**睱满难得复习**

总的来说，没有生于八无暇处而有空闲修持正法，就叫做闲暇。所谓的无暇是指八无暇处，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。”

**八闲暇**

地狱

饿鬼

旁生

长寿天

边地

暗劫/佛不出世

喑哑

邪见

**十圆满**

五种自圆满：为人根足生中土，业际无倒信佛法

所依圆满：得人身

环境圆满：生中土（地界中土和佛法中土）

根德圆满：五根具足

意乐圆满：业际不颠倒

信心圆满：信佛法

五种他圆满：如来出世与说法，佛法住世入圣教，为利他故心悲愍

如来出世

佛已说法

佛法住世

自入圣教：尽管圣教存住于世，但如果自己没有步入佛门，那么自相续依然不能得受教法和证法，就像太阳虽已高挂空中但对盲人来说无利无害，或者到了海边自己不饮水则无法解渴一样。如果进入佛门是为了今生的消灾去病等，或者是因为害怕来世的恶趣痛苦，那么虽然已经皈依佛门，但法也只能称为救怖之法，人也不可能真正趋入正道。再者，如果单单为了今生的丰衣足食等或者仅仅追求来世的人天乐果，那么即便已经皈入佛门，法也只能称为善愿之法，（人也没有真正趣入正道）。只有真正认识到生死轮回皆无实义，为求解脱而趣入佛门，才能称得上是真正的入道者或者说佛教徒。

师已摄受：虽然已经皈依了佛门，但如果善知识没有摄受我们，也得不到什么收益。如《般若摄颂》云：“佛法皆依善知识，功德胜主佛所说。”因为佛经浩瀚无垠、圣教多之又多、所知无穷无尽，假设没有依靠上师的窍诀，就不会懂得总结诸法的要领而加以修行。

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**

五毒粗重：贪嗔痴慢嫉

愚昧无知

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

懈怠懒惰

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

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

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

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

**断缘心八无暇**

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

人格恶劣

无出离心

无有正信

喜爱恶行

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

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

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

**从因缘、比喻、和数量上观察睱满难得**

因缘：暇满人身，并不是平白无故或偶尔侥幸获得的，而是多生累劫中积集福慧二资的果报。正如《前行备忘录》所说：“要得到闲暇，需要守护清净戒律；要得到圆满，必须大量累积布施等福善。为了获得暇满人身，还要以清净的发愿来衔接……”

比喻：盲龟值木

数量：如果稍加审视众生的数量及次第，就会发现获得人身的众生实在是微乎其微。如经中说：“地狱众生犹如夜晚繁星，而饿鬼则如白昼之星；饿鬼众生犹如夜晚繁星，而旁生则如白昼之星；旁生众生如夜晚繁星，而善趣众生则如白昼之星。”此外又说：“地狱众生犹如大地的微尘，饿鬼众生犹如恒河沙，旁生犹如酒糟，阿修罗犹如弥漫大雪，而人及天人仅仅如指甲微尘。”

**睱满难得思维框架**

1. 从反面观察不圆满相：无数个生命是没有条件修行，是无暇的
2. 从正面观察圆满相：我现在能有这样的机会和条件去修行，是非常来之不易的
3. 得出珍惜人身难得，珍惜人身的结论：有了这么难得的机会和条件，一定不能浪费。一定要努力修行，自利利他，这样利用人身才有意义

**对治暂生缘八无暇和断缘心八无暇**

|  |  |
| --- | --- |
| **无暇** | **对治** |
| 贪 | 观对境（所贪着的人或物）的不圆满部分 |
| 嗔 | 修慈悲心 |
| 痴 | 观察前因后果，十二缘起 |
| 慢 | 观自己的过失，观别人的功德 |
| 嫉 | 修随喜 |
| 愚昧无知 | 忏悔，祈祷文殊菩萨，精进闻思修行 |
| 被魔所持 | 如理的观察，依止有菩提心的善知识 |
| 懈怠懒惰 | 修无常 |
| 恶业涌现 | 思维业果和忏悔 |
| 为他所转 | 觅一良策，精勤设法从中脱离 |
| 求乐救怖 | 以清净的出离心，菩提心摄持 |
| 伪装修法 | 了知成办世间意乐和行为的过患，随后予以断除 |
| 为今束缚 | 忆念无常四边所摄的过患（耽著越深，后面痛苦越大） |
| 人格恶劣 | 观察自己的不足，加以改正 |
| 无出离心 | 精进观修轮回过患而发起出离心 |
| 无有正信 | 多翻阅上师们的传记，多了解前辈大德的行为 |
| 喜爱恶行 | 若还有一丝善心，真诚努力的悔改和忏悔 |
| 心离正法 | 思维三宝的功德，认真系统的闻思 |
| 毁坏律仪 | 了解引起堕罪的四因（无知、放逸、不恭敬、烦恼炽盛）后，如法忏悔 |
| 失毁誓言 | 每天修金刚萨埵，每天忏悔 |