Contents

[大圆满前行之暂生缘和断缘心八无暇 1](#_Toc499930246)

[益西彭措上师 - 系列二.大圆满龙钦宁体前行实修引导讲记1-暇满难得 3](#_Toc499930247)

[益西彭措上师 - 前行系列三·大圆满龙钦宁体前行引导文普贤上师言教讲记二-暇满难得 5](#_Toc499930248)

[造作罪恶 7](#_Toc499930249)

[·不欲求法 7](#_Toc499930250)

[·违犯律仪 8](#_Toc499930251)

[·违犯誓戒 8](#_Toc499930252)

[益西彭措上师 - 祖师心髓5•大圆满龙钦宁提前行引导文备忘录•暇满难得讲记 9](#_Toc499930253)

[索达吉上师前行广释第23课 12](#_Toc499930254)

[喜爱恶行： 12](#_Toc499930255)

[心离正法 12](#_Toc499930256)

[毁坏律仪 13](#_Toc499930257)

[失毁誓言： 13](#_Toc499930258)

[索达吉上师前行广释第24课 14](#_Toc499930259)

[索达吉上师前行广释第25课 19](#_Toc499930260)

[生西法师 - 《前行广释》第23课辅导 22](#_Toc499930261)

[生西法师 - 《前行广释》第24课辅导 26](#_Toc499930262)

[生西法师 - 《前行广释》第25课辅导 37](#_Toc499930263)

# 大圆满前行之暂生缘和断缘心八无暇

此外，全知法王（无垢光尊者 ）在《如意宝藏论》中还讲述了暂生缘八无暇及断缘心八无暇，不被这些逆缘所转也同样至关重要。《如意宝藏论》云：“五毒愚痴魔所持，懈怠恶业如海涌，随他救怖伪法相，暂生缘之八无暇。”又云：“紧缚现行极下劣，不厌轮回无少信，行持恶业心离法，失坏律仪三昧耶，断缘心之八无暇。”

暂生缘八无暇：

一、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。

二、愚昧无知：毫无慧光、极其愚痴的人们虽然已经步入佛门，但对正法的句义一点一滴也不能领悟，根本没有闻思修行的缘分。

三、被魔所持：如果被宣扬颠倒见行的魔知识所摄受，那么自心将转入邪道而违背正法。

四、懈怠懒惰：尽管自己渴望学修正法，但是丝毫也不精进，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。

五、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，反而对正法心灰意冷、大失所望。

六、为他所转：身不由己被他人奴役的人们，虽然有修法的愿望，但由于受到他人控制而得不到修法的机会。

七、求乐救怖：为了今生的温饱或者因为害怕其他灾难临头而步入佛门的人，由于对正法没有深信不移的定解，一旦旧习复苏、故态复萌，又会重操旧业，行持非法。

八、伪装修法：贪求资具、名闻利养等道貌岸然的那些行人，虽然在他人面前装腔作势地摆出一副修行人的模样，可是自己心里所追求的目标就是今生今世的利益，而距解脱正道却有千里之遥。

上述八种人也无有修持正法的机会。

断缘心八无暇：

一、为今束缚：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。

二、人格恶劣：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。

三、无出离心：对于所讲述的恶趣等轮回过患，或者今生的何等痛苦，如果内心生不起一丝一毫的畏惧感，那么根本不会生起作为趋入佛法之因的出离心。

四、无有正信：如果对真实正法与上师连一丝一毫的信心也没有，那显然已经封闭了佛法的入门，这样一来，也就不可能踏上解脱正道。

**五、喜爱恶行：喜好不善恶行之人三门桀骜不驯，远离殊胜功德，拒正法于千里之外。**

**六、心离正法：对于不具备善法功德与正法光明的人来说，就像在狗面前放青草一样对正法毫无兴趣，结果自相续也就不会生起功德。**

**七、毁坏律仪：如果进入了共同乘后退失发心、失毁律仪，那么只会堕入恶趣而别无出路，脱离不了无暇之处。**

**八、失毁誓言：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内，如果已经落入了这些无暇 之因的控制中，那么尽管矫揉造作地修法，但终究不能迈入正道。

因此，我们绝不能匆匆忙忙、草草率率提前进入形象上的修法，而首先必须要仔仔细细观察自相续，看自己到底具不具足这三十四种（藏文原文中为二十四种，请作观察）暇满的自性。如果的的确确已经具足，那实在是值得高兴的事，并且诚心诚意反反复复地想：如今我已获得如此难得的暇满人身，一定不能白白空耗，而必须要尽心尽力修持正法。假设这些暇满还没有完全具备，就应该想方设法全力以赴使自己具备。随时随地都务必集中精力来观察自相续是否具足此等暇满的功德。如果没有经过这样一番详细观察，那么就算是这些暇满功德中只有一种不齐全，也不具备真正修行妙法的缘分。

甚至成办俗世中眼前的一件平常小事也需要许许多多因缘、缘起聚合，而作为长远目标的修行正法，又怎么会不需要众多因缘、缘起聚合呢？打个比方来说：一个人在途中烧茶，也需要具备烧茶的茶器、水、火等许多因缘。其中单单生火也是一样，必须具足火燧、火石、火绒等许多因缘，如果其中仅仅火绒不具备，就算是其余用品样样俱全也无济于事，只好从根本上放弃烧茶。同样的道理，假如这些暇满的功德中仅有一种不具足，也根本不具备真正修法的机缘。

所以说，如果详详细细地观察自相续，那么单单具足十八暇满也必定有相当大的困难。即使获得了闲暇，但是十圆满完整无缺具足的人恐怕还是寥寥无几。尽管已经得到了人身，并且诸根完好无损，也有幸生在了中土，但是如果入于业际颠倒的邪道，不信仰佛教，那就只具备三圆满。如果后两者其中之一不具足，就只具足四圆满。尤其是做到业际无倒非常困难，如果三门造恶业，一切所作就是为了今生的目标，虽然被人们共称为贤者或智者，但实际上也是属于业际颠倒之人。

五种他圆满中，虽然佛已出世并传讲妙法，佛法也住留于世，但如果自己没有进入佛门，那就只具足三种圆满。尽管皈入了佛门，但只是表面上求点法或得点法的人也算不上是真正的佛教徒。

作为真正趋入解脱道者，必须要了知轮回一切的一切无有任何实义而生起无伪的出离心。而身为步入大乘道的行者，还必须在相续中生起无伪的菩提心，至少也要对三宝有“纵遇命难也不退转”这样坚定不移的诚信，如果没有这种决心，那么仅仅是装腔作势地诵读经文、身上穿着僧衣等等也不一定就是真正的佛教徒。因此，如理如实正确无误地了知、观察暇满之自性至关重要。

# 益西彭措上师 - 系列二.大圆满龙钦宁体前行实修引导讲记1-暇满难得

接下来观察断种性八无暇的状况。种性好比种子或者根本，种子受损就生长不出绿芽，或者已经长出绿芽也会很快枯萎。同样，内心出现损伤种性的情况时，就失去了修法的机缘，这就是断种性的无暇状态。

**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。”**

“具紧系缚”，即被俗事缠绕，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。包括发财、享受、养儿女等经营世间事业，以及亲戚来往、应酬等，这些世间琐事牢牢系缚自己，成了世间法的牛马，天天为声色、名利、享受而奔忙，导致失坏圣种性。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，忙忙碌碌、心思散乱，如何能够修行呢？

现代几乎多数都是无暇之人，一年365天都在营营逐逐之中，连安心30分钟的福分都没有。有的经商、经营世间事业，整天被缠绕其中；更有甚者，很多出家人，本来应当有时间修法，但是在网上散乱多了，被网上的声色所迷诱、缠绕，也丧失圣者种性，因此不能萌生三菩提的苗芽，这些都属于第一种断种性的无暇状态。

“行为极劣相”，指品行极其下劣、缺乏基本人品。由于秉性恶劣，无论怎样“修学”，行为都不会有所长进，即使遇到了不起的善知识，自己也无法转入正法。原因是秉性恶劣，导致丧失如理修行的圣种性。

譬如很多人长期学法都是为了积累知识，自己的人品却是一点长进也没有，完全都是自私自利的心态。所谓学佛法，不过想要追求一种名誉、地位，或者能够显示自我。下至以人天道行来观察，几十年当中也根本没有长进。傲慢、贪欲、散乱等反而不断增强，极其自私，不肯吃一点亏。任何事都要以满足自我为前提，其实这种心态很难接受教育。然而学修圣教正是要调伏自心，摧毁过去的烦恼、恶习；如果不能受教，就已经处在修法的无暇状态，无论积累多少知识都是白搭。

“不厌轮回”，指不具有出离心，处在一种僵化状态，欠缺圣者种性。说到恶趣苦、轮回苦或者现世苦，他都丝毫不生畏惧心，似乎是天不怕，地不怕，这就是刚强难化。并不证明他有什么勇气，而是缺乏善根。趣入三乘佛法的基础——出离心，他根本生不起，只是整天围绕享乐主义转，认为人生不过是为享受，毫不畏惧因果、轮回。对于他来说，再如何学法也都是无暇，不会出现解脱道的机缘。因为内在完全被乐执、常执、自以为是等这些恶习封闭，萌生不出菩提苗芽的缘故，叫做断种性无暇。

“丝毫无信心”，指佛法原本重视尊师重道，如果对于真实的法道和传法上师毫无信心，就绝对无法入门。无论折腾多少年也不过是在门外，一步都无法踏进，在缘起上未能建立起来的缘故，好比在世间如果不孝敬父母，无论再如何努力奋斗，基本都不会有出息。同样在佛法方面，自以为很聪明，能自学成才，然而如果没有对佛法的真实信心，只是处于知识研究的层面；同时对于师父也没有信心，那就绝对没办法入门，也没有谁能栽培他。如此一来，解脱的种子得不到滋润，甚至失坏种性，导致三乘菩提的功德丝毫无法产生。

所以，我们理当首先发起对法、对师的信心。如果对法有信心，自然对传法师也容易生起信心和恭敬；反之，如果对传法师没信心，其实对法也不会有真实信心。“信为道源功德母”，信心失坏等于种子烧焦，不可能长出功德的苗芽。如此一来，一生无数个刹那，都只是在无意义的状态当中空过。

种子的成长需要一块沃土，需要阳光的照耀、水的浇灌等。我们如果没有信心的种子，或者不接受法雨浇灌，不能够顺法顺师而行，那就只是如同无边的荒漠，长不出任何善法的苗芽。尤其当今自由主义泛滥，过分张扬自我、强调个性，人们往往处于一种断种性无暇当中。对法不起信心，对上师也没有接近而生起信心的因缘，自私心却一直非常强盛，他不可能入于解脱道。

**“作不善罪”，是指对造恶非常有热情，肆意生起各种贪嗔痴或者忙于营造自我、张扬自我等等。三门极不寂静的缘故，远离圣贤功德，只是在正法的门外颠倒行持，却无法趣入法道。由于内在的机制不能顺应法道，也就无法得到真正的培植和成长，于是总也生不起三乘功德。**

**“于法离思念”，指从来不去思维正法，内在缺少善根，没有一种缘于佛法的智慧光明。跟他讲法，如同在狗前放青草，它根本没有一种欣求心一般，这种人从来不会去思维任何一分佛法，只会思念非法，譬如吃喝玩乐、标新立异、实现自我等。由于对法缺乏欣求心的缘故，无论如何都不能出现修法状态，也不能增长功德，这就是虚耗自相续。整天混日子、虚度光阴，其实如是一直混到死，也不可能出现少许的修法功德。但是这种状况目前很普遍。**

**“违犯律仪”，是指趣入共同乘之后又失坏发心和律仪。譬如善法的种子被烧焦，或者好比被割截下肢一般，这种人将长时处于无暇修法的苦境之中，难以脱离。罪业深重的缘故，来世除了恶趣以外没有其它去处，而一旦堕落又难以爬出。**

**“破三昧耶”，指入金刚乘后，破坏与上师和金刚兄弟的誓戒，断绝了自己成就的缘分。**

以上八种称为“断种性八无暇”，是自心方面出现严重问题，导致远离修法机缘。

**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。**

要知道，修法作为果，需要因缘积聚才会出现。因是自身的圣种性，缘属于内外的辅助缘，有促成的作用。如果因上失坏，或者出现辅助缘方面的干扰，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。

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。如果没有善加培植种性、守护种性，并妥善处理自己的内外助缘，就仍然不会出现修法的状况。如是虽然获得人身，看起来也远离了体性上的八无暇，似乎得到暇的体分，自己也口称“我已得闲暇”，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，乃至到处云游经营各种事业的人，他们从外表看起来也许非常体面，其实真正去探测内心，就修法的因缘来衡量的话，很多都是此处所说两类八无暇的状况。尤其当前更不乐观，按照嘉维尼固尊者所说，很多我们认为是占据优势的情况，其实都已被这些无暇的因素控制——表面在修法，内在并没有行于真实的法道。

如果没有在这些方面取舍，也没有在因缘上调正，这两类八无暇就特别容易生起，时时都有可能现前。应当承认自己是个凡夫，累世所造的因缘里有非常多的杂染业、破坏法的业、邪行的业等，它们时时都会现起。这些业风一旦吹起心就不自在，或者因缘出现身心就不由自主。再者，对于内心的很多恶性势力，也同样不能掉以轻心，它们一旦出现，自己就会被卷入无暇状态。虽然生为人身，而不是恶趣的众生，也不是长寿天，也不是边地和暗劫的有情，或者残疾者、具大邪见者等等，但实际上内在因缘不具足的时候，在正法的作业上还是会堕在法难当中。对这种状态如果没有加以调整，即使得到人身，也仍然是在懈怠中老去的平庸之暇的体性。“懈怠”是指在修法上起不到推进作用，无论口里喊什么口号，因缘不具的缘故，无法起现修法的机缘。

进入法道的第一个关键是认识暇满。在了解体性的八闲暇以后，进一步必须了解如何远离两类八无暇。否则，所谓即生成就，也只能成为一种美丽的想象。这些都是非常严峻的问题，我们必须客观、冷静地观察因缘、取舍因缘，来决定自身的修行道路。

# 益西彭措上师 - 前行系列三·大圆满龙钦宁体前行引导文普贤上师言教讲记二-暇满难得

●简介相关法轨内容

然而，还有如遍智法王在《如意宝藏论》中所说，缘品骤然生的八无暇和心品断种性的八无暇，

心要提示：

1、修法是缘起事件，有障缘则不起，坏种性则不生。

2、骤然生八无暇须从内外障缘处观察，每一处又须由因相认识各是何种“障缘”，以及以怎样的方式作障碍。

3、断种性八无暇须从内心菩提道种性处观察，认定它们分别是断坏了哪种种性，又是如何使修道无暇。方法也是由因相认定。

在缘品骤然生八无暇和心品断种性八无暇中，首先要了解共相的涵义。

所谓“无暇”，就是在因缘缺失时，无法现起修行的机会或状况而落于无暇。“缘品”是指机缘方面，包括内外缘。“骤然”，是指因缘难测，说不定什么时候就会发动、生起，是突然性、预料不到的缘故，叫做“骤然生”。往往是突然遇到，就马上被卷入于非法中。

虽然此生有闲暇修法，但这种情况也未必恒常，一旦内外缘当中骤然现起遮止修法的违缘因素，我们仍然难以修法。随着这些违缘因素钳制的时间和轻重程度，会出现一段一段无暇的状态，即是“缘品骤然生的无暇”。“骤然生”，即会突然冒出来。由于前世积累了各种杂染的心态、因缘、习气等，常常会在不同的时间点上出现内缘、外缘方面的障碍。

譬如，突然内心极其烦燥，出现贪、嗔、慢、嫉等而无法修行下去。或者突然陷入深度愚痴，也根本无法运转。或者在外缘方面被各种魔友、魔知识摄持，受到他们颠倒见行的影响而落于邪道、无法修法。或者在内缘上忽然陷入懈怠当中，懒懒散散、拖延、睡懒觉等，很长时间都无法振作。或者业力现前，相续当中恶业现行的力量搅动自心，没办法出现修证的影相，从而对法绝望。或者以突发性的外缘，被其他力量控制，失去修法的自在。或者内缘上出现希求救离怖畏的心态。或者被希求财富，乃至为儿女、为世间事业等现世的想法所转，多少年中都不能真正趋入修法。或者被虚荣心所转，假装一种行法的外相，实际是想窃取名利等。诸如此类，很容易使人马上转入于非法之道，这些叫做“缘品骤然生八无暇”。

观察自身状态就不难看出，一般人的修行并不稳定。因缘状况常常出现变化而将人们带入于非法中。只要业风、缘风一吹动，马上开始散乱。心态一塌糊涂，陷在烦恼当中痛苦不堪，要么心灰意冷；或者内心不断对师、对法生起怨尤；或者懒散、懈怠，沉溺于享受；或者在佛教界求名求利，表面看上去如法，实际根本没有入于法道等等。这一类都是被内外业缘的风吹动而趋入非法之道，失去了修法的状态，是“缘品骤然生八无暇”。

更严重的是“心品断种性八无暇”。修法需要因缘和合才能现起，在因方面，自身需要以种性为根本，再配合机缘，就会在修法上逐步成长。譬如，树种完好，再具足水土等，就可以不断地生长、成熟，开出繁花硕果。但若伤及根本，外界再好的水土等条件，即使园丁精心栽培，都无法使之生长。

种性或根本有八个方面，损坏任何一者，都将成为修法残废而陷入无药可救、难以挽回的状况，相当可怕。譬如，断坏了少欲知足的种性，一味去求取世间八法，就完全被现世法上的勤作、散乱所卷走，无法运作正法的修行。或者由于禀性恶劣，完全没有人品，善知识也无法对其栽培。如学生禀性极差，老师无计可施；儿女禀性差，父母也没办法。这类人不肯听从他人教导，只是一味按照自己的恶劣想法胡来。他的恶劣禀性不断强化，变得非常刚硬、无法逆转时，无异于修法残废。或者没有出离心，对恶趣苦、轮回苦丝毫不畏惧，也没办法踏上解脱道一步。或者对上师和法没有信心，也根本没办法修法，因为不肯信受奉行。无论传多少法、教导多少，也与彼心相续毫无关系的缘故，他根本不可能入门。或者特别喜欢造恶的人，内心混乱得难以调整，同样不能修习无上道。或者对于法没有乐欲之心、希求之心，以及入共同乘后失坏根本戒、入金刚乘后破誓戒的人，也没办法挽回。

诸如此类的情况都属于断坏种性，暂时无暇修法，甚至百千万劫中都不能趋入圣教，这叫做“心品断种性无暇”。其中“心品”是指内心方面，“断种性”表明是出现在种性上、根本上，一旦损坏，必定非常难以回转。

在不成被此等所转上面，也须要珍重。

“此等”就是指缘品骤然生八无暇和心品断种性八无暇这十六种无暇。在破坏或丧失法缘的因素上要格外小心，毕竟这些情况很容易生起，“暇”不是常法，情况时时都在变动。如果没有谨慎取舍、防护，即使目前获得少许闲暇，一旦被彼等所转，又会落入无暇。

在上文说到总体情况后，以下开始详细分析。虽然就总体而言，以前世积资净障、发愿持戒的善因，今生得到修法的闲暇，值得庆幸，但万不可认为一切都稳定不变。修行人有各种情况，比如，上半生是修行人，后半生退失；或者最初有一定的机缘，后来机缘消失等。他们要么自甘堕落；要么受恶友、恶环境的感染，导致迅速毁坏自相续；要么顿然失去诸多顺缘；要么是心态、戒律上出现各种障难或危险状况等等，这些都是由于自己没有及时做好积资净障等。因此，如果目前有一定的修法因缘，就需要特别珍惜。

如何珍惜这一世的修法因缘呢？需要在十六种无暇方面时时小心提防，观察自己是不是落在其中。闲暇人身极其宝贵，在不经意中，将大把大把的时间浪费过去，就会导致人身完全空耗，对此，我们一定要珍重。

## 造作罪恶

**五、欢喜造不善罪而三门不寂静的人，远离圣功德，于法外颠倒而行。**

**观察：欢喜造罪故，在法外颠倒而行，修法是零。**

**修法的基础是善，所谓善男子、善女人才能修法。以欢喜行善的缘故，相续寂静、心安理得，能把持法义，能明明清清、安安稳稳地行于法道；反之，以特别喜欢造罪的缘故，三门都不能寂静。**

**行善心安，造罪心不安。造下恶业就会受惩罚，于是心烦意乱地妄动，刹那都不肯安稳，自然远离了贤圣的功德。或者很多世人造恶后自暴自弃，干脆任意妄为，或者受到冲击与挫折后一蹶不振、自甘堕落地在非法道上颠倒而行。他们不知反省自身的罪恶，反而以酗酒、吸毒、邪淫等来麻痹自己，非常可怜。这一类就是缺乏善种性。**

**修行须要首先树立贤善的意乐，见贤思齐、欢喜行善、欢喜高尚的行为。对于孝子忠臣、高僧大德、菩萨如来等的事迹，特别有一种渴仰心、希求沾染他们功德的芳香，就是具备了修法的心理基础。以“近朱者赤”的缘故，容易常常平静、安稳地一心住在胜功德中，容易昼夜安住在法道上。**

**相反，如果喜欢造恶，杀生、偷盗、邪淫、散乱、妄语、不负责任、颠倒因果、随心所欲等，就违背了天理。以良心受到谴责的缘故，内心无法得到安宁。例如，凡是说谎的人，脸色都不正常，就是因为内心难以安住。无论外在如何伪装，内里都是心烦意乱。又如，起了害人之心或行为，肯定良心重度不宁，根本谈不上什么修法。或者，犯下邪淫的人，一眼就能看出，他的眼神、语言、心态等等全是混乱。当代很多人的生活、行为混乱的缘故，导致内心烦乱不堪，有的人甚至发疯、自杀，堕入恶趣深渊。或者，贪污者以公谋私，也同样是积累黑业，他已经丧失了正气，导致心与法不能相应，三门也不能寂静。**

**一个真修之士常常在善法上努力，就会具有安静的德相和正气，所谓“心安理得”即是此理。而且，他自然能够跟胜功德相应，并不断地积累功德，这就是所谓的一切功德生长在戒的大地上。反之，欢喜造作恶法、在非法道上行走、不肯靠近正法，就是彻底的无暇。**

## ·不欲求法

**六、内无贤善德性、圣法光辉，成了像狗前放青草一样的话，对法无乐欲的缘故，自相续不生功德。**

**观察：于法无希求而不进取，修法是零。**

**世上的事都要依凭乐欲或进取心来获得，否则自心根本不肯趣向正法，岂能无故出生修法乃至成就的机缘？学法的人对法有着如饥似渴、如同世人求财好色般的希求心，就自然会励力争取。前文引述帕当巴尊者的教言也说到，闻法时要像野兽乍闻声；思维时应如熟手剪羊毛；修法时要像饥牛食野草，吃完这片吃那片，一门心思地不断吃。如果具有了这种如痴如醉的劲头，沉浸在法义当中，其他一概不管，就必定能够成就。否则，不要说成就大道，连一分法义也没办法纳受、了达于心，这些都是由于内在没有乐欲的缘故。**

**欲是精进的根源，精进又是出生功德的根源。如果丝毫不具有靠近、深入正法的乐欲，就不可能出现任何功德。因此，善法欲也是一种种性，缺少了它就不会修法成就。如同在狗的前放青草，它一点也不想吃；同样，正法摆在无乐欲者的面前，或者摆在画中人面前，即使有上师为他传授，又能有什么用呢？**

**不欲求法的这类人由于种性缺乏，内在不具有善性和圣法的光辉。善性是前世种下善根，经过串习而形成禀性，今生一遇到法就想求证、实证。以此希求，听后也会积极地依法实行。譬如，温州人有经商种性，一旦听到怎样能发财，他就会主动去干，哪怕越洋过海也在所不辞，这就是他的种性。犹太人也是经商种性。西藏人则应该是修法种性，因为大多是听到法教，或听到要修法、要成办大义，就特别欢喜，马上生起趣向之心。当代的部分人们有可能是娱乐种性，每次听到哪里有电影、流行歌曲、娱乐节目等等，就表现出极大的乐欲，如痴如狂或如苍蝇逐臭般地马上奔去。其实对于学法而言，这是一种颠倒的邪种性。**

**善种性者则对正法有着极大的乐欲，每次听到高尚的德行、功德，都迫切希望马上去做。内心有圣法的光辉，是指他内心能够生起法，有一种法道的光辉，甘愿一生献身于法道。**

**如果不具善种性，没有一种趣向心，的确在这一世中难得成就；即使稍有欠缺、不堪能，都不知要间隔多久，或许快则三生五生，慢的就说不定要多少世才能成就。**

**世间有一种“抓周”的旧俗，就是小孩子周岁时，在他面前陈列各种具有象征意义的物件，任凭其抓取，用以预测将来的志向爱好、性情志趣。先抓钱的，表示他将来好财，抓胭脂的，表示他将来好色；抓食品的，表示是贪吃的种性等等。虽然属于开玩笑，但其中不乏一定的道理。**

**修法人的种性，如《高僧传》、《祖师传》中所说，幼小的时候就能明显看出，像是对三宝充满敬仰、听到法教就有极大的欣喜、法喜等。《晋美朗巴祖师传》中也非常明显地说到，不是这一世还要经过学习才如何如何，而是一经听闻就产生不同寻常的心情，一经接受法缘就处在甚深的法喜当中，这些都是具有乐欲的相。以此种性，促使他一生投身法道。以心力强大的缘故，闭关期间连一弹指的放逸都没有。这就是祖师修法种性的示现。**

**相反，缺失种性的人就没有乐欲，没有乐欲就不肯精进修善，以至于不可能产生功德。**

## ·违犯律仪

**七、入共同乘之后，毁坏发心及律仪的话，除三恶趣外别无去处，故从非暇之处不解脱。**

**观察：毁坏发心和律仪后堕入恶趣，无从修法。**

**入共同乘后如果毁破发心戒与律仪，包括别解脱律仪和菩萨律仪，就会如断足般无法走到善趣，所以说“除三恶趣外别无去处”；一旦陷入恶趣，必定不得自在，在长劫当中落于非暇之处，没有修法因缘。这也是一类断种性无暇。**

## ·违犯誓戒

**八、入密咒乘之后，毁破上师及金刚兄弟誓戒的话，自他皆至殃祸，故断绝了成就的缘分。**

**观察：破密乘戒就断绝了成就缘分，无从修法。**

**入密乘后毁破上师和金刚兄弟方面的誓言戒，使自他陷入巨大的殃祸当中，以此断绝成就的缘分。这也是一种断种性者，没有修法的机缘。**

**此八者叫做“远离正法，而息灭解脱之灯。”**

**种性是根本，损及根本便无法成就。譬如，树根一旦断坏，枝叶花果就都没办法出现。以上八种断绝了各类修法种性，因此被称为“远离了正法，熄灭了解脱之灯。”**

【思考题】

1. 懈怠推延的状况如何？为什么修不成法？自身是否有此无暇？
2. 劣业海涌中，无暇修法的原因是什么？自身是否有此无暇？
3. 他力控制的状况如何？为什么修不成法？自身是否有此无暇？
4. 什么是“对法由衷的定解”？为什么以消灾求福的等起趋入法门，以没有对法由衷的定解的缘故，便无暇修法？感觉派的状况如何？自身是否有此无暇？
5. 什么是“法的影像”？如法伪装的状况如何？为什么求名利而诈现修法与解脱道分离？自身是否有此无暇？

# 益西彭措上师 - 祖师心髓5•大圆满龙钦宁提前行引导文备忘录•暇满难得讲记

断种性者：自相续与解脱、一切种智之道别别分离故，绝断种性，或者此八随一产生的话，解脱三菩提之绿芽成为干枯后，绝离解脱种性故，称为断种性。

断种性的八无暇中，首先解释“断种性”的涵义。具体而言，就是如下所说的“厌患小”等八种，无论产生任何一种，都会由于丧失生长、发展的力量而使解脱（包括声闻、缘觉、佛陀三种菩提）的绿芽迅速干枯。这就叫做断绝种性，处在丧失修出世道机缘的状况中。相对而言，上述“缘品”是从内外缘发生修法的障难而处在无暇中；而此“心品”则是内在自相续跟解脱和一切种智之道背离，以此断绝了出世道的种性。

厌患小之对治者，了知三有三界之过患后，发起出离之心。

如果厌患三有过患之心稍有薄弱，就很难发起希求解脱的心力，每一次修法都不具解脱和成佛之等起的缘故，修再多的法也只是落于成办轮回安乐，根本无法达到出世道的层面，因而成为无暇状态。

那么，如何来对治断绝解脱种性的贪染世间之心呢？这就必须了解欲、色、无色三有或三界充满过患，唯一是苦的自性，如同三苦炽然的火宅般，应当一心希求从中出离。出离包括小出离、大出离等，分别是指从三界中出离以及帮一切众生从轮涅两边中出离，以此心摄持，每一种法行都能落在解脱和成佛之道中，从而拥有修法的闲暇、充足的缘起。这一切都来自于励力观修轮回过患而发起出离心。

无信之对治者，于法及上师思维功德而持不退转之信心。

信心是出世道的源头，没有信心就无法趣入修持。尤其是对法和上师，假使不具信心，就必然不会依师教授或修持所传授的法，又怎么能有修法的机缘呢？自相续与道的根源背离的缘故，必将导致三菩提的绿芽萎蔫干枯。

对治方法是思维法和上师的功德，执持不退转的信心，以信心为根本。只有生起深忍信，每传一法都能依师教而修，才是具有了修法的机缘。否则，任由你听过多少，只要不具信心，都会成为虚假而无用，不会在内心中真正出生菩提的根芽。

无信是由于不见功德而见过失，阻绝了修法之道。反之，作清净观，对法和上师唯一观德不观过，依靠反复思维功德和恩德生起信心和敬重，才能有修法成就的机会，这是极大的关键。

贪爱之对治者，须忆念无常四边所摄的过患。

对世间的强烈贪爱，会阻断修出世解脱道的机缘，更不必说修持迅速成佛之道。这是由于一种“近视”，误以为世间有许多快乐，因而贪染、爱著、不肯舍离，将自心完全粘附在世间法中，从而失去了修出世大义之道的机会。世间有无数蛊惑人的欲爱、情爱，对名誉、地位、团圆、财富等的贪爱，这些使内心根本没有修法的空间。我们必须首先对治这种严重障碍，才能避免断绝解脱的种性。

对治方法是：原先基于盲目、受引诱的状态，看不清事实真相，现在需要回转过来，认清世间所谓美好境、快乐境的本相。如何认清呢？纠正短视的毛病，看到它背后长远的巨大祸害，需要思维“快乐”无常四边所摄的过患。所谓“快乐”，是我们总认为有崇高、具地位等的乐，有会合团聚、与所喜爱的人和事相会的快乐，有聚集财富、名誉等的快乐，有生时的青春、健壮可以任意纵欲、驰骋的快乐等等，然而，当“快乐”走到尽头，其实是非常深重的苦难。“无常四边”即高际必堕、合际必离、聚际必散、生际必死。“际”意为行到边际，完全都是坏灭的苦。譬如，之前耽著于“生”，后来就必定遭受巨大的灭亡之苦。不断享乐，实际只是提供了苦的燃料，而且，耽著越深，后面的坏灭之苦也会越大。

诸如此类，我们要思维一切世间无常。任何有为法都只是欺诳性的假相，是因缘幻生的虚影，一旦破灭，内心又何必自讨苦吃、为此苦不堪言？当初又何必对这些苦性的世间认作快乐呢？如是，应当觉察整个轮回的无常苦性，断除对世间假法的贪染。

行为劣者，无有对治。

最可怕的是心死，或者秉性刚强，就没有接受教导的可能性。资质上的事可以日积月累而改变，但是秉性难以迁移，最可怕的是它没有任何对治。因为内心不肯接受对治，自暴自弃，以致于任何人的教导都不起作用，所以说“无有对治”。“劣”表现为刚强难化、邪性强大，无法扭转。

行为或秉性恶劣，或者说刚强、傲慢的人，听不进任何人的劝导，使法教也失去作用力，甚至放弃改善自己心意和行为的可能性，就绝对没有任何成就的机缘。而且这种情况没有任何对治，因为心硬如石，邪性强化，根本不肯认错或接受转化，也就不会有对治的机会，这就非常可怕。

失坏律仪之对治者，真实了知引起堕罪的四因后，别解脱四根本中失坏一者，须守护其余三者，四者失坏则须如理忏悔。如云：“较于具戒骄慢大，坏者多追悔为胜。”是故，最初受律仪后不失坏，则是建立佛教胜幢者，也是摧伏魔幢者。倘若失坏而如法忏悔，亦是建立圣教胜幢者、摧伏魔幢者，因此不要无所谓而放置，须行忏悔。由衷忏前护后，及对其他具律仪者供养随喜，则自己将成具律仪。

失坏律仪无法上升人天而必堕恶趣，由此断绝修法机缘，因此必须加以对治。在真实了解引起堕罪的四因——无知、放逸、不恭敬和烦恼炽盛之后，观察自己，如果别解脱的四根本中已经毁坏一者，就要守护其余三者，如果四个都已经毁坏，就需要如法忏悔。如教言所说：相比具戒骄慢大的情况，坏戒者能多起追悔心较为殊胜。“人非圣贤，孰能无过”，出现坏戒的情形就应当及时忏悔。因此，有两种人是树立胜幢者：一、受戒后不失坏当然最好，这是树立佛的教法胜幢，摧灭魔的法幢；二、万一失坏，若能如法忏悔，也是树立佛的教法胜幢，摧灭魔的法幢。因此，不要无所谓而放肆，需要尽早作忏悔。

再者，有两个因素可以使自己成为具戒者：一、以由衷的忏罪心和防护心来忏悔以往的罪过，并护持将来不再造作；二、对于其他具律仪者供养随喜，也会成为具律仪。所谓“供养随喜”，指所供养的是随喜，就是对具戒者供养自心的随喜，对具戒者口中赞叹、真实作随喜等。

菩萨的愿行二者随有失坏，于座之六分未过一分之前忏悔，不成根本堕罪，故须不过座之六分（中的一分）而忏悔。

菩萨戒的愿行两者若有失坏，要在一天分成六座的时间中，不超过一分之前进行忏悔，就不成根本堕罪。也就是说，一天分成六座，白天三座、晚上三座，总共六分。如果在某一分当中造下堕罪，到了第二个六分当中就成了堕罪，所以，需要在没有过一分之前进行忏悔。

若失坏誓戒，需要如菩萨戒那样及时对治。密咒一切律仪摄于身语意誓戒中故，身之誓戒，摄于不侵辱上师及金刚兄弟的身体。语之誓戒，摄于不违背上师及金刚兄弟的语言。修念本尊咒者，上品如瀑布流，中品六斋日念，下品每月中念，更下品每季度中念，极下品于新年神变月念，应不间断而精勤。意之誓戒，摄于守护十秘密及不打扰上师、金刚兄弟之心。

如果密乘戒有失坏，也需要如护菩萨戒般，在不超过四小时内及时对治。归纳而言，密咒一切律仪摄于身语意三类誓戒中，而每一类又摄在上师和金刚兄弟的有关方面。身的誓戒，不能侵辱上师和金刚兄弟的身体；语的誓戒，不违背上师和金刚兄弟的语言，再加上应当修念本尊咒而不间断；意的誓戒摄在守护十秘密中，比如，对密宗的十种甚深见解和行为不向智慧不够的人宣说，再者，对上师及道友交待保密的事不能泄露，以及不打扰上师和金刚兄弟的心。对于这些应当严格守护。

# 索达吉上师前行广释第23课

## 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。

## 心离正法

：（刚才是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。昨前天有个居士说：“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。

## 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。

## 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。

最近我在学院中，也准备给大家讲《大圆满愿文》，在这个过程中，希望道友们应该注意：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，这个大家一定要记住！

上述这八种无暇远离妙法，也称为“解脱灯灭”，一旦具足这些违缘，解脱就没有希望了。所以，作为有正知正见的修行人，务必要仔细观察，千万不要让这些邪行与自相续并存。若能如此，行住卧一切行为都会快乐，不仅今生快乐，乃至生生世世都不会有任何隐患。如佛经中云：“勿随邪业，行住卧安，世世无患。”《法华经》亦云：“长夜安隐，多所饶益。”因此，修行好的人，包括他的面容、语言等，都没有什么忧愁，而修行不好的人，始终会有焦虑、痛苦、悲哀、伤心。所以，大家要想尽办法令佛陀的教诲甘露与自心完全相应，这样一来，才会过着快乐悠闲、非常有意义的生活。

# 索达吉上师前行广释第24课

这次讲《前行引导文》，讲得比较广，时间上会很长，内容上，我也尽量增加一些自己所了解的，对你们修行有利益、有帮助的教言。所以大家一定要把《前行》放在重要位置来学，更重要的是，必须要实地修行。尤其在今年的学习中，务必要对共同加行部分生起定解。

以前在藏地或汉地，虽然《前行》有人讲，也有人学，但真正带着实修的，却比较罕见。因此，经过长时间考虑之后，我决定花一定的时间带大家修行。否则，光是口头上会说，而没有将每一句贯彻到相续中去，想要调伏烦恼相当困难。所以趁这个机会，我再三要求有机缘、有时间的道友，以闭关方式好好地修，尤其是对人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚这四加行，一定要打下非常稳固的基础。当然，这个基础能否打好，关键也要靠自己，而不是用一种制度约束你，用强迫的手段逼你——这样或许有点作用，但最重要的，还是你能自觉修行。

倘若没有打好前行基础，表面上修任何法，暂时可能有一些验相、些许成就，但在今生来世的重大问题上，由于你相续与四加行不相应，故很难得到真实利益。这一点是可以肯定的。毕竟我们学佛那么长时间了，就我个人而言，虽说不是真正的修行人、大成就者，但对佛教经论、尤其是宁玛巴教法，算是比较了解的，有时候也观过心。通过长期的经验和观察，我切实体会到，若没有真正了解前行法，长时间串习每一个道理，修行不可能圆满成功。如果离开了前行，你依止多少上师、看过多少法本、学了多少宗派，也只是在自相续种下善根而已，要断除轮回之根非常困难。

所以，这次有了修行因缘，大家千万不要放过。你暂时不关注其他法也可以，但一定要把自己的心放在人身难得、寿命无常等修法上。前段时间，我在二十几堂课中，附带讲了《大圆满心性休息三处三善引导文》的实修法。如今人身难得虽已观完，但我要求再继续观修两三个月，此外磕大头也在进行着。今年和明年中，我的原则是：专门给大家空出时间，让金刚降魔洲和菩提学会的道友们，把主要精力放在修行上，同时也要不间断闻思。

人身难得，转瞬即逝，希望大家用这两年的时间，对共同加行真正有所体会。假如只是停留在口头上、书面上，不要说知识分子，即便是三四年级的孩子，一看内容也讲得出来。东北那一带就有许多学佛的小学生，《大圆满前行》可以随便讲，比我讲得好多了。不过我相信，他们修行肯定不如我。尽管我修得很差，但至少一直在修，而他们只是口头会说人身难得、八无暇是哪些，与内心却没有一一对照，看自己到底具不具足——不具足，要想尽办法使它具足；具足了，则要观察它是暂时具足，还是有生之年不会离开。这些不共的观修方法，有修行经验的人才会有。

因此，我近期要求你们，包括为僧众、为众生发心的道友在内，每天早上要观修人身难得。这一点并不困难，只要对佛法生起了定解，就不会喜欢睡懒觉，也不会忙于其他琐事。你过去之所以贪执那些，就是没有对来世存在、人身难得生起坚定的信念，所以总找各种理由不学佛，即使学了，也只是敷衍了事。这是值得羞愧的。我就认识一些居士，天天用“忙”为借口，把学习佛法推掉，既然他们没有学，修行更不用说了。

现在全世界学佛的本来就少，即使学了佛，大多数也是流于表面形式，真正依次第修行的屈指可数。很多人一开始就高攀大法，平时谈论的也是：“你得过上师心滴灌顶没有？得过大威德灌顶没有？……”在他们心目中，获得大灌顶就意味着即生成就，可马上飞往清净刹土，今天去极乐世界，明天去红色铜山，这样飞来飞去，非常快乐自在，却根本不想从基础修起，不知道前行法才是最重要、最根本的。

不久前，我给大家传了“项袋金刚橛”，很多人的信心倒不错：当天，学院里的金刚橛卖完了；第二天，色达县的金刚橛卖完了；那时正好放假，据说成都武侯祠、北京等地流通处的金刚橛，也被统统请光了。甚至有些出家人，像康巴汉子别着藏刀一样，把长长的金刚橛别在腰间——这说明你们在这方面很耽执。尽管金刚橛的功德不可思议，但有些人真的很可怜，什么是金刚橛都不知道，如何修生起次第、圆满次第也不明白，只是觉得这个好看，用它可以降魔，凡对自己制造违缘的，就穿破他的肚子——是不是这样想的？我没有他心通，具体也不清楚。

遗憾的是，没听说谁对《大圆满前行》有这么重视，觉得这是一生中最重要的法本，出门时也随身携带，有时间就翻一翻。这样的人恐怕没有，不信可以举手看看。所以你们对前行的重视程度不够，跟我们学佛完全不同：你们是利根者，从果往下来；而我们是钝根者，最初遇到《大圆满前行》，就从人身难得开始修，让这些境界一点一滴生起来。但事实证明，由于有了前行的基础，至今二十多年过去了，我们还是呆在学院中，而当年和我们共同出家的，因为喜欢高攀大法，最后修行一败涂地。

所以，大家应当把握好这次机会。我自己虽然修得不好，但还是决定亲自带你们，安排的时间也相当长。在这么长的时间里，希望每个人对共同加行打下稳固的基础。人身真的很难得，在这么短的一生中，有多少机会修这个法？恐怕并不多。也许在你们这辈子中，广修前行是第一次，也是最后一次。而我带你们修，也是如此。

在修的过程中，大家要真正生起一种觉受，明白人身确实难得，这不是假装的，要从心坎深处有感而发。若能产生这种感觉，看到芸芸众生不学佛时，就会觉得他们很可怜，自己也会利用这个人身精进修行，不会让它白白空耗——这就是我的目标。我自己是低劣的凡夫人，不敢承诺你们修了前行后，几百人会当下开悟，马上成为一地菩萨。再说末法时代，果期早已经过了，也不可能如此。但只要每个人打下扎实的基础，修行在有生之年就不会变来变去、退来退去，这对生生世世也是极殊胜的缘起。

在汉地，我有时跟学佛多年的居士、出家人交谈，往往听不到对来世的关心，听到的只是今生利益，或者神通神变，甚至一讲到政治，他们许多术语就自然流露出来，而提到佛法，尤其是甚深因果，基本上都不说话了。这种现象不太可取。因此要知道，我们学习佛法，为的是把佛法融入内心，而这一点，也正是历代上师传承佛法的目的所在。

下面开始讲课。《前行》每天讲得不一定多，讲的过程中，我经常在中间顺便发挥，可能有内容不通顺的，也有次第不连贯的，但华智仁波切的《前行》具有相当殊胜的加持，希望你们常常带在身边。如果说学习《入菩萨行论》，让我们从总体上对大乘有所认识，明白了发菩提心的功德和利益，那么学习这部《大圆满前行》，将会令我们在对治烦恼、断除我执方面，更具有实修性窍诀。同时，依靠传承上师的无形加持，因缘聚合之时，我们相续中必定会生起慈悲、智慧等一些暖相。

接下来继续讲：

如果没有善加观察无垢光尊者讲的十六种无暇，那么在当今乌烟瘴气的五浊恶世，众生的见解、行为日趋低劣，表面上看很多人暇满无不齐全，也持有出家人或居士的外相，然而，包括高高座上的大法王、精美伞盖下的大上师、久居深山的苦行者、云游四海的舍事者等自我感觉良好的人在内，一旦落入了这些无暇的控制中，即使矫揉造作地修法，也终究不能迈入正道。

这一段非常的重要！倘若没有好好观察，许多修行人会自欺欺人。他们自认为不一般——不是一般的居士，不是一般的出家人，而是高高在上的大上师、大法王、大活佛、大成就者，一生处于众人的恭敬、赞扬、鲜花和掌声中，被视为真正的善知识。可是，假如自相续被十六种无暇所束缚：要么愚昧无知，要么五毒粗重，要么失坏律仪、毁坏三昧耶戒……那不要说度化众生，他自己都没有步入正法之门。

现在汉地有些居士对我非常恭敬，但我时时观察自己，很清楚自己到底是什么样的人，所以，那些人很可怜，我也很可怜。类似的事情肯定还有许许多多，只不过自己没发现而已。例如，我们住在僧团中，戒律却不清净；坐在法座上，对僧众的事情安排不好……在这种情况下，来世势必只有一条路，就是堕入恶趣，也许是地狱，也许是饿鬼、旁生。

其实，修行人堕落的现象非常多。《五台山志》中就有一则真实的故事：在唐朝，五台山有位叫法爱的和尚，他做监寺二十年，私下以僧众的财产买了一大片地，留给弟子明慧。法爱死后，生在明慧家做牛，力大能独耕。三十年后，牛老了，庄头准备卖掉它。当晚明慧做梦，梦到去世的师父哭着说：“我用常住僧物为你置办田地，现在堕落为牛，既老又瘦。愿你剥我皮做鼓，再把我的名字写于鼓上，凡有礼拜念诵，当击这面鼓，我的苦才有解脱之日。不然，这块地变成沧海，也未必能脱免。”

第二天，那头牛自己撞死了。明慧非常害怕，马上集聚僧众，把事情具体向大众说了。并按梦中嘱咐，把牛皮剥下做鼓，再把师父名字写在上面，而且变卖田地，将所得钱财供养僧众。后来，这面鼓被送到五台山文殊殿，叫“人皮鼓”。可以想象，法爱在生前肯定受人尊重，可死后为何堕落为牛呢？就是因为他没有人身难得、业因果等观念，以致肆无忌惮地做了很多恶事。

《高僧传》中还有个故事说：拾得 曾在国清寺放牛。一天，寺院的僧众在做布萨 ，拾得赶牛到堂前，站在门口拍手大笑，扰乱戒堂，被一位和尚杖逐出去。

拾得说：“我从今以后，再也不放牛了！”

有个和尚问：“你不放牛，要做什么？一个人总不能只吃饭而不做事。”

拾得说：“是啊。这些牛，就是只吃饭而不做事的人转世来的，它们前世都是本寺大德和执事。”

众人都不相信。于是拾得当着他们的面，一一吆喝那些牛：“弘靖律师站出来！”一头白牛作声而至。又叫：“典座光超站出来！”一头黑牛应声而出……僧众见此都惊骇不已。

拾得指着这些牛，说偈道：“前生不持戒，人面而畜心，汝今遭此咎，怨恨于何人？”僧众听后胆战心惊，方意识到因果确实不虚，从而改往修来。

也许有人怀疑：“修行人是否很容易堕落，而一般世间人则不会呢？”并非如此。其实一般世间人更危险，因为没有修行机会，造的恶业更是可怕。

要知道，如果没有生起人身难得之心，就会牵扯到后面的修行，乃至延误生生世世的重大问题。所以，我们首先慢慢去观察很重要，对前面讲的十八种暇满，应像小学生做作业那样一一分析，看这个具不具足、那个具不具足……这就是所谓的修行。有些人这样修时，好像感觉不到什么，这说明你没有专心。假如你将每个道理与自相续逐一对应，必定会对佛法产生信心。所谓的修行，并不是闭着眼睛，非要看到有面有相的本尊，刚才讲的就是真正的修行。

有些人对共同加行的修行能力特别差，前段时间修是修了，但没有什么感受，这说明你的修行只是表面形式，今后很容易变质、甚至退失。因此，大家绝不能匆匆忙忙、草草率率提前进入形象上的修法，必须要仔仔细细观察，看自己到底具不具足三十四种（18+16=34）暇满的自性。

我们这里有些道友，出家时特别迫不及待，本来按规定要观察四个月，但他过了两三天后，就一直在催：“我可不可以现在出家啊？我实在是忍不住了，您能不能早一点给我剃了？”结果还不到两三个月，他就剃了头发，然后特别高兴：“谢谢您，好舒服啊！我现在没头发了，可爱吗？”他觉得没有头发就是出家的标志，却不知内心中真正生起定解，才是最关键的。有些地方还非常重视办皈依证、取法名、做仪式，虽然这些外在形式也需要，但最根本的，是要先好好观察，看自己是否具足十八种暇满，及无垢光尊者所讲的远离十六种无暇。

因此，希望大城市里的人，通过这次学习要真正认识到，自己有些修行不过是形象而已，法并没有融入于心。其实，法融入于心的感觉，与只追求表面形式完全不同，这一点从很多大德身上也看得出来。他们一旦生起人身难得的理念，无论是说话、做事、言谈举止、日常威仪，对后世的修法相当重视，根本不会忙于世间琐事，也不可能爱看电视、电影、动画片，对他们而言，这些散乱的形象完全是骗人的，没有什么实在意义。

当然，末法时代，具足上述暇满相当困难，如果一个人真正具足了，实在是值得高兴的事。可是大家扪心自问，你自己观察过没有？假如以前没有观察，从今天起，务必要将这些与自己一一对照。这不是口头上说说，也不是我自己从来不观察，只是一味地要求你们，像无垢光尊者在《三十忠告论》中所云：“呜呼虽知无修自欺自。”而是遇到这个法门之后，一直到现在我经常观修。否则，只说而不做的话，方向就已经搞错了，修行很难出现奇迹。倘若具足了这些暇满，我们一方面要值得欢喜，同时应当诚心诚意地想：“如今获得了如此难得的暇满人身，我一定不能白白空耗，必须要尽心尽力地修持正法。”

这个人身的确非常难得，从因方面来说，需要守持清净戒律、具足清净信心，如《中观宝鬘论》云：“由信离无暇，依戒生善趣。”从缘方面来说，必须具备布施、发殊胜愿等因缘。从比喻方面、体性方面看，也都极不容易获得。今生有幸得到这个人身，要想来世转生善趣，则要护持清净戒律，而要断除无始以来的贪嗔痴烦恼，就一定要修行。正如世亲论师所言：“为得善趣戒重要，为离烦恼修重要。”有些人总抱怨自己烦恼深重，看了很多书、读了无数遍《金刚经》，贪心、嗔心还是有增无减，这是为什么呢？就是因为没有修行。如果你真正修行了，相续中的烦恼绝对会远离，这是一个必然规律，因为二者是相违之法，就如同火非常猛烈时，微小的寒冷自会驱除一样。

因此，大家要发自内心对修行有强烈意乐。华智仁波切说过，正法就在身边，不必外求。有些人修法始终不成功，到这个上师那里去、到那个上师那里去，今天在这个寺院求法、明天又到那个寺院求法，有时候听他们的故事，我只能默默地笑。为什么呢？因为他基础没有打好，从来也没有向内观，只是一味向外求法，那不管到哪里去，肯定都没办法修成。其实，每个人修行都能成功，关键要看能不能下功夫。比如，你对观修人身难得，下了一定的功夫，那么再过几十年，修行若仍能保持稳定，没有什么法是修不成的。但如果你修行马马虎虎，修一点点就半途而废，平时没有耐心、恒心，那修什么也修不好。

尤其在闻思修行的过程中，故意断传承，或者不愿意修行，就是所谓的魔障。以前莲花生大士对空行母益西措嘉传过一个殊胜教言：“凡是对修行做障碍的，不论影响内心也好，制造外缘也罢，都是魔障。”譬如，你本想听一个传承，有人劝你不要听，应该离开这个地方，这就是一种魔障。魔障不一定非是面目狰狞的恶魔，有时候它也会显现为语言亲切的道友，或者慈悲体贴的上师，表面上对你非常关心，你听到他的话语后，三四天都睡不着觉，心里非常舒服、温暖，一闭眼就浮现出他的音容笑貌。但如果对你的修法造成违缘，那不论他是什么形象，按照莲花生大士的教言，都叫做魔障。道友们对此理当谨慎！

言归正传，刚才说了，我们必须要观察自己是否具足三十四种暇满，假设没有具足，就应全力以赴使自己具足，务必要集中精力来观察自相续有没有此等暇满的功德。

当然，这不是观察一两天就可以了，而是在有生之年、随时随地都要观察。很多老修行人真的是我们的榜样，他们修行并不固定时间或环境，在深山里，每天不断地念功课、修法；到城市中、医院里，这些仍然从不间断。任何环境、任何时间，对他来讲都没有影响。可是有些道友，在寂静山里的时候，修行挺不错，就像玻璃做的阿罗汉一样，非常稳重、如如不动，而到了大城市以后，好多天都不做功课。你们这次出去的人也想一想，原来要求每天念《普贤行愿品》、发菩提心仪轨，但听说有些人下山以后，两三天中根本没有诵经，这说明环境对你的影响很大，你的修行并不精进。说实话，我很喜欢修行不受环境和时间影响，就像吃饭一样，无论处于何时何地，都坚持自己的修行，这才叫真正有恒心。

总之，上面所讲的暇满道理，大家一定要时时观察，甚至这些暇满中只有一种不齐全，也不具备真正修持妙法的缘分。如同开车一样，纵然司机技术很好，其他因缘也都具足，但如果前轮坏了，或者没油了，车也无法安全行驶。现在有些人修行不成功，就到处打卦算命：“为什么我最近修不上去？验相出不来？本尊不现前？”实际上，这是因为你因缘不俱全，而在所有因缘中，三十四种暇满是最关键的，假如其中一种不具足，你的修行因缘也会中断。因而，你没必要问东问西，问题肯定出在这上面，如果这上面没问题，那你修行绝对顺利。所以，掌握这些窍诀也很重要。

其实，就算成办世俗中的一件平凡小事，也需要许许多多因缘聚合，那作为长远目标、成办自他二利的修行正法，又怎能不需要具足众多因缘呢？打个比方说：在古代藏地，出远门常会在途中烧茶，烧茶的过程中，需要具备茶器、水、火等众多因缘，其中单单生火也是一样，必须要有火燧 、火石、火绒等许多条件。（我小的时候，藏地大多数人用火器来生火。火器包括：火石——一块小小的白石头；火绒——草地上的一种白花，秋天晒干后，揉成非常软的绒状物；以及火铁。藏人把这些装在口袋里，需要引火时，就拿出火铁与火石摩擦，火星散落到火绒上，马上会冒出烟，然后再加一点草或纸，火就开始燃烧起来。）如果仅仅是火绒不具足——用完了或被雨打湿了，就算火石、火铁样样齐全也无济于事，只好从根本上放弃烧茶。

同样的道理，假如这些暇满的功德中，仅仅是一种不具足，也不具备真正修法的机缘。比如，你烦恼粗重的话，在一个团体中，本来修行好好的，后来烦恼无法控制，自己开始发脾气，跟金刚道友不和，然后就离开了，从此，你后面的一层层修行只能全部放下来。所以，有智慧的人只要一观察，无论从自身的经验还是别人的经历，都可以看出这些条件缺一不可。

一旦失去了修法的机缘，的确非常可惜，所以，我们现在具足顺缘、自由自在的时候，一定要把握机会，以免将来后悔。月称论师在《入中论》中有个偈颂，上师如意宝特别喜欢，如云：“若时自在住顺处，设此不能自摄持，堕落险处随他转，后以何因从彼出？”意思是，如果在自由自在、具足人身顺缘的此时，没有以正知正念摄持根门、调伏烦恼而精进修持，一旦堕入地狱、饿鬼、旁生之险处，到时全然随他力所转，又将以何因缘从中度脱出来呢？大家对此教证要反反复复思维。

有些人常说：“我太忙了，没有时间修行。”其实只要你珍惜人身，修行时间肯定抽得出来。否则，光阴荏苒，稍纵即逝，如经云：“人身难得而易失，光阴易往而难追。”一旦浪费了这个人身，或者以此人身造下恶业，今后想重新获得则难如登天，《梵网经》也说：“一失人身，万劫不复。”

所以，我们要依靠善知识的教言，和圣者的殊胜窍诀，有种自我挽救的心态。每个人都观察一下，看自己要不要修人身难得？不修的话，表面上听法是不够的。听与修有很大差别，了知与感受也有很大差别，若想将这些差别区分开来，自己必须要实地修行！

# 索达吉上师前行广释第25课

今天继续讲“人身难得”中暇满之自性：

通过以上学习可知，如果详详细细观察自己有没有远离十六无暇、具足十八暇满（八种闲暇、五种自圆满、五种他圆满），就会发现即便单单具足十八暇满，也有相当大的困难。而在十八暇满中，八种闲暇虽容易获得，比如自己没堕入三恶趣，也没有生于长寿天，依靠人而安立的四种闲暇也不难具足，但完整无缺具足十圆满的人恐怕寥寥无几。

为什么呢？

首先，从五种自圆满来分析：尽管对大多数佛教徒而言，获得人身、诸根俱全、生于中土并不难，但如果业际颠倒（变成妓女等低劣种姓，或不信因果的持邪见者）、不信佛教，那五种自圆满中就只具备三种了。如同车有四个轮子，倘若三个轮子都具足，而前轮爆了的话，不可能在高速公路上奔驰。同样，假如其他三圆满都具足，但相续中生起了邪见，或者不信仰佛教，那学佛一事也无法成办。

退一步说，如果具足了四圆满，业际颠倒与不信佛教中只有一者不具足，这行不行呢？也不行。尤其是生为业际颠倒者，即使没有造诽谤佛法、摧毁佛教等滔天罪业，但假设身口意三门无恶不作、为非作歹，或修行、念经、转绕、朝拜神山等一切所为只为了今生利益，那虽然被称为贤者、智者，实际上也属于业际颠倒之人。

我见过有些所谓的高僧大德，他们言谈举止中，关心的全是眼前的事情，一提到来世，脸上就流露出不在乎的神情，认为即使来世存在，也不应该为此奋斗，而应当为了现世奋斗，如今有这种想法的大有人在。而作为一般老百姓和普通信众，多数学佛也是为了求平安、家庭和睦、升官发财，所作所为唯一贪执今生利益。若如此，即使你是大和尚，或者大居士、大施主、大慈善家，实际上也入于了业际颠倒之流。为什么呢？因为你的目标只是今生，相续中不可能有出离心和菩提心。

在座的道友们，无论是出家人还是居士，每个人都想一想：自己学佛到底是为了什么？倘若只为了今生保平安，逃避现实的一些困扰，或者没有任何目标，在无记状态中得过且过，从不希求来世解脱，这样的话，就算你被公认为了不起的智者大德，实则连十圆满中“业际无倒”这一条也不具足。

这一点，或许很多人都难以避免，故务必要再再思维。这次讲《前行》确实很重要，非常希望汉地信众要懂这个道理。形象上的学佛、做法事，我们不大赞叹，我们赞叹的是成为名副其实的修行人，否则，一生中全是为了今生利益而奔波忙碌，这没有太大意义。

上师如意宝常谆谆教诫说：“今生和来世相比起来，我更重视来世。虽不敢说百分之百是为了来世，但大多数都是为来世的解脱做准备。”所以作为一个修行人，对来世的重视应当大于今世。你们不妨也看看自己：追求的目标是今生还是来世？在这二者之间，你打的是什么符号？大于号、小于号，还是等于号？

“希求今生就是业际颠倒”这句话，对很多人来讲也许是当头一棒，理应值得深思反省。一个人若不懂得自我反省，就跟旁生没有差别了，旁生除了吃草喝水，根本没有思维辨别能力，可是人对自己的所作所为一定要观察：“我出家这么多年了，求学的目的究竟是什么？”假如只为了今生，那就是业际颠倒者，绝不能这样。以后为了来世的解脱，还是要做些准备，否则，只盯着人生几十年，目光就太短浅了，应该想到：我是希求解脱者，名闻利养没有什么价值。

然后，从五种他圆满来分析：五种他圆满中，虽然佛已出世、传讲妙法、佛法还没隐没，但如果自己没有皈入佛门，一种圆满就不具足了；既然没有皈入佛门，善知识慈悲摄受也就谈不上，这样一来，两种圆满都不具足了。五种他圆满中若只剩下三种，学佛绝不可能成功。

有些人虽已皈依佛门，被善知识也已摄受，可是心经常反复不定，一旦对法失去了兴趣，天天靠外力来约束，也是不现实的，到了一定时候，你的“老虎皮”就会脱掉，显露出原有的丑陋面目。因此，在座的法师也好、居士也好，内心中对法要有所认知，否则，整天都依赖上师或道友提醒，自己却没有坚定的信心，最终会不会从佛教团体中退出也不好说。

尽管你皈入了佛门，若只是表面上得点法，也算不上是真正的佛教徒。很多人认为，自己办了皈依证、取了法名，在某某上师面前得过灌顶、求过法，就是实至名归的佛教徒。其实这也不一定。为什么呢？因为大乘法和小乘法并没有落实到你的行动上，你内心中尚未生起这样的信念。所以，你自认为是佛教徒，也不一定是佛教徒。

我以前在某地坐出租车时，问那个司机：“你信不信佛教？”他说：“信啊，我很信佛教。”我说：“怎么看得出来？”“你看，我车里挂着观音菩萨像，这说明我信佛。”我又问：“除了这个以外，你还有没有什么让我相信的？”“没别的了。反正我就是求观音保佑，所以是佛教徒。”从严格角度来讲，他并不是佛教徒，因为他连观音是神还是佛菩萨都不清楚，求观音菩萨的目的是什么呢？就是让自己多载些客人，每天多赚一点钱。

世间上这类现象比较多，包括出家人中，可能也有混饭的。有些人在社会上遇到种种挫折后，才加入佛教群体，但他对佛陀没有敬仰、对轮回没有出离心，这种人是不是佛教徒呢？只是名相上的佛教徒，实际上并不是。很多人喜欢说“真理永远是真理”，但这个真理是名相上的，还是实际上的呢？如果是名相上的，那肯定不是真理。同样，名相上的佛教徒，也不是真实的佛教徒，为什么呢？因为在他相续中，大小乘的信念并没有生起来。

从小乘角度来讲，作为真正趋入解脱道者，必须要了知轮回一切无有实义，如梦幻泡影，《法华经》云：“三界无安，犹如火宅，众苦充满，甚可怖畏。”若有如是定解，则生起了无伪的出离心。当然，这种信念并不是口头说说，而要从内心中真正发起，就像监狱里的犯人想早日脱离那种环境一样。我们在轮回中，无论是人道、天界，若能生起这样的意念，才算真正发起了出离心。

只要能通达轮回虚幻不实，不管是依靠上师的教言，还是其他善知识的威力，什么途径都可以。从前有位出家人，跟一个幻化师是好朋友。有一次，他们在喝茶闲聊中，出家人对幻化师说：“我想看看你的幻术，能表演一下吗？”幻化师不置可否，出去牵了一匹高头骏马，说：“你想要这匹马吗？我可以卖给你。”出家人一看，这马果然不错，忙问：“这么好的马，要卖多少钱？”（藏地很多出家人特别喜欢马，就像现在有些出家人特别喜欢车一样。）幻化师说：“你先骑一下试试马的好坏，然后再谈价钱。”出家人未加思索就骑上了马，幻化师把缰绳递给他，在马屁股上使劲一拍。马像箭一样冲了出去，跃过高山谷地、草原河堤，穿越千山万水，走了几天几夜，最后把他摔在了一个陌生的旷野上，头也不回地消失在前方。

出家人跋山涉水，艰难地走出了旷野，来到了一个村庄。在这里因为人生地不熟，他当过乞丐、做过仆人，受过许许多多苦，像狗一样流浪了许多日子。后来，他还俗和当地一位姑娘成家，生了三个儿女，在饱尝了无数担心和折磨后，孩子们被渐渐养育成人。没有想到，儿女稍大之后，个个都不孝顺，不听父母的话，令他非常苦恼。为了照顾家庭，他还不得不出去打猎，全然不顾痛苦和罪过。就在这样的岁月中，他渐渐变老了。

有一次，他照例上山去打猎。走了很久之后，在山坳里发现一头刚产下幼崽的母羚羊，身体十分虚弱、动弹不得。他非常无情地杀害了它们，然后以枪作为拐杖，一瘸一拐地背着羚羊尸体往家走。

走到家的河对岸时，小儿子看见他带着猎物回来，非常高兴，一边喊着爸爸，一边兴冲冲地跑过来，不慎一个失足从桥上掉了下去，立刻就被湍急的河水冲走了。哥哥、姐姐看见弟弟掉到河里，赶紧跳下去救，结果也被河水卷走。妻子目睹这一切，大哭大叫，不顾一切地跳进河里……眼看一家人转眼间都被河水冲走了，他伤心欲绝、昏倒在地，不知过了多久才清醒过来。他倚着枪想站起来，却又倒了下去。

就在这时，突然间他感觉像天亮般清醒过来，一看自己正在朋友家里，拿着一根棍子，倒伏在地。幻化师笑着对他说：“起来喝茶吧。”他爬起来，发现刚才倒的那杯茶还是热的。他感到十分惊讶，在短短几分钟的时间里，竟然经历了一生的坎坷和沧桑！他无法相信这一切，愣了好一会儿才回过神来。回想这些幻觉带来的酸甜苦辣，他深深感到轮回毫无实义，生起了强烈的出离心，毅然抛开眼前的一切，一心一意隐入山中精进修行，最后成为伟大的开悟者。

所以，依靠幻化可以认识轮回的本性。我看很多道友到了城市以后，特别喜欢看电视，通过电视里的故事，他也许会认识到轮回的本性，也许反而产生贪心、嗔心等烦恼。不管怎么样，相续中真正生起出离心时，对世间一切的一切，名声也好、地位也好、美丽可爱的对境也好，绝不会生起羡慕之心，这是小乘最基本的要求。而身为步入大乘道的行者，还必须生起无伪的菩提心，发愿利益天下无边的一切众生。

对我们而言，尽管生起真实的出离心和菩提心有一定困难，但最起码，也要对上师三宝有纵遇命难也不退转的坚定信心。若没有这种决心，仅仅是装腔作势地诵读经文、身上穿着僧衣等等，也不一定是真正的佛教徒。

上师如意宝以前传《文殊大圆满》时讲过：皈依的含义，用世间话来说就是投降。表面上这个词似乎不太好听，但实际上你与烦恼作战的过程中，假如始终觉得：“三宝是我终生的依怙，今后无论快乐、痛苦，我的一切全部交付您、委托您，除此之外也不依靠谁，唯一您才有能力救护我。”有了这样一种信念，然后向三宝诚心投降，就是所谓的皈依。

这种皈依的决心，不论何时何地都要有。有些人皈依，只是办个证、取个名而已，稍微遇到一丁点违缘，随时可以舍弃三宝。这时候不要说皈依，连出家僧衣都可以脱掉，这是非常可怕的。

拉萨一带有位格鲁派的格西，叫阿旺彭措，被人们称为“兰仁巴 ”。他前几年刚圆寂了，留下的著作有好几本，我曾有幸拜读过，里面的内容很感人：1959年，他和七个弟子在一个山洞闭关时，被莫名其妙地逮捕并关进大牢。于监狱做苦役时，领导命令他必须脱掉僧衣，但他坚决不肯，说：“我可以把命给你，可出家僧衣绝不会脱下。”到了六十年代，尤其是“文革”期间，红卫兵逼迫他带头烧佛经，他当众说：“你们可以逮捕我、枪毙我，但作为一名僧人，让我烧经毁佛，做不到！”在那样恶劣的环境中，他表现出不屈不挠的勇敢意志，实在令人钦佩。

而我们呢，现在过得快快乐乐时，觉得自己是不错的佛教徒，可是一旦遭遇违缘，那个时候还有没有这样的信念呢？会不会想到：“只有三宝是我的依怙，纵然为此而付出生命，我也没有任何怨言。”每个人可以扪心自问。如果没有的话，就算你剃除须发、身披袈裟，看起来非常威严，别人也说这个和尚、这个法师、这个堪布很了不起，但你也不算是佛教徒。

有些居士特别虔诚，整天念经、磕头、放生，参与众多慈善事业，尽管这些也有功德，但若对三宝的信心只停留在表面上，没有真正深入内心，那不一定是佛教徒。就像你在蚂蚁群前念释迦牟尼佛圣号，它们也能种下善根，可它们算不算佛教徒呢？并不算。所以，说实话，在座有些道友可能不是佛教徒。虽然你剃了光头，在寺院出家多年，自认为不要说佛教徒，甚至还是大比丘，但遇到一些大违缘时，你若没有不舍三宝的念头，那不一定配得上“佛教徒”这个名称。

我平时经常提醒大家，最好具足菩提心；如果不具足菩提心，也要具足出离心；如果不具足出离心，对三宝的虔诚信心也一定要具足。假如这三者都没有，那你已超出了佛教的行列，可以说最基本的约束点都没有了。

这段文字相当关键，大家务必要铭记于心，把它当作一面镜子，时时观察自己到底是大乘行者，还是小乘行者，或是一般的佛教徒？倘若连佛教徒都不是，那到底是什么啊？说你是外道徒吧，你可能对外道也不懂，这样既不是佛教徒，也不是外道徒，不伦不类的，只好属于另一种人类了。

总之，如理如实地了知、观察暇满自性至关重要。然而，现在很多人不知道暇满难得的道理，每天随世间八法转，空耗了这个人身，非常可惜。汉地有一个故事记载：在明朝，有个人叫罗洪先，他特别有才华，二十多岁就高中状元。（以前中状元极不容易，比现在考上清华、北大还难。）他为人正直，因看到官场黑暗腐败，感念人生之无常，于是辞官隐居，断然出家，世称“状元和尚”。

状元和尚在寺院出家后，假装愚钝，甘心承担最苦的杂役，劈柴挑水、烧火煮饭，无所不做，以此来磨练自己的心性。就这样过了十三年。

他出家前原有妻室，并有一子。十三年后，其子又高中状元，父子同科，世间稀有，一时传为佳话。此时妻儿很想念他，无奈他出家后音讯全无，根本无从寻起。

可能是亲人思念真切的缘故，有一天状元和尚忽然起了回家探亲的念头，于是返回家乡。及至状元府，刚站在门前，仆人以为是和尚化缘，便入室禀告夫人。夫人生性善良，让仆人施米一斗。状元和尚未接受，希望求见主人。仆人认为和尚贪心，又报夫人。夫人又让仆人出来施钱一贯。状元和尚还是不收，即索纸笔，题诗一首：“斗米千钱我不收，十三年返故乡游。儿孙自有儿孙福，莫为儿孙做马牛。”（这个偈子很适合现在许多人，他们一辈子为了儿孙操劳，自己也不学佛，天天耗费人身。其实，儿孙自有儿孙的福分，有福报的话，你根本不必为他担心；没福报的话，你操心也没有用。所以，不要一生为儿孙当牛做马。）仆人将诗稿入呈夫人。夫人见后惊讶万分，急速跑出门外，但和尚已经离去。夫人即刻派人四处寻找，再也不见其踪影。

后来，状元和尚投归福建龙裤禅师，朝禅暮净，终于大彻大悟。他感念世人之迷茫，遂作《醒世诗偈》，广为流传。记得其中一句是这样写的：“劝君早办修行路，一失人身万劫难。”可见，人身难得的教言，在汉传佛教中也特别重视。

概而言之，以上讲了暇满难得的自性，希望大家好好观修。

# 生西法师 - 《前行广释》第23课辅导

五、喜爱恶行：喜好不善恶行之人三门桀骜不驯，远离殊胜功德，拒正法于千里之外。

喜爱恶行是什么呢？对于杀生、偷盗、邪淫等等这些恶行非常喜好。喜好不善恶行的人，三门身语意桀骜不驯，是非常粗暴的，完完全全不按照因果取舍而行。所以，这样的人自然而然就远离了殊胜功德。三门桀骜不驯，内心当中也喜好，语言方面也经常喜欢说恶语，身体经常做一些恶行，所以他自然而然就远离了殊胜的功德。正法是让我们调伏烦恼、生起功德的，如果他喜好恶行了，正法自然而然就远离了。所以他自己拒正法于千里之外，这就是典型的无暇。没有机缘、没有进一步地去修行，增长佛法功德的基础已经没有了。

所以这样喜好恶行的人，大恩上师在讲记当中也说了，没有对治。这里面讲了，如果是一种非常严重的状态，都是无法对治的。因为他对于这种恶行，已经非常非常任运地去做了，他内心当中身语意对这个恶行都非常喜好了，所以这个时候就没办法去修行佛法。

现在或者以前都有很多这样的情况，对于恶行很欢喜，对于善法方面没有什么兴趣。有些时候可能对世间的善法还有一点兴趣，但是对解脱道的善法没有任何兴趣。所以当以后看到这些人的时候，要生起悲悯心，不需要生其它的烦恼。这些人可能到处都有，尽量地通过悲悯心去面对，给他发一些善愿。他本来已经都是很可怜了，如果我们再去嫌弃他、不给他发愿的话，那可能他的相续当中没有遇到这些给他发愿的因素，所以很难改变。

如果我们看到这些恶人，产生一些很强烈的厌恶之心，这个时候我们自己的内心，也许就处在一个不善的状态当中，对自他没有利益。所以如果当我们看到这些的时候，内心当中能够保持一种悲悯心、而且给他发善愿，自己当时也是安住在正法状态。而对对方，我发这个愿，当下没办法影响他，但是通过菩提心的力量、法界的力量等这样的因素可以长远影响他，在他的相续当中种下一颗种子，以后会慢慢发芽。它虽然是一个助缘，但是如果有人缘他发愿的话，还是可以逐渐获得利益的。所以像这样一种喜爱恶行，基本上来讲的话，是很难趋入正道的。

有些时候我们也想，好像我们也对恶行有些喜好的，喜欢杀生、偷盗，有些人喜欢邪淫、妄语这些事情，或有些人贪心重、害心重，或者邪见重、痴心严重等等。那么是不是我已经完了？已经是无暇了？这个就像刚刚我们分析的一样，我们还没到达严重的状态，当然我们每个众生，多多少少都有一种对恶行的欢喜。也许我们修行佛法的时间还不长，或者前世当中熏习的也短，所以今生当中对恶行还会有一种喜好。

奔公甲格西以前是大盗，所以当他出家之后有些习气还是有的，《前行》后面还会讲，他去一个施主家的时候，施主出去了，他就想，“我等一会回去了，拿点茶叶住山的时候熬茶用。”自然而然地就把手伸到茶叶口袋里面去了，但是他手一伸进去之后，这个时候他马上发现了，“哦，这个是不对的。”然后就开始喊：“抓贼！”主人就跑进来了，“贼在哪？”他就说：“贼就在这，你看我的手在偷茶叶。”让他把这个手砍断。这个主人就觉得不可思议：“师父，您别闹了，您到底在干什么？”其实师父当时就把自己看成一个贼，就在那偷东西。施主觉得不可能吧，师父这么贤善，怎么可能偷茶叶呢？是不是师父在考验我们，或者师父是不是在开玩笑？他可能是这样想。

所以有些时候还会带一些习气在里面，以前喜欢做的事情还是喜欢做的。以前我在佛学院的时候，当时是有一个放生的视频，我们刚开始看的时候，没有放生的范围，拍的时候是一个很大的盆子，里面很多的鱼，拍的时候就是很近的镜头，当时我们在看的时候，这个到底是什么呢？没有介绍是放生，就听到我后面有人（他有可能也是打鱼的）很自然地发出一种感叹（当时给我笑坏了），“这一网下去，一下子可以把所有的鱼都捞起来。”他那种发自内心的感叹，当时我们就想：的确，有些时候这些习气还是很重的。

可能我们走在人行路上，看到喜欢的东西，自然而然也会有相应于以前习气的想法，这种也是对恶行的喜好。但是毕竟我们内心当中有一种对治：“不能做，因为我受了戒”。如果是这种情况的话，我们还是有一种向善的心，它也不是完完全全不能够对治。完全喜好恶行、一点都不想改正的这个心，的确就是一种无暇，就是没办法对治的。

六、心离正法：对于不具备善法功德与正法光明的人来说，就像在狗面前放青草一样对正法毫无兴趣，结果自相续也就不会生起功德。

对于内心当中不具备善法功德和正法光明的人来说，好像在狗面前放青草一样，狗对青草是没有兴趣的。有些时候上师也会批评弟子，对这些功德没有兴趣的人说正法，就好像在狗面前放青草一样，他们对正法没有什么兴趣。如果是这样没兴趣的话，自相续也不会生起功德。

喜爱恶行和心离正法，我们可以从正反两面连在一起看。如果喜爱恶行，当然就心离正法了；对恶行有兴趣，对于正法就没有兴趣。怎么样调伏烦恼？怎么样通过修苦行的方式来获得一些善法功德？完全没有兴趣。发菩提心得到的功德、正法调伏烦恼获得光明这些对他来讲，是没有兴趣的，自相续是不会生起功德的，这也是一种无暇。后面第七第八和戒律有关。

七、毁坏律仪：如果进入了共同乘后退失发心、失毁律仪，那么只会堕入恶趣而别无出路，脱离不了无暇之处。

毁坏律仪，这里主要是讲了显宗的戒律有两种，一个是小乘的戒律，一个是大乘的戒律。“如果进入了共同乘”，什么叫做共同乘呢？如果从小乘和大乘来看，小乘就是共同乘；如果从显宗和密宗来看，显宗就是共同乘。因为显宗属于和密宗是共同的，密宗是不共的。但此处所说的共同乘主要是小乘和大乘显宗共同的。

进入了共同乘之后退失了发心，主要是退失了菩提心，菩提心如果退失了，菩萨戒也失坏了。失坏律仪是指小乘的居士五戒、出家人的沙弥戒或者比丘戒等等根本戒律失坏了。如果退失了菩提心、失坏了菩萨戒、犯了小乘的别解脱根本戒，这样的话，就只会堕入恶趣、别无出路。因为你失坏了发心，欺骗了这么多的佛、菩萨，欺骗了这么多众生。你退失了菩提心就毁失了菩萨戒了，肯定会堕恶趣的。

以前我们学习的时候有一种比较普遍的看法。就是有些人学习佛法对小乘的别解脱戒非常在意，觉得这个戒律一定不能犯，犯了之后一定会堕恶趣。但是对菩萨戒律就没有怎么重视，觉得犯了菩萨戒不会堕恶趣。他对坏菩萨戒过失很大的观念就比较薄弱。大乘中讲发菩提心、受菩萨戒的功德，是远远超于小乘的别解脱戒律的。因为他是发了菩提心守持的菩萨戒，所以他守菩萨戒的功德是远远超于别解脱戒律的。反过来讲，毁坏了菩萨戒的过失也远远大于毁坏别解脱戒的过失。但很多人对这个不是那么的重视。所以我们在学菩萨戒的时候也经常会提到这个问题让大家引起重视。

退失了发菩提心是会堕入恶趣的，失坏小乘的别解脱戒律也会堕入恶趣。如果堕入恶趣的话脱离不了无暇之处。因为戒律可以说是一切，也是一种基础，持戒是止恶修善的一种状态。如果你戒律失坏了，那么恶业增长之后善法也没办法积累。在毁坏了戒律的当下，就失去了修行的条件，然后通过破戒律后世会堕入恶趣，所以它是无暇。

当然这个情况我们要分析，为什么这个叫断缘心呢？完完全全毁坏了戒律而且没想忏悔，肯定是没有办法解脱了。或者说破戒本身的状态不修复的话，肯定是无法解脱的。比如小乘的别解脱戒律毁坏了，是不是就完了呢？从某个角度来讲，如果是出家别解脱戒律，毁坏了之后很难再通过仪轨重受了。

那么居士戒呢？上师有些地方讲了，如果居士的根本戒律失坏，以强烈的后悔心忏悔之后还是可以重受的，这种说法也是有的。当然即便是出家的戒律失坏了，但是没有失坏见解的话，还是可以忏悔。所以在《四百论》当中也讲，破戒和破见，这二者比较起来，破见的过患更大。见解失坏了你都不想忏悔，这个就非常麻烦。如果你只是破了戒律，因果正念还在，只因为你烦恼粗重而破戒。烦恼粗重破戒和不相信因果是两回事，你知道这个不对，但是你的烦恼太重了，控制不住自己而破了戒律，但是你的因果正见还在，还可以忏悔。有些地方也是这样讲。

那么为什么此处说所毁坏的戒律，就成了断缘心了？就成了解脱灯灭了？毁坏戒律之后，没有去认知到它的过患，没有真正地忏悔，这个时候就会真正的断缘了，就没办法获解脱了。这里我们要了解，一方面我们对戒律要认真地守护，另一方面如果违犯了戒律的话，应该依靠各自的传统来忏悔。别解脱戒律通过别解脱戒律的忏悔的方式，菩萨戒通过菩萨戒的忏悔的方式。

当然最好是平时好好地去保护正知正念，不要违犯戒律，不要退失菩提心。这当然需要大量工作来保护戒体。平时要做很多的准备，要发愿、要闻思、不断地去内观。如果发现可能对自己的戒律有害、对菩提心有害，就尽量开始调整，这样是非常好的。

如果是犯了戒，就马上通过强大的厌离心忏悔破戒之过，如果有了忏悔还是可以的。因为法的力量还是可以完完全全清净破戒的过失。所以说毁坏戒律是断缘——断了解脱的机缘。但有的时候也是可以忏悔的，关键是我们有没有忏悔的心。从一方面来讲，犯戒或者犯完戒之后不忏悔，都是愚痴心在作怪。在《极乐愿文大疏》当中说忏悔是对治什么的?忏悔是对治愚痴的。所以说如果是你犯了戒之后懂得忏悔，那还是智者的行为。你知道这个不对，马上依靠如理如法的方式去忏悔，这个也是可以的。

八、失毁誓言：

失毁誓言主要是指密乘戒律的。前面是显宗的戒律，这个是密乘戒律。

如果进入密乘后以上师和金刚道友为对境而破三昧耶戒，那么不仅自食恶果而且也殃及他众，当然也就断绝了成就的缘份。

进了密乘、得了灌顶之后。有些可能是比较浅的灌顶，没有密乘戒律的，这样的灌顶也有。绝大多数都是在灌顶的同时接受密乘戒律，都是必须守护誓言的。所以只要你进入密宗如理如法得到灌顶之后，就要守护誓言。当然你如果在灌顶的时候，大部分条件都不具备的话，也不一定得灌顶。没得到灌顶也不可能有戒律了。但是如果你如理如法地受了灌顶了，这同时也就得到密乘的戒律了，你就要守护这样一种戒律。

所以首先要学戒，学了之后要去守护，尽量不要去违犯。如果违犯了要去忏悔，这一系列的工作我们都要做。得灌顶并不是是捡个便宜，之后什么都不去承担，戒律也不受，啥都不去做。有些人是这样的心态去灌顶的，也是这种心态让自己的亲人去灌顶的，他就觉得这个是好事。肯定非常好的事，但关键是你得到灌顶之后还有责任，就是要去守护戒律。如果你自己守护不了，或者说你的家人根本不知道，守护不了，像这样还是暂时不要让他去好一点。一些共同的上师的讲座，或者其它一些公开的课，这些没有什么压力、责任的可以去。伴随着得灌顶的同时是有一种责任的。

所以说密乘戒律很微细。大恩上师也讲了，后面在金刚萨埵时候我们还要讲，有些时候甚至于说，一刹那之间没有把自己的身体观为本尊，这个也是犯戒律的。哪怕在很短的时间内想这个杯子是实有的，这个也是犯戒律的。当然这些戒律很容易犯，马上忏悔的话，也可以清净的。或者每天我们可以安排一些百字明来念，如果我们安排一些忏悔的话，每天都念，每天都忏悔，也是可以清净的。因为密乘戒律容易犯，也是容易忏悔、容易清净的。

但是这里面所讲的是什么呢？就是微细的因果，我们一般的凡夫根本做不到。完完全全守护是守护不住的。密乘戒律的本体是什么？是清净的见。一切都安住在清净观当中，一切都是大平等、大清净。你要安住的好，密乘戒就守护的很圆满。全是在这么高的高度上去安住的戒律。所以连阿底峡尊者他老人家那样的大德、大成就者，受了三戒之后别解脱戒是完全没有犯过，这个百分之百是肯定的；菩萨戒有的时候犯了，犯密乘戒每天都是不断地出现。但是尊者说，我从来没有让这些犯戒的过患过夜。也就是他在睡觉之前都要做一次忏悔。这就是我们的榜样。他老人家是这么大的证悟者，尚且示现每天连续不断地犯很多密乘戒律，因为他了解的很多，所以他说自己犯的很多。

那我们知道吗？认为自己很清净，今天一天清清净净地过了，是不是我们比阿底峡尊者还厉害呢？不是。其实我们都不了解很多的戒律。我们犯了都不知道，还认为自己很了不起。阿底峡尊者学得很好，他知道戒律是很细的，所以他就说我每天都犯很多，反而我们这种凡夫人傻傻的什么都不知道，觉得自己还很清净一样。其实每天都在不断地犯。

但是阿底峡尊者告诉我们，他从来没有让犯戒过夜。这一点我们要知道，我们也不要让它过夜，在睡觉之前做个忏悔，念一些百字明、忏悔文，忏悔一天当中违犯的戒律、这是很有必要的。所以我们经常要修金刚萨埵、要修忏悔。尤其是进了密乘得了灌顶之后，忏悔之王、百字明，金刚萨埵的仪轨，短短的这些每天都要念，每天都要做一些忏悔，就是为了所违犯的誓言可以清净，这方面很有必要。

这个地方比较严重的是什么？最关键是缘上师和金刚道友破了三昧耶戒，就是很严重的。如果对给你灌顶的、给你传窍诀、传续部的三恩德的金刚上师生起邪见、打骂，这个是严重的破戒行为。这个一般来讲我们可能是不太容易造，当然也不是百分之百。有些人可能刚开始没有生邪见，后面生邪见的也有。我们对自己的金刚上师，一定要再再地去发愿、观清净观，千万不要生起大的邪见，乃至于打骂、诽谤等等，这方面是绝对不能做的。

还有一个对境就是金刚道友，这个比较容易犯。因为上师的功德很明显，所以我们都是仰视的，还是比较容易保持信心的。而道友是我们天天接触的，和我们自己没有什么差别的。就觉得道友可以随便缘他生烦恼、生恶心，这个是很危险的。所以以金刚道友为对境破戒这一条，是比较容易犯的。

所以第一个对治的方法就要在金刚道友之间观清净心，消化我们的情绪和烦恼，不要让这些产生不好的看法和行为。还有一个方法就是每天要做忏悔。如果这些都做到了，其实也不是那么可怕。的确从某个角度来讲是很可怕，但是如果我们把这些该做的做到了，因为修行不就是要经常的安住正知正念吗?比显宗的修法还要严格的是密宗的修法，所以我们更加要谨慎地去观待金刚道友和金刚上师。还有对密法不要生邪见、不要泄露秘密。如果把大的方面做到了，基本上还是可以的。小的方面其实我们也没有能力，平常做些忏悔的，应该说是问题不大的。

破了三昧耶戒的话，不仅是自食恶果，而且殃及他众。这是讲进了密乘后以上师、以金刚道友为对境而破三昧耶戒，不仅是自食恶果，自己犯了戒律会堕恶趣，而且会殃及他众。为什么殃及他众？尤其是一个坛城当中的金刚道友，或者通过密法来做连接的一些金刚道友，有一种内部的戒律、有一个连续性，我们的关系从善法来说很紧密，因为大家共同护戒，也可以相互的帮助。反之如果有一个人犯了戒律，就不是单单一个人犯了戒律，会影响到其他人。

后面在讲金刚萨埵的时候，比喻就好像住在一个洞里面的青蛙，如果一只身上生了疮，就会感染所有的青蛙。有点类似于传染病一样，如果在一个封闭的场合当中，一个人有了病源，不单他一个人生病，其他的人逐渐也会被感染。因为是通过一个坛城、一个上师的紧密性的联系，所以好也是生生世世当中做道友相互帮助，不好也是会影响到其他人。

为什么会说是殃及他众呢？一个人犯了密乘戒，破戒的晦气会影响到其他人。这个时候怎么办？我们平常也要多忏悔，即便是没有犯戒律也要多忏悔。因为有可能我没有犯，但其他的金刚道友可能是犯了戒了，在不知不觉当中，就传染给了我，如果我自己每天坚持修一些忏悔的话，那么这些犯戒的晦气不会影响到我。相当于服用了某种解药，或者服用了抗生素、打了预防针了。这样的话，即使有其他人在生病，我是可以抵抗住的，所以忏悔是很重要的，否则当然也就断绝了成就的缘分。

如果你破了誓言，尤其是过了忏悔期的话（有些时候是三年为期），不管怎么样都要堕恶趣，通过地狱受苦的方式来消尽业。在这个之前都是可以通过念金刚萨埵等各式各样的方式来做一些忏悔。所以失坏誓言也要看，严重的话，当然就是断缘心，断除解脱的缘分。不是那么严重的话，我们每天可以忏悔的，也不是说一旦失坏了誓言就解脱灯灭了。

这也是为什么我们刚刚讲的时候是通过两个方面来讲，一个是很严重的，这个方面叫断缘心；还有一方面讲，还没那么严重的时候，我们可以通过这样一种应对，去避免发展成了一种很严重的状态，如果违犯之后我们要马上去对治、忏悔。有些地方讲，是没有对治的，没对治的意思是已经发展为严重的状态了。可以对治的时候就是我们现在可以提前预防，提前修一些做好准备。

上述八种无暇远离妙法，称为解脱灯灭。

上面的八种无暇是远离了妙法的状态，所以称之为解脱灯灭。断缘心是断除了解脱的缘分，解脱的灯已经灭掉了，处在黑暗的状态当中。灯是光明的意思，解脱灯灭就处在愚痴黑暗当中了，这就是一种无暇。这八个方面我们要知道，尽量安住在法义当中，就断除了无暇。那么今天的课就讲到这个地方。

# 生西法师 - 《前行广释》第24课辅导

《大圆满前行引导文》是调整我们的心，让我们的心趋向于法、证悟法的殊胜引导和窍诀。我们在轮回中流转了很长时间，如果没有这样殊胜窍诀的引导，通过我们自己的分别念和已经形成的固有的轮回习气，绝对不可能找到解脱之道。所以，现在依止上师学习，并依止这样殊胜的窍诀观修是非常重要的。

通过《前行》里面的引导，我们要一步步地去学习、修行和安住，或者生起这样的状态。只有与前前的法义相应或安住了，后后的殊胜功德才可以逐渐获得。如果想要走捷径，把前面的前行全部扔掉，直接修后面的空性或密法，那么很多年之后会发现，不是已经失坏了修行，就是必须从头再来，重新学习好前面的加行。因此，我们没必要去走很多弯路，现在有学习机会的时候，就要认真观察、抉择。

无论是前面的共同加行还是后面的不共加行，都要通过一定的精进和努力，才能在内心中生起来。虽然《前行》中的文字比较简单，但是里面的意义或者要产生的境界，的确是超越了我们的分别念。文字简单不等于我们内心中可以很简单地安住或相应，主要是因为造论者悲悯后面的修行者，所以通过比较简单明了的方式，来让我们知道修行之道。然而有的人没办法了知佛菩萨的悲心，认为文字这么简单，那么也就没什么可学，因此不重视里面的法义；或者自己内心中认为是加行，就不需要去生起这种法义的境界等，这些想法都是错误的。

《前行》中安立的这种修行的方式，叫修心法要。修心法要就是可以调伏内心或修习内心的殊胜的窍诀和关要。大恩上师仁波切经常说，当一个修行者开始重视修心法要的时候，就说明他的根基已经逐渐成熟了。如果对于如生起出离心、修学菩提心等的修心法要没有兴趣，就是心或因缘还没有成熟的标志。

既然现在我们学习到这样殊胜的前行，就要认真地学。《大圆满前行》分为共同外加行、不共内加行，还有这里面的正行“破瓦法”。现在第一部分主要学的是共同的外加行，分为六个部分。其中前四个部分主要是要让我们看破今生后世，产生出离的意乐。既然我们已经生起了厌离心，那么有没有解脱的境界呢？因此第五个部分主要就是讲解脱的利益。既然解脱的利益这么殊胜，那么如何获得呢？必须要依止善知识，只有通过善知识的引导才能获得殊胜的境界。

前行里面的次第非常明显，首先通过四转心法或四厌世心，让我们看破对今生后世的耽著，生起出离的意乐。生起之后，让我们知道出离的目标就是解脱。如何才能获得这样的解脱呢？必须要经由上师或善知识的引导才可以获得。这里面次第的安立对我们修行来讲还是很有必要也很有道理的。这四种厌世心中，第一、第二个厌世心，主要是让我们看破对今生的耽执。第三、第四个主要是打破对后世的执著。

现在所学习的是看破对今生的耽执。因为众生无始以来没有修学佛法，所以今生中非常在意或重视当前的苦乐，都想获得当前的安乐、远离或摆脱痛苦。为了承办今生中一些离苦得乐的状态，拼命把精力时间放在追求世间八法上。如果把今生所有或大部分的精力和时间，或把人生方向定在追求今生，就无法想到还有一个解脱道，也无法发现今生的种种过患，因而看不破、放不下对今生的执著。通过观修暇满难得和寿命无常的两个引导，要让内心中生起看破今生的境界。

很多大德都已提到过“看破、放下、自在”等，这是一种状态、境界或愿景。对于“看破、放下”的目标，如何做到呢？通过暇满难得和寿命无常的两个引导，就可以让我们慢慢地看破今生。这个状态是可以操作的，对我们凡夫来讲非常重要。

虽然说看破、放下很重要，但是若没有真实的引导，而是凭借着福报和因缘，看破就看破，放下就放下了，看不破也没办法，不是这样的。通过非常详尽的引导，一步步观修，逐渐就能看破对今生的执著，把注意力放在追求解脱上面。这方面的次第性是可以操作的，以此让我们的心达到这种状态。现在我们就要学“暇满难得、寿命无常”，这是看破今生的窍诀，现在学习第一个——暇满难得。

“暇满难得”是观察修行佛法的所依和基础，观修暇满的人身是非常难得和珍贵的。通过观察发现，既然已经拥有了这样暇满难得的人身，我们应当欢喜。但是欢喜之后怎么样？关键要知道，正因为人身很难得，就应该把它善巧地使用在最应该用的地方，不要浪费。最善巧地使用暇满人身，就是修学佛法、修学解脱道。这方面的认识是最关键的。

当我们认识到人身需要修持解脱道，就可以在这个过程中同时放下对今生的耽著。因为耽著今生和修解脱道是两个方向。如果我们耽著今生，就不能修解脱道，这就不是真实的暇满。如果修解脱道，我们内心就已经向往解脱道了，这时就会自然而然放松对今生的执著。因为我们只是对解脱有兴趣，对今生的执著就慢慢地没有兴趣了。这就是看破、放下对今生的执著，关键是内心从耽著轮回的状态，转向了追求解脱的状态。

我们的分别心就是这样，如果对今生的世间八法很有兴趣，就无法对解脱有兴趣；对解脱有兴趣，就肯定不会对世间八法有兴趣。众生没有修行，因此他们对今生很有兴趣。修行者通过观修法义，开始对解脱道有兴趣，对世间八法也就逐渐地没有了兴趣。

通过观修这些原理，要让我们的心达到那种状态。仅仅已经听过、学过、了解了或看作是一个目标，这些都是不够的。关键是要通过观修引导，让我们的心达到这种状态。当我们的心真正与暇满难得的修法完全相应的时候，就自然而然地不会再对今生的琐事有兴趣。

前面我们讲到一般意义或者比较传统意义的共同的十八种暇满人身。也讲了无垢光尊者在《如意宝藏论》中所安立的十六种不共的暇满的方式。下面继续看原文：

如果没有善加观察这十六种无暇，那么在当今乌烟瘴气的浊世，有些人表面上看起来暇满无不齐全，也持有修行人的外相，然而，包括高高座上的大法王、精美伞下的大上师、久居深山的苦行者、云游四海的舍事者这些自我感觉良好的人在内，如果已经落入了这些无暇之因的控制中，那么尽管矫揉造作地修法，但终究不能迈入正道。

这段话我们慢慢来分析，前面讲到的是比较严格意义上的十六种无暇，如果具有十六种当中的任意一种，就没有真正的闲暇。这十六条标准，我们应该认真地观察并对照自相续。如果真正地观察，会发现不具有的几乎就没有。这就是说我们还没有获得严格意义上的暇满人身，但是一般意义上的、比较共同和基础的暇满人身是有的。所以我们不要想当然地认为已经有了暇满人身。如果没有分析这个严格的标准，那么也还是不知道其实我们仍然落在无暇中。如果我们在这个状态中用自我感觉良好方式的修行，也是在浪费暇满。

“当今是属于乌烟瘴气的浊世”，华智仁波切当时造这个论是一百多年前，相对来说那时人们的根基比现在的还要好一些。由于现在我们又落后一百多年，慢慢地就可以看出，现在的人追求解脱道的意乐不是那么强烈。我们自己作为修行人，如果不去经常闻思或观修法义，心就会逐渐离法而去。现在这种乌烟瘴气的浊世，无论是内在的烦恼，还是外在环境的影响，对修行会有很多的违缘障碍以及不利的因素。所以，我们更加应该严谨地去观察这里暇满的意义。如果没有观察，就会导致下面的过患。

“有些人表面看起来暇满无不齐全”，意思是有些自我感觉良好的人，表面上看起来得到了人身，有些也已经皈依或出家，甚至有些人得到了智者或成就者的名称，看起来好像暇满应该是最低的标准。

我们在修前行法时，学习的第一个就是“暇满难得”，就会想当然地认为自己有暇满人身。表面上看起来似乎是闲暇和圆满这十八暇满无不齐全：持有修行人的外相，有些出家人也是穿着僧衣、拿着念珠、也在听法；在家人有皈依证，也听课、早上打坐、磕头等等。修行人的外相都是有的，这只是表象。有些真正的修行者，外面看起来是修行人，内心还是修行者；有些人外表看起来似乎是修行人，但是内在不是修行者；有些人外在看起来不是修行者，内在看起来是修行者。有些人内在、外在都不是。

按照《亲友书》中观察芒果的方式分四种。有些人表面上看起来暇满人身已经获得了，每天也都在修行，但是这种假象容易蒙蔽修行人的思想。所以就有大德、上师们专门把这个现象指出来，让我们反观一下自己的内心状态。如果没有大德以悲心通过智慧来指点，我们仍然会被这种假象所蒙蔽，一直从现在的状态走到死亡，内心中并没有真实地行持多少善法。所以对今生来讲，本来是可以提前发现、提前改观的，因为没有发现的缘故也谈不上改变。

现在有殊胜的上师们——全知无垢光尊者、华智仁波切、大恩上师等在论典、讲法中提醒我们。既然做了提醒，我们就要配合去观察，自己现在是不是这种样子？应该养成一看到法义就要反观自心的习惯。如果经常反观自心，就比较容易认识到自己的不足，也就很难生起傲慢心。傲慢就是因为对自己认识不足，觉得自己应该是个修行人——都皈依出家十几、二十几年了，已经念了这么多佛号、心咒了，难道不是个修行者吗？我不是修行者，谁是修行者？

但是如果我们把法义认真地在内心中观照，就会发现我们现在的状态离法本中所讲的还是有差距的。有时差距很大，有时差距有一些。要经常反观自己，就像在《入行论》中讲到的正知正念。如果经常反观，很容易认识到自己的不足和过患，就会有改正的机会。认识到过患，惭愧心就容易产生；认识到不足，傲慢心就很难产生。所以反观对我们来讲是非常重要的。尤其是观察到哪些地方不具足的话，一定要想办法弥补。

“然而，包括高高座上的大法王、精美伞下的大上师、久居深山的苦行者、云游四海的舍事者这些自我感觉良好的人在内”，这里面举了几类，第一个是高高座上的大法王。法王的意思是指正法之王。佛陀相续中的教法、证法、所有的道谛灭谛等功德都已经圆满了，所以佛陀是正法之王。在后世也有称为殊胜法王的，比如说法王如意宝等等。九二、九三年的时候称呼为法王的还很少，现在很多地方都有了。

“高高座上的大法王”，有些时候是指证悟很高、事业宏大、弟子很多的，教法、证法很圆满的教主。还有一种大法王的意思是指古代的时候那些护持正法的国王。有法王松赞干布、法王赤松德赞等，在印度也有一些称为法王的。这些护持佛法的国王经常坐在高高的座上；护持教法的教主、法王也是有高高的法座。

坐在高高座上的大法王，有些是名符其实，对护持、弘扬佛法起到了非常大的作用。像法王如意宝，他们的功绩没有人能比拟，的确很殊胜。有些通过各种因缘或者手段自我包装、自我吹嘘而得到一个法王的名称，坐在高高的座位上面，这就不一定是真实的法王。是否具足暇满人身都要打问号，何况说是证悟之王——法王呢？这方面是要观察的。

以前的大德们针对一些只注重名闻利养的所谓大德、上师们或者法王，也会有些批评。作为真实的修行人，应该关注内心修行、众生的利益、弘法利生。但有些人认为法座越高、地位就越高。一些大德在批评中说：有些上师、法王的座位很高，但他们的功德很低。有些大德还加了一句——有些上师的名字很长，但功德很短。意思就是座位很高、功德很低；名称很长、功德很短。

对于这些我们要会观察，不要过于执著外在的相。可能我们会以为这个人坐在很高的位置上，他一定是怎么怎么样，这个不确定。古代也有坐在高位却名不副实的人，现在也有、以后还会有。坐在狮子座位上就是狮子吗？这个不确定的。佛陀也说过，末法时代，狐狸坐在狮子座上给下面的狮子讲法的也有，这是颠倒相。

如果我们偶尔碰巧或者通过钻营得到一个高位，这不一定对自己有好处。坐在高位上，很多人奉承、恭敬、礼赞，反而会迷失自我。自己到底应该做什么？根本不知道，觉得有这么多人恭敬，我应该是个有功德的人。所以这就是反观、自修的机会。

然后说到“精美伞下的大上师”。有些上师们，有很大的名称，也是在给很多人讲法。在佛法中是有这个规矩——在讲法的时候，应该有个精美的伞。佛陀在世的时候，帝释梵天也在后面撑伞。在印度也有这样的规矩，在辩论的时候，班智达辩论赢一次，就赢得一个伞。一个班智达可能会拥有13把或者20把伞，辩论赢得这么多标志，像战利品一样。伞盖代表给众生清凉，也是一种供养。因为印度很热，在太阳下晒着讲法很难受，伞代表阴凉，也是相当于给予众生阴凉法义的意思。

但是如果不注意的话，这些精美的伞会成为追求的外在的东西。如果一个人想哪天自己要是坐在精美的伞盖下面，不可一世该多么好。有些人在学习的时候就梦想，总有一天要得到这种高位、福利等等，这就是方向错了。精美伞下的一些上师们也有这样的情况。和前面所讲的一样，有些坐在精美伞下的上师，的确他们的内证功德、对众生的利益是不可限量的。

有些上师不需要这些外在的东西，会刻意地去反对，这种情况也有。他会认为只要法能够利他就行。有些证悟了的上师，观待众生的根基也需要这样。有些时候初学的人希望有一点感动：你看这么庄严，上师出来的时候，有伞、有音乐、有散花的、有前面引香的等等。这种气氛就容易感动他，引发他的善心。上师引导众生的方式不一样，有些人不反对，也不支持。有些人是刻意把这些仪式做的隆重些，来突出佛法的珍贵。汉地有些地方讲法的时候，也是要香花迎接、列队相迎等等。有时候这也是有必要的，在这种场合下容易产生感动心。有些上师就不喜欢这些，讲法就是讲法，认为法义能利益众生就行。他们会认为如果法都不能利益众生，其它的就更不行了。所以有些大德就不太重视这种形式，刻意地要求简单、低调。

还有就是“久居深山的苦行者”。还有很多人既没有很多的随从，也没有很高的法座，很长时间住在深山里修持苦行。这些人把久居深山作为自我标榜的资本，这种情况也有。像米拉日巴尊者久居深山，并且内心的确和法相应，这个也是有很多的。有些人虽然暂时没有和法相应，但是在朝这个方向努力。而有些人住在深山中只是为了得到一个苦行者的名称。有些久居深山则是为了逃避某些事情。久居深山到底好还是不好，关键是你在深山里住的时候是否是在行持法义。

“云游四海的舍事者”，放弃世间八法的人，称为舍事者。把精美的饮食、好的衣服、随从眷属等所有的世间琐事都舍弃了，一心一意地行持法义，就称为舍事者。云游四海是指不耽著一个地方。有些教言中讲到，如果久住一个地方，就会培养和亲朋好友的感情，也会惹上一些怨仇。所以在有些教言中指出，不要久居一地，要经常走动，生起厌离心。如果一个地方待长了，就会生起贪恋，此处就会成为生起烦恼的因素。所以云游四海的意义，主要就是让修行者不要耽著一个地方。

这里举了四类的例子，这种感觉自我良好的例子还有很多。我们既不是高座上的法王、精美伞下的上师，也不是久居深山的苦行者、云游四海的舍事者。这里面讲到的情况都没有，这样是不是就可以了？其实这里面只是举了四种例子——位高权重的或者苦行的。后面两种是一心一意苦行的情况，前面两种是指事业宏大、有地位有权势的，这里举的例子是平常人们比较羡慕的、不容易观察的情况。但是其它的情况也有。

比如认为“我是学习皈依了十几年的老资格”，“我是菩提学会的元老”，都是自我感觉良好的人。我们可以通过这方面的标准来对照自己，是否自我感觉良好而没有观察自己的相续。

“如果已经落入了这些无暇之因的控制之中，那么尽管矫揉造作的修法，终究不能迈入正道。”这些人自我感觉良好，前面已经讲了，他们都已经是苦行者，都是过午不食、夜不倒单了，还不算是修行者吗？这个并不确定。外在的做到了，不确定就是个修行者。已经都是大上师、大法王了，难道说还没有暇满难得的功德吗？这个也不确定。这些只是外相上面的，需要反观自己是否已经具有了这些闲暇。如果不具有这些闲暇，那么即使具有了大法王、大上师的名头也没有什么用。成为一个所谓的苦行者、舍事者也没有什么实际的意义，只是外在的名相而已。实际上自己的心已经可怜地落入到了无暇的因中了。所以尽管在表面上还在矫揉造作地修法，每天也在闻思修行，在顶礼、做功课等等，但是实际上终究还不能迈入正道。

但这并不是说，现在我们没有达到这样的标准，就已经没有希望了，不是这个意思。这里面的意思是让我们反观，知道自己的不足，而不是说既然我都已经不足了，修行就没有希望了。佛法中永远不要堕入两个极端。华智仁波切和无垢光尊者所讲的这么严格，不是让我们绝望沮丧的，第一是在提醒、督促还有鼓励我们，要正视自己的状态。第二如果存在不足，要去改正、调整。佛法所讲的都是积极向上的，让我们正视自己的不足，然后去调整、改变，朝着永恒的快乐和解脱方面努力，都是一些非常积极的因素。

这里讲到的“终究不能迈入正道”，就是指已经处于了无暇的状态。我们可以发现,前面讲的是要宽泛一点，后面讲的这些就要严格一点。后面我们还要分析这里面的含义。

因此，我们绝不能匆匆忙忙、草草率率提前进入形象上的修法，而首先必须要仔仔细细观察自相续，看自己到底具不具足这三十四种暇满的自性（藏文原文中为二十四种，请作观察）。

因为有可能只是在表面上，但实际上并没有行持佛法，所以华智仁波切教诫我们，刚开始时“不能匆匆忙忙、草草率率提前进入形象上的修法”。有些人在修行佛法时，非常喜欢形象上搞得非常好，而内心到底怎么调伏？这方面不去重视和观察，怎么样使外在看起来像是一个修行者？像是对上师有信心的人或是密乘的行者？很在意看起来像不像，而不在意真实的是不是。我们在修行佛法过程中，大的方面如果没有抓住，那么细的方面就没办法落实。如果大的方向都错了，那么细的方向就很难调整；大的方向是对的，然后细小的方面，我们可以慢慢地去改正。

所以不要很匆忙地进入到一些形象上的修法上面去。首先应该仔仔细细地观察自相续，因为此处是道次第，首先要按照这里面的引导，看看自己是不是有这些暇满的自性。如果不具有，下面还要讲怎样调整。

“三十四种暇满”，无垢光尊者《如意宝藏论》讲了十六种，前面讲了八种闲暇、十种圆满共十八种，十八加十六共三十四种暇满。原文括号里面说“藏文原文中为二十四种，请作观察。”如果我们观察一下，这里面所谓的二十四种，就是这里讲的十六种严格意义上的暇满，加上前面的八种闲暇（前面的十圆满不算）。

这样的分析是基于什么样的方式考虑的呢？因为十圆满是在八闲暇基础上的进一步深化。圆满是特法，闲暇是本性。所以，我们首先具有了八种闲暇，就是不要生三恶趣，不要生长寿天等等。这些基本的条件我们应该满足，如果在八种闲暇的基础上再加十圆满，叫十八种暇满。把十圆满通过更严格的方式安立，因为这里讲十六种，已经不是初级的观察暇满了，它已经很严格了。五毒粗重、愚昧无知、被魔所持、懈怠懒惰,恶业涌现等等，这些都是很严格的标准。

我们可以这样来看，具有基础的八种闲暇，我们已经得到人身了。这里面讲到的十六种条件，如果你具有了，就是在八种闲暇的基础上具有了严格意义上的圆满，这样加起来就是二十四种圆满。所以，我们可以在八种闲暇的基础上加上十种圆满。也可以另外一种，在八种闲暇的基础上，换成十六种。这里面十六种和十圆满都是很严格的观察，都是在八种闲暇的基础上进一步的特法。这十六种也是很严格的标准，所以说，二十四种或者三十四种都是讲暇满的自性。

在共同乘的一些引导中讲到的是十八暇满，这里讲到的是三十四种暇满，讲这些到底有什么样的必要性呢？为什么无垢光尊者一定要把这十六种讲出来？如果他老人家不讲的话，我们还很舒服地在修法；讲出来之后，我们每个人都很紧张了，觉得自己没有这样的机会了。

为什么要这样讲呢？在修行佛法过程中有些是初入门的，不能讲得太严格，否则他就会觉得没有可能性。认为自己的五毒怎么可能不粗重？自己怎么可能不愚昧无知？就会觉得很困难，有可能就会退失。所以刚开始时十八种暇满可能讲的稍微不是那么严，条件宽泛一些，五种自圆满、五种他圆满，看起来认为自己都有——佛陀已经出世、佛陀已经说法，佛法住世了，我也入圣教了，上师好像也摄受了，基本上条件是具有了，在这个基础上就会有信心继续修行。

但是这里的十六种就比较严格。修行佛法到了一定阶段，容易出现法油子的状态，这个时候如果标准不严格，我们就会以为自己的修行不得了，开始飘飘然了。但是在这个时候，再把严格的标准定义一讲，当你具有的时候才是真实的修行佛法的人。

当我们修行佛法真实地想要解脱的时候，当我们的境界慢慢地提升的时候，这些细节就出来了。如果不了解这些细节、不超越这方面的问题，就会落在其中而没办法上进、没办法成长为真实的解脱。暂生缘的八无暇和断缘心的八无暇，任何一种都可以让你所谓的暇满人身的修行机缘葬送掉。为了让我们成为真实的修行者，需要把条件讲的更严格一些，我们对照自相续，发现还需要很多的精进。一、两天或者一、两个月是没办法改变的，比如说五毒粗重，给两个月的时间让你改，是不是觉得时间太少了？好像不现实。所以这里面也没有让我们马上做个大调整，但是要知道自己的问题、不要傲慢，需要慢慢地调整。

前面讲的暂生缘八无暇、断缘心八无暇，有些是暂时没办法改的，有些是还没有病入膏肓的状态，还是可以改的。遣除这十六种无暇的过程，就是让我们非常严格地去行持佛法。因为只有严格地行持佛法，才能遣除这里的十六种无暇，随随便便是根本遣除不了的。所以这里的标准更严格了，主要是让我们去努力。不要认为已经有了暇满人身，就像前面讲的一样，已经是大法王、大上师、苦行者、舍事者了，难道我还没有暇满吗？难道我还不是修行者吗？是与不是，只要看这里面的标准就行了。

在修学佛法过程中，十六种无暇可以让我们清醒，知道自己还有很大的差距，而不是刚刚讲的感觉了不得了。知道了还有很大的差距就是让我们再精进,现在这种状态还可以再进一步。现在已经有了前期的基础，在这个基础上再进一步把我们的心，慢慢地调整到真实的舍事者、修行者的状态。这里主要是从这个方面来进一步观察，这里讲的暇满的自性到底具足不具足，下面会详细讲到。

如果的的确确已经具足，那实在是值得高兴的事，并且诚心诚意反反复复地想：如今我已获得如此难得的暇满人身，一定不能白白空耗，而必须要尽心尽力修持正法。

这里我们要认真观察，如果三十四种全部都具足了，那的确是值得高兴的事情。誓言清净，小乘戒、菩萨戒也清净，自己的心也安住在正法当中、不喜欢恶行，内心中有正信、有出离心、人格贤善、不耽著今生，这些条件都具有了，的确是非常值得高兴的事情。而且也不会是被冲昏头脑的那种高兴，为什么呢？因为这里面的标准本来就说明了不耽著今生，你的头脑是很清醒的、具有智慧的，所以也就不会去飘飘然，是真实的欢喜。

获得了暇满人身之后，要诚心诚意、反反复复地想，不管是基础的、共同标准的暇满人身，还是严格意义上的暇满人身，我都已经获得了。获得了暇满人身之后，不能够空耗。虽然已经具有了，但是有可能会退失。所以还不能懈怠、不能够满足，一定要谨慎、要尽心尽力地修持正法。

为什么说暇满人身是修法的所依呢？就是要教诫我们，既然获得了这么高标准的暇满人身，就应该用这么好的人身继续地修持正法。虽然当前获得了，但是如果停滞不前，就有可能退失。以前具有的，现在有可能就不具有了。前面说过暂生缘八无暇是突然产生的，这里告诉我们，现在拥有的暇满人身是因为以前的努力，以后拥不拥有要看你现在努不努力。

暇满人身首先是保证我们修行佛法的顺缘。这个所依是绝对不能丢的，一旦丢了，就没办法继续修行。保持暇满人身也是在修持正法。第一，我们要让暇满人身做最有意义的事情——修行正法；第二，修行正法本身也是让暇满人身继续下去的方便，也是让我们不要返回到无暇的殊胜的保护措施。

这里面有很多的必要性，都讲得特别清楚。应该好好分析一下这里面的词句，为什么我们要尽心尽力地行持正法？因为暇满人身就是要来行持正法的。如果用来偷鸡摸狗，用来追求世间琐事，不需要这么严格的人身。如果只是混个温饱的话，根本不需要暇满人身。如果只是找到吃的，旁生都做得到——麻雀每天出去都能找到吃的，他们不会饿死的。如果只是要找到一个住的地方，鸟可以搭窝、蚂蚁也可以打洞，都可以找到住的地方。如果就是为了结婚、繁殖后代，旁生界也是有自己的配偶，也要繁殖后代。就象《开启修心门扉》中刚开始讲的，如果只是满足于这些，我们就和旁生没有差别了。

所以我们要做出和旁生不一样的事情，那就是修道。这就是暇满人身有实意的地方。要体现暇满人身的珍贵和难得，最主要的就是修持正道——小乘道、菩提心、菩萨道、密法，有机缘即生成佛或者后世往生西方极乐世界。这才是暇满人身最关键的地方，而不是有了暇满人身后挣钱更容易了，根本不是这个意思。如果只是得到这些，其他的旁生也有非常善巧的。如果我们有了暇满人身要高兴，而且还要继续地修，尽心尽力地行持正法，这样才能体现暇满人身的最大价值。下面是相反方面来说。

假设这些暇满还没有完全具备，就应该想方设法全力以赴使自己具备。

观察自己可能会比较失望，为什么呢？因为这里面很多条件并没做到，偶尔会产生很多不好的念头，或者还会行非法。按照严格意义上的暇满人身，尤其是十六种无暇的标准来看，我们还是有很多符合这里面条件的，也就是暇满人身还没有完全具备。不是完全不具备，也不是完全具备，这就有了上升的空间。如果努力就可以全部具备，如果不努力就有可能就滑下去，或永远处在这种不具备的状态。

如果不具备或者还没完全具备怎么办？这里面讲了“就应该想方设法全力以赴使自己具备”。标准定出来了，一对比就知道有差距而且还不小，怎么办呢？应该想方设法、全力以赴地使自己具备暇满人身。要具备这个暇满人身干什么？或者怎么样具备暇满人身？没有其它方法，只有认认真真地行持佛法。所以我们的心思都要盯在修行佛法和解脱道上面。只有这样我们才可以逐渐去改变这些状况。

如果拥有了暇满人身，可以行持正法；如果不拥有暇满人身，也只有通过行持正法的方式来弥补和具足。所以这里不管怎样劝诫，都是要让我们精进，而且还不能瞎精进，必须要在行持正法方面精进。看哪一条不具备，就要想方设法改正。

如果我们没有认真观察和思维，都不知道倒底哪个地方有问题。就算有问题，我们也不去关心：怎样去改正？漏洞怎么去填补？这都没办法了解。所以说学习的时候绝不能马虎，如果每一个字、每一句话仔细分析，对我们的修行绝对都有帮助。如果有了暇满人身，你就要精进，因为所谓的有只是暂时的；如果没有暇满人身，更加应该精进。为什么没有？就因为没有精进行法，现在还不精进就永远没有。没有怎么办？不具足暇满人身说明修学佛法的机缘不具足，那就肯定是世间法，这是决定的。

现在我们就在世间法中，众生现在就在轮回中游荡。精进地行持佛法都不一定会相应，何况你都不去做，那就要彻头彻尾地轮回。我们全部的心和行为都是轮回的思想。所以说不精进怎么行呢？决定不会具有暇满的人身，应该更加精进去行持，全力以赴地具足暇满的人身。怎么样具足？哪一个条件不具备，我们就要努力去具备。

前面讲了，如果耽著今生，我们就观察今生的过患，努力看破、放下；如果人格恶劣，就学习善妙的人规，让自己逐渐改变；通过发愿、积资净障等方式改正自己，一条一条我们都要努力精进地、全力以赴地去做。改变的方法也是佛法，达到这里面所讲的闲暇的标准，也是佛法行持到了某种状态，就叫做暇满，它是高标准的。

一方面讲这种暇满人身叫所依，修行佛法的所依；一方面讲，暇满人身本身也是充满了正法的状态，称之为暇满。

随时随地都务必集中精力来观察自相续是否具足此等暇满的功德。

这句话也是正知正念，随时随地要观察。前面讲的暂生缘八无暇，不知道什么时候就突然出来了。这种无暇很可能在自己丧失正知正念、不谨慎的时候，就出来了。这就告诉我们，要随时随地观察。这是一个我们要达到的标准，虽然现在不一定都能够达到，但要尽量经常去观察。

随时随地集中精力来观察，这也是让我们安住在法义。如果你已经散乱到世间法了，怎么可能随时随地、集中精力观察自相续，是否具足这些暇满的功德呢？这含义还是说明我们要用更多、更集中、更认真的方式来对待这个问题。

一分耕耘一分收获，如果努力精进，我们的心调整就快；如果没有努力精进，调整就慢。首先道理上我们要通过观察来安立，因为这里面都是一步步引导我们的心趋向于正法。在打坐时也可以直接观里面的词句，一条一条、一句一句地观这里面是什么意思，然后反观自己的内心，这样修也行；通过《三处三善引导文》的方式来实修也行。

如果没有经过这样一番详细观察，那么就算是这些暇满功德中只有一种不齐全，也不具备真正修行妙法的缘份。

如果没有经过详细观察，没有去圆满、没有去补充好闲暇，就算这里面暇满功德只有一种不齐全，也不算是具有了修行妙法的缘份。

暇满是缘份、机缘的意思，暇满人身就是可以修行佛法的殊胜人身。现在我们的人身看起来都是一样的，甚至有时感觉我们和上师外表上看起来都是一样的。但是有些修行者内心中的境界非常高超、功德很圆满。我们外表看起来也像个人，但内心中暇满人身的功德还没有具备。没具备怎么办？华智仁波切告诉我们这些方法，就是让我们了知、让我们具备暇满人身的。这方面通过精进和长时间的努力是可以改变的。

那么下面就是通过比喻来说明内容。

甚至成办俗世中眼前的一件平常小事也需要许许多多因缘、缘起聚合，而作为长远目标的修行正法，又怎么会不需要众多因缘、缘起聚合呢？

这个比喻非常容易理解，而且力量很大。甚至于我们在世俗中要成办一个平常的小事（不是长远的），也需要具足众多的缘起聚合。一个小事情里面具有的因素都很多，如果少一个都没办法具足。实际上很多事情都是一样的，世间中做任何一个事情，买东西、买菜或者开车，看起来就是出去随便做个事，但是如果观察这里都需要具足很多的因缘。

所以很多因缘具足才能成办一个眼前很小的事情，而修行正法是个长远目标。多长远？乃至于要中断轮回的相续、获得超越轮回的觉悟，所以是一个长远的目标；而且是很大的，不是一个小的目标。彻底超越轮回的目标多大？所以如果你不精进、不去努力具有种种因缘，怎么可能达到目标呢？根本不可能的事情。

打个比方来说：一个人在途中烧茶，也需要具备烧茶的茶器、水、火等许多因缘。

“一个人在途中烧火”，藏区比较多，汉地除非是野营、徒步旅行或者探险，可能要随身带着烧水的东西。平常很多人难以理解。但在藏地这很多的，经常带着烧茶的用具，茶、水、糌粑等等。刚刚我们讲了，和现在比较相应、比较容易理解的就是徒步野营，这时也会烧水、煮一些方便食品等等。

如果你在途中烧茶的话，也需要具备很多因缘。烧茶这个事情很小，十几分钟就烧好了，就这么短的时间，眼前的这个事情，马上就可以成办的。不过成办这件事情也需要观察：烧茶要有茶器、茶叶、水（水质清洁安全）、柴禾（在野地里要找干燥的柴禾）、生火用具，还要有足够的时间，柴不能湿，水不能浑浊。看起来好像很平常的事情，真正观察的时候，需要具有很多条件。比如，当你找到一汪水，但水却很脏，而且旁边还倒了具腐烂着的牛或马的尸体，你敢喝这样的水吗？茶器也不能漏，如果不小心把锅割破了个大洞，也就不能烧水了。所以，途中烧火还是需要很多因缘，顺缘要具足、违缘要遣除。

其中就把生火作为比喻。

其中单单生火也是一样，必须具足火燧、火石、火绒等许多因缘。

现在生火只要有火柴就行了。火柴也是一样的，要有火柴棍以及能够让它摩擦着火的磷片，而且不能打湿，每个因缘都要具有。如果只有火柴棍和火柴头上的火药，但是找不到摩擦的地方，以前的火柴可能随便在石头上一划就能点着，现在的不行（现在火柴慢慢也要绝迹了）。有一种火柴虽然安全但不太方便，燃火时必须有磷片——能够把火药打着的一种磷。现在都用火柴或是打火机点火，以前用火石和火燧。火燧就是一块铁，打火的用具；火石是石头，两块石头摩擦，就会有火星啪啪响。用火燧去敲火石就有火星迸出来。火绒是很细的绒草，很容易被点着，火星沾到上面轻轻一吹就可以燃起来。以前生火需要具有火燧、火石、火绒这些因缘。

如果其中仅仅火绒不具备，就算是其余用品样样具全也无济于事，只好从根本上放弃烧茶。

火石、火燧、水、柴、茶、茶器、还有锅等等都有了，但就是找不到引火的火绒，没有火绒，点不着火就无法烧茶，只好把这些东西收起来，装进包里继续再走，从根本上放弃了。一件很小的事情都需要这么多因缘具足，少了其中一个条件都无法成办。

同样的道理，假如这些暇满的功德中仅有一种不具足，也根本不具备真正修法的机缘。

比如前面所讲的十六种要遣除的无暇具有一个或者两个，或者八闲暇当中有一种不具足的话，也根本不具备修法的机缘。想要修行正法，而且法能够在相续当中起作用，这是很难的。修法是法要入心，修了很长时间的法，为什么法不入心、无法相应呢？就是没有认真观察这些条件在相续当中是不是都具足了。

前一段时间在金刚萨埵法会，如果发愿念四十万金刚萨埵心咒，就连破密宗的誓言都可以忏净，所有罪业都可以清净。有些人念了六十万、八十万遍好像都没什么动静，觉得是不是有夸大的成份，绝对没有。真正达到标准还要有条件，如果自已不具有四种对治力，或者因缘不俱全，要很快达到条件是很困难的。也许参加十次这样的法会，是有可能清净的，因为你不断地累积、不断地忏悔，慢慢地会发挥作用。只不过一次条件不具足，明显的验相生不起来，如果经常去做、积少成多，忏罪的力量就会有，这个可能性也是有的。

我们要反思，为什么平常修行正法没有进步？修了很长时间还是如此状态？原因就是不具有修法的机缘，这个机缘本就存在于我们的内心当中，当所有条件都具备后，修法就容易产生验相，就会有进步，功德就可以增长。虽然我们修行也用功了，但由于缺少主要条件，或是几个次要条件没有圆满，那也难以在修法过程中很快相应。前面也讲了，如果出现这种情况，便是我们自相续的问题，不是法的问题，因此就要去忏悔、努力地积资净障，这里所讲的条件因素我们要认真地对待，才有可能达到相应。

佛法讲因果不虚，缘起和果之间是不虚耗的，做了很多善法却没有产生善果，是否因果虚耗了呢？以前有个大德问他的上师：“我做了这么多勤奋的法行，为什么还没有达到标准、没有出现验相呢？是不是因果虚耗了？”上师说：“恰恰说明因果不虚，你做了这么多，没有达到验相，是因为因不具足，还没有圆满，果就不可能出现。如果你的因不圆满果却出现了，因果不就虚耗了吗？”的确是这样的。如果我们的果没有出现，就说明因还不俱全，可能是邪的因，或者是正因但是质量、能力都还不够。所以，还要沿着这个路线继续走，坚持一定的时间就可以出现了。

现在，我们修行正法后，没有产生验相，这不是因果虚耗，而恰恰是因果不虚的体现。刚刚讲了，因还没有真实的具足、圆满，果是无法出现的，错乱的因如果可以生果，不圆满的因也可以生果，那就不存在因果不虚的法则了。如果非因可以生果，这就是佛陀所说处非处中的非处，是不可能的事情。如果因正确而且齐全的话，它的果一定会发生；如果因不正确且不齐全，它的果是无法发生的。不管我们想要产生出离心的果、菩提心的果、空性相应的果，或是资粮道、加行道、见道，乃至于出现佛的果位，一定要重视因的修行。

如果因正确了，因的力量圆满了，果不求也会出现。为什么菩萨们在修空性、修般若波罗蜜多的时候，没有刻意的实执心？当然出定位时还会是有修佛果的心，因缘具足后，没有实执心去求，就可以得到佛果。菩萨们在利他时，根本不想自己的利益，但是获得利益的所有因素都有了，不求也自然得到果。菩萨不求自利，但是自利来的最快，怎么样体现？成佛了。菩萨不考虑自己一个人成佛，但是就在他不考虑的时候，成佛的因就成熟了，这就是我们要通过学习了解的，因果的奥妙之处。

因果是很深奥的，如果不学习佛菩萨的经论、没有上师的指引，以自己的分别念没办法发现正确的因。我们认为应该加强我执、要强烈地追求果，那恰恰是背道而驰。当你放松我执的时候，果就来了。只要因缘具足了，果自然而然会有，果没有出现，肯定说明因还不足够。

这里面所讲到的暇满人身也是一样的，如果我们没有具备暇满人身，说明我们努力的因缘还不够；如果我们这样努力了，暇满人身就可以具有。如果三十四种暇满都获得了，那么就是非常合格、非常圆满的暇满人身。在暇满人身的基础上，修什么法都很容易相应——你连暇满这么严格的条件都具有了，修什么法不相应呢？肯定会相应的。

所以这里面的暇满，是得到解脱功德的基础，也是一种功德、境界。当我们达到了，心就会上升一个高度；如果我们以前没有修学过暇满的因，现在就达不到这种想要追求佛法、对佛法生起信心的高度。没站在这个高度上，就没办法产生想要修法的意乐。很多世间人以前可能没有熏习过这种善根，所以现在对佛法不生信心，没有站在某个高度上面，也就没有办法对修行佛法、修行解脱道有兴趣。

如果以前我们曾经发过愿，或者积累过资粮，因缘成熟了就会站在某个高度上面闻思修行、祈祷、观修，所以暇满本身是一种功德的体现。如果具有了这里面的三十四种，尤其十六种闲暇的身份，的确是更加深厚的功德的体现。如果在这个基础上再修的话，也可以慢慢获得更高的功德。

暇满人身是前行中的第一个引导，我们会认为越早出现就是越简单的，也就越容易忽略。一旦忽略、基础没打好，就很难修行。努力具有暇满人身，这也是在精进行法，对于解脱道方面自然而然也就会产生兴趣。

以前我们也讲了，暇满人身如果不具有的话，只有一个方法，就是精进地行持佛法。当你努力地去获得这种比较严格、殊胜的暇满人身，就是行持佛法、累积功德的过程。当你拥有了，就说明你的某个功德上了一个比较高的阶段。在这个高阶段当中，再去寻找更高的解脱道就很容易。你要即生解脱也好，要修净土往生极乐世界也好，或者要生起禅定、生起菩提心，有这样的基础做支撑，什么样的功德都可以生起来。

但是我们要小心谨慎，现在获得了，不一定永远获得。因为它是无常的，现在还不稳固，所以还要通过不断地行持佛法来保持它。这都是在法上面行持的，如果我们的观念、时间、精力转在这上面了，不就是看破世间吗？不就是把心转向解脱道的真实体现吗？所以暇满人身的观想，就是能够看破今生，让我们的心转向解脱的思维、观修的方式。今天我们的课就讲到这个地方。

# 生西法师 - 《前行广释》第25课辅导

《前行引导文》是引导我们的心趋向于证悟的殊胜引导，《前行》针对于大圆满的正行来讲是基础，是前期必须要生起的修法。从其它的侧面来讲，这里面很多法都属于正行，比如菩提心，从很多大乘的角度来讲，是把它作为正行来修持，而上师瑜伽在直接证悟实相方面，也是属于殊胜的正行。也就是说根据我们内心中的见解、状态，这些法可以作为加行、前行，也可以作为直接的修法进行安立。

《前行引导文》包括共同外加行、不共内加行和破瓦法，现在我们学习的主要是共同前行，有三个内容，第一个内容是通过修持四种厌世心的方式，让我们对轮回产生厌离、对解脱生起希求，这种厌离轮回希求解脱的心我们称之为出离心。有些时候我们在生活、工作、修行过程中，通过一些偶尔的因缘，有一些厌世，觉得这个世间很没有意思，这不一定是出离心。这只是是暂时的因缘引发的，只是对当前的状态觉得不如意而已。

真正的出离心并不是对当前的状态了知无意义，而是要对整个轮回知道无意义，不单单是偶尔性的，而是要长期性的知道这个没有任何意义。所以说出离心的修行的方式，尤其是对于修学者来讲，是在最初的时候必须要生起的，不可或缺的求解脱的清净的心或者善心。

我们要非常认真地对待这种出离心的修法，如果没有生起，就必须要通过各种方式来生起；如果已经生起来了，还要不断地观修来保持这种状态，让它越来越强烈、越来越清净。基于这种根据，所以我们对四种共同的前行必须要认真地学习、思维和观修，内心中要生起觉受。

四种前行中现在我们学的是暇满难得，主要是对于修行的所依——暇满人身的本体做观察和抉择。此处讲的是闲暇和圆满非常难得，难得本身就说明需要具备很多的因缘，珍贵主要是针对我们修学佛法的角度来讲，没有任何其它所依能够超过暇满的人身。

所以我们一方面要知道这个暇满的人身很难得，得到之后第一要欢喜，第二要珍惜，珍惜暇满最好的方式就是要善巧的使用，即修学佛法，而且是通过非常勇猛、正确、清净的心态来修学佛法。通过这样思维观察之后，我们就可以知道，有了暇满人身必须要修解脱道，从这个侧面安立出离心的分支的修法。

作为能够引发出离心的修法，暇满人身的作用和方向从这个方面我们可以理解。前面我们学了闲暇的本体以及特法的圆满。全知无垢光尊者在《如意宝藏论》中也是分别提到了暂生缘的八无暇和断缘心的八无暇，这些无暇如果不注意的话，很容易在我们修行者的相续中生起，一旦生起来，我们这个暇满的人身就不圆满了，或者就会失去暇满的机缘。

无垢光尊者告诉我们这些条件，华智仁波切也告诫我们要注意观察，如果产生了类似的想法或者状态就要精进、努力地予以遣除。要真正地获得可以修学佛法的，而且可以在今生中获证殊胜功德的条件，的确不是那么容易，这个人身也是由非常多的善缘，还有巨大的善根形成的，绝对不是随便可以获得的。

我们千万不要认为现在修学佛法的机缘是随随便便可以获得的，就像世间的土石、瓦块、白菜等很随便可以获得，所以得到之后也不会珍惜，烂了就扔掉了，没觉得很心痛，也没认为它可贵。如果我们对于暇满人身也是同样的思想，觉得没有什么难得的，如果有这种心态，我们就会随随便便地去损害或者闲置。没有觉得暇满人身是怎么特殊的，用这种人身去追求世间八法或今生的快乐，这就是浪费了暇满人身。

所以我们要经常去了解，大德们提醒我们要认真观察，这个人身是大福德形成的，如果我们要后世继续获得，还是要继续地修持、积累大福德。在此过程中，一方面在积累大福德的同时，获得下一世继续得暇满人身的条件，在此基础上我们修法会增上。如果修法有了出离心、菩提心摄持，在暇满人身的基础上所修持的善根也会逐渐地引领我们脱离轮回、趋向于殊胜的解脱。

上堂课华智仁波切通过烧茶的比喻告诉我们，这些因缘中有一个不具足的话，就会从根本上放弃烧茶。同样的道理，我们在修学佛法过程中，如果有些因缘不具足，就没办法成为真正修法的机缘。

今天我们继续学习前行这个殊胜的论典。

所以说，如果详详细细地观察自相续，那么单单具足十八暇满也必定有相当大的困难。

如果我们不是马马虎虎的，大而化之的方式去观察，而是通过详详细细的严格的方式去观察自相续的话，就会发现单单具足十八暇满也必定有相当大的困难。

看起来暇满难得是修学佛法第一步，是一种基础，但是好高骛远的修行者们很容易把暇满难得的修法当成最基础、最底层的修法。很容易忽略它，没有觉得应该在这上面下功夫。通过华智仁波切的指引，我们知道它的重要性是非常明显的。为什么呢？因为如果我们真正地观察自相续，单单十八种暇满的人身也很难具足。

如果连基础都没有，或者基础都是很飘摇、很虚假不坚实，我们要在这个基础上，去盖菩萨的五道、十地乃至于佛果的种种功德的大高楼，这个基础就显得过于的单薄了，没办法支撑我们进一步获得更大的功德，所以为了成佛我们要往前走，但是在往前走的过程中，也要想方设法的让我们的暇满人身保持住，或者要让它更加具有威力，这方面是非常重要的。

所以说，详详细细地观察我们的相续，就会觉得十八种暇满是很困难的；正是因为很困难，所以才难得。如果很容易得，说明它的条件比较一般。越容易得到的，需要的条件就越少；越难的条件就越多。而且条件很多或者很困难，想都想不到，或者不愿意做；即使做了力度也不够，也不一定全部具有。所以我们要严格地观察，打坐时刻意地观察。真正详细观察我们的相续，会发现即使是十八种暇满也是很难获得的。

下面我们具体分析为什么有相当大的困难。

即使获得了闲暇，但是十圆满完整无缺具足的人恐怕还是寥寥无几。

本体是闲暇，圆满是特法，前面我们在科判中已经安立了。即使获得了闲暇，无外乎就是远离了恶趣、无想天、暗劫等，具有人身的基础还是比较容易的。即便闲暇比较容易具足，但是在闲暇基础上的十种圆满完整无缺地具足的人，越观察越少，它是层层递进的。全部具有十种圆满的人非常少，寥寥无己，这种暇满人身非常难得。

尽管已经得到了人身，并且诸根完好无损，也有幸生在了中土，但是如果入于业际颠倒的邪道，不信仰佛教，那就只具备三圆满。如果后两者其中之一不具足，就只具足四圆满。

我们来分析一下，十圆满中首先是五种自圆满，第一个自圆满——得人身对我们来讲肯定是已经具足了。下面我们还要通过科判和具体内容进行安立。从数目、比喻进行安立时，人身非常难得。从整体的数目上看，所有众生和人身相比较，得人身是比较困难的。我们观察旁生的数量非常多，尤其到了夏天，到处都是旁生，数量非常庞大，在可见的地球上，远远多于人类（还不算恶鬼、地狱的有情）。

这里安立时，即便得了人身，还要诸根完好无缺，就是“为人根足”。有些人虽然得到了人身，但是诸根——五根、六根是残缺不圆满的，修行佛法还是比较困难的。得到人身不容易，得到人身之后具足完好无损的诸根也不容易。

即便诸根完好，也不确定能够生于佛法兴盛的中土，还有很多诸根完整的人生在边地。虽然有幸生在了中土，第三个条件也具足了，但是不是就一定能够学习佛法呢？不一定。生在中土只是整个环境存在佛法而已，如果入于业际颠倒的邪道，也没办法。

生在中土，却做一些业际颠倒的邪道，比如杀生、偷盗等，也没办法修持佛法。尤其从印度观察，业际颠倒是非常明显的。印度有的家族世世代代都做同一个事情。如果转生到杀生的屠夫的种姓中，一生下来就决定了这一世以杀生为业。从印度的历史来看，这方面是非常明显的，所以即便生在中土但是入于业际颠倒，也没有机会修行佛法。

如果前面的四个条件都具足了——业际没颠倒，也没做下贱或下劣的恶业，没有转生在屠夫、渔夫或盗贼的家族中，但是不信仰佛法也不行。

所以，如果后两者不具足，就是业际颠倒和不信佛法不具足，就只具有前面三圆满；如果后两者其中之一不具足，就只具足四圆满。后两者中具足了业际无倒，不信仰佛法，只具有四个，第五个不圆满。信仰佛法，但是业际颠倒，也没办法作为修行佛法的所依。五种自圆满看起来似乎容易，但是一条一条通过排除法观察时，把所有的不具条件的人筛掉之后，还具有保持暇满的条件、身份，的确是很困难。

比如考公务员非常困难，像千军万马过独木桥，这么多人去考，考取的比例是一百比一或者几百比一。如果能够胜出，的确非常幸运。还有买彩票能够中头彩，也非常少。这么多人买，大奖、特等奖只有一两个，机率很低。

从这个角度来讲，如果我们一层一层地筛选，看起来都是人，都具有人身，但是到底是怎样的人身，能不能修行佛法，是有条件的。一层层筛选下来，要不就是具有一个，其它四个不具足；要不具有两个，其它三个不具足；要不具有三个，后面两个不具足；有时具有四个，最后一个不具足。如果五种自圆满没有圆满，这个人身就不是暇满的人身。

尤其是做到业际无倒非常困难，如果三门造恶业，一切所作就是为了今生的目标，虽然被人们共称为贤者或智者，但实际上也是属于业际颠倒之人。

业际无倒，我们分别从一般的层次、普通的情况和比较严格的意义讲。从一般的意义来讲，如果没有转到刚刚我们讲到的杀生、屠夫等的家族中，维生的事业是正当的、不造罪业的，基本上可以安立为业际无倒，已经从业际颠倒的无暇和非圆满中出来了。

还有一种比较严格的业际无倒，要做到是比较困难的。为什么呢？“如果三门造恶业”，三门不造恶业很困难。如果只是指行业，还好一些；作为一个凡夫，坚持三门不造业还是很困难的。

“一切所作就是为了今生的目标”，所作所为都是为了今生，这在佛弟子中也有可能，学习佛法就是为了追求今生的荣誉名声、财富受用等。如果追求这些，我们自己的所作所为就是为了追求“今生的目标”了。

虽然表面上被人们称为贤者，是个很好的修行者或者智者，但实际上也已经属于业际颠倒行列。如果从这个方面来观察，这种业际颠倒很难摆脱。大恩上师在讲记中也提到这个问题，把追求今生目标作为业绩颠倒的标准的话还是很困难的。因为我们暇满的人身要修习的是出世间道、解脱道。能不能安立为佛弟子，关键看我们是不是愿意解脱。如果内心中比较严重地贪恋今生的目标，这就比较困难。要做到高标准的话，除非出离心已经很圆满了。

按照前面的十六种无暇来看，的确标准很高。我们现在虽然三门没有办法彻底地远离恶业，或者有时候还会有些追求世间八法的想法，但是总体的目标走向是趋向于解脱的。在追求解脱的过程中，因为以前的习气，还会生起贪念轮回的心。这个生起贪念轮回的心，好不好呢？当然不好。但是如果总的走向是追求解脱道的话，还是可以算是暇满人身的。因为还是有机缘的，心是朝这个方面去努力的。

虽然以前的习气还在拖后腿，但并不是刻意追求轮回，主观方面是追求解脱的，因为修行还没有成功，所以残留的习气会生起来，还有一些分别念会生起来，这性质已经不一样了。就像发菩提心一样，如果今天又产生了几次自私自利的心，会觉得很惭愧。其实这说明我们总体的思想，还是非常想生起一心一意的利他心，但是因为以前自私自利的心很严重，所以在修利他心的时候，还会很自然地出现自私自利的想法，而在生起之后自我谴责，说明总的目标没有错，只不过还需要继续努力而已。这个方面的性质是不一样的。

一方面如果追求世间八法，对于解脱印象不深刻，但是自己内心中并没有对这个问题认识很深刻。发菩提心都是为了自己，有的时候可能也会念一些发心的仪轨等等，但是总体的目标不是朝着引发出离心方面去努力的，二者之间的体性是不相同的，我们需要观察。

观察的意思是什么？我们在学习佛法的时候，如果太过于沮丧，就要从正面观察分析。譬如今天又生起了自私自利的心，我们不是菩萨，当然会生起自私自利的心，所以也不用过于沮丧，否则会影响我们继续地去修炼菩提心。但是也不要完全不在乎，不要堕于两边。一方面要看到自己的不足，一方面也要看到进步。只有这样，心才能以比较平静的方式，做自己该做的事情。否则如果过于沮丧的话，就会被这些负面的情绪所干扰，对于修持菩提心、利他心逐渐丧失信心。在这种情况下有的上师们或者我们自己要观察一下，其实现在已经很好了。

总体来讲，我们修习了很多的利他心，比较以前根本没有利他的观念来看，现在的确是一大进步。这样可以从这些负面情绪中出来继续去努力。如果过于地飘飘然，觉得自己的菩提心修得很好，就要用内心中的不足之处，把高举的心拉下来。如果心太低沉了，就要把它拉上去。修行过程中需要这样自我协调。

明眼的善知识、上师可能会直接呵斥、提醒你，有时候我们自己要发现。不发现的话，就会觉得这段时间还行，就会处在傲慢的、飘飘然的状态中，某一天上师就毫无征兆地批评呵斥你，让你觉得非常难受。有时候反观，觉得自己的修行太差了。棒喝是让自己清醒觉悟的一种状态，我们需要道友、上师们的提醒。

然而有时候提醒我们的人，既不是上师、道友，也不是自我觉悟，很有可能就是旁边的一个根本不学习佛法的人。为什么呢？因为我们平时很容易看不起这些不学佛的人，很容易产生优越感：你看我是学习佛法的，走到你们前面去了，你们这些人不学因果、又没有皈依。觉得自己非常了不起而生起傲慢。反观自己是怎么学习佛法的？慈悲心到哪里去了？我们会认为对方有什么资格来评价、纠正自己。不管别人有没有资格，如果他说的是对的就要听。也许他就是佛菩萨的示现。通过他的语言来提醒我们还做得很差。

如果养成这种观察的习惯，不管是什么情况，都会比较注意保护自己的菩提心。在这里就是举个例子、打个比喻。如果我们没有认真地去观察，就很容易堕到这里面去。如果好好观察，就可以逐渐地进步。所以这个业际颠倒，要认真观察。以上学习了五种自圆满。那下面我们要看五种他圆满。

五种他圆满中，虽然佛已出世并传讲妙法，佛法也住留于世，但如果自己没有进入佛门，那就只具足三种圆满。尽管皈入了佛门，但只是表面上求点法或得点法的人也算不上是真正的佛教徒。

刚刚我们已经观察了自圆满，不注意的话可能自圆满也不一定具有。五种他圆满呢？也是一样的。具有五种他圆满的人少之又少，非常稀有罕见。

第一个佛出世这一点就很难。这么多劫中，佛出世的劫叫明劫。当众生的福报善根累积到一个高度，通过众生的善业、因缘成熟的感召，具有大慈大悲、遍知的佛陀的化身就会应现于世。所以佛陀出世本来就非常困难。以前学习过，几百个暗劫过了之后才出现一个明劫，这样观察就能了知佛出世很困难。

佛出世之后如果没有传法的话，从调化众生的侧面来讲，就和佛没有住世没有什么差别。佛陀出世一定要讲法。虽然佛陀不讲法的情况很少，但是也有。佛陀出世的时候，如果因缘还不成熟就不会讲法，比如说成佛之后七七四十九天中没有传。如果你恰巧生在那个阶段，佛出世了但没有讲法，这时你就去世了；或者你没因缘就离开了，可能听不到法。所以说佛陀出世之后要传法，这个因缘很难得。

佛陀传讲妙法之后，佛法还要留住于世间。虽然传了法，但是佛法住世的期限已过、佛法已经隐没，我们也没办法学习佛法。这个条件也需要具足。

如果具有前三个条件，比如说现在正法还住世，佛法还在世间驻留，但如果自己没有进入佛法，现在这种人很多，我们自己在学习佛法之前也是属于这种状态。佛法在世间中流传这么长时间，这么多高僧大德出世，但是我们当时就是没有进入佛门，也就没办法修学佛法。

所以说前面三个具足，但是第四个没有具足，没有进入佛门的话，那就只具足佛陀出世、佛陀说法、佛法住世三种圆满，第四个不具足，第五个也说不上了。

“尽管皈入了佛门，但只是表面上求点法或得点法的人也算不上是真正的佛教徒”，虽然你皈入了佛门、办了皈依证，觉得自己就是佛弟子、佛教徒（大恩上师在讲记中也有这方面的开示和举例），但是这方面需要仔细观察。有些时候，我们觉得皈入佛门以后就没什么事情了，其实并不是这样的！皈依佛门是为了求解脱而奋发，这只是修法的第一步。如果我们皈依了佛门之后表面上求法，没有被善知识摄受，那么也不算是真实的佛弟子。

皈依了佛门之后，“表面上求点法或者得点法”，这个寺庙拜拜，那个寺庙也拜拜，这个大德也见一下，求求法，但是没有真正地去依止善知识学习，没有真正地被善知识摄受（其实被善知识摄受的意思是要依止他学法的）。善知识出现于世，如果你只是和他结个缘，当然也可以；如果要获得解脱的话，单单结个缘是不够的。现在有机缘的时候，如果你去求法，他会给你系统性地讲法，被上师善知识摄受之后通过不断精进地求法、修法，最后内心中产生被佛法调伏的改变，这是完全可以做到的。所以，即便是进入了佛门，但是没有被善知识摄受也是不行，五种他圆满要完全具有是不太容易的。

作为真正趋入解脱道者，必须要了知轮回一切的一切无有任何实义而生起无伪的出离心。

对我们修学佛法的人来讲，这个是很深的教授，是很关键的窍诀性的归摄。

“作为真正的趋入解脱道者”，如果你是真正趋入解脱道者、真正的佛弟子、佛教徒的话，“必须要了知轮回一切的一切，没有任何实义而生起无伪的出离心”，这个“无伪”就是无造作。真实的出离心是非常重要的。“无伪”反过来讲就是虚伪的出离心：嘴上天天喊着要出离，或者碰到诸事不顺的时候容易生起的“出离心”。

有的时候可能是身体不好、生意不顺，或者道场中的道友对自己不恭敬，心里很厌离，觉得很麻烦，从而对同行道友生起出离心。这种出离心所缘的是学佛法的道友，虽然对方有烦恼，但是我们自己也有烦恼；虽然他也有些过患，但是我们把这个问题放大了以后，就觉得是在这个上面生个出离心。

从外人角度看来，这些道友之间勾心斗角，生起很大的厌离。但是其他的非道友，如果对你无利无害的话，也不会对他们产生那么强烈的出离心。或者有些外面的人对你很好，就觉得这些人很善良。他再怎么善良其实内心中根本没有想皈依的心，也没有去学习佛法，再贤善能贤善到什么程度呢？

而同行道友的心是追求解脱道的，虽然他暂时有些问题，但是我们自己也有问题，碰到一起就会出现一些摩擦。从这个角度来讲，倒不一定是真实生起出离心的地方。有些时候，如果我们不注意的话，会对同修道友生起出离心，而对其它的一些方面不一定生起出离心。我们的出离心，有些时候是颠倒、虚伪或者不真实的，是暂时性产生的，这全都不可靠。

当我们要真正生起出离心的时候，后面会观修轮回痛苦、业因果等等一整个体系。要真正知道轮回的一切的一切无实义，主要是观修轮回过患，一条条地观想，三恶趣中没有哪个地方是真正安乐的，再观修三善趣——人道、阿修罗道、再观修天道中的欲天、色界天、无色天等等都没有任何的可靠性、安乐可言。

而且它是轮转的，现在得到的一些虚假的安乐在不久的将来就会失去，回复到身心疲惫、痛苦的状态。所以我们要知道：不管现在再怎么精进、再怎么努力、得到的再多，总有一天要丢失的。要不然就是通过外在的因素，比如说股市大跌钱就没有了。你不知道它哪去了？就这样蒸发掉了。有的时候可能是生意失败蒸发掉了；有的时候可能是生场病，钱就没有了。或者这些你都保持得很好，你一直在股市里赚钱，也没有被骗子骗走钱。这样一直保有你的财富到了临终。临终之后呢？就仅此而已了。死后这些钱就归其他人，你自己一分钱都拿不走，你奋斗一生，最圆满的结局也无外乎这个了。

而丢失完之后你什么都没有了，也许这辈子你就把福报用光了，下辈子你就没办法拥有这么多财富，如果你这辈子还没有把福报用光了，下辈子也可能还会有些财富，即便再去延续几世、几十辈子又怎么样？它总有一天还是会耗尽的，因为它毕竟是有为法。

如果我们把眼光看长远一点，这些都是没有意义的。即便获得了还是会丢失的，没有什么意义。如果没有其它解决的方案，那么我们就可以乐在其中。比如说没有出离道，没有解脱道，那么我们就想（现在有些人就是这样想的）：不管以后怎么样丢失，我乐在其中、活在当下。如果没有解脱道，那么这种心态是可以的。关键是这种模式是可以打破的，有一个比这更好的渠道和目标。对比解脱道来看，这种绝对是可以抛弃的东西，有一个更好的选择。

我们要了知这一切的一切的无实义，必须要反复观修，因为认为轮回中有安乐的想法在我们内心根深蒂固——我们认为有苦有乐：如果去奋斗，就可以得到快乐；如果注意保养身体会很健康；如果保持乐观，心态会很健康，身心就觉得很快乐等等。这些想法是根深蒂固的，尤其是讲轮回痛苦时，我们就会很自然地生起有安乐的想法：“我现在就很安乐，某某人就很安乐等等。”这主要是还没有深入学习轮回痛苦的教授导致的。

所以，我们要深入学习、反复观想，把内心中所有疑惑全部瓦解掉，就会知道一切的轮回的确没有任何实义可言，不单单是今生的主要目标，不会再去为了追求轮回中的这些东西去努力。而且所修的善业也不会为了轮回中的安乐去回向，而把善根回向成佛、利益众生。不单单是今生自己的身心不会再去为了这些轮回中的无有意义的事情去付出时间、精力，修行也不会再为了得到轮回中的一点快乐而去奋斗，彻底会改变。

当然这里讲的生出离心主要是看破、放下，该做的事情还是要做，并不是生起出离心了就什么都不管、不做了。当前来讲有些东西是可以不做、可以放弃的；有些必须要做的就去做，通过出离心的心态去做。我们要生起无伪的出离心，知道这一切都是无义的、不究竟的，最终都要放弃的，这也是出离心的一种状态。放弃后还有一个解脱道，主要的目标是为了追求解脱的，现在所做的这一切比如吃饭、睡觉或者赚钱也是给解脱服务的。在解脱过程中，这些东西不得不做，既然不得不做的话，如果有出离心，这些也可以变成出离心的辅助作用。如果没有出离心，单为了得到这些方面去做，则完全不相同。

第一步我们要生起出离心，作为走解脱道的人，真实生起出离心就是他的法相和标志。什么时候生起出离心了，什么时候这个人就可以安立为求解脱道者、佛弟子。

什么时候生起出离心，什么时候就安立为求解脱道者，就是一个佛弟子。

而身为步入大乘道的行者，还必须在相续中生起无伪的菩提心，至少也要对三宝有“纵遇命难也不退转”这样坚定不移的诚信。

身为步入大乘道的修行者，除了出离心外，还要有无伪的菩提心。菩提心有两个体相：一个是为利他，一个是求菩提。发心是为了利益一切众生，利他的这个“他”字是没有简别的，任何具有心识的众生，都是我们要救助的对象，这是发心为利他。

利益众生的方式、给予他们的东西，有暂时的快乐，还有地道的功德，乃至于成佛，佛果的利益和暂时的利益都要做，为了这个目标，自己要奋斗。所以，第一必须要生起无伪的利他心，第二为了利他要发誓成佛，这两个条件真正生起来，叫无伪的菩提心。

有了无伪的菩提心，就进入了大乘的小资粮道，五道十地的第一步已经有了。没有生起前都是预备位，为了进入小资粮道，现在我们还在努力积资净障、观修、学习，或者发愿、回向，这些都是为了成佛。当所有的善根修行到一定量时，可以进入小资粮道——内心中自然而然出现的这种状态安立为小资粮道。修行再进一步，资粮再增长，这种再进一步的状态安立为中资粮道，然后是大资粮道和加行道，最后是见道。所以，菩提心对大乘修行非常关键。

在出离心基础上要生起无伪、无造作的菩提心，只是想一想还不行，内心中要生起真实为利他的菩提心。至少对我们修学佛法的人来讲，出离心和菩提心是两个大条件。作为佛弟子，至少要对三宝有信心，有皈依的决心。皈依的本体是誓言、是承诺，这种承诺的本体是信心。怎么样才能生起皈依？皈依的因是信心，所承诺的是“纵遇命难也不退转、不舍三宝”这样坚定不移的诚信。我们即便遇到了生命危险，宁可舍弃生命，也不舍弃三宝，不退转对三宝的皈依，这是根本。

如果没有这种决心，那么仅仅是装腔作势地诵读经文、身上穿着僧衣等等也不一定就是真正的佛教徒。

如果没有这种决心，表面上读很多的经文，内心中没有信心，外表装腔作势地诵读经文，可能表情也非常殷重、很虔诚，身上穿着僧衣、剃着光头等，这是不是真正的佛教徒？外表做什么，穿什么衣服，不确定就是一个佛教徒。

作为佛教徒的关键是，对三宝有没有诚信，有没有“宁舍生命、纵遇命难也不舍三宝”的决心。什么时候有了，什么时候就安立了真实佛教徒的标准、基础。如果没有，即便穿着僧衣出家了，也不一定是真正的佛教徒。念经、身上挂挂件、车上挂观音菩萨像也不一定是佛教徒。

有人可能对佛法、佛像有好感，觉得这种生活方式很适合我，喜欢剃光头、穿僧衣，但这是不是佛教徒不敢确定。念经可能是因为这段经文很优美愿意念，或者喜欢念经的声调，是不是念经、拿着念珠就是佛教徒？这都不确定。以前很多人身上挂、手上缠着念珠，可能是学佛的；但现在有人把念珠当成装饰，叫文玩，相当于一种品位、文化，这就不确定是不是佛教徒。尤其现在大家都炒作，觉得这是时尚，比谁的念珠更亮、更圆，根本不念，从外表不敢确定是不是佛教徒。

所以，前行的关键是调心，让我们达到这种状态，想方设法把这些虚的东西慢慢去掉。当然一下子去掉也不可能，有些人可能从最初的念经，喜欢这个腔调而入门，觉得佛教的唱诵太好听，就喜欢跟着念、跟着唱，这样慢慢开始学佛的也有；喜欢这种生活方式而开始学佛法的也有。这并非不对，也不是念诵经文没有功德，但是要成为一个真正想解脱的人，仅这些条件还不够，还要继续努力。

在形式上还要有内涵，就是内在的诚信、誓言和皈依的决心。如果要真正求解脱道，要有出离心；如果修大乘道，还要有菩提心；如果学密乘，必须要有清净见。这些方面都有标准，如果不具足就要努力去具足。说“你这样装腔作势的不是佛教徒”，其实不是为了呵斥，而是为了让你上进、奋发，知道不足后努力去具足，所有上师们的呵斥都是为了让我们进一步去改正自己的问题，达到这里面讲的标准。所以我们要领会上师、祖师们的想法，努力去调整自己还不圆满的状态。

愿意读经文的确是好事，不管怎么样只要念了一句就行，有时这是很好的方式，有时这是不行的，要看在什么场合。如果是让别人种个善根怎么都行，他以前都不念的，想方设法让他念一句就行；劝也好哄也好骗也好，让他去放一次生也行，这些都是有必要的。

但这点是不够的，尤其是我们如果求解脱道不能仅满足于这些。别人如果有这种状态也不错了，让他再精进也做不到，但是我们自己不能满足这个状态，不能放一次生、念一次经就可以了，因为我们毕竟已经对佛法有一些诚信，还有潜力，想要解脱的话，仅做到这些是不行的。

所以我们要学习，以激发内心中求解脱道的种姓，让它苏醒过来，更加对修持佛法产生兴趣。要不断地学、不断地思考，我们的心就会逐渐地纯正起来。

因此，如理如实正确无误地了知、观察暇满之自性至关重要。

所以如理如实、正确无误地了知、观察暇满的自性至关重要。什么是闲暇？什么是圆满？认真地观察，越观察越清楚，是对自己拥有的、不足的以及努力的方向非常清晰，再通过这种清晰的思路去引导，就比较容易调整过来。