思维因缘难得的观修

1. 上师和祖师教导为何观修人身难得  
  
1.1 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。  
  
1.2 纽西龙多祖师教导为何观修人身难得  
  
【起初，暇满难得的引导是对自己的身的引导。】  
  
益西彭措堪布解释说：  
暇满难得的引导不是其他，而是对于自己身的引导。为何要引导呢？对于自己的身，我们处在特别无知的状况中，不知道它如何难得，也不知道它有什么功用、前途。以此迷茫，堕在对现世法的贪恋中，肆意造作毁坏自身的缘起，使自己葬身恶趣，堕入漫长的痛苦和灾祸中。因此，我们必须调正。  
所谓“引导”，意为内心处在非常无知、顽固、下劣状态的我们，如果缺少了祖师的引导，就难以清醒过来。甚至很多人直到现在都还没有认识到，自己的身不同于恶趣、天人、非天等，是极宝贵的身；自身上的能力，就意识而言，比原子弹还强大，就因缘而言，有着造成极大业力的可能。**学暇满难得，便是引导我们认识到此身的意义，认清它的方向和前途，通过对自身缘起上的种种观察、抉择，转而放下对现世法的耽著，励力寻求后世乃至解脱。外面的善知识只是给予教授，发展的契机唯一是引导自己，使自己不再处于之前盲目、乱动的状况中。**  
“对自己的身”，表明**引导的关键落在破除自身的愚痴、颠倒上面。没有抓住关键的“自己”，就不免落于寻求外相，或者说，再如何受教都只是学知识，而不成为调心。**

经中常说：学会一个偈颂，并能调伏自心，才是到达了闻和知的彼岸，可谓“到家”；对于千万个偈颂，如果只会讲说，或者停留于了解的层面，没有在心上修成，尚未到达闻和知的彼岸，即是“未到家”。**佛法要在自心上发展，最初就是以闻来了知如何发展、如何修行；之后，以思断除疑惑，并决定依靠这种方式来串习此法道；修是移在自身上串修而出现如是之心。**“调伏自己的心”，指透过暇满和无常，使心不再贪著现世法；透过业果和苦谛，不再散乱于轮回法；透过依止善知识和解脱胜利，一心依师趣向解脱道。自心从过去散乱在世间法中的状态被逐渐引导而调伏，甘愿依止正法，一直修到穷、修到死，才算是完全成为修法者。也就是说，外前行的目的是修出世道心，它要完成的是噶当四依——心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于岩。

益西彭措堪布【祖师心髓5 前行引导文备忘录】  
  
2. 暇满难得三十七修法的整体思考

至此，我们已经观修了暇满难得之八无暇、十圆满、暂生缘八无暇和断缘心八无暇共计三十四种修法，尚未观修的还有最后的因缘难得、譬喻难得和数量难得三个修法。

按照大恩上师的教言，我们观修暇满难得的目的是“肯定自己生命的价值，了解生命的真相”：

“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。”

2.1 回顾前面的三十四个修法

我们似乎可以把前面学过的三十四个修法分为两个层次：

第一个层次：肯定自己，建立信心

一开始观修的八无暇和十圆满，或者说“十八暇满”，目的主要就是要我们“肯定自己生命的价值，了解生命的真相”，让我们能够摆脱原来的愚痴和迷茫，确定自己在情器世间中所处的位置，“引导我们认识到此身的意义，认清它的方向和前途”。

这样我们就开始明白自己原来并不是一无是处，恰如蒙上污垢的摩尼宝珠，我们的生命也有着极其宝贵的价值。

再细分开来的话，观修八无暇与观修十圆满的作用也有一定的差别。上师说：

八无暇，是修法的八种违缘，现在我们已经脱离了。而十圆满，则是修法的十种增上缘，现在要观察自己有没有具备。  
  
八无暇是从反面讲人身难得，十个圆满是从正面讲人身难得。  
八无暇---我这一世不是地狱，不是饿鬼，不是旁生...很幸运地不在那八个无暇之内。如果是三恶道，没有修行机会。但是这一生我都不是，也不是长寿天。一个一个从反面思考。  
  
十圆满：获得人身、出生中土、五根具足、意乐圆满和信仰圆满为五自圆满；佛出世、佛已说法、佛法住世、自入圣教和善知识的摄受则为五他圆满。  
是从正面来思考---这一世我不但不是地狱，饿鬼，旁生，长寿天..，而且我有很多学佛的条件，称为十个圆满。

通过十八暇满的观修，我们就可以明白我们具有暇满人身的生命还是非常有价值的，是非常来之不易的，所以我们不应该荒废自己的人生。这样就能逐步建立起正见：自己能够具有暇满人身非常不容易，所以一定要珍惜暇满人身。

到此看起来似乎是一片光明，一切都是正面的、美好的。但太美好的事物总是显得不是那么真实，有一个疑问还是挥之不去：

我们真的已经具足暇满人身了吗？

第二个层次：认清自己，找出差距

从观修十圆满进入到观修暂生缘八无暇和断缘心八无暇时，我们一开始可能会有不适应、不舒服：

我们不是已经具有十八暇满了吗？怎么可能还有这么多的毛病和问题？

继而我们会恍然大悟：

原来我们并不真的具足暇满人身，我们距离真正的暇满人身还差得很远：

我们不时都会出现各种各样的骤然生无暇：五毒愚痴魔所持，懈怠恶业如海涌，他制救怖伪法相...

我们前世今生所作种种恶业，如果不励力忏悔和对治的话，很有可能让我们陷入各种各样的断缘心无暇：紧缚现行极下劣，不厌轮回无少信，行持恶业心离法，失坏律仪三昧耶...

大恩上师教导说：

还有另外两个暇满当中的闲暇，两个八种无暇，一共就是十六个思维。  
那么这个十六个思维，八个是，比如说我们现在虽然是有这个暇满的人身，但是在这个暇满的人身当中，有些因缘就是突然间会发生的。  
比如说有些时候产生很难控制的这些烦恼，有些时候特别特别的懈怠、散乱等等。就是因为这些,有了这些因缘以后，虽然在本质上我们有了这个暇满，十八种暇满，但是这些问题如果不解决的话，那么就也修行还是会受到一些影响。所以这个八个突然随时都有可能发生的这些逆缘，逆缘或者是这些违缘，这些我们也要去思考。  
那么这些随时都有可能发生的、突发性的这些因缘，我们知道自己有这些违缘、有这些学法的障碍的时候，我们发现自己有这样子的障碍的时候，然后立即采取措施解决这些问题，然后继续修行，这样子就可以。  
另外一个呢，另外的八种不闲暇是就是断除修行的顺缘。  
就是比如说我们平时在修行，然后有了这个八个烦恼、八个违缘障碍出现的时候，然后它就会断掉我们的学法的这种修行的这种意乐，就不想修行。也就是说如果有这八个障碍，那么修行不是很圆满。虽然我们具备了十八种暇满的人身，但是在这个人身上面也会发现这十六个烦恼、障碍，如果这十六个障碍不解决，不及时解决这些问题的话，那么它们也会阻碍我们修行进步。

那么这个人身难得、我们四加行里面的第一个加行当中最核心的还是我们这几天讲的，就这些十八个暇满。十八个暇满是最核心的，但是其余的十六个我们也得要去思考，要去修，要去观察自己有没有这些障碍。如果发现我们自己有这样子的障碍的话，那就及时对治。通过这个对治的方法把这些问题解决，这样子就可以了。

【慧灯禅修课 人身难得】

只有真正看清自己身上存在的问题，然后再精进修行，一一加以对治，才有可能最终具足暇满人身，走上解脱成佛之路。

正如大恩上师一再强调的：

当我们对自己没有信心，悲观失望的时候，要鼓励一下自己；

当我们自我感觉良好的时候，要明白自己没有自己想象的那么好，要打击一下自己；

这样就平衡了。  
这就是前面三十四个修法的两个层次。

2.2 最后的三个修法

最后的三个修法是因缘难得、譬喻难得和数量难得。

上师教导说，“最后的三种修法是整体思考人身难得。”

3. 思维因缘难得的观修

3.1 具足因缘才能得人身

大恩上师教导说：

我们认为得人身是偶然的，是因为对怎么样得人身一无所知。得人身其实是有因缘的，但也不是命中注定。虽然是因缘\*注定，但是遇到其他障碍可以推迟/不发生――再严重的罪过也是可以清净的。 （\*注定--无其他障碍、因缘，一定会发生）  
是因缘决定我们有得人身这样的机会。

要获得一个暇满的人身，那就必须要具备三个条件，也就是说三个因缘，佛经里面就讲三个因缘。那我们知道了这个三个因缘以后，现在我们也要，就是这一生的我们的这个人身，因为我们过去具备了这三个因缘，我们今天就有这样子的这个人身，那么我们继续要拥有这样子人身的话，那么我们要继续创造这样子的因缘，才能够继续会有这个人身。  
如果我们过去，就是因为我们行善有了一个这样子的因缘，但是我们不懂得继续创造这样子的因缘，那么以后我们就得不到这个人身。

3.2 人身的不共殊胜之处

我们修行的最终目标并不是得人身，但是人身是学佛最理想的载体――除非能即身成佛，否则的话在成佛前我们就一定要获得暇满人身，因为人有三个特点：  
  
1）人有（取舍、判断的）智慧；  
2）人经常感受到各种痛苦，因而有解脱的愿望；  
 人类最大的错误：认为明天会和今天一样，明年会和今年一样…… 不做任何的准备。  
 接受了佛教的教育的人，遇到痛苦是好事，是动力：知道要去修行、要解脱。  
  
3）只有人才是别解脱戒的戒器。   
天人不是正法的法器，不能受持别解脱戒；

所以人身是修行学佛的一个最理想的最理想的载体。比如说天人他也可以学佛的，但是天人的学佛，就是只有在人间学佛然后下一世投生到天人的时候他可以继续学佛，就是仅此而已。如果在这个之前他没有学佛的话，那么在天人，他自己的身体和心是不太适合发心、发出离心菩提心。为什么呢？因为他的生活当中没有痛苦。  
那么很多很多的痛苦，其实在等着他，但是这个他不知道，因为现在还没有面对、还没有来临。这个时候他不知道未来有什么样的痛苦等着他，至少目前他没有感觉到任何的痛苦，所以他没有这种要脱离、超越解脱的这种想法他一直都认为生活很好。就像我们人间,有些人就是暂时就是有钱，然后他的家庭、婚姻、工作各方面都顺利的时候，很多人就根本就想不到要去修行,解脱。  
  
依照祖师和上师的教言，六道之中，只有人身才有解脱成佛的机会和可能。

全知无垢光尊者教导说：

出有坏大能仁获证菩提所依的身体也是南瞻部洲人中尊主之身，因此说人身胜过天人身。《现前菩提经》中说：“于天界中不能获证菩提，因有我慢而不能证悟真谛故，彻见唯有暇满人身方可成佛后而前往迦毗罗卫国。”《入行论》云：“胜过天人身。”【大圆满心性休息大车疏】

3.3 得暇满人身所需要具足的因缘

3.3.1 大恩上师的教导：

得暇满人身需要具足三个因缘：

1）持戒（☆主要因素）

思考：  
A. 虽然全世界70亿人口中有58亿人有信仰/有戒律，但是人类是整个生命中的很小一部分，所以总体守戒的人（数量）很少→未来获得人身的生命特别少。  
B. 外道的守戒也可以得人身/成为天人，但是并不能得暇满人身，暇满人身只有学佛的人才能获得。也就是说外道的守戒不能获得解脱，因为没有出离心。

2) 行善——十善  
 其他的宗教也有行善，外道的善可以得人身，但是不一定能获得暇满人身。

在【慧灯之光】中，上师曾经教导说：

十不善是杀盗淫妄等，如果有这些因，就要堕落恶趣；十善是在发誓断除杀盗淫妄的基础上，不但不杀生，而且还放生；不但不盗取，而且还布施等等，这些善业可以让我们投生到人、天人或非天。即便是十善，如果与证悟空性的智慧没有关系，也不能令人得解脱，只能使人在轮回里轮转。《慧灯之光》第二册《因果不虚》

断绝十不善业就是前面所说的“持戒”，行持十善就是这里的“行善”，二者同样都是得暇满人身的重要因缘。

3) 发愿——在没有成佛之前，愿生生世世能获得暇满人身

人身难得有2层含义：  
A. 在六道轮回的生命中，人身相对难得；

B. 核心：暇满人身特别特别难得。  
比如像守戒，也只有学佛的人才能够由此获得暇满人身。

要珍惜暇满人身，不要荒废，虽然我们并不是一生下来就学佛，是“半路出家”，但是只要在解脱路上走几步路，有这个开始，这个因缘永远都不会浪费的，下一世会继续，会越来越好。

3.3.2 益西彭措堪布上师的开示：

单单生在善趣，也需要以持戒等修持一种清净善法作为因，而得到具足八暇十满的人身宝，更需要以圆满的善法作为因，也就是需要以清净戒作为根本、以布施等作为助伴、结合清净的发愿等，修积众多善根。  
 总的来说，单单得人身或天身，至少需要以一种清净善法为因，纯粹的恶法因缘是不能感召善趣的。  
 特别地观察，善趣中具足“八暇十满”的胜妙人身，它远离了种种修法违缘，具足了自他方面的种种顺缘，这不是无因无缘、侥幸现前的，每一分都是由相应的善缘所感。所以，要积聚众多的善根，既要有清净戒这一根本，又要修布施、供养、恭敬、慈、悲、喜、舍等等作为辅助，没有这些不可能在自身上现前种种修法的顺缘。而且，要以清净的发愿摄持善根，往成就自己修法的方面作回向，比如：“获得人身、生在中国、童贞入道、正信出家、长遇明师”等，即发愿自己来世能得暇满人身。这样结合清净的发愿，摄持种种善根因缘，才能特定地往获得暇满人身的方面成熟果报。

【珍惜暇满】

3.4 思维因缘难得的观修

大恩上师教导说，因缘难得的观修，打坐时思考方式，分为三个阶段：

第一个阶段：

世间具备三个因缘的人特别少，所以未来得暇满人身的人特别少；

第二个阶段：

我们自己已经具备了，很不容易、很难得；

第三个阶段：

要珍惜，不能荒废这个人身，这个人身要有意义，那就是要自利利他。

3.4.1 第一个阶段的观修

大恩上师教导说：

世间具备三个因缘的人特别少，所以未来得暇满人身的人特别少：

1. 具备持戒条件的众生特别少；
2. 具备行善条件的众生也很少；
3. 具备发清静誓愿求暇满人身的众生也是特别少；
4. 同时具备这三个条件的众生更是少之又少。

按照益西彭措堪布上师的教导，我们也可以从两个不同角度思考：

认识了成就暇满的因之后，接下来思维修积这样的因缘非常困难。具体分两方面：正面思维修积成就暇满的善因极难；反面思维造集失坏人身的业因极为容易，数量极多。  
 在地狱、饿鬼、旁生这三种恶趣中，见不到众生在造作能得安乐的善法，不必说清净的善法，连混杂烦恼的不清净善法也看不到。（比如在旁生界里，有多少畜生在守持五戒、在修上供下施等呢？在地狱和饿鬼界里，有多少众生一刹那生起了善心呢？几乎看不到。）  
 在阿修罗界和天界当中，多少众生守持戒律、行持十善业呢？阿修罗成天嫉妒、斗争，欲天的心恒时散乱在五欲中，上界天住在定中不动念，怎么可能生善法的念呢？  
 人类当中，在无佛出世的时代、在边地不开化的人群当中、在持邪见者和痴呆者的心里，有多少善念生起呢？这些无暇之处，不具足修作善法的因缘，所以善法极为稀少。  
 再说，即使在佛法兴盛的中土，也并非人人都在行持善法。比如中国十多亿人当中，修善法的人非常罕见。再看这些行善的人，所做也多是夹杂着烦恼和不善业的不净善法（行善时，带有贪、嗔、嫉妒、傲慢的心，带有攀缘的心、自我显示的心，带有追求现世福报、求名求利的心），真正能做到清净善法是非常困难的。  
 像这样，因的白法很难积集，所以果的暇满人身极难获得。就像春天在田地里播的种子非常稀少，秋天收获的果实自然是非常稀少的。  
 再从反面观察，众生极容易造集失坏人身的因。比如三恶趣众生的心里，刹那刹那现行嗔恚、悭贪、愚痴等的烦恼，造集杀、盗、淫等的不善业。这其中的每一个刹那都是堕恶趣的业因。阿修罗界和欲天中的生活，也只是增长嫉妒、斗争和贪欲。  
 再看人类的造业状况，大多数人多数时间都在造集不善业，结局多数是往恶趣里走。而且，对菩萨起嗔恚心，每一刹那的嗔心都会感得长劫住在无间地狱，像这样，缘着善知识、缘着佛法僧三宝所造的严重恶业非常多，这其中的每一个业都是长劫沉溺恶趣的因。而且，自己识田中还有往昔多生所造下的数不清的恶业所熏的种子，这些业种没有感果、又没有修习对治加以摧坏，合算起来，不知需要多少劫住在恶趣当中！这样衡量就知道，得人身是非常困难的。  
 总之，在我们获得暇满人身的期间，能远离一分分的修法违缘，能具足一分分的修法顺缘，其中的任何一点都是以往昔所修的众多善法为因而感得的。所以，暇满确实是由无量劫精勤修习善根所感得的极为珍贵的如意宝。【珍惜暇满】

3.4.2 第二个阶段的观修

我们自己已经具备了，很不容易、很难得；

以欢喜之心安住于此感受上。

3.4.3 第三个阶段的观修  
要珍惜，不能荒废这个人身，这个人身要有意义，那就是要自利利他。  
所以我们成佛以后再去帮助众生，再去度众生，这是我们的终极的目标。但是我们如果修行，稍微比较好一点点的话，那么我们没有成佛之前，就是在这一生当中我们也可以帮助很多很多的人，这个是一定的，我们可以帮助特别特别多的人。然后帮助了很多人,在这个过程当中，然后我们也感觉到自己的生命其实还是很有价值。感觉到自己的生命的价值，然后我们也不会这么自卑。  
我们自己稍微修行修得好一点的时候，虽然还不是成佛，还不是阿罗汉,但是我们自己稍微有一点点经验的时候，我们把这个经验无条件地分享，无条件地分享给大家。这样子的话，那么我们也可以帮助很多的身边的人。  
我相信我们每一个人的身边，比如说吃不起饭的这样子的人，可能是很少。不能说没有，但是很少。但是因为精神空虚或者是精神上，得不到精神的支柱然后就是很痛苦的这种人，我相信我们每一个人的身边都有一大群一大群的。所以我们这个时候也可以帮助他们。我们以前也讲过，这个叫作精神的扶贫，心灵的慈善、心灵扶贫。

此生为人，我们的寿命不过只有短短几十年的时间，而且随时都有可能失去。如果我们一直停留在、沉迷散乱于现世法中，有可能此生难得的暇满人身就变得毫无意义了。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。”  
  
“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。”益西彭措堪布【前行备忘录-暇满难得讲记】  
  
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。  
  
3.5 无垢光尊者的珍贵教言  
  
3.5.1 法之根本为心（珍惜暇满人身从修心入手）  
  
从能依所依自性开始，专心观察：  
  
诸法依赖于自心，心依暇满缘起生。  
种种因缘聚合时，当调自心诸法根。  
  
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。  
《亲友书》中云：“汝当调心世尊说，心乃诸法之根本。”《海龙王请问经》中云：“龙王，心乃诸法之本，诸法从心产生、由心幻化，故当彻知心之自性。”《普作续》中云：“如是一切显现法，皆为心造心幻变。”《楞伽经》中云：“如镜所显像，非有似显现，不知心相者，生起二分别。清净习气力，种种唯心生，人前现外境，世间皆唯心。”又云：“境无非实有，唯心无外境，习气扰乱心，尽现外境中。”意思是说，（一切外相）如梦境般现于心中，在迷乱的心前无有而现出内外种种景象，这是由迷乱习气所产生的景象，实际不成实有，但似乎实实在在现于心中，所以说心是诸法的根本。山等外境在迷乱的心前现为不清净，这是心所造的，而山等并非是心，对此下文还有阐述。  
如果没有守护住自心，就无法守持学处。《入行论》中云：“若不护此心，不能护学处。”“除此护心戒，何劳戒其余？”“实语者佛言，一切诸怖畏，无量众苦痛，皆从心所生。有情狱兵器，何人故意造？谁制烧铁地？女众从何出？佛说彼一切，皆由恶心造，是故三界中，恐怖莫甚心。”“调伏此一心，一切皆驯服。”其中所述均说明了轮回的一切苦乐都是从自心产生的。因此，要努力调伏的就是诸法之根本——自心。《宝云经》中也说：“世间心所牵，心不现见心，一切善恶业，皆为心所积。”《宝积经·迦叶品》中云：“心可造种种业，故如画家；心可造成损害，故如敌人；心可产生一切苦厄，故如怨家。”《抉择众生经》中云：“铁地极炽燃，火舌遍各处，以锋利铁锯，一身锯八瓣，此由诸恶人，三门罪心生。”心是一切苦乐的根本，因此全力以赴就是要调伏这颗心。  
  
3.5.2 应当日夜精勤修法：  
  
接连不断流转轮回受苦时：  
  
死亡恐怖生无边，贫穷痛苦如雨下，  
 皆从虚度暇满生，故增上生定胜法，  
 由思暇满难得生，昼夜喜悦速勤修。   
  
 【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。  
  
3.5.3 宣说功德令欢喜  
  
此说暇满之功德：面见导师具实义，  
闻修正法亦具义，今生具义来世果，  
皆自暇满人身生，故当数数生欢喜。  
  
我们这些人当中，有的往昔面见佛陀并得解脱，有的今生日夜奉行善法使人身有意义，也有来世播下解脱种子的，这些都来源于思维暇满难得。《念住经》中云：“乐生且观，汝所见所闻一切善妙皆从思维闲暇中产生，众人任何安乐善妙之法悉皆依此而成办。”因此，已经拥有闲暇的时候应当发自内心欢喜。  
   
 【大圆满心性休息大车疏】