下面再讲讲人寿十岁时，出现三中劫的状况。

三中劫

南瞻部洲的人类从说虚诳语开始，各种恶道辗转增长，由此寿量变得越来越短，减到最终十岁时出现小三灾。这些灾患的来源有两个：一、耽著美食；二、性情懒惰。小三灾即刀兵劫、疾疫劫和饥馑劫，在中劫末尾发起。十岁时的人们由于非法的贪心相续增盛，不平等爱蒙蔽自心，邪法紧缠，嗔毒增上，导致一见面就起猛利害心，随手拿起什么就会变成利刀，之后各自发起狂来互相杀害。另外，十岁时的人们由于具足前面的各种过失，以至于非人吐毒，疾病流行，染上的人多数死去，很难医治。而且，十岁时的人们由于有前面这些过失的缘故，天龙忿怒不降甘雨，因此世间长期出现饥馑、灾荒，没有东西能养活性命，多数人都饿死了。

由于饥馑的缘故，就有所谓的聚集、白骨和运筹。“聚集”有两种：一、人聚集，那时的人们由于极度饥饿羸瘦，常常聚集在一起死去；二、种聚集，为了利益后人，他们省下自己吃的东西，放在小盒子里打算做种子。“白骨”也有两种：一、那时的人身体羸瘦干枯，死后过不了多久就会出现白骨；二、那时的人被饥馑逼迫，捡白骨煮汤来吃。“运筹”也有两种：一、由于粮食少，人们要行筹来吃饭，也就是一家当中从老到少，随着筹到达的那一天，得到一点点粗劣的食物；二、以筹选出过去的场所，然后到那里寻找，得到少许谷粒后，多数用水煎煮给大家分着喝，来维持残余的性命。刀兵劫发起只有七天，疾疫劫发起经历七个月零七天，饥馑劫发起经历七年七月零七天，过后就止息了，人寿逐渐增长。

下面根据《长阿含经》及《起世经》做具体讲解。

《长阿含·经世记经三中劫品》中说到：佛告诉比丘：有三种中劫。哪三种呢？一、刀兵劫；二、饥馑劫；三、疾疫劫。刀兵劫的情形如何呢？这世上的人原本寿命四万岁，后来逐渐递减到两万岁，之后又减到一万岁，再减到一千岁、五百岁、三百岁、两百岁，今天的人民寿命约一百岁，之后人寿逐渐递减，减到十岁时，女人出生后五个月就出嫁。

那时，世间所有的美味，譬如酥油、蜜、石蜜、黑石蜜等各种美味都自然消灭，五谷不出生，只有稗子。那时，上等的美服，绫罗绸缎、缯绢、劫贝、刍摩等妙衣、丝织品都不复存在，只有粗草织的草衣。那时，地上只能长出荆棘，里面有很多蚊虻、黄蜂、毒蛇、毒虫等，那些金、银、琉璃、七宝珠玉等自然隐没在地里，只有沙砾瓦石，充满秽恶。

那时，众生只是增长十恶，不再听到十善的名字，既然连善的名字都没有，又哪里有行善的人呢？当时，人们不孝父母，不敬师长，能造恶的人就被人们供养、恭敬、侍奉。譬如现在如果有人孝顺父母、恭敬师长、行持善业，那他就被世人所供养，人们都恭敬侍奉他，那时的人造恶被大家恭敬供养的情形也是如此。那时的人命终之后堕入畜生当中，就像现在的人命终得以生天一样稀少（多数堕入地狱道、饿鬼道）。当时，人们彼此一见面就怀着恶毒之心，只想杀害对方。就像猎人一见到鹿群就想杀，没有一念善心，那时的人彼此之间也是如此，只想杀害对方，没有一念善心。那时，地面凹凸不平，有沟涧、溪谷、山陵、丘阜，没有一处平地。每当看到有人走过来就心惊胆战、惶恐怖畏，吓得连身上的毛都竖起来了。

那时，在七天当中刀剑劫出现，人们拿起草木瓦石，都变成了刀剑，刀剑特别锋利，碰到什么都会截断，人们互相伤害。其中有个聪慧者，见到大家拿刀兵互相杀害特别恐怖，就赶紧逃入深山，在森林、沟涧、坑坎等没人的地方藏起来。在躲避的七天当中，他的心里和口里一直说着：“我不害人，别人不要害我。”这个人在七天里依靠吃草木的根来存活，七天后走出山林。当时，有一个人见到了他，于是欢喜地说：“今天见到活人了！今天见到活人了！”（可见整个地区只有他一个活人，其他人全死了，现在又见到另一个地区里的活人。）就像父母和独子离别，很久之后再次相见时，欢喜踊跃的心无法抑制，那些活下来的人就像这样，彼此见到都情不自禁地生起欢喜踊跃之心。那时，人民在七天当中彼此对着哭泣，又在七天当中互相娱乐，欢喜踊跃，庆贺在这场大劫难中得以幸存。那时的人身坏命终都堕入地狱。为什么呢？因为人们常常怀着嗔怒，以害心待人，没有仁慈的缘故。这就是刀兵劫。

佛告诉比丘：什么是饥馑劫呢？那时，人民做很多非法之事，邪见颠倒，造十恶业。因为造恶的缘故，天不降雨，百草枯死，庄稼没有收成，田里只有茎秆。饥饿的情形如何呢？当时，人们搜扫田地、街巷、道路以及粪土里遗留的谷物来得以存活，这就是饥饿的状况。再者，饥饿的时候，有人在街巷、市场、屠杀处或坟墓间收拾骨骸煮一点汤来喝，这样来活命，这就是“白骨饥饿”。再者，饥馑劫的时候，所种的五谷都变成了草木，那时的人采花煮汤来喝。饥饿的时候，草木上的花落到土地下面，人们就从地里挖出花煮着吃，以此存活，这叫做“草木饥饿”。那时，众生身坏命终堕在饿鬼当中。为什么呢？因为人在饥馑劫中常常怀着悭贪心，没有布施心，不肯割舍救济别人，也不念他人的苦厄，由于特别饥饿加强了他的悭贪烦恼，导致堕为饿鬼。这就是饥馑劫。

疾疫劫的情况，佛在《起世经》中说：那时的人民想行正法，想如法修口业，想行无颠倒正见，想行持圆满的十善业道，但在那时，这些想如法而行的人由于过去没有十善业的殊胜果报，使得非人放出灾气，流行疾病，导致很多人生病死掉了。在疾疫劫时，又有他方世界的无数非人来给此世界的一切人民作诸疾病。什么缘故呢？因为人们放逸行持非法的缘故。这些非人夺走人的精气，并锤打人们，让他们心识烦闷、扰乱。其中有很多薄福之人因生病而命终。再者，那时他方非人来行疾病，众生虽然没有放逸而行，但是鬼的力量很大，强相逼恼，夺走人的精气，抓打锤击，让人心乱。在这当中有很多人生病而死亡。这是疾疫劫的情形。

恶行增长，人寿渐减

在人类立王以后，众生的寿命又是怎样随着烦恼恶行的增长而逐渐变易、退堕的呢？佛在《长阿含·转轮圣王修行经》中具体做了解释：

追溯到过去久远的时代，有一位叫做“坚固念”的转轮圣王统领四天下。当时，国王自在以法治理国家、教化人民，是人中的殊胜者，具足七宝，有一千个王子，个个勇健雄猛，能胜伏怨敌，不用兵器自然使得天下太平。

坚固念王在很长的时间里治理国家。一时，金轮宝在虚空中忽然脱离本处，管理轮宝者速疾禀白轮王说：“大王！今天轮宝离开本处了。”坚固念王听后心想：“我曾在前辈处听闻，如果转轮圣王的轮宝有所移动，那轮王的寿命就不长了。我现在享受了人间福乐，应该再以方便享受天中福乐，可以立太子统领四天下，然后封一块疆域给理发师，让他给我剃发，之后穿上三法衣，出家修道。”当时，坚固念王叫太子前来，告诉说：“你知道吗？我曾在先辈处听说，如果转轮圣王的金轮宝离开本处，那轮王的寿命就不长了。我现在已经享受人中福乐，应该再以方便求取天中福乐。现在我想剃除须发、披三法衣出家修道，把四天下托付给你，你应该善自勉励，体恤天下万民。”那时，太子接受国王的教敕后，坚固念王就剃发、穿三法衣，出家修道了。

那时，老国王出家七天后，金轮宝忽然不见了。管理轮宝者去禀白新王说：“大王！今天轮宝忽然不见了。”国王知道后很不开心，赶紧到坚固念王那里，禀白说：“父王！今天轮宝忽然不见了。”坚固念王对他说：“你不要忧虑，这个金轮宝不是你父亲的私人财产，你应当精勤行持圣王正法，行持正法后，在十五月圆之夜，沐浴香汤，宫女围绕，升到正法殿上，金轮神宝自然会出现，此轮宝有千辐条，光色具足，由天匠制造，不是世间所有。”

新王对父王说：“转轮圣王的正法是什么？应如何行持？”坚固念王对孩子说：“应当依于法，立法具法，恭敬尊重，观察于法，以法为首，守护正法；又应当以法教诲诸宫女们，以法守护教诫诸王子、大臣、群寮、百官和人民、沙门、婆罗门，下至对禽兽都应当以法来照顾他们。”

坚固念王又告诉孩子说：“如果在你的国土里有沙门、婆罗门，他们的实行践履清净真实，功德具足，精进不懈，去离骄慢，忍辱仁爱，独自静修，独自止息，独自到涅槃。自己除贪欲，化导他人除贪欲；自己除嗔恚，化导他人除嗔恚；自己除愚痴，化导他人除愚痴。身行质直，语言质直，心念质直；身行清净，语言清净，心念清净，正念清净，仁慈智慧利他无倦，衣食知足，持钵乞讨，来福利众生。有这样的人的话，你应当数数前往，随时请问：‘我们要修行的话，什么是善？什么是恶？怎么叫犯？怎么叫未犯？什么人可亲近？什么人不可亲近？什么事可做？什么事不可做？施行什么法能长夜受安乐？’你这样请问后，用心来观察，该做的就做，该舍的就舍。国家有孤老要拯济，有贫穷、困苦、羸劣者来乞求，千万不要违逆他们的心。国家有传统的法规，你不要改变，这是转轮圣王所修行的法，你应当奉行。”

那时，转轮圣王受了父王的教导后如说修行。之后在十五月圆之夜，沐浴香汤，升在高殿上，由宫女所围绕，当时自然轮宝忽然现前，果然具足千辐条，光色具足，为天匠所造，不是世间所有，由真金所成，直径一丈四。当时，转轮王心想：“我曾在先辈处听说，如果刹利王十五月圆之时，沐浴香汤，升宝殿上，宫女围绕，自然有金轮现在面前，那他就是转轮圣王。现在轮宝现前，莫非正是此事？我现在应该试试这轮宝。”

那时，转轮王就召集四兵，向着金轮宝袒露右臂，右膝著地，又用右手抚摸金轮说道：“你向东方如法而转，不要违背常规。”轮宝就向东运转。这时，轮王带着四种部队跟随其后。金轮宝前有四神引导，轮子停住的地方，轮王就止驾了。当时，东方诸小国王见大王来了，就用金钵盛银粟、银钵盛金粟，赶紧到国王面前，礼拜说：“善来，大王！现在东方土地丰壤快乐，人民兴旺，秉性仁慈和善，慈孝忠顺，唯愿圣王在此治理正法，我们随时侍奉左右，听从您的教令。”当时，轮王对小王们说：“停住！停住！诸贤者！你们这么说已经供养我了，只要以正法治国，不要有偏颇、冤枉，不使国内有非法之行，就叫做我在这里治理国土。”当时，诸小王听闻此教令后，就随从大王巡行诸国土，来到东海外边，然后随行南方、北方、西方，轮王所到之处，诸小国王各自呈献国土，也像东方诸小国王那样。当时，转轮王随着金轮周游四海，以道开导安慰人民，之后回到本国。那时，金轮宝在宫门上空的虚空中安住，转轮王欢喜踊跃地说：“此金轮宝真是我登为轮王的瑞相，我现在真的是转轮圣王了。”这就是金轮宝成就。

这位轮王久久治世以后，一时，金轮宝在虚空中忽然脱离本处，当时，管理轮宝者速疾禀白轮王说：“大王！今天轮宝脱离本处了。”国王听后心想：“我曾经在前辈处听说，如果转轮圣王的轮宝移离本处，国王的寿命就不多了。我现在已经享受人中福乐，应该再以方便受取天中福乐，可以立太子统领四天下，然后我就落发、穿三法衣，出家修道去。”当时，国王叫来太子说：“你知道吗？我曾经在先辈处听到，如果转轮圣王的金轮宝脱离本处，国王的寿命就不多了。我现在已经享受人中福乐，应当设立方便再享受天乐。现在我准备剃发出家修道，把四天下托付给你，你要好好勉励而为，体恤天下万民。”当时，太子接受国王教令后，国王就剃发出家修道了。老国王出家七天后，金轮宝忽然不现，管理金轮者去禀白新王说：“大王！今天轮宝忽然不现了。”当时国王听后不以此而忧虑，也不去请问父王的意思。那时，父王就忽然命终了。

在此之前，六代转轮王都辗转相承先王法规，以正法治理国土，唯独这个国王自以为是，不继承旧有的法规，导致政治不平静，天下充满怨尤，国土损减，人民衰颓。当时，有一位婆罗门大臣前来禀白国王说：“大王！您要知道，今天国土损减，人民衰颓，不如往常了。现在国家里有很多善知识，聪慧博学，明达古今，特别了解先王的治政之道，为什么不召集他们来咨询呢？自然会有合理的回答。”那时，国王就召集群臣，询问先王的治政之道。诸位有智大臣详细做了回答。国王听后实行旧有的法政，以正法统治世间，但还不能做到拯济孤老，惠施贫民。

当时，国土的人民变得非常贫困，之后彼此侵夺、盗取，结果国中盗贼非常多。巡捕抓到了盗贼，就拉到国王那里说：“这个人做贼，愿国王治罚。”国王就问：“你真的是贼吗？”回答：“真的是！我贫穷饥饿，没法生存，所以做贼。”国王听后就拿出仓库里的财物布施给他，告诉说：“你以这财物供养父母，体恤亲族，从今以后不要再做贼。”

其他人听说，对于做贼的人，国王会给他财宝，于是大家纷纷去做盗窃行为，又被巡捕捉拿，带到国王这里，说道：“这个人做贼，愿国王治罚他。”国王又问：“你真的做贼吗？”回答：“真的是！我贫穷饥饿，无法生存，所以做贼。”国王又拿出仓库中的财物给他，又告诉说：“你以这些财物供养父母，体恤亲族，从今以后不要再做贼。”

又有人听说做贼的人国王会给他财宝，于是他们也去劫盗别人的财物，又被巡捕捉拿，带到国王这里。国王又问：“你真的是贼吗？”他说：“真的是！我贫穷饥饿不能生存，所以做贼。”当时国王心想：“先前做贼的，我见他们贫穷，布施财宝，认为他们会改掉贼行，而其他人听到就认为做贼很发财，所以他们转相效仿，国中的盗贼越来越多了，这样没完没了。我今天是不是应该把这人绑起来，让他披枷带锁走到街巷里，然后把他送出城外，在旷野里施刑，以此来教诫后人呢？”

那时，国王就敕令左右把这个贼绑起来，雷击大鼓，向大家宣布，到大街小巷游街，之后，把他装在囚车上运出城市，在旷野里施刑。当时，国人都知道做贼会被国王系绑，在街巷里游街，最后在旷野施以刑罚。当时，人民互相这样说：“我们如果做贼的话，就会有这种结果，跟他没有两样。”于是，国人为了保护自己就造了兵杖、刀剑、弓箭互相残害，攻打、劫夺、掳掠。

从这个国王以后才有了贫穷，有了贫穷以后才有劫盗，有了劫盗以后才有兵器，有了兵器以后才有杀害，有了杀害以后人们的容色憔悴，寿命短促。当时人寿四万岁，之后逐渐减少，减到两万岁，那时的人类有长寿有夭折，有苦有乐。那些有苦的人就生邪淫心、贪取心，设立很多狡诈方法谋取他人的财物。那时，众生以贫穷而劫盗，为了保护自己以兵杖残害对方，这种杀盗的现象滋生蔓延，使得人类的寿命不断减少，减到一万岁。

到了一万岁时，众生又互相劫夺、盗窃，被巡捕抓到，带到国王那里说：“这个人做贼，愿国王治罚他。”国王问：“你真的做贼吗？”回答说：“我没做贼！”这样在大众中故意打妄语（那时的人类更差劲了，从前只有劫盗，没有妄语，现在又出现了妄语）。当时，众生以贫穷的缘故做劫盗的恶行，以劫盗就有了刀兵或斗争，以刀兵的缘故就有杀害，有杀害的缘故就有贪取、邪淫，以贪取、邪淫的缘故就有妄语，有妄语的缘故寿命再度减少，一直减到一千岁。

到了一千岁时，有三种口恶出现于世：一、两舌；二、恶口；三、绮语，这三种恶业辗转增盛，人寿逐渐减到五百岁。五百岁时，众生又有三种恶行出现：一、非法邪淫；二、非法贪取；三、颠倒邪见，这三种恶业辗转增盛，人寿又逐渐减少，减到三百岁、两百岁，一直到释迦佛出世的时代减到约一百岁。如是辗转造恶，寿命不断地减少，最后减到十岁。

渐修善行，寿命递增

人类又如何从十岁递增，最终达到八万岁弥勒佛降世呢？释迦佛在本经后面做了具体的解释：

话说刀兵劫时，有智者逃到森林里，过了七天从森林出来，当时有幸存者见到他，欢喜庆贺说：“你没死啊？你没死啊？”就像父母只有独子，长久阔别，再次相见时欢喜无量那样。这些人各自怀着欢喜互相庆贺，然后追问彼此的家庭状况，知道家里的亲属死了很多。在七天当中悲哀号哭，彼此看着哭，痛哭流涕。之后，又在七天当中互相庆贺，娱乐欢喜。不久大家想：“我们积的恶太深太多，所以遭受此难，亲族都死光了，家属都没有了，现在应该共同稍微做一些善行，应该修什么善呢？应当不杀生。”当时，众生都怀着慈心不再彼此残害，于是众生的色力、寿命等转而增长，从十岁逐渐增长到二十岁。

二十岁时的人又这样想：“我们由少许修持善行，没有互相残害的缘故，寿命延长到二十岁，现在应当增加一些善行，应该修什么善呢？我们已经不杀生了，现在应该不偷盗。”他们修了不偷盗后，寿命延长到四十岁。

四十岁时的人又这样想：“我们由少许修善使得寿命延长，现在我们应该再增长少许善行，有什么善可修呢？应该不邪淫。”于是，那时的人类都不邪淫，寿命延长到八十岁。

八十岁时的人又这样想：“我们由于少许修善使得寿命延长，现在希望再增加少许善行，有什么善可修呢？应该不妄语。”于是，人们都行持不妄语，寿命延长到一百六十岁。

一百六十岁时的人又这样想：“我们由少许修善使得寿命延长，现在应该再增加一些善行，有什么善可修呢？应该不两舌。”于是，人们都行持不两舌的善行，寿命延长到三百二十岁。

三百二十岁时的人又这样想：“我们由少许修善的缘故寿命延长，现在愿意再增加少许善行，有什么善可修呢？应当不恶口。”于是，那时的人类都不恶口，寿命延长到了六百四十岁。

六百四十岁时的人又这样想：“我们因为修善的缘故寿命延长，现在愿意再增加一些善，有什么善可修呢？应该不说绮语。”于是，人们都不说绮语了，寿命也延长到两千岁。

两千岁时的人又这样想：“我们由修善的缘故寿命延长，现在愿意再增加少许善，有什么善可以修呢？应当不悭贪。”于是人们都不悭贪而行布施，寿命延长到五千岁。

五千岁时的人又这样想：“我们由修善的缘故寿命延长，现在愿意再增加少许善行，有什么善可修呢？应当不嫉妒，慈心修善。”于是人们都不嫉妒，以仁慈的心来修善行，寿命转而延长到一万岁。

一万岁时的人又这样想：“我们由修善的缘故寿命延长，现在应该再增加一些善，有什么善可修呢？应当行正见，不生颠倒。”于是，那时的人类都行持正见不起颠倒见，寿命延长到两万岁。

两万岁时的人又这样想：“我们由修善之故寿命延长，现在应该再增加一些善，什么善可修呢？应当灭三种不善法：一、非法邪行；二、非法贪取；三、颠倒邪见。”于是，人们都灭除三种不善法，寿命延长到四万岁。

四万岁的人又这样想：“我们由修善之故寿命延长，现在应该再增加一些善，有什么善可修呢？应当孝养父母，敬事师长。”于是，人们随即孝养父母，敬事师长，寿命延长到八万岁。

八万岁时的人，女人到五百岁才出嫁。那时，人类将有九种疾病：一、寒病；二、热病；三、饥病；四、渴病；五、大便；六、小便；七、欲病；八、饕餮病；九、老病。那时，大地平坦整齐，没有沟坑、丘墟、荆棘，也没有蚊虫、虻虫、毒蛇、蚖蛇、毒虫等，地上的瓦石、沙砾都变成了琉璃，人民兴旺，五谷平稳低廉，无比富饶安乐.

那时，在地上会建起八万座大城，一座座城市和诸多村镇相连，清早公鸡鸣叫，彼此相闻。就在那时，有佛出世名“弥勒如来”，应供、正等觉，十号具足，就像今天的释迦如来十号具足一样。此如来在诸天、帝释、梵王、魔众、沙门、婆罗门、世人当中自身作证，就像我今天在诸天、帝释、梵王、魔众、沙门、婆罗门、世人当中自身作证一样。他那时将说法，初善、中善、后善，具足妙义法味，修持清净梵行，就像我今天一样。彼佛的弟子有无数千万。那时，人们称佛弟子为“慈子”，就像我的弟子被称为“释子”一样。

思考题

1、三中劫的情形如何？根据《俱舍论》《长阿含经》《起世经》做具体观察。

2、南瞻部洲的人类，寿命从八万岁减到十岁，再从十岁增到八万岁的情形如何？根据《长阿含·转轮圣王修行经》做具体观察。