

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！

今天我们继续一起学习龙树菩萨所造的《亲友书》，《亲友书》里面针对初学乃至修行有素的所有想要成佛的人，宣讲了很多共同乘和大乘的窍诀，如果我们能够掌握这些窍诀，并且如实的修行，一定能够顺利的调伏自相续当中的种种邪分别念，安住在殊胜的正道当中。现在我们学习的是六度的本体，其中前五度已经学习完了，现在学习的是慧学。

厌离此生之方法的略说已经讲完了，主要是让我们来观察自己的身体，了知身体不净的自性，然后远离因为贪著身体而产生的对轮回的非法执著，今天继续讲第二个科判。

寅二（广说）分二：一、思维寿命无常；二、思维暇满难得。

此处是从思维寿命无常和暇满难得两个侧面进行观察。为什么要思维暇满难得和寿命无常？此处宣讲的是要厌离轮回，让我们放下对今生的种种执著。在共同加行当中，最初就是要让我们思维暇满难得、寿命无常。思维暇满难得、寿命无常能够有效的制止对今生的种种贪著。宗喀巴大师在《三主要道论》中讲，“暇满难得寿无常，修习能除此生欲，业果不虚轮回苦，思维能除后世欲”。如果我们思维暇满难得和寿命无常，能够断除对今生的执著；如果我们思维业果不虚和轮回痛苦，能够断除对于后世的执著。我们在学《大圆满前行》的时候，最初就是宣讲了四种厌世心，这四种共同加行也是为了让让我们打破对今生当中轮回盛事的执著，还有打破对后世我们转生为富翁或者转生天界等等的执著。通过思维这四种法既可以打破对今生的执著，也可以打破希求后世善趣安乐的执著。现在我们主要是要厌离此生，这就是从思维暇满难得和寿命无常开始观修，如果能够相应，我们的心一定能够转到解脱道上面，远离对此生的种种执著。它的很多原理，我们可以在学习的过程当中一一介绍。

卯一（思维寿命无常）分四：一、思维死期不定而修无常；二、思维必死无疑而修无常；三、思维他理而修无常；四、此等之摄义。

我们在思维无常的时候，首先知道自己的死期是不确定的，然后观修无常，还要思维我们必死无疑。不管是任何一个众生，只要投生到轮回当中，就没有只生不死的情况。在修学佛法之初，为了让我们的的心转到解脱道上面，摆脱种种懈怠懒惰，必须要思维无常，无常的道理对修行者来讲非常关键。前面我们也介绍过，无常是不是消极的思维？这不是消极的思维，从表面上来看，通过思维无常对现世轮回的琐事没有兴趣了。从世间人的眼光看起来，好像很消极。如果从一个方面分析，即便是我们很热情地去追求，也得到了世间八法，最后还是要被这些所抛弃。为了短期的享受，而丧失了长期的安乐，从智者的思维方式来看，这是不正确的。

佛法当中，教导我们思维死亡无常是一个相当积极的方式。在轮回当中，很多法都是欺惑性、无常性，以及不净的自性，我们将心托付在这些上面，没有办法获得真正的快乐。如果我们看破了世俗法的假相，通过思维无常打破对它们的执著，然后修持殊胜的法性，能够让我们现前相续当中如来藏的殊胜方便，就是远离欺惑法而获得恒常证悟自性的本体。从这个方面讲，思维无常会让我们更加的精进，可以更加积极地去修持自他二利的殊胜方便。绝对是非常积极向上的修法，只不过修行者和世间人看事物的侧面不同。因此我们必须要通过思维寿命无常精进起来，把心转向解脱道。

辰一、思维死期不定而修无常：

寿命多害即无常，犹如水泡为风吹，

呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇！

此处介绍说，此生当中，我们的寿命会遇到很多损害。因为遇到很多损害的缘故，所以我们的寿命无有真正的稳定性。这是无常的自体，犹如水泡被风吹动一样，极易破碎，我们的寿命就像容易破碎的水泡一样，乃至我们晚上睡觉在呼气吸气的过程当中，很容易就死去了。如果在沉睡期间没有死去，第二天早上清醒过来，就是一个非常稀奇的事情。

龙树菩萨通过这样的语气告诉我们，死亡离我们非常之近，死期也是不定的。我们一定要了知这个现实，然后更有效的调配我们修行的时间和方式。如果我们执著今天不会死，明天也不会死，认为自己几十年都不会死，这样一来，我们的修行就没有那么急了。如果觉得有可能今年会死、这个月会死，或者今天就会死，我们在对待不同事物的态度上面，就会有很大的转变。拿世间的例子来讲，如果世间上的一个人，医生诊断他已经是癌症晚期，只能活三个月了。他就会观察会思考，有限的时间内应该做什么事情？他会选择最有意义的事情。世间上的人不修行，有时候就会选择更多的和自己的亲人待在一起，对于外面的应酬、事业等等，都觉得没有什么意义了。因为只有几个月的时间可活，所以他会把时间用在他认为最值得投入的地方，至于其他的東西，完全会放下了。

同样如果我们在相续当中产生了无常的观念，就会觉得自己待在世的时间非常短。在这么短的时间当中，应该怎么样来使用时间呢？观察到在整个轮回当中，耽著于世间八法、轮回琐事，就像前面我们再再分析的一样，都是欺惑的自性。无论如何，即便我们拥有了这些法，最终都是要抛弃的，对于即将到来的死亡，没有什么应对的作用的。那什么才是对我们的死亡或者今后有利益的？勤修善法可以在临死的时候帮助我们，我们在今生当中为了财富、名誉，投入很多的精力，即便是获得了，死亡到来的时候，无一例外都要抛弃，就连我们的身体都要抛弃，何况是其他虚无缥缈的名誉等身外之物呢！我们就知道了，即便自己花了很多时间去追寻财富等等，最终来讲都没有办法帮助我，只有在临死累积足够的善业，修持了很多的资粮，才不会感到恐惧。即便是死亡突然到来，我们也可以借着殊胜的善法往生极乐世界或者转生到善趣当中。

我们为什么要思维无常？有些人认为思维是无常的，不思维也是无常的，这方面还是不一样。虽然思不思维都会死，但是如果你可以主动思维无常，了知了死亡会到来，而且死期也是不确定的，我们今天可能死，明天也可能死，把这个问题确定下来了之后，我们就不会再耽误时间，有了紧迫感之后，就会用有限的时间，去做真正有利益的事情。修行佛法或者帮助众生就是让自他得利的殊胜方便。因此思维死期不定是从这个角度来帮助我们看破世间，然后调配自己修行的时间，尤其是内心当中产生了无常的感觉，就没有兴趣做其他的事情了。就像前面我们打的世间比喻一样，如果知道自己的死亡就要到来了，对其他鸡毛蒜皮的小事，以前放不下的东西马上就能放下。同样如果我们的内心产生了无常的觉受，以前在轮回当中放不下、看不破的东西都能放下，觉得这些都是无关紧要的小事，真正的大事就是要修持抵挡死亡的正法，并不是说我们通过修法就会让死亡不降临，不是这个意思，而是说死亡降临的时候，对我们有利，真正能够帮助我们的就是善法，我们应该把时间投入这里去。

现在我们分析的颂词当中，为什么说死期是不定的？因为“寿命多害”的缘故，我们的寿命有很多的伤害，有外面的伤害，也有里面的伤害。外面的伤害比如地水火风的灾难，突然暴发大地震、水灾、风灾或者火灾等等，尤其是越来越靠近五浊恶世、末法时代，外在的灾害更加多，比古代多得多。只要我们稍微关注一下媒体上面的消息，就会知道很多地方发生水灾、风灾、旱灾或者海啸等等，这些都是对自己的生命有伤害的因缘。外面还有一些非人、怨敌等等，有很多的因缘无时无刻不再威胁着我们的生命。即便是在城市里面，没有地水火风的灾害，在我们乘车的过程中，也会遇到车祸等很多其他的灾难。我们活在世间当中，就是在一个又一个违缘的夹缝当中生存，就像在战场上面冲锋，就是在枪林弹雨中保存生命，什么时候子弹打到身上，自己是无法确定的。我们在这么多的违缘当中能够活下来，相当于在枪林弹雨当中能够活下来的一样，这是一个奇迹，非常的稀有。

除了外面的灾难之外，里面的灾难还有很多。比如说生病，自己心情不愉快或者精神错乱导致的自杀、自残等等，这些也会伤害生命，尤其是我们曾经造了很多伤害其他众生的罪业，这些种子无一例外全部保留在我们的相续当中，这些罪业的种子一旦成熟了，我们就会感受果报。很有可能就在显现罪业当下死去了。在《大圆满前行》当中，也描绘了有些人死亡的时候毫无先兆，就是说一点兆头都没有，做事、走路时突然就死了。有些人死在卫生间、办公室，或者在路上突然倒下去，没有任何的征兆就死去了。

死亡的因缘非常多，如果不观察的时候，觉得我们有很多活命的因缘；如果真正观察的时候，还是很可怕的，我们的死缘很多，生缘很少。我们要生存下去，必须要有足够的饮食，还要有衣服、住房等等，即便得到了生缘，如果不注意生缘也有可能变成死缘。比如食物就是让我们的生命延续下去的顺缘，如果搭配不当，或者我们在处理食物时，不注意很有可能会因为食物中毒而死去，就是生缘变成了死缘。衣服上面也是有死缘的，现在很多衣服上面都有化学成分超标，长期穿有害的衣服就会导致身体的疾病。从这方面观察的时候，衣服也有可能成为伤害生命的因缘。住房也是一样的，如果在建房的过程当中，使用的材料不合格或者质量不达标，住房都有可能变成让我们死亡的因缘。

我们真正观察的时候，死亡的因缘有很多，而且就是停留在自己的身边；我们如果不仔细观察，就会产生生命长久，生命是很稳固的本体。我们认为生命很稳固，就会懈怠，不会有紧迫感，有这样一种问题，我们在分析的时候，如果能够主动思维无常的自性，去想死亡不知道什么时候就会降临在我们头上，经常性思维，相当于主动接受了死亡的事实，然后去修持对自己有利的方法。如果不去思维，虽然反正死亡还是会到来，但是我们会显得手足无措，我们可以分析一下，世间当中突然死去的人，他们在死亡降临的一刹那，或者在死亡之前，有没有想过我下一刹那会死？比如在高速公路上面开车的时候，时速一百二十公里，甚至开的更快，在开车的过程当中，稍不注意发生车祸就会突然死亡。

这些突然死亡的人当中，有几个人提前想到有可能发生车祸？不修持佛法的人，死亡之前都有长远的计划。今天我做什么，下个月做什么，明年做什么，几十年之后做什么，内心当中都有非常长远的计划。虽然有长远的计划，但是死亡突然就到来了。导致了什么情况？平时没有做充分的准备，死亡到来的时候，只有非常局促的去面对死亡，想想看如果在这个状态下死亡，我们用什么去面对中阴的到来，以及恶趣呢？这是没有办法的。如果我们提前去思维死亡有可能会降临在我的头上，虽然现在地震等灾祸已经降临到别人身上，还没有降临在我的身上，但是灾祸在什么时候会降临在我身上，也是不好说的。我有什么根据说灾祸绝对不会降临在我的头上？每一个意外死亡的人，他都不会想下一刹那，灾祸会降临到自己头上，仍然降临了，这种机率发生在我们身上的可能性也是一半一半，既然已经降临到别人头上，我们不能肯定说，灾祸绝对不会降临到自己的头上，这是我们的愿望，都不愿意死亡降临到自己的头上。愿望归愿望，有时事实也是很残酷的。

突然降临到我们的头上怎么办？如果我们思维了死亡无常，提前就开始做准备，修持放生等善法，在法义上面多下功夫，即便死亡突然降临到头上，自己的相续当中有可能已经累积了足够的资粮，可以顺利的往生了，即便还没有达到那么圆满的地步，但是也比从来未修善法、不积累善根的人强的多。如果能够提前一分钟修善法谁得利？提前一分钟修善法是我们自己得利，多修一分钟的善法，都是自己得利。我们越早投入到修法的过程当中，从现在开始到死亡之间，如果还有二十年，我们就有二十年的时间去做准备；如果还有十年，就有十年的时间做准备；如果还有一个半月，就有一个半月的时间做准备。我们如果靠近死亡的实相，主动去接受它，而且接受了死期不定的观念，一定会让我们精进起来。

我们要知道寿命多害，这就是无常的自性。思维这个道理，主要是鞭策我们开始修行，在修行的教言当中，大德们曾经教授我们，在修持佛法的时候，必须要思维无常的道理。如果让我们选择下一世修行和这一世修行，应该怎么选择？我们一定要选择这一世修行，因为现在我们已经有修行的机会，所以就不要想这一世当中，自己好好享受，下一世再去修行。下一世我们会转到哪个地方，根本没有把握，所以如果在今世和后世之间选择，我们一定选择今生开始修行。如果选择下半生或上半生？我们现在还在上半生，就选择上半生；如

果选择明年或今年修行？我们就选今年。如果选择下个月或这个月？选择这个月；如果选择明天或今天？选择今天；今天当中如果选择下午或上午？一定选择上午；如果选择等一会儿修行或现在修行？我们一定选择现在就开始。我们有了这种思维方式，就会珍惜每一分、每一秒，能够把时间尽量用到修法方面。

我们活在世间当中，还会有一些琐事需要去做。尤其是在家的居士，还有很多其他的事情，比如说家庭等等，如果有了无常的观念，我们就会在承担家庭责任的同时，也会尽量地挤出更多的时间来修行，能够避免很多没有意义的琐事。无常的修法针对在家人、出家人，都是通用的，就是一个非常有效的遣除懈怠，让我们马上精进起来的方式。关键是我们不能只是听了一次，满足于了知了他的道理，关键是要经常去思维这个道理，然后把死期不定的观念，在内心当中产生觉受，就会真正的投入到修行当中。

这个地方打了一个个比喻，“犹如水泡为风吹”，我们知道水泡本来就是非常脆弱的自性，就是因缘和合显现的，即便风不吹，水泡存在的时间都不会长，再加上风一吹，马上就会爆裂。水泡和我们的身体是一样的，即便没有遇到飞来横祸或者其余的灾难，生命都是很短暂的。如果再遇到突然死去的违缘，就会更快的死去，我们生命就像水泡被风吹一样，没有什么可以信赖的地方。有时我们觉得身体强壮，但是遇到了自然灾害的时候，就会发现自己的身体很渺小，非常脆弱，有些时候感觉身体就像一个新生的苗芽一样，一碰就断。身体的确确就是犹如风吹的水泡一样，一点都不稳固，好在现在通过佛法的道理，能够让我们清醒地认识到这个事实，现在就可以去修持正法了。

“呼气呼气沉睡间，能得觉醒极稀奇”，我们在一呼一吸之间入睡了，我们入睡的时候，每天都觉得一定能够醒来，是不是绝对能够醒来？也不敢确定。因为很多人就是在睡觉的时候，一睡下去，呼吸中断就死了，早上永远起不来了。

我们要把寿命无常放到吸气和呼气之间，佛陀和弟子对话时，也问弟子生命有几何？就是有多长时间，有的说三十年，有的说二十年。佛陀都说不对，后面大家问佛陀，生命到底有多长时间？佛陀说生命在呼吸间，就是说生命在一呼一吸之间。如果我们有呼吸的时候就有生命，呼吸一断生命也没有了。我们在呼气吸气之间沉睡，能够从沉睡的状态当中醒过来，这是非常稀奇的。我们早上醒来的时候，就要想昨天晚上在睡觉的过程当中居然没有死去，这是非常稀有的。睡觉的时候，一方面发生死亡机率比较高；另一方面我们睡觉的时候，基本上没有什么防护能力，不像醒觉的时候，可以眼观六路耳听八方，能够观察远处，睡觉基本上是没有这种能力，再加上这层关系，所以说早上能够醒来非常的稀有。

我们观察里面的深意，关键是要抓住核心，核心就是死期不定。既然死期不定，我们就没办法从容地做安排，如果我们的生命像北俱卢洲的众生一样，在《俱舍论》当中讲，“北洲定千年”，北俱卢洲的生命是绝对一千岁，如果我们绝对是一千岁，就可以计划。现在我六十岁，还可以享受多少年，然后再计划用多少年去修法。南赡部洲的寿命是绝对不定的，没有办法决定。虽然我们一厢情愿的把寿命定到八十岁、九十岁，想自己还有几十年可以活，过几年再修行，但这是我们一厢情愿的希望而已。在南赡部洲我们的生命是没有办法确定的，怎么能够确定生命多长？然后从容地设计说，我再享受几年，然后再修行，绝对不会这么好的事情发生在我们身上。因为死期不定的缘故，所以我们现在就要开始修行，这就是这个颂词当中，我们要抓住的核心内容。

辰二、思维必死无疑而修无常：

每一个众生必死无疑，这是没有什么怀疑的，在前行当中也是说，地上的人生的时候就必定要死，你见过生而不死的人吗？你怀疑过有生必有死吗？我们都没有办法怀疑这个问题，所以必须要思维必死无疑来观修无常，也就是说如果别人会死亡，那么死亡也绝对会降临在我头上。既然死亡绝对会降临在我头上，我们贪著世间的事情有什么意义？死亡之后，你贪著东西都带不走，只有善业在死的时候才有真正的利益。

在《教王经》当中，佛陀就讲过，在死亡到来的时候，所有的财富都带不走，只有业随身。我们对于“只有业随身”这句话还要分析，随身的是恶业还是善业？如果我们死的时候只有恶业随身，自己就会堕恶趣了。因此我们必须要避免死亡时候，恶业随我们的神识投胎，令我们堕落。应该要避免这方面，把恶业降到最低，努力修持善业，最好是纯粹的善业，实在做不到，就让善业在我们的相续当中占上风，这方面非常关键。既然死亡必然要到来，我们就有必要从现在开始就要累积对于死亡到来有用的法。

身际成灰干腐烂，终究不净无实质，

当知一切皆坏灭，各自分散之自性。

“身际”的“际”字是边际，即我们身体的边际，或者换句话来讲，我们身体最终会怎么样？现在我们对身体非常爱执，千方百计地保护。最后它的结果是什么？就是死亡，死亡之后会“成灰干腐烂”。“如灰”，我们死的时候，在城市里面，放几天之后，就到火化炉里面火化了，出来之后，我们爱护的身体就会变成一把灰。

“干腐烂”，身体干枯了，有些国家的传统，在死的时候把身体制成干尸、木乃伊等等干枯的尸体。有种说法就是现在的食物当中有很多防腐剂，经常吃含有防腐剂的食物，我们死了以后也有可能不会腐烂，变成干尸。干枯的尸体没人喜欢，也没有什么价值。还有就是埋在土里，逐渐地腐烂，变成了白骨，最后变成了灰，最后完全消散了。在藏地一般就是天葬，把尸体放在天葬台，很多秃鹫、老鹰在十几分钟当中就把尸体全部吃掉了，天葬师再把骨头砸碎，然后老鹰把骨头也吃掉了，最后只是剩下一点点肉渣、骨渣而已，什么都没有了。有些地方是水葬，死了放在水里，慢慢地腐烂，鱼虾就把尸体吃掉了。不管怎么样去处理尸体，反正身体都是终究会散失。

“不净无实质”，观察身体的本性就是一个不清净的自性，活着的时候是不清净的，死亡之后也没有任何人愿意去接触，它就是不净的，也没有实质。我们认为值得贪著的身体，是不是真正具有实有的本体，值得我们去贪著？观察的时候，没有什么实执性，死了之后变成灰等腐烂的自性，什么都没有了，我们所贪著的身体，最终一定会完全消失的。

“当知一切皆坏灭，各自分散之自性”，应该知道身体就是最终会各自分散、毁坏的自性。在讲无常的时候，有高际必堕、生际必死、聚际必散、积际必尽。我们的身体是因缘和合集聚在一起，这是暂时的因缘集聚在一起的，既然是暂时的因缘把身体集聚在一起，因缘坏散的时候，身体也一定会坏散的。因此应该了知我们的生命必定死亡，身体必定会腐烂的事实。思维到这个事实，内心就会对轮回产生厌离心，或者我们在轮回当中生活，为了身体的享受，生起了各种分别念，然后做了很多的恶业，这是不合适的。我们要想到，死亡必然会到来，当死亡到来的时候，自己最贪著的身体也会坏散。我们把执著放在身体、轮回上面，这是没有意义的。了知了这个情况之后，我们就要去追求一个永远不坏散的清净自性。这是什么？就是涅槃，现前相续当中的如来藏。现前如来藏或者获得涅槃，都必须要通过修持佛法才能达到。现在我们要认清楚这个情况，然后发菩提心，修持六度万行和空性，把获得涅槃的因缘在我们相续当中逐渐集聚起来。因缘一旦圆满了，它的果法涅槃，就是获得成就乃至成佛，这时真正能够利益自他，永久不变的殊胜果位才能获得，因此我们思维无常，主要也在这方面让我们产生信解。

很多大德比如宗喀巴大师、法王如意宝、华智仁波切等等在讲死亡无常的时候，都会把这个道理归摄成三条窍诀，非常便于我们记忆和实修。第一条，我们要思维必死无疑。不管怎么样，死亡一定会到来。人们都接受必死无疑的结论，现在我们去问世间上正常的人，他们也都会说死亡肯定会到来，了知必死无疑，接受这个现实之后。第二条，我们要思维死期不定。虽然一般的人都能接受第一条原则，但是基本上都不会去思维第二条死期不定的理论。死期是不是不确定的？死期绝对不定。稍微仔细分析一下，我们就会知道死亡什么时候到来，自己是没办法掌握的。有些地方讲三个条件当中，死期不定的理论功效最强、力量最大。如果我们思维了死期不定，自然而然就会精进起来了。第三条，死亡的时候唯有正法才有意义，这也很重要。如果我们只是思维我要死了或者死期不定，有什么用呢？关键是死亡

到来的时候，什么才能够帮助我们。死亡到来的时候，世间的亲友没有办法真实帮助我们，财富、名声也没有办法帮助我们，我们执著的一切轮回的东西都没有办法帮助我们，这时候只有善法能够帮助我们。我们通过思维三个理论，确定绝对要死亡，而且死亡不知道什么时候来，死亡到来的时候，只有善法才有利益的缘故。因此我们现在必须要修持善法，看破世间，如果我们耽著世间，世间当中的亲友、财富，都有办法在死亡来临的时候真正地帮助我，应该要把重点从耽著轮回转到修持善法上面去，就是我们在思维死亡无常的时候，对于三个非常重要的条件，思维好了之后，内心就会对于修持善法产生前所未有的兴趣。这是我们中间附带宣讲了其他地方的一些窍诀。

辰三、思维他理而修无常：

大地山王与海洋，终为七烈日所焚，

有情化为尘无余，弱小人身岂堪言？

我们要思维其他的道理来观修无常，如果用显现上很坚固的东西和我们的人身二者比较，我们都会觉得，和大自然的山河大地相比，人身是非常渺小的。我们站在海边的时候，看大海这么宽阔；站在山顶的时候，看到一望无际的群山，很容易产生一种感觉，觉得自己的身体很弱小，山河大地很坚固。观察的时候，即便是我们认为很坚固的山河、大地、海洋都会无常的，既然它们都会无常，人身一定也会无常的。此处就是通过对比的方式，让我们更进一步认清无常的道理。

“大地”，就是我们现在赖以生存的大地，当然现在我们能够感受到的是地球上的大地，这也是一切植物及动物的所依，是它们赖以生长的地方。“山王”是须弥山王，须弥山高出水面八万四千由旬，水面之下亦深达八万四千由旬，而且非常高大，还是珍宝的自性，这样的须弥山王最后也会消亡。“海洋”，我们现在能够理解的就是四大洋，比如太平洋、大西洋等等，佛经当中，从另外的观点提到了七重香水海等更为宽阔的海洋自性。

不管怎么样，大地、山王、海洋或者金银铜铁等等，我们觉得很坚固、亘古不变的东西，是不是真正的恒常？佛陀在经典当中讲，“终为七烈日所焚”。大限到来的时候，它们也会毁坏，怎么毁坏的？此处是以七烈日为例而宣讲，佛法当中讲，成住坏空，当坏劫到来的时候，天空逐渐就会出现七个太阳，有些地方讲的是一个太阳具足七个太阳的温度，有两种讲法。七个太阳的温度聚集的时候，水首先干，然后大地、须弥山王逐渐烧燃，焚烧了很长时间之后，变成灰了，什么都没有了，火会把地球等物质全部烧毁。在《俱舍论》等经论当中有一个口诀，即火烧初禅，水淹二禅，风吹三禅。在火烧起来的时候，最下面是无间地狱，逐渐往上烧，烧到人间再烧到天界，最高烧到初禅天，可以把初禅天的宫殿全部烧毁。反复毁坏七次之后，逐渐变成空气，就开始了成，然后成住坏空烧了七次之后，从二禅天开始下大雨，把包括二禅天在内，乃至地狱之间的所有世界全部毁坏，叫做水淹二禅。里面还有一些细微的差别，对于不同的说法我们就不去详细分析了。在水淹了之后，最后形成了一个很大的飓风，把地狱以上乃至三禅天之中的所有宫殿全部摧坏，这是讲风吹三禅。

第四禅是不灭的，因为第四禅远离呼吸或者其他障碍的缘故，所以是不会毁坏的，这并不是说它是恒常的。虽然不被这些所毁，但是因为本身也是由人转生善趣之后，形成一个他的世界，所以这个天人死了之后，他的世界就没有了，不同的地方有不同的讲法。我们认为大地山王海洋都是无常的，这么巨大、坚固的显现，最后都会变成无常，这是器世间。

然后是有情世间，“有情化为尘无余”，按照《俱舍论》或者佛经的讲法，在火烧之前，地狱的有情开始逐渐从地狱当中获得解脱，如果业没受尽就会转到其他地狱去继续受苦，最后地狱当中空无一人。人间的人转生到欲界天、禅天等其他地方，逐渐从下面开始整个世界都空了，连人的一个微尘都不存在，这就是“化为尘无余”的意思。主要和前面火烧初禅的境界联系在一起的时候，就是这样讲的。

如果从另外一个角度来讲，有情化为尘无余，“有情”是指整个有情界，通过业力投生的整个有情界最后都是死亡的自性，化为尘无余，连微尘都不会剩下。“弱小人身”就是指自己

弱小的个体。有情是指整个有情，弱小人身是指我自己的单个人身，就连整个有情都会化成尘无余，我的人身为什么不死？一定会死的；整个坚固的山河大地都会消亡，我的人身为什么不会消亡？一定会消亡。想到这一点的时候，有什么可以耽著的？既然如此，我们就不要耽著人身上面的一些小小的苦乐、成败，我们把这些看得非常重，实际意义上这些和山河大地或者整个有情世界器世界比较起来微不足道的东西，就不要再牢牢抓住不放了。我们认为可以拼搏、应该执著的事情，真正在巨大的无常面前，显得非常的渺小，根本不值一提，因此我们应该把注意力从耽著轮回而放在修行上面，此处所要表达的就是这个涵义。

辰四、此等之摄义：

如是无常与无我，无依无怙无存处，

轮回无实如芭蕉，人君汝心当厌离。

前面分析了无常的道理，如是整个轮回万法不管是有情世界、器世界，所有轮回当中的万法都是无常、无我的自性。“无我”的“我”有些地方说就是自在的意思，无我就是无自在，没有什么自在的，我们对于世间万法没有什么可自在的。有些地方的我就是实有的意思，没有实有，比如说人无我是讲人没有实有，法无我是讲法没有实有，人我和法我就是讲执著人和法都是实有的。而人无我是指实有的人不存在，法无我是指实有的法不存在。无我的我字在中观诸论当中解释成自性，就是说实有，无我就是指无自性或者无实有的意思，整个万法都是无常和无自性的本体。

“无依无怙无存处”，这些不能作为我们的皈依处，如果皈依一定就是欺骗之处。如果把我们的身心寄托在水泥房子上面，它会欺惑我们。因为水泥房子最多一百多年就会垮掉，所以把我们的身心寄托在上面是会欺惑我们的。如果我们把身心寄托在亲人上面，他们也会死亡；如果寄托在财富上面，财富也会是散失，这些都会欺惑我们。因此整个轮回的万物都不是我们的皈依处，我们不能把身心皈依在上面。“无怙”就是它们不能帮助我们，这些根本不是我们的救怙主，我们不能把身心、轮回当成怙主一样去皈依。“无存处”，就是没有赖以生存的处所。暂时来讲，好像可以赖以生存，但是就像前面分析的一样，连初禅二禅三禅都要毁坏的，整个轮回当中，没有一个真正赖以生存的处所。从这个方面观察，“轮回无实如芭蕉”，整个轮回没有任何的实质，犹如芭蕉树一样，芭蕉树的外表好像长的很紧，看起来湿漉漉的，似乎是很挺拔的一棵树。我们观察的时候，如果把它树皮一层层剥下来，剥到最后有没有一个坚实的东西？观察到最后也没有什么坚实的东西。在中观等经论当中很多时候都以芭蕉树为例，让我们去观察万法，外表看起来很坚固，似乎有实质，但是仔细分析的时候，就像芭蕉树一样，分析到最后就是叶子而已，没有一个坚实的树干。我们观察轮回的万法，表面上看起来花花绿绿，让人舒心悦意，但是走近一观察都是无实有的，犹如芭蕉树一样。了知轮回的实质很重要，我们现在修习佛法，就是要对于轮回本来的状况有一个如实的了知，有了如实的了知之后，我们才能产生厌离心。

“人君”就是指国王，国王你的心应该了知无常的自性，对此产生厌离心，不应该再去耽著，厌离不可靠的万法之后，应该在内心当中转向修持殊胜的佛法，这以上就讲完了无常。

卯二（思维暇满难得）分三：一、总说转生普通人身难得之理；二、别说具四轮之人身；三、思维远离违缘八无暇之理。

辰一（总说转生普通人身难得之理）分二：一、宣说转生为人难得之理；二、谴责依此人身造罪。

巳一、宣说转生为人难得之理：

大海漂浮木轳孔，与龟相遇极难得，

旁生转人较此难，故王修法具实义。

这是佛经当中的一个比喻，主要是为了说明人身之难得。这里的大海并不是我们现在的太平洋、大西洋。佛经当中讲，如果整个三千大千世界变成一大海洋。三千大千世界是什么概念？在佛经论典当中讲得很清楚，中间是须弥山王，四大部洲再加上梵天，就是一个世界。而一千个这样的世界叫做一千个小千世界，一千个小千世界叫二千大千世界，一千个大千世界叫三千大千世界。它到底有多大呢？即便是现在的地球，我们都无法通过自己的脚去走一圈。我们知道地球很大，求索所谓的地球也只是一个世界当中的很小一部分。我们应该知道，三千大千世界的概念就是无边无际的，已经超越了我们心识的范畴，非常之大。

假如整个三千大千世界变成一大海洋，然后在上面漂浮一个木轭孔。木轭是什么？在牛拉车的时候，套在牛的脖子上，后面连着耕田的犁具，这种架在牛脖子上的东西叫做木轭。木轭的中间有一个孔，就是这里讲的木轭孔。在整个大海上，漂浮了一个木轭孔。第一，大海很大，波涛汹涌；第二，木轭孔也很小，尤其是中间特别小。在大海上漂来漂去，也不会停留在一个地方。在大海的底部有一只盲龟。这个大海龟的眼睛是盲的，看不到东西，而且每一百年才从海底浮上来一次。要让乌龟的头恰巧进入到木轭孔当中，这是非常困难的。大海这么大，木轭也不是在一个地方不动弹，经常性的随波逐流。如果海龟一直浮在海面上就有可能遇到，但是一百年它才上来一次，也没有眼睛，看不到木轭到底在哪儿，只有碰运气了。运气好一上来的时候，脑袋恰好碰到了木轭。仅仅碰到木轭还不行，必须要把脑袋从孔里钻出去。可想而知这个机率是几乎为零，但也不是完全没有机会。乌龟的头恰巧钻到了木轭孔当中，这是非常困难的。佛陀说，即便是显现了这种情况，一个旁生要转为人身，比起这种基本上零机率的情况还要难得。虽然有可能会发生，但是一个旁生要从旁生的身份转为人身比这个还要困难得多。

“故王修法具实义”，国王应该知道人身非常难得，既然得到了人身就应该修持佛法，让人身具有殊胜的实义。这就是教导我们既然得到了人身，就应该修法。为什么得到了人身就应该修法呢？因为人身太难得了。我们这辈子当中如果不修行，下一世失去了人身之后，我们通过什么样身份去修法？那时候就会非常困难。既然现在已经得到了非常难得的人身，就应该用人身去修法。

上师在注释当中也提到了这个问题，很多人看到城市里面有很多人，尤其是中国、印度到处都是人，觉得人身是不是没有那么难得，佛经的理论是不是没有观察清楚？不是这样的。虽然现在我们看起来人有六七十亿，有些地方说本世纪末会达到一百亿。虽然有这样的说法，但是不管怎么样，人口即便有一百亿，我们如果去大山、海里或者草地上观察一下，里面的小虫密密麻麻到处都是。人和旁生的数字比较起来，一百亿根本不算多，而是非常少。再加上阿修罗、地狱、饿鬼等众生的数字，真正的来讲，得到人身非常困难，此处讲的还是普通人身，如果是暇满人身就更难得了，暇满人身的标准比普通人身体的标准还要高的多。

一般来讲，旁生转人都是非常困难的。为什么？旁生是比较愚笨的。比如说转为猪或者牛，通过一辈子的行为要转人的确是不可能的。因为转人必须要行持善业、守持戒律、修持善法等等，有这些因缘才能转为人，而旁生一直没有机缘修善法的缘故，所以从旁生转为人的人的确是非常困难的。现在我们已经获得了人身了，就要使用这个人身去修持殊胜的佛法。

已二、谴责依此人身造罪：

谁以宝饰之金器，清除肮脏呕吐物，

转生为人造罪业，与之相比更愚蠢。

如果得到了人身造罪业的确是更加应该谴责的之处。为什么呢？打个比喻讲，如果一个人拥有了一个珍宝装饰的金器，我们也可以理解成金盘子。金盘子上面装饰了很多钻石、珠宝。虽然他有了一个金盘子，但是根本不知道金盘子的价值，却用珍宝装饰的金盘子去做马桶或者清除肮脏的呕吐物，这时别人就会骂他是愚人。清除呕吐物根本不需要用这么好的东西，一般的都可以。如果不善巧地使用金器，把这么昂贵的东西用做这么低下的用途

，别人都会说这是一个没有智慧的人，这方面一眼就可以看穿。这个人没有智慧，不知道金器的价值。

我们在获得人身的时候，也可能会有和他相同的心情。这是什么呢？“转生为人造罪业，与之相比更愚蠢”。世间人总喜欢看别人的过失，也很容易看到别人的过失。有没有看自己在做什么？我们现在已经转为人了，人的价值远远超胜珍宝装饰的金盘子。人身价值不是能够做一点世间上的事业，或者说一小片地方有一点名气、事业小有成就等等，这些都是一般的事情。我们转生为人，可以以这个人身来修解脱道。人身能够修菩提心等显密法要，可以圆满自他二利，通过人身可以往生极乐世界，乃至成佛，这才是高尚的目标，这些目标在我们的人身上是完全可以实现的。

比如前面我们说的装饰钻石的金盘子，他完全可以用这个金器改善自己的生活，让自己过的更好一点。虽然金器非常有价值，但是你没有合理的使用，用它来做一些肮脏低下的活计，这方面非常不理智。同样的道理，虽然我们的人身也可以实践更高的目标，但是我们现在在用人身来做什么，仅仅用人身来成办一些世间的事业，甚至于去造滔天大罪，这方面和前面愚人相比更愚蠢。在《广论》和《开启修心门扉》等论典当中，都讲过如果我们生而为人，只是忙于追求饮食、异性等一般的东西，这些旁生都在做，而且它们也做的到。如果我们只是把目标定得这么低，和旁生有什么差别？旁生也是为了自己能够吃饱或者过的好一点在奋斗、奔波。人并不是只能做这一点事情，否则就和旁生处于一个层次了。

我们的人身比旁生要超胜的多，哪个地方超胜呢？旁生是没有办法发心修道，不能发菩提心，更不能在这种身份上面成就佛果。而人身可以发菩提心、修持空性、修行往生极乐世界的殊胜善业等等，也可以成佛，这是其余造罪的人、旁生、地狱等众生都做不到的，只有殊胜的人身才能做到。既然我们的人身可以实现这么高的价值，如果把这些价值完全抛弃了，只是去做一般的事情。有些地方讲，如果拥有了人身不使用，就像拥有了金盘子不善加使用，只是闲置一处，非常的愚蠢。如果得到了人身造罪业，就相当于前面讲的用金盘子去清除肮脏的呕吐物一样，所以说转生为人造罪业，与之相比更愚蠢。

为什么我们要得到暇满人身，暇满人身对我们修法有什么用？思维暇满难得修法的核心，就在于让我们知道，在修善法的所依上人身最超胜。修法方面现在我们南赡部洲的人身，比天人的身体还要超胜，它是修行佛法方面最殊胜的所依，所以我们要思维难得，而且要想得到人身之后，一定要把它用在最应该使用的地方，至于其他世间的事业，成办也可以不成办也可以，这不是最主要，最主要的是我的人身可以用来修持清净的佛法，其他的身份根本做不到。既然我的条件是最优越的，拥有得天独厚的条件，就要去发挥它的作用。在世间当中，假如我们通过前世的福报，得到了他人都不具备的技能，我们就会想，其他人都没有这个技能，我要把这个技能好好使用，不能让它埋没了。同样的道理，我们人身是其他所有的身份，都没有办法相比的。既然得到了怎么好的人身，应该怎么在有限的时间当中，把它的价值发挥到极点，必须要去想，怎样让它的功德最大化。

如果再把暇满人身和寿命无常的修法配合起来，二者之间的关系就会更清楚了。虽然我得到的人身非常宝贵，可以成就殊胜的善业，但是人身毕定是无常的，这么好的东西我能保管多久，自己是没有把握的。一定要趁现在我还拥有它、可以支配它，就使用现有的时间努力修持最好的法，让它发挥最大的优势，而成办世间事业，不但不会让人身的价值发挥到极处，而且是一种巨大的浪费。你用金器去清除呕吐物，这是浪费，还是它的价值最大化？因为我们拥有金器的时间很短暂，所以在拥有过程当中，就要把它的功能发挥到最大。同样我们拥有的人身也是非常珍贵的，珍贵之处就是前面讲的它完全可以实现自他二利。那么怎么在有限的时间当中，把它的价值完全发挥出来？必须要减轻对轮回的执著，然后也要对修善法产生强烈兴趣，这样在有限的时间当中，才能让人身的价值完全发挥。

今天的课就讲到这个地方。

索南德义檀嘉热巴涅 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