佛不出世众生无暇的观想  
  
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。  
  
  
2. 如何理解上师教导的观修框架及思考要点：  
  
2.1 要从环境、身心、觉受和寿命四个方面进行观修。  
思考要点：  
“无暇修法”是一个结果，为何“无暇修法”则应该从其因缘进行分析，深入观察环境、身心、觉受和寿命这几个观修要素是如何有机联系在一起的：  
  
A. 所观察的众生所处环境有没有佛法？这里的佛法到底是指什么？是必须要三宝具足才能修法还是具有其中一部分因缘即可？  
  
B. 如果佛法的环境因缘具足了，众生有没有相应的根身跟佛法产生连接？  
即使有相应的根身，众生的心识的粗细程度如何？是否适合于修法？有没有知言解义和理解思考的能力？  
即使根身跟心识的条件都具足了，众生的身心是否有一定的闲暇时间用来修法？  
假如这些硬件条件都具备了，这些众生的软件条件如何？他们有修行正法的因缘和意乐吗？他们现在的心识是否会对佛法敞开？还是会因其原来的串习而完全拒绝佛法？  
  
C. 所观察的众生是否会一直处于极大的苦受或乐受之中？众生的分别心无法同时用于两件事，如地狱众生和饿鬼众生正处在苦的困恼中，就只有受苦的份，不可能以安闲的心态缘于法义展开思维、观修；而欲界天众生则是一直处于心想事成的享乐之中，也不可能以安闲的心态缘于法义展开思维、观修。  
  
D. 所观察的众生寿命如何？如嘉维尼固尊者所说：”因缘的聚合也有粗有细，粗分可以从一段时间、一个时期、一生来看，细分也许只是落到一个刹那。”有的众生在其一期寿命中都无暇修法，而有的众生只是部分时间处于无暇修法状态。  
  
2.2 嘉维尼固尊者说思维轨理：  
  
“无暇修法”，指没有时机或缺乏内外因缘和合的缘故，不能出现与法的连接，进而有法上的运作、运行。  
可见，此处的一切观察都是要认定无暇修法的内涵，而且是要逐个进行具体的认识。遇到不同的因缘情况，就会出现各种无暇修法的状况，所以要具体化地从各自的缘起上去观察。  
  
心上要认定的“无暇修法”四个字当中，“暇”和“修法”最关键。修法指法上的运作，暇指修法的时机。时机即因缘点，因为离开因缘之外没有时间。也就是说，当因缘都恰好合拢时，就可以安安心心地修法，自心能够与法契合。再者，因缘的聚合也有粗有细，粗分可以从一段时间、一个时期、一生来看，细分也许只是落到一个刹那。如果细分上能认识，那么粗分的就一定能认识；粗分上大概了解，细分则不一定能认识，所以需要在缘起的呈现上仔细观察  
  
“很多人以为能闲坐喝茶就叫闲暇，但实际上，只有心里有空间、能安住佛法才叫闲暇。整天处在染污环境中，接触影视、网络等错乱信息，不断地胡思乱想、散乱放逸等，怎能算是有闲暇？这些都是自己不守戒的恶果。”  
  
3. 三十七暇满的结构  
  
3.1八无暇  
3.2十圆满  
3.2.1五自圆满  
3.2.2五他圆满  
3.3 缘品骤然生八无暇  
3.4 心品断种姓八无暇  
3.5 因缘  
3.6 譬喻  
3.7 数量

4. 佛不出世众生无暇

4.1 佛不出世众生的法相

4.1.1 佛不出世众生的定义

佛不出世众生包括以下两类众生：

A. 明劫时出生于佛出世说法之前的众生

上师讲课时开示说：

因为佛是两千五百多年前出世（转法轮），比如三千年前在菩提迦耶出生也没有用，因为佛还没有出世，听不到佛法。要正好遇到佛法，遇到修行的机会，其实都是非常难得的。

佛不出世有多少人？科学家估计，已经死去了一千多亿人，这是有佛法的（2千多年），每年去世的人大概5千万人左右，一千多亿人没有听到佛法， 他们不知道什么的出离心，菩提心，解脱，轮回，没有机会。

上师此处所讲的“佛不出世”是指即使在我们现在这个有佛出世的“明劫”，也有无数多的人因为没有机缘等到佛陀出世，所以就没有机会听到佛法。

B. 生于暗劫的众生

嘉维尼固祖师开示说：  
【无佛之世者，即生于暗劫。也就是，如果生在无佛出世的空虚刹土，则连三宝名字也听不到，而远离圣法的光明，故是无暇之处。】

心要提示：把握根本与支分的道理：由根本无故，支分全无。

为什么说生在无佛出世的暗劫是无暇之处呢？  
因为以佛为根源，才出现三宝以及三宝所摄的无数正法方面的缘起现相。无佛出世就意味着该世界中不会显现任何三宝相，而且是连三宝名字也听不到，当然也就没有学法的因缘。由此，生于暗劫就完全远离了圣法的光明，陷在无边的愚痴黑暗中。  
如果无佛出世，又岂能有法？岂能有僧？正法是一切种智的正等觉佛陀所宣说，他彻见缘起的缘故，了知如何引众生出轮回，以及如何还归法界而成佛。否则，凭我们自己现有的力量，岂能了知甚深的佛法？岂能在迷惑当中忽然清醒、自动成佛？所以，一定要有一个先觉者来觉悟后觉者，这位先觉者便是佛陀。  
缘起的现相非常稀奇，当一尊佛出现在世，成为大导师之后，才会宣流无数教法。尤其是解脱和成佛之道的法，除了佛陀以外，其他人绝对无法宣演。换言之，佛未出世，就不可能出现佛法，众生也就没有任何解脱的希望。即使独觉在最后世独自成道，也不是脱开佛而成道，他是凭借往昔在佛前闻法乃至修持之因。处在无佛世的其他情况，都不可能解脱和成佛，也没有一者能沾上解脱道的边缘，他们无一例外地全都成为无暇之处。  
譬如，有根才有枝叶花果等。否则，这一切都不可能存在。同样，整个一代时教的佛法现相，依佛出世才有。无佛出世的世界，只能叫做空虚刹土、空虚世界，因为没有任何佛法的内涵，也没有任何依佛法而修行的因缘。  
对于无佛出世之无暇，一定要从大缘起上认定并不是佛法特意创造什么宇宙观、发展史等等，而实际就是这样一种缘起现相。同时，也只有以佛陀的宽阔法眼才能看到无始至无终之间的所有世间现相，譬如明劫和暗劫交替等。只要是处在暗劫无佛出世期间，连三宝的名字都无法听闻，又如何能见到三宝的现相？如何能有导师佛陀传法、佛弟子们弘扬佛法，以及有缘者值遇佛法进而闻思修行呢？整体佛法的缘起现相丝毫不会出现，从而使众生彻底远离圣法的光明，远离闻思修圣法的机缘。这是由最初的缘起注定，只能使他们不断增长生死苦流，丝毫不可能具有出世间法的内涵。  
为什么会出现无佛出世的暗劫呢？当众生负面的业流不断地积聚增长，达到一定程度，内心无法或无福接受佛法，佛法就自然从世间隐没。为什么会出现佛法？是由于众生的善根不断积聚，到达一定程度，感得佛陀应现。  
如今佛法越来越稀薄、衰落，不外是因为众生邪行的力量不断增长，见解、意乐等全都趋于邪恶的方向。放眼望去，现在人们对善法已经不崇尚、不好乐、不愿做，往后也必定越来越不屑一顾。整个世界，就连给人让座、扶人一把的现象都越来越少，表明负面力量在不断增长。以这种状况推测，当增长到一定程度，就会无法逆转，人心不再相信三宝，不再接受佛法，于是佛法自然泯灭。之后，相当长的一段时期，不遇佛法之一字一句，因此是无暇之处。【前行3讲记2】

4.1.2 佛出世明劫之难得

接下来我们再观察一下“遇佛出世难”。  
比如从毗婆尸佛开始，先后有尸弃佛、毗舍浮佛出世。然后在无数劫中无佛出世。成劫过去之后，到了住劫的第九小劫，人寿六万岁时，拘留孙佛出世；人寿四万岁时，拘那含牟尼佛出世；人寿减到二万岁时，迦叶佛出世；人寿一百岁时，释迦牟尼佛出世。释迦佛灭度已经近三千年，时值末法，斗争坚固，到下尊弥勒佛出世，还有五十六亿七千万年。  
弥勒佛以后有四个小劫，没有佛出世，到减劫的第十五个小劫中，有九百九十四尊佛相续出世，然后又有四个小劫没有佛出世。到第二十小劫时，人寿八万四千岁时，楼至佛出世。然后水火风灾前后出现，世界已坏，是二十小劫的空劫。不知道什么时候佛会出现在世间。所以说佛出世难遇。我们在遇到时怎么能不珍惜呢？如果这一回错过，生在无佛出世的时代，那是亿亿年的长夜黑暗，连佛经的一个字都看不到。现在我们遇到了这样宝贵的佛法，怎么能不珍惜呢？怎么能不昼夜勤学呢？ 益西彭措堪布【珍惜暇满】

有些人觉得佛陀出世很简单，其实并非那么容易。如《妙法莲华经》云：“诸佛兴出世，悬远值遇难。”《大般涅槃经义记》亦云：“一佛出世难，二得人身难。”但到底是怎么样难呢？下面我们就了解一下。相信学了这段以后，有智慧的人都会明白佛陀出世难遭难遇。  
学过《俱舍论》的都清楚，世间的成、住、坏、空四个阶段称为一大劫，每个阶段有二十中劫，也就是说，八十中劫合为一大劫。“劫”的时间概念很长，不像区区几十万年、几百万年，或人类五千年的历史。现在有些人对佛教广大的时空概念一无所知，所以不一定相信，但不管怎样，我们还是应该给他介绍，刚开始他可能有点怀疑，但慢慢地，怀疑也会转成正见。你们不懂的时候，千万不要随便毁谤否定，不然，诚如莎士比亚在《仲夏夜之梦》中所说：需要以生命为代价，来偿还你所犯下的错误。  
每当讲到“三千大千世界”或“一个大劫”，我都担心有些人信口开河。就像夏天的蚊子，它的寿命只有短短时日，给它讲人类寿量有一百年，它肯定接受不了。同样，对于如此广大的时空概念，有些人势必会存有疑问，但是这也情有可原，毕竟凡夫的智慧非常狭隘。  
在无数个大劫中，佛陀出世之劫称为明劫，佛陀没有现身于世的劫称为暗劫。（这里“暗”与“明”，并不是有没有太阳的日光，而是有没有佛法光明。）下面看看在过去、现在、未来，有多少暗劫、多少明劫。  
（一）过去：  
过去的现喜大劫是个明劫，有三万三千佛出世，此明劫过了以后，出现一百个暗劫。后于具圆劫中，有八十俱胝（千万或亿）佛出世，随即又有一百个边鄙劫（暗劫）。其后具贤劫中，有八十四俱胝佛出世，在此之后又有五百暗劫。接着在见喜劫中，有八十俱胝佛出世，其后又出现七百暗劫。随之具喜劫中，有六万佛出世。  
这样算起来，总共有五个明劫、一千四百个暗劫。虽然明劫出世的佛比较多，但有那么多的暗劫，连一尊佛都不出世，倘若转生于此，又有多少时日根本遇不到佛法？因此，我们现在的人身委实难得。  
（二）现在：  
一千四百个暗劫结束之后，第六个明劫——现在的贤劫便出现了。在此劫形成之前，整个三千大千世界变成一大海洋，海中生出千朵千瓣莲花。净居天的众天人以神通观察其原因，得知在此劫中将有一千尊佛出世，他们不禁感叹说：“如今此劫可谓是贤妙之劫。”于是便将此劫取名为“贤劫”。对此，《大悲经》中也有说明[3]。  
从人寿八万岁时拘留孙佛出世，直到最后人寿无量岁时胜解佛出世，在此期间，有一千尊佛来到娑婆世界南赡部洲中央的金刚座，现前成就圆满正等觉果位，随即转妙法轮，所以此劫是光明劫。  
按照《俱舍论》观点[4]，从人寿无量岁减至十岁，又从十岁增至八万岁之间，算为一中劫。住劫共有二十中劫。通常而言，佛是在住劫人寿下减时才出世的。  
那么，贤劫千佛是如何依次现世的呢？  
第一至第八中劫：无佛出世。  
第九中劫：  
人寿八万岁时：拘留孙佛出世，为贤劫第一尊佛。  
人寿四万岁时：拘那含牟尼佛出世，为贤劫第二尊佛。  
人寿二万岁时：迦叶佛出世，为贤劫第三尊佛。  
人寿一百岁时：释迦牟尼佛出世，为贤劫第四尊佛。  
第十中劫：  
人寿八万四千岁时：弥勒佛出世，为贤劫第五尊佛。  
第十一至第十四中劫：无佛出世。  
第十五中劫：有九百九十四尊佛相继出世。  
第十六至第十九中劫：无佛出世。  
第二十中劫：胜解佛（楼至佛）出世，为贤劫最后一尊佛。  
至此，贤劫千佛已圆满出世。关于这方面的道理，可参阅《贤劫千佛名经》及《贤劫经》。  
如今，我们正处于第九中劫人寿百岁之时，刚好释迦牟尼佛的教法没有隐没，此时来到这个世间，值遇如此殊胜的正法，你是怎么想的？应当扪心自问。我经常想：我们前世的确造了很好的善缘，不然，那么多众生都没有趋入佛门，我们却有这样的福报，实在是不容易的事！  
（三）未来：  
贤劫之后，又是何种情景呢？这一劫过后，有六十恶种边鄙劫。再后于具数劫中，有一万佛出世，其后又有一万恶种劫……  
以上全部加起来，暗劫有一万一千多个，明劫只有六七个，想想这之间的差别，简直太悬殊了。所以，遇到佛陀出世容不容易？你自己应该好好琢磨。这次讲《前行》不赶进度，不要求大家马上听完，只要将每天讲的内容贯穿于心，在心里再三地思维，定会对修行有非常大的利益。  
总之，暗劫和明劫就这样轮番交替出现，如果遇到了暗劫，连三宝的名号也听不到，更不要说行持佛法、转绕、合掌、顶礼了。有些道友常抱怨自己太笨、太懈怠，其实你再怎么懈怠，每天还是能行持一些善法；再怎么笨，念“嗡嘛呢巴美吽”、“南无阿弥陀佛”应该没问题，与广大漫长的时日里身处暗劫的众生比起来，你的因缘已经相当殊胜了。索达吉堪布【前行广释之暇满难得】

4.1.3 佛不出世众生无暇的思维轨理

按照祖师和上师的上述开示，我们可以从两个方面把握佛不出世众生无暇的思维轨理：

一是佛若不出世，万古如长夜，众生无依怙，解脱自无门；

一是相比起佛不出世的暗劫来说，佛出世的明劫又少得如白天的星星，极为难得。

4.2 佛不出世众生的世界

4.2.1 佛不出世众生的环境

正如益西彭措堪布上师所说：

因为以佛为根源，才出现三宝以及三宝所摄的无数正法方面的缘起现相。无佛出世就意味着该世界中不会显现任何三宝相，而且是连三宝名字也听不到，当然也就没有学法的因缘。由此，生于暗劫就完全远离了圣法的光明，陷在无边的愚痴黑暗中。  
如果无佛出世，又岂能有法？岂能有僧？正法是一切种智的正等觉佛陀所宣说，他彻见缘起的缘故，了知如何引众生出轮回，以及如何还归法界而成佛。否则，凭我们自己现有的力量，岂能了知甚深的佛法？岂能在迷惑当中忽然清醒、自动成佛？所以，一定要有一个先觉者来觉悟后觉者，这位先觉者便是佛陀。

就时代来看，如果生在无佛出世的时劫，整个世界当中都不会有少许出世间佛法的因缘。身处其中，耳不闻佛法、眼不见佛法，内心完全随自相续的愚痴邪见而转，丝毫不得入正道的因缘，丝毫没有得解脱的希望，因为它们不可能凭空出现。如是处于黑暗劫中，尚且不闻三宝名字，何况是整套完备的教法？何况有善知识的传授，让自己一级一级地听闻、思维、修行？既然没有少分闻思修的因缘，又怎么可能明辨善恶呢？  
譬喻十年浩劫，整个时代或环境都不见三宝，不见佛像、经书及传教者。人们处于愚蒙当中，连基本的善恶都分不清，不知道苦乐之路，更不会去随顺法道而修行，于是十年之中完全空过。将此放大一万倍、一亿倍，便相当于前佛已灭、后佛未出的一个空劫，也就是世间空虚，无有佛法。整个人类都陷于一种巨大的苦难浩劫当中，不具有修法的因缘，从生至死即使一念缘法之心都生不起来，的确可谓是没有闲暇。【前行2讲记1】

从某种程度上来说，佛不出世众生的环境就是前面那些边地众生的环境。

只是从理论上来说，边地众生还有万一的走出边地接触到佛法的希望，而佛不出世众生连这点可怜的理论上的希望都没有了。

4.2.2 佛不出世众生的身心

生在无佛出世的世界，身处其中，耳不闻佛法、眼不见佛法，内心完全随自相续的愚痴邪见而转，丝毫不得入正道的因缘，丝毫没有得解脱的希望。

佛未出世，没有正法和善知识的引导，但佛不出世众生的心识也不可能是真空，只能被各种邪知邪见所充满。就如【地藏经】所说“阎浮提众生，起心动念无不是罪，无不是业”。

佛是一切正法的源头，是三宝的根基所在。没有佛的出世和说法，轮回中的众生无论是怎样的良善，如何的利根，都只能有一些人天福报，最终还是在轮回中打转沉沦而不可能走向解脱之路。

4.2.3 佛不出世众生的觉受

除了佛不出世没有解脱的机会以外，佛不出世众生的觉受与我们现在的世界没有什么不同。众生都是以其业力在轮回中沉沦，无力走出。

4.2.4 佛不出世众生的时间（寿命)

从两个方面思考：一是这些众生一期生命时间的长短（寿命），一是从众生轮回的大期生命来说要有多长的时间处于佛不出世的黑暗阶段之中。  
  
从众生一期存续时间长短的角度来说，佛不出世众生跟我们现世众生的寿命也没有什么不同。  
不过从轮回的长河来看，我们可以把佛不出世众生的寿命理解为只是一个瞬间：他们寿命或长或短，其实都没有什么不同，在无始无终的轮回中都不过是一瞬间而已。所有众生无论如何挣扎，怎么翻花样，都没有任何走出轮回之路，还是要等到佛出世才有机会获得解脱。  
  
从有佛出世说法的”明劫“的稀缺角度来说，正如索达吉堪布的教导：  
（过去、现在、未来）以上全部加起来，暗劫有一万一千多个，明劫只有六七个，想想这之间的差别，简直太悬殊了。所以，遇到佛陀出世容不容易？你自己应该好好琢磨。

总之，暗劫和明劫就这样轮番交替出现，如果遇到了暗劫，连三宝的名号也听不到，更不要说行持佛法、转绕、合掌、顶礼了。有些道友常抱怨自己太笨、太懈怠，其实你再怎么懈怠，每天还是能行持一些善法；再怎么笨，念“嗡嘛呢巴美吽”、“南无阿弥陀佛”应该没问题，与广大漫长的时日里身处暗劫的众生比起来，你的因缘已经相当殊胜了。索达吉堪布【前行广释19课】  
  
  
4.3 我们的生命与佛不出世众生的对比思维  
  
4.3.1 环境之对比  
犹如一个盲人突然有了视力，这个世界对他就变成了一个全新的世界。同样，有了佛，世界上的一切都有了全新的意义。  
  
值遇佛出世说法、正法住世之时，到处都有寺院，有三宝和正信的三宝弟子，经书也是随处可得；  
正处互联网时代，任何修法所需要的信息都可以马上获得，任何疑问也能得到正信善知识的协助。；  
身处温哥华，经常有机会能够亲耳听到高僧大德讲经说法，得到高僧大德的加持；  
小环境：  
我们有幸得遇大恩上师并得入门下修学，这是无与伦比的福报，是我们无始以来所累积福报的善果，所以我们一定要珍惜自己的这一暇满人身；  
我们有缘进入温哥华慧灯三组，得遇这么好的金刚师兄们，能够在修行之路上互相护持鼓励；  
在上师佛力的加持下，我们能够有一个难得的共修场所，能够有资深师兄带领我们每周一起共修，也是很殊胜的福德因缘；  
我们在家也有适合的地方闻思修行。

思考：跟观想邪见众生时类似，其实观想佛不出世众生就是在观想前世时的我们自己。从无始以来，我们一直在轮回中沉沦，无力走出，即使是过去值遇明劫诸佛出世时，也因为我们自己的愚昧下劣而未能获得解脱，然后还是一直在轮回中打滚，直到今世才又侥幸获得了一个正好能够遇佛出世的暇满人身。今生又能够有这样稀有的机会可以逃出轮回，我们还有什么理由不珍惜这么好的环境呢？

4.3.2 身心的对比  
身还是那个身，心也还是那个心。但是在佛力的加持下，佛光的照耀下，就有了全新的意义。

跟佛不出世众生相比，现在的我们可以：  
我们的人身：可抄经，朝拜， 绕塔，磕头，供佛， 帮助别人等。  
 口：语言可诵经持咒，祈祷佛，讲经说法，说很多帮助别人的话等  
 意：更重要有人类这样的心可发善心，慈悲心，出离心，菩提心，对佛信心等， 相信因果，轮回，去学习能够让我们解脱的智慧。  
  
只要自己愿意，任何时候都可以选择停下来手里的世间琐事，调整自己的身语意进入闻思修之中。这就是真正的闲暇，暇满人身的真正可贵之处。  
思维：在我过往的数十年中，我是如何使用这一难得的有暇身心的？  
  
4.4.3 觉受的对比  
跟佛不出世众生的觉受相比，最大的不同就是在佛力的加持下，我们有希望获得究竟的解脱了。而解脱的希望，可以说是人类最伟大的觉受了，它可以产生对三宝的恭敬和胜解，修法时的意乐和精进。  
  
大恩上师教导我们说：  
绝大多数时候我们的心都是自由的，有选择的，可以去想出离心，菩提心。  
 一般来说，有一定肉体，精神上的安全感，才可去想出离心，菩提心。如果人生病，感剧烈痛苦时，烦恼时，除了非常好的修行人，大多数人的修行用不上功,只能专注于痛苦， 没有自由，能力想别的。但大多数时候，我们的心还是有很大自由的，可想出离心，菩提心，解脱，发善心等。但是饿鬼众生没有。  
平时幸福，自由时感觉不到幸福，自由。当有一个自或他的痛苦对比，才知自己幸福。 其实我们很幸福，很自由的， 人类一个很大的问题， 错过了很多机会， 没有珍惜。  
所以佛说，首先要去肯定自身的价值，很幸运，了解自身机会很难得，懂得珍惜。   
第一个功课就是充分了解这一生中人生价值的核心：有这么多机会， 这么多选择， 从此以后，怎样去珍惜生命、机会，走上一个正确的道路。  
思维：在我过往的数十年中，我是如何使用这一难得的有暇觉受的？   
  
4.4.4 时间的对比  
从轮回的长河来看，我们可以把佛不出世众生的寿命理解为只是一个瞬间：无论他们寿命长短都没有什么不同，在无始无终的轮回中都只是一瞬间而已。所有众生无论如何挣扎，怎么翻花样，都没有机会找到任何走出轮回之路，还是要等到佛出世才有可能获得解脱。  
而如果我们精进修行正法，我们的闻思修就会对我们的身心起到潜移默化的影响，让我们一步步地走向最终解脱。理论上说，我们的下一个瞬间就会因这一个瞬间的正念修行而有所不同，我们在每一个瞬间都会有所进步。所以从这个方面来看，可以说我们的一瞬胜过他们的一生。  
  
我们的寿命虽然只有短短的数十年，但是一直都有充分的选择、无数的机会去闻法修行求解脱：  
我们一直都有非常好的环境让我们可以很容易接触到佛法；  
我们也都有足够的身心自在，让我们在大多数时间都可以选择去闻法修行。  
在绝大多数情况下，我们都处于身心安稳的状态，没有那种剧烈的苦受让我们无法去闻法修行。  
  
上师教导说：我们是初学者，都有烦恼，共同有欲望，嗔恨心，愚昧（贪嗔痴）。  
当我们拥有某种东西的时候，我们往往会认为理所当然，不太珍惜。而聪明人会在自己拥有时，去跟没有的人去比，这时候就会发现这些都来之不易，很珍贵，不应该浪费，应该珍惜。只有愚昧的人才会在失去后再和自己拥有时候做对比，那时后悔也晚了。

思考：我们一直沉沦于无始以来的轮回中。其实，如果没有解脱希望的话，从某种意义上来说，那些时间的长短其实都是戏论，因为生命都只是在空转罢了。只有现在有了佛法自己又是暇满人身，我们的时间才有了真正的价值和意义。

4.4 对比思考后的结论:  
  
  
4.4.1 环境方面的结论：

佛法就像我们生活中的阳光、空气和水，总是在护佑着我们，但是我们却把他们的存在认为是理所当然。又因为一般无须任何努力就可以简单获得，所以也就认识不到他们的真正价值。就像没有阳光空气和水我们就没法存活一样，没有佛法我们也就无法解脱。

观想佛不出世众生后，切实从内心感到，自己生存环境中如果没有佛法，也就像没有了阳光空气和水，自己也就失去了存在的意义。

4.4.2 身心方面的结论：  
如果佛不出世，众生耳不闻佛法、眼不见佛法，内心完全随自相续的愚痴邪见而转，丝毫不得入正道的因缘，丝毫没有得解脱的希望。身体再强健、再心明眼亮，也都不会有任何意义。  
  
4.4.3 觉受方面的结论：  
跟佛不出世众生相比，我们三宝弟子在闻思修的过程中，无论是苦受还是乐受，都有了完全不同的意义。这些觉受不再是迷乱和盲目，而是有了全新的指向：我们知道自己在向希望的彼岸、解脱的彼岸前行。  
  
4.4.4 时间方面的结论：  
自己这个短短数十年的人身，其实在真正与佛法建立连接之前也并不算是“值佛出世”。如果自己的心识当中并没有佛法的存在，这跟佛不出世众生又有什么区别呢？

我们现在幸运地值遇佛出世说法，我们难道还会让自己以后短短数十年的生命继续浪费迷失于那些无益之举吗？无常随时都可能到来，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。  
  
通过上面的对比，最终深深地体会到：不管我们有钱无钱，有没有学历，有没有所谓的地位，从学习佛法、修行的角度来说，自己都是一个非常幸运的人。这就是肯定自己生命的价值。  
暇满人身恰如摩尼宝珠，具有无限的可能性：理论上，我们可以用几乎所有的时间来闻思修行，也可以把所有的时间都用在恶业或者放佚玩乐上。  
 摩尼宝珠虽是至宝，但是落在不知道其价值的人手里，那就是暴敛天物，完全浪费了。  
  
“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。”  
  
【益西彭措堪布 前行系列3 听闻轨理】 ：   
我们的所依人身，造业力量非常大。由于人道的心力强盛，无论智慧、慈悲、修行哪一方面能力，都远远胜过其他道。因此的确是极其难得，即生就可以做到永弃于脑壳。这句藏地方言意为，我们每一次来轮回里受一次身，就取用一个脑壳，如果今世未做了断，下一世还会取一个脑壳；如果修行成功，即生就可以永远扔掉脑壳、不再轮回。下次即使再来，也是以愿力受生度化众生，并非随业飘转。如是彻底摆脱生死苦海、得到永恒的安乐该有多好！能不能达成，就看这一生了。  
反之，依人身造罪也是特别严重，积累下堕的恶业，力量比旁生强过百千万倍。比如以人心的奸诈、诡计、狠毒所现起的心力、所运用的手段等等，一次性造下的罪业就可以堕入地狱深渊，导致永世难以翻身。  
  
4.4.5 宝贵的生命应该用于何处  
“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。”  
  
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。  
  
4.4.6 法之根本为心（珍惜暇满人身从修心入手）  
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。  
【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。