|  |
| --- |
|  |
| 珍惜暇满 |
|  |

|  |
| --- |
| 益西彭措堪布传讲  1-1-2011 |

Contents

[一、暇满的体性 4](#_Toc482521200)

[二、暇满难得之相 7](#_Toc482521201)

[（一）以因难得 7](#_Toc482521202)

[（二）以喻难得 9](#_Toc482521203)

[１、豪华客机 9](#_Toc482521204)

[２、盲龟值木 10](#_Toc482521205)

[３、线入针孔 11](#_Toc482521206)

[４、鼓面撒豆 11](#_Toc482521207)

[（三）以数量难得 12](#_Toc482521208)

[一蹉百蹉 13](#_Toc482521209)

[珍惜福分 14](#_Toc482521210)

[遇佛出世难 17](#_Toc482521211)

[三、思维获得暇满能摄取大义 20](#_Toc482521212)

[（一）什么不是摄取大义 20](#_Toc482521213)

[（二）什么才是摄取大义 21](#_Toc482521214)

[（三）暇满义大的比喻 22](#_Toc482521215)

[１、如意宝 22](#_Toc482521216)

[２、昙花一现 23](#_Toc482521217)

[３、最富有的人 24](#_Toc482521218)

[４、登上法界机场 24](#_Toc482521219)

[反面的比喻： 24](#_Toc482521220)

[１、王子 24](#_Toc482521221)

[２、金器装粪 24](#_Toc482521222)

[世俗化吞噬了暇满 28](#_Toc482521223)

[“天人”的无暇 28](#_Toc482521224)

[细算暇满 29](#_Toc482521225)

[古今对照看暇满 30](#_Toc482521226)

[戒旅游 31](#_Toc482521227)

[戒看报纸 32](#_Toc482521228)

[戒上网 33](#_Toc482521229)

[戒世间活动 34](#_Toc482521230)

[戒娱乐器具 35](#_Toc482521231)

[捡回浪费的时间 37](#_Toc482521232)

[作“吞噬暇满的恶魔”想 38](#_Toc482521233)

[即生成就的所依 38](#_Toc482521234)

**珍惜暇满**

益西彭措堪布　讲授

今天是新年元旦，我们一起来学习“珍惜暇满”，作为新的一年良好的开端。所学习的内容有：暇满的体性、暇满的难得、获得暇满义大，以及我们在“珍惜暇满”方面应当遣除的障碍和今后如何珍惜时间。

# 一、暇满的体性

暇是闲暇。脱离了八种无暇，就是所谓的有暇。八无暇包括地狱、饿鬼、旁生、长寿天这四种人类之外的无暇，和生为边地没有开化的野蛮人、持邪见者、无佛出世、根不具足这四种人类中的无暇。

这八种都不具足修持善法的因缘，所以是无暇之处。具体来说，生在三恶趣，极难生起修法的心，即使生起一点，也被痛苦逼迫，不能趣入修行，所以，地狱、饿鬼、旁生这三种都不具足修善法的因缘，是无暇之处。

长寿天就是寿命很长的天人。其中，无想天这种天人除了在最初受生和最后死亡的时候生起心念之外，其它时间心和心所根本不现行，所以没有善根修解脱道。欲界天恒时处在五欲当中散乱，生不起修法的善心，也是无暇。

人类当中，如果生在没有四众佛弟子存在的边地；或者生在佛不出世的时代；或者自身根不具足，是痴呆、哑巴等等，都不可能了解佛法。（也就是说，在无佛出世的时代，没有佛说法，就见不到佛法；在没有四众弟子的地方，得不到人传授，也不知道佛法；自己的六根有残障，也不能领受佛法。）除此之外，自己持有邪见，认为没有前后世、没有因果、没有三宝，虽然有正法住世，也不能信解。

以上这八类，落在其中的一种当中，就没有因缘修法。远离这八种无暇，就是具有闲暇。

接下来，“满”是修法的因缘圆满，包括自己方面的五种和他人方面的五种，总共十种。先说自己方面的五种圆满：

**一、得人身**：就是没有生在三恶趣或者阿修罗界、天界等的生处，有幸生在人道，得到了人的身体。

**二、生中土**：就是没有生在边地等其他地方，而是生在佛法兴盛的中土。

**三、根具足**：在中土的人类当中，也有痴呆、喑哑等等，而自己生性不是呆哑，诸根具全。

**四、业未倒**：纵然诸根的功德都具足了，但如果业颠倒——舍弃善法、执持恶法，也没有因缘修道，但自己在造业方面没有颠倒善恶。

**五、信圣教**：圣教就是佛所传的教法——经、律、论三藏。内心相信这是世间和出世间一切白法的依处或者出生之处，叫做“信圣教”。

他人方面的五圆满是：

**一、佛出世**：如果佛没有出世，即使得到人身，也是处在无佛出世的时代，无缘修法。而现在释迦佛经过三大阿僧祇劫圆满福慧二种资粮，在印度金刚座现前正等觉而成佛，而且在这个世间应化。这是得到第一种圆满。

**二、说正法**：有些佛虽然化身出现在世间，但不说法，因此也无缘修法。现在释迦佛出世时，圆满宣说了一切世间和出世间的正法。这是得到第二种圆满。

**三、圣教住世**：虽然佛宣说了正法，但如果生在正法隐没的时期，也见不到佛的教法。而现在生在佛的末法时代，世间还有佛法存在。这是得到第三种圆满。

**四、趣入圣教有正轨**：正法虽然住世，但如果没有能趣入正法真实义的正确轨道，也得不到佛法的真实密意。现在遇到了各位菩萨、祖师开显佛语密意的论释、教言、修行引导。这是得到第四种圆满。

**五、师等助缘具足**：“师”是指善知识，“等”是指提供自己修法助缘的施主、护持自己修道的同行善友、便于修法的处所、设施等等。如果不具足这些助缘，也难以修法。而现在基本具足了这些助缘。这是得到第五种圆满。

以上讲的八暇十满，归纳起来，就是“暇”和“满”两方面。“暇”是指远离修法的违缘；“满”是指具足修法的顺缘。

# 二、暇满难得之相

分三：（一）以因难得　（二）以喻难得　（三）以数量难得

## （一）以因难得

单单生在善趣，也要以持戒等修一种清净善法作为因，而得到具足八暇十满的人身宝，就更需要以圆满的善法作为因，也就是需要以清净戒作根本、以布施等作助伴、以清净发愿作结合等，要修积很多善根。

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

认识了暇满的因之后，接下来就观察它的难得，也就是观察修积这样的因缘是非常困难的。

我们从正反两方面思维：正面思维修积成就暇满的善因极为难得；反面思维造集失坏人身的业因极为容易，而且数量极多。

比如在地狱、饿鬼、旁生这三种恶趣当中，见不到众生在造作能得安乐的善法，不必说清净的善法，连混杂烦恼的不清净善法也看不到。（比如在旁生界，有多少畜生在守持五戒呢？有多少畜生在修上供下施等的资粮呢？在地狱界和饿鬼界里，有几个众生刹那生起了善心呢？几乎看不到。）又比如在阿修罗界和天界当中，有多少众生守持戒律、行持十善业呢？阿修罗成天斗争、嫉妒，欲天心都散在五欲当中，上界天住在定中不动念，又有多少善念生起呢？人类当中，在无佛出世的时代、在边地不开化的人群当中、在持邪见者和痴呆、聋哑人的心里，有多少善念生起呢？在这些无暇之处没有修作善法的因缘，所以善法极其稀少，几乎是零。

再说，在佛法兴盛的中土，人们平时都在做很多善法吗？比如在中国十多亿人当中，修持善法的人是很少见的，很难见到人们每天精勤地行善。再看这些行善的人，也只能做一些夹杂着烦恼和不善业的善法（也就是大多数人在行善时，带有贪、嗔、嫉妒、傲慢的心，带有攀缘的心、显示自己的心，带有追求现世福报的心、求名求利的心）。真正做到了清净善法的人非常少见。

这样在因上很难修积清净的白法，果上当然非常难得到暇满的人身。就像春天在田地里播的种子非常少，秋天所收的果实自然是很稀少的。

再从反面观察，众生处处造集的是失坏人身的因。比如在三恶趣众生的心里，刹那刹那现行的是嗔恚、悭贪、愚痴等的烦恼，造集的是杀、盗、淫等的恶业。这其中的每一个刹那都是在造恶趣的业因。在阿修罗界和欲天，也只是增长嫉妒、斗争和贪欲。再看人类的造业状况，大多数人多数时间都在造集不善业等的恶法，所以多数是往恶趣里走。而且，对于菩萨起嗔恚心，每一刹那都会感得长劫住在无间地狱，像这样缘着善知识、缘着佛法僧三宝所造的深重恶业数量非常多，而这其中的每一个业都是长劫沉溺恶趣的因。而且自己识田里还有往昔多生造下的很多恶业，这些业没有感果、又没有修对治加以摧坏，合算起来，需要很多劫住在恶趣当中。这些衡量就知道，得人身是非常难得的。

总之，在获得暇满人身的期间，能远离一分一分的修法违缘，能具足一分一分的修法顺缘，其中的任何一点都是以修善法作为因而感得的。所以，这实际是由无量劫来精勤修善所感得的无上如意宝。

## （二）以喻难得

## １、豪华客机

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

## ２、盲龟值木

比如整个三千大千世界的区域变成了茫茫大海，在辽阔的海面上漂浮着一根带有孔洞的木头，被四面的海风不停地吹动，在海面上漂荡不已。深海的底下有一只瞎了眼睛的盲龟，每隔一百年浮上海面一次，它的头部刚好钻入木头孔洞的机率实在是太小了。

原因：如果木头停在一个地方不动，还有钻进孔洞的可能性，但木头被四面的海风不停地吹动、漂荡；如果是面积很狭小的海面，也有钻进孔洞的可能性，但海面是像三千大千世界的区域一样广大；如果在木头上有很多孔洞，也有钻入的可能性，但只有一个孔洞；如果盲龟眼睛能看得见，也有可能钻入，但盲龟的两眼瞎了，根本看不见木头和木头上的孔洞在哪里；如果盲龟频频地浮出海面，也有可能钻入，但盲龟要过一百年（三万六千多天）才浮上来一次。所以，盲龟的脖子极难刚好钻进这根木头的孔洞，得到暇满人身宝就像这样难得。

这个比喻里说的种种事表示什么？和三千大千世界同等大的海洋表示众生受生的三界这个极广大的区域；海面上木头的孔洞，是指得到有闲暇、修法条件圆满的人身；四面的海风不停地吹动，比喻心中邪分别的业风不停地吹动；瞎了眼的盲龟，比喻无明深重的众生，不知道什么应取、什么应舍，没有打开明辨取舍的慧眼；深深的海底，比喻受报漫长、难以超升的恶趣；每一百年浮上海面一次，比喻在长劫受报之后，终于得到了一次善趣之身；又下落海底，比喻得一般人身之后又堕入恶趣。

总的意思是说：由于没有开启慧眼，不知道何取何舍，恒时都在随邪分别的业风漂荡，而且一旦陷入深深的恶趣就长劫难出，即使再生到善趣，也脱离不开无明和邪分别的状态，导致在三界六道广大无边的生处当中，极难得到暇满人身。

## ３、线入针孔

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

## ４、鼓面撒豆

就像天空当中密密麻麻地降下豆子，这些豆子要能停留在鼓面上极难。绝大多数都落在鼓的外面，即使有少许豆子落在鼓面上，也立即弹起，掉在外面。得暇满人身宝就像这样困难。

整个三有生处就像一个很大的区域，其中只有落在很小的人类的鼓面上才得到这个最妙的暇满人身。但是无数欲界、色界、无色界的天人死后像豆子一样从天上纷纷掉落，怎么也落不到这个暇满人身宝的鼓面上面。他们中的大多数都掉到鼓的外面去了。

所以，诸天最希愿的就是死后能生在人间做人。天人们对即将死去的天人，都这样祝愿说：“希愿你生在安乐趣中。”（“安乐趣”就是指人。）可是，大多数天人死后没有福气生到人间，都掉到恶趣深渊里去了。

其它的比喻：把芥子往朝上的针尖上撒，芥子极难立在针尖上，得暇满人身宝就像这样难；在垃圾堆里极难得到如意宝，得暇满人身宝就像这样难；极难见到优昙花盛开，得暇满人身宝就像这样难。

## （三）以数量难得

在众多的有情种类当中，得暇满人身的比例是极小的。经上说，地狱里的众生就像大地上的微尘那么多，饿鬼就像弥满虚空的暴风雪的雪粒那么多，旁生就像酒糟那么多。相比于恶趣众生，善趣人天的数量就像指甲上的尘土那样少。又说，六道各种种类的有情和上上相比，下下的有情像大地上的微尘那样多；和下下相比，上上的有情像指甲上的微尘那么多。

有人会问：为什么下下的有情数量这么多呢？这要看到在因上，有情造恶业的极多，造善业的极少；而造恶业的人当中，造深重恶业的人极多，造轻微恶业的人极少。所以就像走在非常光滑的冰面上，很容易就滑倒在地一样。

所以在无数种的有情当中，得到暇满人身是极其罕见的。帕当巴尊者说：“总体上看诸多的有情身时，几乎没有得人身的。各别地看单个有情身时，他得人身也只是有可能性。”意思就是，把这无量无数的有情的身放在一起看，清一色的都是非人类的身，几乎见不到出现一个人。而针对每一个有情来看，看看你、我、他能不能得人身，也只是有一点可能性。

## 一蹉百蹉

有人会想：受恶趣苦，只要消尽了往昔的恶业，就还可以生安乐善趣。所以不难脱离。其实，生在恶趣当中，正受苦时，时时刻刻都是生恶念、造恶业，所以从恶趣死后还需要转恶趣，非常难解脱。

古人说：“今生若不修，一蹉是百蹉。（今生不修的话，就会一错而连着一百生错过。）”这个人身最难得到又最容易失去，一念之差就落入恶趣，三途进去容易、出来难。“七佛以来，犹为蚁子。八万劫后，未脱鸽身。（就是佛经上说，有一些蚂蚁一直到七佛过后，还是做蚂蚁。有些鸽子经过八万劫还没脱掉鸽子的身。）”所以我们得人身很难，遇佛法更难，遇到即生成就的法门能够信受更是难中之难。如果这一生错过，打失了人身，哪一天能再得人身呢？又哪一天能再遇佛法呢？又哪一天遇到即生成就的法门而且信受呢？这何止是错过百生，是错过千生、万生乃至无穷生啊！

## 珍惜福分

《云居山志》上记载，慈觉禅师行脚，去云居山参学，前一天梦到伽蓝安乐公对他说：“你从前在这座山曾经扛过一担土，这次来只有一碗粥的缘分。

第二天午后上山，吃了晚粥，僧值路过寮房，和他发生争吵，结果被逐出山门。慈觉禅师心中觉得很惊讶。

过了十年，慈觉禅师在卧龙先禅师处得法。南康太守张公和慈觉祖师非常熟悉。这时云居山正好空缺住持的位置，就请慈觉禅师到云居山开法。慈觉禅师很高兴地答应下来，认为过去做的梦这回不灵验了，准备在第二天上山。

当晚在麦洲庄住宿，忽然迁化。所以，因果丝毫不错，一点一滴都是由前因决定的。能在道场住一天，就要有一天的福分；能住一百天，就要有一百天的福分；哪一点是空得的呢？都是福德感召的。所以不要认为我住道场一百天和住五十天是一样的，其实是不一样的。有住一百天的福，才能住一百天；福报要再大，就可以住两百天；没那个福，只能住一天；福再少，进门一小时就打道回府。

这样举一反三，我们去观察自身暇满的每个方面，都是由前世的善业因缘来的，要有清净戒、清净善法、清净愿，非常不容易！

比如，坐在这里看一本经书，安心地坐上三个小时，不受打扰，那就是莫大的清福！身心是健康的，不瞎也不痴呆，看书时没有邪见障在心里，又有清净的善愿，愿意学法，这样念念心缘于法，世上有几个人有这样的福呢！

从这里去体会，哪点不是前世的善根因缘所感的呢？这样去算，才相信以无量劫来的因缘才造就了暇满人身宝，要没有无量的善业因缘不可能出现这么好、这么圆满的身。

比如，现在教一个小学生，哪怕教会他写一个字都要好多天，何况真正让他去行善、去持戒、去发愿、去长年这样做？这要积聚多少因缘才能让他自愿这样做啊。而这样所做到的是非常稀有、珍贵的善根，我们今天学法的福分，就是由这样的善根感得的。所以现在哪怕有两分钟学佛法的安闲，也都是珍贵的福报。

也许你认为两分钟的安闲不算什么，我要问你：以众生堕在地狱中的处境来说，他在亿万年当中能出现这样的两分钟安闲吗？像人间坐在这里安心地听佛法，他多少亿年也梦不到。

又比如一只黄牛，在它一辈子十来年里，出现过一刹那这样的福报吗？它能享受到这样的清福吗？它前世没有种这样的因，只有在劳苦中度过一生。

又比如地球上不信佛的人，在商界、政界、学界、演艺界的人，谁有这样的两分钟呢？

这才理解顺治皇帝的出家诗：“**百年三万六千日，不及僧家半日闲**。”这个“僧家半日闲”是皇帝身上求之不得的，所以他羡慕这样的清福。他求不到一天安闲无事。这样才知道，我们身上拥有的是修法的清福啊！

北俱卢洲、天上的人有福报，但不是暇满，修不了佛法。整个北俱卢洲人的福报，加起来比不上我们现在一天闻思修的福报大。人间一亿个比尔·盖茨的福报也比不上我们半天学法的福。这才知道暇满的珍贵。这才知道有半天的听法、学法，是所有的北俱卢洲人、所有的欲界天、一亿个比尔·盖茨都得不到的。好好想一想，为什么我们会把这么宝贵的时间白白地浪费掉？像把如意宝随随便便扔掉一样，用它去搞贪嗔痴。把一亿两黄金买不来的暇满时光，拼命在手机上“哗啦、哗啦”地打发掉，这是糊涂到何等的地步！真正懂了人身难得还会问：今天该不该上网打游戏、该不该看电视、该不该上饭店、该不该参加聚会、该不该旅游、该不该装修、该不该逛超市、该不该花几个小时去美容、该不该花半天包饺子、该不该去种花、养鱼、该不该弹琴、炼功，这些通通都没有了。所以了解了人生的珍贵，即使用亿万美钞跟你换一寸光阴，你也不会换。你有这种珍惜暇满的观念，给你一万辆小车换你三分钟，你也不换。如果有人说：你今天浪费三分钟不学佛法，就给你一亿美钞。你会拒绝说：我不要！

古人就是这样，他不愿意把宝贵的人身用在无意义的事上。像卡拉贡穹格西要出山洞，有一丛荆棘挡住了洞。他正想去砍时，转念一想：暇满这么难得，怎么能浪费！所以，珍惜暇满的人哪怕用亿两黄金去买他向无意义的事走一步，他都不愿意。倒添一万块钱拉他出去吃饭，他也不要去。不用说两三个小时逛超市，就是超市的老板把整个超市给他端过来，他都不看一眼。就算半壁江山送给他，他都不要，何况区区的五欲。这时，让他浪费时间是一万匹马也拉不动的，肯定像锥子插入地中一样，没有人能把他从修法当中拉出来。

像古德，皇帝请他做国师，他宁可断头也不去。这个道比去皇宫受赏都看得重，比当国师都看得重。所谓的世间娱乐，上网、看电视、打手机、看报纸这些，都只是糊涂人才会做的。

## 遇佛出世难

接下来我们再观察一下“遇佛出世难”。

比如从毗婆尸佛开始，先后有尸弃佛、毗舍浮佛出世。然后在无数劫中无佛出世。成劫过去之后，到了住劫的第九小劫，人寿六万岁时，拘留孙佛出世；人寿四万岁时，拘那含牟尼佛出世；人寿减到二万岁时，迦叶佛出世；人寿一百岁时，释迦牟尼佛出世。释迦佛灭度已经近三千年，时值末法，斗争坚固，到下尊弥勒佛出世，还有五十六亿七千万年。

弥勒佛以后有四个小劫，没有佛出世，到减劫的第十五个小劫中，有九百九十四尊佛相续出世，然后又有四个小劫没有佛出世。到第二十小劫时，人寿八万四千岁时，楼至佛出世。然后水火风灾前后出现，世界已坏，是二十小劫的空劫。不知道什么时候佛会出现在世间。所以说佛出世难遇。我们在遇到时怎么能不珍惜呢？如果这一回错过，生在无佛出世的时代，那是亿亿年的长夜黑暗，连佛经的一个字都看不到。现在我们遇到了这样宝贵的佛法，怎么能不珍惜呢？怎么能不昼夜勤学呢？

像刚才举例那样，对自己所拥有的十种圆满，每一个都应当这样想：“稀有啊！人身是这样难得，绝大多数的芸芸众生只得到三恶趣和天人、阿修罗的身，我这次得人身实在是稀有啊！”又想：“稀有啊！佛陀出世极难值遇，大多数时间都没有佛出世，而我竟然生在释迦佛出世的时代遇到了佛的正法，实在是稀有啊！”又想：“稀有啊！能行正道断恶行善，实在太难，现在人间大多数的人都执持恶法、舍弃善法，而我这一生竟然能业不颠倒，一向断恶行善，实在是稀有啊！”又想：“稀有啊！我竟然遇上能趣入无上妙法的正轨，那么多人都没有机会趣入佛法，即使信了佛也不知道怎么趣入修证佛法，而我竟然能趣入，实在稀有啊！”像这样，每一条上都看到有极多数量的众生不具足，而自己竟然具足了这项功德，所以不应当虚度。

像这样一一地思维，八暇十满中具备一项也非常难，而自己已经全部具足。自己竟然得到这样殊胜的修法所依，这不是昙花一现吗？要想到：像这样殊胜的人身宝，过去难以得到，将来也难以得到，所以这一次务必要用它来成办大义。

如果得到人身宝的今生这段时间，没有用它修持菩提，将来断断不可能再得这样的人身，决定漂泊在无边的轮回苦海中。宿世多少积资净障才成就的这个人身宝，不能散乱在世间现世的琐事上，唯一要修持菩提，这一点极其重要。寂天菩萨说：“由依人身筏，当度大苦流，此法后难得，愚莫时中眠。”

金厄瓦格西是我们修行人的榜样。他彻底舍弃了睡眠，一生精进持诵不动佛的心咒，到他圆寂时念到了九亿。他的上师大瑜伽师对他说：“法子啊！有时要调调身体。不调身的话，有四大衰退的危险性。”他说：“是这样的！但一思维起暇满难得，就没有睡觉的空闲。”要像这样下至一刹那、一弹指的光阴都不浪费。

# 三、思维获得暇满能摄取大义

我们要知道：（一）什么不是摄取大义　（二）什么才是摄取大义　（三）暇满义大的比喻

## （一）什么不是摄取大义

世间人都把人生的意义错误地建立在获取心外的五欲等法上，其实这最多是小义，不是什么大义。所谓摄取大义，就是像人在宝山当中用手去摄取珍宝一样，用这个暇满身去摄取解脱、成佛的大义。

游山玩水，脚走走、眼看看，上黄山览胜，去长江畅游，看所谓的壮丽山河、看所谓的小桥人家，这并不是摄取大义。

收集邮票、古董，学习电脑、设计程序，把房屋装饰得富丽堂皇，摆满一屋豪华家具、高档电器，这也不是摄取大义！

掌握很多现代知识、技能，这也不是摄取大义。

拥有财团企业、亿万资产，这也不是摄取大义。

擅长琴棋书画，炼就一身功夫，这也不是摄取大义。

仪表堂堂、口若悬河、谈古论今、能歌善舞，得到亿万观众的喜爱，也不是摄持大义。

仕途中直步青云，当选为国会议员、首相、总统，这也不是摄取大义。

世间的科学家、哲学家取得种种成果，这也不是摄取大义。商业巨头成就种种事业，这也不是摄取大义。所有的外道仙人的修行，哪怕修到非想非非想天，也不是摄取了大义。他们都用错了人生。

所有运动会中的蹦蹦跳跳，所有世间的影视、小说创作，只是无意义地浪费人生。多少演唱会、运动会、搞多少科技发明，都不是摄取大义。

生产多少套服装、多少辆汽车，建设多少城市广场、立交桥、地铁、高速公路，放多少卫星上天、开多少宇宙飞船登月，都只是人生小义。

世间所谓经济界、政治界、科学界、文艺界、体育界，在那些领域得到名声、地位、成就、事业，都不是摄取大义。

没必要把大量的时间花费在这上面，即使用尽了一生的心血，也不如学习佛法一个偈颂的利益。凡是障碍善用暇满的那些东西都要拨开，才能成就生命的大义！

## （二）什么才是摄取大义

道理是简单而明了的。用我们的暇满来闻、思、修正法，就是摄取大义，修好自己的心，觉悟自己的心，再帮助他人觉悟，就是摄取大义，其它都是虚假的。

这个身成了修持菩提的所依，这就是极大的意义。具体一点说，只有在这个身上才能发起普厌三界的出离心、受别解脱戒、修行解脱道。只有这个身才能发成佛度众生的菩提心，才能受菩萨戒、修持六度万行。只有这个身才能深入般若、明心见性、光明大圆满等，才最容易发起信愿行，往生净土。

所以，我们这次获得暇满人身宝就真正成为修持大菩提的所依，在这时候应当日夜不断地修菩提，就像商人进了宝洲，要摄取如意宝一样。假使我们忘掉了“人身义大”，在舍弃了修菩提之后，去做现世世间的事业、去做世间的学问、技艺、去享受五欲，用在看电影、电视、娱乐、体育、上网这些上，那就是把无价的如意宝变成成办三恶趣等轮回苦的所依，这有多么不合理！

所以，暇满人身不应当变成造集轮回业因、更不应当变成造集恶趣苦因的所依，而需要尽量让它成为成就菩提的所依。

## （三）暇满义大的比喻

## １、如意宝

比如，转轮王有如意宝，在人民缺粮食时，转轮王就斋戒沐浴，换上洁净的衣服，对如意宝祈祷：在我的国境内降下粮食吧！国境中就降下了粮食雨。人民缺衣服时，他就祈祷：在我的国境内降下衣服吧！全国就降下了衣服雨。而我们的暇满人身是十万倍超胜它的如意宝，能成满无量无边的功德。我们现在已经拥有了最殊胜的如意宝。

为什么是最殊胜的如意宝呢？因为可以如意地从这个身心上涌现无量无边的功德，涌现一切现时和究竟的利益安乐，这哪里是转轮王的如意宝可比的呢？

常常要自己庆幸：我自己就是最珍贵的如意宝啊！我今生终于得到最殊胜的如意宝了！三恶趣、天人、阿修罗，都没有我这样的人身宝！我的人身宝能流现无量无边的微妙功德，能成办一切暂时和究竟的利益。我要珍惜啊！万万不能糟蹋！

## ２、昙花一现

据说昙花是三千年一开，当佛出现在世间，昙花就盛开了，所以很难遇到。我们得暇满人身，就是“昙花一现”。无量世以来都没有开花，今生终于迎来了生命的花季，开得这么妙好！在自己的暇满身上终于开启了觉悟，日夜不断地放出佛性的妙香，拥有了生命本有的尊贵。

蚂蚁、蚊虫并不像我们的心，能开智慧之花、福德之花、愿力之花，能散发广大事业的芳香。这是我们暇满的人身上才能开花、才能觉悟，才能发出功德妙香。心有厚重的业障、报障、烦恼障，就不是开花的形态。地上的猪、马、牛、羊，都是没有开花的生命，地狱、饿鬼道里无数的可怜众生更是长劫在惑业的缠缚中，枉受辛苦。他们身上发不出觉悟之光，发不起厌舍轮回、欣求涅槃的心，发不起成佛、度众生的心，开启不了观见实相的智慧，不能自在地从自己心中散发无量菩提行的妙香，所以都是没有开花的形态。而我们是昙花盛开了！

## ３、最富有的人

看看，我们才是三界中最富有的人，我们由前世的辛勤努力，以极多的善业、愿力因缘，终于成就了具足暇满的人身宝，拥有了行持一切佛法的所依。

## ４、登上法界机场

在辽阔的太空当中，有一个人间的小小洲岛，其他众生都不断地受生在小岛之外的区域，极难生在这个人间的宝洲上，而这个宝洲的中心有一个翱翔法界的机场。

我们幸运地生在了人间宝洲，又进入了暇满的机场，坐在即将起飞的飞机上。如果这时候不向上起飞，反而跑到机场外去追求五欲，那就太可惜了。

其他众生是没办法踏上这个机场坐上飞机直接起飞，而我们已经有了这个机遇，这时不起飞更待何时。古人说：“此身不向今生度，更向何生度此身。”

## 反面的比喻：

## １、王子

就像一个王子本来要做统理天下的事，他忘失了自己的身份，走出皇宫去贩毒、偷盗、赛马、玩鸟。

很多人得到了暇满人身，不去成办菩提，日夜闻思修圣法。却去上网、打牌、旅游、看电视、逛商场，做这些毫无意义的事，就像这位痴迷的王子一样。

## ２、金器装粪

这个具有了暇满种种功德的清净身心，就像用很多珍宝装饰的金器。外在缘染污境界，内在起非理作意，生起一个个染污念头，就是在暇满的金器里不断地装粪。这样做就是无意义地浪费暇满，非常愚痴！

举一个例子，我们看一小时电视剧，里面有漂亮的男女，出现一个画面，就会起一个贪心，这是欲界众生难以避免的。因为眼睛盯着画面，缘的是可爱的异性，心里有非理作意，三缘聚合，没有不生贪心的。只不过一般人没有自知之明，不认识什么是贪心，其实是心里生起了好感，就已经堕在贪烦恼当中了。

按这样计算，一秒钟出现30个画面，一小时有一半生贪的画面，就生起（１/２×30×60×60＝）五万四千个贪念，也就造下了五万四千个恶趣业因。如果看了20年电视，那就生了100万以上的贪嗔念头，造下了100万以上的恶趣业因。可怜，以大好的人身宝在自己八识田里熏入了无数恶趣业因，一旦熏入就很难再洗干净。熏一次，就是中一次毒，身心就受一次损害，就会变现恶趣极为漫长、难忍的果报。这就是用金器装粪的极愚痴行为。

所以，像世间影视、网络、书籍里不清净的境界，一次、两次接触，就生起很多世间念头；三次、四次接触，就加重贪嗔烦恼；十次、百次、千万次接触，这个身就已经在地狱里报到了！

这个具有大义的人身，过去即使是一个上午无意义地空过了，也应当生起懊悔之心。像现在这个身很快就会失去，所以唯一要用来成办究竟的义利，除此之外的一切无意义空耗都是非常不应该的。大家如果有道心，就应当常常按这样想。不然，连修暇满的气味也没有。

从前伊庵权禅师，每天到了晚上，一定会流泪说：“今天又这么空过了，不知来日功夫如何。”他老人家在大众当中，从不和别人交谈一句。莲池大师说：“我早晨见日出就回忆起伊庵禅师这句话。我说：‘现在又换一天了。昨天已成空过，不知今日工夫如何。’但我只是叹息，并没有流泪，就此知道自己的道心远远不如古人。怎么不惭愧呢？怎么不应当自勉呢？”

宋朝的时候，大愚、慈明等六七个人结伴参访汾阳禅师。当时赶上寒冬，河东的天气非常寒冷。大家都怕寒苦，只有慈明志在道业，昼夜不懈怠。

每当夜深昏昏欲睡的时候，他就用锥子刺自己的大腿，难过地说：“古人为生死废寝忘食，我是何等人呀！竟这样放逸。生无益于当时，死无闻于后世，我是自暴自弃！”慈明禅师就这样通宵坐着不睡，后来得到大成就。

我们要学古德，对自己虚度人生常常心生惭愧。这样常念暇满难得、义大，就能舍弃世间现世的无义之事，一心修持菩提，自己这个人身宝就真正成了修菩提的所依。

（上面我们讲了有关暇满难得、义大等方面的法义。下面要讲是我们学习暇满之后应该在自己的时间运用上做哪些改变。）

学习暇满之后，最重大的一个问题，就是自己对时间要有新的规划。现代人的生活迷乱、混乱、黑白颠倒、没有规律。自由的思想造成了很多人的生活习惯已经混乱。这实际是在大大地浪费暇满。

古代修行人的道心好，连睡眠都不愿意。他有很强的心求解脱、求明心见性、要办生死大事，所以全力以赴地修道。他们得成就，就是因为把全身心都投入在修行当中。

最严格的要求是二六时中念念在道，不杂用心，这才是真正善用了暇满。因此连睡眠都要减少，乃至最终消除。想一想连自己身体最基本的睡眠都要抛弃，何况其它身外之物：车啊、房啊、娱乐啊、逛街啊，这些就不用提了。

但我们现在暂时还做不到这样，也应当尽量减少。从起码的要求上说，对自己的时间要有合理的规范，日常的工作、修行要有规律，要保证每天有一定的时间，身心能安定地缘在法上，这才有每天仅有的一点暇满。如果身心一直散乱在非佛法的境缘上，收不住心，那就是把自己弄成“无暇”了。

为了保证这一点，要从原来时间上没规律，转变成时间安排有规律；从原来外缘很多，变成外缘很少；从原来生活要求很高，变成生活简单。散乱的境缘和行为一定要去除，行为上一定要有规律。

过去行为上是随意的，现在要约束自己、有明确的计划。规定好一天当中应该做什么。什么时间该做什么事。通过这种方式把自己从不符合暇满要求的方向上拉回到本位，让身心真正成为修道的所依。如果心是紊乱的、混乱的，那就不可能靠它来修法。只有身安稳下来、心安静下来，这个身才成为修道的所依，才是拥有了暇满，在这个暇满人身宝上才能修道。

## 世俗化吞噬了暇满

生活在世间的修行人很容易被世俗化，对世间种种社会活动、行为、生活方式，没有足够的智慧辨别、拣择，很容易受社会和周围环境的影响，逐渐世俗化。不知不觉就以世俗化把自己的道心和修行腐蚀、弱化。这就是温柔的魔众，让自己的道心疲软下来，趴在轮回里再也不愿出离。

有一个比喻这样说：把一只青蛙放在凉水锅里，慢慢地烧水，这只青蛙感觉很舒服，不知不觉中就在里面被煮死了。如果把青蛙放进开水锅里，它会立即蹦出来，保全自己的性命。

世俗化给人的假相是：这是有益的，这是给人安乐的，这是正常的，不但没问题，还是很好的。所以这种温柔的魔最难提防。实际上，自己已经陷入了迷乱，被乐的假相骗住了，在耽著它的滋味的同时，已经在加深乐执，和厌离、出离的心态完全相反。这种乐执一旦加深，就让心麻木、坏死，而无心修道了。

## “天人”的无暇

天人就是迷在五欲享受当中，使一切的时光都成为无暇。想一想，天人的寿命是人寿命的几千、几万、几亿倍，为什么说他是无暇呢？他有很多时间，又不需要工作，怎么是无暇呢？其实他的心已经被五欲这个温柔的魔王俘虏了，根本没有心思修道。明眼人看他就是恶趣的候选人，他的享乐、他的花天酒地，就是他落入恶趣深渊的前奏。现在这个时代，欲尘这样丰富，有点福报的人都堕在“天人”的无暇当中，毫不自觉。

我们定义：看电视就是无暇、进入超市就是无暇、进入高级餐馆就是无暇、进入娱乐中心、歌舞场所全部都是无暇、进入风景区跟天人进欢喜园一样，也是无暇，钻到娱乐片、暴力片里也是无暇，进入现在都市就是无暇，跟天人进天宫一样。

我本人的看法是，对现代修行人来说，认识天人的无暇非常重要。天人的一生都成了虚度、成了无暇，他修道最大的违缘其实就是五欲。反观我们有点福报，看电视、逛超市、享美食、买时装、打扮、旅游，就是把自己的人生弄成无暇了。这样再有时间、再有福报，也是无暇，因为你的时间都耗在享受上。心没有入在佛法当中，就是无暇。

## 细算暇满

从微细角度来说，在某一段时间里，不修法，这段时间就是无暇。仔细检视自己的人生有几分上闲暇呢？大多数都成了无暇！没福报的人整天要去工厂打工，实际是无暇。有钱的人享受，又是天人无暇。

很多时间里，有暇、无暇是由自己决定的。很多时候，害自己的凶手就是自己！我们本来福薄业重，生在这个艰难的时代，每天要付出八小时的劳作来谋生。有福报的话，就不用这么干了，而仅剩的一点闲暇，也被自己无谓地浪费掉了。

如果我们不改变自己，我们还有解脱的希望吗？是不是下恶趣有份呢？目前已经是跑在暇满的边上去了。

牛马等旁生的无暇，一生中一秒钟的闲暇都没有。但人搞不好，就会把自己搞成和旁生一样。旁生为什么一秒钟闲暇都没有呢？因为它的心没办法依于正法，整天负重劳作。如果我们人也是这样，把仅有的一点闲暇都弄得没有，那不是跟旁生一样吗？

就看自己怎么做、怎么抉择，是把自己人生搞成暇满人生？还是自己把自己搞成无暇人生？是用人身修菩提，还是用人身造恶业，把自己扔进轮回。何去何从，请自己定吧！如果有自由的时间，又遇到了佛法，还不把时间用在修学佛法上，那就是“自作孽，不可活”啊！

## 古今对照看暇满

古人为了办道不跟别人说杂话、不串门，因为一说话就动心，“瞥尔一念，即堕无明”。所以为了养道，多年不出山、不出门。现在时常在超市里逛，是什么修行？古人不说话，现在拿个手机整天东拉西扯，又是什么修行？庞居士万贯家财沉入湘江，现在成天想着赚钱，又是什么修行？龙舒先生是国学进士，精通六经，认为这都是业习，一抛而净，现在还有兴趣研究这、研究那，又是什么修行？昙鸾大师烧毁仙经，归心西方无量寿，现在炼功打拳、医卜算命、星象风水、哲学物理、网络论坛，又是什么修行？最基本的八关斋戒都要求远离歌舞娼妓，学佛多年还追明星，一集一集地看影片，又是什么修行？所以，智者应高处着眼，以古德为榜样，不能随便效仿现在放逸的世俗人。

## 戒旅游

常见有人谈旅游的必要。比如：要感受大自然的神圣啦！大好河山要游历游历，开拓心胸、眼界，增长见识啦！身心得到放松，更有利于以后的学习工作啦！

哪曾想过，这只是在换一种苦。学苦谛时讲过，这就像担子压在一肩上，时间长了又换到另一肩上。原先呆在家里、单位里，现在换成两只脚不停地走，眼睛东张西望，看到这里有新鲜的画面，那里有什么景象，这时候是边看边生起了苦、空、无常想吗？想到了无我、如梦如幻吗？静时都不见有，动时怎么会有呢？不是虚度时光吗？实际上，这跟解脱没有直接关系，跟成佛度众生没有直接关系。如果有关系，不如升天好了，天界的景色比这里好多了，但天天看天色天景，也不会解脱，何况人间的三山五岳！

讲出离心时，曾经讲过所有的轮回盛事都是欺诳人的，不说看这山山水水，就算家住在颐和园，在皇宫里享乐，问你是不是修行人？要不要厌舍这些？要不要把它看成火宅？既然是火宅，为什么还为它耗费钱财、时间、精力？旅游的动机就是你喜爱轮回。喜爱轮回的结果就是增长对轮回的爱著，直接是出离心的违品，所以，对修行是不利的。

据说虚云老和尚有一次从安徽黄山去南京毗卢寺挂单。早晨背着简单的行囊出发。在他感到天色不早时，就睁开眼睛往前看，发现已经到了南京城的城门。再往前走，又一抬头，到了毗卢寺的山门。他从早上出发到太阳快落山，整整一天，吃没吃过中饭，他不知道；过了几条河、过没过，他也不知道；鞋子走掉了，光着脚，他也不知道。虚老是这样用功。为了了生死，什么都不顾，哪有心思看山看水。

## 戒看报纸

在城市里，人们在上班路上或者地铁站台上，花一块多钱买一份晨报。其实里面绮语连篇，但大家都爱看。

现在一种论调是人要了解世界、了解时事，了解国际、国内、周围发生的事情，说这样能增长知识，开拓见解。很多都是似是而非的话。

什么叫做开拓见解呢？就是如实地了知真相，开正知见。世间写的东西大多是邪知邪见。世间讲新闻的人有他的一套评论、一套见解，他的这套见解不知不觉就渗透到你的内心。虽然里面也会有一些世间善法，但这是极少的。大多数是讲怎么享受、怎么消费、怎么娱乐、怎么竞争，谈这个世界的男欢女爱、你争我夺。

像这些国论、斗争论、享乐论、金钱论，都是绮语。在世间言论中，不会谈轮回，不会开示世间的苦、空、无常、无我，不会警戒人们造恶的后果，不会揭示我执和烦恼是苦的根源。

我们并非不要拓开见识。从哪里拓开见识？只有皈依三宝，眼睛看经书法语；耳朵听佛菩萨成就者的话；心里缘轮回的苦、空、无常、无我，涅槃的常乐我净；想自己怎么发大愿、修佛法、度众生，要缘这些。这些佛法在世间领域里怎么有呢？基本上都是颠倒说，你怎么能在里面开正知见呢？所以，世间的报纸、电视、书籍都没必要看。

## 戒上网

相对于看电视、打电话，更严重的是上网问题。年轻人晚上或者周末上网，两、三个小时随随便便就被用掉。很多人刹不住车，直到深夜、凌晨，还在网上打游戏、看新闻、建博客、发贴子、看电影、瞎聊天，耗费了大量的宝贵时光。

网络内容的欲尘太丰富。引得心直接从眼睛、耳朵两道根门出去，进入欲尘的王国。人的心不到几分钟，就痴迷起来，无法自控地跟着欲尘的影子转。算一算在上网的几小时里，受了多少染污？网络内容的吸引力强，人的注意力高度集中，它就像吸精气鬼一样，把人的精气神很快吸掉。这样只要上了几年网，暇满人身就毁了一半。

## 戒世间活动

平时不能跑亲戚、找朋友、搞世间活动，要尽量少打电话，修行人以正法为业，以正法为生命，不能混同于世俗人。

有人说：这样做不合群，会被人嘲笑、冷落、抛弃的。

嘲笑没什么关系，因为你最后成办的是解脱轮回，成佛度化无量无边的众生。因果律不会因为嘲笑而颠倒。你在积功累德，人天拥护，无数的佛菩萨欢喜，你成就佛陀的事业，利益无量无边的众生，即使被一万个人同时嘲笑，也不应该放弃。

比如你出发去宝山取宝，很多穷光蛋嘲笑你的行为，你会不会放弃取宝呢？不会的，你只会付之一笑。一大群人沉浸在吸毒的快乐当中，而你不吸毒，他们嘲笑你，你会怎么样？也是付之一笑。因为是非、利害你看得清楚。

设想一下，你如果跟世间人同流合污，结局是什么？为了不被嘲笑，随顺他们，他们做什么，你也做什么。拉你喝酒，你就喝酒。拉你唱歌跳舞，你就跟着唱歌跳舞。结局是什么？是不断在生死中流转，丧失了成佛度众生的大义。怎么能因为疯狂者、迷乱者的嘲笑而放弃成佛度众生的大业呢？

我们佛弟子皈依了三宝，是以佛菩萨的教言为准绳的，按佛菩萨的教言去行事，佛菩萨告诉我们什么应作、什么不应作，是应当遵循的。这样想清楚，自己的心就安了。

## 戒娱乐器具

家里有电视机、电脑、摄相机、照相机等等，就像酒鬼身边有了酒、猎人身边有了枪、饿鬼身边有了美味一样，看到手就发痒，心就按捺不住。所以都是障道的冤家，一律要清除干净，不能留在屋里。

有人说：这样我的生活就没情趣了、没品味了。

不会的。修出离心、菩提心、无二慧是生活最高的品味，是往佛菩萨的品位上靠。拍拍照、看看电视，这是庸俗世间的一点乐趣，品味是非常低的。想一想，古今大修行人的关房里有什么照相机、电视机，没有一例是以现代生活方式而成就的。

外物本来虚假不实。佛法是唤你回头、不要迷在幻化的客尘里虚生浪死。你倒抱着假相不放，还美其名曰“时尚”、“有品味”、“有情趣”，多半是给“自我”铐上几副“美丽”的镣铐，越铐越脱不开。

一天之中哪怕在佛法上花一小时，也能得到千万年的利益。《贤愚经》上讲，稍微对三宝做供养，就得到人天九十一劫的圆满，何况是缘着正法殷重地闻思修，利益更加不可思议。这一生能努力地修积往生资粮，临终就往生极乐世界了。耗那么多时间、精力做世间法，不如做出世间法的亿亿分之一；无量劫追求世间法，不如一天一个小时花在佛法上的意义大。

你在佛法上得到的是永恒的乐。利用这个人身，能把无量劫要受的苦彻底消尽，能得到尽未来际永不退失的安乐，能彻底显发佛性功德，能得到无穷无尽的法乐受用，再帮助尽虚空界的众生脱离轮回，这样大的义利是在你这个人身上就能实现的，而且是一生就能成就的。为什么这么糊涂，把一切暂时、究竟利乐所依的如意宝，用来造集三恶趣的业因？为什么用无价的金器使劲地装粪呢？有人善用人身成了佛、菩萨、往生了极乐世界；有人用人身造业，使自己沦为旁生、饿鬼、地狱众生。这就是珍不珍惜人身的两种结局。

我们要去掉虚假的生活，由一整套假相包装起来的所谓“现代”方式要尽情抛掉，抛掉了就回归到了道上、回归到了法上，就返朴归真，回到了本心，也就能与道相亲，道心纯厚。修道人不能做到少欲、不能乐在道中，就是没有道心！儒者求道尚且“食无求饱，居无求安”。禅者用功，连自己都要忘掉，其他哪里是究竟法呢？如果不能少欲还说“珍惜暇满”，那就成了自欺欺人。因为任贪欲膨胀，大量的时间都被耗在里面，还说什么珍惜暇满呢？

很多人大多数时间用在赚钱、追求享受上。他对生活的要求降不下，吃穿用度降不下。能降下来，也不至于这么累。像眼镜，普通的一百块就能配，非要配上千块的；手机，两百块的就能用，非要买三、五千块的；衣服，几十块就能穿，非要买上千块的名牌。什么都追求高档、时尚，当然就成了金钱的奴隶、不得不辛苦劳作了。其实，俭朴的生活才省心、才安乐。

## 捡回浪费的时间

就是把以往浪费的时间捡回来。佛法并没有古今之别，只是人的生活方式有不同。如果我们能迷途知返，采取与道相应的方式，就能节省大量的时间。

所以大家从今天开始，要重新安排自己的人生，把不该浪费的时间都捡回来，把浪费人生的事都杜绝掉。把时间尽可能用在佛道上。这样才能依止人身修道，赢得人身的大义。

暇满本来是用来摄取大义的，其它与道不相干的都要放下。心只能缘一种，要么缘法，要么缘非法，凡是缘非法的都是浪费生命。一切跟修道无关的，能减少的就减少，能放下的就放下。一定要作智慧的安排，对自己的人生负责。要想办法节省时间，摄取佛法的大义。

我们修行浅的人，白天在外奔波，做不得主。重点要把握住一天的早晨、夜晚和节假日这些时间，这些时间不能再错过了。对外，要禁止夜晚出去活动、接触世间人；对内，要禁止看电视、上网、打电话闲聊等等，这才有时间上的保障。

不改掉看电视、打电话、上网、闲聊的放逸恶行，就只有沦为无暇的人生了。是有暇、还是无暇，全看你自己。喜欢看电视、打电话、上网，就是无暇之人，因为心都被搅乱了，怎么闻思修佛法呢？连佛法最起码的功德也难以生起。一般人看电视、打电话、上网、购物时兴致勃勃，做功课却无精打采，马虎了事。精气神早被欲尘吸光了，马马虎虎念一下，打个哈欠就睡觉了。

## 作“吞噬暇满的恶魔”想

举两个例子：

比如，看到街上、地铁站台上卖报纸，就像见到魔鬼一样，不要碰它。要这样想：报纸让我散乱、让我生种种不清净的分别，把我拉向轮回、拉向恶趣。它就是张牙舞爪的魔鬼，吞噬我人身的精华！

又比如，进入一家大型超市，商品琳琅满目。马上警惕：这是魔宫，一进去就被吃掉两、三个小时的暇满，不能进去。自己的生活能简化，就可以少进甚至不进大超市。我们修道的人，粗衣淡饭随缘过。养活自己用得了多少？不应该被五欲所累。像穿的几身衣服，好好地洗，好好地穿，两三年都不用换，哪里要经常逛时装专卖店呢？像这样举一反三，对种种世间五欲都作“吞噬暇满的恶魔”想。

## 即生成就的所依

在《虚空珍宝经》里，佛说：“内心分别没有摧灭，就是散乱者，没有闲暇。内心分别寂灭之后，自性安住，称为闲暇。如此了知心的自性之后，心和真实义相应，称为圆满。”

大家都希求即生成就，即生成就的前提就是远离无暇。什么是无暇？眼耳等六识入在六尘境界里流荡，就是无暇。上等人寂灭虚妄分别，自性安住，叫做“暇”。依止寂止之后，以胜观智慧照见真实而证悟，叫做“满”。以这个为所依，止观双运，就能即生得大成就。唐代赵州禅师说：“老僧四十年不杂用心，除二时粥饭，是杂用心处。”觉明妙行菩萨说：“少说一句话，多念一声佛，打得念头死，许汝法身活。”中等人应当放下万缘，念念缘在法上。最下等也应当为了修道，戒掉上网、聊天、电话、电视、旅游、串门、请客吃饭这些毫无实义的事情，尽可能地利用时间修法。如果连这个最起码的要求都做不到，那就不是修道人了。因为你连修道的所依——暇满都不具足，怎么能修道呢？

来果老和尚讲过他自己修行的经历，他说：

光绪三十三年春天，我住在金山禅堂，发愿以开悟为期，不悟不出禅堂，立行不倒单，不请病假、香假、缝补假、经行假、殿假，宁可死在禅堂，不死在外寮。单参“念佛是谁”，毫无其他妄念。

规矩熟悉后，就安心办道。任何人见不到我的眼珠，听不到我的音声，没见过我回一个头。

一天洗澡回来，走到大殿门口，忽然抬眼往里看了一下，就被方丈室的僧人呵斥说：“放逸！”我惭愧得无地自容，到开大静后，自己打耳光七八下，痛责自己。

又一天，有人问我大殿里供的是什么佛像？我回答不出。他又追问佛像有没有胡子，也不能回答。因为我从来没有抬头向上看过。

一天在斋堂里受供，工夫得力，举起碗，一动不动，大约有五分钟。被僧值打了一记耳光，碗和筷子全都掉地，衣袍沾满汤水，碗碎成几块。还是工夫把住，不许打失。像这样，从早到晚地用功，不论白天还是夜晚，都不虚度。

到光绪三十四年九月二十六号，晚上第六支香，开静的木鱼一敲，猛然豁落，就像千斤担子顿时卸下，打失娘生鼻孔，大哭不止，悲叹无尽，迷惑直到今天，沉没轮回，枉受种种苦楚。可哀可痛！可限悲思，无法言表。

这就是珍惜暇满的上等之相。念念心在法上，六根丝毫不散乱，所以能速得成就。古人说：“取法其上，得乎其中。”大家要努力向上等修行人看齐，即使暂时做不到像他那样，也一定要做到他的一分。

以上“珍惜暇满”的内容就讲到这里。

最后祝愿道友们在新的一年里，个个珍惜暇满，努力勤精进闻思修行！

2011年1月1日