旁生道无暇思维框架  
  
  
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，众生的身心是否有一定的闲暇时间用来修法？  
就是有时间的话，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？  
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. 思维旁生道无暇  
  
嘉维尼固尊者说思维三恶趣无暇的要点：

此处需要通过“业、果、受、时”四字诀打开对三恶趣的认识之门，认识到它们无暇修法。或者，用现代话来说，修法对于它们就是零概率或近乎零概率事件。因为在它们心中所出现的无数个念头当中，几乎找不到一刹那修法之念，概率上可说是零。偶尔，也有极少数恶趣众生会闪现一刹那善法的念头，但这种缘起极其难得。

如何理解“业、果、受、时”四字诀的涵义呢？以人世间为例：如果杀人，造下恶劣的业行，就是“业”；结果被逮捕入狱、进入死囚的狱房，叫做“果”；由此引来监狱生涯中的各种苦“受”；而“时”就是指他需要服刑的期限，在此期间，他会完全处在酷烈的刑罚当中。  
  
也就是说，处在业果已经呈现的这种状况当中，内心完全被苦受锁定，他的无数个心念都是“苦啊”、“痛啊”，此时，不可能安下心来思维、抉择、观行等等，这就是“无暇”。在他无数个心念当中，几乎找不到可以修法的念头，叫做“零概率事件”。对人类而言，这很现实。将人间的苦状推展到千百万亿倍，便是恶趣受苦的状况。  
  
再回到普贤上师为我们所作的指点上。“往昔积累的恶劣业”，即是“业”行；由此会感召到相应的异熟“果”；“所引来的寒热、饥渴的苦”，即是由受果而引出的一系列苦“受”；“恒常不断受故”，则是“时”。以业、果、受、时四字观见理路，就不难了知此等众生的确无暇修法，或者，修法对于它们而言，简直是零概率事件。在这种命运的遭遇里，在这种极为漫长的时间中，剧烈的痛苦持续不断，与此苦受相应的心，根本无法进行任何法上的运转和作为，由此可以断定它们无暇修法。

4.1.1 旁生道众生的环境

旁生道跟我们人类生活在同一个大地之上、同一片蓝天之下，在环境上似乎没有太大区别。但是从佛教的观点来说，不存在所谓完全客观的环境，所有众生都是以其特别的业感和心识去看自己所处的世界的。所以旁生所认知的环境跟我们人类还是很不同的。

我们可以去观察世界上的各大畜牧场，或者森林、虚空、大海中的旁生等。譬如海边捕渔者每次都能捞出许多鱼类，更不用说深海里的更多旁生。试想：它们能修法吗？不可能。一方面，它们非常愚痴，无法进行闻思修；另一方面，大小旁生互相啖食，它们的内心惊恐不安，处在时时都有生命危险的状况里。

再想一想散居人间的猪马牛羊，它们在干什么？处于什么状况？无非是当作驮运的工具，或者人类的食品等而被蓄养。

再看动物园的旁生，老虎、豺狼、黑熊、长颈鹿、猴子以及各种鸟类等，一辈子被关在圈牢里供人观赏，毫无自由。

**思维：旁生道众生的环境其实并非都不存在佛法，譬如人类饲养的宠物，或者寺院里面或者旁边的一些旁生，佛教名山里面生存的众生都可能会有接近佛法的机会。但是因为旁生心识的愚痴和粗大，在它们的心识上佛法完全无法运行，所以没有与法的连接。**

4.1.2 旁生道众生之身心

4.1.2.1 旁生道众生之身：

我们可以去观察世界上的各大畜牧场，或者森林、虚空、大海中的旁生等。譬如海边捕渔者每次都能捞出许多鱼类，更不用说深海里的更多旁生。试想：它们能修法吗？不可能。一方面，它们非常愚痴，无法进行闻思修；另一方面，大小旁生互相啖食，它们的内心惊恐不安，处在时时都有生命危险的状况里。

再想一想散居人间的猪马牛羊，它们在干什么？处于什么状况？无非是当作驮运的工具，或者人类的食品等而被蓄养。譬如，猪从祖祖辈辈以来，都是挨宰的命。几年当中处在愚痴的状态，吃了睡、睡了吃，最后长肥了就被一刀宰杀，它们哪里有修法的机缘呢？

再看动物园的旁生，老虎、豺狼、黑熊、长颈鹿、猴子以及各种鸟类等，一辈子被关在圈牢里供人观赏，毫无自由。没有暇满观念的人觉得它们很可爱、好玩，其实，它们无暇的处境太可怕了，连一分钟修法的因缘也没有。修法需要具备无数正方面的因缘才能够集成，然而，下堕恶趣只需一个反方面的因缘就能成熟，这便是值得我们警惕之处。【前行系列三之2 暇满难得】

由上可知：旁生数量众多，但是所有旁生的共同特点就只是本能地保护自己的生命，活着。按照上师的教言就是“生存的目的就是为了生存，那么跟动物就没有什么区别”。旁生界就是这样：要么生命一直处于威胁之下，处于惊恐不安的状态，要么为人类所支配而没有自由，没有丝毫的修法机缘。

另外，很少一部分旁生具备六根俱全的根身，但是绝大多数旁生是没有齐全的根身的，它们要么没有耳根、舌根，要么没有眼根，与法的连接本身就具有障碍。

4.1.2.2旁生道众生之心：

总的来说，旁生都特别呆痴。灵性稍大一些的在陆地、山林，或者跟人共住，其他在海中居住的都非常呆钝，基本不懂什么。它们处在严重的智障中，比人间的痴呆儿还要弱智百千倍。在这种愚蒙状态下，哪里能够分别法义呢？

**思维：旁生道众生的心识极为粗大，除本能反应外，它们没有理解抽象事物和思维的能力，怎么可能理解甚深微妙的佛法呢？**

**就如我们共修处的泡泡，能够一直听到我们上师的法语和我们共修的念咒诵经，是它多世累积的福德。但是作为旁生的泡泡，无论这里有多少法本、上师讲多么精彩的修法它都无法理解，它的此生与修法无缘。**

4.1.3 旁生道众生之感受：

旁生由于不断受到驱役、没有自在，或者互相被啖食而感苦的缘故，心识不安稳，无法修法。  
  
虽然生在人间天境，但只是感受愚昧和被 役使的痛苦。如龙王遭受大鹏鸟的威胁及降临热沙雨的危害，这些傍生愚痴、呆笨、野蛮、具毒等非常可怜。尤其是 人间傍生，无有主人饲养的野兽等恒时处于恐怖、畏惧之 中，即便吃一口食物也难得安稳。牠们遭受互相啖食，或被 猎人捕杀，或被猛兽吞食等众多危害。如鹞鹰吃鸟雀，鸟雀 吃小虫等都表明牠们恒时唯造互相残杀的恶业。又猎人们精通伤害残杀这些众生的技巧，如设陷阱、撒网罟、射火箭 等，瞬间便可以使牠们丧命。有些傍生因为自己身体上所长 的角、毛、皮等而遭杀，如为了珍珠采海贝;为了牙骨杀大 象;为了兽皮杀老虎、豹子、水獭以及狐狸等;为了麝香杀 獐子;为了获取血肉杀害野牛、野马等等。自己的身体成了 自己遭杀的因，非常痛苦。

苦状分为总苦和别苦。总的来说，旁生都特别呆痴。灵性稍大一些的在陆地、山林，或者跟人共住，其他在海中居住的都非常呆钝，基本不懂什么。它们处在严重的智障中，比人间的痴呆儿还要弱智百千倍。在这种愚蒙状态下，哪里能够分别法义呢？对于应取之善、应舍之恶都不可能了解，更何况去辨别有没有“我”或者万法是不是空性等等，于它们而言，岂不是天方夜谭？以它们的灵性来看，差距太远，不晓得要多少百千万年以后才能得到人身、恢复人的智能而趣入佛法。因此说，他们的异熟报障极其深重。  
分别来说，由于大自然中到处是战场，大吃小，小吃大，小的旁生直接穿过大的体内，把它的身体当住处、衣服，如是处处存在相互啖食之苦，导致心识不得安宁，时时处在恐慌中。

**思维：愚痴是旁生最大的苦，因为愚痴，即使旁生不像地狱和饿鬼众生那样苦感连绵不断，会有时间处于相对身心安稳的状态，它们也只会让这稍纵即逝的安稳毫无意义地滑过。因为旁生的心识比较粗大，不会有任何解脱的意愿，也不会有对正法的理解和思考，不会有任何与法的连接。**  
嘉维尼固尊者说思维要点：  
三恶趣重在苦受连续不断，一直处于苦苦的逼迫状态，故而不可能有修持正法的闲暇。分别心无法同时用于两件事，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。因此，对于三恶趣着重观察其苦受连绵不断。  
 就旁生而言，心识的愚痴极其深重，且一直不得安宁，无法修行，或者说是心中不会出现修法的因缘。应当体会到，“暇”是一种修法闲暇，或者内心很安稳、闲适的状态。缺乏福德的旁生众生内心不能安住，就没办法趋入修法。

4.1.4 旁生道众生的寿命

旁生道的众生寿命短到瞬间，长到数百年。但是无论长短，都是在愚痴和不安中度过。由于不断受到驱役、没有自在，或者互相被啖食而感苦的缘故，心识不安稳，无法修法。

4.2 我们的生命与旁生道众生的对比思维

4.2.1 环境之对比：  
头上似乎是同一片天，脚下也似乎是同一片地，但是旁生心识中的环境与人类还是完全不同的。对于旁生来说，大自然的寒暑、洪水或干旱，往往都会是灭顶之灾。“早起的鸟儿有虫吃，早起的虫儿被鸟吃”就是它们生存环境的写照。

即使极少数的旁生因前世福德因缘得以存在于佛寺或者普陀山、五台山等殊胜之地，但因其心识愚痴粗大，心识无法与佛法有任何连接，与修法还是同样无缘。

对比上述各类旁生道众生的生存环境，我们此生就非常幸运：

我们的大环境：  
值遇佛出世说法、正法住世之时，到处都有寺院，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；

我们的小环境：

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。

**思维：在我过往的数十年中，我是如何使用这一难得的有暇环境的？**

4.2.2 身心的对比：

旁生道众生的身：身体或者为人类所役使，或者在野外一直处于其天敌的威胁之下。没有任何行善法帮助别人和学佛修行的因缘。  
 口：无法诵经，无法说帮助别人的话，无法讲经说法等。  
 意：心识一直处于愚痴和不安中，根本没有机会时间去想修行解脱。这个世界连出离心，慈悲心，菩提心这样的观念都没有。更没有机会去发这样的心。

华智仁波切所举的对比例子：最愚痴的人与最聪明的旁生相比，从智慧的角度也胜出无数倍：  
若未获得人身，虽然三恶趣中最好的是傍生，但尽管现在 人间形色美妙、价值昂贵的傍生等，无论被认为多么好的，可是你对牠说:“现在如果你念诵一遍‘嗡嘛尼贝美吽’ (观音心咒)，便可成佛。”然而牠既不懂心咒的词句，也不 了知意义，更不会讲话，甚至现在冻死，也只能低头忍受， 而不知道想任何其他办法。若是一个人，无论多么脆弱，起 码他也知道去岩洞或树下捡柴生火、烤火取暖。但是傍生却 连这种本能也没有，更何况说思惟修法呢? 《普贤上师言教》

再进一步思考的话，即使是最口齿伶俐的鹦鹉，就是能够教会它背诵整部的金刚经、般若经，它的心识能够理解一个字的法义吗？所以无论怎么样，作为旁生总是与解脱无缘。

旁生的身与心几乎是完全同步的，就是我们平时说的“动物本能”，不会思考任何利害，只是按照自己的本能去释放身心的欲望。他们不可能控制自己的本能和欲望，我们所看到的极少的利他行为也是出于族群的繁衍而不是利他的心理。所以它们不可能有善恶的观念，不可能有愿望去追求解脱。

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。

**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？**

4.2.3 觉受的对比：

旁生道众生的感受：  
再从旁生来观察，它们也是受着密集、强烈的驱役，或者受互相吞啖、残杀之苦的缘故，无暇修法。此处需要特定地以驱役、互害两者去观察旁生界。所谓旁生可以分为家畜和野生两种，总的来说，家畜感受粗重的驱役苦，野生动物遭受互害之苦。

所谓驱役，譬如牛马时时刻刻受到主人的驱使、奴役，或者说从生到死大多数的时间里，都是作为工具被使用，自己没有自在停下来想：我要修法，我要缘念正法来思维几分钟、几小时等等。它们早上刚一醒来就被拉出去耕田、驮运，或者被乘骑、被挤奶、被剪毛等等，受各种驱役。体会这种状况时还可以类推监狱里受徒刑的人，整天在看守的驱使下劳动，连一个小时属于自己能安心修法的时光都没有。如此看来，彼等缺乏修法的因缘，或者说无暇修法。

野生动物互相吞啖、残杀，大吃小、小吃大，水生、陆生都是如此。就像处在一个无比恐怖的社会，时时都有被枪杀、谋杀等危险。又好比处在战争前线，众生恐慌不定、提心吊胆，随时准备要厮杀，内心必定没办法趣入修法。在旁生当中，除了少数往昔修集过福德善业的生命，今世由主人放生等原因，偶尔听到少许经咒法音，一般旁生根本没有修法闲暇。

虽然生在人间天境，但只是感受愚昧和被 役使的痛苦。如龙王遭受大鹏鸟的威胁及降临热沙雨的危害，这些傍生愚痴、呆笨、野蛮、具毒等非常可怜。尤其是 人间傍生，无有主人饲养的野兽等恒时处于恐怖、畏惧之 中，即便吃一口食物也难得安稳。牠们遭受互相啖食，或被 猎人捕杀，或被猛兽吞食等众多危害。如鹞鹰吃鸟雀，鸟雀 吃小虫等都表明牠们恒时唯造互相残杀的恶业。又猎人们精 通伤害残杀这些众生的技巧，如设陷阱、撒网罟、射火箭 等，瞬间便可以使牠们丧命。有些傍生因为自己身体上所长 的角、毛、皮等而遭杀，如为了珍珠采海贝;为了牙骨杀大象;为了兽皮杀老虎、豹子、水獭以及狐狸等;为了麝香杀獐子;为了获取血肉杀害野牛、野马等等。自己的身体成了 自己遭杀的因，非常痛苦。

我们人类的感受：  
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。但是地狱众生没有。  
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？**

4.2.4 寿命的对比：  
旁生道的众生寿命短到瞬间，长到数百年。但是无论长短，都是一直在愚痴和不安中度过。由于不断受到驱役、没有自在，或者互相被啖食而感苦的缘故，心识不安稳，无法修法。

因愚痴而无法做善业，只能作恶业，所以很难脱离三恶趣的轮回。   
  
 我们的寿命：  
 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；

现在我多么幸运，没有生为水族，脱离了旁生无暇。已得人身，心识堪能，听法以后就能很快了解等等，超过旁生百千万亿倍；如果堕为愚痴而恐慌的旁生，何时能再修法呢？通过对比，了知到人身的难得与宝贵，就一定要珍惜每一分每一秒。

但是，我们这么好的珍宝人身也只不过几十年的时间，而且随时都有可能失去。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。  
  
一旦落入三恶道可能就要经过很多劫！而且不是受一次苦就结束，在里面还会继续造业、继续下堕，譬如造下谤法罪，就非常可怕。《般若经》中说，谤法者堕入无间地狱，在世界空尽时，其他地狱的众生可以超生，但谤法之人还要转入他方世界的地狱，在无穷无尽数不清的时间当中继续受报。可见，人心造大恶，决定会成为永陷恶趣深渊不得解脱的因。【闻法轨理】  
   
我们是初学者，都有烦恼，共同有欲望，嗔恨心，愚昧（贪嗔痴）。但是对比旁生道众生还是非常幸运难得，不要浪费这些机会。

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。

**思维：在我过往的数十年中，我是如何使用这一难得的有暇短暂生命的？**

4.3 对比思考后的结论:

4.3.1 环境方面的结论：  
我们现在所拥有的环境我们已经习以为常，以为是理所当然的，而且总还想要更好。在对比旁生道众生所处的环境后，我们还有什么理由不满足、不珍惜呢？

4.3.2 身心方面的结论：  
对比旁生道众生业报身心的无暇修法，我们平时以为理所当然的身心安适就弥足珍贵了。我们往往遇到头疼脑热等身体上的任何不适，都会如临大敌，惶惶不安；经常别人无意中的一句话一个眼神都能让我们心神不定，产生焦虑。

而旁生道众生在严酷的自然环境之下，完全被自然的力量所支配，所求不过是活命而已。所以，跟旁生道比起来，只能说我们福报太好，其实一直是在无病呻吟了。

我们一定要坚信，我们所拥有的身心已经足够好，足以让我们修行正法获得解脱；如果我们不珍惜这难道的人身用于修行解脱的话，我们浪费这难得人身的愚痴与旁生道无暇修法的愚痴又有什么区别呢？

4.3.3 觉受方面的结论：  
对比旁生道众生那种生命一直处于威胁之下的恐惧，那种被人类役使而不得自由的无助，我们平时自以为天大痛苦的觉受都可以说是乐受了。如果我们摆脱了绝大多数旁生道众生的连绵苦受但却懈怠放佚，不将这三界火宅中难得的安适用于正法修行的话，拿我们与那些福报好有安逸生活的旁生也没有什么差别了。

4.3.4 时间方面的结论：  
我们这么好的珍宝人身也只不过几十年的时间，而且随时都有可能失去。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。

4.3.5 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。

4.3.6 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。