## 系列三·大圆满龙钦宁体前行引导文.普贤上师言教讲记三-寿命无常

思维种种喻义而修习无常者，总的思维劫的增减也无常。也就是往昔劫初之时，一切人是由各自的身体现光，此外空中无日月，以神变游步虚空。身躯也具多由旬高，食甘露食，喜乐圆满，有堪比诸天之处。然而由烦恼及不善的增上力，渐次隐没而成了如今这样。继而由人类烦恼变成越来越粗的增上力，寿量及福德的一切方面越来越减，而到最终人寿十岁之间，寿量也越来越短地在走。

疾疫、刀兵、饥馑的三灾兴起后，能将南赡部洲的人类多数灭尽。而于诸剩余者，由圣尊弥勒的幻化讲说断杀生法故，身量也成了一肘，及寿量将成二十岁等，渐次增上。人类的寿命能达八万岁的时期，怙主弥勒降生后成佛，转正法轮。

如是一增一减的十八个来回圆满后，到人寿堪住无量岁的时期，胜解佛出世后，于之前贤劫千佛之寿量的总和那么长安住，而且如彼等作诸义利之事，尽其所有的总和那么多作了事业。而最终此劫也将坏尽等。于劫的增减观察，也不超出无常的自性。

别分观察，细看四季的变化也是无常。夏季，一切草原普现青翠，一切雨水像甘露一样降下，人们享用圆满的喜乐，无量鲜花品类繁多，白黄红绿遍地显现，犹如天境。秋季，金风之力既起，草原的绿色变了，一切花果次第枯萎。冬季，地冻如石，水皆成冰，寒风凛冽，在多日马程中寻找先前夏季所生的花，一朵也得不到，成了这样变易等。夏去秋生、秋去冬生、冬去春生等，次第生故，一切前前时的阶段都将转成其他而无常。而昨天与今天、今早与今晚、今年与明年等，一切都次第无常。若衡量此无常相，就知道一切无可依靠。

特别在我们所住的国土中，有许多往昔富裕兴旺的城市、寺院等，现在已落入衰败的阶段；而往昔诸多贫困、弱小等处，现在具足名、利、权、财等，皆不出无常的自性。我们一个家族中的人，也是前代的父、祖、高、曾等，凡是所生皆次第死去，而今只剩下名字了。自己的兄妹等也多有死去，到如今，连他们现在是转生在这里还是在哪里都不知道，一个也没剩下。去年权财兼具、富裕显赫犹如人间庄严的那些人，也有许多今年已经消失而只剩名字了。现在权、财、名、利四者荟萃一身，成为常人所愿之境的那些人，也到明年此时或仅仅下个月还有没有，谁也不知。下至自家的牲畜，牛、羊、狗等，前面死掉多少，现在还有多少，这一切最终变成什么，若观察皆不出无常的自性。往昔百年之前一切人中，现在未死而留存的一个也没有，现在南瞻部洲一切众生，百年之内也将全数死尽，无一剩余。

是故，内外情器此等一切法上，一个常坚的也没有。具体地说，一切生者无常而死，一切积集无常而尽，一切合会无常而离，一切堆积无常而倒，一切崇高无常而堕。如是一切亲怨、苦乐、贤劣、分别也都无常。

#### 有生皆归死

也就是说，高如天空、威如霹雳、富如龙王、美如天仙、饰如彩虹，无论是谁以及是怎样的，当死猝然降临时，都没有一刹那的自由，而祼体空手放在腋下后，对物（财物）、亲（近亲）、眷（弟子）、部（属民）以及饮食受用这一切，明明不想离开却要遗弃，而如从酥油的中央拔毛一样，离世而走。

纵为数千僧徒首领的上师，也一个僧徒带不走；纵为数万部下的头人，也一个仆人带不走；纵是享有南瞻部洲一切事物的主宰，也一针一线无权带走；甚至自己最爱惜的身体，也要遗弃后而走。

那时活的时候，身包在上等的绸缎中，口处在饮茶酒的境界中，崇高及庄严如天神般的身体，也成了所谓的尸体，见而生畏，脸色发青，僵僵地歪斜，是变成这么样的。米拉日巴尊者说：见而生畏之尸体，即在现今此身有。彼时用绳捆住，以帘遮蔽，以土石垫住，碗也倒扣枕边，平生怎样爱惜爱重，都作了可怖及发呕之处。

现在虽然把羔儿皮衣或者柔软毛皮叠好，作了枕头，也是在上面睡一个时辰，忽然身体不适，就要左右翻身。然而，彼时只是一块石头或者草皮垫在脸下后，头上任沾尘土，不出此状。

现在像我们的一家之主或家庭主力认为：我自己没有的话，剩下的人就只有饿死、冻死了，或者被怨敌杀死、被水冲走，现在这些人的受用、喜乐等，有这个，有那个，一切都唯一是我的恩德。但是死的时候，家人也是把他的尸体烧在火里，或者投在水里，或者扔在尸陀林中，处理到没有了之后，住在心乐的状态中，此外什么也没有。

死时是需要唯一自己在中阴的处中无伴一个人漂泊，彼时唯一圣法成为归处故，心想：从现在起能否修成一个圣的天法？无论如何也需要精勤。数数地思维。

#### 积集皆消散

如是一切积集皆是尽法。也就是说，像主宰南瞻部洲的大王，也有终成乞丐的时候；许多上半生受用圆满的人，下半生财食、受用一切穷尽，饥饿而死；以及去年拥有几百匹牛马的人，也以雪灾或疾病等耗亡后，今年成了乞丐；又有昨天权财兼具的富贵人，也被敌人摧毁后，今天作了乞丐等。许多是我们现见的事。既然如此，受用、财物无法恒常拥有之故，心作是念：我需要修布施的路粮！数数思维。

#### 合会皆别离

一切聚会终究也无常分离，犹如国土各大市场道场中，来自异地的数千数万人聚会，此等一切最终也散归各自之地，现在我等师徒、主仆、福田施主及道友、兄弟、夫妻等，慈爱共住，也终究无法不分离。如果猛利死缘或骤发缘忽然发生的话，就连现在不分离的决定也无有。是故，现在聚会在一起的道友、夫妻等，也是会骤然骤然就分离的，故不作嗔恚、斗争、恶语争吵及打架等。而无长期相处的决定故，心作是念：仅仅瞬间的显现中，须慈悯相处而护他。如是思维。帕当巴云：“家人无常犹如集市客，不作恶语诤斗当热瓦。”

#### 堆积皆倒塌

一切堆积的石堡也都终成倒塌，也就是昔日兴旺的城市及寺院的空虚之处，于此等起先也是有个好的主人，而现在阶段已成了禽鸟的窝巢。例如在天子赤松德赞时期，由幻化的工人建造，并且由邬金第二佛作过开光的桑耶三层宝顶，也突遭火灾而一日灭尽；法王松赞干布时代，红山宫殿有能堪比胜利妙宫那样，也是现在连基石亦不存的话，我等城中的屋宅及寺院如虫穴一般，对此作爱惜有何用呢？由此心作是念: 我要像噶举先德的传记那样，舍离家乡、取住异地、洞穴为居、野兽为友，损减衣、食、名誉三者后，对心依于法、法依于贫、贫依于死、死依于干涸之壑的觉沃噶当四依法，需要做个彻底的。从内心里思维。

#### 祟高皆堕落

崇高之位、勇猛之势亦是无常的，例如顶生王是主宰四大部洲的金轮王，而且发展到统御三十三天天界，与天王帝释同坐一垫，战阿修罗，力能退却，也终堕地上，诸欲未得满足而死。现在我等所见的法中，亦是国王、政教共主的仲科及地方官等，凡具威权及名利者，常住彼状况的一个也没有。去年给别人判刑的法官们，也多见今年要睡在监狱里，因此以无常之权势有何用？是故心作是念：恒无衰坏天地众生普应供养的无上正等觉位，我唯修此。如是思维。

#### 怨亲无常

如是怨亲也是无常，往昔圣者嘎达雅那前去乞食，见到某家有个主人怀里抱着一个儿子，吃一鱼肉，样子像吃得很香，一条母狗在啮嚼鱼骨，他用石头打狗。尊者神通观察，见到那鱼是他这世父亲转的，而那狗则是这世母亲转的，前世杀害自己的怨家因为有命债而转为儿子。尊者见而说偈：“边啖老父肉，边打亲生母，怀中抱杀敌，妻子啮夫骨，欲笑轮回法，（亲怨妄假立。）”在现生中也多有杀生仇家，后来作了和合的朋友，结成亲家，比其他朋友还好；又见到虽然是父母兄弟，但为了一点微薄的财物和受用而怀恨之后，一者对另一者作尽损害；以及虽是一家人或亲戚，但以少许骤生缘而成为怨敌，以一杀一。因此，任何怨亲都无有常，由此心作是念：我要以慈悲之心护一切有情。数数思维。

#### 苦乐无常

苦乐的阶段亦是无常的，譬如很多人上半生富裕安乐，下半生却贫乏困苦；又有很多人上半生苦，下半生却很安乐；还多有上半生作乞丐，下半生却成了国王。如至尊米拉日巴的伯父，上午以迎娶儿媳作欢乐宴会，下午房屋倒塌，发出痛苦的哀啼声，也是不可思议呀！为法难行受很多门类的苦，然而终将得到无上喜乐，就如过去出世的诸佛、诸先辈和至尊米拉日巴那样；由造罪积受用，虽然经营而作成了安乐，然而终将成为无边际的苦。如昔日 沃国家最初七天降粮食雨，接着七天降衣服雨，接着七天降珍宝雨，最后降土雨，而国人全数埋在土下，死后堕入恶趣。苦乐的情形就是像譬喻这样，因而心想：我要做到对无常的苦乐不作得失的缠缚，而且对世间此生的一切喜乐受用，要做到像唾液一样舍弃，为法难行、以坚毅取受诸苦后，追步诸佛先圣之足迹。诚心如此观修。

#### 贤劣无常与分别无常

贤劣也是无常的，从世间方面来讲，有功名利禄、能言识广、为人信重、勇健机智的一些人也是到了衰败之时，先所积集的福德已尽，此时一切心思皆起颠倒、一切所作皆不顺遂，被人讥笑、自生懊丧、受人轻贱，唯成这样。以前有的那些少分功德好像成了穷尽后什么也没有了。有很多人是这样。很多以前被称为无见识、无头脑或奸诈、妄语的人，后来反而得到受用及财富，如所说“欺诈老了成主翁”一样成为他心信托之处，算是有贤德、思虑的人也屡见不鲜。

佛法方面也如所谓的“道人老年学求知，廉者老年勤积蓄，导师老年成家长”，上半生是舍尽俗事的舍事者，也于下半生勤积财物；上半生为人说法的阿阇梨，也在下半生做了猎人、行盗抢劫；上半生持戒的堪布，却在下半生做了很多孩子的父亲等等。又有上半生唯行罪业，下半生唯修圣法而得成就；或者即使未得成就，然于临终时以得入道，成了来世增上等，也多有此事。所以，在当前刹那性的贤劣显现中，连一个常、坚的也没有。

然而，于自己稍许生起一些求解脱心厌离心，做了些像似法的修持，其他世间人便认作贤妙，而由施主、弟子等侍奉时，自己不审察自相续而认为“我已如何如何了”之后，以骄慢熏染自相续，心态高举而生起了“我什么也可以做”的心，此是魔已现前而受其蛊惑了，如此在尚未获得将我执逐出境外、现起无我空慧的圣者地前，贤劣之现相全无常性之故，需要恒时修死无常，以及常观己过，常处低位，常发求解脱心厌离心，常学调柔不放逸，常时思维有为皆无常及轮回之苦后，于忧患、伤感及心如死灰上学。米拉日巴尊者云：“寂无人谷岩洞中，心灰无复起心时，师乃三世佛体性，心切无有分离时”，需如此说般修持。

如果没有这样修持，这骤然起的分别也是无常的，因而无法预定它将变成什么。有一位塔巴比丘，从前跟亲戚结怨，日后进入佛门修道。当他已经获得风心自在而能在空中飞行时，一天为了吃施食，一群鸽子集聚过来。由此他想：“我若有如此军队的话，就能制伏诸怨敌了。”一个恶分别未安在道上，由此后来出现的是他流落本地，做了一名军官。

如是虽然暂时由上师及善友的助缘略得法之光明，然而一生之想无有常故，因此需要每日以法度过，做到寿量与修量相等。如此作念而思维。

如是对于众多的譬喻和义理广做思维。但还要在此之上修深信心，上至三有之顶下至无间地狱，丝毫无有常恒坚固，唯是变异增减的自性。

## 系列四.祖师心髓8-前行备忘录.寿命无常

第一根本——思择决定死分二：一、总思第一因相——有生者皆以死为自性故；二、别思第二因相——有限的寿命刹那无增、无间有减故。

一、总思第一因相——有生者皆以死为自性故

首先决定死者，有生的话，已成立为死的自性故。

凡是因缘生法都以灭为自性。归到有情分上，凡是因缘生的人类等都成立是死的自性，不论何时、何处、何状况的有情都必定要死。在这个世间，某处、某时、某类众生只有生而没有死的现相绝对没有。像我们根本不曾听说或了解过，某个人有生却没有死，也没有亲自见过或怀疑过有生的人不死的。这就要了解到，一切有生的法都以死为自性，决定不可能超越，有生的法不可能不死。这样就认定，我的生命就像朝露、闪电、鲜花等各种有生的法一样，决定要死。

当我们发现银幕上的影像是由因缘力投出时，就可证成它绝不可能以自己的力量住持到第二刹那。因此，在细的无常上可以认定“因缘生法都是刹那灭的自性”，它是这般无奈，是法尔成立的缘故。再者，就相续而言也可以看到，银幕上一集集的电影，由于只是同类因缘相续而投放的，因此当因缘消散时决定息灭。由此我们会了认，因缘所生法的相续也会断灭。由此遍推到一切有为法，会知道全是灭的自性或死的自性。由于是自性的缘故，就不可能逆转为其他不死的体性，因此，即使具足十力的佛，也无法把有生的法的体性转成不死。这样认定后心里彻底断定：在我身上决定要死。

再看古往今来所有在世间界里出现的有情，只要他是由引业投出的寿命显现，决定都在因缘消尽时归于无有。因此，下至地狱上至有顶的所有有情，都不出死的魔掌。归到人天界里，可以知道，凡是这个世间所出现的，再怎么有威力、福报、美色、权势、财富、贤能、力量等的所有有情，都在因缘过后不复存在。过去曾经出现的人间转轮王、帝王、富豪、名人等，全都不复存在。现在出现的亦将在若干年后不复存在。将来出现的也终将不复存在。上至所有欲天的天王、色天的天王、无色天的天王，这一切天主们也都在因缘消尽时不复存在，他们也超不出死的自性。下到一切普通的人类、天人，也都是如此命运。我们周遭出现的任何动物也是如此，不超出死的自性，由此了认决定死。

既然归到自身上，看到了它是死的自性，最终彻底没有了，我们就不应该执取暂时的此世现相为真实，不应该把为假影像求利益当成有意义，也不应该认为虚假法上有坚实义。在这样认识以后，凡是为它所做的一切都是虚诳。

二、别思第二因相——有限的寿命刹那无增、无间有减故

犹如日轮行趋西山或者畜生被逮着前往屠宰场那样，我们的生命是按照一个个刹那消尽、一个个瞬间消尽那样，速当穷尽。一个现在八十岁的老人和昨晚生的只到一天的婴儿，这两人再过一百年都不复存在，无常规则相同之故。

这里无论比喻还是意义都要按照法理来断定。也就是，有限的寿命刹那无增、无间有减的缘故，决定快速消尽而死亡。譬喻是，在一天当中，太阳从东方生起，逐渐在空中经行而趣向西方。由于只是一天有限的步数，又不断地往西方走，就越来越靠近西方，最终到西方那个点就落下去，一片暗淡。从这个相就证明，有限的量又不断在消减、无有增添的话，最终会消减到零。再看畜生被引往屠场的譬喻。要看到它到屠场的步数有限，而且不得自在，只能一步步地往前趋近，很快会到达屠场，结束生命。而我们的生命就是按这种方式在消逝，一个个刹那在过，一个个瞬间在过，根本停不住脚步，没有一点可逆转、可增添的。这就知道，以百年为极限的寿量很快就消完了，以这个道理决定死亡。

接着要看到，任何人都无法超出无常的规则。以现前南瞻部洲人寿不过百年的状况来看，一个八十岁的老人，必然过不多久就不复存在，一个才诞生一天的婴儿，必然过不多久也要死亡，因此，两者在一百年后都不存在这一点上是一样的。为什么呢？因为在老人和婴儿身上，无常规则相同的缘故。

要看到自己就是那个日轮、那头牲畜，时光一直拖着自己往死魔口里走。也就是要看到自身上的无常相，心跳、脉搏等都在指示刹那刹那流逝，一点停不住脚步，总是一瞬间一瞬间地过。一下子一上午就过去了，多少分分秒秒消尽了，再一下子一个月、一年就过去了，非常快地往死的方向走，从没看到有返回的可能。由过去的引业投出的有限寿数不断地消减，又停不住脚步，没法逆回，因此可以决定：最后会消尽而死。就像那日轮，不断地往西方走，很快就到了黄昏，再过后就落于西山，一片暗淡，再也没有今天了。或者像待宰的羔羊，被牵着一步步往前走，很快就到了屠宰场。这些譬喻正是生命无常的象征。

一般人对于老人和婴儿的观感不同。以为八十岁的老人活不了几天就一命呜呼了，而刚诞生一天的婴儿有无限的前景，会在人世间活很久。这实际只是错觉，老人身上也是无常机制在运行，这是因缘生法刹那消减的法则，刚诞生一天的婴儿也在刹那消减、无法逆回的无常规则中。由于这两人在无间消减、无有可增的规则上一样的缘故，可以推断再过百年都没有了。

这里以老和幼两者代表一切人类，因此，我们切莫抱幻想。也就是，智愚、贤劣、贫富、美丑、大小、男女等所有种类的人，再过一百年都决定不复存在，特例不计。什么原因呢？虽然从差别相来看，有的长得好看，有的长得不好看；有的机智灵敏，有的迟钝呆板；有些非常富足，有些贫困潦倒；有些是男性，有些是女性；有些健壮，有些羸弱，有些做到总统，有些是底层人民等等，有各式各样的情形，然而无常规则相同故。

在这里龙多上师告诉我们，以老幼一对看到在无常规则上没有任何不同，就发现所有人都一样处在无常法则里。什么缘故呢？都是因缘投出的有限寿量，又不间断地减少而没有可增，因此，所有人在百年之后都不复存在。这就看到是这般无常，没法逃出死亡，这样会产生断定。

有人问：在成立决定死上，总和别如何区分？

“总”是从所有生命现象而言，凡是因缘所生的五蕴相续，决定以死为自性，不可能活到无量岁。这是总体上认定必死无疑。“别”是从现前此世界、此阶段而言，不过百年所有人全数死尽。什么缘故呢？规则上，因缘生法不能以自己的力量住留到第二刹那，是细无常，当下就没有了。同类因缘消散时，再无法存留一个刹那，因此是粗无常。这是任何有生之法无法超越的规则。其次，按此地、此时期而言，每个人由同类因缘所投出的寿量都不过百年三万六千日，或者多少百千万亿个刹那，它只能提供你用这些。一个个刹那不断在消失，而没有增的缘故，最后一定减到零。这是从特别方面，看到现前人类超不出这个规则。由此可以断定，一百年后我们都会死，因此做世间事没意义，应及早为死做准备。

## 大圆满心性休息大车疏

尽管在漫长的一生中享受善趣安乐，然而，如梦初醒般瞬间就会趋向死亡。

**犹如赤风中油灯，刹那无常动摇性，** **骤然猛烈之死缘，降临自己头上时，** **不能久住定死亡，故应当下修正法。**

例如，和风吹动的草原上有一盏油灯，偶尔刮起一场狂风时，油灯便会熄灭。同样，应当观想：自己犹如油灯动摇般的寿命被夜以继日的无常和风吹动而趋向衰老，迅速死亡，无有余地，并且定会受到狂风般病缘或损害的威胁。《致弟子书》云：“如为狂风所吹之油灯，寿命瞬间住准亦非有。”

## 大圆满心性休息广释1

将无垢光尊者的科判和颂词结合起来学习非常好，这个科判是通过比喻来说明无常。人生中虽然也有一些快乐和收获，但如果用智慧观察，生命终究是无常的。

犹如赤风中油灯，刹那无常动摇性，骤然猛烈之死缘，降临自己头上时，

不能久住定死亡，故应当下修正法。

这里又要求“修正法”，每一句结尾都有“修正法”。无垢光尊者讲“人身难得”时用“欢喜” 而修法，现在讲寿命无常，心情有点低落，没有“欢喜”两个字了。但是要“当下修正法”！

这些金刚语，我们必须要重视。无垢光尊者是文殊菩萨的真实化现，不是一般的世间名人。现在很多明星只是凡夫人，但是他们一来，大家都赶紧跑过去听他说话。而无垢光尊者跟一般的明星完全不同，我们这些后代的追随者——无垢光尊者圆寂六百多年后的“粉丝”，对他的语言一定要关注，看看他到底是怎么说的。

“犹如赤风中油灯，刹那无常动摇性，”生命非常无常，如同草原上的一盏油灯，不断被微风吹动，因此灯火本来就一直在跳动，并不是很稳定的，而一旦刮起大风，这盏油灯当下就会熄灭。我们的生命也是这样，昼夜不断被无常的风吹动着，在没刮大风时还可以勉强维持，一旦刮起死亡大风，生命便无力抵挡。因此随时要有死亡的准备，把每天都当作生命的最后一天，这对修行非常有帮助。

但是也有人说：“修行人不能这么悲观，一定要乐观！人生是漫长的，生活是快乐的，鲜花是美丽的！一定要放松，要开心，要包容！这个世界永远也不会毁灭的……” 这种语言很容易摧毁修行的境界。

以前佛陀在王舍城的时候，给诸眷属们讲了一些无常法，比如生命有减无增、人身是无常等道理，很多人因此生起了真实的无常观。魔王波旬看到后，心里很不舒服，就幻化成一个能言善辩、花言巧语的人，到处跟人们讲：“人生非常漫长，生活极其快乐，寿命不会那么容易耗尽，我确定你们不会这么快死的……”王舍城的人听到这些以后，觉得他说的有道理。这时佛陀出现，用偈颂给大家再次宣讲寿命无常的道理。魔王波旬见佛陀已发现了他的伎俩，当下就消失了。

我们在弘扬无常观等真理时，有人唱反调也是正常现象。比如我们强调修行的时候，个别人会说“不要修行”；提倡大家做善事的时候，个别人会说“这种善事没有意义”等。这时，如果我们认识了它的真相是外魔的显现，那反对的声音很快就会消失。在修行过程中，我们自己的心里也可能产生一些负面想法：“这样修会不会太悲观了？会不会没有意义？”这时要想，诸佛菩萨金刚语的加持力不可思议，如果随之实际修行，必定功不唐捐！要正面鼓励自己，这样修行会圆满成功的。而且当我们意识到生命如风中油灯而立即修行的时候，依靠修行善法的缘起力，有的人寿命也可以延长。

法王如意宝的《无常道歌》里讲，世间万物都是示现无常的善知识和教科书。(《显示寿命无常的悦耳道歌·瀑布妙音》：“若能观想一切内外法，乃为指示寿命无常书。”)

我们在学院上课换了很多地方，有的道友也换了很多位法师，今天听课的人有些也换了很多单位、工作、兴趣爱好和生活方式。不仅今天如此，将来也会这样。因为我们在无常的轨道里，无法改变或逆转这种规律。因此当生活中出现一些无常的时候，大家不要哭，不要伤心，也千万不要自杀！现在很多年轻人自杀，听说这几年美国的自杀率增长很快。所以没有佛法的开导是很可怕的。