祖师引导的理路

整个一大段是连环套的演说方式，一环扣一环，都是由理由推出结论，再推出下面的结论，或者正面或者反面，总之有环环相扣、非常紧密的理路关系。

比如说，这一次得了人身，特别自由，不像旁生根身有障碍，能力有限，想造恶造不起来，想造善造不起来，人有特别自在的能力。以这个缘故就像颂文所说，搞得好，这个人身成了解脱的舟船；搞不好，这个人身成了堕入轮回的铁锚。身体受善恶心念的驱使，成了它的仆人为它办事。由于人的意识特别发达，想做什么都能很快想出办法来或者发出心力来，做什么都有自在，因此紧接着就有颂文的三句话。

以这个缘故就会看到，以过去积集福德的力量，这次得到一个具暇满的人身，在这个问题上就看你怎么做了。如果你的打算不是摄取坚实、胜妙的正法，而是想：我这一生要求得现世的成功，得到好衣美食以及名利事业等等，以这样的计划驱使，在现世法上奔波一世，这样很快一生就完了，没有以暇满摄取到坚实意义，在声色名利的虚假幻尘中耗尽，临终时就会以手捶胸，特别后悔。那时什么有利于后世的法都没有，而且积了很多罪业，那就不算是生为男子，白得很好的根身、一个丈夫身，没有用来成办顶天立地的法的事业，没有出现圣贤之道。的确是一个最不好的计划，以人身这辆“奔驰牌”车子直接开到恶趣去了。由于它的功能强劲，所以做什么都有能力，如果没用好，就是非常不好的计划，这种使用方式是一种最大的欺骗和最大的愚痴。

接着“因此”是从正面说明，由于这一次的人生是计划永好永坏分界处的缘故，应当想：今生如果没有摄取坚固地的话，以后再难得到这样的暇满；如果生在恶趣的种类当中，没有法的光明，对于取舍之处愚蒙，那将越来越下堕，一直堕到无边际的恶趣渊底，所以这一次一定要精进。就像这样，把自己的心发展出来，把人生的方向看清楚。

总之，要这样了解祖师上上下下引导的理路、引心趣入的线索，非常重要。首先做这个说明。

愚莫过此

**这次无论怎么做都是有自在的，故如颂云：“善则此身解脱舟，恶则此身轮回锚，此身善恶之奴仆。”**

这次不管怎么做是有自在的缘故，就像教典所说：用得好的话，这个身是解脱的船，它能让你越过轮回大海到达解脱彼岸；用得不好的话，这个身是轮回的锚，它能让你直接沉到轮回深处出不来。如果用反了，走在邪道上，这个人身会使自己很快崩溃，一落千丈，沉到恶趣深底。所以就人的生命而言，有两种面向和判定：说到他能修法，那是非常尊贵的；说到他能造恶，也是非常可怕的。

总之，一切善恶的奴仆就是这个人身。善恶指心，它像国王或主人，善恶心一起来就驾驭着身体去造业。如果起了善心想修法，那就驱使身体作一切法行；如果起了贪嗔痴等恶心，想追求美色、权力、名声、享受等等，那也驾驭身体为它服务。身体没有善恶，它只是个工具，善恶心是主人。因此，一定要起一个好的心，有一种向上的愿望，这叫“取心要欲”，以这种心驱使立了志以后，就一直好好运用这个身来摄取大义。

**是故由往昔积集福德之力，这次一个具足十八暇满的人身是得到了，如果未能摄取坚实的胜妙天法，而在营办此生的衣食及世间八法中无义耗尽暇满，临终以手捶胸，则未生为男子，是不好的计划！**

以往昔的福德力，这一次得到了具足十八暇满的人身，假使在这个所依身上没有摄取到坚实、殊胜的天法（“天”是印度文化，藏人常用，它表示高尚，譬如说“天上”，就是最高、最好的意思），却在忙碌今生的衣食、营办世间八法中无意义地耗尽暇满，临终以手捶胸、悔恨不已，那你就不算是男子，不算是大丈夫，这是个不好的计划。

意思是，如果事先没有计划好、考虑好，把这个人身用错了，那就全盘皆错。以这个身体高密度、大面积、高强度地造作极端可怕的三恶趣业、轮回业，这样错误规划，将把自己投入万劫不复的深渊。

因此，我们得到人身时，一开始就要考虑：我得到了暇满吗？我怎么来争取？我这一生要用于什么？一定要起一个取心要欲。以它摄持后，缘起转向了正面、良性面、有利于实现大义的面，这时才驱使自心入到安稳的法道里。在法道之外全是极危险的路，每一条通到底都要堕入万丈悬崖，堕入死海、虎狼群、罗刹洲等等，非常可怕。世上只有一条安稳路，那就是法道，所以这一生首先要抉择好自己的前途、道路。

**《入行论》也说：“得如是暇已，我若不修善，无余欺过此，亦无过此愚。”**

基于本法即生求解脱的主旨，这里的“善”扣在出世法也就是解脱上理解。得了这样的闲暇，万劫难遇的良机，假使我不利用这有限的光阴修持出世间善法，那没有比这更自欺的，也没有比这更愚痴的了。

所谓“自欺”，就是自己骗自己：我现在做的非常有实义，是很现代、很时尚、很让人骄傲瞩目的。这就是一种自欺，因为给自己定义的人生意义全错了。好比对自己说：我要去吃那个毒药，那真是美餐。这就是自欺，明明知道是毒还去吃，骗自己、毁坏自己。或者说：我要用这个金盆盛粪，那真是精华品。拿人身宝器装求现世的愚痴粪、烦恼恶业粪，用粪把人身宝填得满满的，玷污自己的心。或者说：那不是悬崖，是快乐的花园。使劲往悬崖冲，发疯似的追逐，最后发现是自己骗了自己。

我们自以为是的心是内在最大的欺诳者，它常常指挥着我们说：那个有意义，那个非常好，一定要争取，不然就白活一世了。我是个人啊，当然要吃、要穿、要名誉、要爱情、要事业、要紧跟时代，各种新鲜事物我都要去尝试、去拥有，我哪样也不愿放过，我是个现代人等等。像这一类，内在欺诳的声音逐渐引导着我们向恶趣悬崖奔驰，这不是最大的欺诳吗？最后发现，原来是诳心骗了我，快乐一点也没有了。到了老年，原先以为的灿烂人生突然变得一片漆黑，想到深重的罪业十分害怕，马上要堕恶趣了，那时才知道，骗自己最深的是自己的心。为什么会被骗？因为不懂得人生的意义。

没有比这更愚痴的了。譬如一个人拼命吃毒，别人说：太愚痴了，那会损坏生命的，你为什么那么做？他却说：这是世上最好的美味，我一定要吃它。那人家认为太愚痴了。或者明明是万丈悬崖，他却说：那是快乐大本营，极其刺激，是实现人生的高峰点。然后拼命驶过去，结果坠入悬崖，多愚痴啊！同样，通过万劫精勤积累资粮得到的人身资本，却一时间挥霍无度，拼命用它来造各种狂乱的业，杀盗淫妄、谤圣谤贤、谤正法等等，结果一天当中就造集了无量深重的恶业。就像拿无数把刀拼命往自身上刺，不断地自残，没有比这更愚痴了。

观念颠倒了，就会用人身大造恶业，积下无量恶趣生死的苦报。本来以殊胜的暇满人身，念念可以摄取无边利益，但由于一念偏差，拼命地自虐、自残，那谁能管得了？谁能救得了？没有比这更愚痴了。我为什么还要这样做？难道我不是个人？要像这样使劲骂自己、打自己，让自己清醒过来。这么殊胜的暇满真的该珍惜，每一分每一秒都不要浪费，有一点点时机都要去摄取解脱道的坚实利益。只有这个才对我们好，一旦实现了它就再不会变坏，会到达永远安宁之地。

背水一战

**因此，以这一次的人生是计划永好、永坏分界处的缘故，应想：今世如果未摄持坚固地，往后就难再得如是闲暇；而如果生在恶趣的种类中，则没有法的光明，于取舍之处愚蒙，将辗转下堕无边际的恶趣，故这次须精进。**

“这一次的人生”指通过多劫努力得到的人身。“分界处”是说到了上升下沉的岔路口。“永好”指解脱路，一旦成功就不会变坏，这叫做“决定胜”，就是一向好。“永坏”指轮回路，会越走越深，从苦入苦。“计划”是到了人身这个点上心里要想：我到底往哪条路上走？假使往永好的解脱路上走，将来的确从乐入乐，最终实现永乐；如果在轮回道上继续奔驰，那将入在无边际的苦流当中。

以这个缘故，如果这一生没去摄持坚固地的话，以后就很难得到闲暇。因为因缘实在太难了，很难再积聚这么多修法因缘实现暇满人身，拥有这么自在修法的缘分。人的心很复杂，不在正法的路上走，邪法的因缘就会越增越多。这一生没有利用极难得的机缘摄取坚固之地的话，心就会非常厉害地造轮回业。由于造的业不清净的缘故，将来很难得到闲暇。

一定要记得噶当四依——心依于法、法依于贫、贫依于死、死依于岩，一心抓住法。我们只有两条路，不是法就是非法，一不在法上走就在非法里转。非法是不正常状态，它远离闲暇，完全随自己的愚狂习性在转。所以今生是人畜分界之处，是法与非法分界之处。修好了暇满，发起励力依法的誓愿后，才会一直在法上摄取，这样来世还会出现法的生命。如果没有在这个点上努力摄取坚固地或者法道、解脱道的话，那必然在娱乐、声色、竞争、贪嗔等中转了。所谓“江山易改，禀性难移”，没有好好依法的话，我们会干什么呢？想不到来世，唯一求现世，为了声色享乐、饮食男女任意妄为，那跟旁生有什么差别？像这样，没有摄持坚固地，按目前状况，来世还能得到暇满吗？不可能。今生到了宝洲，有这么多修法机缘，而造的却是那么猥杂的业，可想而知来世必然要堕落。

假使生在恶趣种类里，没有法的光明很可怜，从生到死都是漆黑一片。按照愚昧的心，随着俱生烦恼的冲动，做造杀盗淫等各种恶业，以此继续下堕，叫做“从暗入暗”“从苦入苦”，辗转下堕到不见边际的恶趣当中，难以超出。譬如堕为老鼠，法的文句一点不懂，不知道取舍，整天只会偷，造这样的业能超生吗？只会继续下堕。整个三恶趣漆黑一片，没有一点法的光明，不会认识这是法，我要依法道来走，连一分也不会出现。可以想象，一堕就到了深不见底的地方，一堕再堕，像无底洞一样一直下堕，就像坠入无限高的悬崖一样，这怎么能出得来？

这一生就好比到了一个暂时的休歇处，旁边有个孔洞，可以直接出去，一出去就过了轮回关，到了无限光明的解脱之地，再没有苦恼、忧患，它叫做“坚固地”。过去有个人落入被覆盖的千尺深井里，井口上只有一个很小的孔眼，狐狸给他传诀：眼睛专注在孔眼上，一心想着从那里飞出去。他这样观，到了心不散乱时，孔眼没变大，身体没变小，就从孔眼里飞出去了。像这样，我们这一生有一个机缘可以从轮回深井中超出，就好比出现了一个孔眼，这极其宝贵，一旦误过时机就再不出现，将永远陷在封闭的井中。

我们现在正处在关键时刻——得到了暇满，这意味着靠这一段修法光阴去摄持坚固地，一心缘在这里就能一下子超出，之后再没有忧虑，不会再轮转。如果没有把握这个机会，这一线光隐没以后，又重新陷入无边际的黑暗当中，再也不会出现孔眼了。像这样，再再策励自己：我现在有自在的时候，决定要从轮回里出去，一定要在这一生就达成解脱，否则以后就没有希望了。

这要看到，现在到了分界点上，以前没得暇满根本没到分界点，只是在恶趣路上走，往苦海里走，一点机会没有，谁也拉不上来。现在到了分界点就是关键了，也就是到了岔路口，可以往解脱路上走。在岔路口上只有一个点通往解脱，其他茫茫无际的全是轮回路。那种因缘的潮流一直往恶趣、生死里推，人没办法反转过来，只是随业而转，不出现机缘。好不容易很多因缘积聚，到了中间岔路口的点，这时候人开始有自在，有心力往解脱道上走，这叫做“有自在”。一旦错失这个点，就又要身不由己地被业流推着走，就叫做不出现机会。

现在懂了吗？茫茫无际的轮回业海里全是非法的因缘，被潮流一推再推，推到无边际处。无数生以来积聚因缘，现在成熟了，已经到了近海的一个点，这时候人有两方面的可能性：一方面继续往轮回深流里走，另一方面虽然还没到海滩上，但已经很近了，能看到海滩那边，而且波浪的冲击不大，他还有力量能够逆流往那边划，这时候就要抓紧。如果特别去争取，非常精进地拼这把力，不断地往海滩方向游，他就会到达海滩处。那时叫做到了坚固地，成功了，再也不会被海浪席卷而走。假使这时忘失正念，没有努力争取，这样，他只有有限的精力，还往轮回方面走的话，再冲过去一点就离海滩越来越远，机缘就没有了。即使想往那边游也是身不由己，他在海里只有有限的精力，力量没了想往那边也不行。往那边需要一定量的精力，他剩下来的已经不多，而这边的冲击力越来越大，那他就身不由己，最后陷没在里面，没希望了。往后非常可怜，被海浪一阵一阵地席卷而去。

像这样，我们今生到了轮回、解脱的分界点上，往这边看，茫茫无际的轮回之海，业浪一阵比一阵高，一阵比一阵厉害，这是没希望的，非常可怕。往那边看，已经看到海滩了，有一个有限的距离。这时考量自己的体能，发现只要精进，一步不失地往那边游的话，一步接一步会越来越容易，这样的话，有限的步伐就能到达海滩，达到坚固地。如果在这个分界点上没把握住，仍然愚痴地往轮回业流里走，那就没希望了。

“须要精进”的意思是，已经看到海滩，海水的冲击力也不大，自己还有能力逆转而过，有自在往海滩那边游，这时候一定要努力，以有限的光阴精力，一步不松懈地往海滩游，摄持坚固地，这样就会成功。

曾经仲敦巴尊者对金厄瓦说：你忆念你得暇满人身吗？

金厄瓦也是每次修法前，一定要诵一遍《入中论》的一颂作为心要：“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？”他知道目前是分界点，现在自在地住在具足修法顺缘的地方，假使这时不能好好把持，将来一旦落到恶趣险处随他而转，那以什么因能够从彼出来呢？将是万劫不复了。

他想到，目前处在这个点上一定要好好把握，不久就能出去；如果没有把握，一旦落到恶趣，什么机缘也不会出现，那时就极其困难了。他一再策励自己：目前在这个点上，我一定要往解脱上走，一定要摄取心要，一旦失去就再难得到了。缘起实在太难，一旦被业流冲到轮回波涛汹涌之处，那时候怎么反转？根本没有反转的机会和能力。所以，目前一定要好好珍惜，好好把握这一次，不能再失去了。

三殊胜摄持勤修

**需要以加行发心、正行无缘、结行回向，即三殊胜摄持之门，数数勤修而实行。**

正行无缘就是不换题目，不缘暇满以外的法。这一段就是要抓紧时间，集中精力，相续地观修暇满难得。这个阶段不能换主题，不能改重点，不能断掉，就像烧水一样，持续烧才能开，否则前功尽弃。

“数数”就是相续不断，原因是不能专一和相续绝对不成功。先前说了六字诀，专、勤、坚、久、广、深，都是就一个主题来说的。专，就是专门修暇满；勤，是数数不断地用功，力争在各个点上发起心来，首先取得定解，之后转变观念、心态；坚，就是任何时候不退缩、不转移；久，就是长久进行；广，从各个层面拓开观察的智慧，看到自己的错误之处、颠倒之处；深，让它成为心中永远不忘的观念，让它深化再深化，变成任运就能起的心念，让珍惜暇满的心、摄取心要的欲贯穿在每一分每一秒。

修量

**由如是修持而在心中生起的量，是需要达到像金厄瓦格西一样。他从不睡眠、唯修善行，因此仲敦巴格西说：“孩子，要消除身界的疲劳，不然会生病的。”他回答：“实当如是。但我思维暇满难得，就没有空闲消除身界的疲劳。”他念了不动佛心咒九亿遍，终生未睡眠。相续中尚未如是决定生起之间，应当修习。**

金厄瓦格西修法的欲或者取心要的欲，是修暇满量的标准。从“他从不睡眠”一直到“终生未睡眠”之间，表达了他心中发展出来的修法欲，他的状况用一个对话来表现。

他从不睡眠，唯一修善行，这是一种外在表现，是由内在的欲发出来的。我们不要只看外面，里面有机制的，机制就是在深刻的暇满观念摄持之下，出现了到量的取心要欲。我们专门睡觉，不修善行，就是没有取心要欲所导致的。他认为暇满这么难得，我要唯一用它来修善，不能浪费，这就叫起了欲。它在摄持心上占根本因素，有了欲或者胜解就出了一切善法。

那么他的心态怎么体现呢？由师徒间的对话就看出来了。仲敦巴格西说：你还是要消除身体四大种界的疲劳，身体就像机器，用久了要通过睡眠来缓解，不然会生病。但他说：是该这样，但我思维暇满难得，就没有空闲消除身界疲劳。他一想起暇满难得，就觉得时间不能用在这上，一定要抓紧抓紧、修善修善，他的欲很大，就把消除疲劳的事排开了。就好比一个学生说：时间很难得，我一定要用这个时间读书读书。他有一种很强的求学欲，就排掉了到外面玩、看电影、放松等等。像这样，欲心很大就排掉了其他，摄持身心唯一投入所欲之处。

金厄瓦有两点：第一、思维暇满难得，他知道极其难得；第二、思维义大，他知道只有修法有最大的意义，其他没有意义。由于发展出了极强的欲的缘故，一直不肯把时间花在别的地方。完全统摄了他的心唯一修善，不放在别的地方，这就使得他不再睡眠了。以这个取心要欲达成了什么结果呢？他一生不断地持咒，单从持咒这一个修法来看，他持了不动佛心咒九亿遍。取心要欲完全持住他的心，终生没有睡眠。

要这样了解这一段话的深义，也要知道什么叫做“修量需要达到像金厄瓦格西一样”。具体说明是从“他从不睡眠”到“终生未睡眠”一段，内在什么心，外在什么表现，都是由于修法到量出现了这个状态。接着要知道，修龙钦宁体法门是要即生成就，因此一开始就要发展修法欲、取心要欲，它要摄持大圆满外内前行乃至正行的一切道分。暇满是有限的资源，寿数也是有限的天数，想即生成就谈何容易？为了全身心地献身法道，必须首先发展取心要欲，没有这个就没办法贯彻一生。要达成即生解脱的结果，一定要有金厄瓦这样的心，否则没办法昼夜投入修道，不这样精进修道就没有办法成就。在《大圆胜慧》的功课表里可以看到，真正专修大圆满的人，他的功课表完全排满，二六时中全部用于修法，否则难以圆成。

法门的要求非常高，因此这里说，相续中没有这样决定生起之间都应当修习，否则根本抓不住心，无法摄持自心昼夜投入法道的修持。为什么没出来呢？就是暇满没修到量。

求加持偈

**虽得闲暇而乏坚实法，虽入法门犹散非法行，**

**我与如我愚痴诸有情，暇满摄取实义求加持。**

坚实和不坚实是一对。比如财富会被水、火、盗贼、败家子以及王法五家所夺，但用财富来布施就得到了绵绵无尽的福报，而成了坚实。总的来说，人身是泡沫之身，如果修得好，它能摄持坚实法；如果搞不好，尽做一些虚假的法就靠不住。所以得闲暇时应当修对后世有利，乃至能成办解脱成佛的法，这就叫“坚实”。

“闲暇”，指拥有这样的大好光景，方方面面因缘积聚特别好修法，时时都能摄取法的利益。但是由于愚痴，虽然得了闲暇，却尽是忙碌泡沫法，追求享受、男女、名利等等，无所事事或者大混光阴，摄取的都是没意义的事。即使有一点享乐也是刹那间就没有了，对来世毫无利益，更何况在这当中起烦恼造罪，都是往恶趣走，的确非常愚痴。

本来大好的人身，分分秒秒都可以摄取坚实法财。譬如可以用来闻法、思法、修法，可以摄取信财、戒财、惭财、愧财、闻财、舍财、慧财等，利用人身最有能力取到。下至施一碗饭、供一支香，以人的心可以让它增长成无尽的福德。而且以人的心可以发愿，可以随顺普贤行愿学习，得到未来无量无边的福德聚，产生极殊胜的果报。或者，利用人身可以产生很多智慧，从世俗缘起到胜义空性，会了解诸法实相，知道世上的一切法都受缘起律支配，毫不紊乱，知道自己人生的方向，以及如何在心上行持法道。

或者，利用人身可以修前行法，从暇满一直到最后一步，每一步都能发展善心，远离颠倒，逐步使自心调正，淘汰掉一切流落轮回的因缘，一心向往解脱，以这个求解脱心能修持解脱道的各分法行。或者利用人身，能发起一层比一层深的皈依。能发起大菩提心，出现六度万行。以人身能够修曼茶、金刚萨埵法积资净障，也能以它与上师大宝相应，之后开发心性，最终还归法界。无量无边的现时究竟、解脱成佛的利益都能用人身来实现。

由于法符合缘起，绝不虚设，所以行一分就得一分坚实法财，种在心中会源源不断地得果。所谓“食少金刚，终竟不销”，在法上的运行一点一滴都会出现无边的利益，非常坚实。譬如读《贤愚经》就知道，在三宝门中供一朵花，多少劫来都不会亡失果报，不断地出生乐果。金刚种子种下去了，是不是源源不断地生果呢？懂缘起律的人必然相信这一点。再者，由于结上了出世的因缘，必然得到解脱。就像《法华经》所说，一声“南无佛”，或者一个小低头、小合掌等等，都成为成佛的因缘，因为法是引领我们回归的最关键因缘。

所以，得到人身后要一心依法，不要缘现世泡沫法。第一个暇满的修法就要把这些全破掉，知道自己的愚痴所在，知道大义和非义的差别，之后一心以人身摄取坚实法财，摄取一切法上的利益。有了这样的心才能够一心向法、一心依法，但是首先要指责自己的愚痴。

第二句话也是说明这种愚痴性。虽然入了法门，还是以非法行整天散乱。心在法上走就是法行，在非法上走就是非法行，凡是佛法之外的全叫做非法行。我们现在分不清，以为世法和佛法可以并行，以为世间学术权威的邪谬说法可以跟佛法的真理并行，这是很愚痴的。在这上面要有断然的取舍，要有黑白分明的眼光，之后才懂得唯一行持法行，下至刹那间都不能散乱在非法行里。就像晋美朗巴大尊者，他闭关时连一弹指间的放逸都没有。那是什么意思？心跑到非法的道里都叫放逸。这样策励、勉励、珍惜，我们就会成为纯粹的法道行者。四退心法完成以后，会开始做到噶当四依，一心依法才叫做行者，这一点务必要认清。

理解了前两句，之后就向上师祈求加持。这里是以普贤上师为代表，华智仁波切告诉我们，面对尊者的这部言教、语录，我们要生起如真佛亲自教导一样。我和如我一样的愚痴诸有情，祈求普贤上师加持，让我们的暇满能够一分一秒都摄取实义。这就是确立行法道的志愿，修暇满一定要出现献身于法的心。

**暇满难得之引导终**

思考题：

1、祖师引导取心要欲的理路是什么？准确掌握后如理引导自心。

2、为什么得暇满身时不修出世善法，是最大的自欺和愚痴？

3、为什么今生是计划永好、永坏的分界处？懂了这一点后，我们应如何劝勉自心精进修行？

4、暇满难得的修量是什么？

5、在暇满的修法上，如何向上师祈求加持？