**思维各种喻义而修无常（1）**

1. **上师开示：**

思维无常是我们比较容易接受的，无论有无信佛的人都可以接受，因为这里讲的都是身边发生的事情，但为什么我们还要去思考呢？就是因为身边无常的事情发生太多了，我们变麻木了，变成不关注、不在乎。我们对无常没有什么感觉了。

对自己身体、身外之物的执着是与我们没修无常有关。平时我们的心底深处就是认为这些都不会变，由此导致了很多的烦恼。比如说每一天全球范围就有16万人在死亡，但每一个人都觉得我今天不会死。修无常的时候，每天去思考无常的话，也许我们今天、今年、五年、十年当中不会死，但是我们思维必须往无常的方向去思维，这对我们很有帮助，提早有一点准备会更好。如果没有死的话，那对我们也没有什么损失。

我们每一天做的事情，有些事对我们的生存是有帮助，但很多都是不需要的。如果无常修得比较好，就不会去买奢侈品，花这么多钱，为什么呢？去赚钱要付出很多的代价，付出的是什么代价呢？就是时间，花很多的时间去挣钱，然后挣到了钱以后，又去买一些不是很需要的东西，这付出去的时间，实际上就是我们的生命。从佛教的角度来讲，时间就是各种各样的物质的变化叫做时间，什么叫做春夏秋冬？就是这个气温的变化、还有这些植物的变化、地球的变化。同样的，我们这个生命的变化不断的，这个变化称为时间。

比如说我们去赚钱，赚到钱以后，这些钱用来做一些比较有意义的事情，然后需要的时候又去赚钱，这样子的活法也是一种方法。但是我们不断地去赚钱，把所有的时间都用到了赚钱方面，然后钱赚到了也没有用到该用的地方。这些都是与我们对无常没有什么体会、没有感觉、有着密切的关系。

所以了知无常是非常的重要，如果我们一开始就去修大圆满、修大手印这些非常高深的法，我们不一定有很深的感受，因为我们暂时没证悟，听了当然有功德和福报，但实际修行上是没有什么帮助。因为我们听了一个大圆满、修大手印的话，让我们在生活当中要放下这些东西是很难的。但如果我们去思维无常，比较认真思维的话，就能通过无常的感受，让我们在这个生活当中放下一些不太需要的东西。因为我们本来时间不是很多，又把很多的时间花在赚钱上面，赚到了钱以后又继续花在吃喝玩乐上，然后就是没有什么修行的时间了。

没有无常的概念和体会，使我们对世俗的很多东西放不下。所有的凡夫都一样，我们的心是经不起任何外在的考验、外在的物质诱惑。我们的心没有办法去拒绝，是因为没有这个能力，没有正知正念。这个时候，我们需要有一个有效的、有力量的工具，这个工具就是无常。如果深深的体会到人生无常，我们就不会对这些东西有太多的执着。

但我们作为一个刚刚学佛的人，对自己的要求也不能太高，对别人的要求也更加不能太高，因为让我们一下子要放下所有世俗的东西，谁都放不下，是需要有一个过程。包括释迦牟尼佛当年修行的时候，也是逐渐逐渐成佛的，还有像龙树菩萨等高僧大德也是通过一个漫长的修行过程，最后成功了。

对于我们来说，在生活当中能起到很大作用的就是四加行和五加行的修法，就是出离心和菩提心的修法。大圆满这些证悟空性当然是我们最终的目标，最终没有这些的话我们就是解脱不了，但是目前对我们的作用不是很大。目前对我们帮助很大的就是人生难得、死亡无常等这些观念，这些修法能让我们走上正确的道路。所以非常的重要，大家一定要认认真真正地去。除非不想解脱，比如说我们只追求人天福报，不想解脱，不想成佛，那这样子的话，就是相信轮回，相信因果，尽量行善断恶就可以了。但要解脱的话，这些基础的就非常重要，所以我们必须要修无常。

第五个修法是思维各种比喻而修无常。各种事情都可以去思考，就是我们的身边发生的所有的事情，各种各样的无常，我们听到的，每天新闻当中看到的，全世界各种各样的变化，外面世界的变化，还有人类的变化，动植物的变化等等，还有各种各样的无常的比喻，这些都可以去思考。这个范围就已经很广，没有什么局限性。反正我们能够想得出来的都是变化的，没有一个是不变的。所以这些都是我们修无常的资料。

一开始，我们从来没有修无常的时候，需要有本书看，书里面怎么教，我们就怎么去思考，通过这本书得到一定的训练后，当我们自己有一定的无常的感受时，我们看的就不是书，我们要看的就是一个活生生的例子，外面的各种各样的这些变化，我们去思考后，对无常的理解会更加的深入、更加的强烈，我们对世间的很多东西都能够想得通，想得开，很多东西也能够放得下。放得下的意思并不是说我们从此以后大家都去出家，而是我们人在红尘当中，但内心已经从很多东西中摆脱了，心开始出离了，很多东西能够放得下。

我们放不下的原因是什么？世俗的名利这些东西对我们为什么有这么大的诱惑？为什么失去这些的时候我们这么痛苦？当我们没拥有这些东西时为什么有强烈的欲望？就是因为我们不知道这些东西的变化无常。我们以为如果我追求得到了以后，永远都是我所拥有的，永远都不会离开我，所以就拼命地去追求。如果一开始就知道都是变化无常的，就不会有这么强烈的欲望。

当我们失去的时候，因为没有想到这些东西这么快就会离开，没有任何思想准备，突然间失去了，就接受不了，很痛苦。现在修了无常以后，我们知道他随时都有可能离开，因为心里有了准备，就没有太大痛苦，可以淡定面对。

总之，首先就是没有强烈的欲望去追求这些东西，第二个就是失去的时侯，也没有太大的痛苦，这些真的是非常需要的。

思维无常，很多人觉得佛教天天就想自己会死掉很悲观吗？不是很消极吗？其实这个不是消极和悲观，这是一个非常积极的表现，首先，我们必须知道生命就是无常的，但世俗的人认为不是无常。当然，因为这样的观念有时候对他们可能会带来一点点的成功，但真正的终极失败就是因为这种观点导致的。因为他认为所有的东西都是不变的，以至于追求太多东西，最后这些东西都变化的时候，自己放不下、精神上受不了、精神崩溃，身体从亚健康变成生病等等，都是这些原因造成的。所以我们修无常非常重要，思维各种各样的比喻去修无常。

# 大圆满前行普贤上师言教的主要内容：

共同外前行：暇满难得，寿命无常，轮回过患，因果不虚，解脱利益，依止善知识

不共内加行：皈依，发菩提心，念修金刚萨埵，积累资粮曼茶罗，上师瑜伽，往生法

现在我们学习的是共同外加行，内外加行越往后修越靠近心性。我们在入门的时候，为了进入到真实的实相，真实的大圆满的修法，而使自己的根基成熟，生起出离心的修法称之为外加行。如果有了解脱的意乐，心开始由追逐外在的今生和后世安乐的轮回之心，转而追求内在解脱，这称之为真实的内加行修法。

# 寿命无常分七：

* 1. **四加行中现在我们学习和观修的是寿命无常。**
	2. 思维外器世界而修无常；
	3. 思维内情众生而修无常；
	4. 思维殊胜正士而修无常；
	5. 思维世间尊主而修无常；
	6. **思维各种喻义而修无常；**
	7. 思维死缘无定而修无常；
	8. 思维猛厉希求而修无常

宗喀巴大师在《三主要道论》中也讲，对暇满难得和寿命无常的观修可以遣除对今生的执著，通过观修轮回痛苦、业因果可以遣除对后世的执著。

现在我们对今生的执著过于浓厚，导致我们的心没办法趋向于修行佛法，耽著今生的思想已经阻碍了我们追求解脱道。要知道今生很短暂而后世却很长，解脱是对我们更加有利益的。通过这些对比之后就可以知道，如果耽著短暂的今生而去得到一些暂时的利益是没有必要的。非常认真、详细地了知今生和后世之后，便知道解脱道给自他带来的利益才是真正我们所追求的。

我们反复讲，观无常并不是让我们很痛苦。观无常之后，如果通过观无常觉得啥都没意义，做饭也不想做，工作也不想工作，什么都没有兴趣。对于非常精进的修法也没有提起多大的兴趣，这是不应该的。

我们修无常主要是要让自己知道，死亡的时候只有正法才有用，我们主要的精力、思想应该放在修行佛法上面。但是在世间中该做的事情还是要做，而且尽量把它做好。只不过在做的时候知道这个没有究竟的意义，就像从此处到彼处，在路途中也会看到很好看的风景，但是我们知道这只不过是个过程而已，就不会过多地耽著路途中的美好风景。因为我们知道自己的目的地并不是这个地方，而是一个更殊妙的地方。

同样的道理，修行佛法的人，通过观无常知道这一切并没有意义。没有意义是指没有实际究竟的意义，从究竟上来讲做这些事情是没办法帮助我们获得解脱的。虽然究竟上没办法帮助我们解脱，但是暂时来讲还是要去做的，尤其是自己负有责任的这些事情还是要做，既然要做的话就应该努力的把它做好。作为一个世间人，在做的过程中，如果是家庭的责任，尽量把家庭的责任落实好；如果是工作的话，就把工作做好。花了时间去做，对于别人来讲，你把事情做好相当于是让别人安乐的因。但是不要过度地耽执。

如果有这种修无常的心态，该做的做好，但是不认为它是究竟的有利益的法，这样去做的话是可以的。所以我们观无常第一个方面是放弃对今生的执著，另一个方面是认清楚正确的方向——精进于佛法。对于世间八法的兴趣逐渐地减弱，即便要做，也应该是带着超然的心态去做。所以，我们观无常主要也是通过了知这方面的道理和意义，以此为指导进行观修。

* 1. **寿命无常的第五个修法：思维各种喻义无常**

我们在修持无常的时候，通过思维各种各样的比喻和意义，以对照的方式来进行修持，这样我们就会对于一切无常的道理有非常清楚的认知。而且与我们的生命无常进行对比，也会有一个非常清楚的认知。

有些比喻对观无常起很大作用，如米拉日巴在《道歌集》中，就用了八种比喻形容无常：

* 1. 绘画的金色佛像终会褪色；
	2. 美丽的鲜花到秋天会被寒霜冻死；
	3. 高谷奔腾咆哮的瀑布，流至平原会缓缓无力；
	4. 绿绿的稻田终会被镰刀砍割；
	5. 精美的绸缎也会被利剪裁截；
	6. 精勤积累的珍贵财宝，人死时终会被舍弃；
	7. 初三的新月清丽动人，但不久就会变得形态臃肿；
	8. 初生的孩子极可爱，突然遭受违缘也会夭折。 通过这八种比喻来说明万法的无常迁变。
1. **具体观修内容：**

4.1思维劫的增减无常

4.2观察四季变迁无常

4.3思维所住的城市、村落、寺庙等无常

4.4思维一个家庭中的人无常

4.5内外器情所摄的万法当中，恒常坚固的一事一物也不存在，可以概括为生际必死、积际必尽、合久必分、堆际必倒、高际必堕。此外，亲怨、苦乐、贤劣及一切分别念也都是无常的。

**4.1思维劫的增减无常**

世界成住坏空为一劫，每一劫中有二十中劫，总共八十中劫一个周期。成住坏空是逐渐通过这种不断的变化：前面的劫逐渐消亡，后面的劫逐渐生成。

以我们现在的贤劫为例，其实这个贤劫在劫初的时候，首先坏了，坏了之后空，空完之后又开始形成成劫，成劫完了之后开始住。在住劫的时候，渐渐地首先只有器世界没有有情界。后来逐渐从光音天（第二禅天）的天人开始往下走，因为众生的共业也成熟了。

初劫时，在南瞻部洲的人间，“空中本无日月”。在虚空中没有日月，那它不是黑乎乎的吗？这个不会，因为所有的人都凭借自身强烈的、很明显的光芒照明，所以就不需要太阳来照明。

 “依靠神变行于空”，当时人们的能力很强，因为刚从二禅天下来，还有很强的福报很深的善根，所以走路的时候不需要很费劲，通过自身的神变，可以在空中飞来飞去。而且身体也很高大，寿命很长。一个由旬八公里，数由旬就是好几十公里这么高。现在的人就两米高、或者一米八、一米七等等，这些与以前劫初的时候来比的话，已经退化不少了。另外，劫初人的寿命也很长，达到八万岁。

食物是“以甘露为食”。甘露现在天界中还有，是天人的宝贝之一，有起死回生的功效。如果天人和阿修罗作战，身体其它部位受伤的话，涂抹一下或者喝一点甘露就可以痊愈。

然而由于众生的烦恼和不善业所致，使得人们各种福报日趋直下，以致于变成了如今这种状况。这种情况应该持续了很久，因为这里是按照《俱舍论》等的观点：寿命和福报逐渐减短，而且是慢慢减少的过程。寿命是一百年减一岁，跟随寿命的减短，众生的福报也是逐渐地变少了。最早的时候是以甘露为食，后面甘露就逐渐地消失了。

然后，在南瞻部洲咱们这个地球上面有种东西叫地味（也叫地肥或者地饼），就是在大地上有一层像奶酪一样的很好的食物。以前最早的时候有一个人，他虽然没那么明显的烦恼，但是贪心很大，当他看到地味时就好奇，这到底是什么呢？于是就用手拿了一点点尝。唉呀，太好吃了！从那时起，他对这个美味就开始产生了贪欲。吃了后感觉很好吃，就导致贪心越来越大，越吃越想吃。其他的人看到就纷纷效仿，慢慢地身体就开始沉重了。

地味还是很细致的食物，比我们现在的细粮还要细很多。刚开始的时候，还没有粗大的渣子、沉淀等等，就只产生一点点残余，都通过毛孔散发走了，还不需要大小便，因此那时人也就没有大小便道。

越来越往后，众生的烦恼就越来越大了。烦恼越大、贪心越大，这些好东西慢慢地就减少了。起初是甘露，烦恼慢慢加重的时候，甘露就没有了，变成了地味。地味吃了很多后，众生贪心就越来越大，然后地味也消失了。人本来自身是有光明的，尽管那个时候，明显的不善业还没有，但是因为烦恼越来越粗重，不善业越来越多的缘故，光明也开始消失了。身体开始污浊、沉重，所以飞不起来了，只有在地上走。

光明消失了怎么办呢？通过众生的共业感召，天空中自然而然就出现了日月。一方面可以说是众生福德感召的，一方面也是因为众生的福报减弱了导致的。如果福报很大的话，气候与光明，都会搭配得非常好，不需要日月。

但是由于善业越来越少的缘故，这种不需要日月的好日子就结束了。如果自身有就最好，如果自身没有，而是需要依靠一个外境的话，总是不自在的。那个时候众生的光明没有了，天空中开始出现了这样的日月，可以给众生带来一些光明。

然后，人的烦恼越来越重，福报越来越少，地味也消失了。取而代之的就是类似现在北俱芦洲的一种自然稻。自然稻刚开始的时候是不需要人去播种的，自然而然就长好了，吃了又长，好像永远吃不完，而且有很多的妙味。但是后来众生的业又重了，就变成吃完之后，它不会马上长。白天吃完之后，经过一个晚上，第二天又长得和以前一模一样。

逐渐地，人们吃的自然稻多了，它是一种食物，越来越浊、越来越重、越来越粗。于是就出现了比较粗大的渣子，即粪便。接着因为这种业的缘故，为了排泄，人的身上就自然而然出现了大小便道。那时候人的福报还是比较大的，也不需要厕所，拉出来之后大地就自然裂开，然后自然合拢，那种全自动的厕所不需要冲洗，此时福报还比较大。

虽然福报比较大，但是从这方面看，已经越来越糟，一步步往下走了。众生从刚开始可以在空中行走，逐渐变成问题越来越多的这个过程，我们应该要知道。东西越来越多，也是标志**业**越来越重。

因为有了大小便道的缘故，。众生内心中本来是有贪欲的习气的。后来有些就显现成男人的身相，有些则显现成女人的身相。众生的贪欲心就开始通过这样的因缘萌发了。有些人就开始做不净行，大家呵斥这些人，为了避免大家的呵斥，他们不敢在外面了，就开始修房子，在房子里面做不净行。所以，那个时候就开始出现了房子、家庭这种概念，这些雏形就慢慢开始形成了。像这样最后大家就都有了房子。

那个时候土地还是公共的状态，没有分你的我的。每天要吃就每天去取。吃完了之后，反正晚上要长。有一个人就想，每天这样取很麻烦，干脆就多拿点，所以他一天就多拿一些，放在家里屯着吃。别人看这是一个好办法，大家也纷纷效仿。其实这就是开始囤积粮食了。囤积粮食之后，烦恼就开始慢慢地更加粗重了，福德就越来越少了。最后就有了偷盗的现象。因为有些人勤快，有些人懒惰，有时就出现了偷盗的现象。为了杜绝这种现象，大家就推选了一个人，大家出六分之一的稻谷，相当于是请一个仆人，为大家看守，或者为了公正，这个时候就出现了国王。

后来这种稻谷也不可能是自然生长了，它就开始慢慢地结果、有了种子。大家就需要把种子播下去。刚开始的时候种子慢慢长，后来发展到现在，它也要管理、除草等等，慢慢地这样的事情就开始越来越多。

烦恼是逐渐增加的。首先是出现不净行，然后出现偷盗，以及很多其它的事情。慢慢地就开始出现了惩罚，出现了各式各样的妄语，恶业就这样逐渐开始出现。这些粗重的烦恼和恶业慢慢出现了之后，就慢慢导致“人们各种福报日趋直下，以致于变成了如今这种状况”。

我们现在这种现象，按照佛教的观点来讲，不是进化，而是退化。是通过以前那么好的状态，逐渐退化到现在的样子，并且现在还在退化的过程中。以前的身高、光明，种种的福报都是很圆满的。根本不需要这么多好车，或者这个那个别墅。也不需要光明或者交通工具，人自己就可以有神通飞来飞去。以前福报很大的时候，东西不是那么多，但人是非常幸福圆满的。现在的东西越来越多，其实从某个角度来讲，也是众生福报越来越少的表现。

这个方面还不是最惨的，因为现在众生造业的情况还在不断地加强。

现在人寿大概七十五岁左右，这个时候，我们就看到了现在的众生的烦恼的确越来越重了。虽然从某个角度来讲，人们的生活、物质都在改善，越来越便捷、物质越来越丰富。但是人们的攀比心、追求心、贪欲心，还有各式各样的烦恼也越来越多，所造罪业的种类也越来越多。从这个方面观察的时候，的确烦恼越来越重。当烦恼越来越重，就会导致寿命进一步地往下减（本来的趋势就是在减少），寿命就越来越短、灾祸灾害也就越来越多了。现在我们可以看到这些极端的天气，还有战争以及非常不稳定的安全隐患非常多。如果自己真正去观察的话，其实现在危险的因素越来越多。很多自然的灾害也是越来越明显，越来越频繁。

这个时候寿命越来越短，众生的福报越来越弱，一百年减一岁，最后就会减到人寿平均只有十岁。减到人寿十岁的时候，福德耗尽了。各种各样的痛苦、不好的因素就逐渐开始出现。所以在这个劫要结束的时候，就会次第地出现疾疫劫、战争劫、饥馑劫等等。

疾疫劫是什么呢？疾疫劫就是在七个月七天中，出现一种非常难以治愈的传染病，瘟疫流行。众生福报还有的时候，流行瘟疫就有控制的方法。后面众生的业越来越重，控制起来就很麻烦。如果众生没有福报，那很快会大面积地传染。现在的众生还有一些福报，所以还可以研究一些疫苗，采取一些控制的措施，基本上现在的传染病都在可控的范围中。可是越往后福报越来越少，一方面病毒传播速度又很快，这时候药物也失灵了。因此当七个月七天的传染病出现时，没有药物可以治，传染病会让很多人死去。很多传染病几天就死了，从传染，到发病，到死亡，周期是非常短的，会大规模死亡很多人。

有时一劫是通过战争劫来结束的，此劫难历时七天。这几乎是全球性爆发的。在很多经典和论典中讲到，不管哪个地方，人和人看到之后马上就起嗔恨心，并不是哪个暴君或是通过某种国际事件挑起争端和冲突。每个人的嗔恨心都非常强烈，达到了很恐怖的状态。人和人彼此看到后马上产生很大的嗔心，身边的这些草、树或者树叶随便拿起来一个都变成兵器互相砍杀。这种互相之间连续的砍杀有七天之久，这是很恐怖的事情，类似于那种世界末日的感觉。七天之后大部分的人被杀死了，小部分人躲到深山、森林里面逃过一劫。

饥馑劫历时七年七月零七天。饥馑劫主要是土地干旱粮食绝收，到处找不到粮食。六十年代初的时候中国也有三年自然灾害，那也只是局部的。饥馑劫开始时有些储备的粮食，吃光之后就吃一些果子，这些吃完以后吃草、树皮、草根，最后这些也吃完了。那个时候的米特别贵，一升珍珠换一升米，找不到吃的甚至发展到吃人。或者把人寿百岁时候的骨头挖出来熬汤喝。人寿百岁时大家都有饮食吃得很好，因此骨头也有营养。喝这种骨头汤，能够多撑一天是一天，一直到七年七月零七天，饥馑劫才会结束，此时南瞻部洲的众生几乎濒临灭绝。

有些论典中告诉我们，如果现在造恶业也很有可能投生到战争劫、疾疫劫或者饥馑劫中。如果不想投生到这么悲惨的时间段中，就要修一些对治。比方说，为了不投生到疾疫劫中，要给僧众供养一些药品。有些道友给僧众看病，有些道友给僧众提供一些药品。一方面因为僧众是殊胜的对境，另一方面是治愈了很多修行人的病，可以让他们继续修行。有了这样强大善根的缘故，这个人不会投生疾疫劫中。所以我们如果有这样的机缘，能够给僧众提供一些药品是非常好的。一方面当下就积累很多善根，一方面可以为了不转生到疾疫劫中做些准备。或者以家人、其他人的名义做一些供养，可以惠及到这些人。这些人不是那么主动积极的，但是以他们的名义去做，肯定对他们会有些帮助的。

然后战争劫，那怕你现在守一条不杀生的戒律，比如五戒中守一条不杀生的戒律，也不会让自己转生到战争劫。其实守戒律对我们帮助很大，其中一个功效是，如果你现在守了一条不杀生的戒律（如八关斋戒），那么到时候就不会转到战争劫这么恐怖的人间杀戮的屠场中，这样一种状态你永远不会遇到。这方面也是非常善妙的一种法。不管怎么样，自己要守持不杀生的戒律，可能的话就劝一些亲友，劝别人守不杀生的戒律。至于守一天的八关斋戒里面就有不杀生，如果能这样守的话，就不会转生到战争劫，对今生后世都有很大的帮助。

饥馑劫，就是饥饿，最好的方法是给僧众供斋。前面是提供药品，现在是提供饮食——供斋。如果能给僧众供斋的话，绝对不会转生在饥馑劫中。一方面饥馑劫是很可怕的，一方面我们现在知道了，提前做些准备积些福德，还是可以避免的。

疾疫、刀兵、饥馑的三灾兴起后，能将南赡部洲的人类多数灭尽，只留下了少部分众生，有的说是十分之一，有的说是百分之一，剩得非常少。

到那时，弥勒菩萨所示现的化身将为剩下的人们传扬断除杀生的妙法。那个时候平均人寿十岁已经到了最低了，通过法性力大家开始对善业有了兴趣。此时人类的身高到了一肘左右，人寿增长到二十岁，尔后逐渐递增，到了人寿八万岁时，怙主弥勒出世，示现成佛转大法轮。慢慢再往下减，减到人寿十岁，再往上增，增到八万岁。这样往返增减满十八次以后，人类的寿命达到无量岁时，胜解佛出世。

成劫、住劫、坏劫、空劫各有二十个中劫。住劫都是首先是人寿从上往下减，减到人寿十岁，然后再升上去，总共要二十次，二十次之后这个劫就结束了。第一个和最后一个是比较慢的，中间的十八次比较快。中间的十八次圆满之后，人类的寿量达到无量岁。此时就是胜解佛的出世。胜解佛是贤劫千佛之后的最后一尊佛。此佛住世寿量是前面贤劫千佛寿量的总数，饶益众生的事业也等同于千佛事业的总和。到了最后，这一贤劫也杳无踪影。

**住劫**在其二十中劫圆满之后，就到了前面讲器世界无常时提到的**坏劫**。首先是在十九个中劫中有情逐渐空无，接着最后一个中劫是器世界烧毁的过程。最后住劫完全毁坏，达到**空劫**的状态。此时贤劫名存实亡，虽然还剩下二十个空劫需要度过，但是所谓的贤劫的器世界和有情界都没有了，一切所有趋于空寂，什么都不存在空荡荡一片，所以观察劫的增减也不离无常本性。

这个劫是无量岁到了人寿十岁，再往上增到八万岁，然后又往下减到人寿十岁，又往上走到人寿八万岁，就这样增增减减。我们如果通过学习智慧增长之后，对于整个一劫的时间和定义，就不会这样短浅。

其实人类的发展，从佛法的观点讲就是在不断地变化中。这种增减已经重复无数次了。不论以前有怎样的文明、物质、以及人文历史，如今这一切都不存在。到最后整个贤劫都没有了，具有这么庞大的数目、这么多信息量的贤劫不复存在。贤劫千佛时代，有这么多的有情，这么多有情的发心和修行、这么多有情的烦恼、堕落以及上升等等很多的故事、历史，在不断地上演，上演完之后，众生和业各奔东西，这个劫最后杳无踪影。

等到下面一个劫来了之后，还是这样成住坏空地轮回。如果不出离，不想办法跳出轮回模式，这本身就是很痛苦的。观察恶趣的痛苦、人的痛苦，这只是局部的、短期的痛苦。堕地狱太苦了，为什么？因为最短的地狱也有九百万年。实际上从整个轮回这么多劫不断地更替的情况来看，九百万年地狱的痛苦不算什么。真正恐怖的是还要在这模式中不断地去感受，出来之后又进去，进去又出来，这样的模式是最恐怖的。在轮回过程中，一次的家破人亡或者一次破产都不算什么，真正痛苦恐怖的是在整个轮回中，会反复地上演这种非常恐怖的痛苦，这就是轮回的自性。所以我们在观修的时候，要把这些因素加进去。

现在从劫的增减方面，让我们思维无常迁变的性质，知道一切都是无常的。我们的身体、寿命，整个大劫都有增减的无常，那么我们这些小小的短期的生命又怎么可能是恒常不变的呢？通过各种各样的内容，让我们加深对一切无常的观念。这个轮回无常的变化，如果思维很到量的话，会觉得整个轮回都没有意义，为了出离轮回一定要精进修持，要通过菩提心，空性等等殊胜、正确地来修持佛法，这才是最有意义的事情。

1. **思考题：**
2. 应当如何观修无常？你在日常生活中，是怎样观无常的？
3. 一旦无常到来，唯一对自己有帮助的是什么？请说明理由。
4. 对于劫的增减情形，如何思维而产生大无常观？
5. **参考资料**
6. 大圆满前行广释，索达吉堪布
7. 大圆满前行引导文，智诚堪布辅导
8. 《慧灯禅修视频8》 堪钦慈诚罗珠仁波切 开示
9. 《慧灯禅修课教材三》堪钦慈诚罗珠仁波切 著
10. 《前行系列三》堪布益西彭措仁波切 引导
11. 圆航师兄bj汇集