有情众生无常

[1] 上师开示

六道轮回中的所有众生叫做“有情”，“有情世界”也是无常的。

我们经常觉得“我”存在，周遭的其他人也存在。但实际上，这些是怎样存在的呢？

微观来看

通过推理可以知道，人的肉体内外，包括心识，全都是一刹那一刹那地生灭。一刹那有多长？它不是一分钟、一秒钟，而是整个世界的时间概念中最小的单位。即使在这么短的时间里，人依然在生灭。从诞生到现在这一刹那之前的一系列刹那都已经过去了、不存在了。

那么，所谓的我、所谓的物质是什么？仅仅是一刹那。当下的一刹那叫做世界、叫做我。

实际上，一刹那会不会是我？会不会是一幢房子？以我们的想法，这是不可能的，但事实就是如此。现在通过这样的观察，我们要明白物质世界也好，有情世界也好，其中没有一个是不生灭的，都在一刹那一刹那地变化，这是从细微的角度来说。

宏观来看

从粗大的角度讲，人出生后，从呱呱待哺的婴儿长成天真可爱的小孩，又发育成朝气蓬勃的青年，再经由中年步入老年，最后是死亡，这期间发生了极其巨大的变化。可是，通常我们只会简单地认为从出生到死亡，“我”始终是同一个人。

实际上，不要说一生当中，就是一分钟里第一秒钟的“我”与第六十秒的“我”也有很多不同。我们总觉得现在的“我”就是出生时的那个人，老年时的“我”还是那个人，然而此时的你与未来年老体衰的你完全是两回事。

之所以现在我们没有这样的概念，正是因为有无明。而这些修法告诉我们：一切内外的人、物都在一刹那一刹那地生灭，都是无常，其中没有一个靠得住，全部是靠不住的生灭之法。

一切都在变化当中

总之，无论从微观还是从宏观来看，一切都在变化当中。一切物质，不论身外或身内的，都不离变化。所谓的身体、生命，随时都可能毁灭，只是我们自己不这样认为。

如果没有这样的变化，人身就有可能常住不灭，但它随时随地都在变。当它的第一个刹那过去以后，要有许多因缘，第二刹那才能够继续，如果这些因缘中缺少任何一个，生命都无法延续，当下便会结束。

今天介绍：有情众生无常

思考题材：

1. 科学资料，比如进化论
2. 佛教经论的描述

[2] 检查我们的观念

[2.1]“我今天不会死”？

想到一时还不会死，那当然要为现世存活做很多准备。每个人都有私心，内心最根本的愿望是为自己办幸福的事。

身乐上要有感官享受、五欲之乐，包括吃好的食物，穿漂亮的衣服，住舒适的房屋，还要有各种高级设备等等。为了满足身体，享受感官之乐，每天都忙碌这些。

还要活得心情舒畅、愉快。什么都讲究悦意，要满足我的心，不能有忧苦、压迫，谁都要尊重我，适合我的心等等，想求取心上的愉悦。

再者，处在社会里一定要有很好的声誉，得到大家的赞赏，或者有很大的知名度，要做这个领域的成功人士、顶级人物等等。这些就是为了名而追求，想脸上有光，在人群里特别荣耀。

既然认为不会死，在这世上还要活很久，而以为这些又是实有的，以这种颠倒、常执心态当然会发起行动，几乎把所有心力都放在努力求取、成办现世三大幸福要件上。

[2.2] 生命在多久之间？

《佛说四十二章经》里有这么一段。

佛问沙门：“人的生命在多久之间?” 沙门回答：“在数日间。”

佛说：“你还未在佛道中。”

又问一沙门：“人的生命在多久之间?” 回答：“在吃饭间。”

佛说：“你也还未在佛道中。”

又问一沙门：“人的生命在多久之间?” 回答：“在呼吸间。”

佛说：“善哉，你可谓是在佛道中了。”

怙主龙树菩萨也说，我们的寿命是这般脆弱，周围有无数损害的因缘，比风吹水泡还要无常。我们的生命就像广场中央的一盏油灯，一阵微风都能把它吹灭，所以，它比风吹水泡还要无常，不堪一击，死缘一现当即毙命。而我在酣睡之间一口气进、一口气出连续那么多次，竟然能够醒来，还有闲暇，这实在是极稀奇的事。

龙树菩萨的教导确认了死时不定、人命在呼吸间之后，出现的一种“最稀奇”的心态。人命只是一口气一呼一吸，中间一切断就会死，而在睡眠中呼吸了几千次，这中间都没切断，证明逃过了几千次的劫难而安然醒来。由于有随时会死的定解，所以他醒来后会有一种：真稀奇啊！

譬如一个人在战争激烈的前线，时时都有被炸弹轰炸、被枪击等的可能，而他竟然每一次都过了关，几千次都没被打到。他出来后就由衷地想：真稀奇！一枪都没打中，我居然活着出来了！就是这个意思。

像这样，有了不同于世人的无常见解，心里真正认可，才会由衷地说：这最稀奇！这不是口头重复，而是真正修法人的特别心态，表明他已经有了无常的观念。

[3] 观修内容

[3.1] 思择身心的和合无常

人们常说，人身是个小宇宙，心是人身宇宙里的住客。好比人住在旅店里，只是暂时一段，过不了多久又要离开，到别的城市去。同样，我们的心识暂时待在身体里，像客人待在旅店里一样，时辰一到就要离开。

就像无著菩萨所说，心识的客人要离开身体的旅店。众生由宿世的业力，心暂时待在身体的房子里，如同人住店一样。就像有情依器世界生存那样，我们的八识依客店般的身体而存留。

然而住了若干时日，死魔到来，身和心就要别别分离。心去往六道的处所，而身留在后面。那时身心别别分离，就像旅客彻底离开旅店一样。

[3.2] 思择蕴身无常

以为身体是常法，是可靠的，可以依靠它来获取各种享乐、利益，由此人生的方向就搞错了。认为这就是我的身体，它又能永久住在世上，那内心深处的动机就是满足它。好东西给它吃，漂亮衣服给它穿，它有病马上治，受到侵害马上保护，它有了荣誉马上得意等等，围绕着身体起了非常重的我所贪著。由于贪著的缘故，数数地为它求取，一心围绕着它，要让它活得更好、保持得更久，让它更高显、更伟大等等。这样就成了以现世为重的非法道者。

在身体上要看到，它是怎样不断地变，不能久住，一个个阶段很快就没有了，是不可靠的。求现世乐所发起的一切行动，几乎全是为了身体。之后就发现，我过去的乐著都错了，不应当对它起爱著心，要厌患，要舍离，要从中求解脱。如果心上达成了这个转变，那绝对要退现世心了。

[3.3] 思择蕴身成住坏空的变易相

要像了解器界有成住坏空的变易阶段那样，具体了解身体的无常性，从而会明确它一点也靠不住，应当修法。也就是对于它的无常性，必须具体展开来进行观察。

[3.1.1] 人身的“成劫”

最初是中阴阶段，在迷蒙中入了母胎；之后在胎中各个分位一个个在变；后来手、脚等各个肢体逐渐显出来；最终就出现一个具有六处的身体，眼、耳、鼻、舌、身、意六种生识之处出来了，这时胎身已成。直到作为婴儿降生的第一刻为止，属于成劫。身体里的脏腑、骨节、皮、肉、毛等都有了，这表示器界，心待在里面，也形成得差不多，出现了一个身心小世界，这叫做“成劫”。

[3.1.2] 人身的“住劫”

接着思择住的阶段。总的要知道，从呱呱坠地成了婴儿开始，一直到得死病之间，叫做“住”。所谓的“死病”，虽然中间有大大小小的病，但不会让你死，总是好了病、病了好，这些是小病变（好比小三灾）。但如果得了死病，譬如得癌症三年就死，或者得某种病三个月就死，乃至三天、一天就死，或者临终前二十分钟才出现状况，它叫“死病”（好比大三灾）。

[3.1.3] 人身的“坏劫”

对人身来说，得了必死病以后，一直到外气、内气彻底断掉而断尽命根期间，这个时间段就是生命的坏劫。就像前面所说，由七火一水彻底坏掉器世间一样，到了最终死亡的过程中，将出现白光、红光、黑光。在接近法性中阴现前时，内在的八十个分别聚逐渐隐没，外在出现白光。它像月光一样，有些人快死的时候，出门就说“下雪了”，其实没下。在他的境界里出现白茫茫一片，这就是临死前白光水坏的相。接着出现红光火坏、黑光风坏的相。

[3.1.4] 人身的“空劫”

三光过后，就到了昏厥空的阶段。也就是最后要息灭时，从父亲处得的白菩提自上而下降落，从母亲处得的红菩提从腹下四指处往上升，红白菩提到心间会合时心识昏厥，什么都不知道，认识不了，成了昏厥般的状况。

修行好的人，比如在大圆满、大手印、大中观这三大高深修法上有现证的人，这时不会昏厥，能住在心的自性中。

一般凡夫没办法住于三大正见，几乎都要昏厥过去，此期人身经过成住坏空，最后变得什么也没有了。

[3.1.5] 总观察

透过对成、住、坏、空四阶段的思择，会发现我们平生对身体的养护没意义，执著身心的假合为“我”也是错的，为它去忙现世的一切都没有实义。在此应当观察到身心的无常，这上面没有法，不是真实的自己。这样就会发起觉悟，一心摄取法的心要。

[3.4] 思择死无常

[3.4.1] 有生必有死

上至有顶下到地狱最底部之间，欲界、色界、无色界的所有有情，没有一个能从死处解脱。即使上界具威德、寿量长达数劫的天人们，到了死的分位也无法摆脱死魔，一切有情界最终都要被死魔吞没。这就显示出三界巨大的苦相。

一般人对于老人和婴儿的观感不同。以为八十岁的老人活不了几天就一命呜呼了，而刚诞生一天的婴儿有无限的前景，会在人世间活很久。这实际只是错觉，老人身上也是无常机制在运行，这是因缘生法 刹那消减的法则，刚诞生一天的婴儿也在刹那消减、无法逆回的无常规则中。

我们对此要有深刻的定解，只要有生必定有死。什么缘故呢？因为“生”没有自主，由因缘和合而现，既然随因缘而转，那因缘一灭 ，“生”必定无法独立存在。总之，一切有生的有情相续，最终决定出现大的死无常。

如果今生不从轮回中超出，就要一直被业力驱动的生死控制，往后还有无数次 生的无奈、死的痛苦。从这里会发现，生命无有实义，要一心归入法道，从坏灭、苦性、无实义的有漏法中彻底超出，得到解脱利益。有为法不可依恃，要深生厌患，求取能得到不生不灭、永恒法性寿命的圣法。应该由衷地这样在心里思维、抉择。

[3.4.2] 死期不定

相比而言，决定死是容易了解的，除了旁生以外，无论学佛还是不学佛的人都知道 有生必有死。

然而，由于心里想着“今天决定不死 或 多半不死”，恶也断不了，善也行不了，心力都放在追逐现世方面，不能筹备后世以上的事。

我们有很多很深的执著或串习成的观念，在支持“我在这段时间里决定不死”的心。这里有三种观点：

第一：认为我很年轻，保证在这段时间不会死。

【驳斥】那就去殡仪馆看看，大多数尸体都是年轻的，只有少部分是老年人。或者看一些亡者的照片，都是那么年轻，谁想到很快就死了。黄泉路上没老少！

第二：认为现在衣食住行等的顺缘应有尽有，我保证不会死。

【驳斥】譬如食物中毒死、交通事故死、触电死、被杀死等等，各种死法都可能出现。这样就知道，生活条件顺缘具足，也没有不死的保证。

第三：认为我健健康康的，一点病也没有，我怎么可能短期就死？

【驳斥】实际上，很多人都很健康，突然就暴毙、一觉睡下第二天死了，或者一笑而死，一次中毒、触电就死，或者夺命的天灾人祸突然发生，有些根本搞不清，刚才还好好的，突然就死了。

不知寿数何时用尽

由于不了知宿世引业到底能现出多少刹那的寿命，在什么时候用完，我们对自己的死期能确认吗？

既没有遍知佛的授记，也没有自具无漏神通而确知，又没有与阎罗王结交情，保证在这段时期里不带你走，因此我们无法确认自己的死期。

突发性死缘众多

再者，寿命虽未用尽，但中间遇到突发性死缘，也是死期不定。由于骤然生的死缘特别多，有病、有魔、有鬼等，以及现在出现的各种天灾人祸。而且，现在的共业非常严重，所以有很多怪病，根本没法诊断和治疗。

由于无法确知寿数何时用尽，而且骤然性的死缘众多，所以心里要数数地观察，死期确实不定。

如果心想“死期不定，今天会死吧”，那就会把心力都用来成办后世以上的义利，由此，心会一直在修法上。它能让我们在断恶修善等方面都提得起、趋入得了、掌握得住，因此要修死期不定。

[3.4.3] 死时 唯罪能损 唯法能益

**（一）世间的美满，临终的巨苦**

在这个世间，无常显现时谁也无法抗拒，这毕竟是有为法的法性。尤其在生死关头，只有神识独自前往后世，的确是孤独的。

临命终，就是处在现世和中阴的分界点上，那些最后的受用、围绕的眷属、财富，都不会带到后面，马上就感觉现世法没利益。此后竟然变得如此孤独，从前那么眷恋、执著、投注感情的地方一点意思也没有。就像在一个地方经营几十年，最后被洗劫一空。经营的那些东西，连一针一线也带不走，管理的那些人，连一句话也说不到，一点帮助也没有。那时就感觉，此前几十年的经营都是白费心血，做那些干什么？其实，无常说的就是这件事。

因此，从这里要警醒，我们一开始就不要搞错计划、认错前程。这样断定以后，应该发起修法的三决断：必须修，必须现在修，必须修临终有益的法。由此就会成为纯粹的修法者。

像这样，常执的无用在死面前暴露无遗。尽管特别耽著，希望天长地久，然而无常是那么无情，一下子就分开了，从此千生万世难以见面，即使见面也认不出。因此，世间关系没意义，也利益不到自己走后世之路。大限一来，哪怕留一秒钟也不可能，自己没有住下来的自在。虽然心里放不下一切亲人、受用，但这些都不可能跟自己走。

**（二）唯善能益、唯罪能害**

命终之后，走到了后世的大道里，那时，为了父母、亲戚等所造的罪（比如为了他们杀害众生食其血肉、占他人便宜的偷盗、欺诈等等的杀盗淫妄罪业），没办法在每个人身上分配，比如每人分百分之十等。如果造了罪，地狱的果报没人能代替！

到此时真正能作损害的只有罪。即使所有南瞻部洲的人全部成了怨敌也害不了你，连一只灰白色的箭也射不到你身上，因为分别心已经去了中阴的缘故。因此，现法中的其他方面都损害不到自己，只有罪业能作损害。

所以，在走的那一天，什么财富都带不走，作不了利益，唯一有益的是圣法。

圣法能使我们的中阴和来世之路有安乐，我们寄托在圣法中就远离怖畏，非常安稳，那时只有圣法能帮我们的忙，所以它是最能利益我们的救助者。

那时只有圣法是我们生死路途中的光明或明灯。也就是平生知道善有利就修持善，知道罪有害就忏除罪，到临终就不会走三恶趣黑暗之处，将走到安乐之途，所以它成为路上的明灯或光明。

如果进一步修证得到解脱成佛的话，临终则不会有任何黑暗，不落入生死无明区域，彻底处在光明中等等。

[4] 观修后的思考

这样就知道，死时的安乐来自生时的真修，这里没有丝毫侥幸可得、意外可想。因地正，果地正，平时修，临死乐，因此日日都要做善罪的审核，有罪忏之，有善勉之，无善励力修之。诸如此类，天天用反省法来掌控身心，使它一直在忏罪、积善的道路上实行。

不这样做，平时悠悠泛泛，罪业不忏，善法不行，临终一算善恶账，知道只有罪没有善，那时会出现忧悔、热恼的相，那是堕落的前兆，非常不好。我们不要到这一天才追悔，那是没有用的。

缘起上没有一点侥幸，所有安乐都要从自心上去创造。那又如何创造呢？必须要有誓愿的力量。

所以要数数思维：“我如果不修一个有益临终的清净法，那宁可死去！” 也就是说，得了人身没修到清净法，那就是以人身造罪，还不如早一点结束。早一点结束造罪少，将来苦少。如果用人身能积到善、忏到罪，那是很有意义的，活得越长越好；如果没有积到善、忏到罪，那越短越好。

所以，现在你要立即不被懈怠和推延所转，利用难得的暇满人身，必须修一个对命终决定有利益的真实圣法，这是心中要发起的决断: 必须修法、必须当下修法、唯一法有利益。

这使我们此世的暇满人身唯一用于正法，这就是修行要达成的结果。竟

参考资料

《慧灯禅修视频6 寿命无常1》 堪钦慈诚罗珠仁波切 开示

《慧灯禅修课教材三》堪钦慈诚罗珠仁波切 著

《前行备忘录》堪布阿琼仁波切 著

《前行系列四》堪布益西彭措仁波切 实修引导

《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

思考题

1. 对于人命在呼吸间，应如何抉择、思维而修？
2. 为什么以“年轻、有钱、无病”无法保证近期不死？
3. 我们为什么无法确知自己哪天寿数穷尽？为什么众生寿尽时，连佛都无法挽回？
4. 思择“死时身、财、眷属都无利益”对人生观的启发。
5. 思择“死时唯罪能损、唯法能益”，如何准备人生期末考？