在作了人天寿命、身心状况等的比较后，还要关注末法时代世界的现状，从而认识到自己身处其间，处处都有损害寿命的因缘。当了解到内在身心和外在世界的各种染污后，就会对这方面产生定解。

现在由于科技发展没有通盘考虑到人类的生存环境，破坏了自然界的生态平衡，造成大量的染污，包括空气污染、水源污染、废物污染等等。譬如很多工厂、交通工具等排放大量废气，有害健康，吸入少量就感觉不舒服，何况长年累月在这里呼吸，怎么不导致短命夭折呢？现在大多数都市都处在废气形成的气层笼罩下，污染特别严重。世界各国都在加强军备竞赛，以拥有核弹为荣，在空中试爆散发出的辐射原子层都进入了大气层，随着地球自转散布全球，这种污染的危害更加深重。

再说水源污染。核弹试爆、生活垃圾、工业废料、农药化肥等等，因降雨以及人工排放汇集成流，渗入地下水、河流里或直接入海，导致全球没有干净的水源了。我们每天喝的所谓纯净水，实际已经被严重污染，虽然万不得已做一些净化，但还会发生很多毒化作用。不光是水源，包括粮食、蔬菜、垃圾食品等等，都是短寿的因缘。

还有废物污染。像核能辐射废料的储存所都成了永久的荒地，不适合人类居住。物质文明发达的国家就是大量废物、垃圾等的生产地。发达国家每天废弃的旧车、废纸、瓶罐等都以百千万亿来计算，加上人口剧增，又习惯浪费，所以垃圾堆积成山，里面有各种破坏自然、危害人体的毒物，影响寿命。我们处在这样的环境里，当然会加速死亡。

再者，从自己目前的身体状况而言，整天虚弱无力，食物也没有滋养的力量，难以补充能量，加上作息时间紊乱等等，各种状况导致必然会快速死亡。

**昔日兴旺的城市及寺院空墟之处，于此等起先是有个好的主人，而今已成了禽鸟的窝巢。以自己仅存忆念的父母、亲戚、邻居、同乡家畜等，所有存在过的当中，彼等都已无有。而去年有的也今年无有，当观此时位。**

这里把镜头进一步拉近到人类数千年的历史中。过去曾经兴旺的城市和寺院所在地现在都成了空虚之处，这是针对藏地，人口密集的地方主要是城市和寺院。经过时光的运转，一代一代的人都死掉了。当时有座很大的寺院，聚集了很多僧人，或者是一座繁荣的城市，人口往来众多，但现在都成了空虚的地方，成了禽鸟安住的窝巢。

思维时还应转换成汉地的景象。我们从历史中能看到对过去的王朝、繁华都市等情景的述说，但今天一个人也不剩了。那时有很多宫殿、房屋、店铺等，街道上车水马龙，家家都有主人，曾经都有血有肉地活着，但今天一个也不剩了。像这样，要引起“人都要死”的感觉。尤其到一些历史上著名的地方，会感觉时光过去以后就什么都没有了，现在不是禽鸟的窝巢，而是换成了很多现代化的设施，工厂、商厦、地铁等等。譬如一百年前的人，现在几乎找不到了，两百年前的人一个也不剩，一直往前推，在千万年的历史长河里，曾经生活在地球上的人一个也不剩了，今天已经变成这样了。这时就想：原来世上的一切都要坏灭，都留不住，这样来引起“人都要死”的定解。

再把时间缩短到自己这一生。曾经跟自己一起生活的祖父、祖母、父亲、母亲、叔伯姑舅等，以及相邻而住的邻居，一个城市、村庄里的老乡，还有蓄养过的猫狗牛羊等，这些生命都曾经存在过，但现在很多人和动物都没有了。

再把时间缩短到一年之中，去年有的很多人今年已经没有了。譬如，世上的交通事故发生得很频繁，在一年中死于车祸、空难、海难等的人非常多。世界各大医院每天都有死人的现象，在一年当中很多人都病死了。这就知道，在一年里，很多人出生了，也有很多人死掉了，那么多人都没有了。在存活的人口里，每年都要划掉很多数目，就像一个阎罗王，每天都要按众生各自的业力清掉很多人一样。这样就知道有命都归死，我也没办法避免，决定要死。

思维精华有情来修无常，就是要想到“死”。先从总体上看到人类一代一代地死掉，百年之前的人基本不复存在了，百年之中的人也都相继死去，所以，人生就在向着死亡奔进，无非是一个从生到死的过程。这样想后就会很清醒：世间的一切都归于灭亡，现世法没有任何意义，生是一种欺诳。世间法都在教你怎么求生，社会、家庭、科学、教育等都教你怎么来维持生、求取生。而佛法教我们修出世道，第一个就是要修无常，有了无常观才会有出离心。他告诉你人都是要死的，了解这个以后，才可能从生死轮回里超出。我们要有这样的观念。

“当观此时位”是这一段总的观修要求，也就是对于一切有情，不要从当初生的那一段看，而要从后面灭的一段看。往后看就知道，前面出现的生命现相都灭尽无余了。按照时间一段一段地看，可以看得很长，在那么长的时间里，出现过的所有有情全都没有了。可以想得很广泛，譬如，中国历朝历代出现了非常多的人，他们处在什么地区、当时是什么身份、在世上做过什么事等等，然而今天全都灭尽了。再缩短到一百年之间，百年以前出现过的人到今天基本都没有了。再缩短到十年、一年，那时在的很多人现在都死了。这样往后看，发现前面出现的人现在已经死了，这时会意识到：有情都逃不过一个死，要让这个“死”字在心中越来越大。

世间法教导你要对生充满希望，因此，你会对现世法投入非常大的热情，认为每一件事都有意义，都要去取著，这就使你卷入到现世无意义的造作中。而修无常是从另一端去看，看到所有人的结局都是死，每一个出现过的人都以死亡收场，而他们在世时根本没得到什么。像这样，要让“死”字扩充到曾经出现过的每一个人身上，之后会出现对此世现相的消极观，觉得我肯定要死，一切有情都是这样死的，念念想着“人都是要死的，现世法没有意义”。应当这样观察。

**特别在现在位中，自己身体的支分，支分的支分，对此等配置好的衣食、装饰及谨慎威仪，也以每日人寿成短故，不耽误很久而死亡到来。**

接着要把“死”放在自己一个人身上思维。我现前处在生存时位时，精心地呵护身体。对于身体的支分——头、手、脚、躯干等，以及支分的支分——头上的头发、眉、眼、鼻、唇、耳等，手上的指甲、皮肤，身体的各个部位等等，配置很好的衣服、饮食，还要装饰它，让它青春美丽又健康，在人群中很荣耀等等。而且，为了生存特别小心，日常的饮食起居、行住坐卧都很注意，连晒个太阳、吹个风都谨慎防护。尽管这样呵护有漏蕴身，但它是因缘所生法的缘故，寿命每一天都在减少，就像日历一天天撕掉、变得越来越少那样，生命越来越靠近死了。

自身的蕴是宿业抛出来的现相，就像一台由业力制造出的机器，寿命每天都在缩短。在一天二十四小时里，心脏每一刹那都要跳动，身体要损耗，命数就在缩短。像这样，在浊世出生的人寿量短促，每天又在不断减少，没有丝毫可增添，因此，不必很久死亡就降临了。

**而气息急促、光泽变坏、手足纷动、心想错乱，全然变成尸体后，以绳绑缚，帘子遮住，裸体丢弃尸陀林中，身支破散，为飞鹫走兽啖食，发及骨块也彼此脱离的阶段时，亲戚受用不随行，心中难舍，唯随业行之时，彼者连今天日落之时不产生的保证也无有故。**

这一段是讲死时的状况以及死后的结局。像这样，我们非常留恋的现世也只不过是一场梦，很快到了死位，出现彻底的瓦解。由于生命即将衰竭，所以临终时气息急促，身体黯然没有光泽，手脚无法控制地在动，心想也变得错乱模糊，最后变得一片黑暗，就这样归于死亡。曾经有活力的身躯已耗减到零，变成一具尸体。今生最爱执的身体以及现世的显现，都只是由妄想力出现的幻梦，最终必然彻底败坏、瓦解，丝毫不剩。

接下去按照藏地的风俗，用绳子绑住尸体，人们都不喜欢见到死的现相，所以要用帘子遮住，然后裸体丢弃在尸陀林里，被天葬师割截成很多块，之后，秃鹫飞下来吃上面的皮、肉等。最后到了连头发和骨块都分离的阶段时，神识出去了，在中阴路里茫然无助，非常恐惧。这时，平生非常亲的亲戚不会跟你走，非常爱恋的首饰、衣服、房屋、小车、存款、事业、名誉等等，一个都带不走。而你却对现世充满留恋，不愿离开，但不得不唯一随业而行。这就是我们最后的结局。这里关键要看到整个一生的过程。愚人只看当前一点，认为有实义，一旦看到后面是这样悲惨、坏灭，落得一场空，就知道执著现世泡影是何等愚痴。

由于业力变得很快，而且浊世障重，生命就像泡沫一样，周围充满了各种各样的死缘，所以，就连今天太阳落山时，都无法保证不出现这些状况。这就看到生命是这么苦、无意义，现世法是这样欺瞒我们，然后想到：我最后会变成这样啊！结局竟是这么悲惨。身心逐渐走向衰竭，死亡的阴影越来越大，最后全部罩下来生命就没有了。每一次受生都要遭遇死，最终都要被死魔吞噬。像这样，对生的现状、结局、本性，感到非常难忍受。然后想到：这里不能待了，我不能再去抓现世法，我的结局竟是这么可怕，决定要死。因此一心念着：怎么才能从死中脱离呢？只有法能救我，其他都是要吞噬我、障碍我的，最终就是残破的结局，所以我唯一依止法。

**极为难忍的想法，以猛利欲作忆念后，于一切行住卧三者中是此世间的最后威仪，口里也说，心里也明现，当这样修。**

当产生了猛利地厌舍现世和执取法道的欲以后，时时都这样念着：我今天就会死。一想起整个世界都在死亡阴影的笼罩下，都要被死魔吞噬掉，是死的苦相，对世间就没什么希求，一想到现世法就冷淡，一想到要死就不愿去做。原来看起来光华亮丽、充满诱惑、有实义的现世就变得黯然、没有意义了。

这样忆念后就要持住死的观念。就像过去一直持着生的观念，一起床就想：今天我要好好活着，争取人生的成功。行住坐卧念念想着要得到什么样的现世法。现在要彻底反过来，一切行住卧，乃至做任何事时都想到：恐怕这是最后一次了，生命不会久住，很快会死，我得赶紧为后世努力。像这样，口里要常说，心里要清楚地现出它的意像来。应当这样修。

思维无常要切合到自身上，发现自己生命的趣向以及当前应做什么，因此，从上到下、从远到近一路下来，都要结合自身来思维，每一个地方都要把“我会不会死？”“我会怎样死？”提起来。譬如，对比人天时要想：天人们都没脱出死位，那我当然唯一很快会死。在证成它的时候，也要以天人的寿命、威德来对比自身：我是什么样的人？有多少福报？多少寿量？多少能力？比较后就知道我这个暇身很快会死，绝对活不了很久。

从人类以往的情形来思维也要反归到自身，要想到：曾经有过的那么多人，无论是显赫、强盛，还是卑微、衰弱，现在都没有了，全都归于死亡，那我当然也免不了。历史的无常观也要落实到自身上思维。从人一生的经历而言，也要放到自身上思维，想到我也是同样的结局。祖父、祖母、父母、亲人、朋友、老师、同学、同事等等，他们一个个都走掉了，马上要轮到我了。也是结合在自身上想：我一定会死。再者，从去年到今年之间，也要联想到我会死：他们都走了，我也快了，我要赶紧修法。最后落到自身的前程上也要想到：我这样一个人，从诞生以后一直这么走，将来会是什么结局？像这样，一直要思维自己这个生命是死的体性。

为了产生寿命的观念，要从“三种根本”思维而引发——决定死，死无定期，死时除正法外其他都没有利益。在本引导文中，“每日人寿成短故”这一句说到死亡决定要来，有限的寿量每天都在减少，就像在一小捧水里的鱼，水逐渐蒸干，它必然很快会死。再者，“连今天日落之时不产生的保证也无有”是思维死无定期。“发及骨块也彼此脱离的阶段时，亲戚受用不随行”等，是思维死时一生最爱执的身体、眷属、受用等，没有一样能跟着走。其中对于身体要思维前面说的，最后怎么样被剖截、离散、吞噬，按汉地的情况，怎样被推进焚尸炉里烧成骨灰，它是根本带不走的。像这样，三根本的修法蕴含在这一篇引导文里，我们要细心体会。

这样思维的结果是一直念着自己会死，而且很快会死，今天不死的保证都没有，死的时候什么都没意义，无法忍受这种结局，一定要从中超脱。当有了这种猛利的欲后，消极方面会认为：连身体都要死，此世的法毫无意义；积极方面会想：我只能走修法这一条路，没有第二条路可走。这个猛利的、迫切的、当下就要修法的欲，会摄持自心及时修法，它在取心要欲的基础上，进一步发展到不但今生要修法，而且今天就要修法，不能等到明天，说不定就没有明天了。像这样，在任何时处都要让死想摄着心，行住坐卧中一直念着“这是最后一次了”。由于这个心达到了猛利恒常，所以口里也这样说，心里也这样想。

当死的观念渗到骨髓里，之后它就成了一切有为想中最殊胜的想。就像在一切足迹里象迹最胜，一切果实里秋实最胜那样，以无常想可以摧灭掉对现世的一切贪执、打算，消除掉我慢、贪欲、散乱等的烦恼。它最初成为入道的门，中间成为精进的鞭，最后成为现证无生的因。

我们要从这篇引导文中体会祖师的心意。它非常殊胜，从上到下一气盖下来，让你很快看到世间的面目以及自己的结局。首先给你打开一个大的背景，非常善巧地让你的心量扩大，心一开通，后面很快就能流下去，流下去以后再让你看到结局是什么。这时马上明白世间就是这样，你会非常有定解。这里出现的任何假相都没办法瞒过你的眼睛，不可能左右你的想法，你不会再认为世上还有什么常和实义，现世法有什么值得追求的，知道只有从世间中解脱才是正路。

思考题

1、思维当今时代内外染污的状况，认识到自身决定很快会死。

2、思维以下情形，引生“人都要死”的定解：

（1）数千年历史中曾出现过的建筑等如今成了空虚之处，曾出现的人如今无一存留；

（2）曾跟自己同住的亲友、家畜等，如今很多都死了；

（3）去年在的很多人如今已死去。

3、结合“三种根本”，阐述在自身上思维死无常的理路。这样思维应产生怎样的欲？对此应如何忆念而修？