

## 上座思维框架

了解 → 对比 → 结论

|   |                      |                                  |
|---|----------------------|----------------------------------|
| <p>观察无暇的四个方面：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 环境</li><li>2. 身体(身心)</li><li>3. 痛苦</li><li>4. 寿命</li></ol> | <p>比较自己和无暇的四个方面。</p> | <p>我的人身非常非常宝贵，来之不易，我一定要好好珍惜。</p> |
|---|----------------------|----------------------------------|

## 观修对比

|                      | 旁生   | 人   |
|----------------------|--|---|
| <b>1.环境</b>          | 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。   |
| <b>2.身体<br/>(身心)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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。</li> <li>• 下至微末的水生物，上到极庞大的水族，数量非常多。</li> </ul>  | 大多数人具有正常身躯，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。 |
| <b>3.痛苦</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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。</li> <li>• 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。</li> <li>• 被人役使及相互残害的痛苦</li> </ul> | 大多数人具有正常智能，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。       |
| <b>4.寿命</b>          | 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。  |
| <b>思维</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>   |   |

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，佛的四众弟子，有地方可以听佛法和闻思修，打坐。 |
| 2.身体<br>(身心) | 外表看起来是人相。  | 人相。                               |
| 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  | 有机会修持正法、断恶修善。                     |
| 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。   | 人寿，有机会往生善趣或脱离轮回。                  |
| 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。