

本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

## 《前行广释》第28课辅导资料

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们再一次一起来学习华智仁波切造的殊胜论典《大圆满前行引导文》。

《前行引导文》主要分三个内容，第一部分是共同外加行，包括四厌世心、解脱利益和依止善知识；第二部分是五种内加行；第三个部分是破瓦法。本论中的正行就是破瓦法。

现在我们学习的是共同外加行，共有四个引导，分别是暇满难得、寿命无常、轮回过患和业因果。四个内容都是引导我们的心舍弃轮回追求解脱。我们耽著轮回有耽著今生的也有耽著后世的，所以四个引导中前两个暇满难得、寿命无常主要是打破我们对今生的执著；后面两个轮回过患、业因果是打破我们对后世的执著。

其中第一个暇满难得就是引导我们观察，已得到的人身是修行佛法最好的机缘。这个人身难得的引导我们已经学完了，但不一定是修好了。学完了只是我们了解了大概的情况，了解了如何修行。如果有疑惑我们还要进一步地思维，如果没有疑惑我们就要去观修。在相续中反复地缘暇满难得的内容不断地串习，直到我们内心真正认识到暇满的确难得，一定要珍惜暇满。

但是珍惜暇满并不是说，既然人身这么难得，就一定要吃好、穿好，耍好，不是这样子的，这种叫做浪费。珍惜暇满人身的方法是要善巧地使用这个人身，即修持善法。修持善法就是修持解脱道，这与追求轮回是背道而驰的。所以这样一种暇满难得的引导能够帮助我们看破今生。今天我们要学习的是第二个。

## 二、寿命无常

第一个修法和第二个修法之间的连接在哪里呢？通过第一个修法我们知道了暇满是非常难得的。人身很难得、非常尊贵，人身可以达成很多在暂时轮回中的安

乐，以及解脱道方面的很多利益。但是这么难得的人身，它的本性是恒常不变的吗？还是说要变化的？所以我们要学习第二个修法。

这里的寿命一方面来讲是针对所有众生的寿命，如果紧接第一个修法内容的话，那么主要还是讲暇满人身的寿命。我们已经观修了第一个修法——暇满难得，所以我们知道很难得。但是暇满的人身是不是永远不变的？不是的。人身的寿命其实是没有恒常性的。寿命无常修学完之后，我们就更加不会拖延时间。

通过第一个修法暇满难得，我们知道了人身对修解脱道来讲，是一个非常好的所依，一定要好好地使用。第二个这样好的修行机缘就是，一定不能够拖延，为什么不能拖延呢？因为人身是无常的，它一定会死去。

而且后面我们要学习，不是要等到百年之后我们才死，虽然世间有一种客套话说某某百年之后。实际上是不是等到百年之后呢？这个谁都没有定准的。所以寿命无常是指虽然要死，但死亡的时候没有定。所以现在我们要抓紧时间修行，越早越好。越思维寿命无常我们就越会有一种紧迫感，这个紧迫感主要是督促自己修行的。

如果没有修无常的话，也许会拖延时间。我们内心中的一些常执，无始以来会在相续中引发很多习气，这些都会让我们的心拖延、懈怠懒惰、不愿意马上修行。所以思维寿命无常就是让我们马上修行的一种殊胜的教言，所以我们一定要观修寿命无常。

法王如意宝以及一些其他大德给我们教诲的时候曾说过：修持佛法尽量不要拖延。下一辈子修行和今生修行，我们一定要选择今生开始修行；以后修行和现在修行，一定要选择现在修行；明年修和今年修，一定要选择今年开始修；下个月修还是这个月修呢？一定要选择这个月修行；明天修还是今天修呢，一定要选择今天修行；晚上修和现在修一定要选择现在修等等。

所以说修行是不能耽误的。虽然我们想一定不能够耽误，但是内心的常执、烦恼的作用就是要干扰我们顺利地产生并安住这种状态。所以我们在观修的时候，一定要把寿命无常的修行认认真真地落实。如果落实好了，我们的心就比较容易

安住在正法上面。如果没有修好寿命无常的话，那么我们的心就会耽著于世间八法、无法自拔，没办法真实地顺利修行。

寿命无常对于修行者来讲是最好的督促，是让我们精进的一种殊胜方便，对我们来讲的确是至关重要的。在《开启修心门扉》等殊胜的教言中都有这样讲过，如果我们没有早上观一座，或者没有观一下寿命无常的话，那么我们整个上午就会缘世间八法而转；如果中午没有观寿命无常，下午就会缘世间八法而转。如果我们上午观一座，就会在上午的时间中，知道一切都是无常的，我们应该忆念正法；如果中午再观一座，在下午就会更容易忆念要专注于法义中。

寿命无常提醒我们精进，要马上精进，这是力量非常大的修行。很多大德教导我们修行的时候，直接就提观无常。因为观无常对我们来讲力量很大，而且是比较容易相应的法。只要我们把无常的意义深深地烙在相续中，就绝不会懒散、拖延，所以我们要好好地观修无常。

如果不了解佛法的含义，没有真实了解无常的人，就会认为观想一切众生都要死，观想我就要死，观想我的亲人要死，尤其观想我很快就要死，这是不是非常消极的心态呢？很多人会认为佛教中观无常、观业因果是很消极的。这是完全没有理解无常的含义。

其实无常的修法不但不是消极的修法，而且还是非常积极的修法。我们有人会想，这怎么可能呢？天天想我要死，天天想这个世界没有意义，这难道不是消极是什么呢？

其实不观无常才是消极的，观想无常是积极的。积极在哪个方面呢？通过观无常我们分析清楚了什么是有意义的事情，什么是没有意义的事情。所以我要用有限的时间来做有意义的事情。因为知道总有一天要死，而且不知道什么时候死。既然时间这么短暂，就要分析什么是在短暂的人生中最有意义的事情。通过观无常我们就会知道，死亡的时候有益的就是善法，就是功德善根，这些永远不可能从天上掉下来，都是自己挣来的。

怎样去挣这些善根呢？那就是要不断地修行。身语意要缘善法不断地观修，尽

量减少恶业，多累积善法。这样就可以积累很多善根。当我们知道了善根对于我们永久的解脱有很大的意义，对于死亡以及后世有很大意义，就会抛弃其他没有意义的思想和行为，一心一意做对于自他最有意义的善法。

了知无常后，会更积极地改造命运，为了以后恒常、稳固、究竟的安乐而去奋斗，会想方设法抛弃让自己受苦的种种烦恼和痛苦的因缘。这种是非常负责任的心态。并没有说坐以待毙，而是我们知道了死亡要到来，通过无常的观想知道了什么是对自己最有意义的，然后在这个上面不断地观修，不断地改造自己的命运，为自己以后的快乐幸福，恒常究竟的安乐精进奋发，哪里是消极呢？反过来讲如果不修无常才是消极的。

众生不修无常，绕过死亡的话题，好像死亡不存在一样，从来没有为死亡的到来做任何准备。某天自己或亲人的死亡一旦降临，一下子就被打垮了，完全没有准备，感觉非常痛苦，也没想死后怎么办？由于对财富亲友非常耽著的缘故，一想到所有财富和亲人都要留在世间只有自己孤苦伶仃的死去，那才是非常痛苦的。

这种不修无常的人是很消极的，因为根本没做任何准备，眼睁睁的让自己堕恶趣，后世再转入轮回中去受苦，这不是非常消极地去面对以后的痛苦吗？知道要苦，却从来没有努力做准备，这就是消极，知道苦但努力去做准备调整，就是积极。

当真正了知观修“寿命无常”是对自他都很负责任的修行方式后，以无常为基础还会不断地衍生出更多的善法和善根，乃至于在此基础上还可以修持对自他更长久有利的菩提心或者解脱道等等。

不修无常而在轮回中追求幸福安乐好像很积极，但其实对哪些是有用的哪些是没用的，是暂时的还是究竟的根本分不清楚。也不会为了死亡的到来及后世做积极的准备。“寿命无常”并不是负面的东西，我们要去好好地观修。

《西藏生死书》中也曾经提到过，平常通过无数次的观修寿命无常，对于自己将要死亡这一点早就习以为常了，有生必有死，是很自然的事。当死亡来临的时候，就好像在人群中突然看到一个多年很熟悉的朋友，一下子就很亲切很自然，不会有任何的恐怖、紧张和烦乱，而是非常喜悦地去面对去打招呼，嗨，死亡你来了！会很镇定、很自然地去接受，该做什么就做什么，然后祈祷阿弥陀佛要往生极乐世界。

这种非常平静地面对死亡的心态，非常有助于在临死的时候，把握自己的去向，放下对财富和亲人的执著。很自然地知道死亡来了就要和以前的生活说再见，因为早就缘财富等世间所有的东西，乃至于自己的五蕴和身体都已经一一地观修过是无常的了，不论何时早就准备好了放下。就好像借了东西，虽然不知道债主什么时候来，但一定准备好随时要还，没有丝毫的拖泥带水，不会有任何的舍不得和其它的问题。

把这些修好之后，内心就准备好了放下。当然也不需要刻意地去提前放下和担心死亡什么时候来。没有来，就用这个身体继续修法或使用财产，总之一心一意地

专注于正法中。死亡一旦到来，就马上放下，一心一意地专注祈祷往生极乐世界，发愿临死的时候修法等等。这时就非常的从容冷静，解脱的几率就非常高了，根本不会有额外的痛苦，以及因为耽著世间、亲友和自己的生命而产生的这些放不下的痛苦，一概没有。

不只是临死的时候放不下的痛苦、死亡之后的中阴、堕恶趣和轮回的怖畏也一概没有。如果能够一心一意祈祷往生西方极乐世界的话，死亡之后轮回的怖畏一概也没有。这就是观无常的重大意义，所以要好好地以欢喜心来观无常，而不能像不修行的人那样忌讳死亡，连“无常”“死亡”这些词都绕着走，觉得不说就不会有死，这完全是自欺欺人且愚痴无明的做法。

佛陀告诉我们寿命无常是很自然的，轮回中有生就有死，没有生而不死的情况。既然很欢喜地迎接生，那也应该很欢喜地迎接死。但是我们很颠倒，只对生命的降生欢喜雀跃，对死亡就很悲伤，这是内心没有安住在一切世间的法性和实相中的缘故。

很多人担心衰老，天天在脸上擦很多防衰老的东西，做很多手术。其实修好了无常，就会了知衰老是一种自然规律，生病和财产的得到失去也是如此，死亡来了也会坦然面对，这种修行人的心态超级平静。死亡来了他也会坦然面对。知道什么是暂时拥有的？什么是暂时得到的？终有一天会还的。

他对这些问题了知得很清楚，不会对这些来来去去的财产、青春、疾病等患得患失。因为他早就已经看破了，完完全全了解它的本性，超然物外。虽然这时他还在起起伏伏的状态中（病来了又去了、青春来了又去了或怎么样），但是心态已经完全超然了，这更加有利于他去发现实相。因为他的心态没有跟随着世间的变化而变化，以一颗更平静的心去安住实相、去发现实相。

如果你有这些心态，是不会有痛苦的，不是说不会有痛苦，是不会有额外的痛苦。我们自己在轮回中，没有痛苦是不可能的，因为我们还没有解脱。但如果有了无常观，无常的法义完全融入到我们相续中，这时我们就能完全接受轮回中的一切无常。没有得到，自己没有什么可羡慕的。得到了也没有什么可以飘飘然的。失去了，也不会有额外的痛苦。因为我们已经知道，这个就是一切轮回中的自然法则。所以不需要去对抗什么，在接受的过程中做自己应该做的事。并不是说完全很无奈地去接受，任他摆布，这个是没有的。

第一，我接受这种现象，第二，在接受的过程中修持超越它的法。如果对无常都没有接受，怎么去修行超越它的法呢？这方面是完全不可能的。

所以佛陀告诉佛弟子，我们要观无常、要接受它，要有把无常当成我们的好朋友、亲友一样的心态。刚刚讲了，就像我们在人群中看到多年的好朋友，当然会很自然接纳、很欢喜。当我们修了无常之后，对于死亡也不会那么恐怖。大恩上师在

很多地方讲的，还有很多修行人的示现，因为他们内心的确了悟了无常。所以对无常、死亡的到来，很多修行人都是非常坦然的。不要说大修行者，就说那些真正的佛弟子，平常观修过死亡无常，死亡到来时，他对财产的得失也是非常冷静的。

随着学习寿命无常这一品，我们会得到很多的好东西、很多殊胜的佛法窍诀。寿命无常这种窍诀会改变我们对人生、对世界的看法、对修行的殊胜的观念等。从这方面讲，寿命无常的确力量特别大，所有修行中寿命无常的力量是非常大的。

前面我们稍微分析讲了下寿命无常的有关内容。很多大德们、上师们对无常的开示、窍诀。我们也可以逐渐在学习这一品的过程中去分享。

## 二、寿命无常

首先，这品开始有一个顶礼句：

现见三有无常幻化相，舍弃今世琐事如唾涎，  
苦行修习追随先辈迹，无等上师足下我敬礼。

这是向上师的顶礼句。是怎样顶礼的呢？主要是了知到上师拥有的功德之后，向拥有这样功德的上师顶礼。

颂词主要是相应了上师、内心中已经完全生起了无常的境界。普贤上师作为和普贤王如来、佛一样无二无别的上师。上师内心中具有无常的境界，可有时我们觉得这个上师的境界不是很高。但并不是这样的，佛陀相续中有没有无常的境界呢？佛陀相续中所有无常的境界都有。如果佛陀拥有了证悟一切万法的空性、实相的境界，他也一定有了悟无常的境界。

具有下面的功德，不一定具有上面的功德；但是具有上面功德的时候，下面的功德一定是具有的。因为我们在学寿命无常，所以上师也是完全内心中已经生起了寿命无常的境界。了知了具有如是境界上师的功德之后，在上师足下顶礼。

那么上师到底是怎样的境界呢？

“现见三有无常幻化相。”我的上师已经完全现见了“三有无常幻化相”。三有就是三界的意思，欲有是欲界；色有是色界；无色有就是无色界。上师已经完全见到整个三界都是无常的。但众生内心中有一种执著颠倒，叫做常执。常乐颠倒就是常乐

我净，众生有常执的话，就没办法知道无常。但上师已经完全知道了三界无常，不单单是知道粗无常，而且知道细无常，这一系列的无常，他是非常清楚的。

有时我们想，不论你观不观无常，它就是无常的，那么有何必要观呢？虽然观不观都是无常的，但如果刻意去观的话，这时候内心中就会朝善法方面去趋向。如果不观无常，就容易产生常执，就会朝着轮回世间八法方面去努力。虽然是无常的，但我们自己内心中，对一切都是无常这点还没有真实想去接受，或者说还没有在内心中产生无常的定解。所以说我们要刻意地去学习，以打坐的方式去观，内心要产生这种觉受。

上师已经现见了无常，不单单是了知，而且内心中已经有了这个境界了，“现见三有无常幻化相”。一切都是无常的、幻化的、没有实质的。有时说的是业的幻化，或者说无常的幻化，或者说是众生福德的幻化，或者说是智慧的幻化。幻化的意思就是说现而无实有、现而无自性。所以说上师您已经见到了三有无常幻化的本性。

见到无常后呢？“舍弃今世琐事如唾涎。”已经知道了三有无常，所以就自然而然舍弃了今世的琐事。今世的琐事，现在很多不修行的人或者名义上的修行者，内心中还没有达到修行状态，非常耽著今世的琐事。虽说我们在轮回中，不吃不喝是不可能的事情，但很多人过于耽执今世的琐事。他的计划都是每天怎样在轮回中过得更好，虽然自己不一定能活很长时间，但计划已经排到二三十年之后了。所以从这方面讲，过于耽著今世。他不知道一切都是无常的，由于过于耽著今世的缘故，对今世的事业、钱财、亲情等这类事情，愿意花大量的时间、精力去执著、去追求。

如果心全部缘在这上面，就没办法缘解脱了。虽然今生花大量时间去缘轮回的事，但死亡之后、即便没死亡之前，这些财富都不一定是可靠的，都会显现无常的。何况死亡后、大限来临时，所有这些都必须要抛弃。所以今生的琐事，上师已经知道没有意义，他不会追求今世的名闻利养，不会追求名声、钱财、恭敬，这方面他没有兴趣。为什么没有兴趣呢？因为知道追求这些没有意义。

内心中达到这个境界之后，自然而然就舍弃今世的琐事如唾涎，唾涎就是口

水。就像我们流鼻涕、吐口水一样，丢出去的时候没有丝毫耽著。没有想过把鼻涕清出去后，还要捡回来保存起来。没有这样的想法，不会有任何的耽著。他对于所有轮回中所谓的兴盛、琐事等没有任何兴趣。这就是“舍弃今世琐事如唾涎”。

“苦行修习追随先辈迹。”对这些世间法没有兴趣了，是不是就坐着天天发呆，无所事事？不会的。舍弃了今生琐事，但对求解脱道方面非常有兴趣。所以第三句就讲了“苦行修习”。通过这种苦行的方式修行善法、追随先辈的足迹。先辈的足迹，对我们来讲就是教主释迦牟尼佛在因地的修行，他用很多的苦行来行持、圆满菩萨道。在佛陀出世后，这些传承上师们也是为了追寻正法、修行正法，付出了很多苦行。那么我的这位上师，他也是为了内心中修行正法，用了很多的苦行。

华智仁波切造的这个颂词，“上师”主要是指他的上师如来芽尊者。如来芽尊者以前在拉萨那一带，山南那个地方依止智悲光尊者的时候，也经历了很多苦行。所以这里就说“苦行修习追随先辈迹。”

大恩上师老人家讲这颂词的时候说，法王如意宝当年在石渠时是怎样苦行的，他的钱很少，有时候夏天只能够用僧众发的酸奶充饥，都没有糌粑、酥油。住的地方也是很简陋的帐篷，在一个山坡挖个小洞，外面搭个帐篷，这样住着的。所以法王如意宝以前在石渠修学的时候，也经历了很多苦行。

我们大恩上师(索达吉堪布)也是，如果知道他老人家早期的一些故事、传记的话就会知道。在出家的时候，家里首先是不同意的，他自己也还是去了学院，却没有地方住。刚开始条件非常艰苦，上师也讲了很多。上师有一个很小的帐篷，有一次上师去听法，回来后帐篷没了，被大风吹到很远的地方。所以老人家在显现的上对早期求学的事讲的不多，但在《旅途的脚印》还有很多书中也讲到了一些。

所以说，他们也是在求法学习的过程中，经历了很多苦行。因为他们已经知道了三有是幻化的，耽著今生是没有意义的，因此把所有的时间、精力都放在了以苦行修学佛法、追随先辈足迹的圣道上面。

颂词中说，具有如是无常境界功德的 “无等上师足下我敬礼”。说明第一个，既然我顶礼了具有这样功德的上师，接下来我也要随学。怎么随学呢？首先要努力了



知三有无常幻化，虽然我自己现在还没有达到，但是可以把颂词第一句作为我的目标。通过修习，我有朝一日也要现见三有无常幻化。通过观修无常，内心要产生这样无常的境界。

第二个说明，我也要像上师一样，“舍弃今世琐事如唾涎”，意即总有一天，我也要完全舍弃今世的轮回圣事如名闻利养等。除了不得不做的时候去做，其余时候把今世的琐事完全放下，因为我的心还是在一心一意地追求解脱。

“如唾涎一样”是说完全放弃、舍弃掉。它有两种意思，第一种意思就像有些人一样，完全抛弃了所有的世俗的东西毅然出家，是这个方面的“舍弃”。另一种意思，是指在世间中不需要也没有在行为上舍弃家庭、财产等，只是内心不再有过度的耽执，这也叫“舍弃”。行为虽然还在受用，但是内心已经舍弃了。

所以说这里的“舍弃”有两种人。一种是出家人或修行者，舍弃了外在的东西如今世的琐事等，一心一意地去做佛法方面的法行，这是一种舍弃。另外一种人，是指暂时无法舍弃俗务、舍弃轮回家庭的在家修行者，他通过无常的修法，内心知道这一切是无常的，对这些没有耽著。虽然他还在工作，但是他知道这些是无常的、暂时的。

当他知道这些究竟是没有用的时候，内心其实有了很深的定解，即认为只有解脱和善法才是有用的。所以他即便在做的时候，内心也没有耽著在这个上面，这也是一种意义上的舍弃。我们要发愿有朝一日，内心也要达到这种状态。

第三个，“苦行修习追随先辈迹”，苦行有很多，如像米拉日巴尊者那样的苦行，还有在闻法的时候，如果听不懂或者很疲倦等等，这些也是一种苦行。知道这样做会很困难，比如有时我们很困的时候，还要看书或者要去做其它事情，这个其实也是一种苦行。当一个难题搞不懂时，反复地去思维到脑袋痛，这也是一种苦行。当我们念咒到舌头转不动时还要念，这也是一种苦行。为了修行佛法，我们要做很多这样的苦行修习，追随佛陀以及前面的高僧大德，或者我们的大恩上师们，我们也要通过这种苦行来追求圣道。

这个顶礼句一方面是对上师的顶礼，知道上师的功德，但从另一个角度来讲，

也是我们自己的目标。因为我是随学上师的，是佛弟子。我们的上师是怎么做的？他们达到什么境界，那么我也应该达到，我要追随他们的足迹。因为他们这样走过去，所以我们要追随他们的足迹慢慢地走，以达到他们这种状态。

“无等”就是无与伦比的意思，一方面是说在无与伦比的上师足下恭恭敬敬顶礼。第二个意思是说我在顶礼的时候，也祈祷您加持我很迅速地在内心中生起无常。因为我“顶礼”就相当于是完全臣服和接受您的行为，而且对您这种殊胜的行为有种向往心，并且没有傲慢，这就叫做顶礼。对这种顶礼，其实我们内心是很愿意获得这个状态的，这就是顶礼句。它一方面来讲已经完全包含了整个这一品的内容，另一方面也是我们上师具有的功德，以及我们自己通过修行要达成的目标。

丙二(寿命无常)分七：一、思维外器世界而修无常；二、思维内情众生而修无常；三、思维殊胜正士而修无常；四、思维世间尊主而修无常；五、思维各种喻义而修无常；六、思维死缘无定而修无常；七、思维猛厉希求而修无常。

有关修无常方面有七个科判，虽然很多论典中都有修无常的引导，但每个论典中的引导不尽相同。因为针对的根基不一样，所以依据的论典也不一样。然而无论如何这些都是可以引导我们的心趋向于无常的。

这里科判中讲的是“寿命无常”，主要是通过修行让我们知道寿命是无常的。既然是寿命无常，为什么第一个是思维外器世界而修无常？思维外器世界和我的寿命有什么关系？第一个科判所说的修无常，它的范围是很宽泛的，因为我们对于财富、名声等这些东西有执著，所以如果我们知道这些是无常的时候，从某个角度对这些东西的执著性就会减弱。

思维外器世界而修无常和我们的人身无常的关联在哪里？第一个科判的最后也讲到了，如果连这么坚固的器世界都会无常的话，更何况是像我们这种在五浊恶世的血肉之躯，怎么可能不死呢？怎么可能不会无常呢？所以一定会无常。这个方面就和寿命无常有了关联。

第二、思维内情众生而修无常，这个是从思维总的众生都会死，来说明分别的“我”也会死。这里寿命无常百分之百都是针对我们自己内心要生起无常的境界。第二个科判是说整个内情众生都会死，没有一个不会死。既然整个有情都会死，而我这个个体也是属于整个轮回众生的，那么我怎么会不死呢？或者说不单单是自己要死亡，一切众生都会死。反过来说，由于一切众生都会死，所以我会死也很正常。从这个方面来说，无常也是属于万法的自然规律或本性。

思维内情众生无常的时候，如果这个问题修好了，第一，我们自己的内心要确定自己一定会死，因为我们是众生的一部分。第二，其他的内情众生也会无常。当我的父母、家人、亲朋好友死亡的时候，我也知道这个就是本性，所以不会过度的忧

伤。

第三，思维殊胜正士而修无常。殊胜正士和我之间的关系是怎么样的呢？连殊胜的正士如佛陀或这些成就者们，都会示现无常而死亡，那么我这样的凡夫俗子决定会无常的。这个是一种意思。第二种意思是什么呢？因为我们依止很多上师在修学佛法，知道这个关系之后，当这个上师去世或入灭的时候，其实我们也知道，这个的确就是无常的本性。这个方面上师言传身教，不单单是说活着的时候给我们讲教法，就连他的去世、入灭，也是诠释了一种活生生的教义。从这个角度来讲，对我们是有启发的。

第四个、思维世间尊主而修无常。第一，世间的尊主就是帝释、梵天还有国王等等，他们也会死亡。那么，我也一定会死亡的。第二个意思是说，他既然是无常的，就没什么值得去羡慕的。因为即便是得到了世间尊主也会无常。那么我去追求这个有什么用？

这和第三个科判不一样。第三个科判是思维殊胜正士而修无常。然而我们不能去想成佛有啥用？反正我成了佛也会死。这里面是不一样的。因为这些殊胜的正士，虽然示现了无常，但是内心当中是完全安住法性的。如果我们安住了法性，也可以在众生面前示现无常，同时对自己的修行无有任何的干扰。这些正士在示现死亡无常时，内心中没有任何耽著、任何的留恋，完全安住在法性中，这种境界我们要达到。

第四个科判中，思维世间尊主无常是业形成的。所以他们也会死亡、同样我也会死。他既然会死，那我也不用去追求这些东西，有什么用呢？即便得到了像帝释、梵天那样高的官位，那也没有用，他总有一天也会死的。既然这些官位都没有用，那我现在追求一些村官、一些小小的世间中高的职务，有什么用呢？也都是无常的。或者哪一天我从这样的高位下来了，那也没什么，反正都是无常。这些也会死亡、也会丢失的，没有什么。像这样，他的心就会非常平静。就会一心一意地安住真实有意义的法性。当我们把这些问题都很平静地，完全地看破了，了知它们的本性时，就会淡然去看待这一切事情：有也可以，没有也可以。

大恩上师以前给我们讲的时候，以前一世敦珠法王有一个修行教言加持很大。如果心态超然，真实地安住在无常状态，那这个财产有也可以，不用去特意排斥；没有也可以。这种心态非常清净、境界非常高。就会在这状态中发现真相，因为这些东西不会影响他。

但是如果我们不修无常，今天来一个大喜事也会影响我们。今天心情激动的没办法打坐，过好几天才消化，这几天就没办法安住了。突然又来一个很不好的事，又把我们打击的飘来飘去，没办法修行。我们在轮回中总是遇到这样那样的事情，如果我们有智慧，知道这些东西来了就来了，去了也就去了，反正是无常的。如果你有这平静的心态，这些东西来来去去，不会影响你修行的状态。

相对来讲，你比较平稳地安住在这种状态的时候，就会在这种冷静的状态中，坚持你的佛道，坚持这种安住法性。我们在初级修学的过程中，刚开始的时候，很多因素都会影响到我们的修行，乃至一个小小的事情都会影响我们的修行。这是因为我们对这些东西还会耽著，佛法法义还没有融入我们的心。

如果法义融入心，干扰我们的因素就会越来越少。我们还在轮回中，还是每天会看到这些人。比如有些道友去公司上班，每天你进门还是这些人、这些事、这些东西，以前好像什么事情都会干扰你，但你内心中生起无常的时候，还是这些亲友、还是这些人，还是这些同事，还是说同样的话题，但你的心已经超然了，它不会再影响到你了。

所以正如菩萨返回轮回中，轮回还是这个轮回，众生痛苦还是这些痛苦，烦恼还是这些烦恼，但是心态不一样了，完全不会再受影响。不但不会受影响，而且反过来影响众生。这就是修行无常、修行正法之后的变化。这方面要思维。

第五：思维各种喻义而修无常。各种各样的喻义，通过我们能看到的，能听到的、能打动我们的各种各样的喻义结合来修无常。

第六：思维死缘不定。这个死亡的因缘是不确定的。如果能够确定，我们就想办法去避免。死缘不定其实带来什么？带来是死期不定，死亡的方式不定。所以，从这方面观修之后，我们就知道一定会死亡，死缘太多了，没确定。所以说不知道什么时候会死，现在就要修行。

第七个是：思维猛厉希求而修无常。猛厉希求的意思就是，可能马上就会死，可能现在就会死。也许我在这个垫子上坐下来，我可能都讲不完这节课，中间就有可能死去，这不是什么极端。当我们学到后面的时候，当我们修到这个状态的时候，这

种境界就会真实产生。

因为有这些心态的缘故，所以就不会把时间、精力完全浪费在无有意义的琐事上面。即便在做这些琐事，心也是系于正法的。有些人没办法去山里修行，怎么办啊？必须要扫地、做饭、洗衣服，如果内心有猛烈希求的状态，他就会在扫地的时候思维法义；在做饭、洗衣服的时候也不离法义。就会想方设法地在这当中去体现修行。这对我们内心的精进修行，会有很大的转变。

把这个科判介绍一下就会知道，这里都是和我们的寿命无常，要精进修行法义有直接关联的。下面我们就看：

#### 丁一、思维外器世界而修无常：

首先我们要思维外器世界而修无常。第一个科判和第二个科判，一个是外器世界，一个是内有情世界，这是佛教的术语。外面的是器世界，就是山河、大地，是我们众生依存、生活的世界。

叫内有情世界。情是什么？以前我们解释过有情的情字，就是心识的意思，有情就是有心识。众生是具有心识的，都叫有情；无情就没有心识的，比如说这些瓶子、杯子等等，这些叫无情，因为没有情。这个情不是感情、亲情，是心识的旧译。汉地佛法在翻译过程中，有旧译和新译，旧译都翻译成情；新译翻译成识。所以说，有情其实就是有识，就是具有心识。谁具有心识呢？众生才具有心识。人道、旁生等有情是具有心识的。有些地方叫含生，或者有情等等。这方面都是属于众生的译名。内情世界和器世界，这是一组。

#### 首先我们就思维外器世界而修无常：

由众生共同福德所形成、被认为是坚不可摧的四大洲、须弥山、天界以及铁围山等外器世界，虽然存留时间可长达数劫，但它们也是无常的，最终必定将因七火一水而毁于一旦。

这里说众生共同的福德形成的。就是现在我们的世界是众生的共业、共同的福德，这个福德也是一种善业。所以说是众生的共同的福德、众生的共业形成了这个世界。因为很多众生在这段时间中，都会依靠受用、或者这种事业来生存，所以说众

生的业没消尽前，这个世界显现还是比较长久的。

“被认为是坚不可摧的四大洲”：东胜神州、南瞻部洲、西牛贺洲、北俱卢洲。我们这个世界，最外围是铁围山围绕，最中间是须弥山王，须弥山王的东南西北各有一大洲，叫东胜神州、南瞻部洲、西牛贺洲，北俱卢洲。在修曼扎的时候，我们也会这样去观想、供养。这是我们这个世界的构造。当然，一般不学佛法的人没有须弥山、四大洲的概念。可能仅是宇宙、我们的世界、地球等这样的概念。

我们认为坚不可摧的四大洲、须弥山、还有天界。天界有四大天王天，在须弥山的半山腰，山顶是三十三天即忉利天，再上面、在空中叫夜摩天，往上是兜率天，再往上就是化乐天和他化自在天，这些叫欲界的六欲天。再往上就到了初禅的色界，这叫一个世界。从须弥山王往上，一直到初禅天为止，这叫一个世界。

这个世界虽然存留的时间可以长达数劫。一大劫有成、住、坏、空。空的时候要二十中劫。空劫中完全没有这些有情，也没有器世界，都不存在的。在成劫的时候，这个世界慢慢形成了，这是一个过程，那时已经有了，但还不是那么确定、完完全全都存在。然后住劫和坏劫，坏劫的时候开始慢慢毁坏。住劫二十中劫，成劫中也有一些劫，所以说存留的时间有几十劫。虽然数十劫中这样安住，显现上时间很长，感觉也都是很坚固的，但它们也仍然是无常的本性，这主要是从粗无常的角度来讲。如果从细无常的角度来讲，因为是因缘生的法，它一定是刹那生灭，即刹那无常的。但此处不从细无常的角度来引发出离心，从粗无常就可以引发出离心。

有些道友在问上师，“在观修生出离心的时候，需不需要以细无常来观想，而生出离心呢？”其实在“暇满难得、寿命无常、业因果、轮回痛苦”里没有真实提到必须要观想细无常，这里观想的都是粗无常。不管是器世界、有情世界都观粗无常。如果把这些修好，就不会耽著今生。当然，有观细无常那就更好，但如果没有，单单是粗无常，也足够可以引发看破今生的出离心。从这方面看，这个世界都是无常，最终必定将因七火一水而毁于一旦。

毁灭的方式在佛经中，如《阿含经》、《俱舍论》等都有讲到，这个世界毁坏的时候，先七火一水，然后会有一风，就完全摧毁掉。下面要介绍，分别用火、水、风毁

坏的过程，这是略说。下面又具体来讲。

具体来说，在此大劫毁灭之时，内情众生由下而上逐渐化为乌有，到第一禅天以下所有众生无一存留。

当这个火要烧毁世界时，这里有没有众生呢？一个众生都没有，即把众生活活烧死的情况是没有的。为什么没有呢？因为在这个世界有成劫、住劫、坏劫、空劫。空劫，已经毁坏完了。住劫，就是众生还在住的时候，还没有坏。按照经典和《俱舍论》的观点，每一个成、住、坏、空都有二十中劫，所以说坏劫也有二十个中劫。这二十中劫其中的十九个中劫，都属于有情界逐渐转移的过程。转移有情，需要很长的时间，慢慢地把有情从这个世界转移出去，所以需要二十个中劫。二十个中劫在《俱舍论》等中讲，它其实具有二十返。

二十返，是指首先从人寿无量岁或者从八万四千岁（第一个劫和最后一个劫比较长，有一种说法是最早的时候人寿无量岁，逐渐下降到八万四千岁），再下降到人寿十岁，每经历一百年减一岁这样逐渐减到人寿十岁的时间，这个是一劫。然后从人寿十岁开始，每经历一百年增一岁，逐渐增长到八万岁，这就是一减一增，是一个中劫。然后又从人寿八万岁开始，逐渐一百年减一岁，减到人寿十岁。然后再从人寿十岁开始，一百年增一岁，增到人寿八万岁，这是第二个中劫。两个增减就是两个来回。这个增减要经历二十次，叫二十个中劫，所以时间是很长的。

从这方面看，二十次增减叫二十个中劫（一增一减叫一个中劫，要来回二十次）。在坏劫的时候，其实也有这么长时间的二十个中劫。其中转移有情界，需要十九个中劫，最后器世界在一个中劫完全烧毁掉。怎么样转移的？是说“毁灭之时，首先内情众生由下而上逐渐化为乌有。”意思是大劫毁灭之初有情由下而上化为乌有，首先从无间地狱开始转，即空的时候是从无间地狱开始空。如果这时无间地狱有情的业还非常重、或者还要受很长时间的业没办法解脱的话，就自动转移到其他不会被毁坏的世界中继续受苦。

如果有些无间地狱众生的业比较轻微，如八热地狱、八寒地狱等，就会通过法性力，生起善根、善心。通过这善心，从地狱中出来，然后转生到饿鬼界。这不是常

规的方法，这是在劫末、坏劫时的一种法性力，不是正常的，正常而言必须要把业完全清净了，才能从地狱中出来。这时，除非是过重的业，否则其它种业，通过法性力可以生起善心。一般来讲，地狱有情生善心的情况是非常少的，但这时普遍的、大量的、业不太重的地狱众生开始生起善心。并通过其灭掉地狱的痛苦，转生到饿鬼界。

然后，饿鬼界的众生也逐渐生起善心（但不是一下子就生了，而是在十九个中劫的长时间中，慢慢地生和转移，因为众生特别多），随着恶心逐渐减弱、善心逐渐增强，通过法性力转到旁生，然后旁生逐渐生善心升到人界，人间的众生因为善心的缘故升到欲界天，欲界天的众生因为善心升到初禅，初禅的众生慢慢通过法性力升到二禅。

通过这样的安立，十九个中劫中这些众生就逐渐转移完了，整个世间从地狱到天界一禅天以下一个众生也没有，空了。“到一禅天以下所有众生无一存留”，这需要十九个中劫来转移。在此之后，又经过一个中劫来毁坏，火来烧掉它。

在此之后，天空中依次出现七个太阳，

毁坏也不是一下烧毁完，是逐渐烧毁的：器世界是无常的，众生业尽的时候就会显现这样一种毁坏。

天空中依次出现七个太阳（大恩上师在讲记中、无垢光尊者在《心性休息大车疏》中都讲了“七个太阳”是天空中真正并列七个太阳；有些地方也讲一个太阳，但是具有七个太阳的热度，这个太阳的温度也是逐渐升高的，其实和“七个太阳”是一个意思）：首先出现一个太阳，假如是一万度；再出现一个太阳，温度就升高了；最后，七个太阳同时在天空出现，整个世界的温度达到不可思议，所有的东西都烧毁了。如果是一个太阳具有七个太阳的热度，它也是逐渐升高的，就像加热一个铁球，随着热量、燃料的增多，铁球的温度逐渐增高，最后达到极致。随着温度的逐渐增高，这个世界上所有的东西都烧毁：先烧毁容易烧的，不容易烧的留到最后。

第一个太阳出现而烧尽一切树木园林；

树木园林是比较容易烧的，第一个太阳出来时，这些干的东西如干柴等开始着火燃烧，烧很长时间，最后都烧完了。



第二个太阳出现使得一切溪流池沼无余干涸；

第二个太阳出现的时候所有的溪流、水池等里面的水全部烧干了。现在有些地方干旱，湖见底了；有些地方水库没水，湖干裂了，类似于这种情况。但是时间应该比这还要长，因为此前树木早已烧光了，接下来就是“溪流池沼无余干涸”。

第三个太阳出现使一切大江河水全部干涸；

第三个太阳出来的时候，大的江河（如恒河、亚马逊河、尼罗河、长江、黄河等）全部干涸了，看不到水了。

第四个太阳使得无热恼大海也滴水不剩；

无热恼大海是无热恼龙王住的地方，比江河的水深得多。第四个太阳出来的时候，无热恼大海也逐渐滴水不剩。

第五个太阳出现时，外界深达一百由旬的大海之水荡然无存，随后逐渐干涸到两百由旬、七百由旬、一千、一万直至八万由旬深度，

第五个太阳出来的时候，更深的水（首先是一百由旬的大海的水）逐渐干涸。“由旬”是八公里、十六公里或六公里、六点四公里等。如果按一百乘以六公里计算，“一百由旬的大海之水荡然无存”相当于六百公里深的水完全没有了。然后，更深的二百由旬、七百由旬的水没有了，一千由旬、一万由旬乃至八万由旬深度的水逐渐都没有了（八万由旬就是平常讲的须弥山的高度，须弥山“入水八万由旬，出水八万由旬”，即从海平面以上到山巅八万由旬，从海平面往下也有八万由旬，总共是十六万由旬的高度）。

剩下的水，又从由旬、闻距开始，到最后连蹄印许的水也干涸无余；

水由深而浅，由多而少，逐渐蒸发、干涸掉。首先剩下只有六点几公里的水，然后剩下一个闻距（由旬、闻距都是印度的计量方法，一闻距大概等于现在八百米到一千米，有些地方叫俱卢舍），再逐渐从八百米缩小到五百米、一百米、两米、一米，最后缩小到一点点，连蹄印许的水（一头牛或一只马踩着一个脚印里的水）也完全烧干、蒸发掉，没有了。总之，第五个太阳出现的时候，所有的海水全部干了。

第六个太阳的出现焚毁大地雪山；

第六个太阳出来的时候，整个大地、雪山熊熊燃烧(雪山当然早就没雪了，不可能大海的水都烧干了，还有个白皑皑的雪山存在，只不过以前叫雪山)，这方面我们很难想象，因为现在的火灾再怎么大也不可能把山都烧着了，但是这时大地上高高的山都在燃烧。

第七个太阳出现时，须弥山、四大洲、八小洲、七金山及铁围山全部烧成一片火焰。

第七个太阳终于出现了，这时整个须弥山都在燃烧(须弥山是珍宝山)，还有四大部洲、八小洲、七金山、铁围山等等全部烧成一片火焰——整个世界都在熊熊烈火中燃烧。

火焰盘旋向下炽热到极点，焚尽一切地狱之处，

前面太阳出来时首先从中间烧，把地面上的东西烧完，然后非常大的烈焰往下烧到地狱。因为在小乘或共同乘中，地狱就在现在大地下的一个地方，好像楼房一样一层一层往下，例如八热地狱类似八层楼。烧的时候就往下烧，这时地狱早都空了，把空的地狱全部烧毁。

但是如果按照大乘等的观点，倒不一定要有一个像监狱一样实有的场所，地狱众生集中在此受苦。什么地方业力成熟，就在这个地方显现你自己的地狱。比如说你在自己的床上死了，如果你的业成熟了就你死的地方显现你的地狱，但是其他人看不到你显现的地狱。为什么其他亲友看不到呢？因为他们没这个业，所以就看不到你的地狱。你自己的业成熟了在你的感觉中也不会觉得：我还躺在我的床上、我的床变成了地狱。在你的状态中就完完全全呈现了非常可怖的一种地狱景象，人间的所有的境界消失或隐没了。虽然你的家人还在这个地方生活，但是你自己在这个地方已经显现你自己的地狱了，所以大乘中不一定有一个实实在在的处所叫地狱。但是这里是引用共同乘的说法，就是有一个实实在在的地方叫做地狱，所以说往下焚烧一切地狱之处。

火舌又直冲上方烧燃梵天所有空空荡荡的无量宫殿。

往上烧，须弥山的半山腰四大天王的宫殿以及须弥山山顶的三十三天的宫殿早就烧完了。再往上烧，夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天的空荡荡的宫殿都已烧完。再往上烧一禅，初禅的等的空荡荡的无量宫殿也已烧完了。此处就是“直冲上方烧燃上方梵天所有空空荡荡的无量宫殿”。

此时此刻，光明天的小天子们惊惶失措地大呼小叫道：“如此大火燃烧起来了！”老天子们安慰他们说：“这样的大火以前也是烧到梵天以后就无影无踪了，不要惊惶，莫要害怕。”

光明天就是二禅天。平常说这个世界重新形成的时候，首先形成器世界，后来再形成有情界。有情世界的众生首先是从光明天下来的，也就是从二禅天下来的，因为初禅天已经没有众生了。所以有情众生首先从二禅天纷纷下来，慢慢业越来越重的时候，在人间或这些天界中就没办法返回到二禅天。以前是随随便便从二禅天下来然后再上去，后面慢慢就回不去了，这个在其它地方也讲过。光明天的小天子们刚刚转生二禅天不久由于没有经验，“哇，这么大的阵仗啊！”下面着了这么大的火，他就非常害怕。在二禅天虽然也是有禅定的，但是真正来说这也是属于一种没有安住在禅定状态的特殊情况，当看到这么大的火烧起来，就开始大呼小叫。

老天子们可能时间住的长了，有机会知道或看到过以前也曾经烧过大火，也烧到过初禅。所以他们就安慰说“不用怕，大火以前也是烧到初禅之后就无影无踪了，不要惊慌、不要害怕”。这里是交待了一种火烧情况，在汉传佛教中有一个术语叫“火烧初禅”，就是说被大火毁灭的时候烧到初禅为止，所以有“火烧初禅”、“水淹二禅”、“风吹三禅”的说法。“火烧初禅”是从最下面开始烧火，然后一直烧到初禅的宫殿，整个初禅的宫殿完完全全地烧毁，然后二禅以下空空荡荡，因为完完全全的烧尽了，这个就是一次火烧。

就这样，经过七次大火之后，

“经过七次大火”，这个是什么意思呢？其实烧完之后不是空荡荡的吗？这个空荡荡的状态叫空劫，空劫要经过二十个中劫，即空荡荡的状态要延续二十个中劫，然后这个世界又重新开始形成。形成之后这些有情从二禅天开始下去，下到初禅、

天界、人间，逐渐又开始形成，又开始成、住、坏、空。到了“坏”的时候又会被烧一次，就这样烧七次。“成住坏空”这一个周期内烧一次，又开始第二轮的“成住坏空”，每一轮毁坏前面七次都是都用火烧的。烧完一次形成了这个世界，形成后又开始有情众生慢慢搬家转移，之后又开始像刚刚描绘的那样开始烧地面，烧完之后烧地狱、烧天空，烧完之后又是空荡荡的二十个中劫。接着又开始形成器世界，有情从天界下来，又开始重新有这个众生，接着又开始烧，反复的这样来七次。

二禅天便形成了水云层，紧接着轳木、箭矢般的倾盆大雨从天而降，光明天以下犹如盐溶入水般毁灭消失。

这个就是水淹二禅。从二禅天的天空中开始形成很大的云层，即水云层，紧接着从云层中降下真正的倾盆大雨好比是轳木，箭矢。轳木是什么？为了形容它之大，就是一滴滴的雨水像轳木那么大。箭矢指它的速度非常地快，因为又大又快，所以很快地形成汪洋大海。

没有这么大的一种力量也毁灭不了这么坚固的器世界，这时的水不是一般的，比如看到海啸、洪水来的时候就觉得水的力量好大。2011年日本大海啸的时候，那些房子、汽车被水一过根本就倒了，很多房子完完全全漂在水上面走，平常的时候怎么可能呢？那个时候只要水一来底盘再重的汽车也是在水面上漂着，不管什么样的车反正都在漂着走，那个也只是一般的水而已，但它的力量很大。

从二禅天非常大的一种云中降下来的倾盆大雨要毁坏一个中劫，由于连续不断的雨非常大，所以说光明天（二禅天）以下犹如盐溶入水般毁灭消失。平常我们也是见识过一些所谓“水的力量”，但是这里由于是到了毁坏世界的时候，水的力量就是非常大的。所以珍宝、须弥山，还有这些二禅的宫殿，包括二禅天在内都已经没有了。前面讲过刚开始毁坏的时候法性力使得众生从一禅升到二禅，这时因为二禅本身要毁坏，所以二禅的众生在毁坏之前通过法性力就升到三禅去了，因此二禅天以下的宫殿也是空的。

这时候的形容就是“盐溶水”，意为水一去盐马上就看不到了。当毁坏世界的大水来的时候，的确不仅仅是把山、房子淹到水底下。比如一个地方以前发过大的水，

现在这个水底下还有城市。世界末日的时候，全部像盐溶于水一样没有了，完完全全消失殆尽。这个时候三禅天以下，包括二禅天在内空空荡荡二十个中劫都没有了，然后又开始形成，不断地有了成、住、坏、空，众生的业成熟了之后它也会形成。

经过了七火一水毁灭结束之后，下基的十字杵金刚风向上翻滚，三禅天以下犹如风卷尘埃般地灭绝一空。

这个就是风吹三禅，是用大风来毁灭的，这个风的威力就是刚讲的世界末日的风。真正来说足以毁灭世界的风，它的风力特别大。即便是这几年登陆浙江的十四级台风的力量也很大，有时超强台风来的时候也觉得非常恐怖。世界末日时候的风真的如同极其猛烈的十字杵(十字架)，不断旋转产生的金刚风向上翻滚，然后所有的地上的东西就好像风卷尘埃一样完全地灭绝一空了。所以风灾来的时候是最厉害的。

这个时候三禅的有情通过法性力自然而然升起四禅的境界，转移到第四禅中去了。那么第四禅天会不会毁灭呢？第四禅天远离了火、水、风等外面的自然灾害，但第四禅不会恒常的。为什么呢？因为按照《俱舍论》等的观点，第四禅天空形成的方式就像星星一样，没有一个固定的宫殿。比如说我升到第四禅，在第四禅中就形成了我自己的宫殿，当我死的时候宫殿就跟着一起消失了。从这方面讲第四禅还是无常的，但不是通过自然灾害的方式来毁灭的。

最后一次是风吹坏的，但是什么叫做“经过七火一水毁灭”呢？从字面上看觉得前面烧了七次火，然后水淹了一次，紧接着再来一次风。但如果再详细分析，按照《阿含经》、《菩萨论》、《俱舍论》的观点，它中间省略了一些意思。省略了什么意思呢？首先是七火再加一水，这个周期一过然后又开始火烧七次然后水再淹一次，接着又火烧七次、水淹一次，再火烧七次、水再一次。由于水淹二禅要淹七次，七次水灾之后又是七次火，因此真正的来说这样的火需要五十六次，火烧完之后紧接着就来风了。通过五十六次火烧、七次水淹、最后一次风把三禅都毁灭掉，这只是一个周期。这个周期结束后又开始七次火一次水，七次火一次水……然后七次火一次风。然后再开始七次火一次水，这样连续不断，这个世界就像这样一直在生生灭

灭。

所以不要以为这个世界是稳固恒常的。学习这些后，知道轮回的时间越长，就没有恒常的东西。

我们呆在这个世界的时间跨度太短，看不到变化；如果时间跨度长，就可以看到。比如天界的人，他就可以看到人间的沧海桑田，了知这个地方已经变了不知多少次了。但是我们是感觉不到的，我们觉得几千年都没变，不可能变。其实这个变化是很小的，因此不是很明显。

我们的寿命很短，但是寿命很长的人，人间的一年、一百年，对他们来讲是很短的，他们可以看到沧海桑田的变化，我们看不到。如果通过佛的智慧，把时间跨度拉得越长，对世界的无常、不可靠，了解得就越清楚。如果只盯着眼前几十年，不会觉得无常的；只盯着杯子看，永远发现不了它的无常。但是将时间拉长之后，无常就体现得很明显了。盯着小孩子看，看不到他的无常，看不到他的生长。但是如果时间够长，就知道他不断地在变化，从小孩子到少年、青年、壮年、老年，最后死亡，然后第二期轮回、第三期轮回、第四期轮回……观察时把时间拉得越长，越会对轮回的痛苦，对轮回的无意义产生决定信解。

所以佛陀告诉我们观修的方法，要把时间跨度拉长，智慧深远，才能发现世界的真谛。否则，只盯着眼前，是看不到整个世界的。立足太空中，可以看整个地球；立足当前脚下，看不到很远的地方。为什么要这样观察，这样学习呢？就是知道整个轮回是成住坏空，一期一期的来，一切都是不可靠的。如果还有业，就会在轮回中不自主地流转。

这样，容纳在一个三千大千世界中一百俱胝数的四大洲、须弥山及天界全部同时灭亡，最后万事万物变成一大虚空。

这里毁坏的是整个三千大千世界，刚刚讲的是一个世界。一个世界是以须弥山为中心，最外围是铁围山，中间须弥山，之后四大部洲。须弥山的山顶上有三十三天，往上为空居天，空居天有夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天，再往上就是初禅天，这是一个世界。一千个世界叫一千小千世界，一千个小千世界是一个中千世界，

一千个中千世界是三千大千世界。容纳在一个三千大千世界中一百俱胝数的四大洲、须弥山及天界全部同时灭亡，最后万事万物变成一大虚空。

在我们法界中，如果三千大千世界都灭了，众生不就没了吗？从佛陀的智慧来看，三千大千世界对我们来讲，只是一个佛的所化刹土。其实在我们的法界中，有无数个三千大千世界。现在我们的认知、科技，能够发现的还是太少了，还需要不断的完善。但是佛陀的智慧早就已经观察到，整个法界中有无数个三千大千世界，这些三千大千世界非常稳固，却全部同时灭亡，最后万事万物变成一大虚空，全部都是空荡荡的，进入了空劫。

下面把观修器世界的无常和观修人身无常的意义做一个对接，怎样放到我们身上去观修呢？

既然大千世界也有变成空无一物的时刻，那么我们如秋蝇一样的人身，又有什么恒常稳固的呢？

平时觉得世界这么稳固，比如一个铁块一座山、我的房子都认为这么稳固和坚实。但是当观修完之后，就知道整个三千大千世界，都有空无一物的时候，都会变成空无，我们的身体就像秋天的蚊虫、苍蝇一样，寿命很短。有些昆虫朝生暮死，早上降生，晚上老死，人看起来是这样的。但对虫子本身来讲，它一辈子已经过完了。在这短短的时间中，它有成长、学习、婚配、生子，退休、安享晚年，最后死亡。其它虫子也认为它这一生还可以，中间没有出什么问题，平平安安地度过了漫长的一生。但对人来讲，就是朝生暮死而已；同理，人这一辈子对天人来讲，也就像虫子一样朝生暮死。我们可能觉得时间很长，现在已经活了四五十岁、七八十岁；但是，以天人他们更长的寿命来看我们的寿命时，也像虫子一样朝生暮死。对他们来讲我们就是朝生暮死，只是他们的一天而已。

如果不去比较，就不会发现触动我们修行的东西，当我们真的发现时，就不会再对身体执著。再把身体练成全身都是肌肉，觉得非常健壮，还是会像秋天的苍蝇、蚊虫一样，肯定会死的，没有什么恒常稳固。关键是我们认为身体恒常稳固，但是我们的身体不会恒常稳固。为什么？没有什么恒常稳固的，连我们认为稳固的须弥

山、四大部洲、三千大千世界都会毁坏，何况我们的身体呢？更加容易毁坏了。

这些(须弥山等)是众生的共业形成的，毁坏的时候需要更大的力量，火、水、风。但是我们自己的身体、生命不是共业，不会与天同寿。我们的生命是自己的，是别业，是自己单独的业，就不需要等到七火一水一风，来烧来淹来吹；小小的病或车祸就可以导致死亡。从这方面来讲，就知道人身没有恒常稳固的，一定会死。不管怎样，外在这么稳固的都能灭亡，何况我们这个人身。为什么不死呢？为什么不灭亡呢？

对于上述的道理，我们要认真思维，诚心实修。

这不仅是让我们了解，是要让我们实修，让内心完完全全地安住在这个状态中。只有当法融入心，心和法融合之后才会觉得我这个生命，人身的确不可靠，的确是要死亡的。

首先要刻意地去想，这个人身是一定要死的。慢慢地开始，从一定要死到不知道什么时候死，从不知道什么时候死到一定要修习对死亡有用的法，慢慢地就会掌握死亡无常这个修法中的真谛，它和看破今生到底有怎样的关系，慢慢地就会触及到了。所以要诚心实修，打坐的时候需要把意义一层一层地深度去观，观完之后就会觉得，身体是一定要消失的。

有些时候会觉得不用去提醒，每个众生都知道自己要死；但关键是对自己要死这一点，刻意在闪躲、回避。现在要把这个问题非常着重和殷重地拿出来观修，准备好接受死亡或刻意修的时候是不一样的。所以一定要刻意地观，把必定死亡修到内心中去。有了必定要死，才有第二个不知道什么时候会死；有了第二个不知道什么时候会死，才会生起第三个：死的时候只有正法才有意义，所以现在一定要修法。慢慢地就会引发寿命无常的心髓。今天的课就学到这里。

所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智  
托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌  
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛





哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情