

暇满难得之地狱，饿鬼

佛在经典里讲，众生可分成四种——从光明走向黑暗；从黑暗走向黑暗；从黑暗走向光明和从光明走向光明。其中，人、天、非天三善趣叫做光明；地狱、饿鬼、旁生三恶趣叫做黑暗。

从光明走向黑暗，是指这一世虽然为人，却不好好珍惜人身，不修行反而造业，于是下一世就会堕落；或者是指这一世是天或非天，下一世却堕入三涂；另外一种有情，是由黑暗走向黑暗，例如现在是旁生，下一世也是旁生，或者堕于饿鬼、地狱。从光明走向光明的众生，是指现在是人或天人，下一世也是人或天人等。从黑暗走向光明的众生，是指现在虽处于地狱、饿鬼或旁生道，下一世却投生到天界或人间的众生。

这四种众生的数量有多少呢？佛曾将一点灰尘放在手指甲上做了一个比喻，他问弟子们：整个三千大千世界中的灰尘多，还是手指甲上的灰尘多？弟子们回答说：当然是三千大千世界的多。佛又告诉他们：由黑暗走向黑暗和由光明走向黑暗的众生，就如整个三千大千世界的灰尘那么多！而由黑暗去往光明和由光明去往光明的众生，却如手指甲上的灰尘那么少！

从上面的比喻可知，走向光明的众生数量是那么少，而走向黑暗的众生又是那么多！就数目而言，前后两类众生有着如此之差别！所以，要得到这样的人身非常不容易。

地狱

如果转生在地狱中，那么日日夜夜连续不断地感受寒热的剧苦，根本没有修法的机会。

有机会修法的就叫闲暇，没有机会的就叫无暇。地狱是所有的六道当中最痛苦最底层的。只要是转生到地狱，就没有安乐的机会了，只是日夜感受到剧苦。

造了很重的业才会转生地狱。消尽恶业有两种方法：一种是通过修善法来忏悔。如果用这种方法没有消尽那就不用第二种方法，就是通过受苦的方式来让恶业消尽。上师、佛陀教诲我们，自在的时候不要造罪业，这是智者的行为。造了罪业之后懂忏悔，这是另外一种智者。如果这两种都不是就是愚者了。第一个愚者是造了罪、不知道因果取舍；第二个愚者是造了罪之后不忏悔，任由自己堕落、任由自己去感受痛苦。已经堕入地狱了可能是因为没有忏悔，即使做了表面的忏悔，力度不够，还是没有消尽罪业而堕落地狱，在地狱中用受苦的方式来消尽。为什么说日日夜夜连续不断？因为造成堕地狱的业是极重的业。人间的痛苦也是恶业造成的，但毕竟人趣中的痛苦还是有间歇的，地狱当中基本上没有间歇，日日夜夜连续不断地感受痛苦。

地狱可分为两类，一个是寒地狱，另一个是热地狱。堕入寒地狱日日夜夜感受寒冷的痛苦，堕入热地狱日日夜夜感受炎热的痛苦。人间的炎热和寒冷在地狱当中根本不值一提。在夏天汉地有四十几度，或者在东北、藏地零下三十度、四十度、五十度，这些方面看待地狱来讲不算是最热或最冷的，因为我们的业没有这么重。又因为是人道的众生，热的话可以吃冰棍、开空调，或者是去哪个地方避暑。如果很冷的地方家里面可以装暖气，总是有方法，出去冷可以穿很厚的衣服。在人道都有解决之道，但在地狱当中没有。在地狱当中比如说曾经在世间很有钱，能不能开许我装个空调？能不能开许我如何如何？这个是绝对不可能的事情。所以地狱是纯粹受业报的地方，业果成熟了没有自在了。而在人间有自在，是因为

业还没有成熟。但一旦堕入地狱了便没有自在可言，只有被动受苦，所以说这是大愚者。

有些人说佛法是消极的，但是佛法并不消极，真正的世间人才消极。为什么说世间人消极？造罪业眼睁睁地看着自己堕落，任何挽救和对治都不做，任何改变的发心行为都没有，就等着自己堕落去受苦，这是最消极的。所以佛弟子知道自己造的罪业后很积极去拯救，并及时忏悔，这是很积极向上的心态。地狱中的众生日日夜夜感受剧苦，哪里有修法的机会呢？因为一直处在剧苦中，根本产生不了修法的心，也没有机会可以坐在那不动地听法，连修法的机会都没有。甚至由于业力的感召，都没有办法在面前显现一个善知识。有人说，难道地藏菩萨不是常驻地狱吗？地藏菩萨是常驻地狱的。当你的业力轻微的时候，或是在人间精进地修过法、励力地对治忏悔过，那还有机会遇到地藏菩萨，否则的话连看都看不到。所以从这方面讲，没有修法的机会，一旦堕地狱就是堕入无暇之处了。

对地狱观修的重点可分为：处所，根身，苦状，寿量。

1. A. 热地狱处所：是漆黑的处所，一切地基全是烧热的铁地，如同余烬的炭火般，连基本放脚之处也见不到。红黑的火山冒着一尺高的火焰，从上空降下炭火雨、烧石雨、兵器雨。

首先观修热地狱的处所，要把握“一总三别”。“一总”是黑漆漆，“三别”是地、周围、空。

那些黑漆漆的地方，见不到一丝光亮。一切地面全是燃烧的铁地，如余烬的炭火般极其炽热，不必说休息之地、会客之地或者能安闲走走的地方，即使是基本落脚的地方或逃脱之处都没有，无论脚落何处都要被烧焦。再看周边环境都是红红黑黑的火山，山上炽燃着一尺高的火焰。上空不断降下密密麻麻的刀剑雨、烧石雨、炭火雨。

1. B. 寒地狱、处所:寒地狱处在雪山冰冻的区域里，零下几千度，这是地面的状况。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被冻伤，完全落在极度冰寒的状况中。

2. 根身:需要把握三大要点:一、大;二、薄;三、苦。

一、大;身体比人的四倍还大，相当于两层楼的高度。在如此庞大身体的上上下下一切处都必须受苦。

二、薄;皮肤特别薄。有的看上去像全身被血染一般，因为外层的皮肤太薄，连里面的血都看得清清楚楚，稍微碰触一下都会特别痛。有的看起来如同薄薄的羊毛团，也是皮肤特别薄，松松的，直接能触及内部。还有如刚刚诞生的太子的薄皮肤，极其透明，里面的肉绷得紧紧的，就像脆弱的眼睛，沾不得一粒细沙。想一想，如此细薄的皮肤被炽热的火、兵器穿刺，该会有多痛？

三、苦;高高大大的身躯，头发都竖起来，三角眼，身上的毛也竖了起来，手、脚、脑袋等都很大，再加上肚子也非常大，使他看起来就像忿怒尊一样，这种感受大苦的可怜身相，如果我们见到都会吓昏过去。总之，皮肤细薄，又要感受极强烈的火烧，身体庞大，每一处都得受苦。

3. 苦状:白天不闲，夜里不眠，没日没夜地受兵器宰割。又复地基和烧石雨对身体不分头尾地烧，丝毫无有安乐的机会而受苦。

再观察受苦的情况，是不分昼夜、无时无刻都受到兵器宰割。如果白天有清闲的时候，或者晚上睡眠暂忘痛苦也还好，但是堕在热地狱里没有一刻闲暇，也没有一刻睡眠，他们日日夜夜受着剧烈大苦。空中接连不断地降下兵器雨，时时被刀剑宰割，岂能有得乐的机会？地面也没有一处可躲避，处处都在燃烧，上空又有烧石雨往下降。旁边还有火山，热气直往身上扑。总之，身心处在剧烈的苦受中，连一秒钟得少许乐的机

会也没有。

4. 寿量：人间四百年相当于兜率天的一日，兜率天四千年相当于号叫地狱的一日，如是而算，号叫地狱众生自寿为四千年（ $360 \times 4000 \times 360 \times 4000 \times 400 = 829,440,000,000,000$ 即八百二十九万四千四百亿年）。若以人间年数计算，则如《念住经》云：“号叫地狱众生寿量达人间八千二百九十四万四千俱胝年也。”

我们可以结合对比来了知自己目前状况的可贵。之后思维：地狱太苦了，所以就一定要好好修法。

观想地狱的具体对比

对比	地狱	人的世界
环境	地面是烧红的铁，铁上面到处是一肘高的火焰 🔥，没有蓝天白云，日月，天空地面分不清，非常恐怖	有寺庙，佛像，佛经，有地方可以听佛法，打坐
身心	身体比我们大几十倍，皮肤很细，碰的时候特别疼	人的身语意，可以拜佛，绕塔，抄经，诵咒，做义工，慈善，发菩提心

痛苦 /感 受	一年四季一天 24 小时非常剧烈的痛苦，没有机会思维出离心，菩提心	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
时间	寿命特别长，上万年以上，在这么漫长的时间中就没有机会学习修行，行善的机会	人就有修行的机会但是人的寿命很短暂

饿鬼

如果投生为饿鬼，不管是隐住饿鬼还是空游饿鬼，都会终日感受饥渴的厄难，也不会有机会修法。

不要说饿鬼，即便是人没有吃饭，也会饿得不想修行。就像有些人守八关斋戒，到了晚上的时候，根本没精力闻思、背诵、磕头，自己强迫自己早点睡觉，但翻来覆去也睡不着，所以在饥渴的状态下，不会有心思修行。佛经中也说：“饥渴针咽苦逼身，雨注河流成猛火，于饿鬼中受斯苦，此处岂能闻正法？”我们今生没有转生为饿鬼，真的很幸运，否则不要说修大法，连念一句观音心咒或者听一部经典的缘分也没有。

在饿鬼道，终日都会感受饥渴的痛苦。这是因为在生前非常吝啬，舍不得上供下施，内心对财富非常耽著。对财富很耽著的话，就会永远处在不满的状态，这就是饿鬼的心态。有些大德讲饿鬼的痛苦，并不是真实意义上的饥渴，真实意义的痛苦来自于永远得不到满足，体现在没有办法找到吃的，即使找到也吃不下去。这是因为生前不满足的因导致了没有

办法满足的果，所以饿鬼道的饥渴永远满足不了，没有办法达成相应自己心意的、能够吃饱喝足的心愿。

而且环境也是颠倒的：夏天月亮也是特别热；冬天太阳特别冷，这也是不满足。我们在人间，比如说今天很冷，可以在太阳出来的时候晒太阳，这个能满足我们。但是在饿鬼道环境是颠倒的，终日感受痛苦。有些时候甚至于这些饿鬼不要说喝水、看到水了，十二年中连水的名称都听不到，就是这么大的业力。我们想想看，终日在饥渴的状态中，哪里有心态去修法呢？没有办法去修法。就像我们一两天不吃饭的话，心中非常饥渴难耐，怎么有心思去听法呢？心是慌的、根本没办法去听法。饿鬼道就是这样的情况，根本是无暇之处。

饿鬼道的观修：处所，根身，苦状，寿量

一、处所，遍满了瓦砾和碎石，有很多被火烧焦的株杌(wù)，以及零散的、粗的有毒荆棘。干枯无水的沙滩一片灰蒙，有很多干的苔藓在飘着。

饿鬼的环境非常贫乏，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杌，找不到少许青色的花、叶、果可以食用。地面还有很多零零散散、粗壮的有毒荆棘，只会毒害身心。面前是干枯无水、灰蒙蒙的一大片沙滩，只有枯落的苔藓随风摇曳。看到这一幕情景就不难了知，无论如何寻找，都不可能在那里找到一滴水、一个果子，他们极其痛苦。

二、根身，如经劫的骨骼、干的蘑菇或者硬的酥油牛皮袋一样，头唯如大瓮，咽喉仅细如马尾的一根毛，腹部唯一大如地区，身肢仅如茅草。一个饿鬼经过的声音，唯一像五百辆马车车轮转动的响声，从关节中“恰恰”地迸出红色火星。

观修应该出现相应的感受。观饿鬼身时，就要出现他的苦状，“经劫的骨骼”形容特别枯干的身体，没有一点血丝、湿润度。骨头放在屋外经年累月就会风干而失去水分，何况是经过一劫？必定是非常枯干。或者像干

蘑菇，蘑菇经过风干变得很脆，一碰就成粉末。或者如同硬化的包酥油的牛皮袋，一点都不灵活，僵直到没办法曲折。这些都要联系于下文所说饿鬼行动的艰难。

再者，我们还要观想到，饿鬼的头像硕大的一个瓮，而他的咽喉却细如马尾的一根毛，从中不难想像而体会到饿鬼饮食的障碍。由慳吝业成熟变现出的这种根身，吃东西非常困难，基本吃不到什么。因此，他虚弱、乏力，又必须不断地行走去觅食，被业报之苦所控制的缘故，连一秒钟安定的机会都没有。而且，肚子大得如地区，比如像四川省那么大，但是身体的脚等肢节却只有茅草那么细。

一个饿鬼走过去，唯一如同五百辆马车的车轮拉动般，有很大响声，而且干燥的关节之间“恰恰”地迸出红色火星。要想到，饿鬼身体干枯得走起路来都是“咔咔”作响，没有肉、没有油、没有滋润，骨骼之间没有弹性。身体庞大的缘故，当然走动时唯一像五百辆马车在拖动，非常艰难。再者，关节和关节之间不断地摩擦出火星。我们知道，人类患关节炎、骨质增生，碰一下都很难受，走动非常艰难，但饿鬼以业的力量，在如此困苦的情况下还要到处奔走，去寻找饮食。

此处祖师使用“唯”、“仅”等限制词，是因为深知饿鬼的可怜状况的确如此。头大如瓮，咽喉细如马尾毛，腹部大如地区，肢节则如茅草……以此容易使人感同身受，悲心顿起：太可怜了！他无可奈何地受着业报限制。由这些苦相，马上会产生一种定解，之后转入无暇的思维，就不难了知他们的确没有福分来修法，因为身心的状况实在太悲惨了。

三、苦状，于诸饿鬼，夏季月也热、冬季日也寒。见到许多有叶有果的树，然将一无所有；见到海浪如水晶珠串般涌动，然而仅略看看就干了，之后比先前更为忧戚悲苦。

对于饿鬼的苦状，要体会到由业力所导致的受用匮乏，是完全被控制而无可奈何，根本没办法修法。在他的境界里，夏季月亮格外炎热，得不到清凉，冬季的太阳也是冰冷，得不到任何温暖，基本没有环境调适的安稳快乐。

他很想得到食物和水，缓解这种饥虚、羸弱、干渴、焦灼的状态。出于生存的需要，他不断地求觅食物，但是总也得不到。好不容易见到前方一片树木，树上有好多叶子、果子，青青翠翠，他感到莫大的希望，走过去却发现事与愿违，树木都消失了；见到前方有大海翻滚，好像有丰富的水量，他也抱着希望，但赶到近前才发现只是幻觉，所有的水流突然干涸，自己得不到分毫。

也就是说，不仅有身体上极度的饥渴、冷热等逼迫，他们得不到可意之境，而且还要加上一层失望之苦。满怀希望地奔过去，却什么也得不到，他们就处在如此反复的痛苦与伤感当中，无法自拔。

四、寿量，饿鬼寿量长的达到人间一万年，短的不定量。他们常年处在极度饥渴等苦受当中，心虽一直希求，却始终得不到满足，连一刹那安宁的机会都没有，岂能谈得上什么修法？

以心观想出饿鬼的身相，了知为异熟果相；之后现出彼等苦状，了知由受业力控制，乃至往昔慳贪的业消失之前，一直都会变现如此苦相而无法脱出。然后思维：他们有暇修法吗？处在沉重的苦难中，一心只为寻觅饮食，整天拖着庞大的身躯艰难地行走，哪里可能安下心来修法呢？我们人类苦受稍重时，尚且无法安心，更何况饿鬼呢？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，这种境况犹如昙花一现般珍贵而难得。再再地思维：太不容易了，我竟然如此富足、因缘不缺，一定要好好珍惜！如此策励自己修持正法。

观想饿鬼的具体对比

对比	饿鬼	人
----	----	---

环境	资源非常缺乏，没有食物也没有水。地面布满了瓦砾，碎石和烧焦的株机。	有寺庙，佛像，佛经，有地方可以听佛法，打坐
身心	头大如瓮，咽喉细如马尾的一根毛，腹部大如一个地区，身肢仅如茅草。	人的身语意，可以拜佛，绕塔，抄经，诵咒，做义工，慈善，发菩提心
痛苦/感受	身体上极度的饥渴、还要感受冷热等逼迫，却什么也得不到，总是处在如此反复的痛苦与伤感当中，无法自拔。	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
时间	长则达人间万年，短则不定量。	人就有修行的机会但是人的寿命很短暂

1.饥饿的女孩

摄影师因为这张照片自杀了

获 1994 年普利策新闻奖



秃鹰静静盯着赤身裸体的小女孩，时刻等待着下一秒即可享用的“猎物”。

这是非洲大陆最绝望的写照——以最直白的方式颠覆了人们对饥饿的认知。1993年，苏丹陷入令人恐怖的大饥荒中，荒凉的土地上除了枯黄的杂草就是累累白骨。南非摄影师凯文·卡特因这幅照片声名大噪，同时，也引起了争议，有人指责他只为拍照却不去救助这个快要饿死的孩子。凯文迫于舆论的压力患了严重的抑郁症，最后自杀身亡。

他在生前留下的字条上写道：“真的、真的对不起大家，生活的痛苦远远超过了欢乐。”

2.手

他们的差距比人和猩猩还大

获 **1982** 年世界新闻摄影大赛奖

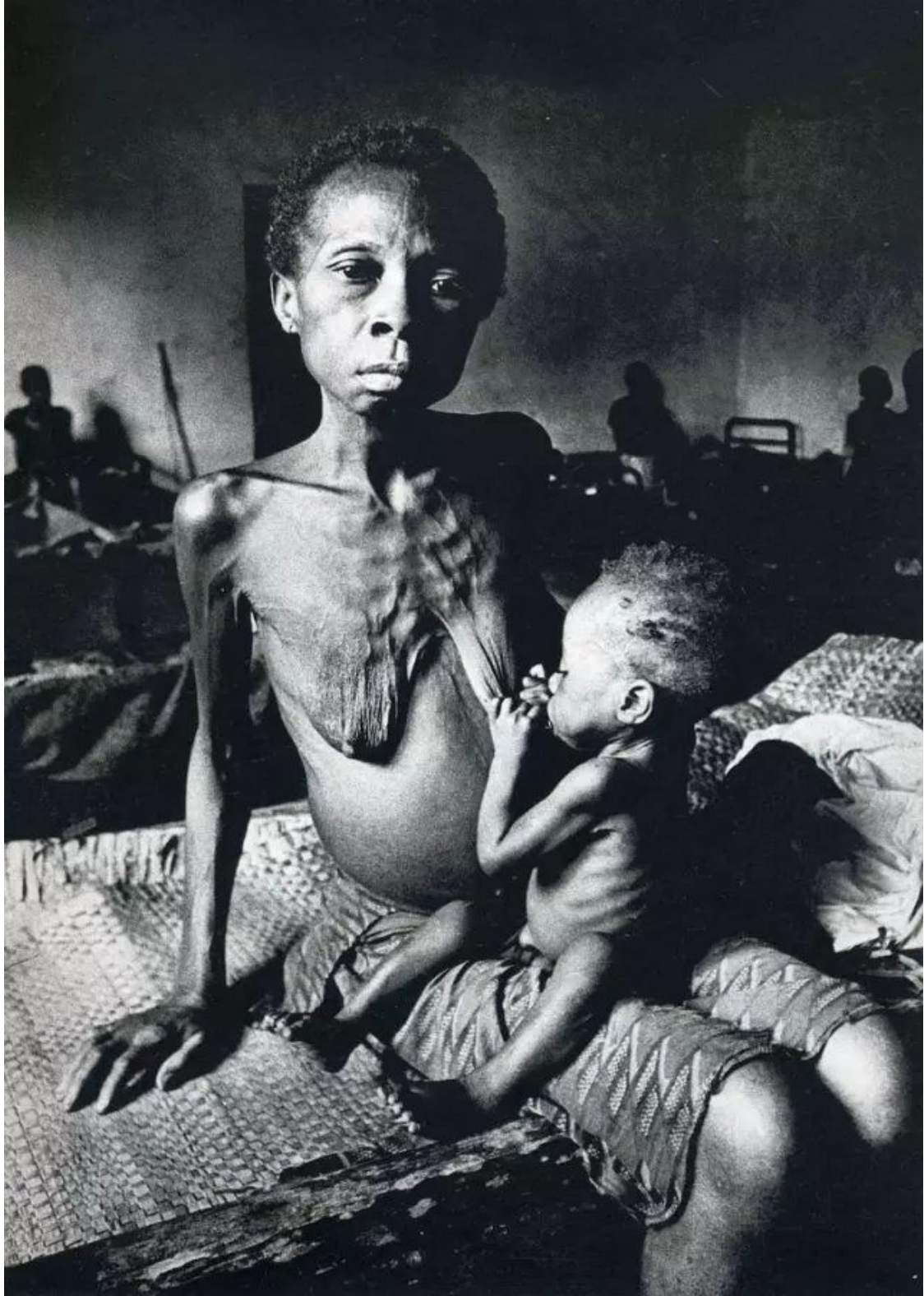


不知道多少父母看到这双手会酸楚，这是一只乌干达儿童的手。

非洲连年的战乱与饥荒在这只小手上的显现已经到了触目惊心的地步，相比之下，西方传教士的救助之手反而让人无所适从，同时也使这张照片的意义不再局限于通过灾荒细节反映非洲问题。这只充满好奇、主动伸出的白人的手象征着富裕的西方。发达与落后，富足安定与贫困动荡，这样强烈的对比很容易引发人道主义的道德问题。看着这张照片，我们想起平时浪费的粮食是否会心生愧疚呢？

3. 哺乳的母亲

他们这样活着，我们的心灵都被撕碎了



婴儿并不知道发生的一切，只是用力吸允着母亲干瘪的乳房。

当 1967 年比夫拉战争引起的饥荒和大量无辜平民死亡后，非洲的饥荒第一次被报道。现在我们知道这次饥荒不过是几次类似灾难中的一次，如果我们吸取教训，那么是不是 1974 年、1984 年的埃塞俄比亚饥荒和 1992 年的索马里饥荒就能避免？如果北半球能把注意稍多一点放在这类事件上，那么是否会避免历史的重演？

苍蝇的盛宴

他接近死亡的身体变成了大群苍蝇的食品



这是一名埃塞俄比亚难民营里的孩子，他实在虚弱到无法起身去寻找食物了。他接近死亡的身体变成了大群苍蝇的美食。

1984年开始的埃塞俄比亚大饥荒，几乎将这个国家的所有人变成了流亡异国的难民。照片的拍摄者于1986年来这里做跟踪报道，他写道：“在成片的临时搭建的窝棚里，挤满了完全绝望的人……几天才能有一碗稀汤，饮水处几乎变成了粪池，根本没有药品，这一切让难民营里的小孩几乎100%死亡，年长的也只能挣扎求生。在这里，他们已经将一切可吃的东西全吃光了，包括昆虫，唯一的例外是苍蝇。这里是苍蝇真正的天堂，它们包围了一切：腐烂的尸体，恶臭枯干的活人。你无法躲开它们密不透风的攻击，只能任由它们在嗡嗡声中吞噬你。然而，在我们生活优裕的世界里，几乎没有谁在乎这些事。”

思考题：

1. 佛教的经典讲众生可分为哪几种？
2. 我们可以通过几方面来观想地狱的情况？
3. 为什么地狱的众生无法修行？
4. 为什么要观想和对比地狱和人间？
5. 饿鬼道有哪些特征？
6. 什么原因使众生堕入饿鬼道？