人格恶劣无暇的观修

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. 缘品骤然生八无暇与心品断种姓八无暇的观修轨理

2.1 总说缘品骤然生八无暇与心品断种姓八无暇

此十六无暇源自如佛的龙钦巴尊者的《如意宝藏论》。对此，大圆满龙钦宁提心髓的开山祖师晋美朗巴祖师开示说：

【顺带也对由缘品骤然生八无暇、心品断种性八无暇，虚耗或者失坏自相续的情形，要在审细观察后揭露自身的过失，因为这样做有大意义。**《如意宝藏论》云：“五毒扰及愚痴魔所持，懈怠懒散恶业大海涌，他制救畏按法而伪装，缘品骤生无暇有八种。”又云：“具紧系缚行为极劣相，不厌轮回丝毫无信心，作不善罪于法离思念，违犯律仪及破三昧耶，是名心品断种八无暇。”**此二类八无暇极易现起故，若不对此等谨慎取舍，则虽已得暇之体分，然在正法的作业上将堕入无暇之处，是故须知，此是人身于懈怠中老去的平庸之暇的体性。】

益西彭措堪布上师解释说：

连带地或者更为深细地，是需要观察骤然生八无暇和断种性八无暇是如何虚耗甚至是失坏了自己的相续。“审细”就是从多方面的内外缘上观察，自己是如何落入无暇，或者如何断绝法缘、丢失了修法机会等等，从而揭露出自身的过失。人身的关键是心，心随业缘行于非法路线必将带来极大过患。透过十六个无暇去观察，更微细地把握自相续，在缘起上严密地观察是否已落入无暇当中，如此观修有大意义。  
相比而言，上述八暇尚属粗分，此处的离十六种无暇属于细分观察。我们应当微密观照，时时把握自心不落在无暇当中，以防一旦断失学法的缘分后再难获得，后果非常可怕。因此，对于自身的前途、因缘等须以慎重心来把握。  
“品”是种类之意。“缘品”，指在内外缘方面（有很多骤然发生）的修法违缘。有些是受外在负面力量的牵制，有些是受内在烦恼邪行等的牵制，使种性不能苏醒，也不能滋润增长，无法住于稳定的修法因缘中。  
所谓“心品”，是指种性。譬如少欲知足种性、菩提心种性、出离心种性、信心种性等，一旦遭到破坏，内在的机制也就残缺而无法萌生、增上三菩提的苗芽，最终导致造成断绝解脱种性。如同种子被烧焦，或者处在干枯、受封闭、被毒化状态，在很长时间当中都没办法起现功能。  
就着重点来看，前者重在说缘，后者重在讲因。因是内在的种性因素，缘是助发因素，必须因缘配合才能处于修法状态，或者出现修法的缘起。因上出现违碍，当然处在无暇状态，不可能出现修法功德；缘上出现问题也同样不妙，此二者分别是心品和缘品八无暇。  
缘品用“骤然生”来描述，透露出累世的因缘非常复杂，内心所建立的等流也是各种各样，外在的恩恩怨怨也非常纠结，还有各种业力的牵制。这些忽然间就会冒出来，使得内心被牵制到无暇当中，所以叫做“骤然生八无暇”。  
此处“种性”是指习所成的种性。由于自身不断串习的缘故，形成一种坚固秉性。如果这种秉性落于邪谬而未能及时调整，一直被习气控制的缘故，即使外在如何加用强力也无法使正面的修法得以增上。譬如优良的种子，遇上适宜的环境、水土等等，能够茁壮生长；假使种子本身发生问题，对它再如何浇水、光照，也不会发芽。同样，内在种性出现邪谬，暂时来说，上师也没办法，佛也没办法，给他传多少法也没办法。

可见关键在于，因缘如果出现问题，就不会有修法的果。不必说后继的地道果位，即使现前五分钟安住于修法状态也不可得。我们应当如是了知两品八无暇的涵义。【前行2讲记1】

2.2 此两品八无暇的观修轨理

2.2.1 此两品八无暇与十八暇满的关系

纽西龙多祖师对此开示说：

【缘品骤然生八无暇者，从比喻来说，十八暇满好比有十八只羊，骤然生的诸豺狼来后杀掉一只的话，就只有十七只，杀掉两只就只有十六只，是像这样。因此，诸骤然生者今天相续中没有，明天容易生，前座中没有，后座中容易生，座的开头没有，座的末尾容易生。因此，需要在审察自相续之后，一个一个地依止对治。】

十六无暇中有两类，一类八无暇是指缘方面突然而来的因素，使得暇满被掠夺，所以叫“缘品骤然生无暇”。以比喻来说，十八无暇好比所拥有的十八只羊，豺狼般的“骤然生无暇”到来，杀掉一只就剩下十七只，杀掉两只就剩下十六只等等。我们在学法过程中，有诸多内外突发性的因缘，一旦出现，就会从内心、外在等各方面牵制自己，剥夺修法的空间与机缘，使自己落入无暇中。  
我们累世的因缘相当复杂，由于自相续中的烦恼、过去所造的恶劣业缘等，会突然出现各种迫使脱离修法的状况。看起来今天没有无暇，但明天容易生，前一座没有无暇，但后一座容易生，一座的开头没有无暇，到了末尾容易生等等。以此原因，必须审察自相续中的烦恼、不善等起、虚伪状况、恶业力以及外在遇到的种种障缘等，并一个一个地依止对治法来遣除。否则，这些内外因缘随时可能剥夺自己所拥有的十八暇满，如果由此沦落成无暇者，就非常可惜。  
总之，暇满是一种因缘事件，如果没在因缘上好好对治违品，一旦骤然发生恶缘来袭，就会失去修法的机缘。因此，我们只有提早审视自相续，逐一对治，来保证充足的暇满。

【断种性者：自相续与解脱、一切种智之道别别分离故，绝断种性，或者此八随一产生的话，解脱三菩提之绿芽成为干枯后，绝离解脱种性故，称为断种性。】  
  
断种性的八无暇中，首先解释“断种性”的涵义。具体而言，就是如下所说的“厌患小”等八种，无论产生任何一种，都会由于丧失生长、发展的力量而使解脱（包括声闻、缘觉、佛陀三种菩提）的绿芽迅速干枯。这就叫做断绝种性，处在丧失修出世道机缘的状况中。相对而言，上述“缘品”是从内外缘发生修法的障难而处在无暇中；而此“心品”则是内在自相续跟解脱和一切种智之道背离，以此断绝了出世道的种性。【祖师心髓5】

思考：

祖师用一个绝妙的比喻“狼和羊的关系”，为此两品八无暇与前面十八暇满的关系作出了精彩的说明。

以下我们借用并延伸一下祖师的比喻。

想要踏踏实实地走上修行之路，跟开店做生意也是一样的道理。一个有经验的商人，在确定要做什么生意之后，必须要事先盘点清楚自己的资本和优势，再下功夫对可行性、困难和风险进行预判，最终才会付诸实施。

我们的修行之途也是一样，在确认我们已经具备了一些修法因缘之后，我们还要根据我们最基础的目标（真实无伪的出离心）的要求，看看我们身上还有哪些问题会影响我们实现目标。

晋美朗巴祖师的教言“**顺带也对由缘品骤然生八无暇、心品断种性八无暇，虚耗或者失坏自相续的情形，要在审细观察后揭露自身的过失，因为这样做有大意义**”就是向我们指明了此两品八无暇会“虚耗或者失坏”我们的自相续，让我们无法在正法道路上顺利前行，所以我们要在“审细观察后揭露自身的过失，因为这样做有大意义”。

祖师就是要求我们要尽量在进入真实修法之前，检视所有的可能的问题，在修法起步之前把潜在的狼群全部消灭。

十八暇满算是我们已经账面上已经具有的资本金（如晋美朗巴祖师所说“已得暇之体分”，这十八只羊我们只能说马马虎虎算是具有了，因为自他两个五圆满的后两个都算不上真正具足），但是我们还没有好好评估过可能面临的困难和风险（祖师所说我们“自身的过失”，那些潜在的影响我们修法的毛病、习气等，可能会让我们“堕入无暇之处”），就是说潜在的狼的数量到底有多少，我们现在还没有搞清楚。

不是有了一点本钱就一定能够做好生意，更不可能我们有了一个马马虎虎的暇满人身就一定能够走好解脱道。没有一定的风险预判能力或者有好的指引者，连世间事业都无法成办，何况菩提道？但是，我们这些没有任何基础、一点方向感都没有的凡夫，怎么可能走好菩提道呢？  
幸好有作为过来人的祖师们和上师们，幸好有他们的智慧和慈悲照耀，为我们保驾护航，陪伴我们一路前行。他们在走过这条困难重重的道路之后，悲悯我们这些后学者，为我们留下了宝贵的经验和路标。龙钦巴尊者首先总结出了“暂生缘八无暇”和“断缘心八无暇”，大圆满龙钦宁提心髓的祖师晋美朗巴尊者和嘉维尼固尊者、华智仁波切和纽西龙多尊者等历代祖师指引我们将其用于四前行的修行中，大恩上师慈诚罗珠堪布、索达吉堪布和益西彭措堪布等传承上师又耐心细致地指引我们，将每一个“无暇”的症状、病因和对治窍诀等修行的细节都巨细无遗地罗列出来。

祖师和大恩上师们，对我们的确是恩重如山。  
  
此两品八无暇就如同祖师给我们提供了一个对照清单或导航地图，让我们知道该朝哪个方向去检查自己的问题。因此我们一定要按照祖师给的这十六项清单老老实实地逐项检查，仔细检视自己身上到底存在哪些问题和毛病，然后再按照祖师和上师给的诀窍进行对治。  
  
有了这个清单或地图，我们就可以对自己可能遇到的困难有了一个基本的了解，也有了一定的思想准备，也就知道了自己应该事先做好哪些准备工作。这些准备工作做好之后，我们才有可能沿着祖师和上师们指引的道路扎扎实实地一步步走下去，最终得到解脱。

2.2.2 此两品八无暇观修的基本轨理

益西彭措堪布上师向我们开示了此两品八无暇观修的基本轨理：

相对而言，上述“缘品”是从内外缘发生修法的障难而处在无暇中；而此“心品”则是内在自相续跟解脱和一切种智之道背离，以此断绝了出世道的种性。【祖师心髓5】

**就着重点来看，前者重在说缘，后者重在讲因。因是内在的种性因素，缘是助发因素，必须因缘配合才能处于修法状态，或者出现修法的缘起。因上出现违碍，当然处在无暇状态，不可能出现修法功德；缘上出现问题也同样不妙，此二者分别是心品和缘品八无暇。**缘品用“骤然生”来描述，透露出累世的因缘非常复杂，内心所建立的等流也是各种各样，外在的恩恩怨怨也非常纠结，还有各种业力的牵制。这些忽然间就会冒出来，使得内心被牵制到无暇当中，所以叫做“骤然生八无暇”。  
此处“种性”是指习所成的种性。由于自身不断串习的缘故，形成一种坚固秉性。如果这种秉性落于邪谬而未能及时调整，一直被习气控制的缘故，即使外在如何加用强力也无法使正面的修法得以增上。譬如优良的种子，遇上适宜的环境、水土等等，能够茁壮生长；假使种子本身发生问题，对它再如何浇水、光照，也不会发芽。同样，内在种性出现邪谬，暂时来说，上师也没办法，佛也没办法，给他传多少法也没办法。  
可见关键在于，因缘如果出现问题，就不会有修法的果。不必说后继的地道果位，即使现前五分钟安住于修法状态也不可得。我们应当如是了知两品八无暇的涵义。

【然而，还有如遍智法王在《如意宝藏论》中所说，缘品骤然生的八无暇和心品断种性的八无暇，】

心要提示：  
**1、修法是缘起事件，有障缘则不起，坏种性则不生。  
2、骤然生八无暇须从内外障缘处观察，每一处又须由因相认识各是何种“障缘”，以及以怎样的方式作障碍。  
3、断种性八无暇须从内心菩提道种性处观察，认定它们分别是断坏了哪种种性，又是如何使修道无暇。方法也是由因相认定。**在缘品骤然生八无暇和心品断种性八无暇中，首先要了解共相的涵义。

所谓“无暇”，就是在因缘缺失时，无法现起修行的机会或状况而落于无暇。“缘品”是指机缘方面，包括内外缘。“骤然”，是指因缘难测，说不定什么时候就会发动、生起，是突然性、预料不到的缘故，叫做“骤然生”。往往是突然遇到，就马上被卷入于非法中。  
虽然此生有闲暇修法，但这种情况也未必恒常，一旦内外缘当中骤然现起遮止修法的违缘因素，我们仍然难以修法。随着这些违缘因素钳制的时间和轻重程度，会出现一段一段无暇的状态，即是“缘品骤然生的无暇”。“骤然生”，即会突然冒出来。由于前世积累了各种杂染的心态、因缘、习气等，常常会在不同的时间点上出现内缘、外缘方面的障碍。  
譬如，突然内心极其烦燥，出现贪、嗔、慢、嫉等而无法修行下去。或者突然陷入深度愚痴，也根本无法运转。或者在外缘方面被各种魔友、魔知识摄持，受到他们颠倒见行的影响而落于邪道、无法修法。或者在内缘上忽然陷入懈怠当中，懒懒散散、拖延、睡懒觉等，很长时间都无法振作。或者业力现前，相续当中恶业现行的力量搅动自心，没办法出现修证的影相，从而对法绝望。或者以突发性的外缘，被其他力量控制，失去修法的自在。或者内缘上出现希求救离怖畏的心态。或者被希求财富，乃至为儿女、为世间事业等现世的想法所转，多少年中都不能真正趋入修法。或者被虚荣心所转，假装一种行法的外相，实际是想窃取名利等。诸如此类，很容易使人马上转入于非法之道，这些叫做“缘品骤然生八无暇”。  
观察自身状态就不难看出，一般人的修行并不稳定。因缘状况常常出现变化而将人们带入于非法中。只要业风、缘风一吹动，马上开始散乱。心态一塌糊涂，陷在烦恼当中痛苦不堪，要么心灰意冷；或者内心不断对师、对法生起怨尤；或者懒散、懈怠，沉溺于享受；或者在佛教界求名求利，表面看上去如法，实际根本没有入于法道等等。这一类都是被内外业缘的风吹动而趋入非法之道，失去了修法的状态，是“缘品骤然生八无暇”。  
更严重的是“心品断种性八无暇”。修法需要因缘和合才能现起，在因方面，自身需要以种性为根本，再配合机缘，就会在修法上逐步成长。譬如，树种完好，再具足水土等，就可以不断地生长、成熟，开出繁花硕果。但若伤及根本，外界再好的水土等条件，即使园丁精心栽培，都无法使之生长。  
种性或根本有八个方面，损坏任何一者，都将成为修法残废而陷入无药可救、难以挽回的状况，相当可怕。譬如，断坏了少欲知足的种性，一味去求取世间八法，就完全被现世法上的勤作、散乱所卷走，无法运作正法的修行。或者由于禀性恶劣，完全没有人品，善知识也无法对其栽培。如学生禀性极差，老师无计可施；儿女禀性差，父母也没办法。这类人不肯听从他人教导，只是一味按照自己的恶劣想法胡来。他的恶劣禀性不断强化，变得非常刚硬、无法逆转时，无异于修法残废。或者没有出离心，对恶趣苦、轮回苦丝毫不畏惧，也没办法踏上解脱道一步。或者对上师和法没有信心，也根本没办法修法，因为不肯信受奉行。无论传多少法、教导多少，也与彼心相续毫无关系的缘故，他根本不可能入门。或者特别喜欢造恶的人，内心混乱得难以调整，同样不能修习无上道。或者对于法没有乐欲之心、希求之心，以及入共同乘后失坏根本戒、入金刚乘后破誓戒的人，也没办法挽回。  
诸如此类的情况都属于断坏种性，暂时无暇修法，甚至百千万劫中都不能趋入圣教，这叫做“心品断种性无暇”。其中“心品”是指内心方面，“断种性”表明是出现在种性上、根本上，一旦损坏，必定非常难以回转。【前行3讲记2】

思考：

益西彭措堪布上师的金刚语对我们理解此两品八无暇有指路明灯的作用。上师在讲授暂生缘八无暇时，多次使用司机在开车的比喻：

通过多生累世积累功德的款项，我们今生终于换来一辆“奔驰牌”的暇满宝车，成为一名法道上的司机，在法道上欢喜地驾驶着，有希望驶向安乐的光明宝洲。但是，在此期间可能会出现各种骤然生的瘫痪状态，促使自己偏离目标、离开修法的正轨。【前行3讲记2】

我们还是借用上师的比喻来加强我们对法义的理解，但是会做一些未必完全恰当的引申：

1. 我们具备十八暇满的人身就是“暇满宝车”，虽然我们可能在十八暇满中还有所欠缺，但总算是基本具备了这些条件。此“暇满宝车“就是我们此处的默认状态（default mode)，如晋美朗巴祖师所说“已得暇之体分”。
2. “断缘心”八无暇指我们学人自己身上的稳固的不良习气，“由于自身不断串习的缘故，形成一种坚固秉性”，就因、缘二者来讲是“因”，“是内在的种性因素”。就“暇满宝车”这一比喻上，可以说是那些潜在的、内在的发动机、变速箱或底盘等长期积累下来的内在的毛病。情况严重的话暇满宝车根本无法启动，情况暂时不严重的话也有可能会中途发作导致抛锚。
3. “暂生缘”八无暇指我们修行时遇到的的各种突发的外缘状况及非坚固习气的内在因缘，就因、缘二者来说是“缘”，“缘是助发因素”。就“暇满宝车”这一比喻上，可以说是那些在开车时遇到的天气、道路、交通事故等等各种外在的突发状况。
4. 修道所需的内因外缘要全部具足才能在菩提道上畅行无阻，“必须因缘配合才能处于修法状态，或者出现修法的缘起。因上出现违碍，当然处在无暇状态，不可能出现修法功德；缘上出现问题也同样不妙”。
5. 菩提道是长程的、尽形寿的修行之路，在真正进入菩提道之前，必须要反观自省，如果有断缘心八无暇状况的存在，就必须马上进行对治，调正自己的不良种姓，不然所谓的修法就只是一种表面的影像了。也即在开长途之前，对“暇满宝车”本身应该做严格的检修，尽量解决那些潜在的、内在的发动机、变速箱或底盘等长期积累下来的内在的毛病，以免路途当中抛锚。
6. 如果要跑长途的话，不仅仅是底盘、发动机和变速箱这些车辆的根本要件要保持完好，其它的看似细节因素也要务必注意。譬如任何一个螺丝的缺失、任何一根线路的故障都有可能导致车辆停摆，所以要时刻保持警醒，不能够放过任何一个细节。另外，对外在的道路、天气等因素也务必要时时刻刻观察状况，因为即使是我们出行前做过了严格的检查，即使有可靠的导航地图，中途还是可能会有这样那样突发的因素出现，影响我们的行程。此时我们需要的就是尽量保持正知正念，尽可能早地觉察到这些修行上的违缘，并加以对治。如索达吉堪布的教导所说，“这样的违缘，尽管今天在自相续中不存在，但明天很容易出现；即使今年没有，明年也可能会有；就算这几年没有，但过几年或许会遇到。时间短一点来说，在上午没有，可是下午又易产生；修法入座时没有，出座时还是容易冒出来……总之，它随时随地找你麻烦，断除你的修法因缘，所以很可怕。”

这应该就是我们此两品八无暇的基本观修轨理。

2.3 断缘心八无暇的发病机理

大圆满龙钦宁提祖师晋美朗巴尊者开示说：

【又云：“具紧系缚行为极劣相，不厌轮回丝毫无信心，作不善罪于法离思念，违犯律仪及破三昧耶，是即心品断种八无暇。”】

对此，益西彭措堪布上师有着极为透彻的讲解：

**所谓“心品”，是指种性。譬如少欲知足种性、菩提心种性、出离心种性、信心种性等，一旦遭到破坏，内在的机制也就残缺而无法萌生、增上三菩提的苗芽，最终导致造成断绝解脱种性。如同种子被烧焦，或者处在干枯、受封闭、被毒化状态，在很长时间当中都没办法起现功能**。

**此处“种性”是指习所成的种性。由于自身不断串习的缘故，形成一种坚固秉性。**如果这种秉性落于邪谬而未能及时调整，一直被习气控制的缘故，即使外在如何加用强力也无法使正面的修法得以增上。譬如优良的种子，遇上适宜的环境、水土等等，能够茁壮生长；假使种子本身发生问题，对它再如何浇水、光照，也不会发芽。同样，内在种性出现邪谬，暂时来说，上师也没办法，佛也没办法，给他传多少法也没办法。

接下来观察断种性八无暇的状况。**种性好比种子或者根本，种子受损就生长不出绿芽，或者已经长出绿芽也会很快枯萎。同样，内心出现损伤种性的情况时，就失去了修法的机缘，这就是断种性的无暇状态。**【前行2讲记1】

更严重的是“心品断种性八无暇”。修法需要因缘和合才能现起，在因方面，自身需要以种性为根本，再配合机缘，就会在修法上逐步成长。譬如，树种完好，再具足水土等，就可以不断地生长、成熟，开出繁花硕果。但若伤及根本，外界再好的水土等条件，即使园丁精心栽培，都无法使之生长。  
**种性或根本有八个方面，损坏任何一者，都将成为修法残废而陷入无药可救、难以挽回的状况，相当可怕。**譬如，断坏了少欲知足的种性，一味去求取世间八法，就完全被现世法上的勤作、散乱所卷走，无法运作正法的修行。或者由于禀性恶劣，完全没有人品，善知识也无法对其栽培。如学生禀性极差，老师无计可施；儿女禀性差，父母也没办法。这类人不肯听从他人教导，只是一味按照自己的恶劣想法胡来。他的恶劣禀性不断强化，变得非常刚硬、无法逆转时，无异于修法残废。或者没有出离心，对恶趣苦、轮回苦丝毫不畏惧，也没办法踏上解脱道一步。或者对上师和法没有信心，也根本没办法修法，因为不肯信受奉行。无论传多少法、教导多少，也与彼心相续毫无关系的缘故，他根本不可能入门。或者特别喜欢造恶的人，内心混乱得难以调整，同样不能修习无上道。或者对于法没有乐欲之心、希求之心，以及入共同乘后失坏根本戒、入金刚乘后破誓戒的人，也没办法挽回。  
**诸如此类的情况都属于断坏种性，暂时无暇修法，甚至百千万劫中都不能趋入圣教，这叫做“心品断种性无暇”。其中“心品”是指内心方面，“断种性”表明是出现在种性上、根本上，一旦损坏，必定非常难以回转。**【前行3讲记2】

思考：

按照祖师和上师们的教导，我们应该可以把断缘心八无暇以及它们所伤及的八种解脱种姓作出如下对应：

紧缚现行 → 少欲知足种姓  
极下劣 → 人格贤善种姓  
不厌轮回 → 解脱种性（ 出离心种姓）  
无少信 → 信心种姓  
行持恶业 → 行持善法种姓  
心离法 → 欲乐善法种姓  
失坏律仪 → 持守共同乘戒律种姓  
失坏三昧耶 → 持守金刚乘戒律种姓

如果说暂生缘八无暇是急性病，往往来得快去得也快，那断缘心八无暇就如同根本受损的恶性疾病，当病情发展到已经病入膏肓的程度后，再加以对治，时间就已经太晚了，往往很难摆脱。

初看上去，断缘心八无暇的问题我们身上似乎都能看到一些影子，那么是不是我们就是已经处于断缘心八无暇之中了呢？

按照祖师和上师们的教导，断缘心八无暇所谓的“种姓”，并不是某种无法改变的内在本性，而是一种坚固的习性，“是指习所成的种性。由于自身不断串习的缘故，形成一种坚固秉性。”

也许我们可以用一个比喻来说明断缘心八无暇的发病机理：

我们所谓的“健康”，其实也是一个相对的概念：其一端是绝对的健康，另一端是绝对的不健康，我们所有的世人其实都是处于这两端当中的中间地带。越靠近绝对健康一端，健康状况就越好；越靠近绝对不健康一端，健康状况就越差。

断缘心八无暇就如同上面所说的绝对不健康，也是我们心理的一个极端状态；与其相对的另一极就是毫无瑕疵的菩提种姓等八解脱种姓。我们凡夫都是处于这两个极端状态之中的中间地带：越靠近无垢的解脱种姓一端，就越接近暇满人身；越靠近断缘心八无暇一端，就越可能是处于无暇状态。后者发展到了一定的严重程度，就可以诊断为无暇了。

我们现在或许在这八个方面存在各种各样的问题，但是一般来说还是处于轻微症状的阶段，还没有形成“坚固秉性”，或者说“断灭种姓”，还比较容易对治。

在此病症的早期阶段，我们所需要注意的是及早体检并对治，努力消除自己身上的病因。不然一旦病情发展，从量变发展到质变，那就是进入真正的断缘心八无暇状态了。

因此，对付断缘心八无暇的最佳办法也许就是以正知正念多做体检，时时注意自己在此八个方面的问题，关注其发展的程度，尽量将断缘心八无暇消除在萌芽状态。

3. 人格恶劣无暇的观修

3.1 人格恶劣无暇的症状

“行为极劣相”，指品行极其下劣、缺乏基本人品。由于秉性恶劣，无论怎样“修学”，行为都不会有所长进，即使遇到了不起的善知识，自己也无法转入正法。原因是秉性恶劣，导致丧失如理修行的圣种性。【前行2讲记1】

对于人格恶劣无暇，普贤上师开示说：

【二、自相续恶劣的缘故，无有芝麻许的人品，而于一切行为无长进的话，则如同先德的教典中所说：“知改学徒功德，不知如何改人禀性”，如此虽遇善知识也难转入圣道。】  
观察：禀性恶劣，行为无长进，即使值遇良师也难以入道，修法是零。  
自身禀性太差，没有少许做人的品德，也会导致不堪栽培，行为上难有长进。  
好比一块璞玉，通过雕琢可以让它成为精美的玉器；如果是块破铜烂铁，就没办法雕琢成器。同样的道理，人如果有好的人品——心地贤善、有信心、有恭敬、精进、能依教奉行，便很容易被善知识培养、雕琢成器。如果弟子内心忤逆不孝、禀性恶劣、顽固不改，无论他有多么聪明、善知识费尽心血都难以使他长进。因为内心刚硬、不听教化，善知识的教导如同在石头上灌水，无论说多少都不起作用。  
学法是要处处改正自己的心念和行为。如果人的禀性贤良，他就堪能听受教导并逐渐转变。尽管起点低，也能以他的信心而迅速转变、进步。禀性刚强、充满邪性的人则会完全相反。  
古大德曾说：我知道如何修改弟子的功德（使之增进），却不知道如何修改人的禀性。也就是说，“江山易改，禀性难移”，禀性好的学生肯听从教导，能顺着良师教导的方法依法教而行，就能改善自己的功德，由过去的微少变为很多。例如，闻思修三慧、善心以及各种愿力、行为等，在师长的教导下都可以进行发展、开发。他能诚心受教，能谦卑、恭敬，纳受教言的缘故，容易被雕琢成材。但是，邪慧强大、禀性刚强，或者是当面说得好听、背后做出很多邪恶行为的弟子，他很容易舍弃教言而不肯随教修心。如此一来，即使是具德上师降临，也无法了知该如何纠正他。这是过去师长们的经验话。【前行3讲记2】

性情恶劣之人，连芝麻许的善良人格也不具备，言行举止没有丝毫可信度，所作所为始终不会有长进。这种人从头到脚没一点好的，就像人们所说：头顶长疮，脚底流脓——坏透了！  
学佛先要做好人，在好人的基础上，才能变成好修行人。如果人品下劣、恶行昭著，却妄图在佛教中做出一番大事业，这是不现实的。一个人倘若修行好，则一定是好人，因为佛法融入内心之后，与坏人会有很大差别。反过来说，假如坏人的行为一点都不舍弃，那他会不会变成大成就者呢？恐怕很困难的。  
古大德在教典中也说：“弟子学识诚可改，秉性下劣实难移。”弟子没有智慧、比较愚笨，倒不要紧，在老师的督促下，只要他肯学，慢慢也会变成智者。但如果他人格特别下劣，那就无药可救了，一两天中你对他教育，可能稍微好一点，但“江山易改，本性难移”，过段时间他又会故态复萌。  
以前，博朵瓦格西对前来依止的人，首先要观察他人格如何：人格不好的，就算智慧出类拔萃，他也不会接纳；如果人格很不错，但智慧有点欠缺，他还是会摄受的。我们上师如意宝的很多教言，比如《胜利道歌》、《教诲甘露明点》等中，也经常提到人格的重要性。我们平时跟众人接触的过程中，确实对法王和古大德的这些教言深信不疑。正如《格言宝藏论》所言：“劣者无论再改造，性情不会变贤善，煤炭无论再改造，其色无法变雪白。”人格低劣之人，即便遇到佛陀般具有德相、有无限大悲和智慧的善知识，也难以获得上师一点一滴的意传加持，反而会与正法背道而驰。所以，这种人没有修行的机会，可称之为转生于无暇处。索达吉堪布【前行广释23课】

人格恶劣的人也没办法修行佛法。为什么？因为佛法是非常清净的善法的自性，它的基础不可能是恶心或者是恶劣的人格。  
一个善法要修成，必须有贤善的人格做基础。因为修行的是什么呢？是人身，修行者的品行恶劣还是贤善，和他所修的法成功与否有直接关系。你要成就的是善果，要把善法修成善果，基础很重要。如果基础是恶劣的人格，那么再好的善法放在这上面都没有办法相应。前面讲闻法方式时讲到，如果装汁液的容器有毒、很脏，在里面倒再好的牛奶、饮料，都会被容器染污。同样的道理，我们修行佛法的所依、基础，就是贤善的人格，如果人格太恶劣了，再好再高的法（哪怕是大圆满），在相续中都会被恶劣的人格所染污，没办法发挥善法的作用。  
人格贤善很重要，这是修行清净善法（也就是佛法）的基础。因此很多成就者——佛陀也好、菩萨们也好，都非常强调首先要做个好人、善良的人。法王如意宝、大恩上师经常在传法时告诉我们人格要贤善。法王如意宝在《胜利道歌》中有四大教言：大圆满密法、大乘菩提心、小乘的出离心和戒律，第四个就是贤善人格。它是从上往下的，最基础的就是贤善人格。如果有了贤善人格，就可以修行上面的法，如果没有，上面的法就没办法修行。

法本此处讲到的是很严重的、人格非常恶劣的人，在《格言宝藏论》当中也提到了这两种：一种本性就像炭一样怎么洗都洗不白，习气很严重，已经不可改变，谁去教诲他都不行，连佛陀给他说教言都可能没办法改变的。还有一种就像一个玻璃杯本来是白色的，但是外面看起来很脏很黑，如果去洗是可以洗掉的。他的本性还不至于那么恶劣，只不过是暂时的因缘，或者受一些恶友、恶环境的影响，学坏了或者沾染了不好的习气而已。这时如果有好的人、好的教言、好的环境去影响他，或者和很多好人在一起，他是可以逐渐变好的。  
在很多学佛团体当中，会经常发生这些事情。有些人在学习佛法之前人格很下劣，自己也觉得很差，但是和这些有正知正见的道友在一起之后，就慢慢转变了。佛学院里上师也经常讲，某某修行人，或者某某法师刚来的时候很恶劣，后来因为上师们的恩德加上自己的努力，慢慢变得很贤善了。这种情况上师在讲课时经常提到。这就属于本性不坏，如果有好的因缘影响他，他是可以贤善的；有不好的因缘影响他，他可能还会继续恶劣下去。  
这里面讲的“弟子学识诚可改，秉性下劣实难移”，是什么意思呢？是说弟子的学识、智慧很差是可以改的，可以通过精进生起智慧，但是一个人秉性很下劣的话，“实难移”，是很难改变的。噶当派的公案当中讲，博朵瓦尊者还是哪位尊者，很多人去拜见他，想留下来学习。尊者就问这个人的人格怎么样？人格不怎么样，但有智慧，比较聪明，尊者就说让他到其它地方去学吧，没办法收；如果人格好但是很笨，那可以留下来。人格好，慢慢学是可以改变的，智慧是可以增上的。只要人格贤善就会很稳重，稳重就可以一直学，不会随便变化，今天在这儿、明天在那儿飘来飘去。只要有稳重的人格，只要学下去，智慧是可以提升的。  
但是如果人品下劣、不稳重，怎么样也是学不好的，即便以前有一些智慧，但是随着时间的推移也会越来越钝，最后就没有了。因此以前这些大德们在挑弟子的时候，都是首先观察人格。如果人格贤善就愿意培养，反之则不愿意培养。生西法师【辅导】

思考：

看到人格恶劣的这些症状，我们总算可以松一口气了：纵然我们身上有这样那样的缺点，无论如何也还不至于到人品下劣这样的程度吧？

不过我们还是不能过于掉以轻心。

因为我们可以这样理解：

上述的“人格恶劣”是一种处于一个极端的“恶”，而它的违品“人格贤善种姓”则是处于另一个极端的“善”。或者可以说佛菩萨处于“善”这一边的顶端，魔处于“恶”一边的顶端，而我们凡夫虽然不是一个极端的魔，但同样也不是另一个极端的佛了。

我们凡夫是处在善恶两极之间的中间地带，既可以成佛，也可以成魔，就看我们自己如何选择了。

对此，生西法师有一段很精彩的开示：

现在修行佛法的人，不是每个人都非常贤善，也不是完全恶劣。如果非常贤善，修行会非常好；如果极其恶劣，改变的可能性也不大；而一般的修行人的自相续是善恶交织的，那就要看他受什么影响。既然对修行佛法能产生一定兴趣，就不是完全恶劣的状态，但也不是完全善的。如果受到好的影响，有好的善知识、道友、道场、道风、好的法等等，人格会越来越贤善；如果遇到邪知识、不好的环境，或者很多恶友等等，人格可能会变得很恶劣。所以这方面认真观察，努力对治非常重要。【前行广释辅导23课】

3.2 人格恶劣的病因及病理

对于人格恶劣的病因，益西彭措堪布上师开示说：

在当今时代，自我主义、自私主义等特别严重的人，常常以自己的一套为主，置师长教导于不顾而落在无暇中，我们应当时常以此反省自身。  
这类种性上的缺乏，也就是指“材料”质地太差、没有好的人品，即使遇到善知识也难以转入圣道。例如，善星比丘虽然聪明，能宣讲三藏，但是内心邪恶，生不起信心和恭敬的缘故，仍然堕落恶趣。又如，在世间教育中，有些学生虽然智力不高、能力不强，但心地贤善的缘故，老师就有可教之方；对聪明而邪悖的学生，则根本无法教导，或者教导也不起作用。  
“断种性”者不接受教化、不得善知识摄持，在自缘和他缘的配合上没办法成功，从而无法踏上成佛之道，或者说修法上处于无暇状态。  
当今这种自我感太强、刚硬难化的人，在家庭、学校、社会方方面面都不难看到。因此，我们要深刻反省自身是不是具有这种极大的学法障碍。比如，很多人在家里不听父母的话，就是因为个性太强，父母无论在他耳边说多少，都丝毫起不到作用。做人如果连这种孝顺的德相都没有，就不可能被纳入法道。相反，如果能把母亲好心的教导记在心里、不忍违背，以此孝心可以预见，他入佛门后也不会违背师长的教授，他能依教奉行，他很容易具足弟子的德相。这一点大家千万要注意。【前行3讲记2】

譬如很多人长期学法都是为了积累知识，自己的人品却是一点长进也没有，完全都是自私自利的心态。所谓学佛法，不过想要追求一种名誉、地位，或者能够显示自我。下至以人天道行来观察，几十年当中也根本没有长进。傲慢、贪欲、散乱等反而不断增强，极其自私，不肯吃一点亏。任何事都要以满足自我为前提，其实这种心态很难接受教育。然而学修圣教正是要调伏自心，摧毁过去的烦恼、恶习；如果不能受教，就已经处在修法的无暇状态，无论积累多少知识都是白搭。【前行2讲记1】

思考：

如大恩上师一直教导所说的，人格恶劣也是一种因缘所生的“果”，有它自己形成的因缘。

人格恶劣形成的病因自然也是过去前世今生的恶业因缘，导致了现在的恶劣“坚固秉性”，也就是我们看到的人格恶劣。

人格恶劣或者“秉性恶劣”应该说是一个结论，得出此结论的依据则是“刚强难化，不能受教”，导致“虽遇善知识也难转入圣道”，“而于一切行为无长进”。

与此相反，如果不是“刚强难化，不能受教”的话，那么即使如杀人无数者如央掘摩罗（Angulimala）尊者，能够在遇到佛陀之后翻然改悟，也不会被归入此列。

3.3 人格恶劣的对治药方

那么人格恶劣应该如何对治呢“

索达吉堪布上师如是说：

对治：要想对治人格恶劣，有些大德在教言中说，有一定的困难。不过，极个别人由于善根、种姓比较不错，刚开始时虽然为人很坏，但后来依靠上师的教言和道友的劝导，也能变成善良之人，这种现象偶尔会有。  
因此，我们要好好观察，看自己究竟是不是个好人。凡夫人都有这样的毛病：每个人相信自己是好人，就算是最坏的人，也认为自己很了不起。其实假如人人都觉得你很坏，你可能真的是坏人；但若大多数人觉得你不错，那也许只是有些人看不惯你的行为而已。总之，大家不要对自己太相信了，不要认为“在这个世间上，我跟文殊菩萨没有差别，只不过个别人嫉妒我罢了，实际上我是个大好人”，也不能这么想。每个人在所难免都有毛病，故于求法过程中，在上师和道友面前，一定要改正自己的过失。智者常会观察自己的不足，而愚者只看别人的缺点，所以要想真正变成修行人，必须要有完善的人格，摄受弟子时如是，自己修行时亦如是。【前行广释23课】

生西法师说：

在学习佛法的过程当中，首先我们要反观在人格上哪些方面需要改正。对照之后发现不对的地方，就要发个誓愿或通过努力改变它。现在修行佛法的人，不是每个人都非常贤善，也不是完全恶劣。如果非常贤善，修行会非常好；如果极其恶劣，改变的可能性也不大；而一般的修行人的自相续是善恶交织的，那就要看他受什么影响。既然对修行佛法能产生一定兴趣，就不是完全恶劣的状态，但也不是完全善的。如果受到好的影响，有好的善知识、道友、道场、道风、好的法等等，人格会越来越贤善；如果遇到邪知识、不好的环境，或者很多恶友等等，人格可能会变得很恶劣。所以这方面认真观察，努力对治非常重要。

如果是像我们中的有些人，可能有一些人格不好的方面（因为自己的人格缺陷等等），那怎么办？可以看一些教言或好的事例，参照中国有的一些贤善的人的故事。看了之后见贤思齐，发愿要像这些贤善人格的人们所表现的一样，做个好人或贤善的人等等，这样做也可以。佛法当中有很多这些高僧大德的传记和教言，我们都要去看。看了之后努力地去改正，而且改正的时候不是单单是为了自己集资净障，这个方法在佛法当中就有很多。  
刚刚那种人格恶劣的人可能内心当中想改变的心都没有，谁讲给他听都没有用。然而像我们这种人即使有些地方人格不好，却有一种想要改的心。虽然有的时候由于以前的习气比较重，改起来有些困难，但是内心当中从来没有放弃过上进的心。我们首先要去学习这方面的教言，学了之后要努力去改变，修正自己不好的心态。还有一种方法就是佛法当中的积资净障，为了让自己越来越贤善，积累资粮清净自己的罪业，然后祈祷上师三宝加持，发愿回向或者请上师道友们给我加持一下，如果经常这样去做，慢慢的也可以改变很好。【辅导】

思考：

人格恶劣到底是能够对治还是无法对治？

我们都知道“病入膏肓”这个成语：绝世神医扁鹊，最后在看到蔡桓公之后拔腿就跑。为什么？就是因为前面问题还算小的时候没有及时医治，最后病入膏肓之间，神仙也救不了了。

因此我们在发现自己的问题，或者说是上师或道友帮我们指出问题之后，千万不能讳疾忌医。应该说问题发现得越早，对治效果越好。

正是因为这个原因，益西彭措堪布上师称“自我感太强、刚硬难化”是“极大的修法障碍”。

我们会有这样那样的问题，但只要我们还不是“自我感太强、刚硬难化”，愿意听从上师们的教导，我们应该就不会堕入人格恶劣无暇之中。

3.4 观察人格恶劣在自己身心当中的表现

人格恶劣无暇应该是十六无暇当中最不讨人喜欢的一款，也可能是我们最不愿意认领的一个无暇了。

虽然此一极“人格恶劣”我们不会认领，另外一极“人格贤善种姓”我们可能也不敢认领，不然如何解释我们时常发作的五毒扰和偶尔还会行持各种恶业呢？只好说我们还是处于两极之间了。

应该说，我们都是佛弟子，都有一定的知惭知愧心。虽然因为自己的业力和习气，身口意三门还是会有种种不如法之处，但是还不至于到祖师和上师们所说的“人格恶劣”的地步。

不过我们必须要知道，人格的恶劣或者贤善，是我们分别念中的两个极端。我们绝大多数人还是处于两者之间；虽不是绝对的恶劣，但也称不上是绝对的贤善。一念向善时，我们就会众善奉行、诸恶莫作；一念无明之时，我们就会恶念纷飞、造作恶业了。

所以，如果我们平时多多观察自己的起心动念，当恶念起来时能够及时注意到并加以转化，那么我们就可以逐步向善，远离人格恶劣了。

我们是凡夫，既不是佛，也不是魔。或者换一个角度说，我们现在所处的阶段，是处于佛和魔之间的地带：既有精进修持最终成佛的潜能，也有行持恶业堕入三恶趣的可能。

是以我们应该正知正念，防微杜渐，让自己不会堕入人格恶劣无暇之中。

3.5 正知正念，远离人格恶劣无暇

对于暂生缘八无暇和断缘心八无暇，生西法师总结说：

但这并不是说，现在我们没有达到这样的标准，就已经没有希望了，不是这个意思。这里面的意思是让我们反观，知道自己的不足，而不是说既然我都已经不足了，修行就没有希望了。佛法中永远不要堕入两个极端。华智仁波切和无垢光尊者所讲的这么严格，不是让我们绝望沮丧的，第一是在提醒、督促还有鼓励我们，要正视自己的状态。第二如果存在不足，要去改正、调整。佛法所讲的都是积极向上的，让我们正视自己的不足，然后去调整、改变，朝着永恒的快乐和解脱方面努力，都是一些非常积极的因素。

在修学佛法过程中，十六种无暇可以让我们清醒，知道自己还有很大的差距，而不是刚刚讲的感觉了不得了。知道了还有很大的差距就是让我们再精进,现在这种状态还可以再进一步。现在已经有了前期的基础，在这个基础上再进一步把我们的心，慢慢地调整到真实的舍事者、修行者的状态。这里主要是从这个方面来进一步观察，这里讲的暇满的自性到底具足不具足，下面会详细讲到。  
如果的的确确已经具足，那实在是值得高兴的事，并且诚心诚意反反复复地想：如今我已获得如此难得的暇满人身，一定不能白白空耗，而必须要尽心尽力修持正法。  
这里我们要认真观察，如果三十四种全部都具足了，那的确是值得高兴的事情。誓言清净，小乘戒、菩萨戒也清净，自己的心也安住在正法当中、不喜欢恶行，内心中有正信、有出离心、人格贤善、不耽著今生，这些条件都具有了，的确是非常值得高兴的事情。而且也不会是被冲昏头脑的那种高兴，为什么呢？因为这里面的标准本来就说明了不耽著今生，你的头脑是很清醒的、具有智慧的，所以也就不会去飘飘然，是真实的欢喜。  
获得了暇满人身之后，要诚心诚意、反反复复地想，不管是基础的、共同标准的暇满人身，还是严格意义上的暇满人身，我都已经获得了。获得了暇满人身之后，不能够空耗。虽然已经具有了，但是有可能会退失。所以还不能懈怠、不能够满足，一定要谨慎、要尽心尽力地修持正法。  
为什么说暇满人身是修法的所依呢？就是要教诫我们，既然获得了这么高标准的暇满人身，就应该用这么好的人身继续地修持正法。虽然当前获得了，但是如果停滞不前，就有可能退失。以前具有的，现在有可能就不具有了。前面说过暂生缘八无暇是突然产生的，这里告诉我们，现在拥有的暇满人身是因为以前的努力，以后拥不拥有要看你现在努不努力。  
暇满人身首先是保证我们修行佛法的顺缘。这个所依是绝对不能丢的，一旦丢了，就没办法继续修行。保持暇满人身也是在修持正法。第一，我们要让暇满人身做最有意义的事情——修行正法；第二，修行正法本身也是让暇满人身继续下去的方便，也是让我们不要返回到无暇的殊胜的保护措施。【前行广释辅导25课】

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。  
  
3.6无垢光尊者的珍贵教言  
  
3.6.1 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。  
  
3.6.2 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。  
  
3.6.3 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】