**正行中，八无暇里首先修非人类的四种无暇。**

**一、地狱者，修习处所、根身、苦状、寿量四者。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。**

首先观热地狱的处所。那是黑漆漆的地方，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。

**根身比南赡部洲人的四倍还大，有的身色如同血染般，有的如薄薄的羊毛团，有的像太子刚诞生那样的薄皮肤，肉绷得紧紧的，极其透明，如眼球般不堪触碰。头发直竖，三角眼，身毛耸立，身肢粗大，腹部很大，就像忿怒尊一样。南赡部洲的人见到这些地狱有情，能吓昏他们。**

接着观地狱有情的身体，有三大要点：一、大；二、薄；三、苦。大：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，上上下下一切处都要受苦。

薄：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，这么薄的皮肤，被那么炽热的火、兵器刺到该有多痛？

苦：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，应当这样了解。

**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。白天不闲，夜间不眠，没日没夜地受着兵器宰割，无时无刻不受苦。如果白天有清闲的时候，晚上睡眠忘了苦也还好，但是堕在热地狱里没有一刻闲暇，日日夜夜受着剧烈的苦。空中接连不断地降下兵器雨，时时被兵器宰割，哪里有得乐的机会呢？地面没有一处可躲避，处处都在燃烧，上面又有烧石雨往下降，旁边有火山，热气往身上扑。总之，处在剧烈的苦受中，连一秒钟得一点点乐的机会也没有，身心不断地受苦。

**寿量：须在超过年数的中劫等中受苦。**

寿量是多少呢？在超过年数的中劫等中受苦，哪里有闲暇？

之后想：自身脱离了这种状况，所以一定要修法。这样，通过对比就知道目前状况的可贵。

**寒地狱者，处所是雪山冰冻的区域，风雪弥漫；身与热地狱相同；苦是寒冻之苦；寿量须无量年数中受报。**

寒地狱的情况，同样从处所、根身、苦受和寿量四方面作分解观修，再合起来就知道他们的处境实在无暇。而我如今脱出这种无暇，拥有离寒地狱的闲暇，是多么宝贵！一定要好好修法！

首先观察处所，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。身体跟热地狱相同，皮肤薄得透明，经不起触碰，冷触一触到身上就发生剧烈的疼痛。苦是时时受着寒冷之苦，丝毫安乐的机会也没有。寿量是无量的年岁。

**思维：现在生在如此的寒热地狱中，修圣法是有暇还是无暇？数数思择而修。又如是思择后，如果心疲累而不肯动的话，则不回忆过去、不迎接未来、不使现在的妄念相续，而在无修整中止住修。又开始动念时再作思择，不想动念时又止住，如是思择和止住轮番而做。**

之后思维：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？像这样，常常想想那些可怜的地狱众生，对比一下就知道，现在的状况的确是昙花一现，要好好珍惜。

“数数”就是一遍又一遍，“思择”就是透过思维来抉择认定，取得定解。多番思维后心会感觉疲惫很累，不肯再想，这时适合作止住修或舍修。也就是不想过去、不想未来、不让现在的妄念相续，就这样自自然然地住着就可以，不想什么。当它住的时候不去修改什么，这叫“无修整”。就好比一屋子的东西就不管它了，是怎么样就怎么样。因为心累的时候适合作舍修，这时候妄念起不来、累了，分别心的劲头没了，那就适合放下。

总之，无非是举修和舍修。有劲头想的时候，就去多番抉择，这叫“举修”，提起来，不断地运转思维，作出抉择；累了的时候适合舍修，全部放下什么也不想。到了差不多时又开始动念，就再作思择，适合它的状态。分别念想动了，就开始去抉择，不想动又停住。

像这样，观修和舍修轮番进行。轮番的目的是昼夜处在法的状态中，不要落在非法里。让非理作意、昏沉、散乱等烦恼无缝可入，不断地转起修的轮子，这叫“轮番而做”。总之，作为修法者重在一心依法，不是举修就是舍修，不要让心处在非法状态里，不要让妄念有机可乘。如此交相轮替，不断地处在修的状态里。现在就要作舍修，是因为大圆满到最终要截断妄念，所以现在应配合地来试修，逐渐锻炼。要知道有这两种方式。

**二、饿鬼的处所，遍满了瓦砾和碎石，有很多被火烧焦的株杌，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杌，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。看到这幕情景就知道，在那里无论怎么找，都找不到一滴水、一个果子，像这样特别苦。

**身者，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。**

观修应该出感受。饿鬼的身要出现他的苦状，“经劫的骨骼”就是特别干的身体，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。这些都要联系到后面行动的艰难。

再者要想到，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。由于悭吝业变出这个根身，所以吃东西非常困难，基本吃不到什么。因此，他非常虚弱、乏力，又要不断地行走去觅食，可见他的艰难，被这种苦控制了，连一秒钟安定的机会也没有。而且，肚子大得像地区，譬如像四川省那么大，但是身体的脚等肢节却像茅草那么细。

一个饿鬼走过去，唯一像五百辆马车的车轮拉动那样，有很大响声，而且关节里“恰恰”地迸出红色火星。要想到，他是那么干的身体，走起路来肯定“咔咔咔”地响，没有肉、没有油、没有滋润，骨骼之间没有弹性。那么大的身体，当然走动时唯一像五百辆马车拖动一样，有好大的声音，可以看到这有多艰难。再者，摩擦的时候关节和关节之间不断地出火星。想一想，人犯关节炎、得骨质增生，碰一下都难受，走动非常艰难，但饿鬼由业的力量，在这么苦的情况下还要到处奔走寻找食物。

这里祖师用“唯”“仅”等的限制词，是因为看到饿鬼的可怜状况，就只是那么一个。头只是大瓮那么一个，咽喉细得只是马尾一根毛那么一个，腹部大得像地区那么一个，身体的肢节像茅草那么一个。这样心顿时就起来：哦！那好可怜啊！他无可奈何地受业报限制。这样的话就有后面的苦相，马上会起一个定解。之后转到无暇上，就知道他们的确没有福分来修法，因为身心状况实在太悲惨了。

**苦者，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。**

苦要体会到，饿鬼由于业力，受用匮乏，完全受控制，没办法修法，无可奈何。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。

他很想得到食物和水，不然一直处在饥虚、羸弱、干渴、焦著的状态。出于生存的需要，不断地求觅食物，但总是得不到。见到前方一片树木，树上有好多叶子、果子，青青翠翠，他发现有希望，但是一走过去事与愿违，什么也没有了；他见到前方有大海翻滚，好像有很大的水量，他也抱着希望，但实际是幻觉，到近前只是见一下就全都干了，一点也得不到。

这就知道，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。身上有极度的饥渴、冷热等逼迫，一点可意境也没有。

**寿量，长则达人间万年，短则不定量。**

饿鬼的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的苦受中，心里一直想要，却始终得不到满足，这种状况连一刹那修法的安宁也没有。他特别饥渴，一心寻找饮食，整天拖着庞大的身躯艰难地行走，到处寻觅食物，连一秒钟安下心来的机会也没有。

**思维：生在如此处所中的话，于修圣法有暇还是无暇？思择止住轮番而修。**

心里要现出这样的相来。身体的相观出来，就知道异熟果相，之后现出他的情景，就知道他完全被业力控制，乃至过去悭贪的业消失之前，一直会变现这样的苦相，无法脱出。

然后思维：他们有暇修法吗？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！这样来策励自己修法。

**三、旁生的处所，大多数是在各洲中间漆黑的处所，连自己的手伸缩也不见的处所中。身者，各类鱼和鲸鱼，绕须弥山王三圈等形相，小的微尘和针尖等形相。苦者，总的呆而愚痴，于取舍处愚蒙。特别地，有大的吞小的，小的直穿大的体内，把它充当住处、衣服，有无量吞啖之苦。**

旁生由处所、身体、苦三方面观察。大多数旁生住在洲岛之间的海域。阳光照不到，漆黑一片，伸手不见五指，这是愚痴的表征。这里的旁生太多了，大大小小、千奇万状，大的能绕须弥山三圈，小的像针眼、微尘等那么小。下至微末的水生物，上到极庞大的水族，数量非常多。

苦中分总苦和别苦，总的要看到特别呆。好一点的在陆地上、山里面，或者跟人共住，这是灵性大一些的，其他在海里的都非常呆钝，连一点点都不会了解。它们处在严重的智障中，比人间的痴呆儿弱智百千倍。这种状况，哪里能分别法义呢？因此完全成为愚蒙状态。对于应取什么善、舍什么恶，根本不会了解，更何况去辨别有没有我，万法是不是空性等等，那更是天方夜谭了。以它们的灵性来看，距离太远了，不晓得要多少百千万年后才能得人身，恢复人的智能，由此才能趣入法。从这里要看到，它们有特别深的异熟报障。再者，海洋里是战场，大吃小，小吃大，小的直接穿过大的体内，把它的身体当住处、衣服，处处存在吞啖的苦，所以心识不得安宁，时时处在恐慌中。

现在我多么幸运，没有生为水族，脱离了旁生无暇。得了人身，心识堪能，听法后能很快了解，超过旁生百千万亿倍，所以要好好珍惜。否则一旦堕为旁生，何时能再修法呢？这样对比就知道，人身特别难得可贵，一定要珍惜每一分每一秒。

三恶趣就像普贤上师开示的那样，“由于自己往昔所积集的恶业之果所引来的寒热、饥渴之苦，恒常不断受故，无暇修法。”以上龙多上师把它开演出来，按照处、身、苦、寿量四者来观修，实际着重在“苦”上面，而苦是由身来感受的，两个合起来，马上明白他们处在无暇修法的状况。而自身脱离了这些，所以具足闲暇。

**四、长寿天，处所：在第四禅天天城的东北隅，如被火焚烧的焦木般可怖的黑暗之处。根身：空识等持之身，无有苦乐、善恶之想，如处在酣睡位一样。此复说到，“在第四禅天的兰若处有”是不了义。如云“岂异彼死处”，即彼自身在何处死，则于彼处住无想境界后，乃至八十大劫之间安住故，脱离圣法光明而修法无暇。如是思择止住善作而修。**

长寿天无暇的观修，也是把握处所、根身、状况三个要点。长寿天的处所在第四禅天天城的东北隅，那是可怖的黑暗处，就像烧焦的焦木一样，黑漆漆的。这是由于因位修无想定，这时就处在一种黑黑的状态中。

“空识等持之身”，“空识等持”就是同等的心识空白状态在持续，什么想法也没有。善、恶、苦、乐等一切想都不现行，就像处在酣睡分位里一样。这种状态完全是修法零状态，也很可怜。修错了外道定，入到这样的状态里，像冰冻的鱼一样。

一般会说到，长寿天处在第四禅天的阿兰若处，完全跟人绝离的地方。由于他们修无想定，所以跟其他人没关系，以众生的共业就会生在第四禅天外的兰若处，那个地方没有任何动静、来往。但这种说法不了义，是一种不代表全部。就像说到“这和他们死之处有什么不同呢？”也就是说，修外道定的人在哪里死，就在当处住在无想境界里，不经过中阴。那时一下子就入了定，乃至八十大劫等很长的时间安住。在这么漫长的时间里，一点心想的现行都没有，完全处在漆黑冥暗的境界里，跟正法脱离。要像这样，知道他们是百分之百的无暇状况。

我们今天没走错路，没修这种到无想天的禅定。心识活跃，能起很多善心，能缘法听闻生智慧、思维生智慧、修习生智慧，作各种读诵、演说、思维等等。心能再再地去用，与长寿天相比多么幸运，好难得，我一定要珍惜当前的闲暇！要特别扣在脱离了无想天无暇状态而修欢喜、修庆幸、修珍惜。

**此外，人中四无暇修之行相同上，思择止住轮番而修。**

人中的四无暇，包括生边地、有邪见、处在无佛之世，以及成了喑哑者，这四种都没有闲暇修法。在观的时候，要出现他的状况，然后心里抉择：他在修法上有暇还是无暇？结果发现他是无暇的。而自己脱离了无暇的状况，具足相应的一种闲暇，要修欢喜、修珍惜，这是总的说明。

生在边鄙地没有一点正法，从小熏习邪法，一生几十年不断地增长邪习气，崇奉杀生、偷盗、邪淫等等。在这种情形下，一点都转不到正法上，所以完全是无暇。自己要思维：在没有佛法的地方，不断地熏习邪法，最后心串习坚固，一点点趣向正法的可能性也没有，而且，以这种缘起，死后多数堕入恶趣。我现在多么有幸，没生在边鄙地，生在正法兴盛的中土，处处受正法的熏陶，这是多么难得可贵！所以要特别珍惜眼下的因缘。

邪见包括邪见者和准邪见者两种。邪见者是入了外道，串习了常断见等的邪见，这样根本不可能信受正法。正法都说缘起，开示离苦得乐的正道，而邪见者不信缘起的缘故，堕在常断见里，生不起一点白法，落入无暇中。要想：我多么幸运，没有入外道，入了内道，对法有胜解，这是多么难得可贵的事情！应百倍珍惜这次因缘，好好修正法，否则一旦落入邪见，的确万劫千生转不过来。

再者，在内教里又有准邪教分子，他们对传法师和法起了邪见，无法信受正法，纳入修持。这也非常可怜，一直被邪见障蔽，怎么都无法信受师和法。就像善星比丘一样，一世只累积恶业，非常可怜，无法出现修持、成就的机会。而我对佛法和传法师有清净观，能信受佛法，不断地出现修法的机缘，所以要倍加珍惜。人的相续保持清净非常难，很容易受染污变得邪僻或者自以为是，而我现在拥有纯真的心地，是多么难得！像这样，反复在心中思维，认识到目前脱离了邪见无暇，拥有离邪见的闲暇，所以要倍加珍惜。

无佛出世，也要想到他的无暇状况以及脱离之后的幸运。无暇状况是，假使生在无佛出世的暗劫，比如几百几千个劫全是暗劫，世上连三宝名字也没有，一点接触佛法的机缘也没有，这样在几百几千个大劫里不断地流转，陷在黑暗中。那时，一点不明辨善恶，完全按非法途径在走。想一想多可怜！依止的是邪师，走的是邪道，与邪友为伴，不断地积累非常恶劣的黑业、颠倒业，每一次积累的业都将带来漫长的苦果。在那种情况里，不晓得多少大劫一点法都修不到，而我生在明劫，又是佛法住世时期，而且得善知识摄持，自心又没颠倒等等，在这种情况下，心中有正法光明，这是多么难得、多少幸运！应当百倍珍惜！想想沉溺在暗劫中的众生，自己太幸运了！应当特别欢喜，特别珍惜。

第四种，人间的喑哑者，包括语喑哑和意喑哑，也就是哑巴和痴呆。他们识不堪能的缘故，法上的讲闻修等都做不了。哑巴没有说话和解义的能力，没有一点缘正法修持的因缘。痴呆者不领会法的表诠义，一点都不懂，没有丝毫修法的机会。而我没堕在喑哑中，多么庆幸！他们从生到死之间，连一刹那修法的因缘也没有，而我能流利地讲话，又能灵活地运转心识抉择、思维、修习、积资净障等，能从早到晚在正法上作讲闻修等等，应当百倍珍惜，不要浪费。像这样在心中数数思维。

**上述为座中正行。**

思考题

1、观察以下情形，生起胜解后思维：假如我现在处于此状况中，是否有暇修圣法？

（1）地狱的处所、根身、苦状、寿量；

（2）饿鬼的处所、根身、苦状、寿量；

（3）旁生的处所、根身、苦状；

（4）长寿天的处所、根身、状况；

（5）生边地的心行状况；

（6）成为邪见者与准邪见者的内心状况；

（7）生于无佛出世的因缘状况；

（8）成为喑哑者的状况。

2、如何思择与止住轮番而修？如此修有何必要？