思维譬喻难得的观修

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

从观修十圆满时的“唯修欢喜”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？而且还都是一些缠缠绵绵很久、枝枝蔓蔓很多的毛病？

继而我们会恍然大悟：

原来我们并不真的已经具足暇满人身，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. 思维譬喻难得的观修

3.1 暇满难得之譬喻

益西彭措堪布上师总结暇满难得之譬喻如下：

1）豪华客机  
比如造一架大型的豪华客机，需要全球几千家工厂、几十万人为它生产各种精密配件，最后装配组装完成。生产这样一架豪华客机是非常难的，因为需要集聚数以万计的因缘，庞大数目配件的设计、选材、制造、完装、整合，是极其复杂、精细的大工程。我们的暇满人身就像这样难得，因为这个人身宝上每一份珍贵的修法因缘都来之不易。  
２）盲龟值木  
比如整个三千大千世界的区域变成了茫茫大海，在辽阔的海面上漂浮着一根带有孔洞的木头，被四面的海风不停地吹动，在海面上漂荡不已。深海的底下有一只瞎了眼睛的盲龟，每隔一百年浮上海面一次，它的头部刚好钻入木头孔洞的机率实在是太小了。  
原因：如果木头停在一个地方不动，还有钻进孔洞的可能性，但木头被四面的海风不停地吹动、漂荡；如果是面积很狭小的海面，也有钻进孔洞的可能性，但海面是像三千大千世界的区域一样广大；如果在木头上有很多孔洞，也有钻入的可能性，但只有一个孔洞；如果盲龟眼睛能看得见，也有可能钻入，但盲龟的两眼瞎了，根本看不见木头和木头上的孔洞在哪里；如果盲龟频频地浮出海面，也有可能钻入，但盲龟要过一百年（三万六千多天）才浮上来一次。所以，盲龟的脖子极难刚好钻进这根木头的孔洞，得到暇满人身宝就像这样难得。  
这个比喻里说的种种事表示什么？和三千大千世界同等大的海洋表示众生受生的三界这个极广大的区域；海面上木头的孔洞，是指得到有闲暇、修法条件圆满的人身；四面的海风不停地吹动，比喻心中邪分别的业风不停地吹动；瞎了眼的盲龟，比喻无明深重的众生，不知道什么应取、什么应舍，没有打开明辨取舍的慧眼；深深的海底，比喻受报漫长、难以超升的恶趣；每一百年浮上海面一次，比喻在长劫受报之后，终于得到了一次善趣之身；又下落海底，比喻得一般人身之后又堕入恶趣。  
总的意思是说：由于没有开启慧眼，不知道何取何舍，恒时都在随邪分别的业风漂荡，而且一旦陷入深深的恶趣就长劫难出，即使再生到善趣，也脱离不开无明和邪分别的状态，导致在三界六道广大无边的生处当中，极难得到暇满人身。  
３）线入针孔  
就像有人站在须弥山的山顶上放下一根线，有人站在须弥山的山下拿着针迎接，又有极猛的风吹着线，线极难入在针孔里，暇满人身宝比这还要难得。  
４）鼓面撒豆  
就像天空当中密密麻麻地降下豆子，这些豆子要能停留在鼓面上极难。绝大多数都落在鼓的外面，即使有少许豆子落在鼓面上，也立即弹起，掉在外面。得暇满人身宝就像这样困难。  
整个三有生处就像一个很大的区域，其中只有落在很小的人类的鼓面上才得到这个最妙的暇满人身。但是无数欲界、色界、无色界的天人死后像豆子一样从天上纷纷掉落，怎么也落不到这个暇满人身宝的鼓面上面。他们中的大多数都掉到鼓的外面去了。  
所以，诸天最希愿的就是死后能生在人间做人。天人们对即将死去的天人，都这样祝愿说：“希愿你生在安乐趣中。”（“安乐趣”就是指人。）可是，大多数天人死后没有福气生到人间，都掉到恶趣深渊里去了。  
其它的比喻：把芥子往朝上的针尖上撒，芥子极难立在针尖上，得暇满人身宝就像这样难；在垃圾堆里极难得到如意宝，得暇满人身宝就像这样难；极难见到优昙花盛开，得暇满人身宝就像这样难。

3.2 思维譬喻难得的观修

譬喻难得的观修，打坐时思考方式，也同样分为三个阶段。

3.2.1 思维盲龟值木譬喻的甚深含义

纽西隆多祖师开示说：

【讲述盲龟的譬喻时，大海比喻三恶趣极深极广，不见苦的边涯；龟眼盲瞎，比喻三恶趣的众生远离取舍之眼；除百年一度外不浮出海面，比喻难以从中解脱；木轭一孔，譬喻人天的所依身范围小、数量少；由如风吹逐般的善缘他自在转。】

益西彭措堪布上师对此做了非常详尽的解释：

盲龟的譬喻是表明暇满人身极其难得。对于这种常人难以测度的极小几率事件，到底有多难得，实在无法通过数字而只有借助譬喻来领会极其难得，从而发起百倍珍惜之心。  
在思维譬喻时，应当了知这些非常庞大的数目具有甚深的缘起意义，所以，首先需要一项一项地认识每个喻相结合自相续是何等状况；再将前前后后联系起来，发生“暇满人身极其难得”的定解；有了定解就应当发起珍惜心和取心要欲：目前得到人身实在太难得了，我绝对不能让它耗散在无意义当中，我要尽可能地修法，用人身来摄取实义。  
**思维第一分喻相，是要了解“大海”的表示义。**例如，我们可以想像无数个太平洋，它们浩渺无涯，广阔无边，深不见底。如此深广的范围相，比喻三恶趣极庞大的痛苦量，因为三恶趣是苦的典型、苦的受刑处，见不到彼等苦的边际。从深度来说，从旁生较为轻微的苦，一直到无间地狱极度深重的苦，从程度上比较，堕得越深苦便越重。从广度而言，每一个层面都有无量无数的类型，铺展开来多到无法叙述。  
譬如，饿鬼自从领受业报身，就会在上万年当中刹那不歇地感受饥渴、艰难、忧伤、失落等各种剧烈苦受，在他面前显现出的周遭境界、身心感受等完全是苦。由于没有饮食来支撑庞大的身躯，它们非常艰难地行走，声音如同拖动着五百辆车子。由于业力逼迫，即使得不到丝毫饮食，也只能艰难地不断寻求。环境上也出现各种贫乏相，不但得不到饮食，而且处处给自己带来深重的忧愁、悲伤之苦。从如是铺开来的层面上观察，饿鬼一生受苦无量无数；再从辗转受生等观察，蔓延开来的痛苦根本不见边际。  
这是什么原因呢？最初，有情偏离正法轨道，以深重的无明力造罪而受苦，受苦时又起惑造罪，如此恶性循环，就很难出现少许修持正法的机缘。久而久之，无始的恶业力如滚雪球，越积越大，众生堕落的行程也就极其漫长、层出不穷，导致出现深不见底、广无边际的恶趣苦相。就一位有情来说，他所感受的苦报，或者随恶性业力所显现的辗转堕落的苦相都是不见边际的。  
恶趣是无底洞，是大苦海，恶趣中充满了不见边际的苦难，自从堕落，便不晓得哪天才能出来，也就是所谓“三途一报五千劫，再出头来是几时”，在里面一直循环、辗转增长，无法脱出。一旦偏离法的轨道，竟成为如此恶性循环的蔓延事件，成为这种善法乐报的几率几乎为零的状况。如同玉杯破碎后难以复合、人发疯后难以清醒一样，灵性如果受限在恶性业力的循环里就会很难脱离。这就是恶趣的苦无边际相。  
**第二分喻相“龟眼盲瞎”比喻三恶趣有情，或者是我们的前世，以及若不珍惜此生将会堕落的来世。**有情只有在具足健全的身心以及善根福德的情形下才能安稳地修行；一旦堕落恶趣，感受业力逼迫而身不由己，而且以所造重罪或者宿世造业等流现行的缘故，自己连基本的理智都会丧失，就像人发疯或受刑之后，处在非常颠倒、错乱深重的状态，被错乱的力量蒙蔽，完全无法显发明了的智慧，这叫做“远离取舍之眼”，像瞎眼龟一样。  
他们的可怜在于何处呢？如果有情了知超脱的方法，了知如何获取未来的新生，他们就能有意识地修道、求取。换言之，当他们陷落时，如果知道从苦海中脱出的方法，知道木轭孔般的目标在哪里，继而朝着目标积聚因缘，还可以从堕落、失灵的状态恢复到具足圆满德相的人身宝。但是，这种几率有多大呢？众生不是仅以受苦就能脱离恶趣，他们在受报时还在非常愚蒙地不断造罪。

譬如，炮烙地狱的众生以淫习现前，将烧红的铜柱子见为美女相，于是禁不住去拥抱，结果被烧死，之后再见到、再抱、抱后又被烧死……每次都在现行淫心，怎么可能以此得到暇满呢？或者，在等活地狱，处处是嗔习现前，所谓“仇人见面，分外眼红”，一见到有情就要拼杀，以此等杀业，怎么可能脱离地狱呢？或者，我们观察身边野猫的眼神，也不难发现它特别凶残，以其习性，一生中会捕杀许多只老鼠，它不造善业，怎么可能转成人身呢？诸如此类，恶趣众生被苦蒙蔽，恶业深重，周遭又缺乏能启发的善缘，它们怎么可能由了解甚深的因果律而睁开取舍之眼，继而确立正见、断恶修善，乃至皈依三宝、忏罪积资呢？在恶趣众生百千万劫的岁月里，岂有一分一秒修学善法的可能性？  
他们堕落恶趣深渊，已经是苦不堪言，然而，要从中脱出，得到高级人身，必须积集百千万亿的善根福德因缘才能实现。也就是说，要以持戒为根本、积资为助缘、发愿为结合才能得暇满身，但这些条件在旁生、饿鬼、地狱罪人的身上怎么可能具足呢？而且，在缘起上，需要诸多因缘积聚才可能听到一句正法之声，得到一位善知识的指点。或者，只有内心安定下来才可能启发善心，之后瞄准暇满，随顺正法而积聚百千万种因缘，最终得以从中超出。然而，盲无慧目的恶趣众生们不辨方向、不知取舍，如何能够积聚因缘呢？犹如盲龟的艰难般，恶趣众生的处境是：得人身极其困难，得暇满身尤其困难。  
**第三分喻相，深海里的盲龟百年浮出一次，比喻一旦堕落就很难从恶趣超脱。**也就是说，在百年三万六千日，或者在人的一生当中都难以见到盲龟出头，绝大多数时间它都是沉没海底，更何况由于不见方向，它不会有意识地朝着木轭行进。同样，恶趣众生难有机会脱出或几率极小，其原因也如上所述：没有取舍的慧目，受苦时又反复造恶，不知道脱出的方法和途径等。  
**第四分喻相“木轭一孔”：在浩渺无涯的海面上只有很小一段木轭，上面有一个孔。从范畴而言，木轭上的小洞相比于宽广无际的海面，完全是微不足道，以此比喻绝大多数状况都是只能受生无暇之身，众生要得到暇满身非常困难。**佛经中也说，从恶趣死后得人身的如爪上土，从恶趣死后再堕恶趣的如大地土；从善趣死后堕恶趣的如大地土，从善趣死后得人身的如爪上土。也就是，如果统计恶趣众生的种类、数量、范围，会发现根本不可计数，而人天众生却是廖若晨星。即使整个大宇宙里充满了六趣众生，人也只是其中星星点点小范围里的事件。例如，地球上有一群人，这些人组成社会，在社会上进行很多高级文化活动，尤其是，竟然能得到诸佛应世应化传授教法，之后如教修行，这实在是极稀少的灵性生命的活动。再说，拥有这种权力、福报、幸福度的人也是非常稀少。我们应当如此来了解暇满身的珍贵。  
**第五分喻相是木轭被风吹动刹那不住，盲龟纵然探头，却很难钻入木轭孔中。**木轭不是固定于一处，盲龟也不是朝彼方向行进，其中充满了变数，因此，实际看来，盲龟探出头时正好对准木轭孔并钻入孔中，从而脱离堕落的命运、超生于海面，或许有一丝可能，但实在太难了。同样，我们过去必须积下众多善缘，才能保护自心不受恶缘冲击、不会堕落，从而一直处在平稳的修法状态，乃至有内心、外缘等方方面面的良好因缘，能不断地随善缘而转，拥有修法的权力、幸福度、自在度等，但这些很难出现。因缘难以集会，就如同盲龟一直得不到探入木轭孔中的机会。

木轭一直随风运转，表示暇满的身心状况能一直随善缘运转。我们不妨观察，这种状况是谁才能遇到呢？随便观察一只动物，它能遇到吗？不能。它虽然脱离了地狱、饿鬼道，但仍然被恶缘控制，连基本的人身以及少许的善缘都很难出现，何况是不断随善缘而转的暇满珍宝身？这实在太稀有了。  
如是应当了知，我们目前得到人身，并得到部分或充分的暇满是何等难得，将整个譬喻联系起来思维，就不难认识这一点。

3.2.2 第二个阶段的观修

如盲龟值木般难得的人身我们已经具备了，很不容易、很难得；

以欢喜之心安住于此感受上。

3.2.3 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。  
虽然成佛才能度众生，但是修行比较好的话，在没有成佛之前，这一生也可以帮助很多人。当我们稍有经验时，无条件地分享给别人，可以使我们感觉自己生命的价值。比如：目前物质高度发展的负面作用已经威胁到人类的幸福，佛教的精神/心灵扶贫、慈善是最好的解决方法。

要思考生命的意义和价值，反思：我这一生拥有这个难得的机会，做到了什么？  
自利：做到了什么利益自己的事；  
利他：做到了什么利益众生的事（从父母开始思考）  
有没有体会到利益众生的幸福？  
  
目标--利他，首先要自利--提高自己的级别

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。  
  
3.3 无垢光尊者的珍贵教言  
  
3.3.1 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。  
  
3.3.2 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。  
  
3.3.3 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】

### 