二、思维寿命无常分二：（一）思维器之世间而修无常；（二）思维精华有情而修无常。

承接暇满难得的实修，接着要发展念死无常的心。这里的“寿命”指具足暇满的寿命，它极其珍贵，可以用来成办解脱等。然而它却十分无常，在此世存活不久，甚至今日就可能失去，因此要念无常，尽快把心投入到修法中，摄取后世解脱成佛的大义。尤其修持《大圆满龙钦宁体》法，要即生得到成就，因此需要尽一生的时间用于修法，这就更要有迫切的无常感，才能遮止掉对现世法的一切贪著，远离八法，一心一意地精修殊胜妙法。这是思维无常的必要性。

此专题的思维分两大门类：一、对于器世间，思维它坏灭的状况来修无常；二、对于精华有情，思维如何归于死亡而修无常。按藏文直译，“器”和“精华”是一对，好比容器里有大米，所依是容器，能依是大米。“器”是依报的意思，它是有情生存、安住之处，器中的精华是有情，因为有灵性的缘故，称为“含灵”，也就是人们所说的“生命”。分两大门类总括了一切世间法，由于是因缘所生，所以都归于无常，最终发现毫无实义，由此能判别法与非法，知道要借无常的蕴身来摄取坚实的正法。

所谓世间现相，除了器和情之外没有第三种。本传承的特点是从巨至细看到整个器情世间都归于无常坏灭，产生一个大的无常观。为什么要把观察面伸展得这么庞博广大，而且由大到小、由粗至细、由器至情，从上到下贯穿到底，最终归结到自身的躯体也要归于死亡呢？这种方式，在观念上先开张、再彻底，一直归结到最根本的自身，会产生非常大的摧灭常执的爆破力，所用的是“原子弹爆炸术”，而不是小米加步枪，近距离小射击。也就是首先从上面盖下去，由于辐射度大，摧灭常执的力量就大，经过再再地思维、认定、深化，就会把我们的常执摧灭得一干二净，这就是它的手法。

譬如高空投射，攻击力就特别大，大祖师运用的就是这种手法，来引导我们突破常执罗网的缠缚。尤其当今时代，世上充满了常执的论调，大至宇宙，小至人身，都被认为有所谓的永恒、美好、坚固、实义等等。经由本法的修持，会彻底看到宏观的大宇宙、微观的小人身全部归于坏灭。再者，不仅要粉碎某些科学带来的常执观念、某些顺世外道传播的乐著现世的观点，包括一些宗教说到的上界安乐等都要一概破尽，最终产生“一切器情世间终归坏灭、毫无实义”的观念，这样来取得彻底的出离心。

我们首先要从现世法中出离。怎么出离呢？要认识到器情两方面都是无常的本性，先通过具体的佛经教量展开认识面，然后结合近期的人类历史作观察，再缩近到几十年到今天为止的各种现相，再落到自身受生后必然归于死亡。这样一路升进，就会逐层破掉意识深处的常执。经过很多道的观察破执、引发定解，最终生起坚固的无常观念。这是小乘根本的见解，以这个见解摄持才能退掉耽著现世的心，并成为趣入解脱道的根本动力。

**（一）思维器之世间而修无常者，这样四洲、山王包括天界的范围坚固乃至劫之间安住，此等也某时坏时降临，以七火一水连微尘那样也不会剩下，对此思维而发起厌离。**

这一段是修持器世间无常的总纲。本引导文是在告诉我们修法的路线，实修时要依循如地图般的路线在自心上找到这条路，而且要补充非常多的材料，作各种思维去填充它。要产生一个定解或观念的转变，需要很多量变的积累才能达成质变，就像在炸药管里放很多炸药，达到饱和点才能爆炸。如果忽略前面非常多的修习，只盼望一种速效，那就叫“无因求果”，终究无法达成，背离了缘起规律的缘故。同样，修无常要结合《阿含经》等描述得非常详实、具体的无常法要，那是世尊以现量见为有情作无常的引导，一段一段的细节全是真实的。只有透过细致地认识，我们的观念才会萌芽，否则脱掉有血有肉的细节，只抓一个骨干，那也不会成具体的人形。

也就是，我们要在纲领的引导下，在细节上一路一路地观察认定，由观察促成观念的形成，这又要逐级地在心中经过。这里的总纲有几条：第一、了解此世间宇宙的组成；第二、知道时劫的概念；第三、知道坏劫大三灾降临的情况；第四、知道七火一水逐层摧灭世界的次第。这些方面统合起来，借着佛陀教量的指示，在心中以比量来显出各种各样的情形，就会深化无常观念，对整个器世间发生厌离。发生厌离，关键是要看到坏灭的结局。当看到最终连一个微尘也不剩，变得那样可怕，毫无实义，就会对无常幻化的欺诳性发生厌离。也就是原先信任它，以为它坚固，可以作为自己安身立命之处，在这里能永恒地生存，现在发现终究坏灭一空，就会认识到这里不是久住之地，要尽快寻求出离。

四段的关系，首先要从《阿含经》等中了解人天世界的组成。了解了须弥山王、四大部洲、七金山、八重海、铁围山，再加上欲界、色界等的情形，才会对广阔的世界发生观念，这不仅是现在天文学所看到的范围，也不仅停留在目前科学的范畴里。再要了解，最初如何从空轮里发生风大，再出水大，再出地大等等，这样知道了世界的生成，才知道坏灭的过程是反程序。再者，要了解到它的坚固性。

这是非常广大的宇宙观念。“宇”指空间，“宙”指时间，也就是十方三世范畴里的世间界。宇宙不等于法界，这是两个概念，现在是对虚假世间界作观察，而且要知道它的量度非常大。为什么首先要了解这一层呢？如果没有很详细地在这上确立观念，那后面说的大宇宙彻底被三灾毁灭的相就出不来，因为缺乏前因。如果不知道世界是怎么形成的，对它的宽广度、里面无数种事物的情形不了解，那后面讲它怎么坏灭时就很难发生认识。所以，首先要在这上取得认识。

其次要知道“劫”的概念，一劫有多长。这样了解后，就知道在人天世界里，大池、海洋、河流、溪涧、山岛、树木、日、月以及欲界天、色界天等形成以后，在非常漫长的时间里安住。

接着要了解什么是“坏劫”，以及坏劫时大三灾出现的情形。先按照佛经如实地了解火灾、水灾、风灾出现的过程，这样确认以后，再去观察坏劫的情形。如果不按佛经里说的事实作观察，自己杜撰一番，那就只是幻想小说，对生起无常观毫无用处。从目前的情况来看，如果没有《阿含经》等作辅助，一般人会很简单地忽略而过，修不起来就是因为缺少基础。要经过很多步骤，一个个环节都在心里确认、记忆、思维，才会在心中安装上佛教的宇宙观，而它的入口就是无常，然后要知道轮回的苦、空等等，之后你的观念会跟世人迥然不同。

“七火一水”表示大三灾，先从局部逐渐发展、蔓延、不断升级，之后发生七火，一直烧到光音天。像这样，七火过后是一水，七火一水经过七个循环，最后七火一风使整个世界化为乌有，连微尘也不剩下，这是最后边际的相。这就要结合《阿含经》等来看，怎么一步步发展，最后烧得连微尘也不剩，按照佛的引导一步步地生心。如果能按《阿含经》等来反复地思维修习，就会产生无常的观念，对此世间发生厌离。

像这样，看清楚整个器世界宽阔的背景和结局后就会恍然明白：我本以为能在这里找到什么意义，原来世界的真相不过如此。智者看到末尾，就知道过程里的一切都没有实义，只是以常执在作愚痴的幻想而已。他会明白，真正要紧的是尽早从苦中出离，否则将继续遭遇无数次劫的坏灭、器世界的毁灭。

或者由大背景缩小到自身上来看：连庞大的宇宙最终都要坏灭一空，渺小的人身怎么可能长存呢？这样对比会看到自身的渺小。就像夜晚遥望星空，看到广阔的太空时，会感觉人是很小的，同样，当看到整个人天世界最终灭得连微尘都不剩时，会想到世间的苦、无常、无意义，想到自己肯定要死，这样来转心趣向法道。

**（二）思维精华有情而修无常者**

看到了器世界的坏灭相，利根者就知道在里面生存的有情必然归于坏灭，然而，一般情形还要进一步观察，里面的精华有情是怎么全数归于坏灭的。本引导文十分简要，《言教》里还依循晋美朗巴尊者在《功德藏》和《自释》里的教授，前面加有出世圣贤示现无常的相，这里主要就人、天两种世间逐层观察。

首先用非常宽广的镜头，看到天界崇高的天人们、大仙们都脱不了死，之后反观自身，一对比就知道，自己这样低级的人身决定无法避免死亡。进一步把镜头集中在人类世间，先追溯到久远的古代，再联系今朝，看到过去曾经有过的人类都归于灭亡；再缩近到百年之中，自己记忆里曾经存在的那些人们，现在都归于无有；再缩近到去年和今年，很多人去年还在今年就没有了，像这样看到人类一个个都归于无常。

再切近到自身，看现在如何保养它，最终结局如何，仔细审视自身从始至终的过程，最终会到达什么样的地步。像这样，预先就要思维很快会死，死时的情景如何？怎么归于坏灭？又怎么送到尸陀林被解剖、吞啖，只有心识随业而行？看完了整个过程，就知道最后就要这样死，我现在应该赶紧修持能脱离死的妙法。

最后要集中到连今天不死的保证都没有，产生更切近的无常感、迫切感。在我的身上充满了死缘，某个死缘一降临，今天就可能一命呜呼。所以，无论做什么都要想到这是今生最后一次了，由此产生无常的两个最有力的想法：一、今天会死，死的时候什么也没意义，因此一切放下；二、今天会死，只有正法有意义，因此唯一要修法。这样来起猛利的修法欲，将自心推进到法道中。

**寿堪住劫且威德圆满的诸天、仙人，也从死之分位中未脱的话，我等于南瞻部洲寿命无定之处中，末世生故，唯仅速死。**

这是由人天强烈对比观引发比量智，促成“唯仅速死”的定解。特点是透过展开广大地观察，看到事实的真相。比量是由彼推己，看到自身定是此结局。为了引生此比量智，必须具足两方面的条件：首先，对上界天人们要有真正的观感；其次，对现今人类状况要有真实的认识。这又要依随佛的教量，才会对这两大领域产生真切的认识。

我们要引起认识，无非是现量引起和比量引起两种。我们没有以现量引起认识的福分，佛带着我们到天界去看，再追溯到远古人类一代一代一直到今天，以及对四洲状况作比较，唯一的途径是依随教量发生比量认识。为了后面能发生大无常的观念，前面要有充足的闻思质量，否则只停留在几句简单的鹦鹉学舌上，内心并没有发生观念的话，那在前行的修法上决定是苍白的。

现在首先要了解修心的理路、途径。就这一分无常的修习来说，必须引生“故”字之前两方面的闻慧思慧，才能达成后面的观念。这两方面叫做“强烈对比观”。首先要有一个大背景，看到下面是广阔深遂的三恶趣，充满了苦难，有情的心识频率非常快，苦受极其粗重，那是惨不忍睹的世界，上面有愉悦、轻安、充满喜乐的天人世界，人类就处在这中间。当心中呈现出广大的世界相后，首先要看到天人世界里的状况，以及他们一个个都归入死亡。之后作对比：我是南瞻部洲末世的人类，在四洲里作横向比较，发现这是寿命不定之处；纵观人类历史，先是光音天人下降为人类，之后出现王，经过历代转轮王的辗转演变，如今处在福薄、寿短、非常糟糕的时代状况中。

第一分一定要看《念处经》，随着世尊一层层的指引，会发现偌大的天人世界，那里详实、具体、细腻地讲了天人们的状况。他们有两大特点：一、寿堪住劫；二、威德圆满。从总报寿命上看的确非常长，那里是高级世间，用“劫”这样的大数来代表。其次，威德圆满是在总报的差别分上看，天人们相好光明、飞行自在、饮服甘露、身心轻安等等，享受清净喜乐，远远超出下界的污浊世界，特别高级。

要产生这个观念，就不能停留在空洞、狭小的认识上，心中要出现广阔的世界观。通过一处一处地具体认识，产生“那是高等世界”的观念，之后在佛一分分地引导下，看到他们都无法超出死殁。他们的寿命那么长，在百千万年乃至大劫之间住世，连感冒等的小苦都不会出现，有那么大的身量、光明、享受，整天逍遥快乐，没有烦心事。但是，随着时光的推移终究到了死位，先是现前衰相，当死亡到来时，天人们丝毫抵御能力也没有，顿时会被死魔吞没。这样一级级看上去，每一个高级世界都是如此，这就给我们提供了跟人类作对比的很好的材料。

要在这上形成观念，就要对《念处经》里百数以上的事例，一个个真切地去了解，对天人世界产生具体认识。就好像佛带我们参观了那么多天人世界，一一作了现量指示，这时会产生很真实的感觉，之后一个个认定来集成观念，作为对照观察人类的材料。这就是第一分认识——对天人世界形成观念。

第二分认识是了解南瞻部洲浊苦人类的现状。这又要横向对比四洲情况，纵向了解人类退化史，开发出极广大的认识后，才知道我们当处当点的状况以及将要发生的情形。首先要按照《阿含经》等中世尊的指导，了解四洲人类的状况，对比后会发现南瞻部洲的人类寿命不定。北洲固定千岁，东西二洲也有大致稳定的寿量，唯独南洲寿量不定。也就是必须发展出广阔的眼光，真切地看到四洲的情形，再一对比才会有强烈的观感：这个世界的突发性太大、偶发因素太多、死缘太重了，是这样飘摇不定，时时可能死。

其次要有纵向的历史观照。这又要从《阿含经》等中了解到，光音天人们怎么在劫初时下行于人间，堕落成了人，之后有了夫妻、家庭、城邦、国主等，以及转轮王世代递减的历史、人类的堕落史。人类的始祖是高级的光音天人，经过逐步递减，到了今天人寿七十岁时，已经跌落到谷底了。或者从《悲华经》中也能知道这个世界的恶浊。像这样，了解到人类演化到了末端，处在业力深重的时期，就会感觉：我是这么糟糕的时代里出现的一个报体，真是太沉重、太污浊了！对这上发生的削减寿命、缺乏威德等事就会了然而知。这是第二分认识。

第三分是两者对比，叫做“极度的对比观”。有了前两分的观念就有了思维的材料，之后由比量智去想：在偌大的三界领域里，上面高级世间里的天人们具足威德，能安住长劫，他们都没办法避免死亡，何况我是在寿量不定之地的南洲业重末世出生的蕴体，这么低级、不堪能，肯定无法住持寿命。就像一个饥虚羸弱、食不果腹的难民跟转轮王对比，连转轮王都过不了死关，何况自己呢？决定是要速死的。譬如一个火葬场专门处理名人、伟人们的尸体。这里的工作人员看到一个个人类仰望的人被送到焚尸炉里化成了灰，就会想：这位名人在世时青春美丽、能力超群，那位伟人位高权重、声名显赫，连他们都要死，何况我一个打工的？肯定很快要死。

像这样，把两方面的认识结合起来作对比，就会出现“唯仅速死”的结论，有比量智慧的人由灵性自然会产生这种观念。开启了对上界高级世间的认识，知道他们都无法超脱死亡，要被死魔吞噬化为乌有，之后对比观察：我是在这个星球最黑暗时期出生的人，这么脆弱不堪，哪里能长久保持？决定很快报废。这种认识会出来。就像用最精良的机器跟地下工厂制造的伪劣产品相比一样，连前者都决定报废，何况质量极差的东西？决定很快坏掉，用不了几次就要废掉。像这样，在对现相的观照、对缘起的对比等各方面的认识下，一定会产生“唯仅速死”的观念：我唯一决定很快会死。

思考题

1、思维无常有何必要？本引导的思维方式是什么？这样思维有何利益？

2、简述思维器世间无常的总纲。具体思维时应如何展开观察？如何转心入法？

3、对比人天而修无常的理路是什么？具体要作哪三分思维？需要产生什么观念？