《前行》第038课-答疑全集

**目录**

1. [**名颂解释**](#_名颂解释)
2. [**偈颂“诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。”**](诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。#_偈颂)
3. [**《般若摄颂》教证“行住坐卧具正知，视轭木许无心乱。”**](行住坐卧具正知，视轭木许无心乱。#_《般若摄颂》教证)
4. [**观修无常的验相**](#_观修无常的验相)
5. [**其余疑问**](#_其余疑问)

## 名颂解释

问：《前行广释》三十八课，原文：“就拿每个人最爱执的‘我’来说，若以中观推理或上师窍诀进行观察，五蕴的暂时聚合是无常的，没必要对其耽著不舍。请法师慈悲开示：何为五蕴。

**答：【五蕴﹝出大乘广五蕴论﹞**

**蕴者，积聚之义。谓众生由此五法积聚成身，复因此身积聚有为烦恼等法，能受无量生死也。亦名五阴者，阴即盖覆之义，谓能盖覆真性也。翻译名义云：积集有为，盖覆真性。是也。**

**［一、色蕴］，色即质碍之义。谓眼、耳、鼻、舌、身诸根和合积聚，故名色蕴。**

**［二、受蕴］，受即领纳之义。谓六识与六尘相应，而有六受，和合积聚，故名受蕴。（六识、六尘、六受者，眼识受色尘，耳识受声尘，鼻识受香尘，舌识受味尘，身识受触尘，意识受法尘也。）**

**［三、想蕴］，想即思想之义。谓意识与六尘相应，而成六想，和合积聚，故名想蕴。（六想者，谓意识着色想色、着声想声、着香想香、着味想味、着触想触、着法想法也。）**

**［四、行蕴］，行即迁流造作之义。谓因意识思想诸尘，造作善恶诸行，和合积聚，故名行蕴。**

**［五、识蕴］，识即了别之义。谓以眼、耳、鼻、舌、身、意六种之识，于诸尘境上，照了分别，和合积聚，故名识蕴。】——《三藏法数》**（正见C1）

问：“因为临终时只有正法有益，所以应当恒时不离正知正念。”其中的“正法、正知正念”应该怎么理解呢？

**答：正法可以指今生当中在正法（善法）修行上的积累，正知正念就是时刻察觉内心，让心安住于善法。**（正见C1）

参考资料：

（1）生西法师《前行辅导笔录》第34课：**【【当时所能依靠的只有正法。】在中阴界漂流时，能够依靠在世的亲人吗？没有办法依靠。其他的财产、地位也没法依靠。在世的时候可能是一个大总统，但是在中阴界总统的头衔已经没有了，因为已经是中阴身，所以即使在世的时候很富裕也没有办法。真正在中阴界能够安乐的就是修了善法的人，所以说能够依靠的只有正法。在中阴时能够把一切迷乱的显现认知为心识，认知为本来不存在的虚幻的显现即本来清净，这也是通过正法来实现的。还有一种说法，亡者在中阴的时候如果有上师和僧众们为其修念中阴解脱或者闻解脱，通过他们的提醒比较容易认识自己的心性。**

**全知麦彭仁波切在净土的教言中讲，中阴时的心识是比较敏锐的，如果能在那时忆念极乐世界很容易往生，因为粗大的身体没有了，心识非常快，可以一刹那从这个地方到美国。中阴身是意生身，是心识的身体，所以说心很快，一想一刹那就可以到。因为没有粗重的五蕴，中阴身是比较微细的五蕴，基本上一想到哪身体就能配合，很快就可以过去，而且穿墙过壁等等的神通飞行，都可以做到。**

**很多地方讲，中阴身不能穿越的第一个是金刚座，因为金刚座是千佛成佛之地，是没办法穿越的；第二个是母胎没办法穿越。因为母胎在穿的时候就入胎了，是没办法穿越的。但是如果不是自己未来母亲的身体，能不能穿过去呢？肯定是可以的。如果不是未来的母亲，那么就不是母胎，就可以穿越。因为与母亲有因缘，投生时没办法穿越，一下子就进去出不来了。相当于心识进入受精卵，那个时候就开始投生了。所以只有金刚座和母胎没办法穿越，其他的都可以穿越，须弥山也可以穿越。**

**如果在世时一心一意地求解脱念佛，可是在临死的时候忘记了，没有祈祷阿弥陀佛，阿弥陀佛没来接，进入到中阴后还有机会。中阴时如果想得起来往生，也很快很容易，只要一观想、作意和发愿，一刹那就到极乐世界。所以说能够帮助我们的，能够依靠的还是正法。所以不管怎么样我们都要死，关键是死了之后怎么办。**

**我们担心死了之后家人没办法生存，这个不用担心。家人还是会按照他自己的业力来生活，业没有穷尽之前是不会死的。所以你自己走了，这些亲属也会通过自己的方式挣钱，通过自己的方式来保护自己。如果他的业尽了，你在的时候也挡不住他的死亡，所以从这方面讲，我们没必要过度的耽著。生际必死，在生前没有想到自己总是要死的，而是在想自己在这个家庭中很重要，自己离不开他们。如果对家庭、对亲友产生执著，想到死亡后家属的痛苦而不想死，那就没有心思去修持正法。这对自己对家人都是不太好的。**

**刚刚讲了家人们也是通过各自的善业等业力可以生存，如果是恶业也很快可能会成熟果报，善业的话也不会马上死亡。这方面很多都是自己的想法而已，死亡时如果没有串习正法，会非常的恐怖，不知所措，会随着自己的业力漂流。所以只能依靠正法，其他的都没有用，我们要想到生际必死。**

**因此从现在起就必须一心一意、尽心尽力地勤修正法。】**

问：大圆满前行引导文38课提到了“正知正念”这个词句，平时在闻思修过程也会遇到这个词句，弟子凭分别念是否可从两方面来理解，即正知是指有正确的知解或定解（比如世间真理、出世间真理），正念是指心念安住在前面的正确知解上。请教法师这样分开理解是否正确？并祈请法师能慈悲开示“正知正念”这个词句的正确念义！

**答：【正念是指忆念自己承诺的所断与所修，正知是指精通断修的一切事宜。】——这是《入行论释·善说海》当中的内容，请仔细体会。**（正见C1）

参考资料：

（1）大恩上师索达吉堪布《入行论广释》第五品护正知：**【正知指为保护自己的见解、戒律，谨慎观察了知身口意三门，远离染污，保持清净。这个概念有两层意义，第一层是恒时观察明了自己的三门状态；另一层是谨慎取舍，逐恶净心。**

**……**

**正念和正知的含义不同，正念是不忘善法的意念，或可说是忆念正法，时刻不忘修善法。正念在此比喻为绳索，用正念之绳索将自心狂象拴住。以前高僧大德们也常将自心比喻成马，正念喻为拴马之索，正知如马的主人，经常看护马。马的主人放马时，经常要去看护它，用绳索拴住它，防止丢失；同样，我们修行时必须以正知经常观照三门，注意三门所为是否如法，然后以正念时刻将三门安住于善法上。这个比喻很形象地说明了我们的修行过程。大家一定要记住，这个过程中必不可少的两个手段——正知与正念，如果没有正知正念，我们肯定无法成为真正的修行人。】**

（2）大恩上师索达吉堪布《入行论广解》第51课：**【前面也讲过，正念就是念念不忘善法。但在《大乘阿毗达磨》中，对它的对境、形相、作用等方面进行了具体宣说。所谓的正念，就是于过去之事不忘而心不散乱。它的对境是过去之事，形相是不忘，作用是心不外散，正念应该具足这样的条件。比如说，我是个修行人，不能忘记自己以前发过菩提心，有了这种念头的摄持，心就不会往外散乱。听说有些居士学习了《入菩萨行论》以后，不去社会上的各种娱乐场合，杜绝一切无意义的交际往来，从现在开始他的行为有所调整，这就是正念。因此，正念是忆念善法的一种心态，这种心态一定要认识。**

**所谓的正知，《般若经》中是这样定义的，在行住坐卧等一切威仪中，时时刻刻观察自己的三门，知道自己在坐着、在说话、在做事、在睡觉……知道自己到底在干什么。所以，时时刻刻观察自己的三门，这叫做正知；始终不忘行持善法，就叫做正念。正知正念的基本概念，希望大家不要混淆。】**

（3）生西法师《前行》辅导笔录第38课：**【所谓正知就是经常观察自己的三门——身语意，身在做什么，语在说什么，心在想什么。通过观察才能知道现在我的身语意是在行持善法还是非法，或是属于无记的状态？用正知观察后才有改变的机会，马上就起正念。不离善法，不离善所缘。若观察到三门偏离了正法，第二念安住正念，若身体正在放逸，马上收拾好状态。若语言正在说绮语、恶语、正在放逸，马上开始禁语，或念佛号等等。若发现心在胡思乱想，马上把心安住在菩提心、出离心等状态上。正知正念对我们修行很重要，很多时候我们造罪生烦恼，就是忘失了正知正念，没有把正知正念的观念引入到我们修行当中。所以恒时不离正知正念，是保证我们成为一个好修行者的前提。】**

问：“验相证悟无常故，当至法性尽地”。“法性尽地”是什么境界？“已获无死之坚地，死亡到来无所惧，自彼时起无需修”。“无死之坚地”“无需修”怎么理解？

**答：法性尽地是大圆满当中的词汇，是成佛的境界。**

**无死是远离了生老病死，坚地是坚固，稳固不退的境界。**

**证悟了无有能修无有所修的境界。**（正见C1）

问：大恩上师在前行第38课中讲到了观修无常的验相，在法本有这么一段话：“务必要追求果位的验相，即达到大圆满第四步境界——法性尽地”。请法师描述“法性尽地”，到底是怎么样一种境界？

**答：这方面将来有机缘学习大圆满正行的时候会学习到，简单讲这种境界就是成佛的境界。**（正见C1）

问：什么是道位的验相？果位的验相？法性尽地？

**答：道位就是修道的阶段，果位就是最终的境界。法性尽地这个词语在大圆满当中会提到，如果有机会进入密法班可以详细了解，暂时来说，可以理解为成佛。**（正见C1）

问：上师仁波切在《前行广释第38课》中开示：每个人的风脉明点不同，你暂时可能出现一些验相，但这只是道位的验相，很容易退失，故不必对此十分耽著，务必要追求果位的验相，即达到大圆满第四步境界——法性尽地。什么是“道位”、“果位”？

**答：道位就像还在修道的阶段，果位就是获得了最终的果，达到了究竟的境界。**（正见C1）

问：由“道位”至“果位”需要哪些修行次第？

**答：不同法门有不同的方法，包括六度等等。**（正见C1）

问：如何知道验相已达到“果位”境界？

**答：可以对照经论，看看果位具有的功德自己是否已经具备了。**（正见C1）

问：前行38课中P253，关于“道位的验相”如何理解？

**答：道位就是修道的阶段，验相。**（正见C1）

问：38课中：他告诉大家：“金台已到，我也该走了！”说完即安然往生。这里“金台”是什么意思？

**答：可以理解为金色的莲台。**（正见C1）

问：38课中“饮食受用是无常的，如果你有一些修行境界，应当享用禅定的美食。”这里“禅定的美食”是指那些方面？

**答：某些时候可以理解为一种比喻，禅定的境界是非常殊胜的，安住在禅定境界中非常安乐，就像享用美食一样，有经典提到“禅悦为食”。**（正见C1）

**参考资料：**

**生西法师《前行》辅导笔录第38课：【观无常之后把饮食转为道用，因为是无常的缘故，我们【应当享用禅定的美食】。这个里面有两种意思。第一个是我们在吃饭的时候，就像净行品中所讲的一样，用庸俗的饮食来做净观，发清净的愿，愿一切众生能够享用禅定食。因为禅定也是一种殊胜的食物，在《俱舍论》中说，能够滋养我们的大种的有几种因，其中一个就是饮食。如果我们身上的色法的大种不滋养的话，就会变坏力量减弱，身体就会生病而死去了。所以说饮食是可以滋养身体的大种的一种方式。《俱舍论》中也说到，晒太阳和经常洗澡也是对我们的身体的大种有滋养的作用。还有就是睡眠，欲界的众生不睡眠的话会没精神，身体会越来越弱。禅定食也是一种滋养的方式，相当于一种食物，大种要依靠这个而生存，因为禅定的力量比较大。我们在吃饭的时候，发愿一切众生能够享用禅定食。还有一个意思是说，饮食是无常的，我们不要耽著饮食，应该经常修禅定为食。总而言之，要安住在正念或者修法中。】**

问：顶礼法师！生西法师在38课关于“应当享用禅定的美食”的辅导中说：在《俱舍论》中说，能够滋养我们的大种的有几种因，其中一个就是饮食。如果我们身上的色法的大种不滋养的话，就会变坏力量减弱，身体就会生病而死去了。所以说饮食是可以滋养身体的大种的一种方式。《俱舍论》中也说到，晒太阳和经常洗澡也是对我们的身体的大种有滋养的作用。还有就是睡眠，欲界的众生不睡眠的话会没精神，身体会越来越弱。禅定食也是一种滋养的方式，相当于一种食物，大种要依靠这个而生存，因为禅定的力量比较大。我们在吃饭的时候，发愿一切众生能够享用禅定食。还有一个意思是说，饮食是无常的，我们不要耽著饮食，应该经常修禅定为食。这个“大种”怎么理解？感恩！

**答：可以参考：“大种地水火与风，成立执持等作用，……特性硬湿暖动摇。”能产生各种各样的果色，即是大种。——《俱舍论释》**

**除了参考上面上师仁波切翻译的《俱舍论释》中对大种的解释内容，还可以参考玄奘大师翻译的版本，圆晖上人作的注疏《俱舍论颂疏》：“大种者何。颂曰。**

**大种谓四界　　即地水火风**

**能成持等业　　坚湿暖动性**

**释曰大种谓四界者。标也。三义释大。一体宽广故。谓四大种。遍所造色。其体宽广。二增盛聚中。形相大故。谓大地大山。地增盛　大江大海。水增盛　炎炉猛焰。火增盛　黑风团风。风增盛　三能起种种大事用故。如地能持世界。火能坏初禅。水能坏二禅。风能坏三禅　一义释种。与所造色。为所依故。故名为种。大则是种。故名大种。能持自性故。名为界。即地水火风者举数。能成持等业者明用。地能成持用等者。等取水能成摄用。火能成熟用。风能成长用。坚湿暖动性者。出体。地坚。水湿。火暖。风动。”**（正见E）

问：“如敌赶走牧童牛”是什么意思？是获得证悟的意思吗？

**答：可以理解为获得证悟。**（正见C1）

参考资料：

生西法师《前行》辅导笔录第38课：**【最终要了达无所作为，如敌赶走牧童牛。**

**最后的时候要了达无所作为，因为该做的都做了，或是已经达到了无修而修、无住而住的状态，就像怨敌赶走牧童的牛。牧童的力量很小，当怨敌把牛赶走之后，他是无所作为的。大恩上师的解释是，一种不知所措的状态，引申的意思是无所作为。牧童反抗不了，只能眼睁睁地看着无所作为。修行最后没有什么可修的了，就类似于牧童一样没什么可做的，也做不了什么。要做的都做完了，最多就是为了引导弟子而做些修行。】**

问：38课中上师提到“世间人对有漏的财物极为重视”，如保理解“有漏的财物”？

**答：有漏这个词语有很多解释，此处可以理解为世间的财物是有漏的，有漏有时可以理解为无法出离轮回、容易产生烦恼等等。**（正见C1）

参考资料：

1. 大恩上师索达吉堪布《俱舍精要》第8课：**【乙二、有漏法之别名：**

**如是有漏法亦称，近取之蕴及有诤，**

**痛苦及集与世间，见处以及三有也。**

**不仅有为法有如是不同的名称，有漏法在佛经中也有很多不同的名称，比如一个人有法名、俗名等，总而言之，以不同的方式来表示这个人。经中云：“蕴、有诤、痛苦、集、世间、见处、三有。”近取之蕴、有诤、痛苦、集，或者世间、见处以及三有，这些都是有漏法的别名。**

**为什么叫近取之蕴呢？“近取”是将来可以起这种作用，也就是成为它的因。依靠有漏法，可以出现将来的痛苦和一切世间的本体，所以叫做近取之蕴。有漏称为近取蕴，原因是其近取因乃烦恼，由近取因中产生蕴。麦彭仁波切《俱舍论讲义》中用草火来比喻，依靠草燃烧出来的火焰，称之为草火，也即依靠草的因，后来变成火。依靠有漏烦恼之近取因而变成的蕴，就称之为近取之蕴。或者，从果的角度也可以叫近取蕴，比如有花和果的树，称为花果树，实际上，花果是树上生长出来的，只是以花果表示树，同理，有漏法作为因，可以变成现在的蕴，用蕴来表示有漏法。另外，从作用方面，也可以叫近取蕴，为什么呢？比如国王的人依赖于国王，近取蕴同样依赖于有漏法。从上述几个方面，可以称有漏法为近取蕴。**

**称为“有诤”的原因是什么呢？依靠有漏法，人们互相争执不息，比如人与人之间、部落与部落之间、国家与国家之间，为什么他们不断发生战争、冲突呢？人们对有漏法产生执著，从而不断发生争斗，以烦恼损害自他，因此称为有诤。**

**有漏法又叫做“痛苦”，所谓的有漏法，是以所缘方式或者相应方式来增长烦恼，通过有漏法与三种痛苦中的任一痛苦相连，所以将有漏法称为痛苦。当然，五蕴里面有一个受，受里面又包括苦和乐。那这里的乐是不是变成痛苦呢？从感受方面来讲，当然是乐，但这样的乐也是刹那刹那变化的本性，属于行苦，因此凡是有漏法全部是苦的来源。就像《大圆满心性休息大车疏》中说，所有的有漏法都是痛苦的来源、痛苦的依处、痛苦的本体等，分四个方面来讲。**

**在这里，大乘、小乘有点不同，《小乘阿毗达磨》认为，行苦可以属于无常里面，但无常不一定属于行苦。大乘则认为：凡是刹那变化的本性，全部属于行苦。就像《中观四百论》所讲的一样，只要是无常，就属于行苦当中。**

**有漏法也可以称为“集”。《大乘阿毗达磨》当中，业和烦恼称为集，本论将一切痛苦的因称为集，比如水的来源是水泉。这样的集，在这里也可以称为无明，所以有漏法可以叫集。**

**“世间”在讲义里经常讲是器世间和有情世间，但器世间和有情世间，一般来说属于有漏法。藏文里叫做杰登，它的意义很容易理解，“杰”是毁灭，“登”是依靠，依靠毁灭而产生的法，叫做杰登；汉文当中，世和间不能分开，因此，《俱舍论》的很多讲义在讲世间的时候，都是依靠藏文的解释方法来理解。意思就是说，现在的世间也是有漏法。**

**“见处”就是指五见21的处，因为有漏法依靠五见而通过所缘的方式得以增长。为什么所有的随眠当中，单独将五见提出来呢？其他的无明、怀疑等，虽然是与烦恼相应的一种心所，但不会长期存在，而五见具有恒常、稳固的特性。因此说，有漏法是五见的根源、五见的处。**

**“三有”，三界轮回、生死接连不断流转，因此有漏法也称为三有。】**

**（2）**生西法师《中观宝鬘论》笔录第16课：**【下面是有为法当中的一类有漏法，漏就是因、烦恼，有漏就是有烦恼。有漏法也有其他的名称。前面是整个有为法的异名有四种，下面讲有漏法的异名，如是有漏法亦称下面一些名称。**

**首先第一个是近取之蕴。近取之蕴是什么意思呢？蕴的近取就是烦恼，或者叫作有漏、烦恼。这种蕴的近取因是烦恼，所以称之为近取蕴。蕴是通过烦恼为因而产生的，所以它的名称也称之为近取蕴，从这方面观察的。**

**第二个有漏法的名称、烦恼的名称叫作有诤，通过烦恼会引发很多的诤斗，很多烦恼等都可以引出来，所以叫作有诤。**

**第三个异名叫痛苦，因为这种烦恼和三苦当中的任何一苦都有关联，苦苦、变苦、行苦三种痛苦都和烦恼有关联，所以痛苦也是有漏法的别名。**

**还有集，集也是一种因的意思。我们说苦谛、集谛，通过集谛而产生苦谛，通过烦恼为因可以产生痛苦，所以烦恼也叫集，集也是有漏或者是烦恼的一个异名。**

**然后是世间。世间也是一种有漏法或者烦恼的别名。怎么样去理解呢？因为所谓的世间，它是刹那刹那生灭的法，而且烦恼或者世间也能够被对治掉，能够被其它的违品所毁灭。比如烦恼能够被无我智所毁灭等，所以它也称之为世间。**

**也称之为见处，这个见是见解。烦恼依靠见解，这个见解是一个广义的见解，尤其此处讲断、常等等这些问题，烦恼依靠见解通过所缘的方式能够得以增长，所以称之为见处。**

**还有三有，三有就是整个生死轮回，整个生死连接不断地产生叫作三有，欲有、色有、无色有称之为三有。生死绝对是连接不断地产生的，和烦恼是有直接关系的，所以三有也是烦恼的异名。】**

## 偈颂“诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。”

问：怎么理解“诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。”？

**答：诸行的“行”字就是有为法的意思。一切有为法都是无常的，是生灭法。既然是无常的，是因缘和合的，所以所有的有为法都是生灭的。既然是生灭的法，就是痛苦的自性。“生灭灭已，寂灭为乐”，如果生灭的状态寂灭了，就安住在无为法的状态了。因为所有的一切有为法、因缘法，都是生灭的，生灭就会带来痛苦的、变动的自性。如果观修它的本性，涅槃寂灭之后，生灭的这个“灭已”，生灭的这个有为法，生灭的自性灭了之后，就获得一种真实的寂灭的状态，这个寂灭的状态安立为“乐”。这种“乐”不是快乐，不是特别快乐这个“乐”，这种“乐”是属于有为法，是属于前面所讲的这个生灭法，是无常法。寂灭为乐这个“乐”是把涅槃的状态假名为“乐”，安立个名称叫“乐”。为什么呢？因为它离开痛苦的缘故，所以取名为“乐”。其实这个“乐”不是说那种很快乐的法，快乐的法是属于五蕴中的受蕴，受蕴的本性是有漏的，是属于有为法的，不可能说灭掉了这个有为法之后又得到一个有为法，安住在有为法当中这个不可能**。（生西法师）

问：师兄们收到学院结缘的书签，非常高兴。在感恩上师的同时师兄们希望能明白书签“诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。”的意思？

**答：轮回的各种显现是无常的，是刹那生灭的本性，我们应该通过修行超越这种生灭，当无常生灭的状态消除了之后，会获得远离一切生灭变迁的究竟果位，寂灭了一切无明与业，是究竟大安乐的佛果。**（正见C1）

## 《般若摄颂》教证“行住坐卧具正知，视轭木许无心乱。”

问：前行38课上师老人家引用了《般若摄颂》的这句颂词【行住坐卧具正知，视轭木许无心乱。】弟子不知道这后半句句怎么解释。感恩法师能给予解答。

**答：【第九个不退转相是威仪如法，这由“行住坐卧具正知，视轭木许无心乱”一句来宣说。由于不退转菩萨长时串习善法，所以他的身语意非常寂静，包括行住坐卧的威仪也杜绝放逸、粗暴等不如法行为，始终以正知正念来摄持。所以他走路时，也不会一边唱歌、一边蹦跳，好像发疯了一样，而是看一轭木许的距离缓缓而行，以此原因他也不会出现迷路或跌倒受伤等情况。】——以上是《般若摄颂浅释》当中的内容。**（正见C1）

问：课中有提到《般若摄颂》中的一个教证：“行住坐卧具正知，视轭木许无心乱。”这里的“轭木”与“盲龟值木轭”中的木轭是不是同一个意思指人身？

**答：此处的轭木是用来表示距离长度的，平时我们走路的时候，眼睛看着前方大概一个轭木的距离。**（正见C1）

问：一轭木的距离大约是多少？想起小时候看《一休》里那个戴斗笠的僧侣了。

**答：【任何时候，我们都不应该毫无意义地散乱观望，要一门心思护持自己的正知正念。在走路的时候，目光不能太远，也不能太近，而应按佛经中所说的那样，恒时垂视一木轭许的地方（大概一米左右），然后缓缓而行。】——以上是《入行论讲记》当中的内容。**（正见C1）

问：加行第二册38课里面讲了不少生活中观无常的窍诀，对里面提到的内容，有几个疑问，请法师开示。《般若摄颂》云：行住坐卧具正知，视轭木许无心乱。这句话里“视轭木许无心乱”怎么理解？

**答：【无染为众随说法，专喜正法常雅言，行住坐卧具正知，视轭木许无心乱。**

**无有着眼于利养恭敬等染污的心思，遵照一切佛菩萨为众生如何宣讲而随从宣说波罗蜜多等法；对甚深法义诚信不疑，专心致志欢喜妙法，不特别刻意行持其余事，主要奉行唯一的正法；利他心达到纯熟，为此常常说文雅语言等，具备仁慈的身语意业；由于不放逸串习善法，平时行住坐卧四种威仪，所作所为都杜绝放逸，极具正念、正知。到底是怎样的呢？如此在行路时，眼睛视一轭木许之处行走，恒常无有放逸所生的迷路、身体受伤之类心迷乱的现象。】——以上是《般若摄颂释》当中的内容。**（正见C1）

问：“眼睛视一轭木许之处行走”，是说眼睛看着前方很短的距离吗？一轭木许之处是形容距离的词语，对吧？

**答：【吾终不应当，无义散漫望，决志当恒常，垂眼向下看。**

**任何时候，我们都不应该毫无意义地散乱观望，要一门心思护持自己的正知正念。在走路的时候，目光不能太远，也不能太近，而应按佛经中所说的那样，恒时垂视一木轭许的地方（大概一米左右），然后缓缓而行。**

**这样的威仪实际上有着重大意义。我刚才也讲了，作为修学佛法的人，自己的身体、语言还是要值得注意。怎么样注意呢？做任何一件事情、前往任何一个地方，首先要观察自己的相续：我今天到那里去，对众生、对自己、对今生来世有没有意义？如果真有一些重大的意义，那么我就开始行动。在行路的时候，威仪应当如法，不能东张西望，而要稳重庄严，徐徐而行。**

**有些人平时散漫惯了，一点都不要求自己，走路连蹦带跳，通过这种行为也能了知其内心境界。《般若经》中云：“行住坐卧具正念，视一木轭心不乱。”行、住、坐、卧四威仪必须要具足正知正念，尤其在走路的时候，目光以一木轭左右的距离为标准，千万不能随心所欲地东奔西跑。】——以上是《入行论》讲记当中的内容。**（正见C1）

还可参考：

（1）生西法师《前行辅导》笔录第38课：**【【一举手投足都要如理如法，《般若摄颂》中讲“唯看一木轭”】，一木轭大概就是一米五到两米的距离，就只看这么远。当然也要看情况而定。如果在过马路的时候，只看一米五到两米容易出车祸。如果这个路没有什么人，可以按照这种方式。【“唯看一木轭，行走心不乱。”】这时如果是修行有素的有禅定的人、禅师，就可以在走路时观自心。只走路没东看西看，有利于观察自己，把自己安住在正念当中，安住在某种禅定的状态中，这也是训练正念的方法。在《净行品》当中，走路也有一种观想，比如抬脚的时候，愿一切众生都能够离开轮回；下脚的时候，愿我能入轮回度化众生等等。关键要我们安住在善法修行当中。我们每天要走很多路，如果一方面能够了知无常，安住在无常的正念当中，进一步引发更深的修行。】**

## 观修无常的验相

问：观修无常得到的验相是什么呢？

**答：真正的得到无常验相就是非常精进修持佛法，对其他世间法没有兴趣，一心一意修持佛法，就是修无常的验相。**（生西法师）

问：观修无常得到的验相是什么？

**答：观修无常后面我们还要讲。观修无常的验相，就会很精进地修法。因为是无常的，死亡时只有正法才有利益，所以无常的验相一旦修成之后，对世间的这些东西就不会再那么贪执了，执著就会减弱。对于修行正法的时间的把握，会非常勤奋，注意力、内心思想都会用在修行佛法上面。就像我们最后讲无常的时候，喀喇共穹格西也是这样的，因为修了无常，他的山洞门口有个荆棘树，进去、出去都会挂他的衣服，他就想干脆把这个树砍了，他说：“唉，不知道我出去的时候还能不能进来，现在砍它费这个时间干啥。”进去又挂了，他又想砍，可是还是不知道能不能出来呢，砍它做什么。他把所有的时间用在有意义的事上面，能省的就省了，琐事该砍砍断，所以就争取了很多时间修法，他的心对修佛法的精进方面帮助很大，这是他的验相，不再执著这些不必要的东西。**（生西法师）

## 其余疑问

问：您说有心识才有因缘，那么请问心识是依赖什么存在的？

**答：因缘是一种什么法呢？因，由心而造业，由业显现果法。心识依靠什么存在？心识在真正观察的时候，依靠空性，它没有什么真实的依靠，就是空性当中形成因缘，某种因缘形成心识。有些地方说，我们现在的意识依靠阿赖耶识，阿赖耶识的本体是如来藏，是它的殊胜智慧。所以，一定要依靠一个什么的话，最究竟的一种所依，最究竟的一种本体，应该就是佛性----如来藏。但佛性其实也不是那种我们世间当中所认为的，比如我坐在沙发上，沙发是我的所依，一定要找到一个这种所依。其实真正来讲，按照了义的角度来讲，心识的所依要么是空性，要么是如来藏，但是如来藏和空性都没办法，像我们世间当中一个法作为另外一个法所依那样理解。只能够勉强地说心识的所依是空性，它依靠空性而生成的，或者按照有地方讲心识是有法，它的法性是如来藏。从它的法性作为所依的侧面来讲，如来藏作为它的所依，但是这也是比较不严格的说法。真实来讲，心识本身是变化的，没有依靠什么。依靠什么存在？也只能说心识依靠前面的心识的因缘而存在，或者依靠无明而存在，其它没什么存在的。**（生西法师）

问：请问如何理解第38课佛陀赞叹无常修法：“多修无常，已供诸佛”？

**答：个人觉得，可以理解为，修行无常本身是对诸佛的一种殊胜法供养。**（正见C1）

还可参考：

（1）生西法师《前行辅导》笔录第38课：**【世尊也曾金口玉言这样赞评观修无常：“多修无常，已供诸佛；多修无常，得佛安慰；多修无常，得佛授记；多修无常，得佛加持。**

**佛陀赞叹无常，多修无常相当于供养诸佛，是法供养。让佛欢喜的三种供养中法供养最殊胜。多修无常意味着在道上正确地行走，是在靠近实相和解脱，是对佛最殊胜的供养。】**

问：前行38课中关于佛陀赞叹观修无常“多修无常，已供诸佛；多修无常，得佛安慰；多修无常，得佛授记；多修无常，得佛加持。”这句话如何理解？

**答：多修无常，就是供养诸佛，会得到佛陀的加持、安慰，赞叹、授记等等。（**正见C1）

还可参考：

（1）生西法师《前行辅导》笔录第38课：**【【多修无常，得佛安慰】，修了无常就会得到佛的安慰，佛陀会说善哉善哉修得好。修了无常之后心就会转变，能够打破四颠倒，通过无常引发一系列好的连锁反应。菩提道上所有的连锁反应，都是从无常来的。前面我们讲了这么多，全都是因为观无常而引发的功德，所以得佛安慰，佛陀会鼓励我们继续修。**

**【多修无常，得佛授记】，修无常以后得佛授记，因为无常的法属于世俗实相，以此为跳板可以进入到胜义谛中。逐渐通过这样观修就会趋入到实相中，相当于得佛授记一样，谁修无常谁就很快获解脱，这就是佛陀的授记。**

**【多修无常，得佛加持】修无常之后会精进勤奋并经常观修正法，这就是得到佛陀加持的因。佛陀的智慧、悲心无时无刻都想加持众生，如果没有通过无常等修法让自己成为一个法器，就受不到加持。修无常之后，信心、智慧都增长了，当然得佛加持，这是因为无常本身和佛的境界相应的缘故。】**

问：如何理解睡眠是无常的？因为有睡有醒，所以睡眠是无常的，因此我们不能过度贪执睡眠，而应把睡眠转为道用，不在贪心、痴心中入睡，应观佛陀发光照耀自己，在光明中入睡，法师，我这样理解对吗？

**答：个人理解，比如你现在躺下睡眠，那睡眠开始之后，每一刹那都在变化，这是一种无常；从粗无的角度来说，你早晚会醒来，睡眠会结束，这也是一种无常。**（正见C1）

问：38课中关于饮食和睡眠也是无常的，这个应该如何去理解？

**答：饮食本身是在变化的，做好的饭菜放几天之后就可能变质，吃下去之后通过消化也会改变，等等。睡眠也是一样，昨晚你可能睡得香，今晚也许会失眠或者做噩梦。饮食和睡眠本身，每一秒钟也都在改变、变化。**（正见C1）

还可参考：

（1）生西法师《前行辅导》笔录第38课：【**我们每天都要吃饭喝水喝茶等等，这一切的饮食也是无常的。一方面所吃所喝的东西是刹那生灭的，另一方面能够吃东西喝水的我们也是无常的。既然饮食都是无常的，我们就要放弃对它的执著。即使享用也应该在一种无常的思想中去享用。如果认为是有实有的自性并且是恒常不变的，就会相应于颠倒执著，是轮回的因……不知道睡下去还有没有起来的机会，所以睡眠也是无常的。】**

问：38课米拉日巴尊者的公案：……最终获得无死的坚地，摆脱了对死亡的恐怖。“无死的坚地”弟子暂时不能理解，请法师开示！是不生不灭？

**答：可以理解为不生不灭的解脱境界，佛果，超越生灭，是坚固的境界。**（正见C1）

还可参考：

（1）生西法师《前行辅导》笔录第38课：【**无死本坚地，即无生无死、本来清净的坚地。】**

问：涅槃是佛陀入灭的专用名词喽！弟子总是在想：佛果的究竟意义是不是行持佛道的过程？如果单单只是追求一个不生不灭的境界，生命还有什么意义？从这个层面理解是不是过程即是果呢？

**答：佛果的境界不生不灭，但也不是断灭，有智悲力的功用，也具有大安乐，远离一切苦。自利的角度为了离苦得乐追求佛果是有意义的，从利他的角度为了度化众生追求佛果也有意义。**（正见C1）

问：阿弥陀佛！顶礼法师！《大圆满前行》共同外前行中“寿命无常”中塔波仁波切的教言，讲到修持无常的三个层次。应该如何理解？“开始的时候，害怕生死所追，务必像鹿子逃出笼子一样义无反顾；中间的时候，务必像辛勤耕耘田那样，做到死而无憾；到了最后，要像大功告成的人一样，做到心安理得。最初的时候，务必要像箭中人的要害一样，认识到没有空闲；中期阶段，要像死了独子的母亲一样，专心致志地修行；最终要了达无所作为，如敌赶走牧童牛。”本教言其中两点的比喻意义不太明白。如“中间的时候，务必像辛勤耕耘田那样”和“最终要了达无所作为，如敌赶走牧童牛。”

**答：个人理解，就是在中间阶段刻苦用功、努力修持，而当最终获得成就之时，就证悟了无取无舍的境界，就像牧童的牛被敌人赶走了一样，这个比喻形容无取无舍，没有追寻等的念头。（还可参考本课生西法师辅导的内容）**（正见C1）

问：《大圆满前行》寿命无常的第七个科判：思维猛厉希求而修无常中，上师讲了住处的问题。请教法师为何要把住处观为清净？这与思维无常有何直接关系？

**答：这是一种转为道用的窍诀。是说在了知住所无常的前提下，若能观想为净土，从而转为道用，那是很好的。**（正见E）

还可参考：

（1）生西法师《前行辅导》笔录第38课：**【身居的处所，人们对所住的地方，都很执著。虽然知道生命是无常的，但是对于住处方面，很多人还是做了相当长的规划。即便有些山居者，在深山里面修行的人，如果内心没调伏就去找了一个山洞，他会觉得山洞好，要装修一下，要很大的院子，要把山洞设计得非常豪华，好像要在这住很长时间一样。在《入行论》等很多地方讲，其实山洞这些住所就是让你不要耽著住处的，如果你反而耽著这是我的，就和真实的山居背道而驰了，但是这方面必定还是少数。城市的、世间的修行者，对处所非常执著，无论你执不执著，处所都是无常的。**

**我们在知道处所是无常的前提之下，要把它观修为净土，极乐世界也好，金刚萨埵的刹土也好。因为把一切观想为净土，自己就在净土当中，有些修行净土的修行者来讲，这样观想就会再再地忆念净土，忆念往生。从密乘的角度来讲叫等净无二见，等净无二见就是高度相应于实相的一种智慧，从究竟实相来讲，一切万法本来就是平等清净的，现在就是佛的刹土。所以当我们把自己的房子观修为净土的时候，这时你的思想，你的心是相应于清净见的，是相应于实相，靠近实相的一种修法。像这样能把住所观修为净土，我在净土当中就可以把我观想为本尊，这样你的方方面面都已相应了清净观，相应于非常殊胜的清净见解。学完前行之后进入密法班要学习《幻化网》，里面讲现在这一切都是等净无二的，见解非常殊胜。按照净土的思想，如果把住所观为净土，也是提醒我们再再的不要忘记往生净土。这样观想而不是耽著世间八法，耽著庸俗的轮回的显现。这种思想是靠近往生、解脱和实相的，所以它本身就是一个善行，把无常的处所转为了修行的方式。】**

问：弟子在学38课时候，《大智度论》有个公案，是说两个鬼把一个人的肢体全部换掉。弟子认为，既然五蕴的身体假合，是不存在的，可因果又说人在死亡的时候，人的心识是不灭的，而且随着业力所转，那么这个心识是不是还有我？请法师帮助弟子解除心中疑惑。

**答：“那么这个心识是不是还有我？”——不是，心识是刹那生灭的，每一秒都在变化，上一秒的心识已经不存在了，而众生执著的“我”是常有的，例如认为“3岁时候的我和现在的我是一个人”。**（正见C1）

问：心识是刹那生灭的，不是不灭的，所以将法要融到心相续里去，才会正念延续，是这样理解吧？

**答：可以这样说。**（正见C1）

问：讲记中引用了《大智度论》中两鬼的公案是说明什么？是指身体只是心的所依，因缘和合则会心身分离，而不必执着身体吗？

**答：一方面可以这样理解，一方面也表明我们执著身体为我是错误的，身体不是我。**（正见C1）

问：在论坛看到师兄们提出第38课二鬼相争的公案几个相关的问题，法师您回答中提到了“身体没有了，心识仍然在”，另一贴中回答“心识是刹那生灭的，每—秒都在变化”。末学想请问一下这两个心识所指是同一意思吗？上网查找解释，心识也有不同的解释，请法师开示一下上面两语境中心识的定义，还有心相续的解释，心识与心相续之间关糸。因为末学有少许混淆，感恩法师

**答：是一个意思。心识仍然在指的是相续存在，“仍然在”的同时也是刹那生灭的。就像瓶子没有被摔碎之前，仍然在，但也是刹那在生灭的。**（正见C1）

问：是不是可以理解为身体是粗大的无常，心识是微细的无常，都是生灭的，都是有为法，都是无明的产物。但身是色法，心识是心法？

**答：大概可以这样理解。身体本身也有细微的无常。**（正见C1）

问：这个公案中我有2点疑惑：1.为什么鬼能和人说话？2.为什么鬼能吃人？

**答：有些众生有相关的业力或者因缘可以直接见到鬼，因缘和合的时候就可以出现相关情况。**（正见C1）

问：加行第38课中讲到：我们的身体若详细观察，跟尸陀林中的尸体并无差别，然由于无始以来的迷乱执著，每个人都把它误认为是“我”，这里已经提到了一些无我空性的道理。末学作为初学者，在思维的时候会产生一种找不到自己的感觉，好像找不到安立的东西，如果内外一切器情世界都无有恒常性，那求生净土，往生净土的又是谁呢？是不是还是那个假我？是不是哪里想得不太对，请法师开示

**答：假名安立的我，世俗谛当中是存在的，比如我吃饭，我走路，我修行等等。但真实的我，二谛当中都不存在。如果你一定要说往生净土的是谁，某些时候可以说是心，但心不是我。**（正见C1）

问：那是不是可理解为西方净土是真心的幻化，仍是八识的作用？

**答：不清楚你说的真心指的是什么。一方面要看是谁面前的极乐世界，是佛陀面前的极乐世界，还是菩萨面前，还是凡夫面前的？佛陀自身已经没有八识了，只有智慧。**（正见C1）

问：在学习加行教材第二册第38课生活中观修无常时，有几个疑问：

住处：教材上说所的住处，从现相上讲是无常的，没有什么可贪执的；从实相上讲，释迦牟尼佛的娑婆世界是清净刹士。这里的现相是从世俗谛上理解，实相从胜义谛上理解可以吗？

**答：应该可以这样理解，现相的本质是实相，而我们自己因为无明所致没有通达本来清净的实相，就像一位胆病患者将白色的海螺看成黄颜色，海螺本来是白色（比喻实相），但这位患者自己看成了黄色（比喻现相），而我们了知万法本来是清净的，我们观修万法清净是相合实相的，例如那位患者了知海螺本来是白色的，进一步通过治疗就会逐步见到白色的海螺，见到的海螺由黄色变成白色，并不是海螺本身有变化，而是他自己的境界发生了变化，事实上海螺一直就是白色的（万法始终就是清净的）。**（正见C1）

问：前行第38课中塔波仁波切的三个层次，是否要在已经具足出离心的前提下，才可能到第二个层次？

**答：可以这样理解，一方面第一个层次本身就有出离心的含义。**（正见C1）

问：佛陀曾这样赞叹无常中的多修无常，得佛安慰，安慰指的是哪一方面？

**答：大概可以理解为，佛陀的鼓励，包括佛陀在修行人境界当中显现身相、摸顶、赞叹等等。**（正见C1）

问：塔波仁波切的三个层次有具体的标准吗？比如：开始的时候，像鹿子逃出笼子一样义无反顾。怎么才算达到义无反顾？有师兄说学习佛法，坚持上佛学会的课就算是达到这个初级标准了。个人感觉不是这样的，应该指相续中真正产生了出离心才算达到最初的标准。也想请法师开示一下！

**答：个人理解主要是在心上安立的。**（正见C1）

问：《前行广释》第38课中，大恩上师在讲解“善念”时，有这样一段话：“要经常祈祷上师三宝，以坚定的誓言来摄持相续。”这里的“誓言”是指什么？

**答：可以说是自己在修学的过程当中所发下的各种誓愿。比如你发誓不再杀生，是一种誓言。等等都可以表示。**（正见C1）

问：阿弥陀佛，顶礼法师！请问前行广释中有小字注解：此处指的是一些湿生含生。因为众生分为胎、卵、湿、化生，这里的含生怎么理解？感恩师父！

**答：【含生】（术语）含有生命者，与含灵同。FROM：【《佛学大辞典》【丁福保 编】】**（正见C1）

问：顶礼法师！第38课中：修行人之间需要一种观无常的微妙缘起。如何理解这个“微妙缘起”？请法师开示！感恩法师！

**答：如果修行人能够经常观无常就是一种善妙的缘起，吉祥的缘起。**（正见C1）

问：顶礼上师三宝！顶礼法师！第38课：每个人的风脉明点不同，你暂时可能出现一些验相，但这只是道位的验相，很容易退失，不必耽著，务必要追求果位的验相。什么是道位的验相和果位的验相？是怎么显现的？请法师开示！感恩法师！

**答：验相类似于感应、体验、相关的觉受等等，道位意思是还在修行阶段，还没有获得果位。比如你要从上海去北京，路途中的所见都可以说是“道位的验相”，只有你到了北京，见到了北京的景象，才算是“果位的验相”。**（正见C1）

问：顶礼法师，前行38课中说道：“到了最后，证得无作无为的究竟果位，此时对一切万法明明了了......”这里的“无作无为”是怎样一种境界？请法师开示。

**答：证悟空性，超越一切分别念，无生无灭的境界。**（正见C1）

问：思维猛烈希求而修无常，米拉日巴尊者说“吾初畏死赴山中，数数观修死无定，已获无死本坚地，此时远离死畏惧。”因为上师说过，最终解决问题的，还是要证悟空性，所以，米拉日巴是通过观修无常，知道无常马上到来，所以精进不放逸地修行，最终证悟到达法界尽地，而不是说，光光修一个无常到达了无死本坚地，对吗？

**答：在无常的基础上进一步了悟修行空性法门。当然有的时候通过无常法证悟的情况也是可能的。**（正见C1）

问：思维外器时间而修无常，讲到“二禅天便形成了水云层，紧接着轭木、箭矢般的倾盆大雨从天而降。”这里的轭木有多大？

**答：个人理解就是普通那么大，形容雨水的团很大。**（正见C1）

问：前行38课：课本中讲：“所居住的处所，从现相上讲是无常的，没有什么可贪执的；从实相上讲，就像具髻梵天对舍利子所说，释迦牟尼佛的娑婆世界是清净刹土，我们应当如是观想。”

这里的现相和实相也是名言层面的，唯识观也有名言现相和实相，这么说，名言中的现相和实相有很多种分类了？还有其他的分类吗？

**答：这里可能有不同的分类。在唯识场合所说名言现相和实相，通常是用观现世量包括比量进行观察的。如果涉及到佛菩萨的净见量，可能会另外分类**（正见C1）

问：胜义谛中应该没有胜义现相和胜义实相这种说法吧？

**答：胜义通常分真实胜义和相似胜义**（正见C1）

问：顶礼上师三宝！在共修前行广释第38课时，看到这一段：“所居住的处所，从现相上讲是无常的，没有什么可贪执的；从实相上讲，就像具髻梵天对舍利子所说，释迦牟尼佛的娑婆世界是清净刹土，我们应当如是观想，不能认为这是脏乱差的地方。”

我们讨论时提出，在生活中确实会遇到各种现象，例如一位师兄举例，她看到一段视频中三位青少年将一位青少年活活打死了，她当时内心起了愤怒，虽然观察到了愤怒的生起，也知道不好，可是就是克制不住。

对于这样的杀生的现象，我们如何观清净心呢？广而言之，我们在生活中如何观清净心？请法师慈示。

**答：清净心是相合实相的，实相当中本来清净，你之所以会看到不清净的显现是自己心的原因，要知道实相本来是大空性大光明的，歹徒恶人也具足如来藏，圆满具有佛性。一方面我们知道，实相当中都是清净的，众生本来是佛，但现相当中因为众生没有证悟，以无明障碍而受苦，可以对众生产生悲心。（也可以观想成佛菩萨的化现，从而观清净心）**（正见C1）

问：为什么修人身难得和寿命无常才是最重要的？人临终时需要的是空性智慧或解脱的能力，这个时候，人身难得和寿命无常用得上吗？

**答：如果你仔细看一遍《前行引导文》的原文，就会发现在讲无常的时候作者会强调无常的重要，在皈依发心忏悔等等的时候都会强调相应修法的重要，从某些角度来说，我们可以讲这些都是必不可少的。你说“人临终时需要的是空性智慧或解脱的能力”——但问题是你如何产生空性的智慧，如果获得解脱的能力，对于很多普通修行人来说，如果没有出离心，很难产生那些高深的境界，而修行暇满和无常就是产生出离心的一种殊胜的方法。大概比方你可以说“有一张本科毕业证对于找工作来说会有很大的帮助”，同时我也可以说“好好学习识字特别重要”，或者对于一个非常瘦弱的孩子，我们可以告诉他“好好吃饭特别重要”，假设他没有好好吃饭而夭折了，“识字”、“本科毕业证”也就无从谈起了。这两句话并不矛盾，一方面本科毕业证很重要，但如果你不识字，你如何获得本科毕业证呢？而无常的法也可以有很多拓展的内涵，在修行的最初、中间、后期阶段都可以发挥很大的作用。可以有很多角度来理解。假设一个小孩瘦弱的快要饿死了，你可以对他说“现在对你来讲，吃饭就是最重要的”，假设孩子说“光吃饭能找到工作吗？”你可以回答“如果你不好好吃饭，你很快会死，也谈不上找工作了。”而对于一个高中生来说，他的身体健壮，吃饭等等都不用你操心，你可以告诉他“你要好好学习，对你来说，好好学习最重要，然后你可以考上大学，找到工作。”**（正见C1）

问：顶礼上师三宝！顶礼法师！尊敬的法师：向您请教寿命无常最后一个科判思维猛厉希求而修无常这部分内容的疑惑。关于科判怎么理解更恰当，猛厉希求的是正法，还是无常法，是从广义的角度，还是狭义的角度去理解？

**答：可以参考生西法师《前行辅导笔录》第37课：【丁七、思维猛厉希求而修无常：**

**【猛厉】就是要把无常、死期不定观到极致，不要想着明年我会不会死。猛厉的意思就是当下都有可能死亡：坐在垫子上可能就起不来了，出门可能就回不来了，这就把死期不定修得非常纯熟了。【希求】就是希求解脱，大恩上师在讲记中说，因为随时可以死的缘故所以要希求解脱，通过这样的心态修无常。**

**我们随时随地要唯一观修死亡，观想行、住、坐、卧一切所为都是此世最后的一次，**

**这就是猛烈修无常，随时随地要唯一观修无常。比如现在正在修无常就要引入这种观念：【随时】，这时就观想会不会死，【随地】，观想会不会就在这个地方死等等。在行、住、坐、卧四个威仪中，观想一切所为都可能是此生的最后一次。这是一种比较紧迫的心态。如果没有这种观念就会很放松，不会有死亡就要到来的感觉，就会处于放逸的状态而根本想不到修行。】**（正见E）

问：38课原文中引用的无等塔波仁波切的教言说：最后要像大功告成的人一样做到心安理得，以及最后要了达无所作为，如敌赶走牧童牛，这两种到底是怎样的境界呢？

**答：获得成就之后，就不会退转，也不会有执著，个人理解都是在描述成就的状态。**（正见C1）

问：菩提心是法供养吗？为什么？

**答：是。因为内心产生菩提心之后就是一种证法。**（正见C1）

问：阿弥陀佛！末学在读到第38课法本里：释迦牟尼佛的娑婆世界是清净刹土，我们应当如是观想，不能认为这是脏、乱、差的地方。很多修行不好的人，看这个世界肮脏不堪，所接触的人也全部视为妖魔鬼怪，这样的心态对修行极有损害！‍

末学无法把脏、乱、差的地方观想成清净刹土，也无法将某些接触的人视为非妖魔鬼怪，这背后似乎是末学的分别念在作怪，有嗔心生起。有时候会因为特别讨厌这些地方和这些人，而想要远离这些人和地方，想要出离轮回，这是否就是出离心呢？而上面说这样的心态对修行极有损害，是修行不好的表现，那么就不是出离心了？那如何可以生起真正的出离心呢？

**答：出离心有两个条件：第一是对轮回的厌倦，第二是追求解脱。如果仅仅厌倦轮回，还不一定是圆满的出离心，很多抑郁症患者也觉得生活没意思，但不代表有出离心。在厌倦轮回的基础上，需要非常精进、积极地希求解脱。**（正见C1）

问：为什么刹那念有为法无常的功德远远胜于供养目犍连等圣者呢？

**答：这是佛陀智慧照见的结果。从某些方面来说，如果一个人内心没有无常观，以常执心行持各种善法，也有功德，而同时如果能够以无常观摄持，调服内心，会更容易和实相相应，功德会更大。**（正见C1）

还可参考：

生西法师《前行》辅导笔录第38课：**【这也是引用了教证，佛陀观察完后亲口讲，对我的眷属中犹如妙瓶一般的弟子，【妙瓶】是如意瓶，它里面的东西源源不断，不像世间的瓶子里面的水倒完之后就空了，妙瓶里面如果是珍宝，相当于聚宝盆一样，具有取之不尽用之不竭的自性。舍利子目犍连的功德也是源源不断的出生，作为众生的福田，供养他也可以源源不断的产生福德。所以犹如妙瓶一样贤善的弟子舍利弗尊者和目犍连尊者，是释迦牟尼佛最殊胜的两位声闻弟子。以他们两位为首的百名比丘供养斋食、物品、医药、卧具等等，【不如刹那念有为法无常为胜】，不如一刹那之间观想万法无常，这是很殊胜的。**

**大恩上师说我们学佛法一定要闻思，如果不学习佛法，我们不会觉得观无常有多殊胜，只会觉得做供斋的功德非常大，而无常的修法根本没办法与之相提并论。实际上这是我们的分别念，佛陀不是这样认为的。佛陀遍智早就看到了，供斋可以得到福报，修无常则直接随顺解脱。供斋之后可以得到很多的受用，在这个基础上有可能成为世间的受用，如果以无常心摄持则有可能成为解脱的因。但是无常本身就是世俗实相，是随顺于解脱道的，所以刹那之间念无常很容易。**

**有一次我们送一位道友到尸陀林中去，当时有一位上师带我们去的，他说佛陀在经典中讲，刹那之间观无常比供养舍利弗尊等一百位阿罗汉的供斋的功德还要大。我们就在尸陀林看着道友的尸体观一切都是无常的，这个功德很大。平常看到墓地或者做丧事的时候观无常；看到电视新闻中有人死了观无常；观想自己无常、世间无常。观无常功德非常大是佛陀讲的，不是一般的世俗人觉得怎么样，这个完全是不相同的。观无常功德大，最根本之处在于对修持解脱道引发胜智功德的利益非常巨大。】**

问：上师说无常是甚深的窍诀，从哪些方面来理解呢？

**答：【格西答道：“如果想专心修行一法，无常最为重要。倘若修行死亡无常，首先可以作为进入佛法之因，中间可作为勤修善法之缘，最后作为证悟诸法等性之助伴。倘若修行无常，最初可作为断除此生绳索之因，中间可作为舍弃贪诸轮回之缘，最后可作为趣入涅槃圣道的助伴。又最初可作为生起信心之因，中间可作为精进之缘，最后可作为生起智慧的助伴。如果观修无常，并且能在相续中真正生起的人，起初可成为求法之因，中间可作为修法之缘，最后作为证悟法性的助伴。倘若修行无常，并且能在相续中生起无常观，则初始可作为擐甲精进之因，中间可作为加行精进之缘，最终可成为无退精进的助伴。”**

**帕单巴尊者也曾经说过：“如果相续中生起了无常观，最开始可作为步入正法的因，中间可作为精进的鞭子，最终也能获得光明法身。所以，相续中如果没有不加改造而生起无常观念，那么仅仅在表面上求求法、修修法，最终只能成为佛教油子的因。”】——以上是《前行引导文》原文，可以参照理解。**（正见C1）

问：顶礼上师三宝！帝释天是天人没证悟，怎么会有：“生灭灭已，寂灭为乐”三世诸佛的正道偈颂给因地的佛陀呢？

**答：以下思路供参考：**

**1、帝释天是否证悟不得而知，某些帝释天也有记载说获得见道的；**

**2、按《俱舍论》记载，三十三天中的一天相当于人间的100年。**

**比如我等释迦牟尼佛出世80来年，但在帝释天的时间概念里，并没有超过一天，释迦牟尼佛就已经示现涅槃。**

**乃至我等导师释迦牟尼佛的教法在人间灭尽期间，在帝释天的时间概念里，仍然没有超过一年，而帝释天自寿千年，所以如果帝释天在佛陀或者教法住世期间闻过佛法，那么即使人间佛陀已经涅槃、教法已经灭尽，但部分天人仍然会记得一些佛法。**

**以此类推，那个公案应当好理解。**（正见E）