

佛法基础-28（校对稿）

本课提要：若得自生住顺处，设此不能自摄持，堕落险处从他转，后以何因从彼出。

阿弥陀佛，尊敬的所有的网友、法友们，大家上午好！

今天天气变了，前几天有点热，今天就变转凉了。那今天还是有一点点时间，这个中间不是我们平常所上课的这个教材，中间我就是刚才翻一翻那个《入中论》，就是突然想起这种的偈颂，所以呢分享给大家，这样子也很好的。

对，今天我们就是这个当初所提到的，就是这里讲了“若得自生住顺处，设此不能自摄持，堕落险处从他转，后以何因从彼出”。对，印度大成就者月称论师在这当中所提到的，其实我们好好的去思惟一下它的内容，对我们来讲有极大的帮助。

对，为什么这么说呢？其实我们大多数的人既然已得到这么好的一个“顺处”，就是誓言（01：30），还有就是我们得到了这么一个好的、完全是具备了修行的一个条件，就是这个嘛，“顺处”就是这个意思。第一个句子的话应该是“记得自生住顺处”，这样的比较适合。对，那还是“若得”也可以的，反正就是既然然的，既然已经得到了这么好的一个条件嘛。好，所以我们修行的条件也好，追求解脱的条件也好，想要成佛的那个前提也好，这个都是完全具足的，这个时刻，就是这个意思。

为什么这么提呢？其实我们绝大多数的人不能珍惜自己的人生嘛，所以呢我们平时讲到的就是说，既然得到暇满人生，我们一定要好好的珍惜，不要浪费自己的人生。我们就是既然得到这么殊胜的一个人生的时候，你不能珍惜，白白浪费了，再也得到如此这样的一个殊胜的条件是真的很难说的，就是这个意思嘛。那

所以呢，“得自身住顺处”就是这个意思，既然我们得到了这么好的一个条件，这么好的一个好机会，那个时候我们就是一定要好好的珍惜，对，好好的运用。

那珍惜或者是一个运用，这两个怎么去珍惜？怎么去运用？比如说我举例来讲，我们人就是从小到现在为止，每个人受生长环境的影响或者是一个不正确的、受到不正确的教育的影响，不管是怎么，反正就是从小到现在为止我们养成不好的习惯太多了。这样的情况下我们就是平时想什么呢？比如说，具足圆满的条件，这是一个达到了什么样的程度才能算是具足圆满的条件？这个条件是内外二者的条件，不是说只有外在的条件，这是大家一定要知道。

这种的得到暇满人生或者是一个修行圆满条件，关于这个部分来讲的话就是是什么意思呢？到现在我们就是仍然值遇到这么好的、无有颠倒的正法，还有我们遇到了这么好的善知识，拥有这么好的一个论典跟大经典等等，这个都是我们修行的一个外在的条件。内在的条件呢？自己有信佛、信仰正法，但是我们就是相信三宝，相信业、因果。对，当然是我们这个内外二者的条件圆满的这个情况下，那你不修行、不学习的话，什么时候去学习？

我们从小到现在为止，我们拥有的一种看法跟习惯就是我们该谈谈。对，我们就是拥有的当然是欲界的人嘛，当然是充满了贪婪之心，这种贪心是对自己有好处或者是有害处，这是我们自己一定要去好好去观察一下。贪心的结果是什么呢？永远都是不满足的，抱怨累累，所以这些都是一个不满意或者是不满足，这个都是一个依于贪心而来的一种情绪嘛。

比如说，我们人的一个思想的角度来去推理的时候，比如说我没有自行车的时候，看到别人有骑脚踏车，希望我有一个脚踏车这样就够了，非常好。为了脚踏车拚命，付出很多，终于落实到你的生活当中的时候，又去差不多隔了一年、一个月，又这个没办法让你满足的，又想起一件事情来的是什么呢？“希望我能够有就是一辆车，一辆车就可以了、够了，让我全家就开心幸福的。”那真正有就是这个过程当中你付出了多少？这个是我们不言而喻，大家都了如指掌。对，知道了。

那这个付出追求一辆车的这个过程当中，你遇到了多少的灾难、祸害、辛苦？大家都知道吧？这是不是天山掉下来的，不是从地上长出来的，这些都是我们付出自己的血汗得来的一种代价。

好，那今天就是够了，可以就是一辆车落到你的手上，还是隔了一年、两年，就是又不行了，没有办法让自己满足的，还是它带来给你一种幸福吗？这个不可靠、不靠谱的，就是这个嘛。再来就是又想起来：“哎，这一辆车是很便宜的，人人都开，希望就是好一点车。”知道吧？名车啊，那宝马车啊、宾驰啊，还有就是法拉利呀、跑车等等，一直追求，你有没有这种能力？几乎绝大多数人没有这种能力嘛，你没有能力的时候心里一直想要有，这样的時候那心里无数的苦恼的，这是一个情绪上的一个破洞，佛教的心理学的角度来去推理思维的话，大概就是这样子。

那一样的，假设：如果你有、今天有就是能力买了一辆法拉利或者是一个跑车，很贵的，又一样的，过了几年又想要另外一个，是什么呢？飞机、直升飞机、私人飞机，那你看你真的有了飞机的时候你想什么？“我想要把那个天空船去外天空就旅游”。呵呵，那个时候你的生命就结束了。呵呵呵……人生当中就是一直幻觉当中生活，完全没有达到了一个宁静的一个生活的状态，白白浪费了，人生就白白浪费了。因此呢，我们必须要知道、古代的人讲到的就是这个是一定要体会一下，体验一下。

古代人说什么？知足常乐，就是这个——卧在地上犹如天堂。其实快乐不快乐都是……快乐的若干的因素当中绝大多数都是取决于自己满足之心，就是这个。当然是你有满足的话，你拥有的也是不会减少的，这是一个很好的一个思想，这是我们大家都一定要知道。我们得到了这个人生，我们就回顾一下自己过去的的生活，从小到大为止，每个人做各种的事情都是为了得到自己幸福、安康，这是设定了这样的目的而付出的。到目前为止我们想想看，你所得到的结果是什么？对，还是同样的、这样子得过且过的想法过生活的话，将来真正的你就是生命的临终时再想起来的时候，那就什么都没有了；就是我们空手而回，一模一样的，空手

而走，大约就是这个吧？

所以呢，我们一般人的习惯都是、就是不明白，不太理解，我们自己今生的幸福、快乐的因素，完全把这种的因素都是局限于外在的条件或者吃喝玩乐、游山玩水的这个上面。这个就是只是扰乱、发呆，就是这个而已，当然是偶尔得到了一些的坏苦，对，有漏的坏苦，这个也是不稳定的嘛。对，大家都知道，想想看。所以呢，我们自己幸福快乐的因素取决于、局限于外在的条件上面的时候，外在的条件也是无常的本性，它一直不断的坏灭、变化，这个变化我们平时讲的“计划赶不上变化”。你自己完全跟不上你的、自己的内心的计划，它就是依靠其他的因素而转变的，看到你就是控制不住的。所以呢，这样的你幸福快乐的因素聚焦在一个外在的条件上的话，外在的条件是得与失都可能存在的，这个风险也存在的嘛。这个过程当中自己就是完全是、完全是内心不断的遭遇到很多的苦恼、挂碍、担心、忐忑不安等等，这种的结果都是一直不断的产生。那这样的话，你生活当中情绪上值遇到的这样的负面的情绪，这个也是属于浪费自己的人生嘛。既然是我们所追求的就是一个幸福、快乐的生活，安康、宁静、祥和这种的生活，因为我们自己的所作所为不正确的导致所带来的灾难的结局，这是由我自己来就负担、承担，就是这个嘛，没办法。所以呢，过去的中观应成派论师月称菩萨在《入中论》当中提到的“若得自生”，自己今生得到了这么好的一个修行的内外二者的条件具足的那一刻，就是这个意思。

“**设此不能自摄持**”是什么意思呢？我们一定要、一定要珍惜这个机会，好好的运用这种的时机或者是一个因素，就是这个意思。“**设此**”就是我们假设今生当中不能好好的使用，好好的去运用，失去了这个机缘或者善的机缘或者是一个好的时机的话，就是这个意思。好，“**不能自摄持**”就是我们今生不能珍惜，不能好好运用的话，那是什么呢？结果是什么？结果就堕落邪处。那你看，堕落邪处，这个堕落邪处就是可以说是下三道——饿鬼、畜生、地狱下三道，堕落了下三道。那如果我们想想看，你堕落畜生的话，那怎么样？我们现在就可以看得到的，在这个世界上有多少的畜生，这些畜生愚痴，不能承办自己的幸福、快乐，不能累积善，只会的就是造恶业等等；饿鬼道的众生呢一直饥渴，被饥渴的痛苦所折磨

的情况下，它一刹那间不能想修行，累积善法，没有这种的机会；地狱道的众生承办幸福快乐可言，更不用说吧，无法可言的。对，就是这个。那所以呢，“**设此不能自摄持**”，假设我们在一次今生当中不能好好运用自己好的条件，你不能珍惜，不能好好运用的话，那你就是堕落邪处。

到堕落邪处的时候你自己没有自主，没有权利，被他转了，就是这个被他、那个、那个“**从他转**”，变成你自己没有自由的，这个自由是内在的自由，不是说身体上的。内在的、没有内在的自由的意思是什么呢？你看我们就看得到，就是可以看得出来，你观察畜生，它们只是、大部分都是它们只能做的都是一个、就是一个造恶业。对，那就是他们太愚笨了，愚痴的，所以它不能承办自己的幸福、快乐，它也不能累积善业等等。这样的情况下永远都是被烦恼控制，这样子说“**从他转**”就是从跟从烦恼走、跟随烦恼，自己没有自由。

如果我们堕落邪处、下三道的话，以后，“**后**”就是以后，“**以何因从彼出**”。对，将来就是你堕落到饿鬼、畜生、地狱道的一个这样的话，那你用什么样的方式来解脱出来？你用什么样的方式来从那里出生到上道？很难说，原因是什么呢？投身人道也好，天道也好，这些都是一定要累积到强大的一个善业才能投身人间、人、天的果报，才能得到人、天果报。畜生因为愚痴，它不会累积投身人道、人天的果报的就是一个、累积到这样的业，恶鬼道处、地狱道的话更不用说嘛。这样的话，你如果堕落邪处的话，用什么样的方式来从那里投身善道呢？真的很困难，就是这个意思。

它主要的寂天菩萨告诉我们、鼓励我们的是什么呢？既然得到了已经这么好的一个条件、**精元（20：19）**的情况下，我们一定要珍惜，一定要好好运用，想尽一切办法，不要让下一辈子自己、让下一辈子堕入恶趣，就是这个意思。如果一旦堕落恶趣的话，那再来解脱是真的很难的，就是这个意思。这是我们每一个人都一定要想，你以为是这个遥遥无期的，应该是不会落到我的身上，不会产生我的生活当中。这是你痴心妄想的，这肯定会有的，所有的结果都是依靠着随顺的因缘而产生者。如果你现在今生浪费时间，做不好的话，做不好的结果导致就是

你堕落邪处嘛，一旦堕落邪处的话再解脱是很困难的，你想想看。

我们不管是怎么样，现代的二十一世纪的人的生命最长也一百多岁了没有，对，就没有了。那这样的情况下我们看，现在我们个人的年龄来判断你就算得出来，大概就知道了。虽然是我们人的生命，尤其是欲界的生命没有一定的量，大概最长有一百多岁，如果你身体不健康，今生是伤痛所折磨，病情所折磨的话，那活多久也是没有什么好意义的吧？这大家都知道吧？这环境的时间就是一个八十岁以下。对，当然是你修行的好，达到了八十岁也是那个寿岁也很还好，岁数也还好，所以记忆力也没有退化，还是有就是不断的去向三宝祈请，皈依发心，所以尽量去、自己力所能及去做好事，一定要准备周全。这样的今生当中准备周全的话，当然是我们修行的过程今生过得也非常愉快的。

如果即将、就是死亡的那一刻我们也没有什么害怕、恐惧的，我们就知道了，所以一切的万物都是物极必反，这是一个自然的规律。我们自己的身体也好，自己的生命也好，不例外的，早就我们就知道了，早就我们预想设定的情况下，如果你人生当中好好的去思惟、修行，不要想太多的烦恼的事情。你想烦恼的事情多也对你一点的好处都没有了，绝对没有的，知道吗？所以呢，我们从逻辑的角度来去推理，对，用什么样的心态、怀抱着什么样的心态来过我自己的生活才能得到我幸福、快乐？这是一定要彻底了解。所以这样的一个过生活是比较好的，今天我就是月称菩萨他赐予我们的句子的内容，这个是非常好的，我们就是一定要铭记在心里，时时刻刻都提醒自己，知道吗？

人是悠闲自在，要悠闲自在，不管是、不论是怎么样的，天下没什么过不去的事情，都是我们思想上就是有门槛，这是我们思想的角度不同，你思想的方式就错误的。除了这个之外，没有什么太难关，太就是过不去的一个事情存在，不要斤斤计较太多，鸡毛蒜皮太多，让自己的心胸宽大，就像是一个三千大千世界一样的，什么都可以容纳；再来，欲望不要那么强，执着不要那么强，知道吧？这样的情况下，唯一的方法就要满足现有的生活条件，让自己满足。我们需要的是每一天过生活，无烦恼的过生活，无烦恼的一天，对情绪非常的清凉，非常的优雅，非常

的轻松、踏实，没有任何的忐忑不安的焦虑，这样的过生活才有意义嘛，你想想看！

好，大概就是这个，我今天跟大家分享的内容大概就是这个意思，比如说我举例来讲，我们就是俭朴的生活，吃的、穿的、喝的都是简朴的，我们就知道彻底了解这个有漏的身体，你就是买了这么昂贵的东西，你贪着、贪婪之心想要包、想要传这个有漏的身体上面，想到的是什么？都是烦恼的事情嘛，对不对？我穿好一点，人家对我怎么样？我打扮好一点，人家对我怎么样？我们都是日常生活食、衣、住、行日以继夜的想法，满脑子里面想法都是为了人家而做的，这是一个“为了人家我自己烦，为了人家我造恶业”，就是这个。如果你为一切众生、为一切众生，我自己单身要得到佛果，追求佛果之心就能生起，这样的话那该有多好，大概就没有嘛。我们是穿好一点，这样子才不会被人家欺负，看不起。这都是很奇怪的想法，你想想看：“哦，打扮穿好一些，好一点，这样的话就是吸引他人的目光。”这也是很奇怪的吧？这是不是一个烦恼的心？确实是啊。好，如果你想吸引他人的目光，你自己得到了什么？知道吧？希望我能够得到他人的赞叹、肯定，希望能够得到他人对我说“好漂亮，很庄严”。

我们从这个是一个例子而已，我们的想法都是这种的奇奇怪怪的想法嘛。那我举例来讲，人家对你说“很优秀，好漂亮”，这样的话你就变成漂亮吗？人家说你很丑，你就变成丑陋吗？不会吧？我们自己精神拥有的本质就不会随着别人言语而有所改、那个言语有所改变嘛，无所改变。那为什么在意呢？我们的就是穿着打扮也好，吃的也好，大概都是为了别人而做的。这是我们心态上有点怪怪的，没有着如此这样的一个贪婪之心，没有这种的期待、指望的话，你的失望越来越小，没有指望也没有失望，就是这个嘛。

所以人生是短暂的事情，我们大家都知道如何去照顾自己的身心。那你看，发自内心依靠俭朴的生活，这样的话你的今生的压力也是、经济的压力也是越小。当然是你经济没有那么富有，知道吧？你发自内心成熟的情况下，你有多少就多少，就让自己开心快乐，穿的衣服是一定要对自己身体有好的、温暖的。所以除了这

个之外，我们不需要名牌啊什么、什么的。对，就是不管是怎么样我们生活的方式都是这样子，最主要的就是我们知道，就是怀抱着什么样的心态才能我得到自己幸福、快乐，这是大家都一定要知道，知道吧？好，今天我给大家分享的就是到此为止。

谢谢大家！