地狱无暇思维框架

1. 思维上师教导为何观修人身难得：  
  
  
肯定自己生命的价值，了解生命的真相。这样就会知道自己从学佛修行的角度来 说已经是非常幸运，拥有了一个非常有价值的人身。不会再为鸡毛蒜皮的小事情而活得很不开心，不会再认为自己的生命没有价值和意义。  
我们从小到大所受的教育，无论是来自家庭、学校还是社会，往往都是一种极为现实功利、只考虑这辈子财富名利的价值观。都是一直在拿我们跟别人比来比去：小时候比成绩，比技能；长大后比地位，比钱财，比房子，比车子。而且往往所比较对象还是水涨船高：如果你经过努力拿到班级第一了，那就拿你跟年级第一比；好不容易拿到年级第一，又拿你跟全区第一去比……这种教育的结果就是除了极少数的人之外，其他人都往往会有自己是一个失败者、loser的心理感觉。对自己人生的看法就是非常灰色的了：回顾以往的几十年自己一事无成，展望未来的几十年似乎也没啥大出息。  
上师教导说：这就是因为我们目光短浅，看得不远，只是前后的几十年，价值观也就建立在此生的几十年上。不了解生命的真相，价值观就特别有局限性。  
接受了佛陀的教育，突破了原来的局限性，我们就发现了一些全新的价值，发现了生命的价值，找到了生命的真正意义。这时候我们就知道这一生自身该做什么，拥有这样一个人身我们应该去往哪方面奋斗，怎么样活才有意义。  
  
  
2. 如何理解上师教导的观修框架及思考要点：  
  
  
2.1 要从环境、身心、觉受和寿命四个方面进行观修。  
思考要点：  
“无暇修法”是一个结果，为何“无暇修法”则应该从其因缘进行分析，深入观察环境、身心、觉受和寿命这几个观修要素是如何有机联系在一起的：  
  
A. 所观察的众生所处环境有没有佛法？这里的佛法到底是指什么？是必须要三宝具足才能修法还是具有其中一部分因缘即可？  
  
B. 如果佛法的环境因缘具足了，众生的身心是否有一定的闲暇时间用来修法？  
就是有时间的话，众生有没有相应的根身跟佛法产生连接？  
即使有相应的根身，众生的心识的粗细程度如何？是否适合于修法？有没有知言解义和理解思考的能力？  
假如这些硬件条件都具备了，这些众生的软件条件如何？他们有修行正法的因缘和意乐吗？他们现在的心识是否会对佛法敞开？还是会因其原来的串习而完全拒绝佛法？  
  
C. 所观察的众生是否会一直处于极大的苦受之中？众生的分别心无法同时用于两件事，如地狱众生和饿鬼众生正处在苦的困恼中，就只有受苦的份，不可能以安闲的心态缘于法义展开思维、观修；而欲界天众生则是一直处于心想事成的享乐之中，也不可能以安闲的心态缘于法义展开思维、观修。  
  
D. 所观察的众生寿命如何？如嘉维尼固尊者所说：”因缘的聚合也有粗有细，粗分可以从一段时间、一个时期、一生来看，细分也许只是落到一个刹那。”有的众生在其一期寿命中都无暇修法，而有的众生只是部分时间处于无暇修法状态。  
  
2.2 嘉维尼固尊者说思维轨理：  
  
“无暇修法”，指没有时机或缺乏内外因缘和合的缘故，不能出现与法的连接，进而有法上的运作、运行。  
可见，此处的一切观察都是要认定无暇修法的内涵，而且是要逐个进行具体的认识。遇到不同的因缘情况，就会出现各种无暇修法的状况，所以要具体化地从各自的缘起上去观察。  
  
心上要认定的“无暇修法”四个字当中，“暇”和“修法”最关键。修法指法上的运作，暇指修法的时机。时机即因缘点，因为离开因缘之外没有时间。也就是说，当因缘都恰好合拢时，就可以安安心心地修法，自心能够与法契合。再者，因缘的聚合也有粗有细，粗分可以从一段时间、一个时期、一生来看，细分也许只是落到一个刹那。如果细分上能认识，那么粗分的就一定能认识；粗分上大概了解，细分则不一定能认识，所以需要在缘起的呈现上仔细观察  
  
“很多人以为能闲坐喝茶就叫闲暇，但实际上，只有心里有空间、能安住佛法才叫闲暇。整天处在染污环境中，接触影视、网络等错乱信息，不断地胡思乱想、散乱放逸等，怎能算是有闲暇？这些都是自己不守戒的恶果。”  
  
3. 三十七暇满的结构  
  
  
3.1八无暇  
3.2十圆满  
3.2.1五自圆满  
3.2.2五他圆满  
3.3 缘品骤然生八无暇  
3.4 心品断种姓八无暇  
3.5 因缘  
3.6 譬喻  
3.7 数量

4. 思维地狱无暇

嘉维尼固尊者说三恶道无暇的思维要点：  
  
“此处需要通过“业、果、受、时”四字诀打开对三恶趣的认识之门，认识到它们无暇修法。或者，用现代话来说，修法对于它们就是零概率或近乎零概率事件。因为在它们心中所出现的无数个念头当中，几乎找不到一刹那修法之念，概率上可说是零。偶尔，也有极少数恶趣众生会闪现一刹那善法的念头，但这种缘起极其难得。  
  
如何理解“业、果、受、时”四字诀的涵义呢？以人世间为例：如果杀人，造下恶劣的业行，就是“业”；结果被逮捕入狱、进入死囚的狱房，叫做“果”；由此引来监狱生涯中的各种苦“受”；而“时”就是指他需要服刑的期限，在此期间，他会完全处在酷烈的刑罚当中。  
  
也就是说，处在业果已经呈现的这种状况当中，内心完全被苦受锁定，他的无数个心念都是“苦啊”、“痛啊”，此时，不可能安下心来思维、抉择、观行等等，这就是“无暇”。在他无数个心念当中，几乎找不到可以修法的念头，叫做“零概率事件”。对人类而言，这很现实。将人间的苦状推展到千百万亿倍，便是恶趣受苦的状况。  
  
再回到普贤上师为我们所作的指点上。“往昔积累的恶劣业”，即是“业”行；由此会感召到相应的异熟“果”；“所引来的寒热、饥渴的苦”，即是由受果而引出的一系列苦“受”；“恒常不断受故”，则是“时”。以业、果、受、时四字观见理路，就不难了知此等众生的确无暇修法，或者，修法对于它们而言，简直是零概率事件。在这种命运的遭遇里，在这种极为漫长的时间中，剧烈的痛苦持续不断，与此苦受相应的心，根本无法进行任何法上的运转和作为，由此可以断定它们无暇修法。

4.1地狱的真实存在

思维地狱不是一个所有人都能够看得到的外在的物理空间，不能说是在地球上，也不是在另一个星球上。对别人不存在，但是对于制造了地狱、堕地狱的人来说，现在这个世界就是地狱，就是无欺的真实存在。就像做梦时梦里的世界一样，梦中人会认为自己所经历的一切都是真实的。**只要这些因缘存在，就会出现相应的世界。**

如果我们杀盗淫妄这些恶业做多了以后，我们每个人都会做这样的噩梦，堕入地狱道。这并不是从地球上死亡了，然后经历很多的时空进入另外一个世界。

**人生与三恶道都是在做一个梦，只是长短不同而已。**

从以下几个方面来理解地狱、饿鬼、非人和天人等我们一般人所看不到的世界：

1. 这不是一个所有人都能够看得到的外在的物质空间；
2. 这也不是想象出来只是用于吓唬坏人，或者只是用于引导人止恶行善的方便法门；
3. 众生自己的业力心识造就自己的世界，人类地狱饿鬼，莫不如是。我们人类认知自己的世界有多真实，三恶道认知自己的世界也同样真实。所有众生所看到的世界对于自己的心识来说都是真实无欺的。

上师在【前世今生论】中提到的一个教证：

中阴法门又云：“嗟，善男子！所谓‘以同类天眼现见’是谓转生为同一种类之众生可相互目睹。如若转生于天界，则天人之间定可互相亲睹其颜。同理，**无论转生于六道中之何趣，同类众生必能亲见对方面目**。”

4.2 了解地狱众生之世界

4.2.1 地狱之环境（黑绳地狱为例）

地狱是黑漆漆的地方，一点见不到光，一切地面全是燃烧的铁地，像余烬的炭火那样，连基本放脚的地方也没有，脚落到哪里都要被烧。再看周边环境，整个一圈都是红红黑黑的火山，上面有一尺高的火焰。空中不断降下炭火雨、烧石雨、兵器雨。

处所的观修要把握“一总三别”，“一总”是黑漆漆，“三别”是地、空、周围。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

4.2.2 地狱众生之身心

4.2.2.1 地狱众生之身：身体比我们大几十倍，皮肤十分细嫩，如同我们伤口初愈时那层细嫩的皮肤一般。身体不由自主，一直被控制，辗转在各种酷刑中，没有任何间歇。

4.2.2.2地狱众生之心：所有的心思都专注在自己的痛苦之上，不可能有任何闲暇。一切心神都被嗔恨和恐惧所占据。

4.2.3 地狱众生之感受：一切都是痛苦，一切都是苦受，永无止歇。

嘉维尼固尊者说思维要点：

三恶趣重在苦受连续不断，一直处于苦苦的逼迫状态，故而不可能有修持正法的闲暇。分别心无法同时用于两件事，正处在苦的困恼中，就只有受苦的份，不可能以安闲的心态缘于法义展开思维、观修。因此，对于三恶趣着重观察其苦受连绵不断。

就地狱而言，持续的寒苦或热苦极其深重，无法修行，或者说是心中不会出现修法的因缘。应当体会到，“暇”是一种修法闲暇，或者内心很安稳、闲适的状态。缺乏福德的地狱众生内心不能安住，就没办法趋入修法。

4.2.4 地狱众生之时间：寿命非常长，是所有众生中寿命最长的。以黑绳地狱为例，人间一百年是三十三天的一天，三十三天的一千年是黑绳地狱的一天，此地狱的众生须感受长达千年的痛苦。

4.3 我们的生命与地狱众生的对比思维

4.3.1 环境之对比：

对比地狱众生，我们此生就非常幸运，

大环境：

值遇佛出世说法、正法住世之时，到处都有寺院，经书也是随处可得；

正处互联网时代，任何修法所需要的信息都可以马上获得，任何疑问也能得到正信善知识的协助。

小环境：

我们有幸得遇大恩上师并得入门下修学，这是无与伦比的福报，是我们无始以来所累积福报的善果，所以我们一定要珍惜自己的这一暇满人身；

我们有缘进入温哥华慧灯三组，得遇这么好的金刚师兄们，能够在修行之路上互相护持鼓励；

在上师佛力的加持下，我们能够有一个稳定的共修场所，能够有资深师兄带领我们每周一起共修，也是很殊胜的福德因缘；  
我们在家也有适合的地方闻思修行。

**思维：在我过往的数十年中，我是如何使用这一难得的有暇环境的？**

4.3.2 身心的对比：

地狱众生的身：大于人几十倍， 皮肤细，一碰就疼。身体不自由，没有任何行善法帮助别人和学佛修行的因缘。

口：无法诵经，无法说帮助别人的话，无法讲经说法等。

意：所有专注力只能集中在自身痛苦，根本没有机会时间去想修行解脱。这个世界连出离心，慈悲心，菩提心这样的观念都没有。更没有机会去发这样的心。

我们的人身：可抄经，朝拜， 绕塔，磕头，供佛， 帮助别人等。

口：语言可诵经持咒，祈祷佛，讲经说法，说很多帮助别人的话等

意：更重要有人类这样的心可发善心，慈悲心，出离心，菩提心，对佛信心等， 相信因果，轮回，去学习能够让我们解脱的智慧。

只要自己愿意，任何时候都可以选择停下来手里的世间琐事，调整自己的身语意进入闻思修之中。这就是真正的闲暇，暇满人身的真正可贵之处。

**思维：在我过往的数十年中，我是如何使用这一难得的有暇身心的？**

4.3.3 觉受的对比：

地狱众生的感受：

地狱众生没有机会， 肉体痛苦极大， 始终关注的是自身的疼痛，没有自由的心。

我们人类的感受：

绝大多数时候我们的心都是自由的，有选择的，可以去想出离心，菩提心。

一般来说，有一定肉体，精神上的安全感，才可去想出离心，菩提心。如果人生病，感剧烈痛苦时，烦恼时，除了非常好的修行人，大多数人的修行用不上功,只能专注于痛苦， 没有自由，能力想别的。但大多数时候，我们的心还是有很大自由的，可想出离心，菩提心，解脱，发善心等。但是地狱众生没有。

平时幸福，自由时感觉不到幸福，自由。当有一个自或他的痛苦对比，才知自己幸福。 其实我们很幸福，很自由的， 人类一个很大的问题， 错过了很多机会， 没有珍惜。

所以佛说，首先要去肯定自身的价值，很幸运，了解自身机会很难得，懂得珍惜。

第一个功课就是充分了解这一生中人生价值的核心：有这么多机会， 这么多选择， 从此以后，怎样去珍惜生命，机会，走上一个正确的道路。

**思维：在我过往的数十年中，我是如何使用这一难得的有暇觉受的？**

4.3.4 寿命的对比：

地狱众生的寿命：

地狱众生的寿命特别漫长。即使是最短的复活地狱众生，按照我们人类的时间计算寿命也长达1.62万亿年（1,620,000,000,000）。

所有六道众生中， 最长的生命就是地狱众生的， 造罪太多， 在这万亿年以上的时间没有学习， 行善，修行的机会。

地狱众生在这么漫长的生命过程中，唯有苦受，身心完全无暇，除非报尽死亡，投生人间，否则不可能有任何闻法解脱的机会。

我们的寿命：

我们的寿命虽然只有短短的数十年，但是一直都有充分的选择、无数的机会去闻法修行求解脱：

我们一直都有非常好的环境让我们可以很容易接触到佛法；

我们也都有足够的身心自在，让我们在大多数时间都可以选择去闻法修行；

在绝大多数情况下，我们都处于身心安稳的状态，没有那种剧烈的苦受让我们无法去闻法修行；

我们是初学者，都有烦恼，共同有欲望，嗔恨心，愚昧（贪嗔痴）。但是对比地狱众生还是非常幸运难得，不要浪费这些机会。

当我们拥有某种东西的时候，我们往往会认为理所当然，不太珍惜。而聪明人会在自己拥有时，去跟没有的人去比，这时候就会发现这些都来之不易，很珍贵，不应该浪费，应该珍惜。只有愚昧的人才会在失去后再和自己拥有时候做对比，那时后悔也晚了。

**思维：在我过往的数十年中，我是如何使用这一难得的有暇短暂生命的？**

4.4 对比思考后的结论:

4.4.1 环境方面的结论：

我们现在所拥有的环境我们已经习以为常，以为是理所当然的，而且总还想要更好。在对比地狱众生所处的环境后，我们还有什么理由不满足、不珍惜呢？

4.4.2 身心方面的结论：

对比地狱众生业报身心的无暇修法，我们平时以为理所当然的身心安适就弥足珍贵了。我们所拥有的身心已经足够好，足以让我们修行正法解脱；没有必要再去追求更漂亮的身体以吸引别人的目光，更多的钱财以满足自己的虚荣心了。

4.4.3 觉受方面的结论：

对比地狱众生苦感连绵不断的觉受，我们平时自以为天大痛苦的觉受都可以说是乐受了。就以此座到此时而言，我盘腿坐下肯定还不到一个小时，但已经是腿痛难忍，对于腿痛的觉受已经会影响我的观修了。观修地狱无暇之后，我一定要能够在座上坚持修行更长的时间。

4.4.4 时间方面的结论：

我们这么好的珍宝人身也只不过几十年的时间，而且随时都有可能失去。如果一旦失去人身而又没有解脱，那么我们很有可能堕入三恶道，也许在千万年当中都再没有闻法修行解脱的机会了。  
【闻法轨理】里面说到：  
一旦落入地狱要经过很多劫！而且不是受一次苦就结束，在里面还会继续造业、继续下堕，譬如造下谤法罪，就非常可怕。《般若经》中说，谤法者堕入无间地狱，在世界空尽时，其他地狱的众生可以超生，但谤法之人还要转入他方世界的地狱，在无穷无尽数不清的时间当中继续受报。可见，人心造大恶，决定会成为永陷恶趣深渊不得解脱的因。

通过上面的对比，最终深深地体会到：不管我们有钱无钱，有没有学历，有没有所谓的地位，从学习佛法、修行的角度来说，自己都是一个非常幸运的人。这就是肯定自己生命的价值。

暇满人身恰如摩尼宝珠，具有无限的可能性：理论上，我们可以用几乎所有的时间来闻思修行，也可以把所有的时间都用在恶业或者放佚玩乐上。

摩尼宝珠虽是至宝，但是落在不知道其价值的人手里，那就是暴敛天物，完全浪费了。

【益西彭措堪布 前行系列3 听闻轨理】 ：

我们的所依人身，造业力量非常大。由于人道的心力强盛，无论智慧、慈悲、修行哪一方面能力，都远远胜过其他道。因此的确是极其难得，即生就可以做到永弃于脑壳。这句藏地方言意为，我们每一次来轮回里受一次身，就取用一个脑壳，如果今世未做了断，下一世还会取一个脑壳；如果修行成功，即生就可以永远扔掉脑壳、不再轮回。下次即使再来，也是以愿力受生度化众生，并非随业飘转。如是彻底摆脱生死苦海、得到永恒的安乐该有多好！能不能达成，就看这一生了。

反之，依人身造罪也是特别严重，积累下堕的恶业，力量比旁生强过百千万倍。比如以人心的奸诈、诡计、狠毒所现起的心力、所运用的手段等等，一次性造下的罪业就可以堕入地狱深渊，导致永世难以翻身。

4.4.5 宝贵的生命应该用于何处

自己能够非常幸运地拥有暇满人身，那么应该用这宝贵的暇满人身去做什么呢？就是要珍惜人身，如果这一世不珍惜，有可能也会像地狱众生一样没有机会，进入无暇，想修行也没有办法修行。所以一定要珍惜人身，能够维持基本生活的情况下去追求更高的目标，提升自己生命的层次，修行进入解脱道。

4.4.6 法之根本为心（珍惜暇满人身从修心入手）

诸法依赖于自心，心又依赖于暇满人身，能依所依二者是依靠缘起力而产生的。心作为一切善法之因，暇满人身作为助缘，此时应当唯一调服自心。

【华严经】云：嗟，善男子，漂泊于轮回中之此等众生未曾思维自己暇满所饰之人身得之不易，以恶知识之因流转轮回为苦火所逼，吾因思维殊胜闲暇而从三有中获得解脱，汝等亦当如是而行。