前行广释之三寿命无常

Contents

[第二十八节课 1](#_Toc494809715)

[第二十九节课 14](#_Toc494809716)

[第三十节课 27](#_Toc494809717)

[第三十一节课 42](#_Toc494809718)

[第三十二节课 55](#_Toc494809719)

[第三十三节课 68](#_Toc494809720)

[第三十四节课 82](#_Toc494809721)

[第三十五节课 97](#_Toc494809722)

[第三十六节课 111](#_Toc494809723)

[第三十七节课 129](#_Toc494809724)

[是第三十八节课 142](#_Toc494809725)

[第三十九节课 159](#_Toc494809726)

# 第二十八节课

思考题

124、在观修每一个引导时，如何观察修和安住修？你平时是怎么做的？

124、怎样思维外器世界而修无常？请大致说明。

125、器世界最终毁灭的因是什么？你对此有哪些感触？

126、一禅、二禅、三禅，为什么分别以火、水、风而毁灭？懂得这个道理，对你有何启发？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

《大圆满前行》中，首先是学习四个共同加行。其中暇满难得已介绍完了，（虽然文字上给大家介绍了，但你们实地修行得如何？这要靠自己。）现在讲第二个——寿命无常。

二、寿命无常

在每一引导文前面，作者都有个顶礼句，以赞颂根本上师的修证和功德：

现见三有无常幻化相，舍弃今世琐事如唾涎，

苦行修习追随先辈迹，无等上师足下我敬礼。

这是华智仁波切向根本上师如来芽尊者作顶礼。我们修行的过程中，也要经常祈祷上师，祈祷时可用这一偈颂，藏传佛教的很多修行人都有这个传统。比如你修寿命无常，最初要修上师瑜伽，接着正式观修无常之前，还要再次合掌祈祷根本上师，愿依靠上师的加持，令自相续真正生起无常的观念。以诚挚的信心进行祈祷、顶礼，这是非常有必要的。

那么，如来芽尊者到底有什么功德呢？

“现见三有无常幻化相”：他以智慧现见到三界轮回（欲界、色界、无色界）皆为无常幻化，全是空性、无我、无常的体性，没有丝毫实质可言。

“舍弃今世琐事如唾涎”：因此对现世中的一切琐事，如荣华富贵、地位名声，不但不耽著、不希求，反而像唾液一样抛弃。

前不久我看了如来芽尊者的传记，内容非常精彩。传记中也说，他对世间美如天人、富如龙王的种种显现，一瞬间的羡慕之心、希求之心也没有，从小到圆寂之间，对佛法具有无比信心，一生中希求正法，舍弃世间八法，一心一意地依止上师。那种行为，是一般人难以想象的。

“苦行修习追随先辈迹”：修学佛法方面，他追随前辈大德的足迹，一直坚持苦行。

从许多上师的传记中也看得出来，他们修法离不开苦行，不像现在有些人，什么苦都不愿吃，顺顺利利、舒舒服服、快快乐乐就想获得正法境界。虽说条件具足时，这也没什么不可以的，但极个别人好像有点过分，不想花时间、不想花精力，甚至把法都送到家门口了，他还不愿意接受。如果读了高僧大德的传记，了解他们在求学中是如何精进，我们后学者确实值得汗颜。前辈大德们在希求佛法、看破世间、通达万法胜义空性与世俗无常方面，的确十分超胜，如果我们说是这些上师的弟子，实在愧不敢当。

我经常想，以这个偈颂来对照，上师如意宝完全具足这些功德：智慧照见三界一切，视世间欲妙如唾液一般，对人们羡慕的对境没有丝毫贪执，一辈子就是为了佛法苦行，其精进跟得上前辈大德的足迹。所以，不管从加持、智慧、证悟哪方面来讲，我们的上师都无与伦比，即生中遇到这样的上师，确实非常荣幸、极其难得。

“无等上师足下我敬礼”：在具有如此超胜功德的根本上师足下，三门恭恭敬敬地顶礼，发自内心地祈祷：愿上师相续中前行与正行所摄的一切境界，尽快融入我的相续，令我也获得大恩上师的果位。

我曾提过很多次，在修行的时候，不能离开祈祷和发愿。最近大家也在学《前行备忘录》，有些比喻虽然有点难懂，但它是开悟者的智慧流露，其意义远远超过世间寻伺者所写的文章，如果你有诚挚的信心和清净的智慧，肯定能获得相应的证悟境界。其实我们看一本书，作者的境界非常重要，假如作者有大悲心、无常观，对万法本性有所证悟，那么读者一定会有受益，得到不同程度的境界。所以，这次修加行的同时，我要求大家共同学习《前行备忘录》，这样一来，相信很多人的相续能变得更加充实完善：以前刚强难化的性格，逐渐会变得柔和、调柔，对佛法的信心越来越增上，对世间万物没有太大贪执，即使人与人之间发生冲突矛盾，自己也很容易化解。

其实，修行融入内心与否，关键要靠自己。如果法义没有贯彻于心，表面上的学习，就会像世间人读大学一样，只是在文字上打转转，从来没想过调伏内心。这次我传《前行》的方式，完全是一种实修引导，给大家宣说得也非常广。其实里面还有很多甚深宝藏，但自己“工具”有限，没办法再深入下去，只是尽可能地挖出来一部分（我自己觉得很珍贵），与有缘的道友分享。我实在无能为力的那一部分，待你们通过自己的信心和智慧去了解。

下面所讲的观无常十分重要，大家在修学的过程中不要忘记祈祷和发愿，同时要把其中内容逐字逐句记得清清楚楚，然后再进行思维和观修，这即是所谓的观察修和安住修。作为初学者，刚开始肯定不能直接安住，所以在修每一个引导时，首先应该观察修，然后观察与安住轮番修，最后才能自然安住——修什么样的法都要这样，麦彭仁波切在《定解宝灯论》中讲得很清楚。有些人做不到时时观无常，这说明你还没有达到安住的境界，此时应当再三地看书、再三地思维，这种字面上的分析探索，实际上也叫修行，是通过观察的方式深入内涵，故而也必不可少。

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。

丁一、思维外器世界而修无常：

由众生共同福德所形成的四大洲、须弥山、天界、铁围山等外器世界[[1]](#footnote-1)，虽被认为是坚不可摧、牢不可破，存留的时间长达数劫，但它们也是有为法，没有一个恒常不变的，最终必将因七火一水而毁于一旦。诚如《四法宝鬘论》所言：“此等一切外器世间界，七火一水风吹离散时，发尖稍许残存亦无有，尽皆空空如也若太虚。”

包括现在科学家，实际上也承认这种观点。他们认为，银河系也好，地球、月亮、太阳也好，都是在刹那运动变化的。根据科学预测，如今地球的寿命已达46亿年，太阳的寿命也有50亿年，再过10亿年地球就会灭亡[[2]](#footnote-2)……尽管许多研究结果不尽相同，但没有一个人认为它会常恒不变、永远存在。

当然，我们对这方面不太专业，从来没有研究过，一提起器世界，可能很多人马上想到的，只是自己的房子。就像蚂蚁和小虫一样，因为心眼比较小，境界也有限，所以只关心自己的窝，除此之外的大世界，管他三七二十一，从来也不挂在心上。我以前读中学时就是如此，一上地理课，便不好好听讲，临近考试时，把书上的问题一个一个裁下来，一条一条藏在袖子里，准备到时候偷看——我不是想教坏小孩子啊，你们可不要学我！现在是21世纪，我原来读书时是20世纪，完全跟你们不相同。

外在器世界确实是无常的。有一个道友跟我说，他在学《如意宝藏论》时，第六品专门讲器世界的毁灭，那时他生起了很强的无常观，看着对面的山就觉得：“整个器世界都是无常的，这座山虽然看起来非常壮观，但到一定时候也必定现前无常。”我们见到一些高楼大厦时，也应该这样想：“这个建筑物由钢筋水泥支撑，看似非常结实，好像几百年、几十年不坏，但有为法毕竟是无常的，最终也会毁坏无余。”

大家对无常一定要有明确的见解，不要像有些世间人，根本没有无常观，修法一直拖拖拖，最后什么都不成功。噶当派的很多修行人，为何将精力主要放在观修无常上？就是因为一个人如果无常修得好，他肯定会精进，绝不可能睡懒觉，也不可能忙于世间无义琐事，经常找借口不修行。反之，如果无常观没有修好，即使得了多少灌顶、获得多少窍诀，也不过是书本上的文字、以后的希望，除此之外不可能实地修持。鉴于此，前辈大德们对无常教言非常重视。

有些人认为：“身体是无常的，这我倒承认，但外面的世界那么广大，不可能一下子就毁灭吧？”确实，我们也没说它一两天就毁灭了，但其本体并非恒常，最终定然难逃无常的命运。明白这一点后，通过对比也可进一步了知，不管是所依的器世界，还是能依的身体和心识，最后都要示现无常，如此一来，自己对幻化般的世界会生起极大厌离心，而这种厌离心，就是修行的最好助缘。

希望你们能生起《前行》每一个引导的境界，一旦生起这些境界，修行肯定圆满，不会半途夭折。今天我跟一个道友交谈时，对此就深有感触，我说：“有时候我感觉自己很幸运，刚来喇荣时，就是从《前行》开始修学的。虽然辩论研讨也很重要，但对初学者而言，必须要从《前行》、《入行论》下手！在我的心目中，《前行》是一生中最重要的修法。倘若没有打好基础，就像在松土上建造豪华宫殿，里面装修得再富丽堂皇，使用的材料、勾勒的花纹再讲究，但由于基础不牢固，迟早有一天也会倒塌。”

现在有些上师不注重前行——当然我不是说哪个上师不对，毕竟每个上师都有自己摄受弟子的方法。但我个人觉得，若没有打好前行基础，即使给弟子灌了很多顶，讲了很多大圆满或禅宗的窍诀，正讲授时弟子好像完全懂了，上师欣喜万分，认为自己后继有人，弟子也是千恩万谢，把上师视为再生父母，可是再过一段时间，师徒关系会变成怎样也不好说。假如没有打好基础，弟子相续中的证悟大厦，很容易逐渐倒塌，最后一点也不剩。这种现象如今是比较普遍的。

所以，大家不要把前行留在口头上，而应像华智仁波切和上师如意宝那样，发自内心地把它看作重要修法。只有这个基础打好了，以后学五部大论、显密深法，或出去弘法利生，才不会被各种外境束缚。比如说你无常观得好，到城市里遇到许多诱惑时，可轻而易举就看穿其本质，作为凡夫人，即使偶尔因前世习气而产生烦恼，也不可能长期留存，就像勇士倒地会一跃而起一样，在任何违缘面前，都会立即用正知正念来守护，而且这种力量很强。但如果前行的境界比较脆弱，这种力量没有提升，那遇到违缘就会手忙脚乱，觉得魔众的邪恶力量势不可挡，很难以对抗违缘的怨敌。

话说回来，器世界最终必定会毁灭。而毁灭的因缘，一方面是因为万法无常，因缘灭尽时自会消散；另一方面，也是众生造业比较严重，如《大楼炭经》云：“遭火灾变时，天下人皆行非法、邪见，不见正，犯十恶事……”不管怎么样，外面的世界终有一天会示现无常。跟浩瀚的宇宙世界比起来，我们每个人实在是微不足道，但在这个地球村中，毕竟也是一个“地球公民”。其实地球公民不仅包括人类，也包括旁生等其他众生，我们是地球村的公民，牦牛同样也是如此，彼此之间都是邻居。然遗憾的是，现在很多人不懂这个道理，肆意杀戮动物、破坏生态平衡、工业污染严重……致使自己的生存空间越来越狭窄。也许七火一水的灾难还没降临之前，依靠人类的恶行，就已经导致了自身灭亡。针对这些现象，世界各国召开了大大小小的会议，想提出一些解决方案，但至今为止，只能在某种程度上缓解，却无法从根本上彻底解决。

我们活在这个地球上，对生存的环境也有责任保护，哪怕你住在一个小屋子里，周围也要搞好卫生，应该有种环保意识。有些人因为素质关系，只是关心自己的衣食，除此之外，对整个大环境想也不想，这非常不好。我们每个人应当关心周边环境，同时要以慈悲心爱护那里生存的动物，若能如此，人与自然之间会增上和谐的气氛，天人也会撒下吉祥的花雨，人们的生活定会和平安乐。相反，假如人类恶心遍满、行为粗暴，对自然界肆无忌惮地破坏，则定然感召种种灾难。近年来，世界各地为什么频频出现地震、火灾等不悦意的天灾人祸？实际上就是跟众生的行为有关。

这一点不但佛教界这样认为，西方很多科学家也承认人与自然之间有一个谜，但要解开这个谜，他们暂时没有“钥匙”。而我们佛教中，用无常观、缘起观来进行分析，这些问题就能迎刃而解。

学过《俱舍论》的人都清楚，此大劫的毁灭需要二十个中劫，其中十九个中劫是毁坏有情世界，一个中劫是毁坏器世界。到了坏劫时，有情世界先从地狱开始空，地狱中业力深重者，若要继续感受此果报，则转生到他方世界的地狱中；业力稍轻者，则以法性力产生善心，逐渐向上转生为饿鬼。之后，饿鬼、旁生、人等也如前一样次第灭尽，有些转到他方世界，有些依靠法性力而向上转生……内情众生由下而上逐渐化为乌有，第一禅天以下的所有众生无一存留。（本来，人类要想转生于色界一禅天，必须通过修行达到一缘等持。但在坏劫时，则不必通过修行，依靠法性力即可生起一种禅定，获得一禅境界。）

在此之后，天空中依次出现七个太阳。所谓的七个太阳，有些经论说真正有七个太阳，有些经论说是具有七个太阳热度的一个太阳，但此处华智仁波切的观点，与无垢光尊者《如意宝藏论》[[3]](#footnote-3)及《长阿含经》的观点一致，都承认是七个太阳。对于这些内容，我也作了详细对比，这里的说法跟《长阿含经》的完全相同，但与《俱舍论》的略有差别。（当然，《前行》是修心法，《俱舍论》要详细剖析，二者的风格迥然有异，对此我也不必多讲。如果你们对《俱舍论》有兴趣，则可参阅它的讲记和注疏，下面的问题在第三品中有叙述。）

具体而言，第一个太阳出现时，烧尽一切树木园林[[4]](#footnote-4)；第二个太阳出现，使得一切溪流池沼无余干涸（包括喇荣沟里，觉姆洗衣服的潺潺小河，也全部化为乌有）[[5]](#footnote-5)；第三个太阳出现，使一切大江大河，如印度的恒河、尼连禅河，汉地的长江、金沙江、黄河等，全部干涸[[6]](#footnote-6)；第四个太阳出现，使得无热恼大海也滴水不剩[[7]](#footnote-7)；第五个太阳出现，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、一千由旬、一万由旬直至八万由旬深度，剩下的水，又从由旬、闻距开始，到最后，连牛蹄迹许的水也干涸无余[[8]](#footnote-8)（现在科学家认为，太阳渐渐会变成一颗红巨星，在高温烧烤下，10亿年后，地球上已无生物幸存，与此处只是说法不同而已）；第六个太阳出现，焚毁大地、雪山[[9]](#footnote-9)；第七个太阳出现，须弥山、四大洲、八小洲、七金山[[10]](#footnote-10)及铁围山全部烧成一片火焰，连一个微尘都不剩[[11]](#footnote-11)，如《德施请问经》云：“满一劫之时，此世必毁灭，诸山被火焚，不见剩一尘。”

火焰炽热到极点，盘旋向下焚尽一切地狱（地狱里的众生早就空了，此时只是将地狱的器世界一烧而光），火舌又直冲上方，烧毁梵天所有空空荡荡的无量宫殿（梵天众生也依靠业力或法性力，转生到他方去了，所有宫殿全是空的，大火只是将这些殿堂烧尽）。此时此刻，光明天的小天子们从第二禅天往下看，发现地狱以上的火往上冲，就惊惶失措地大呼小叫：“哇，大火燃起来了！”老天子们比较有经验，因昔日火都只烧到一禅，对二禅的天宫没有威胁，于是安慰他们说：“这样的大火以前烧到梵天以后就无影无踪了，不要惊惶，莫要害怕！”[[12]](#footnote-12)

就这样，经过七次大火之后，一禅以下的世界全部变成空无。此时，二禅天形成水云层，轭木、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。（二禅天接近毁灭时，里面的有情也都迁移到他方去了，以水毁灭的只是器世界。）经过了七火一水之后，此时没有大地，只有一个风轮[[13]](#footnote-13)，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灭绝一空。

那么，一禅、二禅、三禅为何分别以火、水、风而毁灭呢？《俱舍论》等经论中说，一禅、二禅、三禅各有不同的分别念过患，比如一禅有寻伺，如火，故用火来灭尽；二禅有喜乐，如水，故用水来灭尽；三禅有呼吸，如风，故用风来灭尽。四禅因为已远离了禅定的八种过患[[14]](#footnote-14)，故而不被水火风所坏。（四禅既然在一大劫中不被毁坏，那会不会变成常有呢？并不会。无垢光尊者在《如意宝藏论》中说，四禅的众生，最终要么以法性力迁移到他方世界去，要么会示现死殁。）到了最后，容纳在一个三千大千世界中一百俱胝数的四大洲、须弥山及天界会全部灭亡，万事万物变成一大虚空。所以佛在《无常经》中云：“大地及日月，时至皆归尽，未曾有一事，不被无常吞。”

其实，万法无常的道理相当深奥，觉囊多罗那他在《印度佛教史》中就有一个故事说：阿育王最初造过一些恶业，后为忏悔而建了八万四千佛塔，供养如来舍利。佛塔竣工之后，为了庆祝并回向善根，他准备供养僧众三个月。他迎请了很多僧人，在林苑中作大供养，尤其对坐在首座的一位老比丘特别有信心，对他的供养尤为丰厚。

这个老比丘寡闻，而且极笨，一个偈颂也不能念诵，他吃完以后，坐在下座的人问：“你知道国王为什么对你特别敬事吗？”老比丘答：“不知道。”他们说：“国王打算供斋后就来听法，你需要讲经说法。”这话正中老比丘要害，他想：“我受具足戒虽已有六十年，但一个颂词也不懂。刚才若知道这个，就应把好食物让给其他比丘吃，请他说法。但现在我都吃完了，吐又吐不出来，怎么办呢？”他想来想去，极为痛苦。

当时，林苑中有一位树神，知道了老比丘的想法，他思忖到：“若是老比丘不讲法，国王做了这么大功德，最后可能会生起邪见、退失信心。”于是变化身形来到老比丘面前说：“假如国王前来听法，你就说：‘大地山岳也要归于无有，何况是你的王位了？大王好好想一想吧！’”

过一会儿，国王果然来了，给老比丘供养一套金色法衣，坐而听法。（藏地也有这种传统，供养僧众时，对老修行人要特别供养。比如有二十位僧人一起念经，对其他人供养二十块钱的话，那么对上座要供养四十块钱。当时印度可能也是这样。）老比丘如上所述说了。国王由于具有信心，听得毛发直竖，深深思维其义，依此而获得一定境界。

随后，树神又对老比丘说：“你作为一个出家人，也不要白白耗费信徒的财物！”老比丘觉得言之有理，于是向阿阇黎请求教授，专心修行，三个月以后，证得阿罗汉果位。

可见，无常法真的很殊胜。你们出去时，如果有大老板作大供养，之后请你传法，你一点都不会的话，也可以说：“大地山岳皆要归于无有，何况是你的财富了？你好好想一想吧！（众笑）”这也是一个大法，倘若他真有信心，肯定会得利益。

既然大千世界最后也会变得空无一物，我们如秋蝇一样的人身，又有什么恒常稳固的呢？《佛所行赞》中也说：“劫火镕须弥，海水悉枯竭，况身如泡沫，而望久存世？”劫末火能镕销须弥山王、枯竭四大海水，我们这如水泡般的身体要想永远存留，简直是可笑之事。

所以大家要明白，大山会毁灭的，大海会毁灭的，整个世界也会毁灭的，没有必要特别执著。现在有些人对无常修得不好，总认为房子是实有的、轿车是实有的、身体是实有的……什么都是实有的，为了实有的东西而产生实有的执著，最后修行绝不会成功。如果我们观修过无常，就不会有这些困扰了。

总之，对上述的道理，大家要认真思维，诚心实修。汉地有一个偈颂说：“当勤精进，如救头燃，但念无常，慎勿放逸。”我们也应该这样来观想，现在务必要精进，不能明日复明日，把修行一直拖拖拖，而应像美女的头发着火了，要以最快的速度扑灭一样，我们也要用最快的速度忆念无常、精进修持，切莫在放逸中度日。我们这个人身难得易失，什么时候会离开世间也不好说，所以，何时想起来行持善法，何时就要马上行持，不要一拖再拖。造恶业、干坏事可以缓一缓，明天再说，而行持善法的话，最好是现在就做——现在就要出家，现在就要精进修行！

文殊师利勇猛智 普贤慧行亦复然

我今回向诸善根 随彼一切常修学

三世诸佛所称叹 如是最胜诸大愿

我今回向诸善根 为得普贤殊胜行

# 第二十九节课

思考题

127、怎样思维内情众生而修无常？请大致说明。

128、你怎么理解生命在呼吸之间？明白这一点有什么用？

129、在死亡面前，人人都是平等的吗？为什么？请引用你周围的事例进行分析。

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

前面刚讲了，器世界的一切法刹那变化，没有一个恒常不变的，包括我们学习的经堂也是无常的。前不久我给你们一一列举过，从法王开始讲经一直到现在，经堂换了多少次？我给汉族四众弟子传法的十几年来，经堂又换了多少次？包括你们学习《入行论》的过程中，学习的道场也是一换再换，这就是无常的标志。不说别的，你们看看自己的住处，小时候住的是什么房子？读书时住在什么环境中？现在又住得怎么样？未来会变成什么样？所以，从很多方面来观察，一定会了解到器世界的无常。

其实，无常的概念，我们读中学时也有涉猎，即万事万物都在运动变化，没有一个是绝对静止的。（以前我有一个老师，现在可能已“圆寂”了。他一点都不信佛教，对我承认佛法中善有善报、恶有恶报非常不满。有一次我提问题时，他有点不高兴，当着全班的面，点名批评我说：“万事万物虽然是运动变化的，但你这种思想有问题的哦！”他的表情我至今仍记忆犹新。他还说我没出息，长大后肯定会犯法的。）世间知识中虽然也有这种观念，但并没有像佛教一样系统深入地抉择，更没有像《前行》这样，让我们结合自心来具体修持。很多人口口声声都会说一切无常，可心里有没有生起无常观，迫不及待地想修持佛法，对世间断除常有的执著？这还有待于观察。只有把无常修好了，才会有一种动力，在修行佛法方面，日日夜夜以无常来鞭策自己、监督自己。

所以，大家一定要在观无常方面下功夫。偶尔觉得世事无常，这谁都生得起来，比如你听了一堂课，看了一本好书，或者遇到亲人死了，会突然觉得一切都太无常了，以后要好好修行。但若想无常观在相续中一直不退，对很多人来讲并不容易。因此，大家对《前行》要经常学、经常串、经常看，如果没有这样，凡夫人很容易被外境诱惑，暂时的境界就如云间日光一样，一下子会被违缘的乌云遮蔽了。故而，前辈大德说《前行》也是正行，甚至比正行还重要，原因就在于此。

我认识一个修行人，她对大圆满和禅宗的话题非常重视，但一讲起寿命无常、轮回痛苦，就不屑一顾、嗤之以鼻。如今过了这么多年，听说她的修行并不理想。我也相信她原来是有一些境界，但若想在相续中根深蒂固，就一定要修加行。修的过程中，并不是为了完成数量，而必须要从质量抓起，对每个引导有切身体会，内心真的要有转变，这就是修行的一种量。比如你祈祷上师时，最好能眼泪直流、汗毛竖立，即使做不到这一点，表情上也要对上师有恭敬心；或者你观想无常时，不能停留在口头上，内心什么感觉都没有，最好要从骨髓里有一种颤动之感，自身确实有一种觉受。

所以，修行不能注重表面形式，尽管这些形式也属于善法所摄，但实际上意义并不大。不管修哪一个法，最好能发自内心有种感觉，只有尝到了它的味道，今后才不容易改变。否则，别人说无常很好，你就修一修，过两天别人又说无常没意义，不如修什么什么法，你马上人云亦云、随声附和，这是不合理的。如果你品尝过它的味道，修行中便会有一种定解，这样的话，就不容易随外境所转、被外缘所改变。

丁二、思维内情众生而修无常：

上至非想非非想天（有顶）、下至无间地狱，六道的众生不计其数，不像地球上有六十几亿人口这么简单，但如此多的众生，没有一个能逃脱死亡。（已获得长寿持明果位，或者不舍肉身而直接飞往清净刹土的极个别大德除外。）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？”

任何事物有生就有死。以前一休把师父心爱的杯子打碎了，他不敢直接告诉师父，等师父回来后问：“什么东西可以生而不死？”师父说：“一切事物有生就有死，哪有不死的？”一休从背后拿出杯子的碎片说：“那您的杯子死了。”结果师父也没责骂他。

世间上的任何生命，有生必然有死。从善趣天界以下，有生而不死的事情可谓见所未见、闻所未闻，人们也绝不会有“到底死还是不死”这种模棱两可的怀疑。《无常集》云：“非空非海中，非入山林间，无有地方所，死主而不至。”无论是虚空中、大海里，还是山林间，没有死主阎罗去不了的地方，为逃避死亡而躲到何处也没有用。假如真有个不死之地，佛菩萨的慈悲心那么大，必会将无量众生安置于此，但事实上这是不可能的。

我以前也讲过一个故事：两个学因明的僧人去某处求学，晚上因找不到落脚处，就想借宿在一个老太太家。老太太除了一个女儿，家里没有别人，她问：“你们是不是学因明的？学因明的人很麻烦，最好不要住在我家，不然的话，到时候会给我出难题。”他们听后连忙恳求：“我们虽是学因明的，但肯定不给您出任何难题！我们实在是走投无路，找不到安身之地，请行行方便，让我们歇一晚。”老太太见他们说得诚恳，就勉强答应了。

吃过晚饭后，老太太在身上摸摸摸，摸到一只小虱子，就叫女儿说：“你赶快把它放在不死的地方（意即比较安全之处）。”一个僧人听到了，马上说：“老菩萨，如果有不死的地方，可不可以把我们两个也一起放在那儿？”老太太特别不高兴，生气地说：“你们这些学因明的，嘴巴就是这样，刚才不是说不给我挑毛病了吗？早知如此，就不让你俩住在我家！”

因此，不死的地方哪里都没有，假如真有这样的地方，有钱的人、有权力的人、有能力的人，花多少钱、付出多少代价都愿意去。然而，人终有一天会死，这是谁都逃不脱的命运。对一般人来讲，通常也有这种认识，只不过死缘不定、何时会死这种念头，除了修行好的人以外，人们普遍都没有。所以，我们懒惰的主要根源之一，其实就是无常观得不好。

尤其是生在寿命不定的南赡部洲，又时逢末世，寿量不像初劫时那样，动辄便是六万岁、八万岁，如今人寿非常短暂，死亡很快就会临头。实际上，我们自从出生那一天起，便一步一步地向死亡靠近，寿命就像漏底的水池，从来不会增加，只有越来越少，死魔犹如夕阳西下的阴影般，片刻不停地向我们逼近。许多人过生日时特别开心，众人都唱“祝你生日快乐”，其实这非常愚痴，就像是一头待宰的牦牛，离屠夫越来越近时，有人在旁边“祝你快乐”，可想而知它会不会快乐。所以，有时候人们的行为值得观察。

我们的生命是无常的，谁也无法确定何时何地会死，谁也没有把握明天或今晚、甚至仅仅现在呼吸之间，自己会不会命归黄泉。任你再智慧渊博、精通教理，但也不敢断言“我现在肯定不会死”，最多是以怀疑心猜测“我不会死吧”，而无法举出确凿有力的依据，得出颠扑不破的因明推理：我现在决定不会死，因为什么什么之故。

所以，《地藏经》中云：“无常大鬼，不期而到。”死神从不与人约定时间，他往往出乎意料地降临，让我们一命呜呼。有时看到一些临死之人，感触还是比较大。前两天我去上罗科玛乡，有人请我给一个死者超度，我去的时候她还没断气，儿女亲眷都围在身边哭，她身体虽然不能动，但心里比较清楚，听到我在念经，稍微会合掌一下。她的经济条件很不错，但辛辛苦苦了一辈子，死时什么都带不走，不愿意也没办法。不过她的离开方式还可以，因为前一两个月病了很长时间，自己也觉得没希望了，临死前就做了一些准备。

然而，很多人不一定有这种福报，诚如《入行论》所云：“死神突然至，呜呼吾命休。”死神突然就来了，自己根本来不及准备。所以生命真的非常脆弱，但世人最大的毛病就是没有无常观，天真地以为死亡不会那么快到来，有了这种心态，修行肯定不成功。《因缘品》中也说：“明日死谁知，今日当精进，彼死主大军，岂是汝亲戚？”明日是否会死，谁也不知道，故只要有一口气、有一点修行机会，就务必要精进，否则，难道你跟死主阎王是亲戚吗？想通过搞关系就不用堕入恶趣，而直接前往极乐世界？

所以，大家在日常生活中，要经常忆念“我会不会死”。比如你上厕所时，应该想“我会不会死在这里”；去提水时，要想“我会不会死在路上”；晚上睡觉时，也想“我明早会不会醒不过来”……生命确实在呼吸之间。佛在《四十二章经》中，问下面的弟子：“生命有多长？”有人说是“几天”，有人说“在饭食间”，佛陀都摇头说不对。后来有人说：“生命在呼吸之间。”佛陀才予以首肯、点头称是。[[15]](#footnote-15)

人的生命极其脆弱，我们住的房子若没遇到自然灾害，差不多能保证几十年不坏，可是我们的生命却无法跟谁签合同，保证它能存活几十年。龙猛菩萨在《亲友书》中也说：“寿命多害即无常，犹如水泡为风吹，呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇。”意即我们的生命危害众多、顺缘极少，就像风中水泡一样会瞬息破灭，晚上沉沉地睡去，平缓地呼气吸气，但谁也不敢肯定在此期间不会死亡。如果没有死去而能安然醒来，真是一件非常稀奇的事。

这样一说起来，没有修行经验的人，可能觉得没什么好稀奇的：“我身体好好的，又没病，睡觉怎么会死呢！”但你有没有想过，假如晚上地震来了、房子塌了，突然死亡也不是不可能的事。前段时间就有个道友在禅房里闭关，不知道什么原因，房子突然起火了，等大家发现时，她早就死在里面了。对她而言，当天早上肯定没想到“今天是我离开人间的日子”，否则，倒可以提前做些准备。曾有一个对佛教半信半疑的人，他跟我说：“要是每个人知道自己能活多少岁再死，提前做一些准备，那多好啊！不然，什么时候死都不清楚，有时觉得特别可怕！”他希望能像北俱卢洲的人一样有固定寿命，但这样有也可以，没有也可以。

总之，每个人很快都会死。在座的几百个道友中，明年今日肯定一部分已经离开了，但由于我们没有神通，不知道其中是否有你有我。现在有些人只看眼前，根本不管死时怎么办、死后怎么办，甚至一提起这个问题，马上就撇开不谈，连面对的勇气都没有。其实，我们如今不是回避的时候，应该是面对的时候，这方面一定要尽快做好打算。

修行人若对无常观得好，一旦自他身上出现无常，就能够坦然接受。我们经常也看得到，有些修行比较好的人，自己接近死亡时会面带微笑，看见亲朋好友死时，也不会哭天抢地，因为他早就明白生命像风中灯烛一样，没有什么永恒性。但是没有学过佛的人，自己身上遇到无常或者看见亲人死亡，就特别特别难受，这与没修行过有很大关系。

每个人的生命会遇到很多违缘，如龙猛菩萨在《宝鬘论》中说：“死缘何其多，生缘何其少，彼等亦死缘。”就算是饮食、吃药等生缘，有时候也会变成死缘，我们晚上睡下去而没死，理应觉得非常稀奇。有些法师解释“呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇”时说，能在呼吸之间大彻大悟，真是稀奇。这种解释方法不对，因为下面也作了一些阐述，再加上结合上面的内容看，正在讲无常的时候，不可能突然来个“大彻大悟”，要真有的话，那倒是很稀奇。所以，给别人讲法时，一定要有传承，要把里面的内容全都搞懂，否则很容易产生误解。

现在社会上的很多人，虽知总有一天要死亡，但相续中并没有生起“死期不定”的观念。以前上师如意宝讲过，这一点其实很关键，尤其是宁玛派和噶举派中学无常的人，对这个修法相当重视，若能真正产生定解，修行必定会很精进，不可能天天懈怠放逸。

莲池大师在《竹窗随笔》中说过，世人如果有了嗜好，便不分昼夜，把时间都花在上面，并引用了诗词说明他们耽执赏玩、饮酒、诗赋、下棋的行为。最后大师说：出家人贪酒的固然不多，但对其他三事沉迷的，却未必能避免。如此把宝贵的光阴白白浪费掉，岂不是太可惜了！

现在也有很多这样的修行人，对无常观得不好，在分别念的吹动下，每天忙忙碌碌做了不少，但这些是否对来世有意义，一定要观察。如果你生起了无常观，随时都会忆念当下会不会死，而无常若修得不好，就会为了几十年后的事天天打算——“我再过五十年吃什么呀？喝什么呀？到时候该如何生活？”心里一直盘算很多很多，以至于时时执著常有的生计，在患得患失中虚度人生。

这部《大圆满前行》真的非常殊胜，希望你们对每天讲的内容反反复复读，以真正理解其中涵义。若能如此，会强制性生起一种厌离心，知道一切是无常的，对感情亲情、名利财产等万事万物，不会特别去执著。

有个佛友就跟我说：“您以前说得对！蚂蚁天天辛苦积累的食物，下一场冰雹就没有了。同样，我们辛辛苦苦积累一辈子的财富，来一场金融危机的冰雹，一下子什么都没了，一切变得空空如也，只有望着无边无际的蓝天……”所以，无常修得很好的人，遇到违缘时会想起一些教言；如果无常修不好，此时就会怨天尤人：“我真是太倒霉了！怎么办？跳楼自杀好，还是吃安眠药好？”由于不知道万法本体即是无常，就会觉得厄运突然降临到了自己头上。其实也不是这样，每个人的境遇都有因有果，所以相信善有善报、恶有恶报，并不是有些人的精神有问题——呵呵，这句话不解释的话，你们谁也不懂。但要解释它的密意，只有我本人有权利。

许多人辛辛苦苦追求今生的安乐幸福、荣华富贵，可正当天天沉湎于此时，死主阎罗很可能手持黑索、紧咬牙关、獠牙毕露突然就来到你的面前。（汉传佛教和藏传佛教中，中阴法王或死主阎罗都是这种形象。对有些众生而言，死时确实能见到这些，有时候是没断气时现前，有时候是断气以后出现，不过也不是每个众生都能见到。）到那时，纵然你是国家军委主席，拥有英勇的军队也无济于事，成千上万的士兵把你紧紧围绕、加以保护，依然无法摆脱死主的魔爪；纵然你是国家总统、国家主席，拥有强大的势力也于事无补，死亡一旦来临，全国人民再敬仰你也爱莫能助；纵然你拥有丰富的财产、智者的辩才、美女的身色、奔驰的良驹，都统统无法拖住死主的脚步。

假如用钱能换取自己不死，那富可敌国的大老板、一掷千金的大富翁，即使倾家荡产也愿意。我看见有钱人到医院去换心脏、换肝脏，花多少万都不眨一下眼，只要能够多活几年，倾尽所有也在所不惜。以前我在上海时，听说一个老板非常可怜，他虽然腰缠万贯，穿的衣服特别高档，但一直可怜巴巴地求医生：“只要我能不死，就算只有一丝希望，你怎么样也可以，钱方面没有任何问题！”可是医生也束手无策：“慢慢看吧，你先回去好好疗养再说。”——我们在医院里若听到“你先回去疗养”，应该不是个好消息，可以直接去寺院念颇瓦了，没有必要哭哭啼啼，非要求医生护士再想个办法。

修过无常的人面对死亡，与普通人完全不同。以前也讲过，我曾带一个老修行人去马尔康医院看病，查出来他得的是肝癌，虽然医生没在他面前暴露实情，但医生的有些表情，明眼人一看就清楚。所以他跟我说：“不要浪费时间了，我还是回寺院去。你们也不要这样，没什么好痛苦的。”他主动要求回去，我就把病情如实地告诉了他。他听后脸色一点也没变，淡淡地说：“肯定没办法了，没事，回去吧。”这就是修行人的态度。

死亡真正来临时，我们即便钻进无隙可乘的铁箱子里，外面有数十万勇士手持锋利兵刃，箭矛尖端指向外面保护着，也丝毫守护不了、遮挡不住。（世间人大多不愿意死，而修行人有时恰恰相反。尤其是念阿弥陀佛的老年人，若念得非常有把握，就会觉得随时离开都可以，甚至想早一点死，这样就能见到阿弥陀佛了，否则，没有摆脱这个肉身的话，就一直见不到阿弥陀佛。这种人对死亡非常有把握。但世间人可能接受不了，他们觉得人间最快乐，根本不愿意离开人间，更想象不到死后会有什么快乐的境界。）当死主阎罗将黑索套在你脖子上时，你只能面色铁青、泪眼汪汪、五体僵硬地被带往后世。

此时此刻，勇士无法救护，大德不能吩咐[[16]](#footnote-16)，饮食无法引诱，无处可逃、无处可躲，（要死之人，逃到天涯海角也躲不掉。如果逃到美国、加拿大就会不死，有钱人可以统统移民。然而红头发的人对死亡也特别害怕，以前法王去美国时，很多人对死亡的恐惧，跟我们黑头发的人没有太大差别，甚至好像他们更怕死。有一次，一个得了艾滋病的人，一直讲述如果世界上有药能让自己多活几年，他宁愿花多少钱，他在全世界到处寻找明医，但也没办法，因缘灭尽的时候，怎样也逃不开死亡。）无依无怙、无亲无助、无计可施，没有任何尊者能以大悲心庇护，哪怕是大慈大悲的长寿佛、药师佛亲自降临，也无法延缓寿命已尽的死亡。

不懂佛教的人经常会问：“怎么活佛加持后还会死，上师加持后还会死？”这种说法非常幼稚。《俱舍论》里讲过四种众生，有些是福报尽了而寿命没尽，有些是寿命尽了而福报没尽，如果你是寿命已尽，即使药师佛来到面前也没办法，但若寿命没尽而只是福报尽了，那么念经做佛事可以起到作用。所以具体问题一定要具体分析，不要随便妄下断言。

我们明白无常的道理后，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正法。当然，在修行过程中，懒惰是最大的障碍，如果你特别懒惰，就算活的时间再长，修行也不会有长进。因此精进十分重要，哪怕只精进一天，收获也不可思议，《法句经》云：“若人寿百岁，邪学志不善，不如生一日，精进受正法。”因此，大家万万不要懈怠，否则，人身本来就短暂，再加上中间有很多散乱违缘，修行什么时候才能成功啊？

《禅林宝训》云：“圣贤之学，固非一日之具。”可见，成就并非是一两天的功夫，它需要常年如一日的积累。有些人认为：“我已经修行三年了，为什么还不成就呢？”是，你虽然修行三年了，但仔细核算一下，这三年中，你到底有几个小时在修学佛法？你不可能不吃不喝，所有的时间都用来修行，因此真正算起来，三年中可能只修了一个月。即使修了一个月，它质量如何也有待商榷。比如，你每天早上修半个小时无常，此时你安住在这种境界中没有？有些人在这半个小时中，前十五分钟迷迷糊糊，中间随便观一观，后面又开始胡思乱想，所以你说自己修了半个小时，其实连十分钟的功夫也没有，这样一来，又怎能奢望获得成就呢？

要知道，修行不能懒惰懈怠，否则修学很容易磨尽。《大乘六波罗蜜多经》中云：“懈怠之人，犹如舂杵，有二种事：一者不能自使，日益损坏。二者不能自立，弃地即卧，渐不堪用，以火焚之。”一个人如果太懒惰，一方面对修行提不起兴趣，同时还不能真正把握自己。很多人修行之所以不成功，最大的违缘就是懒惰、不精进。如果不精进，说明你没有无常观，如此一来，早上肯定会呼呼大睡，睡几个小时都没问题。以前的高僧大德不是这样，他们有了无常的鞭策，心里始终有一种力量，晚上怎样也睡不着，白天从来不愿散乱，无意义的事情根本与自己无缘。

现在菩提学会的很多人，观无常方面跟以前相比，有了很大进步。以前整天浑浑噩噩的，在吃喝玩乐中度日，过了几十年也不会心疼，而如今，虽然有时也难免散乱，但散乱之后，自己会有惭愧心：“唉，今天一天都没好好修行，我这个人真是坏蛋！”开始拔头发、掐肉、用拳头打自己以示惩罚，这样很不错。我们修行的时候，内心的力量要提升起来，在这方面，许多高僧大德也有很好的故事。

假如无常观不好，其他修行就更不用提了。因此，希望大家不敢说像前辈大德那样，所有的时间都用来修行，但至少行为上要跟过去有所不同，不要太过懈怠了，否则世出世间什么法都不能成功。如果无常观得好，修行自然会有一种动力，其实修行到了一定时候，最好是要“自”动，而不是“他”动，不要今天法师劝你修行，明天辅导员劝你修行，不劝的话，自己就没有自觉性，这样很麻烦的。就像一个孩童对学习没兴趣，完全让父母老师天天督促做作业，不做就要挨打、不让吃饭，那么一旦家长不在身边，他不会自觉去学习，肯定会出去玩、看电视的。凡夫人也是这样，没有善知识引导的话，每天都会散乱懈怠。所以我们要好好地祈祷上师三宝，以令自相续真正生起无常观，如此一来，修行就不敢散乱了。

以上所讲的内容，首先要从道理上明白，然后在实际行动中去修持。

文殊师利勇猛智 普贤慧行亦复然

我今回向诸善根 随彼一切常修学

三世诸佛所称叹 如是最胜诸大愿

我今回向诸善根 为得普贤殊胜行

# 第三十节课

思考题

130、怎样思维殊胜正士而修无常？请从印度、藏地、汉地三个角度加以分析。

131、为什么说佛陀在转法轮的过程中，无常法一直贯彻始终？了解这一点，对你有何启示？

132、什么是二胜六庄严？他们在佛教历史上分别有哪些贡献？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

现在正在讲“寿命无常”。寿命无常分七个科判，今天讲的是第三个。

丁三、思维殊胜正士而修无常：

在此贤劫中，将会出世一千尊佛，以往已出世了包括释迦牟尼佛在内的四佛，在此之前还出世了胜观佛、宝髻佛等佛陀[[17]](#footnote-17)，每一尊佛不可能单独降世，其周围均会有不可胜数的声闻、缘觉、菩萨等众眷属围绕。这些佛来到世间，都曾以三乘法饶益无量所化众生。可现在，只剩下释迦牟尼佛的教法，除此之外的诸佛都已趋入涅槃，其教法也依次隐没。比如宝髻佛，大家都会念他的名号，但他当时是怎么转法轮的，文字上都没有。如今只有释迦牟尼佛的《大藏经》，其他佛的《大藏经》闻所未闻，只不过在某些经典中，偶尔会有古佛留下的偈颂，此外根本没见过他们的教法。

而在现今这一教法中，尤其是果法期时，五百阿罗汉、无数大菩萨等眷属众，纷纷现身于世，这从《毗奈耶经》、《阿含经》等中也看得出来。但他们也同样依次于法界中趋入无余涅槃。

例如，众生主母大爱道比丘尼，有一次见佛陀示现打喷嚏，就祈请道：“佛陀长久住世！”佛陀说：“你不应该这样说，应该说佛法长久住世。佛陀如果长久住世，执著常有的众生就不会生起厌离心。”如是教诲之后，大爱道比丘尼为了忏悔，便与五百位比丘尼一起示现涅槃。（我原来讲历史时也说过，如果是凡夫，这相当于自杀，但因为是阿罗汉，生死自在，所以想走就走了。）以此缘起，佛陀最终也示现涅槃——大爱道比丘尼示现的有些缘起不太好，刚开始出家时，对佛教住世就有影响，最后示现涅槃时也是如此。

大爱道比丘尼涅槃之后，过了几天，目犍连、舍利子到饿鬼和地狱界去，看见外道本师在那里受苦。外道本师求他们回人间时，转告自己的弟子要舍弃自宗，随学释迦佛的教法。二位尊者回去后，舍利子先向外道转告这番话，但因为没有前世业缘，外道徒没有听见。于是目犍连又去转达，外道听后怒不可遏，把他打得皮开肉绽、奄奄一息。事后，舍利子用法衣将目犍连的法体包好，背到祇陀园，悲伤地说：“对我好友目犍连死去的消息，我听也不愿意听，何况是亲眼见到了？”于是他与八万阿罗汉先行趣入涅槃。紧接着，目犍连也与七万阿罗汉一起入灭了。

之后，佛陀示现涅槃。有些书里说，当时随佛陀涅槃的，有八千万阿罗汉。此时，按照共同乘的观点，佛陀及其圣者眷属已纷纷隐没，佛法犹如火燃尽后的烟一样，无人传授，受到众天人的讥毁，随后三藏开始逐渐结集。

由此可见，无常是谁也逃脱不了的。佛陀获得了圆满证悟，断除了一切障碍，最终仍要显示涅槃；“神通第一”、“智慧第一”的圣者，尚且抵抗不住无常冲击，更何况是我们脆弱如蚂蚁般的凡夫人了。上师如意宝在《无常道歌·瀑布妙音》中也说：“断证圆满能仁与佛子，虽曾示现如空群星般，正因揭示无常而涅槃，回想此意深知皆无常。”意思是，在此娑婆世界，曾出现过大量断证圆满的佛与佛子，其数多如夜空繁星，然而为了向有常执的众生显示无常，他们皆一一示现涅槃。细思此义便会深深了知：一切万法皆是无常的本性，任谁也无法改变。

尤其是到了印度以后，看到许多佛教圣迹，会很伤感。如《大智度论》云：“十力世尊身光具，智慧明照亦无量，度脱一切诸众生，今日廓然悉安在？何有智者不感伤？”具足十力的佛陀身光赫奕，智慧通达一切，度生事业也无有边际，可如今佛陀又在哪里呢？除了留下一些残存的遗迹，此外什么都没有。一想到这些，智者岂会不感到悲伤？

佛陀在转法轮的过程中，其实无常法一直贯彻始终。噶当派的教言中说：佛陀最初在鹿野苑转四谛法轮时，无常、苦、空、无我四谛中，第一个就是无常。佛陀转完三转法轮，最后要示现涅槃时，先宣讲了一部《涅槃经》，之后说：“诸比丘，一切皆由因缘而生。”同时解开上身的袈裟，让弟子观看如来身相，并教诲道：“如来出世犹如昙花现世，你们以后要常观一切万法皆为无常。”说完之后，前往萨拉双树中间，以吉祥卧示现涅槃。《阿含经》中也记载，佛陀要接近涅槃时，跟弟子们说：“诸比丘，世间无一法可依靠，应当舍弃世间，寻求不生不老、不病不死、无有恩爱别离的寂灭涅槃，汝等应常念无常迁变之理。”因此，佛陀的最后遗嘱，就是让我们长期忆念无常迁变之理，这也是佛法的最深教义。

自古以来，许多大德为什么强调无常法很重要，原因就在于此。所以你们不管是在家人、出家人，相续中一定要生起无常的观念，当然光是生起还不够，还要为了后世有所准备，精进行持善法，只有这样，修行才会成功。如果没有这种观念，虽然表面上希求大法，但实际上佛法不一定成就。

在无常面前，不管圣者还是凡夫，终将无一存留，统统被无常吞没。（当然，圣者只是一种示现而已。）阿那律古佛示现涅槃时，曾留下一首偈颂言：“有为法如云，智者不应信，无常金刚来，摧圣主山王。”意即一切有为法就像浮云般无有坚实，智者不应对其产生信赖，一旦无常金刚到来，即使是圣者佛陀的色身、坚固的须弥山王，也会被摧毁无余。

当然，对佛陀示现涅槃，我们不能说“佛陀死了”。个别法师讲法时，讲的意思虽然对，但表达方式不合适。有些人说“佛陀80岁的时候走了”，好像在描述一个老年人；还有些人说“佛陀临终时刚好80岁，老态龙钟，非常可怜”，这样来形容佛陀很不合理。要知道，佛陀是金刚身，其本体不生不灭，示现无常只是为了鞭策众生。

现在有些学者对佛陀进行研究时，遣词用句非常非常不对，他们只是把佛看成一个王子，到80岁时人老了，无奈只有离开人间，好像跟孔子、孟子没什么差别，只不过智慧高一点、传法多一点而已。这种认识是很大的误解。我们作为佛教徒，应明白小乘中认为佛是什么样的，大乘中认为佛是什么样的，大乘的金刚藏乘又认为佛是什么样的，对此充分认识之后，才能对佛有全面的了解。我以前之所以翻译《释尊广传》，就是想让大家对佛陀有全面认识，明白佛陀多生累劫的发心，否则，很多人只是把佛当成普通人来对待，示现涅槃就好像一个老年人去世了一样，这肯定是不合理的。佛陀在《大般涅槃经·金刚身品》中，曾很明确地说过：“如来身者，是常住身、不可坏身、金刚之身、非杂食身，即是法身。”佛陀在众生面前显现涅槃，只是一种示现，实际上真正的佛陀就是法身。因此，对佛陀的本来面目，大家应从各方面来了解。

如今认识佛教、懂得佛教的人不是特别多，但我们既然是佛教徒，就应通过学习历史，全面、整体地了解佛陀与佛法。比如说，要想了解藏传佛教，就必须通达藏地各大教派的传承历史；要想了解汉传佛教，就应懂得净土宗、禅宗等各宗祖师弘法利生的事迹。然而现在末法时期，有些人对藏传佛教一窍不通，却开口闭口说藏传佛教不如法，有些人对佛教也一无所知，以分别念随便臆测佛教，然后对佛教的言行思想加以诋毁，这都是非常愚痴的行为！

以上讲了佛陀及其眷属的无常。此外，在佛教发祥地印度，从《印度佛教史》等历史上看，往昔出世过许多具足地道功德、神通无碍、结集经教的阿罗汉。这些阿罗汉曾对佛教典籍作过三次结集。

一般来讲，论典中第一部是《大毗婆沙论》，共同乘认为由许多阿罗汉所作；经典中第一部是《般若八千颂》，它是莲花王朝后期，在月护国王的王宫里出现的，显宗称为《般若八千颂》，密宗则叫做《真如续》，很多史学家认为它是最早的经典。敦珠法王在《敦珠佛教史》中也讲过：有些人认为，通过三次结集，佛经才全部立成文字。这种说法不合理，因为《般若八千颂》是三次结集之前就出现于世的。

我家乡那一带有种习俗，不知道别的地方有没有：作为在家人，每家要请一部《般若八千颂》。至于其中原因，我曾问过一些老年人，但他们也不知道，说是以前就有这个传统。在“文革”期间，佛教基本上在每家每户隐没了，后来宗教稍微开放时，街上有卖《般若八千颂》，听说一下子就被请光了。具体什么原因也不是特别清楚，反正一家人重新立一个家的话，首先要请一部《般若八千颂》。

除了三次结集的阿罗汉以外，印度还出现了二胜六庄严、八十大成就者等许多圣者。

何为二胜六庄严呢？

在大乘佛法中，佛陀授记的龙猛菩萨是中观创始人，佛陀授记的无著菩萨是唯识创始人，面见文殊菩萨的陈那论师是因明创始人，这三位称为三大造论鼻祖。而解释他们观点的，莲花中降生的圣天论师，解释龙猛菩萨的中观；能背诵九十九万部经典的世亲论师，解释无著菩萨的唯识；获得自在、面见圣尊的法称论师，解释陈那论师的因明，后面这三位叫做三大注释开创者。

其中，“二胜”是指龙猛菩萨和无著菩萨，其余四位加上功德光和释迦光（造论者和注释者），称为“六庄严”。也有史书中说，“二胜”是功德光和释迦光，其他六位则是“六庄严”。这八位尊者，大乘佛教中没有不承认的，他们在人间广弘释迦牟尼佛的教法，故叫“二胜六庄严”。此外，有时候还会提到“二大稀有”，即指皎月论师[[18]](#footnote-18)、寂天论师。

除了以上这几位圣者，印度圣境中还出现过八十位大成就者，如萨绕哈巴、布瓦巴、拉瓦巴等。对此，《密宗大成就者奇传》、《印度八十四大成就者传》中也有介绍。

比如大成就者拉瓦巴，又名罗婆士、氆氇士，之所以如此称呼，是因为他只有一件衣服。他常于众人前示现种种奇妙相，有一次魔女向其抛撒石雨，他迅疾进入生起次第修持护轮，石雨不知飘落何方，没有伤害到他。他想：“既然生起次第都有如此威力，圆满次第可能更厉害吧。”于是用圆满次第一观，结果正在撒落的石头霎时都停在了半空。至今，据说那些石头依然悬挂在空中。

还有一次，拉瓦巴尊者在皇宫前睡了十二年。任何经过的人如果没向他顶礼，腿就会僵直而无法迈步。包括国王，经过他的面前时，也不得不对他恭敬。

后来，尊者在尸陀林行持禁行时，国境内五百名魔女寻衅而来，准备害他。她们来到尸陀林时，见尊者住处只剩下一件衣服，除此之外，不见尊者的踪影。这些魔女经过商量，把尊者这唯一的衣服切成五百片，然后一一吞进肚子里。这时，尊者忽然现身，对她们发出诅咒，把她们变成五百只母羊。母羊们跑到国王面前，异口同声说：“我们本是持咒母[[19]](#footnote-19)，尸陀林有一个比丘把我们变成这样，请国王一定要降伏他，还我们真身！”

国王来到尸陀林，见尊者因为衣服被吃了，赤裸裸地站在那里。他对国王说：“你们国家的持咒母将我的衣服吃得一干二净，我要把她们全部找来。”于是通过勾招，除了三个持咒母，其他的都来到尊者面前。

尊者用契克印对每个魔女一指，她们当即变成各种头像的动物。尊者命令她们把衣服吐出来，她们一一吐出之后，尊者一片片进行缝补，最后发现还差三个碎片，应该在国王的王妃那里。国王派人把她们找来，她们也如前一样吐出衣服碎片，尊者把它们补成一件完整的衣服，并穿在了身上。

纵然是以上所讲的这些大成就者，在无常面前也无法逃脱，最后都会示现涅槃，如今已无一人在世，仅有记载他们出世情况的传记留在人间。

在藏地雪域，往昔也出现过邬金第二大佛陀**——**莲花生大士。有些人或许问：“莲花生大士怎么是第二大佛陀，佛陀哪有两个啊？”其实这种说法不对，像龙猛菩萨、世亲论师，都被称为第二大佛陀，汉地天台宗的智者大师，后人也称之为“小释迦”。叫小释迦都可以的话，第二大佛陀也没什么不能说的。如果你知道了莲花生大士对佛教的贡献，以及他在末法时代的不共威力，就不得不生起信心。正因为有了莲花生大士的加持，如今五浊横流虽然在不断兴风作浪，但藏传佛教依然完好无损、日益兴盛。

莲花生大士依靠灌顶令众生成熟、依靠传讲教言令众生解脱，如此广转法轮时，出世了君臣二十五大成就者、耶瓦八十大成就者等。（这只是有文字记载的，没有记载的还有成千上万、不计其数。）之后，又涌现了旧派（宁玛巴）的索宿努三师[[20]](#footnote-20)、新派的玛尔米塔三师[[21]](#footnote-21)等不可思议的智者及成就者。

（宁玛巴索宿努三师的历史，在《敦珠佛教史》中有，但很多人可能不知道。今年我也许能把《敦珠佛教史》翻译完，希望你们每个人到时看一遍，看了以后，你会对藏传佛教历史有新的认识。为什么很多人对米拉日巴的传记比较熟悉？就是因为大概在60年代，张澄基把它译成了汉文，所以一提到米拉日巴，大家都耳熟能详，而一说努钦·桑杰巴协，谁都不认识。所以我觉得了解历史非常重要，假如你知道一些大德的成就相，就不容易对他产生怀疑和邪见。）

这些大成就者大多数都已证得成就果位，可自由自在地驾驭四大，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。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。于是这些猎人向尊者射出大量毒箭，然而都没能射中。接着又将尊者拖到水中、丢下深渊，可尊者纵身向上，依然返回原地安坐。最后他们在尊者身上堆积木柴点火，火却怎样也烧不起来……像这样的大成就者，最终都会示现涅槃，所以我们真的要思维，进而生起一种无常观。博朵瓦尊者曾有两千多弟子，其中五百弟子对现世生起了厌离心，观修无常得到了验相。我们这里不知道会有多少人，真正觉得一切万法皆为无常？

前面讲了器世界和有情世界都是无常，此处说尤其是大成就者，一切获得自在、地水火风驾驭自如，但也做不到与世长存、长生不死，我们凡夫人就更不用说了。

其实一翻开历史，很容易切实感受到无常。比如你看了印度高僧的传记、藏地大德的传记，对无常就会有所感悟：“万法确实是无常的，你看那么多大成就者曾涌现于世，他们的神变神通、成就证悟无法想象，可是现在一个也没有了。”同样，汉传佛教也是如此。像净土宗，从庐山东林寺的慧远大师开始，一直到印光法师之间的十三代祖师，全部已纷纷趋入涅槃，如今留下的只有他们的教言和历史。还有律宗，从唐代道宣律祖开始，直至弘一大师之间的十一代祖师，也无一留存于世。还有华严宗，从印度的马鸣菩萨、龙猛菩萨，一直传到中国的杜顺和尚等[[22]](#footnote-22)，这之间的七代祖师，现在只剩下历史而已。甚至非常兴盛的禅宗也是同样，印度第二十八代祖达摩祖师东来传法，成为中国禅宗初祖，一直传到六祖惠能大师，之后正如达摩祖师所授记的，只传心印，不传衣钵，禅宗至今都没有第七代祖。虽说如此，但禅宗分成了临济宗、法眼宗、曹洞宗等五宗，现今这五宗的法脉尽管依然不断，一直在传承，但前辈大德却依次示现涅槃。

汉地高僧大德中，其实有许多诸佛菩萨的化现。譬如刚提到的杜顺和尚，是中国华严宗的初祖，他生平神异事迹很多，被称为是文殊菩萨的化身。怎么知道他是文殊菩萨的化身呢？杜顺和尚在世时，道德高尚，不攀外缘，每天白天上山耕地，晚间回寺诵《华严经》，天天都是如此。（我非常羡慕这种行为，表面上看平平淡淡，实际上对修行极有帮助。修行人就应长期坚持一种行为，不然，今天看见一个上师——“上师您真是如意宝，您有没有教言赐给我？我要开始学！”上师给你讲了以后，过段时间热情就消失了，又要去找另一个上师。在你的一生中，一会儿找文殊菩萨化现的上师，一会儿找观音菩萨化现的上师，一会儿找大势至菩萨化现的上师……每天这样找来找去，最后自己也不知方向，不知到底学了什么、忘了多少。这种习惯不是很好，你对有缘上师和有缘教法生信的那一天起，直到最后离开世间，应该一直保持不变，使其成为一生的依托，这很重要！）

他手下有一弟子，跟他学法有十多年了，刚开始信心很大，但慢慢久了以后，见师父白天种地、晚上念《华严经》，觉得这很平常，没有什么可学的，不如到五台山朝拜文殊菩萨，求开智慧。他向师父请求，师父说：“不必去了，在这里修行和去五台山拜文殊菩萨是一样的。”弟子不明白师父的意思，一再求道：“师父，我已发愿朝山，请您慈悲，了我心愿。”师父见他去意已决，便开许了。临行前交给他两封信，一封给青娘子、一封给猪老母，让他顺便送去。

弟子将信收下，立刻启程。他按信上的地址沿路打听，找到了青娘子，没想到她是一个妓女。他十分惊讶：“师父怎么会有一个当妓女的朋友？”但信封上明明写的是给她，因此便照样交给她。那个妓女拿过信，拆开一看，说：“我知道了，我的工作已做完，现在该走了。”说完坐着圆寂了。弟子觉得奇怪，将信捡起一看，信上说：“观音，我现在事情办完了，要走了，你也跟我走吧。”原来青娘子是观音菩萨。可是他还没有醒悟。

他又继续赶路，按第二封信的地址找到猪老母，原来它是一头猪。猪老母接到信之后，用鼻子拱开看看，当场也死了。弟子又觉奇怪，捡起信一看，信里写的是：“普贤，我现在事情办完了，要走了，你也跟我走吧。”但这愚笨的弟子，还不觉悟。

后来他到了五台山下，遇见一位老人，老人问：“你来五台山做什么？”他回答：“朝拜文殊菩萨。”老人说：“你师父就是文殊菩萨，你不拜师父，却千里迢迢来拜文殊，真是舍近求远！”说完就不见了。这时他才恍然大悟，于是立刻回头，赶快回去见师父。可是当他到寺院时，师父已圆寂多时。

可见，文殊菩萨、观音菩萨、普贤菩萨，分别以不同的方式度化众生，诸佛菩萨的化现不可思议，在旁生中也有，在妓女中也有，在高僧大德中也有，只可惜很多人并没有认识。无垢光尊者也说过：“我在世的时候，你们对我不一定起信心，我的教法也不一定兴盛。”的确，一位具德上师生前常默默无闻、无人问津，弟子也不知晓上师的功德，一旦上师辞世，方忆念起上师的伟大，但却再也见不到上师，只留下无穷的追忆与悔恨。

不仅文殊菩萨的化身最终会圆寂，阿弥陀佛的化身也无法摆脱无常的命运。在历史上，永明延寿禅师，公认为是阿弥陀佛的化身，其来历也有这样一段故事：永明延寿大师在当时深受吴越王的礼敬，被尊奉为国师。有一天，吴越王打千僧斋，只要是出家人，一律平等对待，都可以前来应供。虽说是平等供养，但摆设的桌位有上下座之别，首席的位子谁都不敢坐，由于永明大师是国师，大家便请他去坐。永明大师很谦虚，怎么都不肯，就在推推拉拉的时候，来了个穿著破烂的大耳朵和尚，看大家都在那里推让，就不客气地往首席上一坐。这一坐下来，吴越王也不好意思赶，但心里很不舒服：“国师都没有坐首席，却被一个不认识的和尚坐上去了。”但他总算是出家人，也就不便说话了。

供斋之后，大家都散了。吴越王问永明大师：“我今天供斋，有没有圣人来应供？”

永明大师说：“有啊！定光古佛今天来了。”

吴越王忙问：“是哪一个？”

永明大师答：“就是坐在首席的那个大耳朵和尚。”

吴越王听了很高兴，赶紧派人去追。派去的人到处打听，最后在一个山洞里找到了他。那些人顶礼膜拜，请他到皇宫去应供。大耳朵和尚说了一句：“弥陀饶舌！”之后就圆寂了。

那些人当下傻眼了，不知该如何回去交差，但转念想想他刚才的话，原来永明大师就是阿弥陀佛，于是赶快回去报告吴越王：“定光古佛走了，但阿弥陀佛还在。”吴越王欢喜得不得了，赶紧去见永明大师。快走到禅房门口时，里面一个人慌慌张张跑出来，差点跟吴越王撞在一起。吴越王问：“什么事情这么慌张？”“永明大师圆寂了！”（一位佛菩萨化身圆寂时，许多大德也会随之纷纷圆寂，这种现象在历史上比较多。）

以上分析了印度、藏地、汉地的高僧大德，尽管这样的大成就者曾经不乏其数，但最终都显示了无常，现在仅有传记留存，更有甚者连传记也没留下来。尤其是藏地伏藏大师相当多，他们来到这个世间，饶益了无量无边的众生，其经历特别精彩，莲花生大士也说：“在不同的地方出现一位伏藏大师，他们全是我的纪念碑。”包括我们小小的色达和炉霍，也出现过一些伏藏大师，他们留下的伏藏品非常非常多，可有些在历史上根本没有记载。我以前也看过敦珠法王的《敦珠佛教史》，我们这附近的很多伏藏大师，里面基本上都没有写。因此，昔日出现过许许多多大成就者，只是有些没有听说罢了。

我们以往昔所造恶业为因，而形成的不净肉身，只是一种四大假合，它被迷乱之风所吹，与恶劣习气相连，无法确定将于何时何地毁灭。以前的大成就者们尚且会示现涅槃，我们这些凡夫人，无论是能依的心还是所依的身体，就更没有任何可靠性了。好比进口的精致产品如果都容易毁坏，国产的假冒伪劣商品就更不用说了。所以为了令这个虚幻的身体获得实义，我们从现在开始，一定要观修死亡无常，三门策励行善修福。

塔波仁波切曾有一位弟子，是藏地公认的大成就者。一个康巴的修行人闻其美名，特地前来求法，但他什么也没有传。后来那人再三地祈求，他拉着他的手诚恳地说：“你也会死！我也会死！上师的教言没有别的，我发誓没有比这更殊胜的窍诀了。”康巴人听完后，依此教言精进修持，终获成就。（如果是现在有些人，上师告诉他：“你也会死！我也会死！”他不一定满意，可能想：“这一点我也懂，不用你给我传。”但真正有信心的弟子，通过这种教言就能获得成就。）

总而言之，大家要多看一些历史，通过各种方式了解以前的高僧大德，然后想：“这些大成就者当时那么了不起，但也无法避免无常，更何况是像我这样的凡夫人了？我肯定会离开世间，离开世间时唯一有利的是什么？就是解脱法。所以从现在起，我一定要观修无常，精进修持对解脱有利的佛法！”

文殊师利勇猛智 普贤慧行亦复然

我今回向诸善根 随彼一切常修学

三世诸佛所称叹 如是最胜诸大愿

我今回向诸善根 为得普贤殊胜行

# 第三十一节课

思考题

133、怎样思维世间尊主而修无常？请从天界、人间的角度分别说明。

134、古往今来，很多人竭尽所能、不惜一切，去追求长生不老。你对这种现象如何看待？请说明理由。

135、我们观修无常方面，跟古大德比起来有何差距？你认为这主要是什么原因导致的？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

下面继续学习《大圆满前行》。

这次讲《前行》的速度比较慢，所以大家一定要修行。现在很多人在修的过程中，感觉不错，反应也很好，希望你们再接再厉。当然，修前行跟修其他密法不同，很多人喜欢修拙火定，做火供、会供，还有一些其他仪式，尽管这也是密宗行为，你若有生起次第、圆满次第的境界，这样修持也有功德，但我希望大家最好先把加行修圆满。

修加行的时候，我一而再、再而三地强调过，首先要修共同加行，这个基础若没打好，后面的不共加行很难修起来；如果不共加行没有修好，密宗更深的境界则不可能出现。所以，藏地很多智者和成就者，对共同加行确实非常重视。

我以前的一个同学（他出家了，也是个堪布），在青海那边求学，前两天他来我家住了几日，我们在聊天的过程中，他说青海果洛州有一位慈诚上师，现在六十多岁了，他一生中修了16次五加行，最后一次是在六十岁时修的。据这位上师自己说，修五加行并不难，只是六十岁时磕头，稍微有点力不从心。他对共同加行和不共加行极有信心，过几年就会修一遍，在“文革”期间也从未间断过。而且他戒律非常清净，从小就出家，尽管藏地出现了很多动乱，但他一直没有还俗，并以隐蔽的方式再再修加行，从共同加行一直到不共加行，就这样修了16遍。我同学在那边呆了很长时间，还讲了他的许多事迹，我听了之后非常随喜。像这样的修行人，如今在藏地比较多，只不过大家不了解而已。

所以我们这次也要把共同加行、不共加行修圆满。对前行不能停留在口头上、数量上、形象上，而应对每个引导文，真正有一种感觉，如此才能起到真实的作用，修行才有源源不断的动力。

当然，在这个过程中，极个别道友可能会半途而废，各种情况都会发生，但我希望，大家还是要尽量坚持。包括我自己在内，为什么每天都跟道友们一起磕头？就是因为机会难得，不想以各种理由随便放弃。现如今，口头上讲《前行》的人比较多，而实际行动中修持的人比较少，这是不行的。不管你是什么样的身份，对修持前行都务必要重视。

就我个人而言，以前对前行没修过很多次，只是修过一遍，那时候我刚出家，完全是一味追求数量，对共同加行也观得不多。而这次，我每天在传讲之前，都好好地思维过，对共同加行的感觉很强烈。比如一讲到“人身难得”，内心中确确实实觉得，其他什么都不重要，得到人身后修持善法最重要；一讲到“寿命无常”，里面的每个道理对我来讲，都真真切切、丝毫不虚。虽然我表达能力比较差，心里所想的不一定能给你们倒出来，但我先看一遍的时候，自己的确有这种感觉，也对传承上师和诸佛菩萨有诚挚、清净的信心。

希望你们通过这次修行，一辈子也有个大的转变，并对生生世世有重大利益，我的发心即是如此。所以在修行过程中，每个人要反观自己：形形色色的社会上，虽然眼前的对境层出不穷，但最重要的就是要先修好加行，至于其他形象上的修行或行为，可以暂时先放下来。

前面讲了诸佛菩萨、高僧大德等无与伦比的圣者，终究都会示现无常。今天开始讲有威望、有钱财、有地位的人，最终也会纷纷离世，没有一个能长久活在世间。

丁四、思维世间尊主而修无常：

不管在天界还是人间，寿命长达数劫、威德圆满的诸位天神和仙人，也不能摆脱死亡，最终都要面对生老病死。那天我们举行一个仪式时，有个道友就说：“对我们日本来讲，也很需要佛法，因为日本人同样要面对生老病死。”我觉得说得很有道理。其实，世界上任何一个人，都需要佛法。为什么这样讲呢？比如像我，小学一二年级的课程肯定不需要，因为我已经毕业了；医学这些也不需要，因为我没有当医生；但是佛法一定会需要，因为我要面对生老病死。就好比对病人而言，不论他是什么人，病了都必须吃药，同样，不管是日本人、中国人、美国人，还是天界或地狱里的众生，若想摆脱轮回中的生老病死，都离不开佛法。因此，我很希望佛法传遍世界每一个角落，充满每一个人的心田。

其实我们好好想想，国家总统是否需要佛法呢？肯定需要。街上乞丐是否需要佛法呢？也肯定需要。因为他们都要面对生老病死，一旦来世堕入恶趣，照样会痛苦。所以从理论上观察，不需要佛法的众生，一个也没有，只不过有些众生暂时不接受而已。就像旁生，它肯定也需要佛法，但由于没有断除强烈的烦恼，我们直接给它灌输佛法教义，它势必无法接受。

言归正传，学过《俱舍论》的人都知道，跟人的寿命比起来，梵天、帝释天、遍入天、大自在天等可谓万寿无疆，他们可以住留数劫，伟岸身躯高达一由旬[[23]](#footnote-23)及一闻距[[24]](#footnote-24)，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。

就拿帝释天来说，佛经中记载：昔日，帝释天临命终时，以神通观察，知道自己将转生为一陶师家的驴。就在他身体出现五大衰相、忧心忡忡之际，他及时想起佛陀是三界中的唯一怙主，于是赶紧去找佛陀寻求庇佑。

当时佛陀在耆阇崛山石室中，坐禅入普济三昧。帝释天见到佛后，稽首作礼，至心皈依佛法僧三次。他还来不及站起来，就发现神识忽然离体，已投生于陶师家的驴腹中。此时，母驴挣脱绳子四处乱撞，砸碎了陶师的许多陶器。陶师一怒之下，痛打母驴，伤及腹内幼胎，帝释天的神识因此回到原来身体中，五德还备，复为天帝。

佛陀从三昧中出定后，赞言：“善哉，天帝！你能在临命终时，皈依三宝，以此功德，罪业已灭，不再受苦。”佛又讲了一些无常的道理。帝释天听后欢喜奉受，当下证得须陀洹果。

可见，即便是天王，最终也难逃一死。世人追求的道教之长生不老、仙人之永恒不死，也只不过是时间长短而已，实际上都不能不死。《功德藏》亦云：“梵帝自在转轮王，无法摆脱死主魔。”在座的道友再过一百年，还有多少会留在人间，自己也可以想一想。其实，死亡对我们来说并不遥远，尽管每个人都贪生怕死，但也没有办法，因为无常的本性即是如此。

此外，具足五种神通[[25]](#footnote-25)的天人及仙人，虽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。《解忧书》云：“大仙具五通，能行于虚空，然而却不能，诣于无死处。”

《法句譬喻经》中有这样一则公案：佛陀在王舍城时，城中有梵志[[26]](#footnote-26)兄弟四人，个个都获得了五通，可令天地倒置，日月无光，移山倒海，无所不能。他们通过神通观察，得知七日后四人会命尽身亡，于是共同商量逃避死亡的办法。

一个人说：“我潜入大海，上不出海面，下不至海底，一直浮在中间，无常鬼怎会知道我在哪里？”

一个人说：“我钻进须弥山中，合上山的表面，令其无有丝毫缝隙，无常鬼怎会知道我在哪里？”

一个人说：“我隐藏于虚空中，无常鬼怎会知道我在哪里？”

一个人说：“我藏入喧闹的大集市中，无常鬼随便找一个人好了，又何必非找我不可？”

四人商量好以后，便按照各自的想法藏了起来。

结果七日之后，藏在空中的，堕地而死，犹如果熟从树上落下；藏在山中的，在山中丧亡；藏在大海中的，当即死亡，被鱼鳖所食；藏入集市中的，在众人堆里自然死去。

佛知道这件事后，对比丘们说：这四人愚昧，不通达生命的真相，古往今来，有谁逃脱得了死亡？众生欲求不死，终不可得。

因此，寿命已尽的人，就算很想活下去，到处求医生、求官员、求很多人，但谁也没有办法，包括释迦牟尼佛也无计可施。有些历史中讲过：当年琉璃王诛杀释迦族时，佛陀为向世人展示业力不可思议，于是藏匿了释迦族的几个孩子。其中两个被置于月亮上，两个被藏入大海中，两个被纳入钵盂里。屠杀结束后，这六个孩子虽没受到丝毫损害，但都自然而然死亡，无一幸免。故而，大限到来之时，不论你住在何处、逃往何方，死亡决定降临，纵使佛陀也无法改变业力，更何况是世间医生了？

大家在修行过程中，要从道理上认真思维。虽然这个道理谁都懂，但很多人由于无常观得不好，从未与自身联系起来，不管死亡落在自己身上或是亲友身上，都非常痛苦。如果深刻体会到了死亡无常，那无论发生什么事，都会觉得这理所当然，以心平气和的心态去面对，根本不可能如是痛苦。所以，学过大乘佛法、尤其是观过无常的人，在死亡面前确实很勇敢。而一般的世间人，就算学识渊博、无所不知，离开人间时也会手足无措，出现种种悲哀的状况。

以上讲了天人、仙人等不能避免无常，下面观察一下人世间的尊主：

在印度圣地，据藏地多罗那他在《印度佛教史》[[27]](#footnote-27)中所称，首先出现了许多财富力强、高居于首的转轮王，后来又出现了众敬王。《红史》中说，众敬王是世间上最早的国王。在人类最初形成时，大家没有我所的执著，财富共同享用，且每个人身上都有光。后来因众生福报慢慢消尽，人类出现了男女之别，财富也需要进行分配，这其中经常发生矛盾，于是众人私下商量，通过民主选举，选了一个人做国王，史称“众敬王”。（人类最早的国王，就是通过民主选举产生的。可见，现在的民主选举传统，应追溯至众敬王时代。）为什么叫众敬王呢？因为他德高望重，受到大多数人的恭敬。之后，他的后代沿袭下来，一直到释迦牟尼佛的父亲净饭王。除此之外，印度东西方还有三巴拉[[28]](#footnote-28)、三十七赞扎王[[29]](#footnote-29)等地位显赫的国王，都曾纷纷降临于世。印度君主制度结束之后，还出现过甘地等许多人道主义者。可如今，这一切都成了辉煌的历史，没有一人留存于世。

所以，从整个印度的王统历史来看，很容易了解到一切无常。

在藏地雪域，许多国王都是诸佛菩萨化身。比如，第一位国王涅赤赞布（汉译为肩座王），就是除盖障菩萨的化身。他是众敬王的后裔，天生手脚像天鹅蹼一样，印度人觉得这是种恶兆，就把他赶出国境。他流浪到了藏地，很多牧民遇到他后，问：“你是从哪里来的？”他用手指向虚空，人们便以为他是从天上来的，于是对他很恭敬，将其扛于肩上，拥立他为国王，所以叫“肩座王”。

自涅赤赞布以来，藏地出世过天赤七王、地贤六王、中德八王、初赞五王、幸福十三代、极乐五代等许多国王——如涅赤赞布、穆赤赞布、丁赤赞布……以前我读师范时，对藏地的历史非常感兴趣。有时候老师上汉语课或音乐课，我就在下面看历史书，开始背这些帝王的名字。

那么，为何叫“天赤七王”呢？因为这七位君王寿终时腾空而去，没有尸骨遗留下来，他们的陵墓都建在天界中，犹如虹身成就一样。鉴于此，现在有些人认为，藏地最初也信上帝。（前段时间，有个美国人去北京。他坐地铁时问一些人信不信上帝，有些人说根本没有上帝，他就特别特别生气：“怎么你们连上帝都不承认！那算什么人啊，笨得跟旁生一样。”）

为何叫“地贤六王”呢？因为他们的陵墓都建在石山和草山之间，因此叫地贤六王。

为何叫“中德八王”呢？他们的陵墓都建在建在河流之中，故又称水德八王。

初赞五王，其陵墓都建于国中。

幸福十三代，是从拉托托日后的下一任君王（赤宁松赞）开始的。当时拉托托日的皇宫上，降下《六字真言》、《宝箧经》、佛塔等三宝所依，并有授记：“再过五个朝代（指松赞干布时代），将有人精通其意义。”这标志着佛教在西藏的开始。从拉托托日之后一直到赤热巴巾的十三代，佛教跟以前相比颇为兴盛，如国王松赞干布，他迎娶了两位公主，获得了释迦牟尼佛等身像等诸多三宝的加持所依，并在藏地创立了文字，金刚手菩萨化身的大臣嘎尔东赞也到很多国家，跟各国的外交关系有了长足进展。以此等原因，所以叫幸福十三代。

幸福十三代的后期，即从国王赤松德赞到赤热巴巾之间，又称为“极乐五代”。例如国王赤松德赞，他迎请了无与伦比的莲花生大士和菩提萨埵，翻译了《大藏经》和许多论典，建立了藏地第一座寺院桑耶寺等，当时佛教盛极一时。国王赤热巴巾也是如此，他对佛教十分恭敬，平时把头发系于两边，看到佛教徒就铺在地上，一边让持咒的密宗瑜伽士踩在上面，一边让出家的僧团踩在上面，同时他对佛法的贡献也非常大。

这些国王的丰功伟绩，还可从其领土上窥见一斑。如《红史》、《青史》、《白史》中记载，观音菩萨化身的国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。（国王松赞干布的威力相当大，但领土问题历来较为敏感，我们在这里暂时不分析，主要是从无常的角度来观。）

文殊菩萨的化身天子赤松德赞在位期间，也统辖了南赡部洲三分之二的领地。（这些都有非常可靠的历史，尤其是根登群佩研究得十分准确，他虽然活得不长，五十几岁就圆寂了，但对历史的研究颇具权威，这一点现在国际上也承认。）

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。（根登群佩在《印度圣山记》中讲过这回事，他还在《游国记》里说，恰译师去印度时，晚上便住在铁碑那里，第二天他离开藏土，过了恒河就到了印度。由此可见，当时藏地的地界位于恒河那里。后来我们去印度时，到处打听铁碑在哪儿，但恒河特别大，最终也没有找到。）而且他也收服了印度、中国、格萨、达苏（伊朗）等许多国家作为附属国，从此之后，每逢新年宴会，各国使臣需在同一天内齐聚拉萨，举行献礼进贡等仪式。（如果你翻开历史，从藏地大德弘扬佛法的经历中，也可以看出赤热巴巾时期藏地领域及其与附近国家的关系。）

藏地这些国王，昔日统治的疆域那么大，最后也都纷纷离开人间，尽管他们曾拥有如此威力，现在也都成了历史，除此之外没有什么留存下来。

汉地其实也是一样。像夏、商、周、秦、三国、两晋、南北朝、唐、宋、元、明、清等朝代中，很多国王或皇帝非常有能力，尤其是秦始皇、汉武帝、唐太宗、宋太祖、康熙皇帝，算是中国历史上最有作为的皇帝了，但他们如今一个也没有活在世上，由此也看得出来，万法确实是无常的。

我们还学过历史、地理、天文学等知识，像物理方面的爱因斯坦、牛顿，也已不在人世；还有造纸的蔡伦、天文学家张衡、数学家祖冲之，以及郦道元、贾思勰等等，这些人虽曾出现于世，但现在已全部离开，对于他们的事迹，后人只能从书本上了知。

不说这些大人物，包括我们家里的人，这些年来有什么变化，自己也应该清楚。我小的时候，别人叫哪一家时，通常会以父亲那代人的名字来称呼；前几年，则以我们这一代人的名字来称呼；而现在我到我们村子去，我们这种年龄的已被淘汰，比我们小的那些人成了新主人。一代一代就这样更替，如花开花落一样，无常就在我们眼前。然而，很多人身边虽有春夏秋冬、白天黑夜的迁变，可相续中存在坚固的常有之心，根本不明白无常的真相。所以，大家必须要有深刻的无常观，噶当派很多大德认为“无常观如果修得好，一切法皆不在话下”，原因就在于此。

总之，倘若思维上述道理，那我们现在所拥有的住房、受用、眷属、权势，自以为是何等何等的优越，但与上述仙人、国王等比较起来，简直就成了蜂巢一样。

有些人修了一个绷壳房子，就认为：“我的房子多好看啊！”然后专门在房子里挂一些像。有些居士把房子装修完了，就觉得好像修成了“布达拉宫”一样，特别开心。然而，这些并不是很坚实，就像蜜蜂把蜂巢弄好了也很高兴，但到了冬天时，它的命运会如何也不好说。故而，佛经中云：“嗟乎有为法，其性皆无常，生已死随至，智者应深知。”

但一般来讲，凡夫人无常观特别差，除非是前世善根不错的人，才会对无常有一种感觉。昨晚我身体不好，有点睡不着，就翻了一下《宋高僧传》。里面有位知玄禅师，他大概活了73岁，对汉地佛教的贡献非常大。他很小的时候，对无常观得相当好，在5岁时，祖父让他写诗咏花，他说：“花开满树红，花落万枝空，唯余一孕在，明日定随风。”意思是什么呢？花开的时候，满树都是红红的，花落的时候，树枝全部空荡荡的，即使只剩一朵还开在树上，明天也一定会随风飘落下来。引申而言，我们现在活在世间时，表面看起来很兴盛，可是死亡到来时，每个人都会离开，即使剩了一两个，其生命也不可能恒存，早晚有一天会撒手人寰。

还有一位灵裕禅师，他在88岁时圆寂。当时隋文帝对他非常敬重，多次请他到朝廷当国师，都被他借故推辞了。后来皇帝见无法勉强，便经常赐给他很多财物，并为他在山中建寺。他一生中大力弘扬佛法，将要离开人世时，提笔做诗云：“今日做高堂，明朝卧长棘，一生聊已竟，来报将何息？”留下这个之后，过几天就自在而逝了。

如果我们也像这些大德一样，把无常深深地刻在心中，那修行就会很容易。这些大德一辈子想的都是佛法，不图名也不求利，毕生中一直认真修行。可我们现在不是这样，很多人对世间的执著特别强，口头上说要修行佛法，实则无法摆脱各种诱惑。所以，有时候看了汉地有些大德的传记，真的令人心生惭愧。包括《敦珠佛教史》（又名《藏密佛教史》）中，也有许多伏藏大师、密宗瑜伽士及藏地修行人，他们一辈子是怎么过的？我们又是怎么过的？两相对比之下，确实我们不管是居士还是出家人，实在无法与古人相提并论。

汉地有一位澄观大师（即清凉国师），他曾在生前发了十大愿：一、长期依止一丈四方之室，除了三衣一钵，不留任何财物；二、对名利犹如鼻涕般抛弃；三、目不视女人；四、不到在家人的家里走动；五、长期诵《法华经》；六、长期读诵大乘经典，普济群生；七、常宣讲《华严经》；八、一生昼夜不卧；九、不为虚名而欺惑众生；十、不退失慈悲菩提心。

我看了以后对照自己，白天晚上不睡觉也做不到，除了三衣以外不接触金钱也做不到，名利全部抛弃好像也做不到……跟前辈大德比起来，我们心力特别差，实在是值得羞愧。但即便如此，自己还是要有信心，对佛法应尽量修学。在此世间上，除了修行佛法和利益众生，世间欲妙没有任何意义，对此理当深信不疑，因此，我们要发愿尽心尽力以佛法来利益众生，有时间的话，好好修持无常为主的一些妙法。

对于以上道理，大家应该深深思维，并加以观修。根登群佩在《修行教言》中也说：“无常之身无丝毫实质，今当勤修精藏胜妙法。”我们这个身体无有丝毫恒常性、稳固性，因此一定要利用它，精进修持最甚深的妙法。这对每个修行人来讲非常重要。

同时，还要经常祈祷上师三宝，让无常的境界尽快在相续中生起，若能如此，对世间法就不会有兴趣，对佛法也不会天天找借口推脱。现在外面有些居士，金刚道友整天给他打电话：“你可不可以认真听课啊？不要去那里啊。”如果他有了无常的动力，就会觉得世间法不重要，修学佛法才最重要，如此一来，听课便会主动前往。但如果他无常修得不好，就会像调皮的孩子一样，成天需要别人督促，然而再怎么提醒，有时候他也很难转过来，只有对无常生起定解，自己对自己进行鞭策，修行才会真正有成效。

文殊师利勇猛智 普贤慧行亦复然

我今回向诸善根 随彼一切常修学

三世诸佛所称叹 如是最胜诸大愿

我今回向诸善根 为得普贤殊胜行

# 第三十二节课

思考题

136、在本课中，怎样思维各种喻义而修无常？请大致说明。

137、何为饥馑劫、疾疫劫、战争劫？经过这三种劫之后，人类会变成什么样？后来依靠什么法，人类的福报才开始逐渐增上？你对此有何感悟？

138、法王如意宝在《无常道歌》中说：“若能观想一切内外法，乃为指示寿命无常书。”关于这一点，你有哪些体会？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

《前行》这次讲得比较广，可能需要两三年时间，希望在座的道友，不管城市里的还是学院常住的，都应该善始善终。极个别人如果要离开学院，回到各个地方之后，还是应该继续学习。现在依靠种种方便方法，各地均设有学习佛法的道场，谁要是想学的话，都有这个因缘。

两三年对人的一生来讲，其实并不长，倘若你不能将《前行》学圆满，那三个阿僧祇劫中行持善法、断除障碍，更是非常困难。所以，我们自他应该发这个愿，否则，末法时代的环境十分恶劣，我们所见的、所听的，会给自己带来种种违缘，让修行不能继续下去。为此，我个人也经常祈祷，若能将这部法传讲圆满，实在是不可多得的成就。当然，如是五浊猖獗的时代中，不管是讲者还是听者，真要完成这一巨大任务，还是有一定的难度，但无论如何，我们都要以坚强的心勇往直前。

要知道，无论是哪个教派的高僧大德、虔诚的居士，学习这部法都不矛盾，这样的传承，不管哪个教派都可以接受。比如《前行》中所讲的内容，汉传的天台宗、净土宗、华严宗，没有一个不承认的，如果你不承认，那不承认寿命无常还是轮回痛苦？这样一一剖析就会发现，各大教派对《前行》都可以接受。藏传佛教中也是如此，只不过是有些窍诀不同而已，实际上内容都大同小异。我们也学过萨迦派、格鲁派、觉囊派、噶举派的种种窍诀，从前辈大德的传记来看，他们并没有偏袒执著自己的教派。

最近有些人关于磕头的问题经常问我：“除了法王如意宝以外，可不可以观想我自己的上师？”还有些人很直接地说：“我对您实在生不起信心，可不可以观其他上师？”我回答说：“从讲课开始到现在，我从没要求对我祈祷、对我起恭敬心。只不过我对法王如意宝有很大的信心，所以劝大家祈祷法王如意宝。但如果你觉得与法王的缘分不太足，信心不太够，那观想你的根本上师也可以，续部中并没有说非要祈祷某一个上师。以前我用过一个比喻：倘若绒草和太阳之间没了火镜，绒草便无法燃烧，同样，我们与佛陀之间如果缺少了上师，就不能得到佛陀的真实加持。当然，这个火镜必须是真品，若是假的，则无法吸收太阳光，同样，按照续部和《毗奈耶经》的观点，上师也一定要具足法相，只要是具相上师，不论他是汉族人、藏族人、蒙古人，甚至其他国家的人，都没什么不可以的。”有些人认为：“某民族的上师才好，我们本民族的不好。”这是孤陋寡闻的一种表现，其实上师不分民族和国界，只要对众生有悲心、对空性法门有理解，都可以作为如来传承的补处。

在学习的过程中，大家对法一定要重视。现在有些人修行不错，把琐事完全抛之脑后，一心一意地修学佛法，而有些人只是挂个名而已，有时间就随便学一学，没有时间就不学，这对他虽然或多或少也有点利益，但却无法令佛法深入内心。比如我要求的每天磕头，这不是那么简单的，尤其对懒惰者来讲，身体不愿意动，喜欢一直躺着睡着，磕两三百个头就开始叫苦连天。但如果是精进者，就会感到难得的人身太珍贵了，一天磕两三千个头根本不够。

我对大家的要求，并不是按特别精进者的要求来衡量，但你们也不能太懈怠，除了吃喝玩乐，觉得什么都是一种压力。我经常想，凡夫人做善事就像爬山一样困难，哪怕是磕十五分钟的头，也频频看手表，希望时间快点到。但假如是造恶业，或者住于无记状态中，十五分钟一晃就过了，根本没有什么感觉。好比你跟朋友聊天或打电话，不要说十五分钟，两三个小时也一下子就过了。所以，宝贵的时间在无意义中空耗，对我们来讲轻而易举，而把时间用在佛法上，对自他而言相当困难。以前大城市里的许多人，对佛法教理一窍不通，如今虽然有点明白了，但也不要留在文字上或口头上，一定要融入自己的心。一旦佛法融入于心，就会融入生活当中，行住坐卧皆不离佛的慈悲加持。

学院的有些出家人，有时候看确实不简单，他们原本在社会上有地位、有名声、有财富，荣华富贵样样俱全，现在却将一切抛弃，来到这样气候恶劣、条件缺乏的寂静山里求学，如此发心实在令人称叹。然而，凡夫人偶尔的出离心很难恒常保持，有些人十几年后道心不退且蒸蒸日上，这是我们应该希求的，而有些人最初的信心太猛厉了，两三天看着上师一直哭，我都担心他眼泪会不会干了，以后真需要哭就哭不出来了——当然，个别人是前世因缘苏醒，相续中的善根自然萌发，这个时候情不自禁、无法控制。但我觉得刚开始的时候，信心不要太大也可以，“君子之交淡如水”，否则，将来会不会变化太快也不好说。

总之，我们修加行不那么容易，但这确实很重要。假如没有修加行，即使你得了非常高深的灌顶、窍诀，对自相续有利无利也很难说。现在我们这样修加行，对每个人肯定非常有利，只不过有些人烦恼深重，不能圆满修持而已。还有些人无法将所有的法融会贯通，便自我轻视、自我蔑视，觉得“我这个坏蛋，什么都修不来”，天天用拳头打自己的头，这也没有必要。毕竟我们不是圣者，肯定有强烈的贪心、可怕的嗔心、迷惑的痴心，以这三大烦恼为主的八万四千烦恼，必定时时缠缚着我们。但即便如此，学习佛法和不学佛法还是有天壤之别，你学了法以后，对生活的态度会有很大差异。所以，大家道心不退非常重要，刚开始信心不强烈也不要紧，但这种信心必须要永恒。

下面讲寿命无常的第五个问题：

丁五、思维各种喻义而修无常：

此处是依靠各种比喻和意义来观修无常。

有些比喻对观无常起很大作用，如米拉日巴在《道歌集》中，就用了八种比喻形容无常：一、绘画的金色佛像终会褪色；二、美丽的鲜花到秋天会被寒霜冻死；三、高谷奔腾咆哮的瀑布，流至平原会缓缓无力；四、绿绿的稻田终会被镰刀砍割；五、精美的绸缎也会被利剪裁截；六、精勤积累的珍贵财宝，人死时终会被舍弃；七、初三的新月清丽动人，但不久就会变得形态臃肿；八、初生的孩子极可爱，突然遭受违缘也会夭折。通过这八种比喻来说明万法的无常迁变。

没受过无常教育的世间人，不会有这种概念，我看到有些出家人、在家人，对这方面一无所知，好像觉得世间恒常不变，自己能住世千万年一样。其实这是一种错觉。如果你修过无常法门，对万法的执著会相当淡薄，一旦眼前出现巨大无常，也不会措手不及、手忙脚乱。比如亲人朋友突然死了，最密切的人行为有天大变化，没学过无常的人肯定接受不了，要么选择自杀，要么精神崩溃，这是非常不值得的。因此，作为世间人，懂得无常也很有必要。

那天我看了一下，菩提学会成员大多数是四五十岁以上，其实二三十岁的人学无常最好，因为在这个年龄段，很多人最执著的就是感情，倘若感情上出现了变故，自己就会痛不欲生。但若明白了无常的道理，即使失去最喜欢的人，心里也有所准备，知道一切都是无常的，可用“无常”这两个字来控制自己。然而我统计了一下，不知道是什么原因，二三十岁的人基本上都不学，连10%的比例都不到。其实，现在许多年轻人非常可怜，对感情等极度执著，不成功就服药自杀，这样倒不如学一下无常，你如果认识到了万法无常，背一个教证也可以代替许多安眠药或老鼠药。

下面开始讲正文：

总体来思维劫的增减，也同样是无常迁变的性质。（这个概念对我们来讲，不太容易理解。因为人的寿命相对于一劫来讲很短暂，以短暂的寿命来思维漫长的时间，可能会比较难懂。）

在往昔初劫时，因福报所感，人们的生活非常快乐。那时候空中没有日月，所有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。然而由于烦恼和不善业所致，诚如《俱舍论》所云：“先前有情如色界，而后渐次贪执味。”后来众生福报日趋直下，人与人之间产生我所执，还出现了男女相，身上的光也自然消失，大地上开始产生庄稼等，逐渐变成了如今这种状况。如今的状况是什么样呢？人寿不到百岁，而且每个人强烈执著自己的国家、自己的家庭、自己的群体，为了保护各自的财产名声、政治经济等，日日夜夜地忙碌着，所造的恶业层出不穷……（人类这些变化，一般历史中很难见到。你们也学过国外历史、中国历史，里面叙述的只是短短几千年的人类文明，除此之外，根本没有更超胜的时空概念。而相比之下，佛教与此有很大差别。）

我们现今的寿量、福报等还算是不错，但随着人们烦恼越来越粗重，势必导致福德越来越减弱，寿命越来越短暂。最后到了人寿三十岁、二十岁、十岁时，饥馑劫、疾疫劫、战争劫分别会盛极一时，南赡部洲的众生几乎濒临灭绝。

具体而言，疾疫劫出现时，在七个月零七日中，瘟疫疾病到处肆虐，人们得病即死，药石无效，大多数人都难以幸免，最后人类所剩无几。

战争劫出现时，并非哪个国家发动侵略战争，而是人心残忍到极点，相续中充满杀心，自己所见之人犹如怨敌，随便拿起一件什么东西，都成了杀人利器，于是见人必杀、逢人必砍，如是互相残杀，经过七日七夜。

饥馑劫出现时，在七年七月七日中，大旱无雨，井河枯竭，五谷不生，五味隐没或变味，物资、珍宝、屋舍等也渐渐毁坏。由于饥饿难忍，人们甚至将人寿百岁时的人骨挖出来熬汤喝，将之作为最胜营养。去年我遇到一个阿坝州红原县的人，他告诉我：50年代藏地和汉地闹饥荒时，也有人经常去尸陀林挖骨头，如果找到了一些人骨，就回去在锅里熬成汤，喝了以后两三天都有力气，全身热乎乎的。（有时候看，我们如今有饮食、有衣服，这种生活真的很幸福。但有些世间人或修行不好的人，心里还不满足，一直抱怨没有这个、没有那个，欲望的沟壑始终无法填平。）

到了最后，诚如《俱舍论》所云：“劫以兵疾饥荒尽，次第七日月年止。”在经过七日的刀兵劫、七个月零七日的疾疫劫、七年七月七日的饥馑劫之后，99%的人类都已经灭绝，许多地方徒留财产而无主人，处处是一片荒无人烟、人迹罕至的景象。

到那时，弥勒菩萨所示现的幻化身，将为剩下的人们，传扬断除杀生之妙法。（不杀生确实很善妙，如果世间上大多数人都吃素、不杀生，就能化解各种战争等刀兵劫，人心逐渐得以净化，给全世界带来一种和谐。）此时人类身高到了一肘左右，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，在贤劫千佛成佛的地方——印度金刚座示现成佛，之后转大法轮[[30]](#footnote-30)。（对于人类的未来，佛教描述得清清楚楚，而世间学者只是一种预测，没有明确的定论，其他宗教也无法做到这样。所以，我们作为佛教徒，理应知道佛教的伟大。）

这样往返增减满十八次以后[[31]](#footnote-31)，人类的寿命长达无量岁，此时胜解佛[[32]](#footnote-32)出世，在印度金刚座示现成佛。此佛的寿量、事业最为广大，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。

以上这些道理，对凡夫人而言无法想象，有信心的人虽可对此深信不移，但要想如实了知，恐怕有一定困难。就像对天文地理一窍不通的人，给他讲银河系、太阳系或者地球，他可能很难理解。原来我上初中时，有个王老师给我们讲地理，我们好多藏族学生连汉语都不懂，更不要说地理了，所以一直傻傻地看着。老师说地球地球，大家都不明白是什么，最后他非常失望，只好在黑板上画一个圆，说：“反正你们知道地球是圆的就行了。”同样，现在我们一讲这些时空概念，对佛法没有信心、对未来没推测过的人也很难相信。但不管怎样，劫的增减变化就是如此，到了最后，这一贤劫也会杳无踪影。所以，观察劫之增减，也不离无常的本性。

因而，万法无有任何实质可言，器世界也好、有情世界也好，全部都离不开无常的本性。《方广庄严经》云：“三界皆无常，如秋日浮云。”其他经中也说：“三界无常如秋云，众生生死如观戏。”三界无常迁变就如秋天的白云——秋天的白云，汉地不一定看得见，因为有些城市里连天都看不见，白云就更不用说了，尤其是东北那一带，在高速公路两边，尽是大工厂里冒出的黑烟，除此之外基本看不到白云。印度以前可能好一点，但现在几乎也跟汉地一样。不过在藏地，秋云也好、春云也好，都非常清楚，这些云瞬间就出现了，瞬间又消失了，同样，任何一个法也不例外，大家要懂得这个道理。

无常的道理在文字上很简单，但你们内心有没有对此产生定解，这要靠个人努力。虽然大家同时听受无常的法义，但由于每个人的缘分和接受能力不同，得到的利益也有千差万别。以前我们读书时亦是如此，一个老师上同一堂课，下面学生所学到的知识不尽相同，甚至有些人不但没有学到什么，反而对老师生嗔恨心，各种各样的情况都会有。

其实，学习这些法很有必要，你们有能力的话，应在自己懂得的基础上，将这些道理随时随地传给有缘人。有些人不想当法师，认为这没有地位，但我觉得法师的地位是很高的。上师如意宝一辈子都在讲经说法，并没有追求世间地位，从历史上看，很多的高僧大德，像阿底峡尊者、宗喀巴大师、静命论师，也是一生都在当法师、当论师，对世间的贡献不可思议。因此，极个别的法师和辅导员，应当怀着利他菩提心，将自己所懂的甚深无常之理传给别人。

那天我去学校时，听有些老师在讲无常法，从很多学生的表情上看，他们已经懂得了。我当时想：“如果世间学校都宣讲无常的道理，那多有意义啊！这样孩子长大之后，就不会像现在社会上有些人一样，睁眼闭眼都是想钱，除了钱以外，好像来到这个世界没有其他目标。倘若懂得了一点佛法教理，他们就会知道生活的尺度，懂得把握分寸。否则，稍微有点能力便贪得无厌，没有丝毫控制能力，得不到就愤世嫉俗、怨天尤人，这种人的一生，始终处于恐慌与痛苦之中，没有任何快乐。”

放眼当今时代，唯一能救护众生的妙药就是佛教，如果依靠佛教调伏自己身心，确实有百利而无一害。（当然，佛教也不一定所有人都接受，佛陀在世时尚且如此，现在这样恶劣的时代更不用说了。）因此，大家平时要懂得佛法教理，尤其是有智慧、有能力的人，应该对佛教更细微、更深奥的理论进行研究。假如你没有这么广大、深邃的智慧，至少也应掌握生存的基本原则，以及能获得解脱、不堕恶趣的基本窍诀。

下面分别观察四季变迁也是无常的：

夏天，所有草地一片青翠，雨水犹如甘露般普降，人们尽情享受舒心悦意的美景，五颜六色的鲜花争奇斗艳、绚丽多彩。尤其是藏地的夏天，真好似天境一般，坐在姹紫嫣红的花丛中，看着森林美景、山河泉水、蓝天白云，再没有比这更享受的了。我可能分别念比较重吧，一到春天和夏天，就喜欢去小河边，坐在那里一边听河水的声音，一边遥望整个自然界，内心的欢喜之情无法用语言描述。前段时间，我跟几个道友到河边休息时就说：“如果我要死，宁愿在冬天死，不愿在春天和夏天死，因为这个环境太美了，真不想离开。”

夏天的景色虽然美，但到了秋天，瑟瑟的冷风会将绿野变成黄色，所有的花草也渐渐枯萎凋零。秋天遍地都是落叶，给人带来一种无尽的凄凉之感，此时会深深感到万法无常。

到了冬天，地冻如石，滴水成冰，寒风凛冽，就算是经过许多马路[[33]](#footnote-33)寻觅，也找不到夏天盛开的一朵鲜花——不过现在科学比较发达，你冬天时乘飞机去海南，那就感觉不一样了，我们这边全是冰，而那边全是鲜花，就好像到了另一个世界。但在藏地，春夏秋冬四季分明，季节变化特别大，你对一切无常会有明显感受。禅宗也有一首偈颂说：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。”实际上也是在说明无常的道理。

如此春去秋来、寒来暑往，秋天、冬天、春天等依次出现，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。所以，无常修得好的人，会将四季的更替作为修行的顺缘。而没有修过无常的人，恐怕不一定能找到这种感觉。

同样，如果我们思量昨天和今天、今天早晨和今天晚上、今年和明年……也会发现万法时刻都在迁变之中。比如，昨天我想好好修行，今天就没有这个打算了；原本我计划明年做这件事，但到时候分别念又全部变了；今年我想到什么地方去，结果最后又不去了。所以说，无论何事何物，都没有恒常、可信、稳固的。

特别是我们所住的城市、村落、寺庙等中，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；昔日穷困潦倒、势单力薄之人，如今竟变得财运亨通、势力雄厚……这些现象都离不开无常的本性。

因此，上师如意宝在《无常道歌》中说：“若能观想一切内外法，乃为指示寿命无常书。”假如以智慧观察内外诸法，就会发现无论是外境的春夏秋冬，还是身边的亲友住宅，都是指示寿命无常的善知识。包括外面菩提学会的道友，刚开始有哪些人，后来离开了多少，如今又新加入一些，这部分人还是会变的……所以从我们周围的事物上，也很容易看到无常的影子。

举世闻名的印度泰姬陵，号称世界七大奇迹之一，从它的故事中也可以发现万法无常之理：

泰姬陵是印度国王沙·贾汗为爱妃芭奴所建。据说芭奴是一位绝世美女，她21岁时就嫁给了三王子库拉姆（即后来的沙·贾汗），婚后二人同甘共苦，形影相随，足迹遍布疆场。后来，库拉姆经过一场血战，继承了王位，他给自己取名为沙·贾汗，意为世界之王。

但是好景不长，芭奴在跟随沙·贾汗南征时，因难产而死，当时年仅39岁。在婚后的18年里，她共为沙·贾汗生下14个子女，存活的只有四男三女。

在她临死前，沙·贾汗紧拥着奄奄一息的爱妃，问她还有什么心愿。芭奴告诉他，只希望能拥有一座举世无双的陵墓……

芭奴之死，令沙·贾汗悲痛欲绝。为了表达相思之情，他倾举国之力，耗费无数钱财，下令2万余名工匠参与建造，历时22年才完成了这座洁白晶莹的泰姬陵。此陵竣工之后，沙·贾汗残忍地下令砍掉所有工匠的拇指，因为他仍记得爱妃的遗愿——拥有一座“举世无双”的陵墓，他不希望看到另一座可与泰姬陵媲美的建筑出现在这个世界上。（也有说被砍掉的工匠拇指，跟他爱妃的遗体埋在一起。）

沙·贾汗本想在河对面再为自己造一座一模一样的黑色陵墓，中间用半边白色、半边黑色的大理石桥连接，与爱妃相对而眠。谁知泰姬陵刚完工不久，他儿子就弑兄杀弟篡位，他也被囚禁在离泰姬陵不远的阿格拉堡。此后整整8年时间里，他每天只能透过小窗，凄然地遥望着远处河中的泰姬陵倒影。最后他视力恶化，仅借着一颗宝石的折射，来观看泰姬陵，直至最终忧郁而死。

从他最初的不可一世到最后的郁郁而终，可见世上没什么是常有的。包括以前的萨达姆，他刚当选时，举国上下欢腾一片，每家每户都挂着他的像，许多人对他万分崇拜，连国内的主要机场也命名为萨达姆国际机场。但后来他关在监狱里，被执行绞刑后，人们也同样欢歌笑语，庆祝连连。

因此，世间上的一切法，诚如上师如意宝所说，皆为指示无常的善知识。器世界、有情世界的种种显现，如果你能观，则统统是无常的比喻；如果你不能观，那书本里讲的窍诀再殊胜，有些人也会当成耳边风，对自相续不一定有利。所以，希望各位道友从周围的事物上，能深深体会到无常的甚深意义！

文殊师利勇猛智 普贤慧行亦复然

我今回向诸善根 随彼一切常修学

三世诸佛所称叹 如是最胜诸大愿

我今回向诸善根 为得普贤殊胜行

# 第三十三节课

思考题

139、以我们身边的人为对境，应当如何观修无常？你在日常生活中，是怎样观无常的？

140、有钱人的身上会发生无常吗？这对你有哪些启示？请引用教证、公案加以说明。

141、一旦无常到来，唯一对自己有帮助的是什么？请说明理由。

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

我一而再、再而三地强调过，这个前行法，文字上不像中观、因明、般若那么难懂，但要想意义融入于心，也不是那么容易的，必须要闻思与修行长期结合、不能脱离。

我经常想，这次给大家讲的《前行》较为全面，不知以后会不会出现无常而善始善终，但像现在这样的传讲进度，我还是比较满意。对你们很多人而言，不管以前修什么教派的法，显宗也好、密宗也好，学习本法都有利益。所以，尽管没有别人赞叹我，但我自己觉得这样的学习机会很珍贵，一直非常认真地对待，每次讲课的过程中，都有种无法言喻的欢喜心，确实觉得这个法太重要了。

有缘听受此法的人，也应该再三地观察，看这个法门对你是否重要。表面上看，许多公案和教证谁都会讲，但这个要解释的话，必须要有一种体验。说句大言不惭的话，我讲《前行》还是有种增上慢，自认为讲得比较不错。让我讲大圆满正行或中观空性，因为平时修行比较差，不一定讲得来，但《前行》中人身难得、寿命无常等每个道理，我不是修了一天两天，而是多年来一直在串习、一直在思维，如今也算是生起了真实定解。以这种境界给别人传讲，应该是可以的。

对于《前行》的内容，你们不要停留在文字上，而要确实感受到它的甚深意趣，然后自己加以串习。其实，这里面的每一个道理，对不管是什么教派的人都有利。我们学习这部法，暂时没必要分教派，就像一个人快饿死了，别人给他东西吃，他强调自己是什么民族什么宗教的，只能吃糌粑、不能吃米饭，这没有必要。同样，我们在轮回的沙漠中，已经饿得奄奄一息了，此时遇到佛法的美味佳肴，理当心甘情愿、欢欢喜喜地接受。

广讲《前行》的过程中，如果我讲得不对，你可以舍弃，但这样的道理，对每个人来讲不可缺少。现在很多上师经常灌顶、传教授，虽然利根者依此可直接趋入普贤如来的果位，禅宗、密宗历来也有这样的历史，但对大多数人的根基而言，加行的定解更为重要。如果你对寿命无常生起了深深正信，对万事万物就不会有太大兴趣，生活上肯定有大的变化，以前你不知道终有一天会死，死时唯有正法才有利益，现在知道万法无常之理后，明白了生命的真相，对今世的名利地位，就不会有强烈执著，修持佛法也很容易成功。所以，厌离心的来源，主要是观寿命无常，若不了解这个道理，即使你表面上是个修行人，也只会天天忙于世间琐事，解脱没有什么头绪。

听受这样的法，大家应该有欢喜心。作为大城市里的人，听一堂课需要花时间、花钱财、花精力，但即便如此，我觉得也非常有意义。你们从无始以来，尤其是即生中，在毫无价值的事情上花了多少精力，每个人应该心中有数，因此，如今为求解脱而听受这样的甚深妙法，付出一些代价也理所应当。

在此过程中，大家一定要有欢喜心。要知道，心的力量不可思议，有了欢喜心的话，从学院去色达二十多公里的路，很快时间就到了，但如果你特别不情愿，那再近的路程也觉得非常累。常言说得好：“不怕身累，只怕心累。”确实，假如我们对佛法心不堪能，听法肯定特别辛苦，但若有一种欢喜心，即使自己身体不好，或者出现种种违缘，也可以坚强地面对，并想方设法加以克服。因此，对佛法以欢喜心来接受，是极为重要的！

昨天讲了春夏秋冬、寺院城市等的无常迁变，下面不说远的，只是对我们身边作观察：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。

每个人不妨回顾一下：在自己的家族中，祖祖辈辈死了多少人？有些人甚至连名字也不知道。在汉地，古代时有家谱，可现在根本不讲究这些，你爷爷的爷爷的爷爷的爷爷是谁，恐怕都不清楚。如果真要追溯上去，每一个家肯定出现过皇帝和公主，给家里带来无限荣光，然而经过了一代又一代，他们也被后人慢慢淡忘了。包括我们今生的兄弟姐妹、同班同学、邻居道友，一个一个观察时，有好多都去世了——前不久一个堪布跟我说，他在大经堂里想找一个以前认识的人，但找了很久也找不到，现在的人全是新面孔，而十年前的老道友，死的死、走的走，基本上都没有了。所以，无常何时何地都在不断上演，但凡夫人被障碍蒙蔽了双眼，始终把相续相同的事物执为常有，不说刹那变化的细微无常，就算是一年一年变化的粗大无常，也很难以认识到。

关于家人亲眷的无常，记得《米拉日巴尊者传》中有个很好的公案：有一次，米拉日巴想回家看看，在黄昏无人的时候，他先独自跑到河边，痛哭了一场，天一黑就走进村中。他回到家，看见外面的田庄上长满了野草和荆棘，金碧辉煌的房子和佛堂，现在都已腐朽了。走进屋里一看：《宝积经》被漏下的雨水淋得七零八落，墙上的污泥和鸟粪也零乱地撒落在上面，一部经几乎变成了老鼠和小鸟的窝巢。他看到这些，想起从前，一阵凄然悲凉直袭心头。

走到进门处，他看见一个大土堆，上面长满了野草，用手挖开，发现里面有一大堆人骨。他起先感到一阵迷惘，忽然想起这是母亲的尸骨，心中一阵剧痛，竟昏倒在地上。过一会儿他苏醒过来，立即想起了马尔巴上师的口诀，便安住于大手印的境界中，观想把母亲的神识、自己的心与上师的智慧融为一体。如是修行七天七夜，亲眼见到父亲和母亲都脱离了苦趣，往生到净土去了。

七天以后，他把母亲的残骨收好，想用这些骨头做成佛像，又将《宝积经》上的鸟粪扫干净，发现雨淋损毁之处不太多，字迹还看得很清楚。便把母亲的骨头和《宝积经》一齐带上，心中默默地发誓，要到护马白崖窟去不分昼夜地拼命修行：如果心不坚持，为世间八风所动，宁愿自杀也不愿为其所诱惑；如果起了丝毫求安逸快乐之心，愿空行护法断取自己的性命！（藏地常有这样的传统，倘若家里死了非常重要的人，父母或孩子特别伤心，就会在尸体面前发誓：“因为你的死亡，我要去出家，或者念什么什么经。”昨前天有一个人，因为家人死了，他就出家了，可能也是在尸体面前发了愿吧。）

后来米拉日巴尊者说：“这一次我回家乡，看见家园破毁、亲人亡散，深深地觉悟到人生空幻无常。人们拼命赚钱、千辛万苦成家置业的结果，也只不过是一个幻梦，使我更生出了无比的出离心。房屋就像火宅一样，许多没有受到人生痛苦的人，和那些忘掉人生终要一死及死后轮回恶趣之苦的人，才会要寻求世间的快乐，但是看透了人生的我，将不顾贫穷饥饿和他人讥笑，决心要尽我的寿命，为自己和众生的一切利益去修行。”

在座的道友也应如此，不管是身边的亲友去世也好，最信任的人欺骗你也好，都应深深认识到一切万法无可信赖，在这种心态中发下坚定的誓言。《前行备忘录》中经常提到发誓言，发誓时一定要发自内心地祈祷上师三宝慈悲加持，愿自己的愿望成真。否则，只是马马虎虎念《普贤行愿品》，心里从来都不观想，虽然也有功德和善根，但它的力量并不强。以前噶当派和宁玛派的许多修行人，为什么下功夫的时间很短，但效果却一日千里，就是因为心的力量很强。

关于万法的无常，你们回去看家人的变化，也能产生一种出离心。比如，你以前读书时是什么样的，现在回去后，所有的境况大大改变，这说明无常随时都出现在眼前。这方面，没有修行过的人，只会一味耽著于理论，唯有真正生起了无常观的人，对世间琐事才不会耽著，修行才会自然成功。

前段时间，有一个居士跟我说：“学习佛法对我的生活，有好处也有坏处。”我问他为什么，他说：“以前我生活全是颠倒的，而现在，我跟那些人一点也不交往，因为不交往，生意一点都不好，这是坏处。好处的话，我现在不喝酒、不抽烟、不杀生，过的生活非常清净简单。”他说的也是真心话。的确，佛法一旦融入于心，肯定没时间去散乱，也不会对琐事有什么兴趣。就像一个快被枪毙的人，他明知生命这么短暂，又怎会有心情去看戏呢？所以，假如生起了寿命无常之感，势必对你的生活有一些影响。

其实，无常在我们身边很容易被发现。比如，世间上有许多人，前些年财势圆满犹如人间之庄严[[34]](#footnote-34)，可今年却只有名字留在人世；现在有钱有势、众人羡慕的富豪，明年此时或下个月还在不在世，谁也不知道。美国著名财经杂志《福布斯（*Forbes*）》，曾公布了“2009年全球富豪排行榜”，结果由于金融危机的影响，上榜人数大幅减少，拥有超过10亿美元资产的富豪人数，去年还有1125人，今年就减少了近三分之一，只剩下793人。中国某财经杂志也发布了2009年本土富人排行榜，其中2008年财富超过300亿元人民币的人有8位，而2009年1位也没有；2008年财富超过200亿元的人有26位，而2009年只有1位。在短短一年中，亿万富翁人数锐减，有些人一下子从高处跌入低谷，可见财富势力皆为无常，没有什么可靠，如果它是常有的，永远也不会发生这些变化。

从有钱人身上，我们轻易即可观察到无常。以前亚洲女首富叫龚如心，她与丈夫白手起家，共同建立一个地产王国。后来她丈夫不幸死了，为争夺巨额遗产，她和公公打了九年官司，并最终获胜。1997年7月，美国《福布斯》杂志公布的世界超级富豪榜中，龚如心以70亿美元个人资产，名列世界华人女首富，比英女王还要富有7倍。据香港市场人士估计，龚如心的身价可能超过400亿港元，稳居亚洲女富豪榜第1位。但没有想到，争取到遗产一年半后，她就因患癌症而离世了。

江苏有个富翁叫包存林，几年前公司产值已达6至8亿人民币，然而2008年11月他突然身亡。关于他的死因，有人说是自杀，有人则说不是。但不管怎样，他辛辛苦苦地积累了一辈子，死后全部都留在人间，可见财富并不值得追求。

麦彭仁波切在《二规教言论》中云：“众生财富如闪电，身如浮泡无常性。”在《君规教言论》中也说：“身体犹如水中泡，财富宛若秋云飘。”然而，世人耽著荣华富贵，真正能明白此理的寥寥无几。憨山大师在《醒世歌》中说得好：“春日才看杨柳绿，秋风又见菊花黄，荣华终是三更梦，富贵还同九月霜。”春天才看杨柳的绿色，秋天又见菊花的黄色，通过绿和黄这二者的对比，可看出春天和秋天的无常变化，同理，荣华犹如三更的梦，很快时间就会醒，富贵也如同九月的霜，一下子就会化为乌有。因此，大家应经常思维这些大德的教言，若能对内在的身体、外在的财富看得淡，修行就不会很困难。

我们今日死还是明日死，其实谁也决定不了。《因缘品》云：“上午见多士，午后有不见。午后见多士，翌晨有不见。”上午见到的很多人，下午有些就看不见了；下午见到的很多人，明早有些就看不见了。死亡有时候来得很突然，我隔壁有一个喇嘛，可能七十多岁了，昨天还好好的，今天上午就圆寂了。不过，修行人的圆寂，跟世间人完全不同，他在上师如意宝住世时，修行就比较好，今天他正在念《系解脱》，告一段落时，金刚跏趺坐而圆寂了。我们暂时不让别人去见，因为修大圆满的人，死后不能马上动尸体、去念经、很多人看，起码要在七八天内把门关上。学院也有许多道友得过灌顶、修过密宗教授，像这些人死了的话，一段时间内最好不要跟人说。刚才有个堪布对我讲：“如果我死了，先提前跟你打个招呼，最好七天中不要开我的门。”我开玩笑说：“你不要这样讲，不然，过段时间真死了也不好说。”

正如刚才《因缘品》所言，上午很多人在，下午有些就死了。但这样的无常，世间人并没有注意，人一死觉得很奇怪，然后就接受不了，马上又哭又闹。但你如果修过无常观，父亲死了也好、母亲死了也罢，都觉得很正常，因为在漫长的轮回中，每个人曾死过无数次，生过无数次，生死流转接连不断，这没什么可伤心的。

乃至观察自家牲口圈里的牛羊狗，以前已死去了多少，现在又剩下多少，这一切最终又变成什么样，皆不超出无常本性。尤其在藏地，这种感觉比较深。以前我去上学，几个月回来后，经常会发现很多牛羊已经死了，那时虽没学过这样的甚深教言，但可能是前世修过还是什么，无常观念比较强，从小对此就有一些认识。

总之，百年以前在世的人，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[[35]](#footnote-35)。无垢光尊者在《心性休息》中也说：“如今世间多数众，百年之内定死亡。”因此，上至非想非非想天、下至无间地狱，内外器情所摄的万法，恒常坚固的一事一物也不存在，这些可概括为生际必死、积际必尽、合久必分、堆际必倒、高际必堕。高际必堕与堆际必倒若合为一体，这四者即是所谓的“无常四际”，也就是无常的四种观察方法。

这四种观察方法，其实在佛经中也有记载，如《律本事》中说：往昔，舍卫城有四位商人，这四人各有所好：一位喜欢积财，一位好建房屋，一位爱与亲友聚会，最后一位沉迷于养生。后来，佛陀针对他们所希求的事物，依次宣说了四句教言：“积聚皆消散，崇高必堕落，合会终离别，有命咸归死。”意即积聚的尽头只能是消散，崇高的尽头只能是堕落，会合的尽头只能是别离，生的尽头只能是死亡。你们记得吧，在《释尊广传》和《百业经》、《贤愚经》中，释迦牟尼佛于因地时，曾历经了千辛万苦，才获得这样殊胜的教言。所以，仅仅对此四种边际，或五种边际进行思维，也有非常不可思议的加持。

此外，亲怨、苦乐、贤劣及一切分别念也是无常的。今天两个人亲密无间，明天就可能反目成仇；今天彼此不共戴天，明天又可能和好如初；还有人上半生无恶不作，下半生却成了好人……下面会讲很多这方面的道理，因而好坏、亲怨等都是无常的。

我平时也常遇到这种现象：有些道友不听话，我对他发脾气，当时我会想：“今天对他发脾气，但过两天，我们两个关系可能是最好的。”有时候我对有些道友印象很好，觉得他特别不错，但也一直提醒自己，或许他过两天会做出令我最失望的事，不能对他太信任了。所以说，人的心态也好、行为也好，全部是无常的，世间上没有一个恒常不变的法。

下面对此稍作叙述：

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，可当死亡突然到来时，他也没有刹那的自由，只能赤身裸体[[36]](#footnote-36)、赤手空拳地离开人间，在对财产、饮食、亲友、眷属、受用等依依不舍中抛下一切，就像从酥油中抽出一根毛般独自而去。

“高如天空”：在这个世间上，有些人地位高不可及，像联合国秘书长、美国总统、中国主席，以及各大宗教的教主等，可谓万人之上、权倾一时，可是他们死时跟一般人没有两样。

不说死的时候，即使他下台之后，也跟普通人没什么差别。我曾看过一本书，里面讲了美国的历代总统，比如美国第一任总统华盛顿引退后回老家经营农庄，里根卸任后也当了农夫，等等。看了以后，令人唏嘘不已、感慨万千。他们在位时呼风唤雨、无所不能，最后竟然也变成这样，实在是太无常了。

“厉如霹雳”：有些人十分厉害凶残，如二战的头号战犯希特勒，冷血残忍、杀人如麻，当时很多人连他的名字都不敢提。我家有本写希特勒的书，有时候翻一翻，也了解到一些这个人的无常。在二战期间，因为他实行种族灭绝政策，约有600万犹太人惨遭屠杀，不可胜数的其他种族者遭受灭顶之灾。但看后来的有些照片，纵然是这么厉害的人，也依然难逃无常之网。

还有中国的秦始皇、成吉思汗，也曾叱咤风云、不可一世。就拿秦始皇来说，他吞并了齐国为主的六个邻国，结束了战国割据的局面，真正做到了一统天下。他认为自己的功绩比三皇五帝都要大，理应用一个更尊贵的称号，于是自称为“皇帝”。他是中国第一个皇帝，并规定：接替他皇位的子孙，应按照次序排列，第二代叫二世皇帝，第三代叫三世皇帝……这样一代一代传下去，一直传到千秋万代。结果才到了第二世，秦朝就灭亡了。

实际上，历史是最好的无常教言。可现在学校里讲的历史干瘪无味，只是让学生记住某个朝代出生了什么人，一点无常的感觉都没有。那天我去一个学校时，顺便听了一下历史课，自己当时对各个朝代的更替，还是有很多感触。但可惜的是，由于教育体制和授课方式所限，老师并没有将学生往这方面引导。

“富如龙王”：往昔，世间上有许多富可敌国的富贵者；如今，比尔**·**盖茨、巴菲特等是举世公认的大富豪，但这些人最终也要面临无常。

“美如天仙、艳如彩虹”：貌美如天人般的美女俊男，就算多么闭月羞花、沉鱼落雁，受到无数人的爱慕，但脸上的皱纹也会日益增多，再怎么做整容手术，用什么工具也没办法熨平，（他们应该学学藏族有些人，一听说自己有好多皱纹和白头发，就特别高兴，没必要别人一说“你老了”，就开始火冒三丈、大发脾气。）

总之，不管是什么人，死亡突然来临时，只能放弃一切，随业力飘往后世，此时财产、眷属一个也带不走，只能在恋恋不舍中独去独来。《无量寿经》云：“人在爱欲之中，独生独死，独去独来。”寂天论师也说过：“因吾不了知，死时舍一切。”“命绝诸苦痛，唯吾一人受。”人死的时候，命绝的痛苦，唯有自己一人承受，纵有多少亲友围在身边，也无法让他们分担丝毫。此时此刻，就像从酥油里拔出一根毛般，自己孤孤单单地离开人世，除了念经对自己有帮助外，财产、地位、名声等没有任何用处，全部都要统统放弃。

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。

像我们上师如意宝，以前不管到印度、美国，还是新龙、五台山，都有很多眷属跟随。比如去五台山时，随行的藏族出家人和在家人，就有1万多名；去新龙时（那时我刚来学院），60多位高僧大德随同前往；1986年，上师去五台山之前，依次走访了道孚等地的73所寺院，当时带了25位法师；上师去印度、美国等地时，也带着不少随从。但他老人家最后示现圆寂时，却把我们所有弟子全部留在人间，显现上一个人离开了。前几天宁玛巴的贝诺法王也圆寂了，他老人家在印度、藏地有几百座白玉派的寺院，眷属也成千上万、不计其数，然而示现涅槃时，只是一个人离开了。

要知道，面对死亡，唯一佛法才有帮助，其他一切都派不上用场。以前上师如意宝常引用《教王经》的一个教证：“国王趋入死亡时，受用亲友不随身，士夫无论至何处，业如身影紧随后。”希望每个道友把它好好背下来。这虽然是佛陀对国王的教言，但实际上对每个人都同样适用，当你趋入死亡时，财产、眷属等世间美好不会跟随，紧紧跟着你的是什么呢？就是生前造的善业恶业。造善业会获得快乐，造恶业则感受痛苦。《千字文》中也说：“祸因恶积，福缘善庆。”祸害是多次作恶积累而成，幸福是常年行善得到的奖赏——有个老师讲的时候，说：“这只是封建社会的传统说法罢了。”我听后很生气，她什么都不懂，就在那儿多此一举地解释。

有些人活着的时候，身著绸缎、口饮茶酒、地处高位、美如天仙，但死了以后，身体也只是一具尸体，东倒西歪地放在那里，令人见而生畏。以前张国荣死后，很多记者说尸体为什么那么难看；邓丽君在泰国死后，也有一部分记者过两天后纷纷拍照，说她的尸体不太漂亮。其实这不值得大惊小怪，人死了以后，没有一个好看的。

《四百论广释》中曾有个故事说：有一国王对王妃极为宠爱，忽有一日王妃死了，群臣为了不让国王太悲伤，便启奏：“王妃没有死，她变成魔鬼了，尸体已经起来了！”国王一听特别害怕，立即下令将王妃碎尸万段。不久又禀告：“王妃死了！”国王大喜，令群臣敲鼓庆贺。其实，若观察任何一个人的身体构造，就会明白死人与活人没什么差别。诚如米拉日巴尊者所言：“见而生畏之尸体，本为现在之身体。”我们见后特别怖畏的尸体，实际上就是生前爱执不舍的身体，只不过有一息尚存罢了。有些人对尸体不敢接近，给死人守灵时特别害怕，担心尸体突然站起来。其实这没有什么，他生前站着时你都不害怕，如今暂时“睡”下去了，也没什么可害怕的。

按照藏地传统和伏藏品的仪轨，人死以后，尸体会被绳子捆绑，用布幔遮盖，以土石垫靠，生前用的碗也被扣在枕边[[37]](#footnote-37)，（噶当派有些格西无常观得好，晚上睡觉时认为自己肯定会死，也会把碗扣下。但一般而言，人活着的时候，尽量不要扣碗，不然父母会不高兴，认为这不吉祥。）无论活着时是多么端严可爱，到那时都将成为令人发呕之处。以前你在世时，躺在层叠舒适的床上，身穿温暖羔皮或名贵华服，头枕柔软皮毛，甚至睡醒后稍有不适，也会翻来覆去、辗转反侧，觉得：“这个床上有一粒小青稞，好不舒服啊！”但死了以后，只是在身下垫上一块石头或草坯，或者躺在硬硬的棺材里，头上布满灰尘，你一句抱怨都没有，好像睡得特别舒坦。

现在的殡仪馆，据说专门有一项业务——给死人化妆，化妆费要花好多钱。有些人活着时从来没有化过妆，死后却被涂得五颜六色。不过，此举根本没有意义，你拿钱给尸体化妆，还不如给他供一盏灯、挂一点经旗，或者刻一个观音心咒。一般在藏地，人死了以后，放骨灰或尸体的地方，通常会挂经旗、刻观音心咒，这样依靠三宝的加持护佑，灵魂就不会害怕。这一点非常重要。你们以后若有亲朋好友过世，应将他的骨灰送至诸佛菩萨、高僧大德加持过的尸陀林，然后为他在不同的地方挂些经旗。即使你没拿到他的骨灰，那么一边念他的名字，一边挂经旗或刻观音心咒，对他的利益也非常大。关于这一点，一些伏藏品和佛经中专门有记载。

讲不完了，怎么办呢？外面有些居士常抱怨：“哎哟，听课好累啊！我们希望快点结束，可您好像还要一直讲，讲这么多干嘛，早一点下课多好。保佑保佑，上师三宝加持，马上下课！”哎，今天可能讲不完了，本来还有一段，算了吧，讲到这里。

文殊师利勇猛智 普贤慧行亦复然

我今回向诸善根 随彼一切常修学

三世诸佛所称叹 如是最胜诸大愿

我今回向诸善根 为得普贤殊胜行

# 第三十四节课

思考题

141、有些人是一家之主，重大事情都由他操办，故对家人放不下而无法修行。对此现象你怎么看待？为什么？

142、请以具体事例说明，什么叫做积际必尽、合久必分、堆际必倒？明白这些道理，对你有哪些帮助？

143、在你的身边，有没有什么事物能逃离无常之网？了知这一点后，你有何打算？

144、什么是噶当“四依处”？请具体解释。

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

《前行引导文》正在讲“寿命无常”。

寿命无常是个很甚深的窍诀，平时我们要在生活中经常串习。当然，这种境界并不容易生起，一定要经过漫长的修习，所以各位不要放松，也不要觉得它是加行法门而轻视，如果这样，说明你对修心法门没有深入。真正的高僧大德，始终觉得对无常修得不够，因而大家平时在修学过程中，一定要严格要求自己，否则，这些修行境界不会随随便便就出现。

在实修寿命无常时，只要反反复复观察，定会生起来一种紧迫感，知道万法都是无常的，现在不修就来不及了，有了这种信念，修行则很容易成功。世间上的大多数人，虽然明白自己终有一天会死，但总觉得死亡不会那么快到来，于是把修行一拖再拖，无限期地延迟下去，最后修行一无所成。这种现象如今比比皆是，所以你们获得如此殊胜窍诀后，应当很认真地去修持。

现在许多道友比较积极，尤其在共同加行上下了一定的功夫，我见后心里很安慰。尽管这次讲的速度比较慢，任何法师可能也不会这样，但若给大家讲得比较细致，让每个人花些时间把加行基础打牢，那修什么法都比较方便。所以，我经过再三观察，特意给大家讲得比较广，你们也不要对此有所抱怨。虽然以最快的速度完成《大圆满前行》也可以，我专门拿两三天来念传承，一下子就传完了，但如果没有一步一步地修，除了有个得传承的功德外，自相续得不到真实利益。

这次传讲《前行》，有些人肯定收获很大，也有些人刚开始比较精进，慢慢就虎头蛇尾了，这与各人的缘分、信心、精进有着密切关系，故希望大家要有持之以恒的精进心和恭敬心。

下面紧接着讲：

当今，有些一家之主认为：“我千万得长久住世，如果有个三长两短，那我的家人会挨饿受冻而死，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，所以他们决不能没有我。”有些寺院的住持也觉得：“我可不能离开人世，不然天就垮下来了，到时弟子们该怎么办哪？”可是，这些人死了以后，他们的亲人眷属将其尸体火化或投到水中，或者丢到尸陀林，随便哭几声，便心安理得了。

世间上有很多这样的现象：有些人没有死之前，觉得在家里举足轻重、不可缺少，然而他死了以后，别人照样过生活。因此，你们活着的时候，不要为了某些人，而把修行全部放下、全部舍弃。有些人经常说：“我不能出家，否则，我家人该怎么办呢？”“我没时间学佛法，因为家里的重大事情都是我一个人承办。”许多人都有这种顾虑。其实你终有一天会离开，不可能永远跟着他们，没有你，他们也不会活不下去，所以你在没死之前，应该选择最好的道路，不要为这些人放弃来世的解脱。

人在死亡之时，诚如前面所说，就像从酥油中抽出一根毛一样，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。不知你们想过没有，死亡其实并不遥远，就在我们每个人面前等着，而它一旦降临，器情世界的一切事物，我们都要统统抛弃，唯有随业力漂泊在轮回中，这是非常可怕的事，也是非常重大的事。

现在很多人对“死”字提都不敢提，其实这种讳疾忌医的心态并不可取，我们每个人都要面对死亡，此时除了佛法，没有任何依靠处。因为生生世世跟着我们的，只有善业和恶业，诚如《德施请问经》所言：“父母兄弟妻，仆财眷属众，死后无跟随，诸业随其后。”我们死的时候，父母不能跟随，兄弟妻儿不能随后，仆人、财产、眷属等更不能带走，就算是珍爱了一辈子的身体，也要万般不舍地留在人间。那么，唯一跟随自己的是什么？就是生前所造的业，哪怕念一句观音心咒、做一件善事，也会像身影一样始终跟着自己。

如今很多人特别可怜，他们连后世都不承认，更不要说为此去造善业了。即使造了一点，也只是为了今生利益，对来世想都没有想过。不仅在家人如此，包括极个别法师，对后世也不太重视，他们只提倡今生善有善报、恶有恶报的简单因果概念，除此之外，言行举止中根本没有考虑过后世。其实，人一天的时间很短，一生的时间却很漫长，同理可知，我们一世怎么过都无所谓，但遥遥无期的生死轮回，确实应该值得三思。

因此，从现在起，我们必须一心一意、尽心尽力地勤修正法，不要只搞表面形式，或者虚报一些数字欺骗负责人。现在有些人，学佛就是为了领资料、得名声，实际上从来也不修持，这一点，很多人观察自己就会一清二楚。你们不妨好好想想：“从皈依到现在，我每天时间是怎么安排的？修无常修了多长时间？前辈大德们和真正的修行人是怎么修的？我也不是没有时间，但对死亡想过多少次？对无常法门是如何观修的？……”这方面要反反复复观察自己。

以上讲了“无常四际”的第一个——生际必死。下面接着讲第二个：

积际必尽：一切积聚同样终将散尽，这是一个自然规律。即使是统治南赡部洲的国王，也有沦落为乞丐的时候。如南朝皇帝梁武帝，他在位时，经济发展、政局稳定，举国上下一片繁荣，但到了晚年，侯景发动叛乱，他成了侯景的俘虏，囚于台城，最后被活活饿死。

许多人上半生受用圆满，下半生却因弹尽粮绝而饿死；有些人去年拥有数百头牦牛，但遭到大雪或其他灾难，今年就沦为一贫如洗的乞丐（这种说法比较适合藏地，汉地城市里的很多人，说“几百头牦牛”不一定有什么概念。对他们的话，应该说：许多令人羡慕的大老板、大企业家，遇到金融风暴或者一些灾祸时，一瞬间便家财耗尽、不名一文，很多人因此而跳楼自杀）；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……

在历史上，西晋有个人叫石崇，他可谓富甲天下、侈极四海[[38]](#footnote-38)，是中国古代十大富豪[[39]](#footnote-39)之一。后来八王叛乱，赵王司马伦看中了他的家财，要杀他之时，石崇后悔地说：“是财多而招致了杀身之祸！”司马伦直言相告：“知道是财富害了你，为何不早一点把财富散了？”石崇言：“晚了！”

还有清朝“红顶商人”胡雪岩，田地万亩、姬妾成群，在当时风光无限。虽然他富可敌国，与官场人物交往甚密，最终却成为左宗棠与李鸿章政治斗争的“牺牲品”，在短短的时间内，事业崩毁、倾家荡产，下场相当悲惨凄凉。

所以，从世间人的兴衰、成败、得失来看，一切万法均是无常的。这个道理，不像修生起次第、圆满次第那样需要一直苦思冥想，其实从我们身边发生的很多事情上，包括有时候看新闻、看报纸，也能完全了然于胸。我在城市里住院时，经常拿报纸来看，有些医生很好奇：“你们出家人怎么天天关心国家大事？”实际上，我看报纸，关心的并不是某些明星歌星，世间人极力赞叹的，我确实不太喜欢。但每天在世界各地所发生的灾难，使无数人流离失所；有些贪污分子被查出，最终锒铛入狱……从中可令我对无常有深刻的认识。尽管表面上它只是张报纸，描述的多是世人吃喝玩乐的情节，似乎没有什么意义，但看了以后，确实对生起悲心、出离心有帮助。不然，我也不可能无所事事，整天拿着报纸看。所以，对世间的种种无常现象，了解一下还是有必要，这也是一种修行。

总之，我们亲眼目睹的许多事例足以说明：财产受用不可能恒常拥有，它犹如夏天的露珠、秋天的白云一样，很快就会消失，故一定要慷慨布施。然而，不懂无常、没学过佛法的人，为了财产受用，首先不择手段去追求，得到之后，又绞尽脑汁地保护，可是不管怎么努力，这些终究会离开自己。因此，如果你拥有了财富，应当以不贪执的心态去享用，一旦失去了，也没必要特别伤心。这即是学习无常法门的作用。

对于以上道理，大家理应再三深思熟虑。文字上我给你们这样讲了，但下面具体有多少人去思维，也不是特别清楚。但不管怎样，希望大家对每一个道理要重视，平时行住坐卧中，有空就打开这个法本，仔仔细细去琢磨。我以前学《前行》时非常认真，不是一天两天，也不是一年两年，而是修了很长时间，所以如今对人身难得、寿命无常等，还是有一些定解。这些道理的定解，短期内肯定生不起来，只有长期不断地串习，才会一年比一年稳固，到了一定时候，对名声、地位、财富等世人贪求的对境，才能真正看淡。

合久必分：一切聚合的法，最终定会分离。譬如，某地的大市场或大法会上，虽集聚了来自四面八方、成千上万的人，最后也都会各奔东西。

对此规律，世间人也是认可的。罗贯中在《三国演义》开场白中就说：“话说天下大势，分久必合，合久必分。”实际上打开历史画卷，便会完全明白：这样的现象一直在不断上演。即便是一个上师开法会，暂时集聚了来自五湖四海的信众，可过一段时间，他们仍旧会分散。学院今年的“金刚萨埵法会”马上也要开了，相信届时各地的很多四众弟子会来到这里，但法会八天以后，又会分散到各个地方去。在座的道友也是同样，今天聚在经堂里共同学习，然而再过几年，很多人会无影无踪，甚至离开了人世。包括菩提学会的佛友们，利用网上网下等各种方式在一起学习，但过几年之后，也会像以前读书毕业后一样四散分离，留下的只有美好的回忆，而绝不可能永远在一起。

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。尤其是有些弟子与上师，关系融洽、不愿分开，但正如有些高僧大德所说，这样的时间不会恒常，就算上师很想在一个地方、对某些眷属长期地传法，也是不可能的。我看过一些历史，像迦叶尊者和阿难尊者，释迦牟尼佛将佛法交付予他们，但他们真正弘法利生的时间，要么是四十年左右，要么只有三十年。因此，在人寿百岁的当今时代，作为上师，弘法的时间肯定有限，而作为弟子，想在具有法相的上师面前一直听法，也是不现实的。就拿我们来说，曾经也发过愿，希望在上师如意宝座下永远听法，一直不离开，但是后来，这种希望却变成了失望——上师突然示现无常，离开我们而前往清净刹土，我们就像是一群被遗弃在人间的孤儿，不得不忍受着撕心裂肺的痛苦……

因此，无论是什么样的聚合，师徒也好、夫妻也罢，最后都会面临分离，诚如古人所言：“父母恩深终有别，夫妻义重也分离，人生似鸟同林宿，大限来时各自飞。”这就是无常的体现。

前两天，我去了小时候住的地方——一个牧民的冬场。没读小学之前，我们家冬天都住在那里，后来我读了小学、中学、师范以及出家，这么多年来一直没有去过。那天我跟弟弟几个人去了一下，到那里以后，三十多年前的景象浮现在眼前，渐渐变得愈发清晰。这个地方，大的变化倒没有，但是附近的一些邻居，跟以前完全不同了。我在那边看到几块刻着观音心咒的石头，是自己没读小学之前刻的，字迹依然很清晰，就顺便带了几块回来。去一趟以前呆过的地方，我确实体会到了万法无常，再过三十年，我肯定不在人世了，这个没什么好怀疑的，但现在算是比较年轻的人，到时候还在不在了，也不好说。

所以，对于无常法，大家切莫停留在理论上，如果每天高谈阔论，会讲诸行无常等四法印，但心里从来没想过，修行恐怕不会成功的。在藏地，很多老年人对无常观得不错，他们始终想到生命短暂，觉得“我今年肯定会死”、“明年肯定会死”，以此来鞭策自己尽快圆满咒语、完成善法。而现在的年轻人，几乎没有这个概念了，成天盘算着几十年后要干什么什么，这完全是不智之举。

实际上，纵然你现在身体康泰、无病无灾，但若突然遭到死亡，或偶然性的恶缘，当下即会舍弃一切而赶赴后世，与心爱的人分道扬镳，这些都是没有固定性的。所以，每个人的幸福定有尽头，即使很多道友想永远呆在殊胜的道场里修学，也不一定现实。著名的诗人、思想家歌德曾说：“任何人无论是谁，其幸福总有尽头，末日也必将来临。”他虽然不学佛，也没以大乘窍诀观过无常，可是他也深深明白，任何幸福都不可能长存。

如今朝夕相处的道友、家人等，在不久的将来，必定会各奔前程，聚在一起只是暂时的因缘，所以彼此之间不要怒气冲冲、恶语中伤、争吵不休，甚至发生大打出手等现象。应当想到大家不一定能长期相处，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。诚如帕单巴尊者所言：“夫妻无常犹如集市客，切莫恶语争吵当热瓦[[40]](#footnote-40)。”

夫妻间最好不要吵架，假如整天吵吵闹闹，没完没了，不但自己痛苦，还会搅得四邻不安。有位法师讲过：曾有对夫妻开了一家糕饼店，两人稍不顺意就发脾气，为一点小事就吵得不可开交，左邻右舍没法过一天安宁日子。有一天，两人又吵了起来，丈夫说：“你如果再不听话，什么事都反对，我就拿刀杀了你！”妻子也不甘示弱：“杀啊杀啊！反正我也不想活了。”乡长上前劝解，他们不但不听，反而骂得更大声，动作更激烈。乡长看他们这样，故意大声叫道：“大家来啊！这里有很多糕饼，免费拿去吃吧！”夫妻俩听了，急忙问他为何如此。乡长说：“反正你们一个想杀人、一个想要死，被杀的人死了，杀人的也要坐牢，留这些糕饼有何用！”他们冷静下来，觉得这话有道理，就不再吵架了。

其实，世间人吵架经常是为了没意义的事，只不过一个小小的矛盾，比如丈夫说炒两个菜，妻子说不用炒两个，一个就可以，为此就开始争执不息，吵得面红耳赤。若能知道夫妻的因缘是无常的，很短暂，互相迁就包容一下，家庭就和睦了。家庭和睦的话，整个社会也比较安宁，因为一个不吵不闹、内心平和的人，各方面很容易随顺别人，不会与人发生冲突，但如果他特别不开心，那他所波及的人群也不会快乐。

懂得无常的人，必定会珍惜短暂的因缘。所以，你们在发心过程中也好，在班里、组里学习也好，千万不要说很多是非。我在佛学院这么多年，从来没有因为个人的事情，与任何道友吵过架、红过脸，除非是为了公家的事，尤其在管理方面，跟有些道友说一下而已。要知道，大家聚在一起的因缘很难得，如果没有清净观，就像苏东坡对佛印禅师一样，那看谁都是不净粪，很坏的，但若清净观修得很好，眼中会全部是佛菩萨。其实，喜欢吵架、说是非的人，与自己的修行有一定关系。因此，大家不要吵架，应该珍惜这种缘分，今生既然能够相聚，肯定有前世的因缘，对此每个人务必要珍惜。

总之，修学佛法的时候，上师的教言要记在心中，时时去观想、去思维，这样的话，言行举止才会逐渐改变。学佛法不像学气功一样，马上就有一些感应，只有自己的起心动念与法相应，久而久之，才能看破世间一切，对上师三宝的信心日益增上。

堆际必倒（凡是堆积的东西势必会倒塌，不可能永恒存在，这与物极必反的规律相同）：一切修砌成的建筑，都将土崩瓦解。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，已经变成了鸟窝雀巢。

在印度，昔日的那烂陀寺、吉祥戒香寺可谓鼎盛一时，无数大智者和大班智达住锡于此研讨佛法，对佛法弘扬起到了不可磨灭的作用，而现在只剩一堆遗址，此外什么都没有了。

在藏地，天子赤松德赞时期，由幻化工人[[41]](#footnote-41)修建、邬金第二佛莲花生大士和堪布菩提萨埵开光的桑耶三层宝顶宫殿[[42]](#footnote-42)，算是藏地较早的建筑，也因遭受火灾，在一天之内毁于一旦，外部大框架全部毁了，只有几块墙壁残留下来。（当然，历史的说法比较多。）

法王如意宝传大圆满窍诀时，常会提到桑耶寺。因为上师的前世是莲花生大士二十五大弟子之一——降魔金刚，每每忆及该寺往昔的辉煌壮观、而今的面目皆非，往往伤感万分、老泪纵横。从藏地历史上看，桑耶寺的建筑非常庄严，但后来尤其在“文革”期间，遭受了极大破坏，现在虽又重新修复，但原来的建筑风格基本上荡然无存。此外，法王松赞干布时，宛如尊胜宫[[43]](#footnote-43)般的红山[[44]](#footnote-44)宫殿，如今也已片瓦不留，连基石都无影无踪了。

其实，再辉煌雄伟的建筑，最终都将毁坏、倒塌，不可能永恒存在。以前我在读书时，特别喜欢《霍元甲》里的“万里长城永不倒”，天天下了晚自习后，一群人对着教室的墙壁，或在教室里吊个沙袋，一边唱一边用拳头打。那个时候，真的以为万里长城会永远不倒，但学了无常以后，方知万里长城也有毁坏的一天。我去北京时，专门看了一下长城的构造，全是砖石修筑而成，比现在建筑物的质量更差，很多地方都不行了，所以，没有任何一个建筑能“永不倒”。

还有世人特别推崇的美国世贸大厦，主体有110层楼，是世界首屈一指的高层建筑物。后来两架飞机一撞过去，爆炸后，瞬间化为一堆废墟[[45]](#footnote-45)。因此，任何一座钢筋水泥的建筑，即使水泥的标号再高，各方面看似不会毁坏，然无常一旦到来，再牢固的材料也靠不住。

另外，汉地历史上的“万园之园”——圆明园，始建于清朝康熙年间，后经雍正、乾隆、嘉庆、道光、咸丰等朝的增建和修缮，终成为一座大型皇家园林。圆明园的陆上建筑面积，比故宫还多一万平方米，水域面积相当于一个颐和园，总面积等于8.5个紫禁城。乾隆皇帝称之：“实天保地灵之区，帝王豫游之地，无以逾此。”其盛名传至欧洲，被誉为“万园之园”。

圆明园不仅以园林著称，而且也是一座收藏相当丰富的皇家博物馆。法国大作家雨果曾说：“即使把我国所有圣母院的全部宝物加在一起，也不能同这个规模宏大而富丽堂皇的东方博物馆媲美。”可是在1860年，八国联军入侵北京，圆明园被英法联军洗劫一空，后被一把火焚为灰烬，唯余几处断垣残壁，仅供后人凭吊哀念。

不但这些世人了知的建筑终有毁坏的一天，即便是史前文明中那些不为人知的建筑，也难逃无常之网，甚至因年代过于久远，人们将其曾经的辉煌一时，当成了玄之又玄的神话。拿大西洲（亚特兰蒂斯）来说，有关于它的故事，最早出自古希腊哲学家柏拉图[[46]](#footnote-46)之笔。他在两篇著名的对话著作《克里齐》和《齐麦里》中，详细记述了大西洲的存在。他说如今的大西洋那里，在一万多年前，有一片美丽富饶、高度发达的陆地，即大西洲。那里气候温和，森林茂密，宫殿和庙宇用金、银、象牙等装饰，城市宏伟壮观，运河四通八达，港口日夜繁忙……国家繁荣昌盛，人民安居乐业，是一块得天独厚的乐土。当地人信仰龙神（即海神），将其视为至高无上的主宰，时时加以供奉。后来，大西洲的人们开始腐化，邪恶代替了圣洁，贪财爱富、好逸恶劳、穷奢极欲代替了天生的美德。此举触怒了龙神，降下灭顶之灾，在一次特大的地震和洪水中，整个大西洲仅于一日一夜便沉沦海底，消失于滚滚的波涛之中……这个故事听起来十分玄乎，但柏拉图多次强调，它是历代相传，并非虚构捏造。

对柏拉图笔下的大西洲，有人认为是天方夜谭，有人却对此深信不疑，只是苦于没有找到确凿的证据。几个世纪以来，众多考古学家试图证明它的存在，但都纷纷无功而返。直至2009年2月，英国媒体对外宣布：日前，英国航空工程师伯尼·巴姆福德通过“谷歌海洋”软件查看三维海床地图时，震惊地发现在大西洋海底，竟有一块貌似城市遗址的海床！这一惊人发现，让全世界的考古学家、海洋学家们充满了兴奋，因为如果它真是一处城市遗址，那很可能就是传说中沉入海底的大西洲。由此可见，人类用肉眼或分别念无法达到的地方，不一定就真的不存在。

前段时间，我去看了一处藏地的大型遗址，小时候那里就有一些墙，后来我在土堆里又发现许多古代的人骨，还有一些金属材料。忆及昔日此处的风光，觉得一切太无常了。我们现在活在人世间，但死后会给后人留下些什么？每个人理应有所考虑。

其实，观无常对我来讲非常乐意，周围的一切事物，皆是开示无常的善知识。既然万法无有恒常性，那我们对现在如虫穴般的城市、住宅、寺庙等非常耽著，又有什么用呢？有些城市里的人真的很累，为了住得舒适一点，用分期付款的方式，把自己一生牢牢绑在房子上；山上有些修行人也是如此，为房子付出了大量时间，今年也修，明年也修，一直不好好地“修”心，只是拼命地“修”房子，最终有什么用啊！

作为修行人，理应追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，过一种知足少欲的生活。不要像现在世间人那样，对物质生活要求特别高，穿的要高档华贵，吃的要山珍海味，结果造的业也罄竹难书。对我们而言，一定要彻底依止噶当“四依处”——心依于法、法依于贫、贫依于死、死依于干涸之壑。

什么意思呢？首先，要一心一意地依止佛法，而不依止其他（心依于法）。其次，佛法的境界依靠安贫乐道才能生起，假如你整天追求奢靡豪华，任何修行也不会成功。当然，也不是非让你把所有家当都处理了，变成一个穷光蛋，这个“度”要学会把握（法依于贫）。然后，安贫乐道不能只是一时热情，刚出家时什么都不要了，渐渐却越来越富裕，最后死时家财万贯，这说明法没有融入心。噶当派的大德就像米拉日巴尊者一样少欲知足，一辈子都过这样的生活，死时也没什么牵挂，在山洞里安详示寂，但现在许多出家人在这方面做得不太好。当然，对城市里的人来讲，这样做可能有点困难，但即便如此，至少也不能贪得无厌（贫依于死）。最后，要死在山谷里，而不是城市里，更不能是医院里。有些修行人知道时日不多，就到寂静地方去，这种做法比较合理。倘若你没有一定的修行境界，死的地方最好选择寺院。以前的大德们都是如此，包括汉传佛教的很多高僧，圆寂时要么在茅棚里，要么在山洞里，身患重病时并没有入于城市——打开《高僧传》就知道，这样的故事相当多。当然，生病时依靠治疗是有必要的，但在死的时候，务必要前往寂静之地（死依于干涸之壑）。

作为一个修行人，修行务必要自始至终，保持不变。比如，出家人从受戒起一直到临终，都要戒律清净；在家人也应一辈子生活简朴、业际无倒，在非常清净的状态中死去，这是最快乐的。不然，你最初舍弃一切，最后又一一重新捡回来，身陷五欲不能自拔，在欲求不满的心态中离世，这是十分悲惨的。

总而言之，世间万事万物没有多大意义，我们一定要追循前辈大德的足迹，以他们的传统和教言要求自己，尽量让修行善始善终。否则，末法时代障碍比较多，法越来越深的时候，违缘也越来越重。为此，始终要祈祷上师三宝和护法神垂念、加持自己：不要出现违缘，修法圆圆满满，菩提心日益增上。经常发这个愿，这一点非常重要！

文殊师利勇猛智 普贤慧行亦复然

我今回向诸善根 随彼一切常修学

三世诸佛所称叹 如是最胜诸大愿

我今回向诸善根 为得普贤殊胜行

# 第三十五节课

思考题

145、什么是高际必堕？你身边有这样的事例吗？明白地位的无常后，你应当追求什么？

146、为什么说亲人和怨敌的关系是无常的？这节课所讲的公案，哪个对你触动比较大？为什么？

147、关于苦乐的无常不定，你自己有哪些体会？懂得这个道理后，你打算如何帮助周围的人？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

“寿命无常”正在讲第五个问题，即思维各种比喻和意义而修无常。

这个道理很重要，但许多人不知道，虽然自己的身体、寿命本质上是无常的，可因为愚昧无知，始终被常有的执著所障蔽，如此就不能见到万法真相。所以学习佛法的时候，观修无常非常重要，噶当派的很多修行人，一生中尽心尽力地修无常，若对此能有所认识、有所体悟，修其他法门会非常容易成就。

当然，修无常不能只是口头禅，应在实际行动中去了解、去观修。它的道理很简单，任何一个稍有文化的人，都可以领会其中含义，然而如果要付诸于实践，确实不是那么容易。不修的话，觉得这没什么，但若修到一定时候，因为自相续的常执太深厚，故很难一下子断掉。

昨天讲了堆际必倒之理，尤其是噶当四依，我们应当诚心诚意思索、观想。下面继续学习：

高际必堕：高高在上的地位、英勇无比的军队也都不会长存。举个例子来说，《父子贤慧经》等佛经中[[47]](#footnote-47)讲的我乳转轮王，是统治四大部洲的金轮王，其福报之大，举世无双。麦彭仁波切在《白莲花论·布施品》中记载：久远之前，人寿无量岁时，有一国王名为长净，统治八万四千小国，拥有八万王妃。后来他头顶生出一肉蛋，从中现出一相好庄严的小孩。此儿初生之时，国内出现种种瑞相，众王妃乳房自然流出乳汁，她们都说：“让孩子吸我的乳汁。”于是，人们称之为“我乳王”，或者叫“顶生王”。

相师为他看相后，授记其将来定能成为统治四大部洲之金轮王。他长大之后，果真依靠轮宝统治了南赡部洲、北俱卢洲等四大部洲，使众生尽享欢乐，并于数万年中为众人宣说利乐之道。

后来他觉得仅统治人间还不够，便又向天人城市进发。到了天界之后，天人宫殿六十二扇大门自动打开。天人们为他摆设宝座，比帝释天稍低一点，他便发愿：“以我的福德力，愿与帝释天平起平坐。”随其心愿，帝释天立刻分一半座位与他。此时，众人看到他与帝释天无论相貌美丑、功德大小、说话方式均无有差别，只不过帝释天眼不眨、行走稍快一点而已，其余皆无任何差异。

我乳轮王如是与帝释天同等享用天人五种妙欲，时间为三十六个帝释天全部寿命的总和。

当三十六位帝释天中最后一位执政时，非天向天人发起攻击。帝释天无法打赢非天，只得仓皇跑回宫殿，紧闭天宫大门。我乳王自告奋勇去迎战，腾身虚空，立于非天之上。对于他的威望与福德，非天胆战心惊、害怕异常，于是纷纷逃窜而去。

眼见非天已遭受失败，我乳王沾沾自喜，心生一念：“我的威力已超胜一切，不应再与帝释天同坐，应赶走帝释天，成为人天唯一怙主。”当时的帝释天为迦叶佛前世，是极具功德的严厉对境，故他刚生此恶念，福报就全部失毁，顷刻间一落千丈，堕落到南赡部洲以前他所住的旧王宫门口。此时他才明白，众生的欲望不可满足，遂于临死前讲了一些偈颂，其中一偈是：“虽降银币雨，贪者无满足，智者于妙欲，知苦多无益。”

通过这个故事可以看出，人对权力、地位的欲望，永远无有餍足之时。现在很多人不安于现状，想自己的地位越来越提升，其实就算你圆满拥有人间一切，内心仍然不会知足，这种贪得无厌终将毁了自己。正如有些上师在教言中所说：“欲望毁希望。”

很多人没有学佛时，永无止境地往前奔，一旦学了佛以后，回头一看，人生已走了一半，但一直迷迷糊糊、没有目标，对于以前的所作所为，自己会感到无知、惭愧。这样的感悟，尤其学佛比较深、对佛法产生定解的人都会有。

实际上，高际必堕的道理，在现实中也可以发现：古往今来漫长的历史长河中，无论是一国之君的皇帝、总统、国家主席，还是基督教、道教、佛教等各大宗教的教主，凡是有权有势、拥有高官厚禄的人，没有一个能始终如一地稳坐其位。包括一些地方官员、学校校长、部门负责人，也在不断地替换，不断地示现无常。

潜下心来想想，在我们眼前，无常的现象一直在不停上演，可因为以前从未受过这方面教育，心总被常有的执著遮盖着，自然见不到万法的真相。

无常分为细微的无常和粗大的无常，且不说刹那变化的细微无常，单论粗大的无常，如世间的兴衰得失，有智慧的人应该很容易发现。可大多数人就算见到了，也根本没有放在心上，所以每天漫无边际地奔波忙碌，到头来得不到便伤心欲绝。原因是什么？就是对万法的真相不了解。

举目四周，无常的现象可谓屡见不鲜，去年为他人判刑的法官、领导，今年就可能因贪污腐败，而锒铛入狱成为阶下囚：

如上海原市委书记陈良宇，2008年4月因受贿、滥用职权等罪，判处18年有期徒刑。《世界经理人文摘》报道，据中纪委驻上海工作组向中南海提交的一份报告中披露：上海市、区、局、县级高干，用匿名、假名、化名在银行开设了1322个账户，共有金额986亿余元。其中，陈良宇匿名账户就53个，有金额近3亿元。

本月23号，韩国前总统卢武铉跳崖自杀，据说他自杀是迫于道德拷问和法律追究的双重压力。他长期追求的是清廉，但其多位下属和家人都涉嫌腐败，这对其是莫大的讽刺，他实在无法承受，就留下遗嘱自杀了。但具体是什么原因，我们也说不清楚。

还有台湾的陈水扁，当了八年国民总统，如今也因涉嫌贪污、洗黑钱等重罪，而被法院羁押受审。

此外，广西壮族自治区主席成克杰、成都宣传部部长高勇等等，从刚开始的一手遮天、风光无限，到最后的东窗事发、一败涂地，他们身上都在诠释着无常。包括一些寺院住持地位的改变、一些居士心态的改变，从中也很容易明白此理。

既然一切皆为无常，那无论在自己身上发生什么，都不必觉得很倒霉、很痛苦，同时，在别人身上发生时也能理解。因此，修行对我们来讲很有必要，若把这些道理学得相当好，在现实生活中，就会清楚一切都是如梦如幻，没有恒常稳固性。

所以对修行人而言，要追求的是无衰无退、人天应供、圆满正等觉的佛果，这是最根本、最究竟的目标，而有衰损的地位、财富、权势，这些又有什么用呢？现在虽然是竞争社会，在两三个人的小团体中，为了争夺负责人的位子，也会闹得不可开交。可如果去详细观察，纵然是世界各国首脑，最后也会沦为普通平民，自己所希求的这点蝇头小利，又有什么意义呢？因此，我们应唯一希求永无变化的佛果，除此之外，对任何事物也没必要感兴趣。现在很多佛教徒，学了无常法之后，不去跟别人争地位，其原因也在于此。

对于以上道理，必须认真观想、深入思维，如果觉得真是这样，那么在日常生活中该如何行持，这一点很重要。这个无常的道理，很多人字面上都理解，但从内心中真正生起定解的，不知道究竟有多少？

以上讲了地位再高也不可靠，下面讲亲人和怨敌的关系也同样无常：

从前，嘎达亚那尊者去化缘，看到一位施主怀里抱着儿子，正津津有味地吃着鱼肉，（我在家时从来不敢吃鱼。学校食堂一吃鱼，我就很苦恼，因为当天只能吃米饭，其他什么也吃不了。可你们很多人一提起鱼肉，包括有些出家人，也开始垂涎三尺，以前的习气复苏了。你们大口大口吃过是吧？这也许是你父母亲友的肉，所以现在要擦净嘴巴，好好地忏悔。）并用石头击打在啃骨头的母狗。尊者以神通观察，发现：那条鱼原本是他父亲的转世；母狗正是他母亲的转世；前世杀害自己的仇人，则转生为他的儿子来偿还宿债。如此洞晓之后，尊者说了这样一个偈颂：“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。”

可见，我们前世最有缘的众生，今生可能特别讨厌；今生依依不舍、感情上特别执著的，却往往是前世的怨敌来讨债。所以，依靠佛理来观察，若对一个人特别耽著、从心底特别喜欢，说明这个人曾是你的怨敌。常有年轻人问我：“我跟某某的感情特别特别好，我不能没有他，天天都想着他。您说说，我们前世是不是夫妻？”我总回答：“你们前世肯定是怨敌！”这不是没有教证的，你今生中没他就活不下去，没他就要跳楼自杀，这种感情执著必定来自于前世怨仇的债；而你即生中特别看不惯的人，很可能才是前世最执著的亲人。

且不说前世，即便是今生今世，亲怨也是无常的。今天不共戴天的仇人，明天也许会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。

所以，不要认为上述公案只是个传说，了知也可以、不了知也可以，千万不能这么想。一定要深深地知道，人与人之间亲怨是无常的，明白这一点后，执著就会逐渐淡薄，这对修行有很大的帮助。否则，始终陷在庸俗的情感泥坑中拔不出来，修什么也修不好。

为了加深对此的理解，我再引用几则公案：

《毗奈耶经》中记载，有个人特别疼爱儿子，为儿子造了很多很多业。他临死的时候，由于放不下儿子，转生成了自家一头牛。儿子把它杀了，吃了牛肉。他死后，又转生为自家的牛，儿子又把它杀了。他第三次仍转生为自家的牛，儿子准备杀它时，舍利子出现在他家门口，通过神通观察，发现牛一直在自言自语：“我已经来两次了，但都被你杀了。我最爱的儿子啊，现在你又要杀我，我非常难受，实在是忍不了，但也没办法抵抗。”尊者将此告诉了他儿子，后来就把牛放生了。所以，我们平时所吃的肉，很可能是前世的亲人。

《中阿含经》中也有许多精彩的故事，方便时你们应该看一下。看书要看有意义的，以懂得因果取舍之理，不要像现在人一样，不喜欢看经典和论典，只爱看打仗、色情的小说，对自相续不但无利，反而有极大的损害。记得《中阿含经》中有一个人叫都提，他父亲死后，转生为家里的狗，偷吃盘中食物；还有个人叫旃檀，他父亲转生为乞丐，来他家乞讨时，被打断了手臂。

这方面的故事数不胜数。所以，平时与自己有缘的众生，仇敌也好、乞丐也好，都要尽量做布施，对他好好地照顾，同时心里要念一些观音心咒。我们藏地有个传统：一个人如果被蜜蜂、蚊子转绕，就表示是他中阴身的亲人未得解脱，中阴法王开许其以此身来寻求善法。因此，你们听到耳边有“嗡嗡”的声音，一定要念些观音心咒等进行回向，或者布施一些食物，不要“啪”一声就把它打死了。

一般来讲，按照《楞伽经》的观点，我们现在所享用的肉，全部与往昔亲人有密切关系，如经云：“我观众生，更相噉肉，无非亲者。”你吃牛肉的话，这头牛是你前世的亲人；你吃猪肉的话，这头猪也是你前世的亲人。所以，能不吃肉是最好的，如此功德也不可思议，大家一定要明白这个道理。

若能深深了知六道轮回中众生辗转投生，彼此互为父母亲友，对各种悲欢离合就会产生厌离心，不会特别去执著。以前讲《亲友书》中的“父转成子母成妻”时，我提到过汉地志公禅师的一个故事：志公禅师是梁武帝的国师，被公认为观音菩萨的化身。有一次，禅师应邀参加一个婚礼。他去那里一看，脱口唱了首道歌：“古古怪！怪怪古！孙儿娶祖母；女食母之骨；子打父皮鼓；猪羊炕上坐，六亲锅里煮。众人来贺喜，我说：苦！苦！苦！”

意思是什么呢？

原来，新郎娶的妻子，是祖母的转世。因为祖母特别疼爱这个孙子，临终时还挂念他，一直拉着他的手，恋恋不舍地死了。（我们藏地有种习惯：人死的时候，不能被他拉着手，不然，他死后灵魂会一直缠着你。所以有人临终时，如果对你伸手，你千万不要靠近，否则，过段时间他就会在你梦里或以其他方式出现。原来有个人的妹妹要死了，一直喊她哥哥过来，她哥哥特别害怕，马上给我打电话：“我妹妹快不行了，但我不敢接近，她会不会抓着我？如果抓着我，以后她的灵魂缠着我怎么办？”）死后就投胎做个女孩子，长大后给孙子做媳妇。所以志公禅师说：“孙儿娶祖母。”

禅师到屋子里，见一个小女孩正在啃猪蹄。这女孩的母亲造了很重的罪业，死后投生为猪，现在办喜事被人宰杀了，故小女孩在吃她母亲的肉。所以禅师说：“女食母之肉。”

又看见院子里一个小伙子，正高兴地打驴皮鼓。他父亲也是因为造罪，转生为驴，死后被人剥了皮做鼓，正是这个小伙子在打的鼓。所以说：“子打父皮鼓。”

禅师往炕上一望，全都是往昔被吃的猪羊，如今投生为人，互为亲戚，欢天喜地聚在一起。而在锅里炖的肉，却是前世的六亲眷属。所以禅师说：“猪羊炕上坐，六亲锅里煮。众人来贺喜，我说：苦！苦！苦！”

当天整个婚礼状况，禅师通过神通观察，发现轮回的闹剧非常可笑。如果我们也能了知真相，还愿不愿做这些事呢？可能谁都不愿意。但由于我们没有宿命通，而且对因果取舍一无所知，所以做了很多难以描述的蠢事。因此，大家应想到世间许多事情无有实义，对无常观一定要了解。

《大藏经》中有一部《法句譬喻经》，里面也讲了一个与之类似的公案：当年，舍卫国有一婆罗门很富裕，但他性格悭贪，每次吃饭时，都要关紧大门。（我们有些人是不是也这样？到了中午的时候，钢炉里明明冒出烟，但门一直推不开，我附近有这么几个道友。他们吃完饭以后，门就打开了。）有一天，他家煮鸡吃，夫妻俩关起门一起享受美味，小孩坐在二人中间，他们时不时地夹鸡肉给小孩吃。

佛陀知道此人以宿世的福德，到了该度脱的时候，于是化现为一个沙门，直接出现在他面前。婆罗门见后非常生气，说：“你这个人真是无耻，怎么没开门就闯进来了？”

沙门说：“是你自己愚痴，杀父、娶母、供养怨家，怎么反说我无耻呢？”

婆罗门不明白这话的意思，便询问原因。

沙门说：“这餐桌上的鸡，是你前世的父亲，因为他性格悭贪，所以常堕为鸡身受苦。这小孩是罗刹鬼转世，你前世常被他损害，你们之间宿业未了，所以他又来投胎当你孩子。你妻子是你前世的母亲，她对你感情深厚，所以今世又转为你的妻子。这种轮转的戏剧，愚人不知，只有我看得清楚。”

佛陀显现神变，让婆罗门看到自己的宿命，他对轮回也生起了厌离心。佛又为他说法，他当下证得初果。

所以，佛经中有很多业因果的丰富内容，包括过去讲的《前世今生论》中，也有不少情节与此雷同的公案。我引用的公案稍微多一点，智慧不同的人，可以获得不同的利益。只要你永远记住一个公案，觉得它的内容非常精彩，以后在生活中，就会有取舍的余地。否则，若对这些道理一无所知，恐怕自己陷得越来越深。因此，我认为对佛教的了解非常重要，这种了解不可能一步登天，像一块石头突然掉到前面，你马上就变成圣者了，不会这样。但如果能日积月累，取舍因果的正见定会日趋完善。

话说回来，刚才讲了势不两立的仇人可以变成交心挚友。反过来说，就算是亲生父母、骨肉同胞，也会为微薄财产受用而怀恨在心，进而互相残害。即使是夫妻或亲属，也有因鸡毛蒜皮的小事，从而反目成仇，甚至自相残杀。

世间人的感情变化，诚如《入行论》所言[[48]](#footnote-48)，有时不需要多大事情。他们建立感情也容易，给一点点财富，说几句好话，或者露一丝微笑，两人就能成为无话不说的密友；而感情破裂也容易，本来是难舍难分的亲友，只因中间出点误会，如一方遇到困难时，另一方没来看望，或者一个人说话时，用词稍有不当，对方就非常生气，从此再也不理他了。所以，凡夫人是很难取悦、很难契合心意的。

这样的现象，在我们人生旅程中有很多。例如，别人给你一点东西、说一句好话，你们之间就好得不得了，你对他给的东西念念不忘，永远当作无上之宝。而有一次他没给你东西，却给了别人，以此原因，你们马上变成敌人了。可见，无论亲友还是怨敌，都是无常迁变的。这是事实，很多人从自己身上也可以感受到。

既然亲怨是无常的，我们就应怀着慈悲的心肠，爱护所有的众生。这也是大乘佛教的崇高精神。学过《入行论》的道友，应该都有这种体会吧！有时想起上师如意宝，我们真的很惭愧。他老人家毫不顾虑自己，无私地奉献一切，以这样的利他心，在整个世界中，为弘扬佛法、救度众生做出了不可磨灭的贡献，可我们后学者能不能做到呢？我独自一人默默沉思，越发觉得羞愧难当。尤其是自私心很重时，不管遇到什么事情，由于“我”字当头，就会产生许许多多烦恼。

所以，在座的僧众、居士们，一定要发愿：尽量像以前的高僧大德那样，对不管是亲生的兄弟姊妹，还是怨仇似海的敌人，都以慈悲心来一视同仁。虽然在凡夫位时，完全同等对待有一定困难，但至少应在道理上明白。只有这样发愿，其结果才是永恒稳固、不易迁变的，否则，今天跟这个私交甚笃，明天跟那个撕破脸皮，这些私人恩怨都是不可靠的。

苦与乐也是无常的：有些人上半生富裕快乐，是有地位、有财富的大领导，下半生却穷困潦倒，沦落为无依无靠的乞丐；也有些人上半生痛苦不堪，“文革”时成为批斗对象，而得到平反以后，下半生幸福美满，短短几十年中有焕然一新的变化；还有些人上半生为乞丐，下半生却变成国王……佛经论典中这方面的公案相当多。

比如，米拉日巴的伯父和姑母，曾霸占了米拉日巴母子的家产，逼迫他们流离失所。为了报仇，米拉日巴苦学咒术，学成之后，正赶上他伯父的儿子娶媳妇，请了很多客人到家中吃喜酒。于是他施展咒术，杀了三十五个人。短短半天的时间，一场喜宴就以悲剧告终。

事情经过是怎样的呢？原来，当天喜宴楼下拴满了客人的马匹，其中一匹雄马想欺侮一匹雌马，其余的雄马不服气，大闹了起来。雌马想狠狠地踢雄马，可不知怎地，一脚把柱子给踢倒了，房子塌了下来，伯父的儿子、新娘等三十五人都压死了，到处是一片惨叫哭号，悲惨的情景简直令人无法想象。（他伯父家虽说非常富裕，但有时候看来，建筑也不是很结实，一匹马就能踢倒柱子，让整个房子倒塌，确实不如现在的水泥柱子牢固。）后来，米拉日巴留下伯父和姑母的命，之所以不杀他们，就是让他们活在世上作见证，看看自己的报应。

诸如此类的苦乐无常现象，其实还有很多，如美国“9·11”事件，原本这一天是最吉祥的日子，但恐怖分子就瞄准这个，制造了惨绝人寰的爆炸事件。所以，暂时的快乐不一定永恒，痛苦很可能马上降临；暂时的痛苦也不一定长久，快乐也许会紧跟其后。世间一切苦乐都是不定的。

然不同的是，我们为了求法、修行，尽管暂时无吃无穿、历尽苦行、饱经沧桑，但终究会苦尽甘来，获得无上安乐，就像往昔出世的诸佛及米拉日巴尊者等前辈那样。所以，为了求法而受苦，是非常值得、非常有功德的。尤其当我们年轻时，若能下很大功夫苦行，那么到自己晚年、乃至生生世世，必定会感受无上的快乐。这一点，从《米拉日巴尊者传》中也看得出来。不管藏地也好、汉地也好，全世界没有不赞叹米拉日巴尊者的，他在最初是如何苦行，每个人应该清楚，而他最终所获得的成就，让无数众生都得到了利益。

所以，修行肯定能得成就，这是毫无疑问的，关键在你能不能下功夫。不要说米拉日巴，即便是藏汉一般的高僧大德，通过看其传记也能明白，他们在求学时下了极大决心，然后认认真真去修学，到了晚年时，不管是境界还是利他心，才会跟其他凡夫完全不同。人有了境界的时候，定会散发出慈悲和智慧的光芒，令众生获得无穷的利益，这是一个自然规律。反之，假如你在修行过程中，什么感悟和境界都没有，就算偶尔获得一些地位、学位，但这个好景不常，过一段时间也会消失的。

因此，每个人不管是什么身份，务必要通过修行获得一些境界。这种境界不是无缘无故就产生的，必须要下一定功夫。不管你有智慧、没智慧，只要肯下功夫的话，有一分功夫就有一分收获，这是决定的！

通过学习《前行》，我觉得意义非常大，大家对此一定要反复思维。有些人对《前行》不重视，来学院后不请《前行》，到处问可不可以请最甚深的密法？书倒是可以请，但你若连基本的无常道理都不懂，书再好也没有用。就像一个小学生，连加减乘除的口诀都不知道，还想要大学本科三年级的数学课本，书倒是可以给，可你没打好基础的话，看也看不懂，即使表面上看懂了，对自相续也不一定有利。

因此，希望大家首先打好稳固的基础，这是我一而再、再而三反反复复强调的。你们在修行过程中必须要有次第，有了次第的话，肯定会有好的结果！

好，今天讲到这里。（很多新来的居士鼓掌）讲得那么精彩啊？我在这个山沟里，讲经二十多年了，从来没受过这种待遇，今天是第一次。（鼓掌更起劲了）谢谢、谢谢！掌声也是无常的，看那些国家总统，他们的掌声非常多，可最后下台时，人人也开始鼓掌。所以要懂得无常啊，不能太激动了。

文殊师利勇猛智 普贤慧行亦复然

我今回向诸善根 随彼一切常修学

三世诸佛所称叹 如是最胜诸大愿

我今回向诸善根 为得普贤殊胜行

# 第三十六节课

思考题

148、现在有很多人，为了获得财富而损人利己、不择手段，他们由此也能得到一些享乐。对于这种现象，你如何评价？请说明理由。

149、一个人的高低贵贱、贤劣好坏是永恒的吗？为什么？请从世间、出世间两个角度进行说明。了知此理对你有何帮助？

150、有些修行人，有一点点修证境界，受到别人的恭敬赞叹，就自以为是、傲气冲天，认为“我什么都可以做了”。对于这种人，你怎么看待？要想避免自己像他这样，应当怎么做？你平时做了吗？

151、在修行过程中，为什么要时时提起正知正念，将一切分别邪思转为道用？有时候的一念之差，会导致什么样的可怕后果？请引用公案加以剖析。

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

现在还是讲思维各种比喻和意义而修无常。修无常对修行人而言非常重要，这在前面也一再地提过，它是极为尖锐的一种窍诀，可直接斩断对今世的执著。

我们要想成为真正的修行人，就一定要先看破今世。当然，光是口头上说也没用，务必要想方设法深深认识到：名声、地位、财富、快乐等世人希求的诸法，只不过是梦幻泡影，实际上没有任何意义。若能明白这一点，就会断除对今生的贪著，对佛法也不得不产生信心。所以，无论出家人还是在家人，都要认认真真修持此法。

现在很多人口口声声说“太忙”、没时间修，或者太懒惰、没办法修，究其原因，就是他们对无常没有生起紧迫感，否则也不会如此懈怠。所以，《大圆满前行》的内容至关重要，尤其是共同四加行，大家必须要再三修持。有些人认为“我已经修了一个多月”、“我都修一年多了”，实际上这并不够，一定要经年累月长期修，通过不断的串习，让法义在相续中如实生起，这样一来，你的修行才会有所收获。

有位仁波切曾说，他的上师顶果钦哲法王，一生不论到哪里去，总是随身携带《大圆满前行》，而且每天早晨修法之后，都会读上几页，此习惯多年以来从未改变。这位仁波切还说，他光从法王那里领受这个法教，可能就超过十次：有几次是法王给众人传时，恰好他也在场；大约有五次，是法王应他之请，或认为他需要受这个法，而把这个法教传给他。

大家都知道，不管在印度还是藏地，顶果法王是公认的大成就者、大瑜伽士。像他这样了不起的大德，对《大圆满前行》尚且从不轻视，不会认为它只是个基础法、初学者的法，那我们作为后学者，就更不能随意忽视了。

我有时去外面看病时，学院有些人来看我，我经常问他们：“你包里装着什么？”有些人不敢吱声，可能装着钱还是什么，害怕被我“没收”了；有些人说：“是《大圆满前行》。”我听后就非常高兴，若能对法本这样重视，他多多少少都会受到利益的。

其实想一想：像顶果法王那样的高僧大德，毕生都带着这个法本，我们为什么不需要？修行并不是一两天的事，也不是得一次传承就可以了，而必须要终生坚持。华智仁波切之所以在如来芽尊者座下听过那么多次前行，如来芽尊者之所以在仁增·晋美林巴（无畏洲）座下得过那么多次前行的传承，这也是有原因的。所以，希望每个人对此应该值得观察。

尤其是现在，我们正在修共同加行，这个机会相当难得，故大家千万不要放逸，一定要精进。其实这个修法一点都不难，你既可以安住修，也可以观察修。什么叫做观察修呢？就是翻开书本，把寿命无常的每个道理、每个公案读一遍，然后思维是不是这样。最后你会发现这个道理千真万确，万事万物瞬息万变、无可信赖，没有任何永恒坚固性。如此一来，你会觉得整个轮回一点也不可靠，诚如有些大成就者所言，如同被密友欺骗了一般，生起万分伤心、失望之感，从此对世间一切毫无兴趣。若能产生如此厌离心，这是非常好的一种修行境界。

所以，对于修学《前行》，一定不能放弃。虽然古往今来不同上师有不同的教言：有些要求修加行；有些直接受灌顶；有些连灌顶都不用，就像贝若扎那在路上遇到邦麦彭滚波，以最快速度便可让他证悟[[49]](#footnote-49)。但按照传统的修行次第，大多数人必须先修加行。如同世间的一些教育，要从幼儿园、小学、中学、高中依次上去，这与大部分人的根基比较相应。同样，在修行的过程中，大家也应该先修共同加行。

有些大德弘扬藏传佛教时，最好也能按照次第来，这样别人不容易生邪见。毕竟凡夫人的分别念特别恶劣，要改变它需要一定过程，只有按部就班、循序渐进，才能逐渐生起相应的觉受，最后有机会获得开悟。

因此，修学时务必要重视加行，这不能只停留在口头上，而要对每个道理观察修或安住修。在我们学院，以上的共同加行部分，许多道友已经修了一百多天，效果比较不错，但还要不断地修，时间越长越好。如果共同加行修得特别成功，大家在未来的修行旅途中，就会像意科喇嘛的传承弟子一样，不论遇到什么违缘，都肯定不容易退转！

下面继续讲苦与乐也是无常的：

可能有人认为：“有些人造了杀生等滔天罪业，但表面上看来，他不仅没有感受痛苦，反而生意兴隆、生活美满，这是否有违‘善有善报，恶有恶报’的因果规律呢？”

并没有。如果你去详细观察，就会发现他现在造的恶因，不一定马上成熟；而他正在感受的乐果，则是往昔善业的果报。所以，因果绝对不会错乱，倘若一个人通过造罪而积累受用，虽然暂时获得了快乐，但终究会感受漫无边际的痛苦。

例如，从前的尼洪国家，国王以非法治国。后来因前世福报现前，最初七日中天降粮食雨，接着降了七日的衣服雨，之后又降了七日的珍宝雨，人们尽情享受从天而降的各种财物，生活非常惬意快乐。但紧接着又因恶业成熟，天上降下土雨，使所有的人葬身土下，死后堕入恶趣中受苦[[50]](#footnote-50)。

《佛教科学论》中也曾讲过一个故事：某地有位医术高明的医生，一天，他的诊所来了个四十多岁的妇人，她像鸡一样发出“皮鼓、皮鼓”的声音，同时身体猛烈颤动，两手像鸡翅膀一样向左右扩张。她说自己喉咙有病，请求疗治，但诊察她的咽喉，并没有什么异状。这位医生是个虔诚的佛教徒，看患者的样子，很像鸡被绞杀时的状态，询问之下，她正是当地有名的贩鸡商的太太，于是他拒绝了她的求诊。这位太太听了以后，两手如鸡翅般颤动，叫着“苦呀、苦呀”，回到家倒地便死了。

还有，《前世今生论》中也记载道：有一个养鸡专业户，将所养的鸡大批卖给鸡贩子，令其宰杀以牟取利润。后来，他妻子生了个女儿，双手与鸡爪一样，直接与胸部相连，而且肠子暴露在体外，让人深觉恐怖异常。四川电视台对此事也进行了报道，很多人都亲眼目睹过。

通过以上公案可知，一个人的幸福美满，若依靠造恶业而得来，这只不过是暂时的，最终痛苦必定会纷至沓来、无法避免。

与之相反，一个人生活艰苦、遭受磨难，若是为了行持善法，那也只是短期的，最终势必会迎来光明。所以，我们在修行过程中，遇到一些违缘或困难，不要特别去在意、去耽著。

前段时间，听有些居士说，他们在修加行时，受到百般阻挠，尤其是磕头，家人亲友极力反对，不像我们寂静处的出家人，只要身体和心力允许，修行的环境非常自由。而他们作为在家人，学习佛法稍微好一点，可以偷偷摸摸、避开家人，但磕头的话，不得不在家里或单位里，所以不信佛教的人一看，觉得这种动作怪怪的，就认为是在练气功，好多人都比较担心。虽然他们的心情可以理解，但我们修行人的言行只要符合真理，迟早会感动整个世界、感动身边的人，故不要遇到一点点困难就放弃。

其实，对于无常的苦与乐，没必要患得患失，特别去耽著。当你快乐时，背后肯定有痛苦相伴；当你痛苦时，背后也必然有快乐相随。所以，痛苦和快乐是交杂而生的，没有永恒的痛苦，也没有永恒的快乐。因而，对今生的一切幸福受用、荣华富贵，我们也不要贪执不舍，理当追随佛陀及前辈大德的足迹，将其如唾液般弃之不顾，一心一意希求正法，甘心情愿承受身体的苦行及精神的磨难。

要知道，超越生死轮回之法，只有佛教中有，而要真正获得它，不经历一丝一毫痛苦，轻而易举就想得到，这是绝对不可能的。不说一般凡夫人，即便是藏汉两地的大成就者，在求法过程中，也难免会经受诸多苦难。不过，修行时越有违缘，就越有动力，以此也可提升自己的境界；如果一点磨难都没有，修行过于顺利，有时候反而容易退失道心。所以，我们要想做个真正的修行人，就一定要随学前辈大德的精神，不管遇到什么困难，都应尽力去排除、去克服，把修持佛法的伟大事业，在今生今世中贯彻到底。心中要默默发这种誓愿。

我曾看过汉地来果禅师的四十八大愿[[51]](#footnote-51)，里面的精神十分可嘉。修行人关键要有一种心力，假如你心力比较强，就算表面上比较弱小，但仍能达到自己的修行目标；可是如果你心力不够，大多数发心都围绕着自己，天天想着“我怎么样吃饭”、“我怎么样成就”……这完全没有一点意义。

对上述道理，每个人要诚心诚意地思维、观修。

好人与坏人同样是无常的：这一点从世间、出世间两方面来阐述。

（一）从世间方面而言：

能言善辩、知识渊博、智勇双全之人，也有一败涂地、一落千丈的时候。到那时，因往昔的福德耗尽，地位、名声、势力、财富等荡然无存，思维颠倒，万事不顺，常常受人挖苦、遭人欺侮，以前仅具的少分功德，似乎也变得一无所有。

现在就有很多这样的人。比如，我们附近县城的老书记、老县长，原来极有名声、有威望，生活上也非常讲究，但退休之后，他们整天无所事事，为了打发时间，就泡在一些脏脏的茶馆里，喝些特别便宜的茶。这种茶要是在以前，他们不要说去喝，连看都不会看一眼。还有些人，在我的印象中，几年前既有智慧也有能力，各方面相当了不起，可是现在一接触他，跟过去简直有天壤之别，这种无常的示现，实在令人唏嘘不已。

不但我们身边有这种现象，历史上也不乏其例：如秦朝相国吕不韦，依靠自己的聪明才智，把儿子秦嬴政推上王位，自己号称为“仲父”，独断专权、一手遮天，可谓一人之下、万人之上。但后因缪毐集团叛乱受牵连，他被罢免了官位，又恐日后被秦王所杀，不得不饮毒酒自尽身亡。

世间上，这样的事例不胜枚举。然遗憾的是，无常在我们眼前一幕幕掠过，许多人却对此视而不见，不会把“无常”两个字用在生活上，更不会用它来修行。我看有些老师讲历史时，只是把年代、大事交代一下，根本没引导学生体会过无常。包括一些非常有名的教授，在演讲的过程中，也从来没有结合过无常教义。（他们在世间上很成功，折服了无数大学生和知识分子，所以我有时候喜欢听他们的光盘，看他们到底是怎么讲的。但美中不足的是，他们不懂佛法，以致把一些现象解释得太表面化，深度不够。比如某某朝代自公元多少年建立，谁来统治，期间发生过什么事……了解这些虽说也有必要，但更关键的是，应在内心中产生一种修行的境界。）

实际上，无常在每个人身上都会发生，就算你现在再有智慧、再有能力，到了一定的时候，也会变得糊里糊涂、任人欺负。所以，我还没有变得特别迷糊时，尽量想抓紧时间，把藏传佛教的珍贵窍诀译成汉语，有些甚深教言也想整理出来。否则，无常的到来特别迅速，过一段时间身体不好了，或者发生别的事情，可能就没有机会了。

无常的示现千变万化，不仅好人可以变成坏人，坏人也可以变成好人。例如，许多人以前无有智慧、见识浅薄，行为也不如法，往往被贬为“骗子”、“狡诈者”。但后来他突然发财了，或者一夜成名了，便赢得了众人尊重，被看成是见多识广、精明能干之人。正如俗话所说：“狡者年老成主人。”

我认识炉霍寿灵寺的一位格西，二十多年前，他是个不识字的在家人，在寺院旁边打工，好多人特别看不起他。后来他产生了出离心，跑到印度求学二十多年。他刚去时字都不认识，但通过精进、刻苦的学习，结果考上了格西学位。他回到炉霍时，当地所有的人，包括寺院僧人，都排着长长的队伍迎接他，给他献哈达。现今他是寿灵寺的住持，每天给僧众讲经说法。有一次他到我家里来，在交谈的过程中，我们讲起了许多无常的道理，他对此就深有体会，说如果自己没有出家修学，绝不会有今天的成就。

包括你们熟悉的人中，也时常有这种现象：有些人当年特别卑下，智慧浅薄，行为低劣，但过了几年后，现在一见到他，他又有钱又有势，特别能干，他自己也特别傲慢。

就像汉高祖刘邦，早年是流氓出身，德行让人不敢恭维。《史记》中说他贪酒好色，种种无赖行径令人发指。比如，一次项羽挟持刘邦的父亲为人质，威胁刘邦说：“你如果不投降，我就把你父亲煮来吃。”刘邦若无其事地回答：“你要是把他煮了，请分给我一杯羹。”还有一次，刘邦被追兵所迫时，为了减轻车载重量、加快车速，三次将自己的女儿和儿子（后来的汉惠帝）推下车，只顾自己逃命。然而就是这样一个人，最终成就了一方霸业，成了汉朝的开国皇帝。刘邦做了皇帝以后，在设盛宴款待群臣时，对在场的父亲夸耀道：“原先您总说我是个不务正业的无赖，不像二哥那样能理家治业。如今我做了皇帝，您看现在是二哥的财富多，还是我的财富多？”

所以，在人短短的一生中，有时会有翻天覆地的变化，好人会变成坏人，坏人也会变成好人。包括我身边的有些道友，以前讲考、背考特别厉害，很多人说他以后会成为了不起的高僧大德，但我不敢轻易断言，毕竟未来的日子很漫长，什么都是不定的；也有些人刚开始坏得很，好多人强烈要求把他开除，但我觉得，只要他没有严重违反学院纪律，最好还是给他一次机会。我以前出去时，就遇到学院开除的有些人，他们在外面有许多钱、许多弟子，弘扬佛法的能力特别强，我也受过他们特别热情的招待……所以，有时候很多事情都是无常的。

（二）从出世间方面而言：

俗话说：“具证年老求学问，舍事年老积财物，法师年老成家长。”这些也都是无常的体现。

“具证年老求学问”：有些具有证悟的人，年轻时一直精进闭关，好几年根本不跟人说话，可是到了老年时，反而不去修行了，开始拼命闻思，希求学问。其实这样不好，年轻时应该好好闻思，年老时应该好好修行。华智仁波切说过：“年轻实修老年闻思者，自己无利他人讥笑因。”假如你年轻时一点也不学，关起门一味实修，而年老时又想起来闻思，这对自己不但无有利益，在别人看来，也是值得讥笑之处。有些老年人嘴里一颗牙齿都没有了，还在天天背五部大论，这个确实没有必要。老年人就该好好实修，要么一心念佛，要么持诵观音心咒。

“舍事年老积财物”：有些人上半生是舍事者，抛弃一切世间琐事，除了修行佛法，对什么都不感兴趣，但下半生却努力积聚财物。

2006年10月，《北京晚报》中就有条新闻说“百岁老和尚还俗娶媳妇办厂”，这令世人大为诧异。新闻中的老和尚叫释法缘，记者采访他时已有101岁，他说自己曾是一个寺院的住持，后因发生洪水，寺院被淹，他又到另一个寺院去做住持。但由于寺院日益清冷，香客稀少，他在96岁时产生了还俗的念头。（当时他已有54年僧龄，门下弟子近3000人。）为了寻找一个良好的归宿，不久，他就与一个53岁的寡妇结了婚。

无独有偶，2008年《江南都市报》中也有一则新闻是：“九旬老人出家70年后还俗娶妻”。（你们不要把它只当成新闻啊，每个人应当观察自身，引以为鉴！）这个老人出生于中医世家，出家后行医救人，常为附近老百姓看病。他最初是呆在寺院里，后来因种种因缘，在外地开了3年的诊所，并在那里定了居。他经常想起母亲曾叮嘱他：“一定要修行满70年，以此可保家人平安。”于是当他修满70年时，便开始蓄发。

一个弟子见他年岁已高，身处异乡，举目无亲，便建议为他找个伴，相互有个照应。于是老人就去一家婚姻介绍所征婚，结果找到一个41岁的女人。那个女人跟家人商量时，遭到父母、兄弟、姐妹的极力反对，连她女儿也不同意。但女方觉得他比较忠厚老实，就顶住一切反对和压力，坚决跟他生活在一起。女方每月工资300元，见他刚搬到自己家乡，没有收入，就省吃俭用，每月给他200元做生活费。两年以后，二人领了结婚证，据说生活得比较美满。目前，这个老人又喝酒又抽烟，身体也保养得不错。

可见，即便是持戒清净、出家多年的人，以后会变成什么样，谁也无法预料。作为一个出家人，若能一生守持清净戒律，以此身份离开世间，这是最值得随喜的。

“法师年老成家长”：有些人上半生是为人传法的阿阇黎，下半生却成了猎人、盗贼、强盗；还有些上半生是持戒清净、给人传戒的羯摩师或轨范师，下半生却子嗣成群。

我以前也讲过，法王如意宝在石渠求学时，《根本律》、《戒律三百颂》等戒律方面的法，都是在一位上师面前得的。当时那位上师持戒相当严谨，行为极其调柔，托嘎如意宝对他评价也特别高，很多弟子都在他面前受戒，或者求些戒律方面的教言。后来法王1996年去石渠时，他显现上已经还俗了，生了一个孩子。他见到法王时，因为法王是很了不起的大德，他就向法王顶礼；而法王曾在他面前听过戒律，所以也向他顶礼，两人就这样互相顶礼……当时我没有去，但有些侍者是这样讲的。对于这位上师，法王经常在课堂上赞叹他、恭敬他。

我寺院以前也有一位堪布，他年轻的时候，戒律特别清净，跟寺院的住持活佛平起平坐。但后来在“文革”期间，他不但破戒，生了十几个孩子，而且毁谤佛法，批斗时打根本上师，整个人变得特别可怕。前几年他死了，听说当时相当悲惨。所以，从我们身边发生的事例中也可以看出：一切都是无常的，暂时的修行根本不值一提，没必要去特别炫耀，认为自己如何了不起。

反之，也有人上半生是屠夫、猎人、妓女，所作所为全是造恶业，下半生却生起真实的出离心，一心一意修行而获得成就；或者，即使没有成就，但也已经皈入佛门，死后往生清净刹土。

昨天有个道友说，他曾当过两三年的屠夫，杀过无数的羊，从现在开始一定要好好忏罪，精进修持。还有一个人说，他为了忏悔罪障，从2001年起，三步一拜朝五台山、九华山、普陀山，至今还剩峨眉山没有去。这样的话，即使他们往昔业力特别深重，今后也有希望变成很好的修行人。因此，现在的贤劣显现，可以说瞬息万变，没有任何现象是始终不渝、牢不可破的。

可是，有些人依靠上师等殊胜对境的加持，偶尔生起一点相似的出离心、厌世心，装模作样修了些法，有一些似是而非的境界，别人就把他看作是了不起的人物，纷纷在其足下恭敬顶礼。此时的他，又有施主、又有弟子，没有详细观察相续，反而以傲慢蒙蔽了内心，飞扬跋扈、一反常态，认为“我什么事都可以做了”，这种人真正是鬼迷心窍、着了魔！

（大家一定要注意，华智仁波切的《前行》全部是窍诀！我在传讲的过程中，因为时间关系，有时候表达得不清楚，但只要你把这些金刚语反反复复阅读，像顶果法王那样，每天都念上一段，久而久之，对你的相续必定会有很大帮助。）

现在，藏传佛教有些假修行人，在汉地造成了很不好的影响。他们心中根本没有佛法，为了名声、为了钱财贪得无厌，根本没有利益众生的念头，这样的话，即使他们打着“佛法”的幌子，但用不了多久也会被人识破。毕竟如今很多人相当聪明，分别念也很强，不要说一些邪师，就连真正的善知识，他们也常常看不惯，进而产生各种邪见。因此，大家一定要注意。否则，有些人一有了钱、有了势，就对上师三宝不恭敬，取舍因果也不注意，做什么都随心所欲，似乎不必受业力约束，这种行为完全是着魔了。

我们学院出来的人，也有这样的：有些人以前闻思很精进，各方面非常不错，但出去之后，有点钱、有点弟子，就不知道天高地厚了。现在一听说他们的事迹、一看到他们的行为，就觉得好可怜，明明一点修行境界都没有，还敢那样欺骗众生，一个地方看穿了他的真面目，他马上又换个地方行骗。而有些弟子也没有头脑，每天迷迷糊糊的，跟着他到处跑，真的非常悲哀。

那天有个人说：“你们藏地有些活佛不合理！如何如何……”我当即反驳：“你们汉地有些居士也不合理！因为真正的依止上师，前提必须是互相观察，不能像饿狗遇到肉块一样，马上就吞下去。”当然，有些人把佛法当成货物来买卖，过失的确也很大，希望你们千万不要这样。不过若想自己不着魔，一方面要常看这些窍诀来修加行，另一方面，也要虔诚祈祷莲花生大士、二十一度母。即使你不会念其他偈颂，但莲师心咒和度母心咒一定要念，以前很多大德的传承都是如此。

我个人而言，虽不敢说对上师们所传的法，都能一一行持，但多年来一直祈祷莲花生大士，故在邪魔如此猖狂的时代，自己的修行还算能够把握。因此，大家有时间的话，也应时常祈祷莲花生大士，若能如此，就像《赞戒论》所言[[52]](#footnote-52)，绝对不会被邪魔控制。

当然，如果你已获得了圣者果位，则不必担心行为有什么改变。但若尚未断除我执、没有生起无我智慧，那么贤劣的表象都是无常的，今天你想好好修行，过段时间也许像着魔一样，拼命去造恶业，诚如刚才所说，90多岁了还想还俗，这是相当可怕的。

所以，我们应恒时修习死亡无常，审察自相续的过失。作为一个修行人，不需要过大的名声、过多的财富，只要有基本的生活资具就足够了，故当常常身居低位，行为如理如法。华智仁波切说过：“如理修法，方可弘法利生。”然而有些人比较无耻，根本不知道自己是个坏人，还在别人面前一直夸夸其谈，炫耀自己如何了不起，这是值得羞愧之处。

真正的高僧大德，或有实修实证的人，从来不会宣扬自己，而只会观察自己的过失。他们有强烈的出离心，三门寂静调柔、谨小慎微，了知一切有为法皆为无常，时时思维轮回的痛苦，恒常处于对上师三宝的信心和对轮回的厌离心之中。如米拉日巴尊者云：“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。”一个真正的修行人，在无人的山洞中修行时，恒时对轮回有极大的出离心，对上师三宝有强烈的信心，并不是今天生一个信心，明天就没有了。

信心和出离心，这二者是佛法的根本。按照噶当派的观点，生起信心主要有四因：一是依止善知识，二是亲近善道友，三是修行无常，四是多看经论。我们也务必要依此而实地修行，否则，今天自己是个修行人，但由于分别念是无常的，明天会变成怎样也很难说。

从前有一个人，因为密友成仇、众叛亲离而步入佛门，后来经过一番修行，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。有一天，他在供施食子时，集来了许多鸽子，他见此情景，不禁心想：“我有这样庞大的军队多好啊！若能如此，就足以消灭那些怨敌。”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。

可见，有时候的一念之差，结果往往很可怕。顺治皇帝在《出家偈》中也说：“黄袍换得紫袈裟，只为当年一念差。我本西方一衲子，为何生在帝王家？”他以身著黄袍的帝王之躯，换去了身披紫袈裟的出家之命，这也不是无缘无故的，究其原因，完全归咎于他当初的一念之差。

还有，宣化上人在《水镜回天录》中，讲过崇祯皇帝的故事：崇祯是明朝最后一位皇帝，他前世是个沙弥，很有道心，但修行时总爱做皇帝梦，希望自己将来当皇帝。后来他很年轻就死了，寺院住持叫人把他的尸体拴在马尾上，要求把尸体拖碎了、拖没了为止，以此减轻他来世的痛苦。可他两个师兄弟不明白师父的苦心，故不忍心这样做，就把尸体偷偷埋了，致使来世崇祯落得个煤山吊死的下场。

因此，大家在修行过程中，务必要经常观察自己，尽量把心转为道用。如今依靠良师益友的助缘，我们暂时拥有了修法的时机，但凡夫的想法没什么恒常可信的，故一定要夜以继日勤奋修法，活到老，修到老。

关于“活到老，修到老”，我想起了苏东坡的一个故事：苏东坡从小就喜欢读书，他天资聪明、过目不忘，每看完一篇文章，便能一字不漏地背出来。经过几年苦读，他已是饱学之士。一天，他乘着酒兴，挥笔写了一副对联，命家人贴在大门口。上面写到：

读遍天下书

识尽人间字

过了几天，苏东坡正在家看书，忽听仆人通报门外有人求见。他出来一看，是位白发苍苍的老太太。老太太指着门上的对联，问他：“你真已读遍天下书，识尽人间字了吗？”

苏东坡一听，心里很不高兴，傲慢地说：“难道我能骗人吗？”

老太太从口袋里摸出一本书，递上前说：“我这里有本书，请帮我看看，上面写的是什么？”

苏东坡接过书，从头翻到尾，又从尾翻到头，书上的字竟一个也不认得。他不禁羞愧万分，觉得自己说的大话太丢脸，伸手想把门上的对联撕掉。

老太太忙上前阻止：“慢！我可以把这副对联改一下。”于是在每句前面各添两个字，改成：

发愤读遍天下书

立志识尽人间字

并谆谆告诫：“年轻人，学无止境啊！”

所以，我们在求学的过程中，也要记住“学无止境”这句话，万万不能骄傲自满、得少为足。对于以上道理，每个人一定要认真观想，深深思索。

综上所述，通过这几节课思维无常的各种喻义，大家理当深信：上至三有之顶、下至无间地狱，皆无有丝毫恒常稳固的，都是迁变增减的本性。

文殊师利勇猛智 普贤慧行亦复然

我今回向诸善根 随彼一切常修学

三世诸佛所称叹 如是最胜诸大愿

我今回向诸善根 为得普贤殊胜行

# 第三十七节课

思考题

152、世间上任何一个人，都知道自己早晚会死，这是不是就足够了？为什么？在这方面，世间人和修行人最关键的差别是什么？

153、请大致叙述，如何思维死缘无定而修无常？对此你有哪些体会？

154、为什么说在这个世界上，生缘少得可怜，死缘却多如牛毛？请举例说明。明白这个道理有什么用？

155、修死亡无常的过程中，要观想行、住、坐、卧一切所为都是今生最后一次，这种修行方法是否有点不可理喻？你是怎么理解的？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

下面继续学习《大圆满前行》中的“寿命无常”。此科判分为七部分，今天开始讲第六个。

观修无常的每一个引导都特别重要，大家若能对书中的内容经常串习，时时刻刻观得起来，始终有种无常的感觉，那么修行肯定会成功。因此，我们所学的法一定要融入心，与自己的相续完全结合，而不能只停留在书本上。虽然广闻博学也有意义，但你的心若没有调柔，即使通达了千经万论，一切显密教法倒背如流，也不会有非常大的利益。当自己面对生老病死时，当离开这个世间时，如果没有以修行境界来摄持自心，很容易与法南辕北辙、背道而驰。所以，我们作为修行人，要常常思维高僧大德传下来的这些殊胜金刚语。

丁六、思维死缘无定而修无常：

我们南赡部洲的人，从出生那一刻开始，便一步一步迈向死亡。人人都清楚自己终究难逃一死，但死的方式、死的因缘、死的时间却决定不下来，也就是说，以何方式死、以何因缘死、于何时何地死，谁都无法确定。

在座的道友们，未来在一百年之内，基本上会一个都不剩，纷纷离开人间。不过，每个人死的方式却不相同：有些死在医院里，有些死在马路上，有些跳河而死，有些自杀身亡，有些在天灾人祸中受难……但你自己到底会怎么死？可能谁也不清楚。

死的地方也是不定的。学院许多道友非常希望能死在喇荣，但你身体好的时候这样讲，而身体一旦生病了，由于这里医疗条件比较差，就忙不迭地请假下山看病，结果没有死在喇荣，反而到自己的故乡去“圆寂”了。

死的时间也没个定准。假如死的时间能决定下来，我们知道自己还有几年才会死，就可以合理安排剩余的时间，规划每天修几座法、念多少咒语，可是这个也定不下来。

那么，唯一能决定的是什么？就是我们的生命有减无增，一直在不断流逝。如寂天论师云：“昼夜不暂留，此生恒衰减，额外无复增，吾命岂不亡？”中阴窍诀和其他修法中也比喻说：如同一个人坠入万丈深渊，紧急中抓住一把草，可旁边有黑、白两只老鼠轮番啃这些草，眼看着草就要被啃断；下面还有猛兽张开大口在等待着。正在这时，他看到上方的蜂窝里滴下蜂蜜，甘甜清爽，于是忘记了自己身处险境，津津有味地品尝着蜂蜜。这是什么意思呢？我们的寿命像所抓的草一样特别脆弱，昼夜流逝就像黑鼠和白鼠在交替啃草，死后所堕入的恶趣犹如张开血盆大口的猛兽，然而，眼看着生命就要走到尽头、来世的命运令人堪忧，人们却仍沉迷于如蜜汁般的五欲妙乐中，这是极其愚痴的行为。

所以，大家一定要多思维死亡无常。很多人经常为未来勾画宏伟蓝图，包括来学院的一些居士，也总是说：“我现在不空，要先离开学院去上班挣钱。等过了四五年，我再来学院出家，好好修行。”结果一回去之后，因为出现了各种无常，这种愿望往往中途夭折，要么自己死在了外面，要么短期内发生了重大变故。

前不久，我们去朝心宝山的那天，来了个刚从青海医学院毕业的藏族小姑娘，她以前看过《入行论》及其他法要的光盘，对佛法生起了很大信心，觉得人身特别难得，不愿意再混在世间中，非要到喇荣来出家。她母亲也跟她来到我面前，同意让孩子出家修行。我当时见她们态度诚恳，就没有拒绝。她们见我同意了，就欢天喜地地回去了，准备筹钱在这边买房子。

但前两天，她母亲突然哭着给我打电话，说她女儿本想尽快出家，但在医院检查身体时，发现得了晚期癌症，不能过来了。她女儿也给我通电话说：一方面她自己很高兴，能在临死之前听闻佛法，现在面对死亡也没那么恐怖了，但遗憾的是，她一直想在喇荣当个出家僧，不过这辈子没有这个因缘了，只有发愿下一辈子在我座下出家。她还有一个愿望是，她曾在学院看见一些老觉姆的鞋破破烂烂，以前我在《旅途脚印》中也提到过[[53]](#footnote-53)，所以这次若有人给她一些钱看病，她死后准备把这钱寄过来，让我给这些老觉姆，或者救济一些贫困的人，她愿以此功德回向一切众生。我刚听到这个消息时，心里还是有点难受，毕竟她只有26岁，无常的降临实在太快了。但她不顾一切过来的话，一是路途太遥远，二是她父亲不同意，因为她父亲是个比较有名的医生，要求她尽快做化疗，虽然这病无药可救，但还是要作一些努力。

其实我们每个人身边发生的无常非常多，然而很多人没有把它当回事，总认为示现无常的是别人，自己永远不会这样。尤其是以前没学过佛的人，或即使学了佛、但没有特别深入的人，无常观可以说比较欠缺。因此，通过这次闻思，希望大家好好思维这个道理，看看外面的山河大地、春夏秋冬是不是刹那变化？内在的信心、悲心，或贪心、嗔心是不是瞬息万变？包括自己最珍爱的身体和生命，是不是也没有恒常稳固性？这方面一定要仔细观察。正如前辈大德所说，要把双手放在胸口，敛神闭目想一想：“我在这个世间还能活多久……”但可惜的是，千千万万的人从没想过无常之理，他们只顾眼前的利益，盲目追求今生的享乐，最终获得了什么？失去了什么？很多人应该反省一下。

这个世界上，生缘可谓少得可怜，死缘却多如牛毛。如圣天论师云：“死缘极众多，生缘极稀少，彼亦成死缘。”龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中也说：“死缘何其多，生缘何其少，彼等亦死缘。”在我们每个人周围，火灾、洪水、毒害、地震、险地、野人、猛兽等死缘层出不穷，看看每天的新闻报纸，时时都在报道世界各地所发生的种种灾难，人类的生命无时无刻不在面临着威胁。除了这些自然灾害，人类自身的四大不调，也是不可忽视的致命之因，如佛典中言，人类疾病有440种，魔障有8万种……可见，危害生命的死缘多之又多，而生缘却微乎其微，即便是人们视为生缘的衣食、药物，有时候也会成为死缘。

尤其是现在人没有因果观念，为了牟取暴利而不择手段，制造出大量武器、伪劣商品，直接或间接威胁到了人们的生命。譬如，被诩为延年益寿的营养品或健康食品，里面的有毒物质令人咋舌；还有被誉为高贵身份象征的皮草、真皮，在加工生产过程中，能分解出多种有害芳香胺，严重危害人体健康，甚至可诱发皮肤病及癌症。

值得一提的是，在饮食方面，致死的因缘也不计其数：许多人抱着对身体有利的希望，争相享用一些昂贵的食品，结果不但对身体无益，反而食物变成毒，诱发各种各样的疾病；或者有些食物不宜合在一起食用，如牛肉配红糖、狗肉配黄鳝，同吃则发生不良反应引起中毒，乃至会置人于死地，但很多人却没有这种常识；还有些食物因烹调方法不当[[54]](#footnote-54)，或者贮存不当[[55]](#footnote-55)，也能产生意想不到的毒素。

尤其是一些肉食更为可怕。2004年，广东佛山超过100万人感染了肝吸虫病，据了解，这次致病的原因，是当地人有吃生鱼肉的习惯，却不知这些“美味”竟然是肝吸虫的大宿主。以前藏地也有人爱吃生的羊肉、牛肉，其实这些生肉中含有大量细菌、病毒、寄生虫，吃到肚子里以后，可引起种种恶疾。还有，南方很多人喜欢吃猴脑，但医学专家表明，猴子身上有一种可致命的病毒（猴白血病），一只携带病毒的猴子，即使只对人吐口唾沫，也可能致人感染，更不要说去生吃猴脑了。

然而在当今时代，大多数人过分贪爱荤腥，肆无忌惮地享用血肉，根本没有佛教因果观念。在藏地，华智仁波切没有出世之前，因受苯波教传统的影响，享用血肉的现象非常严重，人们似乎没有不染上“玛敦”病或“夏珍”病的[[56]](#footnote-56)。而在汉地，尤其是住在海边的人，经常生吃虾蟹等海鲜，因此而罹患肺吸虫病、肝吸虫病、菌痢、肝炎的不胜枚举。如1983年和1988年，上海发生了两起甲肝大流行，前一次发病人数2万人，后一次发病人数达31万多人。调查证明，这都是由于生食毛蚶引起的。

现在人不但对“海味”极有兴趣，即便是被列为国家保护动物的“山珍”，也不愿意放过。可是食用这些野生动物，并非安全无虞、高枕无忧。例如巨蜥的身上，就被检测出有近700个寄生虫体，一旦将其吞食下腹，其危险性不言而喻。

不过，不吃肉就不会有这些担忧，所以对吃素的观念，大家理当广泛弘扬。如果你懂因果，读过《楞严经》、《涅槃经》，就会对此非常清楚，但即使你不信这些，仅仅是为了身体健康，吃素也有很大利益。前不久，我看到老年编委的一本书中，有个记者问本焕老和尚：“佛门里的人不吃肉，好像不太科学，我觉得人体需要营养。”本老笑笑说：“你看看我的身体，活到102岁了，我缺不缺营养？”

的确，吃素是长寿之因。1972年，日本东京大学的教授本间道、光岗知足，他们通过观察发现，东京地区的居民比住在乡村的居民寿命短。当时东京居民约70岁，长寿村的人则能活到90岁、100岁。原因是什么呢？研究表明，东京居民生活好，赚钱较多，吃的大多是肉食；而乡村里的人没有钱，故多偏向素食。

吃肉为什么能损害健康呢？因为肉食会破坏人体的免疫力。吃肉过度的人，体内细胞酸会堆积过多，超出一定的负荷时，身体的细胞会发生老化，影响白血球的抗病毒能力。而且，肉食吃进身体之后，在大肠里会堆积很多残渣，进而产生大量细菌，散发出种种毒素，形成致癌物质，造成身体不健康。所以，他们最终得出的结论是：断肉茹素、改变饮食习惯，才可以让人健康长寿。

因此，我们确实不适宜吃肉，否则，各种疾病会在身上此起彼伏，直接影响寿命的延长。为何汉地高僧大德中，百岁老人比比皆是，而世间人中，长命百岁者寥寥无几？实际上原因也在这里。所以，凡是希望长寿的人，最好能够坚持素食。如果你长期茹素实在有困难，那也应该少吃肉，每个月的佛教节日中尽量吃素，逐渐把这种习惯培养起来。不然的话，我们的生命本来就不长，再加上饮食习惯不合理，活的时间就会更短了。

现在世间上的疾病死亡，大多数都是饮食不当所致。此外，为了追求财富和名誉而奔赴沙场，或者遭遇猛兽、随意渡水而命丧身亡，这类现象也不可胜数。所以，在人的一生中，死缘时时环伺在我们身边，让人防不胜防，故不管是走路也好、开车也好，大家应该经常忆念无常。比如，每次坐车上高速公路，都要有种恐惧感，因为前一秒钟你活在人间，后一秒钟就可能发生交通事故，车毁人亡；或者你走路的时候，一不小心滑下去掉入河里，被湍急的河水卷走，也只不过是几分钟的事。很多人总认为：“我不会死吧，因为我还年轻，还有许多事业没做完……”但这些理由只是相似的理由，一点都不充足。如果因为你年轻就不会死，这是绝对不可能的，按照因明的说法，这叫做“不定因”。

真正修行好的人，时时都会忆念死期不定，始终想着“不知我什么时候死”，有了这种观念，修行起来会很精进，不会天天聊天、做些无义琐事。但现在城市里的人，最缺少的就是无常观，一直把修持善法拖到明年、后年，甚至退休之后。我就遇到一个50岁的人，他说自己等15年以后，再来学院学法，把未来计划得相当“不错”。

《法句譬喻经》中也有一个这样的老人：佛陀在舍卫国时，城里有位年近八十的老婆罗门，家财万贯，生性顽愚吝啬。他为了给自己建造一栋豪华巨宅，花费大量时间亲自监工，指挥工匠。佛陀通过智慧观察，得知他只有这一天的寿命，然其却毫不知情，忙忙碌碌于无义之事，特别可怜，于是就亲自来到他的面前。

佛陀见到他后，问：“你这样卖力是否疲倦？修建如此豪宅有何用处？”

老婆罗门骄傲地说：“这房子前边是客厅，后边是我的卧室，东西两厢供家人、子女、仆人住。夏天可到凉台乘凉，冬天搬回暖房居住，舒适得不得了。”

佛陀说：“你的想法不错，但我有一偈想送给你，你暂且放下工作，坐下来听听好吗？”

老婆罗门答言：“我很忙，没空坐下来听，过几天再跟你好好聊吧。你如果有事，可以先简单说一下。”

佛陀说：“你虽然对未来安排得特别好，自己认为自己比较有智慧，但却不知无常迅速，很快就会离开人间，还在一味不停地忙碌，再没有比这更愚痴的了。”

老婆罗门听后，说：“你讲得确实有道理，但我今天实在太忙，以后再聊吧！”

佛陀见他冥顽不化，怎么劝都无济于事，也只好由他去了。佛陀离开后不久，老婆罗门亲自去上屋顶的大梁，结果大梁突然坠下，当场把他砸死了。

现在也有很多老人，像这个老婆罗门一样，人老心不老，好像自己还能再活几百年似的，成天对未来作着打算，为子子孙孙计划安排，这是相当愚痴的行为。所以，每个人要经常思维自己还能活多久，若能如此，就不会特别贪著今生的名声、财富、感情，甚至为此宁愿舍弃生命。如果你无常修得好，一方面自己遭受疾病、痛苦时，有勇敢面对的能力，另一方面，你身边的亲友发生意外时，也不会怨天尤人、寻死觅活。因此，学法不能只留在形象上，必须要想方设法将其融入于心。现在有些宗教过于注重形象，倘若深入其教义，没有什么可挖掘的，而我们佛教并非如此，不但理论上讲得非常究竟，还要求付诸于实际行动中，让每个人多多少少有一些感觉，这即是佛教的伟大之处。

话说回来，正因为众生的死缘各种各样，所以死期无法确定。有些人在母胎中便已死亡；有些人一出生就断了气；有些人刚学会爬就已夭折；有些人壮年时离开人世；还有些人在垂暮之年寿终正寝。如佛陀在《因缘品》中云：“有者胎中死，有者落地亡，有仅爬行逝，有跑时夭折，有老有年幼，有些壮年人，相继而离世。”汉地也有句俗话说：“黄泉路上无老少。”一个人不管年老还是年少，死亡对他而言都是平等的。可有些年轻人认为：“你看我头发还没白，怎么会死呢？决定不会。”他自己这么有把握，可能是获得了“长寿持明”的果位，很了不起！

还有些人生病时，没有得到及时救治而死；有些人已坐上救护车，却死在了半路上；有些人久病不愈、卧床不起，在瘦骨嶙峋中死去，并且死不瞑目（我见过很多这样的病人，想死又死不了，想活又活不成。前段时间有个人给我打电话说：“请您加持我快一点死！我这样活着，既拖累别人，自己也特别痛苦。”但他业力没有消尽的话，想死也不是那么容易的）；也有很多患了“洞特”病[[57]](#footnote-57)的人，在食物还未吃完、话还未说完、事情还未做完中死去；还有些人自杀身亡[[58]](#footnote-58)。

当然，凡夫人面对死亡时身不由己，只有随业力而去，而作为超凡脱俗的圣者，则已达到了生死自在。前不久我讲过，我隔壁的那个喇嘛，正在念经时就跏趺坐而圆寂。后来很多道友说，当天空中出现了彩虹。我刚开始不太相信，因为平时对这些不是特别盲从，但看到照片以后，发现彩虹现得非常好，上面的日期也对得上，所以确信他已得到了成就。敦珠法王所造的《藏密佛教史》中，这样的事例也不乏其数，如贝若扎那传承中的密宗持明者，有些离开世间时，把披单、念珠挂在柏树枝上，腾空直接飞往清净刹土……如此境界超越了世俗想象，一般凡夫人难以企及。

总而言之，在这个世界上，死缘非常非常多，不管是吃饭、走路，还是坐车、乘飞机，甚至只是呆在家里，死亡都会突然降临。而在以上众多的死缘中，生缘却如风中残烛般微薄。如《宝鬘论》云：“常住死缘中，如狂风中灯。”《大庄严论经》[[59]](#footnote-59)亦云：“命如风中灯，不知灭时节。”佛经中还说“人命在呼吸之间”、“命如水泡”……既然如此，大家就不要天天忙于打扮、赚钱，对未来有许许多多筹划，毕竟死亡的到来往往让人措手不及，也许现在它就会突然降临，谁也无法确定明天会不会转生为头上长角的旁生[[60]](#footnote-60)。所以，大家应当诚信死期不定、生处不定的道理，并对此长期认认真真去实修。

丁七、思维猛厉希求而修无常（通过猛厉观修无常，斩断对今世的贪执，然后一心希求解脱法）：

我们随时随地要唯一观修死亡，观想行、住、坐、卧一切所为都是今生最后一次。口中如此言说，心中也这样诚挚观修。

比方说，出门去往其他地方时，心里要做好准备，自己可能会客死他乡，永远不会回来了（我这方面做得不太够：每次离开学院到别的地方，自己还是有种无常观，觉得可能不会回来了；但刚才下来上课时，却觉得等会儿肯定能回去。所以对我而言，出门时间长一点，还会观一下无常，可时间稍短一点，这种念头就很少了。按理来讲，我们不管到哪里去，上厕所也好、提水也好，都要想“我等会儿可能回不来了”，时时要有一种强烈的无常观）；启程上路或在台阶上休息一会儿，也要想自己可能会死于此处；无论住在哪里，乃至于某地暂宿一晚，都应观想可能会死在这里。

当然，世间人听到这些，也许觉得你有毛病、不正常，身体明明好好的，光是坐在台阶上就死了，这是不可能的，倘若每天都处于这种恐慌中，对生活没有远大目标，就太消极了。但实际上不是这样，他们对世间的追求，跟我们修出离心完全不相同。我们若通过这种修法，真正产生了出离心，那么除了希求解脱外，对什么都不会感兴趣。有些人刚生起出离心时，马上就想出家修行，任何人都劝不住，原因是什么呢？就是他看到了万事万物的真相，没有时间再等了。反之，如果你没有产生这种念头，还是会照样贪求世间的一切。所以在这方面，修行人与世间人有一些抵触，如果你无常修得特别好，定能看破世间万法，就像胆病患者见到油腻食物一样，对此没有任何兴趣，唯一只希求解脱。

因此，我们不论做什么，都要时刻忆念死亡无常。晚上睡觉时应该想：“今晚我会死在这个地方，明天不一定还活在人间。”（这一点我倒经常能想，尤其是晚上睡之前，心比较清净、没有胡思乱想的话，常能思维这个内容。其实观修无常需要习惯，每天若在睡前多想一想，这种忆念自然而然会生起来。千万不要像动物一样，睡时倒头就呼呼大睡，醒时迷迷糊糊就爬起来了，一点佛教意识都没有。）早晨起床时也要想：“今天我也许会命绝身亡，今晚不一定还有睡觉的机会。”要发自内心、情不自禁唯独观修死亡。（修行好的人，对此会深有体会；而平时不修的人，我讲得再多，对他也不一定起作用。）

从前，噶当派的格西们，每晚睡觉之前常常思维：“不知道明天早晨还用不用生火？”因此，他们往往不盖火，将碗也是倒扣放置，时时都对死亡有坚定不移的胜解。

过去的藏地不像现在，那时做饭没有电炉、煤气，只是拿三块石头垒个灶，上面放着锅。晚上睡前要盖火时，先加几块大一点的牛粪或木头，然后把灰倒在上面，再压一块大石头。早上起来后，拨开灰找到火星，生火就很容易了。以前我小时候，藏地的生活习惯都是如此，但现在好像没有了，一方面是火绒、火铁难以操作，另一方面，有了火柴、打火机后，生火就没那么困难了。不过在古代，每家每户晚上都要盖火，而噶当派的修行人，由于无常修得好，担心自己一睡下去后，明天再也不会起来了，所以往往都不管火。

而且他们还要把碗扣下。按照藏地的传统，人死后才把碗倒扣起来，活人是不能随便扣碗的。有些小孩若把碗扣下了，父母会使劲打他，认为这很不吉祥。所以，噶当派的有些行为，以世人的眼光来看，或许是一种不可理喻，然而在我们眼里，这却是真正的修行境界。

我自己虽说不是噶当派的，但对他们的修行非常向往，每次出门也常想“我这次出去会不会死啊”，有些该交代的事情，就会提前交代清楚。去年有次我出门前，跟一个道友说：“我这里有一些钱，要怎么处理，哪些是放生的……”那人听后非常害怕，以为我有神通，知道自己大限将至，就连忙祈请道：“您不会死、不会死！要长久住世、长久住世！”（众笑）

其实对于死亡，每个人都要有一些准备，这是噶当派的传统，也不是什么不吉祥。但有些人可能认为：“我今天刚出门办什么事，就担心会不会死，缘起可能不太好。”实际上这也没什么。若能长期这样观修，到了一定的时候，你自然就会生起无常观，以此可鞭策自己精进修行。

当然，这不能是光说不做，只停留在表面上，而要在实际行动中身体力行。以前的一些老修行人，因为观修无常的缘故，心始终不会散乱，每天的修行安排得特别紧，所以我们也应向他们学习，尽心尽力观修无常法，千万不要放逸懈怠！

文殊师利勇猛智 普贤慧行亦复然

我今回向诸善根 随彼一切常修学

三世诸佛所称叹 如是最胜诸大愿

我今回向诸善根 为得普贤殊胜行

# 是第三十八节课

思考题

156、在观修无常时，是否明白必死无疑、死期不定就足够了？为什么？请详细说明理由。

157、我们平时如何在行住坐卧中观无常？本论是从哪几个方面阐述的？懂得此理有何必要？

158、按照塔波仁波切的教言，修持无常有哪三个层次？请一一说明。你现在属于哪个阶段？

159、佛陀在经典中如何赞叹观修无常？这对你有哪些启示或触动？你今后打算怎么做？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

今天还是在讲“寿命无常”。这次不管讲寿命无常还是其他引导，都通过教证、公案叙述得比较详细。我个人觉得，讲经说法的时候，内容最好是讲多一些。

然而，现在有些人认为，佛教方面的著书或开示，内容应该越少越好。以前也有人劝我：“您最好不要翻译得太多了，也不要写得太厚了，不然没有人愿意看。讲法时也要少讲一点，否则大家接受不了。”

但在我看来，佛教内容博大精深、浩如烟海，你们现在所接受的，连沧海一粟的千万分之一都没有，若这样还觉得太多、太广，那就有点不合理了。如果是世间的一些无稽之谈，则尽量不要花太多时间，可是佛法对我们来讲，有百利而无一害，是生生世世的解脱津梁，故串习的时间要越长越好。

其实相对而言，我平时所讲的内容并不多。因为现在人工作特别忙，时间很紧张，根本无暇付出太多精力学佛，这一点我也考虑到了。在过去，汉地的清凉国师，每天讲经八个小时；如今印度和美国有些大德传法，也基本是上午四个小时，下午四个小时；还有，以前藏地有位堪布达色尔，他讲课引用的教证理证相当丰富，从早上到下午一直滔滔不绝，连中午饭都不吃，最后很多弟子都受不了。而我们并没有这样。一方面，不像那些高僧大德一样，有很多教理能讲得出来；另一方面，即使讲得出来，也不一定有那么多人听。不过尽管如此，我原则上还是认为：在佛法方面，内容最好讲丰富一点，时间也不要太短了。

这种观点，也许特别忙碌的人不太赞同。但不赞同也没办法，倘若我们一味地随顺世人，在贪心重的人面前就示现贪心，嗔心重的人面前就示现嗔心，这并不是佛法中所谓的“随顺”。真正的随顺是应机施教，故大家要对佛教多学习、多了解！

上节课讲了必死无疑、死期不定之理。但仅仅明白这些还不够，我们还要了解死亡来临时该怎么办？

人在临终时，绝对有利的只有正法，它不但可免除死亡的恐惧和痛苦，而且对生生世世步入光明有着非常重大的意义。在漫长的生死轮回中，唯一可伴随我们的，也只有正法，其他的子女、财富、名声、地位、荣华富贵等，死后都要统统留在人间。寂天论师亦云：“魔使来执时，亲朋有何益？唯福能救护，然我未曾修。”因此，我们活着的时候，一定要修持正法，积累善根福德，不然死时会后悔莫及，萨迦班智达在《格言宝藏论》中也说：“不知死后归何处，此时无善者可怜。”

我有时候反观自己，虽然修过一些法，但并不像前辈大德那样，对死后的去处很有把握。在座各位也想一想：你即生中有没有精勤行善？假如什么善法都没做，就这样离开世间了，真的很可惜。在过去，很多大乘修行人活多少年，就会修持善法多少年。而现在，不要说一般在家人，即便是比较有名的出家人，修行时间也特别少。所以，大家务必要恒时不离正知正念，尽量空出时间来修行，认识到轮回的一切琐事无有恒常、无有实质，时常督促自己修持正法。

记得《窍诀宝藏论》里有个教证说：“今生琐事死亦无完时，此起彼伏如同水波纹，死时是否有用当慎思，今起当修解脱之菩提。”我们今生所忙碌的诸般琐事，即使到命终也不会有完结之时，一件做完，马上又有另一件，犹如水中波纹般连绵不断。所以，我们对此应当慎重思维，看自己兢兢业业所做的这一切，临死时到底有没有用？如果没有用，那从今天开始，就应该改变方向，去修持能令自己解脱的菩提之道。

其实不说中观、密法的甚深教义，即便是现在所讲的无常之理，很多人恐怕也接受不了，更不用说去付诸实践了。一个人若对无常观得起来，就会觉得世间万法无实义，唯有修行最有意义。如同以前学《山法宝鬘论》和《开启修心门扉》时，很多人的出离心、解脱心相当强，这样才能变成真实的修行人。否则，纵然你办了皈依证，发了菩萨戒的戒本，但内心跟以前一模一样、丝毫没有改变，那也没有多大意义。

在这个世界上，人们特别执著的许多法，实际上没什么可执著的。就拿每个人最爱执的“我”来说，若以中观推理或上师窍诀进行观察，五蕴的暂时聚合是无常的，没必要对其耽著不舍。

《大智度论》中有个故事说：一个人奉命出远门办事，晚上住在无人的破屋子里。半夜时来了一个鬼，身上背着一具尸体。他吓得全身发抖、毛骨悚然。不久又来了一个鬼，说那尸体是他的，骂前面那个鬼为什么偷他东西。两个鬼为此争斗起来，互不相让。

经过一阵争执，先来的鬼说：“我们不要争了，这里有个人，让他评判尸体究竟该属于谁。”那人听后特别害怕，心想：“这两个鬼的力量都很大。如果我照实说，后来的鬼一定发脾气，加害于我，说实话就会死；假若不说实话，先来的鬼也会发脾气，加害于我，说妄语也会死。既然都免不了一死，我为什么要说妄语呢？”于是他回答：“这尸体是前面鬼带来的，应该属于他。”

后来的鬼听了，果然大发脾气，暴跳如雷，把他一只手拔下来，扔在地上。先来的鬼就从尸体上取下一只手，补回他身体上……如是这般，后来的鬼把他两臂、两脚、头、胁等全身各部分都拔下来，先来的鬼就用尸体的相应部分又给他补回去。随后，这两个鬼共同将他被拔下的残肢吃掉，擦擦嘴扬长而去[[61]](#footnote-61)。

事后这人再三看看自己，百思不得其解：“我母亲所生的身体，已被这两个鬼吃掉了，而现在这个身体，尽是别人的身肉，那我到底是有身还是无身？若说有，这些都是别人的；若说没有，现在这个又是什么？”

于是他跑到众比丘那里，把自己的经历详细讲了，询问他们：“我是有身还是无身？”诸比丘说：“身体上本来就没有‘我’，‘我’只不过是五蕴假合，并非真实。”他的根基不错，听后豁然大悟，当下证得阿罗汉果。

所以，我们的身体若详细观察，跟尸陀林中的尸体并无差别，然由于无始以来的迷乱执著，每个人都把它误认为是“我”，进而为此造业受苦，这是非常不值得的。因此，通过这样的观察，大家要认清五蕴不是“我”。

还有，平时的行住坐卧、所作所为，也要全部观无常。那么，如何在生活中观无常呢？下面具体讲几个例子：

（一）走路

在道路上行走时，要观想这条路是无常的，从粗大角度来讲，它终究会被各种灾害所毁，从细微角度而言，它是刹那刹那迁变的；同时，你身体也是无常的，以后不一定再路过这里。既然如此，一举手、一投足都要如理如法，始终以正知正念摄持自己。如《般若摄颂》云：“行住坐卧具正知，视轭木许无心乱。”

对于无常，世间人在亲友病逝时，才有一点感触，伤心以后再也见不到他了。而作为修行人，即使两个人身体很健康，离别时也应该当成永别：“我们以后不一定能见面了，极乐世界再见吧！”时时有种无常观，这是相当重要的。世间人或许觉得这不吉祥，但实际上并非如此，修行人之间需要一种观无常的微妙缘起。

（二）住处

所居住的处所，从现相上讲是无常的，没有什么可贪执的；从实相上讲，就像具髻梵天对舍利子所说，释迦牟尼佛的娑婆世界是清净刹土，我们应当如是观想，不能认为这是脏乱差的地方。很多修行不好的人，看这个世界肮脏不堪，所接触的人也全部视为妖魔鬼怪，这样的心态对修行极有损害。

（三）饮食

饮食受用是无常的，如果你有一些修行境界，应当享用禅定的美食。

以前，米拉日巴尊者在山中节食苦行时，许多空行母现身供养衣食，并说：“尊者啊，您在修行的时候，如果吃一点人间的食物，穿一点衣服，同时服用一点点空行的妙食，对禅修和善行会大有帮助。这些衣食，我们会替您筹备的。”尊者回答：“世间人所有的财物和资具，是不能与修行人的觉受和证解相比的。因为我有了禅定的妙食，故世间的衣食和享受有没有都无所谓！”

我们若有这样的境界，当然是最好不过了；但即便没有，饮食也要比较清净，切莫沾染罪业的过患。我以前一直强调，每人一天三顿饭，千万不要杀生。有些人早上吃一只青蛙，中午吃一条毒蛇，晚上吃一只鸡，尤其是生活在海边的人，每顿饭吃掉的众生不是一两只，而是无数只，这种人比屠夫还残忍、比恶魔还可怕，不如早一点离开世间好。

此外，我们除了尽量吃素，每次吃饭还应供养三宝，或者行持过午不食，以清净心来过清净的生活。

（四）睡眠

躺卧睡眠是无常的，如果在贪心、痴心中入睡，则无实在意义，即使做梦也是一种迷乱。但若有密法生起次第和圆满次第的境界，便可将迷乱修成光明境界；退一步说，纵然没有这种境界，睡时也应观想佛陀发光，遍布自己的周围，在这样的修法中安睡。

（五）财富

拥有的珍宝财富是无常的，故当依止圣者七财——信心、持戒、多闻、布施、知惭、有愧、智慧。

世间人对有漏的财物极为重视。前段时间，有些台湾居士去一个寺院参加开光仪式，当时在场有一个藏族老乡，我以前认识。她整个身体装饰得金光闪闪，十个手指戴满了金戒指，脖子上也有很多金子，一块一块的……那些台湾居士见了，都说她这样做实在是浪费，平心而论，这种打扮十分俗气，一点也不好看。

所以，水平不太高的人，认为财富是身份的象征，把拥有高档的衣服、轿车、房屋，当作是成功的标志。而修行比较好、境界比较高的人，视钱财如粪土，根本不把这当回事，他们唯一重视的，只是净戒、信心、知惭、有愧等圣财。

当然，作为修行人，所有的行为特立独行，一点都不随顺世间，也有一定的困难。但不管怎样，无论你在什么情况下，都务必要重视圣者七财。

（六）亲友

亲朋近邻是无常的，整天随顺他们也没什么意义，所以应当远离闹市，前往寺院或寂静处激发出离心，到了那时，你自然而然会珍惜时间。

其实珍惜时间很重要。如果你现在不珍惜，没有好好修习，以后不一定有这个机会。明代的一元禅师说过：“西方故国早回还，人命无常呼吸间，有限光阴当爱惜，今生蹉过出头难。”因此，明白这个道理后，大家要有一种出离心，觉得这个人身太难得，必须充分利用起来。有些刚刚出家的人，也许会有一点出离心，但这个需要长期保持，不然的话，一时的冲动、三分钟的热血并不可靠。

（七）名利

名誉地位是无常的，作为真正的修行人，没必要去希求这些，应恒常身居低位。

现在有些人活得特别累，为了小小的地位，一直勾心斗角、尔虞我诈，实在是没有意义。当然，如果你有地位对众生有利，那有一些也可以；但若对众生毫无利益，则应像噶当派的大德一样，内在虽有不可估量的功德，外在却甘愿默默无闻，以一个普通人的身份发心、做善事。

（八）语言

言谈话语是无常的，平时说些无稽之谈没有意义，有时间的话，应督促自己念咒、诵经。

《窍诀宝藏论》中讲了要断除的六种大错误[[62]](#footnote-62)，其中对亲朋好友极力取悦，对上师三宝非常冷淡，这是一大错误；整日无休止地与人闲聊，却从来不愿意持诵密咒，这是一大错误；真正的法不去修，反而希求世间八法，这是一大错误……诸如此类讲了很多道理。

现在有些人，仅仅念莲师心咒一万遍，就抱怨特别累，念一个小时头都要裂开了；而让他讲些是是非非，尤其是说别人的过失，三四个小时还觉得短，甚至要熬夜“加班”。所以，凡夫人确实烦恼深重，做善行的话，就像爬山，一直在算时间，磕半个小时头或念一个小时经，就累得筋疲力尽、奄奄一息；而让他做些世间琐事，马上精神抖擞、活力百倍。这是非常颠倒的。因此，我们行持善法要有毅力、要精进，至于造恶业方面，务必要想方设法加以杜绝。

（九）善念

信心、出离心也是无常的，即使依靠偶尔的因缘生起，“我再也不回家了！再也不踏入红尘了！”但过一段时间，可能就烟消云散、无踪无影了。因此，为了稳固自己的出离心和信心，要经常祈祷上师三宝，以坚定的誓言来摄持相续。

（十）妄念

想法妄念统统是无常的，故当具备贤善的人格。

如今尤其是学术界的人，分别寻思特别重，总觉得这个不对、那个不对，但这也是无常的，关键是要具足菩提心、慈悲心，拥有贤善的人格。否则，即使你再能说会道，口才无人能及，想象力特别丰富，可对自他有没有利也很难说。

（十一）验相

我们在修行过程中，有时晚上做一些好梦，白天显现种种境相，看到光、看到圣尊……这些验相和证悟相也是无常的，没有必要太高兴。

你平时生起强烈的烦恼，从来都不察觉，而稍微有一点觉受、有一点境界，就开始到处打电话：“我开悟啦！看到什么东西了。”其实看到什么并不重要，内心转变才最重要。若将人身难得、寿命无常的道理，反反复复在心中观修，对此真正产生定解，然后修更高的法才会事半功倍。否则，暂时的一些验相并不稳固。

卓沃衮波上师曾说：“总之死亡无常法，自之相续若未生，密集之法亦不深；相续生起死念时，三皈之辞也高深。”的确，基础没有打好的话，表面上能看到明点，接受过《上师心滴》等最高的密法，也只不过是冰上建筑，因为没有观好无常，这种境界不会长久，很容易被世间种种迷乱夺走。所以，真正要修行的人，基础一定要打牢，这是我一而再、再而三强调的，希望你们牢记于心。

对我而言，并不是特别吝啬，不愿给你们传密法。实际上传密法不太难，即便是《上师心滴》的一个引导文，也可以在一个礼拜或一个月中全部讲完。文字上我应该会讲，但你们没有修完加行的话，很多境界根本得不到，即使得到了，也不稳固。

所以，大家一定要把共同四加行、不共五加行修好，然后在此基础上，再修一些甚深法要，这样修行才会成功。否则，每个人的风脉明点不同，你暂时可能出现一些验相，但这只是道位的验相，很容易退失，故不必对此十分耽著，务必要追求果位的验相，即达到大圆满第四步境界——法性尽地。到了那时，你已了脱生死，就像雄鹰翱翔虚空一样，可自在操纵死亡，死亡到来也无所畏惧，从此之后无需修行了。

其实，禅宗也有这种说法。不久前，我听了来果禅师的一些开示，他再再强调光是念佛诵经，不能断除轮回根本，要想真正了生脱死，必须通过参“念佛是谁”，来认识心的本性。他讲的与这里基本相同，到了法性尽地时，认识了心的本性，就会像米拉日巴尊者、无垢光尊者等无数持明大德一样，生死掌握在自己手中，根本不会害怕死亡，甚至可不舍肉体前往清净刹土。

当然，作为凡夫人，我们肯定害怕死亡。圣天论师在《中观四百论》中说过：“于此大苦海，毕竟无边际，愚夫沉此中，云何不生畏？”米拉日巴尊者也说：“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。”米拉日巴尊者最初造了很多恶业，他担心来不及忏悔就死了，如此必定堕入恶趣，于是跑到寂静的地方，依止玛尔巴罗扎接受了窍诀，对寿命无常再再地串习，最终获得无死的坚地，摆脱了对死亡的恐怖。

很多道友也是这样，想起以前没学佛时的恶行，自己非常害怕死亡，于是进入佛门专心致志地修行。到了一定时候，虽不敢说像前辈大德那样获得了成就，但至少明白，如果自己没学佛，早晚肯定不断造业，而今一方面不会造那么可怕的业，再加上终身学习佛法，过着清净的生活，死时应该有一些把握，不会特别畏惧了。

现在也有很多居士，通过学习佛法，命运和生活完全变了，这非常好！不管世人对你有何看法，作为修行人，必须要有一些改变。我们学院有很多道友，常抱怨自己业力深重、修行不好，其实跟你以前比起来，现在虽说修行不是很好，但造业不是那么严重，这也是值得庆幸的。否则，假如你没有抛弃原来的生活方式，可能每时每刻都在往地狱大步前进。有些人以前天天吃海鲜、吃活鱼，洁白的牙齿上，流下一滴一滴的鲜血，他却没觉得自己多恐怖、多残忍。而现在通过佛法的慈悲教育，很多人完全醒悟了，这不能不说是一个进步。

前几天，有个人给我写了封信，说自己学习《入行论》后，对我的感激千言万语道不尽，就在一张大大的纸上，写满了感恩、感恩……其实对我倒没什么可感恩的，但对《入行论》这样的大乘教言，确实要有感恩之心，因为它改变了我们的一生，这不是用财富或地位可以衡量的。

总之，通过修持无常法，我们要像米拉日巴尊者一样，证得无来无去的不死果位。佛陀在因地时也是如此，《涅槃经》中记载：往昔，佛曾示现为一外道婆罗门，在雪山中修菩萨行。当时无佛出世，也无有教法。帝释天为了试他的道心，化现为极其恐怖的罗刹形象，来到他面前宣说半偈法：“诸行无常，是生灭法。”菩萨听后，觉得此半偈为三世诸佛的正道，于是恳请他讲完后面部分。罗刹不肯，要求他除非以血肉作供养。菩萨欣然答应了，于是罗刹宣说后半偈：“生灭灭已，寂灭为乐。”

得到法之后，菩萨欢喜异常，遂于石壁、树木上，处处书写：“诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。”（这是一切诸法的根本。有些道友常在经堂柱子上贴很多“止语”，其实这倒不用，你要贴的话，应该贴这个偈颂。）后为兑现自己的诺言，他攀上高树，纵身跳下。此时虚空中传出美妙音声，帝释天恢复身相，接住菩萨，对其忏悔、顶礼、赞叹后返回天上[[63]](#footnote-63)。在《释尊广传》和其他本师传中，也讲过这个公案。可见，无常法是真正的解脱之门，为了听闻此法，付出一切也值得。

关于修持无常，塔波仁波切从三个层次教诫我们：“开始的时候，害怕生死所追，务必像鹿子逃出笼子一样义无反顾；中间的时候，务必像农夫辛勤耕耘田地那样，做到死而无憾；到了最后，要像大功告成的人一样，做到心安理得。”

意思是说，修无常的过程中，最初要像野兽逃离猎人的笼子一样不会回头。有些人刚生起无常观时，什么都不管了，非要出家学佛，别人怎么劝也劝不住，母亲昏倒也好，父亲恐吓也好，无论家里发生什么事，都动摇不了他的决心。这是很好的，如果没有这样的出离心，则无法从世间琐事中解脱出来。

中间的时候，要像农民耕地一样勤勤恳恳，最终获得一定的把握，就算死也没有遗憾了。

到了最后，一切修行皆已成办，自己心安理得。就像上师如意宝在《快乐之歌》中所说：“死也快乐，活也快乐，一切都快乐。”贝若扎那在擦瓦绒时有一个《满足快乐之歌》，其中也讲了很多这方面的教言。不过，世间人的快乐与修行人的大不相同，我看过一本书叫《我就是快乐的人》，里面的很多快乐，似乎没有多大意义，它不是修行上的快乐，更不是生死自在的大乐。

塔波仁波切还说：“最初的时候，务必要像箭中人的要害一样，认识到没有空闲；中期阶段，要像死了独子的母亲一样，专心致志地修行；最终要了达无所作为，如敌赶走牧童牛。”

意即修无常的时候，最初应像箭射中自己的要害，其他事情再重要也全部放弃，抓紧时间去抢救。同样，刚生起无常观时，除了修法以外，对什么都不关心，一切都不可能阻拦你。

中间的时候，应像母亲死了独生子一样，日日夜夜想着他、念着他，对于别的事物，根本提不起任何兴趣。

到了最后，证得无作无行的究竟果位，此时对一切万法明明了了，但却无法用语言形容，就像牧童的牛都被怨敌赶走了，一时愣在那里，不知所措。当然，这种证悟境界，并不像牧童被赶走牛那样特别伤心，此处主要是从不可言说、无有可作的角度说明的。

在未生起以上如是定解之前，我们务必要唯一观修死亡无常。普琼瓦格西说：“晨不念死，则昼空过；晚不念死，则夜空过。”香怎耶巴说：“上午若没生起无常之念，中午贪图今世的念头就会抬头；中午若没生起无常之念，晚上就会被贪图今世的念头所俘虏。”汉地寺院上晚课时，也有一句：“是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？”因此，我们应时时以无常观督促自己，通过各种教证、公案来观修无常，若能如此，久而久之，生起无常观也并不难。

佛陀曾这样赞叹观修无常：“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。如众迹中，象迹为最，佛教之内，所有修行，观修无常，堪为之最。”《涅槃经》中也说：“一切众生迹中，象迹为上，是无常想亦复如是，于诸想中最为第一。”在一切众生的脚印中，大象的脚印最好，为什么呢？有些上师解释说它圆圆的，特别庄严，而其它动物的脚印不完整；也有上师说大象走路极具智慧，能绕开一切险处，唯一选择安稳之道，若遵行大象足迹，则可避免任何损害，故大象的脚印最为第一。同样，在一切思维观想中，观无常是最殊胜的。

有些人平时分别念特别重，总喜欢胡思乱想，一会儿想这个、一会儿想那个，老是安住不下来，非常苦恼。其实你若实在喜欢想，那最好想无常：山是无常的，河是无常的，我是无常的，你是无常的……最终我也会死，你也会死，除此之外，再没有更殊胜的教言了。印光大师当年在他的佛堂里，就供一尊阿弥陀佛像，佛像后面贴一个大大的“死”字。其实想到自己要死了，还有什么放不下？哪样东西能带得去？所以，很多大德对修死亡无常特别重视，这也是他们修行得力的秘诀。

又《毗奈耶经》中说：“对我眷属中如妙瓶般的舍利子、目犍连等百名比丘供斋供物，不如刹那念有为法无常更胜。”在释迦牟尼佛教法中，舍利子和目犍连如妙瓶一般，戒律清净、修行超群、神通无碍、智慧高深，对像这样的一百位比丘供养各种饮食衣物，功德肯定非常大。（不说像舍利子，即便是对一百位普通比丘供斋，功德也不可思议。）但如果你一刹那间忆念无常，这个功德较前者更大。

其实，一刹那间忆念无常，是很容易的，希望各位要经常观修，这不仅是一种修行基础，而且功德也特别大。即使你的分别念再厉害，观想一刹那应该没问题，你就想：“一切都是无常的，世界上没有一人不死，不知我什么时候会死？”通过理论来观察也可以，依靠窍诀来观修也可以，只要好好思维无常，每天坚持这样串习，那么修行境界必定会圆满。

过去很多高僧大德，在每次修行之前，都会观一座无常法，就像修上师瑜伽一样。其实这些窍诀很甚深，大家对此要引起重视。今年我觉得很高兴，因为汉地许多道友以前连基本的法都不懂，不知道哪些法最深、哪些法最浅，通过这次给大家讲了，相信很多人能从中受益。当然，我能做的，也只是把道理告诉你们，至于修不修，则是你们的事，我不可能抓着你们的胸口，一个一个逼着修。释迦牟尼佛也说：“吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”但是有心的人，应该明白这个法珍贵无比、来之不易。佛教的道理跟其他道理不同，有智慧的人可以接受，没有智慧的人也可以接受。就像这部《前行》，大学生、博士生有信心的话，谁都会觉得这无懈可击；而从来没读过书的文盲，也不会认为万法无常不合理。所以，通过这次的学习，希望每个人都能得到一些利益。

尤其是观修无常，平时必须要经常串习。宋朝有个人叫吴信叟，博学多才，一心向佛，他虽在朝廷身居高位，但深知诸法无常之理，从不贪慕荣华富贵。他日日夜夜都观修无常，并请人做了一口棺木，晚上就睡在里面。每到天亮时，要求家仆一边敲击棺木，一边唱道：“吴信叟，归去来！三界无安不可住，西方净土有莲胎，归去来！”他一听这个声音，马上就起来念佛。后有一天，他在念佛的时候，家人听到天乐鸣空，他告诉大家：“金台已到，我也该走了！”说完即安然往生。

在家里修一个棺材，世人会觉得这不吉祥，但对修行人而言，却是观修无常的不共方便。以前博朵瓦尊者捎给奔公甲格西一块氆氇，说他的行装过于简陋，这氆氇可作他死后裹尸之用。若是换成世间人，听了这话必定勃然大怒，因为他们喜欢听的，多是“长命百岁”、“益寿延年”，如果有人送礼时说：“这礼物是给你裹尸体用的。”他肯定把送礼者棒打出门。但我们修行人，还是应依照噶当派的窍诀来修无常，若能如此，不管你口头上会不会说，但实际行为中，面对生老病死时都不会害怕，不像世间人那样特别可怜。

文殊师利勇猛智 普贤慧行亦复然

我今回向诸善根 随彼一切常修学

三世诸佛所称叹 如是最胜诸大愿

我今回向诸善根 为得普贤殊胜行

# 第三十九节课

思考题

160、按照博朵瓦格西的观点，如果想专修一法，观无常则最为重要，这是为什么？请从六个角度加以分析。

161、什么是“不加改造”的无常观？怎样才能产生这种境界？你相续中有吗？

162、现在很多人特别执著感情、名利，得不到就万分痛苦，这是什么原因所致？你身边若有这样的人，你打算怎样劝导他？

163、无常、悲心、空性这三种境界，应当如何次第生起？请引用教证进行分析。明白此理对你有哪些帮助？

164、请举例说明，对无常生起定解的界限是怎样的？这些公案对你有何触动？

165、通过学习“寿命无常”这一品，你最大的收获是什么？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

观无常在修行过程中十分重要，若没有它，修什么甚深广大的法都不能善始善终。这并不是个别人随便讲的，而是古往今来高僧大德们的亲身体验。鉴于此，我特别强调大家修加行，否则，即使上师传一些高深的密法，你通过各种途径也能得到，但与自相续不一定相应。就像造一个建筑、起一栋房子，必须先打好基础，修行也是同样如此，基础没有打好的话，就算暂时得到一点觉受、验相，也不会稳固的。

短暂的人生中，大家若想修有所成，首先要找到最关键的要诀。如同屠夫杀动物时，必须先找到命根所在一样，我们作为修行人，务必要依止有经验的大德，并遵循他所讲的教言。为什么呢？因为真正的高僧大德对弟众非常慈爱，犹如母亲对待孩子般，会将毕生中最有意义的教言传给他，以令其获得暂时、究竟的利益。那么，最有意义的教言是什么？就是修行不能从最高境界慢慢下来，必须从基础一步一步次第上去。因此，我们打好基础特别重要。

而在一切基础法中，观修无常尤为关键，如果没有它，修什么法都不会成功。《菩萨璎珞经》云：“人不计无常，贪著三界荣，如风吹落叶，流转随所趣。”我们若没有好好观修无常，必定贪恋三界的荣华富贵，这样结果会如何呢？就像被秋风吹动的落叶飘无定所一样，随业力之风流转于六道轮回中，感受各种各样的痛苦。

然而，现在有些世间人，并不知道自己的身体、受用、地位、财产像水泡一样，没有任何实质，还在一味地盲目贪执，成天追求吃喝玩乐，觉得这种生活极为快乐。其实若真正懂得三界轮回的本性，明白死亡无常的道理，则绝对不会如此安闲。寂天论师也说：“若思今不死，安逸此非理。”如果认为自己今天不会死，从而放逸度日，不励力修行，这是不合理的。

现在讲的这些无常之理，我因为修行境界有限，不可能把最甚深的精髓表达出来，但只要你们再三阅读前辈大德的金刚教言，反反复复地看、反反复复地思维，最终一定会得到利益。反之，假如你名义上是“修行人”，实际上对无常一点都没观修过，那也不叫真正的修行人。因此，每个人在修行中到底扮演什么样的角色，是名副其实还是虚有其表？大家应该再三观察。

今天继续讲下面的内容：

一位居士曾问博朵瓦格西：“如果想专门修行一法，修什么法最为重要？”

现在也有很多人提倡专修一法，其他什么都不用修，那最好是修什么法呢？有人可能回答念阿弥陀佛，有人说要修禅宗以明心见性，有人觉得修光明大圆满最好，有人坚持钻研因明极有必要……世间上有许许多多说法，每个人也喜欢不同的窍诀，但博朵瓦格西是如何回答的呢？

格西答道：“如果想专修一法，无常最为重要。为什么这样讲呢？倘若修行死亡无常，首先可作为进入佛法之因，中间可作为勤修善法之缘，最后作为证悟诸法等性之助伴。”

（一）最初：一个人若无常修得好，首先可以趋入佛法。现在很多人之所以不愿意学习、修行，就是无常没有修好，总以为还有大把的光阴可以挥霍，根本没有丝毫紧迫感。倘若明白死亡无常之理，就会觉得来不及了，很快的时间便会去修行。

记得《释尊广传》中讲过：释迦牟尼佛在因地时，转生为一名叫牛圈生的婆罗门，智慧超群、能力出众，国王大大小小的事都仰赖他。后来，他厌倦红尘准备出家，就跟七位国王说：“我打算出家修行，你们日后有何打算？”国王们异口同声答道：“如果上师能等七年，待我们儿子长大后，将王位交予他们，那时我们定随上师一同出家。”

牛圈生感慨地说：“七年时间太漫长，贪欲很容易就能生起，受用也轻易能令人陶醉，而寿命却朝不保夕。所以，我七年后能否出家很难断言，故一定要先行出家。”

众人一看上师不答应，于是就开始从六年讲起，五年、四年……七个月、七天，如此一路缩减下来，但牛圈生始终不同意。（就像我们这里的好多人，刚来学院便急着出家，但我一直强调必须要等四个月。不过他们今天学了无常之后，是不是可以用这个理由来反驳我？到时候我该怎么回答呢？得再好好想一想。）到了最后，这些国王当天也随他一起出家了。

因此，行持善法一决定下来，最好不要再拖，否则很可能出现违缘。常听有些道友说：“我先要回去处理一些事，挣一点钱，跟单位安排一下，两年后再到这里出家。”结果他回去之后，出离心慢慢就没有了，周围的人劝他不要学佛、不要出家，他也开始随顺他们，原来的壮志豪情逐渐荡然无存了。所以，要造恶业的话，我们应该尽量拖延，明日复明日地一直拖下去；但若是行持善法，则应以最快的速度去行持。

（二）中间：倘若无常修得好，这会成为勤修善法的助缘，不管是想修慈悲心、菩提心、皈依、禅宗境界，马上就会修，不会拖拖拉拉。有些人对无常观得不错，每年都会抽出时间闭关，每天功课也安排得很满，从不轻易浪费时间。其实一个人修行好不好，关键在于相续中有没有无常观。如果有的话，早上肯定会起得早，晚上也不会天没黑就倒下去，在中间的修行过程中必定很精进。

（三）最后：修了无常之后，最初入佛门很恳切，中间修行特别精勤，最终证悟法性也不会有困难。所以，看看历史上的高僧大德，他们并不是无缘无故就开悟了，还是有一定的因缘和精进。

博朵瓦格西又云：“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。”

（一）最初：修了无常，首先会断除对今生的贪执。如果没有观无常，不要说长期，就算短短几天，也会对亲友家眷放不下，地位财产、名闻利养舍不掉，认为这些至关重要。

（二）中间：修了无常，就不会希求轮回的安乐，不愿转生到天界去，只会一心一意地希求解脱。

（三）最后：修了无常，趣入解脱一点问题都没有。因为你懂得一切皆是无常，无常皆是痛苦，而解决痛苦的唯一方法，就是依止菩提妙道，获得无上涅槃，故必定会为此而努力。《中阿含经》也说：“如是诸行不当乐著，当患厌之，当求舍离，当求解脱。”意思是，对世间一切无常诸法，不应该去希求耽著，我们要了知它的本质，对其产生厌恶心而舍弃，唯一追求解脱之道。

不管是过去的高僧大德，还是现在有些老修行人，正因为心里有无常观，觉得人生很短暂，为了积累更多的善法资粮，他们每天都起得特别早，一生中不断地修行，从不放逸。在座很多道友，平时修行也非常不错，不像有些人那样懒惰懈怠。之所以能做到这一点，不仅与自己前世的善根习气有关，与今生观修无常也有密切联系。如果你无常观得好，不可能随便浪费时间，当天的事定会当天完成，该修的法绝不会一拖再拖。反之，假如你没修过死亡无常，一辈子懵懵懂懂地过日子，很可能会造下许多恶业。

前段时间，有些老年人感慨万分地说：“我们学佛太晚了，什么道理都记不住。如果年轻时就觉悟过来，那该多好啊！”确实，他们说得很有道理，故我们应劝年轻人尽量学佛，他们若能早点醒悟，知道轮回的真相，肯定会认真修行，这样到了老年时，心里也有一定把握。否则，等人生都过一半了，才开始接触佛法，想想以前所造下的无数恶业，势必会后悔莫及。诚如《入行论》所云：“放逸我未知，死亡如是怖，故为无常身，亲造诸多罪。”

那天我看了一下菩提学会的学员年龄，百分之七八十都是中老年人，年轻人几乎没有。年轻人总是忙于工作、家庭、名声、感情，认为这些是最重要的，根本不明白人活着是为什么。直到自己学佛或出家后，回顾以往的经历，才会突然如梦初醒，知道那个时候特别迷茫，所追求的无有任何意义。因此，大家一定要找准人生目标，在学佛的过程中，务必要好好观无常。

博朵瓦格西还说：“观修无常，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。”

（一）最初：刚开始因为修无常，了知一切皆无实义，临死时唯有上师三宝能救护自己，因而对其产生无比的信心。

（二）中间：为了获得解脱，特别精进地修持正法。

（三）最后：通过这样的努力，在相续中定可生起无我的智慧，或是禅宗明心见性的境界。

博朵瓦格西还说：“如果观修无常，并且能在相续中真正生起的人，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。”

（一）最初：如果生起无常观，不可能天天耽执世间琐事，必定会抛弃一切，前往寂静地方依止善知识，认真求法。

（二）中间：不断精进修行。

（三）最后：必定获得证悟。

就像现在城市里的居士学佛，有些完全是一种表面形象，只是报个名、领个法本而已；有些则学得特别好，最初闻思的意乐很强烈，中间每个步骤、每个要求都认认真真去执行，最终虽不敢说大彻大悟，但对佛法还是有一定认识——原来对无常一点都不了解，而现在彻底明白万法是刹那变化的，没有什么实质可言。能了知这一点，也是一种开悟。有些人总以为，所谓开悟必须要超凡入圣，但这对一般人来讲，有点不太现实。实际上，只要你明白以前不明白的道理、知道以前不知道的功德，也算是一种“开悟”，只不过是个小开悟罢了。

博朵瓦格西还说：“倘若修行无常，并且能在相续中生起无常观，则初始可作为擐甲精进之因，中间可作为加行精进之缘，最终可成为无退精进的助伴。”

（一）最初：懂得诸法皆为无常之后，就像战士入沙场前先要披上盔甲一样，自己定会披上精进的盔甲，发誓从今以后一定要好好修行。

（二）中间：在实际行动中，必定会真正去行持，而不只是口头上说说。

（三）最后：这种精进永不退转，不像有些人那样，开心就去做做，不开心就完全放弃，因自己的心情、忙碌而改变。

因此，这三种精进都依靠修无常而得到。

综上所述，博朵瓦格西简明扼要地宣说了观修无常的重要性。如果我们真的生起无常观，许多修行境界自然而然会获得。

帕单巴尊者也曾说：“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。”

（一）最初：如果自己生起了无常观，最开始可以步入佛门。有些道友也经常说：“我如今之所以能在学院出家，是因为当初发生了一些无常……”

有些人喜欢口口声声说无常，开始时是觉得比较好玩，但慢慢思维之后，发现事实的确如此，里里外外的事无一不是无常。于是产生了一种紧迫感，觉得人生不能白白浪费，为选择今后的道路，自己通过不同的因缘来到学院，在这里长期闻思修行，一呆就是十几年——学院很多道友出家学佛，都有这个缘起。所以，无常最初是趋入正法之因。

（二）中间：一个人没有无常观的话，天天都会懈怠散乱，而一旦观修过无常，就像有条鞭子在抽打自己一样，修行始终不敢放松下来。

（三）最后：通过修持无常，很快就能获得光明法身。记得以前有个国王，他最宠爱的王妃被判定只有7天寿命，无奈之下，国王只好将其交给一位女阿罗汉。女阿罗汉让王妃剃发出家，并嘱咐其观修无常。7天之后，王妃果然离开了人间，但因无常法的加持力，她转生于天界。后以天人的身份，来到释迦牟尼佛面前聆听正法，最终现见了真谛。可见，无常法只要在耳边听到，然后对其进行思维，就可以断除轮回的根本，获得真正的解脱。

反之，倘若你没生起不加改造的无常观，仅仅在表面上求求法、修修法，则只能成为佛教油子[[64]](#footnote-64)的因。何为“不加改造”呢？法师给你讲无常的时候，你觉得对对对，下课后看器世界、有情世界也都是无常的，这是一种勤作观修的无常观。而你什么时候自然觉得一切都是无常，地位也好、财富也好、别人的评论也好，均无实在意义，对这个虚幻的世界不会贪执，就像大圆满的修行人一样，境界中是愣然、明然、恍恍惚惚的感觉，这才对无常之理有了一定体悟，生起了“不加改造”的无常观。

有些人对世间的贪执特别可怕，得不到梦寐以求的地位、朝思暮想的感情，就万分痛苦、生不如死，这个原因是什么呢？就是没有观修过无常。曾有一则公案说[[65]](#footnote-65)：有个国王（嘎那日巴）和一个王妃感情特别好，多年来二人两情缱绻，难舍难分。一天国王突发奇想，想考验王妃对自己的感情有多深，就让仆人谎称国王被老虎吃掉了，自己则躲在王宫的花园里，观察王妃的反应。王妃听到这个消息后，五脏俱焚、伤心过度，当下气绝身亡。

国王特别后悔，把王妃的尸体背到尸陀林，终日守护在旁边，寸步不离，一边痛哭一边深情呼唤王妃的名字——瓦邦嘎娜。尸体慢慢腐烂成白骨，白骨又渐渐地风化，但他始终没有离开。就这样，他在尸陀林里过了十二年（也有说是八年）。

后来有位上师想救度他，就拿一个瓦罐去了尸陀林，到他附近故意两手一松，瓦罐掉在地上，摔成了一堆碎片。上师装作伤心欲绝的样子，一边哭喊一边叫着“瓦罐”的名字。

国王见后忍无可忍，暂时停止了对王妃的思念和呼唤，过去劝他：“你这个人真的很笨！瓦罐破了，值得这么伤心吗？难道它会永远不碎？你再找一个瓦罐不就完了。”

上师反过来说：“你这个人比我更笨！我的瓦罐碎了，至少还有碎片，你的王妃现在连微尘也不见了，你还在这里痛苦不堪。”

国王如梦初醒，顿然明白一切都是无常的，进而对上师生起信心，请求他摄受自己。后在上师的调化下，他完全证悟了心的本性，成为了不起的大成就者。

因此，你们以后若见有人离婚了、失恋了，也应拿个罐子在他面前摔碎，然后假装失声痛哭……这是一个窍诀啊，可能会起点作用！（众笑）不过有些人的根基不同，道理上就算给他讲明白了，他心里仍然十分痛苦，我们实在是爱莫能助。但不管怎样，修无常确实是甚深的法门，倘若没有这个基础，表面上的修行起不到任何作用，只有真正具备了无常观，修什么法才会很容易。

帕单巴尊者又说：“在西藏的修行人中，没看见一人有死亡的念头，也没发现一人遗留在世。身着僧衣的人累积财产，难道是要供养阎罗王吗？收藏一切奇珍异宝，难道企图暗地里贿赂阎罗卒不成？目睹这些西藏修行人，会让人禁不住仰天哈哈大笑！”

尊者把藏人说得比较差劲。据历史记载，他在藏地时，西藏约有1000万人，这么多的人当中，竟连一个修行好的都没有。不过，他后来见米拉日巴尊者时说：“西藏的修行人中，达到无所求、无作、无修的就数你了，除此之外一个也没有。”因此，可能他说那话时，还没遇到米拉日巴尊者吧。

尊者来过藏地五次，当时佛教比较兴盛，噶当派、宁玛派的很多大德都在山里修行，那时候的西藏人，我觉得还是不错，起码比现在强多了。他之所以那样讲，或许是针对大多数人，呵斥他们无常修得不好，没有一人想过死亡无常。

尊者看西藏人不好，有时候我看汉族人这边，确实也有一些想法：好多念佛的人似乎都在执著名相，从来不想从三界轮回中获得解脱，只是把极乐世界当作天堂，一心追求的无非是生活快乐；好多坐禅的人也没想过救度无量众生、为众生而成佛，只是觉得坐禅很舒服，杂念一下子就消失了。如今不管是寺院的出家人，还是世间上的修行人，都有些不太合理的现象——我常有这种感觉，但是不敢讲。

帕单巴尊者还说：“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。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。”

看看如今的修行人，有些虽然广闻博学，学问超群，可是傲慢心非常重；有些自称为修行好的舍事者，是了不起的大成就者、大上师，但积累财产比一般人还厉害；有些虽然依止寂静地方闭关，却想尽一切办法召集很多人，或者天天听录音机，特别特别散乱；有些离开故乡之后，由于别人都不认识自己，故做事肆无忌惮，毫无惭愧之心。具有以上弊病的人，都是形象修行者。这些人喜爱造恶业，尽管天天见别人死亡，却从未想过很快就会轮到自己。这一切的过患，皆源于没有观修无常所致。

所以，不论是出家人、在家人，无常没有修好的话，不可能成为真正的修行人；倘若无常观得好，修什么法都会很成功。尤其是大悲心也依靠观无常而生，若能明白《入中论》中所说的众生犹如“动水月”，刹那刹那都在无常变迁，离不开痛苦的本性，大悲心自然而然就会生起。圣天论师亦云：“故说凡无常，一切皆是苦。”但凡具无常性的法，肯定是痛苦的本质，没有什么快乐可言。有些人找到称心的工作、拥有美满的家庭，就自认是天底下最快乐的人，其实快乐的背后往往隐藏着痛苦，今天的笑声，也许会变成明天的哭声，贪执这些又有什么用呢？根本没有实在意义。

修了无常以后，就算你从来不学佛，也可找到正确的人生目标。记得索甲仁波切在《西藏生死书》中写到：1976年，有位美国妇女去纽约拜见第二世敦珠法王。她原本对佛教并不热衷，只因自己病得很严重，绝望之余，什么事情都去尝试，甚至想看看一位西藏上师。当时索甲仁波切担任她的翻译。她走入房间，见到法王很慈悲、亲切，感动得掉下了眼泪（许多居士常说，自己一见穿红衣服的出家人，就觉得很亲切，这些我不太相信。可能是他以前见到的人都有头发，现在突然看见一个没头发的，就感觉很可爱吧），冲口而出说：“我只能再活几个月了，您能帮助我吗？我快要死了。”

出乎她的意料，法王温和而慈悲地笑了起来，平静地告诉她：“不仅是你，我们大家都正在等死，只不过是迟早而已。”听了这几句话，她的焦虑当下消失。于是她皈依了佛门，在法王面前接受一些面对死亡的窍诀，明白死亡中存有解脱的希望。最后，她不仅接受了死亡，而且因为全心全力投入修行，奇迹般地获得了痊愈。

索甲仁波切说，诸如此类的例子，他听过许多许多。有些人到了绝症晚期，只剩下几个月可活，但当他们闭静潜修，真正面对死亡时，竟然治愈了。这告诉我们什么？接受死亡无常能改变一个人的人生态度，发现生死之间的微妙关系，如此一来，很可能产生戏剧化的治疗效果。

总而言之，观修无常能开启一切修行之门。不管是世间人还是修行人，修持无常都不可缺少。当然，这种修持不能只停在表面上，务必要依照这些文字去实地行持。

一位居士曾向博朵瓦格西请教消除恶缘的窍诀，格西回答说：“你应当屡屡思维死无常，如果生起必定死亡的唯一观念，那么净除罪业无有困难，奉行善法也无有困难。如若在此基础上，你能常常修持并在相续中生起慈悲心，那利益有情也不是难事。倘若在此基础上，再多多修行诸法实相空性，而且在相续中已经生起，到那时清净迷乱也不会有困难。”

这个教证十分重要，大家一定要切记！我以前讲《大圆满前行》时，曾要求你们把这个教证和下面如来芽尊者的教证背下来。

意思是说，我们修行分为几个步骤，第一步：若再三思维死亡无常，真正生起无有改造的无常观，则断除罪业、行持善法没有丝毫困难。现在很多人连一百天的观修都很费力，念一百万心咒也不行，修五十万加行更难如登天，这是为什么呢？就是无常修得不好。如果你无常修得好，行持善法一点困难都没有，遣除恶业也会易如反掌。

第二步：在修无常的基础上，若常常观修众生沉溺在轮回中，非常可怜，从而生起无伪的慈悲心，那么利益有情也不会困难。有些上师悲心特别切，身体再不好、心情再怎么样，也阻挡不了他的利生事业。在悲心的引发下，他把利益众生完全当成自己的事，就像母亲给孩子做事任劳任怨一样，他为众生操劳也从来不觉得累。反之，有些人相续中若没有悲心，干一点点事，也会跟你讨价还价：“哎呀，这给我多少钱哪？不行不行，太少了！”

第三步：在修悲心的基础上，若再不断修持诸法实相，抉择一切都是空性、无我，那很容易斩断对万事万物的迷乱执著，生起密法中本来清净的殊胜境界。

因此，观修无常、悲心、空性这三者，是博朵瓦格西给我们留下的教言。但这些一定要有次第，否则，你先受密法灌顶而修空性，然后再观悲心、修无常，这样次第就不对了。所以大家应该注意：必须要从无常开始修起。

如果你真正生起了无常观，则定能像呕吐症患者不愿吃油腻食物一样，彻底舍弃对财物、名声等今生世间的一切贪执。如来芽尊者不止一次说过：“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，也不会生起刹那羡慕之心，而唯一注重前辈大德的事迹。这是为什么呢？就是因为自己生起了少许无常观的缘故。因此，我除了无常以外，再没有更殊胜的教言传授给别人了。”

这些大德的教言相当珍贵，大家一定要记住，并尽量对照自己：“我是不是这样的？会不会见到别人有一栋好房子、开一辆好车、当了局长或县长，就羡慕得不得了，想方设法去追求这些？”如果无常修到了一定境界，你必定会淡泊名利，正如世人所说“宠辱不惊”、“去留无意”，对一切都不会特别贪著。

那么，对无常生起定解的界限是怎样的呢？

应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，不知是否再有出去的机会，还是将修行妙法放在首位吧。”当他再次出洞时，又想“不知道能否再返回这个山洞”，于是一直没有砍荆棘丛。就这样，他连续在这个洞里修行了多年，最后已经获得了成就，可依然没有砍除荆棘丛。

（表面上看，这是一个普通的故事，可里面有非常甚深的窍诀。我们有些道友不是这样，在寂静的山沟里，一定要修富丽堂皇的房子。今天我就看到几间，觉得他们无常观得真不错，若被喀喇共穹格西见到了，肯定很“随喜”他！）

还有一个修无常观的表率，那就是持明无畏洲尊者，亦即智悲光尊者。尊者有个秋季七月沐浴的水池，没有阶梯，进入时很困难。弟子问：“是否需要在此修一阶梯？”他拒绝道：“不知道明年还有没有机会在这里沐浴，何必那么费事呢？”他一直不让，并常常教诫弟子修无常法。

现在有很多修行人，对于修行一拖再拖，做其他琐事则快马加鞭；而前辈大德们与此恰恰相反，他们无论在什么情况下，都将修行摆在第一位，其他事情可以慢慢来。不然的话，“明日复明日，明日何其多？我生待明日，万事成蹉跎。”修行若一直往后拖，今天该念的经推到明天，但明天还有明天的事，不行又推到后天再念……这样下去的话，最终什么法也修不成。

所以，我们应当珍惜眼前的时光，正如陶渊明在诗中所言：“盛年不重来，一日难再晨，及时当勉励，岁月不待人。”在没生起不加改造的无常观之前，大家一定要在加行发心、正行观修时，千方百计调整自心。很多人总是问我：“这个无常法要修多少天？”其实此处已讲得很清楚了，你相续中没有生起这种定解之前，不管是一百天、两百天，还是三年、五年，都要一直修下去。这样到了最后，你才会明白一切都没有实义，只有修法最有意义。

当然，我们修的时候，必须要具足三殊胜：首先为了众生发菩提心，闭着眼好好祈祷诸佛菩萨、空行护法，加持自己一定要生起无常观；然后通过理论也好、实修也好，用各种方法调整心态观无常；最终生起无常观之后，要将此善根回向一切众生。总之，务必要追循圣者前辈的足迹，尽心尽力、勤奋努力地修持。

下面是本品的总结文：

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。

华智仁波切谦虚地说：无常明明就在眼前，不管是周围的万事万物，还是自己的身体寿命，皆为示现无常的善知识，但我却反而把这些执为常有；老年明明已经到来，可我还以为自己特别年轻。对于我和像我这般迷惑的众生，祈愿诸佛菩萨加持，一定要生起无常观。

有了无常观的话，修什么法都很容易，不用上师拿教鞭天天管着你，也不用管家时时刻刻盯着你，你自然而然就会想修行。即使上师不让你修，你也会想方设法请上师开许：“我马上就要修啊，不然来不及了！人生太短暂，无常瞬间便会降临，您可否开许我每天修一个小时……”因此，真正的修行人，对无常法十分重视。

**祈祷上师法王如意宝：**

自大圣境五台山，文殊加持入心间，

祈祷晋美彭措足，证悟意传求加持。

**祈祷遍智无垢光尊者：**

托嘎雪山宝藏颈，圆诸功德喜乐园，

二义精藏瑜伽士，祈祷龙钦绕降贤。

**祈祷全知麦彭仁波切：**

心显文殊师利智，勤学普贤行愿义，

持佛佛子事业者，祈祷文殊上师足。

祈愿上师身口意之殊胜加持，无余融入我等弟子之相续，以成办弘扬佛法、利益众生的广大事业！

祈愿每个众生均能生起无常观！

祈愿每个众生均能生起无常观！

祈愿每个众生均能生起无常观！

**【寿命无常之引导终】**

文殊师利勇猛智 普贤慧行亦复然

我今回向诸善根 随彼一切常修学

三世诸佛所称叹 如是最胜诸大愿

我今回向诸善根 为得普贤殊胜行

1. 外器世界是由众生共业形成的。比如，地狱众生的共业形成了地狱，南赡部洲众生的共业形成了南赡部洲。用现在话来说，中国众生的共业形成了中国，美国众生的共业形成了美国。包括我们这个喇荣山沟，也是学院四众弟子的共业和福德形成的。 [↑](#footnote-ref-1)
2. 英国《自然》杂志刊出一份科学布告说：“从事研究的科学家推定，地球在未来9亿年内，仍然适宜生物存在。到了10亿年后，太阳渐渐膨胀，为一颗红巨星，其外层火焰，将烧烤地球。至10亿年后，地球上已全无生物存在。” [↑](#footnote-ref-2)
3. 无垢光尊者在《心性休息大车疏》中说：“出现了一个具有百俱胝太阳热量的太阳而焚毁一切。”同一位大德之所以有两种不同观点，可能是根据不同经典所致。 [↑](#footnote-ref-3)
4. 《长阿含经》云：“人尽无余已。此世败坏。乃成为灾。其后天不降雨。百谷草木自然枯死。” [↑](#footnote-ref-4)
5. 《长阿含经》云：“二日出已。令此世间所有小河．汱浍．渠流皆悉干竭。” [↑](#footnote-ref-5)
6. 《长阿含经》云：“三日出已。此诸大水。恒河．耶婆那河．婆罗河．阿夷罗婆提河．阿摩怯河．辛陀河．故舍河皆悉干竭。无有遗余。” [↑](#footnote-ref-6)
7. 《长阿含经》云：“四日出已。此诸世间所有泉源．渊池。善见大池．阿耨大池．四方陀延池．优钵罗池．拘物头池．分陀利池．离池。纵广五十由旬皆尽干竭。” [↑](#footnote-ref-7)
8. 《长阿含经》云：“五日出已。大海水稍减百由旬。随后逐渐干涸到七百由旬．六百由旬．五百由旬．四百由旬乃至百由旬……时大海水稍稍减尽。至七由旬．六由旬．五由旬。乃至一由旬在……其后海水稍尽。至七多罗树．六多罗树。乃至一多罗树……其后海水转浅七人．六人．五人．四人．三人．二人．一人。至腰．至膝。至于[跳-兆+尃]．踝……其后海水犹如春雨后。亦如牛迹中水。遂至涸尽。不渍人指。” [↑](#footnote-ref-8)
9. 《长阿含经》云：“六日出已。其四天下及八万天下诸山．大山．须弥山王皆烟起燋燃。犹如陶家初然陶时。” [↑](#footnote-ref-9)
10. 七金山：《阿毗达磨论》中说，是自内而外逐层环绕须弥山周围的七重大山，即担木山、持轴山、持双山、善见山、马耳山、持边山、象鼻山。 [↑](#footnote-ref-10)
11. 《长阿含经》云：“七日出已。此四天下及八万天下诸山．大山．须弥山王皆悉洞然。犹如陶家然窖焰起。” [↑](#footnote-ref-11)
12. 《长阿含经》云：“风吹火焰至光音天。其彼初生天子见此火焰。皆生怖畏言。咄。此何物。先生诸天语后生天言。勿怖畏也。彼火曾来。齐此而止。” [↑](#footnote-ref-12)
13. 风轮：乃器世界的最底部，《菩萨藏经》云：“风轮量高六万八千俱胝。”大地最初形成就是依靠风轮。 [↑](#footnote-ref-13)
14. 禅定的八种过患：欲界的忧、苦，一禅的寻、伺，二禅的喜、乐，三禅的呼、吸。 [↑](#footnote-ref-14)
15. 《四十二章经》云：“佛问诸沙门：人命在几间？对曰：在数日间。佛言：子未能为道。复问一沙门：人命在几间？对曰：在饭食间。佛言：子未能为道。复问一沙门：人命在几间？对曰：呼吸之间。佛言：善哉，子可谓为道者矣。” [↑](#footnote-ref-15)
16. 德高望重的人也不可能吩咐死主不要接近。 [↑](#footnote-ref-16)
17. 七佛中的前三佛不属于贤劫，即毗婆尸佛（又名胜观佛，过去庄严劫第九百九十八尊佛）、尸弃佛（又名宝髻佛，过去庄严劫第九百九十九尊佛）、毗舍浮佛（过去庄严劫第一千尊佛）；后四佛属于贤劫，即拘留孙佛、迦那迦牟尼佛、迦叶佛、释迦牟尼佛。 [↑](#footnote-ref-17)
18. 皎月论师：又名月官，或旃札古昧。 [↑](#footnote-ref-18)
19. 持咒母：梵音曼扎巴德，意为具有俱生咒和加持咒能力的魔女。 [↑](#footnote-ref-19)
20. 索宿努三师：旧译密乘中最早的三位佛学家的合称，即索·巴协旺丘，宿·释迦穷乃和努钦·桑杰巴协。 [↑](#footnote-ref-20)
21. 玛尔米塔三师：塔波噶举派创始人玛尔巴译师，米拉日巴和塔波瓦医师三人的合称。 [↑](#footnote-ref-21)
22. 华严宗七祖：第一马鸣菩萨，第二龙树菩萨，第三支那之元祖帝心尊者杜顺，第四云华尊者智俨，第五贤首大师法藏，第六清凉大师澄观，第七圭峰大师宗密。此七祖宋净源奉敕记之。见《八宗纲要》。 [↑](#footnote-ref-22)
23. 由旬（逾缮那）：古印度长度单位名。五尸为弓，五百弓为一俱卢舍，八俱卢舍为一由旬，约二十六市里许。 [↑](#footnote-ref-23)
24. 闻距（俱卢舍）：古印度长度单位名。古印度以人寿百岁时代所用弓之长度为一弓，一俱卢舍为五百弓，相当于二十五市尺。 [↑](#footnote-ref-24)
25. 五种神通：神足通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通，缺少漏尽通。 [↑](#footnote-ref-25)
26. 梵志：1、志求生于梵天的人。2、在家婆罗门。3、一切外道之出家人。 [↑](#footnote-ref-26)
27. 《印度佛教史》：印度佛教史籍。藏传佛教觉囊派学者多罗那他（又名庆喜藏）著于1608年。全书以王朝的更迭为经，以佛教著名大师的传承为纬，记述自释迦牟尼去世后，直到印度波罗、斯那两王朝覆灭时，佛教在印度流传及盛衰演变情况。 [↑](#footnote-ref-27)
28. 三巴拉：嘎萨巴拉、得瓦巴拉、热萨巴拉。 [↑](#footnote-ref-28)
29. 赞扎王:东印度帖木噶拉（今孟加拉）的赞扎部族中产生的著名国王，如阿嘎夏赞扎王、扎雅赞扎王、塔玛赞扎王、噶玛赞扎王、比喀玛赞扎王、噶玛赞扎王、比玛拉赞扎王，等等。 [↑](#footnote-ref-29)
30. 《弥勒下生经》云：“坐龙华菩提树下，得阿耨多罗三藐三菩提。在华林园，其园纵广一百由旬，大众满中。初会说法，九十六亿人得阿罗汉。第二大会说法，九十四亿人得阿罗汉。第三大会说法，九十二亿人得阿罗汉。弥勒佛既转法轮，度天人已，将诸弟子入城乞食。”《增一阿含经》云：“尔时去雉头城不远，有道树名曰龙华。高一由旬，广五百步。时弥勒菩萨坐彼树下成无上道果……尔时弥勒初会八万四千阿罗汉，第二会有九十四亿人，第三之会九十二亿人民，皆是阿罗汉，亦复是我遗法弟子。” [↑](#footnote-ref-30)
31. 《俱舍论讲记》中说：“住劫总共需要经历二十个中劫。其中第一个中劫与最后一个中劫比较慢，中间十八个中劫则十分快速。第一个中劫是人寿下降，即初劫人寿为无量岁，这样下降到八万岁，再从八万岁下降到十岁；最终一个中劫是人寿上增，即从人寿十岁增至无量岁；中间则是人寿上增到八万岁，再下减到十岁之间为一中劫，如此往返十八次，也即十八个中劫。住劫共有二十中劫。同样，世间的形成、毁坏、灭空都是二十中劫。这样的八十个中劫，即称为一大劫。” [↑](#footnote-ref-31)
32. 胜解佛：贤劫千佛中的最后一佛。 [↑](#footnote-ref-32)
33. 马路：一匹马一天所走的路程。许多马路即一匹马许多天所经过的路程。 [↑](#footnote-ref-33)
34. 人间之庄严：人间具有名望、德势之人。 [↑](#footnote-ref-34)
35. 这是一种低劣加否定，由于微乎其微、极不明显，故表达时用了完全否定的语气，但并不一定一个也没有。 [↑](#footnote-ref-35)
36. 这是一种形象化的比喻，意思是什么都带不走，并不是真要把衣服脱光而前往后世。 [↑](#footnote-ref-36)
37. 将死者生前用的碗扣在他枕边，这是藏族民俗。 [↑](#footnote-ref-37)
38. 石崇曾与贵戚晋武帝的舅父王恺以奢靡相比。王恺饭后用糖水洗锅，石崇便用蜡烛当柴烧；王恺做了四十里的紫丝布步障，石崇便做五十里的锦步障；王恺用赤石脂涂墙壁，石崇便用花椒。晋武帝暗中帮助王恺，赐了他一株珊瑚树，高二尺许，枝柯扶疏，世所罕比。王恺用这株珊瑚树向石崇炫耀，不料石崇挥起铁如意将珊瑚树打得粉碎，王恺心疼不已，以为石崇嫉妒自己的宝物，石崇一笑置之：“别心疼了，我还给你。”说着便命左右取来六七株珊瑚树，这些珊瑚树高度皆有三四尺，条干绝俗，光耀如日，比王恺那株强多了。王恺抚然自失。 [↑](#footnote-ref-38)
39. 中国古代十大富豪：最为著名的富豪陶朱公范蠡、最早的富婆巴寡妇清、营国巨商吕不韦、富可敌国的男宠邓通、靠抢劫富商致富的石崇、靠强取豪夺发家的梁冀、靠以权谋私起家的大奸臣蔡京、江南第一富豪沈万三、红顶商人胡雪岩、大买办商人盛宣怀。 [↑](#footnote-ref-39)
40. 当热瓦：音译，指当热地区的人。切莫恶语争吵当热瓦，是对当热地区人们的教言，如同我们现在说“切莫恶语争吵东北人”、“切莫恶语争吵桂林人”一样。 [↑](#footnote-ref-40)
41. 幻化工人：赤松德赞由印度迎请来的工人。 [↑](#footnote-ref-41)
42. 宫殿的上中下三层，分别是印式、汉式、藏式三种不同民族的风格。 [↑](#footnote-ref-42)
43. 尊胜宫：帝释天所居宫殿名，在善见城中央。 [↑](#footnote-ref-43)
44. 红山：布达拉宫所在的山。 [↑](#footnote-ref-44)
45. 美国世贸大厦，主体是高110层的双塔楼，当时１号塔仅用10秒倒塌，２号塔也仅用８秒倒塌。 [↑](#footnote-ref-45)
46. 柏拉图：[古希腊](http://baike.baidu.com/view/64778.htm)哲学家，也是全部[西方](http://baike.baidu.com/view/95670.htm)[哲学](http://baike.baidu.com/view/3330.htm)乃至整个西方文化最伟大的[哲学家](http://baike.baidu.com/view/26607.htm)和[思想家](http://baike.baidu.com/view/67073.htm)之一。他和老师苏格拉底、学生亚里士多德三人，并称为古希腊三大哲学家。 [↑](#footnote-ref-46)
47. 《顶生王因缘经》、《大般涅槃经》、《起世经》、《中阿含经》、《长阿含经》、《大楼炭经》等中，皆有关于此王之记载。 [↑](#footnote-ref-47)
48. 《入行论》云：“刹那成密友，须臾复结仇，喜处亦生嗔，凡夫难取悦。” [↑](#footnote-ref-48)
49. 大译师贝若扎那流放在甲摩擦瓦绒地区期间，有一位年近八旬、老迈龙钟的老人名叫邦麦彭滚波，上师将禅带系在他的身上，禅杖靠在他的腰间，对他传讲了上师瑜伽修法。结果他生起了直断本来清净的真正密意，最后身体散为尘埃而成佛。 [↑](#footnote-ref-49)
50. 详见《杂宝藏经》卷第十之《优陀羡王缘》。 [↑](#footnote-ref-50)
51. 详见《来果禅师语录》。因发愿文过长，故此处不作引录。 [↑](#footnote-ref-51)
52. 颂云：“然亦会遭恶魔之危害，恒以恭敬清净之信心，猛厉祈祷上师莲花生，决定不为违缘所转变。” [↑](#footnote-ref-52)
53. 详见《妙法宝库19—旅途脚印》之《老尼》。 [↑](#footnote-ref-53)
54. 如四季豆，加热不透，内含的毒素不能被破坏，可引起食物中毒。 [↑](#footnote-ref-54)
55. 如[土豆](http://baike.baidu.com/view/22941.htm)发芽、发青，会产生有毒物质。 [↑](#footnote-ref-55)
56. 玛敦、夏珍：因食肉所导致的两种病。 [↑](#footnote-ref-56)
57. 洞特病：患此病者会突然昏倒，需立即放血抢救，否则就有生命危险。 [↑](#footnote-ref-57)
58. 《环球时报》有一篇文章报道：全球每年约有100万人自杀，其中30%来自中国。据统计，全世界每40秒就有1人自杀身亡；在中国，每2分钟就有1人自杀身亡，8人自杀未遂。 [↑](#footnote-ref-58)
59. 《大庄严论经》：十五卷。相传为印度马鸣造，鸠摩罗什译。又作《大庄严经论》、《大庄严论》、《大庄严经》。收于《大正藏》第四册。主要是搜集佛陀本生，及诸种善恶因缘、譬喻等九十章故事，以供求道者参考。 [↑](#footnote-ref-59)
60. 此处指的应该是一些湿生含生，如头上长角的小虫，它们很短的时间即可形成身体，不像牦牛等需要住胎很长时间。 [↑](#footnote-ref-60)
61. 《大智度论》云：“后鬼大嗔。捉人手拔出着地。前鬼取死人一臂拊之即着。如是两臂两脚头胁举身皆易。于是二鬼共食所易人身拭口而去。”但《妙法莲华经文句》在讲离婆多的公案时，说被拔掉的是“四肢”，如云：“空亭中宿。见二鬼争尸。告其分判设依理枉理俱不免害。故随实而答。大鬼拔其手足。小鬼取尸补之。食竟拭口而去。” [↑](#footnote-ref-61)
62. 颂云：“断除错误自性之六法：不供今生来世依处师，取悦保护亲友大错误；不诵悉地根本之咒语，永无休止闲谈大错误；不积信等圣者之七财，积累苦源财产大错误；不修心性本义之实相，成办散乱琐事大错误；不调罪过祸源之我执，追求名闻利养大错误；不作遣无明暗之闻思，自高盲修瞎炼大错误。断此错误趋近解脱道。” [↑](#footnote-ref-62)
63. 以此为半偈法舍身之因缘，释迦佛迅速圆满十二劫资粮，较弥勒菩萨提前成就无上佛果。 [↑](#footnote-ref-63)
64. 佛教油子：入佛门闻法修法越多，其相续越难调化，终成与佛法背道而驰之人。 [↑](#footnote-ref-64)
65. 详见《显密宝库18—圣行集萃》之《密宗大成就者奇传》。 [↑](#footnote-ref-65)