一、梳理脉络：

大圆满前行普贤上师言教，所讲的主要内容：

* 共同外前行：暇满难得，**寿命无常**，轮回过患，因果不虚，解脱利益，依止善知识
* 不共内加行：皈依，发菩提心，念修金刚萨埵，积累资粮曼茶罗，上师瑜伽
* 往生法

**问：暇满难得和寿命无常之间的连接在哪里呢？**

答：通过第一个修法我们知道了暇满是非常难得的。人身很难得、非常尊贵，可以达成很多在暂时轮回中的安乐，以及解脱道方面的很多利益，是一个非常好的所依，一定要好好地使用。但是这么难得的人身，它的本性是恒常不变的吗？还是说要变化的？我们就要来学习第二个修法寿命无常，学了第二个修法，我们就知道得到这样好的人身，有了这样的修行机缘，一定不能够拖延，因为人身是无常的，它一定会死去。

而且后面我们要学习，不是要等到百年之后我们才死，虽然世间有一种客套话说某某百年之后。实际上是不是等到百年之后呢？这个谁都没有定准的。所以寿命无常是指虽然要死，但死亡的时候没有定。所以现在我们要抓紧时间修行，越早越好。越思维寿命无常我们就越会有一种紧迫感，这个紧迫感主要是督促自己修行的。[2]

二、寿命无常分七：

**1、思维外器世界而修无常；**

**2、思维内情众生而修无常；**

3、思维殊胜正士而修无常；

4、思维世间尊主而修无常；

5、思维各种喻义而修无常；

6、思维死缘无定而修无常；

7、思维猛厉希求而修无常

1、思维外器世界而修无常

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

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……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。

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。[1]

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

《俱舍论》的观点：每一个成、住、坏、空都有二十中劫。

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。） [1]

**【在此之后，天空中依次出现七个太阳，**

**第一个太阳出现而烧尽一切树木园林；**

**第二个太阳出现使得一切溪流池沼无余干涸；**

**第三个太阳出现使一切大江河水全部干涸；**

**第四个太阳使得无热恼大海也滴水不剩；**

**第五个太阳出现时，外界深达一百由旬的大海之水荡然无存，随后逐渐干涸到两百由旬、七百由旬、一千、一万直至八万由旬深度，剩下的水，又从由旬、闻距开始，到最后连蹄印许的水也干涸无余；**

**第六个太阳的出现焚毁大地雪山；**

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

**火焰盘旋向下炽热到极点，焚尽一切地狱之处，火舌又直冲上方烧燃梵天所有空空荡荡的无量宫殿。此时此刻，光明天的小天子们惊惶失措地大呼小叫道：“如此大火燃烧起来了！”老天子们安慰他们说：“这样的大火以前也是烧到梵天以后就无影无踪了，不要惊惶，莫要害怕。”**

**就这样，经过七次大火之后，】**

“经过七次大火”，这个是什么意思呢？成住坏空，每个需要二十个中劫。空持续了二十个中劫。然后这个世界又重新开始形成。形成之后这些有情从二禅天开始下去，下到初禅、天界、人间，逐渐又开始形成，又开始成、住、坏、空。到了“坏”的时候又会被烧一次，就这样反复烧七次。[2]

汉传佛教有“火烧初禅”、“水淹二禅”、“风吹三禅”的说法。

**【二禅天便形成了水云层，紧接着轭木、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。】**

箭矢。轭木是什么？为了形容它之大，就是一滴滴的雨水像轭木那么大。箭矢指它的速度非常地快，因为又大又快，所以很快地形成汪洋大海。没有这么大的一种力量也毁灭不了这么坚固的器世界，这时的水不是一般的,比如看到海啸、洪水来的时候就觉得水的力量好大。2011年日本大海啸的时候，那些房子、汽车被水一过根本就倒了。这时候的形容就是“盐溶水”，意为水一去盐马上就看不到了。当毁坏世界的大水来的时候，的确不仅仅是把山、房子淹到水底下。比如一个地方以前发过大的水，现在这个水底下还有城市。世界末日的时候，全部像盐溶水一样没有了，完完全全消失殆尽。

前面讲过刚开始毁坏的时候法性力使得众生从一禅升到二禅，这时因为二禅本身要毁坏，所以二禅的众生在毁坏之前通过法性力就升到三禅去了，因此二禅天以下的宫殿也是空的。

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

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

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

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

所以不要以为这个世界是稳固恒常的。学习这些后，知道轮回的时间越长，就越没有恒常的东西。[2]

**【这样，容纳在一个三千大千世界中一百俱胝数的四大洲、须弥山及天界全部同时灭亡，最后万事万物变成一大虚空。既然大千世界也有变成空无一物的时刻，那么我们如秋蝇一样的人身，又有什么恒常稳固的呢？**

**对于上述的道理，我们要认真思维，诚心实修。】**

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

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

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

对于上述的道理，我们要认真思维，诚心实修。

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

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

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

2、思维内情众生而修无常

要点1：一定会死

**【上至有顶下到地狱底层的所有众生没有一个能逃脱死亡的。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？”意思是说，有生必然有死，从善趣天界以下，有生而不死的事情可以说见所未见、闻所未闻，也绝不会有“到底死还是不死”这种模棱两可的怀疑。】**

世间上的任何生命，有生必然有死。《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。

三界当中都是业力投生的，包括罪业或者善业，夹杂着业投生到三界轮回当中去。所以说有生就一定有死的。对于这个我们不需要任何怀疑。

**【尤其是我们生在寿命不定的南赡部洲，又时逢末世，死亡很快就会临头。实际上，自从出生的那一天起我们便一步一步地向死亡靠近。】**

我们现在是生在南瞻部洲的人道众生，又逢这个末世，因此对于我们个人来讲，死亡不会很困难，一定很快就会死亡的。这个方面的引导文一定要一句一句的放在我们心中去思考。每一句话都可以是观修的内容。比如：“我们生在寿命不定的南瞻部洲。”这个南瞻部洲应该怎么去观想？众生寿命不定，中间很容易夭折，又是五浊恶世。如果再往前再走个几千年，或者是几万年的话，人们的生命还要长一些，但是现在到了这个五浊恶世。所以死亡很快就会将临。一遍一遍的把法义放在心里，细细观想。

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

不管怎样，总有一天我们会停止行进的脚步。所以说现在这个当下，我们的这个生命，随着时间在流逝。有时候我们听闹钟滴答滴答的声音，其实每一个滴答声，都是我们的生命走向终结的仪式。我们的生命从出生到现在，是一步一步的向死亡靠近的，没有一个停止的时候。这方面我们要好好的观察和思维。

**【人的寿命从来不会增加而只有减少，而且死魔犹如夕阳西下的阴影般片刻不停地越来越向我们逼近，】**

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

要点2：死期不定

**【在何时何地死去原本就无法确定，谁也不能肯定明天或今晚甚至仅仅现在呼吸间不会命归黄泉。】**

什么时候死，谁也确定不了。当然我们都希望万寿无疆，最好不死。但很多事情都不能按我们的心去达成，否则这个世界就不会有死亡了，也不会有痛苦了。虽然我们想“越晚死越好”，但什么时候死，的确是不确定的。也许我们规划了几十年的事情，有可能死亡明天就到来，谁知道呢？我们的阿赖耶识中有太多以前所造的一种突然死亡的习气，在这里埋伏着，谁知道突然哪一天爆发一个，又再爆发一个。我们完全不知道在什么时候，以前在轮回中造下的死亡的因会突然现前。死亡的因不确定，何处死也不确定。有些人本来在家里好好的，突然想要去旅游，发生了飞机失事。他就没想到哪个地方死，什么方法死，这全都无法确定。所以就让我们很精进。

假如死期确定，我们就肯定会懒惰。假如我确定三年就要死亡，很多人就会想：哎呀，三年啊，赶快抓紧时间去玩，玩完了之后赶快吃、赶快喝，肯定会是这样想。修行人则会想，如果还有十年、还有三年，那我最后一年再精进。很多时候就是这样的情况。但是如果我们内心当中有了死期不定的观点，死期的确无法确定，怎么观察也没办法推翻。有些道友说：“我明天一定不会死”。这个不是理论，你没有任何的证可以证明“我明天一定会出现在你面前”。根据的因在哪里？根本没有因。所以只是说说而已。[2]

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

有些人想：我如果想下辈子、这辈子是修行人，一定要这辈子开始修；如果说明年和今年修，一定要选择今年修；下个月和这个月选修，要选择这个月修；明天和今天选择修，今天就要修；以后要修、现在修，就选择现在修。我们根本不知道什么时候死亡会到来。哪有那么多时间让我们去挥霍和浪费。这样去观想，对我们的鞭策力量非常大。

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

**【又如怙主龙树说：“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。”这其中的意思是说：人们处于安然的沉睡中，平缓地向内吸气向外呼气，可是也不敢定在这期间就不会死亡，对于在睡眠期间没有死去而能安然醒来，也应当看成是一件非常稀奇的事。】**

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。[1]

现在这个社会有很多自然灾害，比如地震，海啸，瘟疫，战争，尤其是恐怖袭击，一个炸弹下去很多人就死去了。当你前一刻还在跟菜贩砍价，后一刻已经被炸死了。违缘非常多，虽然我们暂时没有遇到，但是哪天遇到或者不遇到我们不能肯定的。所以说犹如水泡为风吹，就像水中的气泡一样脆弱，风一吹就炸裂了。

呼气吸气沉睡中，我们在沉睡的时候一呼一吸之中，能从梦中醒来很稀奇。睡眠之间竟然没有死去，那个时候基本上没有防护力的，虽然只是一呼一吸，什么时候不再呼气了、不再吸气了，死亡就来临了，人生就终止了。所以能在睡眠当中安然醒来，这个时候就要观想很稀奇。平常根本就没有这个感觉，又是美好的一天来到了，然后擦擦眼睛就起来了。没有想到又居然醒过来了太稀奇了。如果我们真实的发自内心的这样想，说明无常已经进入了我们相续。这也是一个标志（验相）。没有生起这样的感觉之前，对于无常的修法还是要进行不断的去串习。因为我们真正的心离无常的境界还差很远。[2]

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

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

修行的人也是一样的。如果我们没有真正的去观修死亡无常，我们作为修行人反正都要死的，这个是确定的。但是没有在“一定要死的”的基础上进一步的观修，相续中没有生起死期不定的观念。[2]

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

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

和有些画像中的一样，死主阎罗手拿着黑索，紧咬牙关，獠牙毕露。当然这有可能是一种假设，反正死主就是个神。到那个时候，纵然你拥有英勇的军队、武器装备是超一流的、世界最强大的，那也没办法用来抵挡死亡；有强大的势力没也用，你说我是一个黑老大，我的权势很大这个也没用；丰富的财产，身家过千亿也没用。能不能用财产来延长寿命呢？根本不能。智者的辩才，从道理上有可能辩得过死主，但是实际上你再怎么能辩，最后还是把你带走；美女的身色很漂亮，可以去选秀，可以让大家都很羡慕，但在死亡到来的时候，还是没有用，一下子就会死亡。不管是水灾也好，地震也好，车祸也好，还是发生战争也好，一刹那之间就会死亡。以前奔驰的良驹就是赤兔马啊，汗血宝马啊等等，现在就是好多的轿车，这些东西也无济无事。纵然你拥有这些也无济无事，何况说很多东西还没有呢？面对死亡时，这些东西拥有了没用，没有拥有也没用。如果没有追求到，你一辈子当中辛辛苦苦去追求。即便你追求到了又怎么样？[2]

要点3：修持临终时决定有益的正法

**【即便钻进一个无隙可乘的铁箱子里，外面有数十万勇士手持锋利的兵刃，箭矛的尖端指向外面围绕保护着，也丝毫守护不了、遮挡不住。当死主阎魔将黑索套在他的脖子上时，他只能是面色铁青、泪眼汪汪、五体僵硬地被带到后世的大道中。此时此刻，勇士无法救护，大德不能吩咐，饮食无法引诱，无处可逃、无处可躲，无依无怙、无亲无助、无计可施，也无有任何尊者的大悲（所能庇护），哪怕是药师佛亲自降临也无法延缓寿命已尽的死亡。**

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

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

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

所以应诚心修持临终时决定有益的殊胜正法。这个是决定有益的，在临终时、死亡时，中阴当中决定有利；假如后期投生，决定有利，这个就是殊胜正法。如果修的好，临终就证悟了往生往极乐世界。实在不行，下一次投生的时候，即生精进修行，成为一个利根者，能够很快的和佛法相应，获得解脱。所以说，我们知道无常观想的时候三个步骤，最后一个就是临终的时候只有正法才有用。潜台词是其他东西没有用，不值得花很多时间去追求临终应该舍弃的法，应该用最大精力和时间去追求临终时有用的正法。这个是观修无常给我们带来的实际的指导。

问题：

1. 你是否真的认为外器世间会毁坏？您打算怎样思维外器世界而修无常？

2、您认为自己一定会死吗？您觉得自己能活多久？您觉得自己在死亡的时候有把握解脱么？您打算怎样怎样思维内情世界而修无常？

参考资料

[1]大圆满前行广释，索达吉堪布

[2]大圆满前行引导文，智诚堪布辅导

[3]楷体黑字部分，是前行引导文原文