# 慧灯禅修课8

**大圆满前行普贤上师言教梳理脉络**

大圆满前行普贤上师言教，分为闻法方式和所讲之法

**所讲之法**分为3个科判：

1、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

2、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

3、往生法

今天的主要学习内容是前行中的***寿命无常***

**寿命无常**分为7个科判：

 1、器世间无常

 2、有情众生无常

 3、圣者无常

 **4、世间尊主无常**

 5、思维各种喻义无常

 6、死缘不定

 7、思维猛厉希求而修无常

****上师知
诸法无常迁变如闪电
思维器情悉皆坏灭法
决定死亡死时却不定
心执常法唯是自欺诳
我等恒处懈怠放逸中
总集三宝上师悲眼视
能念无常死亡求加持****

梵天、帝释天、大自在天等世间尊主，寿命可长达数劫，但他们也无法摆脱死亡。此外，具有五种神通的天人及仙人也难免一死。人间财势极高的诸转轮王，印度圣地从众敬王沿袭下来的数不清的国王，还有三巴拉王和三十七赞扎王等印度东西方地位显赫、财产丰富的许多国王，现在也都不在了。

在西藏雪域，自吐蕃国王涅赤赞普以来，已出世了天座七王、地贤六王、中德八王、初赞五王、幸福期十三代、极乐五代等王朝，然而这些都已成为历史。

在中国自夏至清出现了很多王朝，这些国王在位时也都觉得自己非常了不起，为众人所仰慕，但是，现在这些也都成了历史记载，除此之外，没有一样留存于世。

如果思维这些，那我们现在的住房、受用、眷属、权势等虽然自认为比较善妙，但与以前的各大转轮王相比，却如小虫的巢穴一样易于毁损。所以应当观修：所有世间万法都不是恒常稳固的。

接着，从圣法界的化身，转而观察世间界那些最高的天主、人主们的情形，结果发现每一个都归于死亡，每一个都无法摆脱死亡。思维时，首先要浮现出他们那种非常伟大的形相，以及他们以福业力而感现的圆满威德、财富、权势、眷属、受用以及极长久的寿命等。他们曾经成为闪现在人天上空最伟大的明星、尊主。可是，无论多么了不起的天主、人主，当死亡时，过去所拥有的一切都化为乌有，无所余留。由此，促使我们警觉：最高级别的寿命、福德、权势、威德、财富、眷属等，最终都要化为泡影，毫无用处。

之后通过对比，发现自身实在太渺小了。人由于过分执著自我、执著眼前，以非理作意就会出现一种错觉，放大自我所拥有的受用，以为很了不起。譬如，把房子想成无比富丽堂皇的宫殿，认为这一身衣服天下最美，对于高档电器、小车，包括妻子、权势等等，用“我执”把这些涂上一层金黄的色彩，认为高贵不凡，认为拼命营造窝巢般的现世生活非常有价值，有意义，结果始终放不下。

如何才能破除这种常颠倒、乐颠倒呢？要通过强烈的对比在心中显示出巨大的反差。当我们清楚了解到天王、天众的生活，知道他们受用五欲的情景，才会知道人世间的事太没意思。在这种比照下，自身的生活场景、受用状况好像忽然萎缩，显得非常渺小。之后，观念自然会转移，认识到没必要去苦心营造这么一点如水泡般马上会破灭的小事。我为什么不放下今生呢？

譬如，从四天王天向上逐层观察，从《正法念处经》中逐段了解、思维、忆念，一直到对天界的状况非常熟悉，然后再对照自身，马上就能显示出巨大的差别，由此对人世间的窝巢生活现相看轻看淡。再思维：天人的福报那么大，最终都归于破灭；我的福报如此微不足道，决定很快破灭，它一点坚实性也没有。也就是说，视野开阔，心才能看得开、放得下，否则对一点点粗劣受用都执著得厉害。

以上是总的思择世间主而在自身上修无常的方法。接下来，我们跟随引导文来了解其理路、归结点、修习方法，并具体地观察天主、人主等世间主死无常的例子。他们曾经那么辉煌，有浩大的福德、受用，可仍然无法避免后边际的无常相，因此给我们内心带来巨大的震撼。再反观自身的寿量、福德、受用等如此渺小，微不足道，还有什么值得看重的呢？

***结合具体事例相当重要，否则很难成功。***如果能到位地研习《正法念处经》和《阿含经》等，来达成观念上的变化，就会感觉心态与过去完全不同，能真正看清世间事，能放下对现世的耽著。课程虽然不可能一次讲很多，但是，只要讲到《念处经》四天王天和三十三天以后，大家对这些就可以轻车熟路，乃至逐渐凝结成巨大的观念，使出离心坚定地扎根，有见解上能完全断定，之后，生活方式、意乐、行为等将会截然不同。这一点有必要再三强调。

**寿命堪能住劫、威德圆满的诸天及仙人们也未脱免死地。**

这一句来自晋美朗巴祖师的《法轨》，以寿量和威德两方面来标出诸天和诸仙的伟大。

首先，他们的***寿命能长劫安住***。其中，要了解“劫”的涵义，这意味着在他们存活期间，人类改朝换代多少次，或者历经多少次沧海桑田。在天人看来，人间的生活朝生暮死，**人的生命无异于蜉蝣，地球不过是弹丸之地，人类的生活环境只如同在一个小小的试管里繁衍着诸多细菌。**

对于人类而言，那些寿堪住劫的天人们、仙人们，实在太崇高、太伟大、太不得了。人类都向往神仙的日子，以为神仙能长生不死。虽然事实并非如此，但他们的寿命的确相当长，人间经历无数次变换、更替，天人们却仍然在天堂里享福。

再者，他们的***威德相当圆满***。“威德”代表由过去极强、极厚、极大的福业力所感，他的身体、眷属、色声香味触等的受用、安定度，以及所拥有的宫殿、园林等，都十分圆满。“威”意为有势力，威严、庄重远远超过下界。譬如，在有威德的人王面前，乞丐会自惭形秽，感觉自己食不果腹、衣不蔽体、贫病交加，总之，各方面都很卑微，这就是威德的差距。相比人王，诸天和仙人们不论依报还是正报，方方面面都表现出极大的威德，有威伏下界的力量，有福业力所现的雄厚资本。

我们会想：他们那么厉害，应该不会死吧？可实际上，他们没有一个能脱免死地。***当有为法的福业力罄尽，这些天人、仙人们，包括最大的天王都没有一刹那自在，不得不从光明的因缘境界里退堕。***因为无可遮止的无常力，他们面前重新变为一片暗淡。他们毕竟也是有为法投出的影像，怎么可能长存久住呢？天人、仙人等这些世间尊主也无不处在阎罗王的魔掌中，他们没有一个能逃脱死亡。

接下来举例一下天人和我们的比较，其实有很多可以对比的方面。

**帝释天王的宫殿**大概有十个中国那么大，如果有十张巨大的中国地图铺满一间屋子，而我们的房子最多是地图上某个地区的**某个点**。

再说**身量**，帝释天王身高半个俱卢舍，我们跟他比较，就像是**2.5里（1250米）长的一条路上有个一米七的人**，非常渺小。

再说**寿量**，四天王天是900万年，三十三天是3600万年。通常说，人间100年相当于三十三天的一天，一天乘以360定为一年，**三十三天天寿1000年**。这是怎样的概念呢？**在他的1000年里，我们一辈子相当于只活了他的一天。**再缩减比例，就相当于**他的100年里我们只活了0.1天**；或者说，相当于活100岁的人生命历程中的2.4小时。

以身量和寿量的反差打个比方：如果天人住在一间屋子里，**人的情形只相当于屋里的一个微生物，而他存活的时间比蜉蝣还短，大概只有2.4小时，**是这样一种状况。

对此，我们应当警觉：自己到底在忙活什么呢？做人的真实意义到底是什么？渺小的微生物在短暂的时间里，忙着营造自认为是生命意义的各种五欲。

**天王和人之间近环境的大小差异悬殊，当然他御花园里的各大花池也有相匹配的大小。要想到，忉利天人的身体有我们的几十倍，在如此庞大的身量面前，花池等也会比较广阔。**

天王的花池里繁花似锦，种类繁多，而且是自然出现各种品质优越的妙花。天花以各种妙宝组成，比如金刚作花须、真金作花茎，或者金刚作花茎、杂色作花叶，有红宝花叶、琉璃叶、砗磲叶、金色叶等等。这些美丽的天花千形万类、色彩缤纷，与盛大的花池一起庄严着巍峨壮观、富丽堂皇的天王宫殿。天王的受用由此可见一斑。

这些自然景观十分和谐，在花上面还有很多色彩斑斓的飞鸟，鸟的品质远远超出人间，也是由各种妙宝合成。比如，有常欲之鸟、一切行鸟、常音声鸟等等，它们的头是黄金、身体是白银、嘴是琉璃等等。我们不要以为只是世间的宝石，其实是用世间贵重物品打比方，来表示那些完全胜出人间的禽鸟。人间的鸟只有低劣的皮、肉、毛等，而天鸟是无法想象的美妙，只能这样描述。至于黄金的头、白银的身、琉璃的翅到底怎样呢？应该是非常清澈、柔软、不可思议吧！只能如此揣度了，即使是人间美丽的鸟也有黄色的身躯、绿色的眼睛、红色的毛等等，何况是天界的鸟。要知道，天上的景象都是由大福德力呈现，那些鸟也是往昔造了善业的众生，但不太圆满，杂有恶业的缘故，成为天鸟。它的品质殊胜到什么程度呢？能顺合天人们的心，在天界的环境里不生丝毫冲突、违逆。当天王和侍从们下水洗浴、游戏时，那些鸟儿就跟着游戏；天众奏起天乐时，天鸟也一起和鸣，简直无法想象，不知比人间的旁生高级多少倍。

再说，花池里还有很多天鱼，有真金鱼、白银鱼、琉璃鱼等，它们种类繁多、品质优越、体性殊特、绚丽多彩。比如鱼翼是红莲花宝，鱼眼睛是砗磲宝，鱼鳞是杂宝，鱼翅是七宝等等，真是千姿百态，赏心悦目。天界的环境丰富、和谐、优美、充满活力，天人们就在这样的环境里生存。

再者，池底都是妙宝沙，有的是珍珠沙，还有的是白银沙、黄金沙、琉璃沙等等，有各种杂色庄严。再者，浴池边有很多天蜂，天蜂在上面飞行或停留，它们就如同碧蓝的琉璃，庄严着天界的浴池。

**以上介绍了天王住宅如内花园般的近环境状况，有三点极其突出：一、广大；二、丰富；三、胜妙。**

接下来，反观自身的环境如何。也就是通过对比，看到我们生活环境的微、少、劣。如上所述，在天王眼里，我们的生活是在简陋、狭小的蜂巢或蚁穴里面营造不已。人类的生活品质与环境相当贫乏、低劣，但由于执著心强盛的缘故，对于现世仍然充满了幻想：我生活在这里，应该让生活品质不断提升；我作为一个人，现世利益很重要，否则活着还有什么意义？为此，人们不惜拼命赚钱，贷款买房，或者辛苦地装修或置办家里的墙面、地板、天花板、家具、电器等等。

可惜大多数连个院子都捞不着，最多只有一个阳台，外面还有一个铁栏窗。

在阳台种几盆花，在鸟笼里养几只鹦鹉、画眉，鱼缸里养几条金鱼，还要养一只宠物狗，给它打扮打扮，穿件花衣服，脖子上挂个铃铛“叮当叮当”响。一个人坐着觉得没劲，就养养花、种种草、遛遛狗、逗逗鸟，此外再没别的了。下班后铁门一关，就把自己锁进这种狭小的环境里，我们对此还很执著。又置办电脑、手机等，来了解、吸收各种外界的影像和信息。还有一个卫生间，里面有淋浴器和抽水马桶，稍好一点的有两个浴室，卧室里单独有厕所、浴缸。我们就在这样的近环境里生存、营造，并致力于提升所谓的生活品质。每天把地板、墙壁、浴室擦得干干净净，再喷一点香水，打点灯光，放几枝百合，仅仅在这些上面计较、执著，就花费了多少时间！

但在天人的眼里，一个微生物般的生命，再如何打扫、喷香水、摆花，也实在是污秽、可怜。天人下来人间，几十里外就不愿意靠近，因为人身太臭了。事实上，我们就如同粪坑里的小蛆虫，在一丁点大的不净环境里还要花很多心思。人的心识非常有力量、非常精细，可怜往往用错地方，百年三万六千天，朝朝暮暮、分分秒秒，一直在精细地计划着现世法，追求所谓高品质的生活。其中，地板一定要擦得光亮，油漆一定要刷得光滑，常常换盆景，四季替换不同的花，鱼缸里要不断换水，家里要养几只鸟，再逗一只半死不活的狗来玩。

对于这些相当低劣、没意义的生活，热衷于概念戏论的人们却偏偏以为美好，他们会编织一套套美丽的言说，去大肆鼓吹、标榜这样的生活如何现代、时尚、有品味等等，哄得见识短浅、相续中原本就充满常乐颠倒的人纷纷效仿，又是不惜把大部分精力投注其中，还要为此洋洋自得。

如今通过对比，不难发现：自己作为厕坑里的小蛆虫，有什么好营造的呢？在天人眼里，人们的寿命倏尔即逝，人世的花瞬间凋谢，人世的鱼瞬间死亡。更何况，这有限、微小环境中的一切都是很快就变易。人们却偏偏抱持如此严重的常执，以为它永恒、具有实义。

应当想到，**由于天王过去行善动机纯正，意乐坚固，所以感召周围的环境美妙，受用也丰富、稳定。**但是，看似长久、殊妙的环境相，在天王临终时也会顿然黯淡，毕竟那些是唯心变现的相，而天王善业穷尽，即将堕落下界。

**上师视频开示：**每天有16万人死亡，但是每一个人都认为我今天不会死。早上起床后都会想 我今天不会死。

只是看一看佛经里面讲的东西 而不认真的思考 不深入的思考的话 那就可能不会有什么感受 恐怕不会有什么结果 要尽可能的去深入的思考 这样子一定会对自己有一个重新的认识 对我们自己的这个生命价值一定会有新的认识 有了这个新的认识以后 我们就知道我们的路是什么 知道我们的工作是什么 这一生当中 有些事情因为要生存 还是要去做 可以放到次要的位置 工作生活中的不顺利，小事情，就可以去面对。因为我们有一个更长远的目标。

**思考题：**

1. **您之前向往天人的生活么，修行时会发愿去哪里呢？**
2. **您在座下的时候都是怎么观察寿命无常的？**