

本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第32课辅导资料

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，
离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续一起来学习华智仁波切造的《大圆满前行引导文》。

此引导文主要是宣讲实修的一些方法，虽然看起来内容特别多，其实若分开成每一个单独的修法，文字并不是特别多。因为这里面主要是一些实际修持的引导文。如果我们按照这里面所讲的进行修持，就可以引导我们的内心趋向于殊胜的解脱。前面的修法是让我们的根性成熟，使之成为殊胜的法器，之后再修持殊胜的法义就可以获得殊胜的解脱。

这里面有很多关于解脱的理念，还包括一些为了帮助我们树立这样理念、树立修行方式的很多教证、公案等等，都可以通过很多内容引导我们的心逐渐成熟，去除迷乱而安住在殊胜的法界中。我们在修持佛法的时候，永远要了解自己的心性像佛陀一样，完全远离一切四边八戏，是一种没有任何分别念、迷乱及不清净的显现状态。

但是这种状态如果没有圆满资粮，没有修行的话，这种状态不会自动出现，所以我们自己必须要不断地修持。所修持的次第、方法，最了义、最圆满的就是安住于相应于实相，最后现前实相。因此我们所修的任何法，都是为了让我们的内心逐渐趋向于究竟的实相法界，这种究竟的实相法界就是佛的境界。这种实相法界按照三转法轮教义的了义说法，最为究竟的圆满境界就是和佛的境界无二无别。所以现前这种心性就是现前佛果。在这样的心性中，佛陀的所有智慧、功德、相好等等，都是在本性中以圆满的方式具足的。

现在我们的修持要逐渐朝着这个方面去努力。但是在修行的过程中也有阶段，前面的阶段基本上是让我们的内心入道的一种方法，所以基本上没有讲到比较直接和心性相应的内容。直接和心性相应的这些教义，像密宗中的生圆次第、大圆满的修法、空性、如来藏光明，这些都是和圆满的心性有直接联系的。虽然还是用分别心在修，但是这种修法和究竟实相中的联系已经非常紧密、直接。在这之前，这些修法显现上无法直接和圆

满的心性、圆满的佛果相应，但是它是让我们的心达到某个高度之后再接受殊胜了义的教法，比如说空性、如来光明藏等等，这些方面就可以完全了解。

前面的修行都是在我们自己相应于当前轮回的心态基础上，转变对轮回中的这些看法。以前我们对轮回基本上都是生起贪执心，相应于凡夫人的烦恼。在这个阶段一下子去相应于究竟实相非常困难，因此佛陀就引导我们首先了知轮回的本性，了知轮回的真相就不会再去耽著它。因为耽著轮回本身就是非理作意，要打破对轮回的非理作意，就必须了知它的真相。了知轮回真相的方法，这里面讲了很多，比如说轮回痛苦、万法无常、业因果等等。这一切都是告诉我们轮回的实际样子，然后让我们安住在这种实际情况中去纠正对轮回的错误观念。我们对轮回的错误观念就觉得轮回是恒常的，我们自己是恒常的，觉得轮回中有安乐可寻找等等，这其实都是在轮回存在的基础上，让我们认知轮回的本性，改变我们对轮回的错误看法。

这就是一种加行，这些加行的方式和究竟的本性还没有真正的联系。后面我们会讲到，究竟的本性其实是空性、如来藏光明等等。如来藏光明和空性的教义，与轮回中的显现法、修行的方式、认识的方式完全是不一样的。它是讲到了轮回法本来就不存在，是离戏的空性，轮回法的本性就是清净的如来藏。这里主要是讲轮回的本性。我们在初级阶段修持的是轮回的现象，怎样在轮回的现象上生起善心？怎样在这个状态中修持殊妙的教法？所以在这个阶段中，一个是让我们入道的方法，比如前加行又是共同加行等等。另一个就是让我们真实相应于实相证悟的修法，就是后面的空性，还有些殊胜密法等等。

为了我们能够更好地相应于心性，前期的错误观念必须要扭转，我们耽著轮回根深蒂固的习气也必须要消尽，至少要消尽到某种程度，才能够接受后面教给我们的“要度化一切众生的大菩提心”等殊胜的教法。所以前面的修法对我们初学的凡夫人来讲是尤其关键的。

在前期入道的修法中也有四个加行，有断除对今生耽著的暇满难得和寿命无常的观修，还有断除对后世耽著的轮回痛苦和业因果的观修。现在我们重点是放在寿命无常，如果把寿命无常修好，对于真正断除整个轮回的思想有一定帮助，但主要还是断除对今生世间八法的执著。

我们对世间八法过于执著，心思就不会放在修道上面，就会觉得今生中有一种可爱的法值得我们用生命、用精力去追求。但是如果我们真正地生起了寿命无常的修行境界之后，就不会再耽著，就可以把注意力从耽著今生的轮回安乐，转变成追求后世的解脱上去，这就是无常的修行方式。

丁五、思维各种喻义而修无常：

在无常的修法中有七个科判，今天我们开始讲第五个科判——思维各种喻义而修无常。

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。在修持无常的时候，专门有个科判来介绍通过各种各样的思维，与世间中其它各种无常的显现配合起来修无常。

在原文中是这样讲的：

总体来思维劫的增减，也同样是无常迁变的性质。

前面我们思维了器世界无常、总的有情无常、胜德士夫无常，还有思维世间尊主的无常。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。我们反复讲，观无常并不是让我们很痛苦，有些道友在观无常的时候，觉得一切都是无常的，好像一切都没有意义，对各式各样的生活感觉很灰心。其实佛法中让我们观修无常，主要是让我们对正法方面生起精进心。观无常之后的确一方面让我们知道，今生中对世间八法的追求都是没有意义的，但是另一方面我们在观修这种法义的同时，也不能够因为观无常而导致负面的影响。

举个例子，当年佛陀在世的时候，在大众中宣讲了很多身体过患、身体不净的修法。接着开始的夏安居的三个月中，很多比丘就按照佛陀所传授的身体不净的修法去观修。最后对身体产生了很大的厌离心，觉得这么不清净的身体没有任何作用，所以很多比丘就纷纷自杀。在这个过程中也有魔王变现成人的样子，对他们说如果你们要死的

话我可以帮助你们。魔王也会加持一些其他的人，让他们去加持一些比丘，并且对他们说，如果你把这些本来就有想死心的比丘杀死，可以帮助他获得解脱等等。有些比丘内心受到这样的蛊惑，有些比丘则请求这些被魔王加持的比丘杀死自己，因为他们对身体没有任何贪执，而且非常的厌恶。三个月安居结束之后，佛陀看到有些熟悉的人减少了很多。佛陀是遍智，然后明知故问，为什么现在比丘数量有所减少，其他的比丘告诉佛陀说，因为他们修持身体不净的缘故，很厌恶自己的身体所以就自杀了。佛陀就呵斥了这种做法。

一方面来讲暇满人身很难得，另一方面自杀也是有过失的，如果是杀别人的话也会犯很严重的罪业。佛陀讲解身体无常或者身体不净并不是要让大家去自杀，主要是为了减低众生对身体过度的贪执。通过观修身体不净，把贪执降低到某种程度，但是也不可能是走入极端。如果通过这种修行，乃至认为把身体杀死就是解脱的话。第一、不是佛陀的初衷，第二、这样的修法已经进入极端。

当然这些方面也是有必要的，有些时候这些很多是佛陀的示现，有时是佛陀以此为契机来制定戒律。有些地方说是帮助佛陀制戒的，或者佛陀在世的时候显现的这些情况很多也是其他圣者的化现。主要是为了让佛陀给大众做这方面的开示。一方面是对当时的有情、当时的弟子做殊胜的教诲，另外一方面给后代的修学者留下这方面的启示和教言。

比如今天我们学习教言的时候，就知道我们修任何法都应该行于中道，不应该堕入极端。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。看到路边的风景觉得很好，但另一方面内心中对路边美景没有过多的执著，不会因此停下来。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。如果内心中有这种观念的话，

那么路途中对看到的美景就不会耽著。

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，另一个方面是认清正确的方向——精进于佛法。以前我们对世间八法过度执著，对佛法的法义没有非常认真去修，现在我们通过观想无常道理的缘故，对修行佛法的兴趣应该提高，而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。

下面我们看这些劫的增减也是无常的。

在往昔初劫时，空中本无日月，所有的人都是凭借自身的光芒照明，依靠神变行走空中，身体高达数由旬，以甘露为食，幸福美满可与天人相媲美。

这里讲了初劫的时候。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，在南瞻部洲的世间，“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，可以在空中行走，也就是说可以在空中飞来飞去。而且身体也很高大，“身体高达数由旬”，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。

所以阿修罗特别希求天人的甘露。有时候和天人作战就是为了抢天人的甘露，因为甘露是最好的药。阿修罗和天人也经常打仗，受伤的时候有甘露的话，就可以起死回生。有些时候，阿修罗与天人宣战，是因为天人的宝贝之一如意树的树根是在阿修罗境内，而树是在天境中，阿修罗只能看到天人从如意树上拿到自己喜欢的东西。他们就想：树根在我们这儿，相当于这棵树是我们这里长上去的，我们现在反而没办法享受这棵如意树给我们带来的福利，于是就非常嫉妒，挑起战争。还有一些情况是天人挑起战争。因为阿修罗的女人很漂亮，所以天人为了抢夺这些阿修罗女人而发起战争。有些经论中有提到过。

人们最早的时候“以甘露为食”。甘露是非常好的、很细的饮食，不像现在我们的饮食很粗。服用之后，基本上不会有什么排泄物，不会有渣子、残留等等就消化了。

“幸福美满可以与天人相媲美”，当时南瞻部洲人类的幸福美满和天人差不多：身体很高大，有甘露，可以在空中行走，也有光芒照明。这和三十三天的福地都差不多。现在的日月在须弥山的半山腰运转，山顶上是没有日月的。天人的光明也可以照耀。这方面劫初的人和三十三天的人是相似的。然后，在依靠神变行走、身高、以甘露为食等方面和天人也都是相似的。

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有一种东西叫地味（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。干

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。

现今的人们烦恼越来越粗重，由此势必导致福德越来越减弱，寿命越来越短暂，最后到了人寿十岁时，各种疾疫劫、战争劫、饥馑劫盛极一时，南瞻部洲的众生几乎濒临灭绝。

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。

从表面上来看，如果不深究的话，似乎是人们的生活越来越好了，资具越来越多。但是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。以前虽然也出现了很多大规模的流行病，比如说在欧洲出现的黑死病

，死了很多人，因为交通不便，瘟疫传播的途径有限。现在就很恐怖，非典或者流感，最早出现在其它地方，好像和我们没什么关系（当时我们在佛学院就听说出现了这样一种病，最早是从外国哪个地方发现的，好像是中国传出去的）。我们感觉这个病还在很远的地方，在大洋彼岸，但是隔两天就听说坐了飞机过来了。不是说病毒它会自己坐飞机过来，而是说这个病毒在某个人传染之后，他坐飞机一下子就到中国了。很有可能接下来坐飞机就到了成都，然后坐个班车就到色达了。当时我们就是这样想的，病毒传播速度很快的。

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。并非是挑起一场大规模的战争，让很多人死亡。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。

虽然战争劫只有七天，但是这种杀戮是很恐怖的。并不是说某个国家征兵几百万军队，用什么样的杀伤性的武器，投在哪个地方，那些只能叫战争，不能叫劫，战争劫是非常恐怖的状态。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。

还有观点说有些劫是通过战争劫、疾疫劫或者饥馑劫结束。也有说法是，人寿三十岁爆发疾疫劫，人寿二十岁爆发饥馑劫，人寿十岁爆发战争劫。人越死越多，最后南瞻部洲的人濒临灭绝。

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。

乃至我们通过这样的方法想，轮回的确很痛苦，有可能我这一世通过供斋和守戒而避免几个劫中遇到这样的情况。但如果还在轮回中飘的话，那就不知道哪个劫中又会遇到这种情况，那真是非常可怕的事情。唯一的办法只有修持出离道，从轮回中解脱，然后再帮助其他众生解脱。每一个众生看起来都是不悦意的，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。

那个时候南瞻部洲的众生几乎濒临灭绝，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。

每个劫的增减，最后都有一个往下减到十岁的过程，那么是不是每一个时间段中都是弥勒菩萨的化身呢？这个不确定，因为现在释迦牟尼佛是人寿百岁时出世的。下一尊出世的弥勒佛是释迦牟尼佛的补处。

减到人寿十岁时，弥勒菩萨就会示现一个化身。他的身高比较高，寿命显现比较长，大家就非常好奇，其实弥勒菩萨的化身身高最多一肘左右。人们就问他：你是怎么达到身高一肘的？回答说我是守持不杀生的戒律。他们说：啊，有这么好的事情！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。

如果没有善根，对这个也没有兴趣的，如果还在减的时候，即便弥勒菩萨出现化身，说你们要断除杀生，也没人听得进去。于是大家纷纷效仿，弥勒菩萨就为剩下的人传扬断除杀生的妙法。

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。

弥勒菩萨示现的身高那时就是一肘，在当时的情况来看已经是非常高大了。现在我们的一肘就是一点点，但是在人寿十岁的时候，弥勒菩萨示现的一肘高的人，在当时都是巨人。那时平均人的身高只有一扎，就是我们的手掌伸开之后，从拇指到中指间这么高，就这么一点点，只到弥勒菩萨化身身高的一半。比如我们现在的身高是平均是一米的话，那弥勒菩萨当时是二米高。普遍都是一米高的人，突然出现二米高的人，那我们说这个人太高大了。

当时的女孩子很早就出嫁了，有很多这样的讲法。后来因为修持不杀生的妙法的缘故，身高逐渐增长到一肘，寿量也增长到二十岁。然后随着对善业更多的希求，因为增劫中大家对善法的兴趣会逐渐浓厚，之后到人寿八万岁。这期间也会到人寿一百岁、七十五岁。但那个时候是处于增劫中的人寿七十五岁，与现在处于减劫的人寿七十五岁相

比，虽然寿命平齐，但那时的心态和整个环境是往上走的，都是很阳光很积极的。因为要再往上增，福德、寿命都要往上增，还有身高等等，都随着往上走。社会普遍都是积极向上的，喜欢善法。增长到人寿八万岁的时候，怙主弥勒出世，这时不是弥勒菩萨了，而是弥勒佛，示现成佛转大法轮，度化一切有情。

有些地方讲，释迦牟尼佛的遗教弟子，比如说我们现在释迦牟尼佛教下皈依的、守戒的、发愿发誓的等等，在弥勒佛出世的时候，是被弥勒佛首先度化的，因为当时弥勒佛也是释迦牟尼佛的上首弟子之一。弥勒佛首先是龙华三会，在龙华树下（相当于菩提树下）三转法轮。度化众生的数量，有说法认为第一次是九十二亿，第二次是九十四亿，第三次是九十六亿，所度的都是释迦牟尼佛的遗教弟子。龙华三会结束之后，弥勒佛再说法度他的有缘弟子。所以如果能在释迦牟尼佛教下皈依、守戒、修行的，那么在弥勒佛成佛时，就有一个解脱的因缘。如果不是业太重，福报太浅的话，基本上到了弥勒佛出世的时候就有一个成就的机缘。

那个时候弥勒佛示现成佛转大法轮，到了人寿八万岁慢慢再往下减，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。

前面我们讲了，每次往下减的时候，都要减到人寿十岁，刚刚我们提到一个观点，是不是每一次减到十岁的时候都会出现弥勒菩萨的化身？因为我们这里在讲弥勒菩萨的化身。但是其他的一些减到十岁，再往上走的时候，不会是弥勒菩萨的化身，有可能其他菩萨的化身，有可能是法性力。

法性力使人们认识到不能再杀下去了，就因为以前大家互相之间没有慈爱、没有生起慈悲心，因嗔恨心导致大杀戮。幸存下来的人之后非常的感慨、珍惜，感情也慢慢变好，断除了杀生。通过这样的法性力使他们善心萌发并慢慢地增长，有些经典中是这样记载的。弥勒菩萨示现主要是在人寿十岁时。人寿增到八万岁，弥勒佛出世，那个时候他出

现一个化身，告诉大家断除杀生的妙法。

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”。胜解佛是贤劫千佛之后的最后一尊佛，弥勒佛是贤劫第五佛，在十八次往返的过程中，还会有其他佛的出世。大恩上师在前面讲过在二十劫中，哪一劫中有什么佛出世，哪些劫中完全没有佛出世，哪一劫中有几百尊佛出世，大家可以去参照一下。

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。

胜解佛在人寿无量岁时出世，住世的寿量是前面贤劫九百九十九尊佛寿量的总数。这么长的时间住世，饶益众生事业等同于前面九百九十九位佛陀事业的总和。这么长的寿命源于胜解佛以往的发愿。以前有一千多个王子在佛前发愿，胜解佛是最小的王子，他发愿说前面的这些兄长成佛之后，我的寿命要达到他们寿命的总和，我度化众生事业的数量要达到他们事业的总和。他发了这样的大愿之后，通过不断的努力修行成就，愿望也得以承办，寿量和前面诸佛住世的寿量总和等同；度化众生的事业，也和前面的数量总和等同。

到了最后，这一贤劫也杳无踪影。所以观察劫之增减也不离无常的本性。

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。所以观察劫的增减不离开无常的本性，整个劫也是无常的。

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。

分别观察四季变迁也是无常的：夏季，所有草地一片青翠，雨水犹如甘露般普降，人们也尽情享受舒心悦意的美景，五颜六色的鲜花争妍斗奇、绚丽多彩，真好似天境一般；

这个是观察四季变化，法本中描绘的四季变化，都是按照藏地的标准进行观察的，如果放到汉地就不确定了。汉地南北、东西的跨度很长，一个地方一个状况，不能代表整个状况。现在学习佛法各个地方的人都有，我们看问题的时候要结合实际情况，法本中所讲的情况是指藏地。

如果有人去过夏季的藏地就会知道，所有的草地一片清凉，的确很舒服。山是绿绿的，水也很清，草地上面的鲜花非常的好看。前段时间我刚从上面下来看到一些很漂亮的风景，的确非常好，当时的感觉也不一样。空气非常新鲜，就是高原反应有一点不舒服，其他方面都是非常圆满的。

“雨水犹如甘露般普降”，当地的人也特别喜欢雨水，上师以前也讲过很多藏地的人，下雨的时候习惯在外面坐着淋雨，相当一部分人都有这种观念，认为雨水是甘露，应该去感受一下甘露的洗礼。所以这里华智仁波切把雨水当成了甘露。人们尽情享受舒心悦意的美景，夏季藏地到处都是帐篷，人们其他事情不做了，全家人在外面野营几天，在草地上耍坝子——跳舞、唱歌、吃喝、聊天等等，尽情享受舒心悦意的美景。

“五颜六色的鲜花争妍斗奇、绚丽多彩，真好似天境一般”，藏地的夏季如此，如果换

到汉地不一定是天境。汉地的夏天太热了，哪有这么热的天境呢？所以下雨的确就像甘露一样。如果是暴雨成灾的话，城市到处都是内涝，车也被淹了、公路也变成河了，在家里看海了，这个时候就没感觉是天境。引导文所讲的这个地方指的是藏地。

秋季，瑟瑟的冷风将绿野变成黄色，所有的花草也渐渐枯萎凋零。

藏地的夏季很短，现在是藏地的六月，六有二十五号是学院供护法的时候。供完护法之后，草就慢慢的黄了，再过一个多月大片大片的黄色就出现了，夏天一过马上就入秋了。“瑟瑟的冷风将绿野变成黄色，所有的花草也渐渐枯萎凋零”，这时还有一些花，再过一个月左右这些花慢慢地也看不到了。

到了冬季，地冻如石，滴水成冰，寒风凛冽，就算是经过许多马路寻觅也找不到夏季生长的一朵鲜花。

到了冬天就真正的冰天雪地了，地冻如石、滴水成冰、非常的冷，再加上高原缺氧。“就算是经过很多马路的寻觅，也找不到夏季生长的一朵鲜花”。马路是术语，当地的计算路程的一种方式，骑着马走一天叫一马路。

如此春去秋来，寒来暑往，秋季、冬季、春季等依次出现，前前季节的一切显现都会变成另一番情形，这些是我们有目共睹的无常实例。

如果有无常的观念就会知道，这一切都是自然规律。冬天来的时候是无常的，夏天这么美也是无常的。通过这种四季的变化也可以知道一切都是无常的，没什么可贪著的。自己的生命也像季节一样会不断地交替，最后也会死亡。这些方面都是有目共睹的无常实例。

同样，如果思量昨天和今天、今天早晨和今天晚上、今年和明年……时时刻刻都在迁变之中。

前面讲的是四季，我们再把四季缩短，思量昨天和今天。昨天和今天不一样，今天早上和今天晚上也不一样。今年和明年时时刻刻都在迁变之中，有的时候变化很大，有些则是一年一年地变化，比如说人的容貌。有些是刹那在变，有些则是一天天地变化。反正都在变，只不过有些变的明显，有些不太明显而已。我们的身体、各种各样的受用，生活的环境等等，都是不断变化的。尤其是中国变化很快，七、八十年代的这些城市现在基本上找不到踪影了，几年不到一个城市，再去就根本找不到回家的路。

这个方面也是一种无常的变化，还有就是昨天和今天，今天早上和晚上的变化是什么？大恩上师在讲记中讲了，我们的想法也是会变化。比如说晚上睡觉的时候发愿明天一定早起，好好的修行，睡一晚之后第二天早上一醒来，想法就变成了多睡几分钟，明天再开始。所以这也是一种无常，晚上发的愿早上就没有了，有的时候早上发的愿晚上就没有了。

众生都被无常所控制，但是无常其实是因缘的变化。为什么说我们会在无常中呢？因为我们没办法去扭转这种力量。这个因缘的力量、习气的力量对我们来讲还很重。我们很多的思想，还有这些外在的变化，它都和我们众生的业有关。业是我们心相续中存在的一种习气。这个习气如果没有一个强有力的功德去对治，它很难会转变。

我们都是无常的洪水中，被冲得东倒西歪。根本没办法自主，只有随着无常的洪流慢慢往下走，经过一段又一段不同的命运。时时刻刻都在迁变之中。

所以说，无论何事、何物都没有恒常、可信、稳固的。

在整个轮回和整个世间中不管任何事情都没有恒常、可信、稳固的。现在我们非常执着的身体、容貌、财富，还有家庭，以及资具、地位等等，我们觉得这些应该是恒常可靠稳固的。但是有的时候不是生离就是死别，要不然就是莫名其妙地丢失，有时遇到变化而损坏，这种情况太多了。所以说如果知道了无常，我们内心中的智慧就会与众不同，当遇到变迁的时候，我们就会有承受的能力。因为我们已经知道这一切无常了，相当于我们准备好迎接这个变化。变化突然到来的时候，一个没有准备的人就不知道应该怎么办。但是如果一个有准备的人呢？他会用自己的智慧、用自己的应对方式去做。所以他就会从容不迫，心态也不会有大的变化。

如果说丝毫不影响，对凡夫人来讲可能是做不到的，但是无常来时心态会变的多么厉害呢？一个训练有素的人和一个人从来没有训练过的人，表现出来的素养是完全不相同的。就像一个受过高等教育的人和一个人从来没受过教育的人，表现出来的气质就不一样。训练有素的军人和一般的人的战术技能也是不一样的。一个修过无常的训练有素的修行者和一个人从来不观无常的普通人，在应对突发事件、在遇到生老病死变化的时候，他们的应对能力、接受能力、改变能力也是不一样的。

所以这里面告诉我们无常是整个轮回的一种客观自然规律，不是想躲就能躲得开，

不想就不会来的。无论想不想躲，无常都会出现。这里的问题就在于，对于无常是被动接受还是主动接受。如果被动接受，自己就会毫无防备，没有抵抗的能力，根本没训练过又怎么能够去抵抗它？如果我们主动接受并训练过怎样去应对，一旦无常到来的时候，不管是什么样的情况，内心中会有一个抵抗力可以缓冲和应对。从这个方面来讲我们和一般人相比有根本的不同，我们会表现出一种完全不同的素养，这就叫做修行，是修行力量的一种体现。愿所有的人都具有这种修行的素养，如果说所有人做不到，我们就愿那些已经开始修行的人能够早日达到这种状态。

特别是我们在自己所住的城市、村落、寺庙等之中也可以清楚地看到：从前财产丰厚、兴旺发达之人，现今也有沦落衰败甚至家破人亡的现象；

从我们现在所住的城市、村落、寺院等观察，城市是指比较大的城市，村落指的是藏地、汉地的农村、牧村等等。藏地的佛法很兴盛，寺院基本上都是集聚精神力量的地方，所以也是我们非常熟悉的，能观察到的情况。

寺院、城市、村落中都有【从前财富丰厚，兴旺发达之人】。寺院中有些修行者财产丰厚、兴旺发达，或者是有超高人气受到很多的恭敬。但是无常的变迁，【现今也有沦落衰败甚至家破人亡的现象】。现在这种现象很多，以前在城市里面频频出现的高官，还有村庄里面的一些官员，如今也都沦落衰败。藏地、汉地的寺院中也会出现这样那样的情况，有些是真的有些是假的。

还有一些做生意的人，以前有很多财产，现在很衰败，乃至家破人亡。尤其是前段时间股市出现股灾，有些人本来很富裕，一下子股价跌下来钱就没有了。从这方面来讲也会有很明显的无常变化。如果有一个人内心中有智慧，股价涨了赚钱的时候他会有清醒的头脑，暴跌的时候他还是会有一种无常观。反正是无常的，哪有只允许赚钱不允许赔钱的事情。有些人赔了钱就跳楼，要知道这是自然规律，在世间就有世间的游戏规则。如果有无常的观念，遇到这些事情时，他可能无力改变这个事实，但可以改变自己的心。有了这种无常观的人还是不同的。

这就是从高变低的无常，还有从低变高的无常。

昔日穷困潦倒势单力薄之人，如今变得财运亨通，势力雄厚。

这些现象都离不开无常的本性，以前非常贫穷而且没有能力的人，现在却财力雄厚；以前是一般人，现在却做了官；以前是一个很差的修行者，现在变成一个很好的修行人。这些情况都有的，都离不开无常的本性。从好变坏，从坏变好，都是一种无常的显现。通过这种例子说明，我们身边的人，我们自己都是处在无常中，关键是要认识它，要通过积极的心态去应对它。如果有真实应对无常的心态，然后在这种心态的基础上认真修持佛法。如果想要相对来讲比较长的那种安乐，或者想要改变当前的这种衰败或者贫穷状况，就必须修善法。如果修了好因缘和善法，就会朝着好的方向转变，但这也是暂时的。

真正来讲如果还在轮回中飘的话，总有一天还是会再次遭遇这种痛苦。在轮回中没有永恒的赢家和永恒的安乐，它就是这样起起落落，就像一个赌局，有时可以赢点钱，但基本上都是输多赢少。虽然在轮回中有时也会得到一些安乐，但是在这么长的轮回中基本上在恶趣在痛苦的时间远远超胜在善趣得到安乐的时间。

我们了解完这些之后，要知道轮回中这些事情经常会遇到，后世是这样，再后世也还是这样，只不过在变化中，由人变成旁生，旁生变成天人，这是无常的。在做人的时候，可能生下来富裕，然后开始贫穷，通过自己奋斗而富裕，接着又开始贫穷；如果变成一只旁生也是无常的，今天可能找到一个带肉骨头，明天就找不到，这些也是无常的，不可靠的。如果认真观想，将无常的观念完全渗透到自己的骨血中，就知道的确要放弃对今生的执著，一心一意修持解脱道。这方面对我们来讲是非常深的启示。

今天我们就学习到这里。

所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情