边鄙地无暇的观想

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.边鄙地无暇的观想

4.1 边鄙地众生的世界

4.1.1 总说边鄙地众生的世界

4.1.1.1 益西彭措堪布说边地无暇思维要点：

对于蔑戾车，需要从地方和法规这两点上产生认识。此处举出罗卡查等三十二种边鄙之地，以及“说损恼为法”等的法规。他们将杀害众生当成善行，如同世上的某些外道、邪派般，处于边鄙野蛮的状况当中。

继而透过审视蔑戾车的内心、业行、生前死后的状况，就可以认定他们无暇修法。由于宿世一味地积聚邪恶因缘，导致这类人生于边鄙之地，共同熏染着一种邪恶的法规，当熏染成性时就处在不可开发的状态。因此，从蔑戾车的自性上看，虽然有人的外相，却不具足人的内涵。起码是住在人天善规上，才具有人的德行，才能保住人身，而蔑戾车的心识当中熏染上执持损恼法等的可怕法规、使相续不堪能的缘故，根本无法转入正法。

蔑戾车的自性——所谓的野蛮、不开化是怎样一种状况呢？其实就是邪性坚固、不具善根，无法将心识牵引到正法当中。他顽固地按照邪恶机制运转着自己的心识，在心的屏幕上不会出现任何一个修法的念头或者修法的倾向，他根本不肯靠近正法，他只懂得排斥正法。

再来考察他的业行。不难发现，他牢牢执持着父祖传留的各种恶规，丝毫不肯随顺安乐正道。比如娶母为妻、肆意邪淫或杀生等，这些根本不符合安乐法则、不符合因果正见，或者说与清净的随法行完全相违。如果没有首先辨明业的善恶以及所感召的果报、没有在内心深处对因果产生胜解，不可能平白无故地开启白法之路。然而，蔑戾车非常顽固地执著恶规，由此发起的所作所行完全与随法行相违背；他们特别擅长杀生、打猎等，一辈子当中只造罪业。

内心秉持恶规、造下众多的颠倒罪行，却不曾行持真正对自他有利的随法行，由此看来，生前丝毫不具有法的气味和内涵，甚至不具有靠近正法的可能性。以这种心和业行的状况，他们死后多数是无间堕入恶趣，几乎全军覆没。从他整个的命运状况来观察，的确是无暇之人。【前行3讲记2】

4.1.1.2 益西彭措堪布总说边地无暇的状况

边鄙地有外在地域上的，也有内在文化心理上的。如果以过去邪心的等流生在边鄙地，外环境中处处在宣扬暴力、杀生、邪淫等等，使自己不知不觉地信奉邪规、受到染污，完全变为邪恶的习性。譬如，世上的很多邪派、旁门左道等，他们行为恶劣，心识野蛮而愚昧。以其恶劣的观念，根本无法转入佛法，反而在造恶方面非常有力量、有意乐，他们甚至娶母为妻、肆意乱伦，或者以杀生为善等等；缺乏善根因缘的缘故，听不进去也领悟不到一句正法，根本不算是拥有真正的具义人身。一世人身都在造恶当中度过，完全是无暇之辈；死后大多像射箭一般，直接下堕恶趣，百千万劫都难以脱出！  
于此思维：我今生脱离了蔑戾车的无暇状况，日日夜夜都能自由自在修法，有很多修法的时机或闲暇。  
从内在的边鄙地来说，当今时代已经成为地球村，凡是邪观念过深的人，都属于近似的蔑戾车。譬如，信奉邪道，把打猎、射击、暴力视为功德，或者崇尚性开放观念，认为性伴侣越多越好等等。他们今生串习邪性坚固，心识不堪接受教化，成为“现代蔑戾车”。因为正和邪二者性质相反，邪性太重的缘故，无论如何都难以转入正法。  
蔑戾车的自性是有人的外相，却由于自幼偏离仁、义、礼、智、信的教育，而不具备人的心智与道德内涵。譬如，在许多现代人的深刻观念中，不仅不具备起码的五伦八德，反而是邪性的贪嗔痴猛烈，并信奉无因果、无道德，崇尚邪淫、暴力等等。邪恶的观念坚固成性，从而无法转入正法中。我们不妨审视：他们有修法的因缘吗？没有。他们只是整日整夜地造恶业，不断地增长烦恼，果报必定非常可怕。  
又譬如，在网上闲逛的人群，往往是陷溺其中、不可自拔。由于心灵深度中毒，就连正常人的人性、生活、交往等等都无法维持。这一类人将去往何处呢？会转生善趣吗？不遵守五戒的人，不可能得人身。佛法告诉我们，以五戒为根本，以积资作助缘，以发愿来结合，才可能得到暇满人身。  
如此看来，人类当中，处在正法之外——边鄙地的现代蔑戾车们数量众多。这与环境相对单纯的过去状况有所不同。以前的正法之地，会有一整套维护正教的规则，使人心也处在一种相对良好的教化当中；但是现在邪法的辐射度、传染度、蔓延度，以及人心邪性的辐射力、扩张力、发展力都非常大。网络时代，邪师说法如恒河沙，众生自身的邪行也是无量无边，一旦染上跟正法相悖的观点，往往是一辈子都被所谓的现代观念等邪规所牵制，难以转入正法。  
现代人对于竞技、杀生、造恶等的技术特别擅长，尤其从商业机制来看，人们为了赚钱不择手段，其中含有太多毒化人的技术。  
很多人从事宣传邪淫、暴力等行当，岂不是更可怕的现代蔑戾车吗？过去行非法只是自己一个人，娶母为妻只是一次性事件，或者用弩箭火药也只是杀几条性命。在科技发达的当今时代，如果要杀生，瞬间就可以杀死一大片。造邪淫业同样不可思议，例如，当今一些性解放运动的崇拜者，拥有一百甚至几百个性伴侣，他们肆意行淫。或者在娱乐方面，传播三级片等，蔓延的速度特别快，受染污者数目众多。试想，他们在多少人心中播下邪见和各种烦恼种子。  
还有一些同性恋者，他们崇尚一种邪文化，有自己的一套生活方式和所谓法规。由于随行恶规、与邪法相合，所以跟善行毫不靠拢。  
审视世上的各种观念、生活方式、人们内心所执持的规矩，就可以看出，很多都是属于内在文化心理的边鄙地而无法趣入正法。正法起码需要在善恶因果的法则上运行，起码需要具备做人的道德，而他们对道德不屑一顾。  
由此可知，现代的蔑戾车人群，没有一刹那修法的机缘。并不是世上没有佛法，也不是在网上找不到，而是他的心不肯靠近。我们把眼光放长远，会发现世上很多文化观念、生活方式等都偏离正法，一旦被长期熏染，必定变成人面畜牲——看起来是人的面貌，内心却如豺狼、猪、狗等三恶趣众生般恶毒而愚痴，根本无法转向正法。  
时代的业障越来越汹涌难挡，假使下一世转生为人，就难保不落在蔑戾车当中，因此，我们特别需要珍惜这一次的闲暇人身。犹如从邪恶的狂流当中跳出，到达三宝清净的法流般，我幸运地脱离了现代边鄙地文化区域，算是有暇。[前行3讲记2：暇满难得】

4.1.1.3 辨析“边地众生”与“邪见众生”法相的区别

这是两个在内涵上明显不同的概念，但是在实际理解和观想时却很容易混淆。

应该说，在数百年前祖师们最早确定“八无暇”这一框架时，虽然同样都是“无暇修法”，这两个概念的区别还是非常明显的：前者是指地处偏远、没有任何机会接触佛法的人们；后者是指身处有正法的中土，但是为断常见等邪见所挟持而没有机会修行正法的众生。

但是在现在这个所谓“地球村”的时代，情况发生了明显的变化：互联网使得从地理位置上真正完全没有机会接触到佛法的人变得很少，所以益西彭措堪布在提到边地众生时更多地强调内在文化心理上的“边地”而不是地理上的边地；这样的内在文化心理边地众生既生在有佛法的地方同时又串习邪见，所以就跟“邪见众生”很容易混在一起了。

我们可以从这两个概念建立的初衷来看，看它们为什么安立，最早安立这两个概念是为了排除或者遣除哪些对象以建立自己的内涵的：

1. 边地众生：是为了跟“中土众生”相对比，从逻辑上说，排除了“中土众生”，其它的都是“边地众生”。而中土众生的明确定义就是“佛法中土”，能够有三宝和四众弟子的地方就是中土，其余的地方都是边地。益西彭措堪布说，确认边地众生的两大条件就是：地方和法规。边地众生所受生的地方既然没有佛法，那么法规和道德自然不可能符合佛法的要求，那么边地众生就是在没有选择的情况下奉行那些恶俗和恶法，最终导致自己没有修行正法解脱的机会。因此，某种程度上可以说，虽然他们所想所行不符合正法，但是他们只是被动的“邪见者”。所以，从这个角度来说，边地众生是很不幸的，因为他们受生的地方就是没有佛法，他们是不得已接触不到佛法才会串习邪见的。正如佛未出世时候的众生一样，无论你再利根、再精进都是与正法无缘的。
2. 邪见众生：本义是指身处有正法的中土，但是为断常见等邪见所挟持而没有机会修行正法的众生。所以与“邪见众生”相对的概念就是“正见三宝弟子”了。按照嘉维尼固尊者的定义，“邪见者，总的指在佛陀的教之外成了外道的邪见者（所持有的）常断诸见。彼等者自己的相续以邪见染后，于真实的法不生胜解，故无暇修圣法。”因为邪见者所处的环境中有正法的存在，所以我们可以说邪见者是主动选择邪见，并且”唯习邪见“的。宗喀巴大师在【菩提道次第广论】中定义邪见为 “妄执无有前世后世、业果、三宝，是邪见者。”益西彭措堪布解释说，“第三种执持邪见，是坚固执著与佛法相违的邪见，因此即便听到佛法也会由于邪见障碍而无法产生信解。”  
   所以，主动选择邪见和坚固执著邪见，是邪见者的两个重要法相。例如，佛陀身边的提婆达多和善星比丘，都是多年跟随佛陀的比丘，但也都是主动选择邪见和坚固执著邪见的。
3. **大恩上师在最新的【佛说稻秆经】讲课时开示说，“现在的大多数人对深邃的思想根本不感兴趣，管他是否有轮回，都视而不见听而不闻。除了网络视频、音频以及感官刺激所获得的快乐感受以外，对稍微需要动脑筋的任何真理、理想都不闻不问。”这些人可以说就是内在文化心理上的边鄙地众生了。而那些“不愿意相信轮回、因果的个别低劣根基者，毕竟这也对世界的真相做了某种程度的研究，播下了探索真理的种子，总有一天种子成熟，他们会逐步发现世界的真相，比那种一点都不愿意探索生命真相的人还是好一点。”就是邪见者的写照了。根据大恩上师的开示，邪见众生比起那些特别浮躁，除了感官的东西之外什么都不愿意去想的人还是要好一点。也就是说，邪见者比起内在文化心理边鄙地的众生还是要高明一些，起码他们愿意开始认真思考了。**

根据上面的分析，我们可以从主动熏习和被动接受这一角度比较明确地区分这两类众生，但是在实际的运用中还是有很大的模糊地带，因为我们很难判断现代社会中的一个人到底是主动熏习邪见还是因为其环境而被动接受。因为对于内在文化心理边地的众生来说，地方和法规两个检验元素已经不再适用了。譬如温哥华的邪见者，他们的地方跟我们一样，法规也没有什么不同。所以有可能同一个人，你既可以说他是心理上的边地众生，也可以说他是邪见众生，不同的视角就会有不同的结果。

4.1.2 边鄙地众生的环境

边鄙地有外在地域上的，也有内在文化心理上的。

4.1.2.1外在地域上的边地：

所谓“边地”，即非中土，即在地理上不是佛光所能够普照、佛法所能够传播到的地方。

据说有罗卡查族等共三十二种边地。边陲异教的教徒们声称损害为正法，视杀生为善业。所有这些边鄙地的野蛮人，虽然外表看起来是人相，但内心顽固不化，根本不能转向正法方面。又有随行娶母为妻等自己祖辈所传下的恶习陋规，与如法行为背道而驰，反而对于杀生、狩猎等不善业的伎俩却极为擅长，所作所为全部是在造恶业。因此，他们中的多数人死后立即堕于恶趣。由此可见，边地纯属无暇之处。【普贤上师言教】  
具体来说，如果生在边鄙地，由于没有佛的四众弟子游行，无人传播佛的教法，连三宝的名字都听不到，就更不可能积聚起一步一步闻思修的因缘而趣入圣法。于是他们成为与修法绝缘之人，叫做“无暇修法”，也就是在他的生命状况里，连一刹那修法的因缘都不可能出现。【前行2讲记1】

特点：环境没有佛法和四众弟子，只能由出生地点和环境决定自己的人生观和价值观。

4.1.2.2 内在文化心理上的边地

从内在的边鄙地来说，当今时代已经成为地球村，凡是邪观念过深的人，都属于近似的蔑戾车。譬如，信奉邪道，把打猎、射击、暴力视为功德，或者崇尚性开放观念，认为性伴侣越多越好等等。他们今生串习邪性坚固，心识不堪接受教化，成为“现代蔑戾车”（边鄙地）。

现代的蔑戾车人群，没有一刹那修法的机缘。并不是世上没有佛法，也不是在网上找不到，而是他的心不肯靠近。

**龙钦巴尊者说：“若成为无有入佛门之心的边鄙野蛮人，也不会修法“【大圆满心性休息大车疏】。可见即使是值遇佛法而完全没有入佛门之心的人，也是这里所说的边鄙地野蛮人。**

**特点：生长的环境虽有佛法，有三宝和四众弟子的存在，但是因为从小的环境教育熏习而对正法完全无视，所以不可能相信善恶因果和轮回。这些“现代蔑戾车”距离我们其实并不远，仔细想想看，我们周边是不是几乎都是这样的人？**

4.1.3 边鄙地众生的身心

4.1.3.1 边鄙地众生的身

边鄙地众生虽然是生物学意义上的人类，但龙钦巴尊者说他们不过是“相似人身”，不具有暇满人身珍宝人身的因缘：

不知善恶行非法，根虽具足相似身，  
纵然转生于中土，亦为边鄙野蛮性。

《虚空宝经》中云：“以昔善业之因，既生于人间亦具足诸根，虽转生于恒行正法之境，却不知业与业之异熟，常步入不善道中造恶业，此等虽名为人，实乃庸俗之辈，死后将堕入无边恶趣之故。”【大圆满心性休息大车疏】

4.1.3.2 边鄙地众生的心

边鄙地众生不知不觉地信奉邪规、受到染污，完全变为邪恶的习性。譬如，世上的很多邪派、旁门左道等，他们行为恶劣，心识野蛮而愚昧。以其恶劣的观念，根本无法转入佛法，反而在造恶方面非常有力量、有意乐，他们甚至娶母为妻、肆意乱伦，或者以杀生为善等等；缺乏善根因缘的缘故，听不进去也领悟不到一句正法，根本不算是拥有真正的具义人身。一世人身都在造恶当中度过，完全是无暇之辈；死后大多像射箭一般，直接下堕恶趣，百千万劫都难以脱出！

的确，没有正法和善知识的引导，边鄙地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”。

如果生在边鄙地，从小熏习邪法，一生几十年当中不断地增长邪习气，崇奉杀生、偷盗、邪淫等等，在这种情形下就不可能遇到正法，也不可能使内心转入正法，所以完全是无暇。我们需要思维：在没有佛法的地方，不断地熏习邪法，最后内心串习坚固，失去所有趣向正法的可能性，而且，以此缘起，死后多数堕入恶趣。【祖师心髓5】

蔑戾车的自性——所谓的野蛮、不开化是怎样一种状况呢？其实就是邪性坚固、不具善根，无法将心识牵引到正法当中。他顽固地按照邪恶机制运转着自己的心识，在心的屏幕上不会出现任何一个修法的念头或者修法的倾向，他根本不肯靠近正法，他只懂得排斥正法。

4.1.4 边鄙地众生的觉受

从生物学意义上说，只要诸根具足，边鄙地众生的觉受跟我们不应该有任何区别。

可以说，没有正法的熏习和善知识的引导，边鄙地众生的五毒会时时如大海涌，心识经常如狂象一般无法自制。他们会更多地遭受爱别离、怨憎会、所求不得和五蕴炽盛诸苦。

4.1.5 边鄙地众生的时间（寿命）

边鄙地众生的”相似人身“同样也是数十年的寿命，只不过如果他们一直保持这种状态的话，他们的这数十年将没有任何修行正法的因缘，只是以贪嗔痴等五毒制造恶业，辜负了自己”既生于人间亦具足诸根“的大好人身，为自己种下了来世进入三恶道的因缘。

**思维：如果仔细观察的话，地理上的边地众生是因为环境因素被动为邪见所染，不是自己主动选择的结果，所以一旦有机会接触到正法还是有机会脱离这种邪见状态的，所以他们理论上还是有修法的可能和时间；内在文化心理上的边地众生则是环境中有佛法而不知亲近，甚至有可能排斥或谤法，所以除非有大机缘遇到有缘的大菩萨，否则很难有机会脱离邪见状态的。**

4.2 我们的生命与边鄙地众生的对比思维

4.2.1 环境之对比

在当今互联网时代的世界上，几乎可以说不存在佛法无法到达的物理空间了。似乎可以说，现在的边鄙地众生很少有因为地理地域而完全无缘佛法的边鄙地，几乎都是内在文化心理上的边鄙地了。

对比边鄙地众生，我们此生就非常幸运：或许我们从小到大所处的环境有这样那样的不尽如人意之处，但是无论如何，我们的心识没有完全为邪法所侵夺，还是有意乐并有机会亲近善知识来修习正法。

跟那些地理上的边鄙地众生相比，我们的环境有以下殊胜之处：  
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；

跟那些文化心理上的边鄙地众生相比，我们的环境有以下殊胜之处：  
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。

我现在有幸不是生在边鄙地，我生在正法兴盛的中土，处处受到正法的熏陶，是多么难得、可贵！因此，我们理应格外珍惜眼下的因缘。【祖师心髓5】  
  
**思维：扪心自问，我们当中有几个人是从小就在崇信三宝希求正法的环境中成长的？我们从小所受的学校教育充满了邪见断见，家庭且不说，学校和社会环境里面到处都是对善恶因果和轮回的诋毁和嘲笑。所以其实我们都是来自于内在文化心理的边地，不是那么高高在上，可以居高临下去悲悯那些内在文化心理边地众生的。只能说，我们应该庆幸自己终于醒过来了，不再继续串习于邪见之中，不再是他们中的一员。我们终于找到了真正的皈依处，皈依了如佛的大恩上师。**

**但是，产生那些文化心理上的边鄙地众生的邪见离我们并不遥远，我们的周边在在处处都是这种邪见。刚刚从邪见中走出来的我们正见并不稳固，如果我们对上师三宝还没有产生胜解信，我们日常所接触的邪知邪见还是很容易对我们产生潜移默化的影响。所以，我们一定要无比珍惜如上福德因缘，在上师三宝的加持下精进修行正法，让自己尽快产生不退转的信心。**

4.3.2 身心的对比：  
这些边地的野蛮人外表看起来都是人相，但是内心顽固不化、没有慈悲心， 或内心当中所谓的“爱和慈悲”都有偏袒。有时候偏袒于亲友，对不是亲友的人经常 打击损害；有些则偏袒自己的民族、教派；有些人的爱只限于人类；有些人的爱 只限于亲属；有些爱只限于自己的部落等等。如果有这样偏袒的话，越爱自己的 一方，对其他所谓的怨敌就会越加伤害。因为对自方的爱越重，如果谁伤害他，对对方的恨也越重。像这样内心顽固不化，这样的爱也有很大的局限性。 但佛弟子、佛陀的爱是不分的，我们所学的教义就是爱所有的众生。不管是 亲人、怨敌，喜欢我的人、讨厌我的人、还是和自己没有关系的普通人，不管什么样的人，我们都要发誓去度他。而且为了对这些有情产生平等的爱，还有一系列专门的修法，来让我们对怨敌、对普通人产生慈爱，让自己的心安住在平等、菩提心的状态中。【生西法师】

**边鄙地众生的相似人身虽然看上去跟我们并没有什么不同，但是除了可能的造罪谤法以外，他们不可能用他们的身心跟佛法产生任何连接。某种程度上，他们就跟旁生道众生一样，虽然看上去在他们所处的物理空间中有佛法、有寺院，但是对他们来说等于不存在。甚至他们还不如旁生，因为无论如何旁生还不会谤法毁寺造五无间罪。**

他们不可能会与跟我们一样，跟佛法有如下身语意的修行连接：  
我们的身：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？  
  
4.3.3 觉受的对比：  
边鄙地众生的感受：

边鄙地众生“看起来是人相，内心顽固不化，根本不能转向正法方面。”对于平等、利益一 切众生，没办法理解，所以说：“不能转向正法方面”，尤其是“视杀生为善业”等等这 方面更加可怕。普通人可能只是为了衣食住行，有时候需要杀生、做一些损害他人 的事。但是如果把他教派化了、成了宗教，就会系统地去宣传这些东西。

别人看起来真的是非常凶残的事情，但是他们不认为这很凶残，反而觉得很好。内心当中不断地在积累恶业，后世恶趣痛苦的习气也是每分每秒都在内心当中不断地积累，最可怕的是他们是非常欢喜地在做这些恶业。【生西法师】

我们的感受：  
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。  
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？  
  
4.3.4 寿命的对比：  
边鄙地众生的寿命：   
边鄙地众生的”相似人身“同样也是数十年的寿命，只不过他们的这数十年如果保持边地状态没有任何改变的话，那就将没有任何修行正法的因缘，只是以贪嗔痴慢疑五毒不停地制造恶业，辜负了自己”既生于人间亦具足诸根“的大好人身，为自己种下了来世进入三恶道的因缘。

我们的寿命：  
**思维：我们的寿命虽然也只有短短的数十年，但是过往的几十年中，大多数时间其实也是处于内在文化心理边地众生的状态。不要说修行正法了，就是希求向往正法之心，我们是什么时候开始才敢说自己真正具备了呢？**

**比起那些边地众生，我们并没有那么大的优越感，只敢说刚刚领先了一步，而且还不是特别稳固的一步。往者不可谏，来者犹可追，过去的已经过去，我们一定要把握住现在的因缘修行正法，不能再荒废可能所剩无几的此生了。**

上师教导我们说：我们是初学者，都有烦恼，共同有欲望，嗔恨心，愚昧（贪嗔痴）。但是对比那些无暇众生，我们还是非常幸运难得，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，我到底是如何使用这一难得的有暇短暂生命的？

4.4 对比思考后的结论:  
  
4.4.1 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。在对比边鄙地众生所处的环境后，我们就不应该再有任何的不满了。我们应该为自己没有出生在地理上的边鄙地、或者自己生长的环境无论如何不尽人意但还是能够让我们接触正法进入佛门而庆幸不已。  
  
4.4.2 身心方面的结论：  
对比边鄙地众生业报身心的无暇修法，我们平时以为有所缺憾的身心也就弥足珍贵了。我们所拥有的身心已经足够好，足以让我们修行正法解脱；无常的身心现象只不过是我们走向解脱道的工具而已。如果我们投生为边鄙地众生，那么更健壮漂亮的身体、更多的分别心思只是让内心的五毒更为猛烈、更加速投向三恶道罢了。  
  
4.4.3 觉受方面的结论：  
我们很幸运能够信受佛陀的正法，不会以杀盗淫妄为美德，即使过去有做得不如法的地方，也都在励力忏悔，起码不会以那些邪行为乐、为美德。我要提醒自己时刻保持正念，不让自己串习于那些恶念恶行之中，努力戒除那些不如法的贪嗔痴觉受。

4.4.4 时间方面的结论：  
我们这么好的人身也只不过几十年的时间，而且随时都有可能失去。我们或许只是刚刚从边地众生的噩梦中醒来，刚刚开始串习修行正法，还没有能力在大多数的时间内保持正知正念。如果一旦失去人身而又没有解脱，那么我们很有可能在来世投生边鄙地，也许会持续造恶业，那么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。”

我很幸运自己没有生为相似人身，要努力改进自己的中等人身，让自己成为真正的珍宝人身。在拥有珍宝人身后，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，有可能也会像边鄙地众生一样没有机会，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。