人生暇满难得搞清楚了吗？这很重要

佛菩萨告诉我们暇满难得，我们升起出离心没有？

还有疑惑吗？继续广学深学呀。

麻木不仁的代价结局悲惨。

反复想、仔细观

思考的结果是生命

颠颠倒倒的追求世间欲乐的一生

体会深深，观想深深，岂肯虚掷宝贵的人身，会倍加珍惜感恩暇满，不会沉溺于生命、时光、资源的浪费。

从得暇满的成因、数量比较、譬喻三个方面体会暇满之难得。

智晴：顶礼上师！弥勒尊佛！

@清心 师兄好！我记得上师开示过：今生能获暇满人身是以前世持五戒、行十善的果报。

对的

你们开始学，开始思考了吗

一讲到关键的地方，群里就鸭雀无声，这是为什么呢？

召集多人做好准备共同去祈请上师开示传法有不可思议的功德

比如集体求法，结缘请上师致某地弘法等等，功德都不可思议。

@兜率慧冰 再不好好修，平常粗心又俗念重重，一生要完蛋了你

共修抓紧、结缘更多，做好准备，去了才功德无量

机缘难再 愚痴的人是麻木的

佛菩萨告诉我们暇满难得，我们升起出离心没有？还有疑感吗？继续广学深学呀。麻木不仁的代价结局悲惨。反复想、仔细观。很好的去思考，你思考的结果是什么？什么叫业际颠倒？看看你这颠颠倒倒的追求世间欲乐的一生，白白地浪费，有什么意义呀。体会深深，观想深深，则岂肯虚掷宝贵的人身，会倍加珍惜、感恩暇满，不会沉溺于生命、时光、资源的浪费。反复从得暇满的成因（前世持五戒或前世修六度发愿在人道度化有情才幸得暇满人身）、数量比较（六道众生无量无边，暇满人身如沧海一粟）、譬喻（白昼周天之星喻、海中百年浮龟遇车轭孔喻、大地尘土狮子爪上泥壁、山顶吹针入山脚针孔喻等等）三个方面体会暇满之难得，出离心必生。当会珍惜宝贵人身，舍弃今世的种种，抓紧机会修行求解脱，怎可为无益的现世种种虚掷年华，祈请如佛一般的大恩上师加持，快快出离出来心吧！

@智云 今日又学，就是广学；继续学下去、深入思考下去就是深学。

凡是提到这个出离心，有人讲这个出离心，都重视、聆听、思考

四种出离心生起，以此为首

五种他圆满

五种他圆满（分五：1、如来出世；2、佛已说法；3、佛法住世；4、自入圣教；5、师已摄受。）

如云：“如来出世与说法，佛法住世入圣教，为利他故心悲愍。”如果未曾生在佛陀出世的光明劫，那么连正法的名称也全然无有，而今值遇佛陀出世的贤劫，所以为导师殊胜圆满；尽管佛陀已现身于世，但如果没有宣讲正法，我们众生也得不到受益，而如今佛陀已经循序渐进转了三次法--轮，因此佛教正法圆满；虽然佛已讲经说法，但佛法如果已经隐没，也对众生起不到什么作用，而今佛法住世期尚未圆满，所以时间圆满；虽然佛法住世，但假设自己没有皈入佛门也无济于事，如今我们已步入佛门，因而自之缘分圆满；即便已经进入佛门，可是如果没有被顺缘的善知识所摄受，那么对正法的真理也将一无所知，如今已承蒙善知识慈悲摄受，所以为殊胜悲 心圆满。这五种圆满需要观待他缘才能具足，因此称为五种他圆满。

1、如来出世：

　　世间的成、住、坏、空四期称为一劫，其中圆满如来正等觉出世之劫称为明劫，佛陀没有现身于世的劫称为暗劫。过去的现喜大劫中有三万三千佛出世，随后出现一百个暗劫，后于具圆劫中有八十俱胝佛出世，随即又有一百个边鄙劫，其后具贤劫中有八十四俱胝佛出世，在此之后又有五百暗劫，接着在见喜劫中有八十俱胝佛出世，其后又出现七百暗劫，随之具喜劫中有六万佛出世。随后此贤劫便出现了。

　　在此劫形成之前，整个三千大千世界变成一大海洋，海中生出千朵千瓣莲花。净居天的众天人以神通观察其原因，结果得知在此劫中将有一千尊佛出世，他们不禁感叹说：“如今的此劫可谓是贤妙之劫。”于是便将此劫取名为贤劫。

从人寿八万岁时拘留孙佛出世直到最后人寿无量岁时胜解佛出世之间，有一千尊佛来到位于此娑婆世界南赡部洲中央的金刚座现前成就圆满正等觉果位，随即转妙法--轮，所以此劫是光明劫。这一劫过后有六十恶种边鄙劫，再后于具数劫中有一万佛出世，其后又有一万恶种劫……暗劫和明劫就这样轮番交替出现。如果遇到了暗劫，就连三宝的名号也不复存在。

净惠：顶礼上师！弥勒尊佛！弟子请问上师“劫”是什么意思？说明时间是多久。弟子愚钝祈请上师开示

时间量词，世界的一起一落为一劫。世界成住坏空为一大劫。人寿一增一减为一小劫，二十个小劫一中劫，四个中劫为一大劫。我们现处贤劫住劫的第九小劫的减劫，人寿每一百减一岁。

劫也叫劫波，有佛出世的劫波叫光明劫或贤劫。

尤其是密咒金刚乘（含禅宗密法）的佛法，只是偶尔出现于世。正如邬金莲花生大士所说：“往昔初劫普严劫时，先生王佛的圣教中已广弘密法，现在释迦牟尼佛的圣教中也有密法出现，再经过千万劫以后，到了华严劫时，与现在的我姿态一致的文殊师利佛出世，他将广泛弘扬密法。因为只有这三劫的众生才堪为密法的合格法器，其他任何时候都不会出现密法，因为众生不能作为密法法器。”而如今在此贤劫中人寿百岁之时，圆满正等觉释迦牟尼佛出世，所以现今正逢光明劫。

2、佛已说法：

　　虽然佛陀已出世，但如果恰巧赶上佛没有说法示道而安住在入定境界中，尽管佛陀在世，也不会有佛教正法的光明，如此与佛未出世几乎无有差别。比如，我等大师（释迦牟尼佛）在印度金刚座菩提树下现前圆满正等觉的果位后亲口说道：“深寂离戏光明无为法，吾已获得甘露之妙法，纵于谁说他亦不了知，故当默然安住于林间。”说完在七七四十九日内没有讲法，后来梵天、帝释天祈求世尊转妙法--轮。

　　不仅仅是佛陀，就算是诸位持教大德，如果没有展开正法的讲闻事业，也很难以直接利益众生。举个例子来说：印度的美德嘉那尊者为了救度转生到孤独地狱的母亲而千里迢迢前往西藏。途中，因为译师不幸去世，使得尊者孤身一人漂泊在康区。又由于语言不通，他只好以牧羊为生，以至于未能以正法广利有情，便已示现圆寂。后来阿底峡尊者来到西藏听到此事后，不禁感慨万分道：“呜呼！你们西藏人的福报实在太浅薄了！在我们印度东西两方的班智达中，无有一人能胜过美德嘉那大师。”说到这里，尊者情不自禁地双手合十，流泪满面。

　　如今释迦牟尼佛依次三转法--轮，应机示现不可思议的身相以九乘次第法成熟解脱所化众生。

尽管如今正法的讲习十分稀少，但今日大江南北、黄河上下，依然有高僧大德在续传承转法伦，比如我们这一慈宗教派就一直不间断地弘法、实修。

显示佛仍然在说法。

3、佛法住世：

　　虽然佛出世说法，但假设圣教住世期已圆满、正法已湮没，那么就与暗劫没有两样了。前一佛陀的圣教已经结束，到后一佛陀的圣教尚未出现之间，称为圣教空世。在此期间，除了具有因缘的福德刹土中有独觉出世以外，根本就不存在讲闻修行。就拿当今释迦牟尼佛的圣教来说，普贤密意的圣教期或果期为一千五百年，修期为一千五百年，教期为一千五百年，唯持形象期为五百年，总共有五千年。现在已经到了三千五百年或者近四千年之际，尽管眼下正值时世、众生、寿命、见解及烦恼五浊炽盛的时候，但教法与证法还没有真正隐没，依然存在于世，这说明圣教正法圆满也已具足。

4、自入圣教：

　　尽管圣教存住于世，但如果自己没有步入佛门，那么自相续依然不能得受教法和证法，就像太阳虽已高挂空中但对盲人来说无利无害，或者到了海边自己不饮水则无法解渴一样。如果进入佛门是为了今生的消灾祛病等，或者是因为害怕来世的恶趣痛苦，那么虽然已经皈依佛门，但法也只能称为救怖之法，人也不可能真正趋入正道。再者，如果单单为了今生的丰衣足食等或者仅仅追求来世的人天乐果，那么即便已经皈入佛门，法也只能称为善愿之法，人也没有真正趣入正道。只有真正认识到生死轮回皆无实义，为求解脱而趣入佛门，才能称得上是真正的入道者或者说佛教徒。

5、师已摄受：

　　虽然已经皈依了佛门，但如果善知识没有摄受我们，也得不到什么收益。如《般若摄颂》云：“佛法皆依善知识，功德胜主佛所说。”因为佛经浩瀚无垠、圣教多之又多、所知无穷无尽，假设没有依靠上师的窍诀，就不会懂得总结诸法的要领而加以修行。

从前，阿底峡尊者来西藏时，库鄂仲三人 曾经向尊者请教道：“一个修行人要获得解脱或遍知果位，经论教典与上师的窍诀二者哪一个重要呢？”

　　尊者不假思索地说：“当然是上师的窍诀重要。”

　　三人又问：“这是为什么呢？”

　　尊者答道：“即使对读诵传讲三藏无所不知，对诸法的法相无所不晓，但如果实地修行时不具备上师指点的实修口诀，就会造成正法和行人互相脱离的结局。”

　　三同门继续请教道：“如果完整地归纳上师口诀的修法，能否概括为净持三种律仪与三门勤奋行善呢？”

　　尊者回答说：“这样概括还不足够。”

　　三同门问：“这又是为什么呢？”

　　尊者答言：“即便三戒守护得清清净净，但如果对三界轮回没有心生厌离，仍然是轮回之因。即使是三门日日夜夜勤勤恳恳地奉行善法，但如果不懂得将善根回向圆满菩提，那么善法也会被颠倒分别念一扫而光。纵然具备智慧超群、戒律清净、讲经说法、观修境界等一系列功德，但如果没有舍弃世间八法，一切所为也只能成为现世的生计，而不可能获得来世之道。”

　　所以说，得到上师善知识的摄受是非常非常的重要。

以上为观修第一种出离心，也是观修四种共同前行之第一种：观暇满难得。  
  
  
  
  
　　我们要认认真真观察自相续(心识），如果八闲暇十圆满这十八种暇满已完整无缺地具足，那么自己的这个身体就称为具备十八暇满的人身。  
  
  
  
此外，无垢光尊者 在《如意宝藏论》中还讲述了暂生缘八无暇及断缘心八无暇，不被这些逆缘所转也同样至关重要。《如意宝藏论》云：“五毒愚痴魔所持，懈怠恶业如海涌，随他救怖伪法相，暂生缘之八无暇。”又云：“紧缚现行极下劣，不厌轮回无少信，行持恶业心离法，失坏律仪三昧耶，断缘心之八无暇。”  
  
  
  
暂生法缘八种无暇  
  
  
  
  
  
  
(1)五毒粗重  
贪嗔痴疑慢等五毒烦恼非常粗重者，虽偶尔会生起修持正法的念头，然而多数时候自相续被强大的五毒烦恼所转而不能修持正法。  
  
  
(2)愚昧无知  
极其愚痴、毫无智慧者即使已经步入佛门，然而由于无法领悟哪怕点滴的正法要义，因此没有闻思修的因缘。

(3)被魔所持

如果不幸依止了持颠倒邪见的恶知识，则自心会因为转入邪道而违背正法。

(4)懈怠懒惰

虽然有修持正法的念头，然而行动上却毫不精进，一味懈怠、拖延，沉溺世间琐事、寻找借口为自己的懒惰开脱，如此种种，就算具备十八种暇满人身，解脱依然遥遥无期。

(5)恶业涌现

罪障深重者由于往昔业力显现而感得恶果累累，因此虽然精进修法，也难生正法功德。而他本人因为不了知这种结果是由于自己恶业所感，反而对正法心灰意冷、退失信心。

(6)为他所转

被人奴役、控制而身不由己者，虽然有修法的愿望，却没有修法自由。

(7)求乐救怖

不具有出离现世、希求解脱的定解，仍然以追求今生暂时安乐、远离怖畏而趣入佛门者，这种发心已经偏邪，即便行持善业，也不具备迅速解脱的利益。

(8)伪装修法

诚如无垢光尊者在《精要明镜》中云：“自心与法若未融契，仅具道貌之形象，则无实义可谈。”如果仅仅装腔作势地显现修法形象，而内心仍是追求世间利益、贪执名闻利养，这样的行者已经背离了佛教正途又何谈解脱呢？

上述八种人也不具备修持正法的机会。

前面宣说了暂生缘八无暇，以下宣说断缘心八无暇。

(1)贪爱今生

被今世的财产受用、子女眷属等束缚，仅仅为了他们而辛勤劳作、散乱度日，因此荒废光阴，无暇修法。

(2)人格恶劣

性情恶劣者不具备点滴的功德，所作所为始终没有长进。正如古大德的教典中所说：“弟子学识诚可改，秉性下劣实难移。”像这样的行者即便遇到了真正的善知识，也很难转向正道。

(3)无出离心

对佛法未生信心，未识轮回之苦，因此对于恶趣之苦、今生诸苦都没有厌离和畏惧，不具备趣入佛门之因——出离心。

(4)无有正信

对具德上师及正法未生丝毫信心，已然关闭了通向解脱之门。

(5)喜爱恶行

喜好恶行的人，三门桀骜不驯，远离殊胜功德，拒正法于千里之外。

(6)心离正法

自心对于正法没有丝毫意乐，如同狗漠视面前的青草一般，因此自相续中不具善法功德与正法光明。

(7)毁坏律仪

如果进入共同乘之后，退失发心、失毁律仪，那么除了堕入恶趣之外别无出路，脱离不了无暇之处。

(8)失毁誓言

如果在进入密乘后，诽谤上师和金刚道友，这样就失毁了三昧耶戒，不仅自食恶果而且殃及他众，当然断绝了成就的缘分。

上述八种无暇远离妙法，称为解脱灯灭。

细致观待以上所有宣说的二十四种无暇，就知道具足闲暇人身不是易事。如果因为没有细致观心而为无暇所转，就算久居深山、舍事苦行，也只是徒有修法的表象，仍然难以趣入正途。诚如无垢光尊者在《精要明镜》中云：“自心与法若未融契，仅具道貌之形相，则无实义可谈。”

他这个后面这个16种违缘，说的是不是就非常的深刻，你们大部分都这样，谁说你们为什么没办法入门，没有办法修行，原因就在这啊，这个这16个违缘好好看。这个暂生法缘也好上生缘也好，其实就是这样，这突然从内心中升起的这些念头，这种业力状况它会使你就没办法去趋入正法，对啊，后面这个断缘心也好啊，还是说，反正导致这种无暇就是这八种缘起来的时候身体无缘正法，反正大家仔细看每一条，细细对照就能理解说的是啥意思啊。

这个后面的16违缘，虽然说没有纳入到18暇满里面，后面无垢光尊者加的。但实际上一一对照可以看得出来，这个你的内心感觉没有出离心，你对世间法这些假的东西你是非常执着的，去成为你们现在的现状，所以说，一定要好好地去思考，去思维，去观察，让自己的内心生起暇满难得，这样你就会珍惜现有的人生，每天早上起来的时候，你突然感觉，我就又剩一天又过去一天了，其实我这个离死亡越来越近，然后我现在拥有了这个宝贵的人生，还有多少时光呢，你不会觉得好像一天一不可以随便的浪费掉，所以你会感觉每一天。都很珍惜啊，就没天都当做最后一天来过。这样的人生才有意义，不然浑浑噩噩的，然后很快的时间到了，寿命又到极限，所以这四种出离心，这第一种出离心，关键要对的十八暇满，还是二十四暇满，这个要深入的观察思维，常常在心里面念叨着。这样出离心才会生起，然后，后面的四种出离心相继观想，那么我们就很快的在内心中生起出离心，有出离心才有动力，修行才有动力。

一、关于方法（没有有效主持的共修意义为零，主持作用是调整与引导）

1、学习方法：主持者先将内容划分为相对独立的小段，逐一通读、解读，然后总的进行深读。学习要刨根究底、联系上下文，举一反三、触类旁通，最终以上师开示印许为准。每段后括弧里的思考题是在提示你学习研讨的方向或注意点，仅供参考。每个人自己通过“自学（修）”、“共学（修）”、“听上师开示”后的对教言的“认识、疑点”应当及时乃至多次地去“报告、请示、请教”于上师以获得“正知见”、“释疑”。

2、研讨方法：各自先对各段所学之法的求请（听闻）、受持、回复（求证）等学习环节的实践情况进行对照、检讨、辨析，共同探讨其实际的应用，然后再进行总的、自由深入的辨难与引申。研讨应紧扣学习内容，充分运用教证和理证，不应漫无边际地妄想、攀缘和游离，应句句落在实处，彼此谦恭为真理而如法辨义，正直无私友善，避免陷入人我是非的无益纷争去。学无止境，应精进努力、不忘初心，尤其要及时回复、“报告、请示、请教”于上师。

今天开始，我们讲解对于“寿命无常”的思维。就生命本身来说，生者必死、死期不定、命灭无助这三点是颠扑不破的定律。而被无明遮障的愚痴众生，不仅不知道自己会在什么时候、因为什么原因而死亡，甚至由于妄想死亡会遥遥无期而于散乱放逸中虚度光阴。现在是末法时代，疾病、天灾、人祸接踵而来，生命就好像风中的蜡烛一般，随时都有熄灭的危险。而历经百千万劫所行善法的果报——暇满人身也将同样如昙花一现那样很快逝去。我们要思维这个问题，并且当想到这些时，应当倍加珍惜暂时的修法顺缘而精进修法。

“寿命无常”的观修方法分为七个方面：一、思维外器世界而修无常；二、思维内情众生而修无常；三、思维殊胜正士而修无常；四、思维世间尊主而修无常；五、思维各种喻义而修无常；六、思维死缘无定而修无常；七、思维猛厉希求而修无常。

一、思维外器世界而修无常：

由众生共同业力所形成的外器世界，比如四大洲、须弥山、天界以及坚固的铁围山等，虽然可以存在数劫之久，但终有毁坏的时候，所以是无常的。我们现在看到每年四季会交替流转，看起来一个季节有三个月，我们就觉得这三个月中没有什么变化，但其实一弹指间的六十个刹那中，每个刹那都是在变化的。既然这样看似坚固的世界都逃不脱无常，那我们这个渺小的人身自然更不可能恒常稳固，因此我们实在应该不放逸地诚心修持正法。

二、思维内情众生而修无常

无常并非遥不可及，生命就在呼吸之间。

(一)生者必死

六道众生无一能逃脱死亡，并且从出生开始就在趋向死亡。有人比喻过，人生就好像白驹过隙，瞬间即逝。一位饱经沧桑的老人回忆自己童年和青年时代时有恍若隔日的感觉，仿佛剎那间就走到了今天。而于他而言，风烛残年的生命又能维持多久呢？寿命无疑是无常法，人们无法把握何时死亡及死于何处，这是世间任何人都无法逃避的现实。

(二)死期不定

无常从来没有随顺过众生的心愿，噩运往往就在意想不到的时候降临。死缘众多、死期不定，老实说，你们谁能肯定自己明天、明年一定还在世间呢？有的人拜见喇嘛仁波切时，问喇嘛仁波切：“我还能活多久？”当然，大成就者的遍知智慧确定是能预知生死的，但寿命本来就属于有为法，多行善法自然会长寿，频繁作恶必定会缩短世寿，如是因如是果，不会有错谬。

(三)命灭无助 世人贪求暂时的安乐而懈怠散逸，只是刚刚尝到一点苦头就立刻寻求庇护，不敢直视无常本面而于自欺欺人之中浑浑噩噩地过日子。然而，一旦无常真实现前，我们也会像所有逝者一样变成一堆白骨。那么，就算生前妻贤子孝、富甲一方、名声显赫，到死的时候这些实在没有稍许利益，自己只能随着业力孤独无助地漂向未来。这种时候，你生前拥有的那些名声、地位等等又能有什么能力去抵御业力的牵引呢？如果生前行持了很多善业，未来还能趣入善道；如果恶贯满盈，未来果报的痛苦和孤寂就不是一般人所能想象的。因此为了避免这种可怕事情的发生，我们今生一定要精勤观想无常而精进修法。

六道轮回之中，获得人身是通过修法可以成佛的最殊胜因缘，是千万劫修持善法所获的果报，暇满人身的珍贵早已超胜了如意宝，一定要好好珍惜。修行者不精进修法反而懈怠度日的原因，正是被“不可能死”这样的妄念所蒙骗，于是终日忙于没有意义的琐事，以致于没有闲暇修法。然而无常迅猛，人身随时都会失去，一旦失去这个人身，下次还想获得真的是很难很难。大恩上师喇嘛仁波切在《甘露妙音》中说：“五浊恶世衰败时，住世久长难决定，亲戚财富自身等，须知终当别舍离，不修死缘无定时，临终必要法无成，故应观修死无常。”

轮回之中，无常是真实存在的，并不是佛说寿命无常才无常的。我们应当以无常为修法的助伴，励力修持，想到无常，就好像自己的头发已经燃起来了必须要马上救护一样。这样反复认真思维才不辜负暇满人身以及上师三宝的大恩德！

如历代传承祖师智悲光尊者所言：“越趋近死亡越精进修法，这是修法者未被违缘所转的标志。”

前面已经宣说了“寿命无常”中的思“外器无常”和“内情无常”。接下来我们讲解余下的五个方面，即：三、思维殊胜正士而修无常；四、思维世间尊主而修无常；五、思维各种喻义而修无常；六、思维死缘无定而修无常；七、思维猛厉希求而修无常。

三、思维高僧大德而修无常

此贤劫过去出世的胜观佛（毗婆尸佛）、宝髻佛（尸弃佛）等七佛，现在仅存有释迦牟尼佛的教法，而且已进入末法时期。“佛在世时我沉沦，佛灭度后我出生。忏悔此生多业障，不见如来金色身。”由我等业力沉重的原因，无数引导众生的成就者如无垢光尊者、华智仁波切、堪布昂琼仁波切等等也都示现了于法界中趋入无余涅槃。如今我等能于五浊恶世值遇大恩上师实在是叹为稀有！然而无常迅猛，这样的善缘随时可能隐灭，所以应当极其珍惜依师修法的因缘。

四、思维世间尊主而修无常

从显赫一时的王臣君主到寿命长达数劫、具足威光的诸天人和仙人没有一个能摆脱死亡。以前那些位高权贵、富可敌国的人们，如今也都像尘埃一样消失在历史的长河中，又何况我们这些末法时代福微力薄的众生呢？

五、思维各种喻义而修无常

从器世界的成住坏空，到世间的亲怨、苦乐、贤劣及一切分别念也都是无常。积际必尽、合久必分、堆际必倒、高际必堕……无论什么人，即便是高如天空、厉如霹雳、富如龙王、美如天仙、艳如彩虹，在死亡突然到来的时候，也没有刹那自在。如今，虽然暂时以上师和善友为助缘获得了修法良机，然而凡夫的念头没有恒常可靠的，所以应当思维各种喻义，深信上至三有之顶，下至无间地狱之间，本性都没有丝毫恒常稳固，所以应当分秒必争地精进修法。

六、思维死缘无定而修无常

按以前藏地的说法，世间有四百六十五种病障、一千八百种魔障能导致死亡。如今在亚青寺，有些道友在去年时还曾见面，在一起说说笑笑，今年就已经往生了。我们每天都能看到被拉到亚青寺念经超度的尸体，有的因疾病而死，有的因治疗时的药物使用不对而死，有的因食物而死，有的人因房屋倒蹋而死、有的因车祸而死、有些因遇到仇敌被杀而死等等原因太多了。这其中有的死者年过花甲，有的死者还是青春年少，有的死者小小年纪就不幸夭折…….对于已经寿终者，即使长寿佛亲自降临做长寿灌顶也无力回天。

如今在世界各地，战争不断、恐怖事件频发、瘟疫肆虐、交通事故随处见闻……天灾 人祸令我们叹息不已，生命之烛随时会被无常之风熄灭，因此我们要坚信死期无定、死处无定、死缘无定而猛厉修持正法。

七、思维猛厉希求而修无常

时时刻刻都要至诚殷切观修死亡。观想行、住、坐、卧等一切行为皆可能成为我们在这世界上最后的行为。出行可能客死他乡；睡觉可能再也看不到第二天升起的太阳；晨起后可能没有机会再睡在床上……早上从住的地方到经堂来听法时，每走一步都要观想自己正在一步步靠近死亡；晚上下课往住处去时，每走一步也要观想自己正在靠近阎罗王；太阳下山时要观想生命就像正在下落的太阳一般即将逝去；夜晚要观想，阎罗王就像这夜幕一般即将降临……大家一定要像这样猛力地观修无常！

观修轮回过患之时应感同身受

在思维轮回过患之时，需要总体思维一下轮回的痛苦。但倘若没有依此而生起厌离心，那就要具体地分别思维三恶趣乃至三善道当中具有的一切痛苦，依此而生起厌离之心。

在具体思维之时，当按照堪布昂琼所传讲般：在思维千差万别痛苦的时候，不要像外面有一个人正被千刀万剐去看看热闹一般。不能把自己观想成一个旁观者，看到一个不相干的人正在遭受着痛苦，这样观想还是有些不圆满。

我们现前在观想轮回过患的时候，绝不能像一个旁观者一般，仅仅以我们自己的眼光去看待他人的痛苦，而是应该把他人所有的一切痛苦，当成自己正在遭受的痛苦来观想。要观想当我们遭受这样的痛苦之时，是一种什么感受？还能否像现在一般具备这么好的环境，乃至这么好的心态等等。我们在观想之时，务必要将自己观想得身临其境：正在遭受诸多痛苦的就是我，我真正投生到了那里，我正在遭受这样痛苦。我们应该如是观想为妙，否则很难生起厌离之心。

我们有时候观修之时，仅仅看到了他人正在遭受痛苦，因此很多人总觉得我和他没有什么关系，因此他人在遭受痛苦，而我一样在享受快乐。如此想要生起坚固的厌离心乃至出离心，可不是一件容易的事情。所以我们在观的过程当中，必须要把自己完全投入到这样的情境中去观想为妙，如此才能真正的生起出离心和菩提心。

前面总说了六道轮回的痛苦，下面将具体宣说六道众生各自所感受的诸苦。

二、分述六道痛苦

《念住经》中云：“地狱有情受狱火，饿鬼感受饥饿苦，傍生感受互食苦，人间感受短命苦，非天感受争斗苦，天界感受放逸苦。”其中，三恶道之痛苦最为不堪。

地狱道众生的痛苦包括：恒时感受或烈焰焚身、或僵冻无援、或刀劈剑斩等等难以堪忍的痛苦，并且求出无期。如《亲友书》中云：“于此一日中感受，三百短矛猛刺苦，彼较地狱最微苦，难忍之分亦不及。”意思就是，哪怕我们在一天之中连续感受三百支短矛猛刺身体这样的大痛苦与地狱众生所感受的最轻微的痛苦程度相比，都根本比不上。由此可见，地狱众生所感受的痛苦实在不是常人所能想象。

饿鬼道众生的痛苦是要感受无尽的饥渴交迫，甚至数百年连“水”这个字都没有福报听到。为了寻找饮食，他们用细如茅草的双腿拖着巨如盆地的庞大身躯艰难地长途跋涉，明明远远看到前方有潺潺清泉、累累果树，可是走到近前却全都无影无踪。即使稍有所得，在取食的一刹那，这些食物便立刻化为灰烬、脓血；由于喉咙细如马尾，即使点滴食物都难以下咽，偶然有那么一点点能吃到肚中，但稍感饱足时因业力感召，吞下去的食物马上化为大火，烧焦五脏六腑。种种痛苦，难以尽言。

在旁生道中，野兽们彼此吞噬，时刻处于恐惧中，即使吃一口食物也时时处于担惊受怕之中——担心自己被天敌或者猎人猎杀、担心食物被同伴抢走……家畜们从生下来就是为了给残忍的人们提供血肉、奶、毛皮等等，在目睹同伴惨遭杀戮的恐惧中无助地等待死亡，千千万万家庭中的菜刀、油锅，就是旁生道的刀剑地狱、炽燃地狱……即使被豢养的宠物衣食无忧，亦饱受禁锢之苦、骨肉分离之痛。

人、天、阿修罗属于三善道，虽然因善业、禅定等因缘，暂时不受三恶道的痛苦，但其本质仍然没有脱离痛苦。

人类号称“万物之灵”，也不离痛苦本性，恒常被“变苦”、“苦苦”、“行苦”所逼恼。乍喜又忧是“变苦”；此苦未尽，彼苦又生是“苦苦”；即使安享一杯茶的清闲，也造下了无量恶业(种茶、采茶、运茶、泡茶等等过程都伴随着杀生、役使等等恶业)，是为“行苦”。现今科技发达，表面上为人们带来了更多的方便和享受，然而“生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五蕴炽盛”等等诸苦反而不可思议地成倍增长，如影随形充斥着人类生活的每个角落，日益膨胀的占有欲望令世界硝烟四起，而地震、海啸、瘟疫、核武器也时时威胁着人们的生存……

阿修罗又称“非天”，此类众生多福报而少德行，不仅在自己的范围内，部落与部落之间总是争斗不休，而且还因嫉妒天界的受用而与天人征战不休，无有宁日，饱受斗争之苦。这些非天始终就是以战争虚度光阴。

天界的欲界众生所受用的福报远超乎世间人想象。然而天人沉溺享乐而放逸自恣，不知不觉中便天福享尽。临终之时五衰相现前，甚至因往昔恶业感召而直趋恶趣。而且此时通过天眼观察，了知自己后世将转生何处，如此感受着极大的痛苦和恐惧。色界和无色界的天人，在数千大劫的禅天定中空耗光阴，仍然无法从坏苦和行苦中解脱，恶业成熟同样坠入三恶道。哪怕是三界中最快乐的三禅天，佛陀也视之如“饿鬼头燃”般的痛苦。

观修因果不虚的目的？

问： 观修因果不虚的目的？

答：观修因果不虚的目的：于因果正见生起定解，于修法及日常生活中谨慎行持。

①认识因果而接受现实，面对违缘逆境，不怨天尤人，而勤观自心、善调相续。如颂云：“随缘消旧业，更莫造新殃”。

②畏惧“恶果”而励力断恶。了知善果必赖善因，故努力行善，创造积极人生。

③畏惧轮回而生无伪出离心，进而生起通过精进修法（因）必能证悟究竟果位的决心和信心。

④现见轮回中众生造业，知必将遭受惨痛果报而生起慈悲心，进而生起意愿救护之广大菩提心。

四个加行像四帖药一样，对治的东西是不一样的。具体来说，前两个（人身难得和寿命无常）对治的是对现世的贪欲。后两个（轮回痛苦和因果不虚）对治的是对后世的贪欲。

今天大概已讲毕四种出离心的修习，若不修好此四出离心，解脱遥不可及。若修习圆满，解脱垂手可得。

此中以观无常最为精要，观修无常者，初为精进鞭，中为解脱要，后证菩提果。

发心煅炼，由此起步，各位珍重。