

大手印前行釋論

第三世多康巴 那旺貢噶丹增 著（西元 1680-1728）

《大手印俱生和合前行引導文 深廣大法海中能取藏智摩尼之大舟》

第三品 令心馴服於共同前行法

第一章 闡釋「暇滿難得」的緣由

第一節 暇滿人身在起因上難得的論述

第二節 數量上的難得

第三節 譬喻上的難得

第四節 體性上的難得

第五節 已得暇滿身依具足大利益

第六節 從喻義上說明未獲得暇滿人身的過患與獲得的功德

第七節 將以上諸義融會貫通，以觀、誦來修持

第八節 闡明此中熟練的程度

第二章 「死亡無常」的引導

共通引導經文：「情器世間有為實無常，自身必死何時死不定，死時此境無一能助益，此生無暇生出離精進。」以上諸義將精簡地加以說明。若再予以章節的分類：

第一節 闡釋觀修死無常的重要性

第二節 闡釋情器有為的總體無常

第三節 闡釋主題死無常

第四節 闡釋諸無常的觀修意義

第五節 闡釋觀修無常的利益、熟練程度與死亡的類別

第一節 闡釋觀修死無常的重要性：

思惟死無常是一切法之基本。帕檔巴：「若能生起死無常(之想)，首先能成為入法之因，接著成為精進之鞭，最終能得光明法身現前。」另外，「若憶死無常，一切則無所需，恆常憶念兮亭日人。」等等諸多教諭。薄伽梵亦於經中：「多種知解當中，最為殊勝即是徹底觀修死無常想。」般若波羅蜜多佛母：「若可說色為恆常或為無常，則行於般若波羅蜜多之色相。」等甚多教敕。如烏金仁波切所云：「若能純正憶念死無常，能生起一切無所需之心，精進入於解脫道，尋覓確切的上師，自然地避免不善，於物品不貪執，視塵囂為魔，於心中所有功德有如堆聚般出現在其周圍—但是藏域的學佛人不憶念死無常。」

例如，往昔曾有具信的功德主，長時間承事善妙上師瑪波後，祈求傳授深奧之法，師云：「既然如此，就擺設百遍聚輪供吧！」功德主賣掉祖產田地後，擺設了百遍聚輪供的當晚，師云：「這是我的最深奧法，去觀修死無常吧！圓滿了。」功德主以那麼多的財食舉辦聚輪供，卻僅獲得此法，心中嘀咕：「這我早就懂了…。」雖不滿足但不敢再有所請求而回家。躺於床上後，因為念誦且思惟死無常，於心中生起無常，忽從床上一躍而起，飛奔至上師座前詳細請示，師云：「不累積資糧則不於心中生起無常，(無常)若能生於心，再無較此更深奧者，你已理解此咒了。」。

達波仁波切建造一座良好的關房而前往修持時，上師噶尤巴：「掏出我的心也是一團肉，再沒有比觀修死無常更深奧者。」

證悟者桑傑貢巴：「眾住山者，對此未曾實修，未曾學習，若是如此，應至他處，若能觀修死無常是必要的一死無常若是上品觀修，則成上品學佛人；死無常若是中品觀修，則成中品學佛人；死無常若是下品觀修，則成下品學佛人。」。

摩鳩巴在摩鳩山崖裡，眼睛不見糶粳地修持。此後出關時，香巴的眾修行者前來謁見。垂詢後，其中一位說：「我的戒行精嚴。」另一位說：「我的經驗良好。」又一位說：「我十分精進。」摩鳩巴：「這些都甚稀有，但是（在座諸位）有什麼樣的死無常（觀修）經驗嗎？」全都啞口無言。摩鳩巴：「死亡未能生於心，僧人如同國王妃；死亡未能生於心，經驗如同秋季霧；死亡未能生於心，精進如同春季冰。汝等在法中無法得臻究竟，修持佛法以觀修死無常最為重要！」

桑傑敦巴：「經中雖云沒有較觀修死無常更加深奧，但是關於『死無常』，說法者（自以為）說了即可，聽法者（自以為）聽了即可，觀修者（自以為）觀了即可，嗟乎！有一深奧法遺留在暗處裡！」

善知識波多瓦在宣講修心引導時，觀修無常的時段極度冗長，有弟子請求轉移觀修，波多瓦：「決不轉移觀修，應只觀修此法，無較此更深奧者！」復又，善知識波多瓦亦云：「在北方瑟卡有個人施放朵瑪，另有個人將其全部拾起，（此種行為）引起他人恥笑，因此此人回以：『那就請找到瑟卡的朵瑪吧！』同樣的，觀修無常之法，被眾人視為低劣，縱雖低劣，也試著在自己心中生起看看，這樣已足夠矣！」

祥耶爾巴：「上午若未生起無常，過了中午壽命已被吞噬；中午若未生起無常，到了晚上壽命已被吞噬，虛度壽命此事（令）所做不能入法。」

佛子悟秋曲總巴：「此無常法雖不是什麼深奧實相義，但令心能向法、法能入道、道臻究竟的方法，無較此更深奧者。」有些人認為所謂的無常並不真實，只是法中常談而不看重，這是不了解！不應生此想而觀修無常，此乃甚為重要。

第二節 闡釋情器有為的總體無常：

《專述品》：「嗟兮！諸有為無常，生必壞滅之自性，成已而後成毀壞，較彼更近寂滅樂。」一切佛經中皆云：「生之最終死，聚之最終離，堆之最終塌。」總體上，因與緣所聚合，皆不超越無常毀壞的自性，特別是由眾生共同之業力所成，具有堅、固、穩三特性，能甚為久住的山、洲、大海，此器世間在劫末亦將毀壞，連灰塵亦不剩餘，最終成為虛空。佛經亦云現時的春夏秋冬與日月的昇起、落下和夜晚等，亦皆是無常於當下之變化，連剎那亦不穩固，皆為無常之譬喻。特別是由無量福德蘊所成的過去圓滿薄伽梵佛，在自利上雖無生死，在利他上為令理解既有生必有死，故而示現佛身壞滅之相。

《祛憂經》：「倘若相好所莊嚴，金剛身亦是無常；如芭蕉樹無內涵，其他身體何須說。」即使有他心通且具足能行走於虛空種種神通的眾仙人，亦遍尋不著不死之方法。復云：「具五神通大仙人，雖能長遠行於空；卻於無死之行境，無法行走至彼處。」天神之中即使是世間始祖梵天與帝釋等諸神，亦屬無常而必將死亡；人類當中，千位轉輪聖王等，亦屬無常而終必死亡。

經云：「禪定所生而享用，梵天亦從梵天居，無常故而須墜落，好似水邊之卵石；即使帝釋與諸眾，千位轉輪聖王尊，猶如時至亦死亡。」另外六道輪迴所有有情眾生亦屬無常，過去在此世間界中所出生者，沒有一個不死亡的，現在在此世間界中所居住者，亦不逾越死亡，我等諸眾也沒有任何不死的把握。

《本生傳》：「任居何處不被死所毀，於此大地誰亦非如是；不在虛空亦不於深海，一切山穴之內

亦無有。」總之，只要是業與煩惱所驅使而投生者，絕對無一可超越死亡，此義理須了然於心。

第三節 闡釋主題死無常：

我等雖已確知終必得死，卻對死亡何時來臨，一無所知。死期已至的死亡，也難以迴避；即使並非如此，我等在中斷障的死緣也是不確定一將在怎樣的環境與處所而死亡，何時死亡，死亡的病症會產生多大的痛苦，完全無可臆測—這些都須思惟。

我們現在都想著不會死亡而無意義地消磨了一生。精勤於永無盡頭的俗務與自我毀滅的罪惡不善業，殺生、偷竊、搶奪、打鬥、爭吵等，不知年月逝去地耗盡人生。接著在毫無心理準備下，罹患了絕症，因為無知，因此雖有著從病中痊癒的期望卻不可能（如願），用盡方法依舊疾病纏身，而成為在此世間獲得人身的最後一天。處所、衣服、食物與言語都到了最後（關頭），臨終斷氣之苦極難忍受，又不得不忍受；身體的光采流失，經脈逆轉，接近大種消融的次第；心中雖想再留下，卻又無可自主；雖然貪戀於自己的親友、財寶、牲畜、食物，卻已無權擁有；雖有著生死二種的想法卻又難以開口，呼吸急促，悲傷油然而生。

此生世間的境相已趨於消失，自己終其一生所辛苦累積的財富與疼愛的子嗣等已瀕臨棄捨，猶若游絲的呼吸也幾近中斷，已成痛苦自性的心，（被迫）必須前往另一個世界，在那時，無論什麼都無助益，必須全然放下。須放下的那些，實際上即是由自己在生前所造作的罪惡不善業而產生，有著極大傷害，這些亦須深切思惟。

《牟尼本生傳》：「即於入於胎中首夜起，由此開始於此世間中，入於彼道不誤入它途，迅疾前往於彼死主前。」

《祛憂經》：「如是諸生諸世中，現於前方乃死亡。」

帕檔巴：「出生清晨即來死亡鳥，無暇令生於心亭日人。」以上皆是說明生之結局盡皆不出死亡。

聖天阿闍黎：「死亡之緣極眾多，生存之緣甚稀少；能令生存乃食物，彼亦成為死亡緣。」寂天：「死主住於緣之中，狂風之中油燈般。」

帕尊者：「今晨太陽昇虛空，左右迎合流於亂；眾人壽命之流失，應觀有如彼太陽。狂風之中彼油燈，當下光明漸枯竭；看似恆常五蘊身，死緣等同風中燈。」壽命在我等散亂不自覺中流失。

先達喋瓦亦云：「想著應先做此事，抑或明天再做彼；死主驟然而降臨，毀滅生續應深思。」等等講述死亡的猛然降臨。

揚袞尊者：「死主視無視時間之忙閒，死無確定故時間無可測；今日四大與神識若分離，應思於心具安樂把握否。」這是說明不確定何時死亡，故應修佛法。

無著大佛子：「雖無今天不死的把握，準備恆常久住耐性佳；有著迷失雙手抓胸險…」這是說明若不思惟死亡，當死亡來臨時，將會捶胸頓足。「得以憶念死亡祈加持！」祈請上師加持，當下心思能無錯謬地憶念死亡而修佛法。

因此，當自己面臨死亡，必須前往另一個世間時，若是沒有此刻即事先準備好的佛法，將會措手不及而無所適從。並不僅是死亡的痛苦而已，身、心兩者將會分離，雖說身體將成土石而無須在意，但自心將失去財富、牲畜、衣食、親友，孤零零又恐懼地在陌生之處—驚怖的中陰漫長險境中，不由自主且無救護無依怙的時刻來臨時，如果無可依恃將極可悲。

因此，此生中若無正法，彼時猙獰的閻羅使者在前面迎接，後方則被惡業之風所追趕，無可自主地在一須臾一剎那間被強迫前往且永處惡趣之中，在那之後，除了痛苦連須臾的快樂亦無機會，永無間斷地長久且劇烈地感受痛苦之輪，我等不久將疾速面臨諸等恐怖之苦，現時就須深思是否可以忍受，若虛度現在的人身，真是大錯！

倘若累積不善罪業則吃大虧，假使此刻沒有來世的正法乾糧即須空手前往，實在無甚意義，為了今生而失去究竟計畫的罪過甚大，應返照自心避免如此。要為自己著想，須對自己觀修憐憫而修佛法，將這些牢記於心甚為重要。

第四節 闡釋諸無常的觀修意義：

- 甲、思惟必定死亡而斷捨常執
- 乙、何時死亡不定而調整心態
- 丙、除卻佛法無有助益而修持佛法

- 甲、思惟必定死亡而斷捨常執：
 - 一、出生之後無權久住故思惟死亡
 - 二、身體沒有精華故思惟死亡
 - 三、壽命無可執常故思惟死亡

一、 出生之後無權久住故思惟死亡：

從出生在此世間中直到死亡為止，有誰看過或聽過可靠的消息—可以恆常自主地久住…或是像這樣想著，是否有可以不必死亡的可能，此種疑惑根本是不存在的，在一切出生的有情面前的絕對是死亡。「如是一切出生者，在其跟前乃死亡，地上或是善趣中，某某生已不曾死，若干你曾親見否，或曾聽聞或懷疑？」

我等雖知應憑藉此次獲得難得且具大助益的暇滿人身的時刻，讓自己心不錯亂地修持究竟之義善妙正法甚為重要；但若想著是否可將法置於閒暇而悠哉緩慢地進行，那是絕對不行的！應以猛烈的精進與信心、意樂，在當下即全力以赴。

悠哉緩慢與快樂佛法是沒有幫助的，應如老嫗的頭著火般，不延遲地當下即刻進行。其道理是即使已得人身寶亦不可信賴，出生之後，除了略有壽命上的長短差別之外，無有一人得以從壽命解脫而滯留，在輪迴中所有優劣的眾生最後必定死亡，壽命無可增加且每一剎那皆趨近死亡，因此壽命沒有空暇將迅速死亡，在有軀體之群眾裡，並無可區分此將先死彼將後死，我等亦將遭遇冀望著不死卻如被雷擊般突然而亡的情況。

尊者云：「汝等年輕男女眾，未曾想過死將至，死如雷擊般必來臨。」更甚者，我等並沒有把握能於今晚不突然死於星曜的魔祟，或不墜落懸崖，或不入於遮蔽，或是疾病、刀槍之下，在毫無不死於今晚的把握之下，依然愚弄自己，今天要做此事，明天要做彼事，現在做此事等，在規劃與進行累積中而度過。

《入行論》：「所謂今天絕不死，絕非安然可度過。」

《夜賢女經》：「明後或死誰能知，應於今日勤奮勉，於彼死主大部落，並非我等之至親。」

無論我等從何思惟、如何觀察，皆應修持對今生來世、生生世世皆有所助益的佛法，修持本即無暇，卻耽擱於有閒暇，無可臆測卻又認定有所定數，終究雖有修法之心，當下卻流於懈怠，就在我等毫無準備之中，所謂的死無常瞬息到來，面臨剎那亦無法自主而須離去時，彼時後悔莫及，雖懊惱在昔日將佛法擱置於閒暇卻無法挽回。應於今起不將佛法擱置於閒暇，憶念起死無常，將所思付諸於行動。

有關於彼義的思惟，總體而言，有為之體皆是無常，諸生必死，諸聚必離，諸積必盡。過去已出生者，沒有能得不死而遺留者；從今起將出生者，亦不免死亡；現已存在者中，較自己年長者、年幼者、同年者、與自己親密者、不親密者、頑強者、聰穎者、富有者，終將死亡，這些皆是親眼可見，因此，我亦必定死亡，然而何時死亡卻一無所知，且於死緣無可確定，時間不定、處所不定，死亡則是確定。

在死亡時刻，今生之優劣、苦樂、貧富、話語的悅耳與否、福德大小、能幹與否，是否落於人後等等，皆已無必要。即使強悍，也是無可自主而死；縱使形貌姣好，亦是喪失蘊身而亡；財產富饒，自己亦是空手而死；即使善巧於方便，亦無處可逃脫，這一切將如夢般，棄於一邊而行，無可自主地墮落於諸惡趣中，感受無法忍受之苦，彼時縱然後悔亦晚矣！

離去時，彼時後悔莫及，雖懊惱在昔日將佛法擱置於閑暇卻無法挽回。應於今起不將佛法擱置於閑暇，憶念起死無常，將所思付諸於行動。

有關於彼義的思惟，總體而言，有為之體，皆是無常——諸生必死，諸聚必離，諸積必盡。過去已出生者，未有能得不死而遺留者；從今起將出生者，亦不免死亡；現已存在者中，較自己年長者、年幼者、同年者、與自己親密者、不親密者、頑強者、聰穎者、富有者，終必死亡，這些皆是親眼可見。因此，我亦必定死亡，然而何時死亡卻一無所知，且於死緣無可確定，時間不定、處所不定，死亡則是確定。

在死亡時刻，今生之優劣、苦樂、貧富、話語的悅耳與否、福德大小、能幹與否，是否落於人後等等，皆已無必要。即使強悍，也是無可自主而死；縱使形貌姣好，亦是喪失蘊身而亡；財產富饒，自己亦是空手而死；即使善巧於方便，亦無處可逃脫，這一切將如夢般，棄於一邊而行，無可自主地墮落於諸惡趣中，感受無法忍受之苦，彼時縱然後悔亦晚矣！

即使痛苦也無處可抱怨，即使恐懼也無處可逃，所有親友毫無感知，即使明瞭亦無從救起。像這樣的時刻，何時來臨無可預知，又未曾掌握對壽命的自信，自那一刻自己出生後，在人世間居住已過那麼多年，在這些年中，又不甚具備對自己死亡時有益的佛法，以受苦而精勤於諸業又無任何成果；從現在起一直到剩餘的壽命中，不再失心迷亂、自我欺騙，應修持究竟清淨法，不令懈怠，迅速地於當下即修持，應由衷的思惟且祈請：「上師三寶鑑知！令我能安樂輕易地，成辦如意寶般之善妙正法。」而這若僅是須臾（熱度），並無助益：應在一切時中，心續融合，此乃甚為重要。

二、身體沒有精華故思惟死亡：

這個身體除了三十六種不淨物之外，沒有任何堅固的精華。

《入行論》云：「先自皮膚再漸次，以自心智各分析，血肉肌腱脈絡中，以般若刀善剖析，一切骨骼亦剖開，乃至足底善觀察，此中何有精華云，自身應予如實觀。」

《寶積經》：「佛云色如泡沫般，於中不得精要矣。」

因此，從此時身體的頭頂一直到腳底之間，若加以觀察，並沒有任何清淨且悅意的精華，這個身體舉例而言，就像是一堆嘔吐物，充滿三十六種不淨物，這當中遍滿八萬隻蟲的自性；如同潰爛的傷口，從九孔中流出不淨的污水，僅是短暫碰觸亦無可忍受，終將成為犬鳥蟲蟻的食物；好比荊棘叢，是八萬四千種煩惱之所依，四百零四種疾病之處所，八萬種魔祟之廣場，因此我等諸眾所愛執的此無有精華之身體，終有一天被火焚燒而成灰燼，或是摔落水中被蟲噉食而成污穢，抑或曝曬太陽而枯乾，或是爬滿蟲類而壞滅，或遭風吹而消逝，或是腐朽地底而分解，或是被畜生撕成碎片而各自分散，無論如何不出以上範圍，應深思而瞭解。

《誠王頌》云：「身終成灰終落終乾枯，終是不淨不具備精華，終將壞逝終將成腐爛，各自分離之法祈鑑知。」

以上諸義的思惟方式：「我不出必死範疇的自性，在此世界中，倘若先前出生者，沒有不死亡的，現在出生者，也不會有不死亡的，正出生者亦無法避免死亡，我何能不死！在死亡時，以何種病痛而死？死於何處？誰來照顧？是否會出現厲烈的斷氣之苦？且定會出現此言：『他死得真慘…』此實令人悽然。我的身體怎能恆常？！卻將無常執為恆常，沒有精華執為精華，我的這個身體，或被火燒成灰，或落水中成魚獺之食，或和入牆面而乾枯，或被蟲蟻噉食而成空腹，或是埋在地下而腐爛，或是送往墳場而被鳥獸吞食等等，將面臨任一下場，最終連骨頭也不存留，絕對就像自己從未出現過，最終我的名字亦將消

失無蹤。

無可依憑的自心，將是失去財富、衣食、親友而行至另一個世間，隱沒在中陰險境，進而飄盪於三惡趣等輪迴之處，彼時這世間的任何一切，不僅沒有助益，反而因需要承受不善異熟的猛烈痛苦而成大害。在那個時候，有所幫助的除了正法之外再無其他；在那個時候，有能力從憂懼痛苦中救拔者，除上師三寶外再無他人，因此，現今起即該修持清淨死法，應該如是的轉變且深思：『祈請上師三寶鑑知！』」

三、壽命無可執常故思惟死亡：

若能理解一切有為剎那即成無常，即得容易理解人的壽命亦是無常，這當中據說人的壽命在損耗上，比起其他（一切）來得更加迅速。舉例來說，四名大力士打賭而向四方射箭，另一個人若能在半空中同時抓住（射向四方的箭），此乃極為迅速，而奔走於地面的餓鬼又較此甚快，奔走於虛空的餓鬼又較急速，日月輪又更迅速，大力天神又較其更火速，經云人壽損耗又較前更加迅速。若是壽命在每一剎那都如此疾馳損耗，更何須多言在年、月、日與食頃中的損耗。

自己從出生直到現在之間，去年到今年、昨日到今日之間已消逝了多少時間，在壽命上也同樣的損耗了，壽命唯有損耗而無可增加，因此絕對無可跨越死亡。

《入行論》：「晝夜無可暫停留，此生壽命恆損減，損已延年不可得，我見豈能不死亡？」

以上以喻義來開顯則有五種：

- 一、懸崖的瀑布
- 二、必殺之死牢
- 三、入罔罟之魚
- 四、屠場的牲畜
- 五、草頭露水般

一、如同懸崖的瀑布：比方說懸崖所流下的水，像是後浪唯恐追趕不上前浪似的，極為迅速地降下般；壽命亦在剎那中，後頭唯恐追趕不上前方似的流失而逝。《大方廣莊嚴經》：「三有無常恰似秋季雲，眾生生死等同觀看舞；士夫壽命如虛空閃電，懸崖瀑布一般速消逝。」然而，這僅是作為迅速之譬喻，人的壽命之消亡較彼更為快速。

二、如同必殺之死牢：譬如被劊子手帶領前往行刑的死牢時，邁出一步即接近死亡，第二步更為趨近死亡；我等亦是每過一年一月一天一食頃，即是越來越趨往死亡。《特讚品》：「譬如必斬之犯人，任其腳步邁向前，越趨接近刑場般，眾人性命亦如是。」

三、如同入罔罟之魚：猶如眾漁夫在大河中布置網罟，圍捕所有魚類且依序宰殺至最後皆不剩餘；同樣地，我等生於輪迴河中，入於煩惱漁夫所置之網，若是到了死主的口中，當然只有一死。《入行論》：「煩惱漁夫所獵捕，入於生之漁罟已；將入死主之口中，何以至今仍不懂？！」

四、如同屠場的牲畜：例如印度的賤民屠夫宰殺水牛時，先是驅趕待殺的水牛進入窪地深溝的盡頭，再派人把守出口令其無法走脫，諸牛雖親見賤民屠夫逐一宰殺同類，剩餘待宰者依舊相互碰撞與尋求食物，就在不經意的過程裡，到了最後一隻也不剩餘地被殺害；同樣地，我等亦是趨入生之窪地深溝的盡頭，被無明阻礙解脫道後，我等雖親見賤民種

姓的死主將親朋好友等等漸次地殺害，自己依舊（心存僥倖）不覺如是，而以彼等跡象，即使是一件物品亦竭力妄想（不願放過），在造作（追求）飲食、睡眠等等放逸之種種行為的當下，頃刻間就被賤民死主所殺害。《入行論》：「自家漸次被殺害，難道汝未曾親見？！然卻依止於睡眠，如同賤民與水牛，一切通道被阻隔，死主則於窺伺中，為何汝則甚喜食，如是為何喜沉睡？！」

五、如同草頭露水：比方說清晨在草頭上的露水雖圓潤清晰，一經太陽照射隨即垂落大地而逝；同樣的我等壽命也像是草頭露水般無常，如經云：「終將捨棄之生命，觀如水與草頭露。」

以上義理的思惟方式：「現在獲得人身，唯做與此生有關之事而不思惟死亡，此乃甚不恰當。自己在這世間無法久住，絕對只有死亡，外器世界的土地、農田、樓房皆為無常；在內的六道有情優劣眾生亦悉無常；時間季節的長短也是無常；即使往昔已得金剛身之薄伽梵諸佛已入涅槃；於大種與心皆得自在的諸大成就者，亦安然消逝於淨土；以自己而言，父母、親戚、同鄉、伴侶、一切怨親亦將如白駒過隙邁向死亡，如今在國境內所存在的眾多人，若干年後將會一無所存。時代變遷並不費時，就如同他人皆為無常般，自己也是無常，無可預測何時死亡，他人皆為無常，自己怎可能恆常久住？！彼眾人等雖從未想過死亡來臨，卻會剎那間乍然遭雷擊般不由自主地死去，自己又怎能悠哉、安樂、閒暇自主的留存？！今年自己雖在人間，怎知明年是否還在？每月每天皆無可令人信賴，今天的人明天死亡而成屍體者亦甚眾多，以此為例，我等不知何時死亡，每年、每月、每天、每食頃、每剎那亦漸漸接近死亡，驟然之緣與中斷障甚多，因此現在此身即為無常，壽命已不長久，所做之事皆無意義。」

舉例而言，土地、農田皆如同一夜暫宿之地，死時皆須棄捨；房屋、帳篷猶如村頭之旅舍無可久住，在自己死亡時遺留（予他人）；親友眷屬猶如市集的賓客，只有幾天的共處，死時各自散去；財產、食物、牲畜三者猶如餓鬼的寶庫，自己現今無可享用又捨不得給予他人，某天死亡時空手而去；世間有太多的事務想要（擁有）而無有止盡猶如漣漪，在死時（一切）無義的作為悉成虛耗。因此，我等必然死亡，在彼時絕無一事有所助益，現今對此瞞騙欺誑的情況，自己善加了解後，不去造做對來世有所危害的不善惡業，應當修持有所助益的善妙正法，這是自己生生世世的賢善計畫，實乃甚為重要。應由衷思惟：「祈請上師三寶鑑知，能得如是轉變。」

在諸座間，如同勸戒國王的道裡般再次思惟。當自己與親友、僕從、眷屬等，同在一起談笑風生時，應想著此刻雖與至親好友共處一室，但是徹底分離的一天必將來臨；同樣的，進食時，應想著現在我雖享用種種美食，但對任何飲食毫無胃口、且無論食物或藥物皆回天乏術的死亡時刻必將來臨；穿上錦衣時，應想著此時雖穿著華服，但被污穢劣衣所包裹而丟棄的一天必將來臨；駕馭良駒時，應想著現在雖騎著駿馬，但被處理屍體的低賤民夫所揹馱而走的一天必將來臨；坐於精緻椅墊時，應想著眼下雖坐在如此舒適椅墊上，但被棄置於黑暗穴洞的時刻必將來臨，應如是從上述種種際遇觀修自身面臨死亡，直到生起決定信解。

乙、思惟何時死亡不定而調整心態：

一、壽命無可量故，何時死亡不定

二、死緣眾多之故，何時死亡不定

三、生存之緣少故，何時死亡不定

一、 思惟壽命無可測量故，何時死亡不定：從各種層面思惟死亡，有些人會想身體雖然終歸死亡，目前應還暫時不至於死，前半生應先完成今生的計畫之後，再於後半輩子修持佛法；也可能想著今年先來囤積學法的資糧再來修持佛法。但卻並非一切皆能盡如人意，誰知道下半生與來世哪個先到？同樣地，下個月與來生、隔天與隔世哪個先到，都是未知數。

《聽聞品》：「明天來世此二者，誰將先至無可知；明日計畫不汲營，應精勤於來世義。」《具舍論》云：「此中不定最終者，十歲最初乃無量。」其道理是說，其他部洲之人壽量雖有定數，南瞻部洲眾人的壽命則毫無定數可言，有些在母胎中壽盡而亡；同樣的，在剛出生時、在伏地膝行時、略能行走時、壯年時、老年而死等無一而定。

《聽聞品》：「或是死於母胎中，如是或於出生時，如是或於匍匐時，如是或於行走時，有些年輕有些老，有些則為壯年人，依此排序而前去，果實成熟掉落般。」因此，我等今日白天壽命過後，毫無今晚不死之絕對把握。

《入行論》：「今日絕對不死云，而可享樂乃錯謬，我終化為烏有時，無須存疑定降臨。」

二、 思惟死緣眾多之故，何時死亡不定：

1. 身體性命容易分離

2. 死主不具悲

3. 違緣病祟眾多故，無可知何時死亡

1. 思惟身體性命容易分離：縱然還有些殘餘的壽命，卻難保絕可生活到盡頭，因為要能活命，(尚須面對)眾多的違緣障礙，所以身體與性命容易分離。好比狂風中的油燈，燈中的油與燈芯雖然尚未燒盡，卻因狂風無法持續燃燒而驟然熄滅。

因此《誡王頌》：「油燈火舌猛烈風所撼動般，此生毫無剎那安住之把握。」所有眾生的壽命皆完全居於傷害之中，如同被風吹之泡沫般，現在雖未消失，卻無能力長時存在，因此無可信賴。

龍樹云：「此生多害較之風所吹，水中泡沫若是更無常；睡眠之中呼氣與吸氣，返轉甦醒此為大稀奇。」

2. 思惟死主不具悲心：死主對於我等不會懷有悲心的想法而盤算：「真可憐！這一生的事務還沒完成，就先放過他吧！」或是「還沒有生病，先放過他吧！」就像是眾獵人追趕獵物一般，除了想著要提前一剎那獵殺之外，不會有絲毫疲怠。

《入行論》：「無可信賴之死主，做與未做不放過；於諸生病健康者，壽命驟然無可信。」

3. 思惟違緣病祟眾多故無可知何時死亡：

A. 內外諸大混亂而死亡。

B. 邪引魔祟做亂傷害而死。

A. 內外諸大混亂而死亡：外在諸大像是被土所埋、水所沖走、火所焚燒、因風吹刮落於懸崖而死；內在諸大例如土之疾病—涎液、水之疾病—寒症、火之疾病—發燒、風之疾病—心風等等，多種死緣皆可致命。

B. 邪引魔祟作亂傷害而死：邪引之魔者，乃恆常進行損害之八萬種魔類，搶奪眾生之

氣息、光采、威嚴，進行傷害之三百六十種魔祟類等，亦多促成死緣者。復又，與怨敵爭鬥而死、被親友欺騙而死、食物過敏而死、藥物過敏而死、穿衣窒息而死、奴僕反叛而死、牲畜撞擊而死、猛獸撕咬而死，乃至於雖沒有比自己更愛自己者，亦有置自己於死緣者，可看到以武器傷害自己與自殺而亡等眾多慘況。總之，不論是否為眾生，絲毫無法確信內外的物質不會成為死緣，因為這些對他人會造成死緣，我等亦無法在能力上使其成為不具威脅之故。

三、 生存之緣稀少故，何時死亡不定：

倘若是自恃擁有許多禳解法、醫藥、食物等眾多生存的條件；假使只用盡壽命、業力、福德三者之一種或兩種，對於某些非時死，或許有所幫助；三者皆到盡頭而必死時，以上種種不但無所助益，反成死緣的情況，亦比比皆是矣！

《寶鬘論》云：「死亡之緣甚繁多，存活之緣僅微少；彼等亦轉成死緣，不如恆常習佛法。」如是以求取暫且存活的心，仗恃著年輕、無病、衣食富饒、不具怨敵鬼魔等的侵擾，而認為暫時不會死亡的話，殊不知**年輕**不敵死亡—君可見在衰老拄著拐杖之前，嬰兒在出生當下即死的例子，《聽聞品》：「上午看見眾多人，下午某些已不見；下午看見許多人，上午某些無可見；眾多男子與女子，縱為健壯亦死亡；故縱云彼甚年輕，何來存活之把握？！」**無病**不敵死亡—可以看到在長年臥病的人之前，無病的人倏忽死亡；**衣食等**順緣具足也是不敵，可以看到在日掙日餐、夜掙晚餐的窮人之前，富人被財食圍繞而死；**不具怨敵鬼魔**等的侵擾亦是不敵死亡—可以看到在心識被魔祟所控制，所做一切皆是危害自己的人之前，許多意識正常的人先行死亡。

《入行論》：「無病恰似太陽般，有漏傷害縱不具；此生即剎那欺瞞，身如單次借貸品。」其他人悉是不敵死亡，我也因此沒有可加以信賴的抵禦之理。假如善加觀察，可知完全不具備讓自他相信，且安心於今晚不死的徹底把握。

以上義理的思惟方式：「從我出生至今，以散漫度過了多少年頭，現在死亡即將來臨，我等南瞻部洲眾人的壽量不定，在此壽命混濁時，不只降至四十甚至已快來到了三十，總體眾生的壽量短少，但連這樣亦無法達到，年少時、孩童時而死亡者甚多。須思惟何時死亡無可臆測—現在雖然自己年紀尚輕，卻須思惟不可依恃。

既使無關壽量，也應思惟何時被眾多內、外、中三種驟然緣所帶走亦無可臆測，壽命雖無可信賴卻有錯謬的想法，不予相信（壽命堅固）甚為重要。

倘若到了壽命盡頭，任何星算、醫藥、經懺皆是無所助益。即使並非如此，如果乍然遇到猛烈惡緣，當下即如昏睡般無可稍候地死去，即使身有閒暇也難以迴避。被中斷的身心極為容易分離，給予中斷的死主既無悲憫可言，（自身）又無可逃避至無有中斷違緣之地；只要碰到以上任何一種違緣即能致死，本身不具備不遇違緣之把握，因此自己是今天或明天死亡完全一無所知。倘若自己果真於今、明二天內死亡，昔日把死亡涵蓋在計畫裡的佛法又完全未曾碰觸—『嗟乎～死亡來臨時，我將會是如何的情況啊？！』

從現在起，我將在不確定（何時）死亡的下半輩子，把沒有意義的世間俗務完全拋諸腦後，從今天起，確實修持有益於死時之正法，思惟且祈請：『上師三寶垂鑑我於相續中，能確切認知死法！』」

於諸座間，不令自己被今天做此事、明天做彼事的念頭所驅使。若是今天死亡，我將用如此的方式來銜接與面對；若是明天死亡，我亦用如此的方式來銜接與面對，恆常秉持堅強的信念精進於善行。

丙、 除卻佛法無有助益而修持佛法：

一. 財食無所助益而修持正法

二. 親友眷屬無所助益而修持正法

三. 地位權勢無所助益而修持正法

一、財食無所助益而修持正法：確信死亡的時刻來臨時，無論在一生中擁有多麼廣大圓滿的食物、財富、受用，絲毫沒有幫助，既不能對死主贈禮以求賄賂，縱想引誘又無從收買；自己無法帶著財富到另一世界，如從奶油中拔出毫毛，自己將赤身空拳而離去之故。此義在《入行論》云：「獲得甚多財富後，享用時間極長久；如被盜賊所搶奪，赤身空手而離去。」在無所助益之上，還會因為強烈戀著今生的圓滿而造成傷害。

同論：「因此甚極愚痴意，無論戀著於何物，與彼相伴成空時，轉變成為苦本質；此故智者不戀著，生起恐懼過於貪。」

二、無論擁有多少親友眷屬，死亡時無所助益：彼等無法挑戰死主而迴避，亦不能以情面令其放人，死亡的痛苦既無可分擔，前往另一世間時亦無從結伴，必須獨自一人前往。

《入行論》：「自身臥於病榻時，諸多親友雖圍繞，所有斷命之感受，唯我一人獨承擔，閻羅使者若拘提，親人何助友何助？彼時救助唯福德，然彼我卻未曾依。」無所助益之上，為此所造諸罪業，將緊隨自己而成為傷害之助緣。

同論：「此生一息尚存時，經歷眾多親非親；為了彼等所造罪，無可忍受皆現前。」

三、地位權勢無所助益而修持正法：在這世間中，追求地位與權勢等等，到了最後，無論擁有多少皆無助益。無所助益之上，還將因此世的圓滿所生起的我慢與驕橫而成熟的果報跟隨自己，反而成為傷害的助緣。

《入行論》：「我乃富有具承事，我有眾多甚歡喜；如是傲慢若戀著，死亡之後生怖畏。」

總之，我等諸眾將出現所謂的老、病、衰、死的四怖畏，老者將出現敗壞年華、病者將出現摧毀無病、衰者將出現摧滅緣圓滿、死者將出現消亡性命，對此沒有他法可以迴避。除了暫時的違緣之外，死主魔確切出現時，以德金剛手之力亦無法守護；斷命之病，即使是藥王童子亦無法治癒。藥物所無法迴避、咒語所無法迴避、緣起所無法迴避、雄師所無法迴避、勇士之力所無法迴避、富人財產所無法迴避、聖賢行為所無法迴避、口若懸河所無法迴避，機靈無可躲避、疾速無可竄逃、幻術無可欺瞞。

《本生傳》：「多人聚集之中賢善者，能予迷惑凡夫眾之眼；而此閻羅有奇妙咒勢，彼等諸眾無可惑其眼。」

因此當死亡確定降臨時，死主已到來、病痛折磨著身體、再也無從自傲、無有依處、無有怙主、沒有親友、血肉之軀已枯槁、五根衰微、藥物醫生與飯食盡皆失落，發出呻吟聲，橫躺於最終床榻，眾親友圍繞周邊，飲下飯食中的最後一滴水。

此世境相趨近隱沒，閻羅使者則是極度怖畏，已落入災難之中，呼吸中斷、嘴巴張開、牙齒緊咬，從業力境相再入境相，孤獨無友，捨棄此世間前往另一世界，被迫完全遷移，進入大黑暗中，墜落大懸崖，業力之風所驅趕，進入陌生之地，親見惡趣之恐怖。

在那樣的時刻裡，依處與怙主除了善妙正法再無他；既然無可確定像這樣的情景何時來臨，則應將死亡常念於心而精進於正法。如果在此諸根敏銳，身心堪能作業時不修持正法，待到老邁心鈍成為尚未斷氣的屍體，接近死亡時再持法，則無從做起。即如綽普譯師所云：「此時三門不精進，接近年老雖習法，爭鬥傷已穿盔甲，手抓胸口堪悲憫。」

思惟此等意義的方式：「我絕對會死亡！然而死亡何時來臨卻無可掌握，當面對必定死亡的那個時刻，財富雖多沒有助益，親友雖在沒有助益，自己睿智幹練、機警伶俐、口

才流利也是無所助益。在壽命盡頭的時候，經懺、醫藥、禳解法門也無可迴避，死主有如驚雷般降臨。」

所謂生的結局，死亡已來臨。自己在此世間已面臨最後的居處與衣食話語，這一生中歷盡痛苦所積聚的關愛、保護之財食、親友皆需遺留，獨自一人雖不情願亦須在痛苦之中斷氣離去。厭煩之中被迫遷移時，雖會出現種種想法，但這些想法已無意義，因為為時已晚！為了避免此種情況，從現在起，心中即如法思惟，以威猛精進鞭策於法中，在死時若能鬆坦安樂即是最勝利益，要如是出現，從現在起，即須一再思惟得要勤奮。

我等不造做十不善、惡業而精進於法雖是艱辛，但除了現在這剎那外，其他亦為痛苦自性。當須前往另一個世間中陰怖畏之地，在那時不但無人無友無樂，亦將出現最徹底之苦，飄盪於中陰的驚懼超越想像，自己沒有託付與其他求救處，與此前臨終的痛苦相比將更勝百千倍。

不僅如此，過去世未修佛法、累積的不善、惡業果將墮入三惡趣，至此所謂在身心的安樂，是連聲音也不會出現，須忍受極度威猛劇烈的大痛苦，此時過去的種種痛苦，已不是痛苦而像是安樂—此方為痛苦的本質！須認知較於現在的疾病等等的這些痛苦，更需承受千萬億倍，這就像是接連出現的大水漣漪永無盡頭，需久住如同劫般甚為冗長。

自己縱然需要謹慎於阻礙究竟安樂的罪業而修持善業，但因過去貪戀於此生的計畫、散漫於沒必要的世間俗務，將無意義認定為有意義，未曾修持些微將死亡常憶於心的佛法，在我死亡的時刻該當如何是好？！如此猛烈的思惟專注觀修，直到生起無可忍受的出離心與猛烈的厭離心為止。

已過去的此生計畫就讓它過去，從今起，若不由衷的修持善妙正法，將如同進入寶山空手而返，再無較此更加嚴重的自我欺騙；因此無論如何必定修持，在死亡時能獲得決定把握之正法，將不再懶惰與懈怠，當下立即進行且迅速進行，就像極欲撲滅被火燃燒的頭或衣服一樣地奮力精進，對於此生的財食、生計、親友與伴侶的守護，如同唾棄般的捨棄，將心託付於上師與稀勝，所作除了佛法再無其他，由衷徹骨地思忖：「祈求上師三寶垂鑑，能如我所思惟！」以猛烈悲切之力加以祈請。

於諸座間，應不間斷地思惟：「我絕對會死，卻不知何時死亡！在死亡時，除了佛法，其他毫無用處。」當親眼看到他人死亡，乃至於只看到眾生死亡的屍體或骨頭時，亦應思惟：「我將同此下場，亦不出此法性！」而斬斷此生牽絆。

不管何時生起有關今世的念頭，皆秉持正念自我掌握要點，不接近貪戀著此生俗務的友伴、衣食等等短暫的諸種順緣，隨其出現而應知足；無論做何修持，先念無常且振奮自心平息世間八法，龍樹阿闍黎：「世間解於利養非利養、樂與非樂美譽非美譽；稱譏等等所謂世八法，非我心境應當類推矣！」

第五節 闡釋觀修無常的利益、熟練程度與死亡的類別：

無論進行任何聞、思、觀、修，應以無常作為鞭策，能令所作皆入於法且有著迅速成辦等等利益，求解脫者應恆常牢記於心。在此，以引導方式略微講解了死無常，在前行當中，這是最為要緊的，因此，最為重要的是，應融於自心而修。無常法不僅是道上友伴也能成為結果得臻究竟之緣。觀修無常本身亦有眾多甚大利益，總而言之，經云：「比丘們！觀修無常是為供養佛，思惟無常是為佛所授記，思惟無常是為佛所加持。

比丘們！諸足跡裡，以大象足跡最為殊勝；諸想之中，以無常想最為殊勝。」

思惟無常有著不可思議的利益：

- 一、能夠迴遮對物質的戀著
- 二、能夠對治貪瞋
- 三、成為精進之鞭
- 四、能夠對治痛苦
- 五、能成證得空性之助緣

一、迴遮對物質的戀著：過去有一人罹患了癲瘋病，自認已離死期不遠後，專注於修持善行，雖然看見房屋、田地依然不起戀著，想著這些已與自己無所關聯而唱出歌曲。如同此譬喻，觀修無常能瞭悟任何內外之物皆不可深信，對任何一物皆不生起強烈戀著。

二、對治貪瞋：過去有個淑良的婦女擁有一塊良田，其丈夫的甥侄輩在田裡開路，婦女的親友們說切莫讓他們把田當道路使用，婦女回以：「不知何時死亡，沒有捍衛（良田）的理由，而且將投生於何處也不一定，萬一生為他們的子嗣，我也可以行走在其中。」同此譬喻，因為理解死時不定與生於何處不定，進而迴遮了貪瞋的戀著。

三、成為精進之鞭：因為理解死時不定，首先成為進入佛法之因，中間能作為策勵佛法之緣，最後成為死法深入於心之助伴。若不理解無常，表相雖為學佛人，但實際上卻等於是穿著袈裟的在家人，口頭上雖然說著修學佛法，內心中卻緣取於此生的俗物而營取於供養與財食，無論進行任何聞、思、觀、修，僅能成為致力於今生更加完善之法；若能理解無常，即如同駕馭良駒且以鞭子驅使，未得法者能入法門，下品學佛人能成中品、中品能晉上品、上品更能增上，極上品者令得成佛。

四、對治痛苦：瞭悟無常的補特伽羅，如果連死亡的痛苦都不畏懼，何須多說其他細微之苦，這是從痛苦當中解脫的殊勝方法。

《毗奈耶》：「善加觀修於道路、善加守護於梵行；能在命終得歡喜，死亡之時無憂苦。」

五、能成證得空性之助緣：倘若諸法之自性皆成立於勝義諦之中，在不變的無常裡，能思惟而了悟，以萬緣而起之種種變化遷轉，其體性皆不成立。

怙主彌勒：「無常義即無有義，生而毀壞之性相。」

無常生於心的程度：因為懂得自己無可掌握何時死亡，無論如何不以懶散對待佛法的精進修持；相反地，認為有空暇而想著明天或後天再修，這一個月或這一年再來修此法的念頭皆是未能憶念無常，以此難以深入要點，應予避免而迅速精進修持。

舉例而言，喀曷鞏瓊所安住的洞穴裡，起身時，頭會碰觸到洞口上方的石壁而流血，到了洞口時，有一叢荊棘又穿刺入腳而流血。雖然總會想著一定要砍除，但當下於心中又憶起無常而自忖：「斬斷這個做什麼呢？不知何時死亡，不見得還可再出入多次！」故而放棄，直到圓寂之前，此種情況毫無改變地遺留下來。

在噶當派中，多位格西皆是如此，特別是在修持傳承派裡，皆為如是修持苦行。這當中果倉巴、樓惹巴等等的苦行，雖是我等心量難以容納，這些訴說不盡的聖者菩薩行，我等平凡眾生雖難以效法，但是斬斷世間牽絆，卻是非行不可。

果倉巴尊者：「斬斷故鄉之牽連，滅除親情之黏劑，斬斷財食之牽絆，觀死無常仁方現。」比方

說，秉持大精進修持佛法者，可將死亡方式加以分類。即使修學佛法，在死亡時刻死法亦不盡相同。上品學佛人死而歡笑、中品者死不厭煩、下品者死而不悔，以金剛乘法門而遷轉的瑜伽士成就三身；修持波羅蜜道者，以瞭悟諸法皆如幻不實的見地，與完全自在於菩提心的動機，就像從老舊的花園前往簇新的花園般生起歡喜，不會有著厭煩與後悔的機會。

《經莊嚴論》：「彼於一切諸法如幻術，生如前往花苑般了悟；無論興盛時與衰敗時，不因煩惱痛苦而恐懼。」

《入行論》：「應於除祛諸憂苦，菩提心馬馳騁矣；由樂再至安樂眾，心識誰能令怠惰。」未曾習法之人死亡時，首先後悔於未曾修法而造做罪業，過程中厭惡於斷氣之痛苦，最後在死主閻羅恐懼下死亡。

即如同論所云：「人於肢解場域中，今押前往猶驚惶；唇乾眼脈突出等，若見形貌異故昔。閻羅使者面猙獰，恐怖現前來逮捕；大怖憂苦病所纏，甚極衰困不待言。」