

## 初中分二：一、闲暇 二、圆满

### 今初（闲暇）

首先我们要了解暇满的体性、义大、难得三方面的内容。这是一种听闻，了解以后，在自己心上不断地去想，把这个法义想透，直到没有丝毫怀疑，完全决定，这个叫思惟。不是决定了就完事了，决定了正式要修。要赚钱的人不会已经决定了赚钱方案，然后不去赚钱，那他决定那方案干什么呢？建筑师也不会已经决定了图纸，然后不盖房子，他只是喜欢设计，但从来不盖。他前面不断地构想设计以及决定，就是为了后面盖房子。一旦决定了，就开始动工真干，几个月高楼大厦就出来了。所以要赶紧听闻随转修心要，转换得越快越好，时光不等人，这是肯定的。

本论后面一再说到，暇满一读了就要立即进入修行。后面说了四科：你知道只有法有利益，就必须修。现在内因外缘都具足了，我能修。知道暇满是很难得的，现世就要修，不然这一生给空掉了，那不是白耗了？思惟死无常的时候，就感觉这个暇满很快就没了，可能今天就没了，所以我今天就要修。这四个定了以后，就要开始修了，不是说我等到全部读完了再来。明显已经说了，我们现在到这里已经给你定了，你自己也要定，定的是什么？现在就修。不是说所有都修得到，但是从起步开始这是能够修得到的，就开始修了，不要等，越等这一辈子都没有修的机会。

就跟小孩一上课堂的时候老师已经说了，今天就做作业，你不要说我全部都听完了，听到十年以后我再做，那连一个数学也做不出来，既不会写字，也不会发音，也不会算数，什么都不会，那成了什么呢？眼高手低，好像思想上的巨人、行动上的侏儒，今天的教育就成这个样子。所以我们不要走到这个偏差里。小学课就是你能做的东西，第一天上了课以后回去就可以去做了，这样边学边做一步一步上的。

同样，道次第就好像是小学、中学、大学一样，下士道一进入的时候，它是小学的程度，没有修不了的。那你说很

难，难当然难，如果因为难就跟父母说：我不要读书，这个很难，天天逼着要算术，我算不来。那父母要打一顿的：你必须得算，不然的话你就是个文盲，什么出息也没有。这是什么原因？最开始是需要用功，但是真正你愿意用功了就会开始读，不都是这样读出来的。一旦克服了心里的难关，有志愿来推动就肯用功了。所以最开始取心要欲十分重要。因为没有志愿的话，现在修佛法基本是没人管，很少有人管，那就要靠自己。学校是因为有一种压力，学生就想不都说不学没前途吗，然后有各种的压力，逼得他就必须得去学。人如果随自己的习气，那最好是什么也不做，但是这样就荒废了人生。那现在该怎么办？首先这个暇满非常重要，暇满修好了，志愿强了，就开始自己劝自己，不然的话一辈子谁去管啊？谁能够管啊？谁天天在耳边督促啊？督促多了还愿意听。就是这个样子。

我们首先就是要了解，然后就要思惟，再就是要实际地修心，而且从现在开始，每一部分都可以修，不是不可修，它是一个最初步的修心课程。这就是自己要倍感庆幸：我已经入到了一个真正的修心取实义的道路上了，已经告别了过去纸上谈兵的状态，再不搞那些虚的。这样就开始感觉到要做一个修行人，从原来的学知识的心态，转到了修心的心态，原来是猎取知识，现在要取心要。

所谓暇满是从反面定义的，已经远离了八种无暇就叫做闲暇，它的内义就是自心有安闲能够去修法。首先从反面显示，什么样的情况是完全落在了无暇当中，那就是心里一刹那修法的机缘都没有。一定要从这里去体会，我已经得了闲暇，相比之下，在八无暇里一刹那修法的时机都没有，那好可怜。现在我一天二十四小时，一小时六十分，一分六十秒，只要珍惜每一刹那都能修，浪费实在是太罪过。不对比就不晓得现今的因缘是多么的殊胜、难得。如果真正懂了，那么后面博朵瓦讲的那个比喻，才能有所体会。如今真的能有这样一个庄严的雕房，那上面各种的庄严妙宝美不胜收，

它具有多少的德相、多少的美好。不通过外面的譬喻，你不知道内心世界的事。因为它没有形色，是不容易体会的。透过比喻就知道，原来我已经到了宝洲，已经重获了这样神圣的修法的基地，在我心上处处都能闪现无数的功德妙宝，忆念忆念就出现这样的美好，太难得了！这是做梦吗？

这样人的心就不一样，不会浑浑噩噩。确实我们实在是太愚昧无知，我们的心实在是太颠倒，它就像一个浪荡子把祖先积累的家财浪掷一空，不知珍惜。同样，我们是无量劫以来辛勤地积资，才出现这样的机会，简直是昙花一现，忽然之间到了充满无量妙宝的宝洲里，随手就可以采摘各种各样的珍宝，但是却坐在那里根本不动，之后空手而回，浪费了这样一个机会，那是太愚痴，实在是太愚痴！没有比这更愚痴、更颠倒。

所以这些就是一再地要打开这个明见真相的眼睛，一直看到当前机缘的难得，看到实现无上大义的因缘已经到了，这时自己策励发起心愿，再再地勉励自己，通过这样修心，绝对会达到跟古德一样。心里这么想、有这个观念，口里也会这么说，而且一想到浪费时间就很难过，极其珍惜每一分每一秒。这种珍惜就体现在你学习这样修心的教授，那就好像得到了无上的如意宝一样，实实在在地在自心上好好的去修。比得到一些世间的利益不知超出多少倍，这就开始有真正学法的心态，有了法器三相里的希求。不再只是像一个图画里的影子坐在那里，或者当今的各种论坛里的听众，听一听，认为讲得不错，听完回去，感觉这个周末还是很愉快，过得比较舒服，其余的什么也没有。那是个娱乐，不是为法，就是妄心、分别心想放逸一下，找一点乐子，是一种喜好五欲的习气，得到一种自我的满足，这是什么修法？什么修道人？根本是两回事。

我们再回来讲一讲闲暇，闲暇就是心里已经有了修法的自在了，有了机会。

如《摄功德宝》云：“由戒断诸畜趣体，及八无暇常

**得暇。”谓离八无暇即是其暇。**

这是从反面定义，就像《般若摄颂》说：持戒断掉了畜生的身体以及八种无暇的身体，如今得到了恒时都能修法的闲暇，或者说内心自由自在修法的福分，这是比任何人都更有福气。你不要以为富豪、巨富、明星很有福，他们才没福，一点修法的机会也没有。所谓“洪福不如清福”，清福就是指他能清净地修法，这世上最高贵的人，怎么能不百倍珍惜啊？

离开了这八个无暇，就是得了闲暇。哪八种无暇呢？他们的可怜之处在哪里？总的来说就是不可能修法，生命在无意义中浪费了。有些是天天受苦而煎熬的，有些整天散逸，醉生梦死。有些处在一种空洞的状态，心和心识不现行，就跟一场酣睡一样。有一些就是生在不信之地、不信的时代，有一些身根有残缺，有一些内心有邪见。这都封堵了他的心，没有办法去认识修法。在他们的一生当中，要找三个刹那修法的心都找不到。为什么找不到？因为因缘难得，没得到的时候就是随着其它的因缘动，随着其它的因缘就给飘走了。常常说昙花一现，缘生可贵，因缘积聚的时候它就暂时显现一段，因缘一没了，甚至是百千万亿劫都不可能出现的。所以，我们在缘起上要倍加珍惜，不然确实是一种大的愚昧。

“常将有时想无时，莫待无时想有时”，你常常在有的时候要想没有的时候是什么样子，你不要等到没有的时候再想过去好可惜啊，那已经为时晚矣。所以有智慧的人就能够明见缘起，有非常深远的眼光，非常清楚自己的路该怎么走，他是步步爱惜，步步珍重。

我们要来看一看八种无暇是何等的苦难。

**八无暇者，如《亲友书》云：“执邪倒见生旁生，饿鬼地狱无佛教，及生边地憊戾车，性为駮哑长寿夭，于随一中受生已，名为八无暇过患，离此诸过得闲暇，故当策励断生死。”**

这个就是亲友书说的这样八种有情，人中四种，非人中四种，随便受生一种，就落在八难里面。“难”就是无有机缘修法，根本不出现修法的机缘，整个的生命处在黑暗当中，何等的可怜！现在我已经离了这八个难，得到这么充分的修法闲暇，连皇帝都要羡慕的。顺治皇帝出家偈里所谓“不如僧家半日闲”。一定要知道，现在是全日制的闲暇，怎么能这样大把大把地浪费，浪费一分钟等于是浪费多少两的黄金？这么浪费掉了，自己前世的资本就用尽了，到时候坐吃山空，那是太愚痴了。

比较一下就知道，八无暇里出现一刹那修法的心都是极困难的，有些甚至是在多少个劫里面，完全处在无修法状态，心全都是颠倒的、非法的，一点法的内涵都没有，三士道所摄的一分、一刹那的善心都没有的，绝对没有。但是我现在已经这么幸运得到了闲暇，那我要努力，要借这一次机会断掉生死。

**此复若无四众游行，是谓边地。愚哑缺耳、断支节等，名根不具。妄执无有前世后世、业果、三宝，是邪见者。无佛出世，名无佛教。四中初二及最后者，不能了解应取应舍，第三不能信解正法。**

如果是没有四众修行人游行的地方就叫做是边地。愚痴、聋哑、身体断了支节有残缺等等叫做根不具。心里妄执没有前后世、业果、三宝，这就是邪见。处在没有佛出世的时代，叫做无佛教。其中前二种边地、根不具以及第四种无佛教，不能了解应取应舍，所以是无暇；第三持邪见者不能信解正法，所以是无暇。

这是人中的四种无暇，一个是指时代，生在一个没有佛的时代。一个时代来说，首先是以佛应运出世作为开启正法的开端，之后才有正法、像法、末法等法住世的时期。如果没有佛出世，那整个就是处在暗劫里，连一个法的句子都听不到，心里一个作意都没有，根本不晓得法是什么，这个好可怜！那个心全是颠倒的。

所以众生完全处在一种盲目的状态，在三有的险道里，就像一个精神发狂的瞎子，在三有的悬崖上奔走，一直在这样的险崖上。这种情况因为没有佛说法，连一点点的取舍都不知道，什么东西是颠倒的要舍掉，什么是不颠倒的要执取，心上应该是怎么样子来做，好的要学到，坏的要舍掉，一点都不懂，连法的句子都听不到，哪里会有修法的内涵呢？所以落在这样的无佛世的时代，这是旷大劫的时间的量，那就不晓得有多少劫在生死里沉浮，更多的是在恶趣当中，那确实是“佛不出世，万古如长夜”。我们一想，我现在是处在有佛出世的时期，没有落在八难里。

再从处所上来想一想，如果生到了边地，比如地球上某一个非洲的原始部落，那里一个修行人也没有，全部都是杀生、邪淫等等，做各种鄙漏、恶劣的行为，那好可怕！如果生到那里，那实在是不晓得过什么样的生活，那也就只是得了一个人身，很快就死掉，然后就堕恶趣，尽其一生连一刹那缘着法修行的机缘也没有的，连法这个字都听不到。我们现在身在中土，没有落在边地，处在四众弟子游行的地方，时时能看到修法的情况，时时在这样积聚了各种修法因缘的环境里。所以，处在边地的时候，也是一点不知道取舍。

再说如果是根不具，或者痴呆、聋哑、残疾等等，那修法就有很大障碍。他已经是痴呆了，不能看得懂这个书，或者你好心要给他讲，但是他一点都没办法理解。如果是聋哑，就没办法听和说，这就很困难，连一个学习的机会也没有，哪里知道取舍？

再说心里如果有很大的邪见，妄执没有前后世、业果、三宝，那就没办法皈依，也不可能趣入修法。这种人是自作障碍，因为他不信，所以他根本不会去修，那得这样一个人身在一生当中连一次修法的心也不会有。

人中这四类就可以看到，完全是无暇。

**三恶趣者，极难发生修法之心，设少生起，亦因苦逼不能修行。**

如果落在恶趣里，那就是漫漫长夜，因为心识处在极大的痛苦当中，极难发生修法的心。即使能生起一两念，也因为苦的逼迫不堪能修行。

比度在自身上，譬如我如果每一刹那都被三百根尖锐的长予刺入身体，那我哪能修行呢？哪里能发生修法的心呢？那个时候人有很大的执著，一受苦的时候，完全就陷在苦的心境里。

又好比得了癌症，病发的时候，在床上不断地打滚，不能发生修法的心。或者已经沦为恶虎，每天都是在生存线上挣扎，饿得没办法安定，这个时候只想去寻找食物，哪里能生修法的心？或者被关进了劳改农场，天天都是在狱卒的驱使下做各种的劳力苦工，我哪里能起修法的心？连一点自在也没有。

像这样去看三恶趣的苦难比这个要深重百千万倍，所以苦感实在太大，那种对身心的逼恼太强，所以几乎是没有任何一刹那起修法的心，即使偶尔现起一两念，也一下子就过去了。就好比人在发高烧，身体非常痛的时候，也会起一两念念佛的心，但是因为苦受太大，马上就又迷糊过去了。像这样都是一旦沦落了，那就真是一点点修法的机缘都难以出现，所以我们要珍惜当下的因缘。

有人会想：三恶趣当中很苦，那生到天上是不是很悠游自在的就能修法了呢？其实富贵学道难，生天是一种堕落，按照出世的佛法来看，一生到了天上，就处在一种享受和禅定的障难当中，那又如何讲呢？

长寿天者，《亲友书释》中说是无想及无色天，《八无暇论》中亦说常为欲事散乱诸欲界天。无想天者，《对法》中说，于第四静虑广果天中，处于一分如聚落外阿兰若处，除初生时及临没时，余心心所现行皆灭，住多大劫。无色圣人非是无暇，故是生彼诸异生类。以无善根解脱道，故是无暇。恒散欲天，亦复如是，故说彼等亦名

## 无暇。

长寿天是一个泛指词，就是指寿量非常漫长的天界。《亲友书释》里说是无想天和无色天，《八无暇论》里也说到长时在五欲中散乱的诸欲天。

下面次第解释，无想天就是指第四禅广果天里，有一处像城市外的寂静处的那样的地方。受生者除了最初生的时候和临死的时候会起心念外，其它所有的时间都不会现起心和心所。这样住很多大劫。这是一种大的障碍，就象动物冬眠那样。更糟糕的是，当初他以为这样不起心和心所的定是涅槃，以这种修法生到了无想天。那是什么念头也没有，常常比喻为冻在冰里的鱼，没有丝毫的动弹，就是一个心和心所都不起，修什么法呢？全都在无意义中空过。到了最后他的定力耗尽了，从定中起来，这个时候他会起邪见，他会诽谤佛法，然后就直接堕入恶趣。所以，走佛法的路一定循着佛的教导来做，一旦偏离了，跑到上界也是同样的法难。所以龙树菩萨说，到了上界天，实际就是等待堕落，就是无间地狱的薪柴。所以基本上上界的天人都处在这个障碍当中。

无色界的情况除了无色圣人不是无暇外，其他受生的凡夫辈，处在无有法益的世间定当中，没有善根修解脱道，所以称为无暇。

这样遍观三界的情况才知道，自己得一个人身是多么可贵，享受是比不上天，还不断地有苦，但就修法来说，实在是极其珍妙。所以天人们快要死的时候，其他的天人都祈愿：“愿你能得到善妙人身。”就是因为它有最多的修法机会。

恒时散乱的欲天也是如此，这就像今天的富家子弟，整天就是在五欲里面享受，一点出离的心都发不起。就欲天来说，每个天子都有很多的天女，而且他享受的欲事，无论是饮食、声色、男女等等都是非常地高级，人浸泡在这里是根本不想修行的。所以在教典里说，那种贪欲是非常炽燃的，



一生当中就是不断地在积累坏苦。欲天最终要死的时候，有非常大的衰灭的苦，他无法面对，心理上落差太大了，所以临终七天的煎熬，确实是度日如年。他的死苦等于是地狱的苦。

像这样好不容易修了一点福，升到天上，不断地享受，就像做了一个虚幻的好梦一样，这里面没有任何的修法，结果好梦过后是恶梦，这些都叫做无暇或者八难。“难”是指修法的障碍，“无暇”是指心里难以出现安闲。所以古人说“可以整心虑趣菩提唯是人道”，因为人能够调整好自己的心，处在修法状态。譬如我们的心就很容易住在修法上，但是其他的恶趣和天界，或者是苦太大，或者是处在凝固的庸俗定中，或者心散得一塌糊涂，没办法修证。就是散乱烦恼的力、贪欲的力太大了。

人由于是苦乐掺半，在因缘上是最适合修法的，很快就可以入在修法里。如果没有大的烦恼和恶行，人的心就能一天二十四小时分分秒秒不断地缘着法。而其他界里连一刹那起修法的心都困难，相差是太悬殊了，相差无量无数不可思议倍。这样一比较，我们才知道，人身是这么难得、这么宝贵。

学了暇满以后心里一直要引起我要取心要的欲。取心要就是要取三士道的心要，要取到实义。心里一直想：我要修法。每天以修法来度过，再也不愿意把时间浪费在非法里。这就是人已经首度开启了能明辨法和非法道路的眼睛，这个时候才明确做为人生命方向的所在。

这是在修三士道以前必须要确定的观念和志愿，这个一旦确立了，三士道的任何法类和它结合，就马上切合在自身上了，那是什么原因？哦，这是法啊，那是八难里恶趣、天一刹那也修不到的，我现在能念念取，我是傻子吗？我已经懂了这个道理，我喝了迷魂汤吗？我怎么还不知道修啊？这样来责骂自己，或者我还在自欺吗？如果是对此无知，情有可原，已经明白了还这么做，那显然是在愚弄自

己。要像这样不断地后发出这个心，让它发出上百次、上千次，之后我们就不会再颠倒而为了。

所谓的“一日之计在于晨，一年之计在于春”，一切修行之计在于思维暇满。起初的时候就要出现这个取心要欲，这个时候就已经让自己的心成为修士了，这个一完成了，就成了“士”了，那就是为道的人了，所谓“朝闻道，夕死可以”，“日行道，月行道，日日进道”，这就是为道的人。

如《亲友书释》云：“此八处中，以无闲暇修作善品，故名无暇。”

总的来说，这八种障难处没有闲暇修作善品，所以叫无暇。这个闲暇是内心修法的空间，内心修法的安闲。就人类来看，目前绝大多数都是无暇之人，因为他都是热忙人，不见有安闲的人，所以就修不了法。或者有内心的障、外在的障、业的障、苦的障好多，所以举世滔滔都是心力不堪。

那我们要检点：自己是否一天连安静下来几分钟都不可能，那非常危险。如果活在竞争中、追逐享受中、各种的散乱里，或者处在非常大的障难里，都属于无暇。相反每天心一直都转在法上，这就是有暇。有暇和无暇的比例就看自己的心，在一天当中也有，你就看出现多少个修法的闲暇。但现在很多人是自暴自弃，这是最大的自欺和自我愚弄，他根本就不把人身当回事，这样大好的光阴，全部都浪掷在追求生死的娱乐上，什么看大片、上网、游玩、聊天、追求世间名利、搞吃喝等等，显然是非常地愚痴。

思维心中的法道

1、思维总的闲暇和无暇的含义。

2、比较八无暇和闲暇，思维当前我们所得闲暇身的体性。