哦，扎西得乐！今天我们开始外加行的部份哦，共同外加行的部份，这里面第一个是人身难得，就是人身难得的这个部份呢，首先很多人都知道“人身难得”有这么一句话。但是其实呢，就是好像看上去，有些人说是不是世界的人口都在增长啊？以及地球的承载有一些问题啊？那这样子的话人身是不是并不稀奇这样子。这里面就讲了，我们讲人身难得并不是得到人的身体而已，而是在人道具备十八暇满的人，这样的人非常难得，就是说具足十八种因缘和福报来修行这种叫做十八暇满。暇就是闲暇，有时间这样子，闲暇。满就是说具备十种条件、福德、因缘这个意思。包括八有暇，五自圆满，五他圆满，一共就是十八个，就叫十八暇满。八有暇是什么呢？八有暇就是八种好的因缘，八种好的时间段，具备八种功德好的时间段，或者避免八种无暇，八种没有闲暇的这样的环境。所以八有暇呢就是地狱、恶鬼、畜生道、不容易开化的地方、邪见、长寿天、佛不出世、聋哑残疾。就是这些，离八无暇而获取有暇。就是这个意思。在六道轮回中我们没有投生到地狱，恶鬼、旁生和长寿天，然后得到了人身。在人道当中没有生在没有佛法的边僻地，没有变成持有邪见者，又能转生在有佛陀教法的这一劫，而一直到佛法流转到现在，有很多高僧大德还在弘法。我们又具有深厚的虔诚心，聪明才智或者说心智聪明，不是这种暗哑，哑巴呀或者是聋子呀就这种，各种肉体上的不圆满，没有变成这些，这些会障碍修行，障碍听闻、障碍闻思佛法。八种有暇就是这八种条件 。八有暇就是说相对的如果在轮回当中投生在地狱饿鬼，畜生道长寿天，或者说变成有邪见、佛不出世、边地，暗哑的话就是八无暇， 那地狱呢当然就是大家都听得比较多，所以地狱分为八寒地狱、八热地狱、近边地狱、 ？孤独地狱，一共加起来十八地狱。生在这些地狱的众生呢，因为一些因缘至使众生投生到地狱道，有些是杀过很多生啊，杀生堕地狱，？夺取生命。有一些是因为嗔恨的心过重，死了以后投生在地狱当中，地狱中经历这种极热、极冷、无止境的这些痛苦，所以倍受折磨，所以想要在这些地方学习佛法是不可能的，这是一种业报的承受的地方。然后呢就是饿鬼道，饿鬼道的话饿鬼道的众生也分为隐住饿鬼、空游饿鬼、隐住饿鬼又分为外障、内障、特障的饿鬼。因为在生前没有积累任何的福报非常吝啬，所以死了以后堕入到这些饿鬼道当中。自己对于身外之物这些呢非常的执著，非常的吝啬。所以他们常常果报现前的时候处于一种极度饥饿、饥渴、干渴这样的状态，为了寻找一些食物和水源必须到处游荡，所以没有机会修行。只是一直在寻找食物。所以像地狱道，饿鬼道这些里面呢，很多这些众生因为嗔恨的原因，或者是过份这种贪心很重，就是贪得无厌这样子哦，这些特质呢都会相应生在恶趣当中。所以失去这些修行的因缘机会，所以在某一种程度上来讲最底的是地狱道，地狱道上来是饿鬼道，饿鬼道上来是旁生道。旁生道可以看到很多的生命为了一点吃的东西，为了一点栖息之所而没有时间修行。就是说生前呢没有智慧，嫉妒愚痴的某一种众生，也是因为无明的这种业力，死后投生在这些大海或者是陆地，陆地上面有业山，和家一样的这样子的众生，它们数量也是非常庞大。那比起畜生，地狱道的众生的话，相对来讲饿鬼的众生比较少，相对饿鬼的众生呢，旁生众生的数量都很少。但相对于人道来讲的话，那旁生的数量庞杂无法估计一样的。就是在大自然的 ？ 里面他们也会相互惨杀，弱肉强食这样子。相互杀戮，其中一部份众生，基本上海里面的众生只有极少数的这些微生物吃一些藻类。还有一些比较稍微大一点的就是极少数的吃海草海带这类的，其它的呢都是吃肉的。基本上它们是吃肉食从更小的生命：从微生物开始到小鱼小虾啊，然后吃更大的鱼这些吃。然后更大的动物吃，它是生物链吗。所以就是弱肉强食这样子的。陆地上的这些生命又分为草食和肉食两种。那这个群体里面，草食的群体数量比较大，肉食的更多。嗯，肉食的也很多这样说，肉食动物威协草食动物的安全。也威协到肉食的动物之间也是大的吃小的这样子，有这方面的一种的循环，所以还有一些比较温顺的这些动物，家养的，人养的这些动物里面，有辛苦劳做，被人用、被人吃。所以被人当做药物、食物、皮革、工艺品，然后就是装点美食用的东西。包括很多鸟的羽毛啊这些拔下来以后用作一种装饰物。被杀死这样子。所以一辈子都格外的辛苦，不安全。这样时时都有被宰的危险。有些呢当做一种宠物，用来玩耍、欣赏这样子。但是它们很多众生的命运老的时候呢，不是那么幸福。有些地方会贩卖，会宰杀。有些时候被遗弃。遭受很多这些遗弃的机会也很高。所以旁生道的众生呢就是因为这种智慧没有生起来，愚痴比较重。所以没有办法修行，没有办法学习佛法。那你说一个旁生道的众生连一些最简单的用具也不会用，最简单一些的沟通是有的，但是稍微复杂一点的沟通就很难。闻思修这些都是不可能的，就是系统的闻思修是不可能的。

然后就是长寿天，长寿天是四禅天里面的无想天，他们生前为人的时候常常修习三摩地，打坐入定，因为功力比较深厚呢，就是时时进入很舒适的禅定状态：喜悦这样子。但对禅定产生很深的执著，所以说没有证悟，没有从这里面慢慢超越这样子。所以这种习气形成以后慢慢的没有善恶之分。不行善不行恶，以这种果报投生到天界。所以生到这些长寿天的众生一看到开界的情景，自己以为自己修行成就了。就马上一动不动的进入这种禅定，再也不起任何思维，不管经过几万劫的时间，就是三千大千世界的结束，一再一再的循环的结束，自己不能从这种定当中出来。也许经过很多的佛出世，他们还在这样的定的状态，无想天的这种状态，所以无法精进，就是无法真正跳出轮回。虽然他们寿命非常长，可以活几万劫。但是时间对他们来讲没有意义，毫无意义。好像就是看起来，在他们境界当中好像并没有那么长这样子，所以当他们这些福报在天界享尽以后，业报现前的时候，就是生命要终结的时候，当他们从这种定中醒过来的时候，知道还有七天的寿命，这个时候，他们生在天界，有一定的神通力，只是看到接下来要投生的地方然后非常惊恐，惊慌，发现自己事实上并没有解脱成就，刹那间产业强烈的邪见或者是嗔恨心，由于这种邪见和嗔恨心的力量在天界死了以后直接堕入到地狱道。所以长寿天的众生虚度光阴也是八无暇之一。

未开化的地方呢，就是说有些地方根本没有这种，就是有些地方稍微有点信仰，但是这些信仰呢，有一些是比较有邪见的，杀生啊不认为是一种罪过。杀生啊、偷盗呀算是一种本事，一种能力。所以有些地方就是不知道如何取舍，怎么说呢，对于其它生命没有伤害，减少伤害。然后就是对于很多德行善行的的增加这方面的取舍。没有这方面系统的论述和论证，那另外一个就是没有证悟生的这种菩提道，智慧广大，这些境界都没有。所以可以说不懂因果，不知道轮回，没有认证自性的这个道路。所以就是说或者是没有佛法僧三宝的地方可以这样说。那就是这样子，然后其它的有些地方也有一些讲，提到一些无常啊，修四禅八定啊，有一些身心健康方面的这样子，所以说在大体上面来讲我们说十善这些不知道怎么取舍。就是没有了解这种因果报应这样子，所以这种没有在三宝的地方称做未开化之地。未开化之地并不是说他们没有这些财富。也许他们是很富裕的农业的地方；也许是比较富裕的牧人的地方；也许是比较富裕的工业的地方；但是人的内心除了这些物质的膨胀，这种物质的开化发展，但是这个里面心没有开化，人们还处在一种无明，不知道生命的本质，生命的来去，这些都不了解。所以这些方法都没有，不清楚。所以证悟的这些道理都没有。这样子的一些地方，这里面有一些是颠倒非常邪的地方，有些是比较有道德，有一定的宗教哲学这样子。但是就是说，我们在这里讲的说就是四众的弟子没有到的地方就是没法教化的地方，就是边僻地这个意思。在佛陀的这个时代呢，讲边地分为有三十二种，边地人虽然？但是修行野蛮残暴，很难调伏。他们有自己独特的这些邪法，有些巫术这样子，？有些地方还有祖先传下来的一些恶习，当然这里面有些传说当中在婚姻上面的恶习，夫妻道的恶习，然后就是有对友人的恶习，对父母的恶习。对其它生命动物的这种恶习。就是平时观念当中这些性格的就是这样子，所以认为杀生是一种善业。像尼波尔的一个什么节，一次性会杀数万的这些众生，这些认为这是在做好事。献给神他们都解脱了这样子。或者以前也有娶自己的母亲为妻啊各种各样的陋习的地方，先伤害自己然后伤害其它众生。所以就是像有些地方杀生啊作恶啊来显示他们的权力和这种本事，他们的生活观念完全和佛法背道而弛，根本无法接受佛教的信仰，他们死后大多数投生到恶趣。就是没有机会修行，所以这个是边僻地、未开化之地。

然后就是持邪见之人。有些人非常相信就是常见、断见或者外道邪教这样子。常见就是认为一些现象永恒存在，永远的不变这样的一些观念。人死了以后还会是人啊，他知道人会死，但是人死了以后还会是人，下一辈子还会做国王。种姓的差别就是确定我们生生世世，只要是我对于某个很忠诚啊，永远生活在他旁边啊这类的。就是永恒的，地狱是永恒的，里面下去之后再也不会有改变。天堂是永恒的，上去之后再也不会有改变这样子。这样的人呢不接受因果轮回。人死如灯灭啊。不存在善恶因果啊，所作所为都不会有果报啊这样子，所以这些就是断见。所以过去凡事不是为了究竟解脱，处理轮回的信仰属于一种外道的信仰，有很多是最后要“神”“我”这样子。很细致的认为有一个很强烈的我啊这样子，永远都存在，佛法当中的这种妙道让你对自己执为我的这种破除的能力这些外道都还没有、少这样子。外道被邪见的杂念杂染以后，不会产生真正的出离心。有些修法虽然是好的，也有修身的、修道德的呀、有修和善的也很多。但是最终来讲他们所修的也不是佛法当中的这种正法。对佛教没有真信，所以也不是一个菩提正道的修行。虽然我不是在贬低其它的任何的信仰，但是说从佛教里面基本的观念，不能落入到常见断见和在轮回当中享受的这种的以我为主的这样的一些我执的这些观念啊。没有破除的这些，不认为是一种究竟的智慧信仰。所以时代的这种变迁呢在五浊时代佛法这种日渐衰弱，出现越来越多持邪见的人。包括对真正的正法，清净的这些上师他们也会生起邪见。跟随这些邪见者就不会真正的修持正法，所以许多的这些宗教或者对大多数而言佛教的观点来讲他们可以在某一种程度上面，其它的这些宗教相互很排斥。比如一个宗派对别一种宗派完全不承认，相互排斥。对其它宗教更是绝对否定就是这样子。异教徒一点都不允许。在佛教的角度来讲，佛度有缘人，一个众生信仰某个东西本身就有他的前因后果，有他的宿世的因缘。所以肯定从佛法而言的话，可以说能够以不同的方式，佛菩萨以不同的方式利益众生，他们有时候可能是生在这些？猎户甚至异教徒这样的方式，去转化其它众生的身口意方面度化他们的示现而已，所以佛教跟其它很多主流的宗教，有信仰的这些里面呢细微程度上有差别。哲学方面有差别，但从慈悲利他的许多方面有共同性。所以我们兼容并序这样子。对于其它宗教，我们秉持异教徒或者说不分异教徒不分内道外道，不是这个意思，能够了解儒家道教很多都是强调某一些的道德啊这样子。世间的这些勤奋啊这类的，所以从佛法来讲并不会排斥这些宗教，而是有很多相似沟通的内容呢，在于从这个方面相互正面的引导。所以在藏地以前莲师入藏的时候呢，调伏很多藏地的妖魔鬼怪，其中有地母十二尊女神这样子，女性的这些魔鬼，当她们被莲师调伏以后成为西藏本土的这种怎么说呢，就是护法。就是发誓永远保护雪哉高原。调伏西藏人的人心不受邪见的破坏，所以西藏真正持邪见的人很少，有些不如法的人还是有，但是间接上他们还是认同佛法，完全背离佛法的人在特定的时代像文革啊，但是大多数时间呢，其它的时候呢，除了年青人当时有点疯以外，也是少数的年青人，所以大部份人保持理性信仰这样子，就像当年佛陀身边有提婆达多，善星比丘两位邪弟子，两个人都是持这种邪见，他们是持邪见的人最后做出破坏合和僧的这种罪业堕入到无间地狱，善星比丘是佛陀为太子的时候所生的孩子，？后来出家诵读十二部经，能断除欲界的烦恼，得到第四禅定这样子。（啊嚏……抱歉啊 抱歉。）后来呢因为亲近恶友失去禅定，认为佛法无法入涅槃这样子。从他的这种邪见产生以后呢，挑拨离间，破合和僧的这种过患，最后就是离开佛陀，自己另外成立一些组织，以他为主的某些僧团这样子，叫人不要去遵守的规定啊，自创一些不成文的戒条啊，破坏僧团的合和，所以提婆达多是印度斛饭王的孩子，是佛陀的堂弟，阿难的哥哥。因为不是一个凡夫俗子，一般人来讲是这样子，具备某一种的德相，他也是这样子通达很多的经卷。为了这些名闻利养呢出家学习神通，自以为成就很大，向佛陀说我虽然和你学习25年，但是你除了比我多出一排头上光环，其它没有任何地方可以超胜我。我也可以背诵多少多少的经啊，提婆达多呢就认为佛陀没什么了不起，就是多了一旬光而已在他头顶上。那其它的地方呢，和他差不多。虽然他能背诵很多佛经，但是胸怀这种邪见使他即使在佛陀身边跟 了25年也没有用。最后还是造了这种罪而堕入到地狱。善星比丘也是堕入到三恶趣，所以这是八无暇当中的邪见这样子。

然后呢就是佛不出世，降临的时间呢没有佛法的流转，如果投生在这种没有佛法降临的劫中呢，就被称为不值遇佛的这种劫，就是佛不出世这样子。所以不值佛世这样子。不值佛世的人呢根本听不到三宝的名称和修行的内容，遇不到善知识学习正法，不可能理解，当然也就是说他们也不可能理解庞杂细微不可思议的这些很多教法，包括因果的这些道理，如何修习出离心，如何修习菩提心，如何证悟空证慧这些。这些法门呢没有机会去听闻，众生与佛法绝缘，所以当然出世的时候呢就无法修行。我们人间佛法住世，但是生在畜生道或者旁生的话就肯定对它们来讲类似于佛没有出世一样，就是没有任何解脱的机会。当然这些大的因缘下的一些佛菩萨化现在六道众生中度化的以后，就没有像人间这样佛法住留，系统的闻思修，这样子是不可能的，所以这个是佛不出世的这种无暇。

聋哑残疾这类的，暗哑就是没有办法说话 ，听不到声音。或者是意根上面语根上面这种障碍很深的人就是哑巴聋子这样子，他们有一些可以学哑语呀，有些人可能在电子设备的功能下勉强可以学一些但是不是那么自在，他们听不到或者是表达不了，没有办法沟通这样子。他们不容易听法，所以修起来的时候是格外的困难。另外就是意根上的暗哑，心理和精神上有一定的障碍，十分愚昧、愚钝，丧失这些清明的意志和思维的能力，自己的行为和意念不能自主这样子，对他们讲任何佛法没办法产生任何作用。有些是像精神病啊，植物人啊，还有极度的怎么讲呢，涣散啊、多动啊、或者是迟钝这样子，这种就很困难，所以他们有些是怎么说呢，语言上面，就是语根上面出了问题； 有些是意根上面出了问题；有些是耳根上面出了问题；有些是舌根上面出了问题；有些还有其它的，用我们现在的话来讲，就是意根或者脑、心这些都不正常这样子，所以说如果让他们修学佛法很困难，他们也属于这种无暇满，没有暇满的现像之一。所以上面我们所讲的就是八种无暇的状态。所以那我们仔细的搜一搜，我们很幸运、很庆幸自己得到这种圆满的人身啊！就是没有生在地狱道、没有生在恶鬼道、没有生在畜生道、没有生在边僻地，未开化之地、没有生成为一个邪见者、没有成为长寿天里面的众生、没有生在佛不出世的这种不值遇佛世的这些众生，没有变成聋哑残疾，暗哑的这些。所以仔细思维这个的话，才会真正珍惜佛法的修行机缘和圆满的人生，今天就先说到这里，因为这样子一切的量不要太大，然后每一个星期有足够的一些时间去仔细的思维的话我们才会真正的珍惜现在有的一切，不会因为一些时间和这些杂烦恼啊，惹不起的关系呢一些种种的烦恼呢就会影响自己修行上的精进。然后在没有必要的一些情感啊、或者财富啊这些上面会过多的重视，这些东西而产生这种修行因缘的善法上面积累福德智慧二资粮的这些难得的机会都会荒废，所以我希望呢，诸位精进修行，身心自在，吉祥如意！