

## 丁二、思维内精华有情而修无常

**第二、思择内精华有情而修无常者，如此，上至有顶以下，下自地狱地基以上，一切有情没有一个能从死处解脱。《除忧书》云：地上或天中，有生然不死，见闻生疑否？如是般，有生者即有死的事情故，高层天世间以下，所谓此者生后不死者，如是见或闻乎。何需说呢，决定连生起彼“死或不死”的怀疑也没有。**

思维了器世间坏灭无常后，进一步思维有情世间坏灭无常。上至有顶下到地狱最底部之间，欲界、色界、无色界的所有有情，没有一个能从死处解脱。即使上界具威德、寿量长达数劫的天人们，到了死的分位也无法摆脱死魔，一切有情界最终都要被死魔吞没。这就显示出三界巨大的苦相，生命无有实义，要一心归入法道，从坏灭、苦性、无实义的有漏法中彻底超出，得到解脱利益。

《除忧书》中说：在地上或天中，生而不死的事你见到过吗？听到过吗？怀疑过吗？就像所说的那样，凡是有生就必定有死的事情到来，以这个缘故，从高层天世间以下，所谓某人、某有情生了以后不死，这样的事你见过吗？听到过吗？这是不必说的，决定连“他死还是不死”的怀疑都不会有。这就充分证明死是决定的、是铁律。

在缘起图里，阎罗王口里咬着以十二缘起相续而来的一切有情，这是有为法的法性。配在有情界，可以说凡是有生决定有死，死亡必定在我们人人身上降临，不但我们，所有有情都必然会死。从广大的天世间到地狱之间无数六道种类的有情，其中有一个生而不死的吗？有谁见到了？听到过？由于从无始至无终，所有三有世间都被无常定律所限定，所以不会有一个反例，连“某人可能不死”的怀疑都没有。

我们对此要有深刻的定解，只要有生必定有死。什么缘

## 2 普贤上师言教讲记

故呢？因为生没有自主，由因缘和合而现，既然随因缘而转，因缘又是不住的，那因缘一灭必定无法独立存在。任何生的现相都是因缘力变出来的，决定没有住持第二刹那的能力，从相续而言也不会永远显现。总之，一切有生的有情相续，最终决定出现大的死无常，从这里会发现，一切有为法都没有实义。

这是总的思维内情世间的无常。在观修时眼界要开阔，要看到生的无义，从而一心求取不生不灭的涅槃之道。正如佛经所说：“诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。”这是世尊过去用生命求来的法偈。前面思维了器界无常，之后从有情界展开来，譬如看到人间从古至今、从上到下，一切有情都在因缘结束时归于死亡，不可能再延续、重现。而我们却以为有情界常有、实有，在这里起很多贪嗔等，求取各种意义，这不是很愚痴吗？

就地球而言，水、陆、空的各类有情，有的只有一眨眼的寿命，有的能活百千年，但总的来说，所有水族、野兽、牲畜、飞禽等等最终都归于死亡，没有一个例外。再要想到，古昔的仙人修长寿术，但没有一人能够永存。曾经出现过的所有转轮王、帝王、小王等，也没有一人能够不死。再往上，天人们也没有一个能不死，他们无非是以更大的福业力或不动业力，出现高级的、相续较长的生命幻相，但业尽之际也一并消亡，连影子都不剩。至于下界的众生就更不用说了，决定无法逃脱死魔。

这就看到，死是巨大的苦事，每个人都要面对，如果今生不从中超出，就要一直被它控制，往后还有无数次生的无奈、死的痛苦。有漏生命的出生就是一种苦，因为必将以死亡告终，而再生也没有实义，最终都要消尽无余。看到了有为法不可依恃，就要深生厌患，求取能得到不生不灭、永恒法性寿命的圣法。应该由衷地这样在心里思维、抉择。这是总的观修。

这里的抉择分总、别两部分，“总”是抉择三界有情有生决定死亡，“别”是抉择南洲此时代的人类必定速死，而且

死时不定。以上讲了总抉择，下面从特别一分，针对自身来作抉择，抉择清楚了，就知道生命的走向以及无常的状况，而及时采取面对办法，这是非常重要的问题。这里要断定自己时时都会死，先从受生的处所和时代两点，抉择一定快速死亡；再进一步认识到，在寿量短促且寿命不定的状况里，时时都在趣向死亡，以此确认死时不定，发起“现在就要修法”的决断。要以这样的理路来学习下面一段。

### **特别是我等在南瞻部洲寿命无定之处，末世而生故，今唯速死。**

南瞻部洲与其余三洲相比属于寿命无定之地，北俱卢洲决定一千岁，西牛货洲大致五百岁，东胜身洲大致两百岁，虽无决定，但多数能得定限，唯有南瞻部洲人寿极其不定，劫初无量岁，劫末十岁。此地的业力变化极大，由于人的心识转变快，导致感生此处的寿命非常不定，这叫做“寿命无定之处”。“末世而生”，是指对于一个小劫而言，从人寿八万岁一直递减，减到百岁时释迦佛出世，如今佛已灭度，处在人寿几十岁的末法时期，这叫“末世而生”。再减下去就没有佛出世了，因为有情的恶业太重，无法受佛教化。

这就看到，人寿由业来决定，寿命的长短取决于福德的大小。从人寿八万岁不断下跌，随着烦恼和业越来越粗重，人的寿命就越来越短，五浊越来越炽盛。我们身处在末世的共业里，自身当然不会例外，就像在平均一米七的人群里，不会出现三米的人，同样，在这个时代状况里，自身的寿命决定不过百年。而且，由于有各种减寿因素，我们决定会很快死掉，因此不要做长久的打算。

**从最初生的夜晚，就开始与死越来越接近故，寿命无增而有减。而死主之魔刹那也不停，如西落阴影般越来越过来故，无法决定何时死及何处死，或许明天就死，或许**

## 今晚就死，或连现在呼吸出入间也没有不死的保证。

在断定了决定速死后，进一步要认识到连今天是否会死，甚至呼吸间是否会死，都没有把握，这就更加意识到无常的紧迫。要这样抉择：自从我们投入母胎受生的第一个夜晚开始，就像一支向着死亡靶心飞驰的箭一样，没有一刻能停住，业力运行时中间不会停顿，因此，生命之箭越来越接近死亡。以这个缘故，我们不足百年的有限寿命昼夜都在减少，没有一刹那增添，这就断定决定要死。

奔向死亡的另一种表述，可以说死魔拿着钢刀刹那不停地朝我们奔来，他的速度非常快。譬喻就像日暮黄昏，太阳西斜光线照下来，高大建筑物等的投影会越来越大，天地间很快充满了黑暗，这表示死亡。阴影不断地往这边来，表示死魔越来越靠近自己，他刹那不停、毫无情面地要来抓我。而我就像死刑犯，受到死魔的缉拿，他正开着最快的车子来抓我。

然后想：我连自己什么时候死、在什么地方死都不决定。可能明天就被抓到，或者今晚就被死的绳索牵走，甚至现在呼吸之间，死魔突然到来我就必死无疑。像这样，生命叵测，死缘的风一刮来我就当即毙命，再没有存留的可能。要意识到生命非常不定，时时都有死亡的危险。

以下一直到最后，一定要摸清祖师引导的理路。这个脉非常重要，一旦抓准了脉络，细枝细节就全部统在这条脉上，从正反两方面去证成它，之后定解马上出来，这样就能得到祖师的心要。藏文原文都是一路到底的缘起理路，我们一定要悟明缘起的秘密，这里是修心法，要对心上的缘起得到确认。

以下通过三个层次——一正、一反、一正，把我们的引进修心的正道里。首先是“一正”，告诉你在正缘起上确认了人命在呼吸间的理则后，随之产生的心态就是要及时修法，断定我能活着是很稀奇的。这就是无常的心态和行为，它真正有益于自己的修途。之后反过来说，如果没确认到死

时不定、人命在呼吸间，那必然被常执驱使，觉得现世法特别有意义，在里面患得患失，不断散乱，没有几念心住在法中。这样就会在正忙碌此生无意义活计之时被死魔抓住，无有逃脱之处，这就看到颠倒的缘起是什么结局。最后又正说，以正反两方面的理由，你现在就应该修死想，尤其是死时不定、人命在呼吸间的想法。正缘起一起来，不被颠倒缘起的懈怠、推延等心态所转，就能及时地趣入到修法当中。

以这样的理路，引着心去认识、去确认、去断定，当自心如理转动后，就会自觉发起趣入法道的心。要知道，具灵性的生命都是想怎么对自己最有利益就怎么做，绝不会认识到它的虚假、诳骗、颠倒后还一如既往地糊涂下去，所以，我们一定要通过认知来开启正见，指导自己的行为走上光明之路，这非常重要。

**如《法句经》云：“明日死谁知，今当随应作，彼死主大军，与汝非为亲。”**

再引经教来证明。《法句经》说：明天会不会死谁知道呢？今天该作的就要做了，也就是应该修法，争取用有限的光阴、极难得的机缘好好修一次法，不然就妄度此生了。为什么现在就要做呢？因为死主阎罗王的大军队不是你的亲戚，他铁面无情，不会护佑你、饶过你，他一来决定瞬间就把你拉到后世去了。现在趁他还没来，应该赶紧做应作之事。

这一段要把握正方向的见解、心态、行为、结果四点。“明日死谁知”是见解。一般人想：明天肯定不会死；而他的想法是：明天死不死谁知道啊？应该会死。这就生起了无常死想，切近到说不定明天会死，这种想法叫“见解”。以此见解会产生心态——“随应今当作”，该做的今天就要及时做。以此会发生及时摄取正法的行为，当然会出现对临终有利的结果，自己的未来将得到实义。

“彼死主大军，与汝非为亲”，这两句是很深的无常观念

，用拟人的手法来表达有很深的心态。意思是无常是铁律，一旦降临毫无办法，即使佛来也无法遮止。死主大军不是你的亲戚，假使是亲戚，还可以贿赂、说情、使他不来，但他是非亲、铁面的状况，谁都无法抵挡，这就告诉我们不要存侥幸心理。第六意识的颠倒心常常对抗法界规则，但在世俗谛里，无常贯穿一切，而且它来时没办法用假想、一厢情愿的认为或各种常执幻想躲过去，所以“非亲”两字就表示了铁律。这时就认为，死是绝对躲不了的，在死前就要开始干，由于今天都有可能死，所以我要及时地去修法。会促进这样的心态和行为，必须从这里去认知。

我们的心有一正一反两条缘起之路。我们现在的困局就是被自己无始以来串习的颠倒心态网缠住了，时时都在颠倒路上走，一直受违背缘起法则的愚痴心态所左右。从这里就要看到，什么是心上正确的走法。

**怙主龙树云：“若其寿命多损害，较风激泡尤无常，出息入息能从睡，有暇醒觉最稀奇。”如所说般，人们贪著睡眠之乐而呼吸徐徐出入之间，也无不死的决定故，彼中未死而安然醒觉也是应持为稀奇的自性。**

怙主龙树菩萨也说：我们的寿命是这般脆弱，周围有无数损害的因缘，比风吹水泡还要无常。我们的生命就像广场中央的一盏油灯，一阵微风都能把它吹灭，所以，它比风吹水泡还要无常，不堪一击，死缘一现当即毙命。而我在酣睡之间一口气进、一口气出连续那么多次，竟然能够醒来，还有闲暇，这实在是极稀奇的事。意思是生命非常脆弱，一点因缘就能让它断掉，以此告诉我们，生命比风吹水泡还无常。譬如一个人睡觉时，别人稍微作一点动作，捂住他的口鼻，他气息一断马上就死了。这就是说，人们贪著睡眠的安乐，但在徐徐呼吸间也没有不死的决定，经过那么多次呼吸，竟然还能安然醒来，真是太稀奇了！

龙树菩萨的教导关键在于“最稀奇”三个字，这是确认

了死时不定、人命在呼吸间之后，出现的一种特别心态。怎样来出生这心态呢？“故”字之前是真实的无常状况，也就是人命只是一口气一呼一吸，中间一切断就会死，而在睡眠中呼吸了几千次，这中间都没切断，证明逃过了几千次的劫难而安然醒来。由于有随时会死的定解，所以他醒来后会有一种：真稀奇啊！我躲过了枪林弹雨，竟然每一次都逃过了死关，还能醒来！

譬如一个人在战争激烈的前线，时时都有被炸弹轰炸、被枪击等的可能，而他竟然每一次都过了关，几千次都没被打到。他出来后就由衷地想：真稀奇！一枪都没打中，我居然活着出来了！就是这个意思。像这样，有了不同于世人的无常见解，心里真正认可，才会由衷地说：这最稀奇！这不是口头重复，而是真正修法人的特别心态，表明他已经有了无常的观念。

普贤上师说：你应该把这个持为稀奇自性。意思是常常要处在无常心态里，感觉能在睡眠中醒来是很稀奇的，我难保今天不死，要赶紧修法。这跟常执心态相反。常执心认为：我今天肯定不会死，醒来是正常的，就该醒来。如果是这种心态，被常执所骗，不感觉很快会死，就会一直忙碌今生活计，做的都是无意义的事。

总之，“持为稀奇的自性”表明正面心态，感觉还能活着是很稀奇的，因为实在很难越过一个个会死的时刻。他会感觉生命叵测、旦夕难保，死主的流弹时时都可能射在身上，一定要及时修法。“持”字表示一定要持这种心态：活着是很不容易的，能这样一刻一刻不死是很难的，这就跟原先的常执心态完全相反。原先感觉活着特别正常，有什么稀奇？世上的人都不会死，上午在的人下午肯定还在，明天肯定还在等等，这都是常执的颠倒看法。

接着要领会普贤上师的第二度引导，要明确前后关系，总的来说是正反两方面的缘起运行。明行系统就是先起了正见，以正见发起正确的心态、行为而得到好的结果。也就是知道了必然速死，而且死时不定，这个世界、时代里充满

了各种死缘，降生在这里无法预定什么时候死。这种观念一起，紧迫感就出来了，就想今天要赶紧做好应作的事，修习对死有利益的正法，这时心就入了法行的轨道，从而对死亡有利益。然而，如果没起这个正见，那必然会随无明的力量运行在颠倒的轨道里，出现颠倒的心态、行为和结局。“是故”是讲后一层必然的因果关系。

**是故，由于我们现在只是有某时要死的想法，然而心中未生死时无定的想法故，唯一以常执在对生计患得患失中散逸。正耽著于成办此世的身乐、心喜、名誉这三者的动作时，突然死主魔执持黑索、牙咬下唇、露出獠牙而到来时，勇士之军、帝王之力、富豪之财、智者之辩、美女之色、疾足之驰，任何皆无所益。纵入无缝小铁箱中，以勇敢之士持锋利之器，数十万人，剑端、矛尖皆向外后围绕而住，亦丝毫不能守护和遮蔽。死主阎魔他以黑索系其颈上，面色青青的、白泪涟涟的、以头和手足五体晃荡的同时，于后世的大道中带走外，以勇士无可争之地，以帝王无敕令之所，以财食无欺诳之处，无逃避处，无隐藏处，无归无救，无怙无援，无方便大悲可施。纵药师佛亲临，也于命尽之死无力延缓。**

普贤上师的指示非常清晰，让我们看到从最开始的见解上怎么颠倒，由此力量怎么引起颠倒的心态、行为和不好的结果，看清楚后就该何去何从了，知道往这条路上走决定是这样的结果。当看到了颠倒，不愿再这么走时，心就会转过来，开始修对命终有利益的正法，而不荒废难得的暇满。

我们要跟着祖师的引导看清四个环节。其中“故”字以上指见解没有转变，还在常执当中；“故”字以后，“常执”“患得患失”等是颠倒的心态；“散逸”是颠倒的行为；“突然”是必然的结果。之后讲到很多无益、无救、无归、无力延缓等，

是讲死亡降临时一切都没有利益。这就看到，如果以常执作此生事务，哪一定是一条由无明引起的颠倒路线。

检查下来，我们有什么颠倒见解呢？自以为我也有某时一定会死的想法，其实一般人都知道自己会死，缺乏的是今天必死的观念，也就是根本没生起死时不定的观念，不会起“我今天一定会死”或“多半会死”的心。这就是见解上没转变，整个一套身心系统没有由正见摄持。在这种状况下，自以为在修法，实际处处落在常执中，它成了内心的元首，成了一切心态、行为的发动者，占据了内心王国的主宰地位，我们就这样被常执大魔所控制了。

常执是什么样的心呢？会起“今天决定不死”或“多半不会死”的心。以执著不死方面的常执，就会为了在现世很好地活着而做多番筹备，丝毫不去筹备有利后世的事。引起的心态，就是对这一世能满意地活着有特别大的得失心，特别想得到好的现世法，怕失去或比不上别人。心态上，几乎百分之九十九都落在这上面，行为上，身口意一直在这方面散乱、放逸，几乎没有几个念头专注在正法上。

接着要看到这样做的结局如何。我们以颠倒常执，一直执著不死，丝毫不为死亡做准备，这并不会遮回死主突然降临的情形。因为这里是南瞻部洲，业力不定，而且在末世降生，寿命极短；再者，自己的心念极其快速、颠倒，业力非常深重，很容易刮起业缘之风，导致死亡马上降临，这种结果一定会在我们身上出现。当它出现时，由于在生时没修正法，而其他一切都没利益，所以决定迅速被死魔抓住，带到后世的道里去。那时，一世暇满毫无意义地过去了，落入深不见底的恶趣险地。这就是被常执蒙骗后，最终暴露出来的大结局，我们要提前有所警觉。

既然想到一时还不会死，那当然要为现世存活做很多准备。每个人都有私心，内心最根本的愿望是为自己办幸福的事。所谓现世的幸福有三大要件：一、身乐；二、心喜；三、名誉。从个人而言，身体一定要很快乐、心情很喜悦，而且人生活在社会里，在大众中要有很好的名誉。总之，奔

忙、追求现世法就是为了成办这三件大事。

身乐上要有感官享受、五欲之乐，包括吃好的食物，穿漂亮的衣服，住舒适的房屋，还要有各种高级设备等等。为了满足身体，享受感官之乐，每天都忙碌这些。譬如为了吃一顿美餐，会花很多时间去做；为了享受感官盛宴，花好几个小时看电视、电影、上网；为了身体舒服装修房屋，配置很多能愉悦感官的家具；成年之后还要享受男女性乐等等。这些都是身乐，为了这些非常勤奋地去做。心喜就是要活得心情舒畅、愉快。什么都讲究悦意，要满足我的心，不能有忧苦、压迫，谁都要尊重我，适合我的心等等，想求取心上的愉悦。再者，处在社会里一定要有很好的声誉，得到大家的赞赏，或者有很大的知名度，要做这个领域的成功人士、顶级人物等等。这些就是为了名而追求，想脸上有光，在人群里特别荣耀。

既然认为不会死，在这世上还要活很久，而这些法又是有实义的，以这种颠倒心态当然会发起行动，几乎把所有心力都放在努力求取、成办现世三大幸福要件上，耽著不舍，以常执引起了这些非常细密、频繁、强大的颠倒运转。像这样，常执蒙蔽了自心，自己沉湎其中，然而这并不能改变无常迅速的本面。所以说到，我们正对于成办此世而忙碌、耽著不舍时，死主突然间就降临了。

“死主魔执持黑索”，“黑”代表衰败、苦难，“索”代表无法脱出，当死亡降临，业轮旋转到死位时，根本没办法挣脱。“牙咬下唇、露出獠牙”，表示要接受很大的惩罚。这样到来时，任何世间法都没利益。

平常在生时，好像什么都能运转，有通天的本事。譬如拥有勇士的大军，谁敢拿我的话，我一定把他们灭掉，但是这挡不回死主的捉拿。如果有帝王的权力，一道圣旨发下来，马上就会挡退，但却挡不退阎罗王的捉拿。如果有富豪的大财，送来几万根金条，也就不来抓我了，但这也没用。如果有智者的雄辩，在各种场合里都能把对方辩倒，从而不吃官司，不受惩罚，然而面对死亡时也丝毫派不上用场。或者

有美女的国色天香，使出美人计，以色力来诱惑对方，他也能放我一马，但这也沒有。或者当他到来时，有飞毛腿的奔跑能力，也可以很快逃避、躲闪，但这也沒利益。总之，以上这些是讲，当死亡到来时毫无退却的能力，不是以力量能退，也不是以财富能退，也不是以速走能逃脱等等。

继续看到，如果这时我能躲入一个没有缝的小铁箱里，好像阎罗王的警察抓不到。再雇几十万个勇敢之士，拿着锋利的武器，剑端、矛尖都指向外面，团团围绕而住。按一般情形，根本没办法穿过这个保护圈，在小铁箱里抓住我，但实际上，这连丝毫的守护和遮蔽都做不到，因为阎罗王无孔不入。无论在海下、山尖、空中哪里，业力一到，当即就把你抓住，拽到后世的道上。什么原因呢？因为死是在我们身心上发生的，当死缘一到，身心当即就会毙灭，外在再怎么样都没办法遮蔽和守护，阎罗王当即就可以抓住你的心，把神识从身体中拎出来。你再不想离开现世，也不得不瞬间就归于后世了。像这样，一定要知道死的无法抗拒性，然后会感觉，一切现世法在死时都没有任何利益。

接着要看到下一步的结局如何。有无碍入心本领的阎罗王当即用黑索系在脖子上，这表示马上就攫出了心，丝毫抵挡防御都没有，之后就乖乖地被他拉走了。那时的情形如何呢？有身心两方面的状况。外部的表现是脸色转青，眼里白泪涟涟，之后神识恍惚，识的现相马上就要隐灭而趣往后世。在这四大分解之际，感觉头和手脚五体都在晃荡，现世不稳定了，马上要消失。与此同时，瞬间就被牵入后世的大道而被带走了。在这个时刻，什么人、什么做法都没利益，哪里都无法逃避、无所救援。这就表示死非常可怕，当死降临时谁也没办法。

这里描述说，那时，再多的勇士也没有可争之地了。在生时有块地方，可以发生争夺，但是到了死的那一刻去哪里争呢？一切显现顿时就隐没了。再说，帝王没有下命令的地方了。在现世可以下令不要过来，从而抵挡回去，但死的时候一刹那什么都沒有了，帝王怎么下令来帮你呢？再者，财

食没有欺诱之处。平时为了打通关系，可以送很多贿赂、美吃一顿，诱惑对方的心让他糊涂过去，但这时候，财食根本起不到贿赂的作用。

再者，此时心识一瞬间就离体，被带到后世去了，在这刹那间哪里可以逃避呢？哪里能藏得过去呢？就好比油灯最后熄灭时哪里能避开？哪里能遮回？那时如果没有法，的确没有归、没有救。在世时还能依靠帝王、山神或权力、财富、世间手段等，可以仰仗各种神天等的力量，但这时什么归投和救护都没有。没有依靠处，没有救援处，也没有方便和大悲可以施展的地方。这就表示，当死亡到来时什么办法也没有，纵然药师佛亲自降临，对于命尽的死也没有力量延缓一个刹那。

这才知道，如果忙碌现世法，不去关注死亡迅速降临的问题，也没办法改变无常突然显现的事实，那它迟早会在我们身上出现。到那时后悔就晚了，再做什么都没用了。这样从前到后观察后，我们就应该觉醒过来，要改变常执所导致的各种颠倒心态、行为，以及这一生的错误投资。这就是第二度的引导。

这样指示了正反两方面的缘起之路后，我们就看到黑白分明的两条路，接着普贤上师作最后的教导。

**故现今立即不为懈怠、推延所转，而须修一个对命终决定获益的真实圣法。由衷地修习此想。**

所以，现在你要立即不被懈怠和推延所转，利用难得的暇满人身，必须修一个对命终决定有利益的真实圣法，这是心中要发起的决断。修无常有三决断：必须修法、必须当下修法、唯一法有利益，这三个决断使我们此世的暇满人身唯一用于正法，这就是修行要达成的结果。

《增一阿含经》里有一段切实的教导。

那时，世尊告诉诸比丘们：“你们要修行死想，思维死想。”

这时，座中有个比丘秉白佛说：“我是常修行、思维死想的。”

世尊问：“你是怎么思维、修行死想的？”

他回答说：“我思维死想时，心想我只能活七天，由此思维七觉支，在如来法中多作饶益，死后就没有遗憾。世尊！我是这样思维死想的。”

世尊说：“停住！停住！比丘！这不是在行死想的修法，这叫做放逸之法。”

又有一个比丘对如来说：“我堪能修行死想。”

世尊问：“你是怎么修行、思维死想的？”

比丘回答：“我现在是这样想，心想我只能活六天，我要在这六天里好好思维如来的正法，然后再取命终，这样是有所饶益的。是这样思维死想的。”

世尊说：“停住！停住！比丘！你也是放逸之法，不是思维死想。”

又有比丘对佛说：“我想自己能存在五天。”又有的说四天、三天、两天和一天的。

当时，世尊对比丘们说：“停住！停住！比丘们！这也是放逸之法，不是思维死想。”

那时，又有一个比丘对世尊说：“我能堪任修行死想。”

比丘对佛说：“我是这样想的：我今天会死。我到的时候，搭衣持钵入舍卫城乞食，乞食完毕就出城回到住处，我要好好地静室里思维七觉支，然后再取命终，我是这样思维死想的。”

世尊说：“停住！停住！比丘！这也不是思维、修行死想。你们诸比丘所说的都是放逸之行，不是修行死想的法。”

这时，世尊再次告诉比丘们：“如果有人能做得像婆迦利比丘这样，就叫做‘思维死想’。这位比丘是思维死想的好榜样，他厌患此身恶露不净。他思维死想时心系念在前，心不移动。他想：‘我在出息入息往返的时候就会死，所以我要在这个当中思维七觉支，这样在如来法中能多所饶益。为什么呢？因为一切诸行都是空的、寂灭的，起的和灭的都是幻

化，没有真实性，这其中一生一灭都是虚假的。’所以，比丘们！应当在出息入息之间思维死想，就能够解脱生老病死、忧愁苦恼。比丘们！你们要这样来学。”

### 思考题

- 1、如何总的思维内有情世界的无常？详述抉择的理路、所要产生的定解。
- 2、如何特别思维南瞻部洲的人必定速死及死时不定？详述抉择的理路。
- 3、细致思维普贤上师正反面的引导，反复观察正缘起的见解、心态、行为、结果，以及颠倒缘起的见解、心态、行为、结果。看清这两条路线后该怎么做？
- 4、对于人命在呼吸间，应如何抉择、思维而修？