## [《](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。

# 《大圆满前行引导文》

总体来思维劫的增减，也同样是无常迁变的性质。

在往昔初劫时，空中本无日月，所有的人都是凭借自身的光芒照明，依靠神变行走空中，身体高达数由旬，以甘露为食，幸福美满可与天人相媲美。然而由于众生的烦恼和不善业所致，使得人们各种福报日趋直下，以致于变成了如今这种状况。现今的人们烦恼越来越粗重，由此势必导致福德越来越减弱，寿命越来越短暂，最后到了人寿十岁时，各种疾疫劫、战争劫、饥馑劫盛极一时，南赡部洲的众生几乎濒临灭绝。到那时，弥勒菩萨所示现的化身将为剩下的人们传扬断除杀生的妙法。此时人类的身高到了一肘左右，人寿增长到二十岁，尔后逐渐递增，到了人寿八万岁时，怙主弥勒出世，示现成佛转大法轮。这样往返增减满十八次以后，人类的寿命达到无量岁时，胜解佛 出世，此佛住世寿量是前面贤劫千佛寿量的总数，饶益众生的事业也等同于千佛事业的总和。到了最后，这一贤劫也杳无踪影。所以观察劫之增减也不离无常的本性。

分别观察四季变迁也是无常的：夏季，所有草地一片青翠，雨水犹如甘露般普降，人们也尽情享受舒心悦意的美景，五颜六色的鲜花争妍斗奇、绚丽多彩，真好似天境一般；秋季，瑟瑟的冷风将绿野变成黄色，所有的花草也渐渐枯萎凋零；到了冬季，地冻如石，滴水成冰，寒风凛冽，就算是经过许多马路 寻觅也找不到夏季生长的一朵鲜花。如此春去秋来，寒来暑往，秋季、冬季、春季等依次出现，前前季节的一切显现都会变成另一番情形，这些是我们有目共睹的无常实例。同样，如果思量昨天和今天、今天早晨和今天晚上、今年和明年……时时刻刻都在迁变之中。所以说，无论何事何物都没有恒常、可信、稳固的。

特别是我们在自己所住的城市、村落、寺庙等之中也可以清楚地看到：从前财产丰厚、兴旺发达之人，现今也有沦落衰败甚至家破人亡的现象；昔日穷困潦倒、势单力薄之人，如今变得财运亨通、势力雄厚……这些现象都离不开无常的本性。

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

许多人前些年财势圆满犹如人间之庄严 ，可是今年却只有名字留在人世。现在有钱有势、众人羡慕的富豪，明年的此时或下个月还在不在世谁也不知道。乃至观察观察自家牲口圈里的牛羊狗等，以前已死去多少，现在又剩下多少，这一切最终又变成了什么样，都不超出无常本性。百年以前在世的人们如今没有一个未死而遗留下来的，现今南赡部洲的所有人在百年之内也会一个不剩地全部死亡。

所以，内外器情所摄的万法当中，恒常坚固的一事一物也不存在，可以概括为生际必死、积际必尽、合久必分、堆际必倒、高际必堕。此外，亲怨、苦乐、贤劣及一切分别念也都是无常的。

生际必死：无论是任何人，即便他高如天空、厉如霹雳、富如龙王、美如天仙、艳如彩虹，可是当死亡突然到来之时，他也没有刹那的自由，只能赤身裸体、赤手空拳地离开人间，只能在对财产、饮食、亲友、部属、弟子、仆从等眷属所有受用依依不舍之中抛下一切，就像从酥油中抽出一根毛般独自而去。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。

有些人在活着的时候，身着绸缎、口饮茶酒、地处高位、美如天仙，但他们的身体死后也只是一具尸体，东倒西歪地放在那里，令人见而生畏。如米拉日巴尊者言：“见而生畏之尸体，本为现在之身体。”人死以后，他的尸体被绳子捆绑，用布幔遮盖，以土石垫靠，生前用的碗也被扣在他的枕边 ，无论活着时是多么端严可爱，到那时都将成为悲惨至极、令人发呕之处。以前在世时躺在层叠舒适的床上，身穿温暖羔皮，头枕柔软皮毛，甚至睡觉醒后稍有不适，也要翻来覆去。但死后，只是在身下垫上一块石头或者草坯，头上布满灰尘。

当今，有些一家之主认为：如果我有个三长两短，那我的家人或者挨饿受冻而死，或者被怨敌所毁，或者为大水溺死，因为现在他们所拥有的财产和幸福等一切的一切全部是依靠我才得到的，所以他们绝不能没有我。可是，这些人死后，他们的亲人将其尸体火化或投到水中，或者丢到尸陀林，之后便心安理得了。人在死亡的时候只有自己孑然一身，孤独无助地漂泊在中阴界，当时所能依靠的唯有正法。因此从现在起就必须一心一意、尽心尽力地勤修正法。

对以上道理要反反复复思维。

积际必尽：同样，一切积聚终将散尽，这是自然规律。即使是统治南赡部洲的国王，也有沦落为乞丐的时候。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，今年沦为一贫如洗的乞丐；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……许许多多我们亲眼目睹的事实足可说明，财产受用不可能恒常拥有，一定要慷慨布施。

对以上道理，我们要再三深思熟虑。

合久必分：一切聚合终将分离，某地的大市场或大法会虽然集聚了来自四面八方、成千上万的人，最终也都会各奔东西。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。如果突然遭到死亡或偶然性的恶缘，那么当下就会分道扬镳，这些都是没有固定性的。现在朝夕相处的道友、家人等在不久的将来必定各奔前程，所以彼此之间千万不要怒气冲冲、恶语中伤、争吵不休，甚至发生大打出手等现象。应当想到大家不一定能够长期相处，很快就会分离，因此在极为短暂的岁月中理当互敬互爱，和平共处。如帕单巴尊者这样说道：“夫妻无常犹如集市客，切莫恶语争吵当热瓦 。”

堆际必倒：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，而且已经变成了鸟窝雀巢。比如说，天子赤松德赞时期，由幻化工人 修建、邬金第二佛（莲花生大士）开光的桑耶 三层宝顶宫殿也因遭受火灾而毁于一旦。法王松赞干布时，如尊胜宫 般的红山 宫殿，如今已片瓦不存，连基石也无影无踪了。我们对现在如同虫穴般的城市、住宅、寺庙等如此珍爱耽著又有什么用呢？而要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，最后彻底依止噶当四依处，也就是心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于干涸之壑。

对于以上道理，我们应当诚心诚意思索、观想。

高际必堕：高高在上的地位、英勇无比的军队也都不会常存。举个例子来说，我乳轮王是统治四大部洲的金轮王，同时又主宰了三十三天，与帝释天王平起平坐，在与阿修罗交战的沙场上无往不胜，但最终他也是一落千丈，而在贪得无厌之中死去。如今我们在现实生活中也可以发现，一国之君、宗派教主及地方官员等凡是有权有势、拥有高官厚禄的人，也没有一个能始终如一地稳坐其位。去年为他人判刑的法官，也有今年锒铛入狱而成为阶下囚的，这种现象可谓屡见不鲜。无常的地位又有何用呢？所以我们必须修成无衰无退、人天应供、圆满正等觉的果位。

对于以上道理，我们必须认真观想、深入思维。

亲与怨也同样是无常的。从前，嘎达亚那尊者前去化缘，看到一位施主怀里抱着儿子，在津津有味地吃着鱼肉，并用石头击打正在啃骨头的母狗。尊者以神通观察，发现那条鱼原本是施主父亲的转世，那条母狗正是他母亲的转世，前世杀害自己的仇人转生为他的儿子来偿还宿债。如此洞晓之后，尊者说了这样的偈颂：“口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有。”今生今世成为不共戴天的仇人们，也有后来变成志同道合的朋友而互相交亲，情投意合非同寻常，这种现象不在少数。相反，就算亲生父母、骨肉同胞，也有为微薄财产受用而怀恨在心进而互相残害的。即使是夫妻或亲属，也有因为暂时鸡毛蒜皮的小事而反目成仇甚至自相残杀。由此可见，无论是亲友还是怨敌都是无常迁变的。所以，我们应当怀着慈悲的心肠爱护所有的众生。

苦与乐也是无常的。有些人上半生富裕快乐，下半生穷困潦倒；也有些人上半生痛苦不堪而下半生幸福美满；还有些人上半生身为乞丐而下半生变成国王等等。比如，米拉日巴尊者的伯父，上午（为儿子）迎娶新娘而大摆喜宴，下午房屋倒塌而痛苦哀嚎，悲惨的情形简直令人无法想象。

然而不同的是，为了求法，尽管暂时历尽苦行、饱经沧桑，但终会苦尽甘来，最后将获得无上安乐，就像往昔出世的诸佛以及米拉日巴尊者等前辈那样。

有些人通过造罪而积累受用，虽然暂时获得了快乐，但终究会感受漫无边际的痛苦。例如，从前尼洪国家，最初七日天降粮食雨，接着降了七天的衣服雨，之后又在七天中降下珍宝雨，最后降下土雨使所有的人葬身土下，死后转生到恶趣。因此，对于无常的苦乐，我们不要患得患失，而应当将此生尘世的一切幸福受用弃如唾液，为了正法甘心情愿地承受身体的苦行及精神的磨难，追随佛陀及前辈大德们的足迹。

对上述道理，我们要真心真意地思维、观修。

好与坏同样是无常的。从世间法方面来说，能言善辩、知识渊博、机智勇敢的人们，也有一败涂地的时候。此时往昔积累的福德已经耗尽，思维颠倒，万事不顺，受人挖苦而暗自神伤，常常遭到别人欺侮，以前仅有的少分功德似乎全部荡尽，已是一无所有。与之相反，也有许多人以前无有智慧，见识浅薄，往往被人贬为骗子、虚伪者，后来当他们获得了财富、受用时，便赢得别人的信任，被看成是精明能干、见多识广之人。正如俗话所说的：“狡者年老成主人。”

从出世间法方面而言，有这样的俗话：“具证年老求学问，舍士年老积财物，法师年老成家长。”许多人虽然上半生是抛弃一切世间琐事的舍事者，下半生却努力积聚财物；也有上半生是为人传法的阿阇黎，下半生却成了猎人、窃贼或强盗；还有些上半生是持戒清净的戒师，下半生却子嗣成群。反之，有些人上半生唯造恶业，下半生唯一修持正法而获得成就，或者即使没有获得成就但也已经皈入佛门，死后往生清净刹土。

所以，现今的贤劣显现可以说瞬息万变，没有任何现象是始终不渝、牢不可破的。可是，有些人偶尔生起一点点出离心和厌世心，只是装模作样地修行似是而非的法，世间人也将他看作是了不起的人物，后来又有了施主和弟子在足下恭敬顶礼，这时他们本人没有详细观察自相续，反而真的认为“我已如何如何了”，以傲慢蒙蔽相续，内心飞扬浮躁，一反常态，而认为“我什么事都可以做了”，这种人真正是鬼迷心窍、着了魔。

在尚未断除我执，没有生起无我之智慧获得圣者果位之前，贤劣的表象都是无常的。所以，我们应当恒时修习死亡无常，审察自相续的过失，常常身居低位，生起厌世心与出离心，三门寂静调柔、谨小慎微，观修一切有为法皆为无常，思维轮回的痛苦，恒时处于强烈的信心和深深的厌离心之中。如米拉日巴尊者亲言：“无人山谷岩洞中，恒具出离厌世心，上师乃为三世佛，强烈坚信永不离。”我们也务必要依此而实地修行。否则，由于暂时的分别念是无常的，根本无法确定将来会变成怎样。从前有一人，由于密友成仇、众叛亲离而步入佛门，经过一番修行而成了一位了不起的比丘，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。此人心想：如果我有这样庞大的军队，就足能消灭那些敌人。由于当时的恶念没有转为道用，导致他后来还俗成了军队首领。

同样，暂时依靠良师益友的助缘，使我们拥有了修法的时机，但是，凡夫的想法没有恒常可信的，所以应当夜以继日勤奋修法，活到老，修到老。

对于以上道理，一定要认真观想，深深思索。

经过这般思维各种喻义，我们应该深信，上至三有之顶下至无间地狱，无有丝毫恒常稳固的，都是迁变增减的本性。

## 《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。

# 《前行备忘录--无常实修引导》

### 第一根本——思择决定死

分二：一、总思第一因相——有生者皆以死为自性故；二、别思第二因相——有限的寿命刹那无增、无间有减故。

一、总思第一因相——有生者皆以死为自性故

**首先决定死者，有生的话，已成立为死的自性故。**

凡是因缘生法都以灭为自性。归到有情分上，凡是因缘生的人类等都成立是死的自性，不论何时、何处、何状况的有情都必定要死。在这个世间，某处、某时、某类众生只有生而没有死的现相绝对没有。像我们根本不曾听说或了解过，某个人有生却没有死，也没有亲自见过或怀疑过有生的人不死的。这就要了解到，一切有生的法都以死为自性，决定不可能超越，有生的法不可能不死。这样就认定，我的生命就像朝露、闪电、鲜花等各种有生的法一样，决定要死。

当我们发现银幕上的影像是由因缘力投出时，就可证成它绝不可能以自己的力量住持到第二刹那。因此，在细的无常上可以认定“因缘生法都是刹那灭的自性”，它是这般无奈，是法尔成立的缘故。再者，就相续而言也可以看到，银幕上一集集的电影，由于只是同类因缘相续而投放的，因此当因缘消散时决定息灭。由此我们会了认，因缘所生法的相续也会断灭。由此遍推到一切有为法，会知道全是灭的自性或死的自性。由于是自性的缘故，就不可能逆转为其他不死的体性，因此，即使具足十力的佛，也无法把有生的法的体性转成不死。这样认定后心里彻底断定：在我身上决定要死。

再看古往今来所有在世间界里出现的有情，只要他是由引业投出的寿命显现，决定都在因缘消尽时归于无有。因此，下至地狱上至有顶的所有有情，都不出死的魔掌。归到人天界里，可以知道，凡是这个世间所出现的，再怎么有威力、福报、美色、权势、财富、贤能、力量等的所有有情，都在因缘过后不复存在。过去曾经出现的人间转轮王、帝王、富豪、名人等，全都不复存在。现在出现的亦将在若干年后不复存在。将来出现的也终将不复存在。上至所有欲天的天王、色天的天王、无色天的天王，这一切天主们也都在因缘消尽时不复存在，他们也超不出死的自性。下到一切普通的人类、天人，也都是如此命运。我们周遭出现的任何动物也是如此，不超出死的自性，由此了认决定死。

既然归到自身上，看到了它是死的自性，最终彻底没有了，我们就不应该执取暂时的此世现相为真实，不应该把为假影像求利益当成有意义，也不应该认为虚假法上有坚实义。在这样认识以后，凡是为它所做的一切都是虚诳。

二、别思第二因相——有限的寿命刹那无增、无间有减故

**犹如日轮行趋西山或者畜生被逮着前往屠宰场那样，我们的生命是按照一个个刹那消尽、一个个瞬间消尽那样，速当穷尽。一个现在八十岁的老人和昨晚生的只到一天的婴儿，这两人再过一百年都不复存在，无常规则相同之故。**

这里无论比喻还是意义都要按照法理来断定。也就是，有限的寿命刹那无增、无间有减的缘故，决定快速消尽而死亡。譬喻是，在一天当中，太阳从东方生起，逐渐在空中经行而趣向西方。由于只是一天有限的步数，又不断地往西方走，就越来越靠近西方，最终到西方那个点就落下去，一片暗淡。从这个相就证明，有限的量又不断在消减、无有增添的话，最终会消减到零。再看畜生被引往屠场的譬喻。要看到它到屠场的步数有限，而且不得自在，只能一步步地往前趋近，很快会到达屠场，结束生命。而我们的生命就是按这种方式在消逝，一个个刹那在过，一个个瞬间在过，根本停不住脚步，没有一点可逆转、可增添的。这就知道，以百年为极限的寿量很快就消完了，以这个道理决定死亡。

接着要看到，任何人都无法超出无常的规则。以现前南瞻部洲人寿不过百年的状况来看，一个八十岁的老人，必然过不多久就不复存在，一个才诞生一天的婴儿，必然过不多久也要死亡，因此，两者在一百年后都不存在这一点上是一样的。为什么呢？因为在老人和婴儿身上，无常规则相同的缘故。

要看到自己就是那个日轮、那头牲畜，时光一直拖着自己往死魔口里走。也就是要看到自身上的无常相，心跳、脉搏等都在指示刹那刹那流逝，一点停不住脚步，总是一瞬间一瞬间地过。一下子一上午就过去了，多少分分秒秒消尽了，再一下子一个月、一年就过去了，非常快地往死的方向走，从没看到有返回的可能。由过去的引业投出的有限寿数不断地消减，又停不住脚步，没法逆回，因此可以决定：最后会消尽而死。就像那日轮，不断地往西方走，很快就到了黄昏，再过后就落于西山，一片暗淡，再也没有今天了。或者像待宰的羔羊，被牵着一步步往前走，很快就到了屠宰场。这些譬喻正是生命无常的象征。

一般人对于老人和婴儿的观感不同。以为八十岁的老人活不了几天就一命呜呼了，而刚诞生一天的婴儿有无限的前景，会在人世间活很久。这实际只是错觉，老人身上也是无常机制在运行，这是因缘生法刹那消减的法则，刚诞生一天的婴儿也在刹那消减、无法逆回的无常规则中。由于这两人在无间消减、无有可增的规则上一样的缘故，可以推断再过百年都没有了。

这里以老和幼两者代表一切人类，因此，我们切莫抱幻想。也就是，智愚、贤劣、贫富、美丑、大小、男女等所有种类的人，再过一百年都决定不复存在，特例不计。什么原因呢？虽然从差别相来看，有的长得好看，有的长得不好看；有的机智灵敏，有的迟钝呆板；有些非常富足，有些贫困潦倒；有些是男性，有些是女性；有些健壮，有些羸弱，有些做到总统，有些是底层人民等等，有各式各样的情形，然而无常规则相同故。

在这里龙多上师告诉我们，以老幼一对看到在无常规则上没有任何不同，就发现所有人都一样处在无常法则里。什么缘故呢？都是因缘投出的有限寿量，又不间断地减少而没有可增，因此，所有人在百年之后都不复存在。这就看到是这般无常，没法逃出死亡，这样会产生断定。

有人问：在成立决定死上，总和别如何区分？

 “总”是从所有生命现象而言，凡是因缘所生的五蕴相续，决定以死为自性，不可能活到无量岁。这是总体上认定必死无疑。“别”是从现前此世界、此阶段而言，不过百年所有人全数死尽。什么缘故呢？规则上，因缘生法不能以自己的力量住留到第二刹那，是细无常，当下就没有了。同类因缘消散时，再无法存留一个刹那，因此是粗无常。这是任何有生之法无法超越的规则。其次，按此地、此时期而言，每个人由同类因缘所投出的寿量都不过百年三万六千日，或者多少百千万亿个刹那，它只能提供你用这些。一个个刹那不断在消失，而没有增的缘故，最后一定减到零。这是从特别方面，看到现前人类超不出这个规则。由此可以断定，一百年后我们都会死，因此做世间事没意义，应及早为死做准备。