**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。

继思维器世间的坏灭无常后，此处需要进一步思维有情世间的坏灭无常。

上至有顶下到地狱的最底层之间，欲界、色界、无色界的所有有情，没有一个能从死处解脱。即使是上界具威德、寿量长达数劫的天人们，到了死的分位同样无法摆脱死魔，一切有情界最终都要被死魔吞没，由此透露出三界巨大的苦相。生命如此无有实义，我们势必要一心归入法道，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？的确，凡是有生就必定有死的事情到来，以此缘故，从高层天世间以下，所谓某人、某有情出生以后不死，这类的事岂可见或闻？不必多说，连“他死还是不死”的怀疑都不会有。这就充分证明：死是决定的铁律。

在缘起图中，阎罗王口咬以十二缘起相续而来的一切有情，显示着有为法的法性。配合有情界，可以说凡有生就决定有死，死亡必定在我们人人身上降临，不但人类，所有有情也都必然会死。从广大的天世界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、听到过？由于从无始至无终，所有三有世间都被无常定律限定，没有反面的个例，因此，也没有机会生起“某人可能不死”的怀疑。

我们对此要产生深刻的定解：只要有生必定有死。也就是说，“生”没有自主，是由因缘和合而现，是随因缘而转，而因缘刹那不住的缘故，当因缘灭时，“生”便无法独立存在。任何生的现相都是由因缘力变现，决定没有住到第二刹那的能力；从迁流的相续而言也就不可能永远显现。总之，一切有生的有情相续，最终决定出现重大的死无常。因此，我们不难发现，一切有为法都没有实义。

这是总的思维内情世间无常。在观修时眼界需要开阔，需要观察到生的无义，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。”这也是世尊过去用生命求来的法偈。我们思维器界无常之后，还要从有情界展开来，譬如，观察人间从古至今、从上到下，一切有情都在因缘结束时归于死亡，不可能再延续或重现。如果我们仍然以为有情界存在常有、实有，并缘此生起诸多贪嗔等，求取各种意义，岂不是很愚痴吗？

就地球而言，水、陆、空各类有情中，有的只有一眨眼的寿命，有的能活百千年，但所有的水族、野兽、牲畜、飞禽等没有一个例外，最终都会归于死亡。

而且，古昔的仙人们修长寿术，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，也没有一个不死。再观察上界天人们，他们也没有一个不死，只不过以更大的福业力或不动业力，出现更高级的、相续较长的生命幻相，但业尽之际都会一并消亡，连影子都不剩。下界的众生就更不必说，它们当然无法逃脱死魔。

也就是说，死是每个人都要面对的巨大苦事。如果今生不从中超出，就会一直被它控制，往后将有无数次生的无奈、死的痛苦。有漏生命的出生本身就是一种苦，因为不具实义且必将以死亡而告终。观察到有为法不可依恃的本性，我们就应当深生厌患，进而求取不生不灭、永恒法性寿命的圣法，并对圣法由衷地用心思维、抉择。以上是总的观修。

此处的抉择分为总、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。

以下就从特别的一分，针对自身进行抉择。只有抉择清楚，才能知道生命的走向以及无常的状况，从而及时采取面对的办法，对于我们而言，这一点非常重要。断定自己时时都可能死亡，先要从受生的处所和时代来抉择；还要进一步认识到，在寿量短促且寿命不定的状况下，时时都在趣向死亡，我们可以由此确认死时不定，并发起“现在就要修法”的决断。为便于学习以下一段，我们需要掌握这种理路。

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，是属于寿命无定之地。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，虽不绝对，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。此地人们的心识转变极快，业力变化极大，感生的寿命非常不定，因此，此地也被称为“寿命无定之处”。在这一小劫当中，人寿从八万岁一直递减，减到百岁时释迦佛出世（寿量继续下减，就不再有佛出世，因为有情的恶浊太重，无法受佛教化），如今佛已灭度，处在人寿几十岁的末法时期，所以我们是“末世而生”。

也就是说，人寿由业来决定，寿命的长短取决于福德大小。从人寿八万岁不断下跌到二万岁以后，随着烦恼、业以及见解越来越粗重，人间的果报渐趋衰弱，人类的寿命也越来越短。如是五浊越来越炽盛，我们身处末世的共业中，当然不会例外，这一时代的我们，一般寿命不过百年，就如同处在身高约一米七的人群中，并没有出现三米高的人。而且，存在各种减寿因素的缘故，我们决定很快死亡，没必要去做长久的打算。

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。

在抉择为决定速死后，进一步要认识到：我连今天不死乃至呼吸间不死的把握都没有，无常竟是如此紧迫。

自从我们投入母胎受生的第一个夜晚开始，犹如一支向着死亡靶心飞驰的箭，生命没有一刻能停。业力不断运行，生命之箭也越来越接近死亡。以此缘故，我们不足百年的有限寿命随着昼夜的流逝而减少，却没有一刹那增添，岂不是决定趋向死亡？

奔向死亡的另一种表述，可以说是死魔拿着钢刀刹那不停地朝我们奔来，他的速度非常快。犹如日暮黄昏，太阳西斜的光线照下，高大建筑物等的投影会越来越大，天地间很快就充满了黑暗。同样，死魔如阴影般不断朝我们靠近，他刹那不停、毫无情面地前来捉拿有情，他正开着最快的车子来到我面前，我作为“死刑犯”之一，正面临着死魔的缉拿。

还要思维：我连自己什么时候死、在什么地方死都不决定。可能明天就被死魔抓走，或者今晚就被死亡的绳索牵去，甚至现在呼吸之间，死魔突然到来，也都是说不定的。生命叵测，死缘的风刮来，我将会当场毙命，再没有存留的可能。我应该意识到：生命不定，时时都有死亡的危险。

学修本法，一定要摸清祖师引导的理路、脉络，这一点非常重要。一旦准确掌握，对于这条脉络上的细枝细节也就很容易全部领会，并能够从正反两方面去证成它，之后自然产生定解，得到祖师的心要。藏文原文都是一路到底的缘起理路，是殊胜的修心法，因此，我们要悟明缘起的秘密，确认心上的缘起。

以下通过三个层次——一正、一反、一正，把我们引入修心的正道。首先是“一正”，告知在正缘起上确认人命在呼吸间的理则，随后产生的心态应该是及时修法，断定自己的存活已经非常稀奇。这就是无常的心态和行为，它能真正有益于自己的修途。

反之，如果没确认到死时不定、人命在呼吸间，就必然被常执驱使，觉得现世法特别有意义，还要为此患得患失，持续散乱，没有几念能让心住在法中。因此，往往在忙碌此生无意义的活计之时被死魔抓住，无有逃脱之地，其实，这种结局恰恰来自于颠倒的缘起。

最后又是正说：通过以上正反两方面的理由，我们现在就应该修死想，尤其是思维死时不定、人命在呼吸间。具足这种正缘起，不被颠倒缘起的懈怠、推延等心态所转，我们才能及时趣入到修法当中。

以理路引导自心去认识、去确认、去断定，当自心如理变动后，就会自觉发起趣入法道的心。毕竟，具灵性的生命会选择对自己最有利益的方式，绝不会在认识它的虚假、诳骗、颠倒后还一如既往地糊涂下去。所以，通过认知来开启正见，指导自己的行为走上光明之路，这一点非常重要。

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？今天该作的就要当天做到（也就是应该修法，争取用有限的光阴、极难得的机缘好好修法，以免枉度此生）。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，他铁面无私，不会护佑你、轻饶你，他来到的那一瞬间决定会把你捉往后世。现在趁他还没来，就应该加紧修法，做应作之事。

对这一段，我们要把握正面的见解、心态、行为、结果四点。“明日死谁知”是见解。一般人会想：明天肯定不会死；而正确的想法是：明天死不死谁知道呢？应该会死。这种无常死想切近到说不定明天就会死，即是“见解”。以此见解会产生心态——“随应今当作”，今天我就要及时修法。由此自然发生及时摄取正法的行为，进而出现对临终有利的结果，或者使自己的未来取得实义。

“彼死主大军，与汝非为亲”，这两句含有很深的无常观念，用拟人的手法来表达深刻的心态。也就是说，在无常的铁律下，死主一旦降临，有情都无计可施，即使佛陀到来也无法遮止。死主大军不是你的亲戚，假使是亲戚，也许还可以贿赂、说情，但他是铁面的非亲者，谁都无法抵挡，所以我们不应存在侥幸心理。第六意识的颠倒心常常对抗法界规则，但在世俗谛中，无常贯穿一切，各种常执的幻想与假设、一厢情愿的认识等都无法逃避或抗拒它的到来，“非亲”二字就表达了铁律的无情。因此，死亡无法躲避，今天都有可能会死，要在死亡之前尽早、及时地开始修法。也就是说，以无常的见解会促进自己积极的心态和行为。

内心可以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所缠缚，时时走在颠倒路上，被违背缘起法则的愚痴心态所左右。通过学习这一段，我们应当了知，什么才是内心正确的走向。

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：我们周围有无数损害的因缘，寿命又是这般脆弱，以至于它比风吹水泡还要无常。又如广场中央的一盏油灯，一阵微风都能把它吹灭，我们的生命也同样是如此不堪一击，死缘现时，当即毙命。比如，在我睡眠时，别人稍微做一点动作，捂住我的口鼻，断绝我的气息，我就会死掉。而我昨晚在酣睡之间，能够一口气进、一口气出地连续那么多次，之后竟然还能醒来，还有闲暇，这实在是极为稀奇的事。这就是说，人们贪著睡眠的安乐，但在徐徐呼吸间并没有不死的决定性，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，这是在确认“死时不定、人命在呼吸间”之后，出现的一种特别心态。这种心态是如何生起的呢？“故”字之前是真实的无常状况：人命只悬于一口气间，呼吸一旦中断就会死亡，而在睡眠中，呼吸了几千次，都没被切断，等于是逃过了几千次的劫难而安然醒来。由于有随时会死的定解，所以他醒来后会意识到：真稀奇啊！像是躲过了枪林弹雨，每一次都幸运地逃过死关，今天我竟然还能醒来！

譬如，一个人在战争激烈的前线，几千次都没被枪击或被炸弹轰炸等击中。事后，他会由衷地思维：真稀奇！一枪都没打中，我居然活着出来了！文中就是表达这个意思。同样，我们只有生起不同于世人的无常见解，内心真正认可后，才会由衷地感到稀奇。这时，不再是口头重复，而将具备真正修法人的特别心态，真正具备无常的观念。

普贤上师说：你应该把安然醒觉持为稀奇的自性。也就是常常要处于念死无常的心态，感觉能在睡眠中醒来已经非常稀奇，但是难保今天不死，因此要赶紧修法。相反，常执心会认为：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，被常执欺骗，不感觉死亡正在降临，他会一直忙碌今生活计，做些无意义的事。

总之，“持为稀奇的自性”是正面的心态，因为实在很难越过一个个与死亡交锋的时刻。我们理应认识到生命叵测、旦夕难保，死主的流弹时时都有可能射中自身，因此一定要及时修法。用“持”字来表达一定要受持这种心态：活着很不容易，能这样一刻又一刻不死极其难得。原先感觉活着才是正常，有什么稀奇？世上的人都不会死，上午在的人下午肯定还在，今天在的人明天肯定还在等等，其实这些都是常执的颠倒看法，必须纠正。

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、名誉这三者的勤作时，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。

总的来说，上一段与这一段分别讲到了正反两方面的缘起运行。明行系统就是在生起正见后，以正见发起正确的心态、行为，从而得到好的结果。也就是说，我们必然速死、死时不定，这个世界、时代充满了各种死缘，根本无法预料什么时候会死，有了这种观念才能生起紧迫感，想要赶紧做好当天应作的事，从此使心入于法行的轨道，修习对死有利益的正法。然而，如果尚未生起这种正见，就必然依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。文中“是故”就是从反面讲述必然的因果关系，需要我们领会普贤上师继正面之后的这一段引导。

从最开始的见解上如何颠倒，到如何以此引起颠倒的心态、行为和颠倒的结果，普贤上师都指示得非常清晰，我们对此确认以后才能知道该何去何从。既然朝往这条路走决定是这样的结果，当然我们不愿随顺颠倒，我们要回转心意，开始修持对命终有利益的正法，不再荒废难得的暇满。

接下来我们就依随祖师的引导来认清四个环节：其中，“故”字以上指见解没有转变，还处在常执当中；“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。之后的“无所益、无归、无救、无力延缓”等，表达了在死亡降临时一切都派不上用场。如果以常执来营办此生事务，那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？自以为已经具备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，也就是根本没有生起死时不定的观念，没有观察“我今天一定会死”或“多半会死”。这就是见解尚未转变，整个一套身心系统未以正见摄持。在这种状况下，自以为在修法，实际处处落在常执中，它成为内心的元首，成为一切心态、行为的发动者，占据了内心王国的主宰地位。就这样，我们被常执大魔牢牢地控制着。

常执是什么样的心态呢？是生起“今天决定不死”或“多半不会死”想法的心态。以执著不死的这种常执，就会为了在现世中更好地生活而多番筹备，却丝毫不去筹备有利于后世的事。他会对这一世能否满意地活着有着极大的得失心，只想要争取更好的现世法，恐怕失去或比不上别人。他的心态几乎百分之九十九都落在这方面，他的行为或身口意也就一直缘现世法而散乱、放逸，几乎没有几个念头专注于正法。

这种行为的结局如何呢？我们以颠倒常执，一直执著不死，丝毫不为死亡做准备，却并不会遮止死主突然降临的情形。因为，在此业力不定的南瞻部洲，出生于末世的人，必定寿命极短；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。然而，由于生前并没有修习正法，而正法以外的一切又都没有利益，所以死魔决定会迅速夺去我们一世的暇满，把我们推入深不见底的恶趣险地。这种被常执蒙骗后最终暴露出来的大结局，值得我们所有人提前有所警觉。

如果认为一时还不会死，当然就会为现世存活做种种准备。每个人都有私心，内心最根本的愿望都是为了自己幸福。比如，现代标榜的现世幸福就有三大要件：一、身乐；二、心喜；三、名誉。从个人而言，身体一定要很快乐；心情要很喜悦；而且生活在社会团体中，在大众面前要有很好的名誉。总之，奔忙、追求现世法就是为了成就这三件大事。

身体方面要有感官享受、五欲之乐，包括吃好的食物，穿漂亮的衣服，住舒适的房屋，还要拥有各种高级设备等等。为了吃一顿美餐，会花很多时间去做；为了享受感官盛宴，会花好几个小时看电视、电影、上网；为了身体舒服，会装修房屋、配置愉悦感官的诸多家具；成年之后还要享受男女性欲等等，为了这些身乐，人们会非常勤奋努力地争取。

同时，要求活得心情舒畅、愉快。在任何时处都讲究悦意，要满足自我，不能有忧苦、压迫，任何人都要尊重我，适合我的心，让我得到内心的愉悦等。

再者，我要有很好的声誉，得到大家的赞赏，或者有很大的知名度，要做某某领域的成功人士、顶级人物等。这些就是为了名而追求，想脸上有光，在人群里特别荣耀。

如果认为不会死，在世上还要活很久，又认为这三法都是有实义的，以此颠倒心态当然会发起行动，致力于求取和成办现世三大幸福要件，一直耽著不舍，这些都是以常执引起的极其细密、频繁、强大的颠倒运转。如此一来，被常执蒙蔽自心，自己沉湎其中，但是并不能改变无常迅速的本质。当我们正对于成办此世而忙碌、耽著不舍时，死主突然就会降临。

“死主魔执持黑索”，“黑”比喻衰败、苦难，“索”比喻无法脱出，当死亡降临，业轮旋转到死亡位时，根本没办法挣脱。“牙咬下唇、露出獠牙”，比喻我们不得不接受的巨大惩罚。死主到来时，任何世间法都没有利益。

平日在生时，好像有通天的本事，什么都能运转。譬如，拥有勇士大军的我，假设谁敢捉拿，我一定把他们灭掉。但是，到了临终，却挡不住死主的捉拿。即使拥有帝王的权力，能下一道圣旨马上挡退敌军，此时却无论如何都挡不退阎罗王的捉拿。即使拥有富豪的大财，拿得出几万根金条，却无法贿赂死魔王而免遭捉拿。即使拥有智者的雄辩，在各种场合里都能驳倒对方而大获全胜，能不吃官司，能不受惩罚，然而面对死亡却丝毫派不上用场。或者，拥有国色天香的美貌，可以使出美人计蛊惑对手而取胜，但却不能使死主放自己一马。或者，平时有飞毛腿的奔跑能力，善于逃避、躲闪，但面对死主的到来，也都没有任何利益。总之，面对死亡，凡夫毫无退却的能力，死亡不是以力量可退，也不是以财富可退，也不是以速走就能逃脱等等。

继续观察：如果我能躲进一个没有缝隙的小铁箱里，再雇几十万个勇敢之士，他们握持锋利的武器，剑端、矛尖都直指向外，并且团团围绕而住，这样一来，是不是阎罗王的“警察”就抓不到自己了呢？按一般情形，世上的敌人根本没办法穿过这重重的保护圈，并在小铁箱里抓到我，但实际上，面对阎罗王，这些守护根本不成为丝毫的遮蔽或障碍，因为他无孔不入。无论在海下、山尖、空中任何地方，一旦死亡的业力来临，他当即就会把我们抓住，拽到后世的道上。什么原因呢？因为死亡是在我们的身心上发生，身心则是随着死缘的到来而殁世，外在的任何武装都不可能守护或遮止，阎罗王当即就可以摄持人心，把神识从身体中拎出来，无论我们有多么不想离开现世，都不得不在瞬间死亡。从这种无可抗拒性，我们要深刻了知，一切现世法在死时没有任何利益。

再观察：下一步的结局如何呢？有着无碍入心本领的阎罗王当即“用黑索系在脖子上”，这表示攫夺心识。人们做不到丝毫抵挡、防御，就这样乖乖地被拉走。彼时的情形又如何呢？有身心两方面的状况：外在的表现是脸色转青，眼中白泪涟涟，之后神识恍惚，识的显现马上就要隐没而去往后世。在这四大分解之际，感觉头和手脚五体都在晃荡，现世的显现也不再稳定而马上消失。与此同时，自己被牵入后世的大道，今世任何人物的任何做法都没有利益、无法挽回，无论身处哪里都无法逃避、无所救援。也就是说，当可怕的死亡降临时，人们都无计可施。

文中描述到，再多的勇士也没有可争之地了。在生时有块地方，勇士们可以发生争夺，但是到了死亡的一刻去哪里争呢？一切显现顿时隐没。再者，帝王也没有可以下命令的地方。在现世可以下令禁止敌军入境，可以下令抵挡，但在死的时候，一刹那间一切消失，即便是帝王又能如何下令呢？再者，以财食无法也欺诱死主：平时为了打通关系，可以送礼贿赂、宴请，使对方一时糊涂而放过自己，但在死时，财食根本起不到贿赂的作用。

再者，此时心识瞬间离体，被带入后世，在这刹那之间哪里可以逃避呢？哪里能躲得过去呢？好比说，把油灯安置在何处才能遮止最后的熄灭呢？在世时或许还能依靠帝王、山神或权力、财富、世间手段等各种神、天的力量，死时如果没有佛法作为依怙，的确就没有归处、没有救护、没有依靠、没有救援，也没有方便和大悲可以施展的地方。纵然药师佛亲自降临，对于命尽之死也没有力量延缓一个刹那。

由此可知，如果一直忙碌现世法，根本不去关注迅速降临的死亡，也就没办法改变无常突然显现的事实，无论如何，它迟早都会在我们身上出现。我们千万不要等到那时才知道后悔，因为在那种情况下，再做什么都没有用了。如此从前观察到后，就应该及时觉醒，应该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。

通过以上从正反两方面的指示，我们就可以观察到黑白分明的两条缘起之路，接下来，普贤上师给予最后的教导。

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，现在就要立即不被懈怠和推延所转，利用难得的暇满人身，修一个对命终决定有利益的真实圣法，这是心中必须要发起的决断。修无常有三种决断：必须修法、必须当下修法、唯一法有利益，由此才能使我们今世的暇满人身唯一用于正法，这就是修行无常需要达成的结果。

在《增一阿含经》中有一段切实的教导：

当时，世尊告诉诸比丘：“你们要修行死想，思维死想。”

于是，座中有个比丘秉白佛说：“我是常修行、思维死想的。”

世尊问：“你是怎样思维、修行死想的？”

他回答说：“思维死想时，心想自己只能活七天，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！这不是在修行死想的修法，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：“你是怎样修行、思维死想的？”

比丘回答：“我现在是这样思维：自己只能活六天，我要在这六天里好好思维如来的正法，之后受取命终，这样就能有所饶益。我是这样思维死想的。”

世尊说：“停住！停住！比丘！这也是放逸之法，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！这些也是放逸之法，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：“我是这样思维的：我今天会死。我到了预定的时间，就搭衣持钵入舍卫城乞食，乞食完毕就出城回到住处，我会在静室中好好地思维七觉支，准备随后受取命终，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。他思维死想时一心系念，心不移动。他想：‘在出息入息之间，呼吸往返的时候我就会死，所以要在此程中思维七觉支，以求于如来法中多所饶益。为什么呢？因为一切诸行都是空、寂灭，所起的和所灭的都是幻化，没有真实性。’所以，比丘们！应当在出息入息之间思维死想，则能解脱生老病死、忧愁苦恼。比丘们！你们要这样来修学。”

思考题

1. 如何总的思维内有情世间的无常？请详述抉择的理路、所要产生的定解。
2. 如何特别思维南瞻部洲的人必定速死、死时不定？请详述抉择的理路。
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。在认清这两条路线后，我们该怎么做？
4. 对于人命在呼吸间，应如何抉择、思维而修？