第八课

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》，大车疏当中呢主要是宣讲一个凡夫哦到这个佛地之间的实修窍决，那么即使以前呢没有真正进入过佛门但是如果能通过这个大车疏当中所宣讲的这个次第的引导然后呢慢慢慢慢开始这个哦将这样的法义融入到自己内心当中的话，那么最初的时候呢可以生起出离心、中间的时候呢可以生起菩提心最后的时候可以证悟这个殊胜的法性，所以说呢在短短一生当中如果具备智慧具备这样一种精进和上师的加持哦一切的因缘具备的话绝对一生当中呢可以证悟这样一种殊胜的法性获得解脱的，那么现在呢在讲这个引导当中的哦第一个引导，也就是说这个引导呢分了十三品，那么现在正在讲第一品暇满难得的自性，那么暇满难得呢前面已经宣讲了闲暇、圆满然后呢无垢光尊者也是在在劝诫我们呢如实开始这个哦利用暇满人身而修持正法，现在在宣讲哦可以说是一切所依能依的自性当中呢第一个一切诸法的根本是这个心的自性，那么一切万法的根本是心那么可以从很多方面可以了解，第一个呢哦就说是这个现在我们的这个身体或者说是这个五蕴哦这样一种心的自性，还有呢就是一切器世界的自性，或者就是说整个现在轮回的自性呢都是通过心所造的，那么这个就是我们哦如何流转的这样一种这个方面，实际上呢就是在这个##？2：29当中产生的种种的贪嗔等疑惑，有了这些迷惑呢哦开始通过心当中显现的一切其他的万法执着最后呢开始流转的，这个方面呢就讲到了这样一种可以说是一切流转的方面是这个心的自性，然后呢就是在宣讲呢可以说现在我们必须要认知一切外境是心的这样一种显现，那么知道心的显现之后呢我们就开始修心，那么开始修心的时候呢我们就知道了如果调伏了自己的心那么一切就调伏，如果不调伏自己的心心外求法是根本没有丝毫实义的，所以在这个哦心的根本当中呢无垢光尊者前面讲过了哦如果迷惑而开始流转的，那么又介绍了一切的外境哦是不是自己的心呢？无垢光尊者的这个意思哦就说这个一切外境或者自己身体的等是心所造，但是呢并不是心。那么可以说是对这个问题呢我们知道在##？3：22当中呢有真相唯识和假相唯识，真相唯识宗呢承许一切外境等是心，假相唯识呢哦承许一切外境是心所造但是根本不是自己的心，所以说呢从这个方面我们看无垢光此处呢他是这个按照就说是这个假相唯识宗的观点来承许的，那么前面我们讲过呢##？3：42并非是自性对此呢下面还要展述着问题，那么下面开始讲我们要修道的话那么从哪个方面入手修道呢？实际上我们要修道要抓住这个修道的根本，那么一切道的根本呢就是调伏自己的心，如果自己调伏之后呢那么可以说布施持戒哦或者说一切的道地功德呢都可以在心中圆满的，若为护持自心则不能则不能守持学处，那么如果我们没有调伏好自己的心那么能不能够真实的守护好自己的学处呢？实际上呢如果心不调伏哦我们可以说就没办法守护这个学处，那么在别解脱诫当中呢虽然着重于这个身语的这样一种径行，但是呢有的时候他的根本呢还是说哦自己的心方面呢必须要生起出离心或者自己要有一个护诫啊等等的意乐，有了这些之后呢才可能说真正的可以说守持清净的诫律，大乘当中呢尤其如此的，大乘当中呢一切呢就说身语不着重而是心最为着重的，那么就说身语的行为都是为了调伏自心而进行施设，所以说自己的行为过放荡的话自己的心也难以调伏，如果自己的身语的行为如果有所收敛或者说是这个制止很多恶行的话，自己的心也能够相应安住这个正等当中，所以说我们就知道大乘当中是心为主，那么在这个地方讲如果能够护持自己的心呢能够守住学处，不能护持自己的心不能守护学处，下面引用《入行论》的观点进行宣讲，《入行论》云：若为护持心不能护学处那么就说寂天菩萨讲如果没有守护自己的心使自己的心处于贪嗔的状态啊、放逸散漫的状态啊，像这样的话如果不能守护自己的心、心上面已经早都散乱的话那么就根本没办法护持这些学处，那么不管是哦##？5：26还是说饶益有情诫或者说是这个守善法诫，实际意义上呢都是调伏自己的心之后如实如实能够安立的，除此护心诫何劳诫其余，那么在诫律当中呢守护自己的心的诫律之外呢那何劳诫其余呢？也就是其余的诫律呢都是支分的，那么真正的根本的诫律呢应该说是守护自己的心的这种诫律，时时刻刻呢处于这样一种这个不放逸或者说正知正念的状态当中恒时呢就说安住观察自己的内心，那么如果能够把自己的心守护好的话，那么其他的诫律就圆满了，如果自己的心守护不好那么其他诫也没办法圆满，实语者佛言一切诸怖畏无量众苦痛谐从心所生，那么就说引用这个实语者、实语者呢就说佛陀，佛陀就是实语者因为佛陀早就断掉了这个说妄语的因，然后呢佛陀成佛之后呢没有丝毫说妄语的必要等等，所以说呢很多经论当中称佛叫实语者，就是根本不打妄语如是宣讲最这样语言称之为实语者，佛陀是这样讲的一切的诸怖畏无量众苦痛呢全部是从心所生的，那么可以说是在这个哦如今在人道当中或者在六道当中呢可以产生各种各样的怖畏，那么有的时候呢是从自己内心的习气来产生有的时候呢是从外境的这样一种外缘来产生，反正呢自己在轮回当中呢有的时候哦畏怖自己找不到衣食、畏怖自己找不到怙主、畏怖自己受到怨敌的伤害等等有很多的怖畏，还有呢无量无边的苦痛呢哦不是从其他的因缘全部从自己的内心当中而产生的，哦有情获兵器何人故意造谁制烧铁地于众从何出，那么在这个有情哦就说有情哦就说有情获，有情遇的意思就是说在这个地获当中呢有很多这个哦众生或者说是这个处于地获当中的这些有情称之为有情地获或者说地获当中的有情，还有呢就说是哦地获当中的兵器比如说在这个第一个附合地当中、附合地获当中、附合地获当中呢这些有情通过各自业力就说显现随手一抓呢全部都是这个兵器，兵器呢就说任运就可以在他自己的手中显现，然后呢这些有情哦拿起兵器就互相砍杀，那么这些兵器是从哦就是何人故意造出来 的，实际上呢在地获当中根本没有一个专门去造兵器完全都是通过众生的心而显现出来 的，谁制烧铁地哦女众从何出，那么就是在热地获当中呢我们就知道呢他的这个所依的这样一种这个大地呢全部都是烧红铁地，然后呢防止里面的这些这个墙呢全部都是烧红的铁墙哦这一方面呢就是整个热地获当中是完全周遍、完全遍满的那么这么大这么广大的这个烧铁地获到底是谁制造出来的呢？根本没有一个存在一个外境的造作者，于众从何出呢？女众从何出女众主要就是讲在这个地获当中尤其在近边地获有个铁柱山地获，在铁柱山地获当中呢那么在这个铁柱山的山顶会显现如果是男众的话就会在山顶显现女众，那么这个女众呢实际上就是以前自己在世的时候呢和自己做不净行的这种对境的这个女众这个女人，那么地获当中的这些女众从何而出呢？实际意义上呢这样的女众呢并不是实实在在在外境当中有一个女众，或者说有些这个地方讲呢哦不一定在铁柱山有些时候在热地获当中呢像这样一种这个哦因为在世的时候呢有邪淫的习气非常严重，所以说呢在地获当中他就看到一个以前喜爱的女人，然后他抱哦过去拥抱的时候呢这个女人就变成一个烧红的铜柱，烧红的铜他自己被沾在上面呢啊，哦就说是被活活的烧焦了这样一种这个情况也会出现的，所以说这样女众从何而哦实际上根本不存在一个外在的女众的，佛说彼一切谐有恶心造，是故三界中巩怖莫胜心。那么佛陀呢就把这些一切的这个迷底一切的答案呢就说了，佛说彼一切从前面的一切诸怖畏然后无量众苦痛乃至于有情遇兵器然后呢烧铁地和女众呢这一切呢谐有恶心造，全部都是由众生的恶所造的，以前的话内心当中生起这恶心然后呢生恶心之后开始造罪业那么这些心气哦在自己的相续当中在阿拉耶识当中呢就开始这个储存，储存之后呢然后在这个地获当中相续当中自己内心当中的习气开始并发出来之后呢就开始显现这些大地获或者说这些烧铁地获一些的兵器等等，所以出了自己的心中显现这些一切外境之外呢在界当中根本没有其他的一个。

三界当中根本没有其它一个，尤其在地狱当中没有一个这些实实在在的这些铁地啊女众等等。

“是故三界中，恐怖过胜心，”所以说在整个三界当中最为恐怖的，没有比心更厉害的。那么如果我们的心不调伏的话，这个心就犹如狂象一样。那么这个狂象奔波起来的时候，它会摧毁前面的森林啊或者说是城市啊，还有其它的这些一些障碍物的。所以说呢我们的心犹如狂象一样的，如果不加以约束的话，那么这个心放纵起来它会造下涛天的大罪。比如说呢无间罪、比如呢说舍法罪、比如呢还有其它的五无间罪等等。这方面来自于自己的心没有调伏，如果自己的心一旦放纵没有调伏的话，就是说很多时候不可思议，难以想像的罪业都会在自己的相续当中产生，都会在自己的身份上面一一去现行的。那么如果现行了这样一种罪业，最后绝对会感受难以忍受的痛苦。所以说在整个三界当中，一切的恐怖没有比心更厉害的了！

所以说应该调伏自己的心，调伏一心一切皆驯服，那么如果把自己的心调伏之后呢一切皆驯服了。也就是说如果把自己的心调伏成了善的状态，或者把自己的心调伏成解脱的状态，那么如果把自己皈依的一颗心调伏之后呢？前面的这些怖畏也好、苦痛也好、一切的地狱兵器也好、或者烧铁地狱乃至，或者说在人道当中的一切痛苦，全部都不会存在的。所以说我们就知道呢，那么心它要厉害的时候，就非常厉害、非常恐怖的。但是如果把心一调伏之后呢，整个外境全部显现成这样一种贤善的外境，这颗心呢也处于善业的状态。然后一切的外境全部显现成这样一种解脱的状态。比如说极乐世界的境界啊等等，这个方面是说的话他们的善业现前。在极乐世界当中没有女人，没有女人的名称，没有恶趣没有恶趣的名称，所以说这个完全是因为心调伏的缘故。如果不修心不调伏，不调伏心的话，那么在这个世间上就是说东西跑的话，就说是逃避是根本没办法逃避的。

因为一切的这样一种不悦意就在自己的心中，那么你逃到天边的话，心中会显现一个恐怖的地狱，你逃到哪个海底的话，就在海底会显现一个恐怖的景象，所以说一切不悦意的外境，实际上它的习气、它的正因就是在自己的心中。那你怎么逃避呢？如果说是在外境当中真实存在的，存在一些所谓的恐怖的外境，那么我逃到一个舒适的地方就解决问题了。但因为这样一种痛苦的根本是在自己心中，那么你走到哪个地方就会在这个地方现前的，就是说现前这样一种恐怖的景界。反过来讲呢如果内心当中充满了福德，充满了福德你自己不管在什么地方，因为福德在你的心中的缘故，那么一切安乐的根本在你心中的缘故，所以在哪在什么地方你心中，就会显现这样一种悦意的外境。那么你自己就会感受这样一种殊胜的安乐的，所以说调伏心的话一切可以调伏。而其中所述均说明了轮回的一切苦乐都是从自心产生的。因此应当精勤调伏诸法之根本之心，无垢光尊者教导我们应该精进的调伏一切诸法的根本，不管是善法还是恶法，不管是轮回解脱法还是安乐和痛苦的法，反正一切诸法的根本就是自己的心。那么我们就是说如果说调伏自己的心非常困难，但是如果我们如果是抓住了心它的特点，然后具足了这样一种精进和窍诀的话，这个心呢是最容易调伏的。

那么像这样的话这样一种心根本，就是无有自性的一种法。所以说如果你能够通过窍诀经常来串习的话，就可以把自己的心变成这样一种柔软的状态。如果说经常串习这些贪、嗔、痴呢，自己的心就越加的刚强，越加的坚硬。所以说呢心就在我们的相续当中，不是在别人的相续当中。如果这个心不在我们的相续当中，在其他人的相续当中，我们要去调伏他的心的话我们很困难。好像是上师调伏我们的心这样，但实际意义上心就在自己的相续当中，所以说如果说你有一个决心具备这样的窍诀之后呢，你每天打坐的时候，你就想怎么安住这个心的本性。或者怎么样通过暇满难得等等的方式，使自己的心调伏。反正呢就是说如果说自己精进之后，这个心不调伏是绝无是处的，那么我们看看三世诸佛他的心怎么样？十方菩萨的心怎么样？还有这些非常优秀的修行者他们的心怎么样？他们的心都是很调顺的。那么来自于什么呢？来自于精进的串习，不断的修炼，所以说我们就是说不精进的修习自己的心，自己的心不可能说是睡一觉，第二天早上醒来后就调伏了。或者说在无念无念当中就调伏了，完全是来自于对于正所缘，反复的去观想，然后自己的心逐渐逐渐的被调伏。

又如“《宝瓶经》云：“世间心所牵，心不现见心，一切善恶业，皆为心所积。”那么在宝瓶经中是这样讲过的，世间心所现，一切的世间都是被自己的心所牵引的，那么心将世间牵引过来的，如果没有自己的心牵引的话，整个世间根本不会存在。

“心不现见心”的意思就是说，在分别心的状态当中，当自己的心就是说显现的时候，在一个刹那当中可不可以现见自己的心呢？实际上我们的心在生起的同时，没办法现见自己的心的。那么有的时候说我可以回忆，回忆实际上已经不是现见了。这个地方讲的是现见，那么如果说是我第二刹那的信息回忆第一刹那，前一刹那我生起了贪心，前一刹那我生起了信心，这一方面是对前一刹那心的一种回忆而已。实际上这个现见是在同一个时间当中，心根本见不到自己心的本性的。

“一切善恶业，皆为心所积”那么一切的善业和恶业来源是什么呢？实际上来源就是自己的心。那么自己的心贤善一切就成了善业，自己的心恶劣一切都成了恶业。所以说一切这样一种善恶业不在你的形象而在自己的心识，而在你自己的心是否纯净是否贤善。所以说一切善恶业全部是自己的心所积的。

《宝积经•迦叶品》中云：“心可造种种业，故如画家；心可造成损害，故如敌人；心可产生一切苦厄，故如怨家。”那么在这个迦叶品当中是这样讲的，我们的心呢可以造作种种业，故如画家，那么画家通过它的画笔，他可以画出种种的图案，画出种种这样一种可以说是颜色啊或者形状来。那么同样的道理，我们的心呢可以画出一切这样的一种形状，比如说通过我们的心，可以画出这样一种高山，可以画出这样一种河流。自己相续当中如果恶心的话，那么在外境当中被自己的心画出来，这些沙漠啊、这些戈壁滩啊、或者说非常陡峭的这些悬崖峭壁，无法生存或者说容易丧命的地方。如果自己的心很贤善呢，通过善心就可以化除这些，非常美丽的外境，江南的美景或者等等。这一切都是通过自己的心画出来的，所以说实际意义上现在我们遇到的一些外境都是自己的心，都是自己的心描绘出来的。所以应该调伏自己的心，改造自己的心成为善业或者成为无漏状态。

“心可造成损害，故如敌人”那么我们的心呢，可以损害我的就像敌人一样，敌人就是经常能够做损害我们事业的，那么心呢就是能够损害我们的，那么如果我们的心不调伏的话，那么我们自己最终到地狱当中，那么我们自己看到底谁损害我们的，实际上你观察来观察去的时候，就事在事的时候就是我们这一颗心。恶劣的心没有调伏，经常对其它的道友生起贪心啊，或者说嗔恨心嫉妒心等等。所以说最后一观察损害自己的并不是地狱当中的这些阎罗狱卒，并不是其它的这些兵器，那么实际上损害自己的就是自己的心而已。那么所以说为了使自己远离一切损害的话，必须要调伏自己的心，使自己的心绝对要处于正法的状态当。

心可产生一切苦厄，故如怨家。”那么这个怨家呢，可以产生一切的苦厄，可以使自己一切不随顺，那么自己的心也可以产生一切的不随顺。所以说我们在这个世间当中到处碰壁，有的时候呢没办法产生一种顺缘，有的时候一个痛苦接着一个痛苦就来了，这个方面完全都是自己的心产生的。

《抉择众生经》中云：“铁地极炽燃，火舌遍各处，以锋利铁锯，一身锯八瓣，此由诸恶人，三门罪心生。那么在这个经典当中讲的了，在地狱当中铁地是极为炽燃的，然后它的火舌呢是各处变满的，其它的众生其它的阎罗狱卒都是，通过非常锋利的燃烧的铁锯呢将我的一个身体锯成四瓣、八瓣、十六瓣、三十二瓣等等。这个方面在热地狱当中，黑绳地狱当中比较明显，这些狱卒将自己身体上面摊线，摊好线后呢开始锯，有的时候呢锯成四瓣、八瓣、或者十六瓣、无量瓣等等。像这样的话是从哪个地方产生的呢？此由诸恶人，三门罪心生，通过身、语、意三门的罪过所产生的，那么这些罪过的所依是什么？实际上罪业的所依呢就是自己的习气，那么通过这样一种习气也好罪业也好，那么这个罪业在哪里呢？罪业除了心上面之外呢，没办法在身体上面留存的，因为我们的身体在死的时候呢，它肯定是要抛弃的，如果说罪业在我们的身体上面的话，当我们死亡的时候这个罪业善业就可以被抛弃，但是因为这个罪业和善业，这个地方主要是讲的罪业，罪业是存在于自己的心相续上面的缘故。

这个罪业是存在于自己心相续上的缘故呢，所以说在今世死亡之后身体虽然抛弃了，在火葬场当中或者天葬场当中已经不存在了，但是自己的心相续还是存在继续流往后世的缘故呢，所以说通过心而保留了罪业，最后呢通过这样一种罪业显现了极大的极为难忍的痛苦，这个方面还是说明自己的心造罪业，罪业显现其它的痛苦的，心是一切苦乐的根本，因此我们应当唯一努力调伏自心。那么既然心是一切痛苦和安乐根本的缘故，所以说现在我们应该用一切方法努力调伏自心，这个方面就是一种所依能依就是一种缘起，也就是说我要真正的获得安乐，要离开痛苦的话，要调伏自己的心，那么调伏自己心的所依是什么呢实际上就来之于暇满人身，那么现在我们再反过来观察，现在我们已经具备了暇满人身了，那么调伏自己心的所依已经圆满了，那么在这个身份上面再厉厉的调伏自己的心的话，那么一切善法的功德通过自己的心就可以显现就可以造作，那么最后就可以显现这样一种大安乐境界的。下面就讲第二个科判，**应当日夜精勤修法：**

接连不断流转于轮回中受苦时，理应精进修法。那么无垢光尊者就提醒我们，现在已经是连接不断的流转于轮回当中了，那么以前也是无数次流转于轮回当中，现在不修行，以后还会无数次流转于轮回当中，所以现在我们在轮回当中是不是要受安乐呢，实际上是连接不断在轮回当中受痛苦，那么这个时候每一个人他的天性就是想要离苦得乐的，所以说如果想要摆脱这个痛苦感受安乐呢理应精进的修法，

**死亡恐怖生无边，贫穷痛苦如雨下，**  
**皆从虚度暇满生，故增上生定胜法，**  
**由思暇满难得生，昼夜喜悦速勤修。**

**那么这个科判当中主要通过对比的方式来进行宣讲劝请要精进修法，提醒我们第一个，一切的痛苦是来之于虚度暇满人身，然后呢一切的安乐来之于思维或者善用暇满人身，所以说通过这样比较之后呢有智慧有心识的人，他应该可以下定决心一定要使用暇满人身来修持正法的，那么首先讲一切的不悦意从哪个地方来的，死亡还有就是说一切的死亡也好，还有呢一切其余的恐怖也好，或者说这方面是生无边，生无边的意思就是说在轮回当中会产生无量无边的死亡和其余的痛苦，贫穷痛苦如雨下，还有呢就是说我们感受贫穷的这样一种状态还有呢身心痛苦的状态呢，轮回当中犹如下雨一样，是接连不断的降临在自己的相续当中 ，那么这一切的不悦意的来源呢是皆从虚度暇满生，那么就是说一方面以前我们可能得到过暇满难得，可能没有得到过，不管怎么样，反正都是没有利用暇满人身修法，虚度暇满人身而产生的，或者就是说呢从现在我们的心态和行为来比度，如果现在我们虚度了暇满人身了，在这个有暇满人身的时候根本没有想过精进修法，根本没有下定决心去精进修法以，那么以后的死亡恐怖它会无量无这的产生，贫穷痛苦就会犹如下雨一样不断降临，这一切主要来自今生当中我们虚度暇满人身而产生的，所以说这个是应该产生一个恐怖之处，下面呢再对比，故增上生定胜法，由思暇满难得生，所以说我们应该如是的思维一切增上生的安乐，人天的身份也好，人天的快乐也好，还有就是三层解脱道的决定胜的这些法全部都是由思考思维或者善用说暇满人身，对于暇满难得进行思考之后呢然后开始精进的修法，从这个方面开始产生的，所以说呢在这个里面就再再出现过这一切安乐是通过思维暇满难得而产生的，这个什么意思呢？它的意思就是说现在如果我们能够对于暇满难得的这样一种修法，它的自性精进去思维的话，通过这样一种思维就会鞭策我们去修正道就去修善法，就抛弃一切的这样一种锁事，通过修善法而最后绝对会获得增上生和定胜法的，所以一切来源呢都是最初来之于思考暇满难得而产生的，昼夜喜悦速勤修，所以说现在我们白天晚上啊都必须要通过喜悦的心情，而且呢迅速的时间当中精进的修持，无垢光尊者在最后的这一句当中讲到了很多要素的，讲了很多要素，第一个要素是昼夜，那么昼夜的意思就是说我们要善巧使用白天的时间，夜晚的时候要使用夜晚的时间，那么就是说这个睡觉对于一个欲界的身份来说一点不睡觉是不行的，但是要想到如果我睡觉的时间过多呢？那么可以是说过多的时间当中浪费了暇满人身的，所以说有的时候就是思考的时候呢他就会克制自己的睡眠，当然呢有的时候就是说非常的忙啊或者说疾病非常重的时候呢也没必要强制性的只睡四个小时，否则的话，如果这样强制性的话，自己的身体受不了，或者白天太劳累的时候，如果晚上没有休息好，白天有可能根本没有精神去修善法的，所以这个方面主要是说要有一个精进的心，不要过度的去懈怠的意思，这个是昼夜，第二个是喜悦，我们在修法的时候，千万不要有一种比较痛苦的心态去修法，今天又要修法了，或者今天又要怎么怎么听法了，这个方面好像就非常不愿意，非常勉强的，非常就是痛苦的心态，这个心态就修不了什么正法，在这个心态当中呢所修的正法根本产生不了这些非常具体的这种安乐果的，所以我们修法的时候呢他有一种喜悦的心，就是说喜悦的心呢实际上是对正法的欢喜，一种非常喜欢趋入的心态，只有在这种心态当中，修持的善法，他的果他的业才能说是（26：20），他的果呢才能说是再再增上，非常有力量的果，所以平时我们对于经文的思考经论等等应该尽量产生一种喜悦心，我们在学每部论的时候应该知道学这部论是非常有必要的，所以对学这个论典产生很大的喜悦心，这个方面是非常关键的，还有呢速呢就叫我们不要拖延，不要想呢明年后年或者这个方面才修持，或者今生我准备善根，下一辈子再修持，这个方面都不是迅速，那么在学《庄严经论》的时候呢在讲这些供养的时候都是讲过这些远的供养近的供养，实际上这个远和近呢就是讲迅不迅速，那么如果是近的修法或者近的供养就是说是现在就开始修，迅速就开始修，这个方面就是一个迅速的特点，然后再加个勤，就是勤呢就是必须要精进的意思，必须要精进的去修持，所以说呢在昼夜当中通过喜悦的心迅速的去精进修持这样一种暇满难得，通过暇满难得引发殊胜的作意，最为殊胜的修法，从这个方面就是做这个教戒的，**

《华严经》云：“嗟！善男子，漂泊于轮回中之此等众生未曾思维自己暇满所饰之人身得之不易，以恶知识之因流转轮回为苦火所逼，那么在《华严经》当中是这样教戒的，那么就是说一切的善男子应该了知，漂泊于轮回当中的众生并不是无因无缘就开始漂泊并不是他运气不好就开始漂泊的，实际上他们的来源是以前没有思考过自己的暇满人身的，通过暇满所严饰的人身来之不易，而且这种人身呢就是说是可以成办大义，那么没有思考这个，没有精进起来，然后在这样一种前提当中呢，被恶知识的因所诱导，然后开始造恶业，流转轮回当中被苦火所逼，众生流转是来自于没有思考暇满人身。吾因思维殊胜闲暇而从三有中获得解脱，汝等亦当如是而行。”吾因呢就是我是通过思维殊胜闲暇就是一切殊胜闲暇的人身然后知道它得之不易，然后知道他能够成办大义，然后就是在最为恰当的或者说最及时的时间当中开始修持正法，使用暇满的宝船，从而从三有当中获得解脱，那么如果你们想要获得解脱的话，也应该在现在的这个身体上面思维闲暇的自性，然后呢通过思维闲暇难得然后开始追求殊胜的大义，所以如果你们要获得解脱，也应该如是而行的。那么可以说这个五yin呢这个五zi可以说是这个佛陀教下的座下的一个大菩萨，像这样的话，他是教导其他众生，因为上师在讲解的时候这个五zi没有解释成佛陀这些，就解释成佛陀座下的一个大菩萨，他是这样教导其他的这个修学者，教导其他的菩萨的，下面就是讲第三个科判，**宣说功德令生欢喜：**

**此说暇满之功德：面见导师具实义，**  
**闻修正法亦具义，今生具义来世果，**  
**皆自暇满人身生，故当数数生欢喜。**

**那么这个方面在此呢就开始宣讲暇满人身的功德，宣讲暇满人身的功德呢有如下的功德：首先呢是面见导师具实义，那么因为以前呢有一部分人，他通过他自己的善愿成熟，善业成熟，面见了导师佛陀，面见了导师佛陀之后呢获得了解脱，所以说他已经获得了最为殊胜的实义的，那么有一些众生呢是闻修正法亦具义，虽然错过了面见佛陀，听闻正法获得解脱的机会，但是呢在如今也有听闻**

有一部分众生是闻修正法亦具义，虽然错过了面见佛陀听闻正法或者解脱的机会，但是在如今也有听闻修持正法的机会，通过听闻修持正法，这个人身也是具有实义的，所以说很多这些大德很多修行人都有这些感叹的，当某一个法讲完之后，或者当某一个善事成办之后，他就说不管怎么样，现在死亡那么我的人身都已经具有实义了，就说明你自己的人身有没有实义，你看在这个人身上面有没有做非常有意义的事情，那么如果做了有意义的事情，确确实实这个暇满人身就有意义，如果没有做这些闻修正法的事业，这个人身就已经虚耗了。

今生具义来世果，皆自暇满人身生，今生的具有意义的这些调伏自相续啊或说是开始行持善法断除恶业，今生当中具义来自于暇满人身，通过今生当中可以说是具义修持善法来世当中成熟增上生决定胜的这个果位，也是来自于暇满人身，所以说这一切的一切全部来自于暇满人身，以前成就的人他是通过暇满人身得来的，现在我们开始造善业乃至于后世获解脱也是来自于暇满人身的，离开了暇满人身这一切根本无法成办的。

故当数数生欢喜，所以说我们现在已经获得了暇满自性的时候应该数数生起欢喜心，有的时候听闻这些教法就可以生起欢喜，有时候听闻之后欢喜心还生得很勉强或者说生起来的时候不强烈的，那么这个时候就必须要再在去观察再在去观想这个暇满难得，怎么样难得？能够成就什么样的果位？果报？通过再在的观察之后，内心当中以前没有的欢喜心就会再在数数地生起来。

我们这些人，有的往昔面见佛陀并得解脱，那么就是说我们这些人的意思就是一切众生，一切众生有的往昔已经面见佛陀已经获得解脱果位了。

有的今生日夜奉行善法使人身有意义，也有来世播下解脱种子的，那么剩下的没有遇到佛陀没有解脱的这些人是在今生当中日夜当中行持善法，使自己的人身确确实实非常有意义，有的时候今生当中没有精进修持，但是为来世的解脱播下了这样一种殊胜的善根的。

这些都来源于思维暇满难得，全部都是从思维暇满难得而产生的。

《念住经》中云： “乐生且观，汝所见所闻一切善妙皆从思维暇满难得中产生，众人任何安乐善妙之法悉皆依此而成办。 ”

乐生就是一个可以说当机者，那么对于乐生说，乐生也应该观察，你现在所见到的一切善妙的事情，所闻到的一切善妙的事情或者说是所接触所感受一切善妙的事情，实际上都是从思维暇满难得然后开始修持善法中产生的，众人任何的安乐的善法全部都是通过这个成办的，所以说我们就知道在人身上面去修持一个殊胜的善法是非常有必要性的。

因此，已得闲暇时应当从内心生起欢喜。现在得到暇满人身的时候内心当中生起一个强大的欢喜心，然后去修持正法。

第四、成办超人善妙之理：

超人善妙是指佛陀，佛陀是超过一般的众生一般的补特伽罗，所以说叫超人，超人善妙就是佛的功德，如果成办佛的身份，如果成办佛陀的功德，也是通过暇满人身当中获得的。

此外宣说成办超人善妙之理：

天等世间众生主，声缘佛子中怙主，

获得无死甘露位，亦从胜宝人身生，

故赞暇满胜天身，已获人身当生喜。

天等世间众生主，众生主就是指佛陀，佛陀是天、人、阿修罗等等一切世间众生的主尊，所以叫作众生主。

声缘佛子中怙主，怙主也是指佛陀，虽然声闻、缘觉和佛子他可以堪称其他众生的怙主，但是谁是怙主当中的怙主呢？声缘佛子当中的怙主是谁？实际意义上是声缘佛子的怙主就是佛陀本人，佛陀是作为他们的皈依处，佛陀是作为他们的依止处，佛陀作为他们的怙主的，这个方面讲到了佛陀，佛陀获得无死甘露位，获得了这样一种离开生死离开了一切轮回甘露的这样一种果位，从哪个地方来的呢？他所依的身份是什么？虽然佛陀他的功德有很多很多这样一种因，这个地方讲所依到底是什么？佛陀获得无死甘露位的所依呢是从圣宝人身而产生的，通过这样一种具有殊胜自信的这样一种人身当中产生。

故赞暇满胜天身，已获人身当生喜。

所以说佛陀在经典当中，无垢光尊者在此处赞叹暇满的人身超胜天人的身体，所以叫故赞暇满胜天身，已获人身当生喜，现在我们已经获得人身的时候应该再在生起欢喜心，在其他论典比如说广论当中，在一个天人要死亡的时候，当他死相现前的时候，其他的天人会投花然后会祝愿他，愿你死亡之后生于南瞻部洲获得这个暇满人身修道等等，这个方面是这些天人已赞叹，佛陀也是这样赞叹的，所以现在我们已经获得了这个人身应该生起欢喜心，虽然有些地方也讲过极乐世界的一些菩萨也是羡慕暇满的人身的，但这个方面不知道从哪个方面在解释，也许是说这些菩萨他如果想要迅速地度化众生的话，人身是最好的，所以是不是从这个角度来讲的，否则在真正的极乐世界净土当中他修法也是非常迅速，有的时候是不是没必要羡慕这样一种南瞻部洲的人身，或者有的时候天人他羡慕这样人身，因为在人身上面是可以修道的，从这个方面已经宣讲，所以现在我们是已经获得了如果从一个方面讲极乐世界的这些佛子羡慕的人身，天人羡慕的人身，极为难得的人身，可以获得佛果身份的人身，所以说应该再在生起欢喜心。

出有坏大能仁获证菩提所依的身体也是南赡部洲人中尊主之身，从第四导师释迦摩尼佛，从我们无人导师的身份来看的时候出有坏大能仁，他获证菩提的所依的身体是什么呢？实际上就是南赡部洲人中尊主的这个身体的。

因此说人身胜过天人身，佛陀在示现成佛的时候也是首先获得暇满人身，然后在神身上面在金刚座上面断证圆满之后成就佛果。

《现前菩提经》中说： “于天界中不能获证菩提，因有我慢而不能证悟真谛故，彻见唯有暇满人身方可成佛后而前往迦毗罗卫国。 ”

在《现前菩提经》当中是这样讲的，因为佛陀首先观察到，在天界当中是没办法获证菩提的，为什么呢？因为天人有我慢的缘故，没办法证悟这个真谛，所以天人的身份不是获证菩提的最佳的所依，然后佛陀彻见唯有暇满的人身方可以成佛，所以开始舍弃兜率天，然后从兜率天下降，然后前往迦毗罗卫国，入于摩耶夫人的胎中，最后开始现证菩提的，那么天界是不是因为我慢不能够证悟真谛呢？绝大多数绝对是如此的，我们之所以说绝大多数呢？就是因为有一部分的天人，因为他在人间的时候修法的心修法的意乐是非常的强，非常坚固的缘故，所以说他自己在舍弃了人间的身体之后，虽然生于天界，一种道心还没有完全退失，所以说在这样一种天人的身份当中也有获证见谛的，也有获得圣者果位的，但是如果在其他大部分的天人不具备在人间极强的修法的意乐的缘故，没有再在串习这个佛法的缘故呢，所以说通过造一切胜法生于天界当中，他就没有修法的意乐的。

以前我们也讲过一个公案说明这个道理的，就是说以前佛在世的时候有一个童子，有个童子他对舍利弗尊者在人天是非常有信心的，一见的时候远远地方就开始顶礼，然后经常用资具再在的供养舍利弗尊者。通过这些善业，他最后死的时候就生于三十三天，舍利弗尊者他也是经常到天界去游化，然后他到了三十三天的时候童子已经变成天子了，变成天子的时候因为宿业力他还认识舍利弗尊者，他也知道以前是因为对舍利弗尊者有信心供养缘故升于天界了，但是在天界遇到舍利弗尊者的时候，态度就完全不相同了，他就是远远得合了一个掌，然后去开始享受五欲去了，你看在人间的时候对舍利弗尊者信心这么大，然后一旦到了天界之后，因为天人的五欲，天人的欲妙是非常圆满的，所以说他因为害怕耽误享受五欲，所以说连走近顶个礼然后供养一些饮食啊或者供养一些财物都没有做，然后和天女去娱乐去了，这方面说明在天界当中真正获证菩提获证见道是非常困难的，所以说在人道当中有苦有乐

综上就说明，在天界当中真正获得见道是非常困难的。所以说在人道当中

有苦有乐，然后可以真正地接受佛法的缘故，这个是最为圆满的所依身份。这个方面就是说如果要成佛，必须要依靠这种所依。所以从自己的侧面来讲，如果想要即生成佛的话，那么人身就是最好的身体了。

【《入行论》云：“胜过天人身。”】

寂天菩萨在《入菩萨行》当中讲，人身，暇满的人身是胜过天人的身体的。

下面讲第五个科判

乙五、暇满为诸乘之所依：

　　人天之中人易得，无念见谛智慧地，

　　获得人身易成就，深藏金刚乘道果，

　　故说殊胜暇满身，乃为诸乘法所依。

要修持一切诸乘法门，最好的身体作个比较，“人天之中人易得”。人天当中的人就是指人道，天就是指天道。人和天道当中，哪一个容易获得下面这些道果呢？容易就是修习诸乘。人天当中人道身份，人的身体是容易获得的。那么容易获得什么呢？下面归摄来讲的话，就有小乘、大乘、密乘这些诸乘。

“无念见谛智慧地”，我们要获得这样一种无念的智慧，或者要获得这个见道的果位，要获得这些一地到十地的这些殊胜的地，获得人身是容易成就的。也就是说共同乘的这些教法或共同乘的这些成就，是获得人身容易成就。

“深藏金刚乘道果”，然后获得人身也容易成就金刚乘的道果，深藏就是甚深的法藏。甚深的法藏这个金刚乘的道和果的功德是获得人身才容易成就的。虽然在这些密乘的传记当中，有十万的龙、十万的夜叉、十万的这些其他的身份获证解脱的也有。但是并不是说你在这些身份上面容易获得。因为具备了这些很特殊的因缘之后可以获得。但是如果真是要比较人身容易获得？还是这样一种龙的身份、夜叉的身份、天人的身份容易获得？实际上无垢光尊者这些大德再再地说，在这方面的所依当中，如果要作个比较的话，还是所依的人身是最容易获得的。

所以这方面讲“获得人身易成就”。这个“易”字也就是指唯一容易的意思。其他的身份也可以获得，但是较难。人身是容易获得的。

“故说殊胜暇满身，乃为诸乘法所依”。所以殊胜的暇满人身的自性，是一切小乘、大乘、密乘，一切诸乘法的所依之处。

【《俱舍论》云：“三上无见道，无厌圣教说，此修获证故。”】

在《俱舍论》当中也是这样讲，“三上”，三就是指三界的意思。然后三就是三界，“上”就是指上界的意思。因为在三界当中有上界有下界，那么如果比较起来，欲界称之为下界，然后色界和无色界称之为上界。那么如果色界和无色界比较的时候，无色界称之为上界。总之来讲，欲界称之为下界，然后色界、无色界称之为上界。那么在三界当中“上无见道”，就是上界当中没有见道的，上界当中没有见道，所以“无厌圣教说”。为什么呢？因为没有厌离心的缘故，这个是圣教当中宣讲的。“此修获证故”，这个“此”就是指下界，指南瞻部洲或者是指欲界，欲界当中就是修行可以获证见道。这方面在《俱舍论》当中也是这样宣讲的。这个是引用了《俱舍论》说明这样一种小乘的，修持小乘见地，获得小乘见地的身份应该是下界，应该是可以说人的身体是最好的。

【密宗之真实义也依靠人身而迅速得以成就。《灭尽四大续》云：“众人倘若精进修，殊胜密宗之此王，即生之中可成就，其余悉地何堪言？”】

那么一切众人在今生当中倘若能够精进地修持殊胜密宗的这样一种教法之王的话，那么在即生当中可以成就这样一种解脱果，或者说即生当中可以成就佛果。“其余悉地”就是指除了不共悉地之外的悉地。其他的共同的悉地、共同的成就能够从殊胜的身体上面成就“何堪言”呢，就不需要说了。

那么这个里面哪个地方体现了依靠人身迅速成就呢？就从“众人倘若”这个地方就讲到了，依靠这个人身可以迅速，在一生当中，即生之中可成就的。所以就说明非常容易，很迅速可以成就这样一种密宗的果位。

【因此说，暇满人身是诸乘之所依。】

下面讲第六个科判

乙六、观修难得之方法：

　　如何观修人身难得呢？坐在舒适的座垫上，皈依发心后思维暇满所饰之自身。

　　犹如穷人获胜宝，怀疑畏恐是梦境，

　　应当欣喜思暇满，成就现后利乐法。

也就是说我们真正要开始实修暇满难得，无垢光尊者这地方讲了几个条件，第一个要坐下来修，而且要在舒适的坐垫上修。如果你不坐在舒适的坐垫上面修持的话，那么坐一会你自己身体坐不住开始疼痛的时候，如果身体开始疼痛，然后你的心就没办法安住在所缘上面。所以在打坐的时候，舒适的坐垫是很有讲究的。

还有就是要坐下来，因为你一边走一边修持，一边做事一边修持，如果对于一些心性比较稳定的人，就是不容易散乱的或者修行有术的人来讲，一边走一边修，一边做事一边修这些都可以的。但是对于像我等这样的初学者，必须要坐下来，坐下来以后慢慢地思维法义，刚开始从皈依开始，然后发心开始。皈依就证明自己进入正道，成了这样一种真正的佛法，发心就是为了一切众生而修持，证明自己是修大乘法。所以有了皈依发心之后，开始思维暇满所饰的自身。

思维暇满所饰的自身要从方方面面去观察，从暇满难得的因缘，从暇满难得的数量，从暇满人身的比喻，从暇满人身能够成办的利益。从虚耗暇满失坏的过患讲，如果从精进方面修持，它的功德方面讲。一个一个好好地去思维。所以实际意义上，如果真正要修持暇满难得的方法，就是在仁波切翻译的《心性休息实修法》，就在是《三处三善引导文》当中对如何修持暇满难得，今天你从哪个方面思考，明天你又从哪个方面去思考，第一个修法是修什么，第二个修法是修什么，这个方面一个一个让你去趋入。所以就从皈依发心之后开始缘，以这个暇满所饰的自身作为所缘境，再再地串修。

“犹如穷人获胜宝”，像这样在修持的时候，就好像一个穷人获得殊胜宝物一样，“怀疑畏恐是梦境”，怀疑这个是不是梦境，或者畏恐这个是梦境，醒来之后我这个宝贝就没有了。所以一个穷人他平时穷惯了，穷惯之后他自己对自己命运都是没有把握的，然后突然获得个大宝藏，突然获得个珍宝，然后他自己想，从今之后就开始发富了，发富之后就开始怀疑，我现在突然得了这以多宝贵，开始摆脱贫穷，到底是不是在做梦呢？像这样就再再地怀疑做梦，咬自己的手指头，然后看有没有其他的方式可以观察。这方面一观察，一咬的时候，噢，确确实实不是梦。这方面就是说他经常怀疑，还有畏恐失去这样一种珍宝，那么好不容易得到的，如果失去的话就非常可惜。所以经常处于怀疑和畏惧当中。

那么我们自己在修习暇满难得的时候，平时也要，如果真正修到量之后，也会怀疑这么殊胜的暇满人身，到底是不是在做梦呢？这么难得的我已经得到了，是不是梦境呢？或者就是说得到之后如果突然间失去了怎么办？像这样的话，就会出现在这个怀疑和畏恐失去的这样状态中。

所以在这样一种状态当中，应该欣喜地思维暇满，然后在暇满人身当中成就现后利乐法。

【思维所说之义，就像贫穷之人获得了殊胜珍宝一样，应当为自己得到暇满人身而感到欣慰，唯一修持正法，心想：如果这不是梦该有多好啊！也担心它消失。】

心想这个不是梦该有多好，对应前面的怀疑。然后担心它消失是对应前面的畏恐。畏恐它消失。从这个方面讲，就说明这种心态，我们应该达到这样一种心态。一方面就是生起一种是不是梦中的这种感觉，一方面就是这么好的身体，一旦自己没有好好地修法，失去了该怎么办？像这样的话，经常处于担心当中。

在《广论》当中，不是讲一个老年人，以前有一栋很好的房子吗？这个房子最后被这个强盗抢走之后，然后慢慢破败了。后面这个老人听到这个房子失去的消息非常的难过，然后后面听说这个房子失而复得的时候，他非常高兴，虽然他走不动了，然后杵一根拐杖慢慢走过去。那么现在重新得到这个房子，是不是在做梦啊？像这样的话，有这样一种心态，就说明修持暇满难得是有所相应的。

【获得这样的人身也值得从内心生起欢喜，最后将所修善根回向众生。《佛分别律》云：“目犍连，一心思维闲暇，以欢喜心随念人身。”】

这个方面也是无垢光尊者引用佛经的教证，就是说我们应该一心一意地思维闲暇难得，然后通过欢喜心随念人身，开始修持一切善法。

第四个科判是回向此品善根

甲四、回向此品善根：

　　【发善愿将如是宣说暇满难得之福德回向一切众生。】

就是我们知道了暇满难得的自性之后，应该好好地修持。有的时候暇满难得生起，也不要随随便便的因缘把它失去了。

有的时候不是在前行当中也讲过吗？这些弟子问这些

也不要随随便便的因缘把它失去了，有的时候呢不是在《前行》当中也是讲过嘛，这些弟子问达波瓦尊者，无等达波瓦尊者、冈波巴尊者，就是说现在的这个要修法呢，要寻求饮食很困难，那么是修摄生术呢？还是说让他走向必然的死亡？那么冈波巴尊说呢，如果修摄生术呢，现在难以成就，走向必然的死亡也不对，因为这个暇满的人身是很难得到的。所以有的时候我们千万不要动不动就想死，然后动不动呢就是其他的不要这个身体了，实际上呢就是我们思维暇满人身的时候，在有必要的时候，该睡眠的、该饮食的、生病的时候看医生吃药啊、这个方面呢就是通过一切的方法来维护自己的身体，这个是有必要性的。那么，虽然有时候说这个身体呢从一个侧面讲有很多过患，或者说它是三十六种不净组成的，但是如果你要修持正法、最好的身体、最好的所依就是这个，所以说呢“具戒久存活”的话，也可以保护自身。在《四百论》当中这样做过教诫的。那么就是说如果我们真正在这个身体上可以具有戒律，然后可以修持大圆满、修持这些暇满难得的教法的话，应该把这个暇满难得的身体好好保护，然后在这个身体上面再再修持正法的，像这样的话就应该如是的安立，然后修持暇满难得，最后呢将修暇满难得的善根回向一切众生，这个方面就是讲它的后行。不管是这个地方讲也好，还是说在我们上座修持暇满难得的时候也好，都应该通过前行、然后正行和后行，三个方面来进行修持的。“以此妙音甘露雨，愿息众生之散乱，赴往林中断烦恼，疲劳心性今休息”，那么无垢光尊者说呢，“以此妙音甘露雨”，一方面呢这个是妙音，妙音具备众生听了很欢喜的自性，甘露呢就是说让众生死而复生的自性的，那么就是说这样一种暇满难得这一品当中所宣讲的妙语呢，就像妙音一样、就像甘露一样，那么众生听了之后，理应生起欢喜，然后对于修正法生起欢喜，众生听了之后呢，应该舍弃轮回，应该斩断生死的根本，“愿息众生之散乱”，那么无垢光尊者说呢，愿这个善根能够息灭一切众生的散乱，因为现在众生散乱的话，是空耗暇满的。如果听到这样的妙音甘露雨之后，开始修法的话，就是舍弃了散乱的。无垢光尊者完全是通过大悲菩提心造论的，所以说呢他的善根也愿一切众生能够息灭对今生的贪著和散乱，然后呢“赴往林中断烦恼”，那么就是说要开始修行的时候呢，要赴往林中，要开始修行而断除烦恼的，那么为什么这个地方讲“赴往林中”呢？无垢光尊者在所有的论典当中在每一品结束的时候，或者说在论结束的时候、在中间结束的时候，再再就是说应该到寂静林中去修行，再再说是什么时候我，就是说能够到寂静林当中，依靠泉水、依靠山洞、依靠茅棚等等，开始一心一意地舍弃世间八法修持殊胜的正教呢？这个方面再再地出现。所以我自己受影响很深的话就是说从以前最初听《禅定休息》当中，就是说第一次听无垢光尊者的教言就是《禅定休息》，那个地方再再地讲就是说一定要依止寂静处，一定要怎么怎么样去实修行，所以说呢，一看到无垢光尊者论著的时候呢，就肯定会出现这样一种劝诫去依止寂静处的教言的。因为在寂静林当中呢，白天没人的打扰，晚上呢没有非人的打扰，所以说呢，他就可以一心一意地专注所缘，然后呢如果是在其他的闹市当中呢，就是说非常热闹的城市当中、聚落当中、村寨当中的话，这样的话外境很多，见到的多、听到的多，然后接触到人也多，这个时候你必须要花费很多的精力、很多的时间来对付这些人，然后在对付这些人这些事情的时候，会再再地生起很多各种各样的分别念，要会产生各种各样的贪嗔，就是这样一种实执，所以说呢，一个修行好的人呢，他也许在这样一种复杂的环境当中可以修行，但是呢，他这个方面要花费很多的对治。他自己虽然知道我不能生贪心、我不能生起很多不好的念头，要符合于佛法，那么他就会用很多的精力来对治自己不要生起烦恼，但是在林中的话这一切都没有了，都没有的时候我就不需要花费很多的精力去对治这些通过馈闹的人群而产生的分别念，我只需要就对治内心当中涌现的习气、分别念就可以了，所以说呢，闹市和林中比较起来的时候呢，寂静林是最适宜修持正法的。这个方面也是劝诫我们就是赴往林中去修持断烦恼。“疲劳心性今休息”，我们无始以来疲劳的心性呢如今获得休息的。“奉献饰满鲜花的清凉甘露善说，愿以此遣除一切众生散乱度日、虚度暇满人生之业惑，全部前往舒心悦意的寂静处，使长久漂在轮回中疲惫的自心今日得到休息。”那么就是说无垢光尊者说，我这个善说呢是有装饰的，饰满了鲜花，具备了清凉甘露的这样一种善说的本体，愿这样一种善说遣除一切众生散乱度日的、虚度暇满人身这些烦恼和业惑，然后呢一切众生心生厌离之后呢，全部前往舒心悦意的寂静处，当然就是说真正全部能够前往舒心悦意的寂静处呢，无垢光尊者这个地方主要是指和他有善缘的、无垢光尊者的传承弟子等等这一类是所化，然后呢在这一类的所化当中呢，具有福报的人，真正在内心当中生起最为强烈的厌离心的人，才可以说是真正前往舒心悦意的寂静处一心修持的，这个地方前面我们也是再再地讲过，就是说在寂静林中修行非常好，但是呢，我们再再说了，要观待自己的因缘，自己的正见怎么样？自己其他的资粮怎么样？或者自己的道心、厌离心怎么样？否则的话在这个过程当中容易出障，尤其上师不开许的话，就是修持一万年也没有办法成就，所以说这些条件都是需要一个一个去具足的，否则的话非常莽撞的去山林中修行的话，上师没开许，或者资粮没圆满，最后成一个疯狂者也说不清楚。自己的心发疯的话，这个方面并不是自己最初想要得到的结果。所以说呢，无垢光尊者赞叹是赞叹，我们自己内心当中也应该知道前往寂静处修行是最好的，但是呢还是要看因缘如何。“本品全义均可摄于刹那心相续中，令人们对轮回生起厌离心，”那么就是本品的全义，它的主要的、要义是什么呢？可以这样摄的，本品全义均可摄于刹那心相续中，令人们对轮回生起厌离心，因为一切众生的心相续都是刹那刹那生灭的，那么无垢光尊者的意思就是说，通过宣讲学习本品呢，就是使一切众生刹那刹那心相续当中呢，对轮回生起厌离心。那么怎么生起厌离心呢？就是知道如果通过这样暇满的人身造罪业的话，下一世呢还会再再流转，然后如果通过这样一种暇满开始修持正道的话，可以获得解脱，所以说呢，通过这个一对比之后呢，对轮回的厌离心会油然而产生，然后就可以真正的对解脱道生起欢喜心，如果对解脱道生起真正的欢喜心的时候，对轮回的贪著心就绝对不会再引发了。本品主要是引导众生对轮回生起实际的厌离，因为我们说修学佛法的话，就是这些，这些就是实修的法，怎么样使内心当中生起出离心和厌离心的引导文，对我们来讲如今的话就是最为适合的，那么不生起厌离心，修一切法没有必要，就是没有成就殊胜果位机会了，如果内心当中生起了厌离心，修一个法，不管你修什么法，主要是内心当中的出离心、厌离心摄受了这一个法的话，这一个法绝对成为你解脱的善根，绝对成为出世间的福报的，所以说我们就知道对轮回生起厌离心太有必要性了。“此品撰著圆满并已回向善根。其余诸品也应如是理解。”那么下面的这个颂词呢，是本品结束的颂词。“于静林间岩窟美药树，瀑布泻声鲜花舞饰处，久劳此心不动而入定，愿令暇满人身具义住。”那么在前面的颂词当中说“赴往林中断烦恼”那么这些林中到底是什么样一种殊胜的功德呢？无垢光尊者在很多论著当中都要赞叹一番这个寂静处，甚至于专门写一篇论著赞叹寂静处的功德，所以说这些这样一种赞叹寂静处的文字，绝对是出现在无垢光尊者的各大论著当中的，那么一方面是寂静的森林，然后就是岩窟，就是在山当中有山岩、这些洞窟，还有呢就是“美药树”，药树在很多地方讲就是柏树，像这样的话因为它具备很多很多功德，很多地方将柏树称为药树，有些柏树林，或者有些松树林，有些其他的这些就是说铁森林，等等很多这样的美景，前段时间出去的时候也是看到很多地方，确确实实像\*\*\*\*（地名，59：11），很多地方呢确确实实，那个地方一看到森林当中，这么安静，还有这些山洞啊，还有这些一片一片的药树，看到的时候真的是心生欢喜的，虽然不一定以后能够去真正安住，但是内心当中真正是再再发愿，像这样一种寂静的森林当中，如果能够安住修持，度过自己的下半辈子的话，确确实实太美了。有的时候是这样去发愿的。还有的地方呢，也具备这样一种瀑布的，瀑布的泻声呢也是能够帮助修法，还有呢就是具备鲜花，舞饰处呢，这有舞呢，有的时候理解成这个鲜花在摆动的时候好像跳舞一样，还有呢就是鲜花上面蜜蜂在跳舞，通过鲜花和蜜蜂装饰这样一种殊胜的寂静处，“久劳此心不动而入定”，那么就在这样一种森林当中一个人，就是舍弃一切其他的名声啊、眷属啊一切的世间八法，一个人开始安住，然后呢开始修持禅定，这个心呢根本不动摇，在外境当中如是而入定，“愿令暇满人身具义住”，那么无垢光尊者发愿呢，就是说这样修行呢可以使暇满人身具有实义而安住的。“于此处亦不见野蛮众，息灭烦恼具足七圣财，祈愿舍离今生此身后，趋至心之国王本来地。”此处呢就是指寂静处，那么在这个寂静外呢，根本见不到野蛮的众生，像这样的话在其他的城市当中呢经常见到这一类的野蛮众生、那一类的野蛮众生，经常给你找麻烦的，所以说呢，修行者的心呢也因此而

不敢堪能，没办法堪能，那么寂静处呢根本见不到野蛮众生，而且呢可以息灭烦恼，自然就息灭这种烦恼，具足七圣财，那么相续当中通过修持佛法，就是说逐渐就具足圣者七财，那么七圣财前面我们讲过，“信戒闻舍惭愧慧”，信心、戒律、听闻、施舍、惭、愧和智慧，像这样的话“信戒闻舍惭愧慧”就称为圣者七财，修持这样一种七种因，可以获得圣者财富，或者说这种功德是圣者圆满具备的，所以说，从因和果两个方面可以称之为七圣财。那么祈愿呢就是舍离今生的此身之后呢，就是今生当中我通过暇满人身精进的修持，那么祈愿我今生的身体已经死去、已经抛弃之后呢，“趋至心之国王本来地”，这个就是获得最寂圆满佛果。心的国王就是心性的意思，就是实相的意思，本来地的意思就是说根本不造作的，像这样的一种本来的无死地，那么最后呢我们通过修持大圆满正法，最后呢就现证法界实相，这个方面就是无垢光尊者在本品当中宣讲了暇满难得的这样一种殊胜含义，然后呢就是怎么样修持，什么样的一种地方最适宜修持，这个方面就讲到了寂静林中呢是最好的修持地方了，“大圆满心性休息中第一品暇满难得释终。”大圆满心性休息的“休”字，应该是错字吧，应该按照休息的休字去理解的。好，今天就讲到这个地方。

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