



大圓滿前行文庫系列四·祖師心髓5

大圓滿龍欽寧體前行引導文 备忘录·暇滿難得講記

紐西·龍多丹毕尼瑪尊者 ● 传授

阿琼仁波切 ● 记录 益西彭措堪布 ● 译讲



Marikel Bodhiatha Printing Office
妙吉祥印经处



大圆满前行系列四·祖师心髓

大圆满龙钦宁体前行引导文 备忘录·暇满难得

纽西·龙多丹毕尼玛尊者 传授

阿琼仁波切 记录

益西彭措堪布 译讲

目 录

大圆满龙钦宁体前行引导文备忘录·暇满难得 /7

大圆满龙钦宁体前行引导文备忘录·暇满难得讲记 /29

大圓滿龍欽寧體前行引導文备忘录 暇满难得

纽西 龙多丹毕尼玛尊者 传授

阿琼仁波切 记录

益西彭措堪布 译文



大圆满龙钦宁体前行引导文备忘录·暇满难得

第二、所说之法的次第，即是暇满难得等六者。所谓的法，须如上述般依彼法调伏自己的心，如云“非以发髻非以棍”。是故，暇满等的此等法，需要在自心中数数地思维。

首先要知道，所谓的四部退心法、四部退耽著法、四部出离法是一个意义不同名称。其中，最初要依靠暇满难得和寿命无常对于现世法退心，理由是《离四耽著》里所说“耽著现世非行者”。此暇满者难得之故，颂云：“难数数得如昙花，得者义大若摩尼。”是故，上行下行分界处如马随口衔所转般，须知是在此生的这个身依



上。进而要认识它是无常的，“有生就必有死”依法性成立故，趣于死无常，故成办现世无义或者无坚实。了知之后须励力求后世。

接着需要思维轮回、因果二者，随后对来世的轮回退心。于彼退心的情形：下士于三恶趣退心后励力求善趣，中士于轮回六道退心后励力求解脱，其他引导轨则中唯有此二者，然于遍知父子之规，需要退除作意自欲之心。此复思维轮回的过患时，心顿时明现悲戚而厌患，以及从彼生起欲从中解脱的出离的意乐时，思维：唯独我一人解脱有何利益？将无始时来恩养自己的诸大恩母弃置后，为自己一人办解脱的话，没有比这更可耻的人了。因此需要使一切有情都得到正等觉佛之果位，此后发起从二边出离的大出离心。

就安立四出离而言，下士的等起一般的出离和声闻缘觉的两种出离以及大出离，共四种。从三出离而言，声缘两种，加菩萨一种，共三种出离。现在从整个轮回中出离后需要找一个避难之处，所以需要励力求解脱和一切种智果位。此解脱道也是自己随便不会知道的，父母和亲戚等谁都不教导，也不懂得教导，因此要找一个善知识。再者，“任意碰碰谁就轻率依止”是不行的，所以需要具上师善知识德相者以三喜承事之门依止，而随学彼之心行。

这里，暇满难得等的引导有成熟引导和胜解引导，现在就只有胜解引导了。而从大持明者晋美朗巴出世以来，还有仅存的成熟引导之堪当品，所以需依此轨进行。

起初，暇满难得的引导是对自己的身的引导。所以要认识，从此暇满上只有两种去处，“善则此身解脱舟”故，从此身上修真实的圣法，则有了安乐的起点，将获得解脱及一切种智果位。尤其是修持光明大圆满，将在此生、中阴或者后世中解脱。“恶则此身轮回锚”故，从此身上修现世，则已是开了一切怖畏及苦的头了。

如是就自己这个身来说，无有修法违缘而闲暇，故所谓的彼闲暇即是指自己这个身，因此其违品的八种无暇，都称为自相续所依上的八种无暇，有非人的四无暇及人的四无暇。首先，对于非人的无暇，修地狱后，需数数思维：此于修法有暇还是无暇？此又有座上与座间两者，座上又有两座、三座、四座、六座等多种规矩。这里则按照昼两座、夜两座共四座来说，初业者容易趣入，故这样安排。

清晨黎明时，从公鸡初鸣起上座直到天亮之间，是黎明座。天亮了就下座，随后到太阳很热为止，期间应做座间事宜，比如做已经发过愿的常时行持之水施及烧素烟等还有各类念诵。之后上座，到中午太阳还没到头顶之间，是中午座。之后下座吃中饭及顶礼、阅经等，



然后直到下午太阳西斜、地面出现了大阴影之间，放松宽闲而住。接着再上座，到太阳还没有落山之间的这一座，是下午座。接着下座后，念护法和自己会的回向发愿及烧荤烟等。接下来就到了见一个人时，只知是人而不识其面的黄昏的时候再上座，此是初夜座。之后到了迟睡的那个时候就下座。

如此，在这四座的时间中修的话心堪能，而在座间的诸时，初业者修没有切实效益，特别是会生起很多昏沉掉举过失，所以座间除了精勤读诵和作善加行之外，需放下修持。

如是每一座都有前行、正行、结行三者。初者、前行，又有前行的前行及前行正体二者。前行的前行：擦鼻涕、洗脸，屋内屋外需做的一切都做好，总之需做到在座上不必下座而跑动。接着，在床上身心放松而住后休息，然后发这样的誓愿：现在我在这一座期间，大恩的父亲来到的话，也决不起座随迷乱而转，即使被指甲掐死也不舍弃此誓。发一个勇猛的誓愿。

静坐之前行，一、身要：毗卢七支坐，（一）金刚跏趺坐，（二）手结定印，（三）脊椎自然直竖，如叠铜钱，（四）两臂平张，（五）颈曲微俯，（六）舌抵上颚，（七）眼睛下对鼻尖。

二、语要：排浊气，即右鼻孔三次，左鼻孔三次，

同时三次，共九节；或者右一次，左一次，同时一次，共三节；或者同时三次，共三节。随做一种。

对此，左手握着金刚拳压在腿的大脉上，右手以三股金刚印按住右鼻孔，从左鼻孔向内缓缓吸气，降到脐下之处，轻轻松松地压住。观想我从无始轮回受生以来，所积的业、惑、罪障、失坏誓言、修法之过——昏愦、沉没、蒙昧等，都成了黑气之相后向外排出，一干二净了。排气时，先是像青稞粒一样小，中间变大，最终长形排出。由此就像做了清洗器皿一样。

三、意要：调正等起者，“噶类，现在我绑定了这一座，是求息灭今生疾病等的救怖畏的等起，还是成办利养、赞叹求好处的心呢？如果是这两者，就像毒一样断除；如果是无记，就改正。下士道的等起是世间老人的所想，因此不是我一个入道者的思想。中士的等起，由于还是成办我自欲的意乐，所以也是所断。现在上士的等起，就是想：为了让一切有情远离苦因苦果，而获得圆满正等觉的果位，我应当修暇满难得。”要发起这样的清净等起。

祈祷上师，指如实明观：自己的头顶上有开敷十万花叶的白莲花，里面开敷的红黄花蕊上面有狮子宝座，宝座上层叠绸缎的坐垫上面，根本上师现为出家或者密



咒士的装式，以“上师为佛”方面的五了知¹作祈祷，念“三世一切佛……”²以及四部退心法头尾处的祈请颂，而以胜解、恭敬深切祈祷，由此上师以意大怜愍化光后入于自身，与上师心心无别而融合的境界中，不回忆过去，不迎接未来，不使当下的分别相续，随力住于定中。此等是入座前的前行。

正行中，八无暇里首先修非人类的四种无暇。

一、地狱者，修习处所、根身、苦状、寿量四者。

处所：是漆黑的处所，一切地基全是烧热的铁地，如同余烬的炭火般，连基本放脚之处也见不到。红黑的火山冒着一尺高的火焰，从上空降下炭火雨、烧石雨、兵器雨。

根身比南赡部洲人的四倍还大，有的身色如同血染般，有的如薄薄的羊毛团，有的像太子刚诞生那样的薄皮肤，肉绷得紧紧的，极其透明，如眼球般不堪触碰。

¹ “上师为佛”方面的五了知：一、了知上师为佛；二、了知上师的一切所作为佛的作业；三、了知对自己而言，上师的恩德比佛还大；四、了知大恩上师是归处总集之体；五、了知由此认知而祈祷，可不依赖其他道缘而在自相续生起证的智慧。

² “三世一切佛……”的念诵文：“三世诸佛之体性、四身之自性、具德胜上师，祈请为我灌顶加持，祈请加持我相续中生起甚深道殊胜证德，祈请加持我生起本净实相的证量，祈请加持我现起元成四相的智慧。”（出自《布玛宁体》）。

头发直竖，三角眼，身毛耸立，身肢粗大，腹部很大，就像忿怒尊一样。南赡部洲的人见到这些地狱有情，能吓昏他们。

苦状：白天不闲，夜里不眠，没日没夜地受兵器宰割。又复地基和烧石雨对身体不分头尾地烧，丝毫无有安乐的机会而受苦。

寿量：须在超过年数的中劫等中受苦。

寒地狱者，处所是雪山冰冻的区域，风雪弥漫；身与热地狱相同；苦是寒冻之苦；寿量须无量年数中受报。

思维：现在生在如此的寒热地狱中，修圣法是有暇还是无暇？数数思择而修。又如是思择后，如果心疲累而不肯动的话，则不回忆过去、不迎接未来、不使现在的妄念相续，而在无修整中止住修。又开始动念时再作思择，不想动念时又止住，如是思择和止住轮番而做。

二、饿鬼的处所，遍满了瓦砾和碎石，有很多被火烧焦的株杌，以及零散的、粗的有毒荆棘。干枯无水的沙滩一片灰蒙，有很多干的苔藓在飘着。

身者，如经劫的骨骼、干的蘑菇或者硬的酥油牛皮袋一样，头唯如大瓮，咽喉仅细如马尾的一根毛，腹部唯一大如地区，身肢仅如茅草。一个饿鬼经过的声音，唯一像五百辆马车车轮转动的响声，从关节中“恰恰”地迸出红色火星。



苦者，于诸饿鬼，夏季月也热、冬季日也寒。见到许多有叶有果的树，然将一无所有；见到海浪如水晶珠串般涌动，然而仅略看看就干了，之后比先前更为忧戚悲苦。

寿量，长则达人间万年，短则不定量。

思维：生在如此处所中的话，于修圣法有暇还是无暇？思择止住轮番而修。

三、旁生的处所，大多数是在各洲中间漆黑的处所，连自己的手伸缩也不见的处所中。身者，各类鱼和鲸鱼，绕须弥山王三圈等形相，小的微尘和针尖等形相。苦者，总的呆而愚痴，于取舍处愚蒙。特别地，有大的吞小的，小的直穿大的体内，把它充当住处、衣服，有无量吞啖之苦。

四、长寿天，处所：在第四禅天天城的东北隅，如被火焚烧的焦木般可怖的黑暗之处。根身：空识等持之身，无有苦乐、善恶之想，如处在酣睡位一样。此复说到，“在第四禅天的兰若处有”是不了义。如云“岂异彼死处”，即彼自身在何处死，则于彼处住无想境界后，乃至八十大劫之间安住故，脱离圣法光明而修法无暇。如是思择止住善作而修。

此外，人中四无暇修之行相同上，思择止住轮番而修。

上述为座中正行。

座中之结行者，如是以座上所修的善根为代表的三时一切善根，以及诸佛佛子的无漏善根、一切有情的有漏善根，尽其所有以心合集为一，为了使一切有情远离苦因苦果二者后、获得圆满正等觉之大宝佛果而作回向。

回向之行相者，心想：“如同诸佛菩萨以三轮清净回向方式如何回向般，我也如是普作回向”，由此门径口中念诵“文殊师利勇猛智”等两颂。

其次不突然起来，而要这样回顾：噶类，我现在以座前的誓愿有没有落在迷乱中？如果一刹那也没有落在迷乱上，修好了这一座的话，欢喜后就会起骄傲，所以须要断除骄傲。要这样想：哦！你能够修好这一座，看来就是俗话说的撞了好运。你有什么好骄傲的？你是不是这样好，我还要看你下一座！再者如果心已经随迷乱转了，一项善也不肯思维的话，心就会苦恼起来，认为“我什么也修不成吧！”由此将会懈怠。所以，要对此发勇悍心鼓起劲来。这样想：哦！你这一次随迷乱转了而没有修好，但是有什么好苦恼呢？你从无始劫来到现在一直在迷乱，现在之所以要分座上 and 座间来修，原因也在此处。此外，你要从一开始就不迷乱的话，现在为何没有成正觉呢？尽管现在随迷乱转了，但下一座决



不再随迷乱而转。这样心里发誓尽力而作。

随后从座位徐徐起身，进入座间的诸作业。

此复在座间时如果对前面的八暇不一一思维的话，那就像铁匠在火中烧铁，一取出来又变成黑乎乎那样，座上心稍有些变改的情况，座间如果对世间此世的现象欢喜驰趣，座上有没有思维闲暇等都没有两样，而且有心趣入法油子的危险性。

座上结行讲解完毕。

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。

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。

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。

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——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。

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。

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。

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。

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。

救怖畏之对治者：需要以清净的出离心、菩提心摄持而作。

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。

断种性者：自相续与解脱、一切种智之道别别分离



故，绝断种性，或者此八随一产生的话，解脱三菩提之绿芽成为干枯后，绝离解脱种性故，称为断种性。

厌患小之对治者，了知三有三界之过患后，发起出离之心。

无信之对治者，于法及上师思维功德而持不退转之信心。

贪爱之对治者，须忆念无常四边所摄的过患。

行为劣者，无有对治。

失坏律仪之对治者，真实了知引起堕罪的四因后，别解脱四根本中失坏一者，须守护其余三者，四者失坏则须如理忏悔。如云：“较于具戒骄慢大，坏者多追悔为胜。”是故，最初受律仪后不失坏，则是建立佛教胜幢者，也是摧伏魔幢者。倘若失坏而如法忏悔，亦是建立圣教胜幢者、摧伏魔幢者，因此不要无所谓而放置，须行忏悔。由衷忏悔前护后，及对其他具律仪者供养随喜，则自己将成具律仪。

菩萨的愿行二者随有失坏，于座之六分未过一分之前忏悔，不成根本堕罪，故须不过座之六分（中的一部分）而忏悔。若失坏誓戒，需要如菩萨戒那样及时对治。密咒一切律仪摄于身语意誓戒中故，身之誓戒，摄于不侵辱上师及金刚兄弟的身体。语之誓戒，摄于不违背上师及金刚兄弟的语言。修念本尊咒者，上品如瀑布流，中

品六齋日念，下品每月中念，更下品每季度中念，极下品于新年神变月念，应不间断而精勤。意之誓戒，摄于守护十秘密及不打扰上师、金刚兄弟之心。

思维难得之喻者，依窍诀之规，首先需要由因门思维难得。扎巴嘉村曾说：“得暇满人身，非由强力得，乃积福德果。”此语即是宣说彼义。此又分总别二种。总者，思维自己以往积集了什么善业，现前在积集什么。若思维的话，善虽有少许积累，然罪有不可思议的积累之故，仅仅闲暇尚且难得，何须说获得圆满？别者，欲得闲暇，须护持清净律仪，欲得圆满，亦须积集极多施等善行资粮。此复为得暇满，须以无垢净愿而为结合。

是故，首先从得闲暇之因——律仪而言，于外之别解脱律仪应遮学处二百五十三条、应行学处十七事，对彼取舍。若首先从四根本审细思维的话，仅仅以害怕丢脸面的秉性，心想：我不能得到公然有妻的恶名之外，于别解脱之律仪上，有可坚信的得闲暇之律仪也是很难的。

佛子菩萨之律仪，对于甚深见派的根本堕罪十八条、愿行学处共二十条以及支分恶作八十条做审谛思量的话，就更难了。广大行派方面，根本堕罪、四等起、八加行、支分四十六条恶作，若说由取舍后得闲暇之因可坚信者，也极难得。



密咒金剛乘者，首先，二十五條進止、共同外內的五部律儀、十四條根本墮罪、支分八粗罪。大圓滿有護的漸門諸誓戒，于根本上師身語意分二十七條，支分誓戒二十五條，無護的頓門諸誓戒，無實、平等、唯一、任運四類。支分誓戒十萬三昧耶。思量諸戒的話，得閑暇之因可堅信者，比白日星辰還難得。

纵然容或有得閑暇之因戒律清淨，然而得圓滿之因施等善法，譬如上供三寶，下濟貧窮，隨其所有給了多少，于自相續審察的話，这也難得。如果做了護戒、布施等的話，就再審察有沒有以清淨愿為助緣而連結。雖然沒有為了得到暇滿而特意以清淨愿連結，但是如果有以菩提心寶攝持而做的持戒等的真實善法的話，譬如為了秋季的莊稼而播下種子的話，莖、干、葉子自然就生起那樣，緣一切種智佛果的善法的話，現前位中，是自然就成就人天的殊勝所依身的。也就是說，現前位中娑羅樹般的婆羅門種性、娑羅樹般的施主種性、娑羅樹般的國王種性等是能多次得到的。如是需要很細地審察，由思擇和止住輪番而修。

如是善加思維的話，“前世作何業，當視此世身”，因之是由宿世多積福德而感得此生殊勝身所依的。而“來世生何處，當視此世業”，對此阿沃仁波切說道：“牧民能喝酸奶、農夫能吃餅子的地方，來世決定生不到

的。”对于现在这样的暇满，须要思维因门难得的诸道理，而于暇满摄取坚实。

现今的诸经忏师们无任何生圆境界，而整天空念仪轨，在长出一指节长绿毛的烂食子上倒入药汁后，眼睛像眨星星一样，眨来眨去地念“以无坚实取坚实悉地，嘎雅色德喻……”如此无有任何实义。是故，在暇满之身——具有三十六种不净物为自性的此身之上，设若摄取坚实——正法实义的话，它是“嘎雅色德喻”，亦是“瓦嘎色德阿”，又是“之达色德吽”。

是故，在此生的这个所依身上，出现了上行下行的分界点，犹如马为铁銜所转般，或者绑牛绑盐的譬喻那样，取苦乐何者的开端现在就掌握在自己手上。也就是说，如果想持住安乐的开端而做一个圣法之善的话，下半生比上半生更快乐，中阴比下半生更快乐，来世比中阴更快乐，之后是从安乐趣入安乐。《入行论》云：“骑菩提心马，从乐而趣乐，有智谁退怯？”又云：“福令身安乐，智故心亦安，利他出生死，悲者何所厌？”是故，由有现福德资粮而身乐，即得到具足种姓、功德、财富之果位；由证无我慧而心乐，即经由现见一切诸法胜义离戏及世俗如幻之自性，而将远离轮回一切苦之怖畏故，将会快乐。

如若想揭开苦之开端的话，主权也在自己手上。也



就是说，一向做恶法的话，下半生比上半生更苦，中阴比下半生更苦，而来世比中阴还苦，随后是驰行漫无边际的恶趣故。因此，在此世的这个所依身上，需要摄取正法之心要。

取心要之方式，要这样想：下士了知三恶趣为苦之自性后，为欲成办增上生人天果位修戒福业事——断十不善、修十善，施福业事——上供三宝、下济贫苦，修福业事——四禅、四无色定，由修此等而摄取下士道轨之心要。然而此唯是道之所依外，非是道之自体，故不是取到中、上二道之心要。而中士之道轨主体为证无我慧学，眷属为戒定二学，学此三学宝而摄取中士道轨之心要，然不是取上士之心要。是故需要由上士之道轨——远道因相乘、近道金刚乘，其中后者又有外续事、行、瑜伽三部为远道，内续玛哈、阿努为近道，光明大圆满为速道，以其中任何一种利用暇满摄取心要。再想：尤其光明大圆满之道，数年数月便证得虹身大迁转果位，因此需由彼道取一心要。应当由思择、止住轮番之门，分座上 and 座间数数而修。

讲述盲龟的譬喻时，大海比喻三恶趣极深极广，不见苦的边涯；龟眼盲瞎，比喻三恶趣的众生远离取舍之眼；除百年一度外不浮出海面，比喻难以从中解脱；木轳一孔，譬喻人天的所依身范围小、数量少；由如风吹

逐般的善缘他自在转。对于如是的比喻所表示义，由思择、止住轮番而修习。



《大幻變續道次第》片段

身具樂而心于解脫喜故作毗盧七支。

何者呢？一、雙足金剛跏趺坐，所為：左右二踝骨壓股溝間的四个动脉后，身體自然生起暖相。二、手結定印，置于臍下，所為：壓一切脉之总匯處故，氣將自然入于中脉。三、脊椎自然直豎如疊銅錢，所為：身體各部分重量平衡之故，不起病相。也就是身體前俯會壓到肝；頸部或上身后仰，會引起心臟的風；左右歪斜，會導致腎痛；而由身體自然正直，不會生這些病相。四、頸部如鐵鉤般微曲，所為：自然壓上行氣后，持得住心。也就是壓喉結而壓了兩個睡眠脉后，無分別易生，有此關要。五、眼睛像獸王舍羅婆一樣，很放鬆地放下來，對准鼻尖，所為：識不散于余境。六、舌抵上顎故，咽喉不干。七、嘴唇和牙齒跟平常一樣放（不加改造）故，身心會松下來。

如是作七支，脉入于身处，氣入于脉處，随后氣入于自處。氣入之故，心的跛子騎在氣的馬上后，由持得住氣，就自然持得住心。如是宣說。

《金剛乘共同前行引導之補文——遍知言教 解脫車》片段

第二，中善以共同四部退心法淨治自相續分二：一、入座前之前行；二、分說別修習。

初者，在不生昼時人之行走往來、夜間讀誦之聲等靜慮之刺的靜處。于舒適的坐墊上修身要毗盧七支：一、兩足左下右上，結金剛跏趺坐；二、手結定印；三、兩肩平張；四、脊椎自然直豎如疊金錢；五、舌抵上顎；六、頸曲微俯；七、眼球不動、睫毛不眨、垂視鼻尖前方虛空，頭不歪斜而直起，需要身體一切部分都集中精力而住。其原因：身如都市、脈如道路、氣如馬、識如跛人之故，好好运行的話，密門被遮止故，如同人馬入內而被管制不會亂走一樣。又如蛇有身支，然不掐的話不顯出故，做了身要及將會大馴服的方便故，諸智慧之現將會增長。諸前輩智者成就者曾說：由組織好身的緣起故，心中現起證德，有如是所為之義。

大圓滿龍欽寧體前行引導文备忘录 暇滿难得讲记

纽西 龙多丹毕尼玛尊者 传授

阿琼仁波切 记录

益西彭措堪布 译讲



大圆满龙钦宁体前行引导文备忘录·暇满难得讲记

第二、所说之法的次第，即是暇满难得等六者。所谓的法，须如上述般依彼法调伏自己的心，如云“非以发髻非以棍”。是故，暇满等的此等法，需要在自心中数数地思维。

“所说之法”，是指大圆满龙钦宁体前行系列引导。晋美朗巴祖师出世以来，不仅有胜解引导，还有能堪当成熟引导的传统。本部法是属于成熟引导。

“次第”，是指在成熟引导中，讲一段修法就紧跟着修行，而不传后后的法，修到成熟时再讲下一个引导。如此逐渐进行，使学人不仅仅得到一种胜解，而且还要



在相续中串习成这种心态。透过前行从外到内的一路修行，能在学人的心中真实发展出道体、道的支分等各项功德，到修习圆满时就直接进入大圆满正行，很容易在火候成熟时得到上师的直指而开悟，这就是所谓的“成熟引导”。

“六者”，指外前行的六大部分——暇满难得、寿命无常、业行因果、轮回过患、依止知识和解脱胜利。应当了知，修此六部法类不是为了增长知识，也不是为了效仿外相，不是为了走任何形式，而唯一是要调伏自心，这才是我们学法的目的。严格的成熟引导正是要让弟子的相续得到成熟。我们要想得到法的内涵，达到修量，就要唯一、完全注重于修心这一点。否则，学得再多也没用，“会说千句万句不如修一句”，即是此意。

经中常说：学会一个偈颂，并能调伏自心，才是到达了闻和知的彼岸，可谓“到家”；对于千万个偈颂，如果只会讲说，或者停留于了解的层面，没有在心上修成，尚未到达闻和知的彼岸，即是“未到家”。佛法要在自心上发展，最初就是以闻来了知如何发展、如何修行；之后，以思断除疑惑，并决定依靠这种方式来串习此法道；修是移在自身上串修而出现如是之心。

“调伏自己的心”，指透过暇满和无常，使心不再贪著现世法；透过业果和苦谛，不再散乱于轮回法；透

过依止善知识和解脱胜利，一心依师趣向解脱道。自心从过去散乱在世间法中的状态被逐渐引导而调伏，甘愿依止正法，一直修到穷、修到死，才算是完全成为修法者。也就是说，外前行的目的是修出世道心，它要完成的是嚆当四依——心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于岩。

如果学法以后擅长于讲说，内心却根本不肯依止正法，不愿成为一心修法的人，也就没什么用。他的心与法背道而驰，学法并没有改变自心，仍然是老样子，就等于没学。古人说³：学《论语》后还跟没学一样，就等于白学。同样，我们学法后也要跟以往有所不同，要逐步调伏自心，变成法道行者、很好的修行人，即真正入门。

“非以发髻非以棍”，出自印度勇士论师的著作，意为印度某些外道教派，在行持上有一些不同以往的新改变，比如，留一种特别的发髻、手中拿着木棍等等，但这些只是外在形式。修行是要从内心上调伏，并不在于出现什么形式。

所谓“内道”，即是在内心上行道。以闻思决定修

³程子曰：今人不会读书。如读论语，未读时是此等人，读了后又只是此等人，便是不曾读。



心的路，以修调伏自心，是否有成效就要观察此处，是否成熟更要观察此处。如果是成熟引导，就需要每次过关，如何耍花招、搞假相都没用，毕竟骗不过自心，骗不过明眼人。修行都是真刀真枪的功夫，心没有成熟，再如何伪装还是没有成熟；心没过关，没去除执著，就仍然是老样子；心没发展出功德，就仍然处在原来的地步而无法超越。

外道是心外求法者，不走在正法道上，只在形式上做一些活动、改变。如今的很多佛弟子，也只不过是行持一种外相。比如，出家人剃光头、穿沙门衣，或者在家人办皈依证、穿居士海青，之后偏离修心，忙碌于各种世间法方面的活动，或者在知识上积累、讲演、辩论、著书等等。由于与调伏内心并没有太大关系，知识可以做到极顶，自心却连下士的内涵也没有，甚至称不上是佛教徒。

以本部前行引导着重于发展自心、成熟自心的缘故，我们在受法后，对于暇满等每一项法类，一定要在自心上反复思维。凭借思维来看清过失、认识正道，并且了知如何调整自心、转变观念，使每学一分正法都与以往有所不同，由此逐渐实现法道上的进步，也就是次第开发出离心、皈依心、利他心，甚至无二慧等道心。否则，即使学问比天还高，内在也未必有一分暇满的道

心。

这一段是进入本引导前，龙多上师所做的一个关键交待，提醒我们不可一如既往地只勤于积累知识或忙于讲说。如果根本不肯观照自心，不肯在自身上去思维、调伏自己，难免会一路错到底。因为已经走在法道以外的方向上，内心非常诡诈、不正直，无论上师如何提醒修心，由于心不配合的缘故，他总是无动于衷、恶习不改，已经偏离正道、误入歧途。

因此，我们应当避免只从身口下手。如果忽略了内心的任何行为，无论是外在的苦行与学修，还是口中诵念经论等，都不免成为伪装，成为真正修行路上的麻烦。比如，只为赶紧完成一种数目，磕再多的大头，可能都成了体操；念任何经咒，都成为枯燥的念诵；或者有意避开修心，只做一些敲敲打打、形形色色的佛教活动。当然，如果具备修心的内涵，行持这一切都会成为十分有意义的修行；如果没有修心的内涵，这一切就只是影像上法事。修心才最为关键，华智仁波切说“修心修心修自心”，即是此理。

首先要知道，所谓的四部退心法、四部退耽著法、四部出离法是一个意义不同名称。



首先安立外前行修法主体的名称，通常是称为“四部退心法”、“四部退耽著法”、“四部出离法”，这都是一个涵义不同的名称，也就是针对一些必要，在立名上有不同的门类。

“四部退心法”，意为我们的心如潮水般往轮回方向流散，不断地攀求、分别、执著世间的相，不经过外前行的修心就无法挽回。自心又如野马般，一发而不可收拾，一直在此世和来世的世间法上奔腾不已。在这种状况下，即使遇到真佛上师为我们指点，又如何能见到心的本面呢？

且不说来世，单从现世法来讲，心就已经止不住地往名闻利养、声色娱乐、饮食男女等的欲尘境中流散。例如当代的一般人，内心不断地游荡在电视、网络、手机、衣食等上面，怎么可能即身成就？简直是天大的笑话。不必说即身成就，就连来世生在善趣都很困难。内心一直缘现世生贪，以此派生出嗔恚、嫉妒、竞争、骄慢、散乱、掉举、愚痴、谄诌等无量无数的烦恼；身口意的业行集而再集、强而再强，发展得如昆仑山般庞大、坚硬。临终恐怕只能被强大的业流席卷着，直接投入三恶趣当中，很难再次得到暇满，人们面临的是这种状况。

如果没有退息现世心，就更谈不上退息细微的来世心。求现世和来世的心丝毫未减，所谓的出离心、菩提

心就不可能生起，即使是出世的皈依心也不可能生起，又如何能一心修道呢？前行尚且没有修行到量，只是抱着感兴趣、找热门的娱乐心态去听无上大法，又能得到什么？即使上师进行直指，但散乱弟子的内心是如此糟糕、尚未净化、不成道器的缘故，怎么可能即生开悟成就、忽然从轮回中彻底脱出呢？必定是毫无效果。所以首先要修好四部退心法。

“退心法”，表示从江河急猛奔流般的趋势中，如退潮般地完全退落。过去一直是冲往五欲六尘、轮回声色，如今则必须从中退出，不但是一无所求地退出现世法，而且连来世上至轮王、天王的位置也一无所求。之后，就一心依法，一心求解脱，才算是完成外前行，可以进入内前行——证道前的准备工作；否则，贸然去修内前行，几乎都是流于形相，只为完成一个数字、任务。总之，退心法的宗旨是退息现世心和来世心，将世间心退得一千二净，才能成为噶当行者，一心依法而修。对于名利、供养、恭敬等，犹如胆病患者看到油食就禁不住呕吐之感，这时才算是真正成为出世间道的行者。

“退耽著法”强调的侧面有所不同，所对治的是：自心一直耽著于世间法，不肯放下。老是说要修行，但一直放不下世间享受，放不下名利，放不下感情，还有许多留恋。为什么放不下？原因是看不破。因此，外前



行的四部修法，重点在观察。

如果没观察清楚，心就不肯放下。观察了暇满是怎样的体性，是如何难得、义大等等，之后才知道人身该用在何处。接下来思维无常，知道人生短暂、马上会死，而死亡之时，现世法起不到一点利益，那么行者的整个面向才会转移到后世。继而思维业果，看到一切轮回法全是由因果律支配，任何苦乐都是以业决定。而且在轮回中不断地转动苦轮，即使心想离苦得乐，但从头到尾也全都是苦，没有任何好处或安乐的自性，耽著世间法的结局只有这些极大过患。只有真正认识到耽著世间毫无利益，完全是自找苦吃，才能使心松缓下来，不再追逐。如是透过观察、认知的力量，来把顽固的耽著心退息下来，叫做“退耽著法”。也就是说，暇满和无常是退息对此世法的耽著，业果和苦谛是退息对来世法的耽著，所以叫做“四部退耽著法”。

所谓“出离法”，是指见到轮回中流转的境况非常可怕，犹如苦海、罗刹洲、杀人场，又如连绵不断、始终无法治愈的恶疾，苦不堪言，看到这种状况后，一心希求从中出离。

整部外前行的修法都是要发展出纯粹、完全的出离心。修到量以后，内心的出离是无伪的，他的动机是要从中出去，而不是争取什么。他丝毫不会认为此中有乐，

他对轮回完全了知为苦性而彻底无所希愿。他甘愿以暇满和无常从此世法中出离,以业果和苦谛从来世以及生死中出离。

完成本部外前行的修法之后,行者会一心趣向解脱。或者说,当他修任何法的等起都是唯一求解脱时,才算是完成了出离心的修法。

其中,最初要依靠暇满难得和寿命无常对于现世法退心,理由是《离四耽著》里所说“耽著现世非行者”。

首先,应修习暇满、无常二者对于此世法退心,原因如萨迦《离四耽著》中所说:假使没有退息现世心,还耽著于此世法,就根本不是行者,连行者的名称都算不上。也就是说,我们首先应当成为一名真正的修行人。

行者的名字不是自封,而是内在必须有实际的德相、道心。或者,要成为一个修行人的身份,如果心理环境没有调整好,就不能算是真正的行者,这一点非常令人惭愧。如何才能变成修行人呢?首先,通过前两种引导退息现世心。认知暇满难得,从而珍惜此身,以此实现法道的利益;认知寿命无常、人生短暂、无比紧迫,才能从当下开始修法。否则,我们很容易成为行尸走肉。

试想,一心趴在现世法上,不断地追求、贪婪,还



能有什么空间和时间用来修法呢？唯以名利为主，难道还会以善心状态来修行法道吗？不可能。只有退出现世之流，以来世为重，才会出现内心的闲暇和一心向法的道心，并转而修持人天道以上的善法。所有善法都要求舍己利人，要有一分利他心。可是，现世法多数是为自己拼搏，为获取名利和自我表现、自我实现的机会，采取各种手段，因此，几乎看不到善的影子。也就是说，退息对现世法的贪婪，才可能具备行者的身份，入于修行者的行列中。相反，尚且算不上是修行人，又怎么可能在法道上得到一分利益？无论如何，第一步都是要修暇满和无常，做到放下追求现世法。

有人会问：什么是现世法？

回答：比如，今天想看一集电视剧，或者想去什么馆子好好吃一顿，或者想买一件好衣服，化一次好看的妆，也都是现世法。乃至参加世间活动、旅游，做无意义的各种琐事等等，全部叫做现世法。他的热衷点、着眼点是在现世法中求得自我满足、自己以为的快乐，但实际上那些都是虚假的。以这种方式推展开来，我们心里总是盘算着：今天要怎么过？这一个礼拜要干什么？明年要如何营造快乐，取得光荣、得到名利？等等，其实全部属于现世法。

如何才算退息现世法呢？譬如，暇满修行到量时，

不愿再把人身宝用于行持非法，而是一心想修法。无常修行到量，更是逐渐缩短对于现世法的希望，缩到只有一线，最后，在自己心前的此世法全部显为黯淡、毫无意义，一心只想为死亡和死后做准备。从此，就能够完全放下现世法，即“舍弃今生”，这种心态跟世人迥然不同。如果有人想招引他寻求名利等，他会说：“怎么可以用黄金般的人身宝器去盛装粪便呢？”如果有人说：“我们要营造现世法。”他会说：“都要死了，还化什么妆呢？”如是，他对现世的一切毫无兴趣，再也不动摇地一心寻求来世以上的利益，才是对现世法退心。他调伏了追求现世法的极贪婪心态，具有跟以往截然不同的感受、反应。

此暇满者难得之故，颂云：“难数数得如昙花，得者义大若摩尼。”是故，上行下行分界处如马随口衔所转般，须知是在此生的这个身依上。

如上所述，耽著此世不是行者，所以首先须要通过两方面的引导来放下耽著。由于此暇满身极其难得的缘故，经教中常说：暇满很难数数得到，犹如昙花一现。

如果没去欣赏万年不遇的昙花绽放，没去参与这种吉祥，却说下次再看吧，那么旁人就会说：等下一次就



要一万年，昙花哪里能数数得到呢？同样，我们的暇满人身似昙花一现般难得难遇。

又如，球迷们往往会说：“世界杯四年一次，我们要抓紧机会看。”不可能说：“这一次不看了，下一次再来吧。”下一次就意味着要等四年。为什么呢？举办一次需要多方因缘集聚，不会是月月都办，毕竟，谁能有这种因缘、财力组织呢？可是，暇满人身比世界杯更加难得无数倍，是要在多劫中积累无数因缘，以持戒为根本，修福为助缘，发清净愿为结合，三者集聚才能有今天修法的暇满，而它们也并不是偶然相遇。如果认为：不要紧吧，下次还能得一个暇满，其实是大错特错、非常可笑，犹如昙花已经凋谢，要想赏花，只能再等一万年。同样，我们不要以为来世还有暇满，一堕下去，恐怕百千万劫都无有出头之日，所以一定要珍惜。

经教中还说到：人身功能十分强劲，具有极大意义，如如意宝般，可以成办现前增上生、究竟解脱成佛的利益。譬如，依此人身修持大圆满外前行、内前行到正行的任何一法，都能开发心识中无限的潜能。甚至在一天当中，供一支香、礼佛一拜、诵一段经等等，都能出现无限的利益，因此，我们应当善用今世的宝贵人身。相反，错用或滥用人身来造恶，也会在几分钟内便造下滔天大罪，积累起在地狱中无数劫都爬不出来的强大业

力，非常可怕。

可见，获得人身，就是已经到达了升华和堕落的分界处，运用得当，当然可以迅速升华；运用不当，也会迅速下堕。此时的状态如同马随着口衔所转一样，牵往东它就往东走，牵往西它就往西走。“马”比喻具有强健功能的人身，以心中的愿望或等起作牵引，人身的行为在意乐的引领下行进。因此，上升和下沉的关键点就在今生的所依身上，我们一定要善加把握。

如果是对于一头猪，我们就不能说升沉的关键点在它的所依身上。因为它太愚钝，不能够在接受教导后经过修法而上升；教它造恶，它也只会简单的几种恶行，没有能力拿刀杀人，也没办法像人类那样大规模、高密度、极深度地造恶。在它的身上基本有一个定数，它大致就处在固有的圈中。或者，七佛以来都无法摆脱的蚊子之身也不是升沉的关键，它灵性太小，一直困在旧有的习性里无法超出，再如何施以方便也很困难，毕竟它的因缘条件远远不够。

譬如，当飞机已经配备齐全，可以说升空的机遇就在此时，因为它的确能升上天空。但在没有飞机的古代，就不能指望牛车作为升空的关键，它缺少因缘，本身不成为升空的机器。

我们的人身飞机既能通过按动电钮而马上升空，也



可以很快下沉而墜入太平洋底，这就叫做升沉的关键在于此生的身依。对此，我们必须好好思维：我要用人身来干什么？由此抉择人身的大义。只有认识到人身极其难得，才会倍加珍惜现在的分分秒秒。它的确是无量劫来稀有难逢的一刻，一旦失去，不知要历经多少劫才能重现。应当如是体会。

进而要认识它是无常的，“有生就必有死”依法性成立故，趣于死无常，故成办现世无义或者无坚实。了知之后须励力求后世。

难得的暇满人身宝是无常的体性，这一点可以透过法性理成立：有生就必定有死，以有为法的法性成立的缘故。凡是以因缘力造出来的法，一定在缘散时消亡，即是“有为法的法性”，无法改变。即使是佛陀来世间示现，也无法逆转有为法的无常性而终究在众生面前示现涅槃。

从相续上观察，同类因缘一旦散尽，人身顿时归于消亡；从刹那上观察，凡是因缘投射出来的影像，都绝对不住第二刹那。譬如，放映机、光束、胶片等和合，瞬间就在银幕上投射影像。经由因缘力出现的缘故，不是以自性成立的缘故，它不可能停留到第二刹那。如果

没有因缘支持，投射出来的一幕影像还能住留第二刹那吗？不可能。同样，任何有为法都是因缘投射出来的影像，不可能独立安住，它只能显现一刹那。

如此看来，今世虽得暇满人身，但能闪现人身影像的同类因缘一旦消失，生命必然顿时归于死亡。从刹那上说，人身的每一个刹那都只显现一次，不可能重现；从总体上说，暇满人身刹那刹那都在消失。既然成办此世没有意义，或者说没有任何真实性可得，我们为什么不倍加珍惜当下的因缘用于修法呢？

譬如，某人今天到达 A 城市，明天就要被敌方枷带锁地抓走，无可奈何地去往另一处。在暂时自由的这一天里，他打起了妄想：我要在市区买一套房子，并且要如何如何装潢、修饰，然后娶一妻、生一子，创建一个美好的家庭，之后发展多项事业，过上高品位的生活等等。在智者看来，他非常可怜，把逃脱厄难的机会、有限的时间都投注在幻想成办现世法上，浪费了从早上到第二天凌晨的二十来个小时，而没有借此时间为明天作准备。一直到被带走的那一刻，他才发现所作的一切毫无实义，根本帮不上自己，这时后悔错失良机又有什么用呢？

今世得到暇满，就好比被敌人释放的一天，而且遇到大慈大悲的佛陀教导超脱的方法，只要我们抓住机



会，就一定能从轮回中脱离。然而，偏偏有些人对佛陀的教导置若罔闻，仅仅凭着内在的愚痴心对“乐”乱下定义，认为面前的五欲六尘我肯定要抓取，否则岂不吃亏？结果把珍贵的暇满用于追求现世法。一世人身很快消逝，我们是一直在敌方军队的掌控中，注定第二天就要被带走，如果那一刻才发现之前所做的一切毫无用处，自己完全打错算盘、搞错了计划，岂不是为时已晚？我们当下就应该了知，忙碌现世法没有任何利益，用暇满来成办后世义利才是明智之举，如此断定以后，励力求得后世义利。

透过修习暇满和无常能发展出以后世为重的心态，在此基础上，进一步断恶行善，就会实现后世乃至出离轮回的利益。其中每一个层面都是在心上发展。也就是说，无论是透过观察发展出意乐，还是之后自然出现行为，都不可勉强。当我们没认清时，被一股深重的愚痴、固执所控制而不肯放手现世法，这就必须通过观察，通过次第思维来拓展观念，使自心从中脱出。

接着需要思维轮回、因果二者，随后对来世的轮回退心。

来世以后，如同被敌方军车押送往前。奔赴刑场是

因位的造作；它的果则是到达某个刑场后再次被砍头；途中欺诳的假相可能是：军方会给你一块面包、牛肉，让你喝一杯威士忌，看些娱乐影片，提供美女陪伴，甚至给你创设一个舞台，让你在台上扮演国王、天王等。然而，你始终受到阎罗军方的掌控，一直被军车拉向渺茫的远方，身份永远是囚徒，面临着一次又一次的挨宰。

如是，对于轮回中的命运进行理智地审视，了知因——趣向于被宰是苦；每到一站就被宰割一次，都是被砍头的命运，一直都是被拉向死亡、拉向苦，这些果也无非是苦。看透轮回的因果，我们将对轮回彻底失望，不再对往后的囚徒生涯、拉往刑场的生涯抱有乐的幻想。因为后边际唯一是苦，最终的命运是被拉入苦的刑场，当然在路上发生的任何状况都是苦性，都是苦因。

譬如，在拉往刑场的过程中，一直受着军方的控制。如果途中有皮鞭之苦，当然他不会觉得是乐；即使有一些面包、牛肉，他也知道不是真乐，因为是正在去往刑场；如果途中不苦不乐，暂时休息，也不会认为是乐，因为被拉往刑场的命运并没有从根本上改变。同样，无尽的轮回之流被阎罗军方控制，无自在地趣往刑场。这种被牵制而行，随惑业他自在转的状况，就叫做“行苦”。或者说，他将迎来一次又一次的苦，却无法改变这种性质，叫做“行苦”，意为苦因。



我们走在被纳粹阎罗军方押赴刑场的路上,期间无论是苦是乐受还是舍受,每一刹那都是行苦的状态。不断被押送的过程比喻为“轮回”,它的性质即“苦”,轮回中的命运就是得不到乐,永远不可能实现真正的自由和解脱。

由透视行苦,不难彻底了知五取蕴相续的性质;再分别结合一分一分内涵,就有三界六道各种苦的内容,有人生八苦或者六苦的内容,让我们更具体地透视轮回的真实状况,从而对来世的轮回停息耽著与希求,不再抱有一丝一毫的幻想。也就是发展为彻底的出离意乐,一心求解脱,一心想摆脱阎罗军方的控制,或者从轮回的囚车中脱出,不再受其控制,远离系缚、得到解脱,这才是我们希求的目标。

思考題

- 1、什么是“成熟引导”？什么是“调伏自己的心”？
如何做到调伏自心？“非以发髻非以棍”说明了什么问题？
- 2、四部退心法、四部退耽著法、四部出离法指什么？
三者立名的必要分别是什么？
- 3、具有何种德相才叫做“修行者”？如何达到这一点？
- 4、结合譬喻、其他有情身份等观察：上行下行分界处
在此生这个身依上。



于彼退心的情形：下士于三恶趣退心后励力求善趣，中士于轮回六道退心后励力求解脱，其他引导轨则中唯有此二者，然于遍知父子之规，需要退除作意自欲之心。

退心的情形有三种。下士对于三恶趣退心，之后励力求善趣；中士对于六道轮回退心，之后励力求解脱，其他引导轨则里只有以上两种。但是遍知父子龙钦巴和晋美朗巴的法轨还有第三种，即从作意自欲中退心，之后发起让一切有情都得到正等觉果位，从轮涅或者有寂二边大出离的心态。

“退心”，是指缘起上的逆转。过去贪恋现世法，不明因果正道，一味往恶趣奔。如今认识到现世法不仅不具有实义，而且追求现世名利作为最颠倒的状况，将来连人天善道都不可能得到，面对这种毁灭自己的趋势，我们当然要奋力挽回。透过暇满和无常两种修法退息现世心，同时励力寻求善趣果位，就是自救的第一步。

其次，还要调转奔往轮回六道的邪劲头。这种以我执为主，以三有爱为直接进取的一种缘起趋势，只会感召苦。我们应当调整方向，寻求从生死中得到解脱。

其他引导轨则都不外于指示以上两种寻求，这就是外前行的修法。但是龙钦巴父子的法轨还要进一步退息作意自欲的邪心，之后才能进入大乘大出离的轨道。

“作意自欲之心”，是指小乘种性者以一己为重的下劣作意。在等起上冒出来的都是围绕自己希欲的那一点，他们百分之百、非常浓厚地为自利而作意，根本想不到遍虚空界的诸母有情。这种作意一旦不被剔除，行者就一日不入大乘轨道。其中按龙钦巴父子的法轨，在作为共同部分的外前行中就要将其剔除，从下文的引导就要开始锻炼。因为本部法是属于大乘引导，况且目标远大、内容丰富、修法时间紧凑，所以必须突出这一点。只有经过如此锻炼，缘起的走向才不容易出现偏差。

我们必须纠正所有不如理的心念，包括非修士直奔恶趣的耽著现世之心、修士当中最低层的下士奔往轮回之心，以及修士对于小乘声缘果位的向往心。首先，要想纯粹行进于大乘的轨道，就要从缘起上截断彼等作意。大乘轨道有主体和支分，外前行修炼出世心是属于支分，是往出世间的方向行进，但在修炼的同时，还要注意遣除自欲作意，才不至于走岔路。

用形象化的例子来表达“作意自欲”：譬如，自己和诸多母有情处在一间广阔的大屋里，屋外烈火熊熊燃烧。当时内心的第一动机、最强烈的心念就是“我要出去”，只想到自己一个人，内心起的指令也是我一个人必须马上逃离，不必理会其他母有情。这种不属于大乘的心念必须剔除，否则，在缘起的所愿上极不如理，不



可能踏上大乘道。不但自己要出去，全屋子的都是母亲，都需要出去，所以应该发心：“我要把这些母亲全部安置在脱离火宅的解脱和一切种智的清涼果位”，才成为大乘。生起的念头只限于“我要出去”，只作意自己想要的利益和结果，而不顾念其他有情，叫做“自欲作意”或“小乘下劣作意”。

此复思维轮回的过患时，心顿时明现悲戚而厌患，以及从彼生起欲从中解脱的出离的意乐时，思维：唯独我一人解脱有何利益？将无始时来恩养自己的诸大恩母弃置后，为自己一人办解脱的话，没有比这更可耻的人了。因此需要使一切有情都得到正等觉佛之果位，此后发起从二边出离的大出离心。

如何剔除作意自欲的心呢？要通过如理思维。一旦认识到单是做自己想要的事而不顾父母有情是很可耻的事，直到无法忍受自己这样做时，就会改变希求一己解脱、落入寂灭边的倾向。

具体而言，如同看到医院的检查书，知道自己已是癌症晚期，心里顿时就会现出极其忧戚、厌患的感觉。然后，会盘算：“我如何才能从癌症中解脱呢？”就特别盼望从中出离。同样，当认识到轮回特别可怕时，自

己不免心灰意冷，感到悲戚、惧怕、不愿意接受，只会一心希求脱离，再也不想染上轮回的痼疾。如果这时只希求：“我一个人解脱就好了”，就是已经落入小乘下劣作意。

生死之苦是如此厉害，以至于轮回中的众生无有丝毫安乐可得。五取蕴是“苦器”：从中不断地造苦，可谓“苦的机器”；不断地生苦，可谓“苦的容器”。如同有人三天两头就生一场恶病，或频繁受到严刑酷打般苦不堪言，当他意识到这一点而对五取蕴发生极大厌患时，会一心期盼摆脱蕴身之苦，这种求解脱的心就属于“出离意乐”。

如果并没有想到母有情，只是欲求一己解脱，说明他不是具有大乘发心的菩萨。有些重病之人，也许只顾一心为自己寻求医生、寻找治病的方法，内心深处的动机只是为使自身离苦得乐，毫不顾及其他有情。然而，大乘种性者应当发起知母、念恩、报恩等思维，并认识到：只求自己解脱，扔下母亲，是非常可耻的事。由此，逐渐发展到一种大心的地步，善心再再加强以后，就无法容忍只求一己解脱，也就遮止了堕于寂灭边的歧途。

小乘下劣作意对于大乘行人而言，无疑成为一种邪势力，使人长期以来习惯于只考虑自己的利益。在了知恶趣极其悲惨、轮回苦不堪言之后，当然真正想让自己



得到利益、脱离一切苦患，从而发起郑重考虑。但是，为自己着想的心非常浓厚，却没有往大乘道方向发展，就很容易堕入小乘。我们不单要想到自己，更应想到无数罹患同样轮回疾病的母有情。即使仍是轮回中的“病人”，也要作菩萨病人，凡是能治病的方法，都不独自享用，不是只为一己痊愈。众生病人都无始以来的母亲，怎么能遗弃他们于不顾呢？我们理应将心量发展到最大，要让一切病人母亲都得到最好的康复、安乐，绝不可独求解脱。

通过修习知母、念恩、报恩等，可以策发内在的良心，思维众生都是对我有过深恩的母亲，如今他们身患生死重病、长期受苦，只是我一人解脱有什么意义呢？进一步思维：把这些大恩母弃之不顾，只成办我一个人的解脱，天下还有比这更为可耻的事吗？还有比我更可耻的人吗？由此，当然就不允许自己如此行事。继而提起心力：一定要让所有有情都得到正等觉佛的果位。从此，才是出现了从二边出离的大出离心。

如果是从来世的三恶趣中出离，就只能算是最小的出离，因为尚未超出三有边。如果发展出我一个人要从轮回中出离的心态，虽然是求出三有边，但又堕入寂灭边，堕在小乘涅槃的境地，不成为大出离。如果深知轮回可怕，要让自他一切众生都出离，就不会堕入寂灭边，

同時也不墮三有邊，這才叫做“大出離”，即大乘修法的出离心。

本部外前行的大出離修法是龍欽巴父子的不共之軌，应当遵循這條道軌，將出离心發展到極致。不僅出離三惡趣，還要出離輪回；不僅自己出離，還要讓一切有情出離；不僅出離三有邊，還要出離寂滅邊。也就是說，不落三有輪回，是脫出了凡夫的三有邊；發起大悲，要救度一切有情到正等覺果位，就是超出了寂滅邊。同時超越三有邊和寂滅邊，叫做“大出離”。修習外前行，必須發展到這一步的希求心才算究竟。

就安立四出離而言，下士的等起一般的出離和聲聞緣覺的兩種出離以及大出離，共四種。從三出離而言，聲緣兩種，加菩薩一種，共三種出離。

從安立四出離來說：下士的等起，考慮到來世墮在三惡趣特別可怕，一心想從輪回最黑暗、最痛苦的地方——三惡趣超出，希求生到人天，這種等起或動機是一般的出離、共世間的出離。

世人都會把惡趣苦或現世生老病死等定義為苦，他們當然想要從中出離，並且依循所有能解決的辦法，但這些只是局限在世間層面，是一般的、平常的出離。人



人皆有避苦求乐之心，只不过下士深信三世因果，深信有三恶趣，把眼光拉长到来世而不想感受苦苦。世人都有类似的出离，都想找到能对治的方法，所以叫做“一般的出离”，等同于世间心态，根本算不上出世的见解。

声闻缘觉的两种出离属于“出世的出离”。也就是说，他们能认识到轮回完全是苦的自性，一无是处，因此寻求从轮回中彻底解脱的出离。声闻的出离是修习苦集二谛，由此认识苦的自性，希求从中出离。缘觉的出离是在此基础之上，修习十二缘起，更细致地了解轮回流转的状况，希求从轮回缘起链中出离或截断流转之因。此等出离意乐和修行，分别叫做声闻小乘的出离、缘觉中乘的出离。相对于大乘来说，这两种出离非常渺小，因为是只考虑自己利益的下劣作意，堕于寂灭边。

引起大悲之后，不愿停留于一己之解脱，不愿停留在三有或寂灭边，最重要的是把自他一切众生都安置于正等觉佛的果位。超越耽著三有边的下士，也超越耽著寂灭边的声缘，以出离有寂二边的缘故，称为“大出离”。

如果以三出离而言，就只定义在出世的出离上，声闻缘觉的两种出离，加上菩萨的一种出离，总共三种。

现在从整个轮回中出离后需要找一个避难之处，所以需要励力求解脱和一切种智果位。此解脱道也是自己随

便不会知道的 ,父母和亲戚等谁都不教导 ,也不懂得教导 ,因此要找一个善知识。再者 ,“任意碰碰谁就轻率依止”是不行的 ,所以需要具上师善知识德相者以三喜承事之门依止 ,而随学彼之心行。

这一段是转入于思维解脱利益和依止善知识两分修法中。既然已经认定轮回不是可待的地方 ,一定要从中出离 ,当然就要找一个远离惑、业、苦侵袭的避难之处。如何才是到达永恒安宁之地呢? 是解脱和一切种智的果位。此中具有真实义利、安乐、寂静等 ,是我们真正应当致力寻求之处。我们应当在了解解脱利益后 ,发起求解脱心。

为了求得解脱 ,必须了知解脱道。但它并不是凡夫随随便便就能了知的 ,轮回中的父母、亲戚等谁都不会教导 ,他们自己没得过传授 ,更没经历过解脱道 ,如何能懂得教导呢? 所以必须寻找善知识。然而 ,寻找善知识也不是凭感觉 ,或者碰到谁就可以随便依止的 ,我们需要依止具德的上师善知识。在认定之后 ,还要以供献财物、身语承事、如教修行三种让善知识内心欢喜之事来亲近。

亲近的目的不是为财 ,而是为法 ,不是法的外在 ,而是内在 ,也就是说 ,我们应当学到善知识的心行。



“心行”指上師內在的心意、內在的修行或功德。佛法不是看外相，如果行者只是一味地模仿外相、裝模作樣，卻沒學到上師的心行，就根本算不上內道的學修。真正的學修要從下乘的基礎法開始。譬如，善知識的出离心不僅從耽著今生中出離，也從耽著來世輪回中出離，這些都需要我們一一學成；他對眾生的利益之心，對佛法的護持之心，內心安住在本性中等等，乃至一切戒定慧的功德都需要學成，這才是依止的目的。反之，如果不去學修這些，只希求能沾上外在的榮譽、利養，或者得到更高的位置等，就算不上是如理依師。“行”，是指他的心如何行於法道、符合法道，這都是我們應學之處。特別結合本法來說，龍欽寧體前行法類中的內涵，在善知識心中是如何實修實證，或者說他有怎樣的出离心、菩提心、無二慧等等，都是我們應學之處。

如何學成善知識的心行？要求心心相應。如何能達到心心相應呢？需要心和心之間的親近，遠離一切違品。需要以三喜承事，使上師善知識歡喜後，上師相續中的法就能傳入自己心中。而且，由於自心具有信心和恭敬的緣故，也會立即把上師所傳遞的法納受在心中，作為極其重要的事情來進修，因此能夠學成。總之，學成前行等的關鍵，是在於依師是否如理如法。或者說，令善知識歡喜非常重要。自身有信心、恭敬，善知識有

欢喜，法流便会自然进入；如果自心不做令师欢喜之事，在缘起上就不可能相应，学得再多也难以修成，这一点极其重要。

熟导和解导

这里，暇满难得等的引导有成熟引导和胜解引导，现在就只有胜解引导了。而从大持明者晋美朗巴出世以来，还有仅存的成熟引导之堪当品，所以需依此轨进行。

成熟引导和胜解引导简称“熟导和解导”。譬如，龙钦巴当年依止根本上师革玛燃匝，上师按成熟引导的轨范来引导他。成熟引导需要弟子定期定量完成，到成熟为止再转入下一步。修习暇满若干天，直到出现修量，上师才传授无常；无常修到量，内心有一定的成熟或者出现相应的感受时，上师才传授轮回苦等等。如此逐步引导，观念也逐渐成熟，由外至内，由浅至深，内在逐渐发生转换，就是真正在培养悟道的根器。最终，上师看到弟子在前行方面的修量都已具足，才传予正行，使弟子真正契入。

相反，如果前前的修量尚不具足便妄求高深，就不



可能修得上去，反而还会延误上上的修行。一般人以为不必修前行，或者修前行时如戏耍一般敷衍了事，根本不讲求一一到量，他以为这就是加速，其实恰恰成为减速，他以为可以不要下下的基础法，结果一步也无法往上攀登。

所以，我们应当牢记米拉日巴尊者的教诫：“下下修时上上到，慢慢修时快快到”。关键在于注重次第，注重心上实际的发展、成熟。内心成熟时，自然会到达或趣入更内层的修法；如果没成熟，也不可能用强力牵拉，毕竟心的成熟不是外在的形相或知识的积累。因此，我们必须依次第进修。

但是，在龙钦巴之后的很长时间当中，就没有实行成熟引导，只实行胜解引导。直到晋美朗巴尊者应运出世以后，他自身示现完成了大圆满从前行至正行之间的一切修量，完全是实修实证的大祖师。而且，由于莲师法门——龙钦宁体开取的时辰已到，以各种内外因缘的重新积聚出现了吉祥的缘起，出现了成熟引导的堪当品。

所谓“胜解引导”，是指由听闻上师的讲授而产生闻慧，继而以思维出现思慧，断除内心的未知、邪知、疑惑等，真实生起胜解，差不多到此程度就可以听受下一个引导。也就是说，并不严格要求弟子真正在心上实

修，所以一般情况是，弟子还达不到修习的觉受量，也并没有出现证量、经验等等。（当然也有很特殊的弟子，有一些特殊的修量或觉受等。）

胜解引导是重在引导学人首先建立道的根本——胜解。具足胜解，就是具足了修行的基础或行道的基础，将来基本能够独立实修。在内心中对正法具有胜解的缘故，就不会出现危险，或者落入非道歧途。为什么只给予胜解引导？因为因缘欠缺。我们不可抱怨：既然没有成熟引导，胜解引导也就算了，我不要。为了法的护持，以及在学人心中建立修行的根本，仍然需要从下到上一级一级地在心中建立胜解。

成熟引导是经验的传授，以此能让学人实修而出现证量。这是一件难度很大的事，要求师徒之间各方面因缘都达到一定程度。师父具足证量，有引导的能力；徒弟具足德相，有深厚的善根福德、相续上达到一定的堪能。具足此等方方面面的许多因缘，才能通过师父的引导，使徒弟按时按量完成修行任务。有句话说，“学道者如牛毛，成道者如麟角”，此中原因，不外是因缘难聚。弟子不只今世需要精进，而且还要具备累世的修集，当他内在的“火候”快成熟时，依靠师父的引导就能很快进步。如果因缘欠缺——资粮不足、罪障深重，方方面面被其他力量牵引等等，就不必说从前行到正行一步



步完成修量，即使是完整地听受一部传承、融一分法义入心都很困难，会导致出现如此情形。

就胜解引导来观察，当今很多人尚未出现丝毫胜解。毕竟，仅仅这一点都需要积聚诸多因缘。嘉维尼固祖师在《普贤上师言教》的暇满引导中也说到：一切都是缘起法，譬如，欠缺一分因缘也没办法点火，没有火就不能烧茶，没有茶就无法受用。这些都是一步一步因缘聚合的结果，并非依凭个人想象。

自晋美朗巴尊者出世以来，是宁玛派重现大光明的阶段。晋美朗巴作为教主，作为宁玛顶庄严，具足了真实的修量。他所发掘的莲师大法，在名言缘起上具有极大的传承加持力、不共的缘起力。就时代因缘来看，它的加持“热量”最大，也最容易入心。传承顺利的缘故，使后代弟子容易趣入；传承的力量也容易使行者出现修量。从各方因缘来看，要想在末法时代的某个时期出现一种有加持热量、容易融入内心、发生修量的，只有应世而出的莲师伏藏大法，晋美朗巴尊者也正是应此因缘而化现在人间。以他自身祖师的证量来说，完全已经实现了小、大、密的一切修证。

他在闭关期间立下七条誓约，连息增怀诛四种事业都暂时放置。他一心出离，不与在家人来往，不与人说话，不做琐事等等，堪为真正闭关成就的楷模。从传记

中不难看出，尊者从暇满到无常，到因果、出离、悲心、菩提心、上师瑜伽等等，这一切都达到了极致的修量。譬如，以修习暇满，断绝了即使是一弹指时间的放逸；修习无常，同样出现了真实修量；因果上十分畏惧信财，不敢浪费一丝一毫，对任何取舍都谨慎入微；修习苦谛，认清轮回没有任何乐趣；悲心由衷、自然而发，为能救度一位有情，宁愿献出身命；达到真实的自他相换修量，一如大悲世尊因地的舍身饲虎之心；修习上师瑜伽，在忆念格日仁波切时，泪水不断，不知流淌了多少，乃至达到极致的思念而当下昏厥，由此自然感得加持入心、现见本面。诸如此类，为我们示现了真实的修量。

依照如是轨范，才出现了龙钦宁体成熟引导的堪当品。也就是说，由于莲师法门的应运而出、传承的加持、祖师的证量、弟子的具缘等方面和合起来，从此以后，世上仅存的成熟引导的堪当品——龙钦宁体法门流传下来。采纳成熟引导之作法的缘故，其宗风迥然不同，关键在于唯一修心而不着重口头言说。其中，修心也需要在胜解的基础上，使心变成修法要求中的状态，使一切都不停留在口头、字面而真正修成如是之心。

基于要求高、目标大、时间少、人寿短等原因，我们要尽量地投入修持。以晋美朗巴传承的成熟引导，恐怕修学者达不到，所以会要求每天至少四座修持，如是



长年修心，从早到晚心不断地专注其中。同时，修持引导一定是逐级往上，绝不打乱程序，如此才有可能成熟相续，否则，只会是种下善根，或结下善缘、种下远因而已，我们必须了解这其中的尺寸。

纽西龙多祖师所作的本部引导，是从晋美朗巴到嘉维尼固再到华智仁波切一脉相传而来。祖师们都着重实修，他们依止静处长年修持，形成了特别的风格。在此传承当中，仅存的成熟引导十分难得，我们一定要抓住机会，尽量往成熟引导靠拢。但是，在未法时期，因缘的确非常难以集聚，如果自己很用心地去实行，有可能会逐步靠近，除此之外，没必要说大话。

再者，对于本部引导，如果愿意按时间、按次第、按量度，紧跟着讲说的步伐来学习，有可能在胜解引导上得到一些收获，但必定需要下大功夫，否则，没什么可幻想的。譬如，对于暇满、无常、业果、苦等等，都需要大量闻思，需要主动去了解。按照祖师指示的轨道，不断地在心上串习，去认识、观察，引起强大、不可夺的胜解，才算是得到一个不负此生的基本。相反，尽做一些浮面的高谈阔论，甚至有时连自己的身份都忘记，随便地夸大、伪装，造成诸多自欺、虚假等，又有什么意义？每一位行者都应该在自己的身份、水平上看清量度、准确定位，这才是修行人应当具备的品格。

暇滿自身引導

起初，暇滿难得的引导是对自己的身的引导。

暇满难得的引导不是其他，而是对于自己身的引导。为何要引导呢？对于自己的身，我们处在特别无知的状况中，不知道它如何难得，也不知道它有什么功用、前途。以此迷茫，堕在对现世法的贪恋中，肆意造作毁坏自身的缘起，使自己葬身恶趣，堕入漫长的痛苦和灾祸中。因此，我们必须调正。

所谓“引导”，意为内心处在非常无知、顽固、下劣状态的我们，如果缺少了祖师的引导，就难以清醒过来。甚至很多人直到现在都还没有认识到，自己的身不同于恶趣、天人、非天等，是极宝贵的身；自身上的能力，就意识而言，比原子弹还强大，就因缘而言，有着造成极大业力的可能。学暇满难得，便是引导我们认识到此身的意义，认清它的方向和前途，通过对自身缘起上的种种观察、抉择，转而放下对现世法的耽著，励力寻求后世乃至解脱。外的善知识只是给予教授，发展的契机唯一是引导自己，使自己不再处于之前盲目、乱动的状况中。

“对自己的身”，表明引导的关键落在破除自身的



愚痴、颠倒上面。没有抓住关键的“自己”，就不免落于寻求外相，或者说，再如何受教都只是学知识，而不成成为调心。

所以要认识，从此暇满上只有两种去处，“善则此身解脱舟”故，从此身上修真实的圣法，则有了安乐的起点，将获得解脱及一切种智果位。尤其是修持光明大圆满，将在此生、中阴或者后世中解脱。“恶则此身轮回锚”故，从此身上修现世，则已是开了一切怖畏及苦的头了。

以此道理，要反观自身的暇满，认识到人身心力强大、造业因缘容易集聚，因而只有两种去处：要么求现世法，要么不求现世法。

如果不求现世、一心求佛法，暇满人身就有可能成为解脱的舟船。“舟”是用于渡水的有力工具，只要调准方向，它就会非常快速、有效地去往彼岸。同样，在具有强大修法能力的暇满人身上修持真实圣法，就是开创安乐的起点，去往解脱的彼岸。无数生世以来，我们都是陷在纯一苦性的轮回当中，只有超出轮回，灭除由我执所起现的三苦，才算是真实“安乐”，这需要我们依此人身修习真实的出世圣法。譬如，修外四前行，发展出离心，以此意乐会趣向解脱；进一步修习内前行，

逐步进行皈依、发心等，一定趣向佛果；再修曼荼罗、忏悔、与上师相应，会趣向现见本性；尤其是修持光明大圆满法，定会在即生、中阴或后世成佛等等。诸如此类，都表明此身是获得成就的关键工具，用来修持正法就可以现前安乐的起点，乃至获得解脱和一切种智果位。

相反，如果用它来经营世间法，争名夺利，此身就会成为轮回之锚，也就是说，造业的力量会非常强大。

“锚”是用来停船的沉重器具，平时以铁链连在船上，一旦抛到水底，就可以使船停稳。同样，暇满人身可以成为坠落轮回深渊的坠石，成为无量怖畏和痛苦的开端。为什么呢？即使一天之内所造的恶业也足以让我们在数不清的年劫里堕入生死。一天有无数刹那，我们可以反省，每一刹那是何种缘起，其中，一个世间心就是一轮生死，以百年三万六千日来算，如果不断造业，它就会迎来源源不断的轮回苦与怖畏。到后世时，堕落再堕落，愚痴再愚痴，在恶性势力上等流发展，疾速奔驰于恶趣的险路，而这一系列生死都是由人身发展出来的。

在人身上只有两种结果：如果修得好，即生或来世从轮回中获得解脱；如果希求世间法，按照佛语授记，恐怕千万亿劫还在轮回底层，爬不出来。



至此,我们差不多可以引导自己瞎子般的愚痴心思:两条高速路径,我到底往哪条路上开?一条是万丈悬崖,一条是康庄大道;一条是驶向罗刹洲、恶魔岛、无尽的受刑之地,一条是驶向快乐的宝洲。通过抉择,我们的方向盘当然要往正法、往解脱道上开,否则,便要忍受生死邪法的无尽轮转与苦难。当前,我们关键要把自心冷静下来,而不是愚痴地胡乱开动。这就叫做“对自己的身的引导”。

如是就自己这个身来说,无有修法违缘而闲暇,故所谓的彼闲暇即是指自己这个身,因此其违品的八种无暇,都称为自相续所依上的八种无暇,有非人的四无暇及人的四无暇。首先,对于非人的无暇,修地狱后,需数数思维:此于修法有暇还是无暇?

既然暇满是对自身的引导,我们就要开始观察此身:它现在有闲暇吗?如果我堕在地狱里,有闲暇吗?落在饿鬼道,有闲暇吗?等等。此身是不是具足自圆满、他圆满?是不是具足三十四种暇满?有哪些具足?哪些不具足?具足时能做些什么?应当做什么?不具足时如何补救?这些全是对自身的种种考虑。继而我们还要发展取心要欲,劝励自己:你千万不可过于愚痴、顽

固，現世法都是毒，為什麼一定要食用？世間法都是苦，為什麼還往苦中鑽營？如此時時在對照自身、觀修正法。

一直到形成堅固的定解前，我們都要不斷思維、觀修；形成定解之後，就要運用定解來抉擇：我的人身一定要用來取心要、取實義。發展取心要欲是命根，一旦生起就能以欲的力量來攝持自心，让它晝夜不斷地行持法道，而不是散亂在其他方面。如果尚未生起取心要欲，就不可能掌控自心而取得修行的成功。光憑表面理解、口頭言說，不在自身上抉擇，也沒有打動過自心，就不可能起到作用。頂多是以當時所講、所聽、所見的加持，稍微有所觸動，但也必定很快消失。這就是由於心未成熟、自身尚未出現猛利取心要欲的緣故，導致後後一切修法不可能成功。

一切暇滿的內涵都要在自身上抉擇，把自己放在所說的法義里，才能避免流於口頭知識，才能為自己的前程真正著想。也就是說，我們必然要生起認知的智慧、抉擇的智慧，這需要提前一項一項地在自身上觀察：什麼叫做閑暇和圓滿？此身能成辦什麼事？應當如何著手去做？

經過上文一番指示，我們當然唯一觀察自身。如果它沒有修法的違緣，具有教法中所說的閑暇，那麼有關



它违品的八种无暇，即自相续所依身上的八种无暇，包括：非人的四种无暇——地狱、饿鬼、旁生、长寿天；以及人的四种无暇——生在边地、无佛世、喑哑和邪见。

既然八种无暇状况都要对应自身，我们又该如何观修呢？按照次第，首先思维：如果处在地狱被烈火焚烧，或者处在极其难忍的寒苦当中，我是有暇修法还是无暇修法？要不断地思维，把自己置入，好像自己亲身遭受火烧、油煎，或者切割等一样，会是怎样的状况和感受？有闲暇吗？如此逐一了解身陷地狱是何等可怜的状况，是如何没有一秒钟修法的闲暇。今生脱离地狱，我具有了第一个闲暇。如是通过反复思维来发起欢喜以及倍加珍惜的心。这是简要的指示。

修法时间安排

此又有座上与座间两者，座上又有两座、三座、四座、六座等多种规矩。这里则按照昼两座、夜两座共四座来说，初学者容易趣入，故这样安排。

修持分座上和座间两部分，座上又有两座、三座、四座、六座等很多规矩，都是相应行人的不同程度而安

立。因此，我們修持時也要相合自己的因緣、條件、心力等。此处是按照昼两座、夜两座总共四座来安排，使初修者容易趣入。

也就是说，如果仅仅安排两座（或三座），数量过少。由于修法的目标大、人生短、需要积累的量很多，座上修行之后，其余大部分时间都散乱在世间法里，修法难以连续，自心相续也就很难成熟。譬如，持续不断地烧水才能达到沸腾；母鸡孵蛋，也要让热气不散失，如此连续不断才能孵得出小鸡，一旦冷却，就无法孵化成功。如果修六座、八座，初修者尚不堪能，也会导致没有效果。如此衡量起来，的确四座最合适。

四座适合自己就定为四座，如果确定其他的座数比四座效果更好，当然就要按照自己的状况、条件来另行确定。但是，初修业者心力不够，在除此四座以外的其他时间往往不容易安心，如果过分打疲劳战，不会更多的效果，只会导致根本不入修法。也就是说，修法需要非常理智地按照实际缘起状况来进行。

清晨黎明时，从公鸡初鸣起上座直到天亮之间，是黎明座。天亮了就下座，随后到太阳很热为止，期间应做座间事宜，比如做已经发过愿的常时行持之水施及烧素烟等还有各类念诵。之后上座，到中午太阳还没到头顶之间，



是中午座。之后下座吃中饭及顶礼、阅经等，然后直到下午太阳西斜、地面出现了大阴影之间，放松宽闲而住。接着再上座，到太阳还没有落山之间的这一座，是下午座。接着下座后，念护法和自己会的回向发愿及烧荤烟等。接下来就到了见一个人时，只知是人而不识其面的黄昏的时候再上座，此是初夜座。之后到了迟睡那个时候就下座。

四座的安排是，清早黎明之际起身，即公鸡第一次鸣叫时上座，一直到天亮之间称为黎明座。天亮下座，直到太阳变得火热之前的时段都属于座间，应该做日常的法事，比如已经发愿常时修持的水施、烧素烟等，以及日常功课的各种念诵。

太阳火热的时候再开始上座，到中午太阳还没到头顶之间，是中午座。此后，下座吃午饭、顶礼、看经等等，到下午太阳西斜、地面上出现大阴影之间，都属于座间，应当放松、不紧张、宽闲地安住，才相合于身心的规律。

太阳西斜，地面上出现很大的阴影（如果是在城市里，建筑物等的倒影较大），这时就可以上座，直到太阳尚未落山之间是下午座。之后，下座修念护法、回向发愿以及烧荤烟等。（晚上适合修护法，也是一天当中要做回向发愿以及烧荤烟等的时候。）

随后就到了黄昏，它的标志是：当见到一个人时，知道是人但认不清他是谁，也就是看不清他的具体面貌。在黄昏上座，即初夜座。一直到很晚，要睡眠的时间点才可以下座。

按照藏地秋末冬初的情形来说，第一座约早晨六到八点，第二座十到十二点，第三座下午四到六点，第四座晚上八到十点。然而，各地时辰的明暗相有所不同，我们应当按照自身所处的地理位置来观察和制定时间。

如此，在这四座的时间中修的话心堪能，而在座间的诸时，初业者修没有切实效益，特别是会生起很多昏沉掉举过失，所以座间除了精勤读诵和作善加行之外，需放下修持。

总的来说，在这四个时辰当中修行，内心容易获得堪能。如果是上述四座的座间修行，初发业者难有切实的效果，反而特别容易落入昏沉、掉举等过失中，因此，座间不必入座修法，只是精勤地去读诵，做一些善行，除此之外，内心处在宽闲放松的状态即可。

人的身心跟时辰着很大关系，在上述四个时辰当中容易相合止观状态，使心安静、少杂念，而且明清、易行观修。再者，座间放松、休息、宽闲，再来上座时更

容易鼓足劲头、契入修法。我们按照如是时间规律，并根据自己身心、因缘的状况来安排修法，就会使得修法效率高、有实效。如果身心过于紧张，必然是要么昏沉，要么掉举，即使勉强上座，效果也不大。过分打疲劳战不是好方法，过分松懈也同样无法使修行得力，因此我们应当劳逸结合、恰到好处地调整身心。



思考題

- 1、外前行修法中：
 - (1) 一般軌則與遍知父子的軌則分別如何安立退心的情形？
 - (2) 如何消退作意自欲的心？
 - (3) 四種出離與三種出離分別如何安立？
- 2、如何發起求解脫心？為什麼要尋找善知識？如何學到善知識的心行？
- 3、什麼是“勝解引導”？如何來引導？它達成的標準是什麼？
- 4、結合晉美朗巴尊者的傳記，解釋“成熟引導”的涵義。為什麼龍欽寧體法是成熟引導的堪當品？成熟引導需要具足哪些因緣？引導成功的標準是什麼？
- 5、暇滿自身的引導中：
 - (1) 什麼是“對自己身的引導”？
 - (2) 以自身求現世法和修真實聖法的結果分別是什麼？
 - (3) 如何對自身作閒暇的引導？
- 6、每天四座修法具體如何安排？這樣安排有何必要？



如是每一座都有前行、正行、结行三者。初者、前行，又有前行的前行及前行正体二者。前行的前行：擦鼻涕、洗脸，屋内屋外需做的一切都做好，总之需做到在座上不必下座而跑动。接着，在床上身心放松而住后休息，然后发这样的誓愿：现在我在这一座期间，大恩的父亲来到的话，也决不起座随迷乱而转，即使被指甲掐死也不舍弃此誓。发一个勇猛的誓愿。

每一座都有前行、正行、结行三个环节，都需要我们一一善加完成。其中，前行又有前行的前行和前行本身。修法是缘起事件，要求心从外到内逐渐与法相应，完成修法。在前行环节中，也有从外到内的各层准备，如果做得好，就能有助于正行而安心修法，否则，容易妨碍正行。

在前行的前行中，要完成一些外在的准备工作，擦鼻涕、洗脸以及大小便等，以便入座后不必再下座跑动。

“屋里屋外”，按照现代人的习惯来说，“屋外”包括邻居、家人等，对他们事先交待妥帖，在自己打坐、修法的这段时间不要打扰，不要敲门等等。“屋里”包括座机、手机、电视、电脑等等，全部应当关闭。再者，调整闹钟或者妥善处理其他事情，以免座上受到干扰。

第二步放松、不着急，也就是让我们注意身心状态。

在坐墊上什么也不做，身心放松、安住休息。随后缓缓地开始发誓：我在这一座期间，即使大恩的父亲来临，也决不起座随迷乱而转，即使被人用指甲掐死，我也不舍此誓言。如是发起猛利誓愿，保证这一座贯彻下去，雷打不动。

“发一个勇猛的誓愿”，是效仿世尊在菩提树下修行时，不证大道，宁死不起座的志气。作为求道者，我们理应以身尊为榜样，树立这种视法重于生命的精神：此座一定要修，哪怕死也不放弃。誓言坚固，有助于保持长时安住正法。如果碰到一点事情马上舍弃，就永远也修不成。勇气、志气非常关要，因此，誓愿成为前行中前行极其重要的一个环节。有誓愿力的摄持，后后修法都会很殷重地进行，乃至获得最终成就。因为到了死也不舍的地步，就说明这件事已经摆在他心中最重要的位置。

接下来静坐的前行等，就是要进入严格的修持。成熟引导在这些方面都有很严格的要求，行者最初修持时，即应向圣者根本位和后得位的修持靠拢。殷重地积聚缘起，座中不离法，座间不离法，日日夜夜不离法，长期、一贯地修持下去，才能逐渐成熟为大道的法器。



静坐之前行，一、身要：毗卢七支坐，（一）金刚跏趺坐，（二）手结定印，（三）脊椎自然直竖，如叠铜钱，（四）两臂平张，（五）颈曲微俯，（六）舌抵上颚，（七）眼睛下对鼻尖。

修法前行的正体，是指做好身语意三要。身要是毗卢七支坐法。“毗卢”指毗卢遮那佛，“七支”是静坐方法的七个支分，包括跏趺坐等七个方面的重要调整，以此能使脉入于身，气入于脉。由于持住气的缘故，能够把握心念、安稳地进入修行。

毗卢七支的内容，以下按照印度桑吉桑哇《大幻变续道次第》的一段来作解释。

《大幻变续道次第》片段

身具乐而心于解脱喜故作毗卢七支。

应当作毗卢七支的原因是：把身体调整舒服，心会对解脱产生欢喜。以下逐条列出，说明坐的姿势及所为（即有什么必要或用处），一一明确调身方面确实存在的很多要点。

何者呢？一、双足金刚跏趺坐，所为：左右二踝骨压股沟间的四个动脉后，身体自然生起暖相。

双跏趺坐就是把左脚放在右腿上，再把右脚牵来放在左腿上，使两脚交叉，左右腿也分别围成三角形。优点是两个膝盖能紧贴坐垫，坐式自然端正，不会向前后或左右歪斜，所以叫“金刚跏趺坐”。

双跏趺坐的必要：用左右两踝骨压住股沟间的四个动脉以后，身体自然生起暖热；再者，底盘广大而坚实，可以四平八稳、安然而坐。身体不动，就不会因活动而激起思绪，心便容易平静安宁。



二、手结定印，置于脐下，所为：压一切脉之总汇处故，气将自然入于中脉。

手结定印，就是两臂放松、垂下，左右手相叠，掌心向上，左手放在右手上、右手放在左手上都可以。两个拇指尖很自然地接触之后，放在肚脐下。

用处是：压住一切脉的总汇处，使气自然入于中脉。两拇指轻轻相抵，能在心理上产生平衡和宁静。再者，两指尖接触，使两手臂围成环状，能让左右的动力交流，左右的气、明点都能得到循环。但是要自然，如果用力顶触，就容易使身体紧张，出现不理想的效果。

三、脊椎自然直竖如叠铜钱，所为：身体各部分重量平衡之故，不起病相。也就是身体前俯会压到肝；颈部或上身后仰，会引起心脏的风；左右歪斜，会导致肾痛；而由身体自然正直，不会生这些病相。

“自然直竖”，是指要把脊椎骨调整笔直，不能前俯后仰、左斜右歪，同时又要放松，而不是强行撑直，这样效果才好。“叠铜钱”是形容每一节的脊椎骨都自然重叠、笔直排列，如同一枚枚铜钱叠上去一样。叠铜钱时，如果倾斜就很容易全部倒下。此处叠铜钱的相表

达出两层涵义：一是从下到上笔直；二是脊椎骨一节一节叠置。脊椎笔直叠置的用处，是使身体各部分重量平衡而不易生病。

如果坐姿不正确，就容易压迫人体当中的五脏六腑，导致病相。比如，身体前俯就会压迫肝脏，久而成病；颈或上身往后仰，会使心脏不舒服，引起心脏的风，久而成病；身体往左边或右边歪斜，就会加重两侧肾脏的负担，造成疼痛等。

脊椎弯曲不仅导致病相，还会致使心情迟缓、头脑丧失活力和清明而妄念纷飞。脊骨直竖才容易集中心力、减少妄念、加速得定。同时，妄念一旦去除，脊骨也会不挺而自挺，所以不必故意著力。妄念与脊骨二者互相影响的缘故，脊椎自然直竖能让遍行风摄入中脉。

再者，脊椎上达头部，下到尾闾，支持着全身的骨骼和神经系统，是所有器官的主干，能最为密切地联系全身。脊椎孔内有精神灵力的所经通道，脊骨能自然笔直，会使得精力容易进行而畅通，精神也就一定旺盛。但是，脊骨特意挺直，又容易挺胸而呈现紧张状态。所以，在坐垫上跏趺坐，调整脊椎自然笔直，使血气运行灵活，这一点很重要。



四、颈部如铁钩般微曲，所为：自然压上行气后，持得住心。也就是压喉结而压了两个睡眠脉后，无分别易生，有此关要。

跏趺坐中，需要颈部如钩子般弯曲，头部微微向前俯下，下巴微微下压喉结，目的是压住上行风而易于持心。

具体操作起来，由于下巴压喉结的缘故，也压住了颈部两边的脉，使风运行缓慢，心念就容易停住。妄念一旦停息，无分别容易出现，这才是关要。总之，毗卢七法中的这一条能让我们止息妄念，使上行气摄入中脉等。由于善加控制而妄念不动，心在脉中运行时便能停得住、能自在地把握；由于心中妄念歇灭，无分别也就容易显现。

五、眼睛像兽王舍罗婆一样，很放松地放下来，对准鼻尖，所为：识不散于余境。

这一条是要调整眼睛下对鼻尖。“兽王舍罗婆”是八脚狮子，力大无比，它在任何时处都没有恐怖，此处意在取用其神态。由于非常放心、静穆地安坐，它的眼睛特别放松、安静。眼睛向下对准鼻尖，是为了不让心

识散乱到其他对境。眼睛通常比较敏感，容易受外物吸引而影响自心的缘故，需要控制得宜。同时，眼睛往下对准鼻尖是表示一种方式，由于不受其他东西吸引，心就容易安静下来。

六、舌抵上颚故，咽喉不干。

“舌抵上颚”是要求关闭口唇，牙齿上下相扣，舌尖自然微微地抵住上颚。如此一来，自然生出津液。这第六点的主要用处是调摄细脉，并使前后气、明点得到循环。对此适当加以运用，即使坐得时间较长，也不会感到唇干舌燥。

七、嘴唇和牙齿跟平常一样放（不加改造）故，身心会松下来。

嘴唇和牙齿都跟平常一样自然放置，不必改造，如此身心便容易放松下来。

如是作七支，脉入于身处，气入于脉处，随后气入于自处。气入之故，心的跛子骑在气的马上后，由持得住气，就自然持得住心。如是宣说。



《金刚乘共同前行引导之补文——遍知言教解脱车》 片段

此处，引用大成就者西钦嘉曹著作中的一些片段，有助于我们认识前行修持中的要点。“补文”，即对大圆满共同前行引导的补充说明。这并不是另外有什么创新，轨道都是大祖师印定，只是针对时代、弟子等的情形，后代的成就者又附加一些说明而已。“解脱车”表明了本法的作用，也就是能依此行至解脱之地。

首先，介绍作者西钦嘉曹·久美贝玛南嘉的传记。“西钦”是宁玛派六大寺院之一，“嘉曹”意为补处，他的名字是“久美贝玛南嘉”。

作者五岁时被请到西钦寺坐床。一生当中，曾在蒋贡洛珠塔义、文殊麦彭仁波切等大德前，非常透彻地闻思过显密无数典籍。尤其在不共怙主蒋扬钦则旺波处，得到许多深广的成熟灌顶和引导解脱，而且得到了上师满瓶倾泻般的大圆满窍诀教授，得到了心传证悟。此后，他决定在静处扎西曲林寺居住，发誓即生永不离开。直到圆寂为止，他都在彼处实修，亲见了诸多特殊本尊，尤其是吉祥普巴金刚。他还向大遍知龙钦巴法王虔诚地

祈請，從而親見智慧身，得到了加持。他曾在岩石上留下腳印等，有很多不可思議的成就。

他常常表現為隱遁瑜伽士的身份，極其卑微、平常地穿著破衣，言說“我不知道，我不懂”等，以至於誰都不了解他內證的高深。然而，即使是一些罪業累累的人見到這位上師，內心也會產生厭患世間的出離心；無數有緣眾生都以見、聞、憶、觸這位尊者而到達輪回的邊際。

他致力於心髓法的修持，培養的弟子主要有第六世西欽冉江珠古、法王頂果欽則仁波切等等。最後，他完成了弘揚佛教、利益眾生的事業，壽命將盡之時，給心子第六世西欽冉江留下遺囑說：“要向蓮花生大師祈請！”隨後在無數奇異的徵兆中，將色身收至原始法界中。

第二，中善以共同四部退心法淨治自相續分二：一、入座前之前行；二、分說別修習。

共同四部退心法是与小乘共、与大乘显教共。修法的目的是消退一切世间耽著，不仅是现世，还包括对来世的耽著。消退之后，在一心希求趣入解脱道时，进入内前行修持。



“净治自相续”，由于自相续中有很多意乐、行为的染污，必须透过四部退心法，观察了解到人身义大、寿命无常、轮回苦患、业果不虚，认识到一切追求世间法的行为都将导致衰祸，乃至出现无穷无尽的生死过患，因而我们必须净除内心对世间的贪求，生起厌患与厌离，从此一心希求解脱。

然而，自相续仍有许多颠倒意乐、行为的习气，如同凹凸不平、坚硬、干枯的田地般，必须通过正法的铁犁去开垦、耕植。这平整心地的过程就叫做“净治”。净治自相续之后，心地变得平直、柔软、趣向解脱，才能在此基础上种植内在的功德庄稼，继而生起出世的皈依、利乐无边有情的菩提心、六度万行，或者为证道故积大资粮、净除罪障、与上师相应等等。

修法之前，有入座前的前行或身口意等的准备工作。前行圆满，就能非常顺利地趣入正行；相反，作为缘起的前行若不齐全，就会直接影响或障碍正行，导致难以达到相应。因此，其实前行非常关键。此处所说的前行，是指修每一座法之前应作的法行。任何作法都有正有前，正式进行的内容叫“正”，之前的准备叫“前”，这一条规则可适用于不同时处。比如，修暇满难得的内涵是这一座上的正行，在修正行之前需要进行的即是“前行”。

“分說別修”，就是分別宣說四部退心法所包含的各部分修习内涵。

初者，在不生昼时人之行走往来、夜间读诵之声等静虑之刺的静处。

首先，需要选择一个静处。静处的要求是不生静虑的刺。“刺”表示障碍，如同走路时，地面有很多荆棘便无法通行。我们修持静虑时，需要止息各种念虑而一心系于所修法。“静虑”是以心一境性为体相，需要安心，需要免受外境等的干扰，本文中尤其标出声音。

如果修行者在关房中能很好地遵守纪律，避免与人来往，就不会看到太多干扰，这时，外界的主要干扰就是声音。所以，在白天没有很多人来人往的嘈杂声，夜晚连小喇嘛念藏文或读诵等的声音都没有，需要选择如是宁谧寂静之处。我们的心非常敏感，通常是出现一些声音，马上就被牵引到外界，于是没办法静心观修。诸如此类声音的干扰都叫做“静虑之刺”。排除这些声音的干扰，心就容易安住所缘。

“等”字中还包括其他各种人事的打扰，或者饮食不当、睡眠不当等干扰。总之，在静处要避免人事、声音等，才能保证长期观修而有所成就。因此，选择静处



非常重要。

就当今城市的状况而言，很多人没有选择的余地，只有自己的房间，在这种情况下，我们应当因地制宜：拔掉电话线、关闭手机、关好门窗等，种种事务交待完毕后一心安住。对于只能做到如此，我们应当感到惭愧，业障深重的缘故，没有适合的静处，的确在修行的成长上缺少了一定的助缘。

环境安静这一点对于初学者来说尤其重要，不受干扰，才能在微细的法义上安住。否则，干扰纷呈、心绪波动，根本没办法修持下去。可见，长年实修需要诸多福德资粮，需要内在非常坚固的道心，具足种种因缘才能成办，并非仅凭想象就轻易做到。即使目前得不到理想的修持环境，也应在心中发愿，并在平时勤积资粮、忏除业障等，以求能有修行上更好的进展。在任何情况下绝不退失修法之心，这一点极其重要。

于舒适的坐垫上修身要毗卢七支：

在一处感觉不是太硬、太软等的舒适坐垫上安坐，避免以坐垫的不适发生修持过程中的干扰。我们的心很娇贵，稍有不安稳就会受到影响而无法安住。尤其是观修、观照、运行本部大法，需要内心非常寂静、明了，

不能有丝毫动摇、影响。因此，坐垫令人感到舒适而不分心，是选择的标准。

“身要毗卢七支”是持身的要点，按照毗卢遮那佛的七支坐法来筹备缘起。坐姿正确，气脉即顺，心才不会乱动，由此能一缘住于观修。否则，身体不调带来的巨大干扰，使初学者无法安心，也就没办法观修。所以，身要极其重要。

“七支”即身体的七个关键部位，若能妥善调整，脉、气、心都会因此而协调。也就是说，一件事情有关键的几个部分，一旦处理妥当，就能将全体都随顺而调整到轨范当中。譬如，一个国家有七大部门，将它们全部理顺，整个国家就能非常通畅地运行起来。

一、两足左下右上，结金刚跏趺坐；二、手结定印；三、两肩平张；四、脊椎自然直竖如叠金钱；五、舌抵上颚；六、颈曲微俯；七、眼球不动、睫毛不眨、垂视鼻尖前方虚空，头不歪斜而直起，需要身体一切部分都集中精力而住。

前六支作法同于《备忘录》中的解释，在此我们只解释第七支。也就是需要调整眼睛和头部的位置，做到眼球不动、睫毛不眨，眼睛垂视鼻尖前的虚空。同时，



头部保持正直而不向左或右歪斜。这一支主要是头和眼的姿势。其中，垂视虚空的原因是：没有所缘相，心自然会放松。当然，这并不是盯着鼻尖看，那样会使自己很紧张。

总的要求是：身体的一切部分都处在能集中力量的状态。修法需要身心都具有力量，而不是涣散。如此安住，有助于心不动摇、精神凝聚，从而能够有规律、专一地运行于所修，圆满完成从头到尾两小时的每座修法。

其原因：身如都市、脉如道路、气如马、识如跛人之故，好好运行的话，密门被遮止故，如同人马入内而被管制不会乱走一样。

毗卢七支身要坐式其实具有甚深的身心缘起。原因以譬喻来说明：身体如城市，体内的脉道犹如道路，气如马匹般在脉道中运行（即所谓的上行气、下行气等），识则如跛子般，必须骑着马匹一般的气才能运行。因此，在毗卢七法坐式当中，运行顺畅，密门被遮止的缘故，识与气也会得到控制，如同入于正轨的人马一般，不会随便出轨到其他歧途邪路。

譬如，城市当中有很多主干道、次干道，交警会把

人、车都安置在正确的轨道，而不允许胡乱行路。同样，人的密处两边都有脉，气一旦入于非正轨的那些脉中，杂念、烦恼顿时就会生起。只有密门被拦阻，不令气误入其他路线而行于安稳、正确的轨道，同时使身体当中各部分有调不紊地运行，才会自然止息各种烦恼、杂念，心也容易得到控制。也就是说，只要控制好气，把它安置在正确的脉道中，识跟随气而行，就不会随便散乱，于是自然调整好自心，能够自在地转入所修法义。这就是所谓“身调故脉调，脉调故气调，气调故心调”，心调的缘故，善能把持而置心于修行中。反之，没有调正身体，脉处于紊乱状态，气如野马般乱闯，识也随气而行，就难以控制而导致心识混乱。如此一来，修法还能有什么希望？

心如人，气如马，跛子一般的心依靠自力无法运行而只有依止气。心和身是能依所依的关系，心总是骑在气的马上，走在脉的道路中，身要毗卢七支就是要让它们全部进入正轨而运行。这时，由于气不乱的缘故，心就不乱，不会产生杂念，能安静地住于修法当中。总之，身要作为修法的第一个关键，我们应当善加掌握而运用。

又如蛇有身支，然不掐的话不显出故，做了身要及



将会大驯服的方便故，诸智慧之现将会增长。

本有的金刚身是很稀奇的，尤其金刚乘特别重视方便，一旦修好气脉明点，智慧便会顿时显出。毗卢七支即是一种大方便，以譬喻来说，蛇有脚等支分，但一般情况下我们看不到，不掐它的时候支分处在隐藏状态，用力掐捉一下才会显出来。一般人认为蛇没脚，但实际上蛇是有脚的。比喻要表示什么？我们的相续中有大智慧，调正身要，有些人顿时就出现智慧增长的相，甚至开悟、生起无分别智等等，所以身要确实有很大必要。妥善处置金刚身的坛城，修持身要、修持大驯服（即驯服气、心）的方便，以此缘起力，智慧就会呈现。

“智慧之现将会增长”，比如，打坐时身体调整得当，会发现心很清明、很敏锐、觉受增长等等，其实就是由于身要调整恰到好处的缘故，身直则心正，无论看什么、想什么，都很容易出现所缘、行相，使智慧的量得以增长。相反，如果气乱、心也乱，就不免表现为智慧的敏锐度降低、不灵光。

古圣贤说：“安而后能虑”、“身安则道隆”、“由定发慧”等等，都含有身、脉、气、心的道理。身安以后则脉顺，脉顺以后则气通，心也就随之安稳。心安有虑即能安住修法并清明地观照，由此使道业兴盛。由定

发慧，也是意味着调身而使气行顺畅，在正确的脉道中运行，乃至入于中脉。或者说，气运行于正确的脉道，心跟随气而行，也就能够安定下来；犹如油灯不乱晃动时就能光芒四射，同样，心安定时，闻、思、修等各方面的慧也将自然显现。总之，从整体上说，只要有定，慧就会显现出来，甚至以调整得当，将会现前无分别智慧。

诸前辈智者成就者曾说：由组织好身的缘起故，心中现起证德，有如是所为之义。

这是非常重要的要点指示。组织好身体气脉等的缘起，心里顿时会现起证德，身心竟有如此密切的关系。

“组织缘起”，好比把杂乱无章的事有次第地组织起来，如此积聚一个个因缘，就会发生很好的结果，同样，我们把身体从脚到头重要的七个部分合理调控，充分积聚各方面的因缘，心中便会现起证德、现起各种修量乃至真正证悟。心乘气而行，气行于脉中，脉处于身内，它们各有轨范，一旦杂乱，严重者甚至会发疯，或者贪瞋痴非常炽猛，由此导致堕入恶趣。如果调控身要得当，烦恼不会妄动，杂念也不现行，心始终以正面的方式运行，能安定、宁静地安住于法义、或与法相应，

从而出现证德。调身具有如是必要，这是前辈的智者、成就者们亲口所说。



思考题

- 1、什么是“前行的前行”？之后如何放松、如何发誓？做这些有何必要？
- 2、按《大幻变续道次第》，一一解释毗卢七支的作法和必要。
- 3、修行应选择怎样的环境？有何必要？
- 4、从身、脉、气、心的关系上分析，作毗卢七支身要有何甚深缘起？

二、语要：排浊气，即右鼻孔三次，左鼻孔三次，同时三次，共九节；或者右一次，左一次，同时一次，共三节；或者同时三次，共三节。随做一种。

对此，左手握着金刚拳压在腿的大脉上，右手以三股金刚印按住右鼻孔，从左鼻孔向内缓缓吸气，降到脐下之处，轻轻松松地压住。观想我从无始轮回受生以来，所积的业、惑、罪障、失坏誓言、修法之过——昏愤、沉没、蒙昧等，都成了黑气之相后向外排出，一干二净了。排气时，先是像青稞粒一样小，中间变大，最终长形排出。由此就像做了清洗器皿一样。

左手握金刚拳，拇指抵住无名指的根部；拳背按在左大腿根的大（动）脉上，原因是这两处有让心散乱的脉，按住它们能使心安稳而专注。

修法的三过即昏、沉、蒙：有时候昏愤，有时候心会陷没下去，有时候心懵懵懂懂。呼气时要观想：从无始轮回受生以来，所有积下的业、惑、罪障、失坏誓言、修的三种过等等，全部变成黑气的形相向外排出，直到排得一干二净。排气时，首先观想如青稞粒般细小，然后变大，最后长形排出。这种做法就好比清洗器皿一样，器皿洁净后才能盛装上妙的汁液，我们排出浊气，也是要使自身变为清净。



三、意要：调正等起者，“噶类，现在我绑定了这一座，是求息灭今生疾病等的救怖畏的等起，还是成办利养、赞叹求好处的心呢？如果是这两者，就像毒一样断除；如果是无记，就改正。下士道的等起是世间老人的所想，因此不是我一个入道者的思想。中士的等起，由于还是成办我自欲的意乐，所以也是所断。现在上士的等起，就是想：为了让一切有情远离苦因苦果，而获得圆满正等觉的果位，我应当修暇满难得。”要发起这样的清净等起。

意的要点是细致地调整好等起。等起是缘起的枢纽，决定法行的方向。

“噶类”意为开始对自己审察、审判，扪心自问：老兄，你绑定这一座想干什么？“绑定了这一座”，以上前行的前行各种内外准备工作已经完成，之后自己发下誓愿，哪怕死也不放弃此座，即是绑定在座上。接下来的毗卢七支坐以及语要的九节排浊气法，犹如用绳子绑在桌上一样，再也不能动，马上就要开始修法。修法之前应具备意要，而意要又以等起为先。因此，此时开始检查等起。

需要观察自心：我修这座法是为了遣除今生的病障、灾难、贫困等吗？如果是，那么等起就成为救怖畏等起。或者，修这一座法是为了得到名利赞叹、恭敬地

位等吗？如果是，那么就成为求现世好处的等起。这两种都如毒物一般，一旦染上就只能算作求现世法的人，根本不算行者。以求现世法所做的事，多数只能成为堕落恶趣的因，所以应当立即断除。譬如，服毒便会毁坏自己，同样，如果等起在心中扎根，一方面此座法被染污，成为只实现现世法的因；再者，这种习气一旦串习坚固，以后也会常求现世法，成为堕落的因。所以，我们要像见到毒物一样遣除它，绝不可任其发展。直到细细检查一遍，发现自己不再具有如是等起，才算已经防止。

接下来观察：我现在是一种习惯性的上座修法吗？是不是内心没有任何想法？如果是这样，就说明自己仅仅在进行一种惯性的运动。内心没有任何想法的缘故，缘起点上空白，不能判定善或恶。这种无记等起也要纠正，否则与机器人、无心的人有什么区别？我起码要具有一种士或者行者的等起，为法道而修法。

接下来继续抉择，假使生起下士等起——现在多修一点，来世会好，其实只是世间老人的想法而不是求解脱者的等起，因此不能保留。“世间老人的所想”：作为老年人，会更多地开始考虑后世，没有多少天了，应该多修一些对来世有利的福德，这就是世间老人的想法。年轻人往往是依仗年轻，认为还可以在世上拼搏一



番、还可以求取名利，还不肯考虑后世，他们放不下今生，连吃的、穿的都放不下，样样都想争取，对于他们来说，很难真正具足下士等起。虽然藏地的仲敦巴格西曾经一再强调“放下此生、放下此生”，但是有几人能真正做到？下士道等起也就是求后世，它是世间老人的想法，不应是入道者的所思。又如普贤上师也说：看到轮回一切法都毫无实义，生起厌患而唯一希求解脱道，这才叫“入道”。因此，我们应当舍弃希求来世的等起。

再者，中士等起未免狭小。只为一己所欲而修法，只想一个人从轮回中解脱，其实很不如理，我怎么能够舍弃尽虚空界曾对自己有过深恩的母有情？

因此，每一次修法是应当思维：尽虚空界的所有母亲，让他们都脱离苦因苦果，得到圆满正等觉的果位，我要为此而修法，我一定要好好修持这一座。——这才是清净的上士等起，我们每次都需要如是发起，如是把握意的要点，即缘起的初端，它决定了这一座修法将成为成佛的因。

祈祷上师，指如实明观：自己的头顶上有开敷十万花叶的白莲花，里面开敷的红黄花蕊上面有狮子宝座，宝座上层叠绸缎的坐垫上面，根本上师现为出家或者密咒士

的裝式，以“上師為佛”方面的五了知⁴作祈禱，念“三世一切佛……”⁵以及四部退心法頭尾處的祈請頌，而以勝解、恭敬深切祈禱，由此上師以意大怙愍化光后入于自身，與上師心心無別而融合的境界中，不回憶過去，不迎接未來，不使當下的分別相續，隨力住于定中。此等是入座前的前行。

在修正等起而發起菩提心後，就要開始以明觀而祈禱上師。觀想在自己頭頂上有綻放十萬瓣花葉的白蓮花，裡面簇擁著紅黃的花蕊，花蕊上有獅子座，座上有一層一層疊放的綢緞坐墊，坐墊上面是根本上師現出家相或在家相而安坐。之後以“上師為佛”方面的五種了知來作祈禱，念誦有關祈禱文，深切、恭敬地祈禱，以此感召上師大悲的加持。

關於觀想上師的身相，嘉曹仁波切講到：這是根本

⁴ “上師為佛”方面的五了知：一、了知上師為佛；二、了知上師的一切所作為佛的作業；三、了知對自己而言，上師的恩德比佛還大；四、了知大恩上師是皈處總集之體；五、了知由此認知而祈禱，可不依賴其他道緣而在自相續生起證的智慧。

⁵ “三世一切佛……”的念誦文：“三世諸佛之體性、四身之自性、具德勝上師，祈請為我灌頂加持，祈請加持我相續中生起甚深道殊勝證德，祈請加持我生起本淨實相的證量，祈請加持我現起元成四相的智慧。”（出自《布瑪寧體》）。



上师的本体,你可以自己胜解为金刚萨埵或莲花生大师等,任何一尊都可以。或者观成上师平常身体的姿态,两手结说法印或定印,随意而住,是威光极其炽盛、具足相好的壮年时期很高大的身体。再者,是观上师平常的身相,还是观圣尊的形相?标准在于,你能否生起信心和胜解。你胜解圣尊最为殊胜,就修那种相。如果没有差别,直接修上师本身的相就可以。无论如何,按照自己心的情形来观想,这是仁波切的开示。

“三世一切佛”等念诵文的前一部分,是忆念上师功德而生起信心。三世一切佛的体性都摄在其中,又是法、报、化、自性四身的本性,具足各种功德的殊胜上师,在您面前祈请加持。祈请加持的有四个方面:祈请赐我灌顶加持,祈请加持我在相续中生起甚深道的殊胜证量,祈请加持我生起本来清净实相的证量,祈请加持我现起元成四相的证量(即得到大圆满立断和顿超的成就)。

如是,最关键是要胜解上师即佛,之后发起如对真佛的恭敬心,内心非常深切地进行祈祷,对境上师本身具大慈悲,必然会顿时回应,随后观想上师化光。嘉曹仁波切说:上师身体化为一个五色光团,从头顶入于心间,此时需要远离将自己身口意和上师三金刚执为别别二者的分别。要知道,自心和上师已经融合无别,不可

再作兩種想。之後，自心已經成為上師的心，既然上師沒有三世妄念，我們也就不必回想過去、妄想未來，也不必使現在的分別相續，隨自己有多少力量，就如此而住在定中。

以上是入座修之前的前行工作。做好了這些前行，心會變得非常清淨，而且得上師加被，处在修法狀態，之後再修任何法都能得力。因此，緣起非常關鍵，應當認真地集聚。

思考題

- 1、如何修持語要？這樣做有何必要？
- 2、意要中，如何調正等起？如何明觀而祈禱上師？



在意要当中，关键是得上师加被，它的根本就是见师为佛的胜解和恭敬。要想启开这一根本，起码要产生“上师为佛”方面的五种认知，这是关要中的关要。以下我们就根据《前行备忘录》后文上师瑜伽部分的内容来对此主题稍作讲解，大家还可以参阅《菩提道次第广论讲记》中相关部分，来辅助产生证道的最关键因素——如命根般的五种认知。

五了知

· 第一、了知上师是佛⁶，有了义和不了义两层认识。以下逐一进行解释。

首先，所谓“不了义”，就是显密共同之规。它的涵义仍有隐藏的部分，没有彻底透露，叫做“不了”，意为尚未说完；所谓“了义”，就是已经说到底，再也没有隐藏。

不了义是针对有情的认识而言，当认识还不到位时，只能为他们开示较外层的涵义，内层、密层等的涵义隐藏在其中，暂不明说，也就是所说的话尚未完了、

⁶在后文不共内前行的“上师瑜伽”部分，还会对“上师是佛”进行详细抉择。

意义尚未完全彻底。等到根性提升、因缘成熟时，才可以把其中最深层、最真实究竟的涵义说出来，这就是了义，到此为止，再没有更多的涵义。

就不了义而言，应该认识上师是真正的化身佛。对此，我们分为四点来论述：

- （一）成立上师是佛；
- （二）认识化身佛上师显现的因缘；
- （三）认识其体性如何；
- （四）认识如果取著不清净相会造成何种过患。

（一）世尊曾说：末法时期，我现善知识相来饶益你们。《宝云经》亦云：“于和上所，若持戒若破戒，若多闻若少闻，若聪明若无智，悉皆恭敬生世尊想。于诸世尊恭敬供养信乐欢喜，于和上所亦复如是。”在《华严经》、《宝性论》、《大乘庄严经论》、《中观心论》等中，也一致说到佛有种种化身等。因此，显密共同教规所成立的善知识是佛，也是就化身佛而言。无论哪种小、大、密教典，都承许视善知识为佛，这是来自世尊的教导。

（二）了解上师化身佛示现的因缘。由诸佛的大悲力、愿力和所化有情的福德力，众缘和合时，就会在我



们心识前如是而显现。譬如,天月和清淨的水因缘和合,自然在水中出现影像。也就是说,诸佛有愿力、悲力,不舍任何有情,当有情心中具有虔诚的皈依心、深厚的善根时,自然在心前显现化身佛。上师善知识便是如此而示现。

(三)此显现的化身佛善知识是何种体性呢?应当说是色身之一,是有为法忽尔性的影像。此缘起是应众生的各种根机、因缘,诸佛以悲心为了成办我等利益,法尔显现出各种调伏的化身相。

展开来说,应无边众生界的各种界、根、意乐,诸佛的悲力在因缘成熟时,自然显现各种身口意的相状。所谓“千江有水千江月”,无数种类众生的同分善业情形,会感得一个化身出现。由于是诸佛作增上缘,以众生自心的善根力作为因而出现,所以化身是有为法,是忽尔性的显现。此因缘看待众生心可以住世若干年,少则几小时,多则几百年等等。当因缘出现时,会出现八相成道等的事业相;当因缘消尽时,自然消归法界。因此,化身是有为法,是在众生生灭心前显现的无常相。因缘聚时忽而现,因缘散时忽而隐。化现为教主佛陀、化现为其他各种随类化身,在狗界中化狗,在天界中化天等等,无不是随应众生之心,自然出现此等化身影像。

由于众生心是生灭性，因此，感得的化身也是生灭性、忽尔性的影像，所谓“报化非真佛，法身是真佛”，即是此理。

（四）了知上师是化身佛的作用。了解到面前的显现是诸佛的悲愿和自己的善根和合而化现，如是真正认定，而后发起胜解和恭敬来祈祷，佛的加持必定入心，这是法尔道理。因此可以说，有“一个前提、两个心、一种做法”，就能得到佛的加持。

“一个前提”即“上师是佛”的认知。“两个心”是自己对此有一种胜解，无论如何示现，都确信是佛的化现，他不是一般有为法，他安住法界未曾动摇；由于知道是佛，恭敬度就会提升到最高，内心生起如对真佛的恭敬。“一种做法”即深切而恭敬地祈祷，使佛的加持自然入心。世尊在世时，弟子们一般都能确认佛是无上导师，具有圆满的智悲力，经中常常记载，弟子们见到佛陀，就右绕三匝、合掌、长跪、祈求等等，如是具大胜解和恭敬的缘故，佛陀一旦说法，弟子内心自然领受加持。

相反，假使不识上师是佛而视为凡夫，甚至看作比自己还差，没有胜解和恭敬，就如同提婆达多和善星比丘之流，不可能使加持融入自心。因为心不清净、具有



邪见，而且被慢心深度遮障的缘故。比如，佛对提婆达多无比慈悲都没办法挽救他的命运，也不外乎这一道理。如果具足见为佛陀的胜解而心不动摇，加上对佛的恭敬心来祈求，老妇人把狗牙当作佛牙，都会出现诸多加持，何况是对真实善知识进行深切祈求呢？当然会使加持入心。这必定是当下可知的事实。

最后应当了知，仅仅认识为化身佛仍不免存在一定局限。如果尚未通透色身法身不二的了义，一般人即便了知是诸佛的悲愿力和自心和合而显现如是化身，但也容易将显现看作实有。一旦著取不清净显现，就很容易把上师当成凡庸。以此缘故，这种认知不成为自相续生起智慧的清净近取因。

如《金刚经》所说：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”将善知识见为地地道道的凡夫，以为存在实有的惑、业、苦等显现，自然遮障认知实相。因为是将上师取著为凡庸相，认为上师也会走来走去，他也有衰老、疾病，还会骂人，有各种烦恼等等，将此看成是不净的相，看成是生灭相、苦相。以自己分别识中的这些相、这些迷乱认知，必然障碍自相续发起真实智慧。何况是将不清净现相执为真实，就更不可能与法身达到最无碍的交融，因此，佛的悲力无法直接融入弟子内心而产生触证。

什么才是清净的近取因呢？必须将上师视为法身佛，从而他的一切显现无不清净。此时，自心与佛心之间就没有任何障碍，以缘起力，佛的加持会入于内心，点亮弟子的智慧。因此，仅仅观想上师是化身佛还不够，还没有到达了义。上师的内幕如何、他的本体或者他最奥秘的实相如何，还没有揭示出来，因此叫做“不了义”。

·其次，就“了义”而言，一定要认知上师是真正的法身佛。这才是穷尽了上师实相的最究竟涵义，因此是了义，再没有更多、更隐秘的实相。也就是说，认识为法身就已经达到彻底，此外没有更高、更上的涵义。对此又需要通过教和理来认识：

（一）教：如密续中说“此是自然佛”等等，有无数教证可以证明；

（二）理：又分为性、相、性相不二这三层来认知。以下就对此理证部分稍作解释：

1、性：上师的意或本性实际是深明不二的基住智慧，不管凡夫证或未证，体性都是本来清净的佛，是常、坚、无迁变的无为体性，这就是法身。

“深明不二”，“深”指甚深离戏，不是分别心所缘之境，没有少许可琢磨、可缘取之处。“明”，在离一切相的同时，并不是断灭，而是有明分。甚深离戏的



空性和自性的光明实际不二，并不是在深之外有明，在明之外有深。它是基住的智慧，是在本体界中本来安住的智慧之性，从本以来便有，只是人们未曾发现。但无论众生悟或未悟，它都本来如此，没有一切惑、业、苦的杂染，没有任何边、数、相，没有一切妄识所安立的戏论。

从肯定方面来说，它是常、坚、无迁变的无为体性。所谓“常”，意为无有生灭，亘古亘今恒如是。所谓“坚”，指不会随有为因缘而产生破损、衰亡等。“无迁变”，是连一刹那的变易也没有。“无为”，就是本自元成，绝非因缘造作而成。此金刚性体从古至今即是如此，没有丝毫变动，不会随客尘而变化，这就是法身。

2、相：即色身或各种游戏幻变。现出这一切相的根源是什么？就是基果无别的法身佛。所谓“基果无别”，是指体和果没有差别，不是别别两个。基就是体，本具的因或者本来法界。当果呈现时，无非是将它完全显出，并不是新生或增加了什么，也就是说，成佛时没有添加一分，沦为众生也没减少一分，基的本性如如不变。未悟时如同阴云笼罩中的月轮，悟后犹如阴云消散的月轮，月轮还是一个，不可看作两种。同样，基的本体是无为法的缘故，没有多和少的差别。

如是，当基果无别的法身佛已经远离一切客尘，以

其自身的力用或游戏,就会在所化众生的识前现出各种空性的影像。其中包涵了上师身语意无尽的庄严轮。“无尽”即没有穷尽,身体出现各种威仪、手势、笑容等,语言出现各种赞叹、呵骂等,意出现各种贪、嗔、痴、智慧、慈悲等,这一切都是在众生面前应缘显现的相。

“庄严轮”,意为上师显现的一切都是法身的游戏。“轮”是指运转不息。这就是色身的显现。

色身是如何显现于世?基果无别的法身佛随应因缘,以其力用不断地表演。“戏”,意为法身佛的力用应缘便会显现。在世间上,有许多法身佛相应众生而现出色身身相,他也有出生、成长,会有在各个阶段的各种示现,这叫做“身语意无尽的庄严轮”。它无非是法身的游戏,显现为“色身”。

3、性相不二:由于是从体起用、由性显相的缘故,并不是两种东西。也就是说,色身的本体是法身,法身的现相是色身,在真实义上二者不可分割。并不是法身之外有色身、色身之外有法身,或者说不是体外有用、用外有体,也不是性外有相、相外有性,而是法身和色身不二、体用不二、性相不二的大平等。所谓双运金刚持、普贤如来、金刚萨埵、一切种性和坛城的遍主、遍一切有寂的大智慧,都是指“法身佛”。因此,在终极的认识上,要知道一切不二。



以性相不二的道理不难了知,这些名词说的是一件事情,它们全部能够融通。性相不二或色身和法身不二,彼此无有可分,也无有可合,既不偏住于相,也不偏住于性,一切处都唯一是真如,没有别别两分,因此叫做“大平等”。所谓“双运金刚持”,持着金刚,是指具有不生不灭的体性,其中“双运”,是指性和相在任何处,实际都不是分开的二法。称为“本初佛普贤如来”,是因为法身遍一切处,一切无不是以性在显相起用,所以是真实地现,是原本如此。所谓“金刚萨埵”,即金刚勇士。所谓“一切种性和坛城的遍主”,任何种性都是由此出生,所以叫“一切种性的遍主”。任何坛城都是由此而现的缘故,又称为“一切坛城的遍主”。

再者,法身是遍一切有寂的大智慧。无论是三有的六凡,还是寂静的四圣,十种法界无不周遍。大智慧是平等法界,应缘可以现出十法界的任何身。也就是说,上师可以显现人相、天相、修罗相、饿鬼相、旁生相,或者地狱众生相,他周遍在一切三有的显现上;他也可以现声闻相、缘觉相、菩萨相、佛相,他周遍在一切寂静的显现上。总之,可以周遍一切染净的所有现相,才叫做“法身佛”。性是不二的真如性、法界性、真心,是遍一切处的法性,是竖穷三际、横遍十方的真如本体,所以无处不是他。一切都只有此不二的、平等的、真实

的、金剛般的體性，叫做“法身佛”。

以性相不二的關要，不難了知一切都是上師。教典中說：“向器世間具德的上師前皈依，向情世間本尊與本尊母的眾前皈依，向這一切現有的具德上師眾前皈依。”

什麼涵義呢？意為一切都是上師。一切器界都是上師本體所現，性相不二的緣故，就在如此的具德上師眾前皈依。山是上師，水是上師，房子是上師，車是上師，一朵花、一棵樹全是上師，乃至於屋裡屋外所有的顯現都觀知為上師。它們是相，是從法身的本體中流現而無不清淨，因此我們要皈依這器界上師。

再者，觀一切情界中男性都是本尊，女性都是本尊母，一切都是上師本體中所現。也就是說，從法身佛應緣而現來看，一切性相不二，全是清淨的顯現，這叫做“密宗的清淨觀”，一切都是佛的緣故，向一切情界上師至心皈依。

再者，“一切現有”，有的將“現”解釋為器界，“有”解釋為有情界；又有解釋為：凡是有可能顯現出來的這一切都是具德上師，如是而至心皈依。了解到性相不二、法身和色身不二，就能以此方式行持皈依。

“青青翠竹盡是法身”，一切的一切本身即為清淨，這就比上述化身佛的認識高出一層而到達了義的層面。



过去总以为庸俗的相就是真实，因此常常执著凡庸相，认为有高有低，有不清净，还有凡夫惑、业、苦的显现等等，然而，一旦到达色身与法身不二的层面，就不再停留于执相的理解。

一切处无不是法身，任何相都不过是法身的力用或者游戏，上师应缘现为各种相，其实都是同一法身。或者说，色身和法身不二，没有两者，色身即法身，法身即色身，一切都是上师。以此正见，能够泯除一切不清净的分别，从而成为加持入心、相续中生起智慧的清净近取因。也就是说，这种清净观最能得受加持，因为跟上师的心再没有任何距离、障碍，之后以此清净心至诚祈祷，是非常关要的地方。

总之，我们需要了解，内所表义的智慧即上师的意思是法身，能表者即所现之相——上师身语意的相，由此，以法性理成立上师是佛。所谓“百草头上祖师意”，一切上师身语意的相其实就是法身的表征。法性圆融，说到法身，一切都不是，没有什么可以表达他；说到相时，一切都是他，一切相都是法身的表征，所表征的正是法身，而不是其他，一切都是法身中流现，不表法身表什么？因此，面前的上师实际是法身佛。

第二、了知上师的作业是佛的作业。其中又分为共同和殊胜两种作业，在共同作业中又分息、增、怀、诛

四种，而此四者又各有世间和佛法两种。

就世间来说，如果不晓得上师依照世间规则的作业是佛的作业，不免会妄自分别：我的上师是佛，但看起来上师的事业并不是佛的事业。如此一来，出现相违的缘故，我们不应生起这种想法。应当思维：上师是佛，上师的事业就是佛的事业，上师所作的各个方面，都是佛的息增怀诛事业。上师有时候充当尊主，去调解纠纷，让不和合的有情和合，我们要想到是上师在作息业。或者上师在积累财富，购置庞大的产业，建造大量的房子，或者发展商业盈利等，我们要想到是上师佛在作增业。有时候上师摄受大量有情等，要想到是上师在作怀业。或者上师一怒而安天下，出现各种忿怒相、打骂相、挑起争端相等等，要想到这是上师佛在作诛业。

再就佛法事业而言，观想上师放白光，能够消除疾病、战争、饥馑等的灾难，是在作息业；放射黄光，增上福德、寿命、财物、受用等，是在作增业；放射红光，摄受三界等各种器情，是在作怀业；或者放出墨绿色的光，诛杀、驱逐、灭除一切怨害、魔障，就是在作诛业。

所谓殊胜的事业，是指上师对于众生传讲能够获得解脱果三种菩提的道，把有情安置在解脱和一切种智的果位上。



·第三、了知对自身而言，上师的恩德比佛还大。

对此需要从因缘分了解上师的恩德。我们生在五浊恶世，过去诸佛都无法调化，然而，金刚持佛以大悲观照，为了摄受我们，现为人相，来到我们身边。从本体而言是法身佛，断证功德与诸佛平等，然而从因缘来说，我们亲近不到其他佛，或者因缘不接近的缘故，佛也无法度化，我们唯一与上师佛最有缘份。因此，从对自身的恩德而言，当然比其他佛更大。也就是说，在一切佛尊当中，上师佛和我最有缘，他特意现在我面前，为我传法、给予教导，因此比佛恩更重。

譬如，我们无始以来有无数母亲，在母亲的体性上是平等的，然而从这一生来说，是今世的母亲生我、养育我，因此她的恩德比其他母亲大，这一点自然能够想通。当然并不是说有一高一低的执著相，而是就因缘一分如实来看，她是我的母亲，从今生而言，比其他同样曾为母亲的人对我恩德更大。这也并不是只承认一个母亲，不承认其他，或者鄙视其他。同理可知，从因缘一分而言，上师佛比其他佛恩德更大。

同时，我们还要具体地了解到，上师对我的饶益，父母没有做，朋友也没做，世间尊主等都没做，因此，上师是在此生人间的环境里，唯一对我最有大恩的人。还要具体忆念到，他是如何对我行饶益呢？从我是一个

幼稚凡夫，不晓得如何断恶时，他就教导我断恶，关闭恶趣之门；不晓得如何修善，他就教我行持法道，建立起通向善趣和解脱的阶梯，让我一级一级地攀爬向上；他让我发起殊胜菩提心，种下一切种智的种子；还直接为我指示心的本性——法身佛，指示本来圆具一切功德的光明法身，让我见到自性佛，给予我究竟法身的无量珍宝。诸如此类，对自己而言，上师的恩德比其他佛更大，这是如实的一种说法。以此认知，产生很大的敬重、胜解后再作祈祷，自然就会非常具有力量，因为内心极其真挚的缘故。

•第四、了知上师是如海皈处总集之体。也就是说，上师的大智慧中摄尽了一切皈处海。对此，我们首先分说，再进行总说上师是如何成为如海皈处散摄的总体。分说分二：

（一）外三宝摄于上师；

（二）内三根本摄于上师。

（一）从外而言，上师的身是僧、语是法、意是佛。上师作为正等觉体性的缘故，是佛；由此发出各种指示趣向解脱和一切种智的语言，即是教法；上师的身随行于法，所以是僧。或者仅就上师的心而言，是远离增减



的本性，这上面不必去净除一分，也不必去得成一分，原本就是如此，不必添减，所以是正等觉佛；上师的内心是不变的法则，没有任何垢染，本身即是道谛、灭谛的体性，故称为法；上师的功德任运圆满，所以是僧。由此可知，上师一法中摄集三宝。

（二）认识内三根本的总体也是上师，分三点来说明。

1、加持的根本是上师。上师无非有两种，所表的义上师，能表的相上师。上师本身具有一种真实义的大智慧，这就是所表义的上师，也就是上师的本来面目，是要为我们表征的甚深奥秘。能表的或者说他的表征，就是从法身秘密中现出的各种相，叫“相上师”，表现为各种身语意相，或者安住出家、在家、密咒师等的表相。加持的根本就在这其中，所以是涵摄了上师根本。

2、悉地的根本——本尊完全是上师。所谓的本尊，无非是法性义的本尊以及有法相的本尊。义和相是一对，义是所表，相是能表。义是秘密义，本身离言说，虽然无法说出，但它处处都在呈现，任何寂静、忿怒如海的圣尊相全是它的表征。

也就是说，内在义的圣尊，实际就是不生不灭的本性，或者明空无别的本性，它是上师意的大智慧。就义

而言，上師明空无二的大本性不是分别心能缘，而是唯证方知的事，无法说出，却处处都在表现。譬如，示现红黄青春相的文殊叫做“相文殊”，实际表达的是义文殊。事实上，上师意的大智慧有各种游戏，他会扮演各种角色，会示现种种显现，但都在表达义的圣尊。

因此，悉地根本的本尊，无论是法性义一分，还是有法相这一分，全部涵摄于上师。可以说，上师是文殊、观音、金刚手等等。只不过就智慧一分说是文殊，从悲心一分说是观音，从威力来说是金刚手等等，一切本尊的体就是上师。

3、从事业的根本——空行而言，上师安住于意的大智慧法性虚空中，无灭地现出大悲力用现解脱。所谓的“空”，是指法性的空中了无相状可得，犹如虚空般。同时，在空中现起妙行，出现各种大悲力用现解脱，也就是正当显现的时候当即解脱，没有任何束缚性；他也不是生灭性法，而是无灭地流现。总之，在法性空中现起大悲力用，没有任何系缚，当现的时候即解脱，没有任何生灭，叫做“空行”。因此，一切空行都摄于上师的本体。

如同布瓦巴尊者所说：“这是空悲合一的身，是三大乐的体，是远离一切戏论垢的上师金刚，我在您面前顶礼”，一切皈处海的总摄体即是上师，可以说，上



师的意是法身、语是报身、身是化身、功德是财神、事业是护法，涵摄了三宝、三根本、三身、财神、护法等。总之，上师是如海皈处散摄的总体。以下通过譬喻来说明这一点。

要想了知何谓“如海皈处”，就必须首先了解“散摄”的涵义，从中认识到上师才是总体。“如海皈处”，皈处有显有密，三宝、三根本等是我们应当皈依之处，他们如大海般无量无数。散和摄即散开来说和收摄而说，也就是广说和略说，或者舒和卷之意。散开来说，皈处有无量无边，收摄而说即是上师的智慧。所谓一本万殊、万殊一本，万千差别相都是同一根本所现，都可归摄于同一根本当中。散开来说无量无数，尘说、刹说、炽然说、无间说，乃至穷年尽劫都说不完；而归摄起来便是不二的一位上师。

或者说，从略到广有无量无数如海的皈处；从广入略就可以摄于一位上师的体性中，因此，上师是一切如海皈处的散摄的总体。如同太阳和太阳光般，一切太阳光的根源或本体只是一轮太阳，没有两个。以散和摄两方面来说，“散”则能够出现遍虚空无量无数的光芒，“摄”则归于一轮太阳的本体。

又如，阿弥陀佛无边如海的功德相、事业相，都是阿弥陀佛的法身智慧。分开来说，这些无量差别相，有

法、報、化三身，有上師、本尊、空行三根本，有佛法僧三宝，有情器二相，又有二十九种依正庄严所摄的无数庄严等，阿弥陀佛的确是一切种性的遍主、一切坛城的遍主，或者是周遍一切有寂各种相。然而就皈处一分来说，所有佛法僧所摄的无量差别相，都是出于一法句。或者说，上师、本尊、空行所摄的无边差别相，全是从一者法身智慧流现而出。

同样，无边的皈处海都是由上师意的大智慧中现出或安立；归摄来说便是上师的智慧。这无非是广和略的关系，也就是一本万殊、万殊一本，并没有别别的二者。上师是一切皈处海的总摄者，也就是说，他全部摄尽而没有剩余，这就是上师的体性。

·第五、了知依此认知而祈祷，可以不依赖其他道缘而在自相续中生起证道的智慧，也就是证量。通过胜解和恭敬来祈祷法身佛上师，中间没有任何障碍时，上师可以直接把证量移到弟子心续中。

对此，可以从正反两面来阐释。犹如日轮的无数光线都是从日体中发出般，如海皈处发出的大悲智慧之光，全部摄敛于上师，一切都是上师的本体，这是非常重要的认识。如果没有对此认知而妄自断定，就不会避免出现玛尔巴和觉姆简的偏差。玛尔巴在那洛巴上师和本



尊胜乐金刚两者中，认为本尊殊胜，以此缘故，他的法脉比江河还长，而后代却比花儿更容易凋谢。觉姆简也犯下同样的错误，她在上师莲花生和本尊普巴金刚两者中，认为本尊殊胜，因此莲师没有摄受她，而是把法都交付措嘉佛母。这些前车之鉴，提醒我们不可重蹈覆辙。

法身佛上师是法界藏身，我们不应认为他是在本尊之外的单独个体，要知道，法身佛的体性中摄集一切三宝、三根本、三身等，如海皈处的总体除了上师，再没有其他。譬如，莲花生上师在无数世界里有无数的色身显现，他是一切寂怒本尊的自体，是三根本的总集、三宝的总集。可以说，无数世界里有无数莲师，或者说，在莲师的体性上，一切佛、一切本尊、一切空行都摄尽无余。法界藏身无所不包、无所不含。如果以为上师不是这种体性，或者本尊较上师更为高等、殊胜一些，那显然是对上师的贬低。把本来无上的上师降到低层，由此必定会出现缘起上的失误。

相反，我们应当认识到上师是皈处海总摄的全体，认识到无数皈处海摄在一者上师之中。譬如，太阳的无数光热透过聚光镜全部摄于一个焦点，与备好的火绒一旦连接就可以燃烧，同样，把如海皈处大悲的力量比作太阳光热的力量，自相续便犹如火绒，而上师就是连接此二者的聚光镜。既然面前显现的特殊上师摄集了一切

皈处悲的力量，只要向上师一者祈祷，无数悲的力量都会顿时融入自己心中，点燃起证道的智慧之火，或者说会顿时发生证量。例如，往昔的第一世多竹千仁波切赐给第四世佐钦仁波切一杯酒，结果后者喝下去之后顿时证悟，从此泯除对好坏等的分别而得大成就，最终达到法尽地相。

如是，透过上师的加持，能立时现前证量，即是上述原因。也就是说，以见上师为法身佛的重要途径，并以胜解和恭敬，犹如拉弓一般不紧不松而祈祷，的确就能不必透过其他生圆次第等道缘而现前证量，或者说见到本性、证悟大圆满。因此，要视此为极重要的证道之路。

思考题

- 1、从了义和不了义两方面，证成上师是佛。
- 2、如何了知上师的作业是佛的作业？
- 3、为什么对自身而言，上师的恩德比佛还大？具体有哪些恩德？
- 4、如何理解上师是如海皈处散摄的总体？
- 5、为什么依靠前四种认知来祈祷，不依赖其他道缘就能在自相续中生起证道的智慧？应如何祈祷？



正行中，八无暇里首先修非人类的四种无暇。

一、地狱者，修习处所、根身、苦状、寿量四者。

处所：是漆黑的处所，一切地基全是烧热的铁地，如同余烬的炭火般，连基本放脚之处也见不到。红黑的火山冒着一尺高的火焰，从上空降下炭火雨、烧石雨、兵器雨。

首先观修热地狱的处所，要把握“一总三别”。“一总”是黑漆漆，“三别”是地、周围、空。

那些黑漆漆的地方，见不到一丝光亮。一切地面全是燃烧的铁地，如余烬的炭火般极其炽热，不必说休息之地、会客之地或者能安闲走走的地方，即使是基本落脚的地方或逃脱之处都没有，无论脚落何处都要被烧焦。再看周边环境都是红红黑黑的火山，山上炽燃着一尺高的火焰。上空不断降下密密麻麻的刀剑雨、烧石雨、炭火雨。

根身比南瞻部洲人的四倍还大，有的身色如同血染般，有的如薄薄的羊毛团，有的像太子刚诞生那样的薄皮肤，肉绷得紧紧的，极其透明，如眼球般不堪触碰。头发直竖，三角眼，身毛耸立，身肢粗大，腹部很大，就像忿怒尊一样。南瞻部洲的人见到这些地狱有情，能吓昏他们。



接下来观修地狱有情的身体，需要把握三大要点：
一、大；二、薄；三、苦。

大：身体比人的四倍还大，相当于两层楼的高度。
在如此庞大身体的上上下下一切处都必须受苦。

薄：皮肤特别薄。有的看上去像全身被血染一般，因为外层的皮肤太薄，连里面的血都看得清清楚楚，稍微碰触一下都会特别痛。有的看起来如同薄薄的羊毛团，也是皮肤特别薄，松松的，直接能触及内部。还有如刚刚诞生的太子的薄皮肤，极其透明，里面的肉绷得紧紧的，就像脆弱的眼睛，沾不得一粒细沙。想一想，如此细薄的皮肤被炽热的火、兵器穿刺，该会有多痛？

苦：高高大大的身躯，头发都竖起来，三角眼，身上的毛也竖了起来，手、脚、脑袋等都很大，再加上肚子也非常大，使他看起来就像忿怒尊一样，这种感受大苦的可怜身相，如果我们见到都会吓昏过去。总之，皮肤细薄，又要感受极强烈的火烧，身体庞大，每一处都得受苦，应当如是来了解。

苦状：白天不闲，夜里不眠，没日没夜地受兵器宰割。又复地基和烧石雨对身体不分头尾地烧，丝毫无有安乐的机会而受苦。

再观察受苦的情况，是不分昼夜、无时无刻都受到兵器宰割。如果白天有清闲的时候，或者晚上睡眠暂忘痛苦也还好，但是堕在热地狱里没有一刻闲暇，也没有一刻睡眠，他们日日夜夜受着剧烈大苦。空中接连不断地降下兵器雨，时时被刀剑宰割，岂能有得乐的机会？地面也没有一处可躲避，处处都在燃烧，上空又有烧石雨往下降。旁边还有火山，热气直往身上扑。总之，身心处在剧烈的苦受中，连一秒钟得少许乐的机会也没有。

寿量：须在超过年数的中劫等中受苦。

寿量是多少呢？在超过年数的中劫等中不断受苦，哪可能会有闲暇？

我们可以结合对比来了知自己目前状况的可贵。之后思维：自身既然脱离了热地狱，就一定要修法。

寒地狱者，处所是雪山冰冻的区域，风雪弥漫；身与热地狱相同；苦是寒冻之苦；寿量须无量年数中受报。

对于寒地狱，同样从处所、根身、苦受和寿量四方面作分解观修，再总合起来就知道他们的处境实在无



暇。而我如今脱出寒地狱的无暇，拥有闲暇，是多么宝贵！一定要好好修法。

首先观察处所，寒地狱处在雪山冰冻的区域里，零下几千度，这是地面的状况。周围雪山环绕，空中降下极冰冷的雪，寒风凛冽，全身上下没有一处不被冻伤，完全落在极度冰寒的状况中。根身与热地狱相同，身量庞大，皮肤薄得透明，经不起触碰，任何冷触都会导致剧烈的疼痛。苦是时时受着酷寒，无有丝毫安乐的机会。寿量是无量的年岁。

思维：现在生在如此的寒热地狱中，修圣法是有暇还是无暇？数数思择而修。又如是思择后，如果心疲累而不肯动的话，则不回忆过去、不迎接未来、不使现在的妄念相续，而在无修整中止住修。又开始动念时再作思择，不想动念时又止住，如是思择和止住轮番而做。

之后思维：如果我现今生在此等寒地狱、热地狱中，是有暇修法还是无暇修法呢？在漫长的时间里，被业报严重逼迫，身不由己地感受业力的惩罚，必定连一刹那修法的机会也没有。如今我从早到晚有成千上万的刹那都可以修法，为什么要白白浪费呢？如果没有倍加珍惜，万一堕到地狱里该怎么办呢？如是，常常思维那些

可怜的地獄眾生，對比之下，現在的狀況的确是曇花一現，必須好好珍惜。

“數數”是一遍又一遍，“思擇”是指透過思維來抉擇認定，取得定解。多番思維後心會感覺疲憊，不肯再想，此時适合作止住修或舍修，也就是不想過去、不想未來、不讓現在的妄念相續，自然而然地止住即可。當它止住的時候不去修改什麼，叫做“無修整”，好比一屋子的東西都不再經管、理會，是怎樣就怎樣。疲累使得妄念自然不起，分別心的勁頭歇息，我們也就可以趁勢放下。

也就是說，此中无非是舉修和舍修。有勁頭思慮的時候，就提起來，不斷地運轉思維，作出多番抉擇，這叫“舉修”；疲累的時候則適合“舍修”，全部放下，什麼也不想。止到差不多時又開始動念，就再作思擇，來適合當下的狀態。

分別念想要發動時，就開始去抉擇；不想變動時，就停住，如此以觀修和舍修輪番進行。輪番的目的是晝夜處在如法的狀態中，而不是落於非法。使非理作意、昏沉、散亂等煩惱無隙可入，不斷地轉起修法之輪，即稱“輪番而做”。

總之，作為修法者重在一心依法，不是舉修就是舍修，以此兩種方式交相輪替而不斷地處在修法狀態，不



要让心处在非法状态，不要让妄念有可乘之机。现在即作舍修，因为大圆满到最终是要截断妄念，提前就应当配合来试修，来逐渐进行锻炼。

二、饿鬼的处所，遍满了瓦砾和碎石，有很多被火烧焦的株机，以及零散的、粗的有毒荆棘。干枯无水的沙滩一片灰蒙，有很多干的苔藓在飘着。

饿鬼的环境非常贫乏，吃的、喝的都没有。地面布满了瓦砾、碎石，有很多被火烧焦的株机，找不到少许青色的花、叶、果可以食用。地面还有很多零零散散、粗壮的有毒荆棘，只会毒害身心。面前是干枯无水、灰蒙蒙的一大片沙滩，只有枯落的苔藓随风摇曳。看到这幕情景就不难了知，无论如何寻找，都不可能在那里找到一滴水、一个果子，他们极其痛苦。

身者，如经劫的骨骼、干的蘑菇或者硬的酥油牛皮袋一样，头唯如大瓮，咽喉仅细如马尾的一根毛，腹部唯一大如地区，身肢仅如茅草。一个饿鬼经过的声音，唯一像五百辆马车车轮转动的响声，从关节中“恰恰”地迸出红色火星。

观修应该出现相应的感受。观饿鬼身时，就要出现他的苦状，“经劫的骨骼”形容特别枯干的身体，没有一点血丝、湿润度。骨头放在屋外经年累月就会风干而失去水分，何况是经过一劫？必定是非常枯干。或者像干蘑菇，蘑菇经过风干变得很脆，一碰就成粉末。或者如同硬化的包酥油的牛皮袋，一点都不灵活，僵直到没办法曲折。这些都要联系于下文所说饿鬼行动的艰难。

再者，我们还要观想到，饿鬼的头像硕大的一个瓮，而他的咽喉却细如马尾的一根毛，从中不难想像而体会到饿鬼饮食的障碍。由慳吝业成熟变现出的这种根身，吃东西非常困难，基本吃不到什么。因此，他虚弱、乏力，又必须不断地行走去觅食，被业报之苦所控制的缘故，连一秒钟安定的机会都没有。而且，肚子大得如地区，比如像四川省那么大，但是身体的脚等肢节却只有茅草那么细。

一个饿鬼走过去，唯一如同五百辆马车的车轮拉动般，有很大响声，而且干燥的关节之间“恰恰”地迸出红色火星。要想到，饿鬼身体干枯得走起路来都是“咔咔”作响，没有肉、没有油、没有滋润，骨骼之间没有弹性。身体庞大的缘故，当然走动时唯一像五百辆马车在拖动，非常艰难。再者，关节和关节之间不断地摩擦出火星。我们知道，人类患关节炎、骨质增生，碰一



下都很难受，走动非常艰难，但饿鬼以业的力量，在如此困苦的情况下还要到处奔走，去寻找饮食。

此处祖师使用“唯”、“仅”等限制词，是因为深知饿鬼的可怜状况的确如此。头大如瓮，咽喉细如马尾毛，腹部大如地区，肢节则如茅草……以此容易使人感同身受，悲心顿起：太可怜了！他无可奈何地受着业报限制。由这些苦相，马上会产生一种定解，之后转入无暇的思维，就不难了知他们的确没有福分来修法，因为身心的状况实在太悲惨了。

苦者，于诸饿鬼，夏季月也热、冬季日也寒。见到许多有叶有果的树，然将一无所有；见到海浪如水晶珠串般涌动，然而仅略看看就干了，之后比先前更为忧戚悲苦。

对于饿鬼的苦状，要体会到由业力所导致的受用匮乏，是完全被控制而无可奈何，根本没办法修法。在他的境界里，夏季月亮格外炎热，得不到清凉，冬季的太阳也是冰冷，得不到任何温暖，基本没有环境调适的安稳快乐。

他很想得到食物和水，缓解这种饥虚、羸弱、干渴、焦灼的状态。出于生存的需要，他不断地求觅食物，但是总也得不到。好不容易见到前方一片树木，树上有好

多叶子、果子，青青翠翠，他感到莫大的希望，走过去却发现事与愿违，树木都消失了；见到前方有大海翻滚，好像有丰富的水量，他也抱着希望，但赶到近前才发现只是幻觉，所有的水流突然干涸，自己得不到分毫。

也就是说，不仅有身体上极度的饥渴、冷热等逼迫，他们得不到可意之境，而且还要加上一层失望之苦。满怀希望地奔过去，却什么也得不到，他们就处在如此反复的痛苦与伤感当中，无法自拔。

寿量，长则达人间万年，短则不定量。

饿鬼寿量长的达到人间一万年，短的不定量。他们常年处在极度饥渴等苦受当中，心虽一直希求，却始终得不到满足，连一刹那安宁的机会都没有，岂能谈得上什么修法？

思维：生在如此处所中的话，于修圣法有暇还是无暇？思择止住轮番而修。

以心观想出饿鬼的身相，了知为异熟果相；之后现出彼等苦状，了知由受业力控制，乃至往昔慳贪的业消失之前，一直都会变现如此苦相而无法脱出。



然后思维：他们有暇修法吗？处在沉重的苦难中，一心只为寻觅饮食，整天拖着庞大的身躯艰难地行走，哪里可能安下心来修法呢？我们人类苦受稍重时，尚且无法安心，更何况饿鬼呢？他们的确没有闲暇。而我现在从早到晚都很安心，衣食不缺、受用自在，相比饿鬼来说，这种境况犹如昙花一现般珍贵而难得。再再地思维：太不容易了，我竟然如此富足、因缘不缺，一定要好好珍惜！如此策励自己修持正法。

三、旁生的处所，大多数是在各洲中间漆黑的处所，连自己的手伸缩也不见的处所中。身者，各类鱼和鲸鱼，绕须弥山王三圈等形相，小的微尘和针尖等形相。苦者，总的呆而愚痴，于取舍处愚蒙。特别地，有大的吞小的，小的直穿大的体内，把它充当住处、衣服，有无量吞啖之苦。

对于旁生，可从处所、身体、苦状三方面观察。大多数旁生住在洲岛之间的海域。不见阳光、漆黑一片、伸手不见五指，这些都是愚痴的表征。此处旁生大大小小、千奇万状，大的能绕须弥山三圈，小的则如针眼、微尘般细小。下至微小的水生物，上到极庞大的水族，数量、种类非常繁多。

苦狀分为总苦和别苦。总的来说,旁生都特别呆痴。灵性稍大一些的在陆地、山林,或者跟人共住,其他在海中居住的都非常呆钝,基本不懂什么。它们处在严重的智障中,比人间的痴呆儿还要弱智百千倍。在这种愚蒙状态下,哪里能够分别法义呢?对于应取之善、应舍之恶都不可能了解,更何况去辨别有没有“我”或者万法是不是空性等等,于它们而言,岂不是天方夜谭?以它们的灵性来看,差距太远,不晓得要多少百千万年以后才能得到人身、恢复人的智能而趣入佛法。因此说,他们的异熟报障极其深重。

分别来说,由于海洋中到处是战场,大吃小,小吃大,小的旁生直接穿过大的体内,把它的身体当住处、衣服,如是处处存在相互啖食之苦,导致心识不得安宁,时时处在恐慌中。

现在我多么幸运,没有生为水族,脱离了旁生无暇。已得人身,心识堪能,听法以后就能很快了解等等,超过旁生百千万亿倍;如果堕为愚痴而恐慌的旁生,何时能再修法呢?通过对比,了知到人身的难得与宝贵,就一定要珍惜每一分每一秒。

在三恶趣中,就如同普贤上师所开示,“由于自己往昔所积集的恶业之果所引来的寒热、饥渴之苦,恒常不断受故,无暇修法。”对此,龙多上师将其涵义开演



出来,按照处、身、苦、寿量四者来观修,并着重于“苦”。其中,苦是由身来感受,两者相合,不难马上明白他们是处在无暇修法的状况。相比之下,自身已经脱离这些,所以具足闲暇。

四、长寿天,处所:在第四禅天天城的东北隅,如被火焚烧的焦木般可怖的黑暗之处。根身:空识等持之身,无有苦乐、善恶之想,如处在酣睡位一样。此复说到,“在第四禅天的兰若处有”是不了义。如云“岂异彼死处”,即彼自身在何处死,则于彼处住无想境界后,乃至八十大劫之间安住故,脱离圣法光明而修法无暇。如是思择止住善作而修。

观修长寿天的无暇,也是需把握处所、根身、状况三个要点。长寿天的处所在第四禅天天城的东北隅,那是可怖的黑暗处,如同被烧焦的焦木般,黑漆漆的。这是由于因位修无想定,他们就是处在一种无有智慧明分的状态中。

“空识等持之身”,“空识等持”即同等的心识空白状态在持续,期间没有任何想法。善、恶、苦、乐等一切想都不现行,如同处在酣睡分位一样。因此,他们完全是修法零状态,非常可怜。因位错修外道定,果位

的这种状态就犹如冰冻的鱼。

一般会说到，长寿天处在第四禅天的阿兰若处，完全跟其他天人等绝离。由于他们修无想定，不肯与其他有情交往、关联，以彼等共业就会生在第四禅天外的兰若处，远离一切动静、来往。但这种说法并不了义，只是说到其中一种情况，而不代表全部。正如所说，“（投生之处）难道不就是他们的死亡之处吗？”也就是说，修外道定的人在何处死，就在当处住在无想境界里，不必经过中阴而顿时入定，乃至八十大劫寿量之间一直安住。在如此漫长的时间中，没有少许心想的现行，完全处在漆黑冥暗的境界里，与正法脱离，因此，他们是百分之百的无暇状况。

我们今天没有走错路，没有去修炼这种将来生到无想天的禅定，我们能心识活跃地发起多种善心，能生起缘法听闻的智慧、思维所生的智慧、修习所生的智慧，能作各种读诵、演说、思维等等。与长寿天相比，能再再地运用心识是多么幸运、难得，我一定要珍惜当前的闲暇！此处，应紧扣脱离无想天的无暇状态而修欢喜，使内心生起庆幸和珍惜。

此外，人中四无暇修之行相同上，思择止住轮番而修。



人中的四无暇，包括生于边地、心有邪见、处在无佛之世，以及成为喑哑，这四种都没有闲暇修法。在观修时，要出现所观对境的状况，然后在心里抉择：他在修法上是有暇还是无暇？结果发现完全无暇。对比他们，自己脱离了无暇的状况，具足相应的一种闲暇，应当再再修习欢喜、珍惜，这是总的说明。

如果生在边鄙地，从小熏习邪法，一生几十年当中不断地增长邪习气，崇奉杀生、偷盗、邪淫等等，在这种情形下就不可能遇到正法，也不可能使内心转入正法，所以完全是无暇。我们需要思维：在没有佛法的地方，不断地熏习邪法，最后内心串习坚固，失去所有趣向正法的可能性，而且，以此缘起，死后多数堕入恶趣。我现在有幸不是生在边鄙地，我生在正法兴盛的中土，处处受到正法的熏陶，是多么难得、可贵！因此，我们理应格外珍惜眼下的因缘。

邪见包括邪见者和准邪见者两种。邪见者是入于外道，已经串习常断等见，他根本不可能信受正法。正法的缘起法门中，开示离苦得乐的正道，而邪见者不信解缘起的缘故，堕于常断见，内心生不起任何白法，当然是落入无暇中。因此应当思维：我多么幸运，没有入外道，而是入于内道，并对法生起胜解。我一定要百倍珍惜这次难得的因缘，好好修习正法，否则，一旦落入邪

见，万劫千生都难以回转。

再者，在内教里又有准邪教分子，他们处于被邪见障蔽的可怜状态，对传法师和法产生邪见而拒不信受，当然也就无法将正法纳入修持。例如，善星比丘一生只累积恶业，虽然得到人身，但完全错失修持、成就的机会而下堕恶趣。我现在对佛法和传法师有清净观，能信受佛法，能不断地遇到修法的机缘，为什么还不倍加珍惜？人们的心相续往往很难保持清净，很容易受到染污，变得邪僻或自以为是，相比之下，我现在竟能拥有纯真的心地。如是反复思维，认识到目前脱离邪见无暇、拥有远离邪见的闲暇是多么难得。

无佛出世，也是要将这种无暇状况与脱离之后的幸运进行对比而思维。无暇状况是：假使生在无佛出世的暗劫，在百千暗劫连续期间，世上都不存在三宝的名字，人们没有少许接触佛法的机缘，只能陷在如此漫长、黑暗的时劫当中不断地流转。他们不能明辨善恶，完全堕入非法，依止的是邪师，走的是邪道，与邪友为伴，不断地积累严重的黑业、颠倒业，而每一次积累的业也都将带来漫长的苦果。在那种情况下，许多大劫当中都不可能修持少许正法。我如今生在明劫，又是佛法住世时期，得到善知识摄持，自心未入颠倒，心中出现正法的光明，是多么难得、幸运！想想沉溺在暗劫中的众生，



自己理应百倍庆幸、珍惜！

第四种，人间的喑哑者，包括语喑哑和意喑哑，也就是哑巴和痴呆。他们以识不堪能的缘故，无法进行讲闻、思维、修行正法。哑巴没有说话和解义的能力，从生到死之间都不具有修持正法的因缘；痴呆者无法领会法的表诠义，同样不具有刹那修法的机会。而我没有堕为喑哑，能流利地讲说，能灵活地运转心识来抉择、思维、修习、积资净障等，能从早到晚进行正法方面的讲闻与修行等，多么幸运！我不应该再浪费一分一秒，我应当百倍珍惜。如是数数思维。

上述为座中正行。

思考題

- 1、 观察以下情形，生起胜解后思维：假如我现在处于此状况中，是否有暇修圣法？
 - (1) 地狱的处所、根身、苦状、寿量；
 - (2) 饿鬼的处所、根身、苦状、寿量；
 - (3) 旁生的处所、根身、苦状；
 - (4) 长寿天的处所、根身、状况；
 - (5) 生在边地的心行状况；
 - (6) 成为邪见者与准邪见者的内心状况；
 - (7) 生于无佛出世的因缘状况；
 - (8) 成为喑哑者的状况。
- 2、 如何思择与止住轮番而修？如此修行有何必要？



座中之结行者，如是以座上所修的善根为代表的三时一切善根，以及诸佛佛子的无漏善根、一切有情的有漏善根，尽其所有以心合集为一，为了使一切有情远离苦因苦果二者后、获得圆满正等觉之大宝佛果而作回向。

结行回向善根，目的是使善根辗转增长，具足殊胜。回向的方式要把握两点：一、尽一切善根量；二、回向最高目的。

一、尽一切善根量，是指法界心中有多少善根，就全部用来作回向。具体来说：以这一座所修的善根为代表，在法界心中有我过去、现在、未来所修的一切善根；再者，自他不二的缘故，在法界心中有无数佛菩萨、声闻缘觉、六道有情，他们过去、现在、未来三时所修的无漏善根和有漏善根，也可以全部合集起来，用作回向。一句话表达：法界心中自他、圣凡，过去、现在、未来所修的所有有漏善根、无漏善根的量作为一个整体，在心中印持而将其回向于最高目的。

二、最高目的是什么呢？一切有情本来都是正等觉如来，只因一念迷失，落在虚妄轮回之流，因此，我要以同体的悲心，回向与我无别的一切有情都远离苦和苦因，消尽迷乱、获得圆满正等觉果位。也就是说，一切有情都还归法界而成佛，达到彻底觉悟的地步，这就是

最高目的。认准以上两点而回向，就具有结行回向殊胜的内涵。

回向之行相者，心想：“如同诸佛菩萨以三轮清净回向方式如何回向般，我也如是普作回向”，由此门径口中念诵“文殊师利勇猛智”等两颂。

回向的行相包括定解和作法。定解是以信解而思维：“诸佛和诸大佛子都以三轮清净的方式回向，我也要跟他们一模一样地普作回向。”其中，“三轮清净”，即泯除能、所、作三轮。

凡夫做任何事，都以为有能作的作者、所作的事以及正在进行的运作，并将此三执为实法。譬如，司机认为有能开车的司机、所开的车以及开车这件事，这便是“三轮”。但真实观察起来，却找不到司机、机车、运作的相。如是，诸佛、诸大菩萨已证空性之谛，面前没有假相，但也没有落于断灭，而是现见这一切都没有脱开法界。因此，我不应随顺迷乱的方式，我应该一心标定，以跟诸佛菩萨一样的方式进行回向。虽然尚未现证，但我的方向即是如此，这是我最好乐、最信受的方式。以此定解，按照诸佛菩萨三轮清净的方式而回向。

口中需要念诵“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，



我今回向诸善根，随彼一切常修习。三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行”两颂，来作印持。文殊菩萨的大智慧如同利剑斩乱丝一般，能把无明暗障消尽无余，所以称为“勇猛”。“普贤慧行亦复然”，是在文殊智的摄持下发起无碍的普贤行。“我今回向诸善根，随彼一切常修学”，他们是怎么做，我就要怎样做。“三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行”。三世诸佛众所称叹的大愿，即是普贤行愿王，我回向善根就是为了成就行愿、完成无上大义。也就是以念念不忘“为得普贤殊胜行”作为最高目的，我们应当如是回向。

其次不突然起来，而要这样回顾：噶类，我现在以座前的誓愿有没有落在迷乱中？如果一刹那也没有落在迷乱上，修好了这一座的话，欢喜后就会起骄傲，所以须要断除骄傲。要这样想：哦！你能够修好这一座，看来就是俗话说的撞了好运。你有什么好骄傲的？你是不是这样好，我还要看你下一座！

回向后的做法是反省，即不突然起坐而检点、回顾：这一座修得怎么样？我上座前立誓：哪怕大恩父亲来到，我也决不起座、不随迷乱而转；哪怕被人掐死也不

动摇志愿。现在看来，我在这一座中已经随迷乱转还是没有随迷乱转？是不是听到什么声音就马上蠢蠢欲动，或者时不时想吃点什么，或者想要看看电视、上上网？是不是内心动摇，甚至从座位上起身，破坏了这一座的誓愿呢？

如果一刹那也没有随迷乱转，就说明这一座修得不错，此时应防骄慢。为什么呢？只要一时欢喜，认为自己不错，我相就顿时高大起来，凡夫稍不注意，很容易缘高相转，由此增长骄慢心。对此，我们应当小心提防，在得到一点名声、称赞或地位时，高相马上生起。世人没有不骗自己，也少有不因名利而变心的，他们总是甘愿沉浸其中。如果自己学历高、地位尊、名气大、赞叹多等等，内心一旦缘取此等高大之相，马上给自己贴标签，认为是多么了不起。高相和自我相连结在一起，不到两秒钟就会开始增长慢心。

凡夫往往是学一点皮毛知识就增长慢心，见识高一点就自以为了不起，能辩论几句、发表一种看法，在众人之中能显示自己、有一些突出表现，都会迅速增长慢心。就修法来说，即使在关房里不跟人接触，也会自以为是、过分肯定自己：我是非常不错的行者，当今世上可能没有像我这样的人吧！由此滋长慢心，自己将不知不觉地很难谦下。



因此，当自己心态高举时，就要对治慢心，可以采取训斥、呵骂、贬低一番的方法：你这家伙能修好这一座，看来只是撞到好运吧！你有什么可骄傲的？是不是真正有进步，还要观察你的下一座！如此及时降伏慢心，可以避免骄傲抬头不断串习而变得逐渐坚固且难以纠正。

再者如果心已经随迷乱转了，一项善也不肯思维的话，心就会苦恼起来，认为“我什么也修不成吧！”由此将会懈怠。所以，要对此发勇悍心鼓起劲来。这样想：哦！你这一次随迷乱转了而没有修好，但是有什么好苦恼呢？你从无始劫来到现在一直在迷乱，现在之所以要分座上 and 座间来修，原因也在此处。此外，你要从一开始就不迷乱的话，现在为何没有成正觉呢？尽管现在随迷乱转了，但下一座决不再随迷乱而转。这样心里发誓尽力而作。

另一方面，如果这一座没修成，就要防止气馁而落于懈怠中。修法是长期的事，一个恶劣凡夫要在法道上有所进步，必定会遇到很多困难，因无始的积习、烦恼力、罪障等，可能久修不成，但是也不应放弃。假使反省到：在这一座上，自心任随迷乱而转，若干小时当中都不肯思维少许善法，或者怎样去想都想不动，于是，

不免心生苦惱，認為“我不是修法的料子，什麼也修不成了”。要知道，一旦否定自己，內心就會輕易放棄。

這時，我們應當給自己打氣，發勇悍心，提起一股勁頭來：你因為隨迷亂而轉，未能專心修法，但是有什麼可苦惱呢？從無始以來直到如今都在錯亂當中，既然不是一天，而是患病無數年，此次處在迷亂大病中，修法不成也是“正常”，所以才需要治療。治療不可能頓時見效，由於病入膏肓，才分座上 and 座間來修。假使你從最初就不錯亂，為什麼現在還未成正覺呢？正是因為自從數不到邊際的劫數以前就已經迷亂，現在作為錯亂深重的凡夫，各種負面力量當然會時時湧現，但是不應該放棄。這一座被迷亂所轉，下一座我決不再隨迷亂而轉！如此發下誓願，盡力而為。

總之，我們需要防止墮入驕慢或氣餒兩邊。修行是直到成佛之間的長久大計，無論如何都要一直修行到死，除了修行，我沒有第二條路可走；如果不修行而跟隨錯亂，就更會加深痛苦、災難。如此引導自己認識大義，之後勉勵而為，以一種鐵漢精神，把修行作為自己唯一的道路，在任何時處、任何情況下都不放棄修行。

隨後從座位徐徐起身，進入座間的諸作業。



通过此座反省，调整好心态以后，再从座位慢慢起身。假使不作观察，导致从这一座而生起骄傲或懈怠，就落在不妙的缘起中，还会使后续状态都受到染污。修行人正是需要非常细致地观察自心，以便时时检点、时时修正和照管自心，不让它落于迷途。

以上，这一座从前行、正行到结行算是已经尽心而处理，之后就可以进入座间事宜，比如去念诵、烧烟供、阅经书、发愿等等，使自己不浪费一分一秒。座上正修、座下助修，都是我们需要修行之处。

此复在座间时如果对前面的八暇不一一思维的话，那就像铁匠在火中烧铁，一取出来又变成黑乎乎那样，座上心稍有些变改的情况，座间如果对世间此世的现象欢喜驰趣，座上有没有思维闲暇等都没有两样，而且有兴趣入法油子的危险性。

在座间的这段时间里，如果对于之前所修的八种闲暇没有一一思维，就很容易忘掉。譬如，铁匠将铁在火中烧炼好一阵子，即使是火烧得再旺，铁被烧得通红，一旦拿出而没有继续加温，它也会很快冷却。修行同样需要常保“热气”，因此，座间的处理就非常重要，一直要辅助维持住座间的修行，以使其相续不断而容易成

熟自心。否则，串习一小时，放置三小时，必定难以在心中炼成。在座上，内心或许能够稍有变动、改变，到了座间，假使对现世的一些现相欢喜趣入，内心便又转入于现世所缘，生起贪嗔，法的热气马上又会消散，所以需要特别注意保护。

如果在世俗环境里溜达多了，生起的散乱、贪嗔也会越来越多，如此一来，座上有没有修闲暇都没什么两样。也就是说，座上修闲暇，内心稍微有些变动，然而座下没有进行维护，就仍然是老样子，遇境照贪不误，跟没修一样。甚至关键时刻从来记不起什么叫闲暇以及应当如何珍惜等，仍然大把大把地浪费时间，和不修没什么区别。

而且，长此以往还容易成为法油子。因为不修的时候还会承认自己差、没有修行，一旦修行，更容易自以为是：“这些道理我还不不懂？我都修多少座了！”但实际检查起来相续非常恶劣，跟世间人一样照贪不误，肆意浪费时间。如此说一套、做一套，心口不一，成为法油子，就连拯救法身慧命的佛法也难以调伏心相续，反会成为助长烦恼的因。

此时，不仅法不入心，而且他人的教训自己也听不进，心态非常高举、刚强而坚硬，几乎成为一种“危险性”很大的顽疾，或者说成为无可救药的相续。因为法



都不能改变或拯救心相续,还有什么能拯救呢?以为自己任何高法、大法都见过,以为自己如何如何,以为“谁还能有资格教导我这么了不起的修行人呢”,这就是所谓的“法油子”。

宗喀巴大师在《道次第》⁷的修轨中也讲到,修法的座间该如何行持。总的来说,虽然有礼拜、转绕和读诵等各种可做的事,但主要是在座上努力修法以后,如果在座间对于所修的行相和所缘,没有以忆念、正知来善加维护,反而去随便放逸、散乱,那么所生的功德也将极其微少。因此,在座间要阅读与本法相关的经论、传记等等,数数忆持。譬如,修持暇满的座间就要常看暇满的书籍,与人谈话时也多谈论暇满,如此以相互随顺的缘起来保护“热气”,起到辅助作用。

如果内心在座间去缘念其他法门,也没有直接关系;如果去缘世间法,这些是非法道的缘故,心处其中若被严重染污,散乱也会加深,自然使修行的功德很快消失,如同热度受到寒气的侵袭而冷却。或者,修的当下比较清净,但座间跟随世间的见解、行为、恶友而转,马上就将内在的一点修行成效消散无余。毕竟,世间法不会涉及暇满的法义,也不强调珍惜人身,而是提倡自

⁷ 即《菩提道次第广论》。

由、散漫、随心所欲等。

再者，座間也不宜看电视、上网、看世间杂书等，这非常关键。那些跟修法相反的种种状态，如果在座间再去熏习上一段时间，很容易使心频频陷入迷乱，座上修行仅有的少许功德也会很快报废、消失。

我们必须知道这些相关忌讳，不能接触染污境、染污的恶友、染污的见解、染污的邪书、染污的媒体等。很多人自诩修行好或特别自在，世上的东西可以无不谈论、观看、娱乐，其实这些都是没有羞耻心的表现，完全是在欺骗自己。

座上结行讲解完毕。

思考题

1、座中结行：

- (1) 如何如理回向善根？回向的行相是什么？
- (2) 如何对此座修法作反省回顾？未落迷乱与随迷乱转的状况分别如何？会引生怎样的心态？如何对治？

2、座间应如何行持？请从反面阐述，如是行持有何必要。



随后十圓滿者，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。

在完成八闲暇的修持后，需要思择修十圆满。因为仅仅得到闲暇也不一定具足大义，只不过是较有时间，要想修持圣法还必须具足自分（得人身、生中土、诸根具足、业不颠倒、信佛圣教）他分（佛出世、佛说法、圣教住世、自入圣教、善知识摄持）各方面的顺缘，即十圆满。在十圆满中，需要分成两段进行观修。首先，自他两类圆满的前三者对于一般初学者而言，都已经具足，所以应唯一修欢喜心。

也就是说，在自身方面，我今生未投生为其他种类有情，而是得到人身，具有智慧、慈悲等的高级心智功能；并且生在中土正法兴盛之地；诸根完全具足，这是多么优越的修法条件。在他缘方面，我不像其他有情由于生在无佛世、遇不到佛法而具大缺憾；或者佛未说法；或者佛虽说法但教法已经隐没，处于法灭阶段也是极其可怜。而我何等幸运，恰恰生在佛出世的明劫，佛陀已经宣说圆满的正法，教法仍然住世，这些条件太殊胜了！如是唯一修欢喜。



其次，对自缘、他缘圆满的后两者，应详细观察是否具足。如果不具足，就要精勤地修集具足的方便。自圆满中的后两者——业不倒和具正信，看看自己具足哪一点？没具足哪一点？比如业不倒方面，要观察自己是不是还在行持邪行、随顺颠倒的行为习性和机制呢？恐怕还有很多，我一定要努力把它们一一清除。如果在某些方面能对善法生起胜解，有欣喜向善之心，也要一一修随喜。如是检查自己是否具有合理的心态。再者，正信圣教方面也需要善加观察，自己对教证二法是否具有真实信心，是否认为一切利益都由此而来。如果具足就修欢喜，如果不具足就继续努力。当然，对此也不能笼统而论，可能有些方面具足一部分，但也有很多仍不具足，这就需要再再地通过闻思修，来逐步地增长正信。

再从他圆满的后两者来观察。在入教门方面，皈依、无伪的出离心和菩提心三者是入门标志，现在我有没有入门呢？如果尚未入门，就要尽量发展皈依和出离心作为前奏；在趋入圣教、解脱道之后，还要修习菩提心，才能入于大乘。一般来看，好像是马马虎虎能沾一点边，能相似地修一修，但实际还远远不够。如果我没有真正入门，将来就不可能出现成就的希望。所以，应当注重修集入门的条件，也就是在相续中致力于修习皈依、出离心、菩提心，长年不懈。

再者，得善知識悲憫攝受，就需要看自方是否具有信心、恭敬？是否做到了三喜承事？做得如何？信心是否足夠？如果不够，就需要忆念功德。敬重心是否足夠？如果不够，就需要忆念恩德。虽然善知识方面已经一切圆满，但自身的条件若不具足，比如有邪见、愚痴、罪障等，又怎么能够行得通或得到真正的摄受呢？譬如，佛在世时，城中老母将佛见为下劣相，就是因为她的心不清净。要得善知识摄受，自方的条件也一定要具备，关键在于修信心和恭敬，行为上多做供献财物、身语意承事以及如教修行。检点自己的这些方面，已经具足则修随喜，再接再厉；不具足的要惭愧、忏悔，从此好好努力，使我们的修行真正纳入正轨。

如上所示总的修习十圆满的要点，仍然需要分为座上、座间，并按照思维和止住轮番的方式来具体修持。

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，一类八无暇是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”。以比喻来说，十八无暇好比所拥有的十八只羊，豺狼般的“骤然生无暇”到来，杀掉一只就剩下十七只，杀掉两只就剩下十六只等等。我们在学法过程中，有诸多内外突发性的因缘，一旦出现，就会从内心、外在等各方面牵制自己，剥夺修法的空间与机缘，使自己落入无暇中。

我们累世的因缘相当复杂，由于自相续中的烦恼、过去所造的恶劣业缘等，会突然出现各种迫使脱离修法的状况。看起来今天没有无暇，但明天容易生，前一座没有无暇，但后一座容易生，一座的开头没有无暇，到了末尾容易生等等。以此原因，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种种障缘等，并一个一个地依止对治法来遣除。否则，这些内外因缘随时可能剥夺自己所拥有的十八暇满，如果由此沦落成无暇者，就非常可惜。

总之，暇满是一种因缘事件，如果没在因缘上好好对治违品，一旦骤然发生恶缘来袭，就会失去修法的机缘。因此，我们只有提早审视自相续，逐一对治，来保证充足的暇满。

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。每次，突然间产生很猛的烦恼，被它牵制，三五天都回转不过来，或者因烦恼而丧失修法功德等等。因此，必须依教言所说，对于深重的烦恼勤学对治法，修贪的对治不净观，嗔的对治慈心观，痴的对治界差别观。

此处龙多上师是以三毒开示对治，其他引导有说到修五毒的对治等，开合有所不同。所说贪嗔的对治与此处相同，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，需要修持相应的对治法。其中，贪心深重者应修不净观，也就是观察死尸腐烂分解的情形，以九想来对治对异性的容貌、姿态、华丽言辞等的贪欲⁸。或者观修整个世间处在无常中、苦中，无有实义等。慈心观是修众生都有离苦得乐的愿望，既然他们想得安乐就应该给予他们安乐，他们不想受苦就不应使他们受苦等等。界差别观是指修六界——地、水、火、风、空、识中没有“我”，从而遣除执著“我”的

⁸如《法华玄义》云：死想破威仪、言语两欲。胀想、坏想、噉想，破形貌欲。血涂想、青瘀想、脓烂想，破色欲。骨想、烧想，破细滑欲。九想通除所著人欲。



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，一直到生为缘生老死一路观察下来，并没有实体的“我”，再观整个世间状况只是因缘流转，没有主宰性。由此，以并非无因、邪因生的缘故破除业果愚，以其中并没有“我”的缘故破除真实义愚等等。

诸如此类，勤学对治法就不会被贪嗔痴等烦恼控制，从而避免陷入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，一旦因缘积聚，随时都有可能猛利现起，使人如同患病一般，长达几小时或几天都处在烦恼状态中难以脱出，失去修法的内涵。总之，维护暇满是一大课题，我们内心里充满了各种偏离正法的因缘，因此须要长期修持、勤学对治。

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”是一种近乎旁生的状况。虽然得到人身，也看似遇到佛法，但是被愚蒙严重障蔽，听闻不能理解

文句，思维不能了解义理，修持也不能证得实相，这些都是由于过去造下的严重罪障所致。如果让它继续留存，它还会一直障蔽自心，无法出现学法的状况乃至修法的功德。也就是说，外在看似有因缘，实际内在一片空白，处在严重的无暇状况中，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。

它的首要对治就是具足四种对治力：一方面思维异熟果等的可怕来发起追悔心，另一方面发誓以后绝不再造，之后向金刚萨埵忏悔，并念诵金刚萨埵心咒、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，再来学法时不仅善能理解，而且修法时也会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，要想开启智慧、遣除愚蒙，关键是向至尊文殊菩萨作祈请。他能加被人们消除愚蒙，从层云瘴雾中脱出，显现理解法义的智慧。所以，向文殊菩萨祈请是对治的第二个要点。

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，在他们的掌控下，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恶的见行染污，自身处于颠倒的轨道，现世造下大量罪业，心性被严重蒙蔽，在世法中越陷越深，来世还会堕入恶趣深渊，万劫不得解脱。所以，魔知识是损坏慧命最残忍的杀手。

对治方法是观察善知识的真伪，而且不以外在的神变、神通等为标准来进行观察。因为外道也有神变、神通，这些都不重要，不是道的根本。那么，需要观察什么呢？观察他的心相续是否具有菩提心宝。如果有，无论是见其形、闻其声等，各种接触方式都将带来利益。因为菩提心即是为利益众生所发出的大心，想把诸众生安置在佛地而后已，以此善心当然会作种种饶益众生之事。如果是没有菩提心而只为寻求自身名利或者魔化他人，与这样的魔知识接触，严重来说，将会完全断绝法的因缘；一般的情形是，所接触对境不具菩提心的缘故，将增长世间法，或者落于毫无意义的状况。

要知道，佛法中的师父也有各种情况，此处要求很高，因为所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，使自己失坏大乘道上的动力等等。或者跟外道徒接触，或者跟佛教

界不具菩提心、见解低下的人接触，都会受到影响。诸如此类，我们必须了解 缘起当中增上缘的作用力，从而小心为之。假使对方没有菩提心，就要注意不被他摄持、牵制等。无论以好离或坏离的方式都必须离开，这就是对治。

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信后，对往昔的劣业作忏悔。

“劣业临头”，指出现恶业力现行的状况。在依止善知识闻思修时，以恶业力的冲击，会感觉越来越糟。比如，内心起烦恼、身体又生病、遇到很多倒霉事，这时很容易认为佛法不灵，于是灰心丧气，以致断绝法缘等等。因此，必须观察业因果而生起胜解，然后励力忏悔，才能使自心一直修持法道而不舍。

也就是说，在最初遇到善知识时往往会出很多状况，以业障生起邪见、出现一些苦难等等；中间闻思时，也有各种中断障碍、心态障碍等；修持时也可能出现很多魔障，但这些都是正常现相。我们最初不应思维：我



都已经如此诚心地依止善知识,为什么还会出现这类状况?我们丝毫不应对善知识起怨尤、邪见,甚至嗔恨等。中间也不应思维:我在努力闻思,不应该出这样的状况。实际上,所闻思的佛法非常殊胜的缘故,也容易出现障碍,这很正常。或者久修无效,多少年来未得成就,这也很正常。毕竟作为凡夫,不知道过去造了多少恶业。譬如,开车时一直开不稳,是因为装置里面有障碍没清除。如果不去清除障碍反而责怪他人,必定是毫无意义,且只会毁坏自己。

我们在任何事上都要认识缘起,要理智地处理修行大事。因此,劣业临头的对治法即是思维业果和忏悔。如《金刚经》所说⁹:行持般若波罗蜜多的菩萨会受逼恼,会极度地受逼恼。无始以来的业果非常复杂,我们不应幼稚地认为:我学佛法应该非常快乐、现世圆满等等。其实,正由于这种逼恼情形,才使得我们重报轻受,很快清净罪业。对此,我们应当正确地理解,即使时而出现身心的病、苦等障碍,也要认识到是消业障的反应,不能以为学佛不灵、依师不灵等等,甚至一再错解,断绝自己难得已得的法缘。

⁹在鸠摩罗什大师的《金刚经》译本中说:善男子、善女人,受持读诵此经,若为人轻贱,是人先世罪业,应堕恶道,以今世人轻贱故,先世罪业则为消灭,当得阿耨多罗三藐三菩提。

总之，一切不良状况都要归咎于自身的恶业力，而不是责怪佛法、责怪上师，这很重要。古人也说：“行有不得，反求诸己”，我们一切时处都应只认自己过，知道自己是业障深重的人而生起正确心态，认识到受一些苦也是求之不得的修行机会等。如此一来，我们就能在依师修行的轨道上稳定前进。龙多上师于此教诫：一定要对无欺的业因果生起深忍信，深忍一切都是业的报应，自作自受，没有任何不公平。同时，对往昔所造的颠倒罪业彻底忏悔。

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”是指在断恶修善的事上心里松懈、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：在行善方面消极懒惰，在造恶方面积极勤奋。今天看来，人们对行善普遍消极，提不起心力，对于造恶却非常有力量。比如，吃喝玩乐、追求名利、追求五欲、上网、看影视、逛街、闲谈、旅游等等，全是懈怠。

可见，懈怠烦恼几乎将暇满吞噬净尽。落在懈怠中，往往不愿学法、修法，认为是受控制、受约束、行苦行等等，只想寻求没有任何正法内涵的新鲜感、刺激、欲



乐等,当然就属于法道上的懈怠。以懈怠而旅游几个月,或者每天看电视,上网打发若干小时,玩手机等等,这些都是轮回中事。然而,人们往往在这些上面耗尽精力,在佛法上却连三五分钟具足心力的状况也难得出现,甚至根本发不起对正法的欢喜心和纯净意乐。由此发现,我们内在的颠倒机制,尤其是懈怠,将暇满剥夺殆尽,而损灭暇满的元凶正是自己,怪不得别人。

它的对治是修习无常,认识到很快会死,忙碌现世的欲乐、享受、名利等有何意义?临死之时恐怕被恶业戾气笼罩,四大分解、心力脆弱,大多数人都将堕入恶趣。因此,如果一直懈怠下去,自己就会成为毁灭自己来世前途的魔仇,这实在没有任何意义。今生既然得到如此珍贵难得的暇满,我就一定要精进,只有修习正法,才能在死时有益。如是忆念无常后断除懈怠,发起精进。

精进的内涵也有两种:常时加行的精进和恭敬加行的精进。其中,“常时加行”是指有恒心、持续安忍的状况,能够十年如一日地住于加行精进中;“恭敬加行”,指内心殷重,对法极其认真,以此能破除懈怠。具备了常时加行和恭敬加行的内涵,一想到死亡,就不愿浪费一分钟,如同将被砍头的人,一旦有逃脱的机会就不肯在其他方面散乱,而会专心一处、坚持用功,以求脱离死亡的恐怖。

所以，以修无常能挽回暇满，对于我们而言特别重要。如古德博朵瓦格西所说：修无常最初是入法门的因，中间是鞭策发起精进的因，最终是证悟诸法无生的因。如果没有修无常，就会被现世欲乐的酒迷醉，越来越痴呆、懈怠，一直处在懒懒散散、松松垮垮的状况中虚度此生，非常可惜。

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。此处所说的“上师”，藏文音称“喇嘛”，有佛门中的权势人物之意，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，自身就会失去自在，即使有心修法，也没有时间、因缘、自由度等。

所以，为了修法就要想出一个好办法，努力从中脱离、获得闲暇才好。暇满是因缘事件，需要自己精勤设法争取修法因缘。

其中，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中没有这一条。当前很多人都有各方面的发心承事，对此不必产生误解。



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”指学法的等起没调正，只想救离现世疾病、贫困、灾障等怖畏，没有一心求取后世乃至菩提的等起。以此无论学修多少法，除了成办现世以外，不会得到任何正法的利益，它成为一种隐藏的无暇状态。

一般人会以为：我学佛很有效果，家庭幸福了、子女听话了、身体健康了等等。他沾沾自喜地向别人吹嘘，实际上，内在并没有少许佛法的内涵。从严格来说，生起以后世为重的等起，才算具有下士道的内涵。以现世为重的人，其实是处于无暇状态，不会遇到成办后世大义以上的机缘。由于被骤然所生的现世为重之心所障蔽，阻绝了深远意义的法道，乃至内心尚未改良之前，都不会出现具义的缘起。

因此，认识到“救怖畏”的过患后，就需要时时以清净的出离心和菩提心来摄持一切念修等各种法行，为了出离三界六道的苦处、得到解脱而做，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。具备如是等起，才能从缘起上成办趣向后世解脱、成佛的法道，从此，以修习殊胜出世法的因缘，在心中开创暇满，

并逐渐得到法的利益。

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，进行诵经、讲法、修法等各种佛事活动，在表面伪装掩盖下的内心，实际是想得名利，想做佛教大人物，拥有地位、头衔、恭敬、利养等等。然而，以法作贩卖品，求取现世的名利享乐，这些无疑都成为断绝正法、堕入恶趣的因，如同《三殊胜》中所说般，做的越多就越可怕。

该如何对治呢？首先，必须观察成办现世八法的意乐和行为有何等过患，之后对它深恶痛绝，加以断除。如法王的《此世现相厌患歌》中所讲，如果生起要成办此世的心念、行为，其实不但得不到任何利益，反而会遭受诸多过患。一定要从无义和有极大损害两方面去思维，了知此等意乐、行为是拿佛法的如意宝去换取地狱的刑罚，后果可畏。

如是深知以后，就要真正断除希求现世八法的意乐和行为。其实这些在很多人身上都有或多或少的具体表现。人们对近在眼前的此世法最易生起贪著，佛法尚未



入心时，往往盘算的都是我该如何依靠佛法来获得地位、荣誉、恭敬、资具等等，以此动机在信众面前假装修法、说法等来骗取利养。这种动机非常微细，在凡夫人身上隐藏极深、时时显现，对此我们必须励力对治，以免完全陷入罪业中，带来沉重的负担重压、形成粗大的无暇状态而修法不成。

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？

断种性者：自相续与解脱、一切种智之道别别分离故，断绝种性，或者此八随一产生的话，解脱三菩提之绿芽成为干枯后，绝离解脱种性故，称为断种性。

断种性的八无暇中，首先解释“断种性”的涵义。具体而言，就是如下所说的“厌患小”等八种，无论产生任何一种，都会由于丧失生长、发展的力量而使解脱（包括声闻、缘觉、佛陀三种菩提）的绿芽迅速干枯。这就叫做断绝种性，处在丧失修出世道机缘的状况中。相对而言，上述“缘品”是从内外缘发生修法的障难而处在无暇中；而此“心品”则是内在自相续跟解脱和一切种智之道背离，以此断绝了出世道的种性。

厌患小之对治者，了知三有三界之过患后，发起出离之心。

如果厌患三有过患之心稍有薄弱，就很难发起希求解脱的心力，每一次修法都不具解脱和成佛之等起的缘故，修再多的法也只是落于成办轮回安乐，根本无法达到出世道的层面，因而成为无暇状态。

那么，如何来对治断绝解脱种性的贪染世间之心呢？这就必须了解欲、色、无色三有或三界充满过患，



唯一是苦的自性，如同三苦炽然的火宅般，应当一心希求从中出离。出离包括小出离、大出离等，分别是指从三界中出离以及帮一切众生从轮涅两边中出离，以此心摄持，每一种法行都能落在解脱和成佛之道中，从而拥有修法的闲暇、充足的缘起。这一切都来自于励力观修轮回过患而发起出离心。

无信之对治者，于法及上师思维功德而持不退转之信心。

信心是出世道的源头，没有信心就无法趣入修持。尤其是对法和上师，假使不具信心，就必然不会依师教授或修持所传授的法，又怎么能有修法的机缘呢？自相续与道的根源背离的缘故，必将导致三菩提的绿芽萎蔫干枯。

对治方法是思维法和上师的功德，执持不退转的信心，以信心为根本。只有生起深忍信，每传一法都能依师教而修，才是具有了修法的机缘。否则，任由你听过多少，只要不具信心，都会成为虚假而无用，不会在内心真正出生菩提的根芽。

无信是由于不见功德而见过失，阻绝了修法之道。反之，作清净观，对法和上师唯一观德不观过，依靠反

复思维功德和恩德生起信心和敬重,才能有修法成就的机会,这是极大的关键。

贪爱之对治者,须忆念无常四边所摄的过患。

对世间的强烈贪爱,会阻断修出世解脱道的机缘,更不必说修持迅速成佛之道。这是由于一种“近视”,误以为世间有许多快乐,因而贪染、爱著、不肯舍离,将自心完全粘附在世间法中,从而失去了修出世大义之道的机会。世间有无数蛊惑人的欲爱、情爱,对名誉、地位、团圆、财富等的贪爱,这些使内心根本没有修法的空间。我们必须首先对治这种严重障碍,才能避免断绝解脱的种性。

对治方法是:原先基于盲目、受引诱的状态,看不清事实真相,现在需要回转过来,认清世间所谓美好境、快乐境的本相。如何认清呢?纠正短视的毛病,看到它背后长远的巨大祸害,需要思维“快乐”无常四边所摄的过患。所谓“快乐”,是我们总认为有崇高、具地位等的乐,有会合团聚、与所喜爱的人和事相会的快乐,有聚集财富、名誉等的快乐,有生时的青春、健壮可以任意纵欲、驰骋的快乐等等,然而,当“快乐”走到尽头,其实是非常深重的苦难。“无常四边”即高际必堕、



合际必离、聚际必散、生际必死。“际”意为行到边际，完全都是坏灭的苦。譬如，之前耽著于“生”，后来就必定遭受巨大的灭亡之苦。不断享乐，实际只是提供了苦的燃料，而且，耽著越深，后面的坏灭之苦也会越大。

诸如此类，我们要思维一切世间无常。任何有为法都只是欺诳性的假相，是因缘幻生的虚影，一旦破灭，内心又何必自讨苦吃、为此苦不堪言？当初又何必对这些苦性的世间认作快乐呢？如是，应当觉察整个轮回的无常苦性，断除对世间假法的贪染。

行为劣者，无有对治。

最可怕的是心死，或者秉性刚强，就没有接受教导的可能性。资质上的事可以日积月累而改变，但是秉性难以迁移，最可怕的是它没有任何对治。因为内心不肯接受对治，自暴自弃，以致于任何人的教导都不起作用，所以说“无有对治”。“劣”表现为刚强难化、邪性强大，无法扭转。

行为或秉性恶劣，或者说刚强、傲慢的人，听不进任何人的劝导，使法教也失去作用力，甚至放弃改善自己心意和行为的可能性，就绝对没有任何成就的机缘。而且这种情况没有任何对治，因为心硬如石，邪性强化，

根本不肯认错或接受转化，也就不会有对治的机会，这就非常可怕。

失坏律仪之对治者，真实了知引起堕罪的四因后，别解脱四根本中失坏一者，须守护其余三者，四者失坏则须如理忏悔。如云：“较于具戒骄傲大，坏者多追悔为胜。”是故，最初受律仪后不失坏，则是建立佛教胜幢者，也是摧伏魔幢者。倘若失坏而如法忏悔，亦是建立圣教胜幢者、摧伏魔幢者，因此不要无所谓而放置，须行忏悔。由衷忏悔前后，及对其他具律仪者供养随喜，则自己将成具律仪。

失坏律仪无法上升人天而必堕恶趣，由此断绝修法机缘，因此必须加以对治。在真实了解引起堕罪的四因——无知、放逸、不恭敬和烦恼炽盛之后，观察自己，如果别解脱的四根本中已经毁坏一者，就要守护其余三者，如果四个都已经毁坏，就需要如法忏悔。如教言所说：相比具戒骄傲大的情况，坏戒者能多起追悔心较为殊胜。“人非圣贤，孰能无过”，出现坏戒的情形就应当及时忏悔。因此，有两种人是树立胜幢者：一、受戒后不失坏当然最好，这是树立佛的教法胜幢，摧灭魔的法幢；二、万一失坏，若能如法忏悔，也是树立佛的教法胜幢，摧灭魔的法幢。因此，不要无所谓而放肆，需



要尽早作忏悔。

再者，有两个因素可以使自己成为具戒者：一、由衷的忏悔心和防护心来忏悔以往的罪过，并护持将来不再造作；二、对于其他具律仪者供养随喜，也会成为具律仪。所谓“供养随喜”，指所供养的是随喜，就是对具戒者供养自心的随喜，对具戒者口中赞叹、真实作随喜等。

菩萨的愿行二者随有失坏，于座之六分未过一之前忏悔，不成根本堕罪，故须不过座之六分（中的一部分）而忏悔。

菩萨戒的愿行两者若有失坏，要在一天分成六座的时间中，不超过一之前进行忏悔，就不成根本堕罪。也就是说，一天分成六座，白天三座、晚上三座，总共六分。如果在某一分当中造下堕罪，到了第二个六分当中就成了堕罪，所以，需要在没有过一之前进行忏悔。

若失坏誓戒，需要如菩萨戒那样及时对治。密咒一切律仪摄于身语意誓戒中故，身之誓戒，摄于不侵辱上师及金刚兄弟的身体。语之誓戒，摄于不违背上师及金刚兄弟的语言。修念本尊咒者，上品如瀑布流，中品六斋日念，

下品每月中念，更下品每季度中念，极下品于新年神变月念，应不间断而精勤。意之誓戒，摄于守护十秘密及不打扰上师、金刚兄弟之心。

如果密乘戒有失坏，也需要如护菩萨戒般，在不超过四小时内及时对治。归纳而言，密咒一切律仪摄于身语意三类誓戒中，而每一类又摄在上师和金刚兄弟的有关方面。身的誓戒，不能侵辱上师和金刚兄弟的身体；语的誓戒，不违背上师和金刚兄弟的语言，再加上应当修念本尊咒而不间断；意的誓戒摄在守护十秘密中，比如，对密宗的十种甚深见解和行为不向智慧不够的人宣说，再者，对上师及道友交待保密的事不能泄露，以及不打扰上师和金刚兄弟的心。对于这些应当严格守护。

思维难得之喻者，依窍诀之规，首先需要由因门思维难得。扎巴嘉村曾说：“得暇满人身，非由强力得，乃积福德果。”此语即是宣说彼义。

思维难得的譬喻，按照窍诀之规，首先需要由因的门径来思维难得。扎巴嘉村说：“得到暇满人身，不是以力量强行得到的，而是积集福德才现前。”一切无不随顺缘起，并非偶尔、强制性，或者依靠某种外在力量



而现前。暇满作为一法也不例外，它是由相应的因缘产生，并非依靠贿赂、靠山，或者通过邪道、碰运气等来获得，世上不存在任何无因生、邪因生的情况。因此，我们应当从缘起门来思维暇满难得，扎巴嘉村所说即是此意，这叫做“由因门思维难得”。

此又分总别二种。总者，思维自己以往积集了什么善业，现前在积集什么。若思维的话，善虽有少许积累，然罪有不可思议的积累之故，仅仅闲暇尚且难得，何须说获得圆满？

由因门思维又有总别两种。“总”指总体上思维：我过去积下什么善业？现在在做什么？仔细思维就知道善少恶多，整日整夜都在积集不可思议的罪业。类推到前世也不难了知，基本是恶业多、善业少。由此看来，连闲暇都难以得到，何况得圆满呢？

八暇是脱离四种非人的无暇处和四种人中的无暇处，得到有修法机缘的所依身。得到所依尚且极难，何况在此所依身上具足自分、他分的十种圆满，必定是要求更高、难上加难。例如，自身有信心，业不倒，能入教，有无伪的出离心而根本不求现世名利、来世人天享受等，一心为求解脱而修法，或者有真实的皈依、无伪

的菩提心等等，哪一項不是极其難得？再者，得善知識悲心攝受就必須自身具足信敬，常憶念功德、恩德，有華嚴九心、三喜承事等的內涵，否則，自己善根不夠也沒辦法得到攝受。諸如此類，得到暇滿相當不易。

觀修時，緣他人而思維不一定親切，關鍵是按照自己的情況來觀察。憶念自己一生曾做過幾件好事？起過幾次善心？結果往往是發現非常缺少，所生起的大多是自私心、貪嗔癡煩惱，做的基本是維護自己、損害他人的事。凡事都以我執當頭，適合自己的才願意去做，稍有違逆馬上嗔怒。處處是我執、煩惱在起作用，真正發善心，克己奉公、舍己利他却非常少。但實際上，只有削減我執與貪嗔癡，放低自己、恭敬別人，有一分奉獻、利他才叫做善。如果內心只有一個自我，特別自私、狠毒、剛強、可惡等，行善對自己來說又何嘗不是難事呢？

從小到大來觀察，幼年、小學、中學、大學、工作、成家、在社會上行事、入佛門學法等等，仔細檢查發現幾乎天天在造惡，罪業多到不可計數，至於善業更是少得可憐，即使做一點善事，大多也都為滿足自我而淪為偽善。譬如，有時為滿足虛榮心，在別人面前顯示自己努力行善，意思是：你們看到了嗎？我在行善，我在利益你們。實際只是讓自心有一種成就感、莊嚴感。或者認為以此能夠實現自我價值，所以我來行一點善，一旦



我的利益受損，就絕對不干。

總的來說，得人身不能缺失仁義禮智信，但檢查下來，自己有多少善的內涵呢？今生學佛前造的几乎都是惡業，自私、凶殘、逃避、虛偽、諂曲等，依憑這些見不得人的豺狼心、豬心、狐狸心、蛇心等，又豈能得到人身？再看學佛後如何呢？心未改變的緣故，換湯不換藥，甚至將佛法作為滋生煩惱的因素。因為有佛法，所以我更了不起；因為有佛法，我比別人更超越；因為有佛法，我可以自由自在，胡作非為；因為有佛法，我不必負責任；因為有佛法，我可以做更高級的宗教表演等，如是不斷地增長功利心、虛榮感、自我莊嚴感。或者把自己包裝為成就者，或者裝扮成堪為人師的假相，或者顯出佛教學者的假相等等，無非是拿佛法加強名利心，利用佛法成辦世間八法，造下更深重的罪行而已，可見善是多麼難得。自己的前世可以依此類推，必然有各種惡的習性和作法。所有這些合集起來，必定是連閑暇都很难得到。

然而，今生我們稀奇地得到了難得的閑暇，一定是依於過去持清淨戒的因。再者，獲得圓滿就更需要有恭敬、布施、慈悲、忍辱等許多善法資糧，否則，很容易出現各種障道的內外因素。身體生病，內心煩躁不安、起邪見，法也學不進去，想依止也沒有條件，再如何盼

望都難以出現自身的德相或修法的証量等等。這些都是因為前世善行少，福德資糧不夠，也就是說，獲得圓滿更為不易。

每一種修法閑暇，沒有生逢暗劫，沒有環境、邪見、根缺等障緣，內心不受干擾等都極其難得。這些都需要因地深信因果、守持淨戒，才能有今世行於法道的清淨因緣；否則，輕視戒律、胡亂而為只可能染上非法因緣。

所謂守戒，是指唯一按照因果正道走，從最低一分戒開始，都必須受持律儀，守護不犯。但是，當今自由主義嚴重泛濫，大都是跟隨自己的狂亂心，想如何就如何，从不考慮什麼守戒、持戒，還能得閑暇嗎？不可能。只會任由邪惡因素牽制，让人们不自在地行於非法境界，或者是與惡友、邪言論為伴的惡劣生活方式等當中。

很多人以為能閑坐喝茶就叫閑暇，但實際上，只有心中有空間、能安住佛法才叫閑暇。整天處在染污環境中，接觸影視、網絡等錯亂信息，不斷地胡思亂想、散亂放逸等，怎能算是有閑暇？這些都是自己不守戒的惡果。

再者，所謂“圓滿”，是指修法的內外條件圓滿，具有方方面面的因緣。要環境有環境，要導師有導師，要法有法，以及內在清淨心的狀態，外在的善知識護持等等，每一方面都來自往昔圓滿地修集因緣。譬如，對



善知识没修过恭敬，就绝对得不到摄受，不是善知识不慈悲摄受，而是自己没有得蒙摄受的条件。或者没有念德、思恩也同样没办法，即使见面，内心却相差十万八千里，心与心之间不能贴近。什么原因呢？自己缺少善心福德。未曾诚心修持恭敬、礼拜、称赞、忏悔、承事等等，根本不肯作善，只是一种自私心，哪里能接近善知识呢？凡事表面化、纯粹为了虚荣，即使再如何夸赞自我，也都落于虚假，他的心根本无法与善知识相应。

再说，有没有法缘，法能否入心，尚且看待是否具足善根。整天不行善，连安稳的心理环境都不具备，如何能使法义入心呢？善根若不具足，闻法后如何主动地一步一步受持，并仔细地思维、修习、发愿，以及再再地依法道而转呢？只是浮于表面言说，沾上一点佛法的皮毛就把自己吹嘘得上了天，怎么可能进入教门呢？颠倒的是，很多人都认为现世法无比具义，对现世法最有兴趣，最热衷追求的是时髦法，最愿意表现的是自我，拿现世法的垃圾包装自己，如此种种，怎么可能趣入教门呢？缺少善心善行，心不软化、不正直就不可能受持法义，或者说无论如何都受不住、持不住。唯有诸多的善行、福德、因缘，以及吃苦、能屈辱、能奉献、能恭敬、一心依止正法等品格与内涵，才可能感得圆满。

现代人不必说以上内涵，即使是善知识稍微批评指

正，都会认为是在损辱自我而无法接受，怎么还可能去接近？他只能是失去难得的法缘，因为法就是要折伏烦恼、打破自我。由于善行不够，忠孝仁义等人天善德尚未显发，他不可能召感各种正法方面的因缘。或者说，基本的善心尚未发出、恶心尚未破除，他怎么可能行持更大的善行？不可能。当前的问题不在于所学之法是多么高等、殊胜，只要学修之人不具圆满，一切都是枉然，所以关键在于基础。如果善心未曾开启，一切所谓的行善或学修就只能落于虚假。人的第六意识善于各种伪装，但只是用一个假的“大”来包装自己，这就很危险。内心如果没有从基本的善心——忠孝仁义等进行开发，其实就存在巨大的潜在隐患。善心开发以后，心才是真诚的，才可能逐步发展。

由此可见，真正积聚学法的因缘并不容易，它需要大福德、大善心来感得内外圆满。我们今天不必虚夸，应该了知自己目前处在一种杂乱的状态，说没暇满，还沾上了一点边缘，说有暇满，仔细检查就发现非常可怜。我们一方面应该反省、思过，认识自身的很多错乱、危险因素，另一方面就需要在正法方面尽量争取。从当下开始改过自新，往法道进发，以后的人生才会变得越来越好，我们应当如是看待。

在这个时代，我们不能只顾虚假地给予赞美，因为



人们大都看不清自己，导致很多问题非常棘手、困难、难以解决。毕竟末法时期根性陋劣，人们内心有很多坚固的颠倒习性，没有几十年的功夫必定难以化解。唱高调、说大话当然容易，一句话就可以说得让各位都听得舒服、欢喜，但实际并不能解决问题。

一切都是缘起，我们需要防止两个弊端，一方面不可虚夸，而应当有自知自明，知道自己吃几碗饭、走在什么田地上；另一方面也不必自馁，如果因为困难而放弃，只会更加悲惨。我们既要有自知之明，又要了知基础的重要，现在还来得及，就应该竭尽全力补足基础，为自己开辟希望。

别者，欲得闲暇，须护持清净律仪，欲得圆满，亦须积聚极多施等善行资粮。此复为得暇满，须以无垢净愿而为结合。

“别”是详细地思维，来把握获得暇满的三类因素。首先，要得闲暇必须护持清净戒，具足戒足才能得生人天善趣，失坏戒足必堕恶趣。戒是基本，要想得到脱离非人四无暇、人中四无暇的闲暇之身，关键以持戒作为根本。护持清净律仪，同时具足能得暇满身的德相，自然会感得暇满人身。

如果现世都是衣冠禽兽，做的是畜生级别的事，或者如饿鬼般贪婪，如地狱烈火般狠毒等等，自然也就不得人身。得人身起码需要持守五戒，基本上是儒家所说的“仁义礼智信”。没有人伦的规范，没有持守清净律仪，就不可能得到修法的闲暇身，而只会遭到各种恶报。譬如，所得身依不能安心，没有善法因缘，就没有闲暇，整日整夜受着极大的割截、焚烧、饥渴、奴役等苦，这些都是过去不守戒的结果。

其次，要得到自在而安然修法的圆满，还必须积聚众多的布施等善行资粮。“等”字包括恭敬、赞叹、慈悲喜舍、作利他事业、敬上爱下、尽责任、尽义务等等。如果因位没有结下种种善缘，即使得到人身，也会如孤家寡人般，缺乏福缘；如果没有行持利他之事，就没有充足的修法资本或条件，比如安稳的环境、外在护持的力量或者衣食不缺等等；如果没有为佛法的利益而行事，也就不会有殊胜的法缘。诸如此类，要想得到修法内外的圆满，必须积聚相应的善行资粮。

再者，为获暇满，还需要有无垢的净愿（也就是正法方面的清净愿）作结合。无论行持任何善行，内心都要发起修法的希愿，发愿生生世世行持正法，以此愿力牵引，才能感现各种暇满的境界。



是故，首先从得闲暇之因——律仪而言，于外之别解脱律仪应遮学处二百五十三条、应行学处十七事，对彼取舍。若首先从四根本审细思维的话，仅仅以害怕丢脸面的秉性，心想：我不能得到公然有妻的恶名之外，于别解脱之律仪上，有可坚信的得闲暇之律仪也是很难的。

按照护持净戒、积集资粮、无垢净愿三项来说，首先从得闲暇的因——律仪来说，外层别解脱戒所遮的学处二百五十三条，应行的学处十七事，对此一定要精严地取舍。但实际状况却是非常困难，不必说细分的戒条，就连思维、考察一下四根本戒，自己从等起的发心上是不是求解脱都很成问题。如果没有出离心摄持，当然也就不成为真实的别解脱戒。仅仅是一种害怕丢脸面或畏惧舆论的谴责：“我出家了，不能公然有妻”，此外在别解脱律仪的持守方面，自己都没有以此获得闲暇的坚信。

由此可知，修因的确不易，我们今生的暇满，是累世持守净戒、积集善根所得，对此一定要好自为之。趁着仅有的修法机会、解脱机会，我无论如何都要即生出离轮回、往生净土，这一点非常关键。

佛子菩萨之律仪，对于甚深见派的根本堕罪十八条、

愿行学处共二十条以及支分恶作八十条做审谛思量的话，就更难了。广大行派方面，根本堕罪、四等起、八加行、支分四十六条恶作，若说由取舍后得闲暇之因可坚信者，也极难得。

佛子菩萨的律仪，对于甚深见派的十八根本堕罪，加上愿和行的学处一共有二十条，再加上八十条支分恶作，如此细细思量起来，就更加难以护持。广大行派也是同样，都是需要在别解脱戒的基础上，具备更大的心力，在菩提心摄持下更精严地进行取舍。因而，由取舍后得到闲暇人身的因，并且自己对此坚信不疑，则更是极其难得。

密咒金刚乘者，首先，二十五条进止、共同外内的五部律仪、十四条根本堕罪、支分八粗罪。大圆满有护的渐门诸誓戒，于根本上师身语意分二十七条，支分誓戒二十五条，无护的顿门诸誓戒，无实、平等、唯一、任运四类。支分誓戒十万三昧耶。思量诸戒的话，得闲暇之因可坚信者，比白日星辰还难得。

密乘戒就更不必说，比菩萨律仪更细致，要求也更高、更深刻。静心思维一下，对层层递增、如此深细的

戒律能守护，能坚信以此得闲暇之因，这种行者比白天的星星还难得。



思考题

- 1、什么是“断种性无暇”？八种无暇分别如何对治？
- 2、由因门思维难得：
 - (1) 总的思维获得修法闲暇和圆满的因缘，反省自己此生断恶修善的状况，对暇满难得发起定解。
 - (2) 得闲暇的因是什么？结合自身情况思维，认定难得闲暇。

纵然容或有得闲暇之因戒律清净，然而得圆满之因施等善法，譬如上供三宝，下济贫穷，随其所有给了多少，于自相续审察的话，这也难得。

接下来需要考察，真正做到得圆满之因的概率也极小。也就是说，假使具足持戒清净，获得闲暇人身之因，再看这所依身上是不是具足各种修法的圆满条件呢？也是要观待往昔积下的业。人身是总报，而人身的各种差别法是别报，这些都由业来决定。如果曾积众多善行，而且业行纯善，那么所得人身自然具足圆满，能一直在内外因缘摄持下不断地安稳修法。如果善恶夹杂，甚至恶业多，所得人身也就会出现学法不顺，乃至环境、身体、心理上的各种恶缘。只要业风一吹，就不知道人已经流落何方，或者烦恼现起，他就随之颠倒堕落等等，学修非常困难。

现在具体来检查：得修法条件的圆满因——上供下施、恭敬柔顺、博爱利他等，自己做过多少呢？以布施来说，自己真正诚心供养过三宝吗？可能很多人内心根本没有三宝。由于久受唯物论影响，年轻一代对三宝的诚信尤其不够，他们对自己的供养却非常盛大、非常讲究。如果问他：“什么是法宝？”他会说：“就是书嘛！”问他：“什么是佛？”他会说：“就是纸质的佛像呗！”



他认为三宝虚无飘渺，供养也可以，不供养也可以，根本发不起一种真诚心。老一代的修行传统在逐渐丧失，然而这种崇尚享受、自由妄为等，如何能积集来世修法的圆满条件呢？供养三宝的诚心都没有，将来如何能值遇三宝呢？

从下济贫困来观察，情形也不容乐观。我们能根据自己的所有来施予多少呢？往往很难生起利他心，总是自私、狭隘、以自我为中心，连替他人考虑、帮助他人的善心都没有，从来不曾修集福德，将来会无缘无故有很多人来帮助、护持自己修道吗？不可能。只占便宜不想奉献的心不可能有福缘，也不会出现修法的顺缘。一切都是由因缘感召，只有放下自己、真心行善，才能以福德自然出现护持的力量。否则，怎么可能有人无缘无故地护持自己修道呢？天天供你吃喝？没有德行怎么可能成为供养的福田呢？没有德行怎么可能感召护持的力量呢？没有德行如何得到善知识的摄受呢？由于缺乏福德，外在也没有护持的力量；身体出障碍、生病；内心不能安稳，常常处在烦恼、狂乱的状态；不能堪忍苦行而一心修道，无法掌握修法因缘的关键等等。福德犹如保护伞，可以使人在修法的路上顺利、安心地前进；缺乏福德的人往往感觉事事不如意，不断受到业障的牵制。

像这样，我们要忽略口头或外在行为，来仔细检查自己有没有真心去利他，能不能发得起善心。比如，见到饥寒的人，有没有施衣给食的善心？见人贫困时，是无视、冷漠还是生起“人饥己饥，人溺己溺”般感同身受的悲心呢？或者对于利他，内心是否具有胜解和意乐？抑或只是处处自我表现，或达到显露、竞争、占取的目的来满足自我成就感呢？如果自我意识太强，就不成为善行，善法都是需要利他，不是以自我为中心。如此看来，得到圆满的因——行清净善法，真心殷重地积累资粮等也很少见。

如果做了护戒、布施等的话，就再审察有没有以清净愿为助缘而连结。

假使做到了持戒、布施等，还要审察有没有以清净发愿为助缘来连结。“连结”，指愿力如线，能连及所愿处。愿是前驱、引导、决定方向者，缘起上以愿为关键，所谓“诸法唯缘性，枢要在欲乐”。只要具备清净的发愿，持戒、修福等都会为愿摄持而共同实现修法的条件——暇满。

然而，如果检查起来，其实这一条也难以做到。很多人胸无大志，缺乏菩提心愿，将《普贤行愿品》唱得



好听，却并不是以真诚心、殷重心去学，他们不肯思维，不肯在心上一遍一遍地刻下这些誓愿。由此，怎么会起到真实作用呢？对于他们来说，发普贤愿是虚假，发世间愿才是真实。譬如，我要吃、要穿、要实现自我、要积累知识、要得到地位等等，内心全是现世之愿，没有正法大愿。

在萨迦《离四耽著》中说“耽著现世非行者”，如果不肯为来世以上着想，只是披着佛法外衣，谋求现世名利、自我实现等，那么清净愿就流于虚假。清净愿，是指唯一想做法道上的行者，是以坚固的道心来依止正法。然而，在现代人心已经出现了很大偏差，他们不崇尚道心，在千万人中也很难找到一个具有真实道心者。多数人都是虚假、骄狂，以自我为中心或者想借佛教来实现名利等，此外没有更深刻的内涵，从而偏离了缘起的根本点。由无始以来的俱生习气，一心追求眼前的欲乐、名利等，很难想到希求正法；又由于没有皈依和业果见这两大基础，他也很难建立起清净愿。可见，做每一项善行都以清净愿来结合并不容易，即使有，往往都落于口头，难以从内心真正发起。

虽然没有为了得到暇满而特意以清净愿连结，但是如果有以菩提心宝摄持而做的持戒等的真实善法的话，譬

如为了秋季的庄稼而播下种子的话，茎、干、叶子自然就生起那样，缘一切种智佛果的善法的话，现前位中，是自然就成就人天的殊胜所依身的。也就是说，现前位中娑罗树般的婆罗门种性、娑罗树般的施主种性、娑罗树般的国王种性等是能多次得到的。如是需要很细地审察，由思择和止住轮番而修。

此处对一点进行特别说明。虽然没有为了求得来世的暇满而特别以清净发愿来连结、把善法功德转向实现暇满，但只要以菩提心摄持来行善，以发心的力量，来世自会得到人天的殊胜所依身。什么缘故呢？因为以大能摄小。菩提心的唯一目的是要让一切有情远离苦因苦果，得到正等觉佛果，以此摄持而行善，假使还需要在轮回中受生，自然会使行者得到良好的修法所依身。

譬如，播种是为了得到秋季庄稼丰收的结果，虽然没有特意希求在这一过程中得到茎、干、叶等等，但播种作为能生果的缘起，中间的茎、干、叶等自然生起。同样，为了得到一切种智无上佛果而行善，不但善根会成为实现佛果之因，而且在此期间也将发生各方面的助缘、如枝叶般的助缘。因为菩提心种子是能得无上佛果的种子，即使行善时没有特别为来世暇满而发愿，但是以菩提心与回向等三殊胜来摄持，也必定会在现前位或



暂时位中出现人天善妙所依。也就是说，如娑罗树般的婆罗门种姓、施主种姓、国王种姓等都能辗转不断地得到，因为它们能有助于修行。其中，婆罗门种姓是一心依道的修行种姓，施主种姓具有福报而财富圆满，国王种姓具有权势，三大种姓代表出世的修道、世间的财富与权势等方方面面的因缘，这些当然是非常良好的修道身依。

由于已经播下能成就圆满庄稼的种子，以种姓的势力，在此整个过程中，能繁茂地生出茎、干、叶等，这就是以大能含小、以圆满能含部分、以究竟能含现前的道理。因此，我们对此大可放心。关键是注意每一次都以菩提心摄持行善，即使没有无伪的菩提心，也应当发起造作的菩提心。

如是善加思维的话，“前世作何业，当视此世身”，因之是由宿世多积福德而感得此生殊胜身所依的。而“来世生何处，当视此世业”，对此阿沃仁波切说道：“牧民能喝酸奶、农夫能吃饼子的地方，来世决定生不到的。”

这一段是提醒我们思前想后，从而百倍珍惜此次难得的机缘。机缘只有一次，不必幻想能有很多。通过思维前世因缘，不晚了知暇满来之不易；通过思维将来，

不难了知失去难以再得。由此想到：只有这一次机会，能不能脱出就看今生，能不能得到永久利益就看今生，今生是永苦永乐的分界点。

如何“思前”呢？从缘起上观察：今世得到如此殊胜的身依，从果上比较，是只能在无数恶趣有情中才出现的零星人身，是在无数人群中才出现的凤毛麟角般的暇满身。作为众生中的珍瑞，决不是简简单单或偶然获得，而是前世多劫积集福德善行，缘佛法做过无数次发愿、承事、修行等。因此，我所得到的宝贵人身，就如同到达宝洲，又如昙花一现般来之不易。

从自身个体而言，犹如那只盲龟，无数百千亿劫中难以得到一次套入轭木孔的机缘。从整个众生界来说，是在尘沙般的有情中，只出现纯金般的几个暇满身，如此难得，当然要珍惜。在《道次第》中，老人听说玛卡喀的庄严雕房失而复得，祥瑞再次出现，他尚且感到无比欢喜，我们今天得到了无比难得的暇满身，当然更要好好珍惜。

其次，观察未来方向，自己来世能生在哪里，还需要观待此世的业，今世如果没能好好把握，来世就不必妄想再得人身。阿沃仁波切（即华智仁波切）说：牧民能安安心心吃酸奶、农民能安安心心吃饼子的地方，来世决定生不到。意思是，如此安闲、舒适、惬意、自在



的人身，不必劳作，也不必受地狱、饿鬼、旁生等大苦的逼迫，其实极其难得。顺治皇帝也说：“百年三万六千日，不及僧家半日闲”，可见，出现安心修法的清福与境况实在太难，因为我们习惯于猛烈造恶，内心常常难以把握。阿沃仁波切这句话是要点醒我们，如果不争取，就不要幻想来世还能得暇满。也就是说，我们只有这一次，今世人身如同百年一饭，一定要珍惜。

对于现在这样的暇满，须要思维因门难得的诸道理，而于暇满摄取坚实。

如上所述，如今得到暇满时，应当思维因门难得的诸多道理，发起必须以暇满身来摄取心要的欲乐，即“取心要欲”。这是修习暇满的关键处。

由因门难得的诸多道理，可以结合《菩提道次第广论》中的教授来修习。譬如，思维现前善趣的人等，多数在行持十不善等恶业的缘故，死后堕落恶趣。其次，对菩萨生起一个刹那的嗔恚，尚且必定经劫住在阿鼻地狱，何况自相续中还有往昔多生所造的众多恶业尚未成熟果报，也没有以对治摧坏，以此怎可能不多劫住在恶趣呢？再者，如果能决定净治过去所造恶趣之因，并防护新造，善趣也不是绝对难得，但能如此修持的人实在

稀少。如果没有这样修持，就决定要堕落恶趣，在恶趣中不能修善，只会不断地起恶念、恶行，多劫之中连善趣的名字都听不到，何况是修法的各种因缘？如是，我们不妨思维现前有多少人在造得暇满的因？又有多少人在造堕落恶趣的因？往昔多生中积集的恶趣因有多少？净治过多少？一旦堕入恶趣，就落在恶性循环里，怎么可能无故脱出？思前想后，发现能得暇满的因实在太难得，这叫做“由因门难得来作思维”。

通过思维，一定要发起对所得暇满的百倍珍惜心，并且誓愿用它来摄取大义。人身不仅难得，而且一旦失去就不会再有，因此我要唯一用于修法。再者，还需要细化到每一年、每一月、每一天的暇满时光上思维：太难得了！今天一天的清闲多么难得，一失去就不会再出现，它比无数资产更为难得。“一寸光阴一寸金”，一天的闲暇光阴无数倍超过亿万资产。

思维以后，不忍浪费时间，决心要用它来摄取大义，即是发起取心要欲。当这种欲强大到一定程度，就不肯将人身刹那用于行持无意义事而决定修法。从此建立起正确的人生观，不再用人身宝去盛装粪便般的现世法、轮回法、恶趣法，唯一要摄取修法的大义而步入法道。所以，暇满是第一修行，它是最初入门的关键建设。依靠修习暇满难得，才会一心想将人身用于修法，绝不去



做任何愚痴、造恶之事。

现今的诸经忏师们无任何生圆境界，而整天空念仪轨，在长出一指节长绿毛的烂食子上倒入药汁后，眼睛像眨星星一样，眨来眨去地念“以无坚实取坚实悉地，嘎雅色德喻……”如此无有任何实义。是故，在暇满之身——具有三十六种不净物为自性的此身之上，设若摄取坚实——正法实义的话，它是“嘎雅色德喻”，亦是“瓦嘎色德阿”，又是“之达色德吽”。

这一段指明形式的虚假，教诫我们应摄取实义或心要。藏地的现象是：很多念经师们没有生圆次第的境界，整天空念仪轨，尽做些表面上的事。在一些长出一指节长的烂食子上倒入药汁，眼睛像星星眨眼一样骨碌碌地转来转去，口头念着“由无坚实取坚实悉地，嘎雅色德喻”等等，其实没有任何实义。也就是告诉我们，修心最为重要，形式上可以伪装出修行高法、境界高超等，但内在没有修心，也只不过是习惯性地工作，甚至夹杂名利心、现世心，如此一来就没有任何实义。阿底峡尊者也说：如果没有无伪的出离心，严持三律仪也将成为轮回之因；如果没有舍弃今世，一切所作仅成今世活计而不可能得到来世以上的果。

缘起只在心上，等起尤其重要，修习暇满就要发展出第一分取心要欲，即真正决定去修法。首先，认识到暇满的体性、难得、义大等，发展出真实的胜解和欲乐，生起珍惜此番人身的善心：虽然这是有三十六种不净物泡沫般的身体，但实在极其难得，在缘起上极为罕见，是多生累劫当中修集善行资粮的果，我一定不能空过。继而思维：用它能成办什么呢？三菩提的果都能成办，现前和究竟的义利都能达成，道上一分一分的功德都能在心上开发、拓展，此生是得解脱、还归法界最重要的时机。如是猛利触动善心而立誓：我绝不能让暇满身耗费在无意义事上，一定要用它争分夺秒地摄取大义。由此，算是生起了道心。

在总的道心基础上，如果产生想要摄取人天义利的欲，就会出现人天道的善心，从而具备世间善道的内涵；如果了知世间都无意义，想要得到解脱轮回的果，想要摄取解脱道的义利，就是生起出离心，从此具有出世间的内涵；如果思维：不只我一人需要解脱，无量母有情都堕在苦海里，我不能坐视不顾，一定要把他们都安置在永离诸苦、恒享大乐的正等觉果位，我要摄取自他一切众生最真实、最究竟的利益，这种取心要欲即是菩提心，从此具有大乘道的内涵。

总之，从珍惜暇满身、用于修法这种总的善心中，



将出现外前行、内前行、大圆满正行，乃至成就后的无边智悲事业。它作为总根子的缘故，暇满的修法将配合在往后任何一段修法上。在唯一用此身成办大义的善心驱使下，我们会真正趣入于每一分修法、每一种法行中。我们不会再愚弄、欺骗自己，尽做些表面光彩、高大，实际没有任何内涵的事，或者用佛法来求取名利等，这些都不想再做，一心只想摄取心要、修持自心，做有实义的事。

龙多上师在文中用强烈的对比来显示：那种有口无心地念诵“以无坚实取坚实悉地”，这本来是暇满法道的要诀指示，然而念诵者心中没有一层一层修量的缘故，只是眼睛眨来眨去，装模作样地表演仪轨、做些形式化的事没有任何实义。因此，我们得到暇身时，一定要致力于摄取坚实——正法的实义，如果能这样做，那它既是“嘎雅色德喻”，也是“瓦嘎色德阿”，也是“之达色德吽”，才是具有了真正的实义。

文中所说是指过去一百多年前的藏地，一些披着佛教外衣的世俗情形。今天，我们感觉是在嘲笑别人，实际自身也只是换汤不换药而已。我们往往做出各种形式，口中念着、手里敲着，自以为在修多么高深的法，然而内在不曾生起一分道心的缘故，终究是流于仪式化、习惯性。由于不肯修心，心里最贪的还是名誉、地

位、享受等。说到“利养”，很多人以为是旧词，所以不包括自己，其实利养即指享受。如果在心的中央占据最大份量的是我要享受、要名誉、要地位等等，以这些求现世的等起行事，必定空无实义，甚至由于利用正法谋求世法而积下使自己无法承受、消化的大罪业。没有打牢前行修心基础的人，可怜地走着无意义的路，甚至是走向恶趣，反而还自以为是在修行高深法门。实际上，说穿了就是其中根本没有内涵。

还有一种“新派”的人更糟糕，连形式上的修行也不要，口出狂言，用大圆满、大手印、禅宗等高深的佛教名词来伪装自己。他们虽然不是像古代藏族经忏师一样眼睛骨碌骨碌转，做着习惯性的动作，在信众面前以修法、念诵各种殊胜文词来显示自己，但口里同样会说出菩提心、空性、大圆满等好听的名词，也会做出各种劝化，好为人师地总想给别人滔滔不绝讲教言，实际只是希求一些名誉赞叹或者实现自我而已。尽管他们外在可以假装，可以表演，可以做出很多，但这些做法并不具足修心内涵，因而同样无有实义。

至此，我们应该警醒：我以此暇满人身在摄取坚实义吗？是真实的修行还是在欺骗自己？是希求解脱，还是暂且麻醉自己，之后自诩诩他？是认识到自己的颠倒，从而想要改正？还是在用佛教庄严的词句来蒙蔽自



己，表演成如法的修行人或者有成就的人？等等。我们一定要从此转弯，知道目前修心最为重要。具有真实修心的这些行持才是殊胜的佛法；否则，内心有毒的缘故，种种表面的行持都被染成有毒，或者由于内心空虚，这些行持基本成为空无果利。

如果我们在这一点上没有辨别清楚，就会从初一错到十五，一直蒙骗、假装，或者只是习惯性的行为，处于无记的状态蒙混过去，以如何才能过好这一生的想法进行着佛教界的生活方式。其实，所谓过好一生，无非是活得舒服、有名誉、有赞叹、有地位、有知识、有显示度，或者能表现自我、实现自我欲望、实现虚荣心、实现尊荣感等等，然而这一套全是世间八法，只是伪装自己的希求现世之心，让人看不清自己而已。

是故，在此生的这个所依身上，出现了上行下行的分界点，犹如马为铁銜所转般，或者绑牛绑盐的譬喻那样，取苦乐何者的开端现在就掌握在自己手上。

因此，认识人身的意义后，就知道在今生身依上出现了上行下行的分界点。也就是说，落在其他非暇之处并不出现绝对的关键点。譬如，恶趣众生在千生万劫之中一直下行而无法出头；天界众生整天放逸度日，或者

处在无意义的空耗状态中等等。这些都不出现上行的关键，而唯独在暇满身上才能出现分界点。

什么原因呢？我们知道，因缘给予人类充足修法的可能，包括内在身心、气脉、智悲的潜能，外在的佛法传承、教典等，使得只有人类才容易契入修法。这些内外因缘综合起来，就成为缘起的关键点。如果把握好此等因缘，就可以即生得到很大升华；如果没有善加运用，而是以人类高等智能、强大心力造下极大量的恶业，也就成为坠入恶趣、在千生万劫中不得翻身的因。

这种情形如同一匹骏马被马口衔所转。如果以缰绳把它牵向西方就往西方奔跑，牵向东方就往东方奔跑，以骏马强大的奔驰力，会很快到达目的地。其中，东行或者西行的关键在于牵马的辔头。

又比如绑牛绑盐的譬喻。藏人用牛驮盐运往某处，最开始就需要绑定，知道该放在牛背的什么位置、绳子如何缠绕、捆扎、系牢等等，如此一来，就可以一路安稳地行进。相反，如果最初没有绑牢，大重量的盐袋在上坡下坡时很难控制，牛背上的盐袋出现不稳、倾斜、翻来翻去，上坡时盐袋往下落，下坡时盐袋往下冲，结果一路都非常劳累、苦恼。因此，一路安稳、顺畅，还是一路苦恼颠簸、费尽周折，开端就掌握在主人手中。



也就是说，如果想持住安乐的开端而做一个圣法之善的话，下半生比上半生更快乐，中阴比下半生更快乐，来世比中阴更快乐，之后是从安乐趣入安乐。

既然是今生已经到达苦乐的关键点，如果想要抓住安乐的开端，做一种圣法之善，的确就能走上一条平坦、顺利、有前途的路。意为我们过去一直处在错乱中，趁着今生的机缘，就一定要向圣法——道谛和灭谛归投，断除无明所生的一切惑业苦。只要方向正确，一分一分去行持，就决定会从安乐步入安乐。

我们应当思维：今生只有修圣法的善，才能握住安乐的开端。佛陀所说的正法是安乐之源，是佛以一切种智为我们指示成办现前、究竟利乐的道。从下士人天乘的正法开始，修中士道的四谛法、上士道的六度四摄，乃至金刚乘的法等等，只要我们愿意一路上进而修行，就决定会层层断除颠倒力量，从而脱离苦恼，越来越安乐。由此不难发现，今生献身于修持佛法的确是无谬正道。此处说到：依法道而行，下半生会比上半生更安乐；中阴会比下半生更安乐；后世会比中阴更安乐，真正实现从安乐走向安乐。譬如，骏马踏上正道，一路长驱直入，面前就会越来越宽广、越来越安乐。此时，我们一定要把握辔头，选择这条安乐之路。

《入行論》云：“騎菩提心馬，從樂而趣樂，有智誰退怯？”

《入行論》中说：骑着菩提心的骏马从乐趣入乐，智者谁会退怯呢？菩提心是要让自他众生远离一切苦因苦果，全部安置在无上正等正觉的果位，除此以外，没有更正确、更直接、更彻底的路。因此，我们应抱定决心，走上这条帮助自他的路，让一切迷失在轮回中的有情重返法身本位。既然唯一此路最为究竟、安乐、光明，其他都是歧途，我们就应当在缘起上认定，并以暇满身去摄取大乘道的实义。

又云：“福令身安乐，智故心亦安，利他出生死，悲者何所厌？”

《入行論》又说：我们要走的大乘之路，是福智并运、以利他为重的道，具悲悯者岂生厌离？在广大的利他行中，由于福德，会使自己身体安乐，由于智慧，会使自己内心安宁，在拔济众生出生死的伟大利他事业中成就自己，因此，具悲悯者岂会舍弃有情？岂会厌弃最具意义的道路，反而求取自私自利呢？我们理应发愿生生世世、永无疲厌地行持大乘道。



要知道，福慧双修是最为正确的路线。福是以善心表现在行为上，做善行后身体自然安乐，并将拥有财富、人缘、资具等各方面的福分；智表现在见解上，是契合实相，不颠倒妄为，由此，内心自然安宁。具智则不妄动，具福则将源源不断地出现各种受用、资具、顺缘等，因此，我们要以福慧双修来完成佛道。

是故，由有现福德资粮而身乐，即得到具足种姓、功德、财富之果位；由证无我慧而心乐，即经由现见一切诸法胜义离戏及世俗如幻之自性，而将远离轮回一切苦之怖畏故，将会快乐。

因此，由有现的福德资粮令身体安乐，也就是将得到具有种姓、功德、财富的果位；由无现的智慧资粮——证悟无我的智慧，使内心安乐，也就是见到万法胜义中离戏、没有所缘的此法彼法等戏论，故而能够直接放下。世俗显现只是现而不可得的幻相，虽然在错乱习气消尽前还有妄相，如果我们能如理行持、不著一切相，就能远离轮回众苦的怖畏而获得无比安乐。

总之，发起完全利他的行为，是福德善业的缘故，会得到身乐——环境、眷属、根身等的圆满；以证无我的智慧，心不妄动，没有迷惑、执著、苦恼的缘故，内

心时时喜悦安宁。把握福智两个要点，的确会越来越安乐。这就是暇满身应当摄取心要的方式。

如若想揭开苦之开端的话，主权也在自己手上。也就是说，一向做恶法的话，下半生比上半生更苦，中阴比下半生更苦，而来世比中阴还苦，随后是驰行漫无边际的恶趣故。因此，在此世的这个所依身上，需要摄取正法之心要。

从另一方面来看，如果想揭开苦的开端，主权也在自己手上。以造恶能力强大的人身，能产生狡诈、虚伪、阴谋等各种恶心，使用各种造恶手段，拉开往后无边际时间中堕入恶趣辗转受苦的序幕。人身是行善造恶的分界点，而猪、狗等旁生的心识活跃程度小，最多为了争抢食物、保护自己、求取异性造下一些罪，除此之外，也造不出更多、更大的恶业。然而，人心一旦错用于虚伪狡诈、说谎行骗、做杀盗淫妄，就有可能发生各种大面积、高强度的造恶状况，所造罪业的量和速度超乎想象。

人的上半生主要由前世业力决定，下半生则多数受到上半生的影响，因此，如果上半生造恶深重，下半生往往受苦；死后到中阴期间加重受苦；再往后堕入恶趣，



更是苦不堪言；之后奔走在无边际的恶趣苦海，久久无法脱出。如是走错方向，选择造恶，使人身成为堕入轮回深底的坠石。人身可以成为解脱船，也可以成为苦海锚。善用人身，能在一生中积聚无量的福慧资粮，得到解脱、成佛的殊胜果位；错用、滥用人身，结果就会非常悲惨地堕入不见边底的恶趣深渊。

如此从正反面思维以后，应当发起决定：以今生的所依身，一定不将它用于无意义事或者如毒般的恶业，而是要用于求取真正有利益的圣法坚实之义，用在对自他有利益的修法上面，日日夜夜修行正法，才能对自他有所利益。否则，无论忙于其他任何法，都不过自我毁灭、自我损伤、自我荒废而已。如是策励自心，求取正法心要。

思考題

- 1、由因門思維難得：
 - (1) 得圓滿的因是什麼？為什麼說“这也难得”？
 - (2) 什麼是“清淨願”？怎样做才是“以清淨願為助緣而連結”？為什麼以菩提心攝持而行善，自然能得到良好的修法所依身？
 - (3) 如何從緣起上思前想後，對此暇滿身生起珍惜心？
- 2、為什麼文中所說諸經忤師們的行為毫無實義？自身做過哪些形式化的佛法行為？什麼是“以暇滿身攝取堅實”？如何區分表面形式和取正法實義？
- 3、此世做大乘聖法之善，往後的結果如何？此世一向做惡，往後的結果如何？



取心要之方式，要这样想：下士了知三恶趣为苦之自性后，为欲成办增上生人天果位修戒福业事——断十不善、修十善，施福业事——上供三宝、下济贫苦，修福业事——四禅、四无色定，由修此等而摄取下士道轨之心要。然而此唯是道之所依外，非是道之自体，故不是取到中、上二道之心要。

“心要”意为坚实或实义。“取心要”，如同剥尽笋皮，才能取得精华，我们也要求取正法的核心——真实义。在考虑如何使用人身时，随见地的高下，其中也有逐层的欲乐。

下士是在最低起点上舍离今世、甘愿随顺法道取后世义利的人。基本见地是了解到三恶趣纯粹是苦的自性，充满了剧烈漫长的大苦，而且，这些都是由十不善业所造成，我只有在更为长远的来世得到人天果位，才能享受各种身心安乐。基于这种见地，下士发起求取来世增上生实义的欲乐。由深知堕恶趣之苦的缘故，下定决心在短暂的今生当中，为成办来世增上生人天果位而尽力修行施、戒、修三福德。其中，戒的福业是断十恶、修十善，布施的福业是上供三宝、下济贫苦，修不动业的福业是四禅、四无色定，以修此等而摄持下士道轨的心要。

下士已經認識到此生不能以造惡來荒廢，或者不應徒然將自己拋入三惡趣，由此，一是需要依嚴格的戒律修持，斷惡行善；二是需要以廣大的善行作基礎，對上——佛法僧行持供養，對下——貧苦眾生進行救濟；再者，需要修持四禪八定。具備此等修道的內涵，就是得到下士道軌的心要與真實義，來世便不會墮入惡趣。這是三士中的第一種，為自己的前途着想，發起求取來世心要的欲樂。

但我們還需要具備更高的認識，因為不難發現如此修持十善業道等只是道的所依，而不是道的自体，所以說，下士還沒有取得出世道——中、上二道的心要。所謂“道的所依”，即如佛所說：十善業道是五乘共基，猶如大地。因此，我們應當依此成就出世间道。但它並不是作為道的自性，其中“道”指解脫。單以持戒、布施、修定不能成辦解脫，因為道的自体必須以對治來斷除生死諸苦的根源——我執，而戒等三種福業事根本無法達到，也就是說，它們不能達成徹底從輪回苦中超出的決定勝果位。

而中士之道軌主體為證無我慧學，眷屬為戒定二學，學此三學寶而攝取中士道軌之心要，然不是取上士之心要。是故需要由上士之道軌——遠道因相乘、近道金剛乘，



其中后者又有外续事、行、瑜伽三部为远道，内续玛哈、阿努为近道，光明大圆满为速道，以其中任何一种利用暇满摄取心要。再想：尤其光明大圆满之道，数年数月便证得虹身大迁转果位，因此需由彼道取一心要。

由此，我们会思维：我还要修持更高的出世间道，依靠下士道只能获得暂时的安乐，就如同掉落悬崖之前的一段休息，它并非究竟。基于对苦谛、十二缘起等的认识，发起求解脱的欲乐，誓愿将人身用于成办解脱，这才是中士取心要欲。由此修持能证寂灭一切苦和苦因的道谛的主体——现证无我的慧学，也就是说，当直接现见五蕴上无我，如同现见绳上没有蛇便会断除蛇执一般，中士由此息灭我执，以断除苦因的缘故，从一切我执所生的轮回苦中得以解脱。

再者，为了辅助引生或护持证悟无我的慧学，必须具备眷属般的戒定两学。所谓“眷属”，犹如国王打仗需有众多眷属伴随或辅助，同样，由戒才能生定，由定才能发慧，或者说，需要通过戒和定的功德才能引生智慧、保持智慧，故称“眷属”。对此，中士誓愿以暇满身修学无漏三学宝，来求取中士道的心要、摄取出世间解脱的正因，即发起中士道的取心要欲，或者说是修行解脱道的欲乐。

再者，更为彻底的见地是发展出上士的取心要欲乐。虽然修中士道能成办一己解脱，但是无法得到佛果，不能利益无量众生，以此缘故，誓愿以能成佛的上士道轨来摄取心要。其中又有远道因相乘和近道金刚乘之别，后者又有远道、近道、速道等的差别。总之，我们应当利用今世的暇满，希求依随上士道中的任何一种来摄取大乘成佛的心要。或者说，念念在菩提心的摄持下，修持能成佛的大乘道，以此度过此生，使自己每一天都能摄取到极殊胜的心要义。这就是生起了上士摄取心要的欲乐。上士道都是基于见地和欲乐，为了缩短成佛的进程，尽快成就无上觉道来普利众生。如果能够以猛利的菩提心推动，加上对果乘教义的胜解，在今生当中就会发起修持顶乘光明大圆满的妙道来摄取心要的欲乐。

如是逐层思维，在每一层里都是由见地发生欲乐，之后结合暇满人身，考虑此生该如何摄取实义，由此发生取心要的欲乐。

应当由思择、止住轮番之门，分座上 and 座间数数而修。

对于此理，应当由思择、止住轮番的方法，分座上和座间数数地修习。



讲述盲龟的譬喻时，大海比喻三恶趣极深极广，不见苦的边涯；龟眼盲瞎，比喻三恶趣的众生远离取舍之眼；除百年一度外不浮出海面，比喻难以从中解脱；木轳一孔，譬喻人天的所依身范围小、数量少；由如风吹逐般的善缘他自在转。

盲龟的譬喻是表明暇满人身极其难得。对于这种常人难以测度的极小几率事件，到底有多难得，实在无法通过数字而只有借助譬喻来领会极其难得，从而发起百倍珍惜之心。

在思维譬喻时，应当了知这些非常庞大的数目具有甚深的缘起意义，所以，首先需要一项一项地认识每个喻相结合自相续是何等状况；再将前前后后联系起来，发生“暇满人身极其难得”的定解；有了定解就应当发起珍惜心和取心要欲：目前得到人身实在太难得了，我绝对不能让它耗散在无意义当中，我要尽可能地修法，用人身来摄取实义。

思维第一分喻相，是要了解“大海”的表示义。例如，我们可以想像无数个太平洋，它们浩渺无涯，广阔无边，深不见底。如此深广的范围相，比喻三恶趣极庞大的痛苦量，因为三恶趣是苦的典型、苦的受刑处，见不到彼等苦的边际。从深度来说，从旁生较为轻微的苦，

一直到無間地獄極度深重的苦，從程度上比較，墮得越深苦便越重。從廣度而言，每一個層面都有無量無數的類型，鋪展開來多到無法敘述。

譬如，餓鬼自從領受業報身，就會在上萬年當中剎那不歇地感受飢渴、艱難、忧伤、失落等各种劇烈苦受，在他面前显现出的周遭境界、身心感受等完全是苦。由于没有饮食来支撑庞大的身躯，它们非常艰难地行走，声音如同拖动五百辆车子。由于业力逼迫，即使得不到丝毫饮食，也只能艰难地不断寻求。环境上也出现各种贫乏相，不但得不到饮食，而且处处给自己带来深重的忧愁、悲伤之苦。从如是铺开来的层面上观察，饿鬼一生受苦无量无数；再从辗转受生等观察，蔓延开来的痛苦根本不见边际。

这是什么原因呢？最初，有情偏离正法轨道，以深重的无明力造罪而受苦，受苦时又起惑造罪，如此恶性循环，就很难出现少许修持正法的机缘。久而久之，无始的恶业力如滚雪球，越积越大，众生堕落的行程也就极其漫长、层出不穷，导致出现深不见底、广无边际的恶趣苦相。就一位有情来说，他所感受的苦报，或者随恶性业力所显现的辗转堕落的苦相都是不见边际的。

恶趣是无底洞，是大苦海，恶趣中充满了不见边际的苦难，自从堕落，便不晓得哪天才能出来，也就是所



谓“三途一报五千劫，再出头来是几时”，在里面一直循环、辗转增长，无法脱出。一旦偏离法的轨道，竟成为如此恶性循环的蔓延事件，成为这种善法乐报的几率几乎为零的状况。如同玉杯破碎后难以复合、人发疯后难以清醒一样，灵性如果受限在恶性业力的循环里就会很难脱离。这就是恶趣的苦无边际相。

第二分喻相“龟眼盲瞎”比喻三恶趣有情，或者是我们的前世，以及若不珍惜此生将会堕落的来世。有情只有在具足健全的身心以及善根福德的情形下才能安稳地修行；一旦堕落恶趣，感受业力逼迫而身不由己，而且以所造重罪或者宿世造业等流现行的缘故，自己连基本的理智都会丧失，就像人发疯或受刑之后，处在非常颠倒、错乱深重的状态，被错乱的力量蒙蔽，完全无法显发明了的智慧，这叫做“远离取舍之眼”，像瞎眼龟一样。

他们的可怜在于何处呢？如果有情了知超脱的方法，了知如何获取未来的新生，他们就能有意识地修道、求取。换言之，当他们陷落时，如果知道从苦海中脱出的方法，知道木轭孔般的目标在哪里，继而朝着目标积聚因缘，还可以从堕落、失灵的状态恢复到具足圆满德相的人身宝。但是，这种几率有多大呢？众生不是仅以受苦就能脱离恶趣，他们在受报时还在非常愚蒙地不断

造罪。

譬如，炮烙地獄的眾生以淫習現前，將燒紅的銅柱子見為美女相，於是禁不住去擁抱，結果被燒死，之后再見到、再抱、抱後又被燒死……每次都在現行淫心，怎么可能以此得到暇滿呢？或者，在等活地獄，處處是嗔習現前，所謂“仇人見面，分外眼紅”，一見到有情就要拼殺，以此等殺業，怎么可能脫離地獄呢？或者，我們觀察身邊野貓的眼神，也不難發現它特別凶殘，以其習性，一生中會捕殺許多只老鼠，它不造善業，怎么可能轉成人身呢？諸如此類，惡趣眾生被苦蒙蔽，惡業深重，周遭又缺乏能啟發的善緣，它們怎么可能由了解甚深的因果律而睜開取舍之眼，繼而確立正見、斷惡修善，乃至皈依三寶、懺罪積資呢？在惡趣眾生百千萬劫的歲月里，豈有一分一秒修學善法的可能性？

他們墮落惡趣深淵，已經是苦不堪言，然而，要從中脫出，得到高級人身，必須積集百千萬億的善根福德因緣才能實現。也就是說，要以持戒為根本、積資為助緣、發願為結合才能得暇滿身，但這些條件在旁生、餓鬼、地獄罪人的身上怎么可能具足呢？而且，在緣起上，需要諸多因緣集聚才可能聽到一句正法之聲，得到一位善知識的指點。或者，只有內心安定下來才可能啟發善心，之後瞄準暇滿，隨順正法而積聚百千萬種因緣，最



终得以从中超出。然而，盲无慧目的恶趣众生们不辨方向、不知取舍，如何能够积聚因缘呢？犹如盲龟的艰难般，恶趣众生的处境是：得人身极其困难，得暇满身尤其困难。

第三分喻相，深海里的盲龟百年浮出一次，比喻一旦堕落就很难从恶趣超脱。也就是说，在百年三万六千日，或者在人的一生当中都难以见到盲龟出头，绝大多数时间它都是沉没海底，更何况由于不见方向，它不会有意地朝着木轭行进。同样，恶趣众生难有机会脱出或几率极小，其原因也如上所述：没有取舍的慧目，受苦时又反复造恶，不知道脱出的方法和途径等。

第四分喻相“木轭一孔”：在浩渺无涯的海面上只有很小一段木轭，上面有一个孔。从范畴而言，木轭上的小洞相比于宽广无际的海面，完全是微不足道，以此比喻绝大多数状况都是只能受生无暇之身，众生要得到暇满身非常困难。

佛经中也说，从恶趣死后得人身的如爪上土，从恶趣死后再堕恶趣的如大地土；从善趣死后堕恶趣的如大地土，从善趣死后得人身的如爪上土。也就是，如果统计恶趣众生的种类、数量、范围，会发现根本不可计数，而人天众生却是寥若晨星。即使整个大宇宙里充满了六趣众生，人也只是其中星星点点小范围里的事件。例如，

地球上有一群人，这些人组成社会，在社会上进行很多高级文化活动，尤其是，竟然能得到诸佛应世应化传授教法，之后如教修行，这实在是极稀少的灵性生命的活动。再说，拥有这种权力、福报、幸福度的人也是非常稀少。我们应当如此来了解暇满身的珍贵。

第五分喻相是木轭被风吹动刹那不住，盲龟纵然探头，却很难钻入木轭孔中。木轭不是固定于一处，盲龟也不是朝彼方向行进，其中充满了变数，因此，实际看来，盲龟探出头时正好对准木轭孔并钻入孔中，从而脱离堕落的命运、超生于海面，或许有一丝可能，但实在太难了。同样，我们过去必须积下众多善缘，才能保护自心不受恶缘冲击、不会堕落，从而一直处在平稳的修法状态，乃至有内心、外缘等方方面面的良好因缘，能不断地随善缘而转，拥有修法的权力、幸福度、自在度等，但这些很难出现。因缘难以集会，就如同盲龟一直得不到探入木轭孔中的机会。

木轭一直随风运转，表示暇满的身心状况能一直随善缘运转。我们不妨观察，这种状况是谁才能遇到呢？随便观察一只动物，它能遇到吗？不能。它虽然脱离了地狱、饿鬼道，但仍然被恶缘控制，连基本的人身以及少许的善缘都很难出现，何况是不断随善缘而转的暇满珍宝身？这实在太稀有了。



如是应当了知，我们目前得到人身，并得到部分或充分的暇满是何等难得，将整个譬喻联系起来思维，就不难认识这一点。

对于如是的比喻所表示义，由思择、止住轮番而修习。

对于如是的比喻所表示的涵义，要由思择、止住二者轮番的方式作串习。

思考题

- 1、 如何以暇满身摄取心要？对此应当如何观修？
- 2、 “盲龟喻”的五分喻相所表示的意义分别是什么？