总体的人生厌患观

分三：一、思惟在此世界、此时期人道中生唯苦无乐而生厌患；二、思惟时代每况愈下、苦难愈深而生厌患；三、由此发起彻底的求解脱心。

这里要想对人间的生彻底地没有兴趣，那在观察上就要整个地覆盖到总、别、现、未时空的一切点上。其他世界，我们因缘不深，不一定想生。就最切近的这个娑婆世界，总的就包括东南西北四洲的人类世间，特别是南阎浮提的人世间，这个总别两分代表空间。然后从时间上来说就是现、未，现在时期生如何，未来时期生如何。整个看到都是苦，而且越来越苦以后，就已经看透了，再也不会有想生的心。这样就是以观察的力量引出这种心来，这就达到了修心的目的。

那么，如果对于六道里面，与自己关系最密切、看得最多、体会得最多的人间事，看到了都是个苦海，那再往上往下推就容易了。那个时候就知道轮回的确是苦，不想再待了。那又怎么办呢？那就要求解脱，人生的目的不是钻到苦海里去经营，而是尽快地超出苦海。

一、思惟在此世界、此时期人道中生唯苦无乐而生厌患

**现在人境总的四洲世间，以及特别我等南瞻部洲中已生的诸人，现今此浊世之中，乐的阶段连毫毛许也无，而唯一受用诸苦。**

那么，思惟人道唯苦又怎么想呢？就是想，现在已经生到总的娑婆世界的四洲人间，特别地生到我们南瞻部洲的这一切的人类（除了圣人应世之外，他是化现的，自身不用受这种苦），那么，从时代的状况来说，从人寿八万岁，每一百年减掉一岁，已递减到了人寿百年的阶段。过去是像佛经或者古籍里描述的那种上古之世，那时人寿八万岁，犹如天人的境域，非常的清净、安乐。之后，就像清净的水逐渐地变浑浊那样，每一百年就会减一岁，这代表烦恼和业的增上导致安乐受用在退减。逐渐逐渐地一直退到人寿百年，从历史的纵观来看，不晓得退化了多长时间，如今已经到了五浊炽盛的时期。那么，对于这个阶段应当要思惟，无论总别两分，凡是生在这里的人，会不会有乐的阶段呢？一毫毛许也没有，在这里唯一受用诸苦。也就是，上述的生老病死、爱别离、怨憎会、所欲不临、不欲降临的这一切苦，一个个地都要受用，从生到死就是在受这些苦而已。这是什么原因呢？是时代总体的状况决定的。

所谓“乐的阶段连毫毛许也无”。我们从当前一直展望到未来，乃至人类降到最低谷状况为止的所有时期，在我们的幻想里或许会认为：“未来在某个阶段、某些年月，会不会出现像上古那样的太平盛世、安乐充满的吉祥的时期？”是不会有的。或者想：“这个世纪没有，下个世纪会有吧？今年不太好，过两年会好吧？”这叫做对于乐的时节、乐的分位的一种幻想。又或者想：“有一点点也好啊，比如一周里有一天的快乐，我也心甘情愿，做人还有点乐。或者在一年里有一个花样的时节，有那么一个月好也很好啊。或者在百年当中，有一年出现天人般的境界。会不会这样呢？”没有的。或者说：“那再少一点吧，虽然过了五百万年监狱般的苦难生涯，给我七天真实快乐的时光，有吗？”没有的。“七天没有的话，会不会有一天、一个上午或者一个小时？”都没有的。再者会想：“我们从这地球的东边搬到西边，或者去某一个特别好的度假岛、旅游胜地等等，会不会在那里出现乐的分位？或者我们乘着宇宙飞船，移民到其他星球上去，会不会有乐的分位？”不会有的。因此，就时间上来说，一个刹那的乐都不会出现，就空间上来说，一个微尘许的乐也不会出现，这就叫做“连毫毛许也无”。

然后就接到“唯”。可怜的人啊！你既然生在五浊黑暗如此炽盛，以及时代深重污浊的这个阶段里，又是这么一个娑婆苦难汇聚的地方，别想了，连毫毛许的乐的阶段或者分位也是没有的，从时间上说就是一刹那都不会出现。我们从小就开始盼望，一直到老死之间不停地寻找乐，但扪心自问：“人生真的有快乐吗？”我们也在地球的东西半球上到处飞，天天想：“这个地方很苦，听说那边有美国、英国、法国等等，那里很乐吧？”然后不惜重金，花好多钱去，就是想找点乐。那么，在那上去找乐，找得到吗？找不到的。

我们总是想在外在的景观上找乐、在内在的情感营造上找乐、在网络影视游戏当中找乐。人生很苦啊，但总是会有那么些假相，让你感觉还可以。比如说，在这一年当中就苦得不得了，人们也知道得过个节、过个年，在春节里营造一个喜庆的气氛。大家还是特别有脑筋会想的，还组织了联欢晚会，非常热烈地狂欢一阵、兴奋一下。而且，又借影视、又借歌舞、又借旅游、借休闲、借一顿海吃等等，人们以为这样会出现乐的阶段，但实际上丝毫也没有。我们通过对以上八苦的真实抉择，就知道实际是没有的。

有些人又想：“我们现在是没钱嘛，有钱的阶段就很乐啦。”“我们现在是没有爱情嘛，有了爱情的时候是很好的。”“我们现在是没有地位，坐到那个高位上不就可以了？那时会出现乐的阶段。”“我们现在还没遇到相应的人、事、时等很多因缘的聚合，生不逢时、所以才好运不现等等。”他还在幻想，但实际上丝毫许不会有。对于前面八种苦一一都参究明白了，后面这个结论就会出来。

（一）由经教开解

接着要透过对整体时空界的观照来开解，这又要结合《阿含经》《悲华经》等的经教来得到认识。比如看过《悲华经》就知道，在十方无数的世界里，娑婆世界是秽恶国土，你就会知道这个世界的染污非常重，然后，这个世界里的南洲尤其是苦难非常大，这是一个非常大的世界观的观照。接着，要从历史观或者减劫的演变史观上去看，这就要结合《阿含经》等，看到人是怎么从光音天下来的，那里非常详细地描述了当初是什么样的受用，后来逐渐地怎么退减。了解了那个非常详细的过程就会知道，如今的状况已经跌到这么深了。就好比从非常高的一百层楼上逐渐地往下掉，已经快掉到地面了，那这个时候你认为，在这上面还能翻到什么高位上去吗？或者《楞严经》里讲了五浊的状况，可以从甚深的缘起理上，看到是怎么一层一层地变浊的。像这样开了大的见识以后，就会明白已经到了此界、此时，的确乐的阶段连毫毛许也没有。所以，不必再幻想了，应该彻底地息灭这种不合实际的想像，真正地接受苦谛的事实，接受这个世界唯苦的真相，这样我们就不抱希望。

我们的乐颠倒执非常地强固，这是由于熏习得过分地细密、深刻所导致的。不必说过去世了，单就今生来说，看到这样五光十色的世界，听到各种世间有乐的言论，加上周围的人们对于乐有各种虚假的表现，这样的话，经过年年、月月、日日、时时、分分，不断地在乐的上面颠倒作意，就会形成一个坚固的乐的幻想症。或者在见解上有乐颠倒见，在执著上有乐颠倒执，这时就像结成了一个恶性肿瘤一样，必须消解掉它，那这样就一定要透过观察。

要知道，在这个时代，如果不经由闻思，那是非常困难的。这是由于反面的熏习既细密又长期，还不断在加深，那么这不是用简单的几句话就能处理得掉的。它是由那么细发展过来的，你反面也要相应地那么细地去做，它才瓦解得掉；否则连正确的观念都没有，还处在非常愚痴的状态，而他却以为自己是非常对的。因此，翻转的手术也要有相应的强度才行。就像一片很坚硬的土地，已经硬化成那样了，现在要把它全部翻过来的话，不是一定要用那么大的劲才铲得动吗？你得方方面面用好大的劲把石块等除掉了以后，才能彻底翻过来。又好比零下四十度的寒冰，不是要有相应高温的烫水，而且大面积地倒下去，它才能融解吗？就像这样，细分的观察是必不可少的。

（二）由譬喻开解

接着还要由譬喻来开解。透过人身、浊流、暗夜、下滑、萎花等的譬喻就会知道，如今已经进入到非常深的衰败时期，想在这个阶段里出现很好的状况，那是不可能的。就好比一个人已经活了95岁，那个人还说：“老爷爷！你只是这两天不好，你还会好起来的。”他说：“傻孩子！你不知道，活一天就老一天，这是不会再好的。”

1、人身喻

我们从很细的地方去观察。譬如人身已经到了非常衰老的阶段，整体来看，头发全白、皮肤发皱、五官衰退、内脏衰退、气血不足等等，这所有的方面都在老化中。那么，处在这种状况里，想想看，这所有的内容会出现年轻的分位吗？也就是，他会从95岁忽然之间变回30岁吗？不可能的，这是从时间上来说。再从空间来看，心肝脾肺等都用了95年，那么这些内脏会忽然变得非常健康有力吗？不可能。再说，头发全白了，皮肤全皱了（但现在的人傻，明明已经老了还非要去拉皮说是显年轻，这个就不算，这属于大愚痴），气血也不足了，走路慢腾腾的，那么他还能像百米冲刺一样地跑起来吗？不可能了。

2、浊流喻

再看浊流的譬喻。由于时劫的车轮滚滚而下，已经到了非常深的低谷之处，谁也没办法扭转这个剧速下降的趋势，让它重新回到高空，所以这叫“天命”。这就好像黄河从源头流下去，流到后面已经发展到了浊浪滔天的地步，你再怎么想“黄河清、黄河清”，黄河能变清吗？

3、暗夜喻

接下来看暗夜的譬喻。已经从白昼到了黄昏，从黄昏到了初夜，又从初夜到了暗夜，漆黑一片，那么到了这个分位的时候，你以为还会出现白昼的分位吗？丝毫都不可能。这怎么讲？就时间上来说，你想从夜返回到昼，那是丝毫不可能的。从空间来看，已经入到深深的暗夜里，在整个区域里，能找到一点点处于白昼状态的地方吗？不可能的。有人说：我们可以开电灯来照明。那个不算，那是假造的，不是本来的状况。就像这样，是不可能再回去的。

4、下滑喻

接着又要想：一个皮球已经从一百层楼直线地掉到第二层楼了，你说它还能返回吗？你还想在这之后出现一个返回的阶段吗？这是不可能的。

5、萎花喻

再想，鲜花经过月月红之后，已经枯萎了，枯萎了还能让它变得娇艳繁盛吗？或者草经过春夏到了深秋已经枯黄了，枯黄了还能变青吗？会不会在这个时候出现青的分位呢？不可出现的。这个“不可能”是决定的，意思是丝毫不可能出现。

透过以上的譬喻就会确定，的确我的人生就像这样。就像虽然暗夜里有月圆和月亏、晴明和黑暗的差别，但白昼的光景总的是丝毫不会现的，无论在夜里的哪时、哪处，都决定不会出来，这就叫“丝毫许不现”。像这样就彻底地息灭了希望的心。

二、思惟时代每况愈下、苦难愈深而生厌患

**而且还按仅仅是过年及月、日及一食顷、上午及下午，而时越浊，劫越劣，佛的教、有情的喜乐一切按次第衰微，**

这里是进一步讲，不但唯苦，而且苦是越来越重了。人类不但已经落到这么悲惨的境地，而且会越来越差，这叫做“绝对的时代退化论”。这种退化是刹那不停地在退，叫做“昼夜唯减、刹那无增”，如《无常》中所说那般。

这里的细分认识，总的要这样思惟：现在已经很不好、很苦了，将来会不会变得更好呢？如果更好，我来世还要来投生，我还想做人。你就别想了！今生已经苦成这样，来世就更苦了，苦得连喘气的机会都没有，脸上丝毫无笑容，心里丝毫无安乐，心神丝毫无安宁等等。那等于入到更急的浊浪汹涌当中、更大的寒冬暗夜当中。这个是总趋势。

这里普贤上师的话是很厉害的，他是说“昼夜唯减无增”。不是说还有一个阶段停在那里不减，还能保持那个水平，比如在百年、十年、一年里，保持它的水平不下降，还能够维持住，没有这样的事。而是唯一随着过年、过月、过日、过一餐时、过上午、过下午，就像这样过多少就减多少，这是分分秒秒不断地在退化。也就是，将来的趋势是越来越污浊、越来越混乱、越来越黑暗、越来越焦虑、越来越沉重。这就像人死了以后，身体越来越腐烂、越来越变臭那样。比如不净观里讲到，人刚死的时候，身上的色怎么变坏、气味怎么变坏，苍蝇围在那儿“嗡嗡嗡”地转，然后再逐渐怎么样出血、出虫、成骨锁等等，那是越来越坏。

思惟人类的退化史而生定解　分二：1、由比喻思惟；2、由意义思惟。

接下来还要由比喻和意义两分来细致思惟。当这样思惟达到一定量的时候，就再也不会有别的想法了，不会认为将来还会更好，这叫“得了定解”。在出现了定解以后，你对这世界的态度当然是决定地厌患，不再欣求，心的方向是唯一地求解脱。

1、由比喻思惟

譬如人过了七十，老是不会停止的，不会说一个阶段不老，后面才老，而是刹那刹那都在变老，所以叫“唯减无增”。老的内容是全面的老，不是部分的老，也就是身心全部的内容，比如身体从头到脚、从外到里，方方面面都在变老。一旦看清楚了老的状况，那当然对于老是生厌患的，谁也不愿意老一天、老一次。这里没有丝毫乐，只有无量苦，不但没有一点回转的机会，而且刹那刹那不断地往下老化，更加衰、更加苦，没有丝毫的希望，因此非常让人生厌。

又像入了寒冬只会越来越冷，地上的草不会由黄变青，只会由黄转灰，没有希望了。

又像人体，病毒已经扩散了，医生也知道，你别抱希望，它只会越来越坏。有经验的医生会说：“想开一点，想吃什么就吃什么吧。”病人自己也感觉得到，最多只能活几个月。而在这几个月里，一天一天地越来越差，最后只有死掉，因此不必期望会变好。整个人类的状况就像这样，一直在退化中。

2、由意义思惟　分二：（1）思惟退化的方式；（2）思惟退化的内容。

（1）思惟退化的方式

退化的方式指恒时唯减无增。也就是，不会有一段不动，一段在退，或者某个阶段不退化，在另一个特殊时期才退化。实际是按照从长到短的时间，一路这么减下去，最后落到了刹那刹那都在退化。细分来说，唯一地是按照过一年就退一年，过一月就退一月，过一天就退一天，过一餐就退一餐，过一早就退一早，过一晚就退一晚，是像这样越来越差的。因此要知道，整个就是往下退，非常让人厌患。

（2）思惟退化的内容

退化的内容是全面的。时代越来越浊恶，劫运越来越差，像这样一直降到人寿十岁为止的所有时期里，在多少万亿年中，这种趋势无法逆转，如人之老、草之枯。衰退的内容，总体上就是以圣教和众生两大类所摄的一切好的方面，都依照次第逐渐地衰微。就是指一个阶段一个阶段地往下走，有越来越衰的状况。这又要透过教量、比量和现量来认定。

首先从圣教方面来讲。《法灭尽经》里说得很详细，这都是牵涉到法运的问题，也不是偶然的，必然就是按照缘起的规律在退灭。先是《楞严经》灭掉，然后一部一部经灭掉，最终全数都灭完了，这就是圣教之衰。

再说众生喜乐方面，这也是如期依次而衰的，就是一个阶段有一个阶段的事情。譬如我们人间事，从过去百年以来，传统就被推翻了。首先是提倡新文化运动，这是一个重大的转折，代表已经在全面地衰了。这样五十年以后又进入了新的时代，衰得更厉害了。那么在今天转过身来，进入了二十一世纪，人类只剩下贪欲和幼稚，更加没有正法了。

有人说：现在人类进入了网络时代，科技更发达了。

实际上只是邪思纷纭，代表分别心已经炽盛得像海潮一样。也就是心已经散成这个样子，到处捕捉一些虚幻的法尘，真是信息如海、分别如海。这表示人类的心连起码的收摄、安定都没有了，意味着未来精神的病状越来越重。想一想，一个人连心都病成这个样子，那还会有幸福吗？这就表示，由于心病越来越重的原因，而心又作为根本，那当然人类的幸福度是越来越差的。这表示人间的喜乐越来越差。那么将来可能发展得更疯狂，那的确是一天比一天差。按照劫运去观察就会知道，逐渐逐渐地百年要减一岁，方方面面都随着在退减，最终降到人寿十岁为止。这样由比量观察就会知道，原来是这样按次第衰减的。

再从我们现世的因缘来思惟，可以看到，这里面一个阶段一个阶段的相都不一样。比如，透过一个个百年去观察会发现，一百年一百年在退，而且退得很厉害。如果按照五十年去看的话，又会发现一个阶段一个阶段不同。按照十年去看的话，比如去听歌就发现非常明显。上世纪三十年代，人们都听《上海滩》，这样从三十年代的歌、四十年代的歌，然后到了五十年代、六十年代唱战歌，再是七十年代的歌、八十年代的歌、九十年代的歌、二十一世纪的歌，你去听这些歌就会明白。可以看到人类身心的状况越来越差了，各种邪见的扩张，我慢、我执、我见的高涨，自我主义的盛行，极端地紊乱无序，与正法相违，已经达到了无法控制的地步。这就可见烦恼增盛。

再连接到现在来看，你会发现十年就不一样了。十年之后再回到原来的城市，就发现自己是古人，那里全是新新人类。为什么呢？自己的神情、面貌、动作、语言、状态跟别人完全不一样。他们一看，你这个人怎么是这样呢？感觉很奇怪。因为频率是不一样的。再退下去，人心会变得越来越差。

那么这么退减下去会退到什么阶段呢？最后会出现小三灾，所谓的饥馑劫、疾疫劫、刀兵劫。到了刀兵劫的时候，人类已经陷到最低谷了，彼此一见面就拿刀子捅。像现在就已经很冷漠了，人一见面的时候，彼此都是有提防猜忌的，一看就是嗔心大。比如他会想：“你想对我怎么样？你怎么那么说？你怎么那么看我？”等等。现在他还只是回一个愤怒的眼光，到了人寿十岁的时候不是这样，彼此一见到就要杀。

再说，过去的时候，十五六岁之前不知道男女的事情，但现在就提早了，上小学的时候就明白了。那这是好事坏事呢？是坏事。不知道的人认为现在的人很聪明，比以前聪明，他不知道实际是在退化。又比如，国家电视台找一个不像小孩的人来做节目。为什么不像小孩呢？因为他才四岁，竟然会说成人的话，这样那样都说得来。一般人认为，现在的小孩很聪明。真正明眼人一看，完了！为什么完了呢？因为他这么小就已经邪慧充满。这些就是退化的相。实际就是如此的，你想，将来人只能活十岁，你说他几岁谈恋爱？可能不到五个月就开始了。再说，他什么时候发展成这样很复杂、很混乱的心呢？可能一出生就开始了。就像这样，当然是按照这个幅度逐渐地在退。

这就可见，有情的喜乐是按照阶段，一个阶段一个阶段地在变得衰微。虽然说冬天都是寒冷的相，但不是还有入冬、一九、二九、三九这样一个阶段一个阶段吗？就像这样，这叫做“按次第衰微”。

三、由此发起彻底的求解脱心

**对此思后生厌离。**

这样思惟以后，最终完全认定了，在人道中生唯苦无乐，而且苦越来越深，因此，这是一个非常可怕的苦难的区域，这样就发生厌患了。从此，自心的方向不是还在里面想求什么乐，或者想来生还生在人间，这样就杜绝了现世心和来世心，总之，凡是人道中的生已经看透了，因此一心就是求解脱。这又有总别两条路，总的就是这一生就要成道，证得无生。特别来说，如果这一生没法成道，那就要力求即生往生极乐世界，因此发起不再取胞胎的心，而一心求生净土，这样就引出了求解脱心。

总而言之，这里首先要开展出一个非常大的见识，从总别现未一切时处来观察，当对于所有差别状况全部把定了以后，就全数地生厌患，不想再取这种生了，这就叫“对此思后生厌离”。

思考题

1、总别人类现今的状况中：

（1）什么是“乐的阶段连毫毛许也无”？“唯”字说明了什么？

（2）结合《悲华经》《阿含经》等经教，作整体时空界的观照。

（3）由人身等的譬喻，思惟人生毫无安乐的真实状况。

2、总别人类未来的状况中：

（1）时代越往后，世界的状况越会如何？

（2）思惟衰老喻、草枯喻、毒化喻。

（3）人类退化的方式和内容是什么？

（4）圣教和众生喜乐次第衰微的状况如何？由教量、比量、现量来观察。

3、如何思惟发彻底的求解脱心？