《大乘本生心地观经》云：

一切菩萨修胜道，四种法要应当知：

亲近善友为第一，

听闻正法为第二，

如理思量为第三，

如法修证为第四，

十方一切大圣主，修是四法证菩提。如诸长者大会众，及未来世清信士，如是四法菩萨地，要当修习成佛道。

胜道四法当铭记

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。

　　如果是寿终的人，即使是药师佛【亲自】出现给他灌个长寿顶也是没有办法的。很多人就问法王，他什么时候死，他的生命有多长。这个呢，做善事生命就会增长，做恶事寿命就会缩短，业际是不会颠倒的。在亚青寺也是这样的，一些金刚道友去年都能见到今年就不在了，那么他们是以什么心态去世的呢？是高兴还是悲伤地死去？这样观察的话就能深刻了知无常的本性。

　　死亡的时候唯有正法才能对人有益，而其它的都不能帮助你。世间人即使是很富有的一个人，在死的时候也不会安心地死去，如果一个穷人在生的时候修学正法，在死的时候也能很高兴往生的。米拉日巴就曾说过，他死的时候希望能在无人的山洞中，周围没有哭泣的人，这才是他希望的。死在这种地方他是最高兴的。他为什么会开心呢？因为他修正法所以心很安稳。有再多的财富死的时候也会很痛苦的死去，再贫穷的人能修持正法也能死得安乐，所以唯有修持正法才能对死亡无所畏惧。比如说亚青寺有很多老僧人，他们病的时候看起来很严重，但临终的时候说能遇到上师，求到窍诀，修了正法，没有什么难过的，所以都是高高兴兴地往生净土。

　　在座的各位都想知道无常，但是现在当下内心有没有生起无常的想法。虽然想修法但是没有修法那是没有用的。

　　有些人虽然得到了暇满人身，但是总想着明年修法后年修法，这样也是不行的。最好能生起马上就要修法的心，而要生起这种心就是要观修无常，无常是我们精进修法的鞭子。修无常的时候还是要以身要、气要、心要一一照做，同时还要祈祷上师，在座中观修，观修疲惫时就安住修，也不能一直安住，要止观交修。

　　一个修法的修行者在走路的时候也要修无常。比如说今天法王讲法的时候大家都从自己的房间里出来，出来一步一步去经堂而且离死亡也越来越近。要这样思维无常。听完法回去的时候也要同样地思维。走一步也要观修，反观自己是在思维正法还是在散乱？太阳下山的时候就要想死亡如同下山的太阳般慢慢来临。黑夜来时也要想如同阎罗王马上就会出现。要这样去观修无常。

　有些人就是不修法，一生都用在积累财富上，虽然他的财富如多闻天子，但是死的时候一分也带不走。有的人对身体特别执著，那就要想这个身体最后都会被扔到尸陀林里，或者要放在火里烧，那这个身体就没有任何意义了，要用这个身体多做善事少做恶事才有意义。比如这个鸟飞在空中，它的影子永远跟随着它，同样地，我们所做的恶业也会一直跟着我们。不管投生到六道中的哪一道，业果都会跟随着你。善业也好，恶业也好都会显现的。我们已经具备了暇满的珍宝人身，也遇到殊胜的正法和圆满的上师，如果现在不修法，想等到明年再修，后年再修，那是不行的，所以要观修无常。无常才是我们精进修法的鞭子。

　　同时也要观想上师而祈祷，祈祷时可念：

　　“诸法无常迁变如闪电，

　　思维器情悉皆坏灭法，

　　决定死亡死时确不定，

　　心执常法唯是自欺诳，

　　我等恒处懈怠放逸中，

　　总集三宝上师悲眼视，

　　能念死亡无常求加持。”

　　打坐的时候要这样祈祷，如果只是口里念“上师知，上师知”而心里胡思乱想是不行的。我们得到这样难得的人身而不修正法，那就如同在宝城空走而归一样。祈祷的时候一定要思维语句的意思，随文入观。

今天所讲的主要是寿命无常，大家要努力修持，这是非常重要的。