

## 观想对比

	地狱	人
1.修习处所	<p>“一总三别:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 一总”是黑漆漆</li> <li>• “三别”是地、空、周围</li> </ul> <p>地是处处燃烧的铁地，极其炽热，不必说休息之地、会客之地或者能安闲走走的地方，就连落脚的地方都没有，没有任何逃脱之处。周围围绕着黑红火山，上面都是火焰。上空不断降下密密麻麻的刀剑雨、烧石雨、炭火雨。像这样，处在周遍烈火炽燃的环境。</p>	<p>有寺庙，佛像，佛经，有地方可以听佛法，打坐，可以行善积德。</p>
2.根身	<p>三大要点：一、大；二、薄；三、苦</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>大</b>：身体比人的四倍还大，相当于两层楼的高度。要想到，这么大的身体，上上下下处处都要受苦。</li> <li>• <b>薄</b>：皮肤特别薄。有的看上去像血染一样，那层皮太薄，连里面的血都看得到，就像全身被血染一样，碰一下都特别痛。有的看起来像薄薄的羊毛团，皮肤特别薄，松松的，直接能触到里面。有的像刚诞生太子一样的薄皮肤，极其透明，里面的肉绷得紧紧的，就像眼睛很脆弱，连一点沙子都沾不得一样。想一想，</li> </ul>	<p>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。</p>

	<p>这么薄的皮肤，被那么炽热的火、兵器刺到该有多痛？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>苦：</b>那是大苦的相，高高大大的身躯，头发都竖起来，三角眼，身上的毛也竖起来了，手、脚、脑袋等都很大，肚子非常大，像忿怒尊一样，如果我们见到都会吓昏过去。这是一种受苦极重的可怜身相，皮肤那么薄，感受极强烈的火烧等苦，身体又那么大，每一处都要受苦。</li> </ul>	
<b>3.苦状</b>	<p>白天不闲，夜间不眠，无时无刻不受苦。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 空中接连不断地降下兵器雨，时时被兵器宰割。</li> <li>● 地面没有一处可躲避，处处都在燃烧。</li> <li>● 上面又有烧石雨往下降，旁边有火山，热气往身上扑。</li> </ul> <p>寒地狱处在雪山冰冻的区域里，零下几千度，这是地面状况。周围雪山环绕，空中降下极冰冷的雪，寒风凛冽，全身上下没有一处不受苦，完全落在极度冰冻的状况里。</p>	人绝大多数时候生活在气候正常，冷热适当的环境。
<b>4.寿量</b>	在超过年数的中劫等中受苦、无量的年岁。	不定，顶多 100 年。
<b>思维</b>	<p>如果我现在生在这样的寒地狱、热地狱中，是有暇修法还是无暇修法呢？在那么漫长的时间里，连一秒钟修法的机会也没有，被业逼迫得厉害，身不由己地受业力的惩罚。而我现在从早到晚有成千上万秒钟可以修法，为什么要白白浪费呢？应当倍加珍惜，万一堕到地狱里怎么办？</p>	

	饿鬼	人
1.修习处所	环境很贫乏，吃的喝的都没有。地面布满了瓦砾、碎石，有很多被火烧焦的株机，一点点青色的花叶果也没有，找不到果子吃。而且有很多零零散散、粗的有毒荆棘，只会毒害身心。面前是干枯没有水的一大片灰蒙蒙的沙滩，只有干枯的苔藓随风摇曳。	有寺庙，佛像，佛经，有地方可以听佛法，打坐，可以行善积德。
2.根身	<p>特别干的身体，一点血丝、湿润度也没有。骨头放在外面经年累月就会风干，没有水分，何况经过一劫？干得一点点水都没有，非常可怜。或者像干蘑菇，蘑菇经过风干变得很脆，一碰就成粉了。或者像硬的包酥油的牛皮袋，一点不灵活，特别硬，没办法曲折。</p> <p>饿鬼的头像好大的一个瓮，而他的咽喉细得像马尾的一根毛，从中要体会到饿鬼饮食的障碍。吃东西非常困难，基本吃不到什么。因此，他非常虚弱、乏力，又要不断地行走觅食。</p>	大多数人有正常身躯，行动自如，能正常地吃喝。
3.苦状	<p>饿鬼由于业力，受用匮乏。他们常年处在极度饥渴等的苦受中，心里一直想要，却始终得不到满足。</p> <p>在他的境界里，夏季月亮也是热的，得不到清凉，冬季太阳也是冷的，得不到温暖，基本没有环境调适的安稳快乐。</p>	人绝大多数时候，心是有自由的，没有那么痛苦，对比之后我们是很幸福的，是有很多机会的。

	不仅有身上饥渴、冷热的苦，还加上一层失望的苦。满怀希望地过去，什么也得不到，特别伤感。处在这样的苦受中，心情拔不出来。	
<b>4.寿量</b>	长则达人间万年，短则不定量。	不定，顶多 100 年。
<b>思维</b>	他们处在沉重的苦难中，哪里能安下心来修法呢？不是那么容易的。说起来简单，当我们处在较重的苦受中都无法脱出，更何况饿鬼呢？这就知道，他们的确没有闲暇。而我现在从早到晚都很安心，衣食不缺，受用自在，相比饿鬼来说，这样的人身的确是昙花一现，极其难得。再再地想：好不容易啊，我竟然如此富足，什么都不缺，我要好好珍惜！	