餓鬼道無暇思維框架

1. 思維上師教導為何觀修人身難得：  
  
  
肯定自己生命的價值，瞭解生命的真相。這樣就會知道自己從學佛修行的角度來 說已經是非常幸運，擁有了一個非常有價值的人身。不會再為雞毛蒜皮的小事情而活得很不開心，不會再認為自己的生命沒有價值和意義。  
我們從小到大所受的教育，無論是來自家庭、學校還是社會，往往都是一種極為現實功利、只考慮這輩子財富名利的價值觀。都是一直在拿我們跟別人比來比去：小時候比成績，比技能；長大後比地位，比錢財，比房子，比車子。而且往往所比較物件還是水漲船高：如果你經過努力拿到班級第一了，那就拿你跟年級第一比；好不容易拿到年級第一，又拿你跟全區第一去比……這種教育的結果就是除了極少數的人之外，其他人都往往會有自己是一個失敗者、loser的心理感覺。對自己人生的看法就是非常灰色的了：回顧以往的幾十年自己一事無成，展望未來的幾十年似乎也沒啥大出息。  
上師教導說：這就是因為我們目光短淺，看得不遠，只是前後的幾十年，價值觀也就建立在此生的幾十年上。不瞭解生命的真相，價值觀就特別有局限性。  
接受了佛陀的教育，突破了原來的局限性，我們就發現了一些全新的價值，發現了生命的價值，找到了生命的真正意義。這時候我們就知道這一生自身該做什麼，擁有這樣一個人身我們應該去往哪方面奮鬥，怎麼樣活才有意義。  
  
  
2. 如何理解上師教導的觀修框架及思考要點：  
  
  
2.1 要從環境、身心、覺受和壽命四個方面進行觀修。  
思考要點：  
“無暇修法”是一個結果，為何“無暇修法”則應該從其因緣進行分析，深入觀察環境、身心、覺受和壽命這幾個觀修要素是如何有機聯繫在一起的：  
  
A. 所觀察的眾生所處環境有沒有佛法？這裡的佛法到底是指什麼？是必須要三寶具足才能修法還是具有其中一部分因緣即可？  
  
B. 如果佛法的環境因緣具足了，眾生的身心是否有一定的閒暇時間用來修法？  
就是有時間的話，眾生有沒有相應的根身跟佛法產生連接？  
即使有相應的根身，眾生的心識的粗細程度如何？是否適合於修法？有沒有知言解義和理解思考的能力？  
假如這些硬體條件都具備了，這些眾生的軟體條件如何？他們有修行正法的因緣和意樂嗎？他們現在的心識是否會對佛法敞開？還是會因其原來的串習而完全拒絕佛法？  
  
C. 所觀察的眾生是否會一直處於極大的苦受之中？眾生的分別心無法同時用於兩件事，如地獄眾生和餓鬼眾生正處在苦的困惱中，就只有受苦的份，不可能以安閒的心態緣於法義展開思維、觀修；而欲界天眾生則是一直處於心想事成的享樂之中，也不可能以安閒的心態緣於法義展開思維、觀修。  
  
D. 所觀察的眾生壽命如何？如嘉維尼固尊者所說：”因緣的聚合也有粗有細，粗分可以從一段時間、一個時期、一生來看，細分也許只是落到一個刹那。”有的眾生在其一期壽命中都無暇修法，而有的眾生只是部分時間處於無暇修法狀態。  
  
2.2 嘉維尼固尊者說思維軌理：  
  
“無暇修法”，指沒有時機或缺乏內外因緣和合的緣故，不能出現與法的連接，進而有法上的運作、運行。  
可見，此處的一切觀察都是要認定無暇修法的內涵，而且是要逐個進行具體的認識。遇到不同的因緣情況，就會出現各種無暇修法的狀況，所以要具體化地從各自的緣起上去觀察。  
  
心上要認定的“無暇修法”四個字當中，“暇”和“修法”最關鍵。修法指法上的運作，暇指修法的時機。時機即因緣點，因為離開因緣之外沒有時間。也就是說，當因緣都恰好合攏時，就可以安安心心地修法，自心能夠與法契合。再者，因緣的聚合也有粗有細，粗分可以從一段時間、一個時期、一生來看，細分也許只是落到一個刹那。如果細分上能認識，那麼粗分的就一定能認識；粗分上大概瞭解，細分則不一定能認識，所以需要在緣起的呈現上仔細觀察  
  
“很多人以為能閑坐喝茶就叫閒暇，但實際上，只有心裡有空間、能安住佛法才叫閒暇。整天處在染汙環境中，接觸影視、網路等錯亂資訊，不斷地胡思亂想、散亂放逸等，怎能算是有閒暇？這些都是自己不守戒的惡果。”  
  
3. 三十七暇滿的結構  
  
3.1八無暇  
3.2十圓滿  
3.2.1五自圓滿  
3.2.2五他圓滿  
3.3 緣品驟然生八無暇  
3.4 心品斷種姓八無暇  
3.5 因緣  
3.6 譬喻  
3.7 數量

4. 思維餓鬼道無暇

嘉維尼固尊者說三惡道思維要點：

此處需要通過“業、果、受、時”四字訣打開對三惡趣的認識之門，認識到它們無暇修法。或者，用現代話來說，修法對於它們就是零概率或近乎零概率事件。因為在它們心中所出現的無數個念頭當中，幾乎找不到一刹那修法之念，概率上可說是零。偶爾，也有極少數惡趣眾生會閃現一刹那善法的念頭，但這種緣起極其難得。

如何理解“業、果、受、時”四字訣的涵義呢？以人世間為例：如果殺人，造下惡劣的業行，就是“業”；結果被逮捕入獄、進入死囚的獄房，叫做“果”；由此引來監獄生涯中的各種苦“受”；而“時”就是指他需要服刑的期限，在此期間，他會完全處在酷烈的刑罰當中。

也就是說，處在業果已經呈現的這種狀況當中，內心完全被苦受鎖定，他的無數個心念都是“苦啊”、“痛啊”，此時，不可能安下心來思維、抉擇、觀行等等，這就是“無暇”。在他無數個心念當中，幾乎找不到可以修法的念頭，叫做“零概率事件”。對人類而言，這很現實。將人間的苦狀推展到千百萬億倍，便是惡趣受苦的狀況。

再回到普賢上師為我們所作的指點上。“往昔積累的惡劣業”，即是“業”行；由此會感召到相應的異熟“果”；“所引來的寒熱、饑渴的苦”，即是由受果而引出的一系列苦“受”；“恒常不斷受故”，則是“時”。以業、果、受、時四字觀見理路，就不難了知此等眾生的確無暇修法，或者，修法對於它們而言，簡直是零概率事件。在這種命運的遭遇裡，在這種極為漫長的時間中，劇烈的痛苦持續不斷，與此苦受相應的心，根本無法進行任何法上的運轉和作為，由此可以斷定它們無暇修法。

4.1 餓鬼道的真實存在  
思維餓鬼道不是一個所有人都能夠看得到的外在的物理空間，不能說是在地球上，也不是在另一個星球上。對別人不存在，但是對於製造了餓鬼道因緣、墮餓鬼道的人來說，現在這個世界就是餓鬼道，就是無欺的真實存在。就像做夢時夢裡的世界一樣，夢中人會認為自己所經歷的一切都是真實的。只要這些因緣存在，就會出現相應的世界。  
如果我們殺盜淫妄這些惡業做多了以後，我們每個人都會做這樣的噩夢，墮入餓鬼道。這並不是從地球上死亡了，然後經歷很多的時空進入另外一個世界。  
人生與三惡道都是在做一個夢，只是長短不同而已。  
我們可以從以下幾個方面來理解地獄、餓鬼、非人和天人等我們一般人所看不到的世界：  
A. 這不是一個所有人都能夠看得到的外在的物質空間；  
B. 這也不是想像出來只是用於嚇唬壞人，或者只是用於引導人止惡行善的方便法門；  
C: 眾生自己的業力心識造就自己的世界，人類地獄餓鬼，莫不如是。我們人類認知自己的世界有多真實，三惡道認知自己的世界也同樣真實。所有眾生所看到的世界對於自己的心識來說都是真實無欺的。  
   
上師在【前世今生論】中提到的一個教證：  
中陰法門又雲：“嗟，善男子！所謂‘以同類天眼現見’是謂轉生為同一種類之眾生可相互目睹。如若轉生於天界，則天人之間定可互相親睹其顏。同理，無論轉生於六道中之何趣，同類眾生必能親見對方面目。”



4.2 餓鬼道眾生的世界

4.2.1 餓鬼道眾生的環境

餓鬼的處所，那裡寸草不生，滴水全無，地面像被太陽烤熱的破銅皮。

餓鬼的環境，夏季月也熱、冬季日也寒。見到許多有葉有果的樹，然將一無所有；見到海浪如水晶珠串般湧動，然而僅略看看就幹了，之後比先前更為憂戚悲苦。如同沙漠中絕望的旅行者提起最後一絲心力向著遙遠地平線上的綠洲狂奔而去，結果到了那裡一看發現是海市蜃樓一樣。

夏天月亮也是特別熱；冬天太陽特別冷，這也是內心欲求從來不滿足而導致的外在環境顯現。

環境中沒有任何與佛法相關的東西，當然也就無法有任何聞法的機緣。

4.2.2 餓鬼道眾生的身心

身：餓鬼的軀幹和四肢大小極不相稱；巨頭亂髮，臉上佈滿皺紋，頸脖極細撐不起頭顱。軀體龐大如山，手足卻像草一樣細弱、難以支撐身體，這要比人世間老人四肢無力的困難還要大一百倍。肢分的數量也多少不等。

由於多年的乾渴，餓鬼身中沒有絲毫像血、膿等含水分的東西，他們就像幹皮革包裹的枯木，乾枯的皮膚覆蓋著枯萎的筋脈。當餓鬼走動的時候，手臂和腿腳的關節會互相敲磨，像枯木互擊一樣發出破裂的聲音，又像石塊互擊一般冒出一簇簇火星。

巨大的身體需要巨大的消耗，可是即使有食物，如針一般纖細的喉嚨又無法吃進去足夠的食物。

心：餓鬼的痛苦，並不是真實意義上的饑渴， 真實意義的痛苦來自于永遠得不到滿足，體現在沒有辦法找到吃的，即使找到也吃 不下去。這是因為生前不滿足的因導致了沒有辦法滿足的果，所以餓鬼道的饑渴永遠滿足不了，沒有辦法達成相應自己心意的、能夠吃飽喝足的心願。

千辛萬苦即使得到一點食物，纖細的咽喉也不能順利吃下去。可是越是這樣就越是想吃想佔有，“我要吃”或者尋找食物成為餓鬼道眾生心中唯一的念想。

餓鬼為什麼無暇修法？或者說在餓鬼眾生的心相續中為什麼不會出現運作法的因緣點或時機呢？這就要具體化地從“受饑渴之苦”來認定：即使是人，如果感受著很強烈的饑渴，三五天沒吃飯也沒喝到水是什麼狀態？更何況餓鬼是積年累月都遇不到飲食？想到這裡，馬上就能體會到“受饑渴之苦”的心識非常不安，它無法抵禦強大的苦受，它的第六意識不可能兩用——在一心盼望、求覓飲食的過程中，被饑渴之苦逼迫得沒有片刻安寧，還談何在法上運作？

終日在饑渴的狀態中，哪裡有心態去修法呢？沒有辦法去修法。 就像我們一兩天不吃飯的話，心中非常饑渴難耐，怎麼有心思去聽法呢？心是慌的、 根本沒辦法去聽法。餓鬼道就是這樣的情況，根本是無暇之處。

4.2.3 餓鬼道眾生的覺受

餓鬼道眾生的苦可以分為兩個方面：身苦和心苦。

餓鬼道眾生的身苦：

A. 饑渴之苦，這是餓鬼道眾生最典型的苦受；

B. 奔波勞碌之苦。餓鬼道眾生頭大頸細，身體大如磐石而四肢細如稻草，但是又為貪心驅使一直奔波在爭奪食物的路上，可想而知其身體的辛苦。

餓鬼道眾生的心苦：

餓鬼眾生感受極強烈的饑渴，被永不滿足之貪欲心所驅使，一直被苦受逼惱，非常虛弱、慌亂的緣故，無法修法。

4.2.4餓鬼道眾生的壽命

壽量長則達人間萬年，短則不定量

4.3 我們的生命與餓鬼道眾生的對比思維

4.3.1 環境之對比：

對比餓鬼道眾生，我們此生就非常幸運，

大環境：  
值遇佛出世說法、正法住世之時，到處都有寺院，經書也是隨處可得；  
正處互聯網時代，任何修法所需要的資訊都可以馬上獲得，任何疑問也能得到正信善知識的協助。；

身處溫哥華，經常有機會能夠親耳聽到高僧大德講經說法，得到高僧大德的加持；

小環境：  
我們有幸得遇大恩上師並得入門下修學，這是無與倫比的福報，是我們無始以來所累積福報的善果，所以我們一定要珍惜自己的這一暇滿人身；  
我們有緣進入溫哥華慧燈三組，得遇這麼好的金剛師兄們，能夠在修行之路上互相護持鼓勵；  
在上師佛力的加持下，我們能夠有一個難得的共修場所，能夠有資深師兄帶領我們每週一起共修，也是很殊勝的福德因緣；  
我們在家也有適合的地方聞思修行。

思維：在我過往的數十年中，我是如何使用這一難得的有暇環境的？

4.3.2 身心之對比

餓鬼道眾生的身： 身如經劫的骨骼、幹的蘑菇或者硬的酥油牛皮袋一樣，頭唯如大甕，咽喉僅細如馬尾的一根毛，腹部唯一大如地區，身肢僅如茅草。身體一直不由自主地處於搶奪食物的爭鬥中,不可能有修行善法的機緣.

口：無法誦經，無法說幫助別人的話，無法講經說法等。

意：所有專注力只能集中在自身的饑渴上面，一直為欲求不滿足所支配,一直處於準備爭奪的狀態中，根本沒有機會時間去想修行解脫。這個世界連出離心，慈悲心，菩提心這樣的觀念都沒有。更沒有機會去發這樣的心。

我們的人身：可抄經，朝拜， 繞塔，磕頭，供佛， 幫助別人等。

口：語言可誦經持咒，祈禱佛，講經說法，說很多幫助別人的話等

意：更重要有人類這樣的心可發善心，慈悲心，出離心，菩提心，對佛信心等， 相信因果，輪回，去學習能夠讓我們解脫的智慧。

只要自己願意，任何時候都可以選擇停下來手裡的世間瑣事，調整自己的身語意進入聞思修之中。這就是真正的閒暇，暇滿人身的真正可貴之處。

**不過，如果我們沒有足夠的正見正知，不能以正念攝持自己的心，也有可能隨時墮入餓鬼道的那種欲求永不滿足的心態。**

　有一則關於佛陀住世時代一個乞婦的故事。她是當時印度最窮的乞丐之一，因為她不但生活窮苦，甚至連心靈也很貧乏；她貪求很多東西，使她益發覺得自己貧困不堪。有一天，她聽說佛陀被須達長者（譯者按：即給孤獨）請去祇樹園。須達長者很富有，並且樂善好施，因此她決定也跟著去，因為她知道佛陀一定會將剩下的食物分給他。  
　　她參加了供佛齋僧的典禮，然後坐在那裡，一直等到佛陀看見她。佛陀轉向她，問：〔你想要什麼嗎？〕佛陀當然心知肚明，這麼問只不過是要讓她承認並親口說出來罷了。於是她回答：〔我要食物，我要你將剩下的食物給我！〕佛陀說：〔可以，不過你必須先說〔不要〕；我給你的時候，你一定要拒絕。〕佛陀將食物遞給她時，她發現說〔不要〕非常困難，這時候她才明白，原來自己一生都沒有說過〔不要〕！不論誰給她任何東西，她一向都說：〔好，我要！〕因此他覺得說〔不要〕太困難了，這兩個字對她而言是完全陌生的。費了九牛二虎之力，她終於說出了〔不要〕二字，佛陀於是將食物給她。如此一來，她對於自己內心真正的飢渴是想有、想要、想抓取、想佔有的慾望恍然大悟。

思維：在我過往的數十年中，我是如何使用這一難得的有暇身心的？

4.3.3 覺受的對比：

餓鬼道眾生的感受：

餓鬼眾生感受極強烈的饑渴，沒有間斷.一直被苦受逼惱，非常虛弱、慌亂的緣故，無法修法。

我們人類的感受：

絕大多數時候我們的心都是自由的，有選擇的，可以去想出離心，菩提心。

一般來說，有一定肉體，精神上的安全感，才可去想出離心，菩提心。如果人生病，感劇烈痛苦時，煩惱時，除了非常好的修行人，大多數人的修行用不上功,只能專注於痛苦， 沒有自由，能力想別的。但大多數時候，我們的心還是有很大自由的，可想出離心，菩提心，解脫，發善心等。但是餓鬼眾生沒有。

平時幸福，自由時感覺不到幸福，自由。當有一個自或他的痛苦對比，才知自己幸福。 其實我們很幸福，很自由的， 人類一個很大的問題， 錯過了很多機會， 沒有珍惜。

所以佛說，首先要去肯定自身的價值，很幸運，瞭解自身機會很難得，懂得珍惜。

第一個功課就是充分瞭解這一生中人生價值的核心：有這麼多機會， 這麼多選擇， 從此以後，怎樣去珍惜生命、機會，走上一個正確的道路。

思維：在我過往的數十年中，我是如何使用這一難得的有暇覺受的？

4.3.4 壽命的對比：

餓鬼眾生的壽命：

壽量長則達人間萬年，短則不定量；而且因其會一直為欲求和貪心所支配，持續造業不斷，所以很容易進入惡性循環,再次墮回惡道。

我們的壽命：

我們的壽命雖然只有短短的數十年，但是一直都有充分的選擇、無數的機會去聞法修行求解脫：

我們一直都有非常好的環境讓我們可以很容易接觸到佛法；

我們也都有足夠的身心自在，讓我們在大多數時間都可以選擇去聞法修行。

在絕大多數情況下，我們都處於身心安穩的狀態，沒有那種劇烈的苦受讓我們無法去聞法修行。

我們是初學者，都有煩惱，共同有欲望，嗔恨心，愚昧（貪嗔癡）。但是對比餓鬼眾生還是非常幸運難得，不要浪費這些機會。

當我們擁有某種東西的時候，我們往往會認為理所當然，不太珍惜。而聰明人會在自己擁有時，去跟沒有的人去比，這時候就會發現這些都來之不易，很珍貴，不應該浪費，應該珍惜。只有愚昧的人才會在失去後再和自己擁有時候做對比，那時後悔也晚了。

思維：在我過往的數十年中，我是如何使用這一難得的有暇短暫生命的？

4.4 對比思考後的結論:

4.4.1 環境方面的結論：  
我們現在所擁有的環境我們已經習以為常，以為是理所當然的，而且總還想要更好。在對比餓鬼道眾生所處的環境後，我們還有什麼理由不滿足、不珍惜呢？更多的貪欲本來就是墮入餓鬼道的因緣。

4.4.2 身心方面的結論：  
對比餓鬼道眾生業報身心的無暇修法，我們平時以為理所當然的身心安適就彌足珍貴了。我們所擁有的身心已經足夠好，足以讓我們修行正法獲得解脫；沒有必要再去追求更漂亮的身體以吸引別人的目光，更多的錢財以滿足自己的虛榮心了。

當我們的身心為永不滿足的欲望所驅使而拼命追求世間八法的時候，我們其實已經在餓鬼道之中了。

4.4.3 覺受方面的結論：  
對比餓鬼道眾生苦感連綿不斷的覺受，我們平時自以為天大痛苦的覺受都可以忍受了。就以此座到此時而言，我盤腿坐下肯定還不到一個小時，但已經是腿痛難忍，對於腿痛的覺受已經會影響我的觀修了。觀修餓鬼道無暇之後，我一定要能夠在座上堅持修行更長的時間。

4.4.4 時間方面的結論：  
我們這麼難得的人身也只不過幾十年的時間，而且隨時都有可能失去。如果一旦失去人身而又沒有解脫，那麼我們很有可能墮入三惡道，也許在千萬年當中都再沒有聞法修行解脫的機會了。

通過上面的對比，最終深深地體會到：不管我們有錢無錢，有沒有學歷，有沒有所謂的地位，從學習佛法、修行的角度來說，自己都是一個非常幸運的人。這就是肯定自己生命的價值。  
暇滿人身恰如摩尼寶珠，具有無限的可能性：理論上，我們可以用幾乎所有的時間來聞思修行，也可以把所有的時間都用在惡業或者放佚玩樂上。  
 摩尼寶珠雖是至寶，但是落在不知道其價值的人手裡，那就是暴斂天物，完全浪費了。

“通過思維，一定要發起對所得暇滿的百倍珍惜心，並且誓願用它來攝取大義。人身不僅難得，而且一旦失去就不會再有，因此我要唯一用於修法。再者，還需要細化到每一年、每一月、每一天的暇滿時光上思維：太難得了！今天一天的清閒多麼難得，一失去就不會再出現，它比無數資產更為難得。“一寸光陰一寸金”，一天的閒暇光陰無數倍超過億萬資產。”

【益西彭措堪布 前行系列3 聽聞軌理】 ：   
我們的所依人身，造業力量非常大。由於人道的心力強盛，無論智慧、慈悲、修行哪一方面能力，都遠遠勝過其他道。因此的確是極其難得，即生就可以做到永棄於腦殼。這句藏地方言意為，我們每一次來輪回裡受一次身，就取用一個腦殼，如果今世未做了斷，下一世還會取一個腦殼；如果修行成功，即生就可以永遠扔掉腦殼、不再輪回。下次即使再來，也是以願力受生度化眾生，並非隨業飄轉。如是徹底擺脫生死苦海、得到永恆的安樂該有多好！能不能達成，就看這一生了。  
反之，依人身造罪也是特別嚴重，積累下墮的惡業，力量比旁生強過百千萬倍。比如以人心的奸詐、詭計、狠毒所現起的心力、所運用的手段等等，一次性造下的罪業就可以墮入地獄深淵，導致永世難以翻身。

4.4.5 寶貴的生命應該用於何處  
“思維以後，不忍浪費時間，決心要用它來攝取大義，即是發起取心要欲。當這種欲強大到一定程度，就不肯將人身刹那用於行持無意義事而決定修法。從此建立起正確的人生觀，不再用人身寶去盛裝糞便般的現世法、輪回法、惡趣法，唯一要攝取修法的大義而步入法道。所以，暇滿是第一修行，它是最初入門的關鍵建設。依靠修習暇滿難得，才會一心想將人身用於修法，絕不去做任何愚癡、造惡之事。”

自己能夠非常幸運地擁有暇滿人身，那麼應該用這寶貴的暇滿人身去做什麼呢？就是要珍惜人身，如果這一世不珍惜，有可能也會像餓鬼道眾生一樣沒有機會，進入無暇，想修行也沒有辦法修行。所以一定要珍惜人身，能夠維持基本生活的情況下去追求更高的目標，提升自己生命的層次，修行進入解脫道。

4.4.6 法之根本為心（珍惜暇滿人身從修心入手）  
諸法依賴於自心，心又依賴于暇滿人身，能依所依二者是依靠緣起力而產生的。心作為一切善法之因，暇滿人身作為助緣，此時應當唯一調服自心。  
【華嚴經】雲：嗟，善男子，漂泊於輪回中之此等眾生未曾思維自己暇滿所飾之人身得之不易，以惡知識之因流轉輪回為苦火所逼，吾因思維殊勝閒暇而從三有中獲得解脫，汝等亦當如是而行。