**关于无常的开示----本文根据央瑞智巴上师录音开示整理**

**讲于北京时间2015年10月10日**

扎西德乐！我们现在学习大圆满前行引导文，思维寿命无常的这个部分我们就继续，所以前面的这些部分你们也可能在周一到周末也读了一些关于无常的这些修行。读本《大圆满前行引导文》和《前行备忘录》还有慈诚罗珠堪布的《慧灯之光》这些里面关于无常的部分，不仅是读，读的话有一层面的了解，然后再进一步熟思，在自己的经验当中正确的了解、分析。然后在日常的时候，在手里面没有拿着书，熟思的时候可以盘腿坐下来以禅定的方式熟思，然后修的时候，你不在禅定的时候，也没有法本读本在手上，但是在日常生活当中行住坐卧当中时常会忆念到无常这个部分。就是不同的无常，我们讲了宇宙的无常、六道众生的无常，佛菩萨肉身的无常、圣贤的无常、还包括世间的这些因缘啊大地万物死亡的这些无常，这些部分在内心当中有所了解。然后呢，即然说这些都是如此，那财富名声很多受用，快乐情绪全部都不可避免的就是都在转化当中，所以这样子的话，生起某一类的修行的心、出离的心特别重要，不然我们认为世间有价值的东西是收藏古董啊，赚更多的钱啊，或者眼耳鼻舌身的各种景观啊、享受啊刺激啊这样子。但是这些呢，他的意思是说也不是说一点都不能做，但是世俗当中的事情，避免不了沾染，但是说不要沉迷于其中，不要陷在这个泥潭里面，忘记做更重要的事情。

今天的这个部分我们说这是无常的死亡的因缘，人最珍惜的是自己的生命，这个肉身，一切现象的拥有或者是互动都离不开这个肉身，这个肉身本身是无常，我们的内在的血液每一刻都在流动当中，每一天都有几万次的呼吸，然后像心跳，这些是无常。脑子里想的时候脑子里神经细胞的传递。包括我们皮肤外在看起来比较稳固的骨头啊、肉啊、皮肤啊这些都在无时不刻的在变化，这在科学常识里一般都有这些内容。所以说看起来我们是睡着的，我们是躺着的时候，这样子的话其实我们的心还在运作当中，有时候在做梦，有时候东想西想。就是这样子。由此带来的是我们居住的这个身心呢，心的住留的这个身体，也和刚才讲的一样每时每刻头发指甲都在长。以至于我们转身或者下一个动作是吃饭、是去出门，或者这些都是比较无常的。跟着随机的一些念想、分别、变识的心识的这种引导在变化当中。我们除了这个身体以外，不管你是固定在家里面，坐在椅子上还是躺在床上。但是我们周边每一个现象都在变化当中，我们看起来如此坚实的这些大地也是在宇宙当中围绕太阳每分钟每小时不可思议的速度在飞行。以至于地球自转24小时都可以转动4万多公里。所以就是说从细微到粗大，我们都在这种变化当中。这种变化一般的人对于这么熟悉执著和恒常的希望一切都朝常运转， 一切都如此下去的时候呢，这种恒常的心，希望持续的心很强烈。一切的现象，生的时候、老的时候、病的时候、死的时候都是一部份的不可避免的运转。所以说大多数来讲死亡是一种负面的现象，以至于没有人去讨论，提到这些字眼都是一种忌讳。当然除了一些修行人以外，以前好像是那一个法师，就是汉地一个大德在家里写了一个很大的“死”字来修行也有。所以也不必特别去畏惧逃避死亡的这些现象，是生的一部份，死亡是我们每个人都必须面对的一件真实不虚的事情。所以这样讲的话也不需要刻意去避免，也避免不了。就是死亡的时候呢，一个人面对死亡，当然世界上死很多的人，在你身边认识的人当中，小时候记忆当中，一个人一个人先后先后的离世要离开，你养的宠物，左邻右舍的这些邻居，都可以看到，死的时候很多种的状况，有些是折磨，有些是少一点的折磨。但是只能孤苦伶仃的自己去面对死亡，所以这些里面包括我们看到多么有名的人，明星也好或者政要也好，大亨财富者也好，多么伟大重要的人物都会无一例外的面对死亡。走的时候默默无闻，如同一般的凡夫走卒一样，除了修行的这些大德以外，死亡是无分别的降临在每一个生命的身上，只是地点时间，死亡原因各有不同。我们刚才讲到说其实每个人都在死亡当中，像以前记得在西藏生死书里面讲到，敦珠法王来纽约的时候看到一个女士非常慌张，以至于走投无路，想在一个在这些大德面前诉说她的病情。知道她患有绝症以后，敦珠仁波切就笑起来说“我们都在死亡啊，不是你一个人如此。所以真的如此，后来那个人放下了这些以后病情反而好了。就是说我们每时每刻当中都在趋近死亡，或者从我们的身体里面元素来看无数的生死正在发生当中。我们很多很多的身体的这些新陈代谢很多的细胞坏死。我们身上很多部份正在更新交替生死当中。很多新的观念成长以后，过去的无知爱好兴趣无明都可能消失，也是一种新的东西来，旧的东西去这样子。所以不论如何死亡的这些因素也是多种多样。众生有不同的死亡因缘，根据各人的业和习气和因果，所以有的是年迈衰老而死。有的是因为疾病折磨而死，就是有些是传染病，有些是遗传性的疾病，有些是自身生活方式带来的疾病。就是种种的原因，有些是死于自然灾害，这种人也很多，有些是水灾，有些是风灾，有些是火灾有些是地震等。当然有些是人为的障碍，有些是投毒、打架、或者是由于恐惧害怕而导致心理的疾病导致的一些死亡、自杀等。就是死亡的因缘很不同。看到象日本的海啸啊，尼泊尔的地震啊。每年都有大大小小的不同的水灾啊，风灾啊地震而死亡的。原来一切都庄严美妙。比如象日本的福岛，象那些辐射啊。前几天还风景如画依旧美丽的地方，什么时候地底下的一个运作。我们本身就像在鸡蛋的蛋壳上生活，里面都是岩浆，或者说像一锅牛奶上面那层奶质吧，比较稳固的部份，就像生活在那上面一样。我们的大地也是在往下走多少公里的地方，完全都是可以至于我们死地的岩浆、毒气这些东西，我们好像相安无事，在这个表皮比较冷的地方生活。我们有些人说活在热锅上的蚂蚁。但是比这个更严重。如果有一部份喷出来的话好像整个世界都会暗无天日。可以导致这么一个后果，所以不论怎么样，我们看到这种自然灾害导致这些然刹那间瞬间死亡的这些例子。有很多其它的死亡的，比如说车祸啊，车祸现在死亡是很高的，有些是吸烟啊，有些是水的污染、淹死的啊，或者是埋在土底下地震这样子的，有些是水的污染、土的污染、空气的污染，食品的污染。以及登山、游泳、飙车，就是很多极限运动。这样当中死掉的。有些人是喜欢吃很多食物，但是不小心长期积累的这些导致疾病。心血管方面的、身体肥胖啊心脏啊导致的。有些人本来是喜欢的事物反而要了他的命。喜欢冲浪的死于浪中，喜欢弄枪弄刀的死于刀枪。喜欢吸毒的死于吸食毒品，有些人是赚钱的需要过度劳死，就是这样子。有些是心里有仇恨非常善于报复这样子，最后成为阶下囚死于法律的这些执行。就是现实的这些审判。有些是被谋害而死，因为储存了大量的金钱财富，或者结了冤仇。被别人劫财或者报仇。有些是情杀，有些人是财杀这样子的。所以如此种种都难以接受。就是种种死法，有很多人他不懂死亡的很多条件就在自己身边。随时自己身边的很多东西比如大口的吃东西然后因食物堵在咽侯管道因噎窒息而死，有些人因喝了酒在山路上摔下去的呀，在玩耍当中不小心刺伤的呀，有一些是玩一些很奇特的东西，比如把自己放在车轮上从山上滚下来这样死掉的呀。讲了这么多的死，大家可能会很忌讳了，其实我们佛教徒直面死亡，不害怕，为了更好的更有意义的生活，而经常知道生命的短暂是很有帮助的。所以这些因素多样，死期不定。有些人的寿命是将近百岁，对自己生命的长短很难预知，没有人只出生而没有死亡，这是没有的。有些人胎死腹中，有些人刚出生就夭折，有些是学会走路的时候离开了，有些人是七八岁，十几岁。现在青少年的死亡率从某种程度上也面临很大的危险，因为他们如果开车呀，做一些很极端这些极限的运动。青少年也是有很多管制的原因。情绪不稳定，好奇心重，然后缺乏很多安全的经验，必备的这些安全认知。有时候是壮年，有时候是晚年，就是不同时期。但是可以肯定的一件事是，人不会越长离死亡越远。随着时间的流失，年纪越大的人越接近离世，这是死期不定。

死亡的地点也无法预知，有些人睡觉的时候离世。有些人是吃饭的时候离开。有些人是出门以后再也没有进来。所以以前有个大德说：在你住的地方肯定有一天你进去了再也出不来的一天，或者有一天你出去了而再也没有回来的一天。有这么一天肯定会发生。记得以前有个邻居，年青的时候也没有结婚，所以身边没有什么特别的人，有一天发现他已经离开了，不知道什么原因，反正看起来他也挣扎了一段时间才死去了。所以是死在家中。死在病床上，有时候是立马当即立断像车祸一样死在路上，有些人死在医院，有些人是死于空难，空中的坠机，有些是海难，有些是克死他乡异国。每一天大概如果持续发展下去，几十万的人，20万左右的人每天都在去世。所以种种的死法无法预料，有些人在盘算未来但是他躲不过明年或者今年。有的人在盘算明年，其实只能活到今年。就是这些死缘不定，死期不知，然后死处不定。就是这样子。所以我们说要修行人如果不警惕，人身好像会持续这样下去，其实不是这样子，要珍惜生命。

生死当中那件事最重要呢？就是说有些人认为人死了以后给自己安排后事，怎么处理自己的身体啊，放在土里面立下墓碑；有些人希望用自己的骨灰种树，变成树的一部份；有些撒在海里面，有些撒在空中，有些埋在土里，有些放入江河湖海当中，有些人火烧了变成碳球。所以不论如何有这些方式，像藏地有鸟葬也就是天葬，这种秃鹫啊、秃鹰啊**。**它们不会主动攻击任何生命来杀生、抢夺食物。只是吃腐食或者是已经自然死亡，或者已经被其它动物咬死的尸体它们是来享用的。不会主动杀死。所在在藏人的修行和佛法的这些感召下，最早古代的藏人他们也不是有天葬的习惯，古代的一些中亚，在地中海也有这样的民族，有天葬的习俗。好像是我没记错的话……？在藏地比较普遍。那种完全奉献。把自己的肉身当做是死亡的时候不值得留恋的肉身布施出去，布施给饥饿的生命。当然他活着的时候也吃过其它生命的肉，滋养这个身体，死的时候呢，也奉献最后一次，彻底的怎么讲呢，给予布施。发这样的愿。没有动物吃反而不开心，但是主要为秃鹫。有专门的人去处理，很多人觉得不可想象，很野蛮。其实不是这样子，观点不一样，像我们如果做器官捐献，眼角膜，肾、心脏、各种全社会都在提倡。觉得你是在为其它生命做贡献是很大的一件事情，甚至这些都怎么讲呢，认为是一种爱心的奉献，一样的，虽然天葬不是给人的器官，但是是给其它众生，至少它们可以吃饱一次。所以传说当中，因为藏地的秃鹫找不到食物，冬天夏天啊一天会晕厥过去9次还是18次有这种说法。我们相信它们不会主动攻击或者杀生方式的话很难找到吃的东西。所以对它们奉献是一种慈悲的方式！无论我们多么值恋这个色身肉体，但他终将不会长久保存。有些埋在土里也会渐行枯黄，渐渐变成骷髅。有些被细菌虫子这些吃掉，水里也是一样，火里溶化。无论如何这些不需要死后去化妆啊，做衣服啊。这种是人的一种感情。真正看透生死的话，这些可以从另外的角度不必拘泥于这些形式上太多的完美啊，背后比较空洞。，有些是背后意义很大，看上去没有那么多的仪式上的修饰。怎么说呢，注重人间的一些体面，所以无论如何最终我们的身体不会永堡青春。但是什么是最有意义的呢，对大多数人而言的话,心里面有佛法。一般的人死后在中阴界或者中游在这个当中如果人心里面没有佛法依靠的时候，都会非常恐惧，死也恐惧，活着也恐惧。死亡之后中阴的时候还是恐惧。所以平常没有修行的时候一定会恐惧，所以像西藏生死书啊、像六中阴的教法啊，其他的大德开示的很多的中阴生死的这些，这些大家可能修前行的时候或者修完前行肯定有好的机缘去接触，所以好好的修完前行可以修中阴的一些教法，平时祈祷莲花生大士，以及传承上师，象龙钦巴尊者、吉美林巴尊者、华智仁波切、麦彭仁波切这样子，这些特别重要。现实上面我们说的修这些无常的时候，可以看到我们无论有多少财富啊、职位啊、这些心情的快乐啊，这些都会迅速变成无常。无常不见得都是不好的意思，就是会好，起起落落，无常是很迅速的起起落落，像国内不是有很多股市的，几个月前还很欢喜开心，非常满足。或者还要继续不满足这样的心。几个月后又是另外一种景像，炒股的股市跌下来。所以一样要提醒自己，现在拥有的一切都是暂时的、借来的，不值得特别的为此痛苦或者骄傲高兴。因为这些财富全是如果变成骄慢，变成贪婪、变成嫉妒、变成炫耀，沉溺在其中的话得不到幸福快乐。只有把他放到适当的位置。人的幸福主要和真谛有关系。跟内在的真谛、修行为主，然后物质的这些可以有多有少，珍惜自己能如理如法的拥有享用。等他们不在的时候自然的放下，应该放下的时候放下。所以以前的人睡觉的时候都会提倡修无常，不知道自己明天还会不会醒来。所以第二天醒来会非常感恩，非常开心，知道自己活着可以身体力行为众生做事，自己这么修呢，为度化众生首先自己有能力利益他众，所以修行成佛。修行首先是利益众生，以这种方式修行来自利利他。现在这个阶段就是这样子，我们在吃饭穿衣住留行走当中不要忘记念念修无常，警觉无常，念念修无常这样子。观修无常的方法很多，像前几天讲的华智仁波切前行法里面的每个部份重新梳理闻思一遍，然后坐下来把这些主题融入心当中这样子。把无常的观念，时时的念无常。珍惜佛法修行的机缘。把一切的拥有呢供养给十方诸佛菩萨。为自己能修无常而感到高兴，所以修无常观的人会得到这些增上缘。很多的人执著长久而带来的一些困扰和障碍，所以修行佛法当中，无常是最殊胜的修法。对于恒长持有这种，所以无常、死亡彻底有认知的时候，自然生起不退转的精进的心，不然觉得成就啊这些迟早会来，，我不用太着急，其实修行成就都是因为修无常而生起一种出离，生起一种精进，生起一种定解，知道那些是暂时的安乐，那些是长久的安乐，暂时的利益，长久的利益。这样体悟以后才有圆满的修行的启动，才有杨帆起航这样的每天的修行。

祝大家周末愉快。然后这些内容不是一个宗教特别的话题，生死无常，死缘不定，死时不定。死的地方也不定，这些都是现实。实实在在的每个人不管你信仰什么，不信仰什么，都会发生，都是一部份。一般的学校教育里面为什么不提呢，他们没有责任让一个人走上今世的修行，没有一个人让他们生活的有意义，这个不是他们的责任，他们的责任就是说能够运用现象然后创造经济的价值。他们就是运用创造价值。对于个人的价值和意义 ，特别精神的部份不在公共的教育里面。所以我们需要今生的修行没有办法从其它地方统一的规划和获得。而是自己需要从修行上去体悟。文字这些很容易懂，但文字里面表达的内容意思要从自己的亲身体悟和感知当中实践慢慢变成自己的对治错误和偏颇习气的力量。比如说我们有一种“明天复明天，明年复明年这样下去的这种感知。我们应该有一种很警惕的心说：其实有一天我就不会有明年，有一天我就没有这个时间，都不一定等到八九十年。所以这样的话，提早有一种说我应该定生命的方向，价值的观念，和起心动念当中应该持有什么样的见解，这些上面你会有一些思考。祝大家周末愉快，法喜充满，扎西得乐！