所谓“诸烦恼现行，落于无暇”。比如一打开手机，马上习惯性地看，不停地滑动，这时已经卷入烦恼了。只是很多人不认识随烦恼的体性，所以不明白自己处在怎样的糟糕状态中。可以看到，那时已经起了四个烦恼心所：一、失念，已经不记得法了，沉浸其中；二、不正知，不知道自己的身心状况；三、放逸，任纵妄心在里面不断地转，没有一点修法状态；四、散乱得无法收拾。再怎么看都是四个烦恼强烈现行，这时候人已经身不由己了。

这非常明显，大大小小的人一拿起手机就习惯性地看，看的时候一刹那就卷进烦恼里了。即使没有起粗的贪嗔等，实际也处在很强的随烦恼当中。什么原因呢？自从买来手机，每天都在串习，每次进入都没有以忆念、正知和不放逸来掌控。不是高位修行人根本无法掌控，手一拨动心就马上起，全是随烦恼在现行。如果卷进去后，还有生贪、生嗔等的境，那顿时会起贪、嗔、痴等的各种烦恼。连手机都是如此，何况其他？这就可以看到，当代人是怎么陷入烦恼而修不成法的。

没有深厚定力的人，绝对不可能打开手机一上网，心还能把持住，这就像怀抱美女而不动心一样困难。

有人说：这不见得，怀抱美女时贪心起得很强，我上网没起贪心。

只是说那些随烦恼现行的程度很快很强。就抱美女而言，由于长期的生死习气，对异性有俱生的贪心，一触到境就很猛地现行，只有真正有道力的人才能不动心，否则都是说大话。那么在玩电子产品或者上网时，一开始出来的是失念、不正知和放逸，最后出现的是大散乱。说它像抱美女不动心一样难，意思是没有深厚定力是把持不住的。手眼一动，心已经失念了，一点不能明记法义，想不起法来，这就是第一个烦恼——失念现行；而且它很快，不到两秒就糊涂了，根本不能审视自身状态，不正知现行；之后就是放逸，放任自心这么做下去。由于它闪现的频率太快，所缘太多，心一下子就溜在所缘上了，不由自主地按照自己的习气现行，动得很厉害。这样所缘很多，心就东缘西缘，消不了多久就散乱得厉害，没办法把持，所以譬喻为像怀抱美女不动心一样难。

这才知道，一落到这里基本全军覆没，按照当代修行人的状况来看，说不影响只是自欺而已。一碰到那个东西，心马上迷了，已经串习过千千万万次，所以等流心很快出来，现行的都是烦恼心所。一般人不认识烦恼，连前三个烦恼是怎么出来的都不晓得，那怎么去防范呢？

在这个问题上只有两个做法：要么你承认自己道力差，不轻易沾染它，除非不得已。要么让失念、不正知和放逸不出来，一开始就起正念、正知和不放逸，从而截断它，保持这个状态。或者你有高深定力，摸到它时虽然在操作，但心里是明明了了的，根本不被它所转，但这很困难。

要像这样了解到我们是怎么卷入无暇状况的。

有人想：我们整天这样，应该是正常的。

整天这样不一定正常。就像在城市里，整天处在空气污染、水污染、噪音污染等当中，只是久而不知其病，这不代表正常。若干年后，发现由污染造成了严重的身心疾病。同样，自己整天处在烦恼性的造作里，整个世界也处在高强度烦恼的状况中，这不表示正常。每一个有理智、明哲保身的人，都知道在名言中有利有害。什么事对修行有损害，会让人往下走、丧失修法机会，他会及时截断，而不甘心沉沦。

**如是十六种无暇之处，不善观察此的话，当今五浊之世，虽具足暇满和有行法的影子，然而座上的尊主、伞下的上师、静处的修法者、游方的舍世者，自以为好的，全部也被此等无暇的因控制，似乎是在行法，却并未走在真实的法道上，由产生这样的情形，是故在草率地入于法的影像之前，首先对于自己具不具足此等三十四种暇满的自性善为观察。若具足则修欢喜，认为这次得到这么难得的暇满，无论如何不应使它虚度，而需要修真实的法，由衷地数数思维；若不具足，则以种种方便门，对于具足的方便无论如何都需要精勤，一切时处中，在对于“自己满不满足此等暇满的功德”作观察上，须要策励而精勤。**

**如果未作如是观察，此等暇满功德中，仅缺一个，也没有修真实法的缘分。下至对于世间暂时要做的些许之事，尚且需要积聚众多因缘缘起的话，对于长久大计的修持圣法，为什么不需要积聚众多因缘缘起呢？譬如一个行路者，连烧个热茶，也需要积聚所用的茶叶、器具、水、火、柴等的众多因缘，而其中之一的火，也是若不具足火燧、火石、火绒、手等众多因缘也不会生起。在这一切中，缺一个火绒的话，纵具其余一切，也丝毫无义，烧茶之事根本需要放弃。同样，此等暇满功德中，仅一个不具足，也从根本上没有了修真实法的缘分。**

**是故善观自相续的话，仅十八暇满也定难具足。纵有八暇，也难具足十满。具体说仅仅得到人身、诸根具足、生于中土是有可能，但是入于业颠倒之路，并且不信如来圣教的话，就只有前三者。后二者中随一不具，也只有四者。其中业不颠倒极难，三门做不善业，所作成为今生活计的话，此生虽称为贤者、智者等，但实际上业行颠倒了。五种他圆满中，虽然佛已出世说法，圣教也住世，但自己未入圣教之门，也就只有三法。入圣教之门，也以看似的请法、闻法，不属于入圣教之门。要掌握解脱道的开端，了知轮回一切全无实义无伪的出离心，需要在心中生起；欲入大乘，无伪的菩提心需要在心中生起。下至对三宝胜解的信心，纵遇命难也不退失。缺此的话，仅仅看似的诵经，及著僧衣，不决定是入圣教之门。因此，正确了知此等暇满自性之后，勤作观察极为重要。**

心要提示：

1、思维“入法前须观察自己是否具足暇满”的重要性，要看到不这样观察的严重后果，由此提起观察之心。

2、观察后，具足暇满则修欢喜、起珍惜心，发起取心要欲；不具足则勤修具足的方便；一切时处都要策勤观察是否具足暇满。

3、未如是观察，按缘起律暇满中少一个都无修法缘分。

4、注意全篇是围绕一个中心在说，要一气贯下，争取发生定解。

在佛教队伍里自以为特别好的，地位高、事业大、修行好、很清净的人，全部被无暇的因控制了，看起来好像在修法，实际没有在真实的法道上走。

这是很大的讽刺。很多佛教高层人物，教导他人的师长，避世的游方者，或者在静处闭关修行，过着闲云野鹤般生活的人等等，由于没学好暇满，不认识34个暇满或者修法基本条件，更没有在自身上检查，看上去有个修法的样子，实际都在忙今世，连想来世的都少，导致他没在法道上走。这真是莫大的遗憾，佛教团体里的人竟然被一种愚痴性一网打尽，那就是对缘起的愚昧，不了解修法因缘的愚蒙，因为没学好暇满。

这个传承非常殊胜，把“暇满”直接指示为修法的条件，暇满观教导的是自身上客观的因缘观，检查暇满是修法前的必备工作。如果没有检查，凭着一股冲动马上要做什么，实际都落在非法里了。譬如想做这种佛教事业，学这种佛教知识，争取这种佛教名声、地位、学位等等，起了一个冲动就走出去了，没观察自心。看起来在佛教里做了很大事业，实际跑到了非法道里，在法道上寸步不前，搞了几十年，死时还是一场空。

或者有人想：我要去静处居住、修行等等。但实际上没有真正生起无伪的出离心，只想当一个佛教享受者。那里风景优美、山清水秀，住在那里悠游自在、清闲安逸、无拘无束，享受这么好的清福！他只想求一点现世的清净快乐。其实这还是轮回，再优美的风景区也一定要出离，否则不还是骗自己一世吗？

人没有在因缘上透过34个暇满，一个一个细致地定相，接到自身上完全得定解的话，绝对十个有五双都被自己盲目的冲动所骗，全跑到非法道上去了。不懂得检查因缘的人，凭着一股任性、一股自以为是，把人身的机车开到错误的道上。自以为驶向解脱圣地，结果一下子开到轮回，开到恶趣里去了。人就这样被缘起愚蒙给骗了。

“草率地入于法的影像”，就是没有检查内涵，光是学个样子，像鹦鹉学舌、狗熊模仿人一样，只是个影像，内在是空的，一点不可贵。为什么那么冲动，非要学一个高高大大法的假相呢？毕竟里面没有啊。因缘聚合心里才出生法，在法上增进才能到高处大处，只是盲动地东施效颦是没有用的。祖师教导我们，不要草率地入法的影像，先要观察自相续具不具足34个暇满的自性，其中有些是断除的方式须要具足，而有些是获得的方式须要具足，这些有没有呢？

如果这一切极难得的因缘都具足了，就应该修欢喜。好比米、水、火、锅等都具足了，就要想：因缘很难得，我一定要好好做一顿饭，用这些因缘来摄取饭食的果。同样，这么难得的34个暇满条件具备了，无论如何不能空掉，当它具足时能够摄取果，让它空过就没有了。这时由于非常珍惜因缘，就用它来摄取真实利益的果。

善观缘起的智者，既不是没有缘起盲目地修，那成了愚痴，多少这样的愚痴汉；也不会在缘起聚合时让它白白空过，那也是空耗者，很可怜！譬如当商机出现时，聪明的商人马上抓住机遇，赚取更大的财富。法道上的缘起智者一看到因缘积聚时，就知道要善加运用它来摄取大义。由于他对缘起的判定强，理智的念头强，马上转入修法当中。他知道非法的事在法道上全是零值、负值，只会增长轮回因、恶趣因；而法上的全是正面的，这样明辨利害后就非常果断，在具缘的时候马上投入修法，不做别的，是这样转心的。

要化成自心真实的想法、真实修法的欲，就要从内心里数数思维，而不是表面谈论。一次又一次地想：我现在得了这么难得的修法机缘，条件都积聚了，无论如何不能让它虚度，一定要修真实的法。不断地这样想，时时检查：哦！现在还可以，内外因缘方方面面都好，那我一定要修法，不能空过。让一两个小时白白浪费太可惜了，它是有为法，过去了就没有了，不会再现，所以一定不能浪费，要摄取真实的法。“真实的法”是区分法的影像或者虚伪的法。外面可以装作修人天善法乃至成佛最圆顿的法之间所有法的影像，但并非真实。“真实”是指心，就三士道而言，最低要有求来世为重的心，这样励力修持人天善道，之上就有解脱和成佛的法。但是就本法而言，前面的四步退心法要求把耽著此生来世一切世间的心全部退掉，由此一心趣向解脱，才进入内前行，一心修持出世道法，这叫做“真实的法”，在此之前都是虚假的。

怎么讲呢？虽然求来世比庸俗现世主义者好得多，他把目标放在来世，不在现世的名利场上拼搏，一心想得到来世的圆满。然而就算来世得到人天福报，也无非是乐受、舍受，没有人会想求苦受。得到乐受是坏苦，得到舍受是行苦，总之轮回的病症没消除，之后就还要发展出更多的苦来，进一步转到苦轮里，所以它不是彻底离苦得乐的真实的法，从真正的意义来看也是欺诳的。就像《四百论》所说，智者看升天如堕恶趣。人天果报不是真实安乐的自性，不叫真实的法。因此，就本部法的严格要求而言，真实的法是出世法，也就是能超出轮回、成办解脱的法。应当如是理解。

这样，由对缘起的观照、对大义的认识，会发起修法的欲、摄取大义的欲，我们要发展的就是它。这个欲一来了，就直接掌握着心往法道上走。所谓“诸法唯缘性，枢要在欲乐”，菩提道上最前面的是欲，没有欲一步不能行进，有了欲就开始在修法上走了。欲一旦强化坚固就成了修法人，绝不做第二种选择，他的人身不会投入到非法当中。

所以暇满修好了，后面一路都会进展得很好，它会使你全身心投入法道，尽形寿分分秒秒在这上进取。就像商人求财的欲、恋人求色的欲、学生求知识的欲起来后，就使得他几十年在这上奋进不已，昼夜精勤，因为欲起来精进就有了。我们在法上的欲起来以后，就驱使着心直到生命最后一口气为止，全部投入于法，成为长年修法的行者，唯一的工作就是修法。

如果不具足，就要去准备它的条件，要在它的因上想方设法具足，而不是去忙后面。就好比水、火、米、锅等因缘和合才生饭，现在没有火就不必忙别的，要去准备火。这又要在生火的因缘上努力，煤气、煤气灶、火柴等的因缘具足才生火。要透过对缘起的观照，看到得果必须积聚因，无因不生果，所以要忙的是因。而因作为果，又是由它的前因出来，所以要在它的前因上准备。这样了解后就成了理智的行者，不必空想什么，必须积极创造才可能出现。

我们在修法上很愚昧，因缘不具还硬要求高法、大法，一定要把它修出来。结果修不成，没有因缘再怎么努力也不行，甚至连法道是什么，心该在哪条道上走都搞不清，这就好笑了。譬如检查发现没有出离心，就应当想：我现在还没入门，自缘圆满不具足。那出离心怎么出来呢？就要修它的因——四步退心法，暇满、无常、业果、苦谛。

有人说：我不要修苦谛。

那你连出离心也没有。

他说：我要修最高、最快乐的法。

这修得出吗？完全是愚痴，要在引生它的方便上努力争取。经过不断地努力，一步一步的条件会出来，当自己成了法器，成了具缘者时，再去修法才有成果。就像水、火、米、锅等都有了，因缘积聚一点火，时间一到就煮成了饭。否则就像挤牛角不可能出奶，蒸沙不可能出饭，因缘不具足，再怎么努力也空无果利，最后还是穷光蛋。

一切时处对于自相续是否满足这些暇满的功德要观察。观察的时候人比较懒，所以要常常策励起心来勤加努力，昼夜观察：我具足暇满吗？现在还不具足。那怎么办？应当去准备它的因。如果具足，那已经出现了修法商机，应当拿它去赚一笔法财，立即投入修法当中。因缘一错过就不属于你了，到时空遗憾：当时我没抓住商机，如果抓住投一笔的话就成了亿万富翁，好可怜！所以时时要善观缘起，注意把握心的方向。

如果没有这样观察，盲目地去修，但这些暇满的条件只要缺一个，就没有修真实法的因缘，再怎么忙也修不出成果。所以每一次修法前都要善观缘起，看是否具足暇满，要这样来修。就像开车，每一次启动前都要检查车，一切正常就马上开车。如果条件有缺，就得去修理、加油，做整顿。司机都有理智，不会缺了条件还去开，否则中途爆胎、熄火，能到达目的地吗？又比如开飞机，每一次都要进行周密地检查，重要部件一定不能出问题。否则开到空中一旦出问题，想一想那是什么结果？我们修法要走一条万里征途，如果事先不准备好条件，冲动地说：我要赶紧跑过去。这样中途很可能败退下来，迷路、瘫痪或者寸步不行等等，出现很多不良后果。

了解缘起就冷静了，开始知道一切时处都必须这样观察：我具足修法条件吗？我是在真实的道上走吗？如果不这样观察，就像前面说的，佛教界里看起来荣耀、高大、清净、精进的人，由于没检查暇满，凭着冲动去做，结果被无暇的因给控制了，根本没在真实的道上走，这样就会错过一生。你不这样检查，冲动地想：我要参与这种佛教活动，做那种人间善法等等，其实全是现世法，一点出世法的内涵也没有。而你看不清楚，认为我要献身一次，马上冲上去，结果一辈子全卷到里面，一点修法也没有。

外四前行修好了，就只有一个选择——我要做修法人，其他都不想做。因为在缘起上已经定了，往那边走根本没出路，全是浪费人身，落在无暇中，那我又不是傻子，为什么要走那条路呢？像这样，对缘起有了足够精确的判定、足够大的胜解以后，欲就起来了，心会百分之百投入法道，现世的心会退得光光的，所以它叫“四步退心法”。

一定要好好修，在缘起上观察这34个因缘，它的前因就是把每一个都抉择好。如果前面还没学好就赶紧去学，否则肯定空过一世。如果连34个讲什么都不清楚，那怎么检查？不检查就盲目地冲进去，几十年都是假的。不论看起来怎样，是高高大大还是清清净净，还是一样落在假相里，真可怜！上上下下的人都在自欺，修法第一步都没过关，真是莫大的讽刺。

不但不学佛的人在盲动，学佛的人也几乎都在盲动。为什么盲动？缘起愚！不去审视缘起，甚至连审视的观念都没有，凭感觉、自由、任性，想怎样就怎样。要知道，凡夫都是痴呆汉，世界本是自杀场，在源头上没培训好，导致所有人都犯最低级的错误。这里嘉维尼固祖师一针见血、毫不留情地揭露了上上下下伪修法人士的面目，也是揭露我们自身的面目。这些话里面含有深义，要好好去审查，从而在人生道路上发生全面的转变，这才有学法的利益。

现在要知道缘起的道理，任何果都要由所需的因缘和合才能成办，缺一个都不行。譬如最普通不过的烧茶，也要茶叶、茶器、水、火、柴等好多因缘聚拢，才烧得出茶，少一个就不行。没有水出不了茶，没茶叶也是，没有火也烧不热，没有容器没办法盛。在因缘上必须数量具足才能生果，缺一个都不行。在其中一个因素——火上观察，又要火燧、火石、火绒、手等好多因缘积聚，缺一个因缘也生不了火。没有手不可能生火，没有火石也出不了火，没有火绒也一样。缺一个因缘就生不了火，没有火就烧不了茶。像这样，要成办一个果，一路都需要因缘积聚，由因缘和合出现它的支分条件，又由各个支分和合出现所要的果，34个暇满只要一个不具足，就从根本上没有修真实法的缘分。

又譬如做饭，需要水、火、米、锅、手、心识等等，少一个就不行。任何一件事都缺不得因缘，所以在做事之前，首先要检查因缘是否齐备。如果齐备，就拿这个因缘去摄取果；如果不具备，那应当马上去准备，让它具足，之后才可能出现果。像这样，要很理智地来办理事情。

世间任何小事都要积聚很多因缘、缘起的话，那么长远大计的修持圣法，当然更需要积聚很多因缘。要从凡夫走向成佛，一路需要很多条件，当它积聚时会出现修法的心，不积聚就根本不出现。所以在修法前最重要的是去检验修法条件具足吗？34个暇满都有吗？如果具足了，当下能修得起法；如果不具足，再怎么修也是徒劳无益，必须努力想办法具足。这是很现实的事，不是凭空想就能出现的，在缘起上把握好才能走好这条路，懂了缘起就没有幻想。

这样我们就开始为了修法对自相续做检查，看看自己是否具备条件。检查下来会发现特别困难，不必说34个暇满，就连基本的18暇满也很难具足，即使有八暇也难具足十满。祖师教导我们仔细观察自身上的欠缺，然后才知道怎么去补救。否则就像开车前不做检查，不知道油少了、发动机出问题，或者哪个机件坏了，没有提前修理，做好准备工作，就仓促地开车，结果到中途开不动，或者开到别的地方等等，会发生很多问题。所以，理智的人首先检查，以缘起的方式考虑自己的未来，他会想：我不具足入门的条件，如果马上去忙修法，那不是一场空吗？不在前面准备，硬要跑到后面去，当然徒劳无益了。

祖师说，自以为好的——座上的尊主、伞下的上师、静处的修持者、游方的舍世者，实际去检查都被无暇因素控制了，没走在真实的道上，有这么大的后患。就像一般的学生对学业没意乐，缺少条件，他自己不检查，家长也不知道检查，硬是让他读书十年二十年，结果一无所成。根本没在学业的道上走，只是在学校里混日子、打架或者谈恋爱等等。像这样，内在的素质、外在的福缘方方面面和合才能修法，不具足还硬要冒充去干的话，实际在法道上一步也不能前进。

目前看来，很多人长时间甚至几十年在法道上寸步不前，就是基本条件不具足。由于不具德相，没检查过暇满而努力充实，结果普遍出现修法零现象。所以就很多人而言，当务之急是基础工作。我们今天听到这话，好像被泼了一盆冷水，但实际上我们都要在这条路上真正走起来，都要对自身有一种客观的分析。

比如五自圆满里面，得人身、诸根健全、生中土，这三个有可能具足，但后两个较困难。假使自己入在业颠倒的道里，而且对佛的圣教没信心，那就只有三个，缺两个。由于缺了两个，就根本无法在修法上启动。虽然看起来是一辆很好的修法轿车，但方向盘或者发动机出了问题，结果没办法开，只是摆一个假样子。假使后两个里面少一个，那也只有四个，一样没办法启动。就好比有水、米、锅，但缺火还是做不了饭，这就是缘起之理，对此要生定解。有了定解就知道，现在不必忙其他，不是拼命用妄想去做饭，而是要去找火。为了得到火，又要知道能生火的因缘在哪里，要在它的因上准备。为得果要准备因，因不具足果就不生，凭想象是不会出现的。

这里说到，业不颠倒特别难，身口意一做不善业，所作是求现世活计的话，外表上虽然叫做贤者、智者等，有多少称号，实际全是业行颠倒的状况。他不是在修真实法，而是搞世间法，做生意、做明星，走在求现世法的轨道上，一点法也没有，这不就是无暇吗？心里的机制是求现世法，外面怎么装着修法，也没有一点利益。为了赢得修法的宝贵机缘，这时就要把求现世的心破掉，否则就不要来修法，再怎么搞也没名堂。有人说：我怎么修法不出成果？因为你心里求世间法，世间法都放不下，哪里会有佛法成就？

再者五他满里，佛出世、佛说法、圣教住世都有，但如果自己没入圣教门、没被善知识摄持，那就只有三个。由于因缘欠缺，在法道上仍然一无所得。不是说有了前三个，就有百分之六十的成果，哪有这样的事？因缘上要五个，缺了两个一点果都不会有。一定要知道缘起的铁律，不要抱有任何幻想。

那么，自己真的入门了吗？这里的入门，普贤上师举了三个标准来说明。

首先，看到轮回全无实义，出现不虚伪的出离心，才真正入了解脱道，出现解脱道的内涵。如果没有出离心，那忙什么也不是出世法，尽是做轮回因。就像阿底峡尊者所说，住三律仪，如果心不从轮回出离的话，仍然是做轮回因。

如果没有冷静地审视自身上的缘起，人往往在自欺中，说很多漂亮话包装自己，实际里面一点法没有。缘起上缺了，没有水或者没有米，能出饭吗？光有一个特别大的高压锅，煤气也特别足，还是什么也出不来。很多人内在缺出离心，外面说一口漂亮的佛教高级理论，跟无数个大德合过影，拥有各种佛教界的光荣称号，但实际上都没有用。由于缺因缘，没有入门，严格来说属于圣教门外的人，丝毫没有解脱道的内涵。但是人很自欺，以为自己是个高级成就者，这种人太多了。

其次，要入大乘门，必须有不虚伪的菩提心，没有菩提心不算入大乘，再怎么忙还是在大乘以外。连菩提心都没有，怎么可能即生成佛？凭着空想是不可能成办佛果的。

再者，对三宝有无法夺转的胜解信，唯一以三宝为依，只有佛是无上导师，法是无上救护，僧是无上助伴，一心皈依，遇到命难也不退失，这才入了佛教门，成了名副其实的佛教徒。如果没有信心，表面上怎么样讲经说法、身著法衣、做佛教事业等等，不一定入了圣教之门。连门都没入，忙其他会有结果吗？

这才知道：哦！原来暇满要这样观察。我原来以为天生就具足暇满，现在观察，我在暇满上能打几分？如果有欠缺，那说明修法的条件不足，既然没有条件，还盲目地修什么？不让你修还不愿意，一定要在那儿干一下，最后发现也没干出什么来，因为条件不具。

像这样，首先如实、客观、无谬地了解34个暇满每一个的体性，之后就要检查自己哪方面有哪方面没有，都具足了要赶紧修法。就像水、米、火、柴、锅等聚合时赶紧做饭，用这个因缘来摄取饭，34个暇满具足时，拿这个去摄取菩提，取坚实义。如果欠缺，就不要盲目冲动，天天看着高高大大的法，说：我要在这里跟别人拼，别人能拿到我为什么拿不到？应当知道，法不是在外面拿，因缘聚合才能拿。所以要冷静客观地分析自己，看哪里缺尽量去补，补暇满的因，这样才能修好暇满。

这样学了才知道，平常尽犯些低级错误，因都不具足还瞎折腾。第六意识任性、自由、充满想象，不顺合正理，这是它的毛病，它就会自己搞一套、想一套，觉得要按我这一套来干，别人怎样我也可以怎样等等，这都是不理智的。每个人都要很理智地观察。下至做饭、开车，什么事都要理智地处理，何况走菩提道？没开启缘起的智慧，就不知道怎么处理这件事，也不晓得在什么上用功。其实每个人的情况不同，不能盲目地东施效颦，有的人缺信心，有的人缺出离，有的人业行颠倒等等，都要在自身上纠正，在欠缺上补足，这上面有好多事要做。

思考题

1、观察自己用手机上网时，烦恼是怎么猛利现行的？如何避免此种无暇？

2、观察暇满：

（1）什么是“入于法的影像”？

（2）为什么入法前须观察自己是否具足三十四暇满功德？

（3）观察后，具足应如何？不具足应如何？

（4）结合烧茶喻思维：为什么仅缺一个暇满功德，也从根本上没有修真实法的缘分？

（5）为什么自身难以具足十满？

（6）如何观察自己是否具足暇满？