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15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，今天我们再一次一起来学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。

前行引导文分共同前行、不共前行和破瓦法三个方面。我们现在学习的是共同外加行。共同外加行主要宣讲了如何生起出离心、对出离和解脱产生意乐，主要有四种修法，称为四种厌世心或者四种转心法。我们现在学习的是四种修法当中的暇满难得。暇满难得中有闲暇、圆满和难得的自性，宣讲的是难得的本体、讲到了暇满的人身是如何难得的。首先，讲暇满“人身”就鉴别掉了人身之外的其他五道众生；然后，讲“暇满”的时候，也鉴别掉了没有空闲修佛法的普通人身。

暇满人身，主要给我们安立了什么是闲暇、什么是圆满、具有什么样条件的称之为暇满，这个“人身”也非常难得。这里通过不同的道理来抉择难得。知道了难得之后，其实对我们现在修行佛法的人来讲，一方面要特别高兴：这么难得的人身我们已经得到了。大恩上师讲以前法王如意宝在石渠求学时思维暇满难得，特别欢喜—这么难得的人身现在居然得到了。我们自己在思维的时候，当然也是要产生很大的欢喜心。如果没有产生很大的欢喜心的话，一方面有可能还没有认识到这个暇满到底怎么样难得、怎么样珍贵的；另一方面，既然现在已经得到了，难不难得也无所谓，好像不重要。但其实并不是这样的。

现在我们的暇满人身是通过以前修持佛法得来的，如果现在不修学佛法，后世或以后不一定再能得到暇满人身，是这样一种自性。这样的暇满人身如果我们用以继续修学佛法的话，以后还可以得到。暇满人身其实是修行、成就佛法的一个最根本的基础。如果连人身都得不到的话，那我们怎么可能很顺利地修行佛法、成就佛法的功德呢？这个是不可能的事情。所以，暇满人身是我们成就佛道的基础，如果有了这个我们就可以顺利地修行佛法；如果没有这个，所有佛法的修行都将很难成



办。虽然在其它的道当中有个别特殊的也有修持佛法的，但是这个绝对不是普遍性的。因为各个道都有自己的问题，我们在下面分析的时候还会讲这些。

现在的暇满人身是以后得暇满的因，必须要用这个暇满人身来修行。第二个问题是，现在我们得到了暇满人身，怎么样来使用这么珍贵的人身呢？如果用这么好的暇满人身，去做非法的事情，那么就非常不合理。在《亲友书》当中讲过一个比喻，如果我们用暇满人身去造罪业的话，就好像用金宝盆去遣除粪便一样。用黄金的器皿去装很肮脏的粪便，去打扫垃圾等等，这就是极大的浪费，就没办法体现出它的价值。所以我们现在得到了暇满人身，如果不使用就是浪费;如果用暇满人身去造罪业的话，那就是极度的浪费了。用暇满的人身去造罪让我们堕落的话，是非常可惜的事情。

我们既然现在得到了暇满人身，就应该想怎么样来使用它呢？在哪个方面使用才能够让暇满人身的价值完全体现出来，从而让我们得到最大的利益?每个众生都是考虑自己的利益的，没有一个众生不是在想，怎么样才能得到最大的利益？虽然想是想，但是很多人不知道怎样去使用。我们有了这个最好的工具，还要把这个工具用在最需要用的地方，这就是修持佛法。所有的事业当中，修持佛法是最为殊胜的。而且，修持佛法通过其它的身份是没办法达成的。所以我们必须要用暇满人身来修持最有意义的佛法。使用的越多的话，今生和后世得到的利益就越大。

而且，今生我们在使用暇满人身修持佛法的同时，是没有造恶业的。前面我们也提到这个问题，当我们在造罪的时候，第一就是造很大的罪业，第二在造罪业的同时是没办法修善法的。所以，在损失了自己的安乐的因的基础上，也是给自己创造了很多受苦的因缘，再加上后世失去暇满人身，这一系列不好的连锁反应，都是在人身上面不修佛法造罪业而导致的。如果用暇满人身来修善法，一方面我们在修善法的同时累积了善业功德，第二在修善法的同时根本没有造罪业。我们修持善法、累积了后世安乐的因的同时，也阻止了后世痛苦的因缘。而且它还有善的连锁反应，就是通过现在的修持佛法，后世得到暇满人身，通过这种宿世的习气，再再修持佛法，逐渐就是道上行走，逐渐就靠近解脱了。所以，我们用暇满人身来修持



善法，不仅是对今生的止恶修善，而且对于后世得到人身善趣、安乐，或者后世得到解脱、积累资粮等都是非常关键的。

当我们把这个问题思维透了之后，尤其是了知这个道理之后，上座反复观修。这样就会在下座之后，把所有的时间精力，或者主要的方向定在修学佛法上面。这个方面思维透了之后我们才会真实地珍惜人身。这么难得的人身不要浪费、不要用它去造罪业，应该用来修最有利益的佛法。如果经常性地这样思维、修学的话，就能够深切地体会到，在暇满难得这一品结束时的公案—金厄瓦格西的事迹中，他为什么这么精进。因为他知道，人身太难得了!如果在得到人身的时候没有用它去尽量多地修持善法，那么就是很大的愚痴和浪费，以后我们还能不能得到这个人身那是非常难说的。

所以，我们就要通过这里面提出来的思维本性闲暇、思维特法圆满、思维难得之喻、思维数目差别等方面，或者三处三善的密宗实修法的引导，一步一步去思维。如果抓住了纲要—为什么要修暇满难得?暇满难得对修持出离心、对修行到底有什么帮助？把这些问题思维好了，把主线、纲要脉络抓住了，再把每个修法串起来，它就有目标了。我这样修是朝哪方面靠近？我这样修到底是要调伏哪方面的问题？如同这样，通过闻思了知整个暇满难得的修行脉络之后，再上座修行。这时候目标明确，一方面在每一个修法过程当中要去思维，这个修法和我自己总体的修法之间的关联是什么？像这样修的话我们就能找到每个修法里面的关联，就很容易生起暇满难得的感觉。像大恩上师讲的一样，在修法过程当中感觉很重要。感觉生起来了，我们的心就不同了。

内心真实知道了暇满难得，要做最有意义的事情，自然而然对其它的轮回琐事没有兴趣了。即便有兴趣也不愿意把时间精力用在这上面，有时是不敢。就会产生修法的作用，注意力就从世间法转到佛法。因为暇满是很难得的，用这个难得的暇满去做有意义的事情，这是一种微妙的转变。以前没有思维暇满难得的时候，就用这个人身去造罪，做很多没有意义的事情，思维没有转变。

什么叫转心四思维呢？像这样把我们的心转变了，以前把人身用在非法或者世间八法上面，现在通过思维暇满难得之后，对暇满难得的人身产生了更高度的认知，就把思想、精力慢慢转变到一定要修持佛法上来。因为只有用暇满人身修持佛法才是最有意义的、才没有浪费。所以心一转变，自然而然就对佛法有兴趣，对其



它的法就逐渐淡出没有兴趣了。

思维地狱痛苦、饿鬼、旁生，这些都是没有空闲机会的，最后回头看，这些观想思维，把心从耽著世间八法转到修学佛法，把主要的时间精力放在修学佛法上面，这是非常好的一种转变。所以刚开始要把心从轮回的心转变到要修行佛法的心。思维暇满难得，四个修行当中第一个修法就从这个侧面来帮助我们生起来了。四个修法都有不同的侧面、都有关联，每一个对我们所转的方向都有不共的特点。思维暇满难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚分别是从哪方面转心的？肯定都是要转心，每一个修法的特点是不一样的。但是总的目标是一个，都是要把我们的心从耽著轮回的今生后世转变成希求解脱。每一个修法都必然要生出离心的，在思维的过程中要进行观察、思维。

今天我们继续学习思维本性闲暇这个科判。本性闲暇前面略说了，今天广说一下。

八无暇处当中的三恶趣众生，由于往昔各自积累的恶业所感，夜以继日、连续不断地饱尝着寒热饥渴等苦果而绝不有修法的机会。

八无暇就是指有八种情况是没有修法的空闲机会，其中三恶趣居首。三恶趣的众生由于往昔各自积累的恶业所感，有各式各样的痛苦，没有时间、精力或者机会修持佛法。佛法讲因缘，所有的这些都是因缘果报的关系。无论是平常讲的善业和安乐、善业和善趣、恶业和痛苦、恶业和恶趣之间的关联也好，还是修持四种厌世心一定会产生出离心的因果，修持菩提心能够得到进入大乘道的果，修菩萨道可得成佛的果，这一切都是有前因后果的。因果就是整个佛法的核心，如果对因果规律诚信的话，心就会逐渐成熟起来。

因为各自积累的恶业所感，三恶趣的众生的身份和所感受的痛苦没有一个是偶然的、没有一个是不公平的。有人会认为老天、社会不公平，或者有谁对自己不公平，从表面情况来看，自己的际遇、所受教育的环境，还有老师、上级的一些看法或者说法，肯定有所谓的不公平，但是它还有一个深层次的因。

在思维业因果的时候，有一个近因，也有一个远因。今生当中的这些因叫做近因。很多时候有情只看到近因，只看到谁对我不好，所以现在我的发展受到了阻碍。这个近因一定有它的远因，更加细微的、前世的因称之为远因。近因的出现和远因有一定的联系，最主要的因是远因，近因只是现在表现出来而已。任何事情没有一个是偶然的，没有所谓的运气好或不好、对我好与不好也是自己以前积累的行为导致的后果，只不过有些果显现得快，有些后果来得迟一点而已。因为各自积累的恶业所感，所以“夜以继日、连续不断地饱尝着寒热饥渴等苦果”。

尤其是地狱非常明显，夜以继日、基本上没有停息的时候，完完全全一直在痛苦当中度过。我们在人间感觉痛苦的时候，非常的难忍，生病、痛苦的时候就会想办法找一些止痛药，有时就想哪怕能够止息五分钟稍微缓解一点都好，都要寻找这个机会。但是地狱的众生因为恶业所感，基本上没有这样的机会，所以是夜以继日、连续不断地感受寒热地狱的痛苦。

饿鬼主要是饥渴，因为以前的悭吝或者不知足的心态，导致了饿鬼的果报。果成熟了，必须要感受痛苦来消这个业，也是夜以继日、连续不断地感受饥渴的痛苦。



此外还有四季颠倒等等的苦果。旁生主要是互相啖食、恐怖、愚痴等等的痛苦。

三恶趣的众生绝不会有修法的机会，即便有也非常少。有些菩萨为了度化这些有情，特意地投生为旁生。在佛的传记如《本生传》中也有转生成蛇、乌龟或其它的有情而修菩萨道。因为菩萨内心当中有种自在，即便是投生到了恶趣，也不会舍弃菩提心。为了一个明确的目的—度化这里的有情而投生为恶趣的身份，但这是非常少的。要不就是菩萨的愿力、修行的境界，或者有些旁生稍微比较特殊一点，有一点点听闻佛法的机缘。

如果道友们家里面有这些旁生宠物，尽量地给它们多结缘。如果有系解脱就给它们加持，上师讲法的时候让它们多少听一些上师的法音，这样对它们来讲是有一定的作用的。虽然真的听懂了，然后开始打坐、思维，一起磕大头，这是做不到的，但是可以多多少少地种些善根。还有我们看到蚊子、蚂蚁等等，如果能够利益它们，就给它们念心咒、发愿回向，用系解脱给它们头上转几圈回向加持一下，这些都可以做。它们都是很可怜的众生，既然遇到了像我们这样修行佛法的人，那么我们还是有一定的责任和义务去帮助它们。

如果没看到就没办法，看到了就要去做。还有在水上行船时，水里面有很多的有情，我们用身上的般若摄颂、系解脱，给它们作意加持，是可以利益很多众生的。它们自己没有修法的机会，只有通过其他修行者做一些帮助，所以说三恶趣的众生属于无暇之处。的确是没有机会，如果我们变成了地狱众生，天天在地狱里面哀号，哪里还能想得到修法呢？如果转成饿鬼，每天处在饥渴中，不是一般的、是极度的饥渴，处在非常难忍的痛苦当中，怎么想得起去修法呢？如果转成旁生、愚痴呆笨，或者经常感受这样那样的痛苦，也没有时间、没有精力修法。所以转成这样的有情是没办法修行的。

我们要思维：非常的幸运，现在我没有转生到三恶趣，现在我是个人身。思维的时候要认认真真地用心去体会：假如转到了无暇之处，应该怎么办？如果我是一个旁生，根本没办法去思维法义。刚刚我们讲了恶性循环，一般来讲会循环下去，或者要种一个善根非常的困难。大恩上师在这堂课的前面也讲到了，很多蚂蚁在七佛出世后还是蚂蚁的身份，还没有转出来。我们觉得怎么可能呢？这个没什么不可能的。如果造了很重的业，一定会连续地转蚂蚁，是有这样的。还有鸽子，往前八万劫往后八万劫，阿罗汉都观察不到什么时候投生、什么时候离开鸽子的身份，只有佛的遍知才可以真实地了知，所以时间太长了。

我们想想现在人道的痛苦，真正思维一下，和旁生的痛苦没法比。我们在世间当中有点违缘、有点不顺，感觉修法的痛苦时，想一想三恶趣的这些有情，就有动力修持了。如果真的到了那个阶段，你想要磕头也没办法，没有时间、也生不起这样的想法；想要修行也没办法修；想要闻思更加没有机会。

如果福报不够，就会觉得听闻佛法很麻烦，或者天天在佛法上熏习很麻烦。其实这是很幸福的事情，能够得到人身、熏习对出离轮回最有意义的佛法，的确非常幸运。有时在佛法当中遇到一些想不通的问题，或者修行佛法有些痛苦，这些其实不算什么。而且在这个过程当中，通过一些苦行还可以消很多的业。在修行、弘扬佛法的过程当中有些烦恼的话，我就会想这是属于幸福的烦恼。为什么呢？因为



整个前提是在缘佛法当中出现的一些困惑，都是幸福的烦恼。我们整个趋势是在佛法上去缘，只要我们跳出来，再看一看现在的烦恼：有时是听不懂、看不懂，有时是在发心过程当中有苦恼等等，这些都是在缘佛法修行、利益众生时的苦恼，是幸福的烦恼，如果我们这样想的话要好的多。

如果我们堕到恶趣了，哪里能够听闻佛法？因为听不懂很烦躁，或者是在发心的过程当中出现的问题，这些在恶趣根本遇都遇不到。如果我们有机会想一想就会觉得，毕竟现在做的是自利利他的佛法的事情，是很稀有难得的。对恶趣的无暇体会的越深，对当前的机会就越会珍惜。有一点点的痛苦、受一点苦行、受一点委屈，或者一段时间当中烦恼调伏不了，只要我们还在修习佛法，还在不断地缘佛法，这些就不算是真实的问题。真正麻烦的问题是，堕入恶趣没办法修行佛法，没办法继续在修法的路上走。这里讲了三恶趣基本上是绝对没有修法的机会的。

三恶趣讲完之后，下面继续讲边地、长寿天、邪见还有喑哑。先讲边地。

所谓的边地：据说有罗卡查族等共三十二种边地。

所谓的边地是什么呢？据说有罗卡查族等三十二种边地。三十二种边地只是一个大概，主要是从当时的印度来分的。大恩上师在讲记当中讲了，有时是一百多种，甚至广分一千多种。一千多种边地主要是指很多的部落，但是放眼全世界，边地绝对不止一千多种，非常多。

佛法是能够让我们解脱的法，但为什么学外道的那么多？基督教、伊斯兰教那么多，还有在印度，百分之八九十都是印度教徒，佛教徒非常少。到底是什么原因？佛菩萨没有努力吗？还是说佛教徒有什么问题？大恩上师经常批评佛弟子不太积极，可能也是其中的一个因素。但是，最根本的因素就是遇到解脱的正法、获得一个能够修佛法的暇满人身，这个本身是不容易的。

我们不是正在讲暇满难得吗？如果到处都是学佛法的人，比如说世界上70亿人，69亿都在修佛法，那这个人身就太容易得了。尤其当今这个时代这么多的人，不用说其它旁生了，佛弟子只是三到四亿，或者是再多一点。这些人中有些是名义上的、有些只是领个皈依证的，能够真实地修行佛法、闻思、讨论、背诵、观修的非常少。从这个角度来讲，佛法在整个世间当中不兴盛。不兴盛的原因是什么？就是它的确很深，要真正地对佛法生起信心，然后对佛法产生一个想要修行的心，是不容易的。这也是反证了暇满难得和佛法殊胜。

所以能够遇到佛法要珍惜，不要随随便便退，退了之后不知道什么时候才能继续生起这个心。大恩上师也讲了，在茫茫的轮回大海当中，好不容易把我们捞起来了，如果我们自己不精进，又漂走的话，什么时候才能遇到佛法？上师的悲心是很大的。

我们自己在有机会闻思修行的时候，确定内心当中的正见是非常重要的。真正来讲，共同的四加行比大圆满的正行、其它仪轨的修持、佛事活动要重要。闻思佛法、闻思四加行，对它产生定解，内心当中产生一种真实的感觉，这个比正行都重要，是刚开始的基础。通过四加行来进行修持，是非常重要的。因为这个基础打好了，我们就会成为一个佛行者—真实的行持佛法的人。如果这个基础没有打好，内心当中没有看破轮回、没有生起出离心，佛弟子、佛教徒的法相就没有了。



真正的佛教徒的法相，在离四贪窍诀当中，有“耽著今生非佛徒”，耽著今生的人不是佛教徒，这也算是一种法相。所以真正的佛教徒，必须要看破今生、要求解脱。这个才是真正的随佛而行。佛陀是什么？佛陀是觉悟者，既然你是佛教徒，那么最主要的是要解脱，觉悟是解脱之道。如果我们不求解脱，那就不是真正的佛教徒，只是有一个佛教徒的名称，但是没有佛教徒的本质，这个方面是我们需要了解的。

所以前面的四种转心思维，让我们的内心生起出离心，对我们来讲的确是太重要了。很高的法有时的确不修也不行，但是刚开始的重点还是应该放在四加行上面，四厌世心要多观修。所以有些大德讲，其实五加行很简单（上师也这样讲），四加行不好修。虽然四加行是排在五加行的前面的共同前行。但是我们觉得五加行的数量完成了，就修完了成功了，反正十万个头磕完了、十万曼扎也供完了，这方面好像觉得成就了。但是四加行修的时候不好修，有时修不动、抓不住扼要核心。到底一个一个修法地这样观下来是要干什么？有的时候修了半天也找不到感觉，但只要一修好抓到感觉了，就会成为真实想求解脱道的人，这时内心当中就真正生起了出离心。

如果生起了出离心，整个人就变了，大部分的时间和主要的所作所为都会为了解脱而奋发。所以四加行不好修，让我们看破轮回、放下对今生后世的执著不容易，因为无始以来已习惯了轮回且这种习气根深蒂固。五加行为什么相对简单一点？因为我们可能会想，磕头、皈依功德很大，清净了罪业能过上更好的日子，修曼扎更不用说，能快速累积福报或善根等等。如果我们没有生起出离心，五加行就有可能变成追求世间八法的工具。但四厌世心就不是这样，它一定要看破轮回、放下对今生后世的耽著，这个方面是要难一点。

如果刚开始把四加行先修好，再修五加行，那就不一样了。因为通过四加行已经确定了目标就是求解脱，已经放下了对今生后世的耽著，在生起出离心的基础上再去修皈依、发菩提心、修曼扎，修金刚萨埵、上师瑜珈，这样就全都和解脱道相应了。如果不修四加行，那五加行就可能和解脱道没有什么关系，只是累积了一定的善根，或者在修习一些法义，但不敢肯定这是不是决定解脱道。从这方面看，四个共同加行的确是非常重要的，如果刚开始花时间把四加行修好修纯熟了，后面的修法自然而然地就相应于解脱道。因此我们一开始要选对目标，后面一直修行下去就非常好。如果刚开始四加行的基础没打好，目标没选对，后面的修行就可能都会偏离正常轨道，所以有时修完后还要返过来补课，因为出离心没有修好。



大恩上师虽然有时候讲到密法或空性，但也是经常告诉我们四加行很重要，一定不要放弃。有些噶当派的大德在给弟子们教诲的时候，以“无常”为例：如果早上没有修一座“无常”，整个上午都可能被世间八法的念头所占据；如果中午没有修一座“无常”，整个下午的心相续都会被世间八法的念头所占据。如果能够观修一座以“无常”为主的四加行，这个力量就会让我们明确目标，不要被世间八法所染污。如果经常性地修四加行，将法义融入于心，那么我们的起心动念都不会相应于世间八法。对于一个真正想要求解脱道的佛弟子来讲，想到这个结果我们都会很高兴，能达到这个状态就太好了。

现在我们想要解脱，但就是放不下轮回当中的名闻利养、情感和这样那样的东西。如果我们真正放下，就可以一心一意地追求解脱道。这时候的心很纯，没有什么障碍和拖后腿的东西，就可以一直往前走修到底。如果没有放下，往前走的时候很多人抱着我们的脚，要去使劲地挣脱他们，就走的慢了。如果没有这些束缚我们就走的很快，所以有些人修法修的快，有些人修的慢。有些可能还不知道其中到底哪个是重点；有些人可能知道，但是还狠不下心来通过修持四加行来生起出离心；有些人正在修，但是因为以前的执著太重，暂时修的时候还没有得其要领，找不到感觉。一方面我们要修，一方面也要像慈诚罗珠堪布所讲的一样，为了生起出离的感觉，必须要经常性地积资净障。我们要知道，积资净障也可以生起这样厌世心，这个非常重要。

这里讲“边地”，罗卡查族有三十二种边地，非常多。下面展开讲：

边陲异教的教徒们声称损害为正法，视杀生为善业。

所谓边陲异教，即边地。有的边地的确是很偏远的地方，现在中国也有很多偏僻的地方，基本上看不到三宝或者根本不知道佛法。一方面地方很偏僻，一方面的确也没有佛法。世界上还有些离我们现在很远的地方，也有很多的异教。有些异教可能不是偏僻的，大城市中可能也会有这些情况出现。

这些异教徒们声称“损害是正法”，意思是觉得“杀生”是正法，比如杀害众生祭祀天尊，他们觉得这就是正法。如果行持祭祀就可以升天或得到本尊的欢喜摄受，最后得到梵天等的果位，因此他们认为损害众生是正法、杀生是善业。还有一些极



端的外道，声称如果能够把异教徒杀死的功德很大，甚至还有一些教徒认为能够把佛教的高僧大德杀死功德非常大。他们觉得像这样去“损害其他人、旁生等众生”就是正法，认为杀生是个善业，现在也有很多这方面的宗派。

然而从真正的业因果的道理来讲，每一个众生都是珍惜自己的生命的。如果把别人很珍惜的生命杀死了，对方一定是很痛苦的，让众生痛苦不可能成为善法。从这个业果的规律来观察，按真正的善法来说，因为众生对自己的生命非常的珍视，所以我们要保护他们、不要杀害他们，发誓要戒杀或者通过施于无畏的方式经常去放生。现在也有很多人在放生，放生其实也是一种无畏布施，赐于物命无怖畏。让他们得到安乐，延长他们的生命，这就是善的规律，即通过善业会导致善果的产生。所以说“损害是正法，杀生是善业”这也是个颠倒而持。按照佛陀的十力中的处非处之力来讲，如果认为“损害是正法，杀生是善业”这个叫做“非处”，不符合业果规律的都叫做“非处”。

所有这些边鄙地的野蛮人，虽然外表看起来是人相，但内心顽固不化，根本不能转向正法方面。

这里讲的外道有些纯粹是以分别念思维的，有些是以有漏的神通。以前我们学其它的教义比如中观，也会分析很多外道的观点，他们会做很多奇特的苦行，通过修禅定也得到一些神通，但这些神通其实是有限的，看不到更远的前因后果。比如通过神通看到牛升天了，是什么原因呢？牛以前吃草，因为外道看不圆满，就会认为吃草可以升天，从而去做一些吃草的行为。看到杀生之后生天，就觉得杀生可能是善法。这些外道是通过邪分别念、邪理论来思维，或者是通过有漏的神通来观察，这样当然不究竟。

这些边地的野蛮人外表看起来都是人相，但是内心顽固不化、没有慈悲心，或内心当中所谓的“爱和慈悲”都有偏袒。有时候偏袒于亲友，对不是亲友的人经常打击损害；有些则偏袒自己的民族、教派；有些人的爱只限于人类；有些人的爱只限于亲属；有些爱只限于自己的部落等等。如果有这样偏袒的话，越爱自己的一方，对其他所谓的怨敌就会越加伤害。因为对自方的爱越重，如果谁伤害他，对对方的恨



也越重。像这样内心顽固不化，这样的爱也有很大的局限性。

但佛弟子、佛陀的爱是不分的，我们所学的教义就是爱所有的众生。不管是亲人、怨敌，喜欢我的人、讨厌我的人、还是和自己没有关系的普通人，不管什么样的人，我们都要发誓去度他。而且为了对这些有情产生平等的爱，还有一系列专门的观修方法，来让我们对怨敌、对普通人产生慈爱，让自己的心安住在平等、菩提心的状态中。所以越深入地了知佛法，真实的生起信心，他这种菩提心、大悲心的爱，才是真正普遍的爱。这才叫平等的爱，不是偏袒的爱。

我们在修菩提心之前，第一个修法就要修舍无量心，刻意地通过很多修法，让我们首先把对于亲友、怨敌偏袒的心平等下来、抹平之后再修慈悲喜等等。这一系列的修法，没一个不是体现佛陀教法当中的平等、慈爱的观念。这是一种真正的大爱，所有的爱当中，没有超过菩提心的。

“看起来是人相，内心顽固不化，根本不能转向正法方面。”对于平等、利益一切众生，没办法理解，所以说:“不能转向正法方面”，尤其是“视杀生为善业”等等这方面更加可怕。普通人可能只是为了衣食住行，有时候需要杀生、做一些损害他人的事。但是如果把他教派化了、成了宗教，就会系统地去宣传这些东西。通过很多理论，深入这种观点。这个时候外道还是非常可怕的。我们在学中观的时候，俱生我执(就是一般普通人想当然认为有一个我的一种观点)没有什么理论，就是认为我存在;但是外道的遍计我执，通过很多的比喻、根据、理论来生成、证成我的存在、我是常有的。这种邪见很深、很难拔除。

虽然有一些普通人可能会有一些烦恼，但有一些外道，尤其是有一些理论的外道，他们学了这套理论之后，不太容易改变的，这种情况也是有的。

又有随行娶母为妻等自己祖辈所传下的恶习陋规，与如法行为背道而驰，

打个比喻，有一些部落“随行娶母为妻”。大恩上师在讲记中讲到了，在最近也是有这样的情况发生，在印度的一个地方，儿子娶母为妻，这属于陋习。从人间的道德、伦理看，这都是非常不如法的行为。但在当地来看，显现上面是如理如法的，好像大家都是同意的，没感觉什么。从这方面看，在整个事件当中，虽然你可以想、也可以做。但是这里面，毕竟还是有业果、道德、伦理。如果连这些取舍都没有的话，要修持解脱道是非常困难的。有些地方连这些都没有真正认识到，还在随行很多的恶习陋规。

还有一些地方，清明节(今天是清明节 ) 通过杀生的方式来祭祖先，也是不好的恶习陋规。大恩上师也开示，清明节多给祖先念经、回向、以他们的名义来放生、做些善业回向给他们，这个很好。但在这个时候，通过杀害生命的方式来祭拜祖先，这方面真的是恶习陋规，说要改也是不太容易。因为代代相传，而且有很多的舆论环境，如果对于真实的业因果没有产生信心，要改的话还是非常难的。

在丹麦、挪威的一些地方也是一样的，有一个仪式叫成人礼，当长大的时候，必须要去杀鲸鱼。我们看过一些视频、图片，整个海滩、海湾都是红的血，杀很多众生，非常残忍。他们觉得这是一个很好的规距，举行成人礼的时候都要去杀死鲸鱼，觉得长大了、变成男子汉了。别人看起来真的是非常凶残的事情，但是他们不认为这很凶残，反而觉得很好，表示一个人长大成人了。



这些都算是恶习陋规，把自己的安乐建立在其它众生生命的基础上。很多的所做所为都是和如法的行为背道而驰的。

反而对于杀生、狩猎等不善业的伎俩却极为擅长，所作所为全部是在造恶业。

对于如法的行为不做，真正应该取舍的业因果不做，反而是怎么杀生、狩猎等等不善业的伎俩却非常擅长。哪个地方都是有这种情况。

有些人很精通怎么杀生，很精通钓鱼，甚至还有专门出书教钓鱼的，电视台专门有钓鱼的频道，里面播钓鱼的技巧、推销钓鱼的东西、举办钓鱼的比赛等等。像这样的话：狩猎、钓鱼、杀生，没有感觉这些都是恶业。还有很多杀生的人，杀生的手法特别熟练，比如杀黄鳝，首先夹住，然后敲晕钉在钉子上，用刀一下子就把整个肚子划开，把骨头剃出来，然后割成几段放到热水里就可以做菜了，手法特别熟练。如果让他供曼茶，可能怎么也搞不好；让他去磕头，可能很笨拙。但是做这些杀生的事情却非常熟练，而且很有兴趣，坐在里面几个小时不动都可以。如果让他去坐一个小时听法，可能坐不住的。内心当中缺乏善根习气，的确是很可怕的。有很多不善业的伎俩却极为擅长。

其实在做这些事情的同时，内心当中不断地在累积恶业，后世恶趣痛苦的习气也是每分每秒都在内心当中不断地积累。想想死的时候，的确非常可怕，而且根本没有忏悔，是非常欢喜地在做这些恶业。如果在行持佛法过程当中，对这些因果方面的道理不熟悉，没有认真去思维的话，我们也很有可能非常擅长做这些事情。所以“所做所为全部是在造恶业”。

因此，他们中的多数人死后立即堕于恶趣。

这里面多数人（当然不是百分之百）死了立即堕恶趣。虽然造了这个业肯定会堕恶趣，但是有些人后面忏悔了，也有这种情况；也有一些人前世的福报比较大，死后不会马上堕恶趣，可能还会连续再转几世人，因为还有残余的善业没有用完，在恶业成熟后才会堕恶趣。绝大多数人死后都会立刻堕于恶趣，即便没有立刻堕恶趣，但是以后也会堕恶趣。一但堕了恶趣之后，想要再起来那就非常困难了。很多地方讲暇满人身时说，其它有情死了之后马上转人身，也许有这个可能，但是非常困难；人死了之后继续转投人身的几率也是非常低的。

对于这个问题我们要好好去思维，如果不去思维就会刻意地绕开。我碰到有些修行者，显现上顶着居士的名称但从不听课。问他为什么不听？他说：不敢听。因为听了之后觉得自己的所作所为太可怕了，索性就不听反而好受点。可能现在来讲，没有听到业果的规律、杀生、偷盗、邪淫的果报等等，内心似乎会好受一点，但这样刻意回避是没有用的，业果还是会在自己的身上成熟。有的众生太过于短视了，看不到很长远的东西，只盯着眼前，只要现在能够过得好一点其它的都不考虑，这是一种愚痴的表现。如果现在不做改变，以后真正业果成熟的时候该怎么样去改变？那是非常困难的事情！死后会立即堕恶趣。



由此可见，边地纯属无暇之处。

根本就没有机会修持佛法，所以，一方面我们要努力地修行，千万要用暇满人身来修持有意义的法，否则死了之后转到边地、三恶趣，就成了无暇的身份，没有办法修行佛法。一方面我们要认认真真地守持戒律，闻、思、修行佛法，平时多忏悔。还有就是要多发愿，无垢光尊者著、大恩上师翻译的《恒常念诵发愿文》:“愿我乃至生生世世中，获得具足七德之善趣。”这是非常殊胜的发愿文，要通过这样的发愿文，一方面发愿，一方面回向。生生世世当中都要获得具足七德之善趣、出生立即遇正法等等，一系列的发愿这里面都有了。所以要做善根，要发愿、回向，只有这样才可以保证生生世世不转生到无暇之处。

只要真正把无暇思维清楚，在内心当中生起了感觉，就会对八无暇非常恐怖。为了不转生无暇，只有一个办法，那就是用现在的暇满人身来修行，这个叫一举多得。我们后世就不会转生无暇，会转得暇满人身，因为现在殷重努力的发心及修行的缘故，后世会很早遇到正法继续修行。这样良性循环，很快就会获得解脱。只要一从轮回当中解脱，我们自己的问题解决了，就可以帮助别人解决问题，这就是闻、思、修行佛法的重要之处。

所谓的长寿天，也就是无想天。

在上堂课的略说中也分析了，长寿天也包括欲界天。欲界天也是属于无暇的一部分，因为太过于享受了，导致内心当中想要修法的心生不起来。

福报欠缺的人虽然有财富、有大把的时间不需要操心生活，但却整日耽著于享受，根本没有心思修行佛法，也没有感觉很苦的地方。所以修学佛法的人还是多少受一些苦比较好的。虽然我们都发愿:愿众生快乐，但是内心当中要觉悟，还是要感受一些痛苦。感觉到痛苦了，想要解脱、出离的想法就会真实地引发出来，如果一直非常顺利就不会感觉到有痛苦，也不一定产生这样的想法。所以，欲界天也属于无暇。

大多数的无色界、色界天也是无暇的。虽然欲界天、色界天、无色界天中有一些可以修行的，也有一些圣者，决定无暇不敢说，但此处所讲的长寿天中的无想天是



决定地、百分之百无暇的。为什么呢？

那里的众生认为没有任何善念恶念的禅定是解脱进而修行者转生在无想天。

无想天在色界第四禅天广果天的旁边，相当于郊区。由于在欲界的时候修无想定（依照《俱舍论》等论典，无想定属于不相应行法），修成了死后就会转生到无想天。无想定主要是在定中灭尽心、心所，其实根本上是灭不尽的。虽然粗大的部分的确是不起了，心王、心所都不起了，类似于一种无念的状态，但是心相续是有的，细微的心识还存在。把最后转生无想天当成是涅槃、殊胜的解脱。

无想定只有外道才修。刚刚为什说无色界、色界天还有圣者，因为他们的四禅、四无色还有作意、会安住在殊胜的法义当中。还有三果、四果的罗汉当中所修的灭尽定，是有些圣者们在世间太累了，入灭尽定休息一下，出来之后还会精进地修法、度化众生。他没有把灭尽定当成解脱道，只是一个休息的地方。真正的圣者不会修无想定也不会进入无想天中，进入无想天的只有外道。这些外道在因地的时候修持无想定，死后就转生到了无想天。他们认为没有任何善念恶念的禅定就是解脱，只要转生到了无想天就获得了涅槃解脱，把无想定当成了解脱道。因此这些外道修行者就转生到了无想天中。

此处的天人于禅定中安住数个大劫，一旦引业穷尽时，将以邪见之因而下堕恶趣，因此他们不具备修法的机会。

无想天的众生刚开始转生到无想天，没有入无想定的时候，还有一点心念，“我要入定、入涅槃了”。然后就进入到禅定当中，因为心和心所都灭尽了，他就以为已经入涅槃了。最后在这样的无想状态当中安住了数个大劫，没有发任何的善心、积累任何的善行，完全处在没有心、心所的状态当中。

这毕竟是世间的有漏的定，很多个大劫之后，一旦引业穷尽，出定之后就会生邪见。为什么会生邪见？所生的邪见是什么呢？主要是：解脱道不存在、没有涅槃。因为以前在修行的时候已经认为无想定是解脱道，无想天是解脱的果，就是涅槃。只要进入禅定中，心王、心所灭尽，就永远从轮回道中解脱了。但是现在发现出定之后自己的心又起来了，就会认为解脱道是没有的，涅槃果位也是没有的，这时候就



会因为邪见而直接下堕恶趣。所以，无想天不具备修法的机会。

修行无想定的外道是很可悲的，本来想求解脱的心很好，为了得到解脱也精进地修持了一定的善法。并且修持这样的禅定也要用很大的精进，因为无想定不好修、非常难，这个心太细了。所以有些大德在讲无想定的时候说:就像在高速行进的火车，要突然停下来是很困难的，只有逐渐地刹车最后才能刹住。众生的心识很粗大，要修到心和心所都不起，灭尽心、心所，需要很大的精进努力，才能把粗大的心寂灭再寂灭，寂灭到很细的时候，最后进到无想定中。这需要很勤作才行(甚至有时比四禅还难修)，但外道认为是解脱道花很多时间修，修完后在无想天几个大劫地安住，浪费时间，尤其可悲的是，出定后生邪见堕恶趣，还要从头再来！对解脱道和解脱果—涅槃产生邪见的过失很大，外道认为的解脱道和涅槃不一定是佛法中讲的，但认为佛法的解脱道和涅槃不存在，而对整个解脱道和涅槃持否定态度，因为这是很大的邪见，马上堕入恶趣，没有解脱机会。

修行为什么要依止善知识和闻思呢？因为我们会以为这样修很好、处在禅定当中什么都不想很舒服，可舒服是一方面，要修解脱道是另外一回事，舒服的东西不一定都是解脱道。如果要寻求舒服的感觉睡懒觉很舒服，有很多舒服的事情可以做。麦彭仁波切说过:“如果只是想追求世间快乐的话，也可以依止一些毒品、酒等等”。也是让自己获得短暂快乐的方法，但是因为不究竟而引发很大的痛苦，所以这样修行，尤其是想要解脱而修行的人，如果走入歧途，没有依止上师善知识、树立闻思修的正见是很可惜的。

现在有幸依止上师，在上师的指导下好好修行。上师说虽然修行人短时间内不能得神通和神变，但见解在逐渐稳固，内心中对出离心的重要性慢慢开始认识到，尤其对菩提心的重要性认识到了，是很大的收获！内心中对空性、密乘逐渐产生正见是非常善妙的，所以修行要在正确的见解引导下。否则虽然可能得到一些境界、生起禅定，引发让愚笨的人很羡慕的神通，如果没有正确的发心和见解，都可以算是歧途。

持邪见者：一般而言，所谓的持邪见者是指置身于佛法之外持有常断邪见的外道。

邪见有两种，真实严格意义的邪见就是指断见，广义的讲法，常见也是邪见，认为有常我存在。持常见的人比断见稍好，因为持常见的人承许有三世轮回、三世的因果，为了解脱而修善法、禅定等，比断见稍微善妙一些。但是他们认为有常有的“我”束缚，现在“我”要修行，把束缚“我”的东西解开而获得解脱，这属于常见。比如，数论外道、胜论外道为主的很多宗派都称之为常见。断见外道认为人只有这一世，人死如灯灭、灰飞烟灭不会有后世，三世因果也没有，承认今世的因果，但后世的



因果是没有的，死后不会有因果轮回。

这些人自相续被邪见染污，对真实正法不起信解，因此也无有机会修行正法。

比如常见认为有恒常的我存在，没有办法真正地修持中道，因而佛陀讲的中道，离常离断的大空性、无我的状态是没办法领悟的；断见更没有如理取舍因果和修持解脱了。相续中如被常、断见染污，对正法生不起信解，就没有真实修持正法的机会。现在我们为什么要学习、闻思正法？因为闻思的目标之一就为了行于中道、打破极端，行为和见解上的极端要打破。我们认为常边、断灭存在，或者认为人死后就不再有轮回，认为有这个“我”要获得解脱。不论常见还是断见在相续中安住，我们都没有办法行持最真实了义的佛法，所以要打破常、断见。

全知麦彭仁波切在《中观庄严论释》中把常、断见分了很多层次等级。最粗大的常、断见是外道。顺世外道是属于最粗大的断见，数论、胜论外道是属于很粗大的常见；也有在佛法中讲的比较中等的常、断见；还有很微细的常、断见。

从最了义的角度讲，是应成派的大中观，空性如来藏光明双运才是最真实的正见。最了义以下的见解，都会有一些常、断见。这里讲的常断见并不是很微细的，像小乘、唯识、中观自续派等。从总义上观察来说，常、断见的标准有很多层次，最细微的、中等的常、断见是在佛法中的，最粗大的常、断见是在外道中的。这里讲的是最粗大的常、断见如数论、胜论、顺世外道等，对佛法僧三宝生不起信心，也就没有办法修持佛法。

但值得庆幸的是，在此藏地，因为昔日邬金第二佛（莲花生大师）曾经嘱咐护地母十二尊守护西藏，致使真正的外道无机可乘。可是，作为与之雷同、对正法和上师起邪见之类的人，也没有如理如实修持正法的时机。

这段前后两句是对比，当讲邪见的时候为什么华智仁波切会讲这一段？先讲莲花生大士入藏，因为桑耶寺修建的时候遇到很多麻烦，国王赤松德赞祈请莲花生大士入藏来帮助。莲花生大士从印度来藏地的时候，很多非人、妖魔鬼怪做障碍，莲师边走边降伏，调伏了很多鬼神，让他们承诺守护佛法、守护西藏，其中护地母十二尊（永灵地母十二尊）也承诺永远守护西藏，让真实的外道没法进来，由此开始不断地保护，使真正的外道无机可乘。

在藏地，真实的外道是没有的。对此大恩上师在讲记当中也分析过，藏地没有完全成规模、成气候的外道，不管哪个宗派也好。几间教堂和清真寺，不算是真正有规模的外道。不信佛法、不承许因果的人也很多，但这不算是断见派。在西藏成气候地去弘扬教义的外道基本上是没有的。越往后有时会有这样一种疑惑：以前没这些外道，现在好像多起来了，是不是地母十二尊没有起到保护了？其实现在，从某个角度来讲，越往后护法的压力越大，因为众生的业越来越重，心也没有以前清净，所以要守护不让外道进来越来越困难。但现在还是没有让外道有机可乘，说明地母十二尊的护持力是非常明显的。

然后讲另外一种情况，“作为与之雷同，对正法和上师起邪见之类的人”，比如对如来藏、空性，对教法或者上师有邪见以及和这些相似的情况。虽然不是宗派，但对法、对上师起邪见的人也属于持邪见者，是无暇之处，“也没有如理如法修持正法的时机”。西藏没有真实的外道，但是也有类似的持邪见的人，所以提醒处在佛法中土



的人，如果对正法，对上师生邪见也属于持邪见者，如果不注意，也是落到无暇中。

如果我们对圣法、对上师生了邪见马上要忏悔，有时候我们有的道友，突然内心中冒出一个对上师、对佛法不恭敬的念头，好像自己控制不住。说明可能无始以来我们也是在邪见的团体当中待过很长时间，习气自然而然就翻起来之后我们也控制不了，很容易就产生。但是生起之后马上励力忏悔就容易清净，不要拖很长时间让它壮大，这是我们可以做的事情。下面是：

例如：善星比丘虽然承侍世尊已有二十五年之久，但是他对佛陀无有丝毫信心，唯生邪见，以致于最后在花园中堕为饿鬼。

这个公案在后面的《前行》中也有，善星比丘承侍世尊二十五年（有的说是二十四年），但对佛陀一直无有丝毫信心，认为佛陀做的都是很狡诈的行为，导致最后因邪见堕为饿鬼，浪费了暇满人身。他在二十年多年中看起来是人，也在佛法的团体中，尤其是在遍知的世尊佛陀身边。对此我们应该反观，认为在上师身边就是在依止上师，天天待在上师身边，肯定智慧方面有些增长，这是不确定的。

如果身体没在上师身边，而经常祈祷上师、按照上师的教义去行持，虽然身体离上师比较远，但是心和上师很近。要是经常待在上师身边生邪见，实际是离上师很远，咫尺天涯，身体很近，心很远。那么身体很远、心很近则是天涯咫尺，离上师和佛法很近。我们应该有正确的认知，不是见到佛，在佛面前待着就一定会得到很大的功德，这是不确定的，我们要好好反观自己。也许善星比丘是为了让后代的人有这样的认知，所以配合佛陀示现，也许他就是真实的生邪见。但不管是哪种，在修学佛法的过程中，如果对法、对上师生邪见马上要反观，不要让邪见壮大。有些修行人邪见生起时没有控制纠正，而是任其发展，最后邪见到了没法控制的地步，毁谤上师、做很多可怕的事情，导致破戒是非常可怕的。所以，我们如果有一点苗头就要马上把它压住，马上改正和忏悔。

佛不出世：也就是指转生在无佛出世的暗劫之中。一旦投生在佛未现身的空世中，就连三宝的名号也听不到，远离正法的光明，所以也属于无暇之处。

佛陀不出世叫作暗劫，如果转生在无佛出世的暗劫当中，就连三宝的名号也听不到。

在空劫当中肯定会有佛的化身，这个叫不叫作明劫呢？有佛的化身不一定是明劫。因为佛的化身不会以佛的身份示人，可能会化现一个领导或者其他的有情和众生结缘，或者让众生修善法、修世间的善道、不杀生不偷盗等等，这个其实是共同的，不一定是佛法。整个世间当中也没有所谓的觉悟者的佛出世，没有显现十二相成道的事业，所以不叫佛；不讲解脱道的话，法宝也没有；追随法宝修行的僧众也没有，所以三宝的名号是没有的。整个世间连三宝的名号都听不到，怎样去对三宝生信心呢？如果连三宝的名号都得不到，就远离了正法的光明。可能是佛、菩萨们的化身讲一些世间的善道，但这本身不是正法的光明，众生不是这个根基，给他讲出世间道的话也没有用。所以基本上不会讲的，只讲一些其它的善法，类似于禅定这些，但这不是属于解脱道的法。所以说是远离正法光明的。因此也是属于无暇之处。

佛法的世界观并不是只有地球上才有人类，世界之外还有很多种众生居住的刹土。这么多的刹土当中有些是有佛住世、出世的明劫，比如我们现在居住的刹土就



属于明劫;有些刹土正在当下、在我们学习佛法的同时，根本连三宝的名号都听不到，正处于暗劫当中，这也是很多的。一旦转生于暗劫当中虽然可能是有好吃好喝的，但是根本没有正法的光明，所以也属于无暇之处。

喑哑：假如转生为喑哑之人，自相续刚强难化，闻法、讲法、修法对他们来说实在是力所不及。

如果转生为喑哑之人，也算是一种无暇。

“刚强难化”有很多种情况，一方面是因为有些天生的聋哑人，不知道别人在讲什么、说又说不出来，怎么理解法义呢？相续当中的刚强难化是很难调伏的。还有一些(不是百分之百，是有一种说法)聋哑人相续当中因为自卑引发了奇特的性格，导致他们比较刚强。有的残疾人比较自卑，性格也是和其他人不一样，总是觉得别人看不起他、欺负他。有的残疾人的心是比较难以调伏的，脾气比较大、比较古怪，这个情况也有，不是百分之百。所以，自相续刚强难化的话，闻法也是做不到，因为没有耳根怎么闻法呢？很多天生的哑巴基本上是又哑又聋，像这样听法是听不到的、讲法、修法也是不行的;虽然也是有一些手语等交流方式，但是不是完全用这个方面能够做到还不确定。如果能够用手语表示佛法那当然好，但是一般来讲很困难。闻法、讲法、修法对他们来说是力所不及的。

所谓的喑哑，通常是指不具备知言解义这一人之法相的哑巴，他们也身处无暇之处。

人的法相的特点就是知言解义，能够听得懂、知言解义的就是人，这主要是从大多数的方面讲，是能够知言解义。哑巴虽然是人，但是人的法相知言解义这一点就不具足。虽然是人但是还不能真实修行佛法，因为佛法当中要通过讲解、思维、辨别，来了知一切万法的因果之道、修行之道，不具备知言解义的话，只能称为无暇之人，没办法真实地修行。

但由于意根喑哑之人愚不可及而无法领悟正法的含义，所以他们也属于无暇之处。

喑哑主要是指聋哑，还有一些是意哑，即意根喑哑。这种人太过于愚笨，怎么讲都听不懂。

有些精神错乱、近乎于白痴的人，还有领悟力太低的一些人。现在我们对法很难领悟，但还绝对没到那种完全一点佛法领悟不到的情况。比如念佛求往生或讲三宝的功德，可以听得懂、可以去修行正法。如果太过于愚不可及，也没办法领悟正法的含义，这也是属于无暇。主要是“喑”，聋哑，还有是意根比较喑哑。

如果聋哑人有眼根，可以让他看佛像、佛塔等见解脱，在相续当中种下一点种子也是可以的。因为他虽然是聋哑，但眼根还是起作用的，如果眼根有问题了，那么听一些佛号也可以，或者有般若摄颂挂件，聋哑人也可以挂、可以和他们结缘，眼根不好的盲人也可以挂，做一些功德。

以前在学院有个聋哑人，平时也是拿个念珠念，熟悉他的问他在念什么？他不知道在念什么、也不知道怎么念。但是对上师显现上是有信心的，而且可以做其它功德，比如转坛城、打扫经堂、顶礼。但是内心当中怎么观想的就不知道了，上师对他显现上还是很慈爱的，我想上师在用大悲心发愿摄受他。他自己能做的转绕坛城



功德很大。转生到这种身份可能是以前的业，但是能够遇到大恩上师、遇到学院僧团、在殊胜对境中能做一些福报善根，我在想他下一世肯定会远离这种不好的身份。是不是往生不清楚，但是下世通过上师的加持还有自己转坛城、顶礼等这些善根，肯定也会远离无暇，得到暇满人身。他还是愿意做这些事情、能遇到这个环境还有亲友帮助，这方面也是很有福报因缘的。

如果我们身边有这些人，能不能帮助他呢？也能帮助。但前提是他不抵触，给他吃解脱丸或戴挂件、看佛像，多少都种点善根。如果我们不做的话，他还要拖很长时间才能够改变，如果做了有可能改变的。作为一个佛弟子尽量去做，我们是初学者，也不能保证达到什么效果，但是能做的话就尽量去做。

对于无暇要好好地思维，无垢光尊者专门造了这个引导文，让我们一个修法一个修法地去想。如果转到无暇，根本上就没办法修行，又非常可怜。如果不修行善根，下一世得不到人身善趣，那什么时候才能从恶趣当中出来？什么时候才能进解脱道？一边观想无暇的时候，一边觉得现在的瑕满人身太好了、太有幸了。现在得到暇满人身，还能坐在这观修，还能引发出离心、对上师有信心等等。对于现在得到暇满人身就会很高兴，特别珍惜而且一定要用暇满人身修持正法。

观修每个无暇也好，观远离无暇也好，或者观自圆满、他圆满，所有的这些数量、比喻，一个一个地去观修，就知道现在得到人身太好了，越观修越高兴。用以修佛法，才是最佳的瑕满人身使用方法，不能用来造罪业、耽著世间轮回等等，像这样的话心态就会转变。通过思维暇满难得，把耽著世间的思想引导转变成开始思维解脱、思维善巧使用人身的佛法方面，这个转变把心从耽著轮回方面转变成希求解脱道了。这个就是四加行其中一个侧面的功用，后面我们讲完了还可以做下归纳，也是在四加行中对于生出离心方面的一个作用。

今天我们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

