

寿命无常

一、修习无常的重要性

前面讲了人身难得的修法，通过修习人身难得和寿命无常，可以断除对现世的贪欲。一般凡夫对现世的名誉、财产等有着非常强烈的执著。如果对现世有强烈的贪心，就无法踏上真正的解脱道。解脱道和非解脱道的差别，不在于所修的法，而关键在于动机。

比如说，大家都觉得，大圆满、大手印、大中观肯定是解脱法，其实不一定。如果只为得到一些现世圆满——这一生的健康、长寿和富有而修大圆满，那么大圆满就不是解脱道，而变成了世间法。

大圆满变成世间法有没有可能呢？这是有可能的。阿底峡尊者在藏地的时候，有一天吃早饭时，他对身边的弟子说：“在印度有一个我的弟子，本来是修喜金刚的，但是今天早晨他却堕入了小乘声闻道的灭定。”弟子就问：“修喜金刚怎么可能堕落小乘道呢？”“喜金刚本身是无上密法，但是如果修法动机不对，修喜金刚的人也可能堕入

地狱、饿鬼和旁生道；如果如理修法，也可以成佛。因此，发心比所修的法更重要。”同样的，无论是修大威德也好，修时轮金刚、大手印、大中观、大圆满也好，如果发心不正确，都有可能成为世间法或小乘法。

什么是世间法？世间法就是不能使人脱离轮回，只能在轮回中得到一些快乐的法。很多人认为，修忍辱、持戒、布施等是世间法，其实也不一定。如果是为了得到佛的果位，或者为了得到解脱而行忍辱等法，这些法就可以成为解脱之因，可以成为解脱道。

佛教里的三士道，是指大士道、中士道和小士道。士是指修行人，修行人有三种道路：大士道即菩萨的道路；中士道是声闻和缘觉的道；普通人为了下一世得到人天福报而修行，叫做小士道。

大、中、小三种道，是以发心来区分的。在为度化一切众生而发誓成佛的动机下做出来的所有事情，都叫大乘法；以仅仅希望自己一人获得解脱为前提而做出来的所有事情，都是声闻和缘觉法；为得到后世的一些世间圆满所修的一切法，都叫小士道，等于是世间法。所以，我们一定要知道出世间法与世间法、大乘法和小乘法的区分界线不在外面，而是在于发心。

如果追求现世圆满的念头始终存在，在此动机下修一切善法都会成为世间法。世间法的果报，就是在流转轮回的过程中，能够暂时享受一些世间圆满，比如得到人、天人之身，同时享有健康、长寿、财富等。但是这与解脱没有任何关系，这种法再怎么修，仅能使人于轮回苦海中暂享人天福报，却不能令其跳出轮回，无法让人最终超越轮回的范围。如果我们不能断除对现世的贪心，则无论修五加行或任何法，都会成为世间法。所以，作为真正的修行人，一定要放下对现世的贪欲。

当然，这并不是说从此以后不要去上班，不要去挣钱。要在人世间存活，上班或处理家务事是在所难免的，但这只是一种临时的生存方法，不是我们究竟要做的。我们究竟要做的，是选择解脱之路，这也是人与其他生命最大的区别。

总之，修法动机相当重要。只有认识到这些，才会愿意放下贪恋现世之心，若对它坚执不舍，是无法修解脱道的。

从目前情况看，很多居士自称为密法行者或大乘行人，实际上其所修的，多是世间法。既然是世间法，则连声闻、缘觉道都不及，自然也谈不上大乘佛法，更谈不上密法了。无论是在庙里烧香拜佛，或在自家佛堂做功课，大多数人的目的，只是希望能够健康、长寿、发财、谋就好的工作等等，以此发心任修何法，只能是世间法，不是解脱道。因此，我们首先要反省的，就是这种念头，正是它，使我们从无始以来至今仍在轮回之中流转。

在每天的二十四小时里，我们的所见、所闻、所触、所感无不在轮回范围之内。明知这是轮回，现在却无法断除，那该怎么办？简单地讲，首先要找出轮回的根源，再设法断除它。若能这样，轮回也就很难继续了，这是非常重要的。

轮回的根源是什么呢？流转轮回苦海既非偶然，也非造物主安排，而是有其内在因缘的。其中最关键的，就是我执和贪欲现世之心。这该如何断除呢？仅仅要求我们放下就能放下吗？没有那么容易。我们首先需要理性地思维，用佛赐予的慧眼去观察整个世界和人生，从而清楚地了解到人生、轮回的真实面目，由此便会发现轮回的许多过患，发现贪恋现世的种种弊病，这时就可以放下贪执现世、轮回之念。比如，当一个人觉得某物十分宝贵可爱时，对它的贪欲就很难放下。比较有效的对治法，就是让他发现这个东西也有许多缺陷，并非像他以

前所想的那样可贵，于是他的贪欲就可以逐渐淡化，最后可以很轻松地断掉，这是目前最好的方法。

现在我们需要做的是什么呢？

第一，要修人身难得，若不这样做，就不会觉得暇满人身是很难得到的。现在是人口膨胀的时代，人口数量剧增，因而大家觉得人身好像很容易得到，但实际上多数人所得到的，并不是暇满人身。只有明白这样的暇满人身来之不易，我们才会珍惜机会，精进修行。

第二，要修寿命无常。现在我们虽已得到暇满人身，但它不是长住不灭的。它没有任何可信度，随时可以丢失，无常随时都可能到来。一旦无常来临，以后还有没有机会再得人身就没有把握了。前面也讲了，只有具足三种因缘，才有可能得到人身，若缺少其中任何一个，再得人身都不可能。

深深体会到人身难得、寿命无常的结果，是我们修行的动力，使我们再也不会懈怠、懒惰。既然知道人身这么难得、这么无常，就会开始思考：“对我们而言，什么是最重要的，什么是不重要的？什么是活着的真正目的？”知道这些问题的答案后，我们肯定会精进修行。

每个人都希望快乐，每个人都不愿遇到任何痛苦。若想没有痛苦，就要去做能够远离痛苦的事情；希望得到快乐，也要去做能够得到快乐的事才会达到目的。如果只在心里期望却毫无作为，就只是一个妄想，愿望就不可能实现。目前我们要做的，就是修行。

无常的修法可以赐予我们精进修持的动力，对修行是非常有帮助的。从善根的角度来讲，很多人都觉得念佛、烧香、拜佛有很大功德。这些虽然是有功德，但都不如修无常殊胜。佛在经中亲口宣说，哪怕是在一弹指的短短时间里修无常，所得的善根也远远超出长期烧香、磕头的善根。

如果没有正知正见，修行就不是很容易的事；如果有，修行也并非难事。所以，要想真正修持正法，首先要具备种种修行的顺缘——正知正见。

二、寿命无常的具体修法

以前讲的入座和出座之法，对修无常同样适用。当身口意的要点做完之后，按照《普贤上师言教》的观点，下一步的具体实修方法，共分七个阶段，即七种不同的思维方法。为什么要这样分？因为全方位的阐述，可以让我们从方方面面明白，一切有为法都是无常。

（一）思维外在器世界而修无常

佛教讲的器世界，是指外面的宇宙，除了众生以外的一切物质，如山河大地等等。首先要观察它是不是无常。

平时我们用肉眼看一座山，哪怕连续看很长时间，也瞧不出它在一刹那一刹那地生灭。在看房子等比较坚固的物体时，同样也感觉不到其刹那刹那的生灭。它们看上去是静止的，而实际不是这样，每一刹那都在发生变化，这是从细微的角度来说的。

从比较粗的角度来讲，成、住、坏、空，是佛教所讲的宇宙演变的四个阶段。“成”是整个宇宙形成的阶段；形成以后，六道中有了生命，他们最初是从其他世界迁移过来的，这些生命不断繁衍，直至坏劫出现，这是“住”的阶段；此后会有极大的灾难将宇宙彻底摧毁，这就是“坏”的阶段，坏劫中，一些众生也会移至他方世界；最后，整个宇宙进入“空”的状态，这时太空里没有任何一个星球，只有虚空。这一阶段过去后，宇宙又会经历成、住、坏、空，如是循环不

息，周而复始。

这样观察后，就能感觉到，山川、房屋等坚固之物，也是活动的、有生灭的。所以，外面的器世界是无常的，其中没有任何物体是常住不灭的。

具体观修时，在三个要点（毗卢七法、排浊气、祈祷）做完后，就思维外面的山河大地是如何地生灭，怎样地无常。思维的结果，是可以深深体会到外在世界也是一刹那一刹那地生灭，是无常的、不可靠的。知道这些后，就可以慢慢地控制对身外之物的贪欲心。如果只修一两天，不可能有什么深刻的感受，但是时间久了，体会就会越来越深，对身外美好事物的贪欲心也就越来越淡，最后基本上就能够控制。

（二）思维有情世界而修无常

六道轮回中的所有众生叫做“有情”，有情世界也是无常的。以人为例，如果仅用肉眼观察，就很难看出人瞬间的生灭。我们经常觉得“我”存在，周遭的其他人也存在。凡夫的想法就是这么简单。但实际上这些是怎样存在的呢？

通过推理可以知道，人的肉体内外，包括心识，全都是一刹那一刹那地生灭。一刹那有多长？它不是一分钟、一秒钟，而是整个世界的时间概念中最小的单位。即使在这么短的时间里，人依然在生灭。从诞生到现在这一刹那之前的一系列刹那都已经过去了、不存在了。比如五岁时、十岁时、二十岁时的“我”的身体现在何处？即使时间可以倒流，也不可能再找到那时的“我”，因为它已经彻底消失了。而现在这一刹那之后，未来的那些刹那还没有产生。那么，所谓的我、所谓的物质是什么？仅仅是一刹那。当下的一刹那叫做世界、叫做我。

实际上，一刹那会不会是我？会不会是一幢房子？以我们的想法，这是不可能的，但事实就是如此。在此基础上，可以看到无常、看到空性、看到无我、看到很多很多，这些是以后的课程。现在通过这样的观察，我们要明白物质世界也好，有情世界也好，其中没有一个是生不灭的，都在一刹那一刹那地变化，这是从细微的角度来说。

从粗大的角度讲，人出生后，从嗷嗷待哺的婴儿长成天真可爱的小孩，又发育成朝气蓬勃的青年，再经由中年步入老年，最后是死亡，这期间发生了极其巨大的变化。可是，通常我们只会简单地认为从出生到死亡，“我”始终是同一个人。实际上，不要说一生当中，就是一分钟里第一秒钟的“我”与第六十秒的“我”也有很多不同。我们总觉得现在的“我”就是出生时的那个人，老年时的“我”还是那个人，然而此时的你与未来年老体衰的你完全是两回事。之所以现在我们没有这样的概念，正是因为有无明。而这些修法告诉我们，一切内外的人、物都在一刹那一刹那地生灭，都是无常，其中没有一个靠得住，全部是靠不住的生灭之法。

现在我们投生为人，住在这样的一幢房子里，向外可以眺望城市的景象。请设想，如果我们即刻换一个身体，成为地狱众生或者饿鬼众生，会是怎样的情景。例如：刚刚还是一个非常健康的人，遇到一些死缘便突然去世，如果生前造了很多严重罪业，便可能立即投生为饿鬼；几秒钟后再看现在的城市，已经面目全非，环境完全不是以前的环境，自身及身外的一切都发生了翻天覆地的变化，根本不是先前的模样。

总之，无论从微观还是从宏观来看，一切都在变化当中。一切物质，不论身外或身内的，都不离变化。所谓的身体、生命，随时都可能毁灭，只是我们自己不这样认为。如果没有这样的变化，人身就有

可能常住不灭，但它随时随地都在变。当它的第一个刹那过去以后，要有许多因缘，第二刹那才能够继续；如果这些因缘中缺少任何一个，生命都无法延续，当下便会结束。

所以，我们要知道身体是变化的，生命也是变化的，随时都可能停止。知道这些有何用处？这就是修行的动力。“哦！人身是这样难得，得了以后又是那么容易丢失，我已经有了这样的人身，可以做到很多事情，那么我现在一定要去做！如果不做的话，明天、后天、下个月或者明年还有没有这样的机会，谁都没有把握。趁有能力的时候，要做的事就马上去做。”我们会有这样的念头。除非是对现世非常贪恋或非常愚蠢的人，才会对这些无动于衷。他只要吃得饱、穿得暖、玩得好，便别无所求，其他的他都觉得无所谓，然而事到临头的时候，他就不会无所谓了，到那时却一点儿办法都没有。有智慧的人看到未来将要面临的痛苦，会先做准备，否则将来怎样去面对呢？如果没有面对之法，就只有束手待毙，要是有什么办法，现在为什么不做了呢？

例如，有些中年人想多挣点儿钱的目的，就是因为考虑到有能力时不存钱，老了孩子们又不照顾，晚年时就会面临很多困难，所以现在要多攒点儿钱，为未来做一些准备。既然为了今生的下半辈子都有这样的想法，我们为什么不为一世做准备呢？这也是应该的呀！虽然晚年还未到来，可是我们知道它迟早会来，所以现在就要做准备；同理，后世、后世的后世也一定会来，既然会来，为什么不事先为它做好准备？这是非常重要的。

(三) 思维释尊及高僧大德而修无常

释尊即指释迦牟尼佛。佛陀出世以后，三转法轮，度化了无量有情，为所有众生开示了一条光明之路；但是在凡夫的境界中，佛陀也

与其他人一样，最终离开人世圆寂了。我们现在无法亲见佛陀，所能看到的，只有他的传记和三藏典籍。从显现上看，佛也是无常的。

同样，自从佛法传世以来，印藏汉等历代前辈许许多多的高僧大德也全都圆寂了，无一人仍在人间。到今天，我们也只知道他们的名号，仅了解他们对众生、对佛法的贡献而已。所以，高僧大德亦是无常。证得无上正等正觉的释尊，以及修行那么好的高僧大德，也要显现无常，那我们就更不用说了。

(四) 思维世间尊主而修无常

梵天、帝释天、大自在天等世间尊主，寿命可长达数劫，但他们也无法摆脱死亡。此外，具有五种神通的天人及仙人也难免一死。人间财势极高的诸转轮王，印度圣地从众敬王沿袭下来的数不清的国王，还有三巴拉王和三十七赞扎王等印度东西方地位显赫、财产丰富的许多国王，现在也都不在了。

在雪域西藏，自吐蕃涅赤赞普以来，已出世了天座七王、地贤六王、中德八王、初赞五王、幸福期十三代、极乐五代等，然而这些都已成为历史。

在内地自夏至清出现了很多王朝，这些国王在位时也都觉得自己非常了不起，为众人所仰慕。但是，现在这些也都成了历史记载，除此之外，没有一样留存于世。

如果思维这些，那我们现在的住房、受用、眷属、权势等虽然自认为比较善妙，但与以前的各大转轮王相比，却如小虫的巢穴一样易于毁损。所以应当观修，所有世间万法都不是恒常稳固的。

（五）思维各种比喻而修无常

春夏秋冬四季更替，人由青年到中年再到老年，这些变化在书中讲了一些，但还不够。大家经常看新闻，从中可以找到非常合适的例子。比如，某人今天还是国家总统，下个月就可能沦为阶下囚……所有这些都说明，一切是无常的。普通人是出于好奇或其他目的，而去了解这些事；但站在修行的角度看，这些都是真人真事，特别有说服力，对修行人而言，是很好的修行教材，而且这样修出来的结果也非常踏实可靠。在社会上，我们也可以找到许许多多类似的比喻，然后一一思维。今天他做官，明天会不会还继续做？今天他是百万富翁，明天或下一个月却有可能自杀，那时他一分钱也带不走，只能两手空空地回到中阴。总之，最好在现实生活中找出很多类似的公案来思维，由此也可以体会到一切都是无常的。

（六）思维死因无定而修无常

任何人都知道自己肯定要死，对此没人会有异议，但同时很多人天生会有这样一种感觉，认为虽然我会死，但我还能活很长时间，再过二三十年、四五十年都死不了，虽然这个想法没有任何理由。你有没有把握明天还活着？有没有把握下个月还活着？没有。然而我们却不愿意这样想，总希望活得久一点，便随此欲望而产生这样的观点——我可能还会活很久，但这是一个完全错误的想法。

为什么？因为死因是不一定的。死亡也要有因缘，令人死亡的因缘无处不在，随时随地都可能遇到。比如为了健康、长寿服用一些保健药品，若药没有吃对，反而会成为死亡之因。其他诸如衣服、装饰、食物等都有可能成为死因。世界上什么不能作为死亡的因缘呢？没有！

总之，死因很多，随处可见，何时会遇到这样的因缘，谁都说不清楚；而且一旦遇到，在此因缘面前，我们的身体、生命都显得那么无奈和脆弱。没有一个凡夫的身心能够抵抗死亡的召唤，死亡随时都可能降临，这就是死因无定的意思。这个道理非常重要，一定要认真思维。

（七）思维猛厉的希求而修无常

猛厉的希求是指平时都不能离开无常的念头。比如，以前的那些高僧大德在出门时就会想“我这次出去后，就再也不会回来了”，在进门时就修“我已经回来了，再也不会出门”，他们都有这种感觉。其中有一位格西名叫喀拉巴，是个修行人，他修行的山洞至今仍在。在此山洞口有一丛荆棘，每次出去时，他的衣服就会被挂在荆棘上，进山洞时也是这样，进出都很不方便。一次，他准备把荆棘砍掉，此念一出他转而又想：“我出去以后，到底还回不回得来？”他没有把握，“如果再也回不来，砍掉荆棘有什么用？我最好利用这时间好好修行才对，为什么要去做这些无聊的事？”进山洞时他还是被荆棘挂到，又想把它砍掉，此时另外一个念头出来了：“我进去打坐后，到底还会不会出门？如果不出门，砍它也是无聊，干脆不管它，多修点儿法才有意义。”他就这样在此山洞修了九年，都已经成就了，洞口的荆棘还没有砍掉。这些高僧大德就是这样对待世间琐事的。

作为在家人，必须要照顾很多人，处理很多世间事务，很难完全效法前辈的行持，即使这样，也要适当地修无常，否则就无法进入正行修法。比如，每次进出家门都要这样思维——出门时要想“我这次出去了就不会回来”，进门时想“这次进来就不会再出去”，但实际上也许会回来，这并无大碍，仅仅这样想对修行都很有帮助。若不这样思维，就会觉得“这次出去了肯定会回来”，回来后又想“这次进来了

肯定还会出去”，总是这样就没有无常的念头，就会一直认为自己是不会死的，可以永远在这门里进进出出。但是总有一天，你出去后便不再回来，或者回来后就再也没有机会出去，这是一定的。

那些已经看透无常的人，在死前就会做好准备。米拉日巴也说：“我因为怕死到山洞里去修死亡无常，无常修了很长时间，现在终于不怕死了。”他因非常害怕死亡而提早修行，最后就能无惧死亡。而凡夫现在是一副无畏的样子，不做任何准备，临死时却没有不怕的，但到那时再怕也没有用。

凡夫智慧鲜少，而且难以控制或根本不愿控制异常强烈的贪欲之心，故对轮回的痛苦、下一世的投生之所表现出无所谓的样子。实际上，大难临头之时，他绝不会无所谓的，但那时已是无计可施、悔之晚矣。相比之下，那些修行人，无论是高僧大德或是一般行人，都非常在乎生死大事，因而精进修持。当死亡来临时，对他们来说才是真正的无所谓、真正的自在，死也可，不死也可，此时生死已没有什么特别之处。这就是凡夫和修行者的差别。

现在，修法已掌握在我们手里。但有些人会说，我们是在家人，要上班工作，不可能经常修行。这话说得对，但每天有二十四小时，从中抽几个小时来修行是应该的吧？也不必二十四小时全花在修行上。比如，每天早晨修一小时，晚上修一小时，或者早晚各两小时。二十四小时中的四小时用在修法上，其余的二十小时都可以用到生活上，这样总能做到吧？如果连这一点都不做也可以，但大难肯定是要临头的，无一例外。

从古至今，世界上多少有钱有势之人都一个一个地走了，无论地位再高、财富再丰，在生老病死这个生命的基本痛苦面前，没有一个人不投降的。所以，我们应该马上修行。但是有些人还是不做，如果

这样，临命终时只有束手待毙。佛陀也只能告诉我们真理，清清楚楚地告诉我们如何在轮回里寻找出路，然而找不找全由自己掌握，不找也行，佛也不可能勉强谁。可是如果现在不做，何时再有机会，谁都没有把握。大家一定要认真思考这些问题。

现在就是关键时刻！有些人可以活到七八十岁，有些人只活到三四十岁；无论活多久，此生就是我们在整个轮回过程中的一个黄金时代，这是一个非常关键的时刻。这个时刻过去以后，何时能再有这样的机会呢？恐怕千百万劫当中都不可能再有。明明知道这些，却还是不想修行；道理、修法、解脱的方法全部教给你们了，却都无所谓，那谁来强迫你？我们可以观察那些旁生，牛、马、鸟、鱼，它们和我们不同在哪里？当然有很多生理和心理方面的差异，但这些不是关键问题，最关键的是人能思维将来，能够在轮回中找到一条完整的出路，这是人类的优点，旁生却没有。若生而为人，又明白许多道理，却不利用自身的特点，仅仅为了生活而活，那就与畜生没有太大差别。

这些修法不是教条！若不给思维空间，只凭我告诉你要怎么做，你就怎么做，这叫做教条。请认真看看这些道理是不是教条，是不是佛要求这样想，所以才要这样想，而不是自己去思维。如果不是，这就不是教条，而是事实。事实摆在面前，让大家自己动脑筋分析。不论掌握的道理有多深，即使整个城市或全世界的人，都无法推翻这些理论。因为它不是教条，也不是宗教里的某些说法，而是千真万确的事实。若真相明白了，我们应不应该去修？如果觉得应该，那修法就是这样。若觉得好是好，但可以慢慢去做，那么请问，我们还有没有时间？如果有，可以慢慢做，但无常告诉我们，没有这样的时间，要做就要马上去做。

书里也讲了，每天起床、晚上睡觉、走路、吃饭的时候，都要观

察无常。以前的那些高僧大德吃完饭后就把碗倒扣在地上，这是什么意思？这就意味着——我这顿饭吃了以后，下一顿饭就不一定还能吃到，所以这样放碗。这说明他们时时刻刻都在修无常，把无常的修法用到日常生活里，所以人家修得那么好。因为动力很强，即使没人督促，他们都会去修。若没有这样的动力，希望你修、求你修，你也不会修的。

三、一种特殊的休息法

七种思维方法都已经讲了，这既是理论又是具体修法。正式的修法也没有别的方法，首先要把修法弄清楚，之后坐下来一一思维。因为已经全方位地说明了无常，若如法思维，一定会有感受的。有些时候，由于反复思维，觉得很疲劳，不想修了，这时可以休息。此处讲一种特殊的休息方法。

休息时，身体仍要做毗卢七法，不能躺着，内心因为刚才反反复复思维觉得很累，于是什么也不想——既不想无常，也不想别的修法，即不起任何念头，心就这样平静下来，这时会有非常舒服的感觉，非常宁静。如果前面的加行修得好，在修后面的加行中，也有可能在此宁静的状态当中找到自己的本来面目。这在中国禅宗里叫本来面目；在大圆满里叫自然智慧，因为不造作的缘故；在《楞伽经》和《大方广佛华严经》里叫如来藏；在般若波罗蜜多里叫大空性。不同的经典对此有不同的称呼，用不同的术语，但它们的内涵是一样的，都是形容心的本性。

前面讲了，如果加行修得比较好，即使还未学正行修法，在这休息的片刻间，依然有可能接触到本来面目。因为，那时所有的杂念都

平息下来，心里非常宁静，就像水没有波浪时可以看到水底之物一样；心无有摇动时（心里没有太多杂念），很容易看清它的本来面目。要了解它，不能往外面看——宇宙为何、日月怎样运转等等，而是要回头向里观察：我到底是什么。

从出生到现在，人们总觉得我就是我，虽然心和身体持续了这么久，却从未认识到我究竟是怎么一回事、我的心是什么样的、它的本性是什么。有些人觉得这很简单，心可以思维、可以理解掌握很多知识，而瓶子等物质就没有这样的能力，只有心才有，但这并不能回答上面的疑问。问题是，心有时会胡思乱想去造业，有时又能生起善念令人得善果。有这种能力的心，其本体到底是什么？现在我们看到的，是心的综合体，好比一台摄像机，从外面看只见是个机器，只知道它可以记录图像和声音，却不知其内在的构造方法及工作原理。同样的，凡夫只知心有思维、理解的能力，却根本不了解心为什么有这些能力，它的本性是什么。

心的本质是用语言无法表达、无法形容的，要想彻底了解它，只有像中国禅宗所讲的“如人饮水，冷暖自知”。好像从没有吃过糖的人，无论给他怎样形容其味道，也无法令他如实了知甜的滋味。同样的，我们也不可能通过语言了解心的本性，只有在这样休息之时，才有可能接触到它。如果现在看不到也不用着急，只要加行修得好，以后会接触到的。

休息时即使不能证悟，心里也不要起别的念头，静下来，这种状态保持三五分钟都可以，当产生下一个念头时，说明它已经休息好了。这时不给它生起杂念的机会，再回来从头开始思维，这叫无常的修法及无常的禅定。人身难得也有修法及禅定的分别，思维的过程叫做人身难得的修法；当觉得疲劳不想思维时，心就静下来，安住在什么也

不想要的状态中，这一阶段叫人身难得的禅定。下面的所有修法也都一样。

无常修到最后要达到什么标准呢？就是以那位喀拉巴格西的故事来做标准，但是我们要做到这样的标准是不容易的。适合我们的标准是什么？在没有学此法前，不觉得人身是那么无常，有那么多的不可靠。通过修法后，就深深感觉到人生随时随地都可能停止，停止以后也很难再有这样的机会，人身是非常容易毁坏的，所以我要珍惜它，要去修行。这样的体会可以作为凡夫修无常的初步标准。如果你没有达到此标准，就要继续修。

修外加行最重要的是修出结果，即内心生起相应的感受；没有结果哪怕修几年也是需要的。我们现在缺少的就是这些修法。虽然很多人都知道修行好，修行才能够解脱，不修就只有在轮回里受苦，但是因为对现世的贪欲心太强烈，便无法控制自己。这是什么原因？这是因为基础修法没有掌握好。大圆满、密法、净土、禅宗等很多正行的实修法当然殊胜，然而对于没有任何基础的人来说，马上修这些还为时过早。目前对我们来讲，最有用的就是加行修法。

首先要打好一个扎实的基础，再选一个正行修法，这样成就是很快的。所以，希望每一个人都能从现在开始修行，若能这样，不可能没有结果。问题是做不做。不做就没有办法，愿意做就有办法。好像一个病人，如果他根本不接受药物，即便到死，病也不会好；如果他肯服药，病就可以治好。这些加行修法就是治愈贪恋轮回病根的良药，最关键的是肯不肯修。所以，首先不要求结果如何，只要求大家如法修持。修法时间可以根据个人情况安排。

经书里有一个极好的比喻。有一个非常可怕的悬崖，在悬崖壁上长着一棵树，树上结有果实，味甜可口。一人用左手抓住崖上的一把

草，然后不顾一切地将身体悬出崖外去摘食树果。他全神贯注于果实，忽视了手里的那把草。有两只老鼠，一只白色，一只黑色。先是白鼠出来吃掉他手里的一根草，然后黑鼠又吃掉一根，如是轮流着，而那人一心只顾低头取果，根本不管其他。如果他发现这些老鼠在不断地吃手里的草，草也越来越少，就一定不会再要美味的果子，而是回到崖上，此时他是有办法回来不堕悬崖的；但是如果他对草之增减不理不睬，只想品尝果的美味，当两只老鼠把手里的草全部吃光后，坠崖而死便是不可避免的。

这比喻什么呢？悬崖就是轮回，树上果是指五妙欲——色声香味触，手里的草便是生命，白色老鼠是白天 12 小时，黑色老鼠是晚上 12 小时。这两只老鼠每天各吃一根草说明什么？每天 24 小时过去以后，我们的生命就减少一天，随着昼夜的交替，生命不会增长只会减少。但人们对此从不在意，不管它有多短，只是拼命地赚钱，拼命地投入到物质生活当中，其余的全都抛在脑后。如果现在感觉到生命越来越短，而且最终要堕落，那就应该是回头的时候了，所谓回头是岸，回头就有办法。目前，“果子”不可能不吃，但可以适当地吃，现在更应该在乎的是自己的“生命”，应该是回头挽救“生命”之时了。如果不在乎“生命”，依然拼命地投入到物质生活中，只会一步步走向死亡，最终堕入恶趣。此后何时能再回人间，谁都没有把握。这个比喻很好，大家应该好好想想。

此喻很好地说明了一个问题：人们对物欲的渴求永远没有满足之时，有了一个就希望有两个，有了两个就希望有三个……人的欲望是无限的，可生命是有限的。生命有限故会用完，欲望无限故永远不可能满足。在生命的尽头就像手里的草被吃光时一样，会堕下去。那么，现在应不应该珍惜自己的生命？有没有办法脱离轮回？如果没有，就

只有坐等大难临头。然而，现在有办法，因为我们是人，此为其一；其二，诸如佛出世、转法轮、正法住世等等条件，我们都具备了。既然有办法就不应该不做，这是自己要去考虑的事。

按理说马上修行是应该的。既然人们愿意为年老做准备，但老苦毕竟非常短暂，何况也许你还未衰老就已去世，即使可以步入老年，且无孩子照顾，自己又没有钱，还有很多社会福利会帮助你。总之，人世间再苦也苦不了很久，老年的光景也只有十年、二十年左右。这么短暂的时间，这么小小的痛苦，我们为什么要那么担忧？要是现在不修，那后世、后世的后世可不是一二十年的事情，可不是一桩小事！所以，必须去修行。

另外，要想获得世间利益，可以上班、做买卖，用这些方法解决生活上的问题，但不能把修法用到世间法上。所谓的修法不能用到世间法上，意思是不能为了吃、为了穿等等而修法。修行是我们精神上的依处，不是用来解决吃和穿的问题，而是生生世世寻求解脱的大事。现在好不容易才得到的修法机会，为什么要用到生活上？这很不值得。譬如，有人用黄金造了一把锄头，扛着它去挖地，这值不值得？不值得。锄头为什么要用黄金来做？用铁或其他金属都行，黄金可以做更好的东西，为什么用来挖土呢？这是很不值得的。同样，修行可以解决生生世世的生死轮回，我们要把它用在这上面。那生活怎么解决呢？生活可以靠自己的双手去解决。

无常的修法就讲到这里，希望大家好好看书，看了以后肯定会有收获。最重要的，是要根据书上的意思去实修。假如一个人一定要做一件事，又没有办法逃避的话，那越早做越好，早日完成更好。你们愿意不愿意从轮回里逃出去？不愿意就另当别论。如果愿意，就是越早越好，越快越好。现在就去，多多少少会有收获，这我敢保证。

收获是什么？就是对解脱有很大的帮助。

这些加行的修法很重要，希望大家都要重视，不要总觉得正行才好，大圆满才好，这些加行不值得修，这是错误的想法。即使要做一件世间的事情，也要讲究顺序，什么先做，什么后做，后面要做的事提前来做就不可行。修法也是一样的，先要做什么，后要做什么，中间要做什么，若能按次序认真去做，每一个人都可以解脱。所有人都是有佛性的，没有一人是不能得解脱的，但什么时候得解脱，却是由自己掌握。不愿意做，就很难获得解脱；如果愿意，就有办法。

很多高僧大德是非常值得我们羡慕的。比如米拉日巴，他本来也是一个普通人，而且造了很多罪业，但他就是这样一步一步修上去的。所以大家应该信任这些修法，对自己也应该有信心，在这样的基础上修行，必定会有很好的收获。