

二（广明修无常之理）分三：一、修念生际必死；二、自己未脱死怖不咎其责尽虑他死不应理；三、教诲应当远离贪著尘事而勤修解脱道。

一（修念生际必死）分二：一、修习粗无常；二、修习细无常。

一（修习粗无常）分五：一、明存活不能遮止死亡及不应只坚信存活；二、不应以死是人所共有而不生怖畏；三、不应恃有医疗老病的方法而不畏死；四、由死时不决定故而不畏死极不应理；五、破勇敢者不畏死的因由。

一（明存活不能遮止死亡及不应只坚信存活）分二：一、正明；二、破常作存活想不起怖畏。

一、正明：

问曰：虽然有三世间死主的降临，然事先有回遮死主者之生法，每个有情在出生与死亡之间，皆有一定的存活时间，以非即生即死之故。在存活的时间里，又为什么要畏惧死亡呢？

答曰：生者并非是死怖的回遮者，因生者既是为死故。



为死故而生，随他行本性，
现见是为死，非是为存活。

Those who are born only to die
And whose nature is to be driven,
Appear to be in the act of dying
And not in the act of living.

【词汇释难】

随：是被控制、被驱使之义。

他：是指老、病、衰等在存活中出现的现象。

行：行走，指在存活中一天天过日子。

随他行：是指存活是被老、病、衰等驱使而行。

本性：这里不是指以正智推究所得之本性，而是名言假立的本性。

现见：可以明显地见到，现见的内容，包括‘是为死，非是为存活。’

【释文】为了趣向死亡的缘故，才有出生存活，刹那不停随老、病、死、衰而行是生命之本性。一切生命的出生存活现量可见皆为死亡，非是为永久生存而活着。

【释义】一切生命现象的必然规律是有生必有死，而且从出生伊始，就在刹那不停地趋向死亡。

佛陀曾于《法集要颂经·有为品》中曰：

譬如人初夜，识托住母胎，

日涉多迁变，逝而定不还。

有情的一生中，生是起点，死是终点，自始至终的历程如同从悬崖上摔落一般，无有刹那停顿。因此，出生、存活之目的地，即是死亡，有情的一切生命历程，初、中、末无不是刹那不息地趣向死亡，以此而观，一切出生

存活，难道不正是为了死亡而作吗？随老、死、衰而行，是生命之无常本性，看一切有情生命之生生不已，有谁是为存活不死而生呢？落木萧萧，大河滚滚，一切皆无常是人们现量可见的事实，短暂的存活绝非脱离了无常，以有存活而不惧死亡者，唯是自欺欺人而已。

人们自出生起，就一直以为自己在为生存而奋斗，在为美好生活而劳作不息，孰不知这一切都是在走向死亡途中的作为。有人尚为赴死途中的些微欲乐而陶醉，在清醒者看来，这与赶向屠场的牛羊，在路上尚为啃草饮水而乐，又有何区别呢？

寂天菩萨曾在《入行论·静虑品》中曰：

贪欲生众苦，害多福利少，
如彼拖车牲，唯得数口草。

世人每一刹那的生活，其实与死牢中的囚犯一样，每分每秒都在接近被处死。可是死刑犯尚知急惶惶寻求逃离死亡之方便，而愚昧放逸之世人，为什么不警醒反观自身的处境，了知行、住、坐、卧一切所作皆为趣死而非存活呢？

生活在三界，当知如旅行者之骆驼，唯能随主人而无有自在，当主人思乡欲归时，骆驼也只能随主人而行，别无其余归处；同样众生也皆是随死主而行之毫无自在者。如陷害他人之刺客，杀他未逞，反遭他杀，如是刺杀过

程中的一切行动，本为杀他，结果却是步步为自死而作；同样世人一切为存活之作为，不但未能使自存活，反而是步步趣死也。

月称菩萨在《四百论大疏》中引喻曰：

[譬如，一个残暴无情的暴君派遣要当天往返的信使，他的一切作为悉皆呈现为急忙赶路，而不敢怠慢歇息，如是出生的一切作为悉现为死相而并非未来的存活，因为瞬息不停侵蚀生命令其灭失的缘故。

复次，曾有一个遍行客，欲入舍宅，门边有一头宴卧着的骆驼，他想直接跨过这只骆驼入内，他正当跨越驼背时，骆驼误以为有人伤害它，却被惊醒，那位行客随着那只惊奔乱闯的骆驼而四处乱撞，行客的一切所行完全随着那只骆驼驱使而无有自主可言，如是一切生命现象，皆悉随死亡驱使，意指被死亡所威慑。

复次，为了刺杀他人而雇佣一刺客，由于刺客无法完成任务去杀害他人，反而把自己的雇主给弑杀了，如是，生存由于无法完成长久驻留的任务，反而出示死亡的体性，而并非长存。譬喻中的生法即可视作刺客的雇主。]

《入行论·精进品》中亦云：

云何犹不知，身陷惑网者，

必囚生死狱，正入死神口？

相信大家都熟知奥林匹克运动会中马拉松田径项目的由来：世界上最长的田径项目——马拉松赛是一项长跑比赛项目，其距离为42.195公里。这个比赛项目的距离为什么不是整数呢？这要从公元前490年9月12日发生的一场战役讲起。

这场战役是波斯人和雅典人在离雅典不远的马拉松海边发生的，雅典人最终获得了反侵略战争的胜利。为了让故乡人民尽快知道胜利的喜讯，统帅米勒狄派一个叫菲迪皮得斯的士兵回去报信。菲迪皮得斯是个有名的“飞毛腿”，为了让故乡人早知道好消息，他一个劲地快跑，当他跑到雅典时，已喘不过气来，只说了一句“我们胜利了！”就倒在地上，再也没有醒来。菲迪皮得斯向雅典奔跑的每一步都是随死主所驱使，也就是说向死亡奔进。最终人们为了纪念这一事件，在1896年举行的现代第一届奥林匹克运动会上，设立了马拉松赛跑这个项目，把当年菲迪皮得斯送信跑的里程——42.195公里作为赛跑的距离。我等凡凡有情，纪念生命奔跑的里程又是几公里呢？

《增壹阿含经·广演品》云：

[闻如是：一时，佛在舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“当修行一法，当广布一法；修行一法已，便有名誉，成大果报，诸善普至，得甘露味，至无为处，便成神通，除诸乱想，逮沙门果，自致涅槃。云何为一法？所谓念死。”

佛告诸比丘：“云何修行念死，便有名誉，成大果报，诸善普至，得甘露味，至无为处，便成神通，除诸乱想，获沙门果，自致涅槃？”

尔时，诸比丘白世尊曰：“诸法之本，如来所宣。惟愿世尊为诸比丘说此妙法，诸比丘从如来闻法已，便当受持！”

尔时，世尊告诸比丘：“谛听！谛听！善思念之，吾当为汝广分别说。”

诸比丘对曰：“如是，世尊。”

诸比丘前受教已，世尊告曰：“若有比丘正身正意，结跏趺坐，系念在前，无有他想，专精念死。所谓死者，此没生彼，往来诸趣，命逝不停，诸根散坏，如腐败木，命根断绝，宗族分离，无形无响，亦无相貌。如是，诸比丘，名曰念死，便得具足，成大果报，诸善普至，得甘露味，至无为处，便成神通，除诸乱想，获沙门果，自致涅槃。是故，诸比丘！常当思惟，不离死念，便当获此诸善功德。如是，诸比丘，当作是学！”

尔时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。]

《破四倒论》云：

如从险峰堕地坏，岂于此空受安乐，

从生为死常奔驰，有情于中岂得乐？

《出曜经·无常品》云：

[非空非海中，非入山石间，

无有地方所，脱止¹不受死。

昔者佛在王舍城迦兰陀竹园²所。时，有梵志兄弟四人，各得五通，自知命促近在不久，却后七日皆当命终，思共议言：“我等弟兄五通通达³，以己神力翻覆天地，现身极大手扞日月，移山住流无所不办，宁当不能避此难耶⁴？”

第一兄曰：“吾入大海，上下平等正处中间，无常杀鬼安知我处？”

第二弟言：“吾入须弥山腹中间，还合其表使无际现，无常杀鬼焉知我处？”

第三弟言：“吾处⁵虚空隐形无迹，无常杀鬼安知我处？”

第四弟言：“吾当隐大市之中，众人猥⁶闹⁷各不相识，无常杀鬼趣得一人，何必取吾四人？”

议论相将辞王：“吾等计算余命七日，各欲逃走欲求多福。”

王寻告曰：“善进其德。”

¹ 止【大】*，至【宋】，之【元】【明】*

² 迦兰陀竹园：竹林精舍。又称“迦兰陀竹园”、大竹林精舍、大林精舍。位于新旧王舍城之间，相传是迦兰陀长者皈依佛陀后献出的竹园。是佛教史上第一座供佛教徒专用的建筑物，它也是后来佛教寺院的前身，“精舍”名称之源。释迦牟尼佛在世时，特别是在冬天，曾长期在此居住。

³ 达【大】，远【宋】【元】【明】

⁴ 耶【大】，也【宋】【元】【明】

⁵ [-]【CB】，处【大】

⁶ 猥：拼音wěi，〈形〉许多，众多。

⁷ 闹：拼音nào，同“闹”。不安静：闹市。热闹。

于是别去各适所至，七日期满各从其处而皆命终，处虚空者犹如熟菓⁸自然凋落⁹。

市守白王：“有一梵志卒死市中。”

王乃醒悟：“祸灾无常，四人避对一人已死，其余三人岂得免乎？”

尔时世尊以天眼观清净无瑕秽，知四梵志避无常对，各求度世免济其难，然其宿命终不可避。以此因缘寻究本末，欲使后人示其大明，亦使正法久存于世。尔时世尊在大众中，而说此偈：

“非空非海中，非入山石间，
无有地方所，脱止不受死。”]

《出曜经·无常品》云：

[人命¹⁰如日夜，或住或周行，
犹如驶流河，往而不复反。

昔佛在舍卫国祇树给孤独园。诸佛世尊凡常说法，相时相宜观察人意，或有众生计身是常，昨五阴身今日不异，愚者意迷，谓阴不衰犹河逝驶，前非后流、后非前流，去者永¹¹逝来者不停。人亦如是，前行非后行、后行非前行，造功德人，比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，观四大身以譬流河，分

⁸ 菓：拼音 guǒ，同“果”。某些植物花落后含有种子的部分：果实。果品。果木。

⁹ 凋落：拼音 diāo luò，衰败零落。

¹⁰ 命【CB】【丽-CB】，名【大】

¹¹ 永【大】，水【元】

别思惟至无漏境，优婆塞、优婆夷得须陀洹、斯陀含、阿那含果，比丘、比丘尼得阿罗汉。尔时世尊以天眼观清净无瑕秽，见彼四部众分别五阴成败所趣。尔时世尊寻究本末，为后众生示现大明，亦使正法久存于世。尔时世尊集于大众，而说颂曰：

“人命¹²如日夜，或住或周行，
犹如驶流河，往而不复反。”

四部之众闻佛所说，欢喜而去。]

《生经·佛说迦旃延无常经》云：

[闻如是：一时佛游阿和提国。尔时贤者迦旃延¹³告诸比丘：“诸贤者听！一切合会，皆当离别。虽复安隐，会致疾病，年少当老；虽复长寿，会当¹⁴归死，如朝露花日出即堕。世间无常，亦复如是。年少强健，不可常存。譬如¹⁵日出照于天下，不久则没。如是，贤者！合会有别，人生有死，兴盛必衰，一切万物，皆归无常，坏败归尽。如树果熟，寻有堕忧。万物无常，亦复如是。合会有离，兴者必衰。譬如陶家¹⁶作诸瓦器，生者熟者，无不坏败。如是，贤者！合会有离，兴者必衰，生者有死，恩爱离别，所求所

¹² 命【CB】【丽-CB】，名【大】

¹³ 迦旃延：又译为迦多衍那，迦底耶夜那，迦毘延，为释迦牟尼十大弟子之一，以“论议第一”为人所尊崇。迦旃延为婆罗门姓十姓之一。译曰剪剃种，扇绳，好肩等。以姓为名。

¹⁴ 当【大】，〔一〕【明】

¹⁵ 如【大】，如当【明】

¹⁶ 陶家：拼音 táo ji ā，烧制陶器的人。

慕，不得如意，尔时则有恶应变怪现矣！其病见¹⁷前，诸相¹⁸危熟，身得疾病¹⁹，命转向尽，骨肉消减，已²⁰失安隐²¹，得大困疾，懊恼²²言，体适困极，水浆不下，医药不治，神咒不行，假使解除无所复益。医见如是，寻退舍去，最后命尽。至于鞭鞞²³，与²⁴于凶危，若使为变，命欲尽时，则有六痛，遭于苦毒。鞭鞞²⁵之恼，众患普集，己所不欲，自然来至，转向杼²⁶气²⁷。或塞不通，但有出气无有入气，出息亦极、入息亦极，诸脉欲断，失于好颜，卧起须人，人常饮饲²⁸。虽得医药糜粥²⁹含之，必复苦极，不能消化。欲捉虚空，白汗流出，声如雷鸣，恶露³⁰自出，身卧其上，归于贱³¹处。命尽神去，载³²出野田或火烧之，身体臭腐，无所识知。飞鸟所食，骨节支解，头项异处连筋断节，消为灰土，一切无常。当是之时，身为所在？头足手脚，为何所处？初始死时，出在冢³³间，父母、兄弟、妻子皆共逐之，亲厚³⁴知识，亦

¹⁷ 见【大】，现【宋】【元】【明】

¹⁸ 相【大】，根【宋】【元】【明】

¹⁹ 疾病【大】，疹疾【宋】【元】【明】

²⁰ 已【大】*，以【宋】*【元】*【明】*

²¹ 安隐：拼音 ān yǐn，释义：1. 安稳。安定；平静。2. 安稳。平安。

²² 叵：拼音 pǒ，〈副〉不可：叵耐。居心叵测。

²³ 鞞：组字式：[革*亢]。

²⁴ 与【大】*，兴【宋】*【元】*【明】*

²⁵ 鞞：组字式：[革*亢]。

²⁶ 杼【大】，杼【宋】【元】【明】

²⁷ 杼气：拼音 shū qì，犹透气。

²⁸ 饮饲：拼音 yǐn sì，意思是给人、畜吃喝。

²⁹ 糜粥：拼音 mí zhōu，粥。

³⁰ 恶露：拼音 è lù，佛教上指身上不净之津液。如脓、血、尿、屎等。

³¹ 贱【大】，灭【宋】【元】【明】

³² 载【大】，初【宋】【元】【明】

³³ 冢：拼音 zhǒng，坟墓：古冢。荒冢。衣冠冢。青冢。丛冢。

³⁴ 亲厚：拼音 qīn hòu，1. 关系亲密，感情深厚。2. 指关系亲密，感情深厚者。3. 亲爱厚待。

复如是。啼哭愁忧，悲哀呼嗟，椎³⁵胸殓³⁶闷，葬埋已讫，各自还归，亦不能救。身独自当之，弃捐在地，犹如瓦石，不闻声香味，细滑亦不见，色及与五欲，无所识知。以是之故，知身无常。孝顺供养父母、恭敬沙门诸道士、布施持戒斋肃³⁷守禁修行，起住迎逆³⁸，稽首作礼，叉手自归。今诸贤者，谛省察此，当念无常、苦、空、非身。”

于是说偈曰：

“已见如此大恐惧³⁹，计求人身甚难得，
当行精进救头火，除诸勤苦立大安。
往古佛时值不闲，莫计吾我及放逸，
得无遇此无量苦，生死之患地狱酷。
志在爱欲无为恶，伏诸根本故说此，
无得念恶及诸想，得至寂然如坏贼。
无得念言是我所，于是无我亦无吾，
无得不尊自谓势，摄身诸事伏其心。
常当羞惭知身时，抒⁴⁰弃躯命无所著，

³⁵ 椎：拼音 chuí，〈动〉用椎打击。

³⁶ 殓：拼音 wēn，1. 突然失去知觉。2. 心闷。

³⁷ 斋肃：拼音 zhāi sù，1. 庄重敬慎。2. 犹斋戒。

³⁸ 逆【大】，送【明】

³⁹ 惧【大】，怖【宋】【元】【明】

⁴⁰ 抒【大】，损【宋】【元】【明】

无得长夜在恶趣，慎莫为此遭是患。

勿复往至阎罗界，常当孝顺供二亲，

积累功德为后护，因是疾得贤圣路。

勿求众安而犯恶，无承邪教为卒暴，

观察此以⁴¹常兴施，弃捐爱欲诸瑕秽。

然后当求于父母，妻子亲属及知友，

常承佛教不违命，将无不值就后世。

假使疾病求父母，妻子亲属及知友，

欲令救护不能得，功德智慧后世明。”

贤者迦旃延，为诸比丘说法如此，比丘欢喜则⁴²时受教。]

⁴¹ 以【大】，已【宋】【元】【明】

⁴² 则【大】，即【宋】【元】【明】