

上座思维的三个阶段：

1. 了解，观察无暇的四个方面：环境，身体(身心)，痛苦，寿命。
2. 比较我和无暇的四个方面：环境，身体(身心)，痛苦，寿命。
3. 得出结论：我的人身非常非常宝贵，我得到了修行的机会，这绝不是偶然的，可谓是来之不易，千百万劫难逢难遇。我一定要好好珍惜自己的人身，要感受到自己的幸运。如果我不珍惜的话，有一天我也有可能失去这一切，那时候想修行也没有办法了。我一定要抓紧时间认真修行，要把自己的生命做到有意义。

以上这个思维框架可以用在人身难得的二十四个修法上。

有的时候打坐很疲劳，思考多了心很疲劳不想修不想思维，这时可以静下来，心里放空，把所有的念头都清空。我们心里没有任何的杂念，静下来的时候就是一片空白，和平时发呆的时候是一样的，可以用两三分钟休息一下。休息完了自然会产生念头，那不要让它产生其他的念头，要继续去思考前面讲的这些。

通过修人身难得了解生命的价值：

1. 这一生中我们应该做什么，追求什么，往什么方向努力？
 - 我们为了工作都很忙，为什么要工作呢？为了赚钱。为什么要赚钱呢？为了生存。生存是为了什么呢？如果生存就是为了生存，那和动物是差不多的，生存是没有目标的。这种生活是空虚无聊的，甚至很痛苦。
 - 我们生存的目标应该是选择用修行来提升生命，净化心灵，了脱生死。

- 。只知道工作赚钱而不懂修行是一个极端，不上班不工作大家都去修行也不现实。
- 2. 我们从释迦牟尼佛的思想教育中吸收一些智慧，作为我们生活的标准；也要把佛陀的智慧作为人生的目标，这样我们生生世世都有目标和方向，这样的人生很幸福且有意义。

任何一个思考/思维都需要在很平静的状态中进行，平时走路开车也可以思维，但在这种比较浮躁的状态下想不出很深的道理，效果不是很好。所以一定需要打坐思维，把自己封闭起来专门打坐，在这种封闭式的训练时我们的心比较能静下来，效果才比较好。当在座上思维的比较好，训练的比较成功时，可以在工作生活中随时思考。

修人身难得的重要性：

如《华严经》中讲，我们了解的世界特别渺小。从一个光年之外看我们的整个宇宙，也不过就是晚上见到的无数星星之中的一个。太阳系和地球就更渺小了，我们人就更渺小了。我们没有诞生之前世界是怎么样我们也不了解，书本上讲的历史也不过是几万年，我们知道的特别少，非常有局限性。我们在此局限性的基础上做是非判断从而建立价值观，这些价值观就会更有错误更有漏洞。我们不知道自己的渺小和局限性，不了解生命的真相，也不懂得要珍惜自己的生命。

通过人身难得这样的学习和训练，我们可以了解生命是非常难得和珍贵的。通过闻思修行佛法可以纠正错误的观念，从而断除生老病死。但前提条件是我们明白人身难得，否则我们一定会在吃喝玩乐中荒废，特别可惜。所以佛第一步就让我们了解自己的生命，了解之后我们自己就知道该做什么了。

人身难得虽然是很基础的修法，但它是我们修行的动力。在学佛的道路上我们也会懒惰懈怠，但只要想到人身有多难得，立即就提醒自己，我没有那么多时间可以浪费，这一生的时间，每分每秒都很难得，我不应该荒废和浪费时间。

修行能否成功，就要看这些基础的训练，如果人身难得这样基础的训练做得好，那么在修行的路上会成功的。如果这些基础训练没有做好，那么慢慢的会对修行失去兴趣，修行会失败。

修行与生活

- 修行刚开始是比较枯燥的，会有点难。修行和生活有一点矛盾，修行不是生活，生活不是修行。
- 稍微有一点收获的时候，这时候打坐修行不是枯燥的功课，不是压力，能感觉到修行非常有意思、特别幸福快乐。
- 修行修的比较好的时候，生活也可以作为修行的一部分，修行也可以作为生活的一部分。通过正规的闭关打坐训练，可以做到生活和修行的圆融。
- 一开始打坐可能有些枯燥，就不想修行，但我们赚钱工作也是很辛苦的，为了生存我们愿意接受这样的压力和痛苦。那为了解脱我们也要接受修行的枯燥。只要有这样的勇气，我们的修行一定会成功的。

旁生

慧灯之光：

旁生也是一样，根本没有修行和解脱的概念，所以不会有修行的机会。

大圆满前行：

旁生：如果转为旁生，那么遭受被人役使及相互残害的痛苦，也没有修法时机。

前行广释：

如果转为旁生，不论是海里的鱼虾，还是陆地上的牛马，都会遭受被人役使或相互残害的痛苦，也没有修法时机。佛经中云：

“更互恒怀怖害心，常欲展转相食啖，于旁生中受斯苦，此处岂能闻正法？”

前行备忘录：

旁生的处所，大多数是在各洲中间漆黑的处所，连自己的手伸缩也不见的处所中。身者，各类鱼和鲸鱼，绕须弥山王三圈等形相，小的微尘和针尖等形相。苦者，总的呆而愚痴，于取舍处愚蒙。特别地，有大的吞小的，小的直穿大的体内，把它充当住处、衣服，有无量吞啖之苦。

环境：

大多数旁生住在洲岛之间的海域。阳光照不到，漆黑一片，伸手不见五指，这是愚痴的表征。（前行备忘录讲记 - 益西彭措堪布）

【《本地分》说：“与诸人天共同依止，无别处所。”《俱舍释》云：“旁生谓诸水陆空行，其处根本是谓大海，余者皆从大海散出。”】

《本地分》说：旁生和人天共处，此外没有其余的处所。《俱舍论自释》说：旁生就是指水陆空行，其根本处所就是大海，其余旁生都是从大海中流散出来的。人类的肉眼看不见天人、修罗、地狱、饿鬼，而旁生则和人同居一处，空中有飞禽，地上有走兽，江河湖海中有水族，旁生和人生存在同一个器世界当中。

《新婆沙论》中说：旁生本来的依处是在大海之中，后来流转，遍在诸趣当中。（菩提道次第广论讲记三 - 益西彭措堪布）

身体：

这里的旁生太多了，大大小小、千奇万状，大的能绕须弥山三圈，小的像针眼、微尘等那么小。下至微末的水生物，上到极庞大的水族，数量非常多。（前行备忘录讲记 - 益西彭措堪布）

痛苦：

苦中分总苦和别苦，总的要看到特别呆。好一点的在陆地上、山里面，或者跟人同住，这是灵性大一些的，其他在海里的都非常呆钝，连一点点都不会了解。它们处在严重的智障中，比人间的痴呆儿弱智百千倍。这种状况，哪里能分别法义呢？因此完全成为愚蒙状态。对于应取什么善、舍什么恶，根本不会了解，更何况去辨别有没有我，万法是不是空性等等，那更是天方夜谭了。以它们的灵性来看，距离太远了，不晓得要多少百千万年后才能得人身，恢复人的智能，由此才能趣入法。从这里要看到，它们有特别深的异熟报障。再者，海洋里是战场，大吃小，小吃大，小的直接穿过大的体内，把它的身体当住处、衣服，处处存在吞

啖的苦，所以心识不得安宁，时时处在恐慌中。（前行备忘录讲记 - 益西彭措堪布）

【思惟旁生苦者，谓旁生中诸羸劣者，为诸强力之所杀害。又为人天资生之具，自无自在，为他驱驰，遭其伤杀拑打损恼。】

《本地分》中宣说了旁生的两类痛苦，即互相残害苦和无自在苦。这一段思惟旁生的痛苦，就是从这两方面思惟。其中，第一句是宣说互相残害苦，第二句是讲无自在苦。思惟旁生的痛苦，即旁生中那些弱小的旁生被诸强力的旁生所杀害，感受种种相残之苦。而且，旁生作为人天资生的工具，自己毫无自在，被人天役使、驱驰，遭受损伤、宰杀、鞭打等损恼。

互相残害苦，主要指野生动物所受的苦；无自在苦，主要是家畜所受之苦。在野生动物的王国中，弱肉强食，弱小的旁生常被猛兽猎食，所以它们恒时处在惶恐不安之中，生命没有一点保障。即便稍停休息，喝水吃草，都要十分警觉，时刻提防猛兽的袭击。稍有松懈，就会被猛兽吞食，血肉淋漓，最终只剩一副骨架。

所有的家畜都是人天资生的工具，比如，人类饲养家畜，或为食或为药，或取其皮毛作衣服，这些猪马牛羊，毫无自在，一生受人驱使，要感受挤奶、驮运、阉割、穿鼻、耕地等役使之苦，在此期间还有鞭打足踢等伤害，几乎所有家畜最后都被宰杀，成为人们盘中的美餐。它们像被判处无期徒刑的劳改犯，一直到死都是被人役使，没有半点自由。我们能够安居乐业，身心自由，食睡诸行都很自在，确实比旁生幸运得多。

《亲友书》也说：在旁生趣当中，要遭受杀害、系缚、鞭打等各种痛苦，这些远离寂灭之因——清净善法的旁生，心识愚蒙，互相吞食，性情非常暴恶不调顺。有些旁生因为身支可以供人受用

而被猎杀、屠戮，譬如，有的因为珍珠、毛骨、皮肉等被人杀死，有的因为可以被人劳作、驱驰、运载而受苦，这些旁生没有自在的缘故，被主人驱使，分别被主人用脚、手、皮鞭、铁钩、木棒等打搥。

旁生以恶业的障碍，受生为旁生的根身，心识极其愚蒙，不能知言解义，所以不堪为道器。譬如，对旁生宣讲佛法，除了极个别宿世具善根的之外，确实都似对牛弹琴，它们心识暗钝，无法听懂，更不能思惟分析，所以无法领纳法义而趣入修行。譬如，人类中因为满业不善，有的人生来弱智，即便一句简单的话也表达不清，没有记忆、计算、推理、抉择等基本的思惟能力，他的智力固定在一个较低的水平上。老师纵然使尽浑身招术，也无法让他超越这个水平。和弱智者相比，旁生根器更劣。譬如，我们在十分钟内所说的佛法，旁生一辈子也不会明了，更不可能照此行持。再如，让它念“阿弥陀佛”，也是有口难念。所以极其愚痴，不堪为修道的法器。

旁生的痛苦还有以下几类，有些生在黑暗和水中，也老死在黑暗和水中（譬如，有些生活在不见阳光的岛屿上，从出生到老死，都处在黑暗之中，连自己肢体也见不到，极其痛苦），有些感受负重疲劳之苦，有些感受耕耘之苦，有些感受剪毛之苦，有些感受强迫驱使之苦，又有感受以各种杀害方法苦恼而宰杀之苦，又有遭受饥饿、干渴、寒冷、炎热等逼恼之苦，又有被猎人多方恼害之苦。（菩提道次第广论讲记三 - 益西彭措堪布）

寿命：

三恶趣当中，旁生算是比较好的，可一旦转生为旁生，感受痛苦的时间也相当漫长。从前给孤独长者为佛建造精舍，佛看着地上

的蚂蚁，对给孤独长者说：“此蚁自毗婆尸佛出世以来，已经历七佛，至今还堕落为蚁身。”还有，舍利子曾入三昧，观察一只鸽子的过去和未来，发现它八万大劫来常作鸽身，八万大劫后也未免鸽身，一直看不到前际后际。佛告舍利子：“此鸽除诸声闻、辟支佛所知齐限，复于恒河沙等大劫中常作鸽身，罪讵得出。轮转五道中，后得为人，经五百世中，乃得利根。”旁生得人身都如此之难，何况饿鬼和地狱众生了？因此，一旦堕入三恶趣中，不仅仅是一世两世，乃至无数劫都闻不到佛法，闻不到佛法就解脱不了，解脱不了的话，将沉溺于轮回苦海遥遥无期。

（前行广释-索达吉堪布）

旁生的寿量，《俱舍论》说：“旁生寿量长达一劫。”就是指旁生中寿量最长的可以达到一劫，譬如持地龙王、伊钵罗龙等。寿量短者则无固定，寿命极短的如蜉蝣之虫，朝生暮死，寿命不过一天。中间的长短难以尽述。（菩提道次第广论讲记三-益西彭措堪布）

对比：

现在我多么幸运，没有生为水族，脱离了旁生无暇。得了人身，心识堪能，听法后能很快了解，超过旁生百千万亿倍，所以要好好珍惜。否则一旦堕为旁生，何时能再修法呢？这样对比就知道，人身特别难得可贵，一定要珍惜每一分每一秒。（前行备忘录讲记-益西彭措堪布）

我们想想现在人道的痛苦，真正思维一下，和旁生的痛苦没法比。我们在世间当中有点违缘、有点不顺，感觉修法的痛苦时，想一想三恶趣的这些有情，就有动力修持了。如果真的到了那个阶段，你想要磕头也没办法，没有时间、也生不起这样的想法；

想要修行也没办法修；想要闻思更加没有机会。（前行广释第15课辅导资料）

边地：

慧灯之光：

无论在哪里，凡是没有佛教、没有正知正见的地方，都叫做边地。我们这一生虽然没有投生到地狱、饿鬼或旁生道，但如果投生于边地，则仍然没有修行的机会。因为边地中没有三宝，也没有佛法的存在，当然也就没有修行的概念。

大圆满前行：

所谓的蔑戾车，即是据说有罗卡查等的三十二个边鄙地，以及说损恼为法的蔑戾车法轨，视杀生为善的这些。诸边鄙地蔑戾车也是自性为：虽有人一样的色身，然而识不堪用，故转不到正法方面。娶母为妻等，因随行自己父祖恶规的缘故，与随法而行相违，对于杀生狩猎等不善的技艺特别擅长，而唯行罪恶，故多数死后无间堕入恶趣。故为无暇之处。

菩提道次第广论：

边地与中土皆分地域与佛法两种。“地域中土”指印度金刚座，其为贤劫千佛成佛之处，此外名“地域边地”。此处是从佛法中

土与边地而言，有四众游行之处，即是“佛法中土”；无四众游行之处，即是“佛法边地”。生于边地则无缘闻法，故无法了知取舍之处。

前行备忘录：

生在边鄙地没有一点正法，从小熏习邪法，一生几十年不断地增长邪习气，崇奉杀生、偷盗、邪淫等等。在这种情形下，一点都转不到正法上，所以完全是无暇。自己要思维：在没有佛法的地方，不断地熏习邪法，最后心串习坚固，一点点趣向正法的可能性也没有，而且，以这种缘起，死后多数堕入恶趣。我现在多么有幸，没生在边鄙地，生在正法兴盛的中土，处处受正法的熏陶，这是多么难得可贵！所以要特别珍惜眼下的因缘。

前行广释：

假设转生在佛教不兴盛的边鄙地方，那里无有教法、证法，也没有佛教的四众弟子，因而不会有修法的机会。

现在有些城市中，连三宝的名号也不知道，佛与神都分不清楚，尤其是汉地个别偏僻地方，对佛教一无所知，许多思维方式非常可怕，根本没有取舍因果的概念。如果转生到那里，肯定无缘修行正法。

包括在座的有些道友，自己家乡没有佛教，可以称之为边鄙地方，你家里若出一个出家人，觉得给整个种姓带来耻辱。本来按道理讲，你的家族世代造恶业，好不容易有个出家人，应像得到如意宝一样欢喜，正如古大德所说：“一子出家，九族升天。”所有的亲人都蒙受利益。可是他们有一些颠倒观念，认为：“我女儿出家了，回来时千万别剃着光头啊！如果能回家过

年，可不可以留些头发？短一点也可以。不然，我在别人面前实在抬不起头来。”这就是所谓的边地。佛经中也说：“生在边方鄙恶处，耳不曾闻说法声，无识恒居蔑戾车，此处岂能闻正法？”

古印度有很多不信佛教的边地，根据地方不同，可分为罗卡查族等 32 种。世间上有许多部落、民族根本不信仰佛教，不但不信仰，反而还有各种陋习。例如，边陲异教的教徒们，声称损害为正法，视杀生为善业，对神明杀生祭祀，把损害众生视为解脱。佛陀在经中说：“损害他众非沙门。”而其他宗教的教义跟佛教不相同。譬如，《圣经》中说，因为百姓放肆，上帝在发怒的时候，杀死了一千人、三千人乃至十万人等等。还有些宗教的经典中说：“你们在哪里发现他们（不信道者），就在哪里杀戮他们。”

外道推崇杀生祭祀，这些边地的野蛮人，虽然外表有脚有头，看起来是人相，但内心顽固不化，根本不能转向正法方面。尤其是汉地很多大城市，虽然兴旺发达、极其繁华，但造恶业十分严重，这些地方均可称为“边地”。你们不要认为边地就是经济落后、偏僻边远的农村，像上海、北京等大城市肯定不是。其实，边地分为佛法边地和地界边地，印度以外的地方是地界边地，而四众弟子不具足，或者即使具足但对其身心无有利益的地方，就叫佛法边地。因此，有些大城市的人，身上穿得特别光鲜、口中吃得特别高档，可若对佛教一无所知，也可以称为“边鄙人”。

在边鄙地方，有许多行为与正法背道而驰，甚至还有娶母为妻等恶习陋规。像印度东部的一些地方，到目前为止，此类现象仍屡见不鲜。在 2006 年，有一个叫罗宾的人，听从山神指示，与母亲完婚。据悉，他母亲攀登拉克什米山时跌落下来，因此，认为山神一定是在惩罚她。她一直祈祷，三个月以后，山神入梦告诉

她，若能与自己的儿子结婚，婚姻会消除她的灾难。于是她询问十多岁的儿子，儿子同意了这门婚事。之后，二人在四百多人的村子里举行了婚礼。对此，当地一名人类学家说：“这种情况并不稀奇，对于当地人而言，经常会发生和树、狗或其他动植物结婚的现象。”

边鄙地方的人，形象上跟人一样，但行为违背正法、违背伦理，什么事情都做得出来，所以，他们信仰佛教、如理修行真的相当难得。现在很多人都认为，行善是一种迷信，学佛是一种逃避，无恶不作才合情合理。他们对杀生、狩猎等不善业的伎俩极为擅长，所作所为全部是在造恶业。有时候看来，不要说一生造业堕入恶趣，仅仅是吃一顿饭，也能让有些人在恶趣中多生累劫爬不出来。尤其是许多有钱人，造的恶业更为可怕，每顿饭要求很高，有点肉食还不够，还要吃活鲤鱼、龙虾、穿山甲、猴脑等等。其实，地狱并不是在我们看不见的地方，一到了饭店，它已经在人间上演了。那些美女和帅哥就是阎罗狱卒，他们一个个牙齿上滴着鲜血，只有动物的鲜血才能让他们满足，为了一时的口腹之欲，无数众生付出了宝贵的生命。

在过去，虽然没有高楼大厦，但人们过得快快乐乐，有一种慈悲心，有一种满足感。而现在无有头脑的人，对造恶业随波逐流，一切的一切只有毁于一旦。其实，人们津津乐道的现代化、工业化、科技化，背后隐藏着环境污染、生态失衡、人文道德退失……这到底是进步还是倒退？作为一个理性的人，应该反反复复地思考。假如你始终跟不信因果的断见派同流合污，到了最后恐怕会后悔莫及。

总而言之，边地对不善业极为擅长，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入恶趣。由此可见，边地纯属无暇之处。

前行广释辅导：

所谓边陲异教，即边地。有的边地确实是很偏远的地方，现在中国也有很多偏僻的地方，基本上看不到三宝或者根本不知道佛法。一方面地方很偏僻，一方面确实也没有佛法。世界上还有些离我们现在很远的地方，也有很多的异教。有些异教可能不是偏僻的，大城市中可能也会有这些情况出现。

这些异教徒们声称“损害是正法”，意思是觉得“杀生”是正法，比如杀害众生祭祀天尊，他们觉得这就是正法。如果行持祭祀就可以升天或得到本尊的欢喜摄受，最后得到梵天等的果位，因此他们认为损害众生是正法、杀生是善业。还有一些极端的外道，声称如果能够把异教徒杀死的功德很大，甚至还有一些教徒认为能够把佛教的高僧大德杀死功德非常大。他们觉得像这样去“损害其他人、旁生等众生”就是正法，认为杀生是个善业，现在也有很多这方面的宗派。

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。这里讲的外道有些纯粹是以分别念思维的，有些是以有漏的神通。以前我们学其它的教义比如中观，也会分析很多外道的观点，他们会做很多奇特的苦行，通过修禅定也得到一些神通，但这些神通其实是有限的，看不到更远的前因后果。比如通过神通看到牛升天了，是什么原因呢？牛以前吃草，因为外道看不圆满，就会认为吃草可以升天，从而去做一些吃草的行为。

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。

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。通过很多理论，深入这种观点。这个时候外道还是非常可怕的。虽然有一些普通人可能会有一些烦恼，但有一些外道，尤其是有一些理论的外道，他们学了这套理论之后，不太容易改变的，这种情况也是有的。还有一些地方，清明节（今天是清明节）通过杀生的方式来祭祖先，也是不好的恶习陋规。

在丹麦、挪威的一些地方也是一样的，有一个仪式叫成人礼，当长大的时候，必须要去杀鲸鱼。我们看过一些视频、图片，整个海滩、海湾都是红的血，杀很多众生，非常残忍。他们觉得这是一个很好的规矩，举行成人礼的时候都要去杀死鲸鱼，觉得长大了、变成男子汉了。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，表示一个人长大成人了。这些都算是恶习陋规，把自己的安乐建立在其它众生生命的基础上。很多的所做所为都是和如法的行为背道而驰的。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。对于如法的行为不做，真正应该取舍的业因果不做。

有些人很精通怎么杀生，很精通钓鱼，甚至还有专门出书教钓鱼的，电视台专门有钓鱼的频道，里面播钓鱼的技巧、推销钓鱼的东西、举办钓鱼的比赛等等。像这样的话：狩猎、钓鱼、杀生，没有感觉这些都是恶业。还有很多杀生的人，杀生的手法特别熟

练，比如杀黄鳝，首先夹住，然后敲晕钉在钉子上，用刀一下子就把整个肚子划开，把骨头剃出来，然后割成几段放到热水里就可以做菜了，手法特别熟练。如果让他供曼荼罗，可能怎么也搞不好；让他去磕头，可能很笨拙。但是做这些杀生的事情却非常熟练，而且很有兴趣，坐在里面几个小时不动都可以。如果让他去坐一个小时听法，可能坐不住的。内心当中缺乏善根习气，的确是很可怕的。有很多不善业的伎俩却极为擅长。

其实在做这些事情的同时，内心当中不断地在累积恶业，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。想想死的时候，的确非常可怕，而且根本没有忏悔，是非常欢喜地在做这些恶业。因此，他们中的多数人死后立即堕于恶趣。绝大多数人死后都会立刻堕于恶趣，即便没有立刻堕恶趣，但是以后也会堕恶趣。一旦堕了恶趣之后，想要再起来那就非常困难了。很多地方讲暇满人身时说，其它有情死了之后马上转人身，也许有这个可能，但是非常困难；人死了之后继续转投人身的几率也是非常低的。

环境：

没有佛教（佛法、佛的四众弟子、闻思修）、没有正知正见的地方。“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。”

尤其是汉地很多大城市，虽然兴旺发达、极其繁华，但造恶业十分严重，这些地方均可称为“边地”。你们不要认为边地就是经济落后、偏僻边远的农村，像上海、北京等大城市肯定不是。其实，边地分为佛法边地和地界边地，印度以外的地方是地界边地，而四众弟子不具足，或者即使具足但对其身心无有利益的地

方，就叫佛法边地。因此，有些大城市的人，身上穿得特别光鲜、口中吃得特别高档，可若对佛教一无所知，也可以称为“边鄙人”。

身心：

所有这些边鄙地的野蛮人，外表看起来是人相。

痛苦：

因为边地中没有三宝，也没有佛法的存在，当然也就没有修行的概念。“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。

寿命：

寿命为人寿，但边地的多数人死后立即堕入恶趣，想要从恶趣中脱离而再得人身就遥遥无期了。

思考题：

1. 旁生具体有哪些痛苦？
2. 为什么一旦堕入旁生道，根本不会有修法的机会？
3. 什么才是真正的边地？你所居住的地方属于边地吗？请说明理由。
4. 生在边地的人们身心状况是如何的？