**寿命无常：一种特别的休息法➕总结**

## **一种特殊的休息法**

七种思维方法都已经讲了，这既是理论又是具体修法。正式的修法也没有别的方法，首先要把修法弄清楚，之后坐下来一一思维。因为已经全方位地说明了无常，若如法思维，一定会有感受的。有些时候，由于反复的思维，觉得很疲劳，不想修了，这时可以休息。此处讲一种特殊的休息方法。

休息时，身体仍要做毗卢七法，不能躺着，内心因为刚才反反复复思维觉得很累，于是什么也不想--既不想无常，也不想别的修法，即不起任何念头，心就这样平静下来，这时会有非常舒服的感觉，非常宁静。如果前面的加行修得好，在修后面的加行中，也有可能在此宁静的状态当中找到自己的本来面目。这在中国禅宗里叫本来面目；在大圆满里叫自然智慧，因为不造作的缘故；在《楞伽经》和《大方广佛华严经》里叫如来藏；在般若波罗蜜多里叫大空性。不同的经典对此有不同的称呼，用不同的术语，但它们的内涵是一样的，都是形容心的本性。

前面讲了，如果加行修得比较好，即使还未学正行修法，在这休息的片刻间，依然有可能接触到本来面目。因为，那时所有的杂念都平息下来，心里非常宁静，就象水没有波浪时可以看到水底之物一样；心无有摇动时（心里没有太多杂念），很容易看清它的本来面目。要了解它，不能往外面看--宇宙为何、日月怎样运转等等，而是要回头向里观察，我到底是什么。

从出生到现在，人们总觉得我就是我，虽然心和身体持续了这么久，却从未认识到我究竟是怎么一回事、我的心是什么样的、它的本性是什么。有些人觉得这很简单，心可以思维、可以理解掌握很多知识，而瓶子等物质就没有这样的能力，只有心才有，但这并不能回答上面的疑问。问题是心有时会胡思乱想去造业，有时又能生起善念令人得善果，有这种能力的心，其本体到底是什么？现在我们看到的，是心的综合体，好比一台摄像机，从外面看只见是个机器，只知道它可以记录图像和声音，却不知其内在的构造方法及工作原理。同样的，凡夫只知心有思维、理解的能力，却根本不了解心为什么有这些能力，它的本性是什么。

心的本质是用语言无法表达、无法形容的，要想彻底了解它，只有象中国禅宗所讲的“如人饮水，冷暖自知。”好像从没有吃过糖的人，无论给他怎样形容其味道，也无法令他如实了知甜的滋味。同样的，我们也不可能通过语言了解心的本性，只有在这样休息之时，才有可能接触到它。如果现在看不到也不用着急，只要加行修得好，以后会接触到的。

休息时即使不能证悟，心里也不要起别的念头，静下来，这种状态保持三五分钟都可以，当产生下一个念头时，说明它已经休息好了。这时不给它生起杂念的机会，再回来从头开始思维，这叫无常的修法及无常的禅定。人身难得也有修法及禅定的分别，思维的过程叫做人身难得的修法；当觉得疲劳不想思维时，心就静下来，安住在什么也不想的状态中，这一阶段叫人身难得的禅定。下面的所有修法也都一样。

无常修到最后要达到什么标准呢？就是以那位喀拉巴格西的故事来作标准，但是我们要做到这样的标准是不容易的。适合我们的标准是什么？在没有学此法前，不觉得人身是那么无常，有那么多的不可靠。通过修法后，就深深感觉到人生随时随地都可能停止，停止以后也很难再有这样的机会，人身是非常容易毁坏的，所以我要珍惜它，要去修行。这样的体会可以作为凡夫修无常的初步标准。如果你没有达到此标准，就要继续修。

修外加行最重要的是修出结果，即内心生起相应的感受，没有结果哪怕修几年也是需要的，我们现在缺少的就是这些修法。虽然很多人都知道修行好，修行才能够解脱，不修就只有在轮回里受苦，但是因为对现世的贪欲心太强烈，便无法控制自己。这是什么原因？这是因为基础修法没有掌握好。大圆满、密法、净土、禅宗等很多正行的实修法当然殊胜，然而对于没有任何基础的人来说，马上修这些还为时过早，目前对我们来讲，最有用的就是加行修法。

首先要打好一个扎实的基础，再选一个正行修法，这样成就是很快的。所以，希望每一个人都能从现在开始修行，若能这样，不可能没有结果。问题是做不做。不做就没有办法，愿意做就有办法。好像一个病人，如果他根本不接受药物，即便到死，病也不会好；如果他肯服药，病保证可以治好。这些加行修法就是治愈贪恋轮回病根的良药，最关键的是肯不肯修。所以，首先不要求结果如何，只要求大家如法修持。修法时间可以根据个人情况安排。

经书里有一个极好的比喻：有一个非常可怕的悬崖，在悬崖壁上长着一棵树，树上结有果实，味甜可口；一人用左手抓住崖上的一把草，然后不顾一切地将身体悬出崖外去摘食树果，他全神贯注于果实，忽视了手里的那把草；有两只老鼠，一只白色，一只黑色，先是白鼠出来吃掉他手里的一根草，然后黑鼠又吃掉一根，如是轮流着，而那人一心只顾低头取果，根本不管其他；如果他发现这些老鼠在不断地吃手里的草，草也越来越少，就一定不会再要美味的果子，而是回到崖上，此时他是有办法回来不堕悬崖的；但是如果他对草之增减不理不睬，只想品尝果的美味，当两只老鼠把手里的草全部吃光后，坠崖而死便是不可避免的。

这比喻什么呢？悬崖就是轮回，树上果是指五妙欲--色声香味触，手里的草便是生命，白色老鼠是白天 12 小时，黑色老鼠是晚上 12 小时。这两只老鼠每天各吃一根草说明什么？每天 24 小时过去以后，我们的生命就减少一天，随着昼夜的交替，生命不会增长只会减少。但人们对此从不在意，不管它有多短，只是拼命地赚钱，拼命地投入到物质生活当中，其余的全都抛在脑后。如果现在感觉到生命越来越短，而且最终要堕落，那就应该是回头的时候了，所谓回头是岸，回头就有办法。目前，“果子”不可能不吃，但可以适当地吃，现在更应该在乎的是自己的“生命”，应该是回头挽救“生命”之时了。如果不在乎“生命”，依然拼命地投入到物质生活中，只会一步步走向死亡，最终堕入恶趣。此后何时能再回人间，谁都没有把握。这个比喻很好，大家应该好好想想。

此喻很好地说明了一个问题，人们对物欲的渴求永远没有满足之时，有了一个就希望有两个，有了两个就希望有三个......，人的欲望是无限的，可生命是有限的。生命有限故会用完，欲望无限故永远不可能满足。在生命的尽头就象手里的草被吃光时一样，会堕下去。那么，现在应不应该珍惜自己的生命？有没有办法脱离轮回？如果没有，就只有坐等大难临头。然而，现在有办法，因为我们是人，此为其一；其二，诸如佛出世、转法轮、正法住世等等条件，我们都具备了。既然有办法就不应该不做，这是自己要去考虑的事。

按理说马上修行是应该的。既然人们愿意为年老作准备，但老苦毕竟非常短暂，何况也许你还未衰老就已去世，即使可以步入老年，且无孩子照顾，自己又没有钱，还有很多社会福利会帮助你。总之，人世间再苦也苦不了很久，老年的光景也只有十年、二十年左右。这么短暂的时间，这么小小的痛苦，我们为什么要那么担忧？要是现在不修，那后世、后世的后世可不是一、二十年的事情，可不是一桩小事！所以，必须去修行。

另外，要想获得世间利益，可以上班、作买卖，用这些方法解决生活上的问题，但不能把修法用到世间法上。所谓的修法不能用到世间法上，意思是不能为了吃、为了穿等等而修法。修行是我们精神上的依处，不是用来解决吃和穿的问题，而是生生世世寻求解脱的大事。现在好不容易才得到的修法机会，为什么要用到生活上？这很不值得。譬如，有人用黄金造了一把锄头，扛着它去挖地，这值不值得？不值得。锄头为什么要用黄金来做？用铁或其他的金属都行，黄金可以做更好的东西，为什么用来挖土呢？这是很不值得的。同样，修行可以解决生生世世的生死轮回，我们要把它用在这上面。那生活怎么解决呢？生活可以靠自己的双手去解决。

无常的修法就讲到这里，希望大家好好看书，看了以后肯定会有收获，最重要的，是要根据书上的意思去实修。假如一个人一定要做一件事，又没有办法逃避的话，那越早做越好，早日完成更好。你们愿意不愿意从轮回里逃出去？不愿意就另当别论；如果愿意，就是越早越好，越快越好。现在就去做，多多少少会有收获，这我敢保证。收获是什么？就是对解脱有很大的帮助。

这些加行的修法很重要，希望大家都要重视，不要总觉得正行才好，大圆满才好，这些加行不值得修，这是错误的想法。即使要做一件世间的事情，也要讲究顺序，什么先做，什么后做，后面要做的事提前来做就不可行。修法也是一样的，先要做什么，后要做什么，中间要做什么，若能按次序认真去做，每一个人都可以解脱。所有人都是有佛性的，没有一人不能得解脱的，但什么时候得解脱，却是由自己掌握。不愿意做，就很难获得解脱，如果愿意，就有办法。

很多高僧大德是非常值得我们羡慕的，比如米拉日巴，他本来也是一个普通人，而且造了很多罪业，但他就是这样一步一步修上去的。所以大家应该信任这些修法，对自己也应该有信心，在这样的基础上修行，必定会有很好的收获。

## **总结**

上节课我们学习了必死无疑、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。”

我们虽然修过一些法，但并不像前辈大德那样，对死后的去处很有把握。仔细想一想：我们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。

《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 。

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 ，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。

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。

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。”

二、寿命无常

首先，这品开始有一个顶礼句：

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。

这是向上师的顶礼句。是怎样顶礼的呢？主要是了知到上师拥有的功德之后，向拥有这样功德的上师顶礼。

颂词主要是相应了上师、内心中已经完全生起了无常的境界。普贤上师作为和普贤王如来、佛一样无二无别的上师。上师内心中具有无常的境界，可有时我们觉得这个上师的境界不是很高。但并不是这样的，佛陀相续中有没有无常的境界呢？佛陀相续中所有无常的境界都有。如果佛陀拥有了证悟一切万法的空性、实相的境界，他也一定有了悟无常的境界。

具有下面的功德，不一定具有上面的功德；但是具有上面功德的时候，下面的功德一定是具有的。因为我们在学寿命无常，所以我们的上师也是完全内心中已经生起了寿命无常的境界。了知了具有如是境界上师的功德之后，在上师足下顶礼。

那么上师到底是怎样的境界呢？

“现见三有无常幻化相。”我的上师已经完全现见了“三有无常幻化相”。三有就是三界的意思，欲有是欲界；色有是色界；无色有就是无色界。上师已经完全见到整个三界都是无常的。但众生内心中有一种执著颠倒，叫做常执。常乐颠倒就是常乐我净，众生有常执的话，就没办法知道无常。但上师已经完全知道了三界无常，不单单是知道粗无常，而且知道细无常，这一系列的无常，他是非常清楚的。

有时我们想，不论你观不观无常，它就是无常的，那么有何必要观呢？虽然观不观都是无常的，但如果刻意去观的话，这时候内心中就会朝善法方面去趋向。如果不观无常，就容易产生常执，就会朝着轮回世间八法方面去努力。虽然是无常的，但我们自己内心中，对一切都是无常这点还没有真实想去接受，或者说还没有在内心中产生无常的定解。所以说我们要刻意地去学习，以打坐的方式去观，内心要产生这种觉受。

上师已经现见了无常，不单单是了知，而且内心中已经有了这个境界了，“现见三有无常幻化相”。一切都是无常的、幻化的、没有实质的。有时说的是业的幻化，或者说无常的幻化，或者说是众生福德的幻化，或者说是智慧的幻化。幻化的意思就是说现而无实有、现而无自性。所以说上师您已经见到了三有无常幻化的本性。

见到无常后呢？“舍弃今世琐事如唾涎。”已经知道了三有无常，所以就自然而然舍弃了今世的琐事。今世的琐事，现在很多不修行的人或者名义上的修行者，内心中还没有达到修行状态，非常耽著今世的琐事。虽说我们在轮回中，不吃不喝是不可能的事情，但很多人过于耽执今世的琐事。他的计划都是每天怎样在轮回中过得更好，虽然自己不一定能活很长时间，但计划已经排到二三十年之后了。所以从这方面讲，过于耽著今世。他不知道一切都是无常的，由于过于耽著今世的缘故，对今世的事业、钱财、亲情等这类事情，愿意花大量的时间、精力去执著、去追求。

如果心全部缘在这上面，就没办法缘解脱了。虽然今生花大量时间去缘轮回的事，但死亡之后、即便没死亡之前，这些财富都不一定是可靠的，都会显现无常的。何况死亡后、大限来临时，所有这些都必须要抛弃。所以今生的琐事，上师已经知道没有意义，他不会追求今世的名闻利养，不会追求名声、钱财、恭敬，这方面他没有兴趣。为什么没有兴趣呢？因为知道追求这些没有意义。

内心中达到这个境界之后，自然而然就舍弃今世的琐事如唾涎，唾涎就是口水。就像我们流鼻涕、吐口水一样，丢出去的时候没有丝毫耽著。没有想过把鼻涕清出去后，还要捡回来保存起来。没有这样的想法，不会有任何的耽著。他对于所有轮回中所谓的兴盛、琐事等没有任何兴趣。这就是“舍弃今世琐事如唾涎”。

“苦行修习追随先辈迹。”对这些世间法没有兴趣了，是不是就坐着天天发呆，无所事事？不会的。舍弃了今生琐事，但对求解脱道方面非常有兴趣。所以第三句就讲了“苦行修习”。通过这种苦行的方式修行善法、追随先辈的足迹。先辈的足迹，对我们来讲就是教主释迦摩尼佛在因地的修行，他用很多的苦行来行持、圆满菩萨道。在佛陀出世后，这些传承上师们也是为了追寻正法、修行正法，付出了很多苦行。那么我的这位上师，他也是为了内心中修行正法，用了很多的苦行。

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

法王如意宝当年在石渠时也是苦行的，他的钱很少，有时候夏天只能够用僧众发的酸奶充饥，都没有糌粑、酥油。住的地方也是很简陋的帐篷，在一个山坡挖个小洞，外面搭个帐篷，这样住着的。所以法王如意宝以前在石渠修学的时候，也经历了很多苦行。



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



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

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

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

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

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

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

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

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

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