# 系列二.大圆满龙钦宁体前行实修引导讲记一· 暇满难得

[1] import TOCInline from ‘@theme/TOCInline’;

目录

[2] import Mypara from ‘@site/src/components/myp’;

[3]

| 课时 | 文档 | 音频 | 视频 |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | [前行实修引导之法轨—暇满引导01.docx](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e6%9a%87%e6%bb%a1%e5%bc%95%e5%af%bc01.docx) | [前行实修引导之法轨—暇满引导01.mp3](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e6%9a%87%e6%bb%a1%e5%bc%95%e5%af%bc01.mp3) |  |
| 2 | [前行实修引导之法轨—暇满引导02.docx](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e6%9a%87%e6%bb%a1%e5%bc%95%e5%af%bc02.docx) | [前行实修引导之法轨—暇满引导02.mp3](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e6%9a%87%e6%bb%a1%e5%bc%95%e5%af%bc02.mp3) |  |
| 3 | [前行实修引导之法轨—暇满引导03.docx](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e6%9a%87%e6%bb%a1%e5%bc%95%e5%af%bc03.docx) | [前行实修引导之法轨—暇满引导03.mp3](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e6%9a%87%e6%bb%a1%e5%bc%95%e5%af%bc03.mp3) |  |
| 4 | [前行实修引导之法轨—暇满引导04.docx](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e6%9a%87%e6%bb%a1%e5%bc%95%e5%af%bc04.docx) | [前行实修引导之法轨—暇满引导04.mp3](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e6%9a%87%e6%bb%a1%e5%bc%95%e5%af%bc04.mp3) |  |
| 5 | [前行实修引导之法轨—暇满引导05.docx](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e6%9a%87%e6%bb%a1%e5%bc%95%e5%af%bc05.docx) | [前行实修引导之法轨—暇满引导05.mp3](https://f.huidengchanxiu.net/jmy/xmfw/s2/%e5%89%8d%e8%a1%8c%e5%ae%9e%e4%bf%ae%e5%bc%95%e5%af%bc%e4%b9%8b%e6%b3%95%e8%bd%a8%e2%80%94%e6%9a%87%e6%bb%a1%e5%bc%95%e5%af%bc05.mp3) |  |

# 01

### 大圆满龙钦宁体共同前行实修引导之法轨讲记

[4] 晋美朗巴尊者  造轨

[5] 益西彭措堪布  译讲

[6] 首先，大家从内心敬礼龙钦宁体开派的大祖师持明晋美朗巴尊者！而且，大家发心：为了把龙钦宁提的前行法弘扬到整个世界，这一生当中努力修学这部前行大法，为此首先发心听闻前行法的传授。

[7] 晋美朗巴尊者的大圆满龙钦宁体法类，主要包括三部分：一、共同前行的实修引导，称为“法轨”；二、不共前行的实修引导，称为“正念”；三、正行引导，名叫“大圆胜慧”。

[8] 其中，前行引导共同部分是尊者的意伏藏，不共前行部分包括莲师的伏藏法轨文和尊者的意伏藏。

[9] 要知道，当年嘉维尼固尊者临告别上师晋美朗巴尊者时，尊者交付补处位，盖了印，特别嘱咐要弘扬龙钦宁体法类。此后嘉维尼固尊者在藏地多次弘扬龙钦宁体法，尤其是前行法类，对广大信众做了非常多次的引导、开示。大家了解的《华智仁波切传记》中说，尊者25次听受上师的前行引导并且实修，就是指晋美朗巴尊者的这部《前行实修引导》。之后，对于上师的讲解做了笔记，叫做《普贤上师口授》。

[10] 总之，龙钦宁体就只有这部前行法类，它是大根源，必须了解这个来源的情况。也是以这部《前行实修引导》为根本，而有《遍智妙道》的前行实修仪轨，这也根源于晋美朗巴尊者，他是在人间弘传龙钦宁体的始祖。

[11] 自嘉维尼固尊者大力弘扬，并集成了《普贤上师口授》，使得前行法类更加普及地流传到民间。而《备忘录》是华智仁波切的弟子纽西龙多上师口传的记录，它是对于《口授》的再补充。再有就是第一世蒋扬钦则旺波仁波切对于《遍智妙道》的注释。这些都属于龙钦宁体前行的根本著作。

[12] 下面简要解释论名的涵义：

[13] **大圆满龙钦宁体共同前行实修引导之法轨**

[14] 宁玛派分一代显密教法为九乘，最高为大圆满乘，其中又有心部、界部、窍诀部，此处属窍决部。窍决部中又有外、内、密、极密，此处属极密。极密的心髓法又有母子等类，此处是含摄母子心髓的龙钦宁体。始自莲花生大士伏藏，由近代晋美朗巴大师取藏，而成为龙钦宁体法系。这里是属于龙钦宁体法系的共同前行部分，主修四部退心法，引发出离心一心趣向解脱，与因相乘共，称为“共同”。它是实修大圆满的前方便，称为“前行”。“实修引导”，就是直接引导学人心趣解脱，即传授转心的要诀。“法轨”，是指心上转心的轨道。

[15] **敬礼诸佛菩萨！**

[16] **此处对于大圆满龙钦宁体共同前行的法类，摄集关要后引导修心的轨理分六：一、暇满难得；二、寿命无常；三、轮回过患；四、业行因果；五、解脱胜利；六、依止善士。**

[17] 首先列出本法类的性质以及内容。这是对于大圆满龙钦宁体共同前行这一部分的法，摄集关键要点后，引导学人修心的轨道或者法轨，分成六个部分来引导，即暇满难得乃至依止善知识。

[18] “摄集关要”，是指在学人修心的路途上有很多关要过，这些心灵的成长主要通过思维来达成观念和心态的转变。当自心已经从对现世和来世的执著中退下来，转成一心趣向解脱的道心时，就完成了修心的过程。

[19] 这里分六段，总的法类也称为“四步退心法”。前两步是退掉现世心，之后两步是退掉来世心，它的根本主轴是因果见。因此，要特别加意地建立因果胜解，才可能真实趣入修心轨道，并按法道来转掉自心。

[20] 这部分共同前行的法，的确能够消掉对现世和来世的颠倒心。集成执著的根源，是由于无明而不能认识到人生的真义、各种利害关系、何者对自身有利、何者无利等等。因此，必然要透过思维认定，一再看到人生的真义、生命的无常、世事的虚幻无义、业果的丝毫不爽等等，从而见到自心上真实的安乐路途，并愿意按照这样走。这样经过多次练习，强化成了不可改的观念，由此就会摄持心排拒掉一切对现世和来世的执著，一心趣往解脱道。

[21] **第一、思维暇满难得分四：一、思维体性之闲暇；二、思维差别之圆满；三、思维难得之譬喻；四、思维数量之差别。**

[22] “思维”，就是内心按照法理正确地考量、认定、了解。这里都是思维修，是要求了解法义以后，在自心上数数地抉择、观察、发起定解，由此才能转变观念。观念变了，并且强化了以后，才能够驾驭心。而且要通过不断地串习，使得自心转成正确的心，这就是修行方法。见解像眼睛，必须透过抉择来发起，行持像脚，必须通过一步一步地练习来达到证量。

[23] 所以，思维有两方面作用：一是引发定解，二是通过数数思维猛利地变掉自心，而且通过数数练习使它成为稳固态。这样，就会修出珍惜暇满，一心以人身取正法心要的欲乐。这个欲要透过胜解来发，而胜解是要透过思维来引起。

[24] 这里思维的主题是暇满难得，分成四分来思维：体性分、差别分、譬喻分和数量分。体性是要认定闲暇的状况，这是从否定方面来说。首先了解什么是八无暇、离开无暇叫做暇，之后才知道自己目前是从一种怎样糟糕的处境里出来，得到了多么好的有修法时机的情况。

[25] 在认定了体性的闲暇后，又要从正面看，这个闲暇上面有哪些不同方面的圆满。这又分成十个圆满：五个自圆满和五个他圆满。在自身方面，有所依、环境、根身、意乐、正信五个圆满；在他缘方面，有导师、正法、时分、自缘、增上大悲五个圆满。这样了解了十个圆满就能认识到，在自身上或者全部或者部分具足的圆满状况。

[26] 暇和满属于体性和差别的关系。譬如一个杯子，从整体上说它叫杯子，这是指体有别于其他，也就是排除其他非杯子而取到它的共相叫做杯子，这叫做“体性”。而这个杯子的形状、功能、寿命、使用方便度等的特性，就叫做“差别”。差别是整个体上的差别，体是差别所依的体，这就是自性和差别的关系。像这样，要分清楚暇和满分别是就体性和差别来观察。体性上，会认定一个总体的情况，就差别去看，会看到它一分一分的具体特性。透过这两分的思维，我们对于暇满是什么会获得具体的了解。

[27] 之后，在思维难得上由两分来透露：一、譬喻分；二、数量分。也就是在知道暇满以后，还要认识它到底有多难得，为了发生具体的认识，要通过譬喻——如盲龟值木、针上叠豆等等来思维。这才知道，它不是一般的难得，而是极其难得，才知道这个人身是多么稀有。如果拿这个人身——拥有这些优越功能，能够修三乘法，摄取一切此生来世、现前究竟无量利益的大珍宝，去装一些恶趣粪便，那真是极其愚痴。这时会引动起自己的观念。

[28] 不光要在譬喻上看难得，还要从数量上看难得。这要通过各道众生数量的比较，来看出人身只占极小的比例；在人身里面，又要透过对普通人身和暇满人身的比较，看出得到暇满极其难得，那是人中珍瑞，殊胜无比。这才知道应当如何珍重人身。

[29] 这个观念引出以后，还要一再地强化提醒，使得它成为心中的一个根深蒂固的观念。一想起人身是这么难得、这么殊胜，就会出现两方面的心：负面上不愿意浪费；正面上会策励自己，一定要好好运用人身来做最有意义的事。这样就会引导我们的心，初步地从执著现世毫无意义的法中脱出来，开始转向正法。

[30] 以上交待了思维暇满难得四个部分的修法重点。

### **一、思维体性之闲暇**

[31] **思维体性之闲暇者，若生在八无暇处，则无修法的能力，故非闲暇之相。若生地狱，连续不断受寒热苦故，无暇修法。饿鬼者，受饥渴之苦故，无暇修法。旁生者，受驱役、互害之苦故，无暇修法。长寿天者，于无想中虚耗时日故，无暇修法。生边鄙地，无佛教法故，无暇修法。生为外道，或与彼同分意乐的恶缘中，自相续为邪见染污故，无暇修法。若生暗劫，三宝名称尚不得闻而不能明辨善恶故，无暇修法。生为喑哑，识不堪用故，无暇修法。未生如是八无暇处，名为“闲”。也就是有修法的时机，故名为“暇”。**

[32] 这一段先总说再别说。总说，如果生在八种无暇的地方，那就没有修法的能力，也就修不起法，所以在法上就叫做非闲暇的状况。

[33] 具体哪八种无暇之处？接着就透过理由一一认定。以下所说的任何一个“故”字，都是理由或者原因，这是我们思维的关键处。也就是，认识无暇要通过道理来证成，而不是随人而说、简单而说，观察点就在这个道理上，这叫做“具因相的信心”。也就是透过理由、原因，发现实际的确如此，这时会认定这些情况全是无暇，根本没有修法的能力或者机缘。然后进一步看：我没落到这里，脱离了八种无暇，因此我是有闲暇的人身的体性。这种就叫透过因或者理由来得到定解。因此，下面的“故”字特别重要。

[34] 如果生在地狱里，就会连续不断地受极其炽猛的寒热之苦，当时处在受苦状态，内心根本不能修法。这种就是以寒热苦强故、连续不断故，说明没有闲暇修法。这可以透过类比来认识，譬如癌症晚期，痛得在床上打滚，那时心被苦抓得牢牢的，根本无法安稳地运转起心来修法，因此叫做“无暇修法”。或者寒冬腊月零下30度，光着身子在野外，整个身体在颤抖，心根本稳不住，不会出现修法的空间或者状态，这种叫做“无闲暇”。

[35] “暇”要理解成内心修法的空间或者时间态，心在因缘点上不能契合的时候就发不起修法。在这种状态下只有受苦的份，一直都在苦受的逼迫、压挤、焦灼等当中，内心根本起不来一种很宽松、很安闲的修法状态，这就叫做“无暇修法”。

[36] 把人间剧烈的寒苦、热苦、病苦，乘上一亿倍、十亿倍再去想，那的确绝对没有修法的时间。旷大劫来不断地受剧烈的苦，非常可怜。在受生地狱的整个遭遇当中，连一秒钟修法的时间都难以得到，几乎不可能。除了一些善根成熟、业报消尽或者有极特殊因缘，以佛力加被痛苦暂时得以止息的时候，可能生善念或者缘法之外，其他几乎不可能。这样就认识到：哦！地狱是无暇处，一生到里面根本没有修法的可能。这就认定了第一个无暇处。

[37] 接着观察饿鬼，也是要观察他命运的状况。过去的悭贪之业，导致他这一生连基本的生存都无法保证。也就是他在百千年里，时时处在非常大的饥饿苦中。他被饥火所烧，根本就坐不住，到处去寻找饮食，然而在任何一处都得不到。他那么饥虚羸弱，心一直被饥渴之苦绑着，所以一点点安歇下来修法的因缘也没有。

[38] 这又要透过对比来显示。譬如自己三天没吃饭，虚弱地躺在床上，不断地跟人要食物。这时心里只有一个念头：哪里有食物？心不安稳的缘故，没办法住在那个点上来修法，做不了修法的事。所以，从他内心的状况去看是没有闲暇的。这样就会认定饿鬼是无暇之处。

[39] 再从旁生来看，它也是受着密集、强烈的驱役，或者受互相吞啖、残杀的苦的缘故无暇修法。这要特定地以驱役、互害两者去观察旁生界。所谓的旁生可以分为家畜和野生两种，总的来说，家畜受很重的驱役苦，野生动物受互害苦。

[40] 所谓驱役，比如牛马时时刻刻受主人的驱使、奴役，它没有自由，一切时都要听从主人吩咐。它从生到死大多数时间里，都是作为工具被使用，自己没有自在停下来想：我要修法，我要缘着法来思维几分钟、几小时等等。早上一醒来就被拉出去耕田、驮运，或者被乘骑、被挤奶、被剪毛等等，受各种驱役之苦。体会这种状况时可以想，就像监狱里受徒刑的人，整天被看守驱使做很重的活。做活的时候没有一点自由，一直被看着，连一小时属于自己能安心修法的时光都没有。这样看起来它在因缘上是很缺乏的，无暇修法。

[41] 野生动物互相吞啖、残杀，大吃小、小吃大，水生、陆生都是如此。就像处在一个无比恐怖的社会，时时都有被枪杀、谋杀等的危险。众生处在一种恐慌不定、提心吊胆的状态，或者处在随时要厮杀的状态，这时候心也没办法修法。就好比处在战争前线，时时刻刻都要拼杀，这也很难修法。从这里就了解到它在因缘上非常缺乏。在旁生里，仅仅少数过去修福德有善业的生命，由于主人或者放生的关系，偶尔能听到一点经咒法音等等。这样就能确认，旁生没有闲暇修法。

[42] 观察了下方三恶趣后，再看上方人天。天中的长寿天在很长的时劫住在无想里虚耗光阴，以这个原因处在无暇修法状态。修法要起缘法的心念，首先要起思维、起观察，然后引发出信心、胜解、欲，或者起慈悲喜舍、出离心、菩提心，起观照等等，都要起心。长寿天的苦难，是他住在无想定当中，这时一个心念也起不来，就像冻在冰里的鱼一样。他是处在无效状态，整个生命历程就像一场酣睡，睡完了重新堕落，这就很可怜。

[43] 就好比植物人没什么想法，无论活多少年都感觉他是无用的人，在修法上没能力，因为他的心转不起来。与此类似，长寿天住在定境里不起心念，而这种庸俗的定没有多大价值，定力消尽又重新堕下去。或者说，在多少千万年里有无数个刹那，而在他心灵的显示屏上每个刹那都是空白，所以这是无暇状态，它叫做冰冻状态，或者庸俗的空白定境状态。这就看到，由于他已经入定了，在因缘上就很糟糕，等于睡了一觉而已。

[44] 接着在人间有四种无暇态：生边地、生蔑戾车、生暗劫、生喑哑。处所是在边鄙之地，意乐是成了外道，或者处在跟外道同分意乐的内心恶劣的缘分中，时间是生在无佛出世的黑暗劫，根身是成为喑哑。这些状况都是因缘不具，没办法现起修法的相续，下至生起一刹那都困难。

[45] 具体来说，如果生在边鄙地，由于这个地方没有佛的四众弟子游行，不传播佛的教法，这样连三宝名字都听不到，更不可能积聚起一步一步闻思修的因缘而趣入圣法。所以他们是跟修法绝缘之人，叫做“无暇修法”，也就是在他的生命状况里，连一刹那修法的因缘也不会出现。

[46] 刚才是说外环境，再说到内环境。也就是内在的意乐是根本，如果成了外道，或者是外道的同分意乐，内在处在一种很不好的缘分里，心没办法随顺正法，它不接受、排斥、否定，这样就断绝了趣入的途径。这是在内环境的意乐上出了问题。由于被邪见控制，比如持断见、享乐论等等，心里就不接受佛法。这样尽其一生也只不过是一个形相上的人，里面是一团可怕的邪见，一直被它控制，一点白法也生不起，对于正法连趋向都不愿意，何况修持？所以，这种人是纯乎其纯的无暇者。

[47] 再者就时代来看，如果生在无佛出世的时劫，在整个时空范围里都没有一点点出佛法的因缘，那身处其中，耳朵听不到佛法、眼睛见不到佛法，心完全随过去的愚痴邪见而转，非常可怜，一点点入正道的因缘也没有，一点点得解脱的希望也没有，这些不可能凭空出现。在这样一个黑暗劫里，连三宝名字也听不到，何况是整个一套完备的教法？又何况有人传授，一级一级地听闻、思维、修行？连少分闻思修的因缘都没有，心怎么能明辨善恶呢？

[48] 譬喻十年处在浩劫当中，在整个时代或者环境里没有三宝，见不到佛像、经书和传教者。这时人处在愚蒙当中，连基本的善和恶都分析不清，根本不知道苦乐的路是什么，也因此不会有随顺法道而修行的内容，这十年就这样空过了。把这个放大一万倍、一亿倍，那是前佛已灭、后佛未出的一个空劫，也就是世间空虚了，没有佛法了。这时整个人类都陷在一种非常大的苦难浩劫当中，全民都没有修法的因缘，从生至死连一念缘法的心都起不来，的确是没有闲暇。

[49] 再从根身来看，所谓喑哑，又有意喑哑和语喑哑两种，意喑哑是心识出问题了，语喑哑就是不能说话，或者语言表达有问题。这是在根缺里面最严重的问题，其他眼瞎、耳聋等等还有可能缘法，但是一旦落入喑哑中，心识就没办法转。由于根出了问题，缘着法句起心，抉择、辨别、记忆等等都不可能。这样心连一点点法都持不住，那怎么能修？所以，由于是以根来起识，以识来修法，如果根尤其意根有残缺，那识就起不来；识不能运行，就是弱智、喑哑，或者痴呆人、哑巴等等，也就没办法修法，是非常可怜的无暇者。

[50] 这样通过道理，我们就能确认他是无暇者。要想出定解，要么透过现量要么透过比量，比量就是以理由来证成。我们虽然没有以天眼、他心等等现量见知众生的状况，但是透过比量也一定能出现定解，知道他们非常可怜，完全是无暇者。

[51] 认定了八无暇以后，再返到自身的状态来看：我没有生在八无暇处，所以叫做“闲”。也就是没有落在下界三恶趣，上界长寿天，人中边地、暗劫以及喑哑和内在的邪见状况，因此我现在避免了八无暇，或者说种种无暇的状况，也因此我已经取得了闲暇。

[52] 这样就会在体性上了解到，没有生八无暇是有闲。这就是有修法的机缘，或者内在有修法的时间。什么叫时间？因缘点就叫时间，有修法的时间，就是内在有修法因缘的意思。这就可以看到，自己目前有修法的因缘，这就叫做“暇”。

[53] **是故，皈依和发心后，对于如今自身未受生在所依八无暇处，修持欢喜。复次当念：如是八暇极为难得故，此生若不精勤修法，我此暇身就无意义了。数数思维，并将善根回向于一切有情。以下皆同此规。**

[54] 要修两种心——欢喜心和珍惜心。程序是先皈依发心，然后做思维修，最后回向。以下都是如此。

[55] 欢喜心就是感觉庆幸：我自身现在没有受生在无暇的八种苦难的依处当中。如果生在那里就完了，因为我依靠那种根身、时节、心识状态、环境、感受状态，是没办法修法的，这叫做“所依”。我们要依什么呢？所依的概念很广，假使依在黑暗的时代、地区，那是没办法出现修法因缘的。或者在内依着很重的苦受状态、受逼恼状态、不得自由状态，修法也出不来。或者处在根喑哑残缺，心识邪僻不正，以及处在酣睡般的无想定中，这些依处也没办法修法。现在我没有处在这样的时间、处所、内环境、感受、心识、见解等的恶劣依处当中，从这里脱出来了。我有很好的时空、心识、根识等等的所依，这就是我的闲暇态，我终于获得了！这时要有一种庆幸，而发起欢喜。

[56] 这是在无数混杂、错乱、邪谬的因缘里，出现的一种相对很纯正的、随顺法的因缘。就好像在一个恐怖、黑暗、糟糕、混乱的环境里，出现了一个庄严的楼阁，在这里自己拥有自由，能够称心如意地修学佛法，这是多么庆幸啊！就要想：今天的遭遇的确像万年昙花一放，又好比经过无数岁月的黑暗后，忽然之间天光大亮，出现光明的前景，我终于有新生的机会了，有修法的机会了，这多么殊胜啊！要像这样修欢喜。

[57] 在体认到了闲暇起了欢喜后，又要起倍加珍惜的心。就要想：这样的八闲暇态极其难得，它是好多好多的因缘积聚，才保护自身不落在其他地方，而处在修法的点上。体会到缘生可贵、因缘难得后，就要想：它不是凭空得来的，以后也不会有，如果我今生不精勤地修法，我这暇身就算是无意义了。也就是已经到了宝洲，时间一过又从里面出来，落到贫乏之地，那就算是白过了、浪费了。这样想后又要想：我一定要珍惜此世，尽量用好每一分每一秒，把它投入到摄取正法大义当中。

[58] 这样起一个珍惜暇身的心。以这个心就能够控制住身心往法道上走，它能退掉对现世的各种耽著和追求。譬如认为，我现在已经得了这么好的身，只有这一次修法的机会，那我不应该把这个暇身浪费在造杂染业上面，或者浪费在世俗享受，看电视、上网、看各种染污信息上，也不能用它造杀盗淫妄等等。要像这样有一种自珍自爱，珍爱的是修法的机缘。之后心里要发誓：我这一生一定要用于修法。

[59] 这样数数思维，在最后结座的时候，就把这一座所修的善根全部回向给一切众生。这样就算对于这一分的法义做了修持。

[60] 思考题：

[61] 1、龙钦宁体共同前行实修引导之法轨，其性质如何？有哪些内容？

[62] 2、思维暇满难得：

[63] （1）“思维”的涵义和作用是什么？

[64] （2）暇和满的关系如何？

[65] （3）“难得”要透过什么来认识？

[66] 3、思维体性之闲暇：

[67] （1）认识无暇，其观察点是什么？

[68] （2）什么是“暇”？什么是“无暇”？

[69] （3）地狱等八种无暇，其状况如何？为什么是无暇？我们应如何体会这种状况是无暇？

[70] （4）对于自身的闲暇，如何体认而修欢喜心？如何思维来修珍惜心？

## 02

[71] **顺带也对由缘品骤然生八无暇、心品断种性八无暇，虚耗或者失坏自相续的情形，要在审细观察后揭露自身的过失，因为这样做有大意义。**

[72] 连带地或者更深细一层地，是需要观察骤然生八无暇和断种性八无暇，如何在虚耗或者失坏自相续。“审细”就是从多方面的内外缘上看，怎样造成自己落入无暇，或者断绝法缘、丢失修法机会等等，这样揭露自身的过失。人身的关键是心，心随业缘走在非法路线上有很大过失。透过十六个无暇去观察，更微细地把握住相续，在缘起上要严密地观察是否已落入无暇当中，这样做有大意义。

[73] 相比而言，前面的八暇还属于粗分，这里的离十六种无暇属于细分观察。要由微密观照，时时把握心不要落在无暇中，否则非常可怕，一断掉了学法的缘分就难以再得。所以，对于自身的前途、因缘都要以慎重心来把握。

[74] “品”是种类之义。“缘品”，指在内外缘上有很多骤然发生的修法违缘。有些是受外在反面力量的牵制，有些是受内在烦恼邪行等的牵制，使得种性不能出现，不能滋润增长，没办法住在稳定的修法因缘里。

[75] 所谓“心品”，就是指种性问题。譬如少欲知足种性、菩提心种性、出离心种性、信心种性等等，这些一遭到破坏，内在的机制就残缺了，没办法增长。就像种子被烧焦，或者处在干枯态、受封闭态、被毒化态，逐渐下去，种子在很长时间里没办法起功能，这样三菩提的苗芽就无法出现，最终就成了断绝解脱种性。

[76] 就重点来讲，前者着重在缘上说，后者着重在因上说。因是内在的种性因素，缘是助发因素，必须因缘配合才能处在修法状态，或者出现修法缘起。因上出问题，那当然处在无暇态，怎么也出不来修法，缘上出问题也不行，这叫做缘品和心品两类八无暇。

[77] 缘品用“骤然生”来描述。累世的因缘非常复杂，内心建立的等流也是各种各样，外在结的恩恩怨怨也非常复杂，还有各种业力的牵制，这些忽然间就会出来，所以它叫“骤然生八无暇”。一出来就出现了违缘，心就被内外缘牵制到无暇里去了。

[78] 这里“种性”是指习所成的种性。由于自身不断串习的缘故，成了一种坚固的秉性，如果这个秉性落到邪的地方，那暂时就没办法调整。一直被这个种性控制的缘故，正面的修法就起不来，这时外面再怎么用强力也没办法。就像有好的种子，处理好了环境、水土等等，它就能够生长。假使种子出了问题，那再怎么浇水、光照，也不会发芽。同样，种性出了问题，上师也没办法，佛也没办法，给他传多少法也没办法。

[79] 所以关键要知道，因缘上出了问题，修法的果就出不来。不必说后继大的果，连现前五分钟安住修法状态也不可能。要这样了解两品八无暇的涵义。

[80] **《如意宝藏论》云：“五毒扰及愚痴魔所持，懈怠懒散恶业大海涌，他制救畏按法而伪装，缘品骤生无暇有八种。”**

[81] 这里的“缘”，指突然降临的内外种种缘。譬如外被魔知识钳制，内起猛利的五毒，或者犯起业力等等，使得心无法修持正法，处在不能修法的状态，这些都叫做骤然生的八无暇。

[82] “五毒扰”，指贪嗔痴慢嫉五毒烦恼特别炽盛。虽然偶尔起想修法的心，但是内在五毒的力量特别强，很多时候处在很重的烦恼状态，一直被烦恼的力量牵引，这样就修不成法。

[83] “愚痴”，指心中丝毫不现智慧之光，处在很深的愚蒙状态，无论怎么教，对于法的少许句义都不认识。这就属于弱智或者愚蒙、盖障太厚，这样也没有闻思修的缘分。

[84] “魔所持”，就是说被颠倒见行的魔知识控制了，心被他加持转到邪道里，所作所行与法违背。譬如有些人最开始学佛，后来皈依不清净，受外道师或世间学者的影响，见解和行为给搞歪了，很难调整，这就趣入不了正道。

[85] “懈怠懒散”，指处在懈怠中，心一直被懈怠和拖延的习气所钳制。这个习气很重，做什么都拖拖拉拉，这样法终究修不成。也就是懈怠的障碍太大，虽然想学法，但总是提不起精进，心力发不起来。

[86] “恶业大海涌”，就是宿世造业不好，有很多罪障，虽然很精进地修法，但是功德生不起，因为恶业大海的势力在涌动。这时，人往往以为修的法无效，不知是自身过去造业所导致的，以此对法绝望。

[87] “他制”，就是有强势人物控制他，不允许他修法，结果也修不成。

[88] “救畏”，指学法的动机只是害怕生病、穷苦，或者害怕受刑罚，为了免除怖畏到佛法里找方法。对于法没发起由衷的定解，所以就保不住。他内心宿世的业习根深蒂固，以这个业习的控制，不由自主就走在非法上。当时为了消灾免难，会精进修一点法，等到病好了、发财了等等，就得意忘形。他只想在佛法里捞一点好处，作为免除祸难、疾病等的方法。或者他求佛、求菩萨、求上师，就是为了发财等等。那么他宿世的习气力一涌动，马上就跑到别的地方。

[89] “按法而伪装”，就是心里唯一想求现世名利，为了得名利、物质，假装按照法修行，做各种行为。像这样，他是求现世的心，这种状况一起来，就跟解脱道背道而驰了，根本不可能有真正修法的机缘。

[90] 像这样，无论哪种缘现起，马上就处在修法的因缘外面。这些骤发的内外缘一现起就控制了他的心，人就处在修法空白状态，下至一秒钟安住法的机缘也没有，这就非常可怕。

[91] 我们自身上会出现很多这种缘，因为人是很复杂的。譬如五毒很强盛，一下子出了贪心、嗔心、慢心等等，这样被烦恼控制跟法就不相应，一点法也修不起来。这都是骤发性的，会一下子出来，一出来半天一天，甚至三天五天，人完全处在烦恼态中。比如本来好好的，突然遇到缘就出烦恼了，烦恼一出心就没办法修法，处在无空闲修法的状态。

[92] 或者，常常遇到大大小小的魔知识。比如现在媒体传播各种颠倒见行，只要被染污到，马上受那种思想的熏陶，以为应该那样做，实际上背离法道，一点法也修不到。哪怕对于现世一种享乐或者一种世间论调等等着迷、执持了，心都会完全往那方面走。这些因缘导致你根本深入不了法道，它会占据你内心的空间，不断在里面搅动、积聚、坚固。等到坚固成形时，心就跟三宝越来越远，善根发不起来，佛法上的心力出不来，全被魔知识或者魔的言论腐蚀掉了，正面的力量一点起不来，负面的病毒非常深，这些都是处在无暇状态。他看上去是个修行人，实际内在已经被腐蚀掉了。

[93] 这些发生时是骤发性的，突然之间碰到一些东西受了染污就开始得病了。经过长期熏习，会结成一些见解、习气的肿瘤。这个东西一生了，人就处在无暇状态，已经成了大病人，心里装满了邪的见行，那就无法修法，已经成了废人。

[94] 或者有特别重的懈怠心，不能振作，本来要做的事情一拖再拖，不肯做，这样他终究无法趣入法道。因为人生很短暂，机缘很难得，一旦脱开就会被其他因缘牵引，越跑越远。

[95] 或者业力很大，久修不成，对业果也不能生信。这时他不会着力起惭愧心，认为生死可怕，起皈依心等等，反而出现负面的怨尤，灰心失望，人就变得灰冷冷的，连法都不肯趣进。也就是心会陷下去，一旦爬不起来就会堕落沉沦，所以非常可怕。

[96] 要么就是现世心特别强，总是在求名利。用佛法释放心情，用佛法来求得名利或者做一些知识等等，这些都会障蔽心，始终不入道。他一直在佛法里变相地求名利、求地位、求自我展示等等，这会使得他一直在世间道上走，实际是一种伪装状态。自以为在修无上大法，大乘法或者禅宗等等，实际内心根深蒂固的是求名利，求自我表现，求佛法中的地位。这是披着佛法外衣的世间法，导致他一直跟解脱道分离。很多人处在这种状态，根本入不了真实的修心之道，这就是无暇。这是为什么呢？很多突发性的缘与宿世因缘相合时，就会朝这方面发展，始终入不了修法的正轨，一直在外边跑。外面是假装的，里面心一路奔驰的是世间道甚至恶趣险道。

[97] 如果不注意，方方面面内外缘一突发，心就被带到非法上去了。那方面的缘钳制力一大就很难转过来，一直在修法无空间、无闲暇的状态里走，这类就叫骤然生八无暇。无论哪个方面一出来，严重的会一下子夺掉修法的机缘，中等的可能两三年就给搞跑了，轻微一点的，有时十天八天甚至一两个月根本不修法。

[98] 我们内在有很多颠倒心。譬如到城市里，一接触声色五欲，几个月都在起烦恼、造恶业，什么修法也没有。看起来好像是休息，实际就是在荒废人身，甚至失坏相续。我们只要仔细去审察，好多好多时间点上都是被这些突发性的内外缘，忽然之间出现的境风、烦恼风给卷走了，这都叫做骤然生八无暇。“骤然生”就是猝不及防、意想不到，忽然就会出来。

[99] 应当像这样来审细观察自己的内外因缘，看清在非法上走的过失。这样做有大意义，真正能把自己从颠倒缘起里挽救回来。否则极少有人用最细的显微镜照你的相续，揭露你的过失。很多都隐藏得很深，别人根本观察不到，所以必须自己审细观察相续，否则“暇满”两字在自身上是个假的。

[100] 接着观察断种性八无暇的状况。种性好比种子或者根本，种子受损就长不出绿芽，或者已经长出绿芽也会枯萎。同样，内心出现损伤种性的情况就没有修法的机缘，这叫断种性心上的无暇状态。

[101] **又云：“具紧系缚行为极劣相，不厌轮回丝毫无信心，作不善罪于法离思念，违犯律仪及破三昧耶，是即心品断种八无暇。”**

[102] “具紧系缚”，就是被俗事缠绕，处在被系缚的状态，一直为世间事努力勤作，心思都散乱在世间法上，没有闲暇修法。包括为发财、享受、养儿女做世间事业，以及亲戚来往、应酬等等，被世间琐事牢牢系缚住，成了世间法的牛马，天天为声色、名利、享受而奔忙，这样过下去就会失掉圣种性。圣种性最基本的是少欲知足，只有少欲知足才能趣入圣道，否则人生的时间几乎全部消耗在世间事务上，整天忙碌，心思散乱。

[103] 现在很多人都是无暇之人，一年365天，天天忙忙碌碌，心思特别散乱，连安心30分钟的福分都没有。还有很多人很可怜，出家了本来有时间修法，但是他在网上散乱，被网上的声色所迷诱，一直被这些所缠绕。或者经商、做世间事业，也是整天被缠在里面，丧失了圣者种性，也因此不会出现三菩提的苗芽。这是第一种断种性的无暇态。

[104] “行为极劣相”，就是品行极其下劣的状况，没有少许的人品。由于秉性太恶劣，无论怎么学，行为都不会有长进，即使遇到善知识也没办法转入正法。这就是秉性恶劣的缘故，使他丧失种性。

[105] 就像很多人长期学法都是学知识，人品上一点长进也没有，完全是自私自利的心。所谓学佛法，不过是追求一种名誉、地位，能够显示自我等等。下至在人天道的品质上观察，几十年里也根本没长进，傲慢、贪欲、散乱等等反而不断增强，特别自私自利，稍微吃一点亏就不愿意，什么都要满足自我，这样就没办法教育。因为所谓圣教是要调伏自心，摧毁掉过去的烦恼、恶习，如果不能受教，那就处在无暇状态，无论学多少知识都是无暇。

[106] “不厌轮回”，就是没有出离心，心处在一种僵化状态，种性不足。一说到恶趣苦、轮回苦或者现世苦，一点不生畏惧心，什么也不怕，这就叫刚强难化。这不是他有勇气，而是一种缺善根相。要培养他的时候，入佛法的因——出离心根本生不起来，心整天顺着享乐主义转，认为人生就是为了享受，一点不害怕因果，不害怕轮回。这样再怎么学法也是无暇，不会出现解脱道的机缘。因为内在完全被乐执、常执、自以为是等封住了，出不来菩提的苗芽，这叫做断种性无暇。

[107] “丝毫无信心”，佛法重视尊师重道，如果对于真实的法道和传法上师没有一点信心，那绝对无法入门。无论在这里搞多少年也都是在外门，连一步都不能踏进，也就是缘起上没办法建立。好比在世间如果不孝敬父母，那基本没出息，再怎么努力也不行，就是因为没有根本的缘故。同样在佛法上，不要以为自己很聪明能自学成才，如果对法没有真实信心，只是做知识研究，对于师父没有信心，那绝对没办法入门，也没有人能培养你。这样，解脱的种子没办法滋润，最终就成了种性失坏，三乘菩提的功德丝毫无法产生。

[108] 所以，要对法有信心，对师有信心。如果对法有信心，自然对传法师有信心和恭敬。反过来，如果对传法师没信心，其实对法也没有真实信心。“信为道源功德母”，信心失坏等于种子烧焦，没办法长出功德的苗芽，所以一生无数个刹那，都只是在无意义的状态当中度过。

[109] 种子的成长要有一块沃土，要有人去培植，用水浇灌。如果没有信心的种子，不接受浇灌，不能够顺法顺师而行，那它就独自落在荒漠里，什么也长不出。尤其现在自由主义非常严重，过分张扬自我、强调个性，人就常常处在一种断种性无暇当中。对法起不了信心，对上师无法接近，因为他自私心太强，这样就没办法入解脱道。

[110] “作不善罪”，就是对造恶非常有热情，做贪嗔痴或者营造自我、张扬自我等等，三门总是不寂静，远离圣贤功德，在法的外面颠倒去做，这样也没办法入道。由于心上出了问题，不能顺法道的缘故，就不得培植，因此总是起不了三乘功德。

[111] “于法离思念”，就是从来不想法，内在缺少善根，没有一种法的智慧光明。跟他讲法，就像在狗前放青草一样，没有一种欣求心。从来不会去想法，只会想非法，吃喝玩乐、标新立异、实现自我，从来不会想一分法。由于对法没有欣求心的缘故，不会生长功德，无论怎么搞都不能出现修法状态，这就叫虚耗自相续。整天这样混着过，一直混到死，一点修法功德也没有。这种状况也很普遍。

[112] “违犯律仪”，就是入了共同乘以后失坏了发心和律仪。这也像断了脚或者烧焦了种子一样，除了恶趣没有别的去处，之后就堕在修法无暇的苦境里，没办法脱离。人一旦罪业深重就会堕落，一堕下去就很难爬出来。

[113] “破三昧耶”，指入金刚乘后，对于上师和金刚兄弟破了誓戒，断绝了自己成就的缘分。

[114] 以上八种叫做“断种性八无暇”，是自心上出了严重问题，远离修法的缘分。

[115] **此二类八无暇极易现起故，若不对此等谨慎取舍，则虽已得暇之体分，然在正法的作业上将堕入无暇之处，是故须知，此是人身于懈怠中老去的平庸之暇的体性。**

[116] 要知道，修法是个果，需要因和缘积聚才会出现。因是自身的圣种性，缘属于内外的辅助缘，有促成的作用。如果因上坏掉了，或者缘上有干扰，由于因缘不聚的缘故，仍然不会出现修法的机缘。机缘尚且不出现，当然更不会有成就。

[117] 两类八无暇是进一步在得人身的状况上考究，是否有修法的机缘。如果没有好好地培植好种性、护好种性，以及处理好内外缘的话，仍然不出现修法的状况。这样虽然得了人身，看起来也远离了八无暇，似乎得了暇的体分，自己也口称“我得了暇”，不管是大人物、小人物，座上的尊主、伞下的上师，或者住在静处的闭关者、修法者，到处云游做各种事业的人，这些外表看起来非常好，其实真正去探测内心，就法的因缘如此衡量的话，很多都是这个无暇状况。尤其现在很不乐观，按照嘉维尼固尊者所说，很多我们认为好的情况，其实都被这些无暇的因素控制了，表面在修法，实际并没有在真实的道上走。

[118] 如果没有在这上取舍，没有在因缘上调正，这两类八无暇就特别容易生起，时时都会现前。自己得承认是个凡夫，累世所造的因缘里有非常多的杂染状况、破坏法的状况、邪行的状况，时时都会现起。业风一起心就不自在，或者因缘一出现就不由自主。再者，内心有很多恶性势力，对这些都不能掉以轻心，它一旦出现就卷入了无暇状态。看起来是个人，也不是恶趣的众生，也不是长寿天，也不是边地和暗劫的有情，或者残疾者、有特别大的邪见者等等，但实际上内在因缘不具的缘故，在法的作业上还是堕在法难当中。如果这种状态不加调整，就要知道，虽然得了个人身，仍然是在懈怠中老去的平庸之暇的体性。“懈怠”就是在修法上没办法推进，无论口里喊什么，因缘不具的缘故，还是起不了修法。

[119] 进入法道的第一个关键是认识暇满。在了解八闲暇以后，进一步必须了解两类八无暇如何远离。如果这个不能远离，那么谈即生成就，就是一种美丽的想象了。这些都是非常严峻的问题，我们必须非常客观冷静地观察因缘，来决定自身的修行道路。

### **二、思维差别之圆满分二：（一）五自圆满；（二）五他圆满。**

#### **（一）五自圆满**

[120] 思维体性闲暇后，接着思维差别圆满。区别是，前面从否定方面看清总的八种无暇相，以及特别的十六种无暇相，当远离无暇，具有了修法闲暇，就称为得到闲暇。所谓具闲暇的生命体是什么样的内涵？或者说具备什么样的因缘条件呢？这要进一步观察他的圆满相，这叫了知闲暇体上的差别相。

[121] 所谓的差别，就是在自他方方面面，都要有应具的因缘，这些因缘一分一分都圆满了就是一个圆满相。这样认识以后，才知道他的难得。如果闲暇和圆满没有认定清楚，难得的定解就发不起，所以前面是基础。那么为了了解差别分的圆满相，必须通过自满、他满十方面的观察得到具体认识。这是从正面去考量，真正修法的人身需要具足什么条件。

[122] **五自圆满者，若未得人身，则不遇法，而今已得人身，故所依圆满。又若生边地等无正法处，则不遇法，而今生在正法中土，故境圆满。若根不具，则成学法障碍，而今远离此过，故根之功德圆满。若业颠倒，则常作不善而与法违背，如今于善胜解，故意乐殊胜圆满。于正信处圣教不起信心，则心不向法，而今于正法内心欢喜趣向，故正信圆满。此五者须观待自身而具足，故称为“五自圆满”。**

[123] 这里先从反面看到不圆满相，再反过来看自身得到什么圆满相，而且逐项地看到各方面的圆满相。

[124] 首先是身所依的问题。假使不得人身，那就遇不到佛法。诸佛主要在人间施设教法，其他地狱道、饿鬼道、旁生道，或者修罗道以及很多天界，总体而言不具传教法的缘。譬如在饿鬼、旁生里就遇不到佛法，只有人间文化发达。人的身依以及组成的社会，是极特别的因缘现相。只有人类中才有文字、教法，只有人的根身上容易引发智慧和慈悲。以人的根身才能够领取教法，而且转在心上除障引德，逐步开发出本具的佛性。就遇法来讲，得人身才能遇。外在可以遇到这一期导师所授的三乘教法；从内来说，他的盖障轻，心上能触碰到法，或者说能领悟法。

[125] 现在考量自身，已经得到了人身，所以叫“所依圆满”。这里“依”是修法的所依。修法的关键是要透过第六意识去辨别教法，抉择法义，之后还要通过心识和诸根来修道。那么在人身上有很健全的修道机制，有非常大的修法功能，所以这是超过十万个如意宝的根身，极其殊胜。

[126] 就人能遇到法，以及心里真正能拿到法，或者从根身能运作起来修三乘无量法的方面来看，它叫做“所依圆满”。“所依”就是修法的依处或者工具，这是很圆满的。譬如奔驰牌车很好，就是说它这个运行的所依可以奔行千万里，但是它只起到运行、运载的作用，没有其他用途。或者各种物质都有它的功能，会成为做某件事的所依。

[127] 内法里也有各种身依，在身里面，譬如一只狗、一只猫、一个饿鬼，或者一个修罗的身体，就很难修法，有各方面的障碍。从外环境来看，他遇不到教法，从教法的所依——语言文字来说，他们没有文字，所以没办法对他做各种深细广博的指点。他们的意识停留在一个很粗糙、眛略、不得开发的状态，缘起上缺乏了千千万万。如果在修罗界，修罗的内心常常处在斗争、嫉妒当中，不得调顺，受着根身很大的约束。或者成为欲天，由于环境上五欲的引诱特别强，心识一下子就驰散在外境上，长期在欲境上奔驰，没办法收摄，所以他的心也不堪能。其他的饿鬼、地狱就更加困难。这就可以看到：现在我得到一个人身，这就是修法的所依圆满。

[128] 接着再看环境问题。如果生在边地等没有法的环境，那也遇不到法。不必说内心触遇法，连外在看一本经书、一个法偈都做不到，这就是环境很糟糕。而中土有地界和正法两种，现在自己处在正法中土里。在这个环境中，有很多教法的传授或者引导、指点等的因缘。万法因缘生，修法也不例外，一定要很多因缘积聚才能成功，稍有欠缺就很困难。那么现在就处在正法中土，所以是环境圆满。

[129] 接着要看，根不具足就成了学法的障碍。譬如眼盲不见经教文字；耳聋听不到说法音声；舌哑无法诵经、持咒、转读；意残呆钝，心就难以转动，无法领会，只会叫个爸爸、妈妈，连三加四等于七都算不来，那教法里一个一个的字怎么会了解呢？所以要知道，得这个人身实在是太宝贵，它超过了无数亿个电脑。电脑是电子学产物，只能做一点有限的事情，而人的根身竟然这么灵敏，成为万物灵长。尤其在学法上显示出它特别的优势。

[130] 我们要看到，这是多么难得的根身或者生命体，极其广远、深邃等的教法，眼耳一接受，心一接触，就会产生领悟。这是由于累世修过无数福德，今生才有一种特别灵敏的领会力。人的可贵不在于身体各方面的技能，甚至不在于外在感官的敏锐度，而在于意识。为什么呢？人的飞行能力不如鹰，跳跃能力不如跳蚤，夜间视力不如猫头鹰，工巧不如蜜蜂等等。在飞行、跳跃、视力、听力等方面比不过旁生，然而人的意识却百千万亿倍超过其他生命体，这是十分惊人的一点。比如牛马与昆虫相比属于高级动物，但要让它领会一个小事情都很困难，何况看到那么深广的轮回机制、业果规律，或者深信三宝不可思议、极其甚深的功德海，进而了解到缘起，从无数现相中能够认定它的规律。

[131] 人能发现心上的法则，能看到轮回不变的缘起律，能透视到自身的苦因是什么，乐因是什么，怎么迷惑的，怎么还灭，生命的大义在哪里，从而把心推向解脱道，而且随顺诸佛法教，按照戒定慧的道轨修持作证。进而发展无上菩提心，再洞察到一切万法都是现而无自性，都是虚花泡影，从而远离对一切相的执著。再回归到自心的本来，最终能立出普贤大行愿海，能够证得自心妙真如藏，能够遣除客尘，圆显自性的三身佛等等。这就是不可思议的地方。再说，人的盖障很薄时，每每能引发出信心、惭愧心、好善断恶的欲乐，或者能真正触发猛利的善根。而且他的心能够开展，智慧上能断定，心力上能持久，眼光上能特别通透、宽阔。这些是人非常殊胜的根身条件，决定了人是非常容易修道的。所以在六道里面，人身的确是珍宝。

[132] 就根身而言，我得到了人身，而且在人身上我的根具足，没有盲聋喑哑等等。这样，意识力量特别强，再加上根又俱全，那自己就可以昼夜运用这个根来产生各种修法的心。识是依根而起的，根一出问题，识就出不来。根健全，就是一个性能非常好的“奔驰牌佛法轿车”，六根可以日日夜夜投注在佛法境上，可以转起法的心或者道的心。这些就是根的功德圆满。

[133] 再说自身的业行问题。假使是业颠倒者，行为惯性已经出问题了，有一种颠倒的行为邪性。以这个驱使，就会不断地造杀盗淫等的业。这就是说，行为惯性上扭曲坚固时就没办法回转，会不断地按照惯性力造不善业，跟法道背道而驰，直接往三恶趣开。但现在看来，自己的业行是很调正的，不是往颠倒方向走。当然，彻底做到远离业颠倒需要很高的条件，但从大体上看我们没有很邪，还愿意随顺正道。否则心一邪了，万劫不得翻身。

[134] 现在看来我多么幸运，我还是愿意行善法，对于善有个胜解，认定应该这么做，在每一个点上应当修善心善行，自己在这上面有一个确定的观念，有很大的向往心，这就叫做“于善胜解”，有欲乐。这是意乐殊胜圆满，也就是心没搞坏。行为的根源点是意乐，之所以落入业颠倒行当中，就是意乐上习已成性，成了邪的意乐。这个邪意乐一直驱使着他，在业上是颠倒走的，这种人就很难挽救。

[135] 现在非常幸运，我们的心没有颠倒，意乐上殊胜圆满，还是有一个很正的心。由这个正的心一步步推展下去，就从人道开始升华。就是说，我们首先对善胜解，从孝悌忠信这些人道的基础开始，之后会转向出世道、菩萨道等等。就是意乐上有一种贤善的德性，这相当重要。

[136] 再说，要对圣教有信心，这叫“正信处”。发生真实信心的关键点是佛的圣教，如果对这不能起信，那就跟法绝缘了。皈依是入法之门，而皈依的前提是信心，如果你能相信导师佛的圣教，那一路的修进就有了因缘。换句话说，我们是凡夫，入门的关键处就是要相信佛的教法。之后修行不是以自己为主，从前行开始，一路一路地升进，都要非常诚信佛的教法，然后按它来修持才能转变心，才有修法的条件。如果对正信处圣教不起信心，心就不能趣向法。但现在自己对正法心里欢喜趣向，这就具备了正信圆满的条件。

[137] 这五分条件都是观待自己具足，所以叫做“五自圆满”。

[138] 思考题

[139] 1、思维体性之闲暇：

[140] （1）什么是“平庸之暇”？

[141] （2）对于“缘品骤然生八无暇”“心品断种性八无暇”， 以及它如何虚耗或失坏自相续的情形，一一在自心上细致观察，认识自身过失并揭露出来。

[142] 2、在自身上一一观察五自圆满，并思维：

[143] （1）为什么不得人身遇不到佛法？为什么人身是修法的圆满所依？

[144] （2）为什么正法中土是修法的圆满境？

[145] （3）人的宝贵在于什么？根健全对修法有何利益？

[146] （4）什么是“于善胜解”？为什么修法要有殊胜意乐？

[147] （5）为什么修法要对圣教有信心？

## 03

### **（二）五他圆满**

[148] **五他圆满者，若不生在佛出世的明劫，尚且无正法之名，而今已遇佛出世之明劫故，大师殊胜圆满。佛虽出世，若不说法亦无利益，而今佛已次第三转法轮，故正法圆满。虽说法，若圣教隐没亦不得利益，而今圣教住世期尚未满故，时分圆满。圣教虽住世，若不趣入仍无利益，而今已入圣教之门故，自缘圆满。虽已趣入，若无顺缘善知识摄受，则不知法的真实义，而今有善知识摄受，故增上大悲圆满。此五者须观待他缘而具足故，称为“五他圆满”。**

[149] 五他圆满就是他方提供的修法顺缘上的圆满。我们要有很长远的眼光，知道学法不是凭自己来的，要有非常大的时空因缘。我们从反面去想，才能了解这些大义。

[150] 譬如没有生在佛出世的明劫，以导师未出世故世界一片黑暗，就像暗夜沉沉，处在睡梦中一样，这叫“黑暗劫”。从历史上看，过去明劫、暗劫交替，而且大多数时间都是暗劫。整体众生界的善根福德因缘到了非常圆满的时期，才能感得一尊化身佛应世，这相当不容易，如昙花一现般。譬如众生有福德，能感得观音菩萨现前，但也是倏忽间就没有了。如果福德力很深，就能感得化身住一小时、一天等。只有三千大千世界众生的共业福德集聚到高峰点时，才感得毗卢遮那佛从法身中应现二身，化身示现八相成道等，稳定地处在人类世界，让人看到类似的情形，在人类的心识前，以最直接的方式作引导。这是极其不容易的事。

[151] 一尊佛应世，意味着三千大千世界的有缘众生，在一期法蕴当中有了解脱和成佛的机会。也就是，将由这一位化身佛传布增上生至决定胜之间的圆满教法，他为了引领众生回归法界，将宣说圆满法门。这是世出世间无与伦比的大导师，所以称为“大师殊胜圆满”。而我们生逢释迦佛出世的时期，这是第一个圆满。

[152] 第二个圆满是遇到了释迦佛所宣说的一大藏教，权法实法方方面面无不具备，这叫“正法圆满”。从反面来显示，如果佛出世但不说法，我们仍然得不到利益。譬如世尊当年想，自己所证的法凡夫无法了解，那不是分别识的行境，所以说：“深寂光明离戏无为法，犹如甘露我今已证得，纵为谁说亦不能解了，故今无言默然住林中。”这是《普耀经》上说的，《法华经》里也有类似的说法：“止止不须说，我法妙难思。”这不是分别识能达到的，只有断掉分别识才能彻底现前，它非常甚深难以了解。然而世尊想到：过去诸佛说三乘法接引众生，所以我现在也要为众生说法。这样在梵天、帝释的祈请下，佛就在人间首度五比丘，从此有了四十九年说法利生的情况。这可以归纳为三次第法轮或三转法轮，它代表完备的法藏。

[153] 就像《法华经》所说：世尊为令众生开示悟入佛的知见而宣说妙法。一开始由于众生根机未熟，要说四谛法轮，也叫“法相教”或者“相教”。“相”是显示之义，指一切染净显现都是由因缘而起，以四谛为代表，苦集是染因果，灭道是净因果。这样就知道，一切相都是缘起显现出来的，并非由心外的自在天、自性等所生，也不是无因而现，而是每个众生以心如是做而如是现。

[154] 之后佛宣说破相教，要我们了解这一切相或者显现，当现之时就了不可得，都是空性，告诉众生不要迷执心前的妄相，这才有回归的可能。宣说了破相教，众生就开始远离一切粗细执著，不仅远离人我执，也远离法我执，知道一切相都是虚的，无可执著。这之后宣说了善辨法轮，直接指示众生本具如来藏，这也叫做“直示自性法轮”。说空只是从否定方面破除众生的执著，也就是破相，而没有直接显示真心，在第三转如来藏法轮中，才直接指示众生是佛。他的自性圆具一切恒河沙数佛功德法，或者说本具三身四智等。

[155] 到此为止，就有了非常完备的成佛的法藏，这里面包括权法、实法。权法是接引众生成佛施设的方便，实法是直接指示众生本来成佛，或者本来是佛。像这样，从生死地回归法界的方法都宣说完毕后，佛在度生缘尽时入于涅槃。直到今天为止，留下了极其完备的成佛法藏，这叫“正法圆满”。

[156] 这里说的“次第三转”，不只是从时间上了解次第，还表明了众生从粗浅的对于相的理解开始，逐步了解到空，再了解到性，这叫做相、空、性三种次第的法轮。由浅至深，由权达实，由末至本，最终揭示万法的本来实相，也就是妙明真心，像这样极其完备。我们要想到：终于遇到如此不可思议的法藏，真正有了正法圆满这一分。

[157] 第三个是时分圆满。佛说了这么完备的法，都是引导众生直接或间接成佛的方便，可以说是世上最不可思议的如意宝，但这也是缘起的产物，不可能长存。佛的教法有正法、像法和末法三期，之后法就在世上隐没。如果没有了佛法，人们光是说着过往的历史，一个字也见不到，那仍然无从得到利益。必须自身能够接触到教法，它才成为离过证德、息苦得乐的因缘。法连一个文字都没有了，那就不得利益。

[158] 现在虽然处在末法时期，但是佛的显密法轮仍然完备地留存在世上。我们今天阅读大藏经，能看到三乘法门，还有诸多菩萨祖师所造的论典、注疏、修行引导、教言等等，而且有很多自佛传来的没有间断的清净传承，所以现在的时期是很圆满的。

[159] 第四自缘圆满。虽然教法还存留于世，如果自己没有信心趣入，仍然不得利益。就像世间很多人是无暇之人，虽然佛法在这里，但是他一点信心也没有，根本不趣入。对他们来说，等于处在无法时期，因为他的内心拒绝佛法。而我们对小乘、大乘、密乘各种法都是有信心的，能趣入佛法，所以自身的缘分上极其圆满。这也是过去在诸佛前种过很多善根的缘故，否则没办法以信心来趣入，这是相当不容易的。

[160] 世间凡庸之辈很多，人们只知道求现世享乐、饮食男女等等，信入甚深正法的确要有非常大的善根。有些连人天善法都难以信受，属于可怜的无善根辈。而有些只能信到人天乘法，更深一层出世以上的法就没办法相信，这是善根较浅。有些虽然信出世法，但只信小乘法，就像现在一些修小乘的人。还有一些只能信三阿僧祇劫成佛的渐教法门，对于圆顿法难以信受等等。这就看到，各自在缘分上有很多差别。从总体来看，我们能够信受小大密三乘法门，所以自身的缘分非常圆满。

[161] 再者，虽然有信心趣入佛门，如果没有顺缘善知识的摄受，仍然像看天书一样，光是有一种清净的信心，由于宿世善根见到经书就欢喜，但还是不懂。而我们已经得到善知识的摄受，以他助缘启发的力量，自己开始了解法义。从人天乘的因果开始，四谛法、空性法、如来藏法等等，能逐渐趣入一层一层的法义，智慧越来越深细，见解越来越圆满等等。这一切表明有增上大悲圆满。“增上”就是辅助升进的力量，就好比有日光后，具眼者能见到色法，有善知识的指示，自己就能见到诸法的真实义。“大悲”是指善知识以悲心开示解脱之道，这方面也相当圆满。

[162] 这五方面都是观待他缘才能具足，脱开佛出世、说法等缘，单凭我们自身，即使无数亿年也不可能出现一分。现在外在因缘如此殊胜，我们又具有佛性，两者和合，的确有非常好的修法因缘。像这样，要了解在自身上具足五种他圆满。

[163] **如是八暇十满悉皆具足，则是修持正法的所依，故称为“人身宝”。相比之下，其他不具足者，不能趣入真实解脱道，故称为“普通人身”。因此从今日起对自己也可称呼“人身宝”，对此数修欢喜。**

[164] 接着是给自己重新命名。我们要认识到生命的价值和意义，当体察到自己具足了八暇十满，就要知道这是修持圣法极宝贵的所依，应当称呼为“人身宝”。反观其他不具足者，即使得了人身也不能趣入解脱道，所以只是庸俗人身。因此，对于自己已经获得的无价之宝暇满妙身要修欢喜心。

[165] 就像《道次第》中所说，过去有一座名叫“玛卡喀”的壮丽雕房，之后一度失坏，有一个老人几十年都没见到这个雕房。有一天忽然听说雕房又恢复了，于是拄着拐杖激动地去看它，欢喜地感叹道：“真的又出现了！这是梦吗？”就像这样，我们经过累世的努力，中间不知道有多少辛酸血汗，在恶趣里受尽了苦，今天终于出头，得到了人身宝，宛如到了有无量珍宝的宝山中，随手就能探取到功德妙宝。三乘法的珍宝近在眼前，只要自己能珍惜，下至在一天当中都能出现无量法的利益，对此应当非常欢喜。这比得到金钱、荣誉、地位，甚至得到天王的席位都要荣幸得多。因此，此生要以修法为唯一大事。

[166] 在所有珍宝里以人身宝最为可贵。得到人身宝就足够了，不必羡慕其他，也不要把光阴耗在无实义的事上，能遇到法就足够了。这也是噶当四依法的根本。在思维前行的妙理后，了解了缘起的大义、生命的大义，自然会发起誓愿：“心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于岩。”也就是认识大义后，绝对会削减对现世的执著，所以第一步退心法就是修暇满。

[167] 这又怎么具体来体认呢？所谓“修持正法的所依”，就是指它在正法的运作上是极好的工具。目前由过去无量福缘显现的境界、缘分实在太好了。从负面来说脱离了八无暇，获得了暇满体性。没有生在痛苦深重的恶趣，被恶业钳制住，时时不得自由、处处受饥渴，甚至烈火烧身等等，也没有生在庸俗无意义的无想天中，而是处在人间。目前的时间、地方、根身、心行等等，各方面都相当不错。没有落在无佛世、边鄙地，也没有成为喑哑，六根健全，心识要修法都很管用，还有宝贵的信心，没有落在邪见里。已经脱离了无暇状态。

[168] 从暇身的差别分来看，自体、他方的缘都完具。自身有人的身所依，以这个工具能不断地修法行法，什么样的法行事业基本都能做、有缘分，能够一步步升华，从人的地位升华到佛。这都是事在人为，能去做的话，的确已拥有了最殊胜的妙宝，它超过了无数架飞机、无数台电脑、无数种科技产品。那些只是科学家运用物质原理创造出来为人类提供便利的工具，而人身宝是我们经过无数劫的辛勤努力，才得到的极完备的修法所依。这上面阿赖耶识田里种了好多善种子，那是积累了多么好的修法资源。所以我们现在只要留心一点，看到法义很快能懂，对佛法有亲切感、好乐心，对三宝有恭敬心等等，这都是不可思议的事。试想，再高端的电子产品也只是无情物，再先进的电脑、飞机、卫星也都是无情物，而我们的心识具有灵性，这的确是无数劫辛勤积资的结果。想到这里自己应该欢喜：我竟然有这份善根、这份因缘，在学法方面如此顺利，如此有相应度。

[169] 再从环境来看，的确是生在了宝山。目前已经回到佛法上升阶段，法缘非常多，时代相对来说蛮好，没有受压制，很自由，能接触到很多法。我们现在正处在正法中土，各种法都有缘触到。

[170] 再者，自身的根很好。除了吃饭、睡觉以外，只要肯努力，从早到晚一天十来个小时都能投入闻思修的运作当中。因为根很好，眼睛能看，耳朵能听，舌根能讽诵、演说，身根能礼拜、打座、合掌结印，意根能转起深细的思维观察，而且能发起慈悲、智慧，三学六度等等都有能力趣入。

[171] 业行上也没有颠倒。没有造很重的五无间罪等，对于善有一分胜解，有一种信念想要学好。一见到大乘法等等特别有一种信心和好乐，谈到造恶不怎么喜欢，说到修法就特别喜欢。这都是对于善有胜解，不知道是多少世、多少劫修来的福分。

[172] 再者，内在有信心，对佛有信心，对佛说的法有信心。正法是一切白法的根源，由于相信佛，对佛所传的一切法就很有信心。不但意乐圆满，对善有胜解，而且对法藏特别有信心，这就是正信圆满。这么看来自身的条件的确很好。

[173] 再说他缘上也很具足。如今生逢贤劫第四导师释迦佛出世。世尊因地以无比的悲愿，摄受我们这些千佛难度的恶浊众生，经过三大阿僧祇劫的修行，终于实现了所愿，在浊世成佛，使得整个世界充满了光明。如果没有正法，万古如长夜，众生在愚痴黑暗中颠倒错乱，造下无量恶业。但是，现在有了导师正等觉慈悲普照的光明、智慧指点的光明，我们顿时就处在光明的世界。这个光明就是无上导师出世了，这是极其幸运的。佛无量劫来积集资粮、发愿回向，以及众生的善根福德等各种因缘和合，终于在两千五百多年前，无上的世尊降临人间，示现成佛。离我们现在不是太远。

[174] 而且，佛来世上宣说了极完备的九乘法类。引导着我们从善恶因果正道开始，逐步提升；由四谛法趣向解脱；又由无相法轮，认识到人我法我都是妄相，从而远离执著；再指点众生本具如来藏，本来是佛。像这样，极完备的三次第法轮出现于世，我们所看到的大藏经里有无数的法藏。

[175] 我们是多么幸运，处在正法圆满的状况里。如果法有残缺，那就没办法实现解脱和成佛。就像佛出世前，或者法没传到东土期间，世上最多只有人天乘教法。此前人类甚至处在疯狂蒙昧当中，过着愚痴暗昧的生活。没有正法的引导，我们是何等幼稚、愚痴、荒谬、险恶，但是有了圆满的法藏就截然不同，那是无上导师以无比的智慧慈悲在一点一滴地指点我们。

[176] 我们在回归本性的道路上，的确是幼稚的小孩，因为长劫以来迷失得太深。为了扭转众生的颠倒习性，世尊49年说法，一步一步地引导，让我们从愚蒙颠倒中逐渐走出来。佛首先从因果上教导，使我们顺着正见的指点开始看清道路，然后顺着闻思修的轨道纠正自心，调整习性，逐渐恢复正常，往人天正道上走，生在善趣安稳之处。

[177] 不仅如此，还进一步给我们揭示深细的轮涅两重因果，给我们指示一切都是苦，它的根源是我执，并且开示人无我等，帮我们脱出错乱的循环圈。这样宣说四谛，把我们从生死引向涅槃，这才有了解脱道的起点。

[178] 为了扩展众生的心量，佛又宣说了大乘法。让我们发起无上道心，成为成佛的种子、无量福德的起因。然后拓展开来，以大心力行持菩萨道，寻求无上佛果。在这个过程中，首先告诉我们，在阿赖耶缘起里怎么随习气力不断幻变，又怎么在心上种善因而逐渐转舍转得，把妄识转成四种智慧。这样揭示内的阿赖耶缘起，让我们了解到一切都是心识的幻变。

[179] 在此之上，佛又进一步揭示一切所缘、所知的八识行境全是虚假的，犹如幻梦一般。为了让我们脱离林林总总的人我和法我的执著，宣说了二十多年的般若法。一路空到底，破掉对妄相的执著。这才知道，这一切都是客尘没有实义，才开始脱掉向外的执著心。也就是无始以来，由一念入迷的错乱习性，以为心外有实我、实法，从而不断地攀缘境相导致流转，当了解到一切法或者相全是虚假时，就开始歇止狂心。

[180] 在最后时期，佛开权显实，宣说了《法华》《涅槃》等经，直接指示众生本来是佛。在这个见地上，又有金刚乘迅速恢复本来的各种方便。像这样，有如此完备的法藏，这就是正法圆满。

[181] 到今天为止，虽然一代时教入了末法期，但仍然住在世上。按《法灭经》来说，佛经逐渐隐没，最初是《楞严经》《般舟三昧经》，到最后《无量寿经》隐灭，这样一代佛的法藏就在世间消失。而我们现在处在末法时期，自己应该深感庆幸，虽然比前不足，但比后还是好得多，能够闻到佛法。尤其今生闻到了净土法，的确可以一生得解脱。因缘不会聚时，在数不清的年劫里众生都陷在黑暗当中，连一个法句、一尊佛像都看不到，是这么可怕。而我们现在样样都看得到。

[182] 再者特别庆幸的是，自己竟然能趣入佛门，成为一名三宝弟子，开始往法道上走，这也特别幸运。很多人与佛法无缘，或者只是做一点研究，在门外转，而自己真正能够发誓皈依佛为师，皈依法为道，皈依僧为伴。以这种誓愿推动自心，开始走解脱、成佛的道路。

[183] 在这个过程中，如果没得到善知识摄受，即使有浩瀚如海的法藏，还是不知道该怎么趣入。再多的法教摆在面前，自己也不晓得怎么修，连最基础一分也没办法得到要义。但现在有善知识的摄受，开始一步一步了解法的真实义。以本部《前行》为主，从暇满开始，一节一节的法义都会逐渐了解。这都要有善知识的指点，否则自己是看不懂的，或者自以为懂，其实是不懂的。这样就要了解到：我现在有增上大悲圆满，有很好的助缘力在帮我。他对于法义方方面面都在指点，帮我打开慧眼，或者在提携、帮助，把我安置在法道上。

[184] 这样就想到：我这个修持圣法所依的依缘，内外方方面面是如此完善，它就叫“人身宝”。“宝”是指能如愿赐予所需，意思是在目前的内外因缘下，如果要修前行法，那一步一步都可以修起来。如果不具条件，就一分也修不起，非常困难。即使得了人身，也与法结了缘，但是连“暇满”二字的含义都不了解，对自身的体性也是丝毫不知。暇满尚且不知，何况上面的法，更是什么也不知道。这就很可怜，一点法也修不到，在自身上无法实现真实义利。

[185] 就像世上的芸芸众生，一心想着饮食男女，整天搞吃喝玩乐，混吃等死，这就很可怜。在这样的人身上，三士道的内涵一点也没有，他连后世都不相信，更不会为后世做准备。现在已经到了道德滑坡、信仰真空的年代，人们不相信善恶因果，对于行善一点不肯做，对于造恶却特别起劲。而我们已经摆脱这种状况，入到了非常殊胜的法道里。这样对比才知道，这的确是人身宝！

[186] 所谓“修持正法的所依”，这里应该定义成，九乘法任何方面都可以依靠暇满来修，可以积累无量的福德和智慧。就三士道而言，修下士可以成功，修中士可以成功，修上士也可以成功。比如最初的暇满、无常等，虽然一开始很难修到完备的量，但只要努力，心里还是能起，这就有希望。只要珍惜机缘，不断累积、修习下去，逐渐会认识到现世法没意义，要珍惜人身，把心力都用在修法上。学了无常，逐渐会看到器情万法都是坏灭性，缘一过就没有了，一点靠不住，只有法靠得住。而人的生命就像广场中的油灯，很快会被吹灭，今天都难保不死。这时就会一心趣向法，寻求来世以上义利的意乐会起，会转入下士以上的行列，开始成为修法的人。按这样来修，时时都会出现有实义的情况。

[187] 在这样的身心以及外在条件的聚合下再往上修，求来世的心也能够退掉。自己修了苦和业果以后就完全不一样，看到三有的一切都是业的幻变，不可能有什么安乐，最终发现全是苦，这时就不希求来世得人天果了，而是一心求解脱。为此能依止善知识，希求解脱义利。随后进入皈依，开启一切善道之门。再修发心，入到大乘愿行菩提心，以及六度的各种修轨当中。之后积资净障，在短时间里积聚无量资粮，消除无始劫来的无数业障。随后跟上师大宝相应，他是一切佛的总集，成为最切近的开发自性的因缘。或者修断法，消掉一切执著。修往生法，即生就生到功德无比殊胜的净土。这样就看到前景十分光明，因为依靠这个人身宝，的确能出现这些修法的义利，它是最好的修法工具或者因缘条件。的确是旷劫难遇，就像昙花万年不开，而今天已经圆满开放了。

[188] 或者从入三乘来说，以这个根身因缘，能够发起出离心受别解脱戒。再者，以这个大心力以及各种善根的滋润，能发起菩提心，尽未来际行持菩提大道。在这样的根身上能修成金刚身，能开悟本性，能修大圆满。也是在这个身上，临终能够直接生到极乐世界。

[189] 像这样，世上还有比它更好的宝贝吗？没有！我们不要很短浅地想：我只是个人，相貌不太端正，钱也不多。不要这样想，你要看到它在修法上的价值，才知道是人身宝。那么如何利用它呢？就要用它来修法。只有两个字：“修法”，没有别的，人身的意义就在修法上。了解这些以后，噶当的“心依于法”的确会出来。

[190] 之后通过对比，就会感到百倍庆幸。 比如住在城市里，一出门看到那么多芸芸众生，自己应该感觉：太幸运了！太幸运了！这的确是无数沙子里的一颗金砾，我就是金砾，其他全是沙子。这时要用欢喜心来滋润取心要的欲乐，一心摄取法的意义，有了法才叫“心要”“实义”，没有法全是罪恶和垃圾。

[191] 懂了这个意义，从今天开始就对自己称呼“人身宝”。每当想起我竟然有这样的人身，而它又是因缘法，因缘不会重现，就要格外珍惜此时此刻的宝贵机缘。珍惜人身要落在一天、一小时、一分、一秒上，不能盲目乐观：我得了人身宝，可以睡三天觉了。那是很愚痴的。其实，人身宝具体就体现在每一天的宝贵时间和修法因缘上。如果每一天都随便浪费，那的确是世上最愚痴的人。一旦提起欢喜的意乐，就会有特别珍惜的心。要由欢喜心来提起一种修法的劲头、一种兢兢业业孜孜不倦摄持法的心、一种特别大的取心要欲。就像金厄瓦，一想起人身难得，就不愿以睡觉来空耗。太难得了，我怎么能失去它？失去的时间不会再回来。他的取心要欲特别强的缘故，致使一生从不睡觉，念满了九亿遍不动佛心咒。

[192] 思考题

[193] 1、什么是“他圆满”？一一观察五他圆满，思维：

[194] （1）如果释迦佛未出世，我们现在的状况如何？佛出世意味着什么？

[195] （2）为什么佛不说法众生就不得利益？完备的成佛法藏对我们修行有什么利益？

[196] （3）如果现在圣教已隐没，我们的状况会如何？

[197] （4）为什么自己不趣入圣教就不得利益？

[198] （5）入圣教但未得善知识摄受，状况如何？善知识的摄受对我们修行有什么帮助？

[199] 2、什么是“人身宝”？为什么它最珍贵？从正反面思维人身宝是修持正法的所依，来体认它的珍贵，并对此修欢喜心。

## 04

[200] **此外，对于由业颠倒、信心退等，还会从暇满十八法中退减的阶段应须谨慎，此是大关键。**

[201] 我们在负面应该知道，暇满人身是有为法，要特别谨慎地处理方方面面的因缘。稍不注意，比如离开善知识的摄持，很快就丧失一个满了。

[202] 或者入了佛门但皈依不纯净，结果后来跑到外道门里，练气功、法术等等。不仅如此，很多人喜欢搞世间娱乐，崇拜现代思想，实际就是外道，只是自己不承认而已。他以为穿不同的衣服，戴不同的帽子，在其他道门里才是外道，其实他才是彻头彻尾的外道。为什么呢？因为那些外道还有为来世的心，而他以现世为乐为常，要实现自我，在现代文明思想的包装下，内在是非常颠倒的见解等等。

[203] 我们在这上面特别要防备，那些东西像毒一样不能沾，一旦染上，修法的机缘就被搞坏了，心很快变得颠倒，因缘上跟邪的接触，对于好的善的反感、听不进去。事实就是如此，因为我们在那种环境里熏得太久。譬如对一个人说要放下此世，由于他受了太多现世享乐论、自我价值论等见解的染污，就感觉非常难接受，这样连趣入下士道都有很大困难。而且拔掉这种障碍很费劲，有的人几十年被这个障碍困扰却毫不自知，还自以为是，但在旁人看来他几十年都不入道，就是被现世心挡住了。像这样一定要小心，皈依要保持清净。

[204] 再者，业上面要注意，不能造颠倒业，否则一旦被业力控制就失去了修法因缘。当然，很严重的五无间等罪一般不会做，但要知道，各种杂染业时时可能出现。譬如发一个嗔心，之后三个小时都无暇。或者打妄语、挑拨离间，很快就陷在罪业里了。或者在佛法上胡说八道、谤法，很快就陷进去了。或者看黄色录像，跟异性接触等等生了贪染，功德很快就失去了。诸如此类都要特别小心。

[205] 而且，信心上也可能出问题。不注意保护很容易对法起邪见，对善知识起邪见等等，这些都是沉没法的因缘。

[206] 要知道，是否无暇不是看他有没有待在房间里，很多人待在房间里其实是无暇，因为内心不行。比如整天看电视、在网上溜达，这都是糟蹋自己，糟蹋人身宝。这些方面如果不注意防护，那一世人身也是很短暂的，很快就没有了。我们一方面说这是旷劫难遇的机缘，另一方面也要想一想，且不说今日会死，就算一个人能活七十岁，在天人眼里也不过是一眨眼的功夫。兜率天刚喝完一杯茶，我们就已经没有了。

[207] 暇满如此难得，又这么容易失坏，所以千万要好自为之，不珍惜的话，还是白白浪费一世。多少人遇到佛法，最终还在遗憾悔恨中离去，那时自己也会谴责：这一世太可怜了，我遇到这么好的法，竟然一点不修，到今天两手空空，还背着这么多罪业去后世，多么愚痴啊！

[208] 所以，一定要对于从暇满十八法里退失减少的阶段特别小心。怎么小心？譬如过去无量百千万年都被各种沉疴所缠绕，今天终于恢复了健康，这时就要警惕，食物、天气、心态、作息等方方面面都要特别注意，才保得住身心健康的状况。像这样，我们好不容易得了暇满，这时要特别警惕，不能让内外因缘破坏掉修法机缘。外面不能接触邪友、邪法，不能上网，不能跟人聊天。内在要时时保持清白的心，保持对佛法的信念，对善知识的感恩，或者按照戒律、按照法道来做，一定要有这种道心。

[209] 要知道，自己在佛法上只是刚起步的小孩，应当知道吃几碗饭。也就是说，在意乐上要保持纯净的信心，在业行上要守护清白的心，不要以恶业来染污。在外缘上要时时依止善知识，时时依止三宝，不能离开。在环境上要处在正法中土。今天的时代跟过去不一样，一上网散乱就跑到边鄙地了。在城市里也是这样，心一偏马上入了边地，那里没有正法，尽是一些非法，很快就失掉环境圆满了。

[210] 可见从微观来看，暇与非暇一念间就可以转变，这些都要特别小心。譬如一到城市就要提醒自己：这里太危险了，如果我不好好把握，几天后肯定陷落。一次遭到染污就丧失好多功德，一个月都恢复不过来，很多人就此沉沦，多么可怕！闻思修稍微得到一点成绩，很快就被打击光了，一下子就消耗光了。这样，我们应当注意微观上的把握，这是一个大的关键。

[211] 祖师说的这个话特别重要。如果不注意微观上的防护，好的机缘很快就失坏，不再是暇满人身了；如果注意保护，它也会越来越好，所以落实到修上这里是关键。一旦在这上面修好了，时时有正念在心，谨慎地保护修法因缘，就会一心摄持法，表现出的观念、态度都跟别人不一样。同样是修暇满，很多人只是了解一下知识，考试也可以答得很好。但这并不重要，关键是要有一个珍惜暇满的心。而且在微观上，每时每点都有一种防卫、保护、自珍自爱，这样才行。只有在微观上心态转了，才能脱掉对现世的耽著。一想到暇满第一、修法第一，这种心越来越强，占据了统治地位时，以人身做非法事就被挡掉了，推掉了，这个善根必须强化到一定程度才管用。

[212] 前行法本里都以金厄瓦作为最好的榜样，他是我们向上仰望的地方，我们要一心向他学习。当然一开始离他的量还差得远，但我们要开始这样学。他连睡眠都不要，怕丢失暇满，那我们还要上网吗？还要吃喝玩乐吗？还要花五六小时聚餐吗？或者看毫无意义的动画片？还要看世间的杂志、报刊、电视吗？还去谈世间话题吗？还想在城市散乱圈里东逛西逛吗？这些方面都要好好想一想。修了暇满以后，在时间的分配上，应当有一个彻底的转变，否则就不算是学法的人，只是在佛法里玩弄知识，这有什么意义呢？

[213] **诚心思维：以后难得如是身故，此生所得暇满若不作实义，将会堕入恶趣，那时不辨善恶。纵然生到善趣，也难遇善知识，做什么都成罪业，由此无有解脱生死的方便。我竟不明了此过患，好愚痴啊！又善观察，在大城市和大集会中，具全十八种的人身宝有多少。之后由自体门数数思维其难得。**

[214] 再从未来方面考虑：暇满是无数劫中因缘积聚才出现的机缘，如果这一次没把握好，让它白白浪费，以后很难再得到，所以这一次是唯一的机会。

[215] 我们从恶趣来到了人身宝洲，本来有无数机会，但是非常愚痴，什么珍宝都不去采，就让这个机缘白白过去。等到这一生结束，就从人身的宝洲脱离，又回到恶趣险处，再也回不来了。到那时身不由己，被业力控制。在恶趣里，心处在狂乱、痛苦、饥渴等的状态，一点善恶都不能辨别。

[216] 且不说地狱、饿鬼那么重的苦，就连相对较好的旁生，它们懂什么善恶呢？跟它说布施它能懂吗？或者持戒是什么？忠孝仁义是什么？这些都没办法懂。那时由于心识被很重的业障蔽，灵性出不来，所以无法辨别善恶。譬如人中的弱智，虽然比旁生高级得多，但他连基本的运算都不会做，一些粗浅的事都无法理解，根本辨别不了善恶。他还是个人，只是智力低下，这样尚且辨别不了善恶，何况旁生？可见，人类的心识是多么宝贵。

[217] 从世间法上也能看到，人有非常大的观察、运算、表达、设想等的能力，有非常高的智商。再者，人类的心方方面面都转得起来，忠孝仁义哪方面都可以起。

[218] 再往上，出离心、菩提心、无二慧都可以起来。能持别解脱戒，严禁三门恶行，之后能趣往解脱，遮离各种堕轮回的因素。

[219] 而且能修定、能开发智慧，人的灵性是不可思议的。而且很快能展拓开特别大的心量，能一下子契合无上佛道，然后就能修、能证。通过闻思教法的启迪，马上就能随顺法道而行，这是多么宝贵的因缘。一旦丧失人身，那实在太可怜，好像一下子从极荣耀的帝王宝座上摔到极深的囹圄深渊，这是一种大的惨败和沉沦。

[220] 我们要想到，目前这个机会实在是旷劫难遇。不要以为这是简单的事，其实就连看一眼经书都不容易，没有因缘哪里看得懂？甚至连接触都不可能。哪个旁生用爪子捧着书在看？它特别可怜，有四只脚却没办法礼拜、打坐、结手印等等，什么也做不了。它的语言很简单，没办法念诵经文。也没办法给旁生传授法理，那是极精细的智力活动。这就可以看到，旁生无法辨别善恶，就连三加四等于七都算不来，也写不来自己的名字。像这样，由于第六意识愚钝，落在很粗劣的心识状态里，也就无法开发。这多么可怜，一点点修法的闲暇都难以出现。

[221] 其他地狱有情和饿鬼就只有受苦的份，那是长劫暗无天日的惨淡生涯，不断地受着业力的侵蚀。一个人如果染上恶疾，几十年好不了，这虽然痛苦但相比来说还算小事，一旦染上了业障病，无量百千劫都好不了，会一次又一次地发作，各种恶性业力不断地在相续中蔓延。这种状况就像一个人疯得特别厉害，继续疯下去只会更疯、更可怜，不会无缘无故就不疯了。所以恶趣不能下，一下去就出不来，在恶趣受苦时还会继续起烦恼而造业，继续往下陷。那时受极大的苦，哪里能辨别善恶？

[222] 地狱、饿鬼全是颠倒境界，那种心识的狂乱没办法止息，连一点点处在平稳中辨别的机缘也没有，不断出现极大的恶业幻觉。就像炮烙地狱，众生看到的就是美女，不断地抱，烧焦了再抱，抱了又被烧焦。或者等活地狱，众生都是“仇人见面分外眼红”，以嗔恚力不断刺杀，他哪里会去辨别？一直处在疯狂状态。在饿鬼的境界里，处处感觉前面有好东西，拼命地求取，实际什么也不会出现。河就是浓血，青翠的果园就是烧焦的树林，处处是颠倒的。哪里像我们做人这么太平、安闲，心处在非常平稳的状态。

[223] 这样才知道：好不容易啊！今天我有福分看五分钟书，简直是三宝佑护，竟然有这样的机缘，所以要百倍珍惜。如果这么好的机缘白白浪费掉，不摄取实义，而是肆意造恶，用人的心智拼搏、竞争、窃取，搞各种贪淫、凶残活动，或者浪费在毫无意义的物欲追逐、娱乐、吃喝里，那实在是太可怜了。

[224] 人的心智特别强，造恶的力量也比其他生命大，所以今生到了一个分界口，要么学好，永善永乐；要么学坏，永恶永苦。如果以人身造恶业，临死时就发现业堆积在胸中无法排遣。那时业性会抓住自己的心，内心相当忧悔热恼，然而却身不由己。人一旦疯了，不是想转就能转的，同样，恶业造多了人就崩溃了，到了即将堕落时，自己也感觉没希望，眼看着自己掉进深不见底的恶趣深渊，一点办法也没有，那实在太可怕了，无数劫难以脱出，一直在受苦。

[225] 这样才知道：我今生只有一条路——在法道上走。没有别的路，不是永乐就是永苦。一旦失掉目前的机缘，以后就再也得不到了。那么目前的机缘就在于每天、每小时、每分、每秒，一定要争取。这时不要想：反正我是大富翁，时间可以大把大把地花，我还有很多年等等。人生弹指间就过了，一寸光阴一寸命，减掉就没有了。

[226] 即使来世万幸转生到了善趣，由于目前不珍惜法的因缘，一直在非法上走，邪性积累得很强，以后就难以回来。非法的习气熏多了，与法就不亲近，即使将来生为人，也只是遇恶知识，不会遇到善知识。

[227] 有人问：真这么可怕吗？

[228] 看看从前的传记，有的人前世是修行人，但是没有好好把握，结果转生成妓女、奸臣。有的人前世参禅有所悟，后来接受了名闻利养，一转世就变得很不灵敏。还有很多人落在富贵堆里，造很大的业又堕下去了。

[229] 我们要特别谨慎地把握因缘，不允许自心往非法上走，否则一染上邪的因缘，就像滚雪球一样越滚越大，很快就把你滚出善趣。因缘瞬息万变，一种邪因缘就可以让你变得无暇，几分钟没把握住，马上就陷进去了。譬如上网，一开始几分钟没把握住，之后几小时就钻进了散乱一堆里，假使看一些清净的东西也是一团散乱。如果看不清净的东西，熏成很重的邪习气，一个事件就足以把你十年时间全部浪费在里面，积下很深的生死业，多数是贪嗔痴。

[230] 作为凡夫，不要把自己想得多么高尚，内在有各种邪行、邪习气。譬如一阵业风把你刮到城市里，结果很快就转到世间法的因缘里去了。追求吃喝玩乐，大量享用信财，欠下极重的业债，法也修不上去，结果成了堕落的因素。多少人在佛教里求名求利，做的都是毁灭自己的因。像这样，哪里是在珍惜人身呢？所谓“江山易改秉性难移”，一不注意，各种习性马上就出来。

[231] 所以要知道，一旦丧失了目前的机缘，以后重现就只是一种妄想而已。被此世的因缘一冲击，人就跑到非法里去了，更何况来世？我们今生还算幸运，前世也是修行人，但是今生落到不好的因缘里，譬如生在不信佛的家庭，几十年不闻佛法，完全处在世间法的邪染里，熏的习气特别重。现在还算有幸，入到三宝门中，否则很可能又落入无暇，堕入恶趣。修到不退地之前都是没有保障的。

[232] 要想到：来世即使生到善趣，但由于今生不在法上励力修进、不断发愿、不断争取，自己的善根力不强，发愿力也没有，方方面面积资净障都没有努力去做，邪的方面很多，那即使做人也很难和善知识相遇。如果不遇善知识，即使得人身也只是一个罪恶人身，以人的心不断地造罪。就像世上的人，没有入法道的话，几乎百分之九十九点九会堕恶趣。为什么呢？从生到死之间，到底造了什么业？起过什么想法？有多少见不得人的心思？做过的事有几个不是罪业？不是自私？不是与人争斗？整个人生无非就在名利两条道上跟人拼杀，没有别的。

[233] 像这样，造这么深重的恶业，就成了三世冤。这一世修一点，下一世万幸得人身，再下一世就堕落了。那时一堕下去，就像从山顶掉落到无底深渊里，粉身碎骨，难以恢复，哪里有从生死中得解脱的机会？又哪里会有一种方便，从这样湍流不息、极难出离的生死业网中逃出来？又怎么可能从这一浪接一浪的错乱之流里面回转过来呢？那多么可怕！

[234] 我们应该明白，这个暇满人身非常宝贵，而且仅此一次，“此身不向今生度，更向何生度此身”。“只因当年情未撇，无边生死自羁留”，一念错失就足以使自己落在无边的生死里难以回转。而我竟然不明白这样的过患，实在是太愚痴了！应当这样来呵斥自己，劝自己回头。我们的邪性是很强的，不这样呵责就很难清醒。

[235] 再者，要在城市或者大的人群集聚里面，好好观察真正具足暇满十八法的人身宝有多少。这样才会知道，的确暇满人身非常难得。这是很现实的，每天一出门，就看到街上熙熙攘攘的人群。住宅区、地铁、超市里都有好多人，他们到底是人身宝还是下劣人身很容易看出。譬如上海有两千多万人，你在大街上随便拉一个问：“你要皈依三宝吗？”他肯定瞪你一眼扭头就走。如果你问他：“你想出家当和尚吗？”他简直想揍你一顿。他对三宝一点信心也没有。如果你对他说：“你要好好发善心、做善事！”他会问：“什么叫善？善值几个钱？”现在的人想法很颠倒，会说你是神经病。就像这样，看上去是人，但内心已经腐烂，跟佛法一点也不沾边。举目一看，茫茫人海里真的找不到几个人身宝。这才知道，真正具足暇满的体性和它上面的差别功德分是极难的。

[236] 这个方法很好。前面说了很多缘起道理，在方方面面做指点，这回直接在现实中普查，马上就能明白。找遍整个上海市也找不出几个，就知道人身宝有多难得。这才知道：哦！原来我是万分幸运的人！竟然在我身上实现了珍宝人身，实现了这么殊胜的修法机缘，我要好自为之。春节过后农民工重返城市，那么多人想在城市里淘金，他们都是为财；那么多学子返校，绝大多数都是为名为利，这就可以看到人是多么难以趣向法。所以，我现在为法要好自为之。

[237] 一方面自己倍感庆幸、欢喜，另一方面要给自己打气，好好勉励自己：这一世人身一定要用好，它的确是昙花一现，太稀有、太难得了！不这么想，还以为自己是一个废物。当然，珍宝和废物要换着想，一定要善巧，自我意识不要那么强。顺着自我就接受，稍稍批评一点马上就不接受，这样不好。要在法上体会，知道说欢喜的时候怎么策励起心力来，呵责的时候又怎么避免过失，不要老说“我的自尊受到伤害”，这不是学法的相。

[238] 就像这样，我们要由自体门难得数数思维，从而百倍珍惜人身的价值，善用每一分每一妙。一想到生命的可贵，想到暇满的难得，想到这是旷劫难遇的良机，就有一种特别珍惜此身的心，这样逐渐会引起“心依于法”的愿力。就是想：我要把这一生全部用在法道上，难道还继续耽著现世法吗？这样就能逐渐退掉对名利的求取和各种非法作为，所以它叫“第一步退心法”。

[239] 思考题

[240] 1、从暇满十八法中退减的情况有哪些？如何在微观上防护？

[241] 2、如果此生得暇满时不摄取实义，未来的结局如何？再再思维此过患，呵斥自己不珍惜暇满，发起惭愧而避免此过。

[242] 3、善观察城市等中具暇满的人身宝有多少，反观自身所得暇满，数数思维其难得而策励自心珍惜暇满。

## 05

### 三、思维难得之譬喻

[243] **思维难得之譬喻者，大浪汹涌的海面上漂浮着一孔轭木，它刹那不停地漂动。海底有一盲龟，每过百年浮上海面一次，二者相遇后龟颈恰入轭木孔中，而得到人身所依较此更难。佛说人身如此难得。**

[244] 思维难得有譬喻和数量两分。人身的难得很难用数字来表达，只有以佛眼见到它的难得性，之后用极恰当的譬喻来为我们说明，因为它超越了人类的数量计算范围，比例实在太小了。透过譬喻了解这一点，关键是要认识譬喻是真实的，而不是一种虚拟。只有在譬喻和数量的差别上起了定解，真正相信这一点，相信佛的语言，相信现象中的实情，才会真实了解人身是多么稀有难得。

[245] 譬喻有很多，最著名的是盲龟值木的譬喻。波涛汹涌的海面漂浮着一段一孔轭木，海面浩淼无涯，风吹着海面不断地涌动，轭木刹那不停地漂动。海底有一只盲龟，它面前一片漆黑，根本看不到外在事物，一百年才浮出海面一次。盲龟碰上轭木并且龟颈套入孔中，这是概率极小的事件。

[246] 想一想，如果海面有限，或许可以碰到；风平浪静，轭木静止，或许也能遇到；盲龟眼睛复明，能看到轭木在哪里，有意识往那边游，也有可能遇到。但是，海面无边无际，不断地风起浪涌，轭木刹那不停地漂转，盲龟眼前一片漆黑，根本不知道轭木在哪里，再者，一百年才探头一次，没遇到又要沉下去。这样算起来，盲龟值遇轭木孔的机率实在太小了，而人身比这还要难得。这是世尊以一切智眼亲见人身之难得，才用这个譬喻来说明它的状况。

[247] 要知道，得人身是概率极微小的事件，几乎不可能。在恶趣死后，得人身极其难得，基本上全部继续转生恶趣。在善趣死后，得人身也基本没有可能，几乎是全军覆没。譬如地球上70多亿人死后几乎都得不到人身，绝大多数往恶趣走。所以得人身非常稀有。或者想，地球上水陆空各类旁生，下至蚂蚁、鱼虾等等，死了以后更是绝大多数得不到人身。再想，三千大千世界无量无数上趣下趣的众生，死了以后也几乎都得不到人身。

[248] 或者就一个生命体来说，也是旷劫以来一直得不到人身。《提谓经》里讲，好比从八万四千由旬高的须弥山顶垂下一根细丝线，有人在须弥山底用一根针去接它，周围有非常大的随蓝风在吹刮，这根线刚好穿过针孔是极其困难的，而得人身比这还难。也就是说，众生时时起恶心，多数得不到人身，何况是暇满人身。得暇满要以持戒为因，修福德为缘，还要有清净愿来结合，这样积聚很多因素，才能恰好在缘起点上受取人中胎生而得到人身。而且，又要过去无数种善缘在此时积聚，才能达到修法的缘起点，也就是根身、环境、业行、信心，以及所处的时期、教法等等，方方面面的因缘汇聚起来，才能趣向正法。

[249] 众生过去造的大多数是非法邪因，那种不顺合缘起正道、不顺合法道的邪思分别非常多。比如观察一个没入法道的人，他一天24小时里动了无数个非法念头，无非是贪嗔痴、损人利己、狂妄邪癖，持颠倒见等等。从他的发愿来看，基本是沦为禽兽，他只想享乐，得到男女之乐、五欲之乐等等，没有清净的愿。再说持戒方面也都是任性胡为，根本不守规矩等等。这样看来，众生心中所起的多数是恶趣因。佛在《阿含经》里也说，得人身者如指甲上的灰尘，失人身者像整个大地上的土尘，可见真正得人身是极其困难的。

[250] 我们要透过对缘起的观照，逐步相信这的确非常难。而且要相信世尊的话。比如佛在《念处经》《涅槃经》《阿含经》《提谓经》等许许多多经教里都说到人身难得，历代菩萨祖师们也都是这样说，他们不会说妄语。就佛而言，没有任何无明的遮蔽，完全透视到整个法界里众生受生的情形。譬如，佛的一切智一刹那间就知道地球上所有水分子的数量，知道地球上所有植被叶子的数量，乃至无数刹海里众生的心念、受生的情形等等，在佛的天眼前，下至毫毛细节都无余毕现。众生从无始到今天，累世当中的受生情形，也是一眼洞明。在佛的一切智前，众生得人身的比例数是现量彻见的。只不过这个数量没办法用纸笔来表达，所以佛以善巧的譬喻来实际给我们指证，这比盲龟值轭木孔还要困难。

[251] 了解这一点才知道：这实在是法界中极稀有的事件，得人身的确比昙花一现还要难。我无数生一直在恶趣里转，好不容易得一个善趣身，也不是珍贵的暇满身，这一次我得到了，难道就这样白白浪费吗？已经深入宝山，难道就这样空手而返，到时又回到恶趣老家吗？人身是有限的，只有屈指可数的光阴，如果珍惜它，就可以获得永久的胜利，超出生死，得到永恒的安乐；如果浪费它，用这么宝贵的人身起烦恼造恶，把自己葬身在万劫不复的恶趣深渊里，那实在是太愚痴了！

[252] 所以，我们能否得到解脱，就看这一次；我们能否实现永久的利益，就看这一次；我们能否在轮回里打翻身仗，从无明黑暗、不断随惑业流转的悲惨状况中回转过来，就看这一次；我们能否恢复佛性，扩展出无边的智悲力，救度尽虚空遍法界的一切苦难有情，就看这一次；我们能否即生往生到极乐世界，也就看这一次。我们是不是真正有心的人，就看能不能认识到人身之珍贵、之难得。

[253] 这一次机缘实在是万劫难遇。一想到这里，自己应当百倍珍惜现前的光阴。由于你的珍惜心不断提升，就不愿浪费一分一秒，哪里会把无量黄金都换不来的宝贵光阴，浪费在无意义的世间追求，造杀盗淫妄等恶业，做各种庸俗娱乐散乱上？乃至求不究竟的人天福报，甚至不算彻底的小乘果位？真正珍惜人身就要把这一生的心全部用在最殊胜的法道上，求一个究竟的大义。我们应当这样思维。

### 四、思维数量之差别

[254] **思维数量之差别者，从有情数量及逐层比较来看，得人身也仅是可能。即地狱有情若比夜空繁星，饿鬼有情则如白昼星星；饿鬼有情若比夜空繁星，旁生有情则如白昼星星；旁生有情若比夜空繁星，善趣有情则如白昼星星。仅此一点而已。**

[255] 思维人身难得的第二个方法，是在数量差别上，及逐渐升进地了解它的稀有，最终得出结论：得人身只是一种可能性。这才知道这是极其稀有的事。

[256] 怎么来了解数量以及逐层比较呢？这里尊者指明了轨道。如果把地狱有情比喻成夜晚的繁星，饿鬼有情就像白天的星星。这并不是说地狱有情只有夜晚繁星那么多，譬如夏夜星光璀璨，星星特别多，也只不过千万而已，而地狱有情是无量无数的。这里的比拟是在显示比例，地狱有情占绝大多数，饿鬼有情跟它相比寥若晨星。白天基本看不到星星，但是夜晚星星繁多。这就可以看到，相对地狱有情来说，饿鬼非常少，不知道是它的多少千万分之一。

[257] 如果饿鬼有情比喻成夜晚繁星，旁生有情就像白天的星星，极其罕见。按比例来配的话，差不多一万个饿鬼配一个旁生，旁生非常少，好比鹤立鸡群。再把旁生比喻成夜晚繁星，善趣有情就像白天的星星，两者配比来看，善趣有情也是极其稀少。可见，越是低等的生命数量就越多。这就是说，心识一旦沦落就很难回转，错乱中加错乱，恶业中再造恶业，所以堕落率是非常高的。

[258] 这样一级一级去比较，就像金字塔型，下面多数是地狱众生，上面一级是饿鬼，相对占很小的比例；在这个小比例里面，旁生又占其中很小的比例；在旁生极微小的数量里，善趣有情又占极小的比例；在善趣有情极小比例里面，人又占极小比例。像这样，逐层递级比较，就知道人身只有这么一点，除此之外找不到了。

[259] 其他比喻也可以显示这个道理。譬如沙子中的金砾。地球上有无数沙子，里面的金砾是很少的，那么地狱有情好比地球沙砾，饿鬼有情好比其中的金砾；如果把饿鬼有情比成地球沙砾，那旁生有情就好比其中的金砾；把旁生有情比成沙砾，善趣有情就好比金砾。像这样，一层一层比较就知道这个比例太小了。

[260] 或者说鸟中的凤凰。全世界大大小小的鸟有无量无数，这里面凤凰极少。逐层比较，地狱有情好比地球上的鸟类，饿鬼有情好比其中的凤凰；饿鬼有情比成地球鸟类，旁生有情好比其中的凤凰；旁生有情比成地球鸟类，善趣有情就好比其中的凤凰。这么一看，善趣有情所占比例实在太小了，基本找不到。

[261] 或者用数量比拟。譬如一万个地狱有情配一个饿鬼，饿鬼就是地狱有情的万分之一；一万个饿鬼配一个旁生，旁生就占地狱有情的一亿分之一；一万个旁生配一个善趣有情，善趣有情就是地狱有情的一万亿分之一。要像这样去了解，实在太稀少了。

[262] 这要看到，有情几乎都沉陷下去了，能浮上来的很少。从堕落到非常深重的受苦状态里，逐渐业轻一些、受苦轻一些而上升，那就是饿鬼，但这也特别少。要在饿鬼的状态中进一步提升，得到受苦更轻、生命形态高级一些的猪马牛羊等身，或者成为其他动物、水族等等，也是非常困难。也就是说，从非法恶性状态中逆转过来是很困难的。堕落的时候就像顺流而下、大山崩裂一样，而超升时就像逆流而上、攀登险崖一样，非常困难。

[263] 从旁生的状态升华成人更是极其稀有。人竟有这种根身、智慧、慈悲、德性，实在是太殊胜、太难得了，就好比从无数杂质中锤炼出精华，再凿成一个如意宝一样难得。其他众生都在妄动当中，就像玉杯砸碎那样，一旦砸碎了，恢复的机率几乎只是一种可能性。这样才知道人身的可贵。恶业都是颠倒性、堕落性、粉碎性的，它会崩裂，使灵性变得残缺、昏蒙，难以逆转。也就是心识随着无明的流动，不断地狂妄、颠倒以后，回转过来是非常困难的。阅读过《念处经》就知道，的确大多数众生都沉在地狱里，那是金字塔的底端，真正得人身就像金字塔的尖端那么稀有。

[264] 这才知道，这的确不是耸人听闻，事实就是绝无仅有，只是一种可能性。在整个众生界的数量和比较里面升华再升华，淘汰再淘汰，最终才有那么一点点得到人身的情况。像这样才知道人身实在太难得了。

[265] **这情形对于现见之法——一人身上内外诸虫如何安住，观察此点即可了知。**

[266] 这可以从具体事例上看到。譬如我是一个人，但在我的身上有特别多的虫子、细菌。这么一看就知道，那种低等生命、业障众生是特别多的。

[267] 或者我住在这里算一个单位，从我的房间开始，扩大到100平方米，在这个范围里有多少虫子？就会发现蚂蚁以及其他虫类都特别多。这上面只有我一个人，而蚂蚁是那么多。很多众生都堕成那种形态，得不到人身。所谓“七佛以来，犹是蚁子”，在七尊佛以来都脱不了蚂蚁身，实在太难了。一旦堕为蚂蚁，就一直处在那种习性里转不出来。那么蚂蚁能听懂说法吗？蚂蚁容易行善吗？蚂蚁知道三宝是什么吗？知道因果律是什么吗？蚂蚁知道内心的法则吗？蚂蚁能够礼拜一次，念一点经咒佛号吗？不可能。这才知道，一旦堕下去，就真是万劫不得翻身，是这么可怕。或者跟人类有些关系的鬼类，譬如在一个城市里，具天眼者去看这里面有多少鬼，也是非常多的。

[268] 要像这样了解，堕落的生命特别多，人实在太稀有了。那些旁生等的恶趣有情，或者一些山里的精怪、非人类，它们都特别羡慕得人身，也感觉这特别难得，对它来说简直像登天一样难。而我们已经得了人身，就要知道这是特别难得的。

[269] **人群中，也对于远离佛法光明和从法中失坏的人们作衡量，则如法行者极稀少故，对于总的普通人身所依及特别具法人身的难得，善观察后，对暇满难得发起定解。**

[270] 观察了善恶趣之间的数量差别后，再回到人中观察具法人身和不具法人身的数量差别。也就是，对于处在法的冥暗中的人，以及先前入法后来失坏的人作衡量，发现这两类人占绝大多数，而如法的行者极为稀少，这是难得中的难得。这样观察后，要更加珍惜目前的机缘。

[271] 要结合周遭所见的人类情形作思维。好比在一个城市、一个社区里，真正行法的人的确如凤毛麟角。譬如一个社区里住了几千人，这里面恐怕只能找出几个佛教徒，好一点可能有几十个，差的可能就几个人。而这些佛教徒里面，多数也是整天被俗事缠绕，或者只是求一点世俗福报，根本不了解佛法是何义。有些比较幸运，进了佛教圈子还能够闻思，了解一些经义，然而却没办法纳入实修，只是学一些知识。再者，在佛法里面有完备条件的人很少，很有福报、善根、机缘长期闻思佛法，取得各层见地，之后又有愿力精心精意地来修道，这就更少了。

[272] 譬如上海市有两千多万人，这里面学佛的人没多少。如果举办一个居士大会，那就是人海当中的极小分子。在这个佛教团体里，真正进入佛法闻思修法轨的又有多少呢？发现多数人只是结个缘，只有少数真正进入佛法的法道。在法道里，真正取得见解的又有多少人呢？这就更少了，大多数人没什么要求，听听就过了。而取得见地以后，真正长期付诸实修的又有多少呢？那更是极少数，很多人虽然学了一些佛法，但精力大多数分散在世间法里。假使万幸没有什么世间法的干扰，他的精力仍然放在做知识或者搞佛教活动、慈善事业等等上面，真正一心修法的人非常少见。

[273] 不但是今天，自古以来就特别少见。即使在佛门里，真正有前行修量的人也是凤毛麟角。就像荡巴桑吉来西藏时说：“西藏人就没见到有念死的。”古代的西藏社会尚且如此，何况今日？对于修行人，不必看他表面上威仪如何，谈吐如何，而是要看他内心是不是真的念暇满、念无常，放舍世间事务，这样的人极少。就像仲敦巴尊者所说的，没有舍弃今生的话，诵经、行道、坐禅等等不足为贵。那些全是外在形式，心里面黏著在此世法上面，所以没有什么修心的内涵，甚至连一个修行者的名称都没有。无论怎么做都不是真实的法。这样看来，如法修行的人特别少。

[274] 修法要从下士、中士、上士道一路升进，但真正检查品质时，发现如法修行的特别少。譬如修下士法，必须要有精进为善的心，有过去善人的情操、胸怀，一举一动全部按照法来做，不是按照自己的私心、邪见或者自以为是的想法来做。就像这样，真正找一个很标准地按照下士道来修法的人，都非常稀少；真正一心求解脱的就更少了；实际发了菩提心，念念为众生、为菩提，那更是少中又少；真正住在空性见地中的，简直太稀有了等等。这样去观察，发现真正趣入法的人的确极其稀有。

[275] 我们今天也应该善加观察，自身到了哪个层次。当然从外缘上看，我们不是处在法的痴暗中的人，然而从内心来看，我们还是常常处在法的痴暗中。心中没有法的时候就不现光明，完全随着愚痴性走，这叫“离法光明”，处在如黑暗般的业果愚和真实义愚当中。这种状况在我们心中时时都会浮现，它处在一种明暗交替的状况里。当有法的时候，心中点燃了明灯；当趣入邪道或者随着习性无明力而转的时候，就处在痴暗中。这样从内在起心的比例来看，每个人的情况也不同。应该检点，是燃起法光的时间多，还是处于法暗的时间多？这样了解就要知道，事在人为，完全靠自己把握，应该时时在心中燃起法的明灯，才能真正保有暇满。

[276] 再者，虽然在法中，但很快又会失坏。也就是我们随着内心外缘的情况，常常在法中丢失了。这样去看也会发现，真正具法的人身是很少的。微观上体察，我们每一天是不是处在具法的人生内涵里？如果处在里面，应当修随喜，自己应该百倍自勉而精进。如果没有处在法的光明里，或者从法中失坏了，应该赶紧提起警觉，马上回到法当中。每一天没有闻思修正法，我们就不算人，过的是罪恶的生活。

[277] 就像这样，要了解到人身难得，普通的人身所依尚且像盲龟值木一样难得，何况具法的人身所依呢？那更是难得。宏观上，只要看看人群当中修法人的比例，就会发现人身非常难得。从自心是否具法的内涵上看，也会发现比例很小。正因为比例很小，就更要抓住机会，只要有一点机会，自己都要尽量争取。这样慢慢争取，积聚的力量大了就会突破障缘，会逐渐积累起修法的因缘。如果我们不知道两股业流的对峙，一味地随着过去非法的业流转，离法就会越来越远，会被冲到非法那一边。反过来，如果我们能够拼命抓住法的因缘，也会逐渐蓄积这方面的势力，不断地发愿、争取，也会逐渐往法道上走。这就是两股力量在拔河。

[278] 以这个缘故，了解到人身难得以后，就要尽量用它来修法，好像百世只得一饭，每次都这么想，就会起珍惜心。就是想：只有这一次了，怎么样都要争取。这样切实到每一天、每一次机缘上都很好地珍惜。

[279] 思考题

[280] 1、在相信佛语的基础上思维盲龟值木等喻，对人身难得发起定解。

[281] 2、善观察以下有情的数量差别，对暇满难得发起定解：

[282] （1）地狱有情与饿鬼有情；饿鬼有情与旁生有情；旁生有情与善趣有情；（并思维：为何有此差别？）

[283] （2）一个人与他身上的内外诸虫；

[284] （3）如法行者与远离佛法光明、从法中失坏者。