引导次第

分二：一、了解先德所示范的心行标准；二、交待未达此标准前需要勤修。

一、了解先德所示范的心行标准

**如是之无常者心续中生起之量是怎样的呢？**

心要提示：

1、要做到佛法人格化，包括胜解、欲、勤都要在自身上真实修成；

2、无常想贯彻一切阶段；

3、遇事时任运提起无常想，以念无常退掉世间心，以念法提起修法心。

这里关键要看到祖师们达到了什么标准，我们来随行也要达到这个标准。关键是在法道的缘起上，心里真切地有了无常的量，所以一碰到事情，当下就作无常死想，一方面当即退掉现世心，一方面提起修法心。喀啦公穹格西和晋美朗巴祖师都是这样的。

（一）喀啦公穹格西

**要达到喀啦公穹格西一样，格西去后藏觉摩喀啦山中修行时，在岩洞口有一荆棘丛挂其法衣故，他先思维“是否断除”，继而心念“不知我能否不死而出去，不如仍作善行的话利益大”。想后，没有断除。出洞时又如是出现，心念“不知我能否从洞外返回”。如是多年之间安住，直到喇嘛成就了，荆棘丛也未断除。**

格西是很好的修行人。洞口有荆棘丛，进出都会挂到他的法衣。他先思维“要不要拔除呢？”拔除属于现世法，没有法道的内涵。于是就想：“能不能出去不一定。”他作了死想，就退掉了现世心：“不必拔，这个时间还是用来修法更有利益。”已经任运成性了。这跟噶当格西们不盖火、碗倒扣的做法一样，都是不做存活想。现世很快结束，马上要死，忙这些干什么？关键要修法。这就是把修法放在第一位，把现世看成没意义。格西真正按照法的要求来做，一切阶段都起会死的想，所以每次一出洞，自然想：“说不定不能回来了，何必去拔它呢？”像这样，在此世任何一个阶段里，他都起了无常死想。一起心就是：“说不定回不来了，说不定会死在那里，何必干这个呢？”当即提起修法的正念。

我们要达到这种标准，这相当严格。没修无常时，念生、求现世的心不必教自然起。任何阶段都想：“那有好处吗？有快乐吗？我要去求。”非常用心地经营现世。买房子、搞装修不晓得有多讲究，对那张脸也是用尽心思，这些都是现世法，心一起就是做现世法的欲。这个念“不死”的心、求现世的欲驱使着心，使得人生精力几乎全部耗在这上面，做的全是非法的事。反过来，如果处处都有念死的心、修法的欲，那心就转到法道上了，一点不愿意做这些，就退掉现世耽著了。过去为此世的心有多绵密、多任运，求此世一己之乐的欲有多强，现在都要反转过来，念死的心也要这么密、这么任运，修法的欲也要这么强。只有发生这样的转换，我们才算追随了古圣贤修道的足迹，才成了真正的道人。

（二）晋美朗巴祖师

**如是大持明晋美朗巴也有一个于秋季日客之时沐浴的小池，因没有梯子上下非常困难，有人问：此处可否作一梯子？尊者答：明年能否卧在此处不得而知，做如此费力之事有何用！平时尊者唯说无常之语。**

再给出一则无常生起的标准。晋美朗巴祖师在秋季沐浴节进水池沐浴时，由于没有梯子，导致下去上来非常困难。别人问：“要不要在这里建一个阶梯？”尊者当即说：“我明年是否还能全身卧在水里都不知道，做这样费力的事干什么？”可见在事中任运起无常想，以理智力就退掉了对现世法的耽著。所谓的“建一个阶梯”就是做现世法，为了生存而做。无常想一出来就能够把关：“很快就要死，忙这些有什么意义呢？应当把有限的时间用在修法上。”这时心就不做现世打算，对现世法像唾液一样扔掉，非常干脆。

尊者平时只说无常的话，这就是佛法人格化。面对世上的事，无论亲怨、地位还是财富等，心里想的、口里说的都是无常。可见胜解一起来，看世间所有法都是无常，没有一点常。像这样，佛法转成了自身的胜解、自身的欲、自身的行动，表现在口里自然就这样说。“唯说”表示定了，不再说常的话。这句话接到后面就是：“既然是无常，不可依靠，那赶紧修法，一心依法吧！”这是内心的自然取向。所以，但念无常就不放逸，一心修法，这就是佛法人格化的标准。

修无常要成为我们的人格，处处都这么看待，不再有另外的表现。世俗法都是靠不住的，忙这些毫无实义。这样就彻底退下对轮回法的耽著，心百分之百腾出来了，一心依法修持。对世间不抱任何希望，再也不可能把苦法看成乐，把无常法看成常，把空壳般的法看成有实义，把瞬间坏灭的法看成可依靠。到此为止，就可以彻底退掉现世心，一心修持后世以上的法道。

二、交待未达此标准前需要勤修

**是故，我们这些人也在心续中未决定生起这样一个之间，加行发心，正行以种种方便纠正心，而在心续中未生起真实的无常之间修习，结行作回向印持，如此以具备三殊胜的内涵来修持，而在追随圣者先德的足迹上无论如何需要精勤。**

以这个缘故，我们要随学古圣贤，不辜负己灵，不自欺，因此要有特别大的志气：在我的心相续中没有决定生起这个量之间，一定要有三殊胜的内涵，不断地常勤修持。而且，在追随圣者先德们的行迹上，无论如何都要精勤努力。

下面分四段做详细解释：（一）“是故”的涵义；（二）“决定生起”的涵义；（三）以具备三殊胜的内涵来修持；（四）在追随圣者先德的足迹上无论如何需要精勤。

（一）“是故”的涵义

“是故”，就是由以上诸圣贤的典型，他们给出了样子，在我们面前显示的就是菩提道的标准走法，是成佛之道缘起上必需要达到的地方。我们作为后学，在未达到这个量之间不应逾越次第，应注重心上的实际发展。毕竟要由凡夫成佛，需要一道道过关、一道道转换。不经过切实地转换，妄自逾越，那当然欲速则不达，最终会沦为法油子。说得特别高，心上一步没动，口口都是圣贤之道，心心都是愚迷之行，落入严重的自欺中。

（二）“决定生起”的涵义

“决定生起”，指心彻底换成了修无常法所出现的明行系统，包括无常方面的胜解、欲、勤等，整个系统全变掉了。

我们心里一开始全是颠倒系统，随着常执无明而转起信、欲、行为等，自心被彻底困在求现世法的染污业中，根本不往法道上走，不想从世间出离，不肯追随诸佛菩萨的行迹走。现在要让它决定生起，起初通过闻思会发生定解，之后修习会逐渐出现胜解、欲、勤等。出现这些是好现象，但并不稳定，或者一开始只是一点点，还没渗透进来。随着不断地修习，它会逐渐加多、加深、变得稳固，直到最终达到恒常猛利，心全部变过来了，才是“决定生起”，也就是从此就变了一个人。我们现在很浅薄地听一听、讲一讲，离标准还差得远。为什么这么讲呢？如果已经生起，那决定变成了另一个人。现世心退得一干二净，不再是俗人了，根本不想做毫无意义的现世法，一心趣向圣法。

修心就是要把心变成法的内涵。过去心心念念想着怎么过好这一世，得到今世的快乐、名利等，这就是内在最真实的想法，特别庸俗。由于有邪胜解，念念都是“我不会死，我还能活很久”，或者“这个世界特别有意义，对这些有意义的事我都要求取”等，这种心任运、恒常、猛利，无量劫来的邪熏根深蒂固，所以一碰到就会现行。现在修无常法，就是要把这个坚固的无明系统彻底化解掉，转成法的系统。在我们心中，常执方面的胜解、欲、勤深入骨髓，如果这上拨动不了，那说得再高、做得再像，实际内心还是这个等起，整个系统都在由最粗的无明所引带的缘起里转。现在开始接触无常法，有了缘以后，每个人都面临这样一个任务——把常执心全部转掉，这是法道的初步阶段。如果这上没转，那心还是老样子，学再多、修再多，也不过是用越来越高的法做包装而已。

所以，这里谈到无常生起的量或标准，用祖师、古德为榜样，必须达到那样才行，碰到任何事都转成无常观念。要知道，无常想是明行系统所摄的如理作意。一切因缘所生法都是无常性，从粗到细，从相续到刹那，从下界到上界，到整个现世领域里的法全是无常。当转换成功，有了无常的胜解后，对世俗谛里任何事物的看法就全是无常、没实义、靠不住，这时才把常执给消掉了。之后以无常想作为心中的导师，碰到任何事都是无常想当统帅，它一起来，发生的心理作用就是，现世法彻底放下，真实法完全提起。再细到念念作死想，那当然再不搞世间法，彻底从中退心，一心修圣法。从广义上说，看到整个三界全是无常，就再没什么想头，在他心中，世间道和出世间道泾渭分明，一心求解脱。正如佛在《阿含经》里教示诸比丘那样，一切诸行皆是无常，无可依恃，要一心求解脱道。这时他有出离的心，不再往世间法里钻，求世间乐的邪动力消掉了，转成了法上的动力，之后一心求解脱、求菩提，这样心就全部转掉了。

自心中没有决定生起这种状况之间都要精勤修持。我们偶尔碰到无常现相时会感到心灰意冷，觉得世间没意义，然而突然间碰到惹人心醉的事，又有特别大的热情，拼命追求世间法，追新、追高、追多，唯恐落后。这完全是颠倒的，现世法上的胜解、欲、勤非常猛利，还是在现世法的缘起上转。然而在法道上，连最初一步都没发生转换。在这种情况下，如果还大言不惭地说得很高，那的确全是虚伪的状况。在这上没截断的话，那就像帕当巴尊者所说，十个里面五双都是法油子。

像这样，偶尔生起无常心不算数，一定要深刻到完全入心、深入骨髓。它要恒常到连绵不断，要任运到看任何事物自然起无常想、无实义想，要转变到心决定不在这上面去求。也就是心彻底反转过来，视其为没意义，连皇权等都视如唾液般扔掉。这时最低层次以后世为重，再不可能对现世法有一点兴趣，这才叫做“决定生起”。

（三）以具备三殊胜的内涵来修持

所谓“具备三殊胜的内涵来修无常”，即加行发心、正行无缘、结行回向三种殊胜。其中加行、结行如前所说。

这里的“正行”，并非高层次上修无缘。在前行阶段，尤其在修无常想时，反而需要用各种各样的思维抉择，一直围绕“无常”来修，是有缘的。这里的“无缘”，要理解成不落在非法的缘上。“种种方便纠正心”，指由于我们无始以来的习气，加上今生各种错乱熏习，导致常方面的胜解、欲等十分顽固、坚强，所以需要以种种方便来纠正自心。

就像商人为了赚钱，通过种种渠道、种种手段等，一定要把钱赚到手为止，我们修法人要以种种方便，直到把无常方面的真实心行拿到手为止，因此说到“在心续中未生起真实的无常之间修习”。这里的“无常”，指无常方面的心行，包括胜解、欲等各方面如法的心态。以及本教授中特别的念死无常，广泛地念一切三界法无常，切近地念此生的名利、权位、受用、亲属等无常，以及与无常相关的各种修法的欲、修法的心。

比如念到亲怨无常，就起“以平等大慈大悲对待一切众生”的欲；念到权位无常，就起“我一定要取到恒无衰坏的无上正等觉果位”的欲；念三界无常，就起“无一可靠，一心依法”的心；念苦乐无常，就想“我一定随先圣的足迹，无论怎么难也要行，无论怎么苦都要坚毅地取受”等等。诸如此类，恒常猛利、具量地在心里生起，就叫“生起真实的无常”。用所修的法“无常”作代表，泛指方方面面法上的心行。

下面关键要注意到“以种种方便纠正心”这八个字。我们心里一定要产生“必须以种种方便纠正自心”的认识，这又要通过正反面对比来显示。也就是，首先看到自己是十分严重的常执颠倒病人，且不说无量劫以来的串习，单从今生来说，常执的覆盖面的确极广。从小时候熏习世间知识开始，出现了一整套以现世法为最主要、为唯一的常执系统。所以，它的覆盖面特别大，串习得非常熟悉，到了任运恒常的地步，一提就起。使得我们的邪胜解成了大堡垒，非常坚固，成了大蜘蛛网，覆盖在世间法的任何点上。面对这么严重的颠倒病，我们要非常客观地看到，要破掉它，生起新的明行系统的胜解、欲，是非常艰巨的任务。因此，首先应该对“种种方便”这四个字有清晰的认识，它包括范畴上的种种、途径上的种种、阶段上的种种。

范畴上要铺天盖地，显出无常的法则，按照普贤上师的教授来观察。这也是晋美朗巴祖师在《功德藏》中所讲的法的线路，也是龙钦巴尊者的线路，也是佛的线路，可以看到整个圣教的传承之流。也就是要从器到情，从地狱到天界，从此生到来世，从现世的“我”以及整个社会现象、自然现象，全数看到无常。要做非常广阔的面面观，之后就能够撕裂常执的网。

途径上的种种，指要作无常方面的种种法行。包括以佛经为途径，它是世尊亲见无常非常鲜活、生动的指示，很有现场的加持力。如果我们对于《阿含经》等一段段学下来，在每一段都会有所体会、有所感受、有所觉悟。如果我们能抓住当时现的一线机缘，就知道那个地方会出心。总之，只要能有效地引起我的无常想，让我发生无常观念，我就要争取，就像商人想方设法赚钱一样。在那里我们会看到天界的无常、转轮王的无常、器世界三灾的无常、劫增减的无常，以及各种人生无常等的亲切指示。以佛语的加被，能使我们出现各种无常方面的胜解。就像小溪汇成江河，又像聚沙成塔，又像要破除坚实的碉堡需要在处处打穿洞，最后让它全部倒塌，要像这样精勤努力。

再者，通过正理的方便，对粗细各方面的无常现相做观察、推究，会发现常不成立，决定是无常。接着要契合实际生活做观察。我们处在无常的世界，处处都是无常的消息、无常的展示。透过看昼夜、看季节、看植物的生长、看人类的生命以及各方面的现相，看到人文景观的无常、社会变迁的无常、人际关系的无常、活动的无常等，处处都要看到无常。又可以透过历史来了解无常，那么多的兴衰成亡、人物的悲欢离合。又可以回忆过去的儿童时期、少年时期、青年时期、中年时期等，只要看到后边际，就露出了无常的真相。还可以通过与他人交流、讨论，来引发无常的观念。诸如此类，以种种途径，结合教、理、喻、各种生活中的遭遇、见闻来引发无常的胜解。要让它足够强大、深刻，以至最终替换掉常的邪胜解系统。

种种阶段，指起先要通过教、理、喻来纠正心上的邪胜解，变成无常的胜解。接着欲上的处理，是时时修念死、念无常的欲，加强欲乐。碰到什么都要口里说、心里想，逐渐使欲全部转到无常上。还包括结合在各种行境上起修法欲。就像《功德藏自释》所说，在行、住、坐、卧、睡、心念、道心等各方面，都了解到它的无常，而寻求不生不灭的坚实果位，要一直缘着无常起“我要返回本性”的心。自从一念无明变成了阿赖耶识以后，从因至果出现各种生灭心，一点意义也没有，全是虚假的。我一定要返回不生不灭的本性，实证到空、明、遍永远不死的光明大圆满本性。再者，要像晋美朗巴祖师那样，唯一起无常心，唯一说无常话，唯一以无常引到法上，这就把相应世间的心纠正到了正确的层面。以这个心会时时看到整个世界全是无常，没实义，不可靠，就会出现引导书中祖师们要求达到的心量。也就是感觉这个世界太可怕了，是这样无常，太没意义，就像《功德藏自释》里讲的十多个譬喻那样。之后厌患整个世间，一心求出离，一心欣求无上佛法，最终一心立志彻证到不生灭的本性为止。之后特别有力地生起“死期不定”的心念，广大地要生起“一切行皆无常”的观念。像这样，没达到大成就之间相续不断地勤修。这样心续之路就全盘发生转换了，诸如此类叫做“纠正心”。

这两段的连接有一个“而”字，我们要注意体会它的涵义。从顶礼句一路下来，可以看到普贤上师引导的轨范。记录者顶礼上师时，谈到上师见三有都是无常幻化相，舍弃今世的事情就像弃唾液一样，一心行持难行来追随古圣者的足迹，这就是普贤上师示现的修无常的心行轨范。从顶礼句一路往下走，在每一段都要看到世间的非法、无实义方面，另一方面让心转入法道中。前一方面修无常，看到整个世间的无常、无实义，后一方面对于圣法整个提起，提起的明显标志是，立誓一心跟随诸佛菩萨先德的足迹走，这在论中多番出现。

比如讲先苦后乐的地方，讲堆积必倒塌的地方，后来提到普贤上师以身示教，他说：我对世间圆满一点不爱慕，一心仰慕先德的传记，就是由于修无常所致。从中就透出，要做到的是先修好无常，然后立决定志：这一生乃至生生世世，我都一心跟随圣者先德们的足迹走，无论吃多少苦、遇多少难，都要发精勤来做，这才是有实义的道路。往生死里走唯一是苦路，越走越深，越走越可怕；如果往法性上走，那就跟随圣者先德们的脚印走了，只有这一条路，没有第二条路。要这样了解“而”字的连接涵义。

（四）在追随圣者先德的足迹上无论如何需要精勤

这里要体会普贤上师殷切的交待。如果不立决定志，做世间小事业尚且无成，何况要了生死、成菩提、度众生，肩上要挑起这么伟大弘深的任务？如果不立决定志、发金刚心，那这条路终究走不过去。既然要求无上道，追随古圣先贤的道路走，自然跟世人的表现截然不同。我们要铭记普贤上师的教导，这样想：“这一生当中，我在追随古圣先贤的行迹这一点上，无论如何都要精勤努力！”

就像前面所说，如果以罪积累受用，那终究走到无边际的苦中，这是先乐后苦的小义、无义、邪义的道路。看到了法道的无上大义，把现世乐像鼻涕、唾液一样全数舍光，丝毫不羡慕，一直仰望古圣先贤们的高标。然后立这样的志：我这一生一定要学圣人，一定要为法难行，以坚毅取受诸苦。一心跟随诸佛菩萨、祖师们的路来走。他们一开始怎么发出离心，舍弃世间荣华富贵、声色享受，到寂静地一心成就佛法，我就按那样学。他们怎么损减衣食、名誉、受用，我也按那样做，丝毫不杂世间名利，昼夜不断地勤修佛法。自己要这样断定，一直这样走，不论过程中遇到身体、生活上的任何困难，以及内外各种障缘，都不退初心。劫劫生生都走这条路，一直走到无上佛地为止。一定要从出离心、菩提心、清净见等一级级走上去，圣者们怎么一路走上去，我就按那样来模仿随学。要发这样的志。如果没有立这个志，那刚刚还说得好好的，一出门看到声色享受，美人、娱乐、影视、商品等，心马上流连忘返，或者遇到各种名誉、地位，就堕在现世法里了，或者稍有一点功德就助长骄慢，搞世间八法去了，这样终究无法完成大道。

这样明白后，应当在自心上立下志愿，这是最重要的，没有大志决定无法成道，它像命根一样。因此要一再地激励自己：“我要走的就是古圣先贤的路，从现在开始，无论多困难，我的一举一动、起一个心、做一种行为都要模仿先贤们来做！”

求加持偈

**无常现前仍执常，达老城门犹计幼，**

**我与如我邪念者，心生无常求加持。**

无常已经现前还执著常，已经到了老的城门还自认为年轻，我和如我一样具有常、乐等邪分别的诸有情，祈求上师加持我们的心续中生起无常想！

前两句讲到我们下劣有情顽固的常执状态。由无量劫来的串习力，一直认定现世法是永恒的，那么顽固，怎么也转不过来。无常这么明显，世界天天都在说无常法。日月的运行、季节的变换、昼夜的轮替、生老病死、脚步匆匆、斗转星移、花开花落、聚散来往、悲欢离合等，处处都在显示无常，都在说这是一个会死会灭的世界，或者任何因缘所生法都是靠不住的。而我们仍然执著为常，以为是恒常的、可靠的。已经到了老的城门前还自以为年轻，不但不念无常，不念生死苦，反而苦中做乐，颠倒中臭美，自以为我很年轻。七十岁的小弟弟、六十岁的小妹妹，拼命打扮得年轻，表现自己不老，是这么颠倒。

由于这种颠倒，心一直被锁在现世法里，贪得无厌，一颗痴心紧紧缠绕在轮回里，丝毫不求出离。以常执为根源出生各种邪分别，认为现世很有意义，一定要在这里铸造辉煌、赢得美好，一定要在这里显示年轻、显示有实义等。不断地求短暂一世的幻境，建立此世的意义。

像这样，祈求上师加持我等邪分别有情，能够消除第一衰损之本——不死之想、常执之想，让我们心续中生起无常想。能看到这个世界幻灭的真面目，由此快快为死做准备，快快从中求出离，让我们能发起真纯的道心！

**寿命无常之引导终**