



04 寿命无常 (28-39)

04 寿命无常 (28-39)

[1] 前行广释辅导之 寿命无常

[2] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第 28 课辅导资料

[3] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[4] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[5] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们再一次一起来学习华智仁波切造的殊胜论典《大圆满前行引导文》。

[6] 《前行引导文》主要分三个内容，第一部分是共同外加行，包括四厌世心、解脱利益和依止善知识；第二部分是五种内加行；第三个部分是破瓦法。本论中的正行就是破瓦法。

[7] 现在我们学习的是共同外加行，共有四个引导，分别是暇满难得、寿命无常、轮回过患和业因果。四个内容都是引导我们的心舍弃轮回追求解脱。我们耽著轮回有耽著今生的也有耽著后世的，所以四个引导中前两个暇满难得、寿命无常主要是打破我们对今生的执著；后面两个轮回过患、业因果是打破我们对后世的执著。

[8] 其中第一个暇满难得就是引导我们观察，已得到的人身是修行佛法最好的机缘。这个人身难得的引导我们已经学完了，但不一定是修好了。学完了只是我们了解了大概的情况，了解了如何修行。如果有疑惑我们还要进一步地思维，如果没有疑惑我们就要去观修。在相续中反复地缘暇满难得的内容不断地串习，直到我们内心真正认识到暇满的确难得，一定要珍惜暇满。

[9] 但是珍惜暇满并不是说，既然人身这么难得，就一定要吃好、穿好，要好，不是这样子的，这种叫做浪费。珍惜暇满人身的方法是要善巧地使用这个人身，即修持善法。修持善法就是修持解脱道，这与追求轮回是背道而驰的。所以这样一种暇满难得的引导能够帮助我们看破今生。今天我们要学习的是第二个。

[10] 二、寿命无常

[11] 第一个修法和第二个修法之间的连接在哪里呢？通过第一个修法我们知道了暇满是非常难得的。人身很难得、非常尊贵，人身可以达成很多在暂时轮回中的安乐，以及解脱道方面的很多利益。但是这么难得的人身，它的本性是恒常不变的吗？还是说要变化的？所以我们要学习第二个修法。

[12] 这里的寿命一方面来讲是针对所有众生的寿命，如果紧接第一个修法内容的话，那么主要还是讲暇满人身的寿命。我们已经观修了第一个修法——暇满难得，所以我们知道很难得。但是暇满的人身是不是永远不变的？不是的。人身的寿命其实是没有恒常性的。寿命无常修学完之后，我们就更加不会拖延时间。

[13] 通过第一个修法暇满难得，我们知道了人身对修解脱道来讲，是一个非常好的所依，一定要好好地使用。第二个这样好的修行机缘就是，一定不能够拖延，为什么不能拖延呢？因为人身是无常的，它一定会死去。

[14] 而且后面我们要学习，不是要等到百年之后我们才死，虽然世间有一种客套话说某某百年之后。实际上是不是等到百年之后呢？这个谁都没有定准的。所以寿命无常是指虽然要死，但死亡的时候没有定。所以现在我们要抓紧时间修行，越早越好。越思维寿命无常我们就会有一种紧迫感，这个紧迫感主要是督促自己修行的。

[15] 如果没有修无常的话，也许会拖延时间。我们内心中的一些常执，无始以来会在相续中引发很多习气，这些都会让我们的心拖延、懈怠懒惰、不愿意马上修行。所以思维寿命无常就是让我们马上修行的一种殊胜的教言，所以我们一定要观修寿命无常。

[16] 法王如意宝以及一些其他大德给我们教诲的时候曾说过：修持佛法尽量不要拖延。下一辈子修行和今生修行，我们一定要选择今生开始修行；以后修行和现在修行，一定要选择现在修行；明年修和今年修，一定要选择今年开始修；下个月修还是这个月修呢？一定要选择这个月修行；明天修还是今天修呢，一定要选择今天修行；晚上修和现在修一定要选择现在修等等。

[17] 所以说修行是不能耽误的。虽然我们想一定不能够耽误，但是内心的常执、烦恼的作用就是要干扰我们顺利地产生并安住这种状态。所以我们在观修的时候，一定要把寿命无常的修行认真真地落实。如果落实好了，我们的心就比较容易安住在正法上面。如果没有修好寿命无常的话，那么我们的心就会耽著于世间八法、无法自拔，没办法真实地顺利修行。

[18] 寿命无常对于修行者来讲是最好的督促，是让我们精进的一种殊胜方便，对我们来讲的确是至关重要的。在《开启修心门扉》等殊胜的教言中都有这样讲过，如果我们没有早上观一座，或者没有观一下寿命无常的话，那么我们整个上午就会缘世间八法而转；如果中午没有观寿命无常，下午就会缘世间八法而转。如果我们上午观一座，就会在上午的时间中，知道一切都是无常的，我们应该忆念正法；如果中午再观一座，在下午就会更容易忆念要专注于法义中。

[19] 寿命无常提醒我们精进，要马上精进，这是力量非常大的修行。很多大德教导我们修行的时候，直接就提观无常。因为观无常对我们来讲力量很大，而且是比较容易相应的法。只要我们把无常的意义深深地烙在相续中，就绝不会懒散、拖延，所以我们要好好地观修无常。

[20] 如果不了解佛法的含义，没有真实了解无常的人，就会认为观想一切众生都要死，观想我就要死，观想我的亲人要死，尤其观想我很快就要死，这是不是非常消极的心态呢？很多人会认为佛教中观无常、观业因果是很消极的。这是完全没有理解无常的含义。

[21] 其实无常的修法不但不是消极的修法，而且还是非常积极的修法。我们有人会想，这怎么可能呢？天天想我要死，天天想这个世界没有意义，这难道不是消极是什么呢？

[22] 其实不观无常才是消极的，观想无常是积极的。积极在哪个方面呢？通过观无常我们分析清楚了什么是意义的事情，什么是没有意义的事情。所以我要用有限的时间来做有意义的事情。因为知道总有一天要死，而且不知道什么时候死。既然时间这么短暂，就要分析什么是在短暂的人生中最有意义的事情。通过观无常我们就会知道，死亡的时候有益的就是善法，就是功德善根，这些永远不可能从天上掉下来，都是自己挣来的。

[23] 怎样去挣这些善根呢？那就是要不断地修行。身语意要缘善法不断地观修，尽量减少恶业，多累积善法。这样就可以积累很多善根。当我们知道了善根对于我们永久的解脱有很大的意义，对于死亡以及后世有很大意义，就会抛弃其他没有意义的思想和行为，一心一意做对于自他最有意义的善法。

[24] 了知无常后，会更积极地改造命运，为了以后恒常、稳固、究竟的安乐而去奋斗，会想方设法抛弃让自己受苦的种种烦恼和痛苦的因缘。这种是非常负责任的心态。并没有说坐以待毙，而是我们知道了死亡要到来，通过无常的观想知道了什么是对自己最有意义的，然后在这个上面不断地观修，不断地改造自己的命运，为自己以后的快乐幸福，恒常究竟的安乐精进奋发，哪里是消极呢？反过来讲如果不修无常才是消极的。

[25] 众生不修无常，绕过死亡的话题，好像死亡不存在一样，从来没有为死亡的到来做任何准备。某天自己或亲人的死亡一旦降临，一下子就被打垮了，完全没有准备，感觉非常痛苦，也没想死后怎么办？由于对财富亲友非常耽著的缘故，一想到所有财富和亲人都要留在世间只有自己孤苦伶仃的死去，那才是非常痛苦的。

[26] 这种不修无常的人是很消极的，因为根本没做任何准备，眼睁睁的让自己堕恶趣，后世再转入轮回中去受苦，这不是非常消极地去面对以后的痛苦吗？知道要苦，却从来没有努力做准备，这就是消极，知道苦但努力去做准备调整，就是积极。

[27] 当真正了知观修“寿命无常”是对自他都很有责任的修行方式后，以无常为基础还会不断地衍生出更多的善法和善根，乃至于此基础上还可以修持对自他更长久有利的菩提心或者解脱道等等。

[28] 不修无常而在轮回中追求幸福安乐好像很积极，但其实对哪些是有用的哪些是没用的，是暂时的还是究竟的根本分不清楚。也不会为了死亡的到来及后世做积极的准备。“寿命无常”并不是负面的东西，我们要去好好地观修。



- [29] 《西藏生死书》中也曾经提到过，平常通过无数次的观修寿命无常，对于自己将要死亡这一点早就习以为常了，有生必有死，是很自然的事。当死亡来临的时候，就好像在人群中突然看到一个多年很熟悉的朋友，一下子就觉得很亲切很自然，不会有任何的恐怖、紧张和烦乱，而是非常喜悦地去面对去打招呼，嗨，死亡你来了！会很镇定、很自然地接受，该做什么就做什么，然后祈祷阿弥陀佛要往生极乐世界。
- [30] 这种非常平静地面对死亡的心态，非常有助于在临死的时候，把握自己的去向，放下对财富和亲人的执著。很自然地知道死亡来了就要和以前的生活说再见，因为早就缘财富等世间所有的东西，乃至自己的五蕴和身体都已经一一地观修过是无常的了，不论何时早就准备好了放下。就好像借了东西，虽然不知道债主什么时候来，但一定准备好随时要还，没有丝毫的拖泥带水，不会有任何的舍不得和其它的问题。
- [31] 把这些修好之后，内心就准备好了放下。当然也不需要刻意地去提前放下和担心死亡什么时候来。没有来，就用这个身体继续修法或使用财产，总之一心一意地专注于正法中。死亡一旦到来，就马上放下，一心一意地专注祈祷往生极乐世界，发愿临死的时候修法等等。这时就非常的从容冷静，解脱的几率就非常高了，根本不会有额外的痛苦，以及因为耽著世间、亲友和自己的生命而产生的这些放不下的痛苦，一概没有。
- [32] 不只是临死的时候放不下的痛苦、死亡之后的中阴、堕恶趣和轮回的怖畏也一概没有。如果能够一心一意祈祷往生西方极乐世界的话，死亡之后轮回的怖畏一概也没有。这就是观无常的重大意义，所以要好好地以欢喜心来观无常，而不能像不修行的人那样忌讳死亡，连“无常”“死亡”这些词都绕着走，觉得不说就不会有死，这完全是自欺欺人且愚痴无明的做法。
- [33] 佛陀告诉我们寿命无常是很自然的，轮回中有生就有死，没有生而不死的情况。既然很欢喜地迎接生，那也应该很欢喜地迎接死。但是我们很颠倒，只对生命的降生欢喜雀跃，对死亡就很悲伤，这是内心没有安住在一切世间的法性和实相中的缘故。
- [34] 很多人担心衰老，天天在脸上擦很多防衰老的东西，做很多手术。其实修好了无常，就会了知衰老是一种自然规律，生病和财产的得失也是如此，死亡来了也会坦然面对，这种修行人的心态超级平静。死亡来了他也会坦然面对。知道什么是暂时拥有的？什么是暂时得到的？终有一天会还的。
- [35] 他对这些问题了知得很清楚，不会对这些来来去去的财产、青春、疾病等患得患失。因为他早就已经看破了，完完全全了解它的本性，超然物外。虽然这时他还在起起伏伏的状态中（病来了又去了、青春来了又去了或怎么样），但是心态已经完全超然了，这更加有利于他去发现实相。因为他的心态没有跟随着世间的变化而变化，以一颗更平静的心去安住实相、去发现实相。
- [36] 如果你有这些心态，是不会有痛苦的，不是说不会有痛苦，是不会有额外的痛苦。我们自己在轮回中，没有痛苦是不可能的，因为我们还没有解脱。但如果有了无常观，无常的法义完全融入到我们相续中，这时我们就能完全接受轮回中的一切无常。没有得到，自己没有什么可羡慕的。得到了也没有什么可以飘飘然的。失去了，也不会有额外的痛苦。因为我们已经知道，这个就是一切轮回中的自然法则。所以不需要去对抗什么，在接受的过程中做自己应该做的事。并不是说完全很无奈地去接受，任他摆布，这个是没有的。
- [37] 第一，我接受这种现象，第二，在接受的过程中修持超越它的法。如果对无常都没有接受，怎么去修行超越它的法呢？这方面是完全不可能的。
- [38] 所以佛陀告诉佛弟子，我们要观无常、要接受它，要有把无常当成我们的好朋友、亲友一样的心态。刚刚讲了，就像我们在人群中看到多年的好朋友，当然会很自然接纳、很欢喜。当我们修了无常之后，对于死亡也不会那么恐怖。大恩上师在很多地方讲的，还有很多修行人的示现，因为他们内心的确了悟了无常。所以对无常、死亡的到来，很多修行人都是非常坦然的。不要说大修行人，就说那些真正的佛弟子，平常观修过死亡无常，死亡到来时，他对财产的得失也是非常冷静的。
- [39] 随着学习寿命无常这一品，我们会得到很多的好东西、很多殊胜的佛法窍诀。寿命无常这种窍诀会改变我们对人生、对世界的看法、对修行的殊胜的观念等。从这方面讲，寿命无常的确力量特别大，所有修行中寿命无常的力量是非常大的。
- [40] 前面我们稍微分析讲了下寿命无常的有关内容。很多大德们、上师们对无常的开示、窍诀。我们也可以逐渐在学习这一品的过程中去分享。
- [41] 二、寿命无常
- [42] 首先，这品开始有一个顶礼句：
- [43] 现见三有无常幻化相，舍弃今世琐事如唾涎，
- [44] 苦行修习追随先辈迹，无等上师足下我敬礼。
- [45] 这是向上师的顶礼句。是怎样顶礼的呢？主要是了知到上师拥有的功德之后，向拥有这样功德的上师顶礼。
- [46] 颂词主要是相应了上师、内心中已经完全生起了无常的境界。普贤上师作为和普贤王如来、佛一样无二无别的上师。上师内心中具有无常的境界，可有时我们觉得这个上师的境界不是很高。但并不是这样的，佛陀相续中有没有无常的境界呢？佛陀相续中所有无常的境界都有。如果佛陀拥有了证悟一切万法的空性、实相的境界，他也一定有了悟无常的境界。
- [47] 具有下面的功德，不一定具有上面的功德；但是具有上面功德的时候，下面的功德一定是具有的。因为我们在学寿命无常，所以上师也是完全内心中已经生起了寿命无常的境界。了知了具有如是境界上师的功德之后，在上师足下顶礼。
- [48] 那么上师到底是怎样的境界呢？
- [49] “现见三有无常幻化相。”我的上师已经完全现见了“三有无常幻化相”。三有就是三界的意思，欲有是欲界；色有是色界；无色有就是无色界。上师已经完全见到整个三界都是无常的。但众生内心中有一种执著颠倒，叫做常执。常乐颠倒就是常乐我净，众生有常执的话，就没办法知道无常。但上师已经完全知道了三界无常，不单单是知道粗无常，而且知道细无常，这一系列的无常，他是非常清楚的。
- [50] 有时我们想，不论你观不观无常，它就是无常的，那么有何必要观呢？虽然观不观都是无常的，但如果刻意去观的话，这时候内心中就会朝善法方面去趋向。如果不观无常，就容易产生常执，就会朝着轮回世间八法方面去努力。虽然是无常的，但我们自己内心中，对一切都是无常这点还没有真实想去接受，或者说还没有在内心中产生无常的定解。所以说我们要刻意地去学习，以打坐的方式去观，内心要产生这种觉受。
- [51] 上师已经现见了无常，不单单是了知，而且内心中已经有了这个境界了，“现见三有无常幻化相”。一切都是无常的、幻化的、没有实质的。有时说的是业的幻化，或者说无常的幻化，或者说是众生福德的幻化，或者说是智慧的幻化。幻化的意思就是说现而无实有、现而无自性。所以说上师您已经见到了三有无常幻化的本性。
- [52] 见到无常后呢？“舍弃今世琐事如唾涎。”已经知道了三有无常，所以就自然而舍弃了今世的事。今世的事，现在很多不修行的人或者名义上的修行者，内心中还没有达到修行状态，非常耽著今世的事。虽说我们在轮回中，不吃不喝是不可能的事情，但很多人过于耽执今世的事。他的计划都是每天怎样在轮回中过得更好，虽然自己不一定能活很长时间，但计划已经排到二三十年之后了。所以从这方面讲，过于耽著今世。他不知道一切都是无常的，由于过于耽著今世的缘故，对今世的事业、钱财、亲情等这类事情，愿意花大量的时间、精力去执著、去追求。
- [53] 如果心全部缘在这上面，就没办法缘解脱了。虽然今生花大量时间去缘轮回的事，但死亡之后、即便没死亡之前，这些财富都不一定是可靠的，都会显现无常的。何况死亡后、大限来临时，所有这些都必须要抛弃。所以今生的事，上师已经知道没有意义，他不会追求今世的名闻利养，不会追求名声、钱财、恭敬，这方面他没有兴趣。为什么没有兴趣呢？因为知道追求这些没有意义。
- [54] 内心中达到这个境界之后，自然而然就舍弃今世的事如唾涎，唾涎就是口水。就像我们流鼻涕、吐口水一样，丢出去的时候没有丝毫耽著。没有想过把鼻涕清出去后，还要捡回来保存起来。没有这样的想法，不会有任何的耽著。他对于所有轮回中所谓的兴盛、琐事等没有任何兴趣。这就是“舍弃今世琐事如唾涎”。
- [55] “苦行修习追随先辈迹。”对这些世间法没有兴趣了，是不是就坐着天天发呆，无所事事？不会的。舍弃了今生琐事，但对求解脱道方面非常有兴趣。所以第三句就讲了“苦行修习”。通过这种苦行的方式修行善法、追随先辈的足迹。先辈的足迹，对我们来讲就是教主释迦牟尼佛在因地的修行，他用很多的苦行来行持、圆满菩萨道。在佛陀出世后，这些传承上师们也是为了追寻正法、修行正法，付出了很多苦行。那么我的这位上师，他也是为了内心中修行正法，用了很多的苦行。



[56] 华智仁波切造的这个颂词，“上师”主要是指他的上师如来芽尊者。如来芽尊者以前在拉萨那一带，山南那个地方依止智悲光尊者的时候，也经历了很多苦行。所以这里就说“苦行修习追随先辈迹。”

[57] 大恩上师老人家讲这颂词的时候说，法王如意宝当年在石渠时是怎样苦行的，他的钱很少，有时候夏天只能够用僧众发的酸奶充饥，都没有糌粑、酥油。住的地方也是很简陋的帐篷，在一个山坡挖个小洞，外面搭个帐篷，这样住着的。所以法王如意宝以前在石渠修学的时候，也经历了很多苦行。

[58] 我们大恩上师（索达吉堪布）也是，如果知道他老人家早期的一些故事、传记的话就会知道。在出家的时候，家里首先是不同意的，他自己也还是去了学院，却没有地方住。刚开始条件非常艰苦，上师也讲了很多。上师有一个很小的帐篷，有一次上师去听法，回来后帐篷没了，被大风吹到很远的地方。所以老人家在显现的上对早期求学的事讲的不多，但在《旅途的脚印》还有很多书中也讲到了一些。

[59] 所以说，他们也是在求法学习的过程中，经历了很多苦行。因为他们已经知道了三有是幻化的，耽著今生是没有意义的，因此把所有的时间、精力都放在了以苦行修学佛法、追随先辈足迹的圣道上。

[60] 颂词中说，具有如是无常境界功德的“无等上师足下我敬礼”。说明第一个，既然我顶礼了具有这样功德的上师，接下来我也要随学。怎么随学呢？首先要努力了知三有无常幻化，虽然我自己现在还没有达到，但是可以把颂词第一句作为我的目标。通过修习，我有朝一日也要现见三有无常幻化。通过观修无常，内心要产生这样无常的境界。

[61] 第二个说明，我也要像上师一样，“舍弃今世琐事如唾涎”，意即总有一天，我也要完全舍弃今世的轮回圣事如名闻利养等。除了不得不做的时候去做，其余时候把今世的琐事完全放下，因为我的心还是在一心一意地追求解脱。

[62] “如唾涎一样”是说完全放弃、舍弃掉。它有两种意思，第一种意思就像有些人一样，完全抛弃了所有的世俗的东西毅然出家，是这个方面的“舍弃”。另一种意思，是指在世间中不需要也没有在行为上舍弃家庭、财产等，只是内心不再有过度的耽执，这也叫“舍弃”。行为虽然还在受用，但是内心已经舍弃了。

[63] 所以说这里的“舍弃”有两种人。一种是出家人或修行者，舍弃了外在的东西如今世的琐事等，一心一意地去做佛法方面的法行，这是一种舍弃。另外一种人，是指暂时无法舍弃俗务、舍弃轮回家庭的在家修行者，他通过无常的修法，内心知道这一切是无常的，对这些没有耽著。虽然他还在工作，但是他知道这些是无常的、暂时的。

[64] 当他知道这些究竟是没有用的时候，内心其实有了很深的定解，即认为只有解脱和善法才是有用的。所以他即便在做的时候，内心也没有耽著在这个上面，这也是一种意义上的舍弃。我们要发愿有朝一日，内心也要达到这种状态。

[65] 第三个，“苦行修习追随先辈迹”，苦行有很多，如像米拉日巴尊者那样的苦行，还有在闻法的时候，如果听不懂或者很疲倦等等，这些也是一种苦行。知道这样做会很困难，比如有时我们很困的时候，还要看书或者要去做其它事情，这个其实也是一种苦行。当一个难题搞不懂时，反复地去思维到脑袋痛，这也是一种苦行。当我们念咒到舌头转动时还要念，这也是一种苦行。为了修行佛法，我们要做很多这样的苦行修习，追随佛陀以及前面的高僧大德，或者我们的大恩上师们，我们也要通过这种苦行来追求圣道。

[66] 这个顶礼句一方面是对上师的顶礼，知道上师的功德，但从另一个角度来讲，也是我们自己的目标。因为我是随学上师的，是佛弟子。我们的上师是怎么做的？他们达到什么境界，那么我也应该达到，我要追随他们的足迹。因为他们这样走过去，所以我们要追随他们的足迹慢慢地走，以达到他们这种状态。

[67] “无等”就是无与伦比的意思，一方面是说在与无与伦比的上师足下恭恭敬敬顶礼。第二个意思说我在顶礼的时候，也祈祷您加持我很迅速地在内心中生起无常。因为我“顶礼”就相当于完全臣服和接受您的行为，而且对您这种殊胜的行为有向往心，并且没有傲慢，这就叫做顶礼。对这种顶礼，其实我们内心是很愿意获得这个状态的，这就是顶礼句。它一方面来讲已经完全包含了整个这一品的内容，另一方面也是我们上师具有的功德，以及我们自己通过修行要达成的目标。

丙二（寿命无常）分七：一、思维外器世界而修无常；二、思维内情众生而修无常；三、思维殊胜正士而修无常；四、思维世间尊主而修无常；五、思维各种喻义而修无常；六、思维死缘无定而修无常；七、思维猛厉希求而修无常。

[68] 有关修无常方面有七个科判，虽然很多论典中都有修无常的引导，但每个论典中的引导不尽相同。因为针对的根基不一样，所以依据的论典也不一样。然而无论如何这些都是可以引导我们的心趋向于无常的。

[69] 这里科判中讲的是“寿命无常”，主要是通过修行让我们知道寿命是无常的。既然是寿命无常，为什么第一个是思维外器世界而修无常？思维外器世界和我的寿命有什么关系？第一个科判所说的修无常，它的范围是很宽泛的，因为我们对于财富、名声等这些东西有执著，所以如果我们知道这些是无常的时候，从某个角度对这些东西的执著性就会减弱。

[70] 思维外器世界而修无常和我们的人身无常的关联在哪里？第一个科判的最后也讲到了，如果连这么坚固的器世界都会无常的话，更何况是像我们这种在五浊恶世的血肉之躯，怎么可能不死呢？怎么可能不会无常呢？所以一定会无常。这个方面就和寿命无常有了关联。

[71] 第二、思维内情众生而修无常，这个是从思维总的众生都会死，来说明分别的“我”也会死。这里寿命无常百分之百都是针对我们自己内心要生起无常的境界。第二个科判是说整个内情众生都会死，没有一个不会死。既然整个有情都会死，而我这个个体也是属于整个轮回众生的，那么我怎么会不死呢？或者说不仅仅自己会死亡，一切众生都会死。反过来说，由于一切众生都会死，所以我会死也很正常。从这个方面来说，无常也是属于万法的自然规律或本性。

[72] 思维内情众生无常的时候，如果这个问题修好了，第一，我们自己的内心要确定自己一定会死，因为我们是众生的一部分。第二，其他的内情众生也会无常。当我的父母、家人、亲朋好友死亡的时候，我也知道这个就是本性，所以不会过度的忧伤。

[73] 第三，思维殊胜正士而修无常。殊胜正士和我之间的关系是怎么样的呢？连殊胜的正士如佛陀或这些成就者们，都会示现无常而死亡，那么我这样的凡夫俗子决定会无常的。这个是一种意思。第二种意思是什么呢？因为我们依止很多上师在修学佛法，知道这个关系之后，当这个上师去世或入灭的时候，其实我们也知道，这个的确就是无常的本性。这个方面上师言传身教，不单单是说活着的时候给我们讲教法，就连他的去世、入灭，也是诠释了一种活生生的教义。从这个角度来讲，对我们是有启发的。

[74] 第四个、思维世间尊主而修无常。第一，世间的尊主就是帝释、梵天还有国王等等，他们也会死亡。那么，我也一定会死亡的。第二个意思是说，他既然是无常的，就没什么值得去羡慕的。因为即便是得到了世间尊主也会无常。那么我去追求这个有什么用？

[75] 这和第三个科判不一样。第三个科判是思维殊胜正士而修无常。然而我们不能去想成佛有啥用？反正我成了佛也会死。这里面是不一样的。因为这些殊胜的正士，虽然示现了无常，但是内心当中是完全安住法性的。如果我们安住了法性，也可以在众生面前示现无常，同时对自己的修行无有任何的干扰。这些正士在示现死亡无常时，内心中没有任何耽著、任何的留恋，完全安住在法性中，这种境界我们要达到。

[76] 第四个科判中，思维世间尊主无常是业形成的。所以他们也会死亡、同样我也会死。他既然会死，那我也不用来追求这些东西，有什么用呢？即便得到了像帝释、梵天那样高的官位，那也没有用，他总有一天也会死的。既然这些官位都没有用，那我现在追求一些村官、一些小小的世间中高的职务，有什么用呢？也都是无常的。或者哪一天我从这样的高位下来了，那也没什么，反正都是无常。这些也会死亡、也会丢失的，没有什么。像这样，他的心就会非常平静。就会一心一意地安住真实有意义的法性。当我们把这些问题都很平静地，完全地看破了，了知它们的本性时，就会淡然去看待这一切事情：有也可以，没有也可以。

[77] 大恩上师以前给我们讲的时候，以前一世教珠法王有一个修行教言加持很大。如果心态超然，真实地安住在无常状态，那这个财产有也可以，不用去特意排斥；没有也可以。这种心态非常清净、境界非常高。就会在这状态中发现真相，因为这些东西不会影响到他。



[78] 但是如果我们不修无常，今天来一个大喜事也会影响我们。今天心情激动的没办法打坐，过好几天才消化，这几天就没办法安住了。突然又来一个很坏的事，又把我们打击的飘来飘去，没办法修行。我们在轮回中总是遇到这样那样的事情，如果我们有智慧，知道这些东西来了就来了，去了也就去了，反正是无常的。如果你有这平静的心态，这些东西来来去去，不会影响你修行的状态。

[79] 相对来讲，你比较平稳地安住在这种状态的时候，就会在这种冷静的状态中，坚持你的佛道，坚持这种安住法性。我们在初级修学的过程中，刚开始的时候，很多因素都会影响到我们的修行，乃至一个小小的事情都会影响我们的修行。这是因为我们对这些东西还会耽著，佛法法义还没有融入我们的心。

[80] 如果法义融入心，干扰我们的因素就会越来越少。我们还在轮回中，还是每天会看到这些人。比如有些道友去公司上班，每天你进门还是这些人、这些事、这些东西，以前好像什么事情都会干扰你，但你内心中生起无常的时候，还是这些亲友、还是这些人，还是这些同事，还是说同样的话题，但你的心已经超然了，它不会再影响到你了。

[81] 所以正如菩萨返回轮回中，轮回还是这个轮回，众生痛苦还是这些痛苦，烦恼还是这些烦恼，但是心态不一样了，完全不会再受影响。不但不会受影响，而且反过来影响众生。这就是修行无常、修行正法之后的变化。这方面要思维。

[82] 第五：思维各种喻义而修无常。各种各样的喻义，通过我们能看到的，能听到的、能打动我们的各种各样的喻义结合来修无常。

[83] 第六：思维死缘不定。这个死亡的因缘是不确定的。如果能够确定，我们就想办法去避免。死缘不定其实带来什么？带来是死期不定，死亡的方式不定。所以，从这方面观修之后，我们就知道一定会死亡，死缘太多了，没确定。所以说不知道什么时候会死，现在就要修行。

[84] 第七个是：思维猛厉希求而修无常。猛厉希求的意思就是，可能马上就会死，可能现在就会死。也许我在这个垫子上坐下来，我可能都讲不完这堂课，中间就有可能死去，这不是什么极端。当我们学到后面的时候，当我们修到这个状态的时候，这种境界就会真实产生。

[85] 因为有这么些心态的缘故，所以就不会把时间、精力完全浪费在有无意义的琐事上面。即便在做这些琐事，心也是系于正法的。有些人没办法去山里修行，怎么办啊？必须要扫地、做饭、洗衣服，如果内心有猛烈希求的状态，他就会在扫地的时候思维法义；在做饭、洗衣服的时候也不离法义。就会想办法地在这当中去体现修行。这对我们内心的精进修行，会有很大的转变。

[86] 把这个科判介绍一下就会知道，这里都是和我们的寿命无常，要精进修行法义有直接关联的。下面我们就看：

丁一、思维外器世界而修无常

[87] 首先我们要思维外器世界而修无常。第一个科判和第二个科判，一个是外器世界，一个是内有情世界，这是佛教的术语。外面的是器世界，就是山河、大地，是我们众生依存、生活的世界。

[88] 叫内有情世界。情是什么？以前我们解释过有情的情字，就是心识的意思，有情就是有心识。众生是具有心识的，都叫有情；无情就没有心识的，比如说这些瓶子、杯子等等，这些叫无情，因为没有情。这个情不是感情、亲情，是心识的旧译。汉地佛法在翻译过程中，有旧译和新译，旧译都翻译成情；新译翻译成识。所以说，有情其实就是有识，就是具有心识。谁具有心识呢？众生才具有心识。人道、旁生等有情是具有心识的。有些地方叫含生，或者有情等等。这方面都是属于众生的译名。内情世界和器世界，这是一组。

首先我们就思维外器世界而修无常：

[89] 由众生共同福德所形成、被认为是坚不可摧的四大洲、须弥山、天界以及铁围山等外器世界，虽然存留时间可长达数劫，但它们也是无常的，最终必定将因七火一水而毁于一旦。

[90] 这里说众生共同的福德形成的。就是现在我们的世界是众生的共业、共同的福德，这个福德也是一种善业。所以说是众生的共同的福德、众生的共业形成了这个世界。因为很多众生在这段时间中，都会依靠受用、或者这种事业来生存，所以说众生的业没消尽前，这个世界显现还是比较长久的。

[91] “被认为是坚不可摧的四大洲”：东胜神州、南瞻部洲、西牛贺洲、北俱卢洲。我们这个世界，最外围是铁围山围绕，最中间是须弥山王，须弥山王的东南西北各有一大洲，叫东胜神州、南瞻部洲、西牛贺洲，北俱卢洲。在修曼扎的时候，我们也会这样去观想、供养。这是我们这个世界的构造。当然，一般不学佛法的人没有须弥山、四大洲的概念。可能仅是宇宙、我们的世界、地球等这样的概念。

[92] 我们认为坚不可摧的四大洲、须弥山、还有天界。天界有四大天王天，在须弥山的半山腰，山顶是三十三天即忉利天，再上面、在空中叫夜摩天，往上是兜率天，再往上就是化乐天和他化自在天，这些叫欲界的六欲天。再往上就到了初禅的色界，这叫一个世界。从须弥山王往上，一直到初禅天为止，这叫一个世界。

[93] 这个世界虽然存留的时间可以长达数劫。一大劫有成、住、坏、空。空的时候要二十中劫。空劫中完全没有这些有情，也没有器世界，都不存在的。在成劫的时候，这个世界慢慢形成了，这是一个过程，那时已经有了，但还不是那么确定、完完全全都存在。然后住劫和坏劫，坏劫的时候开始慢慢毁坏。住劫二十中劫，成劫中也有一些劫，所以说存留的时间有几十劫。虽然数十劫中这样安住，显现上时间很长，感觉也都是很坚固的，但它们也仍然是无常的本性，这主要是从粗无常的角度来讲。如果从细无常的角度来讲，因为是因缘生的法，它一定是刹那生灭，即刹那无常的。但此处不从细无常的角度来引发出离心，从粗无常就可以引发出离心。

[94] 有些道友在问上师，“在观修生出离心的时候，需不需要以细无常来观想，而生出离心呢？”其实在“暇满难得、寿命无常、业因果、轮回痛苦”里没有真实提到必须要观想细无常，这里观想的都是粗无常。不管是器世界、有情世界都观粗无常。如果把这些修好，就不会耽著今生。当然，有观细无常那就更好，但如果没，单单是粗无常，也足够可以引发看破今生的出离心。从这方面看，这个世界都是无常，最终必定将因七火一水而毁于一旦。

[95] 毁灭的方式在佛经中，如《阿含经》、《俱舍论》等都有讲到，这个世界毁灭的时候，先七火一水，然后会有一风，就完全摧毁掉。下面要介绍，分别用火、水、风毁灭的过程，这是略说。下面又具体来讲。

[96] 具体来说，在此大劫毁灭之时，内情众生由下而上逐渐化为乌有，到第一禅天以下所有众生无一存留。

[97] 当这个火要烧毁世界时，这里有没有众生呢？一个众生都没有，即把众生活活烧死的情况是没有的。为什么没有呢？因为在这个世界有成劫、住劫、坏劫、空劫。空劫，已经毁坏完了。住劫，就是众生还在住的时候，还没有坏。按照经典和《俱舍论》的观点，每一个成、住、坏、空都有二十中劫，所以说坏劫也有二十个中劫。这二十中劫其中的十九个中劫，都属于有情界逐渐转移的过程。转移有情，需要很长的时间，慢慢地把有情从这个世界转移出去，所以需要二十个中劫。二十个中劫在《俱舍论》等中讲，它其实具有二十返。

[98] 二十返，是指首先从人寿无量岁或者从八万四千岁（第一个劫和最后一个劫比较长，有一种说法是最早的时候人寿无量岁，逐渐下降到八万四千岁），再下降到人寿十岁，每经历一百年减一岁这样逐渐减到人寿十岁的时间，这个是一劫。然后从人寿十岁开始，每经历一百年增一岁，逐渐增长到八万岁，这就是一减一增，是一个中劫。然后又从人寿八万岁开始，逐渐一百年减一岁，减到人寿十岁。然后再从人寿十岁开始，一百年增一岁，增到人寿八万岁，这是第二个中劫。两个增减就是两个来回。这个增减要经历二十次，叫二十个中劫，所以时间是很长的。

[99] 从这方面看，二十次增减叫二十个中劫（一增一减叫一个中劫，要来回二十次）。在坏劫的时候，其实也有这么长时间的二十个中劫。其中转移有情界，需要十九个中劫，最后器世界在一个中劫完全烧毁掉。怎么样转移的？是说“毁灭之时，首先内情众生由下而上逐渐化为乌有。”意思是大劫毁灭之初有情由下而上化为乌有，首先从无间地狱开始转，即空的时候是从无间地狱开始空。如果这时无间地狱有情的业还非常重、或者还要受很长时间的业没办法解脱的话，就自动转移到其他不会被毁灭的世界中继续受苦。

[100] 如果有些无间地狱众生的业比较轻微，如八热地狱、八寒地狱等，就会通过法性力，生起善根、善心。通过这善心，从地狱中出来，然后转生到饿鬼界。这不是常规的方法，这是在劫末、坏劫时的一种法性力，不是正常的，正常而言必须要业完全清净了，才能从地狱中出来。这时，除非是过重的业，否则其它种业，通过法性力可以生起善心。一般来讲，地狱有情生善心的情况是非常少的，但这时普遍的、大量的、业不太重的地狱众生开始生起善心。并通过其灭掉地狱的痛苦，转生到饿鬼界。



[101] 然后，饿鬼界的众生也逐渐生起善心（但不是一下子就生了，而是在十九个中劫的长时间中，慢慢地生和转移，因为众生特别多），随着恶心逐渐减弱、善心逐渐增强，通过法性力转到旁生，然后旁生逐渐生善心升到人界，人间的众生因为善心的缘故升到欲界天，欲界天的众生因为善心升到初禅，初禅的众生慢慢通过法性力升到二禅。

[102] 通过这样的安立，十九个中劫中这些众生就逐渐转移完了，整个世间从地狱到天界一禅天以下一个众生也没有，空了。“到一禅天以下所有众生无一存留”，这需要十九个中劫来转移。在此之后，又经过一个中劫来毁坏，火烧掉它。

[103] 在此之后，天空中依次出现七个太阳，

[104] 毁坏也不是一下烧毁完，是逐渐烧毁的：器世界是无常的，众生业尽的时候就会显现这样一种毁坏。

[105] 天空中依次出现七个太阳（大恩上师在讲记中、无垢光尊者在《心性休息大车疏》中都讲了“七个太阳”是天空中真正并列七个太阳；有些地方也讲一个太阳，但是具有七个太阳的热度，这个太阳的温度也是逐渐升高的，其实和“七个太阳”是一个意思）：首先出现一个太阳，假如是一万度；再出现一个太阳，温度就升高了；最后，七个太阳同时在天空出现，整个世界的温度达到不可思议，所有的东西都烧毁了。如果是一个太阳具有七个太阳的热度，它也是逐渐升高的，就像加热一个铁球，随着热量、燃料的增多，铁球的温度逐渐增高，最后达到极致。随着温度的逐渐增高，这个世界上所有的东西都烧毁：先烧毁容易烧的，不容易烧的留到最后。

[106] 第一个太阳出现而烧尽一切树木园林；

[107] 树木园林是比较容易烧的，第一个太阳出来时，这些干的东西如干柴等开始着火燃烧，烧很长时间，最后都烧完了。

[108] 第二个太阳出现使得一切溪流池沼无余干涸；

[109] 第二个太阳出现的时候所有的溪流、水池等里面的水全部烧干了。现在有些地方干旱，湖见底了；有些地方水库没水，湖干裂了，类似于这种情况。但是时间应该比这还要长，因为此前树木早已烧光了，接下来就是“溪流池沼无余干涸”。

[110] 第三个太阳出现使一切大江河全部干涸；

[111] 第三个太阳出来的时候，大的江河（如恒河、亚马逊河、尼罗河、长江、黄河等）全部干涸了，看不到水了。

[112] 第四个太阳使得无热恼大海也滴水不剩；

[113] 无热恼大海是无热恼龙王住的地方，比江河的水深得多。第四个太阳出来的时候，无热恼大海也逐渐滴水不剩。

[114] 第五个太阳出现时，外界深达一百由旬的大海之水荡然无存，随后逐渐干涸到两百由旬、七百由旬、一千、一万直至八万由旬深度，

[115] 第五个太阳出来的时候，更深的水（首先是一百由旬的大海的水）逐渐干涸。“由旬”是八公里、十六公里或六公里、六点四公里等。如果按一百乘以六公里计算，“一百由旬的大海之水荡然无存”相当于六百公里深的水完全没有了。然后，更深的二百由旬、七百由旬的水没有了，一千由旬、一万由旬乃至八万由旬深度的水逐渐都没有了（八万由旬就是平常讲的须弥山的高度，须弥山“入水八万由旬，出水八万由旬”，即从海平面上到山巅八万由旬，从海平面往下也有八万由旬，总共是十六万由旬的高度）。

[116] 剩下的水，又从由旬、间距开始，到最后连蹄印许的水也干涸无余；

[117] 水由深而浅，由多而少，逐渐蒸发、干涸掉。首先剩下只有六点几公里的水，然后剩下一个间距（由旬、间距都是印度的计量方法，一间距大概等于现在八百米到一千米，有些地方叫俱舍），再逐渐从八百米缩小到五百米、一百米、两米、一米，最后缩小到一点点，连蹄印许的水（一头牛或一只马踩着一个脚印里的水）也完全烧干、蒸发掉，没有了。总之，第五个太阳出现的时候，所有的海水全部干了。

[118] 第六个太阳的出现焚毁大地雪山；

[119] 第六个太阳出来的时候，整个大地、雪山熊熊燃烧（雪山当然早就没雪了，不可能大海的水都烧干了，还有个白皑皑的雪山存在，只不过以前叫雪山），这方面我们很难想象，因为现在的火灾再怎么大也不可能把山都烧着了，但是这时大地上高高的山都在燃烧。

[120] 第七个太阳出现时，须弥山、四大洲、八小洲、七金山及铁围山全部烧成一片火焰。

[121] 第七个太阳终于出现了，这时整个须弥山都在燃烧（须弥山是珍宝山），还有四大部洲、八小洲、七金山、铁围山等等全部烧成一片火焰——整个世界都在熊熊烈火中燃烧。

[122] 火焰盘旋向下炽热到极点，焚尽一切地狱之处，

[123] 前面太阳出来时首先从中间烧，把地面上的东西烧完，然后非常大的烈焰往下烧到地狱。因为在小乘或共同乘中，地狱就在现在大地下的一个地方，好像楼房一样一层一层往下，例如八热地狱类似八层楼。烧的时候就往下烧，这时地狱早就空了，把空的地狱全部烧毁。

[124] 但是如果按照大乘等的观点，倒不一定要有一个像监狱一样实有的场所，地狱众生集中在此受苦。什么地方业力成熟，就在这个地方显现你自己的地狱。比如说你在自己的床上死了，如果你的业成熟了就在你死的地方显现你的地狱，但是其他人看不到你显现的地狱。为什么其他亲友看不到呢？因为他们没这个业，所以就看不到你的地狱。你自己的业成熟了在你的感觉中也不会觉得：我还躺在我的床上、我的床变成了地狱。在你的状态中就完全全显现了非常可怖的一种地狱景象，人间的所有的境界消失或隐没了。虽然你的家人还在这个地方生活，但是你自己在这个地方已经显现你自己的地狱了，所以大乘中不一定有一个实实在在的处所叫地狱。但是这里是引用共同乘的说法，就是有一个实实在在的地方叫做地狱，所以说往下焚烧一切地狱之处。

[125] 火舌又直冲上方烧燃梵天所有空空荡荡的无量宫殿。

[126] 往上烧，须弥山的半山腰四大天王的宫殿以及须弥山山顶的三十三天的宫殿早就烧完了。再往上烧，夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天的空荡荡的宫殿都已烧完。再往上烧一禅，初禅的等的空荡荡的无量宫殿也已烧完了。此处就是“直冲上方烧燃上方梵天所有空空荡荡的无量宫殿”。

[127] 此时此刻，光明天的小天子们惊惶失措地大呼小叫道：“如此大火燃烧起来了！”老天子们安慰他们说：“这样的大火以前也是烧到梵天以后就无影无踪了，不要惊惶，莫要害怕。”

[128] 光明天就是二禅天。平常说这个世界重新形成的时候，首先形成器世界，后来再形成有情界。有情世界的众生首先是从光明天下来的，也就是从二禅天下来的，因为初禅天已经没有众生了。所以有情众生首先从二禅天纷纷下来，慢慢业越来越重的时候，在人间或这些天界中就没办法返回到二禅天。以前是随便便从二禅天下来然后再上去，后面慢慢就回不去了，这个在其它地方也讲过。光明天的小天子们刚刚转生二禅天不久由于没有经验，“哇，这么大的阵仗啊！”下面着了这么大的火，他就非常害怕。在二禅天虽然也是有禅定的，但是真正来说这也是属于一种没有安住在禅定状态的特殊情况，当看到这么大的火烧起来，就开始大呼小叫。

[129] 老天子们可能时间住的长了，有机会知道或看到过以前也曾经烧过大火，也烧到过初禅。所以他们就安慰说“不用怕，大火以前也是烧到初禅天之后就无影无踪了，不要惊惶、不要害怕”。这里是交待了一种火烧情况，在汉传佛教中有一个术语叫“火烧初禅”，就是说被大火毁灭的时候烧到初禅为止，所以有“火烧初禅”、“水淹二禅”、“风吹三禅”的说法。“火烧初禅”是从最下面开始烧火，然后一直烧到初禅的宫殿，整个初禅的宫殿完全全地烧毁，然后二禅以下空空荡荡，因为完完全全的烧尽了，这个就是一次火烧。

[130] 就这样，经过七次大火之后，

[131] “经过七次大火”，这个是什么意思呢？其实烧完之后不是空空荡荡的吗？这个空空荡荡的状态叫空劫，空劫要经过二十个中劫，即空空荡荡的状态要延续二十个中劫，然后这个世界又重新开始形成。形成之后这些有情从二禅天开始下去，下到初禅、天界、人间，逐渐又开始形成，又开始成、住、坏、空。到了“坏”的时候又会被烧一次，就这样烧七次。“成住坏空”这一个周期内烧一次，又开始第二轮的“成住坏空”，每一轮毁坏前面七次都是都用火烧的。烧完一次形成了这个世界，形成后又开始有情众生慢慢搬家转移，之后又开始像刚刚描绘的那样开始烧地面，烧完之后烧地狱、烧天空，烧完之后又是空空荡荡的二十个中劫。接着又开始形成器世界，有情从天界下来，又开始重新有这个众生，接着又开始烧，反复的这样来七次。

[132] 二禅天便形成了水云层，紧接着轆木、箭矢般的倾盆大雨从天而降，光明天以下犹如盐溶入水般毁灭消失。



[133] 这个就是水淹二禅。从二禅天的天空中开始形成很大的云层，即水云层，紧接着从云层中降下真正的倾盆大雨好比是轳木，箭矢。轳木是什么？为了形容它之大，就是一滴滴的雨水像轳木那么大。箭矢指它的速度非常地快，因为又大又快，所以很快地形成汪洋大海。

[134] 没有这么大的一种力量也毁灭不了这么坚固的器世界，这时的水不是一般的，比如看到海啸、洪水来的时候就觉得水的力量好大。2011 年日本大海啸的时候，那些房子、汽车被水一过根本就倒了，很多房子完完全全漂在水面上走，平常的时候怎么可能呢？那个时候只要水一来底盘再重的汽车也是在水面上漂着，不管什么样的车反正都在漂着走，那个也只是一般的水而已，但它的力量很大。

[135] 从二禅天非常大的一种云中降下来的倾盆大雨要毁坏一个中劫，由于连续不断的雨非常大，所以说光明天（二禅天）以下犹如盐溶入水般毁灭消失。平常我们也是见识过一些所谓“水的力量”，但是这里由于是到了毁坏世界的时候，水的力量就是非常大的。所以珍宝、须弥山，还有这些二禅的宫殿，包括二禅天在内都已经没有了。前面讲过刚开始毁坏的时候法力使得众生从一禅升到二禅，这时因为二禅本身要毁坏，所以二禅的众生在毁坏之前通过法力就升到三禅去了，因此二禅天以下的宫殿也是空的。

[136] 这时候的形容就是“盐溶水”，意为水一去盐马上就看不到了。当毁坏世界的大水来的时候，的确不仅仅是把山、房子淹到水底下。比如一个地方以前发过大的水，现在这个水底下还有城市。世界末日的时候，全部像盐溶水一样没有了，完完全全消失殆尽。这个时候三禅天以下，包括二禅天在内空荡荡二十个中劫都没有了，然后又开始形成，不断地有了成、住、坏、空，众生的业成熟了之后它也会形成。

[137] 经过了七火一水毁灭结束之后，下基的十字杵金刚风向上翻滚，三禅天以下犹如风卷尘埃般地灭绝一空。

[138] 这个就是风吹三禅，是用大风来毁坏的，这个风的威力就是刚讲的世界末日的风。真正来说足以毁坏世界的风，它的风力特别大。即便是这几年登陆浙江的十四级台风的力量也很大，有时超强台风来的时候也觉得非常恐怖。世界末日时候的风真的如同极其猛烈的十字杵（十字架），不断旋转产生的金刚风向上翻滚，然后所有的地上的东西就好像风卷尘埃一样完全地灭绝一空了。所以风灾来的时候是最厉害的。

[139] 这个时候三禅的有情通过法力自然而然升起四禅的境界，转移到第四禅中去了。那么第四禅天会不会毁灭呢？第四禅天远离了火，水、风等外面的自然灾害，但第四禅不会恒常的。为什么呢？因为按照《俱舍论》等的观点，第四禅天空形成的方式就像星星一样，没有一个固定的宫殿。比如说我升到第四禅，在第四禅中就形成了我自己的宫殿，当我死的时候宫殿就跟着一起消失了。从这方面讲第四禅还是无常的，但不是通过自然灾害的方式来毁坏的。

[140] 最后一次是风吹坏的，但是什么叫做“经过七火一水毁灭”呢？从字面上看觉得前面烧了七次火，然后水淹了一次，紧接着再来一次风。但如果再详细分析，按照《阿含经》、《菩萨论》、《俱舍论》的观点，它中间省略了一些意思。省略了什么意思呢？首先是七火再加一水，这个周期一过然后又开始火烧七次然后水再淹一次，接着又火烧七次、水淹一次，再火烧七次、水再一次。由于水淹二禅要淹七次，七次水灾之后又是七次火，因此真正的来说这样的火需要五十六次，火烧完之后紧接着就来风了。通过五十六次火烧、七次水淹、最后一次风把三禅都毁坏掉，这只是一个周期。这个周期结束后又开始七火一次水，七次火一次水……然后七次火一次风。然后再开始七次火一次水，这样连续不断，这个世界就像这样一直在生生灭灭。

[141] 所以不要以为这个世界是稳固恒常的。学习这些后，知道轮回的时间越长，就越没有恒常的东西。

[142] 我们呆在这个世界的时间跨度太短，看不到变化；如果时间跨度长，就可以看到。比如天界的人，他就可以看到人间的沧海桑田，了知这个地方已经变了不知多少次了。但是我们是感觉不到的，我们觉得几千年都没变，不可能变。其实这个变化是很小的，因此不是很明显。

[143] 我们的寿命很短，但是寿命很长的人，人间的一年、一百年，对他们来讲是很短的，他们可以看到沧海桑田的变化，我们看不到。如果通过佛的智慧，把时间跨度拉得越长，对世界的无常、不可靠，了解得就越清楚。如果只盯着眼前几十年，不会觉得无常的；只盯着杯子看，永远发现不了它的无常。但是将时间拉长之后，无常就体现得很明显了。盯着小孩子看，看不到他的无常，看不到他的生长。但是如果时间够长，就知道他不断地在变化，从小孩子到少年、青年、壮年、老年，最后死亡，然后第二期轮回、第三期轮回、第四期轮回……观察时把时间拉得越长，越会对轮回的痛苦，对轮回的无意义产生决定信解。

[144] 所以佛陀告诉我们观修的方法，要把时间跨度拉长，智慧深远，才能发现世界的真谛。否则，只盯着眼前，是看不到整个世界的。立足太空中，可以看整个地球；立足当前脚下，看不到很远的地方。为什么要这样观察，这样学习呢？就是知道整个轮回是成住坏空，一期一期的来，一切都是不可靠的。如果还有业，就会在轮回中不自主地流转。

[145] 这样，容纳在一个三千大千世界中一百俱胝数的四大洲、须弥山及天界全部同时灭亡，最后万事万物变成一大虚空。

[146] 这里毁坏的是整个三千大千世界，刚刚讲的是一个世界。一个世界是以须弥山为中心，最外围是铁围山，中间须弥山，之后四大部洲。须弥山的山顶上有三十三天，往上是空居天，空居天有夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天，再往上就是初禅天，这是一个世界。一千个世界叫一千小千世界，一千个小千世界是一个中千世界，一千个中千世界是三千大千世界。容纳在一个三千大千世界中一百俱胝数的四大洲、须弥山及天界全部同时灭亡，最后万事万物变成一大虚空。

[147] 在我们法界中，如果三千大千世界都灭了，众生不就没了吗？从佛陀的智慧来看，三千大千世界对我们来讲，只是一个佛的所化刹土。其实在我们的法界中，有无数的三千大千世界。现在我们的认知、科技，能够发现的还是太少了，还需要不断的完善。但是佛陀的智慧早就已经观察到，整个法界中有无数个三千大千世界，这些三千大千世界非常稳固，却全部同时灭亡，最后万事万物变成一大虚空，全部都是空荡荡的，进入了空劫。

[148] 下面把观修器世界的无常和观修人身无常的意义做一个对接，怎样放到我们身上去观修呢？

[149] 既然大千世界也有变成空无一物的时刻，那么我们如秋蝇一样的人身，又有什么恒常稳固的呢？

[150] 平时觉得世界这么稳固，比如一个铁块一座山、我的房子都认为这么稳固和坚实。但是当观修完之后，就知道整个三千大千世界，都有空无一物的时候，都会变成空无，我们的身体就像秋天的蚊虫、苍蝇一样，寿命很短。有些昆虫朝生暮死，早上降生，晚上老死，人看起来是这样的。但对虫子本身来讲，它一辈子已经过完了。在这短短的时间中，它有成长、学习、婚配、生子，退休、安享晚年，最后死亡。其它虫子也认为它这一生还可以，中间没有出什么问题，平平安安地度过了漫长的一生。但对人来讲，就是朝生暮死而已；同理，人这一辈子对天人来讲，也就像虫子一样朝生暮死。我们可能觉得时间很长，现在已经活了四五十岁、七八十岁；但是，以天人他们更长的寿命来看我们的寿命时，也像虫子一样朝生暮死。对他们来讲我们就是朝生暮死，只是他们的一天而已。

[151] 如果不去比较，就不会发现触动我们修行的东西，当我们真的发现时，就不会再对身体执著。再把身体练成全身都是肌肉，觉得非常健壮，还是会像秋天的苍蝇、蚊虫一样，肯定会死的，没有什么恒常稳固。关键是我们认为身体恒常稳固，但是我们的身体不会恒常稳固。为什么？没有什么恒常稳固的，连我们认为稳固的须弥山、四大部洲、三千大千世界都会毁坏，何况我们的身体呢？更加容易毁坏了。

[152] 这些（须弥山等）是众生的共业形成的，毁坏的时候需要更大的力量，火、水、风。但是我们自己的身体、生命不是共业，不会与天同寿。我们的生命是自己的，是别业，是自己单独的业，就不需要等到七火一水一风，来烧来淹来吹；小小的病或车祸就可以导致死亡。从这方面来讲，就知道人身没有恒常稳固的，一定会死。不管怎样，外在这么稳固的都能灭亡，何况我们这个人身。为什么不死呢？为什么不灭亡呢？

[153] 对于上述的道理，我们要认真思维，诚心实修。

[154] 这不仅是我们了解，是要让我们实修，让内心完完全全地安住在这个状态中。只有当法融入心，心和法融合之后才会觉得我这个生命，人身的确不可靠，的确是要死亡的。

[155] 首先要刻意地去想，这个人身是一定要死的。慢慢地开始，从一定要死到不知道什么时候死，从不知道什么时候死到一定要修习对死亡有用的法，慢慢地就会掌握死亡无常这个修法中的真谛，它和看破今生到底有怎样的关系，慢慢地就会触及到了。所以要诚心实修，打坐的时候需要把意义一层一层地深度去观，观完之后就会觉得，身体是一定要消失的。



[156] 有些时候会觉得不用去提醒，每个众生都知道自己要死；但关键是对自己死这一点，刻意在闪躲、回避。现在要把这个问题非常着重和殷重地拿出来观修，准备好接受死亡或刻意修的时候是不一样的。所以一定要刻意地观，把必定死亡修到内心中去。有了必定要死，才有第二个不知道什么时候会死；有了第二个不知道什么时候会死，才会生起第三个：死的时候只有正法才有意义，所以现在一定要修法。慢慢地就会引发寿命无常的心髓。今天的课就学到这里。

[157] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[158] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[159] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[160] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[161] 本稿为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第 29 课辅导资料

[162] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[163] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[164] 为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续学习华智仁波切所造的殊胜论典《大圆满前行引导文》。前行引导文分三个部分，第一个是共同前行，第二是不共前行，第三是正行破瓦法。

[165] 在这三个修法中对我们来讲，前前的修法是越往前越重要、越殊胜。虽然说从法的次第来讲，越往上越殊胜，比如说从共同前行、到不共前行、空性、再到大圆满等等。从法的角度而言，这些法越往上越靠近实相，也就越殊胜。但如果从修行者的角度来讲，可以说越往下面的这些法越殊胜。因为接近实相的这些高法很深，普遍而言我们没办法相应，在学的过程中就会看不懂、修不动。所以这些高法虽然非常殊胜，但也非常可能退失信心。

[166] 作为初学者，如果能把前面的共同加行、不共加行等修好了，对于调伏心相续，在内心中生起法义，意义非常大。只有把基础修好了，才可以在此基础上，逐步往上修持殊胜的靠近实相的法要。因此前面的法非常殊胜。大恩上师经常在各种场合中，教我们修好共同前行，修好皈依、发心，以及殊胜的空性，原因就在于此。否则，没有前面的次第的基础而去修再深的法，由于我们自己的根基很低，没办法相应很殊胜的法。低劣的相续和高尚的法不在一个平台上面，怎么样修也没有办法相应。

[167] 因此，在我们学习暇满难得、寿命无常等法要的时候，一定要认认真真地体会，佛陀为什么这样讲，华智仁波切这些大德为什么要这样强调法的殊胜。修行寿命无常和我们相续中修行正法、脱离烦恼究竟有什么样的必然联系。首先把这些问题想通之后，我们就很愿意去把基础学好并实际修持。在我们内心中生起共同加行的境界之后，就真正地对整个轮回生起厌离心，从而一心一意想求解脱。这样在轮回中说话、做事都不会成为我们修行佛法的障碍。

[168] 如果没有生起出离心，在轮回中不管是走路也好、做事交谈也好，都会成为轮回的因，成为一种修行的障碍。当生起了出离心，我们身处轮回中，一切也还在运作，但是这个时候心态已经不一样。我们的状态和境界都已经有了，轮回中的一切不会再成为我们的障碍，这就是修出离心的必要性。

[169] 出离心必须要经由正确的法来生起。怎样才能使我们这种渐次的根基者，从极度的耽著轮回和世间八法，到逐步生起想要解脱的心态，并且逐渐的看破轮回？《前行引导文》中的这四个修法很重要。

[170] 换另外一个角度来讲，是不是必须经由四个修法才能生起出离心？那也不一定。如果说有些修行者前世已经串习了这方面的善根，今生中可能是某个因缘触动，他就可以完全看破轮回。或者是通过祈祷上师加持心相续之后，也可以生起看破轮回、修持正法的出离心。但是针对于绝大多数渐次根基的修行者来讲，这种次第修行是非常具操作性的。

[171] 通过这样的修行，可以让我们的达到完全不耽著轮回，一心一意追求解脱道的状态。所以共同外前行从任何角度来讲都是非常可靠的、有把握的修行方法。通过这样的方式了解并且反复观修，把寿命无常、暇满难得的法义一遍遍在我们的相续中串习，使得法和心相融合。

[172] 当我们学到后面的时候，真实的无常法义和我们以前耽著轮回的分别心融在一起。这样以来，以前耽著轮回的分别心就没有了藏身之地。以前这种耽著的心在我们的心相续中称王称霸，主要是因为没有前行这些法来加以对治。但现在不一样了，我们引用了暇满难得、寿命无常、业因果等一系列的修法。随着四个加行修法的力量加深，以前耽著轮回的心态会逐渐退出我们的相续。这个时候我们的心变成了出离心，不再耽著轮回。

[173] 生起了出离心后，下面要做的事情就是一心一意地修菩提心。在以前的修法过程中会生起粗重的烦恼，这些障碍在后面的阶段就会从我们的心相续中遣除。所以我们以后只需一心一意生菩提心，在不耽著轮回的前提下去修空正见以及生圆次第。以前拖我们后腿的东西已经没有了，因此，大恩上师说修高法之前，四加行的修持很重要。

[174] 如果我们修菩提心的时候总感觉有东西在拖后腿，耽著很多东西，修的时候总是没办法全速前进。在修空性或者修密法的时候也是感觉没办法，有很多东西在拖后腿，这就是基础没打好。如果把基础打好了，内心中完完全全生起了出离心，把这些东西看破、放下之后，在修菩提心或者修空性的过程中才能全速前进，再没有什么东西会对我们造成阻碍。

[175] 我们在课前分析了，为什么对于我们而言，前面的法甚至比后面的法还重要，共同前行比不共前行重要，不共前行比破瓦法重要？因为我们的心的逐渐成熟的，如果前面的基础没打好，即便去接触那些甚深的法，调伏我们烦恼的作用不大，甚至有的时候根本没有作用。所以很多修心的法要中，都提倡要修好前行。而其他地方说法越高越殊胜，这与修好前行并不矛盾。当我们的心相续逐渐成熟，如果要趋入到超胜的境界中，单凭共同加行是过不了的。共同加行就这个阶段有用。如果说还要用暇满难得、寿命无常去证悟空性、证悟究竟实相，这是没办法做到的。

[176] 当我们的心成熟后，要让我们的心真正的解脱的因是空正见、生圆次第这些非常殊胜的法要。心成熟到了这个阶段时，这些法就格外珍贵，也只有这些法才能让我们很快解脱，其他法是做不到的。所以二者没有矛盾。有的地方说越往上越殊胜，有的地方说越往下越殊胜，到底怎样算是殊胜，要看我们的心是处于什么状态，我们需要什么法。

[177] 如果次第修下去，最后必须修持非常殊胜的大圆满、生圆次第，这些可以很迅速让我们现证实相。但如果前面基础没打好，即使给你传授大圆满，也没办法修行。因为拖后腿的东西太多，该有的菩提心、该证悟的空性都没有，有的即使是出离心也没有，因此没办法和大圆满法相应。

[178] 今天我们学习的是思维寿命无常的七个科判里的第二个：

丁二、思维内情众生而修无常

[179] 前面第一个科判是，思维外器世界而修无常。连这些非常稳固的器世界也都要消亡的话，那么我们的血肉之躯怎么可能不死？这个阶段针对我们必须死、肯定会死这一点，让我们刻意地去观想。为什么要刻意观察？上节课我们讲过，虽然现在每一个人都能认识到我们肯定要死、总有一天要死。但是一般人会绕开这个问题，他觉得绕开了就不用去面对死亡。从他们的想法和行为可以发现，虽然认同死亡，但是采取了刻意逃避的态度。

[180] 我们修行人不能够刻意逃避，死亡的话题必须要拿到台面上来讨论、学习、认同和接受它，然后再去修行。越早接受死亡，就会越早做准备。采取回避死亡态度的人，临死也不愿意接受死亡这个真相。他们觉得还没活够，事业刚起步，或者还有东西放不下等等，但这些有什么用呢？死后只有带着一生的烦恼和业力，继续漂流后世。这种人是没有做好面对死亡的准备，采取了非常消极的态度。

[181] 因此我们一定要好好地、正面地去思维无常。我们这样刻意地去思维是很重要的，首先是刻意思维外器世界然后观无常。外器世界显现很坚固，但是最终有一天也是要毁灭。我们这些血肉之躯也肯定要死亡。这样把坚固的外器世界来对比我们的身心，从而得到一个结论就是，我们必定要死。接下来就是思维内情众生而修无常。



[182] 既然所有众生都要死，我是众生的一部分，那么我也一定会死。为了从各方面来思维无常，让我们刻意地认识死亡这个问题，就需要非常正面积极地去面对它和认识它。思维死亡无常的真相。从世俗谛来讲，死亡就是一种实相、一种自然法则。不管你是否承认，它就是一种无常的自性。我们越早地正面肯定它，我们就能越早地去做真正积极有意义的事情。

[183] 法王如意宝为主的一些藏地高僧大德，在讲寿命无常的引导时，有一个窍诀的讲法。这个窍诀在观修时也经常要用到。如果感觉这种观修无常的体系有点大，我们可以按照法王如意宝的窍诀法，把寿命无常的修法归纳成三点，这样比较容易记。此处共同四加行是让我们放弃今生的，总的来讲是生出离心，差别来讲是放弃对今生的执著。后面的引导是放弃对于后世的执著。

[184] 第一个要点：包括我在内的一切众生必然会死，在我们的心上打上烙印，刻意去思维死亡的问题。我们要完完全全，深刻地去接受死亡。比如你想要逃避，如果有这种心念，就要把它揪出来打倒。这种想法一点一滴不能在我们的相续中，比如说我不死，我刻意回避，哪怕一点也不行。从内心深处接受我要死亡这个问题。下面我们还会用很多的教证和理证，思维死亡的道理。

[185] 第二个要点，必定有人会这样想，人会死亡，但对我而言死亡还很远，可能还有几十年可活。虽然知道要死，但他还没有生起那种很紧迫的心念。因此，第二个修法是死期不定。即什么时候死亡是不确定的。死期不定包含了死亡的地方、时间、方法等等都是不确定的。这样一下子紧迫感就会出来。

[186] 虽然我们接受了确定要死亡的观点，但还是有一丝侥幸感，认为反正还有几十年时间。接下来马上出现第二个思维——死期不定。不知道什么时候死，有可能几十年之后，有可能明年，有可能下个月，有可能就是在明天，有可能在下一刹那，有可能当下。所以死期不定也一下子让我们紧迫起来。如果真是没法确定什么时候死亡，就会非常焦急。我们内心中要生起一种死期不定的观念，但是思维这两个还不行。

[187] 佛陀告诉我们思维死亡无常的修法并不是让我们焦虑的，而且焦虑也没有用。所以第三个修法就是，死亡的时候只有善法才有用。因为死期不定，有可能很快就死了，时间是很紧迫。我们是要用很紧迫的时间去追求世间八法，还是用在修持对死亡最真实有利的善法方面呢？

[188] 也就是说除了佛法之外的其他的东西在我们死亡的时候一点用也没有。现在我们拼命地去追求这些世间八法，那么当最后死亡来了，这些东西并不能够让我们得到完全的利益。所以佛陀告诉我们死亡时只有正法才有用。

[189] 现在把第二第三点结合起来，既然死亡的时候只有正法才有用，而现在我不确定什么时候死，那我就要用一切时间修法。这样我们就会逐渐地舍弃对今生的执著，看破今生，把心调整到修法上面，自然而然地会很精进。这三大要素在今天学的科判里都会体现。

[190] 这三个修法把寿命无常总的纲要已经勾勒出来了：第一个要点，我们一定要死；第二个要点，死期不定；第三个要点，我现在所追求的其他的一切所有的东西，包括自己的身体、感受、钱财、名誉等，死的时候完全没用。

[191] 修得越多，临死的时候有用的善根就越多，死后得到的利益就更大。如果临死时善根很少或没有善根，那么死后就会很悲惨。死亡时很悲惨，死后也很悲惨。这就是要涉及到的内容，一旦修无常的时候要注意，围绕三大主题开始去观修。让我们放弃对今生的执著，用有限的生命去做最有利益的事情，那就是修行正法。

[192] 如果要修菩提心，在修之前首先应该有一个状态，就是要把无常修好。通过再三忆念无常，然后再修菩提心，这一座质量就很高。如果要修空性也是要先修无常，修了无常再修空性时，无常的观念会激励你不要放逸、不要懈怠。让你在有限的时间做出一个最高质量的修行。但这个最高质量也是期待的，就当前来讲是最高质量的修行。随着修行的增长，质量会越来越高。这就是通过无常来激励、鞭策你。

[193] 如果没有无常观念，会觉得空性确实很好，那就明天来修，或者把条件准备好下个月再修、明年再修。还有些人觉得等退休之后再修，很多很多这样的想法。这都是因为完全没有对死期不定产生定解、完全不知道死亡的时候只有正法才有利益而导致的。如果生起了定解，就不会有这些想法，马上就想修。因为对自己有利的法为何现在不修还要等到以后再修呢？下个月或者明天是不是还在人间都不好说，凭什么要拖延呢？

[194] 不是说词句上看懂了，要反复去打坐，把法义融入到心去，驱逐掉以前的常执——认为不会死，或者认为几十年之后才会死、临死前钱财、亲戚有用，把这些统统遣除。通过观修无常，就会非常自主地修行正法，如果这样就是标准的修行人。没有什么可以影响他，一心一意地修行。因此无常一旦在心中生起，鞭策的力量是非常大的。

[195] 很多大德因为修了无常会非常精进，在精进的基础上修持空性。刚才讲了菩提心很殊胜、空性很殊胜，若没有一种无常的觉受的话，很自然就会拖时间。因为内心中没有生起迫切的无常的念头。在轮回中无始以来，我们的内心已经养成了拖延和懒惰的习气。如果没有通过观修无常来断除内心中的自私自利，就会有常执。常执就是认为自己还可以活很长时间的执念。有了常执，我们自然而然就不想解脱，而是去追求世间八法。

[196] 从正反两方面来观察就可以知道，从内心中生起无常观，这对于我们这些初学者来讲，重要性非常大。对于高僧大德而言，他们相续中早已证悟了胜义空性，内心中肯定是有无常境界的。而我们内心中并没有生起胜义空性的境界。但无常的修法是对我们有用的。因为无常的修法毕竟是用一种分别心在操作，而不像空性那样。空性是离开我们的分别念，是超越我们的分别念、安住分别念本性的。这个对我们现在来说是很难做到的。而无常的修法毕竟是可以分别心去观想、去安住的一种状态。从这个方面来讲，无常的修法还是非常有必要性的。

[197] 前面这种瑕满难得和寿命无常的修法，都是通过分别心去操作，比较简单，越往后修越难。刚开始修共同加行是我修我得利，多多少少相应于我执和我爱执。这和我们内心中的习气是比较相应的。修了就会得到利益，就可以解脱，生起出离心不再执著。

[198] 第一阶段是和我们的爱执相应的。第二阶段菩提心就没那么容易了，菩提心虽然还是分别念的心，但是它跨越了一个层次，它要跨越“我爱”，跨越“我要解脱，我要怎么怎么样”，进入到一种利他的状态中。这是我们以前没有习惯的，修起来就比较费劲。再往后就是修空性，这个更费劲。已经超越分别心，不是分别心可以安住的。这样越往后越难，但是越难就越靠近实相，一步一步地把我们的分别心熄灭在法界中。

[199] 上至有顶下到地狱底层的所有众生没有一个能逃脱死亡的。

[200] 这是总述，就是下个结论。

[201] “上至有顶下至地狱底层”，佛法在世界观中讲“三界”，最下面一界是欲界，对“妙欲”的执著很严重；欲界的最下面就是地狱，地狱的最底层是无间地狱。按《俱舍论》的观点，从无间地狱的底层往上是饿鬼界；再往上就是大地，大地上有很多旁生、人；再往上是欲界天，有四大天王天、三十三天、他化自在天等等；接下来是色界天，从初禅到四禅之间有很多宫殿；再往上是无色界。当然再往上不是指的地方再往上还有，无色界因为没有色法，我们在表述的时候一般说无色界在最上面。无色界四种定，感召四种天：空无边处天、识无边处天、无所有处天和非想非非想处天。

[202] 非想非非想处就叫有顶。有顶的“有”指三有，有顶就是指三有之顶。整个欲界、色界、无色界这三界之顶。非想非非想是按禅定的程度来取名的。非想非非想众生安住在禅定状态，思想很细微。“非想”基本上没有现在这种想法，心无所有了。“非非想”是指也不是完全没有想法，这种一点点的细微想法的状态，就叫非想非非想。在整个三界中，非想非非想天人的心非常细微，境界是最高的。所以叫“有顶”，是三有之顶。

[203] 上至有顶下到地狱底层的所有众生没有一个能逃脱死亡的。只要是众生有生就一定有死，没有一个能逃脱死亡。地狱的众生很希望死，因为太苦了，马上想死转生到其它地方去。虽然想死但是死不了，地狱众生业太重，需要以感知痛苦的方式来消业。所以堕地狱的业不能造，地狱太苦了，到了地狱时时刻刻都想死。其他的有情很少有想死的，都想活得越长越好。所以地狱有情是一个特殊的群体。

[204] “思维内情众生而修无常”这个科判的意思是，所有的众生都是要死亡的。

[205] 《如解忧书》云：“地上或天间，有生然不死，此事汝岂见，岂闻或生疑？”

[206] 《如解忧书》的这个颂词是指，从“地上或天间”，有没有一个生下来就不死的？“此事汝岂见”，这样的事情你见过吗？“岂闻”指你听过吗？或“生疑”，你怀疑过吗？下面有解释。

[207] 意思是说，有生必然有死，从善趣天界以下，有生而不死的事情可以说见所未见、闻所未闻，也绝不会有“到底死还是不死”这种模棱两可的怀疑。



[208] 这句话的意思就是说，有生就一定有死。三界的众生都是通过业推动的，都要投生。哪怕寿命再长，像刚才说的非想非非想天，天人寿命可以达到数劫，但还是会死的。他因为有生，通过业投生到了天界，当业穷尽的时候就会死。所以说有生必然有死。那么从非想非非想以下，直到地狱，生而不死的事情见所未见。众生死还是不死这个怀疑也不会有，绝对的有生就有死。

[209] 像佛经中说的莲花生大士、布玛曼扎等大德，他们给我们的感觉就像是，降生了之后好像也没有死，那么这个是不是反例呢？不是反例。这里讲的是有情众生，是通过业力来投生的，所以也就通过业力而死亡。像莲花生大士、布玛曼扎等大德，圣者没有生，所以他就不会死。虽然显现上有生，但其实不是真实的生，因此无生就无死。

[210] 另外一个角度，如果有一个凡夫在今生中修行密法大圆满虹身成就了，那这个是不是有生不死的例子呢？从整个泛泛的角度来讲他是真的没有死。或者说他几百年前降生的，他修成了虹身之后，就一直没有死。但假如他是个凡夫人修成的，当他以凡夫的身份降生的时候，那么他一定会死。这种作为凡夫的死就是在他证悟空性的一刹那。在这一刹那，他作为凡夫的生命就已经终结了。他成为圣者之后就无生了，既然无生也就无死。

[211] 在分析这些情况的时候，虽然从我们表象上看到，有些大德好像有生没有死。但是真正来讲，一方面他们是圣者本来就无生的，无生就不会有死。所以我们认为莲花生大士没有死，和我们这边说的有生就有死，不是一个场合，不是一个层次。但如果是凡夫人的话，有生就一定会有死。凡夫的这个生，是由业力牵引着来投生，所以就一定会死。

[212] 就假如说我们往生到极乐世界去了，那极乐世界不都是凡夫吗？那极乐世界是不是一定就不会死，那里不是无量寿么？这其实和我们刚刚分析的情况是一样的。我们以凡夫身份而投生，再以凡夫的身份投生到极乐世界。如果在极乐世界修成了正果，那么在证悟空性的一刹那，凡夫的身份就死了。成为圣者后，从某些角度来讲就安立在了无生无死的状态。极乐世界已经超越了三界轮回。如果你是凡夫，有生那么就一定有死，圣者无生就无死。

[213] 三界中都是业力投生的，包括罪业或者善业，夹杂着业投生到三界轮回中去。所以说有生就一定有死的。对于这个我们不需要任何怀疑，模棱两可的怀疑都不需有的，一定是这样的。

[214] 尤其是我们生在寿命不定的南瞻部洲，又时逢末世，死亡很快就会临头。

[215] 从修学佛法来讲，南瞻部洲的人的身体非常殊胜。但南瞻部洲的人的寿命是不定的。在劫初的时候，南瞻部洲的人的寿命可以长达数劫，可以长达八万四千岁，当下降的时候慢慢可以降到10岁，所以最小10岁，最高可以达到无量岁。因此寿命是不定的，而且在南瞻部洲中，还有很多让我们随时夭折的因缘。

[216] 我们打开报纸、网络，就可以看到很多各种各样的死法。《俱舍论》中说，在三界中众生完全没有夭折的情况，只有北俱芦洲。北俱芦洲的人能活一千岁，中间不会夭折。即便是天界的天人也有夭折的情况。所以我们南瞻部洲众生的寿命是不定的。而且现在时逢末世，末世的意思是五浊恶世，其中一浊叫命浊，即生命很容易遇到违缘，死亡就会来临。

[217] 所以我们现在是生在南瞻部洲的人道众生，又逢这个末世，因此对于我们来讲，死亡不会很困难，一定很快就会死亡的。这个方面的引导文一定要一句一句地放在我们心中去思考。每一句话都可以是观修的内容。比如：“我们生在寿命不定的南瞻部洲。”这个南瞻部洲应该怎么去观想？众生寿命不定，中间很容易夭折，又是五浊恶世。如果再往前再走个几千年，或者是几万年的话，人们的生命还要长一些，但是现在到了五浊恶世，死亡很快就会来临。一遍一遍地把法义放在心里，细细观想。

[218] 实际上从出生的那一天起我们便一步一步地向死亡靠近。

[219] 实际上从出生那天起我们就开始往死亡迈进。所以说生死相依，有生就一定有死。只不过从生的那一天到死亡这一天，走了多少步。有些人寿命长一点，可能走向死亡的步数多一些；有些人可能就是生完之后马上就死了，走的步数很少。

[220] 不管怎样，总有一天我们会停止行进的脚步，这个时候死亡就到来了。所以说现在这个当下，我们的生命正随着时间在流逝。有时候我们听闹钟滴答滴答的声音，其实每一个滴答声，都是我们的生命走向终结的预示。我们的生命从出生到现在，是一步一步地向死亡靠近的，没有停止的时候。这方面我们要好好的观察和思维。

[221] 修行人在每个刹那，我们的生命也在走向终点。现在很多不修行的人在吃喝玩乐，一直在造恶业，做很多的世间规划。但他们的生命还是正在走向死亡，没有一个例外。我们一定要好好地去看想，从出生到现在起，一步一步地走向死亡。我们还有多少步可走？这方面我们一定要好好地思维。

[222] 人的寿命从来不会增加而只有减少，而且死魔犹如夕阳西下的阴影般片刻不停地越来越向我们逼近，在何时何地死去原本就无法确定，谁也不能肯定明天或今晚甚至仅仅现在呼吸间不会命归黄泉。

[223] 此处的窍决：人的寿命从来不会增加而只有减少。也就是说，从其本身的自然规律来讲，人的寿命从出生开始，就在一天天减少，增加的因缘很难找到的。一般人不懂因果，只能通过保养、饮食来维持住生命，让它中间不要出现横死的因缘，所以这并不是在增加寿命。世间人固然很难增加寿命，对于修行佛法的人而言，通过其他的方式增加寿命也很难。当然，修行人在这方面也不是不行，而是说让我们已经既定的寿命增加是件很困难的事情。因此，人的寿命从来不会增加。

[224] 以前有些道友讨论时会说：我们观寿命无常、人的寿命不会增加，开长寿法会好像可以让我们长寿，两者之间理念上会不会有矛盾呢？这里说人的寿命从来不会增加只有减少，这个是决定的。我们现在讲到的是共同前行，这个层次还是比较低的。而长寿法会是密乘的层次，两者不是在一个层次上。如果一定要把二者放在一个层次上，那就似乎会出现矛盾，但是永远不会矛盾。因为修寿命无常，是让我们生出离心，让我们入道，而且人的寿命不会增加只会减少这是肯定的。这还还没有讲到长寿法、菩提心，这个只是最初级的修法，对世间一般的人来讲，根本没有什么方法去延长寿命。

[225] 当我们修好了出离心、菩提心，就不会再对这些事情产生执著。在此基础上参加长寿灌顶、观长寿佛本尊，就已经达到密乘的程度。因此并不可能有抵触。已经达到了很高的层次，不会和下面的修法相矛盾。

[226] 这就好比说，有时候让我们观想一切众生对我们的恩德，有的时候让我们观想一切众生是我们生厌离心的对境。那到底我们对众生是生厌离心，要离开他们呢？还是要观想众生是我们的父母，要理解他们呢？这二者好像很难调和，其实也没什么难调和的，这也是两个层次的问题。如果你在低层次中，一定要观想众生和整个世界的不足之处，让自己看破放下，生出出离心，这时候一定要观过患。生出出离心后，就要为了利益一切众生而发菩提心，此时就要观众生的功德以及对自己的恩德。这就要走近众生，发起利他的心。如果还是观众生的过患，心就会和众生越来越远，这时就要观他人对我的好处，对众生生起慈心。这是两个层次的问题，是没有矛盾的。

[227] 佛法中所有的大学者，这么多大德，经历了那么多，都没有出现问题，突然被一个初学者发现了一个天大的问题，这是不可能的。有时候，我们很喜欢把层次搞混，把世俗谛和胜义谛，出离心和菩提心，观寿命无常和长寿法会搞混，这个层次是不一样的。所以，不同法义要在不同层次理解，只要把层次划分开，意义一下子就出来了，不但不矛盾，而且次第森严、非常明显。让我们生起信心，让我们的心逐渐靠近解脱。

[228] “死魔犹如夕阳西下的阴影般”，死魔好像太阳下山一般。太阳山下时，太阳越靠西，阴影越靠东，慢慢地就会把整个大地布满。死亡的来临就好像西下的阴影一样，片刻不停地逼近我们。

[229] 什么时候死，谁也确定不了。当然我们都希望万寿无疆，最好不死。但很多事情都不能按我们的心去达成，否则这个世界就不会有死亡，也不会有痛苦了。虽然我们想“越晚死越好”，但什么时候死，的确是不确定的。也许我们规划了几十年的事情，有可能死亡明天就到来，谁知道呢？我们的阿赖耶识中有太多以前所造的突然死亡的习气，在这里埋伏着，谁知道突然哪一天爆发一个，再再爆发一个。我们完全不知道在什么时候，以前在轮回中造下的死亡的因会突然现前。死亡的因不确定，何处死也不确定。有些人本来在家里好好的，突然想要去旅游，发生了飞机失事。他没想到哪个地方死，什么方法死，这全都无法确定。这就让我们很精进。

[230] 假如死期确定，我们肯定会懒惰。可能有人会说，极乐世界的众生不用观无常，就可以懒惰。这个不一样。我们是在娑婆世界，根基已经很差了。极乐世界有净土的功德、阿弥陀佛的摄持，虽然寿命是无量的，不用担心死亡，但也绝对不会懒惰。因为环境决定了他不会有懒惰的因。我们这些众生，本来就在轮回中，如果再不精进，一定会懒惰。



[231] 所以，假如我确定三年就要死亡，很多人就会想：哎呀，三年啊，赶快抓紧时间去玩，赶快吃、赶快喝，肯定会是这样想。修行人则会想，如果还有十年、还有三年，那我最后一年再精进。很多时候就是这样的情况。但是如果我们内心中有了死期不定的观点，死期的确无法确定，怎么观察也没办法推翻。有些道友说：“我明天一定不会死”。这个不是理论，你没有任何的证据可以证明“我明天一定会出现在你面前”。根据的因在哪里？根本没有。所以只是说说而已。

[232] 因此死期是不定的。有些大德、活佛也会打卦来说明这个问题。比如说某某活佛给一个人打卦，有三年寿命，但是这个人打卦之后很快就死了。这个不是没打准呢还是故意的？我们就要知道打卦也不可靠。为什么有的时候老是听到，“哎呀，这个怎么没打准呢？”打卦说是五年寿命，结果好像三天之后就死了。如果真的每个卦都很准，我们就会缘这个因缘产生常执，修行就没有意义。有人又会这样说：很多人卦都打错了，卦相明明是这样，实际上却是那样。打错了也是为了消除我们这方面的执著。所以打卦也是不可靠的，完全确定是不行的。

[233] 还有很多故事也说明这个问题。本来度母授记了不会死，但还是死了。这个时候大德就说，这个业力太大了。度母亲自授记的人，都没有救下来，这个公案你们也可能看过。度母亲自授记的还有变化的，何况是某某打卦的人打的卦，或者某某算命的人算的八字，这个不能很肯定的，或者本身就没法确定。所以谁也不能肯定明天不会死、今天晚上我不会死、现在我于呼吸间不会死。

[234] 如《因缘品》云：“明日死谁知，今日当精进，彼死主大军，岂是汝亲戚？”

[235] “明日死谁知”，明日死还是不死，谁能够了知？既然不知道明天死不死，今天就要精进。所以上堂课也说了，修法不能拖延。有些人想：我如果想下辈子和这辈子是修行人，一定要这辈子开始修；如果说明年和今年修，一定要选择今年修；下个月和这个月选修，要选择这个月修；明天和今天修，今天就要修；以后要修和现在修，就选择现在修。我们根本不知道什么时候死亡会到来。哪有那么长时间让我们去挥霍和浪费？这样去观想，对我们的鞭策力量非常大。

[236] “彼死主大军，岂是汝亲戚？”死主阎王爷统领的死亡大军，难道是你的亲戚吗？如果是你们家的军队或者亲戚，那么可以网开一面，但是不是的，因此就不能肯定你明天是否不死，没任何的因缘。

[237] 又如怙主龙树说：“寿命害多即无常，犹如水泡为风吹，呼吸吸气沉睡中，能得觉醒极稀奇。”这其中的意思是说：人们处于安然的沉睡中，平缓地向内吸气向外呼气，可是也不敢肯定在这期间就不会死亡，对于在睡眠期间没有死去而能安然醒来，也应当看成是一件非常稀奇的事。

[238] 怙主龙树菩萨在《亲友书》中说：在我们寿命中有很多违缘，所以多害即无常。如果生命没有违缘的话，就不会担心无常，实际上生命中违缘是很多的。生命在形成的时候就是由于受到前世种子习气的影响，于某个时辰降生到某个地方。从算命的角度来讲，是有一定的因缘的。之所以降生在这个时辰而不是那个时辰，其实和以前种的因有关。在降生之后还有很多人为了的或者横死的因缘。本来寿命有 75 岁的，但是由于过度挥霍、饮酒或者纵欲无度，很可能 50 多岁生命就终结了。

[239] 现在这个社会有很多干旱、洪水、地震、瘟疫、战争，尤其是恐怖袭击，一个炸弹下去很多人就死了。当你前一刻还在跟菜贩砍价，后一刻已经被炸死了。谁能预料到？没法预料。违缘非常多，虽然我们暂时没有遇到，但是哪天遇到我们不能肯定。所以说“犹如水泡为风吹”，就像水中的气泡一样脆弱，风一吹就炸裂了。

[240] “呼吸吸气沉睡中，能得觉醒极稀奇”，我们在沉睡的时候，一呼一吸之中，能从梦中醒来很稀奇。睡眠时基本上没有防护力，虽然只是一呼一吸，什么时候不再呼气、吸气了、死亡就来临了，人生就终止了。所以能在睡眠中安然醒来，这个时候就要观想很稀奇。平常根本就没有这个感觉，又是美好的一天来到了，然后擦擦眼睛就起来了。没有想到又居然醒过来了太稀奇了。如果我们发自内心的这样想，说明无常已经进入了我们相续。这也是一个标志（验相）。没有生起这样的感觉之前，对于无常的修法还是要不断地去串习。因为我们真正的心离无常的境界还差很远。

[241] 现在我们这些人虽然知道总有一天要死，但因为相续中没有生起“死期不定”的观念，以致于时时执著常有的生计，在患得患失中虚度人生，

[242] 这点讲死期不定，因为人们对死期不定这点没有产生一定的觉受，所以就开始追求世间八法。华智仁波切讲总有一天我们都要死，基本上小孩子以上都会知道人总会死，但是很多人会刻意回避，不去想。看到别人死亡好像与自己没有关系。很多人在处理别人的尸体的时候，总是觉得这是别人的尸体，没有想到哪一天别人也会处理我的尸体。

[243] 修行的人也是一样的。如果我们没有真正地去观修死亡无常，作为修行人都要死的，这个是确定的。但是没有在“一定要死的”的基础上进一步地观修，相续中没有生起死期不定的观念。

[244] 第一个状态可能达到了，一定要死已经能确定了，但是第二个死期不定没有修好，这也是检验我们的标准，或者说我们到底达到怎样的状态。可以这样去观察，死亡肯定会来的，99.99%的人都能确认这一点，但是死期不定这一点很多人没有真实地去观修、没有去重视。死期不定其实很重要，有可能在任何的时间、任何的地点以任何的方式死去。有些影视作品中也会提到死期不定，不知道怎么就突然死亡，死神会以各种我们无法了知的方式突然降临。如果你在死亡来临之前做了充分的准备，那么死亡随时来随时迎接。

[245] 因此作为修行人来讲，内心中应该达到这种状态，我已经准备好了，就看你什么时候来。如果你有这种心态的话，那你就有十足的把握了。这并不是那种意义上的不怕死，完全是做好准备的。而死亡已经早就是呼吸的一部分，已经变成生命的一部分了，生和死完完全全的平等了。这个时候有生有死，能够接受死亡，不但接受死亡而且我已经做好准备，已经有把握了，这个时候就修行有成了。没有达到这个状态还是需要精进。

[246] 假如说我们反观自心，发现还没有达到这种状态，那么我们应该做什么？答案就很明显了。是要这样沉迷下去、这样沉睡、这样消沉吗？还是说既然现在我没有把握，就更加应该精进，否则万一死亡来了我拿什么去迎接呢？因此我们应该念珠拿出来，或者祈祷地藏王菩萨，或者该念的念、该观修的观修。当我们知道死期不定，内心完全放下。如果内心中没有生起死期不定的观念，以致于时时执著常有的生计。就因为耽执不死，反方面的心态会就出来。

[247] 以前宗喀巴大师在《广论》中和道友讨论过这个问题，也讲到了寿命无常，到底明天死亡来还是不来，其实我们都没办法肯定的。明天死亡来还是不会来，各占 50% 的机率。观想死亡来还是观想死亡不会来，会影响到我们的心态走向和精进与否。如果观想明天死亡不会来，或者说明年死亡不会来，就会自然而然去追求世间的事情。因为我们内心中认为死亡不会来，就不会迫切地准备去迎接死亡，就会懒散。这样就被以前的心态所左右，开始去追求世间八法、虚度人生。

[248] 假如观想明天死亡有可能会来，心中就会一下子开始紧张起来。既然有可能明天死亡会来，现在我在做这些世间琐事有什么用呢？现在应该做的就是多修法。在死亡到来之前，每一分每一秒都要积累资粮、念佛持咒、做一些善法。如果我们认为死亡会来，就会精进；如果我们认为死亡不会来，就会懒散。在这两种各占 50% 机率的想法中，我们一定要选择去观想“死亡”可来会来。因为只有这样的想法，才会鞭策我们精进。实际上，我们确实也是没办法肯定死亡何时会来。

[249] “以致于时时执著常有的生计，在患得患失中虚度人生”，如果执著于这个事情谁得罪我了，骂了我、打了我，他就会在世间法中患得患失、斤斤计较。但是如果知道死亡马上来了，就会根本没有心思管这些，因为马上就要死了，这些事情对我来讲都不重要了。当我们没有真正生起死亡无常观念的时候，似乎每个小事对我们来讲都是很大的事。但是如果真的当死亡到来的时候，再回头一想的时候，那些事情全都是鸡毛蒜皮的小事，没有什么大不了的。

[250] 当我们内心中能够产生这种无常观念的时候，平常那些让我们产生烦恼的，动摇我们相续的言论、思想、境遇等等，都不值一提了，完全可以超越。所以这也是安住在无常的巨大的加持力，改变了我们的心态和观念。不会再患得患失、斤斤计较。争取到怎么样，失去又怎么样？等死亡真正到来的时候，这些都得放下。这个时候要去想，怎么样才能将对于死亡有用的修法转为道用？不会再以世间人的思想、世间的方式去处理事情，而是会用正法的状态去处理。这个时候就会去想，总归要死亡，应该多做点善事。这样就把事情转成了善业。以前可能怕自己吃亏的，现在没事就吃点亏让对方高兴高兴也没什么。经常性保持这种状态，别人看起来这是一种很好的修行，对自己来讲，也是放下、看破了很多东西。



[251] 正当我们沉湎于辛辛苦苦追求今生的安乐、幸福、名誉之时，死主阎魔很可能手持黑索、紧咬牙关、獠牙毕露突然来到我们面前，到那时，纵然拥有英勇的军队、强大的势力、丰富的财产、智者的辩才、美女的身色、奔驰的良驹也都无济于事；

[252] 不论是修行人或者非修行人，在家人或者出家人，如果内心没有产生无常的观念，就非常可能沉湎于法本中描绘的这种状态中，辛辛苦苦追求今生的安乐。不修习佛法的人，也在辛辛苦苦追求今生的安乐。开店、做生意算计别人、上班等等，都是为自己今生的安乐、今生的幸福，今生的名誉在奋斗。修行人也可能在追求今生的安乐、幸福、名誉等等。正当我们在兴致勃勃地埋头苦干的时候，没有想到死亡真的到来了。那个时候说我不能死，我的事业刚刚起步等等，在死主面前怎么样哀求都没有用。

[253] 和有些画像中的一样，死主阎魔“手持黑索、紧咬牙关、獠牙毕露”。当然这有可能是一种表示，死主就是个神。到那个时候，纵然你拥有英勇的军队、武器装备是超一流的、世界最强大的，也没办法用来抵挡死亡；有强大的势力也没用，你说我是一个黑老大，我的权势很大，这个也没用；丰富的财产，身家过千亿也没用。能不能用财产来延长寿命呢？根本不能。有智者的辩才，从道理上有可能辩得过死主，但是实际上你再怎么能辩，最后还是把你带走；美女的身色很漂亮，可以去选秀，可以让大家都羡慕，但在死亡到来的时候，还是没有用，马上就会死亡。不管是水灾、地震、车祸，还是发生战争，一刹那之间就会死亡。以前奔驰的良驹就是赤兔马、汗血宝马等等，现在就是好多的轿车，纵然拥有这些也无济于事，何况说很多人还没有拥有，还在追求过程中呢？面对死亡时，这些东西拥有了没用，没有拥有也没用。一辈子辛辛苦苦去追求，即便你追求到了又怎么样？

[254] 这么多人怀揣发财致富的梦想，起早贪黑地去赚钱、投资，有的是赚点小钱，有的则是股市突然崩溃，一下子就血本无归。很多人想要致富，但是终其一生没办法得到，就在这个状态中死亡。有些人虽然得到一些，但是得到了又怎么样，一旦死亡到来的时候，即便是拥有一个英勇的军队，或者自己本身很能打，但是能跟死神打吗？钱很多能买通死神吗？什么用都没有。还有些人说我和我妻子的感情特别好，所以我不能死；有些人说我上有八十老母下有三岁小孩要养；有些人说我要跟弟子讲法，死亡到来的时候说什么都没有用。

[255] 但是如果内心积累了够强大的善根，则是有用的。这一生的财富、名誉、感情，还有所谓的姿色、奔驰的良驹，这些死亡到来的时候一点也带不走。前行后面会讲到，就像酥油当中抽一根毛一样，干干净净地走了。真实意义上的净身出户。所以死亡到来的时候，有用的只有善根。

[256] 因此，我们要用死期不定的剩余的时间，来追求完全没有用的东西呢？还是要用这个死期不定的剩余的时间追求对死亡有用的东西？这个选择题很好做。如果你是一个对自己负责任的人，一定要选择对死亡有用的能带走的东西。否则打拼了这么多，创造了这么多财富，什么东西都带不走，心不甘情不愿。所以我们在这里也是面对一样的选择题，是要去追求一些临死根本带不走的东西呢？还是说要去追求一些临死可以带走的，可以在死亡的时候用到的善根呢？当然选择善根。如果我们通过观修，内心中有这样的想法的时候，我们就可以真正地舍弃世间八法，去认真行持善法。

[257] 即便钻进一个无隙可乘的铁箱子里，外面有数十万勇士手持锋利的兵刃，箭矛的尖端指向外面围绕保护着，也丝毫守护不了、遮挡不住。

[258] 即便是钻到一个没有缝隙的铁盒子里面，外面有很多的勇士拿着兵器守护，而且弓拉开的，箭和矛的尖端指向外面，连一只鸟也飞不进来，守护得非常严密，但还是会死。就像 2012 来的时候，很多人定制了一些铁箱子，好像在这里面可以生活多少年，但是后面都是没用的。如果世界末日来了就躲在这里面，但是外面发生了天翻地覆的变化，一个小小的铁箱子也根本起不了任何作用。

[259] 一方面大家对死亡很恐怖，求生的欲望很强，这是从轮回的角度来讲，也是人之常情；但从另外一个角度来讲，即便躲在这样一个铁箱子里，最后该死的还是会死。就像讲的公案一样，琉璃王灭释迦族的时候，圣者能把人放在钵盂里面带出来，但最后把钵盂劈开的时候，里面的人早就化成血水了。所以如果说你的业力成熟了，即便是佛陀或者大圣者的力量也没办法守护。

[260] 当死主阎魔将黑索套在他的脖子上时，他只能是面色铁青、泪眼汪汪、五体僵硬地被带到后世的大道中。

[261] 当死主阎魔将黑索套在脖子上时，就是死亡到来的时候。除了一些修行人之外，基本上都是面色铁青，非常不甘心情不愿、眼泪汪汪地，在留恋今生的状态中死去，最后五体僵硬。在世间中名望再大、再漂亮的人，死后还是得这个非常可怜的状态，完全没有办法自我救护。不修行的话我们自己就会变成这样的状态。在观修的时候，我们要把这一句话看成：如果我不修行，就会像这句话中所描绘的情况一样：“面色铁青、泪眼汪汪、五体僵硬地被带到后世的大道中”。这就是在世时不选择修行、不精进修行的结果，到了最后谁也帮不了你。

[262] 此时此刻，勇士无法救护，大德不能吩咐，饮食无法引诱，无处可逃、无处可躲，无依无怙、无亲无助、无计可施，也无有任何尊者的大悲（所能庇护），哪怕是药师佛亲自降临也无法延缓寿命已尽的死亡。

[263] 死亡到来的时候，一些身手很好的勇士也救护不了你。如果在世的时候，可以徒手爬楼火灾的现场把你背下来。但死亡的时候勇士也是无计可施。“大德不能吩咐”，有些大德有威望，他吩咐的事情都能得到响应，但是死亡的时候大德也没办法吩咐说：某某死神你不要为难我的弟子，他是很乖的一个弟子。

[264] “饮食无法引诱”，好的饮食可以引诱一些人，让他们松口，中国人在谈判的时候都在饭桌上，有的时候也是因为气氛，也有美食引诱的意思。有的时候调伏一个人的心识，可以做很多好吃的。即将死亡赶快做两大桌酒菜摆在死神面前，死神一看这么好的美食就开始吃，吃饱就忘了、回去了，这个也是不可能的。

[265] “无处可逃，无处可躲”，躲到那个地方都不行，躲到天界、须弥山或大海里也不行。《法句譬喻经》引用教证说明，有一个人觉得自己躲在须弥山的山缝里面，死神一定找不到，但最后还是死了。因为海底也死了，虚空也死了。所以说无处可逃、无处可躲、无依无怙，死的时候想要找个不死的依怙都没有（并不是说死亡的时候三宝能作为依怙），这个意思就是说没有一个依怙可以保证不死。

[266] “无亲无助，无计可施”，也没有任何的尊者大悲能庇护。尊者的大悲本来绝对是可以庇护一切众生的。但是死亡到来的时候，皈依尊者的大悲庇护我，让我不要死亡，这种意义上的庇护没有，我们千万不要误会。

[267] “哪怕是药师佛亲自降临也无法延缓寿命已尽的死亡”，平时我们遇到横死的时候，药师佛经中也念到，如果遇到横死，一心一意称念药师佛名号、药师佛心咒的话，这些横死都能遣除。所以说药师佛的力量是很大的。但是如果寿命已经到头，就是说本来 75 岁的寿命已经用尽，这个时候开个很大的药师佛法会，所有的人念药师佛的名号和心咒，也没有办法延续寿命。

[268] 但是横死是可以的，比如说，本来是 75 岁死的，但中间出现了很多横死的因缘，有可能半途夭折，这个时候办一些药师佛的法会，念一些药师佛的名号、心咒、按照药师经中讲的供四十九盏灯，这些做好之后，就可以延缓寿命，把横死的因缘灭尽。但是如果寿命已尽，则是没法延续的，所以佛陀也没有办法帮助我们。

[269] 因此我们切切不可懒惰懈怠、一拖再拖，而应诚心修持临终时决定有益的殊胜正法。

[270] 这就是第三个要诀。刚才说了这个科判下有三个要点，第一个是决定死亡，我们已经学了；第二个是死期不定，这个也学了。第三个要修持临终时决定有益的正法。在这一段中用很大的篇幅给我们介绍了，如果用剩余的时间追求世间的名闻利养，追求世间的受用的话，这些东西有可能追求不到，即便追求到了，最终也会离我们而去。我们没办法带走任何一根针一根线。这些东西没办法利益我们，所以这些追求是没有用的。

[271] 知道这个情况后，切切不可懈怠懒惰、一拖再拖。按照一些大德的讲法，在《西藏生死书》中，索甲仁波切讲到了东方式的懒惰和西方式的懒惰。东方式的懒惰（以印度人为例子），天天坐在大街上晒太阳、喝茶、聊天、听收音机等，啥都不做也不劳动；西方式的懒惰：忙忙碌碌，从早到晚都很忙，忙于工作。看起来是西方人更勤奋，但是从修行佛法的角度来讲，这是两种懒惰。喝茶晒太阳、不修正法，是懒惰；天天忙碌于琐事，不修正法，还是一种懒惰。所以我们不要认为，我很精进很勤奋，我没有懒惰，不是这个意思。

[272] 此处的懒惰不懒惰，主要是看是否精进修正法。不管什么样的方式，不修正法就是懒惰。我们要知道这两点，切切不可懈怠懒惰。如果自己很忙、事业很大，没有时间休息，还是要尽力把心转向正法。还是要抽时间修行。因为我们再忙，利益可能有一点，但是在临终时起到的帮助太少了。而且死亡之后对我们的利益也太少了。所以说这种忙，虽然很勤奋，但不一定对自己的临终有利。



[273] 这两种，一种什么都不做，晒太阳似的懒惰，还有一种是非常勤奋的工作上的懒惰，都要想法设法地去掉。当然活在世間很多人不去工作也不行，不做事情也不行。这些方面肯定会去做，但是做的过程中，我们一定要知道这个是暂时的利益，究竟来说是没有用的，终究是要抛弃的。我们必须得要非常确定这一点。而把主要的思想放在正法方面。

[274] 正法在心中永远排第一位。在行为上是否排第一位，就要看情况而定。如果一个在家居士，佛法在心中排第一位，行为也排第一位。用十个小时念经修行，剩下的时间做家务和工作，这肯定不行。佛法在心中肯定是第一位，但是行为上有可能排第二、第三、第四乃至于最后一位。在别人面前显现的有可能只是抽一点点时间修法，乃至于是有些时候佛法的行为在生活中可能一点踪迹都看不到，但在你的心中是完全安住于正法状态。有些家庭就是不允许坐佛堂、不允许拿念珠、不允许你修行。因此只有在行为中一点也不显露。佛法排第一的意思就是在心中永远排第一。所有的事情比不上佛法的利益。

[275] 但是，对于出家人来说，心中佛法排第一，行为中排最后，那是不行的。出家人行为上佛法也要排第一，其他往后延。但是在家人，心中佛法排第一，行为上排第几要看家庭的情况而定，家人能够接受怎么样的状态，这个时候再去协调。心中永远不能舍弃，永远要精进，但是行为上要做一些让家人比较能够接受的方法，这是双赢的方式。大恩上师说过，我们内心中没有任何东西在心中能抢占佛法第一的位置。在行为中怎样做，看修行人实际情况而定。这方面没有办法一概而论。

[276] 所以“应诚心修持临终时决定有益的殊胜正法”。这个是决定有益的，在临终时、死亡时、中阴中决定有利；假如后期投生，决定有利，这个就是殊胜正法。如果修的好，临终就证悟了往生极乐世界。实在不行，下一世投生的时候，因为今生的精进修行而成为一个利根者，能够很快地遇到正法、和佛法相应、获得解脱。

[277] 所以说，我们知道无常观想三个步骤，最后一个就是临终的时候只有正法才有用。潜台词是其他东西没有用，不值得花很多时间去追求临终应该舍弃的法，应该用最大精力和时间去追求临终时有用的正法。这个是观修无常给我们带来的实际的指导。

[278] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[279] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[280] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[281] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[282] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第30课辅导资料

[283] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[284] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊守护我。

[285] 为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！发了菩提心之后，今天我们再一次一起来学习华智仁波切所造的殊胜的《大圆满前行引导文》。

[286] 《大圆满龙钦宁提前行引导文》主要是引导我们的心趋向于究竟的法界。众生在本具如来藏光明的同时具有一种客尘，前行引导文可以一步一步地引导我们迷乱的心趋向于究竟成就的实相法界。这个法界虽然本具，每个众生不管是否证悟和了知，总之一切众生本具佛性。虽然无始以来我们没有离开过这个佛性，但是由于没有学习过、认知过的缘故，所以没有办法通过学修的方式逐渐消尽无明，安住在究竟的实相法界中。

[287] 因此我们就需要引导，但是不能由一个只具有世间知识的人引导我们，也不能由仅仅获得阿罗汉果位的圣者引导我们。因为此处要趋向的是究竟的法界实相，所以必须是已经完全如实地现证了究竟实相法界的佛陀，或者佛陀的化身一殊胜的大德善知识才能够引导我们。通过他们一步一步的引导，我们才可以知道当前自己是处于什么状态，要怎样修行、观修和作意，才能够达到怎样的高度。在这个高度上面进一步修行的话，我们的心逐渐就从迷乱中脱离出来，就会和究竟的实相相应，这就是引导的意思。

[288] 其实这种引导是要我们现前本具的实相，在引导趋向实相过程中，离开这个本来就不存在的障垢。如果以后我们学习《中观》这种第三转如来藏光明的教义时，就会知道其实现我们在所见所闻，所经历的一切轮回的法并不存在。我们所有的客尘和迷惑，都存在于这种二取轮回状态中，这种最后现前的究竟实相是本具的，这一切的客尘本来是不存在的。如果有了这种殊胜圆满的见解，通过这种殊胜的修法，不管是空性还是生圆次第，很容易让我们直接地安住在实相中。然后很快地远离垢染和客尘。

[289] 共同的引导主要是让我们生出离心。在轮回中，如果没有想要从当前这个状态出离的智慧，没有这种境界的话，我们还是会当前形形色色的轮回的现象迷惑，会去追求这些。这些本来是我们创造出来的，我们却要去追求它；本来是假立的，我们却把它当做实有去追求。如果我们不生起出离心，就会永远在这个模式中，一而再再而三地去轮转，这就叫轮回。

[290] 因此，我们首先要看破、放下，这是一种出离心。有了出离心后，在下面一个引导中，我们就会为了获得究竟解脱而积资净障。积资净障包括皈依、发菩提心、供曼扎罗，还有百字明、上师瑜伽等等修法。通过这一系列内加行的修法，我们可以积累无量的资粮，心相续成熟了就可以接受最殊胜的灌顶和窍诀。在修完加行之后，得到了殊胜的灌顶，相续成熟了，再修持殊胜的密法的话，很快就可以成就。

[291] 大恩上师经常提到，我们修持共同加行也好，不共加行也好，真正来讲还是为了现证心相续中本来清净的法界实相而做的积资净障，而不是说只是为了得到听密法、得灌顶的资格。最初必须要经过五加行的修持，否则就没资格得灌顶、听密法。

[292] 如果这样想的话也不是不对，但是这种认知过于狭隘。整个五加行的修行都是让我们的心成熟的。刚刚讲了如果我们认真真地去落实皈依，皈依的这个境界在相续中生起来了，然后发菩提心这个境界也生起来了，再通过百字明把相续中的很多业清净到一种程度，通过供曼扎的方式在相续中积累很多殊胜圆满的资粮，再通过上师瑜伽成熟我们的相续。通过这样一系列的修行，我们的心已经成熟到很高的程度，在这个高层次上面接受灌顶，听密法的窍诀，在成熟的相续上面去接受一个成熟的教法，就很容易相应，很容易获得解脱。所以五加行纯粹是为了现证我们的实相，让我们相续成熟的一系列修法。

[293] 所以说五加行的修持是不能够停止的，乃至没有证悟实相之前都不能停止。不能说我已经得灌顶了，已经有资格听密法了，五加行就彻底放弃了，这是不行的。乃至我们的资粮没有圆满之前，罪障没有清净之前，都要不断地去修持皈依、发心、百字明、供曼扎等等的修法。乃至我们相续中所有证悟的因缘都成熟了，从而获得某个阶段的证悟，是不是就已经圆满了？不是这样的。获得了证悟、获得了初地，上面还有二地，二地上面还有三地等等，获得了十地上面还有佛地。

[294] 即便我们通过非常猛厉的精进，积资净障获得了初地菩萨的圣者果位，只能说明我们获得初地的资粮已经够了。但是我们获得二地乃至于成佛果的资粮够不够呢？如果还不够，那么我们还要继续地修习。为什么很多证悟者、很多大德一辈子要修很多遍加行？从一个角度来讲有可能是引导这些弟子。你看连我这样的证悟者都要修，何况是你们？就更要修了。有这种言传身教的必要性。

[295] 还有一种必要性，有些证悟者虽然证悟了，但还没有证悟佛果。没获得佛果之前还是需要积资净障，需要通过这种方式来圆满资粮。有时候要传递这方面的信息。所以这种加行的修持，是让我们的心彻底地成熟的完整的引导。我们在遇到这样教法的时候，一个一个好好地学习、思维，内心中完全接受它的理念之后反复观修，这是我们现在要做的事情。

[296] 在共同前行中我们学习的是寿命无常。宗喀巴大师在《三主要道论》中就讲了：“暇满难得寿无常，观修能断今世执”。意思是说如果我们修持暇满难得和寿命无常这两种修法，可以斩断对今世的耽著。

[297] 轮回分了两个步骤，第一个是耽著今世，第二个是耽著后世。耽著今世是指执著于今生中的工作、身体、种种世间的成就等等。所做的努力都是为了今生中功成名就而进行的。还有一种是今生中不一定非常的耽著，而是现在努力积累资粮比如说供斋、供灯、放生，朝拜等等，把这所有的功德回向给后世，希望后世能得到一种更圆满的安乐。这就是耽著于后世。



[298] 因为耽著轮回包括耽著于今生和后世，所以首先我们要打破对今生的耽著，就是观修暇满难得和寿命无常，可以打破对今世世间八法的种种执著，让我们在今生中努力地修持。接着再通过两个修法，观修轮回痛苦和观修业因果来打破对后世的执著。

[299] 后世无外乎是三恶趣、三善趣。当我们观修轮回痛苦的时候，这些都没有值得耽著的地方。观修寿命无常，是对器世界和总的有情世界的无常进行观修。看似很坚固的器世界最终也会消散，会失坏，像我们这个血肉之躯可能更加不用讲了。世间上的这些身体非常健壮的人，他平时练健美，练搏击，身体的肌肉一块一块的。但是如果遇到车祸、山洪或者地震，再强壮的身体也不堪一击，马上就砸成肉饼或者死去。所以我们这个血肉之躯没有什么值得耽著的。

[300] 我们不观察分析就会认为自己的身体好，其实把我们的身体和外在坚固的器世界做个对比就会发现，外在的这些非常稳固的须弥山等，最后也会毁坏，汽车、船舶等也会毁坏。更何况我们这个每天需要进食，需要不断保养的血肉之躯？绝对是很快就死亡，就会消散的。所以越观想的时候，就越觉得我们的身体其实没有什么可靠的，它一定会死亡。既然最终会死亡的话，还不如现在多做一些功德，多做一些解脱方面的善法，这就有意义了。否则用这个血肉之躯追求一些世间法，在得到之后也就这么多。

[301] 《开启修心门扉》中也有这样的教言：我们追求世间八法成功了，那也只能是得到这些世间八法而已，除此没有其他东西。如果没成功，就连这些也没有。有些人追求世间八法，起早摸黑地去赚钱，一旦成功之后得到的也就是一点点财富；还有一些人奋发之后什么也没有得到，这样就连世间八法都没有了。与其这样还不如把时间精力用在修持殊胜的正法上面，这个对我们来讲是非常必要的。

[302] 第二个方面是思维整个有情界是无常的。我是属于有情的一份子，整个有情都是要死亡的，我也一定会死亡，没有什么侥幸的事情。我们一定要正视这种事实，而且要刻意地、反复地拿出来观修，要正视、接受我会死亡的事实，这方面一定要好好地观想。

丁三、思维殊胜正士而修无常

[303] 这个科判给我们开示的是，通过思维殊胜正士的无常而修我们的自身寿命无常。这里观修的都和我们自己的寿命有关的，而不是以一个旁观者的眼光去看。你看器世界烧起来了没有了，有情世界都死了，好像和我们没关系，不是这样的。这么多的佛陀、阿罗汉和成就者，都一个一个入灭了。是不是我们只是站在一个旁观者的角度来看这些现象呢？不是。我们要通过思维殊胜正士的无常而观修我们自己的无常。

[304] 前行中的观修，是要我们安住在寿命无常的定解中。只有生起了寿命无常的定解，我们才会精进。思维殊胜正士而修无常，这里面的内容讲到了曾经出世的佛陀、菩萨、阿罗汉、高僧大德、证悟者等等，他们弘法利生，最后入灭。我们要通过他们的示现，反观自己。他们都会有无常，都会入灭，何况说我们这些人呢？一定也会有死亡来临的，主要是从这个方面进行引导。

[305] 在此贤劫中，以往出世的胜观佛、宝髻佛等七佛，及其不可思议的声闻、缘觉、阿罗汉众眷属，虽然曾经以三乘佛法利益无量无数的所化众生，可是如今只剩下释迦牟尼佛的教法，除此以外诸佛都已趋入涅槃，他们的教法也依次隐没。

[306] 首先我们观想殊胜正士，佛陀在整个三界中是最殊胜的，这样殊胜的现见正法的士夫以佛陀为尊。过去七佛并不都是贤劫的，有三尊佛是过去庄严劫的，有四尊佛是现在贤劫的。“在此贤劫中”，在我们这个劫中会出世一千尊佛，这一千尊佛都会依次出世，依次入灭。

[307] “以往出世的胜观佛等七佛”，平常有七佛的概念，有些寺院也竖了七佛的塑像，有些地方把七佛放在一起。七佛中最早是胜观佛，然后下面就是宝髻佛等等，乃至于贤劫中的迦叶佛、释迦牟尼佛，总共七尊佛。庄严劫有千佛出世，贤劫也会有千佛出世。为什么要把过去庄严劫中的最后三尊佛和贤劫的四尊佛放到一起合称七佛呢？有些大德的观点认为，这七尊佛离我们最近，释迦牟尼佛不用讲，贤劫四尊佛离我们很近，往前离的比较近的是庄严劫的最后三尊佛。再往前出世的佛就离我们比较远了。

[308] 还有一种说法是“七佛通偈”：诸恶莫做，众善奉行，自净其意，是诸佛教。从制定戒律总原则方面安立这样一种偈颂，就是七佛通偈的说法。但是真正来讲，可能是最靠近我们的七尊佛的意思。我自己觉得这种解释对我们而言，可能是更容易理解一点。过去庄严劫中的最后三尊佛和贤劫中的四尊佛，离我们现在众生相对来说最近，所以就把七佛放在一起，是这样安立的。

[309] 虽然在整个世界中会有很多的佛，以不同的化身住世来度化众生。但是在佛法的传统中有这种规律，一个时期中我们只能有一个导师。虽然同样是佛，但是其他佛就不能够显现导师的形象，即三十二相，八十二随形好的形象。他只能显现成菩萨、阿罗汉或者其他居士的形象来利益众生，但是不能显现导师的形象。意思就是说七佛主要以导师形象示现。按照汉地讲法是八相成道，藏地讲法三十二相成道的方式成佛的。从现在往前，七尊佛已经出世，当然再往前有无量的佛曾经出世。有一些是比较明显的示现佛的身相，以佛的事业度化众生，还有很多不以佛的身相，但本体是佛的也非常多。

[310] “及其不可思议的声闻、缘觉、阿罗汉众眷属”，平常我们也经常这样提到，诸佛出世千佛助化。意思是说一尊佛出世救度众生，同时会有一千尊佛来同时降生到身边，帮助他弘扬佛法、普度众生。这一千尊佛就示现为弟子的身份，像声闻、罗汉、菩萨等等，但他们实际是佛陀的化身，是帮助佛陀来度化、弘扬佛法的。这里面有很多极其不可思议的声闻。

[311] 除了佛陀化身的眷属之外，还有真实的眷属。并非所有的眷属都是佛的化身，否则佛陀住世度化了谁？不可能这样的。佛陀出世之后，很多圣者纷纷降生在身边帮助他弘扬佛法。还有通过凡夫修成了声闻、缘觉、阿罗汉等等的眷属，这个也有很多。所以声闻、缘觉、阿罗汉其实在这里面是安立成声闻阿罗汉、缘觉阿罗汉。声闻的无学道是阿罗汉果，缘觉的无学道也是阿罗汉果，声闻引发的是有学道。声闻、缘觉阿罗汉的眷属也不是很多。

[312] “虽然曾经以三乘佛法利益无量无数的所化众生”，佛陀出世时讲了很多善妙的教法，以三乘的佛法利益众生。如果是声闻种姓的弟子，就给他讲声闻教法；如果是缘觉种姓的弟子，就给他讲缘觉的教法；如果是菩萨种姓的众生，就给他讲菩萨乘的教法。所以说，佛陀是法王，是一切法自在者，他可以观待一切根基种姓的众生，给予不同的教授。归摄起来就是三乘佛法，这三乘佛法利益了无量无数的所化众生。

[313] “可是如今只剩下释迦牟尼佛的教法”，胜观佛出世后讲解教法，然后逐渐地佛入灭，阿罗汉也入灭，这些教法就逐渐隐没了。接下来是宝髻佛。我们平时经常念南无宝髻佛。如果在旁生的耳边念“南无宝髻佛，”听到这个宝髻佛名号的旁生，都不会堕恶趣的，具有很大的功德。有些道友喜欢念“嗡玛尼贝美吽”，有些道友可能喜欢念“南无阿弥陀佛”，有些道友就喜欢念南无宝髻佛，因为宝髻佛有特殊的加持。以后我们看到这些旁生，或者宠物等等，经常性为他们念一些殊胜的佛的名号，对他们以后的解脱有非常大的帮助。我们现在能够学习佛法，很有可能是以前的修行者在我们耳边念了南无宝髻佛。现在我们开始对佛法产生信心，并开始学习佛法。佛已经出世了，讲解了教法，这些教法逐渐通过众生的福报的消损，也逐渐地隐没了。

[314] 释迦牟尼佛他老人家入灭了，他的声闻弟子也入灭了，但是教法还存留在世间中。现在众生还有福报，我们还可以学习《金刚经》等经典，还有很多菩萨们造的著述论典，这些教法总体来讲，还住在世间中。但其他的一些佛陀的教法，现在已经看不到，除了刚刚讲的七佛通偈我们现在还可以念。除了这个之外，其他的大量的明显的三乘的教法已经没有了。

[315] “除此之外诸佛都已趋入涅槃，他们的教法也依次隐没”，这也是一种无常的自性。再过若干年之后，释迦牟尼佛的教法在整个世间中也会隐没。等这一天到来的时候，很多非人、恶魔特别的欢喜，外道也很欢喜，佛弟子们可能很悲伤，但这也是无常的本性，谁都没办法改变的。

[316] 佛法住于世间中，这要观待一些有情的相续。如果有情的福报、善根强盛，因缘和合就可以显现佛陀，佛陀的教法就会住世。如果大家都对佛法没有兴趣了，依自然规律，佛法就会慢慢地隐没了，最后就看不到了。总之通过各式各样的方式隐没，先是人们不重视，慢慢的也不知道什么原因就没有了，这种情况也非常多。也会有喜欢佛法的仙人或其他一些龙族，把人间的这些法宝带到他们自己天界中去供养，我们人间怎么找都找不到，这种情况也是有的。

[317] 在现今的这一教法中，尽管各大声闻及其五百阿罗汉眷属也曾纷纷现身于世，但他们同样都依次于法界中趋入无余涅槃。

[318] 现今这一期教法是迦叶佛入灭之后，释迦牟尼佛出世，然后佛法住世。接下来佛法入灭之后，弥勒佛会出世间讲教法。在这一期教法中，有五百罗汉住世之说，也有一种十大阿罗汉的说法。像这样各大声闻，五百阿罗汉眷属，纷纷现身于世。出现于世的有目犍连、舍利子、迦叶、阿难等等尊者，这些眷属曾经在世间中对整个佛法做出非常大的贡献，但也是依次在法界中趋入了无余涅槃。



[319] 现在还有十六位阿罗汉，佛陀命令他们在佛法没有完全隐没之前，一直要在世间中保护佛法。大恩上师以及几个其他教派的大德都翻译过十六位阿罗汉供赞的仪轨。平时经常念诵十六阿罗汉的供赞仪轨，一方面可以让佛法兴盛，一方面也可以让上师的寿命能够常住。佛陀命令十六位大阿罗汉不能入灭，佛法存在的时候，他们都在各个地方安住，度化众生。在仪轨中也描绘了他们安住的地方。

[320] 这些佛陀时代的十六位大阿罗汉现在还在世间住世，他们用各种各样的神通、方便和愿力在护持佛法。我以前看到过一个历史，好像是《布顿佛教史》中也曾经描绘了最后法灭尽的情况。这十六位阿罗汉一起念诵南无本师释迦牟尼佛，然后就一起入灭，之后整个佛法就彻底地隐没。

[321] 因为十六位阿罗汉圣者身还在世，这个时候佛法还不算真实的完全的消亡。但是十六位阿罗汉一入灭之后，整个佛法就没有了，我们就进入到了前面所讲的圣教空世，是一种圣教间的间隔时期。释迦牟尼佛的教法已经入灭了，弥勒佛还没有出世的这个中间的阶段，没有教法，没有三宝名号，就会出现这样的情况。

[322] 此外，在印度圣地，曾经出世过具足地道功德、众多神通、无碍神变、结集经教的五百阿罗汉，及二胜六庄严、八十大成就者等等，然而如今已无一人住世，仅有记载他们出世情况的传记留在人间。

[323] 佛陀和佛陀这些殊胜的声闻弟子们，已经纷纷趋入到了无余涅槃。涅槃有有余涅槃和无余涅槃之说。涅槃是指圆满和寂灭，圆满就是所有的功德圆满，寂灭是指所有的过患都已经寂灭，这就叫做圆寂。平常我们说某某某圆寂了，就是死了的意思。但是圆寂的真正意思是圆满和寂灭。我们说某某某道友圆寂了，他是不是所有的功德圆满了，所有的烦恼都寂灭？如果没有的话，就要打个引号在这。

[324] 圆寂是真正的涅槃。圆寂有两种，一个叫有余涅槃，一个叫无余涅槃。在小乘道中的有余涅槃是指，如果今生中修持佛法得到了阿罗汉果位，在去世之前，内心中所有的烦恼都消尽，该得到的功德已经得到，但是身体这种有漏的五蕴还存在，这就是有余涅槃。

[325] 一旦入灭去世之后，他的这些有漏的，通过以前业力形成的今世的身体就没有了。以前我看到过很多传记中说，阿罗汉入灭的时候，在虚空中显现神变，自身出一种禅定的火身体全都烧毁，之后就在空中入于涅槃了。那个状态就叫灰身灭智，小乘的一种术语。这个时候身体已经没有了，心识已经灰尽了，这叫做真实的无余涅槃，没有任何剩下来的一种涅槃的状态。

[326] 从小乘的侧面来讲，阿罗汉最后完全进入这样一种无余涅槃的状态，这个叫作做究竟的归宿无余涅槃。类似于这个众生就从法界中消失了，他的户口在法界中已经注销了。现在我们有心识，有相续的流转，但是一旦入于无余涅槃之后，你的身体、心识、整个相续完全寂灭。小乘的行者认为这是最理想的境界。

[327] 从大乘的角度来讲，小乘道是没有真实的无余涅槃的。真实的无余涅槃，只有佛才有。因为阿罗汉内心中的所知障还没有消尽，虽然暂时在涅槃中，但是他所证悟的空性智慧，还不足以把最微细的无分微尘的执著和无分刹那的执著给打破。所以他最后还会重新现起，之后进入大乘道，修持二无我空性。通过圆满的证悟二无我空性之后，所有这些业惑、烦恼障、所知障的种子和习气彻底地消亡。这个时候，佛陀的境界现前就叫无余涅槃。

[328] 佛陀的无余涅槃会不会像小乘的无余涅槃一样，一直安住在禅定状态中不出来呢？这个绝对不会的。佛陀获得无余涅槃之后，他的无勤做的弘法利生的广大事业，从这个时候才真正的展开。以前是以菩萨身份来利益众生，能力还有限。在获得了无余涅槃之后，以佛的身份度化众生的事业才开始。这种弘法利生的事业是无有边际、无勤任运的。这也是大小乘无余涅槃之间一个大的区别，虽然是一样的无余涅槃，但是意义完全不相同。

[329] 前面讲了佛陀、阿罗汉等的情况。现在我们再看看印度大成就者们是怎么出世、怎么无常的。佛陀这样具有相好庄严、十全十美的上师、善知识出世了，最后入灭了。这么多优秀的弟子、眷属出世了，最后入灭了。佛陀和第一批的圣众入灭了之后，佛法会再再地不断传递，而传递佛法的传承者就是这些有福德、有证悟的，或者是佛陀化身的殊胜菩萨和祖师。他们在不断地弘扬佛法，慢慢传递到现在。

[330] 下面我们就看印度传承佛法的一些善知识出世和入灭的情况。有很多的传记记录了这些译师。我们看传记的时候，要看这些高僧大德整个发心、修学、成就、弘法利生、入灭，及其弟子的情况，这样一系列的介绍。如果我们不懂得怎样去看传记的话，就只知道看热闹。如果我们懂得看传记的话，会发现传记里面有很多和修行有关的内容。他怎么成就的？他以前是修了什么法？比如说米拉日巴尊者把依止善知识这块做的非常圆满，后期的是在苦行方面做的很圆满，这样抓住了，他的修行就会成就，对我们来讲这是一种启示。

[331] 其他的上师们可能修菩提心非常着重，从小悲心就很强烈，通过修菩提心慢慢内心发生了证悟的功德。其实每个高僧大德的传记都会有对我们修行有利的东西。我们可以看他们对待事情是怎么做的，比如弘法利生的时候，遇到违缘的时候，他们也和我们一样会遇到违缘，但是他们是怎么做的呢？他们的信心、意志力很坚固，没有被违缘打倒，照样做弘法利生的事情。

[332] 最后圣者也入灭了。不管怎么样因缘也好，寿命已尽也好，或者有些弟子不听话也好，最后他都要入灭。这些东西能给我们带来很多的信息，这些信息对我们修行都是有利的，有某种启发的。这么大的成就者，最终还是入灭，因此我们就不能过度耽著于世间法。

[333] 但是话说回来，当我们在讲这个思维殊胜正士修无常的时候，不要落入一个极端。后面我们要讲，这一切都是无常的，连这些上师们，最后都要入灭了，所以我们要好好修行。有些时候我们会想，那我们好好修行干什么？我们好好修行不就是成佛了吗？成佛了最后不还是要死吗？那我修行干什么呢？这好像就是说你转了一圈，又转回来了。现在学习殊胜正士也会无常，是为了让我们精进，精进之后得到圣者的果位。

[334] 再回头看这个科判，圣者们又去世了，示现无常了。这是不是证明修持正法没有用呢？这一点要分析一下。第一个科判所要表达的意思是，这些圣者有必要示现这种无常。他们在获得长寿持明的圣者果位之后，其实是完全有能力不入灭，一直安住在世间中，但他们还是示现了无常，这是有必要性的。

[335] 第二，圣者的无常和众生的死是两回事。所以，我们不要认为即便我修成了佛最后我还是要死。那样我们会认为，修佛法就可以让我们不死，其实并非如此。现在我们是通过业缘、烦恼和罪业引发而投生轮回。我们是无自在投生轮回，我们死亡的时候，也是无自在的。

[336] 然而，圣者们已经完全超越了这样的业惑，他们投生不是通过业惑推动的，而是通过大悲心和自在的证悟，为度化众生而投生的。他们投生之后，中间安住在世间中，也是纯粹利益众生，最后因缘到了，或者为了给众生某种最后的启示，给众生最后的教法的缘故，示现入灭。他们示现入灭，也并非不自在，而是完全自在的。

[337] 因此，当我们证悟之后，也可以在轮回中如此游戏生死。我们通过这样一种教育，鞭策自己修无常后获得无死的果位，我也会像圣者一样，在其他众生面前示现出生、修行、然后度化众生、最后入灭。这每一个步骤，都是能够利益有情的。

[338] 所以，佛陀当年也要入灭，入灭的原因是什么呢？

[339] 第一，化身就一定相应于当时的有情的情况，佛陀选择成佛的时间是人寿百岁，因此佛陀住世一般不会超过这个年龄。佛陀选择的时间段，观察好人寿百岁的时候降临在这个世界中。

[340] 其次，所化众生本身具有明显的、粗大的生老病死现象，针对于这种有生老病死现象的化身，佛陀也会示现生老病死现象。所以，佛陀示现在世间中，也是为了利益众生，最后即便是劝请了佛陀住世，佛陀也不会长住（比如当年阿难尊者劝请佛陀住世），这就是世间的规律。佛陀选择了人寿百降生，他的寿命一定不会离此太远，不会太离谱。即便发生了什么，佛陀最后也会入灭。

[341] 佛陀入灭是什么样呢？佛陀考虑到，如果他的色身长久住在世间中，有些懈怠的比丘就会想：反正佛陀会常住，我什么时候去求法，什么时候学习都可以。他没有认为：我的寿命是无常的，我很快就会死亡。很多懈怠的比丘根本没有想到这个问题，这样就会蹉跎时光、浪费光阴，最后导致于死亡的时候一无所获。

[342] 所以，一方面，佛陀在世间要教化众生的数量已经满了，他以前结过缘的，能够被佛陀的色身摄受的数量已经够了。一方面，还要以他的入灭来做最后的教诲，把他自己的入灭作为教法本身的一部分，这就是无常。连三无数劫圆满资粮的佛陀都要无常，何况是这些凡夫众生？也绝对会死亡的。

[343] 佛一入灭之后，很多懈怠的比丘，一下子就醒悟了。佛陀这样的金刚身，都入灭了，那么我们为什么不死呢？我们也会死的。然后，有很多佛在世的时候没有精进的比丘，一下子就特别的精进，相当于掀起了一股成就潮。通过佛陀的入灭，也让很多修行者获得圣果，这也非常多。但是佛陀入灭的当时，也让很多人觉悟了。他的作用不仅仅是那一点点。



[344] 佛陀入灭之事本身，延续到现在仍然在发挥利益有情的作用。我们会想：我们现在在学佛陀，佛陀为了打破众生的常执，也入灭了……所以我们要精进修持。如果佛陀不入灭的话，很多这些就没办法安立，很多众生就会产生懈怠、耽著等等。而且，没有福报的众生会想：佛陀到底是什么样的呀？是不是一个什么妖怪呀？为什么一直不死呢？众生就是这样的。如果修行者、很厉害的高僧大德太早去世，他会说；如果他们很长寿，他也会说。但是佛陀因为观察到了入灭的利大于弊，于是就入灭。通过这样的方式，做一个最后的示现。

[345] “此外，在印度圣地，曾经出世具足地道功德、众多神通、无碍神变、结集经教的五百阿罗汉”，在印度圣地，佛陀入灭之后，也出世过很多具足地道功德，也就是具有五道、十地等功德，具足很多神通、无碍神变的结集经教的五百阿罗汉。

[346] 佛陀入灭后的一段时间比较混乱。因为佛陀和大弟子都入灭了，没有人去系统性地集结教法、弘扬佛法，所以整个显现就比较混乱。那个时候，天人就在天空中，以各种各样的偈颂来讥讽世间的遗教弟子们，这其实也是一种督促。

[347] 后来，现存的高僧大德们觉得，有必要把佛陀讲的教言集结起来，所以就集结了五百阿罗汉，就是在现在印度的王舍城旁边的一个七叶窟。这个地方就是五百阿罗汉第一次集结之处。第一次集结也只是把佛陀讲过的经律论念一遍，那个时候还没有写成文字（第三次集结的时候才写成文字）。就请阿难尊者、优婆离尊者、迦叶尊者等等上法座把佛陀讲过的这些复述一次、念诵一遍。下面的阿罗汉来认可佛陀的确是这么讲的。认可之后就确定下来这个就是圣教。然后通过念诵和口耳相传的方式传播。以前老师带弟子就是让他背，没有书可看的。老师念弟子背，背完之后让弟子自己去观修。很长时间都是通过这样的方式传授。所以后面就是这样口耳相传，因为没有文字记载的缘故，慢慢就乱了。

[348] 出现混乱之后就出现了第二次集结，好像阿难尊者入灭也是和这个有关的。因为一个沙弥念诵的时候念错了，他纠正之后，第二天好像师父就说，阿难尊者老了记不清楚了，我的这个还是对的。阿难尊者听了之后，显现上生厌离心，就在恒河的中间入灭了。当年，集结经教的住世的五百阿罗汉，他们的智慧、神通、神变是首屈一指的。

[349] 还有“二胜六庄严”，大恩上师的讲记中讲的很清楚。二胜和六庄严的说法，不同的地方有不同的讲法。

[350] 一般而言，六庄严中的龙树菩萨和胜天菩萨，是中观方面的造论者和造论解释者。无著菩萨和世亲论师，是属于对法方面的，有些时候说是唯识方面的。然后是因明方面的陈那论师和法称论师。无著菩萨是开宗者，世亲论师造论解释、弘扬；陈那论师是因明的开宗派，法称论师开始弘扬。这六位圣者叫六庄严。

[351] 二胜就是戒律方面的功德光和释迦光，对弘扬戒律方面有非常大的贡献。还有另外一种说法，二胜是龙树菩萨和无著菩萨，功德光和释迦光列入六庄严之中。还有些地方称“二大稀有盛世”，是指月官论师和寂天菩萨。

[352] 总之，出现了很多这样殊胜的菩萨们。我们现在学的中论，以及现在我们学了很多的《四百论》，这些都和他们有关。还有《释量论》，以及学习的无著菩萨的很多殊胜的论典。

[353] 这些殊胜的菩萨对于大乘佛法的弘扬，的确是功德和证悟都很圆满，而且这些都是佛陀在经典中授记的。佛陀在《文殊根本续》中，对于龙树菩萨、世亲菩萨等，都有授记。《布顿佛教史》中也有佛陀授记的前辈大德出世情况的记载。包括龙树菩萨的传记、世亲论师的传记、胜天论师的传记等等，以及佛陀在《文殊根本续》中曾经授记的前辈们出世的情况。

[354] 八十大成就者主要是密宗的成就者。二胜六庄严，一般来说是以菩萨的身份出现在世间中的。但他们很多也是密法庄严的，比如龙树菩萨和无著菩萨也是修密宗本尊的。平常看来他们都是显宗的造论者、弘扬者，但其实他们也是依靠密宗修行成就的，这方面在传记中非常清楚。我们现在通过传记可以了知，很多时候八十大成就者显现上的行为非常下劣，或者外表很肮脏、很污秽，但其实内在是安住于密宗证悟境界的，这些传记也是非常的精彩。

[355] “然而，如今已无一人还在世，现在仅有记载他们出世情况的传记留在人间”，也就是说，集结经教的五百阿罗汉已经入灭了，二胜六庄严入灭了，八十大成就者也入灭了，没有一个人在世。现在仅有记载他们出世情况的传记留在人间，像八十大成就者的传记，还有二胜六庄严的传记等等。大恩上师翻译的《藏密佛教史》里面，也有佛陀出世以及这些集结和二胜六庄严，这些简单的传记。《布顿佛教史》中也有一些这样的传记。通过这些还留在人间的传记，我们就可以瞻仰，了知他们曾经出世，对佛法做了如此大的贡献，现在也已经入灭了。那么我们是凡夫俗子，肯定会死的。

[356] 在藏地雪域，邬金第二大佛陀广转成熟解脱法轮时，出世了君臣二十五大成就者、耶瓦八十大成就者等，

[357] 印度之后，接下来是藏地。在藏地雪域，当年赤松德赞国王祈请莲花生大士——邬金第二大佛陀，来到藏地加持并修建桑耶寺，给很多有缘的弟子广转法轮。这里说的是广转成熟解脱法轮。很多时候，成熟一词即指灌顶，因为要通过灌顶来让弟子的相续根基成熟。“解脱”就是解脱的窍诀，即密法。莲花生大士在藏地的时候，灌了很多殊胜的顶，也传了生起次第、圆满次第、大圆满等等很多殊胜的教法。

[358] 莲花生大士出世广转法轮之时，也出现了很多成就者，比较著名的是君臣二十五大成就者。有很多这样的图片，图中莲花生大士坐于中间，周围是二十五大弟子层层围绕等等。现在宁玛派中，很多持教的上师们，或为莲花生大士的转世，或为二十五大弟子的转世。

[359] 总之，当时是为了弘扬佛法，后来也是为了教法的弘扬，不断地化身在各个法脉中，教化弟子，这样的情况非常多。法王如意宝是二十五大弟子中的多杰登炯（降魔金刚）的转世，门措空行母是益西措嘉的转世。这些都是大家公认的。

[360] 然后还有耶瓦八十大成就者。在拉萨的附近有一个地方叫扎耶巴，有地方翻译成耶瓦。扎耶巴就是莲花生大士转法轮之地，那里也曾出现西藏的八十大成就者。那里面有很多山洞，很多道友朝拜过，就在离拉萨郊区不远的地方，是很多以前的大德修行成就的地方，涌现了八十大成就者。

[361] 之后又涌现了旧派的索宿努三师、新派的玛尔米塔三师等不可思议的智者及成就者。

[362] 后来又涌现了宁玛派的索宿努，他们在宁玛派中的证悟、智慧，都非常的超胜。就像这个宿儿，在大恩上师翻译的《藏密佛教史》中就说三个宿儿，大宿、小宿等等，他们在宁玛派证悟的功德非常圆满。

[363] 新派中就是玛尔米塔，此处新派是噶举派。玛尔巴、米拉日巴和塔布瓦尊者三师。三师有些地方解释为玛尔巴译师，米拉布衣师（米拉日巴中的日巴就是布衣的意思），还有冈波巴塔波医师（他是一位医生）。“玛尔米塔三师等不可思议的智者及成就者”，的确，我们看到这些智者的传记，玛尔巴尊者的传记，米拉日巴尊者的传记，冈波巴大师的功德传记，他们的智慧、证悟、悲心、事业，真的是不可思议，是无可争议的智者和成就者。

[364] 他们大多数都已经证得成就果位，可以自由自在的驾驭四大，示现有实变为无实、无实变为有实等离奇之神变，火不能焚、水不能溺、土不能压、不堕险地，完全远离了四大的损害。

[365] 不可思议的智者和成就者，他们大多数都已经证得成就果位（佛果），可以自在的驾驭地、水、火、风四大。像我们一般的众生，遇到地、水、火、风时就没法驾驭，会受到伤害，比如地震、水灾、火烧等等。但这些成就者们已经能够完全自在驾驭四大，四大不能伤害他们。

[366] 他们也可以示现有实变无实，无实变有实等等这些离奇的神变。一般而言，世间中的有实法，是属于质碍的。比如我们面前的桌子、墙壁、岩石，这些是有实的、有体积的，因此有质碍。放在这个地方其他东西不能放了，或者它放在这里你就不能走过去了，这叫有实。

[367] 为什么可以把有实变无实呢？因为有实法的本性，也不是实有的本性，只不过一般的凡夫众生相续中有实法的习气很重。众生认为有实法就是实实在在的，就是不能穿过去的东西，是能够阻碍的。众生的分别习气比较稳固，执著很重时便把这些东西执著为“就是不能穿过去”。

[368] 但其实，这些桌子、墙壁、岩石等等，它们的本性是无自性的，是空性的。圣者证悟了有实法是空性的时候，所谓的东 西不能够穿越，他是质碍的本性，这个世俗中所谓的法相，在证悟的成就者面前其实并不成立，所以他就可以示现有实为无实。你说这个岩石是坚固的，他就能在这个岩石里面穿来穿去。岩石怎么能穿来穿去？墙壁怎么能穿来穿去？这是不可能的事情，但是他就可以把有实变为无实。

[369] 米拉日巴尊者和一个法相师辩论的时候就是这样的。他们辩论道：岩石是有实法，是质碍法，既然岩石是质碍法，那你怎么解释这个现象呢？于是米拉日巴尊者就从岩石里面穿来穿去。你认为岩石是有实法、质碍法，是实有的自性，但对证悟者来讲，它并不存在。

[370] 又比如说坚硬的岩石（很多地方的寺院和深山里面）上面就有成就者们的手印和脚印，有的时候也有用手指在石头上写心咒等等。如果说它真正有实的话，根本没办法做到这些，但是他已经证悟了有实法是空性的，他可以把有实变为无实。



[371] 所谓的有实变无实，只不过针对我们这些凡夫人所谓的变，在成就者面前这些东西都是不存在的。他没有有实和无实的概念，只不过是我们认为的有实他变为无实。以前是有质碍的，现在突然没有质碍了，不就是有实变无实了吗？所以，是在我们面前，我们认为是有实变无实，在他面前就是空性的，就是永远不变的本性。所以，他已经现证了自性并安住其中的时候，就可以有实变无实。众生大惊小怪，但是对于证悟者来说就很正常，因为它的本性本来就是虚幻的。所以，在月称菩萨的传记中也曾经也提到过，月称菩萨可以把手放在柱子中间划来划去，就好像在空中一样自由，柱子没办法阻止他的手，而且他可以在画出来的奶牛像上挤牛奶！这在很多时候就是不可能的事情，但是他们已经完完全全证悟了一切无实有的缘故，这一切都变得没有什么固定的东西了，真正来讲这一切皆有可能了。正因为一切都是因缘分，如果证悟了空性，就完全可以左右，可以改变这样的因缘，所以可以有实变为无实。

[372] 然后无实变为有实：米拉日巴尊者和这位法相师辩论的时候，问虚空是什么法相？法相师说：虚空是无碍法的法相。米拉日巴尊者就安住在某种禅定中，把法相师周围的虚空变成了有碍法（有实法），法相师没办法动弹了。像这样，他就把本来是无实、无碍的状态，通过他的证悟就会变为有实。这些方面在米拉日巴尊者的诗歌集中都有记载。

[373] “火不能焚”，下面就讲这个。

[374] 例如，米拉日巴尊者在尼泊尔的尼祥嘎达雅山洞中禁语而住，当时来了许多猎人。他们问：“你是人还是鬼？”尊者一言不发，一直端坐着凝视虚空。

[375] 尊者修行的地方靠近尼泊尔的边境，有时在弟子这边修，有时在尼泊尔那边修。在尼泊尔的尼祥嘎达雅山洞中修禁语时，当时来了很多猎人，他们看到米拉日巴尊者，一直是这种形象（传记中说米拉日巴尊者饮食很差，有时找不到吃的，就吃荨麻，身上就长绿毛，所以一般不知道情况的人就会怀疑）。他们就问尊者：“你是人还是鬼？”尊者不说话，因为他正在禁语而住，正在修法，一直端坐着凝视虚空，安住他的心性。

[376] 于是乎这些猎人开始向尊者放射大量的毒箭，然而都没有能够射中，

[377] 这些猎人没有修过佛法，也不懂得尊重修行者，这是业障很深重的表现。看到尊者不理他，就一起向尊者射大量的毒箭，但就是没有射中。证悟的功德就是这样。

[378] 大恩上师在讲记中也提到，在《藏密佛教史》中也有一个罗婆师（穉穉士），他也是安住在他自己的境界中的时候，很多外面的损害也害不了他。当年在他住的地方也有好多的空行母（有外道的空行母，也有内道的空行母），当时他不知道，不注意的时候接受了一些外道空行母献的鲜花，他回去之后，内道空行母警告他说，你今天不应接受外道空行母的花，如果你接受了，那你生命会有危险，你会跟着她们走。回去之后他就回到自己的禅房打坐，到了晚上，外道空行母在虚空中降下很多大的岩石要把他砸死。他自己就安住在生起次第的境界中，观想着护轮，因为他观想的成就很圆满，他的修法也很高，观护轮时那些岩石就砸在护轮上面弹飞了，一点踪迹都找不到，根本没有办法伤害他。他当时就想，生起次第的力量就这么大，那我安住在圆满次第上力量可能会更大。于是他就开始安住在一切法界圆满的次第中。在石头降下的时候，因为他安住在圆满次第的缘故，石头就全部停在虚空中，没办法降下来。据说现在有的石头还停留在半空中，也有这样的说法。

[379] 所以，有这样一种证悟，当他安住在境界中的时候，这些外在的东西没办法对他们作伤害。初地菩萨入定的时候，能不能伤害他们呢？他们如果能安住在那么甚深的根本慧定中，那么外在的东西是没办法对他们做伤害的。

[380] 米拉日巴尊者也是一样的。这些人对他射大量的毒箭，因为他安住在自己的境界中的缘故，没法射中。就像释迦牟尼佛当时在金刚座下示现成佛的时候，这么多的魔军，无量的毒箭射向佛陀，佛陀安住在四无量心中，所有的箭都变成了鲜花，纷纷地飘落。

[381] 接着他们又将尊者拖到水中、丢下深渊，可是尊者却纵身向上依然返回到原地安坐。

[382] 他们看射箭射不到了，把尊者丢到水中，之后尊者又返回原地；把尊者丢到山崖中，尊者又返回到原地。

[383] 最后猎人们在尊者的身上堆积木柴点火，火却怎样也烧不起来。

[384] 最后他们想点火把尊者烧死，但是火怎么样都烧不起来。所以说，如果这些尊者、证悟者们要显示证悟功德的话，没有一个有情能够奈何得了他们。

[385] 证悟者的功德和力量是不可思议的。有的时候，上师们会组织一些护寺主。以前法王如意宝在世的时候，有藏地的或汉地的护寺主。真正的护寺主，主要是圆满我们自己的资粮。因为我们觉得晚上值夜班是在保护上师们的安全。其实，证悟者、大成就者，他们自身的证悟都已经不得了了，自己保护不了自己的情况是没有的。还有很多护法神也是，影子一像跟着的。我们在外面象征性的拿着棍子走一走，看一下，墙壁上趴着人吗？那地方有没有什么啊？这样做的话可能会圆满一些资粮，遣除一些障碍。那是不是法王或者上师真正地需要我们去保护呢？肯定不是这个意思。所以通过传记我们就知道这些真实的证悟者，一旦内证的功德现前了，这种功德不得了。如果我们通过修法，现证了这种功德也是一样的道理。所以米拉日巴尊者也就示现了这样一种圆满殊胜的功德。

[386] 尽管曾经出世这样的大成就者委实不乏其数，但最终他们都显示了无常的本性，现在仅有传记留存而已。

[387] 前面讲了这些佛陀的丰功伟绩和殊胜的证悟。但我们这里讲的主要是修无常。尽管曾经出现了这么多的成就者，咱们这一篇所讲的很少，如果翻看《藏密佛教史》、《宁玛派的源流》，还有《青史》、《红史》等很多历史，汉地的《传灯录》等很多高僧传，会发现记载了很多成就者，没记载的成就者更加多的不可思议。

[388] 这么多的成就者都出世了，但最终还是显示了无常的本性，现在仅有传记流传而已。他们无一例外都显示了无常的本性。大恩上师在讲记中也讲了很多汉地的高僧大德们的事迹，他们示现无常的经过等等。都对我们有某种启发，这么多的成就其实是生死自在的。

[389] 但是一方面来讲，成就者要以上师的身份留存在世间，这一定是有其必要性的。上师有所化的弟子，而且弟子也能够听他的调化，那么上师留在世间中的因缘也就聚合了。如果所要度化的弟子已经圆满了，或者说虽然不圆满但是弟子不配合上师的调化，上师就会显现生病或者圆寂。

[390] 因此从这方面来讲他们的内心是完全自在的。大成就者必定是为了利益众生而在我们面前示现了一个化身，看待我们的因素是很明显的。因为我们自己的分别念很强大，有生老病死等等，所以在我们面前示现的善知识也会遵循这个规律。大成就者虽然生死自在，但是他在这一期度化众生，一定是和他有缘的弟子根基成熟了，因此他就显现成他们的上师。这些人听到他的名号之后自然生起信心，在他跟前学习佛法。等到事业圆满他会开始入灭，在其他地方再示现一个化身，继续利益众生。

[391] 所以不管怎么样，成就者们都会示现无常的本性。前面讲佛陀示现无常有其必要性，是为了让懈怠懒惰的人精进起来。这些高僧大德们也是有这样的必要性，这是为了让后面的人都知道，虽然是证悟的人，但是也要进入无常的本性。所以现在仅有传记留下来，而有些大德根本就没有传记留下来。

[392] 我们这些人以往昔恶业为因，被恶缘之风所吹，由恶劣习气相连，心相续依靠四大假合的不净肉身，无法确定这一虚假的身体于何时何地毁灭，因此从现在起三门应当策励行善修福。一边这样观想一边修行。

[393] 我们要这样想，因为前面观察到了思维殊胜正士的情况，然后把这种情况和自己的情况连接起来进行观修。我们这些人也没有证悟，不像这些成就者一样，他们的烦恼障、所知障、种子、习气等等这些都已经消尽了，在世中纯粹游戏人间度化众生而已。而我们是以前恶业为因，被恶缘的风所吹，由恶劣的习气相连，这些都属于不好的轮回的习气。

[394] “心相续依靠四大假合的不净肉身”现在我们的心识，是依靠四大假合这个不净的肉身。一方面是假合的就没办法恒常，因为是因缘分；另一方面是不净的，因为我们的业不是清净的业，所以说我们的身体也不会显现清净的身体。虽然天天打扮，穿好看的衣服，给人们一种干净的假象，但你真正走进去分析，从表皮到里面没有一个是干净的，非常的肮脏的自性。

[395] “无法确定这个虚假的身体于何时何地毁灭”，死是一定要死的，高僧大德、殊胜善知识也要无常，那么死是已确定的。但是到底什么时候我们这个身体会毁灭呢？我们不像圣者那样，圣者是看待众生的必要性，他们实际上是有自由自在的本性。



[396] 但我们没办法自主，虽然每个众生都想长命百岁、永远年轻。萨迦班智达也讲了，众生想长寿又想年轻这就是一种矛盾。你要想年轻就没办法长寿，长寿的意思就是要七八十岁，九十岁，一百岁。一方面想长寿，一方面也不想衰老，这个是不可能的。如果想年轻就长寿不了，想长寿就肯定没办法年轻。我们现在的身体也是这样的，虽然每个众生都想长命百岁永远年轻，但这是不可能的事情。前面讲了因、缘、还有这些业联系的都是不清净的，我们可以肯定的一点，就是我们这个身体一定要死，而且什么时候死没办法确定。

[397] 既然没办法确定，“从现在开始，身、语、意三门就应当策励行善修福”，认真真地把用我们的身体、语言和心安住在善法上面。我们的身体可以经常去听法、顶礼、转绕，还有做放生等等福德；语言就是去念咒、念佛、念经，或者给别人讲有意义的教言；然后意——心安住在慈悲心、出离心、空性等等这样的心中。

[398] “一边这样观想一边修行”，一边按照前面的引导去观想：圣者也会入灭，那么我也一定会死亡，他们的死亡和我的死亡不一样。他们的死亡就是属于功德圆满之后换一个环境，换一个身体而已，很自在。而我死了之后很有可能依靠以前的恶业堕恶趣了，根本没有任何可以选择的余地。如果想让自己可以选择，就要修成像他们那样，虽然示现无常，但是内心是自在的；或者我修到有一种把握，可以让自己自主，可以死了之后到西方极乐世界去，或者下一世一定可以继续转个人身修持殊胜教法。要得到这种把握也来自于修行，如果不修行这种把握是没办法得到的。所以我们一边这样观想，一边这样去修行，这是很重要的。今天的课就讲到这个地方。

[399] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[400] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[401] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[402] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[403] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第31课辅导资料

[404] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[405] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[406] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们再次一起来学习华智仁波切所造的《前行引导文》。

[407] 《前行引导文》是华智仁波切的上师如来芽尊者讲了很多次的龙钦宁提的前行仪轨。在讲前行仪轨的时候，华智仁波切和他的师兄们做了笔记，后来把笔记汇总，形成了现在我们学习的《前行引导文》。它可以将我们凡夫人的心调整到修法的状态，通过修行佛法逐渐地远离凡夫的过患，并生起圣者的功德，调化我们的心，认知心的本性的一个过程。

[408] 就像三转法轮的经、论、窍诀当中所讲的那样，每一个有情的心的本性，都是像释迦牟尼佛一模一样佛功德的本性。现在众生的痛苦、无奈、焦虑等，在究竟的实相当中都是不存在的，每个众生正在感受痛苦的当下并没有远离佛功德。

[409] 虽然没有远离，但是由于我们分别的执著，佛功德暂时是以隐没的方式存在。如果要真实地去现前、受用本具的佛功德，必须要让佛性当中的功德完全显露。要显露这样的佛功德，必须清净覆盖在上面的障碍，这个障碍的本性就是一种虚妄分别念。

[410] 如果这个障碍是真实的话，第一、众生就没办法遣除障碍而现前佛性；第二、如果能够现前佛性的话，也会成为佛的功德和众生的障碍并存的阶段。这样就没办法安立究竟的解脱，因为在享受佛功德的同时，也会感受轮回痛苦和生起轮回的烦恼。按照种种的教证、理证进行分析，所有众生的障碍全都是无自性的、假立的，都是一种迷乱的状态。就好像我们做恶梦，在梦中感受痛苦、产生焦虑、造业等等，其实这一切全都是假立的、无自性的，这说明这种梦境及其产生的因素是可以远离的。因此要远离我们的这些障碍，通过殊胜的引导，再加上不断地努力就完全可以做到。

[411] 《前行引导文》中所提到的这些修法，都是让我们远离障碍，现前本具佛性的殊胜引导。可以一步一步地教我们怎么样认知这个迷乱的状态并产生厌离心，在远离迷乱之后对于解脱产生希求心，这两种本性合起来就叫做出离心。

[412] 有了出离心后，我们种种的行为和善法就有了非常明确的目标，我们就会朝着这个目标奋发。这就是我们引导文当中的第一个阶段，让我们对于迷乱的这些法产生出离的意愿，厌离当前种种的苦和苦因，生起解脱的想法。

[413] 后面还会通过五加行让我们皈依、发心、积资净障。通过一系列的修行就会知道我们的心是无自性的，心上面的烦恼可以通过修行逐渐消亡、分离掉。最后我们就会知道，心充满了善业，其本性还是离戏的空性。和离戏空性双运的是佛智慧，这个要通过观修后面的正行直接去显发。现在我们前行的部分，主要就是为了以后直接修正扫清障碍做好准备，这个部分叫做前行。

[414] 准备好之后，我们就会学非常深的、非常了义的教法，即密乘中生圆次第这种大圆满的教法。这些高层次的教法直指我们的心性，让我们能够安住于其中、认知它的本性，在认知本性的当下，一切微细的客尘逐渐就会远离。

[415] 因此为了以后能够认证真实的心性，在最直接的教法学习之前，我们不仅仅要学习并实地修行前行，让我们内心达到法本当中所讲的殊胜的状态，这就是我们修学加行的必要性。大恩上师说，什么时候我们对于前行、对于修心的法要产生了兴趣、信心，那就说明我们种姓开始苏醒，开始真实地修行佛法了。这是我们的逐渐靠近实相的标志，这对我们来讲非常重要。

[416] 前面我们讲了，学习前行主要是为了现证本具的佛性，这就需要做一些系列的准备，方可直接进入殊胜的修法灌顶，或者念咒等等。如果说前面修好了，有了皈依心、出离心、菩提心和空正见、如来藏的见解，在此基础上通过学习比如《幻化网》而生起一些密宗的见解。如果要学习安住，就去观修这些仪轨，念诵这些咒语，它的力量就完全不一样。

[417] 虽然现在我们在观修，在念诵这些咒语，但是可能没有感觉到观想的仪轨或者咒语到底有多大的加持力，有多重要多殊胜。这主要是因为前面的准备工作没有做好，该有的条件没有具备。因此我们虽然修了很多，但是现在我们还理解不了、没办法直接地产生觉受。

[418] 但这个不等于没有用，从某个角度来讲，我们一边要修学并具足前面的条件。一方面我们要继续修，是因为毕竟已得到了灌顶和这些修法。上师们有时候也让我们修行一些仪轨，观本尊念咒语等等。另一方面我们还是要有意识地去圆满一下以前未圆满的前行的修法，这些修法本来也就应该圆满的。观修本尊念咒语本身有一定的加持力，可以引导我们的心逐渐地趋向于成熟。只不过现在我们内心当中缺少一些因素，所以修的时候比较费劲。因此一方面对于生圆次第等这种高深的修法，我们要一如既往地有信心、有兴趣；一方面我们还是反看一下，内心当中如果有所欠缺的话，还是应该花时间去补起来的。

[419] 在引导我们的心趋向解脱的过程中，引发出离心是第一个也是最重要的阶段。出离心是对于今生、后世都要看破放下，要对这些产生厌离心，知道这一切是没有意义的。不管是耽著今生还是耽著后世，对自己的解脱都没有意义。我们要完完全全地生起一种智慧，知道我们现在内心耽著今生、后世对于究竟的解脱，对众生的利益没有真实的帮助。所以说我们要逐渐看穿并逐渐放下。

[420] 我们现在学的是共同的外加行，第一个是暇满难得，第二个是寿命无常。第一个方面是指暇满的人身是修行殊胜佛法最好的所依，是非常珍贵和难得的；第二个方面，既然珍贵难得，就要用这种暇满人身做最有意义的事情，那就是修行佛法。暇满的人身可以对我们生生世世远离轮回产生非常大的所依的作用，知道这一点我们就会非常珍惜它。

[421] 通过后面的学习又知道了轮回痛苦和业因果，把这些修法修了一圈。有些道友会说，到底我是先把暇满难得修到量之后再修寿命无常，还是说不管对于暇满难得有没有生起觉受，都要按照制定的计划修下去？其实两种方法都有的。我们按照大恩上师的引导慢慢修下去，可能前面在修暇满难得的时候，并没有产生法本当中所讲到的殊胜的量和界限。但是当我们慢慢学到后面的这些引导，反过来也会对于前面的修法如暇满难得、寿命无常等等有促进作用，会让我们对于暇满难得的必要性了知得更清楚。



[422] 比如说观想轮回痛苦，如果真正对于轮回中善趣恶趣的种种痛苦有了更深更细的了解，在第二轮修暇满的时候就会知道，轮回这么痛苦啊！永远可以远离轮回痛苦的就是证悟，这种证悟的法性、远离轮回痛苦的所依就是暇满人身。现在我居然得到了一个能永远远离轮回痛苦，能在对于业因果进行取舍的基础上，修持殊胜解脱道的善业所依的人身。这个时候就会对所谓的暇满人身的意义有个不共的知。

[423] 在刚开始修暇满难得时，我们不知道它对修佛法是很重要的。如果没有学到后面这些殊胜的法，包括轮回的整个概念以及出离轮回的必要性、菩提心、殊胜的皈依，乃至空性等等，不知道这些修法的功德和巨大的力量的话，就没办法体会后面这些修法都是通过暇满人身作为所依的。而现在已经拥有了能够修持这么殊胜教法的暇满人身，再回过头观的时候，就会知道第一暇满人身的确难得，第二既然暇满人身这么珍贵，是修持最殊胜法的一个必不可少的所依，这样就会很喜欢。因为如果善巧地使用，就意味着为了永远离开轮回模式而做的很多的修行，在暇满人身上面完全可以落实。

[424] 所以说后面的法如果知道得越多越深，对前面法的领悟就会越不共。后面的法对前面的法是补充，前面的法是后面法的基础。这四个加行之间都有关联，只不过我们要反复去学。学完四个加行并了知它们的教义之后，再修每个教义的时候，都可以通过其他的三个修法来对这个修法做补充。这个时候我们所观修的就会更充实，因为联系到了其他的修法的内容，修起来的话就会更容易相应。

[425] 暇满难得我们已经学了，但我们还要不断的观想。现在我们学的是寿命无常，分为七个科判。前面讲到了整个器世界的无常，通过观想外界器世界的无常来触动对自己寿命无常的知。前面讲了暇满难得，这么难得、能够做这么大力益的人身，其实会死亡的，而且这个死亡的时间是不定的。所以说如果真实的了知无常的话，对于这么好的法，我们就不愿意再拖延了。因为一旦拖延，一旦错失之后，就不知道什么时候还能第二次得到人身来修持善法。

[426] 进一步的修无常可以鞭策我们精进起来，可以对治我们的懒惰懈怠。这种无常的修法非常好，因为它有紧迫感。我们内心中生起了紧迫感之后，一旦想起了无常，就觉得如果用这样的暇满的人身做没有意义的事情，不知道什么时候死亡到来，死亡到来的时候如果没有做对死亡有益的事情，就非常可惜。所以要反复通过观无常来鞭策自己精进，放下对今生没有必要的执著。

[427] 前面观修了器世界的无常和总的有情界无常，也观了高僧大德、佛陀等这些圣者们都是无常的。今天我们要学习第四个科判。

丁四、思维世间尊主而修无常

[428] 世间尊主是指没有离开轮回的这些世间的尊主。无色界没有色法的身体，是安住在各自的禅定当中；无色界也没有王国，没有一个实实在在的天界的地盘，没有国王、眷属等等，所以无色界不存在这些尊主的问题。

[429] 但是在色界，色界以下的欲界包括欲界天人、欲界的人，乃至于旁生，阎罗界等等，都会有一些尊主。在得到各自尊主位置的时候，都有不同的所谓的功德、权威和能力等等，这些东西都是一般的人比较向往的。如果得到这些尊主的果位，就会有些特权，会过得更幸福，自己好像更有能力。所以很多有情对于世间的尊主，都会有一种羡慕心和向往之心。我们在向往羡慕的同时会忽略，实际上世间的尊主也是无常的，所以羡慕他也没有什么用。

[430] 大恩上师，华智仁波切经常讲他们在修行的时候，对于世间的高位，世间尊主的位置，很多有钱的人，长得好看的人等等，没有什么羡慕心。为什么没什么羡慕心？因为内心中生起了无常观，知道这一切都是无常的。虽然暂时是这样的，但是究竟来讲，随着时间的推移，这样一种状态不可能保持长久，一定会丢失掉。这种得到又丢失本身就是不可靠的，让我们厌恶的地方，我们也没必要为了这样一种得到最终会丢失的所谓的世间尊主的果位，把自己的暇满人身用在追求这个上面。思维世间尊主，要知道我们所羡慕的、追求的是没有用的，即便是在世间当中功德这么圆满的人也会死亡，所以死亡是平等的。

[431] 前面讲到通过器世界的无常，来知道我们这个有情界，我们自己的寿命是无常的。这个理念主要是说器世界和有情界平等，都是无常的。只不过器世界叫无常，我们叫死亡，但都可以叫无常。第二个问题是说整个有情界和我的死亡是平等的。第三个问题我们知道了佛菩萨、圣者和凡夫人在世间中显现的无常也是平等的。第四个是世间尊主和老百姓的死亡也是平等的。不管我现在是不是在高位上面，我现在是一个一般的人，还是说我现在是一个小官，世间尊主和一般的人都会无常的，这是平等的。得到了世间尊主就不会死，这个情况是没有的。

[432] 在这个方面就很细致地帮助我们分析，让我们知道其实我们所羡慕、所追求的这些也是无常的本性。不会说因为很穷的人就会死的快，世间尊主就不会死。的确有死得快死得慢的差别，但是都要死亡的这一点是完全一样的。所以这个也打破了一些人的观点，他们认为世间尊主不会死，因为他们吃得好穿得好，或者这些天人不会死，因为他长生不老。

[433] 对于寿命短的人类来讲，我们生下来的时候天人已经在世间上了，我们死的时候觉得天人还在世间上。所以就会感觉天人是不是长生不老，只生不死呢？通过一般人类的眼光。我们看不到天人的死亡，是因为我们寿命太短暂了。所以大家也向往长生不老，而在世间当中也有些天人的确寿命很长。有时候给我们的错觉，有些众生是长生不老的。但是在更有慧眼的人，比如佛菩萨的智慧眼来观察的时候，或者说上面的天人观察下面的天人的时候，这些天人虽然认为自己的寿命很长，但其实在更长寿命人看起来，他们的寿命也是无常的。所以通过佛的遍知来观整个三界的有情，全都是无常的自性。

[434] 就好像朝生暮死的虫子，我们可以很轻易地知道它的一生。就会觉得它的寿命很短暂，我们的寿命很长。但是我们的寿命如果和天人的寿命比较起来，天人看我们就像朝生暮死的虫子一样。我们已经觉得几十年上百年的，但是在天人的眼中，因为他们的寿命更长，所以看待我们的寿命就很短暂了。

[435] 四大天王天和三十三天比较，三十三天和夜摩天比较，越往上寿命越长。在寿命更长远的有情看起来，前面的这些都是无常。释迦牟尼佛在世间存活八十多岁，按照前面一种理论，佛陀就没有办法了知比他寿命还长的天人的寿命。但这是不一样的，佛陀是遍知者，虽然在世间示现的寿命只有 81 岁，但是他遍知的智慧可以周遍三世。通过佛陀殊胜的智慧，他完全可以了知过去现在未来一切三世的事情。所以佛陀以经验告诉我们，虽然这些帝释天等天人的寿命很长，但是最终还是死亡的。让我们觉得不死的这种错觉，只不过是自己的寿命太短，看不到他们的死亡而已，但其实他们仍然会死亡。

[436] 通过这个方面就可以打破认为这些天人会不死的执著。如果我们认为有些天人会不死的话，我们就不会死心塌地地想要求解脱。我们会觉得某某天人不会死，如果我想方设法找到了一个升天的方法，可以长生不死的话，那我就不用操心了。但是通过佛的遍知告诉我们，即便我们所羡慕的这些所谓的长生不死的有情，其实只不过是造了一些寿命比较长远的业，他还是要受死亡的支配。通过学习这些问题，我们就会打破认为有些世间尊主是不会死的观点。

[437] 一切众生生而必死，这是周遍的，不周遍的情况是没有的。所以彻底的告诉我们，所有有情包括世间尊主在内，都是会死亡的。世间众生的希求不一样，有些可能喜欢世间的权利，有些喜欢寿命长，有些可能喜欢金钱等等。但是不管怎么样，无常的整个完整的体系教育告诉我们什么都是无常的。不管是寿命、高位、积聚、财富、亲情、感情等等，整个世间当中没有一个恒常不变的东西，所以就让我们打破对各式各样法的执著。没有必要追求，你追求到之后，最终还是要放手。如果真正想得到安乐的话，就应该追求永远不会离开的这种解脱的安乐。这个解脱的安乐如果一旦得到的话，就永远得到了。

[438] 让我们观察无常，是让我们看破世间的假象。因为我们很容易被假象所迷惑，不知道真实的意义。如果我们观察完真相之后，就可以修持能够获得解脱的殊胜法义。

[439] 寿达数劫、威德圆满的诸位天神和仙人也不能摆脱死亡。

[440] 这个是总说。世间尊主有很多种，有天界的尊主，人间的尊主等等。天界的尊主寿达数劫，这些天人越往上寿命就越长。因为越往上，他们所造的善业也就越多，寿命最长的可达好几个劫。威德圆满，是指四大天王天的威德超胜人间所谓的受用，三十三天的天主的受用又超越四大天王天，夜摩天的受用超越三十三天的天王的受用等等。所以相对来讲，天王的威德是圆满的。他们的身体很高大可以发光，可以有神通飞来飞去，这个衣食受用都是圆满的。因为他们自己修善法的缘故，本身身体也有一种威德力。

[441] 有些世间当中有威德力的人，即平常我们讲他有一种气场。这些人在世间中显现上是官位高，有钱，有势力等等。福报浅的人到了这种有威德力的人跟前，就会有一种压迫感和畏惧感。这个其实就是威德。这种有威德的人内心当中有一种福德和善根，有种能力可以震住其他人。有威德力的人很多，好的坏的都有。坏的就是一些黑社会，不管做什么事情，他有一种威德力可以震住他的一些小弟，或者其他的一些人。有一些高僧大德，很多人自然而然



对他恭恭敬敬的，这个也是一种威德力。还有一些官员和富人，也是有一种威德力。还有一些人他可能什么都不是，但他还是有一种威德力，只要他一出现，其他人的气势慢慢地就会被他所隐蔽。天人的威德力是很大的，人类没办法和他的威德相比。所以说这个也是一种威德圆满。

[442] 威德圆满来自于善法的修行。在《宝鬘论》中所谓的威德是六度当中的精进。如果今生中精进的话，自然而然可以得到一种威力。有这样一种讲法，布施可以得到财富，持戒得以升天，安忍得相好，精进得威力。如果我们精进的话，自然而然的就会产生一种威德。或者经常帮助别人，或者放生护生，也可以得到威德。还有的人出资修破败的佛塔，给佛塔刷白漆等等，他也可以得到一些力量和威力，塑佛像绝对是可以得到威力的一种正因。

[443] “威德圆满的诸位天神和仙人不能摆脱死亡”，这些天神和仙人也是不能摆脱死亡的。暂时看起来寿命很长，威德很圆满，好像方方面面都是十全十美的。在我们这些欲界的老老百姓面前，他们寿命这么长，威德也这么圆满，是我们崇拜的对象。但是其实他们也是要面临死亡的。他们在死亡的时候也是很悲惨的很可怜的。

[444] 诸如梵天、帝释天、遍入天、大自在天等世间尊主可谓万寿无疆，他们可以住留数劫，伟岸身躯高达一由旬及一闻距，其身所拥有的光彩甚至比日月更胜一筹，可是他们也同样免不了一死。

[445] 梵天主要是初禅天的天主，帝释天主要是三十三天的天主，其他的大自在天、遍入天等等，分别都是属于欲界的天主，也有说法说大自在天是属于色界天的天主，这有不同的讲法。在印度人的信仰中最崇拜的几个天神是梵天、帝释天、遍入天、大自在天等等。这个都是他们最崇拜的，现在也是很崇拜这些。佛教中说这些天人是通过修持善业，可以转到这种梵天、帝释天当中。对这个事实本身，佛陀也好，佛法当中也是客观上存在，我们也承认。有些梵天、帝释天、大自在天也是佛菩萨的化身，有些是通过修持善业形成的。

[446] 还有一些外道观点中的大自在天、遍入天是不存在的。因为他们所谓的大自在天、遍入天等等，是具有恒常不变的自性，是常依的一切万法的造物主等等。这种赋予了这么多便利条件的大自在天，在中观当中经常被破斥是不存在的。因为这是外道的错误的观念加在所谓的大自在天的天神上面。但是通过业力形成的，有一定的威力的大自在天是存在的。大自在天本身不是造物主，也是无常的，不是唯一的。外道观点中的造物主、恒常又唯一、又是作者又要起作用的大自在天不存在。

[447] 有些天人是属于善业形成的，的确是天神，他有一定的能力，但是他不是皈依处。还有一种是佛菩萨化身，我们可以作为顶礼处和皈依处。表面上看起来好像是大自在天等，但其实是观世音菩萨或其他佛等等的化身，对这些天神我们可以皈依，可以念诵他们的咒语。还有一些是通过众生的遍计造出来的，被赋予了很多周遍、恒常、唯一等等特点，这些天神是不存在的。

[448] 天人示现的这些世间尊主可以说是万寿无疆，万寿无疆的意思是说，他们的寿命很长，可以留驻数劫。当然这个是指他们中途不夭折的情况。那么他们中途会不会夭折呢？在《俱舍论》中讲，整个三界当中，除了北俱芦洲的寿命是定的，其他的都有夭折的情况。如果这些尊主不夭折，他们可以留住数劫。伟岸的身躯高达一由旬和一闻距，像我们人间当中，长个两米一几就觉得是非常高大了。但是这些天人的身高都不是用米来计算，都是用闻距和由旬来计算的。

[449] 在前面也讲过，一个闻距有些地方算是八百多米，九百米，将近一公里。四大天王的身高好像是五百米，有些是一百多米，两百米的也有。普普通通的一个天人有一二百米的身高，就像我们城市当中一栋二三十层的大楼这么高。还有的天人身高五百米，或者一闻距也就是一千米或者是八百米高的一个巨人。还有的身高高达一由旬。关于一由旬有不同的观点，有的是说八公里是一由旬的，还有说十六公里的。八公里就是八千米，基本上相当于珠穆朗玛峰的高度了。所以说天人非常高大，有威德力。我们这些人在他们面前相比连蚂蚁都不如。这么高大这么圆满的，很富裕长得也很好看，按照我们现在的讲法就是超级高富帅。然而这些天人还是要死亡的。

[450] 天人的身材这么高，身体拥有的光彩甚至比日月更胜一筹。日月只是在须弥山的山腰运行，照亮下面的四大部洲和这些小洲，山顶上没有日月。为什么日月的光不往上照？因为天人自己有光明，自己会放光，所以他就不需要日月的照明了。而且这些天人身体所发的光明比日月更胜一筹。即便是这么圆满的，让众生这么羡慕的天人和世间的尊主，还是免不了一死。

[451] 《功德藏》中说：“梵帝自在转轮王，无法摆脱死主魔。”

[452] 《功德藏》是智悲光尊者所造。《功德藏》中讲到梵帝，梵就是梵天，帝就是帝释天；自在就是大自在天；还有世间的这些转轮王有四等：金轮王统摄四大部洲，银轮王统摄三大部洲，铜轮王统摄两大部洲，铁轮王统治一个南瞻部洲。世间中的转轮王，无法摆脱死主魔的伤害，也还是要死亡的。

[453] 再者，具足五种神通的天人及仙人，虽然依靠神变的威力可逍遥自在畅行空中，但是到了最后他们也无法逾越死亡的命运。

[454] 换一个角度来讲，有些天人和仙人具有五种神通。有天眼通，能看到我们根本看不到的很远的、很细的、有阻隔的东西。我们肉眼功能非常有限，太远看不到，太细也看不到，有墙壁等挡住的话也看不到。天眼通就不受这些局限，可以看得非常清楚。此外还有天耳通、神足通、宿命通、他心通。具有五种神通的这些天人还有仙人，通过神变及威力可以逍遥自在地在空中畅行无阻。但是即便有这种能力的五通仙，最后还是没有办法逾越死亡的命运。

[455] 这些天人和仙人通过前世的业而得到某种功能，但是这种功能本身和不会死并没有挂钩，因为这些功能并不是让他们不死的因缘。只不过是修行的一些特殊的能力，或者说有些前世的业力，在获得这种天人或仙人身份的时候得到这种功能而已。他可以依靠这个功能，让自己的五蕴的身体在空中飞来飞去，可以穿墙，可以做很多一般人做不到的事情。但是这些没办法让他摆脱死亡的命运。

[456] 所以我们修行佛法时，想追求得到天眼通、天耳通等等，这些是没有用的。一方面来讲这些神通通过修法不太容易得到，一方面得到了之后对我们解脱生死没有用。一但死亡之后，辛辛苦苦修来的功能也会丢失掉。对自己摆脱死亡这种恐惧本身是没有什么帮助的，所以最后还是要死亡。

[457] 用一个教证说明：

[458] 《解忧书》云：“大仙具五通，能行于虚空，然而却不能，诣于无死处。”

[459] 这些仙人具足五通，能够自由自在地飞行于虚空中。但是这种五通仙不能够用他的神通“诣于”，即飞到不会死亡的地方。所以说不死的地方是没有的。

[460] 虽然有些时候说某某村庄、某某地方多少年都没有出现过死亡，这并不等于你到了这不死，只不过不知道出于何种因缘这里面没有出现死亡的现象。不出现死亡的现象不等于，一到那去我就不会死。这个地方可能是不会出现死亡的这个现象，但是你要死的时候你就会离开这个地方。有些地方一二百年没有出现过死亡，给人的错觉好像这个地方可以不死。如果不死的话也真的好了，但是实际上到了这个地方的人，如果他真的要死亡到来的时候，自然而然会离开这个地方。这个地方没有出现过死亡，但是不能保证就可以让自己不死。

[461] 所以说不能“诣于无死处”。虽然仙人有神通，可以飞来飞去可以飞的很快，但是却飞不出三界和轮回。三界轮回是他自己的业形成的，它并不是一个真正的界限，不是说只要使劲练神通，飞的快就可以飞出三界，这个情况是没有的。三界是我们的习气形成的，只要你内心当中三界的因不断的话，再怎么苦练神通也没有办法飞到一个不死的地方，这个是绝对不可能的。

[462] 极乐世界可以不死，但是必须要修持往生极乐世界的因。否则单单通过修持世间的这些是不会往生极乐世界的。极乐世界已经超越了轮回，因此也不是整个三界中的一个不死之处。

[463] 即便有些仙人的威德圆满、寿命很长、具有光明、身高也很高，这些人也会死；有神通的可以在空中畅游的人也会死，这些具有代表性的其实都会死亡。

[464] 我们要仔细思维，第一对于这些所谓的暂时的圆满我们也不会有羡慕之心；第二通过观修这一段的内容就可以完全打破我们的幻想，即幻想有一种仙人可以通过修持某种法术而不死，这也就是一种幻想而已。所以不管用什么方法来长生不死都是不可能的，这一点佛陀的智慧早就观察到了。即使是帝释、梵天都会死亡。

[465] 在这个人类世界也是一样，财富力强高居于首的所有转轮王，以及印度圣地的众敬王沿袭下来的统治南瞻部洲不可思议的君主，还有三巴拉王和三十七赞扎王等印度东西方地位显赫、财产丰厚为数不少的国王虽然曾经纷纷降临于世，可是如今都已成为了辉煌的历史。



[466] 讲完了天人的尊主再讲人间的尊主。首先讲印度，因为佛法是从印度传过来的，所以首先讲一下印度国君的情况。作为一个文明古国，印度的历史非常长，历史上出现了很多国王。“财富力强高居于首”，首先是转轮王，刚刚讲到有四等转轮王。第一等是金轮王，统摄四大部洲，有轮王七宝，运作起来之后，他自己不用动作，所有的事情基本上就可以承办。

[467] 我们平时会说，如果你恭恭敬敬地在佛塔、佛像面前顶一个礼，你身体所压的范围从现在的大地乃至于往下到金刚地狱之间的所有的微尘，每一个微尘就是做金轮王的一个次数。顶礼一次的功德还要超胜于此。金轮王是通过修持善法得到如是的转轮王果位。在整个世间当中，金轮王不用操心，绝对可以让他的臣民安住在十善业道。他做很多的善业，但还是会死亡。

[468] 像我们很熟悉的我乳转轮王，他已经统治了四大部洲，又统治了四大天王天界，到了三十三天又和帝释天王平起平坐，还不满足想篡位，想独霸三十三天的时候，生起一念恶心，就从天界掉到南瞻部洲，最后说了一个偈颂就死了。偈颂的意思是说不能过于的贪心，否则就会变成像我这样的下场。反正都会死，有的转轮王可能死的比较平和，有的转轮王死的比较悲惨，就像刚刚所讲的这个我乳转轮王一样。所以说还是都会死亡的。

[469] 除了这些转轮王之外，很多佛教史中讲，印度圣地是第一个有了人类的，人们是从光音天下来的。前面我们讲了有情众生是无常的，整个世界毁灭之后又重新形成。首先是器世界形成，众生是从二禅天开始下到一禅天，然后慢慢又开始下到南瞻部洲等等的各地。

[470] 刚开始大家的受用、福报都很圆满，不需要有这些种子。后来众生的贪欲心、烦恼越来越重，就开始出现了自然稻。贪欲心重了之后，大家就想把自然稻放到自己家里去，不用天天跑去采，慢慢就形成了房屋、仓库。然后就开始分割田地，之后又出现了偷盗的情况。这个时候大家觉得有必要雇一个人帮助看守稻田，于是就开始选举。谁的道德好就把他选出来做公仆。那个时候是真实意义的公仆，就是帮助大家看管粮食的，给他取一个名称叫王。所以最早的王其实就是公仆，现在我们说的公仆可能还是有这个意思吧。

[471] 当国王推举出来之后，每一家人给他六分之一的财富，雇他来当国王，负责协调、看管等事情。这个就是第一代国王众敬王，他是很有道德的一个人，众人都恭敬他所以叫众敬王。从那个时候就开始有王了，之后就逐渐沿袭下来。当然后面王的权力越来越大了，刚开始时就是每一家人出六分之一的稻谷，雇他当公仆一样的国王。后来王的权力越来越大，就演变成一种独裁的君主本体。

[472] 从众敬王沿袭下来统治南瞻部洲不可思议的君主很多，还有曾经著名的三巴拉王，三十七赞扎王等等，在印度东西方地位显赫、财产丰厚为数不少的国王。这些国王的财富非常多，因为一方面他有权力，可以通过特权收很多的赋税，另一方面他本身也有福报。

[473] 虽然这些国王曾经纷纷降临于世，现在都已经变成历史。有些国王在历史中有记载，有些在历史中根本没有记载。这些国王一代代地出世，在位时都觉得自己权力很高，很了不起，但是只要他的业消尽之后就会死亡。他的儿子，还有其他人，就开始接替他当国王。老百姓觉得不合适，就会起来造反，然后又重新推举出一个国王来。

[474] 世界上有权有势的国王也最终会死亡，这方面是说印度的情况，古代是这样的，现代也是这样的，变成总统还是要死亡的。以上是从印度的角度来讲。

[475] 在西藏雪域，自从除盖障菩萨的化身国王涅赤赞布以来，已出世了天座七王、地贤六王、中德八王、初赞五王、幸福十三代、极乐五代等，现在都已不复存在。

[476] 从西藏的角度来讲，第一代国王除盖障菩萨的化身涅赤赞布，大恩上师的讲记中讲的比较清楚。他以前算是印度过来的，因为身相怪异被驱逐，到了藏地之后，当地的人把他奉为国王，叫做肩座王。后来也出现了很多的国王：天座七王，这个‘天’大恩上师也解释了，主要是七个国王死后都是升天的，在地上没有坟墓；地贤六王死后主要是埋在地里，中德死后主要是埋在水里；初赞五王是名字中都带‘赞’的国王，有五位；然后幸福十三代，像这样他们是非常幸福的有十三代；佛法兴盛时还有极乐五代。

[477] 藏地真正的国王王统是赤热巴巾，过了之后就是朗达玛，朗达玛国王统治时期整个西藏还是比较完整的，属于王族统治。后来朗达玛被菩萨拉隆·贝吉多杰刺杀之后，西藏的王统就不再存在了，当然小国王还有，但是大的国王没有了。所以，从这个方面来说也是一代一代传下来的，都有记载，这些国王也做了各式各样的事情，有些不好，有些好。不管怎么样，现在也不复存在了，只是在历史中有些记载而已。当然，这些国王也会死。

[478] （观音菩萨的化身）法王松赞干布在世期间，依靠幻化的军队征服了上至尼泊尔下至中国的大片领域。

[479] 这里是一些能力比较大的西藏国王。第一个能力很大的藏王是松赞干布。松赞干布是观世音菩萨的化身，他修造了寺院，佛法在西藏的奠基基本上就是从松赞干布开始的。比如修镇肢寺、镇节寺，迎请觉沃佛的佛像到西藏等等，那个时候逐渐有了正法，有了好的开端。在世间法上，松赞干布依靠幻化的军队，征服了上至尼泊尔、下至中国的很多领域，占领了很多的领土，其威德力也是很大的。

[480] （文殊菩萨的化身）天子赤松德赞在位期间，也统辖了南瞻部洲三分之二的领地。

[481] 赤松德赞在位期间，从佛法的角度来说，他邀请了寂护论师、莲花生大士、布玛曼扎等等，真实地将佛法在西藏建立起来，弘扬了正法。松赞干布时期主要是修寺庙，翻译了少量经续，真正的僧团，佛法的弘扬还没有开始，后来赤松德赞期间开始大规模弘扬。从政绩上来看，赤松德赞统辖了南瞻部洲三分之二的领地（南瞻部洲有很多种说法，有些认为是指整个地球，有些认为是指印度；三分之二的领地可能就是比较大吧，是不是三分之二也有些不同的观点）。

[482] 法王赤热巴巾时期，在印度恒河岸边竖立起一块铁碑，作为印度与西藏界限的标志。

[483] 赤热巴巾是金刚手菩萨的化身。从佛法的角度来看，赤热巴巾在位期间，非常恭敬修行人和僧人，继续推广佛法。在世间政绩方面，他在印度恒河岸边竖立了一块铁碑作为印度与西藏界限的标志。从地图上看，印度恒河离现在的西藏边境还是很远的。当时他的统治范围可以达到那么远的地方，恒河就相当于一条界河一样，这边是西藏，那边是印度，所以当时藏地的国土面积是非常大的。

[484] 而且他也收服了印度、中国、格萨、达苏等许多国家作为附属国。从此之后，每逢新年宴会，各国使臣需要在同一天内聚会拉萨城，举行献礼进贡等等仪式。

[485] 赤热巴巾的威德力也是非常大的，他让很多国家作为附属国，向他进贡。当然，有的进贡是一种怀柔政策，有的是因为被征服了必须进贡。不论如何，新年宴会上各国使臣都要在同一天内在拉萨集会，举行献礼进贡等等的仪式。

[486] 以上描绘了对世间和佛法贡献很大的三怙主化现的国王的功绩。

[487] 尽管他们曾经拥有如此威力，然而现在这些也都成了历史记载，除此之外无有任何留存下来。

[488] 他们虽然有这么大的威力，也是诸菩萨的化身，但是现在这些也已经过去了，他们早就已经去世了。他们的功绩只是在史书上有记载，如《西藏王统记》和《白史》等等，除此之外就什么都没有了。这是从藏地的角度来讲的。

[489] 从汉地的角度来讲，以前也有很多了不起的国王，像历史上传说的三皇五帝、商、周的皇帝、秦始皇等等，还有汉武帝，再往后还有唐朝的一些英明的君主，以及明朝和宋朝的皇帝等等，很多看起来很有能力、很大财力的国王，不论是他们自己的能力，还是征服和保家卫国的能力等，但这些皇帝除了存在于历史记载中之外，都已经死了。

[490] 国外的也一样，无论是罗马大帝、拿破仑，还是其他人，历史上他们曾经存在过，但最后也是以各式各样的方式死去了，除了在历史当中有记载之外什么都找不到了。

[491] 所以，从这方面我们就要仔细地观修、观察，观察完之后就知道其实世间的尊主也只不过是过自己的业力，成为尊主而已。尊主的位置本身没办法抵挡死亡，如果世间尊主可以抵挡死亡，那我们可以追求世间尊主。这些世间尊主在位时间有长有短，但最后都死了。

[492] 如果思维上述的道理，那么我们现在所拥有的住房、受用、眷属、权势等，自以为是等等何等的优越，但与以上诸位先贤比较起来，简直就成了蜂巢一样。这样的世间欲妙又有什么恒常性、稳固性可言呢？



[493] 我们思维以前这些国王、转轮王、天人、尊主的威德、财富和受用。和他们相比，现在我们牢牢执著的、放不下的这些住房，不论是三层的别墅，还是两百平米的住房，或者其它类型的房子；以及这些受用、眷属，比如手下有几个眷属、或者几十个上百个员工眷属，或者说在这条街、这片区域中的权势无人能比，自以为是何等的优越。但是，现在所拥有的一点点的受用、住房，若以此产生傲慢心的话，就是目光短浅，或者没见过世面的表现。

[494] 你都没有想过，还有很多人的受用远远超胜我们。我们有些时候，自以为是何等的优越，哪怕自己得不到的时候也非常想要去追求。但是，如果和以上这些先贤比较起来，我们觉得装修得非常豪华的房屋，和以前这些国王的房屋或建筑比起来，就像蜜蜂住的巢穴一样很简陋。没办法相比，更不要说和天界的房屋比。

[495] 以前的皇帝所修的宫殿，比如中国的故宫，还有以前印度国王住的一些宏堡。这些宫殿很大。据导游说，有些宫殿每根柱子上以前都镶着钻石，我们就想本来这个房子修得就非常漂亮，而且每一个柱头上面、每一面墙上面、每个窟窿上面以前全都是钻石、宝石（红宝石、蓝宝石），但英国人来了之后，这些东西就全都撬走了，有人这样说的。这么大的地方，这么多宝石，这么富裕，真的想一想看一看这些情况之后，回头看一下自己所执著这些东西，的确不值一比。

[496] 这些人曾经富裕过，但是现在又怎么样呢？还是该死就死了。这些建筑用这么多东西装饰起来，人死了之后慢慢传下来，最后还是被别人撬走了。撬走了的人觉得自己拥有了这么多财富，可他死了之后这些钻石宝贝又归别人了。这些没什么可靠的，即便我们去追求，很多时候也追求不到；即便追求到了，总有一天还是要放弃的。如果我们在放弃的时候，执著很大的话，比如我们在死亡的时候放弃会非常痛苦，那么这种很痛苦的状态，也会成为继续流转的因。

[497] “这样的世间欲妙又有什么恒常性、稳固性可言呢？”整个世间的欲妙没有什么恒常、稳固，从寿命来讲也没什么稳固。所以我们不要把主要的精力和时间用在追求这些东西上面，即便你成了一国之君（但是现在整个世间基本上也没有这种所谓的国王了），也能把所有的东西归一个人所有，造出很好的宫殿、吃最好的食物、穿最好的衣服、用最好的交通工具出行，但是你还是得死，死了之后这些东西都不再是你的了。

[498] 所以，你辛辛苦苦得到这些东西，其实是没有用的，何况一般的人根本得不到这些东西，有很多时候是处在妄念中，没办法用自己非常可贵的、有限的生命去修持殊胜的正法。

[499] 我们应当深思并观修以上的道理。

[500] 虽然对我们来讲应该深深地思维、观修以上的道理，把这些问题观想好、吃透。但思维世间尊主观无常和我们的修行有什么样的作用和关联呢？

[501] 当然有关联，因为我们很执著这些东西。所以，首先要观想：如果我们执著，以后我们要得到这些东西，要得到帝释天王、成为转轮王、成为某某国王。那么我们就要想：得到了又怎么样？得到了这里所讲的，结局除了最后成为历史、传记之外，什么都没有。而且在高位的时候也非常容易造恶业，因为有集权，这方面是没什么可羡慕的。即便你羡慕这些，也是无常的，而且会造很多罪业。然后再思维：其实我们自己的生命追求这些东西到最后也没什么用，最后来讲还是会抛弃的。

[502] 如果我们对这些王位，对今生当中的富裕等这些东西很有兴趣去追求的话，我们也可以想：反正今生当中都要死，死了之后这些东西就没什么用了，但是我们在追求这个过程当中，白白浪费了很多的暇满和时间。当然作为一般人来讲，如果你修行没有上去的话，得到了之后没有兴趣是不可能的。关键我们要想：得到了又怎么样？拥有了又怎么样？最后还不是在轮回里周而复始？得到了抛弃、抛弃又得到，这个模式本身就让人厌离。如果得到之后永远不会抛弃的话，这也可以值得我去追求，但关键是你得到了之后最后还是不归你所有，只是暂时借用而已，最后还是要还的。

[503] 还有一个就是寿命无常。这么多拥有这些好东西的人，有些寿命是很长的，有些寿命是很短的，不管怎么样他们也会死亡的。所以，即便成为这样的人，还是会死亡。而死亡到来的痛苦、四大分离的痛苦、死后的痛苦、死亡时的恐怖等等，这些用什么来抵挡呢？所以，好好思维之后，我们对这些就会逐渐没有兴趣了。

[504] 要想的越细越好。有些人大概地想，反正我对这些没有兴趣，我对国王没有兴趣，我对王位没有兴趣。但是得到转轮王位、得到富裕的世间尊主之后的这些细节的受用，比如说钱财或者其他的東西，可能是我们喜欢的或者比较有兴趣的。所以我们要仔细想，想的很细致，每一个其实对我们来讲没有什么意义，真正来讲这些都是无常的、没有恒常稳固性的，真正恒常稳固性的就是解脱。所以我不要用有限的生命去追求不稳固、不恒常的、得到后还会造罪业的东西，没有必要。

[505] 无始以来我就在这个心态当中流转到现在，现在还是一无所有，如果现在我还去追求的话，以后若干劫当中仍然还会重复这种模式，仍然解脱不了。现在我好不容易有一点点想解脱的心念，遇到这样能够让我解脱的正法，我应该好好抓住这个法，然后在这个法上面反复去观，把正法变成着重追求的目标。

[506] 现在对于修行佛法方面，有些道友极其的执著。虽然高级教法当中说我们不要执著，但是现在我们显然还没有到达那么样的高度。如果我们刚刚开始的时候说我们不要执著这些，那很可能就会放弃对整个佛法的修行。我们现在内心当中的习气都是无始劫来追求的东西，它们根深蒂固，只要你放松了对佛法的追求，肯定会回头追求、执著那些世间八法的东西。

[507] 所以我们要刻意地去观想，这就是观察修，在观察出离心时就是要励力地、反复刻意地观修。这个时候你就不能修禅定，不能去修寂止。必须把所有能够开动的都开动起来，然后相应这个法义，很深、很细、很广大地去思考：这些东西的确没有用。观想的法义越深刻自己才知道耽执这些没有用。这些都是无常的、都是要抛弃的，真正有用的就是修行正法。

[508] 这个时候观的越来越深刻，越来越强烈，所以慢慢地通过这样的观修放弃今生的耽执，真正开始用有限的生命修持临死有用的正法。而且所修的是不耽执世间八法的正法，那么这个时候修的质量就很高。这也是我们思维世间尊主而修无常和寿命无常的关联。

[509] 今天我们就学习到这里。

[510] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[511] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[512] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[513] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[514] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第 32 课辅导资料

[515] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[516] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[517] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续一起来学习华智仁波切造的《大圆满前行引导文》。

[518] 此引导文主要是宣讲实修的一些方法，虽然看起来内容特别多，其实若分开成每一个单独的修法，文字并不是特别多。因为这里面主要是一些实际修持的引导文。如果我们按照这里面所讲的进行修持，就可以引导我们的内心趋向于殊胜的解脱。前面的修法是让我们的根性成熟，使之成为殊胜的法器，之后再修持殊胜的法义就可以获得殊胜的解脱。

[519] 这里面有很多关于解脱的理念，还包括一些为了帮助我们树立这样理念、树立修行方式的很多教证、公案等等，都可以通过很多内容引导我们的心逐渐成熟，去除迷乱而安住在殊胜的法界中。我们在修持佛法的时候，永远要了解自己的心性像佛陀一样，完全远离一切四边八戏，是一种没有任何分别念、迷乱及不清净的显现状态。

[520] 但是这种状态如果没有圆满资粮，没有修行的话，这种状态不会自动出现，所以我们自己必须要不断地修持。所修持的次第、方法，最了义、最圆满的就是安住于相应于实相，最后现前实相。因此我们所修的任何法，都是为了让我们的心逐渐趋向于究竟的实相法界，这种究竟的实相法界就是佛的境



界。这种实相法界按照三转法轮教义的了义说法，最为究竟的圆满境界就是和佛的境界无二无别。所以现前这种心性就是现前佛果。在这样的心性中，佛陀的所有智慧、功德、相好等等，都是在本性中以圆满的方式具足的。

[521] 现在我们的修持要逐渐朝着这个方面去努力。但是在修行的过程中也有阶段，前面的阶段基本上是我们的心入道的一种方法，所以基本上没有讲到比较直接和心性相应的内容。直接和心性相应的这些教义，像密宗中的生圆次第、大圆满的修法、空性、如来藏光明，这些都是和圆满的心性有直接联系的。虽然还是用分别心在修，但是这种修法和究竟实相中的联系已经非常紧密、直接。在这之前，这些修法显现上无法直接和圆满的心性、圆满的佛果相应，但是它是让我们的心达到某个高度之后再接受殊胜了义的教法，比如说空性、如来光明藏等等，这些方面就可以完全了解。

[522] 前面的修行都是在我们自己相应于当前轮回的心态基础上，转变对轮回中的这些看法。以前我们对轮回基本上都是生起贪执心，相应于凡夫人的烦恼。在这个阶段一下子去相应于究竟实相非常困难，因此佛陀就引导我们首先了知轮回的本性，了知轮回的真相就不会再去耽著它。因为耽著轮回本身就是非理作意，要打破对轮回的非理作意，就必须了知它的真相。了知轮回真相的方法，这里面讲了很多，比如说轮回痛苦、万法无常、业因果等等。这一切都是告诉我们轮回的实际样子，然后让我们安住在这种实际情况中去纠正对轮回的错误观念。我们对轮回的错误观念就觉得轮回是恒常的，我们自己是恒常的，觉得轮回中有安乐可寻找等等，这其实都是在轮回存在的基础上，让我们认知轮回的本性，改变我们对轮回的错误看法。

[523] 这就是一种加行，这些加行的方式和究竟的本性还没有真正的联系。后面我们会讲到，究竟的本性其实是空性、如来藏光明等等。如来藏光明和空性的教义，与轮回中的显现法、修行的方式、认识的方式完全是不一样的。它是讲到了轮回法本来就不存在，是离戏的空性，轮回法的本性就是清净的如来藏。这里主要是讲轮回的本性。我们在初级阶段修持的是轮回的现象，怎样在轮回的现象上生起善心？怎样在这个状态中修持殊妙的教法？所以在这个阶段中，一个是让我们入道的方法，比如前加行又是共同加行等等。另一个就是让我们真实相应于实相证悟的修法，就是后面的空性，还有些殊胜密法等等。

[524] 为了我们能够更好地相应于心性，前期的错误观念必须要扭转，我们耽著轮回根深蒂固的习气也必须要消尽，至少要消尽到某种程度，才能够接受后面教给我们的“要度化一切众生的大菩提心”等殊胜的教法。所以前面的修法对我们初学的凡夫人来讲是尤其关键的。

[525] 在前期入道的修法中也有四个加行，有断除对今生耽著的暇满难得和寿命无常的观修，还有断除对后世耽著的轮回痛苦和业因果的观修。现在我们重点是放在寿命无常，如果把寿命无常修好，对于真正断除整个轮回的思想有一定帮助，但主要还是断除对今生世间八法的执著。

[526] 我们对世间八法过于执著，心思就不会放在修道上面，就会觉得今生中有一种可爱的法值得我们用生命、用精力去追求。但是如果我们真正地生起了寿命无常的修行境界之后，就不会再耽著，就可以把注意力从耽著今生的轮回安乐，转变成追求后世的解脱上去，这就是无常的修行方式。

丁五、思维各种喻义而修无常

[527] 在无常的修法中有七个科判，今天我们开始讲第五个科判——思维各种喻义而修无常。

[528] 我们在修持无常的时候，通过思维各种各样的比喻和意义，以对照的方式来进行修持，这样我们就会对于一切无常的道理有非常清楚的认知。而且与我们的生命无常进行对比，也会有一个非常清楚的认知。在修持无常的时候，专门有个科判来介绍通过各种各样的思维，与世间中其它各种无常的显现配合起来修无常。

[529] 在原文中是这样讲的：

[530] 总体来思维劫的增减，也同样是无常迁变的性质。

[531] 前面我们思维了器世界无常、总的有情无常、胜德士夫无常，还有思维世间尊主的无常。现在从劫的增减方面，让我们思维无常迁变的性质，知道一切都是无常的。我们的身体、寿命，整个大劫都有增减的无常，那么我们这些小小的短期的生命又怎么可能是恒常不变的呢？

[532] 通过各种各样的内容，让我们加深对一切无常的观念。我们反复讲，观无常并不是让我们很痛苦，有些道友在观无常的时候，觉得一切都是无常的，好像一切都没有意义，对各式各样的生活感觉很灰心。其实佛法中让我们观修无常，主要是让我们对正法方面生起精进心。观无常之后的确一方面让我们知道，今生中对世间八法的追求都是没有意义的，但是另一方面我们在观修这种法义的同时，也不能够因为观无常而导致负面的影响。

[533] 举个例子，当年佛陀在世的时候，在大众中宣讲了很多身体过患、身体不净的修法。接着开始的夏安居的三个月中，很多比丘就按照佛陀所传授的身体不净的修法去观修。最后对身体产生了很大的厌离心，觉得这么不干净的身体没有任何作用，所以很多比丘就纷纷自杀。在这个过程中也有魔王变成人的样子，对他们说如果你们要死的话我可以帮助你们。魔王也会加持一些其他的人，让他们去加持一些比丘，并且对他们说，如果你把这些本来就有想死心的比丘杀死，可以帮助他获得解脱等等。有些比丘内心受到这样的蛊惑，有些比丘则请求这些被魔王加持的比丘杀死自己，因为他们对身体没有任何贪执，而且非常的厌恶。三个月安居结束之后，佛陀看到有些熟悉的人减少了很多。佛陀是遍智，然后明知故问，为什么现在比丘数量有所减少，其他的比丘告诉佛陀说，因为他们修持身体不净的缘故，很厌恶自己的身体所以就自杀了。佛陀就呵斥了这种做法。

[534] 一方面来讲暇满人身很难得，另一方面自杀也是有过的，如果是杀别人的话也会犯很严重的罪业。佛陀讲解身体无常或者身体不净并不是要让大家去自杀，主要是为了减低众生对身体过度的贪执。通过观修身体不净，把贪执降低到某种程度，但是也不可能是走入极端。如果通过这种修行，乃至于认为把身体杀死就是解脱的话。第一、不是佛陀的初衷，第二、这样的修法已经进入极端。

[535] 当然这些方面也是有必要的，有些时候这些很多是佛陀的示现，有时是佛陀以此为契机来制定戒律。有些地方说是帮助佛陀制戒的，或者佛陀在世的时候显现的这些情况很多也是其他圣者的化现。主要是为了让佛陀给大众做这方面的开示。一方面是对当时的有情、当时的弟子做殊胜的教诲，另外一方面给后代的修学者留下这方面的启示和教言。

[536] 比如今天我们学习教言的时候，就知道我们修任何法都应该行于中道，不应该堕入极端。如果通过观无常觉得啥都没意义，做饭也不想做，工作也不想工作，什么都没有兴趣。对于非常精进的修法也没有提起多大的兴趣，这是不应该的。我们修无常主要是要让自己知道，死亡的时候只有正法才有用，我们主要的精力、思想应该放在修行佛法上面。

[537] 但是在世间中该做的事情还是要做，而且尽量把它做好。只不过在做的时候知道这个没有究竟的意义，就像从此处到彼处，在路途中也看到很漂亮的风景，但是我们知道这只不过是过程而已，就不会过多地耽著路途中的美好风景。看到路边的风景觉得很好，但另一方面内心中对路边美景没有过多的执著，不会因此停下来。因为我们知道自己的目的地并不是这个地方，而是一个更殊妙的地方。如果内心中有这种观念的话，那么路途中对看到的美景就不会耽著。

[538] 同样的道理，修行佛法的人，通过观无常知道这一切并没有意义。没有意义是指没有实际究竟的意义，从究竟上来讲做这些事情是没办法帮助我们获得解脱的。虽然究竟上没办法帮助我们解脱，但是暂时来讲还是要去做的，尤其是自己负有责任的这些事情还是要做，既然要做的话就应该努力的把它做好。作为一个世间人，在做的过程中，如果是家庭的责任，尽量把家庭的责任落实好；如果是工作的话，就把工作做好。花了时间去做，对于别人来讲，你把事情做好相当于让别人心安乐的因。但是不要过度地耽耽耽。

[539] 如果有这种修无常的心态，该做的做好，但是不认为它是究竟的有利益的法，这样去做的话是可以的。所以我们观无常第一个方面是放弃对今生的执著，另一个方面是认清正确的方向——精进于佛法。以前我们对世间八法过度执著，对佛法的法义没有非常认真去修，现在我们通过观想无常道理的缘故，对修行佛法的兴趣应该提高，而对于世间八法的兴趣逐渐地减弱，即便要做，也应该是带着超然的心态去做。

[540] 所以，我们观无常主要也是通过了知这方面的道理和意义，以此为指导进行观修。

[541] 下面我们看这些劫的增减也是无常的。

[542] 在往昔初劫时，空中本无日月，所有的人都是凭借自身的光芒照明，依靠神变行走空中，身体高达数由旬，以甘露为食，幸福美满可与天人相媲美。



[543] 这里讲了初劫的时候。世界成住坏空为一劫，每一劫中有二十中劫，总共八十中劫一个周期。成住坏空是逐渐通过这种不断的变化：前面的劫逐渐消亡，后面的劫逐渐生成。以我们现在的贤劫为例，其实这个贤劫在劫初的时候，首先坏了，坏了之后空，空完之后又开始形成成劫，成劫完了之后开始住。在住劫的时候，渐渐地首先只有器世界没有有情界。后来逐渐从光音天（第二禅天）的天人开始往下走，因为众生的共业也成熟了。

[544] 初劫时，在南瞻部洲的人间，“空中本无日月”。在虚空中没有日月，那它不是黑乎乎的吗？这个不会，因为所有的人都凭借自身强烈的、很明显的的光芒照明，所以就不需要太阳来照明。

[545] “依靠神变行于空”，当时人们的能力很强，因为刚从二禅天下来，还有很强的福报很深的善根，所以走路的时候不需要很费劲，通过自身的神变，可以在空中行走，也就是说可以在空中飞来飞去。而且身体也很高大，“身体高达数由旬”，寿命很长。一个由旬八公里，数由旬就是好几十公里这么高。现在的人就两米高、或者一米八、一米七等等，这些与以前劫初的时候来比的话，已经退化不少了。另外，劫初人的寿命也很长，达到八万岁。

[546] 食物是“以甘露为食”。甘露现在天界中还有，是天人的宝贝之一，有起死回生的功效。如果天人和阿修罗作战，身体其它部位受伤的话，涂抹一下或者喝一点甘露就可以痊愈。

[547] 所以阿修罗特别希求天人的甘露。有时候和天人作战就是为了抢天人的甘露，因为甘露是最好的药。阿修罗和天人也经常打仗，受伤的时候有甘露的话，就可以起死回生。有时候，阿修罗与天人宣战，是因为天人的宝贝之一如意树的树根是在阿修罗境内，而树是在天境中，阿修罗只能看到天人从如意树上拿到自己喜欢的东西。他们就想：树根在我们这儿，相当于这棵树是我们这里长上去的，我们现在反而没办法享受这棵如意树给我们带来的福利，于是就非常嫉妒，挑起战争。还有一些情况是天人挑起战争。因为阿修罗的女人很漂亮，所以天人为了抢夺这些阿修罗女人而发起战争。有些经论中有提到过。

[548] 人们最早的时候“以甘露为食”。甘露是非常好的、很细的饮食，不像现在我们的饮食很粗。服用之后，基本上不会有什么排泄物，不会有渣子、残留等等就消化了。

[549] “幸福美满可以与天人相媲美”，当时南瞻部洲人类的幸福美满和天人差不多：身体很高大，有甘露，可以在空中行走，也有光芒照明。这和三十三天的福地都差不多。现在的日月在须弥山的半山腰运转，山顶上是没有日月的。天人的光明也可以照耀。这方面劫初的人和三十三天的人是相似的。然后，在依靠神变行走、身高、以甘露为食等方面和天人也都是相似的。

[550] 然而由于众生的烦恼和不善业所致，使得人们各种福报日趋直下，以致于变成了如今这种状况。

[551] 这种情况应该持续了很久，因为这里是按照《俱舍论》等的观点：寿命和福报逐渐减短，而且是慢慢减少的过程。寿命是一百年减一岁，跟随寿命的减短，众生的福报也是逐渐地变少了。最早的时候是以甘露为食，后面甘露就逐渐地消失了。

[552] 然后，在南瞻部洲咱们这个地球上有一种东西叫地味（也叫地肥或者地饼），就是在大地上有一层像奶酪一样的很好的食物。以前最早的时候有一个人，他虽然没那么明显的烦恼，但是贪心很大，当他看到地味时就好奇，这到底是什么呢？于是就用手拿了一点点尝。唉呀，太好吃了！从那时起，他对这个美味就开始产生了贪欲。吃了后感觉很好吃，就导致贪心越来越大，越吃越想吃。其他的人看到就纷纷效仿，慢慢地身体就开始沉重了。

[553] 地味还是很细致的食物，比我们现在的细粮还要细很多。刚开始的时候，还没有粗大的渣子、沉淀等等，就只产生一点点残余，都通过毛孔散发走了，还不需要大小便，因此那时人也就没有大小便道。

[554] 越来越往后，众生的烦恼就越来越大了。烦恼越大、贪心越大，这些好东西慢慢地就减少了。起初是甘露，烦恼慢慢加重的时候，甘露就没有了，变成了地味。地味吃了很多后，众生贪心就越来越大，然后地味也消失了。人本身自身是有光明的，尽管那个时候，明显的不善业还没有，但是因为烦恼越来越粗重，不善业越来越多的缘故，光明也开始消失了。身体开始污浊、沉重，所以飞不起来了，只有在地上走。

[555] 光明消失了怎么办呢？通过众生的共业感召，天空中自然而然就出现了日月。一方面可以说是众生福德感召的，一方面也是因为众生的福报减弱了导致的。如果福报很大的话，气候与光明，都会搭配得非常好，不需要日月。

[556] 但是由于善业越来越少的缘故，这种不需要日月的好日子就结束了。如果自身有就最好，如果自身没有，而是需要依靠一个外境的话，总是不自在的。那个时候众生的光明没有了，太空中开始出现了这样的日月，可以给众生带来一些光明。

[557] 然后，人的烦恼越来越重，福报越来越少，地味也消失了。取而代之的就是类似现在在北俱芦洲的一种自然稻。自然稻刚开始的时候是不需要人去播种的，自然而然就长好了，吃了又长，好像永远吃不完，而且有很多的妙味。但是后来众生的业又重了，就变成吃完之后，它不会马上长。白天吃完之后，经过一个晚上，第二天又长得和以前一模一样。

[558] 逐渐地，人们吃的自然稻多了，它是一种食物，越来越浊、越来越重、越来越粗。于是就出现了比较粗大的渣子，即粪便。接着因为这种业的缘故，为了排泄，人的身上就自然而然出现了大小便道。那时候人的福报还是比较大的，也不需要厕所，拉出来之后大地就自然裂开，然后自然合拢，那种全自动的厕所不需要冲洗，此时福报还比较大。

[559] 虽然福报比较大，但是从这方面看，已经越来越糟，一步步往下走了。众生从刚开始可以在空中行走，逐渐变成问题越来越多的这个过程，我们应该要知道。东西越来越多，也是标志业越来越重。

[560] 因为有了大小便道的缘故，人们就互相盯着看。众生内心中本来是有贪欲的习气的。只不过在这之前，因缘没有成熟，这种贪欲还没有显现出来，大小便道的差别还不明显。后来有些就显现成男人的身相，有些则显现成女人的身相。有了这种大小便道之后，众生的贪欲心就开始通过这样的因缘萌发了。有些人就开始做不净行，大家呵斥这些人，为了避免大家的呵斥，他们不敢在外面了，就开始修房子，在房子里面做不净行。所以，那个时候就开始出现了房子、家庭这种概念，这些雏形就慢慢开始形成了。像这样最后大家就都有了房子。

[561] 那个时候土地还是公共的状态，没有分你的我的。每天要吃就每天去取。吃完了之后，反正晚上要长。有一个人就想，每天这样取很麻烦，干脆就多拿点，所以他一天就多拿一些，放在家里屯着吃。别人看这是一个好办法，大家也纷纷效仿。其实这就是开始囤积粮食了。囤积粮食之后，烦恼就开始慢慢地更加粗重了，福德就越来越少了。最后就有了偷盗的现象。因为有些人勤快，有些人懒惰，有时就出现了偷盗的现象。为了杜绝这种现象，大家就推选了一个人，大家出六分之一的稻谷，相当于请一个仆人，为大家看守，或者为了公正，这个时候就出现了国王。

[562] 后来这种稻谷也不可能是自然生长了，它就开始慢慢地结果、有了种子。大家就需要把种子播下去。刚开始的时候种子慢慢长，后来发展到现在，它也要管理、除草等等，慢慢地这样的事情就开始越来越多。

[563] 烦恼是逐渐增加的。首先是出现不净行，然后出现偷盗，以及很多其它的事情。慢慢地就开始出现了惩罚，出现了各式各样的妄语，恶业就这样逐渐开始出现。这些粗重的烦恼和恶业慢慢出现了之后，就慢慢导致“人们各种福报日趋直下，以致于变成了如今这种状况”。

[564] 我们现在这种现象，按照佛教的观点来讲，不是进化，而是退化。是通过以前那么好的状态，逐渐退化到现在的样子，并且现在还在退化的过程中。以前的身高、光明，种种的福报都是很圆满的。根本不需要这么多好车，或者这个那个别墅。也不需要光明或者交通工具，人自己就可以有神通飞来飞去。以前福报很大的时候，东西不是那么多，但是人是非常幸福圆满的。现在的东西越来越多，其实从某个角度来讲，也是众生福报越来越少的表现。

[565] 这个方面还不是最惨的，因为现在众生造业的情况还在不断地加强。

[566] 现今的人们烦恼越来越粗重，由此势必导致福德越来越减弱，寿命越来越短暂，最后到了人寿十岁时，各种疾疫劫、战争劫、饥馑劫盛极一时，南瞻部洲的众生几乎濒临灭绝。

[567] 现在人寿大概七十五岁左右，这个时候，我们就看到了现在的众生的烦恼的确越来越重了。虽然从某个角度来讲，人们的生活、物质都在改善，越来越便捷、物质越来越丰富。但是人们的攀比心、追求心、贪欲心，还有各式各样的烦恼也越来越多，所造罪业的种类也越来越多。从这个方面观察的时候，的确烦恼越来越重。当烦恼越来越重，就会导致寿命进一步地往下减（本来的趋势就是在减少），寿命就越来越短、灾祸灾害也就越来越多了。



[568] 从表面上来看，如果不深究的话，似乎是人们的生活越来越好了，资具越来越多。但是现在我们可以看到这些极端的天气，还有战争以及非常不稳定的安全隐患非常多。如果自己真正去观察的话，其实现在危险的因素越来越多。很多自然的灾害也是越来越明显，越来越频繁。

[569] 这个时候寿命越来越短，众生的福报越来越弱，一百年减一岁，最后就会减到人寿平均只有十岁。减到人寿十岁的时候，福德耗尽了。各种各样的痛苦、不好的因素就逐渐开始出现。所以在这个劫要结束的时候，就会次第地出现疾疫劫、战争劫、饥馑劫等等。

[570] 疾疫劫是什么呢？疾疫劫就是在七个月七天中，出现一种非常难以治愈的传染病，瘟疫流行。众生福报还有的时候，流行瘟疫就有控制的方法。后面众生的业越来越重，控制起来就很麻烦。以前虽然也出现了很多大规模的流行病，比如说在欧洲出现的黑死病，死了很多，因为交通不便，瘟疫传播的途径有限。现在就很恐怖，非典或者流感，最早出现在其它地方，好像和我们没什么关系（当时我们在佛学院就听说出现了这样一种病，最早是从外国哪个地方发现的，好像是中国传出去的）。我们感觉这个病还在很远的地方，在大洋彼岸，但是隔两天就听说坐了飞机过来了。不是说病毒它会自己坐飞机过来，而是说这个病毒在某个人传染之后，他坐飞机一下子就到中国了。很有可能接下来坐飞机就到了成都，然后坐个班车就到色达了。当时我们就是这样想的，病毒传播速度很快的。

[571] 如果众生没有福报，那很快会大面积地传染。现在的众生还有一些福报，所以还可以研究一些疫苗，采取一些控制的措施，基本上现在的传染病都在可控的范围中。可是越往后福报越来越少，一方面病毒传播速度又很快，这时候药物也失灵了。因此当七个月七天的传染病出现时，没有药物可以治，传染病会让很多人死去。很多传染病几天就死了，从传染，到发病，到死亡，周期是非常短的，会大规模死亡很多人。

[572] 有时一劫是通过战争劫来结束的，此劫难历时七天。并非是挑起一场大规模的战争，让很多人死亡。这几乎是全球性爆发的。在很多经典和论典中讲到，不管哪个地方，人人和人看到之后马上就起嗔恨心，并不是哪个暴君或是通过某种国际事件挑起争端和冲突。每个人的嗔恨心都非常强烈，达到了很恐怖的状态。人人和人彼此看到后马上产生很大的嗔心，身边的这些草、树或者树叶随便拿起来一个都变成兵器互相砍杀。

[573] 虽然战争劫只有七天，但是这种杀戮是很恐怖的。并不是说某个国家征兵几百万军队，用什么样的杀伤性的武器，投在哪个地方，那些只能叫战争，不能叫劫，战争劫是非常恐怖的状态。这种互相之间连续的砍杀有七天之久，这是很恐怖的事情，类似于那种世界末日的感觉。七天之后大部分的人被杀死了，小部分人躲到深山、森林里面逃过一劫。

[574] 饥馑劫历时七年七月零七天。饥馑劫主要是土地干旱粮食绝收，到处找不到粮食。六十年代初的时候中国也有三年自然灾害，那也只是局部的。饥馑劫开始时有些储备的粮食，吃光之后就吃一些果子，这些吃完以后吃草、树皮、草根，最后这些也吃完了。那个时候的米特别贵，一升珍珠换一升米，找不到吃的甚至发展到吃人。或者把人寿百岁时候的骨头挖出来熬汤喝。人寿百岁时大家都有饮食吃得很好，因此骨头也有营养。喝这种骨头汤，能够多撑一天是一天，一直到七年七月零七天，饥馑劫才会结束，此时南瞻部洲的众生几乎濒临灭绝。

[575] 还有观点说有些劫是通过战争劫、疾疫劫或者饥馑劫结束。也有说法是，人寿三十岁爆发疾疫劫，人寿二十岁爆发饥馑劫，人寿十岁爆发战争劫。人越死越多，最后南瞻部洲的人濒临灭绝。

[576] 有些论典中告诉我们，如果现在造恶业也很有可能投生到战争劫、疾疫劫或者饥馑劫中。如果不想投生到这么悲惨的时间段中，就要修一些对治。比方说，为了不投生到疾疫劫中，要给僧众供养一些药品。有些道友给僧众看病，有些道友给僧众提供一些药品。一方面因为僧众是殊胜的对境，另一方面是治愈了很多修行人的病，可以让他们继续修行。有了这样强大善根的缘故，这个人不会投生疾疫劫中。所以我们如果有这样的机缘，能够给僧众提供一些药品是非常好的。一方面当下就积累很多善根，一方面可以为了不转生到疾疫劫中做些准备。或者以家人、其他人的名义做一些供养，可以惠及到这些人。这些人不是那么主动积极的，但是以他们的名义去做，肯定对他们会有些帮助的。

[577] 然后战争劫，那怕你现在守一条不杀生的戒律，比如五戒中守一条不杀生的戒律，也不会让自己转生到战争劫。其实守戒律对我们帮助很大，其中一个功效是，如果你现在守了一条不杀生的戒律（如八关斋戒），那么到时候就不会转到战争劫这么恐怖的人间杀戮的屠场中，这样一种状态你永远不会遇到。这方面也是非常善妙的一种法。不管怎么样，自己要守持不杀生的戒律，可能的话就劝一些亲友，劝别人守不杀生的戒律。至于守一天的八关斋戒里面就有不杀生，如果能这样守的话，就不会转生到战争劫，对今生后世都有很大的帮助。

[578] 饥馑劫，就是饥饿，最好的方法是给僧众供斋。前面是提供药品，现在是提供饮食——供斋。如果能给僧众供斋的话，绝对不会转生在饥馑劫中。一方面饥馑劫是很可怕的，一方面我们现在知道了，提前做些准备积些福德，还是可以避免的。

[579] 乃至我们通过这样的方法想，轮回的确很痛苦，有可能我这一世通过供斋和守戒而避免几个劫中遇到这样的情况。但如果还在轮回中飘的话，那就不不知道哪个劫中又会遇到这种情况，那真是非常可怕的事情。唯一的办法只有修持出离道，从轮回中解脱，然后再帮助其他众生解脱。每一个众生看起来都是不悦意的，这个轮回无常的变化，如果思维很到量的话，会觉得整个轮回都没有意义，为了出离轮回一定要精进修持，要通过菩提心，空性等等殊胜、正确地来修持佛法，这才是最有意义的事情。

[580] 那个时候南瞻部洲的众生几乎濒临灭绝，只留下了少部分众生，有的说是十分之一，有的说是百分之一，剩得非常少。

[581] 到那时，弥勒菩萨所示现的化身将为剩下的人们传扬断除杀生的妙法。

[582] 每个劫的增减，最后都有一个往下减到十岁的过程，那么是不是每一个时间段中都是弥勒菩萨的化身呢？这个不确定，因为现在释迦牟尼佛是人寿百岁时出世的。下一尊出世的弥勒佛是释迦牟尼佛的补处。

[583] 减到人寿十岁时，弥勒菩萨就会示现一个化身。他的身高比较高，寿命显现比较长，大家就非常好奇，其实弥勒菩萨的化身身高最多一肘左右。人们就问他：你是怎么达到身高一肘的？回答说我是守持不杀生的戒律。他们说：啊，有这么好的事情！那个时候平均人寿十岁已经到了最低了，通过法性力大家开始对善业有了兴趣。

[584] 如果没有善根，对这个也没有兴趣的，如果还在减的时候，即便弥勒菩萨出现化身，说你们要断除杀生，也没人听得进去。于是大家纷纷效仿，弥勒菩萨就为剩下的人传扬断除杀生的妙法。

[585] 此时人类的身高到了一肘左右，人寿增长到二十岁，尔后逐渐递增，到了人寿八万岁时，怙主弥勒出世，示现成佛转大法轮。

[586] 弥勒菩萨示现的身高那时就是一肘，在当时的情况来看已经是非常高大了。现在我们的一肘就是一点点，但是在人寿十岁的时候，弥勒菩萨示现的一肘高的人，在当时都是巨人。那时平均人的身高只有一扎，就是我们的手掌伸开之后，从拇指到中指间这么高，就这么一点点，只到弥勒菩萨化身身高的一半。比如我们现在的身高是平均是一米的话，那弥勒菩萨当时是二米高。普遍都是一米高的人，突然出现二米高的人，那我们说这个人太高大了。

[587] 当时的女孩子很早就出嫁了，有很多这样的讲法。后来因为修持不杀生的妙法的缘故，身高逐渐增长到一肘，寿量也增长到二十岁。然后随着对善业更多的希求，因为增劫中大家对善法的兴趣会逐渐浓厚，之后到人寿八万岁。这期间也会到人寿一百岁、七十五岁。但那个时候是处于增劫中的人寿七十五岁，与现在处于减劫的人寿七十五岁相比，虽然寿命平齐，但那时的心态和整个环境是往上走的，都是很阳光很积极的。因为要再往上增，福德、寿命都要往上增，还有身高等等，都随着往上走。社会普遍都是积极向上的，喜欢善法。增长到人寿八万岁的时候，怙主弥勒出世，这时不是弥勒菩萨了，而是弥勒佛，示现成佛转大法轮，度化一切有情。

[588] 有些地方讲，释迦牟尼佛的遗教弟子，比如说我们现在释迦牟尼佛教下皈依的、守戒的、发愿发誓的等等，在弥勒佛出世的时候，是被弥勒佛首先度化的，因为当时弥勒佛也是释迦牟尼佛的上首弟子之一。弥勒佛首先是龙华三会，在龙华树下（相当于菩提树下一样）三转法轮。度化众生的数量，有说法认为第一次是九十二亿，第二次是九十四亿，第三次是九十六亿，所度的都是释迦牟尼佛的遗教弟子。龙华三会结束之后，弥勒佛再说度他的有缘弟子。所以如果能在释迦牟尼佛教下皈依、守戒、修行的，那么在弥勒佛成佛时，就有一个解脱的因缘。如果不是业太重，福报太浅的话，基本上到了弥勒佛出世的时候就有一个成就的机缘。

[589] 那个时候弥勒佛示现成佛转大法轮，到了人寿八万岁慢慢再往下减，减到人寿十岁，再往上增，增到八万岁。

[590] 这样往返增减满十八次以后，人类的寿命达到无量岁时，胜解佛出世。



[591] 成劫、住劫、坏劫、空劫各有二十个中劫。住劫都是首先是人寿从上往下减，减到人寿十岁，然后再升上去，总共要二十次，二十次之后这个劫就结束了。第一个和最后一个是比较慢的，中间的十八次比较快。中间的十八次圆满之后，人类的寿量达到无量岁。此时就是胜解佛的出世。

[592] 前面我们讲了，每次往下减的时候，都要减到人寿十岁，刚刚我们提到一个观点，是不是每一次减到十岁的时候都会出现弥勒菩萨的化身？因为我们这里在讲弥勒菩萨的化身。但是其他的一些减到十岁，再往上走的时候，不会是弥勒菩萨的化身，有可能其他菩萨的化身，有可能是法性力。

[593] 法性力使人们认识到不能再杀下去了，就因为以前大家互相之间没有慈爱、没有生起慈悲心，因嗔恨心导致大杀戮。幸存下来的人之后非常的感慨、珍惜，感情也慢慢变好，断除了杀生。通过这样的法性力使他们善心萌发并慢慢地增长，有些经典中是这样记载的。弥勒菩萨示现主要是在人寿十岁时。人寿增到八万岁，弥勒佛出世，那个时候他出现一个化身，告诉大家断除杀生的妙法。

[594] 往返增减满十八次以后，“人类的寿命达到无量岁时，胜解佛出世”。胜解佛是贤劫千佛之后的最后一尊佛，弥勒佛是贤劫第五佛，在十八次往返的过程中，还会有其他佛的出世。大恩上师在前面讲过在二十劫中，哪一劫中有什么佛出世，哪些劫中完全没有佛出世，哪一劫中有几百尊佛出世，大家可以去参照一下。

[595] 此佛住世寿量是前面贤劫千佛寿量的总数，饶益众生的事业也等同于千佛事业的总和。

[596] 胜解佛在人寿无量岁时出世，住世的寿量是前面贤劫九百九十九尊佛寿量的总数。这么长的时间住世，饶益众生事业等同于前面九百九十九位佛陀事业的总和。这么长的寿命源于胜解佛以往的发愿。以前有一千多个王子在佛前发愿，胜解佛是最小的王子，他发愿说前面的这些兄长成佛之后，我的寿命要达到他们寿命的总和，我度化众生事业的数量要达到他们事业的总和。他发了这样的大愿之后，通过不断的努力修行成就，愿望也得以承办，寿量和前面诸佛住世的寿量总和等同；度化众生的事业，也和前面的数量总和等同。

[597] 到了最后，这一贤劫也杳无踪影。所以观察劫之增减也不离无常的本性。

[598] 住劫在其二十中劫圆满之后，就到了前面讲器世界无常时提到的坏劫。首先是在十九个中劫中有情逐渐空无，接着最后一个中劫是器世界烧毁的过程。最后住劫完全毁坏，达到空劫的状态。此时贤劫名存实亡，虽然还剩下二十个空劫需要度过，但是所谓的贤劫的器世界和有情界都没有了，一切所有趋于空寂，什么都不存在空荡荡一片，所以观察劫的增减也不离无常本性。

[599] 这个劫是无量岁到了人寿十岁，再往上增到八万岁，然后又往下减到人寿十岁，又往上走到人寿八万岁，就这样增增减减。我们如果通过学习智慧增长之后，对于整个一劫的时间和定义，就不会这样短浅。

[600] 其实人类的发展，从佛法的观点讲就是在不断地变化中。这种增减已经重复无数次了。不论以前有怎样的文明、物质、以及人文历史，如今这一切都不存在。到最后整个贤劫都没有了，具有这么庞大的数目、这么多信息量的贤劫不复存在。贤劫千佛时代，有这么多的有情，这么多有情的发心和修行、这么多有情的烦恼、堕落以及上升等等很多的故事、历史，在不断地上演，上演完之后，众生和业各奔东西，这个劫最后杳无踪影。所以观察劫的增减不离开无常的本性，整个劫也是无常的。

[601] 等到下面一个劫来了之后，还是这样成住坏空地轮回。如果不出离，不想办法跳出轮回模式，这本身就是很痛苦的。观察恶趣的痛苦、人的痛苦，这只是局部的、短期的痛苦。堕地狱太苦了，为什么？因为最短的地狱也有九百万年。实际上从整个轮回这么多劫不断地更替的情况来看，九百万年地狱的痛苦不算什么。真正恐怖的是还要在这模式中不断地去感受，出来之后又进去，进去又出来，这样的模式是最恐怖的。在轮回过程中，一次的家破人亡或者一次破产都不算什么，真正痛苦恐怖的是在整个轮回中，会反复地上演这种非常恐怖的痛苦，这就是轮回的自性。所以我们在观修的时候，要把这些因素加进去。

[602] 分别观察四季变迁也是无常的：夏季，所有草地一片青翠，雨水犹如甘露般普降，人们也尽情享受舒心悦意的美景，五颜六色的鲜花争妍斗奇、绚丽多彩，真好似天境一般；

[603] 这个是观察四季变化，法本中描绘的四季变化，都是按照藏地的标准进行观察的，如果放到汉地就不确定了。汉地南北、东西的跨度很长，一个地方一个状况，不能代表整个状况。现在学习佛法各个地方的人都有，我们看问题的时候要结合实际情况，法本中所讲的情况是指藏地。

[604] 如果有人去过夏季的藏地就会知道，所有的草地一片清凉，的确很舒服。山是绿绿的，水也很清，草地上的鲜花非常的好看。前段时间我刚从上面下来看到一些很漂亮的风景，的确非常好，当时的感觉也不一样。空气非常新鲜，就是高原反应有一点不舒服，其他方面都是非常圆满的。

[605] “雨水犹如甘露般普降”，当地的人也特别喜欢雨水，上师以前也讲过很多藏地的人，下雨的时候习惯在外面坐着淋雨，相当一部分人都有这种观念，认为雨水是甘露，应该去感受一下甘露的洗礼。所以这里华智仁波切把雨水当成了甘露。人们尽情享受舒心悦意的美景，夏季藏地到处都是帐篷，人们其他事情不做了，全家人在外面野营几天，在草地上耍坝子——跳舞、唱歌、吃喝、聊天等等，尽情享受舒心悦意的美景。

[606] “五颜六色的鲜花争妍斗奇、绚丽多彩，真好似天境一般”，藏地的夏季如此，如果换到汉地不一定就是天境。汉地的夏天太热了，哪有这么热的天境呢？所以下雨的确就像甘露一样。如果是暴雨成灾的话，城市到处都是内涝，车也被淹了、公路也变成河了，在家里看海了，这个时候就没感觉是天境。引导文所讲的这个地方指的是藏地。

[607] 秋季，瑟瑟的冷风将绿野变成黄色，所有的花草也渐渐枯萎凋零。

[608] 藏地的夏季很短，现在是藏地的六月，六有二十五号是学院供护法的时候。供完护法之后，草就慢慢的黄了，再过一个多月大片大片的黄色就出现了，夏天一过马上就入秋了。“瑟瑟的冷风将绿野变成黄色，所有的花草也渐渐枯萎凋零”，这时还有一些花，再过一个月左右这些花慢慢地也看不到了。

[609] 到了冬季，地冻如石，滴水成冰，寒风凛冽，就算是经过许多马路寻觅也找不到夏季生长的一朵鲜花。

[610] 到了冬天就真正的冰天雪地了，地冻如石、滴水成冰、非常的冷，再加上高原缺氧。“就算是经过很多马路的寻觅，也找不到夏季生长的一朵鲜花”。马路是术语，当地的计算路程的一种方式，骑着马走一天叫一马路。

[611] 如此春去秋来，寒来暑往，秋季、冬季、春季等依次出现，前前季节的一切显现都会变成另一番情形，这些是我们有目共睹的无常实例。

[612] 如果有无常的观念就会知道，这一切都是自然规律。冬天来的时候是无常的，夏天这么美也是无常的。通过这种四季的变化也可以知道一切都是无常的，没什么可贪著的。自己的生命也像季节一样会不断地交替，最后也会死亡。这些方面都是有目共睹的无常实例。

[613] 同样，如果思量昨天和今天、今天早晨和今天晚上、今年和明年……时时刻刻都在迁变之中。

[614] 前面讲的是四季，我们再把四季缩短，思量昨天和今天。昨天和今天不一样，今天早上和今天晚上也不一样。今年和明年时时刻刻都在迁变之中，有的时候变化很大，有些则是一年一年地变化，比如说人的容貌。有些是刹那在变，有些则是一天天地变化。反正都在变，只不过有些变的明显，有些不太明显而已。我们的身体、各种各样的受用，生活的环境等等，都是不断变化的。尤其是中国变化很快，七、八十年代的这些城市现在基本上找不到踪影了，几年不到一个城市，再去就根本找不到回家的路。

[615] 这个方面也是一种无常的变化，还有就是昨天和今天，今天早上和晚上的变化是什么？大恩上师在讲记中讲了，我们的想法也是会变化。比如说晚上睡觉的时候发愿明天一定早起，好好的修行，睡一晚之后第二天早上一醒来，想法就变成了多睡几分钟，明天再开始。所以这也是一种无常，晚上发的愿早上就没有了，有的时候早上发的愿晚上就没有了。

[616] 众生都被无常所控制，但是无常其实是因缘的变化。为什么说我们会在无常中呢？因为我们没办法去扭转这种力量。这个因缘的力量、习气的力量对我们来讲还很重。我们很多的思想，还有这些外在的变化，它都和我们众生的业有关。业是我们心相续中存在的一种习气。这个习气如果没有一个强有力的功德去对治，它很难会转变。

[617] 我们都是在无常的洪水中，被冲得东倒西歪。根本没办法自主，只有随着无常的洪流慢慢往下走，经过一段又一段不同的命运。时时刻刻都在迁变之中。



[618] 所以说，无论何事、何物都没有恒常、可信、稳固的。

[619] 在整个轮回和整个世间中不管任何事情都没有恒常、可信、稳固的。现在我们非常执着的身體、容貌、財富，還有家庭，以及資具、地位等等，我們覺得這些應該是恒常可靠穩固的。但是有的时候不是生离就是死别，要不然就是莫名其妙地丢失，有时遇到变化而损坏，这种情况太多了。所以说如果知道了无常，我们内心中的智慧就会与众不同，当遇到变迁的时候，我们就有承受的能力。因为我们已经知道这一切无常了，相当于我们准备好迎接这个变化。变化突然到来的时候，一个没有准备的人就不知道应该怎么办。但是如果一个有准备的人呢？他会用自己的智慧、用自己的应对方式去做。所以他就会从容不迫，心态也不会有大的变化。

[620] 如果说丝毫不影响，对凡夫人来讲可能是做不到的，但是无常来时心态会变的多么厉害呢？一个训练有素的人和一个人从来没有训练过的人，表现出来的素养是完全不相同的。就像一个受过高等教育的人和一个人从来没受过教育的人，表现出来的气质就不一样。训练有素的军人和一般的人的战术技能也是不一样的。一个修过无常的训练有素的修行者和一个从来不观无常的普通人，在应对突发事件、在遇到生老病死变化的时候，他们的应对能力、接受能力、改变能力也是不一样的。

[621] 所以这里面告诉我们无常是整个轮回的一种客观自然规律，不是想躲就能躲得开，不想就不会来的。无论想不想躲，无常都会出现。这里的问题就在于，对于无常是被动接受还是主动接受。如果被动接受，自己就会毫无防备，没有抵抗的能力，根本没训练过又怎么能够去抵抗它？如果我们主动接受并训练过怎样去应对，一旦无常到来的时候，不管是什么样的情况，内心中会有一个抵抗力可以缓冲和应对。从这个方面来讲我们和一般人相比有根本的不同，我们会表现出一种完全不同的素养，这就叫做修行，是修行力量的一种体现。愿所有的人都具有这种修行的素养，如果说所有人做不到，我们就愿那些已经开始修行的人能够早日达到这种状态。

[622] 特别是我们在自己所住的城市、村落、寺庙等之中也可以清楚地看到：从前财产丰厚、兴旺发达之人，现今也有沦落衰败甚至家破人亡的现象；

[623] 从我们现在所住的城市、村落、寺院等观察，城市是指比较大的城市，村落指的是藏地、汉地的农村、牧村等等。藏地的佛法很兴盛，寺院基本上都是集聚精神力量的地方，所以也是我们非常熟悉的，能观察到的情况。

[624] 寺院、城市、村落中都有【从前财富丰厚，兴旺发达之人】。寺院中有些修行者财产丰厚、兴旺发达，或者是有很高人气受到很多的恭敬。但是无常的变迁，【现今也有沦落衰败甚至家破人亡的现象】。现在这种现象很多，以前在城市里面频频出现的高官，还有村庄里面的一些官员，如今也都沦落衰败。藏地、汉地的寺院中也会出现这样那样的情况，有些是真的有些是假的。

[625] 还有一些做生意的人，以前有很多财产，现在很衰败，乃至于家破人亡。尤其是前段时间股市出现股灾，有些人本来很富裕，一下子股价跌下来钱就没有了。从这方面来讲也会有很明显的无常变化。如果有一个人内心中有智慧，股价涨了赚钱的时候他会有清醒的头脑，暴跌的时候他还是会有一种无常观。反正是无常的，哪有只允许赚钱不允许赔钱的事情。有些人赔了钱就跳楼，要知道这是自然规律，在世间就有世间的游戏规则。如果有无常的观念，遇到这些事情时，他可能无力改变这个事实，但可以改变自己的心。有了这种无常观的人还是不同的。

[626] 这就是从高变低的无常，还有从低变高的无常。

[627] 昔日穷困潦倒势单力薄之人，如今变得财运亨通，势力雄厚。

[628] 这些现象都离不开无常的本性，以前非常贫穷而且没有能力的人，现在却财力雄厚；以前是一般人，现在却做了官；以前是一个很差的修行者，现在变成一个很好的修行人。这些情况都有的，都离不开无常的本性。从好变坏，从坏变好，都是一种无常的显现。通过这种例子说明，我们身边的人，我们自己都是处在无常中，关键是要认识它，要通过积极的心态去应对它。如果有真实应对无常的心态，然后在这种心态的基础上认真修持佛法。如果想要相对来讲比较长的那种安乐，或者想要改变当前的这种衰败或者贫穷状况，就必须修善法。如果修了好因缘和善法，就会朝着好的方向转变，但这也是暂时的。

[629] 真正来讲如果还在轮回中飘的话，总有一天还是会再次遭遇这种痛苦。在轮回中没有永恒的赢家和永恒的安乐，它就是这样起起落落，就像一个赌局，有时可以赢点钱，但基本上都是输多赢少。虽然在轮回中有时也会得到一些安乐，但是在这么长的轮回中基本上在恶趣在痛苦的时间远远超胜在善趣得到安乐的时间。

[630] 我们了解完这些之后，要知道轮回中这些事情经常会遇到，后世是这样，再后世也还是这样，只不过在变化中，由人变成旁生，旁生变成天人，这是无常的。在做人的时候，可能生下来富裕，然后开始贫穷，通过自己奋斗而富裕，接着又开始贫穷；如果变成一只旁生也是无常的，今天可能找到一个带肉骨头，明天就找不到，这些也是无常的，不可靠的。如果认真观想，将无常的观念完全渗透到自己的骨血中，就知道的确要放弃对今生的执著，一心一意修持解脱道。这方面对我们来讲是非常深的启示。

[631] 今天我们就学习到这里。

[632] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[633] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[634] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[635] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[636] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第 33 课辅导资料

[637] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[638] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[639] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续一起来学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。

[640] 《前行引导文》主要是引导我们的心趋向于成熟，最后安住在殊胜的大圆满境界里。前行是指大圆满的前行，大圆满代表了法性、实相、如来藏的自体，也代表佛果。因此前行也代表成佛的前行、证悟心性的前行、大圆满的前行。大圆满并非是离开佛果之外的境界和状态，所以证悟大圆满也就是证悟实相，而圆满地证悟了实相就会现前佛果。按照三转法轮的殊胜教义，每一个众生本具佛性-圆满具备佛陀的一切功德。当我们现前了实相的大圆满的状态，也就意味着现前了殊胜的佛果。

[641] 现在我们所有的修行都是为了成佛。大恩上师再再地讲，修前行不是为了得到听密法的资格，而是为了现证佛果、现证大圆满的实相。如果修好了前行，不管是前面的共同前行，还是后面的不共前行，我们的相续会具有很多和以前凡夫俗子完全不同的修法的境界。暂时而言，修好了前行会让我们成为一个标准的修行人。从深广来讲，修好前行可以让我们现证法界实相、成就佛果。前行是让我们的心成熟和证悟的修法系列，是一种具有次第性、有体系的殊胜引导。《前行引导文》并非一般人臆造出来的，而是佛陀在经典中以及大德们证悟了殊胜的实相后，为了让我们能够趋向于解脱，在法本中开示的前行引导次第。

[642] 现在我们学习的是对修行佛法非常关键的寿命无常的引导，这个引导可以打破常执。无常和常二者是矛盾的，众生因为不知道世俗究竟的本体和实相，所以会执著自己常有、寿命常有等等，会安住在常执中。

[643] 寿命无常或者总的无常可以让我们打破对一切万法的常执，尤其是打破认为自己不会死，会恒常安住的执著。这里面通过刻意的观修，来迎接或者肯定死亡的存在，在死亡到来之前积极地做准备，调伏自相续，积累更多的资粮。如果我们在死亡到来之前修得非常成熟圆满，就非常可能在这种修法状态中现证佛果，即使没有现证佛果也可以获得圣地，没有获得圣地也可以往生极乐世界，即便是没有往生极乐世界，也会为了后世往生打下非常好的基础，在后世成为殊胜的利根者。



[644] 这就是总的无常。这里主要是引导寿命无常，但是对于器世界、有情世界、财富、地位，所有这一切都应该知道是无常的，从而打破我们对今生的耽执。耽著今生的这一切并没有实际的意义。为什么呢？因为这一切都是无常的。如果了知了无常，就会打破对一切的实执，知道现在所追求的一切实际意义并不大，求解脱道才是最殊胜的。通过观修寿命无常，我们就会更加具有紧迫感地去修持殊胜的正法，不会浪费丝毫的时间。

[645] 在寿命无常的引导中，现在我们学习的是通过种种的喻义来观修无常。今天要观的内容是这样的：

[646] 我们生活在一个家庭中的人也是如此，历代宗亲祖辈父辈全部相继过世，现在只剩下他们的名字而已，自己同辈的兄弟姊妹等也有许多已经离开人世，时过境迁，此时此刻我们全然不知他们转生在何处。

[647] 这一段主要让我们把观修无常的范围放在家庭，因为众生对家庭非常执著。并不是说我们修了佛法之后，就会对家人没有什么感情了，修成一个木头人了，不是这样的。因为家庭人员和我们的有着特殊的因缘，我们肯定会去关心爱护，但是要用更加理性、智慧和慈悲的观念来对家人。要做一些深层次的爱护和关心，而不是单单通过执著的方式爱护亲人。

[648] 我们和亲人交往时，如果没有智慧和慈悲，这种爱护反而会变成伤害。最简单的比喻就是溺爱。比如说父母溺爱自己的子女，觉得子女可爱故而一味地迁就。表面上看起来好像是对儿女的爱，其实长远来看是对他做了很深的伤害。作为一个佛弟子，肯定会爱他的家人，但是学习过无常后，他会更加懂得采用智慧和慈悲而不是盲目的方式对待家人。这是对于世俗谛的实相有所了知的慈悲，知道这个该做、那个不该做。对于亲人不是世间中一味地溺爱，而是具有智慧的慈爱，二者之间的差别是非常大的。

[649] 所以通过观寿命无常，可以打破我们对于家庭过度的执著，回归到一种理性的状态。从究竟上来讲，这种过度的执著对自己和他人都没有实际的帮助和利益。我们应该在这种理性的状态中修行殊胜的法义。

[650] 我们学的每一个段落都有一层意思，在打坐的时候可以观修每一段的意义。了知了每一段的意义，把词句记下来，就可以闭目思维这里面所讲到的含义。比如说这段我们怎么观修呢？在上座的时候就好好观想这里面的内容。观修一切都是无常，我们家庭的成员也是这样。我们的家族能够延续到现在，是因为我们有父母，父母上面有祖父母。不管兴盛还是衰败，富裕还是贫穷，显赫还是卑微，都有自己的家族血脉。我们可以这样观察，历代宗亲祖辈父辈全部相继过世，传到我们这一代，极少会有五世同堂或者四世同堂的情况。所以历代的宗亲，祖辈、父辈等等相继离世。这虽然是实际情况，但是如果我们不修行，对于这样的事实会忽略，应该着重观察的这些方面我们就放过去了。

[651] 如果着重观察了，会对调整心的方向有很大的帮助。所以要认真地观察：我们的祖辈、父辈都已经相继过世。把这些在脑海中一幕幕去观想，就像我们在回忆昨天的事情一样：我的家庭大概是这样的，我的父辈、祖辈等等一代代都是这样的生活，这样的生、老、病、死，从小孩到成年，到衰老，再到死亡。我的父辈是这样过的，现在我也是这样过的。慢慢地一个个很细致地观察，内心就会对这个问题有很深的体会，就会发生真实的转变。

[652] “现在只剩下他们的名字而已”，如果是血缘关系近的亲人，比如父母的名字我们是知道的，祖辈的名字有些可能知道、有些不知道，再往上走，很多祖先的名字就不知道了。大恩上师在讲记中讲，汉地有的家族还有族谱、家谱，可能还可以查上去十几、二十代等等。但很多人家的家谱已经丢失，查也查不到，所以有些祖辈是连名字都不剩，有些则也只剩下了名字。

[653] “自己同辈的兄弟姊妹等也有许多离开人世了”，不单单是我们的祖辈和父辈现在纷纷离世，即便是同辈的兄弟姊妹、亲戚朋友等等，也有很多已经离开人世。我们从小时候到现在的同学、亲友、或者同辈的这些人，到底有多少离开人世了？见面的时候可能会说，你知道吗？我们以前的某位同学去世了，或者说我们的某个亲属—某一位堂兄、表弟去世了。在听说的时候会震惊一下，但是时间长了就会遗忘和忽略。

[654] 忽略这些事实对我们内心的转变帮助并不大，所以要认真地分析。意思很容易懂，但是我们容易忽略。因此要通过打坐的方式观修，有人就会想没什么好观修的，前行中的文字这么简单，好像一分钟就观完了，不是这样的。我们应该认真地把每一句话里面传递出来的信息通过图像、动画、回忆的方式在脑海中慢慢地去观想，一遍遍地深入它的意义。一边回忆一边观察，再和解脱、轮回、无常等等教义相结合，把我们的心引向殊胜的解脱道。

[655] “时过境迁，此时此刻我们全然不知他们转生在何处”。到了现在，已经去世的人我们没有办法知道他们转生在何处。有可能梦到某某亲人，他在鲜花盛开的地方，或是在一个非常阴暗的地方。有时问那些成就者打卦，某某亲人已经往生了，或有些人转生成人，有些人转生旁生等等。这些卦有的准有的不准，没办法完全确定。从总体的角度讲，我们没办法知道去世的亲人转生在何处，现在是什么样？有些可能转回来了，有些又转生为我们的亲人，有些可能转生到其他国家，有些可能转生其他道，总之一旦分散之后就不知道转到哪里去了。

[656] 我自己是一样的，死了之后随着业风所吹而去投生，和今世当中的亲戚、朋友，显现上就没有什么关系了，成了另外一个家族的新成员。观想我的父辈也一个个地去世了。整个轮回就是这种自性，没有什么恒常的，一切都是无常的，终会死亡，这方面我们要认真地观想。

[657] 下面这一段话是另外一个要观察的内容：

[658] 许多人前些年财势圆满犹如人间之庄严，可是今年却只有名字留在人世。

[659] 很多人在前些年财势圆满，就好像人间的庄严一样。庄严是一个装饰品，就像现在人打扮时的耳环、项链、帽子等等首饰，这些装饰是我们每个人的庄严。此处所讲的许多财富圆满的人就好像人间的庄严，意思是指某某人为了不得钱财很多，在整个人群中非常突出就像金银首饰处于顶位，所以称之为“人间的庄严”。这是个修饰，就像金银珠宝会成为人的庄严一样，这些人也会成为人群中的庄严。有些人地位显赫，有些人则智慧超群，这个地方主要讲的是财势圆满。这种人赫赫有名，自然而然在提到他的时候，人们就会放在首要的位置去顶礼膜拜，所以这些人就称之为“人间的庄严”。

[660] 但是世事无常，“可是今年却只有名字留在人世”。有些是已经死了：有些人非常有钱，但突然就死去，死因有的是重病、有的是车祸、有些则是遇到了地震、有些是自杀等等。财势圆满的人今年只有名字留在人间，真实的这个人已经没有了，尸体已经烧了，心识重新投生了。在去世不久的短时间里提到这个人，大家还知道是什么样的人，他的事迹是什么样。时间长了，过了几十年、上百年之后，很多人连名字都不知道了。

[661] 现在有钱有势、众人羡慕的富豪，明年的此时或下个月还在不在世谁也不知道。

[662] 以前有钱有势的人现在有些只剩下名字。现在有钱有势的人，众人羡慕的富豪，明年的这个时候，或者下月还在不在世谁也不知道。的确是这样，因为众生必定是要死亡的。什么时候死亡呢？不确定。我们观察这些有什么用呢？一方面知道生、老、病、死，尤其是死亡，是人间的自然规律，有钱人也好，没有钱的人也好，都是一样的。所以我们也不用羡慕有钱的人，因为他也是无常的；如果我们自己是有钱人，也不要太过于实执，因为这也是无常的。另一方面，这些钱财也是无常的，就像我们前面所讲，以前非常富裕的人有可能突然出现一个大的变故就破产了，有可能一下子财富就蒸发了，所以财富也是变化无常，没有什么可靠。

[663] 对于人来讲也会无常，现在还存在世间中的人，到了明年或者下个月还在不在世呢？这是没办法确定的。所以不管人富裕与否都是这种自性。

[664] 乃至观察自家牲口圈里的牛羊狗等，以前已死去多少，现在又剩下多少，这一切最终又变成了什么样，都不超出无常本性。

[665] 华智仁波切出生在藏地的牧区，那里主要是放牛、羊等等，这些牛羊都是牧区人的财产。华智仁波切讲法、写论是针对当时的情况，让拥有很多牛羊的人观察无常。

[666] 对牧区的人而言，有些富裕的人可能家里的牛羊多一些，几百上千头；有些穷一点的二、三十头，十几头或者只有几头牛。观察自家牲口圈里的牛羊等，以前有多少，现在死了多少，明年还剩多少等等，这些都是无常的。这些比喻对我们来讲也许感触不深，因为我们没有养过这么多，但是也可以观想。现在信息这么发达，可以知道牧场上虽然牛羊成群，但是每一年都有牛羊死亡。此外，家里面养的狗、猫等也是这样的情况。小时候养的狗到哪里去了？死了。现在养的狗以后会怎样等等，都可以这样观察。

[667] 没有什么不变的东西，都超不出无常的本性。对于我们常说的生离死别，生离是指活着的时候由于因缘而分开，死别是指要不然你死了，要不然他死了。所有这一切都超不出、离不开生离和死别这样的本性，这本来都是很正常的。如果我们真正了知这一切是万法的本性，是自然规律，就会以一种殊胜的智慧来面对。对于别人出现无常我们也会油然而生慈悲心。

[668] 百年以前在世的人们如今没有一个未死而遗留下来的，现今南赡部洲的所有人在百年之内也会一个不剩地全部死亡。



[669] 这是从时间的跨度来观，百年以前的人现在没有了，全部都死了。当然这是从普遍的角度来讲，不能排除哪个地方还有一个活了 125 岁的人，这是很特殊的例子。普遍的情况来讲，百年即一个世纪之前的人，现在基本上没有了，一个不留地全部死掉了。现在已经存活在南瞻部洲的人，百年之内也会全部死亡。我们再怎么执著也没有用，这就是客观规律，是我们面对的事实。所以我们没有必要花很长时间执著于这些，就好像自己永远不死一样。抱有此观念的人，有很典型的颠倒执著，像常乐我净中的常执。我们要知道，在百年之内自己必定死亡。为了这种短暂的寿命，为什么我还要以造很多罪业的方式来度过余生呢？这样不单单是今生造了罪业，这种罪业还会延续到后世，让我们下一世感受很多的痛苦，这对我们来讲没有利益和帮助。所以要好好观察，从时间跨度来讲，这一切也都是无常的。

[670] 所以，内外器情所摄的万法当中，恒常坚固的一事一物也不存在。

[671] 做个归纳，内外器情，内就是有情界，外就是器世界。内外器情所摄的一切万法，不管是人还是外面的事物，恒常坚固的一事一物也不存在。这里还没有讲观察细无常，如果通过细无常来观察，很明显就可以知道，当下就是无常的。我们在《前行》中观察的主要都是粗无常，有人会说我们这个世界、太阳、地球等很坚固，但是所谓的太阳、地球最终也会毁灭的。第一个科判中讲到观外器世界而修无常。外器世界毁灭只不过是时间长而已，如果到了时间就仍然会毁灭，因此外器世界的本性也绝对不是恒常坚固的。

[672] 有情界就不用讲了，不管你愿不愿意死，最后都要死亡，不存在生而不死的情况。只不过有些天人或地狱有情的寿命长一点，人类尤其是现在基本上到了人寿七十五岁左右（佛陀是在人寿百岁出世），也绝对会死亡。有些人可能还活不到七十五岁，而且还有些灾祸、饥荒等等，突然死亡、夭折的因缘是非常多的。

[673] 一切的外器和内有情都是无常的，如果归摄的话，可以把内有情和外器世界的无常概括在下面几类当中。

[674] 可以概括为生际必死、积际必尽、合久必分、堆际必倒、高际必堕。

[675] “生际必死”，在归摄的五类中，最主要的还是生际必死，这个是最关键的，关系到我们自己。此外积际必尽也很重要。际的意思是边际、最终，到了最终叫做际。平常说的边际是指到了边缘。生到了最后一定是死亡，所以叫生际必死。积际必尽，积就是积聚、积累。像积累财富，积累人气等都叫做积。这样所积累的边际，最后必然都是消尽。下面我们一一分析还有很多的示例，道理都可以了解。

[676] “合久必分”，合是指一个家庭的组合，或者是一个法会中的组合。比如说我们一个小组一起学佛，一个寺院中的道友一起学佛，还有法会大家集合在一起。这就是合久必分或者是合际必分。只要是因缘和合的，最终这个因缘都会散去，所以说合在一起都会分开。师徒合在一起会分开，夫妻会分开，家庭会分开，一起开会的也会分开，因为因缘是无常的，不可能永远合在一起。虽然人们的想法就是天长地久、海枯石烂，但其实是不可能的事情。只要是和合的，最终必定要分。为什么要分呢？因为生际必死的缘故。不管是哪一方死去，都是分开了。此外还有生离，生离是指不一定要死了之后才分开。中间出现了很多因缘而分开，有的是吵架了、有的是感情不在了、有的说是朋友出现了矛盾，翻脸了等等，一个因缘结束了之后，自然而然地各归本类，回到以前的状态中。所以合久必分也是无常的本性。

[677] “堆际必倒”，堆是修砌、堆砌。比如房子是通过一砖一瓦堆起来的。但是堆的意思，我们会感觉好像是乱七八糟地堆在一起。其实堆有无序的堆和有序的堆放。有序的堆放指的是砖一块一块很整齐地码起来；无序的堆放就好像是倒垃圾一样倒在一起。所以堆不一定都是很散乱的状态，也可以是很精致的的堆放。比如说一栋栋的大楼，还有一些建筑都是一块砖一块砖堆放起来的，所以叫做堆际。这种砌起来的東西，必然会倒塌，所有的东西都是这样。只不过有些质量好、用功细，保持的时间长一点。有些刚修好就倒了，或者正在修的过程中倒掉了，这种情况也多的很。

[678] “高际必堕”，处于高位的，最后必定会堕落下来。不管以什么方式从高位上下来，总之高位没有了。比如总统四年一届，任期到了就从高位上下来了。堕是从上面下来的意思。对于终身制，死的时候位置也就不在了。有的是在世的时候下来，有的则是死后也会下来。只要是因缘产生的高位，最后都会消失。所以这个高位没有什么可以耽著。也没有必要为了一个高位，把自己的后世的解脱和安乐全部作为代价赔进去。

[679] 此处教我们用理性来看待高位、堆砌的房屋、所修的房子等等，不用太过于执著。还要用理性来看待合、积累和生。有了理性的智慧，我们就会得到人生的殊胜智慧，再用这种殊胜的智慧看待一切万法，暂时来讲就可以让我们超然物外，虽然我们在做这些事情，但是不会执著。从修道的角度来讲，完全看透了一切虚假的表面的真实本性之后，我们不会再耽著它，不会为了得到它而生生世世去努力奋斗。现在我们迫不得已、身在其中还会去做一些世间的事情，或者处在这种状态中没办法。但是我的后世、再后世不需要为了这些再奋斗，下世我要追求解脱道。所以我们的目标由此而调整。

[680] 此外，亲怨、苦乐、贤劣及一切分别念也都是无常的。

[681] 除了前面所讲到的生际必死等道理之外，所谓的亲人和怨敌、痛苦和安乐、贤和劣的关系分别念也是无常的。贤就是我要修法，劣就是我要造罪等等，这一切离戏也都是无常的造作。只要是在轮回中，我们的心没有调伏之前，所有的一切都是无常的。我们在和亲人值遇、欢聚时，不要执为常有，觉得永远生生世世都是这样，这是不一定的。对于怨敌，我们也不要想永远是怨敌，这个也不确定。因为在整个历史的长河中，亲人变成怨敌，怨敌变成亲人，有太多的示例。我们看别人的事情，看历史都很清醒。但是当这些事情落在自己身上时，我们就很迷惑，不应该这样。我们应该把这种状态放在自己的心中，反复去观想，生起一种非常稳定的智慧。对整个世间，乃至自己现在所处的状态都做非常深刻的观修、观察，这样才能在我们相续中引发这种殊胜的作用。

[682] 下面就是对前面总结的这些一个个地做介绍，因为这些很重要，我们在观修的时候都用得上。首先观修的是生际必死。只要是生下来的就一定会死，无人例外。只不过有些人死的快，有些人死的慢，除了这个差别之外，生的最终都会死。

[683] 生际必死：无论是任何人，即便他高如天空、厉如霹雳、富如龙王、美如天仙、艳如彩虹，可是当死亡突然到来之时，他也没有刹那的自由。

[684] 首先，在世间的任何一个人，不管是穷人，还是大家很羡慕的富人，都会死亡。“即便是高如天空”，“高”就是位置高，处于很高的官位上。从世间来讲，以前是皇帝，现在是总统。即便位置高如天空，还是会死亡。死亡的时间、方式也非常多，死亡到来的时候，也是没有自由的。没有自由的意思是：你虽然有这么高的位置，但是有什么用呢？这个高位没办法阻止你的死亡。可能一般的穷人，即使只是生一般的病，但因为没有资源，缺少医疗资具无法及时治疗，所以很快死亡，就是类似《药师经》中讲的横死。而有些富裕的或者处于高位的人，生病时有很多资源可以动用，有财富和势力，可以找到很好的医生、很好的药，有些时候可以暂时让他不死，但是当他的大限到来时，还是会死的。很多时候医生、药没有用，如果有用的话，现在这些有权有势的人不会死。

[685] 所以高如天空的时候，也没有自由。一方面他会死，另一方面，他没有刹那的自由留在世间中，所有的这些资源对他来讲都用不上，没办法抵挡死亡的到来。

[686] “厉如霹雳”，就是非常猛厉的人，就好像霹雳一样。霹雳就是打雷，尤其是现在夏天下暴雨的时候，突然一个炸雷打下来，很吓人，有时连房子都好像跟着震动一样。如果打在人身上，一下子就人打死了。所以霹雳是非常恐怖的，力量很大，里面有很大的能量。有些人也是犹如霹雳一般非常严厉，大恩上也讲了，就像希特勒等等。据说在古代有很多很厉害的人，像成吉思汗等很多国王和皇帝，杀了很多，威力无穷。只要是他想要的，比如发兵攻打某地，他发动军队的力量是无人可挡的。即便是厉如霹雳的这些人，当死亡突然到来的时候，也是没有刹那的自由，还是会死。

[687] 有些人羡慕高位，认为这样的力量值得追求。每个人的思想都是不一样的。对于这些给世界、给很多人带来很多伤害的暴君，比如希特勒，虽然大部分人都觉得很残暴，但是也有些人觉得他了不起，把他当成偶像来崇拜，并且还想：有朝一日，如果我变成这样，那该多好啊。可是，即便成了这样，死亡到来的时候，还是没有刹那的自由。这个力量对抵挡死亡来说，没有丝毫作用。

[688] “富如龙王”，即非常的富裕，犹如具有很多财富的龙王。在《白莲花论》等许多佛经中都提到，很多人去大海取宝，一方面是为了黄金、钻石等宝物，但是最主要的宝物还是龙王头上的如意宝。龙王拥有很多的宝物，尤其是如意宝，是宝中之王。想要什么财富都可以在如意宝中自然显现，所以龙王是很富裕的（虽然龙王的身份不是天仙，按照佛教的观点属于旁生道）。

[689] 成为龙王的因有很多。其中之一是有些修行人支分的戒律守的不是很清静，也没有忏悔。但是他们非常喜欢上供下施，所以通过这种杂业，死后因犯支分戒堕入恶道中，由于前世做大量布施供养的缘故，会非常富裕。尽管其属于旁生道所摄，但还是很有力量或财富的，福报很大。

[690] 世间的富裕，有的说像多闻天王、多闻天子一样，有的说像龙王一样。当然，现在世上找不到一个财富可以和龙王相比的人。然而，即便是富如龙王，当死亡突然到来时，还是没有任何的方式可以抵挡，没有刹那的自由。

[691] “美若天仙、艳如彩虹”，有人长得很漂亮、很端庄，或者很艳丽，美如天仙、艳如彩虹一样的人，自己觉得自己很漂亮，其他人也愿意追求这种很美的人，不管男女都是如此。但即便如此美艳又怎么样呢？死亡突然到来的时候也是没有刹那的自由的。这种容颜抵挡不了死亡，财富、手段、高位也没办法抵挡死亡。所以，死亡突然到来也没有刹那的自由。

[692] 只能赤身裸体、赤手空拳地离开人间，只能在对待财产、饮食、亲友、部属、弟子、仆从等眷属所有受用依依不舍之中抛下一切，就像从酥油中抽出一根毛般独自而去。

[693] 自己死亡的时候，这些都用上，“只能赤身裸体、赤手空拳地离开人间”。赤身裸体、赤手空拳是一种比喻，意思是独自离开人间、什么也带不走。虽然有些人觉得这个人在世的时候很有钱，死后办的葬礼很隆重，给尸体穿最好的衣服，修最好的墓地。有的残暴之人会有很多陪葬的东西，其中有些是牛、猪等旁生，有些是用活人来陪葬，觉得人在地下可能孤孤单单的，也需要人陪，这完全是无明的表现。死的时候随着各自的业力流转，只不过是尸体呆在坟墓里，神识早就离开了。而且这些陪葬的旁生和人，死前可能受你控制，死后你是控制不了他的，都随着自己的业风飘走，各自投生了。但我们都觉得不是这样的，羡慕死后身上穿得这么好看，而且还盖了这么大的墓地。

[694] 以前皇帝就盖很大的墓，修很大的陵。在中国古代人们也是选最好的风水，最好的墓地，把坟墓对比阳宅修得像房子一样豪华，叫作阴宅。现在买墓地也是，应该给死去的亲人买最好的墓，地方也大，修的也气派，地势也好——这个地方向阳可以晒太阳、那个地方风景好可以看大海……这也许是真的、也许是为了做了个面子。但是死的时候，只有没有思考意识的尸体在坟墓中，神识早就已经走掉。何况很多尸体都烧成灰了，还晒什么太阳、享受什么鲜花呢？如果单从人们寄托哀思的这一面来看，并非说这不好，但从实际情况来看，亡者的神识早就走了，这些东西他都没办法得到，只能赤身裸体、赤手空拳离开人间。

[695] 离开人间时的心态是什么呢？对财产依依不舍。因为没有修无常，不知道自己是会死亡的，不知道死亡时这些财产都是没有用的，一直觉得财产作用很大，对财产的执著在死亡到来时还是放不下。对饮食、亲友、所谓的部署、弟子、仆从等所有受用眷属，依依不舍之中抛下一切。

[696] 但是非常舍不得又怎么样？一方面说明临死时的心态是非常耽著、依依不舍的，但从另一角度来讲也是无奈。如果死亡之后耽著世间的东西，会对解脱、往生有很大障碍。世间人不存在解脱往生的问题，但对一个修行者来说，死亡的时候如果对财富等依依不舍，那么对这些东西的贪恋就会影响到往生极乐世界，因为往生极乐世界需要义无反顾地抛下对世间一切的执著。

[697] 如果思想观念被世间的这些束缚住，心里耽著世间的亲属、饮食、财产等等，这就没办法往生了。自己得不到这些东西，也帮助不了亲人，就算想要接近他们，也接近不了，因为毕竟是阴阳两隔了。后面还会讲到，有些人死了之后还会觉得自己没有死，又会习惯性回到亲人身边。但这个时候他已经是中阴状态而不是一个人了。所以到了亲人身边时，会给亲人带来一些恐怖或者疾病，有些修行人看到家人生病了，会赶快请一些有能力的咒师修法念咒，这个时候会忿忿怒法，对亡者也会做些伤害。所以死后的情况和活着时的情况完全不同。

[698] 虽然非常耽著，但这种依依不舍，尤其对修行人来说是很大的障碍。为什么修行人要提前观修寿命无常、财产无常呢？首先，内心中知道它的本性，主动地放松对它的执著。如果能放松执著，那么当死亡突然到来，对于财产、饮食等等，是做好心理准备的，知道死的时候什么也带不走。所以临死时留在世间的财产、亲属不会成为束缚和障碍，可以轻装上阵。

[699] 你早就准备放下了，只不过活着的时候，因为责任所在没办法放下，必须去做一些事情。但是做这件事的心态，是放松的、无常的。一旦死了之后，你觉得自己在人间的责任已经做完了，这一切不用再去耽著了，就会很轻松地往生。所以，如果提前观修，这些就不会成为我们修行的障碍。

[700] 如果修行者在世的时候不认真去观修这些问题，那么死时也会对这些财富、眷属等等依依不舍，非常耽著。这样也会严重地影响我们去世时候的心态，想不到解脱，想不到往生，想不到发菩提心……所有这些善法都想不到，只是很耽著，很操心：我死了之后别人把我的财产分了怎么办？这些财产可是我辛辛苦苦打拼来的等等。死时这种心态非常容易生嗔心、会堕恶趣，这对自己是非常不好的。

[701] 不管怎么样，这些东西在这一世因为自己的福报、勤奋而得到，但只是在死之前自己有权使用，死了之后就不是自己的东西了，应该把它放下。放下之后自己去投生，下一世该怎么样就怎么样，如果自己今生中有福报，下一世还会轻松得到这些财富，如果没有福报，耽著也是没有用的。把这些问题想清楚之后，主动地观无常、接受无常，和死时被动接受，在痛苦的状态以及是否能利益后世等方面，是完全不同的。

[702] 打坐观修的时候，也要把这些因素一个一个好好地放在内心深处观想：我死亡的时候这些有什么用？我没有权利，我是很无奈的，必须要抛弃。与其死时在这种状态下抛弃，还不如现在主动地观想无常，内心中放松对这些的执著，在这一切真正到来的时候，我就会非常坦然地接受这一切，坦然地做当时该做的事，而不是在死亡的时候，做不该做的事。死亡的时候，什么是不该做的事情？就是对这些恋恋不舍。这些其实对自己、对亲人都没有什么用，不会再回到从前了。这是完全不同的、很开放积极的心态，不是被动也不是很消极地接受。

[703] 打个比喻，“就像从酥油中抽出一根毛般独自而去”，酥油是从牛奶中提炼的，在挤奶的时候有时会有牛毛掉在牛奶中，提炼时候还会有一到两根的牛毛在酥油当中，但也不会有很多。抽出酥油里的牛毛时会发现，牛毛上面干干净净什么都没有，它就独自从油中分离出来了，非常干净，什么都带不去。我们以前也多次这样的观察过，类似于现在汉地城市中吃的黄油、奶油，这里面如果有些毛发抽出来它也是干干净净的什么都带不走。

[704] 同样的道理，酥油就像我们今生的财富、亲友、高位、名望、身体，我们的神识就像这根毛，死了之后神识要抽离出来，离开这些东西独自前往后世。死了之后尸体和财产留在这儿，财产、房子、车什么都只能待在这个世间中，心识独离开。所以，干干净净得什么都带不走，就像在酥油当中抽出一根毛一样。

[705] 现在世间流行一种术语叫“净身出户”。净身出户有很多解释，此处是非常究竟的净身出户，什么都没有了，连身体都没有了。心识都从你的这个“户”，即身体里面抽走了，独自去投生。唯一能够带走的就是你内心的善业恶业，其他的这些东西如净身出户般全部留在世间当中。

[706] “从酥油中抽出一根毛般独自而去”，这些我们必须得要非常认真地观。不管你愿不愿意都要很公正地观想。我怎么可能对亲友对儿女这么残忍？观想我要死了把他们留下？这个不是残忍不残忍的问题，是实际情况。如果不愿意去观那么死的时候就会遇到很多麻烦，对自己和他人都没有好处。但是如果观的时候放下了，从这种庸俗的耽著和慈爱中出来后，就会以更升华的智慧和慈悲去对待家人和朋友。

[707] 有了这种智慧和慈悲，会给他们发善心，引导并告诉他们正确的赚钱的方式和正确的待人处世的方式，而不再是以情绪化，以一些贪嗔痴的方式来处理问题。如果了知了观修无常所带来的一系列的良性循环，那么好的连锁反应也都会随之发生。

[708] 如果觉得我不能这样修，不能对父母这样观，他们对我这么好，不能观和他们分离的这一刻。不能接受这些，最后结果还是要分离。如果现在不观，当真正到了那一刻的时候会彼此非常痛苦。世间的感情是没有什么真实理智可言的，虽然是亲人但是他在这件事情上做的是否对呢？我们没办法以客观的智慧去观察。有的时候我们会这样，只要是我的亲友我就是要站在他这一边，不管对方对不对有没有理，就是要敌对，这种情况有很多。不是说百分之百就这样，但很多人没有智慧和慈悲心，没有公正的性格的话他就会这样做。如果我们真的分析并通过观无常知道这一切，我们的心就会非常平和，而且更加有智慧、有慈悲地对待自己的亲人。你应该怎样对待别人，怎样通过正确的方式去处理事情，这都需要以智慧和慈悲来面对，这样才对他人的今生、后世有很大的帮助。

[709] 我们为什么要非常认真地对待这个问题呢？就是要好好地认真想想。不管是自己喜欢的人、喜欢的东西、拥有的高位、正在追求的财富。知道真正到了最后，这一切对自己没有什么用。但是在世间中应该去努力的还是要努力，有机会争取的还是要去争取，但是以一种比较超然的心态去做这些事情。

[710] 纵然是数以千计僧人的上师也不能带走一僧一徒，即便是数以万计部落的首领也不能带走一奴一仆，哪怕是拥有南赡部洲一切财产的主人也无法带走一针一线，就连自己最为珍爱、精心保护的身体也必然要舍弃。



[711] 有些修行佛法的人通过自己的因缘成为数以千计僧人的上师或者法师。成为上师时会有很多眷属，比如一个寺院的主持有很多信众，当然不一定是出家僧人。有些大寺院的法师、住持、方丈、上师有很多的信众和皈依弟子等等。有些法师觉得听自己讲法的人很多，对这种状态产生执著，认为自己了不起。

[712] 但是华智仁波切告诉这些僧人和上师们，即便是居于高位、僧徒众多的上师在死的时候，一僧一徒都带不走，只能一个人离开。最多死的时候会有僧人念念经，这只是一个助缘，不是主因。

[713] 如果在世时修的好，有一定的功德，再加上有成千的僧众给念经，这个时候就会有帮助。如果在世时不修，或者在高位时以为自己是一个上师、法师就可以不好好取舍因果。那么死的时候即便这么多人念经，也不会有什么大的作用，该堕落的暂时还是会堕落。当然这里不是在讲业因果，是在讲死亡时即便是数千僧人的上师还是带不走一僧一徒，只能独自离去。

[714] “即便是数以万计部落的首领”，有些部落的首领或者万户长（属下有一万户居民），或者是一个国家的领导死亡的时候，能不能带走一奴一仆呢？一个奴仆也带不走，只能自己一个人走。即便是国王、首领自己或者他们的家人想为了避免亡者的孤单，在安排后事时杀死或者活埋很多人做陪葬，这只是愚痴的表现。不可能陪伴服侍的，只不过是多杀人而已，被杀的人绝对不会被带走在亡者身边做奴仆。

[715] “哪怕拥有南瞻部洲所有财产的人”，富裕到整个地球所有的财产归一个人所有。但是死亡的时候不要说很多钱，就连一根针、一缕线都带不走。即便死的时候，把所有的钱堆在身上或者绑身上，但是神识总是要从身体中剥离出去。这些钱还是捆在尸体上面而留在世间中。神识是什么都带不走的，唯一带走的就是业。所以这些都是带不走的。我们要好好思考——我们为之奋斗一生的这些东西，在死亡的时候没办法给我们带来真正的帮助。

[716] “就连自己最为珍爱、精心保护的身体也必然要舍弃”，不要说是外来的财富、拥有别人相续的徒众或者奴仆等，即便是我们与生俱来的身体，在投生的时候进入受精卵中，我们的意识伴随着受精卵慢慢地发育，最后变成现在这个样子。好像跟着我们时间最长的就是身体，似乎成为一体的也是身体，但是死亡的时候连我们最珍爱的身体也要舍弃。

[717] 通过精心打扮、洗澡、生病要去看医生等来保护的这个身体，最后神识还是要离开，必然要把身体抛弃在世间。即便是我们现在这么宝贵的、保护的这么好的身体，对我们来讲什么作用都没有。这方面我们要好好思考，这段话对我们修行也是很关键的。

[718] 有些人在活着的时候，身着绸缎、口饮茶酒、地处高位、美如天仙，但他们的身体死后也只是一具尸体，东倒西歪地放在那里，令人见而生畏。

[719] 有些人活着时生活很富裕，长得很庄严。“身着绸缎”，按照现在的说法是穿着很奢侈的名牌衣服、拿着很高级的包等等。在古代绸缎是最好的。

[720] “口饮茶酒”，喝的是最好的茶。在古代的时候，藏地都有种砖茶，品质有好坏差别，但主要是多，通过仓库里堆满茶叶来展现自己的富裕。就像现在的高档茶叶是几万元一两或者一斤，通过这样的方式来攀比。酒也是一样，茅台等好酒用来进行攀比。

[721] “地处高位”，所处的地位很高。“美如天仙”，长得很庄严。但是死亡后只是一个尸体而已。任何人死亡之后都有一个共同的名字叫尸体。只要一说是尸体，我们的看法马上就变了。

[722] “东倒西歪地放在那里，令人见而生畏”，有的躺着、有的化了妆躺在棺材里，总之都是尸体躺在那，人们看了这些尸体都是比较害怕的。

[723] 大恩上师和华智仁波切也讲了，处于高位的领导、很有钱的富翁、长得很好看的帅哥美女、还有很健壮的人，都没有什么值得羡慕的，因为这些都是无常的。既然是无常的就没有什么好羡慕的，随着时间的推移很快就会变化的。

[724] 以前长得很好看的七、八十年代的电影明星，现在老了也不经常露面，就算露面也是变老了的样子，这都很正常。韶华不再、美丽不再，都会变成这种自性。偶尔有几个人会显得年轻，其实还是在衰老的。有些是用化妆品或者整容来保持年轻，但是身体器官还是在慢慢地衰老，这是一种规律。而且最关键的不是身体上的变化，而是以前的风光名气不再了，这都是无常的表现。所以完全地安住在这种无常状态时，的确就觉得没有什么可羡慕的，因为一切都是变化的自性。有什么好羡慕的呢？即便是得到了这种状态，最终还是会变成自己不愿意看到的那种状态。真正地把这个问题想通了，内心中生起了无常观念的时候就不会再羡慕了。

[725] 如米拉日巴尊者言：“见而生畏之尸体，本为现在之身体。”

[726] “见而生畏之尸体”，我们看到尸体的时候都觉得很恐怖。人死了有的躺在火葬场中，有的躺在殡仪馆中，有的躺在家里面。藏区是在家里面做超度和念经的，或者把亡者送到佛学院来念经，又或者躺在尸陀林等待天葬。看到这些尸体时确实是很恐怖的，没有人会喜欢这种尸体的。见而生畏的尸体并不是一个什么新的东西，就是现在的身体，死了之后就变成了尸体。仅此而已，本质上没有改变。现在我的身体以后也会变成尸体，只要神识一离开就叫尸体了。所以我们耽著身体也没有什么实际的用处。

[727] 人死以后他的尸体被绳子捆绑，用布幔遮盖，以土石垫靠，生前用的碗也被扣在他的枕边。

[728] 这些都是藏地的风俗，人死之后要用绳子捆绑。有些地方说是捆绑后的有些姿势便于解脱。有些地方用绳子捆绑也是防止起尸——死了之后由于某种因缘，其他的非人就附在尸体上面，尸体就站起来到处害人。有些地方像藏区马尔康一带的房门特别矮，据说也是防止起尸的。因为起尸时膝盖是直来直去不能弯的，门矮就可以有效地防止起尸进入。

[729] “用布幔遮盖”，在藏地人死了之后都要用布幔遮盖起来，不能让人看到他的脸。不像现在有些地方，需要让人看到亡者的脸。比如某某追悼会的时候，人躺在那里大家要瞻仰遗容。而藏区是不让人看脸的，不管是什么人死后都要用布全部盖住。

[730] “以土石垫靠”，人死了之后不能睡在以前的床上，必须要被抬下来放在地上，而且地上要用草坯或者石头、土块等把尸体垫起来，中间有个缝隙用于散热，尸体不会很快腐烂。如果躺在床上盖得很严实，很快就臭了。所以用土石垫靠尸体很有必要。以前我们在佛学院也处理过很多这方面的事情，有一些经验。

[731] 用过的碗也被扣在亡人的枕边，这也是一种习俗。藏地基本上都是每个人有自己专用的碗，人死了就把他的碗扣在枕头边，说明这个人以后不用再吃饭了。有些噶当派的修行者，虽然没有死但也每天把碗倒扣，这是因为无常修的好。因为不知道自己明天是不是变成尸体，提前就把碗扣了。

[732] 无论活着时是多么端严可爱，到那时都将成为悲惨至极、令人发呕之处。

[733] 活着的时候长的再可爱再端庄，死后都会变成尸体，非常悲惨。尸体过了几天之后慢慢就开始发青、发紫并腐烂肿胀，的确是让人发呕。尤其是尸陀林中的尸体，一般都是放了三天以上，有的甚至是放了七天。天葬时挑开衣服和包尸体的布，臭味一下子就蔓延出来。尸体也是青的很厉害，所以那个场景就是令人发呕之处。这就是我们平时耽著的身体，最后就会变成没有人喜欢的这种状态。

[734] 以前在世时躺在层叠舒适的床上，身穿温暖羔皮，头枕柔软皮毛，甚至睡觉醒后稍有不适，也要翻来覆去。

[735] 这也是描绘生前和死后的对比，通过这种对比让我们知道，死了之后也会和现在完全不同。现在很多人对睡觉的床很是讲究，不管材质还是功能，亦或是哪个地方进口的。

[736] “身穿温暖羔皮”，藏地是比较冷的地方，夏季又很短，基本上温暖的羔皮在冬天的时候都会穿（羔皮即羊羔皮，是用小羊的皮做的衣服）。“身穿温暖羔皮，头枕柔软羊毛，甚至睡觉醒后稍有不适，也要翻来覆去”，睡醒之后哪里不舒服马上翻个身，翻来覆去的，这个是描述在世时很执著的状态。

[737] 但死后，只是在身下垫上一块石头或者草坯，头上布满灰尘。

[738] 死亡之后也不会觉得不舒服，尸体身下都要垫上一块石头，或者一些草坯子，因为几天不用动头上又布满很多灰尘。死亡就是这样的，无论生前多么执著，觉得自己的生活怎么样的好，死亡后都没感觉了。哪怕把尸体拉到尸陀林中去，用刀砍、被老鹰吃，或者放在火葬场一把火烧的时候，都不会有什么感觉。在生的时候很讲究，这样不行那样不行，讲究的不得了，但死亡之后都是一样的。

[739] 可能有人会说死亡的时候当然都一样，现在活着时跟死亡是不一样的。关键是活着时为了追求这些浪费了很多时间精力，为了追求所谓好的生活太耽著了，生起了很多执著烦恼，通过烦恼造了很多的业。这个业对后世不利，而且这种贪执对当前的修行也不利。因为过度耽著的缘故没办法发现真相。



[740] 我们并不是不知道死亡和活着不一样，并不是说佛弟子笨到那种程度了，而是说通过这样的对比，让我们知道现在的很多耽著是不必要的。把太多的时间和精力都放在耽著这些东西上，最后死的时候都用不上。应该放轻放缓自己的执著，认真地修法，这对我们来讲是很有必要的。今天的课就讲到这个地方。

[741] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[742] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[743] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[744] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[745] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第 34 课辅导资料

[746] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[747] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊守护我。

[748] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续一起来学习华智仁波切造的殊胜的论典《大圆满前行引导文》。

[749] 大圆满前行包括共同外行和不共前行，有了前行我们才可以修持后面的正行。前行是基础，是让我们的相续成熟到一定程度的殊胜的修法。有了前行，后面我们就可以修持更加殊胜的法；没有前行，前期的资粮没有准备好，修持殊胜的修法就比较困难。大恩上师在前行传讲过程中，很多次强调了前行的重要性。现在我们修的是共同前行，有暇满难得、寿命无常、轮回痛苦和业因果的引导，后面还有解脱的功德，依止善知识，这些都属于共同前行的内容。前面四个共同加行主要是引导我们生起出离心：首先让我们知道轮回的过患，然后引导我们要从这种过患中出离，必须求解脱道。

[750] 出离心不能完全等同于厌离心、厌世心，厌离只是对于轮回的这些现象，对整个轮回产生一种厌离心。但是在厌离的同时，如果没有想要真正获得解脱，那么这种厌离也不能叫做出离心，因为并不想从这种状态中出离。所以出离心第一个是厌离轮回，知道轮回的过患，不愿意在轮回中呆下去；第二个是想要获得解脱果，这两个方面和合起来叫做出离心或出离之道。

[751] 共同前行中现在是讲以各种喻义来观修无常，这里面全都是讲观修的道理、引导和修法。在这个科判中现在我们学习到了生际必死，积际必尽，合久必分，堆际必倒，高际必堕等等殊胜的要义和窍诀。生际必死还有一段没讲完，今天我们继续学习。

[752] 当今，有些一家之主认为：如果我有三个三长两短，那我的家人或者挨饿受冻而死，或者被怨敌所毁，或者为大水溺死，因为现在他们所拥有的财产和幸福等一切的一切全部是依靠我才得到的，所以他们绝不能没有我。

[753] 这也是生际必死的一个现观，针对有些放不下、执著很大的一家之主。尤其是在家庭中有主导权的，或者比较强势的家长，认为自己是家里绝对的骨干绝对的核心，整个家都是他撑起来的。这些一家之主平时除了想方设法地赚钱、怎么样让家庭运转之外，还有其他想法：觉得自己很重要，认为自己如果有个三长两短的话，家人会因为缺少了自己而没办法继续活下去。家人有可能会找不到吃的喝的，挨饿受冻而死；或是因为自己不在的缘故，会经常受到怨敌的欺负，最后被怨敌所毁；或者遇到了大水、地震、火灾，没办法逃生。因为自己不在，没办法帮家人筹划，也没办法引导他们逃生。所以他们一旦遇到这些情况就根本没法生存。

[754] 这些方面也是过度担心了。当然在现代社会中，不一定就是担心如果自己不在，家人都不懂逃生的方法。对于自己的孩子也是过度的操心，认为要把孩子所有的事情全部安排的非常稳妥，把他的每一步都要考虑好设计好，如果自己一旦不存在了他们就没办法生存。这些过度的想法和行为，一方面来讲是杞人忧天，另一方面如果这样安排了，也有可能让儿女变得没有技能而没办法适应社会。这些一家之主认为如果自己不在的话，家人可能被这些灾害影响没办法生存。为什么呢？因为现在家人所拥有的财产，现在的幸福都是自己才得到的。家人现在没有遇到什么违缘，即便遇到违缘了，能够解除困难也是因为他出面才摆平的等等。

[755] 所以有些人就这样想，家人决不能没有我。这样的想法越强烈，对世间、对家人的耽著也就越强烈，在死亡的时候引导他的心识平静地离开，所遇到的障碍就会越大。所以这些众生都是被自己的非理作意所引导而没办法获得解脱，或者现在不想修法，或者死亡时因为分别念而没办法作意往生和作意善法，只能在极度耽著中去世。但他们肯定是要离开人间的，所以在这样的心态中，心思一再挂在这个上面，就没办法真正的去做一些面对死亡的准备。但这些人死后的实际情况并不是他们所想的那样：

[756] 可是，这些人死后，他们的亲人将其尸体火化或投到水中，或者丢到尸陀林，之后便心安理得了。人在死亡的时候只有自己孑然一身，孤独无助地漂泊在中阴界，当时所能依靠的唯有正法。

[757] 这些人执著很大，虽然他们认为家人没有了他们会无法生存。但实际情况是，每个人来到世间都有自己的福德，都有自己的生存之道。这些一家之主认为一切是他带来的，一旦他不在了，他的家庭就会散掉、垮掉。原文描绘的实际情况是，当这人死了之后，亲人没有因为他不在没办法吃饭，没办法赚钱而一个个跟着也死了，不是这样的。

[758] 他死了之后，这些亲人一方面继续生活下去，一方面把他的尸体做个处理。开始时在家里放几天，现在基本上家里面都不会放的，死后家人马上联系殡仪馆把尸体拉走，如果是医院里面死的话，也不允许放在病床上，要马上放到太平间，然后和殡仪馆联系。家人们有的可能会伤心一点，有的不一定伤心。家人们想，人已经死了能怎么办呢？那就赶快把后事处理好。于是他们开始忙这个人的后事。尸体要么就火化掉，在汉地很多尸体都是火化的，送到火葬场，很快就烧成了灰。怎么在藏地有些地方是水葬，现在有些地方还是水葬，把尸体放在木板上面在河里漂走，慢慢地尸体就沉到水里被鱼吃，或者在水里腐烂等等，这就叫水葬。

[759] 天葬在藏地比较流行，或者丢到尸陀林中。印度以前也主要是天葬，没有现在藏地的天葬台。藏地会有天葬师分解尸体让秃鹫把肉吃掉。印度的天葬就是把尸体扔在尸陀林中就走了，没有专业的天葬师去解剖尸体然后喂鹰鹫。西藏的天葬主要是让天上的秃鹫来吃，而印度尸陀林的天葬是让狗、狐狸、狼等飞禽走兽都来吃。

[760] 死者的家人把尸体处理完后就【心安理得】了，心安理得的意思就是以后该怎么生活还是怎么生活。当然亲人死去的痛苦还会在心中留存一段时间，但是随着时间的推移，这种悲痛逐渐也会化解掉，没有像开始时那么痛苦和想念。有时可能还会想念一下，但是该怎么生活还是怎么生活。

[761] 【人在死亡的时候只有自己孑然一身。】每个人即便是这么操心于家庭或者操心这个那个，但死时还是自己孑然一身，【孤独无助地漂泊在中阴界】。如果修了很多的善法，经历中阴的时间可能就短，没有这么多的恐怖和痛苦；如果造了恶业比较重，在中阴界会听到恐怖的声音，看到恐怖的影像，亡者自己也是非常的痛苦。很多大德在描绘中阴境界时，也对于有福报和没福报的人在中阴中的情况有描述。这些描述有很多都是大德们亲眼所见的，因为他们有能力可以到中阴界去和这些中阴身交流，因此对于中阴身的情况是非常清楚的，知道其基本上是孤独无助地漂泊在中阴界。

[762] 【当时所能依靠的唯有正法。】在中阴界漂流时，能够依靠在世的亲人吗？没有办法依靠。其他的财产、地位也没法依靠。在世的时候可能是一个大总统，但是在中阴界所有的头衔已经没有了，因为已经是中阴身，所以即使在世的时候很富裕也没有办法。真正在中阴界能够安乐的就是修了善法的人，所以说能够依靠的唯有正法。在中阴时能够把一切迷乱的显现认知为心识，认知为本来不存在的虚幻的显现即本来清净，这也是通过正法来实现的。还有一种说法，亡者在中阴的时候如果有上师和僧众们为其修念中阴解脱或者闻解脱，通过他们的提醒比较容易认识自己的心性。

[763] 全知麦彭仁波切在净土的教言中讲，中阴时的心识是比较敏锐的，如果能在当时忆念极乐世界很容易往生，因为粗大的身体没有了，心识非常快，可以一刹那从这个地方到美国。中阴身是意生身，是心识的身体，所以说心很快，一想一刹那就可以到。因为没有粗重的五蕴，中阴身是比较微细的五蕴，基本上一想到哪身体就能配合，很快就可以过去，而且穿墙过壁等等的神通飞行，都可以做到。

[764] 很多地方讲，中阴身不能穿越的第一个是金刚座，因为金刚座是千佛成佛之地，是没办法穿越的；第二个是母胎没办法穿越。因为母胎在穿的时候就入胎了，是没办法穿越的。但是如果不是自己未来母亲的身体，能不能穿过去呢？肯定是可以的。如果不是未来的母亲，那就不是母胎，就可以穿



越。因为与母亲有因缘，投生时没办法穿越，一下子就进去出不来了。相当于意识进入受精卵，那个时候就开始投生了。所以只有金刚座和母胎没办法穿越，其他的都可以穿越，须弥山也可以穿越。

[765] 如果在世时一心一意地求解脱念佛，可是在临死的时候忘记了，没有祈祷阿弥陀佛，阿弥陀佛没来接，进入到中阴后还有机会。中阴时如果想得起来往生，也很快很容易，只要一观想、作意和发愿，一刹那就到极乐世界。所以说能够帮助我们的，能够依靠的还是正法。所以不管怎么样我们都要死，关键是死了之后怎么办。

[766] 我们担心死了之后家人没办法生存，这个不用担心。家人还是会按照他自己的业力来生活，业没有穷尽之前是不会死的。所以你自己走了，这些亲属也会通过自己的方式挣钱，通过自己的方式来保护自己。如果他的业尽了，你在的时候也挡不住他的死亡，所以从这方面讲，我们没必要过度的耽著。生际必死，在生前没有想到自己总是要死的，而是在想自己在这个家庭中很重要，自己离不开他们。如果对家庭、对亲友产生执著，想到死亡后家属的痛苦而不想死，那就没有心思去修持正法。这对自己对家人都是不太好的。

[767] 刚刚讲了家人们也是通过各自的善业等业力可以生存，如果是恶业也很快可能会成熟果报，善业的话也不会马上死亡。这方面很多都是自己的想法而已，死亡时如果没有串习正法，会非常的恐怖，不知所措，会随着自己的业力漂流。所以只能依靠正法，其他的都没有用，我们要想到生际必死。

[768] 因此从现在起就必须一心一意、尽心尽力地勤修正法。

[769] 既然是生际必死，总有一天要死亡，因此要提前观想，观想的意思是要提前做准备。这并不是我们的推测，是佛菩萨通过智慧现量见到了这些中阴众生的心识受苦的情况，因此在法本中做了描述，让我们观想的这些都是正确的。这并不是心血来潮后臆造出来的，如果是臆造出来的，我们观想准备好之后发现不是这样的，怎么没有按照书里面描绘的去发展呢？如果这样就是对我们的欺骗，但是法不会欺惑，因为法是灭尽欺惑的菩萨们真实现量见到后如实的描绘。

[770] 我们这样去观想、观修，尤其是在死亡到来之前，提前观修死亡时可能出现的情况，一一地观修，该放下的放下后，做很多的修行，死的时候就得上。因为提前做好了准备，所以死了之后很熟悉自己应该怎么做。就好像人们在灾难到来之前有预演，如果来敌人了怎么办，怎么逃生，路线怎么样，做了若干次演习。这样对逃生路线很熟悉，或者知道一旦来灾祸的时候，要关电闸，关气阀等等，有条不紊地按照演习的路线去训练，这样训练后就知道了该怎么做，就不会非常慌乱。当然不可能一点慌乱也没有，毕竟演习时和真实出现事情的心态是不一样的。如果训练过就不一样，灾难来临时按照训练时的指引去做，逃生的机率就很大。我们在死亡之前经常做观想，这也类似于一种演习，是对于将进入死亡过程的一种演习。如果演练的非常纯熟，当这些经过真正的一个个在我们的修行面前呈现时，我们就会知道这是我训练过的，那也是训练过的，就会按照指引去做。而且不单单训练过，为了这一天的到来，我们也准备了很多资粮，修了很多善法。这些善法能够保证在死亡时，按照自己准备的去落实。虽然准备了，通过提前观想知道了该怎么办，如果没有修善法，死亡时会随着恶业走，虽然知道怎么办，但是没办法按照自己的想法去做。

[771] 所以一方面我们要知道怎么做，一方面为了能够好好的做，我们也应该去积累资粮。虽然知道临死时祈祷阿弥陀佛就会往生，但是没有为了这一天的到来而去做准备，积资净障或者念佛等等。因为没有训练的缘故，内心中没有这么多的资粮，那么真正那一天到来时，就可能不会按照你死前的想法去做了，有可能随着自己的恶业而呈现出迷乱的情况。由于没有训练的缘故，非常可能生起一种颠倒心，重新又入轮回投胎，这种情况也是非常可能出现的。

[772] 现在我们要观想这些，尤其是要上座把这些一遍遍观想得很纯熟，从心底深处去接受，知道应该怎么做，然后为了这个做准备，真的到死的时候就很关键。如果修的好，也许死亡到来的那一刹那就是解脱的一刹那。比如修了净土法之后，临死时念阿弥陀佛就解脱了。或者训练中阴窍诀，中阴现前时认识自己的心性，或者祈祷往生，那也很容易解脱。这样做也是为了后世，如果我们没有解脱的话，后世会很长；如果修的好，有可能死亡到来时，就是解脱的时候。但这也是修了观想生际必死的修法，真正的接受了，观想了并做好了准备，在临死时才有用。

[773] 对以上道理要反反复复思维。

[774] 这个就是教导我们去思维和观修。

[775] 下面讲【积资必尽】。积就是积聚，积累的意思，积累很多财富的边际，也必定是要消尽的。告诉我们积累再多的财富，在死亡到来时还是没有用。如果中途因缘散坏了，积累的财富有可能一夜之间，或者一两个月之间，一两年之间就消失殆尽了。了解积资必尽是无常的本性后，我们就会对积聚财富有很清醒的认知。很多道友在学习佛法过程中，以前对积聚财富想法很多很有积极性，学习佛法之后就会知道，花这么多时间积聚财富，没什么大的意义。慢慢就会把重心从积聚财富转移到积聚真正的资粮——解脱的财富，这也是心性以及解脱的种性开始成熟的标志。

[776] 以前大恩上师讲，什么时候我们对修心的法要产生了兴趣，就说明我们的种性开始成熟了，这是心性要开始成熟的标志。如果还是觉得修行所引发的出离心、厌离心没什么，反而觉得外在的形象、参加某个仪式、或者赚钱，吃喝玩乐和朋友聚会很重要，如果还是这样一种状态，就说明自己心性成熟的标志还没有出现，善根的因缘还没有成熟。当我们开始对心性法门有兴趣，开始真正的关注生际必死，让自己的心调整到出离心，放下对世间耽著，这个时候就是我们的心性开始成熟的标志。这对我们来讲是一个很重要的信息。

[777] 积资必尽：同样，一切积聚终将散尽，这是自然规律。

[778] 这不是随着每个人的意志力而转移的。如果能够按照我们的意愿而转移，那么有哪个人想要穷呢？每个人都想成为最大的富翁，都想长生不死，都想积聚永远不要散尽，永远这么多财富，而且不单单是这么多还要加倍，每天财富都是在以几何的数字在增长，人们都是这样想的。但是会不会按照自己的意愿转移呢？这是不会的。不管你想不想，一切积聚终将消散，这是自然规律。

[779] 即使是统治南瞻部洲的国王，也有沦落为乞丐的时候。

[780] 统治南瞻部洲的国王，按理来讲就是铁轮王，也属于转轮王。现在我们的世间中，古今中外的历史中，出现了很多很厉害的国王，这些国王都不能叫做铁轮王，都不是转轮王。因为他们只不过统治南瞻部洲的一部分的国土而已。有些国土面积很小，有些稍微大一点，但是再大也没有达到真正统治南瞻部洲的程度。很多国王都有一个远大的志向，我一定要统治全世界，但是没有一个人能真正的做到。即便是统治了，也没办法自主，还没有出现这样的人。真正统治南瞻部洲的国王应该是个铁轮王，福报非常大。

[781] 【即使是统治南瞻部洲的国王，也有沦落为乞丐的时候】，他的福德也会消尽。比如我乳转轮王是个金轮王，其福报不单单是转轮王，相当于超级金轮王。金轮王只是统治南瞻部洲，但是我乳转轮王的福德很超胜，类似是一种加强版的金轮王。他不单单统治南瞻部洲，甚至已经拿下了四大天王天。三十天没有完全拿下，但是可以和帝释天平起平坐。所以我乳转轮王可以说是超强的金轮王，但是他最后还不是因为生起一念恶心，从天界堕到地上，然后就死去了，死去时财富也没有。成为南瞻部洲的国王，肯定会积聚很多的财富，但是沦为乞丐时财富在哪里？财富都没有了，这种情况也是有的。

[782] 许多人上半生受用圆满，下半生却因弹尽粮绝而饿死。

[783] 世间中还有很多古今中外的人上半生受用非常圆满，小时候、年轻时、中年时都很富裕，但下半生遇到一些变故而弹尽粮绝，然后就饿死了。翻开历史来看，这种情况也是很多的。这是一种无常，积聚必尽。积聚的财富当因缘消散时，最终还是会穷尽的，没办法永远的拥有。

[784] 有些人去年拥有数百头牦牛，但遭到大雪或其他灾难，今年沦为一贫如洗的乞丐。

[785] 拥有数百头牦牛在藏区是富豪的一种象征。某某家有七八百头牦牛，几千头牦牛，就说明他们家很富裕。藏地都是以牛来计算财富。虽然拥有这么多牦牛，但是遇到大雪或者瘟疫，这些牛就大片大片的死，这个情况也很多。大雪下来后把草场覆盖了，因为雪太厚了，牛吃不到草，雪不化牛就死掉了。所以遇到大雪灾的话，这些牲畜很容易就死了。家里面存不了多少干草，因为几百头牦牛消耗量是很大的。所以家里面存了这些干草也没办法，只能支持一两天，甚至一两天也支持不了，所以拥有数百头牦牛的富豪，也会沦为一贫如洗的乞丐。

[786] 大恩上师说，对于汉地的修行者来讲，有几百头牦牛可能很难直接理解。但是在现在的环境中，亿万富翁、千万富翁等遇到经济低迷或者金融危机时，比如遇到股灾，他们的财富眼睁睁的就蒸发掉了。早上还是个亿万富翁，晚上收盘就已经穷光蛋了。很多人接受不了这个事实就自杀，跳楼、卧轨等等。因此金融风暴时也看到很多这样的情况。所以积聚的财富的确不可靠，很有可能一夜之间就变成乞丐。



[787] 如果修了无常，内心就有一定的抗击打能力，知道反正就是无常，心里不会崩溃。虽然财富已经崩溃了，但是心里还没有崩溃。所以如果是主动接受无常，内心会比较强大；如果是被动接受无常，认为自己的财富是永远不会消耗的，处在这个状态中，如果哪一天真的一夜之间就没有了，你是没办法接受的，精神一下子就崩溃了。

[788] 昨日是地位显赫、腰缠万贯的富翁，也有被仇敌毁得一无所剩，今天成为乞丐的……

[789] 还有很多地位显赫，腰缠万贯的富翁，被仇敌暗算之后也是一下子没有了财产而变成乞丐，这种现象也特别多。

[790] 许许多多我们亲眼目睹的事实足可说明，财产受用不可能恒常拥有，一定要慷慨布施。

[791] 现在信息这么发达，如果我们上网去查，就可看到很多古今中外的富翁，一些有权势的人等等的事例。我们如果有兴趣就会发现，这些人耽著于财富的积累，最后很有可能就沦为乞丐。如果遇到这种情况，人们会非常难过伤心，也可能崩溃。但是如果有了积聚必尽的思维，就不去努力不去赚钱了，反正都是积聚必尽，财富都有可能无常，也没必要这么极端。有了积聚必尽的思想，如果有这样因缘或者有责任要赚钱时，你还是要努力。但是在努力的时候，你的心态是不一样的。对于可能发生的最坏的情况，你内心当中是有准备的，如果没有出现最坏的情况，你也知道这样一种积累最终都是要耗尽的。你可以通过这样的心态去赚钱积聚一些财产，但是如果你的财产慢慢消耗的时候，你也有一个心理准备。拥有这样一种人生的心理是非常健康强大的。外在的违缘也很难真正的摧毁它，而且在这种基础上，你也可以用更多的思想去思维正法，去修行真正的善业。

[792] 这方面告诉我们，财产受用不可能恒常拥有，【一定要慷慨布施】。慷慨布施就是主动接受无常的观念。反正我要死的时候，这些积聚都会消散，或者当我不再拥有的时候，它也会消散。与其被动的消散，不如主动的去做布施，从这个方面来说是非常好的。所以慷慨布施实际就是当我还有自在还有财产的时候，一定要主动的把这些财产拿去做一些有意义的事情，比如说布施给其他人，通过这种方式来供养三宝，积聚资粮，去做一些对后世对解脱有利益的事情。在我有财富的时候，要善巧的使用它，然而一旦消亡了也不会那么后悔。如果是有钱的时候不做，当你没钱的时候就会想，与其这样，还不如当初有钱的时候把这些钱拿出来布施、供养、修法这样该多好。有的时候我们要提前想，不要等那一天真正到来的时候去后悔，那是没有用的。还不如的确现在有些财富还可以做一些布施、供养的时候来善巧的使用它，而且我还要通过这样的方式来训练自己的心，让自己的心处在一种中道的状态中。

[793] 对以上道理，我们要再三深思熟虑。这个是要通过打坐的方式来观修。有的时候一段一段都是我们观修的内容，我们上座之后要通过这种方式去观修。大恩上师在讲记当中对我们的引导，我们自己在不断的观修中也会有一些比较深刻独到的认知，把这些都放在自己的修行当中去再三的深思熟虑，慢慢地自己的心就会对积聚必尽产生一个高度的认同。认同之后就可以在这种状态中，不被积聚财富的状态所干扰。

[794] 下面讲看合久必分。前面的积聚必尽主要是从财富的积累上面去观无常的。合久必分，主要是从我们和亲人、师徒或者人和人之间的聚合后终究会分散这个方面来进行观察的。

[795] 合久必分，一切聚合终将分离，某地的大市场或大法会虽然集聚了来自四面八方、成千上万的人，最终也都会各奔东西。

[796] 聚合的合就是聚会，聚集的意思。聚集在一起，最终也会分离。大到大法会、大聚会，小到家庭里面一家人的聚合，最后都是要分离的。要么是生离，要么是死别，肯定是会分散的。或者是夫妻两个人、情侣或者是母子等等，最终都会分离，这就是一切万法的自然规律。我们通过自己的业，来到这个世间当中，也通过自己的业和一些人聚合在一起。但是它都是有为法，都是有一种有为的因缘。这个因缘它是会消散的，如果因缘消散了，那么聚会的现象也就消散了，就像彩虹的聚集一样。彩虹的聚集，是通过多方面的因缘聚集而成的。彩虹出现后，如果因缘消散了，那当下也就分散了。人也是一样的，通过共同的业而走在了一起。如果哪方面的因缘一旦没有了，这种所谓的聚合体的现象也会分离。这也是自然规律，自然现象。

[797] 【某地的大市场或大法会虽然集聚了来自四面八方、成千上万的人】。很多大市场中，人们买菜、做生意，熙熙攘攘的。藏地很多大法会，有时成千上万的人参加。93年法王如意宝在佛学院洛河乡第一次开极乐法会，就有45万人一起参加，一起发愿往生西方极乐世界，当时我们参加的时候很惊讶。有位师父却说，过几天这里就一个人也没有了。的确那时候的洛河乡不像现在，只有一两间房子几座佛塔，就是个大草坝子。空旷的草地上搭满了帐篷，来自四面八方的人驻扎着。

[798] 大约中午的时候法王如意宝宣布法会结束。法会一结束，有些人就开始烧茶做饭、打包上车，汽车一开短短两三个小时之后，几乎就没人了走光了。所以聚集了再多的人，最后都是要各奔东西。之后法王如意宝在道孚、新龙，也开了两次很大的极乐法会，也是几十万人，最后还是一样。所以任何的积聚，即便人再多，最终都要分散，这是自然规律。

[799] 尽管现在我们中的师徒、主仆、施主福田、道友、兄弟、夫妻等彼此慈爱，和睦相处，但最终无论如何也无法不分离。

[800] 大到大法会，小到师徒、主仆、施主和福田（福田就是所供的福田，施主就是供养者）、道友、兄弟、夫妻等，如果因缘好的话彼此会慈爱。上师给徒弟讲法，徒弟对上师也有信心，然后承侍、听法、修行；主人和仆仆之间也是如此，彼此慈爱、和睦相处。而且会有想要永远依止上师，或者夫妻永远不分离、白头偕老等观念。但无论如何也无法不分离的，这就是一种自然规律。所以我们一方面要珍惜好的因缘，一方面要知道这是无常。

[801] 如果只是珍惜好因缘而不知道无常观的话，也是会感受到痛苦。当年佛陀入灭的消息一传开，出现了几种不同的反应，有些人很高兴尤其是不听话的。佛陀讲法时经常批评一些喜爱恶行的比丘、修行者，所以佛陀入灭后他们很高兴，终于没人说他们了，终于自由了。有些人表现得特别痛苦，因为对佛陀有信心，有感情，依恋程度很高。所以佛陀一入灭就觉得失去依怙了，非常伤心。有的在地上哭着打滚，有的甚至因此而去世。有部分得了圣果的人现见了无常，知道无常是一切万法的自然规律。佛陀入灭、师徒分离这也是一个自然规律。所以就安住在境界当中如如不动。

[802] 佛法在传递的过程中，有些上师圆寂的时候，他们的心子都表现得很悲伤，但并不代表这些大德没有境界。一般人会认为，这么好的上师圆寂了却不哭的人，没心没肺很恶劣。因此这些大德作为很多人的引导者，为了让其他的众生，不要产生不好的分别念，显现上也会很难过。有的大德已经和自己的上师无二无别了，内心现证了法界中无来无去的道理。所以内心当中绝对不会很悲伤。他可以显现如如安住，也可以显现伤心欲绝。为了给后代的人提示信心，或修法的道理而显现上很悲伤，这也是为了利他。聚合无论如何也无法不分离，这也是无常的本性。

[803] 如果突然遭到死亡或偶然性的恶缘，那么当下就会分道扬镳，这些都是没有固定性的。

[804] 死亡突然到来，比如一家人坐车，突然就遇到车祸，同时死去，这种聚合也就分散了。到中阴之后根据各自业力漂泊，各走各的路。以前的传记中有个叫做日月佛的，是涅巴桑吉的一个上师，他的弟弟死了之后，他通过自己的境界到了中阴。他的弟弟及其女儿死于一场瘟疫，进入中阴后看到他弟弟在这漂流，便问他有没有看到熟人，有没有看到他最慈爱的女儿。弟弟说只有一约一两秒钟的时间，看到一眼就不见了。所以即便是同时死亡的人，如此亲近的人，被业风吹荡在茫茫的中阴海中无法相见。所以，我们一旦分开，这样的聚合就彻底分开了。有的没有死别，但有生离的情况。比如一个人出国就真正分开了，没有因缘再见到的情况也非常多。这些方面也是没有固定性的。

[805] 现在朝夕相处的道友、家人等在不久的将来必定各奔前程，所以彼此之间千万不要怒气冲冲、恶语中伤、争吵不休，甚至发生大打出手等现象。

[806] 彼此比较结缘的人，在一起的时候也要知道这是无常的。互相之间鼓励修善法。这是互相帮助的最好方式。上师鼓励弟子修无常，弟子也按照上师的教导修无常、修善法，这是最好的一种聚合，是善缘最好的体现。夫妻之间，兄弟之间，要互相鼓励修善法。聚合的时候要利用好这个善缘。

[807] 如果因缘不太好，要想不久的将来，我们都会各奔前程。所以有缘聚在一起时，要尽量避免争吵、打骂、生烦恼的情况。当然人们的想法不同，会有相互不理解而争吵的情况。但通过观修合久必分的原则，想到既然不久的将来我们要各奔前程，所以聚在一起时要和睦相处互相鼓励。没必要在短短的时间中，短短的聚合中，造下以后受苦的罪业。与其吵吵闹闹地互相之间不高兴，不如欢欢喜喜地互相包容留下美好的回忆，让自己的心情安乐愉悦。哪个人不想自己快乐呢？争吵，你的心是快乐不了的，因此互相之间和睦相处是非常好的处理方式。如果是投缘的人互相鼓励修法；有时缘分不好的人互相包容，不要发生争吵等不好的行为。

[808] 应当想到大家不一定能够长期相处，很快就会分离，因此在极为短暂的岁月中理当互敬互爱，和平共处。

[809] 这些都是很殊胜的窍诀，能扭转我们的心态和认识。相处中会有一些小摩擦，但关键是怎样去面对这个问题，如果想到以后很快会分离，就没必要在短暂的时间中让自己不高兴，给后世种下不好的因缘，所以应该【互敬互爱和平共处】。

[810] 如帕单巴尊者这样说道：“夫妻无常犹如集市客，切莫恶语争吵当热瓦。”



[811] 这个是《当日教言》中的一个颂词。【夫妻无常犹如集市客】，就像去集市买东西的时候，两个人碰到一起，或者买主和卖主碰到一起，通过一个共同的目标短暂的集聚，夫妻之间也是因为共同的缘短暂地地走在一起。有时候可能是几十年，但在漫长的一生或轮回当中，是很短的一刹那。所以这些短暂的积聚是无常的，就犹如集市的客人一样。这么短暂的集聚，【切莫恶语争吵当日瓦】，就不要恶语争吵让彼此之间不高兴。时间本来短暂，你抓紧时间赶快给自己后世堕地狱造个恶业、造个因，这有什么必要呢？应该在短暂的时间中，尽量地修习善法发一个慈心，不要恶语争吵。通过恶语争吵的嗔恨、不悦意的语言会造一些业，会给自己的后世造下一些恶性循环的因，这个是没必要的。

[812] 堆际必倒：这主要是讲建筑方面的。

[813] 一切修砌成的建筑都将土崩瓦解。所有一切修砌成的、垒成的建筑都将土崩瓦解的。

[814] 从前，繁荣昌盛的村落及寺庙都有贤德之士管理和住持，可是如今却只剩下一片废墟，而且已经变成了鸟窝雀巢。

[815] 以前非常繁荣、昌盛的村落，也有像村长这些很好的人在管理；村落四面的大庙和大寺院，有很多比较德高望重的住持在管理，欣欣向荣。但是时过境迁，无常的演变，以前非常兴盛的村落，慢慢已经没有了。现在的一些大城市也是逐渐走上这条路。以前的楼兰古国现在就像茫茫沙漠一样，有些连地方都找不到了，有些只留下遗址。当时那么兴盛，人们也不会想到有朝一日会变成这样。同样的道理，我们会认为现在的大都市，怎么可能以后就找不到了呢？这些大都市是绝对不可能衰败的。这也不好说。要衰败的时候速度很快的。有些只剩下废墟，有些虽然没剩下废墟，但也已经破坏得不行了，有可能变成了鸟窝、雀巢等等。

[816] 比如说，天子赞普赤松德赞时期，由幻化工人修建、邬金第二佛（莲花生大士）开光的桑耶三层宝顶宫殿也因遭受火灾而毁于一旦。

[817] 打个比喻，现在的桑耶寺已经不是以前的桑耶寺了。中间维修了很多次，现在的桑耶寺在文革之后，好像是顶果钦哲仁波切出资重建的。在此之前，好像是萨迦班智达的时候，一场大火就把莲花生大士时期最早的桑耶寺给烧成废墟、毁于一旦了。萨迦班智达出资开始修建维护桑耶寺，修好之后在文革时又毁掉了，现在所修的和以前可能已经不是同一个了。现在的桑耶寺，第一层土墙还是以前的，宫殿都是以后的了，有这种说法。【幻化工人】，大恩上师在讲记中讲，幻化的工人就是从印度请来的一些建筑工人，可能在当时是一种说法，印度来的工人都称之为幻化工人，并不一定就是赤松德赞通过神变幻化的意思。修完之后，由邬金第二佛莲花生大士、布玛莫扎尊者、静命论师三位大德主持开光，念了三次赞颂、抛洒了三次鲜花，这时显现了很多神变，里面的佛像能站立、走动、进进出出……忿怒本尊的塑像就显示真实燃火，把地板都烧焦、烧糊了。赤松德赞国王虽然是文殊菩萨的化身，但显现上也害怕：这样下去，我们辛辛苦苦修的寺院会不会因为忿怒本尊的火给烧了？又担心这是智慧火。这种很庄严宏伟的寺院，也毁于一旦。

[818] 法王松赞干布时，如尊胜宫般的红山宫殿，如今已片瓦不存，连基石也无影无踪了。

[819] 松赞干布在世的时候，红山就是现在布达拉宫的山。他修了红山宫殿，就像尊胜宫一样。但后来也是因为各种的因缘没有了，现在的布达拉宫是后面才修的，它不是当年的红山宫殿了。当年的红山宫殿的确已经片瓦不存，连基石也无影无踪了。

[820] 我们对现在如同虫穴般的城市、住宅、寺庙等如此珍爱耽著又有什么用呢？

[821] 既然是这样，知道世间当中很多很大的建筑都是一样的，有些可能保存得稍微好一点，有些就保存的很差，大恩上师在讲记当中讲到了万里长城也是这样的。现在看到的很多都是明代长城，是在以前长城的基础上，通过砖砌起来的，但还是毁坏的很厉害，完整雄伟保存的不多。很多地方都是土长城，通过风吹雨打就逐渐找不到了。如果这样的宫殿不维修的话，自然慢慢就崩塌了。还有一些很宏伟的建筑，像希腊的神庙、罗马的竞技场等，就剩下个废墟，有些是战争破坏的，有些是人为的。有些是风吹雨打慢慢衰败的，到最后肯定会崩塌的。在这方面就观察：花这么多的时间和精力修好的东西，还是一样会倒塌。就像现在虫穴般的城市、住宅，还有这些寺院等等，也是一样堆际必倒的自性。

[822] 那么为什么要这么耽着呢？耽着这些就会引发很多的烦恼和我所执，对自己的修行没有什么意义。寺院就是一个工具、一个弘法的道场，它有它的作用，但是你过于执著的把它当成私有的财产，当成我所的财产没有必要。住宅就是一种生活所依而已，牢牢的执著，因此产生很多的烦恼那就没必要了。所以我们对于这些东西，应该有一个中等的、或者中道的认知，这个是比较好的。

[823] 而要遵循噶举派诸前辈大德的足迹：背井离乡，奔赴异地，居住岩洞，与野兽朝夕相伴，将衣食、名誉抛之脑后。

[824] 我们作为修行人来讲，要像噶举派的大德一样，【背井离乡】。在噶举派中有很多这方面的教言，如《扎噶山法》、《开启修心门扉》、《前行》、还有很多广论等等。要修行成就的话背井离乡，以前的修法都是离开自己家乡去很远的地方，奔赴异地去修行。而且得了窍诀之后，在岩洞中与野兽相伴远离人群，把对衣食的执著、名誉的执著抛之脑后，开始修行佛法的。当然对现在的人来讲，让你背井离乡、奔赴异地、居住岩洞、与野兽为伴、我们不敢想也做不到。

[825] 这个方面可以另外方式解读，【背井离乡、奔赴异地】就是我们内心要放弃对这些，不必要过度的执著。身体上面我们可能没办法，但是可以从内心放弃，虽然我还在家乡没有奔赴异地，但是内心对家乡没有过多的执著、对房子也没有过度的执著。对现在的住房，就把它当成一个岩洞一样，岩洞就是无主的一个住处而已，不要过多的执著。岩洞可不可以遮风挡雨作为修行的所依？是可以的。但是没必要去执著这个岩洞是我的，一定要把这个岩洞装修的很好一代代传下去，这个就是过度的执著。房子也是这样的，作为你生活的起居、修行的所依就可以了。如果你的心放下对它的执著，那就类似于住岩洞的意思，并不是与居住岩洞完完全全一样，但是有这个意思，我们身体没办法做到，但我们的心理类似于达到这样一种不执著的状态就可以了。

[826] 【与野兽朝夕相伴】，也是不执著执著亲属、怨敌等。与野兽相伴的意思，因为在深山中是远离亲友、怨敌，既不会因为亲友而生贪，也不会因为怨敌而生嗔。而我们在城市中，不可能不见到亲人，不见到不喜欢的人。但是也要尽量做到即便和亲友相处，不要对他产生过度的贪执；即便看到不喜欢的人，也不要产生过度的嗔恨，这方面有类似这样一种的感觉。【衣食、名誉抛到脑后】，可以直接解释为：可以受用但是不要过度不执著。

[827] 最后彻底依止噶当四依处，也就是心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于干涸之壑。

[828] 环境好了之后，我们要依止噶当四依。噶当即是噶当派，阿底峡尊者进藏之后，仲敦巴尊者创建噶当派，在很长一段时间中噶当派作为一个独立的教派。现在噶当派没有了但是教义还存在，各个教派当中都有噶当派的一些精神。噶当“四依”是真正想要修行人的一种标准装配。

[829] 作为我们修行人应该要这些，第一，【心依于法】，我们的心是要攀缘、找依靠的。我们的心可以依靠很多，可以依靠世间八法，依靠轮回，我们觉得吃喝玩乐很好，我们心还会依于其它的世间八法。但是要修行的话心要依止法，知道法才是真正的所依，心要和法建立一种关联，这叫心依于法。而不是心依于欲妙，这是不必要的一种财富执著，心依于非法就不对了。因此，心依于法是第一步，我们要想修法的话，就要把法作为我们心里依靠处，心依于法是很关键的。

[830] 第二，【法依于贫】，是递增的关系，既然心依于法，那么法怎么样才能修好呢？法依于贫，贫就是贫穷。但是这个贫穷的意思，如前面所讲，有些大德知道财富对修行者会造成很大的障碍。通过看些大德传记就知道，他在发愿的时候就说：愿我不要遇到这些食物，永远不要碰到这些，喝到这些饮料等等，通过这些修苦行。还有些人在上师面前发愿，愿我生生世世通过贫困来修道，不要富裕等等。有些大德在以前发过愿，所以在很多代中特别穷，虽然他是伏藏大师、大成就者，但他很穷，连吃饭的地方都找不到，连糌粑都找不到，穷到这个程度。

[831] 贫穷是大德们示现的，但我们也要行于中道。现在也有些初学者，听了法之后很激动，然后也发愿生生世世当最穷的穷人。然而因为没有成就，当愿力成熟，在很穷的时候要修法就没办法了。为什么呢？因为要用大量的时间去找生活的资具，这时候要修行就没办法。因此过度富裕会成为障碍，过度贫穷也会成为障碍。有些大德就是想到这个必要性，虽然财富本身不会成为障碍，因为是一般的初学者，这个就不确定的，有可能障碍，也有可能不障碍。关键在于修行者，有没有能力驾驭过度的财富。如果你的心力很大，财富很多但是不为之所动，可以有自主力。财富不能驾驭我，是我驾驭财富。虽然有很多财富，但是我耽著它，不会为财富所困，这就是能够驾驭财富。如果驾驭不了财富，没钱的时候很老实，因为没钱的时候走不了，东西也买不了，这时候就比较简单一点；一旦有钱想法就多了，钱越多想法就越多，然后慢慢各种各样的事情越来越多，这个时候就没办法驾驭，没办法驾驭还哪有心思修法呢？法依于贫的意思和原理是这样的。

[832] 有些大德有的时候是为作了一个表率，有的时候也是为了自己修行特别清净。华智仁波切是标准典型的法依于贫，什么都不要，有钱也不要，故意就把钱扔了。有次他在草地讲完法之后，有一个老人供养他一块很大的银子。供养的银子就放在那，华智仁波切也不管也不理，讲完法起身就走了。很多



弟子都想不通，他会不会回去捡这个银块？结果一直没有去捡，一直放在那个地方。还有一个故事也是有人供养华智仁波切银子，他就放在那个地方，烧茶的时候拿来垫茶壶，然后烧开了就走了。有一个小偷就看见有个人供养他银子，他就跟着华智仁波切想要偷银子。翻来翻去没偷到，这时华智仁波切醒了，他就问：“你干什么？”小偷说：“你的银子呢？”华智仁波切说：“你找银子啊，就是在我白天烧茶的地方，当垫茶壶的石头了，你过去找就找得到。”小偷不信，认为不可能，怎么能把那么大一块当石头。他回去找就是在当垫茶壶的东西。这些华智仁波切也没有什么执著的，的确是这样的表示。

[833] 有人会说你不要可以拿它做佛事，可以做这个，做那个，有的时候就为了说明，若执著过度的财富，会对修行者有伤害。有些人放不下是因为有借口，如果我挣更多的钱就可以供养，可以作福报，可以挣更多的钱帮助穷人。当然还是会拿一些出来，最主要还是对财富执著放不下。有些大德为了打破执著，故意这样示现。这种对后面人心里的引导，有的时候远远大于把这些钱拿去帮助众生，暂时产生的利益要大得多，所以这个教言留下来了，给我们有很大的震撼。的确这些大德的心态，他们对财富的态度，的确确实值得我们效仿的。假如华智仁波切就是把这些钱拿去给穷人了，那么留下的一个公案就是他把钱给穷人了，很多人都能做到的。那么完全对这个财富不执著的故事就留不下来了，对我们的启示作用不够。但是大德可以这样做也可以那样做，不管怎么做要对后面的人达到启示的效果。

[834] 以米拉日巴尊者修行的能力，可以在深山中也可以在城市中，对他来讲无所谓。但为了让后人知道，如果真正要成为修行者，在深山里修行容易成就等等。他要做出这样的表率，就示现这样，所以这个法依于贫，真正没有钱就叫贫。

[835] 还有一种贫叫知足少欲，这种贫就是修法要依于知足少欲。不一定特地地成为很穷很穷的穷人，但内心中训练到了虽然我有财富但我并不执著，这个难度很大。我们刚才讲虽然我有财富，但我并不受这种所驾驭，控制的能力很强大的。但并不是你不能做到，训练之后生起了无常观你可以做到的。所以这个法依于贫的‘贫’也可以理解为知足少欲的意思，所以要修法必须要在知足少欲的心态当中来做。

[836] 很贫穷的人不一定知足的，他们的欲很重，天天都想中彩票，捡钱包，想着挣大钱。他很穷是不是就安于贫穷呢？有的人很富他是否满足了呢？不一定。穷的人一定就是法器，富裕的人一定就是耽著的，这个不确定的。法依于贫是心态知道知足少欲，这个方面是很重要的。

[837] 【贫依于死】，贫就贫到什么程度呢？要贫到究竟，并不是知足少欲两三年，贫了两三年，就开始爆发了，又重新开头找财富，不是这样的。一直要贫到死亡到来之前，安住在这种知足少欲心态。因为只有这种的状态，才能把修法的这种心态延续下去，贫依于死，就是要达到究竟的意思。

[838] 【死依于干涸之壑】，死于什么地方呢？死就依于干涸之壑。就是说非常干涸的山沟里面，完全没有人的地方，寂静处之意。死也要死寂静处，不能说心依于法，法依于贫，贫依于死，但是死在亲朋好友环绕中，或死在一个很嘈杂的寺院中。这个时候有可能一辈子的修行功亏一篑，最后因为这种环境产生一种留恋之心；或者修法的决心没有真实完全落实到底，最后一关死亡的时候，还是想死在亲朋好友的环绕当中，修法的决心还是不那么决然、透彻。所以死亡时要依于干涸之壑，没人的地方，寂静的地方，一个人死去。

[839] 死依于干涸之壑主要是针对在深山里的修行人，如果不是的话就死在寺院中，死在道友当中也可以。寺院中有人帮你助念，帮你提起正知正念，这方面是这样理解的。如果把这个四个做到了就能保证修法成功。

[840] 对于以上道理，我们应当诚心诚意思索观想。那么对以上的道理我们应该非常诚心诚意地去思维，思维之后以打坐的方式观想，慢慢去品味去深入的观想，逐渐把这些法修透了融入到心中，就可以放下对这些建筑等等的执著。不仅只是建筑的执著还有其他对于聚、合、积、生的执著，都会慢慢地放下。把这些障碍扫清之后就会更好地趋向解脱道，对我们修解脱道来讲帮助非常大。今天我们的课就讲到这个地方。

[841] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[842] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[843] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[844] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[845] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第 35 课辅导资料

[846] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[847] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[848] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续一起来学习华智仁波切造的《大圆满前行引导文》。

[849] 《前行引导文》现在我们学习的是共同外加行，外加行主要是观待内加行而言的，内外加行越往后修越靠近心性。我们在入门的时候，为了进入到真实的实相，真实的大圆满的修法，而使自己的根基成熟，生起出离心的修法称之为外加行。如果有了解脱的意愿，心开始由追逐外在的今生和后世安乐的轮回之心转而追求内在解脱，这称之为真实的内加行修法。

[850] 一般来讲，因为刚开始修的时候我们还没有生起出离心，所以那个时候的心是缘外在的轮回而转的，修完外加行之后，才开始追求解脱。在出离心的基础上，为了现证心性，开始修持不共的皈依、发菩提心等等，这样修行靠心性就更进一步。而真实的正行主要是观修心性。皈依、发心等虽然属于心的修法，但是它仍然属于加行，所以称之为内加行。皈依、发心、集资净障等做完之后，就有一些正行的修法，这个论典当中正行是破瓦，其他大圆满的正行主要是观修本来清净等殊胜的心性窍诀。为了让我们以后真实能够安住在殊胜大圆满的修行境界当中，有必要在前期做一些殊胜的准备。共同外加行当中有四个引导，主要是引导我们的心逐渐生起出离心，从耽著今生开始转而追求解脱，关注解脱道。

[851] 现在我们学习的是无常的修法，通过对外器世界、内有情世界、还有一些高僧大德、人间尊主等方方面面进行观修，让我们真实地看破今生，放下对今生的执著。思维各种喻义而观修无常的修法，主要讲生际必死、合久必分、堆际必倒等等内容。

[852] 今天我们学习高际必堕，高主要是高位、位置，在轮回中如果处于一个高位，那么就会得到名声、财富、很多的特权，在轮当中大家都能够看到这种现象。具有我执和贪欲的很多众生自然而然对于高位非常的在意，通过各式各样的方法想获得这样的高位。在学习佛法之前，乃至在上学的时候我们也想要争取当一个班长、委员；在工作的时候也想要处于高位，当科长，坐比其他的人高的位置；如果从政，也是非常希求村长、县长、市长、省长等等高位；国际上也想自己的地位越高越好；如果相续不调伏，处于解脱的群体当中，也想要想方设法得到一个比较高的位置。

[853] 如果心没有调伏，不知道一切轮回的本性，就会对于高位非常地执著，以此满足自己生活方面的需求，或心理方面的需求。

[854] 不管怎样，高位对一般人来讲，都是很有诱惑力的。佛法中是不是完全排斥高位呢？这个倒不确定。关键是你处于高位上面，是怎样一种发心。如何使用高位，利益自己的修行、利益众生，乃至利益佛法的弘扬。如果发心很纯正，高位不仅对自己的修行产生便利，也会对利益众生产生顺缘。所以如果一个修行很好，有菩提心的修行者，无论居士，还是出家人，如果修行境界比较高，再加上有一个比较高的位置，他对于引导其他人学习佛法，创造修行环境，有很大的必要性。名声也好，高位也好，由于普通人驾驭不了，所以有些大德让我们放弃对它的执著。但如果内心已经有某种自在，或就发心比较纯熟的话，那么名声、高位、财产等，其实对于自己修行和佛法的弘扬都是有一定利益的，这方面必须要行于中道。在观念上，在实践中都要行于中道。

[855] 今天学习的主要是高际必堕的道理，刚刚讲了，对于一般的人来讲，对于高位是比较执著的。因为我们现在刚刚入门，所以内心中也充满了无始轮回以来对于高位的一种向往。如果不了知它的过患，还会盲目地追求，过度地耽著，有的时候根本没办法顾忌手段，或方式方法是否合理，自己的想法是否合适，是否符合实际，往往不择手段得到高位。这个过程中第一是增长了我执，第二是有可能产生强烈的烦恼，并因此造业，成为后世轮回乃至让自己无法解脱的因。所以刚入道的时候，对这个问题应该有一个比较清晰的认知。

[856] 高际必堕，高高在上的地位、英勇无比的军队也都不会长存。



[857] 在整个世间中，没有从轮回当中出离之前，为什么在世间当中呢？因为在世间中这些高位都是因缘法，都是通过有漏的善业引发的现象、状态。所以世间中的这一切都是通过有漏的业引起的，乃至没有出离轮回之前，这一切也是不会长存的。即便通过以前的因缘，有些是依靠远因，有些是依靠近缘，远因近缘成熟之后会获得一些高位。

[858] 【高高在上的地位、还有英勇无比的军队也都不会长存】，因为有些处于高位的人，他下面有很多眷属，如果是将军、元帅，他下面有很多军队，但即便是处于很高的位置，这些也不会长存，也是无常的，这方面我们要了解。

[859] 即便通过很长时间的追求，得到了高位，也是无常的。历史上年轻轻轻获得高位的非常少，现在的情况也一样，当你在世间中打拼了很长时间之后，有了一定的人脉，有了一定的资源，有很多的经验，累积了一定的财富之后，逐渐会获得一个高位。有的时候是在自己的单位、公司里面慢慢得到一个高位，有些是在政坛方面逐渐获得高位。当我们通过几十年的打拼最后真正得到高位的时候，年龄一般到了五、六十岁，甚至六、七十岁了。当然确定不会长存，尤其是人间的现状，即便是通过竞选之后当上了美国的总统，年龄也已经五、六十岁，六、七十岁了，当了一、两届之后，也差不多应该下来了。即便不下来，也没办法长存的。古代国王、大臣的位置，基本上都属于终身制，干得动之前都可以，等到干不动了，可以告老还乡。现在大多不是这样，到了一定的年龄段，会有年龄限制或时间限制，年龄到了或届满之后自动就会下来。如果有无常的观念，就很自然接受，如果没有无常观，在自己马上要从高位上下来时候，会非常难过、非常痛苦。所以我们应该知道在世间中的高位、军队等等，都不会长存，都是无常的。

[860] 现在讲的一种无常，不单单只是讲人间的无常，整个三界中的一些所谓的高位都是属于无常的自性。

[861] 举个例子来说，我乳轮王是统治四大部洲的金轮王，同时又主宰了三十三天，与帝释天王平起平坐，在与阿修罗交战的沙场上无往不胜，但最终他也是一落千丈，而在贪得无厌之中死去。

[862] 我乳转轮王在佛经当是一个比较著名的典故，也是佛院在经典中宣讲的，我乳轮王是佛院的一个前身，这是佛陀自己的经历。其实我们也有类似的经历，只不过我们现在还不知道，佛院没给我们说，我们自己没有修成佛果，没有获得遍智，也没办法了知以前在轮回当中曾经转生的情况。

[863] 按照很多地方来讲，这么长的时间中我们肯定什么地方都转生过，什么样的身份也都已经得到过，但是现在都已经丢失了。如果从教证来看，我们也曾经有过类似的经历。以后如果继续在轮回中漂流的话，也许还会得到这样的位置。如果现在已经把获得高位定成了我们的目标，并在短短的生命中为之计划和奋斗，把所有时间、精力都放在追求世间的所谓的高位上面，但是这些并没有什么实际的作用。下面来看华智仁波切所举的这个佛陀的例子。

[864] 这个例子其实是让我们觉悟和清醒的，知道追求这些高位并不会长存，总有一天也会抛弃也是无常的。通过这么长时间，这么多代价，得到之后又怎么样？为了要得到这些高位，不通过一些造业的手段也是非常困难的。然而为得到短短的高位，以今生造下很多痛苦的因，并感受来世长时间痛苦的果为代价，的确不值得。尤其对修行人来讲修行的时间是有限的。不知道死亡何时就会突然到来。如果现在还不想把主要的时间精力放在追求解脱道的修行善法上面，反而把非常宝贵的人身、有限的精力用于追求虚无缥缈的水中花镜中月一样的高位，实际上并没有什么必要，这里主要是让我们醒悟。

[865] 佛陀以前曾经转为我乳轮王，也叫顶生王，因为他父亲的头顶上长了一个肉髻裂开之后，小孩子从头顶上的肉蛋里面出来。因为他是父亲的头顶上面出生的所以叫顶生王。还有一个名字叫做我乳轮王，为什么叫我乳呢？因为这个小孩子他的福报特别大，当他刚刚一诞生的时候，国王很多的妃子都抢着要给这个小孩喂奶，都说来吃我的乳，所以说叫做我乳。

[866] 因为他的福报很大，长大之后他的父亲先把他派到一个附属的小国去任国王，后来他的父亲驾崩了。以前首都中的这些人民就想把太子迎请回到自己的国家中任国王。这个时候我乳还不是轮王，他想父亲已经去世了，再回到以前的王宫没有必要，如果我有功德的话，就应该让其他的这些人民逐渐地聚集到我的身边，而不是我到其他地方去当这个国王。他内心中的福德很大，这些想法还有这些做法都是特别有自信的，而不是现在世间中的那些狂想症、妄想症。的确是有很大的福德支撑他的这种想法。当他自己这样一想这样一说话之后，通过他的谛实力，人民就逐渐向他靠拢了。以前的小国逐渐就变成了整个国家中最大的王城，他就在这登基了。登基之后让人民享受很多的安乐，因为转轮王一般都是引导子民修持十善，让他们断除恶业。所以说当我乳轮王看到这些人民非常辛苦的劳作，种田，工作，并在过程中杀很多生等行为产生了悲悯心。他通过谛实力，想如果我有福德的话，我这些人民就不需要劳作，自然就可以获得丰衣足食。

[867] 通过这种愿力他的人民的确如愿获得了很多的财宝，逐渐地我乳轮王就统治了南瞻部洲，并和他的人民幸福生活了很长的时间。这个过程中轮王七宝也逐渐聚集了（转轮王都会有轮王七宝）。接着我乳轮王手下的人就告诉他东胜神洲也是很富裕的地方，我们应该去那个地方，于是国王就和他的眷属以及轮王七宝一起很快的到达了东胜神洲。我乳轮王在征服四大部洲时根本不需要打仗，只要一降临当地的人就特别的欢喜而马上臣服，欢迎转轮圣王来统治他们。

[868] 我乳王逐渐统治了四大部洲，成了金轮王。一般金轮王是在人间统治，但是我乳轮王有很特殊的福德，听手下大臣们说三十三天很富裕，转轮王带着人民开始搬迁，浩浩荡荡地向天界进发。到了铁围山休息了一段时间，然后就继续往上面走，逐渐就来到了四大天王天。四大天王天守门的夜叉抵挡不了我乳轮王的威德力，就向四大天王报告。四大天王一观察，我乳轮王虽然是人间的转轮王，（一般来讲，四大天王的威德力、福德力肯定是远远超胜金轮王的，金轮王只是在人间的大王，是没办法胜伏天界的）但是这位我乳转轮王福德实在是太大了。四大天王一观察知道没办法阻挡，也就放行了。因为四大天王是在须弥山的半山腰，要去三十三天要经过他们的地盘，他们放行之后，我乳轮王就来到了三十三天——忉利天宫。

[869] 到忉利天宫之后，帝释天王也知道他的福德非常的大。刚开始的时候，这些天人看到他来了之后，因为他的福德，还有他的威力非常的显赫，就像有些世间人威德很显赫，一般人也敢和他对视。他的这种威德力很大，力量磁场很强烈，所以一般人也根本抵挡不了，天人就纷纷逃进宫殿把门关了。印度的很多佛经记载，我乳轮王拿着宝螺一吹，这种海螺类似一种武器，它的声音特别的大，吹了之后，这些天人就没办法抵挡，门就纷纷自动打开了，于是我乳轮王就进了三十三天的宫殿里面。帝释天王也知道他的福德大就前去迎接他，在帝释天宫殿里面摆了一个比较低的位子，意思让我乳轮王坐在下面，帝释天王坐在更高的地方。我乳轮王进去看到低垫子就想，这个低垫子可能是给我准备的。他内心当中就开始作意，如果我有福德的话，就应该和帝释天王平起平坐。他这样一想之后，帝释天就自动分了半座给他，跟帝释天平起平坐了。

这里讲到了，我乳轮王首先统治四大部洲，降服了四大天王天之后，又到了三十三天，和帝释天王平起平坐。因为帝释天的寿命很长，比如说这第一代帝释天的寿命终结了，有福报的人就重新投生，成为新一代的帝释天。如是经历了三十六任帝释天，乳轮王还是非常长寿一直享受着非常圆满的生活。

[870] 第三十六位帝释天在位时，阿修罗进犯天界和天人作战。一般情况，天人比阿修罗福德超胜，所以阿修罗和天人打仗，很多时候都是以阿修罗失败告终的。但这次三十三天的军队首先溃败了，帝释天王没办法战胜也逃了回来。这时我乳轮王就出发了，通过吹螺等方式降服了阿修罗军。在降服了阿修罗军之后，我乳轮王产生了骄慢心，一般来讲不可能产生骄慢心，最后可能是以前的福德消耗的差不多了，就开始烦恼生骄慢心和恶心。他想三十三天的军队，还有帝释天王都没办法降服这样强大的阿修罗，我去了之后没费吹灰之力就已经把阿修罗军队战胜了。我不应该再和帝释天平起平坐，应该一个人统治整个天界以下的，包括下面的四大天王天、南瞻部洲等等。当他产生一念恶心时，便把福德耗尽了。就从三十三天一直堕落到以前人间的旧王宫的门口。在堕到下面之后，说了偈颂之后便死去了。大概意思就是：人不要贪婪，一切都是无常的，贪婪到最后，结果会很不好。

[871] 为什么会这样导致一种情况呢？有一种说法是：因为第三十六任的帝释天王是一个比较严厉的对境。虽然从有些世间的福德来讲，降服不了阿修罗等等，但是他内心中的境界比较高，所以也算是一个严厉的对境。在佛经中讲法他是属于迦叶佛的前世。因为他是修证比较高的大德，所以我乳轮王对他生起恶心的缘故便消尽了自己的福德力。佛经当中还说，我乳轮王刚刚到三十三天遇到的第一任的帝释天是迦叶尊者的前世，最后一任是迦叶佛的前世。有些地方记载，我乳轮王从小孩子降生到最后死去，中间经历了 114 任的帝释天。因为三十三天的寿命非常长，所以他也经历了那么长时间的安乐和幸福。有些地方换算成人间的寿命是四十一亿零四百万年的寿命，在此期间都在享受快乐，处于很高的高位上面。这么长的寿命，这么大的福报，这么多的安乐，最后还是无常的。

[872] 一般的金轮王统治不了三十三天，没有资格和阿修罗作战，也没办法胜过四大天王，但是为什么我乳轮王的福德超胜？后面在讲业因果时会讲，以前有个穷人，看到一尊佛进花园时，把手中的一把豌豆抛过去供佛，有一颗落到了佛头上，有四颗落到了佛钵里面。因为有四颗落到了佛钵里面的缘故，



他统治四大部洲。因为一颗落到了佛的头上，是以供养的心缘故，所以统治三十三天，总共经历了 114 位帝释天的寿命的长短。另外有传记说为什么我乳轮王会堕落？因为他当时在供养时，中间生起了一念的分别念，相当于生起了一念的恶心。虽然他当时在供养，但在供养过程中夹杂了很小的一念邪见的恶心，因此最后也是通过这样生起恶心的方式，消尽了福德。

[873] 所以我们说当一个人的福德要耗尽时，恶心、烦恼开始生起。在修学佛法的过程中也是一样的，如果我们的福德超胜强劲，闻、思、修等等信心，菩提心、善心都容易生起。如果修行福德不够，就开始生起恶心，要从学会退出去，或者不愿意闻思，修法修不动，也会出现这样的情况。因此当我们知道要走下坡路时，会有一些征兆。如果我们发现之后忏悔，祈祷上师加持，通过修供曼扎等的方式来积聚资粮的话，是可以扭转提早发现并对治的。否则任其发展，如果恶心升起来而没有转为道用的话，有可能就会成为真实退失的因。

[874] 当然彻底退的干干净净这倒不可能，因为必定已经缘佛法种下了很多的习气。这些习气也许在若干世或者若干劫之后，种子还会重新生根发芽。但是当前我们明明可以以比较顺利、快速的方式解脱，却被自己的这一念没转转为道用的恶念所转，轻视了这个恶念就没办法再继续修学下去。因此平常小心翼翼的修行很重要，不要生起慢心，不要产生邪见。应该经常精进的观察自己的身语意三门，一旦有了问题就要马上忏悔，祈祷上师加持等。这样很多的障碍便会消于无形，即便有些障碍已经开始冒头了，如果你发现的早并且猛烈的对治的话，其实还是可以把这些恶念转为道用的。这方面是我们需要了解的。

[875] 我在看另外一种传记版本时还是很震惊的，我乳轮王生这样一种恶心、因邪见堕恶趣的情况，竟然是因为以前在供养做善法的时候，夹杂了一丝恶念的缘故。所以我们在做善法，比如修法、供养的时候，还是要经常反观自己的心。虽然我们在做善法但是很容易在中间夹杂一些恶念。如果在中间夹杂恶念的话，有可能在以后善果成熟时，也会出现一种等流果。当我们在做善法时，如果中间夹杂了恶念而不是最纯的善法时，最好在做完善法后做一些忏悔。就像我们上完课之后，我都要讲一下，在讲经过程中，如果有过失的话在上师三宝面前诚心忏悔。通过这种必要性的做法，让我们的善根变得更为纯净。

[876] 现在主要是讲的无常，但也是和轮回痛苦有关。轮回就是这样一种自性，本性就是痛苦。它也和业因果有关，我乳轮王的安乐是因为以前供佛的一种善因，但他的堕落和生起恶业，也和以前的业因有关。所以这里面其实也包含了业因果的道理。我们修行最好是多学一点，并不是说三藏十二部都要学完，但是修学的过程中还是要比较系统有体系的学习。因为很多修法前后是有关联的。当我们在看这些的时候，其实这里面包含了很多的信息的。它就是轮回的这种道理：无常、业因果，暇满人身等等。暇满人身为什么要珍惜？如果你不珍惜暇满人身而造了恶业，以后还是会流转。暇满人身是可以解脱的，如果不用来修解脱道，反而为了追求世间的福德而做一些供养，这就相当于浪费暇满人身一样。就像这个故事中给我体现出来的一样。做了功德但是没有用出离心、菩提心去摄持，最后就得了个转轮王。得了个转轮王又怎么样呢？在 114 位帝释天的时间中安乐，最后还是轮回了。

[877] 释迦牟尼佛最后成佛不是因为做了这些供养，而是因为生了出离心、发了菩提心，通过菩提心摄持空正见善根而让他从轮回中出离。我们学完之后就知道，如果只是耽执今生后世安乐的一种本体，以这样的意乐去行持善法，最多就成为公案中的这个例子，但是最后还是没有什么真实的用处。

[878] 要彻底的解决问题，还是要通过发菩提心，通过和解脱道、出离道有关的这些法。这些耽著于轮回的善根是不能够解决问题的，相当于在世间的生病之后的疗法，最多只是止痛的效果。我们在生病的时候特别疼痛，吃点止痛药，打点止痛针管用不管用呢？对缓解强烈的痛苦来讲，还是管用的，也算是一种安乐。但是要从根本上解决问题，必须把病灶从根本上拿掉，这样真正的问题才会解决。不仅是没有了疼痛，连疼痛的来源也没有了。我们追求世间福德好不好呢？也好，毕竟没有堕恶趣，而是在善趣中得到了安乐，这个来讲也是好的。但它也只是止痛的一种方式，吃了止痛药之后不再疼痛了，这个也算是一种安乐吧。像得到人天福报的金轮王等等，没有堕恶趣感受痛苦，而是感受到人天中有漏的安乐，这个似乎也是好的。但这并不是真实解决问题的方法。真实解决问题，不能靠世间的耽著轮回的善根，必须要靠出离心、菩提心和空正见所摄持的善根，这才是真实的解脱之道，这对我们来讲也是非常重要的。

[879] 在观修的过程中要有非常清醒的认知，在修行时要比较坚定地落实，将善根主要用在解脱和利益众生上面，如果这样的话，大的方向没有错。虽然可能一下子没办法获得解脱，但是方向已经调正确了，按照这个方向继续努力，让我们的心越来越纯净，对世间越来越不执著，对修解脱道和利益众生越来越有兴趣，这是非常有必要的事情。因此真正的解决问题，还是在于能从根本上拔除我执，拔除痛苦、烦恼的因；认识心性，一切万法究竟的本性，以及以菩提心等摄持的集资净障，这个是非常重要的。

[880] 我乳转轮王处在高位，最后还是无常。因为他以前所做的善因：对佛（德护如来化身）生起了很大的信心，把一点点的贡品一把豌豆抛出去供养。小因生大果，在后面我们在讲业因果的时候，也是这样的。有些人看到世界首富或者一些有钱的人，就开始大惊小怪。华智仁波切后面还要批评这是属于目光短浅，没见过世面，不知道业因果的规律。如果知道业因果的规律，也就知道了小因生大果。通过很小的因，像这样供养几颗豌豆的善根，就可以得到很大的果。如果对业因果不生起很大的信心，就会大惊小怪。我们现在哪里只是四个豌豆去供养？可以每天都做很多供养，比如在佛前供水、供灯、供香，给僧众供斋等等很多善根。如果懂得了业因果规律而做很多的福德和善根，所获得的功德就远远超过我乳转轮王的这种安乐。如果对轮回过度耽著，对别人有一点财富就会有非常羡慕的眼光和口气。因为心量太小，对于佛菩萨所显现的包括财富在内的十种自在的功德根本不了解，对于一点点的财富就觉得非常羡慕。

[881] 后面在讲业因果时，也会体现出小因生大果的规律。所以说与其去羡慕，还不如好好的通过善心、解脱道的心尤其是菩提心摄持，去做广大的善根，这种福德是没有穷尽的，这个方面我们要了解。最终我乳转轮王也是一落千丈，在贪得无厌中死去。临死时虽然醒悟了，知道这一切是因为自己的过度贪执，但是他从三十三天堕下来死亡的主因是贪得无厌。本来已经和帝释天王平起平坐，共同管理三十三天以下所有大片的疆域，但是还不满足，想独霸三十三天的宝座，把帝释天王也赶走。像这样的话，就类似于我们古代说的一字并肩王，他和国王共同治理国家还不满足，还想独霸王位。股市等也是这样，如果你懂了这些，在合适的时间收手的话就不至于那么惨了。但有些人贪得无厌，还要等着股价涨，哪里有涨到没有边的时候？涨到一定时候肯定就往下跌的，这是毫无疑问的。但是有些人就觉得还应该涨。这样到最后一下子跌下来就没办法了，在贪得无厌中失败。

[882] 同样我们在轮回中也是贪得无厌，已经呆了这么长时间了还不满足。现在还不愿意解脱，要再过几世什么的，好像还是没有得到满足一样。无垢光尊者老人家在《窍诀宝藏论》中也讲了，我们漂泊轮回的时间已经足够了，从现在起应该开始追求解脱道了。就是说不但是现在应该可以追求解脱道，现在我们觉悟的时间有点迟了，应该在之前就觉悟，就毅然的放弃对轮回的耽著，真实的一心一意的去追求解脱。像这样的观念在我们相续中，也要通过福德力，上师们的加持力，还有自己闻思的智慧力而有一个决断。有了这个理念之后，我们还通过打坐去加固它。

[883] 在听法时会有一些震动，觉得的确是应该是这样的。但这种听闻的震动毕竟力量很弱，我们在听法时候觉得很震撼，一回向完从位置上站起来，这个感觉就没有了。以前的状态就恢复了百分之七八十了，慢慢的地震波就消失了，再过一两天之后这个感觉完全找不到的也有。所以说为什么我们听闻之后要去思维？相当于趁热打铁。像这样的话，现在我在听法中感到有些震动，就要把它继续的深入下去，遣除怀疑后确定定解。然而这个还不够，有了见解之后还每天打坐去修。因为打坐就是稳固见解。把所有的心的力量集中在修法上面，一心一意的去观修，让法的力量融入到血液中、骨髓中去，这样就再也不会散失了。以后都会用这样的思想去指导我们的生活和工作，不管遇到好的事情还是坏的事情，这种修法都会在心里面发挥作用，都会往外放射着能量。

[884] 不管在什么样的状态中，都不离开这样的思想，即使稍微离开了，只要一作意就会回来的，它的力量已经非常强大了。通过这样一步一步次第的闻思修行，就会逐渐靠近解脱道。如果稍加分析，这些公案对我们的启发是非常大的，对照我们应该做的、或者曾经做过的、现在做的之后，内心中就会有比较清晰的认知，一个道理就浮现出来，的确不能走这条路。这条路我们以前曾经走过，走到头就是个死路，佛陀告诉我们应该走解脱道。如果我们现在又开始追求世间八法、追求这些高位，到最后得到了又会放弃，又是什么都没有了，下一世又开始重新来过，就这样一遍又一遍的轮回，没有一个安生的时候。现在应该有一个比较清晰的认知：应该清醒觉悟了，应该把时间、精力和方向调整到解脱道方面，这才是非常合理的方法。

[885] 如今我们在现实生活中也可以发现，一国之主、宗派教主及地方官员等凡是有权有势、拥有高官厚禄的人，也没有一个能始终如一地稳坐其位。



[886] 以前佛陀讲完之后就说这个“我”指什么？难道指其他人吗？这个“我”就是我的前世。佛陀以身说法，通过自己的经历告诉后学的弟子们，以无常观、出离心等来摄持的见解。只要翻开历史，稍微关注一下国际和国家大事就非常清楚，现实生活中这样的例子比比皆是。为什么呢？因为这个就是无常，就是轮回的真相。所有的因缘法都会变化，最后都会消尽的。【一国之主】，我们会发现在历史的长河中，中国、外国、东方、西方等等很多的国王，如今哪一个还在其位的？没有。还有从古到今这么多宗派的教主，哪一个现在还稳坐其位呢？有些要不就是死了，要不就是下台了，现在还稳坐其位的教主一个也没有。地方官员也是一样，哪一个现在还稳坐其位呢？一个也没有。

[887] 【凡是有权有势拥有高官厚禄的人，没有一个能始终如一的稳坐其位。】高际必堕就是这样，到了最高位置上，最终的结果一定是下堕的。就像把一个石头往上抛到最高的时候，力量一尽就往下掉，这是决定的事情。不管是以自己的福德，还是通过什么样的手段和努力得到的高位，都属于有为法。有为法也是一个消耗品，逐渐消耗完时，所谓的高位就会慢慢失去。从高位逐渐下堕，有时会一落到地坠到最低的位置，所谓盛极而衰。就像中国的历朝历代开始都是特别兴盛，到了某个阶段之后慢慢开始衰败了，到最后朝代灭亡，有些一夜之间王国就消失的情况也有。历史中有这样的现象：为什么某种文明突然消失了？朝代突然消失了？到底是怎么消失的？

[888] 这些都是无常的规律，因为这一切都是通过因缘和合而产生的。因缘是有为法（生、住、异、灭是有为法），本身是不稳定的，都会变化、会消失，这是它的自然本性。我们了知自然本性之后，就会安住在如是的一种状态中：得到了不过度的高兴；失去了也不会过度的悲伤。然后不单单是要这样，这个其实用处并不大。在这个基础上我们要认知出离之道，要知道在这个轮回中一天不出离就一天没有自在的时候，所以一定要从业果网中、从因缘法中逃离出来，摆脱这种束缚。什么是摆脱因缘的束缚呢？证悟万法空性。因为万法空性并不是心识的状态，也不是因缘法，所有因缘法都是基于心识，有了心识就会起心动念去造业。心识就是因缘，如果说证悟了心性本空，因缘的基础就没有了，因缘法也不会有了，我们就不会受到因缘的影响，变得忽高忽低的。就像佛陀和菩萨一样，证悟了万法空性而安住在实相中，除非再重新回到人间示现因果之外，佛陀不会再受这个因缘的干扰。所以要了解，这就是无常的本性。

[889] 去年为他人判刑的法官，也有今年锒铛入狱而成为阶下囚的，这种现象可谓屡见不鲜。

[890] 去年给别人判刑的法官，好像还在宣读判决书，某某人因为什么罪判处有期徒刑几年，有的缓刑两年，有的判处死刑立即执行等等。好像就是在给别人判刑。但是今年呢？有时这些高官（古代也是一样的）和官员因为以前在给别人判刑的过程中，收受贿赂、以权谋私，后来东窗事发，自作自受；有些是被人陷害的，因为自己太过刚正了，很多人没办法容忍你的存在，就想方设法让你下来，最后被其他人审判，入狱成为阶下囚，这种现象非常多。所以说，无常的地位又有何用呢？从这方面看，我们毕生所追求的地位就没什么用处。如果你通过以前的因缘得到了高位，得到之后你应该知道，这个高位其实也是无常的，不应该耽著。

[891] 如果有这个高位能够给自己的修行提供一点便利、能够给众生一些利益，劝别人少杀生、多放生，学习佛法多修善法，支持佛法弘扬而提供一些帮助，那么得到这高位是有一定的必要性的。否则，用这样的高位来以权谋私，造一些恶业的话，是让自己加速堕落的一种因缘，没什么必要。

[892] 所以我们必须修成无衰无退、人天应供、圆满正等觉的果位。

[893] 其实当一个人成为国王、高官时，这是他要堕落的前兆。这虽然不是百分之百的，但这还是具有一定的普遍性。因为得到了高官，他的权利很大，可以动用很多资源。通过这种权利得到很多财富之后是要堕落的，不是高际必堕的堕，而是要堕落趣恶的一种因缘。因为通过这种方式，加速耗尽了自己的福德，以此缘故就很容易堕落。

[894] 我们从小说、历史、还有影视剧里面也能看到，以前的皇帝、国王有很大福德，但是有的浪费特别厉害。当然，影视剧有些是编的有些不一定是编的。有些国王的早餐、午餐和晚餐有几百甚至一千多道菜，有的可能看都看不过来，一盘子菜里面就只夹一两根吃，吃了之后，很多菜不知道如何处理，倒掉吗？还是下面人吃？不清楚。福报是很大，但是他损耗福德也是很迅速的。还有一种说法，大恩上师以前也讲了，如果一个众生转成狗时，就离转成人不远了。这个虽然不是百分之百的，但是基本上快了。因为狗的位置很低，通过这样的方式，当把业消得差不多时先转成狗，死后基本上就转成了人，有这样的说法。而一个人要堕落时，首先转成一个国王、高官等等，加速损耗他的福报，福报损耗完了之后，就会堕落了。所以这方面没有什么大的用处。方方面面都观察、思考之后，我们必须修成无衰无退、人天应供圆满正等觉的果位。因为只有圆满正等觉的果位，是没有任何衰退的，也是人天应供的。

[895] 我们不是要追求高位吗？最高的位置是什么？就是佛的果位。这种佛的最高位置，不会高际必堕，因为佛已证悟了圆满的法性。所有的衰退最根本的因，就是心识。有心识就有因缘，之后就会有因缘显现的善恶业，有了善业就会显现高位就会堕落。所以，所有业的来源是心识，而佛陀的心识已经转识成智了，不再是心识，而是一种无为法的智慧，无为法的智慧没有导致自己衰退、堕落的因素。所以如果我们要追求高位的话，那就请你追求佛果。这种高位是永远不会退失的，是无衰无退的。

[896] 高到什么程度呢？所有的三界应供处，而不是现在一个国家的高位。一个国家的高位可能只是一部分人拥戴。现在很多地方做民意调查，说某首相的支持率降到了百分之二十几，谁的支持率降到了百分之三十；谁的支持率高达百分之五六十。所以，一个国家支持率也不是很高的。这么高的位置上是不是都对你非常的恭敬？这也不确定。从这方面看，其它地方也是一样的。虽然不是所有人都会对佛陀生起信心，但很多的鬼神、天人、无量无边的众生，都对佛陀非常恭敬。佛的福德力已经完全能够成为人天和三界的应供处。只不过因为众生的福德不够，发现不了而已。而不是像现在的一些人，因为自己的一些弱点，没办法得到别人的帮助和恭敬。佛陀绝对不会因为成佛的时间长了之后，受到人们太多的恭敬、供养、赞叹，心慢慢开始变化、腐化、堕落。所以，如果我们真的对高位有兴趣的话，现在就发愿：愿我成为三界应供的佛陀；愿我获得一切功德圆满正等觉的果位；愿我成为一切众生中最圆满最高的佛陀。因为成佛之后，不会再为自己的利益去奋斗，完全是利益众生，帮助众生达到这样的高位。

[897] 世间中最高位置只有一个，但是佛法中最高位的佛果不只一个。佛陀成佛之后非常希望所有的众生都能够和他一样，平等地成为佛陀。这方面是完全不一样的概念。世间中世界首富、国王、总统等高位可能只有一个，不会有很多。但是佛果和佛一样的高位对众生都是平等的。所以如果我们要追求高位那就成佛，这是没有过失的，是最圆满的，没有衰退而且可以任运利益无量无边众生的永恒的高位。如果我们真正的想要长寿，就修佛法修成长寿持明，修成一种无生无死的智慧身。从这方面讲，如果我们真正想要获得用之不尽的财富，应该修圣者七财，只要得到了这些财富之后永远不会退失的，而且没有过失的。

[898] 这方面，世间的和出世间的一对比之后我们慢慢就懂了，为什么佛陀让我们放下世间的东西，为什么佛陀让我们不要再追求执著这些。因为我们得到的、追求的太少了，而付出的代价非常多、非常大。而且得到了之后还会丢失，不会永远保有。我们对比之后，的确应该追求解脱道，应该生出离心、发菩提心，应该利益众生，这才是真正对自己有益的法。

[899] 这个过程中，我们一再再忆念大恩上师的教言：多闻思。的确，多闻思之后对这些问题知道的很清楚，自然而然就懂得怎么做了。如果不闻思不对比就不会知道，还是会觉得世间值得追求。多赚钱和高位有啥不好的？没有真实地了知这种无常的自性，不知道因果规律、轮回痛苦，解脱更殊胜，成佛的安乐更圆满更清静，还是会牢牢的耽著这些东西。他说这个是最好的，别人说还有更好的，他说不可能，哪里还有比我们家更好的地方。所以对于有更好的解脱道，没有福报的人是不会相信的。这方面我们要好好的考虑，如果真想获得一些不退转的安乐，最好还是修行解脱道。

[900] 对于以上道理，我们必须认真观想、深入思维。

[901] 对上面讲的道理我们要认真观想。虽然在这段教言中，可能就是一个公案为主，再附加一些教言，但完全可以让我们的思考很多和解脱有关的道理。因为关于出离轮回、无常的很多的信息量都在公案里面了。如果我们在打坐时去思维，慢慢内心会引发真正想要求解脱道的定解，知道世间的高位的确实不值得追求。通过反复的观想、思维之后，一衡量利弊就知道这是无常的，没什么可追求的，与其追求这个还不如追求真实的解脱道。华智仁波切告诉我们：必须对以上的道理认真观察、深入思维。如果我们把佛法学习的越透彻，观想、打坐的质量就越高。对这些不了解的话，比如很多道友说观想时没什么好看的，一两分钟观完之后就不知道想什么了。当然，刚开始修的时候的确会有这种情况，但是我们首先要这样去训练，没有人一上来就能够一下子修



得特别相应，打一座就升起无量的感受，这是不可能的。但是我们必须要经过刚开始不知道怎么修，在过程中不断地往后学，时间长了之后道理逐渐就融入心里了，在修第二遍的时候，慢慢的就懂了。

[902] 亲与怨也同样是无常的。

[903] 我们现在特别耽著亲人，讨厌怨敌，但是亲怨也是无常。通过观想、观修亲怨无常让我们放弃耽著。因为有时候我们不想求解脱道，原因就是过度耽著亲怨，亲怨太不平等了。我们对亲人有多贪爱，对伤害亲人的怨敌就有多仇恨，这两者之间是相互作用的。如果我们知道亲怨无常的道理，就不会过度地耽著亲友、讨厌怨敌，就会让我们少造恶业，在修道的过程中能够安住于法义。我们修行的心态都是被消耗在耽著亲人、讨厌怨敌这些毫无用处的分别念上。很多的时间、思想、经历、智慧就消耗在想办法去帮助亲人、伤害怨敌上面。

[904] 这只是其中的一个，以亲怨为例，有很多庸俗分别念不断地在蚕食我们修行的经历、思想、时间。如果我们不从这种状态中解脱出来，哪里还有时间修行正法？所以我们要通过一次次的观修，把这些消耗我们思想、时间、经历的障碍一个个搬掉，把对于亲怨、高位、财富、名声的过度执著平息下来，就会处在一个非常好的平静的状态。这样不管遇到什么样的事情，不会过多地影响修法的思想，因为很快就会消化了，消化后就会回到修法的状态中。凡夫肯定会受到影响，但关键时候我们不能过多、过长、过重地受到影响，否则我们就没办法修，一天中一座都修不了。但是如果我们能很快调整好，虽然对我有影响但很快地让它过去，过去了之后慢慢地修行。继续修行才是对亲人最好的一种利益，在利益亲人的同时也会利益怨敌，既然对怨敌利益了，亲人肯定也会利益的。

[905] 最好的利益是放弃对亲怨的偏袒执著。要想最好的去爱亲人，就要懂得怎么爱他，怎么样对他是最好的利益。亲怨平等真正是对他最好的利益：不会再为了亲人的利益而去伤害、打击怨敌，因为如果以亲人的名义伤害、打击怨敌，在这过程中造下罪业，那么对亲人也是一种伤害。所以当我们安住在智慧大悲的过程中，和怨敌和解的时候，就是对我们亲人最好、最智慧的一种利益的方式。

[906] 下面讲一个观无常的公案。

[907] 从前，嘎达亚那尊者（汉传佛教中，译为迦旃延尊者）前去化缘，看到一位施主怀里抱着儿子，在津津有味地吃着鱼肉，并用石头击打正在啃骨头的母狗。

[908] 在印度等热带地区，过去和现在的很多修行者都是以化缘为生，不论是内道还是外道。因为化缘时拿着钵去要点饭就解决了，不需要再花很长时间去买菜、做饭、烧水等，这样就有很多时间去修道，所以有化缘的传统。现在很多地方没办法推行化缘的传统。不同的情况就不同去做，佛法在不同的地方，都会按当地的情况做一些改变。以前我们在佛学院讲这个问题的时候也在讲，如果我们学院还化缘的话，这么多人下去到色达县走一圈就什么都没有了，大家都别吃饭了。好几万人天天这样化缘肯定就受不了，很多寺院都是在很偏僻的地方根本化不到。汉地也一样没有这个习俗，很多人没有觉得应该让修行人有更多的时间去修行，所以我们要供养食物。佛法传入汉地之后，寺院里面有观堂、有厨房自己做饭。藏地也是这样的，在一些高海拔地区没有集体食堂，现在有些地方有些地方还是没有。主要是家里面的人负责，家里面出现一个修行者就帮助供养他，过一段时间送一点粮食，自己不用到处去找食物。总之，每个地方都有解决这个问题的方式。以前的印度、现在的泰国等还是通过化缘来解决。

[909] 化缘的话就是到处走，于是尊者在个施主家里看到这个情况。因为尊者是具有殊胜神通的大阿罗汉，看到施主怀里抱着儿子津津有味地吃着鱼肉，扔下去的鱼骨头有个母狗正在啃，施主就很不高兴，虽然是吃剩下的骨头，还是不愿意这个母狗来吃，就用石头狠狠打这个母狗。

[910] 尊者用神通观察，发现那条鱼原本是施主父亲的转世，那条母狗正是他母亲的转世，前世杀害自己的仇人转生为他的儿子来偿还宿债。

[911] 尊者一观察，他所吃的鱼是他的父亲，母狗是他的母亲，前世杀害他的仇人转生他的儿子来偿还宿债，然后狗在吃这个骨头。

[912] 如此洞晓之后，尊者说了这样的偈颂：“口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有。

[913] 【口食父肉】，吃的鱼肉正是他父亲的转世；【打其母】，这条狗，他母亲在吃骨头的时候他就用石头打它，其实就是打他的母亲，虽然她是前世的母亲，但是因为隔的很近，有这种因果关系，所以可以说是打其母；【怀抱杀己之怨仇】，怀里面抱着的、非常喜欢疼爱的其实是杀害自己的怨仇；

【妻子啃食丈夫骨】，前世的妻子今生转成狗，前世的丈夫今生转成鱼。所以狗在吃鱼骨头相当于妻子在啃丈夫的骨头一样；【轮回之法诚稀有】，稀有就是很可笑的意思，这个轮回法的确是很可笑很稀有。

[914] 众生因为无明愚痴，完全不知道这些亲怨之间互相转换的关系。前世中的一些怨敌今生中会转变成自己的亲人，如果直接在今生中再转成怨敌的话，我们肯定会很讨厌他。比如前世你借了别人的钱没有还，然后你死了或者对方也死了。虽然钱在当世中不用还了，但是毕竟借了钱，这个业习、因果的种子在自他的相续中是不会消亡的。这钱要还，而且要非常高兴很主动地还。还的方式无外乎就是互相之间转变成亲友。他转变成你的儿子，你特别高兴特别喜欢这个儿子，然后你非常高兴、欢喜地在他身上花钱，一点都不顾虑要什么买什么，一直花到十八岁之后又出现了啃老族，继续花而且不知道花到什么时候。所以你欠他的钱都要如数的返还，而且还的时候你是非常高兴地还。不单单是还债，如果伤害过对方，他就会转变成你的儿子，会打你骂你，让你痛苦和难受。当他生病时你比他还难受，巴不得自己就死。轮回的法从表面上来看，这些是父爱母爱是孝顺，或其他的情况。从浅层次的角度来讲，有善心没什么不对的；但是从深层的角度来讲，这的确是前因后果的关系。如果讲世间法，那就用世间法的标准，就不能用因果等等来安立。如果讲解脱道，就要按照解脱道的标准衡量，这是关于不同层次的问题。

[915] 我们经常会把层次搞乱，之后又不知道怎样去圆融。如果要按照今生的情况，就尽量不要掺杂前后世的观念；如果要讲解脱道，就不能完全按照现在的情况来分析。我们把前世后世的情况合起来分析，讲到无常，轮回痛苦，业因果，其实这个故事里面有很多的信息量，仍然有业因果的道理，也有轮回痛苦——彼此之间互相转，父亲转成鱼，母亲转成狗，怨敌转成自己的儿子，前世的妻子吃丈夫的肉等等。这就是一个非常恐怖的轮回的情况，所以我们要认真的观察思考，就会对于轮回的现象有种比较客观的认识。现在我们分析这些情况时，都是通过自己这一世的情感，从某种意义上讲就是情执，这种业的方式思维问题，因为并不知道深层次的东西。

[916] 知道深层次的问题之后，也应该有一个客观的认识。既然已经转成儿女、父母、妻子、丈夫，也应该用慈悲心对待。不要认为有可能我们前世就是怨敌，所以现在怎么样。当然一下子做也做不出来，但也没必要这样想，虽然前世是怨敌，但是现在既然成为关系很好的亲友，就应该转变观念，不应该用那种世俗的方式，你帮我，我帮你，这样反而会成为轮回的因。

[917] 我们有些时候帮了对方其实是害了对方，因为我们爱的方式不对。我们以父母的名义、儿女的名义、或者丈夫妻子的名义杀生，给对方做好多好吃的东西。看起来好像是在爱他，其实是在害他，因此种下了一些不好的因缘。被杀的众生还会转成现在的亲友。而现在的亲友以后转变成怨敌，互相敌对。以前的怨敌转成亲友，表面上是在互相利益，但其实是互相伤害。你有难时我特别难受，我有难时你也特别难受。我有钱而你贫穷时，我要给你钱。很多时候就是这样的情况，如果没有这些关系就不会存在这个问题。这里面确实很复杂，但并不是说了解了这个情况就不应该帮助别人不是这个意思。

[918] 我们应该有一种更智慧和清醒的认知，把帮助对方和爱亲人提升到一个更高的慈悲心和智慧的层次。我们对儿女、对父母、丈夫对妻子，妻子对丈夫都有一种爱。如果把这种爱变成一种具有慈悲心和智慧的爱，给对方做一些利益帮助，这样就很好。一方面可以化解以前很多不好的因缘，一方面对以后修解脱道，或者利益他人有很好的帮助。大恩上师在讲记中也还讲到了志公禅师等的一些公案，这个自己可以看，很清楚的。

[919] 今生今世成为不共戴天的仇人们，也有后来变成志同道合的朋友而互相交亲，情投意合非同寻常，这种现象不在少数。

[920] 这是亲怨无常具体的表现。讲记中公案是以前发生的事情。今生今世中也有这样的例子。当然小孩子的时候就更多了，像读书时今天和这个人要的好，明天和那个人要的好，过两天又翻脸了。以前很不好，由于某个因缘又在一起玩耍，这种现象非常多。即便长大之后也是一样的，以前是竞争关系现在变成合作关系，美国和日本在二战时打的不可开交，现在也非常好，这些都是无常的。国家和国家之前这些亲怨，人和人之间的亲怨都是无常的本体。我们现在可能会敌对或者友好，但是过段时间后变成怎么样也不好说。这些因缘都在变化，应该以慈悲心和智慧来对待。众生都希望和平共处，和平对大家的生活都有帮助。互相敌对的话彼此内心都不舒服。

[921] 如果发生战争就更悲惨，即便打赢了也没有真正的胜利的一方，都是要投入很多，牺牲很多的资源和生命，消耗很多的时间。发生战争是非常恐怖的事情，经历过战争的人才会知道，战争不要再发生了太恐怖了。没有经历过战争的人可能会认为打起来好，真正打起来是非常恐怖的。我们住在城市里



面非常安乐地生活时，突然一颗炮弹在房子里爆炸了，那是非常恐怖的事情。每天到处都是爆炸，没有什么安定的事情。所以作为一个修行者，应该以慈悲心和智慧来面对一切，对所有的众生应该生起慈爱，通过祈祷，善根的回向世界和平，不要发生争论和战争。

[922] 相反，就算亲生父母、骨肉同胞，也有为微薄财产受用而怀恨在心进而互相残害的。

[923] 即便是今生中的【亲生父母、骨肉同胞也有为微薄财产】，这些财产可能是一点点财富，或者是父母去世后的遗产，或者是赡养费该出多少等等，在这方面怀恨在心，也有进而互相残害的。

[924] 即使是夫妻或亲属，也有因为暂时鸡毛蒜皮的小事而反目成仇甚至自相残杀。

[925] 即便夫妻大打出手，亲属之间为了鸡毛蒜皮的小事反目成仇，甚至自相残杀的非常多，有时甚至因为早餐或中午饭吃什么，在哪里吃，只吃中餐或只吃西餐等事情而互相争论，并且反目成仇，这也非常多的。

[926] 这是因为众生有我执的烦恼导致。还有一个关键因素，很多亲人前世是怨敌，内心中互相敌对的业还存在，还没通过忏悔化解掉。通过一些因缘引发之后，互相敌对和伤害的习气就翻起来了，因此互相打骂残杀。从这个角度分析，这样的敌对也是很正常的事情。但也不是全部百分之百都是敌对，有些是这样显现的，有些则是一辈子欢欢喜喜，没有红过脸也没有吵过架，通过另外一种方式还债的也有。是不是所有亲人都是怨敌呢？这也不确定，这也是无常的。有可能是怨敌，有可能是报恩的，要一分为二地看。

[927] 由此可见，无论是亲友还是怨敌都是无常迁变的。

[928] 后面在修舍无量心时，也会提到这个观念，在修无常时可以这样观。同样一段话，放在修无常中，是无常的一种表现；放在轮回痛苦中，亲友和怨敌的无常变迁也说明了整个轮回中的痛苦；放在业因果中观修，就是一个因果，前面伤害别人的因，现在通过这种方式呈现；在菩提心中也可以；放在舍无量心修行中：亲人和怨敌这种关系是无常的，对亲人不要过多贪著，对怨敌不要过多嗔恨。通过观想这些修成舍无量，平等地以慈悲心来进行饶益，通过菩提心做观察。同样的法放在不同的层次中，可以做不同的解读。

[929] 所以，我们应当怀着慈悲的心肠爱护所有的众生。

[930] 既然是这样，亲人做过怨敌，怨敌做过亲人，现在的怨敌是以前的亲人，现在的亲人以前也是怨敌，再以前又是亲人或怨敌…因此我们应当怀着慈悲心爱护所有众生。一方面来讲众生都做过我们的亲人，所以要怀着慈悲心肠，爱护所有众生。另一方面为什么要这样做呢？因为众生实在太愚痴了，不知道亲怨无常的道理，不断地打打杀杀，这样冤冤相报何时了？众生以无明愚痴的心做这些看似在利益亲人，其实是在伤害亲人的事情。这些难道不是我们生慈悲心的对境吗？因此对亲人起慈悲心，对怨敌也是要生起慈悲心，因为他们都处于无明的状态中，不了知实际情况而在无明的漩涡中不由自主地漂流。所以从这个层次而言，对有情产生慈悲的心肠，发愿一定要精进，获得功德时一定要帮助众生觉悟，从轮回中出离，摆脱这种亲怨无常的轮回状态。

[931] 苦与乐也是无常的。

[932] 如果过度的耽著，痛苦得不得了甚至自杀；安乐时又觉得飘飘然，不知道自己该做什么了，这是不对的。我们知道了苦乐无常，苦的时候意志不会崩溃，知道这是无常的；快乐时也不会飘飘然，不知道自己该做什么，一定要保持清醒的头脑。所以苦的时候知道这个是无常，还有比我苦的众生，愿他们离苦得乐；快乐的时候想快乐也是无常，如果有钱财就应该做点有意义的事情，安乐的时候愿众生获得安乐，要在安乐的状态中去修法，修行等等。不知道无常的话我们就会在苦乐中迷失自己。

[933] 有些人上半生富裕快乐，下半生穷困潦倒；

[934] 这也是无常的表现，有些人上半生特别富裕，下半生开始衰败，穷困潦倒。有很多千万富翁或者亿万富翁上半生的确富裕，下半生投资失败破产了，开始穷困潦倒的生活。

[935] 也有些人上半生痛苦不堪而下半生幸福美满；

[936] 这个也是非常多的。上半辈子过得非常痛苦，但显现上抓住了机遇，开始逐渐地累积资产，下半生就变成很富裕的人，幸福美满，儿女成群等等这个情况也有。

[937] 还有些人上半生身为乞丐而下半生变成国王等等。

[938] 像朱元璋上半生是乞丐、农民，下半生通过打仗成为明朝的国王。这个情况也是有很多的。

[939] 比如，米拉日巴尊者的伯父，上午（为儿子）迎娶新娘而大摆喜宴，下午房屋倒塌而痛苦哀嚎，悲惨的情形简直令人无法想象。

[940] 米拉日巴尊者的传记大家看过，大恩上师在讲记中也讲得很清楚，他的伯父霸占了他们的财产，过上了很好的生活。然而在给儿子娶新娘大摆喜宴时，大家很高兴，亲朋好友吃吃喝喝，互相祝福等等，就在这个时候米拉日巴尊者正在进行他复仇的计划。并不是化装成特工，柱子上埋上炸药给炸了。尊者在很远的地方修咒术，大恩上师在讲记中提到，显现上的诱因是一匹马踢到了柱子。正常的情况一匹马是不可能把柱子踢倒，造成房子塌下来的，这是绝对不可能的事情。如果按照常规理解的话不可想象，大家看到的是马踢柱子的表相，实际是咒力在里面起作用。咒力特别大，有咒的力量还有修这个法的护法神的帮助，一下子房子就塌下来，死了三十五个人。房子倒下后灰尘遮天蔽日，死的人、受伤的人一起痛哭哀嚎。这种悲惨的情形简直让人无法想象，变得很快，前面的安乐后面马上变成痛苦，这种也非常多。

[941] 世界各地举办宴会时，也会发生这样的情况。前两天台湾也是，正在舞台上跳舞突然粉尘爆炸了，一下子死了很多，从很开心很快乐地唱歌跳舞的过程，一下子变成身上着火，纷纷逃命的非常痛苦的情况，这个非常多。当我们看到事例时马上想到佛法中的内容，那样就会提醒我们。大恩上师讲过，看新闻时如果只为了猎奇，只是知道世界各地今天发生这种事情，明天发生那种事情，这样做的意义不大，只能加深轮回的因而已。但是看到后马上用佛法来观无常，发现这些就是业因果。虽然跟人说这是业，对方会觉得你很残忍，那么可怜你还说是报应，好像报应是个诅咒，其实报应如实存在。并不是今生中做了什么，而是因为以前造的业，所以今生中会有这样的果报，因果是不虚的。

[942] 当我们看到这些新闻时，要想到千万不要造业，否则就有可能通过业力感召我们也到这个场合中，那样的话着火的就是我们自己了，受伤的、断胳膊断腿的也会是我们自己。而痛哭流涕的就是我们的亲人或者父母了。千万不要造恶业，谁都不愿意感受恶业成熟后的痛苦降落到自己的身上，这个毫无疑问的。看这些新闻的时候可以观想轮回痛苦、业因果或者大悲心，观想让自己代受众生的痛苦；或者念观音心咒，作一些发愿，都可以通过这样的情况成为修行的因。这个方面我们要有些分寸，看到的时候马上就能够以佛法的观念来对待，这样就对了。

[943] 然而不同的是，为了求法，尽管暂时历尽苦行、饱经沧桑，但终会苦尽甘来，最后将获得无上安乐，就像往昔出世的诸佛以及米拉日巴尊者等前辈那样。

[944] 下面就是从另外一个侧面来讲一些引导，也是做一个对比。先苦后乐和先乐后苦，这一段和下面一段是要表达同一层意思，但是大恩上师讲的时候就到此为止。我们看原文的时候会发现，这一段和下一段“有些人通过造罪而积累受用”是互相观待，是有联系的。这一段是讲先苦而后乐的情况，下面一段是先乐而后苦的情况。

[945] 现在我们求法会暂时经历苦行，因为我们要发起出离心，放弃对轮回的耽著。放弃肯定是有痛苦的，因为我们以前轮回中已经习惯了处在这种生活状态中，很有安全感，现在让我们突然就放下，从内心来讲这种观念的转变也是一种痛苦。最喜欢的钓鱼不能去了，最喜欢的点杀也不能做了等等，当然是一种痛苦。以前觉得做这些很快乐，突然不让做了，就会很痛苦。而且以前所做的有过失，这在内心中也是一种煎熬，也是无助的。【尽管暂时历尽苦行、饱经沧桑，但终会苦尽甘来】，通过正确的修行，慢慢消尽迷乱颠倒的业因和业果，最后苦尽甘来，会获得无上安乐。

[946] 就像往昔出世的诸佛经过三无数劫的苦行，到了初地以上就不会有真实的苦行，我们认为很痛苦的行为没有了。因为我们做不到才会认为是苦行，但这苦行对佛菩萨来讲就像喝茶散步一样的感觉，对我们来讲就太吓人了。昨天把手割下来，今天又把耳朵割下来布施了，后天又怎么样，把头又割下来了。在我们看是最大的苦行，但是对于布施般若波罗蜜多已经圆满的菩萨来讲是没有痛苦的。



[947] 我们认为很痛苦的修行只是发生在登地之前，尤其是我们现在的阶段。因为修行的习气和无始以来强大轮回的习气正在作战，这个时候痛苦比较多一点。我们没有福报和智慧，也没办法心转净。这段学习期间是比较痛苦，学习起来智慧也没有增长，学佛法也是很困难的。其实苦行就是那么一个阶段，当我们度过这个阶段修行上路了，那就不是苦行了，那就是《入行论》中的讲过的“从乐至乐”。

[948] 为什么佛法中讲从乐至乐，驾驭觉心驹。有些人好像没有感觉到从乐自乐的感觉，因为我们正处在挣扎阶段，还没有入道，心里上是比较痛苦的。但这种痛苦还是要经历，如果不经历也没有办法改正和修正以前的行为。经历了这个最艰难的阶段之后，当我们修行菩提心和智慧上路了，就不会感觉那么痛苦了。像这样有些困难就稍微安住或者祈祷，很快就会过去，对我们的影响是有限的。到了登地之后就不会有这个问题。所以我们真正的苦行，真正地挣扎的时间并不长，只要把这个阶段咬咬牙过去，后面就是一马平川了。后面是真实的从乐自乐，最后获得无上的安乐。

[949] 佛陀以前也是，通过修苦行最后成佛了。米拉日巴尊者也是这样的，他小时候受的苦都不算，真正的苦行是发心求法时开始，上师折磨他那也是在消业。尊者还有苦行是在离开上师去山洞里修道，没有衣服没有吃的，像这样苦行之后就证悟了心性。佛陀成佛，米拉日巴尊者也是即身成就。像他们这样我们真应该当作榜样，他们也是经历了痛苦然后获得解脱的。

[950] 我们现在也需要这样，学佛的时候身体出现了违缘，开始有病心也开始很劳累等等，好像我们不学佛时没有什么违缘，学了佛却有很多违缘。这是因为以前所做的基本上都顺着轮回的主流的思想一起走，那个时候不会发现什么违缘障碍。现在是逆流而行，亲友发现我们和他们走的不是一条路，他们表面上好像很关心，怕我们走错路，但是也会造成些障碍。没办法想像，为什么会这样呢？因为我们选择了不同的道路，身边的同事，家人和亲友，提供了这些违缘，这是有可能的。像这样的话，现在也会有这样的痛苦，告诉我们这一切很正常，佛陀也经历过，米拉日巴尊者也经历过。

[951] 如果我们坚持修行，修行圆满后也会获得安乐。虽然有些痛苦，但最后还是安乐的。不像世间人暂时获得安乐，但究竟是痛苦的，这是下一堂课的内容。我们把下一堂课学完再一对比，这一段是先苦而后乐，告诉我们应该忍受这些痛苦。下一段讲先乐而后苦，通过造罪而获得安乐，暂时看起来是安乐，究竟上却是痛苦的。因为现在所做的是痛苦的因，所以后面会痛苦。修行佛法显现上是痛苦的，后面是快乐的，为什么呢？因为修行是究竟安乐的因，所以应该忍受有意义的痛苦。今天我们的课就讲到这个地方。

[952] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[953] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[954] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[955] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[956] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第 36 课辅导资料

[957] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[958] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[959] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续一起来学习华智仁波切造的《大圆满前行引导文》。

[960] 《前行引导文》是大圆满正行的前行，要修好大圆满必须要修好前行，因为前行是类似于阶梯一样的基础。要达到究竟证悟大圆满的状态或者要修行大圆满的法，前面加行的修行是非常重要的。前期的修行使我们的心逐渐成熟，当我们的的心逐渐成熟到一定阶段的时候就可以修持这样殊胜的法要。就好像修菩提心一样，需要在内心中真实观修菩提心，如果一下子从非常严重的自私自利的世间心态，到达菩提心的完全无私利他的状态是非常困难的。为什么很困难呢？因为中间缺少一个台阶。如果要修好菩提心，在出离心的高度上来修菩提心的话就比较容易修持。所以，首先要通过出离心把耽著轮回的很多念头消灭，然后在出离心的高度上再修菩提心。因为出离心和菩提心比较接近，所以在这个高度上修就容易，如果我们在菩提心的高度上再修持空性也比较容易。

[961] 如果我们要修一切无所执、一切无所缘的究竟心性的大圆满法，从现在耽著轮回的心态要去观大圆满，是绝对不可能的事情，中间隔得太远了。所以要通过前行把我们的心一步一步的提高到某个阶段，只有当前面这个阶段达到了才可以顺利进入第二个阶段。就好像从一楼上六楼，必须要从一楼到二楼，然后从二楼再到三楼，逐渐到六楼，有一个缓冲、有一个方便就可以达到。大圆满法超越因果和寻伺，是完全以无勤的方式现前心相续，现前心的实相的一种法。如果没有通过前面的法让我们的心达到一个高度，没有站在这个高度上修大圆满，几乎是不可能的事情。不知道怎么修，也不知道怎么回事。但是当我们的的心从共同外前行到不共内加行，比如皈依、发心、集资净障、上师瑜伽等，通过这一系列修法的引导使我们的心趋向成熟。在这个基础之上再修大圆满，通过上师瑜伽，通过观察大圆满实相的方式来进行安住、观修。因为有了前期非常好的基础准备，所以在这个基础上再修大圆满就容易了。

[962] 为什么有道友们说修空性、生圆次第、大圆满很困难？就是因为我们的的心基本上还处在庸俗的世间状态中。而要修的法是完全超越我们凡夫人分别心好几个档次的大圆满、生圆次第，当然修起来不知道该怎么做。如果有了前期的出离心、菩提心，空性或者对如来藏的一种认知，并在这个基础上告诉我们密法的话，我们便可以了知。

[963] 就像我最早去学院学习的时候，法王如意宝基本上是不间断地在传密法。大恩上师第二天就翻译出来。法王如意宝今天讲课，第二天早上大恩上师就会在八点钟的时候把昨天法王的课，通过口述的方式再给我们讲。当时也只有通过笔记的方式来学习，感觉不到密法殊胜，根本不知道怎么回事也听不懂。学习密法之前大家都在说这个是最高的法、最殊胜的法，这种好高骛远的心态是我们相续中都有的，觉得自己学了一个最高的法不得了。但真正要学的时候没感觉到这么殊胜，除了名称上和自己的心态上觉得我在学最高的法的虚荣心之外，找不到真实的感觉。后来通过大恩上师在九二年开始讲最早版本的前行，学了一些基础的课程，比如加行、空性、学如来藏等。学了这些之后，有一次上师在讲密法的时候一下子就知道这个法是非常殊胜的。不是说已经生起了密法的那种感觉，而是在这个高度上理解了密宗的不共之处。

[964] 我们要对大圆满产生一个真实不虚的信心，不是说法的名称很大是最高的法，现在已经学到了，得到了最高的灌顶，不是这种信心。而是通过前期的学习和修行，在内心中真实的对于大圆满的结构内容有所了解，心态已经成熟到某个高度，发自内心的知道这个法殊胜。因为有了前期非常好的准备并在这个高度上修生圆次第，修密法，所以知道应该怎么修，也可以产生一些不同的觉受。前行引导文中的加行对修行后面的法要是必须的也是非常殊胜的。共同前行是让我们相续成熟的一种方法，换句话说讲有些大德说前行的修法是为了让我们自己成为法器。要修持正法首先我们自己的心要成为法器，成为可以容纳正法甘露的容器。如果我们自己心相续不是法器，即便是最好的法也没办法接受，没办法在相续中产生觉受。只有首先通过各种各样的方式把我们的心身打造成一个真实的堪能的法器，之后才可以接受才可以修行。这个时候我们的心会慢慢变的非常可靠，修行佛法才可以稳步向前。不是今天想修这个明天想修那个，没有次第没有目标，似乎每天都在修，但是找不到一个正确的目标。

[965] 藏传佛教当中有一个比较殊胜的体系和次第，这个次第的修行非常的重要。我们在学习佛法的时候虽然有很好的次第，但往往我们总是会通过自己以前的习气来高估自己的根基。觉得前行我不需要修，闻思不需要修，能不能直接传一个最好的法呢？我只要精进努力去修应该可以成就。但是佛陀还有大德祖师们给我们安排的次第，对于普遍根基的我们是非常有必要的。因为法这么高，但是你心那么低，怎么可能去相应呢？法很殊胜但是我们的的心也必须达到能够跟这个法相应的程度才可以去修行，不是说完全一样的，完全一样也没必要修了。虽然我的心还没达到大圆满的高度，但是我已经到达可以接受、可以修行的阶段，这种高度来自于前期前行的准备。所以要通过一个一个的修行，让我们的心成为法器。当我们的的心成熟之后再修后面的菩提心空正见等就会有一个非常好的基础。

[966] 前期的准备不管是四加行、内加行、五加行，这些对于我们相续的成熟和成为法器方面至关重要。后面修得成修不成，关键就看前期有没有通过认真的修行将自己的身心打造成一个法器。如果前期的修行中很认真的把自己打造成一个法器，后面大圆满的正法倒进来之后马上就可以与之相应。如果没有花工夫把我们的相续打造成一个法器，即便遇到了大圆满法，因为我们不是法器的缘故也没办法相应，这个法对我们来讲还是用不上的。会让自己产生



虚荣心，认为我已经学习了，也得到了最高的大圆满的灌顶，得到了大宝伏藏了。这种名称是得到了，但是内心中会不会因为得到这些而马上改变是不确定的。前期这种准备对我们普通人尤其对于初学者来讲，至关重要的就是前面加行的观修。这个道理以前讲了，今天我们也讲了一些。

[967] 今天我们继续来学习原文，下面我们学习的是寿命无常的一种教授。寿命无常前面我们讲到了为了求法暂时经历苦行，但是后面会是非常的快乐，是先苦而后甜。反过来讲，世间人通过造罪获得一些暂时的受用是先甜而后苦。因为没有从根本上解决问题的缘故，暂时得到一些安乐，但是从长远来讲还是会感受痛苦的。所以苦和乐是无常的。

[968] 有些人通过造罪而积累受用，虽然暂时获得了快乐，但终究会感受无边际的痛苦。

[969] 有些人通过造罪积累了一些受用。众生都喜欢通过得到受用的方式来享受安乐，但有些是通过一些正确的途径，有些是通过造罪的途径而得到了受用。虽然得到受用之后可以暂时的得到一些安乐，但是这个安乐是很短暂的，终究会感受无边际的痛苦。因为获得受用的途径是错误的，所以通过错误的因不可能获得安乐的果，因此只是暂时获得了快乐。为什么说众生愚痴呢？他用非常惨痛的代价来换取一个暂时的、很少的安乐。放在世间来讲，我们用一点点的痛苦为代价换取长远的安乐和用一点点的安乐换取长远的痛苦。如果让我们做这个判断题，我们都会选前面的先苦而后甜，而且这个苦它是一点点的苦，得到的却是很长远的快乐。

[970] 但是我们一旦到了要做因果取舍的时候就迷失了。这方面我们要反复的观察思维，慢慢在观察过程中定解和决心就会产生，我们的心就会因此而改变。不是让我们知道这些道理，而是在知道道理之后就要在座上把这些问题一个一个进行认真地观察和观修。把前因后果反复去观察反复去衡量，观察很多次后就能够在这里面找到一个方向，下定一个决心。我们应该以短暂的痛苦为代价而得到长远快乐，千万不要以一点点的安乐来换取长远的痛苦。

[971] 例如，从前尼洪国家，最初七日天降粮食雨，接着降了七天的衣服雨，之后又在七天中降下珍宝雨，最后降下土雨使所有的人葬身土下，死后转生到恶趣。

[972] 这个也是佛经中的一个公案，尼洪是以前印度的一个国家，这里面没有把前因后果讲得非常清楚。尼洪国家的这些人以前造过罪业，尤其是国王。佛经中讲，国王的父亲老国王因为佛陀的加持，对于轮回产生了厌离，对解脱产生了兴趣，就把王位给了他儿子自己出家了。出家之后便证得阿罗汉，因观察到有一个因缘要了，就回来想要利益国家的人民。但是国王的儿子听到他父王要回来了，就觉得是父亲要回来抢夺王位，便派了一个杀手想要把父亲杀死。杀手在僻静处遇到了成为阿罗汉的老国王，当时这个杀手也很为难，因为他看到的只是一个很寂静调柔的出家人，但是如果不杀回去又交待不了。最后阿罗汉就怜悯他说，你可以把我杀了回去交差，但是要带句话给儿子让他知道，他即杀了父亲也杀了阿罗汉，已造了五无间罪。杀手杀死了老国王之后便回去交差，国王问任务完成的怎么样，父亲带了多少人？杀手说任务完成了但老国王就一个人，身上也只有袈裟、钵盂、锡杖，其他什么都没有。而且他让我带话告诉你，由于你对王位的耽著，既杀了父亲也杀了阿罗汉，这个果报是很重的，让你忏悔。国王很震惊，可能也来不及忏悔这么重的罪业，后面就开始慢慢成熟恶业的果报。虽然表面上通过这样的方式牢固住了王位，消除了所谓的心头大患，但是却造了很重的罪业。

[973] 在后面成熟果报时，刚开始天上降七天的粮食雨，接着降了七天的衣服雨，然后再七天降了珍宝雨，一次比一次好，一次比一次殊胜。最后人们很耽著，觉得是不是还有更好的东西降下来？第一次是粮食，第二次是衣服，第三次是珍宝，还会降什么？都很期待。最后降下来的是土，所有的土从天而降，把所有的人都埋到地上。很多人想逃跑但各个门都被罗刹堵住了而没办法逃跑。

[974] 从因上来讲好像是一个国王杀了他的父亲，但是这里面还有很多其他的因。因为以前造了一些罪业而成熟并通过这样的方式葬身土下。死后通过他们自己的罪业转生到恶趣中。这个在佛经当中也有类似的公案，以前虽然造业得到一些快乐的受用，但是果报会非常的漫长。连续七天降粮食雨，连续七天降衣服雨，再降珍宝雨这些是他们以前福报的成熟。这些福报如果按照常规的方式它会慢慢成熟的，但是通过造了罪业之后，便迅速成熟。在佛法当中有一种术语叫重报轻受，我们在讲重报轻受的时候都是理解成所造的罪业在今生当中重报来轻受了，下一世就不用堕恶趣，也不用感受更大的痛苦了。善业其实也有重报轻受，这是业因果的一个规律。本身造了很重的罪后世要堕恶趣。就像《金刚经》说所讲的一样，今生中由于非常精进的观修般若波罗蜜多的缘故，本来在后世要堕恶趣的业提前在今生当中通过别人打你、骂你、诽谤你的方式就把业消掉了。重报轻受，不用在后世堕地狱了。

[975] 反过来讲，本身你自己相续当中有很强大的善法，这个善法在后世可能要升天，可能连续地成熟很多世的安乐，就因为在今生当中拼命地造恶业，导致后世的善法重报却在今生当中轻受。看起来好像发大财了，又赚了几百万，几千万，像这里面一样，连续七天降粮食雨可能七辈子都吃不完，可能最后都操心堆在哪里？衣服也降了七天，珍宝也降了七天，似乎是得到了很大的快乐。本来在后世还要享更大的快乐，就是通过这样的方式让你提前感受，感受完之后相续中剩余的善业完全穷尽，然后恶业就成熟了。

[976] 有的时候恶业也可以重报轻受，通过今生中的头痛等一些疾病，损失一些财产，但前提是你造大善法，在修加行，在修大善法，这个时候罪业清净了，本来很重的在后世要成熟的罪业今生当中稍微感受一点痛苦就消灭了。善法安乐也是一样。本来在后世感受很强大很长期的快乐，由于今生当中造了强大的恶业，提前通过一点点的福报成熟完之后，干干净净地堕恶趣了。这是一种因果规律，重报轻受，不单单指恶业，善法也会有。

[977] 我们造善法的同时不要造很多罪业。造很大罪业的话，有可能本身很大的善，成熟一点之后就堕恶趣。因此从某个侧面也可以解释，为什么有些人造大罪业反而感受快乐，有些人造善法修法很精进，反而经常遇到不顺的情况。我们身体不好，事业不顺，年复一年，其实是把自己后世中很多世的恶业，提前在今生中成熟。短暂地成熟完之后就可以往生净土，罪障清净之后就获得解脱等等，从这个方面都是可以安立的。

[978] 佛经中还有一个类似的公案，佛陀在世时有位比丘到处弘法。在一个城市当中讲杀生的过患和不杀的功德。主要介绍的是不杀的功德，所以当时很多人都不杀生，市场上没人卖肉人们也没办法吃肉。但是有一个屠夫却自告奋勇地说：“我来做这个杀生的事情。”国王就很奇怪，大家都不杀生，为什么他还自告奋勇地承包这种杀生的事情？屠夫说他有宿命通，知道杀生可以得到很大的福报，他就是因为杀生，得到了大安乐大福报。他说：“我第一次杀生，死了之后转生到四大天王天感受很大的快乐，死后又回到人间杀生，死了之后又转生三十三天。三十三天福报享完之后，又回到人间，杀完生之后，又继续升到夜摩天。这样反复转生在入天道中，所以我知道杀生是我升天的因，我要来承办这个杀生的事情。”国王当然不相信，他是佛弟子，听佛陀讲了杀生有很大的过失。而且一个屠夫自称有宿命通，可以看到自己的前世和前因后果不太可能。于是国王去附近的佛陀面前一问究竟。佛陀说他能够回忆前世的情况属实，但是他只能知道一些比较浅的因缘，不知道深层次的因缘。反复转生入天其实是在很早以前他通过善心供养过一位缘觉，供养独觉的善根很强大，因为要感受供养独觉的果，所以杀生的果没有成熟。第二世还是善根继续成熟，这样连续成熟他就以为是杀生才升天的，却不知道这是以前供养独觉的果，现在在他造业的过程当中连续成熟。他不断地杀生消耗了不少福报，在最后一世享乐完之后就会堕恶趣，很长时间没办法出来。所以通过造罪没办法获得快乐，为了得到短暂的受用而造罪业，换来的是无边无际的痛苦，这方面必须要了解。

[979] 因此，对于无常的苦乐，我们不要患得患失，而应当将此生尘世的一切幸福受用弃如唾沫，为了正法甘心情愿地承受身体的苦行及精神的磨难，追随佛陀及前辈大德们的足迹。

[980] 因此我们现在的修行者，在座上要观修、要观想苦乐无常。有些人上半生快乐下半生痛苦；有些人上半生痛苦下半生快乐。有些为了求法暂时经历苦行，后面就得到无上的安乐，这也是无常的。有些人上半生快乐，然而死后却长期痛苦，这也是无常的。虽然在整个轮回中每个人都想要得到快乐躲避痛苦，但是如果不解脱，总会这样轮回。苦乐不断交替没有一个终结的时候，所以对于无常的苦乐不要再执著。为了离开了躲避痛苦要去奋发，不要为了得到一些短暂的快乐去追求，要看破要看淡，不要患得患失斤斤计较，对无常的苦乐应该以智慧来摄持。

[981] 像前面所讲的一样，我们应该把这一世中所有的幸福、受用弃如唾沫。【弃如唾沫】并不是让我们学习佛法之后什么都放下。一般的众生喜欢走极端，以前拼命地追求，现在听了这个教言马上所有的都放下，一心一意地修行，不是这个意思。意思是让我们的内心对整个轮回的现象、苦乐的现象，要知道它的本性。不用把所有的时间一味地去追求世间的幸福快乐，该做的事情、责任、义务都要去做。做的时候应该有种种无常观，知道这一切都是无常的，最究竟来讲只有解脱才是最有利益的。了解脱之外暂时的安乐的确没有可靠的，做的时候有这个心态，就不会贪得无厌，而是用知足少欲的心态去摄持、去追求。

[982] 我们应该为了正法去甘心情愿地去承受，只有修行正法才是自己暂时和究竟安乐的泉源，才是真实自他二利正确的途径。我们内心中占第一位的就是修行正法。为此身体要承受苦行，比如顶礼、磕头很辛苦很累，为了听法要跑远的路等等，这些身体上的苦行我们要有心理准备去承受。就像我们在世



间赚钱起早摸黑，非常劳累，我们也能够承受。比世间的幸福、安乐还要殊胜无数倍的修行正法，我们为什么不能承受一点身体上的苦行和精神上的磨难呢？精神上的磨难无外乎就是修法修不动了，或者这段时间修法比较低迷，再或者修行的时候以前和现在的两种习气的冲突等等，和这种磨难相比，世间中不修行的还要多得多。说修行太苦受不了，精神上的折磨也受不了，好像认为停止了修法这些痛苦就会自动消失一样，这是绝对不可能的事情。即便停止了佛法的修行，世间中的精神折磨更多。如果在生起佛法的知见、智慧和慈悲之后，很多世间方面大的精神折磨就不会有了，剩下的就是修行佛法方面必须承受的一些小的精神磨难。修行可以对治世间的磨难，也是精神获得永远解脱的一种前因方便。不是说今日受了世间的磨难就会获得解脱了，这是不可能的。为了修行佛法而承受身体的苦行和精神的磨难，以后会完完全全成为自主解脱的正因，这两种意义是完全不同的。

[983] 在修行过程中，哪个人身体上不会受到问题？哪个人心态不会波动、心不会有退失、不会有疑惑？这些都算是一种精神上的磨难，但是我们要坚持。因为佛陀、大德们以前也遇到过这些身体和精神上的磨难，他们坚持了所以他们已经成功了。现在作为追随佛陀、前辈足迹的后学的我们，也要有个心理准备。以往的前辈是经历了怎样的一种心的磨难成就、成佛的，我们现在想要成功也必须是一样的。我们的根基绝对没办法和前辈大德们相比，他们那么好的根基都要经受如此的磨难，对我们来说经受磨难更是非常必要的，只有通过这样的磨难我们的心才会成熟，才会真正的发现解脱道，最后成就解脱道。这个方面在观修的时候必须要了解。

[984] 对于上述道理，我们要真心真意地思维、观修。

[985] 对于上面的道理我们要发自内心的思维，把这个内容思维透，认认真真的去观修，把这个意义完全融入到内心中去。让这个意义完全变成心的一部分，全部融入呼吸、血液、骨髓中，如此就知道这一切世间的苦乐的确是无常的。既然是无常的，就不必将毕生的精力、时间和所有资源都用在追求世间的福报上面。即便使用了所有的精力和时间去追求最后还是无常的。

[986] 如果用毕生的精力去追求解脱呢？就会发生很大的改变。如果还没有出家修行，在家人该做的事情还要做。当内心有了无常的观念之后做事情的心态就不一样了。站在一个很高、已经升华了的心态上去看待这个事情，做的时候质量也会更高，不会再患得患失，不会有再多的束缚。有了佛法的慈悲和智慧，没有了贪得无厌的因素之后，对问题的看待和抉择会更清楚。什么时候该放就放了，什么时候该做就做了，思维会更加的敏锐，对取舍之道会更加的清晰。所以说有了佛法的智慧和慈悲以后，我们的生活和工作就能够达到一个更高的质量，这里的更高质量不一定是钱越来越多。当智慧和慈悲生起来的时候，用这样的心态去面对现实的一切，我们的内心会更容易满足、更容易具足幸福感。所以上师就教导我们一定要好好去观修，这些也是座上观修的内容。

[987] 下面我们再看一组好与坏的无常。

[988] 好与坏同样是无常的。

[989] 前面是苦乐无常，下面讲好坏也是无常的。

[990] 从世间法方面来说，能言善辩、知识渊博、机智勇敢的人们，也有一败涂地的时候。此时往昔积累的福德已经耗尽，思维颠倒，万事不顺，受人挖苦而暗自神伤，常常遭到别人欺侮，以前仅有的少分功德似乎全部荡尽，已是一无所有。

[991] 这个是从好转为坏的方面，一切的好坏都是世间有漏的善和恶引发的，现在的人道众生基本上都属于杂业众生，相续中的善恶业都是夹杂的，成熟的时候善恶业也是夹杂成熟的。苦乐变化无常是正常的。从世间法方面来讲这些有为法都是因缘法，善的因缘灭尽了恶的因缘就会成熟；恶的因缘灭尽了善的因缘就会成熟。所以从总的原则来讲，它是无常的，是好坏无常的一种基础。

[992] 首先从世间法的角度来讲（后面还要讲出世间法），有些人最初的时候【能言善辩】，思路非常清晰、能辨别、知识渊博。从性格来讲非常机智、非常勇敢的人会受到人们的尊敬，因为方方面面显现的是一种高素质，可以获得一些赞叹和好的口碑或者好的生活环境等等。但是即便具有这些美好东西的人们，也有一败涂地的时候，因为这是无常的。当以前成熟的善根已经耗尽、力量微薄的时候，逐渐开始衰败乃至于一败涂地。【此时往昔积累的福德已经耗尽】，以前积累的福德已经耗尽了，这个时候就开始变了，以前思维是敏捷的现在开始颠倒了。一般来讲，低级错误本来是不会犯的，到这时候就开始频频的犯一些低级错误。投资的人也是一样的，本来以前方方面面看得很准的，知道什么该做什么不该做，后面福德耗尽，思维开始混乱，明明不能进去的就进去了，明明不该投钱的就投钱了。为什么这样做？别人觉得想不通。当时也觉得是对的，等后来想清楚了才觉得自己当时为什么去做这样的选择呢？当福报很强劲的时候做什么事情非常容易承办；当福报耗尽的时候，就会出现思维颠倒万事不顺的情况，做什么事情都开始不顺利了。

[993] 以前受人尊敬现在是受人挖苦。【受人挖苦】，世间当中的一种观念，当你倒霉、走背运，衰败的时候墙倒众人推，很多人就开始孤立你。一方面是因为世间人的心态就是这样的，另一方面就是深层次的原因，你的福报耗尽了。受人尊敬是以前的福报支撑，现在这方面的福报耗尽了，当然很容易受到别人的挖苦。内心中再让别人赞叹、恭敬的因素没有了，所以就很容易受到别人的挖苦，这个方面也是很正常的。【暗自神伤】，内心中没有自信心就会很沮丧，外面也容易受到别人的侮辱。以前所有的功德、风光，似乎现在是一无所有了。这方面的人物、事件，不管是东西方也好，现代古代也好，这样的事情特别多，在我们自己身上也出现过。只不过事情有大有小，历史人物可能名气大，所做的事情大家都知道得很清楚，发生在我们身上，也可能发生在单位和学校里面。读书的时候，是大队长、班长，慢慢就倒霉了，所有的人都看不起自己、孤立自己了。可能在小范围中有，单位中也有，甚至可能在佛教团体中也有。

[994] 不管怎么样，修行人应该有一种承受力，知道这是无常的。如果自己在这个位置上就好好做。尤其当自己在这个位置上时，千万要避免得意忘形，因为这时有很大的资源和很多的人脉，所以很容易随随便便乱来，而乱来有时就是让自己损失福报的因。当我们在这个位置的时候，一方面好的时候知道这是无常的，对什么时候上台什么时候衰败心里有准备，因为它的确是无常的。通过上座观修要把这个问题观修得非常清楚、确信，思想要深入到骨髓中去，反复观修之后就知道这是无常的：哪天由好变坏这很正常，由坏变好也很正常。当这个观念牢牢地植入心里时，就会有心理准备。

[995] 当事情发生时虽然还是不舒服，但自己早就准备好了，内心中是准备承受的，这就不一样了。有些事情突然爆发时，就像别人吓唬自己时，什么准备都没有的话吓一下就非常恐怖。但是知道他肯定会吓我，怎么吓我都有准备就不会有吓一跳的感觉。我们修法也是如此。如果我们早就准备好接受，这件事情不外乎就是早来晚来而已，我的心是准备好了的。当这件事发生的时候就不会颓废、沮丧、做很多出格的事，也不会怨天尤人或者报复社会等，心理承受力很大。既不让自己过度的悲伤，也不把这种悲伤的情绪渲染给家人和周围的人，也不会把悲伤的情绪带到社会上去危害社会。无常看起来好像是消极的，但真正来说，如果我们仔细观察，无常对自他都是非常积极的，能抵御这种风险。

[996] 现在我们在社会上压力很大，好坏变幻无常，越接触各式各样的人越知道无常的道理。如果每个人都有这样的心态，就不会把负面的东西传染给自己和家人。当你在外面非常不高兴或者遇到什么事情，回来的时候很容易把这个气氛渲染给家人。家人本来很好，一看你不对，你的情绪一传染大家都不舒服。然后这个家庭传染那个家庭，看起来是小事，但慢慢对整个社会都会有影响。如果你有这样的准备力，即便出现了也有心理准备，无所谓。所以修行佛法的人应该有这样的心理准备。

[997] 既然是无常的，自己现在有这种机会就用它来修正法。如果现在好就应该用它来修善法，尽量多积累净障，不要飘飘然也不要用它去造罪业。好一天就用这一天修善法，好一个月就用一个月修善法。什么时候衰败了就用衰败修法。所以，好也可以修法坏也可以修法，这个心态是比较稳定的。稳定的心态在世间也是一样。如果心很稳定就可以东山再起，是有资本的。如果心态不稳定一下打垮了，那就没办法了。好的时候居安思危，心态很平静，不好的时候也有一个平静的心态，这样的人是有准备的。机会是留给有准备的人，准备好了有机会时就抓得住，如果没有准备好机会来了根本抓不住。佛法也是这样，好的时候怎么修，坏的时候怎么修，都有准备。这方面对我们的修行有很大影响。如果掌握了无常的话，对我们修行、工作生活，哪方面都对我们有利益的，都可以关联。

[998] 观修无常不单是要知道无常，而且无常的智慧是很强大的。无常的智慧可以平息，让我们的心处在一个稳定的状态，只要我们的心稳定、平和，就可以如理思维，不会做一些极端思维。只要如理思维，对我们对大家都是非常好的。

[999] 有些时候的确是世间人的想法，福报弱了心态就变了，开始颠倒思维等等。



[1000] 与之相反，也有许多人以前无有智慧，见识浅薄，往往被人贬为骗子、虚伪者，后来当他们获得了财富、受用时，便赢得别人的信任，被看成是精明能干、见多识广之人。

[1001] 这是相反的情况坏变成好。有些人以前是无有智慧的，很笨很傻，什么问题都抉择不清楚见识也浅薄。贫穷的或没有势力的人，很容易受欺负，被别人说这是骗子，虚伪者。一方面，对于这些弱势的人，世间普遍的风气都会有一种天然的鄙视、看不起的心态。另一方面，为什么这些人比较容易被别人说成是骗子虚伪者，因为他们的福报的确不够。从这个角度来讲，福报很少的话就没办法让别人尊敬，让别人说你是个很好的人。当然这不是百分之百，因为业本身很复杂，只是从比较普遍的情况来看，大至是这样的。后来获得了财富和受用也是因为福报开始显现了，名声也大了，也慢慢开始赢得了别人的信任，被看成是精明能干、见多识广的成功人士，到处去讲座、剪彩、题词。有了这些之后就完全变了，坏变成好。一方面，大家天然地崇拜这些有钱、有势的人。从因的角度讲，福报增上了，之后这些名声等都慢慢好转。

[1002] 正如俗话所说的：“狡者年老成主人”。

[1003] 俗话中讲狡诈者，早年的时候被大家看成是狡诈者、骗子、虚伪者、衰者。【年老成主人】，年老开始发达走好运，福报开始成熟，成了主人。

【主人】，一方面来讲主人可以统治有权利；另一方面来讲成为一个成功人士。所以狡者年老成主人也是无常的，这一切也是无常的自性。这些是从世间法的侧面来讲的。

[1004] 从出世间法方面而言，有这样的俗话：“具证年老求学问，舍事年老积财物，法师年老成家长。”

[1005] 【具证年老求学问】，【具证】是具有证悟的人，具有证悟的人年老了会求学问吗？完全证悟了心性，彻底圆满证悟了的不会。【证】有低层次的证有高层次的证。尤其是处在低层次的证悟，就是修行有些觉受。这样的话，年轻的时候致力于修行，但是到老年的时候就不愿意修了，开始去求学问，觉得学问很重要。这就是一种颠倒。【舍事年老积财物】，舍事者年老的时候开始积累很多财富。后面还要讲【法师年老成家长】。

[1006] 许多人虽然上半生是抛弃一切世间琐事的舍事者，下半生却努力集聚财物。

[1007] 很多人上半生看破轮回，知道这一切没有意义，抛弃了一切的世间琐事包括工作、家庭、感情、财富、身份等等，一心一意地修法。【舍事者】舍弃一切琐事而修正法的人称为舍事者，很多在深山老林修行的苦行者叫舍事者。舍事者也有真假。真的舍事者是从外在的行为和内在的心都已经舍弃。有些是假的舍事者，就是外在显现上舍弃了，内心中对世间法的贪着却非常炽盛。还有一些舍事者身在红尘中做很多事情，但是内心中对这些已经舍弃了。上半生是抛弃一切专修的舍事者，但下半生思想转变了，本来是好的思想，但是开始耽著并努力去集聚财物，一点点赚钱的机会都要想去赚。这方面也是好坏无常的一个表现。

[1008] 也有上半生是为人传法的阿闍黎，下半生却成了猎人、窃贼或强盗；

[1009] 还有一些人上半生是为人传法的阿闍黎，下半生却变成了猎人等的恶人。为人传什么法呢？就是讲因果不虚、杀生、偷盗等很多过患，教诫大家要做因果的取舍，不能做业际颠倒的行为，或者发菩提心、修空性见等等。但是因为没有坚持修行或者业际颠倒的缘故，相续中的福德耗尽恶业开始成熟，下半生变成了猎人。本来告诉别人不要去打猎杀生，那是很大的罪业，可是最后自己变成猎人了；告诉别人偷盗的过失很大，自己却变成了盗者，甚至变成了强盗。这也是内心中的一些修法的状态好坏无常的事例。

[1010] 还有些上半生是持戒清净的戒师，下半生却子嗣成群。

[1011] 还有一些人上半生守持戒律非常清净，乃至眼不看女人，不和女人接触。但下半生却结婚了并且子嗣成群。本来是清净的，最后反而变成了很多子女的一种人，这也是无常的。这是好修行人变成坏的一种状态，当然这里面也不排除有些是示现的，在八十四成就者中也有这样一些示现。示现的今天就不讲，关键就是说这个现象。对凡夫人来讲，很有可能好和坏在相续中不停地转变。所以，后面还会讲怎么样对治这种现象，要非常的小心谨慎，在没有登地之前都要非常认真。

[1012] 反之，有些人上半生唯造恶业，下半生唯一修持正法而获得成就，或者即使没有获得成就但也已经皈入佛门，死后往生清净刹土。

[1013] 还有些人上半生一直造业，成为屠夫、伤害众生的人、或者打仗的将军等等造很多罪业。但下半生幡然悔悟唯一的就是修持善法，内心中的种姓苏醒就开始一心一意地修持正法。像这样就获得了证悟和很高的成就。即便没有获得成就，但因为皈依佛门、精进修持的缘故，死后也有往生净土的情况。

[1014] 米拉日巴尊者是大家耳熟能详的，他在求法之前放咒杀人，放冰雹摧毁别人的庄稼，造了很多罪业。下半生一心一意地修行获得了成就。后面我们讲到大家都熟悉的奔公甲格西也是这样，他以前是个很强势的盗贼、经常去恐吓、打杀众生，一旦皈依学佛之后非常精进，成为一个非常好的修行者。这方面的情况也非常多。即便是我们身边的人也是这样的。有些人以前非常恶劣，脾气很暴躁，在世間中经常惹麻烦。一旦学佛之后，对众生非常的慈爱，经常放生，劝别人修善等等变化了很多，这方面也是好坏的转变。

[1015] 所以，现今的贤劣显现可以说瞬息万变，没有任何现象是始终不渝、牢不可破的。

[1016] 所以贤和劣，好和坏的显现，可以说是马上就变了。有些人今天还是很好的修行者，很虔诚的佛教徒，第二天就不学了，开始变成外道诽谤佛法的也有。有些人今天还是很顽固的诽谤佛法，第二天一个因缘触动马上就转变了。所以这些都是变化无常的，没有什么现象是始终不渝的。有些刚学佛的居士很热情，大家都说：哦，他们的信心不得了啊！他们很精进。反而这个时候，大恩上师就会提醒我们，这种短期的精进我们都可以做到，要看长期的。因为大恩上师老人家是圣者，这方面的道理非常清楚，因为大恩上师看到这种现象太多了。所以当看到有些人非常热情时，他的心也是不为之所动；当看到有些人刚开始很恶劣时，他也是知道以后他会变得很好的情况也有。

[1017] 我们和人际交往时也是一样的。没必要说你看这个人这样的不听话，这个人又怎么样。因为不知哪一天，等到种姓苏醒之后，这个人又变得很好了。这种人在世间做事情会成为左膀右臂；在佛法中可能也会变成一个很好的修行者，很致力弘扬佛法的人，这也可能的。现在我们看来很恭敬要好培养的人，有可能过几年就变了，这都是无常的。如果我们内心中没有无常观就接受不了这种现象。突然变化时，我们的心会波动的很厉害。对于好人变成坏人我们会觉得很难受，当然对我们来讲坏人变成好人，也许就比较喜闻乐见。但有的时候也会想，是不是真的，是不是假装的等等。只要有无常的观念，对这些都可以接受。的确这都是无常的，都不是牢不可破的。

[1018] 可是，有些人偶尔生起一点点出离心和厌世心，只是装模作样地修行似是而非的法，世间人也将他看作是了不起的人物，后来又有了施主和弟子在足下恭敬顶礼，这时他们本人没有详细观察自相续，反而真的认为“我已如何如何了”，以傲慢蒙蔽相续，内心飞扬浮躁，一反常态，而认为“我什么事都可以做了”，这种人真正是鬼迷心窍、着了魔。

[1019] 有些人偶尔通过一些因缘生起了一点点出离心和厌世心，在这偶尔的出离心、厌世心的驱动下，装模作样的修行了一点相似的法。可能修的时候是比较认真的，也有可能是装模作样修一些法，获得修行贤善的名声。世间人也是把他看成一个了不起的人物，有些施主、弟子在足下恭敬、顶礼、供养、赞叹等等。如果是一个有修行的人就会反观：这样的恭敬、赞叹，我有这样功德吗？一观察就会觉得很惭愧，他们这样恭敬我，但我自己其实是没有这样功德的。有这样的态度，就会有抵御力。但如果没有这个心态，觉得别人恭敬、赞叹，好像自己就真的是这样的。比如有人说，你是个大菩萨、你一定是个佛、是文殊菩萨、是什么什么。自己也就觉得，可能应该是吧，内心中开始觉得自己是这样了不起的人。通过这样傲慢蒙蔽相续，内心中开始不安静，飞扬浮躁一反常态。以前还是对因果有一些见解和正见取舍，现在完全颠倒了。认为我什么都可以做，因果没那么严格。这种人就是鬼迷心窍、着了魔。我们修行过程中没有真实的境界，但是却被一些假的、肤浅的觉受蒙蔽，觉得自己真是有大成就了，这个也不行。所以后面也讲，没有证悟之前这一切都是假的，都是不可靠的，我们千万不要因此而沾沾自喜。所以下面这一段也很关键，告诉我们这个道理。

[1020] 在尚未断除我执，没有生起无我之智慧获得圣者果位之前，贤劣的表象都是无常的。

[1021] 这一段很重要。断除我执、生起无我智慧和获得圣者果位，这三者是平行的。获得圣者果位一定会断我执、会生起无我智慧；生起无我智慧一定会断我执，会获得圣者果位。当我们获得圣果之前，在没证悟之前，所有的贤和劣的表象都是无常的。我们修行修不动时，觉得自己是不是没有希望了？这段时间的恶心频频生发，是不是没有希望了？也不要这样想，这个也是无常的。只要坚持下去，就会慢慢走出这种陷阱。如果觉得自己了不起了，这段时间修行非常好，千万不要得意，过两天这种状态也许就没有了。这个智慧和理念对我们长期修学佛法非常有用，因为我们就是没有这种理念，在修行不好



的时候一下子就把自己完全打垮了，就觉得自己完全没有希望了，非常颓废。当修行状态好的时候你也要注意，可能过一段时间也会无常的。所以我们要有无常观，好的时候要知道也可能是无常的，要保持一种平稳的心态；坏的时候也是无常的，只要我们继续修这个无常，这个坏的状态也会过去的。有这样的见解不会耽误我们总体往前走的心。否则从某种意义上讲状态好和状态不好，如果我们没有无常观，都会不同侧面地障碍我们修行。因为我们状态好时会沾沾自喜，觉得自己超胜所有道友。这就是心浮躁，没有了知自己当前状态，这本来就和修行不相应，以这种方式障碍修行。如果状态不好，沮丧干脆不做了，这也是障碍。因此通过贤劣无常的思想来对护持我们的修行非常重要。

【1022】所以，我们应当恒时修习死亡无常，审察自相续的过失，常常身居低位，生起厌世心与出离心，三门寂静调柔、谨小慎微，观修一切有为法皆为无常，思维轮回的痛苦，恒时处于强烈的信心和深深的厌离心之中。

【1023】获得圣果之前，到底怎么做才保险？这一段就给出了对治的方法。既然一切都是无常，有些人就会觉得没有希望了，反正都是好坏坏地这样来来去去，这样还有没有稳定的修行？我们如果这样对治，就可以保证不受这种的影响。那怎么做呢？恒时修习死亡无常。这非常重要，因为恒时修行死亡才能把我们的精进心提起来。不管是好还是坏，反正是无常，你就会一直修下去。修习死亡无常也可以培养我们刚刚讲的平静心态。审查自相续的过失很重要，尤其很顺的时候。经常观察自己的过失，如果不观察，当有一点小小功德时很容易沾沾自喜，从而蒙蔽我们的心相续。本来是凡夫众生，但有点功德就忘掉了身份，不再愿意按凡夫众生的身份做了。觉得自己高道友们一等，这个很不好，因此我们要常审查自己的过失。经常了知自己的过失才不会傲慢。

【1024】【身居低位】就是说处于吃亏的位置，不管是出行，还是见上师把有利的位置让给别人，坐车时好位置让给别人。让位并不是别人坐沙发我们就坐地板，身居低位也不是一定缩在角落里，当然这也是一种表现。但关键是心要居低位，不要傲慢的意思。所以说我的心要和道友比起来，这时候要善于观察别人的功德和自己的过失，这样就容易把我们的心处在一个比较谦卑的位置上。这不是假装的，的确知道自己不如别人，对方每个方面来讲都超胜我。像这样的话容易让自己的心来决定，心处于低位是很容易产生功德的。如果自己觉得很高举，心态很高，这很难升起功德。后面来讲低洼的地方很容易囤积水，地势越低洼的地方水就越容易充满，越容易囤积，最先囤积的地方就是最低洼的地方，高处的水是往下流的，是留不住水的。让我们的心就像水的低位，这个是很重要的。我们的身体和心之间互动，如果你刻意的把自己行为上排在第一位，对我们调服心也有辅助作用。所以当我们做了很多的时候，高举、傲慢的心慢慢也会延伸出来的。当然心处低位是主要的，身体处在低位也是有一定的必要。

【1025】【生起厌世心与出离心】。厌世心是知道一切轮回没有什么可以耽著的，出离心是要解脱。【三门寂静调柔】，我们的身语意经常处于寂静调柔状态。这个方面主要是正知，观察我们的身语意，把自己的心处在寂静，调柔状态这是正念。【谨小慎微】是指不放逸，要非常小心翼翼，要观察自己的过失。因为真正修行就是从小的事情，小的细节方面去落实，处在这些方面都能做的好，那么总体修行就会变得很好。【观修一切有为法皆为无常】，所有有为法都是无常的。苦乐、地位等等都是无常的。【思维轮回的痛苦】，整个的轮回都是痛苦的，所以轮回中的这些没有什么可靠的。【恒时处于强烈的信心和深深的厌离心之中】，对上师三宝生起强烈的信心，还有一个是对轮回产生深深的厌倦。如果经常通过这些法来调伏自相续，经常处于这个状态，那么我们就不会因为好坏的变迁无常，让我们的修行失败。这是告诉我们在登地之前，这些要素条件做到了，在这个基础上闻思修行，就会把可能让我们退失的因缘都排除掉。

【1026】如米拉日巴尊者亲言：“无人山谷岩洞中，恒具出离厌世心，上师乃为三世佛，强烈坚信永不离。”

【1027】【无人山谷岩洞中】，这是说我们的应该处在寂静处，当然作为舍事者来讲，这是最佳的一种修行所依。外在的环境对我们内心中的修行是有一定的帮助的。所以首先来讲一个外部的所依是无人山谷岩洞中。【恒具出离厌世心】，恒时的具有出离心和厌世心。【上师乃为三世佛，强烈坚信永不离。】这个是指信心。上师是三世诸佛总集，对于上师应该有强烈的信心。【永不离】，经常白天将上师观在头顶，夜间观在心间，走路观在右肩，吃饭观在喉间等等，强烈的信心永远不离上师。我们这样观想的话其实就是上师相应，就是上师瑜伽。时时刻刻都没有离开上师，这样的话就很容易获得加持。

【1028】经常这样观想也是提起正念的一个方式。一方面我们可以得到加持，另一方面观上师在我们的头顶，喉间等处，或者把一切观为上师的幻现。当我们这样观时，是没离开正念，没离开善法，没离开心性，没离开佛法的作意的。如果不观，当时就会抽离出来，如果忘失的时候，心态就从正法状态剥离出来，就会缘烦恼或者其他的庸俗的对境。

【1029】我们也务必要依此而实地修行。（这个是讲的窍诀）否则，由于暂时的分别念是无常的，根本无法确定将来会变成怎样。

【1030】对我们来讲暂时的分别念的确是无常的。可能今天的状态特别好，第二天早上起来就特别的差，心情就很糟糕。或者睡觉之前心情很糟糕，起来的时候心情大好，这情况也有。这方面是无常的，根本无法确定我们将来会变成怎么样，因此必须要非常小心谨慎地修行。

【1031】从前有一人，由于密友成仇、众叛亲离而步入佛门，经过一番修行而成了一位了不起的唐巴比丘，风心获得自在，可以在虚空中飞行。

【1032】这个比丘是因为嫉恶成仇，众叛亲离生起了出离心而步入的佛门。我们不好说他的动机是不是对的，因为很多修行者也是因为这个或那个违缘而开始学佛，开始皈依。这位比丘通过修气脉明点，【风心获得自在】是一种修行，通过观修风脉、控制风脉明点而获得自在，身体很轻就可以在虚空中飞起，也就是获得某种成就。

【1033】有一天，他在供施食子时，集来了许多鸽子。此人心想：如果我有这样庞大的军队，就足能消灭那些敌人。由于当时的恶念没有转为道用，导致他后来还俗成了军队首领。

【1034】有一天，他在供施食子时候，很多鸽子飞过了，吃他抛出去的食物，看到这么多鸽子他就想：如果我有这样庞大的军队，以前欺负我的密友，以及众叛亲离的人我就消灭他们。恶念升起来时没有控制住，就慢慢地扩散充满整个相续，导致他完全没有办法控制。这个念头太强烈了，然后就还俗成了军队的领袖，带领军队进行复仇之战。

【1035】这就是典型的修行失败的例子。没有登地之前贤劣也是无常的，登地之前我们的分别念是无常的，不知道会变成什么样。即便获得了能够在虚空中飞的这种世间的成就，又能怎么样呢？心不调服是没用的。这个也给我们传递信息，修行佛法时关键是心调服，心调服了好修行。如果心没有调服，即便暂时获得一些神通，让人觉得能飞行了一定是了不起的大德。如果在咱们城市中有人能在上空飞来飞去，顶礼的人到处都是，人们会去找他皈依他，自己的上师根本就不管了，首先拜他为师。最震撼众生的就是神通，但是即便有神通，分别念没有转为道用也说明不了什么问题。

【1036】佛陀和上师们对于神通方面还是做某些打压的，因为有了神通也不一定是圣者。即便这个唐巴比丘能在空中飞行又怎么样呢？他的恶念转不了道用，最后还是还俗成为军队的领袖，以前的境界都会消失。所以我们不要去追求神通，应该以调服分别念为主，要以无常的这种基础法要来调服分别念。我们相续中无常的法修得很好的，就不会对这些有羡慕的心。当苦乐转变，分别念转变时不会有什么。有无常的观念可以对治住恶念，我们可以把这个转为倒用。无常是一种很深邃的智慧，恶念升起来了，我们可以通过无常的智慧来对治，这是非常重要的。

【1037】同样，暂时依靠良师益友的助缘，使我们拥有了修法的时机，但是，凡夫的想法没有恒常可信的，所以应当夜以继日勤奋修法，活到老，修到老。

【1038】【暂时依靠良师益友的帮助，使我们拥有了修法的时机】，大恩上师和很多道友的帮助，有些提供道场的，有些提供法本的等等，这个平台让我们拥有了修法的时机。凡夫人的想法的确是没有恒常可信的，现在我们有修法机缘的时候，应该知道人的信心和修法的机缘也可能是无常的。所以现在有这个机缘时，应该认真真夜以继日地修法，祈祷、发愿、回向、忏悔、集资尽障、闻思修等等。要有一个长久学佛的心态。【活到老，修到老】，大恩上师经常教诫我们要树立一种观念，就是活到老修到老。千万不要说两三年，三四年，绝对不要这样想。活到老修到老，甚至没有成佛之前一直都要修学，此处是说没有登地之前都要修学。

【1039】以前我看到在藏地一个第三世多智钦活佛的传记，第三世多智钦仁波切非常勤奋，每一个时间都在学习。他的弟弟白玛多吉也是一个活佛，看哥哥经常看书就问：“你这样要学到什么时候才算学完啊？”他回答弟弟说学到成佛为止。他弟弟显现上就接受不了。要学到那么长时间，乃至没有成遍智之前都要学，这就是真实的修行人修学的心态。我们觉得修两三年就够了，后面还要讲绝对不需要学恰恰就是是需要学的标志。以上大德到了那种程度还需要不断地学。反而我们这些浅薄的人觉得我这一点已经够了，可以不学了。长久学佛的心态对我们来讲很重要，有这种心态后，中间我们遇到好的环



的，才有一种抗打击的能力。学佛是长期的，暂时的起起伏伏，暂时的状态好坏不重要。没有成就之前好的、坏的一概不管，这些过渡肯定是有的，如果有了长久学佛的心态，就有很强的抗击打能力，中途出现违缘时也能够渡过，否则中途遇到违缘，没有这心态一下就被打垮，那就很可惜了。

[1040] 对于以上道理，一定要认真观想，深深思索。

[1041] 这里又告诉我们要认真观想，这是让我们打座观修。哪怕是公案，能够给我们传递什么信息，这方面也可以观修。我们通过观修把这个理念完全地渗透到自己的骨髓中。

[1042] 经过这般思维各种喻义，我们应该深信，上至三有之顶下至无间地狱，无有丝毫恒常稳固的，都是迁变增减的本性。

[1043] 第五个大科判就要结束了，通过各种思维各种喻义而修无常。我们就要深信【上至三有之顶】，非想非非想天，【下至无间地狱】，非想非非想是最高的了，无间地狱是最低的了，从最高的到最低的整个轮回中所有的状况没有丝毫的稳固，全是无常的，都是迁变增减的本性。所以知道一切轮回无常的状态之后，内心应当升起不共的智慧。观察身心的一切机遇、状况、好坏、衰败、兴盛等等，有无常的智慧就都可以面对。心态很强大都能面对，就能减少很多痛苦，这对我们修行的作用非常大。今天我们的课就讲到这个地方。

[1044] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[1045] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[1046] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[1047] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[1048] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第 37 课辅导资料

[1049] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[1050] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[1051] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续一起学习华智仁波切造的《大圆满前行引导文》。

[1052] 《前行引导文》分了三个部分，首先是共同加行，在此之前讲了闻法的方式。正论有共同的加行，不共的加行和破瓦。现在我们学习的是共同加行，主要是让我们的心相续得以成熟，堪为修持解脱道的法器。要修持佛陀宣讲的解脱道，让这个妙法融入到我们的相续中，首先我们自己要成为法器。虽然法很殊胜，但是如果没有成为法器，就没办法在相续中引起共鸣对正法产生信心，也没办法通过修持使法入于我们的心并安住在正法的状态当中。所以我们要学习外加行，通过闻思之后产生真实的定解，并在此基础上进行观修。

[1053] 观修分两个方面。第一个方面是通过打坐的方式对于前行当中所讲的内容，进行专注的观想，力争在观想的过程当中发现法里面的含义。然后通过不断的观修使这个法能够融入到心中，这种修行在论典当中称之为正所缘。要真实观修的对象、对境叫正所缘。除了正所缘的观修，另一个方面平常的积资净障和祈祷加持也很重要。这个也是在内心中生起状态非常重要的辅助因缘。这方面很多上师也提到过，慈诚罗珠堪布也是在很多地方讲过。

[1054] 如果我们的修法很正确，时间也用了很多，但是仍没有进步的话，这说明我们缺乏资粮，相续中的障碍也比较重，就要通过勇猛的心来积资净障。这样经过一段时间之后，修行就可以进步，可以突破以前没办法突破的瓶颈，通过对现有法本中所讲内容的观修，使法义融入到我们心中。因此观修很重要。为了相续当中观修能够起到作用，这些辅助的因缘也很重要。积资净障和法入于心的清净的善果要成熟，它的因缘都要具足。主因是犹如种子一样的观修的内容，阳光、水、土、肥料等这些是助缘。观修如同种子生苗芽一样需要助缘，这些助缘就类似于积资净障。为了使内心当中生起这种状态，我们要积累资粮。资粮福德不够是不行的，障碍太重也是不行的。福德主要是集聚顺缘，忏悔则是消尽违缘。如果是在正确的观修道路上，顺缘都具足了，违缘都遣除了，这个时候再辅以时间等，观修的力量就会越来越大，法就会逐渐可以融入到我们相续当中。

[1055] 我们观修的时候两方面都一定要注意，积资净障方面包含了祈祷上师加持。为什么我们打坐之前都要观一座或长或短的上师瑜伽？是为了祈请上师在观修过程中给予加持和帮助。通过祈祷可以和上师相应，这是佛法修行当中非常重要的一项修持内容。当我们修行进展缓慢的时候，就可以祈请上师诸佛菩萨加持，给我们修法进行帮助。上师、诸佛有这个能力和帮助我们的想法，如果我们自己放着这个资源不用就是大的浪费。我们不能认为上师和诸佛菩萨加不加持无所谓，我要凭自己的奋斗，这是没有必要的，对自己的自信心不能过于强烈了。

[1056] 我们在修道过程中完全是一个新手，有很多障碍是没法想象的。这个障碍主要来自于无始轮回中，我们相续中积留下来的种种习气，其力量之大超过我们的想象。所以一方面要通过自己的力量产生信心、慈悲心。另一方面也要借助证悟上师、诸佛的外部力量，因为他们有这种发心也有这样的能力来帮助我们，只要通过信心去祈祷便可以和他们加持相应。外加行的观修都是为了使我们的相续成熟，成为殊胜法器的必要修法。这个基础不打好的话，后面的内加行也修不好，正行也就修不好，这是一环扣一环的。在学习和修行了更了义的修法之后所产生的见解，也可以反过来帮助我们修持初级的修法，二者之间是相辅相成的关系。

[1057] 四加行中现在我们学习和观修的是寿命无常。宗喀巴大师在《三主要道论》中也讲对暇满难得和寿命无常的观修可以遣除对今生的执著，通过观修轮回痛苦、业因果可以遣除对后世的执著。现在我们对今生的执著过于浓厚，导致我们的心没办法趋向于修行佛法，耽著今生的思想已经阻碍了我们追求解脱道。要知道今生很短暂而后世却很长，解脱是对我们更加有利的。通过这些对比之后就可以知道，如果耽著短暂的今生而去得到一些暂时的利益是没有必要的。非常认真、详细地了知今生和后世之后，便知道解脱道给自己带来的利益才是真正我们所追求的。通过观修放下了耽著今生的思想而去追求解脱道，这会扫除修行佛法过程中很大的障碍，让我们的心安住在想要解脱的意愿中。

[1058] 有些人修学佛法并不是为了解脱，只是为了得到平安，让心安定或者遣除障碍和违缘，还没有自己要解脱并帮助别人解脱的思想。但是慢慢就会知道，学习佛法并不是寻找一个身心的安乐，也不是为了遣除一些麻烦，而是真正从整个轮回当中得出离，获得究竟殊胜的解脱。所以放弃今生来求解脱是非常重要的。如果这个基础没有打好，我们的心思过度的耽著于今生乃至后世的安乐，没有想真正从轮回当中出离，这种是不得力的修法，方向、目标没有找对。通过观修暇满难得、寿命无常的主要目标就是为了出离轮回。

[1059] 今天我们讲观修无常七个科判中的第六个。

丁六、思维死缘无定而修无常

[1060] 这些词句的道理不像因明、《俱舍论》、中观和密法中的一些理论那样深奥。文字很简单，意义也不是那么难懂。佛法中有一些修行的次第安排，最前面的修行基本上是在我们现在轮回的分别心能够理解、修行和接受的高度，没有超过我们当前的状态。所以刚开始的这些都是众生的分别心能够接受的情况之下告诉我们一些更真实的东西，让我们了知这些轮回和心的状态的实相。

[1061] 再往上就会有些超越我们分别心的内容。比如说菩提心的思想就已经超越了当前我们为自己解脱、为自己利益的心态。它让我们完全放弃对自我利益的诉求，而是发自内心的去利他，这和平常人的思想完全不一样。再往上的空性更是和现在我们实执的做法，诸法实有的状态离得更远。所以前期的修法都是和我们的心相应的。后面修法看待现在的心来讲，会让我们觉得很抽象很难理解等，但是通过前期的闻思修行，在心到达一定高度时我们就可以接受后面菩提心的修法。如果站在出离心的高度再来看菩提心就很容易理解，有了菩提心再去观空正见就太容易理解了，从空性高度看密宗的等净无二也容易理解。所以次第修学就有必要性。

[1062] 前五个科判已经讲完了，第六个是思维死缘无定而修无常。虽然我们知道每个众生必定要死亡，但是死亡的因缘、时间、方式方法都是不确定的。通过这些因缘不确定的观修来增强我们的紧迫感，让我们内心中不敢再放逸。因为我们没有时间和精力作为放逸的资本，所以要在死亡到来之前要精进的修法，为这种思想而做一个观修的铺垫。

[1063] 我们南赡部洲的人，自从出生那一时刻起就必定会走向死亡，

[1064] 这是对前面所讲内容的归纳。不仅南赡部洲的人，实际上所有的众生，只要是在轮回中的所有有情，从出生开始就必定走向死亡，没有其他的路可选，就像生际必死所说的一定会死亡。为了让我们观修时内心中更容易产生共鸣和觉受，主要观想和我们现在所处的环境有关的南赡部洲，也就是现在我



们地球上的人。【自从出生那一刻起必定走向死亡】，这个是决定的。刚才讲无常的时候，提到在人间生下来不死的人你见过，听过或者怀疑过吗？其实都是没有的。这个是完全可以确定的必定会走向死亡。通过前期的观修，内心当中应该产生一种定解。

[1065] 无常中的三个次第的修法也是一样的，前面的修法应该要修到量。前面要着重的、刻意的观修必定死亡这一点。为什么要刻意观修呢？因为自从人间懂事之后每个人都知道要死，但是没有刻意观修的话，还是会刻意躲开、逃避死亡的话题。但是佛弟子要反复刻意的观，把必定要死亡完完全全接受，不需要逃避什么，这个就是自然规律。如果第一期的修法“必定死亡”修好了，在这个基础上第二个修法就容易修成。

[1066] 法王如意宝在有些论典和窍诀的修法中，对死亡无常有三个窍诀分三步走的安排。第一个是我们内心当中必须要生起必定要死亡的定解；第二个是在必定要死亡的基础上，死亡什么时候到来是没办法确定的，进一步的对于马上就要死亡或者不知道什么时候死亡在内心当中要完全肯定；第三步死亡的时候只有正法才有利益。以上就是观无常中三个主要的脉络纲要。我们在观无常的时候，也是主要从这三个方面展开来讲这么多的内容。当我们知道了必定要死亡之后，就要进一步的在这个基础上思维死缘不定。死缘不定是指不知道什么时候死亡会到来，所以就要刻意观修死期不定。

[1067] 但死的方式、死的因缘和死的时间却决定不下来。

[1068] 通过什么方式死，是比较平和的寿终正寝，夭折，横死还是其他方式？这个我们是没办法确定的。如果接受了死亡的事实，每个人都能给自己设计一套最能够接受、最舒服的死的方式，但这也只是我们自己的想法而已。以什么方式、因缘、时间而死，不是按照我们的意志力转移的，而是由我们内心的业而决定的。我们在无数的前世当中造了什么业，哪一个业先成熟我们完全不知道也没办法了解，因为太复杂。

[1069] 因为这个确定不了的缘故，所以自己死的方式也确定不了。到底是以平静的方式，比较恐怖的横死的方式，夭折的方式还是寿终正寝的方式而死？这个是没办法确定的。死的因缘也确定不了，是因为地、水、火、风，还是通过战争或者疾病？。如果我们看电视或者网上的消息和新闻，留意一下世间各种死亡方式和因缘，然后不断地放在自相续中观察：我和这些众生是一样的，他们在死亡之前选择的余地非常少，但也不是百分之百不能按照自己希望的方式死，有一小部分是确定死亡的方式的，绝大多数众生对死的方式、死的因缘没办法确定，是由于车祸、洪水，还是战争、风暴或者地震、爆炸，这些都不知道。

[1070] 很多人在死亡的前一刹那，对自己将会以什么方式死是没有准备的，这导致了死亡的时间和地点定不下来。是在自己家里、公交车里、办公室里或是其他地方，死亡的地点定不了；是明年、后年、下个月、明天，还是下一刹那，死亡的时间也确定不下来，都是未知数。我们可能干脆就不去想了，该怎么样就怎么样，这是非常典型的消极心态，会导致我们不提前做准备。之所以要去观想死亡的方式、因缘、时间、地点都是未知的，是为了让我们的心态积极。因为不知道什么时候，什么地方死，所以更加要抓紧时间做准备。这其实是面对死亡积极做准备的心态。

[1071] 死期确定不了，让我们知道没有资格可以浪费时间，要趁着还没有死亡尽量多的观修正法，手上的念珠有空的时候念一念，不方便时就拿计数器计数。有时间都应该用来修行正法，为死亡的到来做准备。上等者在死亡到来之前早就准备好了，已经证悟了，死的时候一点都没有恐怖。如果没有证悟，但是已经努力了，那么也不会后悔。观修这些对我们修行有一定的帮助作用，是很积极的心态。我们要通过听闻和思维，明确死期不定和我们的修行以及心态走向有什么关系，确定完之后没有了疑惑，就开始观修死期不定。因为内心中的目标很明确，现在要做的就是通过一遍遍的观修，让法义融入到心中。我们前期的准备就是闻思，首先把原理搞清楚，该遣除的怀疑遣除掉。因为内心已经肯定了为什么要这样修，打坐时就安住于这种正确的没有怀疑的定解中一遍遍的观修。多观几遍后，法义就通过定解的方式和自己的心相应。

[1072] 有的道友初学的时候观前行观不了，不知道它的意义，这个很正常。因为我们刚学的时候，还不知道这里面的原理，到底为什么这样观？它和我们的修行有什么关系？这一系列的问题还没有搞得很清楚。只是把词句背下来后一遍一遍这样想，一分钟就修完一遍，接着一分钟又修完一遍，最后就看着表就没办法了。刚刚学习佛法的人这样很正常，没什么需要沮丧的地方。当我们修完之后，学习了很多后面的法义，反过来的时候很多问题搞清楚了，再观修的时候就不一样了，内心中就会产生感觉。所以法是要反复的学，反复的思维和观修，一遍不行第二遍，要观修到我们内心完全和法相应为止。

[1073] 在传记中记载，阿琼堪布的皈依只修了三万遍，上师就告诉他修量已经够了，不用修十万遍。根据阿琼堪布的情况，他的内心中和法相应了，数量有没有达到都可以。但是修量到了质量却没有跟上，这时候说我的数量修完了可以不用修了，这是不行的。虽然十万遍修完了，但是内心中没有感觉，那就还得来第二个十万遍，第二个十万遍没有感觉，还得来第三个十万遍。

[1074] 数量其实也是一种督促，如果没有数量的话会自欺欺人，有了数量的约束，至少在完成数量的过程当中，没有去做其他的事情，还是缘法义在念诵或者观修。通过数量的累积，心会朝正法方面去发展并逐渐趋向于成熟。刚开始修行时就像小孩子学走路一样肯定需要扶持，需要经过很多次的跌倒和爬起来。等长大一点就可以走的快一点，接着就可以跑，最后大人都管不住了，这种能力也是慢慢训练的。我们修行佛法，心的成熟和修行的自在力也有反复的阶段。有时候会不想修了跟上师抱怨，上师会哄哄你，实在不听话就骂一下。通过这样的方式不断的让你修下去，就一定会发生改变的。

[1075] 即于何时何地、以何种方式、以何因缘死亡谁也不能确定。

[1076] 这是对前面的原文展开讲，没办法确定哪个时间死亡。到底是明年、后年，三十年之后，还是我们平常说的百年之后，这是没办法确定的。何地死呢？是在当地还是外地死，家里还是路上死，办公室还是电梯里死？这个也没办法确定，因为不知道什么时候因缘成熟。

[1077] 我们内心中造过很多杀生、伤害众生的业，这些业有些已经成熟，有些还没有成熟，就相当于埋在心中的定时炸弹一样，不知道什么时候爆炸。业一旦成熟，在桥上走就死在桥上，在床上躺着就死在床上，在卫生间就死在卫生间里面。所以谁也没办法确定会在什么时间、什么地方、何种方式、何种因缘而死。有的看起来没有什么因缘故，突然就倒地就死了，这样的很多。

[1078] 我们在看报纸、新闻时，用意正确的话对修行是有帮助的。如果只是看发生了什么事情，满足自己想知道新闻的需求的话，意义不大。看到这些新闻时应该有正知正念，因为有些消息对我们修行心态会有影响。有些容易让我们生起贪心，有些则让我们生起嗔恨心敌对心，这些我们还是要注意。

[1079] 在这个世界上，生缘可谓少得可怜，而死缘却多如牛毛，如圣天论师说：“死缘极众多，生缘极稀少，彼亦成死缘。”

[1080] 当今这个世界，越往后人们的烦恼和业越重，灾祸也越来越多。按照佛经的讲法，这个世界正是处在减劫，众生的福德、寿命都逐渐的递减，减到一定的程度就开始往上升。现在这个阶段是减不是升，所以大的方向肯定是越来越差的。不好的事情越来越多，生缘越来越少，死缘也就越来越多。比如灾难、战争、人祸频发。在这个世界上让我们能够生存的因缘越来越少，让我们死亡的因缘却非常的多。我们要很努力才能具足生缘，却很容易就会遇到死缘。我们需要花费很多精力、时间才能够生存下去，需要挣钱买米、买菜，要住房等等，但是死亡的因缘一到，马上就会让我们前功尽弃。所以死缘多如牛毛。

[1081] 圣天菩萨在《宝蔓论》是这样说的：【“死缘极众多，生缘极稀少，彼亦成死缘。”】即便是生缘，最终也会变成死缘。这句话有两种理解方式。一种理解是，比如说吃饭穿衣一方面是让我们生存下去的因缘，但是这种因缘本身有可能会变成死缘。有些衣服可能会粘上病毒，或者含有有害物质，我们所吃的食物里面，会有毒大米，菜里面有过度的农药残留等等。这些看似让我们生存的因缘，却会引发一些病变而让我们死亡。另外一种理解，即便没有前面说的这些情况，生缘最终也会变成死缘，因为生际必死，人只要一生长下来就走向死亡。貌似是生的因缘，最终还是会成为死亡的因缘，生缘没办法让我们永远不死，从这个侧面也可以理解。

[1082] 诸如火、水、毒、险地、野人、猛兽等等，所面临的死缘多之又多，而生缘却微乎其微，

[1083] 死缘包括火的因缘如火灾，水的因缘如水灾，还有毒水，毒药、险地等。【险地】就是很危险的地方，比如坐车的时候路很窄，夏天有泥石流或者是路基塌陷而翻车，这也是一种险地。还有险地是指非人很厉害，心胸很狭隘，非常喜欢伤害其他有情，所以有非人的地方也称之为险地、凶地。还有一些野人，现在野人不多但还是存在的。一些深山老林中会有猛兽、毒蛇。夏天的时候会有蚊子携带一些病菌比如登革热，或者有蜱虫等等。这些都有可能让我们面临很多死缘。观察就可以发现到处都是死缘，非常的多。而且人的心如果不控制也会因为恶心导致别人死亡。有疯狂的人为了发泄内心中对社会不满，没有什么理由的，拿着刀看到路人就砍杀，也有可能突然就降临恐怖袭击，这些都有可能的。所以死亡的因缘真的是非常多，生缘非常的少。



[1084] 而且自以为是生缘的衣食等也有成为死缘的，食用有毒的食物或者自认为是无毒食品而抱着有利于身体的希望来享用，可是也有变成毒物或者发生不适应中毒以致于成为死缘。这种现象频繁出现。

[1085] 即便是我们赖以生存的生缘也有变成死缘的。此处讲了食用有毒的食物，像毒蘑菇或者有些分不清楚的有毒植物，还有自认为是无毒的食品，抱着有利于身体的希望而享用。可是这些也有变成毒的时候，虽然有的单独食用没有毒，但是配合起来就有毒性，或者在调制、烹饪过程中产生毒性，发生不适应中毒而成为死缘。

[1086] 现在这个世间中，有很多食物有毒的素材可以供我们观想死缘众多。有的大米也是有毒的，甚至都不是米做出来的，我们吃的面，粉条等也会有这样那样的毒，有的牛奶也不敢喝，也会有毒。因此可以观想的素材是非常多的。本来食物是维持身体健康的，因为食用有毒的食物，反而成为死缘的也非常多。有的食物吃了很快就死，有的吃了会变成重病或者癌症，这种情况也会频繁出现。

[1087] 观察这些主要是说明死缘是不定的。作为佛弟子，看到这些报道和消息，不注意的话很容易产生嗔恨心、愤世嫉俗，对于修行者来说要注意控制这种心态，修行是要把我们的心修得善良。我们通过自己的业转生在这种环境当中，制造这些毒食品是因为有些人追求暴利，不能说他做的对，这是他自己的恶心做的坏事。但是转生到这种环境中享受这种食物，一部分也是因为我们的因缘。如果我们在观想时对别人产生愤恨的心，或者对社会产生愤世嫉俗的心态，这对我们身心的健康和修行都没有利。

[1088] 我们可以通过观无常心追求解脱，或者通过大悲心、菩提心的摄持，对于制造这些不好食物以及假药的众生生起悲心。通过念诵佛号，咒语等方式替他们忏悔，加持他们。在这样的环境中要保持修行人的本色，慈悲、菩提心、智慧的心不变。否则我们在好的环境中赞美一切，在不好的环境中就咒骂这个，咒骂那个，心没有保持一个稳定的状态。对于真实修行佛法来讲，这种心态是一种不利的因，这个方面也是我们要注意的，在这里附带讲一讲。

[1089] 尤其是在当今时代，大多数人由于过分贪爱荤腥食品而肆无忌惮地享用血肉，因此似乎没有不染上“玛敦”病或“夏珍”病的。

[1090] 【当今时代】是以作者华智仁波切（一百多年前藏族的一位学者、成就者、传承上师）的口吻说的。那个时代很多人喜欢荤腥，牧场上也并没有什么蔬菜和植物可食，基本上以牛羊肉为主要的食品来源。很多人贪爱荤腥的食品，享用血肉已经到肆无忌惮的程度，吃法非常多，煮熟、半生半熟、烘干或者直接啃吃生肉。因为肆无忌惮享用血肉的缘故，染上了很多和肉食有关的如“玛敦”和“夏珍”的病。现实社会中，通过肉食引发的不只这两种，还有很多其他的疾病。比如排毒系统的肝出问题、高血压、肠道疾病、或者是由于非常喜欢生食海鲜而染上疾病。大恩上师在讲记中也讲到流行的肝炎、禽流感、猪流感等等，这些病和荤腥食品还是有很大关系的。

[1091] 此外，由于饮食不当，患肿瘤、涎分、水肿病而成为死缘的也不计其数。

[1092] 因为饮食不当、暴饮暴食的缘故，患肿瘤病的也非常多，涎分病具体是什么不清楚。如果要了解的话去医院看一看，分了很多科室，有各种各样的病，都是由于饮食不当、肉食或者其它各种因缘引起的。大医院里人山人海的比市场还热闹，自己去看病或者是陪家人看病，很多医院都有这样的情况。可见通过饮食不当等引起各种疾病，最终可能导致死缘的也不计其数。

[1093] 观想这些主要是提醒我们死亡离我们不远，并不是离我们十万八千里，不知道哪天因缘成熟自己就变成其中的一部分了。要知道死亡就在我们身边，有非常多的死缘，不知什么时候就会死，如果死时还没来得及修行就很遗憾。在死亡到来之前，让我们看破今生，生起修修正法的理念，带领我们尽量多地修学善法调伏内心，减少罪业的形成并累积安乐的因素，乃至于修持解脱的要法或者念佛等等做很多来得及的事情。否则真正死亡到来的那一天就来不及了，没有时间去准备，以上主要是让我们来观想这些的。

[1094] 为了追求财富和名誉等而奔赴沙场或者遭遇凶猛野兽、随意渡水等成为死缘的事情不可胜数。

[1095] 有些人是想要追求财富、名誉而奔赴沙场，有些人打仗就是为了发一些战争财，或者通过打仗而升官（古代都是这样的）并得到很多奖赏，得到一个英雄或一个常胜将军的名声等等。为这种名号而奔赴沙场，被杀死的几率是很高的。即便有先进的武器，也不一定就能够完全保证功成身退。为了追求名誉也会遇到凶猛野兽，如去深山中挖灵芝、打猎等等，会遇到凶猛野兽而死亡，随意渡水成为死亡原因的也很多。

[1096] 从近期看，大恩上师也讲了国际上和叙利亚的难民问题（三千多人死亡），他们为了追求什么？一个原因是自己的国家发生战乱；另一个原因是为了能够有更好的生存环境而偷渡成为难民。在漂洋过海的过程中，可能是因为渡海的工具非常简陋，组织偷渡的蛇头只想着自己赚钱根本不管其他人，随便便就把难民扔到一个什么都没有的小船上，船一翻就死了。因此为了追求财富而死亡的非常多。

[1097] 这样看来这个世界太平的地方不多，每个国家都有自己的问题，会发生恐怖袭击、战争、天灾、人祸等等。生缘不太容易具足，死缘却非常多。即便千辛万苦到了你想去的国家，之后还有很多问题等着你，我们一定要好好的观察。中国很多地方还是相对安全的，在这样的环境中可以学习、观修、讨论、念佛等。假如哪一天前面说的情况到来，我们的心就不在佛法上面了，连闻思修行的想法都产生不了。如果在这种状态中死亡，你会怎样？

[1098] 因为一切都是无常的缘故，现在还有环境可以闻思、修行、讨论、做善法，就不要再浪费时间。即便不发生这些事情，万一生病了、家里发生大的变故或者死亡了，我们还能有这样一种心态来修行吗？不确定。在前面的科判中讲思维各种喻意而修无常，我们的心态很容易转变，即便想修行的心今天有，明天就不一定了。所以我们要小心谨慎地祈祷、观修，力争在有生之年还有自由的时候，通过精进的观修善法，将之融入相续中，让它变成稳固的观念和定解，这样就非常好。

[1099] 正因为死缘各种各样，致使死期无法确定。

[1100] 因为有各种各样死的因缘，所以死期是无法确定的。如果让我们自己定，当然希望把它定到一千年以后，或者是定在永远不死，但这是不可能按照我们的意愿而转移的。并不是要有多大的毅力、也不是与天斗、与地斗是多么的英雄，主要是内心有什么样的业，不知道什么因缘什么地方死、更不知道什么时候死，这些是没办法确定的。

[1101] 有些在母胎中便已死亡；

[1102] 刚开始母亲怀孕了，后来检查时却已经胎死腹中了，有各种因缘，在历史上像这样的情况也非常多。

[1103] 有些人刚刚出生就已断气；

[1104] 有的是因难产而死，可能母子都死了，或者是儿子、女儿死了等等。有的出生时没有死，但只存活两三天或一两个月就死了，这也非常多。

[1105] 还有些人刚刚学会爬行就已夭折；

[1106] 还有些人在儿童阶段，因疾病、战争、洪水、地震等等，刚刚学会爬行就已经死了，这方面我们也看到很多。一次大的灾难尤其是战争来的时候，老弱病残的人没有什么抵抗力的，最容易受到伤害，小孩子刚刚会爬就已经夭折了。

[1107] 又有些人在壮年时离开人世；

[1108] 有些在二三十岁正值壮年的时候离开人世。有些人是过劳死，现在竞争的压力很大，必须要不断的工作（身体方面）；有的是操心、焦虑以至于身心俱疲，壮年的时候死去的也非常多。

[1109] 有些人在垂暮之年寿终正寝；

[1110] 还有一些人活到老，在床上寿终正寝。

[1111] 有些是因为没有得到及时治疗而死；

[1112] 在战争时期有些很简单的病，如发烧、伤口感染了等等，如果有了消炎药就可以控制得到痊愈，但没有就会病情恶化死去。像比较贫穷的国家，没有医疗资源和条件，小病拖成大病死去的非常多。还有一些人没有得到及时治疗，是因为自己开始时没有在乎，不管是忽略也好、很忙也好，由于各种因缘没有及时去检查，等到去检查的时候已经成晚期了。如果及时检查是有可能治愈的，这样的情况也非常多。

[1113] 有些人因为久病不愈卧床不起而在瘦骨嶙峋中死去，并且死不瞑目；



[1114] 有些人的病发现得早并且也在治疗，但是由于病太重或者是平常讲的业障病，检查报告一切都是正常的，查不出病因可能和医生的经验有关，也可能确是自己的业力，必须要还这个账。外表看起来一切正常的，内心当中在痛苦、恶化，这种久病不愈的情况也非常多。这个病有的会很重，该吃的药也吃了，该做的治疗也做了，就是治不好，最后在瘦骨嶙峋中死去也是很多的。深层次的原因就是如果我们以前造了业，没有通过忏悔消尽，就会通过生病、痛苦、死亡这样的方式来把业消尽。

[1115] 是不是所有的业都消了呢？只是消了其中的一股，不解脱就会在轮回中等着成熟。假如有一千个种子的业，一生受一个，那一千次也受完了，总会有个限量。但关键问题在于，如果在消业受苦的过程中不断再造其它的新业，就形成了一个真实的、看不到边际的轮回。为什么要修行呢？原因就在这里。如果不修行，轮回的模式就会一直复制，这是一个让人很厌烦、很恐怖的地方，没有穷尽、看不到终点。

[1116] 如果不再让它这样复制、无期的繁殖下去，现在就要想办法引用其它的力量来终止，这个力量就是解脱的模式。对这个轮回生起厌离心，为了解脱而发菩提心、集资净障、守戒律、修空性等等开始一系列的修行。这种力量发生作用就可以阻止轮回的模式。刚刚引入解脱模式的时候还不熟悉，可能会显得很笨拙，该生信心的没生、该做的修行没做、该精进的没精进。而现在压住了以前污秽的心态，可以自主的修行后力量会逐渐强大，就可以阻止这种不断繁殖、重复的轮回模式。

[1117] 不单单是这一世成熟就算了，如果按照平常的说法“人死后一了百了、生命就是一次”的话，那也没什么可操心的，该受的受完就行了，没有后世的缘故就会尽力享受而不管别人的感受。如果真就这么一世的话，你怎么想都是没有什么问题的，最多就是一些道德方面的谴责而已。但实际情况不是这样，轮回之因没有消失之前，死了之后还得为生前所做的行为负责。观想这些的确会觉得很恐怖，轮回就是这个状态。所以无论如何都要从这里面出离，这就需要佛法的修行。

[1118] 为什么说【死不瞑目】呢？就是觉得自己的事情还没做完、事业刚起步，不甘心就这么死了，所以死不瞑目。没有看破放下，去主动提前修无常，如果早有准备就不会死不瞑目。而佛弟子知道生际必死、应该为了后世修行，观想必死、死期不定、死亡的时候只有善法有利益，会以积极的心态去面对死亡，就不会死不瞑目。会觉得死亡很正常，因缘法就是这样，所以心态也非常平静。然而有些人死不瞑目，会把业因缘带到后世去。

[1119] 也有很多患了“洞特”病的人在食物还未吃完、话还未说完、事情还未做完中死去；

[1120] 还有一种叫“洞特”的疾病，大恩上师在注释中解释：正在做事情的时候突发疾病，如果没有立即放血抢救很快就会死。这种病在现代社会中有很多，像心脏病、心肌梗塞、脑溢血等，正在吃饭、走路或者上厕所的时候倒下去，没有任何前兆就死了。我们在打坐的时候一定要把这些情况一条一条的去观想。“洞特病”就是在没有任何前兆的情况下突然死去，这样的情况我们自己也有可能遇到。遇到这些病的人，之前也没有想过会遇到这些，所以我们会不会遇到这也不确定。既然不确定的话我们就抓紧时间修法，死的因缘非常多，不能拖延时间。

[1121] 【食物还未吃完、话还未说完、事情还未做完中死去。】《入行论》中讲，死神才不管你的事情还没做完，修行是不是完成了，它到来的时候你一定要死。不能说你等一下，我上有八十岁老母下有三岁小孩，我一定不能死。这些不是什么理由和根据，死神面前全部平等。即便是高僧大德正在弘扬佛法的时候，如果业成熟了也同样会死。不能说我还有很大的事情要做，有大论典要讲，这个论典讲了之后对很多人有利益。

[1122] 所以说死亡到来没有什么预兆，有准备和没有准备，主动接受和被动接受，这样差别是非常大的。现在就是教我们去主动接受，开始为死亡做准备，占领了先机是很关键的。如果刻意去逃避，就意味着根本不会为了这个事情去做什么准备，不管你是否接受死亡都会到来。如果被动接受，就是你根本没有为了这一刻做好该有的准备，到时候就会非常的懊悔。在我们修行过程中，要了知死亡随时会到来，不会因为你的事情没有做完、话没有说完，什么都没有安排好给你留准备的机会，所以我们不要有这样的幻想。

[1123] 还有些人自杀身亡。

[1124] 这也是一种死亡的因缘，自杀是用各种方式让自己身亡。

[1125] 在以上数多的死缘之中，生缘却如风中残烛般力量微薄。

[1126] 在以上这么多死缘当中，我们生存的因缘像风中残烛一样力量微薄。真正观察的时候会发现，死亡因缘铺天盖地。我们每天就在死缘和死缘缝隙的中存活，今天又活了一天没有遇到死亡。就像在各种死缘当中穿行一样，不知道那一天就碰上了。换一句话说，不知道你相续当中死缘、内心当中习性哪一天成熟，这谁能敢保证呢？以前造了这么多业，谁知道这些因缘在明天会不会次第成熟？我们如果好好的观修了，这个感觉升起来了就会自主精进，知道可以挥霍的时间的确不多，应该好好的利用这些时间精进修行佛法。

[1127] 【生缘如风中残烛】，有些修无常的教言把生和死的过程比喻成一根蜡烛。如果把点着了的蜡烛放到广场上面，没有风蜡烛可以不受任何障碍燃烧完，这也只不过时间长点而已，到最后还是会烧完。就像我们人的一生，如果不遇到横死的因缘，比如通过前世的业你今生寿命八十岁，现在五十岁这样一年一年往上走，一个刻度一个刻度慢慢八十刻度就满了。就像蜡烛慢慢的着，最后一刹那灭掉了，我们的生命一秒一秒的过去了最后也灭掉了，这是理想状态。还有一种情况蜡烛放在广场上一阵风来了当下就熄灭，也有刚点着就灭了，有的点到三分之一或是三分之二就灭了。风什么时候来不确定，风小的时候在风中飘摇，风稍微大一点就灭掉了。我们在这么多死缘当中飘来飘去，如食物、废气、汽车尾气、污染等等，风大一点我们就死掉了。有时候坐车或走路也不安全，这就说明身边很多死缘，死亡离我们并不遥远。

[1128] 关键我们要认识这一点并转成修道的动力，不是让我们处于害怕恐怖的负面状态中，我们要发精进的心，知道修行的时间来之不易，没有什么可供我们挥霍，要了知这一点。

[1129] 也许现在死亡就会突然降临，谁也无法确定明天会不会转生为头上长角的旁生，所以应当诚信死期不定、生处不定的道理。

[1130] 这也是一种无常。【也许现在死亡就会突然降临】，如刚刚讲的洞特病，突发疾病的当下就会死，都没有下一刹那。所以马上就会死亡是很有可能的，因为死缘太多了，也许就在这一秒内心当中的习气成熟就死了。所以谁也无法确定明天我还是人吗？还是转成旁生了？

[1131] 【头上长角的旁生】很容易理解为牛、羊这一类的旁生。有人会说不可能，人死后要经过入胎、住胎、出胎，怎么可能一下子就变成头上长角的旁生？即便是出生了，牛的角也是慢慢长起来的。这是什么意思呢？大恩上师在解释的时候说，应该是指一种湿生，不需要住胎、怀孕的过程，在比较潮湿的环境通过湿气而转生成头上类似于有角的昆虫，这是一种理解。还有一种理解，是指牛羊等旁生，但是“明天我们会不会转成旁生”，不是明天已经变成这个样子，而是说死了之后是趋向旁生道的。死后中阴是通向头上长角的牛羊，最后要演变成这种状态，从这个侧面来讲，是把因安立果。因为自己的业可能下一世转成牛或羊，明天就转生从时间上说是来不及的，但旁生道是确定的，业成熟了的去向就是安住在中阴的状态，这种状态最后就发展成牛。所以从这个侧面来安立今天我还是人，明天死的时候就趋于到了头上长角的旁生道。从因上面安立头上长角的旁生的果，虽然还不是真实的果，但这个因安立果的名称也可以。还有一种直接理解成明天已转成为那种很快就降生的小虫子。

[1132] 【所以应当诚信死期不定、生处不定的道理】，所以我们通过观修来诚信死亡的时间，生处以及死后到底转何处也是不确定的。如果内心中善业重就可以有把握转成人，解脱善业重有可能往生极乐世界。现在抓紧时间念佛求往生，如果在这一世死亡之前资粮够了，死亡的第二刹那就往生极乐世界去了，这就是死亡到来之前抓紧时间修行的结果。死亡到来之前没有抓紧时间修行，还在放逸、挥霍光阴、吃喝玩乐、造罪，那么死亡到来之后，下一世到底是地狱、恶鬼还是旁生就不好讲了，所以无常对我们修行应该有督促作用。

丁七、思维猛厉希求而修无常

[1133] 【猛厉】就是要把无常、死期不定观到极致，不要想着明年我会不会死。猛厉的意思就是当下都有可能死亡：坐在垫子上可能就起不来了，出门可能就回不来了，这就把死期不定修得非常纯熟了。【希求】就是希求解脱，大恩上师在讲记中说，因为随时可以死的缘故所以要希求解脱，通过这样的心态修无常。

[1134] 我们随时随地要唯一观修死亡，观想行、住、坐、卧一切所为都是此世最后的一次。

[1135] 这就是猛烈修无常，随时随地要唯一观修无常。比如现在正在修无常就要引入这种观念：【随时】，这时就观想会不会死，【随地】，观想会不会就在这个地方死等等。在行、住、坐、卧四个威仪中，观想一切所为都可能是此世的最后一次。这是一种比较紧迫的心态。如果没有这种观念就会很放



松，不会有死亡就要到来的感觉，就会处于放逸的状态而根本想不到修行。对于观修无常时的紧迫感，有的道友会说：观想无常很难受很痛苦，不敢再修无常。产生这样的感觉时就要朝修法方面引导，而不是观无常后就只顾着痛苦和恐怖，正法却没有修。这种心态肯定会产生，觉得世间法的确是没有实际意义的，死亡随时会到来的。关键是在我们真正生起这种状态之后，要适时将这种心态转成修法的动力，而不是完全停留在世间法中。

[1136] 修了无常之后自然而然会对世间法没有兴趣，但还是要分析。世间法能砍的就砍了，砍不了的还得要做，而且要做好。比如工作还有一些该做的事情是逃不掉的，即使观无常还是必须要做而且尽量做好。无常的心态不要影响自己把这件事情做好。如果今天对世间、对工作没有兴趣了，就懒散地做，这样对修行就一定有帮助吗？不确定，这里没有直接的因果关系。即便修行很精进，但工作懒散会让人产生一些想法，这些想法和舆论压力以及家里的压力都有可能影响修法的轨迹。把这些关系协调好了，修行就没有什么其他压力，也不会担心舆论压力，然后可以在这个基础上修行佛法。在世间法上要善巧，虽然知道没意义不想做，但为了修法的缘故还是要做好。家庭和工作关系要协调好，该做的要做好。原则上是这样的，特殊情况再说特殊案例。

[1137] 正确的无常观是知道主要的时间应该求解脱道，但是该做的事情还是要做并且去做好。如果做不好，就会导致修行的波动。虽然自己认为没什么，但别人对你的行为产生看法，他们的语言，施加的压力等可能会影响你修行的心态，因为现在的修行还不稳固。所以不管愿不愿意做，这些关系还是要协调好。有些道友们在交流时也说，修无常后饭不想做卫生也不打扫，家人有很多意见。大恩上师在教言里讲这样是不行的。要保持一个良好的修行环境，家里就一定要和谐，这样才有平静的心态好好修行。否则刚一修行那边就咚咚敲门了，问你干什么，怎么怎么样……这个时候修行的心态是平静不了的。所以一方面要把无常观好，另一方面其它该做的事情要做好。如果做好了，别人支持你修行，不会干扰你，这时心就相对平静。当然修得好不好，观修是否相应是另一回事，至少环境是有了，不会因为这个导致修行失败。这方面我们要理解，不要走极端。

[1138] 口中也如此言说，

[1139] 要像前面这样观想，口中也这么说：“这是最后一次做”。说了会给别人引来不适的话，就在心里说。如果在办公室你说：“这是我最后一次坐椅子”，别人会认为你是要辞职跳槽还是要怎么样，为什么是最后一次坐椅子了？所以在心里说就可以了，说小声一点不要让人知道。如果在家里说：“这是我最后一顿晚餐了。”家里人会问：“怎么是最后一顿晚餐了？你要怎么样了？”这样也会产生其他不必要的想法。【口中也如此言说】的意思是指在你独处的时候。华智仁波切造此论是针对很多闭关的修行者或寺院里的人，他们的大环境我们都可以理解，但是现在学前行很多是城市里有工作和家庭的居士，这样复制的话会导致很多人不理解，会发生很多的事情。

[1140] 心中也这样诚挚观修。如果去往其他地方也想可能会客死他乡而没有重返故土的机会；

[1141] 要想到如果去另外一个地方或去往他乡可能就回不来了，因为无常的缘故。

[1142] 启程上路或者在台阶上休息时也想可能会死于此处；

[1143] 在启程上路时想自己可能会死在路上；走路累了坐在台阶上，就想死亡有可能就降临了，自己会死在台阶上。

[1144] 无论坐在何处也都应观想可能会死在这里。晚上睡眠时也要想：今晚会在睡觉的地方，明天不一定还活在人间；

[1145] 当我们睡下去就要想：今天我是在床上睡了，明天是否醒得过来就不一定了，可能在梦中就死去了。当心到达这个程度，自然而然地就会这样观想思维。

[1146] 早晨起床时也要想：在今天当中也许就会命绝身亡，今天晚上不一定还有睡觉的机会。

[1147] 起床的时候就想：今晚不一定有睡觉的机会了，可能在白天就会命绝身亡。

[1148] 要发自内心情不自禁地唯独观修死亡。

[1149] 在修无常的阶段，上座时观想正所缘，下座时于行走坐卧中都不离开无常观，座上座下连成一片。祈祷上师加持自己在修无常的时候一定要相应，无常的修法融入自心；集资净障供曼扎、供灯供水，也是为了在相续中尽快生起无常；忏悔时要忏悔掉阻止自己生起无常观点的障碍。修轮回痛苦时，所有的威仪都要和这个有关；修业因果时，一切都和习气以及业因果有关。看到好人、发财的人，知道他以前做过善业；看见漂亮的人，知道他以前修过忍辱；看到可怜的人，知道他以前可能造过恶业等等。总之不管修什么法，下座的时候都不要离开它。观菩提心的时候，一切都观菩提心；如果在修空性，一切都观如梦如幻。座上座下连在一起保持正念的话就比较相应，所以，我们要【发自内心情不自禁地唯独观修死亡】。

[1150] 从前，噶当派的格西们在晚上睡觉之前常常思维：不知道明天早晨还用不用生火。因此他们往往不盖火

[1151] 噶当派的格西们的修心法要做得好，他们修行无常就会思维：明天还用不用生火呢？所以晚上不盖火。以前生火很麻烦，要重新去买引火的柴，所以就把还未烧尽的木头或者牛粪埋在灰里，上面用砖压死，里面的火烧的很慢不会熄。过了一晚后把石头拿开，加一些干柴或牛粪，一吹就着了。噶当派的格西们生起了定解，晚上不盖火第二天再去生火，显现上很麻烦，其实是内心中产生了无常的观念。

[1152] 以前听喇嘛们讲过，他们当地有一个修行者就是这样修无常的。这位修行者在一个村庄的山头上闭关，晚上不盖火，早上叫人拿火种，每天都是这样。他修行特别好，主要观修六字大明咒，始终在修无常。时间一长村民就有点厌烦，为什么每天都让拿火种来，把火盖住不就行了吗？他们不知道修行人是怎么想的，因此会觉得奇怪。因为当地都有人这样修行的，虽然普通人还不理解这种境界，也不会产生那么大的邪见，只是觉得有点麻烦而已。不修无常的人理解不了修行人为何要这么做。修行好的人在很多人的面前会显得很怪，让人理解不了。我们修行没有达到那个高度的时候不要让别人觉得很怪异，上师在很多地方讲过这样不太好。

[1153] 并且将碗也是倒扣放置，

[1154] 噶当派的修行者往往不盖火并且将碗倒扣放置。倒扣碗是藏地习俗，人死了之后就把他的碗倒扣在枕边，意味着这个人不用再吃饭了。这些修行者虽然没有死，但晚上也把碗倒扣，意味着可能明天早上就成死人起不来了，提前就把碗倒扣。这都是法入心的一种表现，一般人接受不了，修行人人心中产生定解时就会这样表现。

[1155] 每时每刻心中都对死亡有坚定不移的胜解。我们要像他们那样身体力行。

[1156] 这里主要讲的还是一种修行的境界，产生定解非常重要，行为上到底是否跟随要再观察。内心中生起无常了，火可以盖也可以不盖，碗可以倒扣也可以不倒扣。噶当派修行者这样做是给我们示范的作用。遇到具体情况，当我们也观修明天会不会死时，是否要买米只是买今天的，菜也是每天都买？这要看情况。主要是内心转变，知道无常不知道什么时候会到来。这样观想好之后我们有了紧迫感就会精进修持。下一课会讲单单想要死了还不行，还要想死亡的时候只有正法才有意义，所以要抓紧时间修法集资净障等等，这是一环扣一环的方式。

[1157] 今天就讲到这里。

[1158] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[1159] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[1160] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[1161] 哲波措利卓瓦卓瓦 愿度有海诸有情

[1162] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第38课辅导资料

[1163] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[1164] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[1165] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续一起学习华智仁波切造的《大圆满前行引导文》。

[1166] 《大圆满前行引导文》是殊胜的论典，其中讲了很多修行的关要。对于怎样才能真实地成为学习佛法的修行者，这里面给了一些非常详尽的教诫，是让我们的心成为殊胜修行者的指南。有些人皈依前已经学习过一段时间的佛法，所以对于佛法的教理有些真实了知后决定皈依。还有一种情况是内心中



的某些善根萌发了，在皈依的时候并不明白为什么要皈依，皈依之后要做什么，或者虽然知道皈依之后要修行，但是并不清楚到底怎样才能成为一个真正修行者。如果我们学习、观修、实践《前行》中的这些引导，就可以变成真实的修行者，而不是名相上的修行人。因为这里要引发我们的出离心，引发真实的皈依、菩提心等等，这对于修行佛法尤其是修学大乘佛法的修行人来讲是至关重要的。

[1167] 成为真实的而不是徒有其名的修行者，对我们来说是非常重要的。在世得到一个人身很难得，可是有些人仅仅只想在佛法中结个缘而已。但有些人并不满足只结个缘，而是真实想要获得解脱。如何才能获得真实的解脱？如果没有真实的佛菩萨的教言，凭我们自己的智慧和业力，想要找到解脱之路绝无可能，所以这种引导对我们来讲是至关重要的。

[1168] 在《前行》中现在我们学习的是共同四加行，也称之为外加行。这里的修法是引导我们生出离心，针对外道来说是一种内道的修法；但是观待于菩提心、大圆满的一些更深的前行来说，是初步的让我们引发觉受或者产生一种境界，所以针对于后面的一些更殊胜的皈依、菩提心、金刚萨埵修法等称之为外加行。刚学习的时候，让我们的心成为殊胜法器的第一步称之为外加行。

[1169] 外加行分两个部分，一是要看破对今生的执著，第二看破对后世的执著，轮回就分为这两个部分。其中一部分就是对今生的世间八法非常有兴趣，为了获得这些东西不断奋斗争取，乃至在轮回当中完全迷失了自我。还有一种是对后世的执著，因为必定有人相信前因后果和轮回，相信今生造业后世受果的道理，为了在后世获得更好的身份、财富、地位，各方面过得更好而舍弃今生的一部分时间和精力来修学善法，以期获得后世更大的安乐。

[1170] 其实不论是追求今生还是后世的安乐，如果没有想要从轮回中获得出离，都是属于轮回的范畴。对于我们修学者来讲，不仅要了知今生中所有的世间八法没有实际意义，同时要了知耽著后世的安乐对出离轮回也没有真实的利益。只有看破今生后世整个轮回的假象并愿意从中出离，才是真实的佛弟子要做的。有些学佛法的人固然对今生不执著，但对后世获得一个更好的身份很执著，比如今生中可能没有钱，就想如果多做布施和善法，后世会更有钱；今生自己的相貌不是很庄严，通过学习佛法知道长得庄严的因是什么，去修学这些因后世就获得很庄严的容貌。而有些人学习佛法对今生后世都在执著，比如怎么让自己更加快乐、缓解压力，怎么让自己幸福等等。当然，想要通过学习佛法让自己在今生中过得更幸福，其实也是佛法的一个分支，因为佛法中有人天乘、声闻乘、缘觉乘、还有菩萨乘，所以这也算佛法。刚学佛法的人对于后世的解脱以及出离轮回等兴趣还不小，或是他们的善根还没有成熟到一种深度，只有引导他们学习佛法对于解决今生中很多身体、心理的问题都有很大的指导作用。

[1171] 但这是不是佛陀出世的真实目标呢？佛陀出世，针对不同有情的根基会讲很多，人天乘也是其中一部分，但是佛陀绝不是为此而出世，这只是附带讲的，佛陀出世是为了引导众生趋向于解脱。尤其在《妙法莲华经》中说，佛陀以一大事因缘出现于世。这些大事因缘就是让众生悟入佛的知见，知道一切众生都有佛性、如来藏，通过修学大乘道是可以成佛的。这是佛陀出世最大的所为了和必要。因为很多人的根基成熟之后，就可以发菩提心修学大乘道，佛陀为了这一部分众生而出世，在世间讲解无量无边的大乘佛法。因此，真正要成为一个佛弟子，主要的方向目标还是解脱。大恩上师经常提到，从大乘的标准来讲终极思想就是为了全方位的、究竟的利他，为了利他的缘故发誓成佛。这一切修行都是让我们看破今生后世，打破耽著后一心一意地修持解脱道。

[1172] 第一个外加行中分两部分，打破对今生和后世的执著。打破对今生的执著有暇满难得和寿命无常，现在我们学到的是寿命无常中“思维猛厉希求而修无常”这个科判。前面讲过，不管是什么地方，我们都要这样强烈地思维，相当于死期不定的加强版。首先一切众生必定要死亡，第二部分是死期不定。虽然死期不定，但我们可能还存有侥幸心理，“不定”不一定是很快。这个科判相当于在死期不定中再加深，因为这里讲到坐下来就不一定能够站起来，也许是最后一次坐，最后一次听法，最后一次睡觉，吃最后一顿饭，每一个都是最后一次。这就真正把死期不定修到极致，是加强版的死期不定。

[1173] 这种死期不定，一方面我们自己要知道这个理念，另一方面要通过不断观修，内心中要时时刻刻真实安住在死期不定的状态当中。但是在修持无常和死期不定时也要注意，自己的福德欠缺或者观修的方式不正确，就会出现极端，落到一个非常沮丧的心态中。从某个角度来讲，对自己今生中的这些所作所为感到沮丧，这肯定要产生，但并不是观修死亡、寿命无常的一个真实的必要。观修寿命无常主要是让我们精进起来，让我们的心转向于修持佛法。所以第二个死期不定修完之后紧接着就要修第三个，第三个大的引导就是死亡的时候只有正法对我们真实有利，其他都没有利益，今天就要开始观修这方面内容。

[1174] 仅仅修习死亡还不够，因为人在临终时绝对有利的只有正法，所以我们必须恒时不离正知正念，深刻地认识到轮回的一切琐事均无有恒常、无有实质，时常督促自己修持正法。

[1175] 前面我们观修了必定死亡和死期不定，加强版的死期不定也修了，似乎修持寿命无常就是要修“我马上就要死了”，仅仅是这样吗？绝对不是。寿命无常最关键是要引发我们了知仅修持死期不定、“我要死了”还不够。如果没有后续的修法，很有可能修到这一步时就会崩溃、沮丧，会身陷其中不可自拔，因为没有另外一部分更积极向上的修法引导我们的心，中断的话就可能让我们非常的绝望。

[1176] 仅仅修习死亡是不够的，因为在临终时或者死亡之后（并非只是临终的时候有意义，死亡之后就无意义了），对我们绝对有利的只有正法。正法能够多大程度的在临终时或死亡后利益我们？这必须要看临终的时候积累了多深厚的善根，修了多少正法。这个怎么确定？临终时获得正法的多少和能够利益的程度，完全依靠于没有死亡之前投入的时间以及修行正法时的质量，和这些是息息相关的。这里一环扣一环，最后把我们的心引导到死亡的时候只有正法才有利。正法有利是一个笼统的概念，关键还要进一步再想这种正法能够利益我们到什么程度，这就要看自己在死亡到来之前投入了多少时间修正法。

[1177] 原则上说，投入的时间越多，累积正法的资粮就越多；投入的修行的质量越好，累积资粮的质量就好。所以利益的程度和前期的修行都是息息相关的。我们知道临终的时候正法对自己有利，但是现在每天就随便修一点，这虽然也有正法但是太少，对我们来说临终的时候可能还不足以或者没有办法抵挡自己在这这一生当中全力以赴造业追求世间八法的力量。这样一步步观想的时候，就知道在临终时如果要让正法决定性地引导我们趋向于净土，或者获得解脱，就要看死亡到来之前我们投入了何种修行、修行的质量以及修行的时间。在打坐的时候就要这样观想，有的道友说打坐时没什么观的，这些都是要观想的。

[1178] 这样一步步观完之后，内心当中就会引发一种决心：我一定要好好修行。在座上起来之后，就会对平常的生活、时间做一些调整。以前可能是很散乱的，很多时间用在没有意义的事情上面，现在就会想，临终对我有利的是正确深厚有质量的正法。就会明白现在认真听课、思维，不是为了应付讲考或者考试而去看书，也不是为了报修量去打坐。认真地开始考虑修行的质量，而不是形式上做到了，以便在上师和道友面前有个交代，不是这样一种心态。要做真正有利的正法，而不是做表面的修行，否则临终的时候一算帐，实质性的正法、积累的善根没有多少，那就是自欺欺人了。时间也投入了却没有真实利益到自己，这就很可惜。

[1179] 所以在死亡到来之前，就要把这些问题放在桌面上认真讨论观察。尤其打坐或学习的时候，要把这些问题思考透，之后就能产生决心，内心中就会有微妙改变，就会发自内心觉得，不应该这样浮于表面而是要有质量地去闻思修行。发菩提心、观修或者闻思的时候，都应该认真地去落实，平时认真地调伏烦恼、守持戒律，因为这些都是在临终时有用的。

[1180] 这些教言看似很简单的一句，其实里面的意义非常深，而且对我们内心的改变的力量非常大，关键就看我们在学习的时候有没有办法认识到这里面隐藏的深义。华智仁波切也说《前行》文句简单，但是意义很深。以前大恩上师也说果钦哲仁波切是那么的成就者、伏藏师，但是他的身边永远都带着一本《前行》，只要每天坐下来之后，他一定会看几页。这从他老人家的修证来讲，绝对是给我们做了一个示范，说明前行对于调伏烦恼让我们成为法器的作用是很明显的，有很多实修的窍诀。如果认真观修就会让我们的心有所转变。

[1181] 为什么四加行有时叫转心四法？因为它能把我们的心从耽著轮回、无义虚度的状态转向认真修行，追求解脱道。为什么叫引导文？因为它能引导我们的心趋向于真实的解脱正道。认真学了前行才真正学修了佛法，而不浮于表面内心没有觉受，也不会声称自己是佛弟子、密乘弟子，认识到真实的修行是反观自心调伏烦恼。

[1182] 【人在临终时绝对有利的只有正法】这是做不得假的，如果做了假帐，不仅蒙蔽了自己，也蒙蔽了道友，而且临终的时候一点也用不上，这是谁也不愿意的。站在临死的时候去思维就很清楚，假如打坐就要打坐的现在就要死了，以此反观自己以前的修行，到底是认真修还是浮于表面地修？是修给



别人看的还是真实地修？我们每天这样想一想，有利于调整我们的心，让它处于真实的修行状态。这关系到平时的实修窍诀。边讲解边思维，其中的意义很殊胜深刻。

[1183] 所以我们必须恒时不离正知正念，深刻地认识到轮回的一切琐事均无有恒常、无有实质，时常督促自己修持正法。

[1184] 学过的道友都知道，《入行论》第五品是正知品。所谓正知就是经常观察自己的三门——身语意，身在做什么，语在说什么，心在想什么。通过观察才能知道现在我的身语意是在行持善法还是非法，或是属于无记的状态？用正知观察后才有改变的机会，马上就起正念。不离善法，不离善所缘。若观察到三门偏离了正法，第二念安住正念，若身体正在放逸，马上收拾好状态。若语言正在说绮语、恶语、正在放逸，马上开始禁语，或念佛号等等。若发现心在胡思乱想，马上把心安住在菩提心、出离心等状态上。正知正念对我们修行很重要，很多时候我们造罪生烦恼，就是忘失了正知正念，没有把正知正念的观念引入到我们修行当中。所以恒时不离正知正念，是保证我们成为一个好修行者的前提。

[1185] 【深刻地认识到轮回的一切琐事均无有恒常、无有实质】，我们处在轮回当中很多事情不得不做，因为要生存。而且有很多城市里面的修行者，还有家庭和工作，有些事情不得不做。但是做的时候应该有一种殊胜的超越世间的智慧和观念。一般的众生在做这些的时候，内心是深深耽著的。他认为这些是恒常的，有实质性可得的，所以把所有精力时间都放在追求世间琐事上面。而修行者该做的还要做，但做的时候有一种无常的观念，这是一种生活智慧。

[1186] 有了这种智慧，就会知道这些虽然必须要做，但它是无常的，不会恒常不变，是无有实质的，暂时需要、究竟是不需要的。长远、究竟来讲，修持正法是真实、恒时对我们有用的。了知了轮回的一切琐事无有恒常、无有实质后，要时常敦促自己修持正法。要修持一种高质量的正法很困难。因为初学者很多观念还没有转变，很多修行的方式也不知道。但有些铺垫有些基础之后，比如大恩上师一提醒，就会幡然悔悟，的确确实以前的修行落于表面了，所以从今以后要做调整，要改变，要真实地发誓做一个合格的修行者。

[1187] 具体生活中如何转为道用？一方面是安住所了知的无常；另一方面在无常的基础上了知如何修法。如果我们把无常修好了，就不会落到沮丧的心态中。因为学会转为道用后会让人乐于对正法精进，痛苦、忧伤等负面情绪就不会产生。下面分了很多条，首当其冲的就是对于五蕴的身心的耽著。

[1188] 本身身心的暂时组合就是无常的，为此不要将假合的身体执著为我。

[1189] 身心就是指五蕴，只是表达方式不一样。五蕴也是身和心，色蕴是身体，色法的自性。受想行识，是心法、心王或心所。说身心更略一些，内心有四个法，有四组心所一组心王。平常我们很执著这个身心，为了它生烦恼，造很多业。我们要了知身心的暂时组合是无常的。身和心似乎是一体的，从某个角度来讲暂时分不开，但不是真实的一体，因为刚入胎时是我们的神识。身体的来源主要是受精卵，神识加入到受精卵中，逐渐发育成血肉骨骼等。最初的时候就不是一体的，死亡之后还会分开。有些有濒死经验的人，也会遇到心离开身体的情况。所以它不是完全一体的。但从当前的状态来讲，也不像茶杯和柱子一样完全分开，它是非一非异的关系。身心的组合是暂时的、无常的，最终要分开。或者说在组合的时候，也在变化。

[1190] 从医学，物理学角度来看，一个周期身体的细胞代谢一次，以前的身体完全没有了。其实我们现在的身体都是新的细胞。按理来讲，稍微分析一下，它早就已经不存在了，所以这也是无常的。我们的心更明显，今天想的，昨天想的，都不一样。我们的感受也是无常的。【不要将假合的身体执著为我】，也不要把心执著为我，也不要把身心的和合执著为我。有些人把身体执著为我，有些人认为身体变化太明显了，身体不是我，心识应该是我，但心识也不是我，因为心识也是无常的自性，所以都不能执著。所谓的我是一个常依自在的自性。我们觉得这个我有一种自在，但根本不自在。我们想得到的，不想得到的，都没有自在。我们认的我，是常的，是依的。但没有一个恒常的，没有一个不变的依体，完全没有。因为身心五蕴，本身就是很多法和合而成的，所以我们不要把身体执著为我。

[1191] 通过观察身心的无常，引发一个更深的法义——无我。有些哲学家、科学家知道身体，过一个周期就更新一次，但没有引发无我的观念。有些人知道心识是在变化的，但也不知道无我。相对来讲，无常容易了解，但通过无常引发的更深层次的内容只有佛法、佛陀才能引导我们慢慢趋向于无我的真实意义中。无我的空性，在《中论》、智慧品等中讲得非常多。此处是实修引导，通过观修身心表象的无常，引发深层次的修行，引发无我的自性。

[1192] 所行的道路是无常的，一抬手一投足都要如理如法，《般若摄颂》中云：“唯看一木轭，行走心不乱。”

[1193] 这个引导在上师讲记当中标为第一，下面有很多种很多组无常和修法相关联的。平常所行的路和能走路的我们，或者整个走路的行为也是无常的。身体不断在动，所走的路的里程也不断在缩短。这一切也都没有恒常的自性，都是无常的。要经由无常的观修，让我们安住在法义当中，像前面讲的恒时不离正知正念，恒时督促自己修持正法。所以了知了所行的道路，走路本身是无常的，那我们一抬手一投足就要如理如法地走。在比较真实比较严格的引导当中，走路的时候，所看的距离范围，乃至于走路的姿势等方面都有比较严格的制定。

[1194] 比如《入行论》第五品中讲了很多走路怎么走，眼睛怎么看，行为怎么观察等。主要是让我们保持正知正念，有的时候我们一边走一边东张西望，说明心很乱。身体和语言越不注意，就说明心越不专注。有时候是用心来约束我们的身语，有时候是用身语来约束我们的心。眼根不东张西望耳根不东听西听，能辅助我们调心。所以身心二者是相辅相成的，心调好了身语就调好了。要借助身语的行为，来调伏心。比如小乘的别解脱戒律主要是规范身语。经由规范身语，不能杀生，不能偷盗，不能邪淫等，帮助你约束心。首先是强制性地要你不去做，然后在相对清净的状态中调伏你的心。所以约束身语，对于调伏我们的心有帮助，此处也是这个道理。

[1195] 【一抬手投足都要如理如法，《般若摄颂》中讲“唯看一木轭”】，一木轭大概就是一米五到两米的距离，就只看这么远。当然也要看情况而定。如果在过马路的时候，只看一米五到两米容易出车祸。如果这个路没有什么人，可以按照这种方式。【“唯看一木轭，行走心不乱。”】这时如果是修行有素的有禅定的人、禅师，就可以在走路时观自心。只走路没东看西看，有利于观察自己，把自己安住在正念当中，安住在某种禅定的状态中，这也是训练正念的方法。在《净行品》当中，走路也有一种观想，比如抬脚的时候，愿一切众生都能够离开轮回；下脚的时候，愿我能入轮回度化众生等等。关键要我们安住在善法修行当中。我们每天要走很多路，如果一方面能够了知无常，安住在无常的正念当中，进一步引发更深的修行。

[1196] 身居的处所是无常的，应当将它观想为净土。

[1197] 【身居的处所】人们对所住的地方，都很执著。虽然知道生命是无常的，但是对于住处方面，很多人还是做了相当长的规划。即便有些山居者，在深山里面修行的人，如果内心没调伏就去找了一个山洞，他会觉得山洞好，要装修一下，要很大的院子，要把山洞设计得非常豪华，好像要在这住很长时间一样。在《入行论》等很多地方讲，其实山洞这些住所就是让你不要耽著住处的，如果你反而耽著这是我的，就和真实的山居背道而驰了，但是这方面必定还是少数。城市的、世间的修行者，对处所非常执著，无论你执不执著，处所都是无常的。

[1198] 我们在知道处所是无常的前提之下，要把它观修为净土，极乐世界也好，金刚萨埵的刹土也好。因为把一切观想为净土，自己就在净土当中，有些修行净土的修行者来讲，这样观想就会再再地忆念净土，忆念往生。从密乘的角度来讲叫等净无二见，等净无二见就是高度相应于实相的一种智慧，从究竟实相来讲，一切万法本来就是平等清净的，现在就是佛的刹土。所以当我们把自己的房子观修为净土的时候，这时你的思想，你的心是相应于清净见的，是相应于实相，靠近实相的一种修法。像这样能把住所观修为净土，我在净土当中就可以把我观想为本尊，这样你的方方面面都已相应了清净观，相应于非常殊胜的清净见解。学完前行之后进入密法班要学习《幻化网》，里面讲现在这一切都是等净无二的，见解非常殊胜。按照净土的思想，如果把住所观为净土，也是提醒我们再再的不要忘记往生净土。这样观想而不是耽著世间八法，耽著庸俗的轮回的显现。这种思想是靠近往生、解脱和实相的，所以它本身就是一个善行，把无常的处所转为了修行的方式。

[1199] 饮食受用是无常的，应当享用禅定的美食；

[1200] 我们每天都要吃饭喝水喝茶等等，这一切的饮食也是无常的。一方面所吃所喝的东西是刹那生灭的，另一方面能够吃东西喝水的我们也是无常的。既然饮食都是无常的，我们就要放弃对它的执著。即使享用也应该在一种无常的思想中去享用。如果认为是有实有的自性并且是恒常不变的，就会相应于颠倒执著，是轮回的因。不观无常，认为常乐我净就是四颠倒，是轮回的因。所以一念就是一个轮回，像这样我们每天生了很多念造了很多轮回的因，这不是事情。一旦观无常就开始反其道而行。我们没有安住在四颠倒中的常执中，知道这种无常是相应于世俗实相的。



[1201] 观无常之后把饮食转为道用，因为是无常的缘故，我们【应当享用禅定的美食】。这个里面有两种意思。第一个是我们在吃饭的时候，就像净行品中所讲的一样，用庸俗的饮食来做净观，发清净的愿，愿一切众生能够享用禅定食。因为禅定也是一种殊胜的食物，在《俱舍论》中说，能够滋养我们的大种的有几种因，其中一个就是饮食。如果我们身上的色法的大种不滋养的话，就会变坏力量减弱，身体就会生病而去世了。所以说饮食是可以滋养身体的大种的一种方式。《俱舍论》中也说到，晒太阳和经常洗澡也是对我们的身体的大种有滋养的作用。还有就是睡眠，欲界的众生不睡眠的话会没精神，身体会越来越弱。禅定食也是一种滋养的方式，相当于一种食物，大种要依靠这个而生存，因为禅定的力量比较大。我们在吃饭的时候，发愿一切众生能够享用禅定食。还有一个意思是说，饮食是无常的，我们不要耽著饮食，应该经常修禅定为食。总而言之，要安住在正念或者修法中。

[1202] 躺卧睡眠是无常的，应当将迷乱修成光明境界；

[1203] 不知道睡下去还有没有起来的机会，所以睡眠也是无常的。既然无常就不要耽著它，有些人觉得睡眠是很好的享受。我们应该怎么做呢？每天不睡是不行的，刚刚讲了有些大种是通过睡眠来滋养。【应当将迷乱修成光明境界】，睡眠的时候处在昏昏沉沉的状态，不管是深层次还是浅层次的睡眠，做梦也好不做梦也好，这种睡觉和做梦的本体因为没有安住正常清明的心识中，是一种迷乱的心识。所以说，我们要把迷乱修成光明境界。

[1204] 这个修行的要求是很高的，我们现在还没办法自主梦境，把迷乱的梦修成光明境界必须要长时间的修行。这些修法像空性、如梦如幻，还有无垢光尊者在《大圆满虚空休息》中专门讲了梦光明，修梦的方法。有了前期的加行之后就可以修梦境，而且修梦境的功德特别大。就是说在梦境当中也可以修行，知道是如梦如幻的，可以往生净土等等都是很殊胜的。

[1205] 我们现在没办法去把迷乱的梦转为道用，在睡觉之前可以观想作意，比如说《修心七要》中说观想呼吸，通过施受法的方式来入眠。吸气的时候观想一切众生的罪恶和痛苦我来代受；呼气的时候把善根回向，愿一切众生能够得到利益，通过这样的方式安住在正念和菩提心中，所以这也是对治迷乱的方法。还有一种方法就是观想释迦牟尼佛，佛像放出白色的光明，沐浴在光明中睡觉这也是一种正念。前行后面修上师瑜伽，睡觉的时候要把上师观在心间，专注在上师的智慧和身相中入眠，这个也是类似于对治的方法。

[1206] 但是睡着之后也许就不自在了。睡觉之前可能还在想，一睡着就好了，什么都没有了。这是一个加行，把它们逐渐修好，随着信心、福德、智慧越来越增长，我们也会遇到更了义的教法。如果有福德，遇到这些教法时我们会生兴趣，会观修并相应。最后就可以通过一系列的修法，在梦境中完全转变。

[1207] 富有的珍宝是无常的，应当依靠圣者七财；

[1208] 珍宝、人民币、美元等都是无常的，以前没有钱现在有了，而且每天都在消耗，或者哪一天就完全没有钱了。这一切世间的珍宝没有可靠的，即便是几十亿几百亿的身家，一旦遇到情况马上就一无所有。比一般的老百姓还差的情况也有很多，所以从这个方面也是无常。即便没有破产，死亡到来的时候钱财对他来讲也是没有什么用，也是无常的。所以说这种外在的钱财是无常的，潜台词就是不要过于的耽著。

[1209] 上师们也讲，需不需要刻意的把自己变成一个穷人呢？这个也没有必要。要有一个智慧懂得去驾驭它，而不是被它驾驭。有人就会觉得，上师们讲可以去多挣钱，好像就找到支持的理由。但是这里面关键是我们有没有能力驾驭，如果没有的话，还是尽量的放下对钱财过多的耽著。

[1210] 外在的珍宝是无常的，不要过于耽著。【应当依靠圣者七财】，这个珍宝的财和圣者七财，一个是世间财，一个是圣者财。所以我们应当依靠圣者七财。大恩上师在讲记当中也讲了，圣者七财就是信、戒、闻、舍、惭、愧、慧。在圣者相续中会拥有这些功德，并将其当成一种财富。没有这个功德就是穷人，比如我们凡夫人没有戒律、信心的功德，就是精神上的贫穷者，圣者有这些就是一个富人。圣者拥有的【信心】是相应实相的所以不会退转；

【戒律】，圣者的相续中有无漏戒；【闻】是指闻法的功德；【舍】是布施的功德；【惭愧】自己觉得非常羞愧叫惭；在别人面前对于自己做的恶事觉得不好意思，这个叫愧；对自己叫惭，对他人叫愧。【慧】，就是智慧，不管是世俗智还是胜义智，这些叫作圣者七财。

[1211] 还有一种理解是，圣者七财就是获得圣者的七种要素。我们凡夫修这七种法就可以获得圣者的功德。总结起来就是，第一可以理解成圣者已经拥有的；第二是指凡夫修持相应这些圣者功德的因，这种修法叫作圣者七财。所以我们尽量的要让自己具足：信、戒、闻、舍、惭、愧、慧。如果具足这些，就是修行靠近圣者的因。

[1212] 亲朋好友是无常的，应当栖身静处激发出离；

[1213] 一般的世间人对于亲朋好友都非常耽著，有着永远不要分开的分别念和执著。因为会有这样强大的执著的缘故，就会牺牲掉很多修行的时间。或者这种思想不转变的话，没有办法真心诚意的去修持解脱道，就会被强烈耽著亲朋好友的分别念所占据。这里是要引导我们，其实这一切本来就是无常的，谁都没办法改变。不会因为某个有情的意志力而转移，乃至佛陀都没办法改变这种情况，所以我们不要耽著。那么应该怎么样呢？【应当栖身静处激发出离】，针对一些专业的修行人或者有能力在静处修行的人来讲，的确应该远离故乡、放弃对亲人的耽著而投身在寂静处，激发自己对轮回的出离心。如果做不到这一点，我们也应该内心中放松对这些的执著，尽量地观修殊胜的法义，激发自己的出离心。

[1214] 名誉地位是无常的，应当恒常身居低位。

[1215] 我们所执著的名誉、地位等等其实也是无常的。即便是一个人一生中名誉都很好，非常注重保护名誉，但是在死的时候，这些对他来讲都没有用了。地位也是一样的，有哪个人的地位是一直保持不变的呢？所以名誉、地位是无常的。不要因为过度耽著这些而把很多时间，尤其很多歪思想放在追求名誉地位上面，这没有什么实际的利益。所以说我们应该恒常身居低位。

[1216] 【恒常身居低位】，第一个前提就是我们的心要居于低位，不要过度的去追求名誉地位等等。但如果通过福德和因缘获得的名誉地位对众生对佛法有利，那就让其发挥作用。但是如果没有这个因缘，也不用刻意的去想尽一切办法，尤其是通过伤害众生的方法去获得这些。首先内心要放松，放低，然后我们的身体方面经常的处于比较谦卑的位置上，不要因为有了名誉地位就趾高气扬看不起人，或者有一种所谓的优越感，这些都是要注意避免的。如果我们的心和身体处于低位，就容易发现自己的问题以及别人的功德。经常性的这样做，就会对自己严格要求，对他人因为发现了功德的缘故，也不会去观过失。

[1217] 自赞毁他是凡夫人的通病，轮回就是因为各种各样凡夫人的通病导致的。我们通过观修经常观察自己的过失以及别人的功德，这样颠倒之后就更容易的让自己相应于修行自利利他的正道，这对我们修行是相当有利的。

[1218] 言谈话语是无常的，应当督促自己念咒、诵经；

[1219] 言谈话语其本性也是无常的，不要耽著无意义的言谈话语，应当督促自己经常念咒、诵经等等。念咒诵经是语言，说绮语妄语也是语言，但是二者之间完全不相同，一个相应于轮回另一个则相应于解脱。当然适当的沟通是需要的，作为一个世间人如果说话很少乃至禁语，很多事情没办法承办，而且给自己带来很多不必要的麻烦。我们应该不要过多地沉湎于绮语去谈论很多没有意义的事情，应当督促自己把废话转变成咒语。本来今天废话说了半小时，就应该把半小时的时间用在诵经或者念咒语像百字明、文殊心咒等，这就断除了语言的造罪业让语言修持解脱之道。

[1220] 信心出离也是无常的，应当为誓言得以稳固而精进；

[1221] 我们平常的修持的信心出离心也是无常的。因为凡夫人的修行还不稳固，由于某种因缘触动，对某个法或者是上师生起信心。但是一段时间之后，情绪一波动或者由于某种因缘导致信心减弱，乃至最后完全退失的也有。出离心也是一样的，当遇到身体或者世间的事情打击时，出离心好像特别的强，过段时间之后这个感觉就没有了。因此暂时的出离心和信心也是不可靠的。

[1222] 大恩上师也说过，有些初学的人显现的信心特别大，这时上师认为还不能看出什么问题。大概意思就是说，刚开始一般的新人显现上信心都很大，但是再过十年如果信心还是这么大的话，那就可以。这也是告诉我们，现在的信心没什么定准，乃至修行没有真正的稳固之前，我们也不要沾沾自喜认为自己信心出离心很强大，这种炫耀以后也可能会成为笑柄。我们的信心和出离心无常的，应该为誓言得以稳固而精进。我们发誓承诺的这些要去修行，为了这个誓言得以稳固，每天都要小心谨慎的、精进的去祈祷、观修；为了信心和出离心乃至菩提心等等，这些修行都得以稳固的缘故，每天都要认真真的去修行。

[1223] 想法妄念通通是无常的，应当具备贤善的人格；



[1224] 我们的想法和妄念也是无常的。早上的想法中午就没有了，晚上睡觉之前的想法，第二天早上就没有了。有些世间人计划第二天早上一定要五点钟起来跑步，可是第二天早上闹钟一响就关掉，一下就睡到了七点半，这个情况也非常多的。有的学习佛法的人计划明早一定早起打坐修加行或听课，到了时间想法就完全变了，每个人都有各式各样的经历。像这样想法也是无常的，分别念妄念也是无常的不可靠的，所以我们要具备贤善的人格。其中一个就是稳重，像我们在《二规教言论》中学习的稳重、智慧、知恩、惭愧等等都属于贤善人格。这里面主要是要稳重的意思。

[1225] 验相证悟是无常的，务必要至达法界尽地。

[1226] 我们修法的时候有些验相或证悟，当然初地菩萨证悟后是决不会退失的，但有些证悟是比较浅层的证悟或验相，比如禅定有段时间修的比较好会出现某种境界，有这样那样的神通等等。其实这些所谓的验相和证悟也是无常的，暂时的道位的验相都不可靠，如果把这些验相当成证悟的话，会是可怕的行为。大恩上师说人的身体构造、气脉明点不一样，有些人修了容易产生这样那样的感觉，看到这个听到那个，也不是撒谎，的确看到了。但是这说明不了什么问题，只不过是风脉明点比较特殊，能看到这些而已。关键是要看我们的出离心稳固与否，菩提心、空性以及对上师的信心是否稳固。即便是有这些验相，还是要慢慢保持，这才是真实的。所以说验相、证悟是无常的，务必要至达法界尽地。【法界尽地】是果方面的一种验相，相当于最高的证悟，没有达到之前，这方面的验相都是无常的不要耽著。

[1227] 到那时候，已经了脱生死，生死完全掌握在自己的手中，有自在操纵死亡的把握，荣得无死的坚地，就像雄鹰翱翔在虚空中一样，死亡到来也无所畏惧，从此之后无需修行。

[1228] 到了法界境界就无需修行了，为什么？因为已经修行圆满。换句话说，不需要刻意修行始终都安住在这种状态中，因此也没什么真实可修的。以前大圆满主持也是这样的，有些人就辩论，你们不是在修大圆满吗？他回答说大圆满没什么可修的。对方说你连这个法也不修了吗？他说没修但我什么时候散乱过呢？有这些境界和理念，的确不需要刻意地打坐、修行，不修也不会散乱，永久安住在这种状态当中修行很自在。有些修行者瑜伽士也会有这种验相出来，像佛陀一样无需修行达到了无学果。修行是要增长功德的，这种修行人已经达到目标就不需要做了，且不会退失。

[1229] 还有一种修行就是不需要勤修的修行，有一些成就者会睡觉睡得很早，早晨很晚还在睡。我们去拜访的时候，师父还在睡觉。但是师父并没有表示不好意思，而是很自在的神态。他们不需要赶快起来坐得端端正正的，表现出一个修行的样子，不需要任何造作很自在。为什么？的确内心当中非常有把握，所以说不需要刻意去做。不会散乱也不是真实的睡觉，也不修行，修到后面的确会出现这种验相。从这方面看已经是了脱生死了。现在我们的生死是不自在的，修到最后会有自在操控死亡的把握，所以【荣得无死的坚地】。【坚地】就是坚固的地方，无死的坚地就是说永远无死。无死的缘故就是永远无生，这种人永远超过生的因缘，没有生死的缘故，就像雄鹰翱翔在虚空中一样非常自在，即便是死亡到来之后也没有什么害怕畏惧。这个时候就不需要修行，已经超越了无常，超越了刻意的修行之后的境界，这就是一种果。后面我们所讲修行自在的状态来自什么？来自于这种早期无常的体验之后不断修行的果。所以如果早期我们无常修的很稳固，在无常的基础引导之下于行、住、坐、卧中都能以正法摄持，最后就一定能得到这样的状态。达到状态之后就不需要刻意去观无常，还没有达到这个状态就需要修行。

[1230] 诚如米拉日巴尊者说：“吾初畏死赴山中，数数观修死无定，已获无死本坚地，此时远离死畏惧。”

[1231] 米拉日巴尊者道歌中讲了，【吾初畏死】我最初的时候非常害怕死亡，因为造了很重的业，用咒术杀了三十多个人，又放冰雹把别人庄稼全部打完了，而且还打死了许多旁生，因为诚信业因果害怕后世堕恶趣，就很害怕死亡，死就意味着堕恶趣。通过这些上师们的教言，我们现在不精进的原因，主要是内心中对于业因果本身没有产生定解。我们造了这么多罪业，好像没有什么问题一样。米拉日巴尊者需要恐怖，而我不需要，好像我们修行比他还高，心比他还大一样。其实我们没有达到那种高度，对于因果以及轮回的痛苦没有产生决定信解，所以对于后世堕恶趣没概念。转成一个哈巴狗还觉得挺不错的，转生旁生还可以吧，堕地狱也没什么吧，我是不怕热、不怕冷的。如果对地狱轮回痛苦没有认真观修的话，也不会继续修行，不会那么恐怖死亡。凡夫人害怕死亡是担心受用没有了、和家人分开了等。像米拉日巴尊者则是害怕死亡之后又堕恶趣的受苦，那是非常难以忍受的。

[1232] 前行后面会一步步引导我们真实的了解轮回痛苦的程度，通过观修在内心引起轮回痛苦的感觉，这样我们就会对轮回恐怖了。接着再观业因果，反观我们以前的行为，善业造的很少，恶业造的特别多，把这些修法串起来之后真的害怕了，觉得应该好好修行。前行里面都是让我们转心的修行法，完全转变我们的思想。所以米拉日巴尊者说，我最初非常害怕死亡，求到法之后就赴山中。【数数观修死无定，】每天观想死亡不定不能懒惰，因为死亡一到业还没有清净的话，一定会堕恶趣，是非常难以忍受的。所以尊者一直在无常摄持下做大手印观修，并且最终获得了【无死本坚地】，即无生无死、本来清净的坚地。【此时远离死畏惧】，这个时候就完全远离了死亡的畏惧。

[1233] 无等塔波仁波切亲口教诫我们道：“开始的时候，害怕生死所迫，务必像鹿子逃出笼子一样义无反顾。

[1234] 刚开始我们非常【害怕生死所迫】，即生死轮回，所以就应该像鹿有幸从笼子中逃出来一样义无反顾，绝对不会再回去留恋笼子，头也不回的就跑掉了。而现在我们对于整个轮回也应该义无反顾，没有什么留恋的。如果一个人在监狱中受到很强的折磨，比如说二战的时候从集中营中出来，受了这么大的折磨绝对一点都不留恋。

[1235] 我们修行佛法，对于整个轮回也应该有这样一种思想，没有任何一个方面是值得我们真实留恋的。在观想轮回痛苦、业因果等一系列的法之后，我们出离轮回的心就应该义无反顾，没有丝毫的留恋。

[1236] 中间的时候，务必像农夫辛勤耕耘田地那样做到死而无憾。

[1237] 中间的时候因为生起了出离心，是一心一意地修持正法。祈祷、集资净障、闻思修等该做的全部做了。就像农夫在耕田的时候，施肥、除草，田间管理等全都做了，做完之后就死而无憾了。中间的时候我们要达到这样一种把握，就是死而无憾——即便现在我死了，没有什么后悔和遗憾的。不要在死的时候拼命拍打自己的胸口，非常的懊悔：“早知道这样，我应该抽出时间来修行，应该多念点咒语，多祈祷上师，认认真真的闻思修啊……。”虽然不一定成功，但是已经做过努力了，就不会有什么遗憾的。

[1238] 到了最后，要像大功告成的人一样做到心安理得。

[1239] 到最后大功告成了就非常舒服，心安理得了。当我们修到现前这样果位的时候，也是心安理得的，因为果已经得到了。初证后的大德们修行达到这样的状态之后，可以很清楚地描绘最初、中间和最后时候应该是什么心态。如果我们没到这个状态的时候，也许还理解不了，内心中很难产生共鸣。但是应该相信这是大德们的经验之谈，我们应该去靠近。

[1240] 也可以说，最初的时候，务必要像箭中人的要害一样认识到没有空闲。

[1241] 换一个侧面来讲，最初的时候要像箭射中了人的要害。因为箭射中了人的要害之后，没有空闲去做其他事情，真实要做的就是赶快处理箭伤。因为箭已经射中要害，稍微耽误一点点时间可能就死亡了，当然如果直接射死可能也就没办法了。现在对我们来讲也是一样，我们没有很多的时间、精力去考虑其他事情，就像已经箭中要害一样，应该认真真的修行正法。

[1242] 中期阶段要像死了独子的母亲一样专心致志地修行。

[1243] 中期的时候要像母亲非常喜爱的独子死了之后，就一直处在悲伤中，吃饭、睡觉、娱乐等什么都没兴趣，就只是关注死去的儿子。用这个比喻来说明中期修行时候，也应该像死了独子的母亲一样，专心致志地修行正法。

[1244] 最终要了达无所作为，如敌赶走牧童牛。

[1245] 最后的时候要了达无所作为，因为该做的都做了，或是已经达到了无修而修、无住而住的状态，就像怨敌赶走牧童的牛。牧童的力量很小，当怨敌把牛赶走之后，他是无所作为的。大恩上师的解释是，一种不知所措的状态，引申的意思是无所作为。牧童反抗不了，只能眼睁睁地看着无所作为。修行最后没有什么可修的了，就类似于牧童一样没什么可做的，也做不了什么。要做的都做完了，最多就是为了引导弟子而做些修行。很多佛菩萨的再来，需要修行、集资净障吗？根本不需要。

[1246] 以前讲上师的功德时也说过，早期我在上师座下听课有个道友问他：“你不需要修行，不需要集资净障吗？”上师回答说：“我还需要集资净障吗？”意思就说我不需要集资净障了。因为要引导我们的缘故上师也会去做。因为有人会想：“你给我们讲这么好，你自己却不修，那么法是不是有这么



好呢？”就会产生怀疑。为了让我们去做他自己也要做，这叫利行同事，是菩萨摄受的一种必要性。就像一些明星代言产品，最后人们发现明星自己从来不用，这不是很假吗？所以上师为了调服我们，也考虑到我们的这种心态。他说这种法很好，放生、发菩提心很好，说的同时他也在做。我们就会想：

“上师每天也在这么精进修法，这种法肯定是很好的。”

[1247] 我们达到某种高度时，就不会怀疑上师为什么让我们做而他自己不做。因为当思想、智慧提高到某个高度，我们就不会再有疑惑。但是对于初学者而言，就会有很多疑惑，就会想：“这么好的东西你都不做，那让我们做到是什么原因？”这样就会退失。实际上师是不需要做的，只是为了利益众生而示现来做，因为上师已经完全达到了不需要修行、无所作为的状态了。

[1248] 在未生起如是定解之前，务必唯一观修死亡无常。

[1249] 这些定解没生起之前要反复的观无常，因为无常修法的力量非常大。真正观无常，相应之后自然而然就会非常勤奋，会很积极地集资净障而不是坐以待毙。不像世间人一方面觉得死亡无常是很消极的，另一方面自己却是很消极的。佛弟子观修了无常之后，会很积极的去改变，第一接受死亡无常，第二是知道在死亡到来之前一定要做准备。世间人认为佛弟子消极，有无常因果的观点也很消极，其实他们自己才是消极的。明明死亡无常要很快到来，死后只有善法最有用，却什么都不管，眼睁睁的往火坑里跳不做任何的准备。等待死亡和堕恶趣却不做任何的准备，这才是真正的消极。因此修无常是让我们的心积极向上，改变命运非常好的一种方法。

[1250] 世尊也曾金口玉言这样赞叹观修无常：“多修无常，已供诸佛；多修无常，得佛安慰；多修无常，得佛授记；多修无常，得佛加持。

[1251] 佛陀赞叹无常，多修无常相当于供养诸佛，是法供养。让佛欢喜的三种供养中法供养最殊胜。多修无常意味着在道上正确地行走，是在靠近实相和解脱，是对佛最殊胜的供养。

[1252] 【多修无常，得佛安慰】，修了无常就会得到佛的安慰，佛陀会说善哉善哉修得好。修了无常之后心就会转变，能够打破四颠倒，通过无常引发一系列好的连锁反应。菩提道上所有的连锁反应，都是从无常来的。前面我们讲了这么多，全都是因为观无常而引发的功德，所以得佛安慰，佛陀会鼓励我们继续修。

[1253] 【多修无常，得佛授记】，修无常以后得佛授记，因为无常的法属于世俗实相，以此为跳板可以进入到胜义谛中。逐渐通过这样观修就会趋入到实相中，相当于得佛授记一样，谁修无常谁就很快获解脱，这就是佛陀的授记。

[1254] 【多修无常，得佛加持】修无常之后会精进勤奋并经常观修正法，这就是得到佛陀加持的因。佛陀的智慧、悲心无时无刻都想加持众生，如果没有通过无常等修法让自己成为一个法器，就受不到加持。修无常之后，信心、智慧都增长了，当然得佛加持，这是因为无常本身和佛的境界相应的缘故。

[1255] 如众迹中，象迹为最，佛教之中，所有修行，观修无常，堪为之最。”

[1256] 打比喻讲，【众迹】，迹就是脚印，所有的脚印中大象的脚印最好。大恩上师在讲记中讲，象迹最胜一方面是它的形状好看圆满，另一方面是说大象有种本能总是可以避开危险的地方，如果我们跟着大象的脚印走是不会遇到很多危险的。从这两个方面来理解【象迹为最】。

[1257] 【佛教之内，所有修行，观修无常，堪为之最】。佛教所有的修行中观修无常是最殊胜的，这是不是说无常的修法超过了菩提心和空性或者大圆满呢？这不一定。但是从某个层次来讲，无常的修法是最殊胜的，超过了其它所有观修的方法，比如数息观，不净观等等。无常修法的力量很大，是靠近实相的一种观修方式，从这个高度来讲它是最好的。【堪为之最】的意思是，后面所有的修行都以无常为基础，缺了它不行。无常是最殊胜的一种前行，修好了无常后面的法都好修，没修好无常，后面的法根本修不成。从这个侧面讲，无常修法也是最不可或缺的，所以称之为【观修无常，堪为之最】。修了无常，其它的修法才可以顺理成章的修起来，不修无常就会耽著恒常的实执、常执，在这样的状态中怎么能修得起出离心，菩提心和空性。空性是指万法无自性，强烈耽著恒常的话怎么能修空性。后面的修行都是以无常修法为基础，从这个侧面讲，观修无常是最殊胜的。

[1258] 又如《毗奈耶经》中说：“对我眷属中如妙瓶般的舍利子及目犍连等百名比丘供斋供物，不如刹那念有为法无常更胜。”

[1259] 这也是引用了教证，佛陀观察完后亲口讲，对我的眷属中犹如妙瓶一般的弟子，【妙瓶】是如意瓶，它里面的东西源源不断，不像世间的瓶子里面的水倒完之后就空了，妙瓶里面如果是珍宝，相当于聚宝盆一样，具有取之不尽用之不竭的自性。舍利子目犍连的功德也是源源不断的出生，作为众生的福田，供养他也可以源源不断的产生福德。所以犹如妙瓶一样贤善的弟子舍利弗尊者和目犍连尊者，是释迦牟尼佛最殊胜的两位声闻弟子。以他们两位为首的百名比丘供养斋食、物品、医药、卧具等等，【不如刹那念有为法无常为胜】，不如一刹那之间观想万法无常，这是很殊胜的。

[1260] 大恩上师说我们学佛法一定要闻思，如果不学习佛法，我们不会觉得观无常有多殊胜，只会觉得做供斋的功德非常大，而无常的修法根本没办法与之相提并论。实际上这是我们的分别念，佛陀不是这样认为的。佛陀遍智早就看到了，供斋可以得到福报，修无常则直接随顺解脱。供斋之后可以得到很多的受用，在这个基础上有可能成为世间的受用，如果以无常心摄持则有可能成为解脱的因。但是无常本身就是世俗实相，是随顺于解脱道的，所以刹那之间念无常很容易。

[1261] 有一次我们送一位道友到尸陀林中去，当时友谊上师带我们去的，他说佛陀在经典中讲，刹那之间观无常比供养舍利弗尊等一百位阿罗汉的供斋的功德还要大。我们就在尸陀林看着道友的尸体观一切都是无常的，这个功德很大。平常看到墓地或者做丧事的时候观无常；看到电视新闻中有人死了观无常；观想自己无常、世间无常。观无常功德非常大是佛陀讲的，不是一般的世俗人觉得怎么样，这个完全是不相同的。观无常功德大，最根本之处在于对修持解脱道引发胜智功德的利益非常巨大。今天我们的课就讲到这个地方。

[1262] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[1263] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[1264] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[1265] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[1266] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第 39 课辅导资料

[1267] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[1268] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[1269] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续一起学习华智仁波切造的《大圆满前行引导文》。

[1270] 《前行引导文》是华智仁波切在他的上师如来芽尊者面前多次听受后做下的笔录，其中还汇集了其他道友的笔记，是一本真正的修心窍诀。佛法中所有的修行都在于调伏自心。通过什么样的方式来调伏？这对我们来讲是非常重要的。所有外在的行为，身、语都是为调心而服务的。意树意为主，在佛法中，身、语、意的“意”在三门当中一方面很迅速，一方面很主要。我们修行是通过生起出离心在心上初步调伏，因为我们耽著轮回中的一切没有想过解脱。如果要成佛，单单自己解脱是不够的，要通过菩提心来调伏，让自己安住在大乘道，这就相应于成佛、相应于究竟的利他的缘起。因为细微的分别念不符合于究竟实相的心的状态，证悟菩萨果、证悟佛果都是超越我们分别念的，要是还用分别心思维和修法的话，只能成为一种方便，一种前行，没办法成为真正法界的本体，终究是无法真正超凡入胜。所以要通过修持空性的方式来修心，这是究竟的调服。

[1271] 如果通过这种方式一步步修下去，我们的心就和法界相应了，部分相应就获得菩萨果，圆满相应就可以成佛。佛法的整个修持都是围绕心，在最初的时候要把我们的心从耽著轮回调整为希求解脱。刚开始都是在心存在的前提下怎样调整，后期当我们修行到了一定阶段，就不是在心上转变而是直接观心的本性、心本体的一种实相。心的实相、心的本体就是无有心，了知心的空性，在此基础上了知它的光明智慧，开始发掘心究竟的本性。我们在修行佛法的时候缘心修行，前面的部分在心存在的前提下修行，把心改造成更贤善、利他的状态，这方面的修行属于一种方便，一种入道的前提。后期的修行，不管是大中观、大手印还是大圆满等等，都不是在心上修，而是在了知心的本性上安立的，这就是直指心性。



[1272] 佛法的修行都是和心有关，最终所有的修学者都会成就佛果，证悟心的本性。但是在前期刚刚学习佛法的时候，如何通过观修把心转变成修学佛法的法器，把注意力从专注轮回转变为专注解脱，这是早期修行的关键。如果没有在修行早期，把心改造贤善转变成修行的状态，而要一下子相应于实相，这是绝对做不到，跳跃性太大了，而且我们的根基、福德都不支持这种转变方式。通过上师诸佛的教言窍诀循序渐进，首先把心的状态从恶劣转变成贤善，从自利转变为利他，这些准备工作做好之后，有了很深的铺垫，再来观心的本性就有基础了。

[1273] 有些道友刚开始学佛法，对于初级的、基础的法必须要认真地学习和观修。即便是学习佛法时间比较长的道友，如果内心中没有对于出离心很自在，没有趋入真实出离心，这些所有的修法仍然没有过时，仍然是迫切需要的。学习佛法不是看时间长短，而是看学习佛法时，是不是抓住了修行的扼要和根本，修行佛法的理念是否正确，境界是否生起来。如果没有，这些法就是让我们重新审视自己修行最好的指引。

[1274] 四加行当中现在学第二个引导的结尾部分，今天这堂课学完之后，第二品寿命无常就结束了。虽然学习的课程和辅导结束了，但是内心当中要反观自己对无常的理念有了解吗？了解之后有去观修吗？观修之后是否生起这种觉受呢？学完这部分课只是学习佛法过程中的某一个环节似乎是圆满了，并不代表完成任务以后不用再再去碰它，而是要不断地串习。佛法的修学要闻，然后要思，接着再修。闻思修当中已经听完了，思维可能还没有到量，还没有真正对无常的理念在内心当中遣除怀疑。如果思维不到量，那修行到量就更不用说了。所以对无常观修行的第一步首先是听闻了解，之后要去反复思维，接下来还要去反复观修，这是必不可少的。

[1275] 今天要讲的窍诀都是对修行非常甚深的教言，属于甚深窍诀的安立。下面继续学习噶当派尊者们的语录，这些窍诀可以指引我们修无常。

[1276] 有一位居士请问博朵瓦格西：“如果想专门修行一法，那么修什么法最为重要呢？”

[1277] 博朵瓦格西是噶当派一位重要的上师和修行者。有一位居士向他请教：“如果想短时间内，集中修一个法，修什么法最重要？”哪一个法最重要这要看根基而定。当时博朵瓦尊者对这个居士的教言就是修无常法最重要，对刚刚学习佛法的人而言也是如此。大恩上师在讲记当中讲，有些人认为修习净土念阿弥陀佛圣号最重要，有些人认为禅宗的禅修很重要，有些人认为大圆满很重要等等，甚至有些人说因明的辩论很重要。从某个角度来讲这些方面都重要，但如果想要心真实地趣入佛法，不管是念佛、参禅还是修大圆满，共同基础无论如何都要生起来。拿念佛来讲，无常也是念佛之前或者念佛过程当中必须要有有一个真实的境界，参禅也是这样。如果没有无常观，念佛、参禅、大圆满的修行都会拖延。不管是念佛还是修任何法要，想要真实在佛法当中得到收获或者想成为一个标准的修行人，专门修无常法是非常重要的阶段。我们不能说所有的境界都生起来了无常还重要，但在刚刚入门的时候非常重要。原文后面提到无常法在修行中间、后面也重要，意思是证悟之前都需要，但对初学者来讲尤其重要。如果没有无常观，我们没办法生起信心，听闻佛法，打破迷执，没办法趋入中期、后期的修行。所以从这个侧面来讲最重要的的确是修无常。

[1278] 格西答道：“如果想专心修行一法，无常最为重要。”

[1279] 首先总说无常观最重要，无常法门的串习最重要。

[1280] 倘若修行死亡无常，首先可以作为进入佛法之因，中间可作为勤修善法之缘，最后可作为证悟诸法等性之助伴。

[1281] 这几组每一组对于修行都是窍诀性的指引。修行初、中、后期都体现出修行无常的重要性，就像《入中论》礼赞大悲心在大乘修行人成佛修持初、中、后三个阶段都重要一样，“初犹种子长如水，常时受用若成熟”。同样的道理，无常的修法对我们修行人来讲，初、中、后都是非常重要的。

[1282] 【首先可以作为进入佛法之因】，很多时候我们觉得已经进入佛法，开始学了，得了灌顶等等，这只是形象上、名义上进入了佛法，心没有进入佛法。心真实趣入佛法要观无常。无常三大教义：第一确定必定死亡，第二确定死期不定，第三确定死亡的时候只有正法才有利益。如果我们把无常的修法真正修了之后，就知道死亡的时候只有正法才有利益，这时就对修行正法产生动力、需求。从这时候开始，心真实进入佛法，而不是身体在佛法行列中，带着哈达拜见过上师，得过灌顶等等形象上进入佛法。形象上的可能是，也可能不是，但是内心对于佛法的修持、解脱道、利他有兴趣，是心趣入佛法，这个最重要。

[1283] 【中间可作为勤修善法之缘】中间就是真正开始修行之后。因为无始以来的习气，我们进入佛法后有时候还会退转，产生拖延等等懒散的表现，所以在中间的时候还要观无常，作为勤修善法之缘。比如听法的时候想偷懒，思维、修行时拖时间等，一想到无常迅速，道业未成，自己还在轮回中，死亡之后没有把握马上获得解脱、没有把握不堕恶趣，所以要精进修持善法。刚开始需要密集性的观修无常，但中后期不一定需要投入大量的时间和精力去观修，每天抽几分钟一观那种状态还在。因为早期密集性观修产生了觉受，稍微忆念一下就可以起作用。所以【中间作为勤修善法之缘】鞭策自己精进闻思修。

[1284] 【最后作为证悟诸法等性之助伴】。中间积累资粮，后面修持中观、大圆满等等究竟的法义，无常可以作为证悟诸法等性之助伴。证悟诸法等性就是证悟一切万法的实相，一切万法都是平等性的。初、中、后期无常对我们来讲非常重要，尤其是刚刚入门的时候。如果前期修得很好，中后期不需要投入很多时间专修，只要稍微忆念一下就可以安住状态。但是初期没有专门修的话，不用讲后期证悟，中间闻思修也很困难。因此刚开始的时候把基础打好，后面的这些修法稍微用力一下就可以安住这样的状态。这是第一组。

[1285] 倘若修行无常，最初可作为断除此生绳索之因，中间可作为舍弃贪诸轮回之缘，最后可作为趣入涅槃圣道的助伴。

[1286] 【倘若修行无常，最初可作为断除此生绳索之因】。被耽著今生的念头所束缚叫做绳索，就像手脚被捆住了没有自在。如果我们的被耽著世间八法的执著所束缚，就没办法真正的一心一意追求解脱道。如果我们修无常，就知道耽著今生没有实义，即便追求了今生的很多东西，死亡的时候这一切都会抛弃，没有一个跟着走，没有一个在死时、死后有作用。如果修好无常就觉得耽著今生没有意义，就成了断除此生绳索之因。

[1287] 【中间可作为舍弃贪诸轮回之缘】，大恩上师讲记当中讲，这个第二个就是断除耽著后世。【贪诸轮回】是指六道轮回，恶趣我们是不贪著的，主要是耽著善趣。希望后世过得更好，长得更漂亮，或者干脆转成个天人在天上过好日子等等，对于这种人天的善趣还是颇为执著。如果修无常，我们就会一心一意地生起出离心，不再愿意对于后世的欲妙产生耽著。“暇满难得四无常，修持可断今生执”，通过暇满难得、寿命无常的修持主要是断除今生的执著，第三、第四引导主要断除的是后世执著。虽然我们修无常，最初能断除今生的执著，但是类推它可以断除后世的耽著。如果到了后世没有解脱，还不是和现在一样，只不过把后世换成今生的场景而已。今生当中我追求的这一切到死的时候没有用，即便后世转成一个富翁，追求了半天最后什么都没有，还是只有正法才有利。如果转成天人，这些也是无常的，最后还是要抛弃。类推之后就耽著后世，不管是多少个后世或者，不管这个后世有多好，如果没有解脱都是没有意义的。就像我们对今生的执著能够通过这样无常来断除，那么把今生换成后世，那是一样的。假如这一世就是前世的后世的话，在前世发愿在今世当中会很好，也许在今生当中的确过得很好很圆满，但现在还是无常的，还是死期不定，死亡的时候还是只有正法才有利益。如果不解脱而是一再地轮转，没有实义。因此修无常可以作为舍弃贪诸轮回之缘。

[1288] 【最后可作为趣入涅槃圣道的助伴】。最后断除了今生后世的执著而一心一意修正法，就可以趣入涅槃圣道，获得殊胜的解脱。在修持了义的解脱道时，无常观也可以作为助伴推着我们精进修法，这个是第二组。

[1289] 又最初可作为生起信心之因，中间可作为精进之缘，最后可作为生起智慧的助伴。

[1290] 这个初、中、后分别是指信心的因、精进的缘、生起智慧的助伴。【最初可作为生起信心之因】，因为这一切都是无常的，在死亡的时候只有正法才有利益。正法的听闻思维是来自于上师的恩德，佛法的法义；修行也是要来自于上师三宝的帮助和加持。我们要解脱，真正要得到法义，只有上师三宝有这样的能力。就是依靠这样思维无常而对上师三宝生起了信心。

[1291] 从这里的教言发现，其实法和法之间，法义和法义之间，很多时候都是相通的，并不是互相之间毫无关联的。四加行内部之间也有关联，无常和生信心、精进乃至于和证悟也是有关联的。学习之后会逐步产生这种定解。

[1292] 【中间可做为精进之缘】，中间开始闻思修的时候，可以成为精进的缘。懒惰的时候观无常：由于懒惰而浪费了时间，死亡来临的时候用什么来抵挡呢？当自己想要懈怠懒惰的时候，思维无常并安住于无常的状态，就自然会精进起来，所以可以作为精进的缘。



[1293] 【最后可作为生起智慧的助伴】。最后我们要解脱，就要通过智慧断除烦恼障和所知障。这个智慧有凡夫阶段的智慧，也有圣智。这两种智慧尤其是圣智，都需要有无常思想的帮助生起殊胜的智慧。从小乘的见道来讲，要观四谛尤其是观苦谛的本性，四谛十六行相中第一个就是无常，无常苦空无我。有了无常观，也可以成为趋入见道的因，从这个方面来讲，也是一种助伴。

[1294] 如果观修无常，并且能在相续中真正生起的人，

[1295] 这里面讲得很清楚，第一要观无常，之后还要在相续当中生起来。不是说学完了就能得到里面的意义，学完也只是了解了，可能怀疑并没有遣除。即便是怀疑遣除了，如果没有观修，内心中还是没办法生起无常的境界。对于无常的觉受，即大恩上师经常讲的“感觉”，必须要在相续中生起来。如果真正生起来了，下面还有殊胜的功德。

[1296] 起初可成为求法之因，中间可作为修法之缘，最后作为证悟法性的助伴。

[1297] 【起初可成为求法之因】，因为要解脱，在临死的时候只有正法才有利。那么正法是什么？怎么样才得到正法？于是就想要追求正法。如果真的把无常修好了，内心就会很迫切地想求法。就像米拉日巴尊者，一方面对业因果非常的诚信，另一方面担心造了罪业在死后会堕恶趣。这么大的罪业没有消尽，后果非常堪忧。因为死亡无常的缘故，尊者就想要依止上师而求法，为了得到法不择手段。所谓的不择手段就是想方设法的意思，甚至和师母串通起来用假的介绍信去欺骗，连造假的方法都用了，这说明尊者对法非常希求。也就是因为对法的希求，一旦求到之后，在实践的时候就非常专注。这里面也是有无常的思想。一方面是有因果观，承认因果不虚；一方面也是因为对无常有正见。因此修无常最初的时候是求法的因。

[1298] 【中间可作为修法之缘】，中间的时候一旦求了法之后，就要修法。米拉日巴尊者辛辛苦苦求来法后不会象我们一样，天天睡大觉。因为尊者有无常观，知道虽然求到了法，但还不足以抵挡死亡到来的恐怖，所以在求完法之后精进地修法，这样无常观也就成为修法的缘。

[1299] 【最后作为证悟法性的助伴】，无常就变成了他证悟空性的助伴。尊者都是在这种状态中不断地修炼，最终获得成就的。

[1300] 最后一组。倘若修行无常并且能在相续中生起无常观，我们要以此为目标。并非学完之后就，要在相续当中真实地安住，真实生起强烈的无常观。

[1301] 则初始可作为撰甲精进之因，中间可作为加行精进之缘，最终可成为无退精进的助伴。

[1302] 精进分了三：撰甲精进、加行精进和不退转精进。撰甲精进主要是一种誓言。比如发誓利他就是披上了利他的誓言铠甲。撰甲精进指最初要趋入精进之前发起的誓言立下成佛利他的誓言，相当于披上了铠甲。就像进入战场之前，如果披上了铠甲，在战场作战过程中风险就会很少。同样的道理，我们要趋入轮回度化众生，刚开始的时候一定要披上誓言的铠甲。为了利他要发誓成佛，这个是非常重要的，这种誓言就叫撰甲精进。

[1303] 第二个叫加行精进，发了誓言之后要有行动。要去实行，所以叫加行，加行是指要去做的意思。有些地方是前行，有些地方是真实地去实践。中间的时候要加行精进，是要实际去闻思修、布施、持戒等等。

[1304] 最后是要无退转精进，有些人加行行持了一段时间就觉得可以了，这就是满足，退转的表现。无退转精进，也称为无满足精进。没成佛之前有什么可满足的？功德还没有圆满，是不能疲倦和退失的。为了对治得少而足的思想，精进了一段时间觉得足够了。我们稍不注意，很容易这样。所以要经常性的听法，听上师的敲打。有人说这本法学完就不学了，好像已经圆满了一样，实际上根本没有圆满。这个是不能够满足的，要满足的是什么呢？需要满足的是对世间八法的追求，流转轮回的时间够长了，我不要再继续流转了。对于转生六道轮回本身要满足，而对于修解脱道、积累福德、智慧二种资粮，绝对不能满足。这方面如果有满足感，对法精进就会降低，对治力没有了，追求世间八法的心又升上来了。世间八法的心生起后，实执、烦恼、罪业，一系列的东西全部翻盘，这个时候还是继续轮回，这样就没有解脱的时候。这就是三种精进。

[1305] 无常观生起来之后，最初可以成为撰甲精进之因。为了解脱为了利他而发起修法的誓言。中间因为有无常观的缘故而加行精进，认真认真地修，因为时间很有限，不知道什么时候就死了，这就是加行精进。最终可以成为无退转精进的助伴，因为无常的缘故，内心当中有这种修行的功德，所以不会满足，不会退转，一直会精进下去。

[1306] 刚开始发起修心很容易，比如承诺要念一亿心咒，或者其他的，承诺很简单，但是坚持就很困难。有些念诵时会说：“发心成佛二无别，有始中间发心难，发心非难难长记。”发心成佛二无别，从某个角度来看，发心和成佛其实没有差别，都很重要。成佛是来自于最初的发心，尤其是中间要把菩提心发起来是很困难的，因为要扭转懈怠懒惰的心。但是最初的发心针对于加行精进还不困难，难的是把初心延续下去。《现观庄严论》等的窍诀当中，有很多让发心继续下去的方便我们要学习。把我们刚刚发起来的心，或者以前发起来的心坚持下去，一定要猛励而不要退转。这就是要有很多的要素：不断的闻思修行，经常祈祷上师加持，集资净障，发愿回向，依止一个好的团体。这都是让我们的初心不退失的一种助伴。这方面讲了仲敦巴尊者的教言。

[1307] 帕单巴尊者也曾经说过：“如果相续中生起了无常观，最开始可作为步入正法的因，中间可作为精进的鞭子，最终也能获得光明法身。”

[1308] 如果相续中生起了无常观，最初的时候可以步入正法的因，这个跟前面差不多。从耽著轮回法，步入正法。【中间可以作为精进的鞭子】，一旦进入正法之后，无常就是一个鞭策，就像马和牛等等，如果不愿意走的时候用鞭子抽一下，它就继续往前走。良马知鞭，有些良马看到鞭子的影子就会跑，它不会真的等鞭子抽到身上。我们在修法的时候，如果一念无常的话，就不会再真实的懈怠，就会精进。中间的时候无常也可以作为精进的鞭子。刚开始的时候我们都很勇猛，大恩上师也说，初学的人很精进没什么。关键是过几年之后，还是如此精进就是很难得的。因此我们不要做那种，刚开始热情很高、很精进，然后逐渐就退失了。刚开始的时候宁愿差一点，然后逐渐增加自己的精进度，这是非常好的。当然，最初很精进，中间也很精进，最后也很精进，那这个人很快就会从轮回中得到解脱。

[1309] 【最终也能获得光明法身】，光明法身的意思就是遣除无明黑暗的智慧，这个都可以获得。

[1310] 相续中如果没有不加改造而生起无常观念，那么仅仅在表面上求求法、修修法，最终只能成为佛教油子的因。

[1311] 相续中一定要生起不加改造的无常观，不加改造是指很自然就生起无常。刚开始的时候我们这个无常是改造的，听到这方面的教言，看这方面的书，观修的时候，大家在分享无常的时候，看到车祸，看到很恐怖的事情时，会觉得的确是无常的。有改造的是指有这些因缘的时候能生起无常。但没有这些因缘的时候，就没有这些无常观，有改造的就不稳定。不管遇到顺缘还是违缘，无常的这种观念恒时在心中存在，不会丢失，自然而然会生起无常的观念，这就是不加改造的无常观。

[1312] 【如果没有不加改造而生起无常观，那么仅仅在表面上求求法，修修法】，这样虽然也能种下善根，并不是完全没有利益。关键是现在我们想要从轮回当中获得解脱，想要成为一个真正的修行人，就不能满足于此。表面上听几堂课求求法，也不去思维；或者高兴的时候修一下，不高兴的时候就不修等等。若是以上述的态度对待解脱道，【最终只能成为佛教油子】佛教油子就是说是学佛时间很长，表面上都好像知道一些，但从不去做或是仅限于表面上做做。内心当中不会深入法义，故变成一个佛教油子。佛教油子比较难调化，内心当中真的生起出离心非常困难。因此就要经常以无常观鞭策自己。如果经常修无常，我们就不会成为佛教油子。因此无常观对于初学者非常重要。

[1313] 单巴仁波切又说：“在西藏修行人当中，没有看见一个人有死亡的念头，也没有发现有一个人遗留在世。

[1314] 单巴仁波切就是帕单巴尊者，有很多殊胜的教言。大恩上师去年、前年讲了《修心百颂》中的《当日记教言》，也是单巴仁波切写的。

[1315] 【在西藏修行人当中，没有看到一个有死亡的念头。】这是一个比较夸张的说法，不可能在这么多修行人当中一个也没有。因为帕单巴尊者和米拉日巴尊者是同一个时代的，他与米拉日巴尊者还比过神通。他们在世大概是汉地宋朝的时候，还是有很多大德和优秀的修行者。噶当派的很多尊者都还在世，正逢噶当派很兴盛之时，那时很多人也生起了无常念。但是相对绝大多数人来讲，很少有人生起无常念。难道不生起无常念的人有可能留在世间吗？不会有一个人在世间。人们常常觉得自己不会死，会执著自己能活很长时间。即便如此执著，但照样会死。

[1316] 就如以前所讲的一样，主动思维死亡和被动思维死亡是不一样的。主动思维死亡，首先会接受死亡存在的现实；接受之后会进一步思维死期不定，死亡时只有正法才有利；在上述内容思维好之后，接下来就主动为死亡到来的那一刻做好准备。这个准备不是多赚点钱，多买点米放在家里堆着，买很多金银首饰等死后受用。正如之前所讲的，再多的财产一分钱都带不走，甚至连一根线都带不走。所有的世间财富都会留在世间，自身却孤苦伶仃的离去，唯一能够带走的只有业。



[1317] 关于业，关键是要看带走的是恶业还是善业。如果带走的是恶业的话，就会被牵引到恶趣，非常悲惨。所以我们不要带走恶业，要带走善业。善业也不是说想来就来，必须要花时间和用心去累积善法。而在修善法的过程中，恶业自动就不再积累，在修恶业的时候，善法也停顿了。因为一个时间只能做一个事情，比如一整天都是做了善法，就不会有时间做恶业。如果我们知道了这个问题，从现在开始修善法，忏悔以前的恶业，同时现在也不造恶业。这样累积了很多纯净的善法，并且没有恶业的影响，临终的时候就会非常心安和愉悦。而且在死亡之时至死后，都会因为善业的牵引，把我们引导到安乐或者解脱道当中。

[1318] 从此处来观察，主动地去接受死亡和被动地接受死亡是不一样的。不想谈论关于死亡的问题，觉得一想到死亡就很不吉利，因此就根本不会为死亡到来做准备。从无始以来恶业已经习惯的运作了，要修善业必须要很努力；而恶业却一点也不费劲。一旦停止了精进的善法，恶业一定会占据上风。如果在这样情况下，被动的接受死亡的话，那就很悲惨了。

[1319] 身着僧衣的人累积财产，难道是要供养阎罗王吗？

[1320] 这句话主要对象是指出家人，对于在家人也是一样的。因为当时有些出家人累积了很多财产，单巴仁波切就指出，作为僧人累积这么多财产，难道是死后要去供养阎罗王吗？很明显这是在讽刺。死亡时什么也带不走，在家人积累财产也是一样。即便是皇帝，修很好的陵墓用很多陪葬品，甚至还要杀一些人陪葬，但是死后他随着业力就投生了，不会住在陵墓里面。如果造了恶业死后就会堕恶趣，房子和陪葬品根本用不上。因此死亡的时候用财产供养阎罗王，这是根本不可能的。

[1321] 收藏一切奇珍异宝，难道企图暗地里贿赂阎罗卒不成？

[1322] 很多人习惯收藏奇珍异宝，是不是死亡之后暗地里要贿赂阎罗狱卒，让他们不要来抓自己？这也是不可能的事情。业力到了，该死还是要死。在死亡时如果对财产或者奇珍异宝非常耽着，就会产生贪执生起烦恼的因，如果在修净土，就会成为往生净土的违缘。在了知这一切没有意义之后，内心当中要放弃。当然实际当中放不放下呢？如果没有执着也无所谓，可以用来作为利益众生或者是积累资粮的因。

[1323] 目睹这些西藏修行人，会让人禁不住仰天哈哈大笑！

[1324] 看到这些修行人的情况之后，忍不住哈哈大笑，如此表面的修行是没办法真实得到利益的。单巴仁波切是以印度修行者的身份和口吻，去呵斥当时西藏的修行者。其实对于我们来讲也是同样的，虽然时空方面隔了很长时间，但在观察的时候，一字一句好像都是打在自己心上一样。想要成为修行者的话，很多的教言都会直接的打到自己心上，对自身来讲是一种震撼和鞭策。如果对于修行没有兴趣，也就不会有触动，不会去想怎样避免这种情况。这也是内心中善根深厚与否的体现。

[1325] 谁具广闻我慢高，修行好者积财宝，谁依静处多散乱，谁离故乡无羞愧，彼为形象修法者。

[1326] 这也是一种讽刺的语言。【谁具广闻我慢高】，指一个人广闻博学，我慢却很高。究其原因还是没有用无常来看破今生，不知道自身的广闻博学，名誉等都是没有意义的。【谁具广闻】，觉得自己智慧渊博、听的多知道的多，缘这个产生傲慢。这是无常没有入心的缘故。【修行好者积财宝】，还有一些表面上修行非常好的人很喜欢积累财宝，像这样也是无常没有入心的表现。【谁依静处多散乱】，还有一些人依靠寂静处或在深山等地方修行，虽然身体依靠静处，但是内心非常散乱。也是因为内心没有生起无常观的缘故，不知道无常迅速要去真实的修行，不知道死亡时有力的正法。【谁离故乡无羞愧】，离开故乡是一种修行人的标志，因为在故乡会有很多散乱的因，很多生起贪心和嗔心的因，对于散乱恶业有羞愧，离开故乡是想要修持正法。有些人虽然身体远离了故乡，但是内心并没有因此而生起羞愧感，大恩上师在讲记中说，有些人离开故乡之后，因为家乡人不在没有熟人的缘故，就肆无忌惮地造恶业，也有这样的解释。【彼为形象修法者】，这些都是形象修行者。

[1327] 彼等喜爱造恶业，虽已见到他人死，然却不知自将亡，此等一切诸过患，皆由未修无常致。

[1328] 这些人没有以无常调伏内心，没有办法成为真实的修行者。喜爱造恶业是因为凡夫人流转了这么长时间，相续当中的恶业习气是自在的。世间俗语也说“学好三年，学坏三天”。在世间上要做善法很困难，如果要造罪业，内心却很少有挣扎，会具足很多顺缘，很自然地就可以把罪业圆满。但如果要修善法，很多条件就不一定具足。修善法尤其是修出世间解脱道的善法，这是和我们无始劫轮回的习气相悖的。轮回的习气是我们无始劫以来习惯的东西，势力很大就像大河从上而下力量特别大，跳进去之后很容易随波逐流，若要逆水行舟就非常难。修行是要对抗轮回中的习气，当然就非常困难。内心没有真实的生起修法境界，以前喜欢造恶业的习气就会占主导作用，就肯定会造恶业。

[1329] 【虽已见到他人死，然却不知自将亡】，虽然每天新闻里都有死亡的消息，今天哪个地方又炸死多少人、哪天又是踩死几百人、什么时候翻船又死多少人、哪天一个大客车翻车死了多少人等等，没有想过把这些问题放在心上去看，我也会这样死亡吗？仅仅当成和自己无关的新闻来看，虽然现在能够经常看到这种新闻。古代信息不发达，最多就是在村庄和寺院里面，有人带一些消息过来，当时的修行人能够知道的非常少。现在的信息这么发达，只要上网每天都是这些消息。如果想要修无常，那么就要带着这种观念去上网查一查，在看完各种死法之后反观，自己就保险了吗？不知道哪一天就遇到这样的死亡，这么一观想就会有种紧迫感，就不会再浪费时间了。

[1330] 【此等一切诸过患，皆由未修无常致】，这所有喜爱恶业的过患，都是因为没有修无常，内心没有生起无常观导致的。

[1331] 所以，观修无常是开启一切修行之门的前提条件。

[1332] 通过这些观点知道，把无常观修好是开启一切修行之门的前提条件。文字非常通俗易懂，但是意义特别重大。只要读过几年书认识字，都能够知道这里面讲的是什么意思。关键是要通过思维来遣除怀疑，尤其是需要打坐观修，在下座之后要在日常的生活工作中进一步磨练无常观。生起无常观后，相当于有了一把钥匙去开启修行之门。

[1333] 一居士向博朵瓦格西请求消除恶缘的窍诀。

[1334] 有个居士向博朵瓦格西请求，怎么样能够消除恶缘呢？有时候我们也会求上师告诉我们怎样消除障碍和恶缘。博朵瓦格西没有让这位居士修金刚概、大威德或其它法，而是从根本上给了一些教言，当然并不是说修这些愤怒法没有用，这些法其中的一些要点还是要具足的。

[1335] 博朵瓦格西回答说：“你应当屡屡思维死无常，如果心中生起必定死亡的唯一观念，那么净除罪业也无有困难，奉行善法也无有困难。

[1336] 博朵瓦格西告诉居士的窍诀就是观修无常。观修无常和遣除恶缘有很大的关联。心中生起了无常观，那么净除罪业没有困难。因为有了无常观之后就知道，这一切都是无常变化的，通过无常观这种正见、智慧的修法，起的作用会很大、方向会特别地正确。如果按照一个修行人的标准和心态去修法，净除恶业是没有困难的。因为修的善法越纯净，净除罪业的力量就越大，恶业净除了恶缘当然就没有了。通过修无常知道只有善法才有用，通过这样的思想带动修无常，对净除罪业的力量是很大的。为什么说念这么多的金刚萨埵心咒却感觉还是没有清净罪业，就是因为净除恶业的违缘太多，夹着这么多杂质的思想去修，当然就很难相应。如果我们有强劲纯净的无常观带动去修金刚萨埵忏悔罪，净除罪业无有困难。

[1337] 【奉行善法也无有困难】，奉行善法一方面可以净除恶业，一方面可以修行善法。通过修善断恶的两种方式净除恶缘，第一个净除罪业，是直接把恶缘的因——罪业清净掉；第二个是通过修善法来净除恶缘，一福压百祸的缘故，内心当中的善法很强劲、福德很深厚，虽然恶缘有种子，但是被压制住就生不起来。净除罪业和奉行善法都是消除恶缘的方法。

[1338] 【奉行善法也无有困难】，是说它和消除恶缘是有关联的。下面还有更深层意义上的净除恶缘，可以理解成全都是在讲消除恶缘的窍诀，只不过层次不一样，第一个层次稍低；第二个是高一点的层次；最后一个是最高的层次。那么中等层次如何消除恶缘呢？

[1339] 如若在此基础上，你能够常常修持并在相续中生起慈悲心，那么利益有情也不是难事。

[1340] 【利益有情也不是难事】，好像看起来是在利益众生，但这绝对是消除恶缘的最好方法。因为菩提心无往不胜，是斩断恶缘最利的宝剑。恶缘不外乎就是碰到恶劣众生时，会造些违缘让我们感觉到自己受伤害等等。在无常观和净恶修善的基础上修慈悲心，当慈悲心生起来了，有一句话说：菩萨没有怨敌。通过菩提心去看待一切，所有的有情都是菩萨要利益的对象，哪里会有什么恶缘呢？



[1341] 即便恶缘不是因人引起的，是通过外境引起的，即便如此，有了菩提心就会把一切转为道用。这样想：我今天遇到的因缘，愿一切众生不要再到，让我一个人承受这样的灾祸。如果你的心这么广大，哪里会有恶缘的下手之处呢？恶缘的着手之处，就是自私自利的心，有怨敌，贪欲心大，这些都是恶缘的契入点。但当菩提心生起来之后，一方面没有了怨敌了，也就不会有这方面导致的恶缘；另一方面可以通过菩提心把这些转为道用，如生病、遇到灾祸，马上就想：愿一切众生的痛苦由我来承受，这样生病和灾祸就不成恶缘了，反而变成修法的善缘，这比前面遣除恶缘的窍诀要高很多。通过修菩提心消除恶缘，是通过消除我爱执、生起利他心、通过转道用的方式来消除恶缘的。那么什么是最了义的消除恶缘呢？

[1342] 倘若在此基础上，再多修行诸法实相空性，而且在自相续中已经生起，到那时清静迷乱也不会有困难。

[1343] 迷乱是一切恶缘的总来源。有了迷乱，才会出现各种实执、烦恼和业。如果迷乱都清静了，就不可能还有因为迷乱而产生的恶缘，这是连根拔除的方法，前面是在无常观的基础上、在修善净罪的基础上修慈悲心，现在是在慈悲心的基础上修空正见，观修诸法实相。如果观修诸法实相在相续中生起来了，因为直达本性的缘故就会彻底清静迷乱，相当于把一切所有恶缘的总源头被截断，全部都显现清静的智慧而不会再有恶缘生起。这里所讲的遣除恶缘的窍诀：一、无常，二、慈悲，三、是空性。从真正词句方面讲，消除恶缘的方法就是观无常，直接从这方面理解也可以，附带讲一些其它的利益众生、消除迷乱的方式，但如果把他们统一起来都解释为消除恶缘也未尝不可。

[1344] 如果相续中真正生起了无常观，那么就一定能够彻底舍弃对今生世间一切事物的贪执，就像呕吐症患者不愿取油食一样。

[1345] 知道一切都是无常的，今生所有执著都会舍弃、放松。打个比喻，就像呕吐症患者不愿取油食一样，因为很怕油腻的东西，一闻到或尝到马上就要吐。修了无常之后，对世间一切就好像呕吐患者看到油食一样没有什么兴趣。我们修法有时候很困惑，也是因为对世间过度的执著，所以出现很多矛盾，陷于各种挣扎当中难以取舍。一方面修法很重要，另一方面世间利益也很重要。两边都要抓住道路也就不一样，因此会陷入两难境地的挣扎中，当内心真正生起无常观之后，这个问题就不会存在。知道世间这一切没有实质，能够得到就得到了，不能得到也无所谓。内心真正达到可有可无的超然物外的状态，一切就都放下了。因为这时已经看破放下，就不会再有挣扎。下面举例说明，为什么说修好了无常对世间法没有贪执呢？

[1346] 我的至尊上师（如来芽尊者）也不止一次地说：“我无论看见世间如何高贵、如何权威、如何富裕、如何俊美之人，也不会生起羡慕之心，而注重前辈高僧大德的事迹，这就是因为自己的相续中生起了少许无常观的缘故我除了无常以外也再没有其他更殊胜的教言传授给别人。”

[1347] 如来芽尊者这样说：我无论看见世间再怎么高贵的人如皇族、权威再大、世间首富、长得再好看的人，也不会有羡慕的心。一般的人没有生起无常观的缘故，会很羡慕这些高贵、权威、富裕、俊美等等，对这些很执著是无常观没有入心的缘故。为什么尊者对这些不羡慕而对高僧大德的事迹很羡慕呢？因为这些权威、富裕等等是与世间法相应的，是世间的因果。高僧大德是怎样发出离心、菩提心，怎样闭关修行、度化众生，这些是在知道无常之后，对自己和他人解脱做了有意义的事情。

[1348] 就像我们看到很多高僧大德的传记，如大恩上师翻译的《藏密佛教史》、《青史》以及其他传记，记载了高僧大德怎样修行、怎样利他的很多事情，对自他来讲都是有真实意义的。因为无常，一切世间的东西再高贵、再权威死了都是要放弃的，但是高僧大德的修行和弘法利生对自他的暂时究竟都有利益。如果我们内心深处生起无常观之后，也会对这样的修行有兴趣，对世间种种兴趣就会觉得索然无味。这就是因为相续中生起少许无常观的缘故，知道世间一切的东西都是无常的，即便得到了天王帝释的位置、成为富翁、成为长得好看的人也是如此。

[1349] 佛陀用遍知的眼光观察我们无始劫以来这么长时间，从什么样的地方以什么样的身份都已经转生过了，现在还是这样没有任何的改变，该有的痛苦还是有，该造的业还在造，这一切不断地复制，每一次都是没有意义的。我们还觉得是最有意义的事情，实际上除了解脱道之外都没有什么意义。唯有解脱道自己才能从中解脱出来，可以帮助众生从迷乱当中解脱，这个才是真实有意义的。

[1350] 因为生起无常的缘故了知这一切，除了无常之外，再也没有更殊胜的教言传授给别人。如来芽尊者自己也是因为无常观而获利，然后作为殊胜的教言给别人传授。大恩上师也讲过：“我对于现在这些富裕的人没有兴趣，是因为生起了无常观。”我们只要认真观修无常，也会看破放下，知道世间的这些都没有意义。有也可以，没有也可以，不会刻意的去做什么。如果对众生有利，不需要很刻意的方式就可以得到财富，也不会刻意的拒绝，这一切都不会束缚他。如果会束缚我们就要注意了，应当去观察世间法的过患，直到相续中对无常生起定解，影响就不大了。

[1351] 那么在相续中对无常生起定解的界限是怎样的呢？

[1352] 前面讲了无常的很多教言，下面我们讲无常定解生起的标准，怎么样是无常观在内心生起的标准这里面讲了两位大德的事迹。

[1353] 应当像喀喇共穹格西那样。格西在后藏的觉摩喀喇山修行时，岩洞口有一荆棘丛，常常挂到他的衣服。开始他想砍除，但转念一想：唉，我也许会死在此山洞中，也不知道是否再有出去的机会，还是将修行妙法放在首位。

[1354] 喀喇共穹格西在摩喀喇山闭关的时候，有一荆棘树恰好长在山洞门口，出去、进来都会挂到他的衣服，刚开始他觉得很麻烦，想把它砍掉，但是转念一想，也许进到山洞就死到里面了，不会出来，没必要消磨时间，所以因为无常观的缘故，他没有砍。

[1355] 当他再次出洞的时候，又想不知道能不能再度返回这个山洞。而一直没有砍荆棘丛。

[1356] 进去的时候没有砍它，因为觉得不会再出来了，出去的时候想可能不会再进来，砍它也没有用。所以喀喇共穹格西在这样的念头当中进出山洞很多年，只是一心一意把心思放在修法上面。不要说其它琐事，就连有些唯一的生活顺缘，如需要置办生活用品、出去打水或是拣柴都没想去改善。他认为会耽误时间，觉得没什么用。

[1357] 就这样，他连续在这个洞里修行多年，最后已经获得成就，可依然没有砍除荆棘丛。

[1358] 可能因为有这样强大的无常观的推动，格西最终修行成就了。如果换一种版本就不同了。首先觉得这个荆棘树还是砍了好，这样进进出出就方便了。然后这个路是不是要铺一下呢？再到山下找些石头铺路，路铺好了之后，山洞是不是要装修一下呢？门是不是要修一个？还有灶台，炊具也不行了，慢慢的事情就多了，就没办法修行了。虽然只是一个荆棘丛，但是假如没有这么坚定的无常观，就会有无穷无尽的琐事要去做，到时候别人都成就了，而你却修成了豪华型的五星级山洞，但是相续却变成了垃圾级。所以表面上看是一件很小的事情，却完全可以体现出对于整个修行的态度。

[1359] 还有一个修无常观的表率，那就是持明无畏洲尊者。持明无畏洲尊者有一个秋季七月沐浴的水池，没有阶梯，进入时很困难。

[1360] 持明无畏洲尊者就是晋美林巴尊者，在七月星星出现的时候，池水就会变成甘露，这时候他们就会去沐浴，通过这样的缘起，清静疾病等，对修行会很有帮助。他的水池没有梯子，所以进出都很困难。

[1361] 弟子问：“是否应在此修一阶梯？”他回答：“不知道明年还有没有在这里沐浴的机会，那么费事有什么用呢？”他也常常告诫弟子修无常法。

[1362] 弟子说那就修个梯阶方便，他说今年洗完之后明年还有没有机会来洗都不知道，没必要这么费事，也没有开许去做。不仅自己无常修得非常好，也这样告诫弟子们修无常。

[1363] 喀喇共穹格西他是一个人闭关，智悲光尊者是在这个佛法修行的团体当中，而且他还有个上师。为什么要讲这些呢？有些时候我们在修行佛法的过程中，在家的很多修行者，也通过这样一种标准来衡量自己，油瓶倒了不用扶它，不知道下顿还做不做饭，米也不用买了，因为你有家庭这样做虽然心态是好的，但结果有可能让你的修行陷入麻烦当中。所以内心当中要生起无常，但该做的这些还是要做，如果你一个人过也可以，别人也不会来串门，也没有很多要考虑问题。必定你在世间当中要和很多人交往，头也不梳，脸也不洗就出去了，这样出去办事很麻烦，所以环境不一样。内心可以安住在无常观中，但行为上面该随顺的必须要做。如果不做的话一方面给别人带来困扰，一方面给自己的修行也带来不必要的麻烦。这个方面主要是以内心为主。行为上面可以把它当成一种标准来进行参照，有些时候条件不一样没办法去模仿。

[1364] 所以，我们这些人在相续中没有生起这样的定解之前，一定要在加行时发心，正行时千方百计调整自心，反正在相续中没有生起不改造的无常观之前就要修持，后行时以回向印持。

[1365] 这么多无常的教言，我们这些修行者在相续当中还没有生起死期不定，只有正法才有利益的无常定解之前，一定要在加行时候发心，为了利益一切众生观修无常，正行的时候就千方百计地通过无常的教言来调整自心。在相续当中还没有生起不改造的无常观之前要反复观，反复观不是你修了多少时间



04 寿命无常 (28-39)

多少座，这个修法修完了就可以了，而是内心当中有没有生起不改造的无常观，没有达到之前要不断地观修。后行时以回向印持。后行就回向一切众生都能暂时生起无常观，究竟成就佛果。

[1366] 务必要追循圣者前辈的足迹，尽心尽力勤奋努力修持。

[1367] 其实这是很多圣者的示现，智悲光尊者作为一个圣者的化身，并不需要特意地去观修。只是给我们后代的弟子作一个表率，教我们这样观想，那样观想，慢慢地可以进入正道当中。很多圣者在世间当中做的这些苦行，其实唯一地纯粹地为了我们这样示现的。那么接下来是个结文。

[1368] 无常现前反而执常有，老年到来反而以为幼，我与如我邪念诸有情，相续生起无常祈加持。

[1369] 这里讲的无常现前，是指无常每天都在我们眼前不断地呈现，气候的变化，人员的变动，自己身体的反复等。每天都有很多无常现前，但反而执为常有，觉得自己常住常有。

[1370] 【老年到来反而以为幼】，都已经到了很老的年龄了，还以为自己很年轻，觉得自己不会死，还有几十年可活。没有紧迫感，没有一个马上要修法的心，还觉得自己很年轻。【我与如我邪念诸有情】，这个邪念是执著常有，不死的一种念头，就是常乐我净，就是颠倒念也叫做邪念。我和像我一样执著常有的有情。【相续生起无常祈加持】，在我们心中真正地生起无常观，祈祷上师三宝加持，华智仁波切给我们作了引导，是种谦虚。这个颂词我们来念是非常合适的，和像我这样的邪念有情，内心当中生起无常请加持。我们平常内心当中生起无常观，也是要祈祷上师三宝加持，然后再发愿，回向的时候也是这样，修上师瑜伽的时候加持我，愿我尽快地和无常观相应，在集资净障的时候，也是愿这个善根，让自己内心当中的无常能够生起来，回向的时候也让我们迅速地和无常观相应。

[1371] 【寿命无常之引导终】， 以上我们就学完了寿命无常的引导，今天这个课就学习到这个地方。

[1372] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[1373] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[1374] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[1375] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情