**二、寿命无常**

**这下该做摄取心要了，对此由缓缓取不到心要，而为死无常自在转故，须分七项思维无常。**

思维寿命无常要扣到暇满人身上。前面由因、比喻、数量思择了八暇十满的人身非常难得，现在得到时，仅仅停留在“知道暇满很难得”上没有利益，而是要用暇满人身摄取心要。用暇满人身摄取心要时，认为现在不着急，可以先成家，做世间事业，各种现世想法都完成以后，到了七八十岁再去静处修行，或者想今年可以忙别的，明年一定好好闭关修行等等，然而实际上不会有可延缓的闲暇，死无常什么时候来临谁也不知道，因此，这样延缓是取不到心要的。

“缓缓”指若无其事，好像没有死无常这件事，认为可以推延，慢慢来修行。但实际上，不会像想象的这样来成办。不管你是做善法忏罪也好，不做善法不忏罪也好，反正无常是没有自由支配的。死无常骤然间就会出现，就像头上突然响起霹雳一样。认为“不是一定要现在修行，明天、下个月、明年等都可以做”，这样把寿命看得很长而一直拖拉是不对的。想：“我将来会做善法，以后一定好好做，尽心尽力地修”，其实根本没有这种空闲，在这中间或许就死了。没摄取到心要而死的话，人身白白浪费了，甚至有的堕到三恶趣里。就像《入行论》所说，乃至还没有被四个人肩抬着尸体扔到尸陀林以前，要到寂静山林里修行。“被死无常他自在转故”就是这个意思。

暇满人身这么难得而又如此无常，不定什么时候就要死去，所以，缓缓地做善法，没有这样的空闲，要迅速去做。大德们曾说：要像美女头上着了火，立即灭掉那样，又像胆小者怀中落入蛇，马上抖落一样。因为美女执著相貌，头上燃火她会马上熄灭，胆小的人怀中落入蛇，他会马上抖落，根本不延缓。藏地老人常说：“我没多少时间，要赶紧修死法。”“死法”指对死有益的善法，要急速地修，不然死马上要来，那时想修也修不到。应当这样非常迅速、及时地修法。

修习暇满难得，会发起“现世必须修法”的心，因为现世不修的话，往后多生当中极难得到暇满人身。虽然这样能破除推延到后世才修法的懈怠，然而心中没有无常死想的缘故，会认为“我在前前的年月日不必修行，后后修也可以。”为了破除这种懈怠，发起“必须现在修行”的心，应该修习无常。对此要按照《言教》从七个方面来趋入，即外器世间无常、内情世间无常、世间主无常等。

**首先就此外器世间的形成而言，器世间从下往上形成，内有情从上往下形成。因此，思维彼者要分座上、座间而修习，与修暇满难得时相同。**

外器世间的形成，是按照从下往上的次第逐渐完成。就像《宝性论》所说：地轮依于水轮，水轮依于风轮，风轮依于空轮，空轮依于如来藏心。山王、四洲等要依止带有盐的大海，而这些海水要依止风轮，风轮依止虚空。也就是下面是虚空，往上是风轮、水轮、地轮、山王各洲等，按这样的次第来完成器界。就像建房子先建地基，之后一层一层建上去，而不是从上往下建一样。内有情界刚好相反，是按照从上往下的次第逐渐完成。有成必有坏，由此会出现成住坏空的各种状况。

我们要思维器界和有情界的无常性。这样才知道自身所处的世界如何，发现这里无一法可倚靠，没有乐可得，要从中解脱，会出现大的观念。之后观察自身，作为有情中的一个，脆弱地像水泡一样，必然会瞬间破灭，或者朝不保夕，说不定今天就会死亡等。由此对于此期人身发生新的观念，决定人生的方向唯一是及时修法。从一开始的提示里就会发现它是因缘所生，终究要破灭，这应该引起我们足够的审视。

这个大问题也要分座上和座间两段来思维。做法跟暇满难得一样，座上修有前行、正行、结行，前行又有前行的前行、前行的正行等，坐间也有相关的修持和要求，都一如前面所说。

**座上之正行：首先于此世间之前的一个劫坏灭后，成了虚空中全空的状况，经二十个中劫圆满后，现在的此世间开始形成。**

“此世间”指我们安住的贤劫世间。由于在此劫中有一千尊佛要出世转法轮，是特别好的时劫，因此称为“贤劫”，之前的劫就不是贤劫。我们正处在住劫期间，往前还有这个劫的形成，再往前是上一个劫坏灭后成空的空劫时期。因此要追溯到在这个世间之前的那个劫，它经过坏灭以后，成了完全空的虚空状况，要持续二十个劫。当它期满时，现在这个世间开始形成，出现了“成”的开端。

“由此劫诸有情共同的福德力”。这个三千大千世界的成住坏空都是共的。也就是，“成”是在三千大千世界众生识前现为成，“住”是在三千大千世界众生识前现为住等等。不会在一部分有情前现为成，在另一部分有情前现为还没成，也不会在一部分有情前现为住，在另一部分有情前现为灭。就像一个道场，不是由一两个人的福德力出现这么多显现，而是由所有人的共同福德力出现能依、所依情器的显现。内有情相续的根身，以及自身的果报遭遇，由各自的别业所感，而外器世间是由共同福德力所成。 很久以前，这些众生积集过能感现这个世界的共同业，由此才显现为共同的器界。整个器世界的成住坏空，都是由此劫众生的共业在支配。

器世间由诸有情共同业的增上力而出现，它成为放电影幕后的胶片、光束，之后，器界、情界的立体宽银幕电影，逐渐在有情观众的识前放映。要看到大的状况，一段一段成住坏空的相，有了总体观感后，会发现这并不是常住的世界，这里的一切都不可靠，继而联想到自身，那更是危脆的泡沫。一定要透视到整个状况，一一思择确认，之后会出现胜解；由此会发生欲，也就是想从中出离，求得坚实果位；由这个欲驱使，会去寻找真实道路，发现只有法是真实道路后，就会一心投入到修法中。

整个思择分四段来完成：（一）思择成劫的情形；（二）思择住劫的情形；（三）思择坏劫的情形；（四）思择空劫的情形。合起来会出现大无常观。

（一）思择成劫的情形

**由此劫诸有情共同的福德力，成就了一个下基意空清净的虚空，其边缘为三角形、呈青色，边缘的深处为晴空天蓝色。**

由这个世界诸有情业的增上力，首先构成三千大千世界的下基，它的名字叫做“意空清净之虚空”。它具有三角形、青色的边缘相，这个边缘的三条边是有宽度的，深处是晴空天蓝色，这样就出现了虚空。

**其上生起风轮，是东风向西冲击、西风向东冲击、南风向北冲击、北风向南冲击的金刚十字形，有带浅绿之黑色的边缘。**

接下来由诸有情业的增上力，依止虚空有风轮生起，呈现为金刚十字形。也就是，东风冲击西，西风冲击东，南风冲击北，北风冲击南，两股力量一顶，处在均衡状态，就成为世界的支架，能够托起水轮，乃至再往上的金轮等。由于冲击的力量达到均衡，它成为支架。金刚十字形的周围或者边缘呈现带淡绿色的黑色。

**其上生起水轮，即由金藏云降雨的缘故，出现白明、圆形的水轮，水轮周围是白亮色。**

接着依止风轮生起水轮。由诸有情业的增上力，出现金藏云或者起了大云雨，之后降澍大雨，由此出现白的、亮的、圆形的水轮，水轮的周围或边缘现为白色、明亮的相。

**其上，以上品风简别诸界而成须弥山王，以中品风简别界而成诸金山，以下品风简别界而成四大部洲，以及由石煤合成的铁轮围山。**

由诸有情业的增上力，在水轮之上形成了山洲的情形。有三段思择：（1）前期过程；（2）风简别性；（3）形成山洲。

（1）前期过程

当水轮形成以后，由诸有情业的增上力感得别种风起，搏击水，在上层结成了金轮。就像熟牛奶上面凝结成一层膜那样，水轮减少，上层都转成了金轮。接着由诸有情业的增上力，又有大云现起，雨滴像车轴那么大，降在金轮上面。结果积集的水波涛奔涌，形成了众宝的水藏。由具种种威德的猛风搏击水，变成金宝、银宝等各种种类的宝。

（2）风简别性

由诸有情业的增上力出现特别的风，它具有智能性，按照业力的安排，自然能在水的宝藏界里辨别、选择其中的宝类，合成山王、金山、大洲、小洲等。为何它具有这种智能呢？就像人体，不假任何造作安排，食物一进入体内，自然由各大脏腑完成种种过程，会排除毒素，吸取营养，形成血、肉、骨骼等。像这样，如来藏随染缘会发生各种变造的情形，这是藏性本有的功能。

（3）形成山洲

此后由诸有情业的增上力引起特别的风，能够简别宝等。然后摄集其中的宝让它们聚集起来而成就山和洲。以上品风简别海中诸界，从中辨别而择取金、银、琉璃、玻璃等，摄集起来成就须弥山王。由中品风简别海中诸种种界，摄集成就诸大金山。由下品风简别摄集海中的原料，形成四大部洲以及由石煤合成的铁轮围山。诸如此类形成器界的规模。

以上大致了解了器世界由下而上一层一层法尔变造出来的状况。

**内诸有情从上向下形成，即从有顶至地狱之间，分别心越来越粗而逐渐下生，至无间地狱初生一个有情为止，经历二十个中劫。**

器界刚成就之际是全空状态，就像空房子里没人一样，此后从上往下次第出现有情。先是上上的有顶非想非非想天出现第一个受生有情，心识很细。之后分别心变得越来越粗，逐渐往下堕，在下层开始出现有情。次第有了无色界各天的有情、色界各天的有情、欲界各天的有情。之后心更粗，人间有了有情。之后烦恼更盛，堕到下界，旁生界有了有情，饿鬼界有了有情，地狱界有了有情。像这样，在各种界或领域里都出现了受生有情。最后一个业重有情在无间地狱里受生。到此，有情界整体种类就完成了。器界、情界的完成共经历二十个中劫。

（二）思择住劫的情形

**此后住劫开始，诸有情从无量岁渐次减至十岁之间的减期，名为“初长第一住中劫”。随后人寿由十岁渐次增至八万岁，期间经一个升降，如此圆满十八次一增一减后，从十岁增至无量岁，之后在减一个时胜解佛出世，佛出世后至人寿八万岁，名为“后短末一住中劫”。如是经过二十中劫。**

对于住劫的情形，分初、中、后三段来思择。“初”指第一段第一个中劫，“中”指中间十八个中劫，“后”指最后一个中劫。

在成劫圆满以后，住劫就开始了。第一个住劫叫做“初长第一住中劫”，即人类从无量岁逐渐减到十岁之间的减期。不同于之后从八万岁降到十岁的情形，它更加长，因此叫“初长”。我们现在就处在住劫的第一个中劫当中。人寿从无量岁递减，到了八万岁时拘留孙佛出世；降到四万岁，拘那含牟尼佛出世；又跌到两万岁，前佛迦叶佛出世；继续降到百岁，第四导师释迦佛出世。而我们处在佛灭度后两千五百多年，人寿七八十岁的时期。之后烦恼、业愈加粗重，人寿递减到十岁时出现小三灾。到此就完成了初长第一住中劫。

住劫第二段的情形，以十八升降为特征。先具体了解第二中劫的情形，之后十七个升降都依次类推。也就是在人寿十岁发生小三灾以后，人心回转向善，从持不杀戒开始逐渐增寿。每百年增一岁，一直增到人寿八万岁为止，这就完成了一度的上升。那时弥勒佛降世，正如《弥勒成佛经》所说那样，人类的福德到圆满之时，佛出世说三乘法，广度有情。弥勒佛灭度后，人寿按每百年降一岁的情形往下减，一直减到谷底十岁为止，就完成了下降的时期。这样一升一降，好像一个弯的状况，就是住劫中第二中劫的情形。这样一增一减经历十八次，叫做圆满了中间的十八中劫。

第三段后短末一住中劫的情形。所谓“后短”，指升到无量岁之后递减，只落到八万岁就算结束，不像其他劫，一直要落到十岁为止。由于这是劫的最后情形，因此称为“末一住”。具体是从人寿十岁开始，人类行善，每百年寿命递增一岁，增到无量岁之后，在减一岁的时候胜解佛出世。他将要完成的事业是前佛所有事业数量的总和，住世的寿命也等于前佛所有寿命的总和。当他完成事业之后，到人寿八万岁为止，就完成了最后一个中劫。到此经历了二十中劫，住劫就圆满了。

（三）思择坏劫的情形

分二：1、坏有情；2、坏外器。

1、坏有情分三：（1）恶趣有情坏；（2）人类有情坏；（3）天界有情坏。

（1）恶趣有情坏

**人寿八万岁后，坏劫开始，本刹土诸地狱中无一有情新生，诸有地狱定受业者移生他方地狱，而诸已生者逐渐业减薄，生至上上处中。除金刚际上的无间地狱中，还有一些造了无间业、舍弃正法罪、与密咒金刚阿阇黎之间失坏誓戒的业重者之外，诸地狱空尽。之后，次第地诸饿鬼和旁生也如是空尽。**

到了人寿八万岁，坏劫开始了。首先，恶趣有情坏的情形从地狱说起。坏劫开始后，本刹土的地狱里没有一个有情新生，那些造了定受地狱报恶业的众生生在他方地狱，而那些已经生地狱者，逐渐业力减薄生到上上处。除了无间地狱里造了五逆、谤法、谤师等重业者外，其他地狱都空尽了。接着，诸饿鬼界、诸旁生界也都次第空尽。饿鬼、旁生的情形与地狱一样，将不会有一个新生有情，那些造了定受饿鬼和旁生报的有情移生到他方刹土，而已经生到饿鬼和旁生界的有情，业力减薄后会生到上上处。以上是恶趣空尽的情况。

（2）人类有情坏

**随后诸人类中，由一个人去了静处得二静虑心后，从静虑起高声唱言：“善哉！定生喜乐！甚乐甚静！”由此诸余人了知后修习故得二禅心后，次第命终生至二禅极光净天。**

人类坏的情形。一个人去了寂静处，没有师父传教授，法尔就得了二静虑心，住在那里自然现前了。那时，他从静虑起后高声唱言：“善哉！定生喜乐甚乐甚静！”这里的“定生”指从静虑生，没有欲界诸多分别烦恼的过患，也远离色界初禅寻伺心所这些粗的分别，在很细的状态里出现二禅定生喜乐。当他宣布后，其他人也都修静虑，得到二禅心后，一个接一个渐次命终，而直接生到二禅极光净天，由此人类空尽。由于他们得的是二禅心，没有如火般的寻伺，所以直接生到二禅天，将来不会受到火灾的毁坏。

（3）天界有情坏

**其后，四天王天、三十三天、四空居天次第跟人一样得了二禅心后全都生到二禅极光净天。初禅诸天也都生到二禅极光净天。随后二禅之下至地狱底层之间，连一丝有情呼吸的气息都没有。**

天界坏的情形。四天王天、三十三天、四种空居天，也都跟人一样，得了二禅心后全数生到二禅极光净天。不仅是六欲天，初禅诸天也都生到二禅极光净天。到此为止，天界二禅以下到地狱最下层之间，连一个有情的呼吸也没有，也就是整个全空尽的意思。它的表达是，不必说见到有情，就连有情呼的一口气也没有，除了无间地狱一些业重有情之外，空空荡荡没有人。

2、坏外器

分二：（1）以火灾坏；（2）以水灾风灾坏。

（1）以火灾坏

这里要做七日坏世间和劫火烧坏二禅以下两段思择。

**由此天不降雨，一切果木园林枯死，而空中渐次出现七个日轮后，须弥山、四大洲包括天处在内都起火燃烧，合成了一大火焰。**

“由此”就是由有情界清场完毕，之后开始坏器界。缘起井然有序，不会紊乱。这时天不降雨，地上的一切果木园林全部枯槁而死。“空中渐次出现七个日轮后”，指先是一个太阳，再是两个太阳，一直到七个太阳并出。最终导致须弥山、四大部洲包括天处，都烧得先冒焦烟，再从中出火，之后全部烧成了熊熊烈焰，最后所有烈焰合成一个大火焰，这样再下烧上烧。

思维七日渐次出现坏世间的情形。一日出时天不降雨，地上一切树木、稻谷、药草、园林全部枯槁灭尽，一点不剩。二日出时，地上的溪流、池沼全部干竭，没有剩余。三日出时，地上的大江、大河全数干竭，不得久住。四日出时，江河之源的无热恼池也彻底干竭。五日出时，大海水减掉一百由旬、二百由旬、七百由旬、一千由旬、一万由旬，最终减掉了八万四千由旬。接着，剩余的水量又从由旬、俱卢舍起，最终减到连牛脚印里的水量也没有，这样全数干尽。六日出时，一切大地、须弥山王全数起烟，合起一股大烟。七日起时，须弥山王、四大部洲、八小辅洲、七大金山和铁围山全数燃烧起来，合成一大火焰。

接着做劫火烧坏二禅以下世间的思维。

**风向下吹逐火焰，烧尽了恶趣的诸空处后，与地狱火值遇。先由地狱火向上烧劫末火，由业力强大，劫末火向下烧地狱火，焚烧了地狱中的上层诸处。在焚烧无间地狱之时，彼处诸有情仅在一眨眼时就生到了他方无间地狱。随后火焰向上回行，烧毁了天界上层诸空处，二禅以下悉皆空尽而成了一大灰蕴。**

由于火焰全数合成一大劫火，风向下吹着火焰逐渐烧掉饿鬼、地狱等恶趣空处。比如，一层一层的饿鬼器界全部烧掉，地狱从上层烧到下层，地狱里的铁地、油锅、剑叶林等全数烧完。烧到下面时跟地狱火相遇，地狱火朝上烧劫火，但由于业力非常强大，使得劫火朝下烧地狱火，把地狱上层各处全部烧完。直到烧无间地狱时，其中的有情在一眨眼的时间里都生到他方地狱去了。地狱全烧完以后，火焰回过来往上腾，结果烧到了天界上面的诸空处。这样全数烧完后，二禅天以下空尽，成了一大灰蕴。

（2）以水灾风灾坏

**二禅诸天转生到三禅天故，从二禅天处形成水藏云，从中降下了诸多如轭木、箭矢一样猛暴的大雨故，之前的灰蕴被水冲坏后变成了浆糊。三禅诸天得了四禅心而转到上界，下基十字风呜呜狂啸而向上腾越后，四禅之下成了灰尘被大风吹散一样，此后成了一个空尽的虚空，其间经过二十中劫。**

当时，二禅诸天生到三禅的缘故，从二禅顶部那里出现了水藏云，从中降下很多像轭木、箭矢一样猛暴的大雨。以此缘故，之前的灰蕴被水冲走后变成了浆糊。接着，三禅诸天得了四禅后，转到上界，下基十字型的风“呜呜呜”地鼓吹，往上腾越以后，四禅以下就像灰尘被风吹散一样，变得空无所有。由此坏劫完毕。

总的说，从坏有情界开始，到经历三灾之后，乃至成了全空的虚空时期之前，经历二十个中劫。这就是坏劫的过程。

（四）思择空劫的情形

**之后成了全空的虚空时期，经过二十中劫。**

在坏劫圆满之后，成了一个三千大千世界里什么都没有的空无时期，经历二十个中劫，这叫做“空劫阶段”。

**劫的成住坏空四期共八十个中劫，对此立名为“一大劫”。此为修习轨理，另有讲说轨理。**

总之，劫有成、住、坏、空四个阶段，每个阶段经历二十个中劫，总共八十个中劫，合称“一大劫”。

思考题

1、为什么修暇满后要思维无常？

2、我们目前所处世界成、住、坏、空四阶段的具体情形如何？对此详细观察思择。