结合自身的修心

心要提示：

逐项思维脱离无暇获得闲暇，生欢喜心，之后发起珍惜有暇时机、尽量修法之心。

总说

观察要具体展开，观察点没抓住就不行。我们一次要完成一个，这次就要认识闲暇，而认识闲暇必须先知道无暇是什么，之后我从中脱出了，就得到一种闲暇。

所谓八闲暇，八个数字怎么算？那就是，我从地狱无暇的状态里出来，就得一个闲暇；我从饿鬼里出来，就得两个闲暇；从旁生里出来，得三个闲暇；从边地出来，得四个闲暇；从长寿天出来，得五个闲暇；从邪见里出来，得六个闲暇；从无佛世出来，得七个闲暇；从喑哑出来，得八个闲暇，要这样具体观察。一个一个观察过来，最后还是落到第一句话的定义里——我没有生在八无暇处，而有修法的闲暇，叫做我得了闲暇，从而认识到我这个人身的体性叫做“闲暇人身”。

当前的问题是要认识闲暇。没有反面的对比，就不知道自己是个幸运者，是个有暇者。只有透过跟无暇者的对比，才知道我现在太幸运了，我开始实现了有暇人身，得到一个珍宝暇身了。那怎么看？比如地狱众生怎么整日整夜处在修法零状态中，在他的状况里，连一刹那出现法上的运作都不可能。像这样要一个一个去看，而且要真切，很有真实感，承认的确是这个状况。之后再反过来对比，看看我是什么状况，才会非常清楚。

譬如我们现在身在福中不知福，去监狱里看一看他们的状况，才知道自己太幸运了，整天自由自在，而他们一点自由也没有。或者到癌症病房看看那些病人，到养殖场看看那些家畜，了解了那些情况，知道的确太恐怖，之后一对比才知道我是闲暇。或者看看那些生活混乱者、见解混乱者、入外道教门者，生在边鄙地、邪文化区域里的人，他们是什么状况，这么一对比，才透出来自己的确是人身宝。

我脱离了地狱的无暇而有修法的闲暇

要了解有暇就要通过跟无暇对比来认识。假使堕入地狱，那真是一个无底洞，无法想象。譬如谤法者，他堕进去之后，直至此界发生三灾，地狱都坏掉，他的果报还是不能尽，还要转到他方地狱辗转受报。做一个善业能够91劫连绵不断地成熟乐果，而三分钟造恶业，也可能带来三大劫的苦报。果一成熟就没办法挽转，所以叫做由果引来的烈火焚烧等苦。想一想：他有闲暇吗？而我现在脱出了地狱火海长劫焚烧的状况，脱出了这个无暇，叫做有暇。

或者造了侵夺三宝财物等阴暗的业，堕入寒冰地狱。整天受着极其寒冷的苦，全身冻得像裂开的十六瓣、三十二瓣的莲花一样，看起来都非常凄惨，那样还能修法吗？在盛开的鲜红疮疱里，好多尖嘴虫子在咬着，受着这样的苦。而且一下去多少万亿年都出不来。他们的确好可怜、好无暇，一点点修法的机会都不出现，这就叫做“法的障难”。在这种状况里只有受苦，一点点法的机缘都出不来。而我如今脱离了寒冰地狱，没有陷在里面，在人间好安逸自在，有修法机缘，这就是我有闲暇。

我脱离了饿鬼的无暇而有修法的闲暇

饿鬼时时在生存线上挣扎，到处去觅食，百年不闻浆水之名。他有非常大的身体，走起路来声音像五百辆马车拖动一样，而咽喉却像针孔一样小，关节里面迸着火星，到哪里都寻觅不到饮食，一直处在饥渴当中。

而我每天三餐不愁，能够这么安心，已经脱离了饿鬼的无暇，这就叫做有闲暇。这很难得，因为相续里面有无数的悭贪业，哪一个成熟落到饿鬼里，五千年、一万年、几十万年都出不来。在那个过程中完全是受苦，属于一种长期业障病的状态。

我脱离了旁生的无暇而有修法的闲暇

可以去看世界上的各大畜牧场，或者森林里、虚空中、海里的旁生，看一看就知道。譬如到了海边，那些打渔的一捞就有好多鱼，深海里头更多。想一想：它们能修法吗？不能，它们一方面很愚痴，一点都听不懂，另一方面，大小旁生互相啖食，内心非常惊恐，时时都有生命危险，处在这样的状况里。

再想一想被蓄养的猪马牛羊，看看它们在干什么。它们被当作驮运的工具，或者人类的食品而被蓄养。像猪，祖祖辈辈生下来就是挨宰的命，几年当中处在愚痴的状态里，吃了睡、睡了吃，最后养肥了就被一刀宰掉，它们哪里有修法的机缘呢？

再看看动物园里的旁生，老虎、豺狼、黑熊、长颈鹿、猴子以及各种鸟类等等，一辈子关在圈牢里供人观赏，一点自由也没有。没有暇满观念的人觉得它们很好玩，而认识暇满的人就知道：它们的确是无暇，我一定要好好修法，不然变成那个样子太可怕了，连一分钟修法的因缘也没有。修法非常难，要有无数因缘才能够集成，这都必须是正方面的因缘，反方面的因缘成熟一个就堕下去了。

这么看了才知道：那么多旁生一点点修法机缘也没有，而我得了人身，比起他们我好幸运啊！我得了闲暇，尤其遇到可贵的佛法，这真是百千万劫难遇的事。其他生命很可怜，它们连一点法都接触不到，那怎么可能回归？而不能回归，未来世的前途是多么凄惨，没有法的生活不堪设想，没有法的前途暗淡无光。

我脱离了长寿天的无暇而有修法的闲暇

再看长寿天，他们是修外道法走入歧途的代表。长寿天或者无想天是最典型的代表，此外还有大大小小的很多外道种类。他们把非道执为正道，这样一路走下去哪里有闲暇？哪里会有好果报？他们最大的烦恼是见取见、戒禁取见，非因计因、非果计果，在非正法的路上日日夜夜拼命地修。想一想就觉得可怜，幸好我没入这个歧途。

我们知道长寿天的见、修、果、心、时、终六个特点后，按照祖师的引导推演开来，就会看到现在的各种修法门派，只要不是佛教正派就非常可怜，没有正法内涵，因为他的师、法、伴都不对。修一种外道定、一种死定，会是什么结果？不好的就成了土木金石，好一点的上了无想天。但是到了无想天又怎样？睡了多劫以后又要堕下来，毫无意义。

学法的因缘多么难。如果没遇到大导师佛陀，没遇到清净纯正、能给予暂时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，就很容易落到邪的因缘里。世上有很多旁门左道，民间也有各种方术。很多人一开始都是学气功的，或者学这个家那个家，这样拜错了师父，学错了法，还特别精进，那是什么结果？古往今来，各种外道都走在邪道里，由于信奉的道是邪的，见修行果一路下来都是错的，最后的结果就是往下堕的。

所谓修法的缘起，是要正好入在诸佛教法的道里，这又必须在佛前做过承事、供养等，累世积过无数的善根资粮才能入佛门，学清净正法，日日夜夜有修法的顺缘。这样才明白，我这个人身的体性叫做“闲暇”，从长寿天乃至广义的各种外道里脱出来了。我现在日日夜夜过的是法的生活，我持的是清净见，在正见上修持，将来就会有好果，现在出现的修法机缘就叫“有暇”，实在太幸运了！

正道就这一条，而邪门左道千千万万。为什么呢？所谓的正见就是如实契合本性，契合到世俗和胜义的真相，没什么多的，一契合上就很简单。但是，人的分别邪想是非常多的，这个世界充满了各种思想、主义，各大图书馆里的书汗牛充栋，书架上一排一排摆得满满的。怎么会写出这么多书呢？就是因为人有个脑袋，而头脑受分别心支配，那些搞思想的人已经妄想成性，可以编织出一套又一套的学说。像这样，各种邪说、方术、道门层出不穷，这些都是没有现见真理的欺诳性说法。

入到这里多危险，一旦落在旁门左道里，在此期间连一刹那修正法的因缘也没有。譬如当和尚的跟当道士的当然不同，道士里面也有各种门派，有好一点的也有差一点的，差的修成了呆子，好一点的修成一场酣睡。还有其他走火入魔，修出神经病、幻想症、疯狂症等等，各种情况都有，都是人心走入邪道所导致的。像这样多可怕，在清净正法上运作的因缘一点也没有。而我现在从中脱出来了，学的是清净正法，实在太幸运了！这是很难得的。

我脱离了蔑戾车的无暇而有修法的闲暇

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，外环境里处处宣扬暴力、杀生、邪淫等等，而他已经信奉了邪规，心识就完全变掉了，尽是邪恶的习性。譬如世上有很多邪派、旁门左道等等，他们的行为很恶劣，处在非常野蛮、愚昧的状况。由于他内心信奉这些，堕在很恶劣的观念习性里，所以根本没办法转入佛法，因缘上没有善根的缘故，连一句正法也听不进去、领悟不了，不算是真正的人。但是，在恶的方面却非常有力量、有技术。由于熏了邪观念，所以娶母为妻，随意乱伦，或者以杀生为善等等。堕在这一类，一世人身都在造恶当中度过，全是无暇之辈。大多数死后像箭射一样直接下恶趣，之后百千万劫都出不来，是这么可怜！

然后想：我现在脱离了蔑戾车的状况，是有闲暇的。日日夜夜都能自由自在地修法，有好多修法的时机。

从内在的边鄙地来说，现今时代成了地球村，凡是邪观念过深的人，都属于现代的近似蔑戾车。譬如信奉邪道，把打猎、射击、暴力视为好，或者崇尚性开放观念，认为性伴侣越多越好等等。这样就很可怜，他的心识不堪能，邪性坚固，没办法教化，这就叫做“现代蔑戾车”，怎么也转不到正法方面。正和邪是相反的，邪的习性太重，正法就进不去了。

这里说，蔑戾车的自性是有人的模样，没有人的心。就是因为他没有因缘，从小接受的教育偏离了仁义礼智信，那怎么会有人心呢？譬如人要有五伦八德，如果心里没有孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻，那就没有人的德了。而邪性上的贪嗔痴，信奉无因果、无道德，崇尚邪淫、暴力等等，这些在现代人的观念里很深。邪的观念坚固成性，就转不到正法方面。我们去审视一下这些人：他们有修法的因缘吗？他整日整夜地造恶业，不断地增长烦恼，非常可怕。

又好比在网上闲逛的人群，多少人陷溺进去不可自拔，心灵深度中毒，就连正常人的人性、生活、交往等等都没有了。这一类人往哪里走呢？会去善趣吗？佛法告诉我们，起码要持五戒才能得人身，要以五戒为根本，以积资作助缘，以发愿来结合，才可能得暇满人身。

这么一看，人类当中处在正法之外边鄙地的现代蔑戾车太多了。这跟过去的讲法不一样，过去由于环境相对单纯，如果处在正法之地，就有一整套维护正教的规则，人心会处在一种相对良好的教化里。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、发展力非常大。尤其网络时代，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，就转不到正法方面，一辈子都被那种邪规、所谓的现代观念等所牵制了。

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，这里面有太多毒化人的技术。很多人从事这种行当，宣传邪淫、暴力等等，这不就是更可怕的现代蔑戾车吗？而且他也是一代一代传下来的。

为什么说现代蔑戾车更可怕？过去做非法只是自己一个人，娶母为妻只是一次性事件，或者用箭弩火药一次杀几个生命。但现在不是这样，由于科技发达，如果要杀生，瞬间就可以杀死一大片。邪淫也是不可思议的，现在一些性解放运动的崇拜者，有一百甚至几百个性伴侣，肆意地行淫。或者在娱乐方面，传播三级片等等，蔓延的速度特别快，受染污的人也特别多。想一想，他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，有他们的一套生活方式，这就是他们的法规。由于随行恶规，所以一点点善行都靠不拢，因为邪正不能相合，邪的只能跟邪的在一起，没办法跟正的接近。

这样去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到，他属于内在文化心理的边鄙地，他的心不入正法。正法起码要在善恶因果法则上走，要有人的道德才能往上走，而他们对道德不屑一顾。

这才知道：这些现代蔑戾车的人群，的确连一刹那修法的机缘也没有。不是世上没佛法，不是在网上找不到，而是他的心丝毫不可能靠近。我们把眼光放大，就会发现世上很多文化观念、生活方式偏离正法，这些一旦熏染深了，就变成了人面畜牲，就是人的面豺狼的心、猪的心、狗的心，或者是地狱罪人的心、饿鬼的心等等，根本没办法转向正法。

而我现在有幸脱离了现代蔑戾车，算是有暇。如果不珍惜，时代的业障是很厉害的，假使下一世转生为人，难保不落在蔑戾车里。就像这样，要特别珍惜这个暇满人身。就好像从邪的狂流里跳出来，到了佛法清净的法流里，我现在真的很幸运，是脱离了现代边鄙地文化区域的有幸者，这就叫做有暇。

我脱离了邪见的无暇而有修法的闲暇

邪见的状态很可怜，一旦患上常断知见，就成了见解上的残障，没办法修法。也就是他的见解系统混乱了，一点不接纳正法的教导。如果不幸在外道见、世间言论里听多了，熏多了，就形成了见解肿瘤。过去称为“见刺”“见林”，就是说它很难度过，没有把这一片邪见摧平，人就不接受正见。无论来什么正法，里面有个邪机制在障碍，就不生胜解。

这要看到修法的机缘有多困难，而我现在没有落在邪见里，我进了佛教，而且在熏习从因果正见往上一路的正见，逐渐开启见真谛的见解，逐步走上正路。太幸运了，自己竟然拥有这样一个离邪见的闲暇状态！

想一想，假使熏上了断见，认为没有后世，哪里会意识到轮回迁流不息的苦流状态，以及要从中超出？又哪里会为后世做准备，随顺法道而修心呢？这多么可怕，一点点修法的可能性也没有。比如唯物论者，他们一生一世不信佛，也不会修任何法。他的眼光邪了，认为死了就完了，还要修什么？趁着活着的几十年，吃好、睡好、享受好，是这种论调。或者有些人纯粹是打发时间，混吃等死。

或者持常见，认为生了天就永远是天人，不知道天是要堕落的，他看不到轮回迁流不息的状况，没有深远的眼光，被常见给锁定了。这样怎么会发现轮回是苦，发起出离心？连出离的动机都没有，哪里有解脱道上的法行呢？

又比如我见，染上了自我中心论调，处处都是我。这时候不知道无我，修不到出世的道，所作所为全是执著我而起惑造业，一路都是在轮回苦流里走，一点出世法上的清净运作也没有，这样的生命多么可怜！而我竟然还能接受无我教法，再怎么说也是信受的，虽然一时习气改不过来，但还是愿意往这上走，还是有希望，有学法的因缘、解脱的因缘，这是多么幸运！

就像这样，世上千千万万的人都处在邪见的障蔽当中，邪见一坚固，正法就吸收不进来，结果心心念念都以邪见的指导，在邪法的运作上走，哪里有正法的运作呢？这才知道，假如相续被邪见染了，对正法就不生胜解，心根本不可能在正法的轨道上走。而我现在心相续没有被邪见染污得太厉害，对真实的法一见到就喜欢，还能生胜解，有好乐，很多都能听得懂，听了以后还是起信心，这的确很难得，它表示因缘。这时才知道：哦！原来我这个身是离邪见的闲暇状态。

再想想同分邪见的情况，就是入了佛门，但是心里对人和法有很重的邪见。这时候心就颠倒转了，看什么都不清净，看什么都有过失，看什么都反感，这样也很麻烦，没办法听教导，没办法如教而行。现在看看自己的心，假如这个心比较清净，能够敬重法和传法者，愿意如教奉行，那就是有修法的机缘。

对人起邪见，主要是对传法师起邪见。比如认为他没什么了不起，我比他还强，他没什么恩德，我为什么要听他的？等等。这就好像认为母亲不行，她没文化，或者为什么要行持那些孝道等等。假使这样起了邪见，跟母亲的关系出了问题，那在孝道上就成了空白。这样关系上切断了，怎么看母亲都觉得不顺眼，这个邪见一旦坚固，他一生一世不念母亲的恩，在人道的孝行上成了空白，他就成了孝道上的无暇者。他的心已经被邪见闭住了，没有行持孝道的机缘，就是断了根的意思。根一断，孝道的枝叶花果哪里会出来一点呢？以此类推，佛法强调尊师重道，师道上的因缘一切断，整个前途就毁灭了、障蔽了，一点都开不出来。

如果认为传法师没恩德、没功德，那就全完了。整天修邪见，那当然就是第二个善星比丘，时时都在看过失，认为他不如我，那这样他传的法根本不可能入心。由于不尊师的缘故，就不尊法，不尊法的缘故，不可能修法，任何法传下来都毫无效果。

学法第一步要依止四想就是这个道理。如果连自己是病人都不清楚，又哪里知道对方是医生，他传的法是药，自己要依法殷重修来疗病？这一系列基本的意乐、心理都没准备好，就根本不是来学法的。好一点的不发生问题，只是学个知识，不好的什么也学不进，坐在那里整天修邪见。只要跟传法师的关系搞坏了就要出问题。

对于法生邪见，就是在佛法里面对于法生了颠倒见，做了诽谤。比如认为大乘法全是神话，认为没有净土等等，起了这种见，大乘法就修不了。或者以为声闻缘觉的法是不好的，那他就修不成解脱道，因为他的心不能随顺戒定慧的道。心对于这分法起了邪解，心里不赞同、不支持，或者轻视、诋毁，就断绝了入这个法的门。再说因果法，如果以为这就是佛用来吓唬人的，没有地狱、饿鬼，也没有灶神、树神、山神、河神等等，他不信神明、不信轮回、不信地狱等等，这样就没办法入到白法的道里。

像这一类，心中起了邪见，即使在正法团体里，但他内心的机制是邪的，也没有修法的因缘。就好比一个人入了某个党，但他内在的机制是邪的，他不顺从党的规定、法则，那当然不属于党派上的同仁，不是在党的规则上走的。同样，我们对于导师佛的一切法都应该顶戴奉行，都要皈依，知道它引导我们从人开始逐步升华，最终还归法界的，所以，三乘或五乘的法都要统摄在一个菩提道上摄集它的要点，在自身上离过证德而修出来，只有这样，我们才有修法的闲暇或机缘。如果自己心里不信受这个法，虽然入了三宝门，但是心不纯正，里面有邪机制，那当然一分也不可能按照它做。只要心里执了邪见，一分一秒都不可能去修它。

我们要观察：我是不是同分邪见的状态呢？假使自己没有对法、对人起邪见，对各种法、人都有一种清净的信心、敬重心，能够随法道而行，那就应该知道：我现在从颠倒见或者邪看待中出来了，我脱离了那种无暇，在正法的因缘上是很够的，这时应该感到非常庆幸。像这样，要认识脱离邪见的闲暇是什么。

我脱离了无佛世的无暇而有修法的闲暇

这就要知道，处在空虚世界中的人没有闲暇修法。所谓“空虚”，就是没有佛出世，由于根源没有的缘故，整个世界里一点点出世间法也没有。

横观十方世界海，里面有好多世界没有佛出世，如果生在那个地方，那从生至死之间三宝的名字都没有，不知道什么是佛，什么是法，什么是僧，更是做梦也不会想到要有超出轮回的愿望和行为，根本不会发这样的心，不会这样趣向。也根本不可能找到轮回的根源，修相应的道去断掉它，根本不可能入到诸佛的无边法门海里，一点一点从自己心上开发出智慧，开发出深远的见解、高尚的志愿，以及由此发起的越来越深广的行为，这些做梦都想不到。没有佛出世，群生全部陷在黑暗当中，最多是比旁生高级一点的人，但无非是在饮食男女当中度过，所以他们是无暇，因缘不具备的缘故没办法修法。

再从时间的纵向上看到佛前佛后两段。由于没有佛出世的缘故，整个世界成了空刹，没有法的内涵，人们都在非解脱的道上走，造的全是生死因，这多么可怜。如果生在那里，整个生命从始至终都没有意义。从究竟的眼光来看，所做的全是生死业，制造的全是苦。

对观自己：现在我处在释迦佛出世的时代，虽然生不逢佛，处在末法时代，但还是能遇到佛法，有好多修法因缘，处在圣法的光明里。自己的确知道这条法道是如此重要，一路一路要这样修持，从轮回里出去，回到涅槃的本有家乡，回到自己本然的自性，有这样一个心，还能发展出小大密的各种善心，如理地修行，真是太幸运了！

因此应当想：我现在的确脱离了无佛出世的障难，这是多么幸运！在时代因缘上我生在有佛之世，生在佛的一代教法期当中。这不一定是指生在佛当年出世的印度，而是说生在佛的教法期，没有坏灭的因缘里。这样就认定，目前所处的时代因缘的确是一个闲暇状态。

我脱离了喑哑的无暇而有修法的闲暇

再想到，我从喑哑的无暇中脱出来了，特别幸运。比如对哑巴说一些法理，他根本听不懂，只能做一些手势，所以学不到法，既不能诵，也无法修。什么叫无常？说一切都会在缘坏时散尽，他搞不清楚；说今天有可能会死，他不知道；说有漏法全是苦，也没办法理解；让他寻求解脱，那简直是天方夜谭。

修法要从皈依、因果往上建立，但是他听不懂法理，没办法以文字的缘起产生理解，所以法上的运作基本什么也没有。他其实不算一个完整的人，连人最根本的能说话、能理解的能力都没有，在法上的确成了残废，一步也走不了。

我现在很幸运，舌根很好，能流利地说话、讽诵、学语言，对于文字的表诠一个个都能理解，真是太幸运了！也因此决定我有能力在法上运作，能够一生一世献身于修行，这是多么好的事啊！就像这样，要认定从语喑哑中脱出来，得到一种闲暇。

再说意喑哑，可以观察一下世上痴呆、弱智的人，他们身上有好多障难。不必说意根喑哑，就连智商稍低的人，教他东西都非常困难，他没办法做，因为那是高级智力活动。意根有残障，意识就转不起来，心识不能灵敏地运行，基本上就没有办法了。只有当他们业障消除、善缘出现时，才可能有修法的机会。

人的智商水平不一，如果意根残障，那的确一点办法也没有。他已经被异熟障严重控制了，连自己的名字都叫不来，连父母、兄弟姐妹都分不清。生活无法自理，上街迷路，记不住公交车号码，没办法完成精细的运作。这就可以看到，意根残障了，法上的运行就不行。法上的运作对灵敏度的要求很高，福德和智慧升到特别高的点才可能接触到，从而返回。

这样一看：现在我的心智正常，意根很好，这就是学法的资源。我处在脱离意根喑哑的闲暇状态。这是极其幸运的，累世修了多少福德才出现这种状况，真是不比不知道，一比才知道。

总结

经过上面的引导，大家应该会如理作意，我们再回到晋美朗巴大祖师的修轨里，这回应该清楚多了。皈依发心以后，对于现在自己没有受生在八无暇处要修欢喜。今天已经得到难得的八闲暇，应当想：我要好好修法，不然我这个闲暇无意义度过就太可惜了。要发珍惜心。

前面的理路通了，又经过广大地观察开展心态、心理，之后再一想就知道：我现在没有生在地狱火海里，太幸运了！我现在分分秒秒是这样安然，没有火烧冰冻之苦，能安心地修法，太幸运了！太欢喜了！一个个地想，都是这样的。

再想：我没有生在饿鬼界里，不是天天受着饥渴的煎熬，现在我每天都能吃饱，身心很安然地修法，太幸运了！我已经脱出饿鬼的无暇了。

还要想旁生：我没有投生为猪马牛羊，不是被驱使、奴役，或者相互残杀，感受愚蒙之苦等等。现在我没有处在旁生状态，是个人，能这样安心，不受逼迫，很闲适自在地学法修法，太幸运了！

再想到天：我是个人，没有冰冻在无想天里，不是一种酣睡般的等持，再宽一点，不是欲界天那种散逸的状态。现在看看我的心，的确它很好运转，修法的心一个一个都能起，什么法上的运行都能做，好幸运啊！好欢喜啊！

想到人间也一样，人间的四个无暇态我都远离了。我没在边地，现在在佛法中土，有好多佛法的因缘，我的秉性是趣向法的，受持的是法轨，多么幸运啊！

又想：我所处的时代正值释迦佛教法期，我处在佛的末法时期，现在还能遇到佛的法教，多么幸运啊！不是佛前佛后的时期，也不是十方无佛出世的空虚刹土。现在正遇到释迦佛出世这个大缘起，这很难得，意味着整个三千大千世界的三宝得以建立，佛法上的各种事业得以推展，我就处在佛法的大缘起当中，真应该倍加珍惜！

从根身来看：我的诸根健全，不哑不呆，心识能够很快运转，口舌能够流利地表达，这多么幸运！对于法的表诠都能念、能领会，好欢喜啊！

再看见解，我的内心对于佛的教法最相信了，它成为开启一切白法的根本。只有顺着诸佛的教法，才能逐步反迷归悟、破邪归真。我竟然具有了信心，能够逐步开启正见，真幸运啊！

八个闲暇一一想了以后的确很欢喜，相比那些苦难者，我算是真正的幸运者了。之后再想：八暇极为难得的缘故，我这一生如果不精进修法，时间很快就过去了。五年、十年一晃而过，一年就更快了，转眼就没有了，如果我不珍惜，那真是白白浪费，这个闲暇之身就算无意义了。

这样想了以后，就应当倍加策励自己：这次好不容易得到了闲暇，无量百千万劫稀有难逢的一次，我应该好好地用它。没得到的时候，想得也得不到，盼星星盼月亮也盼不来，人和非人世界里的苦难者都在非法的缘起里面，一点办法也没有。一陷下去，落到那种邪的运转流里，落到那个业报里、感受里、状况里、见解里、族群里、文化圈里、恶规里等等，真是不敢想象的命运。落到那样的时代、地方，简直太可怜了。而我现在没有落进去，所以我应当知道这真是太难得了！要这样提起珍惜的心。这就是从闲暇的观念上发展出来的珍惜法的善心。

思考题

1、结合自身认识闲暇：

（1）具体观察每一个无暇，清楚认识其状况；

（2）对比自身，认定自己脱离了这种无暇，获得了一个闲暇；

（3）对自己获得的闲暇修欢喜心和珍惜心。