（一）梳理脉络

大圆满前行普贤上师言教，所讲的**主要内容**：

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**、断缘心八无暇

（二）暂生缘八无暇——出处

**全知无垢光尊者**在《七宝藏》之《**如意宝藏论**》 中，还讲述了暂生缘八无暇和断缘心八无暇。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。[1]

无垢光尊者是宁玛派的一代中兴的祖师。宁玛派以大圆满法为主。在无垢光尊者之前，大圆满法还是比较零散的，但是无垢光尊者之后就有系统的整理。这相当于分界点，有些说法是在无垢光尊者之前，在修这些大圆满的时候，都不需要修本来清净，直接修托嘎都可以。但无垢光尊者之后，先要修本来清净，然后再是任运自成的修法。

无垢光尊者之前的修行者根基比较好，一些零散的窍诀就可以让他们解脱。无垢光尊者就开始把这些零散的窍诀整理、归纳成体系。所以说他老人家的著作非常多：《七宝藏》、《四心滴》、《三休息》、《三解脱》等等，这一系列的修法都是经他很系统地整理之后流传到现在。如果没有无垢光尊者整理中兴的话，后代的修学者学习大圆满，或者证悟法性，就会有障碍了。[3]

（三）暂生缘八无暇——法相

什么是暂生缘呢？指在修行过程中，**暂时**或**偶尔**、**时时**或**经常出现**的修法违缘。[1]

打个比方来说，十八圆满 就好比有十八只羊，一旦被突如其来的豺狼弄死一只，那就剩下十七只了，如果被弄死两只，就剩下十六只。[2] 这样的违缘，尽管今天在自相续中不存在，但明天很容易出现；即使今年没有，明年也可能会有；就算这几年没有，但过几年或许会遇到。时间短一点来说，在上午没有，可是下午又易产生；修法入座时没有，出座时还是容易冒出来……总之，它随时随地找你麻烦，断除你的修法因缘，所以很可怕。[1]

哪八无暇？指：

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：

（四）暂生缘八无暇——详解

1、**五毒粗重**

**法相：**对怨敌恨之入骨、对亲友爱恋贪执等五毒烦恼十分粗重的人，虽然偶尔会生起修持正法的念头，但大多数时间都被强大的烦恼所控制，而不能修成正法。[1] 五毒：贪、嗔、痴、嫉妒和傲慢。[3]

**对治：贪心**的对治法是修不净观，或如《宝鬘论》所说，用剖析无常和无我来对治；**嗔心**的对治法是修慈心，或以《入行论·安忍品》里的教言来观察；**痴心**的对治法，则是观修缘起法……不管怎么样，当这些烦恼刚刚萌生时，要以正**知正念**及时对治，立即根除，以防毁坏自他一切善根。如云：“贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。” [1] 调伏**嫉妒心**主要是修随喜；对治**傲慢**我们该怎么样做呢？就是经常观自己的过失、观别人的功德。[3]

2、**愚昧无知**

**法相：**毫无慧光、极其愚痴的人，虽然已经步入佛门，受了居士戒，甚至出了家，但对正法的句义丝毫不能领悟——听法不懂其句、思维不解其意、修行不悟实相，法与相续互相脱离，这种人没有闻思修行的缘分，无法品尝到佛法的美味。[1]

**对治：**要对治愚昧无知，必须进行**忏悔**。有些人常抱怨自己太笨，什么都记不住，背了半天，一考试就忘了，其实这都是因为往昔的罪障深重。为此，自己一定要加以忏悔。

同时，还要**祈祷智慧本尊**。八大菩萨每一位都有不同的加持，而**文殊菩萨**是开发智慧的圣尊，故当诚心诚意祈祷文殊菩萨，**念诵他的名号和心咒**，若能如此，生生世世必将不离智慧光明。所以，以前上师如意宝曾要求：凡是皈依他的信众，最少要念一亿遍文殊心咒。并保证说：“只要念了，有智慧的人，即生中智慧定会越来越增上；没有智慧的人，也将于未来生世变成智者。” [1]

第三个就是要**精进地闻思修行**。一方面我们要忏悔、要祈祷，但是自己还要努力。多管齐下，很多因缘同时来了，这个时候慢慢也会通达。[3]

3、**被魔所持**

**法相：**有些魔知识宣扬前后世不存在、 因果不存在等邪见倒行，不管他是什么形象，出家人也好、外道徒也罢，如果被他所摄受，自心将与佛陀的教法背道而驰，入于歧途而无法趋入解脱正道。[1]

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

当然观察善知识，并非观察外在的神变神通等，而要观察他**是否具足菩提心**。倘若具足，就可以依止；若不具足，即使他讲的法再高妙，也不应该接近。

当然，上师有没有菩提心，不具备他心通的人很难以彻知，只能从他的行为中略知一二。假设他的所作所为一味地为自己、为自宗，这不一定很好，对其还要观察；假如他无时无刻不在利益众生，这样的善知识就可以依止。所以，断定魔知识、善知识的唯一方法，即是看有无菩提心。[1]

4、**懈怠懒惰**

**法相：**尽管渴望学修正法，但每天都懒洋洋的，丝毫也不精进，这样懒惰的人明日复明日，对求学一拖再拖，绝不可能实现修法的心愿。对于懈怠，有一本书里说，西方人和东方人截然不同：东方人的懒惰是每天晒太阳，或一直躺着、卧着，而西方人则是整日忙忙碌碌。但现在，东西方的懒惰几乎差不多了，都是城里人以忙忙碌碌而懈怠，山里人天天以睡懒觉而懈怠，皆不求善法。世间人懈怠还可以理解，但修行人如果很懈怠，对解脱确实有影响。 [1]

**对治：**要对治懈怠懒惰，必须**忆念死亡无常**。只要一观修无常，发现自己的时间不多了，又岂敢轻易懈怠？见别人啰啰唆唆聊些琐事，自己也会想：“啰唆这些干什么？还是修法重要。人生如此短暂，何必浪费时间呢？”所以，无常修得好的人，时间掌握得非常合理；而无常修得不好的人，自己时间也掌握不好，这从他的言行举止中看得出来。[1]

5、**恶业涌现**

**法相：**罪障深重之人，恶业的大海波涛汹涌澎湃，即使兢兢业业地修法，可是自相续却生不起功德。他本人不知这是自己所造恶业的果报，反而对上师和正法心灰意冷、大失所望。 [1]

**对治：**学法一定要有**恒心**。像无著菩萨那样的圣者，在鸡足山修学时，六年、九年乃至十二年中，连一个好梦都没出现，最后万念俱灰地下山时，因生起悲心才见到弥勒菩萨。我们业力深重的凡夫人，更不用说了。一旦在修行过程中生病了、出违缘了，绝不能认为自己修不成，或对三宝起怨恨之心，而要知道： “**正是佛法的殊胜加持，使我来世的恶报在今生成熟了**。”诚如《金刚经》所云：“是人先世罪业，应堕恶道，以今世人轻贱故，先世罪业则为消灭。 ” [1]

6、**为他所转**

**法相：**有些人非常可怜，父母不让学佛，子女不让学佛，家属不让学佛，领导不让学佛，甚至佛堂也不能摆。这些身不由己被奴役之人，虽有修法的愿望，但由于受到他人控制，而得不到修法的机会。 [1]

**对治：**对被他所转、无有自由的人而言，必须要**找一个良策，力求摆脱这种处境**。汉地曾有位法师说： “只要想学佛，办法总是有的。”确实如此，只要自己有这颗心，平时可偷着学，实在不行，也可以离开那个环境。[1]

7、**求乐救怖**

**法相：**有些人最初步入佛门，是为了今生的温饱，或者害怕灾难临头，这种人虽然学佛了， 但由于对正法没有深信不移的定解，一旦旧习复苏、 故态复萌，又会重操旧业，行持非法。 有些人出家是因为自己出违缘，暂时生起了出离心，但因为对佛法教义没有深入领会，后来遇到了以前的恋人，便毫不犹豫地破戒或舍戒，又回到了原来状态。这就是佛法没有融入心的表现。其实，佛法融入心非常重要，倘若没有感受到它的美味，你做再多形象上的善法，到了一定的时候，违缘一出现，你还是没办法面对。[1]

**对治：**要对治求乐救怖，就应想尽一切办法生起**出离心**和**菩提心**。[1]

8、**伪装修法**

**法相：**贪求资具、名闻利养的人，虽在他人面前诈现威仪、道貌岸然，装腔作势地摆出一副修行人的模样，可是自心所追求的目标唯是今生今世的利益，而距解脱正道有千里之遥。 [1]

**对治：**要对治伪装修法，必须认识到谋求现世利益的过患，进而予以断除。[1]

（五）教诫重视前行

大家每次听法时，一定要想到两点：

其一、佛法难得，千百万劫难以值遇，今生既然有幸遇到，就要依靠佛菩萨的加持，通达如来真实密意；

其二、我听这堂课，不是为了今生利益，也不是为了来世快乐， 而是为了度化无边无际的众生，以令其脱离生死轮回，获得佛法的如海功德，此念即是所谓的菩提心。

发了菩提心之后，就要修习“暇满难得”，详细观察自己是否具足十八种暇满。如果具足，一定要生起欢喜心；不具足的话，则要想方设法令自己具足。 倘若真正具有暇满人身，有了修持佛法的机会，那么活在这个世间上，才有重大深远的意义。如《中观藏论》云：“依靠正法光明，了知十八暇满，真正修持佛法，人身方具意义。” 在六道众生中，得人身的少之又少；即便得了人身，修持正法的也寥若晨星；即使修持正法，具足十八种暇满的更是如凤毛麟角。可见，暇满人身极为难得。而若要使暇满不空耗，就一定要修好前行，否则，修其他法非常困难。因此，大家先不要急于求高法，一定要打好前行基础。当然，这个基础也不是一朝一夕便一蹴而就的，必须要长时间串习才能实现。我以前刚求学时，上师就强调前行的重要性，但我当时的认识并不深刻。后来接触佛法久了，在这个过程中，见到很多人修行半途而废，甚至一败涂地，寻找原因才发现——他们没有打好前行的基础。所以，大家对前行务必要重视，修的时间不能太短。[1]

**摘自资料**

[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

思考题：

1、结合自身体会，谈一谈你在学习佛法的过程中，遇到了暂生缘八无暇之中的哪种无暇，试举其中一种。并说一下您是如何对治的。

2、结合法本内容以及自身体会，谈一下您的观修暇满难得的过程中，有何心得和感受。和以前相比有哪些改变？