

壽命無常(二)殊勝正士+世間尊主觀 修方法

大綱：

- 一. 先介紹壽命無常的七個思維1-7個
- 二. 思維釋尊及高僧大德而修無常(殊勝正士)
- 三. 思維世間尊主而修無常
- 四. 自我根基的認識
- 五. 修行的變化和指標
- 六. 觀修的感受
- 七. 思考題

(一) 先介紹壽命無常的七個思維

分別是(課本上有):

1. 思維外器而修無常
2. 思維有情而修無常
3. 思維釋尊及高僧大德而修無常(殊勝正士)
4. 思維世間尊主而修無常
5. 思維各種比喻而修無常
6. 思維死因吳定而修無常
7. 思維猛力而修無常

(二) 思維釋尊及高僧大德而修常

思維釋尊及高僧大德(殊勝正士)而修無常：
簡單的說就是思維釋迦摩尼佛或和佛差不多
的大德，如龍樹菩薩，無住菩薩達摩祖師六祖慧能
這些成就者，他們都有很大的神通而且不受成，
住，壞，空的影響，然後最後也都圓寂了。

在無常面前所有人都是一樣的，將來都會離開世
間

(二) 思維釋尊及高僧大德而修無常

那我們普通的一個剛剛學佛的人過去不知道造了多少業怎麼可能不經歷無常呢！再偉大再了不起的成就者最終都是要圓寂的，這樣思維之後有著強烈的感受，在這強烈感受思維的基礎上還沒有被其他雜念毀掉之前我們主動停止念頭，這就是無常最核心的修法。

(三) 思維世間尊主而修無常

思維世間尊主而修無常：

第一個方向是世間的尊主就是帝釋、梵天還有國王等等，他們也會死亡。那麼我也一定會死亡的。

第二個方向是說，他既然是無常的，就沒什麼值得去羨慕的。因為即便是得到了世間尊主也會無常。那麼我去追求這個有什麼用？

(三) 思維世間尊主而修無常

方法：

- 可以多去各國的歷史博物館看看，有很多無常的教材還可以思維如傳說中的轉輪王還有歷史上近代的，現代的真正出現過的國王，皇帝，佛經上講的梵天，地釋天，他們也是需要面對無常，這些有勢力，有權力的不管之前如何的富貴現在也都不在了
- 當我們沒有無常的感受時我們需要靠書本書本怎麼講我們就怎麼思考，當內心有無常感受時就不需要書本(佛經)了，體會萬事萬物的變化都是我們無常最好的教材

(四) 自我根基的認識

- 如果我們修無常感受比較深就一定不會感覺浪費時間
- 但是目前有些人對輪回還是半信半疑, 所以我們所有修行都要從基礎開始
- 沒有出離心和菩提心叫做根基不成熟
- 有出離心和菩提心, 對眾生產生的大悲心叫做根基成熟, 禪宗明心見性和大圓滿都必須根基成熟才能證悟, 不要不切實際
- 我們也要瞭解各種欲望散亂會影響開悟

(五) 修行的變化和指標

- 通過幾個月的修行，有變化就是有結果，有很大的變化就是很大的收穫，修行能改變一些不好的觀念，然後讓人變得更加積極樂觀，也能夠減少煩惱，消滅煩惱，甚至於能影響他人往好的方面改變。
- 自己有了大改變就是大收穫，有了小改變就是小收穫這是麥彭仁波切對收穫的分法，分為高，中，低
- 沒變化就要從新修

(五) 修行的變化和指標

不只需要理論明白而且修了要有體會，我們修壽命無常一共要修150hrs，一天兩小時，修完再對比之前看有沒有變化

上師說大圓滿前行普賢上失言教友標準(這對我們來說標準比較高)

(六) 觀修的感受

- 生活中工作中事物的變化對我們的觸動更大, 影響更深刻可以利用生活的感受關修
- 修無常首先要封閉式的修行, 修150小時, 最好每天兩小時, 太忙可以隔天補上
- 當我們打坐思考到疲憊的時候可以停止下來, 無念的時候就是寂止

(六) 觀修的感受

- 佛經中的了義，不了義都是在幫助大家修行
- 不了義中雖然有很多都不符合邏輯，但有些人適合經過這樣的思考，最後結果是和了義一樣的
- 通過思維去思考，最終深深體會大千世界的變化，然後心安住下來在這強烈的無常感受當中，專注在這無常感受當中
- 所謂心的專注就是能在這種狀態保持一分鐘兩分鐘五分鐘越長越好

(六) 觀修的感受

- 感覺保持差不多的時候然後停下來,也就是人為的停止,自己主動停止然後思維佛教的世界觀,科學的世界觀最終得到結論然後安住在體會當中(如此循環)這就是無常的核心感受
- 上師舉例用傭人的故事(清楚知道別人永和真正自己獲得事不一樣的)
- 我們知道佛菩薩擁有出離心,菩提心,空證見,我們雖知道但沒有擁有,因為我們要修才能擁有

(七) 思考題

1. 怎樣思維殊勝正士而修無常？
2. 怎樣思維世間尊主而修無常？
3. 壽命無常一共要修幾個小時？
4. 請師兄們分享一下自己無常的經歷