



寿命无常 (7)

思维猛厉希求而修无常



寿命无常

- 按照《普贤上师言教》所讲，寿命无常具体实修方法分七个阶段，也就是七种不同的思维方法：
 - 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
- 通过这七种思维方法全方位的阐述，让我们从方方面面明白：一切有为法都是无常。



思维猛厉希求而修无常

- 【猛厉】就是要把无常、死期不定观到极致，不要想着明年我会不会死。猛厉的意思就是当下都有可能死亡。
- 【希求】就是希求解脱，大恩上师在讲记中说，因为随时可以死的缘故所以要希求解脱，通过这样的心态修无常。
- 这就是猛烈修无常，随时随地要唯一观修无常。
- 【随时】：这时就观想会不会死
- 【随地】：观想会不会就在这个地方死等等。
- 在行、住、坐、卧四个威仪中，观想一切所为都可能是此生最后一次。
口中如此言说，心中也这样诚挚观修（口说心想是为了让观念深入骨髓）
- 这个科判相当于在死期不定中再加深，因为这里讲到坐下来就不一定能够站起来，也许是最最后一次坐，最后一次听法，最后一次睡觉，吃最后一顿饭，每一个都是最后一次。这就真正把死期不定修到极致，是加强版的死期不定。



思维猛烈希求而修无常

- 一方面我们自己要知道**死期不定**这个理念
- 一方面要通过不断观修，内心中要时时刻刻真实安住在死期不定的状态当中。
- 在修持无常和死期不定时要【**注意，自己的福德欠缺或者观修的方式不正确，就会出现极端，落到一个非常沮丧的心态中**】。从某个角度来讲，对自己今生中的所作所为感到沮丧，这肯定要产生，但并不是观修死亡、寿命无常的一个真实的必要。
- 观修寿命无常主要是让我们精进起来，让我们的心转向于修持佛法。所以第二个死期不定修完后，第三个大的引导就是死亡的时候只有正法对我们真实有利，其他都没有利益，今天就要开始观修这方面内容。
- 仅仅修习死亡还不够，因为人在临终时绝对有利的只有正法
- 所以我们必须恒时不离正知正念，深刻地认识到轮回的一切琐事均无有恒常、无有实质，时常督促自己修持正法。



思维猛烈希求而修无常

【正法能够多大程度的在临终时或死亡后利益我们呢？】

- 看临终的时候积累了多深厚的善根，修了多少正法！

【这个怎么确定呢？】

- 临终时获得正法的多少和能够利益的程度，完全依靠于没有死亡之前 **投入的时间以及修行正法时的质量**。这里一环扣一环，最后把我们的心引导到死亡的时候只有正法才有利益。
- 原则上说， **投入的时间越多，累积正法的资粮就越多**
投入的修行的质量越好，累积资粮的质量就好。

所以利益的程度和前期的修行都是息息相关的。



思维猛厉希求而修无常

- 我们知道临终的时候正法对自己有利，但是现在每天是随便修一点，这虽然也有正法但是太少，对我们来说临终的时候可能还不足以或者没有办法抵挡自己在这这一生当中全力以赴造业追求世间八法的力量。
- 这样一步步观想的时候，就知道在临终时如果要想让正法决定性地引导我们趋向于净土，或者获得解脱，就要看死亡到来之前我们投入了何种修行、修行的质量以及修行的时间。
在打坐的时候就要这样观想，上面这些都是要观想的。
- 这样一步步观完后，内心当中就会引发一种决心：我一定要好好修行。
- 座下，对平常的生活、时间做一些调整。
 - ☑ 以前可能是很散乱的，很多时间用在没有意义的事情上面
 - ☑ 现在就会想，临终对我有利的是正确深厚有质量的正法。
 - ☑ 现在认真听课、思维，不是为了应付讲考或者考试而去看书，也不是为了报修量去打坐。
- 认真地开始考虑修行的质量，而不是形式上做到了，以便在上师和道友面前有个交代，不是这样一种心态。



思维猛厉希求而修无常

- 自欺欺人-----做表面的修行，实质性的正法、积累的善根没有多少
- 很可惜的（情况）-----时间也投入了却没有真实利益到自己
- 我们在打坐或学习的时候，要把这些问题思考透
- **之后就能产生决心，内心中就会有微妙的改变，就会发自内心觉得，不应该这样浮于表面而是要有质量地去闻思修行。**
- 发菩提心、观修或者闻思的时候
都应该认真地去落实
平时认真地调伏烦恼
守持戒律，因为这些都是临终时有用的。
- 这些教言看似很简单的一句，其实对我们内心的改变的力量非常大，关键就看我们有没有办法认识到这里面隐藏的深义。以前大恩上师也说顶果钦哲仁波切是那么的成就者、伏藏师，但是他的身边永远都带着一本《前行》，只要每天坐下来之后，他一定会看几页。这从他老人家的修证来讲，绝对是给我们做了一个示现，说明前行对于调伏烦恼让我们成为法器的作用是很明显的，有很多实修的窍诀。
- **如果认真观修就会让我们的心有所转变。**



思维猛厉希求而修无常

- 为什么四加行有时叫转心四法？

因为它能把我们的心从耽著轮回、无义虚度的状态转向认真修行，追求解脱道。

- 为什么叫引导文？

- 因为它能引导我们的心趋向于真实的解脱正道。认真学了前行才真正学修了佛法，而不浮于表面内心没有觉受，也不会声称自己是佛弟子、密乘弟子，认识到真实的修行是反观自心调伏烦恼。

- 【人在临终时绝对有利的只有正法】

站在临死的时候去思维就很清楚，假如打坐就要想打坐的现在就要死了，以此反观自己以前的修行，到底是认真修还是浮于表面地修？是修给别人看的还是真实地修？我们每天这样想一想，有利于调整我们的心，让它处于真实的修行状态。这关系到平时的实修窍诀。边讲解边思维，其中的意义很殊胜深刻。

- 所以我们必须恒时不离正知正念，深刻地认识到轮回的一切琐事均无有恒常、无有实质，时常督促自己修持正法。



思维猛厉希求而修无常

- 《入行论》第五品是正知品。
- **正知就是经常观察自己的三门——身语意**
身在做什么，语在说什么，心在想什么。
- 通过观察才能知道现在我的身语意是在行持善法还是非法，或是属于无记的状态？
- 正知观察后才有改变的机会，马上就起正念。**不离善法，不离善所缘。**
- 若观察到三门偏离了正法，第二念安住正念，
 - I. 若身体正在放逸，马上收拾好状态。
 - II. 若语言正在说绮语、恶语、正在放逸，马上开始禁语，或念佛号等
 - III. 若发现心在胡思乱想，马上把心安住在菩提心、出离心等状态上。
- 正知正念对我们修行很重要，很多时候我们造罪生烦恼，就是忘失了正知正念，没有把正知正念的观念引入到我们修行当中。
- **所以恒时不离正知正念，是保证我们成为一个好修行者的前提。**



思维猛厉希求而修无常

【深刻地认识到轮回的一切琐事均无有恒常、无有实质】

- 有很多城市里面的修行者，有家庭和工作，有些事情不得不做。但是做的时候应该有一种殊胜的**超越世间的智慧和观念**。
 - I. 一般的众生在做这些的时候，内心是深深耽著的。他认为这些是恒常的，有实质性可得的，把所有精力时间都放在追求世间琐事上面。
 - II. **修行者该做的还要做，但做的时候有一种无常的观念，这是一种生活智慧**。有了这种智慧，就会知道这些虽然必须要做，但它是无常的，不会恒常不变，是无有实质的，暂时需要、究竟是不需要的。
- 长远、究竟来讲，修持正法是真实、恒时对我们有用的。
- 了知了轮回的一切琐事无有恒常、无有实质后，要时常敦促自己修持正法。要修持一种高质量的正法很困难。因为初学者很多观念还没有转变，很多修行的方式也不知道。但有些铺垫有些基础之后，比如大恩上师一提醒，就会幡然悔悟，的的确确以前的修行落于表面了
- **所以从今以后要做调整，要改变，要真实地发誓做一个合格的修行者。**



思维猛厉希求而修无常

【具体生活中如何转为道用？】

- 一方面是安住所了知的无常；一方面在无常的基础上了知如何修法。
- 如果我们把无常修好了，就不会落到沮丧的心态中。因为学会转为道用后会让心乐于对正法精进，而痛苦、忧伤等负面情绪就不会产生。
- 在前行系列3中也讲到：“一切轮回之事”，指前面所说的下至无间地狱上至有顶之间，所有根身器界的法。我们要退现世心，特别要关注轮回法里的一小片断、小角落，也就是这一生人世间的一切法，包括身体、住处、饮食、受用、睡眠、财富、亲友、权威、名誉、言论等，我们的心天天耽著在上面。这些法都是无常、无坚实、无心要，过后就没有了。

旷观古今因缘变化的过程就知道，因缘一过就了无踪影。了解以后再放大到整个轮回，就发现全是这种状况。

- 下面分了我、行、住、受用、休息、财富、亲友、名位、言论、信心出离、想与分别、觉受现证，从这十二个内容来思维修法。



思维猛厉希求而修无常

1. 我

1.1 本来身心的暂时组合就是无常的，为此不要将假合的身体执著为我

- 身心就是指五蕴。五蕴也是身（色蕴）和心（受想行识）
- 色蕴是身体，色法的自性。受想行识，是心法、心王或心所。
- 平常我们很执著这个身心，为了它生烦恼，造很多业：
 - 满足它就起贪，不满足它就起嗔
 - 认为它高显就生慢，感觉它低微就自卑
 - 别人对它态度好、对它态度不好、它被伺候得好、它得到不平等待遇等，都会随之起贪起嗔。
- 我们要了知身心的暂时组合是无常的。其实刚入胎时是我们的神识。身体的来源主要是受精卵，神识加入到受精卵中，逐渐发育成血肉骨骼等。最初的时候就不是一体的，死亡之后还会分开。



思维猛厉希求而修无常

- (身) 从医学，物理学角度来看，一个周期身体的细胞代谢一次，以前的身体完全没有了。其实我们现在的身体都是新的细胞。按理来讲，稍微分析一下，它早就已经不存在了，所以这也是无常的。
- (心) 我们的心更明显，今天想的，昨天想的，都不一样。我们的感受也是无常的。
- 不要将假合的身体执著为我，也不要把心执著为我，也不要把身心的和合执著为我。因为身心五蕴，本身就是很多法和合而成的，所以我们不要把身体执著为我。

1.2 通过观察身心的无常，引发一个更深的法义——无我

- 有些哲学家、科学家知道身体，过一个周期就更新一次，但没有引发无我的观念。
- 有些人知道心识是在变化的，但也知道无我。
- 相对来讲，无常容易了解，但通过无常引发的更深层次的内容只有佛法、佛陀才能引导我们慢慢趋向于无我的真实意义中。无我的空性，在《中论》、智慧品等中讲得非常多。此处是实修引导，通过观修身心表象的无常，引发深层次的修行，引发无我的自性。



思维猛厉希求而修无常

- 身心只是暂时和合在一起，就像鸟待在笼子里那样，心待在身体的旅馆里。因此，不能把客店执为“我”，如《楞严经》所说，要分清主和客。既然它是无常的，过后就没有了，那当然不是我，否则我就灭了，所以，我们要证取**“大我”——超越我和无我二边的本来自性。**

2. 行

2.1 所行的道路是无常的，一举手一投足都要如理如法，《般若摄颂》中云：“唯看一木轭，行走心不乱。”

- 平常所行的路和能走路的我们，或者整个走路的行为也是无常的。
- 身体不断在动，所走的路的里程也不断在缩短。这一切也都没有恒常的自性，都是无常的。
- 要经由无常的观修，让我们安住在法义当中，像前面讲的恒时不离正知正念，恒时督促自己修行正法。所以了知了所行的道路，走路本身是无常的，那我们一举手一投足就要如理如法地走。
- 在比较真实比较严格的引导当中，走路的时候，所看的距离范围，乃至至于走路的姿势等方面都有比较严格的制定。



思维猛厉希求而修无常

- **2.1 所行的道路是无常的，一举手一投足都要如理如法，** 《般若摄颂》中云：“唯看一木轭，行走心不乱。”
- 《入行论》第五品中讲了很多走路怎么走，眼睛怎么看，行为怎么观察等。主要是让我们保持正知正念
- 有的时候我们一边走一边东张西望，说明心很乱。
- 身体和语言越不注意，就说明心越不专注。
- 有时候是用心来约束我们的身语，有时候是用身语来约束我们的心。
- 眼根不东张西望耳根不东听西听，能辅助我们调心。
- 所以身心二者是相辅相成的，心调好了身语就调好了。
- 要借助身语的行为，来调伏心。
- 比如小乘的别解脱戒律主要是规范身语。
经由规范身语，不能杀生，不能偷盗，不能邪淫等，帮助你约束心。首先是强制性地要你不去做，然后在相对清净的状态中调伏你的心。
- 所以约束身语，对于调伏我们的心有帮助



思维猛厉希求而修无常

【一举手投足都要如理如法，《般若摄颂》中讲“唯看一木轭”】

- 一木轭大概就是一米五到两米的距离，就只看这么远。
- 如果在过马路的时候，只看一米五到两米容易出车祸。
如果这个路没有什么人，可以按照这种方式。
- “唯看一木轭，行走心不乱。”这时如果是修行有素的有禅定的人、禅师，就可以在走路时观自心。只走路没东看西看，有利于观察自己。
- 把自己安住在正念中，安住在某种禅定的状态中，是训练正念的方法。
- 在《净行品》当中，走路也有一种观想：
抬脚的时候，愿一切众生都能够离开轮回；
下脚的时候，愿我能入轮回度化众生等等。
- 关键要我们安住在善法修行当中。我们每天要走很多路，一方面能够了知无常，安住在无常的正念当中，进一步引发更深的修行。



思维猛厉希求而修无常

2.2 要看到法和非法两边的相

- “非法”指生死中的法，“法”指圣法。
- 在非法上要看到一切有为法都靠不住，得不到真东西，要从后边际去看，看完以后就放掉。
- 在法上要看到它是真实的，有心要的，能得到利益，之后往法上转了。
- 这两边的相都要在心里显得非常清楚，一个是空虚的、假的，要脱开；一个是真实处，对此发欲心。
- 我们在世间的路上不晓得走了多少次，从后边际去看什么也没得到。想从这里得意义，就像在空谷皮里求精华一样。
- 要想：我从小到大走过那么多路，走完了有什么意义？没有意义，所以不要再做这些事了。
- 再引申到走各种世间的路，从后边际去看什么也没有，想在这上面得意义决定落空。相反，如果心一直在法道上走，时时都有一个心要义，由于它是让我们回归的，最终就会在这里找到无上的心要。
- 因此一定要劝励自心：要念念往法上走，在法中行！



思维猛厉希求而修无常

3、住

3.1 身居的处所是无常的，应当将它观想为净土

- 人们对所住的地方，都很执著。虽然知道生命是无常的，但是对于住处方面，很多人还是做了相当长的规划。
- 即便有些山居者，在深山里面修行的人，如果内心没调伏就去找了一个山洞，他会觉得山洞好，要装修一下，要很大的院子，要把山洞设计得非常豪华，好像要在这住很长时间一样。
- 在《入行论》等很多地方讲，其实山洞这些住所就是让你不要耽著住处的，如果你反而耽著这是我的，就和真实的山居背道而驰了，但是这方面必定还是少数。
- 城市的、世间的修行者，对处所非常执著，无论你执不执著，处所都是无常的。
- 我们在知道处所是无常的前提下，要把它观修为净土，极乐世界也好，金刚萨埵的刹土也好。



思维猛厉希求而修无常

3.1 身居的处所是无常的，应当将它观想为净土

- 因为把一切观想为净土，自己就在净土当中，有些修行净土的修行者来讲，这样观想就会再再地忆念净土，忆念往生。
- 从密乘的角度来讲叫等净无二见，等净无二见就是高度相应于实相的一种智慧，从究竟实相来讲，一切万法本来就是平等清净的，现在就是佛的刹土。
- 所以当我们把自己的房子观修为净土的时候，这时你的思想，你的心是相应于清净见的，是相应于实相，靠近实相的一种修法。
- 像这样能把住所观修为净土，我在净土当中就可以把我观想为本尊，这样你的方方面面都已相应了清净观，相应于非常殊胜的清净见解。
- 《幻化网》，里面讲现在这一切都是等净无二的，见解非常殊胜。

按照净土的思想，如果把住所观为净土，也是提醒我们再再的不要忘记往生净土。这样观想而不是耽著世间八法，耽著庸俗的轮回的显现。这种思想是靠近往生、解脱和实相的。

- 所以它本身就是一个善行，把无常的处所转为了修行的方式



思维猛厉希求而修无常

3.2 心中有愿：我一定要修成净土，最终证到法性土！

- 先看生死里的住处。譬如我们以为在人间的此地有一个安全的可寄托处，然而把眼光放长远就知道，这些住处不断地变，过后一无所有，靠不住，得不到什么。而本然的净土是永远可住的，一旦住上去，就永远靠得住。
- 原先我要营造一个住处，在这上花很多心思，以为这是真正的安身之处。然而时过境迁，一下子就没有了，根本靠不住，在住处上得不到什么。
- 这样就知道，不能再搞住所的法了，应当以洞穴为居。
- 在法上面心中修净土，当现前了常寂光净土，就一刹那也不会远离，那是真正的住处，不必找什么房子了。



思维猛厉希求而修无常

4、受用

4.1 饮食受用是无常的，应当享用禅定的美食

- 我们每天都要吃饭喝水喝茶等等，这一切的饮食也是无常的。
- 一方面所吃所喝的东西是刹那生灭的，另一方面能够吃东西喝水的我们也是无常的。既然饮食都是无常的，我们就要放弃对它的执著。
- 即使享用也应该在一种无常的思想中去享用。
- 如果认为是有实有的自性并且是恒常不变的，就会相应于颠倒执著，是轮回的因。不观无常，认为常乐我净就是四颠倒，是轮回的因。
- 一念就是一个轮回，像这样我们每天生了很多念造了很多轮回的因。
- 一旦观无常就开始反其道而行。我们没有安住在四颠倒中的常执中，知道这种无常是相应于世俗实相的。



思维猛厉希求而修无常

4.1 饮食受用是无常的，应当享用禅定的美食

- 观无常之后把饮食转为道用：
- 因为是无常的缘故，我们【应当享用禅定的美食】这里面有两种意思：
第一个是我们在吃饭的时候，就像净行品中所讲的一样，用庸俗的饮食来做净观，发清净的愿，愿一切众生能够享用禅定食。

因为禅定也是一种殊胜的食物，

在《俱舍论》中说，能够滋养我们的大种的有几种因，其中一个就是饮食。如果我们身上的色法的大种不滋养的话，就会变坏力量减弱，身体就会生病而死去。所以说饮食是可以滋养身体的大种的一种方式《俱舍论》中也说到，晒太阳和经常洗澡也是对我们的身体的大种有滋养的作用。还有睡眠，欲界的众生不睡眠的话会没精神，身体会越来越弱。

禅定食也是一种滋养的方式，相当于一种食物，大种要依靠这个而生存，因为禅定的力量比较大。我们在吃饭的时候，发愿一切众生能够享用禅定食。还有一个意思是说，饮食是无常的，我们不要耽著饮食，应该经常修禅定为食。

- 总而言之，要安住在正念或者修法中。



思维猛厉希求而修无常

4.2 应当向内寻求法食，一定要起法上的猛利欲

- 吃的方面，看到受用三昧食和受用世间食物的差别，二者有极大差别。
- 像我们吃过多少东西，观察后边际发现没得到什么，它是靠不住的。
- 如果受用等持妙食，那就能得到实义，它是有心要的。
- 等持最终能回归到本然之地，回归到定慧不二之地。这里面有大乐受用，有无限的轻安宁喜。

- 一方面要看到，我们以为在食物里能得到依靠，得到心要义，然而过后除了变成粪便以外，没得到什么东西。过去吃了那么多食物，现在一无所得，我们却愚痴地以为这里面有东西，靠得住。这样看清后，应该把食物撇开，除了基本的资身之外，不要在里面耗散心力，不在饮食上驰求乐。
- 另一方面要知道，平常要住在受用三摩地食当中，这才是修道人所为。
- 不走非法的路，而是往内心回归，往真理法道回归。这样抉择后，就必然会成为内道的行者。



思维猛厉希求而修无常

4.2 应当向内寻求法食，一定要起法上的猛利欲

- 从更广的范围上看，所谓的“受用”，无非是色、声、香、味、触五尘受用。
- 我们一直在捕风捉影，看影视，听音乐，闻花香，尝妙味，出现舒适柔软的感觉等。拼命在这上营造，以为五欲受用丰富、感官享受丰足就很踏实，幸福就建立在这上，这是很大的愚痴。
- 要看到它是无常的，从后边际去看什么也没有，完全是一场骗局。譬如看过多少部电影，但现在什么也没得到，当时只是一些虚假光影，过后连光影都没有了，这上面没有心要义。
- 懂了电影再类推其他，像网络、电视、游戏、旅游、逛街、购物等都是同样的，什么意义也没得到。
- 之后就不要再了，应当向内寻求法食，一定要起法上的猛利欲。



思维猛厉希求而修无常

5、休息

5.1 躺卧睡眠是无常的，应当将迷乱修成光明境界

- 不知道睡下去还有没有起来的机会，所以睡眠也是无常的。
- 既然无常就不要耽著它，有些人觉得睡眠是很好的享受。
- 我们应该怎么做呢？

【应当将迷乱修成光明境界】睡眠的时候处在昏昏沉沉的状态，不管是深层次还是浅层次的睡眠，做梦也好不做梦也好，这种睡觉和做梦的本体因为没有安住正常清明的心识中，是一种迷乱的心识。所以说，我们要把迷乱修成光明境界。

- 这个修行的要求是很高的，我们现在还没办法自主梦境，把迷乱的梦修成光明境界必须要长时间的修行。这些修法像空性、如梦如幻，还有无垢光尊者在《大圆满虚幻休息》中专门讲了梦光明，修梦的方法。有了前期的加行之后就可以修梦境，而且修梦境的功德特别大。就是说在梦境当中也可以修行，知道是如梦如幻的，可以往生净土等等都是很殊胜的。



思维猛厉希求而修无常

- 5.1 躺卧睡眠是无常的，应当将迷乱修成光明境界
- 我们现在没办法去把迷乱的梦转为道用，在睡觉之前可以观想作意，比如说《修心七要》中说观想呼吸，通过施受法的方式来入眠。吸气的时候观想一切众生的罪恶和痛苦我来代受；呼气的时候把善根回向，愿一切众生能够得到利益，通过这样的方式安住在正念和菩提心中，所以这也是对治迷乱的方法。
- 还有一种方法就是观想释迦牟尼佛，佛像放出白色的光明，沐浴在光明中睡觉这也是一种正念。前行后面修上师瑜伽，睡觉的时候要把上师观在心间，专注在上师的智慧和身相中入眠，这个也是类似于对治的方法。
- 睡着之后也许就不自在了。睡觉之前可能还在想，一睡着就好了，什么都没有了。这是一个加行，把它们逐渐修好，随着信心、福德、智慧越来越增长，我们也会遇到更了义的教法。
- 如果有福德，遇到这些教法时我们会生兴趣，会观修并相应。最后就可以通过一系列的修法，在梦境中完全转变。



思维猛厉希求而修无常

5.2 通过对比，要发起取证光明之欲

- “睡卧”指休息。我们在一日疲劳以后，感觉夜晚香香地睡一顿，在梦乡中休息非常舒适、幸福。但要知道这是无常的，我们不晓得睡了多少次，睡过以后又疲劳。先前睡的好感觉消失了，仍然腰酸背痛、身心疲惫等。然后又睡，过后又没有了。它现一下就没有了，发现靠不住，不可能通过睡眠得到真正的休息，更不可能在睡眠里得到实义。
- 再看法方面，当错乱全部消除，本具的光明显露，这时是一得永得，得到了真正的休息，再没有事了。不会有任何的狂作、向外驰求，什么事也没有，一念疲惫也没有。这才发现，应该在光明中休息，回到本来之地。
- 一者是永远不得休息，过后就没有了；一者是永远得休息，再也没有事了，二者有天壤之别。这才惊醒：我怎么天天去寻求睡觉？一累了就要睡，甚至不累也要睡？认为睡眠很舒服的想法只是错认。

当本具的光明显露，那时就没有睡眠，也没有疲劳，这才是真正的休息。



思维猛厉希求而修无常

6、财富

6.1 富有的珍宝是无常的，应当依靠圣者七财

- 一切世间的珍宝没有可靠的，即便是几十亿几百亿的身家，一旦遇到情况马上就一无所有。比一般的老百姓还差的情况也有很多，所以从这个方面也是无常。
- 即便没有破产，死亡到来的时候钱财也是没有什么用，也是无常的。
- 所以说这种外在的钱财是无常的，潜台词就是不要过于的耽著。
- 上师们也讲，需不需要刻意的把自己变成一个穷人呢？这个也没有必要。要有一个智慧，懂得去驾驭它，而不是被它驾驭。
- 有人就会觉得，上师们讲可以去多挣钱，好像就找到支持的理由。
- 但是这里面关键是说我们有没有能力驾驭，如果没有的话，还是尽量放下对钱财过多的耽执。

外在的珍宝是无常的，不要过于耽著。



思维猛厉希求而修无常

6.1 富有的珍宝是无常的，应当依靠圣者七财

- 外在的珍宝是无常的，不要过于耽著。【应当依靠圣者七财】
- 这个珍宝的财和圣者七财，一个是世间财，一个是圣者财。
- 所以我们应当依靠圣者七财。大恩上师在讲记当中也讲了，圣者七财就是信、戒、闻、舍、惭、愧、慧。在圣者相续中会拥有这些功德，并将其当成一种财富。没有这个功德就是穷人，比如我们凡夫人没有戒律、信心的功德，就是精神上的贫穷者，圣者有这些就是一个富人。
- 圣者拥有的七财：
 - 【信心】是相应实相的所以不会退转；
 - 【戒律】圣者的相续中有无漏戒；
 - 【闻】是指闻法的功德；
 - 【舍】是布施的功德；
 - 【惭愧】自己觉得非常羞愧叫惭；在别人面前对于自己做的恶事觉得不好意思，这个叫愧；对自己叫惭，对他人叫愧。
 - 【慧】就是智慧，不管是世俗智还是胜义智。



思维猛厉希求而修无常

6.1 富有的珍宝是无常的，应当依靠圣者七财

- 还有一种理解是，圣者七财就是获得圣者的七种要素。
- 我们凡夫修这七种法就可以获得圣者的功德。

- 总结起来就是，
 第一可以理解成圣者已经拥有的；
 第二是指凡夫修持相应这些圣者功德的因，这种修法叫作圣者七财。

- 所以我们尽量的要让自己具足：信、戒、闻、舍、惭、愧、慧。
- 如果具足这些，就是修行靠近圣者的因。



思维猛厉希求而修无常

6.2 通过对比，发起一心取法财的欲

- 要比较外财与内财、俗财与圣财，会发现**一者欺诳，一者真实**。
- 世俗财富都是有漏有为法，受用资具再丰足，也无非是肥皂泡比较多而已，过后一无所有。
- 连天王、人王的财富过后都烟消云散，在这一点财富上能得到什么意义呢？一点实义也没有，一点可靠处也没有。以为依靠它能永远富足，绝对是痴心妄想。
- 如果不求世间财，去求法财，在信、戒、施（舍）、闻、惭、愧、慧等方面都越积越多，越来越富足，最后本性所具足的无量法财就都会开发。
- 积聚法财会有一种趋势，能逐渐地开发自性，得到了以后不会失去，会越来越清净、圆满。



思维猛烈希求而修无常

6.2 通过对比，发起一心取法财的欲

- 想靠外财得到富足，决定落空。
- 即使做到轮王、天王，最后还是一无所有，变成乞丐，它是无常的、靠不住。但如果积内财，当达到富足时，哪怕住监狱、躺街头还是富足，无数个天王都比不上。
- 这才知道原先走错路了，在外面求取富足最终只会落空，因此不要再走了。无常法是假法、伪法、没东西，不要看错了。如果这里面有东西，却阻止你去求，那的确太残忍了。但实际上没东西，你偏要去求，不把疯子般的心退下来，怎么能得到安乐呢？
- 我们应该在法上求富足，在这上面闻一点、生一点信心、发一点惭愧、修一点智慧等，当即就是富足的，不观待外在条件。这才知道，法的财富才是好的，从今往后，对于俗财一概退心，专门在法上积七圣财。一旦有了七圣财，任何世间富足都比不上，人生中的各种暂时财富也会不求自来。这样认定以后，一心走积法财的路，日日积法财、积资粮，处处依着法，来变成大富足者，最终就成为三界导师、四生慈父，成为无数天王、人王拥戴的对象，那才是真正的大富贵。最终彻底现前自性大功德海、大福德藏，那是真正的富有。



思维猛厉希求而修无常

7、亲友

亲朋近邻是无常的，应当栖身静处激发出离

- 一般的世间人对于亲朋好友都非常耽著，有着永远不要分开的分别念和执著。因为有这样强大的执著的缘故，就会牺牲掉很多修行的时间。
- 或者这种思想不转变的话，没有办法真心诚意的去修持解脱道，就会被强烈耽著亲朋好友的分别念所占据。这里是要引导我们，其实这一切本来就是无常的，谁都沒辦法改变。不会因为某个有情的意志力而转移，乃至于佛陀都没办法改变这种情况，所以我们不要耽著。
- 那么应该怎么样呢？【应当栖身静处激发出离】

针对一些专业的修行人或者有能力在静处修行的人，的确应该远离故乡、放弃对亲人的耽著而投身在寂静处，激发自己对轮回的出离心。

如果做不到这一点，我们应该内心中放松对这些的执著，尽量地观修殊胜的法义，激发自己的出离心。

- 亲友邻居都是幻化法，会由亲变怨、由亲到疏，最后什么也得不到，所以要一心求出离。



思维猛烈希求而修无常

8、名位

名誉地位是无常的，应当恒常身居低位

- 我们所执著的名誉、地位等等其实也是无常的。
- 即便是一个人一生中名誉都很好，非常注重保护名誉，但是在死的时候，这些对他来讲都没有用了。地位也是一样的，有哪个人的地位是一直保持不变的呢？所以名誉、地位是无常的。
- 不要因为过度耽执这些而把很多时间，尤其很多歪思想放在追求名誉地位上面，这没有什么实际的利益。所以说我们应该恒常身居低位。
- 【恒常身居低位】第一个前提就是我们的心要居于低位，不要过度的去追求名誉地位等等。
- 但如果通过福德和因缘获得的名誉地位对众生对佛法有利，那就让其发挥作用。如果没有这个因缘，也不用刻意的去想尽一切办法，尤其是通过伤害众生的方法去获得这些。



思维猛厉希求而修无常

名誉地位是无常的，应当恒常身居低位

- 首先内心要放松，放低，然后我们的身体方面经常的处于比较谦卑的位置上，不要因为有了名誉地位就趾高气扬看不起人，或者有一种所谓的优越感，这些都是要注意避免的。
- **如果我们的心和身体处于低位，就容易发现自己的问题以及别人的功德。**经常性的这样做，就会对自己严格要求，对他人因为发现了功德的缘故，也不会去观过失。
- 自赞毁他是凡夫人的通病，轮回就是因为各种各样凡夫人的通病导致的。我们通过观修经常观察自己的过失以及别人的功德，这样颠倒之后就更容易的让自己相应于修行自利利他的正道，这对我们修行是相当有利的。



思维猛厉希求而修无常

9、言论

言谈话语是无常的，应当督促自己念咒、诵经

- 言谈话语其本性也是无常的，不要耽著无意义的言谈话语，应当督促自己经常念咒、诵经等等。
- 念咒诵经是语言，说绮语妄语也是语言，但是二者之间完全不相同，一个相应于轮回另一个则相应于解脱。
- 当然适当的沟通是需要的，作为一个世间人如果说话很少乃至禁语，很多事情没办法承办，而且给自己带来很多不必要的麻烦。我们应当督促自己把废话转变成咒语。本来今天废话说了半小时，就应该把半小时的时间用在诵经或者念咒语像百字明、文殊心咒等，这就断除了语言的造罪业，让语言修持解脱之道。
- 口中说的各种世间言论都像空谷声一样，过后了无痕迹。看到它没什么东西，之后就要一心寻求从佛心流出的咒语、法语，来回归本性。
- 看到世俗语言是空虚的，靠不住，说多少都没什么意义，而且会引生很多过患，所以唯一诵持清净的真言、真经。



思维猛厉希求而修无常

10、信心 出离心

信心出离也是无常的，应当为誓言得以稳固而精进

- 我们平常的修持的信心出离心也是无常的。因为凡夫人的修行还不稳固，由于某种因缘触动，对某个法或者是上师生起信心。但是一段时间之后，情绪一波动或者由于某种因缘导致信心减弱，乃至最后完全退失的也有。出离心也是一样的，当遇到身体或者世间的事情打击时，出离心好像特别的强，过段时间之后这个感觉就没有了。因此暂时的出离心和信心也是不可靠的。
- 现在的信心没什么定准，乃至修行没有真正的稳固之前，我们也不要沾沾自喜认为自己信心出离心很强大，这种炫耀以后也可能会成为笑柄。我们的信心和出离心是无常的，应该为誓言得以稳固而精进。
- 我们发誓承诺的这些要去修行，为了这个誓言得以稳固，每天都要小心谨慎的、精进的去祈祷、观修；为了信心和出离心乃至菩提心等等，这些修行都得以稳固的缘故，每天都要认认真真的去修行。
- 只有心中持着金刚般的誓愿，才能保证一直在法道上走，心向三宝，出离轮回。



思维猛厉希求而修无常

11、想与分别

想法妄念通通是无常的，应当具备贤善的人格

- 我们的想法和妄念也是无常的。早上的想法中午就没有了，晚上睡觉之前的想法，第二天早上就没有了。
- 有的学习佛法的人计划明早一定早起打坐修加行或听课，到了时间想法就完全变了，每个人都有各式各样的经历。像这样想法也是无常的，分别念妄念也是无常的不可靠的
- **所以我们要具备贤善的人格。其中一个就是稳重**，像我们在《二规教言论》中学习的**稳重、智慧、知恩、惭愧**等等都属于贤善人格。这里面主要是要稳重的意思。
- 应当去学贤善人品，也就是孝悌忠信、礼义廉耻、见广识博、谦下宽容等等。



思维猛厉希求而修无常

12、 觉受现证

验相证悟是无常的，务必要至达法界尽地

- 我们修法的时候有些验相或证悟，当然初地菩萨证悟后是决不会退失的，但有些证悟是比较浅层的证悟或验相，比如禅定有段时间修的比较好会出现某种境界，有这样那样的神通等等。其实这些所谓的验相和证悟也是无常的
- 暂时的道位的验相都不可靠，如果把这些验相当成证悟的话，会是可怕的行为。大恩上师说人的身体构造、气脉明点不一样，有些人修了容易产生这样那样的感觉，看到这个听到那个，也不是撒谎，的确看到了。但是这说明不了什么问题，只不过是风脉明点比较特殊，能看到这些而已。
- **关键是要看我们的出离心稳固与否，菩提心、空性以及对上师的信心是否稳固。**即便是有这些验相，还是要慢慢保持，这才是真实的。所以说验相、证悟是无常的，务必要至达法界尽地。
- **【法界尽地】是果方面的一种验相，相当于最高的证悟，没有达到之前，这方面的验相都是无常的不要耽著。**



思维猛厉希求而修无常

- 无等塔波仁波切也亲口教诫我们道：
 - 开始的时候，害怕生死所迫，务必像鹿子逃出笼子一样义无反顾，
 - 中间的时候，务必像农夫辛勤耕耘田地那样做到死而无憾，
 - 到了最后，要像大功告成的人一样做到心安理得。
- 最初的时候，务必要像箭中人的要害一样认识到没有空闲（抓紧时间）
中期阶段要像死了独子的母亲一样专心致志地修行（时刻唯念修行）
最终要像了达无所作为，如敌赶走牧童牛（证悟的境界）
- 普琼瓦格西说：“晨不念死，则昼空过；晚不念死，则夜空过。”
- 汉地寺院上晚课时，也有一句：“是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？”
- **因此，我们应时时以无常观督促自己，通过各种教证、公案来观修无常，若能如此，久而久之，生起无常观也并不难。**



思维猛厉希求而修无常

【在未生起如是定解之前务必唯一观修死亡无常】

- 这些定解没生起之前要反复的观无常，因为无常修法的力量非常大。
- 真正观无常，相应之后自然而然就会非常勤奋，会很积极地集资净障而不是坐以待毙。
- 世间人一方面觉得死亡无常是很消极的，另一方面自己却是很消极的。
- 佛弟子观修了无常之后，会很积极的去改变
 - 第一接受死亡无常
 - 第二是知道在死亡到来之前一定要做准备。
- 世间人认为佛弟子消极，有无常因果的观点也很消极，其实他们自己才是消极的。明明死亡无常要很快到来，死后只有善法最有用，却什么都不管，眼睁睁的往火坑里跳不做任何的准备。等待死亡和堕恶趣却不做任何的准备，这才是真正的消极。
- 因此修无常是让我们的心积极向上，改变命运非常好的一种方法。



思维猛厉希求而修无常

- 世尊也曾金口玉言这样赞评观修无常：
【多修无常，已供诸佛】；【多修无常，得佛安慰】
【多修无常，得佛授记】；【多修无常，得佛加持】
 - 佛陀赞叹无常，多修无常相当于供养诸佛，是法供养。让佛欢喜的三种供养中法供养最殊胜。多修无常意味着在法道上正确地行走，是在靠近实相和解脱，是对佛最殊胜的供养
 - 佛陀在经典中讲，刹那之间观无常比供养舍利弗尊等一百位阿罗汉的供斋的功德还要大。观无常功德大，最根本之处在于对修持解脱道引发胜智功德的利益非常巨大。
-
- 【总结】世间法都是无常的，毫无意义，从地狱到天宫，所有的身心世界、名位权势、财富受用、亲友眷属等全是无常的。器界是无常的，三灾到来时丝毫不剩，全都变灭无余，情界是无常的，上至圣者的化现最终也显现无常。这个世上竟然连一点点常也得不到，一点点可依靠处也没有。这样一提起总的无常就要放下世间，弃天下如涕唾。死无常非常紧迫，决定会死，而且死随时到来。忙今生就像死前化妆一样，让人恶心。彻底退掉了求世间法的欲。然后在求真实法上发心，以最大的欲、最大的精进，来达到日夜修法的境地。



思维猛厉希求而修无常

【总结】 关键就是修无常和取真实法的欲。

前者彻底放下世间，一心办死亡，后者一心提起正法，这就是当前要修的关键。

思考题：

1. 结合自己的日常修行，谈一谈你是如何理解和保持正知正念的？
2. 对比世间人和佛弟子修行者面对死亡和世间无常时的态度有何不同？
3. 通过学习思维猛厉希求而修无常，说说你自己的心得体会？

参考资料：《慧灯禅修课教材三》堪钦慈诚罗珠仁波切 著

《前行广释辅导》生西法师 著

《大圆满前行》华智仁波切 著

《前行系列三》堪布益西彭措仁波切 引导

<https://www.huidengvan.com/pages/4jx/> 圆航师兄 汇集