



## 前行广释辅导之 暇满难得

[1] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第 14 课辅导资料

[2] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[3] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[4] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们再一次一起来学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。

[5] 《大圆满前行引导文》也叫作《普贤上师言教》，是华智仁波切在上师如来芽尊者讲解《大圆满龙钦宁提前行仪轨》时做的记录，记录当中有道次第的修法、修法的窍诀、修法的关要……大恩上师在这堂课开始也讲了关键的内容，即噶当派两个公案中的对话。

[6] 第一个是仲敦巴尊者和阿底峡尊者的对话。仲敦巴尊者问他的上师阿底峡尊者：“为什么给其他人宣讲密咒却给我讲道次第呢？”阿底峡尊者说：“之所以给你讲道次第，是因为此法极其重要，除了你之外其他人无法完全了知，无法真正弘扬道次第的修法。”仲敦巴尊者能够把佛法核心的修行次第完全了解、证悟后传下来，对后代弟子相续的调伏非常关键。

[7] 其实这个问题，在当时或是现在修行者中都有类似的想法，觉得道次第不如密咒重要。（密咒就是密乘的修法，以及一些咒语的念诵，生圆次第等诸如此类。）很多人认为，修学佛法就应该通过观本尊、念诵咒语的方式，其它方面都不重要。现在很多修行者也是持有这种观点。显现上阿底峡尊者和仲敦巴尊者师徒的对话，把这里的关要讲出来了。一方面可以打破我们修行方面的误解，一方面说明了这里面的核心。到底什么是核心？虽然密咒修法非常重要，但是对于一般根基的修行者，如果内心当中没有依次产生出离心、菩提心等等，那么上上的密咒很难在相续中相应。即便是修了生圆次第、修了密咒，也不确定可以很快解脱。

[8] 阿底峡尊者在西藏的时候（有些地方说他是通过神通观察到，有些地方说是有两个印度的僧人到了西藏），尊者问他们，现在印度发生了些什么事情？僧人回答说：“在印度有一个修持密集金刚或是大威德的修行者，证悟了小乘的见道。”还有种观点，阿底峡尊者感叹说：“今天早上，我的一位修大威德的印度弟子堕入了恶趣”。也有可能是两个人的两件事情，表达的意思是一致的。

[9] 修行密咒或是密法，如果内心当中没有真正菩提心作为基础，即便是很深的密法，都有可能误入歧途。有些是会进入小乘道，因为没有以大悲心修持法，这个算是好的，至少有想要解脱的心。以出离心修持大乘的关要密法，最后修成小乘道，这在圣者们看来是很悲哀的事情。还有些修持殊胜的密法如大威德等，堕入了恶趣，成了很多头、很多手的饿鬼。通过修持大乘密法却变成饿鬼，这也是很可悲的事情。所以修行的道次第很重要。

[10] 以前众生的根基相对比较利，很多修行者不需要道次第，因为他们内心当中多少已经具备了修道的基础，所以针对他们的根基稍微开示一点法，就很容易相应、很容易成就。但是越往五浊恶世走，众生根基越钝越劣，在这样的前提之下，如果不通过修道的次第来逐渐净化有情的相续，让有情相续当中逐渐具有修法的基础，想要以暇满人身修持佛法并得到殊胜成就很困难。很多修行者或许是因缘福报不够，对于修道次第并没有引起重视。

[11] 通过上述对话也知道了道次第的重要，阿底峡尊者认为仲敦巴尊者是他唯一的传人、法脉和心子，所以专门传了道次第，这样可以把这个修法传下去。后来道次第分了两支，宗喀巴大师出世时，把道次第修法重新整理并著成《菩提道次第广论》。此论是在阿底峡尊者的《菩提道灯论》以及道次第法脉的基础上作了进一步发挥，所造的殊胜修行论典，是为了让有情通过这些法要而逐渐成熟相续。

[12] 大恩上师曾说过，藏传佛教中有一种不共的修行方式就是“道次第”，通过次第性来让修行者的相续逐渐成熟，这是非常稳妥的一种方法。虽然很多法都是佛法，一心一意修持任何一个佛法都可以获得成就。但是，有情的相续如果没有成熟，基础没有打牢，那么修行时也是比较难以相应的，所以道次第是很重要的。

[13] 还有一组问答，是噶当派的修行者普琼瓦尊者和金厄瓦尊者之间的对话。两位都是噶当派著名的格西、传承上师。普琼瓦尊者问金厄瓦尊者：“如果是在通达五明、获得五种神通、获得八大成就即八大悉地，和在心中生起道次第中选择，你会选择哪一个？”其实这个问题也是针对当时有些修行者应该要避免的歧途。以前很多的修行者也不一定抓到了修法的关要，现在的修行者也是这样。这样的问答对于澄清当时修行者的一些问题很重要。大恩上师在讲记中提出这组问答，对我们现在修行佛法，澄清一些谜团也有很重要的意义。金厄瓦尊者回答说：“当然选择道次第在心中生起。不要说真实的心中生起道次第，仅仅确定‘道次第的确如此’的胜解，也应该选这个。无始轮回中我们很多次通达五明、获得五种神通、八大悉地，但是都没有解脱。如果真实内心当中产生道次第，那么一定可以从轮回中解脱出来，这个意义是完全不同的。”

[14] 我们再分析一下为什么有这种说法呢？有些人非常希求出名，觉得通达五明就是世间的大智者。医方明-医学方面很精通；现在的工巧明范围比较广，电脑、修理汽车等其他很多技术都属于现代工巧明；还有是声明方面，各式各样词句的应用、难解字的辨别、读音及意义，词句与词句之间的搭配等语言学方面都是属于声明。如果一个人对语言文字方面特别精通的话，也是很多人羡慕的地方。因明就是逻辑、辩论等等。内明以前主要是属于婆罗门的教典，都是和宗教有关的，后来我们在讲五明时，内明都是和佛法有关的。以前的内明不确定是佛法。

[15] 主要在这几个方面讲了精通五明。对于一个想成名的人来讲，如果通达了五明，在世間也很吃得开了。找工作绝对是没有问题的，因为各种各样的技艺都通达，什么样的学问都了知。所以在通达五明和道次第生起来之间，有些人肯定会选五明。由此可见，通达五明是非常好的。

[16] 另外更具有吸引力的就是五神通和八种悉地。五神通包括天眼通、天耳通、神足通以及他心通和宿命通。这些方面无论哪一个，对世间人都会具有极强的诱惑、都想得到。天眼通、天耳通、他心通以及神足通（可以飞来飞去），如果获得五神通太妙了。获得五神通和道次第相比，生起道次第感觉不到特别重要，很多人肯定会选五神通。而且很多人如果没有长时间依止上师，学习佛法的目的可能也是想早日获得神通，像这样的话很多人也会选五通。

[17] 还有一种是八大悉地，即八大成就。悉地有两种，一个是共同悉地，一个是不共悉地，不共悉地当然就是证悟空性。共同的悉地、成就有八种。全知麦彭仁波切也有专门修世间神通、世间悉地的修法。有些是咒语、有些是药，有些是通过缘起物，配了之后抹到脚上就可以跑很快等等，诸如此类很多的世间悉地的修法。在印度的话有很多种，比如说金丹术即点金剂，配各样的药方、修炼之后就可以修成点金术等等。还有保健成就如眼药成就，通过一种修法修成眼药（不是现在看电脑时间长了，眼睛痛而点的眼药水），涂在眼皮上面就可以看清楚地下哪个地方有宝藏。这些方面都是共同的成就，还有保健的悉地如飞行术等等，因此八大成就对众生来讲，是颇具吸引力的。

[18] 选八大成就还是道次第呢？可能有些人会选八大悉地，因为他不知道众生需要什么、应该得到什么。得到成就、从轮回当中获得解脱是很重要的，但是如果没有智慧和福德的话，会对这个问题看不清楚。所以他肯定会选择八大悉地，对道次第在心中生起不会有兴趣，当然就不会去学习了，也不可能心中生起道次第。真正的道次第是什么？内心当中逐渐生起出离心。出离心生起当然是暇满难得完全在内心当中生起，对于寿命无常、轮回痛苦以及业因果也是完全生起来并坚信不疑。当这些方面的出离心在内心当中生起来，这当中所包含的功德，这个修行者相续当中是有的。通过菩提心的教授，道次第当中的菩提心在内心当中生起来了，然后空性的正见等等生起来了。道次第如果真正在内心当中生起来的话，对有情解脱至关重要。

[19] 宣讲这种问答，也有让我们清醒的作用。上师说过如果左边是一万块钱，右边放一个前行的法本，可能很多人会选钱、不会选法本。因为觉得法本到处都有，钱很难赚，有的人就会这样选。有些人在修学佛法过程当中难以进步，难以和佛法相应，并不完全是外境造成的。主要是因为对于佛法的重要性，或者修行佛法的殊胜功德没有看清楚，当然就会做一些错误的选择。

[20] 大恩上师说有些修行者往往是把佛法排在最末一位，或者排在很靠后的位置。他们觉得事业、家庭、健康或者赚钱等方面是很重要的，所以总是说修行佛法、听课、打坐没有时间。为什么没有时间呢？因为他把时间用在其它的方面去了，浪费时间的事情安排的很满，佛法可能最多挤个十分钟。其实这说明我们内心当中对佛法还有解脱道兴趣不高，如果这样要获得解脱当然很困难。



[21] 大恩上师在之前也提到了，噶当派的很多教言对于我们法入于心、心和法相应力量是很大的。大圆满前行也是一个道次第，讲共同的前行与不共前行分别怎么修，修行前行之后还会进入正行的修法，修持生圆次第的密法，以及大圆满修法等等都是按照次第上去的。严格意义来讲，真正得灌顶修密法，应该是在出离心、菩提心以及空性的基础上，以及对如来藏在相续当中已经生起定解的基础上，根基、条件圆满了，这个时候才可以真实地学习密法。

[22] 如果前面的基础打好了之后，学习密法就非常好。因为出离心也有了，不用在修密法的过程中，去遣除心理上的障碍；菩提心也修好了，不用担心修密法是否为了自私自利；空性的正见也修好了，观生圆次第的时候也不会把本尊或者气脉明点执为实有、没有误入歧途的可能性。之后如来藏的观点也有了，在真实的抉择的时候，比如说很多道友学习的《大幻化网光明藏论》当中，一切都是清净的显现，自己是本尊，外面一切都是佛，如来藏这个观点学好之后，便很容易理解这些问题。否则为什么我现在这个血肉之躯就是佛呢？为什么就是本尊呢？外面的一切为什么就是刹土呢？为什么一切都是上师的显现呢？这些就会搞不清楚，只知其然不知其所以然。如果了知这些教法之后，再来接受密宗的观点，就会觉得特别容易理解，而且很殊胜，对于密宗当中抉择的观点，再再生起永远不退失的信心。这些都是前期的铺垫，前期的基础打牢之后，再修学这些法要，非常顺理成章地就可以接受和修行。

[23] 但是现在很多人对于前期的修法并没有重视，没有去努力地修前行，虽然也接受了密法、得了灌顶和窍诀，似乎是个密乘弟子、经常拿念珠等等，但是为什么这样修？内心当中还是很迷茫的。在这样的状态中修持密法，若要很快相应和成就，并不是那么简单的事情。大恩上师经常讲，我们要把前行修好。很多上师也都是这样讲，包括慈诚堪布在很多地方都是非常强调加行，还有大宝法王、宗萨仁波切等等，对于前行也是非常重视和提倡。这些圣者的智慧远远超过凡夫人的分别心，有人觉得上师每天都会强调前行，这个是不需要的。或者有些时候听旁边某某道友说不需要，所以就不需要了，这个某某道友已经学了好几年了，其实他学了好几年也不一定学得好，如果这些圣者的语言不相信，反而相信一个普通的人的话，这个也是不应理的。所以我们很容易受到旁边人的影响。

[24] 大恩上师在《小甘露丸》这篇文章当中也提到过这个问题，对于佛陀、传承上师们的教言不相信，反而去相信一个具有业惑的凡夫，这就是颠倒。有时我们可能会受到旁边一些人的影响。有些人显现上是道友、世间学者、也可能是完全不懂佛法的普通世间人。他们在各自的领域当中可能具有某种权威性，但是在佛法的修证上面，绝对不是权威，必须要信任佛陀和传承上师们，他们通过实修实证得出来的经验是绝对可靠的。其他不了知佛法或刚刚学了一点佛法、对佛法的理解似是而非的人的语言思想，不必要去接受，否则对自己的修行是有影响的。

[25] 大恩上师经常讲，在修行佛法的过程当中，他得益最大的就是修前行，这对他老人家显现上面帮助特别的大。法王如意宝也是经常讲前行，大恩上师非常的赞叹，也在显现上面讲了很多次。在最早的时候，没找到大圆满前行的法本，大恩上师给当时在佛学院的十几个汉僧，讲过一次省略本的前行。后来大恩上师在外地得到最早的一位郭元兴居士翻译的法本，特别欢喜，回来之后又讲了一次，我那次也赶上了。但那个法本的确非常难懂，所以在道友们一再祈祷下，大恩上师翻译了现在这个法本，并改版了很多次。大恩上师经常讲大圆满前行，说明它的内容特别殊胜。上师们在佛法方面是权威，既然上师们说它很重要，那一定是非常重要的。

[26] 通过刚刚的分析可知，如果前行的基础没打好，要修持上面的法是非常困难的，就好像世间盖大楼打基础一样，如果下面的基础没有打牢，那上面也不稳固，很容易坍塌变成豆腐渣工程。不要让修行变成一个豆腐渣工程，过一两年后轰然倒塌了，或者很容易受到别人的影响。要把修行的大工程变成精心打造的优良产品，那怎么做呢？认真地把关和落实每一个修法、每一个步骤，尤其是听上师的教言，这远远超胜听自己的分别念和世间人的指引，这很重要。

[27] 下面讲第二个大判判。

甲二（所讲之法）分三：一、共同外前行；二、不共内加行；三、往生法。

[28] “共同”和“不共同”主要是对比而言的。

[29] 大恩上师在讲记中提到，有些是属于显宗密宗共同的。比如出离心、皈依、菩提心等等。还有一些是密宗才有的，比如金刚萨埵的修法，曼荼罗积累资粮的方法，还有上师瑜伽等等，这些属于不共的。

[30] 还有一些属于大小乘的共同和不共。大小乘共同的基础前行，比如暇满难得，寿命无常等等，修小乘法也需要有出离心，大乘法也是在出离心的基础上修。比如大小乘共同的皈依，这些方面可能也有共同的，但是大乘不共的皈依，小乘是没有的。还有大乘的菩提心，小乘没有的。讲道次第时，有共中士道，大小乘都需要生起共中士道的出离心等等。这也说明在修行佛法过程当中，基础是必须在内心当中生起来的，否则的话就很难更进一步地修持殊胜的法要，这是大小乘的“共同”和“不共”。

[31] 还有教派之间的共同与不同。大恩上师讲，前译、后译的教法之间有共同和不共的。比如前面讲的暇满难得等共同加行是一样的。有些皈依、发心也是一样的。不共的比如上师瑜伽，以及在大圆满前行法本中修曼扎的时候，像心髓派、宁提派的不共曼荼罗的修法、不共的三身曼荼罗的修法，其他的教派没有。还有皈依，虽然都是密乘的皈依，但是大圆满的不共皈依是本派独有的。这是共同、不共的安立的方式，当然其他教派也有不共的修法。

[32] 从修上师瑜伽的角度来讲，皈依境主要是观莲花生大士，其它教派可能是观想金刚持或是宗喀巴大师等，也有不共的皈依境的主尊，这是共同和不共的差别。但是皈依本体都是佛法僧三宝、都是佛的法、报、化三身的自性，这是没有很大差异的。虽然在所观的外表形式上，每个教派所观的主尊和法脉的因缘是不一样的，是不共同的，所以必须要这样观；但是所观的本体都是一模一样，都是佛陀的本体。所有教派的内部都是一味的，但是在看待众生的修行根基上面有些差别，这要分清楚。

[33] 还有就是修行者方面的共同和不共。有些修法，每个教派的修行者都可以修行；但还有一些不共的修法，只有这个法脉的修行者在得到了不共的传承、了知修行的方式后，才可以修行，这是不共。

[34] 共同和不共，对修行者来讲，都要了知。修行的时候首先修共同前行，再修不共前行。因为不共前行的修行方式、见解比共同前行要高。如果共同前行没有修好，不共的前行也很难修成。在修加行的时候，刚开始时一定要高度重视外加行即四加行，四加行主要是让我们看破轮回，生起真实的想要解脱的心。如果修行佛法没有这样的心，那么更高的修法就和解脱道没有关系，而是沦为一种为世间轮回法服务的修行方法了。这根本不符合于佛法修行的核心思想。

[35] 共同前行之所以重要，第一步目标定位一定要准确，一定是为了解脱道。如果把共同前行修好了，内心当中一心求解脱，世间的事情有些是可以放弃的，对不能放弃的，做的时候以出离心摄持，有一种超然心态，就不会耽著在世间法上面。修出离心时，有些事情要放弃，为什么呢？因为这些事情和解脱没有一点关系，并且对解脱还有很多负面的影响，比如杀生、偷盗、邪淫诸如此类。这些一直背着，不单单得不到解脱，在轮回当中也无法获得善趣和安乐。所以对于不符合业因果的取舍必须要放掉。

[36] 有些不需要放比如工作、挣钱、吃饭、养家糊口诸如此类的，这些暂时也放不掉。放不掉就以解脱心来摄持，知道这些不是主要的，只不过在修行解脱道的过程当中，还有一些责任，这些方面暂时没有办法放掉，以出离心来摄持这些世间的工作、家庭的关系。有了更深的智慧，更高的见解，以求解脱道的智慧来摄持这些行为。因为有了这些高的见解，并以解脱道摄持的缘故，虽然在做，但是不会过于执著。

[37] 事情会不会成为障碍，关键要看内心当中对于工作等本身的看法是怎么样的。既可以修行得很好，也可以把世间的工作做的好。修行佛法有的会学了出离心后，什么都不想做了，有些事必须要做，如果该做的事情不做或没有做好，反过来会对修法的心态有影响，这就需要一种协调的智慧。通过佛法的智慧来做这些事情，该做的还要做，而且在某些情况下应该把它做好。只不过通过修行的心态摄持，过滤掉一些过于贪婪的心和过度的执著。

[38] 这些去掉之后，我们工作时、在生活中，就会去掉很多额外的烦恼，而且和同事、家人的关系很融洽。有一个很好的环境但是并不耽著，和别人的关系很好但是也不耽著很深。好的工作环境、家庭生活，对我们以一个很平稳的心态修佛法也是很重要的。否则修学佛法过程当中如果没协调好，家里的关系、公司里面的事情搞得很紧张，别人会给你压力，你没有成佛也没有成为菩萨，这些言语、行为不可能对你的心没有影响。修行的时候也不可能一心一意地去修行，总会想到这些事情。

[39] 所以上师说修行佛法的话，也要把世间的事情处理好，处理的很善巧的话，反过来对修行也有很大的帮助。通过出离心、佛法的智慧摄受，并不意味着放弃所有的东西，在这里面获得能够协调的智慧和能力，不过于耽著也不走极端。不会认为现在学佛了，就啥都放下、什么都不管了，不会这么极端；





### 03 暇满难得 (14-27)

也不会完全没有时间去修行、沉溺在世间法当中。有了佛法的智慧摄持生活、修行、工作，这也是非常重要的。通过这样修行，让我们的心逐渐的成熟，在此基础上来修持出离心。

[40] 道次第的第一个是生起出离心，在出离心基础上，要修持菩提心，逐渐地把心引导趋向于大乘道、行于大乘道，得到大乘道的果后度化众生，共同前行和不共前行分析了这几种情况。

[41] 第三种就是往生法。往生法在大圆满前行当中属于正行，如果是在大圆满的正行当中，也会作为后行来做。因为前面修行的上师瑜伽或观心的来、住、去，正行修本来清净、任运自成，后行的时候会修往生、破瓦法，在本论当中它是属于正行的。

[42] 共同外前行

[43] 共同外前行对我们来讲非常重要。因为刚才我们讲了，迈入解脱的第一步就是共同外前行。如果把共同外前行修好了，意味着放下了对轮回的耽著，内心就一心一意地求解脱道，求解脱道对于一个佛弟子来讲最重要的。对轮回的事情该放下的放下，该看破的看破，这个方面非常重要。如果没有出离心，虽然在修菩提心或者其它的生圆次第，但是因为总的思想没有求解脱，所以你的菩提心有可能沦为在世间当中得到名利、坚固我执的方便。修空性也是这样的，所有的修行有可能沦为世间法。这个方面共同外加行特别的重要，所以我们在学的时候要认真学习，修的时候要重视。

[44] 对我们当前来讲，最重要的正行就是共同外加行，所以我们不要认为，共同外加行修一下、过一过就可以了，有些认为磕头是前行，只要过一遍就行了，主要修生圆次第、大圆满、进密法班听密法等等。其实每个修法在每个阶段都有正行，对我们来讲初学者的正行就是共同外加行，在这个阶段必须要用绝大多数的时间、精力把这个问题搞清楚，然后用绝大多数的时间、精力来修持内心当中产生的共同外加行，这方面对我们来讲是非常重要的。

乙一（共同外前行）分六：一、暇满难得；二、寿命无常；三、轮回过患；四、因果不虚；五、解脱利益；六、依止上师。

[45] 这里面六个修法，前面四个叫做四种厌世心。四个厌世心是什么呢？通过观修四个修法，可以让我们厌离轮回、生起出离心、生起想要解脱的意愿，这个叫做四种厌世心。有些地方叫四种转心法，可以把我们的从耽著轮回转变成希求解脱，就是把我们的心转向于正法的四种思维。

[46] 要解脱、生出离心，光喊口号是不行的，必须要有一个真实的让心转变的修法。我们打坐的时候，主要是修四种转心法或者四种厌世心。有些人说打坐到底需不需要观想？打坐的内容有些是寂止，就是一缘专注地修，不用想其它的；有些打坐必须要作意，要真实地趋入所观修的法当中，这个叫观察修，通过观察来修。必须把暇满难得、寿命无常的每一个要点抓住，反复去串习，这个时候心就会转变。转变成什么？以前是耽著轮回的，现在通过修行之后，心就转变成了希求解脱。

[47] 通过四个步骤的观修，心真实地转变成追求解脱道，那就不是喊口号了。只要内心当中真实生起来了，会很自觉地去修持殊胜的集资净障等修行佛法的关要。否则的话，内心当中没有生起，只是说要生出离心，其实心态还是耽著轮回的，这样的话很难迅速地迈入到解脱的行列当中。前面四个主要是四转心法，把心转向解脱道的思维。按照宗喀巴大师在《三主要道论》当中的窍诀的讲法，第一、第二个修法是一个阶段，第三和第四是一个阶段，暇满难得、寿命无常主要是断除对今生的执著，因为轮回要么就耽著今生，要么耽著后世。要不然就是今生当中过得好，把所有的时间精力放在今生的名闻利养上面；要么今生放弃了，但是后世得到一个更好的身份，后世升天、转生为一个大富豪，对后世的安乐追求、耽著。

[48] 所以观修暇满难得和寿命无常可以断除对今生的执著，修持轮回过患和因果不虚可以断除对后世的耽著。对今生也不耽著，对后世的轮回也不耽著，这个时候真实的解脱心就产生了。今生当中有些人很苦行，励力地去放生、磕头，想通过修行，后世可以升天、得到天人的果位，啥都不用操心。这只是暂时的安乐，所以说后世的范围是很广的。

[49] 我们看轮回过患，轮回过患当中讲到所有可以选择的轮回当中的选项。六道轮回有六个选项，哪一个选项都是过患，有什么可以贪著的呢？即便后世转成天人，还是过患，还是痛苦。所以对于整个轮回过患观想完之后放弃掉，耽著也没有用。而且轮回过患、因果不虚都是连接前后世的，当我们把这些修好之后，自然而然地就会放弃对轮回的希望，开始追求解脱。

[50] 第一和第二个科判是放弃今生的耽著，第三和第四个科判是放弃后世的耽著。对今生和后世都不耽著，就会生起出离心，出离就是求解脱道。前面四个科判是这样的。第五和第六个科判是生起出离心的后续。如果特别厌离今生，放弃今生、后世。如果没有解脱道我们会绝望，但是有解脱道。第五个课判讲的略，讲到解脱利益。有三种解脱一个是声闻，一个是缘觉，另一个是大乘菩萨或佛的解脱。这三种解脱果位任何一种获得都是寂静清凉的，都可以让我们离开轮回。

[51] 解脱利益这个科判紧跟前面厌离轮回而来的。厌离轮回刚刚讲过，如果一个人对世间绝望，对所有的人、所有的事都绝望，找不到出路会自杀、会非常的痛苦。如果我们通过观察，今生也不能耽著，后世也不能耽著，没有第三条路，没有解脱道我们也会非常绝望。但是有第三条路就是解脱道，所以上师马上跟进给我们讲解解脱利益。要解脱的话凭自己能解脱吗？不能解脱。必须依靠一个有经验的导师，要依止上师。上师从现世的显现来讲是学习佛法、长时间闻思修行的专家。不单单是从今世，从整个佛法的侧面来讲，上师是佛的化身。佛是彻底远离轮回的，他就化现成上师引导我们出离轮回。

[52] 我们看共同外加行这种次第的安排：断除对今生、后世的耽著，断除完之后有解脱道，让我们生起很大的欢喜心。解脱道没有助缘，靠自己是不能成办的，所以让我们正确地依止上师，找到一个最大的利益。第六个科判大概就是这样的。这是总的一种层次，大概地分析我们要学习的总纲要。在逐渐学习六个科判的时候，会对修行者内心当中产生很大的触动。我们对解脱道的认识会逐渐清晰，而且这里面也能找到很多调伏烦恼的修行方法，我们越学会越来越欢喜。

[53] 一、暇满难得

[54] 第一个暇满难得，暇是闲暇，满是圆满，难得是珍贵。暇满难得又怎么样？有些人就会想，现在我已经有了暇满人身，讲暇满难得干什么？现在得到的暇满主要是我们前世做了一些获得暇满的因。如果现在不修行，暇满就会浪费掉，再下一世就没办法得到暇满，也就没办法通过人身获得解脱。

[55] 暇满很难得，讲了很多难得的情况，各种各样的教理、比喻、数目等等，让我们知道闲暇是什么？圆满是什么？具有闲暇圆满的身体非常难得到，难得的东西就是非常珍贵的。既然得到了我们要珍惜它，而且越难得越珍贵，它的用处也很大，我们怎么去使用这个暇满？这么难得的像如意宝一样的人身，我怎么样去使用它呢？怎么样让它的人身利益最大化呢？怎么让它发挥最大的功效呢？那就是修佛法。如果你用人身去做世间事情就是浪费暇满的人身。如果你只是找食物、满足口福之欲、让自己不挨冻、不饥渴、满足在世间的欲望，很多的事情旁生都做不到。旁生也可以通过努力吃饱肚子，可以满足两性之间的欲望。得到人身之后只追求这些，这些旁生都做不到，所以我们现在的人身不只是单纯地满足世间的基本要求，也不像一般人那样追求金钱、地位，这普通人身是能做到。

[56] 关键人身的价值不只于此，这个人身可以用来修解脱道，让自己、让众生解脱。弘扬佛法、利益众生，这只有暇满人身才能做到。如果用暇满人身做世间的事情，乃至用暇满人身做禽兽的事情，那就是一笔最大的浪费。所以我们要知道为什么难得？我们现在用人身干什么？整个科判学完之后，有个公案让我们去了解。应该特别珍惜这个人身，怎么珍惜？那就是每天尽量地用这个人身去行持善法，让人身的利益发挥到最大化。真正地知道暇满难得，一定用这么难得的人身来修佛法，从暇满人身的侧面看破今生、放下今生的琐事。因为我没有用人身做其它事情，所以从这个角度看就破除了。它就是放弃耽著今生的第一步。

[57] 第二步就是寿命无常。把这两个修法合起来，就知道真的要看破、放下对今生的耽著。因为人身这么难得，还会很快死亡，所以追求这些世间琐事有什么用呢？只有在短暂的人生当中追求真正对今生后世都有利的善法。这是思维暇满难得大概的纲要。后面我们还会讲暇满难得和出离心是什么关系？从哪个方面观修才能打动我们？让暇满难得在哪个方面对于生出离心有帮助？不把暇满难得思维透，就是想难得难得，我现在得到了又怎么样？这是没抓住核心。我们要去联系观想暇满难得和出离心之间有什么关系。为什么生出离心一定要观修暇满难得呢？在观想的时候慢慢把心就转向出离心方面。不是说暇满难得、寿命无常，修好之后可以打破对今生的执著吗？是在哪个方面做帮助的？这方面要去分析，后面都要穿插这方面的引导，让我们逐渐认识到暇满难得和出离心的关系到底怎么样。

丙一（暇满难得）分四：一、思维本性闲暇；二、思维特法圆满；三、思维难得之喻；四、思维数目差别。

[58] 这里讲的是暇满难得。第一个科判是闲暇，暇满的暇。第二个科判是圆满，暇满的满。第三个科判是思维难得之喻，体会暇满的难得。



[59] 第四个是思维数目差别，对于一般人身和暇满人身、一般的众生和人身之间的差别，思维之后就知的确很难得。我们上面局部地观想暇和满，可能并不知道暇满和无暇的差距在哪里，但是把暇满的人身和其他的普通人，和其他道中众生的数目一对比，差别就非常明显，就知道我们能得到人身是非常稀有的，一定要珍惜。

[60] 这里暇和满是分开讲的，第一个科判是思维本性闲暇，第二是特法圆满。闲暇是有空闲的意思，只有空闲够不够？还不够，只是有闲有什么用？还要有特法，也就是闲暇的差别法、特别法或者说要点。闲暇就是本性、本体，它相当于大的框架，基本要素是你必须要闲暇，都没有闲暇，哪里会有圆满呢？就像修房子，首先要有框架。画画的话，首先要把线条勾勒出来。总之，闲暇就是本体、本性、大框架。首先要先得到闲暇，远离八无暇，这是基础、基本的要素。

[61] 第二个是特法，相当于填充。只有框架还不行，必须要让它充实。要修佛法的话，单单有闲暇是不够的，必须还要有特法。特法就是更加圆满的一些条件。因此讲了自圆满和他圆满，这叫十圆满。就像刚刚讲的，修房子首先要有框架，这叫闲暇，之后要砌砖、装修，把这些弄完了，才是一个房子，可以住了，而且住的很好。画画也是这样，先勾勒出整个线条，之后要充实、上色，把局部弄清楚，完善了之后就是很好的画。暇满人身首先要有空闲、闲暇。在空闲的基础上还有很多实际的内容。你要修行佛法仅有空闲还不够，必须还要具有十圆满，之后才可以真实去了解佛法。总之，进一步的条件和差别就是特法的意思。暇和满，一个是本体，一个是特法，闲暇和圆满是这样讲的。

[62] 第三个科判是思维难得的比喻，下面慢慢也会了知。

丁一、思维本性闲暇：

[63] 总的来说，没有生于八无暇处而有空闲修持正法，就叫做闲暇。

[64] 这里讲的很清楚。总的来讲，我们没有转生在八无暇的地方，而且有修持正法的空闲，这叫做闲暇，也就是有时间。我们没有生于八无暇处，而是有时间、有闲、也有机会修持正法。

[65] 讲暇满人身时有一个要素，就是修正法。修正法的人才叫暇满人身。否则我们会想，人身是到处都有，好像没什么。但我们不要忘了，这里是讲暇满人身，不是一般的人身。一般的人身、造罪的人身不太难得。真正难得的是有修持正法的空闲。有些人有大把的机会、时间、空闲，但他用去天天打麻将、跳广场舞，没事时候就去遛弯、逛街、遛狗，时间很多，愁得没办法打发。这是有闲，但不是修持正法的空闲，一定要有修持正法的空闲，才叫做闲暇。

[66] 既然闲暇是指远离八无暇，我们要知道到底什么是八无暇。远离了八无暇，就叫闲暇即“有闲”。

[67] 所谓的无暇是指八无暇处，如云：“地狱饿鬼及旁生，边鄙地及长寿天，邪见不遇佛出世，暗哑此等八无暇。”

[68] 这里面的八种大概可以分两类：一类是属于人道的八种无暇；一类属于非人道的八种无暇。比如说地狱饿鬼旁生这是属于三恶趣，再加一个长寿天，这四种不属于人道所摄，而是非人道所摄的无暇处。边鄙地、邪见、不遇佛出世、暗哑这四种是属于人道所摄的。大概是分为这两类，比较容易理解记忆。

[69] 下面我们要进一步具体分析八无暇，首先是略说，后面还要稍微广说八无暇。

一、地狱：如果转生在地狱中，那么日日夜夜连续不断地感受寒热的剧苦，根本没有修法的机会。

[70] 有机会修法的就叫闲暇，没有机会的就叫无暇。地狱是所有的六道当中最痛苦最底层的。只要是转生到地狱，就没有安乐的机会了，只是日夜感受到剧苦。

[71] 造了很重的业才会转生地狱。消尽恶业有两种方法：一种是通过修善法来忏悔。如果用这种方法没有消尽那就用第二种方法，就是通过受苦的方式来让恶业消尽。上师、佛陀教诲我们，自在的时候不要造罪业，这是智者的行为。造了罪业之后懂忏悔，这是另外一种智者。如果这两种都不是就是愚者了。第一个愚者是造了罪、不知道因果取舍；第二个愚者是造了罪之后不忏悔，任由自己堕落、任由自己去感受痛苦。已经堕入地狱了可能是因为没忏悔，即使做了表面的忏悔，力度不够，还是没有消尽罪业而堕落地狱，在地狱中用受苦的方式来消尽。为什么说日日夜夜连续不断？因为造成堕地狱的业是极重的业。人间的痛苦也是恶业造成的，但毕竟人趣中的痛苦还是有间歇的，地狱当中基本上没有间歇，日日夜夜连续不断地感受痛苦。

[72] 地狱主要分两类，一个是寒地狱，另一个是热地狱。堕入寒地狱日日夜夜感受寒冷的痛苦，堕入热地狱日日夜夜感受炎热的痛苦。人间的炎热和寒冷在地狱当中根本不值一提。在夏天汉地有四十几度，或者在东北、藏地零下三十度、四十度、五十度，这些方面看待地狱来讲不算是最热或最冷的，因为我们的业没有这么重。又因为是人道的众生，热的话可以吃冰棍、开空调，或者是去哪个地方避暑。如果很冷的地方家里面可以装暖气，总是有方法，出去冷可以穿很厚的衣服。在人间都有解决之道，但在地狱当中没有。在地狱当中比如说曾经在世间很有钱，能不能开许我装个空调？能不能开许我如何如何？这个是绝对不可能的事情。所以地狱是纯粹受业报的地方，业果成熟了没有自在了。而在人间有自在，是因为业还没有成熟。但一旦堕入地狱了便没有自在可言，只有被动受苦，所以说这是大愚者。

[73] 有些人说佛法是消极的，但是佛法并不消极，真正的世间人才消极。为什么说世间人消极？造罪业眼睁睁地看着自己堕落，任何挽救和对治都不做，任何改变的发心行为都没有，就等着自己堕落去受苦，这是最消极的。所以佛弟子知道自己造的罪业后很积极去拯救，并及时忏悔，这是很积极向上的心态。地狱中的众生日日夜夜感受剧苦，哪里有修法的机会呢？

[74] 因为一直处在剧苦中，根本产生不了修法的心，也没有机会可以坐在那不动地听法，连修法的机会都没有。甚至由于业力的感召，都没有办法在面前显现一个善知识。有人说，难道地藏菩萨不是常驻地狱吗？地藏菩萨是常驻地狱的。当你的业力轻微的时候，或是在人间精进地修过法、励力地对治忏悔过，那还有机会遇到地藏菩萨，否则的话连看都看不到。所以从这方面讲，没有修法的机会，一旦堕地狱就是堕入无暇之处了。

[75] 我们要想这个问题：现在我没有转生到地狱，实在是非常安乐、是很幸福的事情。如果转生到地狱，比现在的痛苦不知道要猛烈多少倍，而且地狱中根本没有修佛法的机会。现在我们能够遇到佛法，有的道友讲我的环境很差，即使再困难，念咒、观想的机会都还是有的。该学的学完之后，在心中去观想，谁都阻止不了。我可以在家里不供佛像，我可以手上不挂念珠，但是我在心中观想法义，这是谁都挡不住的，从这方面讲我们还是有机会修法的，但地狱中根本没有修法的可能。

[76] 所以我们要想：假如现在不精进，下世堕地狱了，那什么时候才能起来？在地狱很长时间中，根本没有机会修法，而且地狱是大无暇处。所以我们没有转生到地狱是非常好的，为了不转生地狱、为了下一世得到暇满，现在必须要精进。

[77] 二、饿鬼：如果投生为饿鬼，那么终日感受饥渴的厄难，也不会有机会修法。

[78] 如果我们投生到饿鬼道，终日都会感受饥渴的痛苦。这是因为在生前非常吝啬，舍不得上供下施，内心对财富非常耽著。对财富很耽著的话，就会永远处在不满足的状态，这就是饿鬼的心态。有些大德讲饿鬼的痛苦，并不是真实意义上的饥渴，真实意义的痛苦来自于永远得不到满足，体现在没有办法找到吃的，即使找到也吃不下去。这是因为生前不满足的因导致了没有办法满足的果，所以饿鬼道的饥渴永远满足不了，没有办法达成相应自己心意的、能够吃饱喝足的心愿。

[79] 而且环境也是颠倒的：夏天月亮也是特别热；冬天太阳特别冷，这也是不满足。我们在人间，比如说今天很冷，可以在太阳出来的时候晒太阳，这个能满足我们。但是在饿鬼道环境是颠倒的，终日感受痛苦。后面前行中会讲到，有些时候甚至于这些饿鬼不要说喝水、看到水了，十二年中连水的名称都听不到，就是这么大的业力。我们想想看，终日在饥渴的状态中，哪里有心态去修法呢？没有办法去修法。就像我们一两天不吃饭的话，心中非常饥渴难耐，怎么有心思去听法呢？心是慌的、根本没办法去听法。饿鬼道就是这样的情况，根本是无暇之处。

三、旁生：如果转为旁生，那么遭受被人役使及相互残害的痛苦，也没有修法时机。

[80] 如果我们转为旁生（就像平常我们讲的飞禽走兽，还包括除此之外的小虫等也是旁生），被人役使是其中一大类的痛苦。总的来说就是不自在，比如说：马、牛等就经常被人役使。还有相互残害，是指野生动物之间相互残害，如果是家养的动物会被人残害，有些时候即便是没有被人残害也是很愚笨





的，根本听不懂佛法。如果被人役使，怎么可能听法呢？互相残害，也是没办法遇到佛法，并且也是听不懂的。即便是没有被人役使，也没有互相残害，比如现在的宠物也是很笨的，没办法接受甚深的法义，跟它讲法是听不懂的。从这个角度来看没有修法的时机。

[81] 虽然有些佛弟子家里养一些宠物狗、猫，上师讲法的时候会带宠物带去听法，或者放在电脑前听法音。这种做法是比较好的，可以多多少少给宠物种一点善根，但也是仅此而已。我们也不知道它去听法的时候是什么心、作了什么意，只不过是听到声音了。单从听到佛法声音这一点来讲是比较好的。但是它有没有听懂、能否观想，这方面就没有办法去奢望，只要能够听到就算不错了，仅此而已。还能怎么样呢？没办法的。有些佛弟子放生时，会尽量在物命耳边念一些佛号，给它们种一些善根。给宠物念佛号，听法的时候给它们也听一听，种一些善根，除了这个之外，它们没有时间修法，这也是无暇之处。

四、长寿天：如若转生到长寿天，那么一直处在无想的状态中虚度光阴，也同样不具备修法的时机。

[82] 寿命很长的天人就叫长寿天。大恩上师在讲记中讲到，如果从字面上理解，欲界天、色界天、无色界都可以算作长寿天，还有色界第四层旁边的无想天，都可以算作无暇。

[83] 当然我们会说欲界天也有有暇的。欲界天在佛出世、初转法轮的时候，八万天子和五比丘都是在差不多的时间先后证道的。还有佛陀住世的时候，也有很多天子从天界下来听法，证得初果的也比比皆是。这是特殊时期的情况，但佛出世的时间毕竟是少数的，大多数的时候佛陀没有出世，天人也没有办法修法的。

[84] 这并不是欲界天不能修法的最主要原因，最主要的原因是欲界天的享受太过圆满了，天人的心思不在听法上。因为没有什么苦，基本上类似于心想事成状态，只要是想得到的东西都可以从如意树上拿。处在特别圆满的欲妙中，心思被欲妙所缠缚，没有心思听法。所以如果转生到欲界天，基本上是属于无暇之处。当然也不排除个别的欲界天人有修法、有证果的，但这种情况很少，大部分是属于无暇之处。

[85] 还有一种是无色界，绝大多数的无色界天人，也属于无暇。因为无色界没有色法，没有身体听法的条件就没有了。听法必须要耳根，耳识，但无色界天人没有眼根、耳根，就不会有眼识、耳识。他们只有意识和心所法，仅有这些接受不了法的讯息。安住无色界的时候，虽然不是完全没有想（因为最高的无色界是非想非非想，没有粗大的想），但还是有非非想这样细微的想。所以从这方面来讲的话，非想非非想乃至于空无边处、识无边处、无所有处等，还是有心里活动、有心识的，只是这种细微的想没办法缘法义。这是无色界的情况。

[86] 为什么我们说绝大多数无色界天人属于无暇呢？学过《俱舍论》就会知道，无色界也有阿罗汉。他在色界修完后，必须要到无色界去证阿罗汉。有人问：无色界没人给讲法怎么样证呢？阿罗汉到无色界的时候已经不用再听法了，内心当中的法义已经积累够了，只要靠意念就可以证了。所以到了无色界之后没有身体不用听法，也不用打坐。即使没有色身，在无色界里依然可以证果。《俱舍论》中讲到是这样的，所以说无色界是不是纯无暇处，不敢一概而论。因为无色界也有很多天人证阿罗汉。这些阿罗汉去无色界之前不一定是在人间（现在人间佛法很衰弱），也有从欲界到无色界的，但不多；有些是从色界转生到无色界证果（从欲界到色界，从色界再到无色界），《俱舍论》讲，这叫做次第证果。所以无色界不一定全部是无暇处，但大多数是无暇处。

[87] 色界其实也一样。《俱舍论》讲，色界虽然有眼根、眼识、耳识等等，但是他们有闻慧而没有思慧，因为一“思”，马上就入定，所以修行佛法的条件也不圆满。而且不能成为别解脱戒的所依，因为主要耽著于禅定，不确定是佛法。但色界不一定是纯粹的无暇，因为色界也有很多证阿罗汉、二果、三果的。

[88] 但是色界当中有一个地方绝对是无暇，叫做“无想天”，有些地方讲长寿天就是专指无想天，它相当于四禅天中广果天的郊区。无想天是什么状态？刚转生到无想天时的第一念有想法，“我要入定了”，最后出定的那一念有思想，中间没有思想，有色身但是“无想”。按照《俱舍论》的讲法，在无想天入定的过程当中，心、心所全部不起，寂灭一切心和心所法。除了要入定之前第一念有一个作意，出定之后有一个想法（有了想法之后，马上就要堕落了）之外，中间很长时间当中，“一直处于无想的状态中”，心、心所都不起，只是享受以前修无想定定的果。入无想定后，没有痛苦，感觉很舒适、快乐。感觉很快就出来了，但其时间很长。这里面一点善法都没修，一直安住在无想定当中。

[89] 为什么说绝对是无暇呢？《俱舍论》讲，有两种状态纯粹没有心、心所。一种是小乘三果以上的圣者以及第四果阿罗汉有能力入“灭尽定”，也叫“灭尽受想定”——受蕴和想蕴的灭尽。因为受和想的作用很突出、粗大，所以叫灭尽受想定。其实不单单是灭尽受蕴和想蕴的心所，而是一切心、心所都灭尽了。这是三果、四果圣者可以入的灭尽定——没有心、心所，是圣人修的，因此不能说是无暇。

[90] 还有一种是外道在人间因地时修的无想定，所得的果叫无想天。这种无想定是修到四禅以上，寂灭心和心所。在人间修的时候，他的心、心所就灭掉了，后成果成熟了转生无想天。这纯粹是外道的定，把无想天当成涅槃，把无想定当成解脱道。死了之后升到无想天，“我要入涅槃”，就开始入定，中间什么都不起。出定之后，“完了，”他想：“涅槃怎么是这样？明明我已经涅槃了为什么又出来了？”因而生起邪见：“解脱是假的”，产生了邪见就堕落了。这是外道的禅定，第一念和最后一念有心，中间没有心。他把这种定错当作解脱道去修，把无想定错认为涅槃的果位。所以，真正意义上绝对的无暇指的是无想天。

[91] 其它地方，包括非想非非想天、无色界、色界等，都有圣者。但这些圣者但绝对不可能入无想定，不会生到无想天上（有可能会生到其它地方）。所以严格意义上讲，长寿天即无想天是真正的无暇，泛泛地讲，大多数无色界、色界、欲界的天人，都可以叫无暇（但是还有特殊情况，刚才已经分析过了）。

[92] 下面讲四种人间的无暇。

五、边地：假设转生在边鄙地方，那里无有佛法，因而也不会有修法的机会。

[93] 边鄙地方现在还是很多的，虽然中国很多地方都有佛法，但是也有些地方没有三宝，没有寺院、僧人、学佛的居士，没有守五戒、斋戒的人。还有一些更偏远的像非洲等外道盛行的地方是边地。边地是指没有三宝名称，没有佛弟子行持戒律、讲经说法的地方。

[94] 假如转生在边鄙地方，没有佛法，怎么可能有修法的机会呢？有些人说，虽然这些地方没有佛法，但是，如果去了一个可以修行佛法的人，或者虽然他并没有皈依三宝，但以前是修行人，这还算不算边地？这是很特殊的情况。这里主要指整体而言，没有人行持佛法，没有寺院等三宝所依，都叫做边地。这些地方没有佛法、三宝，连三宝的名称都听不到，怎么可能有修行佛法的机会？一旦转在边地是很可怜的，虽然你是人，佛法也还没有隐没，却是在无暇之处。

六、持邪见者：如果投生为外道或成为随同他们的持邪见者，就会因为自相续被邪见染污而没有修法的良机。

[95] 如果生于外道团体、外道家族中，或者成为随从他们的持邪见者（持有常见、断见的人），会因为自相续被各式各样的邪见所染污，而没有修法的良机。

[96] 印度有些守持无因果的断见外道，认为人死了之后完全断灭了。有些守持常见的外道，虽然也承许有前后世、因果、解脱道，但认为有一个常有的我存在。这些常、断见都叫邪见。要修行佛法，首先要有世间正见——因果见，在世间正见的基础上还需要具有空性见。出世间和世间两种正见具足，才可以修持正法。否则，如果成为持邪见者就没办法真实地修行佛法，这也属于无暇。

七、佛不出世：如果出生在暗劫，那么连三宝的名号也听不到，不晓善恶，也就不会有修法的机会。

[97] 这里面有暗劫、明劫。明劫是佛陀出世的劫，比如现在我们就是明劫，因为释迦牟尼佛出世了，成佛之后讲法，有法义传递下来就叫明劫。如果在一个整个劫当中没有佛陀出世，就叫做暗劫。“暗”是“黑暗”，因为没有三宝光明，所以叫暗劫。暗劫中虽然生在人间，但没有佛陀出世，没有佛、法、僧，连三宝的名号也听不到，不知道善恶的取舍，因此不会有修法的机会。

八、暗哑：如果投生为暗哑之人，则心相续无法调柔，由此导致无有机会修法。



### 03 暇满难得(14-27)

[98] 喑哑指没办法讲话、听不到声音，还有心不堪能的意根喑哑，类似白痴，意根中没有俱生慧（辨别能力）。我们想想看，如果自己诸根不全会怎么样？有眼根可以看佛经，有耳根可以听法语，心智正常可以思维。否则，就看不到经书、佛像，也没办法听闻法义。喑哑是第四种人间的无暇，看不到、听不到、心智也没办法思维的话，虽然是人也属于无暇之处。

[99] 远离了以上讲的八种情况，也叫“八难”或八无暇，就是闲暇的自性。首先，排除地狱、恶鬼、旁生、长寿天之后是个人，就有闲暇，至少有机会了。再排除佛不出世：虽然是人，佛不出世一切都没办法安立。再排除边地：虽然佛出世了，但生在边地也不行。又排除持邪见者：虽然佛出世，我没生在边地，生在中土，但如果是一个持邪见者怎么办？在佛法兴盛时，中土也有很多持邪见的人，持邪见者是不会有机会的。虽然内心当中没有明显的邪见，但如果诸根不具、喑哑，也没办法接受佛法。把这些一一排除之后，修行佛法的所有闲暇都有了：佛已出世、不是边地、不持邪见、不是喑哑，这是总的基础，再加上后面要讲的特法：自圆满和他圆满（五种他圆满，五种自圆满），这十圆满具有了，才真正是暇满难得的人身，修行佛法的所有条件、框架和特法都有了。

[100] 前面我们简单地介绍了八无暇，后面华智仁波切、大恩上师会进一步分析。这些分析很重要，越分析我们越知道，现在得到人身、远离这些情况不容易，尤其是了知它们的因之后，我们就知道的确是难得。得到暇满人身后，要尽量地使用人身来修善法，不要把人身浪费到没有意义的世间琐事上面。

[101] 今天我们的课就讲到这个地方。

[102] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[103] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[104] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[105] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[106] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第 15 课辅导资料

[107] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[108] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[109] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们再一次一起来学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。

[110] 前行引导文分共同前行、不共前行和破瓦法三个方面。我们现在学习的是共同外加行。共同外加行主要宣讲了如何生起出离心、对出离和解脱产生意乐，主要有四种修法，称为四种厌世心或者四种转心法。我们现在学习的是四种修法当中的暇满难得。暇满难得中有闲暇、圆满和难得的自性，宣讲的是难得的本体、讲到了暇满的人身是如何难得的。首先，讲暇满“人身”就鉴别掉了人身之外的其他五道众生；然后，讲“暇满”的时候，也鉴别掉了没有空闲修佛法的普通人身。

[111] 暇满人身，主要给我们安立了什么是闲暇、什么是圆满、具有什么样条件的称之为暇满，这个“人身”也非常难得。这里通过不同的道理来抉择难得。知道了难得之后，其实对我们现在修行佛法的人来讲，一方面要特别高兴：这么难得的人身我们已经得到了。大恩上师讲以前法王如意宝在石渠求学时思维暇满难得，特别欢喜一这么难得的人身现在居然得到了。我们自己在思维的时候，当然也是要产生很大的欢喜心。如果没有产生很大的欢喜心的话，一方面有可能还没有认识到这个暇满到底怎么样难得、怎么样珍贵的；另一方面，既然现在已经得到了，难不难得也无所谓，好像不重要。但其实并不是这样的。

[112] 现在我们的暇满人身是通过以前修持佛法得来的，如果现在不修学佛法，后世或以后不一定再能得到暇满人身，是这样一种自性。这样的暇满人身如果我们用以继续修学佛法的话，以后还可以得到。暇满人身其实是修行、成就佛法的一个最根本的基础。如果连人身都得不到的话，那我们怎么可能很顺利地修行佛法、成就佛法的功德呢？这个是不可能的事情。所以，暇满人身是我们成就佛道的基础，如果有了这个我们就可以顺利地修行佛法；如果没有这个，所有佛法的修行都将很难成办。虽然在其它的道当中有个别特殊的也有修持佛法的，但是这个绝对不是普遍性的。因为各个道都有自己的问题，我们在下面分析的时候还会讲这些。

[113] 现在的暇满人身是以后得暇满的因，必须要用这个暇满人身来修行。第二个问题是，现在我们得到了暇满人身，怎么样来使用这么珍贵的人身呢？如果用这么好的暇满人身，去做非法的事情，那么就非常不合理。在《亲友书》当中讲过一个比喻，如果我们用暇满人身去造罪业的话，就好像用金宝盆去遣除粪便一样。用黄金的器皿去装很肮脏的粪便，去打扫垃圾等等，这就是极大的浪费，就没办法体现出它的价值。所以我们现在得到了暇满人身，如果不使用就是浪费；如果用暇满人身去造罪业的话，那就是极度的浪费了。用暇满的人身去造罪让我们堕落的话，是非常可惜的事情。

[114] 我们既然现在得到了暇满人身，就应该想怎么样来使用它呢？在哪个方面使用才能够让暇满人身的价值完全体现出来，从而让我们得到最大的利益？每个众生都是考虑自己的利益的，没有一个众生不是在想，怎么样才能得到最大的利益？虽然想是想，但是很多人不知道怎样去使用。我们有了这个最好的工具，还要把这个工具用在最需要用的地方，这就是修持佛法。所有的事业当中，修持佛法是最为殊胜的。而且，修持佛法通过其它的身份是没办法达成的。所以我们必须要用暇满人身来修持最有意义的佛法。使用的越多的话，今生和后世得到的利益就越大。

[115] 而且，今生我们在使用暇满人身修持佛法的同时，是没有造恶业的。前面我们也提到这个问题，当我们在造罪的时候，第一就是造很大的罪业，第二在造罪业的同时是没办法修善法的。所以，在损失了自己的安乐的因的基础上，也是给自己创造了很多受苦的因缘，再加上后世失去暇满人身，这一系列不好的连锁反应，都是在人身上不修佛法造罪业而导致的。如果用暇满人身来修善法，一方面我们在修善法的同时累积了善业功德，第二在修善法的同时根本没有造罪业。我们修持善法、累积了后世安乐的因的同时，也阻止了后世痛苦的因缘。而且它还有善的连锁反应，就是通过现在的修持佛法，后世得到暇满人身，通过这种宿世的习气，再再修持佛法，逐渐就是道上行走，逐渐就靠近解脱了。所以，我们用暇满人身来修持善法，不仅是对今生的止恶修善，而且对于后世得到人身善趣、安乐，或者后世得到解脱、积累资粮等都是非常关键的。

[116] 当我们把这个问题思维透了之后，尤其是了知这个道理之后，上座反复观修。这样就会在下座之后，把所有的时间精力，或者主要的方向定在修学佛法上面。这个方面思维透了之后我们才会真实地珍惜人身。这么难得的人身不要浪费、不要用它去造罪业，应该用来修最有利益的佛法。如果经常性地这样思维、修学的话，就能够深切地体会到，在暇满难得这一品结束时的公案—金厄瓦格西的事迹中，他为什么这么精进。因为他知道，人身太难得了！如果在得到人身的时候没有用它去尽量多地修持善法，那么就是很大的愚痴和浪费，以后我们还能不能得到这个人身那是非常难说的。

[117] 所以，我们就要通过这里面提出来的思维本性闲暇、思维特法圆满、思维难得之喻、思维数目差别等方面，或者三处三善的密宗实修法的引导，一步一步去思维。如果抓住了纲要—为什么要修暇满难得？暇满难得对修持出离心、对修行到底有什么帮助？把这些问题思维好了，把主线、纲要脉络抓住了，再把每个修法串起来，它就有目标了。我这样修是朝哪方面靠近？我这样修到底是要调伏哪方面的问题？如同这样，通过闻思了知整个暇满难得的修行脉络之后，再上座修行。这时候目标明确，一方面在每一个修法过程当中要去思维，这个修法和我自己总体的修法之间的关联是什么？像这样修的话我们就能找到每个修法里面的关联，就很容易生起暇满难得的感觉。像大恩上师讲的一样，在修法过程当中感觉很重要。感觉生起来了，我们的心就不同了。

[118] 内心真实知道了暇满难得，要做最有意义的事情，自然而然对其它的轮回琐事没有兴趣了。即便有兴趣也不愿意把时间精力用在这上面，有时是不敢。就会产生修法的作用，注意力就从世间法转到佛法。因为暇满是很难得的，用这个难得的暇满去做有意义的事情，这是一种微妙的转变。以前没有思维暇满难得的时候，就用这个人身去造罪，做很多没有意义的事情，思维没有转变。

[119] 什么叫转心四思维呢？像这样把我们的心转变了，以前把人身用在非法或者世间八法上面，现在通过思维暇满难得之后，对暇满难得的人身产生了更高度的认知，就把思想、精力慢慢转变到一定要修持佛法上来。因为只有用暇满人身修持佛法才是最有意义的、才没有浪费。所以心一转变，自然而然就对佛法有兴趣，对其它的法就逐渐淡出没有兴趣了。





[120] 思维地狱痛苦、饿鬼、旁生，这些都是没有空闲机会的，最后回头看，这些观想思维，把心从耽著世间八法转到修学佛法，把主要的时间精力放在修学佛法上面，这是非常好的一种转变。所以刚开始要把心从轮回的心转变到要修行佛法的心。思维暇满难得，四个修行当中第一个修法就从这个侧面来帮助我们生起来了。四个修法都有不同的侧面、都有关联，每一个对我们所转的方向都有不共的特点。思维暇满难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚分别是哪方面转心的？肯定都是要转心，每一个修法的特点是不一样的。但是总的目标是一个，都是要把我们的心从耽著轮回的今生后世转变成希求解脱。每一个修法都必然要生出离心的，在思维的过程中要进行观察、思维。

[121] 今天我们继续学习思维本性闲暇这个科判。本性闲暇前面略说了，今天广说一下。

[122] 无无暇处当中的三恶趣众生，由于往昔各自积累的恶业所感，夜以继日、连续不断地饱尝着寒热饥渴等苦果而绝不会有修法的机会。

[123] 无无暇就是指有八种情况是没有修法的空闲机会，其中三恶趣居首。三恶趣的众生由于往昔各自积累的恶业所感，有各式各样的痛苦，没有时间、精力或者机会修持佛法。佛法讲因缘，所有的这些都是因因果报的关系。无论是平常讲的善业和安乐、善业和善趣、恶业和痛苦、恶业和恶趣之间的关联也好，还是修持四种厌世心一定会产生出离心的因果，修持菩提心能够得到进入大乘道的果，修菩萨道可得成佛的果，这一切都是有前因后果的。因果就是整个佛法的核心，如果对因果规律诚信的话，心就会逐渐成熟起来。

[124] 因为各自积累的恶业所感，三恶趣的众生的身份和所感受的痛苦没有一个是偶然的、没有一个是公平的。有人会觉得老天、社会不公平，或者有谁对自己不公平，从表面情况来看，自己的际遇、所受教育的环境，还有老师、上级的一些看法或者说，肯定有所谓的不公平，但是它还有一个深层次的因。

[125] 在思维业因果的时候，有一个近因，也有一个远因。今生当中的这些因叫做近因。很多时候有情只看到近因，只看到谁对我不好，所以现在我的发展受到了阻碍。这个近因一定有它的远因，更加细微的、前世的因称之为远因。近因的出现和远因有一定的联系，最主要的因是远因，近因只是现在表现出来而已。任何事情没有一个是偶然的，没有所谓的运气好或不好、对我好与不好也是自己以前积累的行为导致的后果，只不过有些果显现得快，有些后果来得迟一点而已。因为各自积累的恶业所感，所以“夜以继日、连续不断地饱尝着寒热饥渴等苦果”。

[126] 尤其是地狱非常明显，夜以继日、基本上没有停息的时候，完完全全一直在痛苦当中度过。我们在人间感觉痛苦的时候，非常的难忍，生病、痛苦的时候就会想办法找一些止痛药，有时就想哪怕能够止息五分钟稍微缓解一点都好，都要寻找这个机会。但是地狱的众生因为恶业所感，基本上没有这样的机会，所以是夜以继日、连续不断地感受寒热地狱的痛苦。

[127] 饿鬼主要是饥渴，因为以前的吝啬或者不知足的心态，导致了饿鬼的果报。果成熟了，必须要感受痛苦来消这个业，也是夜以继日、连续不断地感受饥渴的痛苦。此外还有四季颠倒等等的苦果。旁生主要是互相啖食、恐怖、愚痴等等的痛苦。

[128] 三恶趣的众生绝不会有修法的机会，即便有也非常少。有些菩萨为了度化这些有情，特意地投生为旁生。在佛的传记如《本生传》中也有转生成蛇、乌龟或其它的有情而修菩萨道。因为菩萨内心当中有种种自在，即便是投生到了恶趣，也不会舍弃菩提心。为了一个明确的目的一度化这里的有情而投生为恶趣的身份，但这是非常少的。要不就是菩萨的愿力、修行的境界，或者有些旁生稍微比较特殊一点，有一点点听闻佛法的机缘。

[129] 如果道友家里面有这些旁生宠物，尽量地给它们多结缘。如果有系解脱就给它们加持，上师讲法的时候让它们多少听一些上师的法音，这样对它们来讲是有一定的作用的。虽然真的听懂了，然后开始打坐、思维，一起磕大头，这是做不到的，但是可以多多少少地种些善根。还有我们看到蚊子、蚂蚁等等，如果能够利益它们，就给它们念心咒、发愿回向，用系解脱给它们头上转几圈回向加持一下，这些都可以做。它们都是很可怜的众生，既然遇到了像我们这样修行佛法的人，那么我们还是有一定的责任和义务去帮助它们。

[130] 如果没看到就没办法，看到了就要去做。还有在水上行船时，水里面有很多的有情，我们用身上的般若摄颂、系解脱，给它们作意加持，是可以利益很多众生的。它们自己没有修法的机会，只有通过其他修行者做一些帮助，所以说三恶趣的众生属于无无暇之处。的确是没有机会，如果我们变成了地狱众生，天天在地狱里面哀号，哪里还能想得到修法呢？如果转成饿鬼，每天处在饥渴中，不是一般的、是极度的饥渴，处在非常难忍的痛苦当中，怎么想得起来修法呢？如果转成旁生、愚痴笨，或者经常感受这样那样的痛苦，也没有时间、没有精力修法。所以转成这样的有情是没办法修行的。

[131] 我们要思维：非常的幸运，现在我没有转生到三恶趣，现在我是个人身。思维的时候要认认真真地用心去体会：假如转到了无无暇之处，应该怎么办？如果我是一个旁生，根本没办法去思维法义。刚刚我们讲了恶性循环，一般来讲会循环下去，或者要种一个善根非常的困难。大恩上师在这堂课的前面也讲到了，很多蚂蚁在七佛出世后还是蚂蚁的身份，还没有转出来。我们觉得怎么可能呢？这个没什么不可能的。如果造了很重的业，一定会连续地转蚂蚁，是有这样的。还有鸽子，往前八万劫往后八万劫，阿罗汉都观察不到什么时候投生、什么时候离开鸽子的身份，只有佛的遍知才可以真实地了知，所以时间太长了。

[132] 我们想想现在人道的痛苦，真正思维一下，和旁生的痛苦没法比。我们在世间当中有点违缘、有点不顺，感觉修法的痛苦时，想一想三恶趣的这些有情，就有动力修持了。如果真的到了那个阶段，你想要磕头也没办法，没有时间、也生不起这样的想法；想要修行也没办法修；想要闻思更加没有机会。

[133] 如果福报不够，就会觉得听闻佛法很麻烦，或者天天在佛法上熏习很麻烦。其实这是很幸福的事情，能够得到人身、熏习对出离轮回最有意义的佛法，的确非常幸运。有时在佛法当中遇到一些想不通的问题，或者修行佛法有些痛苦，这些其实不算什么。而且在这个过程当中，通过一些苦行还可以消很多的业。在修行、弘扬佛法的过程当中有些烦恼的话，我就会想这是属于幸福的烦恼。为什么呢？因为整个前提是在缘佛法当中出现的一些困惑，都是幸福的烦恼。我们整个趋势是在佛法上去缘，只要我们跳出来，再看一看现在的烦恼：有时是听不懂、看不懂，有时是在发心过程当中有苦闷等等，这些都是缘佛法修行、利益众生时的苦闷，是幸福的烦恼，如果我们这样想的话要好的多。

[134] 如果我们堕到恶趣了，哪里能够听闻佛法？因为听不懂很烦躁，或者是在发心的过程当中出现的问题，这些在恶趣根本遇都遇不到。如果我们有机会想一想就会觉得，毕竟现在做的是自利利他的佛法的事情，是很稀有难得的。对恶趣的无暇体会的越深，对当前的机会就越会珍惜。有一点点的痛苦、受一点苦行、受一点委屈，或者一段时间当中烦恼调伏不了，只要我们还在修习佛法，还在不断地缘佛法，这些就不算是真实的问题。真正麻烦的问题是，堕入恶趣没办法修行佛法，没办法继续在修法的路上走。这里讲了三恶趣基本上是绝对没有修法的机会的。

[135] 三恶趣讲完之后，下面继续讲边地、长寿天、邪见还有暗哑。先讲边地。

[136] 所谓的边地：据说有罗卡查族等共三十二种边地。

[137] 所谓的边地是什么呢？据说有罗卡查族等三十二种边地。三十二种边地只是一个大概，主要是从当时的印度来分的。大恩上师在讲记当中讲了，有时是一百多种，甚至广分一千多种。一千多种边地主要是指很多的部落，但是放眼全世界，边地绝对不止一千多种，非常多。

[138] 佛法是能够让我们解脱的，但为什么学外道的那么多？基督教、伊斯兰教那么多，还有在印度，百分之八九十都是印度教徒，佛教徒非常少。到底是什么原因？佛菩萨没有努力吗？还是说佛教徒有什么问题？大恩上师经常批评佛弟子不太积极，可能也是其中的一个因素。但是，最根本的因素就是遇到解脱的正法、获得一个能够修佛法的暇满人身，这个本身是不容易的。

[139] 我们不是正在讲暇满难得吗？如果到处都是学佛法的人，比如说世界上 70 亿人，69 亿都在修佛法，那这个人身就太容易得了。尤其当今这个时代这么多的人，不用说其它旁生了，佛弟子只是三到四亿，或者是再多一点。这些人中有些是名义上的、有些只是领个皈依证的，能够真实地修行佛法、闻思、讨论、背诵、观修的非常少。从这个角度来讲，佛法在整个世间当中不兴盛。不兴盛的原因是什么？就是它的确很深，要真正地对佛法生起信心，然后对佛法产生一个想要修行的心，是不容易的。这也是反证了暇满难得和佛法殊胜。

[140] 所以能够遇到佛法要珍惜，不要随随便便退，退了之后不知道什么时候才能继续生起这个心。大恩上师也讲了，在茫茫的轮回大海当中，好不容易把我们捞起来了，如果我们自己不精进，又漂走的话，什么时候才能遇到佛法？上师的悲心是很大的。

[141] 我们自己在有机会闻思修行时，确定内心当中的正见是非常重要的。真正来讲，共同的四加行比大圆满的正行、其它仪轨的修持、佛事活动更重要。闻思佛法、闻思四加行，对它产生定解，内心当中产生一种真实的感觉，这个比正行都重要，是刚开始的基础。通过四加行来进行修持，是非常重



要的。因为这个基础打好了，我们就会成为一个修行者——真实的行持佛法的人。如果这个基础没有打好，内心当中没有看破轮回、没有生起出离心，佛弟子、佛教徒的法相就没有了。

[142] 真正的佛教徒的法相，在离四贪贪欲当中，有“耽著今生非佛徒”，耽著今生的人不是佛教徒，这也算是一种法相。所以真正的佛教徒，必须要看破今生、要求解脱。这个才是真正的随佛而行。佛陀是什么？佛陀是觉悟者，既然你是佛教徒，那么最主要的是要解脱，觉悟是解脱之道。如果我们不求解脱，那就不是真正的佛教徒，只是有一个佛教徒的名称，但是没有佛教徒的本质，这个方面是我们需要了解的。

[143] 所以前面的四种转心思维，让我们的内心生起出离心，对我们来讲的确是太重要了。很高的法有时确实不修也不行，但是刚开始的重点还是应该放在四加行上面，四厌世心要多观修。所以有些大德讲，其实五加行很简单（上师也这样讲），四加行不好修。虽然四加行是排在五加行的前面的共同前行。但是我们觉得五加行的数量完成了，就修完了成功了，反正十万个头磕完了、十万曼扎也供完了，这方面好像觉得成就了。但是四加行修的时候不好修，有时修不动、抓不住扼要核心。到底一个一个修法地这样观下来是要干什么？有的时候修了半天也找不到感觉，但只要一修好抓到感觉了，就会成为真实想求解脱道的人，这时内心当中就真正生起了出离心。

[144] 如果生起了出离心，整个人就变了，大部分的时间和主要的所作所为都会为了解脱而奋发。所以四加行不好修，让我们看破轮回、放下对今生后世的执著不容易，因为无始以来已习惯了轮回且这种习气根深蒂固。五加行为什么相对简单一点？因为我们可能会想，磕头、皈依功德很大，清静了罪业能过上更好的日子，修曼扎更不用说，能快速累积福报或善根等等。如果我们没有生起出离心，五加行就有可能变成追求世间八法的工具。但四厌世心就不是这样，它一定要看破轮回、放下对今生后世的耽著，这个方面是要难一点。

[145] 如果刚开始把四加行先修好，再修五加行，那就不一样了。因为通过四加行已经确定了目标就是求解脱，已经放下了对今生后世的耽著，在生起出离心的基础上再去修皈依、发菩提心、修曼扎，修金刚萨埵、上师瑜伽，这样就全都和解脱道相应了。如果不修四加行，那五加行就可能和解脱道没有什么关系，只是累积了一定的善根，或者在修习一些法义，但不敢肯定这是不是决定解脱道。从这方面看，四个共同加行的确是非常重要的，如果刚开始花时间把四加行修好修纯熟了，后面的修法自然而然地就相应于解脱道。因此我们一开始要选对目标，后面一直修行下去就非常好。如果刚开始四加行的基础没打好，目标没选对，后面的修行就可能都会偏离正常轨道，所以有时修完后还要返过来补课，因为出离心没有修好。

[146] 大恩上师虽然有时候讲到密法或空性，但也是经常告诉我们四加行很重要，一定不要放弃。有些噶当派的大德在给弟子们教诲的时候，以“无常”为例：如果早上没有修一座“无常”，整个上午都可能被世间八法的念头所占据；如果中午没有修一座“无常”，整个下午的心相续都会被世间八法的念头所占据。如果能够观修一座以“无常”为主的四加行，这个力量就会让我们明确目标，不要被世间八法所染污。如果经常性地修四加行，将法义融入于心，那么我们的起心动念都不会相应于世间八法。对于一个真正想求解脱道的佛弟子来讲，想到这个结果我们都会很高兴，能达到这个状态就好了。

[147] 现在我们想要解脱，但就是放不下轮回当中的名闻利养、情感和这样那样的东西。如果我们真正放下，就可以一心一意地追求解脱道。这时候的心很纯，没有什么障碍和拖后腿的东西，就可以一直往前走修到底。如果没有放下，往前走的时候很多人抱着我们的脚，要去使劲地挣脱他们，就走的慢了。如果没有这些束缚我们就走的很快，所以有些人修法修的快，有些人修的慢。有些可能还不知道其中到底哪个是重点；有些人可能知道，但是还狠不下心来通过修持四加行来生起出离心；有些人正在修，但是因为以前的执著太重，暂时修的时候还没有得其要领，找不到感觉。一方面我们要修，一方面也要像慈诚罗珠堪布所讲的一样，为了生起出离的感觉，必须要经常性地积资净障。我们要知道，积资净障也可以生起这样厌世心，这个非常重要。

[148] 这里讲“边地”，罗卡查族有三十二种边地，非常多。下面展开讲：

[149] 边陲异教的教徒们声称损害为正义，视杀生为善业。

[150] 所谓边陲异教，即边地。有的边地的是很偏远的地方，现在中国也有很多偏僻的地方，基本上看不到三宝或者根本不知道佛法。一方面地方很偏僻，一方面的确也没有佛法。世界上还有些离我们现在很远的地方，也有很多的异教。有些异教可能不是偏僻的，大城市中可能也会有这些情况出现。

[151] 这些异教徒们声称“损害是正义”，意思是觉得“杀生”是正义，比如杀害众生祭祀天尊，他们觉得这就是正义。如果行持祭祀就可以升天或得到天尊的欢喜摄受，最后得到梵天等的果位，因此他们认为损害众生是正义、杀生是善业。还有一些极端的外道，声称如果能够把异教徒杀死的功德很大，甚至还有某些教徒认为能够把佛教的高僧大德杀死功德非常大。他们觉得像这样去“损害其他人、旁生等众生”就是正义，认为杀生是个善业，现在也有很多这方面的宗派。

[152] 然而从真正的业因果的道理来讲，每一个众生都是珍惜自己的生命的。如果把别人很珍惜的生命杀死了，对方一定是很痛苦的，让众生痛苦不可能成为善法。从这个业果的规律来观察，按真正的善法来说，因为众生对自己的生命非常的珍视，所以我们要保护他们、不要杀害他们，发誓要戒杀或者通过施于无畏的方式经常去放生。现在也有很多人在放生，放生其实也是一种无畏布施，赐予物命无怖畏。让他们得到安乐，延长他们的生命，这就是善的规律，即通过善业会导致善果的产生。所以说“损害是正义，杀生是善业”这也是个颠倒而持。按照佛陀的十力中的处非处之力来讲，如果认为“损害是正义，杀生是善业”这个叫做“非处”，不符合业果规律的都叫做“非处”。

[153] 所有这些边鄙地的野蛮人，虽然外表看起来是人相，但内心顽固不化，根本不能转向正义方面。

[154] 这里讲的外道有些纯粹是以分别念思维的，有些是以有漏的神通。以前我们学其它的教义比如中观，也会分析很多外道的观点，他们会做很多奇特的苦行，通过修禅定也得到一些神通，但这些神通其实是有限的，看不到更远的前因后果。比如通过神通看到牛升天了，是什么原因呢？牛以前吃草，因为外道看不圆满，就会认为吃草可以升天，从而去做一些吃草的行为。看到杀生之后升天，就觉得杀生可能是善法。这些外道是通过那分别念、邪理论来思维，或者是通过有漏的神通来观察，这样当然不究竟。

[155] 这些边地的野蛮人外表看起来都是人相，但是内心顽固不化、没有慈悲心，或内心当中所谓的“爱和慈悲”都有偏袒。有时候偏袒于亲友，对不是亲友的人经常打击损害；有些则偏袒自己的民族、教派；有些人的爱只限于人类；有些人的爱只限于亲属；有些爱只限于自己的部落等等。如果有这样偏袒的话，越爱自己的一方，对其他所谓的怨敌就会越加伤害。因为对自方的爱越重，如果谁伤害他，对对方的恨也越重。像这样内心顽固不化，这样的爱也有很大的局限性。

[156] 但佛弟子、佛陀的爱是不分的，我们所学的教义就是爱所有的众生。不管是亲人、怨敌，喜欢我的人、讨厌我的人、还是和自己没有关系的普通人，不管什么样的人，我们都要发誓去度他。而且为了对这些有情产生平等的爱，还有一系列专门的观修方法，来让我们对怨敌、对普通人产生慈爱，让自己的心安住在平等、菩提心的状态中。所以越深入地了知佛法，真实的生起信心，他这种菩提心、大悲心的爱，才是真正普遍的爱。这才叫平等的爱，不是偏袒的爱。

[157] 我们在修菩提心之前，第一个修法就要修舍无量心，刻意地通过很多修法，让我们首先把对于亲友、怨敌偏袒的心平等下来、抹平之后再修慈悲喜等等。这一系列的修法，没有一个不是体现佛陀教法当中的平等、慈爱的观念。这是一种真正的大爱，所有的爱当中，没有超过菩提心的。

[158] “看起来是人相，内心顽固不化，根本不能转向正义方面。”对于平等、利益一切众生，没办法理解，所以说：“不能转向正义方面”，尤其是“视杀生为善业”等等这方面更加可怕。普通人可能只是为了衣食住行，有时候需要杀生、做一些损害他人的事。但是如果把他教派化了、成了宗教，就会系统地去宣传这些东西。通过很多理论，深入这种观点。这个时候外道还是非常可怕的。我们在学观的时候，俱生我执（就是一般普通人想当然认为有一个我的一种观点）没有什么理论，就是认为我存在；但是外道的遍计我执，通过很多的比喻、根据、理论来生成、证成我的存在、我是常有的。这种邪见很深、很难拔除。

[159] 虽然有一些普通人可能会有一些烦恼，但有一些外道，尤其是有一些理论的外道，他们学了这套理论之后，不太容易改变的，这种情况也是有的。

[160] 又有随行娶母为妻等自己祖辈所传下的恶习陋规，与如法行为背道而驰，

[161] 打个比喻，有一些部落“随行娶母为妻”。大恩上师在讲记中讲到了，在最近也是有这样的情况发生，在印度的一个地方，儿子娶母为妻，这属于陋习。从人间的道德、伦理看，这都是非常不如法的行为。但在当地来看，显现上面是如理如法的，好像大家都是同意的，没感觉什么。从这方面看，在





整个事件当中，虽然你可以想、也可以做。但是这里面，毕竟还是有业果、道德、伦理。如果连这些取舍都没有的话，要修持解脱道是非常困难的。有些地方连这些都没有真正认识到，还在随顺很多的恶习陋规。

[162] 还有一些地方，清明节（今天是清明节）通过杀生的方式来祭祖先，也是不好的恶习陋规。大恩上师也开示，清明节多给祖先念经、回向、以他们的名义来放生、做些善业回向给他们，这个很好。但在这个时候，通过杀害生命的方式来祭拜祖先，这方面真的是恶习陋规，说要改也是不太容易。因为代代相传，而且有很多的舆论环境，如果对于真实的业因果没有产生信心，要改的话还是非常困难的。

[163] 在丹麦、挪威的一些地方也是一样的，有一个仪式叫成人礼，当长大的时候，必须要去杀鲸鱼。我们看过一些视频、图片，整个海滩、海湾都是红的血，杀很多众生，非常残忍。他们觉得这是一个很好的规矩，举行成人礼的时候都要去杀死鲸鱼，觉得长大了、变成男子汉了。别人看起来真的是非常凶残的事情，但是他们不认为这很凶残，反而觉得很好，表示一个人长大成人了。

[164] 这些都算是恶习陋规，把自己的安乐建立在其它众生生命的基础上。很多的所做所为都是和如法的行为背道而驰的。

[165] 反而对于杀生、狩猎等不善业的伎俩却极为擅长，所作所为全部是在造恶业。

[166] 对于如法的行为不做，真正应该取舍的业因果不做，反而是怎么杀生、狩猎等等不善业的伎俩却非常擅长。哪个地方都是有这种情况。

[167] 有些人很精通怎么杀生，很精通钓鱼，甚至还有专门出书教钓鱼的，电视台专门有钓鱼的频道，里面播钓鱼的技巧、推销钓鱼的东西、举办钓鱼的比赛等等。像这样的话：狩猎、钓鱼、杀生，没有感觉这些都是恶业。还有很多杀生的人，杀生的手法特别熟练，比如杀黄鳝，首先夹住，然后敲晕钉在钉子上，用刀一下子就把整个肚子划开，把骨头剥出来，然后割成几段放到热水里就可以做菜了，手法特别熟练。如果让他供曼茶，可能怎么也搞不好；让他去磕头，可能很笨拙。但是做这些杀生的事情却非常熟练，而且很有兴趣，坐在里面几个小时不动都可以。如果让他去坐一个小时听法，可能坐不住的。内心当中缺乏善根习气，的确是很可怕的。有很多不善业的伎俩却极为擅长。

[168] 其实在做这些事情的同时，内心当中不断地在累积恶业，后世恶趣痛苦的习气也是每分每秒都在内心当中不断地积累。想想死的时候，的确非常可怕，而且根本没有忏悔，是非常欢喜地在做这些恶业。如果在行持佛法过程当中，对这些因果方面的道理不熟悉，没有认真去思维的话，我们也很可能非常擅长做这些事情。所以“所做所为全部是在造恶业”。

[169] 因此，他们中的多数人死后立即堕于恶趣。

[170] 这里面多数人（当然不是百分之百）死了立即堕恶趣。虽然造了这个业肯定会堕恶趣，但是有些人后面忏悔了，也有这种情况；也有一些人前世的福报比较大，死后不会马上堕恶趣，可能还会连续再转几世人，因为还有残余的善业没有用完，在恶业成熟后才会堕恶趣。绝大多数人死后都会立刻堕于恶趣，即便没有立刻堕恶趣，但是以后也会堕恶趣。一旦堕了恶趣之后，想要再起来那就非常困难了。很多地方讲暇满人身时说，其它有情死了之后马上转人身，也许有这个可能，但是非常困难；人死了之后继续转投入身的几率也是非常低的。

[171] 对于这个问题我们要好好去思维，如果不去思维就会刻意地绕开。我碰到有些修行者，显现上顶着居士的名称但从不听课。问他为什么不听？他说：不敢听。因为听了之后觉得自己的所作所为太可怕了，索性就不听反而好受点。可能现在来讲，没有听到业果的规律、杀生、偷盗、邪淫的果报等等，内心似乎会好受一点，但这样刻意回避是没有用的，业果还是会在自己的身上成熟。有的众生太过于短视了，看不到很远的东西，只盯着眼前，只要现在能够过得好一点其它的都不考虑，这是一种愚痴的表现。如果现在不做改变，以后真正业果成熟的时候该怎么样去改变？那是非常困难的事情！死后会立即堕恶趣。

[172] 由此可见，边地纯属无暇之处。

[173] 根本就没有机会修持佛法，所以，一方面我们要努力地修行，千万要用暇满人身来修持有意义的法，否则死了之后转到边地、三恶趣，就成了无暇的身份，没有办法修行佛法。一方面我们要认真地守持戒律，闻、思、修行佛法，平时多忏悔。还有就是多发愿，无垢光尊者著、大恩上师翻译的《恒常念诵发愿文》：“愿我乃至生生世世中，获得具足七德之善趣。”这是非常殊胜的发愿文，要通过这样的发愿文，一方面发愿，一方面回向。生生世世当中都要获得具足七德之善趣、出生立即遇正法等等，一系列的发愿这里面都有了。所以要发善根，要发愿、回向，只有这样才可以保证生生世世不转生到无暇之处。

[174] 只要真正把无暇思维清楚，在内心当中生起了感觉，就会对八无暇非常恐怖。为了不转生无暇，只有一个办法，那就是用现在的暇满人身来修行，这个叫一举多得。我们后世就不会转生无暇，会转得暇满人身，因为现在殷重努力的发心及修行的缘故，后世会很早遇到正法继续修行。这样良性循环，很快就会获得解脱。只要一从轮回当中解脱，我们自己的问题解决了，就可以帮助别人解决问题，这就是闻、思、修行佛法的重要之处。

[175] 所谓的长寿天，也就是无想天。

[176] 在上堂课的略说中也分析了，长寿天也包括欲界天。欲界天也是属于无暇的一部分，因为太过于享受了，导致内心当中想要修法的心生不起来。

[177] 福报欠缺的人虽然有财富、有大把的时间不需要操心生活，但却整日耽著于享受，根本没有心思修行佛法，也没有感觉很苦的地方。所以修学佛法的人还是多少受一些苦比较好的。虽然我们都发愿：愿众生快乐，但是内心当中要觉悟，还是要感受一些痛苦。感觉到痛苦了，想要解脱、出离的想法就会真实地引发出来，如果一直非常顺利就不会感觉到有痛苦，也不一定产生这样的想法。所以，欲界天也属于无暇。

[178] 大多数的无色界、色界天也是无暇的。虽然欲界天、色界天、无色界天中有一些可以修行的，也有一些圣者，决定无暇不敢说，但此处所讲的长寿天中的无想天是决定地、百分之百无暇的。为什么呢？

[179] 那里的众生认为没有任何善念恶念的禅定是解脱进而修行者转生在无想天。

[180] 无想天在色界第四禅天广果天的旁边，相当于郊区。由于在欲界的时候修无想定（依照《俱舍论》等论典，无想定属于不相应行法），修成了死后就会转生到无想天。无想定主要是在定中灭尽心、心所，其实根本上是灭不尽的。虽然粗大的部分的确是不起了，心王、心所都不起了，类似于一种无念的状态，但是心相续是有的，细微的心识还存在。把最后转生无想天当成是涅槃、殊胜的解脱。

[181] 无想定只有外道才修。刚刚为什么说无色界、色界天还有圣者，因为他们的四禅、四无色还有作意、会安住在殊胜的法义当中。还有三果、四果的罗汉当中所修的灭尽定，是有些圣者们在世间太累了，入灭尽定休息一下，出来之后还会精进地修法、度化众生。他没有把灭尽定当成解脱道，只是一个休息的地方。真正的圣者不会修无想定也不会进入无想天中，进入无想天的只有外道。这些外道在因地的时候修持无想定，死后就转生到了无想天。他们认为没有任何善念恶念的禅定就是解脱，只要转生到了无想天就获得了涅槃解脱，把无想定当成了解脱道。因此这些外道修行者就转生到了无想天中。

[182] 此处的天人于禅定中安住数个劫，一旦引业穷尽时，将以邪见之因而下堕恶趣，因此他们不具备修法的机会。

[183] 无想天的众生刚开始转生到无想天，没有入无想定的时候，还有一点心念，“我要入定、入涅槃了”。然后就进入到禅定当中，因为心和心所都灭了，他就以为已经入涅槃了。最后在这样的无想状态当中安住了数个劫，没有发任何的善心、积累任何的善行，完全处在没有心、心所的状态当中。

[184] 这毕竟是世间的有漏的定，很多个劫之后，一旦引业穷尽，出定之后就会生邪见。为什么会生邪见？所生的邪见是什么呢？主要是：解脱道不存在、没有涅槃。因为以前在修行的时候已经认为无想定是解脱道，无想天是解脱的果，就是涅槃。只要进入禅定中，心王、心所灭尽，就永远从轮回道中解脱了。但是现在发现出定之后自己的心又起来了，就会认为解脱道是没有的，涅槃果位也是没有的，这时候就会因为邪见而直接下堕恶趣。所以，无想天不具备修法的机会。

[185] 修行无想定的外道是很可悲的，本来想求解脱的心很好，为了得到解脱也精进地修持了一定的善法。并且修持这样的禅定也要用很大的精进，因为无想定不好修、非常难，这个心太细了。所以有些大德在讲无想定的时候说：就像在高速行进的火车，要突然停下来是很困难的，只有逐渐地刹车最后才能刹住。众生的心识很粗大，要修到心和心所都不起，灭尽心、心所，需要很大的精进努力，才能把粗大的心寂灭再寂灭，寂灭到很细的时候，最后进入到无想定中。这需要很勤作才行（甚至有时比四禅还难修），但外道认为是解脱道花很多时间修，修完后在无想天几个劫地安住，浪费时间，尤其可悲的



是，出定后生邪见堕恶趣，还要从头再来！对解脱道和解脱果一涅槃产生邪见的过失很大，外道认为的解脱道和涅槃不一定是佛法中讲的，但认为佛法的解脱道和涅槃不存在，而对整个解脱道和涅槃持否定态度，因为这是很大的邪见，马上堕入恶趣，没有解脱机会。

[186] 修行为什么要依止善知识和闻思呢？因为我们会以为这样修很好、处在禅定当中什么都不想很舒服，可舒服是一方面，要修解脱道是另外一回事，舒服的东西不一定是解脱道。如果要寻求舒服的感觉睡懒觉很舒服，有很多舒服的事情可以做。麦彭仁波切说过：“如果只是想追求世间快乐的话，也可以依止一些毒品、酒等等”。也是让自己获得短暂快乐的方法，但是因为不究竟而引发很大的痛苦，所以这样修行，尤其是想要解脱而修行的人，如果走入歧途，没有依止上师善知识、树立闻思修的正见是很可惜的。

[187] 现在有幸依止上师，在上师的指导下好好修行。上师说虽然修行人短时间内不能得神通和神变，但见解在逐渐稳固，内心中对出离心的重要性慢慢开始认识到，尤其对菩提心的重要性认识到了，是很大的收获！内心中对空性、密乘逐渐产生正见是非常善妙的，所以修行要在正确的见解引导下。否则虽然可能得到一些境界、生起禅定，引发让愚笨的人很羡慕的神通，如果没有正确的发心和见解，都可以算是歧途。

[188] 持邪见者：一般而言，所谓的持邪见者是指置身于佛法之外持有常断邪见的外道。

[189] 邪见有两种，真实严格意义的邪见就是指断见，广义的讲法，常见也是邪见，认为有常我存在。持常见的人比断见稍好，因为持常见的人承许有三世轮回、三世的因果，为了解脱而修善法、禅定等，比断见稍微善妙一些。但是他们认为有常有的“我”束缚，现在“我”要修行，把束缚“我”的东西解开而获得解脱，这属于常见。比如，数论外道、胜论外道为主的很多宗派都称之为常见。断见外道认为人只有这一世，人死如灯灭、灰飞烟灭不会有后世，三世因果也没有，承认今世的因果，但后世的因果是没有的，死后不会有因果轮回。

[190] 这些人自相续被邪见染污，对真正正法不起信解，因此也无有机会修行正法。

[191] 比如常见认为有恒常的我存在，没有办法真正地修持中道，因而佛陀讲的中道，离常离断的大空性、无我的状态是没办法领悟的；断见更没有如理取舍因果和修持解脱了。相续中如被常、断见染污，对正法生不起信解，就没有真实修持正法的机会。现在我们为什么要学习、闻思正法？因为闻思的目标之一就为了行于中道、打破极端，行为和见解上的极端要打破。我们认为常边、断灭存在，或者认为人死后就不再有轮回，认为有这个“我”要获得解脱。不论常见还是断见在相续中安住，我们都没有办法行持最真实了义的佛法，所以要打破常、断见。

[192] 全知麦彭仁波切在《中观庄严论释》中把常、断见分了很多层次等级。最粗大的常、断见是外道。顺世外道是属于最粗大的断见，数论、胜论外道是属于很粗大的常见；也有在佛法中讲的比较中等的常、断见；还有很微细的常、断见。

[193] 从最了义的角度讲，是应成派的大中观，空性如来藏光明双运才是最真实的正见。最了义以下的见解，都会有一些常、断见。这里讲的常断见并不是很微细的，像小乘、唯识、中观自续派等。从总义上观察来说，常、断见的标准有很多层次，最细微的、中等的常、断见是在佛法中的，最粗大的常、断见是在外道中的。这里讲的是最粗大的常、断见如数论、胜论、顺世外道等，对佛法僧三宝生不起信心，也就没有办法修持佛法。

[194] 但值得庆幸的是，在此藏地，因为昔日邬金第二佛（莲花生大师）曾经嘱咐护地母十二尊守护西藏，致使真正的外道无机可乘。可是，作为与之雷同、对正法和上师起邪见之类的人，也没有如理如法修持正法的时机。

[195] 这段前后两句是对比，当讲邪见的时候为什么华智仁波切会讲这一段？先讲莲花生大士入藏，因为桑耶寺修建的时候遇到很多麻烦，国王赤松德赞祈请莲花生大士入藏来帮助。莲花生大士从印度来藏地的时候，很多非人、妖魔鬼怪障碍，莲师边走边降伏，调伏了很多鬼神，让他们承诺守护佛法、守护西藏，其中护地母十二尊（永灵地母十二尊）也承诺永远守护西藏，让真实的外道没法进来，由此开始不断地保护，使真正的外道无机可乘。

[196] 在藏地，真实的外道是没有的。对此大恩上师在讲记当中也分析过，藏地没有完全成规模、成气候的外道，不管哪个宗派也好。几间教堂和清真寺，不算是真正有规模的外道。不信佛法、不承许因果的人也很多，但这不算是断见派。在西藏成气候地去弘扬教义的外道基本上是没有的。越往后有时会有这样一种疑惑：以前没这些外道，现在好像多起来了，是不是地母十二尊没有起到保护了？其实现在，从某个角度来讲，越往后护法压力越大，因为众生的业越来越重，心也没有以前清净，所以要守护不让外道进来越来越困难。但现在还是没有让外道有机可乘，说明地母十二尊的护持力是非常明显的。

[197] 然后讲另外一种情况，“作为与之雷同，对正法和上师起邪见之类的人”，比如对如来藏、空性，对教法或者上师有邪见以及和这些相似的情况。虽然不是宗派，但对法、对上师起邪见的人也属于持邪见者，是无暇之处，“也没有如理如法修持正法的时机”。西藏没有真实的外道，但是也有类似的持邪见的人，所以提醒处在佛法中土的人，如果对正法，对上师生邪见也属于持邪见者，如果不注意，也是落到无暇中。

[198] 如果我们对圣法、对上师生了邪见马上要忏悔，有时候我们有的道友，突然内心中冒出一个对上师、对佛法不恭敬的念头，好像自己控制不住。说明可能无始以来我们也是在邪见的团体当中待过很长时间，习气自然而然就翻起来之后我们也控制不了，很容易就产生。但是生起之后马上励力忏悔就容易清净，不要拖很长时间让它壮大，这是我们可以做的事情。下面是：

[199] 例如：善星比丘虽然承侍世尊已有二十五年之久，但是他对佛陀无有丝毫信心，唯生邪见，以致于最后在花园中堕为饿鬼。

[200] 这个公案在后面的《前行》中也有，善星比丘承侍世尊二十五年（有的说是二十四年），但对佛陀一直无有丝毫信心，认为佛陀做的都是很狡诈的行为，导致最后因邪见堕为饿鬼，浪费了暇满人身。他在二十多年中看起来是人，也在佛法的团体中，尤其是在遍知的世尊佛陀身边。对此我们应该反观，认为在上师身边就是在依止上师，天天待在上师身边，肯定智慧方面有些增长，这是不确定的。

[201] 如果身体没在上师身边，而经常祈祷上师、按照上师的教义去行持，虽然身体离上师比较远，但是心和上师很近。要是经常待在上师身边生邪见，实际是离上师很远，咫尺天涯，身体很近，心很远。那么身体很远、心很近则是天涯咫尺，离上师和佛法很近。我们应该有正确的认知，不是见到佛，在佛面前待着就一定会得到很大的功德，这是不确定的，我们要好好反观自己。也许善星比丘是为了让后代的人有这样的认知，所以配合佛陀示现，也许他就是真实的生邪见。但不管是哪种，在修学佛法的过程中，如果对法、对上师生邪见马上要反观，不要让邪见壮大。有些修行人邪见生起时没有控制纠正，而是任其发展，最后邪见到了没法控制的地步，毁谤上师、做很多可怕的事情，导致破戒是非常可怕的。所以，我们如果有一点苗头就要马上把它压住，马上改正和忏悔。

[202] 佛不出世：也就是指转生在无佛出世的暗劫之中。一旦投生在佛未现身的空世中，就连三宝的名号也听不到，远离正法的光明，所以也属于无暇之处。

[203] 佛陀不出世叫作暗劫，如果转生在无佛出世的暗劫当中，就连三宝的名号也听不到。

[204] 在空劫当中肯定会有佛的化身，这个叫不叫作明劫呢？有佛的化身不一定是明劫。因为佛的化身不会以佛的身份示人，可能会化现一个领导或者其他的有情和众生结缘，或者让众生修善法、修世间的善道、不杀生不偷盗等等，这个其实是共同的，不一定是佛法。整个世间当中也没有所谓的觉悟者的佛出世，没有显现十二相成道的事业，所以不叫佛；不讲解脱道的话，法宝也没有；追随法宝修行的僧众也没有，所以三宝的名号是没有的。整个世间连三宝的名号都听不到，怎样去对三宝生信心呢？如果连三宝的名号都得不到，就远离了正法的光明。可能是佛、菩萨们的化身讲一些世间的善道，但这本身不是正法的光明，众生不是这个根基，给他讲出世间道的话也没有用。所以基本上不会讲的，只讲一些其它的善法，类似于禅定这些，但这不是属于解脱道的法。所以说是远离正法光明的。因此也是属于无暇之处。

[205] 佛法的世界观并不是只有地球上才有人类，世界之外还有很多种众生居住的刹土。这么多的刹土当中有些是有佛住世、出世的明劫，比如我们现在居住的刹土就属于明劫；有些刹土正在当下、在我们学习佛法的同时，根本连三宝的名号都听不到，正处于暗劫当中，这也是很多的。一旦转生于暗劫当中虽然可能是有好吃好喝的，但是根本没有正法的光明，所以也属于无暇之处。

[206] 暗哑：假如转生为暗哑之人，自相续刚强难化，闻法、讲法、修法对他们来说实在是力所不及。

[207] 如果转生为暗哑之人，也算是一种无暇。





[208] “刚强难化”有很多情况，一方面是因为有些天生的聋哑人，不知道别人在讲什么、说又说不出，怎么理解法义呢？相续当中的刚强难化是很难调伏的。还有一些（不是百分之百，是有一种说法）聋哑人相续当中因为自卑引发了奇特的性格，导致他们比较刚强。有的残疾人比较自卑，性格也是和其他人不一样，总是觉得别人看不起他、欺负他。有的残疾人的心是比较难以调伏的，脾气比较大、比较古怪，这个情况也有，不是百分之百。所以，自相续刚强难化的话，闻法也是做不到，因为没有耳根怎么闻法呢？很多天生的哑巴基本上是又哑又聋，像这样听法是听不到的、讲法、修法也是不行的；虽然也是有一些手语等交流方式，但是不是完全用这个方面能够做到还不确定。如果能够用手语表示佛法那当然好，但是一般来讲很困难。闻法、讲法、修法对他们来说是力所不及的。

[209] 所谓的喑哑，通常是指不具备知言解义这一人之法相的哑巴，他们也身处无暇之处。

[210] 人的法相的特点就是知言解义，能够听得懂、知言解义的就是人，这主要是从大多数的方面讲，是能够知言解义。哑巴虽然是人，但是人的法相知言解义这一点就不具足。虽然是人但是还不能真实修行佛法，因为佛法当中要通过讲解、思维、辨别，来了知一切万法的因果之道、修行之道，不具备知言解义的话，只能称为无暇之人，没办法真实地修行。

[211] 但由于意根喑哑之人愚不可及而无法领悟正法的含义，所以他们也属于无暇之处。

[212] 喑哑主要是指聋哑，还有一些是意哑，即意根喑哑。这种人太过于愚笨，怎么讲都听不懂。

[213] 有些精神错乱、近乎于白痴的人，还有领悟力太低的一些人。现在我们对法很难领悟，但还绝对没到那种完全一点佛法领悟不到的情况。比如念佛求往生或讲三宝的功德，可以听得懂、可以去修行正法。如果太过于愚不可及，也没办法领悟正法的含义，这也是属于无暇。主要是“喑”，聋哑，还有是意根比较喑哑。

[214] 如果聋哑人有眼根，可以让他看佛像、佛塔等见解脱，在相续当中种下一点种子也是可以的。因为他虽然是聋哑，但眼根还是起作用的，如果眼根有问题了，那么听一些佛号也可以，或者有般若摄颂挂件，聋哑人也可以挂、可以和他们结缘，眼根不好的盲人也可以挂，做一些功德。

[215] 以前在学院有个聋哑人，平时也是拿个念珠念，熟悉他的问他在念什么？他不知道在念什么、也不知道怎么念。但是对上师显现上是有信心的，而且可以做其它功德，比如转坛城、打扫经堂、顶礼。但是内心当中怎么观想的就不知道了，上师对他显现上还是很慈爱的，我想上师在用大悲心发愿摄受他。他自己能做的转绕坛城功德很大。转生到这种身份可能是以前的业，但是能够遇到大恩上师、遇到学院僧团、在殊胜对境中能做一些福报善根，我在想他下一世肯定会远离这种不好的身份。是不是往生不清楚，但是下世通过上师的加持还有自己转坛城、顶礼等这些善根，肯定也会远离无暇，得到暇满人身。他还是愿意做这些事情、能遇到这个环境还有亲友帮助，这方面也是很有福报因缘的。

[216] 如果我们身边有这些人，能不能帮助他呢？也能帮助。但前提是他不抵触，给他吃解脱丸或戴挂件、看佛像，多少都种点善根。如果我们不做的，他还要拖很长时间才能够改变，如果做了有可能改变的。作为一个佛弟子尽量去做，我们是初学者，也不能保证达到什么效果，但是能说的话就尽量去做。

[217] 对于无暇要好好地思维，无垢光尊者专门造了这个引导文，让我们一个修法一个修法地去想。如果转到无暇，根本上就没办法修行，又非常可怜。如果不修行善根，下一世得不到人身善趣，那什么时候才能从恶趣当中出来？什么时候才能进解脱道？一边观想无暇的时候，一边觉得现在的暇满人身太好了、太有幸了。现在得到暇满人身，还能坐在这观修，还能引发出离心、对上师有信心等等。对于现在得到暇满人身就会很高兴，特别珍惜而且一定要用暇满人身修持正法。

[218] 观修每个无暇也好，观远离无暇也好，或者观自圆满、他圆满，所有的这些数量、比喻，一个一个地去观修，就知道现在得到人身太好了，越观修越高兴。用以修佛法，才是最佳的暇满人身使用方法，不能用来造罪业、耽著世间轮回等等，像这样的话心态就会转变。通过思维暇满难得，把耽著世间的思想引导转变成开始思维解脱、思维善巧使用人身的佛法方面，这个转变把心从耽著轮回方面转变成希求解脱道了。这个就是四加行其中一个侧面的作用，后面我们讲完了还可以做下归纳，也是在四加行中对于生出离心方面的一个作用。

[219] 今天我们的课就讲到这个地方。

[220] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[221] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[222] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[223] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[224] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第 16 课辅导资料

[225] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[226] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[227] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们再一次一起来学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。

[228] 《大圆满前行引导文》主要是引导修行者的相续逐渐走向解脱、逐渐成佛的殊胜修法窍诀，这里面都是引导。我们在学习的时候，首先要知道这里面所讲的内容，这是第一个阶段。虽然这里面所讲的都是关要、窍诀，都是修行的一些方式，但是学习的时候要要知道里面讲了什么内容。在学习佛法过程当中都要经过初学阶段，佛法的一些术语、概念、很多的知识等等我们都不知道。所以第一遍学习的时候要要知道这里面在讲什么，这里面所有的修法我们刚开始都要通达，这就是一种见。

[229] 有了这样的见之后，第二步要按照见解去修，修了之后可以得到一种觉受，或者内心当中达到这里面讲的标准。这里面讲了很多标准，比如第一个就是要生出离心。作为一个标准的佛弟子，并不是说拥有了多少皈依证、有几串念珠或者怎样，主要是内心当中要生出离心、真实想要解脱的心。因为佛法就是让我们从轮回当中解脱，这个是它最关键、最核心的价值。

[230] 如果在缘佛法的时候没有真实生出离心、不想真正求解脱，那么佛法对我们来讲，能够得到的价值就是太少了。这不是佛陀出世、讲法的真实目的。佛陀是通过很长时间的积资净障，然后在南瞻部洲金剛座示现成佛，佛陀出世说法最主要的目的，是为了让其他的有情都能够从轮回当中获得解脱。对我们而言，要跟随佛陀这样修行的方法学习，跟随佛陀走过的足迹，我们再去不断地去效仿、去学修。佛陀告诉我们什么呢？轮回非常痛苦，必须从轮回当中出离、解脱。如果一天不从轮回当中解脱，我们就一天没有办法摆脱各道的痛苦，所以我们要生起一颗解脱的心。什么时候愿意放弃轮回世间八法、放弃对今生后世的耽著、真正的内心当中生起了一颗想解脱的心，这个时候真实佛弟子的法相、真实佛教徒的身份就已经拥有了，这是第一个阶段的目标。

[231] 第二个阶段不单单我们自己要解脱，还要发愿众生能够获得解脱，这也是我们内心当中要生起来的。第二个阶段在出离心基础上转折，要为了利益一切众生，主要是大悲菩提心，这个方面我们也要生起。然后要解脱一切的执著，内心当中生起证悟，这已经从凡夫到圣者。这里的阶段有很多不同的分类，主要可以分为几个大段。

[232] 第一个自己要真实看破轮回、想要求解脱道，这是我们学习佛法的方向、目标，它就完全可以确定下来。如果我们在刚开始学习佛法的时候目标混乱、错误，那么所修的没有办法直接成为调伏相续的真实的方法。所以要通过不断地学习，掌握或者了知我们应该在佛法当中获得什么，或者通过佛法来得到什么。这我们必须要了解，它里面有很多修学要达到的标准。

[233] 刚刚讲通过暇满难得的知、观修要产生和暇满难得相关的觉受。寿命无常也是这样，通过寿命无常文字的引导，内心当中要生起“的确寿命是无常的”，必须要精进修学，这方面觉受要生起。轮回痛苦也是通过观修六道轮回，不管是善趣也好、恶趣也好，都是具有痛苦的自性，让我们知道对整个轮回要厌离。轮回的因是什么呢？是在我执的基础上造善业或者恶业。通过善业转生善趣，通过恶业转生恶趣，所以业因果和轮回的痛苦是有关的，不管



### 03 暇满难得 (14-27)

是善趣也好、恶趣也好它都是痛苦的。这些痛苦的因都来自于我执，通过耽著轮回的心造善或者造恶，所以我们要出离。这个方面也要了解。在出离心的基础上，造殊胜的解脱的善业才可以获得解脱。

[234] 还有依止善知识，或者第五个引导主要是对于解脱生起希求心。我们要观修这个，知道的确解脱是非常善妙的、值得我们去追求，值得我们拥有的一个最稳固的或最终极的目标。要得到解脱就要依止上师，依止上师也有一个标准。在依止善知识的引导文当中，通过不断的观修，内心当中要生起真实依止上师的信心。皈依、发心，每一个都有它的标准。

[235] 第一个阶段学习知道这里面讲的是什么，通过思维把听到的这些内容确定下来，没有怀疑，第三步就要去修行。修学佛法也是次第循序渐进的，没有人学一遍之后就通达、修行之后马上就能相应的，这对所有初学者都是很困难的事情。如果前世有熏习或者学习过很多世的话，这倒不一定是真实的初学者，虽然今生当中是初学，但内心当中已经有很深的基础，那另当别论。除了这个之外，百分之八九十的佛弟子们在最初修学时，都要经历这种过程。

[236] 为什么要讲这个呢？因为有的道友学习佛法的时候比较着急，认为学习佛法一段时间后烦恼还没有调伏。现在很多道友学加行也有着急的，为什么着急呢？认为磕头只是数量上去了，很操心质量上不去，或者怎么样。修百字明的时候，好像没有出现验相；修皈依的时候好像没有产生很殊胜的信心；发菩提心的时候，菩提心的验相都没有生起来。有的道友就非常着急，认为修完之后就要产生觉受或者验相。

[237] 对这个问题，上师在传法的时候也会强调我们不要只顾数量，质量很重要。上师讲这个的时候，主要是让我们在当前的这种见解和根性的基础上，要尽力地去了知所修的内容。鼓励我们尽量按照法本当中所提示的验相、界限去努力。我们知道这里面讲了很多包括修暇满难得、寿命无常、顶礼的时候出现的一些验相，这里讲的验相都是高标准，最后要达到的目标应该是这个。刚开始观修一两次、几个星期，能够达到这个目标吗？当然是达不到的。所以佛菩萨、上师们也不会认为，我们现在初学第一遍就一定要达到很高的标准，绝对不会。所以有些大德从侧面开示，刚开始修的时候也不用过度地去追求一个质量。因为对我们来讲真的达到一个高标准、高质量的修行，必定还是不现实的。

[238] 我们也没有全天候地把所有的时间用在修行佛法上面，而且内心当中对于佛法的理解还处在一个比较低的层次。所以在这个状态当中想要质量都没有办法，即便是一定要达到高质量，但是我们内心当中修学佛法所累积的条件必定还不足够，这个时候非常着急地想要得到一个高质量的修法，的确还是很困难的。这种心是可以有的，我们还是要客观地看一下自身的条件，学习佛法时间不长，尤其很多道友学前行，基本上是正式学习佛法后的第一部论典，这里面讲的很多修行方式，对我们来讲都是很陌生的。以前我们在读大学、读中学的时候，都没有接触过这些东西，现在刚刚开始学，马上要到达法本里面所讲的标准，怎么可能呢？

[239] 暇满难得可能十几、二十几堂课就学完了，修学暇满难得的标准就用了金厄瓦格西的事例，他都不敢睡觉，觉得睡觉都是浪费暇满人身。这是修学暇满难得的终极或者最圆满的标准，这种标准对我们初学者来说很困难。其它磕头的时候观想也好，或者念金刚萨埵积累资粮也好，对我们来讲有的时候的确做不到，因为刚刚开始学。这相当于以老司机的标准要求一个刚刚学驾驶的人，老司机可以自如地处理很多驾驶的问题，对于一个刚刚开始学习驾驶的人来讲，这个标准太高了。我们自己应该定位，这个是我们以后要达到的目标，现在可能还不行。一方面要知道这是最后要达到的目标，一方面不能太懈怠。

[240] 从另外一个角度来讲，也不能对于自己的要求过于严苛，否则我们会很着急：这里面的验相都达不到，观修很长时间没有产生什么感觉等等。太急了就可能放弃，达不到就算了，干脆就不修了。对很多初学者来讲（我也接触很多修加行的道友们），都有一点着急。当然急也是对自己负责，想要在佛法的修行上面得到真实的受益，这种心态是可以理解的。要反思、正视一下我们自己现在是什么条件？初学的时候就要达到一个很高的标准，对我们来讲可能也是太着急了一点。不能过于高估自己，并不意味着我们要懈怠，要按照上师安排的课程慢慢去修。

[241] 尤其是修加行，我给的建议（我也是这样想的），第一遍加行，把数量完成就很不错。真的是这样的，把十万个头的数量圆满下来，对我们来讲也是个很大的考验。在这个过程当中很大的收获或者高质量的感觉，肯定是没有生起来。可能会觉得自己没有观修、观想也没有到位、在磕头的时候胡思乱想等等，觉得修加行的过程当中没有得到很多收获。刚刚讲了，修行佛法，我们的心相续是逐渐成熟的。不经过这样一次又一次的修行，我们的修行没办法在这个基础上提升。

[242] 想要达到高标准、高质量，但是一下子又达不到的话，这个时候我们的心就容易很沮丧，就会影响往后修学的状态。所以第一遍基本上把数量走一次，体会一下这里面修行的方法。通过不断的五十万的加行也是对心性的磨练，也是心性走向成熟的一个必要的修行方法。世间上很多成功的人，刚开始哪个不是跌跌撞撞的？经历很多的失败之后，坚持下去越往后越得心应手。我们修行也是这样，加行不可能只修一次，第一次能够把数量圆满就可以，大恩上师给我们讲的时候也是这种思想。

[243] 当我们五加行圆满一次之后，以后还要修第二次、第三次，那个时候因为有了第一次的经验，再加上在修加行过程当中不断地学习，不断地填充自己在佛法方面的智慧。当我们闻思的智慧逐渐增上的时候，反过来对观修暇满、观修无常、磕头、发菩提心、修金刚萨埵等等会是一个很好的帮助。

[244] 随着福德、经验的增上，以及闻思智慧不断地增上等等众多因素集聚起来，在这种条件之下才能做所谓高质量的修行。现在很多因素还不具足，前行还没学完，后面很多的知识还没有学过，一下子就想通过观修找到感觉，怎么可能呢？打坐（这其实也需要技巧）也要在长时间观修之后才能慢慢找到感觉。很多上师都讲过，磕头的时候胡思乱想，或者怎么样观想，只管修就行了。只要不停地修，总会在修行当中进步的。如果担心达不到标准，干脆不修了，这样就永远没办法进步，只有在不断做的过程当中，才能够逐渐找到感觉。所以不断地去做、去观修，一遍又一遍机械地磕头等等，慢慢地去找修行的感觉。不论修行本身质量的高和低，做这样的修行，就能够使福德增上；就能够清净很多的障碍。只要不断地修，质量就会不断地提高。

[245] 当我们修了一次之后，大概知道如何修行，在第二次、第三次修的时候，第一遍当中遇到的问题就不会有了。很多问题以前根本没有碰过，现在修的时候碰到了，只管修下去，在修第二次的时候，第一遍的很多问题就没有了。而且在这个过程当中，不断地闻思、不断地吸取佛法的智慧，这种智慧在修第二遍的时候都会发挥作用。真正来修的时候，第一遍没有的观修、条件慢慢都会有的，到那时质量也会提高。这还不够，还要继续修。乃至没有产生真实的证悟之前，都说明我们的因缘不具足。

[246] 修行到底要几个五十万？阿琼堪布在修加行的时候，并没有修了几个五十万，他有时候就修三万、七万等等，他的上师说这个修法可以圆满了，可以不修了。有些修行者可能不需要修这么多几十万，但有些可能就需要，这些人在不断的修行当中，逐渐地找到了修行的感觉。打坐也是一样的，刚开始找不到感觉，那是因为以前根本没有修过、没有打坐过，一下子怎么可能找到感觉？我们看到很多修行的验相、修行成功的事例，别人都是通过几十年的修行才达到这个标准。看到这个高标准时，担心自己达不到，这就太高估自我能力了。我们以前从来没有修过，现在刚开始观修几个月，就要达到那么高的标准，这也是不可能的事情。

[247] 所以还是要经过枯燥的观修（说句老实话，观修过程是很枯燥，我们观修也是这样的）。有的时候什么感觉都产生不了，但是没有感觉还是要修，就是缘这个法一遍一遍地修。其实这种很无聊、很枯燥的修法感觉，本身就是要我们适应它。我们总是想要很快找到一个新奇的感觉、明显的改变、心里的变化，或者看到光明、看到佛菩萨，或者这一座让自己修得痛哭……都是想要得到这些。这些觉受得到也好，得不到问题也不大，关键是这颗心要不断地去适应。我们平常都很散乱，坐下来缘法义修的时候觉得什么都抓不到。不像世间当中去聚会，总会碰到很多好笑的事情、新奇的感觉；或者看个电影、电视剧，对这些新的事物不知道下一步会发生什么，总是有一种期待，而且某些情况下它会满足你的期待，我们就觉得世间法有趣的多。修法就没那么有趣了，闻思也好、修行也好，尤其是在修加行的时候，没什么感觉，很机械地重复，觉得没有什么有趣的事情发生。但是，这就需要习惯，在很无聊很平淡的过程当中，慢慢地把这颗心沉淀下来，在里面发现修行、寻找道。

[248] 在观修的过程当中，不管是观修暇满难得、寿命无常、业因果、轮回痛苦，或者观修菩提心等等，其实就是不断地、长时间地去熟悉、去观修，当各种各样因缘具足的时候，我们的心就会起变化。只不过平时我们在观修或者磕头的时候，它的变化没有那么明显，其实这个时候我们的心已经在变化了。在这个过程当中是慢慢累积储蓄一种能量，能量储蓄还没有圆满的时候是不会发生很大改变的。但是这个过程很关键，从量变到质变，那种最后的质变一定是前期的累积。如果你没有前期的累积，一下子就成个圣者，马上修行就会突飞猛进，这是不可能的事情。





### 03 暇满难得 (14-27)

[249] 世上的事情也是一样，平常修行亦是如此，需要经过前期很多的准备，而且这些准备都是缓慢的、根本看不到的。我们经常打比喻：像头发、指甲、庄稼的生长一样，盯着它看是看不到变化的。但是过几个月或者一段时间去看，已经这么长了。其实每一刹那都在变、都在长，只是这个增长变化的速度慢而已。尽管缓慢，但它的确在不断地增长。只要没阻止、只要保护好这种状态，它一定会慢慢长到一种高度和深度的。

[250] 修行佛法也是一样的，你可能今天看不到进步，明天乃至一个月好像都看不到进步。只要在这个过程当中我们在不断地学，比如说，每个星期一堂课、二堂课的共修，平常每天在佛堂中打坐、磕头，或者道友之间互相探讨……每天盯着看根本看不到什么明显的进步，但是时间长了再回头看看，见解已经增长了很多，心态也在变化，以前对佛法方面很多不认知的都认知了。再过几年回头看自己的进步，当然前提是要不断学习，如果中间断开或停止，那还是老样子。如果你不断地学，不管它的进步再微弱再不明显，只要我们坚持，一定会有进步的。这个过程就是在缓慢地累积能量，当能量达到一定的程度，它一定会起变化。

[251] 我们自己学习或者与道友交流，过程中的因缘还不到，太着急也没有用，这种急躁反而让我们的心没办法安住下来，做应该做的事情。特别着急这可怎么办啊？是不是有新的办法能够突破一下？这种急躁的心态有时无法让我们观修。比如说：“暇满难得”今天观了没感觉、明天也没有；好像“寿命无常”也观不出感觉，这个时候我们就会很急，会想办法寻找其它的法。就会想：可能这个法对我有用，就去修几天；那个法好不好？又去修几天；或者来个道友说修他们那种更快，就放了那个修那个。如若这样，永远也找不到真实的修行状态。

[252] 无论如何要坚信，只要修下去水滴石穿，只要坚持下去一定会有变化，关键就是怕不坚持。大恩上师经常给我们讲：“修行者要稳重，身体、心态、对法脉的选择或者对法的修行都要稳重”。刚开始修行找不到感觉非常正常，但我们还是要不断去学，尤其是现在有这么好的上师做指导，还有很多团队当中的道友在互相帮助，也安排了很多学习课程、学习任务，让我们循序渐进。如果我们能真正地相信大恩上师的智慧，按照上师的安排慢慢去学的话，肯定会有收获。关键是不要太过于急躁、不要过于高估自己、不要认为自己修的时候应该马上有感觉，比如像哪个大德高僧那样。其实他们很多都是示现的，有些是修行很长时间的。刚刚开始修，要达到这种标准的话，的确还不太现实。现在我们是谁？应该做什么？这个要搞清楚，脑袋要清醒。现在我们是初学的凡夫人，内心当中欠缺的因素太多，缺哪个就补哪个，信心、智慧、耐心，还有对佛法的认知，慢慢都要去补。修行过程就是要把心静下来，细水长流的方式每天坚持去做，时间长了之后相续就以潜移默化的方式，慢慢地在改变了。所以不要停止，停止了就没办法改变了。只要不断地去修，相续一定会改变。

[253] 平时要多祈祷、多积资净障，尤其在闻思修行方面坚持不怠，以稳定的心态不断地学，这是很重要的。法王如意宝讲过，修行人对正在修行的法本身要产生信心，要知道这个法对“我”是能够调伏的。即便是听说哪个人在什么道场中修了什么法，已经得到了并达到了什么高度了，自己都不动摇。因为那是他的因缘，如果真的得到了加持，有了证悟，那很好，我非常高兴欢喜，因为他是我的道友。但是我的这个法不能换，因为我这个法是正确的。他有他的因缘，他修那个法能够得到这么大的收获，但我未修，能不能得到收获不敢确定。所以对现在修的法要坚持，法王如意宝曾经这样讲过。

[254] 但现在信息量很大，而且刚开始学习佛法、信心不太稳固、智慧也不是很深广的时候，还是很容易受到很多其它信息的影响。有很好的，也有一般的，还有很坏的负面的，各种信息都有。我们凡夫人不敢也没能力去辨别：到底这些信息当中，哪些信息是有益的？通过自己的智慧是辨别不了的。既然现在已经在按照传统跟随大恩上师在修学这个法，那么就把它修好。不管怎么样都认真真地修，以后因缘成熟了，不论再接触什么样的法，都会有一个很好的基础。所以对于正在修学的法，就应把它认真真地学好。其它的法有时间可以去涉猎一下，没有时间就不用管了，这是应该做的。

[255] 另外也不要只觉得质量很重要，的确上师们会强调质量很重要、一味地追求数量意义不大。这样讲的意思是，如果能够在数量的基础上更好地观修和注重质量，那是非常好的。但是上师们绝对不会要求初学者马上就达到这么高的质量。智慧越高的人对弟子修行的状况越了解。一般的人不懂得根基本次第，就会要求弟子一定要达到什么标准等等，这不是一个高明的老师。高明的老师会对弟子的学修质量等情况非常了解，这个阶段弟子能够也应该达到什么样的标准和程度，上师们也是非常清楚的。有时候上师们强调这些，是说在这个基础上，如果能够更多地注重一下法义，积累这样的资粮是非常好的，但是上师们是不会要求每个人完全达到这么高质量的。

[256] 在修学法的时候，这些道理还是要知道的。这样有些道友就会放心一点，或许也有些道友会放松。但这绝对不是让大家松懈的意思，而是要正视自己所处阶段，然后脚踏实地地一步一步去做。目标要高，当前该做的或者说同目标的距离要正视和真实地了解，慢慢去靠近目标，细水长流是非常好的。

[257] 现在学习的是暇满难得，前面本体闲暇已经学完了，这里的暇满即闲暇和圆满。暇满难得，指具有闲暇和圆满的人身是非常难得的。闲暇是本体，圆满是特法。这里的暇和满，它主要指的是能够修学佛法的最好的所依条件，这就是闲和暇。闲是修学佛法的本体，这里所讲的都是修学佛法，所以它主要是指对修学佛法上面有闲暇。它是一个初级条件，要修学佛法的基础和先决条件必须要闲暇，不要转生到三恶趣或到其它地方去，首先要得到人身。而圆满是说，单单闲暇只是离开了八无暇还不够，还要具有一些圆满，非常多差别的条件和必要的手段都是要具足的。大恩上师在讲记中是这样讲的。

[258] 圆满称之为特法。谁的特法？是有机会修学佛法、真正能够行使佛法的特法。很多特点必须要圆满，这叫十种圆满，包括五种自圆满和五种他圆满。如果本体是闲暇的，有空闲和机会，并且十种圆满都具有了，那么这样的人身就是圆满的。在这个条件下修学佛法，就有了非常好的条件和所依。具有暇满的人身很难得，现在也已经得到了。根据分析现在学习佛法时，这些条件都有，这是前世好好的修行，现在争取到了这个名额。但不是说得了名额就都圆满了，争取到名额、有这个机会只是第一步，有了名额之后怎么办？这个问题更重要。怎么样去使用这个名额和暇满人身？只有尽量地用来做最有益的事情，也就是修学佛法。暇满人身在修学佛法方面的条件是无与伦比的、是非常好的条件。

[259] 刚刚讲既然已经通过努力，争取到这个名额和条件了，当然不能去空耗浪费和做一些坏事。因为有这个条件和名额，世上来讲，就会有更好的发展机遇和前景，对于以后的投资、人生改变、事业的成就等都很重要。所以要善巧使用它，把这个条件发挥到极致，让它利益最大化。让暇满的人身利益最大化，就是要认真真、而不是浮于表面地修佛法。因为这种修习佛法的机缘只在当前这个暇满身才有，其它的一概没有。既然已经达到标准了，就不要用暇满人身去追求现世的利益，而是要去追求佛法的解脱。

[260] 前面几堂课也讲过了，四种厌世心当中，暇满难得和出离心的关系是什么？“暇满难得寿无常，观修能断今世执”，通过观修暇满难得和寿命无常，可以帮助我们断掉对今世的贪执。怎么样断掉？不能够用暇满人身去做今生的世间八法，因为这样就不能体现它的珍贵，是在浪费暇满。只有在得到暇满人身时放下对轮回法的执着，转而用去追求佛法的利益，这就放下了对今生的执着了。只有认识到了暇满的功德和难得，认识到暇满人身的殊胜以及怎样让它利益最大化之后，那就基本准备放弃对世间的执着了。当认识到难得和功效、还有更好的东西可以依靠暇满人身获得，那么就不会再去追求没用的世间八法。所以当真正认识并安住在“暇满人身”这一点的时候，其实就准备好了放下对世间八法的执着。不再追求今生了，要用人身去追求佛法，这就是它和出离心的联系。

[261] 如果找到这个联系，在观修暇满的时候就知道，它到底是哪个方面可以让我们生起出离心或者看破今生呢？观修主要是通过思维暇满难得体会到它珍贵的价值，那就是可以修佛法。如果我们真正愿意用暇满人身修佛法，就不会再对以前那种世间法、轮回法有兴趣。这个主要是内心的转变，因为内心安住在“一定要修佛法”上面。不是说大概了知就可以，而是要通过观修让这个观念根深蒂固：的确很难得，所以我一定要用它来修佛法。当内心产生这种感觉的时候，对轮回的世间八法就觉得没有用，不用再追求了，这就是放下。这方面就是要思维闲暇和圆满。

[262] 如果把闲暇和圆满都思维好，暇满人身的价值就体现出来了。因为闲暇是本体，圆满是特法，所以闲暇和圆满都需要具足。通过思维闲暇和圆满，内心会产生很强的感受，会让我们夜以继日地去修学佛法，不愿意把人身、时间都浪费在其它方面，因为其它都没有意义。

[263] 以前也讲过，世间的吃喝等连旁生都做不到。其它世间当中一些事情，普通人身也做不到，不需要暇满人身，暇满人身可以承办更大的利益。通过这样反复思维、观修之后，对暇满难得的理解就会越来越清晰、越来越深刻。只要把暇满难得思维得越清楚、越到量，就会知道人生的确只有用在修学佛法方面才是真正的善巧使用，所以我们要反复思考。在不断思考的过程中，就会浮现这方面的意义，就会知道怎么样把心转变到求解脱道，放下今生去追求佛法。

丁二（思维特法圆满）分二：一、五种自圆满；二、五种他圆满。

戊一（五种自圆满）分五：一、所依圆满；二、环境圆满；三、根德圆满；四、意乐圆满；五、信心圆满。



[264] 圆满分别指自方和他方的五种圆满，即五种自圆满和五种他圆满。这十种圆满再加上八种闲暇，即具有十八种条件的暇满人身。

[265] 五种自圆满，第一所依圆满，“所依”主要是我们的身体得到人身。第二环境圆满，能够生到中土。第三根德圆满，“根德”就是诸根俱全。第四意乐圆满，就是业际无倒。第五个信心圆满，指对佛法生成的信心。以上是科判的内容。

[266] 原文当中对五种圆满是怎么解释的呢？其实这里面都是引导，因为这就是大圆满前行引导文。我们在观修的时候可以通过几种方式。一种可以通过大恩上师传的“大圆满实修法”中一个个很短的引导文去观修；另一种方式是按照前行引导文里面的引导去观修，如科判当中所讲的所依圆满，按照这个去想也可以。这里面文字比较多，如果我们能全部背下来当然是非常好。实在不行，就把《大圆满实修法》“三处三善”观修引导文中，关于“暇满难得”的引导背下来，然后不断地去观修、串习。这些方面就可以作为观修的内容。暇满难得、寿命无常、业因果、轮回痛苦这四加行修法之间都是有联系的，如果没有全部学完的话，我们在里面找不到联系。但这不要紧，我们首先要熟悉。

[267] 现在找不到感觉很正常，因为刚开始学，什么条件都还没有具足。但是在修暇满的时候，要好好缘文字去修、去了解、去思维，为讲考做准备。在观修的时候每个引导要认真地去想、想的很熟，到后面的加行如寿命无常等等也要修的很熟。把这一系列都修了一遍，就可以大约知道一点点它们相互之间的联系。再修下去就越来越熟，自然而然找到它们的关联，不再是一个一个没有关系的了。

[268] 下了很多功夫去做，就会对法越来越熟悉，就能自然而然找到法和法之间关联的地方。这都来自于不断地串习，做的越多就能熟能生巧。观修的时候找不到联系不要紧，因为现在学习佛法基本上一个点一个点是分开的，连不起来是因为我们的智慧还不够，也不太熟悉。当学了很多的时候，就会发现很多问题自然就联系上了，这样就把每个点连成一条线，然后连成一片，最后完全统一，在相续中都是圆融无碍的。修菩提心的时候也用上面这个法，在修这个法的时候，菩提心的很多思想自然而然会在共同前行中体现出来。当你了解的很全面、智慧很深很广的时候，观修的质量自然而然就会更进一步，这方面是决定的。

[269] 现在刚刚学习的时候很费劲、找不到感觉、调伏不了烦恼，或者质量很差等等，都是必然的、很正常的现象。千万不要停止修行，只要不断地学习，终究能获得非常好的观修质量。

[270] 正如龙树菩萨所说：“为人根足生中土，业际无倒信佛法。”

[271] 龙树菩萨通过这两句颂词归摄了“五种自圆满”，如果能够背下来就知道五圆满是什么。“为人”就是第一个条件，即要转生为人；“根足”是要诸根俱全；“生中土”就是转生在有佛法的地方；“业际无倒”就是现在所做的不是颠倒的事业；“信佛法”就是现在信仰佛法，这就是龙树菩萨的颂词中的五种自圆满。如果能背下来，对了解五种自圆满会非常容易。一背颂词，马上就可以观修和了知五种自圆满，同样五种他圆满也有两句颂词。

[272] 下面继续讲第一个所依圆满：

[273] 假设没有获得人身，就不能值遇佛法，如今已经得到了暇满人身，故而所依圆满。

[274] 这里的人身即“为人”。五种自圆满的第一个就是“所依圆满”，为什么是“所依”呢？因为是修习佛法的“所依”。修习佛法一定要有基础身份，有个什么样的身份才是修习佛法最好的所依呢？当然就是暇满的人身。

[275] 除了暇满人身之外的其他人身都不是非常圆满的，有些身份就没办法修习佛法；还有些人一点点条件也不具足，心态不稳定、痛苦太强烈等等，都没办法修习佛法。有些旁生离人比较接近，如果这个地方的人行持佛法，这些旁生多多少少也能接触一些法雨。比如说家里的宠物、外面的蚊子、苍蝇等等，如果恰巧转生在修行人身边，修行人对它发慈悲心，念一些心咒、吃一点甘露丸、让它听一点法义等等也是可以的，但是这个条件太少了所以不圆满。即使偶尔能听到一些法义，但是不能思维，那还是不满完备这五种条件。

[276] 真正完备的能修佛法的条件就是“五种圆满”都具有，具备五个条件就是最好的身份。第一个条件就是“人身”，如果没有获得“人身”就不能值遇佛法，这里的“值遇佛法”是全方位的、全面地值遇佛法。牛不能值遇佛法，狗也不能值遇佛法，这种值遇的意义只是结个缘，因为利益太少了。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。

[277] 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。人类的苦和乐是夹杂的，纯苦和纯乐都不行。虽说在人间不如意事情十之八九，但其实还是有安乐的。人有一个比较稳定的心态和身体，苦和乐都不是过于明显。苦不是苦到那种无法忍受的状态，乐也是乐一段时间后来一个打击，让你沮丧一下，人的苦乐是夹杂的。而且人的思维能够接受佛法，身心状态没有漂浮那么厉害。有些恶鬼道众生的心太不稳定，跑来跑去，根本没办法停下来。这些方方面面条件都要都具足就只有人身是最好的。如果没有获得人身或暇满人身，就没办法值遇佛法。从修习佛法的五种条件来讲，获得“人身”是所依圆满，这个条件如今获得了，我们应该欢喜。

[278] 如果生于无有正法的边鄙地方，也就不能逢遇正法，如今已生在佛教兴盛的中土，故而环境圆满。

[279] 第二个是环境圆满，就是“生中土”。“生中土”是拣别，意为没有生于边地。获人身生中土是种闲暇，在自体当中讲离开“八无暇”的时候，说要远离边地，所以前面的八种闲暇和十圆满有些是重叠的，也有些是不共的。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。

[280] 原文讲“如果我们生在无有正法的边鄙地方”，第一个条件的确是生而为人，但是如果转生到人间的边地是不是很好的圆满呢？不圆满。因为环境不圆满。虽然从所依的角度讲已经圆满了，生在人间是一个人，但是环境不圆满。现在很多的边地如非洲根本听不到佛法，虽然是人但是没有佛法和三宝，环境不圆满。如果你在没有正法的边鄙地方，也就遇不到正法。

[281] “如今已生在佛教兴盛的中土”，现在不管是汉地还是藏地，这些地方佛教都是很兴盛的，所以我们生在佛教兴盛的中土。有佛法有三宝，有人讲法我们听法，这个地方就叫中土。生在佛教兴盛的中土，所以环境圆满。第一个“为人”是基础条件，第二个是在这个基础上进一步完善，即环境也是圆满的。

[282] 倘若诸根残缺不全，便会成为修法的障碍，如今无有此类过患，这就是根德圆满。

[283] 我们生在佛法兴盛的中土，如藏区、汉地佛法比较兴盛的地方就属于是中土，环境也圆满了。虽然是人，也生在有佛法的中土，但诸根残缺也会成为修法的障碍，条件还不是真正的圆满。只具有两个条件，第三个条件不圆满也不行。比如天生看不到、听不到，无法说话或意根不正常，都会成为修法的障碍，所以第三个条件圆满也很重要。诸根功德圆满，眼根耳根都要正常，近视眼的眼根是不圆满的吗？不是。近视眼看不到很远的地方，可以把书放近一点，或者配个眼镜，眼睛基本是没有障碍的，还是可以看、听、思维，属于诸根功德圆满。

[284] 有些诸根比如手有残疾，合掌时会有障碍，这种障碍不是那么严重。眼睛能够看、耳朵能够听，就可以思维、观修，因为佛法主要是以心为主。但并不是说这些根就不重要了，没那么圆满，只是缺一点而已，基本上还是具足的。手脚的残疾、眼根和耳根即使瘫痪了，只要思维能力很清楚，还是可以学佛法的。是否非常圆满不一定，必定不能绕佛、顶礼、合掌、和做很多其它的修行，但是还是可以做一些的，六根俱全很重要，否则会成为修法的障碍。如今无此类过患，我们的眼耳鼻舌身意诸根都是俱全的，可以做修行，是根德圆满。但是具有这三圆满还不足够。

[285] 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。

[286] 这是意乐圆满，主要是业际无颠倒。得到了人身、生在中土、诸根也俱全，天生的条件具足了，如果第四个条件不具足还不行，比如业际颠倒。做的事是伤害众生、积累很大恶业的，善和恶的业际颠倒，就会为非作歹、无恶不作、背离正法。法是不要伤害众生，整个修法都是为了利益自他的。做的事情业际颠倒，背离正法就不圆满了。





[287] “如今已对善法生起信解”，就是知道善恶因果，知道什么是善？什么是恶？对善法了解，并对善法的功德生起了信解，就不愿意做非法的、颠倒因果的事情。对善法生起定解就是业际不倒，和对善法生起信解是一个意思。生起了信解之后就会尽量地不去做业际颠倒的事情，对善法生起定解就愿意做善法，因此意乐也圆满。第四个条件是没有做为非作歹的事情，对善法是有意乐的。

[288] 如若于信心的对境——佛法不起诚信，内心也不能转向正法，而如今自心已能够转入正法，所以信心圆满。

[289] 第五个是信心圆满，就是“业际不倒信佛法”。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。而“如今自心已能够转入正法”，对正法有信心，信心的层次有很多，有些信心是初级的，有些是比较清静、比较坚固、强烈的信心，有些是胜解信等很多种，总之对佛法有基本的信心，就可以转入正法，所以这就是信心圆满。

[290] 这五种圆满是看待自己方面应该具足的，因此称为五种自圆满。

[291] 通过次第分析，这五个条件全面具足是层层递进的，如果哪个问题不能圆满，修行佛法看待自己的圆满人身是欠缺的。现在很多道友都俱全，真是难得。一个条件分析下来没有得到人身的众生是多少？从地球来讲，有七十亿人不得了，可是对比旁生、恶鬼却少的可怜，七十亿人根本不算什么。现在我们是七十亿分之一，但是如果和所有法界中的非人比较，那就太少了。我们生而为人占了七十亿分之一，第一个条件是具有的。第二个条件是这么多的人，有多少是生于中土的？一下子人数就大大地减少，没多少了。佛法兴盛的地方就这几个，以前传统的佛教国家——泰国、斯里兰卡、缅甸、柬埔寨有一部分，还有西藏、汉地、日本，朝鲜没有，韩国有些地方有、有些地方没有，慢慢地佛法也在衰败。传统佛教国家之外，其它大部分地方基本上都没有佛教，现在慢慢地西方有一些了，但还是太少了。

[292] 观察现在生于中土的条件，七十亿中有四、五亿是佛弟子，皈依佛法的就这么少，生于中土已经很难了。即便生于中土，也不能保证是真实修行佛法。如果生于中土诸根不全，藏地、其它佛教国家都有诸根不全、没办法修行佛法的。即便诸根齐全，业际颠倒、对佛法经常造恶业也不行。有信心的人就更少了，传统意义上的佛教国家信心还好一点，一般来说汉地还算是中土，但情况也很复杂，有一部分是信的，有一部分是不信的，所以这些条件都要俱全。分析下来相当于层层过滤、层层筛选，筛选到这个层次基本就很少了，暇满人身真的很难得，我们要通过这样一步步的观想，真的很难得。现在我得到了，第一个条件就是七十亿分之一，然后就可能是五亿分之一，真实意义的中土到底什么概念还不好定义，有些地方不是佛教国家，有三宝也叫做中土。总而言之，一层层筛选下来真正五种自圆满都俱全的人身很少。

[293] 人身这么难得，不是运气好，是以前修过这样的因所以现在得到了。人身是以前通过善因千辛万苦争取来的名额，现在就要使用这个人身、用这名额来修自他二利、修佛法。后面还要讲他圆满，能够真正想到这些的，认真修佛法的不多。说明真正安住修佛法的心态很难得，不是运气好，今生有了，谁也无法保证后世一定能得到。后世不能得到关键看今生有没有努力，有没有修以后得到暇满的因，我们这世的暇满是前世修的因得来的，后世得到要看我们现在怎么做。现在已经得到了，必须要在在这个基础上精进努力，至少在保住暇满人身的基础上，尽量多积累资粮、多修行佛法，要么往生西方极乐世界、要么修行殊胜的密法大圆满今生能够证悟。一定要在上面做最大的努力，要好好地思维，一个个条件下来是不容易的，称之为五种自圆满。

[294] 下面是广说：

己一、所依圆满：

[295] 要想如理如实修行真实妙法，转生为人是必备的先决条件。

[296] 要想如理如实修行真实妙法，首先第一个条件就是人身。转为人身是非常好的。

[297] 如果没有得到人身，那么三恶趣中最好的要算是旁生，可是现在居于人间的那些旁生，无论被认为形色美妙、价值昂贵等等有再多的优点，但你当下对它说“你现在只要念诵一遍‘唵嘛呢叭美吽’便可成佛”。遗憾的是，它既听不懂心咒的词句，也全然不知意义，又不能说出一字一句。

[298] 我们再观察，如果没有得到人身，首先看三恶趣，三恶趣当中地狱、饿鬼、旁生，最好的就算是旁生了。因为按照心性休息等等观点，“下品恶业生旁生”，地狱经常性的、没有间断的痛苦；饿鬼是饥渴、寒热、四季颠倒，也是有很多痛苦和心识颠倒的状态，都很差，最好的就算是旁生。

[299] 有些是海居旁生，它们远离陆地，可能就远离了人群，没办法听闻佛法；比较好的是接近人群、居于人间的旁生，有很多种类：野生的、圈养的，“被认为形色美妙、价值昂贵等等有再多的优点”的。熊猫、猫、狗等长相比较美妙，和它前世的善因有关。有它的引业和满业，引业是恶业所以就投生恶趣，但可能满业是善的，所以转生到国宝级的圈中，待遇就比较好。有时坐飞机都是专机，有很多人伺候，它的确是造了善业的，但毕竟它的引业是恶的，所以投生在旁生当中。形色再美妙、价值很昂贵（注释中讲，有些马几千万美元，有些狗也特别贵），有很多优点，但是根本没办法修习佛法，连最好的旁生都不具备修学佛法的条件。你当下对它说“你现在只要念诵一遍‘唵嘛呢叭美吽’便可成佛”，即便很简单，它都做不到，因为根本听不懂、念不了。“遗憾的是，它既听不懂心咒的词句，也全然不知意义，又不能说出一字一句”，它不知道你在说什么，比如狗除了会使劲摇尾巴，念不了“唵嘛呢叭美吽”，听不懂意义、也说不出一字一句来。虽然有些动物可以说，但是很少。

[300] 有些鹦鹉会念“阿弥陀佛”，这基本是特例。是不是听懂了便可成佛呢？那也不一定，你经常教，它可能会重复你的话，但这种简单的重复不等于听懂了。即便是念了咒语会种下很大的善根，和其它的还是不一样，因为它不懂意义、生不起信心的缘故，利益很小。但是人不一样，你跟他讲功德，他能生起信心，通过信心念诵、观想能得到很大的利益。至于牛、马等更困难了（华智仁波切造本论时，主要是针对藏地牧区的情况，那里最多的动物是狗、马、牛等），这些动物听不懂也不会念。其它地方如印度、汉地等偶尔有鹦鹉、八哥会念佛、念“唵嘛呢叭美吽”，但数量太少了可以忽略不计，只是特例，不能计在普遍的情况中。

[301] 甚至现在马上就要被冻死，也只能低头忍受，坐以待毙，而不会想任何其它办法。

[302] 不要说念佛，就是在天气过于恶劣的时候，牛、马等虽然有很厚的皮毛，连寒冷都没办法抵挡。有的动物必须在高寒地方生存，突然到了很热的地方，它没法说“我去哪里剃一下毛”、“我怎么样能凉快一点”。说明旁生比较愚笨，连这些问题都解决不了，何况是真正修法的念头呢？那就更加没有了。

[303] 如果是一个人，无论多么脆弱，最起码他也知道去岩洞或树下捡柴生火、烤火取暖。

[304] 一个人再脆弱，他也知道“很冷了，我要找个岩洞躲一躲”，或者捡柴生火、烤火取暖、找点吃的、暖一暖身体，会想很多办法。

[305] 但是作为旁生却连这种能力也没有，更何况说修法的念头呢。

[306] 旁生的能力非常有限。有些旁生可以找山洞，但在生活上，比如烤火取暖就没有办法，也不懂建造房子。有些昆虫可以打洞、建造房子，但其它方面的功能欠缺。但是人方方面面的功能都有，可以建房子、种粮食、烤火取暖、做衣服、添加衣服等等。旁生连这些基本的都不行，何况是生起修法的念头、很善巧地去理解和修学佛法呢？非常困难。

[307] 通过这些综合对比，我们能了知人身相对三恶趣而言的确非常圆满、美妙，可以修行正法。但是很多人没有把人身用在正道、用在修行佛法上，而是用在了追求世间快乐、造很多罪业上，非常可惜。当然，佛法调伏所有的人也不现实，因为每个众生有他的业力。但这里很多教言是针对我们讲的，因为我们现在有基本的条件，善根某种意义上已经萌发了，如果再鞭策一下、讲讲道理，有信心的人可以更上一层楼，不至于退失。他会想：我现在的人身非常宝贵，要用来修学佛法。对这群人，有让他不退失、再增上的必要性，所以讲了很多对比。但是其他的人没有善根，你再怎么讲他也听不进去，觉得没有什么意义，会用很多似是而非的理由跟你争辩。没有信心的话，讲再多也没有调伏的作用。

[308] 我们也是这样，善根没有成熟之前，现在认为再好的法本，也许以前看到过，但是不会有什么感觉，认为是迷信、没意义。当我们真正的善根苏醒了，再看到法本，觉得这么珍贵，想法就不一样了。所以，这么多教言对所有人都调伏也不现实，因为善根没有苏醒。但是对一些善根已经苏醒、还可以增上的人，这些教言非常重要，让我们知道这个人身是修佛法最好的所依：一定要好好地珍惜、使用。下面再看善趣：

[309] 天人等虽然身体美妙绝伦，却不能成为别解脱戒的合格法器，所以他们的自相续不具备获得圆满佛法的机缘。



[310] 排除了三恶趣，我们已经得到三善趣之一的人身，但还要排除北俱卢洲。《俱舍论》讲，人道只有三洲有佛法，北俱卢洲虽然是人，但基本属于无暇的地方。

[311] 此处“天人等”的“等”字当中包含阿修罗。天界有很多：欲界天有六种——四大天王天、三十三天、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天。再往上有十七个色界天，再往上是无色界，都不是真实圆满的法器。

[312] 欲界天人的身体非常好看。后面“轮回过患”一节中会讲，人间最奇妙的帅哥、美女，在天人面前都不值一提。佛陀的堂弟难陀尊者，特别迷恋妻子，觉得她是最漂亮的。佛陀把他带到雪山当中，指着一个瞎了眼睛的母猴问：“你的妻子和它比谁好看？”难陀认为佛陀开玩笑，“我的妻子比它漂亮一百倍，它根本不值一提”。然后佛陀把他带到天界，看到天女，佛陀问：“天女和你的妻子比怎么样？”他说：“我的妻子和天女差太远了，就像和母猴相比较的感觉”。我们根本想不到，假如是公猴对着猴群里的“第一美猴”，会觉得绝对找不到比它更好看的。但是和人比起来就差得很远，当超出它的知识范围，它根本无法了解。如果上升一个层次，就会有很多超胜的地方。我们会想，怎么可能呢？这么好看的美女还有比她好看的？就像猴子和美女的差别。到哪去找啊？只不过我们没看到，否则我们肯定能产生感觉，就像难陀尊者一样。

[313] 天人的身体非常好看，色界的天人比欲界还要庄严（但无色界没有身体等色法）。而且天人受用非常圆满，天界有如意树、甘露等，根本不需要操心衣食，不用上班、打工、还房贷，没有身心压力，天天就是吃喝玩乐、享受。但是他们不能成为修法的所依、生不起出离心。阿修罗的享受也很好（比天人略差一些，但比人好很多），也不能成为别解脱戒的合格法器。别解脱戒必须要有出离心，因为天人太享受了，他不想解脱轮回，生不起这样的念头。

[314] 为什么说人间好呢？人间既有苦也有乐，苦也不是苦到像地狱那样，乐也不是乐到像天人那样圆满，在这种适中的情况下可以生出离心，逐渐受戒。别解脱戒的所依是人身，天人的身体不能成为别解脱戒合格的法器，所以他们自相续不具备获得圆满佛法的机缘。不能真实地获得别解脱戒，怎么修行佛法呢？非常少。虽然在佛陀时代，有很多天人从天下下来，在佛陀面前听法获得初果。还有一些人在人间得到福报，死后转生到天界，以天人的身份到佛前听法获得解脱，像《贤愚经》等经典中讲过很多，但仅限于佛世。这些也很少，这么多天人只有一部分，前世善根要成熟的可以获得解脱，其他的天人非常困难。

[315] 因此，在很多所依中，人的所依非常好，虽然我们的受用比不上天人，但修法的身份远超天人。从这个角度讲，我们不需要羡慕天人，如果羡慕天人，也会成为无暇的身份。我们在人的身份上好好修行就可以超越三界轮回、获得解脱，之后可以帮助六道轮回中的众生获得解脱、出离。人身是修学佛法的圆满所依，故叫“所依圆满”。其它的所依、身份在修学佛法方面不圆满，要么太苦、要么太乐，生不起出离心，没办法得到比丘戒律。

[316] 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，可以进一步修行很多佛法。虽然我们有了这些圆满，但如果不刻意观想，就会忽略它，认为反正观不观察我已经得到人身了。但是这里面有差别：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。像下面要讲到的“寿命无常”，有人 would 认为讲不讲都会无常、会死的，但其实不一样，虽然说每个人都要死，如果主动接受、了知并刻意观想，把这个问题深化，会对修行帮助很大。

[317] 被动地接受死亡，到了死亡时会非常痛苦，没有做任何准备，也不会提前做准备。主动接受死亡，第一，心理上认为死亡很正常；第二，主动接受的越早，就越会想办法，怎么在死亡到来之前做一些有意义的事情，而不是非常消极地等待死亡，在死亡到来之后很消极地堕落，绝对不会。虽然的确是会想不想都会无常、死亡，但想了之后心态会变化，更积极地朝着修善法的方面变化。你不想、不主动接受它，就不会做任何改变，这完全不同。所以我们要观修人身难得，之后修行佛法方面会有更高的提升。要观修无常，鞭策自己更加精进。每一个修法都要刻意去想，想了之后我们的心会转变。我们要好好地体会祖师大德、佛菩萨们开导的修行方法，把法和我们的心连接起来思维，这样心会有所转变。今天的课就学到这个地方。

[318] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[319] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[320] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[321] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[322] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第 17 课辅导资料

[323] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[324] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[325] 为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！发了菩提心之后，今天我们再一次来学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。

[326] 《大圆满前行引导文》让初学者的相续得以成熟，让我们知道修学佛法的殊胜的道理。尤其是在引导我们调伏烦恼方面，《大圆满前行》里面有很多殊胜的教言。这些教言就像一面镜子，第一能够照出我们现在内心的烦恼状态；第二如果通过修行有所改变的话，也能通过这面镜子来印证修行的结果。所以法王如意宝、大恩上师讲，虽然名称叫“前行”，其实这里面很多修法、观点都是很高的。不单单是初学者要学习，修行者也要学习，即便是证悟的人也要学习这里的很多教言。因此我们可以知道像法王、大恩上师、还有顶果钦哲仁波切等等，他们对前行都非常重视。不但经常讲，而且经常看、经常温习，不断地观察、学习这里面的内容。

[327] 当然有些时候，这些佛、圣者是示现给我们看，他们不一定真实地需要带着法本天天看。但是通过他们的示现告诉我们，这些法本不要离开我们的生活。平常我们在学修的过程当中经常要看前行，有的时候每天看几页，有的时候看一、两页，要经常性地串习、去观察，心就不容易离开正法，就不会轻易地偏离修法的轨道。否则的话平常我们在俗世当中，看了很多听了很多，心非常容易散乱。一旦散乱于这些世间八法，就没办法安住于佛法修行了，所以不断地学习这些调心的窍诀非常关键。

[328] 《前行》也是修心法要中的一部论典。怎样生起出离心？怎样调伏自我生起菩提心？这些修法叫修心的法要。比如《开启修心门扉》、《大圆满前行》、《心性休息》里面的这些修法，都是修心的法要、修持之后可以调伏心，是非常殊胜的窍诀。

[329] 在前行的体系当中，有共同前行、不共前行和破瓦。现在我们学习的是共同前行。不管是小乘、大乘还是密乘的修行者，这些前行都是共同要学习的，所以称之为共同前行。不管是哪一类修行者，相续当中都必须都要生起出离心，必须都要安住、修持的法称之为共同的修法、共同的前行。

[330] 共同前行当中，现在我们学习的是第一个转心四法，或者说四厌世心的第一个，暇满难得，通过暇满难得转变我们的心。主要来讲就是把耽著轮回的心转向修学佛法的心。我们的心态是耽著轮回的，因为不知道暇满人身对修学佛法来讲这么重要，所以要通过观察暇满难得，将耽著轮回的注意力或者心识转向求解脱。

[331] 当然暇满难得的前提是我们自己需要对佛法有信心，这叫暇满的人身，否则的话就是一般的人身。如果有些人一辈子都遇不到佛法，或一辈子对佛法生不起信心的话，那么暇满的人身对他们来讲指导性的意义不大。是要针对我们这些已经皈依了佛法，真实想要求解脱道，但是找不清方向、目标不清的人。有些人认为在今生今世当中通过佛法让自己过得更好、更快乐，认为佛法是种调剂品。有些人觉得既要保证圆满的世间法，也要保证出世间法，觉得这二者之间可以兼顾。其实对于普通人来讲，分别心一方面很耽著于轮回，同时又想求解脱道，这是根本做不到的。

[332] 如果前世有福报或者善根，以比较轻松的方式能够得到受用，那也不必刻意地把这些舍弃掉。虽然有些修法中，我们要刻意地抛弃能够引发散乱的因素的环境，但是对于很多人来讲，没办法做到那么专业的全心全意修学佛法的状态。毕竟我们还在世间当中，如果有福报现前的财富等等，也不必刻意地去舍弃。很多上师在讲出离心的时候，也会讲到这个问题。





[333] 针对不同的根基，有些教言要求修行者刻意地放弃，尤其在《开启修心门扉》等等引导当中，要求修行者抛弃一切去寂静处修行。针对这一类众生的根基，必须要把这些讲的很透彻很清楚，让他没有丝毫的牵挂，以快刀斩乱麻的方式完全抛弃。针对另外一部分的情况来讲的话，只要通过修心，内心不要耽著，形式上面这些财富、环境舍不舍弃不是最重要的；最重要的是当我们在拥有、追求的时候，不要太过执著，不要让这个成为修道的障碍。到底哪一个更正确？并不是说哪个更正确。针对不同的根性、情况，佛陀开出了不同的药方而已。八万四千法门都是针对不同的根基而进行宣讲的，我们在里面找到一个适合自己的修行方式，尽量好好去修学佛法、调伏自心，这个是非常重要关键的。

[334] 暇满难得，让我们思维闲暇和圆满。思维之后就知道这种所依特别重要。有了这种机会之后，我们要抓住。这个机会只能够用在一个方面，人身如果用在追求世间八法这种轮回法上面，就不可能追求佛法。如果我们要更多地追求佛法，分别念就不能过度地执著于世间法。通过思维闲暇、圆满让我们真实地了知，乃至于不单单是思维，而是要刻意通过打坐的方式去观修。

[335] 有时我们会觉得，打坐的时候想到了什么，在看书的时候收获就很大。我们在看书乃至于散步的时候，觉得一边散步一边思维法义，这个好像是很相应的。其实坐下来时，精力、注意力更加的专注，那个时候所有的精力都要用在这个上面。一边走路一边想，看起来很轻松，但是专注力是不够的。看书的时候有一个所缘，但是真正把书放下来，一心一意地去针对某一个方面非常专注，用所有的注意力思维法义，这样的话力量就会更大。我们学完之后还是要去观修、打坐的原因就是这样，大恩上师早就看到这个必要，所以要求我们在修学佛法过程当中每天要安排时间来观修法义。

[336] 观修法义既可以按照这些科判观修，也可以按照密宗实修法当中的引导观修。关键是要把意义搞清楚，吃透之后再放在心上反复去想。我们的心是有为法，有为法的东西是可以被因缘改变的，就看我们串习什么因缘。如果平时心经常串习世间的因缘，我们所看到、听到、思维、接触的都是轮回的因缘，那么我们的心就变成轮回的状态。如果我们在状态当中多思维法义、听闻、修行佛法，然后经常尽量多地把时间和精力放在佛法上面去串习，那么通过这种因缘也可以改变我们的心。所以说我们的心是有为法，它是可以被因缘改变的，关键是我们要用什么样的因缘改变、影响它。

[337] 大恩上师经常讲，我们要把佛法放在第一位，就是要我们高度重视修心的方法。如果我们很重视，就会尽量安排时间在法义的熏习当中。这样在佛法当中影响心的这些因素越多，我们的心受影响的机会就越大。反之如果我们投放在心上面的这种正法的因素很少，那么要改变我们的心而安住在修佛法的状态上是很困难的。因为我们平常对世间法串习都是很多的，有意无意的世间因素都在影响我们的心。所以从这个方面来讲，必须要经常性地熏习佛法，在熏习佛法时这种因缘就可以影响我们的心。

[338] 之前再三讲，我们的心是有为法，它是受因缘影响的，关键就是用什么样的因缘去影响它，它就会变成什么样子。如果用佛法的因缘去影响它，它就会变成佛法的样子；如果我们用世间法的因缘去影响它，它就会变成世间法的样子，它是可以改变的。所以我们现在要多思维所学的法义，让思维闲暇圆满的因缘来改变我们的心，朝解脱方面去行进。

[339] 这里面所说的四转心法或者四厌世心，就是让我们通过思维暇满难得之后，对于世间法不再有兴趣。我们对于修行佛法的确有兴趣，知道这个因缘很难得，时不我待。现在得到机缘之后就要把握住，因为很多事情的机会都是稍纵即逝的。在世间中会说商机稍纵即逝，如果抓不住的话有可能就怎么样。修行佛法也是这样，虽然看起来我们的人身好像有个几十年，但是把这几十年放在无始无终的轮回长河中看，甚至比一滴水还要小。所以如果我们一旦放纵，把机会放过去之后，什么时候才能重新得到这个机会，真的不好讲。

[340] 在《开显解脱道》当中就讲到，暇满人身犹如优昙花，得到之后胜胜如意宝，获得暇满人身仅此一回。所以我们应该好好抓住机会，利用暇满人身熏习佛法。这就是在转变我们的心，让我们知道现在是修学佛法的最好的机会，得到人身之后就不应该去放纵，应该好好地抓住这个机会。通过再再思维暇满难得，就越来越发现人身这么珍贵，应该用来修学佛法、不应该放在世间法方面去，这样的话我们的心就逐渐转变了。

[341] 前面我们学习了闲暇，现在学的是圆满，分五自圆满和五他圆满。五自圆满当中有所依圆满、环境圆满、根德圆满、意乐圆满和信心圆满。其中第一个所依圆满上堂课我们已经学完了，今天我们辅导的是第二个科判。

## 己二、环境圆满：

[342] 前面学的是所依圆满，什么才是圆满的所依？人身就是圆满的所依。现在我们要讲环境圆满，修学佛法什么样的环境是最圆满的？环境圆满不是说这个地方的风景很好、条件很好很便利，福利也很好，这些都是从世间的角度讲可能是环境好，但是从佛法的角度讲不一定。法本里面所讲的最圆满的环境是指修行佛法的最好的环境，所以说这个环境圆满一定和修法的机缘有关。就像前面所讲的很多种所依，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。下面讲到中土分为两种：

[343] 所谓的中土可分为地界中土与佛法中土。

[344] 中土以前就翻译成中国，但是有的时候就比较混淆，因为现在我们这个国家就叫做中国。但是如果翻译成中土的话，我们就不会从词句上有什么疑惑的地方，不会把中土直接理解成我们现在的国家，错以为我现在在中国就已经在中土了。所以现在是翻译成中土。

[345] 这个中土分两种，叫做地界的中土和佛法的中土，首先介绍的是地界中土。

[346] 地界中土：通常而言，南瞻部洲中央印度金刚座是贤劫千佛成佛的圣地，远离四大的损害甚至空劫也不会毁坏，宛如空中悬桶一般存留，它的中央有菩提树严饰。以金刚座为主印度圣地的所有城市，被称为地界中土。

[347] 通常而言，在佛法当中安立的地界中土，是以印度金刚座为中心扩散的城市或者土地，被称为地界的中土。

[348] 大恩上师在讲记当中讲，南瞻部洲主要有几种讲法。有些地方讲南瞻部洲就是指现在的地球。还有一种说法就是印度那一片，相当于南亚、东南亚那一带就称之为南瞻部洲。还有一些地方就专门指印度。我们在学习《俱舍论》的时候，描述南瞻部洲的地形，就是一个肩胛骨的形象，上面很宽下面很窄，越往南越窄，这不是很像现在印度的地图吗？所以也有将南瞻部洲安立为现在的印度。跟随不同众生的根基，安立南瞻部洲的时候也不相同。因为印度金刚座是贤劫千佛成佛的圣地，因此以这个作为南瞻部洲的中央来安立的。

[349] 当然佛经当中有些安立是针对当时人们的地理认知，或者佛陀也随顺于当时人们的地理观念，就把这个认定为是世界的中央。从现在来讲印度到底是不是世界的中央呢？也不好讲。很多地方都说我们这个地方是世界的中央，这个方面我们觉得都不是很重要。佛陀在出世的时候只是跟随当时大家的意乐，因为佛陀不在乎到底哪个地方是中央，佛陀关心的是怎么样让众生解脱。所以在这些问题上面佛陀基本上不计较的，你们说是怎么样就怎么样，当然不要错得离谱，错得离谱佛陀是不会随顺的。如果的确是大家的境界当中它是这样的，那么佛陀就可以随顺，不必要花很多时间去纠正他们的看法，否则就没有更多时间让他们修学佛法。所以佛陀就将就你们的讲法，这些东西总归要抉择为苦谛、集谛、空性、无常，不管怎么样安立都不要紧，关键是它们的实质是怎么样。因此佛陀在出世度化众生的时候，有时也是随顺大家的观点，也有这样一种安立的方式。

[350] “南瞻部洲中央印度金刚座是贤劫千佛成佛的圣地”，是非常特殊的地方，其它地方佛陀不出世。这个也是有因缘，佛陀在因地积累资粮时，基本上也是以这个地方为主转生，然后利益众生、集资净障。金刚座也是贤劫千佛成佛的地方，大恩上师在讲记当中讲过，有种说法是以前有一位仙人在须弥山修行，他修行非常好，是不是佛菩萨化身这个也不好讲。他发愿死了之后身体要变得像金刚一样坚固。通过所修的善根福报（他的境界也比较高），在死了之后发愿成熟。他的遗骸就变得非常坚固，被一些天人拿到之后，通过工艺进行改造。有些天人就对他的骨头做成帝释天无坚不摧的金刚杵，有些做成短矛，有些则做成轮子，都是一些兵器。在加工这种兵器时，粉末落到南瞻部洲，集中在一个地方，所形成的金刚座非常坚固，所以贤劫千佛都要在这上面成佛。

[351] 一般的物体都是变化的很厉害，但金刚座仙人的尸骨却是非常坚固。不过这不是恒常的，因为他毕竟是通过发愿和善根回向之后成熟的，所以是有为法。既然是有为法、因缘和合而成的，就一定是无常的，是细无常，最终来讲还会粗无常。但是它要比一般的東西相对来讲要留存的时间长一点。贤劫千佛的时间很长了，在这个过程当中世界不断地变化。就拿我们现在这个世界来讲，一百年前和现在相比，有些地方的变化很厉害的。即使有些地方短时间看不出来，当过了几千年再看，它也变化得很厉害了。以前的这些风景、这些山，这些大家觉得坚固的东西现在没有了。现在这些东西在几百年、几千年以后还有吗？也没有了，变得很快的。虽然金刚座内部是刹那生灭的，最后来讲也会毁灭。但是相对这些东西来讲，还是比较稳固的。所以贤劫千佛会选择在金刚座成佛。



[352] 金刚座下方一直到达金刚地基，上方到达地平线。现在印度佛陀成佛的地方有金刚座，上面有一块石板，有些地方介绍说这个金刚座是阿育王修的。当然金刚座上面这块石板可能是阿育王修的，但这不是真实的金刚座，是金刚座上面的一个石板而已，真正的金刚座是石板下面的贤劫千佛成佛的地方。

[353] 金刚座是远离地、水、火、风四大损害的。一方面因为仙人的骨头的确非常坚固，以及仙人的愿力；另一方面，因为贤劫千佛都要在金刚座上成佛，所以佛陀、菩萨、天人的加持力都会倾注在金刚座上，加持它不毁坏。因此，远离了四大的损害。一般的東西保护起来没什么大价值，就像现在各个地方所保护的文物等，只是在相对短的时间中不要让它很快消亡，其实把这些东西保存下来，对众生的利益不是那么明显。但金刚座就不一样了，贤劫千佛都要在这里成佛，所以印度金刚座对众生的利益非常大。只有成佛了才对众生有利，而这个成佛的地方就是金刚座。

[354] 另外还有一种传记，我看过并和一些道友交流过。佛陀本来不是准备在金刚座成佛，而是在金刚座附近的山头上，估计那里风景可能也不错。佛陀准备入金刚喻定，当坐下开始用功时，由于显现上世俗的缘起力，以及佛陀三无数劫修行的福德，产生了非常大的能量，这座山承受不了一下子塌了。因为这座山的力量承受不了佛陀入金刚喻定的威力，所以佛陀最后到了金刚座的菩提树下，并知道了这是过去佛成佛的地方。有两种说法：一种说金刚座有一千个座位，佛陀是贤劫第四佛，佛陀顶礼转绕前面的三个位置后在第四个位置上坐下，开始在这成佛的；还有一种说法，可能就一个座位，贤劫千佛都在这上面成佛。

[355] 金刚座能到达金刚地基，其它地方没有这样的能力和特点，所以其它地方就承受不了佛陀入金刚喻定的威力。虽然金刚喻定是在心上安立的，但从外来讲也表示威力很大，因为它能摧毁我们内心当中最细微的烦恼。这种烦恼是最难断的，如《俱舍论》等论典中所说：断障碍时，粗大的烦恼易断，细微的烦恼难断。细微的烦恼时间很长、渗透力很强，已经渗透到我们的骨髓当中，我们心相续中的习气很深。就像洗衣服一样，比较大的污垢容易洗，稍微搓几下就干净了，但领子、袖口等地方细微的垢染就要反复去搓洗，或者打上肥皂用刷子使劲地刷，才可以洗干净。这就叫做细微的障碍。

[356] 佛陀成佛要把最细微的障碍全部清净掉，这需要非常大的智慧和福德才行，就必须入金刚喻定。金刚是无坚不摧的，佛陀入的这种定——“金刚喻”，就是用金刚作比喻，摧毁最细微的障碍、烦恼。这些障碍、烦恼十地菩萨都摧毁不了，必须要到十地末尾的时候入金刚喻定才能够把它摧毁掉。金刚喻定的威力很大，表现在外境时一般的地方承受不了。必须要在金刚座上成佛的原因，在不同的传记中有这样对应的描述。所以，金刚座是贤劫千佛成佛的圣地，远离四大的损害。

[357] “甚至空劫也不会毁坏”。劫有成劫、住劫、坏劫、空劫。从坏劫开始，燃烧的大火把无间地狱乃至初禅天以下全部烧成灰烬，二禅天以下全部被水淹没等。等到空劫到来，所有的一切全部毁坏，整个世界空荡荡，就像一片虚空一样什么都没有了。但即便是这种空劫金刚座也不会毁坏，就像空中悬桶一般留存。就好像虚空当中有一根柱子、一个桶或者一个杯子悬着一样，其它地方什么都没有了。金刚地基烧毁了，旁边的土石也全部都烧毁，空荡荡的环境当中就一个金刚座独自保留，说明它很坚固。但是不是完全不毁坏呢？也不一定。它是贤劫千佛成佛的圣地，可能会留存几个劫，但最终还是要毁坏的。因为第一它本身是细无常的，刹那在生灭；第二最终它会毁坏的。

[358] “它的中央有菩提树严饰”。在金刚座的旁边就是菩提树，菩提树现在也有，但已经不是当年那棵菩提树了。大恩上师在讲记当中也讲了，菩提树曾遭受过几次毁坏，但每一次都没有被彻底的毁坏。现在的菩提树相当于是以前菩提树的基因还在。是不是以前那棵菩提树呢？不是。它已经被砍过、烧过，最彻底的一次是外道破坏金刚座，把树根都挖完了，一直挖到泉水为止，从这个方面看原来的菩提树已经彻底没有了。好在这次劫难之前，斯里兰卡的一位佛弟子（阿育王的弟弟或者妹妹），从菩提树上截了一枝下来带回斯里兰卡重新种植。有些树插进土里就会生根，她拿回去插进土里就活了，然后长成了参天大树。后来印度金刚座的菩提树被毁坏，又从斯里兰卡的树上移植一支重新栽回到原来的地方。所以，现在印度金刚座的菩提树是从斯里兰卡的菩提树上面移植过来的，但是仍然被当作真实原始的菩提树来看待。

[359] 很多佛弟子去朝拜菩提树。因为佛经中也讲了朝拜菩提树的功德。能够看到、接触到它的功德是很大的。但是一般人接触不到。以前九几年、八几年、或再往前零几年，外面还没有修栏杆的时候，可以直接摸得到，甚至可以在金刚座上面坐一坐。现在有个栏杆拦住了，除了特殊的工作人员可以进去之外，一般人进不了。但是有时候树叶飘下来我们还是可以拿到。它不是一般的树，因为它是佛陀成佛的时候加持过的地方，有很殊胜的因缘。

[360] 如果能够看到，或者在菩提树下念经、打坐、转绕、礼拜，或是拿到有加持力的树叶，这其实都是很好的因缘。所以，我们去朝拜的时候，很多道友们最喜欢的就是在金刚座下面打坐、念经、转绕。虽然有很多圣地，但是看起来似乎所有人都感觉金刚座这个地方加持力特别大，最喜欢这个地方。这个地方的人气也是最旺的，寺院很多、各式各样的。因为这个地方是佛陀成佛、觉悟的地方，所以加持力非常明显，非常大。

“以金刚座为主（印度）圣地的所有城市，被称为地界中土”，这个是从地界的侧面来讲，印度根据佛经记载是地界的中土。但是我们也不用太过于认真了。有些觉得我们这儿才是地界的中土；有些说从地界来看，这个地方不一定是地界的中土。到底中土是哪个地方其实我们不用太过于认真。这里讲的就是以金刚座为主，辐射出去的印度圣地就叫作地界中土。

[361] 所谓的佛法中土，是指佛教正法所在地。

[362] 第二个概念是佛法中土。佛法中土是指佛教正法所在地。哪个地方有佛陀正法的存在，这个地方就叫作佛法的中土。

[363] 无有佛法的地方称为边地。

[364] 如果没有佛法的地方可以称之为边地；有佛法的地方称之为中土。

[365] 关于何处为佛法中土这方面，有些地方说是有三宝所依的地方；有些地方说是有寺院有佛像的地方；有些地方说是有守持五戒以上戒律的佛弟子的地方等等。大恩上师的观点是，有闻思修的地方叫作佛法中土。如果只是有几本经书、几尊佛像，叫不叫中土呢？不能纯粹叫中土，也不能纯粹叫边地。因为毕竟这个地方有一个所依。

[366] 但是如果没有闻思修，佛教正法的安立是什么？据《俱舍论》中讲：“佛正法有二，谓教证为体。有持说行者，此便住世间。”这个是唐译版，玄奘法师译的。就是说，佛陀的正法有两种，教法和证法，以这个为佛陀正法的本体。有说法的、有行持的，这样正法便会住于世间。我们要缘教法闻思修，要守持它、修行它，这个时候就是正法住世。大恩上师将“佛法住世”解释得非常准确，应该是有闻思修的地方才叫作中土。现在我们很多城市当中都有闻思修，从这方面说应该算是佛教的中土。如果没有佛法的地方就称为边地。

[367] 自昔日佛陀出世以来，直到佛法住世期间，印度既是地界中土也是佛法中土。

[368] 这个地方就开始做个辨别。从佛陀在印度出世到成佛，然后到佛法住世期间，印度是地界的中土。因为它是以金刚座为辐射的四边的城市。所以说它既是地界的中土，也是佛法的中土。因为那个时候是佛陀出世、住世、讲法。印度在佛法住世乃至没被毁坏之前，既是地界中土又是佛法中土。

[369] 但是，据说当今印度金刚座已被外道所占，佛教似乎也销声匿迹，几乎变成了边地。

[370] 当时华智仁波切在世期间，印度金刚座被外道占了，这是指以前毁坏的很严重的时候。当时主要是回教对于印度的佛法毁坏特别严重，可以说印度金刚座是被回教徒所占，另外还有其它地方是被印度教的人所占。如果去印度朝拜的话，经常会看到这样的情况，佛教圣地周围基本上都是外道徒。要是印度教的，要是伊斯兰教的教徒。他们的寺院很多、信徒特别多。就是在中间不大的一块才是佛教的地方，会有些佛弟子在朝圣、修行。

[371] 现在的情况也是这样的，走遍印度很多地方都是外道。有些地方是佛教徒刻意地恢复了一些。当时是更惨了，根本就看不到佛教，几乎没有佛教。近几十年乃至一百年当中逐渐有些恢复。比如说四大圣地的周边都有很多佛教寺院。很多佛弟子去朝拜。讲经说法的道场也恢复了很多，但是从整个比例来讲还是不多。但是，金刚座这些地方佛教还是比较兴盛的。常年都有讲经说法，开法会等等。所以现在来讲，这里恢复很多，成了佛法中土。大恩上师在这里附带做了说明。这是从印度的侧面讲。

[372] 藏地雪域这片领土，

[373] 因为华智仁波切是藏地出生的，所宣讲的法义，也是契合于藏地的情况。所以，介绍完印度之后再介绍藏地的情况。

[374] 在往昔佛陀出世时期，人类众生寥寥无几，并且佛教也未得以弘扬开来，被普遍称为边鄙藏地。





[375] 在当年佛陀出世的时候，藏地几乎没有人。而且从有些佛经的授记来看，当时藏地很多地方还是海，有些地方叫湖，湖水面积特别大。后来湖水逐渐干了，土地逐渐多起来，这时候人类慢慢开始多了。在佛陀出世期间，人类特别少，而且也根本没有佛教。当时佛陀早已授记：以后在印度以北有雪山的地方，佛法会逐渐兴盛。印度以北有几个地方，一是新疆那个地方，二是现在中亚这些地方，三是藏地，还有就是汉地（汉地也是印度的北方）。这些就叫做北传佛教。乃至在古代汉地往东的日本、朝鲜等地，佛法都是非常兴盛的。当时的藏地还基本没有人，佛法也没有弘扬开来，普遍被称为边鄙藏地。

[376] 后来人类众生逐渐繁衍，许多圣者化身的国王纷纷应世。

[377] 这些在藏地的历史当中都有讲，不管是佛教史也好，其它历史也好，都会介绍这些。有些说法是作为观世音菩萨的弟子的一个猕猴（也有说是观世音菩萨的化身），喜欢禅修、住在一个山洞里面。后来和一个罗刹女结婚之后生下了孩子，这样逐渐藏地的人就开始多起来了。这个地方在藏地好像是在在山南的泽当。以前我们去的时候也有介绍。所以最早的时候，藏人是从那个地方传下来的。山南的首府应该是泽当，是一个镇。泽当这地方附近有一座山，是叫猴子洞，从那个地方慢慢逐渐繁衍。当时，附近也有很多皇宫，出现了第一块田等等。

[378] 从那以后，“许多圣者化身的国王会纷纷应世”，很多国王都是圣者化现的。为什么是圣者化现的？因为这个地方注定佛法会兴盛，会出现很多的圣者，而且众生因为佛法兴盛得到很多的利益。不管是人类众生还是非人类众生，都会得到很大的利益。乃至于现在世界各地的很多众生因为这样的缘起而得到很多利益。佛法或者说藏传佛教在很多地方利益众生。所以，既然这个地方有兴盛的佛法因缘，就会有很多圣者来护持它。怎么护持呢？变现成国王、高僧大德、大臣、施主等，不断地弘扬佛法。也会有很多化身来住持佛法。

[379] 虽然有些大德对当今的活佛转世体系有很多批评的地方，因为有些时候比较乱。但是如果是真正的圣者转世，他住持教法的能力会远远超胜于一个凡夫人通过学习之后住持教法的能力。所以说，从有些方面来讲，有一些弊端，但从另一方面讲，有很多必要性。为什么这样说呢？因为的确，高僧大德去世之后，我们找到佛菩萨化现的高僧大德的化身，他转世之后在形式上再学习一下，他们主持佛法的能力就非常大。因为他本来就是证悟的人，是佛菩萨的化身，本来内证的功德就是圆满的。

[380] 从某些方面看起来，这只是这个地方的一种习俗，但是从比较深的角度来看，为什么会有很多圣者的国王应世？为什么有很多高僧大德的某某菩萨的化身？佛法的兴盛有时候还是要靠很多圣者不间断地转世、不间断地护持法统——正法的传统。如果以圣者为中心，主持教法、培养修行者、一世又一世地来调化众生，这样佛法就不会衰败得那么快。虽然众生的福德逐渐减弱，佛法最后还是衰败、还是会隐没，但是因为有圣者护持的缘故，它不会像有些地方那样，受了打击后就永远也起不来了，这样的情况是不会有。所以说这个地方很特殊，许多圣者化身的国王纷纷应世了。

[381] 在拉托托日年赞时期,《百拜忏悔经》和神塔小像印模从天而降,落到王宫上,这标志着正法的开端。

[382] 那个时候很多圣者化身的国王纷纷应世。那时还没有所谓的正法。虽然他们是菩萨、是圣者，但是也没有做丝毫相应于佛法的事情，毕竟那时在世间连三宝的名号都听不到。但他们可以降生在这个地方，通过影响力、福德力、发愿力，来加持这片土地，让这个地方的修行氛围逐渐成熟。

[383] 这个过程我们现在看来会发现，其实某个地方的佛法要兴盛、众生要救度，圣者们是提前了很早时间就开始做准备了。很多圣者在很早以前就开始投生，加持这个地方，让它成为修行的很好的环境，这都需要很多的因缘的。刚开始是很多圣者化身的国王，他们自己并没有说，因为后面还有很多圣者出世，这样人们才知道以前有很多圣者。但是当时没有人有圣者的概念，认为这是佛菩萨的化身，谁有这个概念呢？都没有。整个世间对三宝都没有概念，都没有这个说法的。所以当时的人也不会知道这是圣者……但是，不知道他们是圣者，也不会影响他们就是真正的圣者。

[384] 到了第二个阶段，在拉托托日年赞时期，是正法的开端。众生的福报、因缘成熟了。这时开始出现什么呢？《百拜忏悔经》。这是一个经典，有些地方说也有《宝篋经》、《六字真言》等经书出现，从天而降，落在王宫上面，这标志着正法的开端。

[385] 当时降下来的时候，他们都不知道这是什么。有一种声音说，“现在不知道，但是过了五代之后就会知道这里面的意思”。过了五代，正好到了松赞干布国王时期，那时候就翻译出来、知道这里面讲什么了。还有一种说法是僧人带过来的，告诉他们五代之后就会有人了解。

[386] 所以正法的弘扬也是需要集聚因缘、观待因缘的。像我们修学佛法，也是需要观待因缘的，如果因缘不圆满，也没办法。即便当时解释了也没人懂，因为当时众生的根基还没有成熟。所以从这个方面讲，有些事情还是要慢慢酝酿，等待机缘成熟。如果因缘成熟、种姓苏醒、信心生起来了，逐渐会去寻找正法。

[387] “这标志着正法开端”，这时开始有正法了，三宝的所依开始有了。虽然大家不懂什么意思，经书也是梵文的看不懂，神塔小像到底是干什么的也看不懂，六字真言也不知道是什么。但是，那时标志着正法有一点点开端了。

[388] 根据当时的授记，经过五个朝代以后会有人对经中含义心领神会。

[389] 也就是说，授记过了五代之后，就会有人懂得这里面的意思了。这里讲了什么呢？第二个时期正法的开端。下面越往后发展，正法逐渐开始形成、弘扬。

[390] 大悲圣尊观音菩萨化现为国王形象的法王松赞干布在世期间，派遣译师团弥桑布扎前往印度学习声明、文字等，从而使西藏没有文字的历史就此告终，创立了前所未有的文字。

[391] 为什么要创立文字？因为弘扬佛法没有文字是不行的，必须要有一个载体。一方面有了文字是文明的象征；另一方面，虽然佛法的胜义谛证悟之后是无可言说、无可表示的，但是没有证悟之前，要宣讲佛法还是必须要有文字。

[392] 从历史上看，种种因縁好像有偶然的一面，但实际上从主线来看，都是为了后面佛法要进行深度弘扬而做准备。国王松赞干布是圣者观世音菩萨的化现，国师桑布扎论师有些说法是文殊师利菩萨的化身，国王把他派到印度学习。当时依止天明狮子班智达，开始学习声明。声明是五明之一，主要讲文法、文字、词句的应用等。他先是把印度的梵文学习的非常精通，在梵文的基础上做了一些相应于藏地习惯的修改，创立了现在的藏文（藏文有些地方和梵文还是比较相似的）。从而使西藏没有文字的历史就此告终。有了文字之后，国政、经济文化等，尤其弘扬佛法，就有了一个基础。

[393] 当时的译师们将二十一种观自在经续及玄秘神物等翻译成藏语。

[394] 以固弥桑布扎为首，他学成归来创立文字之后，开始普及藏文。他所创立的文字在整个藏地开始普及、传授，很多人逐渐地学习并掌握这些文字。当时译师们把二十一种观自在经续（显宗的经典和密宗的续部有二十一种，和观世音菩萨有关的）翻译了出来。还有拉托托日年赞时期的玄秘神物，落在皇宫当中的《百拜忏悔经》，有些地方说是《宝篋经》、《六字真言》等，把这个翻译成藏文，应合了授记：过了五个朝代，人们对这些经文就能看懂里面的意思。这个时候就开创了正法，因为有文字，开始把这些经典翻译成大家能懂得意思的藏文，这样就有了基础。

[395] 后来，依靠法王大显神变以及大臣嘎尔东赞随机应变的护国策略，而迎娶了唐朝文成公主及尼泊尔的赤尊公主作为王妃。与此同时将堪为我等本师代表的两尊释迦牟尼佛佛像等许多三宝所依迎请到西藏，而且修建了以拉萨大昭寺为主的镇肢寺和镇节寺等数量可观的寺庙，自此正式开创了正法的轨道。

[396] 这些还没做完，还在继续做努力，为前期做准备。后来通过法王松赞干布大展神变的威力；还有他手下一个大臣嘎尔东赞（大恩上师在讲记中讲他是金刚手菩萨的化现），通过他随机应变的护国策略，迎娶了唐朝文成公主，这在历史当中是有记载的。文成公主从表面上看是一个公主，当然从世间人解读历史、政治的侧面，有很多可讲的：唐朝为了安定番邦，就把公主嫁过去结亲以保证一方的安全等。但是从佛法来讲，文成公主本来就是度母的化身，有人说绿度母的化现。除了迎娶了唐朝的文成公主，还有尼泊尔的赤尊公主。赤尊公主是鬘眉度母的化现，鬘眉度母是忿怒相的度母。主要迎请了这两位公主作王妃。

[397] 从历史显现上，国王松赞干布作为世间国王显现，有时也会发脾气；作为世间的显现，两位公主也是经常勾心斗角、有些摩擦等。但最后的时候两位公主化光融入松赞干布心间，松赞干布再化光融入拉萨大昭寺十一面观音的塑像里面，通过这种方式去世。很多佛教史当中是这样讲的。



[398] 所以从表相中看不出来她们是佛菩萨的化现，她们争风吃醋这么厉害，从世间的角度看好像在争宠，其实是佛菩萨的示现。但一般的世间人，从外表上是看不出她们内在的意趣和大悲心的。从这个角度观察，我们可以知道，很多事情不能只看表面。有时候我们想当然认为：我都看到了、听到了，你还说这个。我们眼睛看到的、耳朵听到的，不一定就是事物的真相，因为很多东西并不是我们看到的那样。它所隐藏的意义，我们是根本不了解的。

[399] 与此同时将堪为我等本师代表的两尊释迦牟尼佛佛像等许多三宝所依迎请到西藏。

[400] 为什么要迎请到西藏？文成公主、赤尊公主本身也是度母的化身，她们来到西藏之后，进一步加持这个地方，而且还带来了两尊非常重要的佛像，一尊是文成公主从唐朝长安带过去的释迦牟尼佛十二岁的等身像，即现在大昭寺的十二岁等身像。

[401] 当时文成公主到了拉萨，修的庙是小昭寺，赤尊公主修的是大昭寺。文成公主带过去的佛像首先放在小昭寺，赤尊公主带过去的佛像放在大昭寺，后来就调换了。现在的小昭寺是释迦牟尼佛八岁等身像，大昭寺是十二岁等身像。这两尊像都是释迦牟尼佛在世的时候雕刻的、佛陀也开过光。

[402] 还有一种说法是其它地方还有一尊，总共是三尊佛像。在印度金刚座有个三十五岁等身像。等身像的意思就是：当佛陀这个岁数的时候，坐下来就是这么高的身高。但是三十五岁等身像，有一种说法是佛陀涅槃之后修的。这些等身像加持力都非常大的，见到这些佛像，等于见到了佛陀本人。八岁等身像现在在拉萨小昭寺，这个也可以朝拜；十二岁等身像，即我们平常讲的觉沃佛像，在大昭寺，是最著名的佛像；三十五岁的等身像是在印度金刚座的大觉寺一楼塔里面，朝拜的人特别多，每天供养袈裟、顶礼、发愿等非常多。

[403] 迎请这些佛像，而且修建了拉萨大昭寺等数量可观的寺院，但这个时候还没有僧宝。有的是从风水的角度来讲，必须要修这些庙；还有这些寺院里面主要供奉佛像、经书，真实的僧人还没有，真正的三宝所依还没有齐全。

[404] 我们就可以看，第一，文成公主、赤尊公主本身是度母的化身，到了西藏之后，进一步做准备、加持这个地方；第二她们带来了身所依，最尊贵、最殊胜的两尊释迦牟尼佛的像，作为镇国之宝（当时是吐蕃国）。放在这个地方积聚福德、遣除违缘，作为佛法兴盛的一种缘起。

[405] 然后还修建了寺院，大恩上师讲记中讲，按照当时的说法，这是有些厉害的大德观察到的；也有说是文成公主从汉地带来了许多堪舆风水的书，观察到整个藏地是一个罗刹女仰卧（在有些唐卡中就看得得到罗刹女仰卧的样子）。罗刹女心脏那个地方是个湖（现在大昭寺的位置），如果不把那个湖泊填平的话，以后佛法弘扬会有障碍。应该把这个湖填平，再在上面修座寺院。所以就用山羊（白羊）运土，把这个湖填平了。据说现在大昭寺好像有一个殿堂下面还能听到水声（我去听没有听到）。所以说以前这是个湖，大昭寺是建在填平的湖上面，释迦牟尼佛佛像放在这个地方。从这方面观察之后，佛法就一直比较兴盛，没有真实地衰败过。因为拉萨的大昭寺在罗刹女的心脏部位镇压着。

[406] 镇肢寺有四座寺院，镇骨寺也有四座寺院，分别把罗刹女的肘、膝盖、两个肩膀、两个臀部都压住。以修寺院的方式把她压住，让她没办法干扰佛法弘扬。从这方面看，虽然佛法是调心的，主要以内在为主，但是外在的因缘也很重要。大恩上师在这里也讲了这个意思，通过高僧大德的努力，修了这么多的寺院之后，佛法一直很兴盛。

[407] 我们返回另外一个话题，现在这些风水到底有没有用？的确是有用的。只不过我们不要走极端，不要所有的东西都是风水的问题。也不要认为只要心正，什么样的风水都无所谓。其实我们看很多汉地的大德，像虚云老和尚在修庙的时候一定要看风水：这个地方寺院修完之后，僧才出的多不多？成就的多不多？他要看的，如果不行，就要改风水，有的时候要刻意去做一些补救和改动。

[408] 所以对于风水这个问题我们不要一概地否认，认为佛法当中不要看风水，只要心正即可。一些高僧大德为了扭转我们对风水的过度迷信，会说：主要是心，心善良的话，自然有护法神加持；或者只要你发心好，风水自然改。但是对于内心当中夹杂了很多习气、业障的普通人来讲，不随顺也不行，也并不是说随顺下风水就背叛了佛法了。咱们看历史中也是注意风水的，有些地方是高僧大德一直加持过的，他们的威力所至。历代高僧大德都没有说风水师没有用的，其实都是有用的，打卦、风水这些对众生的修行都会有一定的影响。大恩上师讲记中也说，因为这些地方该修寺院的修了、该填的填了，现在西藏的佛法还是很兴盛的，对于闻思修行、对于藏地人们的信心等的影响力都是不一样的。所以我们从这里看，也应该对风水等问题有正确的态度。

[409] 自此正式开创了正法的轨道。

[410] 这个时候寺院开始有了，经典、佛像这些都有了，但是佛法还没有正式开始弘扬。

[411] 到了第五朝代天子赤松德赞时期，国王派人迎请三地无与伦比的密咒大持明者邬金莲花生大士等一百零八位班智达入藏，建造了桑耶不变自成大殿等身所依的寺庙；

[412] 赤松德赞是文殊菩萨的化身。在这时候佛法开始正式弘扬了，因缘正式成熟了。前期这么多国王，都是度母、观世音菩萨、文殊菩萨、金刚手菩萨的化身等，也迎请了殊胜的佛像，做了这么多前期的准备，到国王赤松德赞时期，方方面面的因缘都成熟了。

[413] 首先是迎请大堪布静命论师入藏讲显宗的法要、修建桑耶寺，显现上中间遇到了一些违缘。虽然静命论师也是金刚手菩萨的化现，降魔的威力是无与伦比的，但是为了创造迎请莲花生大士入藏的缘起，静命论师说：“我的菩提心虽然修的很纯熟了，但是寂静法降伏不了这些粗暴的鬼神，必须要有忿怒法降伏。我知道在印度有三地无与伦比的、密咒已经达到顶峰的莲花生大士，如果迎请他来西藏的话，一定可以调服一切的邪魔。”

[414] 莲花生大士对于后代修行者的影响很大，现在基本上不分教派，都在祈祷莲花生大士，每个寺院都有莲花生大士的塑像、念金刚七句、莲师心咒等等，莲花生大士也在加持后面的修行者。所以他老人家必须要入藏，最好的因缘就是在非人捣乱的情况下，顺理成章把他老人家迎请进来。不单单要修这个庙，而且在进藏的过程中，沿途降伏妖魔、收服非人。没有福德的人直接降伏过度，有福德的人，让他们发愿、发誓保护佛法，把他们从野蛮的非人调伏成佛教的守护者。这些祖师们做了很多不可思议的努力。

[415] 莲花生大士被迎请来之后就加持、降伏，慢慢把桑耶寺修完。桑耶寺建好之后就迎请了印度的一百零八位班智达，像布玛莫扎尊者、佛密大师等。“桑耶不变自成大殿”就是现在桑耶寺的全名。桑耶寺是在文革之后由顶果钦哲仁波切恢复的，附近的一些地方如青普圣地等都是加持力很大的。修好了寺院之后，开光的时候也出现了很多的瑞相。这个身所依的寺院修好后，班智达们就住在寺院中。

[416] 又教授大译师贝若扎那等一百零八位译师翻译风格，这些大译师翻译了印度圣地十分兴盛的经续论典为主的语所依；

[417] 寺院修好之后，又开始培养像贝若扎那大译师为首的一百零八位翻译家。从印度请回了佛法，请回了这么多的班智达，如果没有优秀的翻译家也不行，而且需要大量的翻译。所以那个时候培养了很多以贝若扎那大译师为首的翻译家。贝若扎那大师是自己去印度求得了很多正法，去印度之前大译师已学好了梵文。去印度见面西日桑哈尊者等等，主要是求得了大圆满心部的法，回来之后就开始翻译。

[418] 当时一百零八位班智达，每一位班智达配一位译师。《辨法法性论》注释中这样讲的，以前的翻译特别的严谨。首先是班智达给翻译讲，译师听懂后就把梵文译本翻译成藏语，之后班智达还要再讲一次，译师再对照一次，看里面哪个地方没有表达正确，最后才定稿。所以一个班智达配一个译师，当时把很多密宗、显宗的经典都翻译成了藏语。这些大译师翻译了当时印度十分兴盛的经续论典为主的语所依。

[419] 在《光明藏论》，还有敦珠仁波切的佛教史中，说到究竟的宁玛派有七优——七种优势。其中一种就是国王的优势：国王们都是圣者菩萨的化现。第二种是译师的优势，就像贝若扎那等人都是佛菩萨的化身，翻译的东西都是非常完美的。第三种是班智达的优势，指的就是莲花生大士为首的这些大师，他们都是当时最优秀的。第四种是正法的优势，当时翻译的这些经典，都是印度佛法还没有受到损害之前的比较完整的教法。所以说那时候佛法就开始大面积地在藏地弘扬了，这些大译师翻译了印度圣地十分兴盛的经续论典为主的语所依。接下来意所依就是僧人：

[420] 让预试七人等出家而始建意所依的僧团……，

[421] 因为有了寺院和经书还不行。虽然当时也有印度的僧人，但是西藏本土还没有人出家受戒。所以当时就想，藏族人到底能不能够适应出家呢？就做个小范围测试，如果测试成功了就可以大范围推广。就像现在，在一小块田地先搞一些测试，试验田成功后再大面积推广。这七人当中也有贝若扎那大师、杰瓦却阳尊者等等。预试七人通过试验能够很清净地守护戒律，因此认为藏地人是可以出家受戒的，就开始大面积给其他愿意出家的人剃度。

[422] 自此佛教宛若太阳升起般繁荣昌盛。





[423] 从那个时候起，寺院一身所依，法本一正法的语所依，僧人的意所依都有了。因为受戒、传戒、讲解等都要靠僧人，僧人相当于佛法的心一样，这样意所依的僧团也有了，所以说佛法僧三宝就完备了。为什么要讲这个过程呢？其实这个过程也是不容易的。最早什么也没有，连人都很少。慢慢地圣者化身的国王出现，开始加持这片土地，后来开始出现看不懂文字的、不知道是什么东西的玄秘神物。慢慢开始有翻译造文字，然后修僧人的住处——桑耶寺。翻译、班智达进来不断地传讲、修行，慢慢佛法就开始兴盛、开始普遍弘扬。

[424] 所以说有些时候在佛法不兴盛的地方，我们带一些经书、佛像过去也是可以的。现在很多边地，如果可以的话放一尊小的佛像在那儿，或者放些经书，种种因缘也是可以的。那样的地方如果有佛像、佛经，对当地的人们也是会有加持、会有影响的。就像藏地早期佛法弘扬什么也没有，逐渐通过很多努力，发愿、加持，就开始非常兴盛，最后就成了佛教的中土。

[425] 迄今为止，尽管期间几经沉浮，但实际上如来的教法与证法可以说经久不衰，方兴未艾。所以，藏地称得上是名符其实的佛法中土。

[426] 就从那个时候，从莲花生大师、国王赤松德赞等真正兴盛佛法开始，期间几经沉浮。过了大概过了几十年、一百年左右，朗达玛开始灭佛，当时佛法也遭受很大的打击，但是没有彻底地把佛灭掉。因为在西藏、卫藏那一带，有很多在家的咒师，他们在家里、在民间开始修行、传法、修密法，还有一部分僧人跑到现在的青海、四川马尔康这一带。后来慢慢地僧人从青海这一带回去，又开始重新组建僧团。所以这中间也有一些沉浮，也有一些其它地方灭佛法。有些地方稍微有一些损害，再经过文革，也是比较大的损害。但是通过佛菩萨的愿力、众生的福报，后面也恢复了。现在又是非常兴盛的状态。

[427] 不管怎么样中间有些沉浮，有些增损，但实际整个佛法的命脉是没有断的。所以说藏地的佛法还是非常兴盛的，虽然不是地域中土，可以称得上是名副其实的佛法中土。藏地的佛法的确非常兴盛，它的闻思修、讲辩著等等，不管是教法还是证法、显宗还是密宗，方方面面都是非常完备的。从这方面讲，藏地是佛法的中土。

[428] 从具有的环境角度，大恩上师在讲义中也提到了，有些道友虽然出生的地方没有佛法，是边地，但是他能够到佛法兴盛的地方学佛法，其实也算是生于中土。生于中土不是说你出生在中土那个地方，而是看你能不能遇到佛法。就像现在有些外国人，可能当地佛法不兴盛，但他可以到印度、尼泊尔等地方学习佛法，这样也算生于中土。从这个角度来讲，五圆满中的第二个环境圆满一生于中土就已经具足了。

[429] 其实中土就是一个比较圆满的环境。什么叫比较圆满的环境？修学佛法这个条件必不可少，如果没有生在中土，就没办法学佛。修习佛法要圆满才行，生于中土对学习佛法的机缘来讲，是最好的一种环境，因此叫环境圆满。

[430] 今天我们就学习到这个地方。

[431] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[432] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[433] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[434] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[435] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第18课辅导资料

[436] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[437] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[438] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续一起来学习华智仁波切所造的殊胜的修心论典《大圆满前行引导文》。

[439] 前行引导文是引导众生的凡夫心逐渐趋向解脱的殊胜修法。要修行这样的法，首先必须要熟悉里面的内容。所以先要通过听闻了知里面的含义，再进一步地思维，在产生定解的基础上反复观修，把法义和自己的心相续高度地融合。法和相续融合之后，就会安住在法上，凡夫人的起心动念、分别念以及靠近轮回的思想逐渐就会没有了。所以说这样的闻思修行的修心法要，对我们来讲是非常有必要的。

[440] 现在我们学习的是共同外加行，分为暇满难得、寿命无常、轮回过患和业因果，后面还有解脱的利益和依止善知识共六个方面的内容。前面四个主要是把我们的心转向于求解脱。

[441] 大多数的佛弟子皈依、修行佛法都是想要解脱的，如果我们问学习佛法为什么呢？很多人都会回答说为了求解脱。但是求解脱的心也是有浅有深、有强有弱的。有些人可能并不知道解脱是怎么回事，有些人会认为解脱可能是一个很好的状态，或者很舒服的感觉，对解脱的本身不是那么的清楚。也不清楚轮回和解脱之间的关系是怎么样的？到底是从什么地方出离？求解脱的要素是什么？虽然都是想求解脱，单从这个方面讲的话，似乎是走在正确的道路上。但是如果没把求解脱、没有把出离心的很多的细节、关要了知清楚，我们的求解脱其实还是泛泛的一种心态而已，没办法真实地去了知解脱的状态。

[442] 必须要通过不断地学习来把想要求解脱的心明确。心明确后要让它变得非常的清净，非常的强有力，不是泛泛的而是真实的想要求解脱的心。所以要把众生这种对轮回无比耽著的心态调整为真实的求解脱的心态，这需要一些因缘，就必须要闻思修行。对于轮回和解脱之间的关系，必须要知道的非常的清楚，然后通过不断的积累资粮、清净罪障、祈祷上师三宝加持，还有观修正法、观修正所缘的方式，来让我们的心达到真实的求解脱的状态。

[443] 观修前行的内容，是为了让我们迈出解脱的第一步。如果都没有想解脱的心，或者对于解脱了解的程度非常单薄的话，那么后期的菩提心、空证见，还有密法中一生解脱的窍诀等，对我们来讲都会是一种华而不实的修行方式。所以说要通过这样的道次第的修行，一步一步地让心逐渐成熟。当然，通过以前的因缘，在生起出离心之前，也可以听闻一些关于菩提心、空性，甚至于密法等等很高很深的法。但听闻后能不能够在内心中生起相应于法的感受，产生一种殊胜的密意呢？这还是不确定的。因为修行佛法的人根基是参差不齐的，有些人可能有前世修行的因缘，属于上根利智，这样的人稍微听闻、稍微观修就有可能就相应了，但绝大多数人没有这样的福报和因缘。

[444] 所以大德们很慈悲、很智慧地开出了很多修行的方法，来让我们通过修行做改变。实际做改变的方法、观修的方法以及可操作的方法在这些修行当中讲得非常清楚细致。另外大恩上师也做了非常圆满的诠释，我们在学习过程当中一定要知道，这个就是要调化我们的心、让我们的心趋向于解脱的真实的修行方式，它不是说听闻之后就完全用不上了。

[445] 在道次第广论当中有个比喻，就像赛马一样要首先观察赛道，赛马的时候一定要沿着观察好的赛道去跑。否则的话，赛道观察好了是从A到B，真的跑的时候却是从赛道D开始就不对了。我们闻思和修行之间的关系也是这样的，闻思也是为了后期的修行，到底后期修什么？就好像在前期的时候观察赛道一样，在闻思的过程当中要确定，这个就是我要修行的途径，要确定所修的法以及修行的次第。

[446] 这里所谓的次第即要有一个全盘统筹的观念，我们怎么样修行？分为第一阶段、第二阶段、第三阶段等，要有一个总体大局的战略思想。还有就是真实地去操作，定下来次第之后，是出离心、菩提心、空证见也好，或者通过小资粮道、中资粮道、大资粮道乃至于见道，修道、成佛也好，反正这种次第以及达到这些次第的操作方法，就是我要修什么，我到底要怎么做才能够达到这样一种标准。

[447] 要知道修行是怎么回事，它到底要经历什么样的过程，中间要经过怎样暂时的阶段，我们也要知道经过这个阶段必须要通过什么样的方法来达到。所以首先通过闻思确定，“这个就是我要修的道，这个道次第就是这样的”，要生起信心确定下来。然后就是达到第一个阶段的标准的话应该修什么？达到第二个阶段标准应该修什么？把这些要修的法在内心当中非常确定地固定下来，完完全全地生起定解。然后按照次第一步一步地去实际操作，一步一步去观修，就好像我们刚开始定计划，定完计划之后你去实行计划。

[448] 我们要赛马的话，首先要把赛道确定下来。到了赛马那一天，大家站在起跑线上一一起朝终点奔跑。同样的道理，我们修行佛法早期的时候，也是应该认真真地去观察修行的方式。我们学习任何的佛法，不管是现在的《前行》、《入行论》，以及要学习的《光明藏论》，或者学习空性，其实都是这个道理。佛法当中和解脱没有关系的一个字都没有，只不过在讲解脱的时候，侧面是不相同的。真实来讲有没有一种和修行无关的纯理论的闻思？绝对是



没有的。不过是在某个阶段比较侧重于理论方面的闻思，闻思后生起定解，后面修行的方法，以窍诀的形式安立，这个方面有差别。而纯粹只有理论没有修行的是没有的，我们要产生这样一种信解：很多修法对我们修行中调伏烦恼的确是有关关系的。

[449] 首先方法一定要正确，我们要花很多时间把方法确定。只是专注在方法上面也不对，必须要去不断地实践。每天也要安排修行的时间，来实践在闻思的过程当中所学到的东西。法王如意宝、乔美仁波切等等大德以前都讲过，最好的修行方式就是白天闻思、晚上观修。把白天闻思的东西，反复通过打坐的方式去一步一步地观，这样的话就可以闻思和修行在这个阶段统一。当然有些时候是闻思占主导，时间可能要长一点，修行的时间短一点。后期的时候可能修行的时间长一点，闻思的时间短一点，所有的修行都和闻思有关系的。因此我们学的时候一定要好好地学，修的时候需要很长时间的观修。

[450] 刚刚我们讲了，真实的上根利智是非常少的，很多人都需要花很多的时间、精力来熟悉整个修道的体系。无始以来修道对我们来讲是很陌生的，世间当中的很多东西我们都是反复经历过的，但是修道出轮回、出离心、菩提心、以及殊胜的实相法界，对我们而言很多都是陌生的。对于这些陌生的修法，尤其是扭转无始以来强大到无比的习气，短时间一定是很难做到的，我们也应该有这种心念和心理准备。我们的心理准备时间要长，千万不要准备的时间很短，否则就做不到这种真实的修行。

[451] 大恩上师在讲记前面也是提醒我们，这些修行对治我们的烦恼习气应该是要花一定的时间精力的，所以我们自己也应该有一个心理准备。这么强大的习气，一下子能够调伏是很困难的。但是有些人可能是福报欠缺，或者是闻思不够，觉得法听了之后应该马上起效果，如果马上不起效果，他就觉得可能是这个法不适合自己，就开始想要学其它的法。

[452] 在世间当中有很多法义，除了世间的，也有外道的；也有小乘的和大乘的；大乘当中还有净土的、禅宗的、密宗的；另外密宗当中还有这个教派那个教派，教派当中这个上师那个上师的等等很多，在世间当中真实的利他也好，或者虚假利他也好，有很多这种环境。我们自己遇到的上师们在讲法的时候都要如实地介绍，有些时候为了让弟子生起信心，也会讲很多的功德、利益。所以我们在学法过程当中，会接受很多来自外部的信息。有些时候弟子在宣传上师的法的时候，就像米拉日巴尊者的大圆满上师一样，他说我对这个法的介绍稍微夸张了一点，有时候也会有这样一种情况。我们在听到这些信息的时候其实也是要面临这个问题的。

[453] 讲这个的原因是什么？这些法都是殊胜的，而且成就的也的确非常多，我们自己在修法的时候也要知道，这个法很殊胜。要修法首先要让心达到法器，如果你的心不是个法器，这个法虽然高，但是对我们来讲也没有用。就像米拉日巴尊者一样，他的上师告诉他，我的大圆满法白天修白天成佛，晚上修晚上成佛，有因缘的人听了之后不修也成佛。但是米拉日巴尊者当时显现上面没有去精进，他觉得我应该是那个有因缘的人，所以心和法就脱离了，脱离之后没有办法调伏。如果当时他的信心、心性没有达到和法相应的高度的话，这个法再深都没办法调伏。

[454] 虽然法特别殊胜，但是也要让我们自己的相续达到法器的程度，能够接受并修行这个法，能够和这个法相应，这是非常重要的。虽然大圆满法很殊胜，历史上面有很多成就者是因为这些法成就的。但是我们也要看到，这些成就者、这些修行法义的人也是通过多生累世的精进，最少也是今生当中很精进，通过很多的苦行让自己的心达到法器的程度。之后再修行这个法的时候相应。所以我们自己在修行的过程当中，也应该有个很清晰的认知，不是这个法不殊胜，而是我们自己的心还不是真实的法器，要通过很多前期的准备让自己的心成为法器之后再再来修这个法，那就可以相应。

[455] 一般来讲，越往后的法就越深越高，功德大、成就快，但是它对法器的要求也是更高的。往下的这些法一般来讲对法器的要求不是那么严格。有些时候我们会觉得抓不到空性，尤其是密法，不知道是怎么入手，到底怎么样对这些光明藏法义去修行？到底怎么样密法方面修行？不是说密法调伏烦恼很快，空性调伏烦恼是去根的方式在调伏的，为什么现在我一点感觉都没有？法越深就越超离分别念，越靠近实相，不是用我们现在相应于轮回的心去观察就可以相应的。

[456] 所以有些时候我和道友在交流时的感觉是这样的。共同的、基础的法要比较容易引起我们的共鸣，比较容易观修、相应。而空性的法很难产生感觉，因为它太高、太深了，离我们现在靠近轮回的分别念有点远，对我们来讲太陌生，会认为很抽象、不可思议。而共同前行是比较容易了解、观修以及相应的，也比较容易调伏烦恼。因为它调伏的就是我们的一些粗大的烦恼，这种修法离我们的心很近，所以一观修很快就可以产生感觉。但是菩提心和空性，我们就觉得有时再怎么努力也找不到那个感觉。

[457] 这也没有什么，这个法的次第就是这样的。刚开始给我们介绍的一定是比较容易了解和观修，容易达到相应的状态。在这个基础上再去修高一点的法，比如说菩提心。因为有了这个基础，相续成熟到一定阶段了，再去修菩提心就觉得没那么难了。如果菩提心修成之后，再去修空性。空性相应之后再学密宗，真正一步一步上去的话它的感觉都不一样的，这就是次第。为什么叫次第？次第像阶梯一样，也叫阶梯。阶梯的意思是一步一步往上走，先由第一个阶梯到了第二个阶梯，第二个阶梯到了第三个阶梯，这样慢慢到达很高的地方。如果你没有经过这个阶梯，一步登天是很困难的。要一下子从一楼到十楼是绝对不可能的事情。但是你一步一步走就可以，因为有前面的基础做铺垫，所以说后面的就比较容易。虽然这个过程需要流汗、喘气，但是毕竟通过这种方式可以一步一步达到比较高的状态。

[458] 修行就是这样的，我们必须要知道，这些下面的法相对比较容易，但我们也不要轻视。如果因为它容易我们就轻视，不去修没有产生感觉就抓上面的这些法，由于与我们的相续、实际情况离得太远的缘故，真实来讲是没有得到收获。即便是通过观修菩提心、空性，早期的时候可能有一些感觉，但是因为缺少了基础的缘故，这种感觉也很容易失坏，难以保证。所以一定要把下面的基础打牢了之后，再去观修上面的就比较容易。

[459] 我们都想很快求解脱的心态是可以理解的，刚刚反复已经阐述了原理，凡夫的心在轮回当中时间太长了，要从强烈耽著轮回的状态一下子什么都不缘、安住到实相当中是不可能的。就好像高速行驶的列车，在时速三百公里时要急刹车马上停下来是不可能的，如果立刻停下来会出很大的事故，所以要提前开始慢慢刹车、慢慢停下来。当然现在技术越来越好，可以在更短时间内停车，但是也不可能最高速时马上停到零，这需要有缓冲。同样的道理，我们自己的心态也不可能从高度耽著轮回的状态一下子到达无所缘的实相。必须要借用中间的很多步骤和过程，逐渐让我们的心软化、调伏、烦恼减少，逐渐地就可以比较任运地安住在法性中。

[460] 一方面我们看到佛教史当中佛菩萨的传记很激动，听师父介绍传承的法的时候也很容易动心，但是反过来另一方面，我们也要看自己当前是什么情况，到底能不能做到这么高的法义和心相续相应？如果觉得困难，那还是要把基础打牢。

[461] 很多教法中都讲基础必须牢靠，因此我们需要很长时间的观修，这个过程中可能不太容易一下子相应。应该要有心理准备，不管怎样都要反复观。这些法生不起来、很困难，在《菩提道次第广论》、《开启心性门扉》等等都讲过。有时觉得很难观：诸法无常或者暇满难得，觉得很难生起，是不是永远生不起来这个感觉？不是。如果反复地修，在不断地努力观修当中，感觉慢慢就生起了，在不注意的时候心态转变了。因为我们的不是无为法是有为法，遇到因缘它会改变，有什么样的因缘就有什么样的改变。

[462] 我们具足什么样的因缘，心就像是朝这方面改变。现在是耽著轮回的心，开始趋向于解脱，就需要通过实际的窍诀，一个一个字、一个科判一个科判地让心慢慢转变。要知道转变我们心的修法，把它的词句、意义和原理搞清楚，这样还不行，只不过是了知了，还是属于法本中的东西，但是内心还没有达到和法本中的法义完全相应的状态。我们前期搞懂这么多，关键是要最后心中生起这种感觉，才可以做真实的修行，这都是前行。前期准备就是让我们从耽著轮回的状态达到一个希求解脱的状态。不单单是自己解脱，而是希求一切众生解脱，然后怎样解脱？一切无所缘。这样一步步修上去之后，逐渐靠近实相。

[463] 佛陀不可能对一般的众生一下子告诉实相，佛陀当年在证悟之后感慨：证得这么殊胜的深寂离戏无为法，甘露一样的法，但是给任何一个人讲，他都没办法通达，所以还不如我一个人安住林间。后面经过梵天帝释的劝请，佛陀决定开始一部分一部分地传授内心当中的境界。如果一下子把所有的证悟全盘托出，没有一个众生能够理解，所以先讲初转法轮，然后再讲二转法轮、三转法轮。次第地把证悟的所有法界和方法都告诉给众生，让法义流传到世间。

[464] 我们在世间流转不是一两世了，可能在以前做过准备、听闻过教义，所以逐渐对空性和密法的观点也可以了解，并生起信心。也是因为佛法在世间不断地安住，有很多大德不断弘传。我们一世又一世地进入佛法中学习，虽然现在轮回中没有解脱，但是经过前期很多的努力和准备，现在遇到了殊胜的法，内心当中也的确在慢慢转变。但是转变得还不够，还要加固加深，所以要学前行的法要。





[465] 一般来说人都是想要成佛，是大乘的种性，“我皈依之后要成佛”、“我出家之后要成佛、要解脱”等，可到底解脱是什么状态，很多人不太了解，而且也不重视，所以必须要学习。前行中讲了什么是出离心？从哪个地方、怎么样出离？通过什么方式出离等等四个步骤。前面的四个共同前行是让心从追求世间法转变成追求解脱道。

[466] 出离心有了，然后讲解脱到底是什么？到底有没有解脱的状态？否则有出离心，厌离了，但最后没有解脱，那不是白努力空欢喜吗？所以第五品讲解脱利益，有三层解脱。这样我们就有奔头，有解脱道一定会得解脱，关键是解脱道怎么得到？通过依止善知识。如果不依止上师善知识，就像在地球上要上月球，谁给指引的方式呢？善知识。善知识告诉我们怎么一步步做。上师告诉我们要修皈依、发心、修金刚萨埵和修曼扎，一步步把这些告诉我们，慢慢心开始成熟、达到很高的高度。

[467] 出离心、菩提心稳固了，罪业也清净、福德增上了，这个时候如果修上师瑜伽很有可能就证悟，所以有前行一部法也足够了，因为后面有积资净障的所有要素，尤其是强力加持的上师瑜伽。如果对上师有非常稳固清净的信心，这一部法足够我们解脱。或者在这个基础上也可以进一步修空性或者密法等等，反正前期的准备做好了，后面要接受这些了义的法或者直接修上师瑜伽解脱都是可以，这些对我们的修行非常有帮助。

[468] 我们在学前行的时候，要知道前行法要的特点。加行不是为了四年之后进入密法班的一个跳板，而是必需经历的过程。后面如果有兴趣、有信心当然要进入密法班，但修前行本身的意义不要忽略，它对真实修道是非常重要、非常关键的。当然有时大恩上师不说后面有很深的密法，但是众生一般都喜欢高大的东西，上师就说密法很高很大，首先必须要去修加行，通过这种方式让我们修加行。国外一个大德说：“如果我宣布我要讲法的话，没有几个人来听，但是如果要灌顶，很多人都来求灌顶”。那么他就在灌顶的间隙，花很长时间讲法，灌顶就是个表示，很短的时间灌一下，大部分时间都在讲法。通过这种方式传法。而众生喜欢高大的东西，也是善根的表现。

[469] 但有的时候善根不是那么圆满，可能会忽略中间的一些很重要的细节，所以这位大德就“先以欲勾牵，后令入佛智”。大恩上师可能也有这方面的考虑，但不是说百分之百。有些人对前行不重视，又不愿意修，所以上师说，要学密法的话必须要学前行，必须要供灯、观修、五加行要修。一部分修行人在修学过程当中就领悟到了：修学佛法应该是这样的，要逐渐地打好基础等。当然还有一部分修行人不一定领会的到前行的重要性，就是把前行走一遍之后就奔密法而去。当然众生的根基有很多种，我们也不好说到底怎么样。既然学就要认认真真地学，这方面对我们来讲是有必要的。

[470] 此处我们学的是共同前行当中的暇满难得。远离八无暇的闲暇讲完了，它是本体，下面讲的是圆满。以闲暇作为修行佛法所依的本体，排除了八种没有机会的情况，我们就得到了空闲。单单得到空闲不够，要作为一个修行佛法的法器，还需要具足其它的圆满，所以又讲了圆满。圆满是特法，是修行佛法必要的条件，真实地能够得到佛法的所依就是圆满。具足了这十种圆满，你这个人身就是一个很好的修行法器的所依。有了这些之后，就可以作为修行解脱道的基础。有了暇满人身，我们的心就开始从耽著轮回到追求解脱了。这个方面本身修法当中也有求出离的意思。前面我们学习了转生中土、得到人身等等，所依圆满、环境圆满讲完了。今天我们学习的是第三个。

己三、根德圆满：

[471] 这个科判首先是什么意思我们要知道，根德和圆满的意思。就像我们前面讲了两个圆满，一个是所依，一个是圆满；一个是环境，一个是圆满。有一般的也有圆满的环境；有一般和圆满的所依。如果得到一般的所依还是没办法修行的，所以必须要所依圆满。所依有很多，天人的身体是所依，旁生的身体也是所依，但是这个所依都不圆满，修行佛法方面条件不具足、不圆满。环境有很多，但是你要修学的佛法的环境是什么？是中土。对我们修行佛法来讲，环境是圆满的。

[472] 同样的道理，根德和圆满之间，也有一个普通的根和圆满的根，五根的根德要圆满、要齐全，就是这个意思。虽然有根但是损坏了不齐全不行。所以如果要修学佛法，根德必须要圆满。这些条件我们都要具足，如果具足了，这个所依就太好了，既然这么好这么难得，就必须要用来修佛法，不能糟蹋了。后面还有意乐和圆满，信心和圆满，究竟的话都要体现在圆满上面，是什么圆满呢？五种自圆满。五种自身方面需要的圆满，是这样的。

[473] 根德圆满就是说五根的功能必须要具足的，有了这样一种根德，就成了真实的可以修佛法的基础。没有这些根德或者说根德不圆满就不行，在原文中讲：

[474] 五根中任何一根不具足，也不能成为出家持戒的法器，

[475] 首先讲了眼、耳、鼻、舌、身，这五根要齐全（当然后面我们要讲意根），任何一根不具足的话，都不能成为出家持戒的法器。五根里面也有主要和次要的，最好是眼根、耳根、鼻根、舌根、身根这些都是齐全的。但有些时候可能是有一点点缺陷，有缺陷能不能成为出家的法器呢？也是有出家的，但是传戒的阿阇黎有的时候会得一些轻罪。因为被传戒的这个人的条件不圆满，因此传戒者会得到一些罪业。但这个罪业相对来讲也是比较容易清净的，所以说这个方面讲最好是五根齐全。

[476] 为什么要说出家持戒的法器？在所有的修行的身份当中，出家的身份是最好、最圆满的。不管时间或者经历怎样，硬件方面非常好，是这样的。要是在家就要做很多事，像家庭的责任、要工作很长时间，还有其它很多的世间的事情要处理。如果是一个出家人就不存在这些问题，不会说今天同事结婚了，如果我不随份子钱就不好意思，或者说这个宴席不出席的话可能就哪个地方就不好了。在家人有很多这方面的问题，出家人就不需要考虑这些。

[477] 还有就是可以长时间依止善知识，有很多时间去闻思修行，打坐等都很自由。从出家修行佛法的角度来讲，的确出家的这种条件非常好。从硬件的侧面来讲，同等条件之下，都是凡夫，出家和在家哪个好？当然是出家好。不能说莲花生大士是什么样的，维摩诘居士是什么样的，再挑一个最差的出家人，把他们比较起来认为还是在家的好，不能这样比，这个是不对等的。要在同等条件下来比，肯定是出家比在家好，因为没有很多操心的事。我们操心的事越多、心越不平静，对于听闻、思维、修行等方面都是障碍、违缘。相反来讲，琐事鲜少，心就相对平静，不需要操心了、时间也多，如果愿意修行的话，这么多大把的时间都可以用在念咒、修行、打坐等。所以，从这个侧面来比较的时候，的确是出家持戒比在家要好很多。

[478] 我们刚刚讲了，有些人就是比较容易不对等地去做比较。这个方面我也分析过、讲了很多道理。米拉日巴尊者、玛尔巴尊者，都是挑这些重量级的在家人和很差的修行人来比，认为有很大的差别。已经修的很好的、非常优秀的和一般的或最差的是不能比的。要真正来客观地比较的话，就是选择差不多条件一样的，都是凡夫。这样去比哪个环境好，哪个从修行佛法的角度来讲更好。从这个方面比较的话，优劣一下子就显现出来了，是这样的。

[479] 为什么此处要说出家持戒的法器呢？是因为这是修行最好的身份。如果五根当中任何一根不俱全，都不会真实地成为出家持戒的法器的。比如说根残缺的很厉害也不能出家，佛陀不开许出家，当然也受不了出家戒，因为不是真实的法器。因为诸根有残缺的话，对领会法义方面会有障碍，有的时候得不到戒体。

[480] 还有一个问题就是，佛教的修行者在世间当中，一方面是自利，一方面是利他的，所以说有些时候可能会被其他人讥诮，世间意思就是说闲话。“你看出家人都是这些身体有缺陷的，或者丧失劳动能力的，像这样他们才出家的”，觉得出家人全都是这些人。为了避免对修行之道产生这样不必要的诽谤，佛陀在制定出家条件的时候，也说了要诸根俱全。如果是很大的僧团中有少数几个身体有残缺的，就不会有大的影响，但是不要成为多数。

[481] 也就是因为这个原因，佛陀说如果这些诸根稍微有残缺的人，有阿阇黎给授戒的话出家也可以得戒，但是授戒者会有一些过失、有一些轻微的罪业，通过诵戒的方式可以清净。说明五根俱全者可以成为法器。他可以出家、可以得到别解脱戒律，在别解脱戒律基础上修行就很容易解脱。

[482] 并且因为无有亲见恭敬对境所依如来的身像等或者阅读、听闻、思维经典如意宝的缘份而不能胜任真正的法器。

[483] 第一，不会成为出家守戒的真实法器；第二，因为诸根不具，比如眼根不具足，不能“亲见恭敬对境所依如来的身像”，看不到佛的身像、菩萨的身像。没有眼根也看不到经文（经文相当于指月的手指，表达的是真实义）。如果眼根看不到文字，没办法进一步思维，如果眼根不齐全，要做很多的修行就很困难。比如修皈依，皈依境是什么样的？不知道、看不到。莲花生大师什么样的？不知道、看不到。佛的三十二相八十随形好等，也看不到。这些都看不到，也生不起信心，也没办法知道大概怎么样一种方式，这些都是缺陷。没有“亲见恭敬对境所依如来的身像”会损失很多修行的条件和因缘。



[484] 如果耳根有残缺，不能听闻上师讲很深的法、没办法知道法义，怎么去做思维呢？因为听不到，就没办法思维经典。没有眼根，看不到经典，也没办法思维。我们看到文字会去思维，看到佛像，知道佛陀的三十二相是通过因缘修来的，佛果是佛陀修习空性和大悲心得来的，这些方面看了之后理解、思维、观修是一系列的。如果看不到、听不到，就丧失了这些因缘。所以从这个方面来讲，眼根、耳根很重要。

[485] 还有一个是意根，这里没有讲到。但前面我们讲暗哑的时候也讲了意根。这里其实也包含了意根，“思维经典如意宝”思维主要是从意根去思维，心识要正常、圆满，不能够疯癫、精神错乱、愚痴等。意根俱全才会有一般的思维能力。另外大恩上师讲了，鼻根、舌根、身根等其实也有影响。当然，鼻根有残缺，好像对修法影响不大，因为闻思佛法主要靠眼根看经典、佛像，耳根听声音，意根思维。但其它的也不能缺，缺了说明诸根不齐全，不能成为真实的受戒法器，这是一个方面。

[486] 还有一个方面，其它的根对修行多少会有影响（似乎不大，但仔细想想还是有影响）。比如鼻根主要闻味道，有香气也有臭气。闻到香气之后，很香啊，用来供佛；如果是臭气，就会避开。我们在世间修行时，比如说闻到煤气泄露了，就会远离这个危险的环境，闻不到就有可能发生危险或出现其它的障碍，修行有可能终止，这方面当然有关联。此外，闻到香气——沉香、檀香，用很好的香供佛，可以积累资粮。不好的香，不会用来供佛。另外，你看轮回中到处都是垃圾、粪便等，像臭气一样污秽。佛法宣讲出离的法义中，有时用粪堆、不净室等比喻轮回是很臭的状态，我们会想：“真的很臭，所以我一定要出离”。出离心是厌离轮回的心，有时是通过这些气引发的，虽然不是绝对的，但一定会起作用。

[487] 另一方面，我们闻到香气、臭气时，会想：“这些香气、臭气是无自性、无常的”，生起无常的感觉。但是，如果你闻不到，会丧失修法的素材。还有一种说法，香气、臭气都是空性的，我们不能耽著。有人会说，如果这些根不起作用，我修行是不是更清净呢？如果你内心当中有定解的话，有可能。如果鼻根损坏了，虽然不会因闻到香气而生起贪欲、闻到臭气而生起嗔恚心，但佛法的修行往往必须利用世间的素材来转为道用、圆满资粮；如果这些根不俱全，虽然你可能生不起烦恼，但会丧失很多修行的机会。你没法通过闻到的香气、臭气观空性。尤其在密法中，会刻意制造各种噪音、悦耳的声音等，让你观噪音的本性，让它自解脱；也会制造各种好闻的、不好闻的气味，你闻到的当下安住在它的本性中，这都是修行的方法。如果鼻根不具足，没有这类修行素材，会缺少很多积累资粮的因缘。

[488] 舌根也是同样的道理。舌根的功能主要是辨别味道：甜的、辣的等等。如果舌根功能丧失，没法辨别味道，也会和前面的道理一样。比如这个东西味道很好，就可以把它来供佛，或者安住在美味的本体当中，美味是空性的、无常的。如果舌根残缺，不能辨别味道的好坏，似乎没有产生分别心，修行应该很好，但其实丧失了很多修行的素材。尤其密乘的很多修法，都是在这些素材的基础上让人反观本性，如果品尝不到不同的味道，也就没办法反观本性。所以，诸根都可以用来修行，诸根不全就没办法修行。

[489] 下面讲身根。当然，连身体都不存在的人应该是没有的。手、脚有残疾会影响修行：脚有问题，经行、绕塔、磕头等很困难；手有残缺，结手印、供养、顶礼等也做不到。身根残缺会导致修行很困难。如果身根坏了，大恩上师在讲记中讲，有可能就瘫痪了，在床上动都动不了，像这样的话也没法做很多的修行。

[490] 讲舌根不齐全时，前面主要从辨别味道的层面讲的。但舌头除了辨别味道还用来讲话，舌头坏了，没法读诵、交流，怎样和别人讨论？怎么去念佛？怎么样去念咒？怎么样去给别人宣讲法义？做不到。

[491] 佛法中五根的定义有两种：粗的和细微的。在《俱舍论》还有很多唯识的观点中，所谓的眼根分两种，一种叫“浮尘根”，指粗大的眼球，在藏传佛教中，这叫“所依”（根的所依），不是真正的根。真实的眼根在眼球里面，是一种特殊、清净、微细、无阻碍的色法。《俱舍论》讲，眼根的形状像“胡麻花”（一种花），是清澈、光明的自性。耳朵也是一种所依，术语叫浮尘根，比较粗大的。真实的耳根在耳朵里面，是清净、光明、透明的色法，形状犹如树的疤结。鼻子是鼻根的所依，真实的鼻根是鼻子里面两根并行的“铜管”。舌根也不是舌头（舌头只是粗大的所依），舌头里面有一种半月形的色法是真实的舌根，主要辨别味道。身根也不是从头到脚这个粗大的身体，它只是身根的所依，真实的身根是身体里面类似鸡的皮肤之色法。

[492] 舌头到底是舌根还是什么？如果舌头只是辨别味道那么无所谓，不能辨别味道还可以说话，舌头是一种所依。其实眼球、耳朵、鼻子、舌头、身体都属于身根的范畴，如果身根不俱全，属于身根的所依比如眼球坏了，那么清净的色法——眼根也会坏；耳根的所依耳朵坏了，那么清净的色法——耳根存在哪个地方？如果舌根的所依——整个舌头都没有了，那么半月形的清净的舌根色法存在哪里？所依坏了，能依就不会有。这些都是属于身根的范畴，如果身根坏了，这些都没有了，诸根都无法安立。所以身根范围最大。如果这样分析，我们知道无论哪一根缺少了，对修行都是障碍。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。对于佛弟子来讲，根德圆满是对修行非常重要的因缘，所以根德要圆满。如果没有这些话，不能胜任真正的法器。

[493] 诸根要齐全、根德要圆满，这个时候才会成为真实的法器。鼻根、舌根、身根，这些诸根分析一下，我们就知道其实都很重要。“佛法在世間，不離世間覺”，真正的修行佛法，就是用我们的诸根接受到的信息，然后如理作意、转为道用。如果离开了这些，认为不接受任何信息心就清净了。如果这样不接受任何信息，心真的就清净了吗？植物人可以不接受任何信息，那还修什么法呢？什么法都修不了。

[494] 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。就好像碰到了怨敌，你赤手空拳、怨敌又这么厉害，当然要怕了：他要打我、要欺负我。但是你手上有武器还怕什么？你有枪还怕什么？你有利刃还怕什么？不怕了嘛！你可以面对他了嘛！

[495] 同样的道理，诸根缘外境，让我们生起了烦恼。如果没有智慧，肯定要怕，因为你肯定会生烦恼，生了烦恼要造业、造了业要堕恶趣受苦报。但是佛法把智慧告诉你了，掌握了智慧还怕什么？这个智慧就是对治烦恼的利器。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。

[496] 完全离开、躲开。第一，不现实。走到哪个地方没有眼根所看到的、耳根所听到的东西？都有。第二个方面，通过躲避的方式，就能修行好吗？那不一定，没有磨炼过不可能修好。这一世躲好了，下一世怎么办？下一世躲好了，再下一世怎么办？只要根本的东西没有断掉、习气还在这里，就永远躲不掉。

[497] 佛法告诉我们要面对，面对最好的方式，不是对着干、没有任何的善巧方便。佛法告诉我们很多慈悲和智慧，这些都是利器，我们要使用。怎么用慈悲心、智慧来对待这些？这方面其实都是佛陀告诉我们的。我们听不懂、看不懂佛经，大恩上师在给我们讲，告诉我们这种观察方式，我们就好好学。上师现在用的是我们听得懂的，最契机的讲解方式，再过若干年、几十年、上百年，可能大恩上师这种讲法，后面的人就认为这是古人的讲法，搞不懂到底讲什么？可能这些东西后面都没有了。但是对我们来讲，这种讲解方式就是最契机的，用我们能够听懂的、能够接触到的身边的例子来做分析、观察。所以我们要好好去听闻、思维、消化、观修，让内心中产生对修学佛法的认知。这方面叫根德圆满。

己四、意乐圆满：

[498] 意乐和圆满。意乐其实就是一种作意、心态、想法。意乐有很多种，有一种意乐不能修行、有一种意乐可以修行。可以修行的意乐叫意乐圆满。

[499] 这里面主要是指从事不正当的、颠倒的职业，从这个角度来讲意乐圆满。从事这种职业的时候，他的心、他的意乐也是颠倒的，所以这种意乐不能修行。这里面主要讲业际颠倒，业际颠倒和意乐有什么关系？我们分析完之后就知道，意乐圆满原来是这个意思，就会知道为什么要用业际不倒和业际颠倒来讲意乐圆满的条件、标准。

[500] 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。

[501] 此处讲的意乐不圆满，主要是讲业际颠倒。业际颠倒是什么？就是指所从事的世间的事业是背弃因果的。颠倒的意思是说没有随顺因果之道，是我们趋向于痛苦、趋向于恶趣之道。业际颠倒主要是指什么呢？打个比喻就比较了解了，生于猎人（经常杀生的）、妓女（从事贪欲之道等不如法行为）的种姓。





[502] 印度有一种种姓制度。我们去印度朝拜的时候，有些导游也会告诉我们，这些人很好管。为什么呢？因为这些人很安分守己，这也是对大多数人来讲。为什么安分守己？他们都很自觉地从事自己所谓的种姓事业，不会认为这个不公平。种姓制度是根深蒂固的，现在还有。认为自己就是这种姓的，这就是命、是上天安排的，非常安于他的种姓中，基本很难违背。

[503] 种姓就是指你的家庭生生世世做什么的，你就做什么。如果是猎人种姓，那么只能从事猎人的事业。这个是从大多数人来讲。当然我们也不否认，这么长时间，难道就没有一个跳槽的？从这个种姓跳到那个种姓的，难道没有吗？有人说外表看不出来，可以从名字来分，名字中就带有种姓的。但是名字可以改，随便编个名字也可以。这么长时间中，肯定还是有从这个种姓跳槽到那个种姓的。但是基本上来讲，他们还是安于自己的种姓：祖祖辈辈是打猎的，就只有当猎人的份；如果是妓女的种姓，就当妓女；如果是渔夫的种姓，你就打渔。基本是这样。

[504] 我们不可否认有少部分情况不是这样的。有些地方以前有河，万一这个河没有了、河干了咋办？搬到其它地方继续打渔吗？有可能这样，也有可能改行了，种姓就消失了。世界在变，不可能以前的职业现在还原封不动地保存着，有可能会有很多改变的。

[505] 在《四百论》当中也是这样讲过的，所谓的种姓也有可能改变。在《四百论》中讲，有些婆罗门认为自己是王族种姓、很高贵，就生起傲慢。圣天菩萨说：“过去时久远，女性意动摇”。就是说所谓的婆罗门种姓很纯正，这是不一定的。因为第一，“过去时久远”，时间这么长了。第二，“女性意动摇”，女性的心是动摇的，不一定只是满足于本种姓的男人，可能会喜欢其他种姓的男人。如果她和其他种姓的男人交往了，生下来的儿子血统就不一定那么纯正了。所以圣天菩萨也是讲了，这个所谓的种姓，也是会变的。

[506] 这里面业际颠倒，主要是指就是这个种姓。这方面也可以这样理解。还有一种理解，虽然在其它的集体、国家、地方当中，没有种姓制度之说，但也有一些是受环境影响的，很早就趋入到了这种非法的、业际颠倒的行业中：猎人、打渔、贩毒等。从这个方面来讲的话，这就属于意乐不圆满。

[507] 但事实上，凡是三门违背正法的所作所为都属于业际颠倒。

[508] 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。身体、语言、心，都是属于三门。大恩上师说，严格来讲，这是高标准。高标准有两种理解方式：第一个大恩上师在讲记中讲，指三门一味地从事非法的行为，基本上没有修过什么正法；还有一种意思是从最高标准来讲，身语意不能做违背正法的行为，否则都属于某种程度的业际颠倒。从这个方面也可以去观察、思维。

[509] 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。

[510] 对于我们或者正在做正当行业的人而言，起初的时候，我们并没有转生在这样的种姓当中，但是在将来的时间，还是有可能变为业际颠倒的人。因为我们内心隐藏了很多烦恼障的习气，加上很多外境的影响、引诱。尤其是现在，外境的引诱再加上自相续烦恼的炽盛，要改变一个人的思想还是很容易的。尤其是一些国际化、网络大量的信息，不同的人有不同的价值观，很容易受改变的，尤其是外面的人压力很大。

[511] 本来一般的人都可以过一种简单意义上的生活，但是外部的压力很大，攀比的心理（众生本身自己有的）加上外部的影响：别人过上这么好的生活，我也应该努力。受这样影响的缘故，不敢处在一个相对知足、简单的生活模式当中，有的时候借钱也要过一种比较好的生活，原因是别人已经过上了这样的生活，我不过的话，好像面上过不去，迫于压力嘛！虽然没有能力，但是必须要去做，也有这样的一种情况。如果有这样的影响的话，很容易去操持一些业际颠倒的行为或行业。

[512] 因为如果按照你自己的方式去赚钱，可能过不上很好的生活。但如果有人给你提供一个赚钱的机会，这个机会可能并不是那么符合正法，这个时候你可能会愿意去做。所以烦恼比较粗猛的话，刚开始可能没有业际颠倒，但后来可能会业际颠倒。修行佛法的人，也许以前是出家人，业际颠倒之后变为在家人。

[513] 大恩上师在讲记中讲，有些地方解释业际颠倒，就是指出家人还俗。当然这个是指有些情况，因为有些时候，《前行》都是针对出家人。比如前面我们讲根根圆满的时候，诸根不全也不能成为出家持戒的法器等。但是现在的情况不太一样了，现在大恩上师在世界各地弘扬佛法，受众很多也是在家居士为主。我们在这里讲业际颠倒，有些时候是按照以前藏地大德的讲法，因为他们座下的修行人基本都是出家人，讲解的方式不一样，所以有些业际颠倒就是指出家人还俗，它是从某个角度讲的。

[514] 我们在佛学院讲法时，一个班里面基本上百分之九十九都是出家人，偶尔几个在家居士在听。所以我们讲法的方式都是针对出家人讲的。后来讲法的环境变了，很少针对出家人讲，都是针对在家人。大恩上师在讲课时也是针对在家人多些，但佛学院有很多出家师父在学，上师在讲的时候两方面都讲。所以有些地方专门指出家人还俗叫业际颠倒；有些在家人以前从事不伤害众生、不违背正法的事业，后来开始做些伤害众生的事情，去开屠宰厂、养殖场等等，有可能变成业际颠倒的人。

[515] “因此必须尽心尽心地使自相续不违背正法”，就是我们要小心谨慎。我们自己的心太容易变了，本来凡夫人的心就不可靠，很容易受外境、受自己分别念的影响而改变。如果不小心谨慎的话，我们的心在不知不觉地改变都不知道，如果不知道又何谈去防范呢？所以第一个我们必须要小心谨慎。在《入行论》第四品当中讲不放逸，就是小心谨慎，稍微放逸心就很容易偏离正知正念。

[516] 第二个是要经常缘佛法学习，佛法的学习是增长智慧、提起正知正念的。即便你没有那么认真观修、没那么努力地学习，但是你还是在学，肯定对于相续的对照，对于烦恼生起的检查等各方面都是有一种提摄作用。不断地深入地学习、不断地观修，经常性地提醒自己，不要让自己违背正法。修行者不管是出家的还是在家的，内心当中都有很坚固的想法，再穷也不能去做这些恶业。有一部分人已经达到这个标准了。

[517] 众生不是这一世的事情，是生生世世的事情。不能用这一世的安乐换来生生世世的痛苦，把这一点想到了，就会不愿意去做恶业。还有一部分人的确是没办法，虽然不想做但是压力很大。还有一部分人是不想做，没有想到要去改变。有各种各样的情况，上师们在讲的时候，答案不尽相同的。这些恶业能避免就避免，最好是改。有些人改了，有些人是实在改不了。大恩上师就让这些实在改不了的人多生惭愧心、多忏悔。还有其他人不想改，就尽量让他做些其它的善法。既然自己都不想改（不是没办法改），对于喜欢的善法能做的就多做点，对他有一定的好处。

[518] 佛经典中的教义、大恩上师回答问题的时候，针对这些都没有一个固定的答案。但是我们只想找一个简单的答案，这是没有的。为什么没有？因为因缘太多、因素太复杂，有很多各方面的因缘，没办法做个确定的答案。如果是这种情况的话应该是这样的，如果是那种情况的话是那样的，的确是这样的。我们自己在学佛法的时候，最早也是一个标准——不管怎么样就要这样做。到后来不知道是更圆滑了还是智慧增长了，就会看到不同的情况，回答问题时这种情况是这样的，那种情况是那样的，的确是这样的。

[519] 佛在讲三转法轮时，针对不同的根基讲了三种不同的法，法要的次第是这样的，大恩上师回答问题也是这样。我们在这个过程中当然最好不要做业际颠倒的事。如果没办法做了那应该怎么补救？惭愧心也好、忏悔也好，反正要有补救的措施，这针对某一种人来讲是可以的。

[520] 刚刚讲了意乐圆满和业际颠倒之间的关系是什么样的。因为意乐圆满判之下都是在讲业际、讲三门到底有没有做违背正法的事情。当业际颠倒、违背正法的时候，你的心、意乐是朝着不好的东西在作意。比如工作是杀生，当你在杀生的时候你的意乐是怎么想的？比如上师在注释当中或者哪个地方讲到，有人杀一只鸡挣两块钱，再杀一只鸡又是两块钱。他的所思所想、意乐都是在缘杀生、得钱、害命运作的。这种意乐、思想能修佛法吗？这种思想缘的不是正法，修不了佛法，是缘颠倒的。在做这件事的时候他的心、意乐缘的是贪欲、嗔恚、杀生、偷盗、邪淫，缘的是这些事情，这种缘就叫意乐。这种意乐不能作为修法，颠倒的想法怎么能够修法？

[521] 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，至少没有缘错误的方面，意乐是圆满的。没有违背正法的事业，第一个最基本的前提是没有做恶业，没有做非法的业际颠倒的事情，至少缘的是正常的。第二个是心缘于正法，没有违背正法的反面就是缘于正法，这个叫意乐圆满。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于否是从这个方面来对应的。

己五、信心圆满：

[522] 这里分两个部分，一个是信心一个是圆满。信心有很多种，下面讲什么信心不能作为暇满人身的条件，什么样的信心对于修行来讲是圆满的。



[523] 如果对本该诚信的对境——佛法不起信心，那么无论对其它世间大力天龙等或外道教派是何等的虔诚信奉，他们也不能救度你脱离轮回和恶趣的痛苦。

[524] 对本该诚信的对境——佛法、三宝等等没产生信心，反而对其他一些世间的国王、富翁、大力鬼神、天龙八部外道的导师、或者外道的天尊生起信心、虔诚去信奉，但是他们也没办法帮助你脱离轮回和恶趣的痛苦。

[525] 《佛子行》当中讲过：“自身犹筑生死狱，世间天等能救谁，”他自己还困在地狱当中，他能救度谁、能帮谁脱离轮回呢？他自己还在轮回中轮转，你再怎么对他生信心，也没办法让你摆脱轮回、摆脱恶趣。第一，从直接理解来讲，不管对任何一个外道信仰，都没办法让你脱离苦轮回，因为他自己本身是在轮回当中。第二，他讲的是随顺轮回的道，所以没办法给你指引一条让你解脱的方式。佛法就不一样，佛法当中有些善知识、法师可能自己没有脱离轮回，但他指的是解脱的道。他依靠的是佛菩萨们宣讲的解脱的道来进行引导，这是不一样的。

[526] 外道自己没有脱离轮回，而且他们这个道也没有办法指引你脱离轮回。不管是哪种外道、不管是具有神通、神变的仙人、梵天、帝释等等，你再怎么对他皈依，没办法脱离轮回是肯定的。外道也不能脱离恶趣痛苦，这里稍微分析一下，所皈依的这些外道教派当中，也有让人修善法，不要杀生、偷盗、邪淫等等，甚至有些外道的戒律看起来比佛法的戒律还要严格，那能不能脱离恶趣？如果教导信众修善法，是可以脱离恶趣的。

[527] 为什么说不能救度恶趣？这个不能只凭一世两世来看，因为外道暂时让人脱离恶趣，但是整体来讲还是在轮回当中，只是暂时摆脱恶趣生到善趣。生到善趣之后是恒常的吗？不能恒常。因为没有脱离轮回的缘故，还会造恶业、仍然会回到恶趣当中去。从这个侧面来讲，还是没办法让你彻底地摆脱恶趣痛苦。对这些外道生起信心有什么用？没有什么用。所以我们生起信心的对境不要搞错。有些外道、天神的这些主事、导师也是具有相貌庄严，有很大的威势，具有很大的影响力，也是教导人修善法等等。但是他根本没办法摆脱轮回，因此不是生起信心的对象。

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

[529] 此处说我们要体会如来的教法和正法的特征，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。

[530] 就像现在世间人打广告一样，广告也有两种，一种是虚假广告，根本没有这些功能却吹得很厉害。第二是的确有这个功能，不跟你讲就不了解。佛法从某个层面来讲也是广告的效益。告诉你佛法这个产品具有各种功效：这样的、那样的功效；暂时的、究竟的功效；帮助自己的、帮助他人的功效。如果佛不讲、上师们不打广告，通过我们自己是没办法独立去了解的。我们现在学的都是广告，这不是个坏的东西。当然这里也有虚假广告，没有这个功能、卖的是假药、是伪劣产品，吹嘘的很厉害。有一种广告是真实的，产品就是好，但是不打广告你不了解、不会买。把产品的功效如理如实地跟你说。知道了解之后你就会准备钱去买，使用之后就可以对你的生活质量有很大的改变。

[531] 佛法也是这样的，其实某种意义上也是广告效益，但是佛法中的广告是真实的。如果佛陀不讲证悟的境界、不讲佛法的好处，我们是没办法了解的。我们了解之后学习了、观察了、考察了的确是这样，问了许多使用这个产品的人，也说很好。我们慢慢地趋入，趋入之后去修学。我们接触使用这个产品，可以得到这样一种生活。在对佛法的了解过程中，生信心就是要去了解它的功效、特点，这个叫闻思、修行。

[532] 修行是体验，闻思就是了解，了解就必须听闻。上师就是专业的广告人，上师打广告：佛法、前行、入行论是这样的。上师给我们推广，我们要去学、去听，听完以后去思考。把道理想清楚了，上师再告诉我们要去体验。我们体验之后，通过打座的确调伏了烦恼，信心就会进一步增上。如果要对佛生起信心，就必须了解佛的功德；要对法生起信心，就必须了解法的功德；要对僧生起信心，就要了解僧的功德。必须要了解这里到底是讲什么，知道了就会生起信心。

[533] 千万不要认为我们已经知道的够多了，不需要再闻思了，其实我们知道的还太少。这么好的产品你只了解一点点，五十页的说明书都是讲产品的好处，只看到两三行你就说可以了，对这个产品完全了解了，那肯定是不够的。要很长久地去学习，越学习就会对佛法越通达，就越有信心。这里面讲的都是有理有据的特征，经得起观察和考验的。甚至通过修证去考验，都是经得起的。不管是世俗理论还是胜义理论，用修行的方式去体验，都经得起考验的。而且有的产品出来之后，两三年当中非常好，慢慢地越做越差，最后就不敢提这个牌子了，已经搞砸了。但有的牌子就很好，佛法的牌子就是这样的。佛陀创立佛教的产品之后，两千五百年之中无数的大德来验证这个体系、这个产品，到现在来讲都是经过考验的。现在我们学习也是同样的道理，要通过有理有据的特征而获得解信，这才是真正无谬的法器。

[534] 所以说，信心是五种自圆满的根本。

[535] 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。信心有一般的和圆满的信心，我们现在要具有的必须是圆满的信心。圆满的信心是什么？就是缘佛法、缘三宝生起的信心。五种自圆满当中的信心圆满，我们要好好地分析，就会知道这里面所讲的含义是这样理解的，在观修时就比较容易趋入观修的要点。

[536] 今天我们的课就讲到这个地方。

[537] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[538] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[539] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[540] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[541] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第19课辅导资料

[542] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[543] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[544] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

[545] 发了菩提心后，今天我们一起来学习华智仁波切所造的殊胜论典《大圆满前行引导文》。主要宣讲的是修持大圆满正行之前的前行修法，是非常殊胜、了义的修法，非常高深。为了让我们的心能够达到真实修持、接受大圆满法的法器的程度，前面必须要学习大圆满前行。前行中有很多的理论，也有很多的窍诀。在了解大圆满前行修法前，必须知道佛法的智慧、修行的次第、原理、方式等。不单是学习，还能引导我们的心逐渐成熟。因为现在我们的充满了轮回的习气和烦恼，这种心相续的状态没法和大圆满法本身相应。

[546] 必须通过共同的外加行，调伏我们耽著轮回的分别念；通过内加行让我们的心逐步走向成熟：如皈依（对上师三宝产生殊胜的信心）、发起菩提心、通过百字明清净无始以来在阿赖耶上很多的习气、烦恼的种子、通过曼扎的方式来累积资粮、通过上师瑜伽让我们的心得到成熟。如能这样修持，我们的心逐渐就能成为殊胜的法器，再来学习大圆满正行的窍诀就非常殊胜，大圆满窍诀就会成为调伏烦恼的殊胜方式。

[547] 很多地方都讲到圆满法是九层之巔，是九层佛法中最圆满、最殊胜的妙法。如果没有通过前期的修行，即便这个妙法在我们手上，我们都不知道应该怎么用。自相续成熟后，这些妙法就非常殊胜。就像现在电脑的一些顶级软件，如果电脑专业的水平达到某个高度时，这些软件就非常便利，可以做很多事情。但对电脑盲，不知电脑程序、不知操作电脑的人，就谈不上殊胜。所以必须要通过不断学习，把专业知识提升到能和软件相应的高度，才能知道殊胜性，才可以做很多事情。

[548] 大圆满法对于我们来讲也是一样，它本身非常的殊胜，但有一些修行者不太着重前行，非常注重大圆满实修的窍诀、正行等。对这些法有兴趣，也说明有善根、有福德。但单这一点福德善根要去相应大圆满还不够。对佛法虽有因缘，但因缘也分深浅。对大圆满法有信心、有兴趣说明我们有因缘，到底是什么因缘？是接触到法的因缘还是使用这个法，让法成为调伏相续的殊胜利器的因缘？这方面要分的。福德分深浅，因缘也分深浅，我们有因缘能够





遇到大圆满法，对大圆满产生向往之心，也是值得庆幸的事。但如要让相续和大圆满法本身相应，还需要更深的因缘、更多的福德。前期的准备是让心达到和法相应的层次，就显得尤其重要。所以前行的修行是让我们的心相续和法完全相应的真实的引导。

[549] 通过一步步脚踏实地的闻思修行，对于四加行学习后认真地观修，内心中生起界限的验相，对不共加行也是反复修持。当真正佛法智慧、福德上升到一个阶段时，我们就不会单纯地认为五加行就是个计数，代表五十万数字。我们在修五加行时状态、能力、智慧都不一样，对有些人来讲就是五十万数字，而对有些人则意味着相续成熟和在五十万数字中不断累积资粮，和实相靠近的过程。

[550] 所以在学习时，就看福德的深浅以及对佛法领悟的程度。有些人于前世精进努力过，在今生中很容易相应；有些人前世可能没有做过很多努力，今生中是一般的根基，但也可以转变。如果我们非常精进，或者对上师能够产生信心，在这个基础上锲而不舍地学习，我们的根基也可以转。大圆满前行中从钝根转为利根的很多修法，如果重视就能把我们的根基从钝根转为中根，从中根转为利根，这方面是绝对可行的。

[551] 第一方面就是自己要有一定的因缘，第二是要值遇对加行法非常重视的上师善知识。现在我们很幸运，大恩上师非常重视前行，批评了很多不重视前行的修行者，也批评了一些不重视前行的善知识。绝大多数众生都需要前行的修持让相续成熟，极少部分人可能由于前世的因缘非常殊胜，修行中不需要前行就能够相应正行的也有。但在末法时代，我们既然流落到这种状态中，普遍情况都不是上根利智，需要以前行方式次第地成熟自相续，所以非常重视前行。因为上师很重视前行，在他座下学习的弟子们，有些人已对前行法的重要性产生了定解，有些人正在产生定解，有些人即将会产生，这是非常重要的因缘。

[552] 如果我们遇到的上师没有对前行修法很重视，那么我们的根基无法自动地从钝根调整到利根。法很殊胜，我们能不能接受、消化还要观待很多情况。能够按部就班地次第性学习、修行前行法非常重要。既然在学习、在修行，就应该重视。正行虽然很重要、很殊胜，但当前我们相续和法之间的距离还长、还远。不能够从现在这种根基出发，抛弃前行的修行直攀密法、直攀大圆满，利益不会特别大。

[553] 反过来，如果我们首先把基础打好，再逐渐去接受密法大圆满，就会知道法很殊胜，能非常直观地了解、接受。而不是从法本中、别人口中说密法很殊胜。如学好了前行，内心中对佛法的深广教义真实通达，对于密法、大圆满的殊胜性，就会有更加不共的定知和觉悟。

[554] 比如我们最初到学院的时候也学了很多密法，但因为没有基础，学了之后并没有什么感觉。从上师、道友们的口中说的时候，是最高、最殊胜的法。当时在学这些法的时候，也是沉浸在“我得到了最高的法要”这种没有什么根据的沾沾自喜当中。到底殊胜在哪里？内心当中是没有什么感觉的。后来逐渐学习了很多基础的法要，若干年之后才渐渐知道，密法的确很殊胜。这时再说密法殊胜是有感受的、是发自内心的赞叹。

[555] 有些道友没有得到密法之前特别地稀求，想方设法都要得到，一旦听到之后就觉得好像没什么感觉，没感觉哪里很殊胜，有时候又听不明白。所以那个时候容易产生很大的落差，也容易退失。在最初追求密法的热情消失之后，就没有动力再支撑他继续追求殊胜的法要了。

[556] 如果首先把加行部分学好，再学习密法的窍诀，有了坚实的基础，就知道从哪些方面来讲密法的确是殊胜的。而且，密法当中的生圆次第、大平等、大清净等方面的教理，他能够完全听懂，并能够从心底接受，也知道如何着手去观修。所以下面的基础打好之后，不管是从教理的智慧理论上打好基础，还是加行的修持（四厌世心、五加行、出离心、菩提心），这些都能修得很好。有了基础在这，一旦去修更高的正行就容易修，也容易和殊胜的法相应，那时就知道密法调伏烦恼的力量的确非常大。

[557] 没有修过加行，或者加行的基础没有在相续中打牢的人，虽然有很多时间去追求密法，但是效果不大。如果不知道原因就会责怪上师和法，不会去反观是不是自己相续中的条件不够。我们在学习的时候一定要了解这些情况，把基础打好，这样修上去绝对是相应的。这部法很深、很殊胜、力量特别大，我们自己也需要殊胜的智慧去驾驭它。如果没有殊胜的根基、智慧去驾驭它，那么这部法对我们来讲作用并不大。

[558] 现在我们要学习的是前行中的共同加行。真实的共同加行在修法方面分了四个，但在科判当中有六个，现在我们学习的是前面的共同四加行中的第一个：暇满难得。暇就是闲暇，离开了八无暇；满就是十种圆满（五种自圆满和五种他圆满），合起来叫做暇满，暇满的人身。难得：这样暇满的人身是很难得的。

[559] 暇满的人身是修习殊胜解脱道、修行佛法最好的所依，但这种所依其实并不容易得到，现在我们得到了就要珍惜它。现在我们得到了暇满人身是源于前世的努力，今生中我们继续努力，后世还能够得到暇满人身，就能成为殊胜佛法的所依，就可以在此基础上继续地修行。

[560] 如果在今生得到暇满人身的时候没有修行，第一是浪费暇满；第二，我们就再没办法持续性地得到暇满，就会失去修行佛法的机会。如果在轮回中没有把佛法作为最殊胜的所缘、最重要的事情进行修炼，那么还会同无量无数的普通众生一样，毫无自主地在轮回里随波逐流，没有自在地跟随轮回的习气而流转。

[561] 我们后面要一步一步地观察无常、轮回痛苦、业因果，真正观察的时候就会觉得这个轮回不能再待下去了，非常的痛苦。今生当中我们只是感受一点点的小痛苦，其实在轮回中还有非常可怕痛苦，最可怕的就是它无始无终。假如我们人生中只有这么一点点短暂的痛苦，我们也可以忍受，但关键这种痛苦去了又来、来了又去的模式，就像魔咒一样，是没办法自动打破的。所以，轮回最可怕的就是时间特别长、不会自动终止。因此我们就会在轮回里翻来覆去，一而再再而三、无始无终地感受身心的痛苦。

[562] 在讲到这个问题时，有善根的人就会心生疲厌，觉得轮回的确没有真实的意义，不管怎样一定要获得解脱。如果思维到了这一点，他的出离心就会引发，觉得不需要再这样下去了，应该找一个解脱之道，彻底地解脱轮回。而不是只考虑今生中要去挣钱，钱花完了又去挣。像这样并不是一个真实的解决之道。

[563] 身处轮回中，各式各样的安乐与痛苦，去了又来、来了又去，变着花样地感受着，但这一切的一切最后看起来都没有什么实际的意义。所以我们要通过学习，尤其通过不断地观修，让问题浮现出来，在内心中对它产生非常清晰的认识，并逐渐深入到骨髓中去，那时我们才会真实地愿意从心底深处抛弃这个轮回的模式。

[564] 必须要反复观修，不是说了解了、知道了、考试考了九十分、得了一等奖就可以了。考试考得好并不能说明什么，有些人有考试的天份；有些人有这方面的福报和运气；有些人可能的确下了功夫，在词句上面有所了解。但这些都是学习的第一步，我们不能说没有用，但是真正来讲是通过考试、学习，让我们内心对法义本身有所掌握。我们要将所学的法义印在心上、融入心中，变成我们自己的一部分，这就必须要反复观修、使用它。观修得越多，和我们的心就越容易融合，法就变成我们自己的一种状态了，会自然而然对轮回生起彻底的厌离，想追求真实的解脱道。所以要不断地观修，让法义融入我们的心，改变我们的相续、我们的想法，这是很重要的。

[565] 有人觉得：“是不是我永远没办法生出离心了？”不是的，因为我们从来没有努力过。法有它的作用、它的加持力，只要我们努力地、真实地、长时间地去观修，法一定会起到作用，一定能改变我们的心相续。当法融入到自己的相续、威力一旦浮现出来，我们的想法自然就变了。以前非常贪恋的、执著的、放不下的东西自然就会放下，没有什么放不下的理由。因为我们的心改变了，以前放不下的就自动放下了，就会以更多的时间投入到自利利他的佛法的修学中去，这方面是改变我们心相续的殊胜引导。

[566] 所以暇满人身很难得，我们必须珍惜，最好的珍惜方法就是在暇满人身的基础上，继续不断地修行。这才是珍惜难得暇满人身的最好的方法，保养暇满人身的方法也就是这个。如果没有通过正法来保养暇满人身，我们修习正法所依的身体就会被世间八法的病毒侵入，暇满人身就会腐烂掉，就不想修行了。最好的保养方法，就是在这个人身的基础上不断地修行。

[567] 闻思修行第一个步骤是四厌世心，也就是四转心法。通过四厌世心，我们逐渐地认识轮回的自性，认识到我们在轮回当中是什么，应该做什么。这样就可以确立一个非常明确的目标，并且通各过种修法转变心相续。

[568] 现在我们学的是圆满。前面学习完了五种自圆满，现在学习的是第二个科判，五种他圆满。五种他圆满是在修行佛法所依的这个人身的基础上，前面五种条件是自己具足，这里的五种条件是观待助缘。修行佛法不是一个人就可以的，必须要观待很多其他的因缘，来自于自己之外的助缘叫做他圆满。主要归纳起来有五种，叫五种他圆满。

戊二（五种他圆满）分五：一、如来出世；二、佛已说法；三、佛法住世；四、自入圣教；五、师已摄受。



[569] 这里是递进的关系，一环扣一环，前是后后的基础。如果前前具有了，还看有没有后后，如果最后都具有了，那么自己的因缘圆满了，他方的因缘也圆满了，这个人身就是最殊胜的人身，得到了之后就要精进。这样的人身并不好得到，下面还要讲这个问题。

[570] 我们下面就学习他圆满是怎样安立的，首先有一个略说，后面展开广说。

[571] 如云：“如来出世与说法，佛法住世入圣教，为利他故心悲愍。”

[572] 这是龙树菩萨讲的教言，也讲到了五种他圆满：第一是如来出世；第二是说法，如来出世之后已经说法了；第三是佛法住世；第四是入圣教；第五是为利他故心悲愍。和这里所讲的是完全可以对应的。

[573] 首先讲如来出世这个问题。

[574] 如果未曾生在佛陀出世的光明劫，那么连正法的名称也全然无有，而今值遇佛陀出世的贤劫，所以为导师殊胜圆满。

[575] 这是从整个劫来观察的。当然我们分析时，总的来讲现在是在光明劫，因为明劫当中才会有佛陀出世。但是下面我们还会看到，即便在光明劫中，还有佛陀在这个阶段出世，那个阶段不出世的情况。如果我们只是站在当前的情况来看，不会觉得佛陀出世有多困难；但是把这个范围拉长扩大之后，就知道这的确不容易。下面华智仁波切就要引导我们的心一步步深入，一步步看清楚给我们传递出来的真实的如来出世多么困难。

[576] 后面还要讲有佛陀出世的劫叫光明劫。光明就是智慧，佛陀的光明智慧出现在世间的时候，叫做明劫；没有佛陀出世，叫做暗劫。如果出生在暗劫中，连正法的名称也全然无有。法是佛陀觉悟之后宣讲的，是佛陀证悟的等流。如果佛陀出世，佛陀就会讲法。如果佛陀不出世，世间也不可能有正法的出现，又谈何修行呢？虽然得到人身，但是对解脱轮回、修学佛法来讲没有用，不是真实的暇满人身。

[577] “而今值遇佛陀出世的贤劫”，我们现在身处有佛出世的贤劫当中，第一个看待他方的因缘圆满了，如来出世就是导师殊胜圆满；如果佛陀不出世，就不圆满，导师殊胜这一点就没有了。没有导师引导我们，通过自己的分别念是永远没办法发现真实义的。完全在轮回的模式中，永远没办法打破分别念，打破轮回的模式。

[578] 一般的众生，依前世轮回的习气，不断地追求饮食、名利、财富。有些众生觉得这样下去不行，不是真实的究竟之道，想要探求解脱之道，所以在历史中出现了很多修道者。印度有婆罗门，中国有很多修仙的人、修道者。他们也得到一些禅定，发展出神通，得到一些智慧，但是因为没有真实地触及到无明的根本，还是在轮回里面转。只不过层次比追求粗大的欲妙的一般的世间人，要深一些；追求的深度是从物质到精神，从享受欲妙到享受禅定的安乐。但是最终的结果还是一样。

[579] 世间人为了世间八法而奋斗；修道者为了解脱而奋斗，虽然真正的解脱目标并没有确定下来，毕竟还是为了解脱奋斗，这是差别。但是最终的结果是一样的。因为根本没有找到解脱之道，仍然还会轮回。世间人为了追求世间八法，身心感受很多逼迫，像现在的世间人，身心俱疲。苦行者、修道者为得到了所谓的解脱，身体修苦行、离群索居，也感受到了很多压力和疲惫，但最后的结果是一样的，都没办法找到殊胜的解脱之道。

[580] 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，每个普通人也想快乐，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。

[581] 佛陀出世，对我们修行佛法来讲，这个条件就圆满了，这是非常殊胜、非常重要的条件。第一个条件有了，才可以谈下面的条件；如果第一个条件都没有，下面就免谈了。这是先决条件、基础条件。真实来讲要引导众生出离轮回，引导者非常殊胜。引导者对我们来讲就是佛——已经现证法界光明，从轮回当中出离的殊胜的导师。

[582] 佛陀在世间出世，就是导师殊胜圆满；如果不出世，导师殊胜圆满就不具有。其他的不能作为导师引导我们趋向于解脱。但是佛陀出世了，就是导师殊胜圆满。对我们来讲，修行佛法第一步的暇满人身就已经具有了。

[583] 尽管佛陀已现身于世，但如果没有宣讲正法，我们众生也得不到受益，而如今佛陀已经循序渐进转了三次法轮，因此佛教正法圆满；

[584] 佛陀出世之后如果没有讲法的话，众生也得不到受益。一般来讲佛陀出世一定会讲法的，不会无因无缘出世。如果这个佛陀示现的是八相成道或者十二相成道（在汉地讲是八相成道，藏传佛教来讲是十二相成道），就一定会讲法。因为在八相或十二相当中就有转法轮。

[585] 为什么我们要这样分析呢？因为真正的佛，他现身于世有很多情况。这里所讲的佛陀出现于世，主要是指以圆满的方法证道的佛陀。还有其他的不是以这样八相或十二相成道而出世的佛陀。比如说佛陀有可能化现成一般的人如国王、大臣或者富翁等，通过这些方式来利益众生。这样化现的佛陀是不会讲法、不会示现转法轮的。既然佛陀会降生于世，这是不是就是说佛陀出世呢？我们说在这个意义上分析不行，因为毕竟这种出世的佛陀只显现成一般的人出世，佛陀虽然出世但不会讲法。

[586] 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。即使佛陀出世、证悟成佛了，如果不讲法，众生也没办法得到利益，就和佛不出世一样的。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。

[587] 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。所以说佛陀循序渐进转了三次法轮，对我们修行佛法来讲，佛教正法这个条件已经圆满了。

[588] 第一个导师出世这个条件圆满。要修行佛法才叫暇满人身，看待我们来讲，第二个他方的因缘就是佛教正法，这个必须要圆满。如果没有佛教正法那就不圆满，因为没有正法可修。但是现在佛陀已经三转法轮，说明佛教正法是圆满的。对我们来讲，他方的因缘，就是我们要修的佛法本身，这个条件是具有的，所以叫佛教正法圆满。

[589] 虽然佛已讲经说法，但佛法如果已经隐没，也对众生起不到什么作用，而今佛法住世期尚未圆满，所以时间圆满；

[590] 第三个条件就是时间圆满。虽然佛陀出世，已经转了三次法轮，但是如果佛法隐没，那对众生也没办法起到作用。对我们现在的众生而言，现在佛法还在住世，还有高僧大德在不断地出世，在住持、宣讲佛法，众生也有想要修行佛法的心态。这说明佛法的住世期还没有隐没，还没有圆满，佛法还在住世期间。所以说时间对我们来讲也是很重要的。虽然佛陀已经出世过、也讲过法，但是如果时间过了，也就是说如果我们没有生在佛法住世的时间，那对我们而言和没有佛法是一样的。我们现在出世的时间，佛法还没有隐没、还在世间。虽然有些地方佛法兴盛，有些地方佛法衰败，但总体来说，这个时间还没有过去。所以时间对我们来讲也是圆满的。

[591] 如果说佛法已经隐没了，对我们来讲，时间这个条件就不圆满了。怎么样体现圆满？就是作为我们要修行佛法的机缘，时间的圆满也是很重要的，这个时间还没有过期，对我们来讲还可以受用。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。只要佛法隐没了，居士、出家人、上师、经典所有的都会没有了。那个时候哪里去找佛法？根本找不到。从这方面讲，佛法住世的时间还没有过去，所以说时间是圆满的。

[592] 虽然佛法住世，但假设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；

[593] 虽然时间还没有过，但是和佛法之间的缘分没有，自己没有皈入佛门，也是无济于事的。虽然现在佛法还在住世，但很多人对佛法没有信心，没有学习的缘分，佛法对他来讲起不了什么作用。而我们已经步入佛门，对佛陀生起了信心，对修行佛法有兴趣，这个就是“自之缘份圆满”。

[594] 这一条看起来很像是自圆满，因为自己要皈入佛门。但大恩上师在讲记中讲了，这一条其实主要是看待佛法住世，这里的重点是放在我们所皈入的佛门本身。也就是说如果有佛法，我们可以皈入；如果没有佛法就没办法皈入。虽然这里面有自己的因素，但重点是放在所进入的佛门本身的。皈入者是我，所皈入的是佛门，佛门和我之间的因缘是圆满的。虽然也有我自己的因素，但主要是佛法在住世期间，佛法和我之间的缘分已经成熟了。

[595] 世间上的这些不学习佛法的人，生在佛法住世的时间段中，我们敢肯定地说，这些没有学习佛法的人的相续中没有善根、没有缘分吗？不能这样说，只能说他的缘分还没有成熟。佛法虽然住世，但是他和佛法之间没有建立起一种因缘，他的种性、善根没有成熟。所以说佛法虽然住世，但对他来讲





缘分没有圆满。这里讲的是我和佛门之间的缘分圆满了。“自之缘分圆满”，就是说自己方面有一定的条件，还要所修的法和我之间的缘分是圆满的。主要是看待他方而安立的，因为有佛法住世，我才能趋入佛门。如果没有佛法安住的话，我就没办法趋入佛门。

[596] 前面讲导师、法还有时间都是具有的，我和佛法之间的缘分也是圆满的。因为有了佛门，我们才可以步入。所以说一定要看待佛门本身的他缘，佛门本身的他缘具有了，并且我也进去了，这个缘分就圆满了。因为这个缘分是两方面的，既要有我自己的善根，也要有佛门本身的外缘存在。此处主要是强调这个外缘是存在的。那么我的这个因缘，也是在这里面成熟的。所以说我和佛门之间连上了这个缘分，这方面叫做自之缘分圆满。看起来很像自圆满，但是理解重点是放在他圆满、放在我们所入的佛门、有佛门我们才可以入。可以这样去理解自之缘分的圆满。

[597] 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。

[598] 虽然我们已经在佛门之间已经建立这样殊胜的缘分，已经皈依了，但是不是所有条件已经圆满了呢？皈依之后还不能说所有条件圆满，还要看没有办法被顺缘的善知识摄受。如果进入佛门之后没有遇到殊胜的善知识、或者没有被顺缘的善知识摄受的话，我们没办法知道佛法到底是怎么样建立的真理。

[599] 所以过去也有，现在也有，未来还会有这样的人，对佛法有兴趣，皈依的仪式也参加过，也取了法名，但是只是顶顶礼、供养一下、朝拜一下寺院、做一点义工、做一点事情等等，仅此而已。不知道佛法中讲的内容，不知道自己所皈依的三宝是怎么回事，不知道自己皈依佛门到底是要干什么，佛法所讲的主要的核心思想是什么都不知道。这样即使皈依之后也没办法得到殊胜的利益和受用，所以这个条件其实是不圆满的。虽然他已经进入佛门，但是真正来讲要用佛法调服相续，要有完全的、圆满的机会修学佛法，这个条件其实并不圆满，这个“暇满人身”还有缺陷。

[600] 所以被善知识摄受很重要。后面我们讲第六品以及大恩上师现在在讲的《心性休息》中的“依止善知识”中也讲了上师的法相、是怎么样安立为善知识等。真实的善知识一定是有悲心来摄受弟子逐渐迈向解脱的。善知识自己对于佛法的教义要有所领悟、要非常熟悉，也愿意去引导弟子一步一步地接受修行佛法。作为善知识只有自己对佛法有了体会、有了解，才会把佛法的殊胜内容传授给弟子。如果没有人讲解，没有善知识摄受的话，我们对正法的真理将一无所知。即便是通过自学的方式了这一点佛法概念，学习到佛法知识，但是如果要想实修调服烦恼，没有善知识的窍诀也是很困难的。后面在广说的时候还要引用一个公案来说明这个问题。

[601] 如果没有上师摄受，我们会对正法的真理一无所知。现在已经承蒙善知识慈悲摄受，尤其是在菩提学会，大恩上师已经摄受了道友。经常能够听闻上师的教言，不断地接受上师对我们修行的建议、纠正我们在修行过程中错误的思想、观念和行，这其实是在依止上师。

[602] 依止上师是不是一定要二十四小时或者长期跟随上师身边？这个不确定。很多上师都讲了这个问题，现在是网络时代，通过网络完全可以依止上师。我们在依止上师的时候定位一定要在上师身边如何如何。当然有些人有因缘在上师身边安住，有些不一定，其实待在上师身边的时间长短和解脱也没有必然的联系。法王如意宝依止根本上师六年，只在上师身边待了六年时间。无等塔波依止密勒日巴尊者也就十三个月，但是他们的成就、他们的事业是不可思议的。

[603] 很多时候上师讲法、在摄受弟子的时候，不一定要在每一个弟子身边说说话、吃吃饭、聊聊天。但有些人很喜欢这样的，这可能是根基还没有完全成熟吧。有的人还是觉得依止上师就应该热热闹闹地和上师一起说话、聊天，上师显现上很关心自己等等。当然这也是依止上师的一种行为，但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。所以说如果能够做到这一点，即便是长时间没有见到上师又怎么样呢？其实你的相续在进步、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。

[604] 否则的话即使经常能够见到上师，但上师让你修这个不修，上师让你听法不听，对自己解脱有意义的事啥都不做，这对自己解脱不是直接的因，这方面我们要看清楚。当然能够如果见到上师，在上师座下听法也是非常好的。咱们不能走极端，不能说反正只要听法就行了，见不见都无所谓；也不能说天天待在上师身边就一定能解脱。

[605] 把主要的抓住其它能具有的就具有，如果具有不了那也没什么，这个方面也需要观察、改变、调整。虽然说上师摄受了殊胜悲心圆满，但是如果遇到上师，上师没有摄受，殊胜悲心圆满这一条就不具有了。并不是说上师的悲心不圆满，而是如果你没有依止、没有遇到殊胜上师，那么被上师殊胜的悲心摄受这个条件就不圆满了。如果没有被殊胜的上师摄受的话，谁来指导你来修行呢？谁来指导你法义？没有办法去了解修持，这个条件就不圆满，我们修行要获得解脱还是很困难的。

[606] 这里面的条件一环扣一环，说明我们修行佛法的条件都已经圆满具备了，就看你精不精进，怎么样利用这样暇满人身去修行。基本条件都有了，当然我们细分的话，可能还不具有，但是粗分来讲的话就已经具有了。从暇满人身来讲很多修行道路都是圆满具有的，按照后面无垢光尊者老人家的教言中分的时候还不确定。

[607] 下面还要引用《如意宝藏论》当中的观点，就有一点严格了，但是从十八暇满来讲基本上现在很多道友条件都是具有的。具有了之后我们看如何去利用它。不是说在暇满人身这里讲这个问题，也不是说观察一下、对照一下有就行了。我们要刻意去了解观想，就知道的确很难得，虽然现在得到了又怎么样？前因是怎么样？现在我们应该怎么样使用它？如果修了会怎么样？不修以后会怎么样？都要全盘地观察思维。只有这样非常刻意地、深入地观察之后，对暇满难得、得到之后去高效地使用暇满人身，这些意义才会浮现出来。

[608] 暇满这么难得，如果我们没有认真地思维得到就得到了无所谓，不知道它的价值、不知道它的难得，得到就放弃了。就好像以前一个故事当中的小孩不认识如意宝，得到的时候不识货，你问他得到了么，他说得到了，但是不知道这个价值。来个骗子对他说：“你看这又不能吃啥都没有用，我给你三块糖，你换了还可以吃”小孩子很高兴，换掉之后他就上当了。

[609] 虽然拥有了如意宝，但是不知道使用、不知道价值。现在在我们的人身也是超胜如意宝的，一条一条对照下来，看是拥有了，但拥有之后你知道它的价值吗？当前来讲是个基础条件，关键问题还在得到之后怎么办？这个要左右我们以后的思想、走向和格局，这个时候深入去观察和不深入地观察是不一样的。如果不深入观察，你得到了无所谓；深入特意观察之后，要用人身做最有意义的事情。什么是最有意义的事情？那就是修行佛法。特意观察之后思想会变的，就会从以前耽著轮回逐渐转变成追求解脱道。以前大把的时间用暇满人身去追求世间八法，特意观察完之后，就会用暇满人身追求出世间道，放下对轮回的耽著反而趋向于解脱。

[610] 从内心生起这样觉受，心态就会变化，通过思维暇满难得把这些相关的内容让心转变，从以前耽著世间八法转变成追求解脱道。有人说难得又怎么了？没有深入去挖掘要义，认为天天就坐在这一条观现了又能怎么样呢？感觉没有什么必要性。这个是转心法，宗喀巴大师的窍诀中，暇满难得和寿命无常能打破对今生的执著。暇满人身的思维怎么样打破对今生的执著？暇满的人身很难得，得到之后不能够追求世间八法。就像不能用如意宝换三块糖，我们不能用暇满人身做世间八法，那样只是得到世间名闻、小小的收获而已。要拿它做最有意义的事情，就是修行佛法，当你的心转向修佛法的时候，自然对今生的这些就放下了，就不耽著了。从这个角度体现转心的，把追求世间八法的心转为求解脱道，也是四种转心法其中之一，也是生起厌离之心的修行方法。这个方面叫转心法。

[611] 这五种圆满需要看待他缘才能具足，因此称为五种他圆满。

[612] 这五种他圆满都应看待他人，第四个看起来好像在自圆满当中，但是必须看待所入佛门的他缘而具足的，所以称之为他圆满。第一、第二、第三、第五个他圆满没什么问题，第四个他圆满刚才讲了可能稍微有点疑惑。那么这五种圆满主要就是看待他缘具足的，所以称之为五种他圆满。这是略说，下面再看广说：

己一、如来出世：

[613] 如来出世对我们来说是很难有的情况的，这个圆满很难得。

[614] 世间的成住坏空四期称为一劫，其中圆满如来正等觉出世之劫称为明劫，佛陀没有现身于世的劫称为暗劫。



[615] 那么这个世间的成、住、坏、空就是一个劫，我们说在劫难逃，但是实际上劫是时间单位，一个劫当中分了成、住、坏、空。每一个成劫里有二十个小劫组成的。住劫也由二十个小劫组成的，不同的经典有不同的安立方式。成、住、坏、空每一个当中都有二十个小劫，安立为一个中劫，合起来就是八十个小劫组成一个大劫，其实这个时间是非常长的。

[616] 首先是我们先看成劫，这个劫慢慢地形成之后安住，安住之后就坏，坏了之后就空。空劫的时候，下面讲轮回痛苦的时候还要讲，首先是通过众生的业力开始着火，有七个太阳出来，水烤干了开始着火把地本身烧着了。往下烧地狱、往上烧天空，把无间地狱到初禅天都通过大火烧毁了，须弥山就全部烧毁之后空荡荡的什么都没有了，这叫做空劫。这个空劫安住二十个小劫。

[617] 安住完之后开始成劫，首先是吹风，之后开始搅拌水慢慢地形成天界、须弥山、地狱，就形成了成劫。成劫之后就安住了，安住就像现在我们这个时候是住劫，但住劫完了之后就会毁坏，就像刚才讲的那样全部烧毁掉。烧毁完叫空劫，都是这样循环的。虽说火烧一次到初禅，然后再形成，形成之后再烧，烧了七次之后再来次水，把世界毁坏到二禅，这样逐渐地风把三禅摧毁。

[618] 《俱舍论》等很多地方都讲成、住、坏、空。整个看起来很稳固的世界，其实是无常的。我们的世界不断地在改变，几十年前的城市和现在的城市，几十年前的世界和现在的世界，很多地方已经改变了。像这样都是在改变的，这方面是阶段性的无常。真的大无常出现时会坏、坏完会空，空之后又形成，就是这样成、住、坏、空，不断地轮回。这是轮回的特性，众生的业没有消尽之前，这种、住、坏、空的轮回方式不会中断。

[619] 一个劫到底是怎么样呢？我们算劫的时候，是从人寿最早的八万四千岁开始，就是说在最早开始形成的时候人寿是大无量岁。无量也是有量的无量，不是没有边际、是非常长的意思。但很多是从八万四千岁开始算。从无量岁或者从八万四千岁减到十岁，一百年减一岁，就这样逐渐减到八万四千岁，然后减到八万岁、四万岁、两万岁、一万岁，减到一千岁、一百岁。

[620] 减到百岁的时候释迦牟尼佛出世，现在我们大概就是人寿七十五岁左右，然后还是会往下减。减到时候人寿十岁就不往下减了，这个时候因为业越来越重了，现在我们看到的也的确是这样的，众生造业的这种方式，还有造业的时候的羞耻感是越来越差。尤其是上网看一些消息，很多人心态越来越恶劣，导致他造业越来越不知道羞耻。以前还是很羞耻的事情，现在还公开化谈论，还有很多人支持，这方面特别多。

[621] 现在还有一些所谓的正能量，再往下走的时候，这些正能量慢慢地也会消失。最后业越来越重，人们的寿命会越来越短，短到十岁的时候大家就苏醒了，这时候（有种说法是）佛菩萨的化身会出世，教导他们修行善法，人们苏醒之后开始修善法，人寿会慢慢地增，增到八万四千岁，接着又开始减。从无量岁减到十岁，又从十岁增到八万四千岁。这个最初的一个劫比较长。第二劫到第十九劫中间就比较稳定，都是从八万四千岁开始每一百年减一岁，减到十岁，再从十岁增到八万四千岁。这样一减一增就叫一个劫。这样往返二十次就是一个住劫。空劫、坏劫大概计算的时间基本上就是这样的。

[622] 当然会有疑问说，现在有人有寿命可以说一百年减一岁，但如果是空劫怎样算呢？大概也是这样的。通过人的业力，虽然没有人掐时间，但他在空劫时安住的时间也就是那么长。大概比照现在的人寿，每一百年就会减一岁。总之对于这些时间跨度大家基本上都已达到了共识。比如，六十秒一分钟，六十分钟一个小时，一天二十四小时，一个月三十天，一年十二个月，一百年就这样算。这里面算的时间不是固定的，而是大概这样计算。即以一百年为一个单位，一百年减一岁，一百年增一岁，如此一增一减是一劫。这个劫的时间是特别长的。这样我们大概知道了劫的安立方式。

[623] 其中圆满如来正等觉出世之劫称为明劫，佛陀没有现身于世的劫称为暗劫。

[624] 有佛出世的劫就叫明劫。佛陀出世一定是在住劫，不可能在坏劫当中出世，因为坏劫已经开始毁坏了。而根据《俱舍论》中的观点，劫毁坏时世界上的人或者众生早就搬迁了，已经没有众生了。整个器世界火烧的时候是空空荡荡的，没有一个有情。这些有情众生要么通过法性力修到禅定、升到天界；要么转生到其它世界去；地狱当中受苦没有受尽的，通过自己的罪业转到其它地狱当中去继续受苦，这方面是特殊情况。

[625] 所以说坏劫是没有有情众生的；空劫佛不会出世；成劫时劫正在形成也不会有；真正佛出世的时候就是在住劫当中。如果有佛出世的劫就叫做明劫。所谓“明”是佛法光明的意思。相对的如果佛陀没有出世的劫就叫暗劫。这样就知道了明劫和暗劫的概念。

[626] 下面我们分别就明劫和暗劫的情况，做一个纵向对比。通过对比就可以知道暗劫是大大多于明劫的。我们把时间轴拉长之后才能看到差别来。否则如果只盯着时间看，不会觉得佛陀出世有什么困难。反正现在到处都是寺院，到处都是法，好像法多得都没地方放这样的感觉。但是把时间轴拉长之后就会觉得，能够在这个时间当中修行佛法，绝对不是非常容易的事情。越观察得长，越会对现在的机缘产生珍惜感。

[627] 过去的现喜大劫中有三万三千佛出世，随后出现一百个暗劫。

[628] 过去有一个劫叫现喜劫，出世了三万三千尊佛。在一个住劫当中出现三万三千尊佛，从出世佛的数量来讲还是比较多的。但是当这个现喜大劫过后，连续一百个劫都是暗劫，都没有佛出世。连续一百个劫，你说这个时间有多长？如前所说，单单一个劫都需要这样连续成、住、坏、空，这样一个过程我们都觉得很长了。更何况一百个这样的状态都没有佛出世，都是完全没有佛法光明的。想想看都是非常恐怖的。

[629] 后于具圆劫中有八十俱胝佛出世，随即又有一百个边鄙劫。

[630] 一百个暗劫过去之后，出现一个具圆劫，有八十俱胝佛出世。俱胝是印度的数量单位，一个亿叫一俱胝。有说一千万也有说一百万或者十万叫一俱胝的，反正就是说很多的数量。在这个具圆劫当中八十俱胝佛出世。但是随后马上又有一百个边鄙劫。边鄙劫就是暗劫的意思。为什么边鄙劫会称为暗劫呢？我们以前讲过，边鄙就是边地，是没有佛法光明的地方。所以边鄙劫就是没有佛法出世的劫，也叫暗劫。像这样，又出现了一百个边鄙劫。

[631] 其后具贤劫中有八十四俱胝佛出世，在此之后又有五百暗劫。

[632] 一百个暗劫后有个具贤劫，有八十四俱胝佛出世，但马上紧接着有五百个暗劫。五百个暗劫当中，众生的根基没办法感召佛出世，他们的根基没办法修行佛法。我们说佛这么多，为什么众生度不完呢？佛的慈悲心那么强烈，为什么没办法恒时出世呢？佛陀恒时都想出世，但关键是佛陀出世要相应众生的根基。如果众生根基的确是大大围的不成熟，或者造恶业很严重，那么佛不会出世的，这是因缘法。

[633] 接着在见喜劫中有八十俱胝佛出世，其后又出现七百暗劫。

[634] 这个里面就有一千四百个暗劫，真正的明劫只有五到六个，是非常少了。

[635] 随之具喜劫中有六万佛出世，随后此贤劫便出现了。

[636] 这个是很少见的情况，明劫出现之后马上又跟着明劫。前面讲过，明劫出现之后马上就是暗劫，而且暗劫的时间特别长。这个地方前面是具喜劫，有六万佛出世，具喜劫之后马上就是咱们的贤劫。这是过去的情况。

[637] 大恩上师在讲记中讲，一千四百个暗劫都没有佛出世。像这样是很长很长的时间，如果我们转生到这个暗劫当中，哪里去找佛法的光明？三宝都没有。如果我们把这些内容拿来观想，就会体悟到佛陀出世的确非常不容易，现在我们遇到佛出世一定要珍惜。以下描绘现在贤劫的情况。

[638] 在此劫形成之前，整个三千大千世界变成一大海洋，海中生出了千朵千瓣莲花。净居天的众天人以神通观察其原因，结果得知在此劫中将有一千尊佛出世，他们不禁感叹说：“如今的此劫可谓是贤妙之劫。”于是便将此劫取名为贤劫。

[639] 在这个贤劫形成之前，整个三千大千世界变成了一个没有陆地、什么都没有的大海洋，范围非常广。海中生出了千朵非常巨大的千瓣莲花。“净居天的众天人以神通观察”，净居天是什么天？实际上是色界天，在第四禅天当中有五种净居天。第四禅天主要都是圣者居住的地方，尤其是第三果（即阿那含果、不来果）的圣者们会居住在净居天当中。由于净居天都是圣者，所以叫“净”居，“净”就是清净的意思。净居天的圣者们观察情况就知道，在这次劫中将会有一千尊佛出世，所以非常感叹说：“如今的此劫可谓是贤妙之劫”。贤妙之劫，故称之为“贤劫”。这就是“贤劫”名称的由来。下面就分析在贤劫当中佛陀出世的情况。

[640] 从人寿八万岁时拘留孙佛出世直到最后人寿无量岁时胜解佛出世之间，有一千尊佛来到位于此娑婆世界南瞻部洲中央的金刚座现前成就圆满正等觉果位，随即转妙法轮，所以此劫是光明劫。

[641] 我们现在这个贤劫是光明劫。光明劫是从人寿八万岁到人寿无量岁。人寿八万岁时是拘留孙佛出世，这个是贤劫千佛的第一尊佛。到人寿无量岁时是胜解佛，胜解佛是贤劫千佛当中的最后一尊佛。





[642] “人寿八万岁到人寿无量岁之间”看似这么简单一句话，大恩上师讲记中把这个问题分析得很清楚。因为中间的住劫有二十个这样的劫，即二十个增减。首先从第一个中劫到第八个之间都没有佛出世，中间是空的。然后从第九个中劫开始，也就是我们这个地方人寿八万岁是从第九个劫开始算的。二十个劫中，也不是说每个劫当中都有佛出世的。前面第一到八劫都没有，第九个劫当中有。而且这些佛出世都是在“减劫”的时候，即是往下减的时候，不是往上增的时候。

[643] 从人寿八万岁往下走的时候，八万岁的时候第一尊拘留孙佛出世；人寿四万岁的时候，第二个拘那含牟尼佛（有的时候叫其它的名字）出世了；到人寿两万岁的时候，迦叶佛出世；在人寿一百岁的时候，释迦牟尼佛出世。也就是说在第九劫当中有四尊佛出世，我们就是在这个人寿百岁的时候出世了。再往下走，佛陀入灭了我们这个佛法会衰败，最后会隐没，然后在第九劫中就没有佛出世了。第十劫当中八万四千岁的时候，弥勒佛出世了，第十劫的时候就弥勒佛一尊佛出世。

[644] 有这样的讲法说，在释迦牟尼佛遗教下的弟子，如果是受了五戒的，曾经闻思修过的，在弥勒佛出世时候都会得到解脱。有些时候说，最后一尊胜解佛出世的时候，这些众生都会得到解脱。只要是在佛法当中结过一点点缘的人，如看过一点佛像的都会解脱。虽然有这说法，但如果罪业太过于深重了也不敢保证，一般来讲都可以解脱。

[645] 第九劫的时候有四个佛，第十劫的时候，弥勒佛出世。然后从第十一到十四之间又是空的，到第十五劫的时候，剩下的九百九十四尊佛都会在这第十五劫出世。从第十六到十九之间又是空的。第二十劫也就是最后一个劫的时候胜解佛出世。

[646] 所以说，即便是贤劫（整个劫是有佛出世的缘故叫贤劫），但是在佛和佛之间，也有没有佛出世的时候，这个叫教空之世，也是类似于一种暗劫。从深层意义上讲，假如我们在这期间转生，就恰好错过了，比如释迦佛入灭了，弥勒佛还没有出世期间我们降生了，这个时候佛法早就隐没了啥都没有。或者说我们在第一到第八劫之间降生，这个时候就是空的，没有佛。或者在第十一到第十四劫之间也是空的，也没有佛。然后从第十六到第十九劫之间也还是没有佛。所以即便贤劫里面，其实还是有很多没有佛出世的阶段的。

[647] 我们在这个劫里面，在人寿百岁的时候遇到了释迦牟尼佛的教法，我们要精进，为什么要精进？因为真正把时间拉长之后，发现一个劫的时间很长，人寿一百年增一岁或者减一岁为一劫。能够在这样的环境当中遇到释迦牟尼佛出世，而且在佛法逐渐走向衰败的时候遇到大恩上师，并在上师的悲心愿力摄持下，有传法、学习教义、修五加行的机会，其实是非常难得的。

[648] 假如说这一机会错过，或者说在这个期间没有修法错过了，我们也有可能堕旁生、或转成一个普通人身、也有可能堕地狱。这个时间很长的，当我们出来的时候有可能又赶上空劫。赶上空劫的时候又没有佛法，即便是贤劫当中，赶上中间这几个没有佛出世的劫，那我们怎么办？也还是没有正法的光明。

[649] 现在遇到这二十个劫当中第九个劫的最后一尊佛——释迦牟尼佛出世转法轮，我们刚好得到人身，刚好遇到大恩上师的摄持，刚好能够学习这么好的教法，的确应该非常非常的珍惜。这些机会如果一旦错过了，再遇到空劫就非常的麻烦。所以说，“一失人身，万劫难复”。这个机会本来是很难得到的，我们要珍惜它，认真真去观修，修学佛法积累资粮，要珍惜这样修学佛法的机缘。

[650] 每个众生都有他的习气、都有烦恼，但是不要让我们的这个烦恼、习气成为障碍我们学习佛法的因缘。如果不障碍佛法的话，一方面可以不断地修习佛法，一方面就可以让烦恼习气现形，然后尽量去化解它，尽量不要让烦恼习气变成我们修习佛法的违缘。有些人一旦生起烦恼就不学了（虽然他们有很好的因缘），这种情况见到很多，不管哪个地方，寺院也好、菩提学会也好，有些时候一个小小的因缘他就放弃不学了，不知道什么时候再有这个因缘了。如果我们不去详细地学习、没有很深度地去观想这些教义，我们就觉得修行随随便便，得到佛法又怎么样？失去了又怎么样？学了又怎么样？学了两三年不学了又怎么样？其实这个因缘真的很难得。不知道我们错过之后什么时候才能够重新再有。

[651] 刚刚讲为什么要去刻意观想？因为只有刻意去观想，对它的珍贵性才有一个很深很圆满的认识。如果泛泛地知道但不去观想，不去把这个教义渗入到骨髓当中去，生起“如来出世很难，我就是值遇明劫、值遇在明劫当中佛陀出世的这个阶段”的确很困难。尤其是现在人寿本来就短，还有这么多的违缘障碍，再不小心谨慎地修学佛法的确是非常危险困难的。从这方面观察的时候我们就知道这是一个光明劫。

[652] 这一劫过后有六十恶种边鄙劫，

[653] 这个是六十个暗劫。就是说在贤劫过完之后，紧接着就是六十种暗劫。

[654] 再后于具数劫中有一万佛出世，

[655] 后面又有一个劫叫具数劫，具数劫当中出世一万尊佛。

[656] 其后又有一万恶种劫……

[657] 但是，一万尊佛出世之后的一万个劫都是暗劫，时间太长了。

[658] 暗劫和明劫就这样轮番交替出现。

[659] 虽然是轮番交替出现，但是很明显地看到，暗劫是远远占上风的，明劫出现的时间很少，而暗劫特别长。所以说轮番交替出现是没错的，但这是总体轮番交替，不是说一个明劫一个暗劫，然后再一个明劫再一个暗劫这样轮番交替，不是这样的。暗劫过后是明劫，但暗劫时间有时有一万个劫那么长。

[660] 如果遇到了暗劫，就连三宝的名号也不复存在。

[661] 那个时候想修也修不了，也没有人和对境去让你苏醒种姓。有些人以前不学习佛法，但是现在有很多寺院存在，看得到佛像、有僧人、有经书，看到后内心当中本来就有善根种姓，就比较容易因为这个对境的缘故苏醒起来。内心中虽然有善根，但是上师没讲法、没有佛像、也没有这些寺院，没有外境做提示和显现，你也没有办法去苏醒种姓。所以说如果真生到暗劫当中，那才是真正的可悲，什么办法都没有了，连三宝的名号都没有了。现在我们还有很多的机会，不管困难再大再多，还是要认真真珍惜这个机会来学习佛法。

[662] 前面是总的佛法的情况，下面讲一下金刚乘。因为现在要学习大圆满密乘的法要，金刚乘尤其难得。

[663] 尤其是密咒金刚乘的佛法，只是偶尔出现于世。

[664] 如果不学密乘的话也无所谓，但是要学习密乘的人就要知道，值遇密法的因缘更难得。以前讲为什么佛法在世间当中不兴盛？为什么学习佛法的人这么少？就是因为相续当中的善根难得，真正要学习和值遇佛法需要很强大的善根，没有善根而随随便便对佛法生出信心，随随便便皈依和修学是很困难的。所以不学佛法而去学外道的人多，那也是很正常的事情。

[665] 从佛弟子的感情角度来讲，觉得佛弟子太少了，如果佛教徒在七十亿人当中占六十五亿，那该多么的幸福啊，实际情况不会是这样的。因为修学佛法是需要很大的福报，没有这个福报怎么可能值遇佛法又随随便便生起信心的呢？从感情和人数的角度来讲，佛教相对于其他宗教，好像势力和影响范围不是很大。但是从反面，换个思维来讲，我们能够遇到佛法，这么少的人当中居然有我一份，说明我的因缘很殊胜。

[666] 为什么暗劫多？明劫少？说明情况也是这样的，只有真正的大众的因缘都成熟了，才能感召佛出世。大众的因缘都不成熟，根本没有办法感召佛出世。所以说，暗劫多明劫少，它也是从一个角度说明，真正的暇满人身难得、佛法难遇。既然遇到了就应该好好努力地修行。比较起来的话，金刚密法是很高深的法，要修行它对根基的要求就更高了。所以现在有缘值遇密法，应该更加珍惜，因为金刚乘密法只是偶尔出现于世的。

[667] 正如金莲花生大士所说：“往昔初劫普严劫时，先生王佛的圣教中已广弘密法。”

[668] 在这段教言当中，只有三尊佛的教法当中有密法。“往昔初劫的普严劫”，前面这些劫当中都没有提到普严劫，可能还要往前推不知道多远才能找到。普严劫当中有一尊佛——先生王佛的圣教中曾经广弘密法。

[669] “现在释迦牟尼佛的圣教中也有密法出现。”

[670] 又过了很多劫之后，我们遇到了这样一种明劫，遇到了释迦牟尼佛的教法中有密法。首先释迦牟尼佛本身宣讲过密法，像《时轮金刚》、《密集金刚》，《文殊真实名经》等等。其次佛陀入灭之后，佛法传承当中也有很多的高僧大德和传承上师们也在讲密法。虽然有些人对密法的传承抱着怀疑的态



度，但其实密法是纯正的佛法。密法虽然有很多佛弟子，但其中能够对密法生起信心的也不多。从某个角度上讲，能够接受密法的根基其实也不是很多的。

[671] “再经过千万劫以后”

[672] 千万劫就是非常长的时间，不一定是一个定数。

[673] “到了华严劫时，与现在的我姿态一致的文殊师利佛出世，他将广泛弘扬密法。”

[674] 这里说文殊师利佛会以“我”的姿态出世，这个“我”是指莲花生大士。因为这个授记是莲花生大士讲的，“文殊师利佛和我的姿态一样。”莲花生大士是从莲花化身，不断地弘扬密法，说明文殊师利佛也是这样的。

[675] “因为只有这三劫的众生才堪为密法的合格法器，其它任何时候都不会出现密法，因为众生不能作为密法法器。”

[676] 为什么这么多劫当中，只有这三个劫中各有一尊佛有密法出世呢？因为只有这三个劫中的众生堪为密法的合格法器。从这个侧面讲，像我们这样的有情还是很幸运、福德还是很深厚的。居然在这个仅有的三个劫当中，能够遇到其中的释迦牟尼佛的教法并且成为密法修学者，真的是非常幸运的。其它任何时候不会出现密法，因为众生不能作为密法法器的缘故。

[677] 这方面的缘起很深奥，有的时候觉得密法没什么，但是从这些教言和莲花生大士的金刚句来看，众生能不能成为密法的法器，这个不是说我们觉得应该能成为就为的，不是这样的。众生的根基情况非常的隐秘，只有像莲花生大士这些（上师）能够观察到三个劫才有。现在有很多人在修大圆满前行，之后还可以值遇金刚上师，金刚上师还为我们宣讲非常殊胜的《光明藏论》、《心性休息》等等密法。我们应该好好珍惜这样的机缘，好好地修加行和去祈祷，让自己的因缘尽快成熟。

[678] 而如今在此贤劫中人寿百岁之时，圆满正等觉释迦牟尼佛出世，所以现今正逢光明劫。

[679] 我们正处在光明劫当中并有机会修学佛法，看起来这好像没什么，世间当中到处都是寺院、佛像，到处都是僧人学会，没觉得什么稀有的，好像现在错过之后还有机会，其实这是不确定的。为什么在这么多劫当中只有短短的时间段里才会有那么少的佛出世？这都是要观待众生根基的成熟，不是很容易的事情。为什么要把时间拉长去看呢？因为这样才能非常珍惜，尤其是密法的时间拉长看后，这么多劫只有三个劫中三尊佛宣讲过密法，弥勒佛出世都不会讲密法的，贤劫千佛当中剩下的九百九十六尊佛都不会讲密法的。所以说现在能够有机缘修学密宗，真正是非常殊胜的。

[680] 这些都是我们在上座的时候，需要去反复深入观思维的。然后就会知道，哦，这些的确是很困难，佛陀出世很困难，因为暗劫太多、明劫太少。大恩上师讲记当中讲观察的一个要点：在二十个劫当中，只有第九、第十、第十五、第二十个劫当中有佛出世，其它的十六个劫当中都是空的，没有佛出世，所以说出现明劫是很困难的事。我们要去思维，放在心上反复想。这之后内心当中的出离心就会生起来，觉得修学佛法的机会真的是很难得，现在得到之后应该精进地去修学佛法。

[681] “如来出世”这点，我们上座观修的时候，是作为观修内容的；“佛已说法”也是有它的观想内容。我们学的时候，先把这里面内容搞清楚之后再去看观重点。重点就是出离心，四转心来转变我们的心，往哪方面去转？转到思维人身很难得。然后慢慢一步一步去观察，这时就能相应华智仁波切或者佛法当中的要义，内心当中真实通过观修得到觉受，有了觉受之后我们自然而然就不会懈怠，就能够使用更多的时间、主要的方式去修学佛法。其它轮回的世间法，不得不做的时候就做一些，可以丢掉的就丢掉了，不需要花很多时间去浪费自己的暇满人身。所以这样观想完之后，自然而然就会在正法方面精进。这些方面我们要不断地去了解，去观修。今天的课程就学到这个地方。

[682] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[683] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[684] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[685] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[686] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第20课辅导资料

[687] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[688] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[689] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们再次一起学习华智仁波切所造的殊胜论典《大圆满前行引导文》。

[690] 前行引导我们的相续由凡夫到圣者，是让我们的相续成熟的殊胜的修法。虽然每个众生本性是佛，但是这种殊胜的本性即佛性被各式各样的分别念、业惑所障蔽没办法现前。我们没办法了解自己的本性，执著于无而显现的客尘，或者说轮回的显现法而造业并流转轮回。为了让我们获得殊胜的解脱，为了让一切众生了悟本自的法性，佛还有圣者们宣讲了各式各样的修法，引导我们的心趋向于殊胜的法性解脱。

[691] 在前行当中现在我们学的是共同前行。不管是密乘的修行者、大乘显宗的修行者，还是小乘的修行者，内心当中都必须生起出离心追求解脱道，然后依止上师等等，这些都是共同前行。当然共同前行中有些是真实的共同，还有共同当中不共的。比如说虽然是共同前行，在宣讲暇满难得、寿命无常的时候，有些是完完全全按照世俗人向修行者过渡的引导，还有些穿插了很多属于大乘的、密乘的理念和修行方式等等。所以说共同前行从一般的角度而言、从大方面来讲是共同的，但其中也有很多属于很高的教证和修行方式。我们一边学习一边理解，关键内心当中要生起定解，之后还要不断地观修，内心当中生起并安住在这样的状态当中。

[692] 共同四加行当中第一个是暇满难得。暇满人身是非常难得的，得到之后我们要欢喜、要善加地使用。因为暇满人身是修持解脱道、修持成佛、修持密宗法要的所依，是最基本的要素，我们要了知暇满难得。既然它是一种修行的要素，就要思维已经得到的暇满人身。在思维过程中内心当中要真实地去安住在：暇满很难得、要使用这个暇满的人身做有意义的事情——从这个方面来进行引导。

[693] 前面我们学习了本性是闲暇的，这主要是从远离八无暇的侧面讲。现在要讲暇满难得当中的满，这个满是属于特法。特法主要是指要修持殊胜佛法的话，圆满的条件是必须要成为真实的法器。这个圆满又分了十种，其中有五种自圆满，主要是针对自相续的条件来讲的。后面讲的五种他圆满，主要是观待他方的因缘。如果说自己的因缘和他方的因缘都具全了，就可以在这个基础上来修持殊胜的佛法。就是说修学佛法的所有条件已经成熟、所有的时机已经到来，所以要抓住机遇，好好去使用这样的暇满人身去修持解脱道。

[694] 五种他圆满当中前面我们讲了佛陀出现在世间的确是很困难的。这么多的劫、这么多的世界、这么长的时间当中，佛陀出世的时间非常少。我们不能说佛陀的悲心是不是偶尔性的：一段时间有悲心，一段时间又没有悲心。就像现在一般人，心情好的时候帮助别人，心情不好的时候一个人窝在家里面生闷气。是不是这样的呢？其实不是这样的，佛陀的悲心是圆满的。

[695] 那为什么佛陀不恒时显现在世人的跟前，不断地教化世人呢？佛陀出世要观待众生的因缘，从佛陀自己的条件来讲，他肯定是圆满的。但是所化的有情的善根、福德如果没有成熟的话，佛陀出现在世间的意义也不大。可能会显现其他的化身和众生结缘，让他们逐渐地修持善法，让他们的心相续逐渐能够安住在这个法器当中。有了法器之后，佛陀出世给他们讲解解脱道，众生依止这个法修行就可以获得殊胜的解脱。

[696] 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、八十随好行的方式出世，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。其实跟众生结缘也好，引导众生修持善法也好，都是为了以后值遇真实的导师身份的佛陀做一个准备。或者佛陀去很多地方和众生结缘，众生不断地发愿，再加上佛陀本身的功德，当大面积众生的因缘福慧成熟的时候，佛陀就会显现在一个地方开始成佛，宣讲解脱道。





[697] 所以说前期佛陀出世显现其他的化身，主要是跟众生结上善缘，结上以后能够值遇这样具有十二相成道佛陀的因缘。佛陀告诉他们要修持这些善法做准备，好好地积累资粮，把准备做好之后，众生的福缘一旦具足了，佛陀的殊胜化身就出世了。和其他化身所做的事情不相同，殊胜的化身是一定要宣讲解脱道的，但其他的化身就不确定。所以说这种意义上的佛陀出世非常困难，也只有在这种佛陀出世的时候，世间当中才会有三宝。

[698] 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。

己二、佛已说法：

[699] 佛陀出世之后要宣讲正法，我们才能够值遇正法，所以这个是第二个条件。

[700] 虽然佛陀已出世，但如果恰巧赶上佛没有说法示道而安住在入定境界中，尽管佛陀在世，也不会有佛教正法的光明，如此与佛未出世几乎无有差别。

[701] 示现导师形象、示现十二相成道、三十二相八十随行好的这个佛出世后一定要讲法的。刚刚讲了为什么其它的时间佛陀不出世，而单单这个时候佛陀出世。这种意义上的佛陀出世一定能够给众生宣讲解脱的法门，可以传法这是非常重要的，所以佛陀才出世。因此也可以知道，为什么大恩上师这么重视法的传播？作为修学佛法的人来讲，为什么要重视对法的闻思和修行？把这个和佛陀为什么会出现殊胜的化身的必要性联系起来看的时候，就知道了法对众生的意义实在是非常大。

[702] 所以我们作为佛弟子，最关键的就是要学习、要听闻佛法，为什么要这样讲？因为有一些佛弟子只是皈依了依，有一个皈依的名称；有些佛弟子在依止上师善知识的时候，只是跟上师结个缘，有时做一些供养，有时跟上师朝神山、朝圣地，有时说说话做点事情。其实依止上师最关键的还是要修持佛法。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。给众生宣讲佛法的机缘成熟了，佛陀才会示现殊胜的化身。其它的时间佛陀会示现，但是不会示现传法，因为所调化众生的根基、福缘还不具足。

[703] 像现在虽然很多上师都在讲法，但是我们作为佛弟子应该以怎样的态度来依止上师善知识呢？当然福缘深厚的人就会知道，上师出世主要是弘扬正法，是给谁弘扬的呢？有的时候看起来，上师在世间弘扬正法、到处都在讲法，好像和自己没关系一样，其实不是这样的。和我们最有关系的就是法可以调伏自相续，上师出世是为了传法，用很多方式来让我们听闻、思维、修行，只有凭借对法的闻思修才能够调伏我们相续中的烦恼。

[704] 法当中说此应做此不应做，很多取舍的道理都在其中，如果我们对法了解的越多，那么我们对取舍的道理就了解的越多。当我们在做取舍的时候，该不该做的事情我们也能真实地去实践、去安住。如果我们该做的做了，不该做的不做，这就是走在了正确的道路上面。这些法的力量可以让我们很炽热的相续能够清凉，很多错误的思想、行为、追求，通过听闻和修行佛法的缘故都得以修正，这个方面对我们来讲是最大的意义。当然我们和上师、佛陀结缘也是有必要的，但是从真实的修学佛法来讲最关键的还是法。

[705] 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。佛陀自己修行成佛了，他的法不单对佛有作用，对其他的众生也是有作用的。所以说佛陀给众生留下来的最宝贵的遗产，就是这个殊胜的法要。如果对于这么好的遗产我们不知道、不用，而去追求其它的，那就太可惜。

[706] 所以我们要知道佛陀的悲心体现在什么地方？佛陀的悲心最圆满的就是证悟了这样的法，然后要把这个证悟的方法再告诉其他的人。作为佛弟子来讲，我们要知道佛陀为什么这样做？就是我们经常讲的一个问题——度化众生是两方面的事情。尽管佛陀的热情很高，我们根本不搭理、不去配合，那就不行；虽然我们的兴致很高，但如果对方没有这个能力、没有这种悲心，或者说时间不对、生不逢时，这个也不行。所以说度化众生需要很多因缘聚集，这不是偶然的。就是说有了这样一种善因，善缘必然会出现。因缘一旦错过，就不一定在短短的时间当中再一次聚集。因此我们要知道这个法对我们的的重要性是非常大的。

[707] 所以说依止上师最关键的还是听法，我们要想方设法把所学习的法融入到相续当中。我们自己实践、也告诉别人来实践这样的法。因为只有法才可以调伏相续，如果只是通过神通调伏相续，那么佛陀什么都不用讲，天天示现神通好了。佛陀是有这个能力的——放光、摸顶、示现神变、治病等这些都能做，但是这个不是根本的解决问题之道。

[708] 众生的生死大事、众生的解脱与否还要靠众生自己，佛陀只能作为一种助缘。佛陀示现神通、放光，或者托钵化缘也是让众生种福田。但这些都不是直接的解脱因。虽然有功德、有利益，但是佛陀的最大利益不是这些，在这么多的利益当中法的利益是最明显、最关键、最根本。很多大德们想方设法要把法保存下来、弘扬出来。大恩上师老人家一直讲法，而且翻译出很多殊胜的法宝，让我们学习并调伏相续。

[709] 我们要了解为什么佛出世、佛说法非常关键，作为佛弟子要知道这些道理。我们对于法本身要恭敬，要知道学习佛法的机缘是很珍贵的。这个法对佛弟子来讲，就是导师佛陀留下来的最珍贵、最有用的遗产，其它方面只是间接的助缘而已。比如佛像，加持力的确很大，但这不是主要的，真正来讲它是一种助缘，最关键的是这个珍贵的法。佛像在世间你可以供养、可以结缘，就像佛陀托钵去村子里面去化缘，你可以遇到佛、可以供养，但这个间接的缘、间接的解脱因。真正直接的就是缘法修行，用法来调伏相续。

[710] 众生之所以流转轮回，主要是有烦恼障和所知障。烦恼障的因是什么？人我执。人我执通过什么调伏？人无我空性，这个就是法。所知障的因是我执，调伏的方便是什么？就是法无我空性。还有嗔心怎么调伏？大悲菩提心来调伏等等。象这样因为法的缘故我们才可以压制、调伏烦恼，或者说从轮回模式当中走出去。

[711] 法对我们来讲是最重要、最关键的，我们在闻法、思维法、修法的时候，应该知道一个佛弟子做的最正确的事情，就是学习和弘扬佛法。以前法王如意宝也讲过，有一种说法是龙树菩萨归纳的。象普贤的无量佛子的无量愿、十万大愿或者说普贤菩萨的十大愿王等等有很多的愿。这么多愿当中如果其它的愿发不了，我们就发愿生生世世修行佛法、生生世世弘扬佛法。这样自利、他利都圆满了，自利的愿也有——生生世世修行佛法，他利的愿也有——生生世世弘扬佛法。弘扬佛法的方式有很多，我们可以配合别人弘扬，可以给别人学习佛法提供助缘、赞叹、随喜，这些方面都是属于弘扬佛法。然后我们自己有能力的时候，就可以给别人去解释佛法当中所讲的意义等等。

[712] 因为法很重要，所以我们自己要保护它。通过传承上师们的恩德，法没有中断传到我们的手上。我们可以接触它、去修行它，从这个法当中得到利益。不能说得到利益就不管了，法就在我们手上灭掉，那不行，我们也有责任把它传下去。大恩上师经常讲，不要想这些弘法利生、保护佛法好像就是上师们的事情，和我没有关系，其实每一个佛弟子都有保护正法的责任。

[713] 保护正法有很多种，如果能力大就做大一点的事情，能力小就做小一点的事情，至少要有这个心念。如果你认为这个和我无关的话那就不对了。这个和我有关系，只不过现在我的能力还不够，为了要努力去保护法，我要精进。如果有机缘的时候，我一定要挺身而出保护法脉、保护正法。

[714] 其实佛陀出世一定要讲法的，前面我们延伸开来主要讲了这方面的事情。但是法本这里讲了虽然佛出世不讲法的特殊情况。虽然佛陀出世了，但恰巧赶上佛没有说法示道，而是安住在入定境界中。以释迦牟尼佛为例，刚刚成佛的四十九天中佛陀没有讲法，这种情况基本上和佛没出世并无差别。尽管佛陀在世，但如果佛陀安住在入定境界中，就不会有正法的光明，那时的佛陀虽然成佛了但不能称为导师，因为还没有引导众生。佛陀虽然具有导师的资格，但是从引导众生的这个侧面来讲，只有一步一步地引导众生趋向于解脱，真实意义的导师才具有了，名和义完全相顺，才是真正具有导师的称号。

[715] 所以，那时的佛还不是导师——法也没有，通过什么来调伏众生呢？虽然佛陀的慈悲心永无间断，但众生还不能得到直接的受用，也不会有修行法的僧宝，这个时候是没有佛教光明的。当然佛宝是有的，但是世间当中还未出现三宝的真实名称，或者皈依佛、皈依法、皈依僧还不会有。这样的情况，与佛未出世几乎无有差别。从没有利益有情、没有通过法来度化众生的侧面来讲，佛陀这种出世和佛未出世没有差别。为什么？因为佛出世最大的必要



性，就是要讲法、要以法来利益众生。佛法兴盛、佛法住世的因缘，就是法一定要弘扬开、法一定要在佛弟子心相续当中，能够让佛弟子了知佛法修学的内容。如此了解后，我们才可告诉别人什么是佛法，他人才能在佛法当中得到真实的利益。

[716] 作为一个佛弟子，不知道佛法是什么，那这是什么佛弟子呢？不能只有佛弟子名称，而不具备真实的意义。作为佛弟子，多多少少的还是要对佛法本身产生真实的兴趣，如果对法都没有兴趣了，那还算什么佛弟子？这就比如给狗起了个狮子的名称，它也不是狮子还是条狗而已。所以，佛弟子主要是修学佛法，对于佛法方面我们还是要了解（不论是从佛教是佛法的教育这个侧面，还是从佛法的法这个侧面来看）。我们是佛教徒，是修学佛陀教育的弟子，这都和佛法有关。

[717] 所以最关键的是佛法，寺庙是弘扬佛法的道场，是修道的场所。所修的道是什么？就是佛法。不管是道场还是寺庙都和真实的法有关，最关键的是法，法是最殊胜的、是调伏众生相续的。听闻的时候是闻法；思维的时候是思维法；修的时候是修法；证悟的时候是证悟法性；最后传讲的还是法。修寺院是为了弘法，发心也是为了法能够弘扬。

[718] 在这个过程当中我们自己会从法中受益，也能够意识到法弘扬下去有很大的必要性。因为整个世间法轮还在常转，在法轮常转的过程当中，我们能够出一份力是很欢喜的事情。就像很多人讲的，不要把弘法过程中的发心、修学以及一点点辛苦视为负担，应该把它当成一种庄严，这是非常欢喜非常自豪的事情。如果我们在学习佛法过程中觉得压力大、能躲就躲，能不做就不做，我们自己都不做，还指望世间人、指望外道帮我们做弘法利生的事情？那是不可能的。你对自己的事情都不关心，别人就更不会关心了。从这方面讲，法对我们的利益是非常深远的。

[719] 所以佛陀在世不传法的话，就和佛未出世基本没有差别。这方面我们一定要以很深的方式去体会、去理解。现在我们修学佛法，将来如果有机缘的话，我们要去创造弘法的缘起，或者能够给别人辅导法、宣讲法，这是非常有意义的。

[720] 下面就用比喻来说明：

[721] 比如，我等大师（释迦牟尼佛）在印度金刚座菩提树下现前圆满正等觉的果位后亲口说道：“深寂离戏光明无为法，吾已获得甘露之妙法，纵于谁说他也不了知，故当默然安住于林间。”说完在七七四十九日内没有讲法，后来梵天、帝释天祈求世尊转妙法轮。

[722] 佛陀传记中很多地方都会提到这个问题，佛陀在印度金刚座菩提树下夜睹明星而悟道，现前了圆满正等正觉的果位。佛陀在证悟之后比较感叹，他亲口说了这句著名的偈颂。意思就是说，法这么殊胜，我已经获得了甘露妙法，这种妙法不管是给谁讲，现在的人都不会了知的。我应该默然地安住在这个境界当中、自己受用这种非常圆满的法味。刚开始的时候佛陀是这种心念。

[723] 甘露一样的妙法具有深、寂、离戏、光明、无为的殊胜自性，这是甘露妙法的体相和特点。对于深、寂、离戏、光明以及无为法的本体，在不同的地方也有不同的解读。大恩上师在讲记当中阐述深和寂是从本性和自性的侧面来讲的，从本性的角度来讲，就是无相。“深”，甚深，就是没有相状，没有实有的本体。在众生的分别念中会执著这是柱子、那是瓶子，认为是实有相、有本体可得，这是肤浅的理解。众生的分别念能够缘的都是世俗、是表相。

[724] 深所对立的就是浅、就是非深。怎么区别非深和深呢？众生了解的、只能够通过分别念来了知的，或他们所执著的相状、相执这些方面就是浅。执著法有、法无，像这样有相执的，是浅的一种自性；深，它的本体是无相的，无相的意思是说它的本体空性，没有相执、没有相状，这就叫做甚深。甚深的意思并不是指这个山洞好深，而是指它不是用分别心执著的、有相状的、有实有的体性，从没有体性的侧面讲，这就是甚深的含义。

[725] “寂”的自性是无思。无思是什么？思就是思维。众生的世俗法是可思可言的。平常我们说不可思议，就是否认了可思可议。众生觉得这个法的本性是这样或那样，那是分别念的一种状态。前面从没有相执解释，这里从思维的侧面来讲，前面讲它的本体是离相的；这里讲它的自性是无思的，没有什么可思可议的地方。所以说：不可言说、不可思议基本上不是真正的可以思议的状态。

[726] 思是什么？思，是一种分别念、一种心所。心所法当中的思心所，是包含在五蕴中行蕴的。行蕴是能造作的，能造作是以思心所为代表。可思可议是一种心的状态，它的起心动念是非寂灭的。深和寂当中的寂，解释为非思，因为它不是一种起心动念、不是分别念状态的缘故。深和寂，一个是从没有相状，一个从不是心心所的状态来进行安立的，这就叫寂。

[727] 我们在学习的时候，要懂得这个甚深的自性。一切万法显而无自性，就是《中观》、《般若般若密多》当中讲到的万法皆空，一切万法是离戏的空性，这个空性就是无相，通过没有相状来了解。

[728] 第二个方面，我们学习空性之后，分别念能够思维到这个法是有、那个法是无，这种起心动念的本身不是真实的法性。我们要通过学习佛法，知道一切万法不可思议的自性，要离开分别心的状态。当然，离开分别心不是压制，是完全了知自性是无实的本体。学习了《中观》就比较清楚，还有一些甚深的大论典如《中观》、《现观庄严论》以及如来藏的法要，讲了很多殊胜的法界自性。如果没有学习很深的法要，是无法了解深和寂真实含义的。

[729] “离戏光明无为法”，按照大恩上师的解释：它分别对应离常、离断、离是、离非。离常就是离戏，戏就是戏论。什么叫戏论？就是没有安住本性、向外缘取。本性就是空性，是实相的状态，没有安住在本性中，然后向外缘取，这就叫戏论。离戏是没有戏论，主要是离开常边，或者离开有边，以这个方面来安立的。四边当中有无是非，或者常断是非；也可以这样说：常说是有，断说是无。因此，离戏是没有常边的戏论。

[730] “光明”，也不是断灭，因为有智慧，所以不是断灭的。一切万法皆空，并不是说空的好像空洞洞的什么也没有。法性中虽然是空性的，但是与空性无二无别的是光明的智慧。这个光明不是电灯泡的光明、不是太阳光、不是五颜六色的光明，这种光明就是智慧。智慧为什么叫光明呢？因为没有光明就是愚痴黑暗，就是无明，有智慧才叫光明。在佛经当中、在胜义谛当中出现光明这个词的时候，不能理解成是我们眼睛看到的光。眼睛看到的是色法，色法不是法性是有为法，是世俗谛。此处佛陀说的“光明”即使给众生讲了，他们却不能了解、证悟不到，如果是指电灯光那众生为什么不了解？而太阳光有眼睛就能看到，所以不可能是指这些。此处的“光明”是智慧的意思，而且是很深的相应实相的智慧。

[731] 然后是“无为法”，刚才的“离戏”安住的是破有边或者破常边，“光明”是破无边、破断边，在四边中还有“是”和“非”，“是”是亦有亦无，“非”是非有非无，无为法其实是没有是非。无为法是观待“有为”，有为法是有生住灭，没有生住灭的是无为法。法性其实是无生无住无灭的，而世俗谛的法有生有住有灭。但是一切万法的实相是无生住灭，是大无为法的自性。

[732] “生寂离戏光明无为法”讲的是佛的圆满境界，这种境界给众生讲，众生理解不了，因为它太深了，是佛智现证的。佛智现证的境界十地菩萨都证悟不了，虽然十地菩萨离佛果就一步之遥，但这一步有点大。《宝性论》讲，十地菩萨的证悟和佛的证悟是不是就是路分成十一个台阶，每个台阶是等量的（比如二十厘米高），十地菩萨在第十个台阶上，再跨一个台阶就是佛了？我们可能会这样理解，不是这样的。

[733] 《宝性论》比喻十地菩萨和佛的境界就像萤火虫和太阳、牛蹄水和大海水。牛蹄水是牛在泥巴上踩个脚印，下雨的时候雨水把这个脚印灌满了，这么一点点水是十地菩萨的境界，而佛的证悟是大海水、无量无边没有办法衡量，这一步之遥有点大！《宝性论》中把这个问题讲的非常清楚，十地菩萨和佛的证悟差距是很大的，虽然似乎就差一点，但是最微细的无明、所知障的习气障碍十地菩萨获得遍智，佛陀是遍智，十地菩萨不是。虽然十地菩萨的境界是九地菩萨都示意不了的，但是和佛陀的智慧比较起来还是不一样。佛陀证悟的境界世间的人谁能了解？没有人能够了解。所以佛陀就是这么感慨：我现证的这么圆满的法界没办法被了解，十地菩萨都了解不了，何况是一般的外道、老百姓去通达？

[734] 佛陀说我已经获得了像甘露一样的妙法，当然有时我们说的妙法是法本、文字，可是这方面只是一种表示。在《宝性论》中讲，所谓的法身有真正法身和假教法身。假教法身，比如说文字的《妙法莲花经》、《华严经》或者《前行》是一种法身，法是正法，法的集聚叫法身，但却是假的法身。因为它是教的缘故，是文字、纸张，纸是白的，字是黑的，字是由一笔一画的笔画凑出来，通过我们的分别念认定，像这是“金”字，“佛”字，这个方面是不是真正的法？还不是真正的妙法，只是一种表示，就像指示月亮的手指。法宝是佛陀所证悟的妙法，不是指经典、文字或者语言，而是道谛和灭谛。道谛和灭谛是法宝的自性，道谛是不究竟的，灭谛是圆满的，佛陀所证悟的是灭谛，深、寂、离、戏、光明、无为法都是指灭谛。

[735] 我们现在学了一点就觉得好像已经掌握佛法了，其实差得远。越学就越会发现佛陀智慧的深邃、慈悲的不可思议，对佛法和佛陀生起的信心也就越坚固。不学佛法似乎对佛陀有一种信心，觉得佛陀就是一尊神，永远坐在大雄宝殿高高的法座上，是受到膜拜供养的对境；要么就像是在云彩里离我们很





远很远的神仙；要不就是觉得佛陀是个慈祥的老人；或者觉得他神通很厉害、很有智慧，或者觉得他很有魄力——放弃了王子的位子出家苦行。这些都不是真实的佛的功德，如果不学习，我们的认知只能够停留在这样肤浅的层面，和现在一般人的认识方式是一样的。

[736] 只有学习了像《宝性论》这样的论典，其中讲了佛陀的种种姓、功德、证悟和事业等很多内容。学完后我们才知道所要成的佛是什么？已经成佛的佛有什么样的功德？我们最后通过修道要成的佛是什么样子？才真正的知道这方面的利益功德的确不可思议，我们一定要获得。

[737] 佛陀已获得了甘露妙法，但是这么深邃的境界“纵与谁说说他亦不了知”，无论给谁说，他也没办法了知佛相续当中证悟的境界，“故当默然安住于林间”应该默然安住不讲法，坐在菩提树下独自体会法喜。显现上，从小乘的侧面讲，佛陀在成佛之前是凡夫，从大乘显宗侧面来讲共同的说法是十地菩萨，不共的说法是佛示现成佛的。

[738] 从小乘的侧面来讲佛以前是凡夫，佛果的深邃安乐从来没得到过，所以获得后就默然地安住在最深邃的证悟、宁静的喜悦中，这样的行为当然是可以理解的。从大乘的侧面来讲佛陀不讲法有必要性。佛陀在兜率天的时候就看到这么多众生的根基要成熟，为了传法给众生，他才从兜率天下降到迦毗罗卫国王宫中，入摩耶夫人的胎中，他是看到众生可度才出现的，那为什么成佛之后反而不想讲法了。这个怎么可能？不会的。但是示现的就是在七七四十九天中没有讲法、默然安住。

[739] 后来梵天帝释天很着急，就祈祷佛陀一定要讲法，在佛教史中讲前后祈请了三次，最后一次佛陀才答应。梵天帝释天供养千幅经轮、海螺等等，以祈求佛陀转妙法轮。在《贤愚经》第一品中比较详细地讲了这些劝请的过程，佛陀当时在刚刚成佛的时候不愿意讲法，梵天帝释天就开始在佛面前说：“您应该回忆一下，最早的时候发菩提心的经过是怎么样的？是什么因缘发菩提心的？您看到众生这么痛苦，为了解救众生的痛苦，让众生解脱生死而发了菩提心。

[740] 然后又开始说：“您在因地的时候修道，为了一个偈颂，身体上可以钉一千个钉子、挖一千个洞来供千灯；您为了一个偈颂，可以跳到火坑里去。”这样讲了很多公案（在《贤愚经》中，很多公案都是梵天、帝释讲的）。他们很清楚佛陀在因地时候的修行过程（他们可以通过很多途径知道）。就是说相当于祈请、敦促佛陀。有的时候，我们在念金刚萨埵、念护法法时会说：“您要忆念以前您发的誓愿。”这是一种敦请，有很大的必要性。“当初您的功德没圆满时，为了度化众生承受这么大的苦行。现在您成佛了、功德圆满了，您的这个法的大海已经圆满了，为什么不讲法呢？”很多这样很悲切的劝请，最后佛陀就同意了。不同的佛教史有很多非常精彩的公案。

[741] 这样佛陀就同意转法。首先选择哪个地方？首先选择鹿野苑，就是现在的邦瓦拉那西，给五比丘三次传了四谛法轮。然后五比丘次第证道，这样三宝就具足了。有一千位天子也是在初转法轮时，最早得到证悟。他们都是以前发过这样的愿：佛陀初转法轮的时候，一定要成为首批眷属。因为以前有这种因缘、善愿，所以佛陀成佛的时候，也是首先度化他们。

[742] 佛陀为什么刚开始的时候四十九天不讲法？还有一些必要性。因为要让后面的人知道，这个法很珍贵。不是像现在市场上的大白菜、土豆一样摆在那，卖的人到处吆喝让人赶紧买。法不是这样，法是很珍贵的。不劝请都不讲，劝请的话还要请三次。而且劝请者是谁呢？是当时印度各种宗教都尊崇的梵天和帝释天。不是一个随随便便的张三李四劝请佛转法轮的。这个消息传出去之后，很多人就会对佛陀、对佛法产生恭敬，因为劝请者不得了。

[743] 我们现在看帝释、梵天没觉得怎么样，当时不一样，他们是重量级的。佛陀没出世之前，他们是这些外道主要祈祷的对象，是老百姓共同的天尊。我们尊崇的是文殊菩萨、观世音菩萨；梵天、帝释好像都是边边上的。但是也有说一些梵天、帝释是佛菩萨的化身，专门来劝请转法轮的。有一千零二佛的说法，一千零二佛包括贤劫千佛。还有两尊是谁？在《大悲白莲花经》中讲，有很多兄弟，其他都是发愿要怎么样成佛、在什么地方成佛。其中有一个兄弟说，当你们成佛的时候我要来劝请你们转法轮，这就是梵天。还有一个发愿，说你们在修道、在成佛弘法过程当中，我要做你们的守护者，这是金剛手菩萨。

[744] 梵天、帝释能够劝请佛转法轮，也不是一般的身份，对我们来讲恩德很大。有些地方讲，他们是示现的，是佛陀在因地时发了愿的。在当时的印度，梵天、帝释是非常受尊崇的，不是一般的人。他们请佛转法轮，都是为了说明佛法非常珍贵，佛陀讲法不是那么随随便便的。就为了让后人对佛法产生珍贵难得的思想。虽然佛陀带着传法的目地降生在印度，但在成佛之后为了表明佛法的珍贵，为了让后人在闻佛法的过程当中能够珍惜佛法，也有这样示现，这个必要性很大。

[745] 现在对我们来讲，佛法很容易得到，随便哪个地方报个名就学了，缺勤的时候还有人去问，为什么不来呀？法本还会给你送到手上等等。我们从这些方面多看一点、多思维一点，帝释、梵天这么尊敬法，佛陀在因地的时候为了一个偈颂，可以舍弃自己的生命去修行，为了众生的利益去追求。我们现在修学佛法过程中，不敢说和佛陀因地那样去比，但至少我们要知道，这个法是很珍贵的。

[746] 大恩上师这样来弘法、推广法的闻思。我们有时候开玩笑，这些菩萨们为了传法，该用的方法都用尽了，如果有的话，可能还在不断地发明创造。比如说在一、二百年之前，菩萨们就开始商量：“怎么办？佛法怎么弘扬？”（我们开玩笑讲）也许菩萨们商量说：“我们是不是把互联网、把电脑搞出来，然后大家可以在自己的地方听法，通过这样的方式可以传法，这是不是很方便、很容易？”有可能真的是这样的。反正他们要用的方法都会用的，只要能够让众生得法。

[747] 以前的玄奘大师、鲁迅真的是中华民族的脊梁，但现在很多人完全没办法体会到，还对他们进行恶搞，当然这个罪业很重。玄奘大师就是我们民族的脊梁，他去印度求法，经历了怎样的苦行；以前能海上师进藏求法，又是经过了怎么样的苦行。辛辛苦苦把很珍贵的法带回来让我们学习，这不是顺理成章的事情。很多大德发愿、很多则是以生命付出代价，才把法保留到现在这种状态。我们要知道大恩上师在推广法的时候，翻译这么多并给我们传讲，我们要了解：这不是想当然的。

[748] 从另一个角度来讲，菩萨就是做这个事情。如果觉得你是菩萨，这是你该去做的事情，虽然事实是这样的，但如果我们这样想的话，可能得不到法义。你说这个想法对不对？也对。佛陀出世就是干这个的，菩萨发了菩提心，不干这个干啥？你如果要和菩萨这样去说，他也承认。但关键是，如果你这种心态，就得不到法义了，你没有应有的尊重——对法不尊重、对传法者不尊重。

[749] 所有的利益当中，法义是最大的。你说你中头彩了、得到了很大的便宜，这也是利益，但是微不足道。真正最大的利益就是法义啊！所以佛陀为了表明佛法的珍贵，为了让遇到佛法的这些佛弟子要珍惜、好好学习、保护佛法，这样就示现四十九天不传法，而且一而再、再而三地劝请之后，佛陀才同意讲法。

[750] 虽然在这个阶段中佛陀在人间没有讲法，在四十九天当中佛陀的化身在天界讲了《华严经》等等，在大乘中是这样讲。但是一般的说法，在四十九天当中，佛陀没有离开金刚座周围，他都在金刚座附近，要么经行、要么打坐等。所以在这个阶段中，相当于佛不出世一样，根本没讲法。如果我们赶上那个阶段，佛陀不说法，相当于暗劫，但是后来佛陀三转法轮，对我们来讲这个条件具备了，这是从佛的角度来讲。

[751] 下面从高僧大德的角度来讲，也是这样：

[752] 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，也很难直接利益众生。

[753] 不单单是佛陀，而且佛陀入灭之后，很多菩萨的化现、很多守持佛教的大德，如果他们没有展开正法的讲闻事业，不带领众生修行，很难直接地利益众生，但间接可以。大恩上师在记中讲，只要高僧大德住世一天，他的发心、福德对世界、对周围环境、对众生的加持影响都很大。从这个方面讲，我们要念上师住世祈祷文或者请佛住世。以前法王如意宝也说，“高僧大德能够住世哪怕一天，对众生的利益都不可思议。即便他啥都不做，就住在世间中，他对众生的利益都是很大的。”

[754] 有人说如果这个大德生病了、在医院里住着，他并没有利益众生啊？这是说没有通过讲法的方式直接利益众生，但实际他们的发心、悲心，对众生的利益还是很大的。但真正来讲最大的利益还是要有讲闻事业，因为这是能够直接利益众生的方式。所以说如果他没有直接展开正法讲闻事业的话，难以利益众生。



[755] 所以大恩上师在培养我们佛弟子的时候，基本都要讲，你们以后还是要给众生传法，但是传法的前提是，自己要对佛法有正确的了知。啥都不懂、啥都不知道，讲了之后不一定有利的。当然是不是必须正确才能讲呢？也不一定。大恩上师讲了，你没故意讲错，有上师的注释和讲记，总的思想围绕这个去讲，这样就不会有错误的。知道这么讲是错误的，却还故意去讲——没有这样的发心，过失不大。有的时候没有过失，即便有也是很小的。所以大恩上师经常讲，如果有能力的话一定要去给众生讲法，通过法来利益其他有情。

[756] 下面举个例子：

[757] 举个例子来说：印度的美德嘉那尊者为了救度转生到孤独地狱的母亲而千里迢迢前往西藏。

[758] 阿底峡尊者依止了很多上师，美德嘉那尊者是阿底峡尊者的上师之一。他在印度时，通过神通观察他的母亲去世之后转生在西藏，以孤独地狱众生的身份安住。有时候这些是示现的，有时候是真实的。像《地藏菩萨本愿经》中，女儿很信仰善法，母亲就造了很多恶业，死了之后就堕落了；目犍连尊者的母亲也是有这种示现，盂兰盆会、《盂兰盆经》、目连救母也和这有关。儿子虽然是很高的证悟者，但母亲、亲友也许不学佛法，还是会因罪业而堕落的。

[759] 尊者通过神通观察到，他的母亲转生的孤独地狱位于西藏。为了救度转生在孤独地狱的母亲，千里迢迢地前往西藏。有时候从我们自己的分别念来观察，这些大德的神通是无碍的，看到母亲转生到西藏，直接救度的能力是有的。但如果他亲自走路去西藏，沿途可以加持这些地方。大德们不管走到什么地方，什么地方就会有益；而且他可能会给每个走过的地方发愿、加持这个地方——以后这个地方的人，可以值遇佛法、会有法缘或者怎么样，还会给以后的众生发愿；还有他走过的地方的虫子、非人，都会得到很大的利益，所以他有必要亲自走一趟，而且有很多必要性，其中一个就是给我们留下这个公案。

[760] 所以美德嘉那尊者自己到了西藏。

[761] 途中，因为译师不幸去世，使得尊者孤身一人漂泊在康区。

[762] 同行的还有一个班智达和一个译师，译师在途中去世了。另外一个察那忍摩班智达也不懂藏语，没有翻译他就觉得没有必要，就修夺舍法去世了。

[763] 大恩上师在讲记当中讲，察那忍摩就是宁玛派当中一个很著名的大德荣索班智达的前世。麦彭仁波切在《定解宝灯论》当中，荣索班智达是无垢光尊者平起平坐的，“文殊喜舞称荣龙”。文殊菩萨欢喜地游舞示现，一个是龙钦巴尊者（无垢光尊者），一个就是荣索班智达，所以他天生的智慧就非常敏锐。在《藏密佛教史》当中有，很多地方也讲他的公案，阿底峡尊者进藏的时候，遇到了荣索班智达。当时荣索班智达好像很小才两三岁，俱生的智慧是非常敏锐的。显现上面阿底峡尊者把荣索班智达放在膝盖上和他辩论，显现上没有辩赢。尊者就说：“这个孩子是印度一个黑行大成就者，是我的一个刚刚用夺舍法去世的上师，他是很多大德总集的化身。我是没办法和这样的大德辩论的”。在《藏密佛教史》当中，大恩上师翻译的，也有荣索班智达的传记，好好拜读可以生信心。

[764] 好由于语言不通，他只好以牧羊为生，以致于未能以正法广利有情，便已示现圆寂。

[765] 后来可能是在尊者自己境界中看到的一个地方，通过了很多方式找到了这家。语言不通，他只能简简单单地说一点点。由于语言不通，他以牧羊为生，漂泊在康区。一边维持生计，一边为了超度母亲做很多法事，最后把他的母亲超度了。这个大恩上师讲记当中有讲。几种说法都有，我们可以参阅。所以他没有以正法广利有情就在藏地示现圆寂。

[766] 后来阿底峡尊者来到西藏听到此事后，不禁感慨万分道：“呜呼！你们西藏人的福报实在太浅薄了！在我们印度东西两方的班智达中，无有一人能胜过美德嘉那大师。”说到这里，尊者情不自禁地双手合十，流泪满面。

[767] 后来阿底峡尊者到西藏之后听到了这个事情。上师讲记当中也讲，他路过这个房子的时候，看到墙上写的诗，认出是他的上师写的。通过询问知道这个事情的来龙去脉，就非常感慨：“你们西藏人的福报的确是太差了！印度盛产班智达，从东到西这么多的班智达当中，没有一个人的智慧能胜过美德嘉那大师。一个活生生的大班智达到了藏地，居然你们的福报这么浅。你们没有去恭敬他、请他传法，他的智慧也没有利益你们。”觉得非常可惜，情不自禁地双手合十、泪流满面。

[768] 说明这些和佛一样的善知识们，如果没有传法的话，也没办法直接利益众生，从这个角度来进行安立的。像这样的大德还有很多，有些修证很高，但是为了示现修行的必要性，有时候也不讲法、通过修行来往持佛法。从传法利益众生的侧面来讲，没有利益很多众生。

[769] 当然，有些时候某个地方大德很多，如果这个大德不讲法，还有其他大德讲法。这个情况倒不要紧。有几个大德去闭关，对整个佛法影响不会大。但是如果这个地方就一个大德，他不传法而是去闭关，那这个地方就没有教法了。他的证悟很高，也会加持这个地方的环境、有情，但是这些人如果没有通过正法来饶益的话，的确是吃了很大的亏。

[770] 如今释迦牟尼佛依次三转法轮，应机示现不可思议的身相以九乘次第法成熟解脱所化众生。

[771] 如今释迦牟尼佛依次在鹿野苑、灵鹫山、广严城等地三转法轮。宣讲了很圆满的教法，成熟的次第、解脱的次第，有获得暂时的阿罗汉果位、菩萨果位和成就佛果的方法，佛陀都讲了。当时有很多这些三种姓的有情得到利益。现在也有很多的众生，继续依靠佛陀的三转法轮，相应自己的根基修学得到利益。

[772] “应机示现”，是相应于不同的根基，示现不同不可思议的身相：有些时候显现成时轮金刚的形象来宣讲时轮金刚的法；有的时候显现密集金刚的身相宣讲密集金刚的法；有的时候显现威猛相；有的时候显现寂静相等等。有些地方讲，十二个大圆满的导师，其中也有释迦牟尼佛。一定是要从大圆满讲才有九乘次第。释迦牟尼佛讲了大圆满、讲了九乘，十二导师中也有释迦牟尼佛。时轮金刚教法当中讲的最高的这些法，没有直接的说是大圆满。但是隐藏的方式当中是有大圆满的思想和修法的。

[773] 通过九乘次第，声闻乘、缘觉乘、菩萨乘，还有事部、行部、瑜伽部，父续、母续、无上续等等，无二续、玛哈、阿努、阿底这样的方式来宣讲九乘次第，通过这样九乘次第的法要，根基没有成熟的让他们成熟，根基已经成熟的让他们解脱；所以这个就叫做“成熟解脱”。上师现在做的事情也是，根基没有成熟的，通过讲法、修法、闻思的方式让他们的根基成熟；根基已经成熟的讲法加持让他解脱。通过九乘次第的法成熟解脱所化的众生，释迦牟尼佛已经转了三次法轮。第二个他圆满的条件也是已经具足了。那么下面讲第三：

己三、佛法住世：

[774] 佛法住世这个他圆满也是很重要的：

[775] 虽然佛出世说法，但假设圣教住世期已圆满、正法已湮没，那么就与暗劫没有两样了。

[776] 虽然佛陀出世也三转法轮了，但是假设圣教住世期已圆满，佛法住不住世，就像佛陀出世或涅槃一样，跟随众生的福德。佛陀就像火、众生就像柴，如果有柴就会有火，柴很多火就大，柴越来越少，火就越来越微弱；最后没有柴了，火就灭了。佛陀最后入灭，因为他直接调化的已调化完了，不是说真正的所有众生都调化完了。能够以导师佛陀身相直接救度的众生已经完全救度完了。剩下的是间接的，他的事业的延续。他直接度化众生的因缘没有了，佛陀就会入灭。

[777] 圣教住世也是一样的，如果众生的福德还很深厚、对法的希求心大，佛法就会相应于众生的福德而在世间安住、弘扬。在这个过程当中也会有很多大德为了弘扬佛法而出世。但如果众生的福德越来越弱、烦恼越来越强盛、罪障越来越深重，圣教就会越来越衰败，那么出世的这些有力量的大德显现上就越来越少。最后佛法就隐没了，显现成善知识的大德不会再出世了。

[778] 所以圣教住世也是和众生的因缘有关，从这个侧面来讲的话，整个佛法在世间当中是走向衰败的。但现在我们还是应该在世间当中认真学习、保护经典，让佛法尽量延续、利益更多的人，这是很必要的。

[779] 这里讲了如果是圣教住世圆满、佛法已经湮没了，那么和暗劫没有差别。

[780] 前一佛陀的圣教已经结束，到后一佛陀的圣教尚未出现之间，称为圣教空世。





[781] 圣教空世只是和暗劫有点相似，但不能叫暗劫。整个劫中有佛出世叫明劫。贤劫当中有千尊佛出世，所以整个来讲不能叫暗劫。

[782] 不能叫暗劫这种情况叫什么呢？术语叫圣教空世。圣教空世主要是指什么呢？前一尊佛陀的圣教已经结束，比如说咱们的前一期是迦叶佛，这一期是释迦牟尼佛。迦叶佛出世转法轮到他的圣教慢慢隐没，再到释迦牟尼佛出世之前，这段期间是外道兴盛没有佛法的，就叫做圣教空世。

[783] 释迦牟尼佛的教法还会延续一段时间，《法灭尽经》也会讲最后法灭尽的情况。最后佛法就会隐没，最后一代入灭的是谁？是十六大阿罗汉。是佛陀在世的时候，嘱咐（或者说是强制性地）让他们不能涅槃的十六位大尊者，他们居住在世间当中保护佛法。当佛法完全隐没之后，他们就会如佛教史中讲的那样同时入灭。十六罗汉入灭的时候也是佛法彻底没有了。从此直至弥勒佛出世期间，没有三宝名称，这个阶段叫做圣教空世。

[784] 在此期间，除了具有因缘的福德刹土中有独觉出世以外，根本就不存在讲闻修行。

[785] 在圣教空世期间，有些具有因缘的福德刹土当中还会有独觉出世。除了有独觉出世之外，根本就不存在有讲、闻、修行。所以说即便是独觉出世了，也不会有讲闻佛法。为什么呢？这和独觉独特的种姓有关。希求解脱道的修道者叫有种姓者，有三种种姓，分别是声闻、独觉、菩萨或佛种姓。

[786] 其中独觉种姓相应于缘觉法，他的发愿是：佛陀入灭、佛法灭尽、声闻灭尽的时候，我出现在世间当中，给众生种个福田。所以他的法性力或者说他自己的愿力就是这样的。独觉最早的时候在菩萨、佛这些导师面前，听闻相应于独觉乘的教法，听完之后就不断地修。一般来讲，独觉在一百个劫当中积累资粮、依止很多上师，不断修行法要，这是他的种姓决定。而最后一世得道的时候就不需要依止上师，该修的法修的差不多了。通过他自己的修行力，不依止上师也可以成就。

[787] 独觉没有依止上师怎么成就？释迦牟尼佛这一世没有依止上师怎么成就的？释迦牟尼佛最后一世已是十地菩萨，这一世他是不需要上师的，他相续当中的法已经很稳固。还有十地菩萨在娑婆世界（印度）没有善知识，但不等于他不在刹土中依止其他的佛为善知识，这个是不成问题的。

[788] 独觉是通过一百劫的善根的积累，在最后一世的时候已经形成一种决定的势力，决定业已经形成了，最后一世不遇善知识也知道怎么修。很多时候是在尸陀林当中观察尸体，通过死亡逆观到老、生、有、取、爱、受，最后就知道一切都是无常、都是无明，有了无明才会有尸体。如果灭了无明就会灭了行，行灭就是识灭，然后再生故灭老死。通过逆观十二缘起就知道了解脱道，通过这样的方式获得了觉悟。这个叫作独觉——独自觉悟。独觉证得缘觉乘最高果位叫辟支佛或中佛。

[789] 独觉出世是积累了一百个劫的善根，他的根基在三种根基当中是中根，声闻种姓是钝根、菩萨种姓是利根。虽然证悟的也是罗汉果，但是他所证悟的罗汉果的功德要比声闻罗汉的功德要大，他所证悟的空性要多一些。他相续当中也会有慈、悲、喜、舍的四无量心。而且法、义、词、辩的四无碍解也都有。

[790] 一个声闻的阿罗汉有四无碍解，讲法会非常的善巧。独觉的证悟比声闻阿罗汉要高，积累资粮的时间要长，慈、悲、喜、舍四无量心也有，四无碍解也有，他为什么不讲法？这是由他的种姓决定的。他不喜欢讲话，不喜欢接触人，喜欢独自居住。他喜欢一个人去很远的地方居住，见到人的时候也不会讲很多话的。

[791] 因为百劫积累很多资粮，所以他的相貌很庄严。如果去化缘的时候别人看到他，就会有很多人信心供养。受供养之后为了利益他的施主，他不会不会讲几句佛法、讲几句因果、几句取舍之道，或者念阿弥陀佛呢？这个他不会。但以他的悲心，他是以身体利益他人。怎么以身体利益？受好供养之后，飞到虚空当中示现神变。在虚空当中行住坐卧、神通无碍；或者上身出火、下身出水啊等等。下面的这些施主看到的就张大嘴巴合掌，很生信心。然后，缘觉就下来了，问：你有什么愿望？大家就发愿，愿我发财啊，愿我以后像您一样；有些众生则发愿，愿我值遇比你厉害的圣者……

[792] 我们在很多经典当中都会看到，缘觉不是以讲法的方式度化众生，而是以身体示现神通、让他们发愿。首先作为福田接收他们的供养，接着通过神通示现折服他们。众生都喜欢神通，见到神通之后就生起信心，就会发愿。他给独觉做了供养，又以欢喜心来发愿，这个愿力会成熟的。因此有些人发愿，以后要值遇一个超胜你的功德的圣者，在他的教下解脱，这样他们就会值遇像释迦牟尼佛、弥勒佛等佛陀。因为前世善根成熟的缘故，就会对佛生起信心、出家证道。

[793] 所以独觉出世不会讲法，他虽然有四无碍解，会讲的很好，但他的种姓、性格就是这样，不愿意接触众生，不愿意讲话。利益众生也是以示现神通的方式。在这种状态中也不存在讲闻修行、直接利益他人。所以说神通能不能利益众生？能够利益众生。能够利益到什么程度？现成的例子就是独觉。示现神通让你生信心，然后发个愿，进而生个善心，你就有善根，就是这样。你可以得到利益，但不是那种直接被调伏的利益。

[794] 如果是个声闻的阿罗汉，他可以通过讲法让你知道取舍、修持寂灭烦恼之道。一个阿罗汉可以调化众生，把众生安置在阿罗汉道当中，而独觉就不行。但是独觉恰恰出现在什么时候？声闻灭尽、佛法没有了，这个时候他出世了，声闻在的时候他不出世。他出世了也不讲法，只是通过身体来度化众生。如果遇到这样的情况我们就没办法得到调化。这方面我们要知道的很清楚，如果我们转生到这个时间段当中怎么办？没有讲、闻、修行了。

[795] 现在我们有讲、闻、修行，大恩上师在给我们讲，我们也可以听法，所以千万不要厌烦。想想看，如果我们遇到像缘觉一样的，他只是示现神通，你求法他都懒得讲。他虽然有悲心，但他不讲法，他的性格、种姓就是这样的。所以说他最多利益你的方式就是给你种个福田，让你供养一下，然后示现神通，让你发个愿，愿我以后遇到大恩上师，愿我以后菩提学会好好修行。可能就只是让你发个这样的愿。

[796] 而现在也许就是你的愿成熟了，你就应该好好地依止大恩上师、好好地修行、好好地听法。其实我们现在确实也是因以前的善缘、上师的悲心加持，有了这样的机缘，我们应该在这个讲闻的环境当中好好地学习、闻思修行，这是来之不易的。这相当于什么呢？我们转生在这个时间当中，是因缘圆满了。假如说没有转生到此时怎么办？在二十个中劫当中，其中只有几个劫——第九、第十、十五、二十劫中是有讲闻修行的，其它都是圣教空世。如果转生到这么长时间当中怎么办？

[797] 在释迦牟尼佛的佛法当中我们基本上类似于搭上了末班车，不是说有大把的时间让我们去消耗的。如果现在不好好修行，一个闪失一下子栽到恶趣当中，再出来的时候可能弥勒佛已经入灭了。所以说我们不要觉得还有很多时间，现在我们在释迦牟尼佛的教法当中，趁佛法还住世的时候，应该好好精进。我们在这个时间当中还没有解脱，从某个角度来讲就说明我们的根基的确不利。但也因为我们的根基不利，就更加要精进。我们这一世遇到佛法，下一世还能不能顺利遇到佛法？这是打问号的地方。就是因为我们的根基不利，现在还在流转、还没办法产生强烈的修道的心，就是因为我们差，才是要更加地精进。

[798] 萨迦班智达在《格言宝藏论》当中讲了，就是因为前世没有学习，所以今生我们很笨。如果今生再不学习，后世我们就成了一个更愚笨的人。就是因为看到前世没有学习的缘故，今生当中我更要更加精进地学习；就是因为我们的根基差——为什么根基差？因为前世没有好好修，所以今生差。今生当中再不好好修，怎么指望后一世呢？所以只有现在更加精进、更加努力。该放掉的时候就放掉，该精进的就一定要精进起来。

[799] 下面再分析一下佛法住世的状况。佛法住世五千年，现在已经到三千五百年到四千年的时间了，要产生危机感。

[800] 就拿当今释迦牟尼佛的圣教来说，普贤密意的圣教期或果期为一千五百年，修期为一千五百年，教期为一千五百年，唯持形相期为五百年，总共有五千年。

[801] 佛历的计算方式在不同的经典，以及对待不同众生根基上有所差异。可能针对某些地方来讲，以前佛法兴盛过，但现在已经彻底隐灭，比如说佛法在印度本土一些地方已经不存在了，但延续到中国、其它国家，整个法脉还会有段时间。所以计算的方法也不一样，有一万年、五千年或者三千年不同的说法。大恩上师讲记当中也有很多不同的讲法。此处按照佛法住世五千年来讲。

[802] “普贤密意的圣教期”普贤密意就是指释迦牟尼佛的佛法。大恩上师曾讲：普贤密意的普贤指普贤王如来、普贤佛。普贤佛是法身，它的报身是毗卢遮那佛，如果称毗卢遮那佛为普贤佛亦可。毗卢遮那佛结定印的手掌中持有一个钵，其中有树，树的十三层就在心口处，释迦牟尼佛的娑婆世界刹土就在第十三层中，也正对毗卢遮那佛的心口。身语意的意，相当于说是和心口有关，故此释迦牟尼佛的教法也叫作普贤密意。大恩上师在讲记当中讲得很清楚。



[803] 释迦牟尼佛的圣教期或者果期为 一千五百年，在这期间证道者众多，五百年中证阿罗汉果、第二个五百年中证三果，以及后面证得二果、一果。从佛教史、释迦牟尼佛的经典中都有记载，只凭两三句话就可证道的也很多。早期禅宗的不少大德开悟，印度通过修密法、修生起次第而获得成就的也不在少数。

[804] 以前看多罗那它尊者写的《印度佛教史》，说很多修密宗、修生起次第的，稍做修行本尊即会现前，问想要什么？修行者说：“我想让你融入我的心”，本尊化光融入他的心，就解脱成就了。看起来特别令人羡慕。那个时候，众生的福德、福报深厚、根基很利，修法和成就很容易，所以叫作果期。现在慢慢看来就知道机会不多，因为我们根基很差。在释迦牟尼佛教法中的果期已经错过了（我们错过的佛已经无法计数）。

[805] 修期一千五百年，主要是修行戒、定、慧三学；教期一千五百年，就是经藏、律藏、论藏分别兴盛的时期。三个时期相加为四千五百年。还有五百年是维持形象期，各种各样的乱像都会出现，佛法也只剩下形象。寺院、佛像、出家人以及修行的居士在形象上可能还有，但是真实的修行已不复存在。修行、教法、闻思修都没有，唯有形象，而且要长达五百年之久。想一想还是比较悲惨的。按照《俱舍论》的讲法，前后总共有五千年。

[806] 现在已经到了三千五百年或者近四千年之际，

[807] 大恩上师在讲记中讲了很多种算法，其中一种是普巴派的算法：现在已经到了三千五百年，接近四千年的时候，如果从这个算法来讲，还有一千五百年，再去掉后面的五百年，没有讲闻的形象期不能计算入内，从显现上看起来好像还有一千年，时间真的不多。我们浪费了几个一千年？不能说以后还有时间。过了之后，要等弥勒佛出世还要很长时间，弥勒佛出世也不见得可以遇到，大家要有危机意识。看上去的确是五千年，但是已经到了后期。

[808] 现在使用的算法是佛历两千五百年，稍微有点安慰感，虽然看似还有这么多时间，却不能确定一定能修成，关键是自己能不能把握机会。现在基本上已经到了末班车的时候，如果坐不上就还要等，我们未必等得起。这个阶段还有佛法，我们依然被环境、烦恼、各种邪说、其它事物不断地诱惑，这个时候都有点把持不住，越往后走就越难调服。好调服的在果期就成就了。现在已经到了这个阶段，没有资本再耗下去，在学教法时不要认为这只是单独的分析，科判中佛法住世的时间是圆满的。但是从另一个角度来讲，时间的确不是很多，而且到了三千五百年将近四千年的时候，果期和修期都已经过了，现在是教期了，教期还有讲闻佛法，还有修行的时间段，所以应该更加地精进才对。

[809] 尽管眼下正值时世、众生、寿命、见解及烦恼五浊炽盛的时候，但教法与证法还没有真正隐没，依然存在于世，这说明圣教正法圆满也已具足。

[810] 任何事物都可从两方面来解读。虽然身处五浊恶世，但还有时间，从这个角度来讲要生欢喜心。教法和证法还没有隐没，现在的机会是圆满的。可是机会稍纵即逝，能不能抓住就看你是否精进修行。也有可能今生就把这个问题解决了；如果抓不住的话可能还要继续流转，流转的情况未能知晓，因为我们相续中的业太复杂，到底哪个先成熟也不好说。

[811] 五浊恶世第一个，眼下正值时世浊，也称劫浊，时世就是劫的意思。时世污浊，有句话叫“世风日下”大概就是这样的感觉，整个环境都往下走的。以前还没有那么悲观，现在网络很发达，一件事情出来，大家的看法比较从前的确又差了一大节。不能过于说现在很好，真正观察是在往下走，这叫时世浊或劫浊。

[812] 众生浊，就是说现在的众生福报弱，各种疾病痛苦非常强烈。整个众生是往下走的，很污浊的状态。

[813] 寿命浊是说众生横死的因缘很多，总体来讲寿命是在减短的。

[814] 大恩上师解释见解浊，主要是从出家人侧面来讲的。出家人的见解越来越差，本来出家人有很多时间依止善知识，对于佛法的正见应该是非常清静和坚固的，但现在出家人的见解很差。烦恼浊主要是讲在家人的烦恼更加的炽盛。

[815] 大恩上师说其它地方也有解释什么叫劫浊。劫浊从开始到结束，有一个时间的划定。在其它的解释当中劫浊是从人寿两万岁开始的，比如是从八万四千岁开始往下减，每一百年减一岁，最后减到两万岁，一进入两万岁的门槛，就进入到劫浊。一直减到十岁再从十岁往上长到两万岁的范围，还没出两万岁的时候是劫浊。两万岁是一个门槛，升上去之后劫浊就结束了。有些地方讲劫浊是时世浊，是从达到指标角度来解释的，就像现在世间计算什么是气象学意义上的夏天，是有“连续五天二十二度”这样的指标。劫浊有一个指标就是人寿下降，进入到两万岁开始劫浊，人寿往上长，出了两万岁劫浊就结束了，大概是这样安立的。

[816] 有些地方讲劫浊是整个五浊当中的总体，就是一进入劫浊之后，众生浊、寿命浊、见解浊、烦恼浊都会出现，它包含着其它四种浊，具体表现在时间节点上，所以说它是总体。后面讲浊的本身是众生浊、命浊、见解浊、烦恼浊。有些地方讲见解浊和烦恼浊是因，众生的见解比如常见、断见、邪见多了，因有了就会烦恼炽盛。如果见解浊和烦恼浊是存在的话，那么众生浊和寿命浊一定会有。因为见解烦恼增上了，众生的福报和寿命会越来越差。

[817] 为什么叫寿命浊？释迦牟尼佛出世的时候人寿百岁，现在人寿七十多岁，它是往下走的，从这个侧面来讲寿命越来越短，这就叫寿命浊。也有从这个方面解读的。当然根据不同的理解和需要，解读的方式有很多。

[818] 虽然现在是五浊恶世但和末法时代还不一样，从劫浊的角度来讲五浊恶世是在人寿两万岁就开始了。有些大德也是这样说的，现在是五浊恶世但不能说是末法时代，有时觉得现在很衰败像是末法时代，但真实讲还不到末法时代。末法时代是从法开始衰落的角度来讲的，刚刚分析过五浊恶世是从整体角度来讲的。人寿两万岁就开始进入劫浊了，在那个时候迦叶佛出世，人寿百岁时释迦牟尼佛出世在果期讲法，果期属于劫浊的范围。所以五浊恶世和末法时代两个要分开，它们虽然有些地方重合但却是不同的概念。

[819] “虽然是五浊恶世，但是教法和证法还没有真正隐没”，虽然接近隐没但还没有真正隐没，所以说现在努力还来得及。现在还有大圆满和密乘的教法，它们的力量很大，越往后走、越是五浊黑暗的时候，加持力就越明显。为什么呢？因为以前众生也许根基利，不需要使用大圆满的教法都可以解脱了。但是往后走，其它的教法就没办法了，只有密法大圆满可以调伏众生的烦恼。像这些密法、大圆满的教法、净土的法要现在都还有，我们还可以通过修加行、通过对上师的信心、密法的加持，修密法证悟心性或者修净土往生极乐世界。

[820] “教法与证法还没有真正隐没，依然存在于世，这说明圣教正法圆满也已具足。”时间还是圆满的，圣教还在住世。如果圣教隐没不住世了，那就没办法了。我记得好像是宗萨仁波切曾经写了一首诗，说现在还可以看到僧人、寺院和佛像，团体之间在见解方面还有辩论，能看到这些是很幸福的。假如果说佛法住世期已满、佛法隐没了，那连僧人的形象都看不到，甚至说连袈裟也没办法染成红黄色、刀也剃不了头发。

[821] 我们会觉得这怎么可能呢？随便拿一把刀就可以剃头，但到了那个时候就是没办法剃头、就是没办法把袈裟染成红黄色，因为没有因缘了。因为现在还没到那个程度所以觉得不可能，如果已经到了那种状态就会发现：要把袈裟染成红黄色？对不起没法染；要剃头也剃不了——没有剃头的方法。那个时候众生的福报没有了，连这些都显现不了。

[822] 现在我们在修行佛法当中遇到一些麻烦，道友之间有一些小磨擦，这都真的不算事。如果真的佛法隐没了，你想找这种机会都没有，想到这些真的想哭。现在我们还有这么多上师、团队，有这么多人督促你，还有这么多的法本流通和这么多的辅导，真的是很幸福的。如果在末法时代看佛教史上的 2015 年的这个年代，人们就会感慨：那时的菩提学会多兴盛啊！大恩上师的事业多大啊！但是等到那个时候就只能羡慕了。现在我们还可以自由自在地修行，大恩上师又提供这么多方便，如果真的再不学，那就只能等以后了——上师可能会给我们发愿以后善根成熟了如何如何。

[823] 但现在我们既然有了这个机会就要好好把握、好好学修加行，有机会就去修五部大论、修密法，这些是很难得很殊胜的。该学一定要学，困难是肯定有的，如果没有障碍没有困难，那我们就不会变成五浊恶世的有情、直到现在还没有解脱了。就是因为我们以前差劲所以到了现在这个状态，如果你自己不努力，这个状态不可能无因无缘自动调整的。所以现在我们就要调整自己、要抓住机会认真学习，这才是应该了解和去做的。

[824] 以上佛法住世的问题我们已经学完了。

[825] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[826] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[827] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[828] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情





[829] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第 21 课辅导资料

[830] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[831] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[832] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续一起来学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。

[833] 前行是进入大圆满正行之前必须学习和修行的殊胜法要。大圆满修法主要是如实现悟、如实现前一切有情本具的佛性，这个修法本来很高，所达到的境界、状态也很高，很圆满、很殊胜。我们当中可能有一部分佛弟子已达到了很高的标准和层次，但还有很多佛弟子的层次并不是很高。为了让心达到那样的高度，我们必须修学前行。

[834] 首先，《大圆满前行引导文》是我们要学习的佛法内容。对没有学习过佛法的人而言，前行里面教了很多关于佛法的知识、让我们了知佛法的很多殊胜观点。学完前行，我们会对佛法本身有整体的认识，这是学前行的第一个必要性，即通过学习抉择见解。第二，前行是我们要修行的内容。通过学习生起了“见”之后，应该修行和安住，也即前行所讲的内容是我们修行应达到的状态。我们要从轮回中凡夫庸俗的心达到大圆满的状态，还有很多路要走。怎么样才能和大圆满的状态完全相应呢？要通过不同阶段的修法，相当于上楼梯，逐渐达到这个高度。我们的根基没那么利，必须次第修学，一个阶段一个阶段地学，每个阶段都不难。如果让心一下达到很高的高度，我们绝对做不到，非常难。

[835] “修行次第”的意思是指，每一个次第其实都不是很难，只要把前面的次第学好、修好了，后面的次第都可以操作。修行不是讲一个很高的道理，但根本没办法达到或企及这个标准。如果没有可操作性，这个修法就不是殊胜的修法，这个教育也不是殊胜的教育。有时我们觉得佛法的某些修法太高了、达不到，主要是因为没有经过前期的修学，否则我们会发现，境界并非遥不可及，一定可以达到。要达到这“遥不可及”的境界，需要次第修学、逐渐上升，这是次第的第一层意思。

[836] 另一层意思是指，所谓的次第都不太难，尤其是刚开始修学的次第不难，比如要从一楼到二楼，每个台阶有 15 厘米或 20 厘米，只要你愿意走，肯定可以走到二楼，不是很难。但是一下从一楼到十楼就太高了，达不到。总之每一个阶段的修法都不是很难，都是我们必须经由的次第。

[837] 为什么我们要次第修学、要从前行修起呢？如果不从前行修起，比如从五楼开始走，即使走也达不到，本来我们的状态在一楼，从五楼起修肯定不行。有人说，我要立即从空性、菩提心开始修，如果前期的修法在内心当中没有达到的话，菩提心的修法对我们而言还是太难了。初地菩萨“布施到彼岸”，二地菩萨“持戒到彼岸”，这些高标准的境界是怎么达到的？菩萨也是从凡夫人一步一步经由这些修法次第达到的。所以我们不能盯着这些很高的境界，马上就想要达到，其它的甩到身后根本不用管，如此则永远也达不到。

[838] 我们要希求这些高境界，但是要着眼于“现在我应该做什么？”首先要做的，是大恩上师经常讲的闻思佛法，对佛法的教义必须全盘了知，知道修学是怎么回事，现在我在什么阶段，我应该怎么做。好比去一个地方旅游，旅游图提供了整个旅游区的全盘规划，有多少景点，最高地方在哪里，标识出你当前的位置，我要怎么过去，有多长时间的路，可能会有什么样的景。之后就清楚怎样规划时间、体力，心中有所了解了，就决定走这条路。心中有准备的话不会匆匆忙忙，也不会觉得没底。

[839] 佛法的闻思就是这样，首先提供一个大大的修道次第：修行佛法是怎么回事？什么叫成佛？什么是利益众生？成佛的要素是什么？比如，我们学完大圆满前行的引导次第后，大概知道应该怎样做，明白自己当前的位置。如果是在最低的位置，这些修法我都要做到。我要从此岸到彼岸，慢慢地走过这个阶段。大恩上师经常教导我们要好好地学，其实也是观察到我们大部分人的根基。我们要好好地学，认真做、慢慢做，前行的四加行、五加行一定要修。每一个修法都有其必要性，这一期的修法达到标准、毕业了，可以进入下一期。如果不过上一期的标准，强行进入下一期，可能学不动就会慢慢下来，或者被校方勒令退学、补课。

[840] 佛菩萨们、大恩上师这些有经验的修行者，以他们的智慧告诉我们要怎样做。他们属于什么程度？他们是佛法领域的专家（世间上也经常讲专家，这个词有点滥用了）。每个领域的专家对本领域的东西非常熟悉，绝对比门外汉熟悉得多。如果是一个合格的专家，他会告知他的经验，我们听受的话会少走很多弯路。

[841] 佛菩萨和上师们是解脱方面的专家，告诉我们：你这一阶段应该学什么、修什么。他们给出的建议和修行方法对我们而言是无比宝贵的财富。有人说：“我不用管，我自己找一个适合的修行方法”，你找到的东西可能符合分别念，但是不符合解脱道（你可以相顺自己的分别念制定一个所谓的修行道路，但是分别念制造出来的东西不适合解脱）。所以我们一定要听已经解脱的人——“解脱专家”的建议，慢慢地闻思、学习，的确能减少修行的许多违缘。但不意味着没有起伏了，因为我们内心当中还会有很多障碍。如果依教奉行，依靠这些有经验、悲心、智慧的解脱者们提供的修行建议、指导，认真地学习、落实的话，我们也能达到他们的标准。

[842] 世间上的人达到一个很高的标准后，害怕别人超过他，他就会保留或者故意误导你，因为一旦你超过他了，他的饭碗保不住、他的权威会失去。因为缺乏悲心，他不会告知他的经验。但是，佛法的大师们的智、悲、力齐全，他们的悲心很早就开始训练了（就像我们刚入门开始学佛的时候，上师们就说：“你要训练悲心”）。悲心的意思是一心一意利益他人，放弃自己的利益而利益他人。刚开始入门就训练，一旦训练成功，他的悲心很强烈，只有一个目标，就是要利他。所以有朝一日他掌握了解脱的法要，怎么可能保留呢？他一定会一心一意地给你传讲，而且讲的东西都是正确的，不会有世间人“保留”的问题。

[843] 中国很多医生有绝技，传子不传女，传内不传外。有些学武术的人也是“这一招我不能传”，很多行业都如此。为什么？悲心不够强烈，没有训练过悲心。他也许有一门技艺或智慧，但没有悲心。另一方面，仅有悲心没有智慧也不行。我的悲心很大，我想帮助众生，但是没有钱。这么多灾民都要救助，很热切地想帮助他们，但是我没有能力、没有钱也不行。有钱又有悲心、又愿意做的话就很好。

[844] 上师们具有这样的智、悲、力。既有很殊胜的智慧，知道解脱是怎么回事以及弟子应该修什么法；又有悲心，孜孜不倦地告诉我们应该学这个、学那个。我们如果听话，好好地依教奉行，很快就可以上路。所以这些引导都很重要。

[845] 如上所述，次第的每个阶段都不长，都可以操作。我们不能一下到很高，要依次第“慢慢走、快快到”。如果你想跑得很快，反而会原地踏步甚至退步，所以应循序渐进、细水长流。而且认清自己当前的状态很重要：我是谁？我要做什么？我现在在做什么？要反复问自己：我现在是什么？是凡夫人，我的目标是要解脱；我现在做的事情符合解脱道吗？不符合解脱道。我们每天这样反问自己：我求解脱道花了多少时间？很多无意义的事情做了吗？造罪业的事情做了吗？闻思每天多少时间？念咒多少时间？打座多少时间？一问自己，就会发现很多地方需要调整。

[846] 至关重要的是我们要慢慢地使自己的心和解脱道相应，要好好地知和学习次第，四加行中的每一个都要好好地落实（大恩上师经常提倡四加行、五加行很重要）。另外，光修完了也不行，有人说：“反正安排的这些次第、多少个实修法我都修完了”。修学是逐渐在观修当中生起感觉，修完了没感觉还要第二次，再没感觉还要第三次。当然，第一次不一定有感觉，或者一年、两年不一定有感觉，修行就是不断地试验，不断地失败，从失败中不断地总结经验。“修行经验”的意思是做了之后总结出来的、慢慢把心调伏的诀窍。我们会说：“上师，您给我传个诀窍”，但上师传的诀窍毕竟是他自己安住的经验，不是你的经验。他可以给你讲，但关键是你去了解，而且要去做，当然不一定马上就能做到。

[847] 好比老司机教新司机开车，他有很多经验，但你的层次跟不上，这些经验在你身上用不了。只有他把总的原则告诉你了，然后你慢慢去做、慢慢去开，到一定的时间你就会像老司机那样熟练。很多所谓的经验需要自己去才有用，但如果要把很多学到的经验变成自己的东西的话，有时还要自己反复做，不管自己修得好还是不好。有的人说，这一座我修的不好或者我这个月修的不好，感到很沮丧，这没什么必要的。修行的经验就是不断地投入很多的时间、精力去做，去观修、磕头等等，做的时间长了，慢慢地心就会和这个法相应了。

[848] 所以我们一方面要学习，另一方面要修。修的时候我们要好好地落实到，前面的基础打好了，后面的修法就会顺理成章，只要运用这样的方式就能相应。如果前面的基础没打好，虽然后面的境界很高，但是我们现在的心还处在很低的状态，很高的法调伏不了我们的心——心和法相差太远。



### 03 暇满难得 (14-27)

[849] 我们今天学的是什么？是暇满人身当中的十圆满，前面我们讲了五种自圆满，现在学的是五种他圆满。佛已出世、佛陀说法、佛法住世三个引导已经学完了，观修的时候就要在这个方面观修。佛陀出世很难得，为什么难得？前面也讲了佛陀出世需要众生的福报，还有很多的因缘。佛陀说法、佛法住世的条件其实也是很难得的。

[850] 所以我们要把这个引导文当中的意思反复地去观修，这里到底讲了什么？讲这个意思和我修行有什么关系？我们要去找这个点，找到之后就契入修行的扼要、核心，然后就开始找到感觉了。找到感觉之后，才能真正体会到这里面圆满要具足的确不是那么容易的，因为这个法的条件要具足是很困难的。学完三个引导之后，我们还要反复地去思维，打破增益、损减，生起定解。然后要观修佛法住世，或者按照前行当中所讲的词句去观修，还有在《心性休息三处三善引导文》密宗的实修法去观修。

己四、自入圣教：

[851] 今天我们学的是第四个他圆满——自入圣教。这里面主要还是说外在的因缘为主，自己进入这个圣教当中，这个属于缘分圆满。在这个引导当中是这样讲的：

[852] 尽管圣教存住于世，但如果自己没有步入佛门，那么，自相续依然不能得授正法和教法。就像太阳虽已挂在空中，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。

[853] 这个就是总说。前面我们说了佛陀出世，然后佛陀说法、所说的法还住于世间，这三个条件都俱全了。但是这个条件具足之后，自己和圣教之间的缘分还要建立起来、要圆满。为什么自入圣教很重要呢？华智仁波切所说的圣教现在到了三千五百年、接近四千年的时候。虽然世间是在往下行，但是这种圣教还是很圆满的、教法还没有隐没。尽管圣教传住于世，自己还要步入佛门。

[854] “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”，现在世间很多人还是不能接受佛法。我们反复讲这个问题——地球上七十亿人当中能够接触圣教、进入佛门的非常少，大概三、四亿左右，其中还要排除很多只是挂着名的（即便是挂了名的，只要皈依了也算是进入圣教）。阿底峡尊者也说过：“内外道以皈依依”。皈依了也算是佛弟子，虽然再进一步观察的时候，还要刨掉一大部分。但只要对三宝有信心、做了皈依，这个从最低标准来讲也算是进入佛教了。但是即便进入佛门有五亿，还有六十五亿这么多的人都没有办法接触圣教，这说明接触圣教需要很大的福报、很大的因缘，不是随随便便就可以的。

[855] 有些人进来了又出去了，你说有没有因缘呢？有一点因缘，但因缘不够、福报欠缺，所以他没办法在这种能给我们带来最大利益的教法中长时间留存。在这个教法当中留存的越时间长、学习的时间越长，调伏心的力量就越大。有些人有些因缘，但是内心当中的福报还不能支撑他长期的闻思修行。所以有些人皈依了佛门一段时间，因某种因缘就退失了；有些人修行佛法，在学会当中学习一两年就退失了。

[856] 每一个人有每一个人的因缘，有的时候我自己看到、听到这些事情的时候，我也在想，不管怎么说他在这里学习了一、二年，也是念过一些佛，相续当中也种下了种子，以后这个种子是会成熟的。短时间来讲会损失很大，从长远的方面来讲，他总有一天会因为这个种子生根发芽而获得解脱，有的时候这样想一想会好受一点。有些因缘就是这样的，这个没办法。有的时候我们盯着眼前，看到这个人破了戒，觉得他太可怜了，情绪陷在这里面出不来。有些道友就会有很深的自责，是不是我没有管好、没有帮好导致他们退失？有点自责心也对，但是不用过于自责，众生的福报因缘就是这样的，福报不够就退失了。

[857] 如果想长远的利益众生，我们就会有某种程度的释然，就会把这个问题放下、发个善愿：不管他听了一堂课也好，还是见了上师一面也好，反正是种了因缘，虽然种子暂时没办法成熟，但在以后都会成熟。这个在《贤愚经》很多教证公案中是得到支持的。这些佛菩萨有很深的愿力，只要你和他结缘了，他永远不会放弃的，慢慢地依靠种下的结缘种子，引导你逐渐地调伏自相续。

[858] 但是对我们来讲，尤其是现在一定要学，因为现在我们学这个教法很不容易。比如说我们的福报先天不足，有可能退失、也可能不退失，但是学这个教法之后就知道法这么好、这么重要，通过观修之后就会加深这个观念。我们拼命祈祷、种福报、发愿，善根因缘就会得以稳固。在稳固的过程中就会不断地去修学，然后从后天逐渐培养对佛法的善习气或者福报善根，这就会让我们逐渐不退失。

[859] 如果福报特别大的话也不会退失；如果福报太小的话，再给他怎么讲也会退失。但是处于中间层次的这些人，如果你不讲，他可能会退；你给他讲，他思维、观修了就不会退。我们可能就是这样的人，我们福报不是那么强盛，也不是那么小，但是通过闻思修的助缘，可以把我们往上拉，再走一步我们就不会退失。如果闻思修这个助缘经常在，经常性地接触道友、闻思观修佛法，这个缘分就逐渐地延续，越学福报越大、信心越深厚，这个时候退失的因缘就越来越少了。而且我们要不断地祈请上师三宝，念莲花生大师祈祷文等等，每次都有发愿。如果我们做了这些，在修行佛法的过程当中就会相对来讲比较顺利。

[860] 如果我们没有步入佛法的话，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，乃至受一条戒律也是证法。如果没有进入佛门，这些都得不到，而教法和证法是我们暂时、究竟利乐的源泉。如果没有把利乐的源泉找到，在轮回当中没有安乐可言。如果接受了教法、证法，从此展开修学之道的話，逐渐就可以摆脱轮回，获得究竟殊胜利益的解脱。

[861] “就像太阳虽已高挂空中但对盲人来说无利无害”，太阳已经在空中高挂了，但是如果是一个盲人，他的眼睛看不见，阳光没办法利益他，从这个角度来讲这对盲人无利无害的。

[862] “或者到了海边自己不饮水则无法解渴一样。”海是什么意思？有人会说海水是咸的、不能喝，越喝越渴。此处的海是指很多可以喝的水的地方。不是所有的海都不能喝，以前的海和现在的海都有的，像佛法中讲的香水海等等，这方面海的水都是具有八功德的水。此处海边的意思不用理解成咸水海，是可以喝的这些海，就是很多水的湖或者海这样来理解。

[863] 到了海边，有很多可以喝的水，你自己不去喝的话，也没办法解除你口渴的感觉，这个时候需要喝水。如果不喝水，水对你来讲就没帮助。太阳对一个盲人来讲是同样的道理，即使不是盲人，当你把眼睛闭上你也看不到，或者你自己躲在很深的地下室当中或者躲在山洞里面，太阳对你来讲也不能遣除黑暗。所以你必须走出来，或者把窗户打开，或者把眼睛治好，这个时候就能享受阳光带来的光明。以上是总说如果不进入圣教，对我们的解脱无意。

[864] 下面进一步扩展，进入圣教有深浅的层次，如果从他圆满的基本条件来讲，只要进入佛门暇满这个条件基本上就圆满了。但是此处讲得很深，进一步讲进入圣教的差别，大恩上师在讲记中讲了相似佛教徒和真实佛教徒之间的差别。即便是进入圣教了还有差别，我们要把这些相似的部分必须要超越，进入真实的修行的状态当中，下面是进一步的分析。

[865] 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。

[866] 进入佛门后是成为真实的佛弟子，还是相似的佛教徒呢？关键是要看你的心态。佛门本身就是一个殊胜的保障，但是你接触佛门之后自己的心态是怎么样呢？这会让你变成真实的佛弟子或者虚假的相似的佛教徒身份。

[867] 此处分析的第一种情况就是救怖，有的地方叫救畏。有的时候是戒律，持戒的时候有救畏戒、善愿戒或别解脱戒等等。有的时候皈依也是这样讲，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、菩提心利他而皈依？这个都有很多。此处首先讲了通过救怖进入佛门。进入佛门是为什么呢？是为了今生或为了后世，这个今生、后世都是属于轮回当中的范畴。

[868] 第一种进入佛门是为了今生的消灾祛病。比如今年不顺、有很多灾难，想通过皈依三宝的力量把灾祸消掉；或者身体有病，为了遣除疾病皈依佛门、修学佛法；还有的皈依佛门是为了遣除违缘、得到三宝的护佑等等。就是对于灾祸、疾病、违缘等产生了怖畏，进入佛门是为了解除这种怖畏，这是缘今生的救怖之法。

[869] 第二是缘后世：进入佛门是因为害怕来世的恶趣痛苦。有些人不一定对今生的灾祸、疾病、违缘等这么在意，主要是担心：“我下世会不会堕恶趣、堕地狱呀！”有时我们皈依佛门是处在不知不觉当中的，如果不学习，到底我们现在学习佛法是什么状态？完全不知道，也根本不了解。觉得自己是





一个佛教徒就行了，但这是不行的。法相当于一面镜子，即法镜，你是什么状态它就会给你指出来；或者法是一张地图，你在哪个位置上？以你的标准就归在了救畏中。如果不学习，根本不会知道到底自己是哪个程度的佛弟子，懵懵懂懂的。

[870] 所以要观察自己的心态：“我现在学习佛法是为了什么？是不是为了今生的消灾、祛病？”如果是这样的，那就对号入座了，这就叫做救怖之法，而且只是为了今生。或者我不是为了今生，是为了后世，我怕堕地狱、堕恶趣，怕变旁生、变饿鬼才皈依的。上师问到：“你还有其它想法吗？”“没有了，我就是这个想法。”那也对号入座了，这是属于为了解救后世怖畏的救怖之法，只是为了后世不堕恶趣而已。

[871] 以上讲的就是救怖之法，如此是不可能趋入真正正道的。当然，如果能够这样皈依比不皈依要强，但此处《大圆满前行引导文》中所讲的是比较高的标准，是为了要引导我们趋向解脱。有一类众生实在生不起解脱的心，我们要鼓励他：“你为了消灾、延寿而皈依三宝也是很好的”，把功德说的很大。为什么呢？因为他只能接受这个，你再给他讲解说道也听不进去。那就鼓励他、赞叹他，让他不要放弃。至于解脱，他现在皈依了，以后会慢慢成熟的。相反，如果一味地给他讲解脱、成佛他反而听不进去。如果你说：“你今年流年不利，皈依之后就可以遣除灾祸”，他就很相信，会选择皈依，这是一种方便。因为他暂时只能接受这些，先让他进入佛门，再慢慢引导。有时上师们也会用这种方便方法，但这并不是真正的正道。

[872] 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，那么即便已经皈依佛门，法也只能称为善愿之法（人也没有真正趣入正道）。

[873] 这是第二种：进入佛门是为了得到安乐。

[874] 第一就是单单为了今生的丰衣足食等安乐。有些人皈依佛、修学佛法，是为了今生身体健康，父母、家人身体健康；有些为了家庭和睦、平安快乐、升官发财等等，是为了今生的安乐而趋入佛门、皈依三宝、修行佛法的。是为了得到善妙的愿望而趋入佛门，这就叫做善愿之法。

[875] 第二是仅仅追求来世的人天乐果。有些人通过修行佛法、布施、放生，希望后世能做大官、转为天人、长得漂亮等。这样只是追求后世的快乐，并不是真正追求解脱。如果我们只是为了追求今生的或者后世暂时的人天安乐而皈依佛门，这些都属于善愿，是不究竟的，这样是没办法趋入正道的。

[876] 下面是对于真正追求解脱的佛弟子来说，在排除两种不究竟或者不应该产生的心态之后，应该具有的心态。

[877] 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。

[878] 这些标准说得很清楚，如果你不学就不知道、懵懵懂懂，就这么短短几行字，已经把整个不好的、应该驱逐的心态，怎样生起安住的状态讲得很清楚。

[879] 怎样才是真实的入道者呢？要真正认识到生死轮回无有实意。暂时今生的痛苦遣除也好，安乐得到也罢；或者后世的痛苦遣除也好，安乐得到也罢，如果你没有一个意识想要从整个轮回出离，那么即便是暂时摆脱了轮回中的痛苦，得到一些安乐，这也是没有意义的。因为轮回的时间太长了，并不是今生、后世的问题，而是连续不断的一个缘起链。为了得到后世的安乐去修法、去奋发，这就是因，你这样做了，就一定会显现它的果。

[880] 如果为了后世得到快乐去放生、去顶礼，心态是为了后世得到快乐，这个快乐的果必须用善法来圆满支撑。现在我做了善法，而且愿望也是为了善法成熟以后的快乐，那么因果不虚，如果你这样做了后世一定会成熟这个快乐的果报。但是这种心态本身是相应轮回的，因为它根本没有丝毫伤害轮回流转的因素，流转后世的因缘是圆满的。只不过是后世是恶趣还是善趣、是快乐还是痛苦上面的差别，整体来讲没有差别。救畏的心态也好、善愿的心态也好，这两种心态本身和轮回的模式相应，不管你怎么做，就是在轮回中跳不出去。

[881] 虽然你修的是善法，但你的心态这个因缘本身，没有一点点和轮回相背，是完全和轮回相应的。你想要解除怖畏，这样做可以，因为你今生、后世救怖的因缘也有了，你这样去做了，肯定能在今生、后世得到救畏。但是你总的心态没有一点离开轮回的因缘，怎么可能离开呢？不可能。善愿也是如此。希望今生、后世得到快乐，你种了这个因，一定会得到果，在今生、后世肯定是可以得到快乐的。但这种心态也一点没有解脱轮回的因素，无因生果是不可能的。所以你再怎么去努力、去挣扎，就是在轮回中没办法解脱。

[882] 因此，只有真正认识到生死轮回皆无实义。不管你得到快乐还是痛苦，都属于生死轮回，因为轮回的缘起是圆满的。我执、有漏的业，这些流转轮回所有的因素圆圆满满，一点都没有受伤害。我们想在这样的状态中求解说道怎么可能？是不可能的，这是无因生果。在佛的智慧、佛的十力中第一个就是处非处，佛陀认为这个是非处，是不可能的事情。

[883] 所以，要解脱轮回就必须要做解脱轮回的要素——善法。善法当然是需要做的，但是以什么心态去做？必须要认识到轮回无义，要有很强烈的出离轮回的心，这就是一个要素。为什么要说三要道，什么是三要道？解脱成佛的三个要素，第一个就是一定要有出离心，要看破轮回。每一个修法、每一次闻思，都要有一个很强烈的出离轮回的意思。不是要得到轮回的快乐，而是为了获得解脱。

[884] 如果我们的心态很强烈，而且这个心态已经通过不断地观修渗入血液当中，深入呼吸当中，已经变成我们的思维，只要一起心动念就和出世间道相应。这种状态来自哪里？就是缘出离心反复地闻思修行、反复地观修、安住、回向、祈祷，这样内心完全转变成解脱道，只要一起心动念一定相应出离道。再轮回也没有意义，就是要解脱，这是可以达到的第一个阶段。

[885] 如果这个阶段达不到，却要达到第二个高标准菩提心就很困难。菩提心这个标准没达到，要达到空正见那就很困难。第一个标准次第比较容易达到，就是认识到轮回无义，这个是总说。后面还有第三品、第四品讲轮回过患、业因果，对不要追究后世这一点讲得很清楚。第一品第二品主要是说耽著今世无意义。要认识到整个轮回无意义，这些修法相互之间是有关联的，所以一、二、三、四这四个修法要完全搞清楚，而且要越搞越熟悉。

[886] 只有对这种修行的方式很熟悉了，就一定是相应解脱道的。但如果只是泛泛地学，而对里面的东西不熟悉，要找到一个感觉，找到一个很清楚的认识是很困难的。一分付出，一分收获，如果想要获得很好的收获，就必须付出时间、经历，不付出的话是很困难的。

[887] 为了解脱而趋入佛门，才可以真正称为入道者或者佛弟子。以前也讲过，真实的佛教徒的法相一定是求解脱。其它的诸如得到一些财富等等，虽然有功效却不是附带的，不是主要的。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。现代好多人看了觉得怎么不是为了快乐呢？我学佛就是为了快乐，列举了很多的快乐。其实不是为了得到世间的快乐。解脱觉悟是要把苦和乐都超越的，而不是离开苦得到乐。只是离开苦得到乐的话，肯定不是真正的佛道。真正的佛道一定要超越苦也要超越乐。比如善趣的乐、恶趣的苦，这两个都要超越，才是超越轮回，真正的觉悟是超越苦乐的。所以从这个方面安立的时候，我们很多人不注意，都是想方设法地避免痛苦，要得到快乐。

[888] 众生的本性是要离苦得乐的，但是要分主次，主要的事业是什么，副业是什么要清楚。主业是要出离轮回，要为了利益一切众生成佛。抓住这个主要的思想，其它轮回当中的快乐附带就获得了，不需要特意地去追求。就像烧柴一样，只要把柴烧了，火生起来，最后烧完之后，木炭自然而然就有。如果追求佛果的话，轮回当中的快乐自然有，但是只是追求轮回快乐的话，这个佛果不会自然有，这是肯定的。所以一定要把目标搞清楚。

[889] 这也不是说，佛教徒就不必追求快乐了，要避免痛苦，绝对不会这样，暂时你会离苦得乐，究竟要成佛，所以主和次要分清楚。有些道友不学习不注意，把次要的当主要——主要的圆圆满满，次要的解脱成佛想得很少。今生当中要怎么样发财、怎么样家庭快乐，想得很多，天天回向的内容很多，发愿力也是大部分回向家庭，回向自己今生的快乐，然后就附带提一下解脱成佛，这个就是颠倒，力量不会大。如果强烈地为了解脱、为了众生的利益，再附带提一下世间的快乐，这是真正可以做的。

[890] 所以入圣教有很多讲究，并不是你入了圣教就怎么样了，入了圣教里面还有深浅。如果只是为了救怖、善愿，还不是真实的入圣教。入圣教标准的法相应应该是为了解脱，所以佛教徒的法相一定是为了解脱。我们要通过学习，有善根的道友就会反思做调整，以前的目标和定位错了，现在要调整到追求解脱道上面，这样就会真实地踏上解脱道，这就是第四个他圆满，自入圣教。

[891] 现在我们看第五：

己五、师已摄受：

[892] 进入圣教是不是就圆满了？进入圣教只不过是第四个条件具足了，但还不是很圆满的。入了圣教之后，上师善知识还要摄受我们。如果上师摄受了，那么所有观待他人的标准都已经满足，作为一个暇满人身的条件都已经具全，这个“师已摄受”是很关键的。这里面五个条件缺一不可，是层层递进



的方式来讲的。第一个是首要的前提，然后是佛陀出世，佛陀不出世后面的四个不可能有。所以佛陀要出世，要说法、佛法要住世，自入圣教，然后第五个“师已摄受”。

[893] 虽然已经皈依了佛门，但如果善知识没有摄受我们，也得不到什么收益。

[894] 前面讲了已入圣教，皈依佛门。有些人皈依佛门之后的修行很顺利，有些人皈依佛门之后还是很迷惑，很烦恼，没有什么进步。这里的因素有很多，但最关键的助缘是什么？善知识没有摄受。如果皈依佛门之后遇到很好的善知识摄受，这是修行佛法方面最大的助缘。主因是众所周知的我们的佛性如来藏，最大的助缘一定是善知识，除了这个没有再大的助缘了。所以善知识的摄受是很关键的。如果善知识没有摄受我们，在佛门当中就不能受益。这个后面还要讲，也有一个教证说明善知识很重要：

[895] 如《般若摄颂》云：“佛法皆依善知识，功德胜主佛所说。”

[896] “佛法皆依善知识”，就是说在修学佛法的过程当中，都是依靠善知识的。“功德胜主佛所说”，所有的功德，是由获得最殊胜功德的佛陀宣讲。为什么是佛所说的就可靠呢？因为佛是遍知的。第一佛陀在修学成佛过程中，也是依止很多的善知识的。在不同的善知识面前得到修行的指点，逐渐地成就佛果。佛陀自己是这样过来的。所以佛陀也知道善知识很重要。

[897] 在所有助缘当中，善知识是最殊胜的助缘。大恩上师前一段时间讲《心性休息》中“依止善知识品”的时候讲了佛陀和阿难尊者之间那个对话，是很震撼的。阿难尊者说：“我通过观察之后，修行佛法过程当中，大部分是依靠善知识的帮助。”佛陀说：“不是大部分，是全部依靠大善知识。”这就说明了善知识非常重要。

[898] 当然这里的“全部”依靠善知识的意思是从“助缘”的侧面来讲，善知识是最主要的。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。

[899] 在修行佛法的过程中能不能值遇善知识是很重要的，但是“值遇善知识”也是需要很多的福德才能得到，因为它是最重要的助缘，遇到善知识不是靠运气，不是偶然的。为什么我们在学法的时候，在无数的祈祷、发愿和回向当中总是有一个“生生世世不离师”的发愿？因为如果没有去回向和发愿的话，我们就不可能随随便便遇到善知识。这不是偶然性的，他是通过我们的愿力成熟才遇见。

[900] 首先我和善知识之间有因缘，然后我通过善根回向，生生世世当中都能够值遇善知识，并且在值遇善知识的时候生生世世如理如法地依止，这个是很重要的。有些人虽然能够“值遇”，但“值遇”只是一面之缘，即见到一次善知识之后就再也见不到过。这个因缘或福德就太薄了。他没有福份被这个善知识摄授，那么他在这一世当中想获得很大的收获几乎是不可能的，但是这“一面之缘”可能在下世或再下世等等会慢慢成熟，因此我们一定要发愿。

[901] 单单通过发愿还不行，每日修行的善根还需要回向。回向就是不断地说“生生世世不离师，恒时享受圣法乐”等等。在《恒常念诵文》当中也有这样一种发愿，所以这个是很重要的发愿。

[902] 这个“善知识”不是随随便便一个具有善知识名号的人，现在有些地方只要是一个上师，根本不分到底是真的假的，善知识有相似的善知识、有邪知识，甚至有打着善知识的名号的。有福报、有善根的人就能够遇到一个真实的善知识。如果是福报欠缺的人，他总是遇到些假的，甚至把他往邪路上带的也有，所以“遇到善知识”这个条件不太容易得到。

[903] 为什么讲这些？因为“善知识摄受”是真的不容易。首先如果你没有强大的善根是遇不到的。虽然说现在的上师很多，但是就是遇不到。有些人几十年都可能没遇到，后面看似偶尔的因缘遇到了，这也说明不容易。如果太容易遇到为什么他以前不遇到呢？所以说这也是需要很大的福报善根的支撑。

[904] 福报大的人很小就遇到了善知识，遇到之后生起信心，愿意依教奉行。这就是善根深厚的表现。如果善根不深厚可能遇不到或者遇到之后没有信心，或者有时候有信心，有时候又产生邪见。如果你虽然不生邪见，但不愿意跟随他学法，比如我对上师是有信心，但是上师让我做的这些我不做，就是没办法被调伏。虽然你觉得他是一个很好的善知识，但是关键问题是你还要去依教奉行。因为要调伏你的心，必须依法来调伏。要获得这个法你必须听他的教言。有些人依止善知识之后不听教言，对教言没有兴趣。有些听了教言之后就放任了不思考。

[905] 现在很多在网上听大恩上师讲课的人中，有一部分人的确只是听一下而已。他没有认为“这是一个很殊胜的教言，是对解脱有帮助的，听完之后要去思维，思维之后是要去修的”。可能还有相当一部分人连这个思想都没有。他们听了之后就满足了，这个方面是得到善根了，但是上师教言不是只让你听的，是让你去相应去做的。所以上师讲课听一遍是不够的。如果你相信他并且你有善根的话，会觉得这个很殊胜并记下来，之后去思维去观修。你会想要把这个法融入心中去，有福报的人就会这样去想。福报不够的人就觉得听一次就满足了。这个方面的福报有很多种的，比如说上师一讲马上就理解，理解之后去修就相应了。

[906] 其实一个人的善根福报、和善知识的关系，是有很多层次的。所以说我们要遇到个善知识不容易，几十人亿当中很少人真能和善知识相遇的。你只是遇到一面还不行，必须要被摄受、要依止他。其实就是要听教言，然后要调伏自心，慢慢成为合格的法器。

[907] 在依止上师的时候，如果说你还不是法器（如有些刚刚开始学佛法的人），那么有时上师的一些真实的调伏还没有开始，还没有完全意义上的近摄授，可能只是一般般的摄授。比如他给你讲讲开示、加持加持等等。我们觉得已经好像依止了，但真实意义上来讲并没有准备好接受调化。

[908] 如果真的成了法器，上师在调化弟子的时候，他不是说要让你高兴，而是你有什么毛病他就给你指出来，告诉你应该怎么做。有些时候根本不存在面子或自尊的问题，他就是要调伏你的我执。如果是真实的摄受你的话，就有很多的时候会折磨你、让你受苦，但这个不是无意的折磨。每一个让你受苦、让你不高兴、让你不舒服的都是和你的“我执”背道而驰。

[909] 如果你是一个法器，他就会用很多的方法去呵斥你、调伏你，就像马尔巴调伏米拉日巴尊者一样。他什么手段都可以用，因为作为弟子可以承受，如果承受不了他肯定不会这么做。他天天跟你笑嘻嘻的，让你天天很高兴。其实从另外角度来讲，就说明可能你还没有达到一个被直接调化的层次，所以他只有用这种方式。如果来一个不是法器的，稍微说你两句不好听的，马上就走掉了，对上师来讲可能没有什么，但对你来讲可能就是个大损失。所以上师有的时候会慢慢调伏，相当于父母对孩子，稍微先哄一哄，然后再慢慢调化。

[910] 所以“值遇善知识”其实不容易，这里每个条件我们泛泛看的时候好像都很容易，但真正观察的时候发现每一个都不容易。现在我们要观察，上师摄受我了，这个很不容易，所以我要很谨慎地，认真真地去把自己的毛病调掉，要对上师生信心，经常去祈祷、发愿回向，集资净障，为了让我在依止上师的过程当中都能够如理如法。

[911] 因为知道这个不容易或者对自己非常好，所以就会珍惜。如果没有认识到这一点，是不会珍惜的。觉得无所谓，违背上师教言怎么样？离开上师又怎么样？上师不摄受我又怎么样？就是会这样想。他认为你不会摄受我还有其他人摄受我。然而如果这个心态不变的话，换一百个上师他都会是这样的心态。因此依止上师的时候要有种很殷重的心、敬畏的心，这样就可以从上师这得到很多的利益。

[912] 要如理如法地依止上师是不太容易，所以我们要观想。如果我们不观想，对这个问题认识深度不够，就很容易在每一世依止上师过程当中变得很随意。有时上师的教言或很重要的信息因为我们不重视或听不到就放过去了，其实大恩上师给我们讲的这些都是对我们修行来讲很重要的信息。如果我们很殷重地去接受并观修，这个时候对我们心的调伏，就能够起到非常重大的作用。

[913] 刚刚我们讲要重视依止上师的这些条件：这是去思维什么？为什么要打座去思维这些？有的时候我们思维观察这个引导，但观修了二十遍都没啥感觉，就是因为没有知道为什么要这样想。要明白我思维这个到底是为了什么？所以我们要把这里面的关系和原理弄清楚。

[914] 观修的修法一定与当前的修行是有关的。那么它的联系点在哪里？这是我们要去想的。现在我们在讲暇满难得，“闲暇”、“圆满”的条件很难得，难得在哪个地方？像这样慢慢地想，就会觉得的确是很难得。既然很难得的东西我得到了，就一定不会随随便便放弃，就要去认真地去对待，上下把握这个机会。那怎样才算是认真把握机会？就是用暇满难得的机会去做更有益的事情，什么是最有益的事情？除了修行佛法之外别无其它。通过观修慢慢地把自己的心引导至放弃对今生的执著，开始把自己的心放在真实的能够让我们解脱的佛法上面去。





[915] 这个心通过一步一步的观修，自然而然和出离心、解脱道就开始相应了，这就是转变。通过“四转心法”，心从耽著轮回开始转向希求解脱，慢慢认识到这些重要性之后，观修的时候就会不一样。如果没认识到我们就不知道到底为什么要这样修。很多道友刚刚学前行的时候，很多观念没有学过，所以观修的时候觉得抓不住关键，从某个角度来讲也确实很正常。如果让我刚开始学习我也不知道这个联系。现在由于我们学习很多次前行，很多地方关联的都思维过，所以大概知道这里面哪个地方是和我们有关联的。

[916] 也就是说必须要长时间的学，观修一遍没有什么感觉不要紧，慢慢再继续学，继续地集资净障、祈祷上师加持，很多因缘多管齐下的话，我们的心和智慧会增长的。加上有其他的道友帮助，慢慢我们也可能知道修道的扼要核心或重点在哪个地方。但是关键就是要持之以恒，这个修行的路，对我们来讲是一个以前没有走过的很陌生的路，所以我们更要小心翼翼去探索、不能放弃。我们知道了这个很好，即使这个过程当中会很艰辛，无论如何我们也要坚持。如果把这个重点抓住之后我们就会不会随便说放弃。下面为什么说依止上师很重要。

[917] 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。

[918] “因为佛经浩瀚无垠”，是指佛经很多，佛陀为了度化八万四千种根基，宣讲了八万四千法类。因为佛陀讲了这么多的法语，所以我们要完全要通达是不可能的。现在人间当中佛陀当年讲的，写成文字保留下来的，且翻译成我们语言的也不多。此外佛陀在不同的天界、龙宫等很多的刹土讲的法也没办法思议。

[919] 佛教史有一种说法：当时龙树菩萨讲法，有两个听法的人，身上有很浓郁的香气。但是走到菩萨面前时，香气就消失了，每次都是这样。后来有一次龙树菩萨讲完法，就问：“你们是从哪里来的？”（我的理解是明知故问），他们回答说从龙宫来的。“为什么身上这么香呢？”他们说：“人和龙是两个不同的种族，因为龙非常喜爱干净，怕被人身上的晦气污染，就在身上涂了龙宫的一种保护香，很浓郁。”龙树菩萨说：“正好，我要找香泥做佛塔，能不能给我一点？”（因为上师给他一个授记，要用龙宫的一种香泥做十万个小佛塔。）他们回去告知了龙王。龙王说可以给，但是有个条件，龙树菩萨自己必须到龙宫来住一段时间，好像是三个月，给我们讲法。这个条件如果满足，我们就供养，否则没办法。

[920] 龙树菩萨随即做观察，一方面为了得到香泥，有必要去一趟龙宫。另一方面龙宫的众生也需要调化，这是第二个必要。第三个必要是要迎请经典，有说是《大般若经》，有说是《妙法莲华经》等，要把殊胜的大乘法从龙宫迎请到人间。有这几个必要，龙树菩萨就去了。此后在讲法的闲暇时间里，龙树菩萨会去龙宫一个相当于藏经阁的地方，那里有很多的佛经，一个月都没办法把所有的目录看完。从这个侧面讲，佛经真的是浩瀚无垠。我们认为好像就只是这么多佛经，其实佛陀的经典、调化众生的窍诀方便太多了。超越我们的分别念、超越我们的思维。

[921] 不要说这些存在于龙宫中，还有在无数刹土中的佛法的要典，即便在世间当中，也不少的。当然龙宫中的佛经要比人间留下来的多。人间留下来的经典，在佛教史当中曾遇到三次法难，毁坏很多。不是被火烧了，就是被外道的军队毁坏了。三次法难之后所存无几。剩下的一部分只有一二百函，被高僧带到西藏或汉地，翻译成我们的文字。其实是很少的一部分。

[922] 仅存的这些，就是现在最著名、最流行的大正藏，里面的字很小，密密麻麻的，全都是经文。感觉一辈子都看不完一遍，都不敢发心，“我这辈子看一遍大藏经。”看一遍都非常麻烦，更何况通达。要从这里面找到修法的关要，如果自己去做，第一意思不一定看得懂，也不一定看得完。即使看完了，把词句看懂了，从里面去提炼和相续有关的修行的方法，自己的智慧做不到。不知道怎么下手，从哪里下手，好像每一个都是对的，都是非常殊胜的。对自己的相续来讲，到底从哪儿开始入手？是从空性入手，还是从哪方面入手？凭我们自己的能力根本做不到。这就是依止善知识的必要性。

[923] 圣教多之又多，所表达的意义无穷无尽。现在我们学习到的和佛陀经典中提到的所知没法相比。什么重要？善知识重要。善知识通达了佛经之后，对于修行的要点有能力做归摄，并告诉我们主要的内容。修学从哪个地方开始入手？上师会有窍诀。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。

[924] 上师会告诉我们先学《大圆满前行》。《前行》是祖师们对佛经学习的心得，是留下来的引导。从所有佛经中归纳出的第一步就是要生起出离心。对一个佛教徒来讲，要成佛的第一步就是出离心。出离心怎么修？上师告诉我们有四种修法——暇满难得、寿命无常可以打破对今生的执著；轮回痛苦、业因果可以打破对后世的执著。这时会生起“我要解脱”的心，然后开始修皈依、发心，慢慢地一步一步成熟。

[925] 所以上师的窍诀很重要。否则即便把《前行》的法本告诉我们，学了之后次第也很清楚，但我们自己也看不出到底是怎样做。上师会告诉我们，这个意思是对照什么，那个意思是对照什么；怎样去观想，怎样去作意。在给我们传讲的时候，上师会把他的经验告诉我们，直接把修法的方式教给我们。不用自己去摸索，上师直接把自己的智慧总结出来的经验告诉我们。比如在看这本书时，应该这样去理解，应该这样做，这样我们就可以了解这本书的正确观点，知道它所表达的正确意义。

[926] 为什么说善知识很重要？佛法所传递出来的观点，如果你接受的教育背景不一样，这样去看法本，只能够和所受的教育相应，超越不了。因为所受的教育之外的东西是没有学过的，通过教育的背景来看法本，可以理解一部分，但是理解的这部分是法本本身的意思吗？不是，只能说是你理解的。我们受的教育是有局限的，会通过所受的教育去看人、看事、看某种现象。比如我是受东方教育的，我就会用东方的道德观去看这个事情；他是受西方教育的，他就会用西方的观点来看这个事情。我们所受的教育，会在我们理解一些东西时发生作用。

[927] 如果没有善知识的引导，我们在学的时候，肯定是自己所受的教育起主导作用。所以我们看到的法本，并不是真实的意思，那么它正确的观点是什么？上师出来了、善知识出来了，他们就是这方面的权威。我们不用去摸索这样理解到底对还是不对了。上师会直接告诉我们，法本的本意就是这个。了解它的本意，再去观想、作意，就能达到这个状态。所以依止上师学习和自己摸索完全不一样，没办法相比。

[928] 上师给我们讲法本本身的意思是什么？怎样正确理解空性？怎样理解如来藏？菩提心是什么？把正确的思想告诉我们。不管受什么教育，上师把正确的意思告诉我们，正确的种子就有了。在这个基础上思维、遣除怀疑、生起定解，修行就很迅速。不需要绕弯路，上师直接把正确的意思告诉我们，这本经典就是这个意思，按照这个理解就对了。这样多快、多好！

[929] 上师的窍诀没有任何一个人可以代替。我们根本不懂得怎么样去总结修行的关要，甚至连它本意是什么都不知道，必须要上师来开显。要从这么多的知识里找是很难找到的。就像进了迷宫，如果不知道怎么走脑袋会晕。但是如果有一个很好的向导告诉我们怎样走，一下子就出去了。这是有经验的人。佛法也是一样的，我们好不容易生起想学佛法的心，进来一看，这么多知识，怎样下手？不用怕，先学这个、再学那个，慢慢就学起来了。不但要学，而且要观修。一般来讲，观修的时候内心会产生一些觉受、智慧会增上，在这个基础上再一步一步去做。

[930] 上师会告诉我们用祈祷的方法来集资净障。我们不是一个人在奋斗，有很多佛菩萨想帮助我们。但是我们自己不去祈祷，和佛菩萨就联络不上，这也是因缘法。上师会告诉我们，一个人奋斗很困难，要祈祷、呼唤上师诸佛帮助你。他们很想帮助你，你也很想让他们帮助，这样就结上因缘了。之后上师会告诉我们，这样学习还不行，要增上福智。怎样增上？要供水、供曼扎，通过这样增上福德。还要通过忏悔的方式把内心的障碍清净掉一部分，这时智慧就会爆发。对我们修行来讲，这些都是快速的成熟的方便。如果没有上师引导，就没办法解决。

[931] 有的道友不学习的话，会出现：我观修的很对，时间也用了，就是不进步。上师会说，这种情况需要集资净障。方向正确却进步不了，说明福报浅、罪障深，这时要做的就是集资净障。集资净障之后，同样是这样修，就会一下子跳过去。诸如此类情况很多，我们自己根本发现不了，但是有经验的的上师就会知道，现在应该做什么。我们依靠自己的能力没办法懂，即便有法本，也没办法抓住它的扼要。比如《前行》，文字很简单，但上师不解释的话，我们是不会知道这里面的关联、要点的。

[932] 下面讲一个公案说明上师窍诀的重要性。

[933] 从前，阿底峡尊者来西藏时，库鄂仲三人曾经向尊者请教道：“一个修行人要获得解脱或遍知果位，经论教典与上师的窍诀二者哪一个重要呢？”

[934] 朗达玛灭佛之后，西藏的佛法比较衰败，很多菩萨们的发愿与阿底峡尊者悲心相应，就从印度将尊者迎请到西藏，开始进入后弘期。尊者有三个主要的弟子，“库鄂仲”是三位大德的名字的总称，“仲”就是仲敦巴尊者，他是主要的。大恩上师讲记中也提到，他们是三怙主——文殊菩萨、金刚手菩萨、观世音菩萨的化现。



[935] 他们是主要的弟子，一方面依止上师学法；一方面通过问答的方式，留下了很多对后代的修学者非常有启发的、加持力很大的教言。噶当派的传统教言，对修心方面加持力非常巨大。他们曾经向尊者请教：“一个修行人若想获得解脱或者遍知的果位，经论教典和上师的窍诀哪一个重要呢？”

[936] 尊者不假思索地说：“当然是上师的窍诀重要。”

[937] 三人又问：“这是为什么呢？”

[938] 尊者答道：“即使对读诵传讲三藏无所不知，对诸法的法相无所不晓，但如果实地修行时不具备上师指点的实修口诀，就会造成正法和行人互相脱离的结局。”

[939] 经论教典和上师的窍诀，阿底峡尊者说，当然是上师的窍诀重要。这当然不是说经论教典不重要，而是说在实修时、要获得解脱时，上师的窍诀是很重要的。

[940] 三个人又问，为什么呢？尊者说，即便是能够读诵、传讲三藏，对经律论三藏无所不知，对一切诸法的法相也非常通晓，不意味着就懂修行。要读诵、传讲的整个三藏归纳成能够调伏心的修法的窍诀，必须要有上师的指点。学习、通达、背诵了这么多，实际要解脱时，到底怎样去修呢？我们靠自己不一定能搞清楚。知道很多、但不知道怎么去用。就像一个人有很多土地或者有很多钱，但是不知道怎样使用，怎样投资。这时候就需要有一个有智慧的人来指点：你应该这样做，应该那样做，这部分钱应该这样，那部分钱应该那样，这个有智慧的人会把财富给你理的很清楚，把钱用到该用的地方，不会损失而会增上。所以说，他有庞大的资源，信息量很多，但是怎样在这么大的信息量中找到调伏自己心的方式？这时候需要一个明眼人来指点。

[941] 如果你是通达三藏的人（现在很少了，本来就很少），即便是对整个教法很熟悉，知道的很多，但怎么去把它用在调伏自心上呢？这点可能自己是没有办法了解的。在实际修行、想要解脱的时候，怎样把这么多的知识转换成能够让你突破轮回的殊胜的要点、利器呢？经论教典有很多，但是真要用在突破轮回上，好像每个都行，又好像每个都不行。为什么呢？因为内心中并没有把握该怎样去修。这时候就需要把这些知识变成世间修行的窍诀、变成次第的修法。变成窍诀之后，就可以从这里入手突破轮回的障碍，就可以获得遍知果位。如果没有上师的实修口诀，就会造成正法和行人相互脱离，正法是正法，行人是行人，正法和行人的相续有很大的距离，没办法相融合。

[942] 平常我们讲法入于心，要变成心的一部分，自己的心要变成正法状态。怎么样才能融合呢？这么多的修法，自己的时间精力也有限，再加上现在内心具有烦恼的种子，怎样才能调伏烦恼，才能法入于心呢？这必须要有上师的指点，有实修的口诀：应该这样去观修、去作意、去操作。所以这时候依止上师就很重要了。第一个方面是这样讲的。

[943] 三同门继续请教道：“如果完整地归纳上师口诀的修法，能否概括为净持三种律仪与三门勤奋行善呢？”

[944] “三同门”就是刚刚讲的库、俄、仲这三位师兄，他们在阿底峡尊者的弟子中属于佼佼者。“三种律仪”从密乘的角度来讲：第一个是别解脱戒，第二个是菩萨戒，第三个是密乘戒。如果从菩萨乘、显宗的角度来讲，三种律仪就是：禁恶行戒、摄善法戒和饶益有情戒。但这里讲的“三种律仪”非常可能是指誓言，就是三乘戒律，即别解脱戒、菩萨戒、密乘誓言。“三门勤奋行善”，三门就是：身、语、意。身、语和意都安住在善法中。

[945] 那么净持三种律仪和三门勤奋行善是不是就是所有上师的口诀的归纳呢？

[946] 尊者回答说：“这样概括还不足够。”

[947] 真正的有经验的人知道这里缺什么。虽然这些方面大概、泛泛来讲好像差不多是够了，但还会有一些不圆满的地方，有一些漏洞，还没办法真实达到比较圆满、标准的修学方式。

[948] 三同门问：“这又是为什么呢？”

[949] 那为什么不足够呢？这样概括还差了什么？下面尊者就解释回答，

[950] 尊者答言：“即便三戒守护得清清楚楚，但如果对三界轮回没有心生厌离，仍然是轮回之因。

[951] 如果三种戒律守护的很清净，但对轮回没有产生厌离心的话，守护三戒本身也只是变成轮回中获得安乐的因，没办法获得真实的解脱。

[952] 这里我们要分析一下原因是什么呢？此处所讲的“三戒守护得清清楚楚”的意思是说，把戒条守得很清净，没有违犯戒条。但是守得很清净并不意味着他能知道这个戒律的精神、核心。如果有上师的窍诀，对三戒的解释就会不仅仅是一个戒条。不知道戒律的核心和精神的话，很多修行者很怕戒律。为什么害怕戒律？他会觉得戒律是一种束缚：不能这样做、不能那样做，好像很多绳子把你捆的结结实实，你在世间中什么乐趣都没有了。他就觉得这太恐怖了：我不受戒就很自由，这个也可以做、那个也可以做，受了戒就被束缚住了。其实他只是知道戒律的表象，不知道它的精神。真正戒律的精神是保护我们的，让我们不要去造恶业，让我们去修法的。

[953] 大恩上师在此处解释，真正的别解脱戒一定是以出离心为基础的。有强烈的出离心，别解脱戒肯定守得很清净，这是真实的圆满的条件。所以阿底峡尊者回答，如果只是表面上把别解脱戒守得很清净，而没有认为守戒是为了出离轮回，这种持戒的结果会怎么样？持戒得升天，但这不是解脱的因。所以说在守戒的时候，必须要有出离心来守护。法王如意宝、大恩上师在讲的时候说：真实的别解脱戒一定要有出离心。这已经是上师们归纳的窍诀了。所以说真实的别解脱戒，肯定是在出离心的基础上的。这个戒律就是解脱的因，这已经相应它的核心扼要了。

[954] 第二个菩萨戒。菩提心圆满了，菩萨戒就好守。所以说真实来讲，把菩萨戒守得很圆满，不是只在戒条上守得很清净，如果菩提心、利他心没有圆满的话，菩萨戒也没办法成为真实的解脱轮回的因。如果是一心一意利他的菩提心基础上守护的菩萨戒，就会成为成佛的因。

[955] 第三个密乘戒。密乘戒是什么呢？有时候我们看到密乘戒要求不能做这个，不能做那个。比如说密乘戒要求不能间断供养，不能间断手印等等。我们就照这样做了：每天都在打手印、念咒。但实际上密乘戒的核心是清净观。清净观能不能解脱呢？当然可以。清净观就是一切都是大清净、大平等的。清净观的十四条密乘根本戒，本身就包含了密宗的见解和修行。所以如果你能安住清净观，在这个层次上把密乘戒守得清净，那一定是很快捷的成佛的因，这是毫无疑问的。

[956] 这里阿底峡尊者的意思，并不是说你按照出离心、菩提心、清净见把三戒守护的清净了还无法解脱，绝不是这个意思。阿底峡尊者说：如果你只是没有违犯戒条，但内心中没有出离心的话还是没有办法解脱的，所以必须要抓住三戒的核心，这是第一层次。

[957] 即使是三门日日夜夜、勤勤恳恳的奉行善法，但如果不懂得将善根回向圆满菩提，那么，善法也会被颠倒分别念一扫而光。

[958] 这是第二个层次。弟子们说：能不能归纳为三门即身语意都非常精进地修行善法？阿底峡尊者说：还不够。即便是三门日夜都安住在善法中：身体一直顶礼、转绕；口里经常念佛、念咒，心经常安住在发善愿等等。即使像这样三门日日夜夜、勤勤恳恳地奉行善法，但如果不懂得将善根回向圆满菩提，那善根会空耗，善法也会被颠倒分别念一扫而光。

[959] 这个后面还会讲，没有回向的善根是属于无记法。无记法的意思是说不确定善根成熟在哪个方面，因为没有通过回向来让它定型（回向就是定型）。如果没有回向的话，善根就会变成无记了，第一没有办法确定在哪个地方成熟，第二因为没有通过回向来定位、没有用回向来引导它的走向，所以这个善根不一定成为成佛的因。

[960] 即使你日日夜夜都在做善法，但是因为沒有回向，这个善根到底往哪方面成熟？它不一定能成为解脱的因，也不一定成为成佛的因，也许就会成为轮回的安乐的因。因为我们每天会生起很多的分别念，如果哪一天突然生起一个很强烈的分别念，那么三门所行的善会一扫而光。一念嗔心起，就会焚烧一百劫或者一千劫中布施持戒等等所积累的资粮。《入行论》中也讲过，善根很可能被颠倒分别念一扫而光。所以不懂得回向也是不行的，回向是在三门行善之后必须要做的，这是很重要的修法。

[961] 纵然具备智慧超群、戒律清净、讲经说法、观修境界等一系列功德，但如果沒有舍弃世间八法，一切所为也只能成为现世的生计，而不可能获得来世之道。”

[962] 纵然一个修行者的智慧很超群，能够背诵、理解很多的经论；戒律也守得很清净；口才也很好，能够经常讲经说法；并且还有一定的观修境界，可以长时间安住在寂止状态，七天甚至于十五天都安住在禅定当中等等。即便这个修行者有些观修的境界，有的时候能够见到本尊、见到佛菩萨，能够见到





放光，甚至有些拙火等等。但是如果他没有舍弃世间八法，内心还是耽著轮回，那么他一切的所作所为都只是为了现世的生计、为了今生能够得到财富、得到名声等等，是得到现世生计的一种因，说明他都是为了这个在奋发。

[963] 也就是说他的心相续和这些境界、和讲经说法等等之间被一根耽著世间八法的绳子联系着。就像一根桩子牢牢地钉在地上，桩子上有一条绳子，绳子上捆着一条牛。这个牛怎么跑、怎么转，都是没有办法离开这个绳子的。所以说不管怎么努力，都是围绕世间八法的，没有办法离开这个状态。修行者如果耽著世间八法，那即使有暂时的超群的智慧、暂时的戒律清净、讲经说法利他、暂时的观修境界，但是这些都会因为没有拔除耽著世间八法的桩子的缘故，使得所作所为都只能局限在小范围中。也就是说只能是围绕着现世的生计而转的，这全都是成为轮回的因，不可能获得来世之道。

[964] 真实的要获得解脱，就要舍弃世间八法。看破、放下世间八法的主要的修法，就是现在所讲的四个转心法。让我们看破今生、看破来世，一心求解脱，这就是我们要做到的，所以说这是很重要的。

[965] 所以说，得到上师善知识的摄受是非常非常的重要。

[966] 这里讲的就是得到上师、善知识的摄受是非常重要的，这就是做个归摄了。

[967] 我们要认真真观察自相续，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。

[968] 我们认真观察自相续，如果八闲暇的本体和十圆满的特法，这十八种暇满都已经完整无缺地具足，那么就是具备十八暇满的人身了。

[969] 当然这很困难，我们刚刚分析了十八种暇满的条件，接下来观察数目差别，那真的是更加明显了。前面大部分我们都是从七十亿人的角度来讲的，如果把把这个范围放大的话，那就不是七十亿人的问题，还有很多旁生、地狱、恶鬼，如果把这些算进来，那获得暇满人身的人，简直是可以忽略不计了，几乎没有。从这个方面讲，具足暇满人身的人比例是太少了。

[970] 如果真正是完整无缺地具足十八暇满的人身，这也只是开始。十八暇满只是可以修法的机缘，修持解脱道的所依的身份有了，但这不保险，十八暇满可能退失，如不使用还会空耗。只不过有这个潜力、能力、机会可以去修佛法，在这基础上可进一步修解脱道，但这机会也可能被浪费掉。现在很多人的机遇就是这样，如抓住了可能会得到很多钱，但如错失或者浪费了，有可能是大损失。暇满人身是可以修持殊胜解脱道的，如果不加以使用：第一，可能被闲置、被空耗掉，天天无所事事，进一步可以修，退一步则会空耗。

[971] 比如我们佛弟子，从条件观察下来十八种暇满都有，但部分佛弟子每天啥都不做，或做一点点，没有认真真进一步地修解脱道，基本上是闲置的。还有部分佛弟子，不单不去修法，反而用这个人身去造很大的罪业，这就不不是闲置的问题了，是非常可惜的事。所以我们要善巧地使用它，怎样去使用？它只是一个基础、好的开端。好的基础可能被浪费，也可以造很大的罪业，怎样做选择？必须我们要反复地去观察。

[972] 在《亲友书》中讲的比喻，金子价值连城，可以做佛前的供品，也可以打造佛像，黄金的盘子如果扔在仓库里就是闲置。还有一种愚痴的人用黄金盘子装粪便，这就是真正大的浪费。所以我们的人身就似一个黄金盘子，是用它来做更有意义的事情还是闲置——让它造罪业？选择权在我们这里。我们学习了就知道人身有三个走向。直走？左转？右转？到底应该怎么做？如果往直走是解脱道，左边可能是闲置，右边可能是造罪。一步步学下去就知道不能造罪，轮回太苦了，一定要求解脱，慢慢知道这个暇满人身一定要好好用，不好好用下辈子不一定再能得到这个人身了，得不到人身解脱就没有希望了。

[973] 现在已在求解脱道，这是最好的开端、最好的所依，第一我们要欢喜，这么难得我得到了；第二要好好地使用，一定要考虑用这笔钱做最好的投资，得到最大的收益。这就要去想我们这个人身，这么大一笔财富，是投资解脱，还是投资造罪业？我们要好好观察，观察后相信真正有智慧的人会下决心一定要追求解脱，能真实地使用暇满人身，让暇满人身的利益最大化。今天我们的课就讲到这个地方。

[974] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[975] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[976] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[977] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[978] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第22课辅导资料

[979] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[980] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[981] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们再一次一起来学习华智仁波切所造的殊胜的引导文《大圆满前行》。

[982] 《大圆满前行》是大圆满的一种前行，如果以后我们要修持殊胜的大圆满，前面这些基础的修法必须要学修、要在内心产生这样的状态，这样我们才可以进一步修更深的法。越深越高的法越能够相应我们心的本性、越相应实相。为了相应实相的缘故，前期的准备非常重要。

[983] 现在所学的《前行引导文》，主要是把我们的从耽著轮回的状态，调整到追求解脱的状态，不单单是自己要解脱，而且要愿一切众生都能够获得殊胜的解脱。所以这个修法前面的共同外加行，主要就是转心的四思维。如果我们能够学习转心的四种思维法，能够观修，那我们的的心就可以转变。当我们生起了出离心之后，进一步地依止善知识，修皈依、发心、修金刚萨埵忏悔罪，修曼扎、修上师瑜伽等等。这一系列的修法，让我们的心成熟，相应于殊胜的法义和究竟的实相。

[984] 现在我们学习的是《前行引导文》中共同外加行，分了六个科判：第一个是暇满人身难得，第二个是寿命无常，第三个是轮回痛苦，第四个是业因果，第五是解脱利益，第六是依止善知识。这是在不共内加行之前要修持的共同外加行，这几个阶段我们必须学、要修、要安住。如果没有学就不会了解，没有思维也没办法产生真正的定解，没有修行内心不会有觉受。如果没有达到这种状态，后面的殊胜的法就会没有梯阶和基础，上面更高的法也无法修行。

[985] 所以前前的修法都是很殊胜的。一方面前前的法都比较简单，后后的法都比较深奥。现在很多修行者，不了解这样的修行次第，往往喜欢好高骛远，也就是喜欢高的法、大的法，但忽略了前行基础。觉得“前行”的法太基础、太简单了，认为自己不需要。当然，好的法、深的法每个人都是有兴趣的，但是如果前面的这些基础没有打牢的话，后面的法将很难真实地和自己的心相应。其实前面的法一方面是比较简单，但是换个角度来讲，前面的法也越容易和当前我们的心相应。后面讲空性、如来藏的光明等，这些都是超越分别心的状态，菩提心也是很清净、很伟大的心的状态。但是思维暇满难得、寿命无常这方面的法，和我们现在这种刚刚学习佛法的初学者的分别心的状态比较接近，我们先思维这个就容易在心中引发共鸣，也容易在内心产生感觉、产生修行的证量。

[986] 在这个基础上如果真实地产生了修行的证量之后，再修比较抽象的，或者比较深、比较难的法，因为已经有了前面的基础，再难也难不到哪去。但如果没有前面的基础的话，那就的确是很难。因为根本没办法让法和自心相应，也没办法知道到底该怎么修、怎么安住，这中间的差距太大了。大恩上师经常强调前面的加行基础重要。我们要真实地了解，然后一心一意地以非常殷重的心态来对待这个问题。只有以殷重的心态对待它，我们才愿意认真地学、认真地观修。有了这些基础，后面的法逐渐就容易了。如果没有前面的法，后面的法是非常困难的。这个也是次第。

[987] 上堂课我们讲了次第的意义，就是从一楼到十楼，每一个都是一种次第、一个阶段。从这个角度来讲，次第也是代表我们在当前比较容易到达的一个阶段。否则的话虽然我们的分别心和究竟的实相之间是有法和法性的关系，但是如果我们的没有成熟的话，仍然没有办法发生奇迹。佛法的境界很殊妙，但是以我们现在庸俗凡夫的状态要达到超越一切分别的、完全自在的状态，中间还是需要时间，需要不断地学修、不断地进步。这里提供了很多阶段性的修法，对我们来讲非常的重要，这就是共同外加行。



[988] 共同外加持第一条学的是暇满难得。现在我们得到的人身，是佛陀观察整个六道的身分中，最适合修行佛法、最容易与佛法的境界相应的。天人的身份虽然殊妙，但是在修行佛法方面也很差，其它的地狱、旁生、饿鬼的身份就没办法修行佛法，因为他们有各式各样的痛苦。我们现在这个人身是非常适合修行佛法、非常适合安住于法义的。

[989] 人身也分一般的和暇满的人身。普通的人身虽然得到了，但是对佛法没有兴趣去修持，也就没办法追求法义，进而也就得不到佛法的境界，所以这个叫普通的人身。真正的暇满人身，是指对于心灵的究竟状态，对于解脱的状态是有兴趣的，有善根去追求或者学修的人身。所以说暇满人身是有条件的。

[990] 前面讲了八种闲暇、十种圆满，这叫十八暇满。十八暇满的人身主要是相对于普通的人身而言的。今天我们还要讲的这种无暇是比较严格的，在佛法修行的过程中要注意观察，一旦有了这种违缘，我们要及时发现、及时对治。否则有可能在修行佛法过程中被这些违缘所障碍，没有办法进一步地修学，就很容易半途而废。

[991] 华智仁波切在此处引用了更深的教言来宣讲。我们学习之后就知道了这里面的标准很严，他是用共同层的要求讲暇满人身，就是前面所讲的十八种闲暇。八种就是远离无暇之处的，有闲暇就是指有机会，然后十种进一步的补充和圆满，所以前面讲到了十八种暇满。如果单单讲十八种暇满，我们很多人这些条件基本上都具备了。

[992] 但是今天所讲的是很严格的无暇。在学习佛法的过程中，我们认为暇满人身已经得到了，现在可以稍微放松一下。如果在这样的状态中，很容易发生这里面所讲的错失机会，这称之为无暇。所以我们要进一步学更严格的标准。如果说按照一般的标准，我们达到了，严格的标准也达到了（正如今天和下堂课要讲的十六种无暇），如果把这些无暇都遣除了，那么这种修行的状态是非常适合于生起功德的。所以说我们要了解这里所讲的违缘是什么，然后要尽量地遣除。这是我们学习更严格暇满人身的必要性。

[993] 为什么要讲这么严格的标准？要让我们成为标准的佛道行者的话，必须有些条件。如果刚刚进入佛门，条件不会特别严格，是比较宽松的。当我们愿意进一步修行、进一步前进，标准不可能永远是一样的。就像上学一样，也是逐渐由浅入深的，如果只是想保留在当前的阶段，你不用再学下去。但如果要学下去，对次第的要求、对方方面的要求，就可能是后后超越前前的。佛法的修行也是逐渐深入的。

[994] 我们在学习佛法之前，了解的佛法就是一个寺院，寺院中有个大雄宝殿，有一个佛像坐在这儿，我们就请香去供养、磕头、许愿，这就相当于行持佛法了。一般的人看佛法是这样的。当我们真正走进佛法的时候，就会发现越学越深，它的义理、修行的方法、境界越来越深入地展现出来。

[995] 佛法的智慧是很深邃的，从凡夫到佛，里面很多深邃的状态。我们也需要次第地进入这种深邃的状态，一下子是很难理解的。但是次第地进入的话，我们就可以由浅入深地学习佛法。这里面的要求刚开始的时候不是那么严格的，当你真实愿意去修的时候，要求就越来越严格了，因为你慢慢可以做得到了。这里面的要求如果能够做得到的话，那么我们内心的境界也更容易生起来。

[996] 一般世间的人，如果非常懒散，没人管很自由，就没办法成就什么事情。如果要想成就什么事情的话，你对自己的要求，还有其它环境对你的要求都会比较高。如果能够承受，那就能够做很大的事情。世间是这个规律，佛法也是这个规律。

[997] 当然每个人的根基是不一样的，初学阶段、学习了一段时间，或者学习到最后，都是不一样的。后面我们学菩萨乘的时候，那种发心作意、那种高标准，如果达到了就是个标准的菩萨；如果没有达到，我们可以慢慢去靠近、慢慢去努力。所以佛法也是通过这些次第循序渐进地让我们达到可以达到的状态，而不是说一下子给个高标准，达不到就会让我们失望、伤心沮丧，绝对不是这样的。我们前面讲了，次第性在我们这个阶段也是可以做得到的。这样逐渐上进就像我们上楼梯一样，从一楼到十楼虽然很高，但是从一楼到二楼是比较缓的方式，我们都能够接受，然后到了上层休息一下再往上走。只要不停止的话，是可以到达顶楼的。

[998] 所以说佛法的境界虽然高，但是如果循循渐进、持之以恒地去学习的话，也能够达到像释迦牟尼佛、阿弥陀佛一样高的境界。但关键是我们学，学了就知道佛法的原理，之后再实践，这样的话就逐渐可以转变了。

[999] 今天我们要学的是比较严格的一种无暇，下面我们看原文中怎么讲的：

[1000] 此外，全知法王无垢光尊者在《如意宝藏论》中还讲述了暂生缘八无暇及断缘心八无暇，不被这些逆缘所转也同样至关重要。

[1001] 此外的意思就是说在前面所讲的十八种暇满人身之外，更严格的标准是全知法王无垢光尊者提出的。无垢光尊者大家比较熟悉，是宁玛派的一代中兴的祖师。宁玛派是以大圆满法为主。在无垢光尊者之前，大圆满法还是比较零散的，但是无垢光尊者之后就有系统的整理。这相当于分界点，有些说法是在无垢光尊者之前，在修这些大圆满的时候，都不需要修本来清净，直接修托嘎都可以。但无垢光尊者之后，先要修本来清净，然后再是任运自成的修法。

[1002] 无垢光尊者之前的修行者根基比较好，一些零散的窍诀就可以让他们解脱。无垢光尊者就开始把这些零散的窍诀整理、归纳成体系。所以说他老人家的著作非常多：《七宝藏》、《四心滴》、《三休息》、《三解脱》等等，这一系列的修法都是经他很系统地整理之后流传到现在。如果没有无垢光尊者整理中兴的话，后代的修学者学习大圆满，或者证悟法性，就会有障碍了。

[1003] 关于无垢光尊者的功德，大恩上师翻译过的尊者的传记里也记载了很多他老人家以前怎样苦行、学习、修行、成就、度化众生、写书等等的故事，看了之后一定会生起信心。还有大恩上师翻译的《藏密佛教史》当中，无垢光尊者的传记也是最广的。

[1004] 我们应该了解这些祖师们是怎样修行的。其实这些祖师们的传记不单只是一个故事，这是后代的修学者们可以参照的很多示现。祖师们的传记都是活生生的教材，这个殊胜的教法怎么样去实践？怎么样去体验？怎么样通过闻思修的次第去做？这里面就有活生生的例子示现。所以我们在学了大圆满等论典后，再看传记中这些祖师们是怎么实践佛法的，对我们也是有很多的启示。当我们懈怠的时候，看看尊者们的苦行；当我们不知道怎么修行时，看尊者们是通过什么样的方式达到这样一种成就，就会有很大的领悟。

[1005] 无垢光尊者在《七宝藏》之一的《如意宝藏论》中，讲到了十六种无暇。十六种无暇分别为暂生缘的八无暇和断缘心的八无暇。我们了解这十六种无暇，不被这十六种逆缘所转也同样至关重要。具体来讲这十六种无暇是什么呢？

[1006] 《如意宝藏论》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。”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。”

[1007] 这里面就讲到了十六种无暇，后面对于这十六种，一个一个都要单独地讲。所以咱们在颂词上面就不用再解释了。这个十六种无暇的出处，就是无垢光尊者的《如意宝藏论》。

[1008] 下面我们看第一个：

[1009] 暂生缘八无暇

[1010] 为什么叫暂生缘？缘就是违缘的意思。什么样的违缘呢？我们在以暇满人身修持佛法的时候，暂时生起来的违缘就叫暂生缘。大恩上师在讲记当中讲，有些地方说是临时性的；但有时候也许是比较长时间的。阿琼堪布在《前行备忘录》中也讲了暂生缘，说这是临时性的、突然出现的违缘。比如你在座上打坐观修的时候还没有出现，但是一下座就出现了；上午没有出现，下午突然就出现了；今天没有出现，明天就突然出现了；今年没有出现，明年有可能出现了。是偶尔性、临时性或者突然性出现的。这些突然出现的违缘，如果发现得越早，越早对治它就消失的越快；如果你发现得晚、任其发展的话，就会逐渐做大，对我们心的影响、修行的影响会越来越大。

[1011] 所以我们要学，要经常性地反观自己的心有没有产生这样一种无暇。如果都没有学的话，当生起这些违缘的时候我们都无法认识。这个是不是违缘我们都不知道，又怎么样去对治呢？就根本想不到去对治。但是我们学完之后，知道这种情况就是法本当中所讲的一种违缘，该怎么样去对治，安住在对治之道当中，就可以把违缘彻底地消灭，我们就可以继续顺利地修行下去。





[1012] 所以第一部分就是暂生缘——暂时产生的违缘，或者临时性、突然产生的违缘。如果认识早了我们也可以想办法对治，这个对治的法后面也要讲。大恩上师在讲记当中也提到了对治法。不单单把这些无暇讲出来，还讲了怎么样去对治。如果只是讲了违缘，没有讲怎么对治的话，对于我们这些初学者来讲，也没有办法通过自己的能力去寻找对治的方法。所以祖师们就很慈悲，一方面讲到了这些违缘，一方面讲到了怎么样对治。让我们有应对的方便。

[1013] 一、五毒粗重：

[1014] 前面颂词当中说“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”。五毒粗重就是第一个无暇、第一个违缘之处。佛经中讲三毒，有时候是讲五毒。三毒就是贪欲、嗔恨和愚痴。五毒就是贪、嗔、痴、嫉妒和傲慢。为什么叫毒呢？因为这些烦恼在内心当中一旦生起来了，就像服了毒药一样。如果吃了毒药我们的身体就会受伤；如果生起了这些烦恼，那我们的心从此就变得不健康了、不清净了，对我们的法身慧命会有一些影响，所以叫做毒。

[1015] 五毒粗重分别是指贪欲心、嗔恨心、愚痴心、嫉妒心和傲慢心很粗重。为什么有些讲三毒有些讲五毒呢？因为五毒可以归摄到三毒当中，如果打开可以分成五毒。这二者之间是有某种联系的，一般来讲贪、嗔、痴三毒就够了。

[1016] 但是更细致些讲的话，比如嫉妒心是属于嗔恨心的分支。当我们看到别人有钱、有智慧或者快乐的时候，我们得不到就会产生嫉妒心。当我们产生嫉妒的时候，内心当中是很不安静、很不舒服的，就像虫子爬一样非常难受。这个难受就是一种比较轻微的嗔恨心，或者和嗔恨心比较类似的分支的状态，所以它是从属于嗔心的。

[1017] 傲慢是什么呢？傲慢是贪欲下面的分支。傲慢就是觉得自己了不起，其实是对自己的一种状态的贪。觉得我这个功德非常好，其实是属于贪欲的分支。所以嫉妒和傲慢可以归摄到三毒当中；如果打开，再把贪心延续下来有傲慢，嗔心延续下来有嫉妒。

[1018] 讲五毒有它的必要性。因为我们平常修行过程当中，有些时候嫉妒心很强盛，有的时候傲慢心很强盛。如果单单讲贪欲和嗔恨，也许有些时候能够兼顾，有的时候就讲不到。所以展开之后把五毒并列，就可以讲得很清楚。世间俗语说五毒俱全，凡夫人就是五毒俱全。在佛法当中讲五毒俱全就是讲贪、嗔、痴、嫉妒、骄傲。它们是修行的大敌。

[1019] 不单单是修行的大敌，在世間日常生活过程当中，如果我们的五毒粗猛、炽盛的话，其实也会影响工作、生活的质量。因为烦恼很粗重，就没有办法安住在平和的状态当中去面对任何事情。在世間当中，如果五毒过于粗重的话，也会成为社会的公敌。在修行过程当中，这个五毒如果炽盛、粗猛的话，它会直接影响到我们修行的质量，或者有可能让我们的修行中断，所以我们要真正地去认知这个五毒，然后知道怎么样去对治。

[1020] 下面我们看五毒粗重是怎么表现成无暇的。

[1021] 对怨敌恨之入骨、对亲友爱恋贪执等五毒烦恼十分粗重的人们，虽然偶尔会生起修持正法的念头，但大多数时间都是被自相续中力量强大的五毒烦恼所控制而不能修成正法。

[1022] 五毒粗重刚刚我们讲了，贪、嗔、痴、嫉妒、傲慢等等。这里面举了两个例子，一方面就是说嗔恨心很严重，对妨碍自己修行或者工作的怨敌非常嗔恨，内心当中有一个很重的结解不开，就永远处在这种非常不舒服的状态当中。当我们内心当中有这种非常严重的嗔恨的时候，就没办法修行，因为修行需要非常平和清净的心态。如果你的心已经被强烈的情绪所控制，哪里还能安住在平静的状态当中去观修解脱的法义呢？它就是一个大的障碍，当内心当中产生了非常强大的嗔恨，这个时候就已经处于无暇状态了，当前这个状态已经是一个违缘了，没办法让我们顺利地修行下去。

[1023] 对亲友方面就过度地贪执。因为爱和恨有的时候是相对的，如果我们对亲有多爱，对伤害亲友的人就会有多恨。并不是说作为一个世间人来讲，修行修成个木头人了，什么感情都不能动，不是这个意思。佛法永远都是走于中道的，不是让我们修成一个没有感情的人，也不是让我们过度地贪执，过度的贪执和过度的冷漠在佛法当中都是要同等排斥的，所以说佛法要行于中道。

[1024] 要有比较冷静或者比较中庸的智慧，以这样一种不偏不颇的状态来面对一切问题的话，就是非常应理。所以说如果对于亲友或者财富、地位等等过度地贪执，就会做出不符合常理的事情。因为过度地嗔恨，心被这种情绪所左右是没办法做出正确判断的。如果对亲友、财富等等过度地耽执、贪心太大，也没办法对于正确的事情做判断。

[1025] 比如说利欲熏心，为什么叫利欲熏心？就是对利和欲方面太过于强烈的时候，是没办法判断该做不该做的。比如说出了这么多贪官就是因为利欲熏心，他们已经被强烈的贪心左右，不知道这样做对还是不对，偶尔觉得这个应该是不对的，但是贪心太强大了，根本控制不住。有的时候就会有侥幸的心理，觉得这样做应该没事。所以说贪心太大，他内心当中一直是不平静的，担心这个事情被发现了怎么办啊？尤其是今年就更明显了，很多人已经做过就惶惶不可终日，万一哪天查到我怎么办？这些都是贪欲心引发的一系列后果，这是一个连锁反应，不单单是今生连锁反应，而且还要延伸到后世去。所以如果过于贪执的话，就不是真正的引起幸福、真正安乐之道，是引起痛苦之道——一系列的痛苦从这儿开始。但是有些人不了解，一步错了步步错，在这方面过度地贪执，就会给我们的人生、修行都来很大的麻烦，所以我们要知道贪欲也是障碍。

[1026] 如果贪执的五毒烦恼非常粗重，就没办法真实地修行，虽然有一定的善根，内心当中偶尔会产生修行善法的心和念头。但是因为五毒太过于粗重的缘故，大多数时间当中自相续都被力量强大的五毒烦恼所控制，那我们就成为它的奴仆了，自己做不了主，永远都是被情绪、被这些烦恼所左右。所以我们要知道，这些对修行来讲是负面的东西，怎么样把它通过修行控制到可调控的范围？这就需要知道它的过患是怎么样，调制的方法是怎样？这就是我们必须学习的。五毒粗重也会直接成为正法的违缘。

[1027] 此处讲到了贪心和嗔心，略掉了愚痴心，愚痴心就是不知道业果到底怎么回事，众生以前是怎么来的，现在是怎么状态，以后会到哪儿？完全不知道，所以叫做愚痴。如果愚痴心很重，当然会对修行佛法延伸很多的邪分别念，或者延伸很多的烦恼，导致自己没办法真实的修行。

[1028] 嫉妒心刚刚我们讲了，就是看到别人富足安乐、生起智慧的时候，内心都特别不舒服。嫉妒心的生起没办法让我们安住在平静之道，当嫉妒心生起来的时候，我们的心就不安稳了、就开始燥动、愤世嫉俗，产生很多其它的想法。虽然每个众生都会有嫉妒心，但是如果你愿意修行，就会愿意在控制嫉妒心方面去着手。看到别人安乐富足的时候，产生嫉妒心对我们有什么帮助呢？没有什么帮助，只是让自己痛苦。对别人对有没有伤害呢？嫉妒心本身是没有伤害的。别人安乐，你在这儿拼命地嫉妒，对他也没有什么影响；但对你自己来讲，你的嫉妒心越强烈、持续的越久，只有痛苦你自己。

[1029] 有可能嫉妒心控制不了的话，回到家里面还会把情绪影响到家人。你把情绪宣泄之后，你的家人也跟随你也产生不愉快的想法，不单单伤害到自了，也伤害了其他人，而且对被嫉妒的对方没有什么伤害。所以嫉妒的状态本身是没有意义的，但是我们一般人不知道怎么去调控它，就只有被动地生起嫉妒、被嫉妒所折磨。所以不去训练的话，就没有能力去对治、控制不了自己的心，但是佛法当中对嫉妒心的控制方法是有整套体系的。

[1030] 当我们有一点点地位、一点点财富、一点点智慧，乃至修行时间比较长等等，这些似乎都能成为傲慢的资本。但其实这些傲慢心产生的时候，前面我们说到，是看不到自己的过失的，同时也看不到别人的功德、优点，完全被这种傲慢的情绪所笼罩，沉浸在傲慢状态当中。如果处在这种自高自大状态当中，哪里还看得清楚我现在应该做什么、不应该做什么？完全都迷失了。所以傲慢对我们修行也是很大的违缘障碍。

[1031] 到底怎么样对治五毒粗重呢？当然我们这儿只是提到一下，展开讲就没有时间了，但是其它地方讲到了一些具体的修法。

[1032] 比如说要对治很重的贪心的话，要观贪执的过患：如果对别人贪著，那么就要观他不净的自体，或者观无常、观他的过患等等。之所以产生贪心，就是认为对境是完美的、愉悦的。如果要对治贪心，就观对境当中的不圆满的部分，这个不圆满是不是他本来很圆满而我却观成不圆满？不是这样的。整个轮回当中的事物没有哪一个是完全圆满的，只不过在我们面前可能会显现圆满的一部分，而且我们会忽略不圆满这一部分。要对治贪心，就要刻意地观察不圆满的部分，让贪心降降温。好的还是好，我们只要保持在正常的好的认知就行了，不要过度地去渲染。如果过度地去执著，认为对境好的心态会越来越炽盛，最后就演变成很强大的贪欲，贪欲一旦炽盛起来，我们就控制不了。

[1033] 比如说世间的财富，钱是好还是不好？钱本身是中性的，说它好或不好，只是每个人的看法不一样。财产本身不存在什么利益、伤害，它是中性的、就是货币而已。对不对？但是使用的时候你的心态，还有你使用的方法、结果，会导致这个钱对你来讲就变成了一种功德，或者这个钱对你来讲变成一种痛苦的因、堕落的因等等。这主要是来自于人的认识和人的使用方法，不是它本身。但是我们有的时候就看到这个钱很好，只是盯着这个钱。有了钱就可以做很多事情，钱越多越好。



[1034] 但是你没有观察到，如果没有使用好这个钱，它本身会成为一种负担。或者说如果你不观察它另一方面隐藏的过患的话，慢慢就会迷失在其中，最后只要能得到钱，啥都可以做，这就引发了很大的过患。所以我们要去想它有可能的过患、它的不圆满的地方。这个不圆满的地方其实是有可能是圆满的，但是我们要想它不圆满，把认为它过于圆满的心降下来。但是既然它有患我们是不是就不用了呢？这个不一定。你可以保持在一种正确的心态当中去使用它。它是一种客观存在的事物而已，只要对它认识的比较清楚，去使用时就不会有负面的心态来左右我们。

[1035] 所以当我们生贪心的时候一定是认为它很好，那么如何熄灭贪心呢？要客观地观察所贪对境的不圆满的地方，主要是降低我们对它的耽著程度。当我们生贪心的时候，远远看到这个东西很好，马上就产生很大的贪心。比如说看到一处风景，远观非常好看，方方面面看都是很完美的，没有发现不圆满的地方，当时贪心就很强大。走近一看其实很假，这里面还有很多不圆满的地方，这个时候我们对它的贪爱就会降低，因为发现了它的另外一面。

[1036] 调伏贪心就是要以这样的方式，让我们发现不圆满的地方，刻意地发现、主动去观察来降低贪执。讲财富有很多的过患，并不是它本身有什么过患，而是我们耽著它有可能引发的过患。当我们知道之后，主动去观修，对它的耽著心就会降低、理智就会降低到正常的标准，我就可以看清楚：“噢，原来是这样的”，这个时候就理智了。否则贪心很大是没有理智的，没办法做正确的判断。对人也好、财富也好、地位也好，对什么东西都是一样的，一旦进入极端就已经丧失理智。

[1037] 如果太过于悲观，就必须要想好的方面，把悲观的情绪消除。悲观是往下走的心态，这个时候要观积极向上的一面，把这个心态提起来，提到什么程度？提到能够正确认识事物本身的正常理智的状态。反之如果对这个事物高估了，就必须要想它的过患把它降到平等的、正常的程度。前面我们讲过，佛法教导我们不要堕两边。如果对它太过于负面了，就必须要想它好的方面；如果太过于想它的好了，必须要想它的负面。所以就在这里面找一个平衡，心智处在正常状态，可以很理性地去看待任何事情。

[1038] 嗔心的对治是什么？主要是修慈悲观。在《入菩萨行论》安乐品当中有很多论述，大乘佛法主要是以慈悲心为基础，所以在大乘佛法当中关于慈悲的修行特别多，比如慈、悲、喜、舍等等一系列的修法。有些人嗔心很重，就刻意地引导他修慈悲心。为什么呢？嗔心和对境有关系，生嗔心的时候主要是认为对境不悦意。

[1039] 看到一个不好的人，但是所谓不好的人也是我们自己贴上去的标签，严格来讲这就是个人而已，就是五蕴和合的一种状态。至于这个人到底是好人还是坏人、是我喜欢的人还是不喜欢的人，这些都是我们贴上去的标签：认为他讨厌，贴个标签——他是我讨厌的人，喜欢的人就贴个标签，这是我喜欢的人。贴完标签之后，当这个人出现的时候，自然而然我们就会引发反应：“噢，这个就是我讨厌的人”。但是人本身没有讨厌，如果他本性是个讨厌的人，那么任何一个人看到他都是讨厌的。但是我们觉得讨厌的人，还有很多人喜欢。所以从这方面讲，他的本性是没有讨厌不讨厌的，只不过我们认为他很讨厌。

[1040] 当我们在观察所谓的嗔恨对境时也是同样道理，为什么嗔恨他？因为我觉得他很讨厌，所以这个对境一定是我不愿意接受的、让我不舒服的东西或者一种状态。所以嗔心和对境之间还是有一定关系的，我们怎么样去降伏自己的嗔心呢？就想他好的方面，他对我的利益、功德、一些帮助等等，当想对方的好处的时候，我就降低对他的反感的程度，而且这个要刻意地反复去观，要观出一种力量。观出力量以后，当我再次见到他的时候，他好的方面自然而然就浮现在我的心中，自然而然嗔心就会降低。

[1041] 所以说贪心是认为对方好，然后产生贪心；嗔心是认为对境不好而产生。如果认为他不好，就观他的好，慢慢寻找他的优点、他对你的帮助，这也是为什么上师说要感恩一切的道理。有些人不懂感恩，看不到这个对自己有什么恩德？外面扫大街的甚至每个人对自己能有什么恩德？他觉得这些和自己没什么关系。但整个社会的运转缺了谁都不行，所以这里面是交错、迭加的关系。我们在这个社会当中生存，都是别人的恩惠，虽然有些时候不是直接地帮助你，但是你在里面生存的话就需要来自于别人的帮助。

[1042] 如果把别人对你的恩惠放大的话，你就会是一个感恩的人，每天会生活在感激当中；如果你把别人对你的恩德无限缩小的话，就不会觉得这个社会对我有什么恩德，而永远处在负面的状态当中。可见我们的心态还是和环境、认知有关的。当我们嗔心重的时候，就去观别人对我们的恩德。真正去分析、观察的话，可以找到很多感恩的对境，即便是讨厌的人、所谓的怨敌，他对我来讲都会有某种恩德。尤其从佛法角度来讲就更多了，佛法感恩的方式更深入一些，这在后面还会讲。

[1043] 什么是愚痴呢？前面我们讲过，众生前面是怎么来的，后面哪里去，现在是怎么状态？愚痴就是我们对前继、中继、后继不了解。怎么样遣除这种愚痴呢？就观十二缘起，也就是观察前因后果。观十二缘起，最初是无明、缘行、行缘识等等，对应我们前世的是无明和行，今世当中的就是识，后面的缘起是生、老、死等。如果观十二缘起，就知道一切众生怎么来的、现在是怎么状态、以后到哪里去，这样就会打破愚痴。当然我们只是大概地提一下，真正的十二缘起是一种体系，它的修法在其它论典当中讲的很清楚，今天不是专门讲这个的。

[1044] 调伏嫉妒心主要是修随喜，大家都知道，随喜心是对治嫉妒的。既然对方已经得到了，我产生不好的心态也没有用，不如就真心诚意地为他高兴。就像我得到快乐、得到地位一样，诚心地替他欢喜、跟随他的安乐而生起欢心，叫做随喜。

[1045] 当随喜心产生的时候就不会嫉妒了，会很高兴。就像我们的家人中了彩票了，我也很高兴，这种高兴是发自内心的。如果自己家里有什么好事，有什么好的转变，当然我也很喜欢，这个时候内心当中是保持欢喜的状态，没有什么不愉快的，是不会有嫉妒心的。要把这种对我们亲近的、关系很好的人的欢喜，扩展到其他我生嫉妒的人上面。这个方面也有一系列的观修，有完整的体系和系统的随喜的修法。

[1046] 所有的众生的本性都是想要离苦得乐，只要有意识的，不单单是人，就像这些狗、猫等。所有的众生是平等的，他们得到快乐的时候我们替他高兴，就像我们得到快乐、就像我的家人得到快乐一样高兴，这是心很善良的状态。如果当别人快乐、当别人得到利益的时候，我替他高兴的话，这个状态是没有嫉妒的，这就是通过随喜来对治嫉妒心。

[1047] 傲慢是对自己功德、利益的盲目欢喜，是飘飘然的一种状态。傲慢有很多对治的方法，平常我们讲的最多的就是天外有天，人外有人。如果你的眼光很狭隘的话，会觉得自己了不起了，但是真正放眼一看，像你这样的人满大街都是，而且功德超胜你的人多的不得了。当我们心胸狭隘的时候，根本看不到这些，觉得在我这个范围当中我是了不起的等等。

[1048] 当你把眼光放大之后，这种傲慢心就会消失。所以有的时候我们的知见太短浅了，很容易生傲慢心、沾沾自喜，很容易产生自高自大的感觉。但是当你真正把眼光稍微放大一点，看一看世界上的情况，马上就没有傲慢心了，没有什么傲慢的资本。只不过你暂时在这个领域当中，在一个阶段当中可能得到一点点东西，而且这些东西也是无常的，谁知道能够保持多久呢？所以盲目的傲慢是没有什么用的，而且傲慢本身是烦恼，会引发一系列恶业和痛苦。

[1049] 对治傲慢我们该怎么做呢？就是经常观自己的过失、观别人的功德。当我们在傲慢的时候，可能是觉得我在这个方面做得不错，而对方做得不好，这时就会产生傲慢心，就看不到自己的过失，看不到别人的功德。反其道而行之——当我们生傲慢的时候就这样想，我这点功德也不算什么，就找内心当中的烦恼过患，找自己不如对方的地方，刻意找出来，安住在过患、安住在烦恼过患当中。

[1050] 经常观自己的过失，就会觉得没什么可以傲慢的。在观过失的时候，别人没有这个过患，我就观他的功德。反过来如果经常去盯着我的功德，傲慢就会膨胀。而经常性反观过失，心就没办法傲慢起来，因为发现自己的过失太多了，有什么可傲慢的呢？现在产生这个功德只是昙花一现而已，如果没有把傲慢打消的话，所谓的这个可怜的功德很快就会消失。为什么呢？因为功德通过什么来保持？通过清净心来保持，傲慢的心是没有办法保持你当前这种状态的。如果傲慢心不消除的话，你当前的功德、智慧很快就可能消失下去。所以傲慢的时候就要经常观自己的过患，安住它，通过这样的方式就可以打消自己的傲慢心。

[1051] 二、愚昧无知：毫无慧光、极其愚痴的人们虽然已经步入佛门，但对正法的句义一点一滴也不能领悟，根本没有闻思修行的缘份。

[1052] 愚昧无知就是“毫无慧光”——内心当中没有智慧光明。“极其愚痴的人们虽然已经步入佛门”，已经皈依、学习佛法了，但是对于佛院所开示的正法的词句和意义“一点一滴也不能领悟”，完全听不懂，没办法放到心中去领悟。“根本没有闻思修行的缘分”，进一步闻思修行的缘分他是没有的。





- [1053] 如果愚昧无知的话，“虽然已经步入佛门”，能够对佛法有兴趣、修行佛法这是好事，但是愚昧无知这个无缘没有打破的话，他在佛法当中很难有更深一层次的进步，愚昧无知属于一种障碍。比如说听法，不要说听密法、如来藏、中观，有的时候可能菩提心这些一般的法义都听不懂。虽然听了，但是意义上完全不知道在讲什么，这样怎么可能在佛法当中得到大的意义呢？对于修行的方法都没懂的话，更谈不上去实践了。
- [1054] 如果处在这种状态当中，进一步修学佛法是有一定的无缘的，那么这个方面我们就要对治，怎么样对治愚昧无知呢？归纳大恩上师讲记当中的意思有三点。第一个就要忏悔，为什么要忏悔呢？就是因为我们自己相续当中累积了太多负面的罪障，所以导致自己愚昧无知。
- [1055] 我们以前也学习过佛陀经教当中的周利盘陀尊者，在当时僧团中是一个典型。什么典型呢？佛陀、其他比丘教导修法的时候，他根本就没办法听懂，把所讲的教义一再简化还是记不住，连“扫尘除垢”都记不住，已经愚痴到这种程度。这是因为他很多世之前做智者的时候，对法义很吝啬，就怕讲了之后别人会胜过他、威胁他的地位。因为这样他就很愚笨，有这样一种前因后果。相续当中业没有消尽之前，智慧的光明是打不开的，他就会一直处在这个状态。
- [1056] 好在遇到了佛陀，周利盘陀以前也曾经出过家，所以因缘还在，佛陀一方面继续教他，一方面让他做一些功德：用我们现在的的话叫发心——清扫经堂、给僧众擦鞋子等。而且还有很多修行者也经常笑话他，这样等于给他做变相的忏悔。做发心工作的过程当中，他的障碍一点一滴地瓦解，一点一滴地松动，当然他内心也不想处在这种状态当中，也很想改变，最后他内心当中的罪障慢慢消除了，因缘成熟之后，突然一天就证悟了。
- [1057] 如果内心当中的障碍很重，也会出现不懂法义的情况。要遣除这种障碍的话，忏悔是个很好的方法。我们要知道，虽然我们看不到以前内心当中到底存在哪种障碍，而且这个障碍深厚到什么程度，但是佛告诉我们，我们内心当中无始以来累积了很多罪障。这个需要忏悔，可以通过主动的方式来忏悔，如果不去主动忏悔的话，这种习气还会在我们相续当中保留，还会一直延续下去。如果现在主动忏悔的话，就可能通过四对治力，通过金刚萨埵等方式，很短的时间当中就把这些负面的东西做一个清扫，相当于集中的方式做一个大扫除，把以前累积到我们相续当中负面的罪障清干净。
- [1058] 忏悔是让我们生起智慧的一种方法，我们可能就没想到忏悔可以增长智慧、帮助我们通达法义。我们平常想到忏悔就是为了以后不受痛苦。其实忏悔尤其是金刚萨埵的功德很多，一方面可以清干净罪障感果；还有就是我们的智慧不显发，是因为有障碍障住了，当障碍去掉之后，智慧光明就会显露出来，忏悔这种功德也是很大的。
- [1059] 此外，通过忏悔还可以得到福德。我们内心当中有些善根还没有显发，这也是因为以前障碍障住了。当我们通过忏悔把障碍去掉，善根就可以显发，可以得到很大的福德。在金刚萨埵修法的后面也提到了，如果如理如法地修持四十万遍，我们在今生当中想要得到的快乐、财富等等也可以得到。原理是什么？因为有障碍的缘故，就没办法显发。
- [1060] 第一要忏悔，现在正是金刚萨埵法会期间，很多道友在修忏悔。因为内心当中的罪障过于深重的缘故，我们的智慧没办法显发出来，为了显发智慧，我们也专门针对这个问题做忏悔。修行者每天在做功课应该都有忏悔的内容，我们自己每天也在不断地造新的业，这也需要忏悔。还有以前累积留存在我们相续当中的业，也是需要持续性地忏悔来慢慢消除，当消除到一定程度的时候，我们的状况就会改观，就会对正法的句义慢慢通达，持续性地修持的话就会越来越有智慧。这个方面是通过忏悔来进行安立的，这个是我们归纳当中讲的第一个条件。
- [1061] 第二个是祈祷文殊师利菩萨。文殊菩萨是智慧的本尊，他以前在因地发愿，谁祈祷我，我赐予他智慧，所以他是三世诸佛智慧的总集。在佛法当中专门有文殊菩萨的修法、祈祷文、心咒，让我们去念诵、祈祷。因为他有这个愿力，愿意帮助我们，我们向他祈求帮助，因缘和合就可以开启我们的智慧。这是世间的缘起所致，是一个自然法则。如果因缘和合了，我们就一定可以开智慧。我们现在对法义很难通达，就要猛烈地祈祷智慧本尊。
- [1062] 以前法王如意宝说过，我的弟子是要发愿一辈子当中一定要念一亿遍文殊菩萨心咒。如果念了一亿遍心咒，今生当中的智慧也会非常猛厉和敏锐，生生世世当中都会变成一个有智慧的人。是因为文殊菩萨是智慧本尊的缘故，所以祈祷文殊也可以让我们开智慧，平常也可以做一些文殊师利菩萨的修法。
- [1063] 大恩上师前段时间也给我们传了文殊语狮子的修法，这种修法增长智慧的速度是非常快的。我们好好修行就可以增长智慧、遣除愚痴，这个修法另外的名字叫遣除痴暗——遣除我们的愚痴黑暗。因为智慧代表光明，用光明智慧来遣除愚痴黑暗。如果能够念诵仪轨或者观修，或者对文殊菩萨供养、祈祷、顶礼，慢慢智慧就会显发，在学习佛法过程当中会越来越通达。而且在讲经说法时得到文殊菩萨加持的缘故，也能够摄受很多人，帮助别人建立起正知正念。所以文殊修法对我们修行和讲经说法来讲，都是非常重要的。
- [1064] 藏地在学文字之前都要念一万遍文殊祈祷、文殊的礼赞文。在修法过程当中一直都要念文殊菩萨的种子字、心咒，或者观修文殊菩萨，这对记忆力、领悟力，以及对法义的通达力都会有很大的帮助。所以说遣除愚昧无知，文殊菩萨修法是很好。
- [1065] 第三个就是要精进地闻思修行。一方面我们要忏悔、要祈祷，但是自己还要努力。多管齐下，很多因缘同时来了，这个时候慢慢也会通达。因为很多法义就是这样的，我自己学法的时候也是这样，很多法学第一次、第二次搞不清楚，但是越往后学，学的次数越多，持续不断地学，就逐渐有触类旁通的感觉。智慧有所增长，以前虽然不懂的，现在不专门去思维，再回过头一看自然就懂，也有这种情况发生，所以自己要努力。
- [1066] 这三个条件在上师讲记当中提到了。归纳起来，第一是通过忏悔清扫前世的障碍、因缘。第二祈祷文殊菩萨，这主要是通过外力的加持。第三个就是自己要精进地学习。这三个方面，一个是对前世罪障的扫除，一个是今生当中的外力祈祷文殊菩萨，还有一个内在的条件就是自己要勤奋修行，如果自己不振奋的话，别人虽然想帮你也没有用。这就是愚昧无知的对治法。
- [1067] 三、被魔所持：如果被宣扬颠倒见行的魔知识所摄受，那么自心将转入邪道而违背正法。
- [1068] “魔”是指邪知识。我们修学佛法需要一个引导者，能够引导我们修学佛法的叫做善知识，把我们引向歧途的叫魔知识或者邪知识。我们好不容易进入了佛法，如果遇到一个宣讲颠倒见行的魔知识（他的见解是颠倒的，行为也是颠倒的），被他所摄受的话，那么我们的自心就会转入邪道违背正法。
- [1069] 这是在修行佛法过程中一个很大的无缘，因为我们学习佛法的时候，刚开始都是被动地学习，别人怎么讲我们就怎样听。刚开始学习佛法就像白纸一样的状态，引导者在上面怎么划，你就怎么样去接受，所以善知识非常重要。如果自己在想要学习佛法时遇到一个魔知识，他给你宣讲一些颠倒的见解、颠倒的修行，这样内心当中这个痕迹就比较难消除，即便是以后遇到了善知识，以前这个东西很长一段时间当中难以消化。何况一直被魔知识所摄持的话，就真实丧失了修行的因缘了。
- [1070] 前期可能有善知识摄受，后期被魔知识所引诱放弃善法的也有很多。这里为什么说暂生缘呢？暂生缘就是说突然发生的。因为我们内心当中有很多种子、习气，不知道什么时候会发生，这个时候如果被魔知识所摄持，那么我们的心就会转入邪道而做出违背正法的事情，没办法继续修行下去。
- [1071] 对治之道就是如理地观察、依止善知识。依止之前要好好地观察他有没有善知识的法相。善知识的法相有很多，大恩上师在讲《心性休息》、《前行》第六品，都讲到善知识的法相。
- [1072] 大恩上师在《前行》当中归纳，善知识如果只具有一条法相，就是一定要具有菩提心，这样就不会把弟子引向邪道，一定是把他往正道上的引。标准的大乘善知识第一菩提心肯定要，第二对大乘的见解和修行的方式应该很通达。可以告诉你大乘对万法的认识、见解，以及怎么样去行持。
- [1073] 如果有菩提心他就绝对不会伤害众生、伤害弟子；有智慧就可以做正确的引导，还有很多的功德。选择上师的时候要观察，观察好之后好好依止。如果发现他不是标准的善知识，要适时地离开，再跟着他对自己修行没有什么作用。
- [1074] 四、懈怠懒惰：
- [1075] 第四个是懈怠懒惰，这也是修行的无缘，在原文当中这样讲：
- [1076] 尽管自己渴望学修正法，但是丝毫不精进，这样懒惰的人一味懈怠、一拖再拖而绝不可能实现修法的心愿。



[1077] “尽管自己渴望学修正法”，一般刚进入佛门的人都有一种渴望（或大或小、或深或浅）：有些人想一定要学法、要精进、要成佛等等。想法是这样的，行为上真正落实的时候一点都不精进，非常懈怠懒惰。“懒惰的人一味懈怠、一拖再拖”，今天应该做的正法明天再做，今天应该修的明天再修，今年应该安排的明年再做，这样一拖再拖就是懒惰的心态，这样就没办法实现修法的心愿。懒惰就是拖延、不精进、对正法没有兴趣。

[1078] 以前索甲仁波切在《西藏生死书》讲了东方式的懒惰和西方式的懒惰。大恩上师在讲记当中讲到这个问题。一种懒惰的方式是典型的睡懒觉、天天无所事事、东逛西逛，即平常我们认为的懒惰，这种状态是不想把心思放在佛法上面。

[1079] 第二种懒惰，比如说工作特别忙，不断地把时间安排的很紧。尤其西方人刻意地把时间安排的特别紧凑，因为一旦空闲下来他就很空虚。看起来很勤奋，其实还是懒惰，他并没有在佛法上面用力。和精进相对的一种西方式的懒惰，就是很紧凑的时间安排。

[1080] 东方式的懒惰，索甲仁波切当时举的是印度的例子，他说很多印度人天天就是晒太阳，泡杯茶在外面喝，上午喝到中午吃饭，吃完饭又晒太阳继续喝，一天一天就这样过去，这些都是懒惰。

[1081] 世间定义的懒惰和佛法当中定义的懒惰不相同。世间定义的懒惰就是好吃懒做不干正事，反过来就是很勤奋地工作。佛法的懒惰主要是不精进追求解脱道。它们的定义不一样，层次也不一样。

[1082] 懈怠懒惰的对治是什么呢？主要是观无常。第二个引导就讲寿命无常，我们不知道到底什么时候死亡，根本没有一个定数。每个人都想长寿，都觉得我明年不会死、后年不会死或者说明天不会死。但是死亡什么时候到来谁知道呢？这些死亡的人，有些人知道死期（下了病危通知书基本上知道自己能活三个月、二个月或者一周当中可能死）。除了这些之外，很多死亡的人都是没有准备，遇到车祸的人没有想到第二刹那、下一秒会死亡，他的想法都是明年干什么，后年干什么，把计划做得很宏伟。但是死亡突然到来是事实，很多人都会对这个目标没有任何准备。修行当中让自己精进起来，就是要观想死期不定。

[1083] 死是肯定要死的，死亡什么时候到来呢？不知道是明年、是这个月，还是下一刹那？或者明天到来都确定不了，确定不了就不能够再去拖延。死亡的时候什么才有用呢？只有善法才真正地发挥作用，对于中阴、对于死亡的刹那只有正法才有用。所以我们在有限的时间当中没有精进地去修善法，那么在死亡到来的时候我们就没有把握。如果在死亡到来之前主动地去修习正法，不管死亡什么时候到来，现在开始努力地准备，这就是对治懈怠懒惰的心态。观修寿命无常可以对治懈怠懒惰，很多修法当中对无常的修行非常重视。

[1084] 五、恶业涌现：

[1085] 恶业涌现是指前世的罪障很沉重。

[1086] 罪障深重之人恶业的大海波涛汹涌澎湃，即使兢兢业业地修法，可是自相续却生不起功德，他本人不知这是自己所造恶业的果报，反而对正法心灰意冷、大失所望。

[1087] 这个情况很普遍，有些人不深入学习教法，即便进入佛门，这个情况一旦出现，根本不知道应该怎么办。首先讲罪业深重是前世造了很重的罪业，这个罪业在今生当中开始发挥作用，“罪障深重之人恶业的大海波涛汹涌”，就是罪业非常大，内心当中的业已经在成熟了，即便显现上面短期兢兢业业地、很认真、很精进地修法。但是无论怎么观修，内心当中就是没有办法产生佛经当中描绘的这些种种的改变、种种的功德。如实地描绘这个状态（很多修行者都是这种状态），后面这个问题就开始发生了不同的转变——懂得道理的人，对这个问题会有一种正确的看待；如果不懂这个道理的人，就会“本人不知这是自己所造恶业的果报，反而对正法心灰意冷大失所望”。他根本不了解，自己修行正法生不起功德，应该是自己以前所造的罪业导致的障碍，反而就觉得法没有加持力，佛菩萨没有加持力，然后开始心灰意冷大失所望。法是正确的，但是只不过自己相续当中罪业过于深厚，所以导致正法的状态无法生起。

[1088] 第二个暂生缘，愚昧无知这一条当中讲了三条，就是忏悔、文殊菩萨修法和今生要精进。“愚昧无知”主要是听不懂法义，“恶业涌现”是生不起功德，侧面还是有一点不一样的。如果罪业很重，虽然也做了很多投入、很多修行，但在短时间当中生不起想要的状态，如果在这个时候学到了恶业涌现这一点，就知道不是法不对自己的根基，而是因为内心当中积累了很多的负面的东西，不扫除之前法的功德显现不出来。

[1089] 所以他就开始努力地忏悔、继续精进、累积突破障碍的因素。如果这样去看待，就不会退失，就会继续精进下去。但是如果不知道这一点，就会出现刚刚我们法本当中讲的这样，怪罪到其他的人、道友、道场、修法、佛菩萨等等，然后开始心灰意冷大失所望，乃至开始诽谤、做很多恶业。每个众生相续当中都有各式各样恶业存在的状态，关键就是我们怎么样去看待这个问题。

[1090] 所以大恩上师在这里面也例举了无著菩萨在修行其中的一个示现，为什么做这个示现呢？一方面来讲，对当时的众生，必须要精进修行才能够成就，还有一个问题，他把示现留下来之后，对我们后代的众生的启发性也是很大的。为什么这样讲？因为我们大家都很熟悉无著菩萨的公案，在后面讲菩提心的时候也会讲无著菩萨的故事。

[1091] 他在鸡足山观修十二年，刚开始六年很精进地修行。不像我们这种精进，他是在山洞里面专修，什么事情都不做，一心一意地修法。但是没有做过一个好梦，没有一点点反应，六年修完他有一点灰心了，认为自己是不是修不成了？就准备要下山。

[1092] 下山过程当中遇到一个人，在路边磨一根大铁棒，他说：“你在做什么？”他说：“我没有针，我要把这个铁棒磨成针”。他当时就想，这个人年龄本来就那么大了，要把这么大的铁棒磨成针，要花多长时间啊？即便磨成针对他的利益有多大呢？世间人对这些很小利益的事情都这么投入、这么精进的话，我是为了弘扬大乘佛法、利益众生做这么有益的事情，不能够轻易放弃，看到这个情况，自己就返回去了，又修了三年，还是没有反应。然后他就觉得没有希望了，他就又下山了。

[1093] 下山之后又看到路边上有一人。在一个很大的岩石上面用鸽子的毛蘸水去刷岩石。无著菩萨问他在干什么？他说：“我的房子在岩石的那边，太阳出来的时候我晒不到太阳，我要把这个岩石刷掉。”无著菩萨又产生类似的感觉——花这么大的时间，要把这个岩石刷掉，他的寿命有多长他也没想过，而且即便刷掉，他能够享受多长时间的安乐吗？而且利益太小了。他就想世间人为了没有利益的事情都这么精进，那么我为了佛法更应该精进，于是回去又修了三年，还是没有任何动静。

[1094] 最后下山的时候，就在村庄里面遇到了一条母狗，下身腐烂了很痒，他生起很大的悲心，就想怎么样去帮助这个狗。生起很强的悲心的时候，他的业障就消尽了，就看到弥勒菩萨现身了。

[1095] 这个公案给我们示现，无著菩萨这样利的根基，最后那一念大悲心也是通过十二年的累积，看起来好像一个善梦都没有，但是他每一天的修行都没有空耗过。他的能量也是累积到一定量时，一个突破口一突破，他所有的障碍就消失了。

[1096] 修行也是这样的，好像一个月、一年甚至三年都看不到进步，一直停留在原地，但是你只要持续修下去，能量就会不断地累积，只不过现在内心当中的障碍比较大，无法把善根显露出来。当我们持续修行，障碍就会越来越少，善根也会越来越多。刚开始时，内心当中的障碍深、福报少，善根被障碍彻底地包裹住，无法显现。

[1097] 比如说，无著菩萨持续投入善法的修行，他内心当中的善根越来越多，包住善根的障碍越来越少、越来越薄，最后一旦突破，所有的障碍就消除了，善根全部爆发出来，就显现出真正光明的境界。如果没有十二年的苦修，也不会有最后一刹那的证悟，正因为前期不断地累积准备，最后才得以爆发。修行也是同样道理，我们不如无著菩萨的根基利。我们现在的修行——听课、念咒、拜佛，也许短时间内不会出明显的效果，但是只要持续地投入，障碍就会逐渐减少，功德会越来越增长，到了一定时间就会显现出它的果。

[1098] 大恩上师讲恶业涌现这方面的问题，对我们是一个启发，对治方法就是持之以恒，坚持很重要。阿琼堪布说：首先找到一个善知识，然后持续地闻思修行。罪业涌现的再厉害，只要不间断地修行，不终止修行的脚步，总有一天会突破的。当我们修不动法、不想学的时候，往往就想停止，这时千万要坚持，不管有没有感觉，只要继续修下去，毫无疑问一定会有突破的。

[1099] 六、为他所转：身不由己被他人奴役的人们，虽然有修法的愿望，但由于受到他人控制而得不到修法的机会。





[1100] 这种障碍是身不由己地被他人奴役。古代是地主和仆人，奴隶主和奴隶等；现在受制于上级、工作的环境、家庭成员。有些人想修学佛法，但是受到控制，无法修行，这也是一种无缘障碍。有些人遇到无缘就想放弃，但不是所有人都存在这种情况。自己有修法的愿望，但“身不由己”，没有人身权利。古代奴隶全部属于他的主人，主人对他们有生杀大权，奴隶若想走、想换个工作，是没有可能的，可以从喂马换成喂牛，但是没有办法脱离主人的控制，毫无自由可言。

[1101] 但现在很少有那种情况，有的可能是被生活所迫没有自由，要花大量时间在工作上，被环境所迫没办法修法，或由于家庭成员所迫，被控制住不能去修学佛法。本人有修学善法的意愿，但家人不了解修善法对自他的好处，或者自身的障碍使对方没办法了解和接受，因而控制你无法自由地修行。

[1102] 要找出对治的良策去改变这种现状，如果能够就换一个环境。有些道友、居士家里面不让修行，不能看到一本佛经论典，不能有佛像、佛堂、念珠之类。在这种情况下，内心当中要不舍弃，一心地修行。比如去道场听法，知道修行的方式，回来后在心中默默观想，当然这个对初学者来讲很困难。因为视野范围内可以看到佛像，或家里有佛堂，可以阅读经书，对善心的提升有一定的辅助作用。但如果整个环境当中什么都看不到，初学者的信心会受一些影响，这种要求比较高，但如果实在不行这也是一种方法。

[1103] 外在不显现任何一种修行状态，内心却不丢失修行善法的意愿。《西藏生死书》中也提到有一位库努喇嘛当年在西藏求法，之后回印度寺院修行，看上去与印度教修行无异，没人知道他是一个佛教的证悟者，后来有了机缘才慢慢显示真实身份。这是一个修行很高的例子，也是一种榜样、一种方式。在修行佛法的时候不露声色，显现上没有念珠、佛像，但内心当中在不断地祈祷，他人无法管你内心的想法，这也是可以对治的方法，但需要很强的意愿。

[1104] 七、求乐救怖：为了今生的温饱或者因为害怕其他灾难临头而步入佛门的人，由于对正法没有深信不移的的定解，一旦旧习复苏、故态复萌又会重操旧业，行持非法。

[1105] 有些人学习佛法是为了今生的温饱、工作，或者害怕灾难临头而进入佛门；有些人皈依是为了发财，求一生健康；还有的是害怕堕恶趣等等，主要是求乐和救怖，为了解救自己的怖畏，追求今生的快乐而进入佛门。这个心态不端正，不是一个真正佛法修行者应该有的心态。最初的发心不是那么清净，对于正法没有深信不疑的定解，以这种心态进入佛门也没什么不可以，但关键是进入之后要通过不断地学习，纠正以前不好的心态。如果开始发心不正，也不通过学习对正法产生深信不疑的定解，不知道学习佛法的真正目标，一旦旧习复苏，就会重操旧业行持非法。

[1106] 真实来讲，修学大乘佛法的目标就是为了利他，为了觉悟而学习佛法，不是为了得到暂时的快乐，或者远离痛苦。当然，如果我们认真学习佛法，离苦得乐可以附带获得，为了利益众生在追求觉悟的过程中顺便获得。假若我们一心追求今生温饱，为了得到世间的快乐，离开痛苦去学习佛法，这种不究竟的心态很容易退失。如果退失了怎么办呢？要生起出离心和菩提心，要知道为什么进入佛门，第一个是为了觉悟，究竟来讲是为了利益众生而追求佛果。

[1107] 当相续中产生强烈的出离心，就不会为了今生的温饱、后世的人天快乐，或者后世不堕恶趣而修行佛法。如果目标端正了，之后为了解脱逐步启发，这种求乐怖畏的无缘就会遭除掉，它的对治方法就是观修出离心和菩提心。

[1108] 八、伪装修法：贪求资具、名闻利养等道貌岸然的那些行人，虽然在他人面前装腔作势地摆出一副修行人的模样，可是自己心里所追求的目标就是今生今世的利益，而距解脱正道却有千里之遥。

[1109] 最后一条是伪装修法，有些修行者内心当中对于资具（财产）、名声、利养、恭敬等等非常贪求，外表上看起来是道貌岸然的修行者，在他人面前装腔作势，摆出一副真修行人的样子，内心当中却追求今生今世的目标和利益，这种修行者距解脱正道会有千里之遥，这种心态和行为是无法获得解脱的，也不是一个真正佛弟子所为。真实的佛弟子应该有颗纯然的利他心，以及实践佛法的决心和行为，而不是用修行人的外表欺骗他人，这完全离开了正道，不是佛陀所讲的真实正道，如果可能的话，这种心态要尽早纠正，否则对自他都有伤害。

[1110] 作为一个标准的修行者，刚开始时不一定能够做到标准，但是应该有一个目标逐渐去达成、去靠近，调整好心态为了利他而求解脱道。

[1111] 这种情况也是一种无缘，如果有无缘就丧失了修法的机会，该如何对治呢？就是看破今生。追求今生对修行佛法来讲毫无利益，今生只是一世而已，轮回是生生世世的，解脱比轮回利益大得多。用今生修行的机缘去换取今生利益，相当于捡了芝麻丢了西瓜，轻重不分，不知道自己应该追求什么。今生的利益就在眼前，马上可以得到、可以受用，所以对大多数人来讲诱惑力很大。而所谓后世利益对大家来讲比较远，没办法亲身体会，所以在内心习气的干扰下，大部分人很自然地花时间去追求今生的事物，对后世的解脱却不上心。

[1112] 只有不断地学习、观修，对比之后才会知道今生与生生世世、轮回与究竟解脱之间的利益是没有可比性的。真正了解之后，我们就会为了觉悟他人、利益众生以及为了自己获得觉悟真实地去修行，不是自欺欺人——伪装修行人假装利益他人，而是真实地利他。这才和佛法相应，才是真实的修行者应该有的样子。

[1113] 上述八种人也有修持正法的机会。

[1114] 讲完了八种无暇之后，上述的这八种人也没有修持正法的机会，就是没有闲暇的人身（有机会修行佛法的暇满人身叫闲暇人身）。这里所指的没有机会修行正法，换成术语就是无暇，无有机会就是没有闲暇。上述八种人也没有修行正法的机会，它是暂生缘，就是突然性地产生，如果不发现不纠正，那么这种无缘会对我们修行正法造成障碍，无缘生起时，当下就失去了修行正法的机会。我们要及时发现并改正，因为基本的因素——十八种暇满已经具备，要做的就是及时发现暂生缘八无暇和断缘心八无暇，及时发现当下对治，就可以让暇满人身继续行持殊胜的正法。

[1115] 今天我们课就讲到这个地方。

[1116] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[1117] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[1118] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[1119] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[1120] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[1121] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[1122] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[1123] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[1124] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第23课辅导资料

[1125] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[1126] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[1127] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续学习华智仁波切所造的殊胜论典《大圆满前行引导文》。

[1128] 《前行引导文》是引导凡夫的心从庸俗的状态，趋向于解脱道的殊胜窍诀，或者说是让凡夫的心趋向于圣者、趋向于成佛、趋向于觉悟的殊胜引导。众生能够解脱的原理，按照了义的观点来看，是因为每一个众生本具佛功德、佛种性。但是因为很多业惑及无明障蔽的缘故，佛功德无法显示。修行首先是让我们苏醒想要解脱的意愿。我们就会知道有解脱道和解脱的功德等等。通过很多的引导，来让我们对于修道本身产生兴趣。

[1129] 我们平常说你学佛了吗？修行佛法没有？或者信佛没有？信佛也好、修行也好，都是让我们苏醒种性的不同阶段。如果我们的种性苏醒了，想要求解脱道或者对佛法有了兴趣了，这是趋入佛法的第一步。因为我们本身具有佛性。



- [1130] 通过一系列的闻思修行，让我们对于成佛、解脱或者信佛等有一些兴趣，或者有一种趋入。首先有很多修法来进行引导，随着我们善根福德、意乐的不断增上，修行的方式也越来越直接、不断地深入。我们刚开始的时候没办法了解最甚深的佛法意义，佛陀、传承上师们会给我们讲一些外国的、能够引起我们兴趣的修法，这都是一种方便。当我们生起出离心，或者说想要解脱之后，这个时候的修法就比较直接了，开始逐渐地引导趋向于解脱道。
- [1131] 所以这里就会讲出离心、菩提心、一切万法无自性，或者说无自性的同时有光明佛性等等的教义。修行的方式也可以从共同的加行到不共的加行，再到殊胜的空性等等的正行，还有到了密法等等的修行。越往上走的修行越简单越直接。这个简单的、直接的法刚开始不跟我们讲的必要，是因为我们的根基还没有成熟，讲了也没办法理解。
- [1132] 刚开始时候的修法，显现上理论比较多，体系比较复杂，其实是针对众生复杂的分别心专门设计的。直接的修法和窍诀虽然很直接，但是对我们来讲，反而没办法相信太直接太简单的法。只有当见解达到了某个高度的时候，才可以告诉我们一切万法无自性，什么都不用思维等等。或者说一切万法的佛性的现前之道，这就是密法、大圆满等等当中修行的方式。通过我们根基的不断成熟，教义、法义会越来越直接、越来越深入、越来越殊胜。不管后面的法怎么直接怎么殊胜，但是当前对我们来讲，这些基础的法必须要了解，必须要修持。
- [1133] 刚刚我们讲了解脱的原理，一方面是因为我们自己是具有佛性的，障蔽佛性的障垢是可以通修行，还有上师三宝的加持被清静掉的。这些障垢如果清静了，佛性就会现前。清静道障的过程也就是现前佛性的过程。当我们的道障逐渐遣除，功德就逐渐地呈现。其实呈现的功德都是本具的佛性里面本来的功德，只不过在清障的过程当中，随着所清的障碍不断地消除，佛性的功德有时候就会显现一部分，有时候就会逐渐彻底地显现出来，这就是成佛的过程。
- [1134] 我们现在产生的这些功德法，不管是出离心也好，菩提心也好，空性慧也好等等，还是乃至最后的大圆满，其实这些所有的功德法，在我们的佛性当中都是本具的。在我们的佛性当中本来有，我们要通过和它相应的修法引它出来。比如说观修出离的必要性、观修菩提心、观修空性等等。其实这些都是分别心，但是通过这样的分别心逐渐地和佛性当中类似的功德相应，就可以比较迅速地显现。这个方面也是具有它的原理的。所以并不是说，我们现在所学所修的和究竟成佛，或者究竟的功德没有关联，并不是这样的。每个现前的功德在佛性当中都有，而过患在我们佛性当中都是没有的。
- [1135] 在修道过程当中，耽著轮回或者我执是要去掉的过患。在轮回当中最根本的一个问题就是“我执”，因为“我执”引发了一切轮回的现象。轮回当中一切的现象都是假的，都是不存在的。它的根源是什么呢？它的因就是假的。这个因是什么？就是“我执”，认为有“我”存在这一点。这个错得离谱，因为这种根源就是一种颠倒的迷乱。
- [1136] 所有的过患对于佛性来讲，都是不存在的。所有的修道都是为了现前佛性而去除障碍，或者说去除障碍也是为了现前佛性，二者之间都是有一定联系的。随着修行逐渐深入，慢慢地会发现这之间的关联、修道的殊胜性，或者一定能够成佛的信心，这些可以通过不断地深入学习而建立起来。
- [1137] 既然要趋入于解脱、趋入于觉悟之道，要觉醒我们的佛性，这一系列的修法必不可少。现在闻思修行就是初级的基础修法。通过观修四种厌世心来引发出离心。要解脱轮回，对于当前这种轮回的状态我们要认知，要认识到这是必须要出离的，我们要追求解脱道。
- [1138] 四厌世心当中第一个厌世心是思维暇满难得，可以消灭对于今生的耽著。思维人身是很难得的，如果不思维的话我们不会珍惜现在修行佛法的机缘。如果学习并思维了，就会倍加珍惜当前已经拥有的这种身份。这种身份是非常稀有的。尤其是对于解脱、对于修学佛法来讲，这种所依非常的难得，而且作用非常之大。虽然我们拥有了，但是如果刻意地去再再观修的话，也许这样一种机缘会被无始以来相续当中存在的轮回的习气重新障蔽，而让我们失去这种因缘。所以我们要认真地观修。不能认为反观与不观都已经得到了，不是这样的。
- [1139] 刚刚讲的必要性，为什么要去学，为什么要去反复观修呢？就是要通过不断深入闻思和修行来深化这种暇满的难得，而且要珍惜这种难得的机缘。这种机缘对修行佛法是最有帮助的。如果不用这个人身去修行佛法，而去专注于世间法，那就是浪费最好的时机。所以想得越多，对这个问题就认识得越深刻；就越不会忘记这个暇满人身的殊胜功德。不但不忘记，平时会使用这个暇满人身去做最有意义的事情。
- [1140] 在所有有为法当中，什么才是最有意义的事情？当然是修解脱道，用这个人身去积资净障、去修持自他二利、修持最殊胜的法义，这就是最殊胜的。所以把思维暇满难得的人身和佛法结合起来，我们就知道为什么要反复去观察、去思维暇满难得，其必要性到底是怎么样的。
- [1141] 不用人身修行佛法而专注于世间法，就是浪费最好的时机。我们想的越多，对这个问题就认识得越深刻，就越不会忘记暇满人身的殊胜功德，平时就会使用暇满人身去做最有意义的事情。在所有的所做法中，什么才是最有意义的？当然是修解脱道。用人身积资净障，修持自他二利和最殊胜的法义，这就是最殊胜的。
- [1142] 如果把思维暇满难得的人身和佛法结合起来，就知道为什么要反复观察、思维暇满难得。其必要性就是要时时刻刻警醒我们：人身不是这么容易得的，一旦失去了，重新再找回来非常困难。佛经中常讲：“一失人身，万劫难复。”一旦失去了人身，一万劫中都很难重新找回来。现在既然已经拥有，就应该好好珍惜。珍惜的意思并不是说要好吃好喝。当然身体如果没有适当的衣食来维护，也不可能真实的保持，所以有人会说人身难得，赶快找一些好吃好穿的来享受一下。其实我们所讲的珍惜暇满是次要的，主要是用它来做最有意义的事情，就是修行佛法。当认识到这一点后，心自然就转到修行佛法上面了。
- [1143] 前面讲了十八暇满，现在学习的是全知无垢光尊者在《如意宝藏论》中讲到的暂生缘八无暇和断缘心八无暇。暂生缘八无暇是突然、偶尔生起的一种无暇，如果没有对治，有可能就让我们丧失掉暇满人身，没有机会修法。
- [1144] 今天要讲的是第二种。
- [1145] 断缘心八无暇：
- [1146] “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。
- [1147] 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？
- [1148] 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。
- [1149] 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、解脱灯灭了。
- [1150] 下面分析断缘心八无暇。
- [1151] 一、为今束缚：
- [1152] 为今束缚就是被今世的受用等紧紧束缚而导致自己没有办法修解脱道。
- [1153] 被今世的财产受用、子女亲属等紧紧束缚，只是为了他们的利益辛勤劳作而散乱度日，荒废光阴，而没有时间去修法。
- [1154] 这是第一条，就是被今生所束缚。一般的人智慧不到，愚痴心很重，只知道有今世，不知道有前世，也不知道有后世。如果没有慧根，就只看到今世，不会为了后世的安乐和解脱去奋发。有些人虽然可能知道有后世，但对今世的执著过于严重，他会想：后世应该是有的，先把当前的生活搞好一点，以后的事情以后再说。有时抱侥幸心理，有时根本故意忽略后世。





[1155] 大恩上师经常在教诲中讲，一生的时间是非常短暂的，即便活满了，也就是七、八十岁，还有很多夭折和横死的情况。所以今世是很短暂的，而后世很长的。所以，不要为了今世的受用而牺牲掉后世或长远的安乐。在有些教诲当中，比如《开启修心门扉》也经常讲到这些问题，就是让我们看破今世，不要所有的时间、精力全为了今世而转。

[1156] 当然，活在现世中完全不管吃穿，尤其在城市里修行的道友，为了修法什么都不管，家庭也不管，工作也不管，这也是不现实的。如果这样做，可能自己也没有修行的机会。把家庭搞得很糟，作为一个凡夫人，自己的心态也会受到影响，那时自己也没有很好的、平静的心情修行。

[1157] 大恩上师说今生的生活还是要照顾，但照顾的方式和心态是什么？能不能把所有的时间精力全部砸在这上面，而完全忽略后世的安乐和解脱？这肯定是不行的。今世中该做的事情还是要做，该担的责任还是要担，但心态要慢慢转变，知道今世是短暂的，来世是很长的，今生的安乐和后世长远的安乐，或者今生轮回的安乐和后世解脱的安乐比较起来，今世的确太过短暂了。不能只把眼光盯在今生，为了今世的财产、受用等荒废了自己的修行，这是不行的。

[1158] 今生很短暂，来世很漫长，有智慧的人就应该思维，到底怎样分配时间？以怎样的观念来对待当前生活和修行中的问题？到底应当怎样看待、协调？这都是需要考虑的。

[1159] 这里讲“为今束缚”，有些人被今世的财产受用所束缚，非常耽著今世的财产、地位、受用，对今世的子女、亲属等过于执著，被他们紧紧束缚住了。为了得到财产和受用，把自己的时间、精力全部用在这上面；为了子女和亲属，也把自己的时间、精力全部放在上面。

[1160] 此处“只是为了他们的利益”中“他们的利益”就是财产、受用、子女、亲属等，为了这些利益“辛勤劳作而散乱度日”。看起来很勤奋，每天非常忙碌，觉得很充实，但其实是后世的利益，或者为子女、亲属们后世和解脱的利益方面根本不考虑，这叫典型的短视。

[1161] 如果把这个问题放在不相信前后世的人面前，以他们的眼光看，当然应该这样做。如果你不为财产、受用、子女、亲属去奋斗，那该干什么？难道游手好闲？从世间标准来看，这样的做法应该是对的。但咱们在这主要讲解脱，它的层次要比世间的层次高，所以我们就不能够只想到今生的利益或者子女的受用，为了这些辛勤劳作、散乱度日，这样是不行的。

[1162] 在这种情况下，“荒废光阴而没有时间修法”。没有时间指一方面没有意乐，一方面也没有时间。当我们的耽著在今世的受用、子女、亲属中，是不会想修法的。“时间”也就是机缘，没有这样的缘分、空闲去修行佛法。既然没有空闲修法就叫无暇。所有的心思、时间、精力全部都被财产、今生的事务团团束缚住了，哪里还有修法的想法呢？没有了。这会导致有些人对心灵的修行根本没有兴趣。上师们或者法师们在讲法，没有兴趣；提到心灵修行，也没有兴趣。觉得心灵上面的东西和今世的财产、受用等永远比不了，所以他没兴趣；有时候不但没兴趣，还会对传播、实践修行法门的人冷嘲热讽，觉得没脑子等等，会说很多诽谤，这是一种情况。

[1163] 还有一种情况：他大概知道今生和后世的概念，但因为过于耽著今世的受用等等，虽然偶尔觉得应该去听法，但是这种念头一闪而过，很快就被世间的思想覆盖，好像乌云中的太阳露一下脸，马上就进去了一样，这种想法几乎不起作用。

[1164] 当然，对我们来讲还是可以选择的，并不是已经到了那么严重的程度。我们应该好好观察耽著今世给我们带来的过患，或者今世和后世的比较、暂时安乐和究竟解脱安乐的比较等。通过一系列的引导，让我们看破今世。主要要知道这些财产受用的不可靠、无常，如果耽著了，有可能为了得到这些而铤而走险或者不择手段。为了得到短暂的财富，造下很多的罪业，不值得。通过一系列的比喻、教证、理证，让我们看破今生，知道今生是短暂的，到死的时候都要放弃的。

[1165] 有的时候都等不到死就生离了——刚刚讲的是死别，还有很多生离的时候：突如其来的灾祸，不得不分离，那时候是被动分离。因为我们长时间耽著在上面，想法是永远不离开，根本没有做任何准备。当突然的生离死别到来，面对这些违缘就不知所措，除了嚎啕大哭、怨天尤人之外，没有正面的东西去对治，这就是被动放弃的过患。

[1166] 而修行者是主动地放弃。放弃是指内心去了知它的本质，放松对它的执著。当放松对它的执著时，就已经准备好了：如果哪一天这个事情发生了，我可以接受。他提前训练如何应对这种突发情况。如果内心中早已经准备接受了，或已经通过很多的修行准备好了，情况发生的时候，他虽然是个凡夫人，还会有想法、情绪、执著，但不会那么严重，不会不知所措、不知道怎么办。

[1167] 所以说主动放弃有很多好处。当我还拥有的时候就想：这些都是无常的、不可靠的，终有一天它一定会离我而去——现在我花这么多时间、精力去营造最终要放弃的东西，没什么必要，这时知足少欲的心态就容易产生。为了后世的利益，我要花些时间、精力去做准备的心态也会有，慢慢对今生的执著、束缚就会放松。这样被捆得没那么紧了，就有一点活动余地了。在这基础上，可以慢慢在后世的解脱方面着手，他就有机会去修法了。

[1168] 所以在我们的心还没有被今世的财产、受用捆缚得那么不可救药之前，还是可以通过一系列的修行法门（前行当中也有很多），让我们对今生的执著看破、放下。我们再讲看破、放下，就怕初学的道友误会：是不是全部要舍弃、是不是要出家啊？不是这个意思。看破、放下是放松对它的执著。以前对它特别地执著，现在知道这都是无常的，不是可以永远保持的，这是内心在做准备。是内心放下，不是行为放下，这方面我们要了解。

[1169] 二、人格恶劣：

[1170] 人格恶劣的人也没办法修行佛法。为什么？因为佛法是非常清净的善法的自性，它的基础不可能是恶心或者是恶劣的人格。

[1171] 一个善法要修成，必须有贤善的人格做基础。因为修行的是什么呢？是人身，修行者的品行恶劣还是贤善，和他所修的法成功与否有直接关系。你要成就的是善果，要把善法修成善果，基础很重要。如果基础是恶劣的人格，那么再好的善法放在这上面都没有办法相应。前面讲闻法方式时讲到，如果装汁液的容器有毒、很脏，在里面倒再好的牛奶、饮料，都会被容器染污。同样的道理，我们修行佛法的所依、基础，就是贤善的人格，如果人格太恶劣了，再好再高的法（哪怕是圆满），在相续中都会被恶劣的人格所染污，没办法发挥善法的作用。

[1172] 人格贤善很重要，这是修行清净善法（也就是佛法）的基础。因此很多成就者——佛陀也好、菩萨们也好，都非常强调首先要做个好人、善良的人。法王如意宝、大恩上师经常在传法时告诉我们人格要贤善。法王如意宝在《胜利道歌》中有四大教言：大圆满密法、大乘菩提心、小乘的出离心和戒律，第四个就是贤善人格。它是从上下下的，最基础的就是贤善人格。如果有了贤善人格，就可以修行上面的法，如果没有，上面的法就没办法修行。

[1173] 为了让我们人格贤善，大恩上师还翻译了很多这方面的格言，比如《二规教言论》，里面让我们要做一个好人、贤善的人。还有《格言宝藏论》、《君规教言论》、《水木格言》等等，都是让我们做一个好人的教言。当然里面也不纯粹是做人的方式，也有很多佛法的内容。

[1174] 这些都表达了一种信息：就是在学习佛法的过程当中，首先我们要反观在人格上哪些方面需要改正。对照之后发现不对的地方，就要发个誓愿或通过努力改变它。现在修行佛法的人，不是每个人都非常贤善，也不是完全恶劣。如果非常贤善，修行会非常好；如果极其恶劣，改变的可能性也不大；而一般的修行人的自相续是善恶交织的，那就要看他受什么影响。既然对修行佛法能产生一定兴趣，就不是完全恶劣的状态，但也不是完全善的。如果受到好的影响，有好的善知识、道友、道场、道风、好的法等等，人格会越来越贤善；如果遇到邪知识、不好的环境，或者很多恶友等等，人格可能会变得很恶劣。所以这方面认真观察，努力对治非常重要。

[1175] 性情恶劣之人，连芝麻许的善良人格也不具备，所作所为始终无有长进。正如古大德的教典中所说：“弟子学识诚可改，秉性下劣实难移。”这种人即便遇到了真正的善知识，也很难转向正道。

[1176] 这里的“人格恶劣”就是性情非常恶劣。“性情恶劣之人，连芝麻许的善良人格也不具备”，所以他的所作所为，在世间法和学习佛法方面始终没有长进，让他学习佛法很困难，基本上到了无暇的状态。他虽然是人，但是不具有修学佛法的机缘，所以叫做无暇。人格恶劣的表现有很多：心胸很狭隘，或者不知恩、不念恩、不报恩，无惭无愧、不稳重，或者喜欢调拨离间、观别人过失等等。

[1177] 有时我们具足一些贤善人格，有时不太具足，所以要观察自己。如果平常对知恩、念恩、报恩方面做得差，我们就要刻意去想，“生存在世间，其实每个人对我都有恩德。我们走的路，吃的用的东西，如果没有人去创造，我也没办法用。”看上去我花了钱了，其实有钱但没有人做这些事情的话，也是没用的。平常就要观察自己对这个问题是怎么看的。如果是一个知恩的人，就会感恩一切：都是因为别人的帮助，我才有现在的事情可做，或这些安乐可得，我要知恩、念恩、有时要报恩。



- [1178] 如果人格恶劣，就根本不去观察别人的恩德，对自己恩德再大他也无所谓，认为和伤害自己的人没什么差别。上师说，谁对你很好也不知道，对你很差也不知道，就像一个木头人，这不是境界很高，是人格很恶劣！谁对你好、谁对你差，要很清楚。对你差的人不能去抱怨，但内心当中要知道；对你好的人一定要去报答，要知恩、报恩，这是人格贤善的基础。
- [1179] 还有知惭有愧也是人格贤善。如果没有惭愧心就会乱说话、乱做事情等等。不是说舆论的主流如此，但是在网络上，很多做出来的事情已经差不多到了无惭无愧的状态。很多人还在喝采，觉得这是有性格、有自信，其实很多是没有惭愧心的表现，人格比较恶劣。当然不管在哪个地方这种情况都有，但是不要让自己也变成这样的人。无惭无愧、不知羞耻，还有不稳重、飘来飘去，都是属于人格恶劣的表现，这些方面我们要了知。《二规教言论》学了之后要反复看，去思维人格贤善应该是怎么样的？我有没有做到？有没有改变？如果没做到要去改正等等。当然我们还没有到达不可救药的阶段，如果到了那个阶段，的确是很困难的。
- [1180] 法本此处讲到的是很严重的、人格非常恶劣的人，在《格言宝藏论》当中也提到了这两种：一种本性就像炭一样怎么洗都洗不白，习气很严重，已经不可改变，谁去教诲他都不行，连佛陀给他教言都可能没办法改变的。还有一种就像一个玻璃杯本来是白色的，但是外面看起来很脏很黑，如果去洗是可以洗掉的。他的本性还不至于那么恶劣，只不过是暂时的因缘，或者受一些恶友、恶环境的影响，学坏了或者沾染了不好的习气而已。这时如果有好的人、好的教言、好的环境去影响他，或者和很多好人在一起，他是可以逐渐变好的。
- [1181] 在很多学佛团体当中，会经常发生这些事情。有些人在学习佛法之前人格很下劣，自己也觉得很差，但是和这些有正知正见的道友在一起之后，就慢慢转变了。佛学院里上师也经常讲，某某修行人，或者某某法师刚来的时候很恶劣，后来因为上师们的恩德加上自己的努力，慢慢变得很贤善了。这种情况下上师在讲课时经常提到。这就属于本性不坏，如果有好的因缘影响他，他是可以贤善的；有不好的因缘影响他，他可能还会继续恶劣下去。
- [1182] 这里面讲的“弟子学识诚可改，秉性下劣实难移”，是什么意思呢？是说弟子的学识、智慧很差是可以改的，可以通过精进生起智慧，但是一个人秉性很下劣的话，“实难移”，是很难改变的。噶当派的公案当中讲，博朵瓦尊者还是哪位尊者，很多人去拜见他，想留下来学习。尊者就问这个人的品格怎么样？人格不怎么样，但有智慧，比较聪明，尊者就说让他到其它地方去学吧，没办法收；如果人格好但是很笨，那可以留下来。人格好，慢慢学是可以改变的，智慧是可以增上的。只要人格贤善就会很稳重，稳重就可以一直学，不会随便变化，今天在这儿、明天在那儿飘来飘去。只要有稳重的人格，只要学下去，智慧是可以提升的。
- [1183] 但是如果人品下劣、不稳重，怎么样也是学不好的，即便以前有一些智慧，但是随着时间的推移也会越来越钝，最后就没有了。因此以前这些大德们在挑弟子的时候，都是首先观察人格。如果人格贤善就愿意培养，反之则不愿意培养。
- [1184] 刚刚讲的情况中还会有一种可能性，即这个人暂时来讲，在别人面前显现的是一个世界上坏事做绝的大恶人，但是他一旦改变之后，学习的动力也很大，这个情况也有。如奔公甲格西以前就是个强盗，伤害了很多，但他一旦痛改前非之后，变成一个很贤善的修行者。有些人内心当中心力很大，比如说大善人、大恶人的力量都是很大的，因为恶人如果造恶的时候有能力，那么一旦改变后造善的能力也很大，有些时候是这些大德们给我们做的示范。
- [1185] 若以我们现在没有神通的人来观察，基本上要去看这个人的品性，实在一眼看不出来就留下来观察一下，让他做一些事情看他的言行。也许刚开始一两天还看不出来，但时间长了就会看出他的秉性到底如何，如果不好的话就想个办法让他走就行了。
- [1186] 因此就有“秉性下劣实难移”这样的说法，“这种人即便遇到了真正的善知识，也很难转向正道”，意思是一个人格下劣的人，即便遇到佛陀或具有学识的善知识也没办法转变。所以说如果一个人的人格严重恶劣，那么他基本就是属于一种无眼。
- [1187] 如果是像我们中的有些人，可能有一些人格不好的方面（因为自己的人格缺陷等等），那怎么办？可以看一些教言或好的事例，参照中国有的一些贤善的人的故事。看了之后见贤思齐，发愿要像这些贤善人格的人们所表现的一样，做个好人或贤善的人等等，这样做也可以。佛法当中有很多这些高僧大德的传记和教言，我们都要去看。看了之后努力地去改正，而且改正的时候不是单是为了自己集资净障，这个方法在佛法当中就有很多。
- [1188] 刚刚那种人格恶劣的人可能内心当中想改变的心都没有，谁讲给他听都没有用。然而像我们这种人即使有些地方人格不好，却有一种想要改的心。虽然有的时候由于以前的习气比较重，改起来有些困难，但是内心当中从来没有放弃过上进的心。我们首先要去学习这方面的教言，学了之后要努力去改变，修正自己不好的心态。还有一种方法就是佛法当中的集资净障，为了让自己越来越贤善，积累资粮清净自己的罪业，然后祈祷上师三宝加持，发愿回向或者请上师道友给我加持一下，如果经常这样去做，慢慢的也可以改变很好。
- [1189] 三、无出离心：对于所讲述的恶趣等轮回过患，或者今生的何等痛苦，如果内心生不起一丝一毫的畏惧感，那么根本不会生起作为趋入佛法之因的出离心。
- [1190] 出离心是修行佛法的基础，一个真正想脱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。
- [1191] 虽说出离心和人格贤善都是佛法的基础，但二者之间是不一样的。因为出离心只能作为佛法的基础，而不是世间的基础，从这方面讲是不共的。刚刚那种贤善的人格是共同的基础，无论你在世间做一个好人，还是要修行佛法都必须有贤善的人格，而出离心仅作为佛法的基础，是不共的。
- [1192] 我们如果有了出离心，从这个时候开始就是一个标准的佛弟子，就有了佛教徒的法相，如果没有出离心就是还没有佛弟子的法相。所以，拥有出离心是迈入真实解脱的第一步。如果没有出离心当然就是无眼。因为我们的“暇满人身”就是这样具有修行佛法机会的所依，没有了出离心当然就根本上失坏了“暇满人身”而变得无眼。
- [1193] “对于所讲述的恶趣等轮回过患”，就是说地狱、旁生还有恶鬼等诸恶趣的过患，它们分别是什么样的痛苦。还有善趣的痛苦，即作为人、阿修罗和天人的痛苦等整个轮回的过患。对于佛经论典和《前行》当中所讲到的轮回过患，或者今生中的痛苦如生老病死、爱别离、怨憎会等等所有这些痛苦，内心当中没有生起一丝一毫的畏惧感。
- [1194] 因为出离心需要对轮回畏惧或厌离，这样才愿意出离。如果对这些都没有畏惧感，比如说有些人觉得是神话，或者说不存在恶趣的痛苦。有时候你说人道的一切都是痛苦，他觉得没有这么严重和恐怖，认为自己现在就是很安乐愉悦的状态，还有某某人也很快乐，所谓的一切人都是苦，一切轮回都是苦，他觉得都不周遍。这就是对轮回没有产生畏惧感。
- [1195] 佛法当中所讲的痛苦是从“三苦”来表述的，即苦苦、变苦、行苦。这些苦是周遍的，如果我们不去思维就会觉得，轮回当中还是有可贪念的或者不畏惧的东西，因此内心当中产生不了畏惧感。如果没有畏惧感就不想出离，根本不会生起趋入佛法之因的出离心。
- [1196] 有些世间上的人觉得自己也是非常的厌离世间，比如说有些抑郁症或者那种愤世嫉俗的人或者有些厌世心很强的人，他们也说很厌世，但这种厌世心不是出离心。首先他的厌离的范围只是当前的一种状态，如他当前很痛苦的身心状态或者经济等等，他对这个方面很厌离。由于也没想到办法解决，为了赶快解决掉这一切，他就想到自杀等等，所以有的时候厌世心重了就容易走向极端。
- [1197] 在佛法当中一方面是厌世心，一方面是出离心。其实厌世心和出离心在某些方面有相似的地方，也有两种不同的侧面。有的时候出离心就是厌世心，比方说“四厌世心”，就是让我们对于整个轮回要厌离，那么厌离之后怎么样？世间一般的人没有认为有解脱，厌离后找不到解决的方法只有自杀，他觉得通过自杀之后所有的痛苦就摆脱了。
- [1198] 佛教当中的厌离心与之不同，第五品讲解脱利益，就是引导你趋向于解脱。虽然厌离轮回，但是心向解脱道，如果有这种心就叫出离心——出离轮回且要求解脱的心。
- [1199] 第一个对于轮回，这里讲的没有厌离，没有丝毫的恐惧感、厌倦心，对佛法和佛法能够达到的目标没有兴趣。为什么？因为有苦所以我们要解脱。要怎样才能解脱？修行佛法才可以解脱。但是你现在对轮回没有畏惧，你怎么会觉得佛法是必须要依止、必须要修学的离苦之因呢？不会的。没有出离心我们就必须要好好去观修。因为现在我们是有点出离心的，但是不稳固、不广大，或者对出离心的认识很模糊。





[1200] 大恩上师经常讲法，知道了出离心、菩提心都是很熟悉的词汇。我们对出离心的认知还是比较模糊的，到底出离是什么、从哪里出离？很模糊。认知的程度很浮浅，甚至还有错误的解读。到底什么是出离心？真正对治出离心，就必须要好好地去闻思出离心方面的教授，知道出离心是什么状态。

[1201] 比如我们现在所学的共同前行的部分，主要是讲出离心。当我们把法义好好地、认真地学圆满就知道，应该这样准确地来认知出离心。当然知道还不够，只是从观念知道。我们内心耽执轮回的习气无比强大，单单知道出离心是不够的、对治不了。

[1202] 有些道友经常有困惑，我学这么多出离心为什么还耽著轮回？这个耽著轮回的心是已经习惯养成了，已经很稳固地在我们内心任运而转，势力很大。现在学了两三年的佛法，我们对治不了、压伏不了烦恼也很正常。为什么呢？我们现在只是学习阶段，只是了知、大概修了一些。还没有通过非常精进的方式，长时间地去观修出离心。当我们的出离心观修好了，对于轮回自然看破、自然放下执着，粗重的烦恼自然就被压制。

[1203] 出离心真实是趋向于佛法之因的一种要素。有了出离心我们就愿意认真地修行，成为一个真实的、标准的佛弟子。如果没有出离心，是什么阶段？可能是一个准备进入佛法的人，或者是一个佛法的爱好者，还不算是真正的佛弟子。真正的佛弟子标准相应应该是有出离心。

[1204] 佛法是让我们解脱、觉悟的。有些人皈依只是为了找心里的安慰。皈依或者学习佛法只是敬畏、善愿，严格意义上讲不能叫真正的佛弟子，他的法相不具足。真正的佛法是什么？并不是在世间当中给我们带来安慰，并不是心灵的鸡汤，是要解脱、觉悟的。

[1205] 对于轮回觉得还挺好的，只不过有些地方不圆满，只不过做事比较焦虑、比较烦躁。只要把焦虑、烦躁的情绪处理好，我就会更快乐。这个对不对？佛法有这个功效，但是它绝对不是这个功效。只是附带的、表层的一些功效而已。真正的强大的功效不在这。真正强大的功效就是真的要觉悟无我，获得真实的从整个轮回当中解脱的状态。

[1206] 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。

[1207] 有的时候出离心是阶段性的，身体不好、比较挫折的时候，觉得还是解脱、往生极乐世界好。过段时间改变了，身体好了、事业开始顺了、家庭的问题解决了，这个出离心就没有了。这方面的出离心是阶段性的、依缘而生的，不是从内心通过观修等正因引发的。只是通过一些助缘、偶尔暂时的因缘引发的出离心不可靠。不要嘴上说我有了出离心，过段时间又产生耽著轮回的心，那就会非常不好意思了。

[1208] 华智仁波切在《莲苑歌舞》中也讲，暂时的因缘引发的出离心不可靠，不要被它所欺骗。在《自我教言》中也是“不宜偶尔出离心”，我们的出离心还是不太稳。我们很想解脱的时候，对轮回当中的很多人、很多事、很多东西是放不下的。你想解脱，这些东西对你来讲没有什么很重要的，得到也没什么，失去也没什么。不会对亲友过多的贪念、对怨敌有过多的嗔恨，但也不是木头人的状态，因为你知道这些东西的确实对解脱没有用。心是在求解脱道上面，这些东西有也可以、没有也可以，这是正确的状态，但是想出离的心非常强烈。

[1209] 通过修出离心、闻思出离心的方式，内心当中生起出离心。如果一个人完全没有出离心，谁跟他讲都没有办法产生，这个人就是无暇，就是这个地方所讲断缘心的其中一种情况。

[1210] 四、无有正信：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。

[1211] 佛法正道信心是很重要的，对上师和对佛法的信心是非常关键的，“信为道源功德母，长养一切诸善根”。信心是修道之源、功德之母，可以长养一切的诸善根——善根可以生起、可以增长。所有解脱的善根，都是依靠信心而有的。乃至最后证悟实相，很多了义的大圆满、密宗续部的修法、《宝性论》、《摄颂》等等都是讲了，真要趋入胜义谛的话，信心是非常关键的。

[1212] 信心以前我们讲过，有很多层次。能够让我们证悟实相的信心极其清净、极其猛烈。有些人是根随自己的善根、智慧、见解形成的高级的信心。有些人没有这么高级的信心，是相应他自己状态的一种信心，这样的信心可以帮助证悟实相。

[1213] 信心是很清净的心。为什么说信心很清净？为什么信心能够证悟实相？就是对某一个对境、某一个法有信心，信心是对对方清净的功德如实的认可、相信。为什么这种比较高层次的信心可以证悟实相呢？对于上师、一切万法、三宝的本性的了解越深，疑惑就越少。这种没有疑惑的状态，比如对上师的信心就像佛一样。佛是什么状态？佛是完全没有过患、没有烦恼障、没有所知障，是纯粹觉悟、一切遍知的、很多智慧的状态。

[1214] 对于上师、佛陀的功德，方方面面了解很深入，心就很清净。能够达到这种深度的相信，内心当中清净的心和法界本身就已经相应了，这种状态当中容易证悟实相。为什么容易证悟实相？你这种清净心已经和上师本具的清净的状态相应了，差不多在一个高度上。当你全然相信的时候，你的心这么清净，实相这么清净，因和缘具有，清净的证悟很自然就会发生。

[1215] 清净的信心本身的状态，和你所相信的对境的状态是相应的，信心越好越容易证悟。这种高层次的信心，有时是通过前世的因缘，不一定要学很多；有些时候可能是通过深度的闻思、一系列的观修达到这种状态。完完全全对法身的上师没有丝毫怀疑，安住在这个状态当中去祈祷、去相应。长时间修这种清净的心，就可以和上师清净的本性通过这样的方式连接。

[1216] 信心和证悟之间为什么有这样的联系呢？因为他的心本身已经清净到一个程度，信心就是一种清净心。对于对境的功德没有怀疑，如是安住了，中间没有障碍。什么是障碍？怀疑就是障碍。为什么怀疑？不了知或者无知。中间挡住的障碍物，都被他产生境界的时候移离了、消亡了。为什么不相应、不发生证悟呢？一定会发生的。

[1217] 作为一个标准的、高层次的弟子，全然的信心很重要。如果有了前世的善根或者很好的闻思的基础，信心是比较可靠的。如果没有这些话，有些人的信心可能显现上很疯狂，但是来得快退的也快。因为既没有前世的善根、也没有今世的闻思作支撑，所以是一种短时间的信心。就像涨潮一样‘哗’的一下涨起来了，“哗”的一下退的也快。

[1218] 大恩上师这几年也经常讲信心，尤其是我们初学的时候，我自己或者现在很多道友也有视师如佛的信心。听起来这些人的信心很强烈，但上师讲，刚开始你这样说也行，要看后面你还是不是这样讲的。你再过几年还是这样讲的，就说明你的信心还行。如果过几年没有这样持续，就说明以前的像佛一样的信心，退到像菩萨一样的信心，退到了一个好人的信心，最后退到一个可能还不如一个好人的状态。一般的人如果没有准备，他的信心很容易退转。

[1219] 通过一种持续的、不间断的闻思修行。培养起一种胜解信、一种不退转信、一种和法界和上师相应、六个月之内即生成佛的那种信心。有了这种基础就可以现前。他的准备工作做好了就可以现前。这样的信心力量很大，可以直接的感召到一种殊胜的证悟。没有这些信心的话，那就很困难。有了这种基础，准备工作也做好了，它就可以现前。所以，这样的信心的力量很大，可以直接地感召到殊胜的证悟。

[1220] 如果没有这些信心的话，那就很困难。此处讲的“如果对于真实正法一丝一毫的信心也没有；对于上师一丝一毫的信心也没有，那么显然已经封闭了佛法的入门”，他没办法入门了，没有信心。

[1221] 也许你对词句方面有些了解，有些学者可能对经典、论典、词句也研究过，但是他不信、也不修。道理、词句上搞懂了，但是有没有相信呢？不相信。修不修呢？当然也不修。也不会觉得自己要去达到这样的状态。所以如果没有信心，虽然你可能对于词句方面有些了解，但还是入不了门。因为没有信心，就已经自然地封闭了佛法的入门了。虽然很多经典、论典摆在这你可以看，但是真正要入门的话，这个是自然封闭的。

[1222] 如果你没有信心是这样，你有信心就自然打开了。所以唯信心才能够进入到佛法的大门，只有信心才可以真实地获得佛法的收益、才可以真实地觉悟。因为很多的基础、功德都是依靠信心来感召的。所以说这样的信心是很关键的。

[1223] “那么这样一来也就不可能踏上解脱正道”，没有信心的人，这方面叫无暇，因为不可能踏上解脱之道，佛法的大门已经封闭了，所以这些人当然就是没有机缘的。即便是你可能学过几年，或者即便你对这个词句能够背诵，或者能够怎么样，但是仍然算是无暇的人身。

[1224] 所以怎么样去对治呢？我们要好好地、长时间地闻思，对于自己没办法了解的方面，首先不要去排斥，对它的功德能够产生一些信仰或者一种感动，这方面就可以。



[1225] 生信心的方式我们以前讲过很多次：第一个对于佛法当中的经论认真地、系统地闻思。当然这里面也应该有一个基础的信心去闻思。或者刚开始可能是不了解，没有信心。而深入地了解之后，信心就慢慢增长了。

[1226] 就像对一个陌生人，他到底是一个好人还是一个坏人呢？刚开始的时候没办法建立信任感，因为我不了解他，但是随着接触的深入，觉得这是个好人，他的说话、做事、发心都值得信赖。这个时候随着对他的了解，信任心逐渐就培养起来了，这个可能性也是有的。所以有些人以前对佛法没有信心，那是因为没有学过，他学了之后，知道是怎么回事了，信心就培养起来了，这个情况也是有。

[1227] 所以对我们来讲，法王如意宝、大恩上师为什么非常重视闻思呢？因为闻思和信心的建立之间有一种因果关系，有方便和方便生的关系。有了闻思的方便，就可以产生方便生的信心。这个方面很重要，所以我们要不间断地、深入地、长期地闻思。只有这样，我们内心当中的很多疑惑才可以被打消。因为随着闻思的深入、就会逐渐地培养信心的深度、广度。

[1228] 当你的信心到达了一定的程度的时候，基本上就不会再受外缘的干扰了，也不会再受你内心当中的邪见的干扰。那个时候可能会冒出邪见来，但是已经不足以伤害你了，为什么？因为你内心当中已经知道怎么对治这些邪见了。所以像这样讲，当邪见生起来的时候，你就安住在学过的法义当中去化解它，消化掉了之后，你对正法、对上师的怀疑就会打消。

[1229] 后面我们在学依止善知识的时候，弟子的法相其中一个就是要具有智慧。具有智慧是什么意思呢？就是对于上师的所作所为有智慧去消化。你知道上师的所谓的过失是怎么样的——是自己的眼不清净、心不清净，或者说上师是为了调化众生的一种不同的示现。因为上师、佛陀所调化的各式各样的弟子都有，有些人喜欢这个，有些人喜欢那个。所以上师在调化这么多人的时候，可能示现一些相应于这个弟子的方法。但是因为你和这个弟子的想法不一样，所以就觉得上师为什么这样做呢？觉得难以接受。难以接受是什么呢？有的时候就是和自己的想法、和自己的习惯相左。

[1230] 因为我和其他众生的想法、习气和喜好是不一样的，所以上师要调化的时候，如果要相应你，那么另外一个人就不接受；如果另外一个人接受了，你就不接受。因为什么呢？因为你的想法和他的想法，有的时候是恰恰相反。所以你接受了，等于对方不接受；对方接受了，等于你不接受，这个时候怎么办？这个时候你就要有一种智慧，要知道是上师在调化弟子的一种方便。这个不是他有这个过失，只是他调化众生的一个方便而已。如果有了这样一种智慧，你可以消化掉，你内心当中不会产生这种怀疑，信心就保持住了，就不会因为这个方面产生一些烦恼，退失自己的道心。

[1231] 所以对于正法、上师等等，你要有智慧。有了智慧，你去正确地解读正法，是这样理解的，它是没有矛盾的。因为没有智慧的时候，觉得二转法轮和三转法轮或者初转法轮和二转法轮之间，有很多自相矛盾的地方，其实没有什么自相矛盾的地方，有了智慧你就知道了。或者上师的所作所为，你觉得是不是违背正法了、是不是有烦恼了等等。这方面其实是没有什么，为了度化众生方便的缘故，有的时候也会有这种示现。

[1232] 所以这方面我们要通过闻思，有的时候要祈祷上师给自己帮助，让自己保持住这种信心等等。有些时候也要接触有信心的道友，环境很重要。如果这个道场当中对上师、对正法的信心都很好，那么我们在这个环境当中，自然而然接受到很多这方面的信息。自己听到的、看到的、交谈的、想到的，都是会影响到自己的，自己的信心也容易保持。除非是那种因缘特别不好的，那就没办法说百分之百的可以影响到。但如果一般的情况来说，都是会影响到。所以一个好的环境、一些对上师有信心道友，经常和他们交往的话，自己的信心容易保证、容易增长，这方面也是很关键的。

[1233] 所以像这样的话，前面我们讲要了解上师、胜法的功德，去闻思、去了解、去祈祷、集资净障等等。通过这样的方式，可以让自己的信心生起来，稳固、加强，最后达到究竟。从这个角度对我们来讲，有些可以改变的地方。但是如果一个人完完全全产生不了信心的话，那么这个就是无眠了。

[1234] 五、喜爱恶行：喜好不善恶行之人三门桀骜不驯，远离殊胜功德，拒正法于千里之外。

[1235] 喜爱恶行是什么呢？对于杀生、偷盗、邪淫等等这些恶行非常喜好。喜好不善恶行的人，三门身语意桀骜不驯，是非常粗暴的，完完全全不按照因果取舍而行。所以，这样的人自然而然就远离了殊胜功德。三门桀骜不驯，内心当中也喜好，语言方面也经常喜欢说恶语，身体经常做一些恶行，所以他自然而然就远离了殊胜的功德。正法是我们调伏烦恼、生起功德的，如果他喜好恶行了，正法自然而然就远离了。所以他自己拒正法于千里之外，这就是典型的无眠。没有机缘、没有进一步地去修行，增长佛法功德的基础已经没有了。

[1236] 所以这种喜好恶行的人，大恩上师在讲记当中也说了，没有对治。这里面讲了，如果是一种非常严重的状态，都是无法对治的。因为他对于这种恶行，已经非常非常任运地去做，他内心当中身语意对这个恶行都非常喜好了，所以这个时候就没办法去修行佛法。

[1237] 现在或者以前都有很多这样的情况，对于恶行很欢喜，对于善法方面没有什么兴趣。有些时候可能对世间的善法还有一点兴趣，但是对解脱道的善法没有任何兴趣。所以当以后看到这些人的时候，要生起悲悯心，不需要生其它的烦恼。这些人可能到处都有，尽量地通过悲悯心去面对，给他发一些善愿。他本来已经都是很可怜了，如果我们再去嫌弃他、不给他发愿的话，那可能他的相续当中没有遇到这些给他发愿的因素，所以很难改变。

[1238] 如果我们看到这些恶人，产生一些很强烈的厌恶之心，这个时候我们自己的内心，也许就处在一个不善的状态当中，对自他没有利益。所以如果当我们看到这些的时候，内心当中能够保持一种悲悯心、而且给他发善愿，自己当时也是安住在正法状态。而对对方，我发这个愿，当下没办法影响他，但是通过菩提心的力量、法界的力量等这样的因素可以长远影响他，在他的相续当中种下一颗种子，以后会慢慢发芽。它虽然是一个助缘，但是如果有人缘他发愿的话，还是可以逐渐获得利益的。所以像这样一种喜爱恶行，基本上来讲的话，是很难趋入正道的。

[1239] 有些时候我们也想，好像我们也对恶行有些喜好的，喜欢杀生、偷盗，有些人喜欢邪淫、妄语这些事情，或有些人贪心重、害心重，或者邪见重、痴心严重等等。那么是不是我已经完了？已经是无眠了？这个就像刚刚我们分析的一样，我们还没到达严重的状态，当然我们每个众生，多多少少都有一种对恶行的欢喜。也许我们修行佛法的时间还不长，或者前世当中熏习的也短，所以今生当中对恶行还会有一种喜好。

[1240] 奔公甲格西以前是大盗，所以当他的出家之后有些习气还是有，(《前行》后面还会讲，他去一个施主家的时候，施主出去了，他就想，“我等一会回去了，拿点茶叶住山的时候熬茶用。”自然而然地就把手伸到茶叶口袋里去了，但是他手一伸进去之后，这个时候他马上发现了，“哦，这个是不对的。”然后就开始喊：“抓贼！”主人就跑进来了，“贼在哪？”他就说：“贼就在这，你看我的手在偷茶叶。”让他把这个手砍断。这个主人就觉得不可思议：“师父，您别闹了，您到底在干什么？”其实师父当时就把自己看成一个贼，就在那偷东西。施主觉得不可能吧，师父这么贤善，怎么可能偷茶叶呢？是不是师父在考验我们，或者师父是不是在开玩笑？他可能是这样想。

[1241] 所以有些时候还会带一些习气在里面，以前喜欢做的事情还是喜欢做的。以前我在佛学院的时候，当时是有一个放生的视频，我们刚开始看的时候，没有放生的范围，拍的时候是一个很大的盆子，里面很多的鱼，拍的时候就是很近的镜头，当时我们在看的时候，这个到底是什么呢？没有介绍是放生，就听到我后面有人（他有可能也是打鱼的）很自然地发出一种感叹（当时给我笑坏了），“这一网下去，一下子可以把所有的鱼都捞起来。”他那种发自内心的感叹，当时我们就想：的确，有些时候这些习气还是很重的。

[1242] 可能我们走在人行路上，看到喜欢的东西，自然而然也会有相应于以前习气的想法，这种也是对恶行的喜好。但是毕竟我们内心当中有一种对治：“不能做，因为我受了戒”。如果是这种情况的话，我们还是有一种向善的心，它也不是完完全全不能够对治。完全喜好恶行、一点都不想改正的这个心，的确就是一种无眠，就是没办法对治的。

[1243] 六、心离正法：对于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一样对正法毫无兴趣，结果自相续也就不会生起功德。

[1244] 对于内心当中不具备善法功德和正法光明的人来说，好像在狗面前放青草一样，狗对青草是没有兴趣的。有些时候上师也会批评弟子，对这些功德没有兴趣的人说正法，就好像在狗面前放青草一样，他们对正法没有什么兴趣。如果是这样没兴趣的话，自相续也不会生起功德。

[1245] 喜爱恶行和心离正法，我们可以从正反两面连在一起看。如果喜爱恶行，当然就心离正法了；对恶行有兴趣，对于正法就没有兴趣。怎么样调伏烦恼？怎么样通过修苦行的方式来获得一些善法功德？完全没有兴趣。发菩提心得到的功德、正法调伏烦恼获得光明这些对他来讲，是没有兴趣的，自相续是不会生起功德的，这也是一种无眠。后面第七第八和戒律有关。

[1246] 七、毁坏律仪：如果进入了共同乘后退失发心、失毁律仪，那么只会堕入恶趣而别无出路，脱离了无眠之处。





[1247] 毁坏律仪，这里主要是讲了显宗的戒律有两种，一个是小乘的戒律，一个是大乘的戒律。“如果进入了共同乘”，什么叫做共同乘呢？如果从小乘和大乘来看，小乘就是共同乘；如果从显宗和密宗来看，显宗就是共同乘。因为显宗属于和密宗是共同的，密宗是不共的。但此处所说的共同乘主要是小乘和大乘显宗共同的。

[1248] 进入了共同乘之后退失了发心，主要是退失了菩提心，菩提心如果退失了，菩萨戒也失坏了。失坏律仪是指小乘的居士五戒、出家人的沙弥戒或者比丘戒等等根本戒律失坏了。如果退失了菩提心、失坏了菩萨戒、犯了小乘的别解脱根本戒，这样的话，就只会堕入恶趣、别无出路。因为你失坏了发心，欺骗了这么多的佛、菩萨，欺骗了这么多众生。你退失了菩提心就毁失了菩萨戒了，肯定会堕恶趣的。

[1249] 以前我们学习的时候有一种比较普遍的看法。就是有些人学习佛法对小乘的别解脱戒非常在意，觉得这个戒律一定不能犯，犯了之后一定会堕恶趣。但是对菩萨戒就没有怎么重视，觉得犯了菩萨戒不会堕恶趣。他对坏菩萨戒过失很大的观念就比较薄弱。大乘中讲发菩提心、受菩萨戒的功德，是远远超于小乘的别解脱戒律的。因为他是发了菩提心守持的菩萨戒，所以他守菩萨戒的功德是远远超于别解脱戒律的。反过来讲，毁坏了菩萨戒的过失也远远大于毁坏别解脱戒的过失。但很多人对这个不是那么的重视。所以我们在学菩萨戒的时候也经常会提到这个问题让大家引起重视。

[1250] 退失了发菩提心是会堕入恶趣的，失坏小乘的别解脱戒律也会堕入恶趣。如果堕入恶趣的话脱离了无暇之处。因为戒律可以说是一切，也是一种基础，持戒是止恶修善的一种状态。如果你戒律失坏了，那么恶业增长之后善法也没办法积累。在毁坏了戒律的当下，就失去了修行的条件，然后通过破戒律后世会堕入恶趣，所以它是无暇。

[1251] 当然这个情况我们要分析，为什么这个叫断缘心呢？完完全全毁坏了戒律而且没想忏悔，肯定是没有办法解脱了。或者说破戒本身的状态不修复的话，肯定是无法解脱的。比如小乘的别解脱戒律毁坏了，是不是就完了呢？从某个角度来讲，如果是出家别解脱戒律，毁坏了之后很难再通过仪轨重受了。

[1252] 那么居士戒呢？上师有些地方讲了，如果居士的根本戒律失坏，以强烈的后悔心忏悔之后还是可以重受的，这种说法也是有的。当然即便是出家的戒律失坏了，但是没有失坏见解的话，还是可以忏悔。所以在《四百论》当中也讲，破戒和破见，这二者比较起来，破见的过患更大。见解失坏了你都不想忏悔，这个就非常麻烦。如果你只是破了戒律，因果正念还在，只因为你烦恼粗重而破戒。烦恼粗重破戒和不相信因果是两回事，你知道这个不对，但是你的烦恼太重了，控制不住自己而破了戒律，但是你的因果正见还在，还可以忏悔。有些地方也是这样讲。

[1253] 那么为什么此处说所毁坏的戒律，就成了断缘心了？就成了解脱灯灭了？毁坏戒律之后，没有去认知到它的过患，没有真正地忏悔，这个时候就会真正的断缘了，就没办法获解脱了。这里我们要了解，一方面我们对戒律要认真地守护，另一方面如果违犯了戒律的话，应该依靠各自的传统来忏悔。别解脱戒律通过别解脱戒律的忏悔的方式，菩萨戒通过菩萨戒的忏悔的方式。

[1254] 当然最好是平时好好地保护正知正念，不要违犯戒律，不要退失菩提心。这当然需要大量工作来保护戒体。平时要做很多的准备，要发愿、要闻思、不断地去内观。如果发现可能对自己的戒律有害、对菩提心有害，就尽量开始调整，这样是非常好的。

[1255] 如果是犯了戒，就马上通过强大的厌离心忏悔破戒之过，如果有了忏悔还是可以的。因为法的力量还是可以完完全全清净破戒的过失。所以说毁坏戒律是断缘——断了解脱的机缘。但有的时候也是可以忏悔的，关键是我们有没有忏悔的心。从一方面来讲，犯戒或者犯八戒之后不忏悔，都是愚痴心在作怪。在《极乐愿文大疏》当中说忏悔是对治什么的？忏悔是对治愚痴的。所以说如果你犯了戒之后懂得忏悔，那还是智者的行为。你知道这个不对，马上依靠如理如法的方式去忏悔，这个也是可以的。

[1256] 八 失毁誓言：

[1257] 失毁誓言主要是指密乘戒律的。前面是显宗的戒律，这个是密乘戒律。

[1258] 如果进入密乘后以上师和金刚道友为对境而破三昧耶戒，那么不仅自食恶果而且也殃及他众，当然也就断绝了成就的缘份。

[1259] 进了密乘、得了灌顶之后。有些可能是比较浅的灌顶，没有密乘戒律的，这样的灌顶也有。绝大多数都是在灌顶的同时接受密乘戒律，都是必须守护誓言的。所以只要你进入密宗如理如法得到灌顶之后，就要守护誓言。当然你如果在灌顶的时候，大部分条件都不具备的话，也不一定得灌顶。没得到灌顶也不可能戒律了。但是如果你如理如法地受了灌顶了，这同时也就得到密乘的戒律了，你就要守护这样一种戒律。

[1260] 所以首先要学戒，学了之后要去守护，尽量不要去违犯。如果违犯了要去忏悔，这一系列的工作我们都要做。得灌顶并不是捡个便宜，之后什么都不去承担，戒律也不受，啥都不去做。有些人是这样的心态去灌顶的，也是这种心态让自己的亲人去灌顶的，他就觉得这个是好事情。肯定非常好的事，但关键是你得到灌顶之后还有责任，就是要去守护戒律。如果你自己守护不了，或者说你的家人根本不知道，守护不了，像这样还是暂时不要让他去好一点。一些共同的上师的讲座，或者其它一些公开的课，这些没有什么压力、责任的可以去。伴随着得灌顶的同时是有一种责任的。

[1261] 所以说密乘戒律很微细。大恩上师也讲了，后面在金刚萨埵时候我们还要讲，有些时候甚至于说，一刹那之间没有把自己的身体观为本尊，这个也是犯戒律的。哪怕在很短的时间内想这个杯子是实有的，这个也是犯戒律的。当然这些戒律很容易犯，马上忏悔的话，也可以清净的。或者每天我们可以安排一些百字明来念，如果我们安排一些忏悔的话，每天都念，每天都忏悔，也是可以清净的。因为密乘戒律容易犯，也是容易忏悔、容易清净的。

[1262] 但是这里面所讲的是什么呢？就是微细的因果，我们一般的凡夫根本做不到。完完全全守护是守护不住的。密乘戒律的本体是什么？是清净的见。一切都安住在清净观当中，一切都是大平等、大清净。你要安住的好，密乘戒就守护的很圆满。全是在这么高的高度上去安住的戒律。所以连阿底峡尊者他老人家那样的大德、大成就者，受了三戒之后别解脱戒是完全没有犯过，这个百分之百是肯定的；菩萨戒有的时候犯了，犯密乘戒每天都是不断地出现。但是尊者说，我从来没有让这些犯戒的过患过夜。也就是他在睡觉之前都要做一次忏悔。这就是我们的榜样。他老人家是这么大的证悟者，尚且示现每天连续不断地犯很多密乘戒律，因为他了解的很多，所以他说自己犯的很多。

[1263] 那我们知道吗？认为自己很清净，今天一天清清净净地过了，是不是我们比阿底峡尊者还厉害呢？不是。其实我们都不了解很多的戒律。我们犯了都不知道，还认为自己很了不起。阿底峡尊者学得很好，他知道戒律是很细的，所以他就说我每天都犯很多，反而我们这种凡夫人傻傻的什么都不知道，觉得自己还很清净一样。其实每天都在不断地犯。

[1264] 但是阿底峡尊者告诉我们，他从来没有让犯戒过夜。这一点我们要知道，我们也不要让它过夜，在睡觉之前做个忏悔，念一些百字明、忏悔文，忏悔一天当中违犯的戒律、这是很有必要的。所以我们经常要修金刚萨埵、要修忏悔。尤其是进了密乘得了灌顶之后，忏悔之王、百字明，金刚萨埵的仪轨，短短的这些每天都要念，每天都要做一些忏悔，就是为了所违犯的誓言可以清净，这方面很有必要。

[1265] 这个地方比较严重的是什么呢？最关键的是缘上师和金刚道友破了三昧耶戒，就是很严重的。如果对给你灌顶的、给你传窍诀、传统部的三恩德的金刚上师生起邪见、打骂，这个是严重的破戒行为。这个一般来讲我们可能是不太容易造，当然也不是百分之百。有些人可能刚开始没有生邪见，后面生邪见的也有。我们对自己的金刚上师，一定要再再地去发愿、观清净观，千万不要生起大的邪见，乃至于打骂、诽谤等等，这方面是绝对不能做的。

[1266] 还有一个对境就是金刚道友，这个比较容易犯。因为上师的功德很明显，所以我们都是仰视的，还是比较容易保持信心的。而道友是我们天天接触的，和我们自己没有什么差别的。就觉得道友可以随便缘他生烦恼、生恶心，这个是很危险的。所以以金刚道友为对境破戒这一条，是比较容易犯的。

[1267] 所以第一个对治的方法就要在金刚道友之间观清净心，消化我们的情绪和烦恼，不要让这些产生不好的看法和行为。还有一个方法就是每天要做忏悔。如果这些都做到了，其实也不是那么可怕。的确从某个角度来讲是很可怕，但是如果我们把这些该做的做到了，因为修行不就是要经常的安住正知正念吗？比显宗的修法还要严格的是密宗的修法，所以我们更加要谨慎地去看待金刚道友和金刚上师。还有对密法不要生邪见、不要泄露秘密。如果把大的方面做到了，基本上还是可以的。小的方面其实我们也没有能力，平常做些忏悔的，应该说是问题不大的。

[1268] 破了三昧耶戒的话，不仅是自食恶果，而且殃及他众。这是讲进了密乘后以上师、以金刚道友为对境而破三昧耶戒，不仅是自食恶果，自己犯了戒律会堕恶趣，而且会殃及他众。为什么殃及他众？尤其是一个坛城当中的金刚道友，或者通过密法来做连接的一些金刚道友，有一种内部的戒律、有一个连续性，我们的关系从善法来说很紧密，因为大家共同护戒，也可以相互的帮助。反之如果有一个个人犯了戒律，就不是单单一个人犯了戒律，会影响到其他人。



[1269] 后面在讲金刚萨埵的时候，比喻就好像住在一个洞里面的青蛙，如果一只身上生了疮，就会感染所有的青蛙。有点类似于传染病一样，如果在一个封闭的场合当中，一个人有了病源，不单他一个人生病，其他的人逐渐也会被感染。因为是通过一个坛城、一个上师的紧密性的联系，所以好也是生生世世当中做道友相互帮助，不好也是会影响到其他人。

[1270] 为什么会说是殃及他众呢？一个人犯了密乘戒，破戒的晦气会影响到其他人。这个时候怎么办？我们平常也要多忏悔，即便是没有犯戒律也要多忏悔。因为有可能我没有犯，但其他的金刚道友可能是犯了戒了，在不知不觉当中，就传染给了我，如果我自己每天坚持修一些忏悔的话，那么这些犯戒的晦气不会影响到我。相当于服用了某种解药，或者服用了抗生素、打了预防针了。这样的话，即使有其他人在生病，我是可以抵抗住的，所以忏悔是很重要的，否则当然也就断绝了成就的缘分。

[1271] 如果你破了誓言，尤其是过了忏悔期的话（有些时候是三年为期），不管怎么样都要堕恶趣，通过地狱受苦的方式来消尽业。在这个之前都是可以通过念金刚萨埵等各式各样的方式来做一些忏悔。所以失坏誓言也要看，严重的话，当然就是断缘心，断除解脱的缘分。不是那么严重的话，我们每天可以以忏悔的，也不是说一旦失坏了誓言就解脱灯灭了。

[1272] 这也是为什么我们刚刚讲的时候是通过两个方面来讲，一个是很严重的，这个方面叫断缘心；还有一方面讲，还没那么严重的时候，我们可以通过这样一种应对，去避免发展成了一种很严重的状态，如果违犯之后我们要马上去对治、忏悔。有些地方讲，是没有对治的，没对治的意思是已经发展为严重的状态了。可以对治的时候就是我们现在可以提前预防，提前修一些做好准备。

[1273] 上述八种无暇远离妙法，称为解脱灯灭。

[1274] 上面的八种无暇是远离了妙法的状态，所以称之为解脱灯灭。断缘心是断除了解脱的缘分，解脱的灯已经灭掉了，处在黑暗的状态当中。灯是光明的意思，解脱灯灭就处在愚痴黑暗当中了，这就是一种无暇。这八个方面我们要知道，尽量安住在法义当中，就断除了无暇。那么今天的课就讲到这个地方。

[1275] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[1276] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[1277] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[1278] 哲波措利卓瓦卓瓦故 愿度有海诸有情

[1279] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第24课辅导资料

[1280] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[1281] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[1282] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天继续一起学习华智仁波切所造的殊胜论典《大圆满前行引导文》。

[1283] 《大圆满前行引导文》是调整我们的心，让我们的心趋向于法、证悟法的殊胜引导和窍诀。我们在轮回中流转了很长时间，如果没有这样殊胜窍诀的引导，通过我们自己的分别念和已经形成的固有的轮回习气，绝对不可能找到解脱之道。所以，现在依止上师学习，并依止这样殊胜的窍诀观修是非常重要的。

[1284] 通过《前行》里面的引导，我们要一步步地去学习、修行和安住，或者生起这样的状态。只有与前前的法义相应或安住了，后后的殊胜功德才可以逐渐获得。如果想要走捷径，把前面的前行全部扔掉，直接修后面的空性或密法，那么很多年之后会发现，不是已经失坏了修行，就是必须从头再来，重新学习好前面的加行。因此，我们没必要去走很多弯路，现在在学习机会的时候，就要认真观察、抉择。

[1285] 无论是前面的共同加行还是后面的不共加行，都要通过一定的精进和努力，才能在内心中生起来。虽然《前行》中的文字比较简单，但是里面的意义或者要产生的境界，的确是超越了我们的分别念。文字简单不等于我们内心中可以很简单地安住或相应，主要是因为造论者悲悯后面的修行者，所以通过比较简单明了的方式，来让我们知道修行之道。然而有的人没办法了知佛菩萨的悲心，认为文字这么简单，那么也就没什么可学，因此不重视里面的法义；或者自己内心中认为是加行，就不需要去生起这种法义的境界等，这些想法都是错误的。

[1286] 《前行》中安立的这种修行的方式，叫修心法要。修心法要就是可以调伏内心或修习内心的殊胜的窍诀和关要。大恩上师仁波切经常说，当一个修行者开始重视修心法要的时候，就说明他的根基已经逐渐成熟了。如果对于如生起出离心、修学菩提心等的修心法要没有兴趣，就是心或因缘还没有成熟的标志。

[1287] 既然现在我们学习到这样殊胜的前行，就要认真地学。《大圆满前行》分为共同外加行、不共内加行，还有这里面的正行“破瓦法”。现在第一部分主要学的是共同的外加行，分为六个部分。其中前四个部分主要是要让我们看破今生后世，产生出离的意乐。既然我们已经生起了厌离心，那么有没有解脱的境界呢？因此第五个部分主要就是讲解脱的利益。既然解脱的利益这么殊胜，那么如何获得呢？必须要依止善知识，只有通过善知识的引导才能获得殊胜的境界。

[1288] 前行里面的次第非常明显，首先通过四转心法或四厌世心，让我们看破对今生后世的耽著，生起出离的意乐。生起之后，让我们知道出离的目标就是解脱。如何才能获得这样的解脱呢？必须要经由上师或善知识的引导才可以获得。这里面次第的安立对我们修行来讲还是很有必要也很有道理的。这四转厌世心中，第一、第二个厌世心，主要是让我们看破对今生的耽著。第三、第四个主要是打破对后世的执著。

[1289] 现在所学习的是看破对今生的耽著。因为众生无始以来没有修学佛法，所以今生中非常在意或重视当前的苦乐，都想获得当前的安乐、远离或摆脱痛苦。为了承办今生中一些离苦得乐的状态，拼命把精力时间放在追求世间八法上。如果把今生所有或大部分的精力和时间，或把人生方向定在追求今生，就无法想到还有一个解脱道，也无法发现今生的种种过患，因而看不破、放不下对今生的执著。通过观修暇满难得和寿命无常的两个引导，要让内心中生起看破今生的境界。

[1290] 很多大德都已提到过“看破、放下、自在”等，这是一种状态、境界或愿景。对于“看破、放下”的目标，如何做到呢？通过暇满难得和寿命无常的两个引导，就可以让我们慢慢地看破今生。这个状态是可以操作的，对我们凡夫来讲非常重要。

[1291] 虽然说看破、放下很重要，但是若没有真实的引导，而是凭借着福报和因缘，看破就看破，放下就放下了，看不破也没办法，不是这样的。通过非常详尽的引导，一步步观修，逐渐就能看破对今生的执著，把注意力放在追求解脱上面。这方面的次第性是可以操作的，以此让我们的心达到这种状态。现在我们要学“暇满难得、寿命无常”，这是看破今生的窍诀，现在学习第一个——暇满难得。

[1292] “暇满难得”是观察修行佛法的所依和基础，观修暇满的人身是非常难得和珍贵的。通过观察发现，既然已经拥有了这样暇满难得的人身，我们应当欢喜。但是欢喜之后怎么样？关键要知道，正因为人身很难得，就应该把它善巧地使用在最应该用的地方，不要浪费。最善巧地使用暇满人身，就是修学佛法、修学解脱道。这方面的认识是最关键的。

[1293] 当我们认识到人身需要修持解脱道，就可以在这个过程中同时放下对今生的耽著。因为耽著今生和修解脱道是两个方向。如果我们耽著今生，就不能修解脱道，这就不是真实的暇满。如果修解脱道，我们内心就已经向往解脱道了，这时就会自然而然放松对今生的执著。因为我们只是对解脱有兴趣，对今生的执著就慢慢地没有兴趣了。这就是看破、放下对今生的执著，关键是内心从耽著轮回的状态，转向了追求解脱的状态。

[1294] 我们的分别心就是这样，如果对今生的世间八法很有兴趣，就无法对解脱有兴趣；对解脱有兴趣，就肯定不会对世间八法有兴趣。众生没有修行，因此他们对今生很有兴趣。修行者通过观修法义，开始对解脱道有兴趣，对世间八法也就逐渐地没有了兴趣。

[1295] 通过观修这些原理，要让我们的心达到那种状态。仅仅已经听过、学过、了解了或看作是一个目标，这些都是不够的。关键是要通过观修引导，让我们的心达到这种状态。当我们的真心真正与暇满难得的修法完全相应的时候，就自然而然地不会再对今生的琐事有兴趣。





### 03 暇满难得(14-27)

[1296] 前面我们讲到一般意义或者比较传统意义的共同的十八种暇满人身。也讲了无垢光尊者在《如意宝藏论》中所安立的十六种不共的暇满的方式。下面继续看原文：

[1297] 如果没有善加观察这十六种无暇，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。

[1298] 这段话我们慢慢来分析，前面讲到的是比较严格意义上的十六种无暇，如果具有十六种当中的任何一种，就没有真正的闲暇。这十六条标准，我们应该认真地观察并对照自续。如果真正地观察，会发现不具有的几乎没有。这就是说我们还没有获得严格意义上的暇满人身，但是一般意义上的、比较共同和基础的暇满人身是有的。所以我们不要想当然地认为已经有了暇满人身。如果没有分析这个严格的标准，那么也还是不知道其实我们仍然落在无暇中。如果我们在这个状态中用自我感觉良好方式的修行，也是在浪费暇满。

[1299] “当今是属于乌烟瘴气的浊世”，华智仁波切当时造这个论是一百多年前，相对来说那时人们的根基比现在的还要好一些。由于现在我们又落后一百多年，慢慢地就可以看出，现在的人追求解脱道的意乐不是那么强烈。我们自己作为修行人，如果不去经常闻思或观修法义，心就会逐渐离法而去。现在这种乌烟瘴气的浊世，无论是内在的烦恼，还是外在环境的影响，对修行会有很多的违缘障碍以及不利的因素。所以，我们更加应该严谨地去观察这里暇满的意义。如果没有观察，就会导致下面的过患。

[1300] “有些人表面看起来暇满无不齐全”，意思是有些自我感觉良好的人，表面上看起来得到了人身，有些也已经皈依或出家，甚至有些人得到了智者或成就者的名称，看起来好像暇满应该是最低的标准。

[1301] 我们在修前行法时，学习的第一个就是“暇满难得”，就会想当然地认为自己有暇满人身。表面上看起来似乎是闲暇和圆满这十八暇满无不齐全：持有修行人的外相，有些出家人也是穿着僧衣、拿着念珠、也在听法；在家有皈依证，也听课、早上打坐、磕头等等。修行人的外相都是有的，这只是表象。有些真正的修行者，外面看起来是修行人，内心还是修行者；有些人外表看起来似乎是修行人，但是内在不是修行者；有些人外在看起来不是修行者，内在看起来是修行者。有些人内在、外在都不是。

[1302] 按照《亲友书》中观察芒果的方式分四种。有些人表面上看起来暇满人身已经获得了，每天也都在修行，但是这种假象容易蒙蔽修行人的思想。所以就有大德、上师们专门把这个现象指出来，让我们反观一下自己的内心状态。如果没有大德以悲心通过智慧来指点，我们仍然会被这种假象所蒙蔽，一直从现在的状态走到死亡，内心中并没有真实地行持多少善法。所以对今生来讲，本来是可以提前发现、提前改观的，因为没有发现的缘故也谈不上改变。

[1303] 现在有殊胜的上师们——全知无垢光尊者、华智仁波切、大恩上师等在论典、讲法中提醒我们。既然做了提醒，我们就要配合去观察，自己现在是不是这种样子？应该养成一看到法义就要反观自心的习惯。如果经常反观自心，就比较容易认识到自己的不足，也就很难生起傲慢心。傲慢就是因为对自己认识不足，觉得自己应该是个修行人——都皈依出家十几、二十几年了，已经念了这么多佛号、心咒了，难道不是个修行者吗？我不是修行者，谁是修行者？

[1304] 但是如果我们把法义认真地在内心中观照，就会发现我们现在的状态离法本中所讲的还是有差距的。有时差距很大，有时差距有一些。要经常反观自己，就像在《入行论》中讲到的正知正念。如果经常反观，很容易认识到自己的不足和过患，就会有改正的机会。认识到过患，惭愧心就容易产生；认识到不足，傲慢心就很难产生。所以反观对我们来讲是非常重要的。尤其是观察到哪些地方不具足的话，一定要想办法弥补。

[1305] “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”，这里面举了几类，第一个是高高座上的大法王。法王的意思是指正法之王。佛陀相续中的教法、证法、所有的道谛灭谛等功德都已经圆满了，所以佛陀是正法之王。在后世也有称为殊胜法王的，比如说法王如意宝等等。九二、九三年的时候称呼为法王的还很少，现在很多地方都有了。

[1306] “高高座上的大法王”，有些时候是指证悟很高、事业宏大、弟子很多的，教法、证法很圆满的教主。还有一种大法王的意思是指古代的时候那些护持正法的国王。有法王松赞干布、法王赤松德赞等，在印度也有一些称为法王的。这些护持佛法的国王经常坐在高高的座上；护持教法的教主、法王也是有高高的法座。

[1307] 坐在高高座上的大法王，有些是名符其实，对护持、弘扬佛法起到了非常大的作用。像法王如意宝，他们的功绩没有人能比拟，的确很殊胜。有些通过各种因缘或者手段自我包装、自我吹嘘而得到一个法王的名称，坐在高高的座位上面，这就不一定是真实的法王。是否具足暇满人身都要打问号，何况说是证悟之王——法王呢？这方面是要观察的。

[1308] 以前的大德们针对一些只注重名闻利养的所谓大德、上师们或者法王，也会有些批评。作为真实的修行人，应该关注内心修行、众生的利益、弘法利生。但有些人认为法座越高、地位就越高。一些大德在批评中说：有些上师、法王的座位很高，但他们的功德很低。有些大德还加了一句——有些上师的名字很长，但功德很短。意思就是座位很高、功德很低；名称很长、功德很短。

[1309] 对于这些我们要会观察，不要过于执著外在的相。可能我们会以为这个人坐在很高的位置上，他一定是怎么样，这个不确定。古代也有坐在高位却名不副实的人，现在也有、以后还会有。坐在狮子座位上就是狮子吗？这个不确定的。佛陀也说过，末法时代，狐狸坐在狮子座上给下面的狮子讲法的也有，这是颠倒相。

[1310] 如果我们偶尔碰巧或者通过钻营得到一个高位，这不一定对自己有好处。坐在高位上，很多人奉承、恭敬、礼赞，反而会迷失自我。自己到底应该做什么？根本不知道，觉得有这么多人恭敬，我应该是个有功德的人。所以这就是反观、自修的机会。

[1311] 然后说到“精美伞下的大上师”。有些上师们，有很大的名称，也是在给很多人讲法。在佛法中是有这个规矩——在讲法的时候，应该有个精美的伞。佛陀在世的时候，帝释梵天也在后面撑伞。在印度也有这样的规矩，在辩论的时候，班智达辩论赢一次，就赢得一个伞。一个班智达可能会拥有 13 把或者 20 把伞，辩论赢得这么多标志，像战利品一样。伞盖代表给众生清凉，也是一种供养。因为印度很热，在太阳下晒着讲法很难受，伞代表阴凉，也是相当于给予众生阴凉法义的意思。

[1312] 但是如果不注意的话，这些精美的伞会成为追求的外在的东西。如果一个人想哪天自己要是坐在精美的伞盖下面，不可一世该多么好。有些人在学习的时候就梦想，总有一天要得到这种高位、福利等等，这就是方向错了。精美伞下的一些上师们也有这样的情况。和前面所讲的一样，有些坐在精美伞下的上师，的确他们的内证功德、对众生的利益是不可限量的。

[1313] 有些上师不需要这些外在的东西，会刻意地去反对，这种情况也有。他会认为只要法能够利他就行。有些证悟了的上师，看待众生的根基也需要这样。有些时候初学的人希望有一点感动：你看这么庄严，上师出来的时候，有伞、有音乐、有散花的、有前面引香的等等。这种气氛就容易感动他，引发他的善心。上师引导众生的方式不一样，有些人不反对，也不支持。有些人是刻意把这些仪式做的隆重些，来突出佛法的珍贵。汉地有些地方讲法的时候，也是要香花迎接、列队相迎等等。有时候这也是有必要的，在这种场合下容易产生感动心。有些上师就不喜欢这些，讲法就是讲法，认为法义能利益众生就行。他们会认为如果法都不能利益众生，其它的就更不行了。所以有些大德就不太重视这种形式，刻意地要求简单、低调。

[1314] 还有就是“久居深山的苦行者”。还有很多人既没有很多的随从，也没有很高的法座，很长时间住在深山里修持苦行。这些人把久居深山作为自我标榜的资本，这种情况也有。像米拉日巴尊者久居深山，并且内心的确和法相应，这个也是有很多的。有些人虽然暂时没有和法相应，但是在朝这个方向努力。而有些人住在深山中只是为了得到一个苦行者的名称。有些久居深山则是为了逃避某些事情。久居深山到底好不好，关键是你住在深山里住的时候是否是在行持法义。

[1315] “云游四海的舍事者”，放弃世间八法的人，称为舍事者。把精美的饮食、好的衣服、随从眷属等所有的世间琐事都舍弃了，一心一意地行持法义，就称为舍事者。云游四海是指不耽著一个地方。有些教言中讲到，如果久住一个地方，就会培养和亲朋好友的感情，也会惹上一些怨仇。所以在有些



教言中指出，不要久居一地，要经常走动，生起厌离心。如果一个地方待长了，就会生起贪恋，此处就会成为生起烦恼的因素。所以云游四海的意义，主要就是让修行者不要耽著一个地方。

[1316] 这里举了四类的例子，这种感觉自我良好的例子还有很多。我们既不是高座上的法王、精美伞下的上师，也不是久居深山的苦行者、云游四海的舍事者。这里面讲到的情况都没有，这样是不是就可以了？其实这里面只是举了四种例子——位高权重的或者苦行的。后面两种是一心一意苦行的情况，前面两种是指事业宏大、有地位有权势的，这里举的例子是平常人们比较羡慕的、不容易观察的情况。但是其它的情况也有。

[1317] 比如认为“我是学习皈依了十几年的老资格”，“我是菩提学会的元老”，都是自我感觉良好的人。我们可以通过这方面的标准来对照自己，是否自我感觉良好而没有观察自己的相续。

[1318] “如果已经落入了这些无暇之因的控制之中，那么尽管矫揉造作的修法，终究不能迈入正道。”这些人自我感觉良好，前面已经讲了，他们都已经苦行者，都是过午不食、夜不倒单了，还不算是修行者吗？这个并不确定。外在的做到了，不确定就是个修行者。已经都是大上师、大法王了，难道说还没有暇满难得的功德吗？这个也不确定。这些只是外相上面的，需要反观自己是否已经具有了这些闲暇。如果不具有这些闲暇，那么即使具有了大法王、大上师的名头也没有什么用。成为一个所谓的苦行者、舍事者也没有什么实际的意义，只是外在的名相而已。实际上自己的心已经可怜地落入到了无暇的因中了。所以尽管在表面上还在矫揉造作地修法，每天也在闻思修行，在顶礼、做功课等等，但是实际上终究还不能迈入正道。

[1319] 但这并不是说，现在我们没有达到这样的标准，就已经没有希望了，不是这个意思。这里面的意思是让我们反观，知道自己的不足，而不是说既然我都已经不足了，修行就没有希望了。佛法中永远不要堕入两个极端。华智仁波切和无垢光尊者所讲的这么严格，不是让我们绝望沮丧的，第一是在提醒、督促还有鼓励我们，要正视自己的状态。第二如果存在不足，要去改正、调整。佛法所讲的都是积极向上的，让我们正视自己的不足，然后去调整、改变，朝着永恒的快乐和解脱方面努力，都是一些非常积极的因素。

[1320] 这里讲到的“终究不能迈入正道”，就是指已经处于了无暇的状态。我们可以发现，前面讲的是要宽泛一点，后面讲的这些就要严格一点。后面我们还要分析这里的含义。

[1321] 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暇满的自性（藏文原文中为二十四种，请作观察）。

[1322] 因为有可能只是在表面上，但实际上并没有行持佛法，所以华智仁波切教诫我们，刚开始时“不能匆匆忙忙、草草率率提前进入形象上的修法”。有些人在修行佛法时，非常喜欢形象上搞得非常好，而内心到底怎么调伏？这方面不去重视和观察，怎么样使外在看起来像是一个修行者？像是对上师有信心的人或是密乘的行者？很在意看起来像不像，而不在意真实的是不是。我们在修行佛法过程中，大的方面如果没有抓住，那么细的方面就没办法落实。如果大的方向都错了，那么细的方向就很难调整；大的方向是对的，然后细小的方面，我们可以慢慢地去改正。

[1323] 所以不要很匆忙地进入到一些形象上的修法上面去。首先应该仔仔细细地观察自相续，因为此处是道次第，首先要按照这里面的引导，看看自己是不是有这些暇满的自性。如果不具有，下面还要讲怎样调整。

[1324] “三十四种暇满”，无垢光尊者《如意宝藏论》讲了十六种，前面讲了八种闲暇、十种圆满共十八种，十八加十六共三十四种暇满。原文括号里面说“藏文原文中为二十四种，请作观察。”如果我们观察一下，这里面所谓的二十四种，就是这里讲的十六种严格意义上的暇满，加上前面的八种闲暇（前面的十圆满不算）。

[1325] 这样的分析是基于什么样的方式考虑的呢？因为十圆满是在八闲暇基础上的进一步深化。圆满是特法，闲暇是本性。所以，我们首先具有了八种闲暇，就是不要生三恶趣，不要生长寿天等等。这些基本的条件我们应该满足，如果在八种闲暇的基础上再加十圆满，叫十八种暇满。把十圆满通过更严格的方式安立，因为这里讲十六种，已经不是初级的观察暇满了，它已经很严格了。五毒粗重、愚昧无知、被魔所持、懈怠懒惰、恶业涌现等等，这些都是很严格的标准。

[1326] 我们可以这样来看，具有基础的八种闲暇，我们已经得到人身了。这里面讲到的十六种条件，如果你具有了，就是在八种闲暇的基础上具有了严格意义上的圆满，这样加起来就是二十四种圆满。所以，我们可以在八种闲暇的基础上加上十种圆满。也可以另外一种，在八种闲暇的基础上，换成十六种。这里面十六种和十圆满都是很严格的观察，都是在八种闲暇的基础上进一步的特法。这十六种也是很严格的标准，所以说，二十四种或者三十四种都是讲暇满的自性。

[1327] 在共同乘的一些引导中讲到的是十八暇满，这里讲到的是三十四种暇满，讲这些到底有什么样的必要性呢？为什么无垢光尊者一定要把这十六种讲出来？如果他老人家不说的话，我们还很舒服地在修法；讲出来之后，我们每个人都都很紧张了，觉得自己没有这样的机会了。

[1328] 为什么要这样讲呢？在修行佛法过程中有些是初入门的，不能讲得太严格，否则他就会觉得没有可能性。认为自己的五毒怎么可能不粗重？自己怎么可能不愚昧无知？就会觉得很困难，有可能就会退失。所以刚开始时十八种暇满可能讲的稍微不是那么严，条件宽泛一些，五种自圆满、五种他圆满，看起来认为自己都有——佛陀已经出世、佛陀已经说法，佛法住世了，我也入圣教了，上师好像也摄受了，基本上条件是具有了，在这个基础上就会有信心继续修行。

[1329] 但是这里的十六种就比较严格。修行佛法到了一定阶段，容易出现法油子的状态，这个时候如果标准不严格，我们就会以为自己的修行不得了，开始飘飘然了。但是在这个时候，再把严格的标准定义一讲，当你具有的时候才是真实的修行佛法的人。

[1330] 当我们修行佛法真实地想要解脱的时候，当我们的境界慢慢地提升的时候，这些细节就出来了。如果不了解这些细节、不超越这方面的问题，就会落在其中而没办法上进、没办法成长为真实的解脱。暂生缘的八无暇和断缘心的八无暇，任何一种都可以让你所谓的暇满人身的修行机缘葬送掉。为了让我们成为真实的修行者，需要把条件讲的更严格一些，我们对照自相续，发现还需要很多的精进。一、两天或者一、两个月是没办法改变的，比如说五毒粗重，给两个月的时间让你改，是不是觉得时间太少了？好像不现实。所以这里面也没有让我们马上做个大调整，但是要要知道自己的问题、不要傲慢，需要慢慢地调整。

[1331] 前面讲的暂生缘八无暇、断缘心八无暇，有些是暂时没办法改的，有些是还没有病入膏肓的状态，还是可以改的。遣除这十六种无暇的过程，就是让我们非常严格地去行持佛法。因为只有严格地行持佛法，才能遣除这里的十六种无暇，随随便便是根本遣除不了的。所以这里的标准更严格了，主要是让我们去努力。不要认为已经有了暇满人身，就像前面讲的一样，已经是大法王、大上师、苦行者、舍事者了，难道我还没有暇满吗？难道我还不是修行者吗？是与不是，只要看这里面的标准就行了。

[1332] 在修学佛法过程中，十六种无暇可以让我们清醒，知道自己还有很大的差距，而不是刚刚讲的感觉了不得了。知道了还有很大的差距就是让我们再精进，现在这种状态还可以再进一步。现在已经有了前期的基础，在这个基础上再进一步把我们的内心，慢慢地调整到真实的舍事者、修行者的状态。这里主要是从这个方面来进一步观察，这里讲的暇满的自性到底具足不具足，下面会详细讲到。

[1333] 如果的确已经具足，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。

[1334] 这里我们要认真观察，如果三十四种全部都具足了，那的确是值得高兴的事情。誓言清净，小乘戒、菩萨戒也清净，自己的心也安住在正法当中、不喜欢恶行，内心中有正信、有出离心、人格贤善、不耽著今生，这些条件都具有了，的确是非常值得高兴的事情。而且也不会是被冲昏头脑的那种高兴，为什么呢？因为这里面的标准本来就说明了不耽著今生，你的头脑是很清醒的、具有智慧的，所以也就不会去飘飘然，是真实的欢喜。

[1335] 获得了暇满人身之后，要诚心诚意、反反复复地想，不管是基础的、共同标准的暇满人身，还是严格意义上的暇满人身，我都已经获得了。获得了暇满人身之后，不能够空耗。虽然已经具有了，但是有可能会退失。所以还不能懈怠、不能够满足，一定要谨慎、要尽心尽力地修持正法。





- [1336] 为什么说暇满人身是修法的所依呢？就是要教诫我们，既然获得了这么高标准的身暇满人身，就应该用这么好的人身继续地修持正法。虽然当前获得了，但是如果停滞不前，就有可能退失。以前具有的，现在有可能就不具有了。前面说过暂生缘八无暇是突然产生的，这里告诉我们，现在拥有的暇满人身是因为以前的努力，以后拥不拥有要看你现在努不努力。
- [1337] 暇满人身首先是保证我们修行佛法的顺缘。这个所依是绝对不能丢的，一旦丢了，就没办法继续修行。保持暇满人身也是在修持正法。第一，我们要让暇满人身做最有意义的事情——修行正法；第二，修行正法本身也是让暇满人身继续下去的方便，也是让我们不要返回到无暇的殊胜的保护措施。
- [1338] 这里面有很多的必要性，都讲得特别清楚。应该好好分析一下这里的词句，为什么我们要尽心尽力地行持正法？因为暇满人身就是要来行持正法的。如果用来偷鸡摸狗，用来追求世间琐事，不需要这么严格的人身。如果只是混个温饱的话，根本不需要暇满人身。如果只是找到吃的，旁生都做得——麻雀每天出去都能找到吃的，他们不会饿死的。如果只是想找到一个住的地方，鸟可以搭窝、蚂蚁也可以打洞，都可以找到住的地方。如果就是为了结婚、繁殖后代，旁生界也是有自己的配偶，也要繁殖后代。就象《开启修心门扉》中刚开始讲的，如果只是满足于这些，我们就和旁生没有差别了。
- [1339] 所以我们要做出和旁生不一样的事情，那就是修道。这就是暇满人身有实意的地方。要体现暇满人身的珍贵和难得，最主要的就是修持正道——小乘道、菩提心、菩萨道、密法，有机缘即生成佛或者后世往生西方极乐世界。这才是暇满人身最关键的地方，而不是有了暇满人身后挣钱更容易了，根本不是这个意思。如果不是得到这些，其他的旁生也有非常善巧的。如果我们有了暇满人身要高兴，而且还要继续地修，尽心尽力地行持正法，这样才能体现暇满人身的最大价值。下面是相反方面来说。
- [1340] 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。
- [1341] 观察自己可能会比较失望，为什么呢？因为这里面很多条件并没做到，偶尔会产生很多不好的念头，或者还会行非法。按照严格意义上的暇满人身，尤其是十六种无暇的标准来看，我们还是有很多符合这里面条件的，也就是暇满人身还没有完全具备。不是完全不具备，也不是完全具备，这就有了上升的空间。如果努力就可以全部具备，如果不努力就有可能就滑下去，或永远处在这种不具备的状态。
- [1342] 如果不具备或者还没完全具备怎么办？这里面讲了“就应该想方设法全力以赴使自己具备”。标准定出来了，一对比就知道有差距而且还不小，怎么办呢？应该想方设法、全力以赴地使自己具备暇满人身。要具备这个暇满人身干什么？或者怎么样具备暇满人身？没有其它方法，只有认认真真地行持佛法。所以我们的的心思都要盯在修行佛法和解脱道上面。只有这样我们才可以逐渐去改变这些状况。
- [1343] 如果拥有了暇满人身，可以行持正法；如果不拥有暇满人身，也只有通过行持正法的方式来弥补和具足。所以这里不管怎样劝诫，都是要让我们精进，而且还不能瞎精进，必须要在行持正法方面精进。看哪一条不具备，就要想方设法改正。
- [1344] 如果我们没有认真观察和思维，都不知道到底哪个地方有问题。就算有问题，我们也不去关心：怎样去改正？漏洞怎么去填补？这都没办法了解。所以说学习的时候绝不能马虎，如果每一个字、每一句话仔细分析，对我们的修行绝对都有帮助。如果有了暇满人身，你就要精进，因为所谓的有只是暂时的；如果没有暇满人身，更加应该精进。为什么没有？就因为没有精进行法，现在还不精进就永远没有。没有怎么办？不具足暇满人身说明修学佛法的机缘不具足，那就肯定是世间法，这是决定的。
- [1345] 现在我们就在世间法中，众生现在就在轮回中游荡。精进地行持佛法都不一定会相应，何况你都不去做，那就要彻头彻尾地轮回。我们全部的心和行为都是轮回的思想。所以说不精进怎么行呢？决定不会具有暇满的人身，应该更加精进去行持，全力以赴地具足暇满的人身。怎么样具足？哪一个条件不具备，我们就要努力去具备。
- [1346] 前面讲了，如果耽著今生，我们就观察今生的过患，努力看破、放下；如果人格恶劣，就学习善妙的人规，让自己逐渐改变；通过发愿、集资净障等方式改正自己，一条一条我们都要努力精进地、全力以赴地去做。改变的方法也是佛法，达到这里面所讲的闲暇的标准，也是佛法行持到了某种状态，就叫做暇满，它是高标准的。
- [1347] 一方面讲这种暇满人身叫所依，修行佛法的所依；一方面讲，暇满人身本身也是充满了正法的状态，称之为暇满。
- [1348] 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。
- [1349] 这句话也是正知正念，随时随地要观察。前面讲的暂生缘八无暇，不知道什么时候就突然出来了。这种无暇很可能在自己丧失正知正念、不谨慎的时候，就出来了。这就告诉我们，要随时随地观察。这是一个我们要达到的标准，虽然现在不一定都能够达到，但要尽量经常去观察。
- [1350] 随时随地集中精力来观察，这也是让我们安住在法义。如果你已经散乱到世间法了，怎么可能随时随地、集中精力观察自相续，是否具足这些暇满的功德呢？这含义还是说明我们要用更多、更集中、更认真的方式来对待这个问题。
- [1351] 一分耕耘一分收获，如果努力精进，我们的心调整就快；如果没有努力精进，调整就慢。首先道理上我们要通过观察来安立，因为这里面都是一步步引导我们的心趋向于正法。在打坐时也可以直接观里面的词句，一条一条、一句一句地观这里面是什么意思，然后反观自己的内心，这样修也行；通过《三处三善引导文》的方式来实修也行。
- [1352] 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份。
- [1353] 如果没有经过详细观察，没有去圆满、没有去补充好闲暇，就算这里面暇满功德只有一种不齐全，也不算是具有了修行妙法的缘份。
- [1354] 暇满是缘份、机缘的意思，暇满人身就是可以修行佛法的殊胜人身。现在我们的人身看起来都是一样的，甚至有时感觉我们和上师外表上看起来都是一样的。但是有些修行者内心中的境界非常高超、功德很圆满。我们外表看起来也像个人，但内心中暇满人身的功德还没有具备。没具备怎么办？华智仁波切告诉我们这些方法，就是让我们了知、让我们具备暇满人身的。这方面通过精进和长时间的努力是可以改变的。
- [1355] 那么下面就是通过比喻来说明内容。
- 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？
- [1356] **这个比喻非常容易理解，而且力量很大。**甚至于我们在世俗中要成办一个平常的小事（不是长远的），也需要具足众多的缘起聚合。一个小事情里面具有的因素都很多，如果少一个都没办法具足。实际上很多事情都是一样的，世间中做任何一件事情，买东西、买菜或者开车，看起来就是出去随便做个事，但是如果观察这里都需要具足很多的因缘。
- [1357] 所以很多因缘具足才能成办一个眼前很小的事情，而修行正法是个长远目标。多长远？乃至要中断轮回的相续、获得超越轮回的觉悟，所以是一个长远的目标；而且是很大的，不是一个小的目标。彻底超越轮回的目标多大？所以如果你不精进、不去努力具有种种因缘，怎么可能达到目标呢？根本不可能的事情。
- [1358] 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。
- [1359] “一个人在途中烧火”，藏区比较多，汉地除非是野营、徒步旅行或者探险，可能要随身带着烧水的东西。平常很多人难以理解。但在藏地这很多的，经常带着烧茶的用具，茶、水、糌粑等等。刚刚我们讲了，和现在比较相应、比较容易理解的就是徒步野营，这时也会烧水、煮一些方便食品等等。
- [1360] 如果你途中烧茶的话，也需要具备很多因缘。烧茶这个事情很小，十几分钟就烧好了，就这么短的时间，眼前的这个事情，马上就可以成办的。不过成办这件事情也需要观察：烧茶要有茶器、茶叶、水（水质清洁安全）、柴禾（在野地里要找干燥的柴禾）、生火用具，还要有足够的时间，柴不能湿，水不能浑浊。看起来好像很平常的事情，真正观察的时候，需要具有很多条件。比如，当你找到一汪水，但水却很脏，而且旁边还倒了具腐烂着的牛或马的尸体，你敢喝这样的水吗？茶器也不能漏，如果不小心把锅割破了个大洞，也就不能烧水了。所以，途中烧火还是需要很多因缘，顺缘要具足、违缘要遣除。
- [1361] 其中就把生火作为比喻。
- [1362] 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。



[1363] 现在生火只要有火柴就行了。火柴也是一样的，要有火柴棍以及能够让它摩擦着火的磷片，而且不能打湿，每个因缘都要具有。如果只有火柴棍和火柴头上的火药，但是找不到摩擦的地方，以前的火柴可能随便在石头上一划就能点着，现在的不行（现在火柴慢慢也要绝迹了）。有一种火柴虽然安全但不太方便，燃火时必须要有磷片——能够把火药打着的一种磷。现在都用火柴或是打火机点火，以前用火石和火燧。火燧就是一块铁，打火的用具；火石是石头，两块石头摩擦，就会有火星啪啪响。用火燧去敲火石就有火星迸出来。火绒是很细的绒毛，很容易被点着，火星沾到上面轻轻一吹就可以燃起来。以前生火需要具有火燧、火石、火绒这些因缘。

[1364] 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。

[1365] 火石、火燧、水、柴、茶、茶器、还有锅等等都有了，但就是找不到引火的火绒，没有火绒，点不着火就无法烧茶，只好把这些东西收起来，装进包里继续再走，从根本上放弃了。一件很小的事情都需要这么多因缘具足，少了其中一个条件都无法成办。

[1366] 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。

[1367] 比如前面所讲的十六种要遣除的无暇具有一个或者两个，或者八闲暇当中有一种不具足的话，也根本不具备修法的机缘。想要修正法，而且法能够在相续当中起作用，这是很难的。修法是法要入心，修了很长时间的法，为什么法不入心、无法相应呢？就是没有认真观察这些条件在相续当中是不是都具足了。

[1368] 前一段时间在金刚萨埵法会，如果发愿念四十万金刚萨埵心咒，就连破密宗的誓言都可以忏净，所有罪业都可以清净。有些人念了六十万、八十万遍好像都没什么动静，觉得是不是有夸大的成份，绝对没有。真正达到标准还要有条件，如果自己不具有四种对治力，或者因缘不俱全，要很快达到条件是很困难的。也许参加十次这样的法会，是有可能清净的，因为你不断地累积、不断地忏悔，慢慢地会发挥作用。只不过一次条件不具足，明显的验相生不起来，如果经常去做、积少成多，忏罪的力量就会有，这个可能性也是有的。

[1369] 我们要反思，为什么平常修行正法没有进步？修了很长时间还是如此状态？原因就是不具有修法的机缘，这个机缘本就存在于我们的内心当中，当所有条件都具备后，修法就容易产生验相，就会有进步，功德就可以增长。虽然我们修行也用功了，但由于缺少主要条件，或是几个次要条件没有圆满，那也难以在修法过程中很快相应。前面也讲了，如果出现这种情况，便是我们自相续的问题，不是法的问题，因此就要去忏悔、努力地集资净障，这里所讲的条件因素我们要认真地对待，才有可能达到相应。

[1370] 佛法讲因果不虚，缘起和果之间是不虚耗的，做了很多善法却没有产生善果，是否因果虚耗了呢？以前有个大德问他的上师：“我做了这么多勤奋的法行，为什么还没有达到标准、没有出现验相呢？是不是因果虚耗了？”上师说：“恰恰说明因果不虚，你做了这么多，没有达到验相，是因为因不具足，还没有圆满，果就不可能出现。如果你的因不圆满果却出现了，因果不就虚耗了吗？”的确是这样的。如果我们的果没有出现，就说明因还不俱全，可能是邪的因，或者是正因但是质量、能力都还不够。所以，还要沿着这个路线继续走，坚持一定的时间就可以出现了。

[1371] 现在，我们修行正法后，没有产生验相，这不是因果虚耗，而恰恰是因果不虚的体现。刚刚讲了，因还没有真实的具足、圆满，果是无法出现的，错乱的因如果可以生果，不圆满的因也可以生果，那就不存在因果不虚的法则了。如果非因可以生果，这就是佛陀所说处非处中的非处，是不可能的事情。如果因正确而且齐全的话，它的果一定会发生；如果因不正确且不齐全，它的果是无法发生的。不管我们想要产生出离心的果、菩提心的果、空性相应的果，或是资粮道、加行道、见道，乃至于出现佛的果位，一定要重视因的修行。

[1372] 如果因正确了，因的力量圆满了，果不求也会出现。为什么菩萨们在修空性、修般若波罗蜜多的时候，没有刻意的实执心？当然出定位时还会有修佛果的心，因缘具足后，没有实执心去求，就可以得到佛果。菩萨们在利他时，根本不想自己的利益，但是获得利益的所有因素都有了，不求也自然得到果。菩萨不求自利，但是自利来的最快，怎么样体现？成佛了。菩萨不考虑自己一个人成佛，但是就在他不考虑的时候，成佛的因就成熟了，这就是我们要通过学习了解的，因果的奥妙之处。

[1373] 因果是很深奥的，如果不学习佛菩萨的经论、没有上师的指引，以自己的分别念没办法发现正确的因。我们认为应该加强我执、要强烈地追求果，那恰恰是背道而驰。当你放松我执的时候，果就来了。只要因缘具足了，果自然而然会有，果没有出现，肯定说明因还不足够。

[1374] 这里面所讲到的暇满人身也是一样的，如果我们没有具备暇满人身，说明我们努力的因缘还不够；如果我们这样努力了，暇满人身就可以具有。如果三十四种暇满都获得了，那就是非常合格、非常圆满的暇满人身。在暇满人身的基础上，修什么法都很容易相应——你连暇满这么严格的条件都具有了，修什么法不相应呢？肯定会相应的。

[1375] 所以这里面的暇满，是得到解脱功德的基础，也是一种功德、境界。当我们达到了，心就会上升一个高度；如果我们以前没有修学过暇满的因，现在就达不到这种想要追求佛法、对佛法生起信心的高度。没站在这个高度上，就没办法产生想要修法的意愿。很多世间人以前可能没有熏习过这种善根，所以现在对佛法不生信心，没有站在某个高度上面，也就没有办法对修行佛法、修行解脱道有兴趣。

[1376] 如果以前我们曾经发过愿，或者积累过资粮，因缘成熟了就会站在某个高度上面闻思修行、祈祷、观修，所以暇满本身是一种功德的体现。如果有了这里面的三十四种，尤其十六种闲暇的身份，的确是更加深厚的功德的体现。如果在这个基础上再修的话，也可以慢慢获得更高的功德。

[1377] 暇满人身是前行中的第一个引导，我们会认为越早出现就是越简单的，也就越容易忽略。一旦忽略、基础没打好，就很难修行。努力具有暇满人身，这也就是在精进行法，对于解脱道方面自然而然就会产生兴趣。

[1378] 以前我们也讲了，暇满人身如果不具有的话，只有一个方法，就是精进地行持佛法。当你努力地去获得这种比较严格、殊胜的暇满人身，就是行持佛法、累积功德的过程。当你拥有了，就说明你的某个功德上了一个比较高的阶段。在这个高阶当中，再去寻找更高的解脱道就很容易。你要即生解脱也好，要修净土往生极乐世界也好，或者要生起禅定、生起菩提心，有这样的基础做支撑，什么样的功德都可以生起来。

[1379] 但是我们要小心谨慎，现在获得了，不一定永远获得。因为它是无常的，现在还不稳固，所以还要通过不断地行持佛法来保持它。这都是在法上面行持的，如果我们的观念、时间、精力转在这上面了，不就是看破世间吗？不就是把心转向解脱道的真实体现吗？所以暇满人身的观想，就是能够看破今生，让我们的心转向解脱的思维、观修的方式。今天我们的课就讲到这个地方。

[1380] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[1381] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[1382] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[1383] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[1384] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第 25 课辅导资料

[1385] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[1386] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[1387] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续一起来学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。

[1388] 《前行引导文》是引导我们的心趋向于证悟的殊胜引导，《前行》针对大圆满的正行来讲是基础，是前期必须要生起的修法。从其它的侧面来讲，这里面很多法都属于正行，比如菩提心，从很多大乘的角度来讲，是把它作为正行来修持，而上师瑜伽在直接证悟实相方面，也是属于殊胜的正行。也就是说根据我们内心的见解、状态，这些法可以作为加行、前行，也可以作为直接的修法进行安立。

[1389] 《前行引导文》包括共同外加行、不共内加行和破瓦法，现在我们学习的主要是共同前行，有三个内容，第一个内容是通过修持四种厌世心的方式，让我们对轮回产生厌离、对解脱生起希求，这种厌离轮回希求解脱的心我们称之为出离心。有些时候我们在生活、工作、修行过程中，通过一些偶然的因缘，有一些厌世，觉得这个世间很没有意思，这不一定是出离心。这只是暂时的因缘引发的，只是对当前的状态觉得不如意而已。





[1390] 真正的出离心并不是对当前的状态了知无意义，而是要对整个轮回知道无意义，不单单是偶尔性的，而是要长期性的知道这个没有任何意义。所以说出离心的修行的方式，尤其是对于修学者来讲，是在最初的时候必须要生起的，不可或缺的求解脱的清净的心或者善心。

[1391] 我们要非常认真地对待这种出离心的修法，如果没有生起，就必须要通过各种方式来生起；如果已经生起来了，还要不断地观修来保持这种状态，让它越来越强烈、越来越清静。基于这种根据，所以我们对四种共同的前行必须要认真地学习、思维和观修，内心中要生起觉受。

[1392] 四种前行中现在我们学的是暇满难得，主要是对于修行的所依——暇满人身的本体做观察和抉择。此处讲的是闲暇和圆满非常难得，难得本身就说明需要具备很多的因缘，珍贵主要是针对我们修学佛法的角度来讲，没有任何其它所依能够超过暇满的人身。

[1393] 所以我们一方面要知道这个暇满的人身很难得，得到之后第一要欢喜，第二要珍惜，珍惜暇满最好的方式就是要善巧的使用，即修学佛法，而且是通过非常勇猛、正确、清净的心态来修学佛法。通过这样思维观察之后，我们就可以知道，有了暇满人身必须要修解脱道，从这个侧面安立出离心的分支的修法。

[1394] 作为能够引发出离心的修法，暇满人身的作用和方向从这个方面我们可以理解。前面我们学了闲暇的本体以及特法的圆满。全知无垢光尊者在《如意宝藏论》中也是分别提到了暂生缘的八无暇和断缘心的八无暇，这些无暇如果不注意的话，很容易在我们修行者的相续中生起，一旦生起来，我们这个暇满的人身就不圆满了，或者就会失去暇满的机缘。

[1395] 无垢光尊者告诉我们这些条件，华智仁波切也告诫我们要注意观察，如果产生了类似的想法或者状态就要精进、努力地予以遣除。要真正地获得可以修学佛法的，而且可以在今生中获证殊胜功德的条件，的确不是那么容易，这个人身也是由非常多的善缘，还有巨大的善根形成的，绝对不是随便可以获得的。

[1396] 我们千万不要认为现在修学佛法的机缘是随随便便可以获得的，就像世间的土石、瓦块、白菜等很随便可以获得，所以得到之后也不会珍惜，烂了就扔掉了，没觉得很心痛，也没认为它可贵。如果我们对于暇满人身也是同样的思想，觉得没有什么难得的，如果有这种心态，我们就会随随便便地去损害或者闲置。没有觉得暇满人身是怎么特殊的，用这种人身去追求世间八法或今生的快乐，这就是浪费了暇满人身。

[1397] 所以我们要经常去了解，大德们提醒我们要认真观察，这个人身是大福德形成的，如果我们要后世继续获得，还是要继续地修持、积累大福德。在此过程中，一方面在积累大福德的同时，获得下一世继续得暇满人身的条件，在此基础上我们修法会增上。如果修法有了出离心、菩提心摄持，在暇满人身的基础上所修持的善根也会逐渐地引领我们脱离轮回、趋向于殊胜的解脱。

[1398] 上堂课华智仁波切通过烧茶的比喻告诉我们，这些因缘中有一个不具足的话，就会从根本上放弃烧茶。同样的道理，我们在修学佛法过程中，如果有些因缘不具足，就没办法成为真正修法的机缘。

[1399] 今天我们继续学习前行这个殊胜的论典。

[1400] 所以说，如果详详细细地观察自相续，那么单单具足十八暇满也必定有相当大的困难。

[1401] 如果我们不是马马虎虎的，大而化之的方式去观察，而是通过详详细细的严格的方式去观察自相续的话，就会发现单单具足十八暇满也必定有相当大的困难。

[1402] 看起来暇满难得是修学佛法第一步，是一种基础，但是好高骛远的修行者们很容易把暇满难得的修法当成最基础、最底层的修法。很容易忽略它，没有觉得应该在这上面下功夫。通过华智仁波切的指引，我们知道它的重要性是非常明显的。为什么呢？因为如果我们真正地观察自相续，单单十八种暇满的人身也很难具足。

[1403] 如果连基础都没有，或者基础都是很飘摇、很虚假不坚实，我们要在这个基础上，去盖菩萨的五道、十地乃至于佛果的种种功德的大高楼，这个基础就显得过于的单薄了，没办法支撑我们进一步获得更大的功德，所以为了成佛我们要往前走，但是在往前走的过程中，也要想方设法的让我们的暇满人身保持住，或者要让它更加具有威力，这方面是非常重要的。

[1404] 所以说，详详细细地观察我们的相续，就会觉得十八种暇满是很困难的；正是因为很困难，所以才难得。如果很容易得，说明它的条件比较一般。越容易得到的，需要的条件就越少；越难的条件就越多。而且条件很多或者很困难，想都想不到，或者不愿意做；即使做了力度也不够，也不一定全部具有。所以我们要严格地观察，打坐时刻意地观察。真正详细观察我们的相续，会发现即使是十八种暇满也是很难获得的。

[1405] 下面我们具体分析为什么有相当大的困难。

[1406] 即使获得了闲暇，但是十圆满完整无缺具足的人恐怕还是寥寥无几。

[1407] 本体是闲暇，圆满是特法，前面我们在科判中已经安立了。即使获得了闲暇，无外乎就是远离了恶趣、无想天、暗劫等，具有人身的基础还是比较容易的。即便闲暇比较容易具足，但是在闲暇基础上的十种圆满完整无缺地具足的人，越观察越少，它是层层递进的。全部具有十种圆满的人非常少，寥寥无几，这种暇满人身非常难得。

[1408] 尽管已经得到了人身，并且诸根完好无损，也有幸生在了中土，但是如果入于业际颠倒的邪道，不信仰佛教，那就只具备三圆满。如果后两者其中之一不具足，就只具足四圆满。

[1409] 我们来分析一下，十圆满中首先是五种自圆满，第一个自圆满——得人身对我们来讲肯定是已经具足了。下面我们还要通过科判和具体内容进行安立。从数目、比喻进行安立时，人身非常难得。从整体的数目上看，所有众生和人身相比较，得人身是比较困难的。我们观察旁生的数量非常多，尤其到了夏天，到处都是旁生，数量非常庞大，在可见的地球上，远远多于人类（还不算恶鬼、地狱的有情）。

[1410] 这里安立时，即便得了人身，还要诸根完好无缺，就是“为人根足”。有些人虽然得到了人身，但是诸根——五根、六根是残缺不圆满的，修行佛法还是比较困难的。得到人身不容易，得到人身之后具足完好无损的诸根也不容易。

[1411] 即便诸根完好，也不确定能够生于佛法兴盛的中土，还有很多诸根完整的人生在边地。虽然有幸生在了中土，第三个条件也具足了，但是不是就一定能够学习佛法呢？不一定。生在中土只是整个环境存在佛法而已，如果入于业际颠倒的邪道，也没办法。

[1412] 生在中土，却做一些业际颠倒的邪道，比如杀生、偷盗等，也没办法修持佛法。尤其从印度观察，业际颠倒是非常明显的。印度有的家族世世代代都做同一个事情。如果转生到杀生的屠夫的种姓中，一生下来就决定了这一世以杀生为业。从印度的历史来看，这方面是非常明显的，所以即便生在中土但是入于业际颠倒，也没有机会修行佛法。

[1413] 如果前面的四个条件都具足了——业际没颠倒，也没做下贱或下劣的恶业，没有转生在屠夫、渔夫或盗贼的家族中，但是不信仰佛法也不行。

[1414] 所以，如果后两者不具足，就是业际颠倒和不信佛法不具足，就只具有前面三圆满；如果后两者其中之一不具足，就只具足四圆满。后两者中具足了业际无倒，不信仰佛法，只具有四个，第五个不圆满。信仰佛法，但是业际颠倒，也没办法作为修行佛法的所依。五种自圆满看起来似乎容易，但是一条条通过排除法观察时，把所有的不具条件的人筛掉之后，还具有保持暇满的条件、身份，的确是很困难。

[1415] 比如考公务员非常困难，像千军万马过独木桥，这么多人去考，考取的比例是一百比一或者几百比一。如果能够胜出，的确非常幸运。还有买彩票能够中头彩，也非常少。这么多人买，大奖、特等奖只有一两个，机率很低。

[1416] 从这个角度来讲，如果我们一层一层地筛选，看起来都是人，都具有人身，但是到底是怎样的人身，能不能修行佛法，是有条件的。一层层筛选下来，要不就是具有一个，其它四个不具足；要不具有两个，其它三个不具足；要不具有三个，后面两个不具足；有时具有四个，最后一个不具足。如果五种自圆满没有圆满，这个人身就不是暇满的人身。

[1417] 尤其是做到业际无倒非常困难，如果三门造恶业，一切所作就是为了今生的目标，虽然被人们共称为贤者或智者，但实际上也是属于业际颠倒之人。



- [1418] 业际不倒，我们分别从一般的层次、普通的情况和比较严格的意义讲。从一般的意义来讲，如果没有转到刚刚我们讲到的杀生、屠夫等的家族中，维生的事业是正当的、不造罪业的，基本上可以安立为业际不倒，已经从业际颠倒的无暇和非圆满中出来了。
- [1419] 还有一种比较严格的业际不倒，要做到是比较困难的。为什么呢？“如果三门造恶业”，三门不造恶业很困难。如果只是指行业，还好一些；作为一个凡夫，坚持三门不造业还是很困难的。
- [1420] “一切所作就是为了今生的目标”，所作所为都是为了今生，这在佛弟子中也有可能，学习佛法就是为了追求今生的荣誉名声、财富受用等。如果追求这些，我们自己的所作所为就是为了追求“今生的目标”了。
- [1421] 虽然表面上被人们称为贤者，是个很好的修行者或者智者，但实际上也已经属于业际颠倒行列。如果从这个方面来观察，这种业际颠倒很难摆脱。大恩上师在讲记中也提到这个问题，把追求今生目标作为业绩颠倒的标准的话还是很困难的。因为我们暇满的人身要修习的是出世间道、解脱道。能不能安立为佛弟子，关键看我们是不是愿意解脱。如果内心中比较严重地贪恋今生的目标，这就比较困难。要做到高标准的话，除非出离心已经很圆满了。
- [1422] 按照前面的十六种无暇来看，的确标准很高。我们现在虽然三门没有办法彻底地远离恶业，或者有时候还会有些追求世间八法想法，但是总体的目标走向是趋向于解脱的。在追求解脱的过程中，因为以前的习气，还会生起贪念轮回的心。这个生起贪念轮回的心，好不好呢？当然不好。但是如果总的走向是追求解脱的话，还是可以算是暇满人身的。因为还是有有机缘的，心是朝这个方面去努力的。
- [1423] 虽然以前的习气还在拖后腿，但并不是刻意追求轮回，主观方面是追求解脱的，因为修行还没有成功，所以残留的习气会生起来，还有一些分别念会生起来，这性质已经不一样了。就像发菩提心一样，如果今天又产生了几次自私自利的心，会觉得很惭愧。其实这说明我们总体的思想，还是非常想生起一心一意的利他心，但是因为以前自私自利的心很严重，所以在修利他心的时候，还会很自然地出现自私自利的想法，而在生起之后自我谴责，说明总的目标没有错，只不过还需要继续努力而已。这个方面的性质是不一样的。
- [1424] 一方面如果追求世间八法，对于解脱印象不深刻，但是自己内心并没有对这个问题认识很深刻。发菩提心都是为了自己，有的时候可能也会念一些发心的仪轨等等，但是总体的目标不是朝着引发出离心方面去努力的，二者之间的体性是不相同的，我们需要观察。
- [1425] 观察的意思是什么？我们在学习佛法的时候，如果太过于沮丧，就要从正面观察分析。譬如今天又生起了自私自利的心，我们不是菩萨，当然会生起自私自利的心，所以也不用过于沮丧，否则会影响我们继续地去修炼菩提心。但是也不要完全不在乎，不要堕于两边。一方面要看到自己的不足，一方面也要看到进步。只有这样，心才能以比较平静的方式，做自己该做的事情。否则如果过于沮丧的话，就会被这些负面的情绪所干扰，对于修持菩提心、利他心逐渐丧失信心。在这种情况下有的上师们或者我们自己要观察一下，其实现在已经很好了。
- [1426] 总体来讲，我们修习了很多的利他心，比较以前根本没有利他的观念来看，现在的确是一大进步。这样可以从这些负面情绪中出来继续去努力。如果过于地飘飘然，觉得自己的菩提心修得很好，就要用内心中的不足之处，把高举的心拉下来。如果心太低沉了，就要把它拉上去。修行过程中需要这样自我协调。
- [1427] 明眼的善知识、上师可能会直接呵斥、提醒你，有时候我们自己要发现。不发现的话，就会觉得这段时间还行，就会处在傲慢的、飘飘然的状态中，某一天上师就毫无征兆地批评呵斥你，让你觉得非常难受。有时候反观，觉得自己的修行太差了。棒喝是让自己清醒觉悟的一种状态，我们需要道友、上师们的提醒。
- [1428] 然而有时候提醒我们的人，既不是上师、道友，也不是自我觉悟，很有可能就是旁边的一个根本不学习佛法的人。为什么呢？因为我们平时很容易看不起这些不学佛的人，很容易产生优越感：你看我是学习佛法的，走到你们前面去了，你们这些人是不学因果、又没有皈依。觉得自己非常了不起而生起傲慢。反观自己是怎么学习佛法的？慈悲心到哪里去了？我们会认为对方有什么资格来评价、纠正自己。不管别人有没有资格，如果他说的是对的就要听。也许他就是佛菩萨的示现。通过他的语言来提醒我们还做得很差。
- [1429] 如果养成这种观察的习惯，不管是什么情况，都会比较注意保护自己的菩提心。在这里就是举个例子、打个比喻。如果我们没有认真地去观察，就很容易堕到这里面去。如果好好观察，就可以逐渐地进步。所以这个业际颠倒，要认真观察。以上学习了五种自圆满。那下面我们要看五种他圆满。
- [1430] 五种他圆满中，虽然佛已出世并传讲妙法，佛法也住留于世，但如果自己没有进入佛门，那就只具足三种圆满。尽管皈入了佛门，但只是表面上求点法或得点法的人也算不上是真正的佛教徒。
- [1431] 刚刚我们已经观察了自圆满，不注意的话可能自圆满也不一定具有。五种他圆满呢？也是一样的。具有五种他圆满的人少之又少，非常稀有罕见。
- [1432] 第一个佛出世这一点就很难。这么多劫中，佛出世的劫叫明劫。当众生的福报善根累积到一个高度，通过众生的善业、因缘成熟的感召，具有大慈大悲、遍知的佛陀的化身就会应现于世。所以佛陀出世本来就非常困难。以前学习过，几百个暗劫过了之后才出现一个明劫，这样观察就能知佛出世很困难。
- [1433] 佛出世之后如果没有传法的话，从调化众生的侧面来讲，就和佛没有住世没有什么差别。佛陀出世一定要讲法。虽然佛陀不讲法的情况很少，但是也有。佛陀出世的时候，如果因缘还不成熟就不会讲法，比如说成佛之后七七四十九天中没有传。如果你恰巧生在那个阶段，佛出世了但没有讲法，这时你就去世了；或者你没因缘就离开了，可能听不到法。所以说佛陀出世之后要传法，这个因缘很难得。
- [1434] 佛陀传讲妙法之后，佛法还要住留于世间。虽然传了法，但是佛法住世的期限已过、佛法已经隐没，我们也没办法学习佛法。这个条件也需要具足。
- [1435] 如果具有前三个条件，比如说现在正法还住世，佛法还在世间驻留，但如果自己没有进入佛法，现在这种人很多，我们自己在学佛法之前也是属于这种状态。佛法在世间中流传这么长时间，这么多高僧大德出世，但是我们当时就是没有进入佛门，也就没办法修学佛法。
- [1436] 所以说前面三个具足，但是第四个没有具足，没有进入佛门的话，那就只具足佛陀出世、佛陀说法、佛法住世三种圆满，第四个不具足，第五个也说不上。
- [1437] “尽管皈入了佛门，但只是表面上求点法或得点法的人也算不上是真正的佛教徒”，虽然你皈入了佛门、办了皈依证，觉得自己就是佛弟子、佛教徒（大恩上师在讲记中也有这方面的开示和举例），但是这方面需要仔细观察。有些时候，我们觉得皈入佛门以后就没什么事情了，其实并不是这样的！皈依佛门是为了求解脱而奋发，这只是修法的第一步。如果我们皈依了佛门之后表面上求法，没有被善知识摄受，那么也不算是真实的佛弟子。
- [1438] 皈依了佛门之后，“表面上求点法或者得点法”，这个寺庙拜拜，那个寺庙也拜拜，这个大德也见一下，求求法，但是没有真正地去依止善知识学习，没有真正地善知识摄受（其实被善知识摄受的意思是要依止他学法的）。善知识出现于世，如果你只是和他结个缘，当然也可以；如果要获得解脱的话，单单结个缘是不够的。现在有机缘的时候，如果你去求法，他会给你系统性地讲法，被上师善知识摄受之后通过不断精进地求法、修法，最后内心产生被佛法调伏的改变，这是完全可以做到的。所以，即便是进入了佛门，但是没有被善知识摄受也是不行，五种他圆满要完全具有是不太容易的。
- [1439] 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。
- [1440] 对我们修学佛法的人来说，这个是很深的教授，是很关键的窍诀性的归摄。
- [1441] “作为真正的趋入解脱道者”，如果你是真正趋入解脱道者、真正的佛弟子、佛教徒的话，“必须要了知轮回一切的一切，没有任何实义而生起无伪的出离心”，这个“无伪”就是无造作。真实的出离心是非常重要的。“无伪”反过来讲就是虚伪的出离心：嘴上天天喊着要出离，或者碰到诸事不顺的时候容易生起的“出离心”。
- [1442] 有的时候可能是身体不好、生意不顺，或者道场中的道友对自己不恭敬，心里很厌恶，觉得很麻烦，从而对同行道友生起出离心。这种出离心所缘的是学佛法的道友，虽然对方有烦恼，但是我们自己也有烦恼；虽然他也有些过患，但是我们把这个烦恼放大了以后，就觉得是在这个上面生个出离心。
- [1443] 从外人角度来看，这些道友之间勾心斗角，生起很大的厌恶。但是其他的非道友，如果对你无利无害的话，也不会对他们产生那么强烈的出离心。或者有些外面的人对你很好，就觉得这些人很善良。他再怎么善良其实内心根本没有想皈依的心，也没有去学习佛法，再贤善能贤善到什么程度呢？





[1444] 而同行道友的心是追求解脱道的，虽然他暂时有些问题，但是我们自己也有问题，碰到一起就会出现一些摩擦。从这个角度来讲，倒不一定是真实生出离心的地方。有些时候，如果我们不注意的话，会对同修道友生出离心，而对其它的一些方面不一定生出离心。我们的出离心，有些时候是颠倒、虚伪或者不真实的，是暂时性产生的，这全都不可靠。

[1445] 当我们要真正生出离心心的时候，后面会观修轮回痛苦、业因果等等一整个体系。要真正知道轮回的一切的一切无实义，主要是观修轮回过患，一条条地观想，三恶趣中没有哪个地方是真正安乐的，再观修三善趣——人道、阿修罗道、再观修天道中的欲天、色界天、无色天等等都没有任何的可靠性、安乐可言。

[1446] 而且它是轮转的，现在得到的一些虚假的安乐在不久的将来就会失去，回复到身心疲惫、痛苦的状态。所以我们要知道：不管现在再怎么精进、再怎么努力、得到的再多，总有一天要丢失的。要不然就是通过外在的因素，比如说股市大跌钱就没有了。你不知道它哪去了？就这样蒸发掉了。有的时候可能是生意失败蒸发掉了；有的时候可能是生场病，钱就没有了。或者这些你都保持得很好，你一直在股市里赚钱，也没有被骗子骗走钱。这样一直保有你的财富到了临终。临终之后呢？就仅此而已了。死后这些钱就归其他人，你自己一分钱都拿不走，你奋斗一生，最圆满的结局也无外乎这个了。

[1447] 而丢失完之后你什么都没有了，也许这辈子你就把福报用光了，下辈子你就没办法拥有这么多财富，如果你这辈子还没有把福报用光了，下辈子也可能还会有些财富，即便再去延续几世、几十辈子又怎么样？它总有一天还是会耗尽的，因为它毕竟是有为法。

[1448] 如果我们把眼光看长远一点，这些都是没有意义的。即便获得了还是会丢失的，没有什么意义。如果没有其它解决的办法，那么我们就可以乐在其中。比如说没有出离道，没有解脱道，那么我们就想（现在有些人就是这样想的）：不管以后怎么样丢失，我乐在其中、活在当下。如果没有解脱道，那么这种心态是可以的。关键是这种模式是可以打破的，有一个比这更好的渠道和目标。对比解脱道来看，这种绝对是可以抛弃的东西，有一个更好的选择。

[1449] 我们要了知这一切的一切的无实义，必须要反复观修，因为认为轮回中有安乐的想法在我们内心根深蒂固——我们认为有苦有乐：如果去奋斗，就可以得到快乐；如果注意保养身体会很健康；如果保持乐观，心态会很健康，身心就觉得很快乐等等。这些想法是根深蒂固的，尤其是讲轮回痛苦时，我们就会很自然地生出安乐的想法：“我现在就很安乐，某某人就很不安乐等等。”这主要是还没有深入学习轮回痛苦的教授导致的。

[1450] 所以，我们要深入学习、反复观想，把内心中所有疑惑全部瓦解掉，就会知道一切的轮回的确没有任何实义可言，不单单是今生的主要目标，不会再去为了追求轮回中的这些东西去努力。而且所修的善业也不会为了轮回中的安乐去回向，而把善根回向成佛、利益众生。不单单是今生自己的身心不会再去为了这些轮回中的无有意义的事情去付出时间、精力，修行也不会再为了得到轮回中的一点快乐而去奋斗，彻底会改变。

[1451] 当然这里讲的生出离心主要是看破、放下，该做的事情还是要做，并不是生出离心了就什么都不管、不做了。当前来讲有些东西是可以不做、可以放弃的；有些必须要做的就去做，通过出离心的心态去做。我们要生出无伪的出离心，知道这一切都是无义的、不究竟的，最终都要放弃的，这也是出离心的一种状态。放弃后还有一个解脱道，主要的目标是为了追求解脱的，现在所做的这一切比如吃饭、睡觉或者赚钱也是给解脱服务的。在解脱过程中，这些东西不得不做，既然不得不做的话，如果有出离心，这些也可以变成出离心的辅助作用。如果没有出离心，单为了得到这些方面去做，则完全不相同。

[1452] 第一步我们要生出离心，作为走解脱道的人，真实生出离心就是他的法相和标志。什么时候生出离心了，什么时候这个人就可以安立为求解脱道者、佛弟子。

[1453] 什么时候生出离心，什么时候就安立为求解脱道者，就是一个佛弟子。

[1454] 而身为步入大乘道的行者，还必须在相续中生出无伪的菩提心，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。

[1455] 身为步入大乘道的修行者，除了出离心外，还要有无伪的菩提心。菩提心有两个体相：一个是利他，一个是求菩提。发心是为了利益一切众生，利他的这个“他”字是没有简别的，任何具有心识的众生，都是我们要救助的对象，这是发心为利他。

[1456] 利益众生的方式、给予他们的东西，有暂时的快乐，还有地道的功德，乃至至于成佛，佛果的利益和暂时的利益都要做，为了这个目标，自己要奋斗。所以，第一必须要生出无伪的利他心，第二为了利他要发菩提心，这两个条件真正生起来，叫无伪的菩提心。

[1457] 有了无伪的菩提心，就进入了大乘的小资粮道，五道十地的第一步已经有了。没有生起前都是预备位，为了进入小资粮道，现在我们还在努力积资净障、观修、学习，或者发愿、回向，这些都是为了成佛。当所有的善根修行到一定量时，可以进入小资粮道——内心中自然而然出现的这种状态安立为小资粮道。修行再进一步，资粮再增长，这种再进一步的状态安立为中资粮道，然后是大资粮道和加行道，最后是见道。所以，菩提心对大乘修行非常关键。

[1458] 在出离心基础上要生出无伪、无造作的菩提心，只是想一想还不行，内心中要生出真实为利他的菩提心。至少对我们修学佛法的人来讲，出离心和菩提心是两个大条件。作为佛弟子，至少要对三宝有信心，有皈依的决心。皈依的自体是誓言、是承诺，这种承诺的自体是信心。怎么样才能生出皈依？皈依的因是信心，所承诺的是“纵遇命难也不退转、不舍三宝”这样坚定不移的诚信。我们即便遇到了生命危险，宁可舍弃生命，也不舍弃三宝，不退转对三宝的皈依，这是根本。

[1459] 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。

[1460] 如果没有这种决心，表面上读很多的经文，内心中没有信心，外表装腔作势地诵读经文，可能表情也非常殷重、很虔诚，身上穿着僧衣、剃着光头等，这是不是真正的佛教徒？外表做什么，穿什么衣服，不确定就是一个佛教徒。

[1461] 作为佛教徒的关键是，对三宝有没有诚信，有没有“宁舍生命、纵遇命难也不舍三宝”的决心。什么时候有了，什么时候就安立了真实佛教徒的标准、基础。如果没有，即便穿着僧衣出家了，也不一定是真正的佛教徒。念经、身上挂挂件、车上挂观音菩萨像也不一定是佛教徒。

[1462] 有人可能对佛法、佛像有好感，觉得这种生活方式很适合我，喜欢剃光头、穿僧衣，但这是不是佛教徒不敢确定。念经可能是因为这段经文很优美愿意念，或者喜欢念经的声调，是不是念经、拿着念珠就是佛教徒？这都不确定。以前很多人身上挂、手上缠着念珠，可能是学佛的；但现在有人把念珠当成装饰，叫文玩，相当于一种品位、文化，这就不确定是不是佛教徒。尤其现在大家都炒作，觉得这是时尚，比谁的念珠更亮、更圆，根本不念，从外表不敢确定是不是佛教徒。

[1463] 所以，前行的关键是调心，让我们达到这种状态，想方设法把这些虚的东西慢慢去掉。当然一下子去掉也不可能，有些人可能从最初的念经，喜欢这个腔调而入门，觉得佛教的唱诵太好了，就喜欢跟着念、跟着唱，这样慢慢开始学佛的也有；喜欢这种生活方式而开始学佛法的也有。这并非不对，也不是念诵经文没有功德，但是要成为一个真正想解脱的人，仅这些条件还不够，还要继续努力。

[1464] 在形式上还要有内涵，就是内在的诚信、誓言和皈依的决心。如果要真正求解脱道，要有出离心；如果修大乘道，还要有菩提心；如果学密乘，必须要有清净见。这些方面都有标准，如果不具足就要努力去具足。说“你这样装腔作势的不是佛教徒”，其实不是为了呵斥，而是为了让你上进、奋发，知道不足后努力去具足，所有上师们的呵斥都是为了让我们进一步去改正自己的问题，达到这里面的标准。所以我们要领会上师、祖师们的想法，努力去调整自己还不圆满的状态。

[1465] 愿意读经文的确是好事，不管怎么样只要念了一句就行，有时这是很好的方式，有时这是不行的，要看什么场合。如果是让别人种个善根怎么都行，他以前都不念的，想方设法让他念一句就行；劝也好哄也好骗也好，让他去放一次生也行，这些都是有必要的。

[1466] 但这点是不够的，尤其是我们如果求解脱道不能仅满足于这些。别人如果有这种状态也不错，让他再精进也做不到，但是我们自己不能满足这个状态，不能放一次生、念一次经就可以了，因为我们毕竟已经对佛法有一些诚信，还有潜力，想要解脱的话，仅做到这些是不行的。

[1467] 所以我们要学习，以激发内心求解脱道的种姓，让它苏醒过来，更加对修持佛法产生兴趣。要不断地学、不断地思考，我们的心就会逐渐地纯正起来。



[1468] 因此，如理如实正确无误地了知、观察暇满之自性至关重要。

[1469] 所以如理如实、正确无误地了知、观察暇满的自性至关重要。什么是闲暇？什么是圆满？认真地观察，越观察越清楚，是对自己拥有的、不足的以及努力的方向非常清晰，再通过这种清晰的思路去引导，就比较容易调整过来。

丁三、思维难得之喻：

[1470] 暇满难得还有一些比喻，有些道友比较熟悉盲龟值木这个比喻，我们学习后可以形象地知道得到人身非常困难。

[1471] 佛在经中说：在波涛汹涌的海面上漂浮的木轭孔与海底盲龟颈相遇极为困难，而得到人身与此相比更是难上加难。

[1472] 这是总说《阿难入胎经》，这个经典讲到了盲龟值木轭的比喻。龙树菩萨在《亲友书》、寂天菩萨在《入行论》中也有很多关于盲龟值木的比喻。佛陀在经典中讲：在波涛汹涌的海面上，漂浮着一个木轭。它是一个连接耕牛和犁的用具，有的套在牛角上，有的套在脖子上，木轭通过绳子连接犁，农夫用鞭子抽让牛前进，可以把地犁好后播种，这种用具就叫做木轭。木轭中间有个孔叫木轭孔。在波涛汹涌的海面上，有一个漂流的木轭孔，大海很大，海底有一个盲龟，它的眼睛是瞎的，盲龟的头要钻到孔里是很困难的，得到人身比盲龟值木轭更困难。

[1473] 意思是说，假设整个三千界变成一大海洋，在海面上有一连接耕牛角用的木材，通称为木轭，在它的上面有一孔隙。

[1474] 假设整个三千界变成一大海洋，地球上的太平洋、大西洋或者北冰洋等看起来就很大，有看不到边际的感觉。有时在海上飞行，很长时间下面都是大海；坐轮船在海里看不到边际，没法看到地平线，所以是非常大的。到底有多大？这还不是三千大千世界。这只是南瞻部洲上面的一个海而已。

[1475] 三千大千世界是什么概念？是以须弥山为中央，然后是四大部洲。须弥山外围部洲是铁围山环绕，从须弥山往上是三十三天，再往上有六欲天，六欲天过了就是初禅天，这个就是一个小世界。一千个小世界是一个小千世界，一千个小千世界是一个中千世界，一千个中千世界是三千大千世界。

[1476] 所以我们思维不了到底有多大，这么大范围就是一片海洋，全都变成海水，在这么大的海上面有个漂浮的木轭，上面有个孔隙。

[1477] 木轭随着波浪刹那不停地四处飘荡。

[1478] 木轭不是像抛锚一样钉着不动弹，而是随波逐流的状态，不会在一个地方停留，而是不停地四处漂荡。

[1479] 在海底有一只盲龟，每一百年上升到海面一次。

[1480] 在三千大千世界这么大的大海下有一只盲龟，而且它长时间住在海底，一百年上升到海面一次，恰巧头钻进木轭孔，这个比喻就叫做盲龟值木轭。所以，上升一次且必须钻到这个孔中是很困难的。

[1481] 可想而知，这两者相遇必然十分困难，

[1482] 为什么必然十分困难？

[1483] 因为无心的木轭没有寻找盲龟的念头，而盲龟也不具备能看得见木轭的眼睛。

[1484] 木轭是无心的，它不会想到盲龟在找我，我是不是要等它，或者测算一下距离，干脆飘到盲龟上面去。木轭没有这样想法，它是一个无情物，不会有等盲龟、寻找盲龟的想法。盲龟虽然可能有想法，但是它没有眼睛，只是盲目地去撞。

[1485] 当然，如果木轭静止在一处，它们也有可能相遇，可是它却一刹那也不停留。

[1486] 如果木轭不随波逐流，只是待在一个地方，相遇的机率要大一些。但是它一刹那也不停留。

[1487] 同样，假设盲龟经常游在海面，它们也有相遇的可能性，可是它每百年才浮到海面一次，所以这两者相遇相当困难。

[1488] 同样的道理，假设盲龟经常漂浮在海面上游来游去，相遇的可能性也较大，但是盲龟一百年才浮到海面一次，这所有的因缘综合起来看，两者相遇是相当困难的。

[1489] 但是凭着偶尔的机缘，盲龟的颈也可能进入木轭的孔隙内，而获得暇满人身比这更为困难。

[1490] 如果因缘已具备，盲龟在某一次上升海面时，恰巧头钻入木轭孔中，获得暇满人身比这要困难，获得一个像我们现在这样可以修行佛果的暇满人身还要难。这必须要很认真地思维。早期观时，想象着水池里有个乌龟趴着，水上飘着东西，没觉得很难，很自然会产生这样的念头。

[1491] 在尼泊尔有一个德国的寺院，进入庙门就是一个水池，做了个盲龟值木。上面有个木轭，下面有个没有眼睛的盲龟，水池不大。以前我们修法是在佛学院修，每天看到的是山沟，视野不大，观想视野不大的山沟里装点水，一个木轭在上面漂着，底下有个盲龟，那时候印象不深。但是慢慢观修后知道，三千世界不是一个概念，是整个地球——整个世界——一千个世界慢慢地这样浮现。看到大海就会有一种相似的体会，这么大的海盲龟要一百年上来一次这太困难了。认真真观修，的确能体悟到这是非常困难的，而我们得到暇满人身比这还困难。

[1492] 大恩上师以前也讲过这问题，他说盲龟就相当于我们这些众生。盲龟是什么意思呢？是指几乎所有的众生都没有取舍的眼睛，这个眼睛代表众生取舍的智慧——而大多数众生不知道取舍。为什么这样讲？因为大多数众生有两种愚痴。一种是真实愚，对法性真谛不了解。第二种叫业果愚，是对业因果之道不了解，该做的善法不做，不该做的恶业经常做，不知道取舍叫盲。所以大部分众生都是盲龟状态，因为没有学习就不会知道，杀生不能做，偷盗不能做，邪淫不能做。从这个角度来讲大多数众生都是属于盲龟，没有眼睛。

[1493] 三千世界中我们现在的状态也可以说是无边无际的轮回。这个比喻中海底就属于恶趣，海面属于善趣，盲龟一百年上来一次说明什么？大多数都在海底，都在恶趣中。既然没有取舍的眼睛，修善法的希求心和断恶业的心又有多少？基本上很少。我们看现在世间中修善法的人很少，而让他钓鱼、造恶业他就高高兴兴的，电视上也在推广，很多地方也在说怎么做恶业。众生自身在轮回漂泊的时候就是随恶业习气而烦恼自在的，不用造作自然而然就奔恶趣去了，这就是为什么说一百年上升一次，大多数的时间都在海底，对众生来讲大多数时间都在恶趣。

[1494] 我们也是一样，在轮回中的大多数时间都在恶趣，“每一百年上升海面一次”，生善趣的时间比在恶趣中时间要短很多，上来一次就下去了。众生也是这样的，生善趣得到人身了，吃喝玩乐拼命地造业然后又下去了，造业这么多，待在恶趣中的时间就很长。

[1495] 为什么在善趣少？因为造的善业少，没办法继续呆在善趣，还是要在下面待着。上到海面就已经很困难了，即便碰到了木轭也不一定脑袋能钻到孔中去。假如说碰到木轭是比喻得人身的话，那么钻到孔里面就相当于得暇满人身，这就更困难了。

[1496] 这里面讲获得暇满人身更困难，假如整个海面是善趣，木轭比喻得人身，得人身和得其它来讲还是比较困难，盲龟脑袋钻进去相当于得暇满。如果我们没有这个因缘，想得到人身很困难，关键是没有取舍之道——不知道该做什么，不该做什么。如果我们经常在善趣，经常转人、天人或者阿修罗，有可能得到暇满人身的机会多一些。而如果经常不转人，突然转暇满人身就很困难。所以首先要保证经常生得善趣中，在这么多机会累积之下，得到暇满人身，这还说的过去。你总是在恶趣中呆着，突然一转生就是暇满人身，这是很困难的。

[1497] 所以暇满人身很难得，我们从这方面比喻来了解的确不容易。碰到暇满比乌龟的脑袋到达孔里还要困难。对我们来讲现在要获得暇满人身就要具备因缘，其中最关键的一点就是要有取舍之眼。盲龟没有眼睛，就没有办法去寻找。即便是有了取舍眼也不行，这么大的海，怎样才能精确地找到漂浮的木轭呢？有了一般智慧、一般的取舍还不行，还要精确的定位，相当于现在的GPS或者北斗定位系统，得到暇满人身就是要有精确的定位。

[1498] 得到暇满人身要三个条件，第一个条件，必须持守五戒或十善，这是生善趣得人身的基础。现在很少人守戒律，这是基础，否则怎么去转善趣？第二，要有空闲修法，不能天天为了赚钱或养家糊口消耗太多时间，所以我们要修布施集资粮。因为以前布施成熟了，得钱财就比较容易，可以有很多时间修法。第三个条件就是精确定位，即很准确的发愿——下世得暇满人身，要生生世世获得具足七德之善趣等等。

[1499] 你如果不学习佛法，谁告诉你发愿得暇满人身？暇满人身的概念都没有，即便现在守持戒律，即便有些做布施的，但是没有把善根发愿回向到生生世世获得暇满人身上面，这样的善根是无记的。没有这样定位的善根不一定成熟在哪个地方，定位了就可以成熟在这。守戒就已经很难了，长时间做布施、安忍都很难，最难的是发愿，因为没有这样的取舍之眼，没有人告诉你这些条件，你自己是不懂去做的。

[1500] 所以我们要得人身，就必须精进修持，才能进一步地得到暇满人身。修行佛法有多大的善根，就有多大的福报，这是让我们解脱的，这种因缘、善根不可少。从这方面来讲的确是难得的自性，我们要认真真地去观察、思考。





[1501] 依据经中所说的意义，怙主龙树对乐行王教诫道：

[1502] 《亲友书》是这样讲的：

[1503] “大海漂浮木轳孔，与龟相遇极难得，旁生转人较此难，故王修法具实义。”

[1504] 大海漂浮的木轳孔和乌龟的头相遇非常难得。“旁生转人较此难”旁生要舍弃旁生的身份为人比这个还难。“故王修法具实义”，乐行王你要修法，让你的人身具有实义，这是龙树菩萨对乐行王的教授。

[1505] 在广论中还有一种说法，旁生死的时候转人很困难，人死的时候转人也困难，所以我们不要认为人死了之后再转人很容易。不管是从恶趣身份死了转人，还是从善趣转人都很困难。暇满人身在所有的修法中，所有的所依中是高标准，具足这样的标准和条件是不太容易的，所以我们要精进、要去争取。

[1506] 如果有好的精进的方法，也就是具有取舍的眼，并且以正确方法精进修持，再难也容易。关键难在哪个地方？难就难在都不知道，不愿意去做，但如果你知道了，去做了，这个也没什么难的，只要每天安排这些修行，得到暇满人身还是容易的。所以我们要知道，现在得到了暇满人身应该很欢喜，在这个基础上进一步扩展能力。

[1507] 寂天菩萨也说：“人身极难得，如海中盲龟，颈入木轳孔。”此外，《涅槃经》等佛经中也以“光壁撒豆，颗粒难留”以及“针尖堆豆颗粒不存”等比喻加以说明。

[1508] 《涅槃经》中的比喻也是说明这个问题，光壁撒豆，是往很光滑的墙壁上撒豆子，豆子容易停留在墙壁上吗？很困难，几乎不可能的，拿一大袋子去往墙上撒都很难有一颗停留在墙上，即便有一颗在墙上了，得人身比这个还困难。

[1509] 还有一种比喻：一个人站在须弥山的山顶上，在上面放一根线下来，在须弥山的山脚下，有一个人拿根针去接这个线。线从上面下来的时候要直接穿到针孔里，由于风吹等很多的因缘，这太困难了，人身比这个还困难。

[1510] 以前我们观修的时候，觉得盲龟值木很难观，光壁撒豆好看。我早期观墙上撒豆，觉得这个很困难，但真正地懂得这个意思后，也能观出盲龟值木的确是困难的。“针尖堆豆颗粒不存”把针竖起来，在针尖上面叠豆子，是非常困难的。这是通过比喻加以说明。

[1511] 由此，我们应当深刻地认识到人身实在是得之不易。

[1512] 尤其我们这讲的是暇满人身得之不易。可以修行佛法的机会太难得了，现在对我们来讲，还是要把修行佛法放在第一位，至少从心里面觉得佛法是最重要的，其它的东西都是次要的。当然有些时候被生活所迫，没办法从行为上把佛法放在第一位，否则你的生活、家人的生活都没办法保持了。我们内心中应把佛法放在第一位，行为中要看情况而定。

[1513] 心中要觉得佛法最重要，你所做的其它事情，有的时候不做不行、必须要做，但要知道都是没有意义的，求解脱道最重要，如果有这种观念非常好。所以我们认识到人身得到不易之后，应该调整心态，放松对轮回、对今生世间安乐的追求，把主要的方向定位在修学佛法、修学解脱道上，用真实的暇满去修真实的解脱道，这是应该的也是非常重要的。今天我们的课就讲到这里。

[1514] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[1515] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[1516] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[1517] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[1518] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第26课辅导资料

[1519] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[1520] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[1521] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们再一次一起来学习华智仁波切所造的殊胜的论典《前行引导文》。

[1522] 《前行引导文》主要是引导我们的心从凡夫的状态趋向于修道，趋向于解脱的殊胜次第的引导。其中讲了很多关于佛法的基础知识，当然最关键的是讲到了怎样让我们的心安住于法境界的殊胜修法。

[1523] 《前行引导文》是由共同前行、不共前行和破瓦三个部分组成，算上前面的闻法方式是四个部分。现在所讲的法是共同的加行，从科判上来讲是六部分，但是可以归摄为三个部分。前面的“暇满难得”、“寿命无常”、“轮回痛苦”和“业因果”，这四个内容可以归摄到一个部分当中，主要是引发我们的出离心。现在我们耽著于轮回的今生后世，没有办法真正求解脱道。为了引导我们的心趋向于解脱，佛陀和很多传承上师（包括华智仁波切），在殊胜的经论中宣讲了怎样让我们的心从耽著轮回转向追求解脱，这就叫做转心，以上四种修法叫做四种转心法，或是说让我们厌离整个轮回、世间叫做四厌世心。

[1524] 修了四种厌世心之后，我们就会对整个轮回生起厌离心，就会一心一意地追求出离和解脱道，这种修法叫做修出离心。第二个部分是在修了出离心之后，我们要知道有个解脱。厌离了轮回而没有出路的话我们会非常绝望，有个出路叫解脱。第五个内容讲到了解脱的利益，篇幅很少，是讲如果我们修持佛法，会有一种理想的果让我们去得到，去追求的，这叫解脱利益。

[1525] 为得到这种利益，必须要修行佛法（后面在不共加行中所讲的法）。为了让我们获得解脱的助缘，第二个问题中讲的是依止上师善知识，因为只有依止上师善知识才能够让我们获得解脱，才能够让我们真实地修持后面的不共加行乃至殊胜正行的法要。前面的共同的加行就是这样安排的。

[1526] 现在我们在共同加行中学习到的四种厌世心中的第一种——暇满难得，它让我们知道现在能够修学佛法的人身非常难得，难得就突显了它的珍贵。珍贵表现在哪里呢？主要是指暇满人身可以让我们轮回中做到其他普通人或天人乃至旁生等身份，根本没办法达成的出离轮回、获得殊胜解脱的目标，这是我们在学习过程中要知道的。即便是一般的普通人身，如果没有这些暇满的条件，也不可能有机会修行并获得解脱，所以暇满人身是我们获得解脱、修学佛法的殊胜基础，只有具有这样的条件我们才可以在此之上，继续修持殊胜的法要。

[1527] 如果没有学习和刻意保护已经具足的暇满人身，或者说这种暇满人身的潜力或基础，具有的善根和潜在的修行佛法的能力会朝何处去？怎么发展？这个要观察。因为这种潜力，如果我们没有重视和保护，没有挖掘和抓住，它有可能出现一下就被放过去了。我们没有刻意观修就会出现这种情况，觉得这没有什么，它和它的身份差不多。

[1528] 而同样具有这种能力基础，假如学习了暇满难得的内容，刻意地观修了它的意义，我们就会对暇满人身的真实难得珍贵，以及它能够做到其它身份做不到的优越条件，产生非常强烈的认知。在这种强烈认知下，我们就会觉得应该用人身来修学佛法，世间的其它事情，不必要用暇满人身投入绝大多数的精力和时间。所以我们的就转变了，因为有了暇满的人身并知道了它的重要性，从而让我们的心从追求世间八法转向追求解脱道。

[1529] 我们的暇满人身，如果刻意学习观察了，它的作用就不一样了，就像后面马上要讲到的，人身是无常的，观不观修都要死，但是如果你提前刻意地专门去了知观修了，会让我们发起精进心，它的触动的作用是不一样的。有一种死亡叫被动死亡，就是什么准备都不做就死了。另一种是主动地接受死亡，需要我们前期学习观修、接受它，在我们接受了必定要死亡的情况之下，会投入更多时间精进修持佛法。

[1530] 我们不能想：观不观修都改变不了死亡的事实。的确，我们观不观修死亡无常，要死亡的事实是没办法改变的，但是可以改变我们对待死亡的态度，在接受死亡事实的情况下，现在还有时间做些更加积极的改变。

[1531] 同样道理，人身也是一样的，虽然我们都有暇满人身，但在整个世间中，可能有一部分众生的善根因缘的确差得太远了，不具备这种因素；还有一部分就像我们一样，条件是有但可上可下，这种条件可以被你抓住，也可以被你放掉，可以往上走也可以往下走，这需要我们做抉择和观察在这个十字路



口，我们到底往何处去？是往左还是往右？是直行还是后退？这个时候就需要有一种教法来帮助我们做抉择，这种教义就是思维暇满难得，它会让我们知道人身的不同意义，它是可以用来修行殊胜解脱的，而整个所求中没有一个比解脱道更为超胜。

[1532] 所以要知道暇满人身可以用于追求解脱。知道人身的难得珍贵，从而要善巧地使用它，然后在这个基础上修法。第一，现在我的人身没有浪费；第二，现在我精进修法也可以保证在后世继续获得暇满人身，有了这种条件和基础，生生世世都会获得暇满人身，那我们获得解脱的机率不就大很多吗？它也是对我们后世获得人身的准备。我们在这个基础上精进修道，如果今生信心因缘能够具足，我们今生就会获证解脱，或者获得往生极乐世界的把握。这些都是通过思维暇满难得之后爆发出来的力量，如果不思维不观修，这种力量就没办法爆发。

[1533] 我们为什么要去学、要去观修？为什么一定要暇满人身的意义在相续中生起来？为什么用很多修法去引导？为什么说这么多理由、根据、比喻等等？其实都是让我们认识到自己的人身是很殊胜的，因此不要浪费掉它，应该知道它的可贵之处并用这种如意宝般很难获得的人身去做最有意义的事情。

[1534] 比如说，在很多地方讲到，如果你获得了如意宝之后要懂得如何使用它，首先要把它清洁干净，在使用它的时候，要把地面打扫得干干净净，然后要沐浴、斋戒，并把如意宝供在非常高的一个幢顶上（如旗杆一样），这样就显得很高贵。然后你在下面诚心诚意祈祷如意宝，它就可以如意地降下一切所愿。无论你想要求衣服、饮食、还是财富，一切所欲都可以从如意宝中获得。只要正确使用如意宝就可以给你带来完全不一样的价值。

[1535] 如果不知道或者不认识如意宝，那么也许它在你手上就是一颗普通的到处都有的珠子，并且可能会认为家里的水晶球还比它光滑。如果不知道它的价值，就会浪费它。或者会用这个石头珠子去装饰花园，比如说水池里面缺一颗这样的石头，就扔到里面去做个装饰，这可不可以呢？似乎也可以。或者你看家里缺一个垫桌子的东西，就把它放在下面垫桌子，这可不可以呢？也可以。

[1536] 然而如果你不知道它的价值和使用方法，虽然你认为得到了一点好处，但其实错失的更多。所以，如果暇满人身只是用于追求今生的世间八法，你也能够得到，但是你错失了生生世世的福德或解脱，这都是因为不了知暇满人身的价值且没有善巧去使用它。如果没有把暇满人身的价值最大化，那么生生世世的福德就会错失。以前很多修学佛法的人已经错失了，现在如果不注意我们也会或者正在错失。如果以后我们不观修，还会错失。

[1537] 当我们正观察很多次之后，就知道为什么要学习暇满难得。它对我们现在修法到底起什么作用。既然它是四种厌世心之一，那么它对我们厌世或者生起出离心到底有哪方面的引导作用？这就需要通过很多道理去观察思维。

[1538] 尤其是暇满难得的意义一定要入于我们的心，如果这样，我们就自动想要用暇满人身去做最有意义的事情，而且投入求解脱道和追求世间八法的比例会自动做调整。比如很多世间不必要的或可做可不做的事情，我们就不做了。如果能这样，心就自然而然转变了。以前可能会非常耽著世间或今生的事情，现在觉得没有必要，这些东西得到之后也没有大意义，不必要用暇满人身，只要其他的普通人身也可以得到。

[1539] 我们上堂课也讲过，如果只是追求吃得饱穿得暖，追求男女情欲或是生儿育女，这些其实旁生也做得到，它们也可以通过这样的方式满足自己的基本需求。然而这种追求需要暇满人身来做吗？根本不需要。

[1540] 当然我们不是说暇满人身不需要吃饭、睡觉或者其他啥都不用做，该做或必须要做的你就做。但是既然有了暇满人身，主要的思想要将暇满人身放在求解脱道上，这就它是要给我们的启示。

[1541] 我们思维这些的目的是要在内心中引发这种思想或观念，并让它在内心中扎根，融入到我们的相续中。只要法要融入到心中，我们就会自动做转变和调整。这时让你散乱或去做其它的你都不愿意，因为你已经有了如意宝，只要守着它并好好把它的价值发挥到最大就行了，何必再跑到其它地方去耕田或赚钱？根本不需要，因为你已经没有了兴趣。

[1542] 所以知道暇满人身的价值之后，对其它事情绝对没有兴趣，这就是法入于心之后的自动转变。通过观修法义，一旦产生了效果，内心一定不相同。在引导文最后还会讲一个公案，暇满人身的意义在一个修行者相续中生起之后，他是怎么自然而然就做到精进修行的。

[1543] 今天我们学习第四个科判，

丁四、思维数目差别：

[1544] 前面“思维难得之喻”等我们都已经学完了，今天继续学第四个“思维数目差别”，学完这些之后去观修，可以使用《大圆满心性休息》中的实修法，它里面的一个个引导都是提炼的浓缩精华。如果把《前行》的意义搞清楚了，就可以按照实修法引导去观修。或者按照《前行》中的文字观修也可以，把一个个科判、段落、词句都记下来之后，好好地闭目思维。比如思维具体的数目的差别，就会觉得我这个人身的确非常难得。同样，前面的比喻也可以这样去思维。

[1545] 把这些数目的差别一个个去思维，通过对比观想的时候就发现人身的数目实在太少了，所以很难得很珍贵。既然拥有了这些，就应该有个主题，就是通过思维“暇满难得”让我们逐渐放下今生、看破今生。之后还要了知，一定要用暇满人身来修解脱道，通过不断加深、加强这方面的思维，真实了知了暇满难得的缘故，进而内心对于修行佛法的兴趣也就会加深加强。

[1546] 如果稍加审视众生的数量及次第，就会发现获得人身的众生实在是微乎其微。

[1547] 这个是总述，即“稍加审视”。以前可能观察起来比较难，尤其因为以前交通都不方便，如果一个修行者没有出过远门，当地一个上师跟他讲，暇满人身很难得，或者说人和旁生的数量差距到底有多大，可能很难产生这种信解。但是现在我们可以通过很多手段走得远也看得多了，还有很多媒体和信息来源，要得到这方面的数据还是很容易的。

[1548] 所以说“稍加审视”，只要稍微留心观察一下，将众生的数量次第比较后，会发现获得人身的众生实在是微乎其微。整体来说获得人身的数量比其他众生的数量少很多。“稍加审视”的意思，是单单通过我们观现世的眼根、耳根来进行审视，我们能够观察到的只有人和旁生。因为我们看不到天人、阿修罗、饿鬼，也看不到其他的一些地狱的有情。这里就只和人和旁生来做比较，是比较容易的。

[1549] 还有一个“稍加审视”的意思是指可以稍加审视一下佛经、论典中对此的描绘。这个“稍加审视”的意思就是，我们不需要翻阅大量的经典、论典及教证，稍微审视一下经论也可以发现里面的差别。

[1550] 所以这个“稍加审视”有两个方面，一个是我们用自己的眼睛去看，或用自己获得的信息去观察，这个叫稍加审视。还有一种“稍加审视”，就是我们稍微看一下佛经、论典中的描述，也可以发现里面的含义。因为必定有些东西是我们眼根、耳根能够了解和辨别的，而有些是没办法看到的。所以我们就用两种途径来进行观察。

[1551] 这里面讲到了引用经典，如果我们能够看到，当然就可以。下面首先用经典“稍加审视”，然后再用我们的眼根去“稍加审视”，是分了两个步骤。首先是用经典，因为比较隐蔽的部分，我们要使用经典来说明。麦彭仁波切在净土的教言中也说，一般来讲如果比较隐蔽的法超越了我们境界的时候，就要使用第三量即教量，必须要通过教证来说明这个很隐蔽的东西。

[1552] 如经中说：“地狱众生犹如夜晚繁星，而饿鬼则如白昼之星；饿鬼众生犹如夜晚繁星，而旁生则如白昼之星；”

[1553] 此处是恶趣和恶趣之间做比较，然后恶趣和善趣之间做比较。首先恶趣内部按次第就是这样来比较的，地狱众生的业最重，一般来讲，由于我们众生产造重业的条件是很容易的，所以堕地狱的众生数量非常多。而同为恶趣有情，饿鬼的数量就远比地狱的数量要少。

[1554] 此处首先是一组地狱和饿鬼之间的比较，就是说地狱众生犹如夜晚繁星一样。虽然现在有的时候气候污染比较严重，有些城市很难看到夜晚的繁星，但是在那些比较干净的地方，比如藏区或草原上，很容易看到真实的繁星，星星在天空中的数量是非常多的。如果我们看不到，就看图片中的繁星，夜晚的星星非常多，所以说地狱的众生就像夜晚的繁星一样，而饿鬼众生就如白昼之星。白天的星星我们看得到还是看不到？有些能看到。以前我们在佛学院的时候，也经常白天很晴朗的时候，可以看到一颗、两颗星星。有的时候是太阳、月亮和星星同时看到，这个情况也有但很少。

[1555] 到底白天有没有星星呢？白天的星星很少。为什么？其实星星是一直存在的，并不是说白天它就回家了，不在天空出现了，不是这样的。因为白天太阳光太强烈，映避了星星的光芒，所以我们就看不到星星。仅仅从表象上来看，饿鬼道众生和地狱道众生比较起来，饿鬼道的众生就像白天的星星一样稀少，它们的数量差别和反差就这么大。





[1556] 下面一组，就是饿鬼和旁生来做比较，饿鬼众生犹如夜晚繁星，旁生则如白昼之星。虽然饿鬼和地狱比较时，落于下风远远不如地狱的有情，但是饿鬼的众生如果和旁生比较起来，饿鬼的众生就像天上的繁星一样多，而旁生的众生就像白天的星星一样少，这二者之间，就有这么大的差别。

[1557] 下面我们还要比较旁生和人的数量差别，这方面就更加容易直观地了解。

[1558] 旁生众生如夜晚繁星，而善趣众生则如白昼之星。

[1559] 旁生就像夜晚的星星一样不计其数，非常多，而善趣众生就像白天的星星一样，非常少。

[1560] 善趣是总称：人、天、阿修罗。要获得人道、天道、阿修罗道，必定要修往上走的业，这个不太容易修。所以能得到善趣的身份的机会就很少。善趣众生的数量和旁生的数量比起来（虽然旁生和饿鬼比较起来，像白天的星星一样，但如果和善趣的众生比较起来），旁生就成了夜晚的星星，善趣众生就和白昼的星星一样少。这方面是一个次第的对比，反差是非常大的。

[1561] 这是佛陀通过遍知一切的慧眼观察分析的。我们肉眼的功能是比较差的，很多东西在一定的范围、距离中，有时候能够看到，但超越了就看不到了。太小的东西，我们看不到；太远的东西，看不到；有隐藏性的东西，看不到：比如墙外的东西，就看不到。通过自己内在的修行或某种业力，有时候眼根的能力，尤其是往上修的时候：禅定力、证悟实相的能力，修行的力量越大，障碍就越少，能见的能力也就越大、越超胜。佛陀净除了一切的障碍、圆满了一切资粮，所以佛陀称为遍知，周遍了知一切。这些经典，是佛陀在遍照之后，真正现量见到后，如是给我们宣讲出这巨大的差别的。

[1562] 此外又说：“地狱众生犹如大地的微尘，饿鬼众生犹如恒河沙，旁生犹如酒糟，阿修罗犹如弥漫大雪，而人及天人仅仅如指甲微尘。”

[1563] 另外一种对比，“地狱的众生犹如大地的微尘”。大地的微尘是没办法计算的，太多了。整个娑婆世界的大地中，都是土组成的。真实来讲，很小的土的微粒叫微尘，一粒比较大的土里，有很多微尘。这个微尘，我们眼根是看不到的，必须要借用显微镜等才能够看到。所以，地狱的众生在整个六道中比较起来，就犹如大地微尘一样，非常多。

[1564] “饿鬼众生犹如恒河沙。”如果去过海边或恒河，我们可以看到沙子很细、很多，没办法数。整个恒河是个流域，整个恒河很长，其中的一段、一个沙洲的沙，我们都没办法计算，何况整个充满沙的恒河！因此饿鬼数量很多。佛陀在讲法的时候，经常使用恒河沙来比喻众生的数量、功德的数量之多，是超越我们分别念的意思。所以饿鬼道的众生犹如恒河沙。

[1565] 恒河沙虽然多，但在整个世间中有多少？虽然恒河沙非常多，但是只有印度有一条恒河而已，在整个世间的其它地方，恒河并不存在。所以它的数量再多，还是没法和整个大地的微尘相比。如果恒河沙和整个大地的微尘比起来，那就太少了。但当我们看到恒河的时候，还是会大吃一惊，这么多啊！没办法计算这个数量！饿鬼的众生，就犹如恒河沙一样多。

[1566] “旁生呢？犹如酒糟。”酿酒的酒糟密密麻麻的，也是非常多，所以旁生的数量就像酒糟一样挤在一起，数量非常多。

[1567] “阿修罗，犹如弥漫的大雪”。阿修罗像大雪一样多。因为以前学过这类论典，每当下大雪的时候，我就会观察，《前行》中讲的犹如弥漫的大雪，倒底是怎么样去理解呢？一看到弥漫大雪的时候，整个雪下起来铺天盖地，整个范围全都是飘散的雪花。就会想到佛陀在经典中讲，阿修罗众犹如弥漫的大雪一样，就像这种数量真是非常多。

[1568] “人和天人仅仅如指甲微尘。”就是说人的数量和天人的数量。因为要转人或天人的取舍之道、修行佛法（人当然是从修行佛法的侧面来讲的）需要的条件比较严格；天人的受用是比较超胜的。人和天人的数量，仅仅犹如指甲上的微尘。这方面大恩上师在讲记中也讲了另外一个经典的教证：佛陀当年给弟子说法时，从旁边的土中抓了一点点放在指甲上问弟子：“我指甲上面的土多呢？还是大地的土多呢？”这个当然是不可比的，一看就知道：当然是大地的土远远超过指甲的土。佛陀就说，“其实得到人身的数量就像这指甲上的土一样少，失去人身的数量就像大地的土一样多。”从这个方面讲的话，数量差别太大了。

[1569] 总之，善趣的身份少之又少。

[1570] 上面这段话，主要是用教证来说明它的数量差别。下面我们可以通过自己的眼根去观察一下。

[1571] 当下我们可以进行观察，

[1572] 我们就不用教证了，通过我们的眼根、耳根来做观察，尤其是通过眼根来做比较。

[1573] 比如，在夏季里，仅仅一方草地上存在的含生或一个蚁穴中的蚂蚁数量，也超过了南瞻部洲的人数。人类与旁生的比例多少是显而易见的。

[1574] 夏季中，因为冬季藏地除了人之外，其它小的旁生是看不到的，牛羊还有，但蚂蚁在冬天是看不到的。华智仁波切是以夏季为比喻，夏季旁生非常多。因为他老人家生活的地方就是草原。在这些牧区，有很多草甸，草甸上就有很多蚂蚁筑造巢穴。有些大的巢穴里，有很多蚂蚁生存在一起。一个蚁穴里蚂蚁的数量超过了整个南瞻部洲的人数，超过整个地球上的人数。

[1575] 现在看电视里演的动物世界，有诸如此类的，这些频道中演的这些数量，也可以看到，有些地方很大的草原上，很多这样上百上千个土堆。每个土堆就是一个蚁穴，每个蚁穴中蚂蚁的数量，几十亿不止，很多很多，没办法想象。现在用比较微小的摄像机可以进入蚁穴内部去做拍摄，他们计算出的数量是惊人的，没办法比较。从这方面讲，一个蚁穴中的蚂蚁数量就超过了南瞻部洲人的数量。

[1576] 我们说人很多啊，并不是人身难得呀？一个城市中有上千万，到处都是人。但现在整个地球 70 亿人口，如果放在整个南瞻部洲、地球上和旁生来比的时候，那就绝对不成比例！一个蚁穴中蚂蚁的数量就超过整个人类，这是没法比的。而且，越空旷的地方，小旁生越多。

[1577] 但即便是在城市里面，人和旁生也是不成比例的。虽然城市里面有几千万人，一个城市里面的旁生绝对不止几千万。打个比喻，我们把这个城市分成一家一家（因为每个人都有自己的家），如果一家里面有三口人、四口人或者五口人，一个房子里有四五个人，但你有没有观察下，这个房间是旁生的数量多，还是人的数量多？观察后就会发现旁生很多。夏天苍蝇、蚊子，还有很多小的含生，很多很多！不止几十个。所以这个比例是怎么样的？这还是在房间里，外面的更多了！外面的树、草下面，没人住的地方更多了！还有下水道里，多得不得了。沙发上面，很多螨虫不都是含生吗？都算含生。

[1578] 这样的数量，不观察、不思维，不觉得悬殊，真的观察分析时，人的数量和旁生的数量简直没法比，真的没法比！旁生的数量实在是太多了。还有海里面、草原上、城市里，很多地方旁生的数量非常多，真的是太多了。我们通过这样的比较，人类与旁生的比例多少是显而易见的。

[1579] 这以上我们泛泛对比了其它众生和人的数量，总的人的数量很少。即便现在地球上 70 亿人，和旁生数量比较起来是非常少的。更不要说，我们看不到的、更加庞大的团队了：饿鬼团队、地狱团队。更加多的我们根本没法比。

[1580] 前面通过教证，我们知道其实旁生的数量和饿鬼、地狱众生的数量，是没法比的。饿鬼、地狱数量非常多。所以说这么多众生越比较、越分析、越观察，你就会觉得人的比例越来越少，根本就不值一提，太少太少了。

[1581] 我们不知道暇满难得，主要是我们还没有把眼光放长远、放宽大。如果按教证给我们提示的思路去观察，人的数量是很少的。为什么人的数量少？因为他的因缘难以积聚。当然这里主要关系到善业和恶业，造了善业多就可以转善趣，造了恶业多就会堕恶趣。而恶业是容易造的，要具足造恶业的因缘，基本上一下子就具足了。但是要具足造善业的因缘就非常费力。所以我们要知道，为什么这方面有这么多的数量差别？主要还是因为造善、造恶的这种因缘力。

[1582] 既然是造恶容易造善难，堕恶趣容易转善趣难。我们就要反观一下，现在我们在做什么？是造善多还是造恶多？我们造善的时候，是真实的还是虚伪的、相似的造善？对我们来说，造恶没有假的。像菩萨那样，造了恶但还是假的恶，这实际上是善法；对我们来讲，是没有这个能力的。但我们造恶的能力一定是真实的。贪心是真贪心，嗔心也是真嗔心，愚痴、嫉妒都是真实的，杀生、偷盗、邪淫也都是真实的。但造善就不确定了，因为造善的因缘难以具足；造恶，只要你造了，基本上就是实打实的恶业，里面没多少水分，都是比较真实的恶业。

[1583] 有的时候，我们要反观下自己：我现在得到人身，能保证下一世还能得到吗？如果不精进努力，佛陀都没办法给你打保票。我们要想生生世世还要得到人身，那就只有一个办法，在今生这个人身的基础上努力修行，尽量多地修善法。即便没办法彻底断除恶业，也要尽量多修善法，尽量把造恶的程度、时间，缩到最少、最短。



[1584] 尽量把造善业的心意和时间多去满足。要尽量多造善法。对善法要培养起越来越浓厚的兴趣。只有这样，才能够保证我们生生世世都有获得人身的善根。

[1585] 前面我们已经讲到了普通人身很难得，下面在人类中还要做个比较。因为我们现在毕竟不是在讲普通人身。普通人身其实也很难得，但是普通人身和暇满人身还要再做一次 PK，做一次较量：到底哪一个更多，哪一个更少，哪一个力量大一点。这样一步步下来，通过数目的差别这种很直观的方式作对比，我们慢慢地闭目思维观想就知道：暇满的人身真的很难得。在这个方面就可以引发定解。

[1586] 人类也是一样，

[1587] 什么叫人类也是一样？就是说人类内部，普通人身和暇满人身的数量也是有差别的。

[1588] 如果观察无有佛法光明之边地的人数，就会认识到生在有佛法光明地方的人极为罕见。

[1589] 这里讲到了观察暇满人身和普通人身数量的差别。“观察无有佛法光明的边地的人数，就会认识到生在有佛法光明的地方的人极为罕见”。真正来讲，传统的佛法兴盛的地方，就那么几个地区。比如，中国的藏地和汉地自古以来就是佛法比较兴盛的地方；再比如以前的朝鲜、日本；再远一些的比如泰国、斯里兰卡、缅甸、越南，还有印度、尼泊尔等等。

[1590] 但现在有些地方的佛法已经慢慢没有了。像北朝鲜就不用讲了，基本上宗教都还没有恢复；南韩还有一些佛法，但是现在基督教越来越多，佛法越来越少；日本还算可以，佛法基数还是比较大的；其它像印度本土信佛法的人基本没有了；尼泊尔的外道占大多数，虽然佛法方面相对于其它地区还好一些，但是数量上还是外道多。所以，即便是传统意义上佛法比较兴盛的地区，现在的状况也是大不如前了。

[1591] 比如中国的藏地佛法还是比较兴盛的。但是汉地以前佛法很兴盛，现在如果你在大街上走，要碰到一个学佛的人是很困难的；如果你去坐公交车，一个公交车里面你就问，除了你之外有没有一个信佛法的是很难说的。所以说生在佛法光明地的比例是非常小的。而且即便是处在佛法光明地，暇满人身的比例也是很小的。大恩上师在讲记中用城市里面寺院的数量来做一个推理。城市里寺院的数量很少。虽然这不能够百分之百地说明问题，但它从统计或概率的角度，也可以说明这种比例之小。因为寺院少佛法的影响率就很有限，这样暇满人生的数目也不会特别多的。

[1592] 其它的不是传统意义上佛法兴盛的地方，像西方和非洲等等。很多地方其实佛法根本没有兴盛过。但现在交通便利了，其中有些地方也开始有些佛法的传播，但是基数毕竟还是很少。以前我们也看过一个统计，当时人口总数不到七十亿，可能就是六十亿左右，其中佛教徒只有三到四亿。确切数量有可能多一些，也有可能少一些，总之佛教徒在总人口中占的比例是很少的。这么多人当中，只有三到四亿的佛教徒。

[1593] 但是这些佛教徒是不是暇满人身还不敢确定。因为可能有些是皈依过的，有些只是信仰佛法，有些说是家庭信仰。这些都算不上是真实的暇满人身。并不是说我皈依了，或者自己说自己是佛教徒，就可以确定是暇满人身。只是泛泛地讲佛教徒三到四亿。如果按照十八种闲暇的条件来观察，三到四亿的佛教徒中要筛选，可能还要去掉一多半。所以条件还是比较严格的。

[1594] 必须要入佛法，上师要摄受。如果再加上其它如不业际颠倒等条件，暇满人身不多。即便是三、四亿也很少，更何况三到四亿还不都是认认真真想要学习佛法，想要求解脱的。参照前面讲的，如果耽著今生都不算是人身的暇满，按照这个标准来看，那的确非常少！得到暇满人身不是那么容易的，所以我们不能够随随便便认为：我有了暇满人身了，我已经过关了。如果我们有这个心态，比较危险。

[1595] 如果我们有种危机意识呢？要保持暇满人身很难，也许现在都不一定是。如果有这样的想法，愿意上进、愿意争取，愿意去真实地创造更好的条件，那么，就有可能让自己不太圆满的身份更加圆满。所以从侧面看，要认识到，现在有佛法光明的人是极为罕见的。

[1596] 尤其是具足暇满的人身更是绝无仅有……。

[1597] 太少了。实际上你要真心实意修学佛法，具有修学佛法的条件，真正来讲，人身是绝无仅有的。

[1598] 对此深思一番之后，想到自己如今已获得了真实暇满，应当感到无比欣慰、喜悦。

[1599] 对这个问题好好地深思一番，这就需要我们在看书的时候好好放在心上去看；观修的时候要把这个问题通过打坐的方式去观想。平常我们看书的时候，会做深入的思维。但观想是把所有的外缘平息掉，然后一心一意地专门去观想这些内容，有的时候就容易在这种观修当中打坐，在座上观修的时候就比较容易对法义产生进一步的融入，心更加容易融入到法中。观修其实也是一种深思，在座上深思一番之后越来越能够体会到：现在的人身非常难得，得到之后应该很欣慰、很喜悦。

[1600] 如果暇满的所有功德十全十美，那么从今天起就已实现了所谓的珍宝人身。

[1601] 如果我们“暇满的所有功德是十全十美的”，不管怎么观察，暇满的人身全都具足，是十全十美的。那么从今天开始，已经实现了珍宝人身。具有了珍宝人身又怎样呢？关键是你后续还是要去观察。因为有了暇满人身之后，可能自然而然就会想怎么使用它，怎么能不浪费它等等。有了这个基础就要去规划。因为有了这个实力，站在这么高的高度了，自然而然地可能对解脱道会有一些希求。有希求的情况下，自己会规划，如何更好地修行来圆满暇满人身的意义，因此就实现了珍宝人身。

[1602] 假设还有缺憾不足，那么即便世间法方面聪明伶俐、智勇双全，但也不能称得上是珍宝人身，只能算是普通人身，

[1603] 如果在修学佛法方面的闲暇条件还不是十全十美，还有缺憾不足。当然缺憾不足要看到到底是哪方面缺、缺了多少，缺的严重还是只缺一部分。如果只是缺一部分，通过精进，较快的时间内可以弥补。所以如果真的不够，我们就要精进地补全。假如不够你还不精进，那即便在世间法方面聪明伶俐、智勇双全，但还不是珍宝人身，只是普通人身。

[1604] 有些人觉得：“我当然是社会的精英啊！我的容貌、世间的智力、文凭等等都是超一流的，所以我这个人身应该不是普通人身，我是人上人。”但佛法中的“人上人”不是说世间的能力到底有多强大，而是说你在求解脱道方面到底具足了多少条件。即便世间法方面非常聪明伶俐，比如，投资看好了就投得很准，炒股只要一炒就得到很多收获，基本上不会失手，像“股神”等等；或者口才很好、反应敏捷、人气很高，又有智慧、又有勇气，所谓“智勇双全”（以前古代有智勇双全的将军、勇士，现在也有智勇双全的人），即便是这类人，自认为“我和普通人不一样，我是人上人，普通人不具有我这些”，但是按照佛法的标准来衡量，这算不得是珍宝人身，只能算是普通人身。

[1605] 是普通人身还是珍宝人身，要看你所追求的东西是什么。如果追求的是解脱道、佛法，条件就具足了，就是珍宝人身。否则，不管你在人群中怎么厉害，但是你所追求的仅仅是世间利益的话，那不能算是珍宝人身，只能算是普通人身。

[1606] 或者称为相似者、灾祸者、无心者、空返者。

[1607] 普通人身还有其它的名称（通过他所具有的法相或者很多不同的侧面来定义），其中一个特征是“相似的人身”，我们叫他相似者。为什么叫“相似”？因为这个人身没有办法让你今生后世的利益最大化，你还没有真正发挥人身的最大潜力，只是相似地获得了一些安乐而已。其实，我们人身只能得到这一点吗？不是。我们之所以和旁生等其他众生不一样，是因为人类的潜力很大，可以在身体和智力的基础上，追求解脱、发菩提心、安住空性等等，这种潜力完全可以发挥出来。

[1608] 但是，如果只是停留在追求一些普通的世间法上面，只能叫相似者——你做的是相似的事情，获得的也只能是相似的利益而已。在世间中得到了再多的财富、再多的名誉，也只是相似的安乐，是暂时的，死后不可能带到后世。从这个方面来讲，普通人身称为相似者。

[1609] 也叫灾祸者。为什么？因为如果你没有认认真真地用普通人身修持善法，在追求世间八法、轮回安乐的过程中，通过贪嗔痴会造罪业，其实就成了灾祸者。你会造下招致后世灾祸的很多条件，种下很多灾祸的因。在今生以及业引发的后世中，都是伤害自他。因此，不是利益者，而是灾祸者，普通人身也可以从这上面安立。

[1610] 也叫无心者——看起来像一个人，但是没有最核心的东西。不管外表上看起来像不像人，或者即使很像人，比如有些蜡像非常像人，但只是“像”而已，为什么呢？缺乏最重要的东西——心识。没有心识就不是一个真实的人。你虽然获得了普通人身，但是不追求解脱道、不追求出离，就相当于没有心一样。明明可以获得殊胜解脱，但是你不追求。不管佛陀和上师怎么劝你，但是就像《大圆满心性休息》中讲的，你就像石头和铁球一样没有心，怎





么讲轮回的过患你都无动于衷，根本没办法打动你，好似铁石心肠，那么你这样是不是一个没有心的人呢？怎么让你用这个暇满人身去追求最大的利益、追求解脱，你也听不进去。从这个方面来讲，就是无心者，跟一个没有心的人说解脱道是没有办法起到作用的。

[1611] 总之，如果只是追求现世利益，就相当于是一个无心者。他没有追求解脱，就像人最核心的东西——灵魂、心识没有了，就不算是一个真实的人。普通的人身如果不追求解脱，不知道除了现世的名闻利养之外，还有一种状态叫解脱，叫自利利他，叫彻底觉悟、让众生觉悟，是完全没有伤害的解脱状态。如果对这些不了解、不追求，不去种下解脱之因的话，那就是无心者。

[1612] 然后是空返者。空返者白白获得了人身，就像下面讲的，到宝洲去取宝藏，但是到了之后什么都没有拿，逛了一圈就回来了，这叫空返。明明可以得到很多利益，但是你错失掉了，就叫空返者。

[1613] 你获得的人身是可以修持更多利益、可以让你生生世世获得大宝藏。在生生世世中，如果你发了出离心、菩提心，修了很多殊胜善根的话，这种善根可以让你究竟成佛，或者让你获得菩萨的果位、获得解脱。即便是在还没有获得解脱道之前，你现在如果能够精进地修持善法，也会在生生世世中获得人天善趣，获得很多殊胜的受用，这些都是可以通过你现有的人身去争取、做到的。

[1614] 通过短时间的投入，可以获得很大的利益，但是你就是不做、放弃了、空返了。你明明可以得到的却不做，相反还对追求解脱的人冷嘲热讽、打击、挖苦等等。不仅自己不去追求更大的利益，反而阻止别人去获得，这就是空返者、无心者、灾祸者、相似者。我们得到人身如果是这样的话，就像佛经中讲的“趋向宝洲，空手而回”一样，是很愚痴的做法。这个愚痴并不是世间的愚痴，是不了解真实义愚与业果愚，不知道有解脱道，从这个方面讲，就是空返者。

[1615] 如果我们现在没有好好修行，也非常可能变成相似者、灾祸者、无心者和空返者。所以，观修无外乎让我们反观自己的状态：我们在修学佛法方面是不是真实地投入了、真实地想去做。如果不是，就很有可能没有把基础打牢，以为自己已经如何了不起了，本来自己是有缺憾的，但是觉得自己是十全十美了，这样就不会精进调整。如果不精进调整，就非常有可能变成虚耗人身的相似者。

[1616] 这种人就像手握如意宝却无义空耗，或者已到珍宝金洲却空手而归一样。

[1617] 这种人就好像手中握有如意宝，但是没有使用它，空耗了。我们刚刚讲了，如果你懂得如意宝的价值，懂得使用它的方法，如意宝可以提供不可想象的巨大利益！但是你得到了如意宝，抓在手上却不认识，你守护的如意宝当然就毫无意义地空耗了，最后你在贫穷中死亡。如意宝还可以遣除很多疾病，但是不懂使用的话，你拿着这个良药如意宝就这样病死掉，非常可惜。

[1618] 暇满人身的价值就和如意宝一样，可以源源不断地让我们获得巨大利益。并且，全知麦彭仁波切在《开显解脱道》中说：“人身的价值远超胜于如意宝。”为什么比如如意宝还超胜？因为如意宝只能满足你今生的利益，比如遣除疾病、赐予财富等等，但是它没有办法赐给你出离心、菩提心、空正见、解脱道。

[1619] 暇满人身既像如意宝也超胜如意宝。一方面，通过暇满人身修行善法，可以让我们获得很多衣食。为什么呢？因为衣食是通过福德显现的。你获得人身，通过发大心上供下施、供曼扎等等，短时间里可以累积巨大的善根。这个巨大的善根一旦成熟，就会带来无法想象的巨大钱财，以及很多福德、福报——暇满人身可以连续不断地赐予你暂时的人天善趣以及种种受用。

[1620] 另一方面，暇满人身还可以赐予你出离心、清净的戒律、守清净戒律的机会、菩提心、六度四摄、修菩萨道、修空性，获得阿罗汉果、菩萨果乃至佛果。这一切的一切，暇满人身都可以赐予你。如果从这个方面去比较，区区的世间如意宝，难道能和暇满人身相比吗？绝对不可能。所以，有时候我们的眼光过于狭隘，只盯着眼前一点点非常有漏的财富而已。其实只需通过小小的努力，就可以获得更多真正利益，比如：如果你修了善根，通过善根的成熟，这些财富以及很多其它东西实际上唾手可得。但是，如果你没有这些善根，辛辛苦苦打拼一辈子都不一定能得到这些财富的千分之一、万分之一。

[1621] 所以，懂得善巧投资的人和不懂的人是不一样的。懂得暇满人身价值的人，通过暇满人身做投资，是很圆满、究竟、长远的投资。投资下去之后，善根一旦成熟了，可以轻易地获得任何世间中的利益——不单单是人间中的，连转轮王、天界等这些都可以获得。因此，我们要对这一问题深深地思维，放弃紧盯着眼前利益的做法，以免错失以后获得更大收获和利益的机会。

[1622] 世间法也一样，如果你目光过于短浅，格局太小，只盯着眼前的一点点利益，就像做生意时如果你不愿意让合作伙伴赚得更多，别人也不会愿意跟你合作，你会因此丧失更多的市场和赚钱的机会。如果合作时你让别人多得一点，格局更大一些，你的收获完全不一样。所以，世间中赚小钱的人和赚大钱的人的眼光是不一样的，“小人”和伟人的格局也是不一样的。

[1623] 修行佛法和不修行的人眼光和格局也应该不一样。现在我们修学佛法的人中，有一部分人的思维（当然我们不能说“小人思维”，这是一个贬义词），相比于伟人，只盯着眼前的一点东西：我的家庭幸福、我的孙儿孙女一定要健康、我要怎么赚钱等等，有些佛弟子只盯着这些。

[1624] 当然，全部抛开也不可能，毕竟在欲界，世间生活不能完全不观察。我们的眼光要更长远一点，不能老盯着这些，否则就会丧失更多的利益。当你放眼远处，用余光扫一下眼前，你的眼界开阔了，眼前的事物自然可以看得到的。倘若只盯着眼前，更多、更长远的景象便无缘看到。从这方面思维，为什么说修学佛法的人要有大善根，要有殊胜的智慧呢？因为众多事情需要观察，观念也要随之转变。

[1625] 如果只耽著今生的事物，修学佛法也为了眼前的利益，完全放不开这些。有时发生些小事情或和道友有点摩擦就不学了，心思不在解脱道、目光不长远的，损失会很多。本来，眼光放得更长远一点，心量打开得更宽广一些，即便损失少许眼前利益也不会觉得是什么损失。这就是心胸宽广和相对狭隘的修行人之间的差别。其实，眼光长远的人得到的更多，眼光狭隘的，失去的也不会少。何必为了得到眼前一点点利益，而失去的会更多呢？

[1626] 《开启修心门扉》讲记中也有很多类似的教授。如何用追求世间八法的心去修行善根？假如你的目标只是为了得到世间的享受——世间八法，由于目光短浅之故，最多也只能得到少许。而且没有前世积累的善根，连今世的享受都得不到。《开启修心门扉》中有这样一段问答：“追求世间八法的人，今生中能够得到什么？”答：“仅此而已。”仅此而已就是只能得到这些。“那后世呢？”答：“后世有三种：地狱、旁生、饿鬼。”后世是三恶趣。今生中你最多能得到所追求的，有些时候福报不够，连这些都得不到。如果紧盯着今生享受，后世（不一定是随即的后世，是从比较长远的角度来讲，也不是说修善法就不会堕后世）不但无法获得解脱，还可能长久堕入恶趣，堕恶趣的几率会非常高。

[1627] 倘若希求的是解脱道，就不会堕恶趣，最终会获得解脱。而且现在不追求的世间八法也顺手可得。当你获得人身并修持大量的福德，通过超胜的出离心、圆满清净的菩提心、空性慧等来修持善根，追求的是成佛利益一切众生，发了菩提心做回向，就一定会获得。在朝着目标努力前进并获得的同时，顺便就获得了暇满人身、人天善趣中的种种受用。因为，所修的法是以菩提心摄持的，当一世又一世转生的时候，这些善根都会成熟在每一世里。

[1628] 为什么说发了菩提心之后到成佛之前善根都不会空耗呢？不空耗又表现在哪些方面？发菩提心一定是奔着成佛、度化众生这个总方向去的。在奔着去的过程中，每一世都可以获得暇满人身。在获得暇满人身的每一世中，受用都不会缺少。由于福德深厚、内心清净的缘故，不会遭受贫穷、打击。因为该断的断了、该修的善法修了，业果是不会虚耗的。在还没有解脱的业果中，在获得解脱之前，我们梦寐以求的所有东西都能得到，想要避免的都可以避免，这就是不一样的因果关系。

[1629] 看清了问题本质，就可以放松对眼前事物的执著，然后追求解脱道，在追求解脱的同时，世间利益也就附带着可以得到，但是你一味地只追求眼前，解脱利益是不可能顺手得到的。反复做闻思、比较之后心就会逐渐定下来。现在我们对很多的道理还漂浮不定，不知道该如何取舍，但是随着学习量的增多、学习的深入化，智慧就会增长，福德就会深厚，我们就能发现一些内部的差别，然后就懂得了取舍，懂得去做调整，渐渐地把内心调整到解脱道的方向，这就是通过学习佛法获得的殊胜利益。

[1630] 如颂云：“获此人身宝，得摩尼难比，诸无厌离人，岂不见空耗？”

[1631] 这里有几个颂词，第一个颂词讲“获此人身宝，得摩尼难比”，意思是获得如珍宝般暇满的人身远远胜超得到摩尼宝，获得摩尼宝无法与获得暇满人身的利益功德相比拟，得到暇满人身更为殊胜。如果不去思考理解，就会觉得摩尼宝多好啊，得到摩尼宝之后祈祷什么都会有，追求的东西都会有，也不会生病了。得解脱没有什么感觉，还是摩尼宝殊胜，不要说摩尼宝，现在能赚一千万美元，都会选这个。能得到一套很好的房子就满足了，比得到人身



要有价值得多。因为不做比较观察，就会觉得得到人身没什么难度，也没那么大的功德。如果深入思维之后，就知道获此暇满人身，比得到摩尼宝要殊胜的多。

[1632] “诸无厌离心”就是没有厌离心、用暇满人身追求世间八法的人。“岂不见空耗？”难道看不到已经把暇满人身空耗掉了吗？没有厌离心的人，已经空耗了暇满难得的人身。大恩上师经常说观修四加行极其重要，如果没有厌离心，就很容易就把暇满的人身空耗，因为根本不知道暇满人身的价值，就像不知道摩尼宝的价值一样，把摩尼宝摆在家里却不知道它的价值，别人用三块糖交换，你想糖可以吃就换了。

[1633] 如果不知道暇满人身的价值，很容易空耗掉，就会想如何花天酒地，怎样消耗时间，认为它比修行有意义。比如打太极拳或跳广场舞，都觉得比听法、比利用暇满人身修法的利益大得多。因为能得到快乐，马上就能收获一种满足。当然觉得学习很枯燥、没必要，又得不到什么，还不如去做一些所谓的有意义的事情，像这样很容易空耗人身。

[1634] 我们一定要认真地观修四加行。有些道友观过几次，如果还没有生起来，就需要再回头反复观，基础一定要打牢夯实，不要以为自己已经观过了，是不是就可以进入下一个修法，进入空性，有些人说我可不可以进入生圆次第，进入大圆满了？进是可以，但是如果没有扎实的基础，这些法很难修得动，因为只有好好地观修才懂得珍视，才不会浪费暇满人身，愿意用来修持殊胜的法义。

[1635] 下面几个颂词中，就这个颂词和暇满难得有关联。引用的教证中只有一个颂词是有关联的，其它是和我们修行有关联的，但不一定和暇满人身有关联。

[1636] 遇殊胜上师，得王位难比，诸无恭敬者，岂不视等伴？

[1637] 能值遇到指引我们修行的殊胜上师，得王位难比，王位对我们普通老百姓来讲是比较直观地可以理解的。国王高高在上，所有的人都是他的臣民，所有的财富垄断者就是国王。人们觉得当国王非常好，很难得，但是我们这堂讲了遇到殊胜的上师比你得到的王位还要难得，还要殊胜。

[1638] 得到王位了最多就是得到很多受用，但是也意味着责任，国王是臣民的负责人，比较勤奋的国王还是有很多操心的地方。如果得到王位不操心就是昏君，啥都不管只管你自己，留下骂名，很容易就会被推翻掉的，所以说即便得到了王位得到受用，但也不是很省心的，还有很多操心的事情。有些总统在当总统之前头发是黑的，一届之后头发就白了，第二届之后头发就全白了，这说明不好当，所以这里面有很多操心的事情。他不用操心吃饭睡觉，却要操心老百姓不用操心的事情。

[1639] 所以王位有时候看起来很光鲜，实际是很难做的。即便有福利可得，也远远比不上遇到殊胜的上师。上师可以给你指点、开示取舍之道，指点你修行，引导你趋向于解脱，这个方面的利益是生生世世的，所获得的也是最殊胜的。现在的国王很少了，整个世间只有几个国家有国王。不管是天皇还是女王，虽然名称还有，但是基本沦落到和老百姓差不多的地位，所以说即便得到也没什么。

[1640] 但是遇到殊胜的上师比这还要殊胜，“诸无恭敬者”，本来要恭敬上师的教义，依教奉行，对于加持、转变我们的相续，上师有很大的帮助。但是如果不恭敬殊胜的上师，“岂不视等伴”，难道只是把上师看成朋友去对待了吗？如果一直看成朋友你怎么得到殊胜的加持呢？没有办法获得佛法上的利益。一分恭敬一分加持，如果只是当做朋友，你可能对朋友那么恭敬吗？因为你觉得和他平起平坐，这样没有什么恭敬的成分在里面，如果你恭敬上师，你愿意依教奉行，恭敬状态中容易产生功德。“岂不视等伴”，难道不是把他看成一个和自己平等的伙伴吗？等伴就是和自己平起平坐的朋友、伙伴关系。如果你这样就得不到加持，所以这方面也是一种歧途。

[1641] 求发心律仪，得官位难比，诸无悲心者，岂不见抛石？

[1642] 求发心律仪主要就是讲我们要生起菩提心，要追求菩萨戒，比世间得一个官位还要殊胜。如果再退后十几二十年，尤其是退后十年左右，大多数城市里面的修行者不知道菩提心是什么，不知道菩提心到底有多重要。毫不夸张，的确是这样。现在我们到很多地方，一些人张口闭口都是菩提心，这是谁的加持？谁做的事情？大恩上师做的，当然其他有些人也在做。但主要对我们来讲，每堂课都在提醒我们菩提心非常重要。大量宣传菩提心的利益、功德，经常这样强调，不管我们生没生起来，我们都知道菩提心很重要。所以现在愿意发心，愿意求菩萨的戒律，这远远超出在世间的所得的官位。

[1643] “诸无悲心者，岂不见抛石？”没有求发心、求律仪的大乘行者，如果内心没有生起悲心，没有坚固和保护好悲心。“岂不见抛石”难道不是像抛石头一样把这些发心、律仪抛掉了吗？

[1644] 为什么没有悲心和抛弃发心律仪有直接的关系呢？第一，菩提心是建立在悲心的基础上。《入中论》中刚开始已经讲到了“初犹种子长如水，常时受用若成熟。”所以说，大悲心在修行过程的初中后都是重要的。最初的时候像种子一样，中间的时候像水一样，最后的时候像果实一样受用。所以初中后都很重要。你把悲心抛弃了，相当于根基没有了，抛弃了，那哪里还有什么发心？哪里还有什么菩萨戒？所以悲心是一定不能抛弃的。

[1645] 没悲心者还有一个什么意思呢？就是说如果遇到了某某人反对你学佛，到处给你造违缘等等，悲心不强烈的话就会想，这个人我以后不再度化。如果你没有悲心，没有容忍别人的悲心的话，很容易就把发心抛弃了。所以说如果你对一个众生舍弃悲心，整个菩提心的基础就没有了。所以从这个方面也可以解读。

[1646] 得续部灌顶，轮王位难比，诸无誓言者，岂不付东流？

[1647] 下面更进一步了解，得续部灌顶，续部就是密宗的经典。佛陀所讲的显宗的经叫经，佛陀所讲到的密法叫续部。其实续部也是佛讲的，所以叫经续。续部灌顶就是密宗的灌顶，“轮王位难比”。就是说比得到一个转轮王位还难得。金轮王是统摄四洲的，整个东胜神洲、西牛贺洲、南瞻部洲、北俱芦洲。整个四大洲、八小洲都是转轮王可以统治的。转轮王有轮王七宝，还有很多殊胜的功德。所以转轮王是整个人间都没办法超胜的。但是即便殊胜的转轮王都比不上得到续部灌顶。

[1648] 比如前段时间道友去佛学院参加金刚萨埵法会，得到金刚萨埵灌顶，这就是一个很殊胜的大圆满的续部灌顶。还有文殊菩萨的灌顶、观世间菩萨的灌顶等等。这些都属于密宗的续部灌顶。得到这些灌顶可以让你相续中的种姓很快成熟，你可以有资格修学甚深的密法。而且灌顶不单单是个仪式，它可以摧毁很多习气，烧毁你内心中很多障碍，让你内心中的善根、种姓快速成熟，让你能够接受更高更了义的教法。因为教法越高越了义，你观修起来破除烦恼的力量就越大。如果种姓没有通过灌顶成熟的话，你碰不到教法，也没办法去领悟这个教法。所以，灌顶是焚毁我们内在的障碍种子、让我们内在的佛性苏醒成熟的一种殊胜的修法。

[1649] 得到这样的续部灌顶，预示着你很快就可以见心性，所以审视之后知道，的确转轮王的位置是没法比的。为什么很多修行者对世间的名闻利养完全不耽著？完全抛弃掉？他的法已经完全的消化了，他已经知道这些东西对他没有用，所以一点都不希求。他如果真实地了知之后，转轮王的位置是没法比的。

[1650] “诸无誓言者，岂不付东流？”灌顶的功德很大，但得到灌顶的同时也有一些责任你要去遵守，比如说要遵守誓言。我们不知道的话，会认为得灌顶就是捡了一个大便宜，所以要争取灌顶名额。但是誓言一概不管，根本不去问也不去守，这样很危险。虽然灌顶很殊胜，但是得到之后的誓言必须要守护，否则就很危险。

[1651] 我们以前很多道友不太了解，听说有灌顶马上去。还有一些问题就是，不管你的家人学不学，他愿不愿意守誓言，也把他拉过去，只是告诉他灌顶很好。你说这个好还是不好呢？的确好。但是得到了之后你还有很多东西要做，还有很多后续的誓言要守护。如果你把他拉去了，但有可能你没有发心都得不到灌顶。得不到灌顶也就没有誓言，得到的少你失去的就少，但你还是可以得到一些加持，种个因缘。但是如果你得到了灌顶，是要学习誓言、守护誓言的。得到灌顶之后不守护誓言的话，“岂不付东流”，难道不是把誓言扔在河里面，让它漂走？不守誓言就好像把解脱、把慧命扔到河里面让它漂走一样，什么都得不到，岂不付东流吗？

[1652] 见心性本面，见诸佛难比，诸无精进者，岂不见迷乱？

[1653] 这也是一组我们容易迷失的地方。“见心性本面，见诸佛难比”。我们哪天在某个法会上面，佛现身了，而且说：“我在法会上面连续现身一个月，只要来的话就可以见”。假如我们听到这个消息了，啥都不管了，能见到佛那简直是最大的一种收获，什么都不用管了。





[1654] 能够见到佛的色身，听到他的声音，这个固然很好。但是和这个相比，见到我们自己心性的本面，比这个还要难得、还要殊胜。所以，佛是我们心性的外现，他是引导我们见到心性本性的一个助缘。这个问题我们不要搞混淆了，真实义来讲，我们学佛、修佛、祈祷佛，主要还是为了见到我们自心本具的佛性。所以能见到心性本面的话，当然比见到外在佛的显现要好无数倍。

[1655] 因为我们生信心的时候，以前上师们也讲，刚开始是对外在的佛像生信心，但是逐渐我们就要转移，信心要由外而转内。就是说我们首先要对外在三宝生信心，然后就要知道“其实我们本性中本具三宝”，然后我们生信心的对境要从对外在三宝生信转而对“自己本具佛性”生信，比如我们学的如来藏教义，学的自性三宝的教义，我觉得“我本来具有佛性”，有这个信心的话，比对外在三宝生信心更加有意义。因为它开始逐渐接近解脱道了。然后通过修行，逐渐地我们的障碍消除了，开始获证空性，空性圆满的时候就现证佛性。

[1656] 所有的修行都是围绕我们本具的佛性现前的。就是说生信心的对象要从外而转内，对内在的佛性生信心要远远超胜对外在的佛像生信心的功德利益。因为他已接近觉悟了，方向已经从追求世间八法开始追求解脱道，从追求自我解脱开始发展到追求愿一切众生解脱，从愿一切众生解脱的方面开始追求证悟本来面目，或者开始追求我和一切众生其实都是空性、都是佛性等等，这就是修法的过程。

[1657] 成佛的途径都是这样的：由浅入深、由易入难、由外入内，然后逐渐一步步地引导我们趋向于本来的心性。所以见心性本面是最殊胜、最重要的，这样的话确比见到外在的佛更殊胜。有可能当年须菩提尊者也看到了这个，所以佛陀当年从三十三天下降的时候，他在山洞里面观心性，他听到消息“我是不是要去接佛啊？”，但是这样想到的时候，“真实的佛应该是空性，这是实相”，他知道了这个时候就没有动，还是继续在山洞里面观自己的心性。当时莲花色比丘尼变成转轮王的形象，他说：“佛陀，我第一个来迎接你。”佛陀说：“你不是第一个迎接我的人，第一个迎接我的人是谁？他在观诸佛的法身，他在观空性，他才是首先见到我的人。”

[1658] 所以也是因为这个，《金刚经》中说：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”所以，如果你认为所谓的如来只是外在的佛的三十二相、八十随行好。如果所谓的佛就是他所说的话，这个人已经行邪道了，不能见真实的如来。“真实见如来”，一定要观心性，观佛的本性、一切万法的本性，见到这个就见到了诸佛的本性。所以从这方面来讲，也有这样的利益，所以说“见诸佛难比”。

[1659] “诸无精进者，岂不见迷乱？”就是说，你本来通过各种因缘已经见到了心性本面，这时严格意义上讲应该继续更加精进，保持所见的心性本面。但是如果你在见到了心性之后散乱了，没有精进了，所见到的心性又会退失到庸俗的、凡夫的状态中。

[1660] “岂不见迷乱”，难道没有见到这个人又重新进入到迷乱中了吗？因为我们这些初学修行者，所见到的心性是不稳固的，大恩上师以前给我们讲这些甚深教法的时候，跟我们说：“其实见心性很容易，但是保持这种心性比较难”。所以说见到了心性有的是通过上师的加持，或者灌顶、持咒的时候，短暂的时间见心性比较容易，但难的是保持它。所以这方面的意思也是这样的：你见心性本面本来就很殊胜，但是你如果精进了就可以让心性保持住，让它逐渐稳固，更加深广。但是你不精进的话就会退失，又重新陷入到迷乱当中。所以这方面就是告诉我们还要精进。

[1661] 这五个颂词对我们来说都是很殊胜的窍诀。但是和暇满难得有关的就是第一个颂词，“获此人身宝，得摩尼难比”，这个是直接相关联的，其它几个颂词是和我们修行有关的。这里面的教授很殊胜，所以我们要好好地去看、思维。越观察越思维，越对前行法义生起信心，而且我们对前行本身的因缘也是很殊胜的，我们的法脉特别殊胜，如果我们精进地学、精进地祈祷、精进地观修，对于调伏我们的心，它的作用会非常显著。

[1662] 今天的课就讲到这个地方。

[1663] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[1664] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[1665] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[1666] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

[1667] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第 27 课辅导资料

[1668] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[1669] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[1670] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们再一次来学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。

[1671] 《前行引导文》分三个主要内容。前面部分主要是讲共同的前行，引导我们生起出离心，打破对今生后世的执著，生起希求解脱的意愿；后面部分是生了出离心想要解脱之后，集资净障，修持内加行。

[1672] 内加行是让我们的心在出离心的基础上，进一步行持正行大圆满的殊胜修法。这些修法有大乘的皈依和菩提心、清净无始以来的罪业、短时间内圆满资粮、迅速得到上师加持、证悟心性的殊胜方便。这些修法在某种意义上来说是前行，但在内心中修行的时候，完全可以作为正行。因为这些修行的方式不是完全按照前行进行安立的，前行的皈依中也有相应于大乘、密乘的意义，发菩提心也同样如此。

[1673] 自宗的前行修法都比较甚深，逐渐修持后可以不断让自己的心趋向成熟。现在我们学习的是三个修法中的共同外加行，其中有暇满难得和寿命无常。按照宗喀巴大师殊胜的观点，暇满难得和寿命无常主要是打破对今生的执著。众生执著的方式有执著今生的，也有耽著后世的，打破耽著今生主要是观修暇满难得和寿命无常，后面两个内容是轮回和业因果，主要是打破后世的执著。

[1674] 思维如何打破对今生的执著，可以通过观修暇满人身的难得来转变。如果不了知暇满难得，就非常可能用暇满的人身追求今生的享受。

[1675] 这个人身听起来似乎是一个身体，但其实暇满人身包括身、心两个部分，尤其是以心来安立的。身体是通过五蕴为本体的，暇满人身其实就是现在的五蕴，它有一般的五蕴，也有殊胜的五蕴。殊胜的五蕴就是指能够修持正法，能够对今生后世起到关键所依作用的暇满人身。通过了知这个人身难得从而让我们从追求今生五蕴的享受，转变成追求殊胜正法、追求解脱。从这方面让我们放下对今生名闻利养等等的执著。这也称为转心法。

[1676] 在暇满难得中，我们学习了思维本体闲暇、思维特法圆满，也安立了暇满难得的数量差别，还有难得的比喻等，有些以前讲圆满了，有些讲了一部分。第四个科判安立的是数目差别。

[1677] 上堂课分析了六道众生的数量和天人善趣的数量比较，差距非常大。虽然人和天的数量都比较少，如果从受用的侧面来讲，人身当然比不了天身。天身光明高大，而且受用非常圆满，基本没有粗大的痛苦，而人身有苦有乐。但是从修学佛法的侧面来讲，人的身体远远超胜天人的身体。由于天人太过享受，方方面面太顺了，所以内心不易生起要解脱的思想。

[1678] 第二，天人的身体不是获得修行佛法的基础戒律——别解脱戒的所依。天人身份无法获得殊胜的别解脱戒律，而人身就可以。这些都是属于遍知佛陀观察后如是确定的。为什么如此呢？从一个角度来讲，别解脱戒一定要有出离心，而天人过于享受、放逸的缘故，很难生起真实的出离心，偶尔生起也不能够作为别解脱戒的稳固所依。而人身就可以产生比较稳固的出离心，在此摄受下的别解脱戒律就可以完全守持。还有，天人的身体构造等因素也不太适合守持殊胜的戒律。

[1679] 由此可知，天和人的身份难得，但是人身从修行解脱道的角度来讲，比天界的身份更难得。二者之间并不是比谁受用更好，如果仅仅比受用，可能天人远远超胜于天人。但此处安立的是能够修法的暇满人身，人的身份比天人的身份从修行佛法的角度来讲还要稀有难得，尤其是暇满人身。

[1680] 按照《俱舍论》等的观点，人的身体超胜于其他任何五道。在入道中，如果从四大部洲进行分析，北俱卢洲基本上没有修行佛法的机缘，不是真正的佛法根基。很多地方都讲，东胜神洲、南瞻部洲、西牛贺洲这三洲的人身可值遇佛法，可以修行，而这里面南瞻部洲最为殊胜。虽然南瞻部洲在经论中划分的范围有大有小，但基本可以肯定现在的地球是南瞻部洲。

[1681] 在这么多人中能获得暇满人身是很稀少的。为什么会出现这种情况呢？因为它的因难得，果也就难得。就好像世间的黄金、钻石为什么稀有珍贵？形成这些稀有金属、钻石的因素难以积聚的缘故，所以显现的黄金、钻石、宝石就非常稀少。它的因缘难以具足，从而导致它的果很稀缺。



[1682] 现在分析在整个众生当中人身难得，而且暇满人身更加难得，也是由于因缘难以俱全的缘故。今天要学这个内容。

[1683] 这样的暇满人身也并非偶然或侥幸获得的，而是多生累劫中积聚二种资粮的果报。

[1684] 具有闲暇和圆满的人身并不是偶然或者侥幸。按照我们现在的说法来讲，是不是谁的运气好就会遇到佛法，谁的运气好就能够生起很强烈的信心？在佛法中、在整个世间中，没有纯粹的叫做偶然或者运气，所有的现象都有前因。

[1685] 但是并不是说因缘是一成不变的，这是可以改变的。以前没有这个因，通过不断的努力，因就具足了。所以这个因通过发心等其它的力量是可以改变的，可以从轮回的因变成解脱的因，也有可能从解脱的因变成轮回的因，它本身来讲是无自性的。所以因缘、业其实可以改变的，这是它的特征之一。如果业因无法改变的话，那么我们不管再怎么努力也没有什么作用。业可以改变这一点，对我们来讲是非常关键的。

[1686] 这里面讲这种人身不是偶然或者侥幸得到的，是多生累劫中积聚二种资粮的果报。积聚二种资粮是要得到能发菩提心、了知空性的人身。人身程度也有高有低，有些人身能够接受、修持空性；有些人身能够发菩提心。既能够修空性又能够发菩提心的人身，就是积累了两种资粮——福德资粮和智慧资粮。如果这两种资粮以前都积聚过，现在的人身就可以在这个上面修持福慧。

[1687] 二资粮主要是前世曾经修过善因的结果，分别来讲就是福德和智慧两种资粮，这两个方面是修行过的。在修持福慧二种资粮的时候，有些人前世福、智两种资粮修的多一些，今生他的暇满人身就显现成又是暇满又是利根的；有的可能前世福德修的多，智慧修的少，他现在的暇满人身的福报就会多一些，但是了知空性的智慧肯定要少一点；有些可能前世智慧资粮多一些，福德资粮少一些，所以显现上面可能是比较有了知胜义的智慧，但是世间的身体还有受用等可能不是那么圆满。现在能够得到暇满人身，或多或少、或深或浅都积聚过福德或者智慧两种资粮，这个不是侥幸的、不是运气，一定是必然的。

[1688] 既然现在我们的暇满人身是以前修集福资的必然结果，那么现在我们继续修持殊胜的福德和智慧资粮，也必定在后世继续获得暇满人身，而且这个暇满人身的质量越来越高。高质量的人身换成现在的术语来讲就是利根者，有些人根基利到什么程度？过目不忘，或是法义听了就懂，懂了就不忘、很容易相应，一听了之后就证悟了，那种是利根的具体体现。而且怀疑心非常少，信心非常强烈、深厚等等。所有修道的要素在他身上体现的非常圆满。这都属于业果或者因果之间的关系。

[1689] 现在我们的人身是以前我们努力过，那么以后我们能不能获得人身要看现在努不努力。以前大恩上师也曾经在微博中发一条教言，说现在我们的一些福报，是以前我们的善因。下一世会不会继续受用呢？要看我们会不会继续修持这种善根。老人家打比喻就像手机一样，现在我们用的手机能打电话，说明我们昨天或者以前充过电。如果现在用完了不充电，明天就用不了。比如说现在很多人很有福报，如果只是受用福报，没有再继续投资善根的话，当善根用完何以继之？当你今天手机电用完了，你凭什么说还可以继续用？没有电了就必须再充电才可以用。这是个很好的比喻来说明这样的问题。

[1690] 我们为什么要讲暇满人身？当然这里面很多必要性，生出离心等等，但是这里面也有个理念，就是说我们现在的人身是以前努力得到的，以后还能够再一次受用这种殊胜的善根形成的人身呢？就要看我们现在是否继续在人身上面修持善法。如果再继续修，那就还可以获得很多使用这种身份的机会。

[1691] 我们以前也讲过，大恩上师在这堂课之前也讲过，按照《前行备忘录》和其它地方的观点，要获得暇满人身有三个因素。第一个因素是必须守护戒律。有的时候是五戒，有的时候是十善等等，守戒律是获得人天善趣的正因。如果守的戒律很圆满可能是生天的因，也可能是得人身的因。我们现在当然是讲人身了，获得闲暇的因就是守戒。

[1692] 获得圆满的因是什么呢？圆满的因是必须修持布施。有些地方经常讲布施之后会得到很多的财富，你得到人身了，又有这样的财富受用，在这个基础上不需要过多的劳作。因为以前修了殊胜的因，今生财产方面比较富裕充足，不需要花很多时间劳作和操心钱的问题。

[1693] 有些地方还讲要布施和安忍，安忍可以获得相好等等。但我们在延伸的时候，得人身后还可以具足精进、禅定、智慧的自体。当然有些地方主要指布施和安忍，主要强调这两种。但是如果以前你对善法精进喜欢，今生中你也会有一种威力，这也是精进的果。比如今生做事很顺利，或具有威德、具有能力等等。我们修了禅定心很清净。如果有了智慧可以分辨诸法的自性。

[1694] 当然得人身主要的因是持戒，得到圆满的因是布施和安忍。得暇满人身的第一个因就是守持戒律，第二个因就是修布施和安忍。通过修布施和安忍会非常庄严、财富比较多等等。单单这两条还不够，这两条能够让你成为一个富裕的人，就像现在我们世间的富裕的人，第一他一定曾经受过戒律（至少一条以上戒守过的）；第二曾经做过布施，这个人肯定很有钱，但是他有可能很丑，我们现在也看到一些富裕的人，但一看这个人好像不信心了，长得怎么这么丑啊？他可能没有修安忍，相貌就可能没那么庄严。有些人可能修了安忍，没有修布施，所以他很庄严没有钱。

[1695] 有些人又是得到人身了，又有钱，又很庄严的这种，他的这些因素都有了，但是不信佛法就不算是暇满人身，缺少第三个条件——发清静净的愿。修了持戒、布施和安忍，还要发愿以这个善根获得暇满的人身。如果发了这样的愿，善根就朝你所发愿的方面去成熟，你也就可以获得能修持佛法的暇满人身。

[1696] 如果没有发愿，你虽然修了布施、安忍和持戒，但是不确定得到能够修行佛法的暇满人身。或许成为一般的眼满人身——一个穷人或者富裕的人，或者成为一个丑陋的人。这方面我们可以看到很多实例。要得人身，大概的来讲，就这三个因素。

[1697] 这三个因素不是那么容易具备的。尤其守持戒律，很多人没有这个概念。一说持戒，马上想到这是个大束缚。我能不能不守戒律？从某个角度来讲，你守戒不守戒都是自由的。但是，如果你不守戒的话，后世得人身的主因就没有了。后世得人身的主因是守戒；圆满的因素就是布施和安忍；然后还要发清静愿。

[1698] 很多众生都不具有这些条件。在《广论》等经论里面有讲，人死之后再转人的非常少；从恶趣死了之后转人的极其稀少——恶趣的身份根本没办法持戒的。善趣的人中，真正守戒的人少，能够修布施和安忍的人也少，能够真实发清静愿的那就更少了。所以暇满的人身极其稀少。为什么稀少呢？因太难具足。

[1699] 有些人根本不知道这些条件；有些人知道了，但却想方设法地给自己找不做的理由。只要愿意找，理由总是有的——我今天没有空，这个我做不到等等。只要这样找理由，就说明你内心没有意愿。所以像这种时候上师们就会算了。

[1700] 但是，如果我们现在给自己不修善法找很多理由的话，在后世是没有理由可找的。那时业因已经成熟了，该有的善因你没有修；不该有的恶因你又做了很多。就像世间很多可怜人，经常生病、没有钱等等；还有恶趣的众生。一些修学佛法的佛弟子中，有些人信心老是摇摆；有些人有信心但家里人不支持、没有自由；有些人没有钱；有些人有这样那样的问题。那么现在这个时候我们怎么办？怪谁呢？只能怪以前你自己没有修这个因。

[1701] 很有可能上师在上一世的时候，曾经告诉你这样这样做，但是你给自己找很多理由，没有时间或者怎么怎么样。今生那么就欠缺这些了，这没办法了。现在这种情况是谁造成的？现在这个情况是你自己造成的！以前的得选择的时候，你没有选，所以现在就怪不了任何人。

[1702] 现在我们有自由、有得选的时候，就不要再去可以选的不选。而且上师们经常给我们讲，这些因素一定要认真对待。如果我们还继续找理由，认为没有时间、没有空等等，那么以后还是这样，或者比现在还要差。

[1703] 这个暇满的人身不太容易得到。你自己要去配合，自己去做。这个方面做得越多，获得的暇满人身的质量就越高，修行佛法就越容易相应。因为这个暇满人身，刚刚我们也讲了，是分了很多档次的。高质量的暇满人身，就是上根利智，这样的暇满人身很容易解脱。上根分三种——上根的上根、上根的中根、上根的下根，也许上根的上根还要分很多层次；中根有中根的上根、中根的中根、中根的下根；下根有下根的上根、下根的中根、下根的下根。这些都是属于人身中的不同分类。

[1704] 这些分类是谁来分的？是我们自己选择的。当然是在我们不了知，在烦恼或者业力的驱使下选择的。我们现在越努力，以后得到的暇满人身质量也就越高；现在我们想方设法地逃避、躲闪，没有花很多时间去认真修行的话，以后就不会得到那么完美的暇满人身。这些因果之间可以划等号的。付出多少因，得到多少果；如果不付出这个因，也没办法得到这个果；如果完完全全做了错误的因，就会完全丧失暇满人身。





[1705] 有人会想，既然像你所说的，或者像佛法中所讲的人身这么难得，为什么现在还有这么多的人身呢？如果按照你的观点来讲，现在地球上总共有七十亿人口都是不可能的。还有这么多学习佛法的人，也是不可能的。为什么人身这么难得，还有这么多的人相继得到人身？原因何在呢？

[1706] 实际上来看，一方面人身的确很难得。但是从另外一个角度来讲，地狱的众生、恶鬼的众生、旁生、还有其他人道等等，这些众生的基数是很大的。这么多的基数中现在能够显现七十亿的人口，这对于无量无边的众生来讲是非常难的。所以众生基数大，这个是第一个原因。

[1707] 但是如果所有人都不修暇满人身，基数再大也没有用。这里面有个微细的地方，因为业因果不是一生一世的事情。不是说造了这个业，果就马上成熟的。有些业因是很多劫之前造的，但是当时它的力量不够强大，所以还没有成熟。在这过程中，他就堕恶趣了，比如旁生、饿鬼。但是他相续中的善趣因缘或者种子并没有消亡，因为没有遇到消亡的因。也就是说，在这么庞大基数的众生中，或多或少都有一些众生得善趣的业因种子尚未成熟、正在酝酿。当堕入恶趣的恶果成熟到一定阶段的时候，他的善根会成熟，这时他就会转成人身。

[1708] 所以我们就不能断章取义地引用《入行论》中所言，“只要堕恶趣很难起来”，如果以前没有修学佛法、值遇佛法，那现在就没办法修学佛法，也就会越堕越深。这样就好像变成了一个恶性循环。这样是不是就永远起不来了呢？

[1709] 从总的趋势来讲，众生在流转中，在恶趣呆的时间多，善趣的时间很少。但是也不能完全不考虑其它的因素。尽管在无量无边的轮回中，得善趣的身份很少。但是有的时候也会发善心，有的时候也会守戒律。这些戒律可能力量还不是那么大，但是善心、善根是会慢慢增长的。业因果的增长是一种作用。在增长过程中有可能受到其它因素的制约，没办法增长那么迅速；没办法直接显现成善趣果的因。现在虽然没有造、没有修。但是以前的这个因在我们相续中就像一个种子一样。

[1710] 无始轮回中各式各样的种子太多了，没办法衡量。这里面也有很多让我们转为人身的种子。平常说的一念轮回，就是说当你发起一念时候，这就是一世的果的因。我们在人间的时候，有时发起守戒的心。有时候守戒可能是没有那么圆满，但是总是守过戒；或者是发愿一天不杀生、不偷盗。这些都可以成为后世获得人身的因。但是力量不大。

[1711] 我们在恶趣中受苦不可能是永远的。有时候这么一想，就堕地狱了，在地狱中又造业，也没有修善法，就继续堕。从大的方向来讲是这样的。但是在地狱中所造的业，不能肯定马上第二世就要成熟了。如果不是第二世成熟的话，那么当你在这一期地狱的寿命终结了后，就有可能是在以前相续中善因体现成熟后从地狱上来，在人间冒个泡又下去了，像这样起来翻个转就是因为有善根。因为力量不够大，可能人间待几十年又下去。

[1712] 所以业因果不是今生造了第二世马上成熟，有时是今生造了，可能中间会隔几世才会成熟，业因果很复杂、业网很广大。即便是在恶趣造中的业会不会第二世无间成熟？有些会，有些不会。所以就有有些缝隙让我们得到人身的机会，因以前在人间曾经造过一些善业，这些善业会有作用。

[1713] 大多数人死后没有把握能生善趣。但今生中造了恶业，是不是第二世一定要堕恶趣这也不确定。因为有时一个业的力量会连续多世成熟，以前造过一个业今生变成人，死后虽然今生中没有造什么善业，但以前的善根还没有用尽，第二世、第三世再转人，这情况也有。不能说造了业下世一定会堕落，很有可能会堕落，因为没有造善根的缘故。但是不是完全确定呢？这个不好确定。所以我们说人身难得，难是难，但不是不可能的事情。

[1714] 虽然现在，很多旁生、很多人都没有造善根，会不会这批人死完后人就很少了？因为大家都在造堕恶趣的业，到处是杀业、偷盗、邪淫，会不会过几十年后，人从七十亿骤减为十亿，再过一世时骤减为1亿，最后就没有了？这是不会的。因为我们这地方，这些人的业没有用尽还会继续转人，还有一些以前在恶趣中的众生中间有缝隙时出来了，也可以转人，因为基数很大。为什么基数大？是无量无边的数字。总会有些人恶趣的因中断一段时间，善因成熟了就会转成人，所以它是一个个阶段的。

[1715] 以前造过善因现在要成熟，业因果是不虚的，你造过了会受，没造过不会受。至于怎么样成熟？有些很快，有些可能很慢。但是对业因果的问题很微细，完完全全按照我们思想去决定也很难。这么多人没有造善因，为什么还有这么多人得人身？就是因为我们刚刚讲的这些。

[1716] 一些道友在学习过程中也会有疑惑，经常问这些问题。在学《入行论》时问，在学《前行》时也问。这些众生堕恶趣，好像永远起不来了，确实很难起来，大部分时间都在恶趣中。但是他以前造了善根也会成熟，很多善根的因缘也有。而且佛菩萨会想方设法让他们生些善心、造些善根，只要做点慈善能够发些善心，都会去教诲的。做了就可以让他以后得善趣、得到人身，这些种子因都在不断种植。

[1717] 总的来讲，得到暇满人身非常困难，但是得一般人身相对容易些，众生的基数太多了。所以总会有些人在前期恶趣的因受尽了，后期恶趣的因还没有成熟，这时他以前善趣的因恰好成熟，这时就会获得人身。

[1718] 大智者称幢说：“得暇满人身，非由力强得，乃是积福果。”

[1719] 札巴坚赞尊者——萨迦派的三祖，是这样讲的：“得暇满人身，非由力强得”。得到暇满人身，不是说谁的力量强大、谁的钱多、谁长得好看，谁有权利优先可以选择。而其他没有钱、没有势就得不到。现在的力量强大和后世得暇满人身是没关系的，关键是内心的福报、善根有多少。从这个角度，佛法中的观点完全是平等的，在因果面前人人平等。

[1720] 如果你是一个乞丐、一个穷人，力量很弱，但经常发善心，情愿自己损失也不愿意伤害别人，常修这样的善法，那么在后世也可以得到殊胜的安乐。现在有的人，虽然现在显现有钱有势，但是如过没有修善法，后世也不保证能够得到暇满人身。所以得暇满人身不是看谁的力量强大。出家人也不一定下一世能得到暇满人身，在家人不保证在下一世得不到暇满人身。

[1721] 不管出家人还是在家人，谁具足了因缘就能得到，因缘不具足就得不到，连佛都是这样安立的。佛陀就是因果自在，菩萨们也随顺因果，因为出定时分别心还在现形，还有心识，因果还没有完全超越，但是法心力不会造恶业，所以菩萨们在出定时是随顺因果的。现在众生也是这样，不管是在家人还是出家人，在因果面前，谁做的贤善、圆满，这样以后的人身修行就好。如果没有做这些，不管现在是大法师、大居士，以后不一定就这样。

[1722] 在佛法中讲平等不是某种意义上的，绝对是从因果方面的平等。佛果是谁精进谁能得到；功德是谁精进谁能得到，如果不精进就得不到。累世积佛果都是积累福德资粮而获得的果，这方面对我们启示是非常大的。所以，在修行佛法时应该多观察、多思维，把法义在内心反复观、反复思维。对业因果一定要好好地取舍。现在有这么好的机会，这么好的人身，不应该浪费。这样心就会越来越强烈，修善法、修出离道的信心、兴趣会越来越大，对世间就会没兴趣，觉得是时间浪费。

[1723] 所以在分析暇满时经常做对比，如果现在的众生只有十年的时间修佛法，那在这时间中就没有造恶业，如用这个时间造恶业了就没有修善法。造了恶业的同时损失了善法——造恶业时相续受到染污，累积了很多后世受苦的因，损失了善业、损失了以后的安乐，埋下了很多生世受苦的因缘。所以千万不要造恶业，很多连带反应都有。

[1724] 反过来造善业、修佛法的过程中是终止恶业的，不可能是在修佛法的同时在造恶业，修善法的时间越长，阻止恶业的时间也就长。在修善法的同时，也没有造恶业，这个过程让心更清净。善法的善根会导致后世、再后世、生生世世中能够得到安乐。没有造恶业的缘故，后世、再后世，生生世世中不会感受痛苦。计算后一对比，就觉得不应该造恶业，损失太大了，善法同时也没有做，这个时间越长越明显。

[1725] 如果一小时中修了善法，这一小时中就造了很多的善业，心清净没有造恶业，一天安住在善法中，那么一天没有造恶业，一天中的善法可以保证以后生生世世的安乐。如果把这一天变成一个月，把一个月变成一年，或者把一年变成十年、把十年变成一辈子呢？如果这样我们的相续中就很少恶业，全都是善法和功德。如果能在十年甚至一辈子不断地修善法，那么我的心也会越来越清净，善根也越来越多，这就完全上了良性循环的道路。

[1726] 反之如果在一个小时、一天、一个月或一年、甚至一辈子中都主要在造恶业，那么你想看损失有多大？没有善根可得。不仅如此，由于你在这么长时间中不断地熏习恶业，造成烦恼越来越重，且恶业越来越多。因此你后世的痛苦也会连续不断，这也是一个连锁反应，是一个恶性循环！

[1727] 这时候我们要做个比较，对比之后就会发现这样不行，应该把暇满的人身放在修善法方面，而且这个时间越多越好。这个方面我们一算账的确就知道，不能够耽著这一生，也不能够把人生花在造恶业上面。因为耽著今生的时候本身就是和佛法没有相应。而且多少和杀生、偷盗、邪淫等很容易相应。

[1728] 这时一观察就觉得这样浪费自己的人生是不行的，不能眼睁睁地让自己堕到恶趣中。很多时候如果愿意去细细地观察，且观想的时候能和它相应，那么后面故事中所讲的这些的确就会在我们身上发生。



- [1729] 上述这些我们都要在观修思维的时候认真地去观想，因为这里面有很深的意义。暇满人身可能给我们的感觉不外乎就是远离八无暇、获得十圆满，然而通过学习这一品，就知道里面的内容非常多、非常深。而且对修行人来讲，关于如何调伏和转变自心，这里面有太多珍贵的教授。如果不去挖掘、观修、体会的话，我们就会放过去，觉得这没什么，观了也没啥感觉。但事实上这里面对转变我们的心有某种很强大的加持。
- [1730] 因此如果我们现在修了，没有感觉，那就返过来再修。这里面的意义一定能转变我们的心。如果没有转变是因为我们修的不够，或者认识的不够深刻。这些基础修法最好能够好好思维，把自己的心真正转变到一心一意求解脱方面，那是非常好的。下面我们再看：
- [1731] 虽然得到了人身，但对于无有正法光明而无恶不作的人来说，甚至比恶趣众生还下劣。
- [1732] “没有正法光明”就是说没有学佛法，内心没有按照佛法去做取舍。为什么没有正法光明无恶不作的人比恶趣众生还要下劣呢？当然这是从普遍一般意义上讲，无有光明、无恶不作，说明这个人相续中的烦恼很粗猛。人若有这种力量，造善的力量很大，同样造恶的能力也很大。
- [1733] 如上师在注释中讲到的牛、马，还有兔子等很多有情恶趣的众生，一方面很可怜，一方面它也肯定有烦恼。并不是有些人认为的恶趣众生基本上不会造业，这个也不敢肯定。谁说它相续中没有贪嗔痴呢？若有贪嗔痴，不造业的情况是没有的。就一般情况而言，虽然它们有造恶业的能力，但与人相比，能力还是很有限的。由于它们没修善法所以肯定会造恶业，但造恶业的能力还是很有有限。从这个角度来讲，人是一种高等动物，之所以高级是因为他可以有创造力，且能力也很大。有的人造善法不行，但造恶业还是很大的，所以说有些人比恶趣的众生还要下劣。
- [1734] 如米拉日巴尊者对猎人怙主金剛说：“本来说暇满人身珍贵难得，但看见象你这样的人，便会觉得人身并没有什么珍贵难得的。”
- [1735] “怙主金剛”是个猎人的名字。以前有些道友不知道，认为“怙主金剛”怎么还会造恶业呢？他是“怙主”啊！都是“金剛”了还造恶业？其实只是他的名字叫怙主金剛。虽然他的名字取得很好，但是在修佛法之前，他的名字和意义没有真实地对应。他以前是一个造恶业的猎人，名字取为怙主金剛。
- [1736] 故事在上师的讲记以及《米拉日巴尊者传》当中也是讲到，这个猎人每天打猎造很多罪业，米拉日巴尊者为了调化他就对这个猎人说，本来佛陀讲了暇满的人身是非常珍贵难得的，但是看到你这样天天造业、且内心烦恼粗猛的人，就觉得人身没有什么珍贵和难得的。因为你用这样的人身去造恶业，这种造恶业的人身并没有什么难得和稀有的。由于这个怙主金剛内心中也有善根，所以他听到这个之后就幡然悔悟了，放弃了打猎、跟随尊者修行。
- [1737] 这个故事的道理大恩上师也讲了，第一个是说具德上师的能力很重要，比如他的善巧方便、说法以及威德力。第二个是说怙主金剛的根器也很重要，他是一个利根者。有人会说“利根者”还这么重的烦恼？还要打猎？烦恼重的人是不是就不是利根者？这个不确定。有些利根者可能从外表上看他的烦恼暂时很粗猛，但是烦恼粗猛不等于他就不能成为利根者。
- [1738] 有些地方说越往末法的时候大圆满的光明越来越强盛，有时很多道友就问，越往后的时候不是烦恼越来越重了吗？那么大圆满强盛怎么来体现它呢？其实，烦恼重不等于根基就钝。有些人的烦恼可以重，但他的根基同样也很利，这个情况也有的。有些人则烦恼不重、根基也不利。他没有什么烦恼但根基不利，最明显的就是阿罗汉这样的小乘修行者。他已经断掉了贪嗔痴，没有了烦恼，但是他的根基不利啊！他没办法发菩提心，没办法接受大空性。所以他这种是根基不利的。
- [1739] 然而有些人的烦恼很粗重，但是根基很利。烦恼和根基是两回事，不能划等号。我们不能说，你烦恼重所以你根基就钝。有些人暂时来看烦恼很粗重，但是根基很利，只要能有个上师把他的根基、种姓突出出来，即使他早期烦恼粗重，仍可以接受很深的、很了义的观点。有些人虽然烦恼很重，但是他对法义如本性无二、空性等都能够理解和悟入。如果能持续的悟入，那么他对这种相应实相的能力也会越来越大。与此同时，他的烦恼，对他来讲没有了影响，且烦恼越重你就越能够发现他的智慧，因为烦恼就是菩提，对利根者来讲就是这样。
- [1740] 如果你的根钝的话，那就不是这样的了。刚刚我们讲，烦恼轻薄不等于根基利。比如小乘的修行者、声闻阿罗汉。他没有烦恼了但是暂时来讲接受不了大乘的观点。所以说烦恼弱，根基就一定利吗？这个不确定。那么烦恼粗重，根基就钝吗？这个也不敢确定。
- [1741] 烦恼和根基这两个可以分成四种情况。有些人是烦恼轻、根基也利，比如一些大菩萨；有些人是烦恼重、根基利；有些人是烦恼轻、根基钝；有些人是烦恼重、根基钝。因此这方面有很多种情况。
- [1742] 这个怙主金剛就属于暂时来讲烦恼重、但是根基利的人，所以容易被调化，刚刚我们讲到，这个弟子的善根和前世与尊者的因缘很重要。第二说明有些因缘是不能够错失的，一旦错失就没有办法。因为在故事中怙主金剛就想，既然我现在发心跟尊者修法，但家里的事情还没有交待好，我要不要先回去把这个事情交待一下，或把家庭安置一下？尊者说没必要，你不用回去安顿什么，就在这跟我修行。
- [1743] 很多时候因缘错过就没办法了，所以这里也是说明这个问题。有的时候上师们讲的这些或者尊者们示现的事迹，对我们来讲有很多可以去观察、发现的。我们的很多启示都来自于这些公案、故事、传记中。这些对我们的修行来说很多都是珍贵的指示。
- [1744] 当然我们并不确定，在故事中哪一条会打动我。因为每个人的情况、环境不同、根基也不一样。但是整个传记中，总有一个能找到相应我的地方，这样就知道应该怎样去修行。回过来说，像上述这样造恶的人身不是难得的。
- [1745] 因此说，再没有比人身更容易成为恶趣坠石的了。
- [1746] 真正来讲，人身造善业可以很厉害，但是造恶业也很厉害。所以说没有比人身更容易成恶趣坠石的了。完全堕到恶趣的底端。堕于底部，没有办法起来的，叫作坠石。没办法起来就是长时间、很困难的意思。真正来讲，打入地狱永世不得超生，这是不可能有的。在佛法中不可能有永世不得超生或不能解脱的说法。只是说时间很长、很困难，这个可以有。
- [1747] 在地狱中永远起不来的是一个都没有的，一定会起来的，因为这个是业。既然是业，它一定是有轻消尽的一天。虽然说完全打入地狱不得超生，这个实际情况是没有的，但是却很难以超越。如果你造的这个业很重，比如大恩上师在讲记中提到，三五一宗灭佛的这些皇帝力量很大，如果他要大兴佛法，能够造很多的善根。但是他要去灭佛法、去造这些大罪业，也只有他才能造。下面的人没有这些能力，如果一个老百姓说要灭佛是不可能的事情。皇帝这样是不行的，但是他的能力大，同时造恶业的能力也很大。
- [1748] 从整体来看，佛法、佛法的僧人、佛像、佛经都是属于人天的眼目。“人天的眼目”就是说如果世间有佛法的话，那么很多人会懂取舍、懂修行、懂得集资净障，这会对众生有很大的作用。如果你把这个根都给灭了，如把寺院、佛经烧毁了，把僧人杀死或者让他们还俗，让他们没办法修行，这个过失绝对是无法想象的大。
- [1749] 这些皇帝造了这么大的罪业，所以从这个角度来讲，没有比这人身更容易成为恶趣坠石的了。比如希特勒发动战争死了这么多的人，这个业果也是非常严重的。如果没有这个能力也做不到这个后果。但他是一个有能力的人，所以就很容易。还有一般的五无间罪，旁生一般也没办法造，但是人可以造。虽然人相对旁生来讲根基利，但是造罪业的力量也很大，这永远都是两面的。
- [1750] 从这方面来说，如果根基钝，那么大的罪业可能造不了。反之根基利就比较容易造罪业，关键在于你怎么样使用他。大善大恶的人都是容易做一些大的事情。中间的一些性格绵绵软软的人，让他做大善做不了、做个大恶也做不了，就这样很普普通通地过去了。
- [1751] 但是这方面任何事情都是有有利有弊。没办法大起大落，平平淡淡过一生也可以。没造什么大的资粮，也没造什么大的恶业。这些上根利智的人也非常可能是造了很大的善根解脱，或有可能造下大的罪业。比如说谤法的人如果口才好，有理解能力就可以去诽谤别人，这样诽谤佛法很厉害，而一般人就做不到。所以人身也很容易成恶趣坠石。
- [1752] 这在提醒我们，现在的我们就是处在这个阶段。要好好地利用这个短暂的人身，在这个短暂的一生中。后世是很长的，虽然今生是很短暂的，有没有必要为了今生所有的利益，就把后世的、很多生世的安乐，都放在今生一下子就挥霍掉，有没有必要呢？我们要好好去观察，好好去思考，是这样的。
- [1753] 如今无论是行善还是造恶，主权都掌握在自己的手中，如颂云：“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。”





### 03 暇满难得 (14-27)

[1754] 不管是修善法还是造恶业，这个自主权都掌握在我们自己的手中。刚刚我们讲了，有些人可能在显现上面是不太自在，就说是有的时候可能是被家庭束缚，儿女、妻子丈夫不让你去好好修行佛法，这个情况有。但是心呢？如果你自己真正要安住在善法的话，他是管不了你的心的。可能可以限制住你的身体，但是你的心他是限制不了的。所以说不管怎么说这个身体和心中，心占主导。

[1755] 所以还可以说主动权在我们自己的手中。如颂云：此身行善即是解脱舟，我们这个身就是暇满人身，刚刚我们讲了，其实是指五蕴的，身心都有了。暇满的人身如果是用来行善就是解脱舟，就可以获得解脱——能够解脱此岸的、轮回大海的一种解脱舟。

[1756] “此身造恶便是轮回锚”，如果这个身体造恶业，就是一个轮回中的锚。抛锚就是这样的，如果要停下来，就要把锚抛下去。这个船就走不动了，是这样。所以说轮回锚意思就是说，你在轮回中抛锚之后你就永远出不了，你就在轮回当中转，很难从轮回当中出离的意思。此身造恶的也是轮回的锚。此身一切善恶之奴仆——身体，这个暇满人身就是一切善的、和一切恶的奴仆。

[1757] 如果要造善，就可以让这个身体去造善，这个身体是造善的奴仆。要造恶就驱使这个身心去造恶。所以说这个身体也是奴仆。所以这个方面主要还是说：主动权、取舍权还在这里。佛陀那么大的智慧——遍智。佛陀也只是用尽方法劝我们修善，最好还是修善法，用很多道理。但是如果我们铁了心的不听佛的教言，不管上师再怎么讲，不管佛法、经典到底怎么，反正我就是按照我当前的去做。那也没办法。是这样的。所以意思是不管怎么说我们现在还是自主的。我们现在还没有堕堕趣之前，都还是自主的。自主之后我们要多思维、观察。

[1758] 有些时候该放弃的就放下了，是这样的。有的时候不必要过多的执著。刚刚我们讲了，短暂的人身很容易就过去了。但是后世很长远、解脱道很殊胜，错失解脱道的损失会很大。这方面要观察。

[1759] 如果我们学完了四加行，再来观修的时候，前后还有关联的。把后面的意思和前面的意思合在一起观修的话，其实有的时候后面的有些意义对前面观修暇满的时候，有辅助作用。而前面对后面也有辅助作用。但是现在我们就学这么多。把当前学好了，慢慢去观察、思维。这方面就可以把我们的的心逐渐调柔，当然一次两次不一定马上就起作用。但还是需要长时间的观修。

[1760] 由往昔积累的福德力，如今获得了具有十八种暇满的人身，如果没有求得殊胜妙法精华，而在追求今生的衣食住行和世间八法中无义虚度枉然耗尽，那么在临终时只能是手抓胸口，追悔莫及，那该是多么令人痛心疾首的事！

[1761] 我们现在十八种暇满的人身，是因为以前积累了福德的力量呈现的。现在我们得到了，但是这只是一个开端。是这样的。当然从某个角度来讲，暇满人身是以前的因的果。但是现在这个暇满人身，也是以后果的因。怎么样使用这个人身，关系到以后自己的走向。这不是说得到暇满人身就万事大吉了，这个人身是很容易失去的。

[1762] 尤其是我们学了第二品无常之后，我们觉得这个人身的确是得到了。但是不知道什么时候就会放弃。我们的人身是借来的，啥时候债主让你还就必须还要还，是这样的。所以说是暂时借而已。

[1763] 从这方面去看就是，现在在我们的人身，只是另外一个旅程的开端。那么这个怎么样开端呢？应该去求殊胜妙法精华。那么我们就应该用这个人身去闻、思、修行。尤其是大乘的妙法，应该好好去闻思、修行。听闻，要去寻求听闻的机缘。以前要闻闻佛法很困难的。像米拉日巴尊者我们就知道，听闻佛法多困难。上师就在身边，就不给你传法。

[1764] 有些大德像法王如意宝，为了依止上师听法，背行李走路步行、有的时候走好几个月。以前汉地和西藏的这些人去印度求法，他都是要很长时间的奔波，才能够求到正法。常啼菩萨求般若波罗蜜多的时候，也是经历了如此的苦行。那若巴也是。很多的苦行。

[1765] 所以说就是说这些方面的话，就说是有的时候我们在听闻的时候，要去创造闻法的机缘。现在其实对我们来讲，大恩上师非常的慈悲，用一切的资源来让我们在家里面就可以听到佛法。这对我们来讲也是非常的一种方便。根本不需要去很远的地方或高原上。放弃你的工作、家庭，根本不需要，在这个时候就可以听法。

[1766] 所以在这个有机会的时候，听法的时候，尽量百分之百能做到。但是因为这个城市里面修行的人毕竟还有很多事情要做的。所以我们说每个人都像米拉日巴尊者那样舍弃一切就闻思修行，这个也不可能。但是尽量的，有些时候我实在没办法，就是很大的压力，今天这个课听不了。那可能是没办法了。

[1767] 如果是觉得其它的事情比听法还重要，就很随便地就放弃这个机缘，这是不对的。我们应该知道，不管什么事情，它都没办法和闻思修佛相比拟的。所以要听闻，听完之后要好好去思维、遣除疑惑，然后要去观修。要让这种法义融入我们的心中去。闻思修，这个就是非常殊胜的妙法精华。

[1768] 如果没有求得殊胜妙法精华，而在追求今生的衣食住行，就是很多人都是在追求今生的行住坐卧、衣食住行，在这个方面耗费很多的时间精力。在世间八法中无义虚度枉然耗尽，那么，我们的人生非常可惜，有的时候回首几十年就过去了。

[1769] 有的时候我们觉得一天很漫长，一个星期很漫长。尤其是无聊的时候，很痛苦的时候，就觉得一天或者一个月很漫长。但是真正来讲的话，现在一眨眼、一回首之间很多人就说是三四十、四五十年光阴就没有了。基本上就在追求衣食住行，追求世间八法，在没有什么意义中已经枉然耗尽了。这个就应该让我们警醒的事情啊！以前看到汉地大德的一个感慨，就说是一眨眼一回首的时候，好像几十年过了。

[1770] 每天晚上都想，今天又没有得到什么收获，觉得非常痛心疾首。有时候想起来，出家修行脚跟还没站稳，修行还没得到什么消息，几十年就过了。专门修行的大德们，他们容易发生这些感慨。我们不精进的人，觉得没什么，大德们为什么这么说、这样想？我们不会发生这种感慨。

[1771] 就像世间人讲的一样，小人经常说自己没有过失，“君子常犯错，小人常无过”。小人好像什么过失都没有；君子今天犯了错误，明天又不对，这件事没做对，那件事又没做对，这就不一样。就像一根毛，如果你放在手心上，根本看不出什么，没感觉；但你放在眼睛里面，就会感觉很刺激。修行好的人，越修行就越容易发出这种感慨。修行越不好的人，越加不会发出这样的感慨，觉得没有什么可着急的，每天都快快乐乐在生活。

[1772] 当然，并不是说修行佛法一定要把每个人搞得非常慌张，或者怎么样，不是这个意思。我们的心态不要太过懒散。如果没有生起这种紧迫感 and 修行意愿，的确就在无义虚度中耗尽了。你看，出家人说脚跟还没站稳，几十年就过去了。这些大德们，非常容易去反省、警醒自己，觉得不能空耗时间，连这些经常一心一意修行的人，都觉得很难了，何况没有长时间和上师在一起闻思修行的人、一般城市里的修行者。

[1773] 我们到底是不是虚度、多大程度虚度自己的人生呢？高僧大德都有这种感慨，都觉得这很难；那我们没有达到这标准的人，难道真比他们修行还好吗？这是不可能的事。这方面来讲，应该多思维法义，法义每一句话都很殊胜，每句话都能击中你的心。如果你自己没感觉、没思维，觉得好像很简单——前行很简单。

[1774] 上师经常说，一个小学三年级文化的人，看前行都没问题，词句简单得不能再简单了。但是它的意义，对我们的修行、心的调伏，作用很大。如果你不精进，就发现不了，挖不了这个大宝贝。如果你精进了，就可以挖掘出它的宝藏。尤其是越闻思、修行，内心当中的感觉会越来越明显、强烈。

[1775] 如果真的枉然耗尽人生，“在临终时只能手抓胸口、追悔莫及”。在临终的时候一回首：马上要死了，做没做什么？没有做什么。世间人也会后悔莫及，说我没赚到钱，或者我还有很多事情没做。有些人刚赚了钱，还没享受就这样了，很追悔莫及。不学佛法的人是那样。学佛的人可能是另一种观点，本来佛法这么好，可以帮助我在临终时对治这种恐怖，但我没有好好利用，这是非常可惜的事情，所以这是一种让人痛心疾首的事。

[1776] 我们在观想的时候，要观想现在我已经到临终了。假如我现在正在打坐，我就故意想：现在我已经临死了，就观想现在是已经临死的状态，临死之后有多大的把握？就好比说，现在临死，往前推几年，遇到佛法多少年了？遇到佛法后，精进了多少？有没有把佛法当成最重要的事来对待？你就把当前的心态作为临死的心态，反观一下过去几年的所作所为，这时候就会发现很多。假如这时候真要死亡怎么办？我没有修很多啊！我没有很重视啊！这时就会觉得非常害怕。但这只是一个演习、预演而已。

[1777] 预演很有必要。如果没有这样预演，就提不起真正要精进的心。经常去预演，每次打坐都想我现在是在死亡的最后关头了，现在什么都要抛弃了，现在我所执著的身体、钱财、房子、所有的东西，像我死了一样，不管执不执著，它都是要离我而去的。假如现在要死了，这些东西到底对我有多大用处？对我有用处的佛法到底有多少？有没有认真去对待？经常这样修，心就慢慢地转变了。



[1778] 每一次就这样去预演。如果这样，你提前去做准备了，每次在预演中发现不足，修改不足的地方，然后去补充。真正死的时候，该做的都做了。不要刚开始时，好像死亡不会发生，一切都很好，但等到真正的死亡到来时，你再回首一看，该做的事情都没有做。

[1779] 所以我们在打坐的时候，应该把当前的心想成临死的状态，我现在马上就要死了。再反观、回头看一下，我以前所执著、放不下的这些东西，哪个是真实放不下的？哪个是对我有用的？没有！真正有用的佛法修了没有？真正应该努力的地方努力了没有？有没有得到很大的把握去对抗死亡？这时就发现差距很大，自己该努力的地方没努力，就从这方面来提醒我们精进的心，这还是非常关键和重要的。

[1780] 这是一个令人痛心疾首的事情。这里描述的是没有修法的众生要死亡的状态。这段话也可以当成我们今天一座的修法，我就要观现在就临死了，我到底做没做以前该做的事？有没有善巧使用暇满人身？现在马上就要死了，我执著的这些东西有多少用处？我放不下的东西有多少用处？应该有的东西，我到底有没有？到底有没有努力？努力了没做到也没什么，毕竟尽力了。但可以努力，还有很多时间可以用的，为什么没用呢？反复这样去想，自己就可以警醒起来。这还是很有必要的。

[1781] 《入行论》中说道：“既得此闲暇，若我不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。”

[1782] 《入菩萨行论》中讲，既然现在得到了暇满人身，如果不修行善法，没有比这更大的自欺欺人了。“自欺莫胜此，亦无过此愚。”也没有比这更大的愚痴了，这就是最大的自欺欺人，最大的欺骗自己。

[1783] 我们自己所做的事情，要为自己负责任。现在所做的任何事情，任何的行为，以后都要承担后果的。所以在做事情的时候，一定要三思而后行。我所做的事情，以后我要承受那种果报，我准备好了去承受这种果报吗？这个果报是什么？好好去想一想、观察一下佛经中所讲的后果。

[1784] 好的后果当然可以，我准备好了，好的后果我要去准备。不好的后果准备好了吗？现在做杀生、邪淫、偷盗的事，它的后果准备好去承受了吗？这么长时间地狱的痛苦，准备好去承受了吗？得好好去想一想！所以如果得到了暇满人身，没有去修善法，的确就是最大的自欺欺人、最大的愚蠢。这方面，我们一定要好好去观察、思维。对于调伏我们的心，帮助的作用、加持力非常大。

[1785] 可见，今生就是决定永善或永恶的关键一步。

[1786] 今生（就是现在）是我们决定以后永远贤善、永远解脱，或永远恶劣的关键一步。

[1787] 当然这要从某个阶段来讲。大的方向，永善是从解脱角度讲的，如果精进，今生中，比如修了净土，往生极乐世界了，永远就解脱，不可能再轮回了；或者今生成佛了，可以永远解脱了；或者今生中修了很大的善业，可能生生世世中获得暇满人身。从永善的侧面讲，真正的永善是解脱。真正的永恶的意思是什么呢？从某个角度来讲，没有永恶，不可能有永恶。不管这个恶是从恶趣、恶业，还是整个轮回叫恶，不管哪方面，都没有叫永恶的。但可以说它的时间特别长，叫永恶。

[1788] 现在你的决定，比如造一个很大的罪业，有可能很长时间在恶趣中漂泊，没办法出来，这叫永恶；如果精进修法，有可能今生还有几年、十几、二十年，你抓紧时间修行殊胜的上师瑜伽、修加行、或是修净土，几年之后，可能你死了之后，什么时候死，往生极乐世界的时间就到了，就永远可以获得安乐了。

[1789] 轮回说长很长，说短也很短。关键看有没有掌握正确的方法，掌握方法后有没有去行持，如果行持了，说短真的短。几年之后，或一两年之后（死了之后）就到极乐世界了。就这么简单，极乐世界去了后，就永远不会再堕恶趣、再轮回了。这个不是永善吗？有时候获得解脱的时间可以说很短，当然要长也长，如果浪费了暇满人身，还会继续漂流，时间会很长。这方面我们要好好思维。

[1790] 我们要深深思索：如果今生没有得到坚固地，来世也很难再度获得这样的闲暇人身。

[1791] 我们要想，如果今生没有得到坚固地（坚固地在括号中说是佛果），如果没有获得佛果，来世也很难再度得到暇满人身。

[1792] 这个我们要做解读，有可能道友会疑惑，今生当中如果得不到佛果，后世就得不到暇满人身吗？当然这是不一定的。坚固地有很多种，最高的坚固地当然是佛果了，如果得到佛果，每一世都是暇满人身，即便得到佛果后转到恶趣了，还是暇满人身。因为根本不可能有无暇的状态。

[1793] 所以说得到佛果之后，只有一件事情要做，那就是度化众生。最高的坚固地是佛果，完全可以周遍下面的。第二坚固地指的是一地以上的菩萨。一地以上的菩萨也是很坚固，因为他不会再退失轮回了，他的境界非常的坚固。如果得到了圣果了，后世都是不可能堕恶趣的。

[1794] 还有一种凡夫的坚固地，今生修得的善根非常坚固，修持善法成了决定的善业，其它的因素影响不了他，他在后世一定会得到暇满人身，这是没办法逆转的。这也叫坚固地。所以“坚固地”有以佛果为首的最高的坚固地，然后是中间菩萨的坚固地，还有在资粮道、加行道的坚固地，以及现在我们这种相似的坚固地。就是说你该做的都做了，戒律守持了，集资净障、该忏悔的忏悔、该发愿的发愿，这些都做了，你的相续中的这种业是不可逆转的，下世一定会成熟到善趣中。这种坚固地可以这样讲。如果我们没有获得这种坚固地，来世也很难获得暇满人身。

[1795] 所以我们要解读一下这里面坚固地佛果的意思，佛果坚固地是最高标准。这个坚固地往下的标准还有很多。有可能是指修行很坚固、不可逆转，虽然是凡夫人，但是你的决心很大，修行不会退失，在后世也有把握获得暇满人身。但是如果这些都没有——如果没得到佛果，那你有什么可以傲慢、有什么可以放松修行的呢？初地菩萨也没有获得，有什么放松的呢？为什么不去精进呢？资粮道、加行道坚固地也没有，你凭什么要去放松呢？如果连凡夫的坚固地都没有，那就更加没有资格去放松了。如果你现在这些都没有得到的话，来世很难再度得到这样暇满的人身。

[1796] 一旦转生到恶趣之中，那么根本没有正法的光明，而且对取舍之处懵然不懂，后果只能是越来越向下堕入无边无际的恶趣中，所以从现在开始就必须百般努力。

[1797] 这个意思刚刚我们分析过了，一旦转到恶趣中，根本没有正法光明，除了偶尔一些恶趣的众生。比如前世有一些善根的人，转生为一些学习佛法的道友家里的宠物，上师讲课的时候把它放在电视机面前，让它看看上师、听听佛法。有的时候用摄颂、系解脱给它加持，或者给它吃点甘露丸、念念佛号，这个方面还有一点机会。但是它们理解不了。这还是比较好的，但还有很多根本没办法。如果所谓的正法光明是闻思修的话，闻可能会有一点点，但是也不是自主地想听闻，是被动地听闻。

[1798] 当然这也算是一种善因了，还有很多连这种善因也没有。这么多的宠物、旁生，有几只能够转到这样的环境中？可以天天听到佛号，天天可以在上师讲课的时候，看到上师的样子？这些的确是非常少的。想要自主地求解脱道的是没有的。对“取舍之处”——该做的不该做的懵然不懂，不知道应该怎么办，什么该做、什么不该做根本不知道。

[1799] 尤其是取舍之处，指的是因果方面的取舍。旁生一般的取舍还是有的，比如说这些地方不能便便，拉屎是在那个地方，经常示范它也懂。但是因果方面的取舍它不会有，懵然不懂。如果不懂取舍，没有集资净障，后世内心中的贪嗔痴烦恼是自在的，也没有通过善恶去对治、去取舍，所以后世从总的走势来讲是越来越往下走，堕入到无边无际的恶趣中。

[1800] 从整个大的方向来讲是这样的，但是偶尔会不会起来呢？刚刚分析了，中间还会起来，就像盲龟值木的比喻，一百年中从海底总有一次上来。从大的走势来讲是往下的，即便上来了最后还往下，是这样的。我们也不能解读成只要堕恶趣，就永远不可能获得人身，也不是这个意思；但也不是很容易的事情，总的趋势是往下走的，主要从这方面解读。

[1801] 既然这样，从现在开始就要百般努力，现在就是永善永恶的关键起点。如果你现在好好精进，以后就是永善；现在懒惰放逸，以后就是永恶。现在就是非常关键的时候，很多大德教言中讲，世间人现在乐未来苦，什么意思呢？只盯着眼前的享受，把很多精力、资源投入到追求今生的财富受用上，今生乐是有一种乐，“后世苦”，未来是苦的，因为没有做善业、没有忏悔的缘故。修行人现在苦、以后乐，现在苦——放弃很多，跟自己的烦恼斗争、很多种苦行，以后就步入到永恒快乐中，这些问题对我们来讲很重要，是要思维的地方。

[1802] 在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。





- [1803] 下面讲观修，前行引导文主要是让我们观修，从而改变我们的心。观修时三殊胜很重要，前期一定要发心，发心最基本的是发出离心，一定要解脱。当然出离心对我们来讲是不够的，我们要发菩提心，不但自己解脱也愿意众生都解脱，不管现在有没有生起真实的菩提心都要发起来，就像现在不管我们是否生出离心也要发，不管现在是否能到极乐世界也要修一样的，心量大力量就大。
- [1804] 发心的时候要用菩提心摄持，首先发心为了度化一切众生，要利益像我一样的所有众生出离轮回，所以我要修持正法。“正行无缘”，无缘的意思有很多种，就是说比较单纯的无缘，一切无所执、一切无所缘。缘就是缘取、执著的意思，无缘就是无执著，但是这是相应于无分别智，相应离戏的空性和离戏的光明，这是比较高层次的无缘，初学者做不到。
- [1805] 还有一种专注叫无缘，就是不缘其他的杂分别念，只缘当前所观修的法。没有缘其他不好的作意，上师说专心专意就叫正行无缘。只是专注于当前观修的文字，专注这个法义而不断去修，其他思维如家庭、工作一概不想，这叫正行无缘。如果偏离了就再拉回来，这要不断地训练。
- [1806] 当然我们打坐的时候，因为没有经验、没有底子和功力，修的时候慢慢就不知道修到哪里去了，会观修家庭、公司、旅游等别的事情，过了十分钟或二十分钟才发现，怎么观修这个了？马上就反应过来了，不要紧，什么时候反应过来，什么时候再拉过来。刚开始会很挫败，觉得修行没有质量，但这是每个修行人基本上都要经过的，没有什么丢人的，修行就是这样慢慢成熟的。这个时间越来越短，也许就是第一次或者一段时间会在十分钟后反应过来，或者两分、三分种后反应过来，但是只要反应过来就马上拉回到法义上面。逐渐训练到一走神就知道不对，就要马上拉回来，最后就会很专注。通过不断的训练会越来越专注。
- [1807] 有些道友问我到底观修前面的花，还是观修法义？都可以，作用是一样的。如果观修法义，就注意力缘法义去修，只要一散乱，再放在所缘继续观修。观花、观石头也是这样的，就是修寂止。现在我们暇满的、无常的心很猛厉，我们要让法义在相续中浮现的强烈，而且力量必须要很强大，这方面叫正行无缘。
- [1808] 这个时候你就要很专注，尽量不要想其它的，即便是想了也要尽快的发现，把他拉回到我们的所缘中。这个时间有的人可能要几个月，有些人要几年甚至几十年才能达到，这个中间不要放弃。心识是可以训练的，如果我们持续训练，我们的心一定会达到很自主的状态，最后我们的心就调柔了，这叫堪能。想要专注法义它就会专注，就像听话的孩子，你让它怎么样它就怎么样。
- [1809] 所以我们的会被训练得很调柔，你想让他怎么样就怎么样，你想发菩提心它就发，你让它发出离心，它就法出离心，让它打坐就打坐。完完全全你想做什么它就做什么，这叫心调柔，通过正确的训练就会达到。
- [1810] 后期要把善根回向一切众生，总的来讲回向众生成就佛果，为了度化众生自己发誓成佛也可以。先总回向，再分别回向，暂时来讲回向自己的戒定慧、信心、闻思修都不要有障碍。暂时来讲对自己修行有利的可以回向，但是总的目标回向众生都能成佛，要有这种三殊胜来摄持。
- [1811] 对于以上道理，我们必须屡次三番地观修并付诸于实践。
- [1812] 华智仁波切讲，对于这些道理要屡次三番地观修，而且尽量在平常的生活中赋予实践。观修是要屡次三番地进行，不能认为观过一次了，是不是就可以不观了。如果你生起这样的状态就可以不观了，而且不是一定要观的怎么样，但是如果你没有生起的话，还是要反复地观。
- [1813] 但是比如现在我们修行的时候，上师也讲并不是一定要修暇满修到这种界限后，再去修无常。如果长时间修一个法修不动，我们的心会很枯燥，这时候换一换口味也可以，换无常就开始修无常，再修轮回痛苦、业因果，一轮完了再修第二轮。这样有什么呢？内心会逐渐感受到法义，感觉就会慢慢生起来，修的越多，修法之间的影响就越大，有些其它的修法可以帮助暇满的修法，或者可以帮助无常的修法。都可以互相之间有所帮助、有所注意的，在观修之中慢慢就会找到这里面的关联。
- [1814] 经过这般实地修行，在自相续中对暇满难得生起定解的界限到底是怎样的呢？
- [1815] 这样实地修行之后有没有一个界限、一个标准呢？什么样算是达到量了？暇满人身的修法在我们自相续中产生定解的界限到底怎么样？这里面有个公案来说明。
- [1816] 应当像金厄瓦格西一样。见到金厄瓦格西从来都是彻夜不眠，全心全意修持善法，善知识仲敦巴不禁关切地说：“弟子呀，身体的疲劳还是要消除，否则会导致四大不调的。”
- [1817] 金厄瓦格西、仲敦巴都是噶当派的大德，噶当派是阿底峡尊者传下来的、仲敦巴创建的修心的殊胜宗派。阿底峡尊者的弟子仲敦巴，在他的弟子中，金厄瓦格西是非常精进的，从来都是彻夜不眠，全心全意地修行，什么时候都能看到他修行善法。上师就比较关心：弟子啊，你的身体这样长期地做，消除疲劳的必要性还是要有的，否则会导致四大不调，劝他劳逸结合，该休息的时候休息。
- [1818] 金厄瓦格西回答说：“身体恢复固然应该，但我一想到此暇满难得时，就觉得无有空闲休息。”
- [1819] 金厄瓦格西回答是发自内心的，而且他有这种能力，他说身体恢复还是很重要的，但是一想到暇满很难得，就觉得不应该浪费，没有空闲休息。哪怕第二天让他休息了，可能这段时间没有修什么善法，他也觉得不行、认为没有完全利用时间，是这样的。
- [1820] 有些人赚钱就是这样的，只要是赚钱的机会一个都不会放过，不管是赚多少，只要赚钱就行。所有赚钱的机会他都利用。金厄瓦格西只要是修善法的机会，他都是一点也不要浪费的，哪怕休息睡觉都不愿意，这就是一个高标准。
- [1821] 金厄瓦格西总共念诵了九亿遍不动佛心咒，终生从未睡眠过。
- [1822] 金厄瓦格西精进地念了九亿遍不动佛心咒。不动佛心咒有两种，一种是不动明王的咒，上师在讲记中也提过，这样的好像次数不那么多；还有一种寂静不动佛的心咒比较长。他一生当中念了九亿遍的不动佛心咒，就从这些精进中念来的。
- [1823] 对有些人来说，一百万或一千万念不完、没有时间念。对我们来说时间是很少的，但是对格西来讲，休息的时间是没有的，他不愿意休息、不愿意放弃修行这样正法的机缘。所以说在这样的努力之下，一生中念了九亿遍不动佛心咒。以他这种珍惜暇满人身的心态，九亿遍心咒绝对不是数字的堆砌而已，绝对是高质量。因为修佛法、念咒质量高不高，主要看你内心中的状态。尊者是这么强烈地对人身珍惜的状态，这种心态念下来的九亿遍不动佛心咒，绝对是百分之百高质量的。
- [1824] 反而我们自己这样的心态念下来，对暇满人身、寿命无常，对这些以这种心态念下来心咒，那可能就是数字，有的可能连数字都不能圆满的。所以如果从内心当中了知，所有的也就变化了。终生没有睡眠也不能说他生下来就没有睡眠过，不是这个意思。他可能是从什么时候认识到暇满人身的难得了，估计修法之前还是睡觉的，然后上师给他教授暇满难得，他哪一天认识到这么暇满难得，然后我一定要抓紧时间，可能从那个时间起就没有睡觉的意思。
- [1825] 听上师讲了这个就是高标准，对我们来讲目标有点高远，我们也做不到。即便是想做，一定要学金厄瓦，精进两三天之后就受不了了，最后睡下去的时候，一下子就把以前所睡的觉全部补完了，什么也不做，全部都是睡觉了，这有可能的。所以上师告诉我们，初学时细水长流很重要，有个稳定的心很重要。
- [1826] 这个公案告诉我们的是达到定解的高标准。但是除了高标准之外还有中标准，对我们来讲还有初级标准。这个方面要按照我们自己修行能力的增进而去相应，而不是说看到这个之后，马上就是热血沸腾了，一定要去模仿，最后做不到就开始走向失败。怎么可能一辈子不睡觉呢？现在八小时睡觉都不够，现在让我整夜不睡那做不到，干脆我就放弃了。
- [1827] 所以我们不要堕两个极端，一方面要知道这里面讲的是什么意思，大恩上师在其他地方教诫我们初学的人，不要太过于热情。后面学得时间长了之后，也不要太过于冷漠、麻木。循序渐进地细水长流，这决定是佛法中专家们的建议，要保持一个比较守恒的状态。
- [1828] 刚开始我们也不要达到什么状态，保持这种心慢慢地、次第地学，该学的学、该修的修，慢慢地调伏自己的心。刚开始达不到这么高的标准，没有神通、神变也不要紧，只要把基础打好了，上师说怎么样做，我们就怎么样做，慢慢地去依教奉行，这样做就可以。上师说你该休息，那么我们就休息；不能认为金厄瓦格西的上师和他讲了，他都没有休息，那我也不听你的话，我也不休息。这样是不行的。



[1829] 格西的修行已经达到了某个高度，他自然而然就有这个能力。一方面他的心力很大，一方面他有这个能力，我们有可能心力也达不到，也可能刚开始有这个心力，但身体跟不上，身体垮了、心力也就跟着垮了。所以我们要知道，这是我们的一个目标，慢慢地向这个目标靠近。反正我们资粮不够，我们知道有这个目标，靠近他，到底怎么样策略地靠近？我们要好好地分析观察，要慢慢地走，总有一天我们会达到这个目标的，所以这个方面给我们传递的信息是这样的。

[1830] 在相续中没有生起这样的定解之前，我们务必要精进修持。

[1831] 在相续中没有产生这种高标准的定解之前，我们务必要精进，何况我们有的目标没确认就说我们很精进，那是不可能的事情。所以说越学习越会反观自心、发现我们的心和法的差距到底有多大，我们就会下决心去填补空隙，慢慢地靠近法义，通过正确的闻思修引导，我们逐渐可以达到的。

[1832] 下面一个求加持的偈颂，是一个暂停偈，本品的结束语。

[1833] 虽得闲暇而乏真实法，虽入佛门而耽非法行，

[1834] 我与如我愚痴诸有情，获得暇满实义祈加持。

[1835] 这个颂词是求加持的，也是本品的结束。华智仁波切谦虚地说自己虽然得到了闲暇的人身，“而乏真实法”，却没有用暇满的人身修持真实的正法；“虽入佛门而耽非法行”，虽然进入了佛门，但还是执著于非法的行为。“我与如我愚痴诸有情”，华智仁波切说，我和像我一样愚痴的有情，“获得暇满实义祈加持”，愿上师三宝加持我们相续中获得暇满人身的实义，像这样精进地、诚心诚意地祈祷。

[1836] 为什么我们说这是一个谦虚句呢？我们知道华智仁波切他老人家功德不可思议，造前行时他的内心中证悟是圆满的，所以不可能说他得到了闲暇而乏真实法，入佛门之后耽非法行也不可能有，完完全全是一个真实的法行者。

[1837] 虽然他是谦虚，但是也是从他的谦虚词中间接地说出了我们的状态。把这个颂词放在我们的身上，那完完全全每个都是严丝合缝、对号入座的。我们虽然得到了闲暇，但是“乏真实法”，因为的确我们没有善巧地使用暇满的人身，去修持真实有意义的法。“虽入佛门”，有些是出了家的，有些是皈了依的佛门的，但是耽著非法行还是很厉害的，“我和像我一样”，这个我就是我自己，不是华智仁波切，我和像我一样愚痴的有情们，“获得暇满实义”，就说是内心中早日生起暇满难得的觉受，通过暇满的人身获得真实的法义。祈祷大恩上师加持我和我的这些道友，早日在暇满人身上面实现真实大义。不断地观修，不断地求加持，在我们修行的时候，平时也要这样地去念诵，这样念诵也是提醒自己不要放逸的意思。

[1838] 暇满难得之引导终。

[1839] 以上我们就学完了暇满难得引导的第一品，四厌离心的第一个学完了。我们今天的课就讲到这个地方。

[1840] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[1841] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[1842] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[1843] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情