

观修对比

	长寿天	人
1.环境	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。	有阳光，不同的天气、气候。
2.身体 (身心)	空识等持之身，无有苦乐、善恶之想，如处在酣睡位一样。	有苦有乐，有机会从痛苦和幸福的对境中修出离心、菩提心。
3.痛苦	<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。因此，他们完全是修法零状态，非常可怜。 因位错修外道定，果位的这种状态就犹如冰冻的鱼。 	能够亲近善知识，听闻和修习正法。
4.寿命	八十大劫之间安住。 1 大劫= 311.04 万亿年 。	不定，顶多 100 年。
思维	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！	

	持邪见者	人
1.环境	人道。	人道。
2.身体 (身心)	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。	大多数人有正常身躯，心智健康，有能力辨别正邪善恶。
3.痛苦	对真实正法不起信解，因此也无有机会修行正法。	能够亲近善知识，听闻正法，对三宝生起信心，从而修习正法，寻求解脱。
4.寿命	人寿。	人寿。
思维	<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！ 	

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。