上期回顾，上一节课上师重点

加行的具体修法可分为三个阶段

第一阶段是外加行的修法

第二阶段是内加行的修法

第三阶段是破瓦法的修法

1修外加行的目标是为了培养正知正见，了解轮回的本来面目，培养出离心。

2修内加行的目标是为了培养为度化众生而发誓成佛的菩提心。

3修破瓦法的目标是为了有效地把这一世和下一世的修行成果连接。

怎么观修地狱，饿鬼众生？用三阶段，四思维方法

三阶段1了解：地狱、饿鬼道众生的种种痛苦

2对比：从修行的角度来，深深体会人身的不易

3珍惜：从而深知有人身难得，不能虚度此身，要勇猛精进闻思修

上师重点讲了观修地狱众生四个思维方向，同时饿鬼⋯以后用同样模式观修。

第一阶段：了解地狱众生这个世界，从四个方面去思维

1思维地狱众生的：环境

地狱是一个完全黑暗的地方，没有太阳或月亮的光芒只有种种恶劣险境，众生的数量无量无边难以计数，像大地的尘土样，其中八热地狱整个大地都像刚铸炼好的熔铁，非常炽热，遍地都燃烧大火，是人类无法想象的高温，双脚一接触地面，就会被烧焦，无可躲避。

2地狱众生的：身体状况

地狱众生的皮肤就像新生婴儿一样，非常敏感脆弱头发直立，眼睛是三角，一副极端嗔恨，愤怒至极的样子，身体也比人类庞大，而且是赤裸裸，所以感受的痛苦就更加粗重。

3地狱众生的：痛苦

只要一堕入地狱，日日夜夜都会受到烈火焚烧，被利忍砍戳，或受冰雪寒冻而皮开肉绽等无比剧烈的苦，没有丝毫快乐，他们没有真正死去，即使痛苦的昏迷，好像死去一般，但业风吹起时，又会再度复活，在六道中地狱众生是最想赶快死去的，但在业力还没有耗尽前，都无法脱离地狱之苦。

4地狱众生的：寿命长短

地狱众生的寿命，很难用人世间的寿命来计算，寿命最短的复活地狱，大约是人间的一万、二万多年，而最久的无间地狱，要受苦长达一个中劫，这是人类无法想象的时间。

第二阶段：对比:我们自己的环境，身体，感受，寿命从修行的角度来体会我们获得这个人身多么不易， 上师特别提到佛教不赞成当一个苦行僧，它不认为苦行解决问题，我的完全可以拥有一个现代生活品质，我们可以享用物质生活，这样对比更强烈。

第三阶段，珍惜：别人没有的机会，肯定我们自己的生命价值，从而深知有幸获得人身不易，再也不能虚度此身，忏悔过去所做的罪业。发誓成佛，救度无量众生。

结论：当产生非常明显的变化，深深发自内心的体会，我们这一生一世非常不容易，坚定

人身难得的信念，那么我们就修成功了。

饿鬼之苦

种类：两种，隐住饿鬼和空游饿鬼。

隐住饿鬼所受的痛苦总的来说是以饥饿，口渴为主。

隐住饿鬼包括：外障饿鬼，内障饿鬼， 特障饿鬼

四个思维方法：1、处所；2、苦相；3、寿量；4、身体

所谓“隐住”，即在饿鬼世界住；所谓的“隐”，就是处在人所不见之处。《念处经》说到有三十六种饿鬼。

1、处所

   隐住饿鬼居住在南瞻部洲印度王舍城下五百由旬处，是世俗所说阎罗王的住所。当决定受生处所的时候，要在阎罗王那里受审，照业镜、称善恶业的重量等都在那里。

    隐住饿鬼的处所，是一个庞大的饿鬼的共业区，是一个非常广阔的地方，其中又有根本处所和眷属处所，如同《念处经》等所说。根本处所，就是非常多的饿鬼群居之处；眷属处所，就是由根本处所分出来的各小支分，由于一群一群众生的业所感的较小型的饿鬼区域。再者，饿鬼也有他们的社会组织、家庭组织等，譬如有鬼王、有鬼卒。又有贫富阶层，如大力鬼、财富鬼、贫乏鬼等等。又有男鬼、女鬼、鬼母、鬼子。

2、苦相

饿鬼共通的苦相：一、受用匮乏；二、饥饿干枯；三、身色不悦意；四、诸根不健全；五、恒常遭到损害；六、在千百年中连水的名字尚且不闻，何况真正受用饮食，故极为苦恼。

隐住饿鬼：最主要所受的痛苦，总的来说是以饥饿、口渴为主。

3、寿量

寿量有多种说法，《念处经》中说，人间的一百年是饿鬼界的一天，他的自年达五百年，

相当于人间一百八十万年。《如意宝藏论》也作此说法。《俱舍论》却说，人间一个月算为饿鬼界的一天，其自年达五百年。《亲友书》又说到，有些鬼能活到五千年，有些鬼活到一万年。

4、身体

在《日藏经》里说，大的饿鬼有一千由旬，小的饿鬼仅十二指宽，也就是拇指端和中指端伸开的距离

“外障”，指在环境中难得饮食的障碍。“内障”，指根身无法消受饮食的障碍。“特障”，是针对外内而言，“特”与“共”相对，外障和内障是饿鬼们共通的报障，而特障属于特殊现相，是某一些特殊业力的饿鬼在环境、根身等上发生的报障。

  1外障饿鬼具有外界环境上的饮食障碍，这是指由于饿鬼的悭贪业力，在很多百年里，连说水的声音都从来听不到，所以在他们的境界里，根本不出现能喝的饮料、能吃的食物，因而身体极度的饥渴，而受着饥火焚烧等的逼恼之苦。因此，饿鬼们常常都有求饮食欲，一天二四时中都在努力地求一点饮食而到处奔走，然而以悭贪的业习气，在成熟位的时候丝毫也得不到饮食。

2 内障恶鬼从五个层次来认识饿鬼饮食的障碍：一、口障；二、口腔障；三、喉部障；四、腹部障；五、火燃障。这样就知道层层都有障碍，根身上从外到内全是障碍，一路皆苦。

第一层障：口像针孔那么小，即使得再多的水也进不去多少。也就是非常难进，就像打点滴

一样，一点一点地进去，比蚊子吸水还少。

第二层障：假使有一点进入了口腔，但是在这个部位，由于悭贪业力出现了热毒，温度非常高，那个水很快就干掉了。就像食粪饿鬼身体发臭，这是由于恶业的功能力，而出现很臭的身体。同样，由于悭贪的业力，这些饿鬼的口腔里会发生高温。人的口里出唾液，而饿鬼们的口里会发出非常大的热毒，所以稍微进去一点水也马上干掉了，可见饮食能进去的几率很小。这已经有两道障碍在做阻挡。

第三层障：假使经过了口腔，到了要过喉的时候，由于喉咙像马尾毛那么细，这时候就像打超细的点滴那样，稍微有一点水过去，也是一滴一滴的，只能进去一点点。

第四层障：肚子大到若干由旬，有百千万里那么大，如一县、一市、一省等地区的范围。即使进去了一点水，也没办法满足这么大的肚子。像我们人类，肚子里没填进食物的时候感觉饥肠辘辘，觉得饥虚羸弱。而饿鬼们的躯体那么大，需要很多的水去滋润、很多的食物来营养。这就好像一大片干燥龟裂的土地，上百万平方公里的干旱之地，只滴那么一点点水、浇一点点肥有什么用呢？怪不得饿鬼们的身体都是干焦的，像枯木一样，一点点食物怎么能营养到那么大的身体呢？又好像一棵参天大树，只倒一点点水、给一点点养料怎么够呢？那棵树一定是干枯的，没有一点绿叶。就像这样，饿鬼们的身体都是憔悴干枯的。

第五层障：假使在百年里偶尔得到了一顿，比如呕吐物、扔弃的残食，或者屎尿等的食物，然后填到肚子里，稍微感到舒服一点。这就像在沙漠里走了一天的人，终于得到一点水喝下去。实际根本不够，但由于先前渴得太厉害，所以这时稍微感觉舒服一点。然而又要遭遇第五层障碍。那就是在当天夜晚的一切时间，肚子里整宿都猛火炽燃，烧掉了一切心、肺等的内脏。像这样，每天都要来一次，非常痛苦，直到业功能消尽才能脱出。这样逐层地观察下来，就看到诸饿鬼的确处在极大的饥渴、焚烧的苦当中。

行动上的苦：欲行走时如地区般的腹部，由仅细如茅草一样的身肢无法支撑，极为苦恼。

空游饿鬼：空游，即在人间住，人在夜晚行走的时候能见到。

空游饿鬼包括妖精、王鬼、死魔、厉鬼、鬼女、独角鬼等等。这些饿鬼始终都处于提心吊胆、担惊受怕以及恍恍惚惚的错觉状态中，每隔七天都要感受一次生前的死亡方式的痛苦。

比如：一类疾行鬼，能在一念间到达百千由旬之外。有一类叫“欲色鬼”，他有变化能力，能随着心中所念现出种种严饰。想变好看就变得美丽，想变难看就变得丑陋，像这样，想变出可爱或不可爱色相都能随意变化。也会变成男子，相貌端正，或者变为女人，姿色美妙，还能变作畜生，相貌奇异。像这样，他能变作种种上妙庄严之相，游行到一切地方。他能以微细身到别人家里偷盗而寻求饮食。或者变成人的身相，入到别人的节会当中。或者变成鸟身，吃用来祭祀死人的饭，因为身体很微细，所以人类看不到他。

又比：一种叫做“食香烟”的鬼。前世以卖香为业，见到别人买香供养，他不给好香给差香。他不知道诸佛是真实福田，也没有清净信心，而且认为没有恶报。这个恶人死后生在食香烟饿鬼里他有神通，身上佩戴香鬘、有涂香、末香、伎乐之娱，常常在神庙、交叉的街巷、寺院的房舍、林园、树林间的游戏之处、高层楼处等到处游行。世间愚人对他恭敬礼拜，烧沉水香等各种香作供养。这是由于他前世曾经卖香提供别人用来供养殊胜福田，

比如：有一种叫做“神通大力光明”的鬼。他从前妄语骗人、贪嫉破坏、偷盗别人的财物，造欺诳、窃取、仗势强夺等的恶业。他也有一点小善业，做过不清净的布施，也就是为了求恩求救，为了急难，为了亲附，为了节会，来做一些布施。死后生在大力神通鬼中。他下面有很多可怜的饿鬼眷属，被饥渴的火烧着，围绕在他左右，共同看着他。而他却是一个享乐的鬼，由于不清净布施得这份福报。

时辰颠倒：时辰颠倒是由于阴性的心太多。鬼属阴，过去心里不光明磊落、不坦荡，总是使诡计、计谋，起很多欺诈、阴险等心，结果就变成鬼，属于阴性。什么是“颠倒”？比如处在欲界，太阳出来表示阳气起来了，应该在这时候活动。夜幕降临以后属阴，这时应该收敛，这就是时序。然而鬼属于阴性体性，喜欢在阴暗的时候出来活动，白天不出来，所以夜里都是鬼时。就像老鼠白天躲在洞里，晚上出来，鬼心思诡诈，自然相合阴暗，这叫“时辰颠倒”。

“以多行损害的缘故，微脆不坚且时辰颠倒”，这是从因观果。过去行善不纯，业很杂，虽然稍许做一点善，但里面杂有非常多的欺诈、强夺、狡猾、阴险等损恼之心。以这个缘故，虽然果上现一点神通，得一点受用，但是不坚，很快就变动或者持不住，又落在苦中，受业报惩罚。

比如有一类海岛饿鬼。从前见到行人想过旷野，饱受病苦，疲累极了，就取很多价钱，给的很少。在恶贪的驱使下，用虚伪的语言欺诈旷野中的远行人。以这个恶业因缘死后生在海岛里，没有树林、河水，非常酷热。冬天热毒炽盛，比人间夏天热十倍。虽然住在海岛，但得不到水，以恶业的缘故，见到大海枯竭。假使见到森林，也都燃烧，起大火焰，而陷在灰心绝望中。

“时常都起损害他者的恶心恶行，故复造作后苦等，具有大过患”。比如有一类魔罗身鬼。当比丘行走、饭食以及坐禅时，专门做扰乱其心的妨碍之事，或者发出暴恶的声音，让人恐怖，或者让人做恶梦。这一类鬼是魔所摄，嗔恨嫉妒正法，专行暴恶。由于他现世造恶业的因缘，有大热铁团从口里进，像地狱罪人一样受苦，吞吃热铁，受大苦恼，无有休息。他从魔罗身鬼中死后会堕入地狱，在多劫中受苦，满十劫或二十劫等。诸如此类，他作鬼时恒常有想损害别人的恶劣意乐和加行，又造作了将来堕地狱受苦的罪等，有非常大的过患。

  本期串讲旁生和边地的观修

旁生：

一、旁生种类

旁生分为两种。一种是分散的陆地上的动物，称为散居旁生。另一种是大部分分散在海洋里生活的动物。称为海居旁生。

1、处所：大多数旁生生存或栖息在黑咕隆咚的岛屿中，有的旁生生活在大海两米之下，或者伸手不见五指、黑咕隆咚的岛屿中；有些旁生居住在陆地上…….总之它们就生存在这样的处所。

2.身体：大的鱼类和鲸鱼,能绕须弥山三圈,小的形似微尘和针尖等。

旁生中形体大的鱼类和鲸鱼能围绕须弥山三圈,形体小的如同微尘和针尖,肉眼无法见到。无论大的鲸鱼还是小的鱼类,一层一层布满整个大海,整个大海中遍布如同酒糟般众多的各种鱼类。这是海中的旁生。比如海中的旁生——鱼类有大鱼、鲸鱼等很多众生,整个海中弥漫着鱼类。大的动物吞食小的动物,小的动物直直刺入大的动物,把它们的身体作为栖身之地、蔽体之衣,它们互相吞食,都承受着无量的痛苦。

鲸鱼就属于形体大的旁生。鲸鱼张嘴的时候,形体小的鱼栖息在它的嘴里;

二、散居旁生

     散居旁生尽管身在人间天境，但也都在感受着愚昧和被役使的痛苦。比如，龙王常常遭受大鹏鸟的威胁及降临热沙雨的危害，而且愚痴呆笨、心狠手辣、毒气冲天等等，非常可怜。

     尤其是我们可以清楚地看见，人间的旁生中，无有主人饲养的野兽等时时刻刻都处于万分恐惧的心态中，即使吃一口食物也不得安稳，经常面临互相啖食、遭猎人捕杀、被猛兽吞食等险情。 “鹞鹰捉鸟雀，鸟雀吃小虫”已充分地表明这些旁生本身无时无刻不在造互相残杀的恶业。而且，猎人们精通伤害残杀这些众生的技巧，如设陷阱、撒网罟、射火箭等，瞬间便可以使它们丧命。有些旁生因为自己身上所长的角、毛、皮等而遭杀，例如，人们为了珍珠而采集海贝；为了象牙、象骨猎杀大象；为了兽皮而捕杀老虎、豹子、水獭以及狐狸等；为了麝香而捕杀獐子；为了获取血肉杀害野牛、野马等等。这些动物自己的身体反而成了送命的因，真是痛苦至极。

作为主人所饲养的动物：由于愚痴呆笨的缘故，就连屠夫手拿刀剑来到面前时，也只是眼睁睁地看着，根本不知道逃避。此外，这些动物没有一个不感受如被人挤奶、驮运货物、遭人阉割、穿透鼻孔、辛勤耕地等众多役使的痛苦。牛马等牲口背上即使已经伤痕累累却仍然要驮运货物、被人乘骑而艰难行路。当它们实在走不动时，狠心的主人就用鞭子抽打或用石头猛击这些牲口，从来也不曾想过身为动物同样有辛苦疲惫、病患疼痛。成群的牛羊，从身强力壮到老气横秋，只要还没有到派不上用场或气绝身亡之前，就无有休止地被主人使用，一旦衰老得不成样子的时候，或者被主人一刀结果性命，或者被卖给别人，无论如何都摆脱不了厄运。如果你告诉牛、马、羊或者家里的狗:“念诵一句六字大明咒,你马上能往生极乐世界。”它们仍然愚钝无知,不知道取舍,根本没有这样的意乐,也无法念诵,只能呆在这里。如果你再次告诉它:“一定要念诵的话!”它仍然呆在那里,不知道念诵。

如果这个旁生马上被人杀掉,它也不知道躲避或者寻找一条生路,仍然愚痴、迟钝和无知。让它寻找一处不痛苦的地方,它也无法做到。

所有大的动物,吞食小的动物,小的动物直直刺入大的动物,并把它们的身体作为栖身之地、蔽体之衣,它们都感受着互相啖食的无量痛苦。

每当我们目睹遭受这样痛苦的众生时，应该深深地思索、设身处地观想，如果这般剧烈的苦痛落到自己身上，那将如何忍受得了……

     我们每个人不但要对于旁生界生物生起强烈悲心，尤其对于自己饲养的动物，更要多一分仁慈，多一分爱心，尽力保护它们。事实上，乃至虫蝇及细微含生以上的所有动物都同样有苦乐的感受，而且这些旁生无一例外都当过自己的父母，对它们生起慈悲心是理所当然的事。

边地：

边地：无论在哪里是沒有佛教、沒有正知正見的地方，都叫做边地。我們這一生雖然沒有投生到地獄、餓鬼或旁生道，但如果投生於边地，則仍然沒有修行的机会。因为边地中沒有三宝，也沒有佛法的存在，當然也就沒有修行的概念。

《大圆满前行一普贤上师言教》

所谓的边地：据说有罗卡查等的三十二个边鄙地，以及说损恼为法的蔑戾车法轨，视杀生为善的这些。诸边鄙地蔑戾车也是自性为：虽有人一样的色身，然而识不堪用，故转不到正法方面。娶母为妻等，因随行自己父祖恶规的缘故，与随法而行相违，对于杀生狩猎等不善的技艺特别擅长，而唯行罪恶，故多数死后无间堕入恶趣。故为无暇之处。

边地：是指没有有三宝名称，没有佛弟子行持戒律、没有讲经说法的地方

边地、地方现在还是很多的，虽然中国很多地方都有佛法，但是也有些地方没有三宝，没有寺院、僧人、学佛的居士，没有守五戒、斋戒的人。还有一些更偏远的像非洲等外道盛行的地方是边地。

假如转生在边鄙地方，没有佛法，怎么可能有修法的机会呢？有些人说，虽然这些地方没有佛法，但是，如果去了一个可以修行佛法的人，或者虽然他没有皈依三宝，但以前是修行人，这还算不算边地？这是很特殊的情况。这里主要指整体而言，重点讲没有人行持佛法，没有寺院等三宝所依，都叫做边地。连三宝的名称都听不到，一旦转在边地是很可怜的，虽然你是人，佛法也还没有隐没，却是在无暇之处。

具体来说，如果生在边地，由于没有佛的四众弟子游行，无人传播佛的教法，连三宝的名字都听不到，就更不可能积聚起一步一步闻思修的因缘而趣入圣法。于是他们成为与修法绝缘之人，叫做“无暇修法”，也就是在他的生命状况里，连一刹那修法的因缘都不可能出现。

边地与中土皆分地域与佛法两种

“地域中土”指印度金刚座，其为贤劫千佛成佛之处，

“地域边地”。此处是从佛法中土与边地而言，有四众游行之处，即是“佛法中土”；无四众游行之处，即是“佛法边地”。

现在有些城市中，佛与神都分不清楚，尤其是汉地个别偏僻地方，对佛教一无所知，许多思维方式非常可怕，根本没有取舍因果的概念。如果转生到那里，肯定无缘修行正法。

边地有外在地域上的，也有内在文化心理上的。如果以过去邪心的等流生在边地，外环境中处处在宣扬暴力、杀生、邪淫等等，使自己不知不觉地信奉邪规、受到染污，完全变为邪恶的习性。譬如，世上的很多邪派、旁门左道等，他们行为恶劣，心识野蛮而愚昧。以其恶劣的观念，根本无法转入佛法，反而在造恶方面非常有力量、有意乐，或者以杀生为善等等；缺乏善根因缘的缘故，听不进去也领悟不到一句正法，根本不算是拥有真正的具义人身。一世人身都在造恶当中度过，完全是无暇之辈；死后大多像射箭一般，直接下堕恶趣，百千万劫都难以脱出！

内在的边地：打猎、射击、暴力,性开放

从内在的边地来说，当今时代已经成为地球村，凡是邪观念过深的人，都属于近似的蔑戾车。譬如，信奉邪道，把打猎、射击、暴力视为功德，或者崇尚性开放观念，认为性伴侣越多越好等等。他们今生串习邪性坚固，心识不堪接受教化，成为“现代蔑戾车”。因为正和邪二者性质相反，邪性太重的缘故，无论如何都难以转入正法。

总思维：

如果生在边鄙地，从小熏习邪法，一生几十年当中不断地增长邪习气，崇奉杀生、偷盗、邪淫等等，在这种情形下就不可能遇到正法，也不可能使内心转入正法，所以完全是无暇。我们需要思维：在没有佛法的地方，不断地熏习邪法，最后内心串习坚固，失去所有趣向正法的可能性，而且，以此缘起，死后多数堕入恶趣。我现在有幸不是生在边鄙地，我生在正法兴盛的中土，处处受到正法的熏陶，是多么难得、可贵！因此，我们理应格外珍惜眼下的因缘。

没生在边地而身处佛法中土，秉性向法，受持的是法轨，有许多法上的运作因缘，多么幸运啊！

问题1经过对地狱，饿鬼，旁生的了解，你有什么感想？

2对边地的理解是什么？