

本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第24课辅导资料

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，
离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天继续一起学习华智仁波切所造的殊胜论典《大圆满前行引导文》。

《大圆满前行引导文》是调整我们的心，让我们的心趋向于法、证悟法的殊胜引导和窍诀。我们在轮回中流转了很长时间，如果没有这样殊胜窍诀的引导，通过我们自己的分别念和已经形成的固有的轮回习气，绝对不可能找到解脱之道。所以，现在依止上师学习，并依止这样殊胜的窍诀观修是非常重要的。

通过《前行》里面的引导，我们要一步步地去学习、修行和安住，或者生起这样的状态。只有与前前的法义相应或安住了，后后的殊胜功德才可以逐渐获得。如果想要走捷径，把前面的前行全部扔掉，直接修后面的空性或密法，那么很多年之后会发现，不是已经失坏了修行，就是必须从头再来，重新学习好前面的加行。因此，我们没必要去走很多弯路，现在有学习机会的时候，就要认真观察、抉择。

无论是前面的共同加行还是后面的不共加行，都要通过一定的精进和努力，才能在内心中生起来。虽然《前行》中的文字比较简单，但是里面的意义或者要产生的境界，的确是超越了我们的分别念。文字简单不等于我们内心中可以很简单地安住或相应，主要是因为造论者悲悯后面的修行者，所以通过比较简单明了的方式，来让我们知道修行之道。然而有的人没办法了知佛菩萨的悲心，认为文字这么简单，那么也就没什么可学，因此不重视里面的法义；或者自己内心中认为是加行，就不需要去生起这种法义的境界等，这些想法都是错误的。

《前行》中安立的这种修行的方式，叫修心法要。修心法要就是可以调伏内心或修习内心的殊胜的窍诀和关要。大恩上师仁波切经常说，当一个修行者开始重视修心法要的时候，就说明他的根基已经逐渐成熟了。如果对于如生起出离心、修学菩提心等的修心法要没有兴趣，就是心或因缘还没有成熟的标志。

既然现在我们学习到这样殊胜的前行，就要认真地学。《大圆满前行》分为共同外加行、不共内加行，还有这里面的正行“破瓦法”。现在第一部分主要学的是共同的外加行，分为六个部分。其中前四个部分主要是要让我们看破今生后世，产生出离的意乐。既然我们已经生起了厌离心，那么有没有解脱的境界呢？因此第五个部分主要就是讲解脱的利益。既然解脱的利益这么殊胜，那么如何获得呢？必须要依止善知识，只有通过善知识的引导才能获得殊胜的境界。

前行里面的次第非常明显，首先通过四转心法或四厌世心，让我们看破对今生后世的耽著，生起出离的意乐。生起之后，让我们知道出离的目标就是解脱。如何才能获得这样的解脱呢？必须要经由上师或善知识的引导才可以获得。这里面次第的安立对我们修行来讲还是很有必要也很有道理的。这四种厌世心中，第一、第二个厌世心，主要是让我们看破对今生的耽执。第三、第四个主要是打破对后世的执著。

现在所学习的是看破对今生的耽执。因为众生无始以来没有修学佛法，所以今生中非常在意或重视当前的苦乐，都想获得当前的安乐、远离或摆脱痛苦。为了承办今生中一些离苦得乐的状态，拼命把精力时间放在追求世间八法上。如果把今生所有或大部分的精力和时间，或把人生方向定在追求今生，就无法想到还有一个解脱道，也无法发现今生的种种过患，因而看不破、放不下对今生的执著。通过观修暇满难得和寿命无常的两个引导，要让内心中生起看破今生的境界。

很多大德都已提到过“看破、放下、自在”等，这是一种状态、境界或愿景。对于“看破、放下”的目标，如何做到呢？通过暇满难得和寿命无常的两个引导，就可以让我们慢慢地看破今生。这个状态是可以操作的，对我们凡夫来讲非常重要。

虽然说看破、放下很重要，但是若没有真实的引导，而是凭借着福报和因缘，看破就看破，放下就放下了，看不破也没办法，不是这样的。通过非常详尽的引导，一步步观修，逐渐就能看破对今生的执著，把注意力放在追求解脱上面。这方面的次第性是可以操作的，以此让我们的心达到这种状态。现在我们就要学“暇满难得、寿命无常”，这是看破今生的窍诀，现在学习第一个——暇满难得。

“暇满难得”是观察修行佛法的所依和基础，观修暇满的人身是非常难得和珍贵的。通过观察发现，既然已经拥有了这样暇满难得的人身，我们应当欢喜。但是欢喜之后怎么样？关键要知道，正因为人身很难得，就应该把它善巧地使用在最应该用的地方，不要浪费。最善巧地使用暇满人身，就是修学佛法、修学解脱道。这方面的认识是最关键的。

当我们认识到人身需要修持解脱道，就可以在这个过程中同时放下对今生的耽著。因为耽著今生和修解脱道是两个方向。如果我们耽著今生，就不能修解脱道，这就不是真实的暇满。如果修解脱道，我们内心就已经向往解脱道了，这时就会自然而然放松对今生的执著。因为我们只是对解脱有兴趣，对今生的执著就慢慢地没有兴趣了。这就是看破、放下对今生的执著，关键是内心从耽著轮回的状态，转向了追求解脱的状态。

我们的分别心就是这样，如果对今生的世间八法很有兴趣，就无法对解脱有兴趣；对解脱有兴趣，就肯定不会对世间八法有兴趣。众生没有修行，因此他们对今生很有兴趣。修行者通过观修法义，开始对解脱道有兴趣，对世间八法也就逐渐地没有了兴趣。

通过观修这些原理，要让我们的心达到那种状态。仅仅已经听过、学过、了解了或看作是一个目标，这些都是不够的。关键是要通过观修引导，让我们的心达到这种状态。当我们的内心真正与暇满难得的修法完全相应的时候，就自然而然地不会再对今生的琐事有兴趣。

前面我们讲到一般意义或者比较传统意义的共同的十八种暇满人身。也讲了无垢光尊者在《如意宝藏论》中所安立的十六种不共的暇满的方式。下面继续看原文：

如果没有善加观察这十六种无暇，那么在当今乌烟瘴气的浊世，有些人表面上看起来暇满无不齐全，也持有修行人的外相，然而，包括高高座上的大法王、精美伞下的大上师、久居深山的苦行者、云游四海的舍事者这些自我感觉良好的人在内，如果已经落入了这些无暇之因的控制中，那么尽管矫揉造作地修法，但终究不能迈入正道。

这段话我们慢慢来分析，前面讲到的是比较严格意义上的十六种无暇，如果具有十六种当中的任意一种，就没有真正的闲暇。这十六条标准，我们应该认真地观察并对照自相续。如果真正地观察，会发现不具有的几乎就没有。这就是说我们还没有获得严格意义上的暇满人身，但是一般意义上的、比较共同和基础的暇满人身是有的。所以我们不要想当然地认为已经有了暇满人身。如果没有分析这个严格的标准，那么也还是不知道其实我们仍然落在无暇中。如果我们在这个状态中用自我感觉良好方式的修行，也是在浪费暇满。

“当今是属于乌烟瘴气的浊世”，华智仁波切当时造这个论是一百多年前，相对来说那时人们的根基比现在的还要好一些。由于现在我们又落后一百多年，慢慢地就可以看出，现在的人追求解脱道的意乐不是那么强烈。我们自己作为修行人，如果不去经常闻思或观修法义，心就会逐渐离法而去。现在这种乌烟瘴气的浊世，无论是内在的烦恼，还是外在环境的影响，对修行会有很多的违缘障碍以及不利的因素。所以，我们更加应该严谨地去观察这里暇满的意义。如果没有观察，就会导致下面的过患。

“有些人表面看起来暇满无不齐全”，意思是有些自我感觉良好的人，表面上看起来得到了人身，有些也已经皈依或出家，甚至有些人得到了智者或成就者的名称，看起来好像暇满应该是最低的标准。

我们在修前行法时，学习的第一个就是“暇满难得”，就会想当然地认为自己有暇满人身。表面上看起来似乎是闲暇和圆满这十八暇满无不齐全：持有修行人的外相，有些出家人也是穿着僧衣、拿着念珠、也在听法；在家人有皈依证，也听课、早上打坐、磕头等等。修行人的外相都是有的，这只是表象。有些真正的修行者，外面看起来是修行人，内心还是修行者；有些人外表看起来似乎是修行人，但是内在不是修行者；有些人外在看起来不是修行者，内在看起来是修行者。有些人内在、外在都不是。

按照《亲友书》中观察芒果的方式分四种。有些人表面上看起来暇满人身已经获得了，每天也都在修行，但是这种假象容易蒙蔽修行人的思想。所以就有大德、上

师们专门把这个现象指出来，让我们反观一下自己的内心状态。如果没有大德以悲心通过智慧来指点，我们仍然会被这种假象所蒙蔽，一直从现在的状态走到死亡，内心中并没有真实地行持多少善法。所以对今生来讲，本来是可以提前发现、提前改观的，因为没有发现的缘故也谈不上改变。

现在有殊胜的上师们——全知无垢光尊者、华智仁波切、大恩上师等在论典、讲法中提醒我们。既然做了提醒，我们就要配合去观察，自己现在是不是这种样子？应该养成一看到法义就要反观自心的习惯。如果经常反观自心，就比较容易认识到自己的不足，也就很难生起傲慢心。傲慢就是因为对自己认识不足，觉得自己应该是个修行人——都皈依出家十几、二十几年了，已经念了这么多佛号、心咒了，难道不是个修行者吗？我不是修行者，谁是修行者？

但是如果我们把法义认真地在内心中观照，就会发现我们现在的状态离法本中所讲的还是有差距的。有时差距很大，有时差距有一些。要经常反观自己，就像在《入行论》中讲到的正知正念。如果经常反观，很容易认识到自己的不足和过患，就会有改正的机会。认识到过患，惭愧心就容易产生；认识到不足，傲慢心就很难产生。所以反观对我们来讲是非常重要的。尤其是观察到哪些地方不具足的话，一定要想办法弥补。

“然而，包括高高座上的大法王、精美伞下的大上师、久居深山的苦行者、云游四海的舍事者这些自我感觉良好的人在内”，这里面举了几类，第一个是高高座上的大法王。法王的意思是指正法之王。佛陀相续中的教法、证法、所有的道谛灭谛等功德都已经圆满了，所以佛陀是正法之王。在后世也有称为殊胜法王的，比如说法王如意宝等等。九二、九三年的时候称呼为法王的还很少，现在很多地方都有了。

“高高座上的大法王”，有些时候是指证悟很高、事业宏大、弟子很多的，教法、证法很圆满的教主。还有一种大法王的意思是指古代的时候那些护持正法的国王。有法王松赞干布、法王赤松德赞等，在印度也有一些称为法王的。这些护持佛法的国王经常坐在高高的座上；护持教法的教主、法王也是有高高的法座。

坐在高高座上的大法王，有些是名符其实，对护持、弘扬佛法起到了非常大的

作用。像法王如意宝，他们的功绩没有人能比拟，的确很殊胜。有些通过各种因缘或者手段自我包装、自我吹嘘而得到一个法王的名称，坐在高高的座位上面，这就不一定是真实的法王。是否具足暇满人身都要打问号，何况说是证悟之王——法王呢？这方面是要观察的。

以前的大德们针对一些只注重名闻利养的所谓大德、上师们或者法王，也会有些批评。作为真实的修行人，应该关注内心修行、众生的利益、弘法利生。但有些人认为法座越高、地位就越高。一些大德在批评中说：有些上师、法王的座位很高，但他们的功德很低。有些大德还加了一句——有些上师的名字很长，但功德很短。意思就是座位很高、功德很低；名称很长、功德很短。

对于这些我们要会观察，不要过于执著外在的相。可能我们会以为这个人坐在很高的位置上，他一定是怎么样，这个不确定。古代也有坐在高位却名不副实的人，现在也有、以后还会有。坐在狮子座位上就是狮子吗？这个不确定的。佛陀也说过，末法时代，狐狸坐在狮子座上给下面的狮子讲法的也有，这是颠倒相。

如果我们偶尔碰巧或者通过钻营得到一个高位，这不一定对自己有好处。坐在高位上，很多人奉承、恭敬、礼赞，反而会迷失自我。自己到底应该做什么？根本不知道，觉得有这么多人恭敬，我应该是个人有功德的人。所以这就是反观、自修的机会。

然后说到“精美伞下的大上师”。有些上师们，有很大的名称，也是在给很多人讲法。在佛法中是有这个规矩——在讲法的时候，应该有个精美的伞。佛陀在世的时候，帝释梵天也在后面撑伞。在印度也有这样的规矩，在辩论的时候，班智达辩论赢一次，就赢得一个伞。一个班智达可能会拥有13把或者20把伞，辩论赢得这么多标志，像战利品一样。伞盖代表给众生清凉，也是一种供养。因为印度很热，在太阳下晒着讲法很难受，伞代表阴凉，也是相当于给予众生阴凉法义的意思。

但是如果不注意的话，这些精美的伞会成为追求的外在的东西。如果一个人想哪天自己要是坐在精美的伞盖下面，不可一世该多么好。有些人在学习的时候就梦想，总有一天要得到这种高位、福利等等，这就是方向错了。精美伞下的一些上师们

也有这样的情况。和前面所讲的一样，有些坐在精美伞下的上师，的确他们的内证功德、对众生的利益是不可限量的。

有些上师不需要这些外在的东西，会刻意地去反对，这种情况也有。他会认为只要法能够利他就行。有些证悟了的上师，看待众生的根基也需要这样。有些时候初学的人希望有一点感动：你看这么庄严，上师出来的时候，有伞、有音乐、有散花的、有前面引香的等等。这种气氛就容易感动他，引发他的善心。上师引导众生的方式不一样，有些人不反对，也不支持。有些人是刻意把这些仪式做的隆重些，来突出佛法的珍贵。汉地有些地方讲法的时候，也是要香花迎接、列队相迎等等。有时候这也是有必要的，在这种场合下容易产生感动心。有些上师就不喜欢这些，讲法就是讲法，认为法义能利益众生就行。他们会认为如果法都不能利益众生，其它的就更不行了。所以有些大德就不太重视这种形式，刻意地要求简单、低调。

还有就是“久居深山的苦行者”。还有很多人既没有很多的随从，也没有很高的法座，很长时间住在深山里修持苦行。这些人把久居深山作为自我标榜的资本，这种情况也有。像米拉日巴尊者久居深山，并且内心的确和法相应，这个也是有很多的。有些人虽然暂时没有和法相应，但是在朝这个方向努力。而有些人住在深山中只是为了得到一个苦行者的名称。有些久居深山则是为了逃避某些事情。久居深山到底好还是不好，关键是你住在深山里住的时候是否是在行持法义。

“云游四海的舍事者”，放弃世间八法的人，称为舍事者。把精美的饮食、好的衣服、随从眷属等所有的世间琐事都舍弃了，一心一意地行持法义，就称为舍事者。云游四海是指不耽著一个地方。有些教言中讲到，如果久住一个地方，就会培养和亲朋好友的感情，也会惹上一些怨仇。所以在有些教言中指出，不要久居一地，要经常走动，生起厌离心。如果一个地方待长了，就会生起贪恋，此处就会成为生起烦恼的因素。所以云游四海的意義，主要就是让修行者不要耽著一个地方。

这里举了四类的例子，这种感觉自我良好的例子还有很多。我们既不是高座上的法王、精美伞下的上师，也不是久居深山的苦行者、云游四海的舍事者。这里面讲到的情况都没有，这样是不是就可以了？其实这里面只是举了四种例子——位高权

重的或者苦行的。后面两种是一心一意苦行的情况，前面两种是指事业宏大、有地位有权势的，这里举的例子是平常人们比较羡慕的、不容易观察的情况。但是其它的情况也有。

比如认为“我是学习皈依了十几年的老资格”，“我是菩提学会的元老”，都是自我感觉良好的人。我们可以通过这方面的标准来对照自己，是否自我感觉良好而没有观察自己的相续。

“如果已经落入了这些无暇之因的控制之中，那么尽管矫揉造作的修法，终究不能迈入正道。”这些人自我感觉良好，前面已经讲了，他们都已经都是苦行者，都是过午不食、夜不倒单了，还不算是修行者吗？这个并不确定。外在的做到了，不确定就是个修行者。已经都是大上师、大法王了，难道说还没有暇满难得的功德吗？这个也不确定。这些只是外相上面的，需要反观自己是否已经具有了这些闲暇。如果不具有这些闲暇，那么即使具有了大法王、大上师的名头也没有什么用。成为一个所谓的苦行者、舍事者也没有什么实际的意义，只是外在的名相而已。实际上自己的心已经可怜地落入到了无暇的因中了。所以尽管在表面上还在矫揉造作地修法，每天也在闻思修行，在顶礼、做功课等等，但是实际上终究还不能迈入正道。

但这并不是说，现在我们没有达到这样的标准，就已经没有希望了，不是这个意思。这里面的意思是让我们反观，知道自己的不足，而不是说既然我都已经不足了，修行就没有希望了。佛法中永远不要堕入两个极端。华智仁波切和无垢光尊者所讲的这么严格，不是让我们绝望沮丧的，第一是在提醒、督促还有鼓励我们，要正视自己的状态。第二如果存在不足，要去改正、调整。佛法所讲的都是积极向上的，让我们正视自己的不足，然后去调整、改变，朝着永恒的快乐和解脱方面努力，都是一些非常积极的因素。

这里讲到的“终究不能迈入正道”，就是指已经处于了无暇的状态。我们可以发现，前面讲的是要宽泛一点，后面讲的这些就要严格一点。后面我们还要分析这里面的含义。

因此，我们绝不能匆匆忙忙、草草率率提前进入形象上的修法，而首先必须要

仔仔细细观察自相续，看自己到底具不具足这三十四种暇满的自性（藏文原文中为二十四种，请作观察）。

因为有可能只是在表面上，但实际上并没有行持佛法，所以华智仁波切教诫我们，刚开始时“不能匆匆忙忙、草草率率提前进入形象上的修法”。有些人在修行佛法时，非常喜欢形象上搞得非常好，而内心到底怎么调伏？这方面不去重视和观察，怎么样使外在看起来像是一个修行者？像是对上师有信心的人或是密乘的行者？很在意看起来像不像，而不在意真实的是不是。我们在修行佛法过程中，大的方面如果没有抓住，那么细的方面就没办法落实。如果大的方向都错了，那么细的方向就很难调整；大的方向是对的，然后细小的方面，我们可以慢慢地去改正。

所以不要很匆忙地进入到一些形象上的修法上面去。首先应该仔仔细细地观察自相续，因为此处是道次第，首先要按照这里面的引导，看看自己是不是有这些暇满的自性。如果不具有，下面还要讲怎样调整。

“三十四种暇满”，无垢光尊者《如意宝藏论》讲了十六种，前面讲了八种闲暇、十种圆满共十八种，十八加十六共三十四种暇满。原文括号里面说“藏文原文中为二十四种，请作观察。”如果我们观察一下，这里面所谓的二十四种，就是这里讲的十六种严格意义上的暇满，加上前面的八种闲暇（前面的十圆满不算）。

这样的分析是基于什么样的方式考虑的呢？因为十圆满是在八闲暇基础上的进一步深化。圆满是特法，闲暇是本性。所以，我们首先具有了八种闲暇，就是不要生三恶趣，不要生长寿夭等等。这些基本的条件我们应该满足，如果在八种闲暇的基础上再加十圆满，叫十八种暇满。把十圆满通过更严格的方式安立，因为这里讲十六种，已经不是初级的观察暇满了，它已经很严格了。五毒粗重、愚昧无知、被魔所持、懈怠懒惰、恶业涌现等等，这些都是很严格的标准。

我们可以这样来看，具有基础的八种闲暇，我们已经得到人身了。这里面讲到的十六种条件，如果你具有了，就是在八种闲暇的基础上具有了严格意义上的圆满，这样加起来就是二十四种圆满。所以，我们可以在八种闲暇的基础上加上十种圆满。也可以另外一种，在八种闲暇的基础上，换成十六种。这里面十六种和十圆满

都是很严格的观察，都是在八种闲暇的基础上进一步的特法。这十六种也是很严格的标准，所以说，二十四种或者三十四种都是讲暇满的自性。

在共同乘的一些引导中讲到的是十八暇满，这里讲到的是三十四种暇满，讲这些到底有什么样的必要性呢？为什么无垢光尊者一定要把这十六种讲出来？如果他老人家不讲的话，我们还很舒服地在修法；讲出来之后，我们每个人都很紧张了，觉得自己没有这样的机会了。

为什么要这样讲呢？在修行佛法过程中有些是初入门的，不能讲得太严格，否则他就会觉得没有可能性。认为自己的五毒怎么可能不粗重？自己怎么可能不愚昧无知？就会觉得很困难，有可能就会退失。所以刚开始时十八种暇满可能讲的稍微不是那么严，条件宽泛一些，五种自圆满、五种他圆满，看起来认为自己都有——佛陀已经出世、佛陀已经说法，佛法住世了，我也入圣教了，上师好像也摄受了，基本上条件是具有了，在这个基础上就会有信心继续修行。

但是这里的十六种就比较严格。修行佛法到了一定阶段，容易出现法油子的状态，这个时候如果标准不严格，我们就会以为自己的修行不得了，开始飘飘然了。但是在这个时候，再把严格的标准定义一讲，当你具有的时候才是真实的修行佛法的人。

当我们修行佛法真实地想要解脱的时候，当我们的境界慢慢地提升的时候，这些细节就出来了。如果不了解这些细节、不超越这方面的问题，就会落在其中而没办法上进、没办法成长为真实的解脱。暂生缘的八无暇和断缘心的八无暇，任何一种都可以让你所谓的暇满人身的修行机缘葬送掉。为了让我们成为真实的修行者，需要把条件讲的更严格一些，我们对照自相续，发现还需要很多的精进。一、两天或者一、两个月是没办法改变的，比如说五毒粗重，给两个月的时间让你改，是不是觉得时间太少了？好像不现实。所以这里面也没有让我们马上做个大调整，但是要自己的问题、不要傲慢，需要慢慢地调整。

前面讲的暂生缘八无暇、断缘心八无暇，有些是暂时没办法改的，有些是还没有病入膏肓的状态，还是可以改的。遣除这十六种无暇的过程，就是让我们非常严格

地去行持佛法。因为只有严格地行持佛法，才能遣除这里的十六种无暇，随随便便是根本遣除不了的。所以这里的标准更严格了，主要是让我们去努力。不要认为已经有了暇满人身，就像前面讲的一样，已经是大法王、大上师、苦行者、舍事者了，难道我还没有暇满吗？难道我还不是修行者吗？是与不是，只要看这里面的标准就行了。

在修学佛法过程中，十六种无暇可以让我们清醒，知道自己还有很大的差距，而不是刚刚讲的感觉了不得了。知道了还有很大的差距就是让我们再精进，现在这种状态还可以再进一步。现在已经有了前期的基础，在这个基础上再进一步把我们的 心，慢慢地调整到真实的舍事者、修行者的状态。这里主要是从这个方面来进一步观察，这里讲的暇满的自性到底具足不具足，下面会详细讲到。

如果的确已经具足，那实在是值得高兴的事，并且诚心诚意反反复复地想：如今我已获得如此难得的暇满人身，一定不能白白空耗，而必须要尽心尽力修持正法。

这里我们要认真观察，如果三十四种全部都具足了，那的确是值得高兴的事情。誓言清净，小乘戒、菩萨戒也清净，自己的心也安住在正法当中、不喜欢恶行，内心中有正信、有出离心、人格贤善、不耽著今生，这些条件都具有了，的确是非常值得高兴的事情。而且也不会是被冲昏头脑的那种高兴，为什么呢？因为这里面的标准本来就说明了不耽著今生，你的头脑是很清醒的、具有智慧的，所以也就不会去飘飘然，是真实的欢喜。

获得了暇满人身之后，要诚心诚意、反反复复地想，不管是基础的、共同标准的暇满人身，还是严格意义上的暇满人身，我都已经获得了。获得了暇满人身之后，不能够空耗。虽然已经具有了，但是有可能会退失。所以还不能懈怠、不能够满足，一定要谨慎、要尽心尽力地修持正法。

为什么说暇满人身是修法的所依呢？就是要教诫我们，既然获得了这么高标准的暇满人身，就应该用这么好的人身继续地修持正法。虽然当前获得了，但是如果停滞不前，就有可能退失。以前具有的，现在有可能就不具有了。前面说过暂生缘八

无暇是突然产生的，这里告诉我们，现在拥有的暇满人身是因为以前的努力，以后拥不拥有要看你现在努不努力。

暇满人身首先是保证我们修行佛法的顺缘。这个所依是绝对不能丢的，一旦丢了，就没办法继续修行。保持暇满人身也是在修持正法。第一，我们要让暇满人身做最有意义的事情——修行正法；第二，修行正法本身也是让暇满人身继续下去的方便，也是让我们不要返回到无暇的殊胜的保护措施。

这里面有很多的必要性，都讲得特别清楚。应该好好分析一下这里面的词句，为什么我们要尽心尽力地行持正法？因为暇满人身就是要来行持正法的。如果用来偷鸡摸狗，用来追求世间琐事，不需要这么严格的人身。如果只是混个温饱的话，根本不需要暇满人身。如果只是找到吃的，旁生都做得得到——麻雀每天出去都能找到吃的，他们不会饿死的。如果只是要找到一个住的地方，鸟可以搭窝、蚂蚁也可以打洞，都可以找到住的地方。如果就是为了结婚、繁殖后代，旁生界也是有自己的配偶，也要繁殖后代。就象《开启修心门扉》中刚开始讲的，如果只是满足于这些，我们就和旁生没有差别了。

所以我们要做出和旁生不一样的事情，那就是修道。这就是暇满人身有实意的地方。要体现暇满人身的珍贵和难得，最主要的就是修持正道——小乘道、菩提心、菩萨道、密法，有机缘即生成佛或者后世往生西方极乐世界。这才是暇满人身最关键的地方，而不是有了暇满人身后挣钱更容易了，根本不是这个意思。如果只是得到这些，其他的旁生也有非常善巧的。如果我们有了暇满人身要高兴，而且还要继续地修，尽心尽力地行持正法，这样才能体现暇满人身的最大价值。下面是相反方面来说。

假设这些暇满还没有完全具备，就应该想方设法全力以赴使自己具备。

观察自己可能会比较失望，为什么呢？因为这里面很多条件并没做到，偶尔会产生很多不好的念头，或者还会行非法。按照严格意义上的暇满人身，尤其是十六种无暇的标准来看，我们还是有很多符合这里面条件的，也就是暇满人身还没有完全具备。不是完全不具备，也不是完全具备，这就有了上升的空间。如果努力就可

以全部具备，如果不努力就有可能就滑下去，或永远处在这种不具备的状态。

如果不具备或者还没完全具备怎么办？这里面讲了“就应该想方设法全力以赴使自己具备”。标准定出来了，一对比就知道有差距而且还不小，怎么办呢？应该想方设法、全力以赴地使自己具备暇满人身。要具备这个暇满人身干什么？或者怎么样具备暇满人身？没有其它方法，只有认认真真地行持佛法。所以我们的思路都要盯在修行佛法和解脱道上面。只有这样我们才可以逐渐去改变这些状况。

如果拥有了暇满人身，可以行持正法；如果不拥有暇满人身，也只有通过行持正法的方式来弥补和具足。所以这里不管怎样劝诫，都是要让我们精进，而且还不能瞎精进，必须要在行持正法方面精进。看哪一条不具备，就要想方设法改正。

如果我们没有认真观察和思维，都不知道倒底哪个地方有问题。就算有问题，我们也不去关心：怎样去改正？漏洞怎么去填补？这都没办法了解。所以说学习的时候绝不能马虎，如果每一个字、每一句话仔细分析，对我们的修行绝对都有帮助。如果有了暇满人身，你就要精进，因为所谓的有只是暂时的；如果没有暇满人身，更加应该精进。为什么没有？就因为没有精进行法，现在还不精进就永远没有。没有怎么办？不具足暇满人身说明修学佛法的机缘不具足，那就肯定是世间法，这是决定的。

现在我们就在世间法中，众生现在就在轮回中游荡。精进地行持佛法都不一定会相应，何况你都不去做，那就要彻头彻尾地轮回。我们全部的心和行为都是轮回的思想。所以说不精进怎么行呢？决定不会具有暇满的人身，应该更加精进去行持，全力以赴地具足暇满的人身。怎么样具足？哪一个条件不具备，我们就要努力去具备。

前面讲了，如果耽著今生，我们就观察今生的过患，努力看破、放下；如果人格恶劣，就学习善妙的人规，让自己逐渐改变；通过发愿、积资净障等方式改正自己，一条一条我们都要努力精进地、全力以赴地去做。改变的方法也是佛法，达到这里面所讲的闲暇的标准，也是佛法行持到了某种状态，就叫做暇满，它是高标准的。

一方面讲这种暇满人身叫所依，修行佛法的所依；一方面讲，暇满人身本身也是

充满了正法的状态，称之为暇满。

随时随地都务必集中精力来观察自相续是否具足此等暇满的功德。

这句话也是正知正念，随时随地要观察。前面讲的暂生缘八无暇，不知道什么时候就突然出来了。这种无暇很可能在自己丧失正知正念、不谨慎的时候，就出来了。这就告诉我们，要随时随地观察。这是一个我们要达到的标准，虽然现在不一定都能够达到，但要尽量经常去观察。

随时随地集中精力来观察，这也是让我们安住在法义。如果你已经散乱到世间法了，怎么可能随时随地、集中精力观察自相续，是否具足这些暇满的功德呢？这含义还是说明我们要用更多、更集中、更认真的方式来对待这个问题。

一分耕耘一分收获，如果努力精进，我们的心调整就快；如果没有努力精进，调整就慢。首先道理上我们要通过观察来安立，因为这里面都是一步步引导我们的心趋向于正法。在打坐时也可以直接观里面的词句，一条一条、一句一句地观这里面是什么意思，然后反观自己的内心，这样修也行；通过《三处三善引导文》的方式来实修也行。

如果没有经过这样一番详细观察，那么就算是这些暇满功德中只有一种不齐全，也不具备真正修行妙法的缘份。

如果没有经过详细观察，没有去圆满、没有去补充好闲暇，就算这里面暇满功德只有一种不齐全，也不算是具有了修行妙法的缘份。

暇满是缘份、机缘的意思，暇满人身就是可以修行佛法的殊胜人身。现在我们的人身看起来都是一样的，甚至有时感觉我们和上师外表上看起来都是一样的。但是有些修行者内心中的境界非常高超、功德很圆满。我们外表看起来也像个人，但内心中暇满人身的功德还没有具备。没具备怎么办？华智仁波切告诉我们这些方法，就是让我们了知、让我们具备暇满人身的。这方面通过精进和长时间的努力是可以改变的。

那么下面就是通过比喻来说明内容。

甚至成办俗世中眼前的一件平常小事也需要许许多多因缘、缘起聚合，而作为

长远目标的修行正法，又怎么会不需要众多因缘、缘起聚合呢？

这个比喻非常容易理解，而且力量很大。甚至于我们在世俗中要成一个平常的小事（不是长远的），也需要具足众多的缘起聚合。一个小事情里面具有的因素都很多，如果少一个都没办法具足。实际上很多事情都是一样的，世间中做任何一件事情，买东西、买菜或者开车，看起来就是出去随便做个事，但是如果观察这里都需要具足很多的因缘。

所以很多因缘具足才能成一个眼前很小的事情，而修行正法是个长远目标。多长远？乃至要中断轮回的相续、获得超越轮回的觉悟，所以是一个长远的目标；而且是很大的，不是一个小的目标。彻底超越轮回的目标多大？所以如果你不精进、不去努力具有种种因缘，怎么可能达到目标呢？根本不可能的事情。

打个比方来说：一个人在途中烧茶，也需要具备烧茶的茶器、水、火等许多因缘。

“一个人在途中烧火”，藏区比较多，汉地除非是野营、徒步旅行或者探险，可能要随身带着烧水的东西。平常很多人难以理解。但在藏地这很多的，经常带着烧茶的用具，茶、水、糌粑等等。刚刚我们讲了，和现在比较相应、比较容易理解的就是徒步野营，这时也会烧水、煮一些方便食品等等。

如果你在途中烧茶的话，也需要具备很多因缘。烧茶这个事情很小，十几分钟就烧好了，就这么短的时间，眼前的这个事情，马上就可以成办的。不过成办这件事情也需要观察：烧茶要有茶器、茶叶、水（水质清洁安全）、柴禾（在野地里要找干燥的柴禾）、生火用具，还要有足够的时间，柴不能湿，水不能浑浊。看起来好像很平常的事情，真正观察的时候，需要具有很多条件。比如，当你找到一汪水，但水却很脏，而且旁边还倒了具腐烂着的牛或马的尸体，你敢喝这样的水吗？茶器也不能漏，如果不小心把锅割破了个大洞，也就不能烧水了。所以，途中烧火还是需要很多因缘，顺缘要具足、违缘要遣除。

其中就把生火作为比喻。

其中单单生火也是一样，必须具足火燧、火石、火绒等许多因缘。

现在生火只要有火柴就行了。火柴也是一样的，要有火柴棍以及能够让它摩擦着火的磷片，而且不能打湿，每个因缘都要具有。如果只有火柴棍和火柴头上的火药，但是找不到摩擦的地方，以前的火柴可能随便在石头上一划就能点着，现在的不行（现在火柴慢慢也要绝迹了）。有一种火柴虽然安全但不太方便，燃火时必须有磷片——能够把火药打着的一种磷。现在都用火柴或是打火机点火，以前用火石和火燧。火燧就是一块铁，打火的用具；火石是石头，两块石头摩擦，就会有火星啪啪响。用火燧去敲火石就有火星迸出来。火绒是很细的绒草，很容易被点着，火星沾到上面轻轻一吹就可以燃起来。以前生火需要具有火燧、火石、火绒这些因缘。

如果其中仅仅火绒不具备，就算是其余用品样样具全也无济于事，只好从根本上放弃烧茶。

火石、火燧、水、柴、茶、茶器、还有锅等等都有了，但就是找不到引火的火绒，没有火绒，点不着火就无法烧茶，只好把这些东西收起来，装进包里继续再走，从根本上放弃了。一件很小的事情都需要这么多因缘具足，少了其中一个条件都无法成办。

同样的道理，假如这些暇满的功德中仅有一种不具足，也根本不具备真正修法的机缘。

比如前面所讲的十六种要遣除的无暇具有一个或者两个，或者八闲暇当中有一种不具足的话，也根本不具备修法的机缘。想要修行正法，而且法能够在相续当中起作用，这是很难的。修法是法要入心，修了很长时间的法，为什么法不入心、无法相应呢？就是没有认真观察这些条件在相续当中是不是都具足了。

前一段时间在金刚萨埵法会，如果发愿念四十万金刚萨埵心咒，就连破密宗的誓言都可以忏净，所有罪业都可以清净。有些人念了六十万、八十万遍好像都没什么动静，觉得是不是有夸大的成份，绝对没有。真正达到标准还要有条件，如果自己不具有四种对治力，或者因缘不俱全，要很快达到条件是很困难的。也许参加十次这样的法会，是有可能清净的，因为你不断地累积、不断地忏悔，慢慢地会发挥作用。只不过一次条件不具足，明显的验相生不起来，如果经常去做、积少成多，忏罪

的力量就会有，这个可能性也是有的。

我们要反思，为什么平常修行正法没有进步？修了很长时间还是如此状态？原因就是不具有修法的机缘，这个机缘本就存在于我们的内心当中，当所有条件都具备后，修法就容易产生验相，就会有进步，功德就可以增长。虽然我们修行也用功了，但由于缺少主要条件，或是几个次要条件没有圆满，那也难以在修法过程中很快相应。前面也讲了，如果出现这种情况，便是我们自相续的问题，不是法的问题，因此就要去忏悔、努力地积资净障，这里所讲的条件因素我们要认真地对待，才有可能达到相应。

佛法讲因果不虚，缘起和果之间是不虚耗的，做了很多善法却没有产生善果，是否因果虚耗了呢？以前有个大德问他的上师：“我做了这么多勤奋的法行，为什么还没有达到标准、没有出现验相呢？是不是因果虚耗了？”上师说：“恰恰说明因果不虚，你做了这么多，没有达到验相，是因为因不具足，还没有圆满，果就不可能出现。如果你的因不圆满果却出现了，因果不就虚耗了吗？”的确是这样的。如果我们的果没有出现，就说明因还不俱全，可能是邪的因，或者是正因但是质量、能力都还不够。所以，还要沿着这个路线继续走，坚持一定的时间就可以出现了。

现在，我们修行正法后，没有产生验相，这不是因果虚耗，而恰恰是因果不虚的体现。刚刚讲了，因还没有真实的具足、圆满，果是无法出现的，错乱的因如果可以生果，不圆满的因也可以生果，那就不存在因果不虚的法则了。如果非因可以生果，这就是佛陀所说处非处中的非处，是不可能的事情。如果因正确而且齐全的话，它的果一定会发生；如果因不正确且不齐全，它的果是无法发生的。不管我们想要产生出离心的果、菩提心的果、空性相应的果，或是资粮道、加行道、见道，乃至出现佛的果位，一定要重视因的修行。

如果因正确了，因的力量圆满了，果不求也会出现。为什么菩萨们在修空性、修般若波罗蜜多的时候，没有刻意的实执心？当然出定位时还会是有修佛果的心，因缘具足后，没有实执心去求，就可以得到佛果。菩萨们在利他时，根本不想自己的利益，但是获得利益的所有因素都有了，不求也自然得到果。菩萨不求自利，但

是自利来的最快，怎么样体现？成佛了。菩萨不考虑自己一个人成佛，但是就在他不考虑的时候，成佛的因就成熟了，这就是我们要通过学习了解的，因果的奥妙之处。

因果是很深奥的，如果不学习佛菩萨的经论、没有上师的指引，以自己的分别念没办法发现正确的因。我们认为应该加强我执、要强烈地追求果，那恰恰是背道而驰。当你放松我执的时候，果就来了。只要因缘具足了，果自然而然会有，果没有出现，肯定说明因还不足够。

这里面所讲到的暇满人身也是一样的，如果我们没有具备暇满人身，说明我们努力的因缘还不够；如果我们这样努力了，暇满人身就可以具有。如果三十四种暇满都获得了，那么就是非常合格、非常圆满的暇满人身。在暇满人身的基础上，修什么法都很容易相应——你连暇满这么严格的条件都具有了，修什么法不相应呢？肯定会相应的。

所以这里面的暇满，是得到解脱功德的基础，也是一种功德、境界。当我们达到了，心就会上升一个高度；如果我们以前没有修学过暇满的因，现在就达不到这种想要追求佛法、对佛法生起信心的高度。没站在这个高度上，就没办法产生想要修法的意乐。很多世间人以前可能没有熏习过这种善根，所以现在对佛法不生信心，没有站在某个高度上面，也就没有办法对修行佛法、修行解脱道有兴趣。

如果以前我们曾经发过愿，或者积累过资粮，因缘成熟了就会站在某个高度上面闻思修行、祈祷、观修，所以暇满本身是一种功德的体现。如果具有了这里面的三十四种，尤其十六种闲暇的身份，的确是更加深厚的功德的体现。如果在这个基础上再修的话，也可以慢慢获得更高的功德。

暇满人身是前行中的第一个引导，我们会认为越早出现就是越简单的，也就越容易忽略。一旦忽略、基础没打好，就很难修行。努力具有暇满人身，这也是在精进行法，对于解脱道方面自然而然也就会产生兴趣。

以前我们也讲了，暇满人身如果不具有的话，只有一个方法，就是精进地行持佛法。当你努力地去获得这种比较严格、殊胜的暇满人身，就是行持佛法、累积功

德的过程。当你拥有了，就说明你的某个功德上了一个比较高的阶段。在这个高阶段当中，再去寻找更高的解脱道就很容易。你要即生解脱也好，要修净土往生极乐世界也好，或者要生起禅定、生起菩提心，有这样的基础做支撑，什么样的功德都可以生起来。

但是我们要小心谨慎，现在获得了，不一定永远获得。因为它是无常的，现在还不稳固，所以还要通过不断地行持佛法来保持它。这都是在法上面行持的，如果我们的观念、时间、精力转在这上面了，不就是看破世间吗？不就是把心转向解脱道的真实体现吗？所以暇满人身的观想，就是能够看破今生，让我们的心转向解脱的思维、观修的方式。今天的课就讲到这个地方。

所南德义檀嘉热巴涅	此福已得一切智
托内尼波札南潘协将	摧伏一切过患敌
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶	生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效	愿度有海诸有情