懈怠懒惰无暇的观修

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 暂生缘八无暇的发病机理

对此，益西彭措堪布上师有着极为透彻的讲解：

**此“缘”，是指突然降临的内外种种缘。譬如外被魔知识钳制，内起猛利的五毒，或者泛起业力等等，使得内心无法修持正法。处在不能修法的这些状态，都叫做骤然生的八无暇。**

**骤发性的这些因缘，往往是突然之间遇逢一些事物，于是受到染污而开始患“病”。**经过长期熏习，甚至会积结成一些见解、习气的肿瘤。内在装满邪恶的见行，无法修法，完全处在无暇状态，成为地地道道的严重病患，或者说已经成了废人。  
还有很多人以极重的懈怠心，一直不能振作，对于份内应做之事也是一拖再拖，这种恶习使其终究无法趣入法道。因为人生短暂、机缘难得，一旦脱开法缘就马上会被其他因缘牵引，导致离正法越来越远。  
或者由于业力强大，久修不成，对业果也不能生信。这时他不但不着力起惭愧心、认识生死的可怕，并发起皈依等等，反而出现负面的怨尤，甚至灰心失望，整个人都变得灰冷冷的，连法都不肯趋近。更可怕的是，心的沉陷导致一蹶不振、堕落沉沦。  
要么就是特别希求现世，譬如名利等。这些用佛法释放心情、用佛法求得名利或积累知识的目的，都会障蔽自心趣入正道。他实际上是变相地求名利、地位，求自我展示等，其实一直在世间道上行进，只是把佛法当作伪装自己的一种外衣而已。或许他还自以为在修无上大法，大乘法或者禅宗等等，实际内心根深蒂固的只是求名利，求自我表现，求佛教界的名位等。这种披着佛法外衣的世间法，早就与解脱道脱离，或者说根本没有趣入真实的修心之道，这就是无暇。也就是当诸多突发性的外缘与宿世因缘相合时，外在形相也许还在修法，心却朝往无暇方向发展，不但始终无法趣入修法正轨，他的内心一路都在奔驰于世间道甚至是恶趣险道。  
**当稍不注意时，方方面面的内外缘突发，心就被带入于非法当中。强大的钳制力，使内心很难扭转回来，而一直处在修法无空间、无闲暇的状态中，这类便是骤然生八无暇。**无论哪一方面现前，重则完全被剥夺修法的机缘，轻则可能两三年的时光被白白浪费过去，最轻的，也是十天八天甚至一两个月根本不能进入修法状态。  
我们内在其实有很多颠倒心。譬如一旦到城市当中接触声色五欲，几个月都在起烦恼、造恶业，无法进行任何修法。美其名曰休息、调心，实际完全是在荒废人身，甚至失坏相续。我们只要仔细审察，就不难发现，很多很多时间都是被这些突发性的内外缘——忽然之间出现的境风、烦恼风给卷走了，这就是骤然生八无暇。**“骤然生”即猝不及防、意想不到之意，它们往往忽然就会现前。**  
我们应当审细观察自己的内外因缘，并认清行于非法的过失。如此观察有大意义，能真正把自己从颠倒缘起当中挽救回来。毕竟颠倒习气都是深深隐藏，外在极少有人能用最精细的显微镜观察我们的相续，并揭露出过失，所以我们必须审细观察自相续，否则“暇满”二字在自身上也许只是徒有虚名。

思考：

简单类比的话，暂生缘八无暇就像是急性病，往往无法事先预料，但在因缘具足时突然就会发作出来，影响我们的法身慧命。

还有一点与断缘心八无暇不同的是：断缘心说的是“种姓”，是内在的“因”，所以都是自己内在的问题；而暂生缘八无暇则是“突然降临的内外种种缘。譬如外被魔知识钳制，内起猛利的五毒，或者泛起业力等等”，自他两个方面的问题或内外缘问题都有。仔细考察的话，“魔所持”和“他制”两个无暇应该主要是外缘，其它六个无暇则主要是内缘。

作为凡夫，我们的身语意三门多数时间都处于放佚无觉知的状态中，也不知道自己相续中的恶业何时会成熟现前，往往事到临头甚至迷失很久之后才会有所察觉。所以我们平时就要努力保持正知正念，希望一旦急性病发作的时候马上就能够觉知，及早进行对治以防进入长期不能修法的状态。

3. 懈怠懒散无暇的观修

什么是佛法当中所说的“懈怠懒惰”呢？

生西法师说：

世间定义的懒惰和佛法当中定义的懒惰不相同。世间定义的懒惰 就是好吃懒做不干正事，反过来就是很勤奋地工作。佛法的懒惰主要是不精进追求解脱道。它们的定义不一样，层次也不一样。【前行广释22课辅导】

如果说暂生缘八无暇中间的其它几个我们还可以掩耳盗铃地不肯认领的话，那么懈怠懒散这个无暇我们这些凡夫应该很少有人予以否认了，只不过严重程度有所不同而已。特别是生西法师所说的第二种懈怠，我们几乎每个人身上都会有：

第二种懒惰，比如说工作特别忙，不断地把时间安排的很紧。尤其西方人刻意地把时间安排的特别紧凑，因为一旦空闲下来他就很空虚。看起来很勤奋，其实还是懒惰，他并没有在佛法上面用功。和精进相对的一种西方式的懒惰，就是很紧凑的时间安排。【前行广释22课辅导】

3.1 懈怠懒散的症状

“懈怠懒散”，指处于懈怠中，内心一直被懈怠和拖延的习气所钳制。严重的习气使自己无论做什么都拖拖拉拉，对法终究修炼不成。即使想学法，也以懈怠障碍使自己提不起精进，发不起心力。  
还有很多人以极重的懈怠心，一直不能振作，对于份内应做之事也是一拖再拖，这种恶习使其终究无法趣入法道。因为人生短暂、机缘难得，一旦脱开法缘就马上会被其他因缘牵引，导致离正法越来越远。【前行2讲记1】  
“懈怠”是指在断恶修善的事上心里松懈、懒惰，提不起心力。以懈怠烦恼控制，人就会荒废道业。懈怠有两种：在行善方面消极懒惰，在造恶方面积极勤奋。今天看来，人们对行善普遍消极，提不起心力，对于造恶却非常有力量。比如，吃喝玩乐、追求名利、追求五欲、上网、看影视、逛街、闲谈、旅游等等，全是懈怠。  
可见，懈怠烦恼几乎将暇满吞噬净尽。落在懈怠中，往往不愿学法、修法，认为是受控制、受约束、行苦行等等，只想寻求没有任何正法内涵的新鲜感、刺激、欲乐等，当然就属于法道上的懈怠。以懈怠而旅游几个月，或者每天看电视，上网打发若干小时，玩手机等等，这些都是轮回中事。然而，人们往往在这些上面耗尽精力，在佛法上却连三五分钟具足心力的状况也难得出现，甚至根本发不起对正法的欢喜心和纯净意乐。由此发现，我们内在的颠倒机制，尤其是懈怠，将暇满剥夺殆尽，而损灭暇满的元凶正是自己，怪不得别人。 【前行3讲记2】

生西法师在讲到懈怠懒散的症状时说得非常详细：

以前索甲仁波切在《西藏生死书》讲了东方式的懒惰和西方式的懒惰。大恩上师在讲记当中讲到这个问题。一种懒惰的方式是典型的睡懒觉、天天无所事事、东逛西逛，即平常我们认为的懒惰，这种状态是不想把心思放在佛法上面。  
第二种懒惰，比如说工作特别忙，不断地把时间安排的很紧。尤其西方人刻意地把时间安排的特别紧凑，因为一旦空闲下来他就很空虚。看起来很勤奋，其实还是懒惰，他并没有在佛法上面用功。和精进相对的一种西方式的懒惰，就是很紧凑的时间安排。  
东方式的懒惰，索甲仁波切当时举的是印度的例子，他说很多印度人天天就是晒太阳，泡杯茶在外面喝，上午喝到中午吃饭，吃完饭又晒太阳继续喝，一天一天就这样过去，这些都是懒惰。  
世间定义的懒惰和佛法当中定义的懒惰不相同。世间定义的懒惰 就是好吃懒做不干正事，反过来就是很勤奋地工作。佛法的懒惰主要是不精进追求解脱道。它们的定义不一样，层次也不一样。【前行广释22课辅导】  
  
思考：

应该说，懈怠懒散并没有一个绝对的标准或者有一个绝对的及格线，线上是精进，线下是懈怠。不同的修行人往往会有不同程度的懈怠标准，每个人自己对于懈怠的理解也会有所不同。

但是从根本上来说，法身慧命是行人自己的事，有否懈怠是自证分，瞎子吃馄饨，自己心里有数。

3.2 懈怠懒散的病因及病理

【四、欲修法却没有丝毫精进的懈怠者，被懈怠、拖延他自在转后，修不成法。】  
  
观察：被懈怠所转，修法是零。  
  
没有精进心的懈怠者即使想要学法，也会一直被懈怠和拖延所控制，无力自拔，修不成法。  
他的修法心软绵绵地一直提不起来，没办法凝成一股力量来全心投入并坚持下去；或者一直拖沓、推延，今天推明天、明天推后天，推来推去永远也修不出一分佛法。**正确的态度应该是，说到思维暇满或任何修法课题，都能马上投入精力，有种极大的勇悍心，如瀑流水般连续地思维，之后逐渐抉择清楚、思维透彻、引发定解，由此调整自己的颠倒观念并发起取心要欲。只有时时提起，才有可能修成法道上的一分德相。**例如，修习暇满要求精进、勤奋地数数观察，无常等多个修行主题也是同样，需要内心当下发起勇悍，不推延、勤奋努力地说干就干，也许还能修出效果。再如业果，更是要参阅诸多因果书籍，经过多次思维观修，在自心上逐步引起对因果的深忍信。这些都是非常艰巨的工程，具足勇悍精神并马上投入、毫不分散地专注于一法，集成一定的量以后，才能产生胜解、信心、断恶行善的欲乐等等，之后自然甘愿行于因果正道。  
修行法道需要及时努力，需要聚焦般地集中所有心力，提起勇悍的劲头，甚至一次不够再来一次，一次次透过见解、意乐、行为逐步地发生转变。即使仅仅一项见解，也需要在方方面面观察、抉择，以及遣除疑惑、邪见、未知等等，之后才能引起胜解；**继而通过观察功德，逐渐引起对法的好乐或者欲乐；**对于颠倒心，也需要极力地想方设法破除；在引生无颠倒心方面，同样需要数数不断地努力、精进，没有精进便一步也不会成就。  
**如果缺乏因位的起动力，不能够以强大的心力和量度勇往直前，或者不能长期坚持，**就不可能完成一项项心上的转化，也不可能在心上结晶为修法的成果。  
一般人被懈怠、拖延牢牢钳制。践行恶法，无比积极；对于行善却丝毫提不起劲头，顶多是稍做听闻，却又不肯坚持，以这种方式，哪怕拖到老死，终究也是一无所成。还有的是把学过的法放在一边不肯修持，过一段时间后就变得头脑空空，再学一法更加感觉没效果。像这样，一辈子只是结结缘、听一听而已，实际自心修不成任何一法。譬如，对此前行法道，虽然很多人闻法或想修行，但他们内在严重的懈怠和拖延严重阻碍启动，以至于一直处于无暇，无法及时修行。  
修法的好汉是什么？是听到一法就马上付诸行动，昼夜努力、积极求取、一分一分地修持，由此逐渐集聚因缘，逐步转化、上进，使修法有所成就。  
**只要我们还处在懈怠和拖延的钳制当中，严格来衡量，就都属于修法的空白状态，没有任何实质性的进展。无论表现出怎样长年修法的假相或口头吹嘘，实际从未以心串修，也都是属于一种骤然生的无暇。**有人会问：为什么叫做“骤然生”呢？  
回答：虽然想修法，但突然之间拖延、懈怠就可能控制了我们。有的人坚持一天，之后碰到一点阻力马上就退却，还为自己找理由说什么需要放松、调剂，或者描述修法有多么困难，根本不是凡夫可修，于是完全放弃，这就是懈怠。  
譬如，挑起担子攀上山顶需要行者的一路努力、专注与坚毅，遇到困难也不放弃等。同样，如果刚刚挑起修法重担时有一股冲动，特别积极地表白要每天修几座法，结果三天后就把担子撂在一边，这就叫懈怠。或者对于正法的修持畏缩不前，稍遇困难就马上放弃、搁置；或者反而在增长贪嗔痴、行持恶法方面非常勇悍投入，甚至昼夜相续、乐此不疲，丝毫不肯延迟，以此懈怠状态岂能修法成就？如果已经不想努力、不想迎难而上、不想克服内心的障碍，也不想积极争取条件，成功的果实岂会无故降临？只能任随自心继续处在无暇中。【前行3讲记2】

思考：  
懈怠懒散的根本病因就是“缺乏因位的起动力”，也就是缺乏求正法的“意乐”。

很多初学者可能从道理上初步明白了苦空无常等基本佛理，也下定决心想让自己从痛苦中解脱出来，但是因为无始以来的深厚业障和习气而在修法时有懈怠懒散的问题，只是明白一些简单的佛理并不一定能够建立稳固的修法意乐。

还有就是很多初学者对于正法其实是处于“叶公好龙”的阶段：道理上知道正法的好处，看到别人修行也很羡慕，觉得是一件好事；但是当遇到善知识，需要下决心修法，真正面临抉择关头时，却心生犹豫或者退意。这种阶段甚至可以说懈怠懒散都只是表面现象或借口，真实的状态其实是于解脱法没有产生真实信心，还没有下定决心离开轮回求解脱。

求正法之路就是摆脱轮回之路，对于我们这些习惯于在轮回中打滚的凡夫来说，正如俗话说的“从善如登，从恶如崩”，我们的恶习哪有那么容易就束手就擒？

大恩上师曾经说过，“**修行人不怕没有智慧，最怕没有精进心**”。  
禅宗径山祖师也曾经说过，**“学佛大丈夫事，非帝王将相之所能为**”。

愿我们能够以此自励！

3.3 懈怠懒散的对治药方

“懈怠懒散”的违品就是“精进”，精进修行就是对治懈怠懒散的最佳良药。

但是这种对治还不是药方，只是将问题换了一个说法。我们又该如何才能产生精进心呢？

纽西龙多祖师开示说：

【懈怠之对治者：需要由由衷地忆念死无常，而作常时加行与恭敬加行的精进。】

益西彭措堪布解释说：

它的对治是修习无常，认识到很快会死，忙碌现世的欲乐、享受、名利等有何意义？临死之时恐怕被恶业戾气笼罩，四大分解、心力脆弱，大多数人都将堕入恶趣。因此，如果一直懈怠下去，自己就会成为毁灭自己来世前途的魔仇，这实在没有任何意义。今生既然得到如此珍贵难得的暇满，我就一定要精进，只有修习正法，才能在死时有益。如是忆念无常后断除懈怠，发起精进。  
**精进的内涵也有两种：常时加行的精进和恭敬加行的精进。其中，“常时加行”是指有恒心、持续安忍的状况，能够十年如一日地住于加行精进中；“恭敬加行”，指内心殷重，对法极其认真，以此能破除懈怠**。具备了常时加行和恭敬加行的内涵，一想到死亡，就不愿浪费一分钟，如同将被砍头的人，一旦有逃脱的机会就不肯在其他方面散乱，而会专心一处、坚持用功，以求脱离死亡的恐怖。  
所以，以修无常能挽回暇满，对于我们而言特别重要。如古德博朵瓦格西所说：修无常最初是入法门的因，中间是鞭策发起精进的因，最终是证悟诸法无生的因。如果没有修无常，就会被现世欲乐的酒迷醉，越来越痴呆、懈怠，一直处在懒懒散散、松松垮垮的状况中虚度此生，非常可惜。【祖师心髓5】

索达吉堪布上师和生西法师也是强调了对治懈怠懒惰的最佳药方就是观修无常：

要对治懈怠懒惰，必须忆念死亡无常。只要一观修无常，发现自己的时间不多了，又岂敢轻易懈怠？见别人啰啰唆唆聊些琐事，自己也会想：“啰唆这些干什么？还是修法重要。人生如此短暂，何必浪费时间呢？”所以，无常修得好的人，时间掌握得非常合理；而无常修得不好的人，自己时间也掌握不好，这从他的言行举止中看得出来。索达吉堪布【前行广释22课】

懈怠懒惰的对治是什么呢？主要是观无常。第二个引导就讲寿命无常，我们不知道到底什么时候死亡，根本没有一个定数。每个人都想长寿，都觉得我明年不会死、后年不会死或者说明天不会死。但是死亡什么时候到来谁知道呢？这些死亡的人，有些人知道死期（下了病危通知书基本上知道自己能活三个月、二个月或者一周当中可能死）。除了这些之外，很多死亡的人都是没有准备，遇到车祸的人没有想到第二刹那、下一秒会死亡，他的想法都是明年干什么，后年干什么，把计划做得很宏伟。但是死亡突然到来是事实，很多人都会对这个目标没有任何准备。修行当中让自己精进起来，就是要观想死期不定。  
死是肯定要死的，死亡什么时候到来呢？不知道是明年、是这个月，还是下一刹那？或者明天到来都确定不了，确定不了就不能够再去拖延。死亡的时候什么才有用呢？只有善法才真正地发挥作用，对于中阴、对于死亡的刹那只有正法才有用。所以我们在有限的时间当中没有精进地去修善法，那么在死亡到来的时候我们就没有把握。如果在死亡到来之前主动地去修习正法，不管死亡什么时候到来，现在开始努力地准备，这就是对治懈怠懒惰的心态。观修寿命无常可以对治懈怠懒惰，很多修法当中对无常的修行非常重视。生西法师【辅导22课】

思考：

对治修行正法过程中的懈怠懒惰，观修无常无疑就是最佳药方。

不过对于那些认为轮回不苦、对于轮回没有出离意愿的人来说，虽然明知寿命无常，但是因为他不害怕轮回，认为再回来也没有什么大不了的，可能也就很难改变懈怠懒散的状态。

对此，益西彭措堪布上师在另一著作中曾经说过：

由此可见，精进对修行人是如此重要，当如《大圆满前行》中所说“**以观修死亡无常、轮回苦性等来鞭策应具之精进心**”最为殊胜。【入中论日光疏】

只要真的在一定程度上认识到轮回的苦性或者说轮回中一切最终都是痛苦，那么自然就会生起对轮回的恐惧之心。因此，我们应该以观修“轮回苦性”作为观修“死亡无常”的补充药方。

另外，或许我们可以换一个角度来看懈怠懒惰，一个或许更贴合我们初学者状况的角度来探讨我们身上懈怠懒惰的对治。那就是观察修行正法给我们带来的积极的变化，给我们带来的切切实实的利益。

因为我们一直生活在一个非常注重眼前功利性或者说效率的社会中，习惯于有各种各样的指导初学者的“傻瓜指南”，因此在看不到即刻的好处或者反应的时候，往往就会对自己所做的事情产生怀疑，进而产生退心。

这时，大恩上师一直教导我们的解脱利益就是最佳的对治良药。上师多次讲课时说过要我们仔细观察自身的变化：

**我们从学佛中得到了什么？**

**放下了什么？**

**转变了什么？**

这就是我们学习解脱道的利益，现实的利益，实实在在的利益。如果我们确实感到了自身的受用，自身的变化，那么懈怠懒惰的习气即使一时还会存在，也会逐渐消失。

这是从正面的角度来鼓励我们修行上的精进，消除我们的懈怠。

如果我们能够从自己的修行当中有真正的受用，尝到了修行正法的法乐，那么我们就能够在此基础上，产生真正的意乐圆满和正信圆满了。

3.4 观察懈怠懒惰在自己身心当中的表现

如上所说，或多或少，我们大家在一定程度上都会有懈怠懒惰的问题。

我们日常的修行基本上分为以下几个方面：

闻：闻法：听上师的讲法，阅读上师的著作，阅读经论及各位公认大德上师的著作；

思：闻法后能否勤于思维法义，并以之断除疑惑；

修：上座情况；

行：座下有否参加放生、义工等善行；

… ...

我们在这些方面各自的表现如何？哪些更为精进，哪些有待改进，哪些又是比较懈怠？

但是与五毒扰等其他暂生缘无暇有所不同，懈怠懒惰的问题更是修行人自己的自由心证，更难以用一个相对客观的标准来进行衡量。

譬如说，一个外相上大家看来比较懈怠懒散的人，也许可能有一定的自己不得已的因缘，也可能相对于他的过去其实已经是在努力精进了。所以我们可能在判断自己的状况时会比较准确，同样的标准用到别人身上就未必合适了。除了真正的善知识和上师以外，其他人对此的判断不一定就那么准确。

3.5 精进修持，谨防懈怠懒散

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。而一旦习惯于懈怠懒散，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）  
  
從能依所依自性開始，專心觀察：  
  
諸法依賴於自心，心依暇滿緣起生。  
種種因緣聚合時，當調自心諸法根。   
  
諸法依賴於自心，心又依賴於暇滿人身，能依所依二者是依靠緣起力而產生的。心作為一切善法之因，暇滿人身作為助緣，此時應當唯一調服自心。  
《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：  
  
 死亡恐怖生無邊，貧窮痛苦如雨下，  
 皆從虛度暇滿生，故增上生定勝法，  
 由思暇滿難得生，晝夜喜悅速勤修。   
  
 【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】