

# 壽命無常

大綱：(大圓滿前行)

一. 思維聖士夫而修無常

二. 思維世間主而修無常

三. 問答

# 壽命無常

- 一、思維外器世間而修無常
- 二、思維內精華有情而修無常
- 三、思維殊勝正士而修無常
- 四、思維世尊主主而修無常
- 五、思維種種喻義而修無常
- 六、思維死緣不定而修無常
- 七、思維猛利欲而修無常

# 思維殊勝正士而修無常

- 思維聖者涅槃而修無常包括兩個方面：思擇與修習。
- 首先，思維從往昔佛出世，到如今的釋迦佛、佛在世時的聖眾，乃至後期印度聖境的聖者們，雪域藏地新舊諸派的聖者們，他們得到了殊勝成就，然而最終示現涅槃。
- 接下來，如何修習無常呢？需要對比觀察：自身凡夫的身依，以惡業為因、被惡緣風吹逐、由惡習結生相續，是虛假、不淨、四大不自在的浮泡之身；繼而引發觀念——我隨時隨地都可能死。由於壽命不定的緣故，今天就有可能死，何時死也不定，所以要及時修善。如此發展出無常之想，才能引領我們的心去除對現世的耽著，並一心投入正法。

# 常無修而正勝殊維思

- 在此賢劫中，將會出世一千尊佛，以往已出世了包  
括佛、釋迦牟尼佛等在內，陀勝四佛，每一尊佛，之前還可能單獨降等勝觀  
其屬所化之眾。生。諸佛，大文，其中，他們的教  
此之外，如《轉法輪經》、《大藏經》、《阿含經》、  
此如《法華經》、《華嚴經》、《楞嚴經》、  
麼的《過本  
不外

# 思維殊勝正士而修無常

- 而在現今這一教法中，尤其是果法期時，五百阿羅漢、無數大菩薩等眷屬眾，紛紛現身於世，這從《毗奈耶經》、《阿含經》等中也看得出來。但他們也同樣依次於法界中趨入無餘涅槃

# 思維殊勝正士而修無常

- 聖者們抵不住無常衝擊，更何況是我們脆弱如螞蟻般的凡夫人了。上師如意寶在《無常道歌·瀑布妙音》中也說：“斷證圓滿能仁與佛子，雖曾示現如空群星般，正因揭示無常而涅槃，回想此意深知皆無常。”意思是，在此娑婆世界，曾出現過大量斷證圓滿的佛與佛子，其數多如夜空繁星，然而為了向有常執的眾生顯示無常，他們皆一一示現涅槃。細思此義便會深深了知：一切萬法皆是無常的本性，任誰也無法改變

# 思維殊勝正士而修無常

- 《阿含經》中也記載，佛陀要接近涅槃時，跟弟子們說：“諸比丘，世間無一法可依靠，應當捨棄世間，尋求不生不老、不病不死、無有恩愛別離的寂滅涅槃，汝等應常念無常遷變之理。”因此，佛陀的最後遺囑，就是讓我們長期憶念無常遷變之理，這也是佛法的最深教義

# 思維殊勝正士而修無常

- 大成就者四大數都已證得成就是果位，可自由自  
在實能離壓、米語人還空。沒可  
不例洞中，你是視然深  
“你凝著箭，下坐。  
雅問：坐毒中、安  
他，一出拖回原  
祥，射者返  
尼人，發者尊然  
的獵不尊將依  
爾多言向又  
泊許一人著上，  
尼了者獵接向  
在來尊些身  
者時？”這中縱  
變地尊當？是射者  
神險巴，鬼於能尊  
，神墮日住，是  
奇不拉而還空都  
四奇不拉而還空都  
者馭離、米語人還空。沒可  
成就者四大數都已證得成就是果位，可自由自  
大在實能離壓、米語人還空。沒可  
不例洞中，你是視然深  
“你凝著箭，下坐。



# 思維殊勝正士而修無常

- 最後他們在尊者身上堆積木柴點火，火卻怎樣也燒不起來……像這樣的大成就者，最終都會示現涅槃，所以我們真的要思維，進而生起一種無常觀。博朵瓦尊者曾有兩千多弟子，其中五百弟子對現世生起了厭離心，觀修無常得到了驗相。我們這裡不知道會有多少人，真正覺得一切萬法皆為無常

# 思維殊勝正士而修無常

- 翻開歷史，很容易切實感受到無常。比如你看  
了印度高僧的傳記、藏地大德的傳記，對無常  
就會有所感悟：“萬法確實是無常的，你看那  
麼多大成就者曾湧現於世，他們的神變神通、  
成就證悟無法想像，可是現在一個也沒有了。”  
同樣，漢傳佛教也是如此。像淨土宗，從廬山  
東林寺的慧遠大師開始，一直到印光法師之間  
的十三代祖師，全部已紛紛趨入涅槃，如今留  
下的只有他們的教言和歷史。

思維殊勝正士而修無常

大有直師也法，傳，宗承，一還一祖宗傳師，不此五傳弘。至世薩七的東能印說宗直，存猛間興祖祖傳。曹洞一，始，留龍之常摩六只祖、斷，開一、這非達到，代宗不祖無薩，至祖傳的七眼然槃律也菩22，甚代直記第法依涅宣，鳴等。八一授有、管現道師馬尚已十，所沒宗儘示唐代祖的和而二祖，都濟脈次從一印杜歷度宗摩至了的卻宗的，國剩，國如禪分五大律間宗中只樣中正，宗這輩有之嚴到在同為後鉢禪今前還師華傳現是成之衣但現但

# 思維殊勝正士而修無常

- 漢地高僧大德中，其實有許多諸佛菩薩的化現。譬如剛提到的杜順和尚，是中國華嚴宗的初祖，他生平神異事蹟很多，被稱為是文殊菩薩的化身。怎麼知道他是文殊菩薩的化身呢？杜順和尚在世時，道德高尚，不攀外緣，每天白天上山耕地，晚間回寺誦《華嚴經》

思維殊勝正士而修無常

- 人就一化，到底有開託，上人師？情，薩…到對離託，行上我熱中，菩…知你後依修個給間生音師，不，最好的。一個賜時一觀上，好到生助見言段的找的向很直一幫看教過你兒現方是，為有天有沒後，在會化知不起，成極今沒後，一薩不慣天其修行，有以師。一菩也習一使修然，您了上師，至己種那變，對不，寶你一個上勢自這的變，實際上為意給另現找最少生持，實行如師找化兒，多法保此一種是上去薩會去了教直如此一真”要菩一找忘緣一如持您！又殊來、有該一都堅師學！文師，找麼和應重要！天長“開始了，找上樣什師，重天應一要消失兒的這了上間，這

# 常無修而正勝殊維思

- 阿彌陀佛的化身也無法擺脫無常的命運。在歷史上，歷越僧應別，大就尚，和坐。不舒服： “國師都沒

# 思維殊勝正士而修無常

有坐首席，卻被一個不認識的和尚坐上去了。但他總算是出家人，也就不便說話了。供齋之後，大家都散了。吳越王問永明大師：我今天供齋，有沒有聖人來應供？永明大師說有啊！定光古佛今天來了。吳越王忙問：是哪一個？永明大師答：就是坐在首席的那個大耳朵和尚。吳越王聽了很高興，趕緊派人去追。派去的人到處打聽，最後在一個山洞裡找到了他。那些人頂禮膜拜，請他到皇宮去應供。大耳朵和尚說了一句：“彌陀饒舌！”之後就圓寂了。

# 思維殊勝正士而修無常

- 那些人當下傻眼了，不知該如何回去交差，但轉念想想他剛才的話，原來永明大師就是阿彌陀佛，於是趕快回去報告吳越王：定光古佛走了，但阿彌陀佛還在。吳越王歡喜得不得了，趕緊去見永明大師。快走到禪房門口時，裡面一個人慌慌張張跑出來，差點跟吳越王撞在一起。吳越王問：什麼事情這麼慌張？永明大師圓寂了！（一位佛菩薩化身圓寂時，許多大德也會隨之紛紛圓寂，這種現象在歷史上比較多。）



# 思維殊勝正士而修無常

- 以上高僧大德，儘管這樣的大成就者曾經不乏其數，但最終都顯示了無常，現在僅有傳記留存，更有甚者連傳記也沒留下來。

# 思維殊勝正士而修無常

- 總而言之，大家要多看一些歷史，通過各種方式瞭解以前的高僧大德，然後想：  
“這些大成就者當時那麼了不起，但也無法避免無常，更何況是像我這樣的凡夫人了？我肯定會離開世間，離開世間時唯一有利的是什麼？就是解脫法。所以從現在起，我一定要觀修無常，精進修持對解脫有利的佛法

# 思維世間尊主而修無常

- 其實我們好好想想，國家總統是否需要佛法呢？肯定需要。街上乞丐是否需要佛法呢？也肯定需要。因為他們都要面對生老病死，一旦來世墮入惡趣，照樣會痛苦。所以從理論上觀察，不需要佛法的眾生，一個也沒有，只不過有些眾生暫時不接受而已。就像旁生，它肯定也需要佛法，但由於沒有斷除強烈的煩惱，我們直接給它灌輸佛法教義，它勢必無法接受。

# 思維世間尊主而修無常

- 具足五種神通25的天人及仙人，雖依靠神變的威力可逍遙自在暢行空中，但是到了最後，他們也無法逾越死亡的命運《解憂書》雲：“大仙具五通，能行於虛空，然而卻不能，詣於無死處。”《法句譬喻經》中有這樣一則公案：佛陀在王舍城時，城中有梵志26兄弟四人，個個都獲得了五通，可令天地倒置，日月無光，移山倒海，無所不能。他們通過神通觀察，得知七日後四人會命盡身亡，於是共同商量逃避死亡的辦法。

# 思維世間尊主而修無常

- 一個人說“我潛入大海，上不出海面，下不至海底，一直浮在中間，無常鬼怎會知道我在哪裡？” 一個人說：“我鑽進須彌山中，合上山的表面，令其無有絲毫縫隙，無常鬼怎會知道我在哪裡？” 一個人說：“我隱藏於虛空中，無常鬼怎會知道我在哪裡？” 一個人說：“我藏入喧鬧的大集市中，無常鬼隨便找一個人好了，又何必非找我不可？” 四人商量好以後，便按照各自的想法藏了起來。

# 思維世間尊主而修無常

- 四人商量好以後，便按照各自的想法藏了起來。結果七日之後，藏在空中的，墮地而死，猶如果熟從樹上落下；藏在山中的，在山中喪亡；藏在大海中的，當即死亡，被魚鯨所食；藏入集市中的，在眾人堆裡自然死去。佛知道這件事後，對比丘們說：這四人愚昧，不通達生命的真相，古往今來，有誰逃脫得了死亡？眾生欲求不死，終不可得。

# 思維世間尊主而修無常

- 因此，壽命已盡的人，就算很想活下去，到處求醫生、求官員、求很多人，但誰也沒有辦法，包括釋迦牟尼佛也無計可施。有些歷史中講過：當年琉璃王誅殺釋迦族時，佛陀為向世人展示業力不可思議，於是藏匿了釋迦族的幾個孩子。其中兩個被置於月亮上，兩個被藏入大海中，兩個被納入鉢盂裡。屠殺結束後，這六個孩子雖沒受到絲毫損害，但都自然而然死亡，無一倖免。故而，大限到來之時，不論你住在何處、逃往何方，死亡決定降臨，縱使佛陀也無法改變業力，更何況是世間醫生了？

# 思維世間尊主而修無常

- 大家在修行過程中，要從道理上認真思維。雖然這個道理誰都懂但很多人由於無常觀得不好，從未與自身聯繫起來，不管死亡落在自己身上或是親友身上，都非常痛苦。如果深刻體會到了死亡無常，那無論發生什麼事，都會覺得這理所當然，以心平氣和的心態去面對，根本不可能如是痛苦。所以學過大乘佛法、尤其是觀過無常的人，在死亡面前確實很勇敢。而一般的世間人，就算學識淵博無所不知，離開人間時也會手足無措，出現種種悲哀的狀況。



# 思維世間尊主而修無常

- 除了迦牟尼佛的父親淨飯王，印度東西方還有三巴拉28、三十七 贊繫王29等地位顯赫的國王，都曾紛紛降臨於世。印度君主制度結束之後，還出現過甘地等許多人道主義者。可如今，這一切都成了輝煌的歷史，沒有一人留存於世。

# 思維世間尊主而修無常

- 這些國王，昔日統治的疆域那麼大，最後也都紛紛離開人間，儘管他們曾擁有如此威力，現在也都成了歷史，除此之外沒有什麼留存下來。漢地其實也是一樣。像夏、商、周、秦、三國、兩晉、南北朝、唐、宋、元、明、清等朝代中，很多國王或皇帝非常有能力，尤其是秦始皇、漢武帝、唐太宗、宋太祖、康熙皇帝，算是中國歷史上最為的皇帝了，但他們如今一個也沒有活在世上，由此也看得出來，萬法確實是無常的。

# 思維世間尊主而修無常

- 我們還學過歷史、地理、天文學等知識，像物理方面的愛因斯坦、牛頓，也已不在人世；還有造紙的蔡倫、天文學家張衡、數學家祖沖之，以及酈道元、賈思勰等等，這些人雖曾出現於世，但現在已全部離開，對於他們的事蹟，後人只能從書本上了知。不說這些大人物，包括我們家裡的人，這些年來有什麼變化，自己也應該清楚。我小的時候，別人叫哪一家時，通常會以父親那代人的名字來稱呼；前幾年，則以我們這一代人的名字來稱呼；而現在我到我們村子去，我們這種年齡的已被淘汰，比我們小的那些人成了新主人。一代一代就這樣更替，如花開花落一樣，無常就在我們眼前。

# 思維世間尊主而修無常

- 然而，很多人身邊雖有春夏秋冬、白天黑夜的遷變，可相續中存在堅固的常有之心，根本不明白無常的真相。所以，大家必須要有深刻的無常觀，噶當派很多大德認為“無常觀如果修得好，一切法皆不在話下”，原因就在於此。

# 思維世間尊主而修無常

- 引申而言，我們現在活在世間時，表面看起來很興盛，可是 死亡到來時，每個人都會離開，即使剩了一兩個，其生命也不可能恒存，早晚有一天會撒手人寰。

# 思維世間尊主而修無常

- 我們這個身體無有絲毫恒常性、穩固性，因此一定要利用它，精進修持最甚深的妙法。這對每個修行人來講非常重要。同時還要經常祈禱上師三寶，讓無常的境界儘快在相續中生起，若能如此，對世間法就不會有興趣，對佛法也不會天天找藉口推脫。如果有了無常的動力，就會覺得世間法不重要，修學佛法才最重要。但如果無常修得不好，就會像調皮的孩子一樣，成天需要別人督促。然而再怎麼提醒，有時候他也很難轉過來。只有對無常生起定解，自己對自己進行鞭策，修行才會真正有成效。

# 問答

- 我們為什麼耽著現世？我們對現世法的定位是什麼？ 如何勝伏這種觀念？
- 自由討論打坐心得