紧缚现行无暇的观修

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，当病情发展到已经出现明显症状后，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. 紧缚现行无暇的观修

3.1 紧缚现行的症状

“具紧系缚”，即被俗事缠绕，处在被系缚的状态，一直为世间事努力勤作，心思都散乱在世间法上，没有闲暇修法。包括发财、享受、养儿女等经营世间事业，以及亲戚来往、应酬等，这些世间琐事牢牢系缚自己，成了世间法的牛马，天天为声色、名利、享受而奔忙，导致失坏圣种性。[前行2讲记1】

很多人都被今生琐事缠绕、束缚，为了财物、享受、儿女而奔波。在农业社会是为了牲畜，在当代则是为了各种产业、亲属等，他的心一直要忙东忙西，好像有千百根绳子缠绕、牵扯，几乎使自己成为一头忙碌现世法的牛马。今天求一笔财，明天做另一笔生意，后天又要营办种种饮食、娱乐、影视等。单是看一部片子、忙一顿饭食，都要花上好多时间，何况还要为子女的读书、就业、结婚等，去打理一大堆的事情。或者那些有众多亲友的人，今天被一家请去帮忙，明天被另一家叫去解难，一旦被缠上，以后他们家的种种事就都要找上门来请求帮忙。或者平常有很多应酬的人，今天你请我吃一顿，明天我请你吃一餐，在很多红白喜事上互相往来，被这些人际关系紧紧束缚。  
谈到享受，当今有很多人都是在网上享受，天天离不开上网，在网上耗费最大的精力，导致内心散乱不堪，没有丝毫修法的闲暇。我们不妨去检点自身，每一天到底有几分钟能修行？如果连三分钟的清净时光都没有，难道还不算是可怜的无暇者吗？凭借这些还想即身成就，恐怕是世上最大的幻想了。【前行3讲记2】

为今束缚：  
被今世的财产受用、子女亲属等紧紧束缚，为了他们的利益精勤劳作而散乱度日，荒废光阴，没有时间去修法。即使偶尔有修法的念头，也很快被种种外境所转，不可能付诸于行动。  
许多人从孩提一直到老年，根本没有修行的自由。诚如麦彭仁波切所言：“**孩提时随父母转，韶华时随朋友转，年迈时随子女转，愚者恒时无自由。**”我非常喜欢这个颂词。现在人的确是这样：孩童时，父母天天都管着，自己也耽著一些玩具，把假象执著为实有，没有修法的空闲；年轻时，始终被亲眷好友捆缚着，修行的时间一刹那也难以空出来；老年时，只有随着子女转，对他们言听计从，更没机会去修法。总之，自己一辈子都在他人控制下，没有修行的真实机缘。所以，前辈的高僧大德舍弃今生，将这一切全部抛之脑后，原因是什么呢？就是他们深深地认识到：今生若一直被这些所转，自己的修行绝对无法成就。  
现在大城市里的人，尤其对感情、美色特别执著，以至于带来的损害层出不穷，更不要说能去如理修行了。唐代诗人温庭筠说过：“王孙莫学多情客，自古多情损少年。”然而很多人不明白这个道理，有时看到他们的荒唐之举，大悲心不禁油然而生：“这些人对无实的虚假幻象，竟然耽著得如是强烈，实在可怜！”

若对今世的一切贪执不舍，这个人肯定没有时间修行，甚至还会为了微薄利益而丧命。正所谓“人为财死、鸟为食亡”，有些人为了一点蝇头小利，不惜与人勾心斗角、大打出手；鸟儿为了一个小虫尸体，也会互相啄得头破血流、你死我活。在我们眼里，这些众生所追求的，实在是利益微薄、不值一提。可是也没办法，“旁观者清，当局者迷”，他们由于执实不悟，只能沉溺在痛苦的漩涡中无力自拔。索达吉堪布【前行广释23课】

为今束缚就是被今世的受用等紧紧束缚而导致自己没有办法修解脱道。  
被今世的财产受用、子女亲属等紧紧束缚，只是为了他们的利益辛勤劳作而散乱度日，荒废光阴，而没有时间去修法。  
这是第一条，就是被今生所束缚。一般的人智慧不到，愚痴心很重，只知道有今世，不知道有前世，也不知道有后世。如果没有慧根，就只看到今世，不会为了后世的安乐和解脱去奋发。还有些人虽然可能知道有后世，但对今世的执著过于严重，他会想：后世应该是有的，先把当前的生活搞好一点，以后的事情以后再说。有时抱侥幸心理，有时根本故意忽略后世。  
大恩上师经常在教诲中讲，一生的时间是非常短暂的，即便活满了，也就是七、八十岁，还有很多夭折和横死的情况。所以今世是很短暂的，而后世很长的。所以，不要为了今世的受用而牺牲掉后世或长远的安乐。在有些教诲当中，比如《开启修心门扉》也经常讲到这些问题，就是让我们看破今世，不要所有的时间、精力全为了今世而转。  
当然，活在现世中完全不管吃穿，尤其在城市里修行的道友们，为了修法什么都不管，家庭也不管，工作也不管，这也是不现实的。如果这样做，可能自己也没有修行的机会。把家庭搞得很糟，作为一个凡夫人，自己的心态也会受到影响，那时自己也没有很好的、平静的心情修行。  
大恩上师说今生的生活还是要照顾，但照顾的方式和心态是什么？能不能把所有的时间精力全部砸在这上面，而完全忽略后世的安乐和解脱？这肯定是不行的。今世中该做的事情还是要做，该担的责任还是要担，但心态要慢慢转变，知道今世是短暂的，来世是很长的，今生的安乐和后世长远的安乐，或者今生轮回的安乐和后世解脱的安乐比较起来，今世的确太过短暂了。不能只把眼光盯在今生，为了今世的财产、受用等荒废了自己的修行，这是不行的。生西法师【辅导】

思考：

紧缚现行的这些症状我们看上去应该很熟悉。我们平时的身语意三门大多数时候都是散乱在现世法当中，幸运的是我们现在还没有达到此一极端的“紧缚现行”程度而已。

3.2 紧缚现行的病因及病理

对于紧缚现行，普贤上师开示说：  
【一、被此生的财物、受用、子女、牲畜、亲属等坚固紧缚而受束缚的缘故，为办此等事，以励力的精勤而散乱，故修法无有闲暇。】  
观察：**缺乏少欲种性，心被世间琐事紧缚，以勤作而散乱，无从修法。**

益西彭措堪布上师解释说：

断坏少欲知足种性的人，在修法上同样无有闲暇。少欲知足是圣种性，以此能将大量精力投入到修法当中；缺少圣种性，内心始终只为努力成办现世法，就会导致没有时间修行，是非常严重的缺陷。【前行3讲记2】

**圣种性最基本的是少欲知足，只有少欲知足才能趣入圣道。否则，人生的时间几乎全部消耗在世间事务上，忙忙碌碌、心思散乱，如何能够修行呢？**【前行2讲记1】

生西法师也对紧缚现行的病因和病理进行了细致的诊断：

今生很短暂，来世很漫长，有智慧的人就应该思维，到底怎样分配时间？以怎样的观念来对待当前生活和修行中的问题？到底应当怎样观待、协调？这都是需要考虑的。  
这里讲“为今束缚”，有些人被今世的财产受用所束缚，非常耽著今世的财产、地位、受用，对今世的子女、亲属等过于执著，被他们紧紧束缚住了。为了得到财产和受用，把自己的时间、精力全部用在这上面；为了子女和亲属，也把自己的时间、精力全部放在上面。  
此处“只是为了他们的利益”中“他们的利益”就是财产、受用、子女、亲属等，为了这些利益“辛勤劳作而散乱度日”。看起来很勤奋，每天非常忙碌，觉得很充实，但其实为后世的利益，或者为子女、亲属们后世和解脱的利益方面根本不考虑，这叫典型的短视。  
如果把这问题放在不相信前后世的人面前，以他们的眼光看，当然应该这样做。如果你不为财产、受用、子女、亲属去奋斗，那该干什么？难道游手好闲？从世间标准来看，这样的做法应该是对的。但咱们在这主要讲解脱，它的层次要比世间的层次高，所以我们就不能够只想到今生的利益或者子女的受用，为了这些辛勤劳作、散乱度日，这样是不行的。  
**在这种情况之下，“荒废光阴而没有时间修法”。没有时间指一方面没有意乐，一方面也没有时间。当我们的心耽著在今世的受用、子女、亲属中，是不会想修法的。“时间”也就是机缘，没有这样的缘分、空闲去修行佛法。既然没有空闲修法就叫无暇。**所有的心思、时间、精力全部都被财产、今生的事务团团束缚住了，哪里还有修法的想法呢？没有了。这会导致有些人对心灵的修行根本没有兴趣。上师们或者法师们在讲法，没有兴趣；提到心灵修行，也没有兴趣。觉得心灵上面的东西和今世的财产、受用等永远比不了，所以他没兴趣；有时候不但没兴趣，还会对传播、实践修行法门的人冷嘲热讽，觉得没脑子等等，会说很多诽谤，这是一种情况。  
还有一种情况：他大概知道今生和后世的概念，但因为过于耽著今世的受用等等，虽然偶尔觉得应该去听听法，但是这种念头一闪而过，很快就被世间的思想覆盖，好像乌云中的太阳露一下脸，马上就进去了一样，这种想法几乎不起作用。  
  
思考：

祖师在此强调说“以励力的精勤而散乱，故修法无有闲暇”。

也就是向我们指明了紧缚现行的直接病因是某种搞错方向的“励力的精勤”：所有的心思、时间、精力全部都被财产、今生的事务团团束缚住了，哪里还有修法的想法呢？

这种搞错方向的精勤，跟那种“东方式的懒惰”其实也是半斤八两，甚至还不如那种懈怠懒惰。因为那种骤然起的“懒惰”无暇更容易对治，而这种用错力的“精勤”恰如作茧自缚，越缠越紧，很有可能导致更为严重的后果，那就是极端的“紧缚现行”了。

金庸【天龙八部】里面的大理王子段誉，可以说是一个“紧缚现行”的最好例子。当段誉迷上美女王语嫣的时候，应该说作为佛弟子的他还是有一定修证的。他也立刻开始正知正念，以经典中对治“贪”的白骨观对症下药，观所贪的对象为一堆白骨。问题是他的紧缚现行似乎太狠了一点儿，会想到即使是变成一堆白骨，那王语嫣这堆白骨也是世界上最美丽的一堆白骨啊？

这说明等病情发展到了紧缚现行的程度，原来的药方已经无力对治，只能让自己长时间处于无暇状态之中了。

3.3 紧缚现行的对治药方

纽西龙多祖师开示说：

【**贪爱之对治者，须忆念无常四边所摄的过患。**】  
  
对世间的强烈贪爱，会阻断修出世解脱道的机缘，更不必说修持迅速成佛之道。这是由于一种“近视”，误以为世间有许多快乐，因而贪染、爱著、不肯舍离，将自心完全粘附在世间法中，从而失去了修出世大义之道的机会。世间有无数蛊惑人的欲爱、情爱，对名誉、地位、团圆、财富等的贪爱，这些使内心根本没有修法的空间。我们必须首先对治这种严重障碍，才能避免断绝解脱的种性。  
**对治方法是：原先基于盲目、受引诱的状态，看不清事实真相，现在需要回转过来，认清世间所谓美好境、快乐境的本相。**如何认清呢？纠正短视的毛病，看到它背后长远的巨大祸害，需要思维“快乐”无常四边所摄的过患。所谓“快乐”，是我们总认为有崇高、具地位等的乐，有会合团聚、与所喜爱的人和事相会的快乐，有聚集财富、名誉等的快乐，有生时的青春、健壮可以任意纵欲、驰骋的快乐等等，然而，当“快乐”走到尽头，其实是非常深重的苦难**。“无常四边”即高际必堕、合际必离、聚际必散、生际必死。**“际”意为行到边际，完全都是坏灭的苦。譬如，之前耽著于“生”，后来就必定遭受巨大的灭亡之苦。**不断享乐，实际只是提供了苦的燃料，而且，耽著越深，后面的坏灭之苦也会越大。**诸如此类，**我们要思维一切世间无常。任何有为法都只是欺诳性的假相，是因缘幻生的虚影，一旦破灭，内心又何必自讨苦吃、为此苦不堪言？当初又何必对这些苦性的世间认作快乐呢？如是，应当觉察整个轮回的无常苦性，断除对世间假法的贪染。**【祖师心髓5】

索达吉堪布上师在谈到紧缚现行的对治时说：

对治：我们作为修行人，首先要观察自己有没有看破今世。《开启修心门扉》为主的修心窍诀中，都强调第一要看破今世，原因就是：如果对今生的一切能看破，无论居士还是出家人，修行必定会成功；反之，假如对现世的名利十分耽著，即使你表面上修行特别好，也不一定有很大收获。因此，每个修行人务必要了解轮回的过患，真正生起出离心。索达吉堪布【前行广释23课】

生西法师进而解释说：

我们应该好好观察耽著今世给我们带来的过患，或者今世和后世的比较、暂时安乐和究竟解脱安乐的比较等。通过一系列的引导，让我们看破今世。主要要知道这些财产受用的不可靠、无常，如果耽著了，有可能为了得到这些而铤而走险或者不择手段。为了得到短暂的财富，造下很多的罪业，不值得。通过一系列的比喻、教证、理证，让我们看破今生，知道今生是短暂的，到死的时候都要放弃的。  
有的时候都等不到死就生离了——刚刚讲的是死别，还有很多生离的时候：突如其来的灾祸，不得不分离，那时候是被动分离。因为我们长时间耽著在上面，想法是永远不离开，根本没有做任何准备。当突然的生离死别到来，面对这些违缘就不知所措，除了嚎啕大哭、怨天尤人之外，没有正面的东西去对治，这就是被动放弃的过患。  
而修行者是主动地放弃。放弃是指内心去了知它的本质，放松对它的执著。当放松对它的执著时，就已经准备好了：如果哪一天这个事情发生了，我可以接受。他提前训练如何应对这种突发情况。如果内心中早已经准备接受了，或已经通过很多的修行准备好了，情况发生的时候，他虽然是个凡夫人，还会有想法、情绪、执著，但不会那么严重，不会不知所措、不知道怎么办。  
所以说主动放弃有很多好处。当我还拥有的时候就想:这些都是无常的、不可靠的，终有一天它一定会离我而去——现在我花这么多时间、精力去营造最终要放弃的东西，没什么必要，这时知足少欲的心态就容易产生。为了后世的利益，我要花些时间、精力去做准备的心态也会有，慢慢对今生的执著、束缚就会放松。这样被捆得没那么紧了，就有一点活动余地了。在这基础上，可以慢慢在后世的解脱方面着手，他就有机会去修法了。  
所以在我们的心还没有被今世的财产、受用捆缚得那么不可救药之前，还是可以通过一系列的修行法门（前行当中也有很多），让我们对今生的执著看破、放下。我们再再讲看破、放下，就怕初学的道友们误会：是不是全部要舍弃、是不是要出家啊？不是这个意思。看破、放下是放松对它的执著。以前对它特别地执著，现在知道这都是无常的，不是可以永远保持的，这是内心在做准备。是内心放下，不是行为放下，这方面我们要了解。生西法师【辅导】

思考：

大恩上师一再强调我们佛教徒要过少欲知足的生活，就是要长养“少欲知足”这一“圣种姓”：我们的贪念少了，执著弱了，自然就更容易走上解脱道。

我们应该都还记得扁鹊见蔡桓公这一历史故事：一定要在病刚刚出现、发作的时候及早就治，这样可以比较轻松地从根本上解决问题；一旦病入膏肓，那就再好的神医也没有办法了。

身病如此，心病也是一样。如果我们自己平时不注意去减轻自己对现世法的执著，“忆念无常四边所摄的过患”，一旦发展到“紧缚现行”的阶段，那此生几乎就是处在无暇中了。

3.4 观察紧缚现行在自己身心当中的表现

看到紧缚现行的种种表现形式，我们是不是会觉得特别亲切？

一方面，紧缚现行的种种症状，在前面观修的暂生缘八无暇当中，已经从不同角度有了琳琅满目的展现：

五毒扰里面的“贪”，

魔所持里面的“魔知识”影响，

把自己时间安排很紧张的“西方式”懈怠，

为他所制里面“两全其美”的妄想，

求乐救怖里面的“求乐”，

按法伪装里面的追求世间法

… …

另一方面，从我们自己身上实际的状况观察，我们的身语意三门，除了偶尔的闻思时间和上座观修时间以外，基本上都是在世间法当中打滚，扮演种种不同的角色并且非常投入卖力地表演。

我们能够做到“万花丛中过，片叶不沾身”？

我们身上有没有紧缚现行的问题？

在紧缚现行和少欲知足圣种姓这两极之间，我们现在是处于什么位置？是更靠近少欲知足还是离紧缚现行更近呢？

… …

我们必须要承认存在问题，这是解决问题的第一步。

正如生西法师所说，“当然，对我们来讲还是可以选择的，并不是已经到了那么严重的程度。”我们确实还有修行正法的意乐，有解脱的愿望，这就是我们能够摆脱“紧缚现行”的根本所在。

让我们再重温祖师和上师们有关对治“紧缚现行”的教导：

**“无常四边”即高际必堕、合际必离、聚际必散、生际必死。**“际”意为行到边际，完全都是坏灭的苦。譬如，之前耽著于“生”，后来就必定遭受巨大的灭亡之苦。**不断享乐，实际只是提供了苦的燃料，而且，耽著越深，后面的坏灭之苦也会越大。**

所以**在我们的心还没有被今世的财产、受用捆缚得那么不可救药之前**，还是可以通过一系列的修行法门（前行当中也有很多），让我们对今生的执著看破、放下。

3.5 精进修持，走出紧缚现行

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】