

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，我们继续辅导龙树菩萨所造的《亲友书》。

前面我们讲到了暇满人身的自性，这里再补充一些内容。为什么要让我们在获得暇满人身时，放弃对轮回琐事的追求？一个人做一件事的同时根本没办法做第二件事情，如果我们得到了人身去造罪业。在造罪业的同时，已经丧失了修持善法的机会。不单单是造了罪业，而且也意味着丧失了修善法的机缘。我们造了一分钟罪业，一方面造罪业，一方面也没有修善法；如果造了一天罪业，在造罪业的同时也没办法造善业。这样类推下去，一辈子当中都在造罪业，那一辈子当中都没有办法修持善法了。反过来讲，我们得到暇满人身的时候，如果能够修一分钟的善法，在修善法的过程当中，绝对没有造罪业；如果我们修一天的善法，在修善法的时候，也不可能造罪业。我们在修善法的时候，不单单是积累了善法，而且也避免了恶业的修集。我们还是这样类推下去，一辈子当中都是唯善法而修持，罪业基本上就是没有生起的机会。

我们可以这样去了知，如果得到了暇满人身，一定要修持善业。如果对于修持善法有很大的兴趣，绝对不会再有机缘去造恶业。作为一个凡夫人，虽然从理论上来讲，如果我们一直造善业就不会造恶业，但是在实行的时候，由于凡夫人习气的缘故很难做到这一点，不管怎么样，一定可以把造作恶业的机会降到最低。这就是为什么在暇满难得的修法当中，要求我们要依靠暇满人身来修善法。以上是对于前面所讲的内容再做一个补充。

辰二（别说具四轮之人身）分二：一、总说四轮；二、分说善知识。

“具四轮之人身”就是指殊胜的暇满人身。前面是讲普通人身很难得，能够修持佛法的暇满人身或者具四轮的人身更加难得。我们如果得到了这样的人身，应该认认真真的修行。

巳一、总说四轮：

身处随圣之境地，依于殊胜之正士，

已发宏愿积大福，此四大轮汝具足。

此处讲到了“四大轮”，就像马车的四个轮子一样。如果马车有了四个轮子就会很平稳，可以迅速地驶向目的地；如果一个人具足了四大轮或者四大条件，他也可以平稳、顺利、迅捷地趋向于解脱或成佛的大乘。因此具足四大轮的人身对于我们来讲非常的关键。我们要观察自己是否获得了四大轮的人身。如果没有获得，必须要努力地去具足；如果获得了，就要使用这样的人身来做最有利益的事情。

四大轮当中，第一个是“身处随圣之境地”，叫做依止顺境；第二个是“依于殊胜之正士”，叫做依止正士；第三个是“已发宏愿”，就是自己发下了宏誓愿；第四个是“积大福”，统称为四大轮的人身。

第一个，依止顺境。身处随圣之境地，可以从两个角度来讲。第一个角度，什么是随圣之境地？“随”是随顺、随同，“圣”就是圣道，“圣之境地”就是讲圣道的境地。随顺圣道的境地是指什么？我们要身处的境地总的来说就是天界和人道。第一，天界。天界的有些地方也可以生起证悟的机缘，比如说三十三天，释迦牟尼佛出世的时候，有很多三十三天的天人从天界下来到佛前听闻佛法，证得初果后再返回天界，佛经当中这样的描述非常多。佛陀和弟子

也上升到天界教化天人，他们证悟圣地的情况也非常多。因为天界当中也有证悟圣道的机缘，所以随同生起圣道之境，就是转生到天界。

第二，人道。人道就是能够随同生起圣道之境，这样的境就是指环境，人道当中也是一个环境，总的来说人道有四大部洲，除了北俱芦洲没有佛法，其他的三洲，即东胜神洲、南赡部洲、西牛贺洲当中都有佛法住世，也有僧人。很多地方提倡的是转生到这三洲当中，在三洲当中最殊胜的是南赡部洲，也就是现在的地球。南赡部洲的人身是最为殊胜的，现在我们已经于南赡部洲投生为人，第一个条件已经具足了，就像前面讲的一样，如果已经具足了，就要发愿好好的修行。虽然一般来讲投生天界也能够修行，但是不是说所有的天界众生都有修法的机会。有些修行者在人间很精进，到了天界之后因为享受非常圆满，基本上是随心所欲的乐受，所以一般的人生到天界之后，难以驾驭自己的心，就会耽著妙欲，而丧失了修道的机缘。有些人因缘成熟了，到了天界之后，也会继续修行，这方面不是很保险。虽然修行者生到天界是属于自己的因缘，但是一般来讲，很多地方都鼓励投生南赡部洲。

第二个角度，身处随圣之境地，就是说我们要随顺或者安住在能够产生圣道的环境中。这个环境是什么？就是说我们要依止于寂静处修行。在寂静处中，饮食比较容易获得，佛法也容易听闻，殊胜的寺庙、道场等寂静处，都是能够帮助我们生起圣道的殊胜环境。如果我们经常安住在这个环境中熏习，智慧很容易产生，圣道也很容易产生。

第二个，依止正士。依于殊胜之正士，殊胜的善知识在我们修道过程中起到很关键的作用。我们修道的时候，如果没有依止殊胜的善知识，很容易会盲修瞎炼。因此必须要依止一个殊胜的正士。这个地方就是简单的讲一下，必须要依止殊胜的大德。

第三个，已发宏愿。自己要发修行的愿。在《经庄严论》中讲到，菩萨能够生生世世修持佛法的根据是什么？就是以发愿来连接。发愿生生世世宏扬佛法、修行佛法，有了这样的愿力，以此愿力作为今生、后世、再后世的连接处，生生世世都不会间断修行佛法、弘扬佛法的事业，因此发大愿是非常重要的。

有一种说法是发愿的时候不能太谦虚了，如果只是发愿家庭幸福、身体健康，相当于发愿过于谦虚。我们要发大愿，就是发成佛、度化一切有情的愿，就是发宏誓愿。如果你发了成佛的宏誓愿，这些小小的身体健康等愿望，附带就可以成就了；如果你只是发愿身体健康、得到很多钱财，除此之外根本没有办法附带成就成佛和度化众生的愿。成佛和度化众生可以包括小愿，而世间当中的安乐富裕不能涵摄大愿，就是说单单自己一个人的富裕是不能包含成佛和度化众生的。我们发愿的时候，越广大越好。

我们的心量是无穷无尽的，如果发的是有局限性的愿，相当于浪费了很大的资源。我们发愿的时候，发的愿越大，通过今生后世愿力的连接，能够经常遇到善知识和佛法，具有利根，可以顺利的修行，因为这些都是以发愿来连接的，所以我们一定要发大誓愿。

第四个，积大福。积大福主要是指前世或者以前曾经积累过福德。如果以前曾经积累过福德，今生自然就会对于修行正法有很大的兴趣。在修行正法的过程当中，因为曾经积累过大福德的缘故，障碍很小、顺缘很多，所以修行佛法就很容易得到法喜、觉受和证悟。

以前是否积累过大福德很重要，有时候我们会想，现在自己已经变成这样了，就是因为以前没有积过大福。怎么办呢？如果以前没有积大福，现在积大福也为时未晚，我们什么时候开始积福德都不是太晚。有些人常常抱怨自己为什么这么晚遇到佛法，都几十岁了才开始修行。其实只要遇到佛法，什么时候都不晚，同样什么时候发起大心来修持佛法也不晚。如果我们以前没有认识到这一点，也没有积大福德，现在开始发大誓愿、积大福德，就是从现在开始做。反正三个无数劫成佛之前，肯定有一个最初的发心，必须要迈出第一步，假如说以前我们没有迈出第一步，现在开始迈出第一步绝对不晚。现在我们就可以开始通过前面提到的轻重业差别，自己长时间做、发起很大的兴趣做，或者说发菩提心、所缘广大等等，都可以让我们的相续在短时间当中积累一些大福德。如果以前没有积累过大福德，现在来积大福德正当其时。

“此四大轮汝具足”，龙树菩萨此处既是教导乐行国王，也是教导我们四大因缘应该全部具足。我们要检视自己的身心是不是已经有了这些条件。第一个条件有了，第二个条件也有了，依止了殊胜的上师善知识。第三个条件，发誓愿也可以做到。上师给我们讲的《入行论》，让我们要发大愿、发菩提心。我们以前没有发，现在就可以发宏誓愿。第四个积大福德，现在也可以做。如果以前没有具足，现在都可以具足；如果以前具足了，为了再再增长，还要进一步地长时间去做。乃至我们没有获得佛果之前，这些因缘都要逐渐趋于圆满。我们不能说曾经具足过，现在可以不具足。曾经具足过，也要让它再再增长、圆满，不能让它退失。有了四大轮之后，还要经常性观察，不要让它退失。

这些一旦退失了，说明我们修行佛法的因缘也在退失。我们世间当中其他的因缘都可以退失，就是不要让修习佛法的善缘退失。我们的钱财、名声都可以退失，修行佛法的机缘是最为重要的，一定要保住它，千万不要退失，这是我们在修行佛法过程中的一个能够修持佛法、成就佛果的殊胜因缘。如果已经具足了就要千方百计的去保护，我们对于保护自己的财产等等都很在意，既然对于有漏的东西都这么在意，那么对于能够帮助我们获得殊胜解脱的条件更应该千方百计的去保护。

已二、分说善知识：

依止真实善知识，梵行圆满能仁说，

是故当依诸大德，依佛多士得寂灭。

这是四大轮当中的第二轮依止正士。因为依止善知识非常重要，所以从总的四大轮当中，把依止善知识的内容专门挑出来，著重给我们做了介绍，这方面非常关键。

为什么呢？我们要学习佛法，根本不知道从哪里入手。没有善知识的教导，我们不知道取舍之处。即便自己去看书，我们面对浩如烟海的佛经论典，有些时候都会望洋兴叹，这么多的教典，到底从哪一本开始看？无论随便抽一本出来，还是按照次序从第一本开始看，没有善知识的教导，根本不懂这里面到底讲什么。任何知识都有一个系统的思维方法，而佛法的思维方式和世间是完全不同的。如果你拿到一本佛教的经论，没有善知识的教诲，按照学习世间知识的思路去看，估计是看不下去的。因为没有人指引你，就没有办法懂得里面的关键之处，所以善知识一方面可以引导我们取舍，什么该取什么该舍，什么该做什么该遮止，另一方面善知识也可以真实的教导我们。

我们在依止善知识的时候，比如上师说，我们先学《亲友书》，然后按照自己的爱好，选择学习前行、入行论、净土等等，他这方面有一个安排，我们按照上师善知识通过智慧观察决定的路去走，就不会超越正道。在我们趋入之后，上师通过他的智慧引导我们，这句话应该这样理解，那句话应该那样理解，它的真实意思是什么，这样表达的目的是什么？我们应该怎么和法义相应等等，他都会给我们讲的清清楚楚。如果我们一个人去摸索，可能花很多的时间都没办法真正掌握道的核心。依止了善知识相当于我们学习一个世间的技术，掌握了窍诀之后，就会通达得非常的快。依止了善知识，就是事半功倍；自己一个人学，就是事倍功半，二者之间的差别是非常大的。

我们依止善知识学法，相当于上师把他的智慧直接放在我们手上让我们去观察。佛经论典当中的意义，上师善知识已经完全通达了，然后再给我们讲解，就是把真实的意思直接教给我们，远远胜过我们自己去摸索。这里的意思到底是这个那个，摸索了半天，我们都不敢确定。后面越学越没有兴趣，越来越不想学，有可能就会偏离正道。如果依止了善知识，他会把真实的意趣告诉我们，应该怎么样去修持，他也把这些窍诀告诉了我们，让我们少走了很多弯路，所以说依止善知识学法，就是一条捷径。

“依止真实善知识，梵行圆满能仁说”，我们依止了一位善知识，他也一位是真实的善知识。上师在讲记当中，依靠《大乘经庄严论》中弥勒菩萨的教授，宣讲了善知识的十种法相，讲记里面讲的清清楚楚，我们可以仔细去看。很多地方都宣讲了很多不同的上师善知识应有的法相，比如寂天菩萨在《入菩萨行论》第五品当中讲到了什么是真实的大乘善知识。具足

清净戒律、具有菩提心、精通经教，这也是善知识的法相。小乘的善知识，必须要有清净的戒律、懂得经论的教授。《大圆满前行》当中讲的善知识，有显宗的共同善知识，也有密宗的善知识。华智仁波切说，不管怎么样，如果我们要观察一位善知识是不是真实可以依止，就要看他有没有菩提心。如果具有真实的菩提心就是一位真实的善知识。他有菩提心，绝对不会为了自己的名闻利养去利用你。他如果有了菩提心、大悲心，他的所想所做，都是让我们逐渐走向解脱道的殊胜方便，这样的善知识称之为真实善知识。我们如果依止了真实的善知识，梵行圆满能仁说，“梵行”就是清净行或者是涅槃行，这些就可以圆满，这是能仁释迦牟尼佛亲口宣讲的。

注释当中，也引用了佛经的教授，就是说阿难尊者和佛陀的对话。阿难尊者对佛说，我发现善知识和善友对于我们的修持梵行可以起到一半的作用，就是说我们成就梵行一半是依于善知识的恩德。佛陀说，你错了，上师善知识是我们能够圆满梵行的所有来源，不是一部分通过依止善知识而获得，而是我们所有的梵行必须要依止善知识才会得以圆满。

在修持涅槃道的时候，即便是我们已经开始修行了，还有很多歧途，这些歧途主要表现在我们的相续当中的分别念，还有其他的障碍，比如不了知正道，其他人说一些似是而非的法，非人做一些障碍。如果没有一个具有清净智慧和悲心的善知识，谁能够看到这一点，引导我们脱离障碍呢？我们从学习佛法开始，就要长期的依止善知识，依止善知识不是三两天的事情，而是需要很长时间。因为我们相续当中有很多的习气、毛病，都要逐渐的改正，这方面需要有一个参照标准，善知识就是参照的标准。

我们依止善知识的时候，一方面善知识会给我们讲很多佛经论典的意义，告诉我们应该这样那样做，这是告诉我们正确的所作所为。另一方面我们长期依止善知识，上师善知识也会示现符合佛经论典当中菩萨行的标准，这就是身教。有时候我们不懂怎么样去做菩萨，如果上师是一个菩萨，他就会告诉我们菩萨应该是怎么样的。比如说应该有菩提心，或者说他在弘法利生的时候，怎么做符合于佛经论典的标准。我们通过长时间的模仿、学习，内心很多分别念，外在很多不如法的行为都会逐渐在依止上师善知识的过程当中逐渐消灭。就像我们在世间当中，如果经常和一个道德高尚的人接触，他的行为很高尚，思想也很高尚。我们和他在一起，经过长时间的熏染，慢慢我们的志向、行为都会高尚起来。何况殊胜的善知识相应于大乘义，他的相续当中具有证悟的智慧，具足智慧力，能够看到我们的根性适合于哪种修行的方法。他具有大悲心，不可能看到我们走入歧途也不去管。如果我们长期的依止殊胜的善知识，能够以最快的方式消尽我们相续当中的很多习气。

因为上师善知识具有殊胜悲心的缘故，所以他们在调化弟子的时候，不决定只是使用温和的方式，经常性的赞叹你，随顺你的思想，也是调化你的一种方法。他是要利益你，如果温和的方式对你有用，他就用温和的方式来调化你；如果他觉得应该呵斥你的时候，就会呵斥你。总而言之，善知识不是为了给你留下一个好的印象，天天慈眉善目地和你说好话。这不是他的目的，他就是为了让你的心趋向佛法。

在依止上师善知识的过程当中，比如听课或者观看光盘，上师有时会呵斥我们，有时会赞叹我们，有时会安慰我们，就是为了让我们的心和道相应，就是他唯一的目标，除此之外，没有其他的动机。殊胜的善知识就是我们修行所有的依靠处。没有上师善知识，我们非常容易师心自是，就会按照自己的分别念去判断我应该这样修那样修。其实修行过程当中，最大的障碍莫过于自己的分别心，相信自己的心是一个非常危险的歧途。上师是证悟者，知道真正的佛法是怎么回事，也知道怎样才能与佛法相应。我们依止善知识能够在最大程度上泯灭相信自己的心态。

在很多依止法当中，宣讲了弟子依止善知识的过程，其中都有一个核心。什么核心呢？最圆满的核心就是依教奉行，除了依教奉行以外，没有更圆满的依师方式了。依教奉行的教我们可以理解成经教或者上师的教言。因为上师代表着佛法，佛陀在经典当中讲，我会化现为善知识，所以从这个角度来讲，上师是佛、正法，也是僧众。依教奉行不是依止某个人，而是依止他所修行的道。上师本身是道，上师的相续当中，具有菩提心、证悟的智慧等等，他既

是道，也是佛。从这方面来讲，我们能够抛弃自己的分别念，按照上师制定的修学方法去做，按照我们前面的分析，这就是一个真正的捷径，能够让我们快速掌握佛法的殊胜方式。

因为时间的限制，虽然很多方面都是应该强调的，但是今天就在这方面稍微强调一点点，以后我们在学习过程当中，慢慢还会插入很多这方面的内容。我们学习佛法，依止善知识是最关键的。如果我们在依止善知识时，没有注意依止了一位邪知识、恶友，他们对我们的修行会有非常大的损害。我们好不容易才苏醒的善根，有可能就被邪知识、恶友摧毁了。如果依止了一个好的善知识，他能够帮助我们逐渐产生信心、善心，我们的行为也能够逐渐清净。我们对六度、空性等教法的掌握逐渐也会得心应手，这些方面对于我们的修行也是一个最大的帮助。

现在索达吉上师对我们来讲就是一位非常圆满的善知识。如果我们依止这样的上师，很多歧途都可以遣除。这是法王如意宝以前亲自给我们安排的一位具有证悟、智慧和悲心，也具足了广大事业的殊胜上师。如果我们接触过上师就会知道他的菩提心和度化众生的事业，他每天考虑的都是我们的事情。依止的时间越长，越能发现上师的功德。如果依止的时间很短，不一定会真实地发现很多上师隐藏的功德；如果时间长了之后，我们就可以从他讲法的语气，还有帮助众生的很多方面去观察。如果一个人假装，虽然可以假装两三个月甚至两三年，但是永远这样假装是做不到的。我们越依止上师越能发现他就是一位标准的菩萨和善知识。如果我们能够认认真真的依止，一定会得到最大的法义。此处龙树菩萨说，“是故当依诸大德”，我们应该依止殊胜的大德、善知识。

“依佛多士得寂灭”，有两种解释的方式。一种解释方式就像在佛世的时候，“多士”就是说很多人依止佛得到了寂灭果位。我们可以从《贤愚经》《百业经》《毗奈耶经》等经典当中，看到很多人依止了佛陀，通过佛陀教授的修行方法，最后得到了阿罗汉的寂灭果位，这是一个比喻，就像依止佛陀能够得到寂灭果位一样，同样我们依止像佛一样的大德，也能得到寂灭的果位。还有一种解释方式，“依佛”就是依止像佛一样的善知识，“多士得寂灭”，很多都能得到寂灭。

在修习佛法过程中，我们应该依靠殊胜的善知识来修行，善知识就是我们修道的指引之处，可以指导我们怎样逐渐去从轮回当中获得解脱，这方面是非常关键的。

辰三、思维远离违缘八无暇之理：

暇满人身，什么是暇满？就是闲暇和圆满的意思。闲暇是要远离八种无暇，没有八种无暇叫做闲暇的人身。有了八无暇，就没有办法修行；远离了八无暇，就是闲暇的人身。

执持邪见转旁生，投生饿鬼堕地狱，

无有佛教于边地，转成痴哑野蛮人，

长寿天生任一处，此等即是八无暇，

远离此等得闲暇，为不转生当精进。

这个颂词当中有八种无暇，哪八种无暇呢？“暇”的意思是时间空闲，“无暇”就是没有空闲。暇也是一种机会，八无暇是八种没有机会修法的情况。如果我们要修行佛法，必须要远离八无暇，远离八无暇就得到了闲暇。如果有了闲暇，就可以修持佛法。为了不转生八无暇之处，我们应该精进。

八无暇，有些地方叫做八难。远离八难也就是远离八种无暇的意思。八种无暇当中有四种属于人间，有四种属于非人间。执持邪见、转旁生、投生饿鬼、堕地狱、无有佛教，于边地和第四句后面的野蛮人是连在一起的，还有转成痴哑、长寿天，加起来总共有八个。我们前面分析有四个属于人道，即执持邪见、无有佛教、于边地转成野蛮人、痴哑，这就是人道当中具足的四种无暇。还有四个属于非人之道，就是在人道之外的地方，即转旁生、投生饿鬼、堕地狱和长寿天，加起来有八种无暇。

下面我们简单介绍一下，第一个，持邪见者。“执持邪见”，就是说执持没有因果的见解，如果认为完全没有因果，没有因、没有果，也没有解脱道。任何人如果执持这样的邪见，就没有修法的机缘。连因果前后世都不相信，怎么修法？整个佛法的核心就是因果原则。什么样的因产生什么果，轮回的因产生轮回的果，解脱的因产生解脱的果，成佛的因产生成佛的果。没有因果见，就是执持邪见，那是没有办法修行佛法的。

第二个，旁生。“转旁生”，旁生有很多痛苦。很多地方讲了，为什么旁生是无暇呢？旁生最大的缺点就是愚痴，它们非常的呆笨，怎么给它们讲佛法，都没有办法领会。为什么会这样？因为它们造了愚痴的业，受报的时候就会比较呆笨，所以这是它们最大的一个缺点。另外还有其他缺点，如果是人养的旁生，它们都要劳动，最后就会被人杀了吃掉。如果是野生的旁生总是互相伤害。如果转生旁生，根本没有机缘来修持佛法。

第三个，饿鬼。“投生饿鬼”，饿鬼经常受饥渴所迫，他们每天脑海当中想的事情就是到哪个地方去找到一点水来喝，找到一点饭来吃。饿鬼依靠业力显现得肚子特别大，喉咙特别细，基本上是没有办法进食的，有时是根本看不到饮食，有时即便看到了饮食，也有很多人在守护，没办法进食，每天都是处在极度饥渴的状态当中。

上师在注释当中也提到了，如果我们在非常饥渴的时候，听法听不进去，修法也修不进去。首先把肚子填饱了之后，然后才会有想要听法的兴趣。饿鬼还不是像我们两三顿不吃饭，饿的已经不行了。按照《心性休息》等地方的说法，饿鬼的寿命是五百年，而且计算的方式也和我们不一样，饿鬼的一天相当于我们的一个月，饿鬼自寿是五百年。在五百年当中，基本上从成为饿鬼开始到最后死去，都是属于饥渴的状态。我们可以想想看，在这样状态当中怎么修佛法，根本没办法修行，投生饿鬼就会中断了修习佛法的机缘。

第四个，地狱众生。“堕地狱”，在地狱当中也是恒时感受寒热的痛苦。地狱大概可以分为两类，一个是寒地狱，一个是热地狱。寒地狱当中，经常感受严寒的痛苦；热地狱当中，四周都是烧红的铁地，一秒钟都没有办法停止，一直在感受痛苦。在极端难忍的痛苦当中。哪里会有心思去学佛法？根本没有机会学习佛法。如果是堕入了地狱当中，基本上也会断绝了修学佛法的机缘。

第五个，转生暗劫。“无有佛教”，就是指暗劫。虽然生在人间，但是释迦牟尼佛的教法最后也会隐没，弥勒佛很久以后才会出世成佛，中间阶段叫做暗劫，有时也叫教空之世。没有佛教光明的情况就是暗劫。除了释迦佛到弥勒佛之间的教空之世以外，还有很多是整个劫当中都没有一尊佛出世，像这样就是称之为暗劫。出生在暗劫当中，虽然是人道，但是没有佛教，连三宝的名字都听不到，什么是佛法僧都不知道，怎么修佛法？根本就没有机会。因此如果转生到了暗劫，也没有听闻佛法的机会。

第六个，生于边地。即于边地转成野蛮人，边地和中土是有差别的，有佛法的地方叫做中土，没有佛法的地方叫做边地，如果转到没有佛法的边地，就成了一个野蛮人。在前行当中讲到了，有些地方的野蛮人杀生习气很重，也盛行娶母亲为妻等等野蛮的规矩。在这种地方怎么修习佛法呢？生于边地也就断绝了修习佛法的机缘。

第七个，暗哑。“转成痴哑”，虽然是人间，也有可能转生在中土，但是他因为前世造了业的缘故，转成了痴哑，没办法听闻佛法，也没有办法表示佛法，有时候根本没办法听懂一个字，因此转成痴哑也不具足听闻佛法的机缘。

第八个，“长寿天”。长寿天是天界的一种，一般来讲属于四禅天，位于在广果天旁边。在欲界的时候，修持无想定。什么都不想，不想善不想恶，认为把分别念断下来，就是一种殊胜的解脱之因。在因地的时候，他们经常性串修无想定，死了之后通过这种禅定就会生到长寿天或者无想天去。

为什么生到长寿天是无暇呢？因为在长寿天当中，基本上是不起分别念的，转生到长寿天以后，在很长时间当中，不起一个念头。什么时候起念头呢？转生天界入定之前，要动一个念头，我要入这个定，最后他的业尽了，起定之后也要动念头，中间的很长时间当中一个

念头不生。处在这种庸俗的定当中，怎么样去思维、修学佛法？没办法。就在五百劫当中，把时间全部浪费掉了。如果转生到长寿天，一直处在什么都不想的状态当中，根本就没有办法修学佛法，而且长寿天是一个外道的修法。在因地的时候，认为自己修的是涅槃法，能够获得解脱，后面转到长寿天之后，他想现在好了，终于获得了解脱。他就开始入定，在入定之后，一念不生。毕定这是一个有漏道，而不是真正的解脱道。他们以为这就是一个解脱道，后面业尽了之后，又重新产生分别念，有了很多念头时，他想怎么回事，以前明明已经获得了涅槃，现在突然重新产生了念头，是不是涅槃根本就不存在？他就开始诽谤说根本没有解脱道，涅槃不存在。一生邪见之后，就堕落了。这就是长寿天也是无暇之处的原因。

转生到八无暇当中的任意一处，都没有修持佛法发机缘。“此等即是八无暇，远离此等得闲暇”，如果我们远离了八种情况，就算是得到了暇满人身，然后就可以修持殊胜的佛法。

“为不转生当精进”，此处说为不转生八无暇之处应该精进，现在就应该精进。如果现在精进了，就不会转生到无暇之处。

一般来讲，想要得到暇满人身。其他地方讲了要具备三个条件。第一个条件就是守持戒律，修十善或者持五戒的全戒，乃至于一分戒以上。第二个条件是必须还要修持布施、安忍等等，通过守戒得到人身还不行。如果你是一个很贫穷的人，经常受到别人控制，哪里有时间修法呢？为了得到人身之后，你可以有了自己支配的时间和财富，能够上供下施和修行佛法，一方面必须要修安忍得到庄严的相貌，一方面也要通过布施得到可以支配的财富。为了得到暇满人身后有修法的自由，也必须要修安忍、布施。第三个条件是必须要发愿，发愿自己通过这些善根转成暇满人身。如果三个条件不具足，暇满人身是不好得到的；如果有了三个条件，再精进的修持这些因，后面就可以得到暇满人身。

丑二、(厌离一切轮回之方法——思维轮回过患)分二：一、略说；二、广说。

前面是厌离今生，此处是厌离一切。前面我们是引用三主要道的教证，“业果不虚轮回苦，思维能除后世欲”，就是说思维能遣除后世的执著。有的时候我们觉得这一世太苦了，下一世一定要生天或者做一个富翁等等。对于今生虽然很厌烦，但是对后世还是有希望的。在整个轮回当中，不管是今生后世，转到天界、人间或者三恶趣当中，全是痛苦的自性。我们生起出离心，不是针对当下的某个境遇，比如贫穷的状态产生出离心，而是对整个三界轮回都要产生出离心。

出离心怎么样才能产生呢？必须要思维整个轮回过患，才能达到这个效果，必须要思维业果不虚和整个轮回的痛苦。下面的科判当中，对于整个轮回的痛苦都有描绘，我们如果能够去思考，逐渐会对整个轮回都没有兴趣了。对于整个轮回没有兴趣怎么办呢？修解脱道就是能够远离轮回的方法，或者说往生极乐世界，还有我们在欲界当中修持解脱道，证悟了法性之后，就可以从轮回当中脱离。

寅一、略说：

智者于此求不得，病老死等众多苦，

根源轮回当生厌，亦应倾听彼过患。

“智者”就是指国王。因为国王也是对于很多法了知的一个本体，所以龙树菩萨说，智者国王应该思考于此世间当中，有很多痛苦，此处讲到求不得苦、病老死苦等众多的过患。我们上堂课也是讲到了，有苦苦、变苦、行苦，还有生老病死四大苦、求不得苦、怨憎会苦，爱别离苦、所恶临身苦等等很多的痛苦，如果我们去思维，在自己的身上终究会遇到这样或者那样的痛苦，比如说求不得苦，就是说我们本来想要追求美衣、妙食、名声，因缘不具足就得不到，这是想求而不得的痛苦。有些我们不想要却来了，比如说生病、遇到倒霉的事情等等，根本不想要得到的。

在整个轮回当中，这些求不得苦、生老病死苦等等众多痛苦的根源是哪里来的？根源就是整个轮回，如果我们投生到轮回当中，就不得不承受痛苦。如果我们不想去承受痛苦，“当生厌”，现在来讲，就是对于整个轮回产生厌离心，这样我们才愿意修持脱离轮回的方法。现在我们学习的《亲友书》，就是解脱轮回的方法。怎样才能对这样的修法产生兴趣？我们一定要知道这个方法是能够帮助自己出离轮回的。为什么要出离轮回？我们要思考轮回当中，有很多令人生厌的痛苦，对于这些痛苦，我们要去思维，有生老病死苦、求不得苦，或者说地狱、旁生、饿鬼、天界、阿修罗、人道的痛苦，都是痛苦，整个轮回就是一个痛苦的自性，一个个思考的时候，自然而然就会想要解脱了。如果我们真正产生了一个想解脱的心念，才会对于解脱的方法真正发生兴趣。因为能够帮助我们解脱的，除了佛法之外再没有其他的，这是唯一的道，所以我们自然而然会对帮助自己产生远离轮回念头的法感兴趣，有了兴趣，我们才愿意学，也愿意深入思考、观修和现证。

我们现在学法、修法都没有兴趣，总是以这样那样的借口来推迟修学佛法，这就是对轮回还没有正确的观察，如果对轮回观察了之后，了知痛苦的自性之后，自然而然就会非常精进。如果我们知道了佛法是唯一能够帮助自己解脱的方法，就会去使用，也会非常珍惜。就像我们如果关在监狱里面，突然有一天发现了一条通道，一直通到监狱外面，我们就会对这条通道非常珍惜，努力保护它，等到机缘成熟的时候，我们就可以通过这条通道逃走。如果我们在监狱的的确确是一秒钟都不想待，一旦发现了通道，肯定是欢喜的不得了，肯定会使用通道去逃生的。

如果我们对于整个轮回也像在监狱当中一样，有了一分钟都不想待的感觉，就会希求出离。只是有了不想待的心情，没有方法也是等于零，我们现在不仅对于轮回生厌，更幸运的是佛陀告诉了我们怎么才能从轮回当中解脱的方法，这样的方法可以被我们掌握。我们真正对轮回产生了厌离以后，就会对佛法产生高度兴趣，非常珍爱、尊重佛法。因为这是能够帮助自己和其他的众生都获得解脱的殊妙方法，所以思维轮回过患的的确确可以帮助我们息灭轮回当中的贪欲。

“亦应倾听彼过患”，这个颂词当中只是略说，后面还要广讲轮回的过患。龙树菩萨教诲乐行王说你应该倾听这个过患。

寅二（广说）分二：一、宣说现似快乐不可信赖之理；二、宣说痛苦巨大之理。

卯一（宣说现似快乐不可信赖之理）分二：一、不可信赖之理；二、知此而教诫修善。

辰一（不可信赖之理）分四：一、亲怨不定故不可信赖之理；二、无有满足故不可信赖之理；三、后际不定故不可信赖之理；四、高低不定故不可信赖之理。

巳一、亲怨不定故不可信赖之理：

父转成子母成妻，怨敌复次成亲友，

是故流转轮回者，无有少许确定性。

这也是让我们产生厌离的一个侧面，思维这些道理能够帮助我们从某个角度产生厌离。亲怨不定的缘故，虽然我们在轮回当中，也会有很多亲人和怨敌，但是如果我们应该知道亲人和怨敌是不定的，有时候亲人变成怨敌，有时候怨敌变成亲人，这是不决定的缘故。因为观察的时候根本不可信赖，所以我们信赖的轮回就是一个欺骗的自性。

“父转成子母成妻”，就是说这一世当中是父子，虽然这一世他是我的父亲，但是后一世有可能会转成我的儿子，或者说这一世是母亲，后一世转成自己的妻子，也有这种情况。

“怨敌复次成亲友”，这一世是不共戴天的怨敌，后一世就转成自己的亲友，这种情况也会有。亲友转成怨敌、父转成子、母成妻，主要是即生当中，互相之间有强烈的贪执心。今生当中有贪执心的缘故，尤其是死亡的时候，表现出一种非常留恋的情况。比如他的神识因为

非常贪执前世的儿子，所以死后投生成了儿子的儿子，母成妻也是这样的，在死的时候，因为母亲对儿子很执著的缘故，所以后世转成儿子的妻子的情况也是有的。

怨敌成亲友的方面，在很多公案当中，都是这样讲的，前一世甲杀过乙，乙要报复，通过什么方式来报复呢？就是转成甲的儿子。甲对自己的儿子是非常执著的，有什么财宝都愿意给他，儿子有了什么事情，他都会跟着去伤心或者欢喜等等，因此他要报复的话，怨敌就会转成儿子，天天在外面惹是生非，成了一个败家子，对你的财产经常乱用，或者说被抓进去关在监狱里面，甚至于枪毙了，父母就会跟着去伤心，感到悲痛欲绝，他就是通过这样的方式来报复的。亲友转成怨敌不外乎就是报复。如果你借了别人的钱，没有还，对方转成你的儿子，也有很多通过这样的方式来还债的。

“四故流转轮回者，无有少许确定性”，只要流转轮回当中，根本没有什么确定的，亲友永远成亲友、怨敌永远成怨敌的情况是没有的，轮回完全不可确信。

我们思维这个问题的时候，就会产生一种厌离心。什么厌离心呢？真的没有意义，现在我这么执著的亲友，来世可能就会变成了怨敌，或者说今生当中，讨厌的怨敌居然变成我的亲友。对这些问题想一想，就会觉得极其没有意义。这时候厌离心慢慢就会成熟，我们觉得整个轮回都没有意义，我们所耽著的母子关系或者怨敌亲友都是假的，没有什么意义。既然没有什么意义，完全都是假立的。为什么我们还投入这么多的精力时间，像这样继续流转呢？从现在开始，就要修持解脱轮回之道。从此以后不陪他们玩了，我现在就要开始修持解脱道，自己觉醒之后，再帮助这些人觉醒，让他们也知道轮回没有确定性，这就是这个科判的意思。

我们今天就讲到这个地方。

索南德义檀嘉热巴涅 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