**断缘心八无暇之“喜爱恶行+心离正法”**

**上师知  
暇满难得犹如优昙花  
既得大义超胜如意宝  
获得如是此身唯一回  
若未修持究竟大义果  
我等无义虚度此人身  
总集三宝上师悲眼视  
愿获暇满实义求加持**

（一）科判梳理

大圆满前行普贤上师言教，所讲的**主要内容分为共同外前行、不共內加行和往生法**。

1. 共同外前行：暇满难得，寿命无常，轮回过患，因果不虚，解脱利益，依止善知识
2. 不共内加行：皈依，发菩提心，念修金刚萨埵，积累资粮曼茶罗，上师瑜伽
3. 往生法

**暇满难得：**

1. 八无暇：如云：“地狱饿鬼及旁生，边鄙地及长寿天，邪见不遇佛出世，喑哑此等八无暇。”
2. 十圆满：

1）五种自圆满：所依圆满，环境圆满，根德圆满，意乐圆满，信心圆满

2）五种他圆满：如来出世，佛已说法，佛法住世，自入圣教，师已摄受

扩展：暂生缘八无暇（①五毒粗重 ②愚昧无知 ③被魔所持 ④懈怠懒惰

⑤恶业涌现 ⑥为他所转 ⑦求乐救怖 ⑧伪装修法）、**断缘心八无暇（为今束缚、人格恶劣、无出离心、无有正信、喜爱恶行、心离正法**、**毁坏律仪、失毁誓言）**

（二）断缘心八无暇--**断种性的八无暇**

**断种性者：自相续与解脱、一切种智之道别别分离故，绝断种性，或者此八随一产生的话，解脱三菩提之绿芽成为干枯后，绝离解脱种性故，称为断种性。**

**[p134]断种性的八无暇中，首先解释“断种性”的涵义。具体而言，就是如下所说的“厌患小”等八种，无论产生任何一种，都会由于丧失生长、发展的力量而使解脱（包括声闻、缘觉、佛陀三种菩提）的绿芽迅速干枯。这就叫做断绝种性，处在丧失修出世道机缘的状况中。相对而言，上述“缘品”是从内外缘发生修法的障难而处在无暇中；而此“心品”则是内在自相续跟解脱和一切种智之道背离，以此断绝了出世道的种性。**

* 过患：

1、**从定义了知其过患**：作为修行人，一旦有了断缘心八无暇的任何一个，那就断了修行的因缘，三菩提的苗芽就会凋谢，以至于离开解脱种性，为此叫做“断缘”。

2、**对比暂生缘八无暇**：比暂生缘更可怕，暂生缘只是偶尔影响修行，断缘心却能让你从此无法修行，从解脱道路上完全退失。

* 若具足，应采取的措施：
  + 1. 观察
    2. 若具足，对治来断除
    3. 同时祈祷上师三宝： **以后千万不要遇到，一旦遇到，也不要让它停留很长时间**：因为上师三宝的威力和加持不可思议，人没办法解 决的问题，上师三宝确实有力量。

**对于十六种违缘，虽不常见于经传，不像前面讲的十八种无暇，是一般经典和论典公认的，但却是无垢光尊者智慧与悲心的流露。一个人真正要修行佛法，不被这些逆缘所转也同样至关重要。全知无垢光尊者在《七宝藏》之《如意宝藏论》是怎样讲的呢？如颂云：“五毒愚痴魔所持，懈怠恶业如海涌，随他救怖伪法相，暂生缘之八无暇。”这是暂生缘八无暇。又云：“紧缚现行极下劣，不厌轮回无少信，行持恶业心离法，失坏律仪三昧耶，断缘心之八无暇。”这是断缘心八无暇。在此过程中要弄清楚：什么是暂生缘、断缘心？哪些是暂生缘八无暇、断缘心八无暇？怎么样对治？**

（三）断缘心八无暇

法相：“断缘”就是断绝了修行的法缘或机缘，相当于解脱灯已经被吹灭的状态。断缘心八无暇也必须了解，然后尽量对治。其中的任何一种，如果真实生起来了，基本上就没有解脱的希望，已经断绝了解脱的机缘。（zckb）

前面串讲的师兄讲暂生缘八无暇时将十八圆满就好比有十八只羊，一旦被突如其来的豺狼弄死一只，那就剩下十七只了，如果被弄死两只，就剩下十六只。这让我想起水桶短板效应：是说一只水桶能盛多少水，并不取决于最长的那块木板，而是取决于最短的那块木板。很明显在34暇满中，缺任何一个因素， 都会障碍或者断除我们修行佛法的因缘。

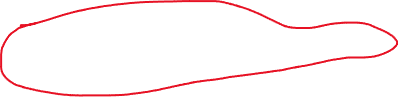
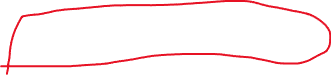
A picture containing text, table

Description automatically generated

震撼的计算结果！

Table

Description automatically generated



如果没有善加观察这十六种无暇（8暂生缘+8断缘心），那么在当今乌烟瘴气的浊世，有些人表面上看起来暇满无不齐全，也持有修行人的外相，然而，包括高高座上的大法王、精美伞下的大上师、久居深山的苦行者、云游四海的舍事者这些自我感觉良好的人在内，如果已经落入了这些无暇之因的控制中，那么尽管矫揉造作地修法，但终究不能迈入正道。

因此，我们绝不能匆匆忙忙、草草率率提前进入形象上的修法，而首先必须要仔仔细细观察自相续，看自己到底具不具足这三十四种（藏文原文中为二十四种，请作观察）暇满的自性。如果的的确确已经具足，那实在是值得高兴的事，并且诚心诚意反反复复地想：如今我已获得如此难得的暇满人身，一定不能白白空耗，而必须要尽心尽力修持正法。假设这些暇满还没有完全具备，就应该想方设法全力以赴使自己具备。随时随地都务必集中精力来观察自相续是否具足此等暇满的功德。如果没有经过这样一番详细观察，那么就算是这些暇满功德中只有一种不齐全，也不具备真正修行妙法的缘分。

甚至成办俗世中眼前的一件平常小事也需要许许多多因缘、缘起聚合，而作为长远目标的修行正法，又怎么会不需要众多因缘、缘起聚合呢？打个比方来说：一个人在途中烧茶，也需要具备烧茶的茶器、水、火等许多因缘。其中单单生火也是一样，必须具足火燧、火石、火绒等许多因缘，如果其中仅仅火绒不具备，就算是其余用品样样俱全也无济于事，只好从根本上放弃烧茶。同样的道理，假如这些暇满的功德中仅有一种不具足，也根本不具备真正修法的机缘。

作为真正趋入解脱道者，必须要了知轮回一切的一切无有任何实义而生起无伪的出离心。而身为步入大乘道的行者，还必须在相续中生起无伪的菩提心，至少也要对三宝有“纵遇命难也不退转”这样坚定不移的诚信，如果没有这种决心，那么仅仅是装腔作势地诵读经文、身上穿着僧衣等等也不一定就是真正的佛教徒。因此，如理如实正确无误地了知、观察暇满之自性至关重要。（https://bj.cxb123.cc/1xm/4-duan-yuan-xin/1.31-xing-chi-e-ye/#heading）

**绝地求生！-zckb**

在学的过程中我们会感觉不是一条两条，而是几乎八条都占全了。那到底能不能解脱呢？这个要看。为什么此处说断缘心，是从哪个侧面来讲？有的说是可以调整改变的，那在什么情况下可以调整改变？虽然只要生起其中一种就无法解脱，但对照我们的相续和上师们的教言，似乎也可以对治。那究竟能不能够对治？什么情况下可以，什么情况下不能？

这里讲到的是**完全相当于病入膏肓**的一种状态，八种无暇中任何一种生起来，肯定是不行了，没办法修解脱道了。但是如果程度没有那么严重，有些时候还可以对治。尤其是现在我们学完后，尽量去对治。虽然这八条当中多多少少我们具有一些，但还不至于那么严重，不要让它发展到不可救药的阶段再去对治，那肯定连对治的心都不可能再产生了。现在还有对治的心，说明还可以改，还没那么严重，如果已经到了严重的状态，再讲也没什么用了。

我们凡夫人多少都会违犯一些，但是否就成了纯粹的断缘心？还不是。如果现在开始注意，谨慎修行，可能不会发展到这里讲到的这么严重的状态。但如果不注意、不调整，就有可能发展到这个状态。一旦发展到这种状态，那就真是断缘了、解脱灯灭。

（四）断缘心八无暇（又称“阻断解脱的八种习性”）——详解

上一课复习（摘自圆维师兄串讲）

*3、无出离心*

*法相：对于地狱、饿鬼、旁生三恶趣的剧烈痛苦，或者人间的生老病死、天人的死堕、非天的战争之苦，或者生存于世所饱受的种种身心痛苦，如果生不起一丝一毫的畏惧感，还觉得这个世界多么美好幸福，那根本无法产生作为趋入佛法之因的出离心。*

*现在有些人身体没有病，地位、事业、家庭各方面不错时，觉得这个世间还是很美好，却不知一切有为法皆为痛苦的道理。这些人看三界轮回不像火宅，反而像天堂，由于缺少出离心，根本没有趋入佛法的机会。尤其是缺乏因果观念的人，一讲起地狱、饿鬼、旁生的痛苦，内心一点感觉都没有，就像无垢光尊者所批评的，这种人的心真如铁球，或像石头一样没有心 ，已经断了解脱的因缘。*

*观察：于轮回苦毫不畏惧、不生出离心的缘故，没有入法的因，修法只能是零。讲说恶趣苦、轮回苦以及今生的苦难如何，无非是要让众生认清轮回。处境恶劣如火宅，时时刻刻被三苦所烧，未来还会有无数的苦，了知这些以后才会一心想要从中脱出，想要踏上解脱之道。*

*对于不具有基本出离种性的人，无论为他宣说多少地狱苦、饿鬼苦、旁生苦，无论宣说多少轮回中的三苦六苦，以及人间的八苦等，他心里都丝毫不生畏惧。他认为待在这里很舒服，不愿考虑后世的前途，也不感觉自身的处境有多么危险。*

*上文讲过，本法的真实基础入门是出离心。看到轮回毫无实义，一心希求出离，才是抓住了道的开端。如果缺少了最初的缘起点，就是失去了趣入的因缘，整个法道也就由此告缺，解脱道的修持只能打上零分。严格来说，在此无暇者的内心当中不可能出现任何一种解脱道的道法，他将完全被乐著轮回之心锁定在生死当中，无法出现任何修习出世法的机，这就是断坏出离心种性的无暇状况。*

*出离心是修行佛法的基础，一个真正想出离解脱的标准佛弟子的基础就是出离心。人格贤善当然也可以作为基础，你可以在世间当中做个好人，因此人格贤善是世间和佛法二者共同的基础。如果只是止于人格贤善而不再进修佛法，那么你在世间是一个好人。*

*对治：要对治无出离心，务必了解三有三界轮回的过患，生起出离之心。*

*出离心可以通过修学《心性休息》、《前行》、《广论》等，都有很多专门讲出离心的修法。如果我们现在出离心不稳固，就要好好学、好好去修四加行。为了生起这样状态，也是要积资净障、祈祷上师加持、发愿回向。这样长期的修行，内心当中的出离心会全方位地、很稳固很清晰地、非常合格地生起来。*

*4、无有正信*

*法相：如果对真实正法与上师连一丝一毫的信心也没有，那显然已经封闭了佛法的入门，这样一来，也就不可能踏上解脱正道。*

*观察：于师于法毫无信心，不能入于法道，修法是零。信心也是一种种性，所谓“信为道源功德母，长养一切诸善法”，就讲到信心为根、信心如首、具信才能踏上法道。相反，对于真实的法教和上师缺乏信心，就不可能入门。也就是说，信得过这条路、信得过上师的教导，才肯迈入圣教之门，才肯顺随法教而转，并在经过指授教导后去实行此解脱道法；完全没有信心的人，当然就是断绝了入法之门。如上文所述，在四信当中应当持有对法、对师的不退信，才能持续地行进在法道上。如果不相信法道，也不相信祖师的指示，哪怕经过无量百千亿年，也不可能移动、前进一步，由此将彻底落在无暇当中。这叫做缺失信心种性的无暇。*

*对治：思维法和上师的功德，执持不退转的信心，以信心为根本。只有生起深忍信，每传一法都能依师教而修，才是具有了修法的机缘。否则，任由你听过多少，只要不具信心，都会成为虚假而无用，不会在内心中真正出生菩提的根芽。*

*无信是由于不见功德而见过失，阻绝了修法之道。反之，作清净观，对法和上师唯一观德不观过，依靠反复思维功德和恩德生起信心和敬重，才能有修法成就的机会，这是极大的关键。*

**本课串讲内容——**喜爱恶行和心离正法

**喜爱恶行（**从喜爱恶法的角度讲**）**

十不善业（https://bj.cxb123.cc/1xm/4-duan-yuan-xin/1.31-xing-chi-e-ye/#heading）

[p9]恶的种类有很多，这里主要分为三大类、十种：

[p10]（一）是身恶：1、杀生；2、不与取；3、邪淫，此三是身体所造的恶业；

[p11]（二）是语恶：4、妄语；5、离间语；6、粗语；7、绮语，此四是语所造的罪业；

[p12]（三）是意恶：8、贪心；9、害心；10、邪见，此三是心造的罪业。

[p13]这就是身、口、意所造的十种罪业。这些罪业，无论是受戒的人也好，未受戒的人也好，都不能做。

业具备的四个条件：

所有的罪业在具备四个条件时，才是一个严重的罪业，如果其中有一条或两条不具备，则虽然是罪业，却不是很严重。是哪四个条件呢？下面以杀生为例来说明。

[p17]第一是对境。杀生时，会有一种欲杀之念冒出来。比如产生了这样的念头：我要杀一只鸡。那么鸡就是对境。在杀生前，心里很清楚地认识到自己要杀的那种生命，无论是人或动物，就有了罪业的对境。

[p18]第二是动机。即要有欲杀之心。如果没有欲杀之念，如走路时无意中踩死蚂蚁，或是搬运时不小心踩死虫子，或是开车时无意中碾死老鼠之类，这种杀生虽有对境，但是没有欲杀动机，不是故意的，第二个条件就不具备，虽然是杀生，同样剥夺了对方的生命，但不是很严重的罪业。可是这种杀生也会给众生带来极大痛苦，因此也要小心。

[p19]第三是行动。例如：首先知道这是一只鸡；其次心里产生了欲杀动机；然后拿刀割断鸡的喉咙，其中拿刀割喉等一系列实施杀生的行为，就叫行动。

[p20]第四是结果，知道这是生命，对它（他）起欲杀之念，然后有具体的行动，这一系列的结果是什么？对境的生命结束了，这就叫结果。

[p21]还有一种情况，比如说，一人想杀一只动物，盘算了很久，一再地想杀它，由于考虑良久，心里就留下了很深的习气，在这样的前提下杀生，罪业就更厉害；另外，一人为杀一个生命，用了很多方法，因为采取的行动多，时间长，杀生手段各式各样、极其残忍，所以罪业也更大；此外，若以很强烈的嗔恨心杀生，罪业也更严重。

总之，这四条中若欠缺任何一条，罪业就会减轻，不是很严重；如果都具足了，哪怕是杀死一只蚊子，罪过也非常严重。以前，我们每个人都造了很多杀生之业，现在都已经过去了，那么是不是让其白白过去呢？当然不是。现在唯一的补救方法，就是忏悔令其清净。就像一件漂亮的衣服，如果不小心弄脏了，是不是永远让它这样脏下去呢？当然不是，而是要将其洗净。同样的，我们心相续中已经留下了很多罪业，已经被污染了，现在唯一的办法就是清净、忏悔这些罪垢，这是最关键的。

不与取的四个条件是：第一，他人的财物；第二，有欲偷动机；第三，设法去拿；第四，觉得从此以后这些财物就是我的了，这样的想法就叫结果。

妄语也需要四个条件：第一、知晓对境为人，妄语肯定是对人说的，不可能对无情，一般情况下也不可能对旁生讲，那么人就是对境；第二、动机，要有欺骗人的动机；第三、采取行动，说话也好、写信也好、做手势也好，无论采取何种表达方式，都叫行动；第四、结果，即指他人无论相不相信，只要听到（或看到）就是结果。这四条具备了，即是完整的妄语罪。

特殊的善业，如不杀生而且放生，也要具备四个条件：第一对境，即所放的生命；第二，要有放生的动机；第三，要有行动；第四，结果——把生命从命难中解救出来并给它自由。如果这四个条件都具备，就是非常圆满的善业。

这十种不善业都很严重，但是义杀生和邪见更厉害，今后一定要注意：第一、不能杀生，第二、不能有邪见，其他的也有很严重的果报，还是要留意。

VS 三殊胜

行十不善业有什么样的果报呢？每一种罪业都有四种果报：1、异熟果；2、等流果；3、增上果；4、士用果。

[p66]1、异熟果，如杀生要堕地狱；偷盗要堕饿鬼等等，这在书上讲得很清楚，大家可以看书。

[p67]2、等流果，因果相似的这种果报叫等流果，它也有两种：一是感受等流果，一是同行等流果。

[p68]什么是同行等流果？若这一世经常杀生，那么来世刚刚懂事时就喜欢杀生；这一世喜欢喝酒，来生也会喜欢，老改不了，生生世世都是这样。上一世和下一世是相似的，这叫同行等流。佛在很早以前就讲过，现在发现的能够回忆前世的那些人中，也有很多是这样：前世喜欢吸烟，后世也喜欢；前世喜欢什么东西，后世也是这样，这是因为留有前世浓厚习气的缘故。

[p69]另外是感受等流果，例如：这世杀生，下世从地狱里出来后，若有机会做人，寿命就会很短。有些小孩子刚刚出生，或者一、二岁时，或者还未生下就死了，还有些人一生都疾病缠身，无法治愈，这是什么原因呢？当然也有其他原因，但主要是前世或前世的前世造了杀生之业，杀生的果报不只短命这一点，而是肯定会下地狱，从地狱出来后，大多数罪业已经减轻，但还残留了一些，所以再做人时，生命就会这么短暂，这叫感受等流果。

[p70]3、增上果，增上果一般成熟在环境上。我们平时看到，在环境非常恶劣的地方，如不毛之地或自然灾害频频发生的地区，还是有很多人居住。他们为什么会住在那儿？这与其前世所造之业有关。如果上辈子经常杀生，来世做人时，就会投生到有很多怨仇、杀戮的地方去；如果经常偷盗，来世若做农民，便会投生到庄稼不能成熟，或即使能够成熟却有很多自然灾害令其无法获得丰收的地方，增上果就是这样。

[p71]4、士用果，比如，现在造的罪业，如果不忏悔，它时时刻刻都会增长，越来越大，越来越严重，这叫士用果。

[p72]行善同样也有这四种果报。

法相：

* 这是指造恶业后毫无愧疚，反而认为做得好、做得对。（摘自希阿荣堪布《前行笔记之耕耘心田》）；
* 喜爱不如法恶行之人，身口意三门桀骜不驯、刚强难化，远离闻思修行、 恭敬供养三宝等一切功德，拒正法于千里之外。

对治：

***希阿荣博师之对治1***：恶业可以通过忏悔来对治；若对造恶生欢喜心，不忏前戒后，恶业则无以对治，以致身语意三门与正法越离越远，解脱无从谈起。 （摘自希阿荣堪布《前行笔记之耕耘心田》）

***阿琼堪布之对治2***：《前行备忘录》 中也说:“喜爱恶行，无以对治。”

***索师之对治3:*** 喜欢造恶业、喜爱恶事的人，哪怕来多少佛陀或者善知识，也很难以救度。对于这种人，有没有方法对治呢?阿琼堪布说“无 以对治”。我也想不出好办法来，因为跟这些人怎么讲，他也当成耳边风，觉得自己喜欢的是最好的，所以善知识说了也没用，法本看了也生不起兴趣，这种人还是很难调伏的。一旦我们转生成这样，对佛法肯定无力希求，故也是一种无暇处。 按弥勒菩萨《经庄严论》的观点，这种人就是断绝解脱缘分者， 如颂云:“一向行恶行，普断诸白法，无有解脱分，善少亦无因。”一心想造恶、喜欢恶行的人， 完全断绝了一切善法，从而没有解脱的缘分， 善法方面一点因缘都没有。*但后来麦彭仁波切解释时说:所谓“一点因缘都没有”，只是低劣加否定而已，说明此人距离解脱极其遥远，并不是他永远不能解脱，否则就有不具如来藏的过失了*。

阿琼堪布之对治：《前行备忘录》 中也说:“喜爱恶行，无以对治。”

**心离正法(从对善法没兴趣的侧面讲)**

法相：

1、虽然也知道轮回皆苦，当求出离，但就是改不了为今生 筹划操劳的习惯，生不起强烈的愿望要去修学正法。 （摘自希阿荣博堪布《前行笔记之耕耘心田》）

2、对不具备善法功德与正法光明的人来说，就像在狗面前放青草或牦牛面前放骨头一样，对闻思修、放生、听 经等正法毫无兴趣，一听上师讲这些就兴趣索然，结果自相续也不会生起功德。《法句经》云: “若人寿百岁，邪伪无有智，不如生一日，一心学正智。”意思是说，有些人活了一百岁，但 邪见伪装的不如法行为，不可能产生真实的智 慧，倒不如只活一天，一心接受真正的智慧。

很多人活的时间很长，可是每天浑浑噩噩， 一辈子没有什么实义，这在当今社会上数不胜数。有时候看这些人，一生只是吃饭、睡觉、 与人交往，在轮回中生了又死、死了又生，一 直不断地流转，自己却不知寻求解脱，真的很悲哀。如果我们跟他们一模一样，这叫做心离正法，没有修行的机会，即使你修了，也不会产生任何功德，因为一切功德和境界皆依信心、 恭敬心而来。比如说，你今天 求密法，若觉得密法是诸佛菩萨宣说的微妙精 华，自己有缘听闻极为难得，有这样一分恭敬 心，那么依靠传承上师的加持，你的相续定会 有所改变;如果只把它看做一般的教言，则什 么利益也得不到。不要说正法，连世间参加培 训班也是如此，若对老师所讲的知识一点兴趣 都没有，恐怕你只是混时间而已，根本得不到 任何收获。

对治1:

大家首先要观察自心，如果对法信心不大，一定要想方设法对诸佛菩萨和上师的功德产生兴趣;假如实在生不起兴趣，也要对法产生“这很了不起”的感觉。昨前天有个居士说:“我现在对密法生不起信心，怎么办呢?” 我说:“《圣行集萃》58中有《密宗大成就者奇传》， 还有德钦朗巴的《莲师刹土云游记》，你去看一 下。”结果有几个人看了以后说:“哎，真是很了不起啊!这些上师简直不可思议!”我告诉他: “如果你对密宗和密宗大德，不是假装的，而是真正产生‘这很了不起’的一颗心，这就是具足信心的标志。然后慢慢地，你的境界便会出现。”

现在有些人对佛法的功德生不起信心，若 能多翻阅上师们的传记、多了解前辈大德的行为，就会逐渐产生仰慕之情，这个时候你的想法，跟原来的想法是不相同的。否则，你天天看电视、看报纸，脑子里装满世间乱七八糟的知识，这对今生来世没有任何意义。 （索师之《前行广释》）

**一生修行的重点和归宿**

我们首先要把宗旨定下，要知道长远的努力目标。因此上中下三条线都要一致地长期在这上面努力。如果我们不上下齐心在一个要点上转，那宿世有善根的人，当然一碰到就起很强的信愿，心里很定；但是，善根不足的人，又缺少培养的话，净土信愿就确立不起来，这的确不容乐观。上中下要成一条线，如果上面所说的下面没有落实，不是按这个方向来引导，那就基本落空。现在效果不理想，也是因为心力上没有统一，没有一致地在这个方向上努力。如果大家的方向一致，上中下都在一个方向上努力，尽管现在有些困难，进步微小，但是长期坚持下去，一定会有转变。引发定解需要自己的力量、他人的力量，多方面的力量和合起来。所谓“做帮助”，就是做一种助缘来推动。比如起一个领导性的作用，使得大众的心都往同一个目标上做，或者解决一些疑难，引发一些心力，交流一些心得，这样才会发起主动的心。光是被动听听，我觉得必要不大，讲了很多课也只不过是听听，远远达不到效果。这样还不如不听，因为听了一大堆，根本没消化，只不过是浮光掠影。所以，必须三环节紧密结合，上面讲什么，中间就辅导什么，下面就主动地来学这些、思维这些，来引发定解。这是我们修行的路上、菩提的路上极端重要的事，我们的重点应该放在这上面。

努力的方向一个是前行，一个是净土。前行是广义的，前行代表基础，代表成道的本钱。我们都想成道，那当然要做足成道的本钱，没有本钱怎么成道？因此这是不会有错误的。再说我们马上会死，面临一个非常重大的选择，这个抉择也是绝对不会错的。

这几年围绕前行和净土的主线进行，就要有条不紊，一个阶段、一个阶段去充实它，这上面的程序不能混乱。譬如要加大课量，要讲《口授》《备忘录》，这些都要一个阶段、一个阶段地进行。为了补充外前行，需要学《正法念处经》，这也是大工程。这些合集在一个重点上，就是要让它发生效率。或者进一步要学《入行论》，也是配在大乘菩提心上面。这些并不是前行以外的轨道。

[p205]所以，现在要有“大前行”观念，我们选择各种很切要的经论，就是要辅助在前行上面。前行是实修的指点，学各种经论就是使它具体化，让你引生很深厚的定解。像这样要看到，整个前行或者道次第是一个路线、一个进程，有一阶段、一阶段很重大的目标要完成，而每一个目标不是浮光掠影就能够搞定的，它需要很多的充实，因为我们太缺乏了。这样才知道，将来好长时间里要一直这样转。

[p206]学前行就是为了让大家每一天有一个关键的修法，能够把所学的八万四千法门落实在修心上。有了每天、每周乃至每个月的重点，我们的心力就全部集中在一条道上。比如说，讲的前行引导，是让大家先闻，再思维，再讨论，之后在自己心上串习，要一路这样进行。或者，修的时候，座间要烧烟供，讲了以后是让大家实际去做的。不能脱离这个正轨。脱轨了就乱七八糟了，怎么也弄不好，那样可能就一辈子也没机会实实在在地修一次前行了。如果我们放掉了前行，那就放掉了成道的本钱，等于脱空了基础，这样是很危险的，很虚的。

[p207]而且它有次第性，要一节一节往上进，如果不紧密地跟随缘起，一旦脱空就不发生效率，一定要有一步步成长的过程。如果心里没有产生四种退心的效果，没有退掉对现世的耽著、对来世的耽著，那么求道的心就没有，之后的依止善知识、思维解脱利益等方面都会落于空虚，后面再转入为了求道修内前行也没有力量等等，会产生前后脱节的现象。前行一开始就教导我们，不能错乱上下而取。那为什么我们又要有意地违背呢？再者，一开始就说到要远离覆器、毒器、漏器三过，我们明明知道为什么还要违背？

[p208]为了免除了这个过失，一定要上面讲什么，下面就辅导什么，然后针对这一个要点去思维，去记住，去串习，这样才符合法道的要求。否则口里说一套，实际做的是另一套，有什么效果呢？所以这都是要去实行的。如果上中下不在一条主线上走，那把人引到哪里去呢？你们又怎么去实现自己一生修行的目标呢？

比如我讲到三殊胜，是要大家实行三殊胜，而不是口头谈论三殊胜。为了实行，就需要辅导、讨论等引发定解，然后心里特别珍重三殊胜的法，之后就肯修。那么在这段时期里你就着重练习三殊胜，而不是搞别的。

[p213]或者讲到暇满，就是要研究我怎么在心上发展取心要的欲，有一种特别想用人身摄取心要的愿望，要发展的就是这个。而且让它发展得越来越强、越来越大，最终根本不愿意浪费一分一秒的时间。像这样才是修出了心，会遮掉对现世法的耽著。

[p214]就像这样，讲暇满的时候，很密集地在一个地方着力，这时候会有一点浓度，如果法师们再去辅导，又会增加一点浓度。下面的人再去讨论，或者一对一彼此之间多谈论。谈论以后心会开，心里善根的量会大，或者容易受到启发，这样他又会更加强。再有讲考、讲研等，又去辅助他，他就容易产生定解。或者讲完《口授》，再讲《备忘录》，他就再进一步加强。就像这样，要三番五次地去加强它。在这段时间里，心不能散在别的地方，一散掉就没有很大效果。

像这样，修行要密集、相续。而且闻思修三环要紧密相扣。那么作为群体来说，为了保证一定的质量，必须上中下在一个轨道上进行，否则对大家是很不利的。暇满人身非常难得，我们不应该抱有太多的幻想，应该有一种理智的抉择，应该算到它是很有限的，非常有限，你能算到越少越好。算了以后自己就会清醒，把时间放在真正的要点上，这样才不悔此生。所以再三地强调大家要珍视人身，要知道怎么来善用人身。

**参考文献：**

[1]《大圆满前行广释》索达吉堪布讲

[2]《前行备忘录》作者阿琼堪布，索达吉堪布译

[3]《大圆满前行广释辅导》智诚堪布讲解

[4]《前行笔记之耕耘心田》希阿荣博堪布

思考题：

1、结合自身体会，谈一谈你在学习佛法的过程中，遇到了暂生缘八无暇之中的哪种无暇，试举其中一种。并说一下您是如何对治的。

2、谈一下目前为止，您是否做到了闻思修、上中下相结合，有何心得和感受。