**二、寿命无常**

认识到暇满的难得、义大后，就发起了取心要欲，想以此人身摄取真实大义。但是，以延缓摄取不到心要，会被死无常他自在转的缘故，因此要修无常。意思是，透过修无常，认识到暇满人身会很快没有，因此要及时修法。更迫切地看到，无常今天就会降临，不得不马上舍离此世，因此现在就要修法。时时以念死无常驱使心急切地修法，才能摄取到心要。因此，下面分七项思维寿命无常。

世间有外器和内情两种。世间的形成有一定顺序，外器世间从下往上逐渐形成，内有情世间从上往下逐渐形成。按这样思维时，跟修暇满难得一样，分座上和座间来修持。

一、思维器世间形成的次第

在此世间的前一个劫坏灭后，就成了虚空中全空的状态，从此，空期的中劫开始了。这样的二十个中劫圆满后就到了这一期，这个世间出现了开端，也就是开了头。由这个劫所有众生共同的福德力，逐渐出现虚空、风轮、水轮以及各种器界形态。因此，先观虚空的形成，再观风轮的形成，再观水轮的形成，再观器界设施的形成。

（一）虚空的形成

这个世间的成劫开始时，由这一劫众生共同的福德力出现下基意空清净的虚空，它有一个三角形、青色、深处是晴朗天蓝色的外围。这就好比一个屋子的天井，三角形是它的外围，中间处是虚空，三角形的三边是青色的，中间深处是晴朗的天蓝色。出现了这样的虚空。

（二）风轮的形成

接着思维虚空上方风轮形成的状况，分二：1、形状；2、边缘。形状是由东南西北四股风出现的十字形。其中东风往西吹击，西风往东吹击（相互吹击），南风往北吹击，北风往南吹击，这样四股风合成一个十字形。十字形的边缘是墨绿色。

（三）水轮的形成

分三：1、由来；2、色形；3、边缘。在风轮之上，由于金藏云中降雨的缘故，出现了白明圆形的水轮，有白亮颜色的边缘。也就是金藏云中降雨，出现了水轮，圆形、显现很明的白色，边缘呈现白亮色。

（四）器界设施的形成

要了解如何以上中下三品风形成须弥山王、七金山以及四洲和铁围山。也就是，以上品解开水界的风，把水吹压成须弥山王；以中品解界的风，把水吹成七金山；以下品解界的风，把水吹压成四大部洲以及由石煤所成的铁轮围山。

二、思维内有情界的形成

这又要按从上到下的顺序观察。上至有顶下至无间地狱，由于有情的邪念越来越粗，逐渐往下生。直到无间地狱最初生起一个有情为止，整个三有世间的各类有情都有了，种类齐全。这样就完成了成劫的历程。此间经历二十个中劫。

接着在大劫的安住期，要经历二十个中劫。这二十段先是住劫初长期，再是中间十八次增减，最后增上去后减下一点，叫做“住劫后短期”。第一段住劫初长期，指从人寿无量岁逐渐减到十岁之间；中间十八个增减，指从人寿十岁增到八万岁，再从八万岁减到十岁，这样经过十八次；最后住劫后短期，指从十岁增到无量岁，再降到八万岁。这样的历程叫做“二十个中劫”。

最后一个中劫，人寿八万岁以后，是坏劫的开始。对此分两段思维：1、空有情界；2、坏器世界。

1、空有情界

有情界是由下至上一路空掉。也就是在本刹土的地狱中，没有一个有情新受生，那些地狱定受业者被业力引到他方地狱中，已生者逐渐业力减轻，生到上上处。除了一些造深重罪业之人外，其他地狱都空了。像这样，饿鬼界和旁生界也都次第空掉了，无一有情。

接着，在人类中有一个人去了静处，得了二静虑后起定，高声唱言：“善哉！静虑是如此喜乐、甚乐！”其他人知道后，也如是修习而得到二静虑，命终后都次第生到二禅极光净天。接着是四王天、三十三天以及依虚空而住的四处天，次第跟人一样，得了静虑心后全部生到二禅极光净天。一禅天人也都生到二禅极光净天。到此为止，二禅之下一直到地狱最底层之间，一个有情也没有了。这是空有情界的状况。

2、坏器世界

接着要看坏器世界的情形。连有情从鼻子里一呼一吸的风也没有，非常干旱，以这个缘故不见一点雨水。先是一切果木园林枯死，这样空中逐渐出现七个日轮，发生火灾。最后，须弥山四周一直连带天界全部遭到烈火焚烧，成了一大火聚。之后火被风往下吹，吹逐后烧掉了那些空空的恶趣处，一直烧到最下层的地狱，和地狱的火相遇。先是地狱火往上烧劫末火，接着由于业力实在太强大，劫末火占上风，向下烧地狱火。这个火压倒了地狱火，往下烧。先烧上层诸地狱，最后烧到无间地狱，这时无间地狱的有情仅仅一瞬间就生到他方的无间地狱去了。像这样，火往下一直烧到地狱底层。猛烈的火焰又往上回过来烧。以这个缘故，上层天界的空无人处都被烧毁后，二禅天以下全部烧空，成了一个大灰聚。

劫末三灾坏世界观修引导

修心的要旨

以下作三灾的观修引导，依照祖师的法轨，对世间界生起厌离之心。为起厌患故，必须明观到诸行无常的真相。对一切行从两分来观察。要看到一切行无常、不久住、速疾变易、不可倚靠。这样认识后，就知道不应乐著，应当厌患，不应求取，应当舍离，应希求解脱。由此对此界发生彻底的厌患舍离，心的方向完全转变，这是修心的要旨。达成了心的转变后，就会对器界彻底舍离，没有一点趣向之心，这样就从对器界的贪著中退下来了。有情界也是如此。

或者又可说，利根者一旦知道器界悉皆无常，不可倚靠，他顿然就会知道整个世间界都不可倚靠，会产生彻底的出离心。而根性钝者应一分一分地看破。现在就定在要了认“无常变易不可倚”这一点上，“倚”是倚靠的意思。我们心里原先以为这是坚实法，所以倚靠、寄托在上面。现在看到它速疾变掉，就知道要舍离。原先以为有乐可著，现在看到都是坏灭苦法，就厌患它，觉得毫无意义。要像这样发生心态上的转变。对于有为法，用“行”字来表达。就像迁流的水、速疾变易的闪电等，它在迁流中，一点都不住。从这里可以看到把不住，想捉也捉不到，想靠也靠不住，所以“行”字很重要。

总略观修

要点：略观器世间刹那间无常坏灭，引发对器世间乃至一切诸行的厌离之心。

心中出现的观念和心态：一切行无常，不久住法、速变易法、不可倚法，如是诸行不当乐著，当患厌之，当求舍离，当求解脱。

首先，大家试着从总体来体会。也就是一须弥山、一日月、一四大部洲等表示一个世界，十亿个这样的世界叫做“三千大千世界”。然后思维，整个三千大千世界上至梵天，一刹那间就消失了。这时就想：“这些靠得住吗？我在这上抓得住吗？这里面有实义吗？”当看到所有器世界全部坏灭时，就这样想：“我要从中舍离，希求解脱！”修1分钟。

七火坏世界观修引导

**一日出时，一切草木园林悉皆枯槁而死。**

**要点：**1、不降雨。

2、草木园林枯槁而死的状况。

3、引发厌离心：一切行无常，不久住法、速变易法、不可倚法，如是诸行不当乐著，当患厌之，当求舍离，当求解脱。

首先观修，当一日出现时，一切草木园林枯死的无常情形。有三个要点：一、知道此前不降雨的情形；二、知道此后一切草木园林枯槁而死的状况；三、由此引发“一切行不可乐著，应当厌患，应当舍离，应希求解脱”的道心。

这样想：整个世界滴雨不下，在这种大干旱中，一切树木、药草乃至所有园林，全部枯槁而死。这样想后，再遍推想到，一切行全是这样的。当出现枯槁相时，要联想到：这里曾经有郁郁葱葱的树林、果实累累的枝头、种种绿草鲜花等，是那么繁荣、鲜艳，然而到此时都干枯了，完全没了生机，全部死尽了。这时要想：有为法的世界都是这样的。然后想：这里可乐著吗？能求到什么吗？随后心里就肯定：“我要厌患这一切，舍离这一切，要求解脱！”观修1分钟。

**二日出时，溪流、池沼悉皆干枯竭尽。**

**要点：**1、观出溪流、池沼干枯竭尽的相状。

2、引发厌离心：一切行无常，不久住法、速变易法、不可倚法，如是诸行不当乐著，当患厌之，当求舍离，当求解脱。

先要想到，须弥山的山腰处出现两个日轮，同时照着大地，热力非常大。此时，一切草木丛林全都没有了，出现了沙漠般的状况。地上的溪流、池沼全部蒸干了，往日潺潺流水、星罗棋布的湖泊、池沼一个也没有了。之后想到：一切有为法都跟这一样，一下子就没有了，靠不住的。然后想：“我对一切有为法都不要乐著，应当厌患，不是要求取，而是要舍离。这是苦世界，要尽快从中解脱！”这样发出世间心。修1分钟。

**三日出时，诸大江河悉皆干枯竭尽。**

**要点：**1、观江河枯竭的相状。

2、引发厌离心：一切行无常，不久住法、速变易法、不可倚法，如是诸行不当乐著，当患厌之，当求舍离，当求解脱。

此时观修三个太阳出现在世间，同时照耀大地。不但小的沟渠、溪流、池沼全部干掉，而且大江、大河也全部干掉了。这样想：长江、黄河、珠江、扬子江、雅鲁藏布江等，全部干得一滴水不剩。大江大河全部变成干枯的河床相。之后想：一切有为法都是这样，是不久住法、速变易法、不可倚法。然后想：“我不能再乐著这些了，而是要厌患，不应当在这里求取什么，而是要舍离，不是还在这里求利乐，而是要速求解脱！”像这样发出世心，修1分钟。

**四日出时，无热恼大池干枯竭尽。**

**要点：**1、观到江河之源无热恼池干枯竭尽的状况。

2、引发厌离心：一切行无常，不久住法、速变易法、不可倚法，如是诸行不当乐著，当患厌之，当求舍离，当求解脱。

先观世上出现四个太阳并照大地，不但大江、大河的水全部干竭，连诸河之源的无热恼大池也干得一滴水不剩。这里要明确源和流的关系。好比一个大水池，从四边接出自来水管，现在不但所流的所有江河干掉了，连诸河之源的无热恼池也干得一点不剩。然后联想到：一切有为法都是这样无常，不会久住，很快就没有了，靠不住的。然后想到：“所有有为法都是这样靠不住，不应当乐著，要厌患，不要再求取，要舍离，不要再抱什么希望，要求解脱！”对这个世界的一切都生厌离。修1分钟。

**五日出时，外大海水量减少一百由旬，渐次地减少二百由旬、七百由旬、一千由旬、一万由旬乃至八万四千由旬。剩余的水量又减到由旬、俱舍卢，最终减到连牛脚印水也无剩余，彻底干枯穷尽。**

**要点：**1、观出大海水逐渐干涸的情形，最终干到滴水不剩。

2、引发厌离心：一切行无常，不久住法、速变易法、不可倚法，如是诸行不当乐著，当患厌之，当求舍离，当求解脱。

先观想须弥山腰出现五个太阳，同时遍照大地的灾难相。这时，大地极其炽热，不但无热恼大池全部干竭，就连深八万四千由旬的大海也逐渐干枯。要想到，从一百由旬干到七百由旬，再干到一千由旬、一万由旬……逐渐干下去，最终出现了极深的两岸。接着，海水逐渐降到只有一百由旬、十由旬……逐渐降下去，出现了很深的山谷，底下只有一点点水。继续干下去，剩下一由旬、一俱舍卢。再干下去，水只到一个人的头部、肩部、腰部、膝盖、脚踝，最后连脚印那么一点水也没有了。那么大的海，那么丰富的水量，最终全部没有了。所有大海都呈现出非常高的两岸，中间是大盆地，一点水也没有。之后就想：一切有为法都是无常，不久住，迅速变易，不可靠。然后想：在这世上，什么能靠得住？什么能求得到？由此就想：“我对一切有为法都不要乐著，应当厌患，不要想从中求取什么，要舍离，不要陷在里面，应当迅速求解脱！”修1分钟。

**六日出时，大地乃至雪山皆悉烧燃。**

**要点：**1、观出大地上所有高山乃至大雪山，全部烧得烟雾腾腾的相。

2、特别观出大地高山烟起的相，而且各种烟合成一股大烟。

3、引发厌离心：一切行无常，不久住法、速变易法、不可倚法，如是诸行不当乐著，当患厌之，当求舍离，当求解脱。

先观须弥山腰处出现六个日轮，并列照耀大地极其酷热的状况。这时不但没有江河池海，而且，所有的大地、须弥山王以及所有山全部冒出烟来，合成一股大烟。这种情形就像很多陶师在烧陶器，每一个窑里都出一股烟，无数股烟合成一股非常浓重的大烟雾。像这样，整个大地变得浓烟滚滚。然后想到：昔日的情景一去不复返。由此联想到：连这样坚固的山都烧得烟雾腾腾，可见一切有为法都是无常的，不久住，很快变易，不可靠。然后想：“对这样的诸行，我不要乐著，应当厌患，我不要在里面求取什么，应当舍离，我要尽快从中解脱！”修1分钟。

**七日出时，须弥山、四大部洲、八小辅洲、七大金山、铁围山悉皆烧燃。**

**要点：**1、观出所有的山王、诸山、大洲、小洲、铁围山等全数烧穿的相。

2、观出四处的火合成一个大火焰。

3、引发厌离心：一切行无常，不久住法、速变易法、不可倚法，如是诸行不当乐著，当患厌之，当求舍离，当求解脱。

先观想须弥山腰处出现七个太阳，同时照耀大地的极可怕灾相。由于热量极大，在先前世界浓烟滚滚的状况后，就开始出现火焰。整个四大部洲、八小辅洲、须弥山王、七金山乃至铁围山，全数烧得火焰腾腾，就像各处陶匠烧陶器时出现火焰，而且所有火焰合成一个大火聚。像这样，观出整个世界一片火海。然后联想到：一切有为法都是这样无常，没法常住，很快就变掉，不可靠。然后想：“我对于一切有为法都不要乐著，应当厌患，不要从中求取，要赶紧舍离，尽快从苦海中解脱！”修1分钟。

结合自身的环境，观修一切都将坏灭无常。由此发厌离心：一切行无常，不久住法、速变易法、不可倚法，如是诸行不当乐著，当患厌之，当求舍离，当求解脱。了解了当世界末日来临时，渐次出现七个日轮，器世界逐渐坏灭，最终连最坚固的高山、铁围，也全数烧成雄雄火焰。之后结合最切近的环境，想到：我所处的城市，这里的所有树木将全部干枯，花草全部枯萎，一点植物也没有，都干枯死掉。这里所有的河流、湖泊、小溪全部干完。城市里的所有大厦、街道全部冒浓烟，都烧成了火等等。像这样观整座城市的情景。之后心想：“连城市都是无常坏灭的，不久住，不可靠，那我对诸行还乐著什么呢？应当厌患，不应当在这里求取什么，应当舍离，不要再做白日梦，应当速求解脱！”像这样，对城市里的所有设施、各种景观等，全数生厌患心，想从中出离。修1分钟。

再扩展到一国、一洲乃至全地球，都观想被火灾所坏灭的情形。之后发厌离心：一切行无常，不久住法、速变易法、不可倚法，如是诸行不当乐著，当患厌之，当求舍离，当求解脱。这时要扩大观想境界。想到在整个中国大地上，无论有多少省、多少县、多少村落等，在火灾来临时，这里的所有草木园林都干枯而死，连一片绿叶都没有。之后想，这里的所有池流、溪沼、江河、大海，全都干得不剩一滴水。再想，这里所有最繁华的都市，都市里的商厦、地铁、公园、居民区、学校等，全都烧得烟雾腾腾。再想，整个国土全部燃起火来。之后推及到亚洲、欧洲等，整个五大洲、四大洋全部被火灾坏灭无余，最后整个地球彻底空尽。之后想：我在这样的地球上还求些什么？这里哪个法靠得住？再想：“一切有为法都是无常的，不久住，很快要变掉，靠不住。我对一切有为法都不要乐著，要厌患，不要还痴心求取什么，要赶紧出离，不要再待在苦海里，要尽快解脱！”这样坚定地发出世之心。修1分钟。