**大 綱**

**慧灯之光第三册，加行的具體修法：**

第一階段：四外加行的修法。目的，培養正知正見，了解輪回的本來面目，培養出離心。用這種智慧的眼光去看人生、看世界，在輪迴中找出路。

* + （加行一）[修法—人身难得](https://bj.cxb123.cc/ref/hdzg/2/#-------1)
  + （加行二）[修法—寿命无常](https://bj.cxb123.cc/ref/hdzg/2/#-------2)
  + （加行三）[修法—轮回过患](https://bj.cxb123.cc/ref/hdzg/2/#-------3)
  + （加行四）[修法—因果不虚](https://bj.cxb123.cc/ref/hdzg/2/#-------4)

**加行的重要性—**加行是基础的修法，对于普通人而言，如果基础修法没有修好，就修正行，是不会开悟的。即使开悟了，开悟的智慧也不能保持长久，过段时间就会渐渐淡化，最后便消失。如果有加行的基础，并在此基础上修行，那么开悟以后智慧一定会增长，更不会退失。凡是想解脱的人，必须要修加行，而且是从外加行开始。

**（加行一）人身難得的具體修法：**

難得的人身，具足八閒暇、十圓滿，對修行人而言，這十八種閒滿和圓滿具備了所有對修行有利的條件，這樣的人身是非常難得的。

1. **從八無暇處思維難得**

無暇—是修法的違緣，沒有學習、修行佛法的機會。有暇—脫離了八種（非人類、人類）無暇。**遠離了八無暇，就是遠離了八種修法的障礙。**

非人類　　　　人　　類

地　獄　　　　邊　　地

餓　鬼　　　　邪　　見

旁　生　　　　佛不出世

長壽天　　　　喑　　啞

1. **從十圓滿思維難得**

五種自圓滿 　五種他圓滿

得人身　　　　　　如來出世

生中土　　　　　　佛已說法

五根具足　　　　　佛法住世

業際不顛倒　　　　入圣教

信佛法　　　　　　善知識攝受

1. **從暇滿人身所需因緣思維難得**
2. 持戒
3. 行善
4. 發願

**十圓滿复习**

**八无暇，是修法的八种违缘**，现在我们已经脱离了。而**十圆满，则是修法的十种增上缘**，我們要观察自己有没有具备。十圆满是在前面八无暇的基础上的进一步填充，这样闲暇和圆满都有了，就具有了十八种暇满人身。

[[p144]](https://bj.cxb123.cc/1xm/2-shi-yuan-man/1.17-gui-yi-san-bao/#p144)在完成八闲暇的修持后，需要思修十圆满。因为仅仅得到闲暇也不一定具足大义，只不过是较有时间，要想修持圣法还必须具足自分、他分各方面的顺缘，即十圆满。

|  |  |
| --- | --- |
| **五種自圓滿：**  **（１）得人身—所依圆满**  **（２）生中土—环境圆满**  **（３）五根具足—根德圆满**  **（４）业际不颠倒—意樂圆满**  **（５）信佛法—信心圆满** | **五種他圆滿：**  **（１）佛陀出世**—**导师殊胜圆满**  **（２）佛已说法—佛教正法圆满**  **（３）佛法住世—时间圆满**  **（４）皈依三宝—自之缘份圆满**  **（５）上師摄受—殊胜悲心圆满** |

**五種自圓滿：**

1. **得人身**—**所依圆满**

要想如理如实修行真实妙法，转生为人是必备的先决条件。假设没有获得人身，就不能值遇佛法，如今得到了暇满人身，具足修法的顺缘，故而所依圆满。

在茫茫无边的轮回苦海中，得到具修法机会的人身非常重要，否则，纵然佛已出世、佛法尚未隐没、善知识正在传授殊胜佛法，但因为没有得到人身的缘故，也绝不可能值遇佛法、得到甚深窍诀、懂得佛法教义。得一个人身极其困难，而今我们已得到具足八种闲暇和十种圆满的暇满人身，应从内心深处感到欣喜。

真正的值遇佛法是全方位的学习，只有人身可以。因为眼根、耳根、语言、思辨能力都具足且苦乐相当，如果苦太大也不行、乐太大也不行、太愚痴也不行，因此只有人身比较好。比如阿修罗道嫉妒心很强，经常和天人战争；天人太富裕；旁生太愚痴；恶鬼饥渴痛苦太强烈；地狱经常寒热痛苦。这些道修佛法的条件都不完备，只有人的条件最完备。

五种自圆满中，除所依圆满，后面还要一个一个地讲环境圆满、根德圆满、意乐圆满、信心圆满，这些条件都圆满了，我们这个人身就是暇满人身，可以进一步修习很多佛法。有了暇满的人身，如果不刻意学习，不深入思考、观修，对这个问题认识不到量，可能会错失很多修行的机缘。你得到了人身，再刻意观想、加深印象：“我知道我现在的人身非常宝贵”，会生起想要进一步修法的心。

1. **生中土**—**环境圆满**

若转生于佛法不兴盛的边鄙地方，也就根本遇不到佛陀的教法、证法，无法明辨取舍之理，如今已生在佛教兴盛的中土，故而环境圆满。

所谓的中土可分为地界中土（**印度金刚座为主圣地的所有城市）**与佛法中土（**指佛教正法所在地）。**关于何处为佛法中土这方面，大恩上师的观点是，有闻思修的地方叫作佛法中土。

修行佛法圆满的所依是什么？人身就是最好的所依，所以人身叫做所依圆满。那么什么样的环境是修学佛法最好的环境？中土是最圆满的环境。

（３）**五根具足—根德圆满**

五根中任何一根不具足，也不能成为出家持戒的法器。诸根残缺不全，便会成为修法的障碍，現在无有此类过患，这就是根德圆满。

如今我们诸根齐全，尽管不是特别聪明，能把好多经论记得清清楚楚，但令人欣慰的是，依靠诸佛菩萨加持，基本上诸根没有大毛病。拥有这样的身体时，一定要精进修行，一方面了知诸根不具的众生很可怜，同时不幸中的万幸，自己现在各方面殊胜、圆满，必须要精进修行正法。

如果五根齐全了，我们可以看佛经、顶礼、念诵、交流、思维，这个真是根德圆满了！只要具足这样的诸根之后，才可以真实、圆满地学佛法，不管我们的条件怎么样，不会影响我们修学佛法，这个就是最好的根德圆满。

有的时候诸根接受的信息有可能变成轮回的因，让我们生烦恼。但是佛法把这些信息收集完之后，可以把这些让我们生烦恼的东西、素材，转为修道之用。也就是因为这个原因，佛法里说，完完全全躲避环境是躲不掉的。你不要想通过躲避的方式修道，你要去使用它，通过**智慧**转为修道之用。必须要拥有智慧，有智慧就不怕了。

所以**烦恼可以成为威胁你的来源，也可以成为你修行的来源。**

（４）**业际不颠倒—意乐圆满**

业际颠倒有粗细两种：谋生手段和喜欢造业。所谓的业际颠倒，主要是指生于猎人、妓女等种姓中，从小就步入业际颠倒之道。但事实上，凡是三门违背正法的所作所为都属于业际颠倒。如果业际颠倒，就会为非作歹、无恶不作而背离正法，而如今已对善法生起信解，因此意乐也圆满。

颠倒的意思是说没有随顺因果之道，是让我们趋向于痛苦、趋向于恶趣之道。

正法的范围：首先必须要随顺因果之道，不能做非法的事情；要造善业、不能造恶业，这是总原则。一方面造业，一方面修行正道，这是颠倒的、相违背的，是不可能的事情。

业际不颠倒就是没做违背正法的事情，所缘基本上都保持在一个不违背因果、不违背正法的前提之下。意乐圆满是指心态作为修道来讲是圆满的，可以作为一种真实修法的基础。意乐圆满和业际颠倒與否是从这个方面来对应的。

虽说我们起初没有生在此类种姓当中，但将来也很容易变为业际颠倒之人，因此必须尽心尽力使自相续不违背正法。

我們在家人，要经常接触佛教团体，最好跟志同道合的人共同放生、共同闻思、共同修行，不然的话，一旦自己业力现前，在这个过程中掉下去了，那时就像大海捞针一样，谁都救不了你。现在社会非常乱，人们日夜忙忙碌碌的是什么？就是世间琐事，除此之外，真正希求解脱者可谓寥寥无几，如凤毛麟角。因此，在这种环境中，大家一方面不要离开清净的修行团体，另一方面，应当经常祈祷上师三宝。

（５）**信佛法—信心圆满**

若于信心的对境——佛法生不起信心，那内心也不能转向佛法，而如今自心能够转入正法，所以信心圆满。

如果不信佛法，在一般情况下就不会去闻法。现在我们每个人对佛法可以算是有信心，尽管深浅不一，但这个条件也算具备了。

信心圆满，就是“业际无倒信佛法”。即便前面四个条件都具有了：第一个得到人身；第二个生于中土；第三个诸根俱全；第四个没有做屠夫事业。第五个虽然做的是正当的事业，但是不信佛法也不行。可能是个好人，没有做颠倒的事情，但对于信心的对境——佛法不起诚信，内心不能转为正法，因此就不算暇满人身，这方面就不圆满。

总而言之，信心是五种自圆满的根本，若对佛有坚定不移的信心，才算是真正的佛教徒。有了信心，一切都好办，没有信心的话，就像进房子没有钥匙一样，无法享受里面的美好。所以，每个人要增强自己的信心，即生遇到这样的佛法，理应生起欢喜心！

**对佛陀的教法和证法的信心**

只有通过体会到如来教法和证法有理有据的特征而获得解信之人，才是真正无谬的法器。

此处说我们要体会如来的教法和证法的特征，就是刚刚讲的要闻思修行。闻思修行过程中，通过有理有据的特征，做详细的分析观察、观修、祈祷、得加持等等，对佛法产生信心。要对佛法产生信心就要去了解佛法的功德。

五种自圆满当中，信心圆满是最好的，为什么叫信心圆满呢？对谁生信心才是信心圆满呢？要对佛法生信心才是圆满的。其它的信心也是一种信心，但是不能作为解脱道的暇满人身的条件。圆满的信心是什么？就是缘佛法、缘三宝生起的信心。依靠信心把人身用在佛法上。

**信心分为四种—**

**1. 清净信—**我们偶尔步入佛殿里，或者听到念佛的声音，听到阿弥陀佛名号，不知道什么原因，心里特别欢喜，或是一直眼泪汪汪的，这就是正在生起清净信。不过，这种信心很容易退，是不可靠的信心。

**2. 欲乐信—**通过听闻上师讲法或自己看书，知道一些功德和过患，进而对三宝生起信心。这种信心比上面的要好，但也会退转。

**3. 胜解信—**对三宝、四谛、因果等，通过一段时间的闻思，从心坎深处生起强烈信心，此乃胜解信。这种信心实际上也是一种希求心，如《入行论》云：“佛说一切善，根本为信解。”但它也会退转。

**4. 不退转信—**这是最好的一种信心。比如，你闻思十几年、二十几年，对佛法、佛陀或上师反反复复观察，最终不管别人怎么说，也完全明白这是值得皈依的对境，对释迦牟尼佛生起坚定不移、永不退转的信心，就叫做不退转信。

总之，自身已经得到最好的所依身——人；身处最好的环境——正法中土；所用工具——六根健全；内在——意乐圆满；对于佛陀小、大、密三乘体系的一代教法——具足信心、欢喜趣入。如此圆满的学法因缘，都是必须具足的“必要条件”，是“自相续因缘上的五圆满”。

**五種他圓滿：**

**外在的圆满，也可以成为修行的条件。这些条件，叫五种他圆满。**

**（１） 佛陀出世**—**导师殊胜圆满**

**如来出世：**有些人觉得佛陀出世很简单，其实并非那么容易。如《妙法莲华经》云：“诸佛兴出世，悬远值遇难。”《大般涅槃经义记》亦云：“一佛出世难，二得人身难。”

我们现在身处有佛出世的贤劫当中，第一个观待他方的因缘圆满了，如来出世就是导师殊胜圆满。没有导师引导我们，在轮回的模式中，通过自己的分别念是永远没办法发现真实义的。

有没有人想要解脱？有。但是毕竟没有遇到真实的解脱轮回的导师，没办法解脱。如果佛出世，就有引导者了，这个叫导师殊胜圆满。我们想要修道，导师殊胜这一条不圆满，我们也会像外道修行人一样，虽然有这个想法，也想快乐，永远离开痛苦，但是找不到一个究竟之道。没有导师的引导，永远没有办法凭自力或者凭其他没有解脱轮回的人的帮助而出离轮回。

**并不是说佛陀在其它的时间当中不出世，佛陀也会出世，但不会以导师的身份出世。佛陀不会以三十二相、八十随行好的方式出世，也不会以示现八相或者十二相成道的方式来出世，佛陀会显现其他的化身**。佛陀显现其他化身的必要性就是和众生结缘，引导众生修持善法。

佛陀的悲心是遍满的，他一定会显现在不同的刹土当中。刚刚我们讲了，佛陀一定会利益众生，但不是以宣讲妙法然后具足三宝的方式。那个时候不会有佛宝，因为佛陀显现的身份不会说我是正等觉佛，也不会给众生讲法，法宝也不会出现。既然没有佛宝、法宝，那么僧宝也不会出现。所以从那个角度来讲，十二相成道的佛陀如果不出世的话，世间当中不会有三宝的名称。在他圆满当中的“如来出世”是讲，圆满地示现导师身份的佛陀出世，是非常难以值遇的。现在我们已经处在佛陀出世的时间段当中，这个很难圆满的条件我们已经圆满了。

**（２）佛已说法—佛教正法圆满**

**佛教正法圆满—**尽管佛陀已现身于世，但若没有宣讲正法，我们众生也得不到受益，就和佛不出世一样的。而如今释迦牟尼佛已经循序渐进地**转了三次法轮**：**在鹿野苑初转四谛法轮，在灵鹫山等地转第二相般若法轮，在广严城等地转第三次善分别法轮**。对我们修行佛法来讲，佛教正法这个条件已经圆满了。

释迦牟尼佛成道之后，起初也是沉默不语，后经梵天和帝释天祈请，才开始宣讲正法。要知道，佛陀出世就是以转法轮来利益有情。不仅仅是佛陀，就算是诸位持教大德，如果没有展开正法的讲闻事业，也很难以直接利益众生。

**所以这里所讲的佛陀出世，一定是指八相或十二成道的佛陀出世**。就像二千五百多年前，在印度金刚座出世的释迦牟尼佛一样。因为佛陀出世对众生最有利的就是讲法：讲解取舍之道、讲解现证法界的因缘，让众生去修行、取舍。这才可以真实地调伏烦恼。所以佛陀如果没讲法，众生也得不到利益。

我们平时念诵的偈颂中有一句是：“**无上救护即法宝**。”法宝是什么呢？就是救护众生之法。要想救护众生，必须生起佛法的智慧，以此才能遣除无明黑暗，治愈自他的烦恼疾病。而若想生起佛法的智慧，现在务必要修行。

所以，对于《前行》的每个道理，大家应该反复思维。例如，佛未出世对众生无有利益，字面上看似简单，实际上真正生起这样的定解，是极为困难的。若能对此有深刻的认识，自相续就会慢慢调柔。**好比春天种庄稼一样，只有把地耕耘好了，种下青稞或麦子，很快的时间才会成熟**。**我们修行也是如此，必须先耕耘自己的心田——对基本道理再再修持，直至得到感觉为止**。

**总而言之，佛已说法非常重要。如今释迦牟尼佛依次转了四谛法轮、无相法轮、分别法轮，应机示现不可思议的身相，以九乘次第[2]法成熟解脱所化众生。不但佛已说法，善知识也已说法，条件完全具足，大家应当生起欢喜心**。

大恩上师、法王如意宝也经常讲，**佛陀的事业有很多种示现：放光、给众生加持、回向或者示现神通的方式来度化众生。最殊胜的事业就是传讲佛陀所证悟的法，以及在证悟之前所修的法**。所以**我们作为佛弟子，最关键的就是要学习、要听闻佛法**。**因为佛陀是为了讲法才出世的，如果没有讲法的因缘不会出世**。

**（３）佛法住世—时间圆满**

佛法也有灭亡的时候。如果佛已出世，也转了法轮，但佛法的传承、修法都已经不存在了，则那时候的人还是没有修行的机会。很多修法，特别是密法，非常讲究传承。传承的意思，是指从佛转法轮开始，一代一代传下来的一个一个法流，也称为法脉。传承是不能间断的，如果间断了，佛法的很多加持力就无法继续。所以，虽然经书还在，但若没有口传、没有窍诀及传承，也就等于佛法不存在了。

**时间圆满—**虽然佛陀转了三次法轮，但佛法如果已经隐没，果期、教期、形象期全部圆满了，对众生也起不到什么作用。就像学校虽然摄受学生，但若学校已经关闭，孩子也得不到任何利益。而今佛法住世期尚未完结，所以**时间圆满**，或叫佛法住世。

**就像食物如果过期变质了，我们就没办法吃。如果佛法隐没了，我们就没办法接触，也没办法闻思、修行。**

尽管佛陀出世说法，但佛法住世很短暂，假设住世期已圆满，教法、证法已湮没，那么就与暗劫没有两样了。比如释迦牟尼佛的教法，再过几千年便会消失，而弥勒佛还没有出世，在这么长的时间里，前一佛陀的圣教已经结束，后一佛陀的圣教尚未出现，这期间就称为圣教空世。众生若转生于此，虽然出生在贤劫，但依然得不到佛法的利益。

大家一定要再三思维，今生得个人身并不容易，看到街上熙熙攘攘的人群中，大多数都不行持善法，真的对他们生起大悲心。这次我们有这么好的机会，佛法大门一直长期敞开，有缘者随时可以进入，假如没有好好修学，一旦错过了，以后就会很难以复得。

有时候看看，佛法的住世期其实很短，中间又有那么多暗劫，假如在那时转生，就连三宝的名号也听不到。从道理上再再思维之后，每个人应产生这样的定解：“今生的机会确实很难得，所以我必须要修行！”这就是修行的一种境界。

现在正处于教期中，大家在漫长的轮回流转中，今生有幸遇到佛法，这是相当不容易的。尽管眼下正值五浊恶世，但教法与证法仍存在于世，这说明圣教正法圆满也已具足。

那么，何为五浊恶世呢？

1、时劫浊：指时代遭逢恶运，灾难频生。

2、众生浊：指众生资质低劣，福报日减，苦多乐少。

3、寿命浊：指众生因恶业受报，寿命短促。

4、见解浊：指出家人善心越来越失坏。在过去

5、烦恼浊：指在家人行持善法日渐退失。

**（４）皈依三宝—自之缘份圆满**

[[p8]](https://bj.cxb123.cc/1xm/2-shi-yuan-man/1.17-gui-yi-san-bao/" \l "p8)**虽然佛法住世，但是**如果和佛法沒有缘分，**自己没有皈入佛门，也无济于事。如今我们已步入佛门，因而自之缘份圆满。**

[[p3]](https://bj.cxb123.cc/1xm/2-shi-yuan-man/1.17-gui-yi-san-bao/#p3)尽管**我们具足生逢明劫、佛已说法、佛法住世这三个因缘，**但如果自己没有步入佛门，那么自相续依然不能得受教法和证法，就像太阳虽已高挂空中但对盲人来说无利无害，或者到了海边自己不饮水则无法解渴一样。如果进入佛门是为了今生的消灾去病等，或者是因为害怕来世的恶趣痛苦，那么虽然已经皈依佛门，但法也只能称为救怖之法，人也不可能真正趋入正道。再者，如果单单为了今生的丰衣足食等或者仅仅追求来世的人天乐果，那么即便已经皈入佛门，法也只能称为善愿之法，人也没有真正趣入正道。只有真正认识到生死轮回皆无实义，为求解脱而趣入佛门，才能称得上是真正的入道者或者说佛教徒。

[[p45]](https://bj.cxb123.cc/1xm/2-shi-yuan-man/1.17-gui-yi-san-bao/" \l "p45)皈依也是这样讲，你皈依佛门是用什么心态皈依的？是用救怖的心态、善愿的心态，还是真正解脱的心态、菩提心、利他的心态而皈依。

[[p14]](https://bj.cxb123.cc/1xm/2-shi-yuan-man/1.17-gui-yi-san-bao/" \l "p14)如果你没有进入佛门，尽管佛教存住于世，依然不能得受教法和证法，佛法中无边的智慧和大悲将与你无缘。**纵然佛教极其兴盛，对自己也毫无利益**。

**真实的佛教徒—**[[p23]](https://bj.cxb123.cc/1xm/2-shi-yuan-man/1.17-gui-yi-san-bao/#p23)只有真正认识到生死轮回皆无实义，六道犹如火宅、罗刹洲、剑叶林般可怕，为求自他解脱而趋入佛门，才能称得上是真实的佛教徒或者入道者。（我们是不是佛教徒？也应该好好扪心自问。）但是作为修行人，我们应该想：假如即生没有解脱，来世一定要继续修行，诚如《极乐愿文》所说，要像重罪的囚犯从牢狱中解脱出来一样，义无反顾地想逃离轮回。有了这种想法，才算是真正的佛教徒。

[[p38]](https://bj.cxb123.cc/1xm/2-shi-yuan-man/1.17-gui-yi-san-bao/" \l "p38)如果我们没有皈依步入佛法的话，依然得不到教法和证法。**教法就是《前行》、《入行论》，还有五部大论、大圆满等等**。**证法是内心当中生起了出离心、菩提心、空性的智慧**。如果接受了教法、证法，从此展开修学之道的话，逐渐就可以摆脱轮回，获得究竟殊胜利益的解脱。

[[p65]](https://bj.cxb123.cc/1xm/2-shi-yuan-man/1.17-gui-yi-san-bao/" \l "p65)**宗萨仁波切也专门写了一本书《不是为了快乐》，论述了很多。学习佛法不是为了快乐，那为了什么？是为了觉悟的**。其实不是为了得到世间的快乐。真正的佛道是解脱觉悟是要把苦和乐都超越的，而不是离开苦得到乐。

**（５）上師摄受—殊胜悲心圆满**

[[p10]](https://bj.cxb123.cc/1xm/2-shi-yuan-man/1.18-shang-shi-she-shou/#p10)虽然已经皈依了佛门，但如果善知识没有摄受我们，也得不到什么受益。如《般若摄颂》云：“佛法皆依善知识，功德胜主佛所说。”因为佛经浩瀚无垠、圣教多之又多、所知无穷无尽，假设没有依靠上师的窍诀，就不会懂得总结诸法的要领而加以修行。如果有了上师指点，法融入了心，就像《前行》这部法，最初怎么样发心、中间怎么样入定、最后怎么样回向，必定会了了分明。所以说，上师的窍诀很关键。

[[p25]](https://bj.cxb123.cc/1xm/2-shi-yuan-man/1.18-shang-shi-she-shou/" \l "p25)即便已经进入佛门，可是如果没有被顺缘的善知识所摄受，那么对正法的真理也将一无所知。如今已承蒙善知识慈悲摄受，所以为殊胜悲心圆满。

真实来讲主要是应该依止上师所传的法，而且要依教奉行去改正、调整自己的行为，改正自己错误的观念。其实我們**的相续在进步、内心在调整，这个就是依止上师、善知识摄受之后的必然现象**。

[[p88]](https://bj.cxb123.cc/1xm/2-shi-yuan-man/1.18-shang-shi-she-shou/#p88)修行佛法的主因还是我们自己。如果我们自己想解脱，这个助缘就可以帮助我们解脱。如果我们自己不想解脱，或者没有佛性及如来藏，那么善知识再怎么努力也没办法利益我们。这里有个“因缘和合”，主要的因还是我们自己，最大的助缘就是善知识。

[[p198]](https://bj.cxb123.cc/1xm/2-shi-yuan-man/1.18-shang-shi-she-shou/" \l "p198)“即使有智、尊、讲、修四德，说到‘智’，好像对任何法都能分析、辨别；说到‘尊’，外相持戒极其谨严；说到‘讲’，滔滔不绝；说到‘修’，各种各样的法都修过。然而，从缘起点上来说，假使对于世间八法没有退心，那么这一切所作也无非是在行持现世法。

[[p204]](https://bj.cxb123.cc/1xm/2-shi-yuan-man/1.18-shang-shi-she-shou/" \l "p204)如果有具相善知识的摄持，给予要害上的指点、提醒、教授，自然就很容易上路，很容易以此因缘出现各分的圆满，有希望迅速圆满佛道而成就。

[[p230]](https://bj.cxb123.cc/1xm/2-shi-yuan-man/1.18-shang-shi-she-shou/" \l "p230)**再者，得善知识悲悯摄受，就需要看自方是否具有信心、恭敬？是否做到了三喜承事？做得如何？信心是否足够？如果不够，就需要忆念功德。敬重心是否足够？如果不够，就需要忆念恩德。虽然善知识方面已经一切圆满，但自身的条件若不具足，比如有邪见、愚痴、罪障等，又怎么能够行得通或得到真正的摄受呢？要得善知识摄受，自方的条件也一定要具备，关键在于修信心和恭敬，行为上多做供献财物、身语意承事以及如教修行。检点自己的这些方面，已经具足则修随喜，再接再厉；不具足的要惭愧、忏悔，从此好好努力，使我们的修行真正纳入正轨。**

[[p295]](https://bj.cxb123.cc/1xm/2-shi-yuan-man/1.18-shang-shi-she-shou/" \l "p295)我始终认为，学习佛法的过程中，祈祷本传上师尤为重要。一旦上师的加持融入你心，闻思修什么法、办什么事都比较容易，不然，做很多事情难如登天。因此，大家要经常祈祷传承上师，愿他们的大悲、智慧和利益众生的不共能力，全部融入自己相续，让自己将来像他们一样，在利益众生方面显出特殊的力量。我们只求这一点，不求其他人天福报。我们唯一求的就是利益众生，哪怕粉身碎骨、寿命短暂，也绝不畏惧退缩，“愿我生生世世具足利益众生的力量，拥有度化众生的勇敢之心”，这就是菩萨勇识的发愿！

[[p123]](https://bj.cxb123.cc/1xm/2-shi-yuan-man/1.17-gui-yi-san-bao/" \l "p123)四加行法如何息灭求此世、求来世之心呢？无非是认识到轮回无实义，其中的核心即是因果。也就是从现前、来世一步一步去思维、观察，逐步看到人心是如何动转、后来结局如何、是否有实义等，最后发现完全是在苦轮中流转。彻底认清以后放下一切，来真正修习出世之道，如是充分准备、一心趣往解脱，从此进入圣教之门，以全身心的投入来修习三乘一贯体系的菩提深法。

**珍惜暇满—**[[p296]](https://bj.cxb123.cc/1xm/2-shi-yuan-man/1.18-shang-shi-she-shou/" \l "p296)我们要认认真真观察自相续，如果八闲暇十圆满这十八种暇满已完整无缺地具足，那么自己的这个身体就称为具备十八暇满的人身。十八暇满只是可以修法的机缘，是可以修持殊胜解脱道的，但如果不加以使用，可能被闲置、空耗掉。

**善用暇满人身**

[[p387]](https://bj.cxb123.cc/1xm/2-shi-yuan-man/1.18-shang-shi-she-shou/#p387)最严格的要求是二六时中念念在道，不杂用心，这是真正善用了暇满。虽然我们暂时还做不到这样，但也应当尽量减少。要从原来时间上没规律，变成时间安排有规律；从原来外缘多，变成外缘少；从原来生活要求高，变成生活简单。从起码的要求上说，学习暇满之后，最要紧的一个问题，就是自己对时间要有新的规划，日常的工作、修行要有规律，要保证每天有一定的时间，身心能安定地缘在法上。如果一直散乱在非佛法的境缘上，收不住心，那就是把自己弄成“无暇”了。

[[p399]](https://bj.cxb123.cc/1xm/2-shi-yuan-man/1.18-shang-shi-she-shou/" \l "p399)相对于看电视、打电话，更严重的是上网问题。[[p411]](https://bj.cxb123.cc/1xm/2-shi-yuan-man/1.18-shang-shi-she-shou/" \l "p411)一天中，哪怕在佛法上花一点点时间，也能得到千万年的利益。《贤愚经》上讲，稍微对三宝做供养，就得到人天九十一劫的圆满，何况是缘着正法长期殷重地闻思修，利益更加不可思议。这一生如果能努力地修习净业，临终就往生极乐世界，成为清净大海众菩萨中的一员，这是什么样的成就！把一生大多数时间、精力浪费在世间虚假的享乐上，到头来是沉溺在生死中长劫受苦。

[[p412]](https://bj.cxb123.cc/1xm/2-shi-yuan-man/1.18-shang-shi-she-shou/" \l "p412)如果善用这个暇满人身，精进修道，就能在这一生把无量劫要受的苦彻底消尽，得到尽未来际永不退失的安乐，彻底地显发佛性功德，得到无穷无尽的法乐受用，而且还能帮助尽虚空界的众生脱离轮回！这样大的义利是在这个人身上就能实现的，而且是一生就能成就的。