# 慧灯禅修课7

# 寿命无常2

人生难得的标准就是我们还没有修这个之前和之后，对我们的这个生命认识有很大的变化。之前不怎么认为人生有那么难得，但是几个月的修行以后，然后我们深深地体会到人生是非常难得，非常不容易的。

不仅是人生难得，无常也一样，寿命无常。无常是整个四加行当中，在我们身边经常会发生的，这个是比较明显的。那我们都知道寿命是无常的，万事万物都是无常的，都有这样的概念。但要用到现实生活当中，就有一定的难度。我们这个150多个小时，也就是每天2小时。二个半月75天的时间当中，每天都修，修了以后，我们对这个寿命无常的认识，尤其是体会，有没有变化？如果有巨大的变化，那就有巨大的收获；小小的变化，也是小小的结果；一般的变化也就有中等的收获。然而根本没有什么变化，那就没有什么结果，以后要重修。大圆满前行《普贤上师言教》里面也就是这个四加行基本都有一个标准。刚才讲的三种收获，就是三种标准。是过去高僧大德们的标准，这个标准比较符合实际。我们现有一个低标准也是很不错的。有了低标准，我们再争取有稍好一点的中等标准，然后争取高等标准。但是我们不能没有任何的收获，如果没有收获，那只有重新修。这是修人生难得的标准，也是我们以后修所有四加行的标准。

无常的修法很重要。如果无常的修法让我们感受无比强烈，感触比较深。这样的话，我们在修行上面一定会努力的，不会浪费时间。因为我们每个人的根基不一定很成熟，刚进佛门，对轮回、对人死后到底会不会转世，很多人都是半信半疑的。在根基还不成熟时就讲大圆满、大手印，我们也许会很激动，但实际上没有什么质上面的修行结果。所以，我们还是要从头开始一步一步地修。所有的高僧大德，成就者都特别地强调基础的修法，所以我们必须重视。修行要看我们根基的成熟程度，根基不成熟就没有出离心、菩提心；根基成熟就有出离心、菩提心。并对佛法有信心，对众生的慈悲心非常强烈。为了根基成熟，我们就要一步一步地去学、去修，这个非常重要。只有基础扎实了，证悟才有可能。没有按照次第的修习是修不出的。

无常从七个方面思考，也就是七个思维方法

1. **思维外器世界而修无常**

由众生共同福德所形成的、被认为坚不可摧的四大洲、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，最终定将因七火一水而毁于一旦。

**二，思维内情众生而修无常**

***一定会死：***有生必有死。从善趣天界以下，有生而不死的事可以说见所未见、闻所未闻。

***死期不定：***在何时何地死去，原本无法确定。谁也不能肯定明天或今晚，甚至仅仅现在呼吸间命归黄泉。

***修持临终时决定有益的正法***

**三，思维殊胜正士而修无常**

第三个思维就是思考过去的这些圣者，比如：佛、阿罗汉、菩萨等。还有太多太多的成就者，在无常的面前，所有的人都是一样的。当时的佛、成就者都是很了不起的，但由于无常，这些菩萨、大德都圆寂了、无常了。我们还没有脱离这个生老病死的一个普通人，还不知道过去造了多少业，怎么可能不是无常呢？一定是无常的。通过这个方面去思考，思考的比较深入以后，我们就会体会到无常。再伟大的成就者都要圆寂，去思维，得到一个感受。这时候在这个感受中安住，也就是保持这个感觉，保持几分钟，在没有被另一个杂念毁掉之前我们自己主动停止。在感觉比较好的时候停下来，然后在思考、再停止。思考以后有了结论，对无常的一种感受，然后按住，这叫做修无常。

1. **第四个思维世间尊主而修无常**

第四个就是世间的皇帝、国王、转轮王及历史上出现过的人间王者，佛经中讲的天王都很了不起，但最终都圆寂了。他们给人类带来了许多业、许多战争，但是我们今天的人看起来就是一个历史而已。他们不在了，统治阶级不在了，只能再博物馆中参观。中外历史上这么多的王相互相争夺资源，造了那么多的业，现在都不存在了。我们要知道一个道理，当我们还没有无常感受时，我们要靠书本，书本怎么讲，我们就怎么去思考。我们身边发生了许许多多事情，所有都是无常的。它的本质是无常，但是我们看到这些东西的时候，我们不会从无常的角度去思考，我们会从另外一个角度去看问题。无常这一块被我们忽略了，没有从这个角度去看问题，所以无常这个感受不深。这个时候就需要有书来指点我们，我们依靠佛经的指点，稍微有些感受时，我们会从无常的的角度去观察。我们还没到达这个地步时，还要认认真真地静下来，佛经怎么讲，我们就怎么思考。

所有的外面的变化，宝库春夏秋冬都是无常，是一个活生生的教材，这个时候我们会懂得用无常的眼光看世界。这样它会给我们带来的结论、感受比我们看书还要有收获，所以我们要修150个小时。150个小时能不能达到这个地步？不一定。有些人可以，有些人不可以。不可以的话没关系，进一步修。只要自己不放弃，一定会成功。

**思考题：**

1. **怎样思维世间尊主而修无常？**
2. **我们观修无常方面，跟古大德比起来有何差距？**