

《佛陀的第一课与最后一课》

宗宙法师 讲述

〔2019 版〕

(内部整理资料 仅供学习参考)

目录

一、佛陀的感悟.....	3
二、不了解无常有什么坏处	4
1.该准备的未作准备	5
2.不该准备的准备了很多	5
3.对喜欢的产生贪著，结果事与愿违	6
三、了解无常有什么好处	7
1.乔布斯的成功案例	7
2.善用我们的人生及财物，善待亲友	7
四、无常的定义和概念	8
1.无常的定义.....	8
2.外界四季、内在自身，无时不在无常变化中.....	8
2.佛陀如何看无常	9
3.变化太微细，故误认为是“常”	10
4.眼睛看不到时，也会误认为是“常”.....	11
五、如何运用无常之理	11
1.各行各业的成功，都离不开善用无常	13
2.是否认知无常，导致两种不同的态度	13
3.认知无常，把资源投在该投的地方	14
4.错误的念无常	14
六、念无常是积极的.....	15
七、佛教的无常观更深远	15
结语.....	17

佛陀的第一课与最后一课

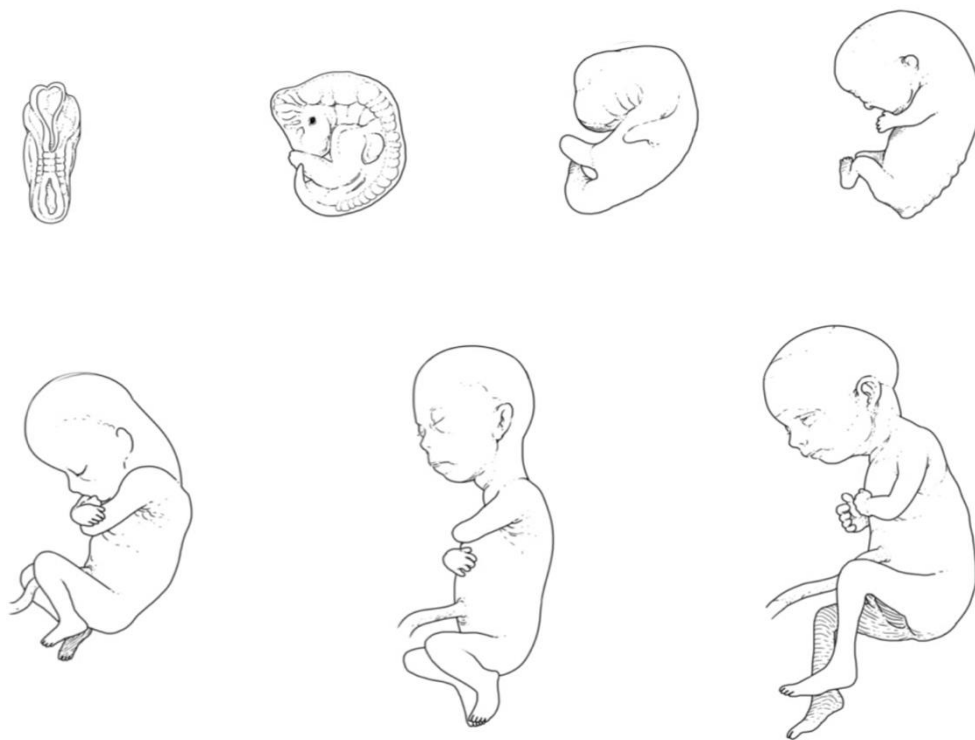
2016年10月29日·腾讯网佛学频道

各位师父、各位朋友，以及广大的网友：

我们今天能够在这里和大家相会，要感恩腾讯佛学频道的邀请。我们超越地域、时间的障碍，在这里一起温习佛陀的第一课和最后一课，这是一个很重要的关于无常道理的教言。首先祈请三宝、师父加被，在探讨无常的真理的时候，自己讲的话都能够符合佛陀所说的本意，也能够以利益他人的动机发起，也希望令大家容易听明白、听得懂。

我们先看一组图片^①。

人的一生



^① 编者按：当时准备放一个短视频的，但因故没有放出来，所以只好用图片代替。这也是体现了无常。



大家看完图片有什么感觉？或者说有什么感受？如果你了解过无常的道理，请先不要用这个道理去分析，而是在心里想一下你的第一感觉。如果你没有了解过无常的道理，就直接想：这跟我们自己有没有什么关系？我们看到这组图片以后的直观感觉是什么？最后这一张比较悲观，有没有人看到以后，觉得它跟我们没有什么关系，或者觉得这很正常？这组图片描述的现象，其实是人类有历史以来都能够看到，而且在我们周边也经常发生。也许你会说这是一个自然现象，或者是自然规律。

一、佛陀的感悟

在两千多年前，释迦世尊也已经看到了这个景象。他是一个国王的太子，在他从小成长的环境里，从来就看不到病人，也不会看到有痛苦的人。有一天他走出都城，看到了老人，还有死去的人，就如同我们看到这组照片那样，但是，对他来讲，这些现象令他非常震撼，从而他问出了可以说改变人类自我认知的几个重要问题。他指着这位老人问旁边的侍从：“这是什么人？”侍从告诉他：“这是老人”。然后他又指着一位死去的人说：“这是什么人？”侍从告诉他：“这是死去的人。”他就问：“我将来也会像他们一样吗？”他的问题，现在在我们看来觉得比较简单，

“这个我也懂的，不需要问”。但是释迦佛接着这样问：“我也会出现这样的情况吗？”这个问题实际上对于想追求快乐的人来说，是非常重要的；对于想离开痛苦的人来说也是非常重要的。由于他有了这样的疑问，后来他回到都城的时候，就对他的父王说，他想去追求解脱的快乐、没有老和死的快乐。他的父王不让他去，说：“现在把国家给你，把天下给你，一切的快乐都在这里了。”他问父亲：“我不要像我看到的那两个人一样有衰老和死亡，你能不能给予我？”他的父亲说，这样的要求是不可能实现的，因为这是每个人都要经历的，是每个众生的“魔咒”——被捆绑住了，没有人可以脱离。释迦佛就说，他希望出家，由他来解决众生的“魔咒”，他要破除有“老、死”的轮回。随后就有了他的出家，然后有了他的修行，也有了他的成就。

成就以后他给他的弟子上的第一堂课是“苦集灭道”——世间的真理。关于“苦”，首先讲的就是四大特色之第一大特色——无常。无常含摄了刚才看到一个人从生到死这样一个生灭的过程。他讲了几十年法之后，最后在圆寂之前，他讲了《涅槃经》，说一切有为法皆是无常。这一课又讲了无常，说明无常在佛陀讲授生命的真相中是非常重要的。

有人可能会想：释迦牟尼佛的第一课和最后一课都讲了“无常”，好像跟你们出家人、跟信佛的人比较有关系，跟我有关系吗？今天我只是想来听一听我比较关心的几件事情：一是通常而言，身体是最重要的，我的健康和长寿如何保证？二是我的财物如何不断地增长？已经有的不要丢失。三是我们的亲人，尤其是妻子或者丈夫，或者父母，要能够和睦相处，我们的家庭也一直不断地延续下去。这三件事情是我们比较关心的。至于释迦佛成就了、佛教流传了两千多年，这跟我有关系吗？

今天在这里要阐述的，是跟每一个想追求快乐、想离开痛苦的人，都有密切的联系。不管我们是否要信仰佛教，都特别需要去了解无常的道理。

二、不了解无常有什么坏处

既然了解无常这样重要，那么不了解无常到底有什么坏处？

不了解无常，就等于不了解我们周围的环境和人，不了解我们的思想、我们的物质世界以及它的真理。一个人如果不了解这些，那他想干任何重要的事情都干不成，就连一些小的事情也干不成。

真有那么严重吗？有的！

1. 该准备的未作准备

我们可以举个例子：如果在座的有喜欢养花的，就像桌上的花，你们会认为花是无常的还是永远不会变的？当然是无常的。如果你把花这个无常的特点搞错了，你以为它放在那里一直会盛开、不用管它，这是一种常的看法。可以说，如果你不了解花是无常的话，你连花都养不活。为什么？因为这个花你每天要浇水，不浇水它就不鲜艳、要枯死。假如我们脑子里想，这个花是不需要人照顾的，它放在那里就好了，我过七天再去看看它。结果你一看，已经枯死了！所以说，不了解花的无常，就养不了花，这是最简单的一个道理。

我们作为一个有理想、有志向的人，如果不了解无常，就会什么事也做不成。因为凡是我们可以做的事情，都是无常的。你不了解无常，就会把一直在变化的东西认为是不变化、不会动的。既然不会动，也不需要你去照顾它，也不需要你去运作，然后你就不会有长远的大计。人无远虑必有近忧。你的事业也好，家庭也好，放在那里不去维护，就会像花一样枯萎了。再一个，就算我们有远大的理想，如果不了解无常，也会在拖延中度过，睡眠、昏沉，还有无意义的闲聊，把生命浪费在一些没有意义的事情上。今天你醒来，发现没什么事情可做，觉得生活很无聊，这就是不了解无常的一种现象、一种感觉。这两点是属于该准备的事情没准备好，所以想要得到的好处也得不到。

2. 不该准备的准备了很多

还有一种是不该准备的准备了很多。就像刚才第八张图片中的小孩，他很小，假设你把他看成是永远不会变的，然后你脑子里想：这小孩很可爱，我要照顾他，给他做好 10 年的衣服，让他穿 10 年。10 年以后，实际情况他可能已经变成这个样子了（右图），但是在你的脑子里，他还是原先那样，你为他做了 100 件衣服，为他准备了很多小床，可是 10 年后你发现，他一件都用不了。这就是执常。执常的话，你所做的所有工作就白做了。这个例子可能很极端。你们会想：世界上哪有这么傻的人？这是故事里才有的！可是我们如果去实际生活中看看，这样的事情还是蛮多的。



我们说无常，主要是说，对于具有无常特性的这些东西，我们在脑子里也要知道它是无常的，也就是变化的。当我们脑子里停下来认为它不变的时候，就和实际情况相违了，所有的事情做不成了，包括股票、还有你的公司。

还有的人认为，了解无常跟家庭有什么关系？例如刚才这个小孩子，他已经长大，所需要的教育也在变化。如果他已经接近需要成人教育的年龄，作为父母的你还在给他灌输坐在板凳上吃水果、吃糖这样的教育，那肯定不会有什么结果，因为你没有了解到无常、变化。如果我们不了解无常的道理，我们做教育也做不成，做家庭维护也做不成。原因就在于我们思想中的景象和实际情况相反。也就是说，我们要了解实际情况，才能掌握事物变化的规律，才能够把握住我们想要得到的东西，譬如刚才说的健康、财富以及家庭的和睦。

3. 对喜欢的产生贪著，结果事与愿违

不了解无常还会带来什么？最主要的，会带来对现前所看到的的东西的一种贪著。就像刚才大家看到的这组图片，通常我们的心会停留在什么地方？应该是这张——30岁左右。在我们一生当中，30岁意味着一个人的体力、精力、创造力都特别强，处于上升的阶段，而且也具有了一定的经验，思想也比较成熟了。我们会停留在这里，是因为我们都希望到这个年龄段就永远停下来。为什么要在这里停下来？因为我们觉得“这是我喜欢的”。为什么喜欢？我们可以回忆：当我们很小的时候，会想着“我赶快长大”，当我们老的时候又会想，“我应该晚一点长大”，“我应该尽量延缓衰老，多年轻一会儿”。你会找到你最喜欢的那个点，在这个点正好你想干什么都比较自在，能吃、能穿、能享受，想干活也有力气，想学习也有精力。



但是事与愿违，我们的生命是不可能一直停留在这里的，还是要不断地往前、往前，趋向于衰老。如果不往前，他（指图中的人）也长不到这么大。可是我们有执常的这种心，认为他是不变的，这是由于我们的习惯性——因为觉得“这是我喜欢的”，所以好像他就停留在那里了。这样就导致了我们不了解真相。不了解真相以后就会做错一些事情，就像刚才说的，不了解无常的所有弊端都会出来。

三、了解无常有什么好处

了解无常有什么好处？可能大家会觉得，“了解无常，这大概是出家人的事情，太悲观了。”乔布斯大家应该都知道，他是一个很有名的、事业的成功者。他有一段关于无常的演讲，这里我引用一下。

1. 乔布斯的成功案例

乔布斯 17 岁的时候读到一则格言，好像是“把每一天都当成生命中最后一天，你就会轻松自在”。这句话对他影响深远，在过去的 33 年里，他每天早上都会照镜子自问：“如果今天是此生的最后一天，我今天要干什么？”“每当我连续太多天都得到一个‘没事做’的答案的时候，我就知道我必须有所改变了。”“提醒自己快死了，是我在人生中下重大决定时所用过的最重要的工具。因为几乎每件事——所有外界的期望，所有的名誉，所有对困窘、失败的恐惧，在面对死亡的时候都消失了，只有最重要的东西才会留下。所以提醒自己快死了，是我所知避免掉入‘自己有东西要失去了’的陷阱的最好方法。人，生不带来，死不带去。”

这是乔布斯认为他成功的一个经验之谈。对于想要事业成功的人，这比较有说服力。因为乔布斯做出了成功的范例，然后他再来谈他成功的经验，这样大家会认为这个因和果是配套的。这个原理是什么？为什么了解无常会有这样的好处？它的好处还不仅止于此。当我们知道一个东西不会一直放在那里不变，聪明的人、有智慧的人就会想：我怎么把它的价值利用起来？不要让它白白地浪费。就像花，如果它只能放两天，有智慧的人不会在这两天把它浪费，肯定要把它放在该放的地方，让它的价值得到实现。

2. 善用我们的人生及财物，善待亲友

我们人生最大的一个资源，可以说就是我们的生命。这个资源为什么是最珍贵的？大家一比较就会知道，没有人会愿意用 1000 万或者 1 亿去卖我们身体的任何一个组成部分。哪怕人家说“卖个小指头给我”，你都不会愿意用钱来计量指头值多少钱。这是无价的，因为痛。我们会运用自己的生命去做有价值的事情。同样的一个人的生命，如果运用得好，他就可以创造很大的价值。比如按照世间人来讲，他可以成为一个好老师、好医生，或者好工人，好商人，可以为很多人谋求很大的福利。

有了这样好的人生，它会附带有非常多的财物。一个人的生存肯定离不开财物，他会有一些维持生命的资源，还有他的家庭、亲人等等。这些人生的构成要素，都是资源，但也都是无常的。如果我们运用得好，就可以让我们的人生获得很大的回

馈。同样的一个人，用得好和用得不好，就完全不一样。怎么样把它用得好？就要靠了解一些必须的真理，了解无常是其中一个重要的道理。

有人担心，“如果都像你们出家人一样，成天脑子里就想着：人的生命是无常的，人就要死了。那我还怎么过日子？过不下去了！天天想着死。”想着死，和了解生命的珍贵是两回事。我们是忆念到今天可能是我们最后一天，犹如刚才乔布斯所说的。我们想到这一天迟早会来到，所以我们会更加珍惜每一天。同样的，由于你想到今天可能就是最后一天了，所以你和家人在一起的时候，就不会随意地跟他吵架，因为你觉得没时间跟他吵架。如果你想到跟他相聚只有一天了，你哪里还来得及跟他吵架？肯定是对他软言相慰，去维持感情。我们有这样的经验，当我们去看望一个癌症病人的时候，他的日子不多了，我们会充满了珍惜，觉得一定要好好地利用这段时间，不能让他有一点点生气。如果你这样去运作你的家庭关系，简直太好了！

财产也是一样，当你创造了财富，要去运用的时候，很多人心怀慳贪，创造了很大的财富却不舍得跟家人、员工分享，而是把它抓得紧紧的。因为他脑子里想的是这个财产要跟他走几千年的样子，所以他想着要用几千年，这点财富还不够用。如果他想到无常，可能今年就是最后一年，今天就是最后一天了，他的这些财产放着就是个浪费，所以他就会很珍惜，就要把它利用起来。看见自己的亲人、朋友有困难的时候，就赶快给他们去用。这样当下就得到了快乐——布施给别人钱财，当下就非常愉快。这也是由于看到“不久住”而产生的一种珍惜。你越看到一个事物的无常性——不久住、会变化，你就越会珍惜这个事物。这就是念无常的好处。

大家对刚才说的“不了解无常的坏处”和“了解无常的好处”同意不同意？不同意也没关系，我们可以讨论。佛陀曾亲自说过，他不赞同大家听了他的话马上就相信。可以像炼金子一样好好地去炼，磨一磨、看一看，“这是真金吗？还是假的？”可以去质疑。

四、无常的定义和概念

1. 无常的定义

到底什么是无常？无常的定义就是“刹那性”，刹那地生灭。刹那是最小的时间单位。

2. 外界四季、内在自身，无时不在无常变化中

刚才我们说过，人的一生从开始到结束，是不断地迁变、迁流的一个过程，直到生命的最后一天。从外界的四季——春夏秋冬，也可以看得到（这个迁变）。春天的时候，花草都刚刚长出来，叶子非常鲜嫩，颜色非常鲜艳，这就像一个人出

生的时候，通常会看到大家庆祝他出生；夏天的特色就是枝叶茂盛，长得很好，尤其在雨季的时候，河水很满，这比喻一个人兴盛的时候——结婚了，大家就喜庆；衰老的时候，是用秋天来比喻，秋风比较寒冷，风一吹，叶子从原来的翠绿变成枯黄，不再茂盛，河水也渐渐地变少了；对一个人来讲，他到了头发变白、皮肤变皱、松弛时，也就是第四个阶段——冬天，风把叶子全部刮落到地上，河水也干枯了，最后人就去世了。这是以四季配我们人的生命历程。

当我们这样配的时候，我们可以思考：春夏秋冬和出生、长大、衰老、去世，是不是突然之间出现的？人是不是从一出生就突然变老了？外边春天是不是一下子就变到冬天了？肯定不是，是一点一点挨着出来的：春过了是夏，夏过了是秋，秋过了是冬。人也是这样，如果没有前面的青年和中年，是不会突然变成老年的。既然不是最后才变的，就说明这中间一直在变。你每天照镜子，会发现每一年你都在变。这说明你这一生的变化是由每一年的变化累积而成；每一年也不是停在那里、突然从年初变成年底的样子，肯定是十二个月都在变；一个月一个月地变，也不是突然之间发生的，是一天一天地在变；一天一天再缩小到一个小时、一分钟、一秒钟，一秒钟再细分，分成了若干个刹那，这样子不断地在变，生出来又灭了，生出来又灭了。这样无数的生灭，组成了一个大的生灭，这就是无常的特点。

2. 佛陀如何看无常

如果我们对无常越来越了解，就会对变化掌握得越来越细；掌握得越来越细，我们对事物的运作规律就会越来越了解。可能我们认为“这很简单，我了解了”。是不是真的了解了？我们可以通过佛经里的一个故事来看一下。

在《出曜经》的无常品里说：

阿难尊者是一直跟随佛陀的、记忆力最好的一位随从。有一天他去乞食，古代出家人乞食，就是一家一家地去讨饭。他走进一户人家的家门讨饭，看见一个人。当他吃完饭出来的时候，发现那个人已经去世了，就在进去、出来这么短的一顿饭时间里。这事比较突然，阿难尊者看到了，认为比较奇特。回去他就跟佛说：“今天看到这么一件事情，真奇怪，太可惜了！”佛就对他说，“我看到一件事情比你看到的更奇怪。”那天佛陀也去讨饭了，走进一户人家，吃完饭出来，他看见一个人，进去的时候在那里，出来时还在那里。佛陀说，“这件事情比你看到的还要奇怪。”

大家一定会觉得第一件事情比较奇怪，这就说明我们的心偏向于常的方面多一些。我们觉得正常的是应该能够活到吃完饭，如果不能活到吃完饭，那就怪了，所以说很奇怪。这说明我们的心偏向于“常的才是对的”。而这个人吃完饭还在，佛为什么会说很奇怪？说明他看到了无常。在无常变化的情况之下，还能够持续这么长一段时间，所以佛说这很奇怪。有的人还会有疑问，心想：你说的没道理。我所

看到的熟人，一直活着的多，吃了一顿饭就走掉的少，这难道不奇怪吗？好像觉得你说的不符合逻辑，因为现在我们可以看得到的是，突然走的人少。

后来阿难尊者也问：“为什么佛说这很奇怪？我说的才奇怪。”佛就告诉阿难尊者：“你看世间，一颗种子种下去以后，它会先发芽，然后长出枝干、开花，再结果，结了果以后成熟了，再掉到地下。这就是一颗种子从生到灭的一个过程。它变成一个果，果里面又有种子，然后开始第二轮。这样的一轮，在所有播下的种子中，能够把这个流程走完的种子是少数，多数则在前面的那些环节中断了。有的种子种下去就坏了，有的被老鼠吃掉了，有的被虫吃掉了，有的被水泡烂了，但有的就长成苗芽了。在苗芽的时候，有的又被鸟吃掉，或者被其他动物及人破坏掉。它好不容易长出杆，开花的时候又要经历很多很多阻碍它的因缘。相比较而言，所有的种子中，能完整地走完种子到果实这个流程的种子比例少。人也是一样的，但为什么我们会看到周围的人都好好地活着？因为我们有个前提——是在我们熟悉的、能看到的人当中（观察），而且是在和平的年代，在这个地方。这样的前提已经限定了。如果换成一个军人，或者一个医生，这些特殊职业能够见到死亡无常的情况比较多，他的结论一定会不一样。

佛陀能够看到所有的人，从哪里投胎，从哪里走掉。总的看起来，能够走完这样一个流程的人一定是少数，经常在中间的阶段就无常了。从这个角度看，所以佛陀这样说。就像一个成熟的果子一样，人能够顺顺利利走完一生的，也是少数，多数走到一半就无常了。看到能够持续地走了那一段生命，所以说是少有；因为少有，所以说奇特。通过这样分析，我们了解到是这么一回事。

3. 变化太微细，故误认为是“常”

我们进一步想，为什么我们会把本来是无常的，看成是常的？大家可以看一下这个沙漏。我们只看它的上半部的时候，眼睛告诉我们，它没有什么变化，因为它变化很小，小到我们的眼睛不能很准确地把握到。但是你走近一看，它下面在漏。你如果和刚才对比，一开始它上面有这么一大堆，现在变成一小堆了，这就说明刚才和现在体积不一样，这是我们眼睛能把握到的。眼睛把握不到的是很短的时间段内其体积的变化。由于整个的变化是由很多时间段的变化组成的，小段小段的变化，我们的眼睛反映给我们脑子的是太相似了，所以我们的意识认为这是一个东西，没有变化。

这就说明，我们的眼睛是没有被骗，被骗的是我们的脑子，因为我们的脑子是靠着我们的眼睛去捕捉事物。所以人有没有智慧，就看他能不能够推理；能推理出看不到的东西，这就叫聪明。很多人说“眼见为实，眼不见就不实”。可是我们都知道，科学家最善于推理，往往能够推理出几百年后看不到的事情，这就叫有智慧。

我们在分析常和无常时，当我们眼睛把握不住它的微细差别的时候，传递过来后造成一个（假象），好像这是一样的东西。我们的心就告诉我们“是一样的”。然后我们的心就停留在那里，觉得“这是一个东西”，所以误解就这样形成了。可是当你过了一个小时再看它，发现它已经都漏完了。这时眼睛告诉意识，现在它已经变化了，然后意识也了解了。

所以我们要通过已经看得到的部分——它在变，从这个结果来推测它其实不是突然之间变了，而是一直在变，只是它的变化十分微细，所以我们没办法了解。这就是我们不能够了解它的一个原因。这是眼睛能够无障碍地看到这种变化的一个例子，虽然直接看得到，但还搞不清楚。

4. 眼睛看不到时，也会误认为是“常”

还有一种是我们的眼睛被障碍了。这里有一支笔，前两天我正在用的时候，突然写不出来了。打开一看，笔芯已经用完了，空了。这种情况，当我没有打开来检查笔芯的时候，我是不知道里面还有多少可以用的。当我打开的时候，或者写不出来时才发现。这是属于眼睛被遮蔽的一种情况，看不到里面的内容。

其实在刚才分析的无常道理中，假设把笔换成我们的生命，首先确定我们的寿命是有限度的，就像这个笔芯一样，但是我们不能确定到底什么时候它会用完。如果你省着一点用，它可能用的时间会长一点；如果你不断地、持续地用，它很快就没了。可是如果我们脑子里认为它是永远都用不完的，结果我们就会拼命地滥用、浪费。对待我们的生命也一样。

所以，我们把握无常，要从它的特色上去分析，我们是怎么样把无常弄错了，弄成了常的。我们要知道这是一种错误的方式，然后要用正确的方式去了解无常。正确了解了无常，就会把我们想要的东西掌握在手中，可以去改变。因为它是无常的，所以可以改变；可以改变的话，我们就有希望把它变成我们想要的东西。刚才说过几个最主要的，比如寿命、财产、家庭的关系等等，当你知道这些是无常的时候，你就会去改变它，抓住它的规律性，把它变成你想要的东西。这就是“忧患意识”。了解无常就会有忧患意识，有忧患意识就能改变。

五、如何运用无常之理

再问一下大家认同吗？如果你现在已经认同了，也了解了，我再问你，对于阿难尊者说的很奇特的事情，现在你的看法改变了吗？如果改变了，你会像佛说的那样吗？这个人进来你看见了、出去你也看见了，你会觉得这事很奇怪吗？你回去之后会这样去理解吗？

（答：不会。）

可是你已经听过无常的道理了，你不是说已经了解无常的道理吗？

大家再看一下这个沙漏，它和刚开始时有什么变化，现在你们看到了吧？你看到这个沙漏变了，现在你们也已经了解无常的道理，请问你们目前看到的桌子，它是无常的还是常的？

（答：无常的。）

那就是它一直在变。我们刚进来时的桌子和现在的桌子，不是一个桌子吗？

（答：是的。）

它没变。

（答：不是）

不是，它变成什么样子？你眼睛看到了吗，哪只眼睛看到它变了？

（答：心看到了。）

心看到了，它变成什么样子了？你说它变了，既然是变了，原来的样子和现在的样子不一样，你说你的心看到它现在的样子和原来的样子不一样，不一样在哪里呢？

（答：它不断地在损坏。）

不断地在损坏，这桌子坏了吗？没坏嘛！桌子仍然很坚固。

（答：桌子变老了。）

桌子老了，老化了。（师笑）

对的，我们对一个道理，有可能你们的接受力、吸收力特别强，所以我一说你们就相信了，这是有点怪。因为我自己我听到这个道理时，我想了很久还没想通。这很奇怪嘛，为什么这桌子它是无常？它明明在这里放得好好的。

佛陀说了无常的道理，结合生活，我们刚才也讲了要这样去认识无常。有人以为这好像离我们很遥远，可是在《瑜伽师地论》里说，我们的生活中，凡是看得到的这些景象，全都体现着无常。你能听得到的也是无常；你能闻得到的，你舌头能尝到的，还有你身体能接触到的，这些都是无常。了解了这些情况，我们再在生活中重新去认知这个世界，思想会不一样。

就像我们穿的衣服，随着天气的变化会有增、有减，随着时间的变化，会有干净或者不干净的变化。我们的身体从一个婴儿变到一个大人，有体积大小的变化，有胖瘦的变化。春夏秋冬的变化，这是比较明显的，说明天气也有各种各样的变化。可以说，我们就处在无常的世界当中。既然我们处在无常当中，那么不了解无常就会误解整个世界。所以，我们要了解无常，这样才能够看到世界的真相。

下面接着要说怎么样运用无常的道理改变我们的人生。

首先，我们要了解世间这些有为的东西，物质、精神，以及依着物质和精神而安名的——凡是造作的东西，全部都是无常的。不能把常的特点安立在它们上面。世间所有存在的东西分为两种：一种是无常的，一种是常的。常的不会生灭，无常

的会生灭。我们了解之后，就运用这个特点来改变人生。由于它是无常，我们就知道它会灭，在生出来还没灭的时候，我们就要抓住机会让它发挥作用。

1. 各行各业的成功，都离不开善用无常

各行各业中，我们可以这样去理解，其实所有成功的行业，都有个特点——能够抓住无常。凡是抓不住的，很有可能就失败了。像商人经常说“机不可失，失不再来”，医生说“时间就是生命”，“天有不测风云，人有旦夕祸福”，“病来如山倒，病去如抽丝”，这些都体现了无常的道理。“刻舟求剑”这个著名的故事，就体现了时过境迁的道理。很明显，这个刻舟求剑的人不懂无常。学生经常说“少壮不努力，老大徒伤悲”；军事家会说“化敌为友”，“胜败乃兵家常事”；棋手会说“一步失策，满盘皆输”。流行音乐，大家听过的很多，没有一首流行音乐是永远在流行的。所谓的流行音乐正好体现了无常，永远流行的就不是流行音乐了。体育比赛，也没有永远的世界冠军。世界冠军能够连续拿三四届算是到顶了。像奥运会的冠军，因为比赛是四年一次，运动员的体力不可能持续到四届以上，那就说明也是无常。摄影师的口号是“捕捉稍纵即逝的瞬间”，他要在某一秒钟抓拍到一个景象，抓不住就没了。这些都在体现无常的道理。

2. 是否认知无常，导致两种不同的态度

我们了解了无常的道理，要去改变人生，主要是要看到什么？佛经里有这样一个故事：有一位公主，她从小就深得国王的宠爱，从来没有出过门。有一天她看见下雨了，雨打在地上激起的一些五颜六色的水泡，她觉得很漂亮，就对父王说，赶快叫工人去做这种项链，她要把小水泡做成项链。她觉得这是她最喜欢的东西。国王说这是水泡，怎么做呢？小公主不听，一定要做，不然她就自杀。国王就去找工人：“你们赶快做，不做就把你们杀了。”其中一个比较有智慧的工人就对公主说：“请公主给我们选一个样品，我们可以拿回去做。”公主就去抓小水泡，每抓一个，都破了。她就问工匠怎么回事，工匠告诉她水泡是怎么形成的，一碰就会破。小公主明白这是做不出来之后，就只好算了。

当公主认为水泡是常的时候，她为了得到它，以自杀要挟；但是当她发现它不是常的，是无常的、会破灭之后，她就不自杀，也不追求了。这个差别点就在于她了解了她所想要的这个东西的本质是无常的、没办法追求到手的，她就不会再浪费时间在这上面。如果本身是无常的，她却认为它是恒常的话，她就会倾尽她的资源去追求。这就是两种态度，来自于两种看法。

3. 认知无常，把资源投在该投的地方

刚才我们说过，人生最宝贵的，一个是我们的生命，一个是我们的财物，还有一个是我们的家人。当我们了解了无常，我们就会把我们已经拥有的资源，投到该投的上面，不该投的就不去投。这是非常重要的。如果我们搞反了，把它投在不该投的上面，那就是浪费，没有任何的意义；如果该投资的却没有投，以后就会匮乏资财。这是非常重要的一个观念。

对于财产和生命，如果我们都能看到它的无常性，把它用在该用的地方，这样就会获得快乐的人生。我们可以看到，很多成功的人，既能够身体健康，又有财富和很好的家庭关系。事业很成功，人际关系很好，名声也很好，这就是他看到了事物的本质，然后顺应它的规律而获得的。这是很重要的一个理念。如果我们搞反了，就不能埋怨别人：“为什么我没有得到这些东西呢？”

运用无常的时候，譬如我们乘坐飞机，乘务员一定会告诉我们要系好安全带，然后告诉我们一套安全须知，并演示给我们看。这就是在告诉我们要忆念无常。飞机失事这种事情，遇到的人可能都不在了，没遇到的人做这些有用吗？为什么每个人都要做呢？这就是一种防范，念无常这种意识要摆在那里。万一这事发生的时候，我们才会有备无患。这是一个运用无常的例子。

还有对时间观念的把握，我们知道要想学习或者事业成功，对时间一定要珍惜，时间观念要很强。如果我们在特定的时间，不去参加重要的考试，或者不去做重要的复习，时间一到，你就不能埋怨，因为你没有准备，没有时间的投入，考不出来也就不能埋怨别人。

所以当我们去忆念无常，就会有紧迫的感觉，如果这件事情必须要今天完成的，就会去完成；如果必须要今年完成的，也会按时完成，不会拖到明天或者明年。

4. 错误的念无常

有的人说，我们小时候听过寒号鸟的故事，寒号鸟是不是念无常念得很好？它说今天得过且过，过了今天就算了，不用盖房子。两只寒号鸟，一个是丈夫，一个是妻子，两个研讨：今天天气很好，晒晒太阳吧！不要盖房子，盖房子干什么？到了第二天，天气冷了，寒风刮着，它们就开始商量要不要盖房子，“不要盖房子，得过且过吧！”它们是在念无常吗？这样念无常是不是念得很好？念了无常就不用盖房子，做那么多事情干什么？如果按照刚才说的，“念无常，今天就是生命的最后一天了”，还为明天盖房子做什么？如果这样“念无常”，人家会说，怪不得出家人不盖房子，不做饭，讨饭吃，原来是这样念无常。

寒号鸟念无常错在哪里？它“珍惜”生命的每一天，今天不想盖房子，把时间浪费在享受上，晒太阳。可以这样思考：寒号鸟其实正好是没有念无常，它念的是常。为什么它念的是常？它说“今天晒太阳吧，明天再说”，以为太阳一直在那里。

它脑子里想着房子是不需要盖的，原因是什么？房子是为了对治天气的变化，天气都不会变化，那盖房子做什么？“天气不会变化”，这是它执为常，它认为凡是需要盖房子来对治的东西是永远不会出来的。当它认为这是不会变化、不会出来的时候，所以做任何准备工作就没有意义。

六、念无常是积极的

下面我们接着思考，念无常是消极的还是积极的？

通常我们认为念无常是消极的，好像念了无常的人就会很颓丧、不思进取，因为想到是生命的最后一天，就没什么意义，然后对世间可能就没什么贡献。这里要分辨，我们要念的无常，和世间不一样的是什么？我们这里念无常，念到今天是我们生命的最后一天，我们要训练的不是说要害怕死，“我今天要死了，我今天要死了”，不是这样念。通常我们如果真的知道自己得癌症了、今天要死了，这种害怕，是因为我们对我们的身体、财产特别执著，特别放不下，就会产生一种耽恋，心在上面粘住了，所以当被迫失去的时候就会很痛苦。

就像刚才的例子，那个小女孩由于对水泡的一种错误了解而产生这种耽著。如果在她没有了解的时候，强行把她和水泡拉开，她会很痛苦。我们要念的无常，是让我们的心和事物的真理合起来，合起来以后，即使它离开了我们也不痛苦，我们要获得的就是这样的结果。不痛苦就等于说解决了痛苦，解决痛苦就是积极的。

如果我们逃避痛苦，那是消极的；解决了痛苦，达到不害怕无常，这就变成积极的，你就会勇敢地去面对。就像那个小女孩，当她看到她追求的只是一个水泡而已，她马上就放下了。以后再看到水泡，即使一堆的水泡在她面前破灭了，或者被人抢走了，她根本都无所谓，不会受伤害，因为她不耽著它了。

七、佛教的无常观更深远

刚才讲的无常，主要是从这一生我们看得到的来说的。佛陀说的无常，难道就是世间的这些东西吗？当然肯定不止。刚才说的这些是为了让我们了解到，无常跟我们贴得很近。我们要再进一步，今生的最后一天，按照佛教来讲，和来世的第一天贴得很近，只有一步之遥，跨一步就到了，这些也是无常。如果我们相信有来生，有智慧的人肯定会想，应该为明天——来生做些什么准备。



如果你的心已经考虑到可能有明天、可能有来世，那就恭喜你，从思想上看，你已经超越了世间很多很厉害的思想家。一般的人没有超越今生的打算，能够具有超越今生的打算的人是很稀有的，他已经为来生做规划了。因为刚才说了，我们看得远不远，就决定我们走得远不远；走得有多远又来自于我们看到物质的本质有多深刻、有多细致。

对粗的我们看得越细，时间看得越长远，这样我们就可以体会到佛陀说的无常。忆念了粗的无常，我们就不会仅仅耽著现在的感受，“我喜欢这个、不喜欢那个”，我们就不会仅仅耽著开头所说的“我想要停在这里”。我们会想：如果我们还想获得这样一个身体（左图），那就得从前面去做准备。前面在哪里？在这里（下图），还有更前面，婴儿的时候、胚胎的时候。如果我们把工作做在前面，就可以实现。



如果我们想要永远年轻，佛教用什么办法可以得到？此生的年轻已经过去，我们需要获得下一个身体的年轻。有的人想：我不想老，也不想死，信佛可以获得吗？佛陀用他自己的示现告诉我们，如果我们不想死，就不要投生；不生，所以不死。这和我们想永远处于脑子里想象的年轻状态的不死不一样，这是佛教特有的观点。

结语

无常的道理，是佛陀发现的一个非常重要的真理。因此，他在讲课当中反复提倡，反复阐述。在各种“想”当中，无常想被喻作大象的足迹。大象的足迹有个特点：在森林里，大象不会走错路，谁跟随着它的足迹走，就不会迷路。也就是说，只要有无常的想，跟着这个想，随之会有很多正确的想法产生，这样就不会走错路。佛经里是这样赞叹无常的想。我们今天能够有这样的缘分来讨论无常的道理，也希望我们对佛教或者对真理有兴趣的人能够多多地思考。佛陀用一生来阐述这个道理，我们也值得用一生去体会无常，去追随这些发现真理的人的足迹。

总结起来说，我们了解无常最主要的还是为了改变我们的人生。在佛法里，改变我们现世很重要，但是更重要的是改变我们的未来。要改变我们的未来，就必须有忧患意识。只有在你担心今世结束后还有未来的时候，你才会为未来做准备。如果我们耽著现在的这些享受，就会忘记未来还需要作准备。这样当未来到来的时候而我们没有准备，很多不想要的苦就会跟着来了。

无常想是非常积极的，也是非常必要的，希望我们能够体会佛陀的悲心。就像这些花、这些水，我们都应该去珍惜它们的价值，把它们利用起来。尤其是我们的人生、我们的生命，需要好好地去珍惜，以此去获得最大的福利。

今天我们这样的听和讲，在佛教里说，对我们的心识是很有帮助的。我们种下了一个很好的习气，一个善根、一个种子，它在未来会开出好的结果。这是好事。佛教里通常希望做完一件好事后，把这个成果进行分享，分享的方式就叫作回向。把这个好事的福报、善根回向到哪里去呢？回向到我们的未来能够聪明、有智慧，再回向到我们所关注的人，比如父母、师长、同学、朋友、亲人，乃至认识的、不认识的所有的人、所有的动物，一切的众生，希望他们都能够得到快乐。这里我们念一个偈子来作回向：

十方一切诸众生
愿离忧患常安乐
获得甚深正法利
灭除烦恼尽无余