**益西彭措堪布：暇满难得**

暇满难得之相

分三：（一）以因难得　（二）以喻难得　（三）以数量难得

（一）以因难得  
单单生在善趣，也要以持戒等修一种清净善法作为因，而得到具足八暇十满的人身宝，就更需要以圆满的善法作为因，也就是需要以清净戒作根本、以布施等作助伴、以清净发愿作结合等，要修积很多善根。  
意思是说，单单得一个人身或者天身，至少需要以一种清净善法作因，纯是恶法作为因，当然感不到善趣的果。特别地观察，在善趣当中，具足“八暇十满”这十八种善果的人身是殊胜微妙的身，它之所以远离种种修法违缘和具足自他方面的种种顺缘，不是没有因缘、侥幸现前的，每一个都是从各自相应的因缘感得。所以，暇满人身的因是很多的善根，既要具有清净戒这一根本，又要修布施、供养、恭敬、慈、悲、喜、舍、闻、思、修等等作为辅助，不然怎么能在这个身上现前种种修法的顺缘呢？而且，前世要以清净的发愿摄持善根，专门在成就自己修法的方面回向，比如常见的发愿：“获得人身、住在中国、童贞入道、正信出家、长遇明师”等等，总的就是发愿自己来世得到暇满人身。只有结合清净的发愿，才能摄持住这种种善根因缘，特定地往获得暇满人身的方面成熟果报。

认识了暇满的因之后，接下来就观察它的难得，也就是观察修积这样的因缘是非常困难的。  
我们从正反两方面思维：正面思维修积成就暇满的善因极为难得；反面思维造集失坏人身的业因极为容易，而且数量极多。  
比如在地狱、饿鬼、旁生这三种恶趣当中，见不到众生在造作能得安乐的善法，不必说清净的善法，连混杂烦恼的不清净善法也看不到。（比如在旁生界，有多少畜生在守持五戒呢？有多少畜生在修上供下施等的资粮呢？在地狱界和饿鬼界里，有几个众生刹那生起了善心呢？几乎看不到。）又比如在阿修罗界和天界当中，有多少众生守持戒律、行持十善业呢？阿修罗成天斗争、嫉妒，欲天心都散在五欲当中，上界天住在定中不动念，又有多少善念生起呢？人类当中，在无佛出世的时代、在边地不开化的人群当中、在持邪见者和痴呆、聋哑人的心里，有多少善念生起呢？在这些无暇之处没有修作善法的因缘，所以善法极其稀少，几乎是零。

再说，在佛法兴盛的中土，人们平时都在做很多善法吗？比如在中国十多亿人当中，修持善法的人是很少见的，很难见到人们每天精勤地行善。再看这些行善的人，也只能做一些夹杂着烦恼和不善业的善法（也就是大多数人在行善时，带有贪、嗔、嫉妒、傲慢的心，带有攀缘的心、显示自己的心，带有追求现世福报的心、求名求利的心）。真正做到了清净善法的人非常少见。  
这样在因上很难修积清净的白法，果上当然非常难得到暇满的人身。就像春天在田地里播的种子非常少，秋天所收的果实自然是很稀少的。  
再从反面观察，众生处处造集的是失坏人身的因。比如在三恶趣众生的心里，刹那刹那现行的是嗔恚、悭贪、愚痴等的烦恼，造集的是杀、盗、淫等的恶业。这其中的每一个刹那都是在造恶趣的业因。在阿修罗界和欲天，也只是增长嫉妒、斗争和贪欲。再看人类的造业状况，大多数人多数时间都在造集不善业等的恶法，所以多数是往恶趣里走。而且，对于菩萨起嗔恚心，每一刹那都会感得长劫住在无间地狱，像这样缘着善知识、缘着佛法僧三宝所造的深重恶业数量非常多，而这其中的每一个业都是长劫沉溺恶趣的因。而且自己识田里还有往昔多生造下的很多恶业，这些业没有感果、又没有修对治加以摧坏，合算起来，需要很多劫住在恶趣当中。这些衡量就知道，得人身是非常难得的。  
总之，在获得暇满人身的期间，能远离一分一分的修法违缘，能具足一分一分的修法顺缘，其中的任何一点都是以修善法作为因而感得的。所以，这实际是由无量劫来精勤修善所感得的无上如意宝。

从暇满人身所需因缘思维难得:

这一世虽然已经得到这样的暇满人身，但下一生能不能再得呢？可以！如果下一世还想得到这样的人身，就需要作到以下三个方面：  
  
第一、持戒。此处所说的戒律，不一定是指出家人的戒律，居士的戒律也算。我们可以从居士五戒中挑选，持一条戒、二条戒、三条戒，或者四条、五条都行，而且要守持得很清净。这是最根本的一个；  
  
第二、行善。在持戒的基础上，还要行善，如布施、修行等等，要积累福德；  
  
第三、发愿。要时常祈祷：愿我生生世世能够得到暇满人身！  
  
如果有了这三种因缘，以后也有可能得到暇满人身；如果三个条件中缺少一个，就无法得到。我们现在是自由的人，又遇到了佛法，要做到这三点不是那么困难。但对其他众生，比如旁生或者天人来说，要做这三件事是非常不容易的，甚至根本无法做到。所以，从获得人身所需因缘的角度来看，暇满人身也是非常难得的。  
  
经书里有一个比喻：有一座监狱，里面有很多人在坐牢，监狱里又黑又冷，囚于其中的人每过很长一段时间，才有一次机会出来晒太阳，之后还要回去。晒太阳时，坐牢的人如果不想办法逃出去，其下场只有再度被关回牢中，别无他路。如果他利用这个机会，就可以想办法逃出去，也有办法不再坐牢。逃不逃得出去，想不想办法，主动权都在他自己，如果不愿意回去，就要想方设法逃离，如果不想办法，晒了一、两个小时太阳以后，他还会被再度关进监狱，长期承受囚禁之苦。  
  
获得暇满人身的此生，就是我们从监狱里面出来，在外面晒太阳的时候。我们要不要想办法不再重入狱中，就要看自己的意愿。如果不愿想办法也可以，没有人勉强你一定要逃出去，但这样的结果，就是还要再回到那个又黑又冷的监狱。此处的监狱，是指三恶趣，众生流转轮回的大部分时间，是在恶趣里感受无量痛苦，不得自在，好像蹲监狱一样。黑暗象征着无明，如果此生不修行，一旦堕落于恶趣，如地狱或旁生道，就根本没有修行和解脱的概念，那时就只顾得上自己的生活，其他什么都不懂，内心充满了无明，充满了黑暗。冷表示什么意思呢？在三恶趣中，地狱众生的痛苦可谓无量无边、难以尽言；而饿鬼长时感受的饥渴之苦，旁生所受的互相残杀之苦，也是我们难以想象的，所以用“冷”来表示。  
  
如果这一世不修行，我们就要回到阴冷黑暗的轮回中去。这不是佛教的教条，也不是威胁、吓唬，而是千真万确的事实。这一世不修行也可以（很多人不在乎这些，根本不修行），但是下场就是这样；修行的话，就有办法不再回到这个“监狱”，想不想办法，完全在自己的掌握之中。  
  
佛也告诉我们，只有自己才能救自己，不可能依靠别人来救。这是什么意思呢？难道佛也不需要吗？佛是需要的，佛需要出世给我们传法，但在佛陀讲完法之后，下一步就是我们自己的事情。如果自己不努力，佛也没有办法；如果努力，就完全能够改变自己的命运和前途。所以，一切都掌控在自己的手里，做不做是每个人的自由，不做就继续轮回！做就可以解脱！这是人身难得的修法。  
  
这样修一个月或者半个月左右，如果修得认真，肯定会有体会、会有收获，在此基础上就可以修下一个修法。如果没有体会，就不要着急往下修，修了也没有用！希望各位能精进修持！

（二）以喻难得  
１、豪华客机  
比如造一架大型的豪华客机，需要全球几千家工厂、几十万人为它生产各种精密配件，最后装配组装完成。生产这样一架豪华客机是非常难的，因为需要集聚数以万计的因缘，庞大数目配件的设计、选材、制造、完装、整合，是极其复杂、精细的大工程。我们的暇满人身就像这样难得，因为这个人身宝上每一份珍贵的修法因缘都来之不易。

２、盲龟值木  
比如整个三千大千世界的区域变成了茫茫大海，在辽阔的海面上漂浮着一根带有孔洞的木头，被四面的海风不停地吹动，在海面上漂荡不已。深海的底下有一只瞎了眼睛的盲龟，每隔一百年浮上海面一次，它的头部刚好钻入木头孔洞的机率实在是太小了。  
原因：如果木头停在一个地方不动，还有钻进孔洞的可能性，但木头被四面的海风不停地吹动、漂荡；如果是面积很狭小的海面，也有钻进孔洞的可能性，但海面是像三千大千世界的区域一样广大；如果在木头上有很多孔洞，也有钻入的可能性，但只有一个孔洞；如果盲龟眼睛能看得见，也有可能钻入，但盲龟的两眼瞎了，根本看不见木头和木头上的孔洞在哪里；如果盲龟频频地浮出海面，也有可能钻入，但盲龟要过一百年（三万六千多天）才浮上来一次。所以，盲龟的脖子极难刚好钻进这根木头的孔洞，得到暇满人身宝就像这样难得。  
这个比喻里说的种种事表示什么？和三千大千世界同等大的海洋表示众生受生的三界这个极广大的区域；海面上木头的孔洞，是指得到有闲暇、修法条件圆满的人身；四面的海风不停地吹动，比喻心中邪分别的业风不停地吹动；瞎了眼的盲龟，比喻无明深重的众生，不知道什么应取、什么应舍，没有打开明辨取舍的慧眼；深深的海底，比喻受报漫长、难以超升的恶趣；每一百年浮上海面一次，比喻在长劫受报之后，终于得到了一次善趣之身；又下落海底，比喻得一般人身之后又堕入恶趣。  
总的意思是说：由于没有开启慧眼，不知道何取何舍，恒时都在随邪分别的业风漂荡，而且一旦陷入深深的恶趣就长劫难出，即使再生到善趣，也脱离不开无明和邪分别的状态，导致在三界六道广大无边的生处当中，极难得到暇满人身。

３、线入针孔  
就像有人站在须弥山的山顶上放下一根线，有人站在须弥山的山下拿着针迎接，又有极猛的风吹着线，线极难入在针孔里，暇满人身宝比这还要难得。

４、鼓面撒豆  
就像天空当中密密麻麻地降下豆子，这些豆子要能停留在鼓面上极难。绝大多数都落在鼓的外面，即使有少许豆子落在鼓面上，也立即弹起，掉在外面。得暇满人身宝就像这样困难。  
整个三有生处就像一个很大的区域，其中只有落在很小的人类的鼓面上才得到这个最妙的暇满人身。但是无数欲界、色界、无色界的天人死后像豆子一样从天上纷纷掉落，怎么也落不到这个暇满人身宝的鼓面上面。他们中的大多数都掉到鼓的外面去了。  
所以，诸天最希愿的就是死后能生在人间做人。天人们对即将死去的天人，都这样祝愿说：“希愿你生在安乐趣中。”（“安乐趣”就是指人。）可是，大多数天人死后没有福气生到人间，都掉到恶趣深渊里去了。  
其它的比喻：把芥子往朝上的针尖上撒，芥子极难立在针尖上，得暇满人身宝就像这样难；在垃圾堆里极难得到如意宝，得暇满人身宝就像这样难；极难见到优昙花盛开，得暇满人身宝就像这样难。

（三）以数量难得  
在众多的有情种类当中，得暇满人身的比例是极小的。经上说，地狱里的众生就像大地上的微尘那么多，饿鬼就像弥满虚空的暴风雪的雪粒那么多，旁生就像酒糟那么多。相比于恶趣众生，善趣人天的数量就像指甲上的尘土那样少。又说，六道各种种类的有情和上上相比，下下的有情像大地上的微尘那样多；和下下相比，上上的有情像指甲上的微尘那么多。  
有人会问：为什么下下的有情数量这么多呢？这要看到在因上，有情造恶业的极多，造善业的极少；而造恶业的人当中，造深重恶业的人极多，造轻微恶业的人极少。所以就像走在非常光滑的冰面上，很容易就滑倒在地一样。  
所以在无数种的有情当中，得到暇满人身是极其罕见的。帕当巴尊者说：“总体上看诸多的有情身时，几乎没有得人身的。各别地看单个有情身时，他得人身也只是有可能性。”意思就是，把这无量无数的有情的身放在一起看，清一色的都是非人类的身，几乎见不到出现一个人。而针对每一个有情来看，看看你、我、他能不能得人身，也只是有一点可能性。

一蹉百蹉  
有人会想：受恶趣苦，只要消尽了往昔的恶业，就还可以生安乐善趣。所以不难脱离。其实，生在恶趣当中，正受苦时，时时刻刻都是生恶念、造恶业，所以从恶趣死后还需要转恶趣，非常难解脱。  
古人说：“今生若不修，一蹉是百蹉。（今生不修的话，就会一错而连着一百生错过。）”这个人身最难得到又最容易失去，一念之差就落入恶趣，三途进去容易、出来难。“七佛以来，犹为蚁子。八万劫后，未脱鸽身。（就是佛经上说，有一些蚂蚁一直到七佛过后，还是做蚂蚁。有些鸽子经过八万劫还没脱掉鸽子的身。）”所以我们得人身很难，遇佛法更难，遇到即生成就的法门能够信受更是难中之难。如果这一生错过，打失了人身，哪一天能再得人身呢？又哪一天能再遇佛法呢？又哪一天遇到即生成就的法门而且信受呢？这何止是错过百生，是错过千生、万生乃至无穷生啊！

珍惜福分  
《云居山志》上记载，慈觉禅师行脚，去云居山参学，前一天梦到伽蓝安乐公对他说：“你从前在这座山曾经扛过一担土，这次来只有一碗粥的缘分。  
第二天午后上山，吃了晚粥，僧值路过寮房，和他发生争吵，结果被逐出山门。慈觉禅师心中觉得很惊讶。  
过了十年，慈觉禅师在卧龙先禅师处得法。南康太守张公和慈觉祖师非常熟悉。这时云居山正好空缺住持的位置，就请慈觉禅师到云居山开法。慈觉禅师很高兴地答应下来，认为过去做的梦这回不灵验了，准备在第二天上山。  
当晚在麦洲庄住宿，忽然迁化。所以，因果丝毫不错，一点一滴都是由前因决定的。能在道场住一天，就要有一天的福分；能住一百天，就要有一百天的福分；哪一点是空得的呢？都是福德感召的。所以不要认为我住道场一百天和住五十天是一样的，其实是不一样的。有住一百天的福，才能住一百天；福报要再大，就可以住两百天；没那个福，只能住一天；福再少，进门一小时就打道回府。

这样举一反三，我们去观察自身暇满的每个方面，都是由前世的善业因缘来的，要有清净戒、清净善法、清净愿，非常不容易！  
比如，坐在这里看一本经书，安心地坐上三个小时，不受打扰，那就是莫大的清福！身心是健康的，不瞎也不痴呆，看书时没有邪见障在心里，又有清净的善愿，愿意学法，这样念念心缘于法，世上有几个人有这样的福呢！  
从这里去体会，哪点不是前世的善根因缘所感的呢？这样去算，才相信以无量劫来的因缘才造就了暇满人身宝，要没有无量的善业因缘不可能出现这么好、这么圆满的身。  
比如，现在教一个小学生，哪怕教会他写一个字都要好多天，何况真正让他去行善、去持戒、去发愿、去长年这样做？这要积聚多少因缘才能让他自愿这样做啊。而这样所做到的是非常稀有、珍贵的善根，我们今天学法的福分，就是由这样的善根感得的。所以现在哪怕有两分钟学佛法的安闲，也都是珍贵的福报。  
也许你认为两分钟的安闲不算什么，我要问你：以众生堕在地狱中的处境来说，他在亿万年当中能出现这样的两分钟安闲吗？像人间坐在这里安心地听佛法，他多少亿年也梦不到。

又比如一只黄牛，在它一辈子十来年里，出现过一刹那这样的福报吗？它能享受到这样的清福吗？它前世没有种这样的因，只有在劳苦中度过一生。  
又比如地球上不信佛的人，在商界、政界、学界、演艺界的人，谁有这样的两分钟呢？  
这才理解顺治皇帝的出家诗：“百年三万六千日，不及僧家半日闲。”这个“僧家半日闲”是皇帝身上求之不得的，所以他羡慕这样的清福。他求不到一天安闲无事。这样才知道，我们身上拥有的是修法的清福啊！  
北俱卢洲、天上的人有福报，但不是暇满，修不了佛法。整个北俱卢洲人的福报，加起来比不上我们现在一天闻思修的福报大。人间一亿个比尔·盖茨的福报也比不上我们半天学法的福。这才知道暇满的珍贵。这才知道有半天的听法、学法，是所有的北俱卢洲人、所有的欲界天、一亿个比尔·盖茨都得不到的。好好想一想，为什么我们会把这么宝贵的时间白白地浪费掉？像把如意宝随随便便扔掉一样，用它去搞贪嗔痴。把一亿两黄金买不来的暇满时光，拼命在手机上“哗啦、哗啦”地打发掉，这是糊涂到何等的地步！真正懂了人身难得还会问：今天该不该上网打游戏、该不该看电视、该不该上饭店、该不该参加聚会、该不该旅游、该不该装修、该不该逛超市、该不该花几个小时去美容、该不该花半天包饺子、该不该去种花、养鱼、该不该弹琴、炼功，这些通通都没有了。所以了解了人生的珍贵，即使用亿万美钞跟你换一寸光阴，你也不会换。你有这种珍惜暇满的观念，给你一万辆小车换你三分钟，你也不换。如果有人说：你今天浪费三分钟不学佛法，就给你一亿美钞。你会拒绝说：我不要！

古人就是这样，他不愿意把宝贵的人身用在无意义的事上。像卡拉贡穹格西要出山洞，有一丛荆棘挡住了洞。他正想去砍时，转念一想：暇满这么难得，怎么能浪费！所以，珍惜暇满的人哪怕用亿两黄金去买他向无意义的事走一步，他都不愿意。倒添一万块钱拉他出去吃饭，他也不要去。不用说两三个小时逛超市，就是超市的老板把整个超市给他端过来，他都不看一眼。就算半壁江山送给他，他都不要，何况区区的五欲。这时，让他浪费时间是一万匹马也拉不动的，肯定像锥子插入地中一样，没有人能把他从修法当中拉出来。  
像古德，皇帝请他做国师，他宁可断头也不去。这个道比去皇宫受赏都看得重，比当国师都看得重。所谓的世间娱乐，上网、看电视、打手机、看报纸这些，都只是糊涂人才会做的。

接下来我们再观察一下“遇佛出世难”。  
比如从毗婆尸佛开始，先后有尸弃佛、毗舍浮佛出世。然后在无数劫中无佛出世。成劫过去之后，到了住劫的第九小劫，人寿六万岁时，拘留孙佛出世；人寿四万岁时，拘那含牟尼佛出世；人寿减到二万岁时，迦叶佛出世；人寿一百岁时，释迦牟尼佛出世。释迦佛灭度已经近三千年，时值末法，斗争坚固，到下尊弥勒佛出世，还有五十六亿七千万年。  
弥勒佛以后有四个小劫，没有佛出世，到减劫的第十五个小劫中，有九百九十四尊佛相续出世，然后又有四个小劫没有佛出世。到第二十小劫时，人寿八万四千岁时，楼至佛出世。然后水火风灾前后出现，世界已坏，是二十小劫的空劫。不知道什么时候佛会出现在世间。所以说佛出世难遇。我们在遇到时怎么能不珍惜呢？如果这一回错过，生在无佛出世的时代，那是亿亿年的长夜黑暗，连佛经的一个字都看不到。现在我们遇到了这样宝贵的佛法，怎么能不珍惜呢？怎么能不昼夜勤学呢？

像刚才举例那样，对自己所拥有的十种圆满，每一个都应当这样想：“稀有啊！人身是这样难得，绝大多数的芸芸众生只得到三恶趣和天人、阿修罗的身，我这次得人身实在是稀有啊！”又想：“稀有啊！佛陀出世极难值遇，大多数时间都没有佛出世，而我竟然生在释迦佛出世的时代遇到了佛的正法，实在是稀有啊！”又想：“稀有啊！能行正道断恶行善，实在太难，现在人间大多数的人都执持恶法、舍弃善法，而我这一生竟然能业不颠倒，一向断恶行善，实在是稀有啊！”又想：“稀有啊！我竟然遇上能趣入无上妙法的正轨，那么多人都没有机会趣入佛法，即使信了佛也不知道怎么趣入修证佛法，而我竟然能趣入，实在稀有啊！”像这样，每一条上都看到有极多数量的众生不具足，而自己竟然具足了这项功德，所以不应当虚度。  
像这样一一地思维，八暇十满中具备一项也非常难，而自己已经全部具足。自己竟然得到这样殊胜的修法所依，这不是昙花一现吗？要想到：像这样殊胜的人身宝，过去难以得到，将来也难以得到，所以这一次务必要用它来成办大义。  
如果得到人身宝的今生这段时间，没有用它修持菩提，将来断断不可能再得这样的人身，决定漂泊在无边的轮回苦海中。宿世多少积资净障才成就的这个人身宝，不能散乱在世间现世的琐事上，唯一要修持菩提，这一点极其重要。寂天菩萨说：“由依人身筏，当度大苦流，此法后难得，愚莫时中眠。”  
金厄瓦格西是我们修行人的榜样。他彻底舍弃了睡眠，一生精进持诵不动佛的心咒，到他圆寂时念到了九亿。他的上师大瑜伽师对他说：“法子啊！有时要调调身体。不调身的话，有四大衰退的危险性。”他说：“是这样的！但一思维起暇满难得，就没有睡觉的空闲。”要像这样下至一刹那、一弹指的光阴都不浪费。

索达吉堪布 前行广释25课  
  
丁三、思维难得之喻：  
佛于《花丛经》 、《欢喜入胎经》 、《正法念住经》 等经中都说过：在波涛汹涌的海面上，漂浮的木轭孔与海底盲龟之颈相遇极为困难，而得到人身与此相比，更是难上加难。  
具体而言，假设整个三千界变成一大海洋，海面上有一连接耕牛角用的木材，通称为木轭，在它上面有一孔隙。木轭随着波浪，刹那不停地四处飘荡。而在海底有只盲龟，每一百年升到海面上一次。可想而知，这两者相遇必然十分困难，因为无心的木轭没有寻找盲龟的念头，盲龟也不具备能看见木轭的眼睛。（即使盲龟有能见之眼、木轭有寻找之心，在整片汪洋大海里，盲龟颈和木轭孔也很难相遇。）  
这不过是一种假设，以此说明人身难得。假如真有一只盲龟和木轭孔，二者相遇虽极其困难，但也不能完全否定它们相遇，就算用因明三相推理，也举不出充分理由证明其永远无法碰到。当然，假如木轭静止于一处，有可能与龟颈相遇，然而它却一刹那也不停留；同样，假设盲龟经常游在海面，也有与木轭相遇的可能，但它每百年才浮出海面一次，所以这两者相遇相当困难。可是凭着偶尔的机缘，盲龟颈也可能正好钻入木轭孔内，而获得暇满人身比这更为困难。

大家不要认为这是一个神话，或者只是一种说法，而要用心去体会其中含义。从前，有位法师讲经时，以盲龟值木之喻说明人身难得。当时有个童子听后，内心虽有感悟，但为证明此事不虚，回家后把木板穿一个孔，掷于门旁水池中，亲自作相似之试验。不料跃身跳入池中，虽经时时低头抬头，欲钻入木孔，但因水漂木荡，始终未能做到。  
此时他越发对佛语生起信心，暗自思维：“深广大海惊人浪涛，浮木孔小，盲龟无眼，而且百年才出头一次，二者相遇简直是不可能。我如今池狭浪小，又有两眼，数数出头，仍无法值遇木孔，更不用说大海中的盲龟了。”于是说偈云：“盲龟遇浮木，相值甚为难，恶道复人身，难值亦如是。我今求出家，愿离三有狱，恒时善修习，必使得解脱。”（此偈就像大成就者的教言一样，写得非常好。）他后到寺院出家，一直观修人身难得，最终获得了真实成就。

对有缘者而言，佛经的这个比喻非常好，如果你到了大海边，应以此观想人身极为难得。当然，倘若你成天只是造恶业，什么佛法都不学，这个人身也不一定难得，就像米拉日巴对猎人衮波多吉所言：“本来佛说暇满人身珍贵难得，但看见像你这样的人，便会觉得人身没什么好珍贵的。”因此，造恶业的人身并不难得，而造善业的人身，才极为难得。  
尤其是通过此处的比喻，要明白从恶趣中获得人身特别不容易。有些教言书中，对这个比喻作了进一步引申：盲龟，指我们这些众生；一百年出头一次，指偶尔才获得一个善趣之身；大多数时间都在海底，指长期呆在三恶趣里，即便有时得到天人、阿修罗的善趣身体，也根本遇不到真正的佛法、善知识。

所以，大家在观修时，一定要细心琢磨。你什么时候感受到了人身难得，什么时候修后面的磕头、供曼茶才会轻而易举，因为你相续中有人身难得作动力，有了动力的话，什么事情都好办。但如果没有人身难得的理念，你就会觉得做生意很重要、赚钱很重要、睡懒觉很重要。

我以前住院时，认识一个医生，她每天早上坐两三个小时的车上班。我问她：“你不累吗？路途那么远，早上两三个小时，晚上回去也两三个小时，但你每天都来得那么准时。”她回答说：“哎，虽然累一点，但还是能克服。现在工作不好找，我这个工作太难得了，再怎么累也不能放弃。只要早点起来就没事了，我每天在路边买一个馒头，边吃边坐车，没有任何问题！”

如果我们对自己这个人身，也能像她对待工作那样觉得很难得，早上肯定起得来，对忙碌的世间琐事也不会感兴趣，有了这样的动力，修什么法都没有问题。反之，假如你觉得人身并不难得，尽管法师说了、佛经里讲了，但你仍睡得特别香，日上三竿才爬起来，而且天天以工作忙为借口，把修行一直往后推，觉得自己的事业很重要，而人身修行不值一提。这种价值观就完全颠倒了，在此理念的推动下，你短暂的人生中，肯定不会好好修行。以前是忙忙碌碌的，以后也是“忙盲茫”，此外不会有“明明明”。

依据经中的人身难得之义，龙猛菩萨在《亲友书》中，曾对乐行王教诫道：“大海漂浮木轭孔，与龟相遇极难得，旁生转人较此难，故王修法具实义。”意即在大海里漂浮的木轭之孔，与盲龟相遇极为困难，而旁生为主的三恶趣众生，转为人身较此更难，所以国王你应修持正法，令此人身具有实义。寂天论师在《入行论》中亦云：“人身极难得，如海中盲龟，颈入木轭孔。”还有《正法念处经》中说：“人身难得，如海中龟值浮木孔。”盲龟值木的比喻在诸多经论中都用过，故有相当甚深的意义。大家今后见到大海、见到乌龟、见到木轭，应该想起这个比喻，经常思维人身如何难得。

不过现在的很多人，因为没有修行，只是把这当成一个神话，好像与自己无关。其实对我们来讲，这是最有关系的，每个人对此应该有一种感觉。然而没有修行过的人，文字就是文字，自己就是自己，文字的内容在自相续中无法显现，即使偶尔显现，也不可能长久留存。只有修行好的人，才能真正体会到人身多难得，于是在有生之年不愿意空耗，把一切时间、精力全部用于对来世有益的修行上。所以，大家要观察自己这颗心，假如有了人身难得的概念，那寿命无常等引导也很容易修；可是若认为人身没有什么难得，那你修行肯定不好。

鉴于此，我要求大家闭关一百天修共同加行。出关时就算你没开天眼，没看见普贤如来、文殊菩萨，也没梦到哪位法王给自己授记，但如果产生了人身难得的观念，明白不能空耗人身而要精进修行，对你一辈子的利益也非常大。因而从现在开始，大家要千方百计生起加行的境界，否则，人生几十年匆匆而过，也许你在临死时，穿的虽是出家衣服，却连佛教徒都不是，一闭眼就直接堕入恶趣，这是非常可怜的。  
此外，在《涅槃经》等佛经中，佛陀还以“光壁撒豆，颗粒难留 ”及“针尖堆豆，颗粒不存 ”等比喻，对人身得之不易进行了说明，我们对此要产生深刻的认识。

索达吉堪布 前行广释27课  
  
前面通过六道众生的数量进行对比，得出了人身难得的结论。下面进一步阐述这个道理：  
这样的暇满人身，并不是平白无故或偶尔侥幸获得的，而是多生累劫中积集福慧二资的果报。正如《前行备忘录》所说：“要得到闲暇，需要守护清净戒律；要得到圆满，必须大量累积布施等福善。为了获得暇满人身，还要以清净的发愿来衔接……”  
佛经中讲过四种难得——人身难得、佛法难遇、正法难生信、菩提心难发，而我们如今四者已一一具足，这完全是往昔积累过智慧资粮和福德资粮，即生中才有如此殊胜的因缘。有些人赚到很多钱，就觉得福报真大，其实钱即使赚得再多，也只能得一些暂时利益，不像获得人身一样，能够解决生生世世的大事。

所以，大家对此应当再三思维，这就是修行人身难得。所谓修行，不一定非要闭着眼修出什么，也不一定要看到明点，若对此道理反反复复观察，最后不是假装的、也不是改造的，而是自然生起“修学佛法的人身来之不易”的定解，并对自己得到人身感到庆幸，这说明你对人身难得有所感悟。这种修行其实没什么不会的，有些道友说：“我早上起来观半天，不知道业力深重还是什么，一直观不出来，非常痛苦，只好又睡下去。”其实你再怎么笨、分别念再怎么涌现，对此道理也可以反反复复读、反反复复思维，这没什么不懂的。

大智者称幢 说：“得暇满人身，非由力强得，乃是积福果。”我们能获得远离八无暇、具足十圆满的人身，并不是因为自己力量强大，也不是因为有地位、有钱财、有名声，（不像世间有些领导一样，官位是用钱买的、凭关系得的，）而唯一是因为往昔多劫中积累过福报、做过善事。你们不要认为自己出家纯属巧合，是偶尔对家庭产生了出离心，实际上它有非常奇妙的因果。很多人喜欢说“命中注定”、“命运不可改”，其实若以《俱舍论》和因明的观点来解释，你不得不承认前因后果，如果懂得了深奥的因果，就会明白一啄一饮莫非前定，现在的一切皆有因有果。明白这个道理后，只要是有智慧的人，对未来漫长的生死问题必然会考虑，如此一来，就不得不关心人身的价值，不可能将其随意空耗。  
然而，对无有正法光明的人来说，虽然得到了人身，可是杀盗淫妄无恶不作，这比恶趣众生还下劣。为什么呢？因为如果是一个旁生，由于生性愚笨，所造的恶业毕竟有限，而人类在某些领域很聪明，能制造核武器、原子弹等各种武器，瞬间即可毁灭地球上的所有生命。有些人虽没有能力这么大面积地造业，可是他从小养成非常不好的习惯，天天杀鸡宰鱼，吞食无数生命，以滋养自己的血肉之躯。相比之下，旁生尽管身处恶趣，却不会如此无所不为、罪业滔天，就拿山上的牦牛、山羊来说，它们一辈子都吃草喝水，生活非常清净。

有些人真的特别可怕，造恶业无所不专、无所不精，造善业却一点能力都没有，对三宝根本不相信，连磕一个头、供一盏灯、烧一支香，一生中也从来没做过。我们周围就有这样的人，他们随处可见、比比皆是，用不着我们在屋里使劲观想，通过其所作所为也可以看出，他们的人身毫无价值。诚如米拉日巴尊者对猎人怙主金刚所说：“本来佛讲暇满人身珍贵难得，但看见像你这样的人，便会觉得人身并没有什么珍贵难得的。”

大家可能也看过米拉日巴的传记，当时尊者住在西藏与尼泊尔交界处的尼香古打山上，有一天，突然听见猎狗的狂吠声，随即又有“砰”一声枪响。不到片刻，只见一只黑鹿，通身汗如雨下，显出极度惊骇的样子，战栗栗地跑到尊者面前。尊者见状，不觉生起难忍的大悲心，对它唱了一首道歌，平息了它身心的恐惧和苦痛。黑鹿快乐地走近尊者，在尊者的左边卧下。  
过了一会儿，追擒这黑鹿的一只红色母狗，气势汹汹、大声狂吠地飞奔而来。尊者对母狗也生起极大的悲心，对它唱了一首道歌，平息了它的嗔恨心。母狗向尊者摇着尾巴，作出各种亲善的样子，随即在尊者的右边卧下。  
尊者忖道：“在这两个众生的后面，一定还有个罪业深重的人正在追寻，恐怕就要来了。”片刻间，只见一个凶狠残暴的猎人 ，眼露闪闪凶光，背着猎枪和弓箭，急急地跑近前来。他看见自己的猎狗和黑鹿竟像一对母子般静卧在尊者两旁，不禁想到：“这个瑜伽士一定是在我的狗和黑鹿身上施了什么法术！”于是将弓弦拉满，一箭射向尊者，谁知一向百发百中的他，竟没有射中。这时尊者又对他唱了一首道歌，其中有一句就是：“经云人身贵似宝，汝之人身不值钱。”（确实，猎人、渔夫、屠夫一生都在造恶业，真的非常非常可怜！）  
唱完以后，猎人觉得这个瑜伽士比较奇妙，或许是位与众不同的大成就者。于是他走进尊者的崖洞，到处仔细查看了一番，发现除了一些荨麻和野草根外，什么粮食和用具都没有。他不禁生起了无比的信心，马上把弓箭、猎物全部供养尊者，祈求尊者收他为徒，并发誓今后再也不造任何罪业。原本他想回去向家人交代一下，然后就回来依止尊者，（可能是办离婚手续吧。）尊者没有答应，让他立即斩断对家人的爱恋，当下就随自己修行……从历史上看，后来猎人怙主金刚成为很了不起的大成就者，而母狗和黑鹿也永远摆脱了恶趣的痛苦。

米拉日巴生平有很多精彩的故事，有些人如果没有看过，还是应该看一下。米拉日巴在藏传佛教历史上，是非常了不起的修行者，他的道歌、金刚教言对后人有着深远影响，包括我自己在内，对此传记的信心也非常大。记得二十多年前在读初中时，我有一次生病在家，当时乡里有一位喇嘛，每天晚上给我们读《米拉日巴尊者传》，我就在他面前用了十几天的时间全部听完。那时候记性比较可以，许多故事能复述得下来。

我病好上学以后，有一年夏天，跟同学索朗泽让去宗塔草原，那里遍地开满鲜花，非常美丽。我们先在河边洗了脚，然后坐在草地上，我给他讲了《米拉日巴尊者传》和一些故事，大概讲了一下午。他听着听着，眼泪就流下来了。虽然他成绩不太好，之后没能考上师范学校，但至今仍记得有些故事。去年他碰到我时，说：“我们读中学时，你就给我传过法，我的印象还是很深，当时对佛法生起了很大信心。”其实小小的一个故事，有时就能改变人的一生。我以前编《智海浪花》时，有些大学生读了米拉日巴的《传记》和《道歌集》后，开始对人生有了新的认识，最终踏上舍俗出家之路，这种现象不乏其数。  
言归正传，大家有时间、有机会的话，应该多观修人身难得。现在很多人，要么因为心力不够，要么因为没有机会，懂得人身难得的寥寥无几。放眼整个世界，许许多多人根本不像一个人——当然，在他们面前这样说，他们肯定不高兴，但实际上，他们的人身并没有丝毫意义。

当今全球人口急剧膨胀，短短五十多年的时间里，其数量已从1950年的25亿，迅速增加到60多亿，预计再过几十年，人口将突破100亿大关。由于地球空间和资源有限，人口的急剧膨胀将会带来一系列资源问题、社会问题、经济问题、政治问题，人类的生存环境也会变得日趋狭窄。之所以导致这种局面，并不是因为行善的人越来越多，给世界带来了一片光明，而是人们不行善法、不信因果，造恶业的越来越多，以此原因，未来人类将面临着诸多问题和磨难。

我们作为佛教徒，对这些现象不得不深思。现在人这么爱造恶业，其手段跟古人比起来有增无减，甚至超越无数倍，如今的伦理道德、人文教育也日渐薄弱，根本无法跟古人相比。所以，这个世界看似科学技术日新月异、不断向前发展，无数人对此纷纷歌功颂德，可是由于人心日益恶化，到了最后，生存在地球上的人类肯定越来越迷茫、越来越危险。  
因此，大家应多思维人身难得的道理，不要像这些世间人一样，整天鼓吹及时行乐。当然，我们也不是悲观主义者，对真假黑白看不出来，盲目地认为人生皆苦。毕竟佛教的智慧无比敏锐，超过任何世间学问，如果享乐真有一个亮点，佛教中可以发现得到，但佛陀从来也没有提倡过享乐，可想而知究竟是为什么。

其实，如果造恶业，人身完全超过余道众生，再没有比人身更容易成为恶趣坠石的了。有些人一辈子所造的恶业，令自己万劫不复，多生累劫都在地狱受苦，比如一个领导发动战乱，或者毁坏佛法，其下场确实不堪设想。汉地历史上就有几次灭佛运动，其中规模最大的，莫过于“三武一宗 ”。  
北魏太武帝：他脾气暴躁、为人凶残，曾三次下诏打击佛教，令全国各地碎佛像、焚佛经，佛像经典无复遗存。同时，佛教沙门无论少长，全部坑杀，绝不留情。若有逃窜者，一经捕获，必将斩首示众或坑杀。因而，当时国境之内，看不见一个出家人。  
北周武帝：破毁寺塔，焚烧经像，勒令僧人还俗。后来他灭了北齐，又对北齐实行排佛政策，焚毁一切经像，废4万所寺庙，赐王公大臣充为地宅，300多万僧尼被迫还俗。佛教一时之间销声匿迹。  
唐武宗：下令焚烧皇宫内所有佛经，将宫中所供佛像皆深埋地下。令寺院停止讲经说法。在全国共废大、中寺院4600余所，废小寺庙近4万所，还俗僧尼约26万人。  
后周世宗：虽没有大量屠杀僧尼、焚毁佛经，但废减寺院3万多所，数万僧尼勒令还俗，销毁佛像用来铸钱，以充实国库。  
这几个朝代的皇帝，跟藏地的朗达玛灭佛差不多。他们一个人在一辈子中造的弥天大罪，非常非常可怕。像唐武宗，是唐代21位皇帝中唯一反对佛教的，他在位只有短短6年，却因看不惯佛教而下令灭佛，如果当时科学发达，他可能会对全世界的佛教进行破坏吧。  
根据历史分析，三武灭佛与道教有关，一宗灭佛跟儒教有关。不过也有人说，灭佛的根本原因是经济问题，这四次灭佛事件都如出一辙。由于之前几个朝代大兴佛教，如此加大了财政支出，使国库空竭。遇到外患，僧尼不能出征打仗，平时也不用缴纳赋税，给社会带来很多压力。出家人本当艰苦修行，现在都坐拥大量地产，成为了大地主，寺院经济恶性膨胀。再加上皇帝认为佛教是印度的外来文化，与汉地土生土长的宗教有冲突，鉴于种种原因，之后采取措施灭佛。

为此，宋代宗颐禅师也作过检讨：“天生三武祸吾宗，释子回家塔寺空。应是昔年崇奉日，不能清俭守真风。”意思是，天上降下来的三武毁灭我们佛教，寺院和塔庙都被毁坏，释迦牟尼佛的弟子无家可归，但究其原因，也是因为昔日佛教备受推崇时，许多出家人不能安贫乐道，守持清净道风，以至于为今日种下了祸殃。  
禅师的这番话语，我们后学者不得不反思。现在有些出家人或修行人，知足少欲、生活简朴，行持真正的佛法，这很值得称道。但也有一部分人，游手好闲、好吃懒做，对社会和佛教没有任何贡献，反而引发世人对佛教的误解。作为一个佛教徒，倘若自己行持善法，对国家、社会会有非常大的利益，即使没能力做一些事，以清净心发愿的话，无形中也会给众生带来幸福安乐，这是毫无疑问的。反之，假如没有这样做，而是对钱财非常贪婪，从不守持清净戒律，行为也不如法，这种人泛滥成灾的话，确实给社会带来压力。所以，大家在了解人身难得的同时，对历史也有必要回顾，当前状况要跟以前佛教毁灭的因素进行对比。

刚才说一个人若造下大罪，多劫中不能从恶趣解脱。因此，获得这样的人身时，无论是行善还是造恶，主权都掌握在自己手里。有些人说：“我没办法学佛，被家庭监视着、被单位控制着、被业力牵引着……”其实跟别的众生比起来，你还是有自由的。假如你变成一个旁生，想行持善法也力不从心，但现在你有了宝贵人身，面对社会、家庭的压力，肯定可以想出方法应付，关键看自己心力够不够。有一篇文章叫《握住自己快乐的钥匙》，里面就说了，一个成熟的人能掌握自己快乐的钥匙，他不必期待别人使他快乐，反而能将快乐与幸福带给别人。同样，未来快乐的钥匙，也握在我们手中，关键看自己选择什么样的方向。如果对因果循环深信不疑，则不会眼睁睁地跳入深渊，但有些人因为环境、业力等的影响，对恶趣痛苦半信半疑，这样一来，难免行为中会有一些偏差。

颂云：“此身行善即是解脱舟，此身造恶便是轮回锚，此身一切善恶之奴仆。”我们这个身体若行持供灯、磕头等善法，它就是解脱之船，依此可离开烦恼和痛苦的生死大海，趋达解脱和涅槃的彼岸；这个身体如果造杀生等罪业，那么它就是轮回之锚，会让我们永远在恶趣中不能解脱。此身就像是一个奴仆，可以把家里打扫得干干净净，也可以弄得乱七八糟，所以，对于它的利害，我们不得不分析。人人都有一个身体，做任何事皆由它来实施，所以作为身体的主人——心识，必须以正知正念来守护，看身体到底在干什么，始终要有这样一种监督。

我们因为往昔的善业，如今获得了暇满人身，故一定要利用它，求得殊胜妙法的精华，《入行论》亦云：“故应惜此身，独为修诸善。”除了修持善法外，身体做无记事、甚至造罪业，我们千万要制止。虽然见身犹如怨仇是众苦之源，然也应善加保护，因为此身如果具足戒律长久存活，依靠它能作广大福德。如云：“虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大福德。”因此，行持善法之人，在世上就算住一天，也有很大的利益；而天天造恶业的人，倒不如早一点离开好，即使变成旁生也比现在强，至少不会像人一样造恶业。很多人成天吃喝玩乐、贪图钱财，在追求今生的衣食住行和世间八法中，无义虚度了宝贵人身。假如我们修行人也是这样，一辈子中没有好好行持善法，那么在临终时，只能手抓胸口、追悔莫及，这是多么令人痛心疾首的事啊！

当然，极个别人不知道前世后世存在，死时就像牦牛一样，只有痛的感觉，此外对以前造业没有后悔心，对后世的恐怖也没有警惕心。其实有时看来，人类并不像所宣扬的那样聪明，一些科学家和文学家自以为有智慧，可他们连有没有来世都不清楚，对未来的事情漠不关心，这样的人会不会很聪明呢？可想而知。《入行论》也说：“既得此闲暇，若我不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。”我们获得了这么好的人身，如果没有修持善法，再没有比这更愚笨的了。别人骗你倒没什么，但若自己骗自己，哪有比这更过分的？遗憾的是，现在很多人因前世业力和后天教育所致，已经到了愚不可及的地步，非常可怜。

在座的道友，如今获得了信仰佛教的人身，理应生起欢喜心。无垢光尊者在《大圆满心性休息·人身难得》中，专门讲了以欢喜心来随念人身 。说实话，你们有没有这种感觉？是否觉得在茫茫人海中，成千上万的人不知后世存在，而幸运的是，自己对来世还是有点准备，虽不敢说修行非常好，但对造恶业有种恐怖感，看身边人造恶业也觉得触目惊心？如果有了这种感觉，就会知道珍惜这个人身，用它来渡越生死苦海。

要知道，今生是决定永善或永恶的关键。就像孩子的读书时代，是决定将来能否找到好工作的关键，我们现在也是如此，获得暇满人身的短短几十年，可决定自己来世是永远快乐，还是永远痛苦。所以，大家要深深思索：如果今生没有依靠人身得到坚固地（佛果），来世很难再获得这样的人身，一旦转生于恶趣中，到时根本没有正法光明，对取舍之处也懵然不懂，则很难从恶趣中出来，只会越来越向下堕入无边深渊，故从现在开始就必须百般努力。

观想的过程中，一定要以加行发心、正行无缘、后行回向三殊胜来摄持。即最初要为利益天下无边的众生发菩提心；之后在观想时，不一定非要闭着眼睛，你可以对法本再三阅读，最后自会产生定解。有些人正听课时，觉得人身真的难得，但这种感觉就像黑夜的闪电般，很容易就消失了。堪布阿琼也比喻道，如同在火里烧得通红的铁，一取出来就会马上变黑，这些人也是同样，正在观想时眼泪簌簌直流，但出座之后，一点感觉都没有了，这就是没有长期串习的缘故。若能长期串习、一直思维，就会觉得人身实在难得，在这个世间上，除了好好地修持善法，其他一切名声、地位、悦意外境都不可靠。正如有些大德所说，就像你本来非常信任一个朋友，结果有一天他骗你了，从此之后你很绝望，对他会生起极度厌恶之心。我们若对世间一切也像这样极度厌恶，说明自己真正产生了厌世心。

四种厌世心中，第一个就是人身难得。一旦这种定解在心中生起，便会长期有种出离心，除了希求解脱外，对什么都没兴趣。诚如米拉日巴尊者所言：“无人山谷岩洞中，恒具出离厌世心，上师乃为三世佛，强烈坚信永不离。”我非常喜欢这个偈颂。米拉日巴在无人的岩洞里，并不是一两天，而是恒时对轮回一切毫无兴趣，就像男女感情破裂后，觉得整个世界没有意义一样，始终有种厌离心；同时，坚信上师与三世诸佛无二无别，不是今天看见上师特别高兴，过两天就舍弃上师、诽谤上师，而是对上师的强烈信心永不退转，这是修行中特别关键的两个要点。

我们提过以上学习，对于暇满难得的道理，必须屡次三番地观修，并付诸于实践。经过实地修行，对此生起定解的界限到底是怎样的呢？应当像金厄瓦格西 一样。金厄瓦格西从来都是彻夜不眠，全心全意修持善法。见此情景，善知识仲敦巴怕他身体受不了，不禁关切地说：“弟子呀，身体的疲劳还是要消除，否则会导致四大不调。”金厄瓦格西回答：“身体健康固然重要，但我一想到暇满难得，就觉得无有空闲休息。”金厄瓦格西终生没有睡眠，总共念了九亿遍不动佛心咒 。

这个界限比较高啊，要像金厄瓦格西一样，永远不睡觉，连一个小时也不行，我们可能很难以做到。华智仁波切应该是有不同层次的要求，最高层次是像金厄瓦，如果实在不能达到，至少也要很精进、不偷懒。  
一个人一辈子念了九亿遍心咒，真的非常了不起。上师如意宝讲过，他老人家也念了九亿遍不同本尊的心咒，有一个字的，也有十几个字的。但即便是一个字的，念一亿遍其实也不容易，以前我们发愿念“阿”字时，我就念得不是很多。最近我也一直念某个咒语，但每天都念十万遍，很费劲的，平时这个事情、那个事情也多，只有起得早、睡得晚，才能挤出一点时间，否则，像我这样琐事多的人，修行非常困难。

你们若想好好修行，千万不要偷懒，否则，假如睡得太厉害，几个小时不知不觉就过了。《入行论》中说：“此筏难复得，愚者勿贪眠。”我们这个人身船筏，可渡过生死轮回的大海，一旦失去了就很难再得，故愚笨的人不要天天睡懒觉。萨迦班智达也说：“诸人寿短其一半，夜间入眠如死亡。 ”我们这个人身本来就短暂，如果一半都入于睡眠，则非常可惜。  
像金厄瓦格西那样从来都不睡觉，对我们来讲非常困难，但即使没有这种境界，也要尽量生起人身难得的定解。假如这个理念非常强，确实不容易睡懒觉，比如你明天一早要办大事，要去北京、香港、美国，肯定想睡也睡不着；如果一点感觉都没有，便会睡得很香，人身难得修得越不好，睡的时间就越长。所以说，现在很多人特别贪睡，主要是因为修行特别差，这个一定要想方法解决。  
当然，完全不睡恐怕也不行。以前上师如意宝讲过，该休息的就要好好休息，当时我比较年轻，有点不理解，心想：“晚上的时间这么珍贵，最好只睡一点点就可以，怎么上师这样说呢？”可是自己到了一定年龄，就能明白上师的苦心，该睡的时候是要睡，不然的确不行。但也不能像世间人一样，整天浑浑噩噩的，什么善法都不做。这个“度”一定要把握好，不能走极端。  
总之，没有生起人身难得的定解之前，大家务必要精进修持。  
  
下面是这一品的总结偈：  
虽得闲暇而乏真实法，虽入佛门而耽非法行，  
我与如我愚痴诸有情，获得暇满实义祈加持。

华智仁波切谦虚地说：虽已获得暇满人身，可修法上还是特别欠缺；虽然早就入了佛门，但仍耽著贪嗔痴所引发的种种非法行。对于我和像我这般愚痴的有情，祈愿诸佛菩萨、传承上师、护法神加持，一定要生起暇满难得的境界。

其实祈祷很重要。《前行备忘录》后面对四种观修专门有祈祷和发愿，没有好好祈祷的话，光是想一想绝对不够。你们修的时候，一定要合掌念诵，闭着眼睛忆念：“依靠上师诸佛菩萨加持，让我生起暇满难得的境界。”对此要有强烈的希求心，对上师也要有不可思议的信心，在这种状态中开始观修，修行势必会成功。否则，以无所谓的态度随便想想，不可能生起任何境界。  
希望大家能真正生起人身难得的定解，这比什么都重要。有了这个为基础，那上面一层层的修行，一点困难都没有。相反，假如基础没有打好，上面的建筑再富丽堂皇、光彩夺目，到了一定时候也会轰然倒塌。所以，打基础对每个人来讲至关重要！