

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36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，今天我们继续一起来学习华智仁波切造的《大圆满前行引导文》。

《前行引导文》是大圆满正行的前行，要修好大圆满必须要修好前行，因为前行是类似于阶梯一样的基础。要达到究竟证悟大圆满的状态或者要修行大圆满的法，前面加行的修行是非常重要的。前期的修行使我们的心逐渐成熟，当我们的心的逐渐成熟到一定阶段的时候就可以修持这样殊胜的法要。就好像修菩提心一样，需要在内心真实观修菩提心，如果一下子从非常严重的自私自利的世间心态，到达菩提心的完全无私利他的状态是非常困难的。为什么很困难呢？因为中间缺少一个台阶。如果要修好菩提心，在出离心的高度上来修菩提心的话就比较容易修持。所以，首先要通过出离心把耽著轮回的很多念头消灭，然后在出离心的高度上再修菩提心。因为出离心和菩提心比较接近，所以在这个高度上修就比较容易，如果我们在菩提心的高度上再修持空性也比较容易。

如果我们要修一切无所执、一切无所缘的究竟心性的大圆满法，从现在耽著轮回的心态要去观大圆满，是绝对不可能的事情，中间隔得太远了。所以要通过前行把我们的心一步一步的提高到某个阶段，只有当前面这个阶段达到了才可以顺利进入第二个阶段。就好像从一楼上六楼，必须要从一楼到二楼，然后从二楼再到三楼，逐渐到六楼，有一个缓冲、有一个方便就可以达到。大圆满法超越因果和寻伺，是完全以无勤的方式现前心相续，现前心的实相的一种法。如果没有通过前面的法让我们的心达到一个高度，没有站在这个高度上修大圆满，几乎是不可能的事情。不知道怎么修，也不知道怎么回事。但是当我们的心的共同外前行到不共内加行，比如皈依、发心、积资净障、上师瑜伽等，通过这一系列修法的引导使我们的心趋向成熟。在这个基础之上再修大圆满，通过上师瑜伽，通过观察大圆满实相的方式来进行安住、观修。因为有了前期非常好的基

础准备，所以在这个基础上再修大圆满就容易了。

为什么有道友们说修空性、生圆次第、大圆满很困难？就是因为我们的心的基本上还处在庸俗的世间状态中。而要修的法是完全超越我们凡夫人分别心好几个档次的大圆满、生圆次第，当然修起来不知道该怎么做。如果有了前期的出离心、菩提心，空性或者对如来藏的一种认知，并在这个基础上告诉我们密法的话，我们便可以了知。

就像我最早去学院学习的时候，法王如意宝基本上是不间断地在传密法。大恩上师第二天就翻译出来。法王如意宝今天讲课，第二天早上大恩上师就会在八点钟的时候把昨天法王的课，通过口述的方式再给我们讲。当时也只有通过笔记的方式来学习，感觉不到密法殊胜，根本不知道怎么回事也听不懂。学习密法之前大家都在说这个是最高的法、最殊胜的法，这种好高骛远的心态是我们相续中都有的，觉得自己学了一个最高的法不得了了。但真正要学的时候没感觉到这么殊胜，除了名称上和自己的心态上觉得我在学最高的法的虚荣心之外，找不到真实的感觉。后来通过大恩上师在九二年开始讲最早版本的前行，学了一些基础的课程，比如加行、空性、学如来藏等。学了这些之后，有一次上师在讲密法的时候一下子就知道这个法是非常殊胜的。不是说已经生起了密法的那种感觉，而是在这个高度上理解了密宗的不共之处。

我们要对大圆满产生一个真实不虚的信心，不是说法的名称很大是最高的法，现在已经学到了，得到了最高的灌顶，不是这种信心。而是通过前期的学习和修行，在内心中真实的对于大圆满的结构内容有所了解，心态已经成熟到某个高度，发自内心的知道这个法殊胜。因为有了前期非常好的准备并在这个高度上修生圆次第，修密法，所以知道应该怎么修，也可以产生一些不同的觉受。前行引导文中的加行对修行后面的法要是必须的也是非常殊胜的。共同前行是让我们相续成熟的一种方法，换句话来讲有些大德说前行的修法是为了让我们自己成为法器。要修持正法首先我们自己的心要成为法器，成为可以容纳正法甘露的容器。如果我们自己心相续不是法器，即便是最好的法也没办法接受，没办法在相续中产生觉受。只有首先通过各种各样的方式把我们的身心打造成一个真实的堪能的法器，之后才可以接受才可以修行。这个时候我们的心会慢慢变的非常可靠，修行佛法才可以稳步向前。不是今天想修这个明天想修那个，没有次第没有目

标，似乎每天都在修，但是找不到一个正确的目标。

藏传佛教当中有一个比较殊胜的体系和次第，这个次第的修行非常的重要。我们在学习佛法的时候虽然有很好的次第，但往往我们总是会通过自己以前的习气来高估自己的根基。觉得前行我不需要修，闻思不需要修，能不能直接传一个最好的法呢？我只要精进努力去修应该可以成就。但是佛陀还有大德祖师们给我们安排的次第，对于普遍根基的我们是非常有必要的。因为法这么高，但是你心那么低，怎么可能去相应呢？法很殊胜但是我们的心也必须达到能够和这个法相应的程度才可以去修行，不是说完全一样的，完全一样也没必要修了。虽然我的心还没达到大圆满的高度，但是我已经到达可以接受、可以修行的阶段，这种高度来自于前期前行的准备。所以要通过一个一个的修行，让我们的心成为法器。当我们的成熟之后再修后面的菩提心空正见等就会有一个非常好的基础。

前期的准备不管是四加行、内加行、五加行，这些对于我们相续的成熟和成为法器方面至关重要。后面修得成修不成，关键就看前期有没有通过认真的修行将自己的身心打造成一个法器。如果前期的修行中很认真的把自己打造成一个法器，后面大圆满的正法倒进来之后马上就可以与之相应。如果没有花工夫把我们的相续打造成一个法器，即便遇到了大圆满法，因为我们不是法器的缘故也没办法相应，这个法对我们来讲还是用不上的。会让自己产生虚荣心，认为我已经学习了，也得到了最高的大圆满的灌顶，得到了大宝伏藏了。这种名称是得到了，但是内心中会不会因为得到这些而马上改变是不确定的。前期这种准备对我们普通人尤其对于初学者来讲，至关重要的就是前面加行的观修。这个道理以前讲了，今天我们也讲了一些。

今天我们继续来学习原文，下面我们学习的是寿命无常的一种教授。寿命无常前面我们讲到了为了求法暂时经历苦行，但是后面会是非常的快乐，是先苦而后甜。反过来讲，世间人通过造罪获得一些暂时的受用是先甜而后苦。因为没有从根本上解决问题的缘故，暂时得到一些安乐，但是从长远来讲还是会感受痛苦的。所以苦和乐是无常的。

有些人通过造罪而积累受用，虽然暂时获得了快乐，但终究会感受漫无边际的痛苦。

有些人通过造罪积累了一些受用。众生都喜欢通过得到受用的方式来享受安乐，但有些是通过一些正确的途径，有些是通过造罪的途径而得到了受用。虽然得到受用之后可以暂时的得到一些安乐，但是这个安乐是很短暂的，终究会感受漫无边际的痛苦。因为获得受用的途径是错误的，所以通过错误的因不可能获得安乐的果，因此只是暂时获得了快乐。为什么说众生愚痴呢？他用非常惨痛的代价来换取一个暂时的、很少的安乐。放在世间中来讲，我们用一个很少的痛苦为代价换取长远的安乐和用一点点的安乐换取长远的痛苦。如果让我们做这个判断题，我们都会选前面的先苦而后甜，而且这个苦它是一点点的苦，得到的却是很长远的快乐。

但是我们一旦到了要做因果取舍的时候就迷失了。这方面我们要反复的观察思维，慢慢在观察过程中定解和决心就会产生，我们的心就会因此而改变。不是让我们知道这些道理，而是在知道道理之后就要在座上把这些问题一个一个进行认真地观察和观修。把前因后果反复去观察反复去衡量，观察很多次后就能够在这里面找到一个方向，下定一个决心。我们应该以短暂的痛苦为代价而得到长远快乐，千万不要以一点点的安乐来换取长远的痛苦。

例如，从前尼洪国家，最初七日天降粮食雨，接着降了七天的衣服雨，之后又在七天中降下珍宝雨，最后降下土雨使所有的人葬身土下，死后转生到恶趣。

这个也是佛经中的一个公案，尼洪是以前印度的一个国家，这里面没有把前因后果讲得非常清楚。尼洪国家的这些人以前造过罪业，尤其是国王。佛经中讲，国王的父亲老国王因为佛陀的加持，对于轮回产生了厌离，对解脱产生了兴趣，就把王位给了他儿子自己出家了。出家之后便证得阿罗汉，因观察到有一个因缘要了，就回来想要利益国家的人民。但是国王的儿子听到他父王要回来了，就觉得是父亲要回来抢夺王位，便派了一个杀手想要把父亲杀死。杀手在僻静处遇到了成为阿罗汉的老国王，当时这个杀手也很为难，因为他看到的只是一个很寂静调柔的出家人，但是如果不杀回去又交待不了。最后阿罗汉就悲悯他说，你可以把我杀了回去交差，但是要带句话给儿子让他知道，他即杀了父亲也杀了阿罗汉，已造了五无间罪。杀手杀死了老国王之后便回去交差，国王问任务完成的怎么样，父亲带了多少人？杀手说任务完成了但老国王就一个人，身

上也只有袈裟、钵盂、锡杖，其他什么都没有。而且他让我带话告诉你，由于你对王位的耽著，既杀了父亲也杀了阿罗汉，这个果报是很重的，让你忏悔。国王很震惊，可能也来不及忏悔这么重的罪业，后面就开始慢慢成熟恶业的果报。虽然表面上通过这样的方式坚固住了王位，消除了所谓的心头大患，但是却造了很重的罪业。

在后面成熟果报时，刚开始天上降七天的粮食雨，接着降了七天的衣服雨，然后再七天降了珍宝雨，一次比一次好，一次比一次殊胜。最后人们很耽著，觉得是不是还有更好的东西降下来？第一次是粮食，第二次是衣服，第三次是珍宝，还会降什么？都很期待。最后降下来的是土，所有的土从天而降，把所有人都埋到地上。很多人想逃跑但各个门都被罗刹堵住了而没办法逃跑。

从因上来讲好像是一个国王杀了他的父亲，但是这里面还有很多其他的因。因为以前造了一些罪业而成熟并通过这样的方式葬身土下。死后通过他们自己的罪业转生到恶趣中。这个在佛经当中也有类似的公案，以前虽然造业得到一些快乐的受用，但是果报会非常的漫长。连续七天降粮食雨，连续七天降衣服雨，再降珍宝雨这些是他们以前福报的成熟。这些福报如果按照常规的方式它会慢慢成熟的，但是通过造了罪业之后，便迅速成熟。在佛法当中有一种术语叫重报轻受，我们在讲重报轻受的时候都是理解成所造的罪业在今生当中重报来轻受了，下一世就不用堕恶趣，也不用感受更大的痛苦了。善业其实也有重报轻受，这是业因果的一个规律。本身造了很重的罪后世要堕恶趣。就像《金刚经》说所讲的一样，今生中由于非常精进的观修般若波罗蜜多的缘故，本来在后世要堕恶趣的业提前在今生当中通过别人打你、骂你、诽谤你的方式就把业消掉了。重报轻受，不用在后世堕地狱了。

反过来讲，本身你自己相续当中有很强大的善法，这个善法在后世可能要升天，可能要连续地成熟很多世的安乐，就因为在今生当中拼命地造恶业，导致后世的善法重报却在今生当中轻受。看起来好像发大财了，又赚了几百万，几千万，像这里面一样，连续七天降粮食雨可能七辈子都吃不完，可能最后都操心堆在哪里？衣服也降了七天，珍宝也降了七天，似乎是得到了很大的快乐。本来在后世还要享更大的快乐，就是通过这样的方式让你提前感受，感受完之后相续中剩余的善业完全穷尽，然后恶业就成熟了。



有的时候恶业也可以重报轻受，通过今生中的头痛等一些疾病，损失一些财产，但前提是你造大善法，在修加行，在修大善法，这个时候罪业清净了，本来很重的在后世要成熟的罪业今生当中稍微感受一点痛苦就消灭了。善法安乐也是一样。本来在后世感受很强大很长期的快乐，由于今生当中造了强大的恶业，提前通过一点点的福报成熟完之后，干干净净地堕恶趣了。这是一种因果规律，重报轻受，不单单指恶业，善法也会有。

我们造善法的同时不要造很多罪业。造很大罪业的话，有可能本身很大的善，成熟一点之后就堕恶趣。因此从某个侧面也可以解释，为什么有些人造大罪业反而感受快乐，有些人造善法修法很精进，反而经常遇到不顺的情况。我们身体不好，事业不顺，年复一年，其实是把自己后世中很多世的恶业，提前在今生中成熟。短暂地成熟完之后就可以往生净土，罪障清净之后就获得解脱等等，从这个方面都是可以安立的。

佛经中还有一个类似的公案，佛陀在世时有位比丘到处弘法。在一个城市当中讲杀生的过患和不杀的功德。主要介绍的是不杀的功德，所以当时很多人都不杀生，市场上没人卖肉人们也没办法吃肉。但是有一个屠夫却自告奋勇地说：“我来做这个杀生的事情。”国王就很奇怪，大家都不杀生，为什么他还自告奋勇地承包这种杀生的事情？屠夫说他有宿命通，知道杀生可以得到很大的福报，他就是因为杀生，得到了大安乐大福报。他说：“我第一次杀生，死了之后转生到四大天王天感受很大的快乐，死后又回到人间杀生，死了之后又转生三十三天。三十三天福报享完之后，又回到人间，杀完生之后，又继续升到夜摩天。这样反复转生在人天道中，所以我知道杀生是我升天的因，我要来承办这个杀生的事情。”国王当然不相信，他是佛弟子，听佛陀讲了杀生有很大的过失。而且一个屠夫自称有宿命通，可以看到自己的前世和前因后果不太可能。于是国王去附近的佛陀面前一问究竟。佛陀说他能够回忆前世的情况属实，但是他只能知道一些比较浅的因缘，不知道深层次的因缘。反复转生人天其实是在很早以前他通过善心供养过一位缘觉，供养独觉的善根很强大，因为要感受供养独觉的果，所以杀生的果没有成熟。第二世还是善根继续成熟，这样连续成熟他就以为是杀生才升天的，却不知道这是以前供养独觉的果，现在在他造业的过程当中连续成熟。他不断地杀生消耗了不少福报，在最

后一世享乐完之后就会堕恶趣，很长时间没办法出来。所以通过造罪没办法获得快乐，为了得到短暂的受用而造罪业，换来的是无边无际的痛苦，这方面必须要了解。

因此，对于无常的苦乐，我们不要患得患失，而应当将此生尘世的一切幸福受用弃如唾液，为了正法甘心情愿地承受身体的苦行及精神的磨难，追随佛陀及前辈大德们的足迹。

因此我们现在的修行者，在座上要观修、要观想苦乐无常。有些人上半生快乐下半生痛苦；有些人上半生痛苦下半生快乐。有些为了求法暂时经历苦行，后面就得到无上的安乐，这也是无常的。有些人上半生快乐，然而死后却长期痛苦，这也是无常的。虽然在整个轮回中每个人都想要得到快乐躲避痛苦，但是如果不解脱，总会这样轮回。苦乐不断交替没有一个终结的时候，所以对于无常的苦乐不要再执著。为了离开为了躲避痛苦要去奋发，不要为了得到一些短暂的快乐去追求，要看破要看淡，不要患得患失斤斤计较，对无常的苦乐应该以智慧来摄持。

像前面所讲的一样，我们应该把这一世中所有的幸福、受用弃如唾液。【弃如唾液】并不是让我们学习佛法之后什么都放下。一般的众生喜欢走极端，以前拼命地追求，现在听了这个教言马上所有的都放下，一心一意地修行，不是这个意思。意思是让我们的内心对整个轮回的现象、苦乐的现象，要知道它的本性。不用把所有的时间一味地去追求世间的幸福快乐，该做的事情、责任、义务都要去做。做的时候应该有种无常观，知道这一切都是无常的，最究竟来讲只有解脱才是最有利益的。除了解脱之外暂时的安乐的确没有可靠的，做的时候有这个心态，就不会贪得无厌，而是用知足少欲的心态去摄持、去追求。

我们应该为了正法去甘心情愿地去承受，只有修行正法才是自己暂时和究竟安乐的泉源，才是真实自他二利正确的途径。我们内心中占第一位的就是修行正法。为此身体要承受苦行，比如顶礼、磕头很辛苦很累，为了听法要跑远的路等等，这些身体上的苦行我们要有心理准备去承受。就像我们在世间赚钱起早摸黑，非常劳累，我们也能够承受。比世间的幸福、安乐还要殊胜无数倍的修行正法，我们为什么不能承受一点身体上的苦行和精神上的磨难呢？精神上的磨难无外乎就是修法修不动了，或者这段时间修法比较低迷，再或者修行时候以前和现在的两种习气的冲突等等，和这种磨难相比

，世间中不修行的还要多得多。说修行太苦受不了，精神上的折磨也受不了，好像认为停止了修法这些痛苦就会自动消失一样，这是绝对不可能的事情。即便停止了佛法的修行，世间中的精神折磨更多。如果在生起佛法的知见、智慧和慈悲之后，很多世间方面大的精神折磨就不会有了，剩下的就是修行佛法方面必须承受的一些小的精神磨难。修行可以对治世间的磨难，也是精神获得永远解脱的一种前因方便。不是说今日受了世间的磨难就会获得解脱了，这是不可能的。为了修行佛法而承受身体的苦行和精神磨难，以后会完完全全成为自主解脱的正因，这两种意义是完全不同的。

在修行过程中，哪个人身体上不会受到问题？哪个人心态不会波动、心不会有退失、不会有疑惑？这些都算是一种精神上的磨难，但是我们要坚持。因为佛陀、大德们以前也遇到过这些身体和精神上的磨难，他们坚持了所以他们已经成功了。现在作为追随佛陀、前辈足迹的后学的我们，也要有个心理准备。以往的前辈是经历了怎样的一种心的磨难成就、成佛的，我们现在想要成功也必须是一样的。我们的根基绝对没办法和前辈大德们相比，他们那么好的根基都要经受如此的磨难，对我们来说经受磨难更是非常必要的，只有通过这样的磨难我们的心才会成熟，才会真正的发现解脱道，最后成就解脱道。这个方面在观修的时候必须要了解。

对于上述道理，我们要真心真意地思维、观修。

对于上面的道理我们要发自内心的思维，把这个内容思维透，认认真真的去观修，把这个意义完全融入到内心中去。让这个意义完全变成心的一部分，全部融入呼吸、血液、骨髓中，如此就知道这一切世间的苦乐的确是无常的。既然是无常的，就不必将毕生的精力、时间和所有资源都用在追求世间的福报上面。即便用了所有的精力和时间去追求最后还是无常的。

如果用毕生的精力去追求解脱呢？就会发生很大的改变。如果还没有出家修行，在家人该做的事情还要做。当内心有了无常的观念之后做事情的心态就不一样了。站在一个很高、已经升华了的心态上去看待这个事情，做的时候质量也会更高，不会再患得患失，不会有再多的束缚。有了佛法的慈悲和智慧，没有了贪得无厌的因素之后，对问题的看待和抉择会更清楚。什么时候该放就放了，什么时候该做就做了，思维会更加的敏锐，对取舍之道会更加的清晰。所以说有了佛法的智慧和慈悲以后，我们的生活和工作就能够达到一个更高的质量，这里的更高质量不一定是钱越来越多。当智慧和慈悲生

起来的时候，用这样的心态去面对现实中的一切，我们的内心会更容易满足、更容易具足幸福感。所以上师就教导我们一定要好好去观修，这些也是座上观修的内容。

下面我们再看一组好与坏的无常。

好与坏同样是无常的。

前面是苦乐无常，下面讲好坏也是无常的。

从世间法方面来说，能言善辩、知识渊博、机智勇敢的人们，也有一败涂地的时候。此时往昔积累的福德已经耗尽，思维颠倒，万事不顺，受人挖苦而暗自神伤，常常遭到别人欺侮，以前仅有的少分功德似乎全部荡尽，已是一无所有。

这个是从好转为坏的方面，一切的好坏都是世间有漏的善和恶引发的，现在的人道众生基本上都属于杂业众生，相续中的善恶业都是夹杂的，成熟的时候善恶业也是夹杂成熟的。苦乐变化无常是正常的。从世间法方面来讲这些有为法都是因缘法，善的因缘灭尽了恶的因缘就会成熟；恶的因缘灭尽了善的因缘就会成熟。所以从总的原则来讲，它是无常的，是好坏无常的一种基础。

首先从世间法的角度来讲(后面还要讲出世间法)，有些人最初的时候【能言善辩】，思路非常清晰、能辨别、知识渊博。从性格来讲非常机智、非常勇敢的人会受到人们的尊敬，因为方方面面显现的是一种高素质，可以获得一些赞叹和好的口碑或者好的生活环境等等。但是即便具有这些美好东西的人们，也有一败涂地的时候，因为这是无常的。当以前成熟的善根已经耗尽、力量微薄的时候，逐渐开始衰败乃至于一败涂地。【此时往昔积累的福德已经耗尽】，以前积累的福德已经耗尽了，这个时候就开始变了，以前思维是敏捷的现在开始颠倒了。一般来讲，低级错误本来是不会犯的，到这时候就开始频频的犯一些低级错误。投资的人也是一样的，本来以前方方面面看得很准的，知道什么该做什么不该做，后面福德耗尽，思维开始混乱，明明不能进去的就进去了，明明不该投钱的就投钱了。为什么这样做？别人觉得想不通。当时也觉得是对的，等后来想清楚了才觉得自己当时为什么去做这样的抉择呢？当福报很强劲的时候做什么事情非常容易承办；当福报耗尽的时候，就会出现思维颠倒万事不顺的情况，做什么事情都开始不顺利了。

以前受人尊敬现在是受人挖苦。【受人挖苦】，世间当中的一种观念，当你倒霉、走背运，衰败的时候墙倒众人推，很多人就开始孤立你。一方面是因为世间人的心态就



是这样的，另一方面就是深层次的原因，你的福报耗尽了。受人尊敬是以前的福报支撑，现在这方面的福报耗尽了，当然很容易受到别人的挖苦。内心中再让别人赞叹、恭敬的因素没有了，所以就很容易受到别人的挖苦，这个方面也是很正常的。【暗自神伤】，内心中没有自信心就会很沮丧，外面也容易受到别人的侮辱。以前所有的功德、风光，似乎现在已经是一无所有了。这方面的人物、事件，不管是东西方也好，现代古代也好，这样的事情特别多，在我们自己身上也出现过。只不过事情有大有小，历史人物可能名气大，所做的事情大家都知道得很清楚，发生在我们身上，也可能发生在单位和学校里面。读书的时候，是大队长、班长，慢慢就倒霉了，所有的人都看不起自己、孤立自己了。可能在小范围中有，单位中也有，甚至可能在佛教团体中也有。

不管怎么样，修行人应该有一种承受力，知道这是无常的。如果自己在这个位置上就好好做。尤其当自己在这个位置上时，千万要避免得意忘形，因为这时有很大的资源和很多的人脉，所以很容易随随便便乱来，而乱来有时就是让自己损失福报的因。当我们在这个位置的时候，一方面好的时候知道这是无常的，对什么时候下台什么时候衰败心里有准备，因为它的确是无常的。通过上座观修要把这个问题观修得非常清楚、确信，思想要深入到骨髓中去，反复观修之后就知道这是无常的：哪天由好变坏这很正常，由坏变好也很正常。当这个观念牢牢地植入心里时，就会有心理准备。

当事情发生时虽然还是不舒服，但自己早就准备好了，内心中是准备承受的，这就不一样了。有些事情突然爆发时，就像别人吓唬自己时，什么准备都没有的话吓一下就非常恐怖。但是知道他肯定会吓我，怎么吓我都有准备就不会有吓一跳的感觉。我们修法也是如此。如果我们早就准备好接受，这件事情不外乎就是早来晚来而已，我的心是准备好了的。当这件事发生的时候就不会颓废、沮丧、做很多出格的事，也不会怨天尤人或者报复社会等，心理承受力很大。既不让自己过度的悲伤，也不把这种悲伤的情绪渲染给家人和周围的人，也不会把悲伤的情绪带到社会上去危害社会。无常看起来好像是消极的，但真正来说，如果我们仔细观察，无常对自他都是非常积极的，能抵御这种风险。

现在我们在社会上压力很大，好坏变幻无常，越接触各式各样的人越知道无常的道理。如果每个人都有这样的心态，就不会把负面的东西传染给自己和家人。当你在外面



非常不高兴或者遇到什么事情，回来的时候很容易把这个气氛渲染给家人。家人本来很好，一看你不对，你的情绪一传染大家都不舒服。然后这个家庭传染那个家庭，看起来是小事，但慢慢对整个社会都会有影响。如果你有这样的准备力，即便出现了也有心理准备，无所谓。所以修行佛法的人应该有这样的心理准备。

既然是无常的，自己现在有这种机会就用它来修正法。如果现在好就应该用它来修善法，尽量多积资净障，不要飘飘然也不要用它去造罪业。好一天就用这一天修善法，好一个月就用一个月修善法。什么时候衰败了就用衰败修法。所以，好也可以修法坏也可以修法，这个心态是比较稳定的。稳定的心态在世间也是一样。如果心很稳定就可以东山再起，是有资本的。如果心态不稳定一下打垮了，那就没办法了。好的时候居安思危，心态很平静，不好的时候也有一个平静的心态，这样的人是有准备的。机会是留给有准备的人，准备好了有机会时就抓得住，如果没有准备好机会来了根本抓不住。佛法也是这样，好的时候怎么修，坏的时候怎么修，都有准备。这方面对我们的修行有很大影响。如果掌握了无常的话，对我们修行、工作生活，哪方面都对我们有利益的，都可以关联。

观修无常不单是要知道无常，而且无常的智慧是很强大的。无常的智慧可以平息，让我们的心处在一个稳定的状态，只要我们的心稳定、平和，就可以如理思维，不会做一些极端思维。只要如理思维，我们对大家都是非常好的。

有些时候的确是世间人的想法，福报弱了心态就变了，开始颠倒思维等等。

与之相反，也有许多人以前无有智慧，见识浅薄，往往被人贬为骗子、虚伪者，后来当他们获得了财富、受用时，便赢得别人的信任，被看成是精明能干、见多识广之人。

这是相反的情况坏变成好。有些人以前是无有智慧的，很笨很傻，什么问题都抉择不清楚见识也浅薄。贫穷的或没有势力的人，很容易受欺负，被别人说这是骗子，虚伪者。一方面，对于这些弱势的人，世间普遍的风气都会有一种天然的鄙视、看不起的心态。另一方面，为什么这些人比较容易被别人说成是骗子虚伪者，因为他们的福报的确不够。从这个角度来讲，福报很少的话就没办法让别人尊敬，让别人说你是个很好的人。当然这不是百分之百，因为业本身很复杂，只是从比较普遍的情况来看，大至是这样的。



后来获得了财富和受用也是因为福报开始显现了，名声也大了，也慢慢开始赢得了别人的信任，被看成是精明能干、见多识广的成功人士，到处去讲座、剪彩、题词。有了这些之后就完全变了，坏变成好。一方面，大家天然地崇拜这些有钱、有势的人。从因的角度讲，福报增上了，之后这些名声等都慢慢好转。

正如俗语所说的：“狡者年老成主人”。

俗语中讲狡诈者，早年的时候被大家看成是狡诈者、骗子、虚伪者、衰者。【年老成主人】，年老开始发达走好运，福报开始成熟，成了主人。【主人】，一方面来讲主人可以统治有权利；另一方面来讲成为一个成功人士。所以狡者年老成主人也是无常的，这一切也是无常的自性。这些是从世间法的侧面来讲的。

从出世间法方面而言，有这样的俗语：“具证年老求学问，舍事年老积财物，法师年老成家长。”

【具证年老求学问】，【具证】是具有证悟的人，具有证悟的人年老会求学问吗？完全证悟了心性，彻底圆满证悟了的不会。【证】有低层次的证有高层次的证。尤其是处在低层次的证悟，就是修行有些觉受。这样的话，年轻的时候致力于修行，但是到老年的时候就不愿意修了，开始去求学问，觉得学问很重要。这就是一种颠倒。【舍事年老积财物】，舍事者年老的时候开始积累很多财富。后面还要讲【法师年老成家长】。

许多人虽然上半生是抛弃一切世间琐事的舍事者，下半生却努力集聚财物。

很多人上半生看破轮回，知道这一切没有意义，抛弃了一切的世间琐事包括工作、家庭、感情、财富、身份等等，一心一意地修法。【舍事者】舍弃一切琐事而修正法的人称为舍事者，很多在深山老林修行的苦行者叫舍事者。舍事者也有真假。真的舍事者是从外在的行为和内在的心都已经舍弃。有些是假的舍事者，就是外在显现上舍弃了，内心中对世间法的贪着却非常炽盛。还有一些舍事者身在红尘中做很多事情，但是内心中对这些已经舍弃了。上半生是抛弃一切专修的舍事者，但下半生思想转变了，本来是好的思想，但是开始耽著并努力去集聚财物，一点点赚钱的机会都要想去赚。这方面也是好坏无常的一个表现。

也有上半生是为人传法的阿闍黎，下半生却成了猎人、窃贼或强盗；



还有一些人上半生是为人传法的阿阇黎，下半生却变成了猎人等的恶人。为人传什么法呢？就是讲因果不虚、杀生、偷盗等很多过患，教诫大家要做因果的取舍，不能做业际颠倒的行为，或者发菩提心、修空性见等等。但是因为没有坚持修行或者业际颠倒的缘故，相续中的福德耗尽恶业开始成熟，下半生变成了猎人。本来告诉别人不要去打猎杀生，那是很大的罪业，可是最后自己变成猎人了；告诉别人偷盗的过失很大，自己却变成了盗者，甚至变成了强盗。这也是内心中的一些修法的状态好坏无常的事例。

还有些上半生是持戒清净的戒师，下半生却子嗣成群。

还有一些人上半生守持戒律非常清净，乃至于眼不看女人，不和女人接触。但下半生却结婚了并且子嗣成群。本来是清净的，最后反而变成了很多子女的一种人，这也是无常的。这是好修行人变成坏的一种状态，当然这里面也不排除有些是示现的，在八十四成就者中也有这样一些示现。示现的今天就不讲，关键就是说这个现象。对凡夫人来讲，很有可能好和坏在相续中不停地转变。所以，后面还会讲怎么样对治这种现象，要非常的小心谨慎，在没有登地之前都要非常认真。

反之，有些人上半生唯造恶业，下半生唯一修持正法而获得成就，或者即使没有获得成就但也已经皈依佛门，死后往生清净刹土。

还有些人上半生一直造业，成为屠夫、伤害众生的人、或者打仗的将军等等造很多罪业。但下半生幡然悔悟唯一的就修持善法，内心中的种姓苏醒就开始一心一意地修持正法。像这样就获得了证悟和很高的成就。即便没有获得成就，但因为皈依佛门、精进修持的缘故，死后也有往生净土的情况。

米拉日巴尊者是大家耳熟能详的，他在求法之前放咒杀人，放冰雹摧毁别人的庄稼，造了很多罪业。下半生一心一意地修行获得了成就。后面我们讲到大家都熟悉的奔公甲格西也是这样，他以前是个很强势的盗贼、经常去恐吓、打杀众生，一旦皈依学佛之后非常精进，成为一个非常好的修行者。这方面的情况也非常多。即便是我们身边的人也是这样的。有些人以前非常恶劣，脾气很暴躁，在世间中经常惹麻烦。一旦学佛之后，对众生非常的慈爱，经常放生，劝别人修善等等变化了很多，这方面也是好坏的转变。

所以，现今的贤劣显现可以说瞬息万变，没有任何现象是始终不渝、牢不可破的。



所以贤和劣，好和坏的显现，可以说是马上就变了。有些人今天还是很好的修行者，很虔诚的佛教徒，第二天就不学了，开始变成外道诽谤佛法的也有。有些人今天还是很顽固的诽谤佛法，第二天一个因缘触动马上就转变了。所以这些都是变化无常的，没有什么现象是始终不渝的。有些刚学佛的居士很热情，大家都说：哦，他们的信心不得了啊！他们很精进。反而这个时候，大恩上师就会提醒我们，这种短期的精进我们都可以做到，要看长期的。因为大恩上师老人家是圣者，这方面的道理非常清楚，因为大恩上师看到这种现象太多了。所以当看到有些人非常热情时，他的心也是不为之所动；当看到有些人刚开始很恶劣时，他也是知道以后他会变得很好的情况也有。

我们和人交往时也是一样的。没必要说你看这个人这样的不听话，这个人又怎么怎么样。因为不知哪一天，等到种姓苏醒了之后，这个人又变得很好了。这种人在世间做事情会成为左膀右臂；在佛法中可能也会变成一个很好的修行者，很致力弘扬佛法的人，这也有可能的。现在我们看来很恭敬要好好培养的人，有可能过几年就变了，这都是无常的。如果我们内心中没有无常观就接受不了这种现象。突然变化时，我们的心会波动的很厉害。对于好人变成坏人我们会觉得很难受，当然对我们来讲坏人变成好人，也许就比较喜闻乐见。但有的时候也会想，是不是真的，是不是假装的等等。只要有无常的观念，对这些都可以接受。的确这都是无常的，都不是牢不可破的。

可是，有些人偶尔生起一点点出离心和厌世心，只是装模作样地修行似是而非的法，世间人也将他看作是了不起的人物，后来又有了施主和弟子在足下恭敬顶礼，这时他们本人没有详细观察自相续，反而真的认为“我已如何如何了”，以傲慢蒙蔽相续，内心飞扬浮躁，一反常态，而认为“我什么事都可以做了”，这种人真正是鬼迷心窍、着了魔。

有些人偶尔通过一些因缘生起了一点点出离心和厌世心，在这偶尔的出离心、厌世心的驱动下，装模作样的修行了一点相似的法。可能修的时候是比较认真的，也有可能是装模作样修一些法，获得修行贤善的名声。世间人也是把他看成一个了不起的人物，有些施主、弟子在足下恭敬、顶礼、供养、赞叹等等。如果是一个有修行的人就会反观：这样的恭敬、赞叹，我有这样功德吗？一观察就会觉得很惭愧，他们这样恭敬我，但我自己

其实是没有这样功德的。有这样的心态，就会有抵御力。但如果没有这个心态，觉得别人恭敬、赞叹，好像自己就真的是这样的。比如有人说，你是个大菩萨、你一定是个佛、是文殊菩萨、是什么什么。自己也就觉得，可能应该是吧，内心中开始觉得自己是这样了不起的人。通过这样傲慢蒙蔽相续，内心中开始不安静，飞扬浮躁一反常态。以前还是对因果有一些见解和正见取舍，现在完全颠倒了。认为我什么都可以做，因果没那么严格。这种人就是鬼迷心窍、着了魔。我们修行过程中没有真实的境界，但是却被一些假的、肤浅的觉受蒙蔽，觉得自己真是有大成就了，这个也不行。所以后面也讲，没有证悟之前这一切都是假的，都是不可靠的，我们千万不要因此而沾沾自喜。所以下面这一段也很关键，告诉我们这个道理。

在尚未断除我执，没有生起无我之智慧获得圣者果位之前，贤劣的表象都是无常的。

这一段很重要。断除我执、生起无我智慧和获得圣者果位，这三者是平行的。获得圣者果位一定会断我执、会生起无我智慧；生起无我智慧一定会断我执，会获得圣者果位。当我们获得圣果之前，在没证悟之前，所有的贤和劣的表象都是无常的。我们修行修不动时，觉得自己是不是没有希望了？这段时间的恶心频频生发，是不是没有希望了？也不要这样想，这个也是无常的。只要坚持下去，就会慢慢走出这种陷阱。如果觉得自己了不起了，这段时间修行非常好，千万不要得意，过两天这种状态也许就没有了。这个智慧和理念对我们长期修学佛法非常有用，因为我们就是没有这种理念，在修行不好的时候一下子就把自己完全打垮了，就觉得自己完全没有希望了，非常颓废。当修行状态好的时候你也要注意，可能过一段时间也会无常的。所以我们要有无常观，好的时候要知道也可能是无常的，要保持一种平稳的心态；坏的时候也是无常的，只要我们继续修这个无常，这个坏的状态也会过去的。有这样的见解不会耽误我们总体往前走的心。否则从某种意义上讲状态好和状态不好，如果我们没有无常观，都会不同侧面地障碍我们修行。因为我们状态好时会沾沾自喜，觉得自己超胜所有道友。这就是心浮躁，没有了知自己当前状态，这本来就和修行不相应，以这种方式障碍修行。如果状态不好，沮丧干脆不做了，这也是障碍。因此通过贤劣无常的思想来对护持我们的修行非常重要。



所以，我们应当恒时修习死亡无常，审察自相续的过失，常常身居低位，生起厌世心与出离心，三门寂静调柔、谨小慎微，观修一切有为法皆为无常，思维轮回的痛苦，恒时处于强烈的信心和深深的厌离心之中。

获得圣果之前，到底怎么做才保险？这一段就给出了对治的方法。既然一切都是无常，有些人就觉会得没有希望了，反正都是好坏好坏地这样来来去去，这样还有没有稳定的修行？我们如果这样对治，就可以保证不受这种的影响。那怎么做呢？恒时修习死亡无常。这非常重要，因为恒时修行死亡才能把我们的精进心提起来。不管是好还是坏，反正是无常，你就会一直修下去。修习死亡无常也可以培养我们刚刚讲的平静心态。审查自相续的过失很重要，尤其很顺的时候。经常观察自己的过失，如果不观察，当有一点小小功德时很容易沾沾自喜，从而蒙蔽我们的心相续。本来是凡夫众生，但有点功德就忘掉了身份，不再愿意按凡夫众生的身份做了。觉得自己高道友们一等，这个很不好，因此我们要常审查自己的过失。经常了知自己的过失才不会傲慢。

【身居低位】就是说处于吃亏的位置，不管是出行，还是见上师把有利的位置让给别人，坐车时好位置让给别人。让位并不是别人坐沙发我们就坐地板，身居低位也不是一定缩在角落里，当然这也是一种表现。但关键是心要居低位，不要傲慢的意思。所以说我的心要和道友比起来，这时候要善于观察别人的功德和自己的过失，这样就容易把我们的心处在一个比较谦卑的位置上。这不是假装的，的确知道自己不如别人，对方每个方面来讲都超胜我。像这样的话容易让自己的心来决定，心处于低位是很容易产生功德的。如果自己觉得很高举，心态很高，这很难升起功德。后面来讲低洼的地方很容易囤积水，地势越低洼的地方水就越容易充满，越容易囤积，最先囤积的地方就是最低洼的地方，高处的水是往下流的，是留不住水的。让我们的心就像水的低位，这个是很重要的。我们的身体和心之间互动，如果你刻意的把自己行为上排在第一位，对我们调服心也有辅助作用。所以当我们做了很多的时候，高举、傲慢的心慢慢也会延伸出来的。当然心处低位是主要的，身体处在低位也是有一定的必要。

【生起厌世心与出离心】。厌世心是知道一切轮回没有什么可以耽著的，出离心是要解脱。【三门寂静调柔】，我们的身语意经常处于寂静调柔状态。这个方面主要是正知，观

察我们的身语意，把自己的心处在寂静，调柔状态这是正念。【谨小慎微】是指不放逸，要非常小心翼翼，要观察自己的过失。因为真正修行就是从小的事情，小的细节方面去落实，如果在这些方面都能做的好，那么总体修行就会变得很好。【观修一切有为法皆为无常】，所有有为法都是无常的。苦乐、地位等等都是无常的。【思维轮回的痛苦】，整个的轮回都是痛苦的，所以轮回中的这些没有什么可靠的。【恒时处于强烈的信心和深深的厌离心之中】，对上师三宝生起强烈的信心，还有一个是对轮回产生深深的厌倦。如果经常通过这些法来调伏自相续，经常处于这个状态，那么我们就不会因为好坏的变迁无常，让我们的修行失败。这是告诉我们在登地之前，这些要素条件做到了，在这个基础上闻思修行，就会把可能让我们退失的因缘都排除掉。

如米拉日巴尊者亲言：“无人山谷岩洞中，恒具出离厌世心，上师乃为三世佛，强烈坚信永不离。”

【无人山谷岩洞中】，这是说我们的应该处在寂静处，当然作为舍事者来讲，这是最佳的一种修行所依。外在的环境对我们内心中的修行是有一定的帮助的。所以首先来讲一个外部的所依是无人山谷岩洞中。【恒具出离厌世心】，恒时的具有出离心和厌世心。【上师乃为三世佛，强烈坚信永不离。】这个是指信心。上师是三世诸佛总集，对于上师应该有强烈的信心。【永不离】，经常白天将上师观在头顶，夜间观在心间，走路观在右肩，吃饭观在喉间等等，强烈的信心永远不离上师。我们这样观想的话其实就是上师相应，就是上师瑜伽。时时刻刻都没有离开上师，这样的话就很容易获得加持。

经常这样观想也是提起正念的一个方式。一方面我们可以得到加持，另一方面观上师在我们的头顶，喉间等处，或者把一切观为上师的幻现。当我们这样观时，是没离开正念，没离开善法，没离开心性，没离开佛法的作意的。如果不观，当时就会抽离出来，如果忘失的时候，心态就从正法状态剥离出来，就会缘烦恼或者其他的庸俗的对境。

我们也务必要依此而实地修行。（这个是讲的窍诀） 否则，由于暂时的分别念是无常的，根本无法确定将来会变成怎样。

对我们来讲暂时的分别念的确是无常的。可能今天的状态特别好，第二天早上起来就特别的差，心情就很糟糕。或者睡觉之前心情很糟糕，起来的时候心情大好，这情况也

有。这方面是无常的，根本无法确定我们将来会变成怎么样，因此必须要非常小心谨慎地修行。

从前有一人，由于密友成仇、众叛亲离而步入佛门，经过一番修行而成了一位了不起的唐巴比丘，风心获得自在，可以在虚空中飞行。

这个比丘是因为嫉恶成仇，众叛亲离生起了出离心而步入的佛门。我们不好说他的动机是不是对的，因为很多修行者也是因为这个或那个违缘而开始学佛，开始皈依。这位比丘通过修气脉明点，【风心获得自在】是一种修行，通过观修风脉、控制风脉明点而获得自在，身体很轻就可以在虚空中飞起，也就是获得某种成就。

有一天，他在供施食子时，集来了许多鸽子。此人心想：如果我有这样庞大的军队，就足能消灭那些敌人。由于当时的恶念没有转为道用，导致他后来还俗成了军队首领。

有一天，他在供施食子时候，很多鸽子飞过了，吃他抛出去的食子，看到这么多鸽子他就像：如果我有这样庞大的军队，以前欺负我的密友，以及众叛亲离的人我就消灭他们。恶念升起来时没有控制住，就慢慢地扩散遍满整个相续，导致他完全没有办法控制。这个念头太强烈了，然后就还俗成了军队的首领，带领军队进行复仇之战。

这就是典型的修行失败的例子。没有登地之前贤劣也是无常的，登地之前我们的分别念是无常的，不知道会变成什么样。即便获得了能够在虚空之间飞的这种世间的成就，又能怎么样呢？心不调服是没用的。这个也给我们传递信息，修行佛法时关键是心调服，心调服了好修行。如果心没有调服，即便暂时获得一些神通，让人觉得能飞行了一定了了不起的大德。如果在咱们城市中有个人在上空飞来飞去，顶礼的人到处都是，人们会去找他皈依他，自己的上师根本就不管了，首先拜他为师。最震撼众生的就是神通，但是即便有神通，分别念没有转为道用也说明不了什么问题。

佛陀和上师们对于神通方面还是做某些打压的，因为有了神通也不一定是圣者。即便这个唐巴比丘能在空中飞行又怎么样呢？他的恶念转不了道用，最后还是还俗成为军队的首领，以前的境界都会消失。所以我们不要去追求神通，应该以调服分别念为主，要以无常的这种基础法要来调服分别念。我们相续中无常的法修得很好了，就不会对这些

有羡慕的心。当苦乐转变，分别念转变时不会有什么。有无常的观念可以对治住恶念，我们可以把这个转为倒用。无常是一种很深邃的智慧，恶念升起来了，我们可以通过无常的智慧来对治，这是非常重要的。

同样，暂时依靠良师益友的助缘，使我们拥有了修法的时机，但是，凡夫的想法没有恒常可信的，所以应当夜以继日勤奋修法，活到老，修到老。

【暂时依靠良师益友的帮助，使我们拥有了修法的时机】，大恩上师和很多道友的帮助，有些提供道场的，有些提供法本的等等，这个平台让我们拥有了修法的时机。凡夫人的想法的确是没有恒常可信的，现在我们有修法机缘的时候，应该知道人的信心和修法的机缘也可能是无常的。所以现在有这个机缘时，应该认认真真夜以继日地修法，祈祷、发愿、回向、忏悔、集资尽障、闻思修等等。要有一个长久学佛的心态。【活到老，修到老】，大恩上师经常教诫我们要树立一种观念，就是活到老修到老。千万不要说两三年，三四年，绝对不要这样想。活到老修到老，甚至没有成佛之前一直都要修学，此处是说没有登地之前都要修学。

以前我看到在藏地一个第三世多智钦活佛的传记，第三世多智钦仁波切非常勤奋，每一个时间都在学习。他的弟弟白玛多吉也是一个活佛，看哥哥经常看书就问：“你这样要学到什么时候才算学完啊？”他回答弟弟说学到成佛为止。他弟弟显现上就接受不了。要学到那么长时间，乃至没有成遍智之前都要学，这就是真实的修行人修学的心态。我们觉得修两三年就够了，后面还要讲绝对不需要学恰恰就是是需要学的标志。以上大德到了那种程度还需要不断地学。反而我们这些浅薄的人觉得我这一点已经够了，可以不学了。长久学佛的心态对我们来讲很重要，有这种心态后，中间我们遇到好的坏的，才有一种抗打击的能力。学佛是长期的，暂时的起起伏伏，暂时的状态好坏不重要。没有成就之前好的、坏的一概不管，这些过渡肯定是有的，如果有了长久学佛的心态，就有很强的抗击打能力，中途出现违缘时也能够渡过，否则中途遇到违缘，没有这心态一下就被打垮，那就很可惜了。

对于以上道理，一定要认真观想，深深思索。

这里又告诉我们要认真观想，这是让我们打座观修。哪怕是公案，能够给我们传递什



么信息，这方面也可以观修。我们通过观修把这个理念完全地渗透到自己的骨髓中。

经过这般思维各种喻义，我们应该深信，上至三有之顶下至无间地狱，无有丝毫恒常稳固的，都是迁变增减的本性。

第五个大科判就要结束了，通过各种思维各种喻意而修无常。我们就要深信【上至三有之顶】，非想非非想天，【下至无间地狱】，非想非非想是最高的了，无间地狱是最低的了，从最高的到最低的整个轮回中所有的状况没有丝毫的稳固，全是无常的，都是迁变增减的本性。所以知道一切轮回无常的状态之后，内心应当升起不共的智慧。观察身心的一切机遇、状况、好坏、衰败、兴盛等等，有无常的智慧就都可以面对。心态很强大都能面对，就能减少很多痛苦，这对我们修行的作用非常大。今天我们的课就讲到这个地方。

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