**如是如外器情法无常般，内之自身此身者为如器，心者为如有情，亦有成住坏空无常之相。即最初母胎中蕴成至出生之间成的阶段，婴儿至病之间住的阶段，死病染身至死之间白光水坏、红光火坏、黑光风坏这些坏的阶段，昏厥空的阶段。**

这一段透过三方面来观修：（一）身如器，心如有情；（二）思择蕴身无常的必要性；（三）思择蕴身成住坏空的变易相。

（一）身如器，心如有情

外和内是相对安立的。如果把自己身体之外称为“外”的话，那就包括器界和其他有情，而“内”就是自己的身体。观察身体也是无常的自性。身体和心和合成今世的蕴体，这又犹如器和情的关系，也就是身体如同器，心如同器中住的有情，这是更细的。

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，要么烧掉，要么扔到尸陀林里喂老鹰，要么扔在水里，要么葬在土里等，想各种办法让它没有。那时身心别别分离，就像旅客彻底离开旅店一样。

（二）思择蕴身无常的必要性

接着我们要明确，思择内蕴身无常的必要性。没发现它是无常、不久住法、速变易法、不可倚法时，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。

现在要改变心的方向，关键是要看到诸行无常，身体是怎样不断地变？怎样靠不住？之后会发现，乐著它没意义，持守它没意义，想在里面求乐没意义。世尊总的教授也要结合在这里来用：“一切行无常，不久住法、速变易法、不可倚法，如是诸行不当乐著，当患厌之，当求舍离，当求解脱。”

“一切行”套在身体上，同样要达到心中出现这个心要。这句话的法则套在一切有为法上都是一样的，关键看你在哪方面敏感、能起心。实际都会引起无常心、求解脱心。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。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。

求现世乐的等起，主要是为了身体，从中发起的一切行动，几乎全是为了身体。如果看透了蕴体无常，速疾变掉，根本靠不住，最后落得一无所有，那心就会反过来。会想：这是要厌患的，要舍离的，要从中求解脱。从此再也不视它为最宝贝的对象，也不再对它起爱著，整天像奴仆服侍老爷一样去养护它，百般满足它、装饰它、营谋它等等。这样就可以大幅度地退掉现世心。

（三）思择蕴身成住坏空的变易相

总体认识到身和心如同有情住在器世界，或者客人住在旅店一样，就知道身心只是暂时的和合。之后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。当看到它一阶段一阶段都在变易着，就像器世界那样，就会发现没意思。的确如同佛在经中告诉我们的那样，一切行皆无常，不要乐著，应当厌患，不要求取，而要舍离，要求解脱。

下面具体观察四个阶段的变易相，连接起来就会看到，人身小世界从生到死之间的无常相。看清整个前后过程，就不再执身体为常，就会舍开养护身体的想法，或者乐著它，建立它有意义，以及为此求取等各种想法。就像对于器界，一旦看穿就不再乐著而厌患，不再求取而舍离，认为它不可靠，一定要求到法，这时心会转向法。

器世界渐次有虚空、风轮、水轮、金轮，乃至四大部洲、须弥山王等，出现整个器世界的内容，之后就有它的安住、变坏、空亡，我们的身体也有这样四个阶段。最初是中阴阶段，在迷蒙中入了母胎；之后在胎中经过羯罗蓝、遏部昙、闭尸、键南等，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，出现了身体的自性。直到作为婴儿降生的第一刻为止，属于成劫。就像形成了整个器世间，也就是器界从下到上所有内容都有了，有情界从上到下，下至无间地狱的第一个众生出现了，表示世界已经形成。同样，身体里的心、肝、脾、肺，各种骨节、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”。

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。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”。就像有些老人说：“这次得病是好不了了，不必再想什么办法。”这就是“死病”。就像在大三灾来临前，多次发生大大小小的灾难，有小三灾，还有比小三灾更小的，比如世界大战、世界大瘟疫、大水火灾难等，这些是小灾，不足以导致世界就此坏掉。然而大三灾一旦来临，就像七日出现，那必然要烧坏地狱乃至天宫。接着经过六十四转劫，最后风灾降临，整个三千大千世界变成虚空。这样的大三灾来临必定要坏掉世界，其他大大小小灾难过去之后，世界整体的规模还存在。像这样，从婴儿到得死病之前的阶段叫做“住”。

所谓的“坏”，就像世界形成以后，第一个长劫从无量岁降到人寿十岁，经过十八个来回，到了第二十个又升到无量岁，再转折一下降到八万岁，整个过程叫做“住”。在此期间，整个世界的规模不会坏，此后就进入了坏的阶段。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，到了最终阶段，白光水坏，红光火坏，黑光风坏。也就是在死的过程中，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。

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。就像外器世界经过最后的风灾，就什么也没有了，处于全空状态，此期人身经过成住坏空，最后变得什么也没有了。

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。

**因此，如是外内器情一切无常的情形，分座上与座间观择、止住轮番修习。**

“如是外内器情一切无常的情形”，要依照《言教》审细地思择。如《亲友书》所说：“七日燃烧诸有身，大地须弥及大海，尚无灰尘得余留，况诸至极微弱人。”劫末之时，非常坚固的山王、大海、大地，在七日的炙烤下连灰尘也不剩，整个大千世界都显出大无常的相，而我们各自的身体像秋末的苍蝇一样，并非恒常坚固，肯定是无常的。这个泡沫般的身体受不了魔障、病障等的侵袭，是这么脆弱，怎么不是无常？要这样思维。总之要透过大小对比，看到身体至极微劣脆弱，连被芒刺伤一下都能坏灭，所以生命非常无常。

内有情方面要按照《言教》指示的那样一步步思维，那么多佛、菩萨、圣者、善知识、天王、人王等，都是那么灭掉的。释迦佛出世时，有交付佛法的七代祖师，出世了多少位阿罗汉，现在都没有了，他们示现了无常，一个也没剩下。在藏地，莲师、赤松德赞、菩提萨埵师君三尊，以及三大文殊的化现等，出现了很多大德，都次第示现无常而涅槃了。他们是不为惑业他自在转的圣者，尚且全数灭没，何况我们受惑业力支配他自在转的凡夫，必定会死的，没什么可说的。

对于这样的无常状况，分座上和座间两段来修。修也有两种，思择修和止住修。两者中，开始阶段主要做思择修，重点是多观察思维。譬如《普贤上师言教》词句明显，内容易懂，自己就按那样去思维：“什么是有为法？认定它是有为法的原因是什么？这样的有为法是什么体性？是怎样无常的？”像这样，循着理路观察而思维。如同《言教》所说，不论是外器世间还是内情世间，在各个方面都这样搭配上去，如理思维而产生定解。

譬如对《言教》中说的转轮王、帝释天王做观察。他们也出世过，他们是不是有为法？为什么？他们是什么体性？是怎么表现为无常的？诸如此类，要结合《正法念处经》等，很细致地看到前因后果，看到由因缘所出现的整个无常状况，就会有具体认识。之后对比自身，就会突出我们的状况更是无常。对人间帝王等也这样观察，对圣者也这样观察，对人间的各种无常九相也这样观察。

总之，要做观察思择，在无常上引起不可夺转的定解。这个力量起来后不散掉，一直住在这个状况中。定解出现了，不丢失，就住在定解心的力量中，不必再观察，这样就止住了，心沉浸其中。修前行时，引发定解非常关键。而且，在定解出现以后，住在定解里不散掉，当定解失掉以后，又要重新观察思维，心上要一段段地发生真实变动。

生起定解，关键要消除内心的无知、邪解和疑惑，而这又要非常具体。譬如对于器世间的大无常相，先前是无知，或者有各种邪解和疑惑，这就一定要透过《三灾经》《七日经》等发生胜解。那里有佛非常真切、详细的引导，三灾的情形会清晰、如实地现在心前。因此，这样了解、思维以后会破掉无知、邪解，知道世界不是常恒的。也会去掉疑惑，对整个成住坏空的情形一路看下来，心里很容易起定解。然而，这个定解很快会失去。我们一段时间在这上用心，会起一些，但之后很快没有了，持续的时间非常短暂，所以，要数数不断地去观察、去修。而在这之前要有具体材料，因此奉劝大家不要忽视学习经教。

又譬如观察轮王出世、天王出世等的情形，再一比较就感觉自身特别渺小、微不足道。他们尚且出现无常，我焉能常住。他们的财富受用尚且坏灭一空，我这些蜂巢般的受用、蚁窝般的生活有何意义等等。诸如此类，一个一个都要透过经教做具体思维。当经过一段密集浓厚的熏染、抉择等后，的确会出现一分定解相，然而很快就会消失，所以要数数不断地去思维、引起。只有经过多次思择，千锤百炼，串习达到坚固，才会有稍长一点定解的相；再延续下去会有稳固的定解相；再持续修下去，会出现不夺的定解，那时处处都是无常的定解起作用，不再贪求各种今生琐事。

正如经中所说：“一切迹中，象迹第一；一切想中，无常死想是为第一。”这样修利益很大。超越分别心境界的“三大”——大中观、大圆满、大手印，修的是胜义谛无为法，当然无上殊胜。然而对一般人来说，修起来很困难。相比之下，我们修无常容易出现结果。它不像生起次第、圆满次第、大圆满那么难懂，而且，思择细无常也不像抉择大中观、大圆满、大手印三大正见那样，它毕竟是有为法，可以由比量衡量而发生定解，出现比量的认识。我们对此不是不知道，而是不修持，所以关键是要修。

对初学者来说，首先在无常上下功夫是会出一个结果的，而出现结果时的确会知道，一切想中以它为最胜。由此能极有力地退掉对现世法的耽著，而且使心有力地转向一心依法的轨道，成为昼夜修法的行者。所以初步来说，无常极端重要。再者，往后证道路途中的精进以及现证道果，都需要以无常作为助力，作为引向正道的缰绳。就像绀马宝的缰绳那样，无常想掌控着心的方向，所以，最开始要修起无常，这的确非常重要。

“种种喻义思择无常”，如劫的增减，四季的迁变，以人间为主的九种无常相等方面，一一都要按《言教》中的指示来实修。本文是《言教》的补充，《言教》是正体。不要以为这里没说到《言教》里的内容，而是《言教》说到的部分这里不再重复。

**之后思维临终唯善能益、唯罪能害的道理。若有能害之罪的话，如至尊米拉所说：“罪虽无功德，忏罪清净为罪之功德”，当于罪作忏悔。若无善，现在需要随力作故。从现在起，就要对自相续的善罪作合算。否则临终计算善罪而知道有罪无善的话：“哎！哎！认为未生为男子汉。”没做好计划后，需要满眼是泪，满胸是指甲痕，满心忧悲而走往后世的大道。因此要想：“这下不作一个临终有利益的清净法，宁可死去！”如是数数思维。**

先要把握这段修轨的理路。也就是，思维到临终时能利益的只有善，能损害的只有罪；此外身体、眷属、财富、名声等利益不了自己，怨敌、毒品、刀剑等损害不了自己。这样认定后，为了往后世的路走得安乐，现前就要做准备。具理智者知道，如果现前消除了能损害的罪，临终就不成障碍；现前积集了能利益的善，临终就有安乐资粮，会往生净土等，有非常光明的未来。因此对现前来说，关键是忏罪和行善两件事。

也就是，如果有能害的罪，那就要像米拉日巴尊者所说：罪没有功德，忏净是功德。这样策励自己对于罪励力忏悔，争取提前忏净。如果还没有修善，那就要知道，好比人没有积累财富，一世生活很苦那样，现前没有积善，后世的路很难走，所以现在要尽量去行善。

以这个缘故，为了能很好地忏罪、积善，现在天天都要对自己心里的善和罪做统计审查。由这样的控制力，确实天天都在忏罪、积善上兢兢业业地做。那么到临终时，比如要往生净土，生前的罪已经忏除清净，往生就没有障碍，善积得非常深厚，走往生的路就非常顺利，而且会生到净土上品。

反省

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，那时会起很大悔恨：“哎！哎！”会出现忧悔、热恼的相，那是堕落的前兆，非常不好。那时自己会伤叹：“哎！我没有生为男子汉，我的计划没做好，一生空过。这么宝贵的人身，竟然没用它摄取到实义，反而以它造了很多罪，对于面前的善却丝毫不行。”心中填着深重的罪业，当然表现为泪水充满眼眶，两手抓胸，胸部都抓满了指甲痕迹，心中充满忧悲地趣往后世。可想而知，以这样的心情，前景非常可怕。

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。要这样珍惜人身，发起修法的心。对于以上法轨要数数思维。

思考题

1、身和心的关系如何？为什么要思择蕴身无常？以器界成、住、坏、空为喻思择蕴身的无常变易相。

2、思维临终唯善能益、唯罪能害的轨理是怎样的？掌握后数数思维。