**如是，有一位居士问善知识博朵瓦：“按修一法来说，以何为重要？”**

居士的问题是：在修持一法中，哪个重要？

譬如有很多食品，在这当中哪种最重要？回答：大米重要。这并非说只吃大米，而是一种比较法，在这当中要突出它的重要性，也就是大米是主食，一日不可缺。同样，对于入道者来说，有很多要修的法或者种种法门，他的疑惑是：在这里面哪一个非常重要，一定要把握住？但并不代表只修这一个。

**博朵瓦金口说：“若论修一法，无常最为要。因为修此死无常的话，初作入法之因，中作劝善之缘，后作证法平等性之助。**

博朵瓦格西明识道途，知道对于修道者而言，从修一个法的效用来说，修无常最重要。什么原因呢？因为初中后都离不开它。修习死无常，最初会作为入法之因，中间会作为劝动自心修善行之缘，最终会成为证得诸法平等性的助伴。

首先，由于恒时忆念死无常，更切近地忆念此时就会死，因此，心能马上被摄入法道当中。忙现世法没意义，只会加重生死病情，由此感觉只有法可靠，这会成为入法之因。久久串习，就会一心趣向法。“我会死，死了还有什么？一切东西都会灭，有什么可靠？连自身都会死，现世法哪里能握得住？”这时他会入法。也就是，以强有力的无常想能遮掉转入非法的力量，引心入于正法。

中间由于念念想到死要来，无暇忙其他，要应对死亡，这样一提马上会往善法上走。因为求名求利、展示自我、吃喝享受、感官刺激等一切非法道的内涵，对死都没有任何帮助，而且成了堕恶趣的因。只有多行善，做世出世间的各种善法，才对临终和后世有益。因此，它会成为劝动自心趣入善行的缘。

最后，一直念死会逐渐悟入“此世间全是幻化，不是真实法”，也容易解悟空性。譬如明知一切法过后就没有了，就会发现这是糠秕一样的法，里面没坚实。之后会问“什么是坚实？”由此去寻求真实法，发现真实法就是一念无明妄动之前的法平等性、迷失中从未失去的法平等性。

如今的一切如同幻梦，在无生灭中横起生灭假相、是非戏论等，透过对生灭法的观照会明知它是虚假的。如果观察生灭法，见到有为法都是因缘所生故，没有自体，只现一刹那，就会发现生灭、来去、增减等本不存在。既然只是当下一刹那的显现，哪里有什么来？又有什么去？第二刹那就不复存在，有谁在来？谁在去？在不变的基础上才有增，而它现一刹那就没有了，谁在增？谁在减？过程也是虚假的，既然没有不变的法，哪里有此法的发展呢？这些都并非真实。进一步观察诸法的生灭性，发现它是一切有为法的共相，由此会知道诸行无常。因缘所生法都不住第二刹那，都是无常的、苦的、虚幻的。

进一步会了解，当下现的只是假相，没有实体。之后发现，这一切千差万别的现象，以及在这上建立的各种是非，全是在假相上起的，全是错觉。之后就会悟入法平等性，诸法本来没有虚妄不平的相，是一味的平等性。之后会回归本性，不随有为假相迁变。然后护持真心，证到平等不二的真如。所以，它成为悟入乃至证入法平等性的助伴。

**复次，若修无常者，初作断除此生绳索之因，中作退除一切生死耽著之缘，后作趣入涅槃正道之助。**

再者，深入修持无常的话（狭义指死无常，广义指一切有为法无常），最初可以成为断掉此生绳索的因。我们就像一只被锁链拴住的狗，猎取此生的名利享受。又像马戏团里穿上衣冠的猴子，在私我欲望的驱使下，做各种表演换取虚名假利。又像套上木轭的牛，一直为名利所驱驰。这些都是绳索的同类譬喻，总之，我们的心一直牵在此生的所求上，就是由于看不清这些都是无常法，常常被生的假相所迷惑，以为里面有坚实义，有特别好的东西。之后不惜一切代价为了私我的要求去谋取。这很难斩断，只有像铁锤一样的无常死想才能把它敲碎。

也就是忆念无常，特别来说知道自己会死，死时一切现世法都无意义，这样一直想着死，心就会冷下来。进一步想到死无定期，马上会来，就不再做这些事了。或者思维这一世的亲友、财物、名位、享受等都是无常法，从后边际看都是败亡，落入悲惨的境地，之后就不敢去取。诸如此类，通过修总、别等各种无常想，或者切近到当下会死、刹那即灭，就能断除牵系此生欲乐的绳索。

“中作退除一切生死耽著之缘”，指无常观发展得深广，有了修无常的欲，对于世间万物就都能逐渐看清。从无始至无终，从地狱至天界，整个有为法的现相界都是因缘所生，过后就没有了，并非坚实，看清后就会退掉对一切生死法的耽著。以修无常为因，很容易看破世间，发起出离心。所以，佛在《阿含经》等中一再地教导诸比丘，要看到有为法无可依恃，尽快寻求解脱道。

以非常深刻、广远的无常观，能彻底看破整个世间。譬如，常常观时节无常，看到世界的成住坏空、三灾来临的情形、劫的增减等，看清整个时间链以后，就知道生死法无非是从无始到无终的幻变之流。从相续上看，一段一段都会过去，没有意义。如果继续捕风捉影，在里面建立意义，那再怎么辛苦，最终还是一场空。从整个六道来看，下至地狱上到天界都在无常幻变中，毫无意义，过后都变得一无所有，由此容易对苦性发生认知。如果能彻底洞察三灾的情形，那无论器界怎么变，都会知道唯一是苦，没意义。或者看清崇高必堕落等，就知道在三界里，上上下下都在变易中，都是苦性。对于其他亲怨、苦乐等的状况，透过大无常观也都能一举看破。

像这样，看清了整个轮回的苦性、无实义后，就知道一旦落在里面，就全部成了生死幻流的因，成了苦因。起多少心、追求多少，就会成多少苦；忙多少，就会成多少无义、多少徒劳。这样看穿后，自然会全部歇掉。这时，世间道和出世道泾渭分明，他会一心求出世果，心上会发生非常大的转变。所以，修无常中间会成为退掉一切生死耽著的缘，决定引生无伪的出离心，会普遍厌患三界。

最终会作为趣入涅槃正道的助伴。“涅槃”指度越苦流，达到寂灭之地。由于修无常，就会一心入涅槃正道。这又包括小乘涅槃和大乘涅槃，共的方面是小乘，不共方面是大乘，这两分内涵都要有。从小乘涅槃来说，要有求解脱心，想达到彻底寂灭苦集之地，然后会寻求无我之道。由修无常会感觉世间没意义，不再存有一丝希望。这种彻底的出世心会引导自心，为了解决这个问题去寻求涅槃之道。一旦发现道谛、灭谛是真实法，就会一心趣入，这就有了入涅槃道的因缘。入了以后，由于念念思维无常就不会放逸，一心与真实法相应。

大乘也不过是道、灭二谛的扩展和升华，也就是大乘的道谛和灭谛。像法无我空慧、明见本性等，一旦知道这是不生不灭之地，内心自然会有极大的好乐，会发生求法欲。所要修的就是证入本性的法，时时护持它，不在客尘法上起增益，以为有意义，最终连一念寄托希望的心都没有。对于不生不灭的本性——自性天真佛会断掉损减，知道一切都本自元成。它会一直驱使自心证到这样的本性，因此成为入涅槃正道的助伴。

**复次，若修无常者，初作生信之因，中作发起精进之缘，后作生慧之助。**

再者，修习无常，如果能从深、广等各个角度进入，那最初会作为生起信心的主因。这也可以充当各层面对法生信心的因，也就是，越观无常越发现佛法真实不虚。从现世而言，到死的时候一切都没意义，不可依靠，只有法可靠，由此会对法生信心。只要看到后边际，现世的学习、生活、事业、爱情、团聚、苦乐、高下等，都一下子没有了，全是假的，对这一切就失去兴趣了。另一方面，看到只有佛法能让自己得到来世以后的长远利益，就会一心对正法起信心。进一步看到来世法，无论升天、做轮王或者有多么好的境遇等，都将在因缘消散时变得一无所有，就知道轮回法全都不可靠。

进一步看到，从无始到无终所有器界法、情界法都要死、都要灭，就知道它们都不可靠。时间上又可以从劫、四季等，看到时轮在不断转动，只是一场大幻化片，在这当中没有一法可靠。然后就知道，世间没有真实法，只有佛法可靠，这样就会对佛法生起大信心。再进一步，看到我们从清净法界沦落下来，成了颠倒的相续状况，这里面毫无真实法，就像空花在不断地生灭一样，由此会发现，一切世俗谛的法都是虚假的、不可靠，从而对真实本性发生信心。这就是从无坚实显出坚实，看到法是唯一具义的，由此对法生起大信心。再看到佛法就是要引领众生回到不生不灭的本性，回到真实处，一切都是直接或间接归向它的方便，这样对于整体的佛法会发生信心。

接着要看到它是发动精进的助缘，也就是，以死的迫切感会发起勇悍行善的心。无常是很有力量的因素，一想到死马上来，就会策发自己赶紧修，勇悍地修，不然挡不过去。或者看到生死可怖，自身处在三界火宅里，时时会被烧到，这样激发自己从中出离，就会如救头燃般勇猛地修法。或者生死界一直被无常火烧着，就看到无常的现相太大了，连绵不断地烧着整个世间，然后就感觉在这里没前途，如果不一心修法，那就会无边际地陷在里面。这时就发出离心，一心勇悍地修法。

再者，从大乘来说，见到一切母有情全部处在生死界中，为拔济他们出生死，会发大勇猛心来精进行道。或者看到自身的本性被埋没，冤枉地沦落在虚假的生死里，非常不甘心，然后就会发勇猛心来求证本性。诸如此类，可以说都是生精进的缘。又可以这样看到，一旦起了信心，看到世法都无意义，全是苦集，就能完全放下。看到圣法对今生来世有长远利益，对于还归本性、解脱成佛有全面的意义，就会发很大的欲，以欲驱使长夜精进。之后就成了一心修法的人，甚至渗透到每一刹那，成了念念修法的人，成了寿量与修量相等的精进者。

“后作生慧之助”。修无常对于生起世俗谛和胜义谛的智慧有很大的推进作用、反显衬托的作用、引生定解的作用，或者对于实证本性有契入的作用、增上心力的作用等。从世俗谛而言，观察到最细，就会发现世俗法都是灭的自性，从中会知道这是客尘，是生灭增减等的变易相，来来去去，不是本住的，这里没有常、没有主。从这里会逐渐了解到世俗谛的无常性，由此发生随顺无常观的各种无倒的心态和行为。发生智慧后，内心的见解和行为体系会全面地得以调整。一旦看到现世法无常，认为现世法有意义以及为此付诸行动的一系列颠倒就全部歇下来了。

另一方面，明见到现世法都是无常的，特别是死时一点用不上，就会发现为此付诸行动几乎全是颠倒的做法，而且会落入恶趣等，由此就会从中会退出，一心求后世利益。这就发生了明见缘起正道的智慧。进一步拓展到无始无终的轮回过程，会发现都是生灭性，一直在增减中。“思维种种喻义修无常”等中详细揭示了无常的真相，一个个看下去，就会发生明见世俗真相的智慧。会看到各种世间题材、立论等都是虚假的、无意义，最终发现整个轮回都无实义，会生起这样的见地。

再者，从中容易引起观照苦集的智慧。譬如见到任何乐受、美好过后都没有了，变成了苦，就会发现这是坏苦性。或者看到自从取了五取蕴后，它就不断地在相续变易，停不下来，就容易悟入行苦。

整个三界的法全在变化中，过后就没有了，看到这一点就容易发现它不是本性，了解到它的虚假。之后以它作为参照或衬托，很容易了解到如来藏是本性，或者了解到无生的空性。一旦看到生灭法是客尘，再学如来藏法就非常容易悟入自性，起码从解悟的层面上会产生这种作用。由假就会显真，由生灭会看到不生灭，它成为对如来藏生信的前行。无常上一旦透了，就容易对真常起信。或者从空来说，先抉择粗无常，再落到细的刹那无常上，对此生了信解，之后在一刹那上抉择，就容易悟入无生，因为到了最细的点上，操作起来就非常简单。或者无常修到彻底时，对整个世间法的粗耽著会全部拿下，因为已经细到一刹那，就能看到在粗上建立的各种意义都是虚假的，之后观照这一刹那的法，就容易发生智慧。

**复次，若修无常而在心续中生起的话，初作求法之因，中作修法之缘，后作究竟法之助。**

再者，修无常真实在心相续中生起的话，在缘起上已经切中要害了。好比一个人知道自己身患绝症，那他生命的缘起就发生了根本性的转折。在这种心的推动下，他会一心求医治病，给自己找一条生路。像这样，一旦修起了无常观，不是口头表面，而是非常沉重，就会发生“大患在身，急需解决”的感受。这时，他一心要冲出生死重围，解决死的问题。知道自己身患大病，要去寻医求药，这就叫“求法”。

然后，他会时时以无常来激励自己，一定要从中超出，念念修法，会发生修法的行为。这样一路进趋，就会发现自身一直没有出离生灭，一直陷在虚妄中，他不甘心，要穷到本源为止。所以，它会成为究竟法的助力，会彻到法的底源、最究竟处，他会发生大道心、大动力、大回归。也就是，一路深入下去修无常，会发现如今完全处在错乱中，陷在生灭流里，一定要从中还归。

从积极上说，譬如一个人知道当处有宝贝，就会一心求宝、修宝、得宝。已经确信我本身是佛，就在法界中，真实法有无上的意义，就会发生一心证本来面目的大信心、大欲、大寻求心、大求道心，成为最初求法的因。然后，他认定只有这个有意义，其他全是虚假的、欺诳的，所以会一心修法。最终一定要彻到本来地为止，所以成为究竟法的推进因素，会有很大的助力。

**复次，若修无常而在心续中生起的话，初作发起擐甲精进之因，中作发起加行精进之缘，后作发起不退转精进之助。”**

再者，一旦大无常观在心中生起，就会成为发起三种精进的因缘。也就是，见到整个三界都是无常幻化的，毫无实义，而自身正陷在这种苦境中，就会发起超出生灭幻境的勇猛誓愿，包括超出今生的死关，超出整个生死轮回，乃至超出微细的生灭之流。再苦再难也要随行古佛先圣的足迹，一心殷重地修法。有了不畏苦而求法的心，就叫做发起了擐甲精进。“擐甲”指誓愿，包括自利方面自己出轮回，以及他利方面救一切众生出轮回，无常观会成为直接启发这两者的因素。

中间在擐甲精进的驱使下，会长夜殷重地精进。包括修各类法，一直住在法上连绵不断地修持等，这叫做“加行精进”。

最终再也不会退下来，不落在非法中，这叫“不退转精进”。从细分上说，可以达到念念不落非法，念念摄取法的精进境界。因此，修无常成为推起达到不退转精进的力量。

**帕当巴金口也说：“若于相续中生起无常者，初作入法之因，中作精进之鞭策，后作证得光明法身。”**

帕单巴尊者的开示与上面相同，不另做解释。

思考题

1、修死无常为何会有以下利益？

（1）初作入法之因；（2）中作劝善之缘；（3）后作证法平等性之助。

2、修无常为何会有以下利益？

（1）初作断除此生绳索之因；（2）中作退除一切生死耽著之缘；（3）后作趣入涅槃正道之助；（4）初作生信之因；（5）中作发起精进之缘；（6）后作生慧之助。

3、心中生起无常观为何会有以下利益？

（1）初作求法之因；（2）中作修法之缘；（3）后作究竟法之助；（4）初作发起擐甲精进之因；（5）中作发起加行精进之缘；（6）后作发起不退转精进之助。