

总的思维

思维时先要有劫的观念，知道九十一劫中出现了很多次成住坏空、火水风三灾，在那之前毗婆尸佛出世。那时的情形如同释迦佛所说，毗婆尸佛怎么降神、出胎，童年具足哪些殊胜德相，长大后如何见到老、病、死和沙门现相，触动出离心而出家学道，之后观十二缘起成道，由梵天劝请转三乘法轮，度大弟子提舍、鸯茶等，以后就入灭了。这一幕幕情景要在心中具体地现出来，之后会确信在久远劫前有佛出世，当时三会度了无数圣弟子，他们都证得圣果，之后全部入涅槃，今天一个也不剩。

当把时间拉长，看得非常远，就感觉那个时代的一切像一场电影一样，很快就没有了，然后联想到，整个时间流中的现相全是如此。佛出世是最胜、最好的现相，无论是导师、眷属，还是身心受用、所成就的功德等等都极其殊胜，然而这一切最终都归于无常，什么也没剩下。这就知道，在有为世间里没有一个法可靠，都是生灭性的，无法常住。这样会得一个定解。

无常的观修要发展彻底。前面思维器界无常时，看到整个三千大千世界没有一法不是无常的，最终全部坏灭；在这当中的所有有情也都是无常的；有情里推到最上，出现在世间的圣者们也全是无常的；在圣者中又要拓展到久远劫以前，以七佛为代表，看到那一时期里出现的佛、圣弟子们、教法以及所呈现的圆满相等等，现在全部消失了。这样有了大的背景，心量就展开来了。当出现了广阔的无常观，对现世的执著就淡泊了。

也就是，我们在非理作意的串习下，把低劣、渺小、泡沫般的现世法增益成无比殊胜、美好、有实义。怎么才能缩小这非理作意，缩小到不具义，在自心中不占分量呢？这就必须看到极宽阔的、真实的无常情景。当看到高大、殊胜、百千万倍超过自己的有为法现相，最终全部消灭，没有任何意义，再比较当下时空点上的现世法，就感觉的确微乎

其微，毫无实义，不值一提。这就把过去以常执为首的整个一套想法、贪著、追求、爱恋、幻想，以及发展出的各种颠倒状况一举消灭了。

这里关键要按祖师讲的轨道一步步进行，精细地重新认识世界。首先从大、高、深三方面着眼，看到它的无常相后再一对比，自身小、劣、浅的相马上就比下去了。譬如，思维器界无常要看到，过去感觉人生百年无比漫长，自己生活的城市非常大，现在跟三千大千世界作比较，发现自身就像生存在试管里的细菌，是这么微小。连坚固的器界最终都要坏灭一空，何况泡沫般的现世法？之后就感觉，所谓生活的意义完全是常执心增益出来的，特别可笑。

观察圣者涅槃要看到，那么多曾经应现在世、具殊胜功德的圣人们，他们都一个个涅槃了，一点不剩，难道我会不消失、不坏灭吗？连那些极其崇高、伟大、殊胜、庄严的圣人们，最终都一个不剩地入了涅槃，而我是低而又低、劣而又劣、极其脆弱的凡夫，在圣人面前就像一个小泡泡，有什么意义呢？一下子就能比下去。这时会感觉，色身、眷属、所经营的事业、所熏习的思想等一切现世法都毫无意义。进而会发现，自己以这样的因、缘、习气所出现的泡沫之身很不自在，随时可能息灭。感觉自身没有一点坚实性，随时随处都可能死，应该用这极其短暂、倏而一现的暇满光阴，赶紧修持能超出生死的圣道。这时会发起坚定的全心修法、及时修法的心，这就是我们心上要发展的地方。

对比思维

思维的重点是在所依身上作对比。要看到诸佛、诸圣者们怎么来世间，他们的因如何、缘如何、体性如何，然而在众生前示现的色身也保不住，因缘一灭立即消失；反观自己这样一个凡夫身，因如何、缘如何、体性如何，就知道根本保不住。

这里以毗婆尸佛为例。如来应着一个世界的因缘，当众

生善缘成熟时，选择有缘父母而投生。他降神时世界一片光明，幽冥处都彼此相见。他是法身智慧和悲愿与众生善缘和合而出现的色身，没有分别心的动摇，所以住胎时加持母亲身心清静、仁慈博爱。他出生时就立下大愿，“天上天下，唯我独尊；**为度众生，生老病死**”。而且诸天护卫，眼睛不眨。证明他来到世上没有染污，不是由染污业来的，没有恶劣的缘，也不是凡夫的相续，所依身具足神通、相好、威德、福报等等。一比较就知道，我们是由劣等、错乱的因而来，第一夜见父母行房而入胎。之后随着满业的驱使，在人世间遭遇各种境缘，这是缘。住胎时使母亲很劳累，发生各种痛苦，出胎时都是哇哇大哭。来到这五浊浓厚的世间，遇到一波一波的恶缘，从小就受五欲、邪见等的熏染，读书时在15到20年之间受邪熏。尤其当今时代，媒体的影响力特别大，使得人的身心处在非常恶浊的状态。而且福德浅薄，相貌是凡夫相。

再看毗婆尸佛，他出生时，相师看相只有两种结果：在世做转轮圣王，推动全世界的人们行持十善；出世必然做无上法王，得到正等觉果位。而且，他眼睛不眨，天眼能彻视一由旬。他的感召力使得人们特别生信心、恭敬心，视而无厌。之后，出四门见到苦的现相生厌离，见到沙门立即唤醒往昔的愿力，来这世上的使命是成就无上佛道，度脱一切有缘，所以毅然决然地出家、修菩提道。他的威德力能摄持千千万万人跟他走，然而他感觉这会耽误道业，之后独自修证，成就了无上道。这是如来不动法界的同时应缘而现的身，没有任何惑业染污，然而在因缘穷尽时也无法保住，毕竟归于涅槃，到现在一点都不剩。

反观自身，由染污业而来，以错乱力投生，时时被烦恼和业的力量所掌控，把身体打开来，里面有各种污秽不净的器官、组织、细胞等等，是像泡沫一样的不净幻躯。这个所依身怎么相续它的一生呢？从出生开始就被劣缘的风吹着，逐渐成长、成熟，随着往昔的业习在不断相续，上面会发生无量的惑业苦，有各种各样的身心疾病；到了青年时期，

又要追求异性、名利；中年时在事业上不断竞争；到了老年又衰残不堪。总之，以有限的引业支撑着幻躯在运转，以劣等的因缘而驱动，能量在不断消耗，身心逐渐衰竭，这样的躯体哪里能不死，哪里能保住呢？之后要想到：原来我的身这么脆弱，世上的因缘瞬息万变，死缘一现前，在当时当处就会死掉。趁现在还有闲暇时光，有摄取解脱大义的机会，一定要抓紧时间，现在就让身心趣入法道，不能再延缓。想到毗婆尸佛以及圣弟子们都一个个入了涅槃，我哪里能保得住呢？

再从整个七佛的历程看下来，像第一尊毗婆尸佛有将近四十万的圣阿罗汉弟子，他们最终也都示现涅槃。后六尊佛也一样，出世后度化数以万计的圣弟子，但是都保不住，到如今的释迦牟尼佛之间都是如此。之后再一对比就很清楚：他们是非常殊胜的身，没有一点染污习气，完全由悲愿在相续着，清净无垢，然而由于是应众生善缘而出现的现相，所以也是无常的，不会久住；而我的身以业力而投生，做人的能量十分有限，又不断地被劣缘的风所吹逐，由劣等习气使这个幻轮在相续着，出现一次又一次的显现，它决定是保不住的。这个不净、不自在、以惑业力运转的身随时可能坏灭，因此要及时修行。要这样提醒自己。

接着要看现在佛——释迦牟尼佛出世的一段简历，以及佛和圣弟子们示现涅槃的情形。这些落在心田里，就开始有了达圣者无常的内涵，从而能形成观念。因此，我们有必要了解一些细节，不经过事相上的认识，就无法发展法道上的观念。下面将以最简要的方式来讲述，之后大家还要多阅读诸圣者的传记，了达无常的事实，内化成自己的观念。时时想到：在这世上连圣者们都不永存的话，何况我呢？自身微薄的性命是无常坏灭的性质，生存在此世的意义是摄取佛法大义。

释迦文佛出世简传

说到释迦文佛，就像《悲华经》《六度集经》等所说那样：

世尊发过五百大愿，在历劫中行持无数菩萨行为，当菩萨愿行圆满，住在兜率天宫，梵王、帝释、四大天王劝请菩萨下生。菩萨观察释迦族净饭王具足六十四德，圣后摩耶夫人具足三十二德，以象形入母胎。王宫瑞相纷呈，香气芬馥，珍宝充满，莲花如轮，凤凰前来集会。当菩萨处在母后右胁处时，里面有宝殿。等到弗沙星将要与月会合，雪山狮子、大象的幼子都来围绕王城。

摩耶夫人游蓝毗尼园，站在波叉宝树下，身放异彩，右手攀着树枝，菩萨安详从右胁降诞。在四方上下各行七步，一手指天，一手指地，说：“天上天下，唯我独尊。”从此，人间才得以拜见六道救主的容仪，具三十二相、八十种好，即使天眼也不能见其顶端。按照俗例，生子后一定要到天祠去拜谢，当到达时，天像都从座位起身，礼拜迎接。

菩萨七岁入学堂，自己向老师说到六十四种奇书，问老师要传授哪种？老师回答：“我连书名都没听过，怎敢说传授？”太子长大后，国王怕他出家，疾速为他娶妻。当时大臣们都共同推举宰官执杖女耶输陀罗，具足妇德，只是怕菩萨文弱，他的家法一定要纳技能超人的作女婿。菩萨就前去应试，测试技能。在菩萨去的途中，车边有一头死象，菩萨用左脚趾踢死象，竟然越过了七层城墙而落下，成了一个大坑。比试射击时，弓一拉就断，取来王宫先王的大弓，那些释迦族子孙都不能张弓，而菩萨忽然发射，好像不必用力，声音遍传迦维罗城。城中人民都惊问道：“这是什么声音？”统计菩萨一箭射穿的铁鼓、铁猪、铁树，总共长一百里。到箭没入处，就射成一口井，哪里有人超过菩萨的技艺呢？

菩萨娶妻后，使宫中八万四千宫女都发无上真正道义。那时兜率天有天子说：“应当出家”，安住宫殿虚空，颂《劝请出家偈》。宫中诸乐器自然发音，赞叹菩萨过去的苦行，欲告成佛功德，菩萨在默默中识得本因。曾经出城四门，

出东门见老人，出南门见病人，出西门见死尸，出北门遇到沙门，因而慕求修道，发起四弘誓愿：“我当救济生老病死三界缠缚，入在世俗中使人们远离贪爱；我要显示清净眼，内外平等，使得众生永断嗔恨；我要开化众生，破除我慢邪见，使成正觉；我应说法，使愚痴五趣永断轮回。”

父王当然知道他的志愿，怕太子不辞而别，于是挖了很深的护城沟，围了很高的墙，使得城门开关的声音能传到四十里。意思是，如果太子不辞而别，经过城门时，只要城门一打开，声音就会传到四十里，就知道他离家出走。菩萨对父王说要出家，父王说：“你有什么事情，我都能满你的愿。”太子说：“我愿不衰不老，恒时少壮，无病长生。”父王说：“这事很难办到，你再说其他，可以满你的愿。”太子说：“我愿不受后有。”国王假装答应。同时选拔了五百个勇壮之士，披甲持兵器，在四面八方六时巡逻守护，不让太子出宫。

菩萨在中夜起身，让车匿备马，四天王捧着马足腾空而起。以天神威力的加持，使守护王宫的壮士以及宫内的宫女们，这一切内外寻护者都睡得死死的，太子得以顺利出宫。到了古仙人苦行林中，下马后安慰车匿，然后解下头髻中的摩尼宝，交给车匿转呈父王；解下身上的璎珞，让他奉上姨母；解下其他装饰品，赠给夫人。教车匿向父母、夫人善加开解：“我不是出于不孝，也不是嗔心，而是为了拔济众生出离生死而出家，没有证菩提终究不回来。”车匿悲哀地哭泣，宝马弯曲前膝，舔着菩萨的脚在悲鸣，菩萨摸着马头说：“你所作已办，不要再哭了，将来会很好地报答你。”于是，菩萨取车匿腰间所配的摩尼剑，自己剃发抛在空中，天帝释用天衣承接，返回三十三天，造塔永远供养。净居天知道菩萨心事，化现成人献上袈裟，菩萨披上袈裟后，哭着告别车匿说：“我现在才叫做真出家，你回去好好传报一声。”

菩萨最初依阿罗逻仙人得无所有处定。进了灵鹫山，频婆娑罗王请菩萨共同治理国家，菩萨舍离而去。在尼连河畔的寂静处六年修苦行，每天吃一粒麦。身体非常瘦弱，眼睛凹陷得像井底星，顶上干枯得像暴干瓢，摸着腹部能触到脊

背，坐在地上的印迹像马的脚印(所谓“井底星”，就像非常深的井水里有亮闪闪的星，表示眼窝凹陷下去。“暴干瓢”，指头上干枯得像晒干的瓜。摸着腹部就到了脊背，说明身上没有肉只有骨头。再者，臀部也没有肉只有骨头，所以坐下去就像马的脚印那么小)。当时，菩萨住在第四禅中，远离喜乐分别，内在的风不动。魔王一直守在旁边，六年都找不到干扰的机会。当时，菩萨为了后代的人能知道精进，知道忍苦修行，示现这样的情形。

之后，又为大众示现仅仅苦行也得不到菩提，应趣于中道，略受用一些美食，使身体得到精力。当时村里有十位童女，各自供养滋补品，使得菩萨色相光悦。其中有一位叫“善生”的童女煮了乳糜，菩萨接受后到菩提树下，放大光明，遍照无数世界，使恶趣众生离苦，人天普乐。释提桓因变成刈草人，供吉祥草来敷座。菩萨发下宏誓：“不证菩提，终不起座。”上座后，顿时证得方广神通游戏大庄严定，现无量身，各自坐在狮子座上，使恶道众生都能见到。

当时，魔王波旬依次派遣魔子魔女，显露狰狞、妖媚的姿态环绕菩萨，着着进逼，菩萨的心终究不动。天神地祇各自赞叹菩萨神力，证明菩萨宿世供养布施的功德。当时大地六种震动，魔军大败。菩萨初夜得智慧明了，摄持一心，得天眼通；中夜证得宿命通；后夜明星出，具足三明，成正等觉，上升虚空，广现瑞相。诸天散花赞叹，十方如来各自以宝盖覆菩萨顶，宝盖中出无量光明，遍照十方净土，各自以梵音赞叹如来功德。

佛证得正觉后，七天不起座，七七日不食，以禅悦为乐。两个富商经过，牛自己知道要停住而不前进，牛奶自然成了醍醐。四天王各自献钵，佛用神力合成一个钵，盛着商人的食物，为他们念《吉祥颂》，授记将来作佛。由于世尊的证量远离心、意、识，众生无法了解，又默然而住。娑婆世界主、螺髻梵王、释提桓因、四天王众三度劝请佛转法轮，佛自思维：“现在正定聚众生，不说也知道；邪定聚众生，说也不知道。”于是缘不定聚众生发起悲心，要兴起传法的大事。

当时在观察下，处所取鹿野苑，因为九万一千俱胝佛都在这里初转法轮，出生一切甚深微妙之法。观法器，取聪明的罗摩子，但他已命终七天；取聪慧的阿罗逻，他也命终三天，因此取五名跋陀罗。他们正在鹿野苑，佛就亲自前往。他们最初见佛从远处过来，都认为他是起初苦修最终放弃的懈怠人，不必对他恭敬请问。然而众生没有见佛而能安坐的，佛到了近前，他们自然须发脱落，披袈裟，成了沙门。佛初夜默然而住，中夜安慰五比丘后，后夜就给他们三度说四圣谛，都证得阿罗汉果。

那时，祀火迦叶有五百弟子，国王大臣都很敬奉他，佛就前去度迦叶。当时待在石屋里慑伏毒龙，把毒龙藏在钵中。迦叶祀火，火燃不起，问佛，佛说：“要燃了。”火应声就燃起。祭祀结束，想灭火却灭不掉，又问佛，佛说：“该灭的。”火应声灭掉。诸弟子要劈柴祭祀，举起斧头停在空中，劈不下来，佛说：“当下。”斧应声就劈下。等到劈下后又举不动，佛说：“当举。”斧应声举起。迦叶要供养佛饭食，佛在茶熟的时候取来四洲各种奇特果实来共同享用；饭食完毕，佛想洗浴，指着地成了池；澡洗完毕想出池，指着池边的树，树枝自然垂下靠近佛，佛攀着树枝而出来；想要浣洗，指着地，就得到了捣衣石。佛过尼连河，分水各自涌向左右两边，佛从中间走过，风可以飞扬河床的尘土。迦叶以为水涨了，就乘船去救，结果佛从船底上来，船底依然如故。迦叶心想：“神是神，不如我得阿罗汉道。”佛说：“你不是阿罗汉。”当时迦叶吓得毛发都竖起来了，顶礼说：“大圣者是不是知道我的心念？”迦叶因而对弟子们说：“佛能以三事教化：一、神通变化；二、以智慧知他心；三、善知烦恼，能应病与药。我们应共同归依佛。”

佛度了三迦叶后，又度舍利弗、目犍连，以及他们各自带的二百五十人出家，成就阿罗汉果。

佛离别父王十二年了，父王请他回来，他就给父亲、姨母和夫人说法，姨母是最先得度的大比丘尼。接着是亲弟难陀等归依，父王特别选五百人出家，随侍在佛座下，其后佛

到灵鹫山、舍卫国等处宣说三藏十二部，各自咐嘱大弟子后，将要示现涅槃。

思考题

- 1、了解释迦佛出世的情形以及佛和圣弟子们示现涅槃的情形，对于修无常有何必要？
- 2、简述释迦佛出世因缘。