

《认识无常》

宗宙法师 讲述

〔2019 版〕

(内部整理资料 仅供学习参考)

认识无常——人生最好的礼物

宗宙法师

一、正确认识无常，能够看清人生的多半困扰

无常在佛教里，是很重要很重要的一个课题，既是佛陀传授的第一课也是最后一课，和每个人息息相关。如果了解了无常的道理，人生中出现的各种困扰和问题，百分之八九十，我们都会看清楚症结所在。

从婴儿呱呱坠地开始，会经历童年、少年、青年、中年，然后是耄耋暮年，几十年的时光里生命会一点点成长、一点点衰老。我们觉得这样的成长和衰老十分正常，与此同时，我们却希望时间能长长久久地停留在生命中最美好的阶段，不希望满脸皱纹、垂垂老矣的晚年就是我们的明天。这真是一个矛盾，可这就是我们通常的想法。

佛陀刚出生就是太子，当时他的国家非常富饶，他的父亲下令为他建造了许多宫殿。从他出生一直到青年时期，生活中就没有看到过老的人，也没有看到过病的人，更没有看到死的人。有一天，他终于出了王宫来到外面，看到了一个老人。

当时他产生了第一个问题，就问侍从，“这种人叫什么人？”旁边的人告诉他，“这叫老人”。接着他产生了第二个问题，“是不是每个人都会变成老人？”侍从回答，“是的”。佛陀回到王宫，问他的父亲，每个人都会老，每个人都会死，有没有人能够解除？他父亲回答，没有人能够解除。他说，我要去解除。这就突显出佛陀的智慧。他看到以后第一点先确定这是什么，第二点他要搞清楚自己会不会经历这样的过程，第三点他想如何解除。这和我们的想法不一样。我们的想法是，如果每个人都会这样，那我们就放心了，要穷大家一起穷，要老大家一起老，要死一起死好了，这是很正常的。所以今天我们会探讨佛陀的智慧。

佛陀在成佛以后讲的第一课，就是宣说四谛，四谛的第一课叫做苦谛，苦谛的第一课就是无常。在佛陀讲了四十九年课以后，临圆寂前，最后一课讲的还是无常。这就说明，无常非常非常的重要。我们先来探讨，如果我们不了解无常，会有什么问题。假设我们不会游泳，但误以为会游泳，看到水会跳进去，比如说东湖或者长江，跳进去畅游一番，哪知道这是个误解，结果很可能就是爬不上来。因此佛教强调正确的认知。正确的认知产生正确的行为，不正确的认知产生的当然是不正确的行为，认知正确与否跟我们所有的行为、以及这些行为导致的个人遭遇息息相关。我们不了解无常，之所以不了解是什么导致的呢？因为我们总是把无常的事物，当做是常在的。这是人生无数的误解中最大的一个。

我们认为现在这种朝气蓬勃的状态，包括年龄、精力、健康等一直是常存不变的，这就会出现一种现象：本来我们只有一百年的时间，却把精力投入到一千年或者一万年的准备工作中，为此付出很大很大的代价。

误解还会导致另外一种常见的现象：本来时间有限，但是我们觉得好像时间很多，因此会浪费，把大量时间拿去睡觉，或者是游戏，而不是为明天做准备。我们为了追求一些不可能追求到的东西，耗尽生命的所有资源。假设我们的生命有七十年，我们会把剩下的几十年时光，都浪费在无意义的追求中去。现在我们不了解无常没有关系，可以慢慢地了解，但这里存在一个隐患问题——我们是在颠倒的了解当中——我们认为无常的事物是常存的。

在我们的生命中，至关重要的资源有几点：生命、财产、亲人（包括朋友关系）和地位。这些总被我们误认为是无穷大的，误认为有很多很多，好像多到用不完，然后我们在投资的时候就进行一个可持续一千年的大手笔，本来只有几十年，却总在做上千年的准备，这必然导致大量准备工作白做了。我们本应该享受的，本应该得到的，恰恰没有得到，都浪费了。了解了无常，就可以避免这些问题。

二、无常无处不在，运用智慧推理才能真正了解

无常以各种面貌呈现，“样子”很多，在我们的四季更迭中就很明显：春天树木发芽了，长叶子了，叶子越来越绿；夏天枝繁叶茂，叶子非常浓密；秋天叶子变黄、开始一片片凋落；冬天叶子全部掉光，呈现出一种颓废的样子。季节的变化和我们从小到大外貌上的变化，以及生老病死，其实都在示现一个道理，这就是无常。

我们要了解，“无常”这种变化存在于我们周围任何一个看得到的地方。凡是我们的眼睛看得到的，可以确认都是无常的。比如我刚才看到这位同学在发言，现在又看到这位同学在发言。这两位同学是同一位，但有一点点变化：老了好几分钟。这是我们的分析和判断，但是在我们的感觉中他应该没有变。正因为感觉中没有变，所以这能证明我们内心有一种常的执著——常的执著也简称为常，可以理解成恒常的、常存的、常在的、常有的，是很固执、不容易改变的认识。如果没有这样的执著，我们可能就认不出这个同学了。比如说那个人是刚才的人，这个人是现在的人，那就是说你在跟两个人说话，刚才这个人 and 现在这个人就不是一个人。不是一个人的话，我们怎么沟通呢？刚才我跟你说过一句话，现在我又跟他说一句话，他应该不知道刚才那句话。因此虽然他在变化，在我们的想象中，也会把他当成同一个人。

还有一种更严重的误解，那就是对方永远都是同一个人。这种误解会让我们用一种静止不变的老眼光去看待一个人。比如说这个人以前伤害过你，在你的想象中，他一直是一个对你不好的人，一个坏人。这种想法会导致我们的人际关系始终无法改善。可能对方已经改变了，而你的心还像原来一样想。这就导致你和他的关系恶化。“士别三日，当刮目相看”，这句俗语就说明了一种变化，因此我们要了解这

种变化，如果不了解，我们会停留在一种静止的、不变的、错误的观点中去看待人和事。因此无常的道理十分重要。

我们现在置身武汉大学，武大门口有一组武大园事变迁的图片，展现的是这座名校建校以来的数次变化，这些变化说明的就是无常。这些变化不是突然发生的，而是一点一点改变的，在它慢慢改变的过程中我们是不了解的。这种细微变化就是细的无常，对细微变化的不了解，导致我们不了解无常。

通过对比眼睛才看到的后知后觉的了解，不是真正的了解，我们要在还没有变成这个样子的的时候就了解，这样的了解才是有智慧的了解，这要靠推理才能掌握。如果我们掌握了推理的方法，配合起来看万事万物，就不再会不了解无常，比如仔细看待生命和内外器世间，将人和环境进行对比：最初是婴儿刚出生，在自然界相当于春季一样；然后长大了结婚了兴盛了，相当于夏天；接下来的衰老，相当于秋天；最后成为一个亡者，过几十年连名字都可能没有了，相当于冬天。

再看我们平时的喜怒无常，一会儿笑，一会儿惊奇，一会儿忧愁，一会儿生气。这些变化表现了我们心情的无常。

这些无常的道理其实我们经常在用，最明显的例子就是坐飞机。在飞机上遇见的第一件事情，就是空姐对你说，“请系好安全带”。系安全带做什么？怕飞机掉下来。直到目前为止在场的各位没有人坐飞机掉下来过，但是每次坐飞机，空中小姐还是要对你说“请系好安全带”，这就是念无常。明明飞机掉下来这种事情发生的可能性很小，她为什么反复提醒我们？因为它有可能发生，一旦发生了，我们已经做好应对的准备了。我们做的准备不是无意义的，万一发生的话我们已经准备好了。如果不发生，你一定不会说“可惜了，我白准备”。从中可以看出有准备的两个好处：不发生那很好；发生了我已经准备好了。所以念无常是非常必要的。

再举一个例子。上飞机之前，如果你知道机票是下午三点的，上午你想到三点要上飞机，是不是会把其他的事情安排好，错开时间？你会不会不安排、不去管，到了两点可能还在跟人聊天呢？不可能。这就表示其实你已经在念无常了。怎么念无常呢？如果我三点之前不做好上飞机的准备，那就导致我坐不上飞机了。你为了要坐上飞机，就要念无常，就知道在这之前一定要做好一切准备，然后赶到机场。这就是我们生活中已经在运用念无常。

经商也是一样。有句话叫“机不可失，时不再来”，到了该投资的时候你不投资，发不了财；该卖的东西你不卖，到时候破产了。生意场中随时都在体现无常，因此作为一个经商的人，不了解商业中的无常一定会亏本。

这都是在生活中体现的无常的道理。

三、忆念无常，轻装上阵的人生才更有意义

既然无常这个道理是客观存在的，那么我们要做的就是正确地了解这个道理，破除把无常当做是常的错误想法。由于破除了这种想法，我们就会产生各种积极的想法和行动。比如现在你手里有一百万资金，但是明天就要贬值了，你觉得应该把它储存好呢，还是把它放出去？一定是放出去，因为还可能收回一些利益。如果你拿在手里不动，导致的结果是贬值，即使明天不贬值，也不会产生利益。你们知道有一种管理叫作“零仓库管理”，就是我们不需要仓库，不需要囤积货物，也不需要囤积资金，每一笔资金、每一件货物都流通在流通线上，这样成本最低，利益最大。

还有我们的资本——青春和年华，如果我们把青春和年华堆在那里什么也不做，世间的浪费还有比这个更大的吗？！我们应该把我们的人生用在最应该用的地方去，我们只有几十年可用！不了解无常的人，为什么他会浪费时间呢？因为他以为永远都是这个样子，没有关系，今天过得很好就可以了，就算明天已经很危险，我先把今天享受了再说。很多人都抱着这样的观念，这种观念造成对人生极大的浪费。我们在运用“无常”的时候就是要去了解，了解以后要把无常作为一种思想体系——知道人生是无常的，所以我们必须抓紧时间做该做的事情。

现在很多人说，压力非常大，事情非常多，做也做不完，有什么解决的办法吗？念无常就是一个很好的办法。你想到生命有限，如果你只能活一年了，一年只能做十件事情，你一定会把最重要的十件事情排在前头。做完这十件事情，你会感到非常满意——你最想做的事情做完了，那些可做可不做的，被你放在后头了。

我们如果感到非常非常累，压力非常非常大，是什么原因导致的呢？我们没有进行规划，没有想我们可以活多久，碰到什么事情做就是了，别人给了任务做就好了，导致的结果是什么都在做，很多都是不想做的，也不是最爱做的，更不是最应该做的。这就导致虽然非常累、非常苦、压力非常大，还是没有感觉到快乐。因此，我们如果能很好地去念无常，假设今天我要做一件最有意义的事情，那我一定会完成这件事情，因为明天我的这个任务就要改变了。比如今天我们专门来到这里，主要的任务是要搞明白无常这个主题是怎么回事，能不能为我们未来的生活带来改变，或者获得一些好处。为了抓住这个重点，我们就会忽略一些细节，比如说这个房间、这个座位不是特别的舒适，是不是应该把座位换成像自己家里一样可以躺着？我们也不会想这里应该添置一台电视机，因为我们只不过在这里坐一坐而已，谁也不会愿意去花很多资金来装修这里。这就是念无常。

我们就像一个背了很多包袱的人，如果念好了无常，就会轻装上阵、精力充沛，可以改变我们的人生。相反，如果不念无常，就会越来越苦恼，觉得压力越来越大。这就是无常的运用。

回到前面的主题，开头我们提过，佛教的第一课讲的是无常，佛教的最后一课讲的还是无常。也就是说佛陀早就知道人生是这样一个历程，他也知道人生应该怎

么样做才真正有意义，但是最后他没有示现万寿无疆，他示现的是活了八十岁。这说明了解无常这个道理，不是为了让我们长命百岁。

有的人误以为，我们先来学学无常的道理，学了以后可能不会死了吧。不是这样，这是一种错误的了解，错误的了解就像刚才说的，关于三点的飞机票，我们知道飞机票三点后就会失效，并不代表我们会一直去要求，“飞机你不要飞，你永远停在那里等我。”我们不需要这种心态，我们不需要像平常人一样的，“我很害怕死啊，我很害怕死啊”，这不是我们要的。我们要的是：我很珍惜这段时间，我要把它利益最大化。

还有一种错误的心态：反正人生是无常的，我就趁活着期间多做点坏事，反正做好事也要死，做坏事也要死，死了一了百了，没了。这也是一种颠倒的想法。这就等于拿着飞机票说，“反正这飞机票要失效的，坐了也是失效，不坐也失效，那干脆不坐好了。”没有人会这么没有智慧，我们肯定会珍惜这张飞机票，珍惜的结果就是使用这张飞机票。

这就说明佛陀传授给我们的智慧是为了引导我们正确地了解事情的真相，然后去珍惜我们的一生，珍惜我们的每一年、每个月、每一天。做到这样就是最好的礼物。当我们老的时候回忆起来：我这一生确实过得很有意义，没有空过，帮助过很多人，真是死得其所。当然如果相信有来世就更高兴了：这辈子我做的好事那么多，好报就等在后头了。忆念无常就有这么多好处，非常好。

人的一生非常短暂，我们需要提醒自己：终有一天我们也会垂垂老矣，但是在这之前，运用好我们的人生，多吃一些有意义的事情，这样现在很快乐，未来也很快乐，就不会虚度此生，对得起任何人了。希望大家听了以后，能够有一点启发，然后想一想——我现在应该去做些什么，才算是这一生最有意义的事情。不管是伟大的理想，还是一个小小的理想。这个是我们学习忆念无常以后应该去思考的。

四、答疑互动环节

（一）问：无常的意思是指没有恒常，还是对未来的不可预知？

答：无常不是对未来的不可预知，是存在的一种方式，这种方式不是恒常地存在，是刹那刹那地生灭——它生出来，自然就灭了，这就是无常的意思。

（二）问：禅宗常说：不悔过去，不忧将来，心安住于当下。安住于当下与无常冲突吗？

答：禅宗的这个说法和无常不冲突。不忧过去、不忧将来，是说把心安住于当下的所做。在我们修行的时候，观察的对象就是我们的心，用心观察我们的心。观察哪一个心？观察现在的心。怎么观察？观察它在做好事还是做坏事，当它做坏事把它拉回来，发现它在做好事那就继续做。这样去观察，所以不矛盾。

（三）问：我们了解很多事情是无常的，但仍对无常的事情很执著，很烦恼，怎么样摆脱这样的烦恼？

答：我们首先要明了，我们说的所谓的“了解”停留在什么层面。我们了解从婴儿初生到年至耄耋叫无常，类似这样的了解，还有有很多种。就像我们刚刚见面的时候，主持人介绍“这位法师叫宗宙”，以后别人问你，“你认识宗宙法师吗？”“我认识。”“你怎么认识的？”“那天我见过他一面。”“还有什么认识吗？”“我听他说过一些话。”“还有什么认识吗？”“没有了。”那么你到底怎么样去认识宗宙法师呢？

所以认识一个人，或者认识一个事物，不单单是了解他的名字和他的某一些特点，我们要完整地了解他，了解他的全部。因此对无常的认识，应该说，我们现在的了解是比较粗略的。刚才所讲的只是一个大概，我们还要深入地了解。如果深入地了解了，刚才我说过，你一旦真正了解了飞机票的无常，一定会促使你珍惜那张飞机票。了解和珍惜是因果关系。如果你知道这个事情真正是无常的，你就不会对它生起常的执著，但不代表你要放弃它。

比如说你们知道将来要成家立业，拥有自己的家庭，你也知道人总是要有一死的，但是不能因为你知道人总有一死，就抛弃你的亲人——不会的，你会更珍惜。之所以还会烦恼的（主要）原因，是我们了解得还不够深入。

（四）问：如果说什么都是无常的，那么我们追求的真理是不是也会变化？佛教的教理是不是也会变化？都是无常的嘛。

答：从佛教的观点看，世界上所有存在的东西分成两种：一种是常存不变的，一种是无常变化的。并没有说任何东西都是无常，我们追求的真理，真理本身是常的，但属于无常这一方面的理，那就是无常的。比如我们现前看到这个花，它的真理是什么？这个花是由颜色、形状、香味、触感这几样组成的，这是不会变化的，是它的真理之一，但花的特性是无常性的。

还有一些真理是属于常的、不会变化的，但它的载体是无常的。比如，佛陀的教言，教言是一个声音，声音是会变化的，前面的一个声音出来了，慢慢慢慢地小了，最后没有了。这个声音是无常的，这很正常，但是表达的这个道理，却是不会变的。

有人说你这不是矛盾吗？你说的载体是变的，但所表达的内涵是不变的。这不矛盾，它靠一个东西来表达，表达的载体是无常的，所表达的是常的。

（五）问：人生无常，生命有终，生命中大大小小的道理我们都懂，但是一些情绪很难自控，怎么办才好？

答：比如在人际交往中，你和张三、李四本来是好朋友的关系，突然之间好朋友跟你分手了，说“你这个人不好，我不跟你做好朋友。”我们在这个时候，情绪无法控制，觉得为什么会有这样的变故？我做得那么好，他为什么说我不好呢？

当你发觉这个情绪控制不了，那么你就回忆：在你的人生中经历过类似这样的情况没有？当时你是怎么解决的？是不是不了了之？最后当你心情缓过来恢复高兴的时候，虽然没有去解决这个问题，但是你已经觉得，这个事情不再重要了。本来就是这个样子，只不过这个感觉是我们经历很长时间的困扰以后，没有精力再想了，所以就达到了。

我们被某些事情困扰，不了解无常的道理的话，可能会被困扰一年，了解无常的道理，可能只被困扰一个月。为什么会有这样大的差别呢？因为在运用理智缩短受困扰的过程。如果控制力很强，你当下就知道它在变化。有的人一开始在一起感觉非常好，觉得分开了恐怕会吃不了饭、睡不着觉。过了一年，会发现跟这个人在一起吃一顿饭也是件很痛苦的事情。这就是无常，冤亲不定就是无常时常示现给我们的一种变化。这种情况我们身边能看到很多，最好的朋友变成最大的仇人，最大的仇人变成最好的朋友。

了解无常以后，尽我们的力量关心和帮助别人，你一定会碰到很好的事情。其他的也一样，人际关系、财务、事业，我们只要会控制情绪，什么都好办。

（六）问：要念无常，就要珍惜自己的时间，但是平常学习学不进去，心情烦躁，不学习，也知道自己在浪费时间，希望您能够告诉我一些方法，怎么样才能利用好时间？

答：如果你在读大学，怎么运用念无常呢？你就想大学四年，是不是不会动的四年放在那里，然后突然之间明天就毕业了？不会的，四年后的毕业是由四个年头组成的，四个年头又是由四个十二个月组成的，一个月又分成四个星期，每个星期又被划分成七天。

当四年结束的那一天到来，如果我们没有去努力，没有去好好地学，把时间用在烦躁上面，带来的一个结果可能就是毕业成绩不好，不理想。同学们四年很有收获，学到很多知识，交了很多朋友，也锻炼出很大的能力，而自己的四年，在烦躁当中度过了两年，睡觉当中度过了一年，吃饭大小便又度过了半年，还有什么呢？我们这四年干什么去了？不要说对不对得起家长，也不要说对不对得起社会，你真对不起自己。四年之后你走入社会，你说我要去打拼一番，我要成功人生——不太可能，这个因你没有去种下。到时候你一定会懊恼。你不想要那个懊恼怎么办呢？现在抓紧时间。没有时间烦躁，哪有时间烦躁呢？烦躁的结果让你变得更烦躁。

有的人习惯于碰到困难就烦躁、躲避，把自己关起来；有的人用拼命吃东西的方法来解决，有的人拼命睡觉，有的人拼命打游戏……这些都不是解决的办法。这

些做法的直接结果就是让你变得更糟糕。比如现在有的同学说，“你这个人分数很低，你每次都考不过我。”如果你颓丧、烦躁，到了四年以后，你会变得更差。

我们要知道，烦躁只是麻痹自己而已，你要知道过患。我们的心是有一种清明的特质的，不要让这些负面的东西把它盖住。你把这些负面的东西拿掉，你就会觉得你的心非常宁静，非常有力量。什么叫有力量？不知道的事情，你可以很有力量地知道，没有什么力量可以障碍你，这就是有力量的心态。要想拥有这样有力量的心态，就要擅于控制自己的情绪。你要想，你如果轻易地让你的心进入烦躁的状态，就等于损失了你的智慧；损失了智慧，你人生的方向感就不明确了；不明确以后，你未来的人生就会越来越糟糕，从好走向中、从中走向差、从差走向更差，越来越糟糕。

（七）问：人生无常，我们应该以什么态度对待无常？

答：我们应该用一种客观的态度对待。客观的意思就是，比如这个花，用“它就是花”的态度来看待，不要把花看成瓶子，也不要看成闹钟。把花正确地了解为花，把花具有鲜艳的颜色了解为鲜艳的颜色，这种正确的态度就是客观的态度。之后才是我喜欢，或者不喜欢。我喜欢或者不喜欢，实际上这不是最主要的态度。平时我们的态度主要是“我喜欢”或者“我不喜欢”，现在先要确定的是：是或者不是。这个是关键。了解它的真相，了解之后你就会知道，这有什么好处。

（八）问：知道生命是有限的，但是如何驱使自己在有限的生命中完成最想做的事情？

答：这个刚才已经提到，你先把最想做的事情排在最前头，再用最应该做的事情来考量：这个是不是最应该做的事情？如果你最想做，却不是最应该做，那么应该调整一下次序。

比如有人说，我最想做皇帝。这个想法在现在是一个妄想，没必要想，你想也白想，根本不要想。如果说我想做一个对人类最有贡献的科学家，这个可以想，科学家可以为我们创造巨大的精神财富还有物质财富。然后把它放在你人生目标的第一点，你的所有的投资，先往这里去投，不要把它放在没有意义的事情上面。如果这样的话，成功是有希望的。如果把它排在最后，或者不排，成功的系数几乎就没有了。

（九）问：经常听人讲“黑白无常”，这与无常有无关系？

答：“黑白无常”，是不是一个穿一身黑衣服，一个穿一身白衣服的那两个无常？这个应该是佛教进入中国，经过本土化以后，和神话结合，有着浓厚的本土特色，但这不是佛教本有的。很多人在命终的时候会有一种幻相现出来，有的人是见过这样的装束的人，但不一定真有这样的人。

我们不用担心临终的时候是不是会有这样的人来抓我们，他来也好、不来也好，我们迟早会走的，他不来也不障碍我们走，他来我们也跑不掉。以前有一种艺术性的表现手法，好像一个人要走了，然后这两个人就来了，一个链条挂在脖子上把快要走的人拉走了。我们其实不是这样走的。

（十）问：无常是事物生生死死的必然，我不要去执著，因为我知道一切都没有意义。那么人生的意义是什么？

答：无常是事物的必然性，但不是说一切都没有意义。无常和没有意义是不一样的。人生的意义是什么呢？我觉得这个问题问得很好，因为很多人没有去想过。我给大家一个参考答案，我觉得人生的意义就是让我们过得越来越快乐，离开越来越多的痛苦。快乐和痛苦分成两方面，一方面是身体的，一方面是精神的。

打个比方，我们现在坐在这里探讨，是不是得有一些前提条件，必须让我们的身体不是太痛苦？如果我们的身体很痛苦，就不可能坐在这里。我们想象一下，假设我们是在前几年汶川大地震的现场，正经历着大地震，我们还有精力坐在这里说这些话吗？没有，我们的生命受到威胁了，我们随时面临房屋倒塌的危险。做任何事情之前，首先要保证我们的身体不要受巨大的痛苦，让身体获得一些安乐，然后让我们的心情宁静、愉悦。

人生的意义究竟是什么？每个人都会想——这个想法应该是贯穿我们生命的始终，不是想一会儿就够了。人生的意义，我觉得关键点是我们应该去把握：到底是什么因素能够让我们持续地快乐。

大家可以很确定地说“我有把握我的一生会非常非常的快乐，不会遭遇地震、水灾、火灾、空难，任何不好的事情都不会遭遇”吗？大家有这个把握吗？没有。所以我觉得人生的意义就是让未来能够把握在我们手中。在没有把握之前，有一个非常简单易行的办法，不知道大家相不相信——《西游记》里面有，念“南无观世音菩萨”。在面对许多困难的时候，很灵验的。大家平时不用没关系，万一碰到什么事情你想起：那天有个出家人这么说了，我试试看嘛。试试看说不定会有意外的惊喜。

（十一）问：生老病死也属于无常的一种体现，但是面对至亲的生老病死，仍然是十分难以接受的心态，该如何对待这一份无常？

答：这个问题问得很好，是不是我们念了无常以后，面对亲人的离开会很冷漠、面无表情？这样的话是不是变得很无情？念无常并不会让我们变得很无情，而是让我们变得很冷静。冷静不代表无情，我们仍然不希望和最亲的亲人离别，但是我们知道这是不可避免的，那么就会继续做该做的事情，不会因为过度的刺激导致情绪紊乱，比如说痛不欲生，就是没有把握好。情绪很冷静的人就会知道这是必然的一个过程，希望在这个过程中保持一种冷静，但是不影响我们珍惜现在的这些亲人、

亲情。他不会在爸爸妈妈病的时候说，“没关系，这是人生必然的历程，你就病去吧。”不学佛的人还不会这样做，学佛的人更不会变成这样。

那学佛的人会怎么样做呢？即使不是自己的爸爸妈妈病了，他都着急，“要是我也这样病了的话，我多痛苦啊！我要赶快给他找药。”因为他冷静，所以他能够准确地把握，去找能解决的办法。比如当一个亲人生老病死的时候，他就会了解亲人所想。我们知道，爸爸妈妈走的时候，他们最担心的可能是他最小的孩子，担心他还没有结婚，谁去照顾他呢？他从小那么顽皮，又不听话，上学也不是很努力，如何在社会立足呢？我们知道，面对这样的分离时，我们将要冷静地完成这个爸爸或妈妈没有完成的事情，帮他照顾好小孩子等等。这是一种念无常以后应该会有的心态。

（十二）问：万物生长无常，人生亦无常，对春夏秋冬我们可以从容面对，可当面临生老病死时，大多数人是怕的。自然中的季节变化是无情感的，但人是有情感的，如何面对生老病死？

答：我们害怕生老病死，没有忆念无常的人，肯定会产生恐惧，不管我们是不是了解无常，怕死是肯定的，但是念了无常的人，念好了，怕死的这种心态就缓解了。我们为什么会怕死？怕死这种情绪是如何产生的？应该不仅仅是不了解，不然为什么失去亲人的时候会很痛苦，听说仇人死了会很高兴呢？原因在哪里？同样的道理，我们抓住它的关键点。关键点在于，怕的原因是什么？怕失去我们的所爱，我们喜欢的、不想分开的，硬生生地分开了而我们无法阻止，所以我们怕。

我们有三种怕：首先是怕失去财产，而死的时候，再多的钱也带不走，一分也带不走；其次是怕失去亲人，最亲最亲的亲人，没有一个会跟你走，就算古代有殉葬，葬是葬在一起，但是走还是分开走。当然这个前提是我们要承认有来生。第三种怕是什么呢？我们使用的最熟悉最熟悉的就是我们的身体，从生下来一直到我们走，一直在使用、一直在保护这个身体，不管在别人看来你这个身体如何不好，“哎呀你这个身体那么差”、“你这个身体那么小”、“你这个身体那么脏”、“你这个身体那么难看”……“丢掉算啦”，没有人会这样认为，敝帚自珍，“我的身体我要好好地保护”。因为你非常喜欢、非常热爱你的身体，所以当命终的时候，你不得不跟它分开了，它只是一副骨头、一个躯壳，用不成了。所以这种分离导致我们害怕。害怕的主要原因在这里，因为你喜欢它、非常热爱它，非常的执著，但是却强迫你分开。害怕、痛苦就来了，包括在命终的时候会有很多身体的苦会出来，这也是我们害怕的。

念了无常以后为什么会减轻这种害怕呢？我们知道这个道理：财产、亲人、身体这些总有一天是要跟我们分开的，在没有分开的时候我们就知道。所以当我们对无常的道理有了深入的了解、感触以后，我们已经作好准备。在很多电影、电视、

小说里，一些老和尚在临命终的时候，是不是显得比大家都淡定？很冷静，视死如归。为什么？因为这个道理他懂得太深太深了，他对死亡已经非常的从容。

一个对念无常有锻炼的人、有串习的人，他命终的时候会很冷静，不会惊慌失措。因为这件事情跟任何事情都不一样，一生只有一次，但是我们又不知道怎么去准备，从来没有准备。不要说这样的事情，就像平时我们在座的各位，你从来没有抓过蟑螂，突然有一天蟑螂跳到你的手上你都会害怕。如果你锻炼过，你抓习惯了，还会不会害怕呢？不会害怕。这是很小的事情，没什么大不了。这就是锻炼的结果。

当然，有锻炼、有串习不是让大家每天去想：我要死了我要死了。而是要想：既然我们都承认死的那天总是会来到的，在那一天来到的时候，我该做些什么？这叫忧患意识，叫超前思维。这样锻炼的好处非常多，不管是对现在，还是对临终的时候。

（十三）问：觉得自己做的事无意义怎么办？

答：如果你真的觉得做的事情无意义，给你的未来带来一些困扰，身痛苦、心也痛苦，那就应该改变嘛。但通常为什么不改变呢？比如说明明知道浪费时间不好、睡懒觉不好，但我仍然睡懒觉、仍然浪费时间，是因为没有一个强烈的动机推动我不去睡懒觉。如果明天是你工作的第一天，你要去公司报到，说好七点钟起床、八点钟报到，那一天你一定会改变。因为你觉得这是很重要的一天，一旦你睡懒觉迟到了，你人生的机遇就改变了。

我们应该设置一些强大的动力，让我们督促自己，觉得浪费时间在无意义的事情上是很有危害的，看到浪费的危害性，然后设置一个不浪费的动力，这就是一个目标。没有目标我们就经常会浪费时间。

五、初探经藏，进一步认识无常

大致了解无常的轮廓以后，如果有兴趣，想要更详细地了解无常，那就要去学习，读一些很好的书。我要推荐的这些书，对无常讲得非常的详尽。首先推荐《瑜伽师地论》——很著名的一本讲述佛法的书。玄奘大师，大家都知道唐僧取经。玄奘大师当时去印度，取回来的佛经中最重要的一部就是《瑜伽师地论》。这是弥勒菩萨传给无著菩萨的，因此可以说是佛法里论述类最系统的典籍之一。当时玄奘大师去印度取经，考虑到这本书是非常圆满的书，对我们中国人来讲非常需要，因此他不远万里，把这本书取回来并翻译出来。

接下来推荐《俱舍论》。《俱舍论》把佛陀讲的无常的道理详细地分析，讲得非常的周密，被当时的印度誉为“聪明论”。“聪明论”的意思是说，大家学习这本书以后，会变得很聪明。聪明的本意是擅于简别，是这个不是那个，不是这个是那个，是这样不是那样，这种明智辨别的智慧叫作聪明。我们学习这个论典以后，

不管你学习任何学科，佛法的也好，世间的也好，擅于分门别类和总结，知道这个和那个的差别性，因此把它叫作“聪明论”。

第三本是《阿含经》。《阿含经》是佛陀亲自宣说的，佛讲的四谛在《阿含经》里有详细的记录。四谛中最初讲的是苦谛，苦谛是从无常开始宣讲的，详细地讲了无常。

最后推荐的这本书名就叫《无常》，是南传佛教一位叫阿姜查的大德写的，也是很好的一本书。通过这本书，我们也可以了解无常的道理。大家想真正了解无常，有兴趣的，请看这四本书。

生老病死和四季转换这种容易发觉的无常叫做粗显的无常，细的无常就是蕴藏在当中的道理，了解粗的无常是为了帮助我们了解细的无常。粗的无常我们可以看到，比如说人的生老病死、花开花落，还有沙漏里的沙子从上面落到下面。粗的无常其实体现在事物的最后。

人死的最后时刻，我们的眼睛看到了，于是我们知道这个人已经死了。我们也知道原来他是一个小孩，慢慢老了，最后走掉了。眼睛看到以后我们就想，比如说这个人活了六十岁，是不是这六十年中间都没有变化，突然之间在六十年这个结点上死掉了？肯定不是这样的，他是每一年都在变化，一年有一年的样子。这一年不是在年底的时候才有变化，而是每个月都在变化，每个月也不是只在月底才变化，而是每周都在变化。同样的道理，变化不是仅仅发生在每个周末、每天晚上、每小时的最后一分钟、每分钟的最后一秒，每秒的最后一分秒。这就说明无常的道理就是刹那地生、刹那地灭。比如说这花，我们不需要把它捏坏，它自身也正在灭。这个似乎很好理解。假若反过来，你说不是这样，你说如果花刹那刹那在变坏，那现在已经过了一个小时，它还没有烂，烂要靠我们去捏，没捏就看不到，没捏的时候它没坏。按照这个逻辑，得出的结论就是从看见这花到这花烂掉的这段时间，它是停滞的。显然这是一个错误的结论。同样的道理，桌子也没有停滞，它在变化，但是我们看不到。如果你们已经承认桌子不是固定在这里的，你们也就可以认同任何我们看到的事物包括桌子，你不去打它、不去砍它、也不去烧它，它自己就会坏掉了。无常就是刹那变坏。

这种变化的过程我们看不到，但是推测得出来。既然它有坏灭的那一刻，产生那个坏灭的现象，那么在中间它并不是就静止不动，而是在不断变化，最后导致了我们看得到的变坏。如果我们了解了这一点，我们就已经在开始了解细的无常。了解这一点为什么困难呢？因为我们看到的和我们想的不一样，我们看不到它在变，因为看不到，我们以为它没变，导致我们会误解。

了解了无常，我们应该去运用，运用在我们的学习、工作、家庭生活中，用一种时刻变化和能时刻感知到变化的目光去看待这个世界。如果你做到一点，你就会有一点的收获；如果你忘了，那就继续想一想。

通常，我们的习惯是偏向于不变。比如，很多人把人际交往建立在一种契约上，说我们两个永远不欺骗，到了若干年后把契约撕毁了，说这都是在变化，然后一方或者双方就会陷入巨大的痛苦中。我们应该用无常的观点看待，不要过于悲痛，事物变化的规律就是这样子。

希望我们这次所听的每一句话，都能帮助我们了解无常的真理，使我们的人生变得更美好。下面我们一起发一个愿：愿我们能把每一天都当作生命的最后一天，把自己的生命、财富都投入到积极的自利利他的事业中！