【無常醒世歌開示暨無常禪修二】

雪歌仁波切講授　堪布羅卓丹傑翻譯

2004/02/01

想要對無常生起真正的了解與證悟，在開始必須先具備一個基礎，也就是積聚功德資糧、淨除罪障，並且迎請皈依境。而因爲每個人的傳承不同，依止的上師、根本上師也不同，譬如，以《解脫莊嚴寶論》而言，根本上師是岡波巴大師，《道次第》的根本上師是宗喀巴大師，《普賢上師言教》的根本上師是巴竹仁波切等等，大家可以觀想自己傳承的上師，並向祂祈請。因此，《無常醒世歌》中，第一句**「嗚呼哀哉具恩師」**，恩師指的就是根本上師，視各自傳承而向各自的根本上師作祈請。

（01）嗚呼哀哉具恩師，伏祈大悲作瞻視，
苦惱若我眾行徑，一生自欺似無心。

對根本上師祈請哀求後，希望生起對無常真正的了解與證悟。雖然已觀想根本上師在我們的前方，但這是不夠的，因爲最重要、最主要的救護者是自己；最主要的敵人也是自己。總歸來說，全部都要回歸到自心上，自己也要努力修持。

雖然在外相上三寶是我們的皈依處，但真正能夠幫助我們、救護我們的，還是得依靠個人的修持，從自心上做起，因此第二個偈子就提到：

（02）勸告自己衷心語，心匙心中當牢記，
縈繞心髓不散亂，思惟自身之本性。

如同前面所說，光依靠一個外相上的上師是不夠、不行的，最重要的還是要靠自己的修持，在自心上有所轉變，或是透過觀修死亡無常，這個方法就能幫助我們脫離此生的苦痛，脫離苦海，脫離輪迴，來世各種的苦

痛也都能消除。所以不是光靠外境上的皈依，還是要回歸到自心真正的轉變，透過剛才觀想的皈依境對上師祈請後，我們思惟無常的道理，有的人是希望透過真正的皈依，消除來世的痛苦，有的人是希望透過對四諦、對無我的了解，能夠脫離輪迴，或是更深一層，希望因此證得圓滿佛果等等，這一切都掌握在自己的心上，都必須回歸到自心上來談，所以此偈特別提到**「勸告自己衷心語」**，是告誡自己，不論是何種修持，如無常的修持，通通都是要在自己心上來修。

接下來，這一句**「心匙心中當牢記」**，心匙是指一根尖尖的東西，它刺在我們的心上，由於平常我們的心都是混亂、愚癡、煩惱，甚至是瘋狂、非常糊塗的，但是透過這尖尖像刺一樣的心匙刺在我們心上時，馬上我們的心就能提策起來，好像是醒過來一樣。**「心匙心中當牢記」**就好像隨時有根刺，刺在自己的心上，提醒自己。心匙是什麼呢？就是後面陸續會提到的「思惟無常的道理」。

由於對此生的執著，我們日常生活中便不斷耽著現世中的一切，可以說心因此變得非常混濁、迷惑、愚癡，就像一個喝醉酒、糊裡糊塗不醒人事的人是一樣的。但是，透過像刺一樣的心匙——「思惟死亡無常的道理」，就能夠幫助人們從睡夢中或酒醉中清醒。

如此殊勝的教法，無常的觀修，應**「縈繞心髓不散亂」**必須時常記憶，憶持。**「思惟自身之本性」，「自身之本性」**是什麼？仁波切特別提到，由於我們無始以來的迷惑跟愚癡，讓我們對於自身真正的本性，也就是世間真相，並非常法，一切都是無常，一切都是沒有可執著的自身之本性的道理，對此理並沒有真正的認識，所以從現在開始就要好好思惟「自身之本性」無常的道理。

（03）無始輪迴至今生，已經無數生死輪，
雖受種種樂與苦，於自未辦少分利。

這個偈子是很容易理解的，等一下就按偈子一句一句的來禪修。如何

思惟禪修這個偈子？首先，針對第一句**「無始輪迴至今生」，**仁波切希望我們一起來想，如何觀修**「無始輪迴」**呢？我們就想，自己已經回到前一生，前一生過完，還有前一生的前一生，就這樣慢慢的一個一個追溯，前一生的樣子可以是什麼呢？大家可以想，不一定還是出生在台灣，有可能是出生在別的國家的人，有不同的人身，如此一生一生的去推想，就可以體會**「無始輪迴」**。

大家禪修幾分鐘，但不一定每一生都是人，所以不要覺得每一生都可以投生爲人很開心，也有可能投生到其它道，因爲我們是在六道中不斷轉生的，所以不要以爲我們每一世都可以投生爲人。

接下來**「無始輪迴至今生，已經無數生死輪，雖受種種樂與苦」**這一段的觀想，大家可以先設一個範圍，將心收攝在這個範圍內。譬如，在觀想獻曼達的時候，提到日、月、四大洲等，也就是整個世間的情況有一個樣子在我們心中現起，我們就像在這些地圖一樣，然後就去投生在不同的地方，投生到某一地後，經歷生、老、病、死，各種的苦痛。這一生結束後，又到另一個地方投生，又經歷生、老、病、死，各種苦痛。一世一世的觀想下去，這樣子的觀想，在剛開始觀想會比較容易。

另外，也有另一種方式，就是把人抽離出來，讓自己像是在天上，從較高的位置觀看著自己在如此狹小的地方，在世間不斷流轉，這樣子的投生，受如此多的苦，爲什麼要在這樣的地方輪迴、流轉呢？於是在心中生起很大的難過，很大的傷心，無法再忍受下去的心會生起來。因此，**「無始輪迴至今生，已經無數生死輪，雖受種種樂與苦。」**但是又**「於自未辦少分利」，**自己就在這樣一個世間輪迴當中不斷的投生、不斷的死亡、不斷的受各種的苦，而且完全沒有利益到自己。這一段我們一起作這樣禪修。

透過剛剛這樣，如噶當派特別提到的觀想思惟之後，就如剛剛我們把自己抽離出來，從天空當中看著這個世間，看著自己不斷的投生，不斷受這麼多的苦，會從內心生起一種很深的頹喪、很深的難過，自己到底要怎麼辦的心？

透過這樣的觀修之後，各位應該知道暇滿人身的獲得是非常的困難，從六道而言，投生人道是非常不容易的，而投生地獄、餓鬼、畜生三惡道的眾生數量又是如此之多，投生爲人已經非常困難，再加上投生爲人後可以聽聞佛法，那是更加的困難，如同仁波切在之前課程所說，思惟人身難得的道理就是在此。

在座的每一位現在已經得到最不可能得到的難得人身，而且得到以後我們就要想：在今天以前，我們的每一天事實上都浪費掉了，沒有意義地虛度光陰，從今天開始，如果我們有一種認知及醒悟，要從這種小範圍的輪迴、這種綑綁當中出離出來的話，唯一的方法就是要開始修持善行，這也就是第四偈的大意。

（04）難得暇滿昔雖獲，皆未受益而虛擲，
如今若能自愛者，當修善行久樂藏。

針對這個偈子，現在一齊來禪修。

剛才這一段觀想中，有一句**「皆未受益而虛擲」，**可以說，我們過去這些無意義的行爲，令我們虛度了光陰，非常可惜。現今這個時代，如此殊勝的佛法依然存在，連「即生成佛」如此的法門，我們都曾聽聞過，甚至不須一生，只要幾年當中，精進不懈的修持都能夠得到成就。仁波切以自己爲例說，他說自己已經 33、34 歲了，以前的那些歲月，他也是虛度了，但是，從現在開始，我們可以想：所有這些珍貴的法，不論是經部或續部這些珍貴法脈，我們已學習過、聽聞過、得到過了，而就我們的歲數而言，大多數的人都已走完一半的人生了，剩下的日子該如何好好運用，好好修持，如何去作？就看各位自己的決定了，所以在這個偈文提到，所有的苦，若不透過當下開始修持，努力斷除，就會如同偈文所提示，那就會在在輪迴中不斷輪轉，讓各種傷心、難過、頹喪，不停的持續下去，因此從現在開始就應當修善行。現在開始就這一段內容，再作兩分鐘禪修。

在前面這個偈子中提到，一直到目前爲止，我們浪費了非常多時間，

爲什麼我們會不在意時間，讓時間白白溜走呢？那是因爲我們忘記死亡無常的道理。我們爲什麼會忘記或故意裝作不知道這個死亡無常的道理？就是因爲我們對此生非常的執著，因爲對於此生不斷執著、貪執，就好像小孩貪玩，**「童嬉」**這個比喻一樣。

（05）貌似精明實愚癡，耽著現世似童嬉，
忽遭可畏死主逼，無計可施終將臨。

我們就像愛玩樂的小孩一樣，貪著於遊戲的快樂。我們常常會指責小孩子說：你真是不懂事，現在不好好讀書，浪費時間，將來長大該怎麼辦？老了又會如何？同樣的，反觀自己，自己對此生的執著，就如同不懂事的小孩一樣，只顧眼前的快樂，沒有想到未來，沒有想到死亡，更沒有想到來世投生，這些我們從來不在意，而且不光是不在意，甚至還非常高興，自以爲自己在此生當中是非常的精明，如同此句所說的**「貌似精明實愚癡」**，這個**「精明」**如世間上可以害到他人，可以賺取利益等等，好像是世間的精明，但事實上是最大的一種愚癡、愚笨。

因此這一段偈子，就要仔細禪修，我們執著、耽著此生現世，是一個最大的錯誤，跟不懂事的小孩是一樣的，如果我們現在不把耽著此世的這一念心回轉過來，那來世將會如何？除了到惡道去，沒有其它路可走，此偈第三句又提到**「忽遭可畏死主逼」**，因爲我們只想著現在，就像孩子在遊戲般地貪著現世，根本沒想到死亡無常，因此**「忽遭可畏死主逼」**，當死主突然降臨的時候，我們一點辦法也沒有，因爲從來沒有爲死亡這件事好好的準備過。因此對於執著此生、耽著現世的心，我們一定要將它捨棄，針對這個我們來禪修。

接下來，提到死亡何時來是不一定的。在之前的偈子提到有人覺得自己不會死，但是他慢慢修持之後，他認知到原來是會死的，接下來，他可能認知到他會死，但是他覺得死亡不會那麼快來吧？或者覺得他現在不會那麼快死，因爲自己還年輕，還沒老，應該老了之後才會死，年輕的時候應該不會死；或者認爲自己很健康，所以也不會死，這種對於死亡毫無警

剔的心也是不行的。

因此，第一、大家已經認知到自己一定會死，第二、何時會死也要提醒自己現在就要趕快修持，而不是想以後再修、以後再做，那也是不行的。

（06）自念尚且不死故，忙於無盡現世業，
可畏死主忽現前，宣佈死期終將臨。

「自念尚且不死故，忙於無盡現世業」這就是我們的第二個問題，雖覺得自己會死，但現在應該不會死，有這樣的念頭時，就會覺得修學佛法、準備死亡，不必急、不必緊張，等老了以後再作。這樣的想法也是不行的，若覺得現在不會死，就會想著現在可以多作一些世間事務，也就因爲有這種想法，認爲死亡不會那麼快來到，就會先投注在世間事務上。但是接下來，**「可畏死主忽現前，宣佈死期終降臨」**，所以我們必須認清並提醒自己死亡隨時可能會來，它一來，就是告訴我們「你該死的時候到了」，那時候後悔想再作任何準備也是來不及的。

這裡提到**「可畏死主忽現前」**，忽現前，就是指在我們完全不知情，毫無準備的情況下，死亡會突然來到。這種情況比比皆是，是非常普通平常的狀況，譬如不久前才見面的親友，忽然聽見他往生了，通常我們的反應都是「啊？不可能吧！怎麼會這個樣子？」這反應說明，我們對死亡都認爲是不可能的，聽到死因是被車撞、毒死的，更覺得不可能：「他怎麼會被毒死？」事實上死亡的原因有很多，可是我們卻都自然認爲那是不可能的！

因爲我們心中有一個「不可能！怎麼會這樣？」的心，所以死亡的到來就是一種忽然現前的情況。仁波切說，我們在座每一位的想法都是一樣的，都認爲死亡到來都是不太可能，它都是忽然現前。不過，雖然我們沒有沒有特別準備好接受它的到來，它還是會自己就出現，那是因爲我們完全沒有準備。因此，這句子說，死主是忽現前的。

在這段觀修時，我們可以按時間來觀修。首先，先想自己的壽命只剩

五年了，五年之後會不會死不一定？再縮短爲剩下一年的時間，再縮短只剩下半年生命，再縮短，只剩今天一天，明天就要死亡，這也是不一定的，透過時間的縮短來作一段禪修。

透過剛才的修持我們知道明天是否會死也是不一定的，且知甚至連寫下一張「明日絕不會死」的保證書亦是不可能的，仁波切說，雖然我們沒有辦法一下子就提起「明日會死」的修持，但可由慢慢由五年內會死而至一年、半年等等，最主要的用意是要使心中對於「死亡是不一定」的這個心念與覺受要非常堅固。因此，剛才這個偈子在道次第來講是認知死亡，即知道死亡一定會到來，而接下來的這個偈子是告訴我們死亡的時間是不一定的。

（07）雖勤籌措明日事，即刻起程終將臨，
剩食殘飲未竟業，無奈放捨終將臨。

在此生來講，對於死亡我們都沒有準備，所忙的是今生中各人的行業、家裡、工作上的事，大家都忙在世間的瑣碎事情上，但這些瑣碎的事情真的對我們有幫助嗎？或對於我們死亡的那一刻有任何的幫助嗎？事實上是沒有的，因爲在最後的這個時間、當死亡來臨的時候，這一切都是要將之捨棄的。**「剩食殘飲未竟業」**所指的就是在此生中各種飲食、用的東西，甚至是我們的親人眷屬、我們的愛憎、各種有關係的一切世間物，死亡那一刻都無法帶走。因此，在這之前的三個偈子，首先我們認知到死亡是一定會到來的，所得到的結論是我們要修持佛法；第二個偈子提到何時死亡是不一定的，因此得到的結論是當下就要開始修持；而這個偈子提到的是所有世間的東西都是沒有意義，只有佛法才是最重要的。因此，不光是知道要修持，而且當下修持，要修持的只有佛法，這是唯一能夠幫助我們的。

在噶當派大師中，真正專修噶當派的修持者們常會非常嚴厲地責罵弟子，如果有弟子覺得「沒關係，世間法也可以一起與佛法同時修」，此時噶當派的修持者便會呵斥弟子：「世間法與佛法是不可能同時修的，你一定要專修佛法，一定要將心投入在佛法中。」這三個偈子分別代表以上三個次

第，最後這個偈子代表的是：唯一我們要專修的就是佛法。這個偈子在《道次第》裡屬於「死亡時只有佛法能對我們有所幫助」這個標題。各位如果學過《道次第》便知，在《道次第》裡所提到對無常的三個觀修方法，第一、是知道死亡是一定的，第二、是何時死亡我們不知，第三、是死亡時除了佛法沒有任何東西幫得上忙，以上分別就是這裡的三個偈子。

觀修無常的功德是什麼呢？就如博朵瓦大師曾提到，真正不斷地修持無常，我們的心能得到清淨且自然能得上師之加持。除此之外他也提到，我們一般覺得要懺悔消除業障是很難的，但博朵瓦大師說，如果你仔細好好觀修無常的話，則清除罪障很容易，成就善法也很容易。有個故事提到博朵瓦大師有一次跟他的弟子說：「你就好好去觀修無常。」這個弟子修了很多年之後覺得自己應該可以換個法來修了，於是就跑去問博朵瓦大師：「我已經觀修無常很多年了是否可以換一個法來修」。但博朵瓦大師直接告訴他：「沒得換，沒有可以換的，無常法就是最深奧的法，如果你不相信我，你覺得有其他更好的方法，那你就滾蛋吧！」博朵瓦大師接著說：「我修持的這個無常的法，是轉淨（轉化成清淨）的最好法。」他指的即是我們平常所說，當你證得樂空不二的境界（智慧）時，一切不淨的顯現就能夠轉變爲是清淨的，但博朵瓦大師光是專修無常就能將一切不淨的顯現轉淨。仁波切說，事實上我們也能感覺得出來，如果我們真的碰到一個專修無常的修持者，在此生他是很知足、執著很少的，他的心變得非常純淨、非常單純。因此，我們今天現在在修持的，就是最殊勝的轉淨的無常法。如果要給無常一個非常了不起而響亮的名字，就可以說它是「殊勝大的轉淨無常法」。

接下來的也是在《道次第》提到：第一、知道會死亡，第二、何時會死不知道，第三、死亡時只有佛法能幫助我們，其他沒有任何東西幫得上忙，第四個就是接下來的幾個偈子提到的死亡之後的情況會是什麼。

（08）舖衾而睡但今日，如朽木頹臥末床，
無力翻身拈摸手，牽捉衣友終將臨。

這個偈子提到當我們快死亡、已是重病的那一刻，我們的全身四肢都沒有任何力量，平常健康、年輕時，手的力量很大，各種工作都可以做，可以到處跑、到處搬東西，非常地開心。但在死的那一刻**「無力翻身拈摸手」**，**拈摸手**的意思是沒有力量的手，仁波切說大家應該看過重病者的動作會變得很輕、一點力量也沒有，他想碰他的朋友也是輕輕的，只能輕輕地碰著朋友親人的衣角，或說他想碰碰自己的身體或衣服也是完全沒有力量的。針對此我們做二分鐘的禪修。

在這一段的觀想，仁波切特別提到我們可以配合之前的三種修持無常的方法，即在這個偈子裡有一個非常清楚的景象，已經無力翻身了，身體非常微弱，像拈摸手這樣的情況，此時我們再回想到前面：原來死亡是一定的，何時死亡我們沒有辦法說得準，而在身體如此無力時除了佛法之外沒有其它方法可以幫得了我。所以，第四個提到的這些死亡情形的觀想，都要配合之前這三個不斷地思惟。