**断缘心八无暇小结复习**

**顶礼本师释迦牟尼佛！**

**顶礼文殊智慧勇识！**

**顶礼传承大恩上师！**

**无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，我今见闻得受持，愿解如来真实意，为度化无边无际的一切众生，请大家一起发起殊胜的菩提心！**

（一）科判梳理

大圆满前行普贤上师言教，所讲的**主要内容分为共同外前行、不共內加行和往生法**。

1. 共同外前行：暇满难得，寿命无常，轮回过患，因果不虚，解脱利益，依止善知识
2. 不共内加行：皈依，发菩提心，念修金刚萨埵，积累资粮曼茶罗，上师瑜伽
3. 往生法

**暇满难得：**

1. 八无暇：如云：“地狱饿鬼及旁生，边鄙地及长寿天，邪见不遇佛出世，喑哑此等八无暇。”
2. 十圆满：

1）五种自圆满：所依圆满，环境圆满，根德圆满，意乐圆满，信心圆满

2）五种他圆满：如来出世，佛已说法，佛法住世，自入圣教，师已摄受

扩展：暂生缘八无暇（①五毒粗重 ②愚昧无知 ③被魔所持 ④懈怠懒惰

⑤恶业涌现 ⑥为他所转 ⑦求乐救怖 ⑧伪装修法）、**断缘心八无暇（为今束缚、人格恶劣、无出离心、无有正信、喜爱恶行、心离正法**、**毁坏律仪、失毁誓言）**

暂生缘---“缘品”，重在说缘，缘是助发因素；指在内外缘方面（有很多骤然发生）的修法违缘。有些是受外在负面力量的牵制，有些是受内在烦恼邪行等的牵制，使种性不能苏醒，也不能滋润增长，无法住于稳定的修法因缘中**。**断缘心---“心品”，重在讲因，因是内在的种性因素；是指种性。譬如少欲知足种性、菩提心种性、出离心种性、信心种性等，一旦遭到破坏，内在的机制也就残缺而无法萌生、增上三菩提的苗芽，最终导致造成断绝解脱种性。修法必须因缘配合才能处于修法状态，或者出现修法的缘起。因上出现违碍，当然处在无暇状态，不可能出现修法功德；缘上出现问题也同样不妙，此二者分别是心品和缘品八无暇。

（二）断缘心八无暇--**断种性的八无暇**

**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。**作为修行人，一旦有了断缘心八无暇的任何一个，那就断了修行的因缘，三菩提的苗芽就会凋谢，以至于离开解脱种性，为此叫做“断缘”。 比暂生缘更可怕，暂生缘只是偶尔影响修行，断缘心却能让你从此无法修行，从解脱道路上完全退失。

应如何对治：

* + 1. 观察
		2. 若具足，用相应的对治法来断除
		3. 同时祈祷上师三宝： **以后千万不要遇到，一旦遇到，也不要让它停留很长时间**：因为上师三宝的威力和加持不可思议，人没办法解 决的问题，上师三宝确实有力量。

**对于十六种违缘，虽不常见于经传，不像前面讲的十八种无暇，是一般经典和论典公认的，但却是无垢光尊者智慧与悲心的流露。一个人真正要修行佛法，不被这些逆缘所转也同样至关重要。全知无垢光尊者在《七宝藏》之《如意宝藏论》是怎样讲的呢？如颂云：“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。”这是暂生缘八无暇。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。”这是断缘心八无暇。**

此八种断缘心八无暇，我们凡夫人多少都会违犯一些，如果现在开始注意，谨慎修行，可能不会发展到这里讲到的这么严重的状态。但如果不注意、不调整，就有可能发展到这个状态。一旦发展到这种状态，那就真是断缘了、解脱灯灭。因此必须要小心谨慎才对！

**（四）断缘心八无暇（又称“阻断解脱的八种习性”）——详解**

**1、为今束缚**

**法相：**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。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**。”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，始终被亲眷好友捆缚着，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。

很明显此无暇是由于**缺乏少欲种性**，因此，心被世间琐事紧缚，以勤作而散乱，无从修法。断坏少欲知足种性的人，在修法上同样无有闲暇。少欲知足是圣种性，以此能将大量精力投入到修法当中；缺少圣种性，内心始终只为努力成办现世法，就会导致没有时间修行，是非常严重的缺陷。

**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，真正生起出离心。**

**2、人格恶劣**

**法相：**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。

 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。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。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。 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。

**3、无出离心**

**法相：**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。

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。

 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? 因此，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。

对治：要对治无出离心，务必了解三有三界轮回的过患，生起出离之心。

出离心可以通过修学《心性休息》、《前行》、《广论》等，都有很多专门讲出离心的修法。如果我们现在出离心不稳固，就要好好学、好好去修四加行。为了生起这样状态，也是要积资净障、祈祷上师加持、发愿回向。这样长期的修行，内心当中的出离心会全方位地、很稳固很清晰地、非常合格地生起来。

**4、无有正信**

**法相：**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 ，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。

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。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。

 **对治：**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。

**5、喜爱恶行（**从喜爱恶法的角度讲**）**

十不善业这里主要分为三大类、十种：身恶分三：1、杀生；2、不与取；3、邪淫，此三是身体所造的恶业；语恶分四：4、妄语；5、离间语；6、粗语；7、绮语，此四是语所造的罪业；意恶分三：8、贪心；9、害心；10、邪见，此三是心造的罪业。这些罪业，无论是受戒的人也好，未受戒的人也好，都不能做。

**业具备四个条件**时，才是一个严重的罪业，如果其中有一条或两条不具备，则虽然是罪业，却不是很严重。下面以杀生为例来说明。第一、对境。。第二是动机。第三是行动。第四是结果。

总之，这四条中若欠缺任何一条，罪业就会减轻，不是很严重；如果都具足了，哪怕是杀死一只蚊子，罪过也非常严重。以前，我们每个人都造了很多杀生之业，现在都已经过去了，现在唯一的补救方法，就是忏悔令其清净。因为我们心相续中已经留下了很多罪业，已经被污染了，现在唯一的办法就是清净、忏悔这些罪垢，这是最关键的。

同样的，不与取、妄语，乃至做一个山，善业也必须要具备这四个条件。不同的是，在圆满的善业后面要以回向来摄持，以保证善根永久不会被摧毁而得以辗转增上。

这十种不善业都很严重，但是义杀生和邪见更厉害，今后一定要注意：第一、不能杀生，第二、不能有邪见，其他的也有很严重的果报，还是要留意。

另外，无论是善业还是恶业，我们知道未来均会承受以下四种果报：：1、异熟果；2、等流果；3、增上果；4、士用果。

正所谓，“假使千百劫，所作业不亡；因缘会遇时，果报还自受”。因为需秉承毋以善小而不为，勿以恶小而为之。在我们日常生活中需谨慎观察，认真取舍。

喜爱恶行之法相：

* 这是指造恶业后毫无愧疚，反而认为做得好、做得对。（摘自希阿荣堪布《前行笔记之耕耘心田》）；
* 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。

对治：

***希阿荣博师之对治1***：恶业可以通过忏悔来对治；若对造恶生欢喜心，不忏前戒后，恶业则无以对治，以致身语意三门与正法越离越远，解脱无从谈起。 （摘自希阿荣堪布《前行笔记之耕耘心田》）

***阿琼堪布之对治2***：《前行备忘录》 中也说:“喜爱恶行，无以对治。”

***索师之对治3:*** 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。 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*。

**6、心离正法(从对善法没兴趣的侧面讲)**

**法相：**

1、虽然也知道轮回皆苦，当求出离，但就是改不了为今生筹划操劳的习惯，生不起强烈的愿望要去修学正法。 （摘自希阿荣博堪布《前行笔记之耕耘心田》）

2、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。《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。

**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。 （索师之《前行广释》）

**7、失坏律仪**

**法相：**佛陀制定戒律是为了遮止下堕恶趣的因，如果失毁律 仪，便只会堕入恶趣而别无出路。 就共同乘别解脱戒而言，破戒须具足对境、动机、行动、结果四因，这四个条件都具备，算破戒; 只具备其中部分条件，不算破戒，但有违犯戒律的过失。 （摘自希阿荣博堪布《前行笔记之耕耘心田》）

《前行广释》：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。

**居士五戒的具体规定**

（一）不饮酒

（二）不杀生

（三）偷盗

**（四）妄语**

（五）邪淫

一般说来，邪淫包含非行境、非处、非境、非时、非量以及非法的行淫等等。

只要符合以上六种情形中的任何一种，并且具备对境、思想、行为以及结果四个条件，就会犯邪淫戒。另外，手淫以及同性之间的非梵行，也属于邪淫的范畴。

**八关斋戒**

八关斋戒可以从种类、差别、授戒者、受戒者、受戒时间、受戒方式、学处与功德八个方面来阐述

**针对失坏律仪的对治：**

**对治1：**我们应该时时自我检查，看是否失坏了四根本戒(杀、盗、淫、妄)。 如果失坏了其中之一，不要就此放弃，而应精勤守护其余三条根本戒。 倘若破戒，一定要如理加以忏悔。很多上师都说过:具戒而心怀傲慢的人，不如破戒而至诚忏悔的人。从一开始受戒就没有失坏过，当然好;失毁了戒律但能如理忏悔，同样好。若发自内心忏前戒后并真心随喜其他具足戒律的人，那么自己也就成为具戒者。 进入大乘菩萨道后，若退失了愿行菩提心，则一定要在昼夜六时(晨 朝、日中、日没、初夜、中夜、后夜)内加以忏悔，才不至于犯根本罪。 （摘自希阿荣博堪布《前行笔记之耕耘心田》）

**对治2:**《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。（摘自《前行广释》）

**对治3（zckb**）：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。

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。

**8、失毁密乘誓言**

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。

所有密乘戒都包含在身语意的誓言中。身誓言指不凌辱上师和金刚道友的身体。语誓言指不泄露上师和金刚道友叮嘱保密的话等; 意誓言，涵盖在守护十种秘密及不扰乱上师、金刚道友的心当中。（摘自希阿荣博堪布《前行笔记之耕耘心田》）

**《大圆满前行引导文》：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。**

《前行广释》：(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（赐予密法、灌顶、窍诀）

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。 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。 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。 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!

十四条戒律分别、

一、诋毁上师; 二、违如来教 ; 三、嗔恨道; 四、舍弃慈心; 五、舍菩提心; 六、诋毁宗派;七、泄露秘密; 八、诋毁五蕴; 九、于法生疑; 十、不度恶者; 十一、揣度正法; 十二、令信士厌; 十三、不受圣物; 十四、诋毁女性

针对此项断缘心其对治方法是：

对治：上等持戒者不间断念诵本尊心咒，中等者在每月十五、三十或昼夜六时念诵，下等者每个月里有念诵，极下等者每季度有念诵，最下等者也要在每年神变月里念诵，努力做到如此定期念诵不间断。进入密乘后以上师和金刚道友为对境破三昧耶戒，后果极其严重，守持戒律，务必慎而又慎。 （摘自希阿荣堪布《前行笔记之耕耘心田》）

清净破戒罪过主要有四种方法：（一）以证悟空性的智慧来清净；（二）以禅定的能力来清净；（三）以世俗菩提心的能力来清净；（四）以伟大的行为来清净。

**结语**

**上述八种无暇远离妙法，称为解脱灯灭。**

**《大圆满前行引导文》：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**。

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。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。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。 **更何况，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（普贤菩萨化身，小时候被丰干禅师(阿弥陀佛化身)捡回国清寺，故取名“拾得” ）曾在国清寺放牛。一天，寺院的僧众在做布萨（同住之比丘每半月集会一处，请精熟律法之比丘说波罗提木叉 戒本，以反省过去半月内之行为是否合乎戒本，若有犯戒者，则于众前忏 悔，使比丘均能长住于净戒中，长养善法，增长功德。又在家信徒于六斋 日受持八斋戒，亦称布萨，谓能增长善法。），拾得牛到堂前，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。

所以即使现在已经是持戒严格、精进修行的修行人，也需要时时刻刻观察自己。

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 。

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!

总之，上面所讲的暇满道理，大家一定要 时时观察自己是否具足三十四种暇满，假设没有具足，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。故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。

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。 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，仅仅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 。

**参考文献：**

[1]《大圆满前行广释》索达吉堪布讲

[2]《前行备忘录》作者阿琼堪布，索达吉堪布译

[3]《大圆满前行广释辅导》智诚堪布讲解

[4]《前行笔记之耕耘心田》希阿荣博堪布

**思考题：**

1、请简单说说断缘心八无暇各自的法相和对治方法。

2、居士五戒您受了几条，为什么？

3、学完断缘心八无暇和暂生缘八无暇后有何体会，您准备如何做？