长寿天无暇思维框架  
  
  
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.长寿天无暇的观想

4.1 长寿天众生无暇概述

长寿天有不同的解释方法，有些说是无色界天，有些说是欲界诸天，有些说是色界第四禅的附近。【索达吉堪布 前行14课】不过无论处于上述的哪一界，都是因为前世的福德因缘而得到的善趣福报。  
从我们一般人类的角度来看的话，长寿天众生应该是我们羡慕的对象，而不像三恶趣那样避之唯恐不及。他的几个特点：

A. 长寿，

B. 不生病，不衰老

C. 没有痛苦

这几乎就是我们一般人类拼命努力追求的目标，那为什么祖师们还要把他们作为反面的例证呢？

因此，这里的观想就是要如理如实地从无暇修法就不可能得到究竟解脱这一个角度，思维长寿天众生的世界以及与我们人类世界的比较，最后得出长寿天无暇这一结论。

宗喀巴大师讲长寿天无暇：

【无想天者，对法中说，于第四静虑广果天中，处于一分如聚落外阿兰若处，除初生时及临没时，余心心所现行皆灭，住多大劫。无色圣人非是无暇，故是生彼诸异生类。以无善根修解脱道，故是无暇。恒散欲天，亦复如是，故说彼等亦名无暇。】  
  
这一段当中，分别说明了无想天、无色界天和欲界天都是无暇的原因。  
  
所谓“无想天”，在小乘《俱舍论》中说：无想天位于色界第四静虑的广果天中，一个像聚落外面的阿兰若处。生于无想天的有情，除了刚出生和临死时会起念之外，其它时间心与心所的活动全都停止，这样安住很多个大劫。以无色界天来说，无色界的圣人不是无暇，所以无暇是指转生在无色界的凡夫。因为转生无想天和无色界的凡夫没有修习解脱道的善根，所以是无暇。另外，恒时在妙欲中散乱的欲界诸天，也是无法生起修法的善心，所以说诸欲界天也称为无暇。益西彭措堪布《菩提道次第广论讲记二》

益西彭措堪布讲长寿天无暇思维要点：

长寿天者，即无想天。其情形为：将无善恶诸想的静虑取为解脱后修故，生无想之天，而在彼等持的境界中多个大劫的期间住后，能引之业尽时，由邪见因生三恶趣，故无暇修法。

我们不妨以“见、修、果、心、时、终”六字诀来透视长寿天的命运始末。由观见这种生命形态从始至终所处的状况而打开认识之门，也就是说，拉开从前到后的整个过程、明彻地看到缘起、了知在他身上所出现的状况，而且在这种状况当中几乎无法出现修法的心念，由此可以断定是零概率事件。

“见”是指见解，因地转生为人时，以为没有任何善恶想的静虑是解脱，持有这种见解就是“见取见”。之所以用“取”字，是因他执劣为胜——以为心识远离一切善恶想法，很平静、很安宁就是解脱，以为佛教的涅槃不是真正的解脱。这些只是他一厢情愿的想法。实际上解脱必须来源于证悟空性；而长寿天只是暂时止息了念头，未见诸法空性的缘故，并非真正解脱。

再者，刻意压制念头是一条歧路，是以见取见的烦恼牵引自心，并依照这种谬见去修持。“修”字表示他在不断地串习，压制自心不起念头。

以这种修习的力量感得生入无想的天，叫做“果”。处在此天境当中，心识如同沉入酣睡一般，不生任何念头。（酣睡只是某种因缘条件下的不起心识，而不是解脱；醒来以后，各种善恶念头还是会纷纷呈现。）因位如此修行，成熟于果当然也是生到无想之天，“无想之”三个字表示符合其中的因果定律。

他的状况是处于一种等持的境界当中，叫做“心”。意为心识一直平等地保持着这种没有想的状况，前一刹那、后一刹那都是如此，如同酣睡期间的每一刹那都没有念头、没有分别一般。但这种世间庸俗状态并没有什么真正的意义。

“多个大劫的期间”就是“时”。譬如，五百大劫期间都是酣睡状态，没有一刹那修法，他的修法是零概率事件。心念尚且不起，何况修法？如同植物人或者酣睡者沉睡不已、无法醒来的状况，其实非常可怜。

之后的“终”，是指他的后边际如何。生命形态随着缘起不断运行，最终如同仰天射箭般，“势力尽箭还坠，招得来生不如意”。支持他安住这种世间禅定的力量叫做“能引的业”，如同发箭的动力毕竟有限，箭也只能飞行若干步。同样，心识在定境中只能运行有限的刹那，即便是五百大劫，也终有穷尽之时。当他从定中退出，才发现自己并没有解脱，由此生起邪见：我过去修的法，说是能解脱，为何如今仍未解脱？于是生起诽谤心或邪见而堕入三恶趣。

通过以上整体审视长寿天从过去做人、中间升天，到后来堕落的全部行程，就会发现他们其实是误入歧途。其间的无数个刹那都不曾出现修法的心念，由此得出结论，他们根本无暇修法。【大圆满龙钦宁体前行引导文—普贤上师言教讲记二·暇满难得】

观修长寿天的无暇，也是需把握处所、根身、状况三个要点。长寿天的处所在第四禅天天城的东北隅，那是可怖的黑暗处，如同被烧焦的焦木般，黑漆漆的。这是由于因位修无想定，他们就是处在一种无有智慧明分的状态中。  
“空识等持之身”，“空识等持”即同等的心识空白状态在持续，期间没有任何想法。善、恶、苦、乐等一切想都不现行，如同处在酣睡分位一样。因此，他们完全是修法零状态，非常可怜。因位错修外道定，果位的这种状态就犹如冰冻的鱼。  
一般会说到，长寿天处在第四禅天的阿兰若处，完全跟其他天人等绝离。由于他们修无想定，不肯与其他有情交往、关联，以彼等共业就会生在第四禅天外的兰若处，远离一切动静、来往。但这种说法并不了义，只是说到其中一种情况，而不代表全部。正如所说，“（投生之处）难道不就是他们的死亡之处吗？”也就是说，修外道定的人在何处死，就在当处住在无想境界里，不必经过中阴而顿时入定，乃至八十大劫寿量之间一直安住。在如此漫长的时间中，没有少许心想的现行，完全处在漆黑冥暗的境界里，与正法脱离，因此，他们是百分之百的无暇状况。

我们今天没有走错路，没有去修炼这种将来生到无想天的禅定，我们能心识活跃地发起多种善心，能生起缘法听闻的智慧、思维所生的智慧、修习所生的智慧，能作各种读诵、演说、思维等等。与长寿天相比，能再再地运用心识是多么幸运、难得，我一定要珍惜当前的闲暇！此处，应紧扣脱离无想天的无暇状态而修欢喜，使内心生起庆幸和珍惜。【大圆满龙钦宁体前行引导文备忘录•暇满难得讲记】

4.2 长寿天众生的世界

4.2.1 长寿天众生的环境

长寿天有不同的解释方法，有些说是无色界天，有些说是欲界诸天，有些说是色界第四禅的附近。【索达吉堪布 前行14课】

长寿天的处所在第四禅天天城的东北隅，那是可怖的黑暗处，如同被烧焦的焦木般，黑漆漆的。这是由于因位修无想定，他们就是处在一种无有智慧明分的状态中。【益西彭措堪布讲祖师心髓】

我们可以把长寿天众生的环境理解为接近【黑客帝国】里面MATRIX控制下人类的真实画面：每个人都没有任何独立自主的知觉，永远都是包裹在一个大茧里面酣睡。

长寿天专指无想天，它相当于四禅天中广果天的郊区。无想天是什么状态？刚转生到无想 天时的第一念有想法，“我要入定了”，最后出定的那一念有思想，中间没有思想， 有色身但是“无想”。按照《俱舍论》的讲法，在无想天入定的过程当中，心、心所 全部不起，寂灭一切心和心所法。除了要入定之前第一念有一个作意，出定之后有 一个想法（有了想法之后，马上就要堕落了）之外，中间很长时间当中，“一直处于 无想的状态中”，心、心所都不起，只是享受以前修无想定的果。入无想定后，没有 痛苦，感觉很舒适、快乐。感觉很快就出来了，但其实时间很长。这里面一点善法 都没修，一直安住在无想定当中。【生西法师】

这样的环境下怎么可能会有修法的因缘呢？

思维：环境里可能会有佛法，但是这些长寿天众生没有与法的连接处，环境即使有法也是枉然。

4.2.2 长寿天众生之身心

4.2.2.1 长寿天众生之身

有关长寿天众生之身，上师在讲课时这样说的：

“构造他们身体的物质也非常细微，不是我们看到的物质，因为我们看到的物质是最最最粗糙的，最细微的是无色界里面的人的身体，就像一种光一样，不像我们这样有质量的,占空间”。

绝大多数的无色界天人，也属于无暇。因为无色界没有色 法，没有身体听法的条件就没有了。听法必须要耳根，耳识，但无色界天人没有眼根、耳根，就不会有眼识、耳识。他们只有意识和心所法，仅有这些接受不了法的 讯息。【生西法师】

宗喀巴大师说：无色界的圣人不是无暇，所以无暇是指转生在无色界的凡夫。

4.2.2.2 长寿天众生之心

色界长寿天众生之心最重要的特点就是一直处于等持或者入定的状态，整个生命历程又像一场酣睡，或者像植物人一样没有思想。在很长的时劫当中住于无想状态虚耗光阴，因此无暇修法。

修法是需要生起缘法之心，譬如首先发起思维、观察，然后引动信心、胜解、欲，或者引起慈悲喜舍、出离心、菩提心，观照的妙慧等等，都是需要引发心想。长寿天的苦难，在于他住在无想定当中，无法生起任何心念，如同冻在冰中的鱼一般，处在无效状态；整个生命历程又像一场酣睡，睡后又重新堕落，令人感叹。

外道在人间因地时修的无想定，所得的果叫无想天。这种无想定是 修到四禅以上，寂灭心和心所。在人间修的时候，他的心、心所就灭掉了，后来果 成熟了转生无想天。这纯粹是外道的定，把无想天当成涅槃，把无想定当成解脱道。 死了之后升到无想天，“我要入涅槃”，就开始入定，中间什么都不起。出定之后， “完了，”他想：“涅槃怎么是这样？明明我已经涅槃了为什么又出来了？”因而生起邪见：“解脱是假的”，产生了邪见就堕落了。这是外道的禅定，第一念和最后一念有 心，中间没有心。他把这种定错当作解脱道去修，把无想定错认为涅槃的果位。所 以，真正意义上绝对的无暇指的是无想天。

无色界天众生安住无色界的时候，虽然不是完全没有想（因为最高的无色界是非想非非想， 没有粗大的想），但还是有非非想这样细微的想。所以从这方面来讲的话，非想非 非想乃至于空无边处、识无边处、无所有处等，还是有心里活动、有心识的，只是 这种细微的想没办法缘法义。

欲界天众生则基本上类似于心想事成的状态， 只要是想得到的东西都可以从如意树上拿。处在特别圆满的欲妙中，心思被欲妙所 缠缚，没有心思听法。（当然这里也有例外，譬如弥勒菩萨所处的兜率天也属于欲界天，弥勒内院里面的所有圣者当然不是处于无暇状态了）

4.2.3 长寿天众生之感受：

色界长寿天无有苦乐、善恶之想，如处在酣睡位一样。

三界中不同的天人因缘也不同。有些天人也有心识，也有听法的机会，但是往往也不能修法，最主要的原因就是觉受问题了。

因为欲界天的享受太过圆 满了，天人的心思不在听法上。因为没有什么苦，基本上类似于心想事成的状态， 只要是想得到的东西都可以从如意树上拿。处在特别圆满的欲妙中，心思被欲妙所 缠缚，没有心思听法。所以如果转生到欲界天，基本上是属于无暇之处。【生西法师】

无色界天众生因为没有根身，也就没有觉受。

4.2.4 长寿天众生之时间：

“多个大劫的期间”就是“时”。譬如，五百大劫期间都是酣睡状态，没有一刹那修法，他的修法是零概率事件。心念尚且不起，何况修法？如同植物人或者酣睡者沉睡不已、无法醒来的状况，这样的生命质量，无论寿命多长事实上都不重要了。

同样，欲界天多个大劫都处于心想事成的享乐状态，心思被欲妙所 缠缚，没有任何修法的动机，寿命再长也是一样了。

4.3 我们的生命与长寿天众生的对比思维

4.3.1 环境之对比：

对比长寿天众生，我们此生就非常幸运，没有在前世受邪见影响，修外道法，像长寿天众生那样进入一种虽生犹死的旷世大梦之中。环境里面有没有佛法，对他们完全没有区别。而跟他们相比，我们拥有不可比拟的环境。

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；

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？

4.3.2 身心的对比：

长寿天众生即使有身体，也无异于一块木头或者石头，一直处于等持或者入定状态的他们不可能用他们的身体跟佛法产生任何连接。

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。

再想到自己没有被冰冻在无想天里，不是处于一种酣睡般的等持；再扩展来说，也不是身为欲界天的散逸状态。当下自己的心识能如理运转，能如理地运行种种修法，太幸运了！太欢喜了！【益西彭措堪布前行系列三之2 讲记】

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：

长寿天众生的感受：长寿天众生一直处于禅定状态，犹如冰冻的鱼，所以根本没有一般意义上的觉受。

长寿天的苦难，在于他住在无想定当中，无法生起任何心念，如同冻在冰中的鱼一般，处在无效状态。

如果从“暇”和“修法”的角度来说，任何能够从定中唤醒长寿天的觉受，甚至是地狱中的痛受或饿鬼道的苦受，都会比这种植物人一样的“禅定”对长寿天众生更好。但是长寿天众生就是没有这样的因缘。

我们人类的感受：

我们人类凡夫的觉受非常丰富，苦乐不均。但多数时候我们把自己的苦受看得更重，苦受和磨难对我们心理影响更大。但是从跟长寿天的对比我们可以看到，即使是我们的苦受也比冰冻住的鱼好得多，起码这样我们可以有机会锻炼自己的心，让它走向解脱。

思考【倚天屠龙记】里面的一个情节，这似乎就是长寿天众生觉受跟我们人类对比的写照：一个武林中人在中毒之后接受张无忌的治疗，在伤口敷好药之后，他大呼伤口麻痒，然后自言自语说：“痒得好，痒得好！”因为对他来说，比起原来中毒后的伤口麻木没有感觉，痒就是希望的象征。同样，对比长寿天冰冻鱼一般的“等持”，我们人类的烦恼也是一种希望的象征了。

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：

长寿天众生的寿命：

寿命远远超过其它道众生，“以劫数”。但是这样的生命质量，百万亿年跟一瞬间又有什么区别呢？

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；

我们有恰到好处的根身让我们能够听闻佛法，粗细正好的心识可以让我们思维法义和发起意乐和信心；

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，也没有那种心想事成的乐受让我们耽于享乐而没有解脱意愿；

我们是初学者，都有烦恼，共同有欲望，嗔恨心，愚昧（贪嗔痴）。但是对比长寿天众生来说这些反而是我们将来解脱的种子，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？

4.4 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。在对比长寿天众生所处的环境后，我们就不应该对偶尔出现的环境上的嘈杂、眼耳鼻舌身五根各自可能的对境不舒服感到烦恼或无法忍受了。要知道这些对于长寿天众生来说都是无法得到的机缘了。

4.4.2 身心方面的结论：

对比长寿天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；没有必要再去追求更漂亮的身体以吸引别人的目光，更多的钱财以满足自己的虚荣心了。

我们今天没有走错路，没有去修炼这种将来生到无想天的禅定，我们能心识活跃地发起多种善心，能生起缘法听闻的智慧、思维所生的智慧、修习所生的智慧，能作各种读诵、演说、思维等等。与长寿天相比，能再再地运用心识是多么幸运、难得，我一定要珍惜当前的闲暇！此处，应紧扣脱离无想天的无暇状态而修欢喜，使内心生起庆幸和珍惜。【系列四 祖师心髓5】

4.4.3 觉受方面的结论：

对比长寿天众生一直处于禅定状态，犹如冰冻的鱼，根本没有一般意义上的觉受，我们平时自以为天大痛苦的觉受都可以说是乐受了。就以此座到此时而言，我盘腿坐下肯定还不到一个小时，但已经是腿痛难忍，对于腿痛的觉受已经会影响我的观修了。

还有，我以后再也不会去追求那种事事圆满顺遂的状态了：假如我也像欲界天那样一直处于心想事成的状态，没有任何的身心不如意，那我自己还可能坚持修行正法了吗？

4.4.4 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，那么我们很有可能像长寿天那样报尽后堕入三恶道，也许在千万年当中都再没有闻法修行解脱的机会了。

4.4.5 对自己的传承发起内心的珍惜

长寿天（或称无想天）是修外道法而误入歧途的典型代表。此外还有大大小小的诸多外道种类，他们把非道执为正道，如此一路走下去，怎么可能拥有闲暇？他们最大的烦恼是见取见、戒禁取见。非因计因、非果计果的缘故，在非正法的路上日日夜夜拼命苦修，却无法换来任何好的结果。对此，我们应当庆幸没有跟他们一样冤枉、可怜地误入外道歧途。  
了知长寿天的见、修、果、心、时、终六个特点后，按照祖师的引导推演开来，就不难观察到：如今的各种修法门派，只要不是佛教正派，就没有正法内涵，或者说不具有正确的师、法、伴。修一种外道定、一种枯木定，会是何种结果？几乎成为土木金石，顶多上升无想天，就算升入无想天，又能如何？沉睡多劫以后还是不得不堕入下界。从前到后，这种生命都根本不具有大义。  
学法的因缘极难集聚。如果没有遇到大导师佛陀，没遇到清净纯正、能给予暂时与究竟利乐的如意宝般的三乘妙法，以及能使修行增上的正法团体，就很容易陷入邪恶的因缘中。世上有很多旁门左道，民间也有各种方术。譬如，很多人学非法的气功，或者学修所谓的某某法术，拜错了师父、学错了法，还特别精进，结果可想而知。古往今来，信奉并行于歧途邪路的各种外道，其见、修、行、果一路下来都是错谬，结果也就只能直堕恶趣。  
所谓修法的缘起，是要恰好入于诸佛教法之正道。仅仅这一点，就需要多世当中积累无数的善根资粮，需要在佛前做过无数次的承事、供养等，才能接触到正法、具有日日夜夜修法的顺缘。如今，我们从长寿天乃至广义的各种外道中脱出，得到“闲暇”人身而“有暇”修法，能够日日夜夜过着伴随佛法的生活，能够秉持清净见、修持清净见，能够行持解脱乃至无上菩提之因，实在太幸运！  
正道唯此一条，邪门左道却有千千万万。因为正见是指如实契合本性，也就是契合于世俗和胜义的真相，一旦契合，其实很简单。但是，人的分别邪想有无穷多，世界上充满了各种思想、主义，各大图书馆也都摆放着汗牛充栋的典籍。为什么会写出这么多书呢？无非是因为人们都有个脑袋，而头脑受分别心支配，可以妄想成性地编织出一套又一套层出不穷的学说、思想、各种邪说、方术、道门等，然而，如果是未曾现见真理的欺诳性说法，能对众生起到多少助益呢？  
一旦落入旁门左道，就连一刹那修行正法的机缘也没有。譬如，外道的各种门派当中，有的稍具行善见解，也许能上升天界，成就一场毫无意义的“酣睡”；而不具正见者可能会修成呆子；有的外道甚至走火入魔，修出神经病、幻想症、疯狂症等等。各种非常可怕的情况表明，他们丝毫不具有在清净正法上运作的因缘。相比之下，我从中脱出，并学习到清净正法，实在是太幸运、太难得！【大圆满龙钦宁体前行引导文—普贤上师言教讲记二·暇满难得】

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。

4.4.6 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，有可能也会像地狱众生一样没有机会，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。

4.4.7 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。