喑哑者无暇的观想

1. 思维上师教导为何观修人身难得：  
肯定自己生命的价值，了解生命的真相。这样就会知道自己从学佛修行的角度来 说已经是非常幸运，拥有了一个非常有价值的人身。不会再为鸡毛蒜皮的小事情而活得很不开心，不会再认为自己的生命没有价值和意义。  
我们从小到大所受的教育，无论是来自家庭、学校还是社会，往往都是一种极为现实功利、只考虑这辈子财富名利的价值观。都是一直在拿我们跟别人比来比去：小时候比成绩，比技能；长大后比地位，比钱财，比房子，比车子。而且往往所比较对象还是水涨船高：如果你经过努力拿到班级第一了，那就拿你跟年级第一比；好不容易拿到年级第一，又拿你跟全区第一去比……这种教育的结果就是除了极少数的人之外，其他人都往往会有自己是一个失败者、loser的心理感觉。对自己人生的看法就是非常灰色的了：回顾以往的几十年自己一事无成，展望未来的几十年似乎也没啥大出息。  
上师教导说：这就是因为我们目光短浅，看得不远，只是前后的几十年，价值观也就建立在此生的几十年上。不了解生命的真相，价值观就特别有局限性。  
接受了佛陀的教育，突破了原来的局限性，我们就发现了一些全新的价值，发现了生命的价值，找到了生命的真正意义。这时候我们就知道这一生自身该做什么，拥有这样一个人身我们应该去往哪方面奋斗，怎么样活才有意义。  
  
  
2. 如何理解上师教导的观修框架及思考要点：  
  
2.1 要从环境、身心、觉受和寿命四个方面进行观修。  
思考要点：  
“无暇修法”是一个结果，为何“无暇修法”则应该从其因缘进行分析，深入观察环境、身心、觉受和寿命这几个观修要素是如何有机联系在一起的：  
  
A. 所观察的众生所处环境有没有佛法？这里的佛法到底是指什么？是必须要三宝具足才能修法还是具有其中一部分因缘即可？  
  
B. 如果佛法的环境因缘具足了，众生有没有相应的根身跟佛法产生连接？  
即使有相应的根身，众生的心识的粗细程度如何？是否适合于修法？有没有知言解义和理解思考的能力？  
即使根身跟心识的条件都具足了，众生的身心是否有一定的闲暇时间用来修法？  
假如这些硬件条件都具备了，这些众生的软件条件如何？他们有修行正法的因缘和意乐吗？他们现在的心识是否会对佛法敞开？还是会因其原来的串习而完全拒绝佛法？  
  
C. 所观察的众生是否会一直处于极大的苦受或乐受之中？众生的分别心无法同时用于两件事，如地狱众生和饿鬼众生正处在苦的困恼中，就只有受苦的份，不可能以安闲的心态缘于法义展开思维、观修；而欲界天众生则是一直处于心想事成的享乐之中，也不可能以安闲的心态缘于法义展开思维、观修。  
  
D. 所观察的众生寿命如何？如嘉维尼固尊者所说：”因缘的聚合也有粗有细，粗分可以从一段时间、一个时期、一生来看，细分也许只是落到一个刹那。”有的众生在其一期寿命中都无暇修法，而有的众生只是部分时间处于无暇修法状态。  
  
2.2 嘉维尼固尊者说思维轨理：  
  
“无暇修法”，指没有时机或缺乏内外因缘和合的缘故，不能出现与法的连接，进而有法上的运作、运行。  
可见，此处的一切观察都是要认定无暇修法的内涵，而且是要逐个进行具体的认识。遇到不同的因缘情况，就会出现各种无暇修法的状况，所以要具体化地从各自的缘起上去观察。  
  
心上要认定的“无暇修法”四个字当中，“暇”和“修法”最关键。修法指法上的运作，暇指修法的时机。时机即因缘点，因为离开因缘之外没有时间。也就是说，当因缘都恰好合拢时，就可以安安心心地修法，自心能够与法契合。再者，因缘的聚合也有粗有细，粗分可以从一段时间、一个时期、一生来看，细分也许只是落到一个刹那。如果细分上能认识，那么粗分的就一定能认识；粗分上大概了解，细分则不一定能认识，所以需要在缘起的呈现上仔细观察  
  
“很多人以为能闲坐喝茶就叫闲暇，但实际上，只有心里有空间、能安住佛法才叫闲暇。整天处在染污环境中，接触影视、网络等错乱信息，不断地胡思乱想、散乱放逸等，怎能算是有闲暇？这些都是自己不守戒的恶果。”  
  
3. 三十七暇满的结构  
  
3.1八无暇  
3.2十圆满  
3.2.1五自圆满  
3.2.2五他圆满  
3.3 缘品骤然生八无暇  
3.4 心品断种姓八无暇  
3.5 因缘  
3.6 譬喻  
3.7 数量

4. 喑哑者的世界  
  
4.1 喑哑者的法相

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。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。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。【普贤上师言教】

上师讲课中说到：

喑哑人（分两种）：  
　　　A）感官上：就是聋哑人，这种人可以学佛（比如说盲人，可以通过盲文，尤其是可以听的见的话，电脑可帮他读）  
　　　B）意识：就是他的意识没有智慧，根本没有办法理解，根本没办法学，就是有智障的人。

嘉维尼固尊者教导说：

【若生为喑哑者，则自相续不堪能故，于法的听、讲、修什么也做不了。所谓喑哑者，一般是说语喑哑者，彼也不具备能言能解义的人相故，是无暇之处。然意根喑哑，而成极为愚蒙故，不领会法的表诠，他们也是无暇。】

益西彭措堪布解释祖师教言如下：

心要提示：以感受报障，心识不堪运行法和领会法教故，成为无暇。

“自相续不堪能”的涵义通过比喻来理解：腿脚被截、举步维艰，对于行走完全不堪能。或者，灯丝坏损，顿时断路，整个屋子黑漆漆的，除非立即换上新灯泡，否则根本不堪能照明。或者，机器坏了，如果没有再换一台新机器，就丝毫没有正常运行的可能性。断足者行走的几率是零，灯丝断坏的照明率是零，机器损坏的生产率是零，同样，喑哑之人的整个相续都不堪能。  
此处所说喑哑，包括语和意两种，也就是哑巴和痴呆。  
人类有两大功能，一是语言功能，指能说话；二是心智功能，指能理解话的涵义。只有具备了此等体相，才可能缘教法文字来运作法行。  
然而，语喑哑并不具足能言、能解义的人相，没办法在语言上进行缘起的运作，没办法缘教法进行任何法行，由此成为无暇之处。  
再者，法行需要心识的运转、运行，偏偏意喑哑者以前世恶业所出现的报障，天生痴呆，尽其一生都无法出现正常运行的心识，不能对法进行如理的讲、闻、修等。由此可以认定，他彻底处在无暇的状况，在其相续当中，发生法行上运作的几率是零，多么可怜！  
佛在人间传授佛法，其中语言是关键环节，一个一个符号代表着各种义理而组成教法。作为万物之灵的人类，一旦听到符号，就能马上发起理解，由此认定种种规律、法则，并逐渐了知世俗和胜义的体相；之后开发自心的规则、道路，从而破除颠倒心，生起无颠倒心，逐渐趣向觉悟，还归本来。如果对于文字教法这一系列符号没有领悟力和运作力，就会成为无暇。因为人类须要透过这种方便，将自己引向成就菩提的法行。作为哑巴，已经缺少最根本的趣入机制的缘故，佛法上的运作几乎是零。  
有人会反驳：为什么某某哑巴还念佛往生呢？  
回答：这属于非常稀少的特殊现相，可以说是绝无仅有。  
  
法的表诠就是符号，各种教法的名相组织表达着不同的涵义，一定要有极大的善根福德因缘才能明了。或者业障不太重的，经过消障之后也能很快明白。但如果业障特别重，意根喑哑、处在愚蒙状态，就根本没办法领悟，听什么都茫茫然地反应不过来，没能力进行法上的运作，从而完全处于无暇状态。益西彭措堪布【前行3讲记2】

思考：我们在理解喑哑众生的法相时，可能会遇到现代观念与传统教法的一点兼容问题。

对于意喑哑，到目前为止的科学发展还没有什么对治方法，所以与传统教法并无不合之处；但是对于语喑哑者的学习能力，可能在理解上就与我们东方的传统观念有明显的不同之处了。从西方文化传统来看，即使是一百多年以前的海伦凯勒，一位“一岁九个月时因急性脑炎引致失明及失聪”的身心障碍者，也同样可以突破身体的障碍成为优秀的作家、社会运动家及讲师。

中国有句俗话，“十聋九哑”，就是说十个失去听觉的人有九个同时也是哑巴。这样的哑巴并不是生理上的障碍导致的，他们的耳根失去了功能，可是他们的舌根并没有问题。但是由于长时间无法听到别人的话导致无法交流，最后连正常的舌根也失去了语言功能。所以，如果没有非常好的因缘，就是会导致“十聋九哑”。海伦凯勒最大的幸运就是遇到了一位伟大的老师，维基百科如此介绍她的事迹：

在1887年，借着她的导师安妮·苏利文对她耐心的教导和关爱，并找到专家使她学会发音，让她学会流畅的表达，才开始与其他人沟通并接受教育。  
海伦·凯勒不但学会阅读和说话，还以惊人的毅力完成了哈佛大学的学业并于1904年毕业，成为有史以来第一个获得文学学士学位的盲聋人。  
成年后，她继续广泛阅读刻苦学习，成为掌握了英语、法语、德语、拉丁语和希腊语的作家和教育家。  
她致力于残疾人事业，四处募捐以改善残疾人的生活环境和受教育水平。她的事迹使她入选美国《时代周刊》“人类十大偶像之一”，被授予“总统自由奖章”。

正是因为对于现代西方观念的洞察，我们的大恩上师非常肯定地说“感官上的喑哑者，就是聋哑人，这种人可以学佛”。

当然，无论在任何地方，语喑哑者在学习上面都会遇到比根身具足者更多的挑战和困难，这肯定是毋庸置疑的。无论如何，我们没有生为语喑哑者，就不会面临那种难以想象的障碍和困难，我们还是非常庆幸自己能够具有这样的根身具足人身的。

4.2 喑哑者的世界  
  
4.2.1 喑哑者的环境

众生皆是以自己的业力和心识成就和体验自己的世界，语喑哑者也是如此。设身处地想一想如果我们是喑哑者，我们现在无比熟悉的这个世界会变成怎样呢？

【红楼梦】中，王熙凤曾经讲过一个所谓的笑话“聋子放炮仗，散了罢”，我们可以设想这样一个场景：过年了，一群人聚在一起兴高采烈地放鞭炮。点火的人当然就是俗话说的“小娃娃放炮仗，又喜又怕”；围观的人也都是满面兴奋而又小心翼翼保持距离。一个聋子看到别人那么开心，也很好奇地凑上去，可是他能够体验到什么呢？他只能看到一个个小圆筒莫名其妙地接连散开来，实在无法理解别人为什么会那么开心… …

那种用尽自己的全力也无法进入正常人的世界，被周围的人完全排除在外的感受，实在不是我们根身具足者所能够想象的。

即使外在环境中有三宝存在，对于意喑哑者，因为心识障碍的缘故，他们也无法从中真正受益；而对于语喑哑者来说，虽然在极具福报的情况下可能会有与佛法的连接，但一般情况下很难与佛法有缘。

4.2.2 喑哑者的身心  
益西彭措堪布开示说：

再从根身来观察，所谓喑哑，又分语喑哑和意喑哑两种，语喑哑即不能说话，或者无法顺利地进行语言表达；意喑哑则是心识方面的障碍。后者是在根缺当中最严重的问题，其他眼瞎、耳聋等等或许还有可能缘法，但是一旦落入喑哑当中，心识就没办法正常运转。由于意根不健全，缘于法句思维、抉择、辨别、记忆等等都不可能。既然不能意持佛法，又怎么能够修法？人类是以根等生识、以识来修法的缘故，如果根门尤其是意根有残缺，就不能正常地运转心识；识不能运行，就是弱智、喑哑，或者白痴、哑巴等等，也就没办法修法，是非常可怜的无暇者。【前行2讲记1】

索达吉堪布开示说：

佛经中也说：“由彼先身造恶业，聋盲喑哑缺诸根，痴钝即是人身牛，此人岂能闻正法？”意即假如前世造了许多恶业，今生就会转生为聋子、哑巴、盲人等诸根残缺之人；或者其他诸根虽具足，但意识不堪能，非常痴钝，给他讲得清清楚楚的道理，一转眼就忘光了，让他上来却下去，让他下去却上来。马戏团的动物在鞭子的“教育”下，尚且能学会坐下、起来等基本动作，但这种人比动物还笨，让他坐下的话，他会站起来，这就是心不堪能，这种人很难得到佛法的利益。【前行14课】

生西法师举了这样一个生活在五明佛学院的聋哑人的例子：

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。【前行辅导】

即使有上师们的慈悲，身心不堪能的喑哑者还是很难得到佛法的真正利益。  
  
4.2.3 喑哑者的觉受  
华智仁波切在【大圆满前行 普贤上师言教】中说“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。”

生西法师解释说：

“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。【前行辅导】

不过，现实生活中确实有这种情况：语喑哑者的某些生理觉受会更为敏锐，而且他们心理觉受也会异常敏感，往往会因其生理缺憾而有自卑心理或过度反应，这就会导致“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。”

4.2.4 喑哑者的时间（寿命)

从众生存续的角度来说，喑哑者的寿命应该与我们一样是数十年，只不过一般说来此生与正法修行无缘了。

4.3 我们的生命与喑哑者的对比思维  
  
4.3.1 环境之对比

与我们一样，喑哑者生活在有佛法的环境中，也不像邪见者那样执著于邪见不愿修行正法，只是因为自己身心的缺憾，使得他们失去了选择解脱道的可能性。

对比喑哑者，我们此生就非常幸运：

首先我们根身俱全，心识正常，有修行正法的堪能和意乐；

更重要的是我们有幸得遇大恩上师并得入门下修学，我们可以在如佛的上师门下听闻正法，也有健全的心识思考正法，所以我们一定要珍惜自己的这一暇满人身；  
我们有缘进入温哥华慧灯三组，得遇这么好的金刚师兄们，能够在修行之路上互相护持鼓励；  
在上师佛力的加持下，我们能够有一个难得的共修场所，能够有资深师兄带领我们每周一起共修，也是很殊胜的福德因缘；  
我们在家也有适合的地方闻思修行。

思维：在我过往的数十年中，我是如何使用这一难得的有暇环境的？

4.3.2 身心的对比

只是观想喑哑者的身心感受已经让我们感觉自己的极其幸运了。

观想喑哑者与观想地狱道、饿鬼道时有明显不同：观想三恶道时我们似乎有一种置身其外的安全感，有一种隔岸观火的感觉，那些环境导致的苦受痛受我们很难有切肤之痛；而观想喑哑者时，想着我从他们的角度会如何看周边的世界，如何对周边的环境作出反应，会真的感同身受：时而会感到很绝望，时而又会很激愤。如果一直处于这种心态之中，即使是有因缘接触到佛法，也的确很难有安稳的身心修行正法。

他们不可能会与跟我们一样，跟佛法有如下身语意的修行连接：  
我们的身：可抄经，朝拜， 绕塔，磕头，供佛， 帮助别人等。  
 口：语言可诵经持咒，祈祷佛，讲经说法，说很多帮助别人的话等  
 意：更重要有人类这样的心可发善心，慈悲心，出离心，菩提心，对佛信心等， 相信因果，轮回，去学习能够让我们解脱的智慧。  
只要自己愿意，任何时候都可以选择停下来手里的世间琐事，调整自己的身语意进入闻思修之中。这就是真正的闲暇，暇满人身的真正可贵之处。  
  
思维：在我过往的数十年中，我是如何使用这一难得的有暇身心的？

4.4.3 觉受的对比

由于会觉得自己被这个世界所放弃，世界对自己很不公平，语喑哑者的心理往往是阴冷黑暗的，他们会对外面的世界充满了警惕和怀疑；

意喑哑者的觉受：也许他们的五根没有什么异常，但是意根喑哑就会让愚痴麻木主导了他们的心识觉受；

这些因缘导致的最严重的结果就是无法与正法产生连接，进入解脱道。

真正模拟体验了喑哑者的觉受，我们才能真正体会到作为非喑哑者的幸运：  
大恩上师教导我们说：  
绝大多数时候我们的心都是自由的，有选择的，可以去想出离心，菩提心。  
 一般来说，有一定肉体，精神上的安全感，才可去想出离心，菩提心。如果人生病，感剧烈痛苦时，烦恼时，除了非常好的修行人，大多数人的修行用不上功,只能专注于痛苦， 没有自由，能力想别的。但大多数时候，我们的心还是有很大自由的，可想出离心，菩提心，解脱，发善心等。但是饿鬼众生没有。  
平时幸福，自由时感觉不到幸福，自由。当有一个自或他的痛苦对比，才知自己幸福。 其实我们很幸福，很自由的， 人类一个很大的问题， 错过了很多机会， 没有珍惜。  
所以佛说，首先要去肯定自身的价值，很幸运，了解自身机会很难得，懂得珍惜。   
第一个功课就是充分了解这一生中人生价值的核心：有这么多机会， 这么多选择， 从此以后，怎样去珍惜生命、机会，走上一个正确的道路。

思维：在我过往的数十年中，我是如何使用这一难得的有暇觉受的？   
  
4.4.4 时间的对比

同样是数十年的寿命，相比起喑哑者的终生与修行正法解脱无缘，我们一直都有充分的选择、无数的机会去闻法修行求解脱：  
我们一直都有非常好的环境让我们可以很容易接触到佛法；  
我们也都有足够的身心自在，让我们在大多数时间都可以选择去闻法修行。  
在绝大多数情况下，我们都处于身心安稳的状态，没有那种剧烈的苦受让我们无法去闻法修行。

上师教导说：我们是初学者，都有烦恼，共同有欲望，嗔恨心，愚昧（贪嗔痴）。  
当我们拥有某种东西的时候，我们往往会认为理所当然，不太珍惜。而聪明人会在自己拥有时，去跟没有的人去比，这时候就会发现这些都来之不易，很珍贵，不应该浪费，应该珍惜。只有愚昧的人才会在失去后再和自己拥有时候做对比，那时后悔也晚了。  
  
4.4 对比思考后的结论:

4.4.1 环境方面的结论：  
喑哑者生活在有三宝的环境，仅仅因为根身不足的原因而与正法失之交臂，无法走上解脱之路，这比佛未出世众生更加令人惋惜。

相比之下，非喑哑的我们，只要能够维持基本的生活需要，环境上实在不必再有更多的要求，有了大恩上师的加持和正法就已经足够了。  
  
4.4.2 身心方面的结论：

相比喑哑者在身心方面的巨大缺憾而致使他们无法走入解脱道，我们应该无比珍惜自己这极为难得的暇满人身，无法再要求更多了。

4.4.3 觉受方面的结论：

对比喑哑者扭曲的、缺憾的对世界的觉受，我们平时自以为天大痛苦的觉受都可以忍受了。如果我们有幸免于喑哑者的苦受但却懈怠放佚，不将这三界火宅中难得的安适用于正法修行的话，那真的就是辜负这个身心正常的难得人身了。

4.4.4 时间方面的结论：  
我们此生能够根身具足不喑哑，能够具足根身修行正法，并不代表我们来世还会如此幸运。我们难道还会让自己短短数十年的生命浪费迷失于无益之举吗？无常随时都可能到来，如果一旦失去人身而又没有解脱，那么我们很有可能堕入三恶道，也许在千万年当中都再没有闻法修行解脱的机会了。  
  
通过上面的对比，最终深深地体会到：不管我们有钱无钱，有没有学历，有没有所谓的地位，从学习佛法、修行的角度来说，自己都是一个非常幸运的人。这就是肯定自己生命的价值。  
暇满人身恰如摩尼宝珠，具有无限的可能性：理论上，我们可以用几乎所有的时间来闻思修行，也可以把所有的时间都用在恶业或者放佚玩乐上。  
 摩尼宝珠虽是至宝，但是落在不知道其价值的人手里，那就是暴敛天物，完全浪费了。  
  
“通过思维，一定要发起对所得暇满的百倍珍惜心，并且誓愿用它来摄取大义。人身不仅难得，而且一旦失去就不会再有，因此我要唯一用于修法。再者，还需要细化到每一年、每一月、每一天的暇满时光上思维：太难得了！今天一天的清闲多么难得，一失去就不会再出现，它比无数资产更为难得。“一寸光阴一寸金”，一天的闲暇光阴无数倍超过亿万资产。”  
  
【益西彭措堪布 前行系列3 听闻轨理】 ：   
我们的所依人身，造业力量非常大。由于人道的心力强盛，无论智慧、慈悲、修行哪一方面能力，都远远胜过其他道。因此的确是极其难得，即生就可以做到永弃于脑壳。这句藏地方言意为，我们每一次来轮回里受一次身，就取用一个脑壳，如果今世未做了断，下一世还会取一个脑壳；如果修行成功，即生就可以永远扔掉脑壳、不再轮回。下次即使再来，也是以愿力受生度化众生，并非随业飘转。如是彻底摆脱生死苦海、得到永恒的安乐该有多好！能不能达成，就看这一生了。  
反之，依人身造罪也是特别严重，积累下堕的恶业，力量比旁生强过百千万倍。比如以人心的奸诈、诡计、狠毒所现起的心力、所运用的手段等等，一次性造下的罪业就可以堕入地狱深渊，导致永世难以翻身。  
  
4.4.5 宝贵的生命应该用于何处  
  
“思维以后，不忍浪费时间，决心要用它来摄取大义，即是发起取心要欲。当这种欲强大到一定程度，就不肯将人身刹那用于行持无意义事而决定修法。从此建立起正确的人生观，不再用人身宝去盛装粪便般的现世法、轮回法、恶趣法，唯一要摄取修法的大义而步入法道。所以，暇满是第一修行，它是最初入门的关键建设。依靠修习暇满难得，才会一心想将人身用于修法，绝不去做任何愚痴、造恶之事。”  
  
自己能够非常幸运地拥有暇满人身，那么应该用这宝贵的暇满人身去做什么呢？就是要珍惜人身，如果这一世不珍惜，有可能也会像三恶道众生一样没有机会，进入无暇，想修行也没有办法修行。所以一定要珍惜人身，能够维持基本生活的情况下去追求更高的目标，提升自己生命的层次，修行进入解脱道。  
  
4.4.6 法之根本为心（珍惜暇满人身从修心入手）  
诸法依赖于自心，心又依赖于暇满人身，能依所依二者是依靠缘起力而产生的。心作为一切善法之因，暇满人身作为助缘，此时应当唯一调服自心。  
【华严经】云：嗟，善男子，漂泊于轮回中之此等众生未曾思维自己暇满所饰之人身得之不易，以恶知识之因流转轮回为苦火所逼，吾因思维殊胜闲暇而从三有中获得解脱，汝等亦当如是而行。