

**《入胎经》云：“此中半数为睡覆盖，十年顽稚，十年衰老，愁叹苦忧及诸恚恼亦能断灭，从身所生多百疾病，其类非一亦能断灭。”《破四倒论》亦云：“此诸人寿极久仅百岁，此复初顽后老徒销耗，睡病等摧令无可修时，住乐人中众生寿余几？”**

《入胎经》说：人生当中一半时间被睡眠覆盖，十年幼稚，二十年衰老，在这期间又有各种的愁叹苦忧以及嗔恚气恼、贪欲等等，也消耗掉很多时间。再加上当今时代很多的散乱、放逸也是极大量地损耗时间。

这里尤其要注意的就是上网，一上去的话几小时就没有了。不但是几小时没有，下来以后整个人处在痴呆的状态，不会反应的，哪里能修法？所以从前后计算看来，上网的损耗量是非常大的。譬如在网上做三个小时的染污业，下来以后起码好几个小时都会处在一个非法状态里，所以上一次网基本上半天的时间就浪费掉了。因为没有处在修法当中心念，这是非常可怕的。如果给上网的人计算一下，那么他能用在修法上的时间可能连几个月也不到。如果他的心已经变得不堪能了，那就几个月也没有了，那是一点修法也没有，全部变成了造恶趣的因、生死的因。所以这种状态非常可怕，因为心里一点法也没有，连一点缘法的念头都不能起，这就是极度摧坏修法的大魔王。

当人在上网的时候，身心状态完全不正常。他的心不能安住，连身体的细胞都不健康。当他已经退失了人类应有的平静、安宁、祥和的时候，就已经脱离了人的状态，他已经表现出了要往下堕的趋势。所以我们要知道，如果在染污媒体上散乱，那是在极大地摧残生命，由此会造成很多的心理和生理的疾病，每一个都将损耗很多的时间，人生的前景是不乐观的。

说到暇满是教我们珍惜，说到无常是教我们更珍惜，因为它太快了，必须当下把握。否则，忽然来一些疾病的风暴

，我们这样一个脆弱的舟船就会被风浪打翻，那时身心都处在非常焦灼、苦恼的状态当中无法脱出。尤其现代人的心，一方面十分刚强，另一方面又非常地脆弱，稍稍有一点苦的时候，心就已经无法支撑了。那个时候只有怨尤、嗔恨和各种不堪能，哪里能修法？人稍微有一点病的时候，那种恶心的力量反应得非常强，不要说生病，稍微叫你累一点，做一点事情的时候，恶心的反应就非常强。这个时候起的都是烦恼、邪见、看过失，或者怨天尤人，各种各样烦恼的心态，你自己都不知道从哪儿冒出来的，那个是很可怕的。所以我们不要感觉太乐观，必须得当下就专注于修行，有一天就修一天，这样我们才有希望。否则，到了受业力冲击的时候，或者身不由己的时候，就很难修了。

所以这里说的“从身所生多百疾病”按照现代的状态来看更加可怕，因为现在已经是大部分处在病态的心理当中。这还不算生理的病，单单是心里一生烦恼，就浪费半天的时间。如果是生了嗔恚、贪欲等，心态转不过来，三四天就这样没了。或者去网上散乱、旅游散乱，多少天都收不过心来，这样完全是在摧毁生命。心病尚且如此，真正生理上得了病的话那更加可怕，这个人是不堪一击的，他马上感觉到绝望，他没有心力去对待它。尤其现在各种奇怪的疾病非常多，这都是造业感来的。所以在业果上特别要谨慎，否则恶趣离我们特别近。

《破四倒论》里说，我们人的寿命最长只能活到一百岁，而且最初非常幼稚，以现代的状态来说不光是幼稚，将近二十年的学习熏满了各种的邪见种子，各种不良的心态，多数都是所谓的自我自我、贪欲贪欲、竞争竞争，像这些心熏得特别强。这已经造成了修法上的或轻或重的瘫痪症，就是邪的势力太强了，使得修法机体的正气没办法起来。从最开始入佛门到真正转成修法状态，这须要很长的过渡期，而很多人即使学几十年也转换不了。说是学法学法，其实里头都是过去串习出来的非常顽固的现代习性，而且还不能检

查到这里面很多的邪谬的执著，它无非是我执和贪欲的结合，再加上邪见的推波助澜，发展出无数个我见的荆棘、棱角，这个比过去还难处理。

像这样我们差不多成了一个修法残废人了，心里这么多的错乱因素，各种的邪执邪见无非是常乐我净的颠倒想的延伸，只不过发展到现在有各种美妙的装饰堂而皇之地掩饰而已，说出来的时候振振有词，其实是深陷在邪见里而不自知，这是一个最大的障碍人身摄取实义的凶手。

这样对照现在这个状况才知道，确实能用于修法的时间没有多少，如果一个人在三十到五十岁之间不能摄取实义，过了五十以后就极其困难。因为在这二十年里面修行上根本没有引出善根，没有发展出信念动力，那到了五十以后，心态都是灰溜溜的一片，连一点振作的劲头都没有，逐渐地就会被衰老、颓废等等所吞噬。所以要知道这是迫在眉睫的问题，必须现在就投入修法。

**伽喀巴亦云：“六十年中，除去身腹睡眠疾病，余能修法尚无五载。**

伽喀巴也说：六十年里除掉吃饭、睡眠、疾病之外，其余我能修法的时间还没有五年。

伽喀巴是古代西藏真正的修行人，他是百倍地珍惜时间、一心投入修法的人。在他看来尚且没有五年修法的时间，何况我们这些随意浪费时间的人呢？而且我们处在严重业缘的困扰中，不必说五年，五个月也没有。也就是说，我们在被押往刑场的过程中只有五个月的喘息时间，如果不借助这个时机找到一个能逃脱的办法，而且尽力地实行的话，我们就是一个非常麻木的人，只能是乖乖地被押到断头台上接受断头的结局。的确如此，如果我们不修法很快就到了死神的口中，那个时候我们还有什么可说的，只有被业的绳索牵着引向恶趣了。

**如是现法一切圆满，于临死时唯成念境，如醒觉后，念一梦中所受安乐。若死怨敌定当到来，无能遮止，何故爱著现法欺诳？如是思已，多起誓愿，决断必须修行正法。**

在以三因相思维决定死以后，要发起第一个决断，就是要想到，现法的一切圆满到了临死的时候只是一个念境，就像觉醒后想到一次梦里所受的安乐那样，一点真实的东西都没有。而这时死的怨敌决定要来，遮退不了，我为什么爱著现法欺诳呢？忙了也是一场空。“万般将不去，唯有业随身”，所以就要多起誓愿：我决定必须修行正法。就是要发决断心，必须修行正法。

这就是在法与非法、有义和无义上做权衡，只有法在临终时有义，而非法毫无意义，反而会拖后腿。即使现法享受到一点快乐，到了临终的时候就像一场梦一样，什么也得不到。所以不要被暂时的现法所欺诳，唯一要修行有意义的正法。这一点不须要等到临死的时候，我们回顾过往的生活，曾经享受过的快乐现在都成了回忆的影像，此外别无存在。这样才知道，当初如果我们及早开始修法该多好，到今天我的心中一定会有一个坚实的财富，但是那么多的时间都投入在无实义的享乐中，所以今天倍感空虚。

打个比方，比如说大学四年，如果我知道积极地吸取圣贤的学问滋养身心、陶冶性情、发展品德，在各方面都得到了法的利益，那么在四年结束时会感觉非常充实，因为我摄取到了实义。如果我在这四年里面尽是玩乐散乱，谈恋爱、踢足球或者胡吃海喝，随意地荒废时间，那么到了年毕业的时候会发现这么好的时光完全荒废掉了，这就是因为自己完全被快乐的假相所欺骗。

所以人要有一种深远的智慧，要看得到什么有实义、什么无实义，什么是真正能够纳入自心成为永久财富的正

法，什么只是一时的欺诳假相，什么是欺惑性、会丧失大义的事。现在懂了吗？又好比在学院的时候，你要想到十年后我是要下山的，现在开始，如果能天天摄取实义，那么十年后心里是充足的、丰富的，心相续里装了无数的如意宝。但如果在这里一味的散乱、放逸、造业，到了十年后你会发现不但皮包里是空的，心里也是空虚的。而曾经所营造的快乐对你没有任何利益，它唯一是欺诳性。

懂了这个比喻再把它扩大到一生，我们来到这个暇满的宝洲就好比来到了一个非常幸福的学法殿堂，在这里大致会有几十年的学习历程。在这期间，如果一味地迷执在现世的虚假享乐里面，今天大吃一顿，明天看个电影电视，后天再一阵闲谈，然后就是发呆、睡懒觉、旅游、逛街等等。或者手上不离手机、小说杂志，被这些逐渐地把我们的时光吞噬掉。等到学期毕业也就是到了死的时候，会发现在学法的业绩上几乎没有成绩，甚至是负分，那就考不取了。不但考不取还要降级，连再做人的资格也没有了，要被打入到低等的、残缺的生命里，变成一个旁生、甚至更凄惨的饿鬼或地狱里的罪人。

最终是什么结局就取决于在现前这个人身的学堂里的表现如何。如果是一个好学的学生，他为了获得实义不断地用心唯一地摄取法的精华，到最后他的成绩单上是高分、满分，那他当然升级了，最差是得一个善趣身，最好的结果就是解脱、成佛。但是如果在这个人身学堂里，时间都用在跟同学打架、旷课、踢球、谈恋爱等随意地荒废，不好好学习，最后你的成绩单上就只有几分或者零分，这是考不取的，因为你没有资本，因此要降级，也就是要打入恶趣。

就像这样，现在你想一想是什么在害你，什么在利益你呢？这世上的现世魔王总是跟你说爱情是美好的，财富是美好的，各种的娱乐享受是很幸福的。他用谎言把我们的心神完全勾引到这些事情上去。所以广告都是十分浮夸的，譬如把足球吹嘘得简直就是一项神圣的运动，说它有多大的

意义、价值、精神等等。从我们这一代以来，多少人的时间都浪费在踢足球、看足球上面。而事实上这是毫无意义的，就像在梦中追逐它一样。还对各种五欲享受、影视等都灌以文化的美名，什么饮食文化、影视文化、娱乐文化、旅游文化、服饰文化等等。这就把我们的心完全迷惑了，使得我们一直在爱著现法当中虚妄地度日，完全成了一个废人。为什么呢？因为大部分时间都在制造堕恶趣的因素，这样怎么能聚集自己的心力投入修法呢？怎么会有善心上的提升、修道上的成长呢？

就像这样，一定要认识到现世的五欲享乐是最大的骗子，如果不能认识这一点，我们还会继续浪费人身。这样思维以后要很多次、数数地在心里起誓愿：我现在已经看清了，我已经决定了一定要修行正法。

**如《本生论》所说而思：“嗟乎世间惑，非坚不可喜，此姑姆达会，亦当成念境。众生住于如是性，众生无畏极希有，死主自断一切道，全无怖惧欢乐行。”**

当时世尊看到人们在开莲花受用大会的时候，他有这种感慨：世上的人全是在迷惑当中，这样虚假不实的法不可欢喜，像这样盛大的娱乐大会过后就成了一个忆念的境。这就像我们过年看春晚、参加奥运会、电影节等各种盛大的聚会一样，认为这是一场狂欢，岂不知这只是因缘变现的假象，最后只剩下回忆里的影像。所以，不要因为迷执这样的空花般的假法而失去了修法的大义。

众生往往像小孩一样，很容易被虚诳的表相欺骗，住在这样的无常苦性当中竟然毫不觉知，毫无畏惧。他不知道这是坐在一辆奔向屠场的刑车上，这辆刑车的四周安装了很多屏幕，时时现出各种轮回中美好的假相。在囚车上的人不认识这是虚假的，反而认为真正得到了幸福。其实后面有个凶残的死主将会切断他的一切出路，也就是当死亡到来的

时候无处可逃脱，无能幸免，最终都要遭致非常悲惨的命运。然而众生不为前程担忧，非常短视，只看到目前的假象，所以他们都是一帮狂乐者、假幸福者。只有在忆念到死的时候，我们才会发现现世的一切法都是假的。

**“现有老病死作害，大势怨敌无能遮，定赴他世苦恼处，谁有心知思爱此。”**

然而真正念无常、念死的人观感就完全不同，他心里时时想着：现在有各种老病死要害我，有各种具大势力的怨敌我无能遮止，决定要到后世的苦恼之处。真正了解自身现状的人，哪会有心爱恋目前的这些呢？

**《迦尼迦书》中亦云：“无悲愍死主，无义杀士夫，现前来杀害，智谁放逸行。故此极勇暴，猛箭无错谬，乃至未射放，当勤修自利。”**

《迦尼迦书》中也是这样警告我们：阎罗王就像是一个残酷而没有悲愍的人，绝不会放过我们。他随时都在点杀，今天点张三就杀张三，明天点李四就杀李四，随着业力的轮转盘，每一天都有一张长长的将被宰杀的名单，就像在纳粹的集中营里一样。我们的处境就是这样，就好象在无数颗核弹的威慑之下，时时刻刻都有粉身碎骨的危险。又好比生活在一个恐怖分子常常出没的城市里，时时担心会发生枪杀、爆炸或者投毒等危害自他身家性命的事情。这就是我们所处的险境，也就是在这种虚假快乐的表相下隐藏的是一出充满痛苦的悲剧。有智慧的人谁会在此放逸而行呢？他一定会在极猛暴的死的利箭无错谬发射之前，努力寻找解救自己的办法。也就是我们只有为数不多的机会，但还是有很大的可能性，只要自己把握好了就能从中超出。有

智慧的人会在这短暂的受刑的前夕想出从中逃脱的方法，这就是通过念死使全身心都投入法道的涵义。

修无常有两个点：一是由念死彻底地失去对现世法的兴趣，看清这全是受刑之前的伪装；二是会对法道全力地提起，想到只有法有利益，所以心心念念全部用于修法。所以这是一个极其厉害的修法，它会把对现世的耽著缩减得极其微小，使你对现世法的梦想、追求等等全部都倒塌、破灭，同时在法道的展开上会出现全面的升进。也就是这个人经过修死无常就完全变了，可以看到他一心为死作准备，一心努力地修法，昼夜如救头燃般地精进。这样的状况跟没修死无常之前迥然不同。那时他只想追求现世的五欲，怎么营求、打造现世的快乐。这就是教导我们要有死无常的忧患意识，而且要在死主没有放出猛箭之前想到一个逃生之术。

### 思维心中的法道

1、按自己的现状计算一生能用于修法的时间有多少，再想一想还有没有提升的空间呢？

2、分别思维决定死的三种因，以此发起决断必须修行正法。