

念死无常

——修心手册（二）

智圆法师 编述

免费结缘，非卖品，
禁止用作任何商业用途。

目 录

念死无常	5
一、思维决定死亡	6
二、思维不定何时死亡	22
三、思维死时除正法外余皆无益	33
四、修无常的利益	36
五、不修无常的过患	36
六、念死无常在心中生起之量	37

念 死 无 常

智圆法师 编述

凡是有为法都是生灭无常的体性。经中说：“呜呼！一切有为皆无常生灭之法。”又说：“所作法成为常住之处，何时亦不可得。”

就像劫是所作性故，无有常住，以成、住、坏、空变异而灭尽，人命也是因缘所作，无有常住，以生、老、病、死变异而灭尽。如是，年不常住，以春、夏、秋、冬四季变异而尽，人命也如是变异而尽。月不常住，以三十日变异而尽，人命也如是变异而尽。日不常住，以昼夜变异而尽，人命也如是变异而尽。刹那也不常住，以前后刹那变异而尽，人命也如是变异而尽。

因此，比上个月，这个月更接近死亡；比昨天，今天更接近死亡；比白天，夜晚更接近死亡；比前刹那，此刹那更接近死亡。自受生之后，就像待宰的羊被牵往屠场那样，念念不停地被牵至死主面前。《集法句经》云：“如诸定被杀，随其步步行，速至杀者前，诸人命亦尔。”

要思维此次获得的极宝贵暇满人身也极为短暂，如闪电般速疾而灭。对此，应随三根本而详细思维。三根本即：一、思维决定死亡；二、思维不定何时死亡；三、思维死时除正法外余皆无益。此外还须了知修无常之利益、不修无常之过患，及修无常在心中生起之量。

一、思维决定死亡

《楞严经》的对话

一次，佛对波斯匿王说：“你身体还健在。我问你，你的肉身是与金刚一样永不朽坏，还是会变坏呢？”

波斯匿王答：“我身终归变坏毁灭。”

佛说：“你身未曾坏灭，怎么知道定归坏灭呢？”

王答：“世尊！此无常变异之身今虽未灭，然我观察现前念念变迁，前念生后念灭，时刻在变迁谢落，无有停住，如火烧成灰，渐渐销殒灭亡，无有停息。由此我知此身定归灭尽。”

佛说：“是这样！大王，你已到衰年，相貌与童年时相比，有何不同？”

王答：“世尊！我往昔童年时皮肤润泽。长大成人，血气充满。如今年老，受衰老逼迫，形容枯槁、憔悴，精神昏昧，发白面皱，恐怕离死期不远。怎能与盛壮时相比呢？”

佛说：“大王，你的形貌应不是顿时衰朽的。”

王说：“世尊！变化是在暗中密密推移，我实不能觉察。寒来暑往，岁月迁流，逐渐就衰变成现在这样。为什么呢？在我二十岁时，虽说年少，容貌已比十岁时衰老。到三十岁，又比二十岁衰败。如今六十二岁，看五十岁时，比现在要强壮得多。

世尊，我见变化密密推移，直至衰亡，期间迁流变易，我只是以十年为限。若让我微细思维，何止是一纪二纪地在变，实是一年一年在变，何止一年一年在变，实是一月一月在变。何止一月一月在变，实是日日有迁变。沉思谛观，刹那刹那念念之间不得停住，故知我身终究变坏灭亡。”

此段经文已显示了思维决定死亡的方法，以下再以世间比喻阐述其理。

两个世间比喻

比如，电视机最初造出来时，画面、声音清晰，

各种功能均良好。但它是因缘所生法，只有有限的寿命。用上几年，图像就不清晰，画面时常跳动，色彩也变得混乱。电视机不是此时才变坏的，而是自从制造出厂之后，就刹那不断地变异衰坏。人们不了解电视机内部的构造和变异情形，误认为它是坚固的法。稍作观察就发现，当按下电钮时，机壳内数以万计的元件已经开始高速地运作。摸摸外壳，热得烫手。听听里面，不断地震动，发出“吱吱”响声。再往里观察，只见有的元件在发光，有的在发热，有的在震动，发生种种光、电、磁、热和化学变化，刹那刹那地变异损耗。这样几年下来，累积了百千万亿刹那的衰变，就走到寿命尽头，再放不出图像和声音了。

又如，自行车被造出来后，只有几年使用寿命。每次行驶，轮胎、轴承、链条、支架等都受很大磨损。在车行驶时，轮胎不断地跟地面剧烈摩擦。不到几个月，轮胎上的凹凸纹就被明显磨平、变薄。链条吃力地循环拉动，也磨损剧烈。像这样骑上几年，经千万次的磨损，车就彻底损坏了。

按这样观察，就能决定这些物品最终必定毁坏。这基于两个原因：一、认识到这些物品是由工厂设计、制造的，是由材料、设计、加工等因缘所生的法，因

此由因缘条件决定它只有有限的使用寿命；二、观察到这些物品内部的构件在刹那不断地磨损。这样使用的寿命有限，又在不断地磨损、变坏，最终一定归于坏灭，而不可能常存。

如何断定身体决定死亡

很多人说：我生不起“自身决定死亡”的定解，怎么办？这要找到是由什么违品障碍引生定解。找到之后，设法消除，就能顺利引生定解。那么，是哪些违品呢？就是两种愚痴：一、不认识身体像电视机一样，是由因缘所造的法，也就是不认识身体是由前世的业力所感，只有不满百年的使用寿命；二、不了解身体的每部分都在刹那不断地损耗、变坏。

怎么破除这两种愚痴？需做两方面的观察：一、观察自己的身体是由惑业所生，随惑业他力而转，毫无自主。具体地说，这个身体能安住多少个刹那，完全是由前世引业的势力决定的。引业的势力有多大，身体就能安住多久，引业的势力一旦穷尽，身体就当即死亡。二、观察身体各部分都在刹那不断地衰减。看清楚了身体各部分都是只衰减不增长，就知道结局必归一死。

认识了如何思维之后，下面就进入具体思维。

总体思维决定死亡

自从我生到人间后，就如一条断水鱼，水越来越干，剩余的寿命也就越来越少了。到最后水穷尽时，必定断气而死。

又想：我像一只已入罗网的鸟，不入则已，一入必死无疑；我不受生人道则已，一受生人道，寿命只会刹那不增，不断坏灭，所以我定归死亡。寂天菩萨说：“惑网捕捉已，进入生之网，已至死魔口，为何仍不知？”即自从神识被烦恼网捕住入于生的罗网后，或为惑业牵引而受生后，我就已被摆到死主口边。我在刹那不断地消减寿命，所以定归死亡。

细致思维自身决定死亡

（一）观察身体在刹那刹那地衰损

比如观察说一句话时，面部的关节、肌肉以及舌头、软骨、气管、肺、横膈等等都处在紧张的运动中，消耗大量的能量，有无数细胞在衰老、死去，组织、器官刹那不停地衰退。

又观察行走时，全身几百个关节、肌肉、骨骼都被带动，作紧张的伸缩。这时心跳加速，呼吸变促，

身体在消耗大量能量。脊椎、骨盆、膝盖、踝骨等处的关节也在发生磨损，大量的细胞死去。

又观察坐着胡思乱想时，全身的血氧迅速涌向大脑，数以亿计的脑细胞紧张地协调工作，发生极复杂的生化反应。

又观察动怒时，全身的气血立即上涌，两眼外鼓、肌肉绷紧，心跳加速、呼吸急促、浑身发抖，对身体造成显著损伤。

像这样，要细致观察身体念念衰损的情况，由此能断定身体在逐渐地变坏，终至死亡。

(二) 观察身体各部分都在逐渐坏灭

在一般人眼里，身体是常住的实体，不觉得这跟水泡一样坏灭无常，原因是没有观察到身体内衰变的真相。其实，身体中的每部分就跟机器的各种部件一样，只有有限的使用寿命。就算非常细心地保养，避免受各种损伤，也只会按正常的衰减速度，走向死亡。比如心脏一经造成之后，就决定只能跳一定的次数，跳完这一数量，就衰竭停跳而死。胃也只能消化一定次数的饮食，达到了量就再无力消化，随后会在饥饿中死亡。

下面具体分两步思维：

一、总体上思维身体器官损坏而死。

要这么思维：在我的身体中，只要有一个重要器官坏死，就会因为无法运转而死亡。这些重要器官是由宿世种种业力所感，使用寿命有一定的限量，现在它念不停地衰损，毫无增上，所以终究会在衰竭时死亡。再想到自己无法控制这个有漏身趣向衰亡的步伐，因此能断定自己摆脱不了死亡。

二、思维身体各个器官将逐渐衰死。

比如思维：幼小时我的眼睛清澈、明亮，能清晰看见远近的物体。随着岁月迁移，眼睛已变得污浊、昏暗，视力越来越不好，再衰下去，就看不清眼前的东西，甚至彻底失明。

又思维：年轻时我的胃蠕动有力，胃壁结实，粘膜完好，分泌、消化、吸收功能都很强。但胃每蠕动一次，就衰退一次，一年 365 天有上千次的运转，几十年的衰变积累下来，胃已经衰得很厉害了，胃的蠕动越来越没有力量，胃壁、粘膜经日磨月损，分泌、消化、吸收的功能越来越差。再衰下去，就会出现萎缩、溃疡、穿孔等更严重的病变；衰退到最后，就是彻底坏死。所以怎么可能长生不死呢？

又思维：我身体内几百根骨头的成分在日复一日

地流失，骨骼会变得越来越脆弱。到老朽时，只需要摔一跤就会骨折。又想：年轻时我身体关节灵活，腾挪跳跃等都很自如。但关节每活动一次就磨损一次，每天手脚不知有多少千次的运转。这样日复一日地磨损，到了中年，关节就开始僵化。再衰下去，大小关节都会严重变形，站起、坐下需人搀扶，走路要依靠拐杖。再坏下去，就只能卧在床上，等待死亡。像这样，身体的骨骼关节在不断地衰退，最终必定彻底坏掉。所以怎么可能长存不死呢？

又思维：我的记忆力也在日复一日地衰退。年轻时，记性好，什么事听一遍就记住了。到中年，记忆衰退很多，连几天前吃什么菜也记不起来；再衰退下去，刚发生的事转头就忘，更不用说精细思维什么。心智的功能这样日渐衰退，终有一天成了完全糊涂的状态，连基本智力都已丧失殆尽。怎么可能长久存活呢？

又思维：年轻时我的心脏心肌强健，跳动平稳有力，好像一台强劲的发动机，经常做剧烈运动和大负荷工作也没有问题。但每次心脏跳动都作很大的功，承受很大负荷，这样昼夜不停地运转，使得它日渐衰退。到了中年，心脏跳动已经不像以前那样平稳、有

力了，不堪做剧烈运动，承受不住过重负担。再到老年，心脏跳动越来越无力，就像一台破烂的发动机，只是勉强支撑，吃力地带动身体工作。最后心力完全衰竭时，一定彻底停跳而死。

（三）总观自身决定死亡

再合起来这么思维：我的身体照这样衰下去，终有一天，心脏只能缓缓搏动，眼前一片模糊，耳边只听到嗡嗡的响声，记忆力已丧失殆尽，全身的各大关节已经僵硬不能活动，五脏六腑全都衰败不堪，这时的我还能活几天呢？就像一间危房，地基已经松动，四面的墙已倾斜，支柱已腐朽，还能支撑几天呢？身体已坏到这步田地，再往后必成一具毫无活力的尸体。

浊世人寿加速灭尽

生存于五浊恶世的现代人，每天接触汽车尾气、工业废气、屋内装修散发的毒气。这些毒气大量进入肺部，杀死体内细胞，加速种种组织、器官的坏死，因此必定促使人寿加速灭尽。假定肺按正常衰减速度能使用七十年，现在每天饱受毒气损害，消不了五、六十年就坏掉。在肺彻底坏掉时，能不死亡吗？

现在有毒食品泛滥成灾，各类食品都有毒，商人们没有因果观念、唯利是图，为了使食品好卖，就加色素让颜色好看，加各种添加剂使味道诱人。只要骗得顾客一时耳目，不管他吃后是病是死。

比如有陈米用有毒物质加工后，像新米一样洁净、光亮，可以卖出高价，吃的人却因此而中毒减寿。又比如，很多饮料掺入了增强兴奋的成分，人喝了暂时觉得精力充沛，实际上大大毒害内脏，加速人的衰老、死亡。像某些罐装八宝粥或奶茶，喝下去胃口就堵，很长时间缓不过来，就因为这些毒素损伤了内脏。

像这样，要想到：我每天吃的食物中含有大量的农药、防腐剂、稳定剂、激素、色素等。吃的米面、蔬菜中也喷有农药，袋装的食物更是满含毒素。这些毒素大量进入体内，决定会损坏身体的寿命。本来肝脏具有解毒功能，但现在毒素这样量大、力强，会反过来损害肝细胞。长此以往，就导致肝脏衰竭、坏死。

有份报告说：吃一袋方便面，肝脏要不停地工作四十天，才能解掉里面的毒。肝本身就在刹那刹那衰退，现在又有大量的毒素毒化它，当然衰退得更快。肝一旦坏死，身体就再也无法运转，人会当即死亡。就像一张椅子，正常使用能用五年，天天用脚踹它、

使劲摇它，不消一年就彻底散架。我们的寿命是像这样被加速摧坏的。

现代人生存压力大，工作负担重，身心整天在紧张、快节奏中运转。加之人际关系复杂，烦恼炽盛，作息又没有规律，使得心脏超负荷运转，加速衰竭。假定心脏正常能使用七十年，但这样不正常地使用，不消五十年就衰竭停跳。怎么会不快速死亡呢？

看电视、电影、上网也是损减寿命的因缘。在做这些时，由于声、色、光、影、场景、情节等的刺激，很快挑起人的兴奋感，使贪嗔等强猛现行。所以这些是损人性命的恶魔。可悲的是现代人以纵欲为荣，通宵达旦地狂欢、歌舞、饮酒、作乐，极度地自损寿命。比如一次纵情五欲，就可能减寿几月、几年，甚至当场毙命。有学生几天几夜吊在网上打游戏，最后心力衰竭猝死。

也许有人怀疑：一次纵欲真的会损减这么多寿命吗？用两个比喻来说明：一、当原子弹爆炸时，一瞬间就能释放掉极大能量，而把这些原料做成核反应堆发电，可以供应一座城市好几年的用电。所以，能长久使用的能量可以一瞬间全部报销。二、一根橡皮筋不过度拉它，可以用几年，持续用力地拉，就很快被

拉断。寿命也是如此，无节制地胡乱糟蹋它，就会迅速灭尽。

很多人以前见解颠倒、生活混乱，常常暴饮暴食、纵情娱乐，通宵狂欢、熬夜、上网等，以及生猛利的贪嗔，这样年轻时就把手身体搞坏了，怎么不加速死亡呢？

《瑜伽师地论》上说，人的寿命除了正常使用穷尽外，还有福尽而死，由饮食过多过少、食物不适宜、作息无规律、非时非量作不净行等种种因素而死。

以前有个富人家生了孩子，算命先生说这孩子一生的命运很好。到孩子满月时，富人请客，大摆酒席，杀了很多生。结果孩子只活到两岁半就死了。富人埋怨算命先生不准。后来遇到一位有道高僧，说这个孩子“折福太深，福尽而死”。像这样，有种种因缘都会损减寿命。

到这里，自己就要好好算一笔账：以前生活奢侈、大量浪费，折了多少福寿？放纵娱乐、纵情声色，折了多少福寿？杀生、饮酒、抽烟，损了多少福寿？看不清净的影视、小说、上网打游戏、聊天，折了多少福寿？通宵看球赛，折了多少福寿？暴饮暴食、吃有

毒食品，折了多少寿命？呼吸汽车尾气、工业废气，折了多少寿命？动淫心、纵欲，折了多少福寿？作息无规律，折了多少福寿？……

这样一算就知道以前几十年中做过很多折福损寿的事，也就知道时日不多了。

光阴似箭

就像四位大力士背靠背朝四方猛力射箭，有人一瞬间就抓住了这四支箭，他的速度快不快呢？非常快！日月的运行比这更快，而寿命灭尽又比日月运行更快。

尊者贝诺扎那说：“日月环绕四洲运行极为快速，我等寿命的灭尽比这更快。磐石入海极为快速，我等寿命的灭尽较此更快。力士发射的飞箭极为快速，我等寿命灭尽较此更快。”总之，箭从被发射的第一刹那起，就不停地“嗖、嗖”运行，直到射在靶上为止。像这样，我们从初夜入母胎时起，就已经在刹那不停地趣向死亡。

下面借助比喻来认识寿命疾速灭尽的相。比如，电影画面按一秒 24 格放映，看到的是正常速度的画面。如果快放到一秒 60 格，就看到画面中的人物行

动加快。再快放到一秒 600 格，就见到在更快速地变动。像这样速度不断增加，如果快放到一秒钟百千万亿格，那是在极快速地变动，人眼已经无法辨识。像这样，业力所现的有情身心是一刹那变换一格，由于寿命的灭尽极为快速，凡夫心无法现量认识，反误以为是不变的法。实际上，转眼间，就已经灭去亿万个刹那，就像一下子翻过了多少亿张纸一样。所谓的“寿命灭尽比飞箭还快”，就是这个意思。

再者，速趣死亡的情况用箭的飞行来表示：由弓和人力发射出去的箭，就像由引业之力推动着的五蕴之身；箭靶表示一期五蕴身运转到最后的死亡；箭为动力驱使刹那不停地飞向箭靶，比喻五蕴身为业力驱使刹那不停地趣向死亡。

这里要思维：自己这一生就像一段旅程，起点站是生，终点站是死。中间坐在疾速奔驰的时光列车上，少年、青年、中年……一个个阶段，“呼呼”、“呼呼”就过了。像这样疾速奔驰，能不快速到达终点吗？

须抓紧时间修持

《入胎经》中说：人寿百年，一半时间被睡眠覆盖，十年中幼稚无知（无修法意乐），最后二十年衰老

无力（无修法精力），中间又因愁叹、苦忧和嗔恚等烦恼，耗去许多时光；身体生种种病，又耗去了一部分。

《破四倒论》说：“此诸人寿极久仅百岁，此复初顽后老徒销耗，睡病等摧令无可修时，住乐人中众生寿余几？”

假定我们现在 40 岁，寿量为 60 岁，那就只有 20 年存活。这 20 年中，每天睡觉 7 小时，三顿饭 3 小时，城市人每天上班 6 小时，这样算下来，每天只剩下 8 小时，20 年就只剩下 6 到 7 年，中间还有大小便、洗澡、做饭、洗衣、购物、打电话、人事应酬等。这样即使不忙碌世间琐事，也只能修法 5 年。何况一般人要交际、要享受，这样一算时间就没有了。

想一想：保证不看电影电视、不上网、不交际、不旅游、不逛街，才有 5 年供你使用。如果不珍惜这段极有限的时间，一生连修几个月法的福都没有，能得什么成就？极难得的人身已经得到，却落得入宝洲而空返的结局。好不容易和佛法结上缘，却没得到解脱利益而死去，不是莫大的遗憾吗！

不这样作衡量，会觉得随心所欲地生活，也是人生的乐趣之一，不必太约束自己。仔细计算才知道，

这一生能用于修行的时间少之又少。所以现世法非舍弃不可，不然修法就无法成功。世间法和佛法，一头重就一头轻，不可能鱼和熊掌兼得。大家既然有善根来学佛，机缘十分难得，一定要抓紧时间修行。

能用以修法的时间本来就少得可怜，如果还用在经营世间法上，用在看电影、电视、读世间书、上网聊天、追求享受等上，那决定会错过一生。

这件事至关重要，大家应有清醒的认识，应当立誓把这一生尽量用在修持正法上。为此就必须斩断染缘。不能沾染的染缘有：世间书籍报刊、电影电视、各种歌舞娱乐、网络、交际应酬等等。像追求享受、结交俗人、世俗娱乐、耽著睡眠等也需要坚决禁止。

极难得的人身很快就会失去！人人都如少水鱼，斯有何乐？如果能抓紧时间修法，就利用短暂的这段人生，摄取到尽未来际的极大义利。现在就看能不能念死！能念死，就会如救头燃地勇猛修行；不念死，就只在耽著现世法中虚度一生。

所以，要慎重地抉择。剩下的时间已经不多了！如果还不用于修法，就可能一失人身，万劫沉沦。每个人都要好好考虑：应不应当斩断染缘？应不应当誓

修正法！这是关系到自己生生世世前途的大事，何去何从，自己要善加抉择！

二、思维不定何时死亡

人命就像风中油灯，随时可能熄灭；又像水中浮泡，稍有触碰就导致破灭，原因是死缘极多、活缘极少。

死缘有 424 种病、八万种魔、各种突发灾祸。比如地震、洪水、火灾、飓风、龙卷风、战争、饥荒、车祸、空难、触电、中毒、传染病、怨仇、纵欲等等。

一般认为的活命助缘也无不成为死缘。比如：有的因饮食中毒而死，有的因衣服蒙住鼻孔而死，有的因住房倒塌而死或起火烧死，还有因追求饮食、财富或保护亲友而丧失了性命。像这样，种种活命的助缘都成为死缘。

龙树菩萨说：“安住死缘中，如灯处风中。”又说：“若其寿命多损害，较风激泡尤无常，出息入息能从睡，有暇醒觉最希奇。（人命有很多损害违缘，因此比风吹水泡还要无常，这样一呼一吸中能从睡眠中醒来，实在是稀奇！）”总之，人命脆微，稍遇违缘就不堪能，随时有可能破灭。

观察修的方法

首先定一个年、月、日的时间，然后思维在这期间自己有没有把握不死。要很仔细地去想，结合在自心上实修。这样会知道死期不定，随时可能死亡。

如果认为：“这段时间我不会死吧！”那就问自己：我有什么理由保证这段时间不死呢？这是无法保证的。致死的因缘是宿业力所现，反问自己：无始以来造过多少恶业，对于哪位有情造了恶业，以哪种方式造业。这么一问，就知道往昔造恶业的数量不可计数，种类五花八门，造业损害的有情也无量无数。因此，恶业随时可能发动，以不定时、不定处、不定方式将自己致于死地，哪一天能保证自己不遇死缘呢？

以下做分门别类的思维。

思维“我能保证外四大不突发灾难而死吗”

一般人认为器世界是稳定、牢固的，不会一下子就天崩地裂。即使有一些变化，也只是微小的变化，不会顿时发生大的灾变。

其实，器世界并不是心外独立的实法，而是唯心变现的。就像梦中由内习气成熟，变现种种境界。当习气转变时，境相也随着改变。前一刻还鸟语花香、

殿宇庄严，后一刻就突然坠入恐怖、漆黑的深渊。跟这一样，外在的地水火风也是唯心所现，随时有可能恶业成熟，突发灾难。

这要懂得，如果器世界是心外实有的法，可以说不可能顿时改变，但器世界只是自心所现的影像，有什么不能改变呢？所以，外四大的灾难随时可能降临。

《明宫史》记载：明朝天启六年五月初六，北京西南王恭厂一带，发生了一起破坏惨重的灾难。这天早上，天色皎洁，忽然空中响声如吼，从东北方逐渐传到京城的西南角。随之灰气涌起，屋宇动荡。忽然空中一声巨响，好像天崩塌下来一样，四周顿时一片漆黑，像乱丝、像五色、像灵芝形状的烟气冲天而起，很久才散去。东自顺成门大街，北至刑部大街，长约三、四里，周围十三里，上万间房屋和两万多人都变成粉碎状，瓦砾、人头、手臂、大腿、鼻子、耳朵等纷纷从空中落下。一瞬间大街上的碎尸堆积如山，散发出浓烈的血腥味和焦臭味。不但人员伤亡惨重，包括驴马鸡犬都同时毙命。

在紫禁城里施工的两千多名工匠，从高高的脚手架上被巨大的响声震落，绝大多数工人被摔成肉饼。

成片的树木被连根拔起，飞落到远处。石驸马大街有一尊五千斤重的大石狮子莫名其妙地飞出顺成门外。象来街的皇家象苑房全部倒塌，成群的大象受惊而出，四处狂奔。有个坐着八抬大轿的女人，正好赶上这场劫难，轿子被砸坏放在大街中央，里面的女人和八名轿夫全都不见了。有个人正跟六个人讲话，突然他的头颅不翼而飞，身体扑倒在地，旁边的六个人却安然无恙。（摘自《往生论注讲义》）

要这样想：我能保证今天不突遇地震、台风等灾难而死亡吗？这是无法保证的。因为我无法确定今天有没有共业或别业发动，一旦发动就可能以灾难方式致我死地。

思维“我能保证内四大不突发病变而死吗”

又要思维：我能保证体内的四大不发生病变吗？也许今天身体不舒服，以为感冒发烧，实际已感染了艾滋病毒，或者体内的癌细胞已扩散到了晚期。也许今天一个尖锐的声音，就使我心脏病突发毙命。也许半夜起床，被风一吹就中风偏瘫。也许今天行走时突然头昏眼花，倒在地上死去。

有一份资料说：美国每四人中就有一人会死于癌

症，每三人中就有一人会死于心脏病。根据 2006 年统计，台湾每 4.8 分钟就有一人罹患癌症，每 13.8 分钟就有一人死于癌症。2007 年的调查报告，每年死于癌症的人数高达 750 万人，每天有 2 万多人死于癌症。按这么高的发病率，自己很可能得癌症很快死去。

有人认为我的身体很健康，肯定不得癌症。但癌症初期并不出现什么异常疼痛，看起来都很健康，直到某天出现明显症状，才发现已到晚期，回天乏力。所以外表看来健康的人，很可能体内的癌细胞已经分裂、扩散，就好比外表结实的屋梁内已被虫蛀得千疮百孔，行将倒塌一样。

比如某人去年见到时，满面红光，神采奕奕，那时她发了财，买了两套房子，好像一切都很美满。不到一年再见面时，头发已经掉光，一脸忧郁神情。一问才知道检查出乳腺癌，刚做了切除手术，又在做放疗化疗。她还不到 50 岁。

又比如《影尘回忆录》里讲到倅虚法师的二舅岁数不大，人很能干，身体又很强健，一家的生活靠他维持。没想到得了病，到第七天就死了。这么年轻、健壮，说死就死，谁能保证今年、今月、今天就一定

不死呢？

很多健康的人都是在不曾预料中暴死的。有个五十多岁的人，平时喜欢酗酒，身体很好。一天晚上喝了酒睡过去，第二天去看他时，已经猝死家中。又有某研究所的领导，刚从办公室主任提拔为副所长。年富力强，重权在握，春风得意。在私家车还不时兴时，就已经开着小车上下班。天有不测风云，这位新上任不久的所长突然无灾无病中暴死。所以谁能保证身体健康就一定不死呢？

思维“我能保证今天不遇车祸吗”

又要思维：现在车祸发生率这么高，我能保证出门不遇车祸吗？无法保证。

几年前有位父亲去学校接放学的儿子。儿子刚出校门，见到父亲，高兴地跑过来。突然一辆卡车把孩子撞飞，当场死亡。父亲被突如其来的惨祸惊呆了，哭喊着朝孩子跑去，又一辆轿车急驰而过，把他当场压死。孩子的母亲听到丈夫和儿子双双毙命街头，无法接受事实，在绝望中服毒自杀。家中的祖母一天中失去了儿子、儿媳、孙子，心脏病发，也抢救无效而死。

还有一位农民，因为耕地被开发成住宅区，得到几千万元的赔偿金。骤然巨富的他买高档西装、高级轿车，肆意享受。有一天，他全家七口去亲戚家参加婚礼。婚礼上，他处处向人炫耀，大把大把地花钱，显得非常阔绰。

返回的时候，侄子开车带路，他在后跟随。进入高速公路后，他为了显示自己的那辆高档车，加速超过侄子的车开在前面。没过多久，又想超过一辆大巴，一下子钻到前面大货车底下，一家七口全部死亡。

像这样，交通事故是由业力成熟而显现。每个人的八识田中都伏藏有很多这一类的业种子，谁能保证今天恶业不现行呢？

思维“我能保证今天不遇怨害吗”

又要思维：无量世以来，我结下的冤仇不计其数，我能保证冤家今天不来索命呢？如果今天某个定业成熟，我能遮止果报发生吗？连释迦佛都阻止不了琉璃王的军队屠杀同族人，我能阻挡业报发生吗？

唐朝有位悟达国师，因为前世杀人，冤家在多世中一直伺机报复。有一天，皇帝赐给他沉香宝座，他生了一念慢心，冤家就趁虚而入，在他膝盖上长出人

面疮，要致他死地。高僧安士高也是因前世造了杀业，这一世走在街上，迎面走来一个扛木头的人，木头一下子把他打死。像这样，业力发动时，谁也无法逃脱。

要这样想：我前世一定造过很多杀业，这些业并没有全部感果，也没有无余忏净，这样怎么能保证今天杀业不成熟、冤家不来索命呢？

思维“我能保证在某种威仪中不死吗”

又要思维：我能保证今天在哪种威仪中不死呢？走着会死，站着会死，坐着会死，睡着也会死，吃东西会死，大笑时会死……

比如，有人行走时，突然栽倒在地，再没有起来。有人站在站台上，突然被挤到铁轨上压死。有人吃着东西堵在喉咙里噎死。还有一位清朝官员，私吞赈灾银两，睡着睡着，突然坐起来，口吐鲜血而死。我往昔造过不计其数的恶业，怎么能保证今天在种种威仪中不死呢？

思维“我的寿量是定数吗”

有人说：算命先生算我还能活几十年，还有时间慢慢修。实际上，今生也在不断造种种业，寿命随时都在改变。比如一台电脑，当初设计的使用寿命是十

年，但哪天把它扔在地上，就立即寿终正寝。同样，今生的寿量虽是随前世引业而定，但定数中还是有变数的，就是由今生造种种业，使得寿量会有加减乘除。尤其在南赡部洲，造业特别容易成熟，寿命会快速地改变。

今天人类造杀、盗、淫、妄等的恶业数量很多、程度严重。比如造私吞公款、以公谋私、堕胎杀生、侵损常住、不孝父母、不敬师长等的恶业，都会大损阴德、大折福寿。这样经常造恶业，寿量不会固定不变。

总之，一切缘起都是变异的体性，一切都在不定中。今天在一起交谈，保证不了明天的此时还存活于世。因此，一刹那也不懈怠、散乱地以大精进修法是极为重要的。《入行论》说：“不知明天死不死？今天就要放下世缘而修法。”身体如一棵树，心如栖息树上的小鸟，无明的小鸟何时从身树上飞走，无法决定。

死主的枪

我们都是被关在轮回集中营中的死囚，每天在集中营围墙内活动。集中营的看守托着狙击步枪，随时扣动扳机，就能击毙任何一个人。因此，关押在内的

人朝不保夕，随时都可能死亡。

实际上，无数支枪已经在对着我们的胸口。阎罗王一声令下：“枪决某某。”随着枪响，某某就应声倒地。眼前开来的每一辆车、迎面走来的每一个人、脚踩上的每一处地方、口接触的每一种饮食，还有体内如毒蛇般相冲突的四大、种种传染病毒、地水火风的灾变等等，都可能是死主结束我们性命的枪。虚空中，已布满了无数黑洞洞的枪口，扣动板机的是自己的业力。无始劫来所造的业习气密布在八识田中，单是杀业就不计其数，其中的每一种业成熟，都需要拿命来偿还。所以死亡离我们是零距离。

死刑犯的念死

犯下死罪的罪犯，不管逃往什么地方，不论坐在火车上，或住在旅馆里，时时都提心吊胆，害怕警方出现，把自己就地击毙。这样念死、畏死，是因为知道自己犯下了死罪，警方也已下达通缉令，在全国范围内缉拿自己。

我们也是这样！无量劫中造了很多死罪，阎罗王的死亡通知随时都可能发下，以任意的死缘结束我们的性命。所以要时时念死无常。

思维“我还能存活吗”

定一个年、月、日的时间，思维在这期间自己有没有把握不死。要按照从长到短的次第来思维。

以一天为例，上午就想：我有没有把握下午还存活呢？我能保证吃早餐或午餐时不中毒而死吗？能保证出门不被车撞死吗？能保证行走时不跌倒摔死吗？能保证冤家不来索命吗？能保证今天不发生地震、龙卷风吗？……像这样一一思维，很难保证下午还活着。一个月、一年等也是按这样思维。

思维已达到认定，就常常按这样作意：今年我活着，说不定明年已在死人的行列中。再缩短来想：上半年我还活着，下半年有可能已经成了死人。再想：这个月我还活着，说不定下个月已经死亡；上半月我还活着，说不定下半月已不在世上；上午我活着，说不定下午已不在人间。

这样越来越短地想。到念死无常的心串习坚固时，就会舍弃现世的法。观念上自然转变为：不知明年还在不在世上，有何必要为明年做打算呢？不知下个月还在不在世上，有何必要为下个月做打算呢？不知明天还在不在世上，有何必要为明天做打算呢？所

以今天还活着，就要在今天尽量修法，其它都不必去管。

以前对现世的法想得很多、很远，通过修念死无常，现世的心会变得越来越短，最后求现世法的想法会完全没有了。

三、思维死时除正法外余皆无益

已经中了七次毒的人，再怎么以药物等治疗也不起任何作用，必定会死亡。在心脏未被刺伤时，穿铠甲等还有防护作用，一旦心脏被刺伤，做这些就毫无利益。像这样，寿命未尽时，药物等能起一些利益；寿命已尽时，药物治疗、念经、亲友做帮助等不起任何利益，无疑是必定死亡的。

寂天菩萨在《入行论》中说：我卧在床上，亲友围绕床前，断命的苦只有独自领受。一旦被死魔攫住，亲人不起作用，药物不起作用。《法句经》说：“死亡来临时，子女不成皈依处，父亲不成皈依处，亲戚不是皈依处，谁也不成皈依处。”

这里的修心就是仔细地思维：在我身患绝症时，除法之外，其它有没有利益？要逐一地想：医生开的

那些药物有利益吗？亲人在我身边服侍有利益吗？给我做种种福德有利益吗？佛菩萨来作加持有利益吗？

再这么想：今生受用的饮食、衣服、住宅等有利益吗？结交过的世间亲友有利益吗？又想：在断命根时，勇敢的拼搏有利益吗？胆怯逃走有利益吗？能逃到一个不死之地吗？能花言巧语买通阎罗王而不死吗？能出现一个人把我从死主口中拔出吗？能有一位智者给出救护的办法吗？今生所获的名声、权势、财富，此时能利益我吗？……

像这样，很细致地去想，结合在自己心上实修。这样会知道死时除正法之外都无利益。

死时与死后的情况

要这样思维：堆垒的东西最终都因无常而倒塌，我的色身也不是永恒的，最终一定倒身而亡；一切积聚的法最终都因无常而消散，我的寿量也终归消尽无余；存在的法最终都因无常而变为无有，存在的“我”也终将消失无踪。

像这样，到我最终死时，睡的是今生最后一次床，吃的是今生最后一顿饭，说的是今生最后几句话。当

时身心备受剧苦逼迫。外呼的气很粗，内吸的气很短，心里虽想长久住世，却连住一刹那的自在也没有。恶业自现的鬼卒突然出现在自己眼前，无人情地把自己拉走。这时除了正法有益，其他都无利益。心里开始后悔，自己是明明知道而没有修啊！眼前子孙成群围绕床边，除了作使自己耽恋的因缘外，毫无利益。

亲友、饮食、财产和与生俱来的身体都要抛弃，就像从酥油中拔出一根毛，神识从身体中抽出，独自在陌生之地无助地漂泊。中阴路上，受种种光线、声响等恐怖境相刺激，昏厥过去，几回死、几回生。没有怙主，恶业现的狰狞鬼卒把自己抛进了恶趣，感受无止尽的痛苦。

如果受生在地狱中，要感受炽热、寒冷等无边的大苦；受生在饿鬼界，也要感受漫长的饥渴等苦；受生为旁生，也感受愚痴、役使、吞噉等种种大苦。再者，生在三界任何处，都有轮回总苦和层出不穷涌现的别苦。这样的苦，剧烈漫长、种类极多、无量无边，所以需要感受不可思议的苦。要常这样想：现在我连火苗触身的苦都不能忍受，怎么能忍受死苦和死后堕恶趣的苦呢？要这样常问自己：我能忍受这样的大苦吗？我有勇气面对吗？

像这些，需要仔细地做思维，结合在自心上实修。

四、修无常的利益

见到太阳即将落山、剩下的时间不多时，农夫会抓紧时间干完手中的农活。修行人忆念死亡无常，想到时日不多，就能引动自心趣入正法，中间常念无常，能恒发精进。这样，使心入于正法，又能常发精进，最终会获得光明法身。因此，一切断修都以无常想为根本而发起。由念死亡无常，就会为来世能成熟悦意妙果而断恶修善。

再者，认识到死时除正法外余皆无益，就会从耽著现世的亲友、饮食、财物等行为中彻底出离。想到死时除三宝外再没有其它怙主救护处，也能由衷发起对三宝的信心和清净观。而且，想到一切众生都不免一死，能由衷生起慈悲心等。所以念死无常有不可思议的利益。莲师说：“一切黑垢过失的根本是常执，一切白净功德的根本是无常。”所以需要恒时不离无常想。

五、不修无常的过患

就像农夫认为时间还很多而拖延、懈怠，不迅速

做完农活，不念死亡无常，认为寿命还很多时，最初心会不趣入法，或者虽趣入于法，中间不常念死亡无常，就不会以大精进来修法。这样最初心不入于法，或中间趣入法后没有以大精进来修，当然无法修到究竟而证得光明法身。因此，不念死无常就修不成善法，即使能稍微做一点善法，也都成了为今生而已。

过去大德教诫：“如果不忆念死亡无常，享受现世五欲的心就不会退失；不退失追求五欲的心，做任何善法都对后世无益，也不会趣入菩提正道。”帕当巴尊者说：“如果没有退失贪著五欲的心，纵然具足一百个三戒，也与俗人无异。”贝诺扎那问莲师：“了知很多所知法，对修善有无利益呢？”莲师答：“心不入法，了知很多也无利益。如果修持善法，对轮回不贪著，了知这是无常幻化，当心对轮回法彻底厌离时，即了知法的内涵。否则，心不厌患轮回，只是以词句傲慢，反而会变得更坏。”

总之，修念无常有种种利益，不修则有相反种种过患。应当按这样生起认识。

六、念死无常在心中生起之量

喀喇共穹格西住的山洞门口长了荆棘。一次，他

从洞中出来，衣服碰到荆棘，准备拔除时，马上以正念摄持：“哦！不知道我还能不能再回山洞？”在他回来时，衣服再次碰到荆棘，又以正念摄持：“哦！不知道我能不能再出来？拔它干什么？”因此没有动它。据说这些荆棘一直留存，没有被拔过。念死无常要达到这样的量。

总之，修无常时需生起“觉受和认知合一”。首先，对获得人身宝然为无常的自性，要具备认定、断定、离疑的通达。其次，在通达之上，要转成自己内心的思想，要做到一起念就想到：“唉！我必定死亡！死亡的时日是不定的！死亡时什么都没有利益！现在我该做什么呢？”要生起像心脏病发作时坐不住那样的恐惧。

如果已达到觉受和认知合一，修的外相：感觉外境显现一片黯淡；内相：心会顿时变短（计划、营求现世的心变得越来越短）；密相：斩断对现世法的一切贪恋，舍弃一切琐事后修持正法，能发大勇猛、大精进。这就是念死无常在心中生起的量。没有达到此量时，持续修习非常重要。而且不是生起一次就足够，需要长期依止无常想，至关重要！