**思维各种喻义而修无（2）**

# 大圆满前行普贤上师言教的主要内容：

* 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 往生法
1. **寿命无常分七：**

2.1思维外器世界而修无常；

2.2思维内情众生而修无常；

2.3思维殊胜正士而修无常；

2.4思维世间尊主而修无常；

**2.5思维各种喻义而修无常；**

2.6思维死缘无定而修无常；

2.7思维猛厉希求而修无常

1. **如何思维各种喻义无常？**

我们在修持无常的时候，通过思维各种各样的比喻和意义，以对照的方式来进行修持，这样我们就会对于一切无常的道理有非常清楚的认知。而且与我们的生命无常进行对比，也会有一个非常清楚的认知。

我们观无常第一个方面是放弃对今生的执著，另一个方面是认清楚正确的方向——精进于佛法。

1. **具体观修内容**

4.1思维劫的增减

4.2思维四季变迁

4.3思维所住的城市、村落、寺庙等

4.4思维在一个家庭中的人

4.5.1生际必死

4.5.2积际必尽

4.5.3合久必分

4.5.4堆际必倒

4.5.5高际必堕

4.5.6思维亲怨无常

4.5.7思维苦乐无常

4.5.8思维贤劣无常

4.5.9思维一切分别念无常

* 1. **思维劫的增减无常（参阅1）**
	2. **思维四季变迁无常**

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。通过这种四季的变化也可以知道一切都是无常的，没什么可贪著的。自己的生命也像季节一样会不断地交替，最后也会死亡。而昨天与今天、今早与今晚、今年与明年等，一切都次第无常。若衡量此无常相，就知道一切无可依靠。

* 1. 思维所住的城市、村落、寺庙等**无常**

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；以前非常贫穷而且没有能力的人，现在却财力雄厚；以前是一般人，现在却做了官；以前是一个很差的修行者，现在变成一个很好的修行人。

这些情况都有的，都离不开无常的本性。从好变坏，从坏变好，都是一种无常的显现。通过这种例子说明，我们身边的人，我们自己都是处在无常中，关键是要认识它，要通过积极的心态去应对它。如果有真实应对无常的心态，然后在这种心态的基础上认真修持佛法。如果想要相对来讲比较长的那种安乐，或者想要改变当前的这种衰败或者贫穷状况，就必须修善法。如果修了好因缘和善法，就会朝着好的方向转变，但这也是暂时的。

真正来讲如果还在轮回中飘的话，总有一天还是会再次遭遇这种痛苦。在轮回中没有永恒的赢家和永恒的安乐，它就是这样起起落落，就像一个赌局，有时可以赢点钱，但基本上都是输多赢少。虽然在轮回中有时也会得到一些安乐，但是在这么长的轮回中基本上在恶趣在痛苦的时间远远超胜在善趣得到安乐的时间。

我们了解完这些之后，要知道轮回中这些事情经常会遇到，后世是这样，再后世也还是这样，只不过在变化中，由人变成旁生，旁生变成天人，这是无常的。在做人的时候，可能生下来富裕，然后开始贫穷，通过自己奋斗而富裕，接着又开始贫穷；如果变成一只旁生也是无常的，今天可能找到一个带肉骨头，明天就找不到，这些也是无常的，不可靠的。如果认真观想，将无常的观念完全渗透到自己的骨血中，就知道的确要放弃对今生的执著，一心一意修持解脱道。这方面对我们来讲是非常深的启示。

* 1. 思维一个家庭中的人无常

思维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，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。

这一段主要让我们把观修无常的范围放在家庭，因为众生对家庭非常执著。并不是说我们修了佛法之后，就会对家人没有什么感情了，修成一个木头人了，不是这样的。因为家庭人员和我们有着特殊的因缘，我们肯定会去关心爱护，但是要用更加理性、智慧和慈悲的观念来对家人。要做一些深层次的爱护和关心，而不是单单通过执著的方式爱护亲人。

我们和亲人交往时，如果没有智慧和慈悲，这种爱护反而会变成伤害。最简单的比喻就是溺爱。比如说父母溺爱自己的子女，觉得子女可爱故而一味地迁就。表面上看起来好像是对儿女的爱，其实长远来看是对他做了很深的伤害。作为一个佛弟子，肯定会爱他的家人，但是学习过无常后，他会更加懂得采用智慧和慈悲而不是盲目的方式对待家人。这是对于世俗谛的实相有所了知的慈悲，知道这个该做、那个不该做。对于亲人不是世间中一味地溺爱，而是具有智慧的慈爱，二者之间的差别是非常大的。所以通过观寿命无常，可以打破我们对于家庭过度的执著，回归到一种理性的状态。从究竟上来讲，这种过度的执著对自己和他人都没有实际的帮助和利益。我们应该在这种理性的状态中修行殊胜的法义。

我们学的每一个段落都有一层意思，在打坐的时候可以观修每一段的意义。了知了每一段的意义，把词句记下来，就可以闭目思维这里面所讲到的含义。

比如说这段我们怎么观修呢？在上座的时候就好好观想这里面的内容。观修一切都是无常，我们家庭的成员也是这样。我们的家族能够延续到现在，是因为我们有父母，父母上面有祖父母。不管兴盛还是衰败，富裕还是贫穷，显赫还是卑微，都有自己的家族血脉。我们可以这样观察，历代宗亲祖辈父辈全部相继过世，传到我们这一代，极少会有五世同堂或者四世同堂的情况。所以历代的宗亲，祖辈、父辈等等相继离世。这虽然是实际情况，但是如果我们不修行，对于这样的事实会忽略，应该着重观察的这些方面我们就放过去了。

如果着重观察了，会对调整心的方向有很大的帮助。所以要认认真真地观察：我们的祖辈、父辈都已经相继过世。把这些在脑海中一幕幕去观想，就像我们在回忆昨天的事情一样：我的家庭大概是这样的，我的父辈、祖辈等等一代代都是这样的生活，这样的生、老、病、死，从小孩到成年，到衰老，再到死亡。我的父辈是这样过的，现在我也是这样过的。慢慢地一个个很细致地观察，内心就会对这个问题有很深的体会，就会发生真实的转变。

 “现在只剩下他们的名字而已”，如果是血缘关系近的亲人，比如父母的名字我们是知道的，祖辈的名字有些可能知道、有些不知道，再往上走，很多祖先的名字就不知道了。大恩上师在讲记中讲，汉地有的家族还有族谱、家谱，可能还可以查上去十几、二十代等等。但很多人家的家谱已经丢失，查也查不到，所以有些祖辈是连名字都不剩，有些则也只剩下了名字。

 “自己同辈的兄弟姊妹等也有许多离开人世了“，不单单是我们的祖辈和父辈现在纷纷离世，即便是同辈的兄弟姊妹、亲戚朋友等等，也有很多已经离开人世。我们从小时候到现在的同学、亲友、或者同辈的这些人，到底有多少离开人世了？见面的时候可能会说，你知道吗?我们以前的某位同学去世了，或者说我们的某个亲属-某一位堂兄、表弟去世了。在听说的时候会震惊一下，但是时间长了就会遗忘和忽略。

忽略这些事实对我们内心的转变帮助并不大，所以要认真地分析。意思很容易懂，但是我们容易忽略。因此要通过打坐的方式观修，有人就会想没什么好观修的，前行中的文字这么简单，好像一分钟就观完了，不是这样的。我们应该认认真真地把每一句话里面传递出来的信息通过图像、动画、回忆的方式在脑海中慢慢地去观想，一遍遍地深入它的意义。一边回忆一边观察，再和解脱、轮回、无常等等教义相结合，把我们的心引向殊胜的解脱道。

 “时过境迁，此时此刻我们全然不知他们转生在何处”。到了现在，已经去世的人我们没有办法知道他们转生在何处。有可能梦到某某亲人，他在鲜花盛开的地方，或是在一个非常阴暗的地方。有时问那些成就者打卦，某某亲人已经往生了，或有些人转生成人，有些人转生旁生等等。这些卦有的准有的不准，没办法完全确定。从总体的角度讲，我们没办法知道去世的亲人转生在何处，现在是什么样？有些可能转回来了，有些又转生为我们的亲人，有些可能转生到其他国家，有些可能转生其他道，总之一旦分散之后就不知道转到哪里去了。

我自己是一样的，死了之后随着业风所吹而去投生，和今世当中的亲戚、朋友，显现上就没有什么关系了，成了另外一个家族的新成员。观想我的父辈也一个个地去世了。整个轮回就是这种自性，没有什么恒常的，一切都是无常的，终会死亡，这方面我们要认真地观想。

普遍的情况来讲，百年即一个世纪之前的人，现在基本上没有了，一个不留地全部死掉了。现在已经存活在南瞻部洲的人，百年之内也会全部死亡。我们再怎么执著也没有用，这就是客观规律，是我们要面对的事实。所以我们没有必要花很长时间执著于这些，就好像自己永远不死一样。抱有此观念的人，有很典型的颠倒执著，像常乐我净中的常执。我们要知道，在百年之内自己必定死亡。为了这种短暂的寿命，为什么我还要以造很多罪业的方式来度过余生呢？这样不单单是今生造了罪业，这种罪业还会延续到后世，让我们下一世感受很多的痛苦，这对我们来讲没有利益和帮助。所以要好好观察，从时间跨度来讲，这一切也都是无常的。

* 1. 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。**

* + 1. **生际必死**

离开人间时的心态是什么呢？

对财产依依不舍。因为没有修无常，不知道自己是会死亡的，不知道死亡时这些财产都是没有用的，一直觉得财产作用很大，对财产的执著在死亡到来时还是放不下。对饮食、亲友、所谓的部署、弟子、仆从等所有受用眷属，依依不舍之中抛下一切。

但是非常舍不得又怎么样？

一方面说明临死时的心态是非常耽著、依依不舍的，但从另一角度来讲也是无奈。如果死亡之后耽著世间的东西，会对解脱、往生有很大障碍。世间人不存在解脱往生的问题，但对一个修行者来说，死亡的时候如果对财富等依依不舍，那么对这些东西的贪恋就会影响到往生极乐世界，因为往生极乐世界需要义无反顾地抛下对世间一切的执著。

如果思想观念被世间的这些束缚住，心里耽著世间的亲属、饮食、财产等等，这就没办法往生了。自己得不到这些东西，也帮助不了亲人，就算想要接近他们，也接近不了，因为毕竟是阴阳两隔了。后面还会讲到，有些人死了之后还会觉得自己没有死，又会习惯性回到亲人身边。但这个时候他已经是中阴状态而不是一个人了。所以到了亲人身边时，会给亲人带来一些恐怖或者疾病，有些修行人看到家人生病了，会赶快请一些有能力的咒师修法念咒，这个时候会念忿怒法，对亡者也会做些伤害。所以死后的情况和活着时的情况完全不同。虽然非常耽著，但这种依依不舍，尤其对修行人来说是很大的障碍。

为什么修行人要提前观修寿命无常、财产无常呢？

首先，内心中知道它的本性，主动地放松对它的执著。如果能放松执著，那么当死亡突然到来，对于财产、饮食等等，是做好心理准备的，知道死的时候什么也带不走。所以临死时留在世间的财产、亲属不会成为束缚和障碍，可以轻装上阵。你早就准备放下了，只不过活着的时候，因为责任所在没办法放下，必须去做一些事情。但是做这件事的心态，是放松的、无常的。一旦死了之后，你觉得自己在人间的责任已经做完了，这一切不用再去耽著了，就会很轻松地往生。所以，如果提前观修，这些就不会成为我们修行的障碍。

**观修内容：**

只要是生下来的就一定会死，无人例外。只不过有些人死的快，有些人死的慢，除了这个差别之外，生的最终都会死。

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，可当死亡突然到来时，他也没有刹那的自由，只能赤身裸体 、赤手空拳地离开人间，在对财产、饮食、亲友、眷属、受用等依依不舍中抛下一切，就像从酥油中抽出一根毛般独自而去。

* “高如天空”：在这个世间上，有些人地位高不可及，像联合国秘书长、美国总统、中国主席，以及各大宗教的教主等，可谓万人之上、权倾一时，可是他们死时跟一般人没有两样。
* “厉如霹雳”：有些人十分厉害凶残，如二战的头号战犯希特勒，冷血残忍、杀人如麻，当时很多人连他的名字都不敢提。还有中国的秦始皇、成吉思汗，也曾叱咤风云、不可一世。就拿秦始皇来说，结果才到了第二世，秦朝就灭亡了。实际上，历史是最好的无常教言。
* “富如龙王”：往昔，世间上有许多富可敌国的富贵者；如今，比尔·盖茨、巴菲特等是举世公认的大富豪，但这些人最终也要面临无常。
* “美如天仙、艳如彩虹”：貌美如天人般的美女俊男，就算多么闭月羞花、沉鱼落雁，受到无数人的爱慕，但脸上的皱纹也会日益增多，再怎么做整容手术，用什么工具也没办法熨平。

总之，不管是什么人，死亡突然来临时，只能放弃一切，随业力飘往后世，此时财产、眷属一个也带不走，只能在恋恋不舍中独去独来。《无量寿经》云：“人在爱欲之中，独生独死，独去独来。”人死的时候，命绝的痛苦，唯有自己一人承受，纵有多少亲友围在身边，也无法让他们分担丝毫。要知道，面对死亡，唯一佛法才有帮助，其他一切都派不上用场。死时是需要唯一自己在中阴的处中无伴一个人漂泊，彼时唯一圣法成为归处故，

打坐观修的时候，也要把这些因素一个一个好好地放在内心深处观想：

* 死亡的时候，什么是不该做的事情？

就是对这些恋恋不舍。这些其实对自己、对亲人都没有什么用，不会再回到从前了。这是完全不同的、很开放积极的心态，不是被动也不是很消极地接受。

* 我死亡的时候这些有什么用？

我没有权利，我是很无奈的，必须要抛弃。与其死时在这种状态下抛弃，还不如现在主动地观想无常，内心中放松对这些的执著，在这一切真正到来的时候，我就会非常坦然地接受这一切，坦然地做当时该做的事，而不是在死亡的时候，做不该做的事。

* 打个比喻，“就像从酥油中抽出一根毛般独自而去”

酥油是从牛奶中提炼的，在挤奶的时候有时会有牛毛掉在牛奶中，提炼时候还会有一到两根的牛毛在酥油当中，但也不会有很多。抽出酥油里的牛毛时会发现，牛毛上面干干净净什么都没有，它就独自从油中分离出来了，非常干净，什么都带不去。我们以前也多次这样的观察过，类似于现在汉地城市中吃的黄油、奶油，这里面如果有些毛发抽出来它也是干干净净的什么都带不走。

同样的道理，酥油就像我们今生的财富、亲友、高位、名望、身体，我们的神识就像这根毛，死了之后神识要抽离出来，离开这些东西独自前往后世。死了之后尸体和财产留在这儿，财产、房子、车什么都只能待在这个世间中，心识独离开。所以，干干净净得什么都带不走，就像在酥油当中抽出一根毛一样。

“从酥油中抽出一根毛般独自而去”，这些我们必须要非常认真地观。不管你愿不愿意都要很公正地观想。我怎么可能对亲友对儿女这么残忍？观想我要死了把他们留下？这个不是残忍不残忍的问题，是实际情况。如果不愿意去观那么死的时候就会遇到很多麻烦，对自己和他人都没有好处。但是如果观的时候放下了，从这种庸俗的耽著和慈爱中出来后，就会以更升华的智慧和慈悲去对待家人和朋友。

有了这种智慧和慈悲，会给他们发善心，引导并告诉他们正确的赚钱的方式和正确的待人处世的方式，而不再是以情绪化，以一些贪嗔痴的方式来处理问题。如果了知了观修无常所带来的一系列的良性循环，那么好的连锁反应也都会随之发生。

我们为什么要非常认真地对待这个问题呢？就是要好好地认真观想。不管是自己喜欢的人、喜欢的东西、拥有的高位、正在追求的财富。知道真正到了最后，这一切对自己没有什么用。但是在世间中应该去努力的还是要努力，有机会争取的还是要去争取，但是以一种比较超然的心态去做这些事情。

* 针对有些放不下、执著很大的一家之主

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。

这也是生际必死的一个观想，针对有些放不下、执著很大的一家之主。尤其是在家庭中有主导权的，或者比较强势的家长，认为自己是家里绝对的骨干绝对的核心，整个家都是他撑起来的。这些一家之主平时除了想方设法地赚钱、怎么样让家庭运转之外，还有其他想法：觉得自己很重要，认为自己如果有个三长两短的话，家人会因为缺少了自己而没办法继续活下去。

这些方面也是过度担心了。当然在现代社会中，不一定就是担心如果自己不在了，家人都不懂逃生的方法。对于自己的孩子也是过度的操心，认为要把孩子所有的事情全部安排的非常稳妥，把他的每一步都要考虑好设计好，如果自己一旦不存在了他们就没办法生存。这些过度的想法和行为，一方面来讲是杞人忧天，另一方面如果这样安排了，也有可能会让儿女变得没有技能而没办法适应社会。

原文描绘的实际情况是，当这人死了之后，亲人没有因为他不在没办法吃饭，没办法赚钱而一个个跟着也死了，不是这样的。

死者的家人把尸体处理完后就【心安理得】了，心安理得的意思就是以后该怎么生活还是怎么生活。当然亲人死去的痛苦还会在心中留存一段时间，但是随着时间的推移，这种悲痛逐渐也会化解掉，没有像开始时那么痛苦和想念。

【人在死亡的时候只有自己孑然一身。】每个人即便是这么操心于家庭或者操心这个那个，但死时还是自己孑然一身，【孤独无助地漂泊在中阴界】。如果修了很多的善法，经历中阴的时间可能就短，没有这么多的恐怖和痛苦；如果造了恶业比较重，在中阴界会听到恐怖的声音，看到恐怖的影像，亡者自己也是非常的痛苦。很多大德在描绘中阴境界时，也对于有福报和没福报的人在中阴中的情况有描述。这些描述有很多都是大德们亲眼所见的，因为他们有能力可以到中阴界去和这些中阴身交流，因此对于中阴身的情况是非常清楚的，知道其基本上是孤独无助地漂泊在中阴界。

【当时所能依靠的只有正法。】在中阴界漂流时，能够依靠在世的亲人吗？没有办法依靠。其他的财产、地位也没法依靠。在世的时候可能是一个大总统，但是在中阴界总统的头衔已经没有了，因为已经是中阴身，所以即使在世的时候很富裕也没有办法。真正在中阴界能够安乐的就是修了善法的人，所以说能够依靠的只有正法。在中阴时能够把一切迷乱的显现认知为心识，认知为本来不存在的虚幻的显现即本来清净，这也是通过正法来实现的。还有一种说法，亡者在中阴的时候如果有上师和僧众们为其修念中阴解脱或者闻解脱，通过他们的提醒比较容易认识自己的心性。

全知麦彭仁波切在净土的教言中讲，中阴时的心识是比较敏锐的，如果能在那时忆念极乐世界很容易往生，因为粗大的身体没有了，心识非常快，可以一刹那从这个地方到美国。中阴身是意生身，是心识的身体，所以说心很快，一想一刹那就可以到。因为没有粗重的五蕴，中阴身是比较微细的五蕴，基本上一想到哪身体就能配合，很快就可以过去，而且穿墙过壁等等的神通飞行，都可以做到。

很多地方讲，中阴身不能穿越的第一个是金刚座，因为金刚座是千佛成佛之地，是没办法穿越的；第二个是母胎没办法穿越。因为母胎在穿的时候就入胎了，是没办法穿越的。但是如果不是自己未来母亲的身体，能不能穿过去呢？肯定是可以的。如果不是未来的母亲，那么就不是母胎，就可以穿越。因为与母亲有因缘，投生时没办法穿越，一下子就进去出不来了。相当于心识进入受精卵，那个时候就开始投生了。所以只有金刚座和母胎没办法穿越，其他的都可以穿越，须弥山也可以穿越。

如果在世时一心一意地求解脱念佛，可是在临死的时候忘记了，没有祈祷阿弥陀佛，阿弥陀佛没来接，进入到中阴后还有机会。中阴时如果想得起来往生，也很快很容易，只要一观想、作意和发愿，一刹那就到极乐世界。所以说能够帮助我们的，能够依靠的还是正法。所以不管怎么样我们都要死，关键是死了之后怎么办。

我们担心死了之后家人没办法生存，这个不用担心。家人还是会按照他自己的业力来生活，业没有穷尽之前是不会死的。所以你自己走了，这些亲属也会通过自己的方式挣钱，通过自己的方式来保护自己。如果他的业尽了，你在的时候也挡不住他的死亡，所以从这方面讲，我们没必要过度的耽著。

死亡时如果没有串习正法，会非常的恐怖，不知所措，会随着自己的业力漂流。所以只能依靠正法，其他的都没有用，我们要想到生际必死。因此从现在起就必须一心一意、尽心尽力地勤修正法。

既然是生际必死，总有一天要死亡，因此要提前观想，观想的意思是要提前做准备。这并不是我们的推测，是佛菩萨通过智慧现量见到了这些中阴众生的心识受苦的情况，因此在法本中做了描述，让我们观想的这些都是正确的。这并不是心血来潮后臆造出来的，如果是臆造出来的，我们观想准备好之后发现不是这样的，怎么没有按照书里面描绘的去发展呢？如果这样就是对我们的欺骗，但是法不会欺惑，因为法是灭尽欺惑的菩萨们真实现量见到后如实的描绘。

我们这样去观想、观修，尤其是在死亡到来之前，提前观修死亡时可能出现的情况，一一地观修，该放下的放下后，做很多的修行，死的时候就用得上。因为提前做好了准备，所以死了之后很熟悉自己应该怎么做。就好像人们在灾难到来之前有预演，如果来敌人了怎么办，怎么逃生，路线怎么样，做了若干次演习。

我们在死亡之前经常做观想，这也类似于一种演习，是对于将进入死亡过程的一种演习。如果演练的非常纯熟，当这些经过真正的一个个在我们的修行面前呈现时，我们就会知道这是我训练过的，那也是训练过的，就会按照指引去做。而且不单单训练过，为了这一天的到来，我们也准备了很多资粮，修了很多善法。这些善法能够保证在死亡时，按照自己准备的去落实。虽然准备了，通过提前观想知道了该怎么办，如果没有修善法，死亡时会随着恶业走，虽然知道怎么办，但是没办法按照自己的想法去做。

所以一方面我们要知道怎么做，一方面为了能够好好的做，我们也应该去积累资粮。虽然知道临死时祈祷阿弥陀佛就会往生，但是没有为了这一天的到来而去做准备，积资净障或者念佛等等。因为没有训练的缘故，内心中没有这么多的资粮，那么真正那一天到来时，就可能不会按照你死前的想法去做了，有可能随着自己的恶业而呈现出迷乱的情况。由于没有训练的缘故，非常可能生起一种颠倒心，重新又入轮回投胎，这种情况也是非常可能出现的。

现在我们要观想这些，尤其是要上座把这些一遍遍观想得很纯熟，从心底深处去接受，知道应该怎么去做，然后为了这个做准备，真的到死的时候就很关键。如果修的好，也许死亡到来的那一刹那就是解脱的一刹那。

比如修了净土法之后，临死时念阿弥陀佛就解脱了。或者训练中阴窍诀，中阴现前时认识自己的心性，或者祈祷往生，那也很容易解脱。这样做也是为了后世，如果我们没有解脱的话，后世会很长；如果修的好，有可能死亡到来时，就是解脱的时候。但这也是修了观想生际必死的修法，真正的接受了，观想了并做好了准备，在临死时才有用。

对以上道理要反反复复思维。这个就是教导我们去思维和观修。

* + 1. **积际必尽**

积际必尽主要是从财富的积累上面去观无常的。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。许多是我们现见的事。既然如此，受用、财物无法恒常拥有之故，心作是念：我需要修布施的路粮！ 慷慨布施就是主动接受无常的观念。反正我要死的时候，这些积聚都会消散，或者当我不再拥有的时候，它也会消散。与其被动的消散，不如主动的去做布施，从这个方面来说是非常好的。所以慷慨布施实际就是当我还有自在还有财产的时候，一定要主动的把这些财产拿去做一些有意义的事情，比如说布施给其他人，通过这种方式来供养三宝，积聚资粮，去做一些对后世对解脱有利益的事情。在我有财富的时候，要善巧的使用它，然而一旦消亡了也不会那么后悔。如果是有钱的时候不做，当你没钱的时候就会想，与其这样，还不如当初有钱的时候把这些钱拿出来布施、供养、修法这样该多好。有的时候我们要提前想，不要等那一天真正到来的时候去后悔，那是没有用的。还不如的确现在有些财富还可以做一些布施、供养的时候来善巧的使用它，而且我还要通过这样的方式来训练自己的心，让自己的心处在一种中道的状态中。

现在信息这么发达，如果我们上网去查，就可看到很多古今中外的富翁，一些有权势的人等等的事例。我们如果有兴趣就会发现，这些人耽著于财富的积累，最后很有可能就沦为乞丐。如果遇到这种情况，人们会非常难过伤心，也可能会崩溃。但是如果有了积聚必尽的思维，就不去努力不去赚钱了，反正都是积聚必尽，财富都有可能无常，也没必要这么极端。有了积聚必尽的思想，如果有这样因缘或者有责任要赚钱时，你还是要努力。但是在努力的时候，你的心态是不一样的。对于可能发生的最坏的情况，你内心当中是有准备的，如果没有出现最坏的情况，你也知道这样一种积累最终都是要耗尽的。你可以通过这样的心态去赚钱积聚一些财产，但是如果你的财产慢慢消耗的时候，你也有一种心理准备。拥有这样一种人生的心理是非常健康强大的。外在的违缘也很难真正的摧毁它，而且在这种基础上，你也可以用更多的思想去思维正法，去修行真正的善业。

了解积际必尽是无常的本性后，我们就会对积聚财富有很清醒的认知。很多道友在学习佛法过程中，以前对积聚财富想法很多很有积极性，学习佛法之后就会知道，花这么多时间积聚财富，没什么大的意义。慢慢就会把重心从积聚财富转移到积聚真正的资粮——解脱的财富，这也是心性以及解脱的种性开始成熟的标志。

* + 1. **合久必分**

合久必分，主要是从我们和亲人、师徒或者人和人之间的聚合后终究会分散这个方面来进行观察的。

* 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 。”

这些都是很殊胜的窍诀，能扭转我们的心态和认识。相处中会有一些小摩擦，但关键是怎样去面对这个问题，如果想到以后很快会分离，就没必要在短暂的时间中让自己不高兴，给后世种下不好的因缘，所以应该【互敬互爱和平共处。】

只要是和合的，最终必定要分。为什么要分呢？因为生际必死的缘故。不管是哪一方死去，都是分开了。此外还有生离，生离是指不一定要死了之后才分开。中间出现了很多因缘而分开，有的是吵架了、有的是感情不在了、有的说是朋友出现了矛盾，翻脸了等等，一个因缘结束了之后，自然而然地各归本类，回到以前的状态中。所以合久必分也是无常的本性。

* + 1. **堆际必倒**

这主要是讲建筑方面的。一切修砌成的建筑都将土崩瓦解。所有一切修砌成的、垒成的建筑都将土崩瓦解的。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。

* 在印度，昔日的那烂陀寺、吉祥戒香寺可谓鼎盛一时，无数大智者和大班智达住锡于此研讨佛法，对佛法弘扬起到了不可磨灭的作用，而现在只剩一堆遗址，此外什么都没有了。
* 在藏地，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和堪布菩提萨埵开光的桑耶三层宝顶宫殿 ，算是藏地较早的建筑，也因遭受火灾，在一天之内毁于一旦，外部大框架全部毁了，只有几块墙壁残留下来。（当然，历史的说法比较多。）
* 法王如意宝传大圆满窍诀时，常会提到桑耶寺。因为上师的前世是莲花生大士二十五大弟子之一——降魔金刚，每每忆及该寺往昔的辉煌壮观、而今的面目皆非，往往伤感万分、老泪纵横。从藏地历史上看，桑耶寺的建筑非常庄严，但后来尤其在“文革”期间，遭受了极大破坏，现在虽又重新修复，但原来的建筑风格基本上荡然无存。此外，法王松赞干布时，宛如尊胜宫 般的红山 宫殿，如今也已片瓦不留，连基石都无影无踪了。
* 还有世人特别推崇的美国世贸大厦，主体有110层楼，是世界首屈一指的高层建筑物。后来两架飞机一撞过去，爆炸后，瞬间化为一堆废墟 。因此，任何一座钢筋水泥的建筑，即使水泥的标号再高，各方面看似不会毁坏，然无常一旦到来，再牢固的材料也靠不住。
* 圆明园不仅以园林著称，而且也是一座收藏相当丰富的皇家博物馆。法国大作家雨果曾说：“即使把我国所有圣母院的全部宝物加在一起，也不能同这个规模宏大而富丽堂皇的东方博物馆媲美。”可是在1860年，八国联军入侵北京，圆明园被英法联军洗劫一空，后被一把火焚为灰烬，唯余几处断垣残壁，仅供后人凭吊哀念。
* 现在看到的很多都是明代长城，是在以前长城的基础上，通过砖砌起来的，但还是毁坏的很厉害，完整雄伟保存的不多。很多地方都是土长城，通过风吹雨打就逐渐找不到了。如果这样的宫殿不维修的话，自然慢慢就崩塌了。
* 还有一些很宏伟的建筑，像希腊的神庙、罗马的竞技场等，就剩下个废墟，有些是战争破坏的，有些是人为的。有些是风吹雨打慢慢衰败的，到最后肯定会崩塌的。在这方面就观察：花这么多的时间和精力修好的东西，还是一样会倒塌。就像现在虫穴般的城市、住宅，还有这些寺院等等，也是一样堆际必倒的自性。

那么为什么要这么耽着呢？

耽着这些就会引发很多的烦恼和我所执，对自己的修行没有什么意义。寺院就是一个工具、一个弘法的道场，它有它的作用，但是你过于执著的把它当成私有的财产，当成我所的财产没有必要。住宅就是一种生活所依而已，牢牢的执著，因此产生很多的烦恼那就没必要了。所以我们对于这些东西，应该有一个中等的、或者中道的认知，这个是比较好。

作为修行人，理应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，过一种知足少欲的生活。不要像现在世间人那样，对物质生活要求特别高，穿的要高档华贵，吃的要山珍海味，结果造的业也罄竹难书。对我们而言，一定要彻底依止噶当“四依处”——心依于法、法依于贫、贫依于死、死依于干涸之壑。什么意思呢？

首先，要一心一意地依止佛法，而不依止其他（心依于法）。

其次，佛法的境界依靠安贫乐道才能生起，假如你整天追求奢靡豪华，任何修行也不会成功。当然，也不是非让你把所有家当都处理了，变成一个穷光蛋，这个“度”要学会把握（法依于贫）。

然后，安贫乐道不能只是一时热情，刚出家时什么都不要了，渐渐却越来越富裕，最后死时家财万贯，这说明法没有融入心。噶当派的大德就像米拉日巴尊者一样少欲知足，一辈子都过这样的生活，死时也没什么牵挂，在山洞里安详示寂，但现在许多出家人在这方面做得不太好。当然，对城市里的人来讲，这样做可能有点困难，但即便如此，至少也不能贪得无厌（贫依于死）。

最后，要死在山谷里，而不是城市里，更不能是医院里。有些修行人知道时日不多，就到寂静地方去，这种做法比较合理。倘若你没有一定的修行境界，死的地方最好选择寺院。以前的大德们都是如此，包括汉传佛教的很多高僧，圆寂时要么在茅棚里，要么在山洞里，身患重病时并没有入于城市——打开《高僧传》就知道，这样的故事相当多。当然，生病时依靠治疗是有必要的，但在死的时候，务必要前往寂静之地（死依于干涸之壑）。

作为一个修行人，修行务必要自始至终，保持不变。比如，出家人从受戒起一直到临终，都要戒律清净；在家人也应一辈子生活简朴、业际无倒，在非常清净的状态中死去，这是最快乐的。不然，你最初舍弃一切，最后又一一重新捡回来，身陷五欲不能自拔，在欲求不满的心态中离世，这是十分悲惨的。

对于以上道理，我们应当诚心诚意思索、观想。

* + 1. **高际必堕**

 现在讲的一种无常，不单单只是讲人间的无常，整个三界中的一些所谓的高位都是属于无常的自性。

* 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。

这个例子其实是让我们觉悟和清醒的，知道追求这些高位并不会长存，总有一天也会抛弃也是无常的。通过这么长时间，这么多代价，得到之后又怎么样？为了要得到这些高位，不通过一些造业的手段也是非常困难的。然而为得到短短的高位，以今生造下很多痛苦的因，并感受来世长时间痛苦的果为代价，的确不值得。尤其对修行人来讲修行的时间是有限的。不知道死亡何时就会突然到来。如果现在还不想把主要的时间精力放在追求解脱道的修行善法上面，反而把非常宝贵的人身、有限的精力用于追求虚无飘渺的水中花镜中月一样的高位，实际上并没有什么必要，这里主要是让我们醒悟。

所以我们说当一个人的福德要耗尽时，恶心、烦恼开始生起。在修学佛法的过程中也是一样的，如果我们的福德超胜强劲，闻、思、修等等信心，菩提心、善心都容易生起。如果修行福德不够，就开始生起恶心，要从学会退出去，或者不愿意闻思，修法修不动，也会出现这样的情况。因此当我们知道要走下坡路时，会有一些征兆。如果我们发现之后忏悔，祈祷上师加持，通过修供曼扎等的方式来积聚资粮的话，是可以扭转提早发现并对治的。否则任其发展，如果恶心升起来而没有转为道用的话，有可能就会成为真实退失的因。

* 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。其实当一个人成为国王、高官时，这是他要堕落的前兆。这虽然不是百分之百的，但这还是具有一定的普遍性。因为得到了高官，他的权利很大，可以动用很多资源。通过这种权利得到很多财富之后是要堕落的，不是高际必堕的堕，而是要堕落恶趣的一种因缘。因为通过这种方式，加速耗尽了自己的福德。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。

我们不是要追求高位吗？最高的位置是什么？就是佛的果位。这种佛的最高位置，不会高际必堕，因为佛已证悟了圆满的法性。所有的衰退最根本的因，就是心识。有心识就有因缘，之后就会有因缘显现的善恶业，有了善业就会显现高位就会堕落。所以，所有业的来源是心识，而佛陀的心识已经转识成智了，不再是心识，而是一种无为法的智慧，无为法的智慧没有导致自己衰退、堕落的因素。所以如果我们要追求高位的话，那就请你追求佛果。这种高位是永远不会退失的，是无衰无退的。

高到什么程度呢？所有的三界应供处，而不是现在一个国家的高位。所以，如果我们真的对高位有兴趣的话，现在就发愿：愿我成为三界应供的佛陀；愿我获得一切功德圆满正等觉的果位；愿我成为一切众生中最圆满最高的佛陀。因为成佛之后，不会再为自己的利益去奋斗，完全是利益众生，帮助众生达到这样的高位。

如果我们真正的想要长寿，就修佛法修成长寿持明，修成一种无生无死的智慧身。从这方面讲，如果我们真正想要获得用之不尽的财富，应该修圣者七财，只要得到了这些财富之后永远不会退失的，而且没有过失的。

这方面，世间的和出世间的一对比之后我们慢慢就懂了，为什么佛陀让我们放下世间的东西，为什么佛陀让我们不要再追求执著这些。因为我们得到的、追求的太少了，而付出的代价非常多、非常大。而且得到了之后还会丢失，不会永远保有。我们对比之后，的确应该追求解脱道，应该生出离心、发菩提心，应该利益众生，这才是真正对自他有利益的法。对于以上道理，我们必须认真观想、深入思维。

通过反复的观想、思维之后，一衡量利弊就知道这是无常的，没什么可追求的，与其追求这个还不如追求真实的解脱道。华智仁波切告诉我们：必须对以上的道理认真观察、深入思维。如果我们把佛法学习的越透彻，观想、打坐的质量就越高。对这些不了解的话，比如很多道友说观想时没什么好观的，一两分钟观完之后就不知道想什么了。当然，刚开始修的时候的确会有这种情况，但是我们首先要这样去训练，没有人一上来就能够一下子修得特别相应，打一座就升起无量的感受，这是不可能的。但是我们必须要经过刚开始不知道怎么修，在过程中不断地往后学，时间长了之后道理逐渐就融入心里了。

* + 1. **思维亲与怨无常**
* 从前，嘎达亚那尊者（汉传佛教中，译为迦旃延尊者）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，样子像吃得很香，一条母狗在啮嚼鱼骨，他用石头打狗。尊者神通观察，见到那鱼是他这世父亲转的，而那狗则是这世母亲转的，前世杀害自己的怨家因为有命债而转为儿子。尊者见而说偈：“边啖老父肉，边打亲生母，怀中抱杀敌，妻子啮夫骨，欲笑轮回法，（亲怨妄假立。）”
* 在现实生活中也多有杀生仇家，后来作了和合的朋友，结成亲家，比其他朋友还好；又见到虽然是父母兄弟，但为了一点微薄的财物和受用而怀恨之后，一者对另一者作尽损害；以及虽是一家人或亲戚，但以少许骤生缘而成为怨敌，以一杀一。

我们现在特别耽著亲人，讨厌怨敌，但是亲怨也是无常。通过观想、观修亲怨无常让我们放弃耽著。因为有时候我们不想求解脱道，原因就是过度耽著亲怨，亲怨太不平等了。我们对亲人有多贪爱，对伤害亲人的怨敌就有多仇恨，这两者之间是相互作用的。如果我们知道亲怨无常的道理，就不会过度地耽著亲友、讨厌怨敌，就会让我们少造恶业，在修道的过程中能够安住于法义。我们修行的心态都是被消耗在耽著亲人、讨厌怨敌这些毫无用处的分别念上。很多的时间、思想、经历、智慧就消耗在想办法去帮助亲人、伤害怨敌上面。

我们把前世后世的情况合起来分析，讲到无常，轮回痛苦，业因果，其实这个故事里面有很多的信息量，仍然有业因果的道理，也有轮回痛苦——彼此之间互相转，父亲转成鱼，母亲转成狗，怨敌转成自己的儿子，前世的妻子吃丈夫的肉等等。这就是一个非常恐怖的轮回的情况，所以我们要认真的观察思考，就会对于轮回的现象有种比较客观的认识。现在我们分析这些情况时，都是通过自己这一世的情感，从某种意义上讲就是情执，这种业的方式思维问题，因为并不知道深层次的东西。

知道深层次的问题之后，也应该有一个客观的认识。既然已经转成儿女、父母、妻子、丈夫，也应该用慈悲心对待。现在既然成为关系很好的亲友，就应该转变观念，不应该用那种世俗的方式，你帮我，我帮你，这样反而会成为轮回的因。我们有些时候帮了对方其实是害了对方，因为我们爱的方式不对。我们以父母的名义、儿女的名义、或者丈夫妻子的名义杀生，给对方做好多好吃的东西。看起来好像是在爱他，其实是在害他，因此种下了一些不好的因缘。被杀的众生还会转成现在的亲友。而现在的亲友以后转变成怨敌，互相敌对。以前的怨敌转成亲友，表面上是在互相利益，但其实上是在互相伤害。

我们应该有一种更智慧和清醒的认知，把帮助对方和爱亲人提升到一个更高的慈悲心和智慧的层次。我们对儿女、对父母、丈夫对妻子，妻子对丈夫都有一种爱。如果把这种爱变成一种具有慈悲心和智慧的爱，给对方做一些利益帮助，这样就很好。一方面可以化解以前很多不好的因缘，一方面对以后修解脱道，或者利益他人有很好的帮助。

对亲人生起慈悲心，对怨敌也是要生起慈悲心，因为他们都处于无明的状态中，不了知实际情况而在无明的漩涡中不由自主地漂流。所以从这个层次而言，对有情产生慈悲的心肠，发愿一定要精进，获得功德时一定要帮助众生觉悟，从轮回中出离，摆脱这种亲怨无常的轮回状态。

* + 1. **思维苦与乐无常**
* 譬如很多人上半生富裕安乐，下半生却贫乏困苦；又有很多人上半生苦，下半生却很安乐；还多有上半生作乞丐，下半生却成了国王。
* 如至尊米拉日巴的伯父，上午以迎娶儿媳作欢乐宴会，下午房屋倒塌，发出痛苦的哀啼声，也是不可思议呀！为法难行受很多门类的苦，然而终将得到无上喜乐，就如过去出世的诸佛、诸先辈和至尊米拉日巴那样；由造罪积受用，虽然经营而作成了安乐，然而终将成为无边际的苦。如昔日 沃国家最初七天降粮食雨，接着七天降衣服雨，接着七天降珍宝雨，最后降土雨，而国人全数埋在土下，死后堕入恶趣。

苦乐的情形就是像譬喻这样，因而心想：我要做到对无常的苦乐不作得失的缠缚，而且对世间此生的一切喜乐受用，要做到像唾液一样舍弃，为法难行、以坚毅取受诸苦后，追步诸佛先圣之足迹。诚心如此观修。

在修行过程中，哪个人身体上不会受到问题？哪个人心态不会波动、心不会有退失、不会有疑惑？

这些都算是一种精神上的磨难，但是我们要坚持。因为佛陀、大德们以前也遇到过这些身体和精神上的磨难，他们坚持了所以他们已经成功了。现在作为追随佛陀、前辈足迹的后学的我们，也要有个心理准备。以往的前辈是经历了怎样的一种心的磨难成就、成佛的，我们现在想要成功也必须是一样的。我们的根基绝对没办法和前辈大德们相比，他们那么好的根基都要经受如此的磨难，对我们来说经受磨难更是非常必要的，只有通过这样的磨难我们的心才会成熟，才会真正的发现解脱道，最后成就解脱道。这个方面在观修的时候必须要了解。

对于上述道理，我们要真心真意地思维、观修。把这个意义完全融入到内心中去。让这个意义完全变成心的一部分，全部融入呼吸、血液、骨髓中，如此就知道这一切世间的苦乐的确是无常的。既然是无常的，就不必将毕生的精力、时间和所有资源都用在追求世间的福报上面。即便用了所有的精力和时间去追求最后还是无常的。

如果用毕生的精力去追求解脱呢？

就会发生很大的改变。如果还没有出家修行，在家人该做的事情还要做。当内心有了无常的观念之后做事情的心态就不一样了。站在一个很高、已经升华了的心态上去看待这个事情，做的时候质量也会更高，不会再患得患失，不会有再多的束缚。有了佛法的慈悲和智慧，没有了贪得无厌的因素之后，对问题的看待和抉择会更清楚。什么时候该放就放了，什么时候该做就做了，思维会更加的敏锐，对取舍之道会更加的清晰。

所以说有了佛法的智慧和慈悲以后，我们的生活和工作就能够达到一个更高的质量，这里的更高质量不一定就是钱越来越多。当智慧和慈悲生起来的时候，用这样的心态去面对现实中的一切，我们的内心会更容易满足、更容易具足幸福感。所以上师就教导我们一定要好好去观修，这些也是座上观修的内容。

* + 1. **思维贤与劣无常**
* 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。
* 当我们获得圣果之前，在没证悟之前，所有的贤和劣的表象都是无常的。没有任何现象是始终不渝、牢不可破的。

获得圣果之前，到底怎么做才保险？

这一段就给出了对治的方法。那怎么做呢？恒时修习死亡无常。这非常重要，因为恒时修行死亡才能把我们的精进心提起来。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。”

【无人山谷岩洞中】，这是说我们的应该处在寂静处，当然作为舍事者来讲，这是最佳的一种修行所依。外在的环境对我们内心中的修行是有一定的帮助的。所以首先来讲一个外部的所依是无人山谷岩洞中。

【恒具出离厌世心】，恒时的具有出离心和厌世心。

【上师乃为三世佛，强烈坚信永不离。】这个是指信心。上师是三世诸佛总集，对于上师应该有强烈的信心。

【永不离】，经常白天将上师观在头顶，夜间观在心间，走路观在右肩，吃饭观在喉间等等，强烈的信心永远不离上师。我们这样观想的话其实就是上师相应，就是上师瑜珈。时时刻刻都没有离开上师，这样的话就很容易获得加持。

经常这样观想也是提起正念的一个方式。一方面我们可以得到加持，另一方面观上师在我们的头顶，喉间等处，或者把一切观为上师的幻现。当我们这样观时，是没离开正念，没离开善法，没离开心性，没离开佛法的作意的。如果不观，当时就会抽离出来，如果忘失的时候，心态就从正法状态剥离出来，就会缘烦恼或者其他的庸俗的对境。

* + 1. **思维一切的分别念无常**

我们也务必要依此而实地修行。（这个是讲的窍诀） 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。因此必须要非常小心谨慎地修行。

* 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唐巴比丘，风心获得自在，可以在虚空中飞行。这个比丘是因为嫉恶成仇，众叛亲离生起了出离心而步入的佛门。我们不好说他的动机是不是对的，因为很多修行者也是因为这个或那个违缘而开始学佛，开始皈依。这位比丘通过修气脉明点，【风心获得自在】是一种修行，通过观修风脉、控制风脉明点而获得自在，身体很轻就可以在虚空中飞起，也就是获得某种成就。有一天，他在供施食子时候，很多鸽子飞过了，吃他抛出去的食子，看到这么多鸽子他就想：如果我有这样庞大的军队，以前欺负我的密友，以及众叛亲离的人我就消灭他们。恶念升起来时没有控制住，就慢慢地扩散遍满整个相续，导致他完全没有办法控制。这个念头太强烈了，然后就还俗成了军队的首领，带领军队进行复仇之战。

这就是典型的修行失败的例子。没有登地之前贤劣也是无常的，登地之前我们的分别念是无常的，不知道会变成什么样。即便获得了能够在虚空之间飞的这种世间的成就，又能怎么样呢？心不调服是没用的。这个也给我们传递信息，修行佛法时关键是心调服，心调服了好修行。如果心没有调服，即便暂时有了神通也不一定是圣者。即便这个唐巴比丘能在空中飞行又怎么样呢？他的恶念转不了道用，最后还是还俗成为军队的首领，以前的境界都会消失。所以我们不要去追求神通，应该以调服分别念为主，要以无常的这种基础法要来调服分别念。我们相续中无常的法修得很好了，就不会对这些有羡慕的心。有无常的观念可以对治住恶念，我们可以把这个转为道用。无常是一种很深邃的智慧，恶念升起来了，我们可以通过无常的智慧来对治，这是非常重要的。

* 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。

【暂时依靠良师益友的帮助，使我们拥有了修法的时机】，大恩上师和很多道友的帮助，有些提供道场的，有些提供法本的等等，这个平台让我们拥有了修法的时机。凡夫人的想法的确是没有恒常可信的，现在我们有修法机缘的时候，应该知道人的信心和修法的机缘也可能是无常的。所以现在有这个机缘时，应该认认真真夜以继日地修法，祈祷、发愿、回向、忏悔、集资尽障、闻思修等等。要有一个长久学佛的心态。

【活到老，修到老】，大恩上师经常教诫我们要树立一种观念，就是活到老修到老。千万不要说两三年，三四年，绝对不要这样想。活到老修到老，甚至没有成佛之前一直都要修学，此处是说没有登地之前都要修学。

【上至三有之顶】，非想非非想天，【下至无间地狱】，非想非非想是最高的了，无间地狱是最低的了，从最高的到最低的整个轮回中所有的状况没有丝毫的稳固，全是无常的，都是迁变增减的本性。所以知道一切轮回无常的状态之后，内心应当升起不共的智慧。观察身心的一切机遇、状况、好坏、衰败、兴盛等等，有无常的智慧就都可以面对。心态很强大都能面对，就能减少很多痛苦，这对我们修行的作用非常大。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。

1. **思考题：**
2. 如何思维家族先祖而引生无常的定解？
3. 有些人是一家之主，重大事情都由他操办，故对家人放不下而无法修行。对此现象你怎么看待？
4. 请以具体事例说明，什么叫积际必尽、合久必分、堆际必倒？明白这些道理，对你有哪些帮助？
5. 什么是高际必堕？你身边有这样的事例吗？明白地位的无常后，你应当追求什么？
6. 为什么说亲人和怨敌的关系是无常的？
7. 关于苦乐的无常不定，你自己有哪些体会？
8. **参考资料**
9. 大圆满前行广释，索达吉堪布
10. 大圆满前行引导文，智诚堪布辅导
11. 《慧灯禅修视频8》 堪钦慈诚罗珠仁波切 开示
12. 《慧灯禅修课教材三》堪钦慈诚罗珠仁波切 著
13. 《前行系列三》堪布益西彭措仁波切 引导
14. 圆航师兄bj汇集