哦，扎西得乐，今天我们继续大圆满前行引导文，普贤上师言教，然后这个里面呢分了前行、共同外前行、和不共同内前行两个主要的部份。然后这是共同外前行的部份里面呢，就是所讲之法。就是法义的这个内容呢，我们讲到人身难得的部份；然后第二个寿命无常；第一个部份我们说大千世界 的众生的无常，然后就是有情众生的无常以外就是高僧大德的无常；器世间呢就是物质世界的无常和六道众生的无常；然后高僧大德思维正士无常的这个部份呢，然后这个世间尊主的无常。这些之前已经说过了。然后之后呢我们也开始讲到了一些特别的例子说：因缘的这种无常、劫数的无常。自然的这种无常，然后国土、家庭和人身的无常；这些部份也提到，然后这是我们讲到的无常的种种形式这个部份。说有生必有死，所有的人都知道，如果你仔细很认真的想有生必有死这样的话，很多人在面临疾病、生死、衰老这些状况的时候呢，非常害怕，认为自己的生命即将终结、产生巨大的危机、恐惧混乱的意识。这时候对一个没有信仰的人来讲，或者是有修行的人来讲，都是有一定的不同的方式来平息内在的混乱和恐惧。那没有信仰的人当然就是从自然的角度看一切都是如此的规律。那有生必有死这也是一个必须接受的事实。从佛法修行者的角度看的话，死不是一个终结，生死当中的一环。所以说呢就是在这一生中有很多放不下的东西，死亡来临的时候，除了痛苦之外，一些财产啊、亲友啊、眷属啊、荣誉啊、权势啊、还有一些服务啊、仆人啊、饮食啊、衣物啊、住处啊、这些都带不走，在面临这些的时候早就有一种放下的心态。总有一天这些都是身外之物。借来暂时用的一些东西，可以拥用，但是这些拥有都是暂时的。生命中自己是宇宙的过客，六道轮回当中如果没有今生或者能早日解脱的话，那必定的会有继续轮转、会有生生死死的这种，我们都穿越了无数的生生死死，按照肉体，从物质的世界以及从心识这种来看，全部都是有一连串的这种接续不断的这种变化组成的，所以这个变化大多数都是有开始，有中间的成住坏空。还有一些是说生老病死，从人的角度来讲，无论如何一个人对这个世界上面的一切都很留恋，非常执著，这样的话很难生起一定的出离心，想要追求眼耳鼻舌身之外的东西。就是我们会被我们说的一般的物质世界的认识和每天感受到的衣食住行当中的很多娱乐，很多交往。这些都是生活的一切，所以最主要是说多得更多的财产、更多的享受，这样子的话是不是就安全了呢？不安全，我们虽然有各种的保险，人身保险、医疗保险、财产保险等等。其实都不保险。遇到生死的时候没有用。当然大体上面可能给周边的人或者子女带来一定的帮助。但是除此之外对各人而言的话，真正长久的安乐上面没有帮助。稍稍的心安这些可能会有，不论如何就是说一个上师纵然有千万的弟子，往生的时候也带不走一个弟子。一个富人纵然有几十亿几百亿的资产死亡的时候一分一厘也带不走。不论是活着时候长的多么英俊，但是他生死当中不能保证没有痛苦。如果一些人活泼可爱，穿着华丽，享用很多的美食，身居高位，死了以后呢就是一具尸体。所以就是说活着的时候以为家人、朋友、亲戚都可以仰仗和依赖。离开以后都亲人家人都会很快处理掉躯壳。剩下的意识是孤独的。如果没有修证的情况下，只是飘泊在这些中阴，所以说心中没有法，没有一定的修行，没有一定的正知正见的话，没有任何依靠，没有怙主的飘泊的众生。

我们经常修行的人应该不能因为世间的这些是非对错呀，得到失去啊，谁欠我，谁怨我这样子的一些原因，浪费很多时间，浪费很多情绪，造很多的业没有意义。这些都要看透。如果你遗失了东西，你有东西被盗，或者是有一些愉快或者不愉快的这些人生经历的话，都应该有一种自在和放下的心。继续往前走，在往前走的时候呢有一种正知正见宽容和修行的一种状态，不然的话我们太训练，每天都有某一种的概念认识说“这个世界是如些真实不虚的，我应该在这个世界上恒长活下去。没有这种思念无常的心很执著这个世上的一切，很执著轮回、很执著感情、会执著财富、名声、执著一切存在的感受。这样子的时候呢看不到这种说其实你可以放下更自在。这样的执著会带来更多的约束、更多的困扰。所以有生必有死，这是很大的一堂课，其实这个修好了就很不容易。对于世俗人来讲。佛法修行当中必须的一件事情。不然的话我们修持佛法当中，可以看很多的这些高深的法门，但是如果没有一定出离心的话一切都为世间法而修行。不管我们看、修、行什么都会束缚在世间的这种执著上面。为了求得世间的利益和安乐来修行佛法，这是以前创巴仁波切讲的精神上的唯物，修道上的唯物这种的，其实还没有离开原本的这种对于世间的执著这样子，留恋之心。

【**积必有尽。聚者必散。】**凡是努力收集任何财富，都会有散失的时候。甚至统治大半个江山的这些皇帝，也会因为自身的这些顽固，你看以前唐朝、宋朝很多皇帝都很年轻，离世的时候或者是因为疾病，或者是因为改朝换代，甚至变成新朝代的囚犯。所以很多人认为聚集财物会让自己快乐，这个一般是还没有完全体验过拥有的人，大多数人会向往，但是拥有了以后呢并没有带来任何长久的安乐。短暂的可能是得到一点賞识呀、许可呀、赞叹呀、有一点虚荣的感受。但是长期来讲，这些冷冰冰的东西，毕竟是土水火风的这种组合。石头、金属这样子。并没有愉悦身心，富有生命的意义和智慧，所以最终来讲，处分这些财产有一些变化的情况：从一无所有变成富翁，再沦为身无分文的贫民。有权势的人爬上去，退休的时候又变成贫民。不论如何就是说有些人下半生的富裕建立在上半生的努力下，好的坏的都会无常，但是最终呢生死当中所有的一切都会失去。有一些自己积累积累到一定的程度被其他人拥有，甚至被仇人敌人拥有。所以说荣华富贵不长久，有许多现实中这些活生生的例子可以证明。即便是你一直拥有这些呢，不是物质真正离开了你，而是你对物质的兴致渐渐从很浓到淡的过程。它对你来讲没有意义。原来是求之不得，得到之后很欢喜。最后发现得到之后没有太大的意义以后，对它们失去了往日的激情。所以这些都是聚者必散的部份。

【**合久必分】**。人与人之间也好，或者事物之间无常的规律，聚散离合。以前世俗当中会说“天下没有不散的宴席，或者是这样的说法。就算是为了弘法举行的这些大法会啊，聚集几十万的人、几千人、数百人这些，法会结束的时候各自奔向各自的目标和归宿。法友之间、师徒之间、父母之间、子女之间、兄弟姐妹、夫妻之间、朋友、不管有多亲密，不能永远在一起，所以或者是因为突然的因缘，或者因为疾病和死亡，最终来讲还是会分散而去。所以大家现在朝夕在一起，一定要相互合和、安乐、相乎之间有一种善心。彼此创造一些修行的条件，而不能够有恶言相向啊、恶意相对啊。而要互敬互爱和睦共处这样子。因为你不喜欢一个人的时候要看到她的暂时性，你不喜欢的感受也是从没有到有，从有到没有的过程。不喜欢的这个人呢也会有生老病死，也会有这种怎么说呢，多变的。所以这样看的时候呢，没有？一时间的说明不了什么东西。都会在因缘当中升起，因缘当中消散，所以始终保持一颗利他的菩提心恒久不变。

【**堆际必倒**】。然后就是堆积的东西必然会有倒塌的一天。象所有建造的房屋、寺庙、宫殿、高楼大厦到一定岁月年份的时候倒塌。有的因战乱而化为灰烬。有的是自然的力量比如地震、火灾、风灾、水灾这样子，会破坏摧毁。有些是其它的因缘，如果仔细观察的话种种因素像那烂陀寺上万的学者、学僧居住的这些华丽的寺院、繁荣的都市、像佛陀时代的很多的城市或者是有些 ？ 的乡村全部到现在的时候全部变成丛林当中的遗址消失不见，所以我们居住的任何处所、房屋、便捷的这些交通工具、庄严的寺庙都不能够有留恋、依恋的心。应该心依于法，这个很重要。所有的这些当中都可以用、可以住，但是最后心依于无常，心依于法。而不能心依于财产啊。心依于具体的这些地址啊这样子。所以堆积必倒，本身在一定的场合下、一定的因缘下，就是说象古代很多地方都建立很多文明的痕迹呢都斑驳，变成沙漠、变成一些海底，湖底的一些建筑，这些都有，全部都是不断的变化当中。所以就是时时刻刻了知这种无常的话，让自己不会深陷于这些“恒久”“长久”一种的观念里面。比如修无常的时候呢，会有一种感受说“明年我还会在这个世界上。十年以后很难说，但是至少下个月、明天我还会在这样的一种感受。应该有一种迫切的心说：其实我明年不一定在。不要说明年，甚至几个月以后我在不在这个世界上，甚至严重一点说：一个星期以后真正的百分百的还生活在这个世界上？没有一个人敢保证。基于这些原因呢，我们应该是不是害怕呢？也不是。要做有意义的一件事情，比如说修行啊。或者是利益众生的一些行为啊。让这个世界更加美好、平安！在这些上面呢，力所能及的做多少事情，当自己生死的关头呢，心里面没什么遗憾，对别人没有伤害，对自己修行的誓言没有破过。内心当中有法，这些特别重要。

然后就是【**高际必堕】，**我们之前也提到一些，我们所说的这些权势高、地位重，嗯 权高势重这样子的人呢，最后没有一个会长久，过去这些辉煌的不可一世的很多人呢他们有这些，最后遇到无常而下台。职位、权力放下，那怕是古代的皇帝、国王、现在的总统、或者是尊贵的家族、世袭、教主、官员啊这世的人呢没有一个是恒长不变的。所以呢就是说“高际必堕”。有时候这些最高的官员也会变成阶下囚，有时候甚至最高的法官也会变成被审判的对象。警察呀也可能变成，就是说人生当中高高低低起起伏伏没有定数。唯有各人的业和因缘而转，身口意的积累业行。所以那怎么样对待这些高际必堕，唯有修持正法，得到圆满的果位才能超越这种衰败的命运。修行者自在，一个是位置带来的，心态带来的不自在，所以只能高不能低，只能富不能贫。类似的观念变成生活的重心，对于一个修行人来讲，有一天你身居高位以后要退休；有一天你积累了一定的财富都会要散落到别人的手上，这样的时候呢也会非常欢喜，圆满接受。同时呢你曾经在高位上，曾经在富裕的时候做过很多有意义的事情，使你的这些财富地位让很多人受益，将来还在受益当中。这样子的话你退位的时候满心欢喜。如果全部是置为已有，权利财富和私心杂念合在一起非常深重的时候呢一但失去就像剥皮一样的非常不开心非常难受，这就是很多地方有过权利上的政变，不肯放下。该退也不想退，该移交权利也不想移交。不惜发生大规模的冲突内战，这些都是因为私心杂念，连自己最好的朋友，最信任的家人都可能因为这种执著心错误的投射而伤害他们。所以这些就是修行和不修行的差别。

【**亲缘无常**】，我们今生的这些当中可能认为亲人是很亲的，从佛法来讲，现世的亲人可能是过去的冤家，现在的冤家可能是过去的亲人。所以冤亲这些关系可能一世看不准、看不清。所以如果仅仅从这世来看虽然是最亲的兄弟姐妹家人夫妻这样子、工作的同事，但是亲冤无常，在某一些纠份下，在财产的纠葛下呢，亲人也会变成关系破裂，心生怨恨、甚至反目成仇。如果更严重的话还会互相报复，互相至对方于痛苦的境地。这些亲人一下子从亲近转为敌人。以前有一些敌对的人呢合好了以后也一了百了，一切烟消云散，尘埃落定。有这种合和。经过这些调解以后呢斗争的这些人也变成好朋友甚至伙伴。也象公司一样，原来是竞争对手，很讨厌对方，但是后来呢变成合作的一方相互兼并或者融通合作，变成一家人这样子。所以我们原先认为的这些仇敌在因缘的事故下可能成为好友，来往密切，像亲朋好友一样。仔细这样想了以后，在轮回当中呢，亲缘时时随着因缘关系在变化，没有一定的定数。所以要有一定的亲怨平等的这些观念，其实我们不喜欢的在未来世可能是我们的亲人。因为这种因缘瓜葛还没有结束。这样子的话某一种程度某一种方式显现的时候，我们并不认识他的过去，他的将来的投射这种因缘。

**【苦乐无常】。**苦乐无常发生在许多人身上，一天的时间里面呢，早上有这些的想法快乐，下午又有另外一种想法不快乐。或者遇到的事情早上是不快乐的事情，下午又转为快乐。或者是说这一段时间，这一年比较不顺不快乐。但是过去几年很顺利很快乐。人生当中有些人上半生很苦，下半生幸福；上半生贫穷，下半生财富圆满；上半生健康快乐，下半生疾病缠身；所以这些不用看，一生的变化，有时一天、清晨这些都可以看到高高低低这些。有些人一会大笑，一会哭哭啼啼。昨天愁眉苦脸，今天眉开眼笑。所以说世间的苦乐无常，不要太多的患得患失。不观察自心，不观察现象本质，不观察事物的这种因缘的转变。在这上面容易情绪失控啊，容易高兴、容易低落。一句微不足道的赞叹就可以欢呼雀乐。一点点小小的言语或者别人对你的一种不敬都会心情低沉、暴露。所以这些都应该有一种放下的心。

然后就是【**贤劣无常**】。那些贤良和愚笨也是无常的。一些低劣的，看起来怎么说呢，不了解知识没有能力这样子的人呢，经由他自己的努力也会变得聪明能干、博学多闻、勇敢善变、很多方面说话、做事都能够无碍、自在、很有力量这样子。但是有些人看起来有很高的学历，福报不圆满的时候经常做事不圆满，不会做人，然后受人欺负，歧视。自己自傲、孤傲、骄慢。目中无人，或者是怀疑自己，怀疑一切，这种的贤劣不能因为一时的改变，一时的这些状态来看，长期来看他们都会转化。有些看起来发心不错的人，还没有足够的修行，一旦有些贫穷的人富裕的时候呢，他们会非常骄横、骄纵。有的人没有当官员的时候还是个好人，一但当上官无恶不作这样子。类似的有学问的也是一样，一旦有头衔的时候，眼光非常高，目中无人这样子。有些没有什么学识、见识、目光短浅，可是因为福报、善根慢慢的积累，财富增加。真正受人重视。有些这样的例子。曾经的大家都讥笑讽刺的一些人呢，渐渐的渐渐的经过他自己的努力呢，变成受人尊敬，在社会上能够做很多公益，或者说话有威信，做事无私。所以这些人呢是从劣到贤的一个过程。也有一些人呢上半生追求财富、积累财富，下半生好好的修行佛法。有些人比较颠倒，上半生修行佛法，下半生积累财富。上半生过着清静的持戒的法师的生活，下半生儿孙满堂。所以无常就是双向的变化，有时候从好到坏，从善到恶。有时候从恶到善，从坏到好。原本作恶多端的人一念向善放下屠刀也是有的，变成修行人，渐渐的最终成为成就的人也是有的。造下恶业，下半生能够修证佛法，像米拉日巴大师一样，所以有些人开始行善，或者也有一定的出离心，大部份人当他是一种善道、善人，他如果没有反观自心的能力，以为自己有许多功德。有许多弟子、金刚师兄尊敬他恭敬顶礼，然后自认为成就而心生骄慢，开始为所欲为，这样子的话类似于渐渐着魔一样，在没有断除我执这样的没有证得无我空性，没有证得真谛、果位之前，所有的贤劣外相都是暂时的，虽然说得到上师法友的这些助缘，修行闻思佛法。但是以凡夫之心思维心念都不稳，所以修行不坚固，经常会受到业力的左右和转变。所以说一定要以古往今来过去的这些修行人为鉴，阅读他们的传记。我们应该专注在正道的修行上面，有一定的正知正见，千万不要空度此身。空虚和浪费这些传承上师的恩德。所以这次是有一个超越转回的机缘应该珍惜。然后减少一些外出的活动、会友、闲谈、很多娱乐来专心闻思修。

有居士问“打坐怎么打坐？”，这个现在目前你们曾经接受很多的打坐，你们按照以前的传承上师要求怎么打坐就可以怎么打坐。按照大圆满前行引导文来讲的话我们是每个星期传讲一部份。然后你们结合《大圆满前行引导文》这本书，加上《前行备忘录》这本书，再加上慈诚罗珠堪布的《慧灯之光》的相关的章节和内容。对照这三本书相同的内容的部份。不用快速翻阅所有的书。只要把讲的部份仔仔细细的体悟，然后在禅定当中静虑，熟思这个部份以后呢，好好分析阅读以后，闻思这个部份得出一定的见解，得出一定的结论和观点。在这个观点上面好好的安住和思维、熟思，在这个上面升起一种转变，深深内化的转变，生起一定的出离心。对现实人物是非不要有那么大的纠结，那么多的执著，那么多的不舍得放不下，那么多的贪心生起自私自利的私心，然后很强烈的真实感的执著。这些慢慢转变的话就说明修行好了。光听一下，读一下的话不见得是真正有效的修行。所以我们呢在人身难得，思维无常的部份就先到这里。希望大家能够精进的、全面的、用心的闻思。祝大家周末愉快！扎西得乐！