

菩提道次第广论（二）下士道 1

导读

广论一书下士道修行的次第，第一是先要生起下士的意乐心，其次是说明要到何时才算真正生起下士的意乐心，第三是将一切错误的邪执分别排除。

在第一的部分中，分为「发生希求后世的心」和「依止后世安乐方便」两个内容。前者是开示「念死无常」及「三恶道苦」，后者则开示「皈依三宝」与「深信业果」。其中「深信业果」是佛法的根本，曾出过单行本，而师父恐怕文义尚难解，更增益其内容，详细开示演绎。且为方便学人了知业果的重要，仍旧以单行本方式出版。是以下士道即分为（1）、（2）两册发行，此处仅就第一册的内容作一简介：

一、念死无常

- 1、未修念死之过患——说明人会轮回是因为执着四种颠倒想：常倒、乐倒、我倒、净倒。因为不解无常，起我执、法执，不知人必定死，三界无乐可言，不知万法无我，以为有我，念念生烦恼，念念造恶业，虚耗时日，空过一生，这是堕入轮回的根本过患。
- 2、修习念死之殊胜利益——若能真正随起念死之心，能断对亲友、财物、名望等的贪着。文中引证诸经，都说念死无常是一切想中的第一想，能顿摧一切烦恼恶行，是一切圆满之门。其后特别强调：念死的法门，是三士道恒常修习的重要法门，念死之心未生起，其它一切不必谈！只有念死，才能真正出离，而生起大悲心，成就菩提大果。
- 3、正确的念死之心——念死不是怕死，正确的念死，是怖畏死时恶业未清静，善业未积聚。这样的怖畏心生起，方能积极断恶修善，真正的修行。
- 4、念死之法
 - ◎三种根本——是指思惟决定死：思惟死无定期；以及思惟死时除法之外，余皆无益三门。
 - ◎九种因相——前面所言三种根本，各有三种因相，合为九种。详论三界无常，如秋云、如瀑流水，无一可着处；身如水沫、如阳焰，死缘极多，活缘极少，而且不可逆料。故能痛彻骨髓，生起「今日必死」之心，破除懈怠，精进修行。

二、三恶趣苦

1、地狱苦

◎大有情地狱苦——即等活、黑绳、众合、号叫、大叫声、烧热、极

热、无间等八个热地狱。除介绍其苦之外，并谈到堕入各地狱之业因，及其寿量。

◎近边地狱苦——它靠近八热地狱，每一个八热地狱的外面有十六个近边地狱，因此共有一百廿八个。最可怕的是煨坑地狱、尸粪臭泥地狱、利刀道地狱、无极大河地狱。也是介绍地狱之苦状及业因、寿量。

◎寒冰地狱苦——八寒地狱处在日月不照的黑暗之中，冷冷苦迫。凡不信因果起断灭见、对佛像经典不敬、夺取僧地等，就会投生此处。依其业因，寿量不等。

◎独一地狱苦——是由多数或一、二众生的别业所形成，它呈现的景象很多，处所也不一定。此中业因也是要深自警惕，不可染着。

地藏本愿经之地狱苦——这一部分非广论所有，是师父慈悲，特别节录于此，读之思之，如临深渊、如履薄冰。

- 2、旁生苦——畜生道是弱肉强食的世界，牠们和人道、天道的众生共同居住，没有属于自己的处所，寿量也视落在那一类而定。所受之苦分总苦和别苦来介绍。
- 3、饿鬼苦——凡是曾经串习上品悭贪的众生，就会投生在此道。所受的苦是经常处在饥渴状态，这个饮食障碍可分为外障、内障、本身三类，因为这样的障碍，以致无法受用净妙饮食。
- 4、总结——我们平日可藉天气冷热、饮食需求等生活状态，来略略的体会三恶道之苦，并思惟恶趣之因，这样可以真正生起怖畏三恶道的心，至诚忏悔，净除业障。
- 5、补述——为进一步了解饿鬼道的内容，师父特别节录法念经及大吉义咒经中有关饿鬼道的部分。供作学人参考并思惟、戒慎。

三、皈依三宝

- 1、皈依三宝之因——皈依的原因很多，总而言之，有二个最重要的因素是：怕死后堕恶趣，和深信只有三宝能将我们从恶道中救护出来。细读此段，当急奔三宝处皈依了。
- 2、皈依之对象——分为两方面来说明：第一是什么是皈依的对象？那就是佛、法、僧三宝。第二是为什么要皈依这个对象呢？原因有四：因为他证得无畏的果位；以及他具有善巧方便、大悲心；能度化一切有情；而且他只接受正行供养，不为名闻利养而说法度众。而后强调皈依三宝是救护的外支因，内支因在众生是否对三宝生起真实的信心
- 3、皈依之理

◎知三宝的功德——我们先明白三宝的功德多么伟大，才会去皈依。

这里分身功德、语功德、意功德、业功德四项来分别介绍佛、法、僧三宝的功德。师父为了让学人更了解佛的身功德，特别节录佛的卅二相、八十种好的内容附表其中。这相好庄严是由外身现出功德，来表

示佛内心的功德，细细思惟，才知为什么佛是圆满、是无上！恭敬赞叹之余，当发起归依之心，励力修行。

◎知三宝的差别——我们由于明了三宝之间互相的差别，然后正式归依。内容分为六种差别来介绍，即相差别、业差别、信解差别、修行差别、随念差别、生福差别。

◎自誓归依——这是说自己发誓要归依三宝。

◎归依后不再归依其它外道——佛法与外道的差别，分大师、教法和学人来讨论，其殊胜和低劣在这里有清楚的讲述，高下分明，因此不会再归依外道。

4、归依后修学之次第

◎摄分中出——无着菩萨系统。分为两大方面，第一方面又分为四个部分：一是亲近善知识，二是听闻正法、如理作意，三是法随法行，四是归依僧伽为修行的助伴。第二方面也分为四个部分来说：一是修习诸根不掉动，二是学习佛法，三是对一切有情起悲愍心，四是勤修供养。

◎教授中出——龙树菩萨系统

①别学——分为应该遮止和应该修学两个部分。应该遮止的部分有三：不归余天、于诸有情舍离损害、与诸外道不应共住。应该修学的内容是：详论对佛、佛像、经典、僧宝等应恭敬，不可毁伤或染污等，这是已经归依三宝的学人应当熟知奉行的。

②共学——分为六项：随念三宝功德数数归依、随念三宝大恩恒勤恭敬、随念悲故引导众生也来归依、不论做任何事有何须求皆当供养启白三宝、知归依三宝的殊胜利益、即使开玩笑或生命危险都要守护三宝，不舍三宝。

5、归依三宝之殊胜利益

◎摄分中出——这里分为两方面介绍，每方面再分为四小项说明。第一方面是获广大福德、获大欢喜、获三摩地（得定）、获大清净（解脱）四项。第二方面是具大守护、恶业轻微或消除、进入善士的行列、得佛及修清净梵行人的喜乐四项。

◎教授中出——共分为八项：正式成为佛弟子、归依一切戒律之本、减轻或净除业障、积大福德、不堕恶趣、人与非人不得加害于你、易实现愿望、很快成佛。

6、归依后之违犯——就别学与共学两方面来谈那些情况属于对三宝有所亏损（退失）？那些情况又算是舍弃三宝呢？

以上是下士道（1）的全部内容，我们仔细思惟修学，可从念死无常的法门上生起舍离的心，知道世间的名相都是虚妄生灭的，平生所追寻追求的富贵荣华都是不可依恃的。而且了知人都会死，死了之后到何处去？

怕死的原因是什么？本书中介绍的三恶道苦多么凄惨可怖！为什么会堕入三恶道中呢？我们思惟当中的业因，能不审慎惶恐，而迫切的想逃离堕入三恶道的苦吗？而思惟归依三宝的功德及殊胜利益，更让我们明白唯有归依三宝、净信三宝，对三宝生起坚定的恭敬心，念念都住在正法中，不执常、不执有，才不会再造烦恼恶业，而渐渐减轻或净除业障，这时自然有可能免于堕入三恶道苦了。

「下士道 1」目录

念死无常	p.1
未修念死的过患.....	p.2
修习念死的殊胜利益.....	p.5
正确的念死之心.....	p.7
念死的方法.....	p.9
三根本.....	p.9
九因相.....	p.9
三恶趣苦	p.25
地狱苦.....	p.27
地藏本愿经之地狱苦.....	p.39
旁生苦.....	p.43
饿鬼苦.....	p.45
总结三恶趣苦.....	p.48
<u>法念经</u> 及 <u>大吉义咒经</u> 之饿鬼苦.....	p.53
归依三宝	p.56
归依三宝之因.....	p.56
归依之对象.....	p.58
归依之理.....	p.60
知三宝的功德.....	p.61
知三宝的差别.....	p.71
自誓归依.....	p.73
归依后不再归依其它外道.....	p.73
归依后修学的次第.....	p.74
归依三宝的殊胜利益.....	p.90
归依后的违犯.....	p.95

菩提道次第广论（二）

宗喀巴大师造
法尊法师译
净莲法师白话注释

念死无常
下士道（1）三恶趣苦
归依三宝

念死无常

第二正取心要分三：一、于共下士道次修心，二、于共中士道次修心，三、于上士夫道次修心。初中分三：一、正修下士意乐，二、发此意乐之量，三、除遣此中邪执。初中分二：一、发生希求后世之心，二、依止后世安乐方便。初中分二：一、思惟此世不能久住忆念必死，二、思惟后世当生何趣二趣苦乐。初中分四：一、未修念死所有过患，二、修习胜利，三、当发何等念死之心，四、修念死理。今初

亲近依止善知识以后，该如何开始修行呢？第一个必须具备的条件，是得暇满的人身，接下来就需要依照三士道的次第来修。

第二正取心要分三：一、于共下士道次修心，二、于共中士道次修心，三、于上士夫道次修心。为什么必须依照三士道来修的原因，前面已经介绍过了，现在进一步说明如何修习三士道的内容，分为三方面解说：一、是共下士道修行的次第；二、是共中下士道修行的次第；三、是上士道修行的次第。

初中分三：一、正修下士意乐，二、发此意乐之量，三、除遣此中邪执。初中分二：一、发生希求后世之心，二、依止后世安乐方便。初中分二：一、思惟此世不能久住忆念必死，二、思惟后世当生何趣二趣苦乐。共下士道修行的次第当中，再分为正修下士意乐，发此意乐之量，以及除遣此中邪执三部分。

整个共下士道修行的次第，是先要生起下士的意乐心，什么是下士的意乐心呢？就是发起希求后世之心，及依止后世安乐方便。发起希求后世之心，是不再为求现世的安乐，或眼前的利益为主，而是以后世为主。既然以后世为主，必然想到这一期的生命终将结束，因而思惟此世不能久住，一定会死。但是，死后将投生何处？是一个更让人关切的问题。若是投生三善趣，便有暂时的安乐可言，倘若投生的是三恶趣，就只有无量无边的大苦。所以，在思惟后世当生何趣，以及善恶二趣的苦乐差别以后，就希望能死后不堕三恶道，而得人天果报。以上是发起希求后世之心的内容。但是，要怎么做才能不堕恶道，而得人天果报呢？首先要寻求能从恶道中救护我们的真实归依处，那就是归依三宝。就算是已经归依三宝，如果恶

业不断，也仍然无法从三恶道中出离，所以唯有断除十恶业，才能真正不堕恶道，也唯有行十善业，才能真正得人天果报，这些就是依止后世安乐方便的内容。

共下士道修行的次第，第二部分是发起意乐之量。是说明要到什么时候，才算是真正发起下士的意乐？就是到心已经转向以后世为主，完全不顾着这一世，这时就算是已经达到下士意乐之量。

共下士道修行的次第，第三部分是除遣此中邪执。就是将一切错误的邪执分别排除。

初中分四：一、未修念死所有过患，二、修习胜利，三、当发何等念死之心四、修念死理。 今初。发生希求后世之心，分为思惟此世不能久住忆念必死，以及思惟后世当生何趣二趣苦乐。思惟此世不能久住忆念必死，再分为四方面介绍：一、未修念死所有过患；二、修习胜利；三、当发何等念死之心；四、修念死理。首先说明未修念死所有过患。

如是于其有暇身时，取心藏中有四颠倒，于诸无常执为常倒，即是第一损害之门。其中有二，谓粗及细，于其粗劣死无常中，分别不死是损害门。此复仅念今后边际，定当有死，虽皆共有，然日日中，乃至临终皆起是念，今日不死，今亦不死，其心终执不死方面。若不作意此执对治，被如是心之所盖覆，便起久住现法之心。于此时中，谓须如是如是众事，数数思惟，唯于现法，除苦引乐，所有方便，不生观察后世解脱，一切智等大义之心，故不令起趣法之意。设有时趣闻思修等，然亦唯为现法利故，令所修善势力微弱。复与恶行罪犯相属而转，故未糅杂恶趣因者，极为希贵。

如是于其有暇身时，取心藏中有四颠倒，于诸无常执为常倒，即是第一损害之门。虽然已经获得了暇满的人身，但是因为四种颠倒，所以仍然无法从轮回中解脱出来。是那四种颠倒呢？第一种颠倒，是「常倒」。是由执着一切「无常」法，以为是「常」来的。一切法本来是因缘所生，缘生则有，缘灭则无，但是因为我们对于「无常」起了颠倒想，所以才会把一切原本是无常生灭的，认为是常住不灭，而起了种种的执着。第二种颠倒，是「乐倒」。由于对于三界轮回中，只有苦没有真正的快乐，起了颠倒想，所以才会认为在三界中，有快乐可以追寻，因此对种种安乐生起执着。第三种颠倒，是「我倒」。这是执着原来「无我」的一切法，以为有「我」。宇宙万法，只是循着因缘的法则，呈现出生、住、异、灭；成、住、坏、空；生、老、病、死等种种现象，并没有一个主体来主宰、安排、掌控，或者监视。由于我们对「无我」起了颠倒想，所以才会一切「无我」的万法上，以为有「我」，而起了「我执」与「法执」。第四种颠倒，是「净倒」。就是对于原本「不净」的身体等，执着以为是「清净」的。我们的身体，实际上是由三十六种不净物共同聚合起来的，呈现出暂时的生命现象，

但是由于我们对于「不净」起了颠倒想，所以才会把这个「不净」的身体，认为是「清净」的，而对它产生种种的贪着。这四种颠倒，就是让我们一直无法出离三界的原因。因此，如何对治这四种颠倒，是我们修行最重要的课题。

其中有二，谓粗及细，于其粗劣死无常中，分别不死是损害门。把「无常」执着为「常」的「常倒」当中，又分为粗的「无常」相，与细的「无常」相。粗的「无常」相，是指对于死亡这件事情，起了颠倒想。我们从出生的那一刹那，实际上就已经开始步向死亡。但是在我们的意识里面，却把生命当作是永恒存在的，而对人生有种种长远的计划，和许多需要奋斗的目标，这就是我们对于死亡，起了「常倒」，对于这「无常」的生命，以为是「常」。细的「无常」相，是指刹那迁流的心念来说。我们的心识，每一刹那都在生灭，念起、念灭，想留也留不住。但是我们却把这生灭无常的念头，当作是实有的，是「常」的，而牢牢地把它执持在心识中。实际上，心识的活动，只不过是一连串的生灭作用而已，这中间并没有一个能思想的主体——我存在。只是因为我们对于「无常」的心识，起了颠倒想，才会执以为「常」。以修行来说，对于「死无常」所起的颠倒想，是最严重的损害之门，因为它使我们的修行无法精进，道业无法成就。

此复仅念今后边际，定当有死，虽皆共有，然日日中，乃至临终皆起是念，今日不死，今亦不死，其心终执不死方面。若不作意此执对治，被如是心之所盖覆，便起久住现法之心。虽然大家都知道，人终有一天会死。但是，如果我们不能时常提醒自己，「我随时都会死」这样的心念，我们的心，就会一直落在「我不会死」的颠倒想上，甚至到了临终，都还不认为自己会死。这样的执着，若是不想办法对治的话，就会被「以为不死」的心念所盖覆，因此起了久住现法的心，以为能够长久留在这个世间上，而忘记了会死这件事情。

于此时中，谓须如是如是众事，数数思惟，唯于现法，除苦引乐，所有方便，不生观察后世解脱，一切智等大义之心，故不令起趣法之意。设有时趣闻思修等，然亦唯为现法利故，令所修善势力微弱。复与恶行罪犯相属而转，故未糅杂恶趣因者，极为希贵。一旦起了久住现法的心，就会为了世俗的事情而忙碌，心里所想的，也都是如何追寻眼前或这一生的快乐，绝对不会对于后世的解脱感到兴趣，也不会对什么才是有真实利益的事情，多加思惟观察，因此很难生起想要学佛修行的心。就算是偶尔从事闻、思、修等修学，也因为学佛修行的动机、发心，是为求现世的利益，为了能圆满世间的名闻利养等，而使得所修善业功德的力量，变得非常微弱。再加上恶业未断，身语意三业随着恶行在转。这样只是偶尔修行，又无法断除恶业的话，想要不堕恶趣是非常困难的。

设能缘虑后世而修，然不能遮后时渐修延缓懈怠，遂以睡眠昏沈杂言饮

食等事，散耗时日，故不能发广大精勤，如理修行。

设能缘虑后世而修，然不能遮后时渐修延缓解怠，遂以睡眠昏沈杂言饮食等事，散耗时日，故不能发广大精勤，如理修行。纵使你可以希望将来不堕恶趣而发心修行，但仍然不能遮止往后拖延的懈怠，总认为来日方长，以后有时间再修，所以每天还是忙着睡眠、昏沈、杂言、饮食这些事情，依然虚耗时日，不能发广大精勤，如理的修行。

如是由希身命久住所欺诳故，遂于利养恭敬等上，起猛利贪。于此障碍，或疑作碍，起猛利瞋，于彼过患蒙昧愚痴。由利等故，引起猛利我慢嫉等诸大烦恼及随烦恼如瀑流转。复由此故，于日日中渐令增长，诸有胜势，能引恶趣猛利大苦。身语意摄十种恶行，无间随近，谤正法等诸不善业。又令渐弃能治彼等，善妙宣说甘露正法，断增上生及决定胜。所有命根，遭死坏已，为诸恶业引导，令赴苦痛粗猛，炎烧非爱，诸恶趣处，何有过此暴恶之门。四百论亦云：「若有三世主，自死无教者，彼若安然睡，岂有暴于此。」入行论亦云：「须弃一切走，我未如是知，为亲非亲故，作种种罪恶。」

如是由希身命久住所欺诳故，遂于利养恭敬等上，起猛利贪。于此障碍，或疑作碍，起猛利瞋，于彼过患蒙昧愚痴。由利等故，引起猛利我慢嫉等诸大烦恼及随烦恼如瀑流转。由于被以为生命能久住世间的颠倒心所欺骗，所以就会对这一世的利益，如名闻、利养、恭敬等，起了猛利的贪。如果有妨碍我贪的，或是怀疑会妨碍我贪的，都会引发猛利的瞋，而对于这些过患无法真实了解，每天都在颠倒当中，这是最大的愚痴。又因为执着自我的名誉利益，在顺境时，容易引发慢心，见人获利时容易引起嫉妒心，这些根本烦恼及随烦恼的力量，就像瀑流水一样的强大。

复由此故，于日日中渐令增长，诸有胜势，能引恶趣猛利大苦。身语意摄十种恶行，无间随近，谤正法等诸不善业。如此跟着烦恼转，我们每天只是在增长恶业的力量，以及不断地造作将来引发恶趣猛利大苦的因而已，如身语意的十种恶业，和毁谤正法等种种不善业。

又令渐弃能治彼等，善妙宣说甘露正法，断增上生及决定胜。所有命根，遭死坏已，为诸恶业引导，令赴苦痛粗猛，炎烧非爱，诸恶趣处，何有过此暴恶之门。这样每天都在忙着造作恶业，又没有精勤修习对治恶业的法门，于是便渐渐地舍弃了佛所宣说的甘露正法，也断除了能让我们生生增上的善业，和究竟解脱殊胜的利益。如此到临命终时，就会被这些恶业，牵引到充满了苦痛，受猛火燃烧等恐惧的三恶道去。因此，没有比这个「常倒」所引发的过患，更加暴恶的了。

四百论亦云：「若有三世主，自死无教者，彼若安然睡，岂有暴于此。」

四百论中也说：「实际上并没有真正主宰三世的死主阎罗王。这个所谓的阎罗王，是指主宰我们轮回的业力。我们死后，并没有他人可以主宰我们的生死，而是随着自己的业力来轮转，我们不了解这个道理，依然还在无明愚痴的大梦中安睡，实在没有比这个更暴恶的了。」

入行论亦云：「须弃一切走，我未如是知，为亲非亲故，作种种罪恶。」入行论中也说：「因为没有『念死无常』的缘故，所以不能了知死的时候，必须抛弃世间所有的一切，什么也带不走，才会在生前，为了亲人、怨敌、非亲非怨等对象，增长贪爱、瞋恨和愚痴，而造了种种的恶业。」

第二修习之胜利者。谓若真起随念死心，譬如决断今明定死，则于正法稍知之士，由见亲属及财物等不可共往，多能任运遮彼贪爱，由施等门乐取坚实。如是若见为求利敬及名称等世间法故，一切劬劳皆如扇扬诸空谷壳，全无心实，是欺诳处，便能遮止诸罪恶行。由其恒常殷重精进，修集归依及净戒等诸微妙业，遂于无坚身等诸事取胜坚实。由是自能升胜妙位，亦能于此导诸众生，更有何事义大于此。是故经以多喻赞美，大般涅槃经云：「一切耕种之中，秋实第一，一切迹中，象迹第一，一切想中，无常死想是为第一，由是诸想能除三界一切贪欲无明我慢。」如是又以是能顿摧一切烦恼恶行大椎，是能转趣顿办一切胜妙大门，如是等喻而为赞美。集法句中亦云：「应达此身如瓦器，如是知法等阳焰，魔花刃剑于此折，能趣死王无见位。」又云：「如见衰老及病苦，并见心离而死亡，勇士能断如牢家，世庸岂能远离欲。」总之能修士夫义时，唯是得此殊胜暇身期中，我等多是久住恶趣，设有少时暂来善趣，亦多生于无暇之处。其中难获修法之时，纵得一次堪修之身，然未如理修正法者，是由遇此且不死心，故心执取不死方面，是为一切衰损之门。其能治此忆念死者，即是一切圆满之门。故不应执，此是无余深法可修习者之所修持，及不应执，虽是应修然是最初仅应略修，非是堪为恒所修持。应于初中后三须此之理，由其至心发起定解而正修习。

第二修习之胜利者。上面所说，是未能修念死所有的过患，接下来说明，若能修习念死，有那些殊胜的利益。

谓若真起随念死心，譬如决断今明定死，则于正法稍知之士，由见亲属及财物等不可共往，多能任运遮彼贪爱，由施等门乐取坚实。若是真能随起「念死」之心，譬如说「我今天就会死」，或者「明天就会死」的话，只要是对佛法稍微有点理解的人就会明白，亲属和财物这所有的一切，死的时候都带不走，如此在生前就能遮止对亲属和财物的贪爱，而更乐于修布施等真正坚实的善行。

如是若见为求利敬及名称等世间法故，一切劬劳皆如扇扬诸空谷壳，全无心实，是欺诳处，便能遮止诸罪恶行。如果「念死」之心，平常就能

生起的话，就会把一般人所追求的名闻、利养、恭敬等世间法，当作是像风扇吹空谷壳一样，完全是虚妄，不实在的东西。它们只是让我们在活着的时候，看不开、放不下，和欺诳我们的东西。如此思惟就能防止，为了汲汲营营于名闻利养等，而造下种种的罪恶行。

由其恒常殷重精进，修集归依及净戒等诸微妙业，遂于无坚身等诸事取胜坚实。倘若能够每天「念死」，就知道死的时候，「万般带不走，唯有业随身。」希望能不带着恶业，堕入三恶道，因此就会在善妙业上非常的精进，殷重的积集资粮，修归依三宝、清净的戒律等一切的善行，以我们不坚实的四大假合之身，来修坚实的善妙业。

由是自能升胜妙位，亦能于此导诸众生，更有何事义大于此。如此，不但能成就自利，获得胜妙的果位；还能成就利他，以自证的佛法，再去引导其它的众生。这样自利利他，还有什么比「念死」利益更大的呢？

是故经以多喻赞美，大般涅槃经云：「一切耕种之中，秋实第一，一切迹中，象迹第一，一切想中，无常死想是为第一，由是诸想能除三界一切贪欲无明我慢。」所以，经中以多种比喻，来赞美「念死」殊胜的利益。如大般涅槃经中说：「在一切的耕种当中，以秋天的收成最为殊胜；一切的足迹当中，以象的足迹最大，最殊胜；在一切的想当中，以念『无常』的『死想』最为殊胜，那是因为『死想』，能够帮助我们除去三界一切的贪欲（亲属、财物等，死的时候都带不走）、无明（去除四种颠倒中的「常倒」），以及我慢（名闻利养等一切世间法，如空谷壳般的不实在）。」

如是又以是能顿摧一切烦恼恶行大椎，是能转趣顿办一切胜妙大门，如是等喻而为赞美。同样的，又以铁椎椎铁，来比喻「念死」能椎烦恼（能顿摧一切烦恼），又能椎一切恶行；也是能够马上转入，以及成就一切胜妙的大门，以这些比喻来赞美「无常」的「死想」。

集法句中亦云：「应达此身如瓦器，如是知法等阳焰，魔花刃剑于此折，能趣死王无见位。」集法句经中也说：「念死，使我们了达身体的不坚实，就像瓦器一样，随时有碎裂的可能；念死，也使我们了知一切法，如阳焰一般，看上去似有水波，实际上却是虚假的；念死，更让我们了悟名闻利养等，有如诱惑我们的魔花，是幻化不实的；念死，更能使烦恼这把威逼我们的利剑，纷纷折断。如果能够认识到这一切本来虚假，就不会起执着造下恶业，而堕三恶道，到时候就是死主阎罗王也找不到你了。」

又云：「如见衰老及病苦，并见心离而死亡，勇士能断如牢家，世庸岂能远离欲。」又说：「如果见到衰老及病等无常相，又看到人终究要抛下一切而死亡，就应该像勇士一样，奋力地切断所有的烦恼与贪欲，这样才能跳出三界的牢狱。倘若还是像世俗的凡夫一样贪着世间，又怎能远离一切的贪欲呢？」

总之能修士夫义时，唯是得此殊胜暇身期中，我等多是久住恶趣，设有少时暂来善趣，亦多生于无暇之处。其中难获修法之时，纵得一次堪修

之身，然未如理修正法者，是由遇此且不死心，故心执取不死方面，是为一切衰损之门。总而言之，要修三士夫的菩提道，只有在得殊胜的暇满人身期间才有可能。我们在过去世堕于恶道的时间比较长，就是偶而暂时生在善趣，也多会生在没有佛法，如边地，或长寿天等这些没有闲暇修行的地方。如今，我们虽然生在难得的善趣，而且还是有关暇修行的地方，但是仍然没有办法如理修习正法的原因，就是因为没有「念死无常」的关系，所以很容易又把这个难得的暇满人身空空度过。因此，「念死无常」的心念，若是无法生起的话，就会执取在「不死」方面，生前不但贪着世间，不能精进地断恶修善，在死后也很容易再堕入三恶道。所以执取在「不死」方面，是一切衰损之门。

其能治此忆念死者，即是一切圆满之门。如何来对治这个衰损之门，以及对「常」的颠倒呢？就是时时提醒自己会死，以「忆念死」来策发精进。如此才能从初步不堕恶道，进而得人天善趣，而到达最后的解脱，这些都是靠「念死」来成就的，所以说「念死」，是一切圆满之门。

故不应执，此是无余深法可修习者之所修持，及不应执，虽是应修然是最初仅应略修，非是堪为恒所修持。应于初中后三须此之理，由其至心发起定解而正修习。因此，我们千万不要误以为，是因为没有其它更高深的法门可以修了，才来修习「念死」；也不要认为「念死」只是在最初学佛的时候，偶尔修一下就可以了，不需要经过恒常的修习，这些都是错误的观念。实际上，「念死」在修行的初期、中期、和后期都是相同的重要。在初期修下士道时，由于「念死」，才能生起希求后世的心，而得人天之果；在中期修中士道时，也是因为「念死」，才能生起出离心，而得解脱之果；在后期修上士道时，更是因为「念死」，才能生起大悲心，而成就菩提大果。所以，对于在初、中、后期都必须修习「念死」的道理，一定要发起决定的信解，而且是恒常、殷重、精勤的来修习「念死」。

第三当发何等念死心者。若由坚着，诸亲属等增上力故，恐与彼离起怖畏者，乃是于道全未修习畏死之理，此中非是令发彼心。若尔者何，谓由惑业增上所受一切之身，皆定不能超出于死。故于彼事虽生怖惧，暂无能遮，为后当来世间义故，未能灭除诸恶趣因，未能成办增上生因决定胜因，即便没亡而应恐怖。若于此事思惟怖畏，则于此等有可修作，能令临终无所怖畏，若未成办如是诸义，总之不能脱离生死，特当堕落诸恶趣故，深生畏惧，临终悔恼。本生论云：「虽励不能住，何事不可医，能作诸怖畏，其中有何益。如是若观世法性，诸人作罪当忧悔，又未善作诸妙业，恐于后法起诸苦。临终畏惧而蒙昧，若何能令我意悔，我未忆作如是事。复善修作白净业，安住正法谁畏死。」四百论中亦云：「思念我必死，若谁有决定，此弃怖畏故，岂畏于死主。」故若数数思惟无常，念身受用定当速离，则能遮遣，希望不离彼等爱着，由离此等所引忧恼增上力故，怖畏死没皆

不得生。

第三当发何等念死心者。「思惟此世不能久住忆念必死」的第三部分是当发何等念死之心。是说明什么才是正确的念死之心。

若由坚着，诸亲属等增上力故，恐与彼离起怖畏者，乃是于道全未修习畏死之理，此中非是令发彼心。若是仍然对亲属、财产有深深的爱着，如今「念死」，便生起唯恐与他们分离怖畏的心，这样「念死」，是完全不了解佛法的道理。正确的「念死」，并不是要我们生起畏惧死亡的心。

若尔者何，谓由惑业增上所受一切之身，皆定不能超出于死。故于彼事虽生怖惧，暂无能遮，为后当来世间义故，未能灭除诸恶趣因，未能成办增上生因决定胜因，即便没亡而应恐怖。那么，什么才是正确的念死之心呢？就是告诉自己这个由烦恼所感得的业报之身，不能不死。虽然一想到死，难免会心生恐惧，但这也是无法避免的。我们真正要怖畏的，不是怕死的时候，亲属财产都带不走，而是怕死的时候，过去的恶业还没有感果，这样死后一定会堕恶趣；再加上能让我们感得人天果报，以及能得究竟解脱的善因，还没有来得及积聚，这些才是我们应该感到畏惧的。

若于此事思惟怖畏，则于此等有可修作，能令临终无所怖畏，若未成办如是诸义，总之不能脱离生死，特当堕落诸恶趣故，深生畏惧，临终懊恼。若是我们思惟「念死」，是怕死的时候，恶业还没有清静、善业还没有积聚，死后一定会堕恶趣，无法生善趣，因而生起怖畏的话，就一定会积极的断恶修善。平常如果能时时「念死」，到临终的时候，就不会有所怖畏。若是因为害怕舍离亲属财产而「念死」，不但无益于死，反而增长对亲属财产的爱执，就是由于不能在生前积极的清静恶业、积聚善因资粮，所以临终才会因为害怕堕恶趣，而深深地起了悔恨懊恼。

本生论云：「虽励不能住，何事不可医，能作诸怖畏，其中有何益。如是若观世法性，诸人作罪当忧悔，又未善作诸妙业，恐于后法起诸苦。临终畏惧而蒙昧，若何能令我意悔，我未忆作如是事。复善修作白净业，安住正法谁畏死。」本生论中说：「就算是想尽办法，耗尽力气，也不能久住世间不死，到时候世间的一切，必须要舍离。若是生前不修习『念死』，临终时为了世间的一切，起了种种的怖畏，这样增长贪着，又有什么益处呢？如果知道业果的道理，造恶业的人，临终时一定会引发忧悔，未造善业的人，将来也一定会引发大苦。若是能够不造令我产生懊恼的恶业，又能修习一切的善业，这样身心安住在善法当中，死后一定不会堕恶趣，那么对死又有什么好畏惧的呢？」

四百论中亦云：「思念我必死，若谁有决定，此弃怖畏故，岂畏于死主。」四百论中也说：「随时忆念我必定会死，就不会在意有谁能决定我的死期，我已经远离了对亲属财产，死后堕恶趣等种种的怖畏，又怎会怖畏死主阎罗王的到来？」

故若数数思惟无常，念身受用定当速离，则能遮遣，希望不离彼等爱着，由离此等所引烦恼增上力故，怖畏死没皆不得生。所以，应当数数思惟「死无常」的道理，忆念我们的身体，以及受用的种种财物等，很快就会舍离我们。这样就能去除对世间的一切贪着，也能渐渐远离因贪着所引发的烦恼，进而不再畏惧死亡。

第四如何修念死者。谓应由于三种根本，九种因相，三种决断门中修习。此中有三：一、思决定死，二、思惟死无定期，三、思惟死时除法而外，余皆无益。

第四如何修念死者。「思惟此世不能久住忆念必死」的第四部分是如何修念死。就是如何修习念死的方法。

谓应由于三种根本，九种因相，三种决断门中修习。如何修习念死的法门当中，分为三种根本，九种因相，三种决断门来修习。

此中有三：一、思决定死，二、思惟死无定期，三、思惟死时除法而外，余皆无益。这三种根本，就是指思决定死，思惟死无定期，以及思惟死时除法而外，余皆无益。

初中分三。思惟死主决定当来，此复无缘能令却退者，谓任受生何等之身，定皆有死，无常集云：「若佛若独觉，若诸佛声闻，尚须舍此身，何况诸庸夫。」任任何境，其死定至者，即彼中云：「住于何处死不入，如是方所定非有，空中非有海中无，亦非可住诸山间。」前后时中诸有情类，终为死摧等无差别，即如彼云：「尽其已生及当生，悉舍此身而他往，智者达此悉灭坏，当住正法决定行。」于其死主逃不能脱，非以咒等而能退止，如教授胜光大王经云：「譬如若有四大山王，坚硬隐固成就坚实，不坏不裂无诸陨损，至极坚强纯一实密。触天磨地从四方来，研磨一切草木本干及诸枝叶，并研一切有情有命诸有生者，非是速走易得逃脱，或以力退，或以财退，或以诸物及咒药等易于退却。大王，如是此四极大怖畏来时，亦非于此速走能逃，或以力退或以财退或以诸物及咒药等易于退却。何等为四，谓老病死衰。大王，老坏强壮，病坏无疾，衰坏一切圆满丰饶，死坏命根。从此等中，非是速走易得逃脱，或以力退或以财退，或以诸物及咒药等易于静息。」迦摩巴云：「现须畏死，临终则须无所恐惧。我等反此，现在无畏，至临终时，用爪抓胸。」

初中分三。在「思决定死」当中，分三种因相来思惟。

思惟死主决定当来，此复无缘能令却退者，第一种因相是，思惟死一定会来，没有任何的外缘能让它退却。

谓任受生何等之身，定皆有死，无常集云：「若佛若独觉，若诸佛声闻，

尚须舍此身，何况诸庸夫。」不论是任何身，一定会死。无常集中说：「像佛、声闻、独觉，这些已经获得生死自在的圣者，都舍身而示现涅槃了，何况是我们这些生死还不能自在的凡夫。」

任任何境，其死定至者，即彼中云：「住于何处死不入，如是方所定非有，空中非有海中无，亦非可住诸山间。」不管是住在什么地方，死一定都能到达。也如无常集中所说：「没有死不能到达的地方，无论是空中、海中、还是山间。」

前后时中诸有情类，终为死摧等无差别，即如彼云：「尽其已生及当生，悉舍此身而他往，智者达此悉灭坏，当住正法决定行。」任何时间也是一样。在过去和未来的一切时中，不管是六道的那一类众生，当死亡到来的时候，都是一样没有差别。就如无常集中所说：「所有过去已经生的，将来当生的，都必须舍弃这个身体，随业力再投生。有智慧的修行人，就应当了知这个生命终究是要坏灭的。何不快快舍下对世间的贪着，住于正法好好的修行。」

于其死主逃不能脱，非以咒等而能退止，如教授胜光大王经云：「譬如有四大山王，坚硬隐固成就坚实，不坏不裂无诸陨损，至极坚强纯一实密。触天磨地从四方来，研磨一切草木本干及诸枝叶，并研一切有情有命诸有生者，非是速走易得逃脱，或以力退，或以财退，或以诸物及咒药等易于退却。所以，死是无法逃脱的。无法使用咒力、财力或药力来使它退却、停止。就如教授胜光大王经中所说：「譬如有四大山王，非常的坚硬而且结实，结实到没有任何的损坏或破裂。当这个四大山王，从四面八方压挤过来的时候，中间任何的草木、树干、以及枝叶，都被研磨得粉碎，还有一切的情众生，也都被挤压得粉碎。这时，不是很轻易地就能从中间快速的逃脱，也没有办法靠势力、财力、种种物品以及咒药等，来使四大山王退却。」

大王，如是此四极大怖畏来时，亦非于此速走能逃，或以力退或以财退或以诸物及咒药等易于退却。大王！当这个四大山王，极端恐怖的从四方逼来的时候，是没有办法从这当中快速地逃开，也没有办法用任何的势力、财力、诸物，或者咒药等来使它退却。

何等为四，谓老病死衰。大王，老坏强壮，病坏无疾，衰坏一切圆满丰饶，死坏命根。从此等中，非是速走易得逃脱，或以力退或以财退，或以诸物及咒药等易于静息。」这个四大山王是什么呢？就是老、病、死、衰。大王！老会摧坏强壮，病能毁坏健康，衰会摧毁丰饶，死能毁坏命根。当老、病、死、衰来到时的时候，是无法快速地逃脱，或者用势力、财力、诸物，以及咒药等来使它平息。」

迦摩巴云：「现须畏死，临终则须无所恐惧。我等反此。现在无畏，至临终时，用爪抓胸。」迦摩巴说：「如果平常『念死』，临终的时候，就能够没有恐惧。但是众生颠倒，平常的时候，只知道追寻快乐，不知道『忆念死』，到临终的时候，才恐惧害怕得用手抓胸。」

思惟寿无可添，无间有减者。如入胎经云：「若于现在善能守护，长至百年或暂存活。」极久边际仅有尔许，纵能至彼，然其中间寿尽极速。谓月尽其年，日尽其月，其日亦为昼夜尽销，此等复为上午等时而渐销尽，故其寿命总量短少。此复现见多已先尽，所余寿量，虽刹那许亦无可添，然其损减，则遍昼夜无间有故。入行论云：「昼夜无暂停，此寿恒损减，亦无余可添，我何能不死。」此复应从众多喻门，而正思惟。谓如织布，虽织一次仅去一缕，然能速疾完毕所织。为宰杀故，如牵所杀羊等步步移时，渐近于死。又如江河猛急奔流，或如险岩垂注瀑布，如是寿量，亦当速尽。又如牧童持杖驱逐，令诸畜类，无自主力而赴其所，其老病等，亦令无自在引至死前。此诸道里，应由多门而勤修习，如集法句云：「譬如舒经织，随所入纬线，速穷纬边际，诸人命亦尔。如诸定被杀，随其步步行，速至杀者前，诸人命亦尔。犹如瀑流水，流去无能返，如是人寿去，亦定不回还。艰劳及短促，此复有诸苦，唯速疾坏灭，如以杖画水，如牧执杖驱，诸畜还其处。如是以老病，催人到死前。」如传说大觉嚧行至水岸，谓「水淅淅流，此于修无常极为便利。」说已而修。大游戏经亦以多喻宣说：「三有无常如秋云，众生生死等观戏，众生寿行如空电，犹崖瀑布速疾行。」又如说云：「若有略能向内思者，一切外物，无一不为显示无常。」故于众事皆应例思，若数数思能引定解，若略思惟，便言不生，实无利益。如迦摩巴云：「说思已未生，汝何时思，昼日散逸，夜则昏睡，莫说妄语。」非但寿边为死所坏，而趣他世，即于中间行住卧三，随作何事，全无不减寿量之时。首从入胎，即无刹那而能安住，唯是趣向他世而行，故于中间生存之际，悉被老病使者所牵，唯为死故导令前行。故不应计于存活际，不趣后世安住欢喜，譬如从诸高峯堕时，未至地前空坠之际，不应欢乐。此亦如四百颂释引经说云：「人中勇识如初夜，安住世间胎胞中，彼从此后日日中，全无暂息趣死前。」破四倒论亦云：「如从险峯堕地坏，岂于此空受安乐，从生为死常奔驰，有情于中岂得乐。」此等是显决定速死。

思惟寿无可添，无间有减者。「思决定死」的第二种因相是，思惟我们的寿命不但不能增加，而且没有间断地一直在减少。

如入胎经云：「若于现在善能守护，长至百年或暂存活。」如入胎经中所说：「就算是懂得养生之道，知道怎么来延续生命，最多也只能活一百岁，已经算很长寿了。」

极久边际仅有尔许，纵能至彼，然其中间寿尽极速。谓月尽其年，日尽其月，其日亦为昼夜尽销，此等复为上午等时而渐销尽，故其寿命总量短少。此复现见多已先尽，所余寿量，虽刹那许亦无可添，然其损减，则遍昼夜无间有故。但是，就算能活到最长的一百岁，这中间的寿量，也是很快的就过去了。十二个月过了一年，三十天过了一个月，白天和晚上又

过了一天，上午和下午是一个白天，这样每个小时，一分一秒的过去，寿命总量也一天天在减少。因此，我们只能看着寿命在损减，所剩的寿量，却一点也没办法增加。就这样白天、晚上，一天天的过去，我们的寿命也一天天在减少，这中间没有刹那的间断。

入行论云：「昼夜无暂停，此寿恒损减，亦无余可添，我何能不死。」入行论中说：「白天晚上，没有暂时的停留，我们的寿命，也是一天天的在减少当中，不但每天在减少，而且没有办法增加，这样的有减无增，我又怎么能够不死呢？」

此复应从众多喻门，而正思惟。谓如织布，虽织一次仅去一缕，然能速疾完毕所织。这个道理，可以经由种种的比喻，来正思惟。譬如织布，虽然是一次只能织一缕线，但是很快就能织完整匹的布。

为宰杀故，如牵所杀羊等步步移时，渐近于死。如同待宰的羊，当牠被牵往屠宰场时，也是一步步的接近死亡。

又如江河猛急奔流，或如险岩垂注瀑布，如是寿量，亦当速尽。又如奔流的江河，或是险崖倾泻的瀑布，都是没有刹那的停留，我们的寿量，也如湍急不停的流水，很快就会销尽。

又如牧童持杖驱逐，令诸畜类，无自主力而赴其所，其老病等，亦令无自在引至死前。又如牧童，持杖驱赶牲畜回栅栏，这些牲畜也只能毫无自主的被驱向归处，我们也同样的被老病等，毫不自主的引向死亡。

此诸道里，应由多门而勤修习，如集法句云：「譬如舒经织，随所入纬线，速穷纬边际，诸人命亦尔。这类的道理，应该经由多方面来精勤修习，如集法句中所说：「譬如织布，先织经线，再织纬线。经线织好了以后，纬线是随着经线的长度，一步步的把它织完，纬线要到达的边际，就是经线结束的地方。我们的生命也是如此，没有刹那间断的在减少，很快就步向死亡，就像纬线很快就到达经线的边际。」

如诸定被杀，随其步步行，速至杀者前，诸人命亦尔。也如正要被宰杀的羊，随着牠的脚步，很快就能到达杀者的面前，我们的生命也是如此，很快的就步向死亡。

犹如瀑流水，流去无能返，如是人寿去，亦定不回还。就像瀑布、或江河的流水一般，一去就不可能返回，我们的寿命也是如此，过去的时光，不可能再倒流。

艰劳及短促，此复有诸苦，唯速疾坏灭，如以杖画水，如牧执杖驱，诸畜还其处。如是以老病，催人到死前。」我们的生命，充满各种艰辛和劳苦，而且非常的短促，很快就会坏灭，就像用木杖画水，水马上就合拢起来，也像牧童持杖，驱赶牲畜回栅栏，我们就是被老、病，催逼到死亡的面前。」

如传说大觉嚩行至水岸，谓「水渐渐流，此于修无常极为便利。」说已而修。传记中叙述大觉嚩走到水边时，说道：「水渐渐的流，刹那刹那都在

快速的生灭，正是修无常的方便。」说完就在水边修无常。

大游戏经亦以多喻宣说：「三有无常如秋云，众生生死等观戏，众生寿行如空电，犹崖瀑布速疾行。」大游戏经中也以多种比喻来宣说无常的道理：「三界的无常，就像瞬息万变的秋云；众生的生死，如同观看一场戏一样；众生的寿命，更像空中闪电般的快速；也如悬崖上的瀑布，正迅速地向下奔流。」

又如说云：「若有略能向内思者，一切外物，无一不为显示无常。」故于众事皆应例思，若数数思能引定解，若略思惟，便言不生，实无利益。又说：「只要略略地向内思惟，就能体会山河大地等宇宙间的一切变化，没有一样不是在显示无常的道理。」所以，对于所有的事物，都应该作无常的思惟，若是能经常思惟，就能引发决定的信解，如果只是偶尔思惟，是无法产生利益的。

如迦摩巴云：「说思已未生，汝何时思，昼日散逸，夜则昏睡，莫说妄语。」就像迦摩巴祖师喝斥他的弟子说：「你说你思惟了，但是无法生起死无常的心念，我看你白天在散乱、放逸当中，晚上睡觉又在大昏沈当中，你什么时候思惟了？别打妄语了！」

非但寿边为死所坏，而趣他世，即于中间行住卧三，随作何事，全无不减寿量之时。不但寿命会趋向死亡，重新再投生转世，就是在这一世，我们的寿量，也会随着每天的行、住、卧这三件事，和其它的所有事情中，逐渐地在减少当中。

首从入胎，即无刹那而能安住，唯是趣向他世而行，故于中间生存之际，悉被老病使者所牵，唯为死故导令前行。首先从入胎开始，时间就没有一刹那停止过，只有一步步的趋向死亡，然后再转往他世。这一世活着的时候，也是被老、病等苦所牵累，而这个老、病等现象，就好比是死亡的前行，正引导我们步向死亡。

故不应计于存活际，不趣后世安住欢喜，譬如从诸高峯堕时，未至地前空坠之际，不应欢乐。所以，我们不应该在活着的时候，只知道一味地追寻快乐，安然地住于欢乐当中，完全不思惟死无常的道理，也不为后世能不堕恶趣，往生善趣而努力。这就好比是从悬崖高峯上掉下来（比喻这一生正一步步趋向死亡），在没有落地之前（喻死）之前，是不应该空欢喜的。

此亦如四百颂释引经说云：「人中勇识如初夜，安住世间胎胞中，彼从此后日日中，全无暂息趣死前。」也如四百颂释引经中所说：「人从刚刚结胎的那一刹那，实际上就已经开始步向死亡。刚刚投胎的识心，加上父精母血，三缘和合而成胎，然后住于母亲的胎胞中，从这个时候开始，到以后的每一天，都是没有刹那停止的步向死亡。」

破四倒论亦云：「如从险峯堕地坏，岂于此空受安乐，从生为死常奔驰，有情于中岂得乐。」此等是显决定速死。破四倒论中也说：「譬如从险峯上

摔下来，一定是粉身碎骨的，那有人在没有落地之前，还忙着享受快乐？同样的，我们活着的时候，也正向着死亡飞奔，在这个赴向死亡的过程中，那有追寻快乐的理由。」这些例子，都是再再显示死亡很快就会到来的道理。

思于生时亦无闲暇修行妙法，决定死者。谓纵能至如前所说，尔许长边，然亦不应执为有暇。谓无义中，先已耗去众多寿量，于所余存，亦由睡眠分半度迁，又因散乱徒销非一，少壮迁谢至衰耄时，身心力退，虽欲行法，然亦无有勤修之力，故能修法时实为少许。入胎经云：「此中半数为睡覆盖，十年顽稚，念年衰老，愁叹苦忧及诸患恼亦能断灭，从身所生多百疾病，其类非一亦能断灭。」破四倒论亦云：「此诸人寿极久仅百岁，此复初顽后老徒销耗，睡病等催令无可修时，住乐人中众生寿余几。」伽喀巴亦云：「六十年中，除去身腹睡眠疾病，余能修法，尚无五载。」

思于生时亦无闲暇修行妙法，决定死者。「思决定死」的第三种因相是，思惟活着的时候，还没有闲暇修习妙法，死亡就已经到来。

谓纵能至如前所说，尔许长边，然亦不应执为有暇。谓无义中，先已耗去众多寿量，于所余存，亦由睡眠分半度迁，又因散乱徒销非一，少壮迁谢至衰耄时，身心力退，虽欲行法，然亦无有勤修之力，故能修法时实为少许。纵使你能像前面所说的活到百岁，也不一定有时间来修行。因为你都在忙世间的事情。一些无意义的事情，已经耗去了大部分的寿命，所剩下的时间，有一大半是花在睡眠上，不睡眠的时候，又在散乱当中空过时日，年轻的时候，不懂事忙着玩乐，也不会想要修行，到了老年，身心衰退，就是想要修行，却又没有力气修行，所以真正能够修行的时间实在很少。

入胎经云：「此中半数为睡覆盖，十年顽稚，念年衰老，愁叹苦忧及诸患恼亦能断灭，从身所生多百疾病，其类非一亦能断灭。」入胎经中说：「我们一生当中，有一半的时间在睡眠，从一岁到十岁，是幼童时期，绝对不会想到要修行，到了年纪大了，年迈体衰，又没有办法修行，其它的少壮时期，大部分时间是在愁叹苦忧，以及种种患恼当中度过，还有身上几百种的病苦，也耗掉了很多的时间。」

破四倒论亦云：「此诸人寿极久仅百岁，此复初顽后老徒销耗，睡病等催令无可修时，住乐人中众生寿余几。」破四倒论中又说：「人的寿命，最长也不过是一百岁，这中间除了最初的童稚期，和最后的老年期无法修行外，其余的时间，也因为睡眠、生病等因素无法修行，所以真正在无病无痛，既不昏沈，也不散乱，能在安乐中修行的时间，实际上没几年。」

伽喀巴亦云：「六十年中，除去身腹睡眠疾病，余能修法，尚无五载。」伽喀巴也说：「在六十年当中，除去饮食、睡眠、生病的时间，真正能够修

法的时间，实际上不到五年。」

如是现法一切圆满，于临死时唯成念境，如醒觉后，念一梦中所受安乐。若死怨敌定当到来，无能遮止，何故爱着现法欺诳。如是思已，多起誓愿，决断必须修行正法。如本生论所说而思：「嗟呼世间惑，匪坚不可喜，此姑姆达会，亦当成念境。众生住于如是性，众生无畏极希有，死主自断一切道，全无怖惧欢乐行。现有老病死作害，大势怨敌无能遮，定赴他世苦恼处，谁有心知思爱此。」迦尼迦书中亦云：「无悲愍死主，无义杀士夫，现前来杀害，智谁放逸行。故此极勇暴，猛箭无错谬，乃至未射放，当勤修自利。」

如是现法一切圆满，于临死时唯成念境，如醒觉后，念一梦中所受安乐。若死怨敌定当到来，无能遮止，何故爱着现法欺诳。如是思已，多起誓愿，决断必须修行正法。不管我们能活多久，在世的一切圆满，在你临死前，都成了幻境，就像睡醒后，回忆梦中所受的种种安乐境一样，实际上是不存在的。既然死亡这个怨敌迟早都会到来，我们也没有办法防止不让它来，那为什么不早一点觉醒呢？为什么还贪着世间这些带不走的東西，继续的被世法所欺骗。如果我们能够这样来思惟，就能经常发起誓愿，下定决心赶快精进修行正法。

如本生论所说而思：「嗟呼世间惑，匪坚不可喜，此姑姆达会，亦当成念境。众生住于如是性，众生无畏极希有，死主自断一切道，全无怖惧欢乐行。现有老病死作害，大势怨敌无能遮，定赴他世苦恼处，谁有心知思爱此。」应该如本生论中所说的来思惟：「唉！世间的这一切，只会为我们带来烦恼，而且是非常不坚实和可悲的，就像举办一场盛大的姑姆达会，当曲终人散后，只剩下梦幻般的回忆。我们的人生也是如此，也好像一场梦境一样，梦中的种种安乐景像，是虚妄不真实的。但是众生仍然还在追寻这些虚妄不实的欢乐，以为是真实存在的，完全不会怖畏死亡有一天会到来，这些所贪恋的世间法，到时也没有一样带得走。面对老、病、死的逼害，这些怨敌的大势力，逼得我们无处可逃，想想死后一定是堕三恶道，投生在种种苦恼的处所，谁还有心思追寻快乐呢？」

迦尼迦书中亦云：「无悲愍死主，无义杀士夫，现前来杀害，智谁放逸行。故此极勇暴，猛箭无错谬，乃至未射放，当勤修自利。」迦尼迦书中也说：「当死主阎罗王来到的时候，是完全没有悲悯心的，他是不讲情面，也不讲任何道理的。想到死王随时能夺走我们的性命，凡是具有智慧的修行人，谁还会日夜在放逸中空度时日呢？所以，在这个强有力、方向不会错误的弓箭，还没有发射之前（死亡还没有来到之前），赶快精勤的修行。」

第二思惟死无定期者。谓今日已后，百年以前，其死已定，然此中间，

何日而来，亦无定期，即如今日，谓死不死，俱不决定。然心应执死亡方面，须发今日定死之心。以念今日决定不死，或多分不死，其心则执不死方面，便专筹备久住现法，不能筹备后世之事，于此中间为死所执，须带忧悔而没亡故。若日日中筹备死事，则多成办他世义利，纵不即死，造作此事亦为善哉，若即死者，则此尤其是所必须，譬如自有能作猛利损害大敌，从此时期至彼时期，知其必至，然未了知何日到来，须日日中作其防慎。

第二思惟死无定期者。「如何修习念死」的法门当中，第二种根本，是思惟死无定期。

谓今日已后，百年以前，其死已定，然此中间，何日而来，亦无定期，即如今日，谓死不死，俱不决定。然心应执死亡方面，须发今日定死之心。不管是活多久，从现在开始，到百岁以前，一定会死，但是这中间，那一天会死不知道，所以，死期什么时候到来，我们无法确定。尽管如此，我们的心仍然应当执取在死亡上面，必须发起「我今日一定会死」的心念。

以念今日决定不死，或多分不死，其心则执不死方面，便专筹备久住现法，不能筹备后世之事，于此中间为死所执，须带忧悔而没亡故。因为如果不发起「今日必死」的心念，就会心存侥幸的想，我大概还不会死吧，也许没这么快吧，渐渐的就会忘记会死这件事情，而开始忙碌如何久住世间的事情。如何追名逐利，如何丰衣足食，如何享受人生，如何健康长寿，如何家庭美满，如何事业顺利，如何……，于是把所有的时间、精力，都用在怎么规划人生、计划未来上面，而不会想到有一天我会死，死的时候怎么办？死后我又会到那里去？就不能为筹备后世的事情做努力。由于平常忘记会死，又贪着爱恋世间的一切，所以当死亡真正到来的时候，一定会产生极大的恐惧、怕死，怕财产、亲人等世间的一切都带不走，怕死后堕恶趣，带着无限的忧恼悔恨而死。

若日日中筹备死事，则多成办他世义利，纵不即死，造作此事亦为善哉，若即死者，则此尤其是所必须，若是能够修习「念死」，每天都发起「今日必定会死」的心念，就能在活着的时候，舍下世间的一切，而积极的修习净除业障，积聚资粮，为他世的利益做准备，每天都能这样做，即使不死，也是天天在积集善法，就是死了，也能坦然面对，而不会畏惧死亡。

譬如自有能作猛利损害大敌，从此时期至彼时期。知其必至，然未了知何日到来，须日日中作其防慎。随时生起「必死」的心念，就好像防御敌人一样，因为知道这个对自己会造成猛利损害的大敌一定会来。由于不知道什么时候会来，所以必须每天作审慎的防备，不能有丝毫的松懈。我们「念死」的心也是如此，平时就应该做好心理准备，因为它随时都会到来。

若日日中，能起是念，今日必死，下至能念多分是死，则能修作，所当趣赴后世义利，不更筹备住现世间，若未生起如此意乐，于现世间见能久住，便筹备此，而不修作后世义利。譬如若念久住一处，则计设备住彼所须，若念不住当他往者，则当备作所趣之事，故日日中，定须发起必死之心。

若日日中，能起是念，今日必死，下至能念多分是死，则能修作，所当趣赴后世义利，不更筹备住现世间，如果每天都能生起「今日必死」的心念，至少也能经常忆念「必死」，就能为后世的利益，多修习一些善业，而不再为这一世忙碌。

若未生起如此意乐，于现世间见能久住，便筹备此，而不修作后世义利。若是不能生起「念死」的心念，就会以为能久住世间，而忙着筹划世间的种种事，而不会为后世的利益作准备。

譬如若念久住一处，则计设备住彼所须，若念不住当他往者，则当备作所趣之事，故日日中，定须发起必死之心。这个情况，就好比如果我们知道，要在一个地方住很久的话，就会把它好好设计、装潢，所有设备所需，都尽量的准备周详。若是知道不会久留，而是要赶往另一个目的地的话，就会为下一个目标作准备。我们「念死」的心也是一样，随时为死作准备，为后世的利益作准备，这样我们就不会花太多的时间，在世间法上面，也更能舍离这一切，来精进修行佛法。所以，每一天，一定要发起「必死」之心。

此中分三。思瞻部洲寿无定者，总之俱卢寿量决定，诸余处者各各于自，能住寿量，虽无决定，然亦多数能得定限，瞻部洲寿极无定准，劫初寿数，经无量年，今后须以满十岁为寿长际，即于现在老幼中年，于何时死，皆无定故。如是亦如俱舍论云：「此中寿无定，末十初无量。」集法句云：「上日见多人，下日有不见，下日多见者，上日有不见。」又云：「若众多男女，强壮亦死亡，何能保此人，尚幼能定活。一类胎中死，如是有产地，又有始能爬，亦有能行走，有老有幼稚，亦有中年人，渐次当趣没，犹如堕熟果。」应当作意所见所闻，若诸尊重，或友伴等，寿未究竟，忽由内外死缘，未满心愿而死。念我亦定是如是法，应数思惟令发生必死之心。

此中分三。第二种根本，思惟「死无定期」当中，分为三种因相来思惟。

思瞻部洲寿无定者，第一种因相，是思惟南瞻部洲的寿量是不定的。

总之俱卢寿量决定，诸余处者各各于自，能住寿量，虽无决定，然亦多数能得定限，如北俱卢洲的寿量是一定的，其余的各处，虽然随各自投生的地方而有所差别，有些也是没有一定，但是大多数众生的寿量，都是

有一定的限度。譬如以四洲来说，只有我们现在所住的南瞻部洲，寿量是不定的，其余的三洲都是一定。北俱卢洲，寿量千岁；西牛货洲，寿量五百岁；东胜身洲，寿量二百五十岁。

瞻部洲寿极无定准，劫初寿数，经无量年，今后须以满十岁为寿长际，即于现在老幼中年，于何时死，皆无定故。南瞻部洲的寿量，绝对没有什么标准，在劫初的时候人寿最长，可到八万四千万岁，然后每一百年减一岁，一直减到劫末的时候，人寿只有十岁，然后再慢慢增加到八万四千万岁，这样一增一减，我们称为一小劫。在这中间的寿量，是老年、幼年、还是中年死亡，都不一定。

如是亦如俱舍论云：「此中寿无定，末十初无量。」这个内容，也如俱舍论中所说：「从劫末的十岁，到劫初的八万四千万岁，寿量都是不定的。」

集法句云：「上日见多人，下日有不见，下日多见者，上日有不见。」集法句中云：「你上半天还看到他，也许下半天就走了，下半天看到他，也许上半天就不见了。所以随时都有死亡的可能。」

又云：「若众多男女，强壮亦死亡，何能保此人，尚幼能定活。一类胎中死，如是有产地，又有始能爬，亦有能行走，有老有幼稚，亦有中年人，渐次当趣没，犹如堕熟果。」又说：「很多男女，在壮年时就死亡，不一定都能安享天年再死，我们又怎能保证一个人，在幼小时就一定能存活呢？有的人是在胎中就死亡，有的是生产的时候死亡，有的是还在爬的时候死亡，有的是在能走路的时候死亡，死的时候有老有少，也有中年人，只要时候到了就会死亡，就好像果实成熟后，就一定会落地一样。」

应当作意所见所闻，若诸尊重，或友伴等，寿未究竟，忽由内外死缘，未满心愿而死。念我亦定是如是法，应数思惟令发生必死之心。我们应当思惟平常所看见和听见有关死亡的种种，如我们的师长、朋友或者伴侣等，还没有活到百岁，就突然因为内外的原因，在生前心愿未了的情形之下就走了。所以，我们平时就应该经常思惟，我也可能随时会死，一定要发起「今日必死」之心。（内外的死因：内因是生病或衰老；外因是意外死亡或天灾等。）

思惟死缘极多，活缘少者。谓于此命有多违害，谓诸有心及诸无心，若诸魔属，人非人等，众多违害及旁生类，损此身命，亦有多种。彼等如何违害之理，如是内中所有诸病及外大种违损之理，皆应详思。复次自身由四大种成，彼等亦复互相违害，诸大种界若不平等，有所增减能发诸病，而夺命根，此诸违害，是与自体，俱生而有，故于身命无可安保。如是亦如大涅槃经云：「言死想者，谓此命根，恒有众多怨敌围绕，刹那刹那渐令衰退，全无一事能使增长。」宝鬘论亦云：「安住死缘中，如灯处风内。」亲友书亦云：「若其寿命多损害，较风激泡尤无常，出息入息能从睡，有暇醒觉最希奇。」四百论亦云：「无能诸大种，生起说名身，于诸违云乐，一切

非应理。」现是五浊极浓厚时，修集能感长寿久住大势妙业，极其稀寡，饮食等药，势力微劣，故皆少有能治病力，诸所受用，安然消后，能长身中诸大种分，势用亏减，故难消化，纵能消已亦无大益，资粮寡集，恶行尤重，念诵等事，势力微劣，故延寿等，极属难事。又诸活缘，亦无不能为死缘者，为不死故，求诸饮食房舍伴等，此复由其受用饮食太多太少及不相宜，房舍倒塌，亲友欺侮，是等门中而成死缘，故实不见有诸活缘，非死缘者。

思惟死缘极多，活缘少者。思惟「死无定期」的第二种因相，是思惟让我们死的因缘很多，活的因缘很少。

谓于此命有多违害，为诸有心及诸无心，若诸魔属，人非人等，众多违害及旁生类，损此身命，亦有多种。能够造成死亡的原因很多，如有心的和无心的种种外缘。有心的，就是有情的，包括魔王和他的眷属，人或者非人等，以及毒蛇猛兽等畜生，这许多种类，都会损害我们的身体和生命。人的外缘，如遭受王难死、贼害死、冤仇残害死等。非人的外缘，有遇到魑魅魍魉、山精水怪等侵扰。无心的，也就是无情的，如水、火、风灾、崖崩石坠等害，都可能让我们丧命。

彼等如何违害之理，如是内中所有诸病及外大种违损之理，皆应详思。除了种种外缘之外，还有内缘，如多种疾病和四大不调等损害，也应当详细的来思惟。

复次自身由四大种成，彼等亦复互相违害，诸大种界若不平等，有所增减能发诸病，而夺命根，此诸违害，是与自体，俱生而有，故于身命无可安保。因为我们这个色身，是由地、水、火、风四大所形成的，如果四大不调的话，就会生出种种疾病（每一大有一百一十种病，四大实际上有四百四十种病）。任何一种的疾病，都可能夺取我们的生命，而这四大种，是与生俱来，构成我们色身的条件，又不可能把它丢掉，所以我们的生命，随时都在死亡的威胁当中。

如是亦如大涅槃经云：「言死想者，谓此命根，恒有众多怨敌围绕，刹那刹那渐令衰退，全无一事能使增长。」这个死缘极多的道理，也如大涅槃经中所说：「所谓的死想，就是要经常思惟，我们的四周，好像有很多怨敌围绕（怨敌比喻造成死亡的种种因缘），每一刹那都可能危及生命，这些怨敌只能让我们的寿命逐渐衰退，而完全没有办法使它增长。」

宝鬘论亦云：「安住死缘中，如灯处风内。」宝鬘论中又说：「我们的生命，处在这众多的死缘当中，就好像灯火处在强风当中，随时都有熄灭的可能。」

亲友书亦云：「若其寿命多损害，较风激泡尤无常，出息入息能从睡，有暇醒觉最希奇。」亲友书中也说：「损害我们生命的死缘这么多，我们活着是比泡沫在风中更为脆弱，所以平常就要多念死无常，体会这无常迅速。」

如果我们能在睡眠中也修无常想，念出入息，在一呼一吸之间，体会无常迅速，等于是有暇满人身，又能够好好的修行，也好像大家都还在无明愚痴的大梦中，只有你是觉醒的，如此觉醒的修行人，是最稀有难得的。」

四百论亦云：「无能诸大种，生起说名身，于诸违云乐，一切非应理。」
四百论中也说：「我们这个无法自在的四大种，假合以后的名称叫做身体，如果以为能从这四大假合之身，追寻到快乐的话，那是没有道理的。」

现是五浊极浓厚时，修集能感长寿久住大势妙业，极其稀寡，饮食等药，势力微劣，故皆少有能治病力，我们现在是处于五浊恶世当中，想要修一个长寿法，或者是能够久住世间的法，机会非常的小。如果生病的话，虽然吃药，但是药效非常有限，因此能够治愈的可能性也是非常的小。

诸所受用，安然消后，能长身中诸大种分，势用亏减，故难消化，纵能消已亦无大益，如饮食等受用物，原本能够长养我们的四大种，如今也可能因为消化不良等，而造成身体的亏损，纵使是能消化，对身体来说，也已经没有大益处。

资粮寡集，恶行尤重，念诵等事，势力微劣，故延寿等，极属难事。我们平常都是造恶业的机会比较多，积聚资粮的机会比较少，虽然偶尔来修行，持个咒、念个佛，或者是修个法门，这些力量也是非常微小，如此想要消灾延寿，几乎是不可能的。

又诸活缘，亦无不能为死缘者，另外，本来是让我们活的因缘，结果反倒成为死缘的情况也相当的多。

为不死故，求诸饮食房舍伴等，此复由其受用饮食太多太少及不相宜，房舍倒塌，亲友欺侮，是等门中而成死缘，故实不见有诸活缘，非死缘者。譬如，原本是为了活命，我们才求取饮食、房子、亲人友伴等等，但是这些也可能反过来成为我们死亡的因缘。例如吃得太多、太少，或者不适宜的食物，因而生病导致死亡。本来是保护我们房子，也可能因为地震、风灾等，倒塌而压死人。还有亲人友伴等，原本应该互相扶持、照顾，结果却遭受欺负，甚至丧命。所以，这些活命的因缘，往往会造成我们死亡的因缘，这个机会非常的多。

复次存活即是趣向于死没故，活缘虽多，然无可凭。宝鬘论云：「死缘极众多，活缘唯少许，此等亦成死，故当常修法。」

复次存活即是趣向于死没故，活缘虽多，然无可凭。再说，活着实际上是一步步趋向死亡，所以活缘虽然看起来很多，但是却完全无法凭借、依靠。

宝鬘论云：「死缘极众多，活缘唯少许，此等亦成死，故当常修法。」
宝鬘论中说：「我们的死缘很多，活缘很少，而活缘又可能成为死缘，所以我们应当经常的来修念死，思惟一切无非都是死缘。」

思惟其身极微弱，故死无定期者。身如水沫，至极微劣，无须大损，即如名曰芒刺所伤，且能坏命，故由一切死缘违害，是极易事。亲友书云：「七日燃烧诸有身，大地须弥及大海，尚无灰尘得余留，况诸至极微弱人。」如是思后，不见死主何时决定坏其身命，莫谓有暇，应多立誓，决从现在而修正法。如迦尼迦书云：「死主悉无亲，忽尔而降临，莫想明后行，应速修正法，此明后作此，是说非贤人，汝当何日无，其明日定有。」瑜伽自在吉祥胜逝友庆喜亦云：「国主所借身，无病衰乐住，尔时取坚实，病死衰无畏，病老衰等时，虽念有何益。」三根本中极重要者，厥由思惟死无定期，能变其心故应励修。

思惟其身极微弱，故死无定期者。思惟「死无定期」的第三种因相，是思惟我们的身体非常微弱，随时都有丧命的可能，所以是死无定期。

身如水沫，至极微劣，无须大损，即如名曰芒刺所伤，且能坏命，故由一切死缘违害，是极易事。我们的身体就像水中的泡沫一样，非常的脆弱，不须要太大的损害，就可能丧命。譬如被芒刺所伤，或蜂螫蚊叮等，都可能危害到我们的生命，所以死亡是一件非常容易的事。

亲友书云：「七日燃烧诸有身，大地须弥及大海，尚无灰尘得余留，况诸至极微弱人。」亲友书中说：「在末劫的时候，有七个太阳同时出来，须弥山崩裂，海水全部干涸，所有的宇宙大地，都将烧成灰烬，何况是我们这么微弱的人身。」

如是思后，不见死主何时决定坏其身命，莫谓有暇，应多立誓，决从现在而修正法。如此思惟身命非常危脆，什么时候死我们不知道。所以，不要以为自己还有很多的时间，可以往后推延懈怠，应该多多发誓下定决心，从现在开始修行正法。

如迦尼迦书云：「死主悉无亲，忽尔而降临，莫想明后行，应速修正法，此明后作此，是说非贤人，汝当何日无，其明日定有。」如迦尼迦书中所说：「死主阎罗王是不讲情面的，他随时都可能突然降临，所以不要想说我今天、后天再开始修，应该从现在开始修行正法。会说明天、后天再修，而一再拖延的不是贤人，你又怎能有把握一定有明日呢？」

瑜伽自在吉祥胜逝友庆喜亦云：「国主所借身，无病衰乐住，尔时取坚实，病死衰无畏，病老衰等时，虽念有何益。」瑜伽自在吉祥胜逝友庆喜也说：「就如同国王握有生杀大权，随时都能取你性命，自己是无法作主的。我们的身体，也是因为种种内缘和外缘会随时丧命。所以不要在**没有病、老、衰**的时候安乐而住，应该好好修行来取得真正坚实的法财，而不是追求世间不坚实的财物，这样等病、死、衰到来的时候，才能够无所怖畏，否则等到那时，再来感叹想修行，又有什么帮助呢？」

三根本中极重要者，厥由思惟死无定期，能变其心故应励修。三种根本当中，以思惟死无定期最重要，只要能发起「今日必死」之心，就能破

除一切推延懈怠的心，马上开始精进修行，所以对于这个部分，应该尽力的来思惟修习。

第三思惟死时除法而外，余皆无益之三者。如是若见须往他世，尔时亲友极大怜爱而相围绕，然无一人是可随去，尽其所有悦意宝聚，然无尘许可得持往，俱生骨肉尚须弃舍，况诸余法。是故现法一切圆满，皆弃舍我，我亦决定弃舍彼等，而赴他世。复应思惟，今日或死，又应思惟，尔时唯法是依是怙，是示究竟所有道理。迦尼迦书云：「能生诸异熟，先业弃汝已，与新业相系，死主引去时，当知除善恶，余众生皆返，无一随汝去，故应修妙行。」吉祥胜逝友亦云：「天王任何富，死赴他世时，如敌刳于野，独无子无妃，无衣无知友，无国无王位，虽有无量军，不见无所闻，下至无一人，顾恋而随往，总尔时尚无，名讳况余事。」

第三思惟死时除法而外，余皆无益之三者。第三种根本，是思惟死的时候，除了佛法以外，其余的都没有办法帮助我们。其中分为三种因相：

如是若见须往他世，尔时亲友极大怜爱而相围绕，然无一人是可随去，第一种因相，是死的时候，亲友无法帮助你。临终前，亲友们虽然起了极大的怜爱，而围绕在你的身边，尽管你有多么的不舍，也没有任何一个人能够随你一起去。

尽其所有悦意宝聚，然无尘许可得持往，第二种因相，是死的时候，财物也不能帮助你。生前所有你喜欢的财物宝贝等，连灰尘那么少许的东西都带不走。

俱生骨肉尚须弃舍，况诸余法。第三种因相，是死的时候，这个身体也没有办法帮物你。死时，我们最珍爱的自身，都必须舍弃了，何况是其它的身外之物。

是故现法一切圆满，皆弃舍我，我亦决定弃舍彼等，而赴他世。所以，死的时候是世间的一切，都要舍弃我，我也只有舍弃它们，赶往下一世去投生。

复应思惟，今日或死，又应思惟，尔时唯法是依是怙，是示究竟所有道理。因此，除了应当思惟「今日定死」之外，还必须思惟，死的时候什么都带不走，只有佛法是我们真正的依靠，才能真正有所帮助，这些才是最根本重要的道理

迦尼迦书云：「能生诸异熟，先业弃汝已，与新业相系，死主引去时，当知除善恶，余众生皆返，无一随汝去，故应修妙行。」迦尼迦书中说：「我们过去曾经造的旧业，和现在所造的新业都会感受果报，当死主来的时候，我们应该知道，除了这些能感受果报的善恶业带得走以外，其它的亲人、财物、和自身，没有一样带得走，所以应当在生前多修善妙行。」

吉祥胜逝友亦云：「天王任何富，死赴他世时，如敌刳于野，独无子无

妃，无衣无知友，无国无王位，虽有无量军，无见无所闻，下至无一人，顾恋而随往，总尔时尚无，名讳况余事。」吉祥胜逝友也说：「就算你生前是国王，拥有世间一切的荣华富贵，在死的时候，也如同被敌人搜括一空后，独自一人在旷野当中，既没有儿子，也没有妃子在身旁陪伴，没有衣食，也没有朋友，没有国家，也没有王位，生前尽管你拥有无量的军队，到死的时候，也看不到、听不到一个人，会因为顾恋你，而和你一同前往，只有孤伶伶的一个人走，国王之身都带不走，何况是名利、地位等其它的东西。」

如是思惟有暇义大而实难得，及虽难得然极易坏，念其死亡，若不勤修后世，以往毕竟安乐，仅于命存引乐除苦者，则诸旁生有大势力，尤过于人，故须超胜彼等之行，若不尔者，虽得善趣，仍同未得。如入行论云：「畜亦不难办，为是小利故，业逼者坏此，难得妙暇满。」以是此心纵觉难生，然是道基，故应励力。博朵瓦云：「除我光荣者，即是修习无常，由已了知，定当除去亲属资具等，现世一切光荣，独自无伴，而往他世，除法而外，皆无所为，不住现法，始得生起，乃至心中未能生此，是乃遮阻一切法道。」铎巴亦云：「若能兼修积集资粮净治罪障，启祷本尊及诸尊长，并发刻勤殷重思惟，虽觉百年亦不能生，然诸无常不安住故，略觉艰难即得生起。」于迦玛巴请求另易所缘境时，重述前法。请其后者，则云后者全未能至。

如是思惟有暇义大而实难得，及虽难得然极易坏，念其死亡，若不勤修后世，以往毕竟安乐，仅于命存引乐除苦者，则诸旁生有大势力，尤过于人，故须超胜彼等之行，若不尔者，虽得善趣，仍同未得。前面曾经思惟，暇满的人身意义非常重大，而且很难获得，现在又知道，这难得的人身，非常的脆弱，而且容易死亡。如果已经获得了难得的暇满人身，但是不能精进修习后世和毕竟的种种安乐，只知道追寻眼前的快乐的话，那很多动物所具有的本能，甚至还超过我们，我们之所以超越畜生道的是，有一个暇满人身可以修行。所以，如果我们不能好好的修行，就和畜生没有什么差别，虽然已经获得善趣，却等于没有获得。

如入行论云：「畜亦不难办，为是小利故，业逼者坏此，难得妙暇满。」以是此心纵觉难生，然是道基，故应励力。如入行论中所说：「畜生道活着只是为了获取一些小利益，以延续生命，如果我们活着，也是为了忙一些小利益的话，那和畜生没有太大的差别，我们应该多修习念死无常，思惟这难得的暇满人身，很快就会坏灭。」若是觉得念死无常的心很难生起，也应当继续努力的修，因为它是修道的的基础，非常重要。

博朵瓦云：「除我光荣者，即是修习无常，由已了知，定当除去亲属资具等，现世一切光荣，独自无伴，而往他世，除法而外，皆无所为，不住

现法，始得生起，乃至心中未能生此，是乃遮阻一切法道。」博朵瓦说：「想要去除我慢等习气烦恼，最好的方法就是念死无常。由于已经知道，世间的一切光荣，如亲友资具等，死的时候一样也带不走，只能独自一人前往他世，此时除了佛法以外，其它任何的东西都帮不上忙，如果能够这样思惟，念死无常的心念才能生起，而不再贪着世间的种种，若是心中无法生起念死无常的心念，就会阻碍一切道法的成就，因为它是修行的基础，基础不稳固，就没有办法修学一切佛法。」

铎巴亦云：「若能兼修积集资粮净治罪障，启祷本尊及诸尊长，并发刻勤殷重思惟，虽觉百年亦不能生，然诸无常不安住故，略觉艰难即得生起。」铎巴也说：「如果是觉得修行障碍重重，老是修不上路，或者修不相应，实际上是因为念死无常的心念，没有生起的缘故，如果能够同时兼修积集资粮、净除罪障，或者启请本尊和上师的加持，并且即刻发起殷切思惟的心，念死无常的心念就能生起。」

于迦玛巴请求另易所缘境时，重述前法。请其后者，则云后者全未能至。迦玛巴的弟子，请求迦玛巴为他换一个法门修，迦玛巴就把念死无常的内容再讲一遍。弟子再请求说，能不能先修后面的法，他就回答说没有前面的基础，怎么修后面的法？就是先修后面的法，也没有办法成就。所以，如果没有把修行的基础先打好，再好的法传给你都没有用。

如是自心若能堪任，应如前说而正修习。若不堪者，则随其所称，取三根本九种因相，观现法中所有诸事，犹如临杀饰以庄严，应当乃至意未厌离，数数修习。若经论中，何处有说亲近知识暇满无常，诸法品类，皆应了知，是彼彼时所有行持，取而修习，乃能速得诸佛密意。余处亦当如是了知。

如是自心若能堪任，应如前说而正修习。如果我们的心的心，能生起念死无常，就应该按照前面所说的内容好好的去修习。

若不堪者，则随其所称，取三根本九种因相，观现法中所有诸事，犹如临杀饰以庄严，应当乃至意未厌离，数数修习。若是我们的心的心，无法生起念死无常的心念，就依照三种根本、九种因相的内容，好好的来思惟。平时在日常生活当中，多多观察世间的人、事、物，反正死的时候都带不走，若是仍然贪着不舍、苦苦追求的话，就好像已经赴刑场死到临头了，你还说等一下，我要好好打扮打扮，看能不能死得庄严一点。所以，念死无常的心在还没有真实的生起之前，都应该不断的来思惟修习。

若经论中，何处有说亲近知识暇满无常，诸法品类，皆应了知，是彼彼时所有行持，取而修习，乃能速得诸佛密意。余处亦当如是了知。不只是这本论，其它的经论当中，只要是谈到如何亲近善知识、如何思惟暇满人身难得，以及念死无常这一类的内容，我们都应当明了其中所阐述的道

理，随时思惟修习，这样就能很快悟入佛法的真谛。在修习其它法的时候，也应当如此。

三恶趣苦

第二思惟后世当生何趣，二趣苦乐者。如是决定速死没故，于现法中无暇久居，然死而后亦非断无，仍须受生，此复唯除二趣之外无余生处，谓生善趣或是恶趣。于彼中生，非自自在，以是诸业他自在故，如黑白业牵引而生。如是我若生恶趣者，当为何等，故应思惟诸恶趣苦。如龙猛依怙云：「日日恒应念，极寒热地狱，亦应念饥渴憔悴诸饿鬼，应观念极多愚苦诸旁生。断彼因行善，瞻部洲人身，难得今得时，励断恶趣因。」此中所修生死总苦，恶趣别苦，至极切要。谓若自思堕苦海理，意生厌离，能息傲慢。由见苦是不善果故，于诸恶罪极生羞耻，不乐众苦故，而乐安乐。由见安乐是善果故，于修善法深生欢喜，由量自心而悲愍他，由厌生死希求解脱，由畏众苦，发起猛利真归依等，故是能摄众多修要大嗚柁南。如是亦如入行论云：「无苦无出离，故心汝坚忍。」又云：「复次苦功德，厌离除懦弱，悲愍生死者，羞恶乐善行。」又云：「我由畏怖故，将自奉普贤。」此诸苦德，入行论中虽依自身已有之苦增上而说，然其当受众苦亦尔。以是因缘，思恶趣苦。

第二思惟后世当生何趣，二趣苦乐者。「发生希求后世之心」的第二部分是思惟后世当生何趣，以及善趣、恶趣苦乐的差别。前面修习念死，知道人一定会死，但是死后往那里去？若是投生善趣，就有暂时的安乐可言，如果是投生恶趣，就只有无量的大苦了。

如是决定速死没故，于现法中无暇久居，然死而后亦非断无，仍须受生，此复唯除二趣之外无余生处，谓生善趣或是恶趣。由以上可以明白无法久住世间，而且很快就会死亡。但是死亡以后并不是什么都没有了，我们的肉体虽然死亡，但是心识还会继续投生，投生的时候除了二趣以外，并没有其它的地方可以受生，这个二趣，就是指善趣和恶趣。

于彼中生，非自自在，以是诸业他自在故，如黑白业牵引而生。死后会投生善趣或者是恶趣，并不是自己可以决定，或者自在作主的，而是随着你所造的善恶业来决定。如果善业先成熟，就投生在善趣，若是恶业先成熟，业力就会牵引你往恶趣受生。

如是我若生恶趣者，当为何等，故应思惟诸恶趣苦。倘若我是投生在恶趣当中，就会有无量无边的大苦。而这些苦是如何产生的呢？是过去所造恶业所感得的果报。所以，若是不想死后堕恶趣，受无量的大苦，就必须先断除恶业。如何使自己能积极地断除恶业，又需要生起怖畏堕三恶道的心。如何才能生起怖畏堕三恶道的心？则必须先思惟三恶趣苦。

如龙猛依怙云：「日日恒应念，极寒热地狱，亦应念饥渴憔悴诸饿鬼，

应观念极多愚苦诸旁生。断彼因行善，瞻部洲人身，难得今得时，励断恶趣因。」如龙树菩萨所说：「我们应该每天忆念八寒地狱和八热地狱的苦，也应当时常忆念饿鬼道饥渴的苦，还有愚痴的畜生遭受鞭打杀害等苦。如此思惟三恶趣苦，才能生起怖畏堕恶道的心，而开始断恶修善。我们南瞻部洲的人身，非常的难得，如今既然已经获得，就应该把握这暇满的人身，尽力地断除堕恶趣的因。」

此中所修生死总苦，恶趣别苦，至极切要。因此，在整个佛法的修行当中，思惟修习轮回生死的总苦，和三恶趣的别苦，非常的重要。

谓若自思堕苦海理，意生厌离，能息傲慢。由于思惟生死的总苦，知道自己还在六道中轮回，只要还在三界的苦海中轮转，根本只有苦，没有究竟的安乐可言，因此便能生起厌离三界的心，想真正从轮回中解脱。一旦生起厌离心，就能除去一切的傲慢。

由见苦是不善果故，于诸恶罪极生羞耻，不乐众苦故，而乐安乐。由于思惟三恶道别苦，知道一切的苦，都是因为恶业受报的缘故，因此便对恶业生起羞耻的心，为了不受恶报，就必须积极的断除恶业，不希望再受众苦，希望能得安乐。

由见安乐是善果故，于修善法深生欢喜，由量自心而悲愍他，由厌生死希求解脱，由畏众苦，发起猛利真归依等，故是能摄众多修要大嗚柁南。如何能得安乐呢？只要修一切的善业，就能得安乐。因此，为了得安乐，便对善法生起欢喜修行的心，这些是以自利来说。如果把自己希望离苦得乐的心，再扩展到每一位众生身上，希望一切众生都能够离苦得乐，这样就自然生起利他的大悲心了。这样思惟生死总苦，能生起厌患生死、希求解脱的心；藉由思惟三恶趣别苦，更能生起怖畏堕恶道的心。为了不堕恶道，希望找寻一个归依处，找到了归依处以后，还要积极地断恶修善，才能真正离苦得乐。再将自身希求离苦得乐的心，推展到众生身上，因而生起了大悲心。所以，从归依到发菩提心，从自利到利他，都是以思惟苦谛为基础。因此思惟六道总苦和思惟三恶道别苦，是一切修行的重要关键，也是一切法门的总纲。

如是亦如入行论云：「无苦无出离，故心汝坚忍。」这个道理，也如入行论中所说：「如果不思惟苦谛，就不会想要出离，如何生起坚固的出离心呢？就是要多多思惟总苦和别苦的内容。」

又云：「复次苦功德，厌离除憍傲，悲愍生死者，羞恶乐善行。」又说：「谈到思惟苦谛的功德和利益，它不但能生起厌离心、防止憍慢心，还能断恶修善、自利利他。」

又云：「我由畏怖故，将自奉普贤。」又说：「我由于怖畏堕三恶道，所以才断除恶业，进而欢喜行一切的善业。」

此诸苦德，入行论中虽依自身已有之苦增上而说，然其当受众苦亦尔。以是因缘，思恶趣苦。关于思惟苦谛的功德，在入行论中，是依照自身现

世所受的诸苦来说明，但是和思惟后世所受的诸苦，效果是相同的。所以，这里首先介绍三恶趣苦的内容。

其中分三：一、思惟地狱所有众苦，二、旁生所有众苦，三、饿鬼所有众苦。初中分四：一、大有情地狱，二、近边地狱，三、寒冷地狱，四、独一地狱。今初

思惟后世当生何趣，以及善恶二趣苦乐的内容分三：一是思惟地狱所有众苦；二是思惟旁生所有众苦；三是思惟饿鬼所有众苦。

思惟地狱所有众苦当中，又分为大有情地狱、近边地狱、寒冷地狱和独一地狱四部分。

首先介绍大有情地狱。（八热地狱）

谓从此过三万二千踰缮那，下有等活地狱。从此渐隔四千四千踰缮那下，而有余七。如是八中，初等活者，谓彼有情，多共聚集，业增上故，种种苦具次第而起，互相残害，闷绝躄地，次虚空中，发如是声，汝诸有情可还等活。次复歎起，如前残害，由是当受无量众苦。二黑绳者，其中所生诸有情类，谓多当受如是众苦，诸守狱卒，以黑绳拼，或为四方，或为八方，或为种种非一纹画，如其所拼，如是以刀，或斫或割。三众合者，谓彼有情，或时展转而共集会，尔时狱卒驱逐令入，如二羝头铁山之间，从此无间两山合迫，尔时从其一切门中，血流涌注，如是如诸羊马象狮及如虎头，合迫亦尔。又集会时，驱逐令入极大铁槽，压迫全身，如压甘蔗。又集会时，有大铁山从上而堕，于铁地基若斫若剖，若捣若裂，如是等时，血流涌注。四号叫者，谓彼有情，寻求宅舍，即便趣入大铁室中，始纔入已，火便炽起，由是燃烧。五大号叫者，多与前同，其差别者，谓其铁室层匝有二。六烧热者，谓彼有情为诸狱卒，置于众多踰缮那量，极热烧然，大铁鑊中，展转烧搏，犹如炙鱼，炽然铁沸，从下贯入，彻顶而出，从口二眼，二鼻二耳，一切毛孔，猛焰炽生。又置炽然大铁地上，或仰或覆，以极炽然炎热铁椎，或打或筑。七极热者，谓以三尖大热铁沸，从下贯入左右二锋，彻左右髀，中从顶出，由是因缘从口等门，猛焰炽生。又以炽然炎热铁鑊，徧裹其身。又复倒掷，炽然涌沸弥漫灰水大铁镬中，其汤涌沸，上下漂转，若时销烂皮肉血脉，唯余骨瑣，尔时灑出，置铁地上，待其皮肉血脉生已，还掷镬中，余如烧热。八无间者，谓自东方多百非一踰缮那地，猛火炽然，即从其中腾焰而来，由此渐坏，彼诸有情，皮肉筋骨，直彻其髓，徧身一切猛焰炽然，烧如脂烛，所余三方，悉皆如是。四方火来，于彼合杂，所受苦痛，无有间隙，唯因号哭叫苦声音，知是有情。又于盛满炽然铁炭大铁箕中，而为揃簸。又命登下热铁地上，诸大铁山。又从口中拔出其舌，以百铁钉，钉而张之，令无皱褻，如张牛皮。又置铁地

令其仰卧，以大铁钳，钳口令开，炽然铁丸，置其口中。又以洋铜而灌其口，烧口及喉，彻诸腑脏，从下流出。所余诸苦，如极烧热。此但略说粗显苦具，非余种种众多苦具而不可得，如是所住，住处之量及诸苦等，是如本地分中所说录出。

谓从此过三万二千踰缮那，下有等活地狱。从此渐隔四千四千踰缮那下，而有余七。由印度金刚地基为起点，向下约三万二千踰缮那的地方，有等活地狱。再往下每隔四千踰缮那有一狱，层层而下，分别是黑绳地狱、众合地狱、号叫地狱、大号叫地狱、烧热地狱、极热地狱、无间地狱。（踰缮那，是由旬，为计里程的数目，帝王一日行军的里程，约四十里、或三十里。）

如是八中，初等活者，谓彼有情，多共聚集，业增上故，种种苦具次第而起，互相残害，闷绝躄地，次虚空中，发如是声，汝诸有情可还等活。次复欬起，如前残害，由是当受无量众苦。这八个热地狱当中，第一是等活地狱。这里的众生，多以冤仇相聚，互相仇视，由于过去身口意的不善业所致，用种种的铁具，互相残害。这些众生手上长有很多像铁爪一样的东西，互相厮杀，一直到昏厥倒地为止。然后虚空中发出声音，说你们可以活过来了。一阵业风吹过，所有身上的伤痕又恢复原状。这些众生又忽然起身，互相伤害，这样一日之间，百死百生，反复不止，受尽无量众苦，一直到离开等活地狱为止。

六趣轮回经中说：由于贪瞋痴三毒，尤其是以猛烈的瞋心，杀害生命，死后堕等活地狱。生前若是贩卖众生的生命，像是贩卖畜生或奴隶共人驱使，或者是从事屠宰业等，以杀害众生的生命，来延续自己的生命，死后都会堕等活地狱，遭受刀杖的捶打，或遭被斩、被刺、被推磨、捣碎等果报。这些苦受，都是因为杀害生命而来的。不论你是自己杀害，还是供他人杀害，都是同样的果报。

二黑绳者，其中所生诸有情类，谓多当受如是众苦，诸守狱卒，以黑绳拼，或为四方，或为八方，或为种种非一纹画，如其所拼，如是以刀，或斫或割。第二是黑绳地狱。这里的众生，受的是身体被切割的痛苦。有许多头如蛇如牛的狱卒，把你拉到烧热的红铁板上面（等活地狱及黑绳地狱，地基都是烧得很烫的红铁），先用热的铁绳，在你身上弹出线条，就像匠工们要丈量或划线时，所使用的绳墨。划好线之后，再开始分割，分为四块、八块、或者种种不同的纹画，按照原本划好的线用刀来切割。由于业力的缘故，上面切开时下面复合，下面切开时上面复合，周而复始的受报，一直到离开黑绳地狱为止。

六经轮回经中说：只要是对于长辈、父母、已经证果的圣者、三宝等，起强烈的瞋心，而加以损害；或者是打妄语欺诳、说离间语、以及劝他人接受恶法等，死后一定堕黑绳地狱，先用热铁线划身体，使皮肉骨髓焦烂，

再受斩、锯、切、割等种种苦。

三众合者，谓彼有情，或时展转而共集会，尔时狱卒驱逐令入，如二獠头铁山之间，从此无间两山合迫，尔时从其一切门中，血流涌注，如是指羊马象狮及如虎头，合迫亦尔。又集会时，驱逐令入极大铁槽，压迫全身，如压甘蔗。又集会时，有大铁山从上而堕，于铁地基若斫若剖，若捣若裂，如是等时，血流涌注。第三是众合地狱。这里的众生，因为造同样的业，所以聚集在一起。这时有蛇头或是牛头的狱卒，将众生驱赶到像狗头或羊头的两座铁山中间，忽然两山合拢靠近，就像榨油一样把众生挤压在中间，身上的血如喷泉般的涌出，沿着山的夹缝中流下，流入赤热的地基后，立刻成为沸汤，再继续煎熬众生的身体，使加倍痛苦。其它如羊、如马、如象、如狮，以及如虎头的铁山，压迫的情形都是相同的。所现的山形，各依生前的业力而有所差别。如果是杀犬的，就见山形如犬头；杀羊的，就见山形如羊头。又有在聚集时，被驱逐进入一个很大的铁槽之内，然后压迫全身，就像是榨甘蔗。也有在聚集时，这大铁山是从上面坠下来，整个身体被压得糜烂，然后在赤热的铁地基上被切割、解剖、捣碎、撕裂，顿时之间，血流成河。

六趣轮回经中说：若是生前杀害猪、羊、狐、兔，以及其它的众生，死后就会堕众合地狱，遭受种种拷打、掠夺等苦，生前是如何追杀这些动物，死后就用什么方式来被挤压，等到整个身体都碎裂掉，众山便分开，待身体恢复后，又继续的再压，一直重复到受报的时间结束为止。这种种的苦楚，都是因为生前不修习不杀、不盗、不淫身三善行，而造严重的杀、盗、淫身三恶业所致。

四号叫者，谓彼有情，寻求宅舍，即便趣入大铁室中，始纔入已，火便炽起，由是燃烧。第四是号叫地狱。这里的众生，因为被狰狞的狱卒们追赶，所以心生恐怖，急忙寻求宅舍躲避，于是便跑进入大铁室中，才一进入，火就开始燃烧，铁室在一时之间炽热异常，只有发出痛苦的号叫声。等到痛苦暂停时，门忽然打开，想急忙逃出，又被狱卒们再度逼入铁室，如此反复，一直到业尽为止。

六趣轮回经中说：只要是因为瞋恚心，造下身语意三恶业，如恶意的挑拨离间等，死后一定堕号叫地狱，被猛火燃烧，没有间断地受苦，时常发出悲惨的号叫声。

五大号叫者，多与前同，其差别者，谓其铁室层匝有二。第五是大号叫地狱。这个地狱，和前面的号叫地狱大致相同，其中的差别，是铁室有二层，外层受完苦后，再入内室，加倍地受苦。

这个地狱，主要是由于猛烈的贪心所致。如谋财害命、杀生饮血等。或者因为邪见，造种种卑劣的恶行所招。如六趣轮回经中所说：如果剽窃佛法僧三宝，以及贫穷者的财物，一定堕大号叫地狱，为猛火所烧，身心受极大的热恼，只能发出悲惨的号叫声，受这样的苦报。

六烧热者，谓彼有情为诸狱卒，置于众多踰缮那量，极热烧然，大铁鏃中，展转烧燔，犹如炙鱼，炽然铁弗，从下贯入，彻顶而出，从口二眼，二鼻二耳，一切毛孔，猛焰炽生。又置炽然大铁地上，或仰或覆，以极炽然炎热铁椎，或打或筑。第六是烧热地狱。这里的众生，被狱卒们捕获后，放到几百由旬大、烧得极热的大铁鏃上，展转的烧烤，就像我们烤鱼一样；还有用烧得红热的铁叉，从身体的下方贯入，从上方的头顶穿出，全身上下从口中、两眼、两鼻孔、两耳，以及一切毛孔，都喷出猛烈的火焰。又放在烧红的大铁板上，趴着或者是仰着，用烧得很热的铁锤，槌打或是研磨，直到皮肉焦烂，骨头碎裂为止，槌完又复活，这样重复受苦。

这个地狱的业因，主要是对三宝、父母以及众生，作种种的残害所致。六趣轮回经中说：生前用火烧山川、林木，以及原野，烧害诸众生，死后堕烧热地狱，受火焰遍烧的痛楚，叫苦之声不断，两眼不见光明，受这样的果报。

七极热者，谓以三尖大热铁弗，从下贯入左右二锋，彻左右髀，中从顶出，由是因缘从口等门，猛焰炽生。又以炽然炎热铁鏃，徧裹其身。又复倒掷，炽然涌沸弥漫灰水大铁镬中，其汤涌沸，上下漂转，若时销烂皮肉血脉，唯余骨瑯，尔时漉出，置铁地上，待其皮肉血脉生已，还掷镬中，余如烧热。第七是极热地狱。这个地狱所受的苦，是以三尖的大热铁串，自下向上，贯穿于两肩及头顶，从口、耳等门，都喷出猛烈的火焰，燃烧其身。又以炎热的铁片裹身。又将身体倒置丢入炽燃的大铁锅中煎煮，锅中的石灰水沸腾，身体在滚烫的水中上下漂浮，直到皮肉血脉销烂为止，再把仅存的骨骸，捞出来放在铁地上，等到皮肉血脉重新长出，再丢入铁锅中烧煮，这样重复受苦。这个地狱比前面烧热地狱所受的苦还要更重，除了烧热地狱的苦以外，还要加受极热地狱的苦。

这个地狱主要的业因，是杀阿罗汉、辟支佛、菩萨等。六趣轮回经中说：只要是将正法说成非法、没有根据而毁谤、令他人心生热恼，死后就会堕极热地狱，受大火的逼迫，没有一刻的停留，非常的痛苦难挨。

八无间者，谓自东方多百非一踰缮那地，猛火炽然，即从其中腾焰而来，由此渐坏，彼诸有情，皮肉筋骨，直彻其髓，徧身一切猛焰炽然，烧如脂烛，所余三方，悉皆如是。四方火来，于彼合杂，所受苦痛，无有间隙，唯因号哭叫苦声音，知是有情。又于盛满炽然铁炭大铁箕中，而为掬簸。又命登下热铁地上，诸大铁山。又从口中拔出其舌，以百铁钉，钉而张之，令无皱襞，如张牛皮。又置铁地令其仰卧，以大铁钳，钳口令开，炽然铁丸，置其口中。又以洋铜而灌其口，烧口及喉，彻诸腑脏，从下流出。所余诸苦，如极烧热。此但略说粗显苦具，非余种种众多苦具而不可得，如是所住，住处之量及诸苦等，是如本地分中所说录出。第八是无间地狱。这个地狱，先从东方几百由旬的地方扑来猛火，所有众生的皮肉筋骨，全身上下，刹那间都燃烧起火焰，就像烧蜡烛一样。其余的三方，也

都是同样的情况。猛火从四面八方来，置身火焰中的众生，已经看不到他们的形体，只能听到号叫的声音，所受的苦痛，也没有刹那的间断。又把众生捉来以后，放进炽热的大铁箕中，和里面的热灰一起翻滚。又命令众生爬到热的铁地上，或者大铁山中，再从口中拔出舌头，用百个铁钉，张开钉牢，使它没有丝毫皱褶，好像张开牛皮一样。又把众生放在热铁地上，让他仰卧，用大铁钳，钳开他的口，把烧红的热铁丸，放进他的口中。再以洋铜水灌进他的嘴里，从他的口、喉咙，一直到整个脏腑，都烧得焦烂，洋铜水再从便道流出。其它的苦，则和极热地狱非常相似。以上简略地介绍八热地狱粗显的苦，其它还有很多不同种类的苦受，在这里不多做介绍。上面所说有关地狱的住处、寿量和所受的苦，是从瑜伽师地论的本地分中节录出来的。

无间地狱的业因，是把非正法的说为正法，把正法反说为非法；或是对佛、大菩萨、上师等生瞋恨心；和不承认有前后世等根本邪见；以及入密乘后，对于金刚上师起邪见等。六趣轮回经中说：对于父母师长，以及有德的人，起恶心杀害，死后一定堕无间地狱，受大火的燃烧，痛苦贯彻骨髓，这样长时间、没有间断的受苦。所以，若是行五逆十恶，一定遭受无间地狱的果报。（五逆，是五无间罪：杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧。）

这个地狱，为什么称为「无间」呢？有五重意义：第一是「趣果无间」。就是死后直接堕入地狱，时间上没有间隔；第二是「受苦无间」。一旦堕于此狱，受苦的时间，没有刹那间断；第三是「时无间」。此地狱的寿量长一劫，在这期间，时间相续没有间断；第四是「命无间」。是说在无间地狱这一劫当中，寿命没有间断；第五是「身形无间」。在这个地狱纵横八万四千由旬的范围内，身形遍满没有间隙的受苦。

此诸大苦，要经几时而领受者，如亲友书云：「如是诸苦极粗暴，虽受经百俱胝年，乃至不善未尽出，尔时与命终不离。」谓其乃至能受业力未尽以来，尔时定须受彼诸苦。此复人间五十岁，是四天王众天一日一夜，以此三十为一月，十二月为一岁，此五百岁是四天王众天寿量。总此一切为一日夜，三十日夜为一月，此十二月为一岁，此五百岁，是为等活地狱寿量。如是人间百岁二百四百八百千六百岁，如其次第是三十三，乃至他化自在诸天，一日一夜，其寿量者，谓各自天千岁二千四千八千万六千岁。如此次第，是从黑绳，乃至烧热一日一夜。以各自岁，从千乃至一万六千。俱舍论云：「人中五十岁，是欲界诸天。下者一日夜，上者俱倍增。」又云：「等活等六次，日夜与欲天，寿等故彼寿，数与欲天同，极热半无间中劫。」本地分中亦同是义。

此诸大苦，要经几时而领受者，如亲友书云：「如是诸苦极粗暴，虽受

经百俱胝年，乃至不善未尽出，尔时与命终不离。」谓其乃至能受业力未尽以来，尔时定须受彼诸苦。这八热地狱的苦，要经过多少的时间才能受完呢？如亲友书中所说：「如此猛烈粗暴的苦，纵使已经经过百俱胝年（俱胝，是数目名，比喻数字很大）的时间，但是在恶业没有受完之前，是不会离开八热地狱的。」这段话的意思是说，在业力没有报尽之前的这段时间之内，是必须要受地狱中的种种苦。

此复人间五十岁，是四天王众天一日一夜，以此三十为一月，十二月为一岁，此五百岁是四天王众天寿量。总此一切为一日夜，三十日夜为一月，此十二月为一岁，此五百岁，是为等活地狱寿量。八热地狱的寿量是一定的。若是以人间的岁月来换算的话，等活地狱的寿量长九百万乘以十八万岁。计算的方式为，人间的五十岁，是欲界四天王众天的一日一夜，如此三十天为一月，十二月为一年，四天王众天的寿量为五百岁，所以等于人间的九百万岁。以九百万岁为一日夜，三十日夜为一月，十二月为一年，如此五百岁是等活地狱的寿量，因此等于人间的九百万乘以十八万岁。

如是人间百岁二百四百八百千六万岁，如其次第是三十三，乃至他化自在诸天，一日一夜，其寿量者，谓各自天千岁二千四千八千万六千岁。如此次第，是从黑绳，乃至烧热一日一夜。以各自岁，从千乃至一万六千。以此类推，人间的百岁，是忉利天的一日一夜，忉利天的寿量为千岁（等于人间的三千六百万年），以此寿量为黑绳地狱的一日一夜，黑绳地狱的寿量为千岁。（千岁等于三十六万个日夜。因此等于人间三千六百万乘以三十六万年的寿量。）人间的二百岁，是焰摩天的一日一夜，焰摩天的寿量为二千岁，如此的寿量为众合地狱的一日一夜，众合地狱的寿量为二千岁。人间的四百岁，是兜率天的一日一夜，兜率天的寿量为四万岁，如此的寿量为号叫地狱的一日一夜，号叫地狱的寿量为四万岁。人间的八百年，是化乐天的一日一夜，化乐天的寿量为八万岁，如此的寿量为大号叫地狱的一日一夜，大号叫地狱的寿量为八万岁。人间的一千六百年，是他化自在天的一日一夜，他化自在天的寿量为一万六千岁，如此的寿量为烧热地狱的一日一夜，烧热地狱的寿量为一万六千岁。

俱舍论云：「人中五十岁，是欲界诸天。下者一日夜，上者俱倍增。」俱舍论中说：「人间的五十岁，是欲界四天王众天的一日一夜。四天王众天的寿量为五百岁，如此寿量为下者等活地狱的一日一夜，上者欲界天各天的寿量，以倍数增加，八热地狱的寿量，也同时以倍数增加。」

又云：「等活等六次，日夜与欲天，寿等故彼寿，数与欲天同，极热无间中劫。」本地分中亦同是义。又说：「等活等六个地狱，一日夜的寿量，等于六欲天各天的寿量。就是说四天王天的寿量，等于等活地狱的一日一夜。另外，六欲天各天的寿量，也等于等活等六个地狱的寿量。如四天王天的寿量是五百岁，等活地狱的寿量也是五百岁等。极热地狱的寿量是三万六千岁，等于半中劫。无间地狱的寿量为六万四千岁，等于一中劫。」本地分

中也是同样的说法。

近边者。谓彼八种大那落迦，一一各有四墙四门，其外皆有铁城围绕，其城亦复各有四门，一一门外，有余四四，有情地狱。谓煨坑。尸粪臭泥，或秽粪泥，恶臭如尸。利刀道等。无极大河。其中初者，谓有塘煨，没齐膝许，彼诸有情，为求舍宅，游行至此，下足之时，皮肉及血，并皆销烂，举足之时，皮等还生。第二者，谓即与此无间，相邻有秽粪坑，臭如死尸，彼诸有情，为求舍宅，游行至此，颠陷其中，首足俱没，其粪泥内，多有诸虫，名曰利槩，穿皮入肉，断筋破骨，取髓而食。第三者，谓与此泥无间相邻，有多利刀，仰刃为路，彼诸有情，为求舍宅，游行至此，下足之时，皮肉筋血，悉皆刺截，举足之时，复生如故。与此无间，有剑叶林，彼诸有情，为求舍宅，游行至此，遂趣其阴，纔坐其下，众多叶剑，从树而落，斫截其身，一切支节。是诸有情，便即躡地，来诸厘狗，揜制脊脰，而噉食之。从此无间，有铁设拉末梨林，彼诸有情，为求舍宅，游行至此，遂登其上，当登之时，诸刺向下，欲下之时，复回向上。由是贯刺一切支节。次有大鸟名曰铁紫，上彼头顶，或上其膊，探啄眼睛而噉食之，是等同是刀剑苦害，故合为一。第四者，设拉末梨，无间相邻，有广大河，名曰无极，沸热灰水，弥满其中。彼诸有情，为求舍宅，堕中煎煮，上下漂没，如以豆等置大镬中，以水弥满，猛火煎煮。其河两岸，有诸狱卒，手执杖索，即以大网行列而住，遮不令出，或以索羂，或以网漉仰置炽然，大铁地上，问何所欲，彼若答曰，我等今者竟无觉知，然甚饥渴，便以极热烧然铁丸置其口中，及以洋铜而灌其口。此等皆如本地分说，其中复说近边，独一，二中寿量，无有决定，然其能感如是苦业，乃至未尽，尔时即当于如是处，恒受诸苦。

近边者。谓彼八种大那落迦，一一各有四墙四门，其外皆有铁城围绕，其城亦复各有四门，一一门外，有余四四，有情地狱。谓煨坑。尸粪臭泥，或秽粪泥，恶臭如尸。利刀道等。无极大河。近边地狱。因为是靠近八热地狱，所以称「近边」。就是八个热地狱，每一个外面有四面墙、四个门，外面都有铁城围绕，铁城上又各有四个门，所以一共是十六个近边地狱。每个热地狱的旁边，都有十六个近边，因此共有一百二十八个近边地狱。这四个门外，是不同的近边地狱，分别是煨坑地狱、尸粪臭泥地狱（或称秽粪泥地狱，恶臭味如尸体腐烂）、利刀道地狱以及无极大河地狱。

其中初者，谓有塘煨，没齐膝许，彼诸有情，为求舍宅，游行至此，下足之时，皮肉及血，并皆销烂，举足之时，皮等还生。第一是塘煨地狱。当等活等八热地狱的罪业将尽时，忽然看见狱门打开，就拼命地往外跑，先循东方想得凉风来熄灭热恼。远远望见沙丘，就欢喜地前往。可是当爬上山丘时，地上的沙都成了热灰，脚一踏上去，热灰就淹没到膝盖，顿时

之间皮肉和血脉全部焦烂，就像把食物埋在热灰中煨熟一般。等脚举起来时，全部恢复原状，换另外一只脚踩上去，也是同样的情况。就这样重复受报，一直到业尽为止。

第二者，谓即与此无间，相邻有秽粪坑，臭如死尸，彼诸有情，为求舍宅，游行至此，颠陷其中，首足俱没，其粪泥内，多有诸虫，名曰利紫，穿皮入肉，断筋破骨，取髓而食。与塘煨地狱相邻的有秽粪坑地狱。等业报受完后，从塘煨地狱逃出，又循南方，想求得饮水。远远看见河水，就很欢喜的靠近，但是等到跳进河水中，水中顿时成了充满人尸、马尸，以及犬尸的秽粪坑，整个身体陷在这极臭腐坏的死尸堆当中，头脚都被淹没了。粪尸坑内，还有很多名叫「利嘴」的虫，从皮肉中钻进去，先把筋骨全部破坏，再取骨髓来啃食。

第三者，谓与此泥无间相邻，有多利刀，仰刃为路，彼诸有情，为求舍宅，游行至此，下足之时，皮肉筋血，悉皆刺截，举足之时，复生如故。和粪坑地狱相邻的有利刀道等地狱。从粪坑地狱逃出后再循西方，想寻求房舍躲避。远远看到翠绿的青山，就很欢喜的爬上去，由于业力的关系，脚才一踏上去，本来如茵的绿草，马上变成一把把锐利的刀，使皮肉筋骨全部被刺穿割伤，等抬脚的时候，皮肉筋骨又恢复原状，这就是「刀刃道」。

与此无间，有剑叶林，彼诸有情，为求舍宅，游行至此，遂趣其阴，纔坐其下，众多叶剑，从树而落，斫截其身，一切支节。是诸有情，便即躡地，来诸厘狗，揞制脊脰，而噉食之。走过利刀的道路以后，全身已疲惫不堪，看见平日最喜爱的森林和果树，于是便前往树下摘果子和纳凉休息。可是才一坐下，树叶就变成刀剑，纷纷从树上落下，使整个身体被切割得遍体鳞伤。在不支倒地后，就有紫红色的獒犬，来啃吃背脊。

从此无间，有铁设拉末梨林，彼诸有情，为求舍宅，游行至此，遂登其上，当登之时，诸刺向下，欲下之时，复回向上。由是贯刺一切支节。虽然被獒犬啃噬得几乎昏死过去，但是由于业力的缘故，又再度的苏醒过来。为了躲避獒犬的追赶，便奋力地奔逃，见到大树就急忙登树逃避。但是一爬上去，这些拉末梨林（铁刺林）都变成了铁刺，全部向下贯穿全身。当痛得想下来时，刺却又突然朝上，同样的贯穿整个身体。

次有大鸟名曰铁紫，上彼头顶，或上其膊，探啄眼睛而噉食之，是等同是刀剑苦害，故合为一。接下来，有一种大鸟，叫做「铁嘴」，迅速地临空而降，飞到头顶或胳膊上，啄你的眼睛来吃。以上所介绍的利刀、剑叶林、铁刺林和铁嘴大鸟，是属于为刀剑所伤的苦地狱，因此将它们合而为一，都归在第三类的近边地狱中。

第四者，设拉末梨，无间相邻，有广大河，名曰无极，沸热灰水，弥漫其中。彼诸有情，为求舍宅，堕中煎煮，上下漂没，如以豆等置大镬中，以水弥漫，猛火煎煮。第四类近边地狱是无极大河。从铁刺林中逃出后再往北方。这时已经又饿又渴，远远望见一条清澈的河流，等到一靠近，跳

下去喝水时，却成了沸腾的热灰水。于是就在这个充满热灰水的大河当中，上下漂流，置身其中煎熬，就好像把豆子放进大锅当中，待加满水后，再用猛火煎熬一样。

其河两岸，有诸狱卒，手执杖索，即以大网行列而住，遮不令出，或以索羂，或以网漉仰置炽然，大铁地上，问何所欲，彼若答曰，我等今者竟无觉知，然甚饥渴，便以极热烧然铁丸置其口中，及以洋铜而灌其口。大河的两岸，有拿着棍棒、绳索，以及大网的狱卒们把守着，以防止你上岸，你只有在热灰水中继续漂流。等到时间差不多了以后，狱卒们再用钩子、绳索或是网子，把你捞起来，仰着放在炽热的大铁地上，问你现在觉得怎么样？想要什么吗？如果你回答说，我现在除了非常的饥渴之外，已经没有任何的感觉了。他就会把烧红的热铁丸放在你的口里，再用洋铜水灌入你的口中，以止你的饥渴。

此等皆如本地分说，其中复说近边，独一，二中寿量，无有决定，然其能感如是苦业，乃至未尽，尔时即当于如是处，恒受诸苦。以上所说近边地狱的内容，和本地分中所说的相同。其中又说到近边和独一这两种地狱，寿量是没有什么一定的，所感得的果报，在没有结束以前，是一定要处在地狱中，恒常的遭受诸苦。

近边地狱的业因，是生前违犯五戒、沙弥戒、比丘戒，和破坏他人梵行、欲邪行等。或者是邪命生活（以不正当的手段方法谋取生活，如从事杀生等职业）、焚烧山林（因为山林中有很多生命，以及虫卵等）、以及喜杀多生（如蚂蚁窝、蜜蜂窝等，一次杀害许多生命）。

八寒地狱者。谓从八大有情地狱，横去一万踰缮那外，是有彼处。即从此下三万二千踰缮那处，有寒疱狱。次下各隔二千二千踰缮那处，有余七焉。其中疱者，谓遭广大寒触所触，一切身分悉皆卷缩，犹如疮疱。疱裂之中，所有差别，谓疮卷皱，如泡溃烂。嗽嘶訖。郝郝凡。虎虎凡者，是以叫苦声音差别，而立其名。裂如青莲者，谓遭广大寒触所触，其色青瘀裂五或六。裂如红莲所有差别，谓过青已，变为红赤，皮肤分裂，或十或多。裂如大红莲所有差别，谓其皮肤，变极红赤，分裂百数，或更繁多。如是次第，处所量齐，及诸苦等，皆是依于本地分说。本生论云：「断无见者于后世，当住寒风黑暗中，由此能销诸骨节，谁欲自利而趣彼。」此说住于黑暗之中，弟子书中亦云：「无比严寒侵骨力，遍身栗战而缩屈，百疱起裂生诸虫，嚼抓脂髓水淋漓，寒迫齿战毛发竖，眼耳喉等悉寒逼，身心中间极蒙蔽，住寒地狱苦最极。」

八寒地狱者。谓从八大有情地狱，横去一万踰缮那外，是有彼处。即从此下三万二千踰缮那处，有寒疱狱。次下各隔二千二千踰缮那处，有余七焉。与八热地狱，相距一万由旬的地方，有八寒地狱。往下三万二千由

旬处，是第一个寒疱狱，如此每往下二千由旬，就有一个寒地狱。各别是疮卷皱、嘶聒、郝郝凡、虎虎凡、裂如青莲、裂如红莲、裂如大红莲等七个寒地狱。

其中疱者，谓遭广大寒触所触，一切身分悉皆卷缩，犹如疮疱。第一是寒疱狱，其地全为冰山冰川，活着的时候，恒遭大风所吹、大寒所触，全身一切肢节都卷缩起来，好像疮疱一样，身形如泡沫。

疱裂之中，所有差别，谓疮卷皱，如泡溃烂。第二是疮卷皱，又称大疱地狱，是依疱裂的情况而有所差别。这个地狱的众生，生在冰中，心识昏闇，上下全都是冰，风从下方吹来，身体冷得卷缩成疱，疱再破裂，血流成冰。因为血中仍有识性存在，所以在结成冰时，倍受痛苦。又血所结成的冰中有虫，能使身体像泡一样的溃烂，使身形更加的破裂，犹如肉段一般。

嘶聒。郝郝凡。虎虎凡者，是以叫苦声音差别，而立其名。第三、四、五寒地狱，是以叫苦声音的差别来定它的名称。嘶聒，是牙齿碰击的声音，这个地狱的众生，身已成冰，不能动弹，只有心识领受寒苦，由齿牙撞击、舌动而唇不动，发出叫苦的声音。郝郝凡，是舌头不动，由嘴唇抖动所发出来的叫苦声。虎虎凡，是舌头、嘴唇都不动，由喉咙震动气体所发出的叫寒声。

裂如青莲者，谓遭广大寒触所触，其色青瘀裂五或六。第六、七、八寒地狱，是依皮肤的颜色和裂开的程度来命名。第六裂如青莲地狱，是因为遭受严寒的侵袭，使得皮肤变成青瘀色，身体冻裂成五瓣或六瓣，形状像青莲花，所以称青莲地狱。（寒疱狱的众生，血肉细嫩，经过风吹就结成冰，进而破裂成块，状如莲花。）

裂如红莲所有差别，谓过青已，变为红赤，皮肤分裂，或十或多。第七裂如红莲地狱，是皮肤颜色，由青瘀转为赤红，裂成十瓣或更多，中有识性，领受寒苦。

裂如大红莲所有差别，谓其皮肤，变极红赤，分裂百数，或更繁多。第八裂如大红莲地狱，这时的皮肤变得非常的红，就像大红莲一样，而且裂成百瓣，或者更多，其中的痛苦更加剧烈。

如是次第，处所量齐，及诸苦等，皆是依于本地分说。以上所说八寒地狱的处所、身量，以及所受的苦等内容，都是依于本地分中所说。

本生论云：「断无见者于后世，当住寒风黑暗中，由此能销诸骨节，谁欲自利而趣彼。」此说住于黑暗之中，本生论中说：「凡是不信因果起断灭见的众生，死后就会投生在寒风黑暗的寒冰地狱当中，由风和冰销蚀自己的骨节，谁会为了自身的利益，而投生此处。」这是说八寒地狱处在日月不照的黑暗之中，而且寒冷苦迫难挨。

弟子书中亦云：「无比严寒侵骨力，徧身栗战而缩屈，百疱起裂生诸虫，嚼抓脂髓水淋漓，寒迫齿战毛发竖，眼耳喉等悉寒逼，身心中间极蒙蔽，

住寒地狱苦最极。」弟子书中也说：「无比严寒的风雪，侵蚀骨髓，全身战栗而卷缩，疱又破裂成百，血流成冰，冰中又有虫，啃嚼身肉骨髓，使身形更加溃烂破裂。寒冷使得牙齿颤抖、毛发竖立，眼耳鼻舌身五根都被寒冰所逼，心识也显得愚钝昏闇，因此住在寒冰地狱是最痛苦的。」

八寒地狱的业因，除了不信因果起断灭见以外，还有对于佛像经典，做刮金、偷盗、毁坏等事；以及夺取僧地、夺取父母衣食、逼他人坠河等业，都会堕八寒地狱中。

受如是苦经几时者，谓乃至未尽如是恶业。此又如本地分云：「生寒地狱有情寿量，当知望于诸大有情地狱有情，次第相望各近其半。」俱舍释中引经说云：「诸苾刍，譬如此间摩羯陀国，纳八十斛胡麻大箒，以诸胡麻高盛充满。次若有人经越百岁，取一胡麻，诸苾刍，由是渐次容八十斛胡麻大箒速当永尽，然我不说生寒疱中诸有情寿，而能永尽。诸苾刍如二十疱，如是乃为一疱裂量，广说乃至。又诸苾刍，如其二十裂如红莲，如是裂如大红莲量，其一亦尔。」谓乃至尔许寿量受苦。

受如是苦经几时者，谓乃至未尽如是恶业。八寒地狱所受的苦，要经过多少时间才能结束呢？在恶业还没报尽之前，是一定要在八寒地狱中受苦的。

此又如本地分云：「生寒地狱有情寿量，当知望于诸大有情地狱有情，次第相望各近其半。」又如本地分中所说：「生在寒冰地狱众生的寿量，相对于八寒地狱来说，是依照它的次序，各别接近它一半的寿量。」

俱舍释中引经说云：「诸苾刍，譬如此间摩羯陀国，纳八十斛胡麻大箒，以诸胡麻高盛充满。次若有人经越百岁，取一胡麻，诸苾刍，由是渐次容八十斛胡麻大箒速当永尽，然我不说生寒疱中诸有情寿，而能永尽。诸苾刍如二十疱，如是乃为一疱裂量，广说乃至。又诸苾刍，如其二十裂如红莲，如是裂如大红莲量，其一亦尔。」谓乃至尔许寿量受苦。俱舍释中引经说：「诸比丘，譬如摩羯陀国内，有可以容纳八十斛（五斗是一斛）胡麻的大筐筐，筐内放满胡麻。如果有人，每一百年取一粒胡麻，诸比丘，这个装满八十斛胡麻的大筐筐，很快就会取尽，但是相对于生在寒疱地狱众生的寿量来说，却仍然无法穷尽。诸比丘，若是以疱地狱为基准，大疱地狱的寿量，是疱地狱的二十倍，晰訖是大疱的二十倍，郝郝凡是晰訖的二十倍，虎虎凡是郝郝凡的二十倍。诸比丘，以同样的计算方式，裂如青莲是唬唬凡的二十倍，裂如红莲是裂如青莲的二十倍，裂如大红莲是裂如红莲的二十倍。」这就是八寒地狱应当受苦的寿量。

独一地狱者。谓于寒热地狱近边。本地分说人间亦有。事阿笈摩，亦说住于近大海岸，犹如僧护因缘中说。俱舍释亦云：「如是十六有情地狱，是

由一切有情共业增上而成。独一地狱，或由众多，或二或一，别业而成。此等形相差别非一，处所无定，若河若山，若旷野处，若所余处，若于地下，悉皆有故。」如是能感于彼等中受生之因，如下当说。极近易为，于日日中亦集多种，先已集者现有无量，是故不应安稳而住，应思此等深生畏怖，与彼中间唯除隔绝，悠悠之息而无余故。如是亦如入行论云：「已作地狱业，何故安稳住。」亲友书亦云：「诸作恶者唯出息，未断之时而间隔，闻诸地狱无量苦，如金刚性无所畏。见画地狱及听闻，忆念读诵造形相，尚能引发诸恐怖，况诸正受猛异熟。」生死苦中，诸恶趣苦，极难忍受，其中复以地狱诸苦极难堪忍，于一日中，以三百矛，无间猛刺，所有痛苦，于地狱中，微苦少分，亦莫能比，诸地狱中，又以无间苦为至极。亲友书云：「如于一切安乐中，永尽诸爱为乐主，如是一切众苦中，无间狱苦极粗猛。此间日以三百矛，极猛贯刺所生苦，此于地狱轻微苦，非喻非能及少分。」能感如是众苦之因，唯是自内三门恶行，如是知己应尽士夫力用策励，轻微恶行，莫令染着。即前书云：「此诸不善果种子，即身语意诸恶行，汝应尽力而策励，纵其尘许莫令侵。」

独一地狱者。谓于寒热地狱近边。本地分说人间亦有。事阿笈摩，亦说住于近大海岸，犹如僧护因缘中说。独一地狱的住处，在八寒八热地狱的近边。本地分中说：人间也有。事阿笈摩中，也说独一地狱的众生，住在靠近大海的岸边，这和僧护因缘中所说的相同。

俱舍释亦云：「如是十六有情地狱，是由一切有情共业增上而成。独一地狱，或由众多，或二或一，别业而成。此等形相差别非一，处所无定，若河若山，若旷野处，若所余处，若于地下，悉皆有故。」俱舍释中也说：「八热、八寒这十六个地狱，是由一切众生的共业所形成的。独一地狱，则是由多数，或者两位、一位众生的别业所形成。所以它呈现的景象有很多种，所住的处所也没有一定。有的在河边、有的在深山、有的在旷野，或者其它的地方，甚至是地下，也有独一地狱的存在。」有的被压在崖中，或封于石内；有的冻僵在冰中，或在煮沸的泉中；有的更处在燃烧的大火中，或是藏匿在树中，当树被砍伐时，他的四肢百骸也同时受到斫断。另外，还常被杵、帚、盆、门、柱、炉、绳等物挤压，遭受通体压迫的痛苦。

从前有一次，凌结惹巴大德对着雅卓湖感叹地说：「可怜！可怜！」身旁的弟子不解地问：「为什么说可怜呢？」大德就回答说：「这湖中有一位喇嘛，生在孤独地狱中，备受煎熬，受种种苦。」弟子们要求说明这件事，大德于是显现神通，湖水立刻干涸，见到一条大鱼，长数百里，身量等于湖的宽度，身上有无数的小虫，正在啃食牠的肉，鱼身辗转翻滚，痛苦异常。大德接着述说这位喇嘛生为鱼身的因缘。原来这位喇嘛是后藏的黑马喇嘛，由于生前为人治病骗取供养，所以才遭受这样的果报。

如是能感于彼等中受生之因，如下当说。极近易为，于日日中亦集多

种，先已集者现有无量，是故不应安稳而住，应思此等深生畏怖，与彼中间唯除隔绝，悠悠之息而无余故。会在种种地狱中受生，最主要的业因，是来自于身语意三门的种种恶行，而这些恶行非常容易造，几乎在每天的衣食住行当中，只要一不小心，就会种下地狱的种子。既然在过去已经造下了无量的恶业，因此就不该还是这样安稳的过日子，应当好好来思惟地狱中种种的苦，以生起怖畏的心。否则，我们和地狱的距离，只隔在这一口气还在不在的差别而已。

如是亦如入行论云：「已作地狱业，何故安稳住。」这个道理，也如入行论中所说：「已经造下这么多的地狱业，怎么还能如此安稳的过日子？」

亲友书亦云：「诸作恶者唯出息，未断之时而间隔，闻诸地狱无量苦，如金刚性无所畏。见画地狱及听闻，忆念读诵造形相，尚能引发诸恐怖，况诸正受猛异熟。」亲友书中也说：「那些造恶业的众生，和地狱只隔着一口气没断的间隔而已。只要呼吸一断，立刻就堕入地狱中受苦。听到这些地狱应当受的无量苦之后，怎么还能像金刚一般的如如不动而没有丝毫的怖畏呢？不论任何人，只要是看到地狱的画像、听到地狱受苦的情况、读诵有关地狱的经论或建造地狱的形象等，都能引发恐怖而心生厌离，更何况是修习堕在这些地狱中遭受种种果报时所受猛烈的痛苦，应该是更能引发怖畏的心才对。」

生死苦中，诸恶趣苦，极难忍受，其中复以地狱诸苦极难堪忍，于一日中，以三百矛，无间猛刺，所有痛苦，于地狱中，微苦少分，亦莫能比，诸地狱中，又以无间苦为至极。所有生死轮回的苦当中，以三恶趣的苦最难忍受，而三恶趣的苦当中，又以地狱的苦更为难忍。如果在一天之内，同时用三百根矛，不断地猛刺身体，这样所遭受的痛苦，还不及地狱中轻微的痛苦，而所有的地狱当中，又以无间地狱的苦为最大。

亲友书云：「如于一切安乐中，永尽诸爱为乐主，如是一切众苦中，无间狱苦极粗猛。此间日以三百矛，极猛贯刺所生苦，此于地狱轻微苦，非喻非能及少分。」亲友书中说：「在一切的安乐之中，是以永远断尽一切的贪爱，为最究竟的安乐；在一切的众苦当中，要以无间地狱的苦为最严厉了。若是一天当中，以三百根矛，猛烈贯穿身体所生的苦，比起无间地狱最轻微的苦还轻。」

能感如是众苦之因，唯是自内三门恶行，如是知己应尽士夫力用策励，轻微恶行，莫令染着。能感得地狱众苦的业因，是由于自己的身语意三门，造作了种种的恶行，既然已经明白业因，就应当反省过去和现在所积集的恶业，勤加忏悔，再尽力地警惕自己，就是连最轻微的恶行，也不再让它染着。

即前书云：「此诸不善果种子，即身语意诸恶行，汝应尽力而策励，纵其尘许莫令侵。」就如前面亲友书中所说：「这些不善果的种子，是由于身语意三门的恶行所致，你应该尽力的策励自己，即使像灰尘这么小的恶业，

也都丝毫不造。」

其它如地藏本愿经中，也有详细说明不同地狱的内容和景象，特别节录于后，供作参考：

阿鼻地狱

阎浮提的东方，有一座山，叫铁围。这山黑暗深邃，没有日、月光明照耀。有一重大地狱，名叫极无间，还有一重地狱，名叫大阿鼻。这狱横直都八千由旬，七重铁城，七层铁网，刀林剑林等，也各有七重，里面还有十八重寒冰等狱。附设在阿鼻地狱中，还有其它的地狱：

阿鼻地狱		
地狱名号	业报	业因
一、四角地狱	四壁都是烧红的铁壁，上面落下来的铁火，像密雨一般，把罪人都烧得化为灰烬。	僧人听闻了妇女的歌舞戏笑，心生爱染。以及世人，喜欢杀生，叫人杀生，斩斫动物的手脚，割他的背肉。
二、飞刀地狱（刀轮地狱）	四面都是刀山，空中有八百万亿极大的刀轮，旋转落下，也像雨点一般，一着罪人的身，就首足分离，肌肉狼藉。	若有聚人鬪战，肆意杀害的人，死后堕此狱。
三、火箭地狱	有万亿数的铁弩旋头，百亿的锋刀，铁絛一开动，同时张发，一枝枝都射入罪人的心窝。	愚痴的人，为了贪欲的缘故，不孝父母，不敬师长，不听顺良善的教化。叫人杀害动物，饲养奸人。
四、夹山地狱	无数的犯人，怕入地狱，逃入山间，前后自然的起火，两山也自然的夹合磨转，一时流血成河，骨肉都糜烂尽了。	恶业作多了。
五、通枪地狱	枪是一种刻木的兵器，穿通罪人的胸背。	杀害生命，更加鬪战。
六、铁车地狱	用火烧红了铁车的车轮，碾研罪人。	铁车、铁牛、铁驴的果报，皆是冤枉人、瞋怒人的恶习所致。
七、铁牛地狱	许多铁铸的火牛，见了罪人，或用角触，或使蹄踏。	
八、铁驴地狱	使骑在烧热的铁驴上焚烧，或使人变了驴，用火焚烧。	
九、铁床地狱	火烧红的铁床，罪人一旦睡着，身体就被烧得焦烂。	铁床、抱柱地狱，皆因爱染邪淫，贪多女色。
十、抱柱地狱	罪人一抱紧铜柱，铁网自然缠络他的颈项，刹那铜柱火发，身体焦焚。	
十一、铁衣地狱	有千万的赤铁袈裟，以及衣服，从空落下，各各缠裹罪人，瞬间皮肉筋骨，都焦烂了。	僧人不着袈裟，爱穿常人衣服。
十二、千刃地狱	罪人坐在大剑床上，百亿的剑刃，同时出火，烧刺他的身体。空中有刀，从上而下，直劈头顶，身体碎裂，做数千段。	世人不顺从法师的教诲。不知道报恩供养。害师、骂师、打师、杀师，做了非法的事，不知道惭愧，剥坏佛像，破坏寺塔。杀伯叔父母兄弟姊妹。
十三、烊铜地狱	狱卒将烊化的铁汁，灌入罪人的口中，唇、舌、肠、胃、小肠依次烧破，向下流出。	
十四、铁丸地狱	狱卒将烧红的铁丸，抛入罪人的口中，	贪吃四方僧人的花果饮食，

	唇、舌、腭，依次焦烂，经过小肠，向下而出，铁丸还是红的。	不肯报谢所致。
十五、流火地狱	遍处火烧，绝无出路，狱卒拿了火烧的铁杵，击破罪人的头颅。	有了大势力的人，虐待人民。
十六、耕舌地狱	牵住罪人的舌头，将罪人当做了耕牛，去犁别的罪人的舌头。	说诳语，欺骗人的报应。
十七、剜首地狱	用刀斧斩截，解剖罪人的头。	有人打破鱼、蛇、蜈蚣等畜生的头。
十八、烧脚地狱	罪人所站踏的地方，很像熔化的铁块，他的脚，随踏随焦烂，或有淹没到膝盖的，或有淹没到肚脐、淹没到颈项的，还有整个人都淹没的。	捉拿一切有性命的动物，抛置火中、热灰中、热汤中，或有偷奸人家的妻女，不守世上的理法。出家破戒。
十九、啖眼地狱	铁鹰飞来，爪抓罪人的肩膀，啄啖他眼珠内的水。	贪饮酒的人。见人布施，用话毁辱他、讥笑他，又说布施没有功德，没有果报等语。
二十、诤论地狱	罪人都生了铁爪，锋刃很像半月形。时刻瞋怒，自相搏杀。	贪欲嫉妒，多起瞋怒。
廿一、铁鈇地狱	鈇是利斧，斩腰的罪具。	利口的人，常出恶言，称赞不善的人，毁谤良善的人。
廿二、多瞋地狱	因瞋发怒，互相残杀。	贪欲嫉妒，多起瞋怒。

无间、阿鼻地狱中还有各种小地狱		
地狱名号	业报	业因
一、叫唤地狱	狱卒捉了罪人，掷入大镬中，用热汤煮沸。又提到大熬盘里，反复煎熬。	瞋恚怀毒，造诸般恶业，习种种邪见的报应。
二、拔舌地狱	狱卒用铁钩钩开罪人的口，拔取他的舌头，用称钩钩住。	拔舌、粪尿、铜鑊地狱，皆是行梵志一等人，是法说非法，非法说是法，犯了戒不肯忏悔的报应。
三、粪尿地狱	受罪的人，都漂没在粪堆、尿河之间，秽臭不堪闻受。	
四、铜鑊地狱	把大铁链，系锁罪人的颈项，一端系住铁山，叫他负载而走。	
五、火象地狱	象徧身赤火，追烧罪人。	
六、火狗地狱	热沸灰河的两岸，所有的诸狗，身都紫黑色，垢腻得很可怕，把狱里的罪人身上的肉，块块咬吃。	养蚕煮食的报应。
七、火牛、火马地狱	牛马身上一纵火，便尽力去追逐狱里的罪人，这些罪人都给牠踏死、触死、或焚烧而死。	是邪行淫欲的报应。
八、火山地狱	两山都是火，罪人入山内，两山自会相合，磨打化成齏粉。	
九、火石地狱	将罪人放在烧热的铁石上，再拿别人的铁石，压覆在罪人身上，这样细的磨研，直到脓血流出，髓骨也化作灰末。	都是多作罪业的报应。

十、锯牙地狱	把罪人用黑铁绳绑直，用锯子锯破身体，破了再破，身体破完再破齿牙。	是口中作恶业的报应。
十一、剥皮地狱	先把罪人的皮剥下，再一块块割他的肉，堆在他的皮上。	是做脍屠业的，专门杀猪、羊、牛、鹿，以活自己的命；或者专门捕捉鱼鸟等来过生活的报应。
十二、饮血地狱	狱里有许多恶虫，咬吃罪人的血肉，还要咬吃他的筋髓。	是偷盗、邪淫的报应。
十三、烧手烧脚地狱	此狱单独烧罪人的手足，直到皮肉焦烂。	是贪口腹的滋味，杀害生命，断手断足，炮烧煮炙的报应。
十四、倒刺地狱	里面有火烧的大铁树，刺长十六寸，狱卒牵拖罪人上树，树刺皆向下，牵拖罪人下树，树刺便会向上，经过几次的拖牵，皮肉都割尽了。	是邪淫的妇女，或妇人欺侮夫主违背夫主，再加各种增上的恶业。
十五、火狼地狱	粗恶的火狼，浑身是火，扑逐罪人，脚踏口咬，块块吃尽。	瞋怒恶习所感。
十六、拔舌地狱	拔取了罪人的舌头，用牛去耕犁他。	犯了两舌、恶口、妄语、绮语、谤毁三宝等口业。
十七、取心地狱	在灰河中的剑树中间，罗刹先用铁叉叉出罪人的心，再叫夜叉去吃。	偷盗了师长、父母的罪业所致。
十八、镬汤地狱	有五百个罗刹，鼓大石灰，烧大铜镬，烧沸了汤，去煮罪人，瞬息之间身体都销烂了，再用铁叉捞出，喂铁狗吃，吃了呕吐，罪人又活，再捉去镬里烧煮。	专做生蟹投糟，养了鱼造脍，刺血生吞，汤杀鱗鳖的事。
十九、火烧地狱	用诸般火，去焚烧追逐罪人。	心怀苛刻，瞋恨他人。
二十、寒冰地狱	一向都沈埋在寒冰里，纵广有二万里，风吹寒冰，透入骨髓，便冻死了。	心生怨恨，结毒解化不开。
廿一、沸粪狱	分有十八隔，每隔八千由旬，隔中都有四壁还有百万亿的剑样，都生铁虫，口吐热屎，罪人饮了屎，这虫就啜他的舌，啖他的心。	破坏八斋戒，秽褻神物座前，以及佛像佛经等书籍。

廿二、鍍鑿地狱(鍍鑿是一种三角式、多刺的东西)	罪人落在黑暗中，有铁鸟，嘴巴又长又利，从山上飞来，抓啄罪人，罪人急得乱跑，脚下的热铁鍍鑿，又刺痛得穿股彻髓。	猎杀飞禽。
廿三、纯飞地狱—火枪、撞胸等狱	大约满狱都是，多攒火枪，触击撞罪人的胸背。	是背后毁人，用器物击人的报应。
廿四、铁骡地狱	是人变了骡，用火焚烧，或骑在骡上烧灼。	是当厨的僧人，私下留食自吃，不公平的分与他僧，死了落地狱化作骡身，受火焚的苦楚。

思惟旁生苦者。谓旁生中诸羸劣者，为诸强力之所杀害。又为人天资生之具，自无自在，为他驱驰，遭其伤杀捃打损恼。本地分说，与诸人天共同依止，无别处所。俱舍释云：「旁生谓诸水陆空行，其处根本是谓大海，余者皆从大海散出。」亲友书亦云：「旁生趣中遭杀害，系缚打等种种苦，诸离寂灭净善者，互相吞噉极暴恶。有因真珠及毛骨，由肉皮故而死亡，无自在故由他驱，足手鞭钩及棒打。」其中初颂，显示总苦，其第二颂，显示别苦。言打等中等摄驱驰及穿鼻等，此是依于由人非人作杀害等。互相吞噉者，是约傍生众同分中，所为损害。寂灭净善者，谓能证得涅槃善法。远离此者，显极愚蒙，不堪道器。从足踢使，至以棒打，而为驱使，五事如次，谓马水牛驴象牛等。此等是如亲友书释中所说，其余尚有生于黑暗及以水中，老死于彼，负重疲劳，耕耘剪毛，强逼驱使。又以非一，杀害方便，苦恼而杀。又受饥渴，寒暑逼恼。又由猎士，多方恼害，应于此等，常悬畏惧，思惟众多苦恼道理，厌患出离。

思惟旁生苦者。「思惟后世当生何趣二趣苦乐」的第二部分是思惟旁生所有众苦。

谓旁生中诸羸劣者，为诸强力之所杀害。整个畜生道来说，就是弱肉强食的世界，一些弱小的畜生，会遭受到强力者的伤害或吞食。

又为人天资生之具，自无自在，为他驱驰，遭其伤杀捃打损恼。畜生道还往往被人道或天道作为资生的工具，自己不但无法自在作主，只能供他人驱使，而且随时还会遭到伤害、杀戮以及鞭打等损恼。

本地分说，与诸人天共同依止，无别处所。本地分中说，畜生道的众生，和人道、天道的众生共同居住，没有属于自己的处所。

俱舍释云：「旁生谓诸水陆空行，其处根本是谓大海，余者皆从大海散出。」俱舍释中说：「旁生，是指水里游的、路上走的以及空中飞的畜生，牠们主要居住的处所是大海，其它的散居在地面等各个地方。」

亲友书亦云：「旁生趣中遭杀害，系缚打等种种苦，诸离寂灭净善者，互相吞噉极暴恶。有因真珠及毛骨，由皮肉故而死亡，无自在故由他驱，

足手鞭钩及棒打。」亲友书中也说：「受生在畜生道的众生，有遭受杀害、系缚以及鞭打等种种苦；由于愚痴性重，无法证得涅槃善法；而且还有互相吞食的危险。有的因为自身的珍珠、毛、骨、肉、皮等，遭受杀害而死亡；有的供他人驱使，而失去了自由。通常是以足、手、鞭挞钩牵以及棒打等方式供人驱使。」

其中初颂，显示总苦，其第二颂，显示别苦。以上的偈颂中，前四句是说明畜生道的总苦，后四句是显示畜生道的别苦。

言打等中等摄驱驰及穿鼻等，此是依于由人非人作杀害等。总苦当中所提到的，畜生道遭受打等种种苦，是包括了驱驰以及穿鼻等内容，这些苦是指遭受人和非人的杀害、系缚以及鞭挞等苦。

互吞噉者，是约傍生众同分中，所为损害。总苦中所说的互相吞食，是指畜生道当中，弱肉强食等情况所作的损害。

寂灭净善者，谓能证得涅槃善法。远离此者，显极愚蒙，不堪道器。总苦中所说的「寂灭净善」，是说能够证得涅槃善法。「远离寂灭净善」的意思，就是显示畜生道非常的愚痴，不堪为道器，所以无法证得涅槃善法。

从足踢使，至以棒打，而为驱使，五事如次，谓马水牛驴象牛等。别苦当中所说，畜生道遭受种种的驱使，如用脚踢、手拉、鞭挞、钩牵以及棒打，依照这五种方式的次第，分别是指对于马、水牛、驴、象、牛等动物的驱使。

此等是如亲友书释中所说，其余尚有生于黑暗及以水中，老死于彼，负重疲劳，耕耘剪毛，强逼驱使。又以非一，杀害方便，苦恼而杀。又受饥渴，寒暑逼恼。又由猎士，多方恼害，应于此等，常悬畏惧，思惟众多苦恼道理，厌患出离。亲友书释中也提到畜生道的种种苦，如生在黑暗以及深海中，终其一生，不见天日，老死其中；还有负重，以及耕耘、劳役等苦；不但被剪毛、挤乳、穿鼻系颈、衔杖、枷脚，只有俯首帖耳，饲养由人；更受鞭打、杖击、强迫驱使等苦。又因象牙、麝香、虎骨等不同的用途，而遭受杀害。种种饥渴的苦，如野犬、饥鼠、山中的虎豹等，常处在饥渴的状态。另外寒暑的逼恼，也是随时随地可见。再加上猎人的追捕，以及多方的恼害等苦。以上所说旁生的苦，应当思惟其中的道理，令心常悬恐惧，因怖畏堕恶道，而引发出离。

其寿量者，俱舍论云：「旁生长经劫。」谓寿长者，能达劫量，短则无定。

其寿量者，关于畜生道的寿命，长短并没有一定。

俱舍论云：「旁生长经劫。」谓寿长者，能达劫量，短则无定。俱舍论中说：「旁生的寿量，最长可达一劫的时间。」如八大龙王的寿命，可长达一中劫；最短的寿量，也不一定，有不到一天的，如蜉蝣的朝生夕死。

堕畜生道的业因：是对于佛法、以及说法者，心不恭敬；或对现出家

相的僧伽等，轻视、毁谤及坏其名声；还有行十恶业轻者，死后也堕畜生道。如多欲的生鹅鸽、孔雀、鸳鸯鸟等；愚痴的生蛆、蚁、飞蛾等；好打缚追杀动物的，生象、马、牛、羊、麀、鹿等；瞋恨的生为蛇、蜂、蝎等毒虫类；骄慢心重、恶心恼害众生的，生在虎、狮、八脚兽当中；狂傲不拘、心怀险恶的，生在猪、狗、驴、狐、狼当中；悭吝不惠施、嫉妒多憎恶、轻躁不安的，生在猿猴当中；没有羞耻心、语多无节制的，生在鸟鸟当中；贪得无厌、说离间语挑拨亲友的，生在猫、狸、熊当中；虽行大布施，但性急多瞋怒的，生在大力龙中；能修大布施，但是贡高我慢陵蔑于人的，生在大力金翅鸟当中。

思惟饿鬼苦者。谓诸习近上品悭者，生饿鬼中，彼复常与饿渴相应，皮及血肉悉皆枯槁，犹如火炭，散发覆面，口极干焦，舌常舐略。此中有三，于诸饮食有外障者，谓彼若趣泉海池沼，即于其处，为余有情持剑枪矛，遮其泉等不令趣近，及见其水变为脓血，自不乐饮。于诸饮食有内障者，谓有其口细如针孔，口或如炬，或有颈癭，或腹广大，纵得饮食无他障碍，自然不能若食若饮。于诸饮食自有障者，谓有饿鬼名猛焰鬘，所有一切若饮若食，悉皆然烧，有名食秽，食粪饮溺，及有唯能饮食不净，生熟臭秽，有损可厌，或有唯能割食自肉，不能受用净妙饮食。

思惟饿鬼苦者。「思惟后世当生何趣二趣苦乐」的第三部分是思惟饿鬼所有众苦。

谓诸习近上品悭者，生饿鬼中，彼复常与饿渴相应，皮及血肉悉皆枯槁，犹如火炭，散发覆面，口极干焦，舌常舐略。凡是曾经串习上品悭贪（最悭吝）的众生，就会投生在饿鬼道当中。他们大部分时间是处在饿渴的状态，身上的皮肤、以及血肉，都枯槁的像火炭一样，头发烧得焦黄，散乱的覆盖在脸上，口非常的干渴，即使经常用舌来舐嘴唇，也无法除去焦渴。

此中有三，于诸饮食有外障者，谓彼若趣泉海池沼，即于其处，为余有情持剑枪矛，遮其泉等不令趣近，及见其水变为脓血，自不乐饮。饿鬼道的众生，会经常处在饥渴的状态，主要是由于对获得或受用饮食有种种的障碍。这些障碍共分三类：第一类，是对饮食有外障。这类众生，因为业力的缘故，只要是接近泉、海、池、沼的时候，就有大力鬼神，拿着刀、剑、枪、矛挡在岸边，不让他靠近。要不然就是当他靠近岸边时，水马上变成了脓血，就是再渴也不想喝了。

于诸饮食有内障者，谓有其口细如针孔，口或如炬，或有颈癭，或腹广大，纵得饮食无他障碍，自然不能若食若饮。第二类，是对饮食有内障。这类的众生，由于业力的关系，有的喉细如针孔，滴水难进；有的口中常喷出猛烈的火焰，如火炬般的燃烧，只要饮食一入口，马上就被烧焦；有

的颈部生大瘰，干热酸痛，彼此还互相把颈瘰击破，挤出臭脓，争相取食，以除少分的饥饿；有的则腹大如山谷，内有火焰燃烧。这些众生，即使能无障碍的获得饮食，也因为自身的障碍，而无法受用。

于诸饮食自有障者，谓有饿鬼名猛焰鬘，所有一切若饮若食，悉皆然烧，有名食秽，食粪饮溺，及有唯能饮食不净，生熟臭秽，有损可厌，或有唯能割食自肉，不能受用净妙饮食。第三类，是对饮食的本身有障碍。有一种饿鬼，名叫「猛焰鬘」，所有的饮食，要享用时都被燃烧；有一种饿鬼，名叫「食秽」，只能吃粪便、饮尿汁，要不然就是吃一些生或熟的，非常臭秽、可厌的不净物，如屠杀牲畜时所残留的血秽，或遭人吐弃的残食等。有的饿鬼，则只能吃自己身上割下来的肉，而不能受用净妙的饮食。

是等处所如俱舍释云：「诸饿鬼王名为琰魔，诸鬼本处琰魔王国，于此瞻部洲下过五百踰缮那而有，从此展转散居余处。」亲友书亦云：「于饿鬼中须依近，欲乏所生相续苦，无治饥渴寒热劳，怖畏所生极暴苦。或有口细如针孔，腹如山量为饥逼，下劣捐弃不净物，尚不具足寻求力。有存皮骨裸形体，如枯枝叶多罗树，有于夜分口炽然，受用口中烧然食。有下种类诸不净，脓粪血等亦无得，面互相冲有受用，颈瘰成熟所生脓，诸饿鬼中于夏季，月炎冬季日亦寒，令树无果诸饿鬼，略视江河亦当干。」其中初颂显示总苦，所余诸颂显示别苦。劳为食故，徧处驰求。畏谓由见，执剑杵索诸士夫故，而起畏怖。下劣捐弃，谓随意弃。夜分者，谓至夜间其口烧然。口中烧然者，谓随所食皆烧其口。受用谓食。眼如恶毒之所然烧，甘凉泉河，悉当枯竭。又于一类显似猛焰，火炭充满。又于一类显为脓河，种种秽虫弥满流注，是释中说。弟子书亦云：「猛渴遥见无垢河，欲饮驰趣彼即变，杂发青污及烂脓，臭泥血粪充满水，风扬浪洒山清凉，檀树青荫未拉耶，彼趣猛焰遍烧林，无量株机乱杂倒。若奔畏浪高翻滚，泡沫充溢大水藏，彼于此见热沙雾，红风猛乱大旷野。此住其中望云雨，云降铁箭具炭烟，流飞炽炎金刚石，金色电闪降于身。热逼雪纷亦炎热，寒迫虽火亦令寒，猛业成熟所愚蒙，于此种种皆颠倒。针口无量由旬腹，苦者虽饮大海水，未至宽广咽喉内，口毒滴水悉干销。」

是等处所如俱舍释云：「诸饿鬼王名为琰魔，诸鬼本处琰魔王国，于此瞻部洲下过五百踰缮那而有，从此展转散居余处。」有关饿鬼道的住处，俱舍释中这样说：「饿鬼的鬼王名叫琰魔，所以饿鬼道的住处称为琰魔王国，它位于南瞻部洲之下，五百由旬的地方，这是饿鬼道正住的处所。其它边住的处所，则散居在各处。」正住的处所，周围有七万五千由旬，由琰魔统领鬼众在其中居住。又铁围两山中间，日月光不照的地方，也有很多饿鬼住在其间。边住的处所，包括一切的不净处、空中、古墓、丘陵、新居、故宅、屏厕、四洲、名山大川、大海、以及海边的山谷等处，都有饿鬼居

住。

亲友书亦云：「于饿鬼中须依近，欲乏所生相续苦，无治饥渴寒热劳，怖畏所生极暴苦。」亲友书中也说：「饿鬼道不同的苦，有接近饮食时所产生的苦，如见水则化为脓血、吃食物则变为焦炭等；还有因为内障、外障以及饮食等障碍，长期处在缺乏饮食，无法满足口腹之欲，所产生的相续苦上；另外，有由于起颠倒想所生的苦，如月光觉得炎热、日光也觉得寒冷的寒热之苦；再加上见到手执剑、杵以及绳索的大力鬼神，所生起的怖畏之苦。以上这些说明饿鬼道的总苦。

或有口细如针孔，腹如山量为饥逼，至于饿鬼道的别苦，有口细如针孔，腹广如山量，永远为饥饿所逼迫的苦。

下劣捐弃不净物，尚不具足寻求力。也有只能找些粗劣或丢弃的不净物，但往往难以寻获，只能饥渴地到处狂奔所生的苦。

有存皮骨裸形体，如枯枝叶多罗树，有的已经饿得皮包骨，整个裸体的身形，就像一棵已经干枯的多罗树。

有于夜分口炽然，受用口中烧然食。有的一到晚上，嘴巴就起火燃烧，不但把所吃的食物，都烧成焦炭，火炭还反烧其口。

有下种类诸不净，脓粪血等亦无得，有一类的饿鬼，则是吃些脓、粪、血等秽物，也同样难以获得，而长期处在饥渴当中。

面互相冲有受用，颈瘰成熟所生脓，饿鬼往往为了争食，互相毆斗，将对方的颈瘰击破，挤出臭脓，再争相取食，以便充饥。

诸饿鬼中于夏季，月炎冬季日亦寒，有的饿鬼，由于到了晚上，腹中就会燃烧发热，所以在夏季，不但怕日光，连晚上的月光照在身上，也觉得炎热难受。到了冬天，日光又变为寒风，寒冷得无法忍耐。

令树无果诸饿鬼，略视江河亦当干。」有一类的饿鬼，因为业力的缘故，远远望见园林中有果树，等前往的时候，树却忽然干枯；有的眼睛会冒出恶毒的火焰，只要一看到江河，清凉的甘泉，立刻变得干涸。」

其中初颂显示总苦，所余诸颂显示别苦。以上偈颂中的初颂，是显示饿鬼道的总苦，其余的偈颂，是显示饿鬼道的别苦。

劳为食故，徧处驰求。畏谓由见，执剑杵索诸士夫故，而起畏怖。总苦中的「劳」，是说明饿鬼道的众生，为了寻求饮食，到处奔波的劳苦。「畏」，是指看见拿着刀剑、棍棒、或者绳索的大力鬼王等，所引起的怖畏。

下劣捐弃，谓随意弃。夜分者，谓至夜间其口烧然。口中烧然者，谓随所食皆烧其口。受用谓食。眼如恶毒之所然烧，甘凉泉河，悉当枯竭。又于一类显似猛焰，火炭充满。又于一类显为脓河，种种秽虫弥满流注，是释中说。别苦中的「下劣捐弃」，是指任意丢弃的一些粗劣物。「夜分」，是说一到晚上，口中就开始燃烧起来。「口中烧然」，意思是所有你要吃的东西，全部都燃烧化为灰烬，除了让你没有办法吃以外，还反烧你的口。

「受用」，是指饮食的享用。「略视江河亦当干」，是说饿鬼道的眼睛，就像

恶毒的火焰一般，所有甘甜的清泉，只要稍稍看上一眼，都会立刻干涸。又有一类的饿鬼，能使所看见的食物，全部都被猛烈的火焰燃烧，化为火炭。又有一类的饿鬼，远远望过去是清澈的江河，等靠近时，就化为脓血，脓血中还充满种种污秽的虫，就是再渴，也不会想去喝它。以上这些情况，都是释中所说的内容。

弟子书亦云：「猛渴遥见无垢河，欲饮驰趣彼即变，杂发青污及烂脓，臭泥血粪充满水，弟子书中也说：「远远看见清静的河水，口非常干渴想趋前饮用，等你靠近时，它就改变了，河水变得臭烂不堪，里面充满了杂乱的头发、青污的烂泥，和臭秽的脓血、粪水。」

风扬浪洒山清凉，檀树青荫末拉耶，彼趣猛焰遍烧林，无量株机乱杂倒。远远看是风吹杨柳、浪洒青山，一幅清凉景象，檀香等树青翠碧绿，树荫下凉爽怡人，等到一靠近，猛烈的火焰遍烧整个山林，所有的树木都干枯、倾斜、倒塌，呈现一幅杂乱的景致。

若奔畏浪高翻滚，泡沫充溢大水藏，彼于此见热沙雾，红风猛乱大旷野。面对奔腾翻滚的巨浪，和弥漫整个大海的泡沫，饿鬼道的众生看起来只是滚滚的热沙土，覆盖着层层的热雾，炎热的狂风，吹乱了整个旷野。

此住其中望云雨，云降铁箭具炭烟，流飞炽炎金刚石，金色电闪降于身。仰望天空中的云雨，降下来时，却变成了支支的铁箭、炽热的烟炭，以及坚硬如金刚的红热石头。这些铁箭、烟炭、石头飞窜在空中，像金色闪电般的撞击在身上。

热逼雪纷亦炎热，寒迫虽火亦令寒，猛业成熟所愚蒙，于此种种皆颠倒。饿鬼道的众生，为热苦所逼恼的时候，即使是冬日纷飞的白雪也觉得炎热；反之，为寒苦所逼恼的时候，就是炎热的夏季也觉得寒冷。这都是由于过去的恶业成熟，才会感得今日如此愚痴、颠倒的果报。

针口无量由旬腹，苦者虽饮大海水，未至宽广咽喉内，口毒滴水悉干销。」那些喉咙如针孔般细小，腹部却有无量由旬大的饿鬼，眼见大海水，却苦于滴水难进，即使喝进去了，也是还没有到达宽广的腹部，就已经完全干枯销尽了。」

其寿量者，本地分及俱舍论说，鬼以人间一月为一日，乘此自年能至五百。亲友书云：「常无间息受众苦，由其恶行坚业索，系缚一类有情寿，五千及万终不死。」其释说为一类饿鬼寿量五千，或有一类寿量万岁。本地分说，三恶趣中身量无定，由其不善增上力故，大小非一。若思如是恶趣众苦，应作是念，现在探手煨煨之中住一昼夜，或于严冬极寒冰窟，裸而无衣，住尔许时，或数日中不用饮食，或蚊虻等，嘶咬其身，尚且难忍，何况寒热诸那落迦，饿鬼旁生互相吞噉，是等众苦，我何能忍。度现在心，乃至未能转变心意，起大怖畏，应勤修习。若虽知解，或未修习，或少修习，悉皆无益。如事阿笈摩说，庆喜妹家二甥出家，教其读诵，彼读数日，

懈怠不读，附与目犍连子，仍如前行。庆喜嘱曰，应令此二意发厌离。目犍连子引至昼日所经处所，化为有情大那落迦，彼等闻其斫截等声，遂往观视，观见斫截所有众苦，又见彼处有两大镬，涌沸腾然。问云此中全无入者耶，报云阿难陀有二甥，既出家已，懈怠废时，死后当生此中，彼二惶恐，作如是念，设若知者，现或置入，次返目犍连子处，详白所见。目犍连子告云，二求寂，若此过患，若余过患，悉是由其懈怠所生，当发精进。彼二遂发精进，若未食前，忆念地狱，则不饮食，若于食后而忆念者，即便呕吐。又引至余昼经行处，于余一处，化为诸天，彼由闻其琵琶等声，遂往观视，见有天宫，天女充满而无天子，问其无有天子因缘，答云，阿难陀有二甥，既出家已，发勤精进，彼二死后，当生此中，彼二欢喜，还白目犍连子。教曰，二求寂，若此胜利，若余胜利，悉从勤发精进而生，应发精进。次发精进受圣教时，见如前引，真实相应经中宣说，从诸善趣而生恶趣。问云圣者，我等若从人天之中死后复生三恶趣耶。告云二贤首，乃至未能断诸烦恼，尔时于其五趣生死，如辘轳理，应须轮转。彼二厌离，作是白云，今后不行诸烦恼行，惟愿为说如是正法。目犍连子为说法已，证阿罗汉。是故能灭懈怠，能发精进，勤修正道，策发其意，令希解脱，及证解脱。其根本因者，谓赞修苦。纵有大师现住世间，于此教授，更无过上而可宣说，即于此中，发生下中士夫意乐，次第极显。净修心量，亦是乃至未起如是意乐以来，应须恒常励力修习，内坞嚧巴亦云：「应观能生彼中之因，先作未作，现作未作，为念不念，当来应作，若先已作，或现正作，或念后时，而当作者，则当生彼。若生彼中，尔时我当何所作耶，我能忍乎。作是念已，作意思惟，必须令其脑浆炎热，起坐惶惶，无宁方便，随力令发畏怖之心。此是切要，现得善身，若如是思，能净先作，未来减少。先所作善，由猛欲乐，发愿令转增长繁多。诸当新作堪能趣入，则日日中能使暇身具足义利。若于现在不思彼等堕恶趣时，虽求从彼畏怖之中，救护依处，然不能得。尔时于其应不应作，无慧力故，不能取舍。如入行论云：「若时能行善，然我未作善，恶趣苦蒙蔽，尔时我何为。」又云：「谁从此大畏，能善救护我，睁其恐惧眼，四方觅归依，见四方无依，次乃徧迷闷，彼处非有依，尔时我何为。故自今归依，诸佛众生怙，勤救众生事，大力除诸畏。」此仅粗分，广如念住经说。定须观阅，数数观阅，于所观阅，应当思惟。

其寿量者，本地分及俱舍论说，鬼以人间一月为一日，乘此自年能至五百。关于饿鬼道的寿量，本地分以及俱舍论中说，饿鬼道以人间的一个月为一日，依这样子计算，可长达五百岁。

亲友书云：「常无间息受众苦，由其恶行坚业索，系缚一类有情寿，五千及万终不死。」其释说为一类饿鬼寿量五千，或有一类寿量万岁。亲友书中说：「饿鬼道的众生，恒常无间地受种种的苦报，由于过去所造恶行的业

力绳索，牢牢地系缚住饿鬼道的众生，使其寿命可长达五千年，甚至万年都不死。」释中所说的是，有一类饿鬼的寿量是五千岁，更有一类饿鬼的寿量可长达一万岁。

本地分说，三恶趣中身量无定，由其不善增上力故，大小非一。本地分中说，在三恶道的众生，身量并没有一定，由所造恶业的强弱，来决定他的大小，身量愈大则愈苦。

若思如是恶趣众苦，应作是念，现在探手煇熨之中住一昼夜，或于严冬极寒冰窟，裸而无衣，住尔许时，或数日中不用饮食，或蚊虻等，啣咬其身，尚且难忍，何况寒热诸那落迦，饿鬼旁生互相吞噉，是等众苦，我何能忍。我们如果要思惟三恶道的苦，现在可以把手放在油锅里面，或者是热灰之中，这样待上一个白天、一个晚上，来体会一下热地狱的苦；或者是在严冬时，到寒冷的冰窟里，赤身裸体的待上几小时，来体会一下寒冰地狱的痛苦；或者是几天不进饮食，来体会一下饿鬼道的痛苦；或者是让蚊虫等来叮咬我们的身体，以体会畜生道的痛苦。以上这种种方式所产生的小苦，我们都难以忍受了，更何况是寒冰地狱、火烧地狱、饿鬼道，以及畜生道中互相吞食等大苦，又怎么能忍受呢？

度现在心，乃至未能转变心意，起大怖畏，应勤修习。若虽知解，或未修习，或少修习，悉皆无益。以这样比较的心，来思惟三恶道的苦，在自己还没有因为怕死后堕恶趣，而生起大怖畏的心，立誓要断除一切恶因之前，应当精勤地修习。若是虽然知道三恶道的苦，但是不去思惟修习，或者只是偶而的思惟修习，都无法获得利益的。

如事阿笈摩说，庆喜妹家二甥出家，教其读诵，彼读数日，懈怠不读，附与目犍连子，仍如前行。如事阿笈摩中说，阿难有二个外甥已经出家，教他们读诵佛经，不好好学习，放逸懈怠不用功，只读了几天就不读了。阿难没办法，只好把他们托付给目犍连，结果还是一样。

庆喜嘱曰，应令此二意发厌离。阿难嘱咐目犍连说，看看有没有什么办法，能激发他们的厌离心。

目犍连子引至昼日所经处所，化为有情大那落迦，彼等闻其斫截等声，遂往观视，观见斫截所有众苦，又见彼处有二大镬，涌沸腾然。目犍连是佛弟子当中神通第一，于是就利用神通，把他们白天经过的地方化为热地狱。当他们听到被斫截所发出的哀号声时，就前往观看。地狱中所有切割斫截的景象，以及所生的众苦，全部都现在眼前。接着又看见那里有两个大油锅，锅中的油正在沸腾。

问云此中全无入者耶，报云阿难陀有二甥，既出家已，懈怠废时，死后当生此中，彼二惶恐，作如是念，设若知者，现或置入，次返目犍连子处，详白所见。他们二人就好奇地问：这个油锅中为什么没有人呢？回报的人说：阿难有两个外甥，已经出家却不好好修行，只知道放逸懈怠、空度时日，所以死后就要堕这个热地狱中，受油锅煎煮的果报。两人听了之

后，惶恐的不得了，想说如果现在就被知道的话，说不定就被丢进油锅中去了，于是赶忙回到目犍连的住处，详细说明了所见的一切。

目犍连子告云，二求寂，若此过患，若余过患，悉是由其懈怠所生，当发精进。彼二遂发精进，若未食前，忆念地狱，则不饮食，若于食后而忆念者，即便呕吐。目犍连于是告诉他们：应当发起真实的厌离心来修行。这一切的过患，都是由于放逸懈怠才发生的。若是不想死后堕地狱，到油锅里去煎煮的话，现在就应该好好的精勤修行。因此这两人就开始发愤精进，吃饭前，只要一想到所见的地狱景象，就厌恶得无法饮食，如果是饭后想起来的话，便马上要呕吐。

又引至余昼经行处，于余一处，化为诸天，彼由闻其琵琶等声，遂往观视，见有天宫，天女充满而无天子，问其无有天子因缘，答云，阿难陀有二甥，既出家已，发勤精进，彼二死后，当生此中，彼二欢喜，还白目犍连子。又有一天，目犍连在另外一个他们白天经行的地方，化现出天界的景象。二人听到琵琶等天乐声，就前往观看。结果看到天宫中有很多天女，却没有天子，就问：天宫中为什么没有天子？天女回答说：阿难有两个外甥，已经出家而且发了精进心，因为修行善业的果报，所以死后生天界中当天子。他们二人听了非常欢喜，又赶回去报告目犍连所见的经过。

教曰，二求寂，若此胜利，若余胜利，悉从勤发精进而生，应发精进。目犍连教导他们说：应当真实发起厌离三界的心。死后能够生天界，享受天子种种殊胜的利益，只是因为精进修行，累积了善行福德的缘故，但是终究还不能跳出轮回，所以应当发起真实求出离的心。

次发精进受圣教时，见如前引，真实相应经中宣说，从诸善趣而生恶趣。问云圣者，我等若从人天之中死后复生三恶趣耶。告云二贤首，乃至未能断诸烦恼，尔时于其五趣生死，如轳轳理，应须轮转。在他们勤发精进接受佛法教导的同时，看见引真实相应经中谈到，原本许多善趣的众生，最后却都投生恶趣，觉得怀疑。于是就问圣者说：我们若是从人天善趣当中死后，还会投生到三恶道去吗？圣者回答说：二位贤首！只要是还没有断尽烦恼之前，都是在六道中不断地轮回，就像打井水时，悬挂在绳子上的轳轳，必须不停地轮转，才能使水桶上下取得井水。

彼二厌离，作是白云，今后不行诸烦恼行，惟愿为说如是正法。目犍连子为说法已，证阿罗汉。这时，他们才真正的生起出离三界的心，发誓今后再也不因烦恼而造业了，于是要求目犍连为他们解说如何断烦恼、得解脱的正法。目犍连为他们说法后，二人都证得了阿罗汉。

是故能灭懈怠，能发精进，勤修正道，策发其意，令希解脱，及证解脱。其根本因者，谓赞修苦。所以，为什么下士道当中要思惟三恶道苦呢？就是因为从开始修行，它能灭除懈怠，真正发精进勤修正道，到进一步希求解脱，以及最后证得解脱这个中间，最根本的因，还是思惟修习三恶道的苦，所以它非常的重要。

纵有大师现住世间，于此教授，更无过上而可宣说，即于此中，发生下中士夫意乐，次第极显。净修心量，亦是乃至未起如是意乐以来，应须恒常励力修习，纵使现在有佛再来世间，为我们宣说佛法，也是从思惟三恶道苦开始宣说，因为，没有比这个再更殊胜的法门了。因此，为了获得究竟解脱，如何先发起共下士、中士的出离心，其中的次第就非常明显了。应该怎样检查思惟修习三恶道的心量是否生起呢？就是看怖畏堕三恶道的心是否真实生起，如果还没有如实的生起，就应当恒常励力的修习。

内坞噤巴亦云：「应观能生彼中之因，先作未作，现作未作，为念不念，当来应作，若先已作，或现正作，或念后时，而当作者，则当生彼。若生彼中，尔时我当何所作耶，我能忍乎。」内坞噤巴也说：「应当先观察会堕三恶道的因有那些，再反观自身这些堕恶道的业因，先前有没有造？现在有没有造？是不是将来正准备要造？若是先前已经造了恶业，或者现在正在造恶业，或是将来正准备要造的话，就一定会堕三恶道。如果一旦投生于三恶道中，那时我该怎么办？我能忍受那样的大苦吗？」

作是念已，作意思惟，必须令其脑浆炎热，起坐惶惶，无宁方便，随力令发畏怖之心。这样反问自心了以后，接下来好好思惟三恶道的苦，一定要思惟到头脑发胀，身心热恼，睡不安稳，坐中惊起，随时恐怖慌张，尽量以种种的方法，随自己的能力发起怖畏堕三恶道的心。

此是切要，现得善身，若如是思，能净先作，未来减少。先所作善，由猛欲乐，发愿令转增长繁多。为什么思惟三恶道苦这样重要呢？因为我们现在已经得到暇满的人身，如果能如此来思惟三恶道的苦，就能藉由忏悔，而清净过去所造的恶业，将来也能减少造恶的机会。以前所作的善业，也会因为生心欢喜，发愿行一切善，而变得增长广大。

诸当新作堪能趣入，则日日中能使暇身具足义利。若于现在不思彼等堕恶趣时，虽求从彼畏怖之中，救护依处，然不能得。尔时于其应不应作，无慧力故，不能取舍。」如果每天都能积极地断恶修善的话，就能使我们这个暇满的人身得到利益。若是现在不能思惟三恶趣苦、不能断恶道的因，就算是希望从三恶道的怖畏中被救护出来，寻求一个真正可以依靠之处，也是无法获得。等到堕入恶道中，什么是该做、不该做，就没有分辨的智慧，可以做取舍了。

如入行论云：「若时能行善，然我未作善，恶趣苦蒙蔽，尔时我何为。」如入行论中所说：「若是在得暇满人身，能修一切善行的时候，而我却不去行善；等到堕恶趣，为无量苦所逼迫的时候，我又能做什么呢？」

又云：「谁从此大畏，能善救护我，睁其恐惧眼，四方觅归依，见四方无依，次乃徧迷闷，彼处非有依，尔时我何为。故自今归依，诸佛众生怙，勤救众生事，大力除诸畏。」此仅粗分，广如念住经说。定须观阅，数数观阅，于所观阅，应当思惟。又说：「有谁能从怕堕恶道的大怖畏当中，把我救护出来？我睁着恐惧的双眼，四方上下到处的寻觅，我四处的找寻，心

中充满了迷闷，如果找不到真正的皈依处，那时我该怎么办呢？如今，我已经找到了我真实的皈依处，只有三宝能把我从三恶趣的怖畏中救护出来。十方三世一切诸佛，就是一切众生的大依怙，他们精勤地行救度众生的事业，奋力地去除一切众生的怖畏。」以上所说，只是概略地介绍思惟三恶趣苦，若要详加说明，就必须读诵念住经中所说的内容。所以，应当对于如何思惟三恶趣苦的部分，好好的观察、阅读，而且要经常地观察、阅读。对于所观察阅读的内容，更应该进一步的去思惟、修习。

为了进一步了解饿鬼道的内容，特别节录了「法念经」，以及「大吉义咒经」中有关饿鬼的部分。

三品	九类	业报	
无财鬼	不得饮食	臭口	口常腐臭、过厕触恶、恒空呕逆、饮食难通、饥渴狂奔、苦不堪言。
		炬口	口常猛炎、身如燎树、极愠之业、招此大苦。
		针咽	腹如山谷、咽若针孔、滴水难通、饥渴难忍。
少财鬼	少得饮食	针毛	腹毛如针、内钻自体、外射他身、如鹿中毒箭狂走、时逢不净、少济饥渴。
		臭毛	身毛臭甚、熏烂肌骨、冲喉变呕、荼毒难忍、攫体拔毛、伤裂皮肤、转加剧苦、时逢不净、少济饥渴。
		大瘰	咽生大瘰、热晞酸疼、更相剝鬻臭胀、争共取食、少得充饥。
多财鬼	多得饮食	希祠	常受人祭、来去凌空、往还无碍、或住本舍坟墓、受眷属祭、此愠贪少知布施所招。
		希弃	常受弃吐、残粪、弃食物等、彼以为丰饶。
		大势	有威德大福、衣冠美食、犹如天子、宫殿严饰、车马相随。

鬼有三障	外障	身常饥渴、皮肉如炭、蓬头口干、舌常自舐口面、饥渴惶惶、处处驰走、所到泉池、大力鬼神手持刀杖、护不令覩、纵见有水、即变脓血。
	内障	针咽炬口、腹且宽大、纵得饮食、自不能食。
	自障	有饿鬼名猛焰鬣、随所饮噉、皆被烧燃、饥渴大苦。

※心造贪瞋、心现诸障、故鬼类常见大火大力刀杖等境、俱是心业所现。

鬼		道	
正住		边住	
阎浮提下、五百由旬、有阎罗城周七万五百千由旬、王领鬼众、于中止住、又铁围两山中间、日月威光不照、中有饿鬼甚众。		不净一切等处、悉皆有之、空中、古墓、丘林、新居故宅、屏厕、四洲、名山大川、巨海、海边山谷。	
威德有二			
有福有德为正神		有福无德为邪神	
四洲、名山大川、岳渎、城隍土地等、各有攸司、香火绵绵、福佑民间。		依庙而灵、妄作殃祥、常享淫祀、夜叉罗刹、魑魅魍魉、附物为怪。	
有威德		无威德	
住山谷空中、海边等处、皆有庄严宝宫、殿宇甚丽、非人所见。		幽、皆无舍宅安居、墓屏厕、故区、附物依不净粪秽、草木、冢。	
饿鬼身量			
极长大者、一由旬、头如大山、咽如针孔、蓬发形瘦、拄杖而行。中者不定、约三寸中间形量最小者、如有知小儿。			

法念经有三十六种施食仪，注有三十六部鬼王。

三十六部鬼王			
一波咤薛荔多	十阿附邪佞传送	十九附物为怪	二十八食小儿精气
二婆罗门仙	十一波咤吉遮	二十风行妖怪	二十九河海精魅
三婆托远害大力	十二毗陀罗多	二十一畜行精魅	三十波咤食尿
四若夜叉吉遮	十三若健陀罗	二十二虫成蛊毒	三十一日月薄蚀
五波罗刹食不净	十四鸟摩勒迦	二十三瘟衰痲症	三十二波罗遮文荼
六饥虚食粪	十五阿跋摩罗	二十四阴昧幽视	三十三婆咤食涎便
七波咤富单那	十六鸠盘荼罗	二十五精明魑魅	三十四波咤食脓涕
八婆叉人吉遮	十七毗舍闲多	二十六明灵役使	三十五婆咤食胎血
九婆罗多热病	十八韦陀罗多	二十七阿利帝母	三十六婆咤摩罗

• 此皆鬼神中之王能统领无量诸鬼若举其主则部落从矣。

三十六部鬼神	
鬼神名号	业 报
饕汤鬼	由受他雇杀生、受饕汤煎煮、或受他寄、抵拒不还、故受斯报。
针口晁鬼	以财雇人令行杀戮、故咽如针锋、滴水不容。
食吐鬼	夫劝妇施、妇惜言无、积财悭吝、故常食吐。
食粪鬼	由妇人诳夫、自噉饮食、恶嫌夫故、常食吐粪。
食火鬼	由禁人粮食、令其身死、故受火烧、嗥叫饥渴之苦。
食气鬼	多食美食、不施妻儿、常困饥渴、唯得气也。

食法鬼	为求财利、为人说法、身常饥渴、身肉消尽、蒙僧说法命得存立也。
食水鬼	由酗酒如水以惑愚人、不持斋戒、常患焦渴也。
希望鬼	由买卖诤价、欺诳取物、常患饥渴、先灵祭祀而得食之。
食唾鬼	以不净食诳出家人、身常饥渴、恒被煮烧、以求人唾、兼食不净。
食鬘鬼	以前世时、盗佛华鬘用自庄严、若人遭事、以鬘赏祭、因得鬘食。
食血鬼	由杀生血食不施妻子、受此鬼身、以血涂祭、方得食之。
食肉鬼	由以众生身肉、齋齋秤之、卖买欺诳、因受此报、多诈丑恶、人恶见之、祭祀杂肉、方得食之。
食香鬼	由卖恶香、多取酬直、唯食香烟、后受穷报。
疾行鬼	若有破戒而披法服、诳惑取财、言供病人、竟不施与、便自食之、由受此报、常食不净、自烧其身。
伺便鬼	由谋诳取财、不修福业、因受此报、身毛火出、食人气力不净、以自存活。
黑闇鬼	由枉法求财、系人牢中、目无所见、声常哀酸、故受闇处恶蛇徧满、犹刀割苦。
大力鬼	由偷盗人物、施诸恶友、不施福田、因受此报、大力神通、多被苦恼。
炽然鬼	由破城抄掠、杀害百姓、因受此报、嗥哭叫唤、徧身火燃、后得为人、常被劫夺。
伺孳儿便鬼	由杀孳儿、心生大怒、因受此报、常伺人便、能害孳儿也。
欲色鬼	由好淫得财、不施福田、因受此报、游行人间与人交会、妄为妖怪以求活命。
海渚鬼	由行旷野、见病苦人、欺而诳取财物、生海渚中受寒热苦、十倍过人。
阎罗王执杖鬼	由前世时亲近国王大臣、专行暴恶、因受此报、为王给使作执杖鬼。
食小儿鬼	由说呪术诳惑、取人财物、杀害猪羊、死堕地狱、后受此报、常食小儿。
食人精气鬼	由诈为亲友、我为汝护、令他勇力没阵而死、竟不救护、故受斯报。
罗刹鬼	由杀生命以为大会、故受此饥火所烧报。
火烧食鬼	由慳嫉覆心、喜噉僧食、先堕地狱、从地狱出、受火炉烧身。
不净巷陌鬼	由不净食与梵行人、因堕此报常食不净。
食风鬼	由见出家人来乞、许而不施其食、因受此报、常患饥渴如地狱苦。
食炭鬼	由典主刑狱、禁其饮食、因受此报、常食火炭。
食毒鬼	由毒食丧人、因堕地狱、后出为鬼、常受饥饿、恒食毒火烧身。
旷野鬼	由旷野湖池造以施人、恶口决破、令人渴乏、故受斯报、常患饥渴、火烧其身。
冢间食灰土鬼	由盗佛华卖已活命、故受此报、常食死人处烧尸热灰也。
树下住鬼	由见人种树为施人作荫、恶心斫伐、取材自用、故堕树中常被寒热。
交道鬼	由盗行路人粮、以恶业故、常被铁锯截身、因交道祭祀、取食自活。
魔罗身鬼	由行邪道、不信正真、因堕魔鬼、破人善法。

四洲欲天有鬼	东洲		无威德鬼	北洲人报胜、鬼报亦胜、故彼唯威德鬼、四天忉利亦有鬼神、唯威德者、但为彼诸天所给使故也。
	南洲			
	西洲		有威德鬼	
	北洲			
	四天王天			
	忉利天			

大吉义咒经有四天王所领八部鬼神

四天王所领八部鬼神	东方持国天王领	干闥婆众	此翻寻香为帝释乐神	四天王各领二部鬼神保护四洲人世，故得天下民安。
		毗舍闍众	此翻噉精气鬼	
	南方增长天王领	鳩盘荼众	此翻厌魅畜	
		薜荔多众	此翻最初饿鬼	
	西方广目天王领	富单那众	此翻臭饿鬼	
		那伽众	此翻龙	
	北方多闻天王领	夜叉众	此翻捷疾鬼能速疾传报	
		罗刹众	此翻暴恶食人鬼	

鬼徧诸趣、乃至诸人所住房舍、满中有之、但人与鬼互不见闻、亦无相碍、此皆沈空滞冥长劫不超、纵得佛法圣光、覩面不能见闻、宿业自障如是、所谓千佛出世不通忏悔是也。

归依三宝

第二习近后世安乐方便分二：一、趣入圣教最胜之门净修归依，二、一切善乐所有根本发深忍信。

「正修下士意乐当中」的第二部分是，如何达到后世的安乐？方法有二：一是归依三宝；二是修十善业道。因此，本论首先说明进入佛教最殊胜的方法—净修归依；接着再介绍，如何对于一切善乐的根本—十善业道，发起决定的信解。

初中分四：一、由依何事为归依因，二、由依彼故所归之境，三、由何道理而正归依，四、既归依已所学次第。 今初

净修归依的内容分为四：第一是为什么要归依三宝？第二是归依的对象是什么？第三是归依的方法和内容。第四是归依以后应当修学的次第。首先解说归依的原因。

因虽多种，然于此中是如前说，于现法中速死不住，死歿之后，于所生处亦无自在，是为诸业他自在转。其业亦如入行论云：「如黑暗依阴云中，

刹那电闪极明显，如是佛力百道中，世间福慧略发起，由是其善唯羸劣，恒作重罪极强猛。」诸白净业势力微劣，诸黑恶业至极强力，故堕恶趣，由思此理，起大畏怖，次令发生求依之心。犹如陈那菩萨云：「安住无边底，生死大海中，贪等极暴恶，大鲸嚼其身，今当归依谁。」总为二事，由恶趣等自生怖畏，深信三宝，有从彼中救护堪能。故若此二，唯有虚言，则其归依亦同于彼，若此二因，坚固猛利，则其归依亦能变意，故应励力勤修二因。

因虽多种，然于此中是如前说，于现法中速死不住，死歿之后，于所生处亦无自在，是为诸业他自在转。归依的原因虽然很多，但是其中最重要的是，怕死后堕恶趣，所以才发起想要归依的心。想到今世无法久住，而且随时都会死亡，死了之后，又只能随着业力在六道中流转，自己将投生何处，是一点也没有办法作主的。

其业亦如入行论云：「如黑暗依阴云中，刹那电闪极明显，如是佛力百道中，世间福慧略发起，由是其善唯羸劣，恒作重罪极强猛。」诸白净业势力微劣，诸黑恶业至极强力，故堕恶趣，由思此理，起大畏怖，次令发生求依之心。而我们的恶业，正如入行论中所说：「我们所造的恶业，就好像黑暗中，再加上乌云密布这样的多，善业却如同刹那的闪电那样的少。现在除了归依三宝，借着佛的加持力，可生起少许世间的福慧之外，我们善业的力量，实在是太微弱了。而长时间造恶业所累积的力量，却非常的强盛。因此，不堕恶道是不可能的。」反观自己善业的力量这么小，恶业的力量这么强，将来一定会堕恶道，每每想到这里，便不禁生起大怖畏的心，希望能找到让自己不堕恶趣的真实归依处。

犹如陈那菩萨云：「安住无边底，生死大海中，贪等极暴恶，大鲸嚼其身，今当归依谁。」也如同陈那菩萨所说：「我们现在是处于无边生死轮回的大海，加上贪瞋痴慢疑等恶业的力量，是如此的强盛，一旦这些恶业成熟的时候，就像要被大鲸鱼吞嚼一样，自己一点也没有办法抵挡，所以要堕恶道非常容易。有谁能帮助我从恶道中救护出来呢？我又应当归依谁呢？」

总为二事，由恶趣等自生怖畏，深信三宝，有从彼中救护堪能。总而言之，为什么要归依的理由，可总括为两个。第一，是怖畏堕三恶道的心；第二，是深信只有三宝能将我们从三恶道中救护出来。

故若此二，唯有虚言，则其归依亦同于彼，若此二因，坚固猛利，则其归依亦能变意，故应励力勤修二因。若是对于这两个归依的理由不了解，只是归依，也不知道为什么要归依，更不知道归依有那些功德的话，那归依只是空话。所以必须先了解归依的原因在那里，并且真正发起坚固猛利的信心。因为有了坚固猛利的信心之后，才能由修归依的功德，慢慢转变自己的烦恼和业力。因此，了解这两个内容非常重要，应当励力勤修这二

因，真实的生起怖畏堕三恶道的心，和对三宝清净的信心。更重要的是，这两个原因必须同时具备，如果只有怖畏的心，而没有深信三宝的心，就可能去求其它的天神或外道归依，这样的话，便无法生起归依的功能，也无法从恶道中救护出来。

第二由依彼故所归之境分二：一、正明其境，二、应归依此之因相。 今初

「净修归依」的第二项，是介绍归依的对象。分两方面说明：第一，什么是归依的对象；第二、为什么要归依这个对象。

首先介绍归依的对象。

如百五十颂云：「若谁一切过，毕竟皆永无，若是一切种，一切德依处。设是有心者，即应归依此，赞此恭敬此，应住其圣教。」谓若有一，能辨是依非依慧者，理应归依，无欺归处佛薄伽梵，由此亦表法及僧宝，如归依七十颂云：「佛法及僧伽，是求脱者依。」

如百五十颂云：「若谁一切过，毕竟皆永无，若是一切种，一切德依处。设是有心者，即应归依此，赞此恭敬此，应住其圣教。」如百五十颂中所说：「有谁是已经断除一切的过失，圆满一切的功德，只要有智慧的人，都知道这样的对象，就是我们应该归依的对象，也是应该赞叹、恭敬的对象，应该学习这样的圣教。」

谓若有一，能辨是依非依慧者，理应归依，无欺归处佛薄伽梵，由此亦表法及僧宝，所以，若是有人具有分辨可归依和不可归依的智慧，就知道应当归依的对象，是真实无欺诳的佛，以及佛所说的法，和修行佛法的僧伽这三宝。

如归依七十颂云：「佛法及僧伽，是求脱者依。」就如同归依七十颂中所说的：「佛、法以及僧伽这三宝，是求解脱者的真实归依处。」

应归之相分四，初者谓自即是，极调善性，已能证得无畏位故，若未得此则如倒者依于倒者，不能从其一切畏中救护他故。第二者谓于一切种，度所化机，善方便故，此若无者，纵往归依，亦不能办所求事故。第三者谓具大悲故，此若无者，虽趣归依，不救护故。第四者谓以一切财而兴供养，未将为喜，要以正行而修供养，乃生喜故，此若无者，则定顾视先有恩惠，不与一切作归处故。总之自正解脱一切怖畏，善巧于畏度他方便，普于一切无其亲疏，大悲徧转，普利一切有恩无恩，是应归处，此亦唯佛方有非自在天等，故佛即是所归依处。由如是故，佛所说法，佛弟子众皆可归依。由是若于摄分所说此诸理上，能引定解，专心依仰，必无不救，

故应至心发起定解。由能救自二种因中，外支或因，无所缺少，大师已成，然是内支，未能实心持为归依，而苦恼故。是故应知，虽未请求，由大悲引，而作助伴，复无懈怠，无比胜妙真归依处，现前安住为自作怙，故应归此。赞应赞云：「自宣我是汝，无怙者助伴，由大悲抱持，一切诸众生。大师具大悲，有愍愿哀愍，勤此无懈怠，有谁与尊等。汝是诸有情，依怙总胜亲，不求尊为依，故众生沉溺。若正受何法，下者亦获利，能利他诸法，除尊非余知。一切外支力，尊已正成办，由内力未全，愚夫而受苦。」

应归之相分四，接下来介绍，为什么要归依三宝这个对象？原因有四：

初者谓自即是，极调善性，已能证得无畏位故，若未得此则如倒者依于倒者，不能从其一切畏中救护他故。第一个原因是，我们归依的对象，他自己已经远离怖畏，证得无畏的果位，若是他自己都还没有远离怖畏，又怎能帮助我们远离一切的怖畏呢？就像他自己都没有办法站稳，我们依靠他的话，也一定会跌倒，所以如果他自己没有离开怖畏的话，是不可能帮助我们，从一切的怖畏中救护出来的。

第二者谓于一切种，度所化机，善方便故，此若无者，纵往归依，亦不能办所求事故。第二个归依的原因是，对于一切不同根性的众生，在度化他们时，具足了善巧方便，若是没有种种的善巧方便，就算是归依他，也没有办法达到世间和出世间一切的圆满。

第三者谓具大悲故，此若无者，虽趣归依，不救护故。第三个归依的原因是，他必须具足大悲心，所谓的大悲心，就是普度一切的有情众生，没有怨亲憎爱的差别，否则，即使你归依了他，也不见得能得到救护。

第四者谓以一切财而兴供养，未将为喜，要以正行而修供养，乃生喜故，此若无者，则定顾视先有恩惠，不与一切作归处故。第四个归依的原因是，如果我们以一切世间上最殊胜的财物来供养他，他不一定会很高兴，而是要以正行来修供养，他才会真正地生起欢喜心。所谓的正行供养，就是依照佛的教化内容，好好的修证，以正行佛法来作供养，是一切供养中最殊胜的，也是佛最欢喜的，因为只有正行才能获得佛法的利益，乃至最后的成佛解脱，而财供养只能积聚福德，得富有的果报。所以，若是我们归依的对象，不具备这个条件，就会先看看你对他有没有行供养的恩惠，然后才决定要不要让你归依。

总之自正解脱一切怖畏，善巧于畏度他方便，普于一切无其亲疏，大悲徧转，普利一切有恩无恩，是应归处，此亦唯佛方有非自在天等，故佛即是所归依处。总而言之，我们应该归依的对象，就是自己真正解脱了，已经远离了一切的怖畏；而且具足善巧方便，能令众生也远离一切的怖畏，达到最后的成佛解脱；另外，对于一切众生，也没有亲疏的差别对待，同样以大悲心来救护；并且能够普徧利益一切有情，不论是有财物供养的恩惠，还是没有财物供养的恩惠，都同等的摄受，这样不重视财供养，只重

视法供养，更是真正大悲的表现。所以，只有佛具备了这四个条件，也只有佛是我们应该归依的对象，而不其它的神祇，如大自在天等。（大自在天，是印度教所崇拜的神祇。认为祂是创造宇宙万物的真主宰。）

由如是故，佛所说法，佛弟子众皆可归依。由是若于摄分所说此诸理上，能引定解，专心依仰，必无不救，故应至心发起定解。由于以上的四点理由，我们知道只有佛才是真正的归依处。所以，由佛所说的法，和佛的弟子众，也都是我们的归依处。若是对于摄决择分中所说的归依道理，产生真实的信解，并且能专心归依佛、法、僧三宝的话，一定能得到三宝的救护。因此，应该诚心的发起对三宝的信解。

由能救自二种因中，外支或因，无所缺少，大师已成，然是内支，未能实心持为归依，而苦恼故。是故应知，虽未请求，由大悲引，而作助伴，复无懈怠，无比胜妙真归依处，现前安住为自作怙，故应归此。我们现在已经知道，只有归依三宝，才能真正得到救护。但是，若想要得到救护，还必须同时具备内、外二支因。外支因，是指能救度我们的佛。这个因是从来没有缺少过，因为十方三世一切诸佛，都已成佛，随时可以来救护我们。既然佛从未缺少过，为什么众生还在轮回的苦海中，无法被救度出来呢？这是因为缺少了内支因。众生没有办法对三宝行真实的归依，对三宝没有真实的信心，所以依然还随着烦恼转，因而产生苦恼，轮回不断。因此，我们要了解的是，未能被救度真正的原因，是众生自身的问题。所以，我们对这位虽然没有被众生请求，却由于大悲心，想要救度众生的心、想作为众生助伴的心，从来没有间断过的佛；这个永远精进、无懈怠的行利他、无比胜妙真实归依的对象，正是我们应该去投靠的大依怙，所以应该真实的来归依佛。

赞应赞云：「自宣我是汝，无怙者助伴，由大悲抱持，一切诸众生。大师具大悲，有愍愿哀愍，勤此无懈怠，有谁与尊等。汝是诸有情，依怙总胜亲，不求尊为依，故众生沉溺。若正受何法，下者亦获利，能利他诸法，除尊非余知。一切外支力，尊已正成办，由内力未全，愚夫而受苦。」赞应赞中说：「佛自己说，我是你们无依怙者的助伴，由于抱持着大悲心，永远精勤无懈怠的哀愍众生、救度众生。有谁能比佛更尊胜呢？我们众生都应该来依怙祂。如果不归依佛，就会仍然在轮回的苦海当中沉溺。若是能够真正接受佛法，就是根性再下劣的众生，也能获得利益。一切能够利他的善巧方便，只有佛的智慧能够完全了知。所以，一切外支因，佛都已经成办，只是由于内支因的缺少，愚痴的众生才会在轮回中受苦。」

第三由何道理而归依者。摄决择中略说四事：一、知功德，二、知差别，三、自誓受，四、不言有余而正归依。

「净修归依」的第三项，是知道为什么归依三宝的道理。在摄决择中

大略分为四事：一是知道三宝的功德；二是知道三宝的差别；三是自己誓愿要接受皈依；四是皈依以后不再皈依其它外道。

初知功德而归依者，须能忆念归处功德其中有三：一、佛功德，二、法功德，三、僧功德。今初分四

第一，知道三宝的功德才行皈依的道理，是说明必须先能忆念三宝的功德，才知道为什么要皈依三宝的理由。但是，如何来忆念三宝的功德呢？以下分为佛功德、法功德、和僧功德三方面介绍。

首先介绍佛功德。内容有四：身功德、语功德、意功德、业功德。

身功德者。谓正思念诸佛相好，此亦应如喻赞所说，而忆念之。如云：「相庄严尊身，殊妙眼甘露，如无云秋空，以星聚庄严。能仁具金色，法衣端严覆，等同金山顶，为霞云缚缠。尊怙无严饰，面轮极光满，离云满月轮，亦莫能及此。尊口妙莲花，与莲日开放，蜂见疑莲华，当如悬索转。尊面具金色，洁白齿端严，如净秋月光，照入金山隙。应供尊右手，为轮相殊饰，由以手安慰，生死所怖人。能仁游行时，双足妙如莲，印画此地上，莲华何能严。」

身功德者。佛功德方面，第一是身功德。

谓正思念诸佛相好，此亦应如喻赞所说，而忆念之。关于佛身的功德，是正确的思念诸佛的三十二相、八十种好，也应如喻赞中所说的，来忆念佛身的功德。

如云：「相庄严尊身，殊妙眼甘露，如无云秋空，以星聚庄严。赞中是这样说的：「相好庄严的佛身，具有殊胜的妙眼，像盛满了甘露水，有如秋天万里无云的晴空，也如众星拱月般的庄严。

能仁具金色，法衣端严覆，等同金山顶，为霞云缚缠。佛的肤身呈金色，披覆着端严的法衣，就等同在金山顶上，为万丈的霞光祥云所缠绕。

尊怙无严饰，面轮极光满，离云满月轮，亦莫能及此。佛的脸上并没有任何的装饰，却极度的光明圆满，就算是无丝毫云翳遮障的明月，也没有办法和他相比。

尊口妙莲花，与连日开放，蜂见疑莲华，当如悬索转。佛的口如微妙的莲花，开口时就像莲花般的绽放，蜜蜂见了以为是莲花，把他当作是悬挂的绳索，上下来回不停地转。

尊面具金色，洁白齿端严，如净秋月光，照入金山隙。佛金色的面容上，端严着洁白整齐的四十颗牙齿，就如同清静秋月的光明，照入金山的缝隙。

应供尊右手，为轮相殊饰，由以手安慰，生死所怖人。佛的右手，指

纹具足轮相，佛就是以手来安慰，处在生死怖畏中的众生。

能仁游行时，双足妙如莲，印画此地上，莲华何能严。」佛行走时，双脚像踩出莲花般的印画在地上，这是地上的莲花所无法严饰的。

为了能让学人进一步了解佛身的功德，特别将佛三十二相，八十种好的内容节录于后。

一 释相

手足轮相具	足底如龟腹	手足指网连	柔软极细嫩
身七处充满	手足指纤长	跟广身洪直	足膝骨不突
诸毛皆上靡	腩如豎泥耶	双臂形长妙	阴藏密第一
皮金色细薄	凡一毛右旋	眉间毫相严	上身如狮子
髀圆实项丰	非胜现胜味	身量纵横等	譬诺瞿陀树
顶肉髻圆显	舌广长梵音	两颊如狮王	齿洁白平齐
诸齿极细密	数量满四十	紺目牛王睫	妙目三十二
此中此此相	所有能生因	由彼彼圆满	能感此诸相
迎送师长等	正受坚固住	习近四摄事	布施妙资财
救放所杀生	增长受善等	是能生因相	如经所宣说

由昔于有学道时极善迎送师长等故感得能仁手足具足轮相。由昔正受律仪坚固安住故感得足下平整如龟腹状。由昔修习四摄事故感得手足指间缦网相连犹如鹅王。由昔布施善妙食物等故感得手足柔软细嫩。由昔布施善妙饮物等故感得佛身手足四背（汉文经谓掌）双肩及颈七处充满。由昔救脱被杀被缚被打有情故感得手足诸指纤长可爱。由昔饶益他活命故感得足跟宽广。由昔离杀生故感得佛身洪直。由昔正受布施等善法故感得足踝膝骨皆不突现。由昔自所行善转增长他故感得诸毛皆悉上靡。由昔将医方明工巧明等传授他故感得双腩渐次细圆如豎泥耶腩。由昔不舍诸来求财者故感得双臂长妙。由昔安立一切有情于梵行律仪，及善防护秘密语故，感得阴相藏密最为第一。由昔施他妙敷具故感得皮如金色清净鲜明。由昔施他胜宫殿故感得身皮细薄润滑。由昔远离愤闹散乱等故感得一一毛孔唯一毛生皆向右旋。由昔敬承一切众生及师长等，亦令他敬事故，感得眉间毫相庄严。量如橄榄核许形如银管，洁白柔软，展长三肘，缩即右旋毫端上靡。由昔未曾轻毁他故感得上身犹如狮子。由昔随顺他善说故感得臂膀圆实。由昔施他医药等故感得双肩之中项部极善丰满。由昔承事众生作看病人等故感得于非上味中亦得上味。由昔建造园林等故感得身量与弓相等如诺瞿陀树。由昔施他寺院等故感得顶上乌瑟泥沙高显周圆。由昔三无数劫说和爱语等故感得舌相薄净广长如红莲色。由昔一音为一切世界有情宣说正法故感得成就五支梵音。由昔远离绮语过故感得两颊如狮子王。由昔承事称赞一切众生故感得齿洁白相。由昔远离邪命正命清净故感得齿平齐相。由昔修谛实语故感得齿细密相。由昔远离离间语故感得整四十齿。由昔视一切众生如一子故感得眼如紺青宝相。由昔视一切众生无贪瞋故感得两眼上

下睫毛不相杂乱犹如牛王。此等即是三十二相。能仁圆满报身定能感得此三十二相，谓由能感此此诸相之彼彼因，皆圆满故。迎送师长等因，随各各相时已广宣说。此等名为相者，由谁具足此相即能表现彼是大丈夫故。

二 释随好

佛爪赤铜色	润泽高诸指	圆满而纤长	脉不现无结
踝隐足平隐	行步如狮象	鹅牛王右旋	妙直进坚密
光洁身相称	洁净软清净	众相皆圆满	身广大微妙
步庠序双目	清净身细嫩	身无怯充实	其身善策励
支节善开展	顾视净无翳	身圆而相称	无歪身平整
脐深脐右旋	为众所乐见	行净身无疣	无诸黑廕点
手软如木棉	手文明深长	面门不太长	唇红如苹婆
舌柔软微薄	赤红发雷音	语美妙牙圆	锋利白平齐
渐细鼻高修	清净最第一	眼广眼睫密	犹如莲华叶
眉修长细软	润泽毛齐整	手长满耳齐	耳轮无过失
额部善分展	开广顶周圆	发紺青如蜂	稠密软不乱
不涩出妙香	能夺众生意	德纹相吉祥	是为佛随好

佛受用身有八十随好，由于一切诸行离贪爱究竟故感得能仁爪如赤铜色鲜红光明。由于一切有情增上利益意乐到究竟故爪色润泽。由于上等族姓生故爪甲高起。由行境无罪故诸指圆形。由集善根究竟故诸指丰满。由渐次修三种智德故指渐细长。由昔善护十不善业道及邪命故筋脉不现。由已解释烦恼结故筋脉无结。由能了知甚深密义踝骨不现。由从生死等难可行处度众生故足无不平。由善巧映覆人故行步如狮子。由善巧映覆龙故行步如象王。由善巧腾空故行步如鹅王。由善引有情至安乐处故行步如牛王。由顺绕路而行故回身右旋。由行步善巧端庄故行步善妙。由心常无曲屈故行步直进。由称赞他功德故身盘紧密。由不染着诸恶法故其身光洁。由说称机法故身次第相称。由行清净故身最洁净。由心具大悲故身柔妙。由意垢清净故身善清净。由法毘奈耶圆满故众相圆满。为他说广妙功德圆满故身广大微妙。于一切有情心平等故行步安庠平等。由说清净法故双目清净无翳。由说易解法故身极细嫩。由于难行处心不退故身容无怯弱。由修善根胜出一切世间故身最充实。由尽后有故身善策励。由善分别缘起顺逆故支节善开展。由说清净法义故顾视清净无翳。由弟子戒圆满故其身圆满。由未染着生死过故身部相称。由摧伏我慢故身无歪倒。由说无尽法故身相平整无诸高下。由通达甚深法故脐底深妙。由弟子受持顺自之教授故脐纹右旋。由诸徒众行端严故威仪端庄众所乐见。由意净故三业行净。由于非时不说法毘奈耶故身无疣赘及诸廕点。由说身等安乐法故双手柔软如靛罗棉。由得光明大沙门故手文光明。由住甚深法故手文甚深。由数数说真净法故手文长直。由为众生宣说众多学处故面门不太长。由通达一切世间犹如影像故唇红如苹婆果。由柔和语调伏众生故舌极柔软。由说众多功德正理故

舌极微薄。由所说法毘奈耶诸着我我所之凡夫难测度故舌赤红色。由无一切怖畏故语具雷音。由说和爱语故音韵美妙。防护三有结使故四牙圆整。调伏难调故四牙锋利。降伏烦恼法毘奈耶最洁白故四牙洁白。安住通达生死涅槃平等地故四牙相齐。渐说三乘现观故四牙渐细。安住方便所持胜慧故鼻相高修。具足众生信仰净行故鼻清净。由说广大法故眼目宽广。由度众生出生死故眼睫厚密。能令众生欢喜称赞故眼目青白分明圆满如莲华叶。由常时回顾诸有情故双眉修长。由善巧和缓调伏非以五火炙身等故眉毛细软。意为善故双眉润泽。徧见贪等过患故眉毛齐整。由遮遣有情损害故手长圆满。由战胜贪等故两耳相齐。令诸有情相续不坏故耳根不坏。不由边执见等扰动心故额部与发际极善分展。由摧坏一切邪说故额部开展宽大。由圆满胜愿故顶圆如盖。由于色等断除贪爱故发绀青色如蜂。徧尽见修所断随眠故头发稠密。由说圣教妙慧徧知故头发柔软。由意不为贪等乱故头发不乱。常时不说粗恶语故发不粗涩，由于三宝前散布妙花故发出妙香。夺众生意手足拇指有德纹相犹如金刚，手足掌中有四方吉祥纹，其外无名指等有七纹右旋而善庄严，此八十种名佛随好者，由身外现功德相表内心功德故。

语功德者。谓随世界，所有有情，同于一时，各各申一异类请问，能由刹那心相应慧，悉皆摄持以一言音，答一切问，彼等亦能各随自音，而生悟解。应思惟此希有道理，如谛者品云：「若诸有情于一时，发多定语而请问，一刹那心徧证知，由一音酬各各问。由是应知胜导师，宣说梵音于世间，此能善转正法轮，尽诸人天苦边际。」又如百五十颂云：「观尊面可爱，从彼闻此等，极和美言音，如月注甘露。尊语能静息，贪尘如雨云，拔除瞋毒蛇，等同妙翅鸟。摧坏极无知，翳障如日光，由摧我慢山，故亦等金刚。见义故无欺，无过故随顺，善缀故易解，尊语具善说。且初闻尊语，能夺闻者意，次若正思惟，亦除诸贪痴。庆慰诸匮乏，亦放逸者归，令乐者厌离，尊语相称转。能生智者喜，能增中者慧，能摧下者翳，此语利众生。」应如是念。

语功德者。「佛功德」方面，第二是语功德。

谓随世界，所有有情，同于一时，各各申一异类请问，能由刹那心相应慧，悉皆摄持以一言音，答一切问，彼等亦能各随自音，而生悟解。佛语的功德，是佛在说法的时候，可以随三千大千世界，一切的有情，各别依照自己的问题同时请问，佛能在刹那之间，以相应的智慧，同时摄持所有的问题，再以不同的音声、语言，同时回答一切的问题，各类的众生，也能随自己的音声、语言，完全地领悟了解。就是所谓的：「佛以一音演说法，众生随类各得解。」

应思惟此希有道理，如谛者品云：「若诸有情于一时，发多定语而请问，

一刹那心徧证知，由一音酬各各问。由是应知胜导师，宣说梵音于世间，此能善转正法轮，尽诸人天苦边际。」应当思惟佛语功德稀有的道理，如谛者品中说：「若是众生在同一时间内，发多种问题请问佛，佛都能在刹那间，普徧了知一切问，而由一音声回答各各的问题。由此可知，佛是三界中最殊胜的导师，以清浄的音声，在世间转正法轮，使人天众生，离一切众苦。」

又如百五十颂云：「观尊面可爱，从彼闻此等，极和美言音，如月注甘露。尊语能静息，贪尘如雨云，拔除瞋毒蛇，等同妙翅鸟。又如百五十颂中所说：「观看佛的面容慈祥可爱，听闻佛说法时，音声非常和美，有如皎洁的月亮，注下甜美的甘露。佛语的功德，能静息一切的贪欲，就像天空降下的云雨，将所有的尘埃都洗刷得干干净净。佛说法时，不但能降伏我们的贪烦恼，同时也能调伏我们的瞋烦恼，如同大鹏金翅鸟，吃尽所有的毒蛇一般，拔除一切众生的瞋毒。」

摧坏极无知，翳障如日光，由摧我慢山，故亦等金刚。也能摧坏我们的愚痴无明，如同日光冲破一切云翳的障碍，又如坚固的金刚一般，摧毁我慢的高山。

见义故无欺，无过故随顺，善缀故易解，尊语具善说。佛所说的法义，完全是真实语，所以没有任何的欺诳；佛是随顺不同的众生，而宣说不同的法，所以没有任何的过失；佛说法时善于引导，所以众生容易了悟，佛语的功德，就是具备这些善说。

且初闻尊语，能夺闻者意，次若正思惟，亦除诸贪痴。而且最初听闻佛说法，就能当下调伏心意，若是能再进一步正思惟的话，就能灭除贪、瞋、痴等烦恼。

庆慰诸匱乏，亦放逸者归，令乐者厌离，尊语相称转。对于有所匱乏的众生，佛能以慈语安慰他们；对于放逸懈怠的众生，佛能让他们的心收摄回转；对于贪心难舍的众生，也能够使他们生起厌离心，佛语的功德，总是随不同众生的情境，适当地任运而转。

能生智者喜，能增中者慧，能摧下者翳，此语利众生。」应如是念。佛说法，能使上等根性的智者生起欢喜心；能使中等根性的众生，增长他们的智慧；对于下等根性的众生，也能除去他们的无明愚痴。所以，佛语的功德，能普徧利益一切的众生。」应当这样来忆念佛语的功德。

意功德分二。智功德者，谓于如所有性，尽所有性，一切所知，如观掌中庵摩洛迦，智无碍转，能仁智徧一切所知。除佛余者，所知宽广，智量狭小，悉不能徧。如赞应赞云：「唯尊智能徧，一切所知事，除尊余一切，唯所知宽广。」又云：「世尊堕时法，一切种生本，如掌中酸果，是尊意行境。诸法动非动，若一若种种，如风行于空，尊意无所碍。」应如是念。悲功德者，如诸有情为烦恼缚，无所自在，能仁亦为大悲系缚无所自在，是故若见诸苦众生，常起大悲恒无间断。如百五十颂云：「此一切众生，惑缚

无差别，尊为解众生，烦恼长悲缚。为应先礼尊，为先礼大悲，尊知生死过，令如此久住。」谛者品亦云：「若见痴黑暗，常覆众生心，陷入生死狱，胜仙发悲心。」又云：「若见欲蔽意，大爱常耽境，堕爱贪大海，胜者发大悲。见烦惑众生，多病忧逼恼，为除众苦故，十力生大悲。能仁常起悲，终无不起时，住众生意乐，故佛无过失。」应随忆念。

意功德分二。「佛功德」方面，第三是意功德。分为智慧的功德、和大悲的功德。首先说明智慧的功德。

智功德者，谓于如所有性，尽所有性，一切所知，如观掌中庵摩洛迦，智无碍转，能仁智徧一切所知。我们知道，佛的智慧是徧知一切的。不论是见道时所显现的根本智（如所有性），或是悟后所渐修的后得智（尽所有性），佛都完全通达。所以，佛观三千大千世界中的一切，就好像观自己手掌中的庵摩洛果，一样的内外透彻，清清楚楚，没有任何的障碍。因此，佛的智慧是徧及一切，无所不知的。

除佛余者，所知宽广，智量狭小，悉不能徧。除了佛以外的诸天，智慧的宽广都有限度，而且量也狭小，所以都不能像佛一样的周徧一切。

如赞应赞云：「唯尊智能徧，一切所知事，除尊余一切，唯所知宽广。」如赞应赞中所说：「只有佛的智能，能徧知一切，其它的诸天，所知的只能算宽广，但不能徧一切。」

又云：「世尊堕时法，一切种生本，如掌中酸果，是尊意行境。诸法动非动，若一若种种，如风行于空，尊意无所碍。」应如是念。又说：「佛看世间的一切，包括一切众生的心，一切众生的根性，一切情、器世间，都好像他手掌中的庵摩洛果般的清清楚楚，这就是佛智慧的心所到达的境界。世间上的一切法，不管是有情世间、器世间，是一还是异的种种差别相，通通好像风行于空中一样，没有任何的阻碍。所以佛的智慧，是完全通达的徧一切境、一切法的。」应当这样来忆念佛智慧的功德。

悲功德者，如诸有情为烦恼缚，无所自在，能仁亦为大悲系缚无所自在，是故若见诸苦众生，常起大悲恒无间断。至于佛的大悲功德方面。如同一切众生，被烦恼所束缚，无法自在作主；佛也为大悲心所系缚，不能自在。所以见到仍在苦海中流转的众生，总是生起大悲心，而且是恒常、没有间断过。

如百五十颂云：「此一切众生，惑缚无差别，尊为解众生，烦恼长悲缚。为应先礼尊，为先礼大悲，尊知生死过，令如此久住。」如百五十颂中说：「就如同一切众生，被烦恼束缚不能自在，佛也是为了解救众生，被大悲心束缚得不能自在。所以在礼敬诸佛之前，应该先礼敬大悲心，佛因为了知轮回生死的过患，所以才会因大悲心而久住世间，如此恒常、无间断、尽未来际度一切众生。」

谛者品亦云：「若见痴黑暗，常覆众生心，陷入生死狱，胜仙发悲心。」

谛者品也说：「佛见到一切众生，是因为被愚痴无明所覆盖，所以才陷入生死的牢狱当中，为了让众生能解脱生死的牢狱，因此才发了大悲心。」

又云：「若见欲蔽意，大爱常耽境，堕爱贪大海，胜者发大悲。见烦惑众生，多病忧逼恼，为除众苦故，十力生大悲。能仁常起悲，终无不起时，住众生意乐，故佛无过失。」应随忆念。又说：「佛是见到众生常被贪欲所蒙蔽，耽着、沈溺在贪爱的大海，才会发起大悲心。又看见烦恼的众生，为病苦所逼恼，为了拔除众生的病苦，因此生起大悲心。所以，佛所生起的大悲心，是恒常没有间断的，尽未来际，为众生拔一切苦。」应当这样的来忆念佛大悲的功德。

业功德者。谓身语意业，由其任运无间二相，而正饶益一切有情。此复由于所化之别，堪引化者，能仁无不令其所化会遇圆满，远离衰损，定作一切所应作事。如百五十颂云：「尊说摧烦恼，显示魔谄动，说生死苦性，亦示无畏所。思利大悲者，凡能利有情，此事尊未行，岂有此余事。」赞应赞云：「尊未度众生，何有是衰损，未令世间会，岂有此盛事。」应忆念之。

业功德者。「佛功德」方面，第四是业功德。

谓身语意业，由其任运无间二相，而正饶益一切有情。佛的业功德，是任运自然，而且无间断的，以身、语、意三业，来行饶益一切众生的事业。

此复由于所化之别，堪引化者，能仁无不令其所化会遇圆满，远离衰损，定做一切所应作事。而且，佛还会因所度化众生的差别，以不同的善巧方便作引导，让被度化的众生，能远离一切的衰损、过失，圆满一切的功德、成就，佛业的功德，就是如此行一切利益众生的事业。

如百五十颂云：「尊说摧烦恼，显示魔谄动，说生死苦性，亦示无畏所。思利大悲者，凡能利有情，此事尊未行，岂有此余事。」如百五十颂所说：「佛以魔是如何的扰乱众生，来教导众生如何摧伏烦恼；也说明轮回生死的苦性，和怎么解脱生死怖畏的方法。佛总是以大悲心，来利益一切的有情，所以，佛除了饶益众生的事业之外，便没有其它应行的事业了。」

赞应赞云：「尊未度众生，何有是衰损，未令世间会，岂有此盛事。」应忆念之。赞应赞中说：「没有比佛不度众生更衰损的事了，若是佛不以身语意三业来度化众生，又怎会有饶益一切众生的盛事呢？」应当如此来忆念佛业的功德。

此是略说念佛道理，若由种种门中忆念，亦由多门能发净信，若能数数忆念思惟，则势猛利常恒相续，余二宝德，亦复如是。

此是略说念佛道理，若由种种门中忆念，亦由多门能发净信，以上是

约略地介绍念佛功德的内容，若是能由佛的身功德、语功德、意功德以及业功德的道理，多方面来忆念佛的功德的话，也能多方面的发起清净的信心。

若能数数忆念思惟，则势猛利常恒相续，余二宝德，亦复如是。如果再能够不断忆念、思惟佛的功德，就更能猛烈、恒常、相续地生起净信心了。其余的法宝和僧宝的功德，也是以同样的方式来忆念、思惟。

由如是修，若善了解，则诸经论多是开示三归功德，此等皆能现为教授。

由如是修，若善了解，则诸经论多是开示三归功德，此等皆能现为教授。若是能够这样的来修习三宝的功德，就能了解为什么在佛所说的经，或菩萨所造的论中，一再开示归依三宝的功德，也能将它视为重要的教授。

念观察修，皆是分别，于修行时，而舍弃者，是遮此等集聚资粮，净治罪障非一门径，故于暇身，摄取无量坚实心藏，应当了知为大障碍。此等若作常时修持，心随修转。故于初时修心稍难，后时于彼能任运转。又若能念，愿我当得，如所随念，如是佛者，是发菩提心，一切昼夜恒得见佛，于临终时任生何苦，然随念佛终不退失。三摩地王经云：「教汝应悟解，如人多观察，由住彼观察，心能如是趣。如是念能仁，佛身无量智，常能修随念，心趣注于此，此行住坐时，欣乐善士智，欲我成无上，胜世愿菩提。」又云：「清净身语意，常赞佛胜德，如是修心续，昼夜见世依。若时病不安，受其至死苦，不退失念佛，苦受莫能夺。」博朵瓦云：「若数数思，渐能深信，渐净相续，能得加持。由于此上获得定解，故能由其诚心归依，若于所学能正习学，则一切事悉成佛法。吾等对于诸佛妙智，尚不计为准洽占卜。」此复说云：「譬如有一准利卜士说云，我知汝于今年无诸灾患，则心安泰，彼若说云，今岁有灾，应行此事，彼事莫为，则励力为，若未能办，心则不安，起是念云，彼作是说，我未能办。若佛制云，此此应断，此此应行，岂置心耶，若未能办岂忧虑耶，反作是言，诸教法中，虽如彼说，然由现在，若时若处，不能实行。须如是行，轻弃佛语，唯住自知。」若不观察，随心爱乐，唯乱于言。若非尔者，内返其意，详细观察，极为谛实。故当数数思佛功德，励力引发至心定解。此若生者，则于佛所从生之法及修法众，亦能发起如是定解，是则归依至于扼要，此若无者，即能转变心意归依，且无生处，况诸余道。

念观察修，皆是分别，于修行时，而舍弃者，是遮此等集聚资粮，净治罪障非一门径，故于暇身，摄取无量坚实心藏，应当了知为大障碍。这样经常来忆念三宝的功德，就是观察修（用分别、思惟、观察来修）。如果说修行不需要经过思惟、观察、分别的话，就不能对于这些内容，如功德

等清楚的明了，因此就没有办法很正确地积聚资粮，和净除罪障。这样的话，对于已经拥有的暇满人身来说，想要生起坚固的信心，想要修学佛法、成就佛法，是一个很大的障碍。

此等若作常时修持，心随修转。若是我们能够不断的来忆念、思惟、观察佛法的内容，我们的心才会慢慢的随着修行转变。

故于初时修心稍难，后时于彼能任运转。当然，在刚开始的时候，要让心立刻转变是不可能的。因为我们的心，在过去相应的都是世间法，而不是佛法。现在借着听闻佛法，再加上思惟、分别、观察了以后，我们的心自然就能逐渐地转向佛法，跟佛法相应。

又若能念，愿我当得，如所随念，如是佛者，是发菩提心，一切昼夜恒得见佛，于临终时任生何苦，然随念佛终不退失。如果说，我们对于忆念佛的身、语、意、业的功德，能够真正生起信心，就有一颗如同佛般的菩提心，也能日夜见佛，在临终时，不论有任何的痛苦现前，忆念佛的心也终究不会退失。

三摩地王经云：「教汝应悟解，如人多观察，由住彼观察，心能如是趣。如是念能仁，佛身无量智，常能修随念，心趣注于此，此行住坐时，欣乐善士智，欲我成无上，胜世愿菩提。」三摩地王经中说：「如果我们想对事物有所体悟了解的话，就要透过观察，由于要不断地观察，所以心很自然的就容易趋入。我们随时忆念佛的功德，也是同样的道理。若是我们时常修习随念佛身、语、意、业的功德，并且在行、住、坐时，都能心住其中，久而久之，自然就能和佛相应，这样要成就佛的智慧，成就无上菩提，就不难达成这个心愿了。」

又云：「清净身语意，常赞佛胜德，如是修心续，昼夜见世依。若时病不安，受其至死苦，不退失念佛，苦受莫能夺。」又说：「应当恒常以清净的身、语、意三业，来称赞佛殊胜的功德。能够这样持续来修习的话，就能日夜见到佛，即使在生病的时候，身心不安的时候，甚至是临死的时候，都能不退失念佛，任何的苦受也都无法侵夺他的心志。」

博朵瓦云：「若数数思，渐能深信，渐净相续，能得加持。由于此上获得定解，故能由其诚心归依，若于所学能正习学，则一切事悉成佛法。吾等对于诸佛妙智，尚不计为准洽占卜。」博朵瓦云：「若能不断的思惟，就能渐渐地增加信心，这样清净的信心，能够在身心上持续之后，就能得到佛的加持。如果对以上所说的内容，产生了决定的信解，就能至诚的归依。若是再加上正确的修学，就能成就一切佛法。否则对于诸佛微妙的智慧，非但不能了悟，而且对佛法的信心，可能还不及一位卜卦很准的占卜先生。」

此复说云：「譬如有一准利卜士说云，我知汝于今年无诸灾患，则心安泰，彼若说云，今岁有灾，应行此事，彼事莫为，则励力为，若未能办，心则不安，起是念云，彼作是说，我未能办。」又说：「譬如有一位很灵验的算命先生告诉你说，你今年没有任何的灾难，一切都很顺利，你听了之后，

心中便觉得安泰；若是他说你今年会有什么灾难，处处应当小心行事，最好是多做那些事，那些事千万不能做，你一定会尽力的去办到。如果不能做到的话，就会觉得不安，心中老是惦记着说，他告诉我应该注意的事情，我没有完全遵照办理。

若佛制云，此此应断，此此应行，岂置心耶，若未能办岂忧虑耶，反作是言，诸教法中，虽如彼说，然由现在，若时若处，不能实行。须如是行，轻弃佛语，唯住自知。」若不观察，随心爱乐，唯乱于言。可是佛也告诉了我们很多戒律的内容，这些恶行是应该断的，这些善行是应该行的，我们是不是真的将这些应断、应行的内容，跟相信算命先生一样的把它放在心里呢？如果我们没有办到，我们的心是不是也会像因为没有听从算命先生的话，而起忧虑呢？还是，反而为自己找很多理由、借口，作为不能断恶修善的原因。譬如这样说：佛当时所制订的戒律，已经不能顺应时代的潮流了。因为现在的时代已经改变，社会国家也一天天在进步，所以很多内容已经不可能实行了。应该如何如何来改正，应该如何如何来实行……。于是很轻率地把佛的教导丢在一边，而坚执自己的看法。」如果我们对整个佛法的内容，不详细的去观察，一味随着自己的心意，高兴怎么做就怎么做，那我们说自己归依学佛也只是空话而已。

若非尔者，内返其意，详细观察，极为谛实。故当数数思佛功德，励力引发至心定解。若是我们能把这些佛法的内容，时时刻刻的放在心里，好好仔细观察的话，这才是真正的谛实。所以应当经常思惟佛的功德，关于佛身、语、意、业四方面的功德，要不断的观察思惟，一直到引发决定的信解为止。

此若生者，则于佛所从生之法及修法众，亦能发起如是定解，是则归依至于扼要，此若无者，即能转变心意归依，且无生处，况诸余道。如果我们对于佛，能真正产生信心，同样的，对于佛所说的法教，以及依教奉行的僧众，也能够生起深切的信心，这样才算是真正归依三宝。若是没有真实修归依的话，就算是能归依三宝，也无法产生决定的信解。学佛的第一步就是归依三宝，如果我们连对三宝的信心都无法建立的话，更别谈其它的了。

法功德者。谓由敬佛而为因缘，应作是念，佛具无边功德者，是由证修灭道二谛，除过引德，以为自性，教证二法，而得生起。如正摄法经云：「诸佛世尊，所有无边无际功德，从法生起，受行法分，法所化现，法为其主，从法出生，正法行境，依于正法，法所成办。」

法功德者。「由知功德而归依」的第二部分，是忆念法功德。

谓由敬佛而为因缘，应作是念，佛具无边功德者，是由证修灭道二谛，除过引德，以为自性，教证二法，而得生起。法功德，是由于恭敬佛而来

的。若是对佛能产生真正的信心、恭敬心，那当然对于佛所说的一切法教，也能生起绝对的信心。所以，忆念法功德，就是忆念佛所有无边的功德，都是由修证「灭」、「道」二谛来的。如何断除一切的过失，圆满一切的功德而成佛，是经由「教」、「证」二法，才能达到成佛的目标。（「教」，是指经、律、论等闻思的内容；「证」，是指修证的内容。）

如正摄法经云：「诸佛世尊，所有无边无际功德，从法生起，受行法分，法所化现，法为其主，从法出生，正法行境，依于正法，法所成办。」如正摄法经中说：「十方三世一切诸佛，所有无边的功德，都是从法生起的。由学习法开始，听闻、思惟法的内容，再进一步修证所有佛法的内容，才能渐渐断除一切的过失，成办一切的功德。」因此，想要圆满佛的一切功德，只有以「教」、「证」为主的佛法能够成办，应该这样来忆念法的功德。

僧功德中。正谓诸圣补特伽罗，此亦由念正法功德，由其如理修行门中，而为忆念。正摄法经云：「于诸僧伽，应如是念，谓说正法，受行正法，思惟正法，是正法田，受持正法，依止于法，供养于法，作法事业，法为行境，法行圆满，自性正直，自性清净，法性哀愍，成就悲愍，常以远离为所行境，恒趣向法，常白净行。」

僧功德中。由「知功德而归依」的第三部分，是忆念僧功德。

正谓诸圣补特伽罗，此亦由念正法功德，由其如理修行门中，而为忆念。忆念僧的功德，是指忆念「圣僧」的功德。「圣僧」，是由念正法的功德而生的，是对于佛所说的一切法教，如理的修行而证得的僧众。（「圣僧」，是指已经入见道位，或是已经开悟的僧众。这里忆念僧的功德，主要是指「圣僧」的僧众，以区别出家但是还未悟道的「凡夫僧」。）

正摄法经云：「于诸僧伽，应如是念，谓说正法，受行正法，思惟正法，是正法田，受持正法，依止于法，供养于法，作法事业，法为行境，法行圆满，自性正直，自性清净，法性哀愍，成就悲愍，常以远离为所行境，恒趣向法，常白净行。」正摄法经中说：「对于僧伽，应当这样来忆念。僧伽是说正法、受行正法、思惟正法以及实行正法的人。他不但受持正法、依于正法、供养正法，还作种种佛法的事业。由于是以佛法作为身、语、意三业的标准，所以才能修行圆满，而且心地正直、清净，具有悲愍心。不但成就悲愍心，还具有远离世俗的出离心，因此才能心恒趋向法，常行清净的梵行。」

由知差别而归依者。如摄分说，由知三宝内互差别而正归依。此中分六，相差别者，现正等菩提是佛宝相，即彼证果，是法宝相，由他教授，而正修行是僧宝相。业差别者，如其次第，善转教业，断烦恼苦所缘为业，勇猛增长业。信解差别者，如其次第，应树亲近承事信解，应树希求证得信

解，应树和合同一法性共住信解。修行差别者，如其次第，应修供养承事正行，应修瑜伽方便正行，应修共受财法正行。随念差别者，谓应别念三宝功德，如云：「谓是世尊等。」生福差别者，谓依补特伽罗及法增上，生最胜福，佛及僧二是依初义，此复依一补特伽罗，及依众多补特伽罗生长福德，以于僧伽定有四故。

由知差别而归依者。「为什么归依三宝的道理」中，第二是知道三宝的差别。就是要知道三宝的差别以后，才知道为什么要归依三宝的理由。

如摄分说，由知三宝内互差别而正归依。如摄分中说，由于明了三宝之间互相的差别，才正式归依。

此中分六，相差别者，现正等菩提是佛宝相，即彼证果，是法宝相，由他教授，而正修行是僧宝相。其中的差别，分为六种。第一是相差别：这是以三宝的本来来说。一切究竟圆满，现无上正等正觉的人，这是佛宝相；佛所证得的果，是法宝相；依法如理修习成就的人，是僧宝相。

业差别者，如其次第，善转教业，断烦恼苦所缘为业，勇猛增长业。第二是业差别；这是以三宝的作用来说。佛成就以后转法轮，开示一切的教法，这就是佛宝的作用；能断一切的烦恼、止息一切的苦，是法宝的作用；能够以身作则，为众生的模范，勇猛增长一切的善业，这就是僧宝的作用。

信解差别者，如其次第，应树亲近承事信解，应树希求证得信解，应树和合同一法性共住信解。第三是信解差别：对于佛宝，我们应当有亲近、承事、恭敬、供养的信解；对于法宝，应当有真实修学、希求证得果位的信解；对于僧宝的信解，是要对佛宝与法宝，产生了信解之后，大家就能和合的同住在一起，就是所谓的「和合僧团」。（一个僧团若行「六和敬」，便能共住在一起，成为「和合僧团」。「六和敬」第一是身和敬：大家共同行礼拜等身业，就能「身和共住」；第二是口和敬：大家共同行赞咏等口业，就能「口和无诤」；第三是意和敬：大家共同行信心等意业，就能「意和同事」；第四是戒和敬：大家共同行戒法，就能「戒和同修」；第五是见和敬：大家共同持相同的见解，就能「见和同解」；第六是利和敬：大家共同受用衣食等利益，就能「利和同均」。)

修行差别者，如其次第，应修供养承事正行，应修瑜伽方便正行，应修共受财法正行。第四是修行差别：对于佛宝，应该修供养、承事等正行；对于法宝，应该修和法相应的正行；对于僧宝，应该修共受财、法等正行。大家共同接受财物，以滋养我们的色身；共同接受佛法，以增长我们的法身慧命。

随念差别者，谓应别念三宝功德，如云：「谓是世尊等。」第五是随念差别：就是分别随念三宝的功德。如说：「佛是一切功德的资粮田，佛是堪为归依供养者……等等。」

生福差别者，谓依补特伽罗及法增上，生最胜福，佛及僧二是依初义，此复依一补特伽罗，及依众多补特伽罗生长福德，以于僧伽定有四故。第六是生福差别：这个依众生和法两方面来说，都能够生出最殊胜的福田。佛宝以及僧宝，都是属于众生方面，差别在于佛只有一位，而僧宝有多位；法宝属于法方面。这三宝都是我们众生最殊胜的福田，如果再加上上师，就有四归依（在密教是修四归依）。

由自誓受而归依者。谓由誓受依佛为师，依般涅槃为正修法，归依僧伽为修助伴，由如是门而正归依，如毘奈耶广释中说。

由自誓受而归依者。「为什么归依三宝的道理」中，第三是由自誓受而归依。就是自己誓愿要接受归依的。

谓由誓受依佛为师，依般涅槃为正修法，归依僧伽为修助伴，由如是门而正归依，如毘奈耶广释中说。自己誓愿接受佛为大师；接受能证得涅槃的法为修习的正法；接受僧伽为修行的助伴，这样来誓受归依三宝，这些内容是毘奈耶广释中所说的。

由不言余而归依者。谓由了知内外大师及其教法，诸学法者，所有胜劣，唯于三宝执为归处，不执与此相违师等，是所应归。

由不言余而归依者。「为什么归依三宝的道理」中，第四是归依以后，不再归依其它外道。

谓由了知内外大师及其教法，诸学法者，所有胜劣，唯于三宝执为归处，不执与此相违师等，是所应归。为什么不再归依其它外道呢？因为清楚的知道佛教和其它外道，有关大师、教法，和学法的人这三方面，所有殊胜和低劣的差别，因此才会认定三宝为真实的归依处，而不归依其它有违三宝的外道。

此二所有差别之中，师差别者，谓佛圆满无边功德，所余大师与此相违。殊胜赞云：「我舍诸余师，我归依世尊，此何故为尊，无过具功德。」又云：「于余外道教，如如善思惟，如是如是我，心信于依怙。如是非徧智，宗过坏其心，心坏者不见，无过大师尊。」教差别者，谓佛圣教，由安稳道得安乐果，息生死流，净诸烦恼，终不欺罔，乐解脱者，唯一善妙，清净罪恶，外道教法与此相违。如殊胜赞云：「何故由尊教，安乐得安乐，故于说法狮，尊教此众生。」赞应赞亦云：「谓应趣应遮，清净及杂染，此是雄尊语，与余言差别。此纯显真如，彼唯欺罔法，尊语与余言，除此须何殊。此专一妙善，彼唯障碍法，尊语与余言，除此有何别。由彼染极染，由此能清净，此即依怙语，与余言差别。」僧伽差别由此能知。

此二所有差别之中，师差别者，谓佛圆满无边功德，所余大师与此相违。佛法和外道所有的差别之中，分师差别和教差别两者来讨论。师的差别是，只有佛是圆满一切功德的大师，其余的老师都无法和佛相比。

殊胜赞云：「我舍诸余师，我归依世尊，此何故为尊，无过具功德。」殊胜赞中说：「我为什么会舍弃其余的老师，而唯独归依佛呢？就是因为佛已经断除一切的过失，具足一切的功德，这是其它的老师所无法相比的。」

又云：「于余外道教，如如善思惟，如是如是我，心信于依怙。如是非徧智，宗过坏其心，心坏者不见，无过大师尊。」又说：「其余的外道或宗教，如果你善加思惟的话，就知道不但智慧不圆满，不能如佛一般的徧知一切；而且他们的宗旨、教法还有过失；心也还有贪瞋痴三毒的染污，这就是为什么不能跳出三界，脱离轮回的原因。所以，我才深信佛是众生的大依怙，也只有佛才能断除一切的过失。」

教差别者，谓佛圣教，由安稳道得安乐果，息生死流，净诸烦恼，终不欺罔，乐解脱者，唯一善妙，清净罪恶，外道教法与此相违。至于教的差别，佛的圣教，是真正的安稳道，能得究竟安乐的果位，能够息灭生死之流，并能清净一切的烦恼，这是绝对没有错误和欺罔的。它是希望达到解脱的修行人，唯一善妙，能毕竟清净罪恶的解脱道路。其余外道的教法，都无法达到这样的目标。

如殊胜赞云：「何故由尊教，安乐得安乐，故于说法狮，尊教此众生。」如殊胜赞中说：「我为何归依佛的教法？是因为只有佛的教法，能令众生得一切的安乐。从人天的安乐、小乘的涅槃乐，到大乘的究竟安乐。所以佛所说的法教，是最尊贵的。佛说法时，能调伏一切众生，就如狮子吼，百兽闻之脑裂，任何外道的众生也都被慑服了。」

赞应赞亦云：「谓应趣应遮，清净及杂染，此是雄尊语，与余言差别。此纯显真如，彼唯欺罔法，尊语与余言，除此须何殊。此专一妙善，彼唯障碍法，尊语与余言，除此有何别。由彼染极染，由此能清净，此即依怙语，与余言差别。」僧伽差别由此能知。赞应赞中也说：「只有佛法能趋入清净、遮止杂染，这是佛的法教和其它外道的法教，最大的差别。佛法能开显我们的真如本性，外道却无法显示给我们真实道，所以是欺罔的教法，这是佛法和外道法不同的地方。佛法能清除一切的障碍，外道法只会障碍解脱的道路，这也是佛法与外道法分别之处。佛法能清净一切的烦恼杂染，外道法却令生烦恼，使心更染污，这更是佛法与外道法差异的地方。」以上是说明师和教的差别，僧伽的差别，也由此可以推知。

第四既归依已，所学次第分二：一、摄分中出，二、教授中出。 今初

「净修归依」的第四项，是说明归依以后应当修学的次第。

有关修学的次第，分为两种不同的传承。第一种传承，是由摄分中出。

就是相宗所传，属于无着菩萨、世亲菩萨的系统；第二种传承，是由教授中出。就是性宗所传，属于龙树菩萨的系统。

首先介绍摄分中出的内容。

初中有二四聚。初四聚中，亲近善士者，谓如前说，善知识者，乃是一切功德依处，观见是已而正亲近，由归依佛即是归依示道大师，随顺此之正行，即是亲近示道师故。听闻正法，及如理作意者，随其所应，谓当听闻若佛所说，若佛弟子所说，法教诸契经等，及若作意何种所缘，能息烦恼，即应作意。由归依法，于教证法应当现证，此即是彼随顺行故，法随法行者，谓应随顺般涅槃法，而修正行。由归依僧，于趣涅槃补特伽罗应执为伴，其随顺行，谓应与诸趣解脱者，共同学故。

初中有二四聚。摄分中出的内容，分为两大方面介绍，每个方面再分为四个部分说明。

初四聚中，亲近善士者，谓如前说，善知识者，乃是一切功德依处，观见是已而正亲近，由归依佛即是归依示道大师，随顺此之正行，即是亲近示道师故。第一方面的第一部份，指出归依以后，应该修学的第一步，就是亲近善知识。前面「道前基础」的部分，已经介绍过，善知识是让我们的一切功德，真正能生起的地方。那是因为听闻善知识的教导后，我们才知道正确地断恶修善，因此功德才能慢慢增长。所以一切功德的所依，就是依于善知识。既然明白善知识的重要，就应该亲近一位具足德相的善知识。因此，归依佛，就是归依这位教导我们佛法的善知识，这是归依后应当修学的第一步。

听闻正法，及如理作意者，随其所应，谓当听闻若佛所说，若佛弟子所说，法教诸契经等，及若作意何种所缘，能息烦恼，即应作意。亲近善知识以后，接下来就是听闻正法。听闻佛、或者佛弟子所说的法教，如经、律、论等。听闻之后，还要进一步思惟所听闻的内容，再加上如理作意，如作「不净观」，来对治贪烦恼；作「慈心观」，来对治瞋烦恼；作「因缘观」，来对治痴烦恼等。因此，修学的第二步，是听闻正法和如理作意。

由归依法，于教证法应当现证，此即是彼随顺行故，法随法行者，谓应随顺般涅槃法，而修正行。所谓归依法，是对于听闻的佛法能够现证。如何现证佛法的义理，就是要依照佛法的内容修行。因此，修学的第三步，是法随法行，随着能达涅槃解脱的教法而正修行。

由归依僧，于趣涅槃补特伽罗应执为伴，其随顺行，谓应与诸趣解脱者，共同学故。所谓归依僧，是认定修涅槃解脱法的人，为自己修行的助伴，应当和这样的人，共同来学习。所以，修学的第四步，是归依僧伽为修行的助伴。

第二四聚中，诸根不掉者，谓根于境放散之后，意亦随逐，于境掉动，深见过患，令意厌舍。受学学处者，谓随力受学佛制学处。悲愍有情者，谓佛圣教，由悲差别，故归依此。于诸有情，亦应悲愍，断除损害，应时时间，于三宝所勤修供养者，谓应日日供养三宝。

第二四聚中，诸根不掉者，谓根于境放散之后，意亦随逐，于境掉动，深见过患，令意厌舍。第二方面的第一部分，是归依三宝后，应当修习诸根不掉（指眼、耳、鼻、舌、身、意六根，面对色、声、香、味、触、法六尘时，不产生掉动的状态）。通常在六根面对六尘时，容易放逸、散乱，意识也跟着掉动不安，因此产生贪、瞋、痴等烦恼，所以，应当观见六根掉动的过患，使心生厌离。

受学学处者，谓随力受学佛制学处。第二部分，是归依三宝后，应当学习所有佛法的内容。佛法主要的内容，是戒、定、慧三学，而戒学又是三学的基础，所以归依以后，就应该学习戒律的部分，并且尽自己的能力受戒、持戒。

悲愍有情者，谓佛圣教，由悲差别，故归依此。于诸有情，亦应悲愍，断除损害，第三部分，是归依三宝后，应当对一切的有情，生起悲愍心。我们为什么归依佛呢？是因为佛具足了大悲心，而且这个悲心又有智慧的摄持，才能如此圆满，这是任何其它教派所无法相比的。因此，既然归依了三宝，就应该学习佛的大悲心，对一切众生断除损害的心念，生起真正的悲悯心。

应时时间，于三宝所勤修供养者，谓应日日供养三宝。第四部分，是归依三宝后，应当勤修供养，就是每天都不忘要时时供养三宝。

第二教授中出分二：一、别学，二、共学。

有关归依以后应当修学的次第，第二种传承，是教授中出，为龙树菩萨的系统。教授中出的内容，分为别学与共学两大部分。

初中分二：一、遮止应学，二、修行应学。 今初

别学方面，再分为遮止应学，以及修行应学两个部分。
首先介绍遮止应学的内容。

如涅槃经云：「若归依三宝，是谓正近事，终不应归依，诸余天神等。归依法者，应离杀害心。归依于僧伽，不共外道住。」此说有三，谓不归余天，于诸有情舍离损害，与诸外道不应共住。其中初者谓于世间，若大自在徧入天等，尚不执为毕竟归处，况诸鬼趣山神龙等。此是不可不信三宝，

归心彼等。若于彼等，请其助伴，现前如法，所作事业，则无不可，如求施主为活命伴，依诸医师为治病伴。第二谓于人及畜等，若打若缚若禁穿鼻，实不能负强令负等，意乐加行，损害有情，悉应远离。第三谓与不信三宝，为可归宿，而毁谤者，不应共住。

如涅槃经云：「若归依三宝，是谓正近事，终不应归依，诸余天神等。归依正法者，应离杀害心。归依于僧伽，不共外道住。」如涅槃经中说：「如果归依三宝，就是『正近事』，应该亲近承事三宝。所以归依佛宝以后，就不应该再归依其它的天神等神祇；归依法宝以后，就应该远离杀害心；归依僧宝后，就不应该再与不信佛法的外道共住。」（「正近事」，又指至诚归依三宝后，能渐渐成就正净善，也能逐日接近涅槃，所以称「近事」。）

此说有三，谓不归余天，于诸有情舍离损害，与诸外道不应共住。以上这段话的意思，是说归依三宝后，应该遮止的三件事，就是不再归依其它天神；对于一切有情，远离损害心；以及不再和外道共住。

其中初者谓于世间，若大自在徧入天等，尚不执为毕竟归处，况诸鬼趣山神龙等。此是不可不信三宝，归心彼等。若于彼等，请其助伴，现前如法，所作事业，则无不可，如求施主为活命伴，依诸医师为治病伴。为什么必须远离这三件事呢？其中的理由申述如下。首先，归依佛宝后，就不再归依其它神祇，即使连色界最高的大自在天、徧入天等天人都不归依了，何况是欲界的鬼类、山神、龙神等。主要是因为这些对象，本身都还没有脱离三界，还在轮回当中，我们归依他，又怎能解脱轮回呢？所以，不可以不相信三宝，而归依这些对象。可是，如果是对三宝有信心，只是暂时请这些神祇作为助伴，如法的成办一些事业，在这种情况下，是可被允许的。譬如说为了盖寺庙、建道场，修财神法（财神是属于欲界第一天的四大天王），祈请他的协助。或者是修护法，希望他能帮助我们清除一些修行上的障碍等。这些情况，就像是施主是被施者活命的助伴，医师是病人治病的助伴，只要是如理如法，都算是恰当的。

第二谓于人及畜等，若打若缚若禁穿鼻，实不能负强令负等，意乐加行，损害有情，悉应远离。其次，归依了法宝以后，就不应再生起伤害众生的心念。因为佛法是讲求慈悲的，若是仍然有伤害众生的心，就和佛法根本的精神背道而驰。因此，不应该对其他的人或畜生，做出鞭打、捆绑、囚禁、穿鼻等事，或者强行令他负载他所不能负载的重物等。总而言之，一切损害众生的心念和行为，都应当远离。

第三谓与不信三宝，为可归宿，而毁谤者，不应共住。最后，归依了僧宝以后，就应该与能清净修行的善知识，或者是具正信的同参道友多接近，而不再和不信三宝、或者会毁谤三宝的人，互相来往或共处一室。主要的原因，是自己才刚刚归依三宝，开始学佛不久，佛法的正知见还没有建立，恐怕受到他邪知邪见的不良影响，也许因此而退失了对佛法的信

心，或者因此造下毁谤三宝的共业。所以，最初时应当远离这些恶友，等到我们有了真正的信心以后，再把佛法的正知见介绍给他们。

以上是说明皈依三宝后，应该遮止的部分。接下来阐述，皈依三宝后，应该修学的内容。

三种修行应学者。谓于佛像，若塑若画，随好随丑，不应讥毁，置尘险处，及押当等，不敬轻毁，皆当断除，应当执为是可敬田，犹如大师。亲友书云：「随工巧拙木造等，智者应供善逝像。」分辨阿笈摩说，劫毘罗，摩纳婆，由于学无学僧众，说十八种，异类恶语。谓云：「汝等象头，岂能了知是法非法」等，感有十八异类头形摩羯陀鱼，自迦叶大师时，乃至释迦法王住旁生中。杂事中说，拘留孙大师般涅槃后，端妙大王，令建大塔，有一工人，曾经二次，作是讥云，今令树其如是大塔，不知何日乃得完竣，后善成已，深生忧悔，将其工价，造一金铃，挂于塔上，其后感生容颜丑恶，身形矮小，声音和美，名曰善和。故于佛像不应说言，此如此类，于他所造诸佛像等，若因善妙，若量广大，不应讥毁及遮止等。大瑜伽师，奉曼殊像，于觉嚩前，请观视云，此善丑何似，若善妙者，可将绒巴迦格瓦所供之四钱金授与购取。觉嚩答云，至尊妙音之身，无所不善，师工中等，说已置顶，于一切像，悉如是行。虽于正法四句以上应离不敬，又应断除一切不敬，谓抵押经卷，贸为货物，置秃土地灰尘险处，鞋袜并持及跨越等，应起恭敬，等如法宝。传说懂哦瓦善知识，凡见有持经典来者，合掌起立，后不能起，殷勤合掌。又说觉嚩至哦日时，有一咒师不从闻法，大依怙尊，见一记录，以齿污秽，沾其经书，深生不忍，说云可愍，不可不可，咒师生信，遂从闻法。霞惹嚩亦云，我等于法任何玩耍，无所不作，然不敬法及法师者，是坏慧因，现在愚蒙，如此已足，莫更作集愚痴之因，若愚过此，更有何能。

三种修行应学者。谓于佛像，若塑若画，随好随丑，不应讥毁，置尘险处，及押当等，不敬轻毁，皆当断除，应当执为是可敬田，犹如大师。应当修学的部分，分佛、法、僧三方面介绍。首先，关于佛宝的内容。既然皈依了佛，对于一切佛像，不论是塑的、画的，不管是美的、丑的，都不应该讥评、诋毁；或者把它随地搁置，任它风吹、雨淋、蒙尘；或者把它当作财物来抵押、典当。应该断除这一切的不恭敬、轻视，和诋毁等行为。应该视一切佛像为众生的敬田（恭敬三宝就能种植福田，可积聚福德资粮），如同见到佛一样。

亲友书云：「随工巧拙木造等，智者应供善逝像。」亲友书中说：「对于一切的佛像，不管是泥塑木雕，工匠的巧拙如何，凡是有正知见的行人，都应该很恭敬的把它供奉起来，而不应该有所批评。」

分辨阿笈摩说，劫毘罗，摩纳婆，由于学无学僧众，说十八种，异类

恶语。谓云：「汝等象头，岂能了知是法非法」等，感有十八异类头形摩羯陀鱼，自迦叶大师时，乃至释迦法王住旁生中。分辨阿笈摩中说，有一位印度婆罗门，名叫劫毘罗，由于善于辩论，所以经常和佛的弟子们辩论。有一次和一些有学（还未证得阿罗汉之前，仍须要继续修学佛法的，称为有学）和无学（已经证得阿罗汉，不须要再学了，所以称无学）的僧众辩论的时候，就恶意的批评了这些出家众，用十八种不同种类的畜生名字，咒骂这些僧众。譬如说：「你这个象头，愚痴到了极点，怎么可能有智慧分辨什么是正法，什么是邪法……等等。」所以，最后感得堕畜生道的果报，身形为庞大的摩羯陀鱼，头上长有十八种不同种类畜生的头，当初咒骂出家众那些动物的头，如今全部应验到他的身上，这就是不恭敬三宝、毁谤三宝所得的果报。这位婆罗门，不但堕在畜生道当中，而且受报的时间相当长，从迦叶佛（贤劫千佛中的第三位佛，释迦牟尼佛是第四位佛），一直到释迦牟尼佛时，都生在畜生道当中。（不恭敬三宝，就得愚痴的果报，所以生在畜生道中。）

杂事中说，拘留孙大师般涅槃后，端妙大王，令建大塔，有一工人，曾经二次，作是讥云，今令树其如是大塔，不知何日乃得完竣，后善成已，深生忧悔，将其工价，造一金铃，挂于塔上，其后感生容颜丑恶，身形矮小，声音和美，名曰善和。故于佛像不应说言，此如此类，于他所造诸佛像等，若因善妙，若量广大，不应讥毁及遮止等。另外，在杂事中，也说了这一类的故事。在拘留孙大师般涅槃后，端妙大王为了供奉佛的舍利，于是就请了很多任务人来建舍利塔。其中有一位建塔的工人，曾经两次轻蔑地讥笑说：建这样大的舍利塔，要几时才能完工？有可能完成吗？后来，等到舍利塔完成后，看到如此庄严巍峨的舍利塔，不禁心生悔意，于是就把所有的工钱，打造了一个金铃，挂在舍利塔的塔顶上。他这样轻慢佛塔的果报，后世就感得虽生为人，却容貌丑陋、身形矮小，但由于供养金铃的功德，所以声音特别宏亮、和雅。人人都称他为「善和」。这就是释迦牟尼佛的弟子，「善和尊者」的前生故事。所以，对于佛像不应该作任何的批评和毁谤。对于别人所造的佛像，也不应当讥笑或评论他的好坏、美丑、形状、大小等。

大瑜伽师，奉曼殊像，于觉嚧前，请观视云，此善丑何似，若善妙者，可将绒巴迦格瓦所供之四钱金授与购取。觉嚧答云，至尊妙音之身，无所不善，师工中等，说已置顶，于一切像，悉如是行。有一位大瑜伽师，想供奉一尊文殊菩萨的像，就把这尊佛像带到阿底峡尊者的面前，请他检视一番，然后请问他说：您觉得这尊佛像做得怎么样？美还是丑？如果您还觉得不错的话，我就拿绒巴迦格瓦所供养的四钱金，把他买过来。阿底峡尊者回答说：一切佛的善妙之身，实际上没有不好的，但如果单是以师工的技巧来论的话，只能算是中等。说完就把佛像置于头顶，表示恭敬的意思。所以，我们对于一切佛像，都应该这般的恭敬才对。以上是有关于佛宝应

该如何修学的部分。

虽于正法四句以上应离不敬，又应断除一切不敬，谓抵押经卷，贸为货物，置秃土地灰尘险处，鞋袜并持及跨越等，应起恭敬，等如法宝。至于法宝方面，应该如何来修学呢？归依三宝以后，对于一切的正法，乃至短短的四句一个偈颂，都应该远离不敬。如何断除一切的不恭敬呢？就是不可以拿经卷来作抵押品，也不可以把它当作货物来买卖，更不可以将它任意丢置在有灰尘的地上，或者会遭风吹雨淋的险处，避免和鞋袜放在一起，以及在上面跨越等等。应该对一切的法宝，生起恭敬心。

传说懂哦瓦善知识，凡见有持经典来者，合掌起立，后不能起，殷勤合掌。传说善知识懂哦瓦，凡是见到有手持经典的人经过，一定马上起立合掌，以表示对法的恭敬。后来虽然因为腿不方便无法起立，仍然殷勤的合掌，以表恭敬。

又说觉嚩至哦日时，有一咒师不从闻法，大依怙尊，见一记录，以齿污秽，沾其经书，深生不忍，说云可愍，不可不可，咒师生信，遂从闻法。又传说阿底峡尊者在哦日传法的期间，有一位咒师从来没有参加过法会。有一次，阿底峡尊者看见一位记录经典的人，用手沾污秽齿缝中流出的口水来翻经书，心生不忍，觉得这样会把经典弄脏了，对法是大不敬，于是就非常悲愍地对他说：「不可以！不可以！」咒师知道了这件事以后，便生起了对阿底峡的信心，而开始前去听法。

霞惹嚩亦云，我等于法任何玩耍，无所不作，然不敬法及法师者，是坏慧因，现在愚蒙，如此已足，莫更作集愚痴之因，若愚过此，更有何能。霞惹嚩也说：我们对法一向轻视、忽略，对不恭敬法的事，也经常在做，那里知道这样不恭敬法及法师，是让我们智慧无法开发最主要的原因。如今，既然已经这般愚痴无明了！就不该再造集愚痴的因。如果不但不知道为什么如此愚痴的原因，还依然继续再造的话，就没有比这个更愚痴的事了。

若于僧伽，或出家众，持沙门相及于其相不骂不毁，又一切种不应分党，视如怨敌，云汝等我等，应当敬重，犹如僧宝。劝发增上意乐会云：「希乐功德住林藪，不应观察他过失，不应起心作是念，我是超胜我第一。此憍是诸放逸本，永不应轻劣苾刍，一劫不能得解脱，此是此教正次第。」敦巴仁波卿，与大瑜伽师见碎黄布，在行路中，皆不轻越，抖置净处，如是行持，应随修学。自能如何恭敬三宝，则诸众生亦能如是恭敬自故，如三摩地王经云：「作集如何业，当得如是果。」

若于僧伽，或出家众，持沙门相及于其相不骂不毁，又一切种不应分党，视如怨敌，云汝等我等，应当敬重，犹如僧宝。接下来介绍，对于僧宝应该如何修学的内容。归依三宝以后，对于一切的僧伽，或者现出家相、

沙门相的人，不应该辱骂、毁谤。对于一切的僧众，也不应该因彼此宗派的不同，分别你我，而将他视为怨敌。应当将他们都视为僧宝，同样的敬重。

劝发增上意乐会云：「希乐功德住林藪，不应观察他过失，不应起心作是念，我是超胜我第一。此憍是诸放逸本，永不应轻劣苾刍，一劫不能得解脱，此是此教正次第。」劝发增上意乐会中说：「应该在水边、林下等寂静处，修习能得安乐的功德，而不应当观察他人的过失，更不应当起憍慢心，认为自己是最超胜、第一。这种憍慢心，是一切放逸的根本，使我们难得戒、定、慧、解脱。所以，永远都不应该轻视下劣的比丘，否则在一劫这么长的时间之内，都不能得到解脱，这是本教授真正的次第。」

敦巴仁波卿，与大瑜伽师见碎黄布，在行路中，皆不轻越，抖置净处，如是行持，应随修学。敦巴仁波切，和大瑜伽师，他们看见马路上有碎黄布，绝对不会就这样轻易地跨越过去，一定是先把它抖干净，再放到清净的地方，像这样恭敬僧宝的态度，是我们应当学习的榜样。（黄颜色，是僧宝的象征。）

自能如何恭敬三宝，则诸众生亦能如是恭敬自故，如三摩地王经云：「作集如何业，当得如是果。」以上对于三宝应该如何修学的部分，已经介绍完毕。自己能够如何的恭敬三宝，将来众生也能同样的恭敬自己，这样的业果关系，就如同三摩地王经中所说：「你造集了什么样的业，就当会得什么样的果报。」

共学分六，初者随念三宝功德差别，数数归依者。谓数思惟如前所说，内外差别，及三宝中，互相差别，并其功德。

共学分六，「教授中出」的第二部分，是共学的内容，共分为六项。

初者随念三宝功德差别，数数归依者。谓数思惟如前所说，内外差别，及三宝中，互相差别，并其功德。第一项，是归依三宝后，应当随念三宝功德的差别。就是经常地思惟前面所说，佛法与外道的差别、三宝互相的差别、以及三宝的功德等内容。

第二随念大恩恒勤供养，嚼噉之先亦当供养者。如三摩地王经云：「由佛福德获饮食，愚夫不知报佛恩。」此是以获饮食为喻，随自所有一切乐善，悉应了知是三宝恩。由报恩德意乐供养，此中复二，谓供养事，及供养意乐。初中有十，供养身者，谓亲供养真佛色身。供养塔者，谓供为佛所建塔等。现前供养者，谓前二事，现自根前而设供养。不现前供养者，谓佛佛塔非现在前，普为一切佛佛塔故而设供养。又若于佛般涅槃后为供佛故，造像及塔，若一数等，亦非现供，若供此二随一之时，作如是念而供养者，谓此一法性，即是一切法性，是故现前供养此二，亦即供养其余三世一切

诸佛，及供十方无边佛塔。此是俱供现不现前。论说初者，获广大福，第二较前获大大福，第三较前获最大福，故于一佛，或佛像等，修供养时，应忆法性无所差别，先当遣意供养一切，极为切要。自作供养者，谓非由于懈怠懒惰放逸增上，而令他作，唯自手作。教他供养者，谓念自己略有少物，然诸有情贫苦薄福，无力供养，若教此供，当获安乐，由悲愍心，唯教他供。又亦劝他共供养者，谓自他俱共同供养，此三福果，大小如前。财敬供养者，谓供种种衣服饮食卧具坐具病缘医药，供身什物，熏香末香涂香华鬘伎乐及诸灯烛，敬问礼拜，奉迎合掌，唱种种赞，五支徧礼，右旋围绕，又供田等无尽奉施，又供摩尼耳环臂钏，诸庄严具，下至供养诸小鸣铃，散诸珍奇。缠宝缕线，供养诸佛，或佛塔庙。广大供养者，谓以如是利养恭敬常时供养，此复有七，谓所供物，众多微妙，现非现前，自作教他，至心欢喜，猛利胜解，而为供养，复将此善回向无上正等菩提。非染污供养者，谓不由轻蔑放逸懈怠而教他供，自手供养，殷重供养，不散漫心而设供养，不以贪等杂染供养，不于信佛国王等所为得利敬而为供养，以随顺物而设供养。随顺物者，谓诸净物，远离不净，雌黄所涂，酥所灌洗，局囷罗熏，遏迦花等及诸所余非清净物。

第二随念大恩恒勤供养，嚼噉之先亦当供养者。「共学」内容的第二项，是归依三宝以后，应当随念三宝的恩德，恒常精勤供养三宝。如在吃喝之前，应先供养三宝。

如三摩地王经云：「由佛福德获饮食，愚夫不知报佛恩。」此是以获饮食为喻，随自所有一切乐善，悉应了知是三宝恩。如三摩地王经中说：「由于过去承佛的恩德，我们才能获得今日的饮食，愚痴的凡夫在受用饮食的时候，不知道要报答佛的恩德。」这只是以获得饮食为比喻，实际上不论获得什么样的善乐内容，都应该知道，这一切无非是三宝的恩德。由于前生行布施等善业，所以今世才能得到一切世间的圆满受用，这些都是因为过去世归依三宝、学佛修行后，才知道要行一切善业，因此才能感得一切的受用圆满，这都是三宝的功德所致。所以我们应当随时忆念三宝的恩德，为了报恩，在受用一切的饮食之前，不忘供养三宝。如此一来，我们不但能随念佛恩、勤修供养，更能不断地累积功德、资粮，他生来世，也能感得更好的果报。

由报恩德意乐供养，此中复二，谓供养事，及供养意乐。但是，应该如何为了报答佛恩，而修供养呢？这其中分为供养的内容，和供养时的意乐两方面来说。

初中有十，供养身者，谓亲供养真佛色身。有关供养的内容，又分为供养身、供养塔、现前供养、不现前供养、自作供养、教他供养、财敬供养、广大供养、非染污供养，和正行供养十种种类。第一类供养身，是说佛在世时，可以亲自供养佛的色身。

供养塔者，谓供为佛所建塔等。第二类供养塔，是说供养为佛所建造的佛塔等。譬如说，你居住的地区，离佛比较远，但为了想供养佛，就造了佛塔；或者是佛涅槃以后，将佛的袈裟、牙齿等物，建造佛塔供奉起来，也是属于供养塔。

现前供养者，谓前二事，现自根前而设供养。第三类现前供养，是指在行前面所说，供养身、供养塔这两类的供养时，都是现在自己的根前，亲自设供养的。

不现前供养者，谓佛佛塔非现在前，普为一切佛佛塔故而设供养。第四类不现前供养，是指所供的佛身、或佛塔，都不是现在根前，而是用意念观想佛或佛塔而设供养。

又若于佛般涅槃后为供佛故，造像及塔，若一数等，亦非现供，又如在佛般涅槃后，为了供养佛，而造了象征佛的佛像以及佛塔，不论是一还是多数，都不是属于现前供养，而是属于不现前供养。

若供此二随一之时，作如是念而供养者，谓此一法性，即是一切法性，是故现前供养此二，亦即供养其余三世一切诸佛，及供十方无边佛塔。若是在作这两种不现前供养的时候，能够这样来观想：现在所供养佛及佛塔的法性，和一切佛的法性，是相等的，所以现在供养这两种不现前供养的佛及佛塔，就等于同时供养其余三世一切诸佛，以及供养十方无边的佛塔。

此是俱供现不现前。论说初者，获广大福，第二较前获大大福，第三较前获最大福，故于一佛，或佛像等，修供养时，应忆法性无所差别，先当遣意供养一切，极为切要。以上是说明现前，及不现前两种供养的差别。论中说，现前供养可以获得广大的福德，不现前供养比现前供养所获得的福德更大，但比起法性供养来说，法性供养的福德却是最大。所以，在对一尊佛、或者佛像等，修供养的时候，应当忆念一尊佛，和十方三世一切佛的法性没有差别。因此，供养一尊佛，就等于同时供养了十方三世一切诸佛。这样忆念的话，就能获得最大的福德，所以非常的重要。

自作供养者，谓非由于懈怠懒惰放逸增上，而令他作，唯自手作。第五类自作供养，是说由自己亲自作供养，而不是因为自己的懈怠、懒惰、放逸，而假手他人。

教他供养者，谓念自己略有少物，然诸有情贫苦薄福，无力供养，若教此供，当获安乐，由悲愍心，唯教他供。第六类教他供养，是看到其它的众生，由于福德不足，所以生活贫苦、无力供养，正好身边有一些可作供养的物品，于是就教他如何作供养，并同时解说供养的殊胜利益。比如，供养不但他生来世可以除贫穷，还可以获得种种的安乐等等。像这样由于悲愍心，而教他人供养，称为教他供养。

又亦劝他共供养者，谓自他俱共同供养，此三福果，大小如前。另外，还有一类是劝他共供养，就是劝他人和自己一起作供养。若是要比较这三类供养所获得福德的大小，则是以劝他共供养的福德最大，教他供养的福

德次之，自作供养所获得的福德为最小。以上是说明能供者的差别。

财敬供养者，谓供种种衣服饮食卧具坐具病缘医药，供身什物，熏香末香涂香华鬘伎乐及诸灯烛，敬问礼拜，奉迎合掌，唱种种赞，五支徧礼，右旋围绕，又供田等无尽奉施，又供摩尼耳环臂钏，诸庄严具，下至供养诸小鸣铃，散诸珍奇。缠宝缕线，供养诸佛，或佛塔庙。第七类财敬供养，就是以财物和恭敬作供养。财物供养，有供养衣服、饮食、卧具、坐具、医药等身体所需，以及供养熏香、末香、涂香、花鬘、音乐、灯烛等供佛所需。恭敬供养，是以问讯礼拜、奉迎合掌、唱种种赞、五体投地、右旋围绕等作供养。另外，也有供养田地，供养摩尼宝、耳环、臂钏等庄严具，甚至供养一些小鸣铃、珍奇宝物、金缕线等给佛，或佛塔庙。

广大供养者，谓以如是利养恭敬常时供养，此复有七，谓所供物，众多微妙，现非现前，自作教他，至心欢喜，猛利胜解，而为供养，复将此善回向无上正等菩提。第八类广大供养，是以利养恭敬、常时作供养。这其中包含七项内容，就是所供的物品，不但众多，而且微妙；不论现前供养；不现前供养；自作供养；教他供养；都是至心欢喜；带着强烈的信心来作供养。最后，再将这广大供养的功德，回向给无上菩提。

非染污供养者，谓不由轻蔑放逸懈怠而教他供，自手供养，殷重供养，不散漫心而设供养，不以贪等杂染供养，不于信佛国王等所为得利敬而为供养，以随顺物而设供养。随顺物者，谓诸净物，远离不净，雌黄所涂，酥所灌洗，局囀罗熏，遏迦花等及诸所余非清净物。第九类非染污供养，是指供养时，应离一切的轻蔑、懦弱心；不因放逸、懈怠而教他人代供。一定亲自作供，而且供养时至诚、恭敬、专一作供养；更不为获国王等权贵的欢心，以增长名闻利养等贪染心而行供养。供养时，是用随顺物来作供养。所谓的随顺物，是除了雌黄所涂、酥所灌洗（如浴佛身时须用净水）、局囀罗熏（局囀罗香，是因为香中有血，所以不供）、遏迦花等（凡是有刺的、有毒的，有臭味的花都不供），以及其它种种的不净物以外，所有的清净物。

又若如是财物供养自无所集，无从他求，应于一切世界之中，所有如来诸供养具，以欢喜俱及于广大胜解俱心，周徧思惟，一切随喜少用功力，而修无量广大供养，摄集菩提广大资粮，恒常于此以真善心，起欢喜心，当勤修学。又如宝云经及建立三昧耶经所说，无主摄持诸华，果树及珍宝等，亦当供养。正行供养者，谓于下至构牛乳顷，精勤修习四无量心，四种法集，随念三宝，波罗蜜多，及能胜解甚深空性，无分别住，于净尸罗，起防护心，于菩提分，六度四摄，精勤修学。若能由此十种供养三宝，应知是名圆满供养。由如是等，兴供养时，有六意乐，能于三宝随一之所，少分思惟，而生无量广大果利，一者无上大功德田，二者无上有大恩德，三者一切有情中尊，四者犹如邬昙妙华极难值遇，五者三千大千世界独一

出现，六者一切世出世间圆满根本，作是思惟而设供养，此等是如菩萨地说而正摘录。恒常时中，于如是等随应而行，若遇佳节及大时会，当随力能修妙供养。

又若如是财物供养自无所集，无从他求，应于一切世界之中，所有如来诸供养具，以欢喜俱及于广大胜解俱心，周徧思惟，一切随喜少用功力，而修无量广大供养，摄集菩提广大资粮，恒常于此以真善心，起欢喜心，当勤修学。如果自己没有这些财物来作供养，也不必从别人那里勉强获得，只要对一切世界当中，所有供养佛的供养物，修随喜心。以欢喜心、净信心、具正知见来修随喜。这样虽然只花很少的力气，却能积集广大的菩提资粮。自己虽然没有真实供养，却因为随喜他人的供养，而等于自己修了无量广大的供养。所以，应当起欢喜心，恒常勤修随喜。

又如宝云经及建立三三昧耶经所说，无主摄持诸华，果树及珍宝等，亦当供养。又如宝云经及建立三三昧耶经中所说，凡是大自然当中，没有主人的花卉、果树，以及珍宝等，都可以拿来供养。这样随时拿所见的一切事物来供养，不但能去除对事物的贪着，又能因随念三宝的功德、勤修供养，而积聚菩提的资粮。

正行供养者，谓于下至构牛乳顷，精勤修习四无量心，四种法集，随念三宝，波罗蜜多，及能胜解甚深空性，无分别住，于净尸罗，起防护心，于菩提分，六度四摄，精勤修学。第十类正行供养，是指以正行佛法来作供养。即使连挤牛奶这么短的时间，都不忘精勤修习一切佛法。如修四无量心（慈、悲、喜、舍）；四圣谛（苦、集、灭、道）；随念三宝的功德；以及修解脱的智慧；无分别住的禅定；于戒起防护心；三十七菩提道品；六度；四摄（布施、爱语、利行、同事）等。以上财敬供养、广大供养、非染污供养，以及正行供养，是说明所供的差别。

若能由此十种供养三宝，应知是名圆满供养。如果能够在一座中，作这十种供养，来供养三宝，就称为圆满供养。

由如是等，兴供养时，有六意乐，能于三宝随一之所，少分思惟，而生无量广大果利，有关供养的内容，已经介绍完毕，现在解说供养时的意乐。若是作前面所说的十种供养时，能具备六种意乐，虽然对于三宝之一，只作少分的思惟，却能生出无量广大的果报、利益。究竟是那六种意乐呢？

一者无上大功德田，第一，是在供养三宝时，同时体认三宝是无上大功德田。

二者无上有大恩德，第二，是知道三宝对我们有无上的大恩德。因为它可以帮助我们，从断一切恶、不堕恶趣；进而修一切善、得人天果报；到最后究竟解脱，都是靠三宝的救度，所以对我们有无上的大恩德。

三者一切有情中尊，第三，三宝是一切有情当中最尊贵的。

四者犹如邬昙妙华极难值遇，第四，三宝就像邬昙妙花一样的难遇。

听说这种花，一千年才会出现一次，因此用它来比喻佛法的难遇。

五者三千大千世界独一无二出现，第五，三宝在这三千大千世界当中，是独一无二的。

六者一切世出世间圆满根本，第六，三宝是一切世间、出世间，圆满的根本。

作是思惟而设供养，此等是如菩萨地说而正摘录。恒常时中，于如是等随应而行，若遇佳节及大时会，当随力能修妙供养。就是以这六种意乐来设供养。这些内容，是从菩萨地中节录出来的。所以，我们应当经常以这样的意乐心来行供养，尤其是遇到如佛诞、成道日等吉祥日，或者是大节庆、大法会时，更当随自己的能力，来修这样的妙供养。

复次恒须受饮食故，尔时若能首先供养无间缺者，少用功力，而能圆满众多资粮，故随受用净水以上，应以先首至心供养。

复次恒须受饮食故，尔时若能首先供养无间缺者，少用功力，而能圆满众多资粮，故随受用净水以上，应以先首至心供养。为什么我们在受用饮食之前，要先供养三宝呢？那是因为，如果我们能够每天时时不忘供养三宝的话，只要花很少的力气，很快就可以圆满积聚一切的福德资粮。所以，我们即使是受用一杯清水也好，都不要忘记先以至诚的心供养三宝。

此复非以糕之瘵处，菜叶黄处，是须择其妙者而供。又供茶时，现一切人，如洒扬尘，唯弹少许，不成供养，是霞惹瓦语录中出。譬如有一极肥沃田，至下种时而不种，任其荒芜，如是废止，实生不忍，如是能生若现若后一切善乐，最胜福田。于其四季一切时中，常恒无间，堪种一切善乐种子，复应于此如经说云：「当以信犁，耕耘福田。」若未能作，至极堪惜，故如赞应赞云：「如尊之福田，三世间非有，施处尊第一，是净令座净。犹如虚空界，横竖无边际，于尊为利害，异熟无尽际。」于最胜田，尚不见如庸俗之田，此是我等无贤善相，故一切时，当勤精进供养三宝。若如是行，由于胜田种善根力，于诸道次，慧力增长。故于听闻不能持文，思惟不能解义，修习相续不生，慧力至极微劣之时，依福田力，是要教授。如是亦如吉祥敬母云。「作诗大善根，我慧依尊故，如夏季江河，虽小极增长。」又如说云：「供养亦复不赖其物，是在自信。」若有信心，用曼陀罗及诸净水，并无主摄诸供具等，皆可供养，无余财物，应如是行。如现实有，而不能舍，作是念云：「我无福德极贫穷，诸余供财我悉无。」等同博朵瓦云，于一稔螺杯中，略掷少许香草，念云：「梅檀冰片妙香水，」是诸生盲欺明眼者。又如朴穹瓦云：「我于最初供养香草，其气辛辣，次有四合长香供养，其气甘美，现在供养，若沈水香，嘟噜迦等，其气香馥。」若于微供轻而弗供，则永生中终是唯尔，若纵微少，发起殷重，渐得上妙，应如此师行持

修学。传说此师每配一次，须用二十二两金之香。若诸已得资具自在大菩萨众，尚化其身多俱胝，于一一身，复各化现百千等手，往一切刹，经无量劫，供养诸佛。诸由少许相似功德，便生喜足，云我不于此上希菩提者，是于正法极少知解，造次乱言，以是应如宝云经中所说而行。如云：「应当听闻诸契经中，所有如是广大供养，广大承事，由其最胜真实善心，增上意乐，回向诸佛及诸菩萨。」

此复非以糕之瘀处，菜叶黄处，是须择其妙者而供。另外，在供养时，不应该拿已经腐败、或者不新鲜的物品作供养。譬如，发霉的糕饼、发黄的菜叶等。应该选择新鲜而且最好的来供养。

又供茶时，现一切人，如洒扬尘，唯弹少许，不成供养，是霞惹瓦语录中出。又在供茶时，有些人只用手指弹少许在空中当作供养，像这样如灰尘般微小的供养，实在不成供养，这是霞惹瓦语录中所谈到的。

譬如有一极肥沃田，至下种时而不种，任其荒芜，如是废止，实生不忍，如是能生若现若后一切善乐，最胜福田。于其四季一切时中，常恒无间，堪种一切善乐种子，复应于此如经说云：「当以信犁，耕耘福田。」这样做的话，就好比有一片非常肥沃的田地，该播种的时候不播种，任它杂草丛生。这个譬喻，是指我们每天都有很多种福田的机会，但是我们却不播种，那么福德资粮又怎么积聚呢？所以，三宝实际上是我们产生现世，以及究竟一切善乐的最胜福田。我们应该在一年四季的任何时间里，恒常而且不间断地，种下一切善乐的种子。更应该如经中所说的：「以信心的犁，来耕耘这个福田。」

若未能作，至极堪惜，故如赞应赞云：「如尊之福田，三世间非有，施处尊第一，是净令座净。犹如虚空界，横竖无边际，于尊为利害，异熟无尽际。」如果我们不能以信心的犁，来耕耘这个福田，就算每天供养三宝、唱颂三宝的功德，也没有办法有效地积集资粮，是非常可惜的。所以，应该如赞应赞中所说：「像三宝这样尊贵的福田，在三界中是没有任何福田可以代替，因此是最尊胜、第一的。如果能够以清净的信心来供养三宝，他的福德将如虚空般的广大、没有边际。当然，所获得的果报和利益，也同样的没有边际。」

于最胜田，尚不见如庸俗之田，此是我等无贤善相，故一切时，当勤精进供养三宝。现在，我们对于这样殊胜的福田，不但不知道要播下善根的种子，甚至把它看成连一般世俗的田地还不如，这是因为我们善根不足，又没有正知见的缘故。所以，我们应该调整错误的认知，在任何时候，都不忘精勤地供养三宝。

若如是行，由于胜田种善根力，于诸道次，慧力增长。故于听闻不能持文，思惟不能解义，修习相续不生，慧力至极微劣之时，依福田力，是要教授。如果能够这样做的话，由于是在最殊胜的福田当中，培养善根力

的关系，所以对于一切修行的次第和内容，很快地就能趋入，慧力也能不断地增长。因此，对于那些听闻之后，不能忆持；思惟之后，不能了解其义；修习的时候，不能产生定力；智慧力又非常低劣的修行人来说，依止这个最殊胜的福田力，是最重要的教授。

如是亦如吉祥敬母云。「作诗大善根，我慧依尊故，如夏季江河，虽小极增长。」这个道理，也如吉祥敬母所说：「只要在这尊贵的福田当中，不断地种植大善根，我们的智能就能快速地增长。正如同夏季里的江河水，原本虽然很小，却在一阵骤雨之后，很快地就暴涨起来。」

又如说云：「供养亦复不赖其物，是在自信。」若有信心，用曼陀罗及诸净水，并无主摄诸供具等，皆可供养，无余财物，应如是行。又说：「供养时，最重要的不在所供的物品，而是在供养时的信心。」若是具足信心，就是没有多余的财物可作供养时，只是用曼达盘和一些清水，或者是没有主人的物品等，都可以拿来供养，同样的能积聚福德资粮。所以，在没有财物作供养的时候，应该这样子来做。

如现实有，而不能舍，作是念云：「我无福德极贫穷，诸余供财我悉无。」等同博朶瓦云，于一稔螺杯中，略掷少许香草，念云：「栴檀冰片妙香水，」是诸生盲欺明眼者。但是，如果是有财物供养，却因为悭贪不能舍，然后说：「我因为福德不够、非常贫穷，所以没有多余的财物可作供养。」这样的话，就如同博朶瓦所说，在一个肮脏的破碗中，随便丢一些香草进去，然后观想说：「这些是栴檀、冰片，还有妙香水。」这简直就是，眼睛瞎了不说，还要欺负明眼人。

又如朴穹瓦云：「我于最初供养香草，其气辛辣，次有四合长香供养，其气甘美，现在供养，若沈水香，啍噜迦等，其气香馥。」又如朴穹瓦说：「我起先用的是最差的香草来供养，它的气味比较辛辣；等到较有财力的时候，我就用四种合起来的香来供养，这种香气，就比较甘美一点；我现在用的是沈水香、兜罗脂来供养，这两种香的气味，是所有的香当中，香气最浓郁、上妙的。」

若于微供轻而弗供，则永生中终是唯尔，若纵微少，发起殷重，渐得上妙，应如此师行持修学。传说此师每配一次，须用二十二两金之香。如果我们因为财物太少，觉得微不足道而不供的话，那一生当中就没有种植福田的机会了，他生来世也依然会贫穷。所以，就算是很少的物品，我们也要发起至诚的心来作供养，这样就能因为福田力的关系，渐渐地获得上妙的物品来供养。所以，应该效法这位大师的做法来修供养。传说这位大师，每配一次供养的香，要花掉二十二两的黄金。

若诸已得资具自在大菩萨众，尚化其身为多俱胝，于一一身，复各化现百千等手，往一切刹，经无量劫，供养诸佛。像那些已经获得资具自在的大菩萨们，还要时常观想，化自身为无量身，每一身再化现有千百只手，拿着各种上妙的供品，前往一切的佛土，经过无量劫长的时间，来供养诸

佛。

诸由少许相似功德，便生喜足，云我不于此上希菩提者，是于正法极少知解，造次乱言，以是应如宝云经中所说而行。如云：「应当听闻诸契经中，所有如是广大供养，广大承事，由其最胜真实善心，增上意乐，回向诸佛及诸菩萨。」而我们才生起一些相似的定境，就以为可以和空性相应了。认为只要心住于无分别当中，和定心相应刹那间的功德，可以胜过一切有为的功德，所以不须要再修世间有为的善法。这样轻视供养，不知真实地积聚福德资粮，才能够成就菩提的人，是对于正法缺少认识，才会有这样错误的知见。所以，应该如宝云经中所说的来做。如经中说：「应当听闻所有经论中，有关如何修习广大的供养，然后依照经论当中所说的内容去行。以最圆满的十种供养，再加上六种殊胜的真实意乐。最后，再把一切供养的功德，完全不执着的，回向给一切诸佛及诸菩萨。」

第三随念悲愍，亦应安立于诸众生于是道理者。谓由悲愍，随能安立诸余有情令受归依。

第三随念悲愍，亦应安立于诸众生于是道理者。「共学内容」的第三项，是随念大悲的缘故，应该告诉其它的众生，归依的道理。

谓由悲愍，随能安立诸余有情令受归依。自己归依以后，由于对于三宝有深切的认识，所以悲愍其它的众生，未能得到归依的好处，因而劝其归依，这也是属于一种法布施。

第四随作何事，有何所须，皆当供养启白三宝，弃舍世间诸余方便者。谓随作为何种所作，随见何等紧要重事，应依三宝及兴随顺三宝供养，于一切种，不应依止不顺三宝邪道等仪，一切时中应当至心归凭三宝。

第四随作何事，有何所须，皆当供养启白三宝，弃舍世间诸余方便者。「共学内容」的第四项，是想要完成什么事，或者心中有所求时，都应该修供养三宝，启白三宝事情的内容，而不应该实行世间的种种方法。

谓随作为何种所作，随见何等紧要重事，应依三宝及兴随顺三宝供养，于一切种，不应依止不顺三宝邪道等仪，一切时中应当至心归凭三宝。就是若想完成某件事情，或者碰到紧急危难，想求助于人的时候，应该依止三宝，而不依止其它。先供养三宝，然后再观察如何做。应以正法的内容为依归，譬如以不违犯戒律的轨则为标准，或者以业果的道理为考虑等。在任何情况之下，都不应该去依止不顺三宝的世俗法，如看风水、算命、求神问卜等，或者藉助于一些外道的仪式，如作法等。不论处境如何，是顺境还是逆境，心永不离三宝，至诚以三宝为依归。

第五由知胜利，昼三业三，勤修归依分二：一、摄分所出胜利，二、教授所出胜利。

第五由知胜利，昼三业三，勤修归依分二：「共学内容」的第五项，是知道归依三宝殊胜的利益之后，无论昼三时、夜三时，都要勤修归依。归依三宝有那些殊胜的利益呢？分两种传承介绍：

一、摄分所出胜利，二、教授所出胜利。第一种传承，是由摄分所出，属于无着菩萨的系统；第二种传承，是由教授所出，属于龙树菩萨的系统。首先说明由摄分所出的胜利。

初中有二四聚。初四聚中，一、获广大福者，如无死鼓音陀罗尼云：「佛世尊难思，正法亦难思，圣僧不思议，诸信不思议，异熟亦难思。」摄波罗蜜多论亦云：「归依福有色，三界器犹狭，如大海水藏，非握能测量。」二、获大欢喜者，如念集中云：「若诸日夜中，能随念诸佛，正归依佛者，此是人所得。」于余二宝亦如是说，我今获得依止如是三宝归宿，是为善得，作意思惟，增长欢喜。三、获三摩地，四、获大清净者，谓由等持及以慧学而得解脱。

初中有二四聚。在「摄分所出的胜利」当中，分为两方面介绍，每一方面再分为四小项说明。

初四聚中，一、获广大福者，如无死鼓音陀罗尼云：「佛世尊难思，正法亦难思，圣僧不思议，诸信不思议，异熟亦难思。」摄波罗蜜多论亦云：「归依福有色，三界器犹狭，如大海水藏，非握能测量。」「归依三宝」的第一个胜利，是能获广大福。因为三宝不可思议，所以归依以后，所获得的福德也不可思议。若是要衡量归依所获得的福德，恐怕是三界这么大的容器，也无法容纳。正如无死鼓音陀罗尼中说：「佛宝难思议，法宝也难思议，僧宝更是不可思议。所以对三宝的信心不可思议，所获得的果报也难思议。」摄波罗蜜多论中也说：「归依三宝的福德，如果有形相可以衡量的话，就是三界这么大的容器，也还嫌太小，这样的福德，如同大海水，是无法用手来测量的。」

二、获大欢喜者，如念集中云：「若诸日夜中，能随念诸佛，正归依佛者，此是人所得。」于余二宝亦如是说，我今获得依止如是三宝归宿，是为善得，作意思惟，增长欢喜。「归依三宝」的第二个胜利，是能获大欢喜。如念集中说：「能在日夜当中，随念诸佛的功德，正归依佛的，只有暇满的人身可以做到。」其它的法宝和僧宝，也是同样的道理。我们现在不但获得了暇满的人身，又能够归依三宝，实在是非常的幸运，想到这个殊胜的利益，心中就充满了欢喜。

三、获三摩地，「归依三宝」的第三个胜利，是能获得三摩地。三摩地，

又称「等持」，就是得定。由于心中时常充满了欢喜，因此就很容易得定。

四、获大清净者，谓由等持及以慧学而得解脱。「归依三宝」的第四个胜利，是能获得大清净。大清净，就是解脱。由于归依三宝后，就从五戒、十善等戒开始行持。因为戒律逐渐清净，所以心中常生欢喜，而易得定。再由定而生出解脱的智慧，达到最后的大清净，这些都是依止三宝而来的。

第二四聚中，一、具大守护者，至下当说。二、于一切种邪胜解障，皆得轻微，或永灭尽者，谓由信解，归依恶师恶法恶友增上力故，造诸恶业，皆得轻微，当得清净。三、得堕入正行正至善士数中。四、为其大师同梵行者，及于圣教净信诸天，爱念欢喜者。谓得趣入善士数中，为大师等之所喜乐，诸天如何欢喜者，谓彼欢喜唱如是言，我等由其成就归依，从彼处没来生此间。是诸人等，今既成就多住归依，亦当来我众同分中。

第二四聚中，在「摄分所出的胜利」当中，第二方面也分为四小项说明。

一、具大守护者，至下当说。「归依三宝」以后，第一个殊胜的利益，是具大守护。无论人或非人，都不能加害于你。关于这点，到后面会进一步说明。

二、于一切种邪胜解障，皆得轻微，或永灭尽者，谓由信解，归依恶师恶法恶友增上力故，造诸恶业，皆得轻微，当得清净。「归依三宝」以后，第二个殊胜的利益，是过去所有因邪知邪见所造的恶障，都能变得轻微，或者永远消灭。过去由于信解错误，归依恶师、结交恶友、行诸恶法，这所有的恶业，都能因为归依三宝后，得正知见，如法忏除，而变得轻微，或者清净。

三、得堕入正行正至善士数中。「归依三宝」以后，第三个殊胜的利益，是可以正式进入善士的行列当中。因为归依三宝之后，具有正知正见，所以行的都是正行，当然就可以进入善士的行列当中。

四、为其大师同梵行者，及于圣教净信诸天，爱念欢喜者。谓得趣入善士数中，为大师等之所喜乐，诸天如何欢喜者，谓彼欢喜唱如是言，我等由其成就归依，从彼处没来生此间。是诸人等，今既成就多住归依，亦当来我众同分中。「归依三宝」之后，第四个殊胜的利益，是能够得到佛、如法行持者，以及净信佛法的诸天（护持佛法者），他们的护念、欢喜。因为归依后，行的都是正行，就能进入善士的行列当中，所以能得到佛和修清净梵行人的喜乐。诸天见到有人归依，就感念自己往昔也是因为归依，知道如何断恶修善，死后才生到天界来的。现在这个人，只要能够归依、如法行持，将来也同样能生到天界，成为天众和我作伴，所以非常的欢喜。（众同分，是指同一类的众生。如天道和天道是同一类，人道和天道是同一类。）

教授所出胜利分八。一、得入内道佛弟子者，总有多种，建立内外差别道理，然共称许，觉嚧与寂静论师，以有归依而为判别，谓得归依，乃至未舍，是故最初入佛弟子者，须由至心于三宝所受为大师等，此若无者，任作何善，皆不能入佛弟子数。二、成一切律仪所依处者，俱舍释云：「受归依者，是受一切律仪之门。」归依七十论亦云：「近事归三宝，此是八律本。」此中意趣，谓由归依而能坚固涅槃意乐，从此意乐律仪发生。三、先集业障轻微灭尽者，集学论中，显示归依能净罪时，说云：「此中应以生猪因缘，而为譬喻。」谓有天子当生猪中，由归依故，即未生彼，是由归依能净当生恶趣因故。「若有归依佛，彼不往恶趣，舍弃人身已，彼当得天身。」于法及僧亦如是说。故先集罪，有者轻微，有者罄尽。四、积广大福者，如前所说。五、不堕恶趣由前应知。六、人与非人不能为难者，如经云：「诸遭怖畏人，多归依山林及归诸园囿，归所供树木。其归非尊胜，其归非第一，虽依其依处，不能脱众苦。若时有归依，佛法及僧伽，由知苦苦集，正超越诸苦。八支圣道乐，当趣般涅槃，以智慧观见，诸四圣谛理，此归为尊胜。此归是第一，由归此归处，能解脱众苦。」此中应以成就风索外道等缘，而为譬喻。七、随一切想悉当成办者，随行何等如法所作，若先供养归依三宝，祈祷成办，则易成就。八、速能成佛者，如师子请问经云：「由信断无暇。」谓由获得殊胜闲暇，遇归依处，学殊胜道，由此不久当得成佛，如是忆念诸胜利故，于日日中，昼三夜三，勤修归依。

教授所出胜利分八。第二种传承，由教授所出的胜利，分八项说明。

一、得入内道佛弟子者，总有多种，建立内外差别道理，然共称许，觉嚧与寂静论师，以有归依而为判别，谓得归依，乃至未舍，是故最初入佛弟子者，须由至心于三宝所受为大师等，此若无者，任作何善，皆不能入佛弟子数。「归依三宝」的第一个殊胜的利益，是可以正式成为佛弟子。判别佛与外道的差别，其中的标准虽然很多，然而阿底峡尊者、和寂静论师，都是以有无归依，作为判别内、外道的标准。因此，在归依三宝后，一直到未曾舍弃三宝前，都称为佛弟子。在最初归依的时候，必须是由内心至诚的接受，佛为我们归依的大师，法为我们证得果位的正法，僧为我们归依的助伴，这样才能真正得到归依。如果心中没有这样的认知，只是口诵归依文的话，是不能得到归依的。如此，虽然通达经论，获得禅定，甚至见空性，都不能算是佛弟子。也不管你是持咒、念佛、打坐，还是修任何的功德、善行，都不能算是佛教徒，因为你对于归依三宝没有正确的认识，而且也不是至诚归依的。

二、成一切律仪所依处者，俱舍释云：「受归依者，是受一切律仪之门。」归依七十论亦云：「近事归三宝，此是八律本。」此中意趣，谓由归依而能坚固涅槃意乐，从此意乐律仪发生。「归依三宝」的第二个殊胜的利益，是归依为一切戒律所依的根本。俱舍释中说：「接受归依，等于是接受一切戒

律的开始。」归依七十论中也说：「亲近、承事、归依三宝，是八种戒律（七众别解脱戒、加上八关斋戒）的根本。」这其中的涵义，是说归依是步向涅槃的开始。由于怖畏堕恶道，所以归依三宝，开始断恶修善；因为清净持戒，所以出生定慧，而达最后解脱。因此，从希望不堕恶趣的怖畏心，进而生起希望出离三界的心，再一步步趋向涅槃解脱，能坚固这些意乐心的开始，就是归依。

三、先集业障轻微灭尽者，集学论中，显示归依能净罪时，说云：「此中应以生猪因缘，而为譬喻。」谓有天子当生猪中，由归依故，即未生彼，是由归依能净当生恶趣因故。「若有归依佛，彼不往恶趣，舍弃人身已，彼当得天身。」于法及僧亦如是说。故先集罪，有者轻微，有者罄尽。「归依三宝」的第三个殊胜的利益，是先前所积集的业障，都能变得轻微，甚至完全清净。集学论中，有段说明归依能清净罪障的例子。论中说：「应当以将生为猪的因缘故事，做为譬喻。」有一位三十三天的天子，当天人的五衰相现时，知道自己福报已尽，于是就用天眼通观察来生，发现自己将堕生为猪，因此悲痛不已，帝释天知道了这件事，就劝他归依三宝。天子至诚归依三宝，七日七夜不舍。天子死后，帝释天遍观恶道，都找不到天子出生的地方，就去问佛。佛回答说：「已生兜率天。」这个故事，就是告诉我们，归依三宝，能清净当生恶趣的业因。因此，论中说：「若有归依佛的，就不堕恶趣，这一世舍弃人身以后，就能得天身。」至于归依法及归依僧，也是同样的道理。所以，归依三宝，先前所积集的罪业，有的可以减轻，有的甚至还可以完全清净。

四、积广大福者，如前所说。「归依三宝」的第四个殊胜的利益，是能够积集广大的福德。这个和前面所说的相同。

五、不堕恶趣由前应知。「归依三宝」的第五个殊胜的利益，是不堕恶趣。这个道理，由前面的第三项就可以知晓。

六、人与非人不能为难者，如经云：「诸遭怖畏人，多归依山林及归诸园囿，归所供树木。其归非尊胜，其归非第一，虽依其依处，不能脱众苦。若时有归依，佛法及僧伽，由知苦苦集，正超越诸苦。八支圣道乐，当趣般涅槃，以智慧观见，诸四圣谛理，此归为尊胜。此归是第一，由归此归处，能解脱众苦。」此中应以成就风索外道等缘，而为譬喻。「归依三宝」的第六个殊胜的利益，是人与非人不能加害于你。如经中所说：「有些众生，在遭受怖畏时，就去归依山川、土木、鬼神。那里知道这些对象，本身都还没有离怖畏，又怎么能庇佑我们离怖畏呢？所以，这样的归依不是最殊胜的，即使归依了他们，也不能脱离众苦。若是归依佛、法、僧三宝，由于知道烦恼是一切的苦因，又知道如何除灭烦恼，所以就能超越众苦。除此之外，还知道如何行八正道（正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正定、正念），因此能趣般涅槃，得解脱乐。若是以智慧观察，就能明了这个依苦、集、灭、道四圣谛，而证得解脱的三宝，才是最殊胜、最尊

贵的归依。也只有这个归依处，才能真正解脱众苦。」这个道理，应当以风索外道的因缘，做为譬喻。有一位外道，学习一种风绳，可以致人于死，当地的人都被他的法术慑伏，只有一位童子不为所动。外道非常生气，就用风绳施法，童子却毫发未伤，外道怀疑是不是自己的绳法失灵，就用狗来做试验，结果狗立刻暴毙。外道就质问童子说：「你到底有什么法术能够不死？」童子回答说：「我什么法术也不会，我只是归依了三宝而已。」外道听了以后，抛弃所有过去所学的邪法，正式归依三宝。这就是归依三宝以后，能得大守护的最好说明。

七、随一切想悉当成办者，随行何等如法所作，若先供养归依三宝，祈祷成办，则易成就。「归依三宝」的第七个殊胜的利益，是一切的愿望，容易实现。不论做任何的事情，如果能先供养三宝，修归依三宝，祈请三宝的加持，就能因为供养、修归依的功德，容易成办。

八、速能成佛者，如师子请问经云：「由信断无暇。」谓由获得殊胜闲暇，遇归依处，学殊胜道，由此不久当得成佛，如是忆念诸胜利故，于日日中，昼三夜三，勤修归依。「归依三宝」的第八个殊胜的利益，是很快能够成佛。如师子请问经中说：「由于归依，可以不堕三恶道；对于三宝的功德深具信心，就能断除执邪倒见；因为对三宝的信心，就可以不生在地边等处。因此，对三宝的清净信心，能断八无暇。」由于获得暇满的人身，又能归依三宝，学习殊胜的解脱道，所以不久就能成佛。

以上所说，八种归依三宝的殊胜利益，应当时常忆念它的功德，每天当中，不论日夜，都要勤修归依。

第六下至戏笑乃至命缘，应当守护不舍三宝者。身命受用，定当舍离，若为此故，弃舍三宝，则一切生辗转受苦，故任至何事，不舍归依。作是念已，数起誓愿，虽为戏笑亦不应说舍归依语，诸先觉等说一学处谓随往何方，于彼如来应学归依，未见根据。

第六下至戏笑乃至命缘，应当守护不舍三宝者。「共学内容」的第六项，是说从平常的开玩笑，到生命有危险的时候，都不忘守护三宝，绝不轻言弃舍三宝。

身命受用，定当舍离，若为此故，弃舍三宝，则一切生辗转受苦，故任至何事，不舍归依。作是念已，数起誓愿，虽为戏笑亦不应说舍归依语，诸先觉等说一学处谓随往何方，于彼如来应学归依，未见根据。我们的生命、财产，未来死的时候都带不走，都要舍离的。可是，如果我们为了守护生命或财产，随便弃舍三宝的话，就会因为弃舍三宝，救护的力量也随着消失，而在往后的生生世世当中继续受苦。所以，在任何情况之下，都要护持三宝，不弃舍归依。有了这样的认知以后，就该常发誓愿，就算是在玩笑当中所说的戏言，也不轻易地说弃舍三宝这类的话。有些人说，如

果你想往生那个世界，就该归依那个世界的佛。譬如，你想往生西方极乐世界，就该归依阿弥陀佛等。这样的说法，在经论当中是没有根据的。

如是六种共同学处，是如道炬释论中说。各别学处等三种者，契经中说。后三种者，出于归依六支论中。如彼说云：「应于形像颂，及诸碎黄布，信解为大师，亲口说诸法，不谤应顶戴，净未净诸人，应观为善士。」摄决择中所说此等。迦摩跋云：「此诸学处，内坞苏跋，想亦宣说，我二同从阿兰若师所闻。」此语出于此师所传垄跋嚩道次第中。

如是六种共同学处，是如道炬释论中说。以上这六种共同学处，是如道炬释论中所说。

各别学处等三种者，契经中说。至于别学中，应该遮止的三种应学，是契经中说。

后三种者，出于归依六支论中。别学中的后三种，修行应学，是出于归依六支论中。

如彼说云：「应于形像颂，及诸碎黄布，信解为大师，亲口说诸法，不谤应顶戴，净未净诸人，应观为善士。」摄决择中所说此等。像这类的说法：「应该将一切佛的形像，以及象征佛的碎黄布，都视为佛宝；对于佛亲口所说的诸法，也应当至诚恭敬的不生毁谤，视为法宝；不论已经净除烦恼，还是没有净除烦恼的修行人，都应当视为僧宝。」是摄决择中所说的内容。

迦摩跋云：「此诸学处，内坞苏跋，想亦宣说，我二同从阿兰若师所闻。」此语出于此师所传垄跋嚩道次第中。迦摩跋说：「这些别学、共学的内容，我想内坞苏跋也是这样说的，因为我们两人，都是从阿兰若师那边听闻来的。」这段话是出自于这位老师所传的垄跋嚩道次第中。

若有违犯此诸学处，当成亏损及弃舍之理者。有说违犯六种成舍，谓初三种各别学处及恒修归依，为命不舍供养三宝。有说由其九种成舍，谓加违后三种，各别学处，其余仅是亏损之因，然作是思，若与为命亦不弃舍，有违犯者，实舍归依，如是虽未弃舍三宝，然俱爱执三宝异品，大师等三，亦违不言有余大师，心未诚归，故亦成舍，若未犯此，仅违学处，非是舍因。

若有违犯此诸学处，当成亏损及弃舍之理者。归依以后，若是对于这些别学和共学的内容，有所违犯的话，就是退失或者弃舍三宝。那些情况算是对三宝有所亏损（退失）？那些情况又算是弃舍三宝呢？

有说违犯六种成舍，谓初三种各别学处及恒修归依，为命不舍供养三宝。有的说，只要违犯了六种内容，就算是弃舍三宝。六种内容，包括了前面别学部分，应该遮止的三处，以及共学部分的恒修归依、供养三宝、

为命不舍三宝这三项。

有说由其九种成舍，谓加违后三种，各别学处，有的主张，要违犯九种内容，才算是弃舍三宝。九种内容，除了前项所说的六种内容以外，再加上别学部分，应该修学的三处。

其余仅是亏损之因，除了违犯这九种内容以外，其它的内容，只算是对三宝有所亏损，而不算是弃舍。

然作是思，若与为命亦不弃舍，有违犯者，实舍归依，如是虽未弃舍三宝，然俱爱执三宝异品，大师等三，亦违不言有余大师，心未诚归，故亦成舍，若未犯此，仅违学处，非是舍因。然而，只要仔细的想一想，若是违犯了「即使生命受到威胁，或者紧急为难的时候，也不弃舍三宝。」这一项的话，实际上就等于是已经弃舍了归依。或者是，虽然并没有说要弃舍三宝之类的话，但是却仍然喜爱和执着其它的外道。譬如归依其它的外道大师、非正法而认为是正法等。像这样不把三宝当做是唯一真实的归依处，心里也没有至诚的归依，都等于是弃舍了三宝。如果没有违犯上面所说的内容，只是违犯其它的部分，就不算是违犯三宝。

是故归依，是于佛教，能入大门。若有归依，非唯虚言，则是依止最殊胜力。内外障缘不能违害。功德差别，易生难退，倍转增长。故如前说，由于怖畏及由忆念功德等门，受持归依，励力不违归依学处，是极扼要。

是故归依，是于佛教，能入大门。若有归依，非唯虚言，则是依止最殊胜力。因此，归依是入佛教的大门，如果能够真正至诚的归依，而不仅仅是空言归依而已，就等于是依止了最殊胜的力量。

内外障缘不能违害。功德差别，易生难退，倍转增长。为什么是最殊胜的力量呢？那是因为归依三宝以后，所获得的福德力和加持力，能使一切内、外障缘不能违害，过去没有的功德，容易产生，已经有的功德，很难退失，因此功德能倍转增长。

故如前说，由于怖畏及由忆念功德等门，受持归依，励力不违归依学处，是极扼要。所以，正如前面所说，我们由于怖畏堕恶趣、忆念三宝的功德，才受持归依。现在既然归依了三宝，就应该对于三宝有真实的信心，平时也应该尽量的做到，所以别学和共学的内容，绝不轻易地退失或弃舍归依，这才是最重要的。

设作是念，如是念死及思死后当生恶趣，而起怖畏，能从其中救拔归处，是为三宝。若归三宝不违学处，然其归处，如何救拔，如集法句云：「能断有箭道，我教示尔等，如来是大师，尔等应须行。」佛是归依大师，僧是归依正行助伴，故正归依是为法宝。若能得此，解脱畏故。最下法宝，亦是由其初修业时，远一分过，修一分德，断证二事，倍转胜进而为安立，非

离此外，忽从他来。

设作是念，如是念死及思死后当生恶趣，而起怖畏，能从其中救拔归处，是为三宝。若归三宝不违学处，然其归处，如何救拔，我们已经知道，由于念死之后，生起怖畏死后当生恶趣的心，才会找寻能帮助我们，从恶趣当中救护出来的真实归依处。如今，我们也相信三宝是我们的归依处，而且至诚归依。归依三宝以后，如果能够不违背所有别学和共学的内容，那么，这个三宝又是如何帮助我们，从恶趣当中救护出来的呢？

如集法句云：「能断有箭道，我教示尔等，如来是大师，尔等应须行。」佛是归依大师，僧是归依正行助伴，故正归依是为法宝。若能得此，解脱畏故。最下法宝，亦是由其初修业时，远一分过，修一分德，断证二事，倍转胜进而为安立，非离此外，忽从他来。如集法句中¹说：「有谁能阻断所有伤害我们的利箭（能断除所有轮回之苦的因）？我告诉你们，只有佛能做到，所以你们应该学习佛的一切行。」因此，我们应该归依三宝，将佛视为归依的大师，将僧视为归依正行的助伴，而正归依，正是实践法宝最好的说明。若是果真如此，就能解脱一切的怖畏，从三界中救拔出来。最上乘的法宝，能究竟成佛；中乘的法宝，能解脱生死；最下乘的法宝，也能不堕恶趣。这也是从归依以后，知道如何正确修行，从远离一分的过失，修证一分的功德来的。如此渐渐地断除过失、修证功德，才能真正断恶修善，而不堕恶趣，并不是离开断恶修善，还有其它不堕恶趣的途径。

故于此时，是须善巧，善不善业及果差别，如理取舍而修正行，是为修法。若不久思二业及果，如理取舍，则不能遮诸恶趣因，纵畏恶趣，然亦不能脱此畏故。是故救拔果位恶趣，须于因时，纠治其意随不善转，此复依赖于诸业果得深忍信。

故于此时，是须善巧，善不善业及果差别，如理取舍而修正行，是为修法。若不久思二业及果，如理取舍，则不能遮诸恶趣因，纵畏恶趣，然亦不能脱此畏故。所以，想要不堕恶趣，就必须先知道如何正确地断恶修善，而断恶修善，又必须善巧地分辨善、不善业，以及果报的差别。这样才知如理的取舍，修一切的正行，这才真修行。若是不能经常地思惟善、不善业，以及果报的差别，就不知如何的取舍，来遮除一切堕恶趣的业因。这样的话，纵使你不堕恶趣，也不能从将堕恶趣的怖畏中脱离出来。

是故救拔果位恶趣，须于因时，纠治其意随不善转，此复依赖于诸业果得深忍信。因此，想要不得恶趣的果报，必须从因下手，时时防止我们的心念，不转向恶，才不会造下堕恶趣的业因。如何做到心不生恶念？则还有依赖于对业果的道理，产生决定的信解。如何对于业果的道理，产生决定的信解呢？这就是下一部「深信业果」所要介绍的内容。