**此外，对于由业颠倒、信心退等，还会从暇满十八法中退减的阶段应须谨慎，此是大关键。**

我们在负面应该知道，暇满人身是有为法，要特别谨慎地处理方方面面的因缘。稍不注意，比如离开善知识的摄持，很快就丧失一个满了。

或者入了佛门但皈依不纯净，结果后来跑到外道门里，练气功、法术等等。不仅如此，很多人喜欢搞世间娱乐，崇拜现代思想，实际就是外道，只是自己不承认而已。他以为穿不同的衣服，戴不同的帽子，在其他道门里才是外道，其实他才是彻头彻尾的外道。为什么呢？因为那些外道还有为来世的心，而他以现世为乐为常，要实现自我，在现代文明思想的包装下，内在是非常颠倒的见解等等。

我们在这上面特别要防备，那些东西像毒一样不能沾，一旦染上，修法的机缘就被搞坏了，心很快变得颠倒，因缘上跟邪的接触，对于好的善的反感、听不进去。事实就是如此，因为我们在那种环境里熏得太久。譬如对一个人说要放下此世，由于他受了太多现世享乐论、自我价值论等见解的染污，就感觉非常难接受，这样连趣入下士道都有很大困难。而且拔掉这种障碍很费劲，有的人几十年被这个障碍困扰却毫不自知，还自以为是，但在旁人看来他几十年都不入道，就是被现世心挡住了。像这样一定要小心，皈依要保持清净。

再者，业上面要注意，不能造颠倒业，否则一旦被业力控制就失去了修法因缘。当然，很严重的五无间等罪一般不会做，但要知道，各种杂染业时时可能出现。譬如发一个嗔心，之后三个小时都无暇。或者打妄语、挑拨离间，很快就陷在罪业里了。或者在佛法上胡说八道、谤法，很快就陷进去了。或者看黄色录像，跟异性接触等等生了贪染，功德很快就失去了。诸如此类都要特别小心。

而且，信心上也可能出问题。不注意保护很容易对法起邪见，对善知识起邪见等等，这些都是沉没法的因缘。

要知道，是否无暇不是看他有没有待在房间里，很多人待在房间里其实是无暇，因为内心不行。比如整天看电视、在网上溜达，这都是糟蹋自己，糟蹋人身宝。这些方面如果不注意防护，那一世人身也是很短暂的，很快就没有了。我们一方面说这是旷劫难遇的机缘，另一方面也要想一想，且不说今日会死，就算一个人能活七十岁，在天人眼里也不过是一眨眼的功夫。兜率天刚喝完一杯茶，我们就已经没有了。

暇满如此难得，又这么容易失坏，所以千万要好自为之，不珍惜的话，还是白白浪费一世。多少人遇到佛法，最终还在遗憾悔恨中离去，那时自己也会谴责：这一世太可怜了，我遇到这么好的法，竟然一点不修，到今天两手空空，还背着这么多罪业去后世，多么愚痴啊！

所以，一定要对于从暇满十八法里退失减少的阶段特别小心。怎么小心？譬如过去无量百千万年都被各种沉疴所缠绕，今天终于恢复了健康，这时就要警惕，食物、天气、心态、作息等方方面面都要特别注意，才保得住身心健康的状况。像这样，我们好不容易得了暇满，这时要特别警惕，不能让内外因缘破坏掉修法机缘。外面不能接触邪友、邪法，不能上网，不能跟人聊天。内在要时时保持清白的心，保持对佛法的信念，对善知识的感恩，或者按照戒律、按照法道来做，一定要有这种道心。

要知道，自己在佛法上只是刚起步的小孩，应当知道吃几碗饭。也就是说，在意乐上要保持纯净的信心，在业行上要守护清白的心，不要以恶业来染污。在外缘上要时时依止善知识，时时依止三宝，不能离开。在环境上要处在正法中土。今天的时代跟过去不一样，一上网散乱就跑到边鄙地了。在城市里也是这样，心一偏马上入了边地，那里没有正法，尽是一些非法，很快就失掉环境圆满了。

可见从微观来看，暇与非暇一念间就可以转变，这些都要特别小心。譬如一到城市就要提醒自己：这里太危险了，如果我不好好把握，几天后肯定陷落。一次遭到染污就丧失好多功德，一个月都恢复不过来，很多人就此沉沦，多么可怕！闻思修稍微得到一点成绩，很快就被打击光了，一下子就消耗光了。这样，我们应当注意微观上的把握，这是一个大的关键。

祖师说的这个话特别重要。如果不注意微观上的防护，好的机缘很快就失坏，不再是暇满人身了；如果注意保护，它也会越来越好，所以落实到修上这里是关键。一旦在这上面修好了，时时有正念在心，谨慎地保护修法因缘，就会一心摄持法，表现出的观念、态度都跟别人不一样。同样是修暇满，很多人只是了解一下知识，考试也可以答得很好。但这并不重要，关键是要有一个珍惜暇满的心。而且在微观上，每时每点都有一种防卫、保护、自珍自爱，这样才行。只有在微观上心态转了，才能脱掉对现世的耽著。一想到暇满第一、修法第一，这种心越来越强，占据了统治地位时，以人身做非法事就被挡掉了，推掉了，这个善根必须强化到一定程度才管用。

前行法本里都以金厄瓦作为最好的榜样，他是我们向上仰望的地方，我们要一心向他学习。当然一开始离他的量还差得远，但我们要开始这样学。他连睡眠都不要，怕丢失暇满，那我们还要上网吗？还要吃喝玩乐吗？还要花五六小时聚餐吗？或者看毫无意义的动画片？还要看世间的杂志、报刊、电视吗？还去谈世间话题吗？还想在城市散乱圈里东逛西逛吗？这些方面都要好好想一想。修了暇满以后，在时间的分配上，应当有一个彻底的转变，否则就不算是学法的人，只是在佛法里玩弄知识，这有什么意义呢？

**诚心思维：以后难得如是身故，此生所得暇满若不作实义，将会堕入恶趣，那时不辨善恶。纵然生到善趣，也难遇善知识，做什么都成罪业，由此无有解脱生死的方便。我竟不明了此过患，好愚痴啊！又善观察，在大城市和大集会中，具全十八种的人身宝有多少。之后由自体门数数思维其难得。**

再从未来方面考虑：暇满是无数劫中因缘积聚才出现的机缘，如果这一次没把握好，让它白白浪费，以后很难再得到，所以这一次是唯一的机会。

我们从恶趣来到了人身宝洲，本来有无数机会，但是非常愚痴，什么珍宝都不去采，就让这个机缘白白过去。等到这一生结束，就从人身的宝洲脱离，又回到恶趣险处，再也回不来了。到那时身不由己，被业力控制。在恶趣里，心处在狂乱、痛苦、饥渴等的状态，一点善恶都不能辨别。

且不说地狱、饿鬼那么重的苦，就连相对较好的旁生，它们懂什么善恶呢？跟它说布施它能懂吗？或者持戒是什么？忠孝仁义是什么？这些都没办法懂。那时由于心识被很重的业障蔽，灵性出不来，所以无法辨别善恶。譬如人中的弱智，虽然比旁生高级得多，但他连基本的运算都不会做，一些粗浅的事都无法理解，根本辨别不了善恶。他还是个人，只是智力低下，这样尚且辨别不了善恶，何况旁生？可见，人类的心识是多么宝贵。

从世间法上也能看到，人有非常大的观察、运算、表达、设想等的能力，有非常高的智商。再者，人类的心方方面面都转得起来，忠孝仁义哪方面都可以起。

再往上，出离心、菩提心、无二慧都可以起来。能持别解脱戒，严禁三门恶行，之后能趣往解脱，遮离各种堕轮回的因素。

而且能修定、能开发智慧，人的灵性是不可思议的。而且很快能展拓开特别大的心量，能一下子契合无上佛道，然后就能修、能证。通过闻思教法的启迪，马上就能随顺法道而行，这是多么宝贵的因缘。一旦丧失人身，那实在太可怜，好像一下子从极荣耀的帝王宝座上摔到极深的囹圄深渊，这是一种大的惨败和沉沦。

我们要想到，目前这个机会实在是旷劫难遇。不要以为这是简单的事，其实就连看一眼经书都不容易，没有因缘哪里看得懂？甚至连接触都不可能。哪个旁生用爪子捧着书在看？它特别可怜，有四只脚却没办法礼拜、打坐、结手印等等，什么也做不了。它的语言很简单，没办法念诵经文。也没办法给旁生传授法理，那是极精细的智力活动。这就可以看到，旁生无法辨别善恶，就连三加四等于七都算不来，也写不来自己的名字。像这样，由于第六意识愚钝，落在很粗劣的心识状态里，也就无法开发。这多么可怜，一点点修法的闲暇都难以出现。

其他地狱有情和饿鬼就只有受苦的份，那是长劫暗无天日的惨淡生涯，不断地受着业力的侵蚀。一个人如果染上恶疾，几十年好不了，这虽然痛苦但相比来说还算小事，一旦染上了业障病，无量百千劫都好不了，会一次又一次地发作，各种恶性业力不断地在相续中蔓延。这种状况就像一个人疯得特别厉害，继续疯下去只会更疯、更可怜，不会无缘无故就不疯了。所以恶趣不能下，一下去就出不来，在恶趣受苦时还会继续起烦恼而造业，继续往下陷。那时受极大的苦，哪里能辨别善恶？

地狱、饿鬼全是颠倒境界，那种心识的狂乱没办法止息，连一点点处在平稳中辨别的机缘也没有，不断出现极大的恶业幻觉。就像炮烙地狱，众生看到的就是美女，不断地抱，烧焦了再抱，抱了又被烧焦。或者等活地狱，众生都是“仇人见面分外眼红”，以嗔恚力不断刺杀，他哪里会去辨别？一直处在疯狂状态。在饿鬼的境界里，处处感觉前面有好东西，拼命地求取，实际什么也不会出现。河就是浓血，青翠的果园就是烧焦的树林，处处是颠倒的。哪里像我们做人这么太平、安闲，心处在非常平稳的状态。

这样才知道：好不容易啊！今天我有福分看五分钟书，简直是三宝佑护，竟然有这样的机缘，所以要百倍珍惜。如果这么好的机缘白白浪费掉，不摄取实义，而是肆意造恶，用人的心智拼搏、竞争、窃取，搞各种贪淫、凶残活动，或者浪费在毫无意义的物欲追逐、娱乐、吃喝里，那实在是太可怜了。

人的心智特别强，造恶的力量也比其他生命大，所以今生到了一个分界口，要么学好，永善永乐；要么学坏，永恶永苦。如果以人身造恶业，临死时就发现业堆积在胸中无法排遣。那时业性会抓住自己的心，内心相当忧悔热恼，然而却身不由己。人一旦疯了，不是想转就能转的，同样，恶业造多了人就崩溃了，到了即将堕落时，自己也感觉没希望，眼看着自己掉进深不见底的恶趣深渊，一点办法也没有，那实在太可怕了，无数劫难以脱出，一直在受苦。

这样才知道：我今生只有一条路——在法道上走。没有别的路，不是永乐就是永苦。一旦失掉目前的机缘，以后就再也得不到了。那么目前的机缘就在于每天、每小时、每分、每秒，一定要争取。这时不要想：反正我是大富翁，时间可以大把大把地花，我还有很多年等等。人生弹指间就过了，一寸光阴一寸命，减掉就没有了。

即使来世万幸转生到了善趣，由于目前不珍惜法的因缘，一直在非法上走，邪性积累得很强，以后就难以回来。非法的习气熏多了，与法就不亲近，即使将来生为人，也只是遇恶知识，不会遇到善知识。

有人问：真这么可怕吗？

看看从前的传记，有的人前世是修行人，但是没有好好把握，结果转生成妓女、奸臣。有的人前世参禅有所悟，后来接受了名闻利养，一转世就变得很不灵敏。还有很多人落在富贵堆里，造很大的业又堕下去了。

我们要特别谨慎地把握因缘，不允许自心往非法上走，否则一染上邪的因缘，就像滚雪球一样越滚越大，很快就把你滚出善趣。因缘瞬息万变，一种邪因缘就可以让你变得无暇，几分钟没把握住，马上就陷进去了。譬如上网，一开始几分钟没把握住，之后几小时就钻进了散乱一堆里，假使看一些清净的东西也是一团散乱。如果看不清净的东西，熏成很重的邪习气，一个事件就足以把你十年时间全部浪费在里面，积下很深的生死业，多数是贪嗔痴。

作为凡夫，不要把自己想得多么高尚，内在有各种邪行、邪习气。譬如一阵业风把你刮到城市里，结果很快就转到世间法的因缘里去了。追求吃喝玩乐，大量享用信财，欠下极重的业债，法也修不上去，结果成了堕落的因素。多少人在佛教里求名求利，做的都是毁灭自己的因。像这样，哪里是在珍惜人身呢？所谓“江山易改秉性难移”，一不注意，各种习性马上就出来。

所以要知道，一旦丧失了目前的机缘，以后重现就只是一种妄想而已。被此世的因缘一冲击，人就跑到非法里去了，更何况来世？我们今生还算幸运，前世也是修行人，但是今生落到不好的因缘里，譬如生在不信佛的家庭，几十年不闻佛法，完全处在世间法的邪染里，熏的习气特别重。现在还算有幸，入到三宝门中，否则很可能又落入无暇，堕入恶趣。修到不退地之前都是没有保障的。

要想到：来世即使生到善趣，但由于今生不在法上励力修进、不断发愿、不断争取，自己的善根力不强，发愿力也没有，方方面面积资净障都没有努力去做，邪的方面很多，那即使做人也很难和善知识相遇。如果不遇善知识，即使得人身也只是一个罪恶人身，以人的心不断地造罪。就像世上的人，没有入法道的话，几乎百分之九十九点九会堕恶趣。为什么呢？从生到死之间，到底造了什么业？起过什么想法？有多少见不得人的心思？做过的事有几个不是罪业？不是自私？不是与人争斗？整个人生无非就在名利两条道上跟人拼杀，没有别的。

像这样，造这么深重的恶业，就成了三世冤。这一世修一点，下一世万幸得人身，再下一世就堕落了。那时一堕下去，就像从山顶掉落到无底深渊里，粉身碎骨，难以恢复，哪里有从生死中得解脱的机会？又哪里会有一种方便，从这样湍流不息、极难出离的生死业网中逃出来？又怎么可能从这一浪接一浪的错乱之流里面回转过来呢？那多么可怕！

我们应该明白，这个暇满人身非常宝贵，而且仅此一次，“此身不向今生度，更向何生度此身”。“只因当年情未撇，无边生死自羁留”，一念错失就足以使自己落在无边的生死里难以回转。而我竟然不明白这样的过患，实在是太愚痴了！应当这样来呵斥自己，劝自己回头。我们的邪性是很强的，不这样呵责就很难清醒。

再者，要在城市或者大的人群集聚里面，好好观察真正具足暇满十八法的人身宝有多少。这样才会知道，的确暇满人身非常难得。这是很现实的，每天一出门，就看到街上熙熙攘攘的人群。住宅区、地铁、超市里都有好多人，他们到底是人身宝还是下劣人身很容易看出。譬如上海有两千多万人，你在大街上随便拉一个问：“你要皈依三宝吗？”他肯定瞪你一眼扭头就走。如果你问他：“你想出家当和尚吗？”他简直想揍你一顿。他对三宝一点信心也没有。如果你对他说：“你要好好发善心、做善事！”他会问：“什么叫善？善值几个钱？”现在的人想法很颠倒，会说你是神经病。就像这样，看上去是人，但内心已经腐烂，跟佛法一点也不沾边。举目一看，茫茫人海里真的找不到几个人身宝。这才知道，真正具足暇满的体性和它上面的差别功德分是极难的。

这个方法很好。前面说了很多缘起道理，在方方面面做指点，这回直接在现实中普查，马上就能明白。找遍整个上海市也找不出几个，就知道人身宝有多难得。这才知道：哦！原来我是万分幸运的人！竟然在我身上实现了珍宝人身，实现了这么殊胜的修法机缘，我要好自为之。春节过后农民工重返城市，那么多人想在城市里淘金，他们都是为财；那么多学子返校，绝大多数都是为名为利，这就可以看到人是多么难以趣向法。所以，我现在为法要好自为之。

一方面自己倍感庆幸、欢喜，另一方面要给自己打气，好好勉励自己：这一世人身一定要用好，它的确是昙花一现，太稀有、太难得了！不这么想，还以为自己是一个废物。当然，珍宝和废物要换着想，一定要善巧，自我意识不要那么强。顺着自我就接受，稍稍批评一点马上就不接受，这样不好。要在法上体会，知道说欢喜的时候怎么策励起心力来，呵责的时候又怎么避免过失，不要老说“我的自尊受到伤害”，这不是学法的相。

就像这样，我们要由自体门难得数数思维，从而百倍珍惜人身的价值，善用每一分每一妙。一想到生命的可贵，想到暇满的难得，想到这是旷劫难遇的良机，就有一种特别珍惜此身的心，这样逐渐会引起“心依于法”的愿力。就是想：我要把这一生全部用在法道上，难道还继续耽著现世法吗？这样就能逐渐退掉对名利的求取和各种非法作为，所以它叫“第一步退心法”。

思考题

1、从暇满十八法中退减的情况有哪些？如何在微观上防护？

2、如果此生得暇满时不摄取实义，未来的结局如何？再再思维此过患，呵斥自己不珍惜暇满，发起惭愧而避免此过。

3、善观察城市等中具暇满的人身宝有多少，反观自身所得暇满，数数思维其难得而策励自心珍惜暇满。