按照晋美朗巴大祖师的宗轨，在外前行第二部分思维寿命无常的修法里，首先要思维外器世间的大无常相。也就是按照经教，了解到我们以为似乎恒常永固的须弥山、四大洲、天界，乃至整个铁围山所包括的上下所有境界，到坏灭时经历“七火一水”等的大灾难，最终连微尘也不剩，对此生起厌患之心。

修持方法首先应了解《阿含经》所记载的世界坏灭的情形。这是佛亲见后为我们详细指点，一一道出事情的经过，所以，我们依靠佛语能显示出具体的景象。这里世尊一段一段地引导，首先指示整个状况，然后告诉我们有为法深可厌患，应当寻求解脱之道，来引发我们的出离之心。只有这样很细分地一段一段了解坏灭的苦相，我们才会有无常的见解。

首先，从最庞大的整个世界坏灭无余的状况，让我们一下子清醒地认识到，目前危脆的人身很快就要消失，必须抓紧此次机会寻求解脱。再者，这种非常充分、现实、肯定地观照，会让我们警醒到世间没有任何有实义的法，由此产生出离的见解和行为。我们在出离上是不断定的，以为可出可不出，还可以追求一些世间法，这是在见解上连小乘最基础的无常正见都不具足所导致的，无法将心引入到后世以上的法道中。所以，现在必须先建立共小乘道最重要的一个见解——无常见。

下面我们跟随《长阿含经》里世尊的圣言量，来展开思维的前奏。

佛告诉比丘：有四件事非常长久，无量无限，不能用日月年数来计算。是哪四种呢？第一、世间灾难渐渐发起，损坏此世间时，中间的历程非常长久，无量无限，不能用日月年数来称计；第二、此世间坏后，中间很长的空旷期没有世间，极其长久，不能用日月年数来计算；第三、世界最初形成，在快要形成的阶段，中间很长久，不能用日月年数来计算；第四、天地形成后很长时间安住不坏，不能用日月年数来计算。这叫“四事长久，无量无限，不能用日月年数来计算”。

佛告诉比丘：世间有三种灾难，哪三种呢？火灾、水灾和风灾。这三种灾难波及的最上边际是什么呢？一、光音天；二、遍净天；三、果实天。火灾发起时一直烧到光音天，以光音天为边际；水灾发起时一直淹没到遍净天，以遍净天为边际；风灾发起时一直吹到果实天，以果实天为边际。

什么是火灾呢？火灾才开始要发起时，世上的人们都行持正法，正见无颠倒，修持十善行。正当行此法的时候，有人证得第二禅，就上升于虚空，住在圣人道、天道、梵道中，高声唱言：诸贤者！要知道无觉无观的第二禅很快乐！第二禅很快乐！（“无觉无观”指无寻无伺。）这时，世间人听到此音声后，仰头对他说：善哉！善哉！唯愿为我解说无觉无观的第二禅道。当时，空中人闻到声音后，就给他解说无觉无观的第二禅道。此世间人闻到他说法后修持无觉无观第二禅道，身坏命终就生于光音天。

当时，地狱众生罪业完毕命终来生人间，又修无觉无观第二禅，身坏命终生光音天。其他畜生、饿鬼、阿修罗、四天王、忉利天、焰摩天、兜率天、化乐天、他化自在天、梵天的众生命终来生到人间修无觉无观第二禅，身坏命终生光音天。以这个因缘地狱道空尽，畜生、饿鬼、阿修罗乃至梵天都空尽。在这时，首先地狱尽，然后畜生尽，饿鬼尽，阿修罗尽，四天王尽，忉利天尽，焰摩天尽，兜率天尽，化乐天尽，他化自在天尽，然后是梵天尽，之后是人类空尽，无有剩余。当人类空尽无余后此世界败坏，乃成灾难，这以后天不降雨，百谷草木自然枯死。

佛告诉比丘：从这样的转变现象要知道，一切诸行无常，变易朽坏，不可依靠。这些因缘合成的有为法都是很可厌患的，常常要寻求从世间超出的解脱之道。

那以后又经过很长久的时间，有大黑风暴剧猛发起，吹动大海水，海水深八万四千由旬，大风把海水劈分成两部分。然后取着日宫殿，放在须弥山的半腰，离开地面四万两千由旬，安置在日轮运行的道中，因为这个，世间出现了两个太阳。这两个太阳出来以后，使得世间所有的小河、汱浍、渠流皆悉干枯。

佛告诉比丘：从这一点要知道，一切行无常，变易朽坏，不可依靠，凡是有为法深可厌患，应当寻求从此世间解脱的道。（这就看到，两个日轮出来时，世上的小河、溪流等全部烧枯竭了，原先看起来世上有很多小河、渠流等，在此时一点不剩了。这些由因缘暂时显现的现相只是虚假幻影，会变易、会朽坏，无法依靠，所以，我们的心不能耽著在这上面。一切有为法都像这样有变坏的苦相，令人厌患，应当从这样苦的世间中寻求出离，修解脱道。）

之后又过了很长时间，有大黑风暴强烈刮起，使得八万四千由旬深的海水吹开成两部分。取出日宫殿，放在须弥山半腰，离地四万两千由旬，安置在日轮道中，因为这个，世间出现了三个日轮。当三个日轮出现后，这世间的大水，像恒河、耶婆那河、婆罗河、阿夷罗婆提河、阿摩怯河、辛陀河、故舍河等全部干枯，没有一点剩余。

从这里知道，一切行无常，变易朽坏，不可依靠，凡是有为法都特别可厌患，应当寻求从此世间度出的解脱之道。（这要知道，当三个日轮出现时，像印度的大恒河，中国的长江、黄河、珠江、雅鲁藏布江，或者世界上的各大河流全部干涸了，一点不剩。原先河流是此世间一大景观，到此时都滴水不剩了。像这样，有为显现的暂时一度的现相，实际并不是什么安乐，它是坏灭的自性，是很可厌患的。一旦看到世间是毁灭的相以后，我们应当尽早从中出离，寻求永久安乐之道。）

之后过了很长时间，又有大黑风猛烈刮起，把深八万四千由旬的海水吹开成两部分，取日宫殿放置在须弥山半腰，安置在日轮运行的道中，因为这个，这世间有四个日轮出现。四个太阳出来后，世上所有的泉源、很深的水池，善见大池、阿耨达大池、四方陀延池、优陀罗池、拘物头池、分陀利池、离池等，长宽各五十由旬的大池全都枯竭了。

从这里要知道，一切行无常，变易朽坏，不可依靠，凡是有为法都很可厌患，我们应尽早寻求从有漏世间超出的解脱之道。（这里要知道，过去能看到世上有很多大池，像善见大池、无热恼大池等等，从这些大池里会流出江河等。然而，现在不仅世上的江河全部枯竭了，连这些大池都滴水不剩，可见世间完全是苦恼相，毕竟没有实义可得。所以，我们在了解无常后，要对此世间生厌患，不要贪著，一心利用此世的暇满来获证解脱。）

之后过了漫长的时间，又有大黑风猛烈刮起，吹着大海水分开成两部分，取日宫殿安置在须弥山半腰，安放在日轮运行的道中，因为这个，世间有五个太阳出来。当五个太阳出来以后，世界极其酷热，大海水初步减掉一百由旬，逐步发展到减掉七百由旬。从这个现相可知，一切行无常，变易朽坏，不可依靠，凡是有为法都是很可厌患的，应当寻求从苦的世间度出的解脱之道。

这时候，大海稍许枯尽一部分，逐渐剩下七百由旬，再降到六百由旬、五百由旬、四百由旬乃至剩到一百由旬。从这里知道，一切行无常，变易朽坏，不可依靠，凡是有为法都特别让人厌患，应当寻求从世间度出的解脱之道。

（这就可以看到，本来是非常深广的大海，当五个日轮出现时，海水开始逐步蒸干，先是蒸掉一百由旬，逐渐蒸掉七百由旬，海水逐渐减少，并不是原来那样充盈的状况，一去不复返了。之后继续损减，减到海水只留下七百由旬、六百由旬，乃至一百由旬，海水减掉那么多了。这么看起来，整个世间的确是坏灭相，一切都并非常法，因缘一散就逐渐荡尽了。所以要知道，世间是靠不住的，不要对此富有幻想，连大海都要枯竭，何况我们泡沫般的身体呢？瞬间就可能破灭。因此，应尽快寻求解脱之道。）

之后，大海水又一部分一部分地干枯掉，一直降到只有七由旬、六由旬、五由旬，乃至只有一由旬，基本全都蒸干了。佛告诉比丘：从这里要知道，一切行无常，变易朽坏，不可依靠，凡是有为法很可厌患，应当寻求从世间度出的解脱之道。（这才知道，因缘和合的法都是虚假的，从暂时性来看，一刹那都不住，它在念念变灭中；从相续上看，连大的相续现相也终归消散无余。所以，不要愚痴地以为有为法里有什么实义，富有幻想，在里面虚生浪死，以各种常执系著在世间造生死业、染污业，那很不值得、非常愚痴。）

之后海水越来越减少、枯竭，发展到只剩下七多罗树高度的水量、六多罗树高度的水量，乃至一多罗树高度等的水量。佛对比丘说：从这里要知道，一切行无常，变易朽坏，不可依靠，凡是有为法都很可厌患，应当寻求从世间度出的解脱之道。

之后海水越来越浅，最终发展到只有七人高的水量，然后六人高、五人高、四人高、三人高、二人高、一人高的水量，之后整个大海枯竭到只剩下齐到腰部的水量、齐到膝盖的水量，最后只有到脚踝部的水量。佛对比丘说：要知道，一切行无常，变易朽坏，不可依靠，凡是有为法都是很可厌患的，应当寻求从苦世间度出的解脱之道。

然后，海水就像春天雨后的一点水，又像牛脚印里的一点水，最后发展到完全枯竭，连一个指节的水量都没有（整个大海全枯了，降到海底，用手指伸下去时，连浸到一个手指的水量都没有）。佛对比丘说：要知道，一切行无常，变易朽坏，不可依靠，凡是有为法都很可厌患，应当寻求从世间度出的解脱之道。（从大的变易相来看的确越减越少，那么深的大海逐渐枯竭，到了只有一人深，然后只有腰部深、齐脚踝深，最后基本全没了。我们这个世界的东海、南海、西海、北海，多少洋、多少海全干枯了，只剩下一个干干的地。可见当时枯竭到什么程度，往昔的大海再也见不到了。所以，大海是苦相，它是由业现出的暂时现相，到因缘散坏时就成了这般景象。也就是，不要以为一直有大海，当五个太阳出来时，大海就逐渐没有了，比非洲还要干旱百千万倍，那是非常可怜的景象。）

之后过了很长时间，又有大黑风猛烈刮起，吹着干枯海底的海沙，深八万由旬处，风非常大，席卷着细沙一直飘到两个海岸旁边（当海枯竭时，就可以看到东西两岸间很深的海底，像深渊一样。下面已经没有水了，大风把八万四千由旬处的海沙全部吹刮到两个海岸上面去了）。之后，取日宫殿放在须弥山的半腰，安置在日轮运行道中，因为这个，世界有六个太阳出来。六个太阳出来后，四天下的范围连带到八万天下的诸山、大山、须弥山王，全部烧起很黑的烟，即将要燃火了。就像陶器作坊里最初烧陶时出来的黑烟那样，六个太阳出来的情形就是如此。佛对比丘说：从这里要知道，一切行无常，变易朽坏，不可依靠，凡是有为法都特别可厌患，你们要尽早寻求从苦难世间度出的解脱之道。（前面只是干枯的相，现在即将要出现大火灾。火的前相是烟，以六个日轮热度的烘烤，大地上的各种山峰都由于热量过度而发出黑烟了。世上充满了烟焦味，有各种烟气，表示大的灾难即将来临。）

之后过了漫长的时间，又有大黑风猛烈刮起，吹着海底的细沙，从八万四千由旬深处一直吹刮上来，吹飘到大海两岸的边上。然后，取日宫殿放在须弥山的半腰，安置在日轮运行道上，因为这个，世上有七个太阳出来。当七个太阳出来时，四天下乃至八万诸山、大山、须弥山王都烧得一片洞然，都烧穿了。就像陶师的作坊里烧陶的火焰发起来那样，七个太阳出来时也是如此，天地间烈火熊熊。佛告诉比丘：从这里要知道，一切行无常，变易朽坏，不可依靠，凡是有为法都深可厌患，应当尽早寻求从苦难世间度出的解脱之道。

这个四天下的广大范畴里，以及八万座天下诸大山峰、最大的须弥山峰全都烧穿了（过去是固体的山峦，它会把很多东西挡住，现在烧空了、穿透了，从这边能直接看到那边，就像烈火把建筑物烧毁时能从这边看到那边一样，这叫做“洞然”）。一时间烈火到达了天界，连同四天王的宫殿、忉利天的宫殿、焰摩天的宫殿，以及兜率天、化乐天、他化自在天、梵天宫殿，全烧得一片洞然。

佛告诉比丘：所以要知道，一切行无常，变易朽坏，不可依靠，凡是有为法都深可厌患，应当尽早寻求从世间度出的解脱之道。（这才知道，这个火特别厉害。一般的火能烧毁一大片森林，或者在广阔的范围里，连同城市、平原、田野等全烧完了，最后烧得一片空空荡荡的，这种还是小火灾。七个日轮出来的大火灾是从海底开始烧，把整个人间范围全烧毁了，所有山都烧空了。就像在地球上不仅没有水，像喜玛拉雅山、冈底斯山、泰山、黄山等种种山全烧光了，地球不复存在了。不但把地烧光了，就连须弥山都烧光了。从须弥山烧上去就烧到四天王天，四天王天的宫殿都烧毁了；再往上，整个三十三天都烧没了；之后，焰摩天、兜率天、化乐天、他化自在天全烧完了，整个欲界烧得干干净净、空空旷旷。然后还要烧到色界，连梵天的宫殿都是一片洞然。这就知道，不仅人类的地球环境，这些由共业显现的泡沫，在因缘消散时会烧毁无余，连道教、婆罗门教等修天所寻求的欲天或色界天，在烈火烧上去时也全没了，有什么实义可得呢？所以，不要对这个世间有什么幻想，它是苦的自性。我们要尽快寻求往生净土，这才是三界外的真常大乐之地。）

这个四天下一直到梵天都被烈火烧得一片洞然之后，风吹着火焰又到达了光音天。那些刚刚诞生的小天子们见到火焰都生起怖畏说：啊！这是什么东西？在前面生的那些老天子们对后来生的新天子们说：不要害怕，这个火曾经也来过，但是到这里就停止了。由于忆念从前出现的火光，所以叫做“光念天”。当时，这个四天下一直到梵天烈火洞然之后，须弥山王一部分一部分地倒下来，塌下来一百由旬、两百由旬乃至七百由旬，须弥山就这样垮掉了。佛告诉比丘：从这里要知道，一切行无常，变易朽坏，不可依靠，凡是有为法都深可厌患，应当寻求从世间度出的解脱之道。

这个四天下乃至梵天都烈火洞然之后，大地和须弥山烧得连一点灰烬也没有了，整个世界都空掉了。所以要知道，一切行无常，变易朽坏，不可依靠，凡是有为法都深可厌患，应当寻求从此世间度出的解脱之道。（从这里就知道，我们曾经以为坚固常有的世界，到此就灰飞烟灭了，所以，不要依恋这个世间，以为它特别坚固。尤其学一点物理学、天文学，认为这个世界如何如何，虽然天文学里也有“宇宙爆炸说”，但实际上，佛法里早已用现量照见的方式宣说了世界成住坏空的真实状况。这只是一个由妄念形成的世界，有什么实义可得呢？到最后就像佛经描述的这样，整个世界烧得连微尘也没有了。）这个大地被火烧完以后，再往下烧的时候，地下面的水也烧光了，水下面的风也烧完了。所以要知道，一切行无常，变易朽坏，不可依靠，凡是有为法都深可厌患，应当寻求度出世间的解脱之道。

佛又对比丘说：当火灾起的时候，天不再下雨，大地上的百谷草木自然枯死，谁能相信这一点呢？只有见到这种情形才会知道。（我们不要以短浅的见识认为世界不会毁坏，这只是常执的表现，有天眼者的确见到世界必然这样报废，灾难必将来临。一般人想到世界末日即将到来会恐慌一阵，过后又以为没事吧、不可能吧，实际只是来早来迟的差别，当因缘消散时什么也不会留下。）像这样，最后发展到连地下的水都没有了，不必说地面，最终连水下的风都没有了，风就是它的运行相、动转相，这也没有了。这一点谁会相信呢？只有见到了才相信，这就叫“火灾”。

那么火灾过后是怎么重新恢复的呢？之后过了很长时间，有大黑云显现在虚空里，一直到光音天，周遍地降下大雨，雨滴像车轮那么大。这样在无数百千年中降雨，雨水逐渐增长，高到无数百千由旬，一直到光音天。

当时有四个大风刮起，持着这个水安住。哪四种大风呢？叫做“住风、持风、不动风、坚固风”。之后这个水渐渐下减了百千由旬，直到无数百千万由旬。水的四面有大风刮起，叫做“僧伽风”，吹着水使它运动，鼓荡涛波，鼓起了很多水沫的积聚。风吹着水离散，在空中自然坚固，这个水就成了固态变成了天宫，由各种七宝庄严美饰，由此因缘有了梵迦夷天宫。

这个水又逐渐减到无数百千由旬，水的四面又有大风刮起，叫做“僧伽风”，吹着水让它运动，鼓荡涛波，起了很多水沫的积聚。风吹着水离散开来，在虚空中自然坚固变成了一座天宫，七宝庄严校饰，以这个因缘有了他化自在天宫。水又逐渐减到无数千万由旬，水的四边有大风刮起，叫做“僧伽风”，吹着水使它运转，鼓荡涛波，起了很多水沫的积聚。风吹着水发散开来，在虚空中自然坚固变成天宫，七宝严饰，由此因缘有了化乐天的天宫。水又逐渐减到无数百千由旬，有僧伽风吹着水动转，鼓荡涛波，起了水沫的积聚。风吹着水分离开来，在虚空中自然成了固体变成天宫，七宝严饰，由这个因缘有了兜率天宫。水辗转减到无数百千由旬，有僧伽风吹着水使之运动，鼓荡涛波，发起各种水沫的积聚。风吹着水分开来，在虚空中自然坚固变成天宫，由这个因缘有了焰摩天的天宫。

水辗转减到无数百千由旬，水上有泡沫，深六十万八千由旬，没有边际。就像我们这里的泉穴流水，水上有水沫那样的情形。以什么因缘而有须弥山呢？有乱风刮起，吹着水沫形成了须弥山，高六十万八千由旬，长宽八万四千由旬，由金、银、水精和琉璃四种妙宝合成。以什么因缘有四种阿修罗的宫殿呢？这以后，乱风吹着大水沫在须弥山的四面起了大宫殿，长宽各八万由句，自然变成七宝宫殿。又以什么因缘有四天王的宫殿呢？之后乱风吹着大水沫，在须弥山的半腰四万两千由旬处自然变成七宝宫殿，以这个缘故叫做“四天王宫殿”，也就是东南西北四方各有宫殿。以什么因缘有忉利天宫殿呢？之后乱风吹着大水沫，在须弥山上方自然变成七宝宫殿。

又以什么因缘有伽陀罗山？之后乱风吹着大水沫，离开须弥山不远自然化成了宝山。山的下根或下部入到地下四万两千由旬，长宽四万两千由旬，没有边际，由各种色彩间杂组合，七宝合成，以这个因缘有伽陀罗山。又以什么因缘有伊沙山呢？之后乱风吹着大水沫，距离伽陀罗山不远，自然变成伊沙山，高两万一千由旬，长宽两万一千由旬，没有边崖，由种种色彩参杂组合，七宝所成，以这个缘故有伊沙山。之后乱风吹着大水沫，距离伊沙山不远，自然变成树辰陀罗山，高一万两千由旬，长宽一万两千由旬，没有边际，由各种色彩组合，七宝所成，以这个因缘有树辰陀罗山。

之后乱风吹着大水沫，距离树辰陀罗山不远，自然变成阿般尼楼山，高六千由旬，长宽六千由旬，没有边际，以种种色彩参合间杂，七宝所成，以此缘故有阿般尼楼山。之后乱风吹着大水沫，距离阿般尼楼山不远，自然变成弥邻陀罗山，高三千由旬，纵广三千由旬，无有边际，由各种色彩参合间杂，七宝所成，以此因缘有弥邻陀罗山。之后乱风吹着大水沫，距离弥邻陀罗山不远，自然变成比尼陀山，高一千两百由旬，长宽一千两百由旬，无有边际，由各种色彩参杂组合，七宝所成，以此缘故有比尼陀山。之后乱风吹着大水沫，距离比尼陀山不远，自然变成金刚轮山，高三百由旬，长宽三百由旬，没有边际，也是由各种色彩参杂组合，七宝所成，以此因缘有金刚轮山。

以什么缘故有一个月轮和七个日轮宫殿呢？之后乱风吹着大水沫，自然变成一个月轮的宫殿和七个日轮的宫殿，由种种颜色参杂组合，七宝所成，被黑风所吹恢复到原处，以此因缘有日、月宫殿。之后乱风吹着大水沫，自然变成四天下以及八万天下，以此因缘有四天下和八万天下。之后乱风吹着大水沫，在四天下和八万天下自然变成了大金刚轮山，高十六万八千由旬，长宽十六万八千由旬，没有边际，金刚坚固，不可摧坏，以此因缘有大金刚轮山。

之后过了很长时间，有自然的云遍满虚空，普遍降下大雨，雨粒像车轮那么大，洪水弥漫，淹没了四天下，水面达到须弥山的高度。之后乱风吹着大地成了大坑，溪涧的水都流入到里面，以这个缘故出现了海，以此因缘又有了四大海水。海水咸苦有三种因缘。哪三种因缘呢？第一、有自然云遍满虚空，一直到光音天，周遍地降雨洗涤天宫、涤荡天下（把整个天宫天下都洗了一遍），从梵迦夷天宫、他化自在天宫，往下到焰摩天宫、四天下、八万天下、诸山、大山、须弥山王都荡洗了一遍。其中各个地方有很多污秽、咸苦、不净的液体，都通通流下汇入到海里合成一味，所以海水都是咸的。第二、古昔有大仙人持禁咒加持海水，使得它长久都是咸苦的味道，人不能饮用。第三、大海的水藏里有很多水族杂居，这些水生动物有些非常庞大，或者一百由旬、两百由旬乃至七百由旬。这些大水族旁生呼吸、吐纳、大小便等都汇入到海里，所以使得海水咸。以上是火灾的情形。

思考题

1、了解《阿含经》所记载的世间坏灭情形有何必要？思维时要引发怎样的认识？

2、哪四件事非常长久，无量无限，不能用日月年数来计算？三灾是什么？三灾波及的最上边际是哪里？

3、火灾开始发起时的情形如何？

4、世间出现两个太阳到七个太阳之间的情形如何？

5、火灾过后，世界是怎么重新恢复的？

6、为什么海水是咸苦的？