## [《](https://huidengchanxiu.net/refs/qxgs/qxgs-03xm)慧灯禅修课教材[》](https://huidengchanxiu.net/books/dymqx/#%E4%B8%80%E6%9A%87%E6%BB%A1%E9%9A%BE%E5%BE%97)第三册

春夏秋冬四季更替，人由青年到中年再到老年，这些变化在书中讲了一些，但还不够。你们经常看新闻，从中可以找到非常合适的例子。比如，某人今天还是国家总统，下个月就可能沦为阶下囚......。所有这些都说明：一切是无常的。普通人是出于好奇或其他目的，而去了解这些事；但站在修行的角度看，这些都是真人真事，特别有说服力，对修行人而言，是很好的修行教材，而且这样修出来的结果也非常踏实可靠。在社会上，我们也可以找到许许多多类似的比喻，然后一一思维：今天他做官，明天会不会还继续做？今天他是百万富翁，明天或下一个月却有可能自杀，那时他一分钱也带不走，只能两手空空地回到中阴。总之，最好在现实生活中找出很多类似的公案来思维，由此也可以体会到一切都是无常的。

## 《前行备忘录》

在讲死期不定时，分为必死无疑、死期不定、死时一切都无济于事三个方面，分成入座和座间来修。

首先是必死无疑，有生必然有死，我们就像太阳西下或者被带到屠宰场的动物一样，寿命在刹那刹那流逝、瞬间瞬间行进当中不知不觉就到了尽头，现已八十高龄的老翁和昨晚刚刚新生一天的婴儿两人，再过一百年都同样不复存在，为此必死无疑这一点很容易懂。

## 大圆满心性休息大车疏

尽管在漫长的一生中享受善趣安乐，然而，如梦初醒般瞬间就会趋向死亡。

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

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