

## 慧灯 四外加行

### 37 个修法

【根据上师要求，请大家在打坐前熟记相关修法】

第一、八无暇：

#### 第一个修法地狱

地狱的处所，是漆黑一片的地方，整个大地都是炽热的烧铁地，就像余烬的炭火形成的一样。一般的地方连放脚之处也没有，黑褐色的火山燃起一尺高的火焰，上面降下火烬、烧烫的石头和兵刃的雨。

地狱众生的身体，超过赡部洲人的四倍，身色好似血染的一样，或者像杂乱的黑羊毛片。或者如同刚刚出生的太子的皮肤一样只有薄薄一层，肌肤紧绷绷的，极其透明，宛若双目一般经不起接触，他们的头发向上竖立，三角眼，汗毛耸立，肢体粗大，腹部庞大，好像忿怒本尊一样，如果赡部洲的人看见地狱的有情，足能昏迷不醒。

地狱众生的痛苦，他们白天不闲、晚上不眠，不分昼夜地被兵器剖割，没头没尾地被烧灼的大地和石雨毁焚，没有一丝一毫安宁的机会，一直饱尝着痛苦。

地狱众生的寿量已经超越年数的限度，要感受长达中劫等的果报。寒地狱的处所是风雪交加、冰天雪地的雪山领域，寒地狱众生的身体与热地狱相似。他们遭受严寒的痛苦。寿

量：需要在不可估量的年数当中受苦。反反复复考虑，不管是投生到热地狱还是寒地狱，有没有修行正法的机会。

具体修法时，当入座静下来以后，就从这个四个角度去思维，然后会发现地狱的环境根本不是修行的环境。从地狱众生的身体状况、所受痛苦及其寿命，就可以知道他们日日夜夜没有一分钟不在感受剧烈的痛苦，长劫以来从不停歇。

那么地狱的环境是一个什么样的世界呢？地狱当然有十八种地狱，大家都听说过。十八种地狱的世界都是不一样的，但是总的来说，佛经里面描述：地狱的众生，它的世界是什么样的？不是像我们现在的世界一样有山河大地，它不是这样子的，它的世界都是烧红的铁，到处都是烧红的铁，比如说在地狱的众生，在这个上面走路的时候，脚：右脚放下去就会立即烧焦、冒烟，然后左脚放下去也是这样子，但是他的脚一离开地面的时候呢，又会恢复，其实这个就是一个非常非常惨忍的、非常恐怖的一个恶梦，就像我们做了一个特别特别恐怖的恶梦，而且这个梦可以达到一万年、两万年这样子的话，这个就叫做地狱，除了这个以外没有别的。然后我们做一个现在、类似于现实生活当中的梦、这样子的梦，这个梦做八十年、一百年的话，就叫做人生。如果我们一个人的 100 年的所有精力，如果能够压缩到半个小时、一个小时这样子的话，这个就叫做梦，不叫生活；然后把这个梦拉长到 100 年，就变成以人生。除了这

个以外，任何人都找不到准确的答案。为什么找不到？因为没有区别了，实际上有区别，我们会讲很多很多的理由，其实最后这些这个理由都不是理由，我们找各种各样的理由来证明我们的现实生活是真实的、梦就是不真实的，但是梦里面那个做梦的人，他可以找到所有类似的证明来证明他的梦里面的世界才是真实的，我们的现实生活是不真实。这两个只有时间的长短，没有其他的区别。

所以，如果我们杀盗淫妄，这种罪过造多了以后，我们每个人都会做这样子的恶梦，都有可能。很简单啊！就是做一个恶梦而已，我们并不是说从这个地球上死了，然后经过很多很多的时空，然后就到了另外一个世界，其实不是这样子，都是做一个梦而已。从这个梦当中醒过来，再去做另外一个梦，就这么简单，所以杀盗淫妄的罪业太多了以后，任何人都有可能的，这个不难，很容易的。

所以我们首先要去了解地狱的世界，它的世界就是一个很恐怖的地方，从我们人类的角度来讲，怎么会有一个这样子的世界呢？这个世界在哪里呢？我们可能会想、会觉得不可能，但是对于造罪的人、对于正在做这样子的恶梦的人来说，这个是可能的，他的世界就是这样子。然后这个烧红的铁，地面上就是某一种的火焰，这样子的到处都是，天空没有蓝天、没有白云、没有日月，就是天空和地都是分不清的，一片红！地狱的世界就是这样子的一个世界。

在这个当中我们就去思考：地狱的整个世界就是这么恐怖的世界，这个世界里面我们找不到比如说佛像、比如说打坐的地方——寺庙，没有寺庙、没有佛像、没有佛经，就连平时我们在人间，不管我们信和不信，到处都能够看得到佛庙、佛经、佛像，我们也到处可以找得到，比如说我们想打坐的话，打坐的地方，如果我们想听佛法，那我们也可以找很多很多可以听的地方，到处都有，在这个人世间。那在这个地狱的世界当中，整个世界就是找不到任何的可以学习的地方、可以听佛法的地方，可以打坐的地方，找不到可以让人的心可以静下来的地方，连一个佛像、经幡都看不到，整个世界里没有这些东西。那么我们这个世界当中，我们到处都能看得到，只要我们自己想听都可以听，想去朝拜我们什么时候都可以去朝拜，绕塔、磕头，我们随时都可以。但是这个地狱的世界当中，整个世界里面没有这些东西，根本没有这些概念，这是环境的一个对比。

那么这个时候我们怎么思考？比如说，我现在来到了这样一个陌生的地方，就是一个这样子地狱的地方，那么我现在所来到的这个世界里面，这是一个整个世界就像我们刚才所讲的这样子：烧红的铁，一个非常非常恐怖的地方，然后没有佛像、没有佛塔、没有佛经，然后这里根本没有这些环境，如果我到了这样一个地方，那我永远都没有办法可以学习佛法、可以听，连看都没有办法看到。这两个一对比的时候，我

们就会发现，我这一生真的很幸运，只要我愿意，我随时随地都可以看到学习的地方、可以看到修行的地方、可以看到朝拜的地方，随时都可以找到这些，这样子去思考，这是第一，环境。

第二个思维是什么呢？比如说我们人，因为我们这一生有了这样一个身体、这样子的语言、这样子的身体，这叫做身、口、意，所以我们人可以以我们的身体，我们可以去抄经，可以去朝拜，然后可以去磕头，我们的手可以去帮助人，可以去供佛，这些都可以去做；然后我们的这个语言可以去诵经、可以去念咒、可以去祈祷佛，我们可以去讲经说法，然后我们的这个语言也可以去说很多很多帮助别人的话，都可以了，有这么多机会。然后，尤其是更重要的是，我们因为这一生当中我们拥有一个这样子的人类的心，所以我就有机会去发善心、发菩提心、发出离心，可以有慈悲心、对佛的信心，还有相信因果、相信轮回，我们可以去学习太多太多的这些能够让我们解脱的智慧，因为我们有这样子的身体、有这样子的语言、有这样子的身体，所以我们可以做这样子的事情。但是如果我们没有这些身、口、意，那我们能做吗？没有办法做。

比如说地狱的众生的身体，他们的身体比我们人的身体大几十倍，然后地狱众生的皮肤很细很细，就像我们身体受伤还没有完全恢复的时候，就是有一种皮肤，很细很细，痛的时候

候就特别特别痛的，地狱众生的身体就是这样子，因为他造罪，现在要受痛苦了，所以身体自然也就变成这样子了，这个是什么原因？主要是他自己的造罪的原因，所以他的身体也就变成了这样子了，所以地狱众生他的身体，他的手没有办法抄经，他的手没有办法帮助人，然后他的语言没有办法去诵经，没有办法去说帮助别人的话，他的语言没有办法去讲经说法；然后他的心，尤其是他的心！地狱众生的心每天24小时，他考虑的是什么呢？他的所有的注意力都专注在他的痛苦上面，根本就没有机会、根本就没有时间去想修行、解脱、出离心、菩提心。第一个他就根本不可能，因为他所有的专注力都集中在他的痛苦上面；第二个在这个世界里没有出离心、菩提心、慈悲心，连这些名字都不会有的，根本就没有这种观念，所以他不可能有这这样子的机会，去发这些心。这样子我们一对比的时候呢，然后深深地体会到我们这一生当中的确是很幸运的。为什么呢？只要我自己愿意，我随时都可以去磕头，我的这个身体随时都可以去行善，随时都可以去布施、可以去放生、可以去磕头，只要我们自己愿意，随时都可以的。然后我们的语言随时随地都可以去念佛、念咒，都可以的，尤其是我们的心，随时随地都可以发出离心，都可以发菩提心，只要我们愿意。尤其是我们的心，是没有什么限制，他随时都可以去想，他可以去发出离心、菩

提心、慈悲心，随时都可以的，那么这个就是一个很大的不一样的地方。

那么地狱的众生，在整个六道轮回当中，人最多的地方，或者生命最多的地方不是人而是地狱，其次就是饿鬼，然后就是动物，那么动物界当中有这么多成千上万种，但是动物的数量和饿鬼、地狱的生命比较，那就是很小很小的一部份。那么多的生命，他们都在地狱当中，他们都没有这样子的机会，而我就有这样的机会！所以我这一生当中这种机会是非常非常难得、非常不容易的！这样子去思考。这是身体和环境。身体呢我们可以分身、口、意，然后地狱众生的身、口、意是什么样子，然后我们的身、口、意是什么样子，这样子去思考、思维，这是第二。

然后第三就是他的痛苦、感受，痛苦主要讲的是什么？就是没有这个机会，为什么？地狱众生因为他有这么大的痛苦，所以他的心是没有自由的。比如说我们生病的时候，这个我们的身体就感受到很大很大、剧烈的疼痛的时候，我们想不出什么别的，我们的所有的注意力都专注在身体的疼痛上，那个时候没有办法修出离心，没有办法修菩提心，同样的这个时候我们是没有这个机会的，没有这个自由的心。我们刚才也讲到，比如说我们要去学佛的话，那我们就是有一定的肉体、精神上的安全感，或者有一定的基础，生活的基础，才能够有机会去想比如说出离心、菩提心，才能够可以的。否

则的话没有办法。比如说当我们生病，躺在病床上，而且我们正在感受一个非常非常剧烈的疼痛的时候，这个时候除了非常好的修行人以外，我们一般的人这个时候想不出离心，想不出菩提心、慈悲心，这个时候什么都不存在，我们想的只是自己，我们这个时候关注的就是自己的病、自己的疼痛，其他的什么都不关注，这个时候没办法关注。

同样的地狱众生，他就是一年四季、24 小时，他关注的就是他的疼痛，所以他的心没有自由。他的心没有办法去想慈悲心、想这些菩提心，他根本就没有这样子的自由，这是因为他的肉体上的疼痛非常剧烈、非常的强大，所以他的心根本就不自由的。心不自由，没有这样子的自由，没有这样子的机会。然后我们要对比一下我们自己，那我们当然有些时候有烦恼啊，有不开心的时候，那个时候除了一些真正的修行人，稍微比较有功夫的人以外，我们大多数的人，这个时候我们的修行也是用不上。但是我们很多时候，绝大多数的时间，我们可以去想、可以去修，我们的心还是有很大的自由的。很多的时候我们的心是有自由的，我可以去想出离心、菩提心、解脱、发善心这些，我们都有这样子的自由。那么地狱众生就没有，这是第三个思维，思维的时候也要这样子思维。

平时我们自己很自由的时候，我根本就感觉不到我自己的自由，当我们很幸福的时候我感觉不到自己的幸福。人都是这



样子，当我们自己很幸福、很开心，尤其是很幸福的时候，我们不觉得幸福，但是痛苦有一个对比的东西的时候，然后这个时候我才发现，那个时候其实我是很幸福的，其实那个时候我是很自由的。但是没有这样子对比的东西的时候，实际上我是很幸福的但是不觉得自己很幸福，我们感觉不到自己很幸福，有对比的东西或者是发生在自己身上、或者发现别人身上发生的事情，有对比的东西的时候，然后我们才觉得：噢！我原来还是很幸福、还是很自由等等，我们每个人都是这样，这是我们人类的很大的一个问题！就是这个，所以我们有很多东西，就这样子就错过了，很多机会，有很多很多的机会，但是没有对比的时候，我们不认为这是一个难得的机会，那么不觉得这是一个机会的话，那么每一个机会我们就没有办法去珍惜，每个机会都错过了。

所以佛就觉得，首先你要去肯定自己这个人生的价值，也就是充分的了解：我现在其实是一个很幸运的人。要了解这个是很重要的，要充分地了解自己的这些机会是很难得的，这样子以后，我们才能懂得珍惜，否则的话我们根本就不懂得珍惜，这个是最重要的。

所以第一个功课不是念经、不是烧香拜佛、磕头，这些都不是。第一个功课充分的去了解我们自己的这一生当中的人身的价值，人生的价值的核心：就是我们有这么多的机会，有这么多的选择。然后我们充分地了解了我们的这个机会以后

呢，然后我们就知道怎么样去珍惜。这个时候、从此以后，我们的生命就开始走上一个比较正确的道路上。从此以后，我们就开始懂得怎么样珍惜自己的生命，怎么样珍惜这个机会！

当然我们人就活在这个世界上，我们的世界虽然不像地狱，但是还是很糟糕的！那么我们拥有的这个身体和心，刚才对比的时候我们发现这个是非常非常不错的，但是毕竟是肉体，血肉构成的，毕竟我们的心就是凡夫、普通人的心，很脆弱的，所以免不了各种各样的一些小小的挫折。但是从整体，我们如果懂得看远一点、看高一点的话，那么这些很多的事情，其实都是可以忽略的，这都不是那么严重的问题了，所以我们这样子对比，要懂得对比，这个特别地重要。这是第三，第三个对比。

然后，第四个对比，最后一个，第四个对比是什么呢？就是时间，那么地狱众生的生命是特别特别长，我们所有的人当中，或者是所有的生命、生物当中，最长的生命就是地狱众生的生命，因为他造了太多太多的杀盗淫妄，如果他的这种罪业不是很严重的话也不会堕地狱的，堕了地狱的话，说明他的罪过是非常非常严重，所以他的寿命也很长。那么比如说在这个地狱当中，他们的寿命都是上万年以及以上的。那么上万年意思就是说，在这个地狱当中就活了上万年，在这个一万年当中根本就没有去学习、去修行，那么长时间当中

没有行善的机会。那么人可以对比，我们人也有忙的时候，但是每一天 24 小时当中我们还是有很多时间可以去学习啊，可以去修行啊，都有的。那么地狱的众生呢？只有他从这个地狱当中死了，能够投生到人间，这样了才能够有这个学习、修行的机会。平时在这个世界里，根本没有这样子的机会，意思就是说他在这个地狱世界里活一天，等于就是这个一天的时间当中是没有修行的机会，没有行善的机会。所以，在地狱的世界里永远都没有行善的时间，没有行善的机会，那么我们对比的时候，我们再忙，我们都可以有很多的时间去修行，可以安排的。

这样子这是我们从四个方面去思考，希望大家认真地去思考。我觉得我们所有的人，我们大家都是普通的人，我们大家都是刚刚在这个学佛的路上，刚刚走一步、两步的人，所以我们都有烦恼，我们这个世俗的人都有一个共同点，我们都是大同小异的，人的长相不一样、人的身份不一样，但是所有的凡夫人的共同点有很多，比如说我们所有人都有这个欲望、有嗔恨心、有愚昧，太多太多我们不了解的东西，这三个佛教里面就叫做贪、嗔、痴，这个烦恼我们都有。所以我们每一个人都有烦恼，都有这些痛苦，但是这样子对比的时候，我们会发现我们其实还是非常非常幸运的，这个时候我们会觉得我有这么多的时间，我这么幸运，我有这么多的机会，那我也不应该错过这些机会。比如说地狱当中有这么多

人，他们都没有这些机会，而我有！那我有的话，那我应该不要浪费这些机会，比如说我们吃饭的时候，平时我们没有看到饥饿的地方，这时我们吃饭浪费食物啊，不珍惜啊，都是这样子，我们不觉得这个食物很少，然后我们看到某一个地方就像非洲索马里这样子的地方，干旱，名种各样的原因，就是吃不上粮食，然后这样子的时候，就看到成千上万的人这样饥饿、饿死，这样子的时候，然后我们才知道，盘里面的食物的价值。这个时候才懂得不能浪费了，这个时候才知道不应该浪费。之前我们不觉得，我们想吃就吃，不想吃就倒掉，但是我们发现了有这么多的人吃不起饭，这时我们才知道食物的重要，才懂得珍惜。任何一个事情都是这样子，当我们自己拥有这些东西的时候，我们就是不懂得珍惜，任何东西都是这样子，包括我们生活当中比如说：金钱、家庭、这个婚姻、感情，还有这个比如说权力、地位等等，所有的东西，当我们拥有这些东西的时候，我们就不觉得很珍贵，所以我们也不懂得珍惜。那么这些东西当我们没有这些，失去了以后，才懂得珍惜，但是这个时候都已经晚了，没有用了！这是最愚昧的做法。一个聪明的人的做法是什么样呢？最聪明的人比如说他现在有这样子的机会，这个机会还没有失去，他现在正在拥有这样子的机会，这个时候如果他希望更加珍惜这个东西的话，那么他要去思考一下，另外一个没有这种机会的人，他的状况，然后去对比，自己有的时候和没

有的时候要对比的时候，这个时候就是一个很悲惨的时候。比如说我们过去多么多么好，现在多么惨啊，这样子的对比是没有用的！这个是愚昧的人、最愚昧的人才这样子；聪明的人当自己拥有的时候、他不太珍惜的时候，然后他去对比，别人身上发生的这些东西用来为对比，不是发生在自己身上的对比，这就是一个很聪明人的一个做法，之后他就深深地体会到：这些都是非常不容易的，来之不易的。既然这么来之不易，那我不应该浪费，我应该懂得珍惜。任何一个事情都是这样子，所以我们修人身难得也是这样子。这是第一个阶段。

我今天讲的这个修法有3个阶段，三个阶段我们现在已经讲完了第一个阶段。

第一个阶段我们刚才分了四个部份，第一个阶段是什么呢？总的来说，我们去了解这个比如说地狱众生的这个世界。然后从四个方面去了解，对比。刚才还不是对比，我们先去了解了，了解以后，第二个阶段我们现在就是要对比，那么这些众生他们的环境是这样子，他们的生命是这样子，他们的这个痛苦是这样子，各方面地去想，想完了以后再回来想我们自己，现在我有这么好的环境，随时处都有佛法，到处都有佛经，然后有这么好的身体，随时都可以去磕头，随时都可以去布施，随时都可以去帮助别人，随时都可以去参加慈善，去当义工等等，然后这个我们刚才讲的四个，其实我们

刚才讲的时候呢，这个对比我已经是在前面当中已经讲过了，但是我们去思考的时候，去思维的时候，还是要把它分开，先去了解地狱众生的四个方面，了解完了以后，第二个阶段我们再去对比。对比的时候我们深深地体会到我这一生当中，不管我有钱也好，没钱也好；不管我的学历有多高，总的来说，也可以说从学习、从修行、从学佛的角度来说，我是一个非常非常幸运的人，这样子，这个就是叫做肯定自己的这个生命的价值。

刚才我们去了解一下地狱，为什么呢？因为我们这样子的愚昧的人，当他拥有这些东西的时候他不懂得珍惜，所以让他去看：没有这些机会的人，这个时候他才能够懂得珍惜；就像我们刚才讲的，当我们有粮食的时候，我们不认为这个很有价值或者是应该珍惜，我们不懂得珍惜，但是这个时候我们看到了有一个地方没有粮食，然后有饥荒，这样子我们才知道这个不容易，盘里面的粮食是不容易的，应该不要浪费，应该珍惜，这个时候才知道。这是一个道理，这是第二个阶段。

然后第三个阶段，最后一个阶段。那么这么多的人是没有这样子的机会，而我有这样子的机会，而我是很不容易，那么我应该去做什么呢？就是我要去珍惜，最后这个就是结论。前面的两个就是过程，最后我需要的是什么呢？就是我一定要珍惜这个人身，如果我这一生，我不珍惜的话，那么有一

天我有也可能像地狱里面的众生一样没有这些东西，有可以我也会失去这一切。那么我失去这一切的话，这个时候我想修行，也没有办法修行，所以我现在一定要珍惜，一定要去修，这个就是我刚才讲的动力。这个就是我们第一个学佛的动力。我们就像小学一年级，第一天的这个课本上的内容一样，我们第一天就是要鼓励自己，原来我有这么好的机会，这个机会不是每一个人都有的，很难得的。

那我拥有一个这样子的机会，那我应该怎么做？我要珍惜它，我会好好地修行，我必须要珍惜我自己的生命，必须要把我的生命做到有意义的。那么什么是有意义呢？当然不是吃喝玩乐，真正的有意义就是我们去修行。当然吃喝这样子的人的基本生活需求，佛教从来就不反对的，佛教不赞成当一个苦行僧，它不认为苦行解决什么问题，所以我们可以完全有一个现代的城市人的一个生活，完全拥有这样子的生活，同时也可以有一个很丰富的精神生活。我们过去的想法都是错误的，我们觉得如果有一个丰富的生活，那就是必须要苦行，如果有一个丰富的物质生活，那么这样子的话，就是精神上什么都没有，这个其实是错误的，其实一个人完全是这两个可以平衡的。

所以我们并不是说要当苦行者，这个不可能的也不需要，所以呢我们不仅仅可以有物质生活，而且可以有很富裕、很丰

富的物质生活，同时我们也有办法有很好的精神的生活。这两个完全不矛盾的。这个时候我们深深地体会到我这一生当中，物质生活我可以有，我可以去享受这一切，但是这个不是珍惜我的生命的意义。吃得好一点、喝得好一点、玩得好一点，这个才是我的生命的意义吗？肯定不是，这个还不能作为我的生命的意义。我的人生的意义应该是追求更高的目标，这个时候就下决定了、下了决心，这就是我们的最后需要的结果。就是这个。

那么人身难得什么时候叫修好了呢？比如说我们还没有去思考这些问题的时候，我们不觉得我们的人身很难得，没有这样子的观念。那么自从学了这个，尤其是修了以后，就有了一个非常明显的变化，也许是一个月、两个月当中有一个很明显的变化。很明显的变化是什么呢？就是深深地体会到、发自内心地体会到：我这一生是非常不容易的，很多人是没有的，我拥有的今天的这一切是很多很多人是没有的，不但没有，而且他们成千上万年这么长的时间当中都没有的，那么我有一个这样子的机会，所以我必须要去珍惜，有一个坚定不移的这个想法的时候，这个时候，你们的人身难得就修成功了。这个界限很清楚哦！我们刚才也讲过了，是看得见、摸得着的，一点都不模糊，当我们的心里有一个这样子的决心的时候，然后我们可以给自己安排，我现在可以修下一个修法了，我这个修法已经修得差不多了，可以这样



子。很清楚、一点都不模糊的。这是 37 个修法里面的第一个修法，今天我讲的是第一个修法。

观修第一阶段：

饿鬼的住所，到处都布满着瓦砾、碎石，有许许多多被火焚焦的树干，还有零零乱乱粗糙的毒刺。干涸的河岸灰蒙蒙一片，干枯的苔藓杂乱无章。

饿鬼的身体，就像经久历劫的骨架、干巴巴的蘑菇或者硬邦邦的牛皮口袋。他们的头如同酿酒的大瓮，脖子细如马尾毛，肚子大如盆地，肢体好似茅草。一个饿鬼经过的声音，就宛如五百马车轮拖着的响动，他们的关节里闪闪进射出通红的火星。

饿鬼的痛苦，所有饿鬼，感觉夏天月亮也火热热，冬天太阳也冷冰冰，即使他们看见果实累累的药树，也会化为乌有；就算看到浪花飞溅的大海，可是一见就干涸无遗。结果他们更加悲哀不已，痛苦不堪。

【引用索达吉堪布开示】

饿鬼们经常感受饥渴的痛苦，经常希望得到一些吃的、穿的，或者抱有很多的愿望，却是从来都无法得到满足，不能如己所愿。无敌：指无法去对治，亦即人们使用咒术等方法打它、杀它之时，它对这种种恐惧，严重的痛苦，完全没有办法对治，恒常被苦所逼迫。此外，还有吃不到、喝不到的饥渴苦，以及冷热苦，各种艰难困顿，恐惧，其它饿鬼、非人侵害之苦等，如是恒受痛苦侵害与逼迫。

饿鬼种类很多。有些饿鬼，口又细又小，如同小小的针孔，它的腹部庞大得如同一座山丘，因此，它们往往都是吃不进任何东西，即使稍微吃到一点儿，也无法满足大如山丘的腹部。无奈，他们只好经常受着饥渴交煎的痛苦。虽然有时他们会得到一些不净粪之类的东西，但仍然没有自由自在享受的权力，经常与其它饿鬼争夺。《普贤上师言教》中亦讲过：有些饿鬼不用说得到水等，就是连水的名字，十二年中都从未听过。

一个饿鬼告诉昼辛吉尊者：“我流浪到此虽然已十二年了，但只有一次一位清净比丘丢弃鼻涕时，我们这么多饿鬼集聚争夺才获得一点点，除此以外，什么也没有得到，而且我自己在争抢鼻涕时，被其它的饿鬼打得遍体鳞伤。”这些饿鬼，即使有一点点饮食，都聚集一起争夺不休，在这个过程中感受很大的痛苦。

我们作为释迦牟尼佛的弟子，受过佛所制的戒律，不论出家人还是居士，自己有一些食品的时候，应该经常念一些观音心咒布施饿鬼。当我们吐口水或丢鼻涕之时，甚至大、小便时，都有成千上万饿鬼在准备食用，所以念一些

观音心咒，对它们会有很大利益。因为有些饿鬼因业力的关系，干净的食品没办法享用，只能享受不净的东西，而且争夺得很厉害，如果念观音心咒加持，可使它们各个有份，减少争夺，少受一些痛苦。

有些饿鬼众生，骨瘦如柴，整个身体就如同烧焦的枯树一样，只剩下了皮包骨，没有一点血肉，皮肤松弛，犹如一件衣服，它们活也活不成，死也死不了，非常的可怜，以业力未尽一直都须感受这样的痛苦。很多饿鬼均是裸体形象，身形丑恶，它们的心也同样不清净，经常生起恶念，伤害众生，见到有情欢乐或在行持佛法，便想前去作害。它们有一定的能力，比如现在我们得的不少病都是它们引起的，但佛弟子有病时不要对他们生嗔心，念猛咒来降伏，使它们苦上加苦，应该念一些观音心咒，这对自己和它们都有利益。由于业力显现，每天晚上它们口里燃火，非常痛苦。火光引来很多飞蛾，被它们当成唯一的食物吞了下去。

有些没有福报的饿鬼连脓血等不净物也是无法得到，稍有福报的饿鬼才能少少得到一些。还有些饿鬼所食用的，是一类病人所生肿瘤里流出的脓和血，以及一些不净水，除此以外没有可以食用的。法王如意宝在新加坡时，有一次流鼻血，上师让侍者立即将血与糌粑和合作成食子，扔到大海里，为那些沉在海洋里的饿鬼众生作回向。藏地的很多高僧大德，身上出些血或者出一些脓时，都马上以糌粑和合做成食子，念咒加持后布施饿鬼。尤其是做成强哇（一种布施用的食子）是最好的，因为强哇的形状，很多饿鬼可以直接享用。所以，我希望你们以后哪怕是倒一些洗脸水时，也应该念一些观音心咒，这样可以利益很多饿鬼。

还有一些饿鬼，因其业力显现，夏天时，清凉的月光变成了逼人的热浪，冬天里，温暖的太阳却会放出彻骨寒光。这情形与我们人间完全相反。它们又望见在很远的地方，树上挂满了累累的果实，由于饥渴难挡，很想前去饱餐一顿，强烈的欲望驱使它们拖着难以支撑的大腹，蹒跚而去，哪知刚到树前，果实等已不复存在，只余下了可做烧火用的枯枝，此时内心是无限的凄苦。果子是吃不到了，去喝点水吧，但当它拖着疲惫不堪的身躯，好不容易来到江边，欲饮个痛快时，江水刹那干涸无遗，唯剩下漫漫的黄沙，美好的愿望如同肥皂泡一样破灭了，无可奈何！

想一想，我们是怎样忍受一天没吃饭或一天没喝到水的痛苦的？饿鬼在十二年（或说六年）中水的名字都听不到，吃不到一点东西的那种滋味又该如何？假使我们堕入恶趣，变为饿鬼，又该如何面对呢？你们当中，听了三恶趣苦后，有些人还是很有收获，晚上睡不着，白天也不敢放逸，抓紧时间精勤修法，这是很好的。但有少部分，如同石头上倒水一样，没起一点儿作用，你们不要以为这只是一些佛学理论，与你无关，三恶趣众生现在就在感受着这种猛烈的痛苦，还有很多人正准备去感受，也许包括你在内！应该警醒了，精勤修法才能使自己后世不堕入三恶趣中啊！

如上所说，饿鬼感受各种难以忍受的痛苦，但到底需要受多长时间的痛苦呢？《俱舍论》中说：以人间一月为一天，需感受如此五百年，也即是人间一万五千年的痛苦。但有的经论中说为人间一万年是饿鬼寿命，也有说五千年的，也有些饿鬼的寿命更为短暂。但不论是一万年，还是五千年，这种饥渴之苦确实极难忍受，我们吃饭稍微晚一点儿，即颇感难受，一旦真正转入饿鬼中，几百年几千年得不到一点饮食，不死不活是多么难熬。我们赡部洲人，一般七、八天不吃饭就会饿死，而饿鬼那么长的时间内忍受饥渴，却又

偏能“万寿无疆”，这即是业力系缚的结果。因为生前对贫苦众生不肯施舍，非常悭贪的原因所致。

我们耳中听闻了轮回痛苦，如果在自己心中感到有些执著，有些恐惧，说明你的修行已有所进步，对轮回有一些出离心。虽然听闻了这么长时间轮回痛苦，却还是一点儿也不在乎，则你的解脱怕是没有多大希望了。我们受别解脱戒的根本为具足出离心，如果对轮回是痛苦的本体这个概念没有深刻感受，那肯定生不起出离心，没有出离心作基础，则如同没有地基而想建第三层楼房一样，一切解脱的功德都不会生起。欲解脱的人，应该冷静地思考思考。

【受苦之因：若生饥鬼中，遭斯一味苦，非贤涩者爱，佛说由悭垢。】

如果转生到恒时感受饥饿的饿鬼当中，遭受这样一味的痛苦时，我们无法对治，特别是饥寒的痛苦，不论是贤良的，或者一般的人，是谁都不愿意去感受的。

看到那些在今生中特别贫穷者，虽然还不能与饿鬼相比，但因业重福薄，全无财产，有时稍稍拥有，便立即用尽，一生当中始终受着贫穷的痛苦。他们（饿鬼与穷人）痛苦的原因由何而来呢？释迦牟尼佛在《集积经》中告诉我们，这是他们前世悭吝不肯上供下施而来。如果我们有财富之时，既不肯供养福田，又不愿意布施贫苦者，甚至自己也不舍得用，这种人将来肯定会堕落到饿鬼当中。所以，在自己具足条件时，应该上供下施，断除堕入饿鬼的因。

饿鬼的寿量，长的达万年之久，短命的寿量不固定。想一想，如果投生到这样的地方，有没有机会修行正法呢？观察、安住轮番来修。

在这个当中我们就去思考：饿鬼的整个世界就是这么恐怖的世界。而说我们想打坐的话，有打坐的地方；如果我们想听佛法，那我们也可以找很多很多可以听的地方，到处都有，在这个人世间。

那在饿鬼的世界当中，整个世界饿鬼众生它们业报所感，很多饿鬼众生无法听经闻法，也不能打坐修行。

那么我们这个世界当中，我们到处都能看得到，只要我们自己想听都可以听，想去朝拜我们什么时候都可以去朝拜，绕塔、磕头，我们随时都可以。但是这个饿鬼的众生根本没有这些概念，这是环境的一个对比。

然后那里根本没有这些环境，如果我到了这样一个地方，那我永远都没有办法学习佛法、连看都没有办法看到。这两个一对比，我们就会发现，我这一生真的很幸运，只要我愿意，我随时随地都可以看到学习的地方、可以看到修行的地方、可以看到朝拜的地方，随时都可以找到这些，这样子去思考，这是第一，环境。

第二个思维是什么呢？比如说我们人，因为我们这一生有了这样一个身体、这样子的语言、这样子的身体，这叫做身、口、意，所以我们人可以以我们的身体，我们可以去抄经，可以去朝拜，然后可以去磕头，我们的手可以去帮助人，可以去供佛，这些都可以去做；然后我们的这个语言可以去诵经、可以去念咒、可以去祈祷佛，我们可以去讲经说法，然后我们的这个语言也可以去说很多很多帮助别人的话，都可以了，有这么多机会。然后，尤其是更重要的是，我们因为这一生当中我们拥有一个这样子的人类的心，所以我就有机会去发善心、发菩提心、发出离心，可以有慈悲心、对佛的信心，还有相信因果、相信轮回，我们可以去学习太多太多的这些能够让我们解脱的智慧，因为我们有这样子的心、有这样子的语言、有这样子的身体，所以我们可以做这样子的事情。但是如果我们没有这些身、口、意，那我们能做吗？没有办法做。

饿鬼的身体，就像经久历劫的骨架、干巴巴的蘑菇或者硬邦邦的牛皮口袋。他们的头如同酿酒的大瓮，脖子细如马尾毛，肚子大如盆地，肢体好似茅草。一个饿鬼经过的声音，就宛如五百马车轮拖着的响动，他们的关节里闪闪迸射出通红的火星。

饿鬼众生的身体就是这样子，

因为他造罪，现在要受痛苦了，所以身体自然也就变成这样子了，这个是什么原因？主要是他自己的造罪的原因，所以他的身体也就变成了这样子了，所以饿鬼众生他的身体，他的手没有办法抄经，他的手没有办法帮助人，然后他的语言没有办法去诵经，没有办法去说帮助别人的话，他的语言没有办法去讲经说法；然后他的心，尤其是他的心！他考虑的是什么呢？他的所有的注意力都专注在他的痛苦上面，根本就没有机会、根本就没有时间去想修行、解脱、出离心、菩提心。第一个他就根本不可能，因为他所有的专注力都集中在他的痛苦上面；第二个在这个世界里没有出离心、菩提心、慈悲心，连这些名字都不会有的，根本就没有这种观念，所以他不可能有这这样子的机会，去发这些心。这样子我们一对比的时候呢，然后深深地体会到我们这一生当中的确是很幸运的。为什么呢？只要我自己愿意，我随时都可以去磕头，我的这个身体随时都可以去行善，随时都可以去布施、可以去放生、可以去磕头，只要我们自己愿意，随时都可以的。然后我们的语言随时随地都可以去念佛、念咒，都可以的，尤

其是我们的心，随时随地都可以发出离心，都可以发菩提心，只要我们愿意。尤其是我们的心，是没有什么限制，他随时都可以去想，他可以去发出离心、菩提心、慈悲心，随时都可以的，那么这个就是一个很大的不一样的地方。

在整个六道轮回当中，生命数最多的地方是地狱，其次就是饿鬼，然后才是动物。。那么多的生命，他们都在饿鬼道，他们都没有这样子的机会，而我就有这样的机会！所以我这一生当中这种机会是非常非常难得、非常不容易的！这样子去思考。这是身体和环境。身体呢我们可以分身、口、意，然后地狱众生的身、口、意是什么样子，然后我们的身、口、意是什么样子，这样子去思考、思维，这是第二。

然后第三就是他的痛苦、感受。痛苦主要讲的是什么？

所有饿鬼，感觉夏天月亮也火热热，冬天太阳也冷冰冰，即使他们看见果实累累的药树，也会化为乌有；就算看到浪花飞溅的大海，可是一见就干涸无遗。结果他们更加悲哀不已，痛苦不堪。

饿鬼众生因为他有这么大的痛苦，所以他的心是没有自由的。比如说我们生病的时候，这个我们的身体就感受到很大很大、剧烈的疼痛的时候，我们想不出什么别的，我们的所有的注意力都专注在身体的疼痛上，那个时候没有办法修出离心，没有办法修菩提心，同样的这个时候我们是没有这个机会的，没有这个自由的心。

我们刚才也讲到，比如说我们要去学佛的话，那我们就是有一定的精神上的安全感，或者有一定的基础，生活的基础，才能够有机会去想比如说出离心、菩提心，才能够可以的。否则的话没有办法。比如说当我们生病，躺在病床上，而且我们正在感受一个非常非常剧烈的疼痛的时候，这个时候除了非常好的修行人以外，我们一般的人这个时候想不出出离心，想不出菩提心、慈悲心，这个时候什么都不存在，我们想的只是自己，我们这个时候关注的就是自己的病、自己的疼痛，其他的什么都不关注，这个时候没办法关注。

同样的饿鬼众生，他关注的就是他的疼痛，所以他的心没有自由。他的心没有办法去想慈悲心、想这些菩提心，他根本就没有这样子的自由，这是因为他的肉体上的疼痛非常剧烈、非常的强大，所以他的心根本就不自由的。心不自由，没有这样子的自由，没有这样子的机会。然后我们要对比一下我们自己，那我们当然有些时候有烦恼啊，有不开心的时候，那个时候除了一些真正的修行人，稍微比较有功夫的人以外，我们大多数的人，这个时候我们的修行也是用不上。但是我们很多时候，绝大多数的时间，我们可以去想、可以去修，我们的心还是有很大的自由的。很多的时候我们的心是有自由的，我可以去想出离心、菩提心、解脱、发善心这些，我们都有这样子的自由。那么饿鬼众生就没有，这是第三个思维，思维的时候也要这样子思维。

平时我们自己很自由的时候，我根本就感觉不到，当我们很幸福的时候我感觉不到自己的幸福。人都是这样子，当我们自己很幸福、很开心，尤其是很幸福的时候，我们不觉得幸福，但是痛苦有一个对比的东西的时候，然后这个时候我才发现，那个时候其实我是很幸福的，其实那个时候我是很自由的。

所以佛就觉得，首先你要去肯定自己这个人生的价值，也就是充分的了解：我现在其实是一个很幸运的人。要了解这个是很重要的，要充分地了解自己的这些机会是很难得的，这样子以后，我们才能懂得珍惜，否则的话我们根本就不懂得珍惜，这个是最重要的。

所以第一个功课不是念经、不是烧香拜佛、磕头，这些都不是。第一个功课充分的去了解我们自己的这一生当中的人身的价值。人生的价值的核心：就是我们有这么多的机会，有这么多的选择。然后我们充分地了解了我们的这个机会以后呢，然后我们就知道怎么样去珍惜。这个时候、从此以后，我们的生命就开始走上一个比较正确的道路上。从此以后，我们就开始懂得怎么样珍惜自己的生命，怎么样珍惜这个机会！

当然我们人就活在这个世界上，我们的世界虽然不像饿鬼道，但是还是很糟糕的！那么我们拥有的这个身体和心，刚才对比的时候我们发现这个是非常非常不错的，但是毕竟是



肉体，血肉构成的，毕竟我们的心就是凡夫、普通人的心，很脆弱的，所以免不了各种各样的一些小小的挫折。但是从整体，我们如果懂得看远一点、看高一点的话，那么这些很多的事情，其实都是可以忽略的，这都不是那么严重的问题了，所以我们这样子对比，要懂得对比，这个特别地重要。这是第三，第三个对比。

然后，第四个对比，最后一个，第四个对比是什么呢？

饿鬼的寿量，长的达万年之久，短命的寿量不固定。想一想，如果投生到这样的地方，有没有机会修行正法呢？观察、安住轮番来修。

就是时间，那么饿鬼众生的生命是特别特别长，因为他造了太多太多的慳吝，如果他的这种罪业不是很严重的话也不会堕，说明他的罪过是非常非常严重，所以他的寿命也很长。在这个当中就活了上万年，在这个一万年当中根本就没有去学习、去修行，那么长时间当中没有行善的机会。那么人可以对比，我们人也有忙的时候，但是每一天 24 小时当中我们还是有很多时间可以去学习啊，可以去修行啊，都有的。

比如说我们所有人都有这个欲望、有嗔恨心、有愚昧，太多太多我们不了解的东西，这三个佛教里面就叫做贪、嗔、痴，这个烦恼我们都有的。所以我们每一个人都有烦恼，都有这些痛苦，但是这样子对比的时候，我们会发现我们其实还是非常非常幸运的，这个时候我们会觉得我有这么多的时间，

我这么幸运，我有这么多的机会，那我也不应该错过这些机会。比如说饿鬼当中有这么多人，他们都没有这些机会，而我有！那我有的话，那我应该不要浪费这些机会，比如说我们吃饭的时候，平时我们没有看到饥饿的地方，这时我们吃饭浪费食物啊，不珍惜啊，都是这样子，我们不觉得这个食物很少，然后我们看到某一个地方就像非洲索马里这样子的地方，干旱，各种各样的原因，就是吃不上粮食，然后这样子的时候，就看到成千上万的人这样饥饿、饿死，然后我们才知道，盘里面的食物的价值。这个时候才懂得不能浪费了，这个时候才知道不应该浪费。之前我们不觉得，我们想吃就吃，不想吃就倒掉，但是我们发现了有这么多的人吃不起饭，这时我们才知道食物的重要，才懂得珍惜。任何一个事情都是这样子，当我们自己拥有这些东西的时候，我们就是不懂得珍惜，任何东西都是这样子，包括我们生活当中比如说：金钱、家庭、这个婚姻、感情，还有这个比如说权力、地位等等，所有的东西，当我们拥有这些东西的时候，我们就不觉得很珍贵，所以我们也不懂得珍惜。那么这些东西当我们没有这些，失去了以后，才懂得珍惜，但是这个时候都已经晚了，没有用了！这是最愚昧的做法。一个聪明的人的做法是什么样呢？最聪明的人比如说他现在有这样的机会，这个机会还没有失去，现在正在拥有时，这个时候如果他希望更加珍惜这个东西的话，那么他要去思考一下。比如说我们

过去多么多么好，现在多么惨啊，这样子的对比是没有用的！这个是愚昧的人、最愚昧的人才这样子；聪明的人当自己拥有的时候、他不太珍惜的时候，然后他去对比，别人身上发生的这些东西用来为对比，不是发生在自己身上的对比，这就是一个很聪明人的一个做法，之后他就深深地体会到：这些都是非常不容易的，来之不易的。既然这么来之不易，那我不应该浪费，我应该懂得珍惜。任何一个事情都是这样子，所以我们修人身难得也是这样子。这是第一个阶段。

我今天讲的这个修法有3个阶段，三个阶段我们现在已经讲完了第一个阶段。

第二个阶段我们现在就是要对比，那么这些众生他们的环境是这样子，他们的生命是这样子，他们的这个痛苦是这样子，各方面地去想，想完了以后再回来想我们自己，现在我有这么好的环境，随处都有佛法，到处都有佛经，然后有这么好的身体，随时都可以去磕头，随时都可以去布施，随时都可以去帮助别人，随时都可以去参加慈善，去当义工等等，然后这个我们刚才讲的四个，其实我们刚才讲的时候呢，这个对比我已经是在前面当中已经讲过了，但是我们去思考的时候，去思维的时候，还是要把它分开，先去了解饿鬼众生的四个方面，了解完了以后，第二个阶段我们再去对比。对比的时候我们深深地体会到我这一生当中，不管我有

钱也好，没钱也好；不管我的学历有多高，总的来说，也可以说从学习、从修行、从学佛的角度来说，我是一个非常非常幸运的人，这样子，这个就是叫做肯定自己的这个生命的价值。

刚才我们去了解一下饿鬼众生，为什么呢？因为我们这样子的愚昧的人，当他拥有这些东西的时候他不懂得珍惜，所以让他去看：没有这些机会的人，这个时候他才能够懂得珍惜；就像我们刚才讲的，当我们有粮食的时候，我们不认为这个很有价值或者是应该珍惜，我们不懂得珍惜，但是这个时候我们看到了有一个地方没有粮食，然后有饥荒，这样子我们才知道这个不容易，盘里面的粮食是不容易的，应该不要浪费，应该珍惜，这个时候才知道。这是一个道理，这是第二个阶段。

然后第三个阶段，最后一个阶段。那么这么多的人是没有这样子的机会，而我有这样子的机会，而我是很不容易，那么我应该去做什么呢？就是我要去珍惜，最后这个就是结论。

前面的两个就是过程，最后我需要的是什么呢？

就是我一定要珍惜这个人身，如果我这一生，我不珍惜的话，那么有一天我有也可能像饿鬼里面的众生一样没有这些东西，有可以我也会失去这一切。那么我失去这一切的话，这个时候我想修行，也没有办法修行，所以我现在一定要珍惜，一定要去修，这个就是我刚才讲的动力。这个就是我们

第一个学佛的动力。我们就像小学一年级，第一天的这个课本上的内容一样，我们第一天就是要鼓励自己，原来我有这么好的机会，这个机会不是每一个人都有的，很难得的。

那我拥有一个这样子的机会，那我应该怎么做？我要珍惜它，我会好好地修行，我必须要珍惜我自己的生命，必须要把我的生命做到有意义的。那么什么是有意义呢？当然不是吃喝玩乐，真正的有意义就是我们去修行。当然吃喝这样子的人的基本生活需求，佛教从来就不反对的，佛教不赞成当一个苦行僧，它不认为苦行解决什么问题，所以我们可以完全有一个现代的城市人的一个生活，完全拥有这样子的生活，同时也可以有一个很丰富的精神生活。我们过去的想法都是错误的，我们觉得如果有一个丰富的生活，那就是必须要苦行，如果有一个丰富的物质生活，那么这样子的话，就是精神上什么都没有，这个其实是错误的，其实一个人完全是这两个可以平衡的。

所以我们并不是说要当苦行者，这个不可能的也不需要，所以呢我们不仅仅可以有物质生活，而且可以有很富裕、很丰富的物质生活，同时我们也有办法有很好的精神的生活。这两个完全不矛盾的。

这个时候我们深深地体会到我这一生当中，物质生活我可以有，我可以去享受这一切，但是这个不是珍惜我的生命的意义。

吃得好一点、喝得好一点、玩得好一点，这个才是我的生命的意义吗？肯定不是，这个还不能作为我的生命的意义。我的人生的意义应该是追求更高的目标，这个时候就下定了、下了决心，这就是我们的最后需要的结果。就是这个。那么人身难得什么时候叫修好了呢？比如说我们还没有去思考这些问题的时候，我们不觉得我们的人身很难得，没有这样子的观念。那么自从学了这个，尤其是修了以后，就有了一个非常明显的变化，也许是一个月、两个月当中有一个很明显的变化。很明显的变化是什么呢？就是深深地体会到、发自内心地体会到：我这一生是非常不容易的，很多人是没有的，我拥有的今天的这一切是很多很多人是没有的，不但没有，而且他们成千上万年这么长的时间当中都没有的，那么我有一个这样子的机会，所以我必须要去珍惜，有一个坚定不移的这个想法的时候，这个时候，你们的人身难得就修成功了。

这个界限很清楚哦！我们刚才也讲过了，是看得见、摸得着的，一点都不模糊，当我们的心里有一个这样子的决心的时候，然后我们可以给自己安排，我现在可以修下一个修法

了，我这个修法已经修得差不多了，可以这样子。很清楚、一点都不模糊的。这是 37 个修法里面的饿鬼修法。

### 第三修法旁生

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。

旁生的处所，大多数是伸手不见五指、黑咕隆咚的岛屿。

旁生的身体，大的鱼类和鲸鱼，能绕须弥山三圈，小的形似微尘和针尖等。

旁生的痛苦，一般来说，所有旁生都是呆头呆脑、愚昧无知，不明取舍。分别来讲，所有大的动物，吞食小的动物，小的动物直直刺入大的动物，并把它们的身体作为栖身之地、蔽体之衣，它们都感受着互相啖食的无量痛苦。

旁生：旁生也是一样，根本没有修行和解脱的概念，所以不会有修行的机会。

如果此生没有得到暇满人身，就根本没有办法修行；然而这一世我们却没有堕落，因而有机会修法，这个机会是多么来之不易啊！

旁生：旁生也是一样，根本没有修行和解脱的概念，所以不会有修行的机会。

在这个当中我们就去思考：旁生的整个世界就是这么可怜的世界。而我们想打坐的话，也有打坐的地方；如果我们想听佛法，那我们也可以找很多可以听的地方，到处都有，在这个个人世间。

那在旁生的世界当中，整个世界旁生众生它们业报所感，很多旁生众生无法听经闻法，也不能打坐修行。

那么我们这个世界当中，我们到处都能看得到，只要我们自己想听都可以听，想去朝拜我们什么时候都可以去朝拜，绕塔、磕头，我们随时都可以。但是这个旁生的众生根本没有这些概念，这是环境的一个对比。

然后那里根本没有这些环境，如果我到了这样一个地方，那我永远都没有办法学习佛法、连看都没有办法看到。这两个一对比，我们就会发现，我这一生真的很幸运，只要我愿意，我随时随地都可以看到学习的地方、可以看到修行的地方、可以看到朝拜的地方，随时都可以找到这些，这样子去思考，这是第一，环境。

第二个思维是什么呢？比如说我们人，因为我们这一生有了这样一个身体、这样子的语言、这样子的身体，这叫做身、口、意，所以我们人可以以我们的身体，我们可以去抄经，可以去朝拜，然后可以去磕头，我们的手可以去帮助人，可以去供佛，这些都可以去做。



然后我们的这个语言可以去诵经、可以去念咒、可以去祈祷佛，我们可以去讲经说法，我们的这个语言也可以去说很多很多帮助别人的话，都可以了，有这么多机会。

尤其是更重要的是，我们因为这一生当中我们拥有一个这样子的人类的心，所以我就有机会去发善心、发菩提心、发出离心，可以有慈悲心、对佛的信心，还有相信因果、相信轮回，我们可以去学习太多太多的这些能够让我们解脱的智慧，因为我们有这样的心、有这样子的语言、有这样子的身体，所以我们可以做这样子的事情。但是如果我们没有这些身、口、意，那我们能做吗？没有办法做。

旁生众生的身体就是这样子，

因为它造罪，现在要受痛苦了，所以身体自然也就变成这样子了，这个是什么原因？主要是他自己的造罪的原因，所以他的身体也就变成了这样子了，所以旁生众生他的身体，他的手没有办法抄经，他的手没有办法帮助人，然后他的语言没有办法去诵经，没有办法去说帮助别人的话，他的语言没有办法去讲经说法。

他的心，尤其是他的心！他考虑的是什么呢？他的所有的注意力都专注在他的痛苦上面，根本就没有机会、根本就没有时间去想修行、解脱、出离心、菩提心。第一个他就根本不可能，因为他所有的专注力都集中在他的痛苦上面；第二个在

这个世界里没有出离心、菩提心、慈悲心，连这些名字都不会有的，根本就没有这种观念，所以他不可能有这这样子的机会，去发这些心。这样子我们一对比的时候呢，然后深深地体会到我们这一生当中的确是很幸运的。为什么呢？只要我自己愿意，我随时都可以去磕头，我的这个身体随时都可以去行善，随时都可以去布施、可以去放生、可以去磕头，只要我们自己愿意，随时都可以的。

我们的语言随时随地都可以去念佛、念咒，都可以的，尤其是我们的心，随时随地都可以发出离心，都可以发菩提心，只要我们愿意。尤其是我们的心，是没有什么限制，他随时都可以去想，他可以去发出离心、菩提心、慈悲心，随时都可以的，那么这个就是一个很大的不一样的地方。

在整个六道轮回当中，生命数最多的地方是地狱，其次就是饿鬼，之后才是旁生。

那么多的生命，他们都在旁生道，他们都没有这样子的机会，而我就有这样的机会！所以我这一生当中这种机会是非常非常难得、非常不容易的！这样子去思考。这是身体和环境。身体呢我们可以分身、口、意，然后地狱众生的身、口、意是什么样子，然后我们的身、口、意是什么样子，这样子去思考、思维，这是第二。

然后第三就是他的痛苦、感受。痛苦主要讲的是什么？

旁生众生因为他有这么大的痛苦，所以他的心是没有自由的。比如说我们生病的时候，这个我们的身体就感受到很大很大、剧烈的疼痛的时候，我们想不出什么别的，我们的所有的注意力都专注在身体的疼痛上，那个时候没有办法修出离心，没有办法修菩提心，同样的这个时候我们是没有这个机会的，没有这个自由的心。

我们刚才也讲到，比如说我们要去学佛的话，那我们就是有一定的精神上的安全感，或者有一定的基础，生活的基础，才能够有机会去想比如说出离心、菩提心，才能够可以的。否则的话没有办法。比如说当我们生病，躺在病床上，而且我们正在感受一个非常非常剧烈的疼痛的时候，这个时候除了非常好的修行人以外，我们一般的人这个时候想不出出离心，想不出菩提心、慈悲心，这个时候什么都不存在，我们想的只是自己，我们这个时候关注的就是自己的病、自己的疼痛，其他的什么都不关注，这个时候没办法关注。

同样的旁生众生，他关注的就是他的疼痛，所以他的心没有自由。他的心没有办法去想慈悲心、想这些菩提心，他根本就没有这样子的自由，这是因为他的肉体上的疼痛非常剧烈、非常的强大，所以他的心根本就不自由的。心不自由，没有这样子的自由，没有这样子的机会。然后我们要对比一下我们自己，那我们当然有些时候有烦恼啊，有不开心的时

候，那个时候除了一些真正的修行人，稍微比较有功夫的人以外，我们大多数的人，这个时候我们的修行也是用不上。但是我们很多时候，绝大多数的时间，我们可以去想、可以去修，我们的心还是有很大的自由的。很多的时候我们的心是有自由的，我可以去想出离心、菩提心、解脱、发善心这些，我们都有这样子的自由。那么旁生众生就没有，这是第三个思维，思维的时候也要这样子思维。

平时我们自己很自由的时候，我根本就感觉不到，当我们很幸福的时候我感觉不到。人都是这样子，当我们自己很开心，尤其是很幸福的时候，我们不觉得幸福。但是有一个痛苦的对比，我才发现，那个时候其实我是很幸福的，其实我是很自由的。

所以佛就觉得，首先你要去肯定自己这个人生的价值，也就是充分的了解：我现在其实是一个很幸运的人。要了解这个是很重要的，要充分地了解自己的这些机会是很难得的，这样子以后，我们才能懂得珍惜，否则的话我们根本就不懂得珍惜，这个是最重要的。

所以第一个功课不是念经、不是烧香拜佛、磕头，这些都不是。第一个功课充分的去了解我们自己的这一生当中的人身的价值。人身的价值的核心：就是我们有这么多的机会，有这么多的选择。然后我们充分地了解了我们的这个机会以后呢，我们就知道怎么样去珍惜。这时候，我们的生命就开始

走上一个比较正确的道路上。从此以后，我们就开始懂得怎么样珍惜自己的生命，怎么样珍惜这个机会！

当然我们人就活在这个世界上，我们的世界虽然不像旁生，但是还是很糟糕的！那么我们拥有的这个身体和心，刚才对比的时候我们发现这个是非常非常不错的，但是毕竟是肉体，血肉构成的，毕竟我们的心就是凡夫、普通人的心，很脆弱的，所以免不了各种各样的一些小小的挫折。但是从整体，我们如果懂得看远一点、看高一点的话，那么这些很多的事情，其实都是可以忽略的，这都不是那么严重的问题了，所以我们这样子对比，要懂得对比，这个特别地重要。这是第三，第三个对比。

然后，第四个对比，最后一个，第四个对比是什么呢？

那么人可以对比，我们人也有忙的时候，但是每一天 24 小时当中我们还是有很多时间可以去学习啊，可以去修行啊，都有的。

比如说我们所有人都有这个欲望、有嗔恨心、有愚昧，太多太多我们不了解的东西，这三个佛教里面就叫做贪、嗔、痴，这个烦恼我们都有的。所以我们每一个人都有烦恼，都有这些痛苦，但是这样子对比的时候，我们会发现我们其实还是非常非常幸运的，这个时候我们会觉得我有这么多的时间，我这么幸运，我有这么多的机会，那我也不应该错过这些机会。比如说旁生当中有这么多，他们都没有这些机会，而我

有！那我有的话，那我应该不要浪费，比如说我们吃饭的时候，平时我们没有看到饥饿的地方，这时我们吃饭浪费食物啊，不珍惜啊，都是这样子，我们不觉得这个食物很少，然后我们看到某一个地方就像非洲索马里这样子的地方，干旱，名种各样的原因，就是吃不上粮食，然后这样子的時候，就看到成千上万的人这样饥饿、饿死，然后我们才知道，盘里面的食物的价值。这个时候才懂得不能浪费了，这个时候才知道不应该浪费。之前我们不觉得，我们想吃就吃，不想吃就倒掉，但是我们发现了有这么多的人吃不起饭，这时我们才知道食物的重要，才懂得珍惜。任何一个事情都是这样子，当我们自己拥有这些东西的时候，我们就是不懂得珍惜，任何东西都是这样子，包括我们生活当中比如说：金钱、家庭、这个婚姻、感情，还有这个比如说权力、地位等等，所有的东西，当我们拥有这些东西的时候，我们就不觉得很珍贵，所以我们也不懂得珍惜。那么这些东西当我们没有这些，失去了以后，才懂得珍惜，但是这个时候都已经晚了，没有用了！这是最愚昧的做法。一个聪明的人的做法是什么样呢？最聪明的人比如说他现在有这样的机会，这个机会还没有失去，现在正在拥有时，这个时候如果他希望更加珍惜这个东西的话，那么他要去思考一下。比如说我们过去多么多么好，现在多么惨啊，这样子的对比是没有用的！这个是最愚昧的人、最愚昧的人才这样子；聪明的人当自己拥有的时

候、他不太珍惜的时候，然后他去对比，别人身上发生的这些东西用来为对比，不是发生在自己身上的对比，这就是一个很聪明人的一个做法，之后他就深深地体会到：这些都是非常不容易的，来之不易的。既然这么来之不易，那我应该浪费，我应该懂得珍惜。任何一个事情都是这样子，所以我们修人身难得也是这样子。这是第一个阶段。

我今天讲的这个修法有3个阶段，三个阶段我们现在已经讲完了第一个阶段。

第二个阶段我们现在就是要对比，那么这些众生他们的环境是这样子，他们的生命是这样子，他们的这个痛苦是这样子，各方面地去想，想完了以后再回来想我们自己，现在我有这么好的环境，随时处都有佛法，到处都有佛经，然后有这么好的身体，随时都可以去磕头，随时都可以去布施，随时都可以去帮助别人，随时都可以去参加慈善，去当义工等等，然后这个我们刚才讲的四个，其实我们刚才讲的时候呢，这个对比我已经是前面当中已经讲过了，但是我们去思考的时候，去思维的时候，还是要把它分开，先去了解旁生众生的四个方面，了解完了以后，第二个阶段我们再去对比。对比的时候我们深深地体会到我这一生当中，不管我有钱也好，没钱也好；不管我的学历有多高，总的来说，也可以说从学习、从修行、从学佛的角度来说，我是一个非常非常

幸运的人，这样子，这个就是叫做肯定自己的这个生命的价值。

刚才我们去了解一下旁生众生，为什么呢？因为我们这样子的愚昧的人，当他拥有这些东西的时候他不懂得珍惜，所以让他去看：没有这些机会的人，这个时候他才能够懂得珍惜；就像我们刚才讲的，当我们有粮食的时候，我们不认为这个很有价值或者是应该珍惜，我们不懂得珍惜，但是这个时候我们看到了有一个地方没有粮食，然后有饥荒，这样子我们才知道这个不容易，盘里面的粮食是不容易的，应该不要浪费，应该珍惜，这个时候才知道。这是一个道理，这是第二个阶段。

然后第三个阶段，最后一个阶段。那么这么多的人是没有这样子的机会，而我有这样子的机会，而我是很不容易，那么我应该去做什么呢？就是我要去珍惜，最后这个就是结论。前面的两个就是过程，最后我需要的是什么呢？

就是我一定要珍惜这个人身，如果我这一生，我不珍惜的话，那么有一天我有也可能像旁生里面的众生一样没有这些东西，有可以我也会失去这一切。那么我失去这一切的话，这个时候我想修行，也没有办法修行，所以我现在一定要珍惜，一定要去修，这个就是我刚才讲的动力。这个就是我们第一个学佛的动力。我们就像小学一年级，第一天的这个课



本上的内容一样，我们第一天就是要鼓励自己，原来我有这么好的机会，这个机会不是每一个人都有的，很难得的。

那我拥有一个这样子的机会，那我应该怎么做？我要珍惜它，我会好好地修行，我必须要珍惜我自己的生命，必须要把我的生命做到有意义的。那么什么是有意义呢？当然不是吃喝玩乐，真正的有意义就是我们去修行。当然吃喝这样子，是基本生活需求，佛教从来就不反对的，佛教不赞成当一个苦行僧，它不认为苦行解决什么问题，所以我们可以完全有一个现代的城市人的一个生活，完全拥有这样子的生活，同时也可以有一个很丰富的精神生活。我们过去的想法都是错误的，我们觉得如果有一个丰富的生活，那就是必须要苦行，如果有一个丰富的物质生活，那么这样子的话，就是精神上什么都没有，这个其实是错误的，其实一个人完全是这两个可以平衡的。

所以我们并不是说要当苦行者，这个不可能的也不需要，所以呢我们不仅仅可以有物质生活，而且可以有很富裕、很丰富的物质生活，同时我们也有办法有很好的精神的生活。这两个完全不矛盾的。

这个时候我们深深地体会到我这一生当中，物质生活我可以有，我可以去享受这一切，但是这个不是珍惜我的生命的意义。

吃得好一点、喝得好一点、玩得好一点，这个才是我的生命的意义吗？肯定不是，这个还不能作为我的生命的意义。我的人生的意义应该是追求更高的目标，这个时候就下决定了、下了决心，这就是我们的最后需要的结果。就是这个。那么人身难得什么时候叫修好了呢？比如说我们还没有去思考这些问题的时候，我们不觉得我们的人身很难得，没有这样子的观念。那么自从学了这个，尤其是修了以后，就有了一个非常明显的变化，也许是一个月、两个月当中有一个很明显的变化。很明显的变化是什么呢？就是深深地体会到、发自内心地体会到：我这一生是非常不容易的，很多人是没有的，我拥有的今天的这一切是很多很多人是没有的，不但没有，而且他们就成千上万年这么长的时间当中都没有的，那么我有一个这样子的机会，所以我必须要去珍惜，有一个坚定不移的这个想法的时候，这个时候，你们的人身难得就修成功了。

这个界限很清楚哦！我们刚才也讲过了，是看得见、摸得着的，一点都不模糊，当我们的心里有一个这样子的决心的时候，然后我们可以给自己安排，我现在可以修下一个修法了，我这个修法已经修得差不多了，可以这样子。很清楚、一点都不模糊的。这是 37 个修法里面的旁生修法。

## 第四个修法长壽天

如若轉生到長壽天，那麼一直處在無想的狀態中虛度光陰，也同樣不具備修法的時機。

長壽天的處所，位於第四禪天城的東北角，就像被火燒焦的樹幹一樣黑乎乎的地方。

長壽天人的身體，是空明禪定身，沒有苦樂、善惡之想，相當於是沈睡的狀態。「長壽天位於第四禪天附近」的說法是不了義的。正如所說的「與彼死處何不同」，自己無論死在哪裡，就在那裡處於無想的狀態，於八十大劫之間安住，遠離妙法的光明，沒有機會修行正法。就這樣認真觀察、安住來修。

长寿天：六道轮回可分为欲界、色界和无色界三个层次，长寿天是色界的一部分。往生到那里的众生，只有在刚刚投生的时候有思维，但在投生以后就没有了思维。他的心非常平静，不会有粗大的烦恼，同时也不会有出离心和菩提心等。他可以保持这种状态很长时间，命终之时会对佛产生邪见，必定要随着以前的业力堕落恶趣。所以，那里的众生也没有修行的概念。如果我们这一世投生到长寿天，虽然不是恶趣，但同样也无法修行。

## 《前行讲记》

长寿天，就是无想天。《俱舍论释》中说：无想天位于四禅广果天附近，转生于此的众生，在八万大劫或五百劫中，就像冻在冰中的鱼一样，灭尽一切粗大心识，安住在无念的状态中。我们藏地的旱獭，三四个月中在地洞里“闭关”，它也不生分别念，但还是在喘气——冬天早上能看到一些洞口有很多霜，这说明洞里有“闭关者”。

有些人每天就是打坐，什么善事都不做，这样若利于解脱倒非常好，但有时候对坐禅还是要好好分析。像汉地禅宗、净土宗的有些寺院，在原有传统的基础上，若能借鉴藏传佛教的有些教义，肯定是有利益。但有些人可能怀疑：“你是不是在拉拢人啊？想通过这种方法改变我们的信仰。”这是我梦中也没有想过的，只不过自己学习佛法多年，对修行的障碍了解得比较多，末法时代这些很容易出现，所以非常希望大家互相学习。

在禅宗历史上，高僧大德的传记中，开悟的人确实不计其数，就像大圆满的成就者一样。但是后来，有些窍诀没有如理如实地传到位，许多人凭自己的想象坐禅，经常出现一些歧途。因此，依闻思修行来指引修证、印证境界非常有必要。否则，一直安住在无念的状态中，很可能会转生长寿天，于禅定中安住数个劫，一旦引业穷尽，将以邪见之因而下堕恶趣。

有些天人安住在无念的禅定中，没有修行的机会，而有些天人由于放逸过甚，成天忙着娱乐、享受，也没有时间修法。（现在汉地有些城市里的人，条件稍微好一点，就开始追求各种享乐，像生活在天堂里一样，实际上这对修法很有影响。）曾有这样一则公案：佛陀在世时，神医耆婆常为国王、僧众等治病，并在目犍连面前皈依了三宝。耆婆死后转生于忉利天。有一次目犍连因为弟子有病，就升到忉利天去向耆婆问诊。当时正赶上天人们进入欢喜园，目犍连在路旁站着等待，没有一个天人看他。只有耆婆最后到的时候，坐在华丽的花车上，向他举起单手致意，然后乘车飞驰而过。目犍连虽是大阿罗汉，但心里有点不舒服：“我的弟子怎么对我这种态度啊？我好不容易从人间来趟天界，他不但不请客，反而招个手就走了。”于是以神通定住耆婆的花车，耆婆不得已只好下车，向尊者顶礼。尊者以种种因缘训斥他，耆婆回答说：“实在没办法，我们这里忙得很，每天玩都玩不过来。您看，其他天人对您连招呼都不打，正因为我在人间是您的弟子，所以才用了最大的力气向您举一只手问讯。”

我们人间的生活比不上天界，但有些人也只要有条件，就今天看节目，明天到卡拉OK厅，后天逛花园，再过两天到九寨沟、三亚……一直这样散乱着，绝不会有修行的机会。有些人觉得人间很苦，发愿来世要转生天界，可在天界享乐并不是真正的解脱，这无有任何实义，所以大家不要有这种念头。

第二个阶段对比：

...

第三次个阶段：

...下定决心精进行修

...

## 第五个修法边地

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。《前行引导文》

边地：无论在哪里，凡是没有佛教、没有正知正见的地方，都叫做边地。我们这一生虽然没有投生到地狱、饿鬼或旁生道，但如果投生于边地，则仍然没有修行的机会。因为边地中没有三宝，也没有佛法的存在，当然也就没有修行的概念。《慧灯之光》2

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。

所谓的边地：据说有罗卡查族等共三十二种边地。边陲异教（也称野人教。相传为一名“蜜慧”的人，于公元 624 年在麻喀地方创立的一种宗教）的教徒们声称损害为正法，视杀生为善业。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，根本不能转向正法方面。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，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。因此，他们中的多数人死后立即堕于恶趣。

由此可见，边地纯属无暇之处。

边地：假设转生在佛教不兴盛的边鄙地方，那里无有教法、证法，也没有佛教的四众弟子，因而不会有修法的机会。

现在有些城市中，连三宝的名号也不知道，佛与神都分不清楚，尤其是汉地个别偏僻地方，对佛教一无所知，许多思维方式非常可怕，根本没有取舍因果的概念。如果转生到那里，肯定无缘修行正法。

包括在座的有些道友，自己家乡没有佛教，可以称之为边鄙地方，你家里若出一个出家人，觉得给整个种姓带来耻辱。本来按理讲，你的家族世代造恶业，好不容易有个出家人，应像得到如意宝一样欢喜，正如古大德所说：“一子出家，

九族升天。”所有的亲人都蒙受利益。可是他们有一些颠倒观念，认为：“我女儿出家了，回来时千万别剃着光头啊！如果能回家过年，可不可以留些头发？短一点也可以。不然，我在别人面前实在抬不起头来。”这就是所谓的边地。佛经中也说：“生在边方鄙恶处，耳不曾闻说法声，无识恒居蔑戾车，此处岂能闻正法？”有时候我看你们不争气、不好好修行，心里不舒服，生厌离心，但跟世间人比起来，你们放弃家庭、事业，顶住种种的压力，来到清净地方出家，我觉得还是很伟大。有些人头发留得非常好，却想方设法把它剃掉，即使没有找到人，也自己动手把它剃光，这是需要一定勇气的。相信大家也看得到，如今大多数人每天杀盗淫妄，造恶业比谁都擅长，造善业却什么都不懂，甚至听到“三宝”的名字，认为是玛瑙、珊瑚、钻石等三个宝贝。在这样的环境中，今生有缘修行正法，真的非常难得！《前行讲记》

## 第二阶段

...

## 第三阶段

...

## 第六个修法持邪见者

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。

邪见：有邪见的人不承认因果，不承认轮回，不相信佛的存在和解脱的存在。如果我们这一世虽未投生到地狱、饿鬼、旁生、长寿天及边地，但却没有正知正见，执持邪见的话，就跟地狱众生一样没有修行机会。

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。这些人自相续被邪见染污，对真实正法不起信解，因此也无有机会修行正法。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）曾经嘱咐地母十二尊（立誓永远保佑藏土的十二尊主要地祇女神：遐迩名扬地母、页岩孚佑地母、普贤地母、魔后地母等为四魔女神；独具支眼地母、贤德明妃地母、刚烈尊胜地母、白衣龙后地母等为四药叉女神；藏土孚佑地母、太一济世地母、丽质冰心地母、翠聪绿炬地母等为四女医神）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。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。《前行引导文》

邪见：有邪见的人不承认因果，不承认轮回，不相信佛的存在和解脱的存在。如果我们这一世虽未投生到地狱、饿鬼、旁生、长寿天及边地，但却没有正知正见，执持邪见的话，就跟地狱众生一样没有修行机会。《慧灯之光》2

持邪见者：若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。

外道主要是常见派和断见派。现在断见派特别多，认为前后世不存在、业因果不存在、极乐世界不存在、地狱不存在……这种人不胜枚举；还有一部分人虽然不持这种邪见，但没有人生观和价值观，只要吃得好、穿得好就心满意足，人生目标仅此而已，跟牦牛没有什么差别。佛经中云：“若人不信于三宝，说无因果无尊亲，如是邪见坏其心，此人岂能闻正法？”

我们有时候邪见也比较多，经常产生各种怀疑。如果孩童时代就知道极乐世界存在、业因果存在，此时接受是全面性的，一辈子都会秉持这种信念。而有些人小时候没有这种机会，一直被灌输无神论的理念，现在突然以不同的因缘学佛，很难一下子改变过来，容易产生一些怀疑。但这种怀疑可用正理智慧予以根除，否则，相续中邪见此起彼伏、层出不穷，这个人没有修行的机会。一般而言，持邪见者指置身于佛法之外、持有常断邪见的外道。所谓常见，即宣称上帝、帝释天常有存在；所谓断见，是指鼓吹前后世不存在、业因果不存在、三宝四谛不存在、人死如灯灭等等。这些人自相续被邪见染污，对真实正法不起信解，因此也无有机会修行正法。

但值得庆幸的是，在藏地，昔日“邬金第二佛”莲花生大师刚入藏时，降伏了途中制造违缘的十二个鬼神，并让其承诺永远守护藏地的佛教，致使真正的外道无机可乘。

记得萨迦班智达曾与印度外道措杰噶瓦辩论，两人当时约定：如果萨迦班智达输了，则舍弃佛教，加入他们宗教；如果措杰噶瓦输了，则舍弃自宗而皈入佛教。结果外道以失败告终，萨迦班智达准备把他带回藏地。到了尼泊尔和藏地交界处，措杰噶瓦说：“我最好不去吧，不然，护地母十二尊恐怕不会让我进藏。”萨迦班智达说：“不要紧，我带着你，应该没事。”可是快要接近藏地时，措杰噶瓦突然吐血身亡，也有说被雷劈死。（以前我们去印度的路上，有些人介绍说：“措杰噶瓦死的地方就在这里。”）萨迦班智达只好把他的发辫带回了萨迦寺，据说至今此发辫仍存放于萨迦大殿中。

由于十二大护地母的护持，外道确实无法进入藏地。后来的许多上师，包括法王如意宝及国外很多大德，也造过护地母的各种祈请文，现在各大寺院经常念诵。尽管如今藏地佛法不像以前那么纯洁，断见派的也比较多，常见派的也有一些，但外道的殿堂和传教士仍无法长驱直入，不像其他大城市一样，各种形式的外道道场遍地开花，基本上被外道占领了。而在藏地，佛教之所以长盛不衰，无不归功于护地母十二尊的护佑。

藏地的佛法殊胜无比，若被外道、邪道所染污，真的特别可惜。由于藏地是全民信教，不管小孩、中年人、老年人，从小就有念佛和拜佛的观念，这并不是一种个人信仰，而是已与整个民族融为一体，众人的生活观与佛法的慈悲连在一起，佛教的影响在生活中处处可见。这样的地方确实很稀有，不信佛的人前往藏地，哪怕去了一趟拉萨，内心也能得以净化。包括前不久有些老师来到我们学院，原本他们极力反对佛教，后来彻头彻尾地改变了，上来时是一种人，下去时是另一种人，这也是佛法道场和护法神的加持。因此，真正的外道在藏地非常少。



可是，作为与之雷同、对正法和上师起邪见的人，其实跟外道没有什么差别，他们也没有如理如实修持正法的时机。上师如意宝讲过，一旦自相续被邪见染污，上师再怎么样如法，他也看不到。在三界当中，像释迦牟尼佛那样断证圆满的善知识独一无二，可是饮光外道因邪见所致，见佛陀具足九种过失或十八种丑相，根本看不到三十二相、八十种好，就像胆病患者见白色海螺是黄色的一样。所以，在很多邪见者的眼中：这个上师贪心大，那个上师嗔心大，那个上师嫉妒心大，这是傲慢的专家，那是吝啬的专家……每天除了看上师过失以外，从来看不到上师功德，即使在上师身边呆了很多年，不但得不到任何利益，反而可能有害处。原来有一个人说：“我对您经常生邪见，所以我明天准备离开，不想呆在学院。”我说：“你不要明天离开吧，还是今天离开好一点！”真的，这样没有必要。我倒不是说自己具法相，肯定没有。我以前学《窍诀宝藏论》的时候，记得有一个教言说：“自尚不具弟子之法相，想做上师矛盾又可笑。”我深信自己连弟子法相都不具足，更不可能去做他人的上师，这不是说什么谦虚话。但佛法的加持极大，从我口里说出来，对别人也许会有一点利益，就像是一个聋子，他自己虽然听不到声音，却能弹奏乐器让别人快乐。佛经中也说，纵然自己是性格很坏的人，但为具信心者传法，也会有意义。我是以这种原因给大家传授佛法的。

你们在依止其他上师的过程中，也应当观察自己心态，倘若心不清净，依止的时间再长也不一定有利。例如：善星比丘虽承侍佛陀已有二十五年（也有说二十四年）之久，但对佛陀无有丝毫信心，唯生邪见，他认为：“除佛有一寻光之外，悉皆与我相同，根本无超胜处。”并说：“二十四年为汝仆，除身具有一寻光，芝麻许德吾未见，知法我胜莫为仆。”因此离开佛陀。七日之后，他在花园中堕为饿鬼。贤劫千佛来到这个世间，都会讲述他的经历，千佛全部出世之后，他才开始堕入地狱，然后再慢慢转为人身。可见，生邪见的果报非常可怕，具邪见者不会有修行佛法的机会。我们平时没有生邪见时，一定要经常祈祷上师三宝，以令自相续中生起正见。《前行讲记》

第二个阶段我们现在就是要对比，那么在边地的众生是这样子，他们的生命是这样子，他们的这个痛苦是这样子，完了以后再回来想我们自己，现在我有这么好的环境，随时 处都有佛法，到处都有佛经，然后有这么好的身体，随时都可以去磕头，随时都可以去布施，随时都可以去帮助别人，随时都可以去参加慈善，去当义工等等，然后这个我们刚才讲的四个，其实我们刚才讲的时候呢，这个对比我已经是前面当中已经讲过了，但是我们去思考的时候，去思维的时候，还是要把它分开，先去了解边地众生，了解完了以后，第二



个阶段我们再去对比。对比的时候我们深深地体会到我这一生当中，不管我有钱也好，没钱也好；不管我的学历有多高，总的来说，也可以说从学习、从修行、从学佛的角度来说，我是一个非常非常幸运的人，这样子，这个就是叫做肯定自己的这个生命的价值。

刚才我们去了解一下边地，为什么呢？因为我们这样子的愚昧的人，当他拥有这些东西的时候他不懂得珍惜，所以让他去看：没有这些机会的人，这个时候他才能够懂得珍惜；就像我们刚才讲的，当我们有粮食的时候，我们不认为这个很有价值或者是应该珍惜，我们不懂得珍惜，但是这个时候我们看到了有一个地方没有粮食，然后有饥荒，这样子我们才知道这个不容易，盘里面的粮食是不容易的，应该不要浪费，应该珍惜，这个时候才知道。这是一个道理，这是第二个阶段。

然后第三个阶段，最后一个阶段。那么这么多的人是没有这样子的机会，而我有这样子的机会，而我是很不容易，那么我应该去做什么呢？就是我要去珍惜，最后这个就是结论。

前面的两个就是过程，最后我需要的是什么呢？

就是我一定要珍惜这个人身，如果我这一生，我不珍惜的话，那么有一天我有也可能像边地里面的众生一样没有这些东西，有可以我也会失去这一切。那么我失去这一切的话，这个时候我想修行，也没有办法修行，所以我现在一定要珍

惜，一定要去修，这个就是刚才讲的动力。这个就是我们第一个学佛的动力。我们就像小学一年级，第一天的这个课本上的内容一样，我们第一天就是要鼓励自己，原来我有这么好的机会，这个机会不是每一个人都有，很难得的。

那我拥有一个这样子的机会，那我应该怎么做？我要珍惜它，我会好好地修行，我必须要珍惜我自己的生命，必须要把我的生命做到有意义的。那么什么是有意义呢？当然不是吃喝玩乐，真正的有意义就是我们去修行。当然吃喝这样子的人的基本生活需求，佛教从来就不反对的，佛教不赞成当一个苦行僧，它不认为苦行解决什么问题，所以我们可以完全有一个现代的城市人的一个生活，完全拥有这样子的生活，同时也可以有一个很丰富的精神生活。我们过去的想法都是错误的，我们觉得如果有一个丰富的生活，那就是必须要苦行，如果有一个丰富的物质生活，那么这样子的话，就是精神上什么都没有，这个其实是错误的，其实一个人完全是这两个可以平衡的。

所以我们并不是说要当苦行者，这个不可能的也不需要，所以呢我们不仅仅可以有物质生活，而且可以有很富裕、很丰富的物质生活，同时我们也有办法有很好的精神的生活。这两个完全不矛盾的。

这个时候我们深深地体会到我这一生当中，物质生活我可以有，我可以去享受这一切，但是这个不是珍惜我的生命的意义。

吃得好一点、喝得好一点、玩得好一点，这个才是我的生命的意义吗？肯定不是，这个还不能作为我的生命的意义。我的人生的意义应该是追求更高的目标，这个时候就下定了、下了决心，这就是我们的最后需要的结果。就是这个。那么人身难得什么时候叫修好了呢？比如说我们还没有去思考这些问题的时候，我们不觉得我们的人身很难得，没有这样子的观念。那么自从学了这个，尤其是修了以后，就有了一个非常明显的变化，也许是一个月、两个月当中有一个很明显的变化。很明显的变化是什么呢？就是深深地体会到、发自内心地体会到：我这一生是非常不容易的，很多人是没有的，我拥有的今天的这一切是很多很多人是没有的，不但没有，而且他们就成千上万年这么长的时间当中都没有的，那么我有一个这样子的机会，所以我必须要去珍惜，有一个坚定不移的这个想法的时候，这个时候，你们的人身难得就修成功了。

...

第七修法佛不出世：

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。

佛不出世：释迦佛出世的这一劫叫做贤劫，在贤劫中会有一千尊佛出世、转法轮、度化众生。然而，轮回是一个非常漫长的过程，在很多大劫中根本无佛出世。在这些劫中，因为没有佛，就没有人转法轮，若不转法轮，众生也同样没有解脱、行善的概念，就只管生活——吃穿住行，其他什么也不管。

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。

《前行引导文》

佛不出世：释迦佛出世的这一劫叫做贤劫，在贤劫中会有一千尊佛出世、转法轮、度化众生。然而，轮回是一个非常漫长的过程，在很多大劫中根本无佛出世。在这些劫中，因为没有佛，就没有人转法轮，若不转法轮，众生也同样没有解脱、行善的概念，就只管生活——吃穿住行，其他什么也不管。

《慧灯之光》2

佛不出世：若出生在佛不出世的暗劫，不要说修持正法，连三宝的名号也听不到，不晓善恶取舍，也就不会有修法的机会。

幸好我们没有转生于暗劫，如今佛陀已经出世，且转了三次法轮，佛法依然住世，生于这样能辨别善恶的时代中，实在是莫大的福分。不然，若出生在暗劫中，定然没有修行的机会。佛经中也说：“诸佛大师不出现，亦无妙法流世间，若人生居暗世中，此时岂能闻正法？”《前行讲记》

第二阶段...

第三阶段

...

## 第八修法暗哑：

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。所谓的暗哑，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。但由于意根暗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。《前行引导文》

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。

虽然喑哑也包括不能讲话的人，但主要是指头脑迟钝，理解和思维能力很差的智障之人。即便为喑哑者传讲佛法，他们也无法正确理解和掌握其中的义理，当然就更谈不上修行了，所以喑哑者也无法享有修行的机会。

此生我们没有变成这八种无暇众生，可以说已经具备了八种闲暇，这是非常不容易的。尤其是在众生福报比较浅薄的末法时代，就更不容易离开这八种无暇。那么，今后我们要怎么做呢？一定要珍惜这样的人身，珍惜这个机会去修行。《慧灯之光》2

喑哑：如果投生为心不堪能、诸根不具的喑哑之人，则心相续无法以佛法来调柔，由此导致无有机会修法。

佛经中也说：“由彼先身造恶业，聋盲喑哑缺诸根，痴钝即是人身牛，此人岂能闻正法？”意即假如前世造了许多恶业，今生就会转生为聋子、哑巴、盲人等诸根残缺之人；或者其他诸根虽具足，但意识不堪能，非常痴钝，给他讲得清清楚楚的道理，一转眼就忘光了，让他上来却下去，让他下去却上来。马戏团的动物在鞭子的“教育”下，尚且能学会坐下、起来等基本动作，但这种人比动物还笨，让他坐下的话，他会站起来，这就是心不堪能，这种人很难得到佛法的利益。《前行讲记》

第二...第三阶段...

以上介绍了八无暇。

(八无暇，是修法的八种违缘，现在我们已经脱离了。而十圆满，则是修法的十种增上缘，现在要观察自己有没有具备。选自《慧灯之光》2)

## 第二、十圆满

&五个自圆满

### 第九个修法获得人身

假设没有获得人身，就不能值遇佛法，如今得到了暇满人身，具足修法的顺缘。在茫茫无边的轮回苦海中，得到具修法机会的人身非常重要，否则，纵然佛已出世、佛法尚未隐没、善知识正在传授殊胜佛法，但因为没有得到人身的缘故，也绝

不可能值遇佛法、得到甚深窍诀、懂得佛法教义。得一个人身极其困难，而今我们已得到具足上述八种闲暇和下面十种圆满的暇满人身，应从内心深处感到欣喜。

《前行讲记》

要想如理如实修行真实妙法，转生为人是必备的先决条件。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‘嗡嘛呢巴美吽’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，甚至现在马上就要被冻死，也只能低头忍受，坐以待毙，而不会想任何其他办法。如果是一个人，无论多么脆弱，最起码他也会知道去岩洞或树下捡柴生火、烤火取暖。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。

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。《前行引导文》

前几天我们讲的是什么呢？比如说八无暇当中讲的都是人身的反面，比如说地狱、饿鬼、然后就是动物，还有长寿天等等，讲了很多人身的反面的。那么现在就是用正面的，就是说现在我们思考的是我具备了这样子的这个条件，因为我这一生当中是一个人，所以我可以听经闻法、闻思修行，也就是说因为我获得了人身，所以我们有会学习佛法、有机会修行、有机会打坐、有机会成佛，那么这个闻思

修、成佛、学习，他们主要的一个条件是人身，那么这个条件我有了，我已经有了这样的条件，但是这个条件是这样的不容易！这个世界上有多少的众生都没有这样的条件！有无数的生命都是没有这个条件！那么我就有这样子的条件！我具备了这样子的条件！这样去思考。思考的时候，具体的方法也就是我们上次讲的一样，我们可以分三个阶段。

第一个阶段可以这样子思考：我有这样的条件，但是有无数的生命没有这样的条件，有这种条件的众生在这个地球上只有 70 亿，70 亿个生命才有这个条件，他们是人！但是只是人还不行，下面还有其他的条件。首先这样想：人身只有 70 亿生命才有这个机会、才有这个条件，没有这个条件的那就是根本数不清楚的，无数的生命！根本不是 70 个亿，那就是无数的生命没有这样的条件！首先我们去思考没有这样的条件，这些众生他们没有办法学佛，没有办法听法，没有办法打坐，没有机会持戒、守戒，没有机会修禅定，没有机会学智慧，这些所有的机会都没有。那么如果我是其中的一个众生的话，我就跟它们一样，不会有这样子的机会，但是这一生当中我有这样的机会，这是非常非常难得的，这样去思考。

我们讲得都是比较简单的，不需要展开地讲，然后大家都知道。因为方向、思维的模式知道了以后，在这个基础上，大家都可以展开地去思考，比如说我这一生当中没有这个人身的机会，那我会有什么样子？我会有这样子的机会吗？有听经的机会、有打坐的机会、有学佛的机会、有念佛的机会等等这些都会有吗？这些都不会有的，那么这么多的众生都没有，第一个阶段这样子思考。

第二个阶段就去思考，那么我这一生当中有这样子的机会，有了这个条件，那么深深地体会到这个条件是不容易的，来之不易的，就是去思考这个。

然后第三个阶段，我们就去思考因为我有一个这么难得的这个条件，这么多的众生都没有的条件我已经有了，那么我不应该浪费这个条件，不应该错过这个机会，所以我一定要做到人生有意义！我一定要努力修行！我一定要自利利他！因为这么多的众生都是没有机会的，那我有这样的机会；但是我也就是短暂的几十年当中有这样的机会，以后我也不一定有这样子的机会，以后我也许跟其他的，除了这个地球上的 70 亿生命众生以外的众生一样，在过了几十年以后，有可能我也不会这样的机会；这个机会我也就这么短暂的时间当中有，我也不要以为我永远都有这样子的机会；我死了以后再回来的时候也会有这样子的机会，这个不一定的！如果我们这一生当中做的比较好，那有可能生生世世都会有这样的机会，但是如果在这这一生当中我们没有修行，没有学佛，这样的话，那么虽然这一生当中是有了这样的机会，这是过去的福报，但是下一次有没有这样子的机会特别特别

地难说！很有可能这一次失去了这个机会以后，就再也不会会有这样的机会了，这个很有可能的。所以我就在这个短暂的时间当中，有这样的机会的时候我要赶紧去修行，要立即去修行，这是第三个思维的方法。

所以这样我们把第一个圆满，就是获得了人身，就这样分三个阶段去思考。每一个阶段的后面就有一个结论，这个结论是什么呢？就是我们一定要去修行，我一定不能错过这个机会！我一定要珍惜这个机会！这是我们的每一个思维的后面，我们前几天介绍过这个 37 种思维的方式，它最后思维的结论，是我一定要做到人生有意义！不能荒废，这就是我们的结论。

## 以上内容《上师最新开示》

### 第十个修法生中土

有佛法的地方叫做中土，现在我们遇到佛法，经常可以听闻佛法，所以“生中土”也具备了；

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

如果是没有佛法的边地，恐怕连皈依的机会也没有，但大家现在生于佛法兴盛之地，这是相当幸运的。同时，你们处的时代也很好，要是在六七十年代，汉地也好、藏地也好，佛法遭受了惨绝人寰的毁灭，倘若生逢那时，很多人不会有今天的善根。

给我传过许多法的金旺堪布，就曾说过：“法王如意宝和霍西的曲恰堪布，在整个色达，真是非常了不起的修行人。为什么呢？因为在六七十年代，很多人念观音心咒都特别害怕，但曲恰堪布每天至少看经书二十篇左右，一直没有间断过。而法王如意宝不但看经书，还冒着生命危险弘扬佛法。当时法王去放牧，弟子们也跟着到山顶去，找一些山洞偷偷听法，派人轮流在洞口放哨。我们附近的很多小山洞，都留下了法王当年最危险时传法的足迹。所以，即使在那种年代，这些大德对佛法的闻思也从没有停止，就这样从小一直到离开人间，以学习佛法、思维佛法、弘扬佛法的方式，完成了伟大的一生。”而金旺堪布自己，虽不敢说像他们一样，但在那个危险的年代中，也从来没有舍弃佛法。《前行广释》



所谓的中土可分为地界中土与佛法中土。

地界中土：通常而言，南赡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。

所谓的佛法中土，是指佛教正法所在地。无有佛法的地方称为边地。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。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。（作者在世期间，确实被回教所占，如今又恢复成为佛法中土。）

藏地雪域这片领土，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。后来人类众生逐渐繁衍，许多圣者化身的国王纷纷应世。

在拉托托日年赞时期，《百拜忏悔经》和神塔小像印模（刻有小佛塔或小佛像的模板）从天而降，落到王宫上，这标志着正法的开端。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。

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，派遣译师圉弥桑布扎（文殊菩萨的化身，赴印度学习梵文，首创藏文者）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。当时的译师们将二十一种观自在经续及玄秘神物（在第二十七代吐蕃王拉托托日年赞时，有物从天降，内有《宝篋经》、《六字真言》、《诸佛菩萨名称经》和一座金塔，人无识者，因名之为玄秘神物。后世以此为佛教传入西藏之始）等翻译成藏语。

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（镇肢寺庙。古堪舆家说西藏地形为罗刹女仰卧状，松赞干布时建以镇压女魔肩部和臀部的四座寺庙。即运如昌珠寺、也如藏章寺、布如噶采寺和如拉准巴江寺）和镇节寺

（镇节寺庙。古堪舆家说西藏地形为罗刹女仰卧状。松赞干布时倡建以镇压女魔肘部和膝盖的四座寺庙。即工布布楚寺、洛札孔迁寺、绛真格杰寺和绛札冻则寺）等数量可观的寺庙，自此正式开创了正法的轨道。

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；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；让预试七人

（赤松德赞时，为观察藏人能否守持出家戒律，命试从静命论师依说一切有部出家的七人：巴·色朗、巴·赤协、贝洛扎那、杰瓦却阳、款·鲁益旺波、马·仁钦却和藏勒竹。藏传佛教史籍中对初试七人名字不同的说法颇多）等出家而始建意所依的僧团……，自此佛教宛若太阳升起般繁荣昌盛。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未衰，方兴未艾。所以，藏地称得上是名符其实的佛法中土。《前行引导文》

（2）生中土：有佛法的地方叫做中土，现在我们遇到佛法，经常可以听闻佛法，所以“生中土”也具备了；《慧灯之光》2

第一个阶段可以这样子思考：我有这样的条件，但是有无数的生命没有这样的条件，有这种条件的众生在这个地球上只有 70 亿，70 亿个生命才有这个条件，他们是人！但是只是人还不行，下面还有其他的条件。首先这样想：人身只有 70 亿生命才有这个机会、才有这个条件，没有这个条件的那就是根本数不清的，无数的生命！根本不是 70 个亿，那就是无数的生命没有这样的条件！首先我们去思考没有这样的条件，这些众生他们没有办法学佛，没有办法听法，没有办法打坐，没有机会持戒、守戒，没有机会修禅定，没有机会学智慧，这些所有的机会都没有。那么如果我是其中的一个众生的话，我就跟它们一样，不会有这样子的机会，但是这一生当中我有这样的机会，这是非常非常难得的，这样去思考。

我们讲得都是比较简单的，不需要展开地讲，然后大家都知道。因为方向、思维的模式知道了以后，在这个基础上，大家都可以展开地去思考，比如说我这一生当中没有这个人身的机会，那我会有什么样子？我会有这样子的机会吗？有听经的机会、有打坐的机会、有学佛的机会、有念佛的机会等等这些都会有吗？这些都不会有的，那么这么多的众生都没有，第一个阶段这样子思考。

第二个阶段就去思考，那么我这一生当中有这样子的机会，有了这个条件，那么深深地体会到这个条件是不容易的，来之不易的，就是去思考这个。

然后第三个阶段，我们就去思考因为我有一个这么难得的这个条件，这么多的众生都没有的条件我已经有了，那么我不应该浪费这个条件，不应该错过这个机会，所以我一定要做到人生有意义！我一定要努力修行！我一定要自利利他！因为这么多的众生都是没有机会的，那我有这样的机会；但是我也就是短暂的几十年当中有这样子的机会，以后我也不一定有这样子的机会，以后我也许跟其他的，除了这个地球上的 70 亿生命众生以外的众生一样，在过了几十年以后，有可能我也不会这样的机会；这个机会我也就这么短暂的时间当中有，我也不要以为我永远都有这样子的机会；我死了

以后再回来的时候也会有这样子的机会，这个不一定的！如果我们这一生当中做的比较好，那有可能生生世世都会有这样的机会，但是如果在这一生当中我们没有修行，没有学佛，这样的话，那么虽然这一生当中是有了这样的机会，这是过去的福报，但是下一次有没有这样子的机会特别特别地难说！很有可能这一次失去了这个机会以后，就再也不会会有这样的机会了，这个很有可能的。所以我就在这个短暂的时间当中，有这样的机会的时候我要赶紧去修行，要立即去修行，这是第三个思维的方法。

所以这样我们把第一个圆满，就是获得了人身，就这样分三个阶段去思考。每一个阶段的后面就有一个结论，这个结论是什么呢？就是我们一定要去修行，我一定不能错过这个机会！我一定要珍惜这个机会！这是我们的每一个思维的后面，我们前几天介绍过这个 37 种思维的方式，它最后思维的结论，是我一定要做到人生有意义！不能荒废，这就是我们的结论。

## 第十一个修法五根具足：

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。在世間，有些人成了植物人，有些是残疾人，有些耳朵听不到、眼睛看不见、喉咙说不出话……由于诸根不全，他们想听法都很困难，无法全面、完整地接受佛法。就汉地而言，现在残疾人比较多，全中国大概就有八千多万，我们没有转生其中，应该说很有福报。

对于这一点，不知你们思维过没有？但我经常这样想：佛法中说要诸根齐全，确实如此，否则，接受佛法的根若不具足，纵有一颗想信佛的善心，但心有余而力不足，许多方面无法堪能。我们如今以前世的福报，可谓诸根齐全，尽管有些人耳根听不清、眼根看不清，但基本上都有接受佛法的能力，不像极其可怜的残疾人，善根很难被开发出来。所以，大家理应懂得珍惜。以上选自《前行讲记》

## 又叫根德圆满：

五根中任何一根不具足，也不能成为出家持戒的法器，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分而不能胜任真正的法器。

## 第十二个修法业际不颠倒

如果业际颠倒，就会为非作歹、无恶不作，从而背离正法，如今已对善法生起信解，因此意乐圆满。

有些人昔日是个好修行人，但因为恶知识挑唆，自相续被邪见染污，之后开始恶事做尽；有些人以前是精进的出家人，得过灌顶，守持出世间戒律，也当过一段时间的苦行僧，但后来因相续中恶业萌发，无力对治而还俗成家，为了生计而杀生、偷盗，造下的罪业罄竹难书……这些就是业际颠倒。对于这种人，我们只有深深叹惜：“他这辈子，恐怕佛陀来到面前也没办法了，因为连忏悔心都没有。”也有些居士，刚开始对上师三宝信心极大，后来却全部舍弃，甚至声称：“堕落就堕落吧，反正我从此不学佛了，要把所有法本烧掉！”让人听后胆战心惊。这些人由于太过愚痴，对因果取舍听都不想听，就像强盗不敢听法律一样。

因此，大家要常常祈祷上师三宝，千万不要产生这种邪分别念，如果生起了，宁可提前离开人间。我经常想：只要自相续不被可怕的魔控制，在正常情况下，相信即生中不会对三宝退失信心。为什么呢？因为我对三宝的信心不是口头上的，而是发自肺腑，就像深深明白火是热性的一样，对佛陀的正确无谬、佛法的无与伦比，我心中也有非常强烈的感受，因此，这种信心一般不会变。《前行讲记》

所谓的业际颠倒，主要是指生于猎人、妓女等种姓中从小就步入业际颠倒之道。但事实上，凡是三门违背正法的所作所为都属于业际颠倒。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。《前行引导文》

业际不颠倒：要做到这点比较难。业际颠倒有粗细两种分别：一生当中做屠夫、妓女等等，始终都是以造业作为谋生手段，这样的人叫做业际颠倒，这是从粗大的方面讲的；从细微的角度讲，那些经常不修行，很懈怠散乱，对修法没有任何兴趣，经常喜欢造业的人也叫业际颠倒。这种人虽然不是屠夫、妓女，但是喜欢造业，不喜欢修行，不喜欢忏悔。我们是不是这样的人，从外表是看不出来的，只有自己内心才知道。如果是，就要改邪归正。以前无论造了多少罪业，现在都有办法清净，主要是看以后能不能改正，如果能够改正，哪怕是造了五无间罪的人也有可能解脱；如果不能断恶迁善，继续业际颠倒的话，就只会一直造业，这样的结果，就没有解脱的一天。所以，我们要往里观察，去检点自己的一切心行：从小到大是怎么过来的，以后要怎么去做。这些是自己要去反思和安排的。《慧灯之光》2

## 第十三个修法信佛法

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

若对佛法至高无上的功德有所了解，必定会生起恭敬心。世间人也是如此，譬如有两个大学生，一个品学兼优、德高望重，另一个人自愧不如，就不得不恭敬，除非他蛮不讲理。同样，在所有的万法真理中，佛法的教义无与伦比，如果我们内心中深有感触，那时就会对它起信心。

当然，起信心的前提也要前世与佛法有缘。倘若没有缘，即使它千真万确，无法用任何道理驳斥，他还是不起信心。就像有些大学生、知识分子，人品和素质都很不错，可是一提及佛法，他就一句：“我不信这一套！”问他为什么，回答是：“因为我不信。”这种心态如今比比皆是。所以，要起信心的话，前世的因缘不可缺少。《前行讲记》

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。只有通过体会到如来教法和证法有理有据的特征而获得解信（由明白其有颠扑不破的理由而生起的信心）之人，才是真正无谬的法器。所以说，信心是五种自圆满的根本。

信佛法。如果不信佛法，在一般情况下就不会去闻法。现在我们每个人对佛法可以算是有信心，尽管深浅不一，但这个条件也算具备了。《慧灯之光》2

## &五种他圆满

### 第十四个修法如来出世

有些人觉得佛陀出世很简单，其实并非那么容易。如《妙法莲华经》云：“诸佛兴出世，悬远值遇难。”《大般涅槃经义记》亦云：“一佛出世难，二得人身难。”但到底是怎么样难呢？下面我们就了解一下。相信学了这段以后，有智慧的人都会明白佛陀出世难遭难遇。

学过《俱舍论》的都清楚，世间的成、住、坏、空四个阶段称为一大劫，每个阶段有二十中劫，也就是说，八十中劫合为一大劫。“劫”的时间概念很长，不像区区几十万年、几百万年，或人类五千年的历史。现在有些人对佛教广大的时空概念一无所知，所以不一定相信，但不管怎样，我们还是应该给他介绍，刚开始他可能有点怀疑，但慢慢地，怀疑也会转成正见。你们不懂的时候，千万不要随便毁谤否定，不然，诚如莎士比亚在《仲夏夜之梦》中所说：需要以生命为代价，来偿还你所犯下的错误。

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。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，后于具圆劫中有八十俱胝佛出世，随即又有一百个边鄙劫，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，接着在见喜劫中有八十俱胝佛出世，其后又出现七百暗劫，随之具喜劫中有六万佛出世，随后此贤劫便出现了。

在此劫形成之前，整个三千大千世界变成一大海洋，海中生有千朵千瓣莲花。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。

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赡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。这一劫过后有六十恶种边鄙劫，再后于具数劫中有一万佛出世，其后又有一万恶种劫。暗劫和明劫就这样轮番交替出现。如果遇到了暗劫，就连三宝的名号也不复存在。



佛虽然已经出世，但是也有不说法的时候。比如，释迦牟尼佛成道后，七七四十九天之内没有说法，没有来得及转法轮，如果一个人在此期间去世了，虽然以后佛陀转了法轮，但是对这个人来说，就等于没转。现在不是这样，佛陀也转了法轮；《慧灯之光》2

如果转生于暗劫，而未生在佛陀出世的光明劫，那连上师三宝、四谛十二缘起等殊胜法语的名称也听不到。而今我们值遇佛陀出世的贤劫

## 第十五个修法佛已说法：

佛陀虽已出世，但若恰巧赶上佛没有说法示道，而安住于入定境界中，那尽管佛陀在世，也不会有正法的光明，众生依然不懂取舍之理，如此与佛未出世几乎无有差别。

有些佛虽然来到人间，但因众生福报不够，佛长时间入于等持，或者暂时没有宣说佛法，在这种情况下，众生就得不到真实利益。比如，我等大师释迦牟尼佛因地时历经三大阿僧祇劫，积累广大的福慧资粮，最后在尼连禅河畔苦行六年之久，方于印度金刚座菩提树下现证菩提。然而，佛陀成道后说：“深寂离戏光明无为法，吾已获得甘露之妙法，纵于谁说他也亦不了知，故当默然安住于林间。”（此教证在《方广大庄严经》，亦即《广大游舞经》中也有。）佛陀证悟的境界具有五种特点：1、甚深：本体无相；2、寂灭：自性无思；3、离戏：远离一切常边；4、光明：远离一切断边；5、无为法：远离一切是非等诸边。佛已获得犹如甘露般的这五种境界，能治疗八万四千烦恼疾病，可由于它太过甚深，对任何众生揭示都难以了知，所以，佛陀安住在鹿野苑林中，七七四十九天没有讲法。龙猛菩萨在《宝鬘论》中亦云：“此法甚深故，知众难领悟，故佛成道已，默然不说法。”如果我们恰好转生在那时，即使得了一个短暂的人身，佛陀也已经出世，但佛陀并没有说法，佛法对自己有没有利益呢？并无真正利益。

后来，大梵天、帝释天依前世的殊胜发愿，前者在佛前供养千辐金轮，后者供养松石曼荼和右旋海螺进行祈请，佛陀才开始给五比丘为主的有缘众生，先后在鹿野苑、灵鹫山、广严城等处转了三次法轮。因此，从这个道理可知，纵然佛陀已出世，但若没有说法，众生也难以得到受益。《前行讲记》

尽管佛陀已现身于世，但若没有宣讲正法，我们众生也得不到收益。而如今佛陀已循序渐进转了三次法轮——初转四谛法轮、中转般若法轮、后转分别法轮，因此佛教正法圆满。

释迦牟尼佛成道之后，起初也是沉默不语，后经梵天和帝释天祈请，才开始宣讲正法。假如没有广宣佛法，佛不可能像独觉一样，身体示现神变度化众生。要知道，佛陀出世就是以转法轮来利益有情，因而，后代高僧大德也应秉承如此传统。《前行讲记》

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。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。

不仅仅是佛陀，就算是诸位持教大德，如果没有展开正法的讲闻事业，也很难以直接利益众生。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。途中，因为译师不幸去世，使得尊者孤身一人漂泊在康区。又由于语言不通，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。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。

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。

佛已说法：佛虽然已经出世，但是也有不说法的时候。比如，释迦牟尼佛成道后，七七四十九天之内没有说法，没有来得及转法轮，如果一个人在此期间去世了，虽然以后佛陀转了法轮，但是对这个人来说，就等于没转。现在不是这样，佛陀也转了法轮；《前行引导文》

(2) 佛已说法：佛虽然已经出世，但是也有不说法的时候。比如，释迦牟尼佛成道后，七七四十九天之内没有说法，没有来得及转法轮，如果一个人在此期间去世了，虽然以后佛陀转了法轮，但是对这个人来说，就等于没转。现在不是这样，佛陀也转了法轮；

## 《慧灯之光》2

### 第十六个修法佛法住世

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

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

要知道，倘若生于圣教空世，除了具有因缘的福德刹土中，偶尔有独觉出世以外，根本不存在讲闻修行。诚如《中论》所言：“若佛不出世，声闻已灭尽，诸辟支佛智，从无依而生。”佛陀不出世、声闻已入灭尽定的时候，诸辟支佛在不依靠善知识的情况下，凭借前世修十二缘起的善根，即生于一座中获得圣者果位，然后身体现燃火、发光等神通，度化小部分有缘众生。我们若转生于此，会不会是独觉的所化对象呢？谁都没有把握，毕竟这个范围很小。

有时候看看，佛法的住世期其实很短，中间又有那么多暗劫，假如在那时转生，就连三宝的名号也听不到。《前行讲记》

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

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。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。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。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，唯持形象期为五百年，总共有五千年。现在已经到了三千五百年或者近四千年之际，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。

佛法住世：佛法也有灭亡的时候。如果佛已出世，也转了法轮，但佛法的传承、修法都已经不存在了，则那时候的人还是没有修行的机会。什么叫佛法住世？佛的三藏十二部能不能代表佛法的存在？不能代表。为什么呢？因为，即使这些经典的法本存在，假设没有人懂得它的内涵和修法，即法的传承已经间断了，那也是没有用的。很多修法，特别是密法，非常讲究传承。传承的意思，是指从佛转法轮开始，一代一代传下来的一个一个法流，也称为法脉。传承是不能间断的，如果间断了，佛法的很多加持力就无法继续。所以，虽然经书还在，但若没有口传、没有窍诀及传承，也就等于佛法不存在了。现在却不是这样，不但有这些法本，而且包括修法的传承、诀窍都还保存得比较完整，所以，这个条件也有了《前行引导文》

佛法住世：佛法也有灭亡的时候。如果佛已出世，也转了法轮，但佛法的传承、修法都已经不存在了，则那时候的人还是没有修行的机会。什么叫佛法住世？佛的三藏十二部能不能代表佛法的存在？不能代表。为什么呢？因为，即使这些经典的法本存在，假设没有人懂得它的内涵和修法，即法的传承已经间断了，那也是没有用的。很多修法，特别是密法，非常讲究传承。传承的意思，是指从佛转法轮开始，一代一代传下来的一个一个法流，也称为法脉。传承是不能间断的，如果间断了，佛法的很多加持力就无法继续。所以，虽然经书还在，但若没有口传、没有窍诀及传承，也就等于佛法不存在了。现在却不是这样，不但有这些法本，而且包括修法的传承、诀窍都还保存得比较完整，所以，这个条件也有了《慧灯之光》2

## 第十七个修法 自入圣教

我们虽具足生逢明劫、佛已说法、佛法住世这三个因缘，但关键是，自己还要入于圣教。倘若你出离心等具足，则可以出家；倘若这方面因缘欠缺，则应守持五戒，不能全部守的话，至少也要守一部分。在此基础上，进行闻思修行，如此方可称为佛教徒。

如果你没有进入佛门，尽管佛教存住于世，依然不能得受教法和证法，佛法中无边的智慧和大悲将与你无缘。就好比周围有一所好学校，老师每天不断地授课，一个孤儿如果想去，学校会收，但他自己不愿上学，整天在校外游荡，懂道理的人一看，就会觉得他很可怜，可是他反而认为，这种生活无拘无束、非常自在。同样，我们若没有入于佛门，纵然佛教极其兴盛，对自己也毫无利益。《前行讲记》

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受教法和证法，就像太阳虽已高挂空中但对盲人来说无利无害，或者到了海边自己不饮水则无法解渴一样。

如果进入佛门是为了今生的消灾去病等，或者是因为害怕来世的恶趣痛苦，那么虽然已经皈依佛门，但法也只能称为救怖之法，人也不可能真正趋入正道。再者，如果单单为了今生的丰衣足食等或者仅仅追求来世的人天乐果，那么即便已经皈依佛门，法也只能称为善愿之法（人也没有真正趣入正道）。只有真正认识到生死轮回皆无实义，为求解脱而趣入佛门，才能称得上是真正的入道者或者说佛教徒。《前行引导文》

入圣教：如果当地有佛教的传承，但自己没有去听、去修，那也不会闻听到佛法。现在有佛法的存在，而且我们不但有习惯，也有机会亲自去听法；《慧灯之光》2

第十八个修法善知识的摄受：

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。如《般若摄颂》云：“佛法皆依善知识，功德胜主佛所说。”因为佛经浩瀚无垠、圣教多之又多、所知无穷无尽，假设没有依靠上师的窍诀，就不会懂得总结诸法的要领而加以修行。

从前，阿底峡尊者来西藏时，库鄂种三人（阿底峡尊者三位主要弟子：库·尊珠雍中、鄂·勒巴协绕和种·杰瓦穷乃三人总名）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？”《前行引导文》

善知识的摄受：自己看法本往往不能了解其中的真正含义，只能了解一些字面上的意思。如果前面四个条件都存在，但善知识却没有给我们传法、灌顶，不摄受我们，我们也没有办法真正去修行。《慧灯之光》2

这十种圆满——五种自圆满和五种他圆满我们都具备了。前面讲的八种闲暇十种圆满总共十八种暇满都已集于一身——该脱离的脱离了，该具备的具备了，这样的人身，就是像如意宝一样的珍宝人身。如意宝是一种珠宝，它只能满足物质生活上的一些要求，却无法给人精神上的解脱，所以，实际上连如意宝也不如现在的人身。

【这一世虽然已经得到这样的暇满人身，但下一生能不能再得呢？可以！如果下一世还想得到这样的人身，就需要作到以下三个方面】

### 第三、暂生缘八无暇

#### 第十九个修法五毒粗重：

五毒粗重：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，虽然偶尔会生起修持正法的念头，但大多数时间都被强大的烦恼所控制，而不能修成正法。

烦恼深重之人，尽管位于修法的行列中，但也很难修行。比如说，有些人嗔心极重，一发脾气就无法控制，好几个人都拉不住，他面前放着什么锅、碗、茶杯，统统都会砸毁，窗户也挡不住他，跟恐怖分子没有差别。而有些人贪心炽盛，不论对亲友还是财物，一生贪就没有羞耻心，诚如无著菩萨所形容的：“贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火。”此时，上师劝不住，佛法也对治不了，其结果难以收拾。

当然，他们心情好一点的时候，也会有想好好修行的念头，但因烦恼过于强盛，偶尔生起的修行念头，犹如半夜的闪电般转瞬即逝，大多数时间还是被烦恼所转，根本没有修行的自由。

个别发心人员也是这样。本来我对他期望很高，他心情比较好、烦恼平息时，信誓旦旦地说要如何如何发心，讲得特别好听。我也很相信：“可以可以，让你发心。”但他过段时间就不行了。当然，一次也就算了，谁都能原谅，可是他屡教不改，今天生嗔心，明天又生贪心……这样的话，自己的事情都解决不了，还发什么心哪？

不过，这种人也很有可怜，毕竟他身不由己，或许是前世业力所致，或许是今生不能对治，总之，强大的烦恼让他的修行无法圆满成功。而有些人虽然工作效益低、发心能力不强，但相续中的烦恼不重，即使生嗔心，也不会大发雷霆，不像这种人，一生气就面目狰狞、怒发冲冠，别人一辈子都忘不了，不要说是人，魔众见

了也会一逃而光、不敢接近。所以，一个人若烦恼粗重，不论自己修行、还是利益他众，都相当相当困难。

对治：贪心的对治法是修不净观，或如《宝鬘论》所说，用剖析无常和无我来对治；嗔心的对治法是修慈心，或以《入行论•安忍品》里的教言来观察；痴心的对治法，则是观修缘起法……不管怎么样，当这些烦恼刚刚萌生时，要以正知正念及时对治，立即根除，以防毁坏自他一切善根。如云：“贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。”

只要能对治，纵然自己烦恼非常深重，依靠佛法的加持，也能完全变成另一个人。比如，有些人以前被贪心左右，在社会上臭名远扬，贪欲的生活一刹那也不能离开，但后来深入了解了佛教的殊胜道理，觉得所做的一切非常丑恶，从此改过迁善，归入正道。有些人嗔恨心相当严重，身上总别着几把长刀，每天找人打架，像奔公甲格西在家时一样，但后来入于佛门，修大慈大悲心，最后即使自身被人砍割，也不会生一瞬间的嗔恨。

当然，每个人的因缘不相同。有些人学佛很长时间，也不一定有什么感觉；有些人一修法就马上相应了，如同病入膏肓的患者一吃药，当下药到病除、立竿见影一样，烦恼依靠佛法立即能对治，他的变化别人也看得出来。所以，只要用心去对治，烦恼是可以遣除的。为什么呢？因为对治之道符合心的实相。《前行讲记》

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。《前行引导文》

## 第二十个修法愚昧无知

毫无慧光、极其愚痴的人，虽然已经步入佛门，受了居士戒，甚至出了家，但对正法的句义丝毫不能领悟——听法不懂其句、思维不解其意、修行不悟实相，法与相续互相脱离，这种人没有闻思修行的缘分，无法品尝到佛法的美味。

有些人太愚痴了，不要说中观、大圆满等甚深法，即便是人身难得，听完也就忘了，对基本法义一无所知。这种人徒有人的形象，却没有修行佛法的能力，即生中难以与佛法结上殊胜之缘。当然这不能一概而论，像周利槃陀，刚开始也很愚笨，但后来依靠殊胜的因缘，及凭着自己的信心，最终获得了开悟，这种情况也是有的。



对治：要对治愚昧无知，必须进行忏悔。有些人常抱怨自己太笨，什么都记不住，背了半天，一考试就忘了，其实这都是因为往昔的罪障深重。为此，自己一定要加以忏悔。同时，还要祈祷智慧本尊。八大菩萨每一位都有不同的加持，而文殊菩萨是开发智慧的圣尊，故当诚心诚意祈祷文殊菩萨，念诵他的名号和心咒，若能如此，生生世世必将不离智慧光明。所以，以前上师如意宝曾要求：凡是皈依他的信众，最少要念一亿遍文殊心咒。并保证说：“只要念了，有智慧的人，即生中智慧定会越来越增上；没有智慧的人，也将于未来生世变成智者。”

其实，愚者更要求智慧，即生中若再不好好闻思、求知识，生生世世将难以摆脱愚痴的命运。有些人说：“反正我太笨了，听不听都一样，干脆不听课吧。”然而萨迦班智达说：“愚者因无智慧故，彼等不愿求学问，若善观察无智故，愚者更应勤求学。”按照他老人家的意思，正因为你“太笨了”，所以更要精进求学。现在的人很颠倒，觉得自己没智慧，就不愿意去闻法。其实恰恰相反，你没有智慧的话，就更应该听法了。就如同有钱的人不急于赚钱，而没有钱的人才需要赚钱一样，愚者是因为前世没有求学，今生才变得愚不可及，为避免后世继续成为愚昧之人，今生再困难也要精勤地闻法。如云：“是因前世未求学，今见终身成愚者，因恐后世成愚昧，今生再难亦勤闻。”因此，希望大家利用现在的机会，为来世创造好因缘，否则一旦错过了，到后悔也来不及了。《前行广释》

**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分。**

## 第二十个修法被魔所持

有些魔知识宣扬前后世不存在、因果不存在等邪见倒行，不管他是什么形象，出家人也好、外道徒也罢，如果被他所摄受，自心将与佛陀的教法背道而驰，入于歧途而无法趋入解脱正道。

现在世间上鱼龙混杂、真伪难辨，许多佛教徒被魔知识左右，充满邪知邪见，纷纷对佛法退失信心。这些人却自认为了不起，觉得见解、修行很不错，但实际上与佛法的教义一点也不接近，别人劝也听不进去。

对治：要对治被魔所持，首先要观察所依止的上师具不具足法相，是魔知识还是善知识？如果是善知识，就要生起欢喜心，并以三喜来依止；如果是魔知识，最初就不能接近他，这是很关键的。

当然观察善知识，并非观察外在的神变神通等，而要观察他是否具足菩提心。倘若具足，就可以依止；若不具足，即使他讲的法再高妙，也不应该接近。对此，堪布阿琼等许多上师也持相同观点。华智仁波切在《窍诀金钥》中说：“不具菩提心窍诀，浊世多诤学密者，口头高法漫虚空，纵称善妙亦魔宗。”意即在末法浊世，很多人不具足菩提心，却自诩为密宗行人，甚至声称已开悟了，但就算他



自我标榜的语言漫布虚空，别人对他再赞叹、再恭敬，然由于不具足菩提心，他的法跟魔法也没有差别。

当然，上师有没有菩提心，不具备他心通的人很难以彻知，只能从他的行为中略知一二。假设他的所作所为一味地为自己、为自宗，这不一定很好，对其还要观察；假如他无时无刻不在利益众生，这样的善知识就可以依止。所以，断定魔知识、善知识的唯一方法，即是看有无菩提心。《前行广释》

**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。**

## 第二十二修法懈怠懒惰

**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。**

尽管渴望学修正法，但每天都懒洋洋的，丝毫不精进，这样懒惰的人明日复明日，对求学一拖再拖，绝不可能实现修法的心愿。

对于懈怠，有一本书里说，西方人和东方人截然不同：东方人的懒惰是每天晒太阳，或一直躺着、卧着，而西方人则是整日忙忙碌碌。但现在，东西方的懒惰几乎差不多了，都是城里人以忙忙碌碌而懈怠，山里人天天以睡懒觉而懈怠，皆不求善法。世间人懈怠还可以理解，但修行人如果很懈怠，对解脱确实有影响。对治：要对治懈怠懒惰，必须忆念死亡无常。只要一观修无常，发现自己的时间不多了，又岂敢轻易懈怠？见别人啰啰唆唆聊些琐事，自己也会想：“啰唆这些干什么？还是修法重要。人生如此短暂，何必浪费时间呢？”所以，无常修得好的人，时间掌握得非常合理；而无常修得不好的人，自己时间也掌握不好，这从他的言行举止中看得出来。《前行广释》

## 第二十三修法恶业涌现

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，反而对上师和正法心灰意冷、大失所望。

对治：学法一定要有恒心。像无著菩萨那样的圣者，在鸡足山修学时，六年、九年乃至十二年中，连一个好梦都没出现，最后万念俱灰地下山时，因生起悲心才见到弥勒菩萨。我们业力深重的凡夫人，更不用说了。一旦在修行过程中生病了、出违缘了，绝不能认为自己修不成，或对三宝起怨恨之心，而要知道：“正是佛法的殊胜加持，使我来世的恶报在今生成熟了。”诚如《金刚经》所云：“是人先世罪业，应堕恶道，以今世人轻贱故，先世罪业则为消灭。”

所以，我们修行遇到大违缘、大障碍时，不要怨天尤人，应当想到这是在消业，务必对因果不虚生起坚信，进而对以往的恶业进行忏悔。只有这样，最终才能认识心的本性。千万不要像有些人那样，修了很长很长时间，但因业力深重，没有出现任何境界，就离开道场而断了法缘。《前行广释》

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。

## 第二十个修法为他所转

有些人非常可怜，父母不让学佛，子女不让学佛，家属不让学佛，领导不让学佛，甚至佛堂也不能摆。（我们藏地不同，只要学佛法，家人会尽量支持，如果不支持，别人还会说他、笑他。所以，家人即使不情愿，为了面子，表面上还是会赞叹学佛。）这些身不由己被奴役之人，虽有修法的愿望，但由于受到他人控制，而得不到修法的机会。

对治：对被他所转、无有自由的人而言，必须要找一个良策，力求摆脱这种处境。汉地曾有位法师说：“只要想学佛，办法总是有的。”确实如此，只要自己有这颗心，平时可偷着学，实在不行，也可以离开那个环境。父母若天天控制你，到一定时候，你就跟他说清楚：“你们这样逼我，不要后悔啊！你们的恩德，我只有来世再报了。学佛并不是忘恩负义，我会好好地回向给你们。”个别出家人走投无路时，只有用这个方法，给家人默默地回向。许多经论中也说：实在不行的话，就只好离家出走了，去过自由自在的修行生活。《前行广释》

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。

## 第二十五个修法求乐救怖

有些人最初步入佛门，是为了今生的温饱，或者害怕灾难临头，这种人虽然学佛了，但由于对正法没有深信不移的定解，一旦旧习复苏、故态复萌，又会重操旧业，行持非法。

有些人出家是因为自己出违缘，暂时生起了出离心，但因为对佛法教义没有深入领会，后来遇到了以前的恋人，便毫不犹豫地破戒或舍戒，又回到了原来状态。这就是佛法没有融入心的表现。其实，佛法融入心非常重要，倘若没有感受到它的美味，你做再多形象上的善法，到了一定的时候，违缘一出现，你还是没办法面对。

对治：要对治求乐救怖，就应想尽一切办法生起出离心和菩提心。《前行广释》

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定解，一旦旧习复苏、故态复萌，又会重操旧业，行持非法。《前行引导文》

## 第二十六个修法伪装修法

贪求资具、名闻利养的人，虽在他人面前诈现威仪、道貌岸然，装腔作势地摆出一副修行人的模样，可是自心所追求的目标唯是今生今世的利益，而距解脱正道有千里之遥。

对治：要对治伪装修法，必须认识到谋求现世利益的过患，进而予以断除。《前行广释》

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。

（上述八种人也无有修持正法的机会。）

## 第四、断缘心八无暇：

## 第二十七个修法为今束缚

被今世的财产受用、子女亲属等紧紧束缚，为了他们的利益精勤劳作而散乱度日，荒废光阴，没有时间去修法。即使偶尔有修法的念头，也很快被种种外境所转，不可能付诸于行动。

许多人从孩提一直到老年，根本没有修行的自由。诚如麦彭仁波切所言：“孩提时随父母转，韶华时随朋友转，年迈时随子女转，愚者恒时无自由。”我非常喜欢这个颂词。现在人的确是这样：孩童时，父母天天都管着，自己也耽著一些玩具，把假象执著为实有，没有修法的空闲；年轻时，始终被亲眷好友捆绑着，修行的时间一刹那也难以空出来；老年时，只有随着子女转，对他们言听计从，更没机会去修法。总之，自己一辈子都在他人控制下，没有修行的真实机缘。所以，前辈的高僧大德舍弃今生，将这一切全部抛之脑后，原因是什么呢？就是他们深深地认识到：今生若一直被这些所转，自己的修行绝对无法成就。

现在大城市里的人，尤其对感情、美色特别执著，以至于带来的损害层出不穷，更不要说能去如理修行了。唐代诗人温庭筠说过：“王孙莫学多情客，自古多情损少年。”然而很多人不明白这个道理，有时看到他们的荒唐之举，大悲心不禁油然而生：“这些人对无实的虚假幻象，竟然耽著得如是强烈，实在可怜！”

若对今世的一切贪执不舍，这个人肯定没有时间修行，甚至还会为了微薄利益而丧命。正所谓“人为财死、鸟为食亡”，有些人为了蝇头小利，不惜与人勾心斗角、大打出手；鸟儿为了一个小虫尸体，也会互相啄得头破血流、你死我活。在我们眼里，这些众生所追求的，实在是利益微薄、不值一提。可是也没办法，“旁观者清，当局者迷”，他们由于执实不悟，只能沉溺在痛苦的漩涡中无力自拔。对治：我们作为修行人，首先要观察自己有没有看破今世。《开启修心门扉》为主的修心窍诀中，都强调第一要看破今世，原因就是：如果对今生的一切能看破，无论居士还是出家人，修行必定会成功；反之，假如对现世的名利十分耽著，即使你表面上修行特别好，也不一定有很大收获。因此，每个修行人务必要了解轮回的过患，真正生出离心。《前行广释》

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。

## 《前行广释》

## 第二十八个修法人格恶劣

性情恶劣之人，连芝麻许的善良人格也不具备，言行举止没有丝毫可信度，所作所为始终不会有长进。这种人从头到脚没一点好的，就像人们所说：头顶长疮，脚底流脓——坏透了！

学佛先要做好人，在好人的基础上，才能变成好修行人。如果人品下劣、恶行昭著，却妄图在佛教中做出一番大事业，这是不现实的。一个人倘若修行好，则一定是好人，因为佛法融入内心之后，与坏人会有很大差别。反过来说，假如坏人的行为一点都不舍弃，那他会不会变成大成就者呢？恐怕很困难的。

古大德在教典中也说：“弟子学识诚可改，秉性下劣实难移。”弟子没有智慧、比较愚笨，倒不要紧，在老师的督促下，只要他肯学，慢慢也会变成智者。但如果

他人格特别下劣，那就无药可救了，一两天中你对他教育，可能稍微好一点，但“江山易改，本性难移”，过段时间他又会故态复萌。

以前，博朵瓦格西对前来依止的人，首先要观察他人格如何：人格不好的，就算智慧出类拔萃，他也不会接纳；如果人格很不错，但智慧有点欠缺，他还是会摄受的。我们上师如意宝的很多教言，比如《胜利道歌》、《教诲甘露明点》等中，也经常提到人格的重要性。我们平时跟众人接触的过程中，确实对法王和古大德的这些教言深信不疑。正如《格言宝藏论》所言：“劣者无论再改造，性情不会变贤善，煤炭无论再改造，其色无法变雪白。”人格低劣之人，即便遇到佛陀般具有德相、有无限大悲和智慧的善知识，也难以获得上师一点一滴的意传加持，反而会与正法背道而驰。所以，这种人没有修行的机会，可称之为转生于无暇处。对治：要想对治人格恶劣，有些大德在教言中说，有一定的困难。不过，极个别人由于善根、种姓比较不错，刚开始时虽然为人很坏，但后来依靠上师的教言和道友的劝导，也能变成善良之人，这种现象偶尔会有。

因此，我们要好好观察，看自己究竟是不是个好人。凡夫人都有这样的毛病：每个人相信自己是好人，就算是最坏的人，也认为自己很了不起。其实假如人人都觉得你很坏，你可能真的是坏人；但若大多数人觉得你不错，那也许只是有些人看不惯你的行为而已。总之，大家不要对自己太相信了，不要认为“在这个世间上，我跟文殊菩萨没有差别，只不过个别人嫉妒我罢了，实际上我是个大好人”，也不能这么想。每个人在所难免都有毛病，故于求法过程中，在上师和道友面前，一定要改正自己的过失。智者常会观察自己的不足，而愚者只看别人的缺点，所以要想真正变成修行人，必须要有完善的人格，摄受弟子时如是，自己修行时亦如是。《前行广释》

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。

## 第二十九个修法无出离心

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

我原来也讲过吧，美国一个道友曾给我打电话说：“我们这里特别快乐！美国旧金山多么美丽，波士顿如何如何壮观……”当时我就开玩笑：“你不要天天贪著这些啊，不然，你一刹那的出离心也生不起来。”

的确，现在有些人身体没有病，地位、事业、家庭各方面不错时，觉得这个世间还是很美好，却不知一切有为法皆为痛苦的道理。这些人看三界轮回不像火宅，反而像天堂，由于缺少出离心，根本没有趋入佛法的机会。尤其是缺乏因果观念



的人，一讲起地狱、饿鬼、旁生的痛苦，内心一点感觉都没有，就像无垢光尊者所批评的，这种人的心真如铁球，或像石头一样没有心，已经断了解脱的因缘。假如没有出离心，我们是否会生起更高的境界呢？这很难说。有些人声称：“出离心是小乘法，我修的是大乘密法，绝不用靠下乘的出离心。”这也有点言过其实了。为什么呢？因为没有基础的话，你的高楼大厦不会很稳固。佛陀在《地藏十轮经》里也说：“无力饮池河，讵能吞大海？不习二乘法，何能学大乘？”意思就是，若没有能力饮用池水、河水，又岂能吞下整个大海？同样，假如不修习小乘法，又岂能学习大乘法呢？

现在很多人看不起小乘的出离心、比丘戒、居士戒，一提起这些就头痛，不愿意听，自认为是大瑜伽士，安住于自然本智中，什么都不执著。但这些人就像电影里的坏人一样，对善法不执著，对恶法却执著得很，由于自己还要干坏事，因而对法律一概排斥。其实这是不合理的，以别解脱戒或出离心为基础，真的很重要。修行人也应该观察自己，看愿不愿意从轮回中脱离出来，若连这种心都没有，那你学法的方向并没有搞定。

不过，现在大城市里的人，耽著今生的比比皆是，不说无上密法和大圆满的境界，甚至一讲起出离心，许多人也不能接受。所以，凡夫人最好不要高谈阔论、自以为是，平时听到简单的教言若都接受不了，那么更高的见修行果，对你来说更会遥之千里。

华智仁波切的每一句话，希望大家务必要记住。那天学院个别人已发愿背诵《大圆满前行引导文》，希望你们一定要善始善终，如果真能背下来，我敢保证你会变成很好的修行人。其实能背诵这个的话，里面所有教言都记得住；如果不能背，光是在书上走马观花、囫囵吞枣，其中很深的教言无法深入体会。我经常想：“这每一句所讲的，要是能永远记在心里多好啊！”二十年前我刚听这部法时，就这样认为，现在仍有这种感觉，这里面的金刚语，跟世间的任何语言都不相同。

前不久我看了一本书，是个很有学问的人写的，里面说每天至少要看十分钟的书，让自己的智慧充充电，否则，你的思想会停滞不前。既然世间人都这么认为，希望大家也对出世间这么好的法——《大圆满前行》，每天能看一点、记一点，这样久而久之、长期下来，脑海中就会有非常深的印象。所谓修行，并不是一步登天，而需要长期的熏习，这一点，从那些修行非常成功的老修行人身上，也可以看得出来。《前行广释》

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。

### 第三十个修法无有正信

如果对佛陀的教法、证法，还有给我们传讲真实不虚教言的上师，连一丝一毫的信心都没有——比如说，《大圆满前行》的法本来了，你觉得跟一张报纸没什么两样；给你传讲最甚深法要的上师来了，你就随便应付一下：“噢，您来了，要

不要吃点东西？好，拜拜！”那显然已封闭了佛法的入门，这样一来，也就不能踏上解脱正道。

在修行的过程中，信心和智慧相当重要。若没有智慧，不可能通达一切万法的实相；若没有信心，则无法趋入这样的法门。正如龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中所言：“具信故依法，具慧故知真，此二主为慧，前行即信心。”有了信心以后，我们才会希求佛法；有了智慧以后，才能通达人无我、法无我，或是佛教中四法印的道理等。而在智慧和信心这二者中，智慧是占主要地位的，因为依此可通达万法世俗谛和胜义谛的真相。但要入于这样的境界，必须依靠信心来推动，就像《宝性论》中所说，殊胜的胜义空性也要依靠信心方可证悟。如果你点滴信心也没有，绝不可能入于佛法之门；假如你信心很不错，像有些老修行人、老居士一样，那即使不具足通达万法的智慧，也永远不会在佛法的光明中退转。

一个人若对上师有信心，五年前在上师身边，十年后还会在上师身边，纵然有时受赞叹、有时挨批评，经历了各种风风雨雨，但怎么样都能挺过去。假如你没有信心的话，今天上师说你的饭做得不好——“哼，不好？那你就找个做得好的人吧！”马上背着包就走了。其实，依止上师也好、为众生发心也好，心眼不要太小了，稍微说一点点，立即就离开，这样不是很好。我们所住的娑婆世界，又名具诤世界，在这个世界中充满各种争论、你争我夺，不比极乐世界每天都是散鲜花赞扬，故要学会修安忍。有些人忍耐力特别弱，别人稍稍说一点，从此再也不理他了，更有甚者，再也不去那个道场了。有些发心人员也如此，别人说他这样做不好，他马上甩手不干了，把工作交待一下就离开。这种人真的很可怜！

要知道，发心或修行十分圆满的人，肯定会遇到很多很多违缘、障碍，最后之所以他能成功，就是因为忍得下来。像法王如意宝，不管是摄受弟子、建立道场、弘法利生，都曾遇到很多人不理解，甚至无端诽谤、说种种过失，但上师只要觉得自己的原则和方向没有错，就不在乎这些。所以，大家今后学习也好、弘扬佛法也罢，有坚强的忍耐心非常非常重要，这也是信心的一种标志。看过《中观宝鬘论释》的人都知道，里面讲了智慧的标志和信心的标志，其中，不会离开法、不会离开上师，就是具足信心的标志。

因此，有信心的人最好不要离开上师，也不要离开法。倘若你今天学这个，明天信心就退了，把法本寄回去，又跑到另一个道场去，如此反反复复、来来去去，终将一无所获，没有多大意义，故还是要长期依止，一门深入。所谓一门深入，并不是只看一部《阿弥陀经》，此外什么都不能看，而是对所依止的法门和宗派不要换来换去。不然的话，你依止一位上师，他的仪轨好不容易学下来了，结果又看见更胖一点的上师——“这个上师多庄严、多可爱啊！我闭着眼睛，对他都有无比的信心。今天一定要在他面前，五体投地皈依、祈祷，他是我永远的怙主！”可一两年以后，这个怙主又变了，这样不好。《前行广释》

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。

### 第三十一个修法喜爱恶行

喜爱不如法恶行之人，身口意三门桀骜不驯、刚强难化，远离闻思修行、恭敬供养三宝等一切功德，拒正法于千里之外。

有些人可能是前世的业力吧，对善法没有多大兴趣，对恶法却兴致勃勃、极有信心，这种习气很难对治。阿琼堪布在《前行备忘录》中也说：“喜爱恶行，无以对治。”这种人真的很恶劣，对行持佛法一点兴趣都没有，整天在社会上造恶业，做些不如法的行为，如上网、打麻将、喝酒、抽烟、杀生，甚至吸毒等等。《格言宝藏论》专门有一个“恶行品”，就讲了很多恶劣的行为。

喜爱恶行的有些人，也跟自己的业力有关，今生中怎样也无法调柔。如云：“恶人住林亦粗暴，正士住城亦温顺。”恶人住在寂静的山林也会显得异常粗暴，口口声声说要闭关，跟谁都不接触，可是一接触人，就差点把人家吃掉，哪怕在寂静地方住一万年，性格也没办法变得调柔。而正士即使住在喧嚣的城市里，仍然是温雅又善良，如同骏马一样，纵然身处闹市也非常温顺。

很多恶人好像没有善根一样，所有的罪业、恶行方面，他有能力、有兴趣、有欢喜心，而善法方面，一点希求都没有。按弥勒菩萨《经庄严论》的观点，这种人就是断绝解脱缘分者，如颂云：“一向行恶行，普断诸白法，无有解脱分，善少亦无因。”一心想造恶、喜欢恶行的人，完全断绝了一切善法，从而没有解脱的缘分，善法方面一点因缘都没有。但后来麦彭仁波切解释时说：所谓“一点因缘都没有”，只是低劣加否定而已，说明此人距离解脱极其遥远，并不是他永远不能解脱，否则就有不具如来藏的过失了。

对治：喜欢造恶业、喜爱恶事的人，哪怕来多少佛陀或者善知识，也很难以救度。对于这种人，有没有方法对治呢？阿琼堪布说“无以对治”。我也想不出好办法来，因为跟这些人怎么讲，他也当成耳边风，觉得自己喜欢的是最好的，所以善知识说了也没用，法本看了也生不起兴趣，这种人还是很难调伏的。一旦我们转生成这样，对佛法肯定无力希求，故也是一种无暇处。《前行广释》

**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。**

## 第三十二个修法心离正法

（刚才从喜爱恶法的角度讲的，此处是从对善法没兴趣的侧面讲。）对不具备善法功德与正法光明的人来说，就像在狗面前放青草或牦牛面前放骨头一样，对闻思修、放生、听经等正法毫无兴趣，一听上师讲这些就兴趣索然，结果自相续也不会生起功德。

当然，不信佛教的人，我们暂时不谈。而信佛教的人当中，有些得到一个法本，就非常欢喜，好像获得如意宝一样，但有些人得到法本时，从表情上也看得出来，他一点感觉都没有，“没事，就放那儿吧！”这种人即使活了一百年，恐怕也生不起什么功德。《法句经》云：“若人寿百岁，邪伪无有智，不如生一日，一心学正智。”意思是说，有些人活了一百岁，但邪见伪装的不如法行为，不可能产生真实的智慧，倒不如只活一天，一心接受真正的智慧。

有些人活的时间很长，可是每天浑浑噩噩，一辈子没有什么实义，这在当今社会上数不胜数。有时候看这些人，一生只是吃饭、睡觉、与人交往，在轮回中生了



又死、死了又生，一直不断地流转，自己却不知寻求解脱，真的很悲哀。如果我们跟他们一模一样，这叫做心离正法，没有修行的机会，即使你修了，也不会产生任何功德，因为一切功德和境界皆依信心、恭敬心而来，这一点很重要。比如说，你今天求密法，若觉得密法是诸佛菩萨宣说的微妙精华，自己有缘听闻极为难得，有这样一分恭敬心，那么依靠传承上师的加持，你的相续定会有所改变；如果只把它看做一般的教言，则什么利益也得不到。不要说正法，连世间参加培训班也是如此，若对老师所讲的知识一点兴趣都没有，恐怕你只是混时间而已，根本得不到任何收获。

对治：大家首先要观察自心，如果对法信心不大，一定要想方设法对诸佛菩萨和上师的功德产生兴趣；假如实在生不起兴趣，也要对法产生“这很了不起”的感觉。昨天有个居士说：“我现在对密法生不起信心，怎么办呢？”我说：“《圣行集萃》中有《密宗大成就者奇传》，还有德钦朗巴的《莲师刹土云游记》，你去看一下。”结果有几个人看了以后说：“哎，真是很了不起啊！这些上师简直不可思议！”我告诉他：“如果你对密宗和密宗大德，不是假装的，而是真正产生‘这很了不起’的一颗心，这就是具足信心的标志。然后慢慢地，你的境界便会出现。”现在有些人对佛法的功德生不起信心，若能多翻阅上师们的传记、多了解前辈大德的行为，就会逐渐产生仰慕之情，这个时候你的想法，跟原来的想法是不相同的。否则，你天天看电视、看报纸，脑子里装满世间乱七八糟的知识，这对今生来世没有任何意义《前行广释》

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。

### 第三十个修法毁坏律仪

倘若进入小乘后失坏了别解脱戒，或者趋入大乘后退失菩提心，失毁了菩萨律仪，那么只会堕入恶趣而别无出路，脱离不了无暇之处。

破戒之人今生来世都痛苦，且对将来获得佛果有障碍。如《沙弥五十颂》云：“破戒则痛苦，亦障获佛果。”所以，守一分以上的戒律极为切要。受了戒以后，应当尽心尽力地护持，假如没有护持好，自相续很容易与恶法相应。

作为凡夫人，一般不愿意被束缚，没有束缚就觉得很快乐，但这并不能成为功德的所依。《心地观经》中也说：“入佛法海，信为根本；渡生死河，戒为船筏。”如果没有守别解脱戒和菩萨戒，那么显宗共同乘的功德无法获得；如果共同乘的功德所依都没有，更上一层楼的密法超胜境界，对你来讲更是遥不可及。所以，一个人若毁坏了别解脱戒和菩萨戒，自己又没有好好忏悔、重新恢复，则也属于无暇之处。

对治：《前行备忘录》中说，倘若破了戒律，一定要如理加以忏悔。一开始受戒就没有失坏过的人，是树立佛陀法幢者，又是摧毁魔幢者；即使失毁了戒律、但能如理忏悔的人，也是树立法幢者、摧毁魔幢者。

在这个世间上，有些高僧大德、护法居士，不管是别解脱戒、菩萨戒，一直没有毁坏过，这种人就像莲花般出淤泥而不染，非常清净，来世会直接前往清净刹土。而有些人由于种种原因，戒律有所损坏，但自己有惭愧心、后悔心，后于相关所

依面前又再次受戒，这也属于具戒者。否则，戒律毁坏若一直没有恢复，就不可能有真实的修行机会。《前行广释》

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，脱离不了无暇之处。

### 第三十四个修法失毁誓言

（这是讲密乘戒。）自己接受密乘灌顶之后，就有守护誓言的要求。一旦进入了密乘，以对自己有三法恩的金刚上师，及同行道友为对境，而破了三昧耶戒，那么不仅会自食恶果，而且也将殃及他众，当然也就断绝了成就的缘分。

密宗的誓言有千千万万，有些教言里说，把石头、土粉等执为自相实有也是破誓言。但有些上师认为，不执著的凡夫人是没有的，如果是这样，那凡夫人中不会有清净誓言者。所以，法王如意宝为主的很多上师说，从不严格的角度来讲，对事物的实有执著不算破誓言。然而，你若对密宗金刚上师有严重矛盾，后来一直没有忏悔，或与金刚道友之间互相抵触，把他当成不共戴天的怨敌来对待，这就叫做破誓言。

这个一定要注意！虽然密宗有无数的誓言，包括身口意的誓言，还有二十七种誓言、十四种誓言等不计其数，但是法王如意宝每次灌顶、传密法时都强调，倘若金刚道友之间发生口角，或者不说话，按理来讲，没过夜之前必须忏悔；如果没有做到这样，平时若有互相不说话的情况，则不能进入密宗的坛城，或者共同闻受密法。假如有人互相不说话，情况非常严重的话，最好在这之前忏悔，于法师或其他人面前，彼此把事情说清楚；倘若没有这样，这两个人绝对不能进入密宗的坛城和场合中，对此我今天再次重申。因为这两天就要传法了，人多的话，会不会有这种情况也不好说。虽然在我心目中，我们这里的金刚道友和睦相处，应该不会有这种现象，不过有时候也很难讲。希望我这次传密法，最好不要有；一旦真的有，后来被发现的话，要么我停止传法，要么你当场离开，肯定会这样的。当然，你跟其他人有没有严重矛盾，这一点也没必要问别人，自己应该最清楚。如果有，你应亲自找他一下：“我们俩是不是不说话？我看见你的时候，你好像经常绕着我走。那天我上来时，你正好下来，一见到我，就从那边过去了，你是不是对我有意见？假如有意见，这几天我俩说话好不好？传完法以后，我们再看看，否则可能听不到法了。（众笑）”的确，上师如意宝一再讲过，尤其对上师和道友有矛盾的，绝对不能听密法，历来都是如此，这个大家《前行广释》

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分。

【上述八种无暇远离妙法，称为解脱灯灭。

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內，如果已经落入了这些无暇（指《如意宝藏论》中提到的十六种无暇）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。】

## 第五、三个因缘

### 第三十五个修法持戒

此处所说的戒律，不一定是指出家人的戒律，居士的戒律也算。我们可以从居士五戒中挑选，持一条戒、二条戒、三条戒，或者四条、五条都行，而且要守持得很清净。这是最根本的一个；

那么这个外道的戒律，如果是外道的戒律能不能投生到人间和天人呢？可以的。我们不能说唯一的就就是佛教的戒律

才能够投生人间，外道的戒律就不可以，不能这么说，这个是佛教里面有记载的。外道的戒律就像印度教的各种各样很多的这些戒律啊、、、有些戒律有可能是他自己的一个比较教条性的戒律，他认为这个是善，实际上如果这个事情对众生没有帮助的话不一定是善。但是大家都公认比如说不杀生、不偷盗、不欺骗这样的戒律，这种戒律佛教有外道也有，那么这种戒律比如说外道的不杀、不盗、不欺骗这样子的戒律能不能投生到人间或天人呢？可以的，完全可以的。但是这个不能解脱，没有出离心。真正这样子受戒的人尤其是有这个出离心的这个戒律很少，这个很少！这是第一个。我们这样去思考，那么我们要获得一个人身的话就必须要有戒律，必须要持戒。

那么这个世界上持戒的人有多少？这样子去思考的时候，持戒的人其实也不是很多，然后如果人类当中持戒的人比如说比较多的话，这个人类是整个生命当

中很小很小的一部份，那么其他的生命完全是不持戒的，这样的话那么这个持戒的这个数量特别地少。持戒的人数量少，这个就是意味着未来再次能够获得人身的这个人就是不多、很少，这样子去思考。就是我们的这个人身是必须持了戒才能够获得。那么持戒的人有多少？这样去思考的话，我们会深深地感觉到：人身这个因缘，获得人身的这个因缘不是很多，是很少，很少的人才有这样子的因缘，不是所有的人有这样子有因缘，从他的因素、因缘的这个角度来讲也是不容易的，这是第一。

然后第二就是行善，尽量地行善。行善我们现在讲的善是那么这个外道的戒律，如果是外道的戒律能不能投生到人间和天人呢？可以的。我们不能说唯一的就佛教的戒律才能够投生人间，外道的戒律就不可以，不能这么说，这个是佛教里面有记载的。外道的戒律就像印度教的各种各样很多的这些戒律啊、、、有些戒律有可能是他自己的一

个比较教条性的戒律，他认为这个是善，实际上如果这个事情对众生没有帮助的话不一定是善。但是大家都公认比如说不杀生、不偷盗、不欺骗这样的戒律，这种戒律佛教有外道也有，那么这种戒律比如说外道的不杀、不盗、不欺骗这样子的戒律能不能投生到人间或天人呢？可以的，完全可以的。但是这个不能解脱，没有出离心。真正这样子受戒的人尤其是有这个出离心的这个戒律很少，这个很少！这是第一个。我们这样去思考，那么我们要获得一个人身的话就必须要有戒律，必须要持戒。

那么这个世界上持戒的人有多少？这样子去思考的时候，持戒的人其实也不是很多，然后如果人类当中持戒的人比如说比较多的话，这个人类是整个生命当中很小很小的一部份，那么其他的生命完全是不持戒的，这样的话那么这个持戒的这个数量特别地少。持戒的人数量少，这个就是意味着未来再次能够获得人身的这个人就是不多、很少，这样



子去思考。就是我们的这个人身是必须持了戒才能够获得。那么持戒的人有多少？这样去思考的话，我们会深深地感觉到：人身这个因缘，获得人身的这个因缘不是很多，是很少，很少的人才有这样子的因缘，不是所有的人有这样子有因缘，从他的因素、因缘的这个角度来讲也是不容易的，这是第一。

## 《上师最新开示》

### 第三十六个修法行善

在持戒的基础上，还要行善，如布施、修行等等，要积累福德；

然后第二就是行善，尽量地行善。行善我们现在讲的善是什么善呢？这个不一定是菩提心、这个证悟空性啊、、、这个不一定是这些，这个善是我们平时讲的十善和十不善当中的十善，就是比如说不杀、不盗、不淫、不妄语等等、、、就是这个。那么这个十善，我们佛教有，其他的宗教也有，其他的宗教比如说他不杀、不

盗这些是不是善呢？这些都是善，佛教认为这些都是善，佛教从来都不认为只要相信我的叫做善，只要跟着我学的这些人的行为就是善，除了这个以外不相信我的、不听我的这些人的这些行为、这些思考都不是善，都是邪恶、都是罪恶！佛教没有这样的说法。佛教就是、就要看：不是看相信谁、不相信谁，而是要看他做什么事？善恶是一种自然的规律！那么这个自然的规律，谁遵守他就会有这个好的果报，谁去破坏他就会有负面的这个因果。所以外道的这些善也是善，外道的这些善也可以获得人身，但是不一定能够获得暇满的人身，暇满的人身这个是不一样的。外道的善、外道的戒律能够让我们获得这个“人身”但是不一定能够获得暇满的人身，外道的十善，他们的行善能够获得“人身”但不一定能够获得暇满的人身，这是第二《最新开示》

第三十七个修法发愿



要时常祈祷：愿我生生世世能够得到暇满人身！

就是要发愿，随时随地经常要发愿，发什么愿呢？就是当我还没有成佛之前的生生世世当中，愿我能够拥有暇满的人身！能够获得暇满的人身！这样子发愿。就这三个因缘：第一个持戒，第二个行善，第三个发愿，有这个三个因缘，那么我们就可以这个获得暇满的人身，未来也是这样子。所以我们这一生当中，平时我们回向的时候都要想，都要发愿，我们以此善根我们尽快能够成佛，在成佛之前生生世世能够拥有暇满的人身，要这样子发愿的。就这三个因缘都具备的话才能够有这个暇满的人生。《最新开示》