第二十八节课

思考题

124、在观修每一个引导时，如何观察修和安住修？你平时是怎么做的？

124、怎样思维外器世界而修无常？请大致说明。

125、器世界最终毁灭的因是什么？你对此有哪些感触？

126、一禅、二禅、三禅，为什么分别以火、水、风而毁灭？懂得这个道理，对你有何启发？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

《大圆满前行》中，首先是学习四个共同加行。其中暇满难得已介绍完了，（虽然文字上给大家介绍了，但你们实地修行得如何？这要靠自己。）现在讲第二个——寿命无常。

二、寿命无常

在每一引导文前面，作者都有个顶礼句，以赞颂根本上师的修证和功德：

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。

这是华智仁波切向根本上师如来芽尊者作顶礼。我们修行的过程中，也要经常祈祷上师，祈祷时可用这一偈颂，藏传佛教的很多修行人都有这个传统。比如你修寿命无常，最初要修上师瑜伽，接着正式观修无常之前，还要再次合掌祈祷根本上师，愿依靠上师的加持，令自相续真正生起无常的观念。以诚挚的信心进行祈祷、顶礼，这是非常有必要的。

那么，如来芽尊者到底有什么功德呢？

“现见三有无常幻化相”：他以智慧现见到三界轮回（欲界、色界、无色界）皆为无常幻化，全是空性、无我、无常的体性，没有丝毫实质可言。

“舍弃今世琐事如唾涎”：因此对现世中的一切琐事，如荣华富贵、地位名声，不但不耽著、不希求，反而像唾液一样抛弃。

前不久我看了如来芽尊者的传记，内容非常精彩。传记中也说，他对世间美如天人、富如龙王的种种显现，一瞬间的羡慕之心、希求之心也没有，从小到圆寂之间，对佛法具有无比信心，一生中希求正法，舍弃世间八法，一心一意地依止上师。那种行为，是一般人难以想象的。

“苦行修习追随先辈迹”：修学佛法方面，他追随前辈大德的足迹，一直坚持苦行。

从许多上师的传记中也看得出来，他们修法离不开苦行，不像现在有些人，什么苦都不愿吃，顺顺利利、舒舒服服、快快乐乐就想获得正法境界。虽说条件具足时，这也没什么不可以的，但极个别人好像有点过分，不想花时间、不想花精力，甚至把法都送到家门口了，他还不愿意接受。如果读了高僧大德的传记，了解他们在求学中是如何精进，我们后学者确实值得汗颜。前辈大德们在希求佛法、看破世间、通达万法胜义空性与世俗无常方面，的确十分超胜，如果我们说是这些上师的弟子，实在愧不敢当。

我经常想，以这个偈颂来对照，上师如意宝完全具足这些功德：智慧照见三界一切，视世间欲妙如唾液一般，对人们羡慕的对境没有丝毫贪执，一辈子就是为了佛法苦行，其精进跟得上前辈大德的足迹。所以，不管从加持、智慧、证悟哪方面来讲，我们的上师都无与伦比，即生中遇到这样的上师，确实非常荣幸、极其难得。

“无等上师足下我敬礼”：在具有如此超胜功德的根本上师足下，三门恭恭敬敬地顶礼，发自内心地祈祷：愿上师相续中前行与正行所摄的一切境界，尽快融入我的相续，令我也获得大恩上师的果位。

我曾提过很多次，在修行的时候，不能离开祈祷和发愿。最近大家也在学《前行备忘录》，有些比喻虽然有点难懂，但它是开悟者的智慧流露，其意义远远超过世间寻伺者所写的文章，如果你有诚挚的信心和清净的智慧，肯定能获得相应的证悟境界。其实我们看一本书，作者的境界非常重要，假如作者有大悲心、无常观，对万法本性有所证悟，那么读者一定会有受益，得到不同程度的境界。所以，这次修加行的同时，我要求大家共同学习《前行备忘录》，这样一来，相信很多人的相续能变得更加充实完善：以前刚强难化的性格，逐渐会变得柔和、调柔，对佛法的信心越来越增上，对世间万物没有太大贪执，即使人与人之间发生冲突矛盾，自己也很容易化解。

其实，修行融入内心与否，关键要靠自己。如果法义没有贯彻于心，表面上的学习，就会像世间人读大学一样，只是在文字上打转转，从来没想过调伏内心。这次我传《前行》的方式，完全是一种实修引导，给大家宣说得也非常广。其实里面还有很多甚深宝藏，但自己“工具”有限，没办法再深入下去，只是尽可能地挖出来一部分（我自己觉得很珍贵），与有缘的道友分享。我实在无能为力的那一部分，待你们通过自己的信心和智慧去了解。

下面所讲的观无常十分重要，大家在修学的过程中不要忘记祈祷和发愿，同时要把其中内容逐字逐句记得清清楚楚，然后再进行思维和观修，这即是所谓的观察修和安住修。作为初学者，刚开始肯定不能直接安住，所以在修每一个引导时，首先应该观察修，然后观察与安住轮番修，最后才能自然安住——修什么样的法都要这样，麦彭仁波切在《定解宝灯论》中讲得很清楚。有些人做不到时时观无常，这说明你还没有达到安住的境界，此时应当再三地看书、再三地思维，这种字面上的分析探索，实际上也叫修行，是通过观察的方式深入内涵，故而也必不可少。

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。

丁一、思维外器世界而修无常：

由众生共同福德所形成的四大洲、须弥山、天界、铁围山等外器世界[[1]](#footnote-1)，虽被认为是坚不可摧、牢不可破，存留的时间长达数劫，但它们也是有为法，没有一个恒常不变的，最终必将因七火一水而毁于一旦。诚如《四法宝鬘论》所言：“此等一切外器世间界，七火一水风吹离散时，发尖稍许残存亦无有，尽皆空空如也若太虚。”

包括现在科学家，实际上也承认这种观点。他们认为，银河系也好，地球、月亮、太阳也好，都是在刹那运动变化的。根据科学预测，如今地球的寿命已达46亿年，太阳的寿命也有50亿年，再过10亿年地球就会灭亡[[2]](#footnote-2)……尽管许多研究结果不尽相同，但没有一个人认为它会常恒不变、永远存在。

当然，我们对这方面不太专业，从来没有研究过，一提起器世界，可能很多人马上想到的，只是自己的房子。就像蚂蚁和小虫一样，因为心眼比较小，境界也有限，所以只关心自己的窝，除此之外的大世界，管他三七二十一，从来也不挂在心上。我以前读中学时就是如此，一上地理课，便不好好听讲，临近考试时，把书上的问题一个一个裁下来，一条一条藏在袖子里，准备到时候偷看——我不是想教坏小孩子啊，你们可不要学我！现在是21世纪，我原来读书时是20世纪，完全跟你们不相同。

外在器世界确实是无常的。有一个道友跟我说，他在学《如意宝藏论》时，第六品专门讲器世界的毁灭，那时他生起了很强的无常观，看着对面的山就觉得：“整个器世界都是无常的，这座山虽然看起来非常壮观，但到一定时候也必定现前无常。”我们见到一些高楼大厦时，也应该这样想：“这个建筑物由钢筋水泥支撑，看似非常结实，好像几百年、几十年不坏，但有为法毕竟是无常的，最终也会毁坏无余。”

大家对无常一定要有明确的见解，不要像有些世间人，根本没有无常观，修法一直拖拖拖，最后什么都不成功。噶当派的很多修行人，为何将精力主要放在观修无常上？就是因为一个人如果无常修得好，他肯定会精进，绝不可能睡懒觉，也不可能忙于世间无义琐事，经常找借口不修行。反之，如果无常观没有修好，即使得了多少灌顶、获得多少窍诀，也不过是书本上的文字、以后的希望，除此之外不可能实地修持。鉴于此，前辈大德们对无常教言非常重视。

有些人认为：“身体是无常的，这我倒承认，但外面的世界那么广大，不可能一下子就毁灭吧？”确实，我们也没说它一两天就毁灭了，但其本体并非恒常，最终定然难逃无常的命运。明白这一点后，通过对比也可进一步了知，不管是所依的器世界，还是能依的身体和心识，最后都要示现无常，如此一来，自己对幻化般的世界会生起极大厌离心，而这种厌离心，就是修行的最好助缘。

希望你们能生起《前行》每一个引导的境界，一旦生起这些境界，修行肯定圆满，不会半途夭折。今天我跟一个道友交谈时，对此就深有感触，我说：“有时候我感觉自己很幸运，刚来喇荣时，就是从《前行》开始修学的。虽然辩论研讨也很重要，但对初学者而言，必须要从《前行》、《入行论》下手！在我的心目中，《前行》是一生中最重要的修法。倘若没有打好基础，就像在松土上建造豪华宫殿，里面装修得再富丽堂皇，使用的材料、勾勒的花纹再讲究，但由于基础不牢固，迟早有一天也会倒塌。”

现在有些上师不注重前行——当然我不是说哪个上师不对，毕竟每个上师都有自己摄受弟子的方法。但我个人觉得，若没有打好前行基础，即使给弟子灌了很多顶，讲了很多大圆满或禅宗的窍诀，正讲授时弟子好像完全懂了，上师欣喜万分，认为自己后继有人，弟子也是千恩万谢，把上师视为再生父母，可是再过一段时间，师徒关系会变成怎样也不好说。假如没有打好基础，弟子相续中的证悟大厦，很容易逐渐倒塌，最后一点也不剩。这种现象如今是比较普遍的。

所以，大家不要把前行留在口头上，而应像华智仁波切和上师如意宝那样，发自内心地把它看作重要修法。只有这个基础打好了，以后学五部大论、显密深法，或出去弘法利生，才不会被各种外境束缚。比如说你无常观得好，到城市里遇到许多诱惑时，可轻而易举就看穿其本质，作为凡夫人，即使偶尔因前世习气而产生烦恼，也不可能长期留存，就像勇士倒地会一跃而起一样，在任何违缘面前，都会立即用正知正念来守护，而且这种力量很强。但如果前行的境界比较脆弱，这种力量没有提升，那遇到违缘就会手忙脚乱，觉得魔众的邪恶力量势不可挡，很难以对抗违缘的怨敌。

话说回来，器世界最终必定会毁灭。而毁灭的因缘，一方面是因为万法无常，因缘灭尽时自会消散；另一方面，也是众生造业比较严重，如《大楼炭经》云：“遭火灾变时，天下人皆行非法、邪见，不见正，犯十恶事……”不管怎么样，外面的世界终有一天会示现无常。跟浩瀚的宇宙世界比起来，我们每个人实在是微不足道，但在这个地球村中，毕竟也是一个“地球公民”。其实地球公民不仅包括人类，也包括旁生等其他众生，我们是地球村的公民，牦牛同样也是如此，彼此之间都是邻居。然遗憾的是，现在很多人不懂这个道理，肆意杀戮动物、破坏生态平衡、工业污染严重……致使自己的生存空间越来越狭窄。也许七火一水的灾难还没降临之前，依靠人类的恶行，就已经导致了自身灭亡。针对这些现象，世界各国召开了大大小小的会议，想提出一些解决方案，但至今为止，只能在某种程度上缓解，却无法从根本上彻底解决。

我们活在这个地球上，对生存的环境也有责任保护，哪怕你住在一个小屋子里，周围也要搞好卫生，应该有种环保意识。有些人因为素质关系，只是关心自己的衣食，除此之外，对整个大环境想也不想，这非常不好。我们每个人应当关心周边环境，同时要以慈悲心爱护那里生存的动物，若能如此，人与自然之间会增上和谐的气氛，天人也会撒下吉祥的花雨，人们的生活定会和平安乐。相反，假如人类恶心遍满、行为粗暴，对自然界肆无忌惮地破坏，则定然感召种种灾难。近年来，世界各地为什么频频出现地震、火灾等不悦意的天灾人祸？实际上就是跟众生的行为有关。

这一点不但佛教界这样认为，西方很多科学家也承认人与自然之间有一个谜，但要解开这个谜，他们暂时没有“钥匙”。而我们佛教中，用无常观、缘起观来进行分析，这些问题就能迎刃而解。

学过《俱舍论》的人都清楚，此大劫的毁灭需要二十个中劫，其中十九个中劫是毁坏有情世界，一个中劫是毁坏器世界。到了坏劫时，有情世界先从地狱开始空，地狱中业力深重者，若要继续感受此果报，则转生到他方世界的地狱中；业力稍轻者，则以法性力产生善心，逐渐向上转生为饿鬼。之后，饿鬼、旁生、人等也如前一样次第灭尽，有些转到他方世界，有些依靠法性力而向上转生……内情众生由下而上逐渐化为乌有，第一禅天以下的所有众生无一存留。（本来，人类要想转生于色界一禅天，必须通过修行达到一缘等持。但在坏劫时，则不必通过修行，依靠法性力即可生起一种禅定，获得一禅境界。）

在此之后，天空中依次出现七个太阳。所谓的七个太阳，有些经论说真正有七个太阳，有些经论说是具有七个太阳热度的一个太阳，但此处华智仁波切的观点，与无垢光尊者《如意宝藏论》[[3]](#footnote-3)及《长阿含经》的观点一致，都承认是七个太阳。对于这些内容，我也作了详细对比，这里的说法跟《长阿含经》的完全相同，但与《俱舍论》的略有差别。（当然，《前行》是修心法，《俱舍论》要详细剖析，二者的风格迥然有异，对此我也不必多讲。如果你们对《俱舍论》有兴趣，则可参阅它的讲记和注疏，下面的问题在第三品中有叙述。）

具体而言，第一个太阳出现时，烧尽一切树木园林[[4]](#footnote-4)；第二个太阳出现，使得一切溪流池沼无余干涸（包括喇荣沟里，觉姆洗衣服的潺潺小河，也全部化为乌有）[[5]](#footnote-5)；第三个太阳出现，使一切大江大河，如印度的恒河、尼连禅河，汉地的长江、金沙江、黄河等，全部干涸[[6]](#footnote-6)；第四个太阳出现，使得无热恼大海也滴水不剩[[7]](#footnote-7)；第五个太阳出现，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、一千由旬、一万由旬直至八万由旬深度，剩下的水，又从由旬、闻距开始，到最后，连牛蹄迹许的水也干涸无余[[8]](#footnote-8)（现在科学家认为，太阳渐渐会变成一颗红巨星，在高温烧烤下，10亿年后，地球上已无生物幸存，与此处只是说法不同而已）；第六个太阳出现，焚毁大地、雪山[[9]](#footnote-9)；第七个太阳出现，须弥山、四大洲、八小洲、七金山[[10]](#footnote-10)及铁围山全部烧成一片火焰，连一个微尘都不剩[[11]](#footnote-11)，如《德施请问经》云：“满一劫之时，此世必毁灭，诸山被火焚，不见剩一尘。”

火焰炽热到极点，盘旋向下焚尽一切地狱（地狱里的众生早就空了，此时只是将地狱的器世界一烧而光），火舌又直冲上方，烧毁梵天所有空空荡荡的无量宫殿（梵天众生也依靠业力或法性力，转生到他方去了，所有宫殿全是空的，大火只是将这些殿堂烧尽）。此时此刻，光明天的小天子们从第二禅天往下看，发现地狱以上的火往上冲，就惊惶失措地大呼小叫：“哇，大火燃起来了！”老天子们比较有经验，因昔日火都只烧到一禅，对二禅的天宫没有威胁，于是安慰他们说：“这样的大火以前烧到梵天以后就无影无踪了，不要惊惶，莫要害怕！”[[12]](#footnote-12)

就这样，经过七次大火之后，一禅以下的世界全部变成空无。此时，二禅天形成水云层，轭木、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。（二禅天接近毁灭时，里面的有情也都迁移到他方去了，以水毁灭的只是器世界。）经过了七火一水之后，此时没有大地，只有一个风轮[[13]](#footnote-13)，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灭绝一空。

那么，一禅、二禅、三禅为何分别以火、水、风而毁灭呢？《俱舍论》等经论中说，一禅、二禅、三禅各有不同的分别念过患，比如一禅有寻伺，如火，故用火来灭尽；二禅有喜乐，如水，故用水来灭尽；三禅有呼吸，如风，故用风来灭尽。四禅因为已远离了禅定的八种过患[[14]](#footnote-14)，故而不被水火风所坏。（四禅既然在一大劫中不被毁坏，那会不会变成常有呢？并不会。无垢光尊者在《如意宝藏论》中说，四禅的众生，最终要么以法性力迁移到他方世界去，要么会示现死殁。）到了最后，容纳在一个三千大千世界中一百俱胝数的四大洲、须弥山及天界会全部灭亡，万事万物变成一大虚空。所以佛在《无常经》中云：“大地及日月，时至皆归尽，未曾有一事，不被无常吞。”

其实，万法无常的道理相当深奥，觉囊多罗那他在《印度佛教史》中就有一个故事说：阿育王最初造过一些恶业，后为忏悔而建了八万四千佛塔，供养如来舍利。佛塔竣工之后，为了庆祝并回向善根，他准备供养僧众三个月。他迎请了很多僧人，在林苑中作大供养，尤其对坐在首座的一位老比丘特别有信心，对他的供养尤为丰厚。

这个老比丘寡闻，而且极笨，一个偈颂也不能念诵，他吃完以后，坐在下座的人问：“你知道国王为什么对你特别敬事吗？”老比丘答：“不知道。”他们说：“国王打算供斋后就来听法，你需要讲经说法。”这话正中老比丘要害，他想：“我受具足戒虽已有六十年，但一个颂词也不懂。刚才若知道这个，就应把好食物让给其他比丘吃，请他说法。但现在我都吃完了，吐又吐不出来，怎么办呢？”他想来想去，极为痛苦。

当时，林苑中有一位树神，知道了老比丘的想法，他思忖到：“若是老比丘不讲法，国王做了这么大功德，最后可能会生起邪见、退失信心。”于是变化身形来到老比丘面前说：“假如国王前来听法，你就说：‘大地山岳也要归于无有，何况是你的王位了？大王好好想一想吧！’”

过一会儿，国王果然来了，给老比丘供养一套金色法衣，坐而听法。（藏地也有这种传统，供养僧众时，对老修行人要特别供养。比如有二十位僧人一起念经，对其他人供养二十块钱的话，那么对上座要供养四十块钱。当时印度可能也是这样。）老比丘如上所述说了。国王由于具有信心，听得毛发直竖，深深思维其义，依此而获得一定境界。

随后，树神又对老比丘说：“你作为一个出家人，也不要白白耗费信徒的财物！”老比丘觉得言之有理，于是向阿阇黎请求教授，专心修行，三个月以后，证得阿罗汉果位。

可见，无常法真的很殊胜。你们出去时，如果有大老板作大供养，之后请你传法，你一点都不会的话，也可以说：“大地山岳皆要归于无有，何况是你的财富了？你好好想一想吧！（众笑）”这也是一个大法，倘若他真有信心，肯定会得利益。

既然大千世界最后也会变得空无一物，我们如秋蝇一样的人身，又有什么恒常稳固的呢？《佛所行赞》中也说：“劫火镕须弥，海水悉枯竭，况身如泡沫，而望久存世？”劫末火能镕销须弥山王、枯竭四大海水，我们这如水泡般的身体要想永远存留，简直是可笑之事。

所以大家要明白，大山会毁灭的，大海会毁灭的，整个世界也会毁灭的，没有必要特别执著。现在有些人对无常修得不好，总认为房子是实有的、轿车是实有的、身体是实有的……什么都是实有的，为了实有的东西而产生实有的执著，最后修行绝不会成功。如果我们观修过无常，就不会有这些困扰了。

总之，对上述的道理，大家要认真思维，诚心实修。汉地有一个偈颂说：“当勤精进，如救头燃，但念无常，慎勿放逸。”我们也应该这样来观想，现在务必要精进，不能明日复明日，把修行一直拖拖拖，而应像美女的头发着火了，要以最快的速度扑灭一样，我们也要用最快的速度忆念无常、精进修持，切莫在放逸中度日。我们这个人身难得易失，什么时候会离开世间也不好说，所以，何时想起来行持善法，何时就要马上行持，不要一拖再拖。造恶业、干坏事可以缓一缓，明天再说，而行持善法的话，最好是现在就做——现在就要出家，现在就要精进修行！

文殊师利勇猛智 普贤慧行亦复然

我今回向诸善根 随彼一切常修学

三世诸佛所称叹 如是最胜诸大愿

我今回向诸善根 为得普贤殊胜行

1. 外器世界是由众生共业形成的。比如，地狱众生的共业形成了地狱，南赡部洲众生的共业形成了南赡部洲。用现在话来说，中国众生的共业形成了中国，美国众生的共业形成了美国。包括我们这个喇荣山沟，也是学院四众弟子的共业和福德形成的。 [↑](#footnote-ref-1)
2. 英国《自然》杂志刊出一份科学布告说：“从事研究的科学家推定，地球在未来9亿年内，仍然适宜生物存在。到了10亿年后，太阳渐渐膨胀，为一颗红巨星，其外层火焰，将烧烤地球。至10亿年后，地球上已全无生物存在。” [↑](#footnote-ref-2)
3. 无垢光尊者在《心性休息大车疏》中说：“出现了一个具有百俱胝太阳热量的太阳而焚毁一切。”同一位大德之所以有两种不同观点，可能是根据不同经典所致。 [↑](#footnote-ref-3)
4. 《长阿含经》云：“人尽无余已。此世败坏。乃成为灾。其后天不降雨。百谷草木自然枯死。” [↑](#footnote-ref-4)
5. 《长阿含经》云：“二日出已。令此世间所有小河．汱浍．渠流皆悉干竭。” [↑](#footnote-ref-5)
6. 《长阿含经》云：“三日出已。此诸大水。恒河．耶婆那河．婆罗河．阿夷罗婆提河．阿摩怯河．辛陀河．故舍河皆悉干竭。无有遗余。” [↑](#footnote-ref-6)
7. 《长阿含经》云：“四日出已。此诸世间所有泉源．渊池。善见大池．阿耨大池．四方陀延池．优钵罗池．拘物头池．分陀利池．离池。纵广五十由旬皆尽干竭。” [↑](#footnote-ref-7)
8. 《长阿含经》云：“五日出已。大海水稍减百由旬。随后逐渐干涸到七百由旬．六百由旬．五百由旬．四百由旬乃至百由旬……时大海水稍稍减尽。至七由旬．六由旬．五由旬。乃至一由旬在……其后海水稍尽。至七多罗树．六多罗树。乃至一多罗树……其后海水转浅七人．六人．五人．四人．三人．二人．一人。至腰．至膝。至于[跳-兆+尃]．踝……其后海水犹如春雨后。亦如牛迹中水。遂至涸尽。不渍人指。” [↑](#footnote-ref-8)
9. 《长阿含经》云：“六日出已。其四天下及八万天下诸山．大山．须弥山王皆烟起燋燃。犹如陶家初然陶时。” [↑](#footnote-ref-9)
10. 七金山：《阿毗达磨论》中说，是自内而外逐层环绕须弥山周围的七重大山，即担木山、持轴山、持双山、善见山、马耳山、持边山、象鼻山。 [↑](#footnote-ref-10)
11. 《长阿含经》云：“七日出已。此四天下及八万天下诸山．大山．须弥山王皆悉洞然。犹如陶家然窖焰起。” [↑](#footnote-ref-11)
12. 《长阿含经》云：“风吹火焰至光音天。其彼初生天子见此火焰。皆生怖畏言。咄。此何物。先生诸天语后生天言。勿怖畏也。彼火曾来。齐此而止。” [↑](#footnote-ref-12)
13. 风轮：乃器世界的最底部，《菩萨藏经》云：“风轮量高六万八千俱胝。”大地最初形成就是依靠风轮。 [↑](#footnote-ref-13)
14. 禅定的八种过患：欲界的忧、苦，一禅的寻、伺，二禅的喜、乐，三禅的呼、吸。 [↑](#footnote-ref-14)