

如是思惟难得之后，应作是念而发欲乐摄取心要，谓若使此身为恶行者，是徒耗费，应修正法而度时期。

思惟暇满关键是要发起取心要的欲乐，心里要不断地这样想：如果让这个身体去造恶业，那真是白白浪费了这万劫一遇的殊妙机缘，实在是太愚痴了，所以我应当以修法来度过每一天。

这里的“时期”根据每个人修暇满的量不同，有的想到的可能是一生、一年，心更迫切的想到的是如何度过这一天，达到极致的就以分秒为单位。

如果摄取心要的心已经精确到了每一分每一秒，就能时时都转到修法上，完全趣入修法，就已经达到了懂哦瓦那样的修量。因为他一想到暇满的时候，不允许自己浪费一分钟，他没有丝毫的放松，真正修法的人是没有“剪爪之功”！身心松紧的调适之外，不会在无意义的事情上浪费一分钟，这是最高的修量。

如《亲友书》云：“从旁生出得人身，较龟处海遇轭木，孔隙尤难故大王，应行正法令有果。”

就如《亲友书》所说：从旁生脱出得到宝贵的人身，这比盲龟在大海里遇到轭木孔还要难。现在是非常难得的最好的时光，佛经中形容为昙花一现。昙花只在化身佛应化世间的时候开放，是极大的祥瑞的表征。而得人身比昙花开放还难遇到，所以在这时一定不能容忍自己浪费暇满的罪行，另一方面也应该感到庆幸，我一定是在过去的很多生里修了无量的资粮，如果没修集资粮，没有汇集百千的因缘，绝对不会出现今天这样的机会。

这么殊胜的法，这么自在的因缘，假使退后四十年，就处在文革时期，那时候一页经书也看不到，一句嘛呢也不能念，人也就那样无意义地过了一生。一些已经获得成就的大

德虽然在监狱里也一样修道，但是凡夫小辈哪里能做到呢？因此要劝勉自己“应行正法令有果”。

这么难得的机会，如果仔细观察，会发现这种时机是刹那上显现的，也就是这一刹那用在法上，就有果利，如果空过了，它就再也不会重现了。其实一年的时间也同样一眨眼就过去了，五个这么多过去了，这个大好时光也基本就过完了。

就好比一叠钞票，如果每一张都买了有用的东西，那就实现了它的价值，但这叠钞票都用来买烟抽、买酒喝，那就完全是浪费，而且浪费了也就不会再有了。同样，这一生可以供我们利用的时间很短，很有限，所以每一分每一秒都要珍惜，都要得到法上的利益。也就是每天都要观察善心是不是有增上？今天出离心、菩提心、无二慧是不是都有一些增长？如果有的话，就应当修随喜，希望明天能够更加增上，如果没有就应该感觉很伤心。

“若以众宝饰金器，而用除弃吐秽等，若生人中作恶业，此极愚蒙过于彼。”

就像用很多的珍宝装饰的金器，本来应当供在高幢之上百倍地珍爱，却用来装垃圾、唾液、粪便等，别人就觉得你太愚痴了，怎么拿这样的无价之宝去装粪便呢？如果一个人已经得到了人身的珍宝器，却以它在相续里装满了各种恶业的粪便，那是更加愚痴蒙昧的做法。

这里的金器比喻人身，以各种钻石、玛瑙、翡翠等作严饰，表示在这个人身上具有八暇十满等很多的功德妙用。就是说在这个人身上有信心、有精进、有智慧等等，是以万德庄严的一个所依，非常圆满。一般的人身比恶趣身虽然好一些，但是没有信心，或者启发不出智慧等等，有很多的欠缺。

这样的暇满人身本来应当百倍地珍惜，用来实现无上

的大意义，不要让它沾染到任何罪业，但是不但不去珍惜，反而天天都用它来装大量的粪便、唾液等的污秽物，那这是极愚痴的人。现在就能看到人身是一个最殊胜的如意宝，但是我们在这个所依上面不断地起各种贪嗔痴，造各种恶业，用这个人身装很多的恶业种子，这就是最愚痴的事了。

《弟子书》中亦云：“得极难得人身已，应勤修证所思义。”

这是从正面说明，得到了极其难得的人身后，应当非常精勤地修证自己最希求的佛法义利。

“所思义”就是指我们一直想要得到的佛法义利。这就像世人一直会想“我怎么才能得到巨大的财富”，为此他会精勤地去修作、努力。我们所思的义利不是外在的财富、名誉、学问，而是想在自心上怎么才能出现出离心、菩提心、无二慧，能不能生到净土等，这些利益。心里要一直这么想，我所希求的就是这几样，为此每天都要在这上面努力，一天不行，再来一天，夜继以日，日继以夜，这样不断地努力，精勤地修证，这才是得了暇满人身后取心要的做法。其它都是外在的事，它不具心要，真正心里起了出离心、菩提心、无二慧，那就算是得了心要。自己也感觉，我这一生值得。对一个修法的人来说，虽然现前享受了很多，但是罪业很重，到临终的时候肯定要后悔的。如果现前就在这个心要上着力，那每一天都不后悔，临终更不会后悔。

此又如大瑜伽师谓懂哦瓦云：“应略休息。”答云：“实当如是，然此暇满，实为难得。”

这又像大瑜伽师对懂哦瓦说：你应当稍微休息。他说：实际是这样，但是这个暇满实在是太难得。意思就是，我舍

不得让这个暇满在空无意义中过去。

这就好像有人说：你放松一下，休息一下，也玩一玩。那自己就想：这个暇满人身太难得，一个小时的暇满也是百万劫都难以遇到的，这样没有意义的过去，我舍不得，我放不下。这里是要放不下，这里要是非常放得下，那就是颠倒了！所以不要把果上的事拿到因上来说，很多人因果倒置，已经成就了、开悟了，他是潇洒自在的，但是要知道他之前如救头燃的样子，他是如救头燃地用功，就跟死了父母一样，那个心是那么急切，拧成一团。等到他得自在了，当然一切都是游戏。

有的人把精进当成执著，常常劝别人：“你不要太执著，要放下”。其实修暇满明明是让你放下无意义的事，在有意义的佛法上尽量提起，如果有意义的事都放下了，结果发现无意义的全部都提起了，那就非常地颠倒。

所以修习暇满最终要达到懂哦瓦这样的量，他就是我们的目标，只要不断地修，肯定也能达到这样。因为念头串习得非常强的时候，他自然就没办法放弃。不用说这样修佛法的善心，我们看那些真正有求学之心的学子，他昼夜苦读，甚至没有放下书本的时候。人生起了欲乐就是这样的，一旦确立了信念，他愿意为此抛弃一切，成为一种锲而不舍的执著。

曾经有个人突发奇想，要做一个旅行家，觉得这样生命才有意义。川藏公路、青藏公路等他都徒步行走过，后来在罗布泊穿越戈壁滩的时候死掉了。这就是放不下，别人说你不要做这个，没有意义，但他觉得是有大意义的，就放不下，确实是锲而不舍。

同样法上的欲一旦起来了，是没有人挡得住的。但是现在我们对佛法还没有这样深的胜解，一旦胜解起来信念就来了，信念一有了，欲乐就出来，欲乐一有了，精进就出来了，道次第是按照这个来发展心的。所以常常说的“信欲勤”三字诀，贯穿了整个广大道修行的始终，那是为什么呢？它

是要发展心，这个是非常关键的。如果前面都没建立，那后面整个佛道就没办法走下去，它连一个根本因都没有。何况这是心上要走的路，必须要有很明确的观察慧能够体认它。不像外在的东西有形有相，眼睛能够看得到，或者周围有很多媒体的渲染，或者有别人的介绍。内在的心法必须是观察慧开了才看得到，观察慧不开，整个都是一片混沌，那个心力是没办法开展出来的，所以《广论》一开始就要发展观察慧就是这个道理。

这是一条心上的路，从初发业一直走到菩提、断证圆满为止。这条路靠什么支撑你一直走下去？必须要发展出内在的一系列的心所，它才能维持得住。这里以信心为开端，信心要通过胜解来启发，胜解要由观察才能得到。信心一开启了，后面欲、勤、轻安等一系列自然就会发展出来。这全部都是内在心上的事，走的是心上的路，是法的道路。

我们在世间人身上能看到的那些相都是心所的活动，移到法道上决定是有的，但是跟那个还有不同的地方，就是它是清净的、纯正的，它没有一个不是善心，有这些特点。而且真正启发出来的时候，确实跟释迦因地那样，那个心发起来了没有任何人能阻挡得了。《贤愚经》的第一篇说的就是这个事。那是真正地发了无上道心，别人很难理解，连八万四千小国那么多的非常爱戴国王的小王、臣民们，都很不理解。为什么他下了那么大的决心？这是他真实的信念和欲已经起来了，确实是如此。

其实按照一切法来说，就这个欲是最大的，这个心力一开发出来，它是最广大的，所以法道上的心确实有很大的开发潜力。但是如果你不努力按照法道去实行，就离你有亿万里之遥，为什么呢？因为世间上见不到这样的心，也不可能从世间的文化里、老师那里得到，毕竟它有内外的差别。所以我们这条路叫做“内”道，我们的教叫“内”教，我们这个明叫“内”明，其它的都是次要的。

所以这是一个极大的修心工程，真正明了它的意义，实

在比办多少个奥运会都重大无数倍。现在世界上开多少次的博览会、奥运会、文化交流等等，这些都是外在的法。或者建多少个电视塔、摩天大厦、地铁、机场、卫星发射中心、宇航飞机等等，这些都是属于外物的事物。一般人认为把人送到月球上去是很伟大的事件，但在佛法来看毫无意义。真正道次第的工程，是在内心上成佛的工程，它要给人开发的全是内在法道上的事。而这项工程要靠我们自身在自己心上去开发，这上面的一砖一瓦都要一块一块地砌起来，没有其他的办法。内心的事情没有形相，没办法端出来，只有用外在的东西来表示。

又如博朵瓦云：“如昔垒宇有一雕房，名玛卡喀，甚为壮丽，次为敌人所劫，经久失坏。有一老人因此房故，心极痛惜。后有一次闻说其房为主所得，自不能走，凭持一矛而至，如彼喜曰：‘今得玛卡喀，宁非梦欤！’今得暇满，亦应获得如是欢喜而修正法。”

又像博朵瓦说：往昔垒宇地区有一个雕房，叫做玛卡喀，非常雄伟壮丽。后来被敌人劫夺，过了很长的时间，这所雕房也就朽坏了。有一个老人因为这个房子失坏了非常地痛惜，后来有一次听说这个房子又归还了主人，他自己不能走，就拄着一根拐杖蹒跚地来到雕房前面，欢喜地说：现在又得到了玛卡喀，这不是梦吧！因为它实在是太美丽壮观，不论是从总体的结构，还是细节的每一个支分的建造、雕刻都精美绝伦，忽然间就被敌人劫走，然后失坏，当然是极其痛惜。后来又重归原主的时候，他觉得这不是梦吧，这种事还能再次重现！同样我们得了暇满，就像再现玛卡喀的壮丽宫殿一样。往昔也曾经得过，后来被烦恼的怨敌劫走，一下子失去了。过了许久，自己又得到这个暇满，这个叫庆快余生，自己就感觉我又得到了玛卡喀了，我又得到了暇满。

了。

仔细衡量一下自己这个珍宝身上的德相，这么殊胜，有这样的智慧、信心、精进的力量，对法的欲乐。方方面面去看的时候，这上面有好多德相。外在来看，充满了因缘，这个时候就感觉是又得到了玛卡喀，不是梦吧？所以我们得到暇满应当生起这样的欢喜心，在一种非常喜悦的心态中孜孜不倦地修行正法。

欢喜就是精进的相，乐此不疲，非常有欲乐。这么一想起来，劲头十足，做任何一分法的事业都是百倍地欢喜。就跟吃到了精美的味道一样，听法就跟野兽闻琵琶一样，或者戏迷听戏那样，看经就像影迷看电影那样，修法就像体育迷天天打球那样。一起了欢喜的时候，是非常高兴、非常愿意，如饥似渴一般。

所以，这就是要把过去庸俗的心全部转成法道上的心，这是一个很大的关键。所谓修心工程就是全部要把过去的心转成法道上的心，转得快世俗的心很快就没有了，他的信、欲、精进全部转在法上去了。天天不离这个本，说什么都是一个法，除了法就再也没有别的所爱。就好比现在人爱玩电脑，开玩笑说这个人实际上已经跟电脑结婚了、跟网络结婚了，他天天就是围着电脑转，天天就在网络上面，最后电脑就成了他的最爱，一天不上网就没办法过，这种叫做跟网络结婚了。

乃至未得如是心时，应勤修学。

这是标出修量，乃至你没有出现这样的心的时候，就要精勤地修学。要按照前面讲到的方法不断地练习自己的心，总有一天，会出现这样的心的。

练习的时候最开始只是起一点，你不断地串习，串习多了心就很猛。就世间恶法来说，比如男女相爱，最开始也是从一个很小的地方开始，串习多了，就出现了很強的心。世

间的任何事都是这样，懂得这个道理的人要培养一个人，首先就培养他的兴趣。但是也不能操之过急，只要不断地用他喜欢的东西喂养他，把他的心调出来，经过若干次以后就会变得很强。

又好像是看足球的心，一开始没那么强，比不上超级球迷，但是只要不断地去看，不断地去熏习，口里这么说，心里这么想，而且身边的人不住地赞叹，投入到这种氛围里，过不了多久，当不了超级球迷也差不多是个准球迷。那时他的心态就完全不一样了，到了没有球就没有办法过日子的程度。一有球赛那是必看无疑，其它一切都可以放弃，今天这几小时就专门要用来满足看球的欲望，要满足看球的心，这叫做过一把瘾。而且看了以后他还会再随喜，今天球赛太精彩了，明天还要继续看，这只是外围的分组比赛，还有半决赛、决赛，一场都不能落下。像这样就是一种欲，这种欲只要坚持串习，不知不觉就串习成一个强大的习气势力，有了它就叫做已经上了瘾。由这个瘾劲一遇缘就猛利的现行，那就必须要取到，取不到就感觉坐立难安非常难受。这跟最初些微的欢喜已经完全不一样了，最初起的一丝欲心，经过几十次充分的投入，很快就已经达到着迷的地步。只要着迷了，后面你就不用管它，因为它的力量已经胜过其他，没有人能改变他了。

追星的人也是这样，他第一次是跟着同学跑去看现场演唱会，因为现场的感染力很大，挑动人心的力量很大，而且是借助群体的力量把人的心挑动得很强，以后他自己已经心甘情愿地做一名追星族了，这就是他已经出现了欲。

就像这样，佛法上的事，一开始要更难。因为它很深，而且是一个内在心上的事，所以一开始启发比较难。但是你能度过这个难关，串习深了，它是十分持久的，没有人能夺得走。一到量，你肯定已经是一个献身佛法的人了，不会有第二条路。而且这个心一起来，它就已经有力地占据了内心，它能非常干脆地排除一切其它的世俗心念。所以不是说

这个道次第要学到后面才起作用，就这第一个心串习成了，其它的心都会被排在外面。就好比一个球迷，足球已经成为了他的至爱，那在这个问题上，第一个要求取的就是它，其它的就都是次要的。

现在要发展取心要欲，就是要将对佛法的欲变成第一位，这样的话其它的一比就全比下去了。什么上网、听歌、看大片、聊天、游山玩水，做一些现代科技、世间慈善，全部撇掉了。各种欲之间也是在竞争，如果某一种欲占了最大的地位，它的力量最强大，它就成了王了。那个时候人的心就强烈地执著这个的首选，其它的都能退一步，但是就这个不肯让步。所以第一个取心要欲修好了，其它的心，什么吃啊喝啊，玩啊乐啊，全都要让位，最终发展到连剪指甲都不让，发展到连一分一秒都不让。懂哦瓦连睡觉都不让，因为他的两个欲在比较，本来人的睡眠欲是很大的，但是他法上的欲超过了睡眠欲。

就像来果和尚参禅，他参禅的欲超过一切，那个欲就抓住他，每当他一上路的时候，他那个参话头的欲很强，他不允许自己丢掉，一起来这个话头就必须得起，无论到哪里他的话头都不丢。那就是他参禅的欲非常大，这种人就会成功，所以他很快就开悟。因为他的这种欲使得他很快地拧成一团，他不晓得别的事，因为这个欲最大，吃饭睡觉的时候都不肯丢。如果你求生净土的欲是第一大，那没人能挡得住。这一句阿弥陀佛死都要念的，绝对不放弃，这种人就肯定成功往生，相反，没有这种心就修不到。

像大势至菩萨这样的所谓“都摄六根，净念相继”，然后入三摩地。没有这样精一的心就入不了三摩地，不能相续。所以要检验你在哪个法上能成就，就看你对哪个法的欲大，哪个欲占据第一位。这个欲一直摄住心就没有别的想法，而且能一直干到底，那么结果就必然是成就。所以从总的修心上面，一定要发展这样的心。没有这样的心，常常中间就跑到其他地方去了。为什么总是半途而废不能获得成就，就是

因为他的心力没有欲的摄持散掉了。

这里说“没得如是心”就是指像前面所说的懂哦瓦那样的心，已经是强大到了胜伏一切其他的欲，这个欲最强。我们用世间的恶法来比喻就如同男女相爱，真正爱恋到了最高潮的时候，他要去跟所爱相会时，无论遇到有多少艰难险阻他都要去的。无论有多少险难、多么遥远、要遇到多少风雨、多少困难，都挡不住他，甚至牺牲生命都再所不惜，人的欲就有这么大的力量。

配合在法上面，这个取心要欲就是法上的欲，这个欲要一直升级到像懂哦瓦那样的心，那确实其他任何尘都夺不走。或者就要像《贤愚经》世尊因地求法的心那样坚定，那没有办法改变了，不论多壮丽的江山、多少眷属都根本不可能动摇他的心。哪怕是全天下的人都号啕大哭，恳切地祈求，他都不动摇。从正面来说，就是身上钉千钉、剜千灯也无所谓，他就是要求法。

刚才我分别讲到了世间的法和佛法的譬喻，这两个都是实际能发展的，并不是夸张。你看男女的爱情如果已经达到非常炽盛的点，他就可以为对方牺牲；佛法的欲发展到极致就更强大，可以舍弃一切，用自己身体的血肉生命交换也再所不惜。所以常啼菩萨那样的求法欲是真实的，并不是虚拟、夸大的说法。那是真实的人，他为了求法可以卖身，这个身体都可以奉送的。无论中途多么遥远，他都要赶到法勇菩萨那里。法勇菩萨入定那么多年，他的恭敬心一直能够禀持，那是什么原因？这都是法上发展出来的善心，就是他对于法越是有一种渴求，越是有一种珍视，相关一切的善心都会出来的。只有这样才成了一个法道上的人。不然就根本没办法解除内心的各种世俗习气，因为里面的善的方面太弱，发展得很不够。如果他发展到足够强大的时候，那后面就转动非常快了，因为那个动力已经旋转得非常快、非常猛烈，而反面的东西完全被替代掉了。这时这个人就涌现出极大的法上的善心，一系列的做法全部都会出来。别人为什么

做不到？就是他心上阻力大，发展很不够。

所以就好像一个人，最初在母胎里十个月，先天的孕育很足，他的活力就大。如果根本就没到月份就生下来，他就弱，因为先天的势力不够。如果孕育的时间再少，甚至都不能成人。这就表示种子的力量很重要，最开始的培育是最关键的，为什么呢？这都是在因果的道理上讲，你现在不要去看果，要着力加强因上的势力，要再再地去培养他。这就是所谓大器晚成的道理，器没培养好，种姓的力量不足够，志愿很微薄，这样就不用看了，再怎么也是搞不出来的。

很多人就是犯这个毛病，他在缘起上愚昧，结果只凭着自己一厢情愿的想法，认为佛法上最好是你给我一个超级方便，能三天就完成。他不晓得他的根性有多薄。而且他不在这个上面着力地培养，结果几十年以后一样没有力量，在佛法的修证上一点力量都没有。所以就像密祖所说的“缓缓修时快快到，低处修时高处到”。你要培养球迷，是要他自己的心随着这种境缘不断地转动，所以最高明的老师不是侧重在后面，他唯独重视的就是前面，首先开发他的欲，而且不断地助长他的欲。也就是他首先根本不去管后面的结果，他就看最初的这个火候到没到。如果还没到，就再点火，让他的欲不断地增强，在任何处都着重培养他的欲。欲一到量了，其他细节上的事情他会自己慢慢发展，后面的事就不用别人发愁了。就像球迷的欲一旦起来了，他连每一个细节都记得很清，每一场球赛都不落下等等。一谈到球赛的时候那种兴高彩烈、眉飞色舞、兴致勃勃，那种持续不断等等，自然就会出来的。没到那个量，有也可以，没有也可以，他是属于一种比较一般的事，不会成超级球迷。

就像这样，现在的问题就是欲是最重要的，这个欲其实就是志愿。要解释出离心也好，菩提心也好，都是叫欲。但是现在我们首先有一个总体的培养，有一个总体地思惟暇满，然后又逐级逐级地培养，那就是断恶行善的欲、出离求解脱的欲，然后证大菩提普度群生的欲。那是一级比一级大

，这样子你的欲已经到了顶峰的时候，也就是你成道的时候了。

你看禅宗二祖的欲大不大？他为了求无上心法可以断臂向祖师表示诚心。这不是装的，人的心到了那个地步是可以做出来的。为什么呢？因为他的心已经被激励到这个程度了。成道者都叫大丈夫就是这个道理。在佛法中要的是什么呢？就是你把法看得比生命更重要。有这种心就能得成就，没有这种心就不得成就。你这个心越迟缓成道就越慢。在经上讲到释迦跟弥勒相比，弥勒早发心，但是释迦因为精进所以早成道。我们要知道自己的道大不大，成就大不大，迅速不迅速，就看自己的志愿。现在要着力的点也是在志愿上，现在的志愿强不强是自己能判断的。自己能明白自己志愿不强，也能明白这样是根本不行的，所以要再加强这个志愿。它不是常法，你好好地去培养，它也能马上发展出来。

思维心中的法道

1、根据原文思维，发起欲心要欲到量的相是什么？结合修行人的心相续思维，如果暇满已经修到量，在自己的身心中会有什么样的表现？

2、归纳这节课中讲到的引起欲乐的方法，并结合前文思维暇满义大和难得的道理，在自相续中运用它，培养到量的取心要欲。