(一)

哦扎西得乐：

然后我们就是大圆满前行引导文里面这个第一个部份人身难得的部份呢，大家就是这段时间应该专注在这一个内容上，然后主要是尽量不要虚度人身。因为我们平时的时候每年都长一岁、长一岁、长一岁。生日快乐，又过一个春节生日快乐。这样下去的话，不仅将来我们会变得衰老，变的就是没有做事修行，这些方面的这些闻思修行，这些方面机会越来越少，所以我们说祝你长寿健康，如果我们能够善用人身，善用时间。在一些正法和修行以及利益众生这些上面的话护持正法，那算是有意义。不然的话我们生命很长什么都做不了，修行也是没有那么大的兴趣，利益他众也没有动力，这时候就是那么我们活那么长有什么意义呢？也是这样子。所以大圆满前行引导文里说【**虽得闲暇而乏真实法，虽入佛门而耽非法行，我与如我愚痴诸有情,获得暇满实义祈加持】** 这个句子就是说虽然我们得到很多闲暇，讲了很多闲暇的特点，八闲暇十圆满这样子。虽然我们都拥有了这些闲暇和圆满。但是我们成天沉溺在不同的非法行当中，或者说不究竟的这些事情上面，所以我们喜欢不究竟的东西，而把长久的真实有意义的这些究竟的完全弃置不顾。所以说虽然闲暇而缺乏真实法。就是说死的时候呢本来做了好多事情一样，但是生死当中我们没有依靠。没有任何的那个，就是心中没有法，没有证悟。甚至心里面信心都升不起来的话，那我们荒废了修行的闲暇。所以说本身思维暇满的难得在这个上面我们说：？环境的圆满、自己的这些眼耳鼻舌身的圆满、兴趣上面的圆满、信心上面的圆满。然后佛法已经在世，佛陀已经讲了这些传承显密的精要，这些闻思修、戒定慧，或者说灌顶、传承、讲解都已经在，佛法也住世，然后自己又能够有缘结缘佛法、结缘善法。所以追随这些成就者和上师这样子，所以这些本身也相难得，也避免了很多我们讲的十六无暇的这些缺陷。所以正在修行的这种暇满非常难得！

这时候呢，第二句**【虽入佛门而耽非法行】**说就是有这么多的闲暇圆满都有了，但是呢就是说我们自己也认同和信仰，或者某种程度的信心，但是呢取舍上面，修证上面不努力的话还是会耽于世俗的这些不是正法的思维。不是正法的这些非法的这些。非法不是说合法不合法。不是世俗的法律，而是说修行的精神。比如说无害行啊，缘起行啊这些有没有符合见解。就是正知正见上面，所以这样子的话耽著很多非法的行为。就是很多散乱的事情。很诱惑人，非常多的爱好兴趣很广泛。但是这些当中没有修行。就像一个水管一个电线一样。它的总的地方是佛法的，这些的见地、修持、境界那其它的遇到任何一个不一样的传统文化的地方呢，不会影响他的修行。如果没有正知正见可能就会迷失。所以比如说有些上课或者听佛法的课，或者是求灌顶求传承这样子的时候呢，嗯，也会得到很大的加持。所以也许你如果不专注，怎么讲呢，不专心闻法而是没有和上师带领的这些法的意境和这些次第走，但是有些人还可以在这样的时候呢干扰别人的修行，然后说是非搬弄是非，在修行的寺院里面的话甚至都会有很多这些贪嗔痴嫉妒骄慢甚至有很多暴力或者其他行为上的暴力、语言上的暴力。或者是有的话，当然这种比较少见。但是这种就是虽入佛门而耽非法行。

后面一句【**我与如我愚痴众**】华智仁波切很谦虚的说“如同我和像我一样的这些愚痴诸有情呢希望能够获得暇满的具有意义的暇满人身呢去祈祷上师三宝的加持，所以这个就是最末的几句，就是最终的，暇满难得人身这个部份最终的偈颂。在新的部份里面呢，就是寿命无常的这个部份。【**显现暂有无常幻化相，舍弃今生琐事如唾涎, 苦行修习追随先辈迹，吾等上师足下我敬礼**】。显现就是……行就是我执的这个力量的行持，黑白的这些业行。身口意的行为。细微的和粗大的行为，然后就是识，因此会产生很多六识、七识八识这种业的藏识，还有无明识还有其他的这些感官上的觉受。产生轮回的这些现象，本身众生都有个业、共业。产生的业造成很多追随各自业的形象。所以产生很多深刻的习气。？这些本质如同幻化一样。自作自受就是这意思。这种幻化的相呢我们在轮回的业的景象当中。

【**舍弃今生琐事如唾涎**】这个意思是说如果一般我们说吐口水，那这样子的话，没有人去检视唾沫或者收集唾沫，唾沫都觉得是最不需要的东西。人身上如果说，当然我们说的不好听的话，尿尿的话、小便的话这个有可能有一些药用的价值啊，也许有施肥的肥料的作用啊，当然一号二号都是这样子。但是吐唾沫没有人觉得很有价值的。从无常的角度来看的话我们今生今世的很多所作所为呢不是完全没有意义。但对今生短暂的生命有一定的意义 。但是从究竟的角度来讲这是不究竟的。就是说生命的意义并不在于吃喝拉撒睡觉这样子。但是他也是一个暂时的需要，所以舍弃其它的包括成办很多名利财色这些世间八法这些呢，如果把精力生命都搭在这些上面的话，没有意义、没有价值，这样子的意思。所以为什么最后这些世间的琐事只会增加一些习气，增加一些业。

（二）

所以不好的话还会增加很多这些果报，和后面的这些业和果报。今生今世当中也会增加很多烦恼，所以说如同放弃唾沫一样，如果你修起这种出离心的话，生起这种出离心的话对今生这些非常执著的东西你不断重复很多遍还是没有更多的意义。比如说吃喝玩乐的东西，很多人随着年龄成熟以后很多人会看透很多人夸大很多美好的东西其实没有什么，包括暂时战胜你的敌人啊；什么这种怎么讲男女的爱情啊；或者是聚集财物呀；长权势呀；或者是有很好的相貌啊；这些的话很多人很执著。但是如果你看透的生命的本质的话，就不会把这些当做非常重要的价值。

第三句【**苦行修习追随先辈迹**】在短暂的一生当中你应该很努力的精尽的修行前辈的就是说古代先圣、圣贤或者说成就者。像释迦牟尼佛本传看的时候，看到释迦牟尼佛如何成就发菩提心，脱离轮回，最终证悟这样子。向米拉日巴如何努力追随上师三宝所以最终成就。所以我们也一样，追随这些证悟者的足迹。他们的这些开示，他们的这些忠告，追随他们的脚步。这个是我们应该做的在短暂的生命当中。这个就是【**吾等上师足下我敬礼**】。

所以这里面就是寿命无常的部份，分了七个部份。第一个部份就是思维外器世界而修无常；第二个呢就是思维内情众生而修无常；第三个思维殊胜正士而修无常；第四个思维世间尊主而修无常；第五个思维各种喻义而修无常； 第六个思维死缘无定而修无常；第七个思维猛烈希求而修无常。就是思维无常的这个部份呢分了七个部份。你可以一个部份一个部份好好的去学习，这个学习怎么学呢？一个是看书本本身这个里面句子和意义弄透，第二个跟普贤上师言教和前行备忘录，还有慈成罗珠堪布的慧灯之光，还有其它的很多网上的一些上师的开示。如果有空你自己觉得那些上师的表达方式和他们的一些文字非常喜欢的话你可以在相应的章节，如果他也讲了前行引导文普贤上师言教一样的内容的话，你可以作相应的主要以普贤上师言教这本书和其他的上师讲这本书为关联的内容为主来看。不是说不允许看完全不一样的比如说一些菩提道次第广论啊、四加行啊其它的，但是因为这个跨度有点大。所以我们现在现有的围绕着以普贤上师言教的这些书就已经不少了。所以大家就是能够明白这一个传承里面学的一些内容更好，更熟悉这样最好。然后这里面的思维无常的第一个，思维外器世间而修无常。所以在这个里面说由于众生共同的福德所形成的，认为是共同的业的景向或者是业的力量形成的坚不可摧的四大须弥山、天界以及铁围山这种的，我们可以从现在的这种认知里面说这是一个星系，银河系、太阳系，就是更大的宇宙的这些星系，组成的这个整个宇宙，所以在佛教里面我们说四大州这样子。虽然存在这个世间长达数劫，但它们也是无常的这个意思。年龄好像是一百多亿年了，一百三十亿年还是怎么样，我记得不是很清楚了，地球的年龄好是46亿年还是怎么样。佛教的解释是十三亿年吧，那这样子的话数据也是跟科学的这些说法一样的，如果说七八劫的话也是一百多亿年这样子。所以不论如何就是说它们也是无常的，最终必定会因为七火一水而毁于一旦这样子。所以这个是说在大劫来临的时候呢，由下而上逐渐化为乌有这个意思，一直到从第一层天以下所有的众生无一留存。最后天空依次出现七个太阳，第一个太阳烧毁一切的树木、林园；第二个太阳出现使一切溪流沼泽干枯；第三个太阳出现的时候一切大江大河全部干涸；然后第四个太阳出现的时候乌热那的大海就是整个大海的水渐渐干枯；第五个太阳出现的时候外界深度达一由旬的这些大海之水荡然无存，就是随后达到干涸的程度一百由旬，二百由旬最后直至达到八万由旬的深度，就是说我们现在知道的，我们这个地球上来讲还有其它的都不一样，星球大小的不一样，处在宇宙的方位不一样，烧毁的力度也不一样。就我们这个世界上来讲，好像最深的海沟多少米？好像不到一万米，数千米好像是这样子，七八千啊类似的。我记得不是很清楚，但是地上是8848的最高的山峰。海里面的也是差不多往地球里面深度接近一万米的这个程度。可能大概是这样子。所以这样子，这里面讲的是整个宇宙当中的这些毁坏。剩下的由旬聚闻开始。最后连一个牛足踩过的牛脚印里面的水都剩不下。第六个太阳出现的时候原来是以为是冰山、雪山像珠穆朗玛峰啊，一些冻土啊青海湖啊这些非常非常的大的大地一切焚毁。原来是很冷的这些区域，冰天雪地的世界全部已经被焚毁。第七个太阳出现的时候，须弥山、四大洲、八小洲、七金山，以及就是这些铁围山全部一片火焰，长阿含经这里面都有。所以呢这些空空荡荡，炙热到极点，你们可以看到普贤上师言教大圆满前行引导文里面都有很细致的讲解。所以我就不一一跟着走，因为没有弟子问我。所以就是说在这个当口呢，就是烧毁无量的这些宫殿。七个太阳带来七次大火以后呢，烈焰这些以后呢，二层天就形成了水源像射箭一般的降下暴雨，从光明天以下所有的地方呢像盐溶入水一样消失，如此循环七次，梵天这些被催毁以后呢，地上会形成或者说原来宇宙的位置形成这种十字金刚杵的风向上直冲，三禅天以下都会被风吹的像灰尘一样消失的无影无踪。所有的三千大千世界全部被催毁，最后一切归于空这样子。所以我们现在所住的这些各国土各州，合起来像我们熟悉的这些地月星，这些外太空的许多的这些星球，都在成住坏空的大的这种循环和运转当中，最后都会在土水火风或者地水火风这些结束中被烧毁掉、被水冲毁、被风催毁，所以无常的过程的一个消失，催毁、化为乌有的一个过程。就是现在科学上也有，就是说在多少亿年以后，他们也有这些科学的观测说我们的这个，怎么讲呢，应该说我们这个宇宙里面的银河系啊本身也会有可能面临某种在某一种时刻现在肯定不是说，好像数亿年还是多少亿年以后吧，就是看起来好像有一种相对撞的这种可能性，其它星系好像这些星系和我们呢好像不可必免的会产生对撞。这在宇宙当中不鲜见，就是说没有形成大的最终的宇宙催毁之前呢里面的许多星系银河系和其它的星系形成撞击然后毁灭这种。或者是相互吞食形成黑洞这样子，这类的都应该是有的。因为从大的层面说宇宙上没有一个真实的实体真实的永恒的存在。没有任何让我们永久依靠，连最广阔的三千大千世界都会因无常而消失成空。所以说何况是像三千大千世界中像一粒灰尘一样的过客，在我们这个世界更容易形成这种，怎么讲渺小的，现在如果有天文知识的话都可以看到。说我们好像宇宙恒河当中的一颗沙……或者说大地上的一个微尘一样……真是的非常渺小。曾经以前我在一个地方专门看了他们现代的天文学的这种模式来用他们的图示来演绎的，就是说宇宙连我们这个银河系都不过是不起眼的一个小点。我们看起来天空当中很亮的，好像这颗行星，那颗行星，其实你推过去以后会发现这些行星早在很久很久以前都已经灭亡的一些，只是光一直都还在。一直到现在还没有结束，它灭亡以后，灭亡之前的光都还看到。或者说有一些行星点亮了，靠近以后看见是一个很大很大的世界。意思说很大的一个星系，它变成一团光一样的，我们看到的时候是一个星系，类似的，就是佛教里面也是一样看，从天界到三有顶，我们说三界上面，就是色界、欲界、无色界。以及到地狱的最底层，所有的众生呢有生必有死，没有一个不会灭亡。我们用肉眼看到的死亡的现象发生在人道，旁生道身上，实际上从天道以下，阿修罗、人道、旁生、饿鬼及地狱最底层的众生呢都有生命死亡的这一刻，所以从来没有生而不死的这种例子是没有的，尤其是现在修行期的人，修行按佛法分的话有修行期和证果期这些基本过去，现在基本是一个闻思修习的这个时代。大多数人修行佛法只不过停留在闻思上面而很少去修，所以在这个接近末法的时代上面呢，我们南瞻部州寿命呢由减无增，因此《因缘品》里面说“**明日死谁知**”，就是明天我们会什么时候死我们都不知道，所以今天应该很精进的努力。**今日当精进**。**彼死主大军，岂是汝亲戚。**就是说死亡的这个因缘很多，所以这个大军来袭的时候，他们不是你的亲戚，所以他们不会特别的照顾你。就是死敌的大军来临的时候呢他们不会说你不属于我们死亡这一类的，所以我放过你。而是说死会随时现前。所以龙树菩萨说“**寿命多害即无常，犹如水泡被风吹**”，寿命有很多的因缘，疾病的原因、很多意外、就是很多的地水火风的这些因素，以及人为和自然的因素呢会像水泡被风吹一样，很容易破灭的意思。呼气吸气这个我们说呼气吸气间生命就是一呼一吸间，在沉睡中死亡，在走路当中突然倒下，在吃饭的时候离开，各种各样都有，行住坐卧当中，如果能知道这些，我们在呼吸之间一个很脆弱的生命，所以这个很稀奇。所以这个大部份人是不会太重视，或者会忘记一般人每天生命的一个真实的现象，我们谁也不知道今天平安的睡了，明天还能不能醒来。有很多这些大德的忠告。生命本身一口气上不来，生命就没有了就这个意思。每个众生从生下来到死亡都受无常的这些怎么讲呢，受无常的这些经验或者是无常的这些？在无常的过程当中度过，我们没有一个生命是长存的，所以我们回头看我们身体的变化、心理的变化，然后我们认识的很多人现在不在世，不认识的很多人重新出生。所以看看这些我们认识的人里面有多少人生前会认为自己明年会去世，下一个月会去世，很多人不知道，现在还在很好的玩的特别开心，或者建立庞大的家业，很多人这样。或者好像有希望活几十年或者更多。可是在无常来临的时候呢这些人悄悄的从我们的记忆和身边消失……所以我们自己也是一样，也是一个无常物。百年当中没有人会不死，所以在同一个地方，我们好像在同一个地方在地球上，喝着同样的水，基本上吃的食物也是这样子。所以我们没有说我们会长生不老或者是恒长不死这样子，我们是无法想象的，应该经常观照死亡。如果我们 擒获了生命和死亡的问题，那么我们今生所有的大大小小快乐痛苦，深深的执著患得患失，这些呢就是在死亡来临的时候，不管是你再执著这个身体，再执著这个家庭，再执著这个地球，再执著这些眼耳鼻舌身的这些财色名利的享受。这些的话不管你有强大的威权、雄厚的武力、富饶的财富、聪明的才华、 美丽的容貌等等，世间的福报都无济于是，死期一到的时候没有任何一个人可以救你。包括你的家人，包括你的亲朋好友，甚至于药师佛都不能让你长生不老或者是延缓你的寿命这样子。真正的所有的亲戚朋友都拉着你没办法阻挡死亡这样子。所以我们应该说做为六道众生的每一道的众生，以及人道当中的每一个年龄层的，以前有一种死亡的时候都受地方的这些影响。美国的人也会死、东方的人也会死、西方的人也会死。男的也会死，女的也会死，老的少的不同的这些情形下的最终离不开生死，离不开死亡，这是死亡无常的一部份。

思维高僧大德的这些无常，我们刚才讲的，就是过去不仅是凡夫的生命不能永恒的存在，连圣者的生命也不能永恒，所以过去的七佛啊，或者贤劫千佛的这些佛出世、讲法、示现种种的 这些？。许许多的成就者，声闻、缘觉、罗汉、菩萨这些成就者都涅槃。都会趋入法界，或者以不同的方式再一次展现，但是他们不会一直都存在。所以我们最伟大的本师释迦牟尼佛、莲花生大士、龙钦巴尊者、吉美林巴尊者、米拉日巴尊者、宗喀巴大师以及禅、净各个大德都没有因为证悟而他们永远色身肉体还在这个世界上面啊，这个没有的，他们当然以不同的方式和我们在一起这个有，在印度有五百罗汉。就是十七大班智达，八十位大成就者。无数的这些修行人在得到圆满的证悟，但是有一些不同程度的证悟。有一些获得了圆满了证悟。这么多的高僧、行者，每一位最后都涅槃了，没有一个圣者的肉身保留到现在。我以前见过寂护法师的头骨在桑耶寺，六祖原来的法体就放在南华寺好像，但是也被破坏了最后。像伟大的莲花生大士及其二十五位成就者呢这么大的成就神通自在，土水火风都不能侵，水不能淹、土不能埋、火不能焚、风不能催、有这样的一些能力，甚至可以把没有的变成有，把有的变成没有，这样的一些历史传记和他们的这些成就无可比拟的。但是这些高僧没有说一个肉身不坏，不过有外面留下来的肉身不坏金刚身这样子，只是一个躯壳，已经不能讲经说法呀这样子。只能供后人瞻仰这样子，那这些伟大的修行者的生命都受到无常的定律，都要接受无常，那何况烦恼习气深重的我们呢？我们不知道自己四大合和的不净之身什么时候消失，所以应该好好的精进的修持，在这个上面不能有任何侥幸的心理，有时候我们修行要依靠上师的加持力，依靠上师的慈悲与智慧这样讲的，但是我们不是依靠他们的身体。上师通过传授教法，我们依赖他们从心中流露的这些法，妙慧的实修，从文字理论到经验上面的这种实修，然后我们才能真正的获得加持。所以释迦牟尼佛涅槃的时候他也说：你们应该以戒为师啊，或者是以教证和实证，或者以教法和证法来获得成就。（）理论知识和这种头脑知识上面的这种的了解。（ -） 从证悟经验上面的了解。（-）你能够完全了悟了解，能够明白的阐释，能够溶会于心中，佛法的这些道理能够通透的明白。（-）意思是说成就，不仅仅头脑上面的明白，而是经验实证上面的一种证悟。所以这个非常重要。所以不然的话我们仅仅崇拜一个像的话，就变成了所谓对像的恭敬，而不知道像背后为什么恭敬？像本身有功德，像有三十二相，八十随行好这样的，但是这不过是内在的功德在外在的展现。他不能是光拜佛的时候要了解他讲了什么？他证悟了什么？这个更重要这个意思。所以身为佛弟子我们应该知道人在轮回中都是暂时的，我们拥有的这些财物都是暂时的，我们的身体也是暂时的。如果机缘好的话遇到上师遇到法的时候呢，这个不是永远都是这样子，其实也是暂时的，所以任何暂时的东西都不是长存，所以我们应该抓住好的机会好好的去实修。

然后世间尊主的无常呢，就是不仅是圣贤们的这些生命无常，甚至是连这些长达数劫，这样子一些身高20 几里，超过日月的光辉的这些很大的这种天人啊----？自在天很多有神通啊，很多仙人啊，都还是要轮回，还是要生死，意思就是这里面讲的，就是他们有些天人自己的身体能够发光，他们能够照亮。有些不需要吃很多的食物，吃禅定。境界和神通不是我们一般人所能想像的，他们有更高级的能力。所以在人世间不仅出世修行会面临死亡，就连转轮王也会面临死亡。转轮王不是一般的王，像印度的这些阿育王啊，藏地的像赤松德赞啊、松赞干部啊、还有比如唐太宗啊、类似的还有成吉思汗啊、凯撒啊、或者拿破仑啊、有一些有福报有威德的怎么说呢，护持佛法的这些王呢，有一些各国的这些君王、皇帝这些。古今中外这些圣贤君主、王宫、贵族、就是这些富有的人、勇敢的人、勇敢的将军、富有的商主、这些看起来人世间的这些和天道的这些很有福报的人，有些是世间的福报，有些是除了世间的福报以外，还有一些有出世间的修行，像赤松德赞王呢曾经自己是很好的修行者，所以曾经还写过论著这样子。自己有闭关啊，修行啊，德行、修为相当高。世间来讲，世间的概念来讲，很多的一国之君啊，古代的这些帝王将相啊，这些呢他们在死亡来临的时候呢非常就是跟我们普通的人一样，也会很悲惨。如果修行没有证悟，没有成就的话。虽然我们有些人说就是无常啊痛苦啊这些我们不需要学，我们生活的不错。但是享受权势、威望、荣华富贵、这些皇帝、国政这些呢，像释迦牟尼佛当时处在很好的王族，统领这些民众，所以他也生起出离的心，因为看到了这些都是有漏的，缺陷的一些享受。这些就像每个蜂窝里面的蜜蜂，它们有很忙碌的蜜可以吃。但是它们也会在蜂窝当中死去，或者采花当中死去，或者被其它的花草虫鸟吃掉。所以说它们也是如此，虽然有一定这些财富，但是面对大的生死时候呢，这些并没有太大的意义，所以何况是也没有那么多时间的福报的这些普通平民呢。他们的福报是每一个人都有证悟的条件的这个心，证悟的本质的这些基础。所以我们应该趁我们自己还没有面临饥渴的死亡之前呢，时时观想无常法，励厉精进这样子，所以这个部份呢我们继续下一堂课，我们在一周之内呢尽量就是把心专注在无常的这些修行上面。前面暇满难得的部份呢还没有修习的非常有感觉，有些人就是听一下网上的，甚至有些人网上的都很少听，但是我们网上群里面的留言呢，然后也没有真正的去打坐啊，没有静虑啊，也没有看其它不一样的开示啊，甚至连大圆满前行引导文都没有好好翻一下的话，那还是不要着急，还是花时间给自己一个有规律化的生活 ，然后定下心来，然后这一次如果不好好的修的话，以后再从头到尾看加行的机会会越来越少，就越来越接近死亡的过程，我们也许会活到五十岁，再过五十岁这样子，十年、十年、十年，几个十年马上过去，所以真正想修行的话不要拖到明年、退休、十年以后。就是要现在修、当刻、即刻的修，所以我们不知道我们的死因、死时、和这些死的地方，虽然有些人很忌讳谈到死亡，但是死亡确实是人生当中一个很大的转变。死亡有些人不怕，但是不怕这个呢有几种，一种是心中有法而不怕还好；如果心中没法而不怕的话是一种愚勇，就是愚痴的勇敢，这个没什么用。就像有些人不怕坐牢一样，但是不怕也好，怕也好，监狱本身不是一个很好的地方。如果你是追求快乐的，世间这些的快乐而言的话也不是一个好的去处，当然跟其他去三恶趣来讲的话，地狱、饿鬼、畜生道讲的话监狱算是很好的了。人间没有人说我很愿意上监狱去住，除非是非常有问题的人以外。同样的，所以不要因为我们在这个世间当中很好，就是一个机会，这次不修的话可能以后修行的机会很少。就像监狱里面放出来探监，通风的时候，如被释放和逃跑的机会一样，应该好好的去修持，然后得到这些正规的佛法的修行的机会。所以从人身难得、死亡无常这两个部份呢就是第一个呢就是？的毒。第二个呢根据自己的理解和了解呢去思维、熟思。第三个呢熟思的进一步有结论定结的时候呢，你在禅定当中进一步的深化。最后呢产生一定的价值观、人生观、以及行住坐卧上面的一些观照和改变。所以你以后可能经常会想到生命如此脆弱，如此无常，我应该做一些最有意义的事情。这样子，所以慢慢慢慢这样子走，今天 就到这里，扎西得乐！