

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。
--	---------------	---------------------------

长寿天

1. 了解

六道轮回可分为欲界、色界和无色界三个层次。《亲友书释》中说长寿天是无想天与无色界天，《八无暇论》亦说常为妙欲而散乱的欲界诸天，因为太过于享受了，导致内心当中想要修法的心生不起来。

无想天在色界第四禅天广果天的旁边，相当于郊区。由于在欲界的时候修无想定（依照《俱舍论》等论典，无想定属于不相应行法），修成了死后就会转生到无想天。无想定主要是在定中灭尽心、心所，其实根本上是灭不尽的。虽然粗大的部分的确是不起了，心王、心所都不起了，类似于一种无念的状态，但是心相续是有的，细微的心识还存在。把最后转生无想天当成是涅槃、殊胜的解脱。

无想定只有外道才修。刚刚为什么说无色界、色界天还有圣者，因为他们的四禅、四无色还有作意、会安住在殊胜的法义当中。还有三果、四果的罗汉当中所修的灭尽定，是有些圣者们在世间太累了，入灭尽定休息一下，出来之后还会精进地修法、度化众生。他没有把灭尽定当成解脱道，只是

一个休息的地方。真正的圣者不会修无想定也不会进入无想天中，进入无想天的只有外道。这些外道在因地的时候修持无想定，死后就转生到了无想天。他们认为没有任何善念恶念的禅定就是解脱，只要转生到了无想天就获得了涅槃解脱，把无想定当成了解脱道。因此这些外道修行者就转生到了无想天中。

此处的天人于禅定中安住数个大劫，一旦引业穷尽时，将以邪见之因而下堕恶趣，因此他们不具备修法的机会。

无想天的众生刚开始转生到无想天，没有入无想定的时候，还有一点心念，“我要入定、入涅槃了”。然后就进入到禅定当中，因为心和心所都灭尽了，他就以为已经入涅槃了。最后在这样的无想状态当中安住了数个大劫，没有发任何的善心、积累任何的善行，完全处在没有心、心所的状态当中。

譬如植物人没什么思想，无论活多少年都感觉他是无用之人，心无法运转的缘故，在修法上没有能力。与此类似，长寿天住在定境当中不起心念，况且世间庸俗的禅定并没有多大价值，定力消尽又会重新下堕。或者说，在多少千万年里有无数个刹那，而在他心灵的显示屏上每个刹那都是空白，所以它是无暇状态，是冰冻状态，或者庸俗的空白定境状态。由于他已经入定，在修法的因缘上就很糟糕，只等于睡了一觉而已。

这毕竟是世间的有漏的定，很多个大劫之后，一旦引业穷尽，出定之后就会生邪见。为什么会生邪见？所生的邪见是什么呢？主要是：解脱道不存在、没有涅槃。因为以前在修行的时候已经认为无想定是解脱道，无想天是解脱的果，就是涅槃。只要进入禅定中，心王、心所灭尽，就永远从轮回道中解脱了。但是现在发现出定之后自己的心又起来了，就会认为解脱

道是没有的，涅槃果位也是没有的，这时候就会因为邪见而直接下堕恶趣。所以，无想天不具备修法的机会。

修行无想定的外道是很可悲的，本来想求解脱的心很好，为了得到解脱也精进地修持了一定的善法。并且修持这样的禅定也要用很大的精进，因为无想定不好修、非常难，这个心太细了。所以有些大德在讲无想定的时候说：就像在高速行进的火车，要突然停下来是很困难的，只有逐渐地刹车最后才能刹住。众生的心识很粗大，要修到心和心所都不起，灭尽心、心所，需要很大的精进努力，才能把粗大的心寂灭再寂灭，寂灭到很细的时候，最后进到无想定中。这需要很勤作才行（甚至有时比四禅还难修），但外道认为是解脱道花很多时间修，修完后在无想天几个大劫地安住，浪费时间，尤其可悲的是，出定后生邪见堕恶趣，还要从头再来！对解脱道和解脱果一涅槃产生邪见的过失很大，外道认为的解脱道和涅槃不一定是佛法中讲的，但认为佛法的解脱道和涅槃不存在，而对整个解脱道和涅槃持否定态度，因为这是很大的邪见，马上堕入恶趣，没有解脱机会。

1.1 盲修瞎练的过失

修行为什么要依止善知识和闻思呢？因为我们会以为这样修很好、处在禅定当中什么都不想很舒服，可舒服是一方面，要修解脱道是另外一回事，舒服的东西不一定是解脱道。如果要寻求舒服的感觉睡懒觉很舒服，有很多舒服的事情可以做。麦彭仁波切说过：“如果只是想追求世间快乐的话，也可以依止一些毒品、酒等等”。也是让自己获得短暂快乐的方法，但是因为不究竟而引发很大的痛苦，所以这样修行，尤其是想要解脱而修行的人，如果走入歧途，没有依止上师善知识、树立闻思修的正见是很可惜的。

现在有幸依止上师，在上师的指导下好好修行。上师说虽然修行人短时间内不能得神通和神变，但见解在逐渐稳固，内心中对出离心的重要性慢慢开始认识到，尤其对菩提心的重要性认识到了，是很大的收获！内心中对空性、密乘逐渐产生正见是非常善妙的，所以修行要在正确的见解引导下。否则虽然可能得到一些境界、生起禅定，引发让愚笨的人很羡慕的神通，如果没有正确的发心和见解，都可以算是歧途。

2. 对比

<div>1. 环境</div> <div><ul style="list-style-type: none">在第四禅天天城的东北隅，如被火焚烧的焦木般可怖的黑暗之处。完全跟人绝离</div>	<div>2. 身体（身心）</div> <div>长寿天人的身体，是空明禅定身，没有苦乐、善恶之想，相当于是沉睡的状态。</div>
<div>3. 痛苦</div> <div><ul style="list-style-type: none">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，睡后又重新堕落。因此，他们完全跟正法脱离，是百分之百的无暇状况。因位错修外道定，果位的这种状态就犹如冰冻的鱼。</div>	<div>4. 寿命</div> <div>八十大劫之间安住。 1 大劫 = 311.04 万亿年。</div>
<div>思维</div> <div>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！</div>	

邪见

1. 了解

有邪见的人不承认因果，不承认轮回，不相信佛的存在和解脱的存在。

邪见包括邪见者和准邪见者两种。邪见者是入了外道，串习了常断见等的邪见，真实严格意义的邪见就是指断见，广义的讲法，常见也是邪见，认为有常我存在。持常见的人比断见稍好，因为持常见的人承许有三世轮回、三世的因果，为了解脱而修善法、禅定等，比断见稍微善妙一些。但是他们认为有常有的“我”束缚，现在“我”要修行，把束缚“我”的东西解开而获得解脱，这属于常见。比如，数论外道、胜论外道为主的很多宗派都称之为常见。断见外道认为人只有这一世，人死如灯灭、灰飞烟灭不会有后世，三世因果也没有，承认今世的因果，但后世的因果是没有的，死后不会有因果轮回。

这些人自相续被邪见染污，对真实正法不起信解，因此也无有机会修行正法。

比如常见认为有恒常的我存在，没有办法真正地修持中道，因而佛陀讲的中道，离常离断的大空性、无我的状态是没办法领悟的；断见更没有如理取舍因果和修持解脱了。相续中如被常、断见染污，对正法生不起信解，就没有真实修持正法的机会。现在我们为什么要学习、闻思正法？因为闻思的目标之一就为了行于中道、打破极端，行为和见解上的极端要打破。我们认为常边、断灭存在，或者认为人死后就不再有轮回，认为有这个“我”要获得解脱。不论常见还是断见在相续中安住，我们都没有办法行持最真实了义的佛法，所以要打破常、断见。

再者，在内教里又有准邪教分子，他们对传法师和法起了邪见，无法信受正法，纳入修持。这也非常可怜，一直被邪见障蔽，怎么都无法信受师和法。就像善星比丘一样，一世只累积恶业，非常可怜，无法出现修持、成就的机会。善星比丘承侍世尊二十五年，但对佛陀一直无有丝毫信心，认为佛陀做的都是很狡诈的行为，导致最后因邪见堕为饿鬼，浪费了暇满人身。他在二十年多年中看起来是人，也在佛法的团体中，尤其是在遍知的世尊佛陀身边。

对此我们应该反观，认为在上师身边就是在依止上师，天天待在上师身边，肯定智慧方面有些增长，这是不确定的。

如果身体没在上师身边，而经常祈祷上师、按照上师的教义去行持，虽然身体离上师比较远，但是心和上师很近。要是经常待在上师身边生邪见，实际是离上师很远，咫尺天涯，身体很近，心很远。那么身体很远、心很近则是天涯咫尺，离上师和佛法很近。我们应该有正确的认知，不是见到佛，在佛面前待着就一定会得到很大的功德，这是不确定的，我们要好好反观自己。也许善星比丘是为了让后代的人有这样的认知，所以配合佛陀示现，也许他就是真实的生邪见。但不管是哪种，在修学佛法的过程中，如果对法、对上师生邪见马上要反观，不要让邪见壮大。有些修行人邪见生起时没有控制纠正，而是任其发展，最后邪见到了没法控制的地步，毁谤上师、做很多可怕的事情，导致破戒是非常可怕的。所以，我们如果有一点苗头就要马上把它压住，马上改正和忏悔。

有时候我们有的道友，突然内心中冒出一个对上师、对佛法不恭敬的念头，好像自己控制不住。说明可能无始以来我们也是在邪见的团体当中待过很长时间，习气自然而然就翻起来之后我们也控制不了，很容易就产

生。但是生起之后马上励力忏悔就容易清净，不要拖很长时间让它壮大，这是我们可以做的事情。

再说内环境，也就是内在的意乐作为修法根本，如果成为外道，或者是外道的同分意乐，就会处在一种非常糟糕的缘分当中，使自心没办法随顺正法。它不接受、排斥、否定，于是轻易地断绝了趣入的途径。譬如被邪见掌控，持断见、享乐论等，内心就不愿接受佛法。如此一来，尽其一生也只不过是获得形相上的人身，内在被一团可怕的邪见占据，生不起少许白法，对于正法连趋向都不愿意，何况修持？所以，持邪见者是纯乎其纯的无暇。

2. 对比

<div>1. 环境</div> <div>人间环境。</div>	<div>2. 身体（身心）</div> <div>外在是人相，但心相续被染污、遮蔽，自心没办法随顺正法和传法师。</div>
<div>3. 痛苦</div> <div>对真实正法不起信解，因此也无有机会修行正法。</div>	<div>4. 寿命</div> <div>人寿。</div>
<div>思维</div> <div><ul style="list-style-type: none">邪见者（入于外道）：我多么幸运，没有入外道，而是入于内道，并对法生起胜解。我一定要百倍珍惜这次难得的因缘，好好修习正法，否则，一旦落入邪见，万劫千生都难以回转。准邪见者（内教里）：我现在对佛法和传法师有清净观，能信受佛法，能不断地遇到修法的机缘，为什么还不倍加珍惜？人们的心相续往往很难保持清净，很容易受到染污，变</div>	

得邪僻或自以为是，相比之下，我现在竟能拥有纯真的心地，是多么难得！

3. 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。