第三讲　寿命无常

　　所宣之法分为共同外前行和不共同内前行。共同外前行又分为人身难得、寿命无常、轮回痛苦和因果不虚。

　　人身难得已经讲完了，今天讲寿命无常。打坐的时候同时要身要七支坐法，气要排九节佛风，意要发菩提心，都一一做到。同时要在自己前方虚空中观想法王上师而祈祷，祈祷时要思维祈祷词的意思。祈祷时还要祈祷自己被烦恼病苦等不自在所缠的违缘能消除。能得到十八种圆满的人身是很难得的，如同昙花一现一样，那么这种人身得到的时候，就要以无常为缘而观想。

　　外器无常就是外在物质的无常。虽然外器的这些山石、房屋是坚硬的，但总有一天还是会坏灭的。四季无常就是四季的交替变化，这些都是粗大的无常，而细微的无常就是一切法都是行苦性，都是在刹那、刹那变化中。对四季的无常很多人认为春夏秋冬各只有三个月，但细观察几天、几分钟、一秒一秒之间都是无常变化的。比如一弹指间就是六十个刹那，而刹那也都是变化性的。一定要了知外器、四季、时间的无常这样来思维观修。

　　内情的众生从生下来开始就一步一步地接进死亡，细细地分析，他的无常是一刹那一刹那都在显现的。

　　世间的尊主无常，是历史上出现过许多很有权势的国王大臣，但是现在都已经不存在了，这些也都是无常的。

　　而出世间的那些高僧大德，如释迦牟尼佛和往昔印度的八十四大成就者，这些都已示现为无常。比如在藏地的华智仁波切、堪布昂琼、昌根阿瑞仁波切、法王如意宝等高僧大德，现在只有他们的传记了，这些大成就者都示现了无常的本性，我们这些凡夫更不可能永恒在这个世上，都会有无常的。这些在修行的时候都要认真的思维。虽然知道外器和内情都是无常，但是突然间的这种无常也要明白。这样才能好好的珍惜现在，好好地修法。

　　修行的人都知道死，不修行的人也知道无常。而不认真思维无常的过患是什么呢？就是相续中不能生起对解脱之法的信心和出离心。死都知道，但什么时候死就不知道了。死缘也是很多的，今年或者明年都有可能。如果只追求吃穿，没有精进修法等，这些都是忘记了无常、没有观修无常导致的过患。如果认为自己没有病，有吃的穿的就不会死，这就错了。在汉地也好，在藏地也好，都会有无常的出现。比如有些人早晨还好好的，到了下午就死了。早上还是人下午死后就投生为一个动物。按以前藏地的说法有四百六十五种病障、一千八百种魔障能令人死亡，有的因食物而死，有的因治疗时的药物而死，有的是因为穿了有魔障的衣服而死的，有的人是因为修诛法导致房屋倒蹋而死，有的因车祸而死亡，有些因遇到仇敌被杀，等等，死缘很多，且死期不定，随时都有可能离开这个世间。