

上座思维框架

了解 → 对比 → 结论

观察无暇的四个方面： 1. 环境 2. 身体(身心) 3. 痛苦 4. 寿命	比较自己和无暇的四个方面。	我的人身非常非常宝贵，来之不易，我一定要好好珍惜。
--	---------------	---------------------------

观修对比

	旁生	人
1.环境	多数是在各洲中间漆黑的处所，阳光照不到，漆黑一片，伸手不见五指，这是愚痴的表征。	有阳光，不同的天气、气候。
2.身体 (身心)	<ul style="list-style-type: none"> • 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。 • 下至微末的水生物，上到极庞大的水族，数量非常多。 	大多数人有正常身躯，行动自如，可以行持善法（如拜佛，绕塔，抄经，诵咒，做义工，慈善，发菩提心），有机会踏上解脱之道。
3.痛苦	<ul style="list-style-type: none"> • 总的呆而愚痴，于取舍处愚蒙。根本没有修行和解脱的概念。心识极其愚蒙，不能知言解义，所以不堪为道器。 • 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。所以心识不得安宁，时时处在恐慌中。 • 被人役使及相互残害的痛苦 	大多数人有正常智能，可以听闻佛法、思考并理解法义，进而修行。人也比较自由，不处在被奴役或被捕杀的状态中。
4.寿命	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。	不定，顶多 100 年。
思维	<ul style="list-style-type: none"> • 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	人
1.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。	有寺庙，佛像，佛经，有地方可以听佛法，打坐，可以行善积德。
2.身体 (身心)	外表看起来是人相。	大多数人有正常身躯，行动自如，能正常地吃喝。
3.痛苦	心顽固不化，根本不能转向正法方面。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	大多数人基本的衣食住行都不缺，居住的环境温度适中，
4.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。	不定，顶多 100 年。
思维	他们外表看起来是人相，但内心顽固不化，根本不能转向正法方面，不懂得断恶修善。起心动念不断地在累积恶业，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，以致多数人死后立即堕入恶趣，难再得人身。	

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。