**随后十圆满者，如是以仅得闲暇无义，于修圣法上须具足自分五顺缘、他分五顺缘。此十者中，于具足两类的前三者唯修欢喜，于后二者须善观察而精勤于具足之方便。同样分座上、座间，思择、止住轮番而修。**

在完成了八闲暇的修持后，需要思择修十圆满。也就是，仅仅得到闲暇也没有意义，只不过是较有时间，在修圣法上还须要具足自分、他分各方面的顺缘，所以要具足十圆满。十圆满要分两段修，对自他两方面的前三者唯一修欢喜。自圆满的得人身、生中土、根具足，他圆满的佛出世、说正法、教住世，这些方面一般都具足，所以应唯一修欢喜心。

在自身方面，首先我得了人身，不是其他有情，有智慧、慈悲等的高级心智功能；再者，生在中土正法兴盛之地；诸根又具足，这是多么好的修法条件！在他缘方面，我不像其他有缺陷的有情，他们生在无佛世遇不到佛法；或者佛还没说法；或者虽然说法但教法隐没，处在法灭阶段，特别可怜，而我何等幸运，生在佛出世的明劫，佛说了圆满的正法，教法还住世，这些条件多好！像这样唯一修欢喜。

对自缘他缘的后两者，应好好观察是否具足，如果不具足，要精勤地修具足的方便。自圆满上的后两者是业不倒和具正信，看看我具足哪一点？没具足哪一点？首先业不倒，我是不是还在做邪行，随顺颠倒的行为习性和机制呢？恐怕还有很多，我一定要努力把它清除掉。如果在某些方面对善生了胜解，有欣喜向善的心，也要修随喜。像这样，要检查是否有合理的心态。再者正信圣教，对教证二法是否有真实信心，认为一切利益都由它而来，这方面也要善加观察，如果具足就修欢喜，如果不具足要努力。当然，这也不能笼统而论，可能有些方面具足一点，但也有很多不具足，这些方面要再再地通过闻思修，逐步地增长。

从他圆满的后两者，入教门和得善知识悲愍摄受来看，在入教门上，归依、无伪的出离心和菩提心三者是入门标志，现在我有没有入门？如果没入门，那要尽量发展归依和出离心作为前奏，之后就能入圣教门、入解脱道门，然后还要修菩提心，才能入大乘门。一般来看，马马虎虎好像沾一点边，能相似地修修，但实际远远不够，如果我没有真正入门，那后面就不会出现成就的希望。所以，要注重修好入门的条件，也就是要修归依、出离心、菩提心，多年在这上努力。这上面一提醒就要开始努力。

再者，得善知识悲愍摄受，那就要看我自方有信心、恭敬吗？做了三喜承事吗？做得怎么样？信心够吗？如果不够那一定要念功德。敬重心够吗？如果不够就要念恩德。虽然善知识方面已经圆满，但自身的条件不具足的话也很难得到真正的摄受。单方面是不行的，自己有邪见、愚痴、罪障等就没办法。譬如佛在世时，城中老母看到佛现的是不好的相，就因为她的心不清净。要得善知识摄受，自方的条件一定要具备，关键在于修信心和恭敬，行为上多做供献财物、身语意承事和如教修行。这些方面要检点，具足的修随喜，再接再厉，不具足的要惭愧、忏悔，好好努力。这样，我们的修行才能真正纳入正轨。

以上开示了总的修十圆满的要点，具体的修持仍然分座上、座间，按照思维和止住轮番的方式来修。

**缘品骤然生八无暇者，从比喻来说，十八暇满好比有十八只羊，骤然生的诸豺狼来后杀掉一只的话，就只有十七只，杀掉两只就只有十六只，是像这样。因此，诸骤然生者今天相续中没有，明天容易生，前座中没有，后座中容易生，座的开头没有，座的末尾容易生。因此，需要在审察自相续之后，一个一个地依止对治。**

十六无暇中有两类，前一类八无暇指缘方面突然而来的因素，使得暇满被掠夺，所以叫“缘品骤然生无暇”。用比喻来说，十八无暇好比拥有十八只羊，忽然来了豺狼，杀掉一只就剩下十七只，杀掉两只就剩下十六只等等。同样，内外突发性的因缘很多，一旦出现就没有修法机缘，内心、外在等各方面都受到牵制，使得心里没有修法空间，落入无暇中。

我们累世的因缘很复杂，由于自相续中的烦恼、过去所造的恶的业缘等，会突然出现各种脱离修法的状况而落入无暇。看起来今天没有无暇，但明天容易生，前一座没有无暇，后一座容易生，一座的开头没有无暇，到了末尾容易生等等。以这个原因，必须审察自相续中的烦恼、不善等起、虚伪状况、恶业力，以及外在遇到的障缘等等，并一个一个依止对治法来遣除。否则，这些内外因缘会使自己所拥有的一点十八暇满被剥夺，非常可怜，很多人由此沦落成无暇者。

总之，暇满是一种因缘事件，如果没在因缘上好好对治，那骤然生的恶缘袭来时，就没有机缘修法了。因此，务必审视自相续，逐一对治，才能保证有充足的暇满来修法。

**首先如云：“于何烦恼重，勤学对治法”，故当修贪欲的对治不净观，嗔恚的对治慈心观，愚痴的对治界差别观。**

首先，五毒炽盛会使我们没有闲暇修法。也就是烦恼很重，突然间生很猛的烦恼，被它牵制，三五天转不过来，或者因烦恼而丧失修法功德等等。因此，必须像教言所说，对于很重的烦恼要勤学对治法。要修贪的对治不净观，嗔的对治慈心观，痴的对治界差别观。

这里龙多上师从三毒开示，其他地方有说到修五毒的对治等，另有开合不同。比如贪嗔的对治跟这里一样，而痴的对治是因缘观，慢的对治是界差别观，嫉的对治是随喜观等等，总之要修相应的对治法。贪心重的人要修不净观，比如观察死尸腐烂分解的情形，所谓修九想观来对治对异性的容貌、姿态、华丽言辞等的贪欲。或者修整个世间处在无常中、苦中、没有实义等等。慈心观是修众生都有离苦得乐的愿望，既然他们想得乐就应该给他们乐，他们不想受苦就不应让他们受苦等等。界差别观指修六界——地水火风空识里没有“我”，从而遣除执著“我”的愚痴，包括我慢、我见、我痴、我爱等等。又有一种说修十二因缘，观察整个流转状况，从无明为缘生行，行为缘生识，识为缘生名色等一路下来，并没有实体的“我”。而且，整个世间状况就是因缘流转，没有主宰性。从这里破除业果愚——并非无因、邪因生，以及破真实义愚——这里面没有“我”等等。

诸如此类，勤学对治法就不会被贪嗔痴等烦恼控制，陷在与法不相应的烦恼状态、苦状态、无意义状态。如果没有及时对治烦恼，那由于因缘积聚，时刻都可能猛利现起。当它现起时就像生病一样，几小时或几天陷在烦恼状态里出不来，没有一点点修法的内涵，因此必须勤学对治。维护暇满是个大课题，我们内心里充满了各种偏离法的因缘，因此须要长期修持。

**愚蒙的对治者，闻不解文，思不知义，修不证实相，源于往昔之罪、障，因此当以具足四对治力而忏除。八大菩萨一一各有殊胜的本愿及事业，因此应当对能开智慧的至尊文殊圣者作祈请。**

愚蒙是近乎旁生的状况。虽然得了人身，也看似遇到法，但由于被愚蒙严重障蔽，听闻不能理解文句，思维不能了解义理，修持不能证得实相，就是过去造了很多罪和障所导致的。如果让它存在心中就会一直障蔽自心，无法出现学法的状况、修法的功德。外在看似有因缘，实际内在是空白，处在严重的无暇状况中。因此，要具足四对治力来忏悔。

罪障很深就会蒙蔽心，无法产生修法的心态、理解、敏锐的智慧，以及出现各种修法的觉受、证量等，这样修法不可能成功。它的首要对治是用四对治力，一方面思维异熟果等的可怕发起追悔心，另一方面发誓后不再造。之后向金刚萨埵忏悔，念诵金刚萨埵心咒、百字明等来忏除。当蒙蔽心智的罪障一层层净除，就会出现明清的智慧，再来学法时心里能理解，修的时候能出现相应的觉受和证量等。

再者，八大菩萨都有各自的本愿和事业，要开智慧遣除愚蒙，关键要向至尊文殊菩萨作祈请。他能加被人们消除愚蒙，从层云障雾中脱出，显现理解法义的智慧。所以，第二个要点是向文殊菩萨祈请。

**为魔摄持之对治者：需观察善知识的真伪，而且不观察外相的神变神通等，而要观察其心相续中是否具有珍宝菩提心。有的话，凡是见闻者都有益，故修欢喜。无的话，与如此的魔知识或者魔友要么好离，要么坏离，需要这么做后分离。**

“为魔摄持”，指被魔知识和魔友的力量牵制，在他们的掌控中自身没有修法机缘，包括时间、自在度等等。更糟糕的是被他们邪的见和行染污，使自身处在颠倒的轨道里，现世造很多罪业，心越来越蒙蔽，罪业越来越深，来世堕入恶趣深渊，万劫不得解脱。所以，损坏慧命最厉害的是魔知识。

对治方法是要观察善知识的真伪，而且观察时不以外在的神变、神通等为标准。因为这些不重要，外道也有神变、神通，这不是道的根本。那要观察什么呢？观察他心相续里是否有菩提心宝。如果有菩提心，那见到他的形相、听到他的声音等，只要跟他接触就有利益。因为菩提心是要利益众生，而且发出最大的利益心，想把诸众生安置在佛地而后已，有这种善心当然会作饶益。如果没有菩提心，寻求自身名利或者想把你魔化，跟这样的人接触会完全断绝法的因缘，这是指严重的情形。一般的情形是，由于没有菩提心，跟他接触都变成了世间法或毫无意义的状况。

要知道，佛法里的师父也有各种情况，这里要求很高，因为要修的是一生成佛之道。譬如，如果大乘人跟小乘人同住，就容易被小乘人的见行影响，使自己失掉大乘道上的动力等等。或者跟外道徒接触也很有问题。或者跟佛教里不具菩提心，只具有其他方面的功德，但见解等有问题，跟这样的人接触也会受影响。诸如此类，必须知道缘起上增上缘的作用力，小心为之。假使对方没有菩提心，那就不能被他摄持，要么好离要么坏离，必须离开，不能被牵制住。这就是这一条的对治。

**劣业临头之对治者：最初值遇善知识、中间作闻思、后来作修习，此三阶段出现障碍时，不思维我不应现前此种状况。如同《金刚经》中云：“行持般若波罗蜜多菩萨将受逼迫、极受逼迫”，如此需要对无欺的业因果生起深忍信后，对往昔的劣业作忏悔。**

“劣业临头”，指常常出现恶业力现行的状况。在依止善知识闻思修时，恶业力一冲起来就感觉越来越糟。譬如心里起烦恼、身体又生病、遇到很多倒霉事，这时认为佛法不灵，然后灰心丧气，以致断绝法缘等等。这里必须对业因果有胜解，然后励力忏悔，才能使自心一直持着法道而不舍。

也就是，在最初遇到善知识时往往会出很多状况，比如出很多业障时会起邪见、出现很糟糕的情形等等；中间闻思也会出中断障碍、心态障碍等，搞得很不好；修持时也可能出现很多魔障等等，这都是正常现相。在这三个阶段出现障碍时，不要想：我都这样依止善知识了，怎么还出现这个状况？然后对善知识起怨尤、邪见，甚至嗔恨等。再者，闻思时想：我在努力闻思，不应该出这样的状况！实际上，这时也容易出现障缘，也很正常。或者修持时久修无效，多少年来没得什么成就，这也很正常。我们是凡夫，不晓得过去造了多少恶业，就像开车时一直开不稳，就是因为里面有障碍没清除，如果你不去清除障碍却怪这怪那，那毫无意义，只会毁坏自己。

我们在任何事上都要认识缘起，理智地来处理修行大事。它的对治法是思维业果和忏悔。就像《金刚经》所说：行持般若波罗蜜多的菩萨会受逼恼，会极度地受逼恼。罗什大师的译本里说：虽然在学般若，但以先世罪业会被人轻贱等，遭遇这些违缘。我们不要想：我学佛法应该很快乐，现世很圆满等等。你不要想得太幼稚，业果是非常复杂的。其实，正由于这种情形使得你重报轻受，能很快清净罪业。所以，我们要正确地理解，有时出现身心障碍——病、苦等正是消业障的反应，不能以为学佛不灵、依师不灵等等，那就很糟糕，心一旦错解就会断绝法缘。

像这样，一切不良状况都要归在自身的恶业力上，不能把自己的过错归在法上、归在师上，这很重要。一切时处只认自己过，知道自己是业障重的人，或者应生起正确心态，认识到受一点苦是很好的，是求之不得的机会。这样，我们就能在依师修行的轨道上稳定前进。因此龙多上师教诫：一定要对无欺的业因果生起深忍信，深忍一切都是业的反应，没有任何不公平，都是自己造了罪业而感受苦果，然后对往昔造的颠倒罪业作忏悔。

**懈怠之对治者：需要由由衷地忆念死无常，而作常时加行与恭敬加行的精进。**

“懈怠”就是软沓沓的、懒惰、提不起心力，以懈怠烦恼控制，人就会荒废道业。懈怠有两种——善上的消极和恶上的积极。今天看来，善上的消极很普遍，行善提不起心力，造恶方面却非常有力量。比如，吃喝玩乐、追求名利、上网、看影视、逛街、闲谈、追求生活质量、旅游等等，全是懈怠。

懈怠烦恼几乎把暇满吞噬光了。落在懈怠里就不想学法、修法，认为受控制、很约束、很苦等等，就想寻求新鲜感、刺激、欲乐，这些没有法的内涵，当然在法道上懈怠。由此旅游几个月，每天看电视、上网打发若干小时，玩手机等等，这些都是轮回的事。在这些上面耗尽了精力，在佛法上连三五分钟具足心力的状况也很少，甚至发起对法的欢喜心、纯净意乐也很少。这就发现我们内在的颠倒机制，尤其是懈怠，使得暇满被剥夺殆尽，这是自己在做损灭暇满的元凶，怪不得别人。

它的对治是修无常，想到很快会死，忙现世的欲乐、享受、名利等有何意义？到死的时候恐怕被恶业气笼罩，四大分解，心力脆弱，很多人都要堕恶趣。要想到，今生这样做就成了毁灭自己来世前途的魔仇，它实在没有一点意义，如今得到这么珍贵难得的暇满时一定要精进，只有法有利益。这样念无常后断除懈怠，发起精进。

精进的内涵有两个——常时加行的精进和恭敬加行的精进。有恒心、持续安忍的状况叫“常时加行”，十年如一日地住在加行精进里。恭敬加行指心非常殷重，对法极其认真，这样就能破掉懈怠。有了常时加行和恭敬加行的内涵，一想到死不愿意浪费一分钟，就像要被砍头的人，一旦有逃脱的机会就不会在其他方面散乱，他的心会专注在一点上长期用功，想脱离死亡的恐怖。

所以，以修无常能挽回我们的暇满。就像古德所说：修无常最初是入法门的因，中间是鞭策发起精进的因，最终是证无生的因。因此，修无常特别重要，没有修无常，人都被现世欲乐的酒灌醉了，非常痴呆、懈怠，处在懒懒散散、松松垮垮的状况里，非常可怜。

**为他自在之对治者：对于为他所自在的上师和富人的仆人而言，需要觅一良策，精勤设法从中脱离。**

“为他自在”，指被佛法或世法的权势者所掌控，没有修法的机会。这里说的“上师”，藏文是“喇嘛”，似乎指佛门里的权势人物，包括在家、出家的各种掌权人物。“富人”指世间的老板或权势者。如果成为他们的仆人，自身就没有自在了，想修法却没有时间、因缘、自由度等。

所以，为了修法要想一个好的办法，精勤设法从中脱离才好，这样才会拥有闲暇。暇满是因缘事件，需要自己想办法来争取修法因缘。但要知道，不应该理解成如理承事上师是修法的障碍，从古至今修法的论述里没有这一条。现在很多人都有各方面的发心，不要产生误解。

**救怖畏之对治者：需要以清净的出离心、菩提心摄持而作。**

“救怖畏”指学法的等起没调整好，只想救离现世疾病、贫困、灾障等的怖畏，没有一心求取后世以上的等起。这样无论学多少法，除了成办现世外不会得到任何法的利益，这成了一种很隐藏的无暇状态。

一般人以为我学佛很好，家庭幸福了、子女听话了、身体好了等等，非常满足，也向别人吹嘘，实际一点法的内涵也没有，从严格来说，只有在以后世为重以后才具有下士道的内涵。这样的话，无论学多少佛法，也只是成办一点现世好处，那当然处于无暇状态，连一点点成办后世大义以上的机缘也不出现。这是被自心中骤然生的以现世为重的心障蔽了，阻绝了深远意义的法道。由于内心没改良就不会出现缘起，是这么厉害。

因此，想到它的过患后，需要时时以清净的出离心和菩提心摄持来做一切。无论做什么、修什么、念什么，都要有清净的出离心，一心为了出离三界六道的苦处、得到解脱去做，进而为了让一切有情远离苦因苦果、得到无上正等正觉果位来做。有了这样的等起，在缘起上就成了趣向后世解脱、成佛的法道。这样才得到法的利益，有了修殊胜出世法的因缘，在内心中开创了暇满。

**依法伪装之对治者：需要了知成办世间此世的意乐和行为的过患，随后予以断除。**

“依法伪装”，指装模作样地按照法的形相来做，也会诵经、讲法、修法等做各种佛事活动，实际只是外面伪装，内心想得到名利，想做佛教大人物，拥有地位、头衔、恭敬、利养等等。这些都成了恶趣的因，他以法作贩卖品，求的是现世的名利享乐，这会断绝法的因缘，做的越多越可怕，就像《三殊胜》里说的那样。

这又如何对治呢？首先必须知道，成办现世八法的意乐和行为有什么过患，然后对它深恶痛绝，加以断除。就像法王的《此世现相厌患歌》里所讲，如果要成办此世，起这样的心、做这样的行为，那不但得不到任何利益，反而会遭到很多过患。一定要从无义和有极大损害两方面去思维，然后就知道做这些是拿佛法如意宝来换取地狱的刑罚，非常可怜。

像这样，深深了解后要断掉心中求现世八法的心和行为，这是很具体的，在很多人身上都有或多或少的表现。人对此世的法最贪著，法没有真正入心时，心里想的都是我怎么在佛法里得地位、得荣誉、得恭敬、得资具等等，以这种动机不免在信众前假装修法、说法等来骗取利养。这种动机是很细的，在凡人身上藏得很深，时时会有，这一点要励力对治，否则会出现非常大的无暇状态，完全深陷在罪业中，贩卖佛法来谋取名利，会有沉重的负担压在自身上而无法修成法。

思考题

1、我们应如何观修十圆满？

2、对于缘品骤然生八无暇，为何要审察自相续而对治？每一种的对治方法是什么？