人都以为自己能够久住世间，由此对现世之法增生执著，为衣食房舍等费尽心思。比如，很多人一生都在为一套房子奔波劳碌，一开始用自己辛辛苦苦奋斗数十年，再加上父母一辈子辛劳换来的积蓄，才能凑齐房子的首付，然后又又在剩余的几十年里努力工作，赚钱还房贷、车贷等等，成了名符其实的“房奴”、“车奴”等等，由此耗尽一生的宝贵时光。通过外器世间最终彻底毁灭的情形，就应当知道，几个人所建的房屋等，都是无常坏灭的自性，无有丝毫实义，不可信赖、不

可倚靠，从而放下对此等的常执耽著。

小结

我们人间的住宅，在天人眼中就如同人类眼中的蚁穴般，渺小脆弱。以人类的角度观看蚁穴，即知其脆弱无比，稍以水淹、脚踩便毁坏无余。如是，天人看人间的住宅也是如此，以小小的地震、洪水、火灾便可将其毁坏。既然连广大、坚固的大千世界最后都会变成虚空而无任何实义，那么相比之下，人类如芝麻般大的房舍庭院又有什么保障可言呢？一般人的身躯都不足两米，每天所食也只不过是三餐，本来在这个人间一切就应该随缘度过，但世人反而以久住现法的执著，为衣食房舍等费尽心思，如是为了如蚁穴般的住所、受用，徒然浪费宝贵的暇满人身是否值得呢？毕竟此唯是坏灭法的本性，无有任何实义，所以为此而起惑造业实不值得。这样思惟了以后，就知道不应该在这些毫无意义的事情上付诸精力，应当放下对现世生活享乐的耽著，希求从轮回解脱的大义。

丙二、对比世间天神仙人而显示福薄短命的人身很快死亡，唯有闻思修方能得真实利益

寿命长达大劫具五通，禅悦为食天神与仙人，

无法躲避死主阎罗敌，无有自身死想即邪念。

颂文直解

寿命长达大劫、具有五种神通，而且以禅悦作为食的帝释天、梵天等天神和仙人们，尽管具足如此广大的福德与受用，却也无法逃避死主阎罗王敌，当引业穷尽时，仍会死亡而堕落。这些天神和仙人们尚且如此，我等寿命短暂、无有神通、需要以食物滋养的脆弱人身，却没有丝毫自己将会死的想法，这必然就是颠倒的邪念。

释义

这个偈颂需要通过对比天神、仙人和我们人类之间，存在的巨大的差别来思惟无常。此处所说的差别有三：一、“寿命长达大劫”：也就是说，这些天神和仙人，寿命很长，能在很多大劫中安住。比如，天界最低的欲界第一层天——四王天，那里的一天相当于人间五十年，其寿量是五百岁，相当于人间九百万年。如是往上越是高级的天人，其寿量越是成倍地增长，帝释天和梵天的寿命更加长久。对比我们自身，正处于五浊恶世，所谓的“五浊”，即劫浊、见浊、烦恼浊、众生浊、寿命浊，其中的寿命浊，就是指五浊恶世的众生因恶业受报，寿命短促。比如，现在一般人来说，活过百岁的少之又少，能够活到九十岁，已经算长寿之人。因此，相比

之下，就知道寿命长短方面的差距非常大。二、“具五通”：意思是说，这些天神和仙人都具有各种各样的神通，比如天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神足通等，他们可以在虚空中无碍地飞行，以神通之力，在刹那间游走四大洲，还能以天眼观知下界之事，以他心通了知众生心中所思所想，等等。对比我们自身，比如，当今人类跳高的世界记录是两点四五米，跳远的世界纪录是八点九五米，一百米短跑的世界纪录是九秒五八，这已经是人类目前跳高、跳远、短跑的极限，所以不必说腾空飞往其他洲，甚至飞几米都很困难。虽然人类可以借助飞机在天空短时间飞行，借助网络了知零星的世界新闻，通过宇宙飞船探索微尘许的太空奥秘，但这些都和天神、仙人的种种神通相比，只不过是蚂蚁摆弄几条树枝的技能罢了，非常有限和渺小。三：“禅悦为食”：意思是说，天神和仙人们以禅定所得的喜悦，作为滋养自己身心的饮食。相比之下，人类的食物仅仅是地上生长的五谷杂粮等，只能依靠这些来维持生存。然而生在五浊恶世之中，吃的大米和蔬菜等食物越来越没有营养，空气的质量越来越差，饮用的水也越来越不洁净。一些世间福报稍好的人，会吃一些有机大米，喝经过加工的纯净水，家里放置可以净化空气的机器等，但即便如此，跟天神和仙人们相比，受用方面还是有很大的差距。此外，由于天人的境界非常清净，所以会感

觉人间污秽不堪，在离地面一百由旬外，就已经觉得人类的气味太过难闻，根本不想靠近。所以，以帝释天的尊贵，不可能降临人间，一般只是一些有福德的鬼神来巡视人间。至于夜摩天、兜率天以上的天人福德更大，身份更是尊贵，根本不理会人间事务。所以，即便是以三十三天的天人来看，人类就像是厕所里的小虫，而人间上好的美味，也只是厕所中的粪便而已，我们不知饕足的美食受用，在天人们看来就是这么下劣。通过这三方面的对比，应当知道差距悬殊，可以说是天壤之别。

其次，之所以说“无法躲避”，是因为在死主阎罗王来临的时候，即便是这样伟大、尊贵的天神和仙人，也没有任何办法躲避，而是从崇高的天际直接下堕。比如《除忧书》中云：“大仙具五通，乘空极远行，然无力行至，无死之行境。”也就是说，具有五种神通，能在空中行走，受用禅定之食、寿命能住大劫的大仙人，到了寿量圆满结束的时候也都要死，无法以神通飞到一个地方，从而躲避死亡，也无法安住禅定而不死。因此，天人的寿量、身相、威德、受用等也只不过是暂时一现的美梦，当福业力穷尽而忽然醒觉时，发现自己已经堕落下界，世间有漏法就是如此虚假。“无有自身死想”意思是说，与诸天、仙人相比，人类只是天地间小小的裸虫，生存在如小泥丸般的地球上，以如是渺小的身

形、下劣的受用、短暂的寿命，居然还认为自己必定能住世多少年，或者至少在几个月当中不会死，如此根本没有自己必然会死的想法，那么毫无疑问，这当然纯粹就是颠倒的邪念。

小结

厕所中的小虫执著自己不会死亡、妄想厕所中永远存活，且为享受眼前少许的粪便而拼命追求，在如此狭小、下劣的生存空间，彼此为了少许粪便而激烈地争斗，得到了便兴奋不已，失去了便悲伤哭泣。当我们看到这一幕时，必觉十分可笑。天人看人间的事也是如此，本来人命已如此短暂，每个人都只是这个世界的匆匆过客，但世间人们却不去忆念死亡无常，反为贪图眼前如粪便般的少许受用，不惜一切代价，用尽全力争取，可见分别心十分可笑。一个人在天人眼中即如同显微镜下的微生物，但即便是如此微小的众生，以强烈贪执推动，其相续中竟有无量无边的现世理想、千年万年的宏伟计划。人类身形虽小，妄想却可无穷无尽，可见分别心确实厉害。正以人类这种强烈贪执现世的颠倒心，而导致在短时间内便有如此多的斗争。所以真正可怕的，正是这一念执著现世法的颠倒心。通过以上比较我们便懂得，与天人相比，自己的寿命仅在须臾之间，很快将会死亡。若仅为贪图现世微不足道的受用而空耗人身，实无半点实义。所

以，唯有将自心完全转入闻思修行中，方能获得真正的利益。

丙三、对比世间转轮王而显示自己的微弱身躯无有丝毫坚固自性，唯有一生修法方能成就大义

**昔有四洲权势圆满者，某些闻名转轮圣王尊，
如今思时唯名无其他，微弱自身定无坚实性。**

颂文直解

往昔人类福德普遍增上的时代，出现过少数闻名的转轮圣王尊，统摄东胜身洲等四大洲，权势、受用、眷属等一切都非常圆满。然而如今思惟的时候，只有一些史书上仅剩他们的名字，除此之外其他任何都不复存在，相比之下，我等微小、脆弱的身躯，决定没有丝毫坚实之义。

释义

所谓的“昔有”，意思是说很久很久以前，至少人寿上亿年的时候存在，或曾经出现过。“某些闻名”，是指个别非常著名，史书等中有所记载，并且广为人知的意思。“转轮圣王尊”，即以威赫的福德之力，感得轮宝旋转而降伏四方的转轮圣王。在增劫时，人寿增至两万岁以上，便开始有转轮王出世；而在减劫时，从人寿无量岁至八万岁之间，才有

转轮王出世。人寿八万岁以后，因有情的福报、寿量损减，恶业增盛，所以不能感得转轮王出世。转轮王有金、银、铜、铁四种，此处的“四洲权势圆满者”，是指转轮王中统摄四大洲，具有四洲一切圆满的金轮王。其中的“四洲”，即东胜身洲、西牛贺洲、南瞻部洲和北俱卢洲这四大洲；“圆满”是指转轮圣王具足七宝和四殊胜，权势、受用一切悉皆圆满。七宝当中第一是轮宝，在转轮王出世时，便由其福德力而显现千辐妙轮，此轮宝升腾至虚空后，转轮王与其军队即可腾空飞行，凡是轮宝降临之处，当地国家皆归附于他，故转轮王能以威力降伏一切。第二是象宝，其形相端严洁白，极其圆满调柔，能伏一切敌军。第三是马宝，其肤色如蓝色火焰般，且速度奇快，饭食之间便可绕大海一周。第四是女宝，形容端正，与其相触便生微妙乐受。第五是珠宝，在转轮王的宫殿中，自然出现琉璃所成的摩尼宝，色泽纯青，能出生一切所欲之物。到了夜间，摩尼宝可照亮一由旬远之处，热时能放射清凉的光，冷时能放射温暖的光。此外，只须触摸摩尼宝便能遣除一切疾病，在干旱的土地上放置摩尼宝，便可流出水来，是这样殊胜的一种如意宝。第六主藏臣宝，亦是以转轮王的福德力自然召感，主藏臣宝只须一伸手，便可获得所欲的财物。第七主兵臣宝，亦是自然出现，其英勇无比、力量超群，且足智多谋，对转轮王的意愿极具成办之力。

其次，四殊胜分别是：一、大富，珍宝、财物、田宅等众多，为天下第一；二、形貌庄严端正，具三十二相；三、身体健康无病，安稳快乐；四、寿命长远，为天下第一。

“如今思时”意思是说，现在对于曾经转轮圣王拥有的权势、受用等一切圆满进行思惟的时候。“唯名无其他”是指除了史书上留存的名字记载之外，其他昔日转轮王住过的宫殿、用过的资具，以及过去的诸般辉煌与繁华等，丝毫痕迹都没有留下。如今我等只能凭借书本中所说做出联想，心想：很久很久以前，这个世界曾出世过这样的转轮圣王，佛经里是这么说的……历史书里是这样讲的……等等。其次，所谓的“微弱自身”，是指与统摄四大洲、受用轮王七宝、具足四种殊胜的转轮圣王相比，我们这个唯独以血肉组成的身体，非常微小、脆弱。比如，蜜蜂在秋季天气变冷的时候，蜜蜂便临近死亡，只剩下了微弱的呼吸，肢体收缩枯萎，无法像夏天那样鲜活欢快地飞舞。同样，我们的身体就像是蜜蜂一样，也是如此渺小和微弱，稍有病痛的时候，就会变得非常虚弱憔悴，或者在一些天灾人祸面前，会显得非常弱小和无力，不必说大的灾难，即便是偶然被石头砸到了头，都有可能眼前一黑刹那离开人间。从这个身体的受用、权势、寿命等来说，根本无法与转轮王相比，因此，应当了知如此微弱的身躯和微薄的受用，绝对没有一丝一毫坚实义。

小结

即使权势、受用与眷属皆如是圆满的转轮王，在面对死亡时亦显得无奈。当业力成熟时，同样是倒地而亡，成为一具死尸，然后四大分解，化为微尘。所以在因缘穷尽时，转轮王与其七宝也会消失无余。这些是曾在人类鼎盛时期出现的人物，至今除了在佛经等中能见到少数几个名字外，什么也都没有留下。可见世间的一切，唯一都是暂时的幻化而已，无有任何坚实之义。与转轮王相比，人们自以为美妙的豪华住宅、名贵的汽车、圆满的眷属、丰饶的资具、显赫的权势等，其实就如同蜜蜂的蜂巢一般。因此，人们如是微弱的身躯与受用，并无丝毫坚实的自性，那么，徒耗毕生精力以求取泡沫般的身财受用是否值得？我们为何还要如此心甘情愿，以自己宝贵的一生换取无甚实义的结果呢？对此必须反复思惟，方能妥善抉择自己一生的方向。

思考题

1. (1) 秋天的白云有什么特点？为什么用秋天白云为喻？

(2) 为什么说现世快乐无有可信处？

(3) 解释“厌患人”的含义。

(4) 白云刹那消散喻义什么？教诫了什么？应当如何结合自身思惟。
2. (1) 三千大千世界的布局如何？后来毁坏的情形又如何？

(2) 几人所建的房屋和院墙，为什么没有可信之处？如何理解“无有可信处”？

(3) 通过外器世间毁灭的情形，对比自身的住宅等现状，思惟此暇满人身的大义是什么。
3. (1) 世间天神和仙人比我们有哪些超胜之处？请一一解释。

(2) 为何说“无法躲避”？结合《除忧书》教证说明。

(3) 结合自身与天人相比，思惟贪图现世微不足道的受用而空耗人身，无半点实义。
4. 详述转轮王的权势、受用圆满。如今的情形又如何？自身与转轮王对比，思惟微弱的身躯和受用无丝毫坚实的自性。

乙三、从思惟诸佛菩萨涅槃的角度显示寿命无常的真理分二：一、总——以诸佛及佛子在凡夫众生面前示现涅槃显示一切有为法皆是无常；二、别——以师君三尊眷属圆满合会终别离显示有命咸归死

丙一、总——以诸佛及佛子在凡夫众生面前示现涅槃显示一切有为法皆是无常

断证圆满诸佛及佛子，曾如空中群星般出世，
揭示诸行无常现涅槃，深知此例亦念皆无常。

颂文直解

断证功德圆满的诸佛，以及声闻缘觉菩萨等诸圣者佛子众，曾经在娑婆世界中出世者数量众多，犹如天空中的群星一般，然而为了向所化众生们揭示一切有为法无常的真实面目，诸圣者们一一示现涅槃，法王上师本人深深地知道，这个例子也是令人念起内外一切有为法悉皆无常。

释义

所谓的“断证圆满诸佛”，是指自利和他利的功德，又或者是彻底断除烦恼障、所知障的断功德，以及证悟二无我的证功德都已经达到究竟圆满的无上正等觉佛。“佛子”是指断一分、证一分；断少分、证少分；断多分、证多分的诸

位声闻、缘觉、菩萨等圣者佛子众。“如空中群星”是用清澈夜空中无量璀璨的群星，比喻无数时劫中，曾经在此娑婆世界示现成就无上正觉的诸佛及其眷属，数量之多不可计算。例如，经中说：毗婆尸佛在九十一劫前出世后，以三乘法教化众生，在三会圣众当中，初会有十六万八千圣众，第二会有十六万圣众，第三会有十万圣众。过去三十一劫，有佛名尸弃如来出现于世，也以三乘法教化众生，佛在世时有三会圣众，初会十六万圣众，第二会十四万圣众，第三会十万圣众。在此贤劫中，第三尊佛是迦叶佛，佛在世时，也有两会圣众，初会四十万众，二会三十万众，都是圣者阿罗汉，等等。于此释迦佛的教法中，除了当时佛在世时的菩萨、声缘圣者众之外，印度圣境中结集经教的五百阿罗汉、二胜六庄严、八十成就者等诸多地道功德获得自在，神通神变无所障碍的佛子众，犹如群星一般数不胜数。

所谓“揭示”，意思是说，诸佛及佛子圣者众已经获得了生死自在，可以不入涅槃，但为了给所化众生揭示一切有为法无常的自性，令具常执者破除常执，令贪著轮回者对轮回生起厌患，对解脱生起希求，而示现老、病、死。比如《阿舍经》中记载：某日，阿难尊者来到佛陀面前，以头顶礼亲吻世尊莲足后说：“世尊，您的身肉为何变得如此松缓？”佛说：“阿难，正如你所见般，如来身体皮肉已经松缓，不

如以前。此色身为病所缠、为死所迫，如来已经衰老，年龄已过八十矣。”阿难闻佛所说，便悲伤哭泣，自言自语地说：“苦哉！到了老年，竟是这般光景。”此时佛陀教诲说：“诸比丘，世间无一法可依靠，应当舍弃世间，寻求不生不老、不病不死、无有恩爱别离的寂灭涅槃，汝等应常念无常迁变之理。”如来色身之力是在众生面前示现的有为法，圣者舍利子、目犍连成就的智慧境界、神通境界，也是在世人面前显现的因缘所生法。因此，当大无常到来时，无与伦比的智慧境界、神通境界等都无法抵挡，世尊当晚就要趣入涅槃。涅槃后法体荼毗，只留下了成千上万的金刚舍利，作为天、龙、人众供养的所依，除此之外，这个娑婆世界再也见不到佛陀的色身。如今除了些许佛陀的传记、事业等之外，即便是去了印度，也只能看到导师佛曾住过的房屋残垣、去过的林苑遗址等。舍利子、目犍连两大尊者也很了不起，然而无常来临时，目犍连尊者遭受业报，被梵志们打得全身烂尽而趣入涅槃，舍利弗尊者也示现生病，需要人服侍、清理大小便，随后入灭。这一切的示现，均是揭示一切有为法无常的自性、无坚的自性、无实义的自性。其次，“此例”就是诸佛、菩萨、阿罗汉等圣者众示现涅槃的这些真实例子。“深知”是指法王上师本人对此深深地知道和了悟。“亦念皆无常”的意思是说，法王上师由此念起了有为法悉皆无常的真

理。因此，这里我们要随学法王上师，以断证功德圆满的诸佛，以及佛子众揭示诸行无常而示现涅槃的例子，心中想起、念起一切有为法悉皆无常的道理，了知轮回中一切因缘所生的有漏之法，完全抵不住无常的力量，最终都会被毁坏，犹如浮云般无有坚实，不可信赖。

小结

有些人认为，佛的断证功德已经达到圆满究竟，没必要再示现涅槃，应该长久住在娑婆世界度化众生。那么诸佛菩萨等圣者众示现涅槃的必要，在《华严经》中云：“观十种义，示般涅槃。”也就是说，如是圣者众并非像我们凡夫人一样，随业力生死，而是本可以不入涅槃，长久住世，但是以十种必要，而在众生面前示现涅槃。何为十种义？1.示现一切有为法皆是无常（示一切行实无常故）；2.示现一切三有无安（示一切有为非安隐故）；3.示现大涅槃是安稳之处，远离一切怖畏（示大涅槃是安隐处，无怖畏故）；4.人天众生执著色身，佛为人天示现色身是无常之法，令彼等希欲安住清净法身（以诸人、天乐著色身，为现色身是无常法，令其愿住净法身故）；5.示现无常之力无法转变（示无常力不可转故）；6.示现一切有为法不随自心而住，皆无自在（示一切有为不随心住，不自在故）；7.示现一切三有如同幻化，无有坚牢、稳固（示一切三有皆如幻化，不坚牢故）；8.示现涅槃性

究竟坚固，不可毁坏（示涅槃性究竟坚牢，不可坏故）；9. 示现一切法无起，但有积聚、分离之相（示一切法无生无起而有聚集、散坏相故）；10. 诸佛完成度生事业，所愿圆满，法轮已转，应度化者皆已度化，应授记者皆已授记，理应入于无变大涅槃（诸佛世尊作佛事已，所愿满已，转法轮已，应化度者皆化度已，有诸菩萨应受尊号成记薊已，法应如是入于不变大般涅槃）。因此，为向众生示现诸法无常等，诸佛菩萨在化缘已尽时，无一不在凡夫众生前示现涅槃，一切皆在显示寿命无常，故于三有世间，根本无法找到一坚固不变之法。

思考题

1. 诸佛及佛子有何必要示现涅槃？结合《华严经》解释“十种义”。
2. 复述导师释迦佛和舍利子、目犍连两大尊者示现涅槃的情形。由佛佛子示现涅槃之例，应当深知何理？

二、别——以师君三尊眷属圆满合会终别离显示有命咸归死

寂静净土桑耶大殿中，师君三怙主眷圆满相，
当时思彼真是甚欢喜，如今思忆实乃极悲伤。

颂文直解

寂静净土吉祥桑耶寺的大殿当中，师君三怙主——邬金莲花生上师、大堪布菩提萨埵、法王赤松德赞及其眷属众在世时的现相，无论从导师、弟子、法、处所，或时节因缘等方面而言，都极为圆满。当时对此非常兴盛的状况思惟之时，的确是一件非常欢喜的事情，然而如今想起这一切五种圆满，实在是令人极为悲伤。

释义

所谓“寂静净土”，总的是指雪域藏地，特别是指圣境桑耶寺。一般来说，《毗奈耶》中把“中土”分为地界中土和佛法中土。从地界来说，只有印度是中土；从佛法兴盛的层面来说，一千多年以前，莲师和大堪布菩提萨埵来到藏地后，小乘、大乘、金刚乘的法都非常兴盛，可以说是佛法的中土。《噶当子法》中讲到，王子贡秋邦在禅定境界中去了邬金莲花空行洲，在那里见到了无垢称比丘，以及桑哇益西

等十万空行母一同做会轮，这时桑哇益西空行母说：“印度金刚座北方，雪域观音之所化，乃为清净悦意刹”。也就是说，大慈大悲观世音菩萨的所化雪域藏地，是非常清净而且令人悦意的一个刹土。不仅如此，以前阿底峡尊者来到藏地后，看到许多金刚密续时说，在印度即便是二胜六庄严住世时期，金刚密法也不如藏地这么兴盛。所以，确确实实藏地就是清净的佛法中土，这是从总的中土的层面解释“寂静净土”。特别来说，对于清净者而言，桑耶寺就成了真正的净土——吉祥山莲花光明宫。比如，大恩上师法王如意宝曾经去拉萨桑耶青普朝拜时所写的一首道歌中讲到，一切境相皆现为清净的佛身、佛语、佛心，分别净秽之心已不可得。所以清净者面前桑耶圣境就是寂静的净土。

“桑耶”是藏文的音译，直译为“不可想象”，也就是不可思议的意思。当时建造桑耶寺时候，在莲师和大堪布菩提萨埵等的威摄神力之下，由许许多多人和非人一起建造，其中白天人类建造，夜晚天人为主的非人们帮忙建造，非常不可思议，从而藏王赤松德赞赐名“桑耶”。“大殿”是指桑耶寺里的中心大殿，因为一共有三层，所以也叫作“三样不变殿”。其中，顶层是按照印度风格建造，因为佛法来源于印度；中层是汉式的风格，因为藏王赤松德赞的母亲是汉族人；底层是藏式的风格，因为藏王赤松德赞的父亲是藏族人，由

此建造了三种不同的风格的大殿。

其次，“师君”是指大导师——莲花生上师、大堪布菩提萨埵，以及国王赤松德赞师君三尊。往昔由于他们三人共同发起大愿，将来一起弘扬和护持显密圆满的佛法，于是在业愿成熟之时会聚藏地。根据导师释迦佛的授记，在佛示现涅槃后八年，达那郭夏湖中莲师应化出世。大堪布菩提萨埵住世九百年之久，并且在法王赤松德赞未诞生之前，便到过一次藏地，但因为当时赤松德赞还没有降生，便又返回印度。为此，大堪布菩提萨埵通过特殊的修法，延长了自己的寿命，直到法王赤松德赞大愿成熟而在藏地诞生，师君三尊这一世如愿于藏地相聚。之所以说“三怙”，是因为在藏地师君三尊也被称为“三怙主”。比如，列绕朗巴大师的伏藏法中，有莲花生上师、大堪布菩提萨埵、法王赤松德赞三怙主各自的修法，修法中说到，大堪布菩提萨埵是金刚手菩萨的化身，莲花生上师是观世音菩萨化身，法王赤松德赞是文殊菩萨的化身，是三怙主特意现为师君三尊之相降临世间。

所谓“主眷”，其中的“主”，就是指莲花生上师、大堪布菩提萨埵和法王赤松德赞三尊；“眷”则是指师君三尊的眷属众。进一步而言，比如，仅仅是莲师在桑耶青普的弟子来说，于藏地刚开始赐予灌顶、传授圣法时的弟子有十七位成就者，中期有二十一位成就者，后期临近去往罗刹洲的时

候，弟子有二十五位成就者等。常说的“二十五君臣”，就是包括藏王赤松德赞和王子木赤赞普在内的二十五位成就者，他们都是莲师在桑耶青普时期的大弟子。当时以法王赤松德赞作为施主，莲花生上师对二十五位君臣等诸多密乘根器者赐予殊胜四级灌顶，令弟子们心相续彻底成熟，并传授玛哈约嘎、阿努约嘎与阿底约嘎的甚深密法，令弟子获得解脱。当时获得成就的人很多，举例来说，南喀酿波能够骑在日光上；桑吉益西能以金刚橛直接插入山崖；杰瓦秋扬能直接现见本尊，且三次作马鸣；大恩上师法王如意宝的前世多吉登炯如风行一般无有阻碍，等等，此二十五位大成就者皆有不共的殊胜成就。

大堪布菩提萨埵则传授中观与戒律等显教法门，给国王、王妃等传讲十二缘起、十善业道、八关斋戒等，并依照一切有部律度，让“预试七人”出家，为他们传戒，创立了西藏出家僧团。

法王赤松德赞安排了贝若扎那等一百零八位译师学习翻译，翻译了印度十分兴盛的经续论典，还有以莲花生上师和大堪布菩提萨埵为主的，从印度迎请来的一百零八位班智达，同时会聚在吉祥桑耶寺。法王赤松德赞就像是某个宗派的创始者一样，创造了藏地显密佛法兴盛的大缘起，所以对藏地来说，具有不可思议无上的恩德。虽然拉托托日年赞和

藏王松赞干布时期也曾有佛法降世，但是整个一切显密教法，以及各种明处，都是在法王赤松德赞时期，迎请了大堪布菩提萨埵和莲花生上师之后，前译教法才得以非常兴盛。另外，法王赤松德赞曾在桑耶青普的一个山洞中闭关，修莲师所传密法而获得成就，所以他本身就是一位很了不起的成就者，对藏地的恩德也非常大，所以称之“法王赤松德赞”，并列为师君三尊之一。以上就是三怙主师君主眷的情况。

其次，所谓“圆满相”，即处所圆满——吉祥桑耶自成一寺；眷属圆满——君臣等二十五位大成就者等；导师圆满——大堪布菩提萨埵和莲花生上师亲自来传戒、灌顶、引导等；法圆满——传授了显经密续，包括九乘之顶大圆满法等的甚深法类，还有从空行净土空行密库中迎请的一些殊胜的无上密法，在莲师和大堪布菩提萨埵的引领下，很多班智达和译师翻译了显密教法。

“当时思彼”是指当时思惟如此一切圆满之相，深知即便是大圆满十二大导师安住的大净土中，也没有比莲师所传大圆满更殊胜的一个法，也遇不到比莲师更殊胜的导师，也没有比二十五君臣更圆满的眷属众。如此真是让诸善缘者皆大欢喜的一件大事。“如今思忆”意思是说，如今思惟、忆念之时，上述一切五种圆满根本没有恒常存在。现在的拉萨山南，虽仍有桑耶寺的遗址，但莲花生上师早已飞往拂尘洲

的铜色吉祥山，大堪布菩提萨埵、法王赤松德赞及君臣二十五位大成就者，全部都已经在示现圆寂。如今桑耶寺内冷冷清清，已无法再现前弘期佛法大兴、僧才隆盛的圆满景象。如今忆念的时候，只是想师君三尊和二十五君臣曾经来过藏地，在桑耶青普等朝圣的时候，能看到莲师曾经闭关的山洞，以及为了坚固未来众生的信心，所留下的脚印、手印等，仅此而已，看到现在这样落败的情景，思忆之时心里实在是十分悲伤。

小结

曾经大祖师持明晋美朗巴在桑耶青普的山洞闭关时，某一天从洞口看到了对面下方的桑耶黑波热神山，当时忆念起前世，想到莲师曾带着法王赤松德赞和王子木赤赞普等一起去桑耶黑波热神山，为他们传讲了甚深妙法，赤松德赞圆寂后，莲师又带木赤赞普等到神山，安慰他说一切有为法无常，大地上哪里有生而不死的情况呢，像这样讲了很多无常的教言，想起这些时，晋美朗巴尊者非常悲伤，面朝向莲师所在的西南方哭了很久，又想着哭也没有什么用，便发誓一定要好好修持显密妙法，死后直接去铜色吉祥山莲花宫殿中，于是就撰写了《三身净土发愿文》。以上在其发愿文的后跋中所讲述。所以，我等要随学大持明晋美朗巴和大恩上师法王如意宝，思惟一切皆是无常，正如经典中所说：“积集皆消

散、合会终别离，有命咸归死……”要发起励励修持显密妙法的心，为了临终往生西方极乐世界，或者即生成就，而勤修正法。

乙四、告诫无常迅速人生短暂，当勤修佛法 分七：一、告诫未闻思清净教之修禅人；二、告诫舍弃实修三续之经忏人；三、告诫贪著讲辩名望之少年僧；四、告诫轻视三学积财之伪僧徒；五、告诫身体衰败筹划生计之老人；六、告诫倨傲不念死之青年人；七、告诫妄想常相伴之恩爱男女

丙一、告诫未闻思清净教之修禅人

**若未如理闻思清净教，仅估计心不能断无明，
年迈时成家眷九人主，临终老者无善转恶趣。**

颂文直解

如果对于以三量观察而清净的圣教海，没有如理闻思而生起智慧的话，仅仅是以一种估计的心，断不了轮回之根——无明。这样的话，即便年轻时作为一个出家的僧侣，而年迈时却成了九个家眷的主人，临终时因这位老人相续中没有积聚善法资粮，所以只能随着恶业转生三恶趣当中。

释义

从佛教源流来说，导师释迦佛宣说的小乘三藏法，在佛圆寂后曾做过集结，开始由导师佛交付给迦叶尊者，之后又交付到阿难尊者等；大乘显教又分为甚深见派和广大行派，甚深见派是由导师佛传给文殊菩萨，再传到龙树菩萨等，广大行派是由导师佛传给弥勒菩萨，再传到无著菩萨等；从密教的层面来说，有六续部的法，包括事部、行部、瑜伽部外续三部，以及父续、母续、无二续内续三部，从导师佛开始，最后传到各派大祖师。这些显密三藏六续部当中的任何教典，都是以三量观察而清净的圣教。所谓的“三量观察”，分别是：一、以现量观察：教典中的所诠义，上合圣者意趣，下契众生相续，没有任何相违之处；二、以比量观察：以比量推理、观察，也没有一丝一毫的错误或不符合的地方；三、以教量观察：教典的前后文句，无论是直接还是间接都没有相违之处。总之，从声闻乘到光明大圆满顶乘之间的所有教典，经得起这三种正量的观察，便是“清净教”。然而，仅仅是有清净的圣教还不够，仍然需要自己如理闻思这样的清净圣教海，如果只是口中说：“这个法很殊胜、那个很有加持力”、“这个是三量观察而清净的教典”等等，但不做任何闻思修行，那么也不会获得任何真实的利益。譬如，虽然得到了摩尼宝珠，但是没有经过几个步骤的清洁、擦拭，并悬挂于胜利幢顶后祈祷，那么摩尼宝珠也无法实现满足欲求的

功用。又比如，有一个人非常口渴，并且本身就在河边，但是自己不喝水的话，最后还是会渴死，对他来说，河水没有起到丝毫解渴的作用。

要知道如果没有对佛的正法精勤如理闻思而生起的智慧，只是以一种估计的心，不能断除轮回之根——我执无明。之所以说“我执无明”即轮回之根，正如月称菩萨在《入中论》中所说：“最初说我而执我，次言我所则著法，如水车转无自在。”其次，所谓“估计心”，即一种模凌两可、不确定的心，或者没有定解，也就是没有正见的意义。比如，有些人说：“你不要有什么执著，完全放松，这就是大圆满的修行。”《定解宝灯论》中云：“若因此说无执著，或有愚者劝告言，初皆不执应放松，诸众庸俗极松故，常漂三界轮回中，仍然不必再劝勉。”意思是说，愚者因为知道圣者的智慧中没有执著，便据此劝他人说，不论任何人一开始就可以什么都不执著，只是放松安住就可以了。但要知道众生正是因为平时处在庸俗极放松中的缘故，既没有执著善法，也不知忆念法界本性，因此才一直在三界轮回中漂转，对这些可怜的众生，就没必要再去给他们讲“初皆不执”的庸俗放松了。又有些人说：“你什么都别想，不要有什么分别，这就是正行的修法。”实际上这样最多只是安住在无分别的阿赖耶上而已，就像是兔子和雪猪子一样，它们趴在那儿睡觉，

也能什么都不想。比如，法王如意宝在一首金刚道歌中说：无论如何，上下根机，没有安住正见，仅以无念修法，则相当于雪猪子三个月左右的冬眠，如果想无正见而放松，那么可以远离我们，跟雪猪子去学，去依止它吧。因此，说是什么都不执著，放松地待着，或者不起任何分别念坐在那里修，自认为是大中观、大手印、大圆满，实际上只是一种入歧途的无分别。就像一个人昏迷后，也没有任何执著和念头，但这根本不是大圆满正行的修法。补处弥勒菩萨在《辨法法性论》中云：“自相遍知者，远离不作意，超寻伺寂静，自性执息念，五种为自相。”如是例举了五种无分别的歧途，不作意、超寻伺、寂静、自性、执息念。上述第一种观点，落入了执息念的歧途，也就是执著“什么也不执著”的息念。第二种观点则落入了不作意的歧途，也就是不生起对于世间名言戏论以音义混合的作意。所谓“不能断”，是指以这样不确定的估计心，根本断除不了轮回之根——我执无明，要断除我执无明，必须修与其相违的正对治之法——无我空性，以无我空性的正见才能够将其断除。对于初学者来说，无我的修法需要首先思择修，再思择和止住轮番来修，最后止住修，这样首先建立对无我空性的定解后再作修持。有些人没有闻思无我的空性法，只是心想没有我、万法空性等等，就像是明明不是自己的母亲，但心里想：她应该是我的母亲吧。

这样的心也不能断除我执，需要闻思、观察抉择后生起定解，在此基础之上修行，这非常重要。

有些出家人年轻的时候，认为自己是个少欲知足者、持戒者、修行者，但是因为沒有如理闻思清淨圣教，仅仅是以一種估计之心在修行，以致于相续中的烦恼丝毫都没有减少，那么在将来因缘会遇的时候，便会生起粗猛的现行，而强烈贪执世间八法，结果就还俗流落红尘，年老的时候子孙众多，成了“家眷九人主”。这里的“九人主”意思是说，他成了家中九口人的家长，形容家眷众多。“无善转恶趣”，意思是说，由于前半生没有如理的闻思，后半生又为了家庭俗事奔波劳碌，不断起惑造业，而未能修集善法资粮，所以临终时唯有满负罪障，在热恼中堕落恶趣。

小结

总之，一方面来说，有些人认为对于以三量观察而清淨的圣教不必多做如理闻思，仅仅是到某个寂靜处，不起执著、不作意而安住就可以了，而且心想：闻思者都是不过如此的普通人，学多了还会对修行有所障碍。这样不喜欢学教理，反而认为自己是个大修行人，最后学也没有学到，修也没修成，时间就这么过去了，自己的心相续也没有调伏，烦恼越来越炽盛，最后还俗成了众多家眷的主人，那么最终的结果只能是在轮回的苦海中漂泊。

具有智慧的人应当明白：要利用人身来解决生死问题，才是人身真正的意义所在，而想解决生死问题，首先需要知道生死的由来。生死是果，它的因就是烦恼，而烦恼又是由颠倒执著所引发，颠倒执著的来源则是无明。如果想了脱生死，那就必须断除烦恼；想断除烦恼，就必须消除执著；想消执著，相续中就必须具有清净智慧的对治力；而产生清净智慧的前提，便是如理闻思。如果没有数数如理闻思，相续中串习坚固的凡夫知见，毕竟无法转变成佛法知见。如果对此在根本上没有转变，那么决定仍在世间的范畴起惑造业。所以，首先要如理听闻诸佛菩萨所开示的清净知见，以此产生闻慧，从此处入手，作转变凡夫知见的工夫。在以闻慧忆持法义之后，才可以进一步如理思维，也就是以思择力运用四种道理来抉择法义，以此便能断除疑惑、通达法义。然后在此如理闻思的基础上，以心数数串习闻思所决定的法义，这就是修。以如理如法的实修，才能真正改变以往的颠倒执著，从而才有希望从根本上解决生死问题。人生非常短暂，而修持正法又往往需要一个艰辛漫长的过程，所以，一定要将自己有限的生命、精力完全投注于闻思修行，尽快如理如量地完成这个过程。倘若青年时代未能如理闻思修学，一旦错失良机，相续中固有的知见未能转化，而仅仅是外表上剃了头、披著袈裟，那么就十分危险。因为一旦遭遇强势境缘，

则极容易起惑造业，变得与一般的在家人没有差别，最终决定陷入世间八法的迷网当中，无法自拔。所以，倘若今日不能把握时机如理闻思，将来便有堕落的危险。

思考题

1. (1) 从总和别来解释“寂静净土”。
(2) “师君三尊”分别是哪三位？为何又称为“三怙主”？
(3) 当时主眷的情形如何？有怎样的圆满相？
(4) 如今思忆时的情形如何？结合大持明晋美朗巴的公案，思惟如何随学大持明和法王上师。
2. (1) 解释“三量观察”和“清净教”。
(2) 什么是估计心？从正反两方面举例说明。
(3) 为什么以这样的心不能断无明？
(4) 能断无明的正对治是什么？初学者该如何修？
(5) 结合此偈颂，讲述如理闻思清净圣教的重要性。

丙二、告诫舍弃实修三续之经忏人

舍弃实修经幻心三续，唱诵吹奏敲等计深法，
无有厌足贪享黑信财，临终命断自罪极明显。

颂文直解

如果平时舍弃实修经、幻、心内三续部的甚深妙法义，自认为敲打唱念即是甚深法，而利用有口无心的唱念等来贪得无厌地享用信众供给的信财，则临终命断之时，或身体四大次第融入之时，自己的罪过一定会极明显地显露出来，届时只有以痛苦来偿还这笔业债。

释义

作为宁玛派的修学者，主要修的就是经、幻、心内三续部，也就是说，主修经幻心内三大续的，才算是前译宁玛派的修行人。在全知麦彭仁波切所作《前译教法兴盛愿文》中讲到：“甚深内续三部密意髓，依靠不共窍诀胜密道，成就虹身法身极稀奇，祈愿莲生大师教法兴。”同样，上师法王如意宝的著作中也有一个《教法兴盛愿文》，其中说到，对于总的整个显密佛教，别的内三大续部，特别是阿底瑜伽光明大圆满精进修持的人，就是前译宁玛派的修行者，佛法的究竟心髓就是内三续部的甚深法义。所以，如意宝王一般的

经、幻、心内三续部，就是宁玛派不共的修持。

其中，“经”指《总经密集续》，也就是阿努瑜伽的修法；“幻”是指《大幻变续》，或称为《幻变秘密藏续》，也就是玛哈瑜伽的修法；“心”指大圆满续，也就是阿底瑜伽的修法。关于《总经密集续》的源流，过去宿喀派的大德泽波迦等曾做讲解引导，以此广弘，而且噶陀寺的初祖——德协当巴师徒时期，也有护持广弘此续，后来噶陀堪钦尼登也撰著了此续的注释。然而，法王上师说自己没有得过《总经密集续》的灌顶和传承，所以没有做传讲和引导，后来将多芒寺的迪查活佛迎请到喇荣道场，给常住的大众赐予了《总经密集续》的灌顶和传承，多芒寺的堪钦德巴传讲了堪钦尼登所著的注释。虽然得到了《总经密集续》的灌顶和传承，但现今喇荣道场没有特别注重此续的学修和广弘。其次是《大幻变根本续》，从金刚持如来一直到上师法王如意宝之间传承从未间断，我们喇荣道场中，《大幻变根本续》的灌顶、传承，以及《大幻变续》的讲解、窍诀引导等都有。再者，心续大圆满当中包括心部、界部、窍诀部，我们道场中这些的灌顶、传承、引导也都存在。所以实修这些法的，才是名符其实的宁玛派修行人。虽然宁玛派也要修行显教的经教、外续部等九乘中前六乘的法，但是主修的是内三大续部。因此，师君三尊的时期，莲师将二十五君臣安置在菩提的果位，以

及莲师弟子当中的藏地八十位成就者，不是主修声闻、缘觉的法而获得成就，也不是主修事部、行部、瑜伽部的法而成就，主要修的是内三续，尤其是阿底瑜伽光明大圆满，而获得无上的虹身成就。那么我们作为宁玛派的随行者，主修的应该就是这些甚深妙法。讲到这里的时候，堪钦丹增诺吾谦虚地说：“不是因为我修的好，才这样跟你们讲要修内三续部，我只是像鹦鹉学舌一样，重复法王上师所说的。偈颂当中所说的‘舍弃’，就是像我这样的人，虽然得到了大圆满续部以下的灌顶、传承、引导，法王上师对于这些法都有讲解引导讲过，我们也在上师面前得到过《上师仰体》《布玛宁体》《空行宁体》《空行仰体》等大圆满窍诀部在内的法，但自己并没有实修，这就是舍弃或者放弃不做修持。”

所谓“唱诵吹奏敲等计深法”，堪钦丹增诺吾说：“我不认为唱诵的音调、吹奏敲击法器的技巧等是甚深法，虽然我在这些方面很不擅长，但对于唱诵的音调等，还是很欢喜，并且有意乐学习的。所以不是因为自己不懂，才觉得这些不是甚深法。比如，宁玛派的大修，都是以五圆满为基础，近修四支（近、极近、修、大修）为核心，获得四种持明的果位，这些条件都需要具足。所以五圆满当中，维那师、事业金刚等这些条件也需要具备，但真正的核心是近修四支。现在的一些人，不注重大修的核心，而是喜欢探讨唢呐怎么吹、

铙钹怎么敲打、维那师用什么音调唱诵、敲鼓的轻重次第、长号的朝向等等，在这些方面做一些辩论，而对作为大修核心的近修四支并没有注重修学。有的人好心提醒他，说需要把重点放在近修四支上，他还以为不以为然地与别人争论。甚至有的寺庙里在做大修的时候，连念到什么地方需要把碗拿起来，什么时候需要放下，需要放在什么位置等都有要求，如果跟大众不一致的话，便要惩罚，如此认为寺庙的这些规矩才是最重要和最需要重视的事情。

总的来说，密续当中个别的修法仪轨，有其固定的唱诵音调，又或者很多的伏藏法，在念修的时候，需要按照持明者或伏藏师净相当中所现的音调来唱诵，并且需要配合各种吹奏敲打的法器，不能自己随意操作。比如，一些维那师认为自己的声音好听，然后就用自己喜欢的音调来唱诵，这就失坏了前辈持明者传承下来的规则。所以大家要知道，这里并不是说不需要唱诵、吹奏、敲打等，而是说这些并非是无上甚深之法，只是修法的助缘和分支，而修法的根本应该是生起次第和圆满次第的修行。比如，曾经莲师和曼达拉哇公主在玛拉德噶的山洞修行六个月，这期间没有什么吹奏和敲打，而是通过近修四支而获得长寿持明的果位，这才是修行的根本。现在有些人就像是华智仁波切所说，伪装成密法的成就者，对于打手印、吹奏敲打法器 etc 非常精通，但实际上

内心没有丝毫生圆次第的修行，这样的人不是金刚持如来的随行者。上师法王如意宝也曾说过，不是说不需要唱诵、吹奏、敲打等，而是大修的重点应该是近修四支。法王上师对这些方面非常注重，也曾讲过很多，一直要求必须按照持明上师传承的规则和标准来实行，除此之外，不是跟着自己的想法随意变更仪轨和念法等。如果既能具足生圆次第的修行，又能有完备的法器，则是根本和分支悉皆圆满，这样就非常好。如果没有吹奏敲打法器，直接念诵仪轨的话，由于缺少了分支，也许会造下一些轻的罪业，但如果内心有生圆次第的修行，虽然没有法器，也不会产生任何过失。《大幻变续》中说，即便没有向上呈献的供品，也没有吹奏敲打的法器，但内心有生圆次第修行的功德，就不算缺少支分。然而像我等既没有生圆次第的修行，也不懂如何吹奏、敲打法器等，然后维那师匆匆忙忙急着往下念，其他人要么睡觉、要么看手机等等，像这样不好好专心念修的话，长久以往，佛法就到了边际。比如，有些人去经堂念经的时候，不带铃鼓等的法器，也不带经书，只是揣个手机就去了，甚至连自己的功课都没有专心好好念，这样就是‘缺上加缺’。”所以，即便是没有生圆次第的修行，也要在止语的基础上，认认真真、随文入观地念修，此极为重要。以上就是上座大比丘堪钦丹增诺吾所讲的教诫内容。

总之，法王上师这里说，对内三续部的修法舍弃不修，所谓“内三续”的修法，实际上就是生起次第、圆满次第、大圆满，圆满次第分为有相和无相，大圆满又可以包括在无相圆满次第当中。那么放弃内三续部的修法，仅仅认为唱诵、吹奏、敲打等才是甚深的法，所谓的“甚深法”，就是让我们解脱，甚至即生成就的法，但实际上，仅仅唱诵、吹奏、敲打等无法让我们解脱，更不会让我们即生成就。

其次，所谓“黑”，是因为会成熟不悦意的果，故称为黑。比如，我们常说的白业，不是白海螺、白布一样白颜色的东西，而是因为会成熟悦意的果，而称为善的白业；黑业，就是不善的罪业，成熟不悦意的苦果。所谓“信财”，总的来说，无论是为了给活者禳灾祈福等，还是为了给亡者进行超度，他人以信心而供养的各类财物，这些都属于信财。具足怎样的功德才能受用信财呢？《根本说一切有部毗奈耶颂》

（又名《花鬘论》）中云：“说无学为主；学人如父财；勤定读诵人，随许诚无过；自余懈怠类，名为负债财；破戒者全遮，受用住处等。”曾经上师法王如意宝讲这个偈颂时，非常重视并要求大家背诵。这里分为五类人来说明，其中：第一、“无学”是指小乘无学道的圣者阿罗汉，犹如信财的主人一般，能够受用信财；第二、“学人”是指预流果以上的学道圣者，犹如继承受用自己父亲留下的财产一样，也可以

受用信财；第三、此处的“定”指打坐修行，“读诵”是指对于佛的正法听闻和思惟，也就是说，要达到上述两类圣者的标准比较困难，而凡夫能够受用信财的底线，就是在具有清净戒律的基础上，精进修行，或者精进闻思圣教，如此佛便开许其受用信财，不会有过失。第四、“懈怠类”是指虽然身为僧侣，持清净戒，然而在修行或闻思圣教方面不精进，而是懒惰和懈怠，这样的人受用信财的话，就会背负业债，总有一日需要偿还；第五、此处的“破戒者”，是指失坏了别解脱戒的人，根本不能受用信财，乃至僧众的经堂、住处等都被遮止受用。以上就是《毗奈耶颂》中所说受用信财的标准，或者说必须具备的功德，这些是显教中的标准。密教中的标准，就是此处法王上师所说，需要有生圆次第的修行。比如，哪怕是做一次“百事”的仪轨，都需要观修生起次第等，不是心中没有任何作意、没有任何观修，仅仅口头上念一些。又或者去信众家里做经忏，念闻解脱仪轨、八大教法仪轨、长寿佛仪轨等，也需要具足生圆次第的功德。正如《普贤上师言教》中所说：“此黑财炽热如烧铁丸，因而除具生圆双运的铸铁面颊外，凡庸若吃，直烧相续而毁灭。如云：‘黑财猛如断命刃，多食直断解脱根’。”这样的黑财非常炽然，犹如烧红的铁丸一样，所以除非是具足生起次第、圆满次第的修行功德，否则一般的人，根本无法消受，就像是断

命的刀刃，随意受用的话，绝对会斩断解脱的根本。

其次，“无有厌足贪享”是指在不具备受用信财之功德的前提下，心中对于信财贪爱执著，并且不知餍足地享用。上师法王如意宝特别教诫过：总的来说，不能随意受用三宝的财物，尤其是三宝当中僧众的财物，否则会造下极大的罪业。功德光尊者的《律经根本律》中讲到，僧众的财物，没有功德的人受用，就像是食毒一样，根本无法承受。显教当中最严重的罪，就是杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧这五无间罪，其中最严重的就是破和合僧，彼果报是转生无间地狱，住期一个中劫后才能从中解脱，但如果自己不具功德，而随意受用僧众的财产，没有发露忏悔得以清净的话，果报成熟的时候，就要转生到三恶趣中受极大之苦，即便贤劫千佛都已经出世，仍然无法从三恶趣中解脱，如是在《百业经》等中有所宣说。

堪钦丹增诺吾也教诫说：法王上师在世时，要求僧众念经的时候必须止语，专注念修等，几年前喇荣道场所有管理人员经过商定，又重新强调了僧众念经期间务必要止语，专注念修。另外，受用僧众财物一定要谨慎，比如我们喇荣道场来说，在公共斋堂里吃完饭之后，碗筷不能随便乱放，甚至经堂外的鞋架也要爱惜，不要认为只是鞋架而已，没什么大不了的，但那是僧众的鞋架，不能随便破坏。还有僧众经

堂里铺了新的地毯，如果自己脚上沾了泥土，没有擦干净就进经堂，踩脏了地毯，《毗奈耶》等中说，这也有很大的罪过。总的来说，一个持清净戒的僧人，并且有精进地闻思或修行，便可以受用这些，僧人不使用僧众的经堂，那谁使用？所以当然可以受用，但也要有分寸，不能随意损坏等，所以大家要谨慎。上师法王如意宝在世的时候，会在公众课上，对这些方面数数强调，但现在都是各个班级上课，比如因明班、文法班等，所讲的内容没有涉及很多因果的学处，因此有些人不知道，有些人知道却忘了，有些明明知道，却不管不顾，随意受用。总之，如上述所说一般，随意受用僧众财产的罪业，比五无间罪还要严重，五无间罪虽然很严重，但经中说，在无间地狱一中劫就可以从中解脱，但随意受用僧众的财物的话，就像《百业经》中所说，毗婆尸佛时期，有一个比丘因随意受用僧众的财物，结果在地狱里受苦长达一个中劫，也就是说千佛都已经出世，他还没有从地狱中解脱。所以僧众的财物，乃至公众的扫把、水器等，都不能作为个人的来使用。比如，用僧众的扫帚打扫自己的院子、房间等，或者未经开许，使用经堂里的电，给自己个人的电脑、手机等充电，甚至冬天的时候，有些学生在教室里用电器烧茶，然后把烧好的茶水带回家自己受用，这样非常不好，会造下严重的罪业。虽然我也没必要对你们讲这么多，也不敢多说，

说了你们也不一定听，而且我现在已经是老一辈人的身份，可以退休了，现在跟你们讲这些，是因为过去法王上师就是这样要求的，而且是特别重视的一个传统。总之，随意受用信财，特别是随意受用僧众的财物，罪过非常大，所以一定要小心谨慎。虽然对于一个出家僧人来说，不受用一点信财也很困难，但受用时务必要谨慎、把握好分寸。比如，道场常住方面给每个僧人分发东西，一个人只能取一次，不能取两三次。人们普遍认为，到一个僧人家里偷东西，有大的罪过，当然这无可厚非，肯定是很大的罪过，但是如果多领取僧财，比偷僧人财物的罪过更严重。又比如，假使一个施主给道场常住供养了一百万元，那么这些钱就属僧众所有，如果个人领取了两次，就会积累偷僧众财产的严重罪业。所以，随意受用僧众财物，罪过极大。当然，我们这里不会有这样的人，只是举个例子来说的。同样，僧众分发斋饭时，也不能一个人领取两份，比如《毗奈耶》里讲，比丘在受用斋饭时，自己当时能吃多少就领取相应的份量，不能多领取后带走受用。我们要知道，整个道场任何地方，都与僧众有关。比如，我们这里的自来水，一直让大家不要随便浪费，但有些人在用自来水洗澡、洗衣服等的时候，一直开着水龙头，让水不断地流，这样故意浪费自来水，觉得一点水而已，没什么可吝啬的，但我们这里的水大多数都是用电从知青山

沟引流上来的，引流所耗的电费则是由常住僧众支付，所以这样做实际上是浪费了僧众的财物。大悲导师佛在《毗奈耶》当中说，甚至僧众的水器可以个人轮番借用，但不能作为私人的来使用。这些业因果学处方面的内容，也不是我很慈悲，给你们讲这些，而是上师法王如意宝这里说，不能没有厌足随意贪享信财。也许你们会嘲笑我，认为我这样的人，自己本来就很差，还在教诫别人，但笑就笑吧，我只是把法王上师曾经讲过的，自己能回忆起来的给你们讲而已。有些人想：你自己修就可以了，不要教训别人。确实也是这样，前几年，有一个年轻的在家人，他在某个地方乞讨，一开始还觉得很丢脸、很害羞，但他也是没办法，只能硬着头皮乞讨。就像是这个比喻一样，我讲业因果学处的时候，真的也觉得很羞愧，但安排我讲这个课，也就不得不讲，所以一边觉得羞愧，一边在给你们讲。以上就是堪钦丹增诺吾和法王上师的教诫，我听了堪钦讲课的录音后，原原本本地做了翻译。

无论如何，对于僧众的财物，一定要小心谨慎地受用，法王上师也是一而再、再而三地强调过。当年，法王上师讲过《百业经》，以及两遍《贤愚经》，这两部经的核心内容，归纳来说的话，就是要谨慎业因果，特别是不能随意受用僧众的财物。比如，我们道场用的电、自来水等，都是僧众统一付钱，现在每家每户都装了电表，自己可以充值，但是公

共区域的用电，还是僧众的财产，自己在教室上课，或者发心工作等的时候，取用都需要谨慎。同样，三宝道场的土地、资具、器皿等任何东西，都是僧众公共所有，《毗奈耶》当中说，连公众洗脚的盆，在没有开许的情况，都不可以个人拿来使用。而且我们这里的僧众人数比较多，不是只有二三十人的小寺庙，施主供养僧众的财物，僧众人数众多的话，随意受用僧财的罪过就更大，所以大家对僧众的财物一定要注意。就像托嘎如意宝所造《赞戒论释》中华云管家的公案，堪钦根华在《入行论释》的第二品中有详细广讲，法王上师也时不时用这个公案来教诫大家。也就是说，华云管家从来都是心口如一、兢兢业业地为僧众服务，他把僧众的财产当作毒一样谨慎对待。还有那烂陀寺一个名叫迦炯的大班智达，他虽然没有过多滥用僧众的财物，只是无意间随意受用少许，以致于命终后先转生为空飞饿鬼，死后又转生到地狱当中，只能在果报成熟后感受苦果，此外无法彻底忏悔清净。

大家一定要知道，僧众的财物包括常住的经堂、饭店、厕所、道路、水电、花草树木等很多，这里以经堂里的地毯为例来说，不管是光脚还是穿了袜子，如果脚或袜子上有泥巴或尘土，这样把污秽的东西带入经堂，就有很大的罪过。所以《毗奈耶》当中说，过去印度经堂的门口有洗脚的器皿，如果脚不干净，就要在门口洗干净再进经堂。不是因为脚太

脏了会引得大家嘲笑，而是会把僧众的经堂和地毯等弄脏。比如，自己的家里非常干净，铺了地毯等，那么自己脏的鞋袜都要脱在外面，然后再进房间，更不会随地吐痰，如果身上或脚上有灰尘的话，会在门口用力地拍打，然后才进家门。那么进僧众的经堂就更要注意，个别人的脚很脏，直接走在经堂的地毯上，这是不行的。法王上师曾讲过，有些人在经堂里喜欢坐在靠墙或柱子的地方，衣服和头很脏，就会把身上的污垢、头上的油都沾到经堂的墙壁上，虽然有些老人和病人靠坐在墙边可以理解，但是这样会把经堂的墙等弄脏，由此造很大的罪业。比如，以前的甘多拉经堂，里面没有用木板包起来，只贴了一些杂色的布，很多人去经堂念经或上课的时候，就喜欢靠在上面，时间长了以后，那些布上背靠过的地方，像是画了一条黑线，法王上师还专门批评过，要求大家不能这样。所以大家一定要小心谨慎。总之，信财不仅仅是一些饮食、衣物等信众供养的财物，以及用于超度的财物，所有僧众的公共财物都属于信财，有很多的分类，详细的大家可以去阅读《毗奈耶经》等。要谨慎受用僧众财物这方面，我们去年讲《善道甘露妙药》的时候也讲过，非常重要的缘故，这里又以强调的方式讲了一遍，无论如何，大家都要注意。

那么无有厌足贪著享用了这些信财，自己又不具备受用

的功德，那就纯粹成了黑的信财，无论别人是否知道，自己在临终命断之时或身体四大次第融入之时，生前所造罪业的果报就会极为明显地显露出来。所谓“临终命断”，即身体地水火风四大次第融入的时候，也就是临终时肉界融入地大，身体出现像堕入坑中或被山压住的沉重感；随后血界融入水大，流出口水、鼻涕等；接着是暖界融入火大，口鼻全部干燥，体温从边缘内收；最后气界融入风大，上行风、下泄风、平住风、遍行风全部收在持命风当中，以至于吸气困难，气息从肺部经过黑白咽喉而向外呼出。体内的所有血液收在命脉当中，心间依次流出三滴血，这样长长地呼出三口气，外气骤然中断。这就是此生命断时身体四大次第融入的整个过程。所谓的“自罪极明显”，比如某一个人一生当中不注重闻思三内续部的圣教，只是懂一些唱诵的音调，以及吹奏和敲打乐器等，在外人眼中看起来很杰出，信众请他去做经忏，念闻解脱仪轨、八大教法仪轨等等，得到了他人很多的供养、赞叹，这样一生中并没有精进地闻思，没有生圆次第的修行，却无有厌足地贪享了很多黑的信财，临终身体四大次第融入的时候，自己所造的种种罪过，就会极为明显地显露出来，此时心中极度痛苦和懊悔。正如《入行论》中所说：“因忧眼红肿，面颊泪双垂，亲友已绝望，吾见阎魔使，忆罪怀忧苦，闻声惧堕狱，狂乱秽覆身，届时复何如？”意思就是家

里的亲朋好友围绕在身边，忧愁万分，眼睛哭的红肿，感叹眼前这个人忍受着剧烈的病痛，实在太可怜了，现在看起来快要死了，都处在绝望当中；地狱里的狱卒来了后，用黑绳锁住他的脖子，说要他把带到阎罗王那里进行审判等等，会有这样的恶相显露出来。那时再回忆自己的这一生，虽然得到了宝贵的人身，遇到了佛法和善知识，获得了一些甚深的灌顶和教授，但是对于这些清净的圣教，没有精进闻思，对于三内续部的甚深妙法，也放弃而没有实修，甚至连以三殊胜摄持念修一百零八遍观音心咒的善根都没有做到，而且一生都在食用经忏等所得的黑信财，这样死后只能去往三恶趣，在无尽的黑暗中度过漫长的时间，不知什么时候才能从中解脱，想到这些不由得泪流满面悲痛万分，心中充满了懊悔而离世。对于临终业现的情况，《入行论》等教典中有如是详细的讲述。

因此，大家在闻思修的过程中，一定要断除这样的错误，现在有机会遇到经、幻、心三内续部的甚深妙法，务必要生起殷重心而精进修持，并且对于信众的供养、僧众的财物，以及用来超度亡者的财物等，要谨慎受用，以免造下严重的罪业。

小结

我们应当反省自己，假如未能真实修习法义，而仅仅是

以外表形相的敲打唱念来享用信财，最终所积罪业必定大如须弥，死后决定感受猛厉痛苦。所以，大恩上师在此处以大悲心告诫我们：在短暂的一生中，若以此种方式贪求信财，则临命终时，自己的罪过必定会极明显地现前。也就是说，有些人虽然生前地位崇高、声望显赫，一生中享用诸多信财，但心中唯独欢喜名利，完全与一般的世间人没有差别，结果临终时便会显现神智不清、异常恐惧等极其颠倒的死相。所以，我们应对无常、业因果等有一种警惕畏惧之心，才能行持清净的正法。人生非常短暂，我们现在有出家的善缘，就应该明白自己的本分，否则虽然外表现出高贵的出家僧相，但内心却贪得无厌地骗取信财，那么还不如一个普通的在家人。如此不仅是在生的时候自伐善根，而且在死后还将堕落三恶趣蒙受长劫剧苦，所以无异是自取毁灭，未免太不自爱。

思考题

1. 为什么说主修经、幻、心三续的才算是宁玛派的修行人？其中的经、幻、心分别指什么？
2. 为什么说唱诵吹奏敲打等不能算是甚深法？宁玛派大修的核心是什么？怎么样才算根本和分支悉皆圆满？举例说明。
3. 什么是“黑信财”？结合《根本说一切有部毗奈耶颂》中的教证，思惟具有怎样的功德，才能够受用信财。密教中的标准又如何？
4. 解释“临终命断自罪极明显”。
 - (1) 临终命断时四大次第融入的过程如何？
 - (2) 详述“自罪极明显”的情形，举例说明。
 - (3) 结合自身，思惟无有厌足贪享信财的罪业和果报。

丙三、告诫贪著讲辩名望之少年僧

机灵聪慧求法青年僧，心中贪著讲辩之名望，
苍螺白发或得博士学位，然汝人间得乐亦短暂。

颂文直解

一些去往大道场求法的年轻僧人，心思机灵、聪慧，心中贪著擅长宣讲、辩论的好名声，在这些方面费尽一生的精力，到了犹如白色海螺一样白发苍苍的年老之时，或许能够获得博学之位——格西或堪布等的学位，然而此生当中在人间安享快乐的时间却非常短暂。

释义

此处“机灵聪慧”，是指心思灵巧、聪明伶俐，对于显密经续以及共同的明处，能够闻思、擅于讲辩。“求法”是指去一些大的道场，比如，过去格鲁派的三大寺庙——哲蚌寺、色拉寺、甘丹寺，宁玛派的噶陀寺、白玉寺、佐钦寺等求学佛法。所谓“青年僧”，一般来说，青年的阶段大概是十五六岁到三十岁之间，此处就是指这个年龄左右的年轻僧侣。比如，现在我们喇荣道场也有很多年轻人来求法，也算是一个求法的大道场，观待之下学习的水平还算可以。

其次，所谓“讲辩之名望”，就是指擅长宣讲佛法和辩

经的好名声。比如，全知龙钦巴尊者曾到各地与知名的大智者辩经，以锐利超群的智慧，擅于辩经的名声享誉整个藏地；还有藏地的无著菩萨，其行传中记载了他在讲、辩方面非常卓越，当时被大众公认为印度无著菩萨乘愿再来，由此而得名“无著”。像他们这样的大智者、大成就者，最初传讲佛法、辩论教义，是为了圣教的弘扬与众生义利，并非心中贪著能有一个擅于讲辩的好名声，但最终自然而然获得了讲辩的名望。此处“心中贪著”，是指心中贪爱、执著上述所说讲辩的名望，比如心想：如果能像龙钦巴尊者、无著菩萨那样，拥有擅长讲法和辩论的好名声那该多好啊，然后有很多弟子信奉和追随我，就成了一个声名显赫的上师。在如此不善动机的驱使之下，去到各个大道场求法，虽然在这期间精勤努力，但纯粹是为了自己能够获得一个擅长讲辩的名望，由此不断地竞争、攀比，最终毁坏的只会是自己的心相续。这里法王上师不是说所有去大道场求法的年轻僧人都是如此，也不是说去大道场求法不好，能够去大道场求法，精进闻思修行当然非常好，但这里是从遮止的角度，教诫年轻的僧人们，不要为了获得讲辩的名望而去大道场求法，一定要有善的动机，这非常重要。

我们宁玛派当中，一些人刚出生就被认定为转世活佛，年龄稍大一些便会举行坐床仪式，被授予某某寺庙活佛的称

号。另外还有一些年轻人的僧人，持戒清净，有些智慧的功德，经过十多年的闻思学习大经大论，在三四十岁左右的时候，就有可能获得堪布的学位。一般来说，格鲁派中需要学习许多大经大论，在不同经论的班级，一年一年逐级晋升，还需要通过各种讲、辩等的考评，有些人大约在五六十岁的时候，才能获得格西的学位。因此，这里的“苍螺白发”，即指年岁已老，满头都是苍苍白发，犹如白色的海螺一般。

“博学位”即指广闻博学、精通佛法的堪布、格西等的学位。

“或得”是指可能得到，意思是说这样的学位，也不是随意就能够取得，比如有些人即便努力学习了几十年，但因为自己的智慧和福德欠缺，或者又因一些其他的原因，也不一定能够获得博学的学位。总之，无论是堪布也好，格西也好，如果一开始求法时就能够秉持清净的等起，在多年当中不断精进闻思，最后获得堪布或格西的博学位，如此则非常值得随喜和赞叹。相反，如果纯粹只是为了获得讲辩的名望，那么即使用尽一生的时间精勤努力、刻苦学习，最终在年老的时候，也如愿得到了堪布或格西的学位，以及随之而来的赞叹、承事和供养等等，但这些乐非常短暂。之所以说“短暂乐”，因为毕竟已经是一个头发花白的老年人，存活在这个世上的时间还能有多久？可能没几年就会去到后世。然而去往后世的路上，堪布、格西等博学的学位，根本无法带走，

对于后世也没有任何利益，这时回想起自己的一生，虽然在大道场精进求学，不顾寒暑、挑灯苦读，然而因为一开始的等起只为得到擅长讲辩的名望，于是一步错步步错，临命终时才发现一生所作，除了不断追求虚名之外，没有做过一个清净的善，最后只能两手空空去到后世，还不知道会漂泊在轮回的哪一处，此时后悔也于事无补，所以非常可怜。与其如此，不如一开始就在发心清净的前提下，修一个真实的了脱生死之法，才是更好的。法王上师此处就是这个意思。

大家要知道，这里不是说精进闻思，考取堪布或格西的学位不好，而是教诫大家，去大的寺院或道场求法，一定要有清净的等起。但是我们凡夫人的心，就是和贪、嗔、痴的状态非常契合，对于名闻利养非常喜好。相反对于信心、悲心、菩提心，根本没有丝毫喜好之心，内心无法契合。我们的心就是这样一种颠倒的状况，虽然外相上剃除了须发，身披法衣，在远离尘世的山沟里求法，所学的也是诸佛菩萨、各个大德的经教、论典，但心中所思所想，全都是怎样在佛教团体里求取名闻利养，怎样能够在道友群中凸显自我，甚至在发心部门也要相互攀比、相互挤压，就是为了自己能够获得别人的赞誉，能在这个圈子里有个好名声，让身边的道友高看自己、羡慕自己等等。这样的话，即便是在外人看来，这个人广闻博学、擅长讲辩、威名赫赫，还有众多弟子，

但实际上他的相续中，对世间八法根本没有看破放下，只不过是换了个圈子，做着不变的事情而已。如此所有表面的闻思修行，都是在助长自己的傲慢，成了贪执现世的一种滋养，一切所作所为都是轮回生死的业。所以无论是出家的身份，还是俗家的身份，无论是高高在上的法师，还是世间侃侃而谈的大居士，只要是还在追求名闻利养，那么所谓的闻思修行，实际上已经与解脱完全背道而驰。因此，一开始就要调整好求法的等起，断除以上所说的这种心态和行为，否则后面所有的努力，都就成了转生轮回的因。

小结

憨山大师十岁读书时，母亲督课非常严格，他觉得很苦，便问母亲：“读书作什么？”母亲回答：“作官。”他又问：“作何种官？”母亲说：“从小官作起，若有能力则可官至宰相。”大师接着问：“当了宰相又如何？”母亲说：“罢（到此为止）！”大师不禁叹道：“可惜一生辛苦，到头来只是罢了，那作他又有何用，我想只该作一个不罢的。”母亲说：“像你这样的不才之子，只可作个挂搭僧。”大师便问：“何为挂搭僧？”母亲回答：“僧是佛弟子，行遍天下自由自在，随处有供养。”大师欢喜地说：“作这个正好！”母亲又说：“只怕你没这个福分。”大师问道：“出家为何还要福分？”母亲回答：“世间作状元的常常有，出家作佛祖的哪里常常

有？”大师说：“我有这个福分，只是怕母亲舍不得。”母亲说：“你若真有这福分，我就能舍！”以上是憨山大师在《年谱》中的自述。

大师十岁时便有如此非凡的悟性能看破世间，的确稀有难得。就如同大师所说，无论在家或出家，只要是追求名利，最终必定是“竹篮打水一场空”。即便如愿以偿，试问又能有多少时日享受呢？所享受的又有何实义可言呢？因此，一定要在开始的时候就调整好求法的等起，这非常重要。下面讲第四个告诫。

丙四、告诫轻视三学积财之伪僧徒

**轻视三学不修道功德，谋取今生积财伪僧徒，
临死之时欲心仍无际，然阎罗王铁律无延缓。**

颂文直解

轻视三学而不修道之功德，反而谋取今生积累财物等，这样狡诈的人实际就是拥有僧人形象的伪僧徒。即便是到了临死的时候，自己贪求积聚资财的欲望心仍然无有边际，根本不知满足，然而怨敌阎罗死主的铁律从来不会延缓推迟一刹那。

释义

所谓的“三学”，即戒学、定学、慧学。戒学是指在身、语、心三方面断除对有情种种损害的戒；定学是指具足从根本上断除烦恼之力的定；慧学是指心相续中生起证悟无我空性的智慧。虽然外道也有“三学”之说，但因内道之三学较其更为超胜，故又称“增上三学”。所谓的“道”，虽然有大乘五道、小乘五道等种种分类，但全部都可以摄在三学之道当中，因此这里的“道”也就是指戒、定、慧三学之道。“轻视”意思是说，对于戒定慧三学之道根本不重视，而不做修持。“谋取今生积财”是指内心对于现世的钱财等利益极为贪求，并通过各种各样的手段和计谋积累财物。比如，心里想：俗话说‘人为财死、鸟为食亡’，有了钱才能够恣意地享受生活，所以必须多赚一些钱，多积累一些财物。这样对今生资财的贪欲与日俱增，一发不可收拾，一生当中都在忙于积累各种财物。“伪僧徒”意思是说，这样的人虽然外表看起来是身披袈裟的僧人形象，实际上内心却狡诈欺诳，贪财逐利，做任何事情都是建立在满足自己私利的基础上。他们不会想到作为一个出家人，最基本的就是要有放下今生和来世的出离心，要有对众生的慈悲心、菩提心等，而是只想着自己能得到多丰厚的资产和财物。佛经中对于这样的人，就称为“伪僧徒”，因为不具备真正僧人应有的信心、出离心等三学功德，纯粹是道貌岸然、徒有其表的狡诈欺诳之徒。

“临死之时欲心仍无际”是指这样的人，所作所为唯独是贪图现世的利益，即便是到了临死的时候，心中依然欲壑难填，求利之心还是无边无际，根本不知餍足。他们不会认为：“我今生积累的财产已经足够多了，所以已经心满意足了，我应该过知足少欲的生活才对。”而是想要积累更多的财物，比如今年赚了一百万，明年还想赚一千万，今年获得一套房子，明年还想要一套更大、更豪华、地段更好的。又或者虽然已经是一方的法师，拥有几百名随从的弟子，以及不错的财物积累，有车有房，衣食无忧，但这些仍然难以满足他的贪心，于是还想继续增长自己的名望，成为全国有名的大法师，至少有三五十万的弟子，从而获得更多的钱财、房子等资具和受用。实际上如果不希求从轮回苦海中解脱，而是贪求现世的安乐，那么世间降伏怨敌、护持亲友等的琐事，永远都没有结束的时候，即便到了临终的那天，对财物的欲望仍然无边无际，贪婪的心永远不知满足。然而没有人能遮止阎罗王铁律的制裁，所谓“阎罗王”，即是阎罗死主，又常常将其比喻为死主怨敌。“铁律”是指有生必死的自然法尔规律，如同钢铁一般，不可撼动。“无延缓”意思是说，无论对自己积累的财物等是否满足，是否认为自己还有很多没做完的事、没挣完的钱、没到手的利，是否还想着伏怨护亲等，阎罗王都会铁面无私，不给一点情面，不会因为你

有事情没完成，还有心愿未了，积累的财物还没达到心满意的程度，就可以不用死，或者把死亡的时间往后延迟，别说延长几分钟，甚至延缓一刹那都绝对不可能。

小结

总之，要知道出家就是为了成就道业，有缘的施主因此才供养一些资财，如果能成就三学功德，那么便足以回报信施。但如果轻视三学，一生中未能修集三学的功德，只知道积累世间的资财而虚耗信施，甚至于心中埋怨信施寡少，则来日必定披毛戴角，以牛马之身偿还宿债。因此，大家一定不可以轻视戒定慧三学，要精进修持，如果内心还有贪求现世财物等之心，就应当认真学好前行当中的四部退心法，退去耽著今生和来世的心，才能够真正一心在法道上，这非常重要。下面第五个告诫主要是针对老年人而言。

丙五、告诫身体衰败筹划生计之老人

身体衰败白发之老人，心中筹划多年之生计，
然汝已如即灭之油灯，岂非备中有之路粮？

颂文直解

身体已经衰退、破败，白发苍苍的老人，心中还在筹划

未来多年的生活计划。然而你已经如同立即就会熄灭的油灯一样，很快会死去，所以这个时候，难道不是应该开始准备自己中有路上的干粮吗？

释义

所谓“衰败”，一般来说，年老的人多数都是头发花白、牙齿松动，皮肤松弛干瘪、满是皱纹、腰背弯曲，身体也失去了年轻的光泽，会出现这样的衰败之相。“多年之生计”意思是说，身体已成如此衰败的老人，还认为自己至少今年、明年不会死，并且筹划一些多年长期的生活计划。比如，有些衣服夏天的时候不穿，想着放到秋天再穿，今年舍不得穿，想着放到明年再穿。饮食方面也一样，孩子给他们的食物，夏天时舍不得吃，非要存放到冬天的时候才吃。假如心中耽著子女，便会想：儿子何时成家，成家后自己要如何帮忙照顾孙子，待孙子长大后要上大学，等等。钱财方面，自己平时省吃俭用，然后把钱节省下来，计划着明年能给孩子买辆车，或者凑一些房子的首付，又或者再做个长线的投资理财，心想几年里面少说能赚几十万吧，然后再出国旅游一圈。像是幻想症发作了一样，虽然人已经老了，但是心一点都不老，还对未来充满了热情，做很多长久的生活计划。

所谓“即灭之油灯”，意思是这样的老人根本想不到，自己的生命已经到了边际，就像是油灯里的油已经烧尽，即

刻就会熄灭一样，生命的燃料已尽，死亡很快就降临。所谓“中有”，《俱舍论》中云：“死生二有中，五蕴名中有。”也就是说，在死生之间所受的阴形，就是中有。“路粮”是把对来世有利的善法比喻成中有路上的干粮。比如，我们要出门去一个地方，即便路途不是很远，也要带一些路上吃的干粮，才能保证路途的顺利。后世非常远，去了再也无法返回，当然需要准备一些行路的干粮。有些人心想：在中阴的道路上，准备一些糌粑、酥油、烧茶的用具等，路上还可以烧茶吃饭，到了阎罗王那里，献上一条哈达和钱，看看他是否能给个薄面呢？认为这些就是中有路途的干粮。实际上这些根本行不通，也完全不需要。需要准备什么呢？教典中说，中有之时，唯有善法的福德才有利益。所以，应当在还有自由的时候，尽早准备，比如若心缘西方极乐世界，就应该坚固对阿弥陀佛的信心，以及欲求往生极乐净土的心愿，其次在信愿的基础上念修阿弥陀佛六字洪名，等等。如是精进修持善法，为中有之路积累有利的资粮。

我们自己也可以观察一下，在坐的很多道友，都已经年过五十，在世间都是可以当爷爷奶奶的年纪了，但还是总有很多幻想。学了这个偈颂以后，老年人们应当要有所触动，已经是即将面临死亡的风烛残年，能不能见到明天太阳都不好说，这个时候不应该再去筹划发展现世法、缘现法作五年、

十年的计划等，而是应该尽快彻底放舍此生之事，比如，现世的眷属、财产、地位、琐事等都要放下，然后唯一缘念死亡无常，准备中有的行路资粮。否则等到有一天死亡突然来临，自己真的会措手不及，糊里糊涂地就去往了后世，再想遇到今生这样修法的殊胜因缘，恐怕就非常困难了。

小结

此颂中“多年之生计”与“即灭之油灯”相互矛盾，因为前者是缘现法希求久住的颠倒妄想，而后者却是生命无常的不变事实。如果落入常执的颠倒中，便会障碍对生命无常的认识，也就不可能将身心转入准备中有资粮的修行中。以贪执现法的力量驱动，即使死期将至，老人仍不死心，依旧在心中反复盘算五年、十年乃至更多年后的计划。佛陀曾告诉我们：人命只在呼吸之间，一气不来便是隔世。青年人尚且如此，更何况老年人，所以世间老人们应该有自知之明，要仔细返观自身：早已经是鸡皮鹤发、耳聋眼花、神智模糊，在人间存活的时日已经不多，像是夕阳顷刻便会落山，又如同寒冷秋末的衰草很快便会凋零，因此应早日了结世间一切琐事，一心为后世做准备。

下面再以一个公案来说明，老人们应当随学公案中的人物，舍弃现世一心修法，最终才能死得安乐。清朝年间兴化有一个蒋氏妇女，四十岁时丈夫便身亡，由此，在安葬丈夫

之后，他哭着对儿子说：“一旦无常到来，谁也无法代替谁。假如今日我也如你父亲一般死去，你也无可奈何。从今以后，我要一心持斋念佛，不想再被闲事牵缠。”儿子顺从母亲的心意，在家旁边建了一间房屋，母亲住在里面足不出户，一心一意持念佛号，无论寒暑都从未间断。五年后的五月二十日，她忽然对儿子说：“你买木头作龕，我将于二十三日中午往生西方。”说完之后，她又到邻居家告别。到了二十三日中午，蒋氏果然在念佛声中安然而逝，并且自放三昧真火焚烧木龕。蒋氏以五年时间精进准备往生极乐世界的资粮，因为她已经下定决心了结现世之法，所以能五年如一日，足不出户一心一意念佛、修集净土资粮。如是用功精纯，临终时才能洒脱自在，没有一丝一毫的牵挂，安详往生极乐净土。如果能像蒋氏一样事先了结世间琐事，一心修法，那么无论死亡何日到来，都可以了无牵挂地撒手而去，如此行持才是具有智慧的老人。

思考题

1. (1) “求法青年僧”指哪一类人？

(2) 心中贪著讲辩名望的相是如何？

(3) 此处的“博学位”指什么？为什么说“或得”？

(4) 得到这样的博学位后，为什么今生的乐很短暂？

(5) 复述憨山大师的公案，这个公案讲述怎样的道理？
2. (1) 分别解释“轻视”、“三学”、“道”的意思。

(2) 分别解释“谋取今生积财”、“伪僧徒”的意思。

(3) 结合自身，思惟死时之时欲望仍然没有边际的情形。

(4) 阎罗王的铁律指什么？为什么不可能有延缓？
3. (1) 解释“心中筹划多年之生计”，观察自身是否有这样的情况，应该怎样思惟调整自心。

(2) 为什么将老人比喻成“即灭之油灯”？什么才是真正有利益的“中有之路粮”？

(3) 复述蒋氏妇女念佛往生的公案，思惟如今的老人们应当如何随学，做个有智慧的老人？

丙六、告诫倨傲不念死之青年人

身色韶华倨傲之青年，心中不念自己定死亡，
不知何时来之阎罗卒，绳索捆脖时生大懊悔。

颂文直解

身体健壮、年轻貌美、风华正茂的傲慢青年人，心里从来不会想自己决定会死，而且死无定期，仿佛死亡跟自己毫无关系。然而不知阎罗王派遣的狱卒们何时来，当狱卒们忽然到来，用业力的绳索紧紧捆住自己的脖子时，心中必定会生起大的懊悔。

释义

总的来说，无论是有权有势的领导，还是具有盛誉的名人、学识渊博的学者、年轻俏丽的美女、受用丰厚的富翁，不管是谁，年轻也好，年老也罢，所有人都会死，没有谁是例外，一切都是死亡无常的自性，这是周遍成立的，或者说一向决定的，不会有个别特殊的情况存在。比如，据统计，2021年全国的死亡人数是一千两百万左右，这些亡者当中，不会因为年轻人很可爱就不用死，阎罗狱卒不会把年轻人留下，只带走老人、病人等弱小的人，也不会对富裕的人格外眷顾，只带走一无所有的乞丐，也不会因为某个人青春、貌

美、知名、富有等就差别对待，而是一视同仁的情况。所以，凡是因缘造作的有为法，都是无常的自性，这是一概决定的。前面我们已经讲了，上至断证圆满的诸佛，以及所有圣者菩萨、阿罗汉们等，下至我等这样普普通通的有情，乃至蚂蚁在内，一切有情都决定是死亡无常的自性。

这个偈颂主要讲年轻人死亡无常的情况。所谓的“身色韶华”，一方面从身体来说，体格年轻、健康、强壮，另一方面从色来说，皮肤细腻、有光泽，容貌俊朗、美丽。“倨傲”意思是说，这样的青年男女，自然而然会生起一些傲慢之心。比如，每个人都认为自己年轻的时候很好看，青春美好、意气风发的模样，不会觉得自己年轻时丑陋。然而我们认为的好看，也只不过是凡夫分别心的增益而已。比如，藏族人认为藏族的年轻人好看，汉族人认为汉族的年轻人好看，白、黑、黄各色不同的人种，也会相应自己的审美，来分别哪个好看、哪个不好看。其他人觉得丑陋的，由于各自业现不同，反而认为对方好看而生起贪欲，彼此贪求。所以根本不存在一个真实的好看或不好看，因自身年轻俊美而生起傲慢心，实属不合理。现在很多的青年男女，无论是出家还是在家，有些人自以为很年轻、很漂亮、很有学识，于是就心生傲慢，以致于整个相续都被傲慢充满。实际上色身是无常的，没有一个人可以长生不老、容貌经久不衰，任何人都会

随着时间慢慢变老。有些人费尽心思去做美容，用昂贵的护肤品，说是可以抗衰、抗老、回归青春，其实只是厂商的一种催眠广告。一切有为法的无常性是周遍成立的，衰老也是法尔的规律，无可抵抗，青春一去便永不复返，所以一些年轻人也不需要因此而傲慢。

“心中不念自己定死亡”是指像是这样风华正茂的青年人，心中从来没想过自己决定会死，而且死无定期。不单单是年轻人，包括我等自他在内的很多人，都有这样的想法，不认为自己很快就会死。比如今年（2022年）三月东方航空 MU5735 飞机坠毁，航班上机组成员和乘客一共一百三十二人，全部遇难，整个飞机坠毁非常严重，事故现场都是各种碎片，情况非常惨烈。这些人当中，有的是去看病、有的是去出差、有的是去旅游，一开始谁都没有想到自己乘坐的飞机会出事故，也没想过自己会死，但是无常死主就是这样突如其来，来的时候没有任何商量的余地。所以很多人认为我还这么年轻，不会这么快就死吧！实际上每天死亡的人当中，寿量穷尽而自然老死者仅占少数，大多数都是以内外死缘，未圆满寿量而死，如以疾病、自然灾害、车祸、凶杀、战争、事故等而死；死者中有青年人、中年人，也有多少少年儿童，非老年死亡的数目相当庞大。正如《集法句经》中云：“若众多男女，强壮亦死亡，何能保此人，尚幼能定

活。一类胎中死，如是有产地，又有始能爬，亦有能行走，有老有幼稚，亦有中年人，渐次当趣没，犹如堕熟果。”意思是说，很多男女正在强壮、青春的年代忽然夭折，怎么能保证这个人还年幼就一定存活呢？我们看到一个个儿童、少年，有些中途就得病而死，有一些在河里溺死，或者在车箱被压死等等，有多少白发人送黑发人的情况，又有多少突然性的死亡，所以这是没办法保证的。不但是幼童无法保证，连婴儿、胎儿都无法保证，有多少都是在胎中而死，他们很多入胎以后并没有平安地产下，有难产死，又有堕胎死，当医生就知道这个死亡的数量太多了。还有一类是刚刚产下就死了，还有的好不容易养了一两年能够在地上爬了，忽然间死掉，或者得一阵病后死掉，也有刚刚能走的时候忽然死了，又有老的死、幼年的死、中年的死。总而言之，来到这世上的人都是按照业力的安排逐次地死去，而不是按照年龄的顺序都到了相应的寿数而死的。就好比一棵大树上面有很多的果实，哪一个熟了就先掉下，并没有什么固定的次序。同样，我们就像在这南瞻部洲大树里面出生的果子一样，每个人有不同的业力成熟期，当业力一成熟，死缘一到的时候就当即死亡。就像一家人到底哪个先走不一定，很多是孩子先走或者弟弟先走，并不是年纪大的就一定先走。大家可以去火葬场、尸陀林看看，就能现量见到死者当中，青年人不在少数，

所以不是说年轻就不会很快死去。没有修死亡无常的人，根本不知道决定死和死无定期。我等身处南瞻部洲，应该知道无法决定自己什么时候死，不但不能决定十年后不死，连一年后也不能决定，一个月之后死也不能决定，连一周后、乃至一天后死也不决定。所以每天早上出门的时候就要想到我是个南瞻部洲的人，我无法保证今天能回来。

“不知何时来之阎罗卒”意思是说，谁也不知道阎罗王派遣的狱卒们什么时候来，正如全知麦彭仁波切所说，死主犹如霹雳忽然而降临。比如，在高原的山上，有个人去放牦牛等的时候，刚刚还晴朗的天空，瞬间乌云密布、雷雨交加，忽然一道霹雳降在他身上，立刻就会离开人间。一讲到死亡无常，很多人就认为说这些不吉利，但现实就是如此，无常的世界里什么都说不准，都是在变化的。比如泥石流、海啸、台风、地震、瘟疫等，在众生共业成熟的时候根本无法遮止。比如，过去尼洪国家，前七天分别降下各种珍宝、衣食等，最后整个国家降下土石雨，所有人都被土石掩埋，只有两个对阿罗汉嘎达亚那尊者有信心的施主幸免于难。所以，当众生的共业成熟时，果报就无法遮止。要么就是过去造过共同的业，业成熟后，一起感受业果而死，要么就是由于过去造过的业有不同，死的方式就有不同，有的是得了不治之症而死，有的是被魔干扰而死。就像一些屠宰场里待宰杀的牦

牛一样，有的是用机器同时集体宰杀，有的是屠夫一个个次第宰杀，总之死缘各异。

“绳索捆脖”是指死的时候，身相可怖的阎罗狱卒，拿着绳索捆绑在你的脖子上，口中喊着打打杀杀，带着你上路。所谓的“生大懊悔”，总的来说，这个时候无论是谁，都会心生大的懊悔，特别来说，尤其是那些以为自己年轻貌美、身体健壮、风华正茂而心生傲慢的年轻人，因为从不认为自己决定会死，而且死期不定，所以根本没有积累少许对后世有利的善法，没想到阎罗狱卒犹如霹雳一般忽然到来，这时必定是手足无措、追悔莫及。

小结

青年人自以为身体强健无病、不会死亡的想法，其实只是以坚固常执引起的非理作意，根本不符合无常的真相。正值青春妙龄的少男少女们，心中不思惟自己决定会死，反而颠倒地认为，在青春年少的时代，应当纵情享受五欲六尘。就如同无知的孩童在燃烧的宫殿中戏耍，而不知大难将至，甚是可悲。虽然人有老少之别，但在“必须修行”这一点上，却没有任何差别。如果没能把握时机修习安乐之源的正法，则无论是老年死或少年亡，死时都会产生忧恼痛苦。古人常言：“莫待老来方学道，孤坟多是少年人。”即便是青年人也应时时痛念无常，切莫悠悠忽忽徒耗时日。暇满人身如此宝

贵，现在又值风华正茂的青年时代，若不趁色力强健时努力精勤闻思修正法，一旦死亡降临必定后悔莫及。

丙七、告诫妄想常相伴之恩爱男女

**相互爱恋同龄之男女，无尽密语印刻彼此心，
妄想终身不离常相伴，寿命长短如何皆不知。**

颂文直解

相互之间彼此爱恋的同龄男女，互诉衷肠、表达爱意，秘密的言语无穷无尽一般，深深地印刻在对方心里，久久不能忘怀。妄想终身永不分离、常常陪伴，然而他们的寿命长短如何，能否如愿以偿？我等谁也不知道，

释义

所谓“相互爱恋”，是指相互之间彼此喜爱、眷恋不舍；“同龄之男女”是指年龄相仿、相差无几的年轻男女。“无尽密语”是指他们之间会相互倾诉，说一些不与外人言说的私密言语，就像是永远说不完一样，无穷无尽。“印刻彼此心”，意思是说，两人深爱时那些海誓山盟、秘密无间的言语，深深地印刻在彼此心中，长长久久都难以忘记，如同石头上雕刻的花纹一样，清晰且深刻，怎么都洗不掉。比如，

现在的年轻男女结婚时会说一些誓言，什么“无论贫穷还是富有，无论是健康还是疾病，直至死亡”，又或者“死生契阔，与子成说，执子之手，与子偕老”等等。无论生死离合，都要牵着对方的手，两人一起老去，什么都不能把彼此分开。情浓的时候，甚至说“生不能同寝，愿死能同穴”，像这样死了也要埋在一起，难分难舍。彼此之间相恋时说的这些秘密话语，就像刻在彼此心中一样，难以忘怀。

“妄想终身不离常相伴”，意思是说，热恋的男女都渴望“一生一世一双人”，一辈子都守在彼此身边，常常相伴左右，白头到老，永远不分离。“我等”是指像我们这样没有照见三世之智的一般人，“寿命长短如何皆不知”就是说，这些相互爱恋的男女们，寿命是长是短，他们自己不知道，两家的亲人也不知道，我等凡夫谁也不知道。这要看前世的业因，以及今生忽然的缘如何，由于因缘各种各样，千变万化，寿命也就变得忽而不定。龙树菩萨在《亲友书》中说到：

“若其寿命多损害，较风激泡尤无常，出息入息能从睡，有暇醒觉最稀有。”如此不管男女老少，任何人都有可能在呼吸之间就死亡，无法从睡眠中再次醒来，这是能够一概定论的。龙树菩萨又在《中观宝鬘论》中说：“安住死缘中，如灯处风内。”不是说老年人的生命像是风中的灯烛，年轻无病人的生命就很坚固，而是所有人的生命都是无常。比如，

一些世间男女结婚没多久，其中一方就死了，或者是过了一两年其中一个就死了，所以彼此寿命的长短都是不定的。又比如，米拉日巴尊者的叔叔家办喜事，他儿子娶亲当天房屋倒塌，很多人当场丧命，女方本来想嫁过去他们家好好生活，男方也认为娶妻后可以长久相处，所有的人都没想到自己那天会死，如果男方知道办喜事那天房子会塌，就不会操办了。再者，有可能没等到死亡把他们分开，他们自己就迫不及待地想要离婚了，当时热恋时有说不完的话，最后却相看两厌，无话可说。根据相关数据显示，2021年全国平均离婚率是39.33%，最高的省份竟然达到了71.51%，也就是说100对夫妻里面，有70多对离婚，这个数字确实非常高，虽然国家出台了离婚冷静期的政策，但每年的离婚率仍然居高不下。从相爱到结婚，谁也不会想到后来会彼此厌弃，甚至痛恨，直到不得已而离婚收场。所以，再怎样缠绵悱恻的爱情，也逃不过无常。

小结

其实大家要知道，所谓的相恋，不过是两个人被业力所牵，相聚在一起，结合成一个家庭，是暂时因缘的虚幻假合，没有任何恒常坚固的自性，最终一定是以破灭而告终。这样的事例比比皆是，都是现量可见的，只不过我们对看似美好的爱情等，仍然抱有幻想，而内心不愿意接受无常，但是我

们接受与否，一切有为法无常的自性终究不会改变，情执越是深重，到了分离的时候，痛苦就越发强烈，痛苦的根源就是我们颠倒的常执。所以，无论何时都要心念死亡无常，要知道会合皆别离，这非常重要。

以上通过六个方面，来告诫无常迅速人生短暂，应当勤修佛法，下面是劝念无常速修胜法。

乙五、劝念无常速修胜法 分五：一、思惟世间财势等无常，而于一切有漏法皆是苦生起厌患；二、思惟年迈各种衰相，而知临死当归命阿弥陀佛发愿往生极乐净土；三、思惟寿命只在呼吸之间，而不放逸速修胜法；四、思惟今人再过百年必死，而知现世迷梦毫无实义当看破红尘趣入修道；五、思惟许多友伴皆已死亡，而知自己也必定显现死没无常的本性。

丙一、思惟世间财势等无常，而于一切有漏法皆是苦生起厌患

去年家世圆满富裕人，今年众多变迁受苦人，
无常情景现于心镜时，于诸有漏生起厌患心。

颂文直解

去年当中家世圆满、有权有势、财产富裕之人，今年很多已经变成家世衰败、无权无势、财产散尽，沦为感受痛苦的可怜之人。如此无常变化的情景，显现于心的明镜中时，对于一切有漏之法，都生起了厌患之心。

释义

上师法王如意宝自然流露的这首道歌，后跋中记载的时间是公历 1964 年，这个时间刚好是民主改革期间，所以要从这个特殊的时代背景下，理解这一偈的要义。此处所谓的“家世圆满富裕人”，是指氏族血统高贵，家族中有大活佛，大喇嘛等了不起的人物，或者一些位高权重的领导，以及有财产丰厚的富裕之人。财富方面藏地跟其他大的地方相比，不是非常富裕，当年阿底峡尊者来到藏地时说，藏地像饿鬼界一样贫瘠，对于殊胜的对境，供养一斗粮食而得到的福德都没有。但是藏地本身来讲，还是有贫富的差别，比如，牧区里有一些牛、马等牲畜的家庭，农区里有土地的家庭，相对来说基本的生活能够得到保障，就可以算是富裕的人家。

“今年众多变迁受苦人”，正如《普贤上师言教》中所说：“去年给别人判刑的法官们，也多见今年要睡在监狱里。”去年还是家世圆满富裕的人，今年很多都已经入狱坐牢，或者沦落为贫穷的乞丐等等，成了可怜之人。比如，当年民主改革或者文化大革命期间，一些上师，去年还在法座上灌顶、

传法，口中说“为了天边无际的有情发无上殊胜的菩提心”等等，今年就成了大众斗争和打骂的对象。当今一些位高权重的大领导，前一年还风光无限、趾高气昂地发号施令，下一年就成了监牢里的犯人，有的甚至因为犯了重罪而被处决。同样，去年家中有很多牛马牲畜、土地粮食、钱财等的富裕之人，今年家产全部被没收充公，或者遇到天灾人祸，家里的土地颗粒无收，牛马得了瘟疫全部病死等等，最后不得不以打猎、偷盗、乞讨等为生，成了生活朝不保夕的人，甚至最后饥饿而死。如此沦落为感受痛苦的可怜人。

此处的“无常情景”，是指上述这些家世、财富、权势无常变化的情景。“现于心镜”是指在法王上师心的明镜中现出。那么这个时候，上师对于“诸有漏法”，也就是世间财产丰厚、有权有势、负有盛名等，心中生起了深深的厌患。我等正好与法王上师相反，一切有为法皆无常，这是现量可见的情况，我等心中没有如实了知，而执为坚固常有之法，那就成了对现量的诽谤。大家可以去看看喇荣念经超度安置尸体的地方，那里每天都有很多尸体，其中并不全是老年人，反而多数是二三十岁的年轻人，还有一些十多岁、五六岁的孩子。所以，这些都是现量可见的，但我等对寿命无常仍然没有生起定解。比如，过去有一个老和尚，他见到丹坚护法的时候说：“我快要死的时候，你给我表示一下。”丹坚护法

说：“好。”后来有一天，丹坚护法过来说：“上面城镇的一个地方，有个男人死了。”老和尚说：“哦，哦。”过了几天，丹坚护法又过来说：“下面城镇的一个地方，有个女人死了。”老和尚又说：“哦，哦。”又有一天，丹坚护法过来说：“现在轮到你要死了。”老和尚生气地责怪丹坚护法说：“哎哟！你怎么不早跟我说呢？”丹坚护法说：“你让我表示一下，我已经告诉你上面和下面城镇的男女死了，这就是跟你表示过了。”所以，我等也是如此，虽然现量见到各种各样无常的事情，但是从不认为死亡无常会发生在自己身上。就像一个院子里有一百只待杀的羊，虽然不是同时宰杀，而是一个一个地被杀死，但第九十九只、第一百只也必定被宰杀而惨死。虽然细的无常需要瑜伽现量才能见到，但是很多粗的无常法，现量可见的，但我等还是没有生起无常的定解，反而以颠倒的方式执著为常有。因此，我们要随学法王上师，对于世间的名声、地位、金钱等一切有漏法，认清其无有坚实、不可倚靠的自性，从而放下贪著之心，要像有胆病的人看到油腻的食物一样，生起厌患，精进修持对死时非常有利的正法。

小结

总之，比如以藏地而言，如果某户人家拥有几百头牦牛，便可称得上是富裕人家。但若由于冬季气候过于寒冷而将牦

牛冻死，则来年春天，这位富人便会沦为沿街乞讨的乞丐。又比如，在汉地也经常发生类似现象，如股票狂跌往往会令一位千万富翁一夜间便沦为债台高筑的破产者。所以，有漏财富等并无丝毫坚实的自性，最初积聚而起，最终必定销散而尽。《中观四百论》中云：“故说凡无常，一切皆是苦。”当“有漏法生灭无常的本性”于心中明现时，便会了知，一切有漏法都是苦的自性，不可能有真正的安乐存在。

丙二、思惟年迈各种衰相，而知临死当归命阿弥陀佛发愿往生极乐净土

白牙三十颗颗自散落，满身皱纹犹如盘山路，
死神传送临死之信号，然仍不知岂非真黄牛？

颂文直解

白色的三十颗牙齿自己自然掉落，全身的皮膚也开始出现一道道犹如盘山公路般的皱纹。这些现象都是死神向你传送快要死亡的信号，但自己还是不知警醒，认为自己不会死，这难道不是跟黄牛一样愚笨吗？

释义

所谓“白牙三十”，是指牙齿的数量，正常成年人的牙

齿数量，一般来说在二十八颗到三十颗之间。随着年龄的增长，到了年老的时候，牙齿自身就会老化，然后一颗一颗地自然松动后掉落，所以这里说“颗颗自散落”。“满身皱纹”是指不但牙齿会自然掉落，额头、眼角、脖颈、肚子等全身的皮膚都会出现一条一条深邃的皱纹。“犹如盘山路”，意思是说，就像是山间盘绕的公路一样，非常明显地显露出来，一条一条清晰可见，不像过去草地上的小路，没过多久草长出来后，就变得不明显了，而是明显而且深刻。一般来说，皱纹比较明显的地方，就是面部的额头和眼角，虽然现在去一些整形美容医院，可以通过医疗技术手段，做拉皮手术之类的，但是如果整过度了，也不是很好。比如，以前日巴堪布说，有一个老和尚，因为嘴巴有点歪，就去找医生做火灸，原本他的嘴巴是向左边歪的，结果往右边灸过度了，嘴巴又歪到了右边。就像这样，一些过度的医疗美容，反而让人面部显得有些扭曲，比如前面说的拉皮手术，虽然确实有提拉的功效，但是有些提拉的太严重，导致连上下嘴唇都合不拢，甚至连耳朵也变形了，所以这个方面大家还是要谨慎对待。身上整体的皮膚也是如此，比如手臂、肚子上的皮膚都会变得松弛，出现一层一层比较明显的褶皱。这里堪钦丹增诺吾说：“以前我小的时候，大概两岁左右，家人带我去见一位老喇嘛，他当时没有穿上衣，手臂上的皮一层一层地耷拉

下来，我当时就想，他身上的褶皱就像是牛大肠一样，虽然这样想不好，但那时候年纪小，除了对满头白发和皱纹印象深刻以外，其他的也想不起来了。”所以人老的时候，全身的皮肤都会逐渐地松弛，生出很多沟壑一般的皱纹。堪钦丹增诺吾还讲了一个故事，以前有几个老和尚一起念修忿怒莲师的仪轨，当念到观修德巴拉匝的时候，仪轨里面有一句是说“全身红黑色，充满皱纹”，刚好又是那一页最后一行的最后一句，其中一个老和尚在念到这里的时候，因为书页没有翻好，停留在那一页，所以不断地重复最后一句“充满皱纹、充满皱纹”，然后另一个老和尚就调侃他说：“现在我们这个房子里都被皱纹充满了”。

这些都是开玩笑的，但是大家要从这些故事当中知道，牙齿松动自然掉落，身上的皮肤渐渐出现一些皱纹，额头上的抬头纹、眼角的鱼尾纹都越来越明显，这些就是衰老的象征。其次，“死神”即阎罗王，“临死之信号”意思是说，这些衰老之相，就是阎罗王传送给我们的信号，提醒我们无常正发生在我们身上，告诉我们很快就会死，而且死亡没有定期，随时都会到来，所以一定要精进修善。在藏地和汉地，民间都流传着这样的警世语：据说，有一位老者死后见到阎罗王的时候，埋怨阎罗王没有预先通知，就突然将他带到中有。阎罗王回答：“你阳寿将尽的消息，我不止一次地向你

报信：你的目光渐渐昏暗，这是我通知你死期将近的第一封信；你的耳朵渐渐变聋，这是第二封信；你的牙齿疏松掉落，这是第三封信；此外，你全身器官的功能逐渐衰退……，我给你的通知不知有多少啊！”因此，牙齿一颗一颗地自然掉落、身上出现了一条一条的皱纹，这些都是阎罗王给我们传送的临死信号。

所谓“黄牛”，此处比喻极其愚笨。总的来说，旁生因为宿世恶业而感得愚痴的果报，特别来说，旁生当中也有相对聪明和愚笨的差别。举个例子来说，警犬就属于比较聪明的一类，它们在经过特殊的训练后，可以通过犯罪分子的气味，追踪很远的距离，或者辨别集装箱里的危险物品等等；牛则属于比较愚笨的一类，无论怎么训练，都难以听懂人类的各种指令，做不到像狗和猴子等那样敏锐和灵巧；而黄牛在牛类当中又属于更加愚笨的一种。所以这里用黄牛来做比喻，意指如果已经收到了临死的信号，但仍然不知道警醒，认为自己还不算老，做一点医疗美容，擦一些化妆品，然后看起来还是挺年轻的，身体也算强健，所以不可能很快就死，那么这样的人，难道不是和黄牛一样愚笨吗？

小结

我们都是智慧的人类，不应该像黄牛一样迟钝，黄牛即使在被牵往屠宰场的途中，也不会为死亡作准备，直到利

刃抵在脖子上，它才知道死主的降临。但是我们的灵性比黄牛大得多，为何见到死神传送来的信号，还如此麻木呢？良马无须皮鞭抽身，仅见到鞭影便知道需要前行。如是真正的智者，即使见到自己极其轻微的身心衰败之相，就会分外警觉、转为道用，而不是充耳不闻或执著非法。这些死亡来临的征相，都成为极好的警策，比如，如果遇到身体有恙，或感觉体力衰退，或发现记忆力下降，就会警觉自己已经来日无多，应该加倍努力精勤于正法，这就是“良马见鞭影而行”。所以，若能提起正念仔细洞察，则不难发现时时处处都能收到死亡的信息，有智慧的老者见到这些临时的信号，更应该即刻警觉：死亡即将到来，应当把握生命最后的时光，一心依止正法，皈命阿弥陀佛，心心念念回向、发愿往生西方极乐世界，这才是一生中最大的事。倘若在此生命尽头还要耽著财眷名利而不能猛然觉悟，则确实如同黄牛一样愚笨、可怜。

思考题

1. (1) 青年人有怎样倨傲的心？为什么说我们认为是“好看”，只是凡夫分别心的增益？

(2) 结合《集法句经》的教证，思惟“心中不念自己定死亡”。

(3) 为什么阎罗狱卒绳索捆脖的时候，会心生极大的懊悔？如何才能避免死时心生懊悔的情况发生？

2. (1) 相恋的本质是什么？为什么没有坚固的自性？分离时痛苦的根源是什么？

(2) 结合《亲友书》和《中观宝鬘论》的教证，解释“妄想终身不离常相伴，寿命长短如何皆不知。”

3. (1) 偈颂中所说“去年家世圆满富裕人，今年众多变迁受苦人”的时代背景如何？结合现代社会，该如何理解？

(2) 此处的“诸有漏”指什么？法王上师为什么对于诸有漏法生起了厌患？我们该如何随学？

(3) 丹坚护法和老和尚的对话说明了什么道理？结合自身，思惟今后该如何做？

4. (1) 死神传送的临死的信号是什么？为什么说这些就是死神的信号？

(3) 此处为什么用黄牛作比喻？比喻的意义是什么？有智慧的人应当如何？我们要怎样做个智慧的人？

丙三、思惟寿命只在呼吸之间，而不放逸速修胜法

再过一年至明年今日，定有多人已赴黄泉路，
无法断言此中无自己，是故来世并非很遥远。

颂文直解

从今年 2022 年的今天，到明年 2023 年的今天，这一整年的时间里，地球上一定有很多人已经走上黄泉之路，去往后世了。谁也无法断定地说，自己不在这些亡者当中，所以后世离我们自己并不遥远。

释义

按照科学家最新的数据统计，全世界每小时会有近七千人死亡，一天的话有十六万多的人由于各种原因死去，一年的死亡人数高达六千多万。也就是说一整年里，就有六千多万人走上黄泉之路，去往后世。从小范围来观察的话，比如我们整个喇荣道场，或者小到每个生活区、每个班级，谁也不能断定地说，自己在一年 365 天当中绝对不死。别说一年的时间里不死，甚至能否见到明天的太阳都无法确定。范围稍微扩大一点的话，比如我们所在整个色达县，或者四川省等，在今年到明年的这一年之内，一定有很多人去往后世，谁也无法确定地说，这些人当中不包括自己。所以，大家不

要认为死这件事离自己很远，实际上后世已经近在眼前了。

为什么谁也无法断定这些亡者当中没有自己呢？因为我们现在身处浊世当中，寿命极短，而且生缘极少、死缘极多，所以随时都可能死去，并且无法确定什么时候死、死在什么地方、死的情形如何。或许明天就会被死魔抓走，又或者今晚就被死亡的绳索牵去，甚至现在呼吸之间，死魔突然到来，也都是说不定的。生命极其脆弱和无常，死缘的风刮来时，就会当场毙命，再没有存留的可能。如果用一些譬喻来说的话，生命就像是大水旁边的一点火星，当水淹没过来，它就会熄灭；又像是一颗生鸡蛋，碰一下都会破碎；又像是广场中央的油灯，刮来一阵风就会把它吹灭。所以死缘处处存在，身体又非常脆弱不坚实，内心相续中的恶业时时会发动、成熟，因此随时、随处都有可能死亡。就像怙主龙树菩萨所说：“若其寿命多损害，较风激泡尤无常，出息入息能从睡，有暇醒觉最稀奇。”我们周围有无数损害的因缘，寿命又是这般脆弱，以至于它比风吹水泡还要无常。前后世就在一次呼吸之间，一口气喘不上来，就去了后世，有些业力深重的人，死后当下就堕落到了三恶趣。所以，这样如理思惟后，就知道无论是谁，都无法断定自己在这一年里绝对不会死，而且什么时候死根本无法确定，唯一能确定的，就是自己离死越来越近，离来世越来越近。因此，一定要生起修

法的精进，切不可把大好的时光浪费在现世的虚假安乐之上。

小结

我们距离死路，近到中间只隔一口气的程度，而非有五米、十米之遥。一息尚存即是生路，一气不来便是死路，可见不说明年，即便明天将会发生何事，我们也无法了知。诸位可以反问自己：“我能断定一年之内绝对不死吗？”若能断定，则应有决定成立的依据，但这样的根据谁也拿不出来。所以，未来的生死很难预料，充满未知的因素。人命确实只在呼吸之间，因此诸位道友务必要珍惜人生，切莫放逸。

丙四、思惟今人再过百年必死，而知现世迷梦毫无实义 当看破红尘趣入修道

再过百年如今所有人，不余一人决定皆死亡，
短暂迷乱显现如梦境，追求现世有何实义否？

颂文直解

再过一百年以后，现在存活在地球上的所有人，都决定会死亡，不会剩下一个人还活在这个世上。然而这一生短暂迷乱的显现，正如梦境一般，既然如此，追求现世虚假欺诳的显现，又有什么实际意义呢？没有任何实义。

释义

“再过百年”，就是从现在算起一百年之后，比如现在是 2022 年，那么一百年后的 2222 年，就是整整一百年。这里是按照长一点的时间来说，到了那个时候，现在地球上存活的所有人，百分之百一个人都不会剩下，全部都决定死亡。

其次，所谓的“短暂迷乱显现”，是指这一世的时间很短暂，而且所有的显现都是迷乱的假相。俗话说“人到七十古来稀”，浊世众生的寿命非常短暂，现在能活到七十岁的已是稀少，并不像上界天人那样寿命长达数劫。再者，即便寿命短暂，但所现并非迷乱，而是真实、有实义的，那也可以，但实际上并非如此，这一生所有的显现，都充斥着各种颠倒和迷乱。“如梦境”是把现世迷乱的一切显现，比喻成一场梦境。比如，我们的这一生护亲友、伏怨敌、经商积财、争名夺利等的显现，都犹如梦境一般，虽然梦中真真切切地发生了，但醒来的时候，梦里的一切都没有任何实义，所以说是迷乱的假相。寂天菩萨于《入行论》中说：“仇敌化虚无，诸亲亦烟灭，吾身必死亡，一切终归无。人生如梦幻，无论何事物，受已成念境，往事不复见。”百年人生确实是一场梦，从最初中阴身业识以迷乱而入胎开始，即如同以睡眠因缘进入梦境般；入胎后至死亡间的一期相续，即等同于

梦中的种种经历。虽然人的一生会显现种种境界，正显现时亦有苦乐相随，但实际上并无心外之法，一切皆唯自识随缘显现，而自心妄加执著、认假为真而已。比如，一个没有孩子的妇人，在梦中生了个孩子，特别的高兴，后来孩子死了，又特别的悲伤，虽然真实之中没有孩子的生，也没有孩子的死，但是内心的感受上来说，确实有快乐，也有悲伤，和醒时感受一样。又比如，白天的时候你得到一万块钱，非常开心，晚上睡觉梦里得到一万块钱，也非常开心，这两者内心的快乐是一样的。所以，显现的苦乐与梦中的苦乐全然无别。那么，我们不妨自问：“在数十年的人生中，虽然一直都在心外执著追求，但至目前为止，又何曾真正抓住什么？细思便知，什么也未曾抓住过。”存活时的一切显现皆与梦境无别，唯是暂时迷乱显现而已。最终人死时即如梦境破灭，空无所有，所以寂天菩萨说：“吾身必死亡，一切终归无……受已成念境，往事不复见。”佛于经中亦云：“却来观世间，犹如梦中事。”

既然今生一切迷乱的显现，都只是犹如梦境一般虚幻不实，那么致力追求现世八法，又有什么真实的意义呢？根本没有实义，完全都是徒劳辛苦而已。宗喀巴大师于《菩提道次第广论》中亦如是告诫我们：“为追求利养、恭敬、名称等世间法所付出的一切辛劳，都是如同以风扇吹扬空虚的谷

壳般毫无实义。”因此，唯有在此处看破放下，方能真正趣入修道。

小结

下面以真实的公案作为总结。唐代李公佐的《南柯太守传》中记载，有一个名叫淳于棼的人，非常爱喝酒，而且凡事不拘小节。一天，刚好是他的生日，于是他在门前的大槐树下，摆宴和朋友饮酒作乐，喝得烂醉，被友人扶到走廊下小睡。迷迷糊糊中，仿佛有两个紫衣使者请他上车，他上车后，马车朝大槐树下一个树洞飞驰而去。接着，见到洞中晴天丽日，另有一番世界。车子行走了数十里，路上有络绎不绝的行人，景色繁华，前方朱门上悬着一块金匾，写着“大槐安国”。这时，有一位丞相出门迎接他，并且告诉他说，国王愿意将公主许配给他，招他作驸马。淳于棼十分惶恐，不知不觉当中就已经和公主成婚，然后自己受到国王的重用，被委任为“南柯郡太守”。淳于棼到任后勤政爱民，把南柯郡治理得井井有条，前后二十年，上获君王器重，下得百姓拥戴。这时他已经有了五个儿子、两个女儿，官位显赫，家庭美满，万分得意。不料檀萝国突然入侵，淳于棼率兵拒敌，屡战屡败，公主又不幸病故。淳于棼连连遭遇不测，便辞去了太守的职务，扶着公主的灵柩回到京城，从此失去了国王的宠信。他心中闷闷不乐，国王便准他回乡探亲，还是由两

名紫衣使者送行。车子驶出洞穴，家乡的山川依旧，淳于棼返回家中，只见自己身子睡在廊下，不由吓了一跳，惊醒过来。眼前仆人正在打扫院子，两位友人在一旁洗脚，落日余晖还留在墙上，而梦中经历好像已经整整过了一辈子。淳于棼把梦境告诉众人，大家感到十分惊奇，一起到大槐树下寻找，果然挖掘出个很大的蚂蚁洞，旁边有孔道通向南枝，另有一个小蚁穴。梦中的“南柯郡”、“槐安国”，其实原来如此！

大家要知道，淳于棼在梦中前后二十年的时间里，一开始春风得意、家庭美满，迎娶公主、得到国王赏识、官拜太守、治地有方，最终战败、妻子逝世、落魄回乡。正梦的时候真真切切、样样实有，但惊醒时一切皆归空无。我们现实的人生，也和这梦中的生涯一样，其实都是暂时的迷乱显现，毫无实义。因此，趁着这有限的光阴，应当心不散乱在虚假、无坚实的现世迷乱法里，而是一心修持真实无欺的法道。

丙五、思惟许多友伴皆已死亡，而知自己也必定显现死没无常的本性

与己同龄友好之伙伴，至今多数各奔不定处，
其中众多已走中阴路，彻底断定不剩我一人。

颂文直解

与自己童年时期年龄相仿的友好伙伴们，现在大多数都已经各奔东西，漂流到其他不定的地方，他们当中众多已经死去，走上了中阴的险道，独自随业流转。由此情形，心中彻底断定了不可能唯独剩下自己一个人在此世间长久安住。

释义

所谓的“与己”，这里是从法王上师自己的角度来说，也就是小时候和法王上师一起玩耍、成长，年龄相仿的一些亲戚、朋友、伙伴。“至今多数”，意思是说，到法王上师唱这道歌的时候为止，那些曾经关系亲密、友好的伙伴等当中的多数人。所谓“各奔不定处”，要结合当年的时代背景来理解，比如，法王上师的哥哥等亲人和道友，由于民主改革和饥荒年代等的影响，漂泊流落到其他地方，一开始也不知道他们去了哪里，后来法王上师通过观察，说一定能找到，并指明了方向，安排人去寻找，找到后又把他们请回了洛若寺。不仅如此，以前法王上师也曾说过：“小时候住在洛若寺，求法期间学修了白玉派的三山法——前行、气脉、大圆满，那个时候一起的同窗道友们感情非常好，直到后来年老的时候，还是会常常说起过去一起学习的经历，这些年少时的道友，现在只剩下为数不多的几个人，其他的大多数都已经去世了，那么也不会只有我一个人不死，而存活在这个世界上。”如是法王上师经常会讲一些无常的教授。在当时的年

代，法王上师认识的伙伴里，有的人在不同的地方坐牢，有的人已经逃亡到各地，有的人躲进了山里等等，所以说漂泊流落到了不确定的其他某个地方，“各奔不定处”就是这样来理解。

这里堪钦丹增诺吾说：“拿我自己来说，我们阿交村的人，很少有人去到远的地方，有些男的入赘到别人家，最多就是在附近的洛若乡或者霍西乡等，女的出嫁也不会嫁到很远的地方。当初年龄相仿的一些人当中，俗家的男人、女人有些已经死了，走上了中阴的道路。出家的一些道友，比如，法王上师在喇荣建立道场之后，没有一两年我就来到了道场，当初一起在法王上师面前求法的道友当中，有很多不可思议具足智、尊、贤等圣者德相的人，我这个糟糕的人也混在其中。但是后来其中一些道友去了印度，一些人去了美国，还有的去了法国等，以藏地来说，有些道友去了卫藏、康巴等其他地方，有些道友去了寂静处闭关修行，有些回到了各自当地的寺庙，也有个别少数人已经还俗了，等等。现在思惟的话，当时的一些老道友，都去了其他一些不同的地方。当时喇荣道场常住的僧人，现在去大经堂里看一看的话，剩下的老道友只有二三十位左右，不是说其他人都圆寂了，而是大多数都去了别的地方。其中还有比如日巴堪布、噶巴堪布、噶多堪布、晋旺堪布、秋巴堪布、特丹让沃堪布、奥色多杰

堪布等，很多上座堪布们都已经去了清净刹土，或者还有一些与我年龄相仿的，甚至比我年纪小的很多出家人也已经圆寂了。这样想来，无论是曾经一起成长的俗家伙伴，还是后来一起学习的出家道友，很多都已经不在人世，不可能只剩下我一个人，能够长时间存活在这个世界上，即便是剩下我一个人，我这样的人也什么事业都做不了，我也没想过只剩我一个活着，哪怕是我想，也不可能实现。”以上是法王上师和堪钦丹增诺吾的讲述。

再来观察我们各自身边一起成长的同龄伙伴，比如，我们各自小时候的邻居、学校的同学、班级的道友等等，现在大多数都已经各奔东西，分散在全国各地，甚至全世界各个地方，至今没有几个仍然保持联系，有些一开始还发个信息、打个电话，后来因为各自的生活圈子不同，共同语言也少了，于是便逐渐陌生而远离，或者很多人因为各种原因已经圆寂和死亡，都去到了后世。通过对于各自身边这些同伴、道友，做如理的观察，就可以知道，所有人都必须死而离开这个人世间，趣入中阴等，不可能只剩自己长生不老、长久不死，一直活在这个世上。所谓的“彻底断定”，就是没有任何怀疑和一丝一毫的犹豫不定。比如，一个囚犯要在七天后被执行死刑，他内心已经断定自己会死，而且知道就是七天后，所以不会有任何侥幸的心理，或者自己还能活的想法。然而

由于我们颠倒的常执，即便是看到各自身边的伙伴、道友等一个一个地去往后世，内心还是无法彻底断定自己会死，甚至心想“我应该不会那么快就死吧”，或者“我身体很好，没有生病，所以不会死”等等。所以第四句“彻底断定不剩我一人”就是对于前三句细细思惟后的结果，要从内心深处彻底断定自己必然死亡，绝对不可能独自剩余在这个世上。因此，大家应当随学法王上师和堪钦丹增诺吾，要生起确定死亡的胜解，这极为重要。

小结

此颂内容应联系实际作具体观察而修，即观察自己童年时的伙伴、少年时的同学、曾经的道友等，一一思惟他们现在的处境。这样看看他人，想想自己，即能了知：自己决定不可能在此世间长久安住。如是联系实际而思惟，便会彻底明白世事无常、生死难料，与已故的亡人相同，自己也必定会显现死没无常的本性。

以上是通过五个方面来劝念无常速修正法，下面讲思惟死主到来无法遮止。

乙六、思惟死主到来无法遮止 分三、一、当死期到来时，铁堡无法躲、勇士无法护而必死；二、面对阎罗死主由无量财物贿赂、天王众聚也绝无免死之办法；三、姿色俊美

精通诱人技艺也无法打动死主丝毫而免于死。

丙一、当死期到来时，铁堡无法躲、勇士无法护而必死

**难遮阎罗使者来到时，不坏密闭固铁堡中躲，
持刃十万勇士作护卫，然终无法人间停一时。**

颂文直解

当难以遮止的阎罗使者突然来到的时候，即便你躲在密闭无缝、坚不可摧的牢固铁堡中，还有手持兵刃的十万勇士作保护，然而也没有办法不死，最终无法在这个世上多停留片刻。

释义

所谓的“难遮”，是指阎罗的铁律难以遮止。我们认为世间的法律非常严厉，但还是有转圜的余地，可是一旦阎罗王把你载入名册，派遣使者来到的时候，没有任何办法可以遮止。比如，得了一种无药可治的病，必定会死，这就是阎罗使者来到的表现，六中阴当中的“死中阴”，就是得了必死的病直到死亡之间的这段时间，或者就是阎罗使者来到的时候。像是一些有信仰的老人得了重病后，也知道自己命不久矣，那么这个时候，阎罗使者已经到来。“密闭”是指严密紧闭，没有一丝缝隙，形容非常坚固、无懈可击。“不坏”

是指比世间用石头、金属等建造的那些堡垒更坚硬、稳固，不说过去的步枪或长矛无法摧坏，即便是现代的先进炮弹也无法炸毁。“固铁堡”是指由钢铁建造的堡垒，比如格萨尔王传里说的堡垒那样，非常坚固，敌人无法摧坏。

其次，“持刃”是指手持各种各样的锐利兵器；“十万勇士”并不是说只有固定的十万数字，而是数量上的泛指，意思是指有很多英勇无比的战士，他们身穿盔甲，手持武器，在你身边作护卫，就像是格萨尔王时期的大将丹玛和嘉参那样的勇士，拿着各种武器在身边守护。“然终无法人间停一时”意思是说，虽然这个世上没有绝对不可摧坏的堡垒，也没有绝对能保证安全的护卫，但是即便是存在，为了避免死亡而躲在这样的堡垒中，还有无数英勇的战士守护，如此想尽一切办法逃避死亡，或者拖延死亡的时间，但是不说完全不必死，连一上午、一下午的时间，甚至短暂的片刻也无法停留。就像世间有句俗话说“阎王叫你三更死，绝对不留到五更”，阎罗的使者三更天的时候来到，必定会把你带走，不会让你多留片刻，延迟到五更天才死。《法句经》中也讲道：“明日死谁知，今当随应作，彼死主大军，与汝非为亲。”也就是说，谁也不知道自己明天会不会死，所以要争取在有限的的时间里，修行对临终有益的正法，使自己未来取得实义。因为死主阎罗王的大军队不是你的亲戚，他铁面无私，不会

护佑你、轻饶你，他来到的那一瞬间，决定会把你捉往后世，所以现在趁他还没来，一定要精进修法。

小结

当难以遮止的阎罗使者忽然降临时，即使你躲藏在无有任何缝隙的坚固城堡中，并试图派遣十万士兵严加保护，但也无法在人间稍留片刻。在人间如果有外敌侵犯，我们可以用这种方法遮止，但死亡是有漏身必然的结局，当死期到来，无论你藏身何处，以谁来护卫，业力都会在当下显现。世俗谛当中，无常贯穿一切，各种常执的幻想与假设、一厢情愿的认识等，都无法逃避或抗拒它的到来，阎罗王的铁律无法遮止，死亡无法躲避，今天都有可能会死，所以要在死亡之前尽早、及时地开始修法。

思考题

- (1) 为什么无法断言这一年的亡者里没有自己？

(2) 为什么来世并不遥远，举例说明。
- (1) 解释“短暂迷乱显现如梦境”。为什么显现的苦乐与梦中的苦乐全然无别？

(3) 复述《南柯太守传》中的公案。结合自身思惟，我们现实的人生，也和这梦中的生涯一样，都是暂时的迷乱显现，毫无实义。心中生起胜解后该如何做？
- (1) 结合当时的时代背景，解释“与己同龄友好之伙伴，至今多数各奔不定处”。

(2) 通过观察各自身边的同龄伙伴，细细思惟后，心中彻底断定不可能唯独剩下自己一个人在此世间长久安住。
- (1) 为什么阎罗的铁律难以遮止？阎罗使者来的时候有怎样的表现？

(2) 解释“不坏密闭固铁堡中躲，持刃十万勇士作护卫，然终无法人间停一时。”

丙二、面对阎罗死主由无量财物贿赂、天王众聚也绝无免死之办法

纵有遍满三界之财物，阎罗眷属卒众不受贿，
纵聚所有世主梵天等，定无尘许免死之方法。

颂文直解

纵然自己拥有遍满欲界、色界、无色界的种种财宝，但是阎罗眷属卒众却根本不接受任何贿赂，同样纵然会聚世间主——统治三千世界的大梵天王、帝释天王等所有天王，但是也决定没有尘许免死的任何方式方法。

释义

所谓的“三界”，是指欲界、色界、无色界，其中欲界是地狱、饿鬼、旁生、人、阿修罗、六欲天的总称，善恶参差，男女杂居，多诸染欲，所以称为欲界；色界是从初禅天至四禅天，没有女形，也没有欲染，而且宫殿高大，都是由净色化身，所以称为色界；无色界是从空无边处至非想非非想天，唯有受、想、行、识四心，而无色质，心识住于深妙的禅定之中，所以称为无色界。此处的“财物”，从种类上来说，不仅是人间的黄金和钱财等，还包括了天界中不可思议、不可言说的种种妙宝，以及龙宫里各式各样的金银珠宝等；所

拥有的量，不是有限的一百公斤或一吨，而是不可衡量、遍满整个三界。纵然拥有了这么多的财物，但阎罗王和他的眷属、狱卒们根本不接受贿赂。即便他们受贿，我们积累一些财物送给他们，希望通过这样的方法免去一死，或者拖延死亡的时间，但是如果我们给了一千万，另一个人给了两千万，那阎罗狱卒必定会先照顾行贿多的那个人，要是再有人给了三千万，那给两千万的人也会排在后面了。再者，对于普通的老百姓来说，要拿出一千万积蓄也並不是一件容易的事情，尤其是像我们这样的僧人，就更拮据了，收入的来源纯粹就是念念经，法会期间分发一点钱，或者做经忏得到一些钱，这样一生辛辛苦苦地积攒一些财物，想着死的时候送给阎罗王，请他帮帮忙通融一下，自己还有未完成的心愿，能不能宽限几日再死。但如果其他富人送了很多金银财宝，我们这么一点积蓄就像是毛毛雨一样，变得毫无意义了。所以我们这样清贫的僧人，行贿也没什么用，因为拿不出很多钱，比我们有钱、有人脉、有手段的人太多了，他们有可能带着财物到阎罗王门口，通过各种关系联络，打电话、发信息等等，跟阎罗王说：“我带了一些金银财宝，还有夏天刚刚挖的一些冬虫夏草，能不能见一见您呢？”这个时候他们也不会说自己要行贿，只是说想见一面，表示一点心意。阎罗王家里说不定刚好缺虫草，于是就收下了。他们有钱、有黄金、有

虫草，假使要接受贿赂，阎罗狱卒也是收他们送的财物，不会收我们的这么一点。比如，有些老和尚用线把一块钱、两块钱分别扎成一捆，装在袋子里，这个钱袋子晚上藏在床榻下面，白天出门的时候，因为怕丢了，就挂在脖子上，钱拿出来的时候，因为扎的太紧，有些已经破了，还有一股酸臭的味道，用这些钱贿赂阎罗王的话，肯定起不到什么作用，他们也看不上这么一点钱。何况阎罗狱卒根本不会接受贿赂，这从哪里能看得出来呢？这个世界上，过去拥有广大财富的人，数不胜数，比如从历史上来看，历朝历代的君王，拥有全天下的财富和至高无上的权利，在世时可以说是过着纸醉金迷、挥金如土的生活，佳丽侍从围绕，没有人敢质疑他，他就是老百姓口中的“天子”。但是现在还有哪一个活在世上？一个也不存在。所以，就算是享尽天下财富的帝王，也不得不死，可见纵然拥有遍满三界的财物，也贿赂不了铁面无私的阎罗狱卒。

其次，所谓的“世主”，包括六欲天中四天王天的多闻天王等四大天王；忉利天的帝释天王；焰摩天的须夜摩天王；兜率天的兜率陀天王；化自在天的善化天王；他化自在天的自在天王，色界初禅到四禅十八天的天主——大梵天王、遍净天王等诸天王。这些天王都具足威力、财富、统摄力、神通、神变等，但是纵然是这些世间的大天王同时会聚，也绝

对没有微尘许不死的办法。《俱舍论》中说，如果寿命和福报未尽，祈祷三宝，或者将三宝作为福田，可以延长寿命，避免非时之死。如是归依三宝、念修长寿佛法门等，可以避免违缘而出现的非时死亡，除此之外，即便是三界当中所有的梵天、帝释等天王会聚在一起，也无法避免非时之死，更不会有完全不死的方法。如果有不死的办法，天王们首先应该保证自己不死，然后才有可能考虑自己的亲戚、眷属。比如，帝释天有三十二类亲眷，如果他有不死的方法，会先令这些眷属们不死，然后才逐渐地来到人间，教人们一些不死的方法，但实际上帝释自身也会死，所以更没有办法令我们不死。因此，纵然会聚了所有的梵天、帝释天等世间主，也没有微尘许免死的方法。

小结

举例来说，当今世界首富的钞票不知可以堆满多少房屋，然而当他临死时，这些钞票既不能令其不死，又不能减轻临终的痛苦。我们不妨想一想，仅凭满屋子印有人头的纸，怎么能令人不死？又怎么能减轻死亡的痛苦呢？假如金钱能够阻止死主的脚步，则应将临终之人置于银行的金库内，如是便可免于一死，但这是不可能的事。即使具大福德、大威力的世主天王们，在面对死亡时也显得异常脆弱、恐惧，束手无策，死主处理一个天王，就像大人拎小鸡一样简单。所

以，除了一心依止上师三宝之外，没有任何解救的办法。

丙三、姿色俊美精通诱人技艺也无法打动死主丝毫而免于死

**身色美如空中彩虹般，精通百种诱人之技巧，
夺取性命阎罗大军队，汗毛许亦不为汝所动。**

颂文直解

纵然你的身色容貌非常俊俏、美丽，就像天空中的彩虹那样绚丽美好，而且精通百种各种各样诱惑人心的技巧，但是本无情欲、夺取人性命的阎罗狱卒的大军队，连他们身体的一根汗毛也不会动摇。所以仅凭一副现似美丽的臭皮囊、诱人技巧，怎么能打动死主而免于死呢？绝对不可能。

释义

所谓“身色”，是指身体和姿色。“美如空中彩虹般”，是用彩虹比喻这个人非常美丽。大家都知道，雨后的彩虹清新绚烂，像一条五颜六色的拱桥横跨长空，是大自然鬼斧神工下创造出的美好景象，此处彩虹的比喻，就是形容这个人的身体、容貌都非常俊俏美丽，青春焕发、美色出众。“诱人之技巧”是指诱惑他人的技术和方法，比如，狡诈的心机、谄媚的姿态、撩拨的语言等等。“百种”形容不是一两种样

式，而是有一百种各种各样不同的技巧。“精通”是指对于这样的诱惑人心的技巧非常精通，能够熟练和灵巧地运用，比如很会利用众生的贪心，顺应众生的喜好，一般的世间人，确实很难逃过这样的诱惑。

有人认为，在面对阎罗的大军队时，前面的铁堡、勇士、财富、权势等统统都没有用，但世间常说“英雄难过美人关”，所以美色应该可以吧？然而阎罗王的铁律无可更改，夺人性命的大军铁面无情，哪里会怜香惜玉，无论使出怎样倾国倾城的美色和诱惑人心的手段，连他们身体的一根汗毛都不会动摇。这里的“汗毛许”，就是指像身体汗毛那样细微的一丝一毫，形容如如不动的意思。因此，一个寿命已尽之人，即便是美若天仙、技巧出众、谄媚诱人，都不可能避免一死。

如果我们足够细心、懂得观察的话，通过现实中的发生的事情以及一些历史就能够清楚地知道。比如，国外的玛丽莲梦露、奥黛丽赫本，都是当年全世界红极一时的明星，多少人为她们的美色所倾倒，但最后还是逃不过死魔的手掌心。又比如，以前国内非常有名的歌星邓丽君，她创造了台湾和香港唱片的黄金时代，不说国内很多人喜欢听她唱的歌，包括在日本、新加坡、泰国等地也很出名，不仅仅受到大众百姓的喜爱，甚至很多富豪也愿意为她一掷千金，乃至现在还有很多人喜欢听她的歌。可即便是这样轰动亚洲的一位美丽

歌星，也无法遮止死亡，病逝时只有四十二岁。这方面的案例可以说是举不胜举，古代的四大美女——貂蝉、西施、王昭君、杨贵妃，有着沉鱼落雁、闭月羞花的容貌，琴棋书画样样精通，古往今来赞叹她们美貌和才情的诗句不在少数。但她们没有一个寿命长久，相反却是红颜薄命，比如即便是杨贵妃这样倾国倾城的绝代佳人，在业力现前时，也只是落个被活活吊死的悲惨下场，尚且不如一相貌寻常的平民女子死得安祥。所以在阎罗死主面前，美色又有何用呢？

小结

虽然世间之事可用美貌身色、诱人技巧等来通路，但唯独对于死亡无法打通。阎罗王铁面无私，不讲任何情面，一切女色、技巧等到此都毫无作用。所以死亡这件事最公平、最无私，如果一个人心中具有修行功德，即便他是身无分文、地位卑微的乞丐，死时也会安祥自在、非常尊贵。否则，纵然是精通各种诱人技巧，或者貌美如花的人间宠儿，死时也同样会痛苦惊慌，如奴仆一样卑劣。故应了知，唯有修习清净善法才有实义，明白此理后，就当好好用功修行。

以上是阎罗死主到来时无法遮止的内容，下面讲法王上师对大家语重心长的劝导。

乙七、法王上师语重心长劝导精进修法 分四：一、由

自己决定死为鞭策当勤修解脱道切莫拖延；二、死时世间权力等毫无利益当勤修正法切莫推迟；三、命终之时众多亲友亦无利益从今当勤修佛法切莫懈怠；四、总结劝导

丙一、由自己决定死为鞭策当勤修解脱道切莫拖延

昔人有病无病皆死亡，请你静心慎重细思惟，
真乃自己必死之鞭策，勤修解脱妙道莫拖延。

颂文直解

一百年前曾经生存的人们，无论健康或孱弱、富裕或贫穷、高贵或低贱，都已全部死去。所以，请你静下心来，慎重思惟自己的生死大事，这真是令人生起自己必死信念的一种鞭策。因此，为了解决生死大事，千万不要拖延，一定要精勤修行解脱妙道。

释义

所谓“昔人”，这里指过去百年前生活在这个世界上的所有人。“有病无病皆死亡”意思是说，这些人当中，有病的人会死，没病的人也会死，老人会死，年轻人也会死，所以无论性别是男是女，无论年龄是长是幼，无论身体是否患有疾病，现在都已经不在人世，最终的结局都是死亡。“静心”是指退去焦虑、浮躁等负面的状态，让自己的心放松、

平静下来。“慎重细思惟”是说需要谨慎持重、认真仔细地思惟，不能随意敷衍了事，只在字面上大概想一想，就认为自己已经通达了，而是要对于往昔有病无病之人如今都已死的情形，以及所显示的无常之自性，深入观察后细细思惟。前面也讲过，一切有为法都是无常、坏灭的自性，上到圣者士夫、天主人王，下到身边的人畜等，没有一个可以不死，那么我也必定会死，不可能逃得出阎魔死主的严苛铁律。这样静下心来认真细致思惟的时候，就会知道，这确实是令自己生起必死信念的一种鞭策。所谓“鞭策”，即用鞭子抽打的意思，这里形容能激励和促使自己生起必死的信念，从而精进修行解脱道。

其次，“勤修解脱妙道”意思是说，对于能够解脱的殊胜妙道，一定要生起勇猛的精进，不顾一切精勤修持。正如《亲友书》中所说：“头或衣上骤燃火，放弃一切扑灭之，精勤趋入涅槃果，无余比此更重要。”也就是说，当自己的头发或者衣服上忽然着火的时候，自然会不顾一切、想尽办法迅速去灭火，然而比这个更重要、更急迫的，就是精进修法、趋入涅槃。这就是“勤修”的标准。所谓的“莫拖延”，我们总是认为自己暂时不会死，还能活很长时间，今生还有很多事情要做，实际上这根本不合理，即便是知道自己必定会死，死时唯善法有利，所以一定要修善，但还是会拖延，

今天拖到明天、今年拖到明年等等。大家可以观察一下自己的情况，本来早上可以做的功课，习惯性地拖到晚上，本来今天可以修的善，常常拖到明天，但是明日复明日，一年又一年，这样直到死都没有完成。所以这里法王上师语重心长地劝导大家，既然已经知道要修善，就千万不要拖延。

小结

要知道，过去百年之前生存在这个地球上的人们，无论男女老少、有病无病，现在全部都已经死亡，是有生必死的无常铁律。无常迅速、生死事大，故万万不能轻忽草率、漠然视之。我们应当依照大恩法王上师的教言，静下心来慎重思考一生的大事，如理抉择自己应作何种人、该行何等事。也就是说，大家要知道，对于轮回中的琐事不去考虑也无妨，但生死是切身大事，稍具智慧的人都应该冷静慎重地思考、用心抉择。世间的人与其所作的事情，大致可分两种：一种是耽著现法的庸俗凡夫，唯一追求名利，所作一切对于死亡毫无利益可言；另一种人是舍弃今生的修行者，唯一追求道的功德，所作一切对死亡都有实际利益。如是了知后，即应结合自身认真思维抉择：既已获此难得人身，自己应选择作何种人、行何等事。如是善加思维抉择后，即应迅速精勤地付诸实践，一分耕耘才有一分收获，否则一旦死亡到来，将如何应对？最后决定是落个“生时不努力，死时徒伤悲”

的悲惨结局。所以，恳请诸位谨记大恩法王上师此处的劝导：“真乃自己必死之鞭策，勤修解脱妙道莫拖延。”也就是以自身必死的信念鞭策自己，切莫拖延，趁气息尚存之际，迅速精勤修习解脱道，务必不能错过如是万劫难遇的良机。

丙二、死时世间权力等毫无利益当勤修正法切莫推迟

统治万户群众之官员，死时无权带走一伙伴，
亦无权带一口食物故，修持有利正法莫推迟。

颂文直解

即便是统治许多万户群众的官员，在他死的时候，没有权利带有一个作为伙伴的人，同样也没有权利带走一口食物，因此，包括死的时候，对于自己唯一决定有利的善妙正法，切勿推迟而精进修行。

释义

所谓“万户群众”，形容统治和领导成千上万户以上，甚至更多群众百姓的官员。比如，现在全世界有很多国家，人口大国也不在少数，那么作为一国的主席、总统等，管理着几亿或十几亿人民，可谓是位高权重、受用丰厚，但是在他们死的时候，即便生前拥有再大的权利，这时连一个随从

或亲眷都带不走，生前享用数不尽的山珍海味等，这时连一口的饭食也带不走。往昔威慑四大部洲、受用圆满的诸转轮王；印度圣境中从众敬王王系所出的主宰南瞻部洲的大王，三巴拉王、三十七代旃陀罗王等印度东西两境的大王；雪域藏地来说，自除盖障菩萨化现的涅赤赞普王出世以来，也有所谓的天上七赤、地上六勒、中间八德、各朝五赞、幸福十二代半、极乐五代等相继出兴于世；汉地来说，历史上著名的帝王也有很多，比如统一六国的秦始皇，以及汉高祖刘邦、隋文帝杨坚、唐太宗李世民等等，上述的这些人王当中，无论是权势、威力，还是财富等，都非常圆满，然而所有的传记或历史记载中，都没有说他们死时，带走了某一个侍臣或眷属，或者带走一颗珍宝、一口美食等。实际上纵然拥有滔天的权利，以及遍满世界的财富，在中阴路上，哪有侍从跟随，哪有各色美食等，全部都是独生独死、独来独往，没有一个例外。

其次，“有利正法”，意思是说，死的时候，前面说的权利、财富等都没有丝毫利益，甚至一个随行的伙伴和一口食物都带不走，这时对自己唯一决定有所利益的，只有佛的善妙正法，所以必须精进修持。所谓“莫推迟”，总的来说，不能没有想修行善妙正法的意乐，然而即便是生起了修法的意乐，但是一直往后推迟的话也不行。比如，说是要闭关、

念经等，但是一直往后推，今天的事情推到明天、后天，今年的事情又推到明年、后年再实行。然而说到现世的一些事情，就会立刻去办，本来明天的事情，今天就等不及要去做。比如，听说哪个火锅店出了新品，马上就约朋友去吃，连第二天都等不到，如果今天错过了时间，一整晚都惦记着，然后第二天早早就去占位置。像这样对于现世的一些琐事，是迫不及待地去办，然而修行的话，虽然知道正法有益，心里也想修一些，但是却一直往后推迟，那么直到临终的时候，都无法完成修行的计划。所以我们也常说，世间的事情没必要做长远的计划，但是自己这一生的修行，最好要有计划，并且要按计划一步一步实行。否则的话，这一世的暇满人身不知不觉就浪费了，什么行善的资粮都没有，本来有机会闻思修正法的因缘，也被自己蹉跎了，来世只能是随着业风继续漂泊在轮回苦海当中，到时候可能连正法的名字都再也听不到，解脱遥遥无期。所以一定要及时修行对生前、死时以及后世都有利的善妙正法，千万不要往后推迟。

小结

下面以一个真实的例子作为总结。法国国王路易十六，当年在凡尔赛宫的生活极其奢华。据资料统计，凡尔赛宫内一年饮用的葡萄酒便价值七十九万法郎；仅仅所食鱼肉的價值就高达三百四十七万法郎；点蜡烛的费用也超过五万法郎。

至于王宫当中的宫仆、侍臣，更是多得令人难以置信，比如，御膳房的厨师有两百五十九人；国王的秘书官有将近千人；王后的侍女有五百人；凡尔赛宫的宫女与侍臣一共有一万六千人，其中还不包括一般的贵族和朝臣；除此之外，还拥有近万名的禁卫军。王宫中的御用马匹有八千九百匹，御用车辆一百多辆。路易十六每次外出时，无数车马排成长长的蛇阵，威风气派，就如同天人一般。凡尔赛宫还有二十九座庭园、四座瞭望台、喷泉、瀑布等，并且四季鲜花盛开，非常美丽悦意。尽管如此风光鼎盛，但随着法国大革命的爆发，国王路易十六与王后双双被推上断头台，死得孤独而痛苦，没有国土与王位，一万六千名宫仆、侍臣没有一人相随而去，平生所享用的衣食、车马、园林丝毫也根本带不走，只有独自一人在极度恐惧中受刑而死，死后还必须感受恶趣的苦果，所以现世的权利和财富有什么实义呢？因此唯一能够真实利益我们的，就是善妙的正法，它在生前、死后都会伴随我们自己，是我们唯一的至亲、最真实的受用。所以，大恩上师在此劝导我们：“修持有利正法莫推迟”。我们应随学普贤行愿，以愿王的引导往生极乐世界，此乃一生中最有实义之事。对此关要应当精进不退，如果在这里落空，死时将无丝毫保障，沉重的业山必定会将你压垮。

思考题

1. (1) 为什么纵然拥有遍满三界的财物，也不能免死？
(2) 阎罗眷属卒众为何不受受贿？假使他们受贿，又会是怎样的情形？
(3) 世主包括了哪些？为什么即便他们全部会聚，也不能免死？
2. 拥有世间的美色，精通百种诱人技巧是否可以免死？为什么？根据一些现实和历史举例说明。
3. (1) 一百年前曾经生存的人们，无论有病无病都已全部死去，这说明了什么道理？
(2) 为什么对此静心慎重细细思惟，就是一种鞭策？是怎样的鞭策？
(3) 为什么对于修行解脱妙道不要拖延，结合自身思惟拖延的情况，以后应该如何避免？
4. (1) 对比统治万户群众的官员，他们死前和死时的权利和受用有什么差别？
(2) 思惟中阴路上独生独死、独来独往，什么世间权利、美食等都带不走的情形。
(3) 死的时候，什么对我们有利益？为什么？知道唯正法有利后，应该如何做？

丙三、命终之时众多亲友亦无利益从今当勤修佛法切莫懈怠

今生灭尽业力受诸苦，虽多亲友不能替一分，
泪流满面无可奈何故，如今勤修佛法莫懈怠。

颂文直解

今生一切显现灭尽的命终之时，由往昔所造的罪业力而受临终的解肢节苦、中阴的种种苦等，虽然有很多亲朋好友，但是再多也不能替你受一分苦，他们泪流满面不忍你独自受苦，不舍与你永别，但也无可奈何。所以从现在开始，即应为成办自己了生脱死的大事，而精勤地修持佛法，千万不要懈怠。

释义

所谓“今生”，是指这一世从生到死之间的所有内容，包括眼前各种色声香味触的享受，像男女情爱、上网娱乐、逛街旅游、做各种现世活动等，全部属于今生的现相。“灭尽”是说今生一切的显现都已经结束，不复存在。“业力受诸苦”是指由罪业力所现，而受种种苦。也就是说，这一世结束的时候，会有很多因为往昔业力而现的苦，比如临终时的解肢节苦、死后的中阴的各种苦，以及后世的恶趣的苦等

等。正如寂天菩萨在《入菩萨行论》中所说：“谁制烧铁地？火聚从何出？佛说彼一切，皆由恶心造。”无论是地狱炽热燃烧的铁地，还是焚烧的熊熊烈火等法，这些都是自己往昔恶业力所现而受的苦。这些苦当中，以轮回中阴苦为例来说明，如果生前没有造罪业，而是精进行持善法，并且念修过中阴听闻解脱的仪轨等，那么中阴时就不会出现种种错乱相，而产生怖畏和受各种苦。如果活着的时候造了罪业，那么在中阴期间，由恶业力会现出四种行走的道路、三种可畏的险地、四种坏灭的声音、五种决定的征相、六种不定的征相等，诸如此类大的错乱现相，由此而心生极大的怖畏，感受种种难忍的苦。此时因为实在难以忍受，便急于投生，如果能投生为人当然很好，不能投生为人的话，也宁愿投生成猪、狗等旁生，如此想着迅速投生，只要能够脱离中阴之苦就好。可见中阴苦的剧烈难忍，已经达到了我们难以想象的程度。

“虽多亲友不能替一分”意思是说，这些恶业力所现而感受的苦，能够像物质的东西一样，分给自己的亲友，那么自己身上就会减轻一些，但实际上，虽然自己有很多亲朋好友，但他们一分一毫都无法代替和分担，确实是“各人吃饭各人饱，各人生死各人了。”即便是能够分担，他们也不会愿意替你受一分。比如，人在幸福美满的时候，会有很多亲戚围绕身旁，要给他们分配财物的话，很多亲友肯定早早就

过来了，有的说“我是你爷爷那边的亲戚”，有的说“我是你奶奶那边的亲戚”，甚至不是亲戚的人也会来分财物。但是如果说自己生病了，或者有临终的解肢节苦、中阴种种错乱显现而受的苦，这么多亲友当中谁能帮忙代替一分？这时大家都会躲得很远，甚至有血缘关系的兄弟姐妹们都会说：“其实我们也不是特别亲近。”所以这些苦即便能分担，也不会有人愿意替你受一分，何况别人根本无法代替，自己恶业力所现的只能自己独自承受。

其次，“泪流满面”意思是说，当亲朋好友们看到你独自承受诸多难忍之苦，即将离开这个世界，和大家永不再见，心里非常悲伤痛苦，从而哭得满面泪水。“无可奈何”是指无论再怎么悲痛，也于事无补，没有任何替你受苦、让你不死的方法，只能眼睁睁地看着，却无能为力。“如今”是指此时、当下。此处的“勤修佛法”，就是指要精勤修持念死之法。虽然今天或此时、此阶段是死还是不死都不决定，但心应该执持死的方面，发起“唯一会死”的心。这样的心如果贯彻一生，细到每一个时间、每一个阶段都唯一起无常想、死想，对于行、住、卧三大类威仪，无论哪个阶段都想死的方面，那么最后心就完全被死想抓住，而截断今生的所为，一心寻求能解脱死的方法，这样心才能全部纳入法道当中，因此需要勤修死法。所谓“莫懈怠”，意思是说，现在有修

法的闲暇和自由，就千万不要游手好闲地待着，应该为了自己能够了脱生死，迅速精进修行念死之法，为临终做好充分的准备，才不至于在死主来临的时候手忙脚乱，或者无奈地随着业力漂泊堕落恶趣之中。

上等修行的结果，就是能够利益众生，成就利他的事业，但是真正弘法利生没有那么容易。就像华智仁波切曾说，即便是一个智者，也很难成办弘法利生之事，即便是一个修行成就者，也会成为他人增益损减的对象。这样看来，说是弘法利生确实比较困难，想要利益他人，首先自己要解脱，否则自己转生在三恶趣，或者依旧还在轮回的束缚当中，怎么能把别人安置在解脱上？所以很多人自己还没学修好，就口口声声说大话，要去到世间弘法利生，结果没多久就被卷入红尘是非，退失信心或还俗了。因此，一开始不要好高骛远，打铁还须自身硬，自己的闻思修行一定要扎实，对于我们现在来说，一定要修持一个让自己临终时不后悔，命终后不出现错乱显现而受诸多苦，能令自己解脱的殊胜妙法，现在有修法自由的时候，务必要精勤努力，不可懈怠，这非常重要。

小结

轮回牢狱中的我们，既然已经托胎为人，那么必定是难免一死，如果不借这个暇满人身精进修法、奋志出离，又怎么能死里逃生呢？现世的亲友、财富、受用等，在死时毫无

助益，假如没有上师三宝的加持，怎么能忍受临终时“生龟脱壳、活蛇剥皮”的剧苦呢？怎么能遮止中阴时出现错乱的显现，而承受难忍之苦呢？又怎么能保证自己后世绝对不堕落恶趣呢？我们都是满身业障的凡夫，不能说大话。如今应当归依上师三宝，精进修一个对今生、中阴、来世都有利的解脱妙法。下面是法王上师对大家的总结劝导。

丙四、总结劝导 分二：一、世间万物皆为指示无常，教诫心子时时观修寿命无常；二、轮回万法皆是生灭无常、虚诳之法，教诫披誓甲寻求究竟安乐的无漏胜果。

丁一、世间万物皆为指示无常，教诫心子时时观修寿命无常

**若能思惟一切内外法，皆为指示寿命无常书，
是故自然道歌虽无尽，然仅此歌供品献心友。**

颂文直解

如果自己能够观察思惟的话，现有一切内外的万法，都是指示寿命无常的书籍。因此，法王上师自己的心中自然流露出来的道歌，虽有无量无边之多，但此处仅仅以这些作为供品，献给我最好的道友。

释义

所谓“一切内外法”，就是外器世界山河大地、四季的变化等，内有情世界从生到死，从盛到衰等的一切万法。真的懂得观察思惟的话，这些都是指示寿命无常的书籍。这里所谓的“书”，不是我们常说学习经论所用的文字书籍，而是从作用的角度，将现有的一切内外万法说成书，因为世间万物都是在指示无常，能够让自己体会到无常的自性，和书能让我们学到知识的作用相同。然而由于我们一直被颠倒的常执所欺诳，从未对于器情万法仔细观察、用心思惟，即便是现量看到疫病、地震等灾难的发生，看到身边的人一个一个死去，看到自己脸上有了越来越多的皱纹，等等，依然不知道这些都在为我们指示寿命无常。相反，对于法王上师来说，所有器世界、有情世界的一切万法，都是指示寿命无常的书籍，通过这些就已然了知诸法无常的自性。

所谓“自然道歌”，指这首道歌是从法王上师明空大圆满智慧中自然流露，无有丝毫造作，在能诠的句和所诠的义上面，没有反复的思惟和推敲、观察是否合理等，而是顷刻之间自然而然地流露出来的意思。“无尽”意思是说，如果法王上师把器情万法一一例举的话，可以唱出很多指示寿命无常的道歌，根本没有穷尽的时候。同样，法王上师还可以把器情万法例举，而唱出许多指示有漏皆苦、诸法无我等

道歌，无量无边、无有穷尽。法王上师本人也曾经亲口这样说过：“我唱的道歌，虽然不敢说像米拉日巴尊者的道歌那样内容丰富，但是因为身体和性情的一些差别，从小就能唱出很多，只是自己不唱、不写，如果写的话，可以写出很多本书，像河流一样源源不断。”

“仅此”是指这首道歌，一共只有三十二个偈颂，没有更多了。所谓“供品”，这里不是指外在物质的东西，比如，常常摆放的五供——香、花、灯、水、果，或者一些财物、礼品等，都是物质的供品。而这里是把以上三十二颂无常法的教授，作为最上等的供品，献给自己最好的朋友，这个法就是给心友最好的礼物。正如《本生论》中讲到：“闻除痴暗为明灯，盗等难携最胜财，是摧愚怨器开示，方便教授最胜友。”意思是说，听闻正法能遣除心中未解、邪解、疑惑的愚痴黑暗，生起了达诸法的正见，因此犹如照亮内心的明灯。外财能被盗劫、水漂、火焚、官家没收等，而闻法是内心的法财，盗贼等无法夺走，因此是坚固殊胜的财富，也是摧毁愚痴怨敌的利器，同时，也是修行人最殊胜的善友，因为它能开示所有成办现前和究竟利乐的方便教授。另外，在《莲师广传》中记载，当年大译师贝若札那被流放嘉绒，后来又受邀重返拉萨，见到当时在藏地的布玛莫扎时，说到：由于嘉绒地方贫穷，没有丰盛的财物为您献上供养，但是我

在那边弘扬佛法，利益了当地的众生，就把这个作为修行的供品奉献给您。因此，把众生安置在佛法上，就是最殊胜的供品，不是外在物质的东西。同样，此无常法的教授，就是最无上的供品，以此献给自己的心友。所谓“心友”，广义来讲，即所有能够听到这首道歌的佛友们；狭义的角度来讲，特指后跋中所说法王上师的好道友邬金丹增诺吾。他是洛若镇阿交村人，和法王上师年龄相仿，从小和法王上师一起在洛若寺学习前行、气脉、大圆满等，是法王上师的老弟子，同时也是劝请法王上师写这首道歌的人，后来年老时，曾在喇荣道场作为老堪布给觉姆们讲课，并且在十多年前已经圆寂。那么这首道歌，就是法王上师给他献上的无上供品，或者说供养。

小结

一切内外诸法无常的自性，都归摄在积集皆消散、合会皆别离、堆积皆倒塌、崇高皆堕落、有生皆归死当中，这是大悲导师释迦佛所说。如果按照法王上师所说的去观察和思惟，通过现量、比量就能够知道一切万法都在指示寿命无常，尤其是自己亲身体会到了无常的话，就会知道佛经中所说，确实符合一切万法的本质。对于法王上师而言，一切万物都在说法，他看到什么都是在说无常、说苦、说无我、说缘起、说空性，等等，说各种各样的法。所以，所谓的“法”不局

限在书本的文字上，水鸟树林都在宣妙法，男女老少也都在说法，僧俗等都在展示各种各样的法，因此是唱不完的。所以，法王上师这里也说“是故自然道歌虽无尽，然仅此歌供品献心友。”仅仅以这三十二颂的无常教授，献给所有有缘听闻此法的佛友们。

丁二、轮回万法皆是生灭无常、虚诳之法，教诫披誓甲 寻求究竟安乐的无漏胜果

**志同道合密友再谛听，轮回万物皆不可倚故，
为得恒时无漏之圆满，现今应当修法披誓甲。**

颂文直解

志同、道合、亲密的道友，请您再次谛听：轮回中的一切万法确实没有任何坚固的可靠之处，也没有任何实义的可信赖之处，所以为了能获得恒时不变的出世间无漏圆满，从现在开始即应披上誓言的铠甲，乃至成佛之间，日日夜夜不断地修习正法。

释义

所谓的“志同道合密友”，如《赞戒论》中所说：“志同道合密友请谛听，上有无人寂静之神山，前辈祖师大德修习

处，向往独自喜处常修行。”对此，托嘎如意宝在《赞戒论释》中，对于“志同道合密友”这样解释到：对于外别解脱戒、内菩萨戒、密三昧耶戒这三乘戒，有缘一起受持而修道的友伴。同样，此处也是这样来理解，在别解脱戒上，彼此之间志趣相同；在菩萨戒上，彼此之间道路相合；在三昧耶戒上，为同一坛城的秘密金刚道友，如此志同、道合、亲密的友伴。所谓“轮回万物”，前面已经通过三十个偈颂，分别从世间的名利、权势、财产、受用、青春、美貌等，举例来讲述了无常的自性，这里是说轮回中的一切内外的诸法，都没有任何可信赖、可倚靠之处。此处的“不可倚”，即散坏、磨灭、流荡、生灭不住、无法把捉、无有半点坚实可得的意思。正如《大戏乐经》中云：“此有为行，唯心造作，犹如坯瓶，无常散坏。行如空城，为雨沮坏，淤泥不坚，渐当磨灭。亦如河岸，积沙所成，自性怯弱，为水流荡。行为风灯，生灭不住。行如聚沫，不可撮持。行如芭蕉，中无有实。”也就是说，诸行或者一切有为法，唯一是以分别心而造作，如同未经烧制的泥瓶般，很快便会散裂毁坏。一切有为法又像是空空的土城，被大雨淋浸之后，非坚实的淤泥城墙便会渐渐磨灭。一切有为法又如大河的两岸，仅由泥沙暂时堆积而成，自性本来脆弱，很快会被河水层层冲刷荡尽。一切有为法又像是风中的风灯，刹那生灭不住，无有丝毫稳固的自

性。一切有为法又如水中泡沫般，无法把捉，皆是空幻无实的显现；一切有为法又如同芭蕉树，根本无有半点坚实可得。这样观察抉择后，就会知道：轮回中的一切内外诸法皆是生灭、无常、无坚实义、纯粹的虚诞之法等等，没有任何可信赖之处的意思。

因此，应当放舍一切世间轮回之法，而希求永恒不变的可信赖之处——出世间无漏的圆满。所谓“无漏之圆满”，所指的是诸佛、菩萨、阿罗汉们心相续中已经证得的无漏殊胜果位的一切功德，它就是永恒不变可倚靠和可信赖之处。为了获得如此永恒不变坚实的无漏圆满，法王上师再次劝导说，从现在应当披上勇猛、坚固、不退转的誓言铠甲，精进修持无漏菩提道。

小结

如上师法王如意宝在《岩洞老人颤抖道歌》中说：“虽生六道高低任何处，除苦之外无有安乐时，恒时不变究竟胜安乐，修持无漏之果正是时。”也就是说，无论我们生在六道中任何崇高或低劣的地方，除了感受诸苦以外，没有丝毫真实安乐的时候。所以对于恒时不变、究竟安乐的无漏殊胜果位的一切功德，正是精进修持之时。大家要知道，现在好不容易暂时获得如意宝般的暇满人身，又值遇善知识而有缘修习佛法，那么理应善加把握这个千载难逢的良机，尽此一

报身，往生极乐国。以上中善论义的内容就讲完了，下面是后善末义。

甲三、后善末义——发愿回向

愿我从今乃至虚空尽，顶戴一父文殊怙主师，
同时为度苦众传深法，誓同文殊勇士大誓愿。

颂文直解

大恩上师法王如意宝如是发愿：愿我从今日起直至虚空穷尽之间，恒常恭敬顶戴唯一的父亲文殊怙主师——上师全知麦彭仁波切，同时为了救度沉溺于生死苦海中的无量有情，而传授甚深的妙法，我的誓愿如同文殊勇士的不可思议广大誓愿一般伟大。

释义

法王上师在最后发了广大的誓愿，所谓“虚空尽”，即乃至虚空界尽之间的意思。正如《普贤行愿品》中所说：“虚空界尽，我愿乃尽，以虚空界不可尽故，我愿无有穷尽，如此乃至众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我愿乃尽，而众生界乃至烦恼无有尽故，我愿无有穷尽，念念相续，无有间断，身语意业，无有疲厌。”在这样无尽的时间里，恭敬顶

戴唯一的父亲文殊怙主师——上师全知麦彭仁波切。所谓“一父”，应该这样来理解：菩萨们被称为佛子，是因为生在大乘成佛的种性中，比如，转轮王的王子，一出生就具足转轮王的一些特征，是由于转轮王父亲的种性，所以一出生便超越其他大臣。由何产生，便称之为父。法王上师曾亲口说过，自己心相续中一刹那的信心和悲心以上的功德，都来源于全知麦彭仁波切。因此，作为法王上师心相续中一切断证功德的根源之处，而称呼全知麦彭仁波切为自己唯一的父亲。此处“文殊怙主师”，也是指上师全知麦彭仁波切。

在心心念念唯一父亲文殊怙主上师大慈大悲摄受的同时，发愿为了救度轮回苦海中的无量有情，而为他们传授甚深的妙法。此处的“深法”，从显教来说，对于共同的根机者，传授净土法门，比如，传授《往生四因》等甚深之法，将凡结缘的众生都接引到西方极乐世界；从密教来说，对于不共的根机者，传授能即生成佛的甚深光明大圆满法。如是生生世世为轮回中的苦难众生传授显经密续的甚深教法。

“誓同”是指法王上师发愿，自己的誓愿能够如同文殊勇士无上不可思议的广大誓愿一般伟大。所谓“大誓愿”，正如《普贤行愿品》中说：“我所修行无有量，获得无量诸功德，安住无量诸行中，了达一切神通力。”这就是文殊勇士的大誓愿。或者有三种大乘的发心，分别是自己先成佛，然后度

化众生的“国王之发心”；自己和众生一同成佛的“舟子之发心”；令众生先成佛的“牧童之发心”，那么文殊勇士的发心就是第三种犹如牧童之发心。也就是先把所有的众生都安置在佛果，自己再成佛，就是这样与其他菩萨不同的无上不可思议广大誓愿。

小结

法王上师为了利益遍虚空界的一切众生，发愿在虚空界尽之间恒常得到唯一父亲文殊怙主全知麦彭仁波切的摄受，同时为无量众生传授显密佛法，拥有与文殊勇士等同的大誓愿，也就是文殊的誓愿如何，法王上师的誓愿亦如何。无论在智慧、行为还是愿力等哪方面，都要跟文殊勇士达到一模一样，文殊勇士是怎么做的，自己就一样做；文殊勇士是怎么发心发愿的，自己就一样发心发愿；文殊勇士是怎么行道的，自己也一样行道；文殊勇士有牧童般的发心，先把一切众生都安置在佛果，然后自己才成佛，那么自己也要把一切众生先安置在无上佛的果位，就是这样的宏伟大誓愿。

我们都是承蒙大恩上师法恩的受教弟子，应当随学上师的弘大誓愿，与上师一样发起大愿，也就是一方面要发愿生生世世不离文殊怙主大恩上师——法王如意宝，另一方面同时必须发愿生生世世常行菩萨道，尽未来际救度十方世界一切有情。希望诸位道友都能如是发愿，立志作一个心怀众生、

顶天立地的大菩萨。

后跋：此同于三十二妙相数之颂，乃以心友邬金丹增数数劝请为助缘，自心极为厌患为近取因，如此因缘和合之时，依心中所现般，阿旺罗珠聪美写作于藏历十六胜生木龙年一月二十七日。愿增吉祥！

这首道歌，共有与佛三十二妙相数字等同之偈颂，是在心友邬金丹增数数劝请之下，以此作为缘，自己的内心对一切有为法无常的自性极为厌患，以此作为近取因，如是因缘和合之时，依照心中所现出来的那般，记录下来。至尊大恩上师圣者法王如意宝的名字阿旺罗珠聪美，写作于藏历十六胜生木龙年（公元 1964 年）一月二十七日。愿增吉祥！

思考题

1. (1) 解释“今生灭尽业力受诸苦”的涵义，诸苦当中包括哪些？以中阴苦为例说明。
(2) 为什么会受这些苦？亲友是否能够代替承受？为什么？
(3) 此处的“勤修佛法”指的是什么？该如何修？
2. (1) 解释“若能思惟一切内外法，皆为指示寿命无常书”的涵义。为何说“若能思惟”？“一切内外法”指的是什么？为什么将现有的一切内外万法说成书？
(2) 法王上师的自然道歌为什么是无穷无尽？
(3) 为什么把这首道歌说成供品？是献给怎样的心友？
3. (1) 从哪方面可以称为志同、道合、亲密的道友？
(2) 结合《大戏乐经》来说明轮回的万物都不可倚、不可信赖。
(3) “无漏之圆满”指的是什么？为了获得永恒不变坚实的无漏圆满，我们应该如何修持？
4. (1) 为什么称呼全知麦彭仁波切是“一父”？
(2) 要为众生传授的“深法”指的是什么？
(3) 文殊勇士的大誓愿是怎样的？法王上师又是如何发愿的？我们应该如何随学法王上师而发起广大誓愿？