第七课

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

为度化一切众生请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后现在我们继续宣讲全知无垢光尊者所造的《大圆满心性休息大车疏》。

在真实论义当中分了十三个科判，宣讲实修的窍诀。十三个科判当中现在正在讲第一个科判，正在宣讲暇满难得。暇满难得是四厌世心的第一种修法，在很多修法当中祈祷暇满难得的修法，实际意义上非常有效的能够对治或者压伏我们相续当中对轮回、对今生当中贪执心。

如果暇满难得的修法在相续当中生起来的话，那么根本就没有其他的闲暇去做轮回的事业，就是知道唯一的精进、唯一的身、语、意都是为了修行圣法而趋入的。通过这个方面宣讲或者修持暇满难得的核心内容，因为我们在学习这样的内容的时候，如果没把它的主要的观点抓住，也就是说我们所学的论义，对我们相续或对我们修法，实际意义上在哪个地方应该有所触动呢？如果这个不知道的话，我们学习完，即便是能够精通它的能诠的句或者它的所诠义，但是如果不知道它的真实所指，不知道修法的窍诀关要所在的话，我们学这样一种论典，实际收获不会特别大的。

所以说有的时候我们引用这些噶当派的大德在相续当中生起了暇满难得的修法的觉受之后，他们的一切的种种的行为，前面我们引用过金厄瓦格西的公案，还有一些地方讲到了衮巴瓦格西他也是修持暇满难得，相续当中生起这样一种觉受，生起了这样一种法义，就是说暇满难得法义和相续当中已经成为无二无别。

所以说他自己平时的任何时间当中都是在一心一意的修持正法，乃至于有一次他自己的身上、脚上扎上了一根刺，扎了一根刺之后，他刚开始的时候因为一心沉浸在暇满难得或者说沉浸在法义当中的缘故，刚开始他根本没有发觉，等他后面发觉的时候，他就认为要拔出这根刺的时间都没有，就是说要从脚上把这根刺拔出，我们认为不需要一两秒钟，或者十几秒钟可以拔的，但是他认为拔出这根刺要花这么多时间的话，他根本没有这个时间，所以内心当中生起了法义的时候，他一心一意精进修持正法。

很多大德在评述的时候说，金厄瓦格西他一心一意的修持暇满难得，一生不睡觉也好，衮巴瓦格西他脚上扎刺没有闲暇没有时间拔出这根刺也好，实际上根本不是造作的，就是说内心当中已经生起了暇满难得的法义，生起了这样觉受之后，自然而然流露出来的。所以说我们自己就知道，为什么现在我们无论如何上师和其他的道友怎么样讲解没办法精进起来的原因，就是说这些非常深的法义，没有和自己的心融为一体。

如果真正的法入于心的时候，我们也能做到衮巴瓦格西，也能做到金厄瓦格西这么精进，对其他轮回琐事根本一点兴趣都没有，这样一种修法的境界绝对会生起来的。那么他们修持的也就是这些法，就是说我们修持的还是这些法，所以这些大德把这个修法认为是一个真正殊胜调心的修法，然后精进去行持，因此说生起了这样的境界了。

那么我们有的时候认为这个是一个很浅显的加行法，那么还有根本没有花很多的时间去串习这样的法，所以说内心当中生不起这样一种觉受，内心当中现在仍旧对轮回的一切的这些琐事生起很严重的贪执，就是非常自然的一种结果了。

所以说有的时候看这些大德的修法，有的时候看我们的相续一对照之后，这个距离就很明显可以找出来，找出来之后当然就不是无心的人，找出来之后我们像这样一种大德看齐，我们自己问题到底出在哪个地方，慢慢找到之后对治这些恶习，然后修持他的这些所缘，最终内心当中绝对生起这样一种境界。

今天讲暇满自性当中的第三个科判，前面讲过了相似人身，然后宣讲了中等人身，宣讲完之后今天讲第三个宣说珍宝人身。那么到底什么才是暇满的自性呢？第三个科判是正宣说珍宝人身，正宣说暇满人身的自性。

乙二（别说）分六：一、宣说相似人身；二、宣说中等人身；三、宣说珍宝人身；四、当思正法之理；五、如是思维之功德；六、于业地修法具大义。

丙三、宣说珍宝人身：

佛说无垢之法器，最为殊胜之正士，

自在闻思精华义，调己劝他行善法，

修行山王极稳固，彼等仙人胜幢相，

无论在家或出家，即是珍宝之人身。

佛说无垢之法器，是为殊胜之正士的意思就是说，佛陀在经典当中也宣讲过，什么是无垢的法器呢？就是要盛纳，或者说相续当中要容纳无垢的正法精华，那么必须要有一个无垢清净的法器。那么佛陀宣讲无垢的法器就是最为殊胜的正士，不管是任何人，他如果真正成就了一个无垢法器的话，这个人就称之为殊胜的正士了。

所以说有的时候我们在宣讲正法的时候，一方面宣讲正所缘的修法，有的时候宣讲修成的果的作用，但有的时候我们要提醒自己现在我是不是一个法器，那么如果现在我是法器，那么就自然能够真正的可以修持精华的法义。如果现在我不是法器，那么我就要努力使自己成为法器，所以必须要思维很多生起厌离心啊、生起菩提心的方式，使自己的内心使自己的相续真正成为一个无垢的法器，所以说很多时候尤其是在初学的时候，很多这样的加行，很多的修法都是让我们成为一个真实的法器，在努力在奋发的。

成为这样一种殊胜的正士，自在闻思精华义，调己劝他行善法。那么所谓的殊胜的正士他有什么相？这个颂词当中讲到殊胜正士的相，第一个是自在闻思精华义，这个自在表明或者甄别没有其他的束缚，没有被其他的这些因缘所束缚而没办法修法。所谓的自在它有很多这样的条件，比如说自己的身体很自在，不是别人的奴仆，也不是在别人手下系缚，别人不让你修持正法，这个方面没有这些条件叫身体自在。然后心还要自在，我们说修持正法心不自在，即便是我现在能够修法，但是我的心不自在，我的心老是被这些非常深厚的恶缘，被这些非常严重的贪、嗔、痴的烦恼所控制的话，那我们的心不自在的。

所以说所谓的自在一个方面是身体要自在，当然前面所讲到的不被别人束缚，还有的时候太严重的病在自己身上，也算身体不自在的，有的身不自在引发心不自在，所以说自己的身、心都要堪能，都要自在。

闻思精华义，这个地方就讲闻和思，那么对什么闻思呢？对精华义，精华义就是指甚深的佛法。因为甄别于世间法，甄别于外道法，佛陀的一切的教法都是精华的教义。那么因为通过修持这样一种佛法，可以使自己获得小乘或者说是大乘、密乘的这些殊胜的果位的缘故，这些法义全称之为精华义。

对于这样一种精华意义，首先能够自在的听闻，乃至于前世的殊胜的善业和发愿，所以如果前世我们在听闻正法的时候屡屡间断，故意间断这样一种听法，那么在后世的时候自己即便想要听法，但是都会被内外的因缘所中断，而没办法真正自在的听闻正法。所以在现在我们在有机会听法的时候，一方面是为了现在内心当中获得思慧，一方面也是为了后世种一个非常贤善的习气，我们在听闻正法的时候尽量不要故意的去中断这些听闻，中断这些传承，否则对后世是非常有障碍的，这个在《入菩萨行论》当中还会宣讲。

那么自在听闻之后，单单听闻还不够，所以说还要思维，听闻的智慧或者通过听闻他的定解非常肤浅，有的时候我们会有这样一种感觉，在课堂上听上师讲了之后，内心当中有一种很深的触动，但是往往在出门的时候，在出经堂的时候，这样一种触动这样一种觉受就会荡然无存，像这样就会恢复到以前的状态当中。这是什么原因呢？就说明闻所生慧，从听闻得到的定解，听闻得到的智慧它是非常肤浅的，那么为了使我们内心当中真正能够修持正法，所以说在听闻之后必须要思维，就是对于上师所讲解的这样一种法义从方方面面去思考。去看书啊或者去思考啊，遣除内心当中的诤议和损减，然后和道友讨论，或者说通过背诵词句的方式来忆念等等等等，这一切一切都是引发思慧的一些正方便。

那么通过思慧而获得的定解是非常稳固的，一般来讲的放在，虽然没有修慧来的觉受，但是它绝对是远远超过闻慧的，那么我们可以知道一个人他的思慧如果比较圆满的话，他内心当中的定解是比较稳固的，他相续当中的这种定解是比较深广的。所以说你在听闻的时候你这样一种智慧，和你思维的更深一层的挖掘它的含义，更深一层的和自己的相续所对照，像这样的话自己相续当中的思所生慧或者说通过思维得到智慧，它就堪能成为自己修行的时候，就是说产生修慧的一个正所缘，产生修慧的一个正加行。

所以我们必须要通过听闻的基础上再再的思考，上师就是尤其强调是说我们在听闻时要去看书，反复要去看要看多少多少遍。实际上就是看多少遍，一方面说是让我们看多少遍，一方面就是说通过看很多遍书呢，相续当中引发一种思所生慧，引发一种真正的定解。

那么“自在闻思精华义”，这个就是在闻、思、修的步骤当中，必不可少的两个步骤。然后“调已劝他行善法”，通过这样一种闻思，相续当中生起的定解之后呢，就要运用这样的一种可以说智慧。调已一方面就是调自己的相续，调伏自己的身体，调伏自己的语言，和调伏自己的心。那么就说在身、语、意当中呢，就是说身语调伏的方式呢，佛陀在《戒经》当中，佛陀在很多的别解脱戒律当中呢，宣讲此能做此不能做等等。这些方面都算是一种调身语，着重于调身语的方式。那么调意的话，佛陀在别解脱当中也讲过，然后在大乘当中着重宣讲，如何调伏自己的这个心性。所以呢说要通过殊胜的正法来调伏自己的身、语、意，使自己的身体调柔不要做恶业。使自己的语调柔不要去说这些妄语等等，这样一种无有意义的语言。使自己的意调柔就说是抿灭，或者说是压伏贪、嗔、痴，使相续当中尽量生起信心，或者说是菩提心等等这样一种善法。

那么在调伏自己的身、语、意之后呢，劝他行善法，还要劝他通过自己的觉受，通过自己的经验，通过自己的行为，然后呢劝戒他人也要行持善法。因为有的时候劝他行善法呢，不单单是说你的嘴去叫别人。往往有的时候是言传和身教，有的时候身教更加超胜于言传。所以说就是说是言说的，一方面就是说让这些祈祷者应该做这个法，应该做那个法，但是你自己这样的一种身体，你自己的这样一种行为，有没有安住在正法当中，别人做为一个有心识的人他会观察的。所以说呢他就看你，看你到底有没有安住在正法当中。像这样的话本身来说呢，佛法不是这样一种无妄为观察，但很多初学者、很多凡夫人、很多很愚笨的世间人呢，他没有办法把这个佛法往内观，他往往是学了佛法之后，他再看这个师父他做没做？这个上师他做没做？然后如果这个上师他做的很好呢，他就认为他就生起信心他也可以做，如果他认为这个上师，或者出家人这个师父没有做好的话，他就认为他自己也是没有兴趣去做的。所以说劝他行善法也应该从很多方式，就是真正让别人也能够驱入到善法当中。

“修行山王极稳固”，那么就是通过可以说是通过自在的闻思，相续当中生起了一种思所生慧的定解之后呢，不能够停留在定解上面。那么就是说很多这样一种修法窍诀当中讲，那么就是证悟不靠闻思智慧它是有一定的道理的，那么就是说通过听闻的智慧，通过思考的智慧，真正而直接引发一个证悟这个是很困难的！那么就是说我们内心当中，要证悟一切万法的实相它靠什么呢？真正要证悟万法的实相靠修行，所以我们在听闻之后思考，有了定解之后必须要驱入实修。

那么至所以我们所宣讲的实修呢，在很多这些道场、在很多这些传统当中，都有不同的体现，比如说无垢光尊者在《积宝藏论中》也讲过，宁玛派的这些殊胜的修法，主要是白天闻思晚上修行，白天闻思晚上安住在这样一种修法当中呢，这个也是宁玛派的一个特色。还有呢就是有些是专门修行的道场的话，它就是在必要的闻思经过之后呢，他就教导后续的弟子必须要经过专修，所以说像这样的话其它的琐事全部抛弃，然后呢在关房当中、或者在深山当中、在其它的这些森林当中，开始一心一意的舍弃琐事来修行。反正就是说是通过不同的传统，不同的这样一种根性，不同的机缘，那么必须要具有修行的。比如现在呢我们听闻了暇满难得的修法，听闻了之后呢那么思考，思考之后呢认为现在我内心当中不生起暇满难得的这个觉受的话，那么对我自己的修法来讲是绝对没有实际意义的。应该说我在生起的定解之后呢，那么每天抽时间或者是四座、或者三座、或者二座、至少一座，这样开始安住在这样一种法义当中，反复去串习这个必要的修行。所以说我们就知道必须要在闻思之后去修行，那么这样一种真正是具备这样一种暇满难得自性的修行山王。这个方面把修行比喻成山王一样，须弥山王它是不会被其余的这些普通的因缘所撼动的。那么就是一般的风吹来的时候，根本对这个山王没有任何的影响，所以说一般的修行人，真正的修行人的话，他的内心当中的修习应该犹如山王一样的稳固。也就是尤其是说具有善缘的人，首先的时候精进的听闻，再精进的思维，然后进入精进的修行。最后他内心当中的修法就犹如山王一样了。根本没有办法动摇，如果他内心当中暇满难得这个觉受，犹如山王一样稳固的话，那么他对其它的轮回琐事，是根本没有任何丝毫的兴趣的。就像我们以前所说的滚巴瓦格西，或者就是说这样一种金厄瓦格西也好，他们的这些行为呢就完全表露了这一点。

“彼等仙王胜幢相，无论在家或出家，即是珍宝之人生”，彼等呢就是真正能够自在闻、思、修，真正能够调已劝他的，这样一种修行者叫彼等，那么就称之为仙人胜幢相，那么这个仙人就是指的是佛陀，那么这些修行人呢，就是持佛陀胜幢者，那么就是说真正能够树立佛幢的，能够树立修行幢，或者能够树立佛幢的就是这一类修行人，所以称之为仙人胜幢相。“无论在家或出家，即是珍宝之人生”。那么像这样一种能够守持佛陀的这样一种胜幢，能够持这样相的人呢，不管他是在家居士的身份也好，还是出家的沙弥、比丘的身份也好，无论如何这个就是珍宝的人身，或者说就是不管是男众也好，不管是女众也好，反正只要内心当中能够生起，这样一种殊胜的修法的话，就是珍宝的人生。所以说到底什么是珍宝的人身呢？通过自在闻、思、修精华义再加上调已劝他，这个方面就称之为真正的暇满宝身的这个殊胜的定义了。

所以说我们要看我们内心当中，到底具不具备这样一种条件？那么如果说具备当然应该生欢喜再再的稳固，如果不具备的话应该找出差距，然后努力使自己内心也能够获得，或者说转变成佛陀所宣讲的珍宝人身。那么以前呢也许就是我们在修行的过程当中，也会出现三种情况，没学佛之前也许就是一个普通的人身、相似的人身。然后进入了修法之后呢？也许就成就了中等人身。然后通过这些上师，或者这些善友的帮助，内心当中对这个闻、思、修，对这个方面的法义或者说境界逐渐驱入呢，以前呢虽然不是珍宝人身，但通过转根、通过念根的方式，最终也可以获得珍宝人身的。所以说佛法的教育就来自于殊胜，殊胜就殊胜在于呢？第一个就指出你的状态，然后就是说出应该怎么办？然后就说如果自己还没有达到它会帮助你，它会宣讲你怎么样达到佛陀所宣讲的这个标准，所以说我们就知道无垢光尊者宣讲这些，相似的人身、中等的人身、珍宝的人身，不是没有意义的，让我们对照到底我是哪一种？然后找出这个差距之后呢，然后再怎么样精进而获得这个珍宝人身的。通过很多方面我们有所了解，而学习暇满难得这一品实际意义上就是，整个帮助我们内心当中成为珍宝人身，真正获得暇满自性的这样一种殊胜的修法和这个引导。

通过听闻善妙法，思维其义安住瑜珈中而调伏自相续，那么就是说通过听闻善妙的法门，就签别其它的世间、外道的法，那么就是善妙的法门完全就是指佛法，就是听闻之后呢还要思维其义？思维呢并不是泛泛的思维一下，然后要深入它的法义，遣除相续当中的争异和损减生起殊胜的定解。安住于瑜珈这个瑜珈很多地方是指相应的意思。安住于瑜珈有些地方瑜珈指的就是相应，就是说正行的意思那么或者说修行，那么我们相续当中有了定解之后呢，必须要安住或者说必须要直接的去实修，必须要去和正法相应，那么安住瑜珈当中来调伏自己的相续。那么以前我们的相续是怎么样的呢？以前我们的相续是充满了贪、嗔、痴，现在我们调伏相续，调伏成了什么样的相续呢？调伏成非常柔软的这样一种相续，那么使我们的心成为一个，非常柔软的心。我们的身、语、意都非常的柔软，和正法相应的。那么和正法相应，正法是什么呢？正法就是出离心，正法就是菩提心，正法就是空性慧，所以说我们相续当中必须要和正法相应。和相应呢就是说我们的心要变成出离心，我们的心要变成菩提心，我们的心要变的空性慧。那么像这样的话称之为，通过佛法的教化来调伏自相续。

而后劝勉他人行持善法，那么在自己调伏相续之后呢？不能自己安住于寂灭当中，因为必定是大乘的修法的缘故。此处暇满难得呢也是为了生起菩提心，为了生起大乘修法宣讲的共同加行，所以说不能于满足自我的寂灭，必须要劝勉他人也要如是如是的行持。披上解脱大铠甲，这就是指大仙人是胜幢者，那么如是通过这样的方式调解，劝他披上解脱大铠甲，那么只有通过这个方式真正趋入解脱道，所以说称之为披上解脱的大铠甲，那么这样的人就是指大仙人佛陀胜幢者，并非仅仅身着出家装束就称之为仙人胜幢，那么就是说因为在其它的经典当中讲，什么是披仙人胜幢者？仙人胜幢有的地方专指的袈裟而言的，那么现在的胜幢指的就是袈裟，所以说无垢光尊者在此处，为了就是说说明两个经典或者两种说法的不同之处呢，就是说此处呢不单单是指仅仅是身着出家装束称之为仙人大胜幢，因为有些地方讲

就是说是不单单仅仅是身着出家装束称之为仙人胜幢，就是因为有些地方讲出家装束就是指佛陀的胜幢，仙人胜幢，那么这个地方呢不单单是指出家众，若自己如是精进闻思修，劝人行善，则无论是在家身份还是出家形相，都称为珍宝人身。那么如果自己真正能够通过这个颂词当中所讲的这个条件能够精进的闻思修行，劝人行善法的话，那么你这个人身是一个男身也好，女身也好，或者说是一个居士也好，出家人也好，不管怎么样的一种形象呢都称之为珍宝人身的，《德藏经》中云：“德藏，若能以广闻圣教、思维彼义、无惑修持而行瑜伽，亦能劝勉他众行此，则是天等世间之殊胜庄严，称为具义暇满，又称珍宝人身。”那么就是说在《德藏经》当中呢如果能够广泛的听闻思维修地这样一种圣教，那么也能够劝勉他人闻思修行这个圣教，那么就是整个天等世间，天等世间就是说是这个天界人界或者说是一切六道一切世间的殊胜庄严，称为具义，因为他能够行持佛法，所以说具备大义的暇满，又称之为珍宝人身，那么整个世间如果有一个人能够真正的闻思修的话，绝对堪称整个世间的庄严的，《中般若经》云：“善贤，任何菩萨自己行善并劝勉他人行善，即成为具义暇满人身，受到诸佛称叹、称颂、恭敬。”那么这个地方讲的时候呢不单单说天人世间，那么如果说是自己具备暇满人身的话，诸佛都会称赞这个人，诸佛都会在眷属海会当中呢称颂这个人，佛陀都会恭敬这个人，所以说呢我们就知道具备这个殊胜暇满的自性是非常重要的，那么为什么佛陀会称叹称颂和恭敬呢？因为此人他的行为相合于解脱道，此人的行为能够真正的成为大乘的行者，真正最后能够继佛的慧命，真正能够就是说救度无量众生，所以说呢佛陀是从他如今具备的因，从这个方面赞叹的，是因为了他具备这个因，以后必定会成佛，广度无量的众生的缘故呢所以说呢佛陀才称叹称颂和恭敬的，如果没有这么殊胜的自性的话，那么根本不可能在大\_\_\_\_\_当中，大\_\_\_\_\_(22:30)当中如是的进行这样一种称赞等等。劝他人行善之方法，《广大游舞经》云：“诸有为法速毁灭，如空闪电不久住，汝于此世存活时，应当行持胜妙法。”那么劝勉他人行持善法的方式呢？这个地方有两种解释，第一个是按照《广大游舞经》，那么因为一切有为是迅速的毁灭，犹如空中的闪电不会久住一样，那么在夏季或者秋季的时候我们都知道在夜空当中的闪电，一闪之后马上就毁灭了，所以一切有为法毁灭也是这样的，虽然有的时候在粗大的无常方面呢不一定像闪电一样，比如说这个世界这个器世界它在住劫的时候它有二十个小劫等等，从这个方面讲呢并不是说像闪电一样不久住，从粗大无常是这样讲，但是从细微无常从细无常的观点来看的时候呢，一切有为法的速度绝对有的时候比空中的闪电还要快的毁灭的，汝于此世存活时，应当行持胜妙法。汝于这个方面就讲如何劝人行善，那么怎么样劝人行善呢？首先让他知道一切有为法是迅速毁灭犹如闪电一样不久住的，然后通过这个比喻再引发直接针对他的相续，就你在这个世间存活的时候也是这样的，犹如一切有为法迅速毁灭，你自己的身体，你自己的相续也是迅速毁灭的，所以在没有毁灭有闲暇的人身自性的时候呢，应当行持胜妙的佛法，这个方面主要是指点出一切万法无常而劝勉别人精进，这个就是一种劝他人行善的方式 ，或如大阿阇黎月称言：“最初必定于闻者，宣说布施教言等，此人堪为法器后，当说甚深之教授。”那么这个方面就是说是这个可以说劝戒别人修法呢它就是一种大乘的或者说不共的次第的，那么不共的次第前面可以说通过无常的方式来让其他的众生趋入于佛法，那么阿阇黎月称菩萨他看这样一种口气啊或者看这样一种行为，应该是月称论师在《中观四百论广释》当中，有的时候会出现这样一种颂词，那么会出这样一种颂词的时候呢，因为在这个可以说在胜天菩萨的颂词当中呢也是首先对这些成熟空性的教授成熟空性的方便，首先是对这些人宣讲布施等等的共同教言，然后他堪为法器，相续成成熟之后呢再宣讲 （25：00）空性的方式 ，所以说呢月称菩萨也这样讲，最初必定于闻者，宣说布施教言等这样一种成熟相续让他入道的方式 ，那么听闻空性的人首先给他宣讲广大的布施、持戒、安忍等等教法，那么这个人相续当中堪为法器之后呢，他能够真正对众生发起菩提心，或者说通过布施等能够堪为法器的时候，甚深的教授就是大空性的教法，这个方面主要是说通过布施等成熟相续最后给他宣讲空性，以此种方式劝人行善，那么无垢光尊者宣讲这两个教证或者说是这个地方讲这个是有非常大的必要性的，那么我们要给别人讲解佛法呢，必须要有一种方便，必须要有一种善巧，也就是说首先要观待对方的根性，然后呢首先要让对方根性成熟之后呢再次第次第的宣讲啊就说上上的教法，如果不善巧观察相续，没有按照次第的方式来宣讲，一下子宣讲最甚深的教授的话，这个人会对教法，会对整个修持退失信心，而真正的堕入了地狱当中，所以说这个方面就是教导我们怎么样去利益众生的方式 ，以此种方式劝人行善。如是暇满人身，总的来说可作为诸乘之所依，尤其堪为无上之法器。那么这样一种暇满人身在总的来讲的话，诸乘就说是这个声闻乘，缘觉乘，菩萨乘这个方面的话就是诸乘的所依都可以堪当的，尤其是堪为无上之法器，无上就是说也有很多解释的如果观待小乘来讲，大乘的教法就堪称无上，观待于共同乘来讲密宗的教法堪称无上，反正不管怎么样呢？你要修持小乘的果位，你要修持无上大圆满了，它的最殊胜的所依呢都是暇满人身，《虚空宝经》云：“虚空藏菩萨白佛言：‘世尊，如何观待暇满？'佛吿虚空藏菩萨：‘心为分别念迷醉而散乱称为系，息灭心之分别而住于自性中称为暇，圆满者即是了知心之自性，于真实义中心得自在，故称为暇满。”那么在这个《虚空宝经》当中，佛陀解释了暇满呢就解释的非常得高，那么解释得很高，或者说从另外一个侧面讲，无垢光尊者前面不是说尤其堪为无上之法器吗？到底如何堪为无上之法器呢？这方面就通过经文当中的虚空藏菩萨和佛陀的一种问答呢就可以很清淅的表现出来，那么是说虚空藏菩萨问佛呢？如何观待暇满呢？佛陀告诉虚空藏菩萨：首先我们的心被分别念迷醉而散乱称之为系，比如现在我们开始执著这个瓶子是实有的，或者相续当中执著贪嗔痴，生起贪嗔痴这样一种分别，那么这些分别念呢就会束缚我们的心，像这样一种散乱的状态称之为系缚，那么能够熄灭这样一种分别不管是说你对外境的分别还是对五蕴身心的分别，那么如果真正能够通过殊胜的教法熄灭这样一种分别心，而住于这样一种自性，住于什么自性呢就是住于心的自性，住于心性当中呢就称之为暇，圆满是什么呢？圆满就是了知心的本性，在真实义当中心得到自在这个叫暇满，所以说我们就知道这个佛陀解释这个暇满解释得很高，所以说像这样一种暇满人身呢就绝对堪为无上的法界，佛陀在这段经文当中实际上是讲到了法界的自性，怎么样安住法界，怎么样消除这样分别心而获得解脱自在的方法，所以说呢如果你要修持这么高的教法，要修持相合于法界的这样一种空性教法的话，那么也必须要依靠暇满人身，无垢光尊者引用这段教证的意思主要证成堪为无上法器的意思，第四呢是当思正法之理：

获得暇满人身之士应当恒时唯一思维正法之理由：那么我们获得了暇满人身为什么要唯一思维正法，就是说不必要用非常多的的时间去思维其它的这样一种轮回锁事呢原因就是这样的，

**故于大德前闻法，如法修持住正法，  
恒常行法止非法，以修法义而住法。**

**那么这个颂词当中似乎没有讲到他的理由，但是通过下面的注释就可以知道。在大德前闻法，如法修持等等这个方面都是非常稀有的，非常难得的，所以说呢我们现在获得了人身之后呢有了再大的一些 闻法的机会，乃至于说有恒常闻法及非法的机会的时候就应该精进的修持，否则一旦错过了暇满人身之后呢，错过了这样一处修法的机会之后呢，就已经真正虚耗浪费了暇满，故于大德前闻法，那么现在我们获得了暇满人身呢可以在这个殊胜的善 知识面前听闻这些殊胜大乘的教义，如法修持住正法，所谓的如法修持就说是这个，你在大德面前所听闻的正法就是如所听闻的正法一样如是如是去修持，并不是说你听了这个教法然后修一个其他的法，这个方面在《广论》当中仲大师也是再再的呵斥过的，仲敦巴尊者也是**

此乃殊胜之窍诀。因为值遇善知识难得，听闻正法亦难得，修持正法亦难得，恒时精进更极为难得。《佛分别律·教诲广严城品》中云：“诸比丘，且观恶趣众生，后世获得人身极难；且观诸具邪见之邪师，极难值遇真实善知识；且观此等失毁戒律与解脱之破戒者。当唯以行头陀功德、修持善法、乐居树下或静处而度日。”

然后去修一个其它的法，这个方面在广论中仲大师也是再在地呵斥过，仲敦巴尊者也是讲过，在听闻的时候，对于所听闻的正法，听闻之后还要去寻找一个其他的修法，这个是可笑之处的，有这样的一种宣讲方式，所以说如法修持，你听闻了正法，以前我们再在地讲过，那么佛菩萨的法不能够调伏烦恼，不能够帮助我们解脱的，一句话也找不到的，所以说我们应该知道如法修持非常关键的，听闻之后如法而进行作义，如这样的法所宣讲而进行修持，住正法，然后能够令自己的一切的威仪，令自己的行住坐卧都能够和正法相称，都能够安住于正法当中，正法当中让你怎么样走，怎么样安住，怎么样去修持呢，就如是如是安住于正法当中，所以说这个方面令自己身语意，令自己的行住坐卧的威仪能够符合于正法。

恒常行法止非法，我们相续当中的状态就是这样的，如果你能够恒常行持正法的话，那么非法的力量就会弱，如果没有恒常行持正法，非法力量就会强，所以说这个就是一种世俗的缘起，因此现在我们听闻正法之后应该恒常地行持佛法，应该恒常地按照佛法善法的行持，尽力地制止相续当中非法的行为、非法的语言、非法的作意，恒常而如是行持。

以修法义而住法。通过修持殊胜的法义而安住于法性当中，上师讲解的时候，第二句当中有个“住正法”，第四句当中有个“而住法”，那么两个住法有什么差别呢？

前面我们在讲住法的时候，主要是在暂时位的时候通过殊胜正法来摄受自己的身语意，通过殊胜的正法来摄服自己的行住坐卧，令自己的行住坐卧相符于正法，这个就是第一个“住正法”的含义。

第二个“以修法义而住法”讲究竟位，讲究竟位的时候通过修持殊胜的正法而安住于法性，住法主要是安住于究竟法性当中，就叫作“而住法”。

此乃殊胜之窍诀。无垢光尊者说这个就是非常殊胜的窍诀。

因为值遇善知识难得，听闻正法亦难得，修持正法亦难得，恒时精进更极为难得。

我们得到了人身之后，必须要唯一视为正法的理由呢？在注释当中就是这样讲，因为我们值遇善知识非常难得，现在我因为暇满的自性，已经在殊胜的善知识，善知识的座下开始听闻正法，也就是说值遇了善知识了，这个方面很难得的缘故，所以现在一旦遇到的时候应该好好依止，听闻正法也是非常难得的，有的时候善知识善于讲法，有的时候善知识不善于讲法，不管怎么样，反正现在我们有能够听闻正法的时机，而且通过暇满的身份来听闻正法，这个是非常难得的。

修持正法亦难得，那么在听闻正法之后，相续当中要发起修法的心念，这个非常难得，有的时候很多道友在交谈的时候，每一个道友没有一个不表露出以后想实修的想法的，但是就是说想实修的想法，想修持的想法实际上是不是真正地很容易生起来的呢？这个根本不是说很容易生起来的，不管怎么样，内心当中想要对正法进行实修，正真想要去安住这样修法去串习这样的想法绝对是前世的发愿力，或者说前世的善愿力就能够成熟的，只不过想修正法和真正修持正法二者之间呢，仍然是有差距的，以前我们也是看过《莲苑歌舞》当中所讲的这些，可以说金蜂和玉蜂两只蜜蜂想不想修法呢？一直都想修法，但是一直都没有修法，最后玉蜂阿宁她自己在死的时候，一旦遇到违缘死亡的时候他非常后悔，她一直在想修想修，但一直没有修持，最后一下到了死亡，最后达阳金蜂，他对他妻子的死亡打击所触动彻底生起厌离心，当下要生修法，一下就生起了这种心之后，然后依止华智仁波切修持而获得成就的，所以说我们想修正法，并不代表你就能够修持正法，所以说真正开始修持正法和想修正法之间应该还是有差距的，只不过这点方面开始鉴别说想修正法和不想修正法二者之间的差别，从这个方面讲的。

恒时精进更极为难得。虽然有些人也在修持正法，但是很多人刚开始的时候热血沸腾，然后开始住山洞住茅棚住森林，但是真正能不能恒时精进呢，这个是非常难得的，一方面要恒时精进要观待你的福报，要观待你的资粮，要观待你的相续当中的修法意乐，也就是说你的出离心有多强？你的菩提心有多强？。。。。。。有的正见到底稳不稳固？这个方面都要是一个一个观待的，所以要恒时精进也不是无因无缘的，恒时精进是更为难得的，所以说我们在修学佛法或者说是闻思佛法这十年当中看到很多这些道友最初的时候发愿一定要怎么怎么样，就是说不成就不出山，不成就不出关，这个方面发誓愿很多，但是真正成就的非常少，真正不说成就的就是能够坚持到三年五年都是非常少的，有的时候确确实实相续当中看到某些大德传记游记，尤其看到米拉日巴尊者的传记，看到宁玛派大圆满祖师的传记，都是看到如何如何实修而证悟的，所以自己要发愿一定要实修，或者就是说在这样一种实修之前遇到了一个恶缘，遇到一个恶缘之后，内心当中突然暂时地生起一个非常强烈的厌离心，然后对周围的道友，对道场然后对其他的琐事好像似乎都生起了一种不想jiezhu的心念，然后是一个一个出山，但是当这个恶缘力量逐渐逐渐消逝之后，他内心当中的心相续没办法得到上师的加持，没办法和正法相应，又恢复到老样子，恢复到老样子之后在山当中在茅棚当中根本就住不下去了，住不下去之后就开始出来，然后就恢复了比以前还要糟糕的状态，所以说我们就知道恒时精进这一方面并不是说你想想就能够修持的，这个方面我们就是说想修法非常好，但是要看一看因缘具不具备，尤其是你的正见，一方面就是这些释迦行的正见也好，菩提心的正见也好，还是说空性慧的正见也好，真正是不是说我自己一个人住山根本不需要询问任何善知识，我的相续当中的正见绝对可以不会有任何怀疑的方式去修行，不需要问任何人，这个方面如果有了还要看你的福报怎么样，上师开不开许，或者有的时候这方面观察的时候真正一切一切圆满之后，你再去好好的修行的话，就有个修行成就的机会，否则的话这个方面还是非常困难的。

《佛分别律· 教诲广严城品》 中云：“诸比丘，且观恶趣众生，后世获得人身极难；且观诸具邪见之邪师，极难值遇真实善知识；且观此等失毁戒律与解脱之破戒者，当唯以行头陀功德、修持善法、乐居树下或静处而度日。 ”

无垢光尊者引用《佛分别律》当中的教证说明什么问题呢？主要说明善知识难得，闻正法难得，真正修持或者恒时精进难得，主要是说明这些问题，首先要观恶趣的众生，我们要开始观察恶趣众生，那么就可以得到一个后世获得人身极难的这样一种境界，无垢光尊者不是说真正地获得人身非常困难，那么到底怎么样困难呢？我们观察恶趣的众生数量如此之多，就是恶趣众生相续也如此这样的一种愚昧，我们看旁生的也是观察旁生的相续，或者观察旁生的行为，观察旁生的数量，再通过这样一种经教观察地狱的这样一种状况，观察饿鬼的状况，一一观察之后就知道真正要从恶趣当中获得解脱太困难了，为什么会这么多数量呢？就说明真正要从恶趣当中解脱是非常困难，而且极具堕落恶趣的因缘是非常容易的缘故，所以说观察恶趣数量的时候就可以引发这样一个定解，恶趣众生的数量很多，所以说真正得到人身很困难，然后再观察恶趣众生的相续就可以知道，真正它能够趋入正法，生起善念非常困难的缘故，所以说要在后世舍弃恶趣的这世的身份之后要获得人身非常困难的，这个是第一个。

第二个且观诸具邪见之邪师，所以说引发一个很难值遇善知识的这样一种定解，为什么通过观察具邪见的邪师可以引发这个定解呢？第一个邪师的数量，邪师的数量到底有多少？我们就知道邪师的数量是非常非常多的，法称论师以前讲过，邪见无边故，一一难破尽。邪见无边说明宣讲邪见的邪师不少的，还有就是我们可以观察世间的邪师、外道的邪师，或者说即便是他打着佛法的旗号，外表是一个佛法的比丘，或者佛法的居士，但是他是一个行之邪见的邪师，他是一个邪知识，这个方面在佛门当中也是屡见不鲜的，所以说我们就观察这个邪师到处遍满，邪见是到处遍满，所以说我们自己要在这么多邪师当中不遇到他们，遇到他们之后不被他们的邪见所染污，然后遇到一个善知识，然后从善知识那里接受一个正见，这个方面是非常困难的事情，所以说我们就知道即便遇到了真实的善知识，但是如果你内心如果没有如理作义的话，都有可能从这个真实的善知识这个地方生起一个邪见，当然这个方面并不是说善知识有问题，而是说你自己在遇到善知识的时候因为前世相续当中的邪见习气引发的缘故，对善知识开始生起邪分别邪观察，乃至于退失信心这样一种情况都可能出现，所以我们要观察邪师的数量

因为前世相续当中的邪见，习气引发的缘故，对善知识开始生起邪分别、邪观察，乃至于退失信心，这样一种情况都可以出现。所以我们要观察这个邪师的数量

然后观察邪师他的威力，邪见它的威力，这个方面实际上是非常困难的。真正要从邪师邪见当中得到出离非常困难。因此我们就知道，世界上邪师邪见很多，真正没有遇到的很少。遇到之后出离之后，他相续当中不被邪师邪见染污而成为修道的障碍也是不多的。

所以我们就知道现在已经遇到真实善知识了，说明是以前的福报。那么现在遇到善知识的时候，你应当好好按照下面所讲的依止善知识品当中说的这些诀窍一一对善知识生起佛想，一心一意调伏相续当中的这些邪分别、邪念。一心一意地调伏。像这样的话才能够真正从善知识这个地方获得法义。否则遇到善知识有可能虚耗人身。

“且观此等失毁戒律与解脱之破戒者”

这是什么意思呢？佛陀在大众当中讲，你看这群人他失毁戒律了，失去解脱机缘的这些破戒者。因为在佛世的时候，我们看一些传记，看一些经典记载还是有很多破戒的人或者生邪见的人、失毁解脱道的人很多很多。这是什么意思呢？前面不是说“修持正法亦难得，恒时精进更极为难得。”所以就是说如果真正修持正法容易的话，为什么会有这么多失毁戒律的人呢？为什么会有这么多失毁解脱道的人呢？就观察这些失毁戒律的人，说明修持正法不是这么容易的。即便遇到了导师佛陀，这么清净的僧团，舍利子、目犍连这些大德比丘，还有很多文殊菩萨等等这些大菩萨都处在这个僧才当中，但是还会破戒，还会失去解脱道。就说明这种修法不容易，恒时精进更不容易。

所以知道这些之后，“当唯以行头陀功德”，尽量行持头陀功德，然后“修持善法、乐居树下或静处而度日。”

从这个方面就教诫后代的修行者，获得暇满的时候，应该安住在如理作意，尽量不要非理作意。对我们现在来讲，去佛日远。离佛陀那个时候已经两千多年，那个时候的众生和现在的众生相续比较起来，那个时候的众生相续烦恼还是少一点。现在环境这么恶劣，我们相续当中的烦恼这么强，在这样一种大环境之下，要一个人脱离善知识、脱离道场、脱离道友的方式，一个人去修行，非常非常的危险。

所以应该知道这样一种自性。上师或者是道场很清净，道友和合在一起闻思修的时候，不要打其他的主意，应该好好地在好的环境当中尽量地熏习自己的相续，尽量地培养最为清净的正见、最为清净的信心、最为清净的大悲菩提心。培养起来之后乃至没有稳固之前，还要继续依止上师善知识。这些方面都是教言或者是教证当中它隐含的意思，或者是它间接要指出的意思。这方面我们都要知道的。

第五个科判 丙五、如是思维之功德：

如是思维具有极大功德：

　　不久越过三有海，速至寂洲得涅槃。

如果真正能够安住在暇满自性当中，不久的将来自己就能够越过三有的恐怖大海，迅速地趋至寂静洲而获得殊胜的大涅槃果位。

“《天子请问经》中云：“天子，当以精进心勤于此善法，将速现前无上圆满正等觉菩提。”

如果能够通过精进心勤于善法的话，就会迅速现前无上圆满正等觉的菩提果位。在很多大德的教授当中，在无垢光尊者的《七宝藏》当中，大家这样对后学者作了一种这样劝勉。就是说如果一个人能够通过精进心去修善法的话，即便你现在是一个具缚的凡夫，但是如果通过精进心修善法，一生当中都可以获得解脱。所以我们就知道一个人精进和一个人不精进，完全不同相同。如果真正能够精进，即便现在我们相续当中的烦恼非常重，像这样每天都生起无数次的贪心、嗔恨心、嫉妒心等等，但是从现在开始，如果能够对佛法开始如理如法精进的话，就在这一世当中你就可以现前解脱的果位。这个就是一些成就的大德全知无垢光尊者他老人家作了教授，作了授记的。

所以现在就不是其他的因缘不具备，而是我们自己的因缘不具备。精进心我们发不起来，应该去修持正法而没有如是去修持，所以这个方面怨不得别人。怨不得教法，怨不得道场只有闻思没有修持。或者说怨不得其他的因缘。实际上就怨自己没有精进心。如果有精进心的话，这个正法绝对能够融入到自己相续当中。如果说这个正法能够融入到自己相续当中去的话，一辈子在一世当中绝对能够现前解脱果。因为这个法就是这么殊胜。

我们并不是单单学了一个暇满难得等等，还有其他的大菩提心的修法、大空性的修法，乃至于密乘的修法，我们实际上都已经学过了。慈诚罗珠堪布以前在给成都的居士讲法的时候也是这样提到过，按照我们现在所学的教法来讲，早就成佛很多次都已经足够了。我们学了这些正法早就足够成佛了。为什么现在我们的相续没有得到调伏呢？就是因为相续当中对法义的精进心发不起来。所以还是应该在自己身上多去找差距，然后尽量发起精进心，还是非常殊胜的。

《亲友书》云：“依止真实善知识,汝行圆满能仁说, 是故当依诸大德,依佛累世得寂灭。”《亲友书》是龙树菩萨对乐行贤王的一个教诫，在《亲友书》当中讲“依止真实善知识”，这个方面就讲到了要依止善知识去修法。如果能够依止一个真实的善知识，“汝行圆满能仁说”。那么汝行就是指梵行。梵就是指涅槃或者解脱的意思。行就是指道的意思。梵行就是指解脱道或者解脱行。如果能够依止一个善知识的话，你的这个解脱道能够圆满。这个是佛陀说的。

“是故当依诸大德”。能仁说的意思就是在注释当中还引用了经典的内容，当时阿难尊者对佛陀深有体会地讲：“现在我发现一个修行才获得解脱，一半或者绝大多数是依止善知识。”佛陀说：“阿难，你完全错误了。为什么你完全错误呢？实际上一个人要获得解脱，是百分之百，不是大部分，是完全依靠善知识的。”佛陀是这样讲过的。“依止真实善知识，汝行圆满能仁说”，能仁说就是前面我们引用的阿难尊者和佛陀的对话，就是能仁他老人家宣讲的含义。

是故应该，就是劝诫国王或者是后代的学者，应该依止大德善知识。“依佛累世得寂灭”，这个是一个比喻。依佛，依就是指依止的意思。就好像依止佛陀，累世当中、几世当中就能够获得寂灭一样。所以现在你开始依止善知识，在几世当中，累世当中就可以获得寂灭。

所以从这个方面就讲到了这样一种精进，真正能够殊胜精进修持的话，就可以获得涅槃。

第六个科判

丙六、于业地修法具大义：

业地前面讲过，就是南瞻部洲。南瞻部洲这个地方就称之为业地，因为造业非常容易成熟的缘故。造恶业容易成熟，造善业容易成熟，造解脱业也容易成熟。所以从这个方面观察的时候，如果现在我们转生到业力之地南瞻部州，就是修解脱道非常容易成熟的地方，如果还不精进的话，那么就是虚度暇满。

所以无垢光尊者就是从很多很多侧面教导我们内心当中一定要使用暇满身体来修持善法。乃至于在业地这个方面的特点都指点出来了。

转生在有修法机会的业力之地——南瞻部洲的人，若不修持善法，则虚度人生。所以，应当恒修正法。

所以现在我们已经转在南瞻部洲，南瞻部洲具有苦漏，而且容易成熟业力的缘故，所以这个时候应该修持正法。如果不修持正法就是虚度人身。那么可以用很多很多公案来证成这个问题，很多在南瞻部洲修持一生成佛的。很多传记当中就讲，无垢光尊者在桑耶青浦修持六个月成佛，还有说米拉日巴尊者一生成就金刚持果位的，还有很多传记中讲这些修行者一生当中成就这个解脱道的，成就这样菩萨地的，成就佛果的，往生的。像这样的不计其数。

所以我们就知道了，这么多大德，这么多修行人都能够在精力之地南瞻部洲勤修正法而获得解脱，为什么我就不行？为什么我就偏偏要在这个时候虚度人身呢？所以像这样一观察的时候，就要对自己做一个最深的呵责，然后想一想以前的前辈解脱的这些公案，解脱的这些事例之后，能够激发自己内心当中最大的精进心来使用暇满人身。所以应当恒修正法。

何者转生为人时，倘若不勤修善法，则无比其智劣者，如自宝洲空手返，无义虚度暇满身，故当恒修寂灭法。

就是不管任何一个人，身份高身份低，男的女的，反正不管怎么样，你转生为人的时候，你必须要精进的。比如说现在我们是出家人的身份，有的时候在居士面前就认为是高人一等的。有的时候认为我是一个法师或者是一个堪布，或者有的时候认识我是一个什么样的其他的身份，或者认为是什么。反正不管什么样，你认为是智者、你认为是愚者，反正你在转生为人的时候，不勤修正法，就没有比这个更智劣的人。

就是说已经转生为人了，已经在这个业力之地南瞻部洲，遇到了善知识，佛法全都已经圆满听受了。

这个时候你不勤修正法，所有的劣慧当中你是最劣慧的，所有的智劣当中你是最智劣的。

遇到了善知识，佛法全部都已经圆满听受了，这个时候你不勤修正法呢，所有的劣秽当中你是最劣秽的，所有的智劣当中你是最智劣的，就从这方面来讲，因为世间上的人他不修正法情有可缘，他没有获得暇满人身，他没遇到善知识，他没有听到过正法，所以他不修正法也是非常正常的事情。但是再反观我们自己，我们现在已经获得暇满人身了，已经遇到了殊胜的善知识，这么多教法听闻了，而且这么多空闲修法，但是呢还没有修，那么这个不是智慧最下劣的人，在哪个地方再找一个比你的智慧还要下劣的人呢？所以我们就是说呢，现在我们离解脱就是一个门槛的差别了，迈进去就是解脱，不迈进去就是轮回，那么现在就是说我们只要精进一下就可以获得解脱，但是呢最后就是在这个身份上面堕入地狱，在这个身份上面堕入恶趣，或者转为轮回，这个是最可怜的，最可惜的就是这样的，所以说呢，从这个方面观察的时候，“如自宝洲空手返”，好像一个人到了宝洲，遍地都是珍宝，随便你拿，如意宝都是很多的，黄金也很多，但是根本不拿，最后你空手返回，别人都会认为你是没有智慧的人，现在我们已经进入到了佛法的宝洲当中，我们的身边都是佛法，我们就是说随便眼睛看到、耳朵听闻到的，这些方面全部都是殊胜的正法，这个时候是修行正法最圆满的时机，还不修行正法的话，绝对就是一个遭到诸佛、菩萨、上师这些严厉呵责的对境了，所以自己最后在死主现前的时候也会非常后悔的。“无义虚度暇满身，故当恒修寂灭法。”那么如果是这样的话在无有意义当中虚度了暇满了人身，所以说呢，应该恒时地思维教义，应该恒时地修持这种寂灭的正法，所以说我们就知道呢，我们再再提到什么是无意义、什么是有意义的，就是说对于这个世间的琐事，对于轮回的世间八法过于耽执，这个方面就是在无义地虚度人身，如果就是对这个世间八法呢，有的时候呢，比如吃饭、睡觉这些方面不得不去做一点，除了这些之外呢，尽量把自己的心调转到修解脱道方面，这个方面就是慢慢慢慢在使用暇满人身，所以现在我们应该恒修寂灭法，恒修寂灭法也不是让我们一下子安住在空性，我现在就不听法，现在我马上就修行，这个也是一个极端，前面我们讲过的，所以说呢，修寂灭法有很多，暇满难得的修法，就是一个寂灭法，它就是趋入寂灭法的一种方便，所以说内心当中不生起厌世心，相续当中不生起一种看破今生的心，你即便是现在发了最大的心去修大圆满、大空性，最终呢还是一无的成，所以说呢，修持寂灭法要从这些基础的法开始修起，就是说必须要使这些法在内心当中扎根、和内心相应才行，并不是说我已经修过了，我已经修过了几座，我已经修过了几天，这个方面修了几座、修了几天，要看你内心当中和它有没有这个感应，有没有觉受，没有觉受还一直修下去的，所以我们就是说，这样一种道次第的修法，下下法是上上法的基础，所以说我们在修法的时候，有的时候必需要着重这个加行，去年年底的时候，我们学这些《开启修心门扉》的这样的教言，修持学习《修心七要》的教言，就是里面讲的很清楚的，反正就布玛莫扎尊者他老人家，从他的身份上面示现来看的时候，就是说现在我的修法已经降到了无常，就是这样的，他的意思就是说以前我是好高骛远了，以前我修大空性、修菩提心，但是修来修去，还是发现还是要从基础开始修，所以现在我的修法已经从空性的修法降到了无常的修法了，所以说我们看到这些大德的教言之后，我们就应该知道一个很明确的一种修行的路途方向了，现在开始修共同加行，现在开始修暇满难得、寿命无常，这个修圆满之后呢，再去修其他的法，就比较容易成就。现在我修这个暇满难得的修法，即便是我在修行这个法当中没有成就，没有机会修持其他的空性，你根本不冤枉，也就是说完全是具有实义的，因为这个就是在修暇满难得寿命无常的过程当中呢，我对这个世间八法的贪著、对其他的一切烦恼，能够有效的压制，这个就是一种修法的收获，所以说呢我们就知道呢，现在对这些前行的法应该再再地去作意，再再地去修持。“尽管已经获得了这样的闲暇人身，但若不修行正法，则如同从如意宝洲返回时未取到宝珠空手而归一般。”得到了暇满人身不修正法，就好好像到了如意宝洲，根本没有取宝珠，然后空手而返，自己还是一个彻头彻尾的穷人一样，所以说呢，从这个方面观察的时候，现在内心当中我们就是缺乏这样的圣财，根本没有这个圣法的功德，没有圣法的财富。那么现在已经到了佛学院了，已经在如海的道友当中，开始有闻思修的机会，但是最后呢没有修持，最后返回去的时候还是一个穷人，内心当中还是没有任何的定解，没有任何的修证，这个方面就到了宝洲没有取宝空手而返一样。《入行论》云：“既得此闲暇，我若不修善，欺惑莫胜此，亦无过此愚。”寂天菩萨《入菩萨行》当中也是教导我们要修法，既然你得到了闲暇人身，如果还不修善法的话，没有比这个更欺惑的欺惑了，没有比这个更愚痴的愚痴了，所以说呢我们就知道，一定要修持，这些大德把能够用的语言都用上了，反正就是说再没办法讲了，这个方面就是看我们能不能够去体会这些大德的用心，能不能够体会这些大德金刚句当中的所诠意义，能不能够往自己的内观，这些方面我们能够做到的话，我们就是可以得到殊胜的收获，否则的话，无垢光尊者在面前讲，或者寂天菩萨在你面前，佛陀在你面前讲，除了这些教法，再没有讲其他的，所以说我们就知道，没有修善法的、最愚痴的人、最大的欺惑就是这个。“所以，如果从微小善事做起，唯一精进行持增上生决定胜法门，将获得众多圆满功德。”所以说呢，无垢光尊者说，从现在开始做起，从微小的善事做起，唯一的精进行持这样一种殊胜的法门，所以说呢，怎么样的法门呢？能够行持增上生和决定胜，所谓的增上生呢，增上生和决定胜是相对的，增上生呢就是获得人天福报的这样一种修法叫增上生的修法，最后真正能够获得人天的善趣叫做增上生的果位。然后决定胜呢，就超过轮回，超越一切轮回的这样一种解脱的果位，那么这个决定胜呢有很多种，比如说小乘的决定胜，声闻的决定胜，缘觉的决定胜，菩萨的决定胜，乃至于最殊胜佛陀的决定胜，反正这个决定胜就是超出了轮回的出世间的果位，增上生就是人天的善果，那么这个这时候为什么教导我们修持增上生呢？因为我们修持正法，不是一生一世的，是生生世世当中的，所以说呢，只有在增上生的人天善趣的身份当中才能够修持善法的缘故呢，现在我们要修持增上生的法，然后要修持决定胜的法，从这两个方面来进行了解的，可以获得很多圆满功德。下面引用龙树菩萨的《宝鬘论》，龙树菩萨的《宝鬘论》当中就讲了很多这些增上生的修法、决定胜的修法，怎么样积累福德资粮，怎么样积累智慧资粮，这个方面讲得最广的就是《宝鬘论》，如何圆满这样一种两种自性的修法呢，就是这个讲得非常详细的，《宝鬘论》中云：“如是恒修法，自与诸世间，心得喜悦者，即以此为佳。”“如是恒修法，自与诸世间”呢，如果的话就是说自己和诸世间呢，自己和诸世间就是一切其他世间人、其他世间的这样一种身份，自己和其他的世间人，如果能够恒时修法，相续当中能够获得这样的喜悦，通过修持正法，内心当中而获得的喜悦呢，是以这个喜悦为最好的，那么这个是什么意思呢？就是这个内心当中获得的喜悦呢，它有很多因，那么有些是从世间的因，得到一个好东西呀，或者说是享受一个好的饭食等等，这个内心当中都会生起一个喜悦，那么还有一种喜悦呢，就通过修正法而生起来的，那么通过其他的世间的因缘而生起的喜悦，和通过修佛法而生起的喜悦，哪个最好呢？就是通过恒修法而获得的喜悦呢，即以此为佳，龙树菩萨这个通过善法，通过修善法生起的喜悦是最好的喜悦，就这个意思。“有法睡时乐，醒时亦安乐。由内无过咎，梦中亦见乐。”那么就是说由修持正法的缘故呢，在睡觉的时候也安乐，醒来的时候也安乐，内心当中这个意乐很清净的缘故，没有任何过患的缘故，梦中也见乐，那么这个是什么意思呢？实际意义上呢，我们就是讲，如果一个人他行持恶业，经常恒时行持恶业的话，因为他经常杀生、偷盗、或者邪淫呢，像这样的话，他自己因为白天做了很多很多非法之事，说睡觉的时候，他担心怨敌找上门来，担心这些警察或者公安人员找上门来，等等等等，他睡觉的时候根本睡不安稳的，根本睡不安稳，所以说呢，有的时候我们看到描绘的时候呢，枕头下面还放着匕首、放着枪，像这样的话他为什么为有这样一种情况呢？他就是害怕突然，比如说谁来了，他马上可以逃命的，但是就是说一个人他恒时修持善法，不杀生、不偷盗、不邪淫，他有什么可以担心的呢？所以根本不害怕怨敌来伤害他，也根本不害怕这个国法、王法来惩罚他，他睡觉的时候非常安乐的，这个方面就是睡时乐，醒时亦安乐，醒来的时候也是安乐，那么其他造罪的人，他醒来的时候也是提心吊胆的，然后相续当中充满了邪念，充满了罪恶，根本不安乐，那么恒时修善法的人，醒来的时候呢，安住在善心当中，安住在善行当中，当然也是非常安乐的，然后因为内心当中没有这个过咎，意乐是非常清净，没有任何过失，所以说呢恒常串习的缘故呢，梦中也是非常欢喜，非常安乐的，这些方面就从恒时造恶业来讲呢恰恰相反。“虔诚孝父母，敬侍族姓尊，善受用忍施，软语无离间，终身行善法，感得天王已，后任为天王，故应行彼法。”这个方面就讲到了一些世间的共同修法和这些出世间的修法，“虔诚敬父母”呢，孝敬父母就是说在家的时候好好对自己的父母进行孝顺，这个是第一个，“敬侍族姓尊”呢，就是对于这些种族、族姓当中这样比较尊贵的人，比如说长老啊、上师啊、或者国王啊，等等等等，这些方面呢对他们应该尊敬之处呢，经常恭敬的承侍，就是说这些族姓的、这些上座的尊者。善受用的意思是什么样呢？就对于自己在生活在世间当中，必须要受用的饮食、衣物呢，这些方面必须要善巧受用，善巧受用的意思就是说不夹杂恶业的意思，就是说因为有的其他的受用呢夹杂着恶业不叫善受用，那么所以说呢，你自己在世间当中要存活的时候呢，必须要善受用，就是说要善加受用这个无有过患的饮食和衣物，这个方面就是说你要正命，你在寻求这些衣食的时候呢，不应该用邪命，不应该用非法，要用正命，正确的手段来获得。忍施呢，忍就是安忍的意思，修的时候要修安忍，施的意思就是布施，修的时候尽量要布施，软语无离间，这个是讲两种语业，所谓的软语呢，就是说话的时候呢要很柔软，不要刺伤别人的心，有的时候我们对这样一种软语呢就讲了两种，软语相对恶语有两种，第一个就是粗声大气地直接骂别人，这个方面叫做恶语，还有一种呢，他的语气也很柔软，但是呢软中带刺的这种，像这样的话软中带刺，好像是说得很软柔，但是别人听的时候马上就难过，马上就受到伤害了，这个方面就不叫软语，还是叫一种恶语，所谓的软语呢，就是别人不管怎么样听了呢，都是非常受用的，这样的语言叫软语。无离间呢，就是恒常不说离间语，终生如是行持一切善法，那么如果能够这样终生行善法的话，他的后世的果报是什么呢？感得天王。就是说他这样终生行善法，后世就能够感受天王，那么就是说感受天王已，从这个一世天王死了之后呢，后世仍然为天王，所以说生生世世当中都能够获得增上生的果报，故应修彼法，所以说应该修持这样一种善法的，又云“故汝当了知，如是同业果，恒时利众生，故汝亦有利”，龙树菩萨在这一品结束的时候呢，教诫这样一种国王，所以应该了知，如是同业果，恒时利众生。这个如是同业果的意思是怎么样呢，这个同的意思就是相应的意思，那么什么叫相应？业和果之间有个相应，比如说前面讲过的比如孝敬父母、或者尊重有地位的人、或者说是善受用等等，这些善因呢，他有一个相应的果，什么是相应的果呢？如果能够这样修持这样一种善业呢，后世得天王，得到别人的孝敬、得到别人的尊敬，或者得到许多美色、受用等等，他的业和果之间都有一种相应，所以说这个叫同业果，业和果之间它有一个相同的自性的，恒时利众生，于众亦有利。后面这两句呢实际上也是一种相应，一种业果，也就是说，如果你现在能够恒时利益众生的话，通过这个业因，最后你自己会得到利益的，有的人认为我利益别人，我自己得不到利益，但这个不是真正的智者应该作意的执著，也就是说现在能够放弃自利去利益众生的话，那么你自己呢，最终也会得到利益的。从这个方面讲的。其中均是说应当修持使自他今生来世安乐的善法。反正这两个教证和前面《入行论》的教证，都是讲应该在今生当中修持对自己和他人、对今生和来世、对暂时和究竟都能够获得安乐的善法，必须要修持的。

那么下面讲第三个科判，明确观察能依所依之自性分六：第一、法之根本为心；第二、应当日夜精勤修法；第三、宣说功德令生欢喜；第四、成办超人善妙之理；第五、暇满为诸乘之所依；第六、观修难得之方法。第一是法之根本为心。就一切这个善法，这个地方我们讲善法，虽然就是说恶法，这一切的世间法根本都是心，但这个方面是让我们修持善法的缘故，所以说呢，在注释当中也是着重提到就修持善法，一切善法的根本就是来自于我们的心，从能依所依自性开始，专心观察。“诸法依赖于自心，心依暇满缘起生，种种因缘聚合时，当调自心诸法根。”这个地方讲到，一切诸法、一切其他的法也好，有情界、器世界的这些诸法，或者说这个地方单指这个善法，一切的善法都是依靠于自心，为什么这样讲呢？因为自己的心善，那么地道就善的，所以说我们就知道呢，就是说你自己的法到底成不成为善法，要看你的心是不是处于善心的状态，所以说呢，一切的诸法依赖于自己贤善的心，那么这颗贤善的心是依靠什么呢？那么这个贤善的心是依靠暇满的缘起而产生的，那么我们就确确实实地从无垢光尊者的金刚句当中就可以知道一个非常殊胜的教言，那么就是说一个善心它要依靠暇满的缘起而产生，那么我们再观察其他的非暇满缘起，比如说前面讲过相似人身，在相似人身当中他能不能产生善心呢？相似人身当中他不具备产生善心的缘起，所以说呢，相似人身根本不是善心的所依处，所以说呢，在相似人身的身份上面生不起真正求解脱的心，或者说一般的善心很难生起的，或者我们再看一个旁生的所依上面，一个旁生的所依上面能不能生起一个勤修解脱道的善心呢？这是非常困难的事情，地狱的所依上面他能不能生起一个勤修解脱道的善心呢？这是很难生起的。所以说我们就知道，暇满的人身他因为什么叫暇满的人身？就因为他以前修持过五戒十善，修持过布施持戒，再再发愿获得暇满人身，他以前具备这个因缘，今生当中获得暇满人身，在这个暇满人身当中堪能生起这个善心，在这个善心上面堪能生起一些善法的，所以说诸法依赖于自心，心依暇满缘起生，这个方面讲得很清楚的。种种因缘聚合时，种种因缘的意思就是说暇满的自性它的因缘已经具备了，善心生起来了，或者说一切善法生起来的时候，这个时候“当调自心诸法根”，应该用一切的精力来调服自心，调服自己的心，调服自心是诸法根，诸法根就是一切诸法的根本，那么把诸法的根本抓住了，那么其他的果其他的支分就已经抓住了，如果你不把诸法的根本抓住，你去抓这些支分的，虽然抓住了一些支分的，但最后你的果呢是非常微劣的，所以说应该调服自己的心。佛法就是调心的法门，有些地方就专门就，很多修心的法门，这个方面都要再再地观察。诸法依赖于自心，心又依赖于暇满人身，能依所依二者是依靠缘起力而产生的，所以说呢，能依和所依二者就是依靠这样的缘起力，有了这样的暇满人身，就可以生起善心，有了善心之后，在暇满人身的身份上面修持其他的善法的，心作为一切善法之因，暇满人身作为助缘，此时应当唯一调服自心。那么就是说暇满的人身，就说是心作为一切善法的主因，然后暇满的人身作为助缘，那么在暇满人身上面才可以修持一切善法的。所以说现在应该调服自己的心，现在我们的心也许已经和圣法相应了，也许还没有和正法相应，但无垢光尊者这个方面就是劝告我们，或者说引导我们将一切修法放在调自己的心上面去。《亲友书》云：“汝当调心世尊说，心乃诸法之根本。”那么就是说国王你呢，应该调心，调心是世尊说的，世尊怎么样讲的呢？心乃诸法之根本，佛陀说呢心是一切诸法根本的缘故呢，所以说，你应该恒时调服自己的心。《龙王请问经》云：“龙王，心乃诸法之本，诸法从心产生、由心幻化，故当彻底了知心之自性。”那么佛陀对龙王讲呢，心就是一切万法的根本，一切诸法都是从自已的心而产生的，一切都是从自己的心而幻化的，所以说呢，现在你应该彻底了知自己心的本性，而调服自己的内心。心调服之后呢，一切全部调服的，心解脱，一切得到解脱。《普作续》云：“如是一切显现法，皆为心造心幻变。”那么在《普作续》当中也是这样讲，一切的显现法呢，都是心所造的，都是心所幻变的，现在我们可以说五蕴的身心，还有外在的器世界，一切全部都是心所造，全部都是心所幻变，所以说也应该调心。《楞伽经》云：“镜中所显像，非有似显现，不知心显者，生起二分别。”尤如镜子当中所显现的影像呢一样，非有似显现，那么就是镜中的影像根本没有真实的自性，但是呢还是相似显现、好似显现一样，如果不知一切万法是心显现的话，那么生起二分别，也就是说，如果知道一切都是心显现的话，他就是寂灭两种分别，就是能取所取的分别，那么如果不知道一切万法是心显的，他就会认为，这个是我的心，外面有一个别别的外境的法，他就生起一个能取所取别别的自性的法，如果对于能取所取生起一个别别的法的话，或者是转生于恶趣，或者是转生于轮回，“清净习气力，由心生种种，人前现外境，世间皆唯心。”那么就是说这方面讲，清净习气力，上师在解释的时候说，那么一切的显现，是通过两种习气显现的，一个是清净的习气，一个是不清净的习气，那么清净的习气呢显现这些圣者的功德，不清净的习气显现轮回的众生，所以说清净习气力这样讲，那么由心生种种呢，实际上一切万法都是由心而显现的，由心而产生的，人前现外境，世间皆唯心。在我们人或者众生面前所显现的外境呢，一切世间呢都是唯心的自性，除了心之外没有其他的法。又云：“外境非实有，习气扰乱心，产生尽显现”，一切的外境呢都不是实有的，因为是习气显现的缘故，习气扰乱自己的心而产生了外境的显现，这个《楞伽经》中殊胜的抉择。（一切外相）如梦境般现于心中，于迷乱的心前无有而显，现出种种内外显现，这是由迷乱习气所产生的，实际不成实有。那么就是说迷乱的心面前，就在现在我们的心识，迷乱的心识面前就无而显现的种种内外的显现，自己的内识还有外在的外境，都是无而显现的，这是通过迷乱的习气产生，因为以前对于外境的执著与索取，内心当中产生能取，所以就通过二取，把这个就是说习气的种子在自己阿赖耶识当中，从阿赖耶识又开始显现外境，又开始执著，又开始显现，像这样的话就是说通过无而现有的方式显现内外显现法，这个方面完全都是迷乱习气而显现的，实际上根本不成实有。但似乎实实在在现于心中，所以说心是诸法之根本。那么就是说不观察或者说不了知的时候，好像实实在在现于自己心中，所以说呢，就通过这些方面知道心是一切万法的根本。山等外境在迷乱的心前现为不清净，这是心所造的，而山等并非是心，对此下文还有阐述。无垢光尊者在《大车疏》当中，还有在《虚幻休息》的妙车疏当中呢，也是讲过的，那么讲过的时候呢就是讲山等外境是在迷乱心面前所显现的不清净的，那么这一切是心所造，心所造，但是这些山呢并不是自己的心，那么无垢光尊者的意思就是说，这一切都是心所显现的、心所造的，但是心所造的它是不是自己的心呢？它并不是自己的心，对此下文还有阐述，下面就是对这个方面就认为一切外境是心作了非常广大的破斥，发了很多的太过，所以说无垢光尊者承许一切外境是心所显现、心所造，但是根本不是心的自性。好今天讲到这个地方。

所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌  
 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛   
哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情