

当一个人感到懒散，变得懈怠而对修行毫无兴趣的时候，可以建议他修习死随念。这个法门犹如一剂补药，让人充满紧迫感地意识到这一生，这一刻，当下正是修行的良机。未来无法确定；过去不可复得。

导引我们前行的动力与机会就在当下。人的生命异常宝贵稀有；而能够听闻佛法或拥有禅修的意愿更是难得。虽然生命转瞬即逝，但修习死随念反而能使人充满能量和活力。

修习死随念，起初可以回忆那些曾经享受生活但现在已死去的众生，然后思维“生命是不确定的，死亡是必然的”，“呜呼，不久以后这个身体，空无意识，将被遗弃在大地上，如朽木般毫无用处”。如此，紧迫感将随之生起。

 **善戒** 我们经常会忘记我们可能随时会死去。

由于受到逼迫感的激励，此人不再愿意浪费时间在追逐贪得无厌的感官欲乐上，因为知道这些并不能为长久的快乐提供任何保证。反之，如果我们执著于它们，它们会给我们带来极大的伤害，如同一只蚂蚁企图享受甜蜜的味道，却死在蜜罐里。如此持续思维死亡的临近，逼迫感将随之生起，我们就能产生极大的动力要继续修行。



另一方面，修行者也可以追忆某位知名人士的死亡，并意识到无论这人有多伟大，他或她也不得不离开这世界。一切健康终究驶向疾病，一切青春终究朝向衰老，一切生命终将死亡。

接着，思维挚爱之人的死亡，如父母、配偶、兄弟、姐妹，然后是对中立的人。最后，反思“同样，我也一定会死去”。

### 厌离

### 清静

**“今天正是应该精进用功的时刻，因为——谁知道呢？——明天死亡就可能来临。谁也无法同死神及他的大军讨价还价。”**

**佛陀曾意味深长地宣说，诸行皆无常，以慧观照时，心厌离于苦，此道达清静。**

《法句经 277》

思维在临死时，除了自己的修行之外，没有其他可以帮助自己。运用正念唤起紧迫感，以便能在有生之年更加精进用功。专修死随念的瑜伽行者能持续精进地修习，从而证得厌离于一切有想。无常之想随之增长，进而降服对生命的执著。

摘录自善戒法师的著作《揭开身心的奥秘》，二零一二年 | 设计：邱映美居士

网址: [www.sayalaysusila.net](http://www.sayalaysusila.net) 或 [www.sayalaysusila.org](http://www.sayalaysusila.org) 或 [www.sayalaysusila.marveltech.biz](http://www.sayalaysusila.marveltech.biz)

免费流通。保留所有文字和图像的专属权，只供非营利用途。