

三、思维他理而修无常：

大地迷卢海，七日出烧燃，

况此极微躯，那不成煨烬？

以众生福德所感而成的四大洲，坚硬的金刚大地，迷卢（迷卢：梵音即妙高山的梵文称呼，我们平时用得比较频繁的名称是须弥山）还有围绕在须弥山四周的七重宝山，以及深不可测的四大海洋等外器世间，当坏劫到来时会有七个太阳齐而出，初禅天以下的器世间不是一刹那全皆烧毁了吗？在《地藏经》中说此世界坏时，地狱有情业报未尽，则以业力移向他方世界，待此世界又成时，再转移回来。既然如此坚固的器世间都会毁灭，更何况我们如蚊虻一样微不足道的身躯，难道会恒常不坏，不被无常所吞吗？绝对不可能，此身一定会坏灭。无垢光尊者在《如意宝藏论》中亦如此说：所有在世间的人，一百年中全部都会死亡。还说：众生所依非常庄严的四大部洲等器世间亦是无常像水泡一样，自己的身体有什么可靠的。所以应了知我们的躯体是没什么可靠的。

在萨迦派高僧大慧论师在他造的《龙树菩萨劝诫王颂广释——明句论》中说：龙猛菩萨是根据《中阿含七经》而撰造了此偈颂词。

《中阿含七经》

我闻如是。

一时，佛游鞞舍离，在栴氏树园。

尔时，世尊告诸比丘。“一切行无常、不久住法、速变易法、不可猗法，如是，诸行不当乐着，当患厌之，当求舍离，当求解脱，所以者何？有时不雨；当不雨时，一切诸树、百谷、药木皆悉枯槁，摧碎灭尽，不得常住。是故，一切行无常、不久住法、速变易法、不可猗法，如是，诸行不当乐着，当患厌之，当求舍离，当求解脱。

复次，有时二日出世；二日出时，诸沟渠川流皆悉竭尽，不得常住。是故，一切行无常、不久住法、速变易法、不可猗法，如是，诸行不当乐着，当患厌之，当求舍离，当求解脱。

复次，有时三日出世；三日出时，诸大江河皆悉竭尽，不得常住。是故，一切行无常、不久住法、速变易法、不可猗法，如是，诸行不当乐着，当患厌之，当求舍离，当求解脱。

复次，有时四日出世；四日出时，诸大泉源从阎浮洲五河所出：一曰恒伽，二曰摇尤那，三曰舍牢浮，四曰阿夷罗婆提，五曰摩企，彼大泉源皆悉竭尽，不得常住。是故，一切行无常、不久住法、速变易法、不可猗法，如是，诸行不当乐着，当患厌之，当求舍离，当求解脱。

复次，有时五日出世；五日出时，大海水减一百由延，转减乃至七百由延。五日出时，海水余有七百由延，转减乃至一百由延。五日出时，大海水减一多罗树，转减乃至七多罗树。五日出时，海水余有七多罗树，转减乃至一多罗树。五日出时，海水减一人，转减乃至七人。五日出时，海水余有七人，转减乃至一人。五日出时，海水减至颈、至肩、至腰、至脐、至膝、至踝，有时海水消尽，不足没指。是故，一切行无常、不久住法、速变易法、不可猗法，如是，诸行不当乐着，当患厌之，当求舍离，当求解脱。

复次，有时六日出世；六日出时，一切大地、须弥山王皆悉烟起，合为一烟。譬如：陶师始爨窖时，皆悉烟起，合为一烟，如是，六日出时，一切大地、须弥山王皆悉烟起，合为一烟。是故，一切行无常、不久住法、速变易法、不可猗法，如是，诸行不当乐着，当患厌之，当求舍离，当求解脱。

复次，有时七日出世；七日出时，一切大地、须弥山王洞燃俱炽，合为一燿。如是，七日出时，一切大地须弥山王洞燃俱炽，合为一燿，风吹火燿，乃至梵天。

是时，晃昱诸天始生天者，不谙世间成败，不见世间成败，不知世间成败，见大火已，皆恐怖毛竖而作是念：火不来至此耶？火不来至此耶？

前生诸天谙世间成败，见世间成败，知世间成败，见大火已，慰劳诸天曰：‘莫得恐怖！火法齐彼，终不至此。’

我今为汝说须弥山王当崩坏尽，谁有能信？唯见谛者耳；我今为汝说大海水当竭消尽，谁有能信？唯见谛者耳；我今为汝说一切大地当烧燃尽，谁有能信？唯见谛者耳，所以者何？

比丘！昔有大师名曰善眼，为外道仙人之所师宗，舍离欲爱，得如意足。善眼大师有无量百千弟子，善眼大师为诸弟子说梵世法。若善眼大师为说梵世法时，诸弟子等有不具足奉行法者，彼命终已，或生四王天，或生三十三天，或生焰摩天，或生兜率哆天，或生化乐天，或生他化乐天。若善眼大师为说梵世法时，诸弟子等设有具足奉行法者，彼修四梵室，舍离于欲，彼命终已，得生梵天。

彼时，善眼大师而作是念：‘我不应与弟子等同俱至后世共生一处，我今宁可更修增上慈，修增上慈已，命终得生晃昱天中。’彼时，善眼大师则于后时更修增上慈，修增上慈已，命终得生晃昱天中。善眼大师及诸弟子学道不虚，得大果报。

诸比丘！于意云何？昔善眼大师为外道仙人之所师宗，舍离欲爱，得如意足者，汝谓异人耶？莫作斯念！当知即是我也。我于尔时名善眼大师，为外道仙人之所师宗，舍离欲爱，得如意足。我于尔时有无量百千弟子，我于尔时为诸弟子说梵世法。我说梵世法时，诸弟子等有不具足奉行法者，彼命终已，或生四王天，或生三十三天，或生焰摩天，或生

兜率哆天，或生化乐天，或生他化乐天。我说梵世法时，诸弟子等设有具足奉行法者，修四梵室，舍离于欲，彼命终已，得生梵天。我于尔时而作是念：‘我不应与弟子等同俱至后世共生一处，我今宁可更修增上慈，修增上慈已，命终得生晃昱天中。’我于后时更修增上慈，修增上慈已，命终得生晃昱天中。我于尔时及诸弟子学道不虚，得大果报。

七日出时，须弥山王百由延崩散坏灭尽，二百由延、三百由延，乃至七百由延崩散坏灭尽。七日出时，须弥山王及此大地烧坏消灭，无余裁烬，如燃酥油，煎熬消尽，无余烟墨，如是，七日出时，须弥山王及此大地无余裁烬。

是故，一切行无常、不久住法、速变易法、不可猗法，如是，诸行不当乐着，当患厌之，当求舍离，当求解脱。

我于尔时亲行斯道，为自饶益，亦饶益他，饶益多人，愍伤世间，为天、为人求义及饶益，求安稳快乐。尔时，说法不至究竟，不究竟白净，不究竟梵行，不究竟梵行讫，尔时，不离生、老、病、死、啼哭、忧戚，亦未能得脱一切苦。

比丘！我今出世，如来、无所著、等正觉、明行成为、善逝、世间解、无上士道法御、天人师、号佛、众祐，我今自饶益，亦饶益他，饶益多人，愍伤世间，为天、为人求义及饶益，求安稳快乐。我今说法得至究竟，究竟白净，究竟梵行，究竟梵行讫，我今已离生、老、病、死、啼哭、忧戚，我今已得脱一切苦。”

佛说如是，彼诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

《劝发诸王要偈》云：

大地须弥海，七日皆烧然。

廓然无遗烬，况复危脆身？

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

须弥巨海及江河，七日并照皆融竭，

如此坚固尚摧毁，况复若斯危脆身？

《亲友书》

大地山王与海洋，终为七烈日所焚，

有情化为尘无余，弱小人身岂堪言？

或许有人认为：“我的身体虽然无常不实，不得不面临死亡，但大地、须弥山、七海洋等器世间，应该是坚不可摧、牢不可破的，在世间上会永恒长存。”

这种想法也不正确。金刚大地、七座宝山、七大海洋、四大部洲为主的器世界，虽然寿命比我们人类要长得多，可它并不是永久不坏的。按佛教的说法，在坏劫时，七火（七个烈日）会将一切焚为灰尘，然后灰尘被洪水吞没，狂风吹过后，万事万物变成一大虚空。

《佛说无常经》也有这么一句话说：

大地及日月，时至皆归尽，

未曾有一事，不被无常吞。

所以，器世界和有情世界全部是无常的。

《三昧王经》中说：

三界无常如秋云，有情生死如观戏，

有情生命如闪电，迅速流逝如瀑布。

或者说：“三界无常如秋云，有情无常如水月。”虽有不同的说法，但不管怎么样，器世界的无常就像秋天的白云，一会儿将天空装扮得绚丽多姿，一会儿又消失得无踪

无影，没有任何可靠性；而有情世界的无常如同看戏，一会儿这个动作，一会儿那个动作，一会儿扮演饿鬼，一会儿扮演天人，可以说千姿百态、形象万千，没有一个固定的。器世界再怎么坚固，最终也会被无常所吞，难逃七日所焚的命运。“七日”有不同的说法，有些经典说是七个太阳依次出现，焚毁整个器世界；有些经典说是一个太阳，不过具足七个太阳的热量。

无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》中说：“实际上，出现了一个具有百俱胝太阳热量的太阳而焚毁一切。尔后尘埃为水所冲，为风所吹，最后成为一虚空。”

现在的科学预测，与此说法也比较相似。科学家预言：太阳的寿命是100亿年，现在还有50亿年，50亿年之后，太阳会膨胀成一颗红巨星，吞没离自己最近的水星、金星，地球也将变得越来越热，甚至最终投入太阳的怀抱。这种说法与无垢光尊者在《心性休息》中的观点几乎一致，不管是红巨星吞没也好，一个具有强烈温度的太阳摧毁也好，最后都是以“火”来毁灭世界的。

当然，科学家们的说法也有不同：有些认为在几千万年后，地球会与水星或火星发生碰撞，地球表面由熔岩海洋覆盖，所有的生物都会灭绝；今年年初，澳大利亚科学家的一项最新研究还发现，太空中一个像“彩色火轮”的螺旋天体，可能会在未来几十万年里爆炸，届时将发射大量伽马射线，会导致地球毁灭。

伽马射线爆发是宇宙中最有力的爆炸。它在一毫秒到一分钟之内释放出的能量，相当于太阳100亿年释放的能量。地球上直接面对伽马射线爆发的那一面，会经受相当于核爆炸的辐射。

伽玛射线暴（Gamma Ray Burst，缩写GRB），又称伽玛暴，是来自天空中某一方向的伽玛射线强度在短时间内突然增强，随后又迅速减弱的现象，持续时间在0.1-1000

秒，辐射主要集中在 0.1–100 MeV 的能段。伽玛暴发现于 1967 年，数十年来，人们对其本质了解得还不很清楚，但基本可以确定是发生在宇宙学尺度上的恒星级天体中的爆发过程。伽玛暴是目前天文学中最活跃的研究领域之一，曾在 1997 年和 1999 年两度被美国《科学》杂志评为年度十大科技进展之列。

伽马射线暴是宇宙中发生的最剧烈的爆炸，理论上是巨大恒星在燃料耗尽时塌缩爆炸或者两颗邻近的致密星体（黑洞或中子星）合并而产生的。伽马射线暴短至千分之一秒，长则数小时，会在短时间内释放出巨大能量。如果与太阳相比，它在几分钟内释放的能量相当于万亿年太阳光的总和，其发射的单个光子能量通常是典型太阳光的几十万倍。

关于伽玛射线暴的成因，有人猜测它是两个致密天体如中子星或黑洞的合并产生的，也有观点认为它是在大质量恒星演化为黑洞的过程中产生的。

1998 年发现伽玛暴 GRB 980425 与一个超新星 SN Ib/Ic 1998bw 相关联。这是一个重要的发现，暗示伽玛暴的成因可能是大质量恒星的死亡。2002 年，一个英国的研究小组研究了由 XMM-牛顿卫星对 2001 年 12 月的一次伽玛暴的长达 270 秒的 X 射线余辉的观测资料，发现了伽玛暴与超新星有关的证据，发表在 2002 年的《自然》杂志上。进一步的研究揭示，普通的超新星爆发有可能在几周到几个月之内导致伽玛射线暴。大质量恒星的死亡会产生伽玛暴这一观点已经得到普遍认同。

物理学家通过计算发现强大的伽玛射线暴能够杀死一定范围的宇宙生命，更致命的是伽玛射线暴还有定期发生的规律，这对宇宙生命而言是个不利的消息，因为这一情况可以阻止宇宙生命进化成高级物种。最新的评估认为，伽玛射线暴可能清除了大约 90% 的星系空间，银河系内也受到伽玛射线暴的冲击，地球生命在未来可能也将面临类似的命运。

伽玛射线暴来自恒星进入生命末年时的爆发，强大的辐射可破坏 DNA，并导致行星失去大气层。

科学家还发现，伽玛射线暴在过去 5 亿年左右袭击过地球，导致大量的生命灭绝，这个解释或许能够说明为什么我们至今仍然没有找到其他宇宙生命，科学家根据巡天观测的结果也发现伽玛射线暴可能让许多星系毫无生机。地球在过去的岁月中也受到伽玛射线暴的“洗礼”，但地球生命却顽强生存下来，这一情况也会在宇宙中其他天体上出现，这意味着其他天体上的生命可能具有更顽强的生命力。

在过去的 5 亿年左右，银河系内的伽玛射线暴事件让银河系大部分地区都无法生存，来自耶路撒冷希伯来大学的物理学家 Tsvi Piran 称我们发现致命的伽玛射线暴在银河系内出现得非常频繁，地球周围也可能出现伽玛射线暴，但是银河系中央附近的伽玛射线暴要更强大一些，位于银河系边缘地带出现伽玛射线暴的概率会低于 50%。从距离上看，距离银河系中央大约 3.2 万光年之外宇宙生命生存下来的概率会更大一些。

从星系的分布特点可以看出，生命适合在大型星系的边缘生存，这里的空间环境是最安全的，因此偌大的星系其实只有边缘附近适合生存，此类空间占星系的 10% 左右。根据空间望远镜的观测结果，宇宙中伽玛射线暴几乎每天都在发生，而且方向是随机的，如果某个拥有生命的行星不幸处于伽玛射线暴的释放路径上，那么这颗天体上的生命将遭遇灭顶之灾，科学家认为这样的事件发生概率为 1 千万分之一。

但科学界最普遍的说法，就是太阳变成红巨星来吞没地球，如同佛教所说，太阳将毁灭整个世界。到了那时，按照《俱舍论》的说法，有情早已迁移到他方世界去了，在欲界连一个微尘也不会剩下，更何况是我们这个弱不禁风的身体了。如《前行》中所言，高

僧大德也好、世间尊主也好，无一可以避免无常，我们脆弱的躯体更不可能恒久存在，因此应当有种无常观，经常忆念死亡。

从前，噶当派的很多格西，觉得自己睡觉时也许会死掉，明天不会醒来，所以晚上睡前把碗扣下，一切时分都对死亡生起信解。我们也应该像他们那样，时时有种紧迫感：

“我马上要修行，不修的话，无常到了以后，想修行也来不及了。到了那个时候，念一声阿弥陀佛也很困难。”现在有些人没有无常观——“我现在没有时间修行啊！再过十年我准备退休，退休以后把儿子送上大学，然后我再到你们学院出家。到时候，上师您一定要摄受我啊！”那个时候你我可能都不在了，变成了两堆尘土，什么都化为乌有了。所以，没有无常观念的人说起话来，我们听着非常可笑，但也不敢当面笑，只有悄悄地在心里笑，一般人是瞧不出来的。

圣天论师在《中观四百颂——明破常执方便品》中说：

汝思作此已，后当往林间，

若作已后弃，作彼有何德？