

菩提道次第廣論(二) 下士道 1

導讀

廣論一書下士道修行的次第，第一是先要生起下士的意樂心，其次是說明要到何時才算真正生起下士的意樂心，第三是將一切錯誤的邪執分別排除。

在第一的部分中，分爲「發生希求後世的心」和「依止後世安樂方便」兩個內容。前者是開示「念死無常」及「三惡道苦」，後者則開示「歸依三寶」與「深信業果」。其中「深信業果」是佛法的根本，曾出過單行本，而師父恐怕文義尚難解，更增益其內容，詳細開示演繹。且爲方便學人了知業果的重要，仍舊以單行本方式出版。是以下士道即分爲(1)、(2)兩冊發行，此處僅就第一冊的內容作一簡介：

一、念死無常

- 1、未修念死之過患——說明人會輪迴是因爲執著四種顛倒想：常倒、樂倒、我倒、淨倒。因爲不解無常，起我執、法執，不知人必定死，三界無樂可言，不知萬法無我，以爲有我，念念生煩惱，念念造惡業，虛耗時日，空過一生，這是墮入輪迴的根本過患。
- 2、修習念死之殊勝利益——若能真正隨起念死之心，能斷對親友、財物、名望等的貪著。文中引證諸經，都說念死無常是一切想中的第一想，能頓摧一切煩惱惡行，是一切圓滿之門。其後特別強調：念死的法門，是三士道恆常修習的重要法門，念死之心未生起，其他一切不必談！只有念死，才能真正出離，而生起大悲心，成就菩提大果。
- 3、正確的念死之心——念死不是怕死，正確的念死，是怖畏死時惡業未清淨，善業未積聚。這樣的怖畏心生起，方能積極斷惡修善，真正的修行。
- 4、念死之法
 - ◎三種根本——是指思惟決定死：思惟死無定期；以及思惟死時除法之外，餘皆無益三門。
 - ◎九種因相——前面所言三種根本，各有三種因相，合爲九種。詳論三界無常，如秋雲、如瀑流水，無一可著處；身如水沫、如陽燄，死緣極多，活緣極少，而且不可逆料。故能痛徹骨髓，生起「今日必死」之心，破除懈怠，精進修行。

二、三惡趣苦

1、地獄苦

◎大有情地獄苦——即等活、黑繩、眾合、號叫、大號叫、燒熱、極

熱、無間等八個熱地獄。除介紹其苦之外，並談到墮入各地獄之業因，及其壽量。

◎近邊地獄苦——它靠近八熱地獄，每一個八熱地獄的外面有十六個近邊地獄，因此共有一百廿八個。最可怕的是煨坑地獄、屍糞臭泥地獄、利刀道地獄、無極大河地獄。也是介紹地獄之苦狀及業因、壽量。

◎寒冰地獄苦——八寒地獄處在日月不照的黑暗之中，冷冷苦迫。凡不信因果起斷滅見、對佛像經典不敬、奪取僧地等，就會投生此處。依其業因，壽量不等。

◎獨一地獄苦——是由多數或一、二眾生的別業所形成，它呈現的景象很多，處所也不一定。此中業因也是要深自警惕，不可染著。

地藏本願經之地獄苦——這一部分非廣論所有，是師父慈悲，特別節錄於此，讀之思之，如臨深淵、如履薄冰。

- 2、旁生苦——畜生道是弱肉強食的世界，牠們和人道、天道的眾生共同居住，沒有屬於自己的處所，壽量也視落在那一類而定。所受之苦分總苦和別苦來介紹。
- 3、餓鬼苦——凡是曾經串習上品慳貪的眾生，就會投生在此道。所受的苦是經常處在飢渴狀態，這個飲食障礙可分為外障、內障、本身三類，因為這樣的障礙，以致無法受用淨妙飲食。
- 4、總結——我們平日可藉天氣冷熱、飲食需求等生活狀態，來略略的體會三惡道之苦，並思惟惡趣之因，這樣可以真正生起怖畏三惡道的心，至誠懺悔，淨除業障。
- 5、補述——為進一步了解餓鬼道的內容，師父特別節錄法念經及大吉義咒經中有關餓鬼道的部分。供作學人參考並思惟、戒慎。

三、歸依三寶

- 1、歸依三寶之因——歸依的原因很多，總而言之，有二個最重要的因素是：怕死後墮惡趣，和深信只有三寶能將我們從惡道中救護出來。細讀此段，當急奔三寶處歸依了。
- 2、歸依之對象——分為兩方面來說明：第一是什麼是歸依的對象？那就是佛、法、僧三寶。第二是為什麼要歸依這個對象呢？原因有四：因為他證得無畏的果位；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養，不為名聞利養而說法度眾。而後強調歸依三寶是救護的外支因，內支因在眾生是否對三寶生起真實的信心
- 3、歸依之理

◎知三寶的功德——我們先明白三寶的功德多麼偉大，才會去歸依。這裡分身功德、語功德、意功德、業功德四項來分別介紹佛、法、僧三寶的功德。師父為了讓學人更了解佛的身功德，特別節錄佛的

卅二相、八十種好的內容附表其中。這相好莊嚴是由外身現出功德，來表示佛內心的功德，細細思惟，才知爲什麼佛是圓滿、是無上！恭敬讚歎之餘，當發起歸依之心，勵力修行。

◎知三寶的差別——我們由於明瞭三寶之間互相的差別，然後正式歸依。內容分爲六種差別來介紹，即相差別、業差別、信解差別、修行差別、隨念差別、生福差別。

◎自誓歸依——這是說自己發誓要歸依三寶。

◎歸依後不再歸依其他外道——佛法與外道的差別，分大師、教法和學人來討論，其殊勝和低劣在這裡有清楚的講述，高下分明，因此不會再歸依外道。

4、歸依後修學之次第

◎攝分中出——無著菩薩系統。分爲兩大方面，第一方面又分爲四個部分：一是親近善知識，二是聽聞正法、如理作意，三是法隨法行，四是歸依僧伽爲修行的助伴。第二方面也分爲四個部分來說：一是修習諸根不掉動，二是學習佛法，三是對一切有情起悲愍心，四是勤修供養。

◎教授中出——龍樹菩薩系統

①別學——分爲應該遮止和應該修學兩個部分。應該遮止的部分有三：不歸餘天、於諸有情捨離損害、與諸外道不應共住。應該修學的內容是：詳論對佛、佛像、經典、僧寶等應恭敬，不可毀傷或染污等，這是已經歸依三寶的學人應當熟知奉行的。

②共學——分爲六項：隨念三寶功德數數歸依、隨念三寶大恩恆勤恭養、隨念悲故引導眾生也來歸依、不論做任何事有何須求皆當供養啓白三寶、知歸依三寶的殊勝利益、即使開玩笑或生命危險都要守護三寶，不捨三寶。

5、歸依三寶之殊勝利益

◎攝分中出——這裡分爲兩方面介紹，每方面再分爲四小項說明。第一方面是獲廣大福德、獲大歡喜、獲三摩地（得定）、獲大清淨（解脫）四項。第二方面是具大守護、惡業輕微或消除、進入善士的行列、得佛及修清淨梵行人的喜樂四項。

◎教授中出——共分爲八項：正式成爲佛弟子、歸依一切戒律之本、減輕或淨除業漲、積大福德、不墮惡趣、人與非人不得加害於你、易實現願望、很快成佛。

6、歸依後之違犯——就別學與共學兩方面來談那些情況屬於對三寶有所虧損（退失）？那些情況又算是捨棄三寶呢？

以上是下士道（1）的全部內容，我們仔細思惟修學，可從念死無常的法門上生起捨離的心，知道世間的名相都是虛妄生滅的，平生所追尋欲

求的富貴榮華都是不可依恃的。而且了知人都會死，死了之後到何處去？怕死的原因是什麼？本書中介紹的三惡道苦多麼淒慘可怖！爲什麼會墮入三惡道中呢？我們思惟當中的業因，能不審慎惶恐，而迫切的想逃離墮入三惡道的苦嗎？而思惟歸依三寶的功德及殊勝利益，更讓我們明白唯有歸依三寶、淨信三寶，對三寶生起堅定的恭敬心，念念都住在正法中，不執常、不執有，才不會再造煩惱惡業，而漸漸減輕或淨除業障，這時自然有可能免於墮入三惡道苦了。

「下士道 1」目錄

念死無常	p.1
未修念死的過患	p.2
修習念死的殊勝利益	p.5
正確的念死之心	p.7
念死的方法	p.9
三根本	p.9
九因相	p.9
三惡趣苦	p.25
地獄苦	p.27
地藏本願經之地獄苦	p.39
旁生苦	p.43
餓鬼苦	p.45
總結三惡趣苦	p.48
法念經及大吉義咒經之餓鬼苦	p.53
歸依三寶	p.56
歸依三寶之因	p.56
歸依之對象	p.58
歸依之理	p.60
知三寶的功德	p.61
知三寶的差別	p.71
自誓歸依	p.73
歸依後不再歸依其他外道	p.73
歸依後修學的次第	p.74
歸依三寶的殊勝利益	p.90
歸依後的違犯	p.95

菩提道次第廣論 (二)

宗喀巴大師造
法尊法師譯
淨蓮法師白話注釋

念死無常
下士道 (1) 三惡趣苦
歸依三寶

念死無常

第二正取心要分三：一、於共下士道次修心，二、於共中士道次修心，三、於上士夫道次修心。初中分三：一、正修下士意樂，二、發此意樂之量，三、除遣此中邪執。初中分二：一、發生希求後世之心，二、依止後世安樂方便。初中分二：一、思惟此世不能久住憶念必死，二、思惟後世當生何趣二趣苦樂。初中分四：一、未修念死所有過患，二、修習勝利，三、當發何等念死之心，四、修念死理。今初

親近依止善知識以後，該如何開始修行呢？第一個必須具備的條件，是得暇滿的人身，接下來就需要依照三士道的次第來修。

第二正取心要分三：一、於共下士道次修心，二、於共中士道次修心，三、於上士夫道次修心。為什麼必須依照三士道來修的原因，前面已經介紹過了，現在進一步說明如何修習三士道的內容，分為三方面解說：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、正修下士意樂，二、發此意樂之量，三、除遣此中邪執。初中分二：一、發生希求後世之心，二、依止後世安樂方便。初中分二：一、思惟此世不能久住憶念必死，二、思惟後世當生何趣二趣苦樂。共下士道修行的次第當中，再分為正修下士意樂，發此意樂之量，以及除遣此中邪執三部分。

整個共下士道修行的次第，是先要生起下士的意樂心，什麼是下士的意樂心呢？就是發起希求後世之心，及依止後世安樂方便。發起希求後世之心，是不再為求現世的安樂，或眼前的利益為主，而是以後世為主。既然以後世為主，必然想到這一期的生命終將結束，因而思惟此世不能久住，一定會死。但是，死後將投生何處？是一個更讓人關切的問題。若是投生三善趣，便有暫時的安樂可言，倘若投生的是三惡趣，就只有無量無邊的大苦。所以，在思惟後世當生何趣，以及善惡二趣的苦樂差別以後，就希望能死後不墮三惡道，而得人天果報。以上是發起希求後世之心的內容。但是，要怎麼做才能不墮惡道，而得人天果報呢？首先要尋求能從惡道中救護我們的真實歸依處，那就是歸依三寶。就算是已經歸依三寶，如果惡

業不斷，也仍然無法從三惡道中出離，所以唯有斷除十惡業，才能真正不墮惡道，也唯有行十善業，才能真正得人天果報，這些就是依止後世安樂方便的内容。

共下士道修行的次第，第二部分是發起意樂之量。是說明要到什麼時候，才算是真正發起下士的意樂？就是到心已經轉向以後世為主，完全不顧著這一世，這時就算是已經達到下士意樂之量。

共下士道修行的次第，第三部分是除遣此中邪執。就是將一切錯誤的邪執分別排除。

初中分四：一、未修念死所有過患，二、修習勝利，三、當發何等念死之心四、修念死理。今初。發生希求後世之心，分爲思惟此世不能久住憶念必死，以及思惟後世當生何趣二趣苦樂。思惟此世不能久住憶念必死，再分爲四方面介紹：一、未修念死所有過患；二、修習勝利；三、當發何等念死之心；四、修念死理。首先說明未修念死所有過患。

如是於其有暇身時，取心藏中有四顛倒，於諸無常執為常倒，即是第一損害之門。其中有二，謂粗及細，於其粗劣死無常中，分別不死是損害門。此復僅念今後邊際，定當有死，雖皆共有，然日日中，乃至臨終皆起是念，今日不死，今亦不死，其心終執不死方面。若不作意此執對治，被如是心之所蓋覆，便起久住現法之心。於此時中，謂須如是如是眾事，數數思惟，唯於現法，除苦引樂，所有方便，不生觀察後世解脫，一切智等大義之心，故不令起趣法之意。設有時趣聞思修等，然亦唯為現法利故，令所修善勢力微弱。復與惡行罪犯相屬而轉，故未糝雜惡趣因者，極為希貴。

如是於其有暇身時，取心藏中有四顛倒，於諸無常執為常倒，即是第一損害之門。雖然已經獲得了暇滿的人身，但是因為有四種顛倒，所以仍然無法從輪迴中解脫出來。是那四種顛倒呢？第一種顛倒，是「常倒」。是由執著一切「無常」法，以為是「常」來的。一切法本來是因緣所生，緣生則有，緣滅則無，但是因為我們對「無常」起了顛倒想，所以才會把一切原本是無常生滅的，認為是常住不滅，而起了種種的執著。第二種顛倒，是「樂倒」。由於對於三界輪迴中，只有苦沒有真正的快樂，起了顛倒想，所以才會認為在三界中，有快樂可以追尋，因此對種種安樂生起執著。第三種顛倒，是「我倒」。這是執著原來「無我」的一切法，以為有「我」。宇宙萬法，只是循著因緣的法則，呈現出生、住、異、滅；成、住、壞、空；生、老、病、死等種種現象，並沒有一個主體來主宰、安排、掌控，或者監視。由於我們對「無我」起了顛倒想，所以才會在一切「無我」的萬法上，以為有「我」，而起了「我執」與「法執」。第四種顛倒，是「淨倒」。就是對於原本「不淨」的身體等，執著以為是「清淨」的。我們的身體，實際上是由三十六種不淨物共同聚合起來的，呈現出暫時的生命現象，

但是由於我們對於「不淨」起了顛倒想，所以才會把這個「不淨」的身體，認為是「清淨」的，而對它產生種種的貪著。這四種顛倒，就是讓我們一直無法出離三界的原因。因此，如何對治這四種顛倒，是我們修行最重要的課題。

其中有二，謂粗及細，於其粗劣死無常中，分別不死是損害門。把「無常」執著為「常」的「常倒」當中，又分為粗的「無常」相，與細的「無常」相。粗的「無常」相，是指對於死亡這件事情，起了顛倒想。我們從出生的那一剎那，實際上就已經開始步向死亡。但是在我們的意識裡面，卻把生命當作是永恆存在的，而對人生有種種長遠的計劃，和許多需要奮鬥的目標，這就是我們對於死亡，起了「常倒」，對於這「無常」的生命，以為是「常」。細的「無常」相，是指剎那遷流的心念來說。我們的心識，每一剎那都在生滅，念起、念滅，想留也留不住。但是我們卻把這生滅無常的念頭，當作是實有的，是「常」的，而牢牢地把它執持在心識中。實際上，心識的活動，只不過是一連串的生滅作用而已，這中間並沒有一個能思想的主體—我存在。只是因為我們對於「無常」的心識，起了顛倒想，才會執以為「常」。以修行來說，對於「死無常」所起的顛倒想，是最嚴重的損害之門，因為它使我們的修行無法精進，道業無法成就。

此復僅念今後邊際，定當有死，雖皆共有，然日日中，乃至臨終皆起是念，今日不死，今亦不死，其心終執不死方面。若不作意此執對治，被如是心之所蓋覆，便起久住現法之心。雖然大家都知道，人終有一天會死。但是，如果我們不能時常提醒自己，「我隨時都會死」這樣的心念，我們的心，就會一直落在「我不會死」的顛倒想上，甚至到了臨終，都還不認為自己會死。這樣的執著，若是不想辦法對治的話，就會被「以為不死」的心念所蓋覆，因此起了久住現法的心，以為能夠長久留在這個世間上，而忘記了會死這件事情。

於此時中，謂須如是如是眾事，數數思惟，唯於現法，除苦引樂，所有方便，不生觀察後世解脫，一切智等大義之心，故不令起趣法之意。設有時趣聞思修等，然亦唯為現法利故，令所修善勢力微弱。復與惡行罪犯相屬而轉，故未糝雜惡趣因者，極為希貴。一旦起了久住現法的心，就會為了世俗的事情而忙碌，心裡所想的，也都是如何追尋眼前或這一生的快樂，絕對不會對於後世的解脫感到興趣，也不會對什麼才是有真實利益的事情，多加思惟觀察，因此很難生起想要學佛修行的心。就算是偶爾從事聞、思、修等修學，也因為學佛修行的動機、發心，是為求現世的利益，為了能圓滿世間的名聞利養等，而使得所修善業功德的力量，變得非常微弱。再加上惡業未斷，身語意三業隨著惡行在轉。這樣只是偶爾修行，又無法斷除惡業的話，想要不墮惡趣是非常困難的。

設能緣慮後世而修，然不能遮後時漸修延緩懈怠，遂以睡眠昏沈雜言飲

食等事，散耗時日，故不能發廣大精勤，如理修行。

設能緣慮後世而修，然不能遮後時漸修延緩懈怠，遂以睡眠昏沈雜言飲食等事，散耗時日，故不能發廣大精勤，如理修行。縱使你可以希望將來不墮惡趣而發心修行，但仍然不能遮止往後拖延的懈怠，總認為來日方長，以後有時間再修，所以每天還是忙著睡眠、昏沈、雜言、飲食這些事情，依然虛耗時日，不能發廣大精勤，如理的修行。

如是由希身命久住所欺誑故，遂於利養恭敬等上，起猛利貪。於此障礙，或疑作礙，起猛利瞋，於彼過患蒙昧愚癡。由利等故，引起猛利我慢嫉等諸大煩惱及隨煩惱如瀑流轉。復由此故，於日日中漸令增長，諸有勝勢，能引惡趣猛利大苦。身語意攝十種惡行，無間隨近，謗正法等諸不善業。又令漸棄能治彼等，善妙宣說甘露正法，斷增上生及決定勝。所有命根，遭死壞已，為諸惡業引導，令赴苦痛粗猛，炎燒非愛，諸惡趣處，何有過此暴惡之門。四百論亦云：「若有三世主，自死無教者，彼若安然睡，豈有暴於此。」入行論亦云：「須棄一切走，我未如是知，為親非親故，作種種罪惡。」

如是由希身命久住所欺誑故，遂於利養恭敬等上，起猛利貪。於此障礙，或疑作礙，起猛利瞋，於彼過患蒙昧愚癡。由利等故，引起猛利我慢嫉等諸大煩惱及隨煩惱如瀑流轉。由於被以為生命能久住世間的顛倒心所欺騙，所以就對這一世的利益，如名聞、利養、恭敬等，起了猛利的貪。如果有妨礙我貪的，或是懷疑會妨礙我貪的，都會引發猛利的瞋，而對於這些過患無法真實了解，每天都在顛倒當中，這是最大的愚痴。又因為執著自我的名譽利益，在順境時，容易引發慢心，見人獲利時容易引起嫉妒心，這些根本煩惱及隨煩惱的力量，就像瀑流水一樣的強大。

復由此故，於日日中漸令增長，諸有勝勢，能引惡趣猛利大苦。身語意攝十種惡行，無間隨近，謗正法等諸不善業。如此跟著煩惱轉，我們每天只是在增長惡業的力量，以及不斷地造作將來引發惡趣猛利大苦的因而已，如身語意的十種惡業，和毀謗正法等種種不善業。

又令漸棄能治彼等，善妙宣說甘露正法，斷增上生及決定勝。所有命根，遭死壞已，為諸惡業引導，令赴苦痛粗猛，炎燒非愛，諸惡趣處，何有過此暴惡之門。這樣每天都在忙著造作惡業，又沒有精勤修習對治惡業的法門，於是便漸漸地捨棄了佛所宣說的甘露正法，也斷除了能讓我們生生增上的善業，和究竟解脫殊勝的利益。如此到臨命終時，就會被這些惡業，牽引到充滿了苦痛，受猛火燃燒等恐懼的三惡道去。因此，沒有比這個「常倒」所引發的過患，更加暴惡的了。

四百論亦云：「若有三世主，自死無教者，彼若安然睡，豈有暴於此。」

四百論中也說：「實際上並沒有真正主宰三世的死主閻羅王。這個所謂的閻羅王，是指主宰我們輪迴的業力。我們死後，並沒有他人可以主宰我們的生死，而是隨著自己的業力來輪轉，我們不了解這個道理，依然還在無明愚痴的大夢中安睡，實在沒有比這個更暴惡的了。」

入行論亦云：「須棄一切走，我未如是知，為親非親故，作種種罪惡。」入行論中也說：「因為沒有『念死無常』的緣故，所以不能了知死的時候，必須拋棄世間所有的一切，什麼也帶不走，才會在生前，為了親人、怨敵、非親非怨等對象，增長貪愛、瞋恨和愚痴，而造了種種的惡業。」

第二修習之勝利者。謂若真起隨念死心，譬如決斷今明定死，則於正法稍知之士，由見親屬及財物等不可共往，多能任運遮彼貪愛，由施等門樂取堅實。如是若見為求利敬及名稱等世間法故，一切劬勞皆如扇揚諸空穀壳，全無心實，是欺誑處，便能遮止諸罪惡行。由其恆常殷重精進，修集歸依及淨戒等諸微妙業，遂於無堅身等諸事取勝堅實。由是自能昇勝妙位，亦能於此導諸眾生，更有何事義大於此。是故經以多喻讚美，大般涅槃經云：「一切耕種之中，秋實第一，一切跡中，象跡第一，一切想中，無常死想是為第一，由是諸想能除三界一切貪欲無明我慢。」如是又以是能頓摧一切煩惱惡行大椎，是能轉趣頓辦一切勝妙大門，如是等喻而為讚美。集法句中亦云：「應達此身如瓦器，如是知法等陽燄，魔花刀劍於此折，能趣死王無見位。」又云：「如見衰老及病苦，并見心離而死亡，勇士能斷如牢家，世庸豈能遠離欲。」總之能修士夫義時，唯是得此殊勝暇身期中，我等多是久住惡趣，設有少時暫來善趣，亦多生於無暇之處。其中難獲修法之時，縱得一次堪修之身，然未如理修正法者，是由遇此且不死心，故心執取不死方面，是為一切衰損之門。其能治此憶念死者，即是一切圓滿之門。故不應執，此是無餘深法可修習者之所修持，及不應執，雖是應修然是最初僅應略修，非是堪為恆所修持。應於初中後三須此之理，由其至心發起定解而正修習。

第二修習之勝利者。上面所說，是未能修念死所有的過患，接下來說明，若能修習念死，有那些殊勝的利益。

謂若真起隨念死心，譬如決斷今明定死，則於正法稍知之士，由見親屬及財物等不可共往，多能任運遮彼貪愛，由施等門樂取堅實。若是真能隨起「念死」之心，譬如說「我今天就會死」，或者「明天就會死」的話，只要是對佛法稍微有點理解的人就會明白，親屬和財物這所有的一切，死的時候都帶不走，如此在生前就能遮止對親屬和財物的貪愛，而更樂於修布施等真正堅實的善行。

如是若見為求利敬及名稱等世間法故，一切劬勞皆如扇揚諸空穀壳，全無心實，是欺誑處，便能遮止諸罪惡行。如果「念死」之心，平常就能

生起的話，就會把一般人所追求的名聞、利養、恭敬等世間法，當作是像風扇吹空穀殼一樣，完全是虛妄，不實在的東西。它們只是讓我們在活著的時候，看不開、放不下，和欺誑我們的東西。如此思惟就能防止，爲了汲汲營營於名聞利養等，而造下種種的罪惡行。

由其恆常殷重精進，修集歸依及淨戒等諸微妙業，遂於無堅身等諸事取勝堅實。倘若能夠每天「念死」，就知道死的時候，「萬般帶不走，唯有業隨身。」希望能不帶著惡業，墮入三惡道，因此就會在善妙業上非常的精進，殷重的積集資糧，修歸依三寶、清淨的戒律等一切的善行，以我們不堅實的四大假合之身，來修堅實的善妙業。

由是自能昇勝妙位，亦能於此導諸眾生，更有何事義大於此。如此，不但能成就自利，獲得勝妙的果位；還能成就利他，以自證的佛法，再去引導其他的眾生。這樣自利利他，還有什麼比「念死」利益更大的呢？

是故經以多喻讚美，大般涅槃經云：「一切耕種之中，秋實第一，一切跡中，象跡第一，一切想中，無常死想是為第一，由是諸想能除三界一切貪欲無明我慢。」所以，經中以多種比喻，來讚美「念死」殊勝的利益。如大般涅槃經中說：「在一切的耕種當中，以秋天的收成最爲殊勝；一切的足跡當中，以象的足跡最大，最殊勝；在一切的想法當中，以念『無常』的『死想』最爲殊勝，那是因爲『死想』，能夠幫助我們除去三界一切的貪欲（親屬、財物等，死的時候都帶不走）、無明（去除四種顛倒中的「常倒」），以及我慢（名聞利養等一切世間法，如空穀殼般的不實在）。」

如是又以是能頓摧一切煩惱惡行大椎，是能轉趣頓辦一切勝妙大門，如是等喻而為讚美。同樣的，又以鐵椎椎鐵，來比喻「念死」能椎煩惱（能頓摧一切煩惱），又能椎一切惡行；也是能夠馬上轉入，以及成就一切勝妙的大門，以這些比喻來讚美「無常」的「死想」。

集法句中亦云：「應達此身如瓦器，如是知法等陽燄，魔花刃劍於此折，能趣死王無見位。」集法句經中也說：「念死，使我們了達身體的不堅實，就像瓦器一樣，隨時有碎裂的可能；念死，也使我們了知一切法，如陽焰一般，看上去似有水波，實際上卻是虛假的；念死，更讓我們了悟名聞利養等，有如誘惑我們的魔花，是幻化不實的；念死，更能使煩惱這把威逼我們的利劍，紛紛折斷。如果能夠認識到這一切本來虛假，就不會起執著造下惡業，而墮三惡道，到時候就是死主閻羅王也找不到你了。」

又云：「如見衰老及病苦，并見心離而死亡，勇士能斷如牢家，世庸豈能遠離欲。」又說：「如果見到衰老及病等無常相，又看到人終究要拋下一切而死亡，就應該像勇士一樣，奮力地切斷所有的煩惱與貪欲，這樣才能跳出三界的牢獄。倘若還是像世俗的凡夫一樣貪著世間，又怎能遠離一切的貪欲呢？」

總之能修士夫義時，唯是得此殊勝暇身期中，我等多是久住惡趣，設有少時暫來善趣，亦多生於無暇之處。其中難獲修法之時，縱得一次堪修

之身，然未如理修正法者，是由遇此且不死心，故心執取不死方面，是為一切衰損之門。總而言之，要修三士夫的菩提道，只有在得殊勝的暇滿人身期間才有可能。我們在過去世墮於惡道的時間比較長，就是偶而暫時生在善趣，也多會生在沒有佛法，如邊地，或長壽天等這些沒有閒暇修行的地方。如今，我們雖然生在難得的善趣，而且還是有閒暇修行的地方，但是仍然沒有辦法如理修習正法的原因，就是因為沒有「念死無常」的關係，所以很容易又把這個難得的暇滿人身空空度過。因此，「念死無常」的心念，若是無法生起的話，就會執取在「不死」方面，生前不但貪著世間，不能精進地斷惡修善，在死後也很容易再墮入三惡道。所以執取在「不死」方面，是一切衰損之門。

其能治此憶念死者，即是一切圓滿之門。如何來對治這個衰損之門，以及對「常」的顛倒呢？就是時時提醒自己會死，以「憶念死」來策發精進。如此才能從初步不墮惡道，進而得人天善趣，而到達最後的解脫，這些都是靠「念死」來成就的，所以說「念死」，是一切圓滿之門。

故不應執，此是無餘深法可修習者之所修持，及不應執，雖是應修然是最初僅應略修，非是堪為恆所修持。應於初中後三須此之理，由其至心發起定解而正修習。因此，我們千萬不要誤以為，是因為沒有其他更高深的法門可以修了，才來修習「念死」；也不要認為「念死」只是在最初學佛的時候，偶爾修一下就可以了，不需要經過恆常的修習，這些都是錯誤的觀念。實際上，「念死」在修行的初期、中期、和後期都是相同的重要。在初期修下士道時，由於「念死」，才能生起希求後世的心，而得人天之果；在中期修中士道時，也是因為「念死」，才能生起出離心，而得解脫之果；在後期修上士道時，更是因為「念死」，才能生起大悲心，而成就菩提大果。所以，對於在初、中、後期都必須修習「念死」的道理，一定要發起決定的信解，而且是恆常、殷重、精勤的來修習「念死」。

第三當發何等念死心者。若由堅著，諸親屬等增上力故，恐與彼離起怖畏者，乃是於道全未修習畏死之理，此中非是令發彼心。若爾者何，謂由惑業增上所受一切之身，皆定不能超出於死。故於彼事雖生怖懼，暫無能遮，為後當來世間義故，未能滅除諸惡趣因，未能成辦增上生因決定勝因，即便沒亡而應恐怖。若於此事思惟怖畏，則於此等有可修作，能令臨終無所怖畏，若未成辦如是諸義，總之不能脫離生死，特當墮落諸惡趣故，深生畏懼，臨終悔惱。本生論云：「雖勵不能住，何事不可醫，能作諸怖畏，其中有何益。如是若觀世法性，諸人作罪當憂悔，又未善作諸妙業，恐於後法起諸苦。臨終畏懼而蒙昧，若何能令我意悔，我未憶作如是事。復善修作白淨業，安住正法誰畏死。」四百論中亦云：「思念我必死，若誰有決定，此棄怖畏故，豈畏於死主。」故若數數思惟無常，念身受用定當速離，則能遮遣，希望不離彼等愛著，由離此等所引憂惱增上力故，怖畏死沒皆

不得生。

第三當發何等念死心者。「思惟此世不能久住憶念必死」的第三部分是當發何等念死之心。是說明什麼才是正確的念死之心。

若由堅著，諸親屬等增上力故，恐與彼離起怖畏者，乃是於道全未修習畏死之理，此中非是令發彼心。若是仍然對親屬、財產有深深的愛著，如今「念死」，便生起唯恐與他們分離怖畏的心，這樣「念死」，是完全不了解佛法的道理。正確的「念死」，並不是要我們生起畏懼死亡的心。

若爾者何，謂由惑業增上所受一切之身，皆定不能超出於死。故於彼事雖生怖懼，暫無能遮，為後當來世間義故，未能滅除諸惡趣因，未能成辦增上生因決定勝因，即便沒亡而應恐怖。那麼，什麼才是正確的念死之心呢？就是告訴自己這個由煩惱所感得的業報之身，不能不死。雖然一想到死，難免會心生恐懼，但這也是無法避免的。我們真正要怖畏的，不是怕死的時候，親屬財產都帶不走，而是怕死的時候，過去的惡業還沒有感果，這樣死後一定會墮惡趣；再加上能讓我們感得人天果報，以及能得究竟解脫的善因，還沒有來得及積聚，這些才是我們應該感到畏懼的。

若於此事思惟怖畏，則於此等有可修作，能令臨終無所怖畏，若未成辦如是諸義，總之不能脫離生死，特當墮落諸惡趣故，深生畏懼，臨終悔惱。若是我們思惟「念死」，是怕死的時候，惡業還沒有清淨、善業還沒有積聚，死後一定會墮惡趣，無法生善趣，因而生起怖畏的話，就一定會積極的斷惡修善。平常如果能時時「念死」，到臨終的時候，就不會有所怖畏。若是因為害怕捨離親屬財產而「念死」，不但無益於死，反而增長對親屬財產的愛執，就是由於不能在生前積極的清淨惡業、積聚善因資糧，所以臨終才會因為害怕墮惡趣，而深深地起了悔恨懊惱。

本生論云：「雖勵不能住，何事不可醫，能作諸怖畏，其中有何益。如是若觀世法性，諸人作罪當憂悔，又未善作諸妙業，恐於後法起諸苦。臨終畏懼而蒙昧，若何能令我意悔，我未憶作如是事。復善修作白淨業，安住正法誰畏死。」本生論中說：「就算是想盡辦法，耗盡力氣，也不能久住世間不死，到時候世間的一切，必須要捨離。若是生前不修習『念死』，臨終時為了世間的一切，起了種種的怖畏，這樣增長貪著，又有什麼益處呢？如果知道業果的道理，造惡業的人，臨終時一定會引發憂悔，未造善業的人，將來也一定會引發大苦。若是能夠不造令我產生悔惱的惡業，又能修習一切的善業，這樣身心安住在善法當中，死後一定不會墮惡趣，那麼對死又有什麼好畏懼的呢？」

四百論中亦云：「思念我必死，若誰有決定，此棄怖畏故，豈畏於死主。」四百論中也說：「隨時憶念我必定會死，就不會在意有誰能決定我的死期，我已經遠離了對親屬財產，死後墮惡趣等種種的怖畏，又怎會怖畏死主閻羅王的到來？」

故若數數思惟無常，念身受用定當速離，則能遮遣，希望不離彼等愛著，由離此等所引憂惱增上力故，怖畏死沒皆不得生。所以，應當數數思惟「死無常」的道理，憶念我們的身體，以及受用的種種財物等，很快就會捨離我們。這樣就能去除對世間的一切貪著，也能漸漸遠離因貪著所引發的憂惱，進而不再畏懼死亡。

第四如何修念死者。謂應由於三種根本，九種因相，三種決斷門中修習。此中有三：一、思決定死，二、思惟死無定期，三、思惟死時除法而外，餘皆無益。

第四如何修念死者。「思惟此世不能久住憶念必死」的第四部分是如何修念死。就是如何修習念死的方法。

謂應由於三種根本，九種因相，三種決斷門中修習。如何修習念死的法門當中，分爲三種根本，九種因相，三種決斷門來修習。

此中有三：一、思決定死，二、思惟死無定期，三、思惟死時除法而外，餘皆無益。這三種根本，就是指思決定死，思惟死無定期，以及思惟死時除法而外，餘皆無益。

初中分三。思惟死主決定當來，此復無緣能令却退者，謂任受生何等之身，定皆有死，無常集云：「若佛若獨覺，若諸佛聲聞，尚須捨此身，何況諸庸夫。」任住何境，其死定至者，即彼中云：「住於何處死不入，如是方所定非有，空中非有海中無，亦非可住諸山間。」前後時中諸有情類，終為死摧等無差別，即如彼云：「盡其已生及當生，悉捨此身而他往，智者達此悉滅壞，當住正法決定行。」於其死主逃不能脫，非以咒等而能退止，如教授勝光大王經云：「譬如若有四大山王，堅硬隱固成就堅實，不壞不裂無諸隕損，至極堅強純一實密。觸天磨地從四方來，研磨一切草木本幹及諸枝葉，并研一切有情有命諸有生者，非是速走易得逃脫，或以力退，或以財退，或以諸物及咒藥等易於退却。大王，如是此四極大怖畏來時，亦非於此速走能逃，或以力退或以財退或以諸物及咒藥等易於退却。何等為四，謂老病死衰。大王，老壞強壯，病壞無疾，衰壞一切圓滿豐饒，死壞命根。從此等中，非是速走易得逃脫，或以力退或以財退，或以諸物及咒藥等易於靜息。」迦摩巴云：「現須畏死，臨終則須無所恐懼。我等反此，現在無畏，至臨終時，用爪抓胸。」

初中分三。在「思決定死」當中，分三種因相來思惟。

思惟死主決定當來，此復無緣能令却退者，第一種因相是，思惟死一定會來，沒有任何的外緣能讓它退却。

謂任受生何等之身，定皆有死，無常集云：「若佛若獨覺，若諸佛聲聞，

尚須捨此身，何況諸庸夫。」不論是哪個身，一定都會死。無黨集中說：「像佛、聲聞、獨覺，這些已經獲得生死自在的聖者，都捨身而示現涅槃了，何況是我們這些生死還不能自在的凡夫。」

任任何境，其死定至者，即彼中云：「住於何處死不入，如是方所定非有，空中非有海中無，亦非可住諸山間。」不管是住在什麼地方，死一定都能到達。也如無黨集中所說：「沒有死不能到達的地方，無論是空中、海中、還是山間。」

前後時中諸有情類，終為死摧等無差別，即如彼云：「盡其已生及當生，悉捨此身而他往，智者達此悉滅壞，當住正法決定行。」任何時間也是一樣。在過去和未來的一切時中，不管是六道的那一類眾生，當死亡到來的時候，都是一樣沒有差別。就如無黨集中所說：「所有過去已經生的，將來當生的，都必須捨棄這個身體，隨業力再投生。有智慧的修行人，就應當了知這個生命終究是要壞滅的。何不快快捨下對世間的貪著，住於正法好好的修行。」

於其死主逃不能脫，非以咒等而能退止，如教授勝光大王經云：「譬如若有四大山王，堅硬隱固成就堅實，不壞不裂無諸隕損，至極堅強純一實密。觸天磨地從四方來，研磨一切草木本幹及諸枝葉，並研一切有情有命諸有生者，非是速走易得逃脫，或以力退，或以財退，或以諸物及咒藥等易於退却。所以，死是無法逃脫的。無法使用咒力、財力或藥力來使它退却、停止。就如教授勝光大王經中所說：「譬如有四大山王，非常的堅硬而且結實，結實到沒有任何的損壞或破裂。當這個四大山王，從四面八方壓擠過來的時候，中間任何的草木、樹幹、以及枝葉，都被研磨得粉碎，還有一切的有情眾生，也都被擠壓得粉碎。這時，不是很輕易地就能從中間快速的逃脫，也沒有辦法靠勢力、財力、種種物品以及咒藥等，來使四大山王退却。」

大王，如是此四極大怖畏來時，亦非於此速走能逃，或以力退或以財退或以諸物及咒藥等易於退却。大王！當這個四大山王，極端恐怖的從四方逼來的時候，是沒有辦法從這當中快速地逃開，也沒有辦法用任何的勢力、財力、諸物，或者咒藥等來使它退却。

何等為四，謂老病死衰。大王，老壞強壯，病壞無疾，衰壞一切圓滿豐饒，死壞命根。從此等中，非是速走易得逃脫，或以力退或以財退，或以諸物及咒藥等易於靜息。」這個四大山王是什麼呢？就是老、病、死、衰。大王！老會摧壞強壯，病能毀壞健康，衰會摧毀豐饒，死能毀壞命根。當老、病、死、衰來到的時候，是無法快速地逃脫，或者用勢力、財力、諸物，以及咒藥等來使它平息。」

迦摩巴云：「現須畏死，臨終則須無所恐懼。我等反此。現在無畏，至臨終時，用爪抓胸。」迦摩巴說：「如果平常『念死』，臨終的時候，就能夠沒有恐懼。但是眾生顛倒，平常的時候，只知道追尋快樂，不知道『憶

念死』，到臨終的時候，才恐懼害怕得用手抓胸。」

思惟壽無可添，無間有減者。如入胎經云：「若於現在善能守護，長至百年或暫存活。」極久邊際僅有爾許，縱能至彼，然其中間壽盡極速。謂月盡其年，日盡其月，其日亦為晝夜盡銷，此等復為上午等時而漸銷盡，故其壽命總量短少。此復現見多已先盡，所餘壽量，雖剎那許亦無可添，然其損減，則遍晝夜無間有故。入行論云：「晝夜無暫停，此壽恆損減，亦無餘可添，我何能不死。」此復應從眾多喻門，而正思惟。謂如織布，雖織一次僅去一縷，然能速疾完畢所織。為宰殺故，如牽所殺羊等步步移時，漸近於死。又如江河猛急奔流，或如險岩垂注瀑布，如是壽量，亦當速盡。又如牧童持杖驅逐，令諸畜類，無自主力而赴其所，其老病等，亦令無自在引至死前。此諸道裡，應由多門而勤修習，如集法句云：「譬如舒經織，隨所入緯線，速窮緯邊際，諸人命亦爾。如諸定被殺，隨其步步行，速至殺者前，諸人命亦爾。猶如瀑流水，流去無能返，如是人壽去，亦定不回還。艱勞及短促，此復有諸苦，唯速疾壞滅，如以杖畫水，如牧執杖驅，諸畜還其處。如是以老病，催人到死前。」如傳說大覺嚙行至水岸，謂「水淅淅流，此於修無常極為便利。」說已而修。大遊戲經亦以多喻宣說：「三有無常如秋雲，眾生生死等觀戲，眾生壽行如空電，猶崖瀑布速疾行。」又如說云：「若有略能向內思者，一切外物，無一不為顯示無常。」故於眾事皆應例思，若數數思能引定解，若略思惟，便言不生，實無利益。如迦摩巴云：「說思已未生，汝何時思，晝日散逸，夜則昏睡，莫說妄語。」非但壽邊為死所壞，而趣他世，即於中間行住臥三，隨作何事，全無不減壽量之時。首從入胎，即無剎那而能安住，唯是趣向他世而行，故於中間生存之際，悉被老病使者所牽，唯為死故導令前行。故不應計於存活際，不趣後世安住歡喜，譬如從諸高峯墮時，未至地前空墜之際，不應歡樂。此亦如四百頌釋引經說云：「人中勇識如初夜，安住世間胎胞中，彼從此後日日中，全無暫息趣死前。」破四倒論亦云：「如從險峯墮地壞，豈於此空受安樂，從生為死常奔馳，有情於中豈得樂。」此等是顯決定速死。

思惟壽無可添，無間有減者。「思決定死」的第二種因相是，思惟我們的壽命不但不能增加，而且沒有間斷地一直在減少。

如入胎經云：「若於現在善能守護，長至百年或暫存活。」如入胎經中所說：「就算是懂得養生之道，知道怎麼來延續生命，最多也只能活一百歲，已經算很長壽了。」

極久邊際僅有爾許，縱能至彼，然其中間壽盡極速。謂月盡其年，日盡其月，其日亦為晝夜盡銷，此等復為上午等時而漸銷盡，故其壽命總量短少。此復現見多已先盡，所餘壽量，雖剎那許亦無可添，然其損減，則遍晝夜無間有故。但是，就算能活到最長的一百歲，這中間的壽量，也是

很快的就過去了。十二個月過了一年，三十天過了一個月，白天和晚上又過了一天，上午和下午是一個白天，這樣每個小時，一分一秒的過去，壽命總量也一天天在減少。因此，我們只能看著壽命在損減，所剩的壽量，卻一點也沒辦法增加。就這樣白天、晚上，一天天的過去，我們的壽命也一天天在減少，這中間沒有剎那的間斷。

入行論云：「晝夜無暫停，此壽恆損減，亦無餘可添，我何能不死。」入行論中說：「白天晚上，沒有暫時的停留，我們的壽命，也是一天天的在減少當中，不但每天在減少，而且沒有辦法增加，這樣的有減無增，我又怎麼能夠不死呢？」

此復應從眾多喻門，而正思惟。謂如織布，雖織一次僅去一縷，然能速疾完畢所織。這個道理，可以經由種種的比喻，來正思惟。譬如織布，雖然是一次只能織一縷線，但是很快就能織完整匹的布。

為宰殺故，如牽所殺羊等步步移時，漸近於死。如同待宰的羊，當牠被牽往屠宰場時，也是一步步的接近死亡。

又如江河猛急奔流，或如險岩垂注瀑布，如是壽量，亦當速盡。又如奔流的江河，或是險崖傾瀉的瀑布，都是沒有剎那的停留，我們的壽量，也如湍急不停的流水，很快就會銷盡。

又如牧童持杖驅逐，令諸畜類，無自主力而赴其所，其老病等，亦令無自在引至死前。又如牧童，持杖驅趕牲畜回柵欄，這些牲畜也只能毫無自主的被驅向歸處，我們也同樣的被老病等，毫不自主的引向死亡。

此諸道裡，應由多門而勤修習，如集法句云：「譬如舒經織，隨所入緯線，速窮緯邊際，諸人命亦爾。這類的道理，應該經由多方面來精勤修習，如集法句中所說：「譬如織布，先織經線，再織緯線。經線織好了以後，緯線是隨著經線的長度，一步步的把它織完，緯線要到達的邊際，就是經線結束的地方。我們的生命也是如此，沒有剎那間斷的在減少，很快就步向死亡，就像緯線很快就到達經線的邊際。」

如諸定被殺，隨其步步行，速至殺者前，諸人命亦爾。也如正要被宰殺的羊，隨著牠的腳步，很快就能到達殺者的面前，我們的生命也是如此，很快的就步向死亡。

猶如瀑流水，流去無能返，如是人壽去，亦定不回還。就像瀑布、或江河的流水一般，一去就不可能返回，我們的壽命也是如此，過去的時光，不可能再倒流。

艱勞及短促，此復有諸苦，唯速疾壞滅，如以杖畫水，如牧執杖驅，諸畜還其處。如是以老病，催人到死前。」我們的生命，充滿各種艱辛和勞苦，而且非常的短促，很快就會壞滅，就像用木杖畫水，水馬上就合攏起來，也像牧童持杖，驅趕牲畜回柵欄，我們就是被老、病，催逼到死亡的面前。」

如傳說大覺窩行至水岸，謂「水淅淅流，此於修無常極為便利。」說

已而修。傳記中敘述大覺嚙走到水邊時，說道：「水淅淅的流，剎那剎那都在快速的生滅，正是修無常的方便。」說完就在水邊修無常。

大遊戲經亦以多喻宣說：「三有無常如秋雲，眾生生死等觀戲，眾生壽行如空電，猶崖瀑布速疾行。」大遊戲經中也以多種比喻來宣說無常的道理：「三界的無常，就像瞬息萬變的秋雲；眾生的生死，如同觀看一場戲一樣；眾生的壽命，更像空中閃電般的快速；也如懸崖上的瀑布，正迅速地向下奔流。」

又如說云：「若有略能向內思者，一切外物，無一不為顯示無常。」故於眾事皆應例思，若數數思能引定解，若略思惟，便言不生，實無利益。又說：「只要略略地向內思惟，就能體會山河大地等宇宙間的一切變化，沒有一樣不是在顯示無常的道理。」所以，對於所有的事物，都應該作無常的思惟，若是能經常思惟，就能引發決定的信解，如果只是偶爾思惟，是無法產生利益的。

如迦摩巴云：「說思已未生，汝何時思，晝日散逸，夜則昏睡，莫說妄語。」就像迦摩巴祖師喝斥他的弟子說：「你說你思惟了，但是無法生起死無常的心念，我看你白天在散亂、放逸當中，晚上睡覺又在大昏沈當中，你什麼時候思惟了？別打妄語了！」

非但壽邊為死所壞，而趣他世，即於中間行住臥三，隨作何事，全無不減壽量之時。不但壽命會趨向死亡，重新再投生轉世，就是在這一世，我們的壽量，也會隨著每天的行、住、臥這三件事，和其他的所有事情中，逐漸地在減少當中。

首從入胎，即無剎那而能安住，唯是趣向他世而行，故於中間生存之際，悉被老病使者所牽，唯為死故導令前行。首先從入胎開始，時間就沒有一剎那停止過，只有一步步的趨向死亡，然後再轉往他世。這一世活著的時候，也是被老、病等苦所牽累，而這個老、病等現象，就好比是死亡的前行，正引導我們步向死亡。

故不應計於存活際，不趣後世安住歡喜，譬如從諸高峯墮時，未至地前空墜之際，不應歡樂。所以，我們不應該在活著的時候，只知道一味地追尋快樂，安然地住於歡樂當中，完全不思惟死無常的道理，也不為後世能不墮惡趣，往生善趣而努力。這就好比是從懸崖高峯上掉下來（比喻這一生正一步步趨向死亡），在沒有落地之前（喻死）之前，是不應該空歡喜的。

此亦如四百頌釋引經說云：「人中勇識如初夜，安住世間胎胞中，彼從此後日日中，全無暫息趣死前。」也如四百頌釋引經中所說：「人從剛剛結胎的那一剎那，實際上就已經開始步向死亡。剛剛投胎的識心，加上父精母血，三緣和合而成胎，然後住於母親的胎胞中，從這個時候開始，到以後的每一天，都是沒有剎那停止的步向死亡。」

破四倒論亦云：「如從險峯墮地壞，豈於此空受安樂，從生為死常奔馳，

有情於中豈得樂。」此等是顯決定速死。破四倒論中也說：「譬如從險峯上摔下來，一定是粉身碎骨的，那有人在沒有落地之前，還忙著享受快樂？同樣的，我們活著的時候，也正向著死亡飛奔，在這個赴向死亡的過程當中，那有追尋快樂的理由。」這些例子，都是再再顯示死亡很快就會到來的道理。

思於生時亦無閒暇修行妙法，決定死者。謂縱能至如前所說，爾許長邊，然亦不應執為有暇。謂無義中，先已耗去眾多壽量，於所餘存，亦由睡眠分半度遷，又因散亂徒銷非一，少壯遷謝至衰耄時，身心力退，雖欲行法，然亦無有勤修之力，故能修法時實為少許。入胎經云：「此中半數為睡覆蓋，十年頑稚，念年衰老，愁嘆苦憂及諸恚惱亦能斷滅，從身所生多百疾病，其類非一亦能斷滅。」破四倒論亦云：「此諸人壽極久僅百歲，此復初頑後老徒銷耗，睡病等催令無可修時，住樂人中眾生壽餘幾。」伽喀巴亦云：「六十年中，除去身腹睡眠疾病，餘能修法，尚無五載。」

思於生時亦無閒暇修行妙法，決定死者。「思決定死」的第三種因相是，思惟活著的時候，還沒有閒暇修習妙法，死亡就已經到來。

謂縱能至如前所說，爾許長邊，然亦不應執為有暇。謂無義中，先已耗去眾多壽量，於所餘存，亦由睡眠分半度遷，又因散亂徒銷非一，少壯遷謝至衰耄時，身心力退，雖欲行法，然亦無有勤修之力，故能修法時實為少許。縱使你能像前面所說的活到百歲，也不一定有機會來修行。因為你都在忙世間的事情。一些無意義的事情，已經耗去了大部分的壽命，所剩下的時間，有一大半是花在睡眠上，不睡眠的時候，又在散亂當中空過時日，年輕的時候，不懂事忙著玩樂，也不會想要修行，到了老年，身心衰退，就是想要修行，卻又沒有力氣修行，所以真正能夠修行的時間實在很少。

入胎經云：「此中半數為睡覆蓋，十年頑稚，念年衰老，愁嘆苦憂及諸恚惱亦能斷滅，從身所生多百疾病，其類非一亦能斷滅。」入胎經中說：「我們一生當中，有一半的時間在睡眠，從一歲到十歲，是幼童時期，絕對不會想到要修行，到了年紀大了，年邁體衰，又沒有辦法修行，其他的少壯時期，大部分時間是在愁嘆苦憂，以及種種恚惱當中度過，還有身上幾百種的病苦，也耗掉了很多的時間。」

破四倒論亦云：「此諸人壽極久僅百歲，此復初頑後老徒銷耗，睡病等催令無可修時，住樂人中眾生壽餘幾。」破四倒論中也說：「人的壽命，最長也不過是一百歲，這中間除了最初的童稚期，和最後的老年期無法修行外，其餘的時間，也因為睡眠、生病等因素無法修行，所以真正在無病無痛，既不昏沈，也不散亂，能在安樂中修行的時間，實際上沒幾年。」

伽喀巴亦云：「六十年中，除去身腹睡眠疾病，餘能修法，尚無五載。」

伽喀巴也說：「在六十年當中，除去飲食、睡眠、生病的時間，真正能夠修法的時間，實際上不到五年。」

如是現法一切圓滿，於臨死時唯成念境，如醒覺後，念一夢中所受安樂。若死怨敵定當到來，無能遮止，何故愛著現法欺誑。如是思已，多起誓願，決斷必須修行正法。如本生論所說而思：「嗟呼世間惑，匪堅不可喜，此姑姆達會，亦當成念境。眾生住於如是性，眾生無畏極希有，死主自斷一切道，全無怖懼歡樂行。現有老病死作害，大勢怨敵無能遮，定赴他世苦惱處，誰有心知思愛此。」迦尼迦書中亦云：「無悲愍死主，無義殺士夫，現前來殺害，智誰放逸行。故此極勇暴，猛箭無錯謬，乃至未射放，當勤修自利。」

如是現法一切圓滿，於臨死時唯成念境，如醒覺後，念一夢中所受安樂。若死怨敵定當到來，無能遮止，何故愛著現法欺誑。如是思已，多起誓願，決斷必須修行正法。不管我們能活多久，在世的一切圓滿，在你臨死前，都成了幻境，就像睡醒後，回憶夢中所受的種種安樂境一樣，實際上是不存在的。既然死亡這個怨敵遲早都會到來，我們也沒有辦法防止不讓它來，那爲什麼不早一點覺醒呢？爲什麼還貪著世間這些帶不走的東西，繼續的被世法所欺騙。如果我們能夠這樣來思惟，就能經常發起誓願，下定決心趕快精進修行正法。

如本生論所說而思：「嗟呼世間惑，匪堅不可喜，此姑姆達會，亦當成念境。眾生住於如是性，眾生無畏極希有，死主自斷一切道，全無怖懼歡樂行。現有老病死作害，大勢怨敵無能遮，定赴他世苦惱處，誰有心知思愛此。」應該如本生論中所說的來思惟：「唉！世間的這一切，只會爲我們帶來煩惱，而且是非常不堅實和可悲的，就像舉辦一場盛大的姑姆達會，當曲終人散後，只剩下夢幻般的回憶。我們的人生也是如此，也好像一場夢境一樣，夢中的種種安樂景像，是虛妄不真實的。但是眾生仍然還在追尋這些虛妄不實的歡樂，以爲是真實存在的，完全不會怖畏死亡有一天會到來，這些所貪戀的世間法，到時也沒有一樣帶得走。面對老、病、死的逼害，這些怨敵的大勢力，逼得我們無處可逃，想想死後一定是墮三惡道，投生在種種苦惱的處所，誰還有心思追尋快樂呢？」

迦尼迦書中亦云：「無悲愍死主，無義殺士夫，現前來殺害，智誰放逸行。故此極勇暴，猛箭無錯謬，乃至未射放，當勤修自利。」迦尼迦書當中也說：「當死主閻羅王來到的時候，是完全沒有悲憫心的，他是不講情面，也不講任何道理的。想到死王隨時能奪走我們的性命，凡是具有智慧的修行人，誰還會日夜在放逸中空度時日呢？所以，在這個強有力、方向不會錯誤的弓箭，還沒有發射之前（死亡還沒有來到之前），趕快精勤的修行。」

第二思惟死無定期者。謂今日已後，百年以前，其死已定，然此中間，何日而來，亦無定期，即如今日，謂死不死，俱不決定。然心應執死亡方面，須發今日定死之心。以念今日決定不死，或多分不死，其心則執不死方面，便專籌備久住現法，不能籌備後世之事，於此中間為死所執，須帶憂悔而沒亡故。若日日中籌備死事，則多成辦他世義利，縱不即死，造作此事亦為善哉，若即死者，則此尤其是所必須，譬如自有能作猛利損害大敵，從此時期至彼時期，知其必至，然未了知何日到來，須日日中作其防慎。

第二思惟死無定期者。「如何修習念死」的法門當中，第二種根本，是思惟死無定期。

謂今日已後，百年以前，其死已定，然此中間，何日而來，亦無定期，即如今日，謂死不死，俱不決定。然心應執死亡方面，須發今日定死之心。不管是活多久，從現在開始，到百歲以前，一定會死，但是這中間，那一天會死不知道，所以，死期什麼時候到來，我們無法確定。儘管如此，我們的心仍然應當執取在死亡上面，必須發起「我今日一定會死」的心念。

以念今日決定不死，或多分不死，其心則執不死方面，便專籌備久住現法，不能籌備後世之事，於此中間為死所執，須帶憂悔而沒亡故。因為如果不發起「今日必死」的心念，就會心存僥倖的想，我大概還不會死吧，也許沒這麼快吧，漸漸的就會忘記會死這件事情，而開始忙碌如何久住世間的事情。如何追名逐利，如何豐衣足食，如何享受人生，如何健康長壽，如何家庭美滿，如何事業順利，如何……，於是把所有的時間、精力，都用在怎麼規劃人生、計畫未來上面，而不會想到有一天我會死，死的時候怎麼辦？死後我又會到那裡去？就不能為籌備後世的事情做努力。由於平常忘記會死，又貪著愛戀世間的一切，所以當死亡真正來到的時候，一定會產生極大的恐懼、怕死，怕財產、親人等世間的一切都帶不走，怕死後墮惡趣，帶著無限的憂惱悔恨而死。

若日日中籌備死事，則多成辦他世義利，縱不即死，造作此事亦為善哉，若即死者，則此尤其是所必須，若是能夠修習「念死」，每天都發起「今日必定會死」的心念，就能在活著的時候，捨下世間的一切，而積極的修習淨除業障，積聚資糧，為他世的利益做準備，每天都能這樣做，即使不死，也是天天在積集善法，就是死了，也能坦然面對，而不會畏懼死亡。

譬如自有能作猛利損害大敵，從此時期至彼時期。知其必至，然未了知何日到來，須日日中作其防慎。隨時生起「必死」的心念，就好像防禦敵人一樣，因為知道這個對自己會造成猛利損害的大敵一定會來。由於不知道什麼時候會來，所以必須每天作審慎的防備，不能有絲毫的鬆懈。我們「念死」的心也是如此，平時就應該做好心理準備，因為它隨時都會到來。

若日日中，能起是念，今日必死，下至能念多分是死，則能修作，所當趣赴後世義利，不更籌備住現世間，若未生起如此意樂，於現世間見能久住，便籌備此，而不修作後世義利。譬如若念久住一處，則計設備住彼所須，若念不住當他往者，則當備作所趣之事，故日日中，定須發起必死之心。

若日日中，能起是念，今日必死，下至能念多分是死，則能修作，所當趣赴後世義利，不更籌備住現世間，如果每天都能生起「今日必死」的心念，至少也能經常憶念「必死」，就能為後世的利益，多修習一些善業，而不再為這一世忙碌。

若未生起如此意樂，於現世間見能久住，便籌備此，而不修作後世義利。若是不能生起「念死」的心念，就會以為能久住世間，而忙著籌劃世間的種種事，而不會為後世的利益作準備。

譬如若念久住一處，則計設備住彼所須，若念不住當他往者，則當備作所趣之事，故日日中，定須發起必死之心。這個情況，就好比我們如果知道，要在一個地方住很久的話，就會把它好好設計、裝潢，所有設備所需，都儘量的準備周詳。若是知道不會久留，而是要趕往另一個目的地的話，就會為下一個目標作準備。我們「念死」的心也是一樣，隨時為死作準備，為後世的利益作準備，這樣我們就不會花太多的時間，在世間法上面，也更能捨離這一切，來精進修行佛法。所以，每一天，一定要發起「必死」之心。

此中分三。思瞻部洲壽無定者，總之俱盧壽量決定，諸餘處者各各於自，能住壽量，雖無決定，然亦多數能得定限，瞻部洲壽極無定準，劫初壽數，經無量年，今後須以滿十歲為壽長際，即於現在老幼中年，於何時死，皆無定故。如是亦如俱舍論云：「此中壽無定，末十初無量。」集法句云：「上日見多人，下日有不見，下日多見者，上日有不見。」又云：「若眾多男女，強壯亦歿亡，何能保此人，尚幼能定活。一類胎中死，如有產地，又有始能爬，亦有能行走，有老有幼稚，亦有中年人，漸次當趣沒，猶如墮熟果。」應當作意所見所聞，若諸尊重，或友伴等，壽未究竟，忽由內外死緣，未滿心願而死。念我亦定是如是法，應數思惟令發生必死之心。

此中分三。第二種根本，思惟「死無定期」當中，分為三種因相來思惟。

思瞻部洲壽無定者，第一種因相，是思惟南瞻部洲的壽量是不定的。

總之俱盧壽量決定，諸餘處者各各於自，能住壽量，雖無決定，然亦多數能得定限，如北俱盧洲的壽量是一定的，其餘的各處，雖然隨各自投生的地方而有所差別，有些也是沒有一定，但是大多數眾生的壽量，都是

有一定的限度。譬如以四洲來說，只有我們現在所住的南瞻部洲，壽量是不定的，其餘的三洲都是一定。北俱盧洲，壽量千歲；西牛貨洲，壽量五百歲；東勝身洲，壽量二百五十歲。

瞻部洲壽極無定準，劫初壽數，經無量年，今後須以滿十歲為壽長際，即於現在老幼中年，於何時死，皆無定故。南瞻部洲的壽量，絕對沒有什麼標準，在劫初的時候人壽最長，可到八萬四千歲，然後每一百年減一歲，一直減到劫末的時候，人壽只有十歲，然後再慢慢增加到八萬四千歲，這樣一增一減，我們稱為一小劫。在這中間的壽量，是老年、幼年、還是中年死亡，都不一定。

如是亦如俱舍論云：「此中壽無定，末十初無量。」這個內容，也如俱舍論中所說：「從劫末的十歲，到劫初的八萬四千歲，壽量都是不定的。」

集法句云：「上日見多人，下日有不見，下日多見者，上日有不見。」集法句中說：「你上半天還看到他，也許下半天就走了，下半天看到他，也許上半天就不見了。所以隨時都有死亡的可能。」

又云：「若眾多男女，強壯亦歿亡，何能保此人，尚幼能定活。一類胎中死，如有產地，又有始能爬，亦有能行走，有老有幼稚，亦有中年人，漸次當趣沒，猶如墮熟果。」又說：「很多男女，在壯年時就死亡，不一定都能安享天年再死，我們又怎能保證一個人，在幼小時就一定能存活呢？有的人是在胎中就死亡，有的是生產的時候死亡，有的是還在爬的時候死亡，有的是在能走路的時候死亡，死的時候有老有少，也有中年人，只要時候到了就會死亡，就好像果實成熟後，就一定會落地一樣。」

應當作意所見所聞，若諸尊重，或友伴等，壽未究竟，忽由內外死緣，未滿心願而死。念我亦定是如是法，應數思惟令發生必死之心。我們應當思惟平常所看見和聽見有關死亡的種種，如我們的師長、朋友或者伴侶等，還沒有活到百歲，就突然因為內外的原因，在生前心願未了的情形之下就走了。所以，我們平時就應該經常思惟，我也可能隨時會死，一定要發起「今日必死」之心。（內外的死因：內因是生病或衰老；外因是意外死亡或天災等。）

思惟死緣極多，活緣少者。謂於此命有多違害，謂諸有心及諸無心，若諸魔屬，人非人等，眾多違害及旁生類，損此身命，亦有多種。彼等如何違害之理，如是內中所有諸病及外大種違損之理，皆應詳思。復次自身由四大種成，彼等亦復互相違害，諸大種界若不平等，有所增減能發諸病，而奪命根，此諸違害，是與自體，俱生而有，故於身命無可安保。如是亦如大涅槃經云：「言死想者，謂此命根，恆有眾多怨敵圍繞，剎那剎那漸令衰退，全無一事能使增長。」寶鬘論亦云：「安住死緣中，如燈處風內。」親友書亦云：「若其壽命多損害，較風激泡尤無常，出息入息能從睡，有暇醒覺最希奇。」四百論亦云：「無能諸大種，生起說名身，於諸違云樂，一

切非應理。」現是五濁極濃厚時，修集能感長壽久住大勢妙業，極其稀寡，飲食等藥，勢力微劣，故皆少有能治病力，諸所受用，安然消後，能長身中諸大種分，勢用虧減，故難消化，縱能消已亦無大益，資糧寡集，惡行尤重，念誦等事，勢力微劣，故延壽等，極屬難事。又諸活緣，亦無不能為死緣者，為不死故，求諸飲食房舍伴等，此復由其受用飲食太多太少及不相宜，房舍倒塌，親友欺侮，是等門中而成死緣，故實不見有諸活緣，非死緣者。

思惟死緣極多，活緣少者。思惟「死無定期」的第二種因相，是思惟讓我們死的因緣很多，活的因緣很少。

謂於此命有多違害，為諸有心及諸無心，若諸魔屬，人非人等，眾多違害及旁生類，損此身命，亦有多種。能夠造成死亡的原因很多，如有心的和無心的種種外緣。有心的，就是有情的，包括魔王和他的眷屬，人或者非人等，以及毒蛇猛獸等畜生，這許多種類，都會損害我們的身體和生命。人的外緣，如遭受王難死、賊害死、冤仇殘害死等。非人的外緣，有遇到魑魅魍魎、山精水怪等侵擾。無心的，也就是無情的，如水、火、風災、崖崩石墜等害，都可能讓我們喪命。

彼等如何違害之理，如是內中所有諸病及外大種違損之理，皆應詳思。除了種種外緣之外，還有內緣，如多種疾病和四大不調等損害，也應當詳細的來思惟。

復次自身由四大種成，彼等亦復互相違害，諸大種界若不平等，有所增減能發諸病，而奪命根，此諸違害，是與自體，俱生而有，故於身命無可安保。因為我們這個色身，是由地、水、火、風四大所形成的，如果四大不調的話，就會生出種種疾病（每一大有一百一十種病，四大實際上有四百四十種病）。任何一種的疾病，都可能奪取我們的生命，而這四大種，是與生俱來，構成我們色身的條件，又不可能把它丟掉，所以我們的生命，隨時都在死亡的威脅當中。

如是亦如大涅槃經云：「言死想者，謂此命根，恆有眾多怨敵圍繞，剎那剎那漸令衰退，全無一事能使增長。」這個死緣極多的道理，也如大涅槃經中所說：「所謂的死想，就是要經常思惟，我們的四周，好像有很多怨敵圍繞（怨敵比喻造成死亡的種種因緣），每一剎那都可能危及生命，這些怨敵只能讓我們的壽命逐漸衰退，而完全沒有辦法使它增長。」

寶鬘論亦云：「安住死緣中，如燈處風內。」寶鬘論中也說：「我們的生命，處在這眾多的死緣當中，就好像燈火處在強風當中，隨時都有熄滅的可能。」

親友書亦云：「若其壽命多損害，較風激泡尤無常，出息入息能從睡，有暇醒覺最希奇。」親友書中也說：「損害我們生命的死緣這麼多，我們活著是比泡沫在風中更為脆弱，所以平常就要多念死無常，體會這無常迅速。」

如果我們能在睡眠中也修無常想，念出入息，在一呼一吸之間，體會無常迅速，等於是暇滿人身，又能夠好好的修行，也好像大家都還在無明愚痴的大夢中，只有你是覺醒的，如此覺醒的修行人，是最稀有難得的。」

四百論亦云：「無能諸大種，生起說名身，於諸違云樂，一切非應理。」
四百論中也說：「我們這個無法自在的四大種，假合以後的名稱叫做身體，如果以為能從這四大假合之身，追尋到快樂的話，那是沒有道理的。」

現是五濁極濃厚時，修集能感長壽久住大勢妙業，極其稀寡，飲食等藥，勢力微劣，故皆少有能治病力，我們現在是處於五濁惡世當中，想要修一個長壽法，或者是能夠久住世間的法，機會非常的小。如果生病的話，雖然吃藥，但是藥效非常有限，因此能夠治癒的可能性也是非常的小。

諸所受用，安然消後，能長身中諸大種分，勢用虧減，故難消化，縱能消已亦無大益，如飲食等受用物，原本能夠長養我們的四大種，如今也可能因為消化不良等，而造成身體的虧損，縱使是能消化，對身體來說，也已經沒有大益處。

資糧寡集，惡行尤重，念誦等事，勢力微劣，故延壽等，極屬難事。我們平常都是造惡業的機會比較多，積聚資糧的機會比較少，雖然偶爾來修行，持個咒、念個佛，或者是修個法門，這些力量也是非常微小，如此想要消災延壽，幾乎是不可能的。

又諸活緣，亦無不能為死緣者，另外，本來是讓我們活的因緣，結果反倒成為死緣的情況也相當的多。

為不死故，求諸飲食房舍伴等，此復由其受用飲食太多太少及不相宜，房舍倒塌，親友欺侮，是等門中而成死緣，故實不見有諸活緣，非死緣者。譬如，原本是為了活命，我們才求取飲食、房子、親人友伴等等，但是這些也可能反過來成為我們死亡的因緣。例如吃得太多、太少，或者不適宜的食物，因而生病導致死亡。本來是保護我們房子，也可能因為地震、風災等，倒塌而壓死人。還有親人友伴等，原本應該互相扶持、照顧，結果卻遭受欺負，甚至喪命。所以，這些活命的因緣，往往會造成我們死亡的因緣，這個機會非常的多。

復次存活即是趣向於死沒故，活緣雖多，然無可憑。寶鬘論云：「死緣極眾多，活緣唯少許，此等亦成死，故當常修法。」

復次存活即是趣向於死沒故，活緣雖多，然無可憑。再說，活著實際上是一步步趨向死亡，所以活緣雖然看起來很多，但是卻完全無法憑藉、依靠。

寶鬘論云：「死緣極眾多，活緣唯少許，此等亦成死，故當常修法。」
寶鬘論中說：「我們的死緣很多，活緣很少，而活緣又可能成為死緣，所以我們應當經常的來修念死，思惟一切無非都是死緣。」

思惟其身極微弱，故死無定期者。身如水沫，至極微劣，無須大損，即如名曰芒刺所傷，且能壞命，故由一切死緣違害，是極易事。親友書云：「七日燃燒諸有身，大地須彌及大海，尚無灰塵得餘留，況諸至極微弱人。」如是思後，不見死主何時決定壞其身命，莫謂有暇，應多立誓，決從現在而修正法。如迦尼迦書云：「死主悉無親，忽爾而降臨，莫想明後行，應速修正法，此明後作此，是說非賢人，汝當何日無，其明日定有。」瑜伽自在吉祥勝逝友慶喜亦云：「國主所借身，無病衰樂住，爾時取堅實，病死衰無畏，病老衰等時，雖念有何益。」三根本中極重要者，厥由思惟死無定期，能變其心故應勵修。

思惟其身極微弱，故死無定期者。思惟「死無定期」的第三種因相，是思惟我們的身體非常微弱，隨時都有喪命的可能，所以是死無定期。

身如水沫，至極微劣，無須大損，即如名曰芒刺所傷，且能壞命，故由一切死緣違害，是極易事。我們的身體就像水中的泡沫一樣，非常的脆弱，不須要太大的損害，就可能喪命。譬如被芒刺所傷，或蜂螫蚊叮等，都可能危害到我們的生命，所以死亡是一件非常容易的事。

親友書云：「七日燃燒諸有身，大地須彌及大海，尚無灰塵得餘留，況諸至極微弱人。」親友書中說：「在末劫的時候，有七個太陽同時出來，須彌山崩裂，海水全部乾涸，所有的宇宙大地，都將燒成灰燼，何況是我們這麼微弱的人身。」

如是思後，不見死主何時決定壞其身命，莫謂有暇，應多立誓，決從現在而修正法。如此思惟身命非常危脆，什麼時候死我們不知道。所以，不要以為自己還有很多的時間，可以往後推延懈怠，應該多多發誓下定決心，從現在就開始修行正法。

如迦尼迦書云：「死主悉無親，忽爾而降臨，莫想明後行，應速修正法，此明後作此，是說非賢人，汝當何日無，其明日定有。」如迦尼迦書中所說：「死主閻羅王是不講情面的，他隨時都可能突然降臨，所以不要想說我明天、後天再開始修，應該從現在開始修行正法。會說明天、後天再修，而一再拖延的不是賢人，你又怎能有把握一定有明日呢？」

瑜伽自在吉祥勝逝友慶喜亦云：「國主所借身，無病衰樂住，爾時取堅實，病死衰無畏，病老衰等時，雖念有何益。」瑜伽自在吉祥勝逝友慶喜也說：「就如同國王握有生殺大權，隨時都能取你性命，自己是無法作主的。我們的身體，也是因為種種內緣和外緣會隨時喪命。所以不要在沒有病、老、衰的時候安樂而住，應該好好修行來取得真正堅實的法財，而不是追求世間不堅實的財物，這樣等病、死、衰到來的時候，才能夠無所怖畏，否則等到那時，再來感嘆想修行，又有什麼幫助呢？」

三根本中極重要者，厥由思惟死無定期，能變其心故應勵修。三種根本當中，以思惟死無定期最重要，只要能發起「今日必死」之心，就能破

除一切推延懈怠的心，馬上開始精進修行，所以對於這個部分，應該盡力的來思惟修習。

第三思惟死時除法而外，餘皆無益之三者。如是若見須往他世，爾時親友極大憐愛而相圍繞，然無一人是可隨去，盡其所有悅意寶聚，然無塵許可得持往，俱生骨肉尚須棄捨，況諸餘法。是故現法一切圓滿，皆棄捨我，我亦決定棄捨彼等，而赴他世。復應思惟，今日或死，又應思惟，爾時唯法是依是怙，是示究竟所有道理。迦尼迦書云：「能生諸異熟，先業棄汝已，與新業相係，死主引去時，當知除善惡，餘眾生皆返，無一隨汝去，故應修妙行。」吉祥勝逝友亦云：「天王任何富，死赴他世時，如敵刦於野，獨無子無妃，無衣無知友，無國無王位，雖有無量軍，無見無所聞，下至無一人，願戀而隨往，總爾時尚無，名諱況餘事。」

第三思惟死時除法而外，餘皆無益之三者。第三種根本，是思惟死的時候，除了佛法以外，其餘的都沒有辦法幫助我們。其中分為三種因相：

如是若見須往他世，爾時親友極大憐愛而相圍繞，然無一人是可隨去，第一種因相，是死的時候，親友無法幫助你。臨終前，親友們雖然起了極大的憐愛，而圍繞在你的身邊，儘管你有多麼的不捨，也沒有任何一個人能夠隨你一起去。

盡其所有悅意寶聚，然無塵許可得持往，第二種因相，是死的時候，財物也不能幫助你。生前所有你喜歡的財物寶貝等，連灰塵那麼少許的東西都帶不走。

俱生骨肉尚須棄捨，況諸餘法。第三種因相，是死的時候，這個身體也沒有辦法幫助你。死時，我們最珍愛的自身，都必須要棄捨了，何況是其他的身外之物。

是故現法一切圓滿，皆棄捨我，我亦決定棄捨彼等，而赴他世。所以，死的時候是世間的一切，都要捨棄我，我也只有捨棄它們，趕往下一世去投生。

復應思惟，今日或死，又應思惟，爾時唯法是依是怙，是示究竟所有道理。因此，除了應當思惟「今日定死」之外，還必須思惟，死的時候什麼都帶不走，只有佛法是我們真正的依靠，才能真正有所助益，這些才是最根本重要的道理

迦尼迦書云：「能生諸異熟，先業棄汝已，與新業相係，死主引去時，當知除善惡，餘眾生皆返，無一隨汝去，故應修妙行。」迦尼迦書中說：「我們過去曾經造的舊業，和現在所造的新業都會感受果報，當死主來到的時候，我們應該知道，除了這些能感受果報的善惡業帶得走以外，其他的親人、財物、和自身，沒有一樣帶得走，所以應當在生前多修善妙行。」

吉祥勝逝友亦云：「天王任何富，死赴他世時，如敵刦於野，獨無子無

妃，無衣無知友，無國無王位，雖有無量軍，無見無所聞，下至無一人，顧戀而隨往，總爾時尚無，名諱況餘事。」吉祥勝逝友也說：「就算你生前是國王，擁有世間一切的榮華富貴，在死的時候，也如同被敵人搜括一空後，獨自一人在曠野當中，既沒有兒子，也沒有妃子在身旁陪伴，沒有衣食，也沒有朋友，沒有國家，也沒有王位，生前儘管你擁有無量的軍隊，到死的時候，也看不到、聽不到一個人，會因為顧戀你，而和你一同前往，只有孤伶伶的一個人走，國王之身都帶不走，何況是名利、地位等其他的東西。」

如是思惟有暇義大而實難得，及雖難得然極易壞，念其死亡，若不勤修後世，以往畢竟安樂，僅於命存引樂除苦者，則諸旁生有大勢力，尤過於人，故須超勝彼等之行，若不爾者，雖得善趣，仍同未得。如入行論云：「畜亦不難辦，為是小利故，業逼者壞此，難得妙暇滿。」以是此心縱覺難生，然是道基，故應勵力。博朶瓦云：「除我光榮者，即是修習無常，由已了知，定當除去親屬資具等，現世一切光榮，獨自無伴，而往他世，除法而外，皆無所為，不住現法，始得生起，乃至心中未能生此，是乃遮阻一切法道。」鐸巴亦云：「若能兼修積集資糧淨治罪障，啟禱本尊及諸尊長，並發刻勤殷重思惟，雖覺百年亦不能生，然諸無常不安住故，略覺艱難即得生起。」於迦瑪巴請求另易所緣境時，重述前法。請其後者，則云後者全未能至。

如是思惟有暇義大而實難得，及雖難得然極易壞，念其死亡，若不勤修後世，以往畢竟安樂，僅於命存引樂除苦者，則諸旁生有大勢力，尤過於人，故須超勝彼等之行，若不爾者，雖得善趣，仍同未得。前面曾經思惟，暇滿的人身意義非常重大，而且很難獲得，現在又知道，這難得的人身，非常的脆弱，而且容易死亡。如果已經獲得了難得的暇滿人身，但是不能精進修習後世和畢竟的種種安樂，只知道追尋眼前的快樂的話，那很多動物所具有的本能，甚至還超過我們，我們之所以超越畜生道的是，有一個暇滿人身可以修行。所以，如果我們不能好好的修行，就和畜生沒有什麼差別，雖然已經獲得善趣，卻等於沒有獲得。

如入行論云：「畜亦不難辦，為是小利故，業逼者壞此，難得妙暇滿。」以是此心縱覺難生，然是道基，故應勵力。如入行論中所說：「畜生道活著只是為了獲取一些小利益，以延續生命，如果我們活著，也是為了忙一些小利益的話，那和畜生沒有太大的差別，我們應該多修習念死無常，思惟這難得的暇滿人身，很快就會壞滅。」若是覺得念死無常的心很難生起，也應當繼續努力的修，因為它是修道的基礎，非常的重要。

博朶瓦云：「除我光榮者，即是修習無常，由已了知，定當除去親屬資具等，現世一切光榮，獨自無伴，而往他世，除法而外，皆無所為，不住現法，始得生起，乃至心中未能生此，是乃遮阻一切法道。」博朶瓦說：「想

要去除我慢等習氣煩惱，最好的方法就是念死無常。由於已經知道，世間的一切光榮，如親友資具等，死的時候一樣也帶不走，只能孤獨一人前往他世，此時除了佛法以外，其他任何的東西都幫不上忙，如果能夠這樣思惟，念死無常的心念才能生起，而不再貪著世間的種種，若是心中無法生起念死無常的心念，就會阻礙一切道法的成就，因為它是修行的基礎，基礎不穩固，就沒有辦法修學一切佛法。」

鐸巴亦云：「若能兼修積集資糧淨治罪障，啟禱本尊及諸尊長，並發刻勤殷重思惟，雖覺百年亦不能生，然諸無常不安住故，略覺艱難即得生起。」鐸巴也說：「如果是覺得修行障礙重重，老是修不上路，或者修不相應，實際上是因為念死無常的心念，沒有生起的緣故，如果能夠同時兼修積集資糧、淨除罪障，或者啟請本尊和上師的加持，並且即刻發起殷切思惟的心，念死無常的心念就能生起。」

於迦瑪巴請求另易所緣境時，重述前法。請其後者，則云後者全未能至。迦瑪巴的弟子，請求迦瑪巴為他換一個法門修，迦瑪巴就把念死無常的內容再講一遍。弟子再請求說，能不能先修後面的法，他就回答說沒有前面的基礎，怎麼修後面的法？就是先修後面的法，也沒有辦法成就。所以，如果沒有把修行的基礎先打好，再好的法傳給你都沒有用。

如是自心若能堪任，應如前說而正修習。若不堪者，則隨其所稱，取三根本九種因相，觀現法中所有諸事，猶如臨殺飾以莊嚴，應當乃至意未厭離，數數修習。若經論中，何處有說親近知識暇滿無常，諸法品類，皆應了知，是彼彼時所有行持，取而修習，乃能速得諸佛密意。餘處亦當如是了知。

如是自心若能堪任，應如前說而正修習。如果我們的心，能生起念死無常，就應該按照前面所說的內容好好的去修習。

若不堪者，則隨其所稱，取三根本九種因相，觀現法中所有諸事，猶如臨殺飾以莊嚴，應當乃至意未厭離，數數修習。若是我們的心，無法生起念死無常的心念，就依照三種根本、九種因相的內容，好好的來思惟。平時在日常生活當中，多多觀察世間的人、事、物，反正死的時候都帶不走，若是仍然貪著不捨、苦苦追求的話，就好像已經赴刑場死到臨頭了，你還說等一下，我要好好打扮打扮，看能不能死得莊嚴一點。所以，念死無常的心在還沒有真實的生起之前，都應該不斷的來思惟修習。

若經論中，何處有說親近知識暇滿無常，諸法品類，皆應了知，是彼彼時所有行持，取而修習，乃能速得諸佛密意。餘處亦當如是了知。不只是這本論，其他的經論當中，只要是談到如何親近善知識、如何思惟暇滿人身難得，以及念死無常這一類的內容，我們都應當明瞭其中所闡述的道理，隨時思惟修習，這樣就能很快悟入佛法的真諦。在修習其他法的時候，

也應當如此。

三惡趣苦

第二思惟後世當生何趣，二趣苦樂者。如是決定速死沒故，於現法中無暇久居，然死而後亦非斷無，仍須受生，此復唯除二趣之外無餘生處，謂生善趣或是惡趣。於彼中生，非自自在，以是諸業他自在故，如黑白業牽引而生。如是我若生惡趣者，當為何等，故應思惟諸惡趣苦。如龍猛依怙云：「日日恆應念，極寒熱地獄，亦應念飢渴憔悴諸餓鬼，應觀念極多愚苦諸旁生。斷彼因行善，瞻部洲人身，難得今得時，勵斷惡趣因。」此中所修生死總苦，惡趣別苦，至極切要。謂若自思墮苦海理，意生厭離，能息傲慢。由見苦是不善果故，於諸惡罪極生羞恥，不樂眾苦故，而樂安樂。由見安樂是善果故，於修善法深生歡喜，由量自心而悲愍他，由厭生死希求解脫，由畏眾苦，發起猛利真歸依等，故是能攝眾多修要大嗷陀南。如是亦如入行論云：「無苦無出離，故心汝堅忍。」又云：「復次苦功德，厭離除憍傲，悲愍生死者，羞惡樂善行。」又云：「我由畏怖故，將自奉普賢。」此諸苦德，入行論中雖依自身已有之苦增上而說，然其當受眾苦亦爾。以是因緣，思惡趣苦。

第二思惟後世當生何趣，二趣苦樂者。「發生希求後世之心」的第二部分是思惟後世當生何趣，以及善趣、惡趣苦樂的差別。前面修習念死，知道人一定會死，但是死後往那裡去？若是投生善趣，就有暫時的安樂可言，如果是投生惡趣，就只有無量的大苦了。

如是決定速死沒故，於現法中無暇久居，然死而後亦非斷無，仍須受生，此復唯除二趣之外無餘生處，謂生善趣或是惡趣。由以上可以明白無法久住世間，而且很快就會死亡。但是死亡以後並不是什麼都沒有了，我們的肉體雖然死亡，但是心識還會繼續投生，投生的時候除了二趣以外，並沒有其他的地方可以受生，這個二趣，就是指善趣和惡趣。

於彼中生，非自自在，以是諸業他自在故，如黑白業牽引而生。死後會投生善趣或者是惡趣，並不是自己可以決定，或者自在作主的，而是隨著你所造的善惡業來決定。如果善業先成熟，就投生在善趣，若是惡業先成熟，業力就會牽引你往惡趣受生。

如是我若生惡趣者，當為何等，故應思惟諸惡趣苦。倘若我是投生在惡趣當中，就會有無量無邊的大苦。而這些苦是如何產生的呢？是過去所造惡業所感得的果報。所以，若是不想死後墮惡趣，受無量的大苦，就必須先斷除惡業。如何使自己能積極地斷除惡業，又需要生起怖畏墮三惡道的心。如何才能生起怖畏墮三惡道的心？則必須先思惟三惡趣苦。

如龍猛依怙云：「日日恆應念，極寒熱地獄，亦應念飢渴憔悴諸餓鬼，應觀念極多愚苦諸旁生。斷彼因行善，瞻部洲人身，難得今得時，勵斷惡

趣因。」如龍樹菩薩所說：「我們應該每天憶念八寒地獄和八熱地獄的苦，也應當時常憶念餓鬼道飢渴的苦，還有愚癡的畜生遭受鞭打殺害等苦。如此思惟三惡趣苦，才能生起怖畏墮惡道的心，而開始斷惡修善。我們南瞻部洲的人身，非常的難得，如今既然已經獲得，就應該把握這暇滿的人身，盡力地斷除墮惡趣的因。」

此中所修生死總苦，惡趣別苦，至極切要。因此，在整個佛法的修行當中，思惟修習輪迴生死的總苦，和三惡趣的別苦，非常的重要。

謂若自思墮苦海理，意生厭離，能息傲慢。由於思惟生死的總苦，知道自己還在六道中輪迴，只要還在三界的苦海中輪轉，根本只有苦，沒有究竟的安樂可言，因此便能生起厭離三界的心，想真正從輪迴中解脫。一旦生起厭離心，就能除去一切的傲慢。

由見苦是不善果故，於諸惡罪極生羞恥，不樂眾苦故，而樂安樂。由於思惟三惡道別苦，知道一切的苦，都是因為惡業受報的緣故，因此便對惡業生起羞恥的心，爲了不受惡報，就必須積極的斷除惡業，不希望再受眾苦，希望能得安樂。

由見安樂是善果故，於修善法深生歡喜，由量自心而悲愍他，由厭生死希求解脫，由畏眾苦，發起猛利真歸依等，故是能攝眾多修要大嘜陀南。如何能得安樂呢？只要修一切的善業，就能得安樂。因此，爲了得安樂，便對善法生起歡喜修行的心，這些是以自利來說。如果把自己希望離苦得樂的心，再擴展到每一位眾生身上，希望一切眾生都能夠離苦得樂，這樣就自然生起利他的大悲心了。這樣思惟生死總苦，能生起厭患生死、希求解脫的心；藉由思惟三惡趣別苦，更能生起怖畏墮惡道的心。爲了不墮惡道，希望找尋一個歸依處，找到了歸依處以後，還要積極地斷惡修善，才能真正離苦得樂。再將自身希求離苦得樂的心，推展到眾生身上，因而生起了大悲心。所以，從歸依到發菩提心，從自利到利他，都是以思惟苦諦爲基礎。因此思惟六道總苦和思惟三惡道別苦，是一切修行的重要關鍵，也是一切法門的總綱。

如是亦如入行論云：「無苦無出離，故心汝堅忍。」這個道理，也如入行論中所說：「如果不思惟苦諦，就不會想要出離，如何生起堅固的出離心呢？就是要多多思惟總苦和別苦的內容。」

又云：「復次苦功德，厭離除憍傲，悲愍生死者，羞惡樂善行。」又說：「談到思惟苦諦的功德和利益，它不但能生起厭離心、防止憍慢心，還能斷惡修善、自利利他。」

又云：「我由畏怖故，將自奉普賢。」又說：「我由於怖畏墮三惡道，所以才會斷除惡業，進而歡喜行一切的善業。」

此諸苦德，入行論中雖依自身已有之苦增上而說，然其當受眾苦亦爾。以是因緣，思惡趣苦。關於思惟苦諦的功德，在入行論中，是依照自身現世所受的諸苦來說明，但是和思惟後世所受的諸苦，效果是相同的。所以，

這裡首先介紹三惡趣苦的內容。

其中分三：一、思惟地獄所有眾苦，二、旁生所有眾苦，三、餓鬼所有眾苦。初中分四：一、大有情地獄，二、近邊地獄，三、寒冷地獄，四、獨一地獄。今初

思惟後世當生何趣，以及善惡二趣苦樂的內容分三：一是思惟地獄所有眾苦；二是思惟旁生所有眾苦；三是思惟餓鬼所有眾苦。

思惟地獄所有眾苦當中，又分爲大有情地獄、近邊地獄、寒冷地獄和獨一地獄四部分。

首先介紹大有情地獄。(八熱地獄)

謂從此過三萬二千踰繕那，下有等活地獄。從此漸隔四千四千踰繕那下，而有餘七。如是八中，初等活者，謂彼有情，多共聚集，業增上故，種種苦具次第而起，互相殘害，悶絕躄地，次虛空中，發如是聲，汝諸有情可還等活。次復歎起，如前殘害，由是當受無量眾苦。二黑繩者，其中所生諸有情類，謂多當受如是眾苦，諸守獄卒，以黑繩拚，或為四方，或為八方，或為種種非一紋畫，如其所拚，如是以刀，或斫或割。三眾合者，謂彼有情，或時展轉而共集會，爾時獄卒驅逐令入，如二孺頭鐵山之間，從此無間兩山合迫，爾時從其一切門中，血流涌注，如是如諸羊馬象獅及如虎頭，合迫亦爾。又集會時，驅逐令入極大鐵槽，壓迫全身，如壓甘蔗。又集會時，有大鐵山從上而墮，於鐵地基若斫若剖，若擣若裂，如是等時，血流涌注。四號叫者，謂彼有情，尋求宅舍，即便趣入大鐵室中，始纔入已，火便熾起，由是燃燒。五大號叫者，多與前同，其差別者，謂其鐵室層匝有二。六燒熱者，謂彼有情為諸獄卒，置於眾多踰繕那量，極熱燒然，大鐵鍬中，展轉燒燻，猶如炙魚，熾然鐵弗，從下貫入，徹頂而出，從口二眼，二鼻二耳，一切毛孔，猛燄熾生。又置熾然大鐵地上，或仰或覆，以極熾然炎熱鐵椎，或打或築。七極熱者，謂以三尖大熱鐵弗，從下貫入左右二鋒，徹左右膊，中從頂出，由是因緣從口等門，猛燄熾生。又以熾然炎熱鐵鑊，徧裹其身。又復倒擲，熾然涌沸彌滿灰水大鐵鑊中，其湯涌沸，上下漂轉，若時銷爛皮肉血脈，唯餘骨瑣，爾時漉出，置鐵地上，待其皮肉血脈生已，還擲鑊中，餘如燒熱。八無間者，謂自東方多百非一踰繕那地，猛火熾然，即從其中騰燄而來，由此漸壞，彼諸有情，皮肉筋骨，直徹其髓，徧身一切猛燄熾然，燒如脂燭，所餘三方，悉皆如是。四方火來，於彼合雜，所受苦痛，無有間隙，唯因號哭叫苦聲音，知是有情。又於盛滿熾然鐵炭大鐵箕中，而為搯簸。又命登下熱鐵地上，諸大鐵山。又從口中拔出其舌，以百鐵釘，釘而張之，令無皺褸，如張牛皮。又置鐵地令其仰臥，以大鐵鉗，鉗口令開，熾然鐵丸，置其口中。又以洋銅而灌其

口，燒口及喉，徹諸腑臟，從下流出。所餘諸苦，如極燒熱。此但略說粗顯苦具，非餘種種眾多苦具而不可得，如是所住，住處之量及諸苦等，是如本地分中所說錄出。

謂從此過三萬二千踰繕那，下有等活地獄。從此漸隔四千四千踰繕那下，而有餘七。由印度金剛地基為起點，向下約三萬二千踰繕那的地方，有等活地獄。再往下每隔四千踰繕那有一獄，層層而下，分別是黑繩地獄、眾合地獄、號叫地獄、大號叫地獄、燒熱地獄、極熱地獄、無間地獄。(踰繕那，是由旬，為計里程的數目，帝王一日行軍的里程，約四十里、或三十里。)

如是八中，初等活者，謂彼有情，多共聚集，業增上故，種種苦具次第而起，互相殘害，悶絕躑地，次虛空中，發如是聲，汝諸有情可還等活。次復歎起，如前殘害，由是當受無量眾苦。這八個熱地獄當中，第一是等活地獄。這裡的眾生，多以冤仇相聚，互相仇視，由於過去身口意的不善業所致，用種種的鐵具，互相殘害。這些眾生手上長有很多像鐵爪一樣的東西，互相廝殺，一直到昏厥倒地為止。然後虛空中發出聲音，說你們可以活過來了。一陣業風吹過，所有身上的傷痕又恢復原狀。這些眾生又忽然起身，互相傷害，這樣一日之間，百死百生，反復不止，受盡無量眾苦，一直到離開等活地獄為止。

六趣輪迴經中說：由於貪瞋癡三毒，尤其是以猛烈的瞋心，殺害生命，死後墮等活地獄。生前若是販賣眾生的生命，像是販賣畜生或奴隸共人驅使，或者是從事屠宰業等，以殺害眾生的生命，來延續自己的生命，死後都會墮等活地獄，遭受刀杖的捶打，或遭被斬、被刺、被推磨、搗碎等果報。這些苦受，都是因為殺害生命而來的。不論你是自己殺害，還是供他人殺害，都是同樣的果報。

二黑繩者，其中所生諸有情類，謂多當受如是眾苦，諸守獄卒，以黑繩拼，或為四方，或為八方，或為種種非一紋畫，如其所拼，如是以刀，或斫或割。第二是黑繩地獄。這裡的眾生，受的是身體被切割的痛苦。有許多頭如蛇如牛的獄卒，把你拉到燒熱的紅鐵板上面（等活地獄及黑繩地獄，地基都是燒得很燙的紅鐵），先用熱的鐵繩，在你身上彈出線條，就像匠工們要丈量或劃線時，所使用的繩墨。劃好線之後，再開始分割，分為四塊、八塊、或者種種不同的紋畫，按照原本劃好的線用刀來切割。由於業力的緣故，上面切開時下面復合，下面切開時上面復合，周而復始的受報，一直到離開黑繩地獄為止。

六經輪迴經中說：只要是對於長輩、父母、已經證果的聖者、三寶等，起強烈的瞋心，而加以損害；或者是打妄語欺誑、說離間語、以及勸他人接受惡法等，死後一定墮黑繩地獄，先用熱鐵線劃身體，使皮肉骨髓焦爛，再受斬、鋸、切、割等種種苦。

三眾合者，謂彼有情，或時展轉而共集會，爾時獄卒驅逐令入，如二孺頭鐵山之間，從此無間兩山合迫，爾時從其一切門中，血流涌注，如是如諸羊馬象獅及如虎頭，合迫亦爾。又集會時，驅逐令入極大鐵槽，壓迫全身，如壓甘蔗。又集會時，有大鐵山從上而墮，於鐵地基若斫若剖，若擣若裂，如是等時，血流涌注。第三是眾合地獄。這裡的眾生，因為造同樣的業，所以聚集在一起。這時有蛇頭或是牛頭的獄卒，將眾生驅趕到像狗頭或羊頭的兩座鐵山中間，忽然兩山合攏靠近，就像榨油一樣把眾生擠壓在中間，身上的血如噴泉般的湧出，沿著山的夾縫中流下，流入赤熱的地基後，立刻成為沸湯，再繼續煎煮眾生的身體，使加倍痛苦。其他如羊、如馬、如象、如獅，以及如虎頭的鐵山，壓迫的情形都是相同的。所現的山形，各依生前的業力而有所差別。如果是殺犬的，就見山形如犬頭；殺羊的，就見山形如羊頭。又有在聚集時，被驅逐進入一個很大的鐵槽之內，然後壓迫全身，就像是榨甘蔗。也有在聚集時，這大鐵山是從上面墜下來，整個身體被壓得糜爛，然後在赤熱的鐵地基上被切割、解剖、擣碎、撕裂，頓時之間，血流成河。

六趣輪迴經中說：若是生前殺害豬、羊、狐、兔，以及其他的眾生，死後就會墮眾合地獄，遭受種種拷打、掠奪等苦，生前是如何追殺這些動物，死後就用什麼方式來被擠壓，等到整個身體都碎裂掉，眾山便分開，待身體恢復後，又繼續的再壓，一直重覆到受報的時間結束為止。這種種的苦楚，都是因為生前不修習不殺、不盜、不姪身三善行，而造嚴重的殺、盜、姪身三惡業所致。

四號叫者，謂彼有情，尋求宅舍，即便趣入大鐵室中，始纔入已，火便熾起，由是燃燒。第四是號叫地獄。這裡的眾生，因為被猙獰的獄卒們追趕，所以心生恐怖，急忙尋求宅舍躲避，於是便跑進入大鐵室中，才一進入，火就開始燃燒，鐵室在一時之間熾熱異常，只有發出痛苦的號叫聲。等到痛苦暫停時，門忽然打開，想急忙逃出，又被獄卒們再度逼入鐵室，如此反復，一直到業盡為止。

六趣輪迴經中說：只要是因為瞋恚心，造下身語意三惡業，如惡意的挑撥離間等，死後一定墮號叫地獄，被猛火燃燒，沒有間斷地受苦，時常發出悲慘的號叫聲。

五大號叫者，多與前同，其差別者，謂其鐵室層匝有二。第五是大號叫地獄。這個地獄，和前面的號叫地獄大致相同，其中的差別，是鐵室有二層，外層受完苦後，再入內室，加倍地受苦。

這個地獄，主要是由於猛烈的貪心所致。如謀財害命、殺生飲血等。或者因為邪見，造種種卑劣的惡行所招。如六趣輪迴經中所說：如果剽竊佛法僧三寶，以及貧窮者的財物，一定墮大號叫地獄，為猛火所燒，身心受極大的熱惱，只能發出悲慘的號叫聲，受這樣的苦報。

六燒熱者，謂彼有情為諸獄卒，置於眾多踰繕那量，極熱燒然，大鐵

鐵中，展轉燒燂，猶如炙魚，熾然鐵弗，從下貫入，徹頂而出，從口二眼，二鼻二耳，一切毛孔，猛燄熾生。又置熾然大鐵地上，或仰或覆，以極熾然炎熱鐵椎，或打或築。第六是燒熱地獄。這裡的眾生，被獄卒們捕獲後，放到幾百由旬大、燒得極熱的大鐵鐵上，展轉的燒烤，就像我們烤魚一樣；還有用燒得紅熱的鐵叉，從身體的下方貫入，從上方的頭頂穿出，全身上下從口中、兩眼、兩鼻孔、兩耳，以及一切毛孔，都噴出猛烈的火焰。又放在燒紅的大鐵板上，趴著或者是仰著，用燒得很熱的鐵錘，搥打或是研磨，直到皮肉焦爛，骨頭碎裂為止，搥完又復活，這樣重覆受苦。

這個地獄的業因，主要是對三寶、父母以及眾生，作種種的殘害所致。六趣輪迴經中說：生前用火燒山川、林木，以及原野，燒害諸眾生，死後墮燒熱地獄，受火焰遍燒的痛楚，叫苦之聲不斷，兩眼不見光明，受這樣的果報。

七極熱者，謂以三尖大熱鐵弗，從下貫入左右二鋒，徹左右膊，中從頂出，由是因緣從口等門，猛燄熾生。又以熾然炎熱鐵鑊，徧裹其身。又復倒擲，熾然涌沸彌滿灰水大鐵鑊中，其湯涌沸，上下漂轉，若時銷爛皮肉血脈，唯餘骨瑣，爾時澆出，置鐵地上，待其皮肉血脈生已，還擲鑊中，餘如燒熱。第七是極熱地獄。這個地獄所受的苦，是以三尖的大熱鐵串，自下向上，貫穿於兩肩及頭頂，從口、耳等門，都噴出猛烈的火焰，燃燒其身。又以炎熱的鐵片裹身。又將身體倒置丟入熾燃的大鐵鍋中煎煮，鍋中的石灰水沸騰，身體在滾燙的水中上下漂浮，直到皮肉血脈銷爛為止，再把僅存的骨骸，撈出來放在鐵地上，等到皮肉血脈重新長出，再丟入鐵鍋中燒煮，這樣重覆受苦。這個地獄比前面燒熱地獄所受的苦還要更重，除了燒熱地獄的苦以外，還要加受極熱地獄的苦。

這個地獄主要的業因，是殺阿羅漢、辟支佛、菩薩等。六趣輪迴經中說：只要是將正法說成非法、沒有根據而毀謗、令他人心中生熱惱，死後就會墮極熱地獄，受大火的逼迫，沒有一刻的停留，非常的痛苦難挨。

八無間者，謂自東方多百非一踰繕那地，猛火熾然，即從其中騰燄而來，由此漸壞，彼諸有情，皮肉筋骨，直徹其髓，徧身一切猛燄熾然，燒如脂燭，所餘三方，悉皆如是。四方火來，於彼合雜，所受苦痛，無有間隙，唯因號哭叫苦聲音，知是有情。又於盛滿熾然鐵炭大鐵箕中，而為搯簸。又命登下熱鐵地上，諸大鐵山。又從口中拔出其舌，以百鐵釘，釘而張之，令無皴褸，如張牛皮。又置鐵地令其仰臥，以大鐵鉗，鉗口令開，熾然鐵丸，置其口中。又以洋銅而灌其口，燒口及喉，徹諸腑臟，從下流出。所餘諸苦，如極燒熱。此但略說粗顯苦具，非餘種種眾多苦具而不可得，如是所住，住處之量及諸苦等，是如本地分中所說錄出。第八是無間地獄。這個地獄，先從東方幾百由旬的地方撲來猛火，所有眾生的皮肉筋骨，全身上下，剎那間都燃燒起火焰，就像燒蠟燭一樣。其餘的三方，也都是同樣的情況。猛火從四面八方來，置身火焰中的眾生，已經看不到他

們的形體，只能聽到號叫的聲音，所受的苦痛，也沒有剎那的間斷。又把眾生捉來以後，放進熾熱的大鐵箕中，和裡面的熱灰一起翻滾。又命令眾生爬到熱的鐵地上，或者大鐵山中，再從口中拔出舌頭，用百個鐵釘，張開釘牢，使它沒有絲毫皺褶，好像張開牛皮一樣。又把眾生放在熱鐵地上，讓他仰臥，用大鐵鉗，鉗開他的口，把燒紅的熱鐵丸，放進他的口中。再以洋銅水灌進他的嘴裡，從他的口、喉嚨，一直到整個臟腑，都燒得焦爛，洋銅水再從便道流出。其他的苦，則和極熱地獄非常相似。以上簡略地介紹八熱地獄粗顯的苦，其他還有很多不同種類的苦受，在這裡不多做介紹。上面所說有關地獄的住處、壽量和所受的苦，是從瑜伽師地論的本地分中節錄出來的。

無間地獄的業因，是把非正法的說為正法，把正法反說為非法；或是對佛、大菩薩、上師等生瞋恨心；和不承認有前後世等根本邪見；以及入密乘後，對於金剛上師起邪見等。六趣輪迴經中說：對於父母師長，以及有德的人，起惡心殺害，死後一定墮無間地獄，受大火的燃燒，痛苦貫徹骨髓，這樣長時間、沒有間斷的受苦。所以，若是行五逆十惡，一定遭受無間地獄的果報。（五逆，是五無間罪：殺父、殺母、殺阿羅漢、出佛身血、破和合僧。）

這個地獄，為什麼稱為「無間」呢？有五重意義：第一是「趣果無間」。就是死後直接墮入地獄，時間上沒有間隔；第二是「受苦無間」。一旦墮於此獄，受苦的時間，沒有剎那間斷；第三是「時無間」。此地獄的壽量長一劫，在這期間，時間相續沒有間斷；第四是「命無間」。是說在無間地獄這一劫當中，壽命沒有間斷；第五是「身形無間」。在這個地獄縱橫八萬四千由旬的範圍內，身形遍滿沒有間隙的受苦。

此諸大苦，要經幾時而領受者，如親友書云：「如是諸苦極粗暴，雖受經百俱胝年，乃至不善未盡出，爾時與命終不離。」謂其乃至能受業力未盡以來，爾時定須受彼諸苦。此復人間五十歲，是四天王眾天一日一夜，以此三十為一月，十二月為一歲，此五百歲是四天王眾天壽量。總此一切為一日夜，三十日夜為一月，此十二月為一歲，此五百歲，是為等活地獄壽量。如是人間百歲二百四百八百千六百歲，如其次第是三十三，乃至他化自在諸天，一日一夜，其壽量者，謂各自天千歲二千四千八千萬六千歲。如此次第，是從黑繩，乃至燒熱一日一夜。以各自歲，從千乃至一萬六千。俱舍論云：「人中五十歲，是欲界諸天。下者一日夜，上者俱倍增。」又云：「等活等六次，日夜與欲天，壽等故彼壽，數與欲天同，極熱半無間中劫。」本地分中亦同是義。

此諸大苦，要經幾時而領受者，如親友書云：「如是諸苦極粗暴，雖受經百俱胝年，乃至不善未盡出，爾時與命終不離。」謂其乃至能受業力未

盡以來，爾時定須受彼諸苦。這八熱地獄的苦，要經過多少的時間才能受完呢？如親友書中所說：「如此猛烈粗暴的苦，縱使已經經過百俱胝年（俱胝，是數目名，比喻數字很大）的時間，但是在惡業沒有受完之前，是不會離開八熱地獄的。」這段話的意思是說，在業力沒有報盡之前的這段時間之內，是必須要受地獄中的種種苦。

此復人間五十歲，是四天王眾天一日一夜，以此三十為一月，十二月為一歲，此五百歲是四天王眾天壽量。總此一切為一日夜，三十日夜為一月，此十二月為一歲，此五百歲，是為等活地獄壽量。八熱地獄的壽量是一定的。若是以人間的歲月來換算的話，等活地獄的壽量長九百萬乘以十八萬歲。計算的方式為，人間的五十歲，是欲界四天王眾天的一日一夜，如此三十天為一月，十二月為一年，四天王眾天的壽量為五百歲，所以等於人間的九百萬歲。以九百萬歲為一日夜，三十日夜為一月，十二月為一年，如此五百歲是等活地獄的壽量，因此等於人間的九百萬乘以十八萬歲。

如是人間百歲二百四百八百千六百歲，如其次第是三十三，乃至他化自在諸天，一日一夜，其壽量者，謂各自天千歲二千四千八千萬六千歲。如此次第，是從黑繩，乃至燒熱一日一夜。以各自歲，從千乃至一萬六千。以此類推，人間的百歲，是忉利天的一日一夜，忉利天的壽量為千歲（等於人間的三千六百萬年），以此壽量為黑繩地獄的一日一夜，黑繩地獄的壽量為千歲。（千歲等於三十六萬個日夜。因此等於人間三千六百萬乘以三十六萬年的壽量。）人間的二百歲，是焰摩天的一日一夜，焰摩天的壽量為二千歲，如此的壽量為眾合地獄的一日一夜，眾合地獄的壽量為二千歲。人間的四百歲，是兜率天的一日一夜，兜率天的壽量為四千歲，如此的壽量為號叫地獄的一日一夜，號叫地獄的壽量為四千歲。人間的八百年，是化樂天的一日一夜，化樂天的壽量為八千歲，如此的壽量為大號叫地獄的一日一夜，大號叫地獄的壽量為八千歲。人間的一千六百年，是他化自在天的一日一夜，他化自在天的壽量為一萬六千歲，如此的壽量為燒熱地獄的一日一夜，燒熱地獄的壽量為一萬六千歲。

俱舍論云：「人中五十歲，是欲界諸天。下者一日夜，上者俱倍增。」俱舍論中說：「人間的五十歲，是欲界四天王眾天的一日一夜。四天王眾天的壽量為五百歲，如此壽量為下者等活地獄的一日一夜，上者欲界天各天的壽量，以倍數增加，八熱地獄的壽量，也同時以倍數增加。」

又云：「等活等六次，日夜與欲天，壽等故彼壽，數與欲天同，極熱半無間中劫。」本地分中亦同是義。又說：「等活等六個地獄，一日夜的壽量，等於六欲天各天的壽量。就是說四天王天的壽量，等於等活地獄的一日一夜。另外，六欲天各天的壽量，也等於等活等六個地獄的壽量。如四天王天的壽量是五百歲，等活地獄的壽量也是五百歲等。極熱地獄的壽量是三萬六千歲，等於半中劫。無間地獄的壽量為六萬四千歲，等於一中劫。」本地分中也是同樣的說法。

近邊者。謂彼八種大那落迦，一一各有四牆四門，其外皆有鐵城圍繞，其城亦復各有四門，一一門外，有餘四四，有情地獄。謂煨坑。屍糞臭泥，或穢糞泥，惡臭如屍。利刀道等。無極大河。其中初者，謂有塘煨，沒齊膝許，彼諸有情，為求舍宅，遊行至此，下足之時，皮肉及血，並皆銷爛，舉足之時，皮等還生。第二者，謂即與此無間，相鄰有穢糞坑，臭如死屍，彼諸有情，為求舍宅，遊行至此，顛陷其中，首足俱沒，其糞泥內，多有諸蟲，名曰利紫，穿皮入肉，斷筋破骨，取髓而食。第三者，謂與此泥無間相鄰，有多利刀，仰刃為路，彼諸有情，為求舍宅，遊行至此，下足之時，皮肉筋血，悉皆刺截，舉足之時，復生如故。與此無間，有劍葉林，彼諸有情，為求舍宅，遊行至此，遂趣其陰，纔坐其下，眾多葉劍，從樹而落，斫截其身，一切支節。是諸有情，便即躡地，來諸螯狗，搯製脊脰，而噉食之。從此無間，有鐵設拉末梨林，彼諸有情，為求舍宅，遊行至此，遂登其上，當登之時，諸刺向下，欲下之時，復迴向上。由是貫刺一切支節。次有大鳥名曰鐵紫，上彼頭頂，或上其膊，探啄眼睛而噉食之，是等同是刀劍苦害，故合為一。第四者，設拉末梨，無間相鄰，有廣大河，名曰無極，沸熱灰水，彌滿其中。彼諸有情，為求舍宅，墮中煎煮，上下漂沒，如以豆等置大鑊中，以水彌滿，猛火煎煮。其河兩岸，有諸獄卒，手執杖索，即以大網行列而住，遮不令出，或以索羈，或以網漉仰置熾然，大鐵地上，問何所欲，彼若答曰，我等今者竟無覺知，然甚飢渴，便以極熱燒然鐵丸置其口中，及以洋銅而灌其口。此等皆如本地分說，其中復說近邊，獨一，二中壽量，無有決定，然其能感如是苦業，乃至未盡，爾時即當於如是處，恆受諸苦。

近邊者。謂彼八種大那落迦，一一各有四牆四門，其外皆有鐵城圍繞，其城亦復各有四門，一一門外，有餘四四，有情地獄。謂煨坑。屍糞臭泥，或穢糞泥，惡臭如屍。利刀道等。無極大河。近邊地獄。因為是靠近八熱地獄，所以稱「近邊」。就是八個熱地獄，每一個外面有四面牆、四個門，外面都有鐵城圍繞，鐵城上又各有四個門，所以一共是十六個近邊地獄。每個熱地獄的旁邊，都有十六個近邊，因此共有一百二十八個近邊地獄。這四個門外，是不同的近邊地獄，分別是煨坑地獄、屍糞臭泥地獄（或稱穢糞泥地獄，惡臭味如屍體腐爛）、利刀道地獄以及無極大河地獄。

其中初者，謂有塘煨，沒齊膝許，彼諸有情，為求舍宅，遊行至此，下足之時，皮肉及血，並皆銷爛，舉足之時，皮等還生。第一是塘煨地獄。當等活等八熱地獄的罪業將盡時，忽然看見獄門打開，就拼命地往外跑，先循東方想得涼風來熄滅熱惱。遠遠望見沙丘，就歡喜地前往。可是當爬上山丘時，地上的沙都成了熱灰，腳一踏上去，熱灰就淹沒到膝蓋，頓時之間皮肉和血脈全部焦爛，就像把食物埋在熱灰中煨熟一般。等腳舉起來時，全部恢復原狀，換另外一隻腳踩上去，也是同樣的情況。就這樣重覆

受報，一直到業盡為止。

第二者，謂即與此無間，相鄰有穢糞坑，臭如死屍，彼諸有情，為求舍宅，遊行至此，顛陷其中，首足俱沒，其糞泥內，多有諸蟲，名曰利業，穿皮入肉，斷筋破骨，取髓而食。與糖煨地獄相鄰的有穢糞坑地獄。等業報受完後，從糖煨地獄逃出，又循南方，想求得飲水。遠遠看見河水，就很歡喜的靠近，但是等到跳進河水中，水中頓時成了充滿人屍、馬屍，以及犬屍的穢糞坑，整個身體陷在這極臭腐壞的死屍堆當中，頭腳都被淹沒了。糞坑內，還有很多名叫「利嘴」的蟲，從皮肉中鑽進去，先把筋骨全部破壞，再取骨髓來啃食。

第三者，謂與此泥無間相鄰，有多利刀，仰刀為路，彼諸有情，為求舍宅，遊行至此，下足之時，皮肉筋血，悉皆刺截，舉足之時，復生如故。和糞坑地獄相鄰的有利刀道等地獄。從糞坑地獄逃出後再循西方，想尋求房舍躲避。遠遠看到翠綠的青山，就很歡喜的爬上去，由於業力的關係，腳才一踏上去，本來如茵的綠草，馬上變成一把把銳利的刀，使皮肉筋骨全部被刺穿割傷，等抬腳的時候，皮肉筋骨又恢復原狀，這就是「刀刀道」。

與此無間，有劍葉林，彼諸有情，為求舍宅，遊行至此，遂趣其陰，纔坐其下，眾多葉劍，從樹而落，斫截其身，一切支節。是諸有情，便即躡地，來諸螯狗，搯製脊胎，而噉食之。走過利刀的道路以後，全身已疲憊不堪，看見平日最喜愛的森林和果樹，於是便前往樹下摘果子和納涼休息。可是才一坐下，樹葉就變成刀劍，紛紛從樹上落下，使整個身體被切割得遍體鱗傷。在不支倒地後，就有紫紅色的獒犬，來啃咬背脊。

從此無間，有鐵設拉末梨林，彼諸有情，為求舍宅，遊行至此，遂登其上，當登之時，諸刺向下，欲下之時，復迴向上。由是貫刺一切支節。雖然被獒犬啃噬得幾乎昏死過去，但是由於業力的緣故，又再度的蘇醒過來。為了躲避獒犬的追趕，便奮力地奔逃，見到大樹就急忙登樹逃避。但是一爬上去，這些拉末梨林（鐵刺林）都變成了鐵刺，全部向下貫穿全身。當痛得想下來時，刺卻又突然朝上，同樣的貫穿整個身體。

次有大鳥名曰鐵業，上彼頭頂，或上其膊，探啄眼睛而噉食之，是等同是刀劍苦害，故合為一。接下來，有一種大鳥，叫做「鐵嘴」，迅速地臨空而降，飛到頭頂或胳膊上，啄你的眼睛來吃。以上所介紹的利刀、劍葉林、鐵刺林和鐵嘴大鳥，是屬於為刀劍所傷的苦地獄，因此將它們合而為一，都歸在第三類的近邊地獄中。

第四者，設拉末梨，無間相鄰，有廣大河，名曰無極，沸熱灰水，彌滿其中。彼諸有情，為求舍宅，墮中煎煮，上下漂沒，如以豆等置大鑊中，以水彌滿，猛火煎煮。第四類近邊地獄是無極大河。從鐵刺林中逃出後再往北方。這時已經又餓又渴，遠遠望見一條清澈的河流，等到一靠近，跳下去喝水時，卻成了沸騰的熱灰水。於是就在這個充滿熱灰水的大河當中，上下漂流，置身其中煎煮，就好像把豆子放進大鍋當中，待加滿水後，再

用猛火煎煮一樣。

其河兩岸，有諸獄卒，手執杖索，即以大網行列而住，遮不令出，或以索羈，或以網漉仰置熾然，大鐵地上，問何所欲，彼若答曰，我等今者竟無覺知，然甚飢渴，便以極熱燒然鐵丸置其口中，及以洋銅而灌其口。大河的兩岸，有拿著棍棒、繩索，以及大網的獄卒們把守著，以防止你上岸，你只有在熱灰水中繼續漂流。等到時間差不多了以後，獄卒們再用鉤子、繩索或是網子，把你撈起來，仰著放在熾熱的大鐵地上，問你現在覺得怎麼樣？想要什麼嗎？如果你回答說，我現在除了非常的飢渴之外，已經沒有任何的感覺了。他就會把燒紅的熱鐵丸放在你的口裡，再用洋銅水灌入你的口中，以止你的飢渴。

此等皆如本地分說，其中復說近邊，獨一，二中壽量，無有決定，然其能感如是苦業，乃至未盡，爾時即當於如是處，恆受諸苦。以上所說近邊地獄的內容，和本地分中所說的相同。其中又說到近邊和獨一這兩種地獄，壽量是沒有一定的，所感得的果報，在沒有結束以前，是一定要處在地獄中，恆常的遭受諸苦。

近邊地獄的業因，是生前違犯五戒、沙彌戒、比丘戒，和破壞他人梵行、欲邪行等。或者是邪命生活（以不正當的手段方法謀取生活，如從事殺生等職業）、焚燒山林（因為山林中有很多生命，以及蟲卵等）、以及喜殺多生（如螞蟻窩、蜜蜂窩等，一次殺害許多生命）。

八寒地獄者。謂從八大有情地獄，橫去一萬踰繕那外，是有彼處。即從此下三萬二千踰繕那處，有寒皸獄。次下各隔二千二千踰繕那處，有餘七焉。其中皸者，謂遭廣大寒觸所觸，一切身分悉皆卷縮，猶如瘡皸。皸裂之中，所有差別，謂瘡卷皺，如泡潰爛。噉噉。郝郝凡。虎虎凡者，是以叫苦聲音差別，而立其名。裂如青蓮者，謂遭廣大寒觸所觸，其色青瘀裂五或六。裂如紅蓮所有差別，謂過青已，變為紅赤，皮膚分裂，或十或多。裂如大紅蓮所有差別，謂其皮膚，變極紅赤，分裂百數，或更繁多。如是次第，處所量齊，及諸苦等，皆是依於本地分說。本生論云：「斷無見者於後世，當住寒風黑暗中，由此能銷諸骨節，誰欲自利而趣彼。」此說住於黑暗之中，弟子書中亦云：「無比嚴寒侵骨力，遍身慄戰而縮屈，百皸起裂生諸蟲，嚼抓脂髓水淋漓，寒迫齒戰毛髮豎，眼耳喉等悉寒逼，身心中間極蒙蔽，住寒地獄苦最極。」

八寒地獄者。謂從八大有情地獄，橫去一萬踰繕那外，是有彼處。即從此下三萬二千踰繕那處，有寒皸獄。次下各隔二千二千踰繕那處，有餘七焉。與八熱地獄，相距一萬由旬的地方，有八寒地獄。往下三萬二千由旬處，是第一個寒皸獄，如此每往下二千由旬，就有一個寒地獄。各別是瘡卷皺、噉噉、郝郝凡、虎虎凡、裂如青蓮、裂如紅蓮、裂如大紅蓮等

七個寒地獄。

其中皸者，謂遭廣大寒觸所觸，一切身分悉皆卷縮，猶如瘡皸。第一是寒皸獄，其地全為冰山冰川，活著的時候，恆遭大風所吹、大寒所觸，全身一切肢節都捲縮起來，好像瘡皸一樣，身形如泡沫。

皸裂之中，所有差別，謂瘡卷皺，如泡潰爛。第二是瘡卷皺，又稱大皸地獄，是依皸裂的情況而有所差別。這個地獄的眾生，生在冰中，心識昏闇，上下全都是冰，風從下方吹來，身體冷得捲縮成皸，皸再破裂，血流成冰。因為血中仍有識性存在，所以在結成冰時，倍受痛苦。又血所結成的冰中有蟲，能使身體像泡一樣的潰爛，使身形更加的破裂，猶如肉段一般。

嘯嘶詰。郝郝凡。虎虎凡者，是以叫苦聲音差別，而立其名。第三、四、五寒地獄，是以叫苦聲音的差別來定它的名稱。嘯嘶詰，是牙齒碰擊的聲音，這個地獄的眾生，身已成冰，不能動彈，只有心識領受寒苦，由齒牙撞擊、舌動而唇不動，發出叫苦的聲音。郝郝凡，是舌頭不動，由嘴唇抖動所發出來的叫苦聲。虎虎凡，是舌頭、嘴唇都不動，由喉嚨震動氣體所發出的叫寒聲。

裂如青蓮者，謂遭廣大寒觸所觸，其色青瘀裂五或六。第六、七、八寒地獄，是依皮膚的顏色和裂開的程度來命名。第六裂如青蓮地獄，是因為遭受嚴寒的侵襲，使得皮膚變成青瘀色，身體凍裂成五瓣或六瓣，形狀像青蓮花，所以稱青蓮地獄。(寒皸獄的眾生，血肉細嫩，經過風吹就結成冰，進而破裂成塊，狀如蓮花。)

裂如紅蓮所有差別，謂過青已，變為紅赤，皮膚分裂，或十或多。第七裂如紅蓮地獄，是皮膚顏色，由青瘀轉為赤紅，裂成十瓣或更多，中有識性，領受寒苦。

裂如大紅蓮所有差別，謂其皮膚，變極紅赤，分裂百數，或更繁多。第八裂如大紅蓮地獄，這時的皮膚變得非常的紅，就像大紅蓮一樣，而且裂成百瓣，或者更多，其中的痛苦更加劇烈。

如是次第，處所量齊，及諸苦等，皆是依於本地分說。以上所說八寒地獄的處所、身量，以及所受的苦等內容，都是依於本地分中所說。

本生論云：「斷無見者於後世，當住寒風黑暗中，由此能銷諸骨節，誰欲自利而趣彼。」此說住於黑暗之中，本生論中說：「凡是不信因果起斷滅見的眾生，死後就會投生在寒風黑暗的寒冰地獄當中，由風和冰銷蝕自己的骨節，誰會為了自身的利益，而投生此處。」這是說八寒地獄處在日月不照的黑暗之中，而且寒冷苦迫難挨。

弟子書中亦云：「無比嚴寒侵骨力，徧身慄戰而縮屈，百皸起裂生諸蟲，嚼抓脂髓水淋漓，寒迫齒戰毛髮豎，眼耳喉等悉寒逼，身心中間極蒙蔽，住寒地獄苦最極。」弟子書中也說：「無比嚴寒的風雪，侵蝕骨髓，全身戰慄而捲縮，皸又破裂成百，血流成冰，冰中又有蟲，啃嚼身肉骨髓，使身

形更加潰爛破裂。寒冷使得牙齒顫抖、毛髮豎立，眼耳鼻舌身五根都被寒冰所逼，心識也顯得愚鈍昏闇，因此住在寒冰地獄是最痛苦的。」

八寒地獄的業因，除了不信因果起斷滅見以外，還有對於佛像經典，做刮金、偷盜、毀壞等事；以及奪取僧地、奪取父母衣食、逼他人墜河等業，都會墮八寒地獄中。

受如是苦經幾時者，謂乃至未盡如是惡業。此又如本地分云：「生寒地獄有情壽量，當知望於諸大有情地獄有情，次第相望各近其半。」俱舍釋中引經說云：「諸苾芻，譬如此間摩羯陀國，納八十斛胡麻大篋，以諸胡麻高盛充滿。次若有人經越百歲，取一胡麻，諸苾芻，由是漸次容八十斛胡麻大篋速當永盡，然我不說生寒地獄中諸有情壽，而能永盡。諸苾芻如二十炮，如是乃為一炮裂量，廣說乃至。又諸苾芻，如其二十裂如紅蓮，如是裂如大紅蓮量，其一亦爾。」謂乃至爾許壽量受苦。

受如是苦經幾時者，謂乃至未盡如是惡業。八寒地獄所受的苦，要經過多少時間才能結束呢？在惡業還沒報盡之前，是一定要在八寒地獄中受苦的。

此又如本地分云：「生寒地獄有情壽量，當知望於諸大有情地獄有情，次第相望各近其半。」又如本地分中所說：「生在寒冰地獄眾生的壽量，相對於八寒地獄來說，是依照它的次序，各別接近它一半的壽量。」

俱舍釋中引經說云：「諸苾芻，譬如此間摩羯陀國，納八十斛胡麻大篋，以諸胡麻高盛充滿。次若有人經越百歲，取一胡麻，諸苾芻，由是漸次容八十斛胡麻大篋速當永盡，然我不說生寒地獄中諸有情壽，而能永盡。諸苾芻如二十炮，如是乃為一炮裂量，廣說乃至。又諸苾芻，如其二十裂如紅蓮，如是裂如大紅蓮量，其一亦爾。」謂乃至爾許壽量受苦。俱舍釋中引經說：「諸比丘，譬如摩羯陀國內，有可以容納八十斛（五斗是一斛）胡麻的大筐筐，筐內放滿胡麻。如果有人，每一百年取一粒胡麻，諸比丘，這個裝滿八十斛胡麻的大筐筐，很快就會取盡，但是相對於生在寒地獄眾生的壽量來說，卻仍然無法窮盡。諸比丘，若是以炮地獄為基準，大炮地獄的壽量，是炮地獄的二十倍，嘶訖是大炮的二十倍，郝郝凡是嘶訖的二十倍，虎虎凡是郝郝凡的二十倍。諸比丘，以同樣的計算方式，裂如青蓮是嘒嘒凡的二十倍，裂如紅蓮是裂如青蓮的二十倍，裂如大紅蓮是裂如紅蓮的二十倍。」這就是八寒地獄應當受苦的壽量。

獨一地獄者。謂於寒熱地獄近邊。本地分說人間亦有。事阿笈摩，亦說住於近大海岸，猶如僧護因緣中說。俱舍釋亦云：「如是十六有情地獄，是由一切有情共業增上而成。獨一地獄，或由眾多，或二或一，別業而成。此等形相差別非一，處所無定，若河若山，若曠野處，若所餘處，若於地

下，悉皆有故。」如是能感於彼等中受生之因，如下當說。極近易為，於日日中亦集多種，先已集者現有無量，是故不應安穩而住，應思此等深生畏怖，與彼中間唯除隔絕，悠悠之息而無餘故。如是亦如入行論云：「已作地獄業，何故安穩住。」親友書亦云：「諸作惡者唯出息，未斷之時而間隔，聞諸地獄無量苦，如金剛性無所畏。見畫地獄及聽聞，憶念讀誦造形相，尚能引發諸恐怖，況諸正受猛異熟。」生死苦中，諸惡趣苦，極難忍受，其中復以地獄諸苦極難堪忍，於一日中，以三百矛，無間猛刺，所有痛苦，於地獄中，微苦少分，亦莫能比，諸地獄中，又以無間苦為至極。親友書云：「如於一切安樂中，永盡諸愛為樂主，如是一切眾苦中，無間獄苦極粗猛。此間日以三百矛，極猛貫刺所生苦，此於地獄輕微苦，非喻非能及少分。」能感如是眾苦之因，唯是自內三門惡行，如是知己應盡士夫力用策勵，輕微惡行，莫令染著。即前書云：「此諸不善果種子，即身語意諸惡行，汝應盡力而策勵，縱其塵許莫令侵。」

獨一地獄者。謂於寒熱地獄近邊。本地分說人間亦有。事阿笈摩，亦說住於近大海岸，猶如僧護因緣中說。獨一地獄的住處，在八寒八熱地獄的近邊。本地分中說：人間也有。事阿笈摩中，也說獨一地獄的眾生，住在靠近大海的岸邊，這和僧護因緣中所說的相同。

俱舍釋亦云：「如是十六有情地獄，是由一切有情共業增上而成。獨一地獄，或由眾多，或二或一，別業而成。此等形相差別非一，處所無定，若河若山，若曠野處，若所餘處，若於地下，悉皆有故。」俱舍釋中也說：「八熱、八寒這十六個地獄，是由一切眾生的共業所形成的。獨一地獄，則是由多數，或者兩位、一位眾生的別業所形成。所以它呈現的景象有很多種，所住的處所也沒有一定。有的在河邊、有的在深山、有的在曠野，或者其他的地方，甚至是地下，也有獨一地獄的存在。」有的被壓在崖中，或封於石內；有的凍僵在冰中，或在煮沸的泉中；有的更處在燃燒的大火中，或是藏匿在樹中，當樹被砍伐時，他的四肢百骸也同時受到斫斷。另外，還常被杵、帚、盆、門、柱、爐、繩等物擠壓，遭受通體壓迫的痛苦。

從前有一次，凌結惹巴大德對著雅卓湖感歎地說：「可憐！可憐！」身旁的弟子不解地問：「為什麼說可憐呢？」大德就回答說：「這湖中有一位喇嘛，生在孤獨地獄中，備受煎熬，受種種苦。」弟子們要求說明這件事，大德於是顯現神通，湖水立刻乾涸，見到一條大魚，長數百里，身量等於湖的寬度，身上有無數的小蟲，正在啃食牠的肉，魚身輾轉翻滾，痛苦異常。大德接著述說這位喇嘛生為魚身的因緣。原來這位喇嘛是後藏的黑馬喇嘛，由於生前為人治病騙取供養，所以才遭受這樣的果報。

如是能感於彼等中受生之因，如下當說。極近易為，於日日中亦集多種，先已集者現有無量，是故不應安穩而住，應思此等深生畏怖，與彼中間唯除隔絕，悠悠之息而無餘故。會在種種地獄中受生，最主要的業因，

是來自於身語意三門的種種惡行，而這些惡行非常容易造，幾乎在每天的衣食住行當中，只要一不小心，就會種下地獄的種子。既然在過去已經造下了無量的惡業，因此就不該還是這樣安穩的過日子，應當好好來思惟地獄中種種的苦，以生起怖畏的心。否則，我們和地獄的距離，只隔在這一口氣還在不在的差別而已。

如是亦如入行論云：「已作地獄業，何故安穩住。」這個道理，也如入行論中所說：「已經造下這麼多的地獄業，怎麼還能如此安穩的過日子？」

親友書亦云：「諸作惡者唯出息，未斷之時而間隔，聞諸地獄無量苦，如金剛性無所畏。見畫地獄及聽聞，憶念讀誦造形相，尚能引發諸恐怖，況諸正受猛異熟。」親友書中也說：「那些造惡業的眾生，和地獄只隔著一口氣沒斷的間隔而已。只要呼吸一斷，立刻就墮入地獄中受苦。聽到這些地獄應當受的無量苦之後，怎麼還能像金剛一般的如如不動而沒有絲毫的怖畏呢？不論任何人，只要是看到地獄的畫像、聽到地獄受苦的情況、讀誦有關地獄的經論或建造地獄的形象等，都能引發恐怖而心生厭離，更何況是修習墮在這些地獄中遭受種種果報時所受猛烈的痛苦，應該是更能引發怖畏的心才對。」

生死苦中，諸惡趣苦，極難忍受，其中復以地獄諸苦極難堪忍，於一日中，以三百矛，無間猛刺，所有痛苦，於地獄中，微苦少分，亦莫能比，諸地獄中，又以無間苦為至極。所有生死輪迴的苦當中，以三惡趣的苦最難忍受，而三惡趣的苦當中，又以地獄的苦更為難忍。如果在一天之內，同時用三百根矛，不斷地猛刺身體，這樣所遭受的痛苦，還不及地獄中輕微的痛苦，而所有的地獄當中，又以無間地獄的苦為最大。

親友書云：「如於一切安樂中，永盡諸愛為樂主，如是一切眾苦中，無間獄苦極粗猛。此間日以三百矛，極猛貫刺所生苦，此於地獄輕微苦，非喻非能及少分。」親友書中說：「在一切的安樂之中，是以永遠斷盡一切的貪愛，為最究竟的安樂；在一切的眾苦當中，要以無間地獄的苦為最嚴厲了。若是一天當中，以三百根矛，猛烈貫穿身體所生的苦，比起無間地獄最輕微的苦還輕。」

能感如是眾苦之因，唯是自內三門惡行，如是知己應盡士夫力用策勵，輕微惡行，莫令染著。能感得地獄眾苦的業因，是由於自己的身語意三門，造作了種種的惡行，既然已經明白業因，就應當反省過去和現在所積集的惡業，勤加懺悔，再盡力地警惕自己，就是連最輕微的惡行，也不再讓它染著。

即前書云：「此諸不善果種子，即身語意諸惡行，汝應盡力而策勵，縱其塵許莫令侵。」就如前面親友書中所說：「這些不善果的種子，是由於身語意三門的惡行所致，你應該盡力的策勵自己，即使像灰塵這麼小的惡業，也都絲毫不造。」

其他如地藏本願經中，也有詳細說明不同地獄的內容和景象，特別節

錄於後，供作參考：

阿鼻地獄

閻浮提的東方，有一座山，叫鐵圍。這山黑暗深邃，沒有日、月光明照耀。有一重大地獄，名叫極無間，還有一重地獄，名叫大阿鼻。這獄橫直都八千由旬，七重鐵城，七層鐵網，刀林劍林等，也各有七重，裡面還有十八重寒冰等獄。附設在阿鼻地獄中，還有其他的地獄：

阿鼻地獄		
地獄名號	業報	業因
一、四角地獄	四壁都是燒紅的鐵壁，上面落下來的鐵火，像密雨一般，把罪人都燒得化為灰燼。	僧人聽聞了婦女的歌舞戲笑，心生愛染。以及世人，喜歡殺生，叫人殺生，斬斫動物的手腳，割他的背肉。
二、飛刀地獄（刀輪地獄）	四面都是刀山，空中有八百萬億極大的刀輪，旋轉落下，也像雨點一般，一著罪人的身，就首足分離，肌肉狼藉。	若有聚人鬪戰，肆意殺害的人，死後墮此獄。
三、火箭地獄	有萬億數的鐵弩鏃頭，百億的鋒刀，鐵絃一開動，同時張發，一枝枝都射入罪人的心窩。	愚痴的人，爲了貪欲的緣故，不孝父母，不敬師長，不聽順良善的教化。叫人殺害動物，飼養奸人。
四、夾山地獄	無數的犯人，怕入地獄，逃入山間，前後自然的起火，兩山也自然的夾合磨轉，一時流血成河，骨肉都糜爛盡了。	惡業作多了。
五、通槍地獄	槍是一種刻木的兵器，穿通罪人的胸背。	殺害生命，更加鬪戰。
六、鐵車地獄	用火燒紅了鐵車的車輪，碾研罪人。	鐵車、鐵牛、鐵驢的果報，皆是冤枉人、瞋怒人的惡習所致。
七、鐵牛地獄	許多鐵鑄的火牛，見了罪人，或用角觸，或使蹄踏。	
八、鐵驢地獄	使騎在燒熱的鐵驢上焚燒，或使人變了驢，用火焚燒。	
九、鐵床地獄	火燒紅的鐵床，罪人一旦睡著，身體就被燒得焦爛。	鐵床、抱柱地獄，皆因愛染邪淫，貪多女色。
十、抱柱地獄	罪人一抱緊銅柱，鐵網自然纏絡他的頸項，剎那銅柱火發，身體焦焚。	
十一、鐵衣地獄	有千萬的赤鐵袈裟，以及衣服，從空落下，各各纏裹罪人，瞬間皮肉筋骨，都焦爛了。	僧人不著袈裟，愛穿常人衣服。
十二、千刃地獄	罪人坐在大劍床上，百億的劍刃，同時出火，燒刺他的身體。空中有刀，從上而下，直劈頭頂，身體碎裂，做數千段。	世人不順從法師的教誨。不知道報恩供養。害師、罵師、打師、殺師，做了非法的事，不知道慚愧，剝壞佛像，破壞寺塔。殺伯叔父母兄弟姊妹。
十三、烱銅地獄	獄卒將烱化的鐵汁，灌入罪人的口中，唇、舌、腸、胃、小腸依次燒破，向下流出。	
十四、鐵丸地獄	獄卒將燒紅的鐵丸，拋入罪人的口中，唇、舌、齶，依次焦爛，經過小腸，向下而出，鐵丸還是紅的。	貪吃四方僧人的花果飲食，不肯報謝所致。
十五、流火地獄	遍處火燒，絕無出路，獄卒拿了火燒的鐵杵，擊破罪人的頭腦。	有了大勢力的人，虐待人民。

十六、耕舌地獄	牽住罪人的舌頭，將罪人當做了耕牛，去犁別的罪人的舌頭。	說誑語，欺騙人的報應。
十七、剗首地獄	用刀斧斬截，解剖罪人的頭。	有人打破魚、蛇、蜈蚣等畜生的頭。
十八、燒腳地獄	罪人所站踏的地方，很像烊化的鐵塊，他的腳，隨踏隨焦爛，或有淹沒到膝蓋的，或有淹沒到肚臍、淹沒到頸項的，還有整個人都淹沒的。	捉拿一切有性命的動物，拋置火中、熱灰中、熱湯中，或有偷姦人家的妻女，不守世上的理法。出家破戒。
十九、啗眼地獄	鐵鷹飛來，爪抓罪人的肩膀，啄啗他眼珠內的水。	貪飲酒的人。見人布施，用話毀辱他、譏笑他，又說布施沒有功德，沒有果報等語。
二十、諍論地獄	罪人都生了鐵爪，鋒刃很像半月形。時刻瞋怒，自相搏殺。	貪欲嫉妒，多起瞋怒。
廿一、鐵鈇地獄	鈇是利斧，斬腰的罪具。	利口的人，常出惡言，稱讚不善的人，毀謗良善的人。
廿二、多瞋地獄	因瞋發怒，互相殘殺。	貪欲嫉妒，多起瞋怒。

無間、阿鼻地獄中還有各種小地獄		
地獄名號	業報	業因
一、叫喚地獄	獄卒捉了罪人，擲入大鑊中，用熱湯沸煮。又提到大鑊盤裡，反覆煎熬。	瞋恚懷毒，造諸般惡業，習種種邪見的報應。
二、拔舌地獄	獄卒用鐵鉤鉤開罪人的口，拔取他的舌頭，用稱鉤鉤住。	拔舌、糞尿、銅鑊地獄，皆是行梵志一等人，是法說非法，非法說是法，犯了戒不肯懺悔的報應。
三、糞尿地獄	受罪的人，都漂沒在糞堆、尿河之間，穢臭不堪聞受。	
四、銅鑊地獄	把大鐵鍊，繫鎖罪人的頸項，一端繫住鐵山，叫他負載而走。	
五、火象地獄	象徧身赤火，追燒罪人。	
六、火狗地獄	熱沸灰河的兩岸，所有的諸狗，身都紫黑色，垢膩得很可怕，把獄裡的罪人身上的肉，塊塊咬喫。	養蠶煮食的報應。
七、火牛、火馬地獄	牛馬身上一縱火，便盡力去追逐獄裡的罪人，這些罪人都給牠踏死、觸死、或焚燒而死。	是邪行淫欲的報應。
八、火山地獄	兩山都是火，罪人入山內，兩山自會相合，磨打化成齏粉。	
九、火石地獄	將罪人放在燒熱的鐵石上，再拿別人的鐵石，壓覆在罪人身上，這樣細的磨研，直到膿血流出，髓骨也化作灰末。	都是多作罪業的報應。
十、鋸牙地獄	把罪人用黑鐵繩綁直，用鋸子鋸破身體，破了再破，身體破完再破齒牙。	是口中作惡業的報應。

十一、剥皮地獄	先把罪人的皮剥下，再一塊塊割他的肉，堆在他的皮上。	是做膾屠業的，專門殺豬、羊、牛、鹿，以活自己的命；或者專門捕捉魚鳥等來過生活的報應。
十二、飲血地獄	獄裡有許多的惡蟲，咬喫罪人的血肉，還要咬喫他的筋髓。	是偷盜、邪淫的報應。
十三、燒手燒腳地獄	此獄單獨燒罪人的手足，直到皮肉焦爛。	是貪口腹的滋味，殺害生命，斷手斷足，炮燒煮炙的報應。
十四、倒刺地獄	裡面有火燒的大鐵樹，刺長十六寸，獄卒牽拖罪人上樹，樹刺皆向下，牽拖罪人下樹，樹刺便會向上，經過幾次的拖牽，皮肉都割盡了。	是邪淫的婦女，或婦人欺侮夫主違背夫主，再加各種增上的惡業。
十五、火狼地獄	粗惡的火狼，渾身是火，撲逐罪人，腳踏口咬，塊塊喫盡。	瞋怒惡習所感。
十六、拔舌地獄	拔取了罪人的舌頭，用牛去耕犁他。	犯了兩舌、惡口、妄語、綺語、謗毀三寶等口業。
十七、取心地獄	在灰河中的劍樹中間，羅刹先用鐵叉叉出罪人的心，再叫夜叉去吃。	偷盜了師長、父母的罪業所致。
十八、鑊湯地獄	有五百個羅刹，鼓大石灰，燒大銅鑊，燒沸了湯，去煮罪人，瞬息之間身體都銷爛了，再用鐵叉撈出，喂鐵狗喫，喫了嘔吐，罪人又活，再捉去鑊裡燒煮。	專做生蟹投糟，養了魚造膾，刺血生吞，湯殺鱔鱉的事。
十九、火燒地獄	用諸般火，去焚燒追逐罪人。	心懷苛刻，瞋恨他人。
二十、寒冰地獄	一向都沈埋在寒冰裡，縱廣有二萬里，風吹寒冰，透入骨髓，便凍死了。	心生怨恨，結毒解化不開。
廿一、沸糞獄	分有十八隔，每隔八千由旬，隔中都有四壁還有百萬億的劍樣，都生鐵蟲，口吐熱屎，罪人飲了屎，這蟲就咬他的舌，啖他的心。	破壞八齋戒，穢褻神物座前，以及佛像佛經等書籍。
廿二、鑊鑕地獄(鑊鑕是一種三角式、多刺的東西)	罪人落在黑暗中，有鐵鳥，嘴巴又長又利，從山上飛來，抓啄罪人，罪人急得亂跑，腳下的熱鐵鑊鑕，又刺痛得穿股徹髓。	獵殺飛禽。

廿三、純飛地獄—火槍、撞胸等獄	大約滿獄都是，多攢火槍，觸擊撞罪人的胸背。	是背後毀人，用器物擊人的報應。
廿四、鐵騾地獄	是人變了騾，用火焚燒，或騎在騾上燒灼。	是當廚的僧人，私下留食自喫，不公平的分與他僧，死了落地獄化作騾身，受火焚的苦楚。

思惟旁生苦者。謂旁生中諸羸劣者，為諸強力之所殺害。又為人天資生之具，自無自在，為他驅馳，遭其傷殺撻打損惱。本地分說，與諸人天共同依止，無別處所。俱舍釋云：「旁生謂諸水陸空行，其處根本是謂大海，餘者皆從大海散出。」親友書亦云：「旁生趣中遭殺害，繫縛打等種種苦，諸離寂滅淨善者，互相吞噉極暴惡。有因真珠及毛骨，由肉皮故而死亡，無自在故由他驅，足手鞭鉤及棒打。」其中初頌，顯示總苦，其第二頌，顯示別苦。言打等中等攝驅馳及穿鼻等，此是依於由人非人作殺害等。互吞噉者，是約傍生眾同分中，所為損害。寂滅淨善者，謂能證得涅槃善法。遠離此者，顯極愚蒙，不堪道器。從足踢使，至以棒打，而為驅使，五事如次，謂馬水牛驢象牛等。此等是如親友書釋中所說，其餘尚有生於黑暗及以水中，老死於彼，負重疲勞，耕耘剪毛，強逼驅使。又以非一，殺害方便，苦惱而殺。又受飢渴，寒暑逼惱。又由獵士，多方惱害，應於此等，常懸畏懼，思惟眾多苦惱道理，厭患出離。

思惟旁生苦者。「思惟後世當生何趣二趣苦樂」的第二部分是思惟旁生所有眾苦。

謂旁生中諸羸劣者，為諸強力之所殺害。整個畜生道來說，就是弱肉強食的世界，一些弱小的畜生，會遭受到強力者的傷害或吞食。

又為人天資生之具，自無自在，為他驅馳，遭其傷殺撻打損惱。畜生道還往往被人道或天道作為資生的工具，自己不但無法自在作主，只能供他人驅使，而且隨時還會遭到傷害、殺戮以及鞭打等損惱。

本地分說，與諸人天共同依止，無別處所。本地分中說，畜生道的眾生，和人道、天道的眾生共同居住，沒有屬於自己的處所。

俱舍釋云：「旁生謂諸水陸空行，其處根本是謂大海，餘者皆從大海散出。」俱舍釋中說：「旁生，是指水裡游的、路上走的以及空中飛的畜生，牠們主要居住的處所是大海，其他的散居在地面等各個地方。」

親友書亦云：「旁生趣中遭殺害，繫縛打等種種苦，諸離寂滅淨善者，互相吞噉極暴惡。有因真珠及毛骨，由皮肉故而死亡，無自在故由他驅，足手鞭鉤及棒打。」親友書中也說：「受生在畜生道的眾生，有遭受殺害、繫縛以及鞭打等種種苦；由於愚痴性重，無法證得涅槃善法；而且還有互相吞食的危險。有的因為自身的真珠、毛、骨、肉、皮等，遭受殺害而死

亡；有的供他人驅使，而失去了自由。通常是以足、手、鞭撻鉤牽以及棒打等方式供人驅使。」

其中初頌，顯示總苦，其第二頌，顯示別苦。以上的偈頌中，前四句是說明畜生道的總苦，後四句是顯示畜生道的別苦。

言打等中等攝驅馳及穿鼻等，此是依於由人非人作殺害等。總苦當中所提到的，畜生道遭受打等種種苦，是包括了驅馳以及穿鼻等內容，這些苦是指遭受人和非人的殺害、繫縛以及鞭撻等苦。

互吞噉者，是約傍生眾同分中，所為損害。總苦中所說的互相吞食，是指畜生道當中，弱肉強食等情況所作的損害。

寂滅淨善者，謂能證得涅槃善法。遠離此者，顯極愚蒙，不堪道器。總苦中所說的「寂滅淨善」，是說能夠證得涅槃善法。「遠離寂滅淨善」的意思，就是顯示畜生道非常的愚痴，不堪為道器，所以無法證得涅槃善法。

從足踢使，至以棒打，而為驅使，五事如次，謂馬水牛驢象牛等。別苦當中所說，畜生道遭受種種的驅使，如用腳踢、手拉、鞭撻、鉤牽以及棒打，依照這五種方式的次第，分別是指對於馬、水牛、驢、象、牛等動物的驅使。

此等是如親友書釋中所說，其餘尚有生於黑暗及以水中，老死於彼，負重疲勞，耕耘剪毛，強逼驅使。又以非一，殺害方便，苦惱而殺。又受飢渴，寒暑逼惱。又由獵士，多方惱害，應於此等，常懸畏懼，思惟眾多苦惱道理，厭患出離。親友書釋中也提到畜生道的種種苦，如生在黑暗以及深海中，終其一生，不見天日，老死其中；還有負重，以及耕耘、勞役等苦；不但被剪毛、擠乳、穿鼻繫頸、啣杖、拘腳，只有俯首貼耳，飼殺由人；更受鞭打、杖擊、強迫驅使等苦。又因象牙、麝香、虎骨等不同的用途，而遭受殺害。種種飢渴的苦，如野犬、饑鼠、山中的虎豹等，常處在飢渴的狀態。另外寒暑的逼惱，也是隨時隨地可見。再加上獵人的追捕，以及多方的惱害等苦。以上所說旁生的苦，應當思惟其中的道理，令心常懸恐懼，因怖畏墮惡道，而引發出離。

其壽量者，俱舍論云：「旁生長經劫。」謂壽長者，能達劫量，短則無定。

其壽量者，關於畜生道的壽命，長短並沒有一定。

俱舍論云：「旁生長經劫。」謂壽長者，能達劫量，短則無定。俱舍論中說：「旁生的壽量，最長可達一劫的時間。」如八大龍王的壽命，可長達一中劫；最短的壽量，也不一定，有不到一天的，如蜉蝣的朝生夕死。

墮畜生道的業因：是對於佛法、以及說法者，心不恭敬；或對現出家相的僧伽等，輕視、毀謗及壞其名聲；還有行十惡業輕者，死後也墮畜生道。如多欲的生鵝鵠、孔雀、鴛鴦鳥等；愚痴的生蛆、蟻、飛蛾等；好打縛追殺動物的，生象、馬、牛、羊、驘、鹿等；瞋恨的生為蛇、蜂、蠍等

毒蟲類；驕慢心重、惡心惱害眾生的，生在虎、獅、八腳獸當中；狂傲不拘、心懷險惡的，生在豬、狗、驢、狐、狼當中；慳吝不惠施、嫉妒多憎惡、輕躁不安的，生在猿猴當中；沒有羞恥心、語多無節制的，生在烏鳥當中；貪得無厭、說離間語挑撥親友的，生在貓、狸、熊當中；雖行大布施，但性急多瞋怒的，生在大力龍中；能修大布施，但是貢高我慢陵蔑於人的，生在大力金翅鳥當中。

思惟餓鬼苦者。謂諸習近上品慳者，生餓鬼中，彼復常與餓渴相應，皮及血肉悉皆枯槁，猶如火炭，散髮覆面，口極乾焦，舌常舐略。此中有三，於諸飲食有外障者，謂彼若趣泉海池沼，即於其處，為餘有情持劍槍矛，遮其泉等不令趣近，及見其水變為膿血，自不樂飲。於諸飲食有內障者，謂有其口細如針孔，口或如炬，或有頸癭，或腹廣大，縱得飲食無他障礙，自然不能若食若飲。於諸飲食自有障者，謂有餓鬼名猛餓鬻，所有一切若飲若食，悉皆然燒，有名食穢，食糞飲溺，及有唯能飲食不淨，生熟臭穢，有損可厭，或有唯能割食自肉，不能受用淨妙飲食。

思惟餓鬼苦者。「思惟後世當生何趣二趣苦樂」的第三部分是思惟餓鬼所有眾苦。

謂諸習近上品慳者，生餓鬼中，彼復常與餓渴相應，皮及血肉悉皆枯槁，猶如火炭，散髮覆面，口極乾焦，舌常舐略。凡是曾經串習上品慳貪（最慳吝）的眾生，就會投生在餓鬼道當中。他們大部分時間是處在餓渴的狀態，身上的皮膚、以及血肉，都枯槁的像火炭一樣，頭髮燒得焦黃，散亂的覆蓋在臉上，口非常的乾渴，即使經常用舌來舐嘴唇，也無法除去焦渴。

此中有三，於諸飲食有外障者，謂彼若趣泉海池沼，即於其處，為餘有情持劍槍矛，遮其泉等不令趣近，及見其水變為膿血，自不樂飲。餓鬼道的眾生，會經常處在飢渴的狀態，主要是由於對獲得或受用飲食有種種的障礙。這些障礙共分三類：第一類，是對飲食有外障。這類眾生，因為業力的緣故，只要是接近泉、海、池、沼的時候，就有大力鬼神，拿著刀、劍、槍、矛擋在岸邊，不讓他靠近。要不然就是當他靠近岸邊時，水馬上變成了膿血，就是再渴也不想喝了。

於諸飲食有內障者，謂有其口細如針孔，口或如炬，或有頸癭，或腹廣大，縱得飲食無他障礙，自然不能若食若飲。第二類，是對飲食有內障。這類的眾生，由於業力的關係，有的喉細如針孔，滴水難進；有的口中常噴出猛烈的火燄，如火炬般的燃燒，只要飲食一入口，馬上就被燒焦；有的頸部生大癭，乾熱酸痛，彼此還互相把頸癭擊破，擠出臭膿，爭相取食，以除少分的飢餓；有的則腹大如山谷，內有火焰燃燒。這些眾生，即使能無障礙的獲得飲食，也因為自身的障礙，而無法受用。

於諸飲食自有障者，謂有餓鬼名猛燄鬘，所有一切若飲若食，悉皆然燒，有名食穢，食糞飲溺，及有唯能飲食不淨，生熟臭穢，有損可厭，或有唯能割食自肉，不能受用淨妙飲食。第三類，是對飲食的本身有障礙。有一種餓鬼，名叫「猛燄鬘」，所有的飲食，要享用時都被燃燒；有一種餓鬼，名叫「食穢」，只能吃糞便、飲尿汁，要不然就是吃一些生或熟的，非常臭穢、可厭的不淨物，如屠殺牲畜時所殘留的血穢，或遭人吐棄的殘食等。有的餓鬼，則只能吃自己身上割下來的肉，而不能受用淨妙的飲食。

是等處所如俱舍釋云：「諸餓鬼王名為琰魔，諸鬼本處琰魔王國，於此瞻部洲下過五百踰繕那而有，從此展轉散居餘處。」親友書亦云：「於餓鬼中須依近，欲乏所生相續苦，無治飢渴寒熱勞，怖畏所生極暴苦。或有口細如針孔，腹等山量為飢逼，下劣捐棄不淨物，尚不具足尋求力。有存皮骨裸形體，如枯枝葉多羅樹，有於夜分口熾然，受用口中燒然食。有下種類諸不淨，膿糞血等亦無得，面互相衝有受用，頸瘦成熟所生膿，諸餓鬼中於夏季，月炎冬季日亦寒，令樹無果諸餓鬼，略視江河亦當乾。」其中初頌顯示總苦，所餘諸頌顯示別苦。勞為食故，徧處馳求。畏謂由見，執劍杵索諸士夫故，而起畏怖。下劣捐棄，謂隨意棄。夜分者，謂至夜間其口燒然。口中燒然者，謂隨所食皆燒其口。受用謂食。眼如惡毒之所然燒，甘涼泉河，悉當枯竭。又於一類顯似猛燄，火炭充滿。又於一類顯為膿河，種種穢蟲彌滿流注，是釋中說。弟子書亦云：「猛渴遙見無垢河，欲飲馳趣彼即變，雜髮青污及爛膿，臭泥血糞充滿水，風揚浪灑山清涼，檀樹青蔭末拉耶，彼趣猛燄遍燒林，無量株杵亂雜倒。若奔畏浪高翻滾，泡沫充溢大水藏，彼於此見熱沙霧，紅風猛亂大曠野。此住其中望雲雨，雲降鐵箭具炭烟，流飛熾炎金剛石，金色電閃降於身。熱逼雪紛亦炎熱，寒迫雖火亦令寒，猛業成熟所愚蒙，於此種種皆顛倒。針口無量由旬腹，苦者雖飲大海水，未至寬廣咽喉內，口毒滴水悉乾銷。」

是等處所如俱舍釋云：「諸餓鬼王名為琰魔，諸鬼本處琰魔王國，於此瞻部洲下過五百踰繕那而有，從此展轉散居餘處。」有關餓鬼道的住處，俱舍釋中這樣說：「餓鬼的鬼王名叫琰魔，所以餓鬼道的住處稱為琰魔王國，它位於南瞻部洲之下，五百由旬的地方，這是餓鬼道正住的處所。其他邊住的處所，則散居在各處。」正住的處所，周圍有七萬五百千由旬，由琰魔統領鬼眾在其中居住。又鐵圍兩山中間，日月光不照的地方，也有很多餓鬼住在其間。邊住的處所，包括一切的不淨處、空中、古墓、丘陵、新居、故宅、屏廁、四洲、名山大川、大海、以及海邊的山谷等處，都有餓鬼居住。

親友書亦云：「於餓鬼中須依近，欲乏所生相續苦，無治飢渴寒熱勞，怖畏所生極暴苦。親友書中也說：「餓鬼道不同的苦，有接近飲食時所產生

的苦，如見水則化爲膿血、吃食物則變爲焦炭等；還有因爲內障、外障以及飲食等障礙，長期處在缺乏飲食，無法滿足口腹之慾，所產生的相續苦上；另外，有由於起顛倒想所生的苦，如月光覺得炎熱、日光也覺得寒冷的寒熱之苦；再加上見到手執劍、杵以及繩索的大力鬼神，所生起的怖畏之苦。以上這些說明餓鬼道的總苦。

或有口細如針孔，腹等山量爲飢逼，至於餓鬼道的別苦，有口細如針孔，腹廣如山量，永遠爲飢餓所逼迫的苦。

下劣捐棄不淨物，尚不具足尋求力。也有只能找些粗劣或丟棄的不淨物，但往往難以尋獲，只能飢渴地到處狂奔所生的苦。

有存皮骨裸形體，如枯枝葉多羅樹，有的已經餓得皮包骨，整個裸體的身形，就像一棵已經乾枯的多羅樹。

有於夜分口熾然，受用口中燒然食。有的一到晚上，嘴巴就起火燃燒，不但把所吃的食物，都燒成焦炭，火炭還反燒其口。

有下種類諸不淨，膿糞血等亦無得，有一類的餓鬼，則是吃些膿、糞、血等穢物，也同樣因難以獲得，而長期處在飢渴當中。

面互相衝有受用，頸癭成熟所生膿，餓鬼往往爲了爭食，互相毆鬥，將對方的頸癭擊破，擠出臭膿，再爭相取食，以便充飢。

諸餓鬼中於夏季，月炎冬季日亦寒，有的餓鬼，由於到了晚上，腹中就會燃燒發熱，所以在夏季，不但怕日光，連晚上的月光照在身上，也覺得炎熱難受。到了冬天，日光又變爲寒風，寒冷得無法忍耐。

令樹無果諸餓鬼，略視江河亦當乾。」有一類的餓鬼，因爲業力的緣故，遠遠望見園林中有果樹，等前往的時候，樹卻忽然乾枯；有的眼睛會冒出惡毒的火焰，只要一看到江河，清涼的甘泉，立刻變得乾涸。」

其中初頌顯示總苦，所餘諸頌顯示別苦。以上偈頌中的初頌，是顯示餓鬼道的總苦，其餘的偈頌，是顯示餓鬼道的別苦。

勞爲食故，徧處馳求。畏謂由見，執劍杵索諸士夫故，而起畏怖。總苦中的「勞」，是說明餓鬼道的眾生，爲了尋求飲食，到處奔波的勞苦。「畏」，是指看見拿著刀劍、棍棒、或者繩索的大力鬼王等，所引起的怖畏。

下劣捐棄，謂隨意棄。夜分者，謂至夜間其口燒然。口中燒然者，謂隨所食皆燒其口。受用謂食。眼如惡毒之所然燒，甘涼泉河，悉當枯竭。又於一類顯似猛燄，火炭充滿。又於一類顯爲膿河，種種穢蟲彌滿流注，是釋中說。別苦中的「下劣捐棄」，是指任意丟棄的一些粗劣物。「夜分」，是說一到晚上，口中就開始燃燒起來。「口中燒然」，意思是所有你要吃的東西，全部都燃燒化爲灰燼，除了讓你沒有辦法吃以外，還反燒你的口。「受用」，是指飲食的享用。「略視江河亦當乾」，是說餓鬼道的眼睛，就像惡毒的火焰一般，所有甘甜的清泉，只要稍稍看上一眼，都會立刻乾涸。又有一類的餓鬼，能使所看見的食物，全部都被猛烈的火焰燃燒，化爲火炭。又有一類的餓鬼，遠遠望過去是清澈的江河，等靠近時，就化爲膿血，膿

血中還充滿種種污穢的蟲，就是再渴，也不會想去喝它。以上這些情況，都是釋中所說的內容。

弟子書亦云：「猛渴遙見無垢河，欲飲馳趣彼即變，雜髮青污及爛膿，臭泥血糞充滿水，弟子書中也說：「遠遠看見清淨的河水，口非常乾渴想趨前飲用，等你靠近時，它就改變了，河水變得臭爛不堪，裡面充滿了雜亂的頭髮、青污的爛泥，和臭穢的膿血、糞水。

風揚浪灑山清涼，檀樹青蔭末拉耶，彼趣猛燄遍燒林，無量株杌亂雜倒。遠遠看是風吹楊柳、浪灑青山，一幅清涼景象，檀香等樹青翠碧綠，樹蔭下涼爽怡人，等到一靠近，猛烈的火焰遍燒整個山林，所有的樹木都乾枯、傾斜、倒塌，呈現一幅雜亂的景致。

若奔畏浪高翻滾，泡沫充溢大水藏，彼於此見熱沙霧，紅風猛亂大曠野。面對奔騰翻滾的巨浪，和瀰漫整個大海的泡沫，餓鬼道的眾生看起來只是滾滾的熱沙土，覆蓋著層層的熱霧，炎熱的狂風，吹亂了整個曠野。

此住其中望雲雨，雲降鐵箭具炭烟，流飛熾炎金剛石，金色電閃降於身。仰望天空中的雲雨，降下來時，卻變成了支支的鐵箭、熾熱的烟炭，以及堅硬如金剛的紅熱石頭。這些鐵箭、烟炭、石頭飛竄在空中，像金色閃電般的撞擊在身上。

熱逼雪紛亦炎熱，寒迫雖火亦令寒，猛業成熟所愚蒙，於此種種皆顛倒。餓鬼道的眾生，為熱苦所逼惱的時候，即使是冬日紛飛的白雪也覺得炎熱；反之，為寒苦所逼惱的時候，就是炎熱的夏季也覺得寒冷。這都是由於過去的惡業成熟，才會感得今日如此愚痴、顛倒的果報。

針口無量由旬腹，苦者雖飲大海水，未至寬廣咽喉內，口毒滴水悉乾銷。」那些喉嚨如針孔般細小，腹部卻有無量由旬大的餓鬼，眼見大海水，卻苦於滴水難進，即使喝進去了，也是還沒有到達寬廣的腹部，就已經完全乾枯銷盡了。」

其壽量者，本地分及俱舍論說，鬼以人間一月為一日，乘此自年能至五百。親友書云：「常無間息受眾苦，由其惡行堅業索，繫縛一類有情壽，五千及萬終不死。」其釋說為一類餓鬼壽量五千，或有一類壽量萬歲。本地分說，三惡趣中身量無定，由其不善增上力故，大小非一。若思如是惡趣眾苦，應作是念，現在探手糖煨之中住一晝夜，或於嚴冬極寒冰窟，裸而無衣，住爾許時，或數日中不用飲食，或蚊虻等，晰咬其身，尚且難忍，何況寒熱諸那落迦，餓鬼旁生互相吞噉，是等眾苦，我何能忍。度現在心，乃至未能轉變心意，起大怖畏，應勤修習。若雖知解，或未修習，或少修習，悉皆無益。如事阿笈摩說，慶喜妹家二甥出家，教其讀誦，彼讀數日，懈怠不讀，附與目犍連子，仍如前行。慶喜囑曰，應令此二意發厭離。目犍連子引至晝日所經處所，化為有情大那落迦，彼等聞其斫截等聲，遂往觀視，觀見斫截所有眾苦，又見彼處有二大鑊，涌沸騰然。問云此中全無

入者耶，報云阿難陀有二甥，既出家已，懈怠廢時，死後當生此中，彼二惶恐，作如是念，設若知者，現或置入，次返目犍連子處，詳白所見。目犍連子告云，二求寂，若此過患，若餘過患，悉是由其懈怠所生，當發精進。彼二遂發精進，若未食前，憶念地獄，則不飲食，若於食後而憶念者，即便嘔吐。又引至餘晝經行處，於餘一處，化為諸天，彼由聞其琵琶等聲，遂往觀視，見有天窗，天女充滿而無天子，問其無有天子因緣，答云，阿難陀有二甥，既出家已，發勤精進，彼二死後，當生此中，彼二歡喜，還白目犍連子。教曰，二求寂，若此勝利，若餘勝利，悉從勤發精進而生，應發精進。次發精進受聖教時，見如前引，真實相應經中宣說，從諸善趣而生惡趣。問云聖者，我等若從人天之中死後復生三惡趣耶。告云二賢首，乃至未能斷諸煩惱，爾時於其五趣生死，如轆轤理，應須輪轉。彼二厭離，作是白云，今後不行諸煩惱行，惟願為說如是正法。目犍連子為說法已，證阿羅漢。是故能滅懈怠，能發精進，勤修正道，策發其意，令希解脫，及證解脫。其根本因者，謂讚修苦。縱有大師現住世間，於此教授，更無過上而可宣說，即於此中，發生下中士夫意樂，次第極顯。淨修心量，亦是乃至未起如是意樂以來，應須恆常勵力修習，內隴嗙巴亦云：「應觀能生彼中之因，先作未作，現作未作，為念不念，當來應作，若先已作，或現正作，或念後時，而當作者，則當生彼。若生彼中，爾時我當何所作耶，我能忍乎。作是念已，作意思惟，必須令其腦漿炎熱，起坐惛慌，無寧方便，隨力令發畏怖之心。此是切要，現得善身，若如是思，能淨先作，未來減少。先所作善，由猛欲樂，發願令轉增長繁多。諸當新作堪能趣入，則日日中能使暇身具足義利。若於現在不思彼等墮惡趣時，雖求從彼畏怖之中，救護依處，然不能得。爾時於其應不應作，無慧力故，不能取捨。如入行論云：「若時能行善，然我未作善，惡趣苦蒙蔽，爾時我何為。」又云：「誰從此大畏，能善救護我，睜其恐懼眼，四方覓歸依，見四方無依，次乃徧迷悶，彼處非有依，爾時我何為。故自今歸依，諸佛眾生怙，勤救眾生事，大力除諸畏。」此僅粗分，廣如念住經說。定須觀閱，數數觀閱，於所觀閱，應當思惟。

其壽量者，本地分及俱舍論說，鬼以人間一月為一日，乘此自年能至五百。關於餓鬼道的壽量，本地分以及俱舍論中說，餓鬼道以人間的一個月為一日，依這樣子計算，可長達五百歲。

親友書云：「常無間息受眾苦，由其惡行堅業索，繫縛一類有情壽，五千及萬終不死。」其釋說為一類餓鬼壽量五千，或有一類壽量萬歲。親友書中說：「餓鬼道的眾生，恆常無間地受種種的苦報，由於過去所造惡行的業力繩索，牢牢地繫縛住餓鬼道的眾生，使其壽命可長達五千年，甚至萬年都不死。」釋中所說的是，有一類餓鬼的壽量是五千歲，更有一類餓鬼的壽量可長達一萬歲。

本地分說，三惡趣中身量無定，由其不善增上力故，大小非一。本地分中說，在三惡道的眾生，身量並沒有一定，由所造惡業的強弱，來決定他的大小，身量愈大則愈苦。

若思如是惡趣眾苦，應作是念，現在探手煇熯之中住一晝夜，或於嚴冬極寒冰窟，裸而無衣，住爾許時，或數日中不用飲食，或蚊虻等，嘶咬其身，尚且難忍，何況寒熱諸那落迦，餓鬼旁生互相吞噉，是等眾苦，我何能忍。我們如果要思惟三惡道的苦，現在可以把手放在油鍋裡面，或者是熱灰之中，這樣待上一個白天、一個晚上，來體會一下熱地獄的苦；或者是在嚴冬時，到寒冷的冰窟裡，赤身裸體的待上幾小時，來體會一下寒冰地獄的痛苦；或者是幾天不進飲食，來體會一下餓鬼道的痛苦；或者是讓蚊蟲等來叮咬我們的身體，以體會畜生道的痛苦。以上這種種方式所產生的小苦，我們都難以忍受了，更何況是寒冰地獄、火燒地獄、餓鬼道，以及畜生道中互相吞食等大苦，又怎麼能忍受呢？

度現在心，乃至未能轉變心意，起大怖畏，應勤修習。若雖知解，或未修習，或少修習，悉皆無益。以這樣比較的心，來思惟三惡道的苦，在自己還沒有因為怕死後墮惡趣，而生起大怖畏的心，立誓要斷除一切惡因之前，應當精勤地修習。若是雖然知道三惡道的苦，但是不去思惟修習，或者只是偶而的思惟修習，都無法獲得利益的。

如事阿笈摩說，慶喜妹家二甥出家，教其讀誦，彼讀數日，懈怠不讀，附與目犍連子，仍如前行。如事阿笈摩中說，阿難有二個外甥已經出家，教他們讀誦佛經，不好好學習，放逸懈怠不用功，只讀了幾天就不讀了。阿難沒辦法，只好把他們託付給目犍連，結果還是一樣。

慶喜囑曰，應令此二意發厭離。阿難囑咐目犍連說，看看有沒有什麼辦法，能激發他們的厭離心。

目犍連子引至晝日所經處所，化為有情大那落迦，彼等聞其斫截等聲，遂往觀視，觀見斫截所有眾苦，又見彼處有二大鑊，涌沸騰然。目犍連是佛弟子當中神通第一，於是就利用神通，把他們白天經過的地方化為熱地獄。當他們聽到被斫截所發出的哀號聲時，就前往觀看。地獄中所有切割斫截的景象，以及所生的眾苦，全部都現在眼前。接著又看見那裡有兩個大油鍋，鍋中的油正在沸騰。

問云此中全無入者耶，報云阿難陀有二甥，既出家已，懈怠廢時，死後當生此中，彼二惶恐，作如是念，設若知者，現或置入，次返目犍連子處，詳白所見。他們二人就好奇地問：這個油鍋中為什麼沒有人呢？回報的人說：阿難有二個外甥，已經出家卻不好好修行，只知道放逸懈怠、空度時日，所以死後就要墮這個熱地獄中，受油鍋煎煮的果報。兩人聽了之後，惶恐的不得了，想說如果現在就被知道的話，說不定就被丟進油鍋中去了，於是趕忙回到目犍連的住處，詳細說明了所見的一切。

目犍連子告云，二求寂，若此過患，若餘過患，悉是由其懈怠所生，

當發精進。彼二遂發精進，若未食前，憶念地獄，則不飲食，若於食後而憶念者，即便嘔吐。目犍連於是告訴他們：應當發起真實的厭離心來修行。這一切的過患，都是由於放逸懈怠才發生的。若是不想死後墮地獄，到油鍋裡去煎煮的話，現在就應該好好的精勤修行。因此這兩人就開始發憤精進，吃飯前，只要一想到所見的地獄景象，就厭惡得無法飲食，如果是飯後想起來的話，便馬上要嘔吐。

又引至餘晝經行處，於餘一處，化為諸天，彼由聞其琵琶等聲，遂往觀視，見有天宮，天女充滿而無天子，問其無有天子因緣，答云，阿難陀有二甥，既出家已，發勤精進，彼二死後，當生此中，彼二歡喜，還白目犍連子。又有一天，目犍連在另外一個他們白天經行的地方，化現出天界的景象。二人聽到琵琶等天樂聲，就前往觀看。結果看到天宮中有很多天女，卻沒有天子，就問：天宮中為什麼沒有天子？天女回答說：阿難有兩個外甥，已經出家而且發了精進心，因為修行善業的果報，所以死後生天界中當天子。他們二人聽了非常歡喜，又趕回去報告目犍連所見的經過。

教曰，二求寂，若此勝利，若餘勝利，悉從勤發精進而生，應發精進。目犍連教導他們說：應當真實發起厭離三界的心。死後能夠生天界，享受天子種種殊勝的利益，只是因為精進修行，累積了善行福德的緣故，但是終究還不能跳出輪迴，所以應當發起真實求出離的心。

次發精進受聖教時，見如前引，真實相應經中宣說，從諸善趣而生惡趣。問云聖者，我等若從人天之中死後復生三惡趣耶。告云二賢首，乃至未能斷諸煩惱，爾時於其五趣生死，如轆轤理，應須輪轉。在他們勤發精進接受佛法教導的同時，看見引真實相應經中談到，原本許多善趣的眾生，最後卻都投生惡趣，覺得懷疑。於是就問聖者說：我們若是從人天善趣當中死後，還會投生到三惡道去嗎？聖者回答說：二位賢首！只要是還沒有斷盡煩惱之前，都是在六道中不斷地輪迴，就像打井水時，懸掛在繩子上的轆轤，必須不停地輪轉，才能使水桶上下取得井水。

彼二厭離，作是白云，今後不行諸煩惱行，惟願為說如是正法。目犍連子為說法已，證阿羅漢。這時，他們才真正的生起出離三界的心，發誓今後再也不因煩惱而造業了，於是要求目犍連為他們解說如何斷煩惱、得解脫的正法。目犍連為他們說法後，二人都證得了阿羅漢。

是故能滅懈怠，能發精進，勤修正道，策發其意，令希解脫，及證解脫。其根本因者，謂讚修苦。所以，為什麼下士道當中要思惟三惡道苦呢？就是因為從開始修行，它能滅除懈怠，真正發精進勤修正道，到進一步希求解脫，以及最後證得解脫這個中間，最根本的因，還是思惟修習三惡道的苦，所以它非常的重要。

縱有大師現住世間，於此教授，更無過上而可宣說，即於此中，發生下中士夫意樂，次第極顯。淨修心量，亦是乃至未起如是意樂以來，應須恆常勵力修習，縱使現在有佛再來世間，為我們宣說佛法，也是從思惟三

惡道苦開始宣說，因為，沒有比這個再更殊勝的法門了。因此，為了獲得究竟解脫，如何先發起共下士、中士的出離心，其中的次第就非常明顯了。應該怎樣檢查思惟修習三惡道的心量是否生起呢？就是看怖畏墮三惡道的心是否真實生起，如果還沒有如實的生起，就應當恆常勵力的修習。

內隴嗉巴亦云：「應觀能生彼中之因，先作未作，現作未作，為念不念，當來應作，若先已作，或現正作，或念後時，而當作者，則當生彼。若生彼中，爾時我當何所作耶，我能忍乎。」內隴嗉巴也說：「應當先觀察會墮三惡道的因有那些，再反觀自身這些墮惡道的業因，先前有沒有造？現在有沒有造？是不是將來正準備要造？若是先前已經造了惡業，或者現在正在造惡業，或是將來正準備要造的話，就一定會墮三惡道。如果一旦投生於三惡道中，那時我該怎麼辦？我能忍受那樣的大苦嗎？」

作是念已，作意思惟，必須令其腦漿炎熱，起坐悼慌，無寧方便，隨力令發畏怖之心。這樣反問自心了以後，接下來好好思惟三惡道的苦，一定要思惟到頭腦發脹，身心熱惱，睡不安穩，坐中驚起，隨時恐怖慌張，儘量以種種的方法，隨自己的能力發起怖畏墮三惡道的心。

此是切要，現得善身，若如是思，能淨先作，未來減少。先所作善，由猛欲樂，發願令轉增長繁多。為什麼思惟三惡道苦這樣重要呢？因為我們現在已經得到暇滿的人身，如果能如此來思惟三惡道的苦，就能藉由懺悔，而清淨過去所造的惡業，將來也能減少造惡的機會。以前所作的善業，也會因為生心歡喜，發願行一切善，而變得增長廣大。

諸當新作堪能趣入，則日日中能使暇身具足義利。若於現在不思彼等墮惡趣時，雖求從彼畏怖之中，救護依處，然不能得。爾時於其應不應作，無慧力故，不能取捨。」如果每天都能積極地斷惡修善的話，就能使我們這個暇滿的人身得到利益。若是現在不能思惟三惡趣苦、不能斷惡道的因，就算是希望從三惡道的怖畏中被救護出來，尋求一個真正可以依靠之處，也是無法獲得。等到墮入惡道中，什麼是該做、不該做，就沒有分辨的智慧和，可以做取捨了。

如入行論云：「若時能行善，然我未作善，惡趣苦蒙蔽，爾時我何為。」如入行論中所說：「若是在得暇滿人身，能修一切善行的時候，而我卻不去行善；等到墮惡趣，為無量大苦所逼迫的時候，我又能做什麼呢？」

又云：「誰從此大畏，能善救護我，睜其恐懼眼，四方覓歸依，見四方無依，次乃徧迷悶，彼處非有依，爾時我何為。故自今歸依，諸佛眾生怙，勤救眾生事，大力除諸畏。」此僅粗分，廣如念住經說。定須觀閱，數數觀閱，於所觀閱，應當思惟。又說：「有誰能從怕墮惡道的大怖畏當中，把我救護出來？我睜著恐懼的雙眼，四方上下到處的尋覓，我四處的找尋，心中充滿了迷悶，如果找不到真正的歸依處，那時我該怎麼辦呢？如今，我已經找到了我真實的歸依處，只有三寶能把我從三惡趣的怖畏中救護出來。十方三世一切諸佛，就是一切眾生的大依怙，他們精勤地行救度眾生

的事業，奮力地去除一切眾生的怖畏。」以上所說，只是概略地介紹思惟三惡趣苦，若要詳加說明，就必須讀誦念住經中所說的內容。所以，應當對於如何思惟三惡趣苦的部分，好好的觀察、閱讀，而且要經常地觀察、閱讀。對於所觀察閱讀的內容，更應該進一步的去思惟、修習。

爲了進一步了解餓鬼道的內容，特別節錄了「法念經」，以及「太古義咒經」中有關餓鬼的部分。

三品		九類	業報
無財鬼	不得飲食	臭口	口常腐臭、過廁觸惡、恆空嘔逆、飲食難通、飢渴狂奔、苦不堪言。
		炬口	口常猛炎、身如燎樹、極慳之業、招此大苦。
		針咽	腹如山谷、咽若針孔、滴水難通、飢渴難忍。
少財鬼	少得飲食	針毛	腹毛如針、內鑽自體、外射他身、如鹿中毒箭狂走、時逢不淨、少濟飢渴。
		臭毛	身毛臭甚、薰爛肌骨、衝喉變嘔、荼毒難忍、攪體拔毛、傷裂皮膚、轉加劇苦、時逢不淨、少濟飢渴。
		大癭	咽生大癭、熱晞酸疼、更相剝齧臭脹、爭共取食、少得充飢。
多財鬼	多得飲食	希祠	常受人祭、來去凌空、往還無礙、或住本舍坟墓、受眷屬祭、此慳貪少知布施所招。
		希棄	常受棄吐、殘糞、棄食物等、彼以爲豐饒。
		大勢	有威德大福、衣冠美食、猶如天子、宮殿嚴飾、車馬相隨。

鬼有三障	外障	身常飢渴、皮肉如炭、蓬頭口乾、舌常自舐口面、飢渴悵惶、處處馳走、所到泉池、大力鬼神手持刀杖、護不令覩、縱見有水、即變膿血。
	內障	針咽炬口、腹且寬大、縱得飲食、自不能食。
	自障	有餓鬼名猛焰鬘、隨所飲噉、皆被燒燃、飢渴大苦。

※心造貪瞋、心現諸障、故鬼類常見大火大力刀杖等境、俱是心業所現。

鬼		道	
正住		邊住	
閻浮提下、五百由旬、有閻羅城周七萬五百千由旬、王領鬼眾、於中止住、又鐵圍兩山中間、日月威光不照、中有餓鬼甚眾。		不淨一切等處、悉皆有之、空中、古墓、丘林、新居故宅、屏廁、四洲、名山大川、巨海、海邊山谷。	
威德有二			
有福有德為正神		有福無德為邪神	
四洲、名山大川、嶽瀆、城隍土地等、各有攸司、香火綿綿、福佑民間。		依廟而靈、妄作殃祥、常享淫祀、夜叉羅刹、魑魅魍魎、附物為怪。	
有威德		無威德	
住山谷空中、海邊等處、皆有莊嚴寶宮、殿宇甚麗、非人所見。		幽、皆無舍宅安居、墓屏廁、故區、附物依依不淨糞穢、草木、塚。	
餓鬼身量			
極長大者、一由旬、頭如大山、咽如針孔、蓬髮形瘦、拄杖而行。中者不定、約三寸中間形量最小者、如有知小兒。			

法念經有三十六種施食儀，註有三十六部鬼王。

三十六部鬼王			
一波吒薛荔多	十阿附邪佞傳送	十九附物為怪	二十八食小兒精氣
二婆羅門仙	十一波吒吉遮	二十風行妖怪	二十九河海精魅
三婆托遠害大力	十二毗陀羅多	二十一畜行精魅	三十波吒食尿
四若夜叉吉遮	十三若健陀羅	二十二蟲成蟲毒	三十一日月薄蝕
五波羅刹食不淨	十四烏摩勒迦	二十三瘟衰癘瘡	三十二波羅遮文荼
六飢虛食糞	十五阿跋摩羅	二十四陰昧幽視	三十三婆吒食涎便
七波吒富單那	十六鳩槃荼羅	二十五精明魑魍	三十四波吒食膿涕
八婆叉人吉遮	十七毗舍闍多	二十六明靈役使	三十五婆吒食胎血
九婆羅多熱病	十八韋陀羅多	二十七阿利帝母	三十六婆吒摩羅

• 此皆鬼神中之王能統領無量諸鬼若舉其主則部落從矣。

三十六部鬼神	
鬼神名號	業 報
鑊湯鬼	由受他雇殺生、受鑊湯煎煮、或受他寄、抵拒不還、故受斯報。
針口鼻鬼	以財雇人令行殺戮、故咽如針鋒、滴水不容。
食吐鬼	夫勸婦施、婦惜言無、積財慳吝、故常食吐。
食糞鬼	由婦人誑夫、自噉飲食、惡嫌夫故、常食吐糞。
食火鬼	由禁人糧食、令其身死、故受火燒、嗥叫飢渴之苦。
食氣鬼	多食美食、不施妻兒、常困飢渴、唯得覓氣也。

食法鬼	爲求財利、爲人說法、身常飢渴、身肉消盡、蒙僧說法命得存立也。
食水鬼	由酤酒如水以惑愚人、不持齋戒、常患焦渴也。
希望鬼	由買賣爭價、欺誑取物、常患飢渴、先靈祭祀而得食之。
食唾鬼	以不淨食誑出家人、身常飢渴、恆被煮燒、以求人唾、兼食不淨。
食鬘鬼	以前世時、盜佛華鬘用自莊嚴、若人遭事、以鬘賞祭、因得鬘食。
食血鬼	由殺生血食不施妻子、受此鬼身、以血塗祭、方得食之。
食肉鬼	由以眾生身肉、稱秤之、賣買欺誑、因受此報、多詐醜惡、人惡見之、祭祀雜肉、方得食之。
食香鬼	由賣惡香、多取酬直、唯食香煙、後受窮報。
疾行鬼	若有破戒而披法服、誑惑取財、言供病人、竟不施與、便自食之、由受此報、常食不淨、自燒其身。
伺便鬼	由謀誑取財、不修福業、因受此報、身毛火出、食人氣力不淨、以自存活。
黑闇鬼	由枉法求財、繫人牢中、目無所見、聲常哀酸、故受闇處惡蛇徧滿、猶刀割苦。
大力鬼	由偷盜人物、施諸惡友、不施福田、因受此報、大力神通、多被苦惱。
熾然鬼	由破城抄掠、殺害百姓、因受此報、嗥哭叫喚、徧身火燃、後得爲人、常被劫奪。
伺櫻兒便鬼	由殺櫻兒、心生大怒、因受此報、常伺人便、能害櫻兒也。
欲色鬼	由好淫得財、不施福田、因受此報、遊行人間與人交會、妄爲妖怪以求活命。
海渚鬼	由行曠野、見病苦人、欺而誑取財物、生海渚中受寒熱苦、十倍過人。
閻羅王執杖鬼	由前世時親近國王大臣、專行暴惡、因受此報、爲王給使作執杖鬼。
食小兒鬼	由說呪術誑惑、取人財物、殺害豬羊、死墮地獄、後受此報、常食小兒。
食人精氣鬼	由詐爲親友、我爲汝護、令他勇力沒陣而死、竟不救護、故受斯報。
羅剎鬼	由殺生命以爲大會、故受此飢火所燒報。
火燒食鬼	由慳嫉覆心、喜噉僧食、先墮地獄、從地獄出、受火爐燒身。
不淨巷陌鬼	由不淨食與梵行人、因墮此報常食不淨。
食風鬼	由見出家人來乞、許而不施其食、因受此報、常患飢渴如地獄苦。
食炭鬼	由典主刑獄、禁其飲食、因受此報、常食火炭。
食毒鬼	由毒食喪人、因墮地獄、後出爲鬼、常受飢餓、恆食毒火燒身。
曠野鬼	由曠野湖池造以施人、惡口決破、令人渴乏、故受斯報、常患飢渴、火燒其身。
塚間食灰土鬼	由盜佛華寶已活命、故受此報、常食死人處燒屍熱灰也。
樹下住鬼	由見人種樹爲施人作蔭、惡心斫伐、取材自用、故墮樹中常被寒熱。
交道鬼	由盜行路人糧、以惡業故、常被鐵鋸截身、因交道祭祀、取食自活。
魔羅身鬼	由行邪道、不信正真、因墮魔鬼、破人善法。

四洲欲天有鬼	東洲		無威德鬼	北洲人報勝、鬼報亦勝、故彼唯威德鬼、四天忉利亦有鬼神、唯威德者、但為彼諸天所給使故也。
	南洲			
	西洲			
	北洲		有威德鬼	
	四天王天			
	忉利天			

大吉義咒經有四天王所領八部鬼神

四天王所領八部鬼神	東方持國天王領	乾闥婆眾	此翻尋香為帝釋樂神	四天王各領二部鬼神保護四洲人世，故得天下民安。
		毗舍闍眾	此翻噉精氣鬼	
	南方增長天王領	鳩盤荼眾	此翻厭魅畜	
		薜荔多眾	此翻最初餓鬼	
	西方廣目天王領	富單那眾	此翻臭餓鬼	
		那伽眾	此翻龍	
	北方多聞天王領	夜叉眾	此翻捷疾鬼能速疾傳報	
		羅刹眾	此翻暴惡食人鬼	

鬼徧諸趣、乃至諸人所住房舍、滿中有之、但人與鬼互不見聞、亦無相礙、此皆沈空滯冥長劫不超、縱得佛法聖光、覲面不能見聞、宿業自障如是、所謂千佛出世不通懺悔是也。

歸依三寶

第二習近後世安樂方便分二：一、趣入聖教最勝之門淨修歸依，二、一切善樂所有根本發深忍信。

「正修下士意樂當中」的第二部分是，如何達到後世的安樂？方法有二：一是歸依三寶；二是修十善業道。因此，本論首先說明進入佛教最殊勝的方法—淨修歸依；接著再介紹，如何對於一切善樂的根本—十善業道，發起決定的信解。

初中分四：一、由依何事為歸依因，二、由依彼故所歸之境，三、由何道理而正歸依，四、既歸依已所學次第。 今初

淨修歸依的內容分為四：第一是為什麼要歸依三寶？第二是歸依的對象是什麼？第三是歸依的方法和內容。第四是歸依以後應當修學的次第。首先解說歸依的原因。

因雖多種，然於此中是如前說，於現法中速死不住，死歿之後，於所生處亦無自在，是為諸業他自在轉。其業亦如入行論云：「如黑暗依陰雲中，

剎那電閃極明顯，如是佛力百道中，世間福慧略發起，由是其善唯羸劣，恆作重罪極強猛。」諸白淨業勢力微劣，諸黑惡業至極強力，故墮惡趣，由思此理，起大畏怖，次令發生求依之心。猶如陳那菩薩云：「安住無邊底，生死大海中，貪等極暴惡，大鯨嚼其身，今當歸依誰。」總為二事，由惡趣等自生怖畏，深信三寶，有從彼中救護堪能。故若此二，唯有虛言，則其歸依亦同於彼，若此二因，堅固猛利，則其歸依亦能變意，故應勵力勤修二因。

因雖多種，然於此中是如前說，於現法中速死不住，死歿之後，於所生處亦無自在，是為諸業他自在轉。歸依的原因雖然很多，但是其中最重要的是，怕死後墮惡趣，所以才發起想要歸依的心。想到今世無法久住，而且隨時都會死亡，死了之後，又只能隨著業力在六道中流轉，自己將投生何處，是一點也沒有辦法作主的。

其業亦如入行論云：「如黑暗依陰雲中，剎那電閃極明顯，如是佛力百道中，世間福慧略發起，由是其善唯羸劣，恆作重罪極強猛。」諸白淨業勢力微劣，諸黑惡業至極強力，故墮惡趣，由思此理，起大畏怖，次令發生求依之心。而我們的惡業，正如入行論中所說：「我們所造的惡業，就好像黑暗中，再加上烏雲密佈這樣的多，善業卻如同剎那的閃電那樣的少。現在除了歸依三寶，藉著佛的加持力，可生起少許世間的福慧之外，我們善業的力量，實在是太微弱了。而長時間造惡業所累積的力量，卻非常的強盛。因此，不墮惡道是不可能的。」反觀自己善業的力量這麼小，惡業的力量這麼強，將來一定會墮惡道，每每想到這裡，便不禁生起大怖畏的心，希望能找到讓自己不墮惡趣的真實歸依處。

猶如陳那菩薩云：「安住無邊底，生死大海中，貪等極暴惡，大鯨嚼其身，今當歸依誰。」也如同陳那菩薩所說：「我們現在是處於無邊生死輪迴的大海，加上貪瞋癡慢疑等惡業的力量，是如此的強盛，一旦這些惡業成熟的時候，就像要被大鯨魚吞嚼一樣，自己一點也沒有辦法抵擋，所以要墮惡道非常容易。有誰能幫助我從惡道中救護出來呢？我又應當歸依誰呢？」

總為二事，由惡趣等自生怖畏，深信三寶，有從彼中救護堪能。總而言之，為什麼要歸依的理由，可總括為兩個。第一，是怖畏墮三惡道的心；第二，是深信只有三寶能將我們從三惡道中救護出來。

故若此二，唯有虛言，則其歸依亦同於彼，若此二因，堅固猛利，則其歸依亦能變意，故應勵力勤修二因。若是對於這兩個歸依的理由不了解，只是歸依，也不知道為什麼要歸依，更不知道歸依有那些功德的話，那歸依只是空話。所以必須先瞭解歸依的原因在那裡，並且真正發起堅固猛利的信心。因為有了堅固猛利的信心之後，才能由修歸依的功德，慢慢轉變自己的煩惱和業力。因此，了解這兩個內容非常重要，應當勵力勤修這二

因，真實的生起怖畏墮三惡道的心，和對三寶清淨的信心。更重要的是，這兩個原因必須同時具備，如果只有怖畏的心，而沒有深信三寶的心，就可能去求其他的天神或外道歸依，這樣的話，便無法生起歸依的功能，也無法從惡道中救護出來。

第二由依彼故所歸之境分二：一、正明其境，二、應歸依此之因相。 今初

「淨修歸依」的第二項，是介紹歸依的對象。分兩方面說明：第一，什麼是歸依的對象；第二、爲什麼要歸依這個對象。

首先介紹歸依的對象。

如百五十頌云：「若誰一切過，畢竟皆永無，若是一切種，一切德依處。設是有心者，即應歸依此，讚此恭敬此，應住其聖教。」謂若有一，能辨是依非依慧者，理應歸依，無欺歸處佛薄伽梵，由此亦表法及僧寶，如歸依七十頌云：「佛法及僧伽，是求脫者依。」

如百五十頌云：「若誰一切過，畢竟皆永無，若是一切種，一切德依處。設是有心者，即應歸依此，讚此恭敬此，應住其聖教。」如百五十頌中所說：「有誰是已經斷除一切的過失，圓滿一切的功德，只要是有智慧的人，都知道這樣的對象，就是我們應該歸依的對象，也是應該讚歎、恭敬的對象，應該學習這樣的聖教。」

謂若有一，能辨是依非依慧者，理應歸依，無欺歸處佛薄伽梵，由此亦表法及僧寶，所以，若是有人具有分辨可歸依和不可歸依的智慧，就知道應當歸依的對象，是真實無欺誑的佛，以及佛所說的法，和修行佛法的僧伽這三寶。

如歸依七十頌云：「佛法及僧伽，是求脫者依。」就如同歸依七十頌中所說的：「佛、法以及僧伽這三寶，是求解脫者的真實歸依處。」

應歸之相分四，初者謂自即是，極調善性，已能證得無畏位故，若未得此則如倒者依於倒者，不能從其一切畏中救護他故。第二者謂於一切種，度所化機，善方便故，此若無者，縱往歸依，亦不能辦所求事故。第三者謂具大悲故，此若無者，雖趣歸依，不救護故。第四者謂以一切財而興供養，未將為喜，要以正行而修供養，乃生喜故，此若無者，則定顧視先有恩惠，不與一切作歸處故。總之自正解脫一切怖畏，善巧於畏度他方便，普於一切無其親疏，大悲徧轉，普利一切有恩無恩，是應歸處，此亦唯佛方有非自在天等，故佛即是所歸依處。由如是故，佛所說法，佛弟子眾皆可歸依。由是若於攝分所說此諸理上，能引定解，專心依仰，必無不救，

故應至心發起定解。由能救自二種因中，外支或因，無所缺少，大師已成，然是內支，未能實心持為歸依，而苦惱故。是故應知，雖未請求，由大悲引，而作助伴，復無懈怠，無比勝妙真歸依處，現前安住為自作怙，故應歸此。讚應讚云：「自宣我是汝，無怙者助伴，由大悲抱持，一切諸眾生。大師具大悲，有愍願哀愍，勤此無懈怠，有誰與尊等。汝是諸有情，依怙總勝親，不求尊為依，故眾生沉溺。若正受何法，下者亦獲利，能利他諸法，除尊非餘知。一切外支力，尊已正成辦，由內力未全，愚夫而受苦。」

應歸之相分四，接下來介紹，為什麼要歸依三寶這個對象？原因有四：

初者謂自即是，極調善性，已能證得無畏位故，若未得此則如倒者依於倒者，不能從其一切畏中救護他故。第一個原因是，我們歸依的對象，他自己已經遠離怖畏，證得無畏的果位，若是他自己都還沒有遠離怖畏，又怎能幫助我們遠離一切的怖畏呢？就像他自己都沒有辦法站穩，我們依靠他的話，也一定會跌倒，所以如果他自己沒有離開怖畏的話，是不可能幫助我們，從一切的怖畏中救護出來的。

第二者謂於一切種，度所化機，善方便故，此若無者，縱往歸依，亦不能辦所求事故。第二個歸依的原因是，對於一切不同根性的眾生，在度化他們時，具足了善巧方便，若是沒有種種的善巧方便，就算是歸依他，也沒有辦法達到世間和出世間一切的圓滿。

第三者謂具大悲故，此若無者，雖趣歸依，不救護故。第三個歸依的原因是，他必須具足大悲心，所謂的大悲心，就是普度一切的有情眾生，沒有怨親憎愛的差別，否則，即使你歸依了他，也不見得能得到救護。

第四者謂以一切財而興供養，未將為喜，要以正行而修供養，乃生喜故，此若無者，則定顧視先有恩惠，不與一切作歸處故。第四個歸依的原因是，如果我們以一切世間上最殊勝的財物來供養他，他不一定會很高興，而是要以正行來修供養，他才真正生起歡喜心。所謂的正行供養，就是依照佛的教化內容，好好的修證，以正行佛法來作供養，是一切供養中最殊勝的，也是佛最歡喜的，因為只有正行才能獲得佛法的利益，乃至最後的成佛解脫，而財供養只能積聚福德，得富有的果報。所以，若是我們歸依的對象，不具備這個條件，就會先看看你對他有沒有行供養的恩惠，然後才決定要不要讓你歸依。

總之自正解脫一切怖畏，善巧於畏度他方便，普於一切無其親疏，大悲徧轉，普利一切有恩無恩，是應歸處，此亦唯佛方有非自在天等，故佛即是所歸依處。總而言之，我們應該歸依的對象，就是自己真正解脫了，已經遠離了一切的怖畏；而且具足善巧方便，能令眾生也遠離一切的怖畏，達到最後的成佛解脫；另外，對於一切眾生，也沒有親疏的差別對待，同樣以大悲心來救護；並且能夠普徧利益一切有情，不論是有財物供養的恩惠，還是沒有財物供養的恩惠，都同等的攝受，這樣不重視財供養，只重

視法供養，更是真正大悲的表現。所以，只有佛具備了這四個條件，也只有佛是我們應該歸依的對象，而不其他的神祇，如大自在天等。（大自在天，是印度教所崇拜的神祇。認為祂是創造宇宙萬物的真主宰。）

由如是故，佛所說法，佛弟子眾皆可歸依。由是若於攝分所說此諸理上，能引定解，專心依仰，必無不救，故應至心發起定解。由於以上的四點理由，我們知道只有佛才是真正的歸依處。所以，由佛所說的法，和佛的弟子眾，也都是我們的歸依處。若是對於攝決擇中所說的歸依道理，產生真實的信解，並且能專心歸依佛、法、僧三寶的話，一定能得到三寶的救護。因此，應該誠心的發起對三寶的信解。

由能救自二種因中，外支或因，無所缺少，大師已成，然是內支，未能實心持為歸依，而苦惱故。是故應知，雖未請求，由大悲引，而作助伴，復無懈怠，無比勝妙真歸依處，現前安住為自作怙，故應歸此。我們現在已經知道，只有歸依三寶，才能真正得到救護。但是，若想要得到救護，還必須同時具備內、外二支因。外支因，是指能救度我們的佛。這個因是從來沒有缺少過，因為十方三世一切諸佛，都已成佛，隨時可以來救護我們。既然佛從未缺少過，為什麼眾生還在輪迴的苦海中，無法被救度出來呢？這是因為缺少了內支因。眾生沒有辦法對三寶行真實的歸依，對三寶沒有真實的信心，所以依然還隨著煩惱轉，因而產生苦惱，輪迴不斷。因此，我們要了解的是，未能被救度真正的原因，是眾生自身的問題。所以，我們對這位雖然沒有被眾生請求，卻由於大悲心，想要救度眾生的心、想作為眾生助伴的心，從來沒有間斷過的佛；這個永遠精進、無懈怠的行利他、無比勝妙真實歸依的對象，正是我們應該去投靠的大依怙，所以應該真實的來歸依佛。

讚應讚云：「自宣我是汝，無怙者助伴，由大悲抱持，一切諸眾生。大師具大悲，有愍願哀愍，勤此無懈怠，有誰與尊等。汝是諸有情，依怙總勝親，不求尊為依，故眾生沉溺。若正受何法，下者亦獲利，能利他諸法，除尊非餘知。一切外支力，尊已正成辦，由內力未全，愚夫而受苦。」讚應讚中說：「佛自己說，我是你們無依怙者的助伴，由於抱持著大悲心，永遠精勤無懈怠的哀愍眾生、救度眾生。有誰能比佛更尊勝呢？我們眾生都應該來依怙祂。如果不歸依佛，就會仍然在輪迴的苦海當中沉溺。若是能夠真正接受佛法，就是根性再下劣的眾生，也能獲得利益。一切能夠利他的善巧方便，只有佛的智慧能夠完全了知。所以，一切外支因，佛都已經成辦，只是由於內支因的缺少，愚癡的眾生才會在輪迴中受苦。」

第三由何道理而歸依者。攝決擇中略說四事：一、知功德，二、知差別，三、自誓受，四、不言有餘而正歸依。

「淨修歸依」的第三項，是知道為什麼歸依三寶的道理。在攝決擇中

大略分爲四事：一是知道三寶的功德；二是知道三寶的差別；三是自己誓願要接受歸依；四是歸依以後不再歸依其他外道。

初知功德而歸依者，須能憶念歸處功德其中有三：一、佛功德，二、法功德，三、僧功德。今初分四

第一，知道三寶的功德才行歸依的道理，是說明必須先能憶念三寶的功德，才知道爲什麼要歸依三寶的理由。但是，如何來憶念三寶的功德呢？以下分爲佛功德、法功德、和僧功德三方面介紹。

首先介紹佛功德。內容有四：身功德、語功德、意功德、業功德。

身功德者。謂正思念諸佛相好，此亦應如喻讚所說，而憶念之。如云：「相莊嚴尊身，殊妙眼甘露，如無雲秋空，以星聚莊嚴。能仁具金色，法衣端嚴覆，等同金山頂，為霞雲縛纏。尊怙無嚴飾，面輪極光滿，離雲滿月輪，亦莫能及此。尊口妙蓮花，與蓮日開放，蜂見疑蓮華，當如懸索轉。尊面具金色，潔白齒端嚴，如淨秋月光，照入金山隙。應供尊右手，為輪相殊飾，由以手安慰，生死所怖人。能仁遊行時，雙足妙如蓮，印畫此地上，蓮華何能嚴。」

身功德者。佛功德方面，第一是身功德。

謂正思念諸佛相好，此亦應如喻讚所說，而憶念之。關於佛身的功德，是正確的思念諸佛的三十二相、八十種好，也應如喻讚中所說的，來憶念佛身的功德。

如云：「相莊嚴尊身，殊妙眼甘露，如無雲秋空，以星聚莊嚴。讚中是這樣說的：「相好莊嚴的佛身，具有殊勝的妙眼，像盛滿了甘露水，有如秋天萬里無雲的晴空，也如眾星拱月般的莊嚴。

能仁具金色，法衣端嚴覆，等同金山頂，為霞雲縛纏。佛的膚身呈金色，披覆著端嚴的法衣，就等同在金山頂上，為萬丈的霞光祥雲所纏繞。

尊怙無嚴飾，面輪極光滿，離雲滿月輪，亦莫能及此。佛的臉上並沒有任何的裝飾，卻極度的光明圓滿，就算是無絲毫雲翳遮障的明月，也沒有辦法和他相比。

尊口妙蓮花，與連日開放，蜂見疑蓮華，當如懸索轉。佛的口如微妙的蓮花，開口時就像蓮花般的綻放，蜜蜂見了以爲是蓮花，把他當作是懸掛的繩索，上下來回不停地轉。

尊面具金色，潔白齒端嚴，如淨秋月光，照入金山隙。佛金色的面容上，端嚴著潔白整齊的四十顆牙齒，就如同清淨秋月的光明，照入金山的縫隙。

應供尊右手，為輪相殊飾，由以手安慰，生死所怖人。佛的右手，指

紋具足輪相，佛就是以手來安慰，處在生死怖畏中的眾生。

能仁遊行時，雙足妙如蓮，印畫此地上，蓮華何能嚴。」佛行走時，雙腳像踩出蓮花般的印畫在地上，這是地上的蓮花所無法嚴飾的。

爲了能讓學人進一步了解佛身的功德，特別將佛三十二相，八十種好的內容節錄於後。

一 釋相

手足輪相具	足底如龜腹	手足指網連	柔軟極細嫩
身七處充滿	手足指纖長	跟廣身洪直	足膝骨不突
諸毛皆上靡	臚如豎泥耶	雙臂形長妙	陰藏密第一
皮金色細薄	凡一毛右旋	眉間毫相嚴	上身如獅子
膊圓實項豐	非勝現勝味	身量縱橫等	譬諾瞿陀樹
頂肉髻圓顯	舌廣長梵音	兩頰如獅王	齒潔白平齊
諸齒極細密	數量滿四十	紺目牛王睫	妙目三十二
此中此此相	所有能生因	由彼彼圓滿	能感此諸相
迎送師長等	正受堅固住	習近四攝事	布施妙資財
救放所殺生	增長受善等	是能生因相	如經所宣說

由昔於有學道時極善迎送師長等故感得能仁手足具足輪相。由昔正受律儀堅固安住故感得足下平整如龜腹狀。由昔修習四攝事故感得手足指間縵網相連猶如鵝王。由昔布施善妙食物等故感得手足柔軟細嫩。由昔布施善妙飲物等故感得佛身手足四背（漢文經謂掌）雙肩及頸七處充滿。由昔救脫被殺被縛被打有情故感得手足諸指纖長可愛。由昔饒益他活命故感得足跟寬廣。由昔離殺生故感得佛身洪直。由昔正受布施等善法故感得足踝膝骨皆不突現。由昔自所行善轉增長他故感得諸毛皆悉上靡。由昔將醫方明工巧明等傳授他故感得雙臚漸次細圓如豎泥耶臚。由昔不捨諸來求財者故感得雙臂長妙。由昔安立一切有情於梵行律儀，及善防護秘密語故，感得陰相藏密最爲第一。由昔施他妙敷具故感得皮如金色清淨鮮明。由昔施他勝宮殿故感得身皮細薄潤滑。由昔遠離憤鬧散亂等故感得一一毛孔唯一毛生皆向右旋。由昔敬承一切眾生及師長等，亦令他敬事故，感得眉間毫相莊嚴。量如橄欖核許形如銀管，潔白柔軟，展長三肘，縮即右旋毫端上靡。由昔未曾輕毀他故感得上身猶如獅子。由昔隨順他善說故感得臂膊圓實。由昔施他醫藥等故感得雙肩之中項部極善豐滿。由昔承事眾生作看病人等故感得於非上味中亦得上味。由昔建造園林等故感得身量與弓相等如諾瞿陀樹。由昔施他寺院等故感得頂上烏瑟泥沙高顯周圓。由昔三無數劫說和愛語等故感得舌相薄淨廣長如紅蓮色。由昔一音爲一切世界有情宣說正法故感得成就五支梵音。由昔遠離綺語過故感得兩頰如獅子王。由昔承事稱讚一切眾生故感得齒潔白相。由昔遠離邪命正命清淨故感得齒平齊相。由昔修諦實語故感得齒細密相。由昔遠離離間語故感得整四十齒。由昔視一切眾生如一子故感得眼如紺青寶相。由昔視一切眾生無貪瞋故感得兩眼上

下睫毛不相雜亂猶如牛王。此等即是三十二相。能仁圓滿報身定能感得此三十二相，謂由能感此此諸相之彼彼因，皆圓滿故。迎送師長等因，隨各各相時已廣宣說。此等名為相者，由誰具足此相即能表現彼是大丈夫故。

二 釋隨好

佛爪赤銅色	潤澤高諸指	圓滿而纖長	脈不現無結
踝隱足平隱	行步如獅象	鵝牛王右旋	妙直進堅密
光潔身相稱	潔淨軟清淨	眾相皆圓滿	身廣大微妙
步庠序雙目	清淨身細嫩	身無怯充實	其身善策勵
支節善開展	顧視淨無翳	身圓而相稱	無歪身平整
臍深臍右旋	為眾所樂見	行淨身無疣	無諸黑鬢點
手軟如木棉	手文明深長	面門不太長	唇紅如蘋婆
舌柔軟微薄	赤紅發雷音	語美妙牙圓	鋒利白平齊
漸細鼻高修	清淨最第一	眼廣眼睫密	猶如蓮華葉
眉修長細軟	潤澤毛齊整	手長滿耳齊	耳輪無過失
額部善分展	開廣頂周圓	髮紺青如蜂	稠密軟不亂
不澀出妙香	能奪眾生意	德紋相吉祥	是為佛隨好

佛受用身有八十隨好，由於一切諸行離貪愛究竟故感得能仁爪如赤銅色鮮紅光明。由於一切有情增上利益意樂到究竟故爪色潤澤。由於上等族姓生故爪甲高起。由行境無罪故諸指圓形。由集善根究竟故諸指豐滿。由漸次修三種智德故指漸細長。由昔善護十不善業道及邪命故筋脈不現。由已解釋煩惱結故筋脈無結。由能了知甚深密義踝骨不現。由從生死等難可行處度眾生故足無不平。由善巧映覆人故行步如獅子。由善巧映覆龍故行步如象王。由善巧騰空故行步如鵝王。由善引有情至安樂處故行步如牛王。由順繞路而行故回身右旋。由行步善巧端莊故行步善妙。由心常無曲屈故行步直進。由稱讚他功德故身盤緊密。由不染著諸惡法故其身光潔。由說稱機法故身次第相稱。由行清淨故身最潔淨。由心具大悲故身柔妙。由意垢清淨故身善清淨。由法毘奈耶圓滿故眾相圓滿。為他說廣妙功德圓滿故身廣大微妙。於一切有情心平等故行步安庠平等。由說清淨法故雙目清淨無翳。由說易解法故身極細嫩。由於難行處心不退故身容無怯弱。由修善根勝出一切世間故身最充實。由盡後有故身善策勵。由善分別緣起順逆故支節善開展。由說清淨法義故顧視清淨無翳。由弟子戒圓滿故其身圓滿。由未染著生死過故身部相稱。由摧伏我慢故身無歪倒。由說無盡法故身相平整無諸高下。由通達甚深法故臍底深妙。由弟子受持順自之教授故臍紋右旋。由諸徒眾行端嚴故威儀端莊眾所樂見。由意淨故三業行淨。由於非時不說法毘奈耶故身無疣贅及諸鬢點。由說身等安樂法故雙手柔軟如靨羅棉。由得光明大沙門故手文光明。由住甚深法故手文甚深。由數數說真淨法故手文長直。由為眾生宣說眾多學處故面門不太長。由通達一切世間猶如影像故唇紅如蘋婆果。由柔和語調伏眾生故舌極柔軟。由說眾多功德正

理故舌極微薄。由所說法毘奈耶諸著我我所之凡夫難測度故舌赤紅色。由無一切怖畏故語具雷音。由說和愛語故音韻美妙。防護三有結使故四牙圓整。調伏難調故四牙鋒利。降伏煩惱法毘奈耶最潔白故四牙潔白。安住通達生死涅槃平等地故四牙相齊。漸說三乘現觀故四牙漸細。安住方便所持勝慧故鼻相高修。具足眾生信仰淨行故鼻清淨。由說廣大法故眼目寬廣。由度眾生出生死故眼睫厚密。能令眾生歡喜稱讚故眼目青白分明圓滿如蓮華葉。由常時回顧諸有情故雙眉修長。由善巧和緩調伏非以五火炙身等故眉毛細軟。意為善故雙眉潤澤。徧見貪等過患故眉毛齊整。由遮遣有情損害故手長圓滿。由戰勝貪等故兩耳相齊。令諸有情相續不壞故耳根不壞。不由邊執見等擾動心故額部與髮際極善分展。由摧壞一切邪說故額部開展寬大。由圓滿勝願故頂圓如蓋。由於色等斷除貪愛故髮紺青色如蜂。徧盡見修所斷隨眠故頭髮稠密。由說聖教妙慧徧知故頭髮柔軟。由意不為貪等亂故頭髮不亂。常時不說粗惡語故髮不粗澀，由於三寶前散布妙花故髮出妙香。奪眾生意手足拇指有德紋相猶如金剛，手足掌中有四方吉祥紋，其外無名指等有七紋右旋而善莊嚴，此八十種名佛隨好者，由身外現功德相表內心功德故。

語功德者。謂隨世界，所有有情，同於一時，各各申一異類請問，能由剎那心相應慧，悉皆攝持以一言音，答一切問，彼等亦能各隨自音，而生悟解。應思惟此希有道理，如諦者品云：「若諸有情於一時，發多定語而請問，一剎那心徧證知，由一音酬各各問。由是應知勝導師，宣說梵音於世間，此能善轉正法輪，盡諸人天苦邊際。」又如百五十頌云：「觀尊面可愛，從彼聞此等，極和美言音，如月注甘露。尊語能靜息，貪塵如雨雲，拔除瞋毒蛇，等同妙翅鳥。摧壞極無知，翳障如日光，由摧我慢山，故亦等金剛。見義故無欺，無過故隨順，善綴故易解，尊語具善說。且初聞尊語，能奪聞者意，次若正思惟，亦除諸貪癡。慶慰諸匱乏，亦放逸者歸，令樂者厭離，尊語相稱轉。能生智者喜，能增中者慧，能摧下者翳，此語利眾生。」應如是念。

語功德者。「佛功德」方面，第二是語功德。

謂隨世界，所有有情，同於一時，各各申一異類請問，能由剎那心相應慧，悉皆攝持以一言音，答一切問，彼等亦能各隨自音，而生悟解。佛語的功德，是佛在說法的時候，可以隨三千大千世界，一切的有情，各別依照自己的問題同時請問，佛能在剎那之間，以相應的智慧，同時攝持所有的問題，再以不同的音聲、語言，同時回答一切的問題，各類的眾生，也能隨自己的音聲、語言，完全地領悟了解。就是所謂的：「佛以一音演說法，眾生隨類各得解。」

應思惟此希有道理，如諦者品云：「若諸有情於一時，發多定語而請問，

一剎那心徧證知，由一音酬各各問。由是應知勝導師，宣說梵音於世間，此能善轉正法輪，盡諸人天苦邊際。」應當思惟佛語功德稀有的道理，如諦者品中說：「若是眾生在同一時間內，發多種問題請問佛，佛都能在剎那間，普徧了知一切問，而由一音聲回答各各的問題。由此可知，佛是三界中最殊勝的導師，以清淨的音聲，在世間轉正法輪，使人天眾生，離一切眾苦。」

又如百五十頌云：「觀尊面可愛，從彼聞此等，極和美言音，如月注甘露。尊語能靜息，貪塵如雨雲，拔除瞋毒蛇，等同妙翅鳥。又如百五十頌中所說：「觀看佛的面容慈祥可愛，聽聞佛說法時，音聲非常和美，有如皎潔的月亮，注下甜美的甘露。佛語的功德，能靜息一切的貪欲，就像天空降下的雲雨，將所有的塵埃都洗刷得乾乾淨淨。佛說法時，不但能降伏我們的貪煩惱，同時也能調伏我們的瞋煩惱，如同大鵬金翅鳥，吃盡所有的毒蛇一般，拔除一切眾生的瞋毒。」

摧壞極無知，翳障如日光，由摧我慢山，故亦等金剛。也能摧壞我們的愚癡無明，如同日光衝破一切雲翳的障礙，又如堅固的金剛一般，摧毀我慢的高山。

見義故無欺，無過故隨順，善綴故易解，尊語具善說。佛所說的法義，完全是真實語，所以沒有任何的欺誑；佛是隨順不同的眾生，而宣說不同的法，所以沒有任何的過失；佛說法時善於引導，所以眾生容易了悟，佛語的功德，就是具備這些善說。

且初聞尊語，能奪聞者意，次若正思惟，亦除諸貪癡。而且最初聽聞佛說法，就能當下調伏心意，若是能再進一步正思惟的話，就能滅除貪、瞋、癡等煩惱。

慶慰諸匱乏，亦放逸者歸，令樂者厭離，尊語相稱轉。對於有所匱乏的眾生，佛能以慈語安慰他們；對於放逸懈怠的眾生，佛能讓他們的心收攝回轉；對於貪心難捨的眾生，也能夠使他們生起厭離心，佛語的功德，總是隨不同眾生的情境，適當地任運而轉。

能生智者喜，能增中者慧，能摧下者翳，此語利眾生。」應如是念。佛說法，能使上等根性的智者生起歡喜心；能使中等根性的眾生，增長他們的智慧；對於下等根性的眾生，也能除去他們的無明愚癡。所以，佛語的功德，能普徧利益一切的眾生。」應當這樣來憶念佛語的功德。

意功德分二。智功德者，謂於如所有性，盡所有性，一切所知，如觀掌中菴摩洛迦，智無礙轉，能仁智徧一切所知。除佛餘者，所知寬廣，智量狹小，悉不能徧。如讚應讚云：「唯尊智能徧，一切所知事，除尊餘一切，唯所知寬廣。」又云：「世尊墮時法，一切種生本，如掌中酸果，是尊意行境。諸法動非動，若一若種種，如風行於空，尊意無所礙。」應如是念。悲功德者，如諸有情為煩惱縛，無所自在，能仁亦為大悲繫縛無所自在，

是故若見諸苦眾生，常起大悲恆無間斷。如百五十頌云：「此一切眾生，惑縛無差別，尊為解眾生，煩惱長悲縛。為應先禮尊，為先禮大悲，尊知生死過，令如此久住。」諦者品亦云：「若見癡黑暗，常覆眾生心，陷入生死獄，勝仙發悲心。」又云：「若見欲蔽意，大愛常耽境，墮愛貪大海，勝者發大悲。見煩惱眾生，多病憂逼惱，為除眾苦故，十力生大悲。能仁常起悲，終無不起時，住眾生意樂，故佛無過失。」應隨憶念。

意功德分二。「佛功德」方面，第三是意功德。分為智慧的功德、和大悲的功德。首先說明智慧的功德。

智功德者，謂於如所有性，盡所有性，一切所知，如觀掌中菴摩洛迦，智無礙轉，能仁智徧一切所知。我們知道，佛的智慧是徧知一切的。不論是見道時所顯現的根本智（如所有性），或是悟後所漸修的後得智（盡所有性），佛都完全通達。所以，佛觀三千大千世界中的一切，就好像觀自己手掌中的菴摩洛果，一樣的內外透徹，清清楚楚，沒有任何的障礙。因此，佛的智慧是徧及一切，無所不知的。

除佛餘者，所知寬廣，智量狹小，悉不能徧。除了佛以外的諸天，智慧的寬廣都有限度，而且量也狹小，所以都不能像佛一樣的周徧一切。

如讚應讚云：「唯尊智能徧，一切所知事，除尊餘一切，唯所知寬廣。」如讚應讚中所說：「只有佛的智慧，能徧知一切，其他的諸天，所知的只能算寬廣，但不能徧一切。」

又云：「世尊墮時法，一切種生本，如掌中酸果，是尊意行境。諸法動非動，若一若種種，如風行於空，尊意無所礙。」應如是念。又說：「佛看世間的一切，包括一切眾生的心，一切眾生的根性，一切情、器世間，都好像他手掌中的菴摩洛果般的清清楚楚，這就是佛智慧的心所到達的境界。世間上的一切法，不管是有情世間、器世間，是一還是異的種種差別相，通通好像風行於空中一樣，沒有任何的阻礙。所以佛的智慧，是完全通達的徧一切境、一切法的。」應當這樣來憶念佛智慧的功德。

悲功德者，如諸有情為煩惱縛，無所自在，能仁亦為大悲繫縛無所自在，是故若見諸苦眾生，常起大悲恆無間斷。至於佛的大悲功德方面。如同一切眾生，被煩惱所束縛，無法自在作主；佛也為大悲心所繫縛，不能自在。所以見到仍在苦海中流轉的眾生，總是生起大悲心，而且是恆常、沒有間斷過。

如百五十頌云：「此一切眾生，惑縛無差別，尊為解眾生，煩惱長悲縛。為應先禮尊，為先禮大悲，尊知生死過，令如此久住。」如百五十頌中說：「就如同一切眾生，被煩惱束縛不能自在，佛也是為了解救眾生，被大悲心束縛得不能自在。所以在禮敬諸佛之前，應該先禮敬大悲心，佛因為了知輪迴生死的過患，所以才會因大悲心而久住世間，如此恆常、無間斷、盡未來際度一切眾生。」

諦者品亦云：「若見癡黑暗，常覆眾生心，陷入生死獄，勝仙發悲心。」
諦者品也說：「佛見到一切眾生，是因為被愚癡無明所覆蓋，所以才陷入生死的牢獄當中，爲了讓眾生能解脫生死的牢獄，因此才發了大悲心。」

又云：「若見欲蔽意，大愛常耽境，墮愛貪大海，勝者發大悲。見煩惱眾生，多病憂逼惱，爲除眾苦故，十力生大悲。能仁常起悲，終無不起時，住眾生意樂，故佛無過失。」應隨憶念。又說：「佛是見到眾生常被貪欲所蒙蔽，耽著、沈溺在貪愛的大海，才會發起大悲心。又看見煩憂的眾生，爲病苦所逼惱，爲了拔除眾生的病苦，因此生起大悲心。所以，佛所生起的大悲心，是恆常沒有間斷的，盡未來際，爲眾生拔一切苦。」應當這樣的來憶念佛大悲的功德。

業功德者。謂身語意業，由其任運無間二相，而正饒益一切有情。此復由於所化之別，堪引化者，能仁無不令其所化會遇圓滿，遠離衰損，定作一切所應作事。如百五十頌云：「尊說摧煩惱，顯示魔諂動，說生死苦性，亦示無畏所。思利大悲者，凡能利有情，此事尊未行，豈有此餘事。」讚應讚云：「尊未度眾生，何有是衰損，未令世間會，豈有此盛事。」應憶念之。

業功德者。「佛功德」方面，第四是業功德。

謂身語意業，由其任運無間二相，而正饒益一切有情。佛的業功德，是任運自然，而且無間斷的，以身、語、意三業，來行饒益一切眾生的事業。

此復由於所化之別，堪引化者，能仁無不令其所化會遇圓滿，遠離衰損，定做一切所應作事。而且，佛還會因所度化眾生的差別，以不同的善巧方便作引導，讓被度化的眾生，能遠離一切的衰損、過失，圓滿一切的功德、成就，佛業的功德，就是如此行一切利益眾生的事業。

如百五十頌云：「尊說摧煩惱，顯示魔諂動，說生死苦性，亦示無畏所。思利大悲者，凡能利有情，此事尊未行，豈有此餘事。」如百五十頌所說：「佛以魔是如何的擾亂眾生，來教導眾生如何摧伏煩惱；也說明輪迴生死的苦性，和怎麼解脫生死怖畏的方法。佛總是以大悲心，來利益一切的有情，所以，佛除了饒益眾生的事業之外，便沒有其他應行的事業了。」

讚應讚云：「尊未度眾生，何有是衰損，未令世間會，豈有此盛事。」應憶念之。讚應讚中說：「沒有比佛不度眾生更衰損的事了，若是佛不以身語意三業來度化眾生，又怎會有饒益一切眾生的盛事呢？」應當如此來憶念佛業的功德。

此是略說念佛道理，若由種種門中憶念，亦由多門能發淨信，若能數數憶念思惟，則勢猛利常恆相續，餘二寶德，亦復如是。

此是略說念佛道理，若由種種門中憶念，亦由多門能發淨信，以上是約略地介紹念佛功德的內容，若是能由佛的身功德、語功德、意功德以及業功德的道理，多方面來憶念佛的功德的話，也能多方面的發起清淨的信心。

若能數數憶念思惟，則勢猛利常恆相續，餘二寶德，亦復如是。如果再能夠不斷憶念、思惟佛的功德，就更能猛烈、恆常、相續地生起淨信心了。其餘的法寶和僧寶的功德，也是以同樣的方式來憶念、思惟。

由如是修，若善了解，則諸經論多是開示三歸功德，此等皆能現為教授。

由如是修，若善了解，則諸經論多是開示三歸功德，此等皆能現為教授。若是能夠這樣的來修習三寶的功德，就能了解為什麼在佛所說的經，或菩薩所造的論中，一再開示歸依三寶的功德，也能將它視為重要的教授。

念觀察修，皆是分別，於修行時，而棄捨者，是遮此等集聚資糧，淨治罪障非一門徑，故於暇身，攝取無量堅實心藏，應當了知為大障礙。此等若作常時修持，心隨修轉。故於初時修心稍難，後時於彼能任運轉。又若能念，願我當得，如所隨念，如是佛者，是發菩提心，一切晝夜恆得見佛，於臨終時任生何苦，然隨念佛終不退失。三摩地王經云：「教汝應悟解，如人多觀察，由住彼觀察，心能如是趣。如是念能仁，佛身無量智，常能修隨念，心趣注於此，此行住坐時，欣樂善士智，欲我成無上，勝世願菩提。」又云：「清淨身語意，常讚佛勝德，如是修心續，晝夜見世依。若時病不安，受其至死苦，不退失念佛，苦受莫能奪。」博朶瓦云：「若數數思，漸能深信，漸淨相續，能得加持。由於此上獲得定解，故能由其誠心歸依，若於所學能正習學，則一切事悉成佛法。吾等對於諸佛妙智，尚不計為準洽占卜。」此復說云：「譬如有一準利卜士說云，我知汝於今年無諸災患，則心安泰，彼若說云，今歲有災，應行此事，彼事莫為，則勵力為，若未能辦，心則不安，起是念云，彼作是說，我未能辦。若佛制云，此此應斷，此此應行，豈置心耶，若未能辦豈憂慮耶，反作是言，諸教法中，雖如彼說，然由現在，若時若處，不能實行。須如是行，輕棄佛語，唯住自知。」若不觀察，隨心愛樂，唯亂於言。若非爾者，內返其意，詳細觀察，極為諦實。故當數數思佛功德，勵力引發至心定解。此若生者，則於佛所從生之法及修法眾，亦能發起如是定解，是則歸依至於扼要，此若無者，即能轉變心意歸依，且無生處，況諸餘道。

念觀察修，皆是分別，於修行時，而棄捨者，是遮此等集聚資糧，淨治罪障非一門徑，故於暇身，攝取無量堅實心藏，應當了知為大障礙。這樣經常來憶念三寶的功德，就是觀察修（用分別、思惟、觀察來修）。如果

說修行不需要經過思惟、觀察、分別的話，就不能對於這些內容，如功德等清楚的明瞭，因此就沒有辦法很正確地積聚資糧，和淨除罪障。這樣的話，對於已經擁有的暇滿人身來說，想要生起堅固的信心，想要修學佛法、成就佛法，是一個很大的障礙。

此等若作常時修持，心隨修轉。若是我們能夠不斷的來憶念、思惟、觀察佛法的內容，我們的心才會慢慢的隨著修行轉變。

故於初時修心稍難，後時於彼能任運轉。當然，在剛開始的時候，要讓心立刻轉變是不可能的。因為我們的心，在過去相應的都是世間法，而不是佛法。現在藉著聽聞佛法，再加上思惟、分別、觀察了以後，我們的心自然就能逐漸地轉向佛法，跟佛法相應。

又若能念，願我當得，如所隨念，如是佛者，是發菩提心，一切晝夜恆得見佛，於臨終時任生何苦，然隨念佛終不退失。如果說，我們對於憶念佛的身、語、意、業的功德，能夠真正生起信心，就有一顆如同佛般的菩提心，也能日夜見佛，在臨終時，不論有任何的痛苦現前，憶念佛的心也終究不會退失。

三摩地王經云：「教汝應悟解，如人多觀察，由住彼觀察，心能如是趣。如是念能仁，佛身無量智，常能修隨念，心趣注於此，此行住坐時，欣樂善士智，欲我成無上，勝世願菩提。」三摩地王經中說：「如果我們想對事物有所體悟了解的話，就要透過觀察，由於要不斷地觀察，所以心很自然的就容易趨入。我們隨時憶念佛的功德，也是同樣的道理。若是我們時常修習隨念佛身、語、意、業的功德，並且在行、住、坐時，都能心住其中，久而久之，自然就能和佛相應，這樣要成就佛的智慧，成就無上菩提，就不難達成這個心願了。」

又云：「清淨身語意，常讚佛勝德，如是修心續，晝夜見世依。若時病不安，受其至死苦，不退失念佛，苦受莫能奪。」又說：「應當恆常以清淨的身、語、意三業，來稱讚佛殊勝的功德。能夠這樣持續來修習的話，就能日夜見到佛，即使在生病的時候，身心不安的時候，甚至是臨死的時候，都能不退失念佛，任何的苦受也都無法侵奪他的心志。」

博朶瓦云：「若數數思，漸能深信，漸淨相續，能得加持。由於此上獲得定解，故能由其誠心歸依，若於所學能正習學，則一切事悉成佛法。吾等對於諸佛妙智，尚不計為準洽占卜。」博朶瓦云：「若能不斷的思惟，就能漸漸地增加信心，這樣清淨的信心，能夠在身心上持續之後，就能得到佛的加持。如果對以上所說的內容，產生了決定的信解，就能至誠的歸依。若是再加上正確的修學，就能成就一切佛法。否則對於諸佛微妙的智慧，非但不能了悟，而且對佛法的信心，可能還不及一位卜卦很準的占卜先生。」

此復說云：「譬如有一準利卜士說云，我知汝於今年無諸災患，則心安泰，彼若說云，今歲有災，應行此事，彼事莫為，則勵力為，若未能辦，心則不安，起是念云，彼作是說，我未能辦。又說：「譬如有一位很靈驗的

算命先生告訴你說，你今年沒有任何的災難，一切都很順利，你聽了之後，心中便覺得安泰；若是他說你今年會有什麼災難，處處應當小心行事，最好是多做那些事，那些事千萬不能做，你一定會盡力的去辦到。如果不能做到的話，就會覺得不安，心中老是惦記著說，他告訴我應該注意的事情，我沒有完全遵照辦理。

若佛制云，此此應斷，此此應行，豈置心耶，若未能辦豈憂慮耶，反作是言，諸教法中，雖如彼說，然由現在，若時若處，不能實行。須如是行，輕棄佛語，唯住自知。」若不觀察，隨心愛樂，唯亂於言。可是佛也告訴了我們很多戒律的內容，這些惡行是應該斷的，這些善行是應該行的，我們是不是真的將這些應斷、應行的內容，跟相信算命先生一樣的把它放在心裡呢？如果我們沒有辦到，我們的心是不是也會像因為沒有聽從算命先生的話，而起憂慮呢？還是，反而為自己找很多理由、藉口，作為不能斷惡修善的原因。譬如這樣說：佛當時所制訂的戒律，已經不能順應時代的潮流了。因為現在的時代已經改變，社會國家也一天天在進步，所以很多內容已經不可能實行了。應該如何如何來改正，應該如何如何來實行……。於是很輕率地把佛的教導丟在一邊，而堅執自己的看法。」如果我們對整個佛法的內容，不詳細的去觀察，一味隨著自己的心意，高興怎麼做就怎麼做，那我們說自己歸依學佛也只是空話而已。

若非爾者，內返其意，詳細觀察，極為諦實。故當數數思佛功德，勵力引發至心定解。若是我們能把這些佛法的內容，時時刻刻的放在心裡，好好仔細觀察的話，這才是真正的諦實。所以應當經常思惟佛的功德，關於佛身、語、意、業四方面的功德，要不斷的觀察思惟，一直到引發決定的信解為止。

此若生者，則於佛所從生之法及修法眾，亦能發起如是定解，是則歸依至於扼要，此若無者，即能轉變心意歸依，且無生處，況諸餘道。如果我們對於佛，能真正產生信心，同樣的，對於佛所說的法教，以及依教奉行的僧眾，也能夠生起深切的信心，這樣才算是真正歸依三寶。若是沒有真實修歸依的話，就算是能歸依三寶，也無法產生決定的信解。學佛的第一步就是歸依三寶，如果我們連對三寶的信心都無法建立的話，更別談其他的了。

法功德者。謂由敬佛而為因緣，應作是念，佛具無邊功德者，是由證修滅道二諦，除過引德，以為自性，教證二法，而得生起。如正攝法經云：「諸佛世尊，所有無邊無際功德，從法生起，受行法分，法所化現，法為其主，從法出生，正法行境，依於正法，法所成辦。」

法功德者。「由知功德而歸依」的第二部分，是憶念法功德。

謂由敬佛而為因緣，應作是念，佛具無邊功德者，是由證修滅道二諦，

除過引德，以為自性，教證二法，而得生起。法功德，是由於恭敬佛而來的。若是對佛能產生真正的信心、恭敬心，那當然對於佛所說的一切法教，也能生起絕對的信心。所以，憶念法功德，就是憶念佛所有無邊的功德，都是由修證「滅」、「道」二諦來的。如何斷除一切的過失，圓滿一切的功德而成佛，是經由「教」、「證」二法，才能達到成佛的目標。（「教」，是指經、律、論等聞思的內容；「證」，是指修證的內容。）

如正攝法經云：「諸佛世尊，所有無邊無際功德，從法生起，受行法分，法所化現，法為其主，從法出生，正法行境，依於正法，法所成辦。」如正攝法經中說：「十方三世一切諸佛，所有無邊的功德，都是從法生起的。由學習法開始，聽聞、思惟法的內容，再進一步修證所有佛法的內容，才能漸漸斷除一切的過失，成辦一切的功德。」因此，想要圓滿佛的一切功德，只有以「教」、「證」為主的佛法能夠成辦，應該這樣來憶念法的功德。

僧功德中。正謂諸聖補特伽羅，此亦由念正法功德，由其如理修行門中，而為憶念。正攝法經云：「於諸僧伽，應如是念，謂說正法，受行正法，思惟正法，是正法田，受持正法，依止於法，供養於法，作法事業，法為行境，法行圓滿，自性正直，自性清淨，法性哀愍，成就悲愍，常以遠離為所行境，恆趣向法，常白淨行。」

僧功德中。由「知功德而歸依」的第三部分，是憶念僧功德。

正謂諸聖補特伽羅，此亦由念正法功德，由其如理修行門中，而為憶念。憶念僧的功德，是指憶念「聖僧」的功德。「聖僧」，是由念正法的功德而生的，是對於佛所說的一切法教，如理的修行而證得的僧眾。（「聖僧」，是指已經入見道位，或是已經開悟的僧眾。這裡憶念僧的功德，主要是指「聖僧」的僧眾，以區別出家但是還未悟道的「凡夫僧」。）

正攝法經云：「於諸僧伽，應如是念，謂說正法，受行正法，思惟正法，是正法田，受持正法，依止於法，供養於法，作法事業，法為行境，法行圓滿，自性正直，自性清淨，法性哀愍，成就悲愍，常以遠離為所行境，恆趣向法，常白淨行。」正攝法經中說：「對於僧伽，應當這樣來憶念。僧伽是說正法、受行正法、思惟正法以及實行正法的人。他不但受持正法、依於正法、供養正法，還作種種佛法的事業。由於是以佛法作為身、語、意三業的標準，所以才能修行圓滿，而且心地正直、清淨，具有悲愍心。不但成就悲愍心，還具有遠離世俗的出離心，因此才能心恆趨向法，常行清淨的梵行。」

由知差別而歸依者。如攝分說，由知三寶內互差別而正歸依。此中分六，相差別者，現正等菩提是佛寶相，即彼證果，是法寶相，由他教授，而正修行是僧寶相。業差別者，如其次第，善轉教業，斷煩惱苦所緣為業，勇

猛增長業。信解差別者，如其次第，應樹親近承事信解，應樹希求證得信解，應樹和合同一法性共住信解。修行差別者，如其次第，應修供養承事正行，應修瑜伽方便正行，應修共受財法正行。隨念差別者，謂應別念三寶功德，如云：「謂是世尊等。」生福差別者，謂依補特伽羅及法增上，生最勝福，佛及僧二是依初義，此復依一補特伽羅，及依眾多補特伽羅生長福德，以於僧伽定有四故。

由知差別而歸依者。「爲什麼歸依三寶的道理」中，第二是知道三寶的差別。就是要知道三寶的差別以後，才知道爲什麼要歸依三寶的理由。

如攝分說，由知三寶內互差別而正歸依。如攝分中說，由於明瞭三寶之間互相的差別，才正式歸依。

此中分六，相差別者，現正等菩提是佛寶相，即彼證果，是法寶相，由他教授，而正修行是僧寶相。其中的差別，分爲六種。第一是相差別：這是以三寶的本體來說。一切究竟圓滿，現無上正等正覺的人，這是佛寶相；佛所證得的果，是法寶相；依法如理修習成就的人，是僧寶相。

業差別者，如其次第，善轉教業，斷煩惱苦所緣為業，勇猛增長業。第二是業差別；這是以三寶的作用來說。佛成就以後轉法輪，開示一切的教法，這就是佛寶的作用；能斷一切的煩惱、止息一切的苦，是法寶的作用；能夠以身作則，爲眾生的模範，勇猛增長一切的善業，這就是僧寶的作用。

信解差別者，如其次第，應樹親近承事信解，應樹希求證得信解，應樹和合同一法性共住信解。第三是信解差別：對於佛寶，我們應當有親近、承事、恭敬、供養的信解；對於法寶，應當有真實修學、希求證得果位的信解；對於僧寶的信解，是要對佛寶與法寶，產生了信解之後，大家就能和合的同住在一起，就是所謂的「和合僧團」。(一個僧團若行「六和敬」，便能共住在一起，成爲「和合僧團」。「六和敬」第一是身和敬：大家共同行禮拜等身業，就能「身和共住」；第二是口和敬：大家共同行讚詠等口業，就能「口和無諍」；第三是意和敬：大家共同行信心等意業，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」；第五是見和敬：大家共同持相同的見解，就能「見和同解」；第六是利和敬：大家共同受用衣食等利益，就能「利和同均」。)

修行差別者，如其次第，應修供養承事正行，應修瑜伽方便正行，應修共受財法正行。第四是修行差別：對於佛寶，應該修供養、承事等正行；對於法寶，應該修和法相應的正行；對於僧寶，應該修共受財、法等正行。大家共同接受財物，以滋養我們的色身；共同接受佛法，以增長我們的法身慧命。

隨念差別者，謂應別念三寶功德，如云：「謂是世尊等。」第五是隨念差別：就是分別隨念三寶的功德。如說：「佛是一切功德的資糧田，佛是堪

爲歸依供養者……等等。」

生福差別者，謂依補特伽羅及法增上，生最勝福，佛及僧二是依初義，此復依一補特伽羅，及依眾多補特伽羅生長福德，以於僧伽定有四故。第六是生福差別：這個依眾生和法兩方面來說，都能夠生出最殊勝的福田。佛寶以及僧寶，都是屬於眾生方面，差別在於佛只有一位，而僧寶有多位；法寶屬於法方面。這三寶都是我們眾生最殊勝的福田，如果再加上上師，就有四歸依（在密教是修四歸依）。

由自誓受而歸依者。謂由誓受依佛爲師，依般涅槃爲正修法，歸依僧伽爲修助伴，由如是門而正歸依，如毘奈耶廣釋中說。

由自誓受而歸依者。「爲什麼歸依三寶的道理」中，第三是由自誓受而歸依。就是自己誓願要接受歸依的。

謂由誓受依佛爲師，依般涅槃爲正修法，歸依僧伽爲修助伴，由如是門而正歸依，如毘奈耶廣釋中說。自己誓願接受佛爲大師；接受能證得涅槃的法爲修習的正法；接受僧伽爲修行的助伴，這樣來誓受歸依三寶，這些內容是毘奈耶廣釋中所說的。

由不言餘而歸依者。謂由了知內外大師及其教法，諸學法者，所有勝劣，唯於三寶執爲歸處，不執與此相違師等，是所應歸。

由不言餘而歸依者。「爲什麼歸依三寶的道理」中，第四是歸依以後，不再歸依其他外道。

謂由了知內外大師及其教法，諸學法者，所有勝劣，唯於三寶執爲歸處，不執與此相違師等，是所應歸。爲什麼不再歸依其他外道呢？因爲清楚的知道佛教和其他外道，有關大師、教法，和學法的人這三方面，所有殊勝和低劣的差別，因此才會認定三寶爲真實的歸依處，而不歸依其他有違三寶的外道。

此二所有差別之中，師差別者，謂佛圓滿無邊功德，所餘大師與此相違。殊勝讚云：「我捨諸餘師，我歸依世尊，此何故爲尊，無過具功德。」又云：「於餘外道教，如如善思惟，如是如是我，心信於依怙。如是非徧智，宗過壞其心，心壞者不見，無過大師尊。」教差別者，謂佛聖教，由安穩道得安樂果，息生死流，淨諸煩惱，終不欺罔，樂解脫者，唯一善妙，清淨罪惡，外道教法與此相違。如殊勝讚云：「何故由尊教，安樂得安樂，故於說法獅，尊教此眾生。」讚應讚亦云：「謂應趣應遮，清淨及雜染，此是雄尊語，與餘言差別。此純顯真如，彼唯欺罔法，尊語與餘言，除此須何殊。此專一妙善，彼唯障礙法，尊語與餘言，除此有何別。由彼染極染，由此

能清淨，此即依怙語，與餘言差別。」僧伽差別由此能知。

此二所有差別之中，師差別者，謂佛圓滿無邊功德，所餘大師與此相違。佛法和外道所有的差別之中，分師差別和教差別兩者來討論。師的差別是，只有佛是圓滿一切功德的大師，其餘的老師都無法和佛相比。

殊勝讚云：「我捨諸餘師，我歸依世尊，此何故為尊，無過具功德。」殊勝讚中說：「我為什麼會捨棄其餘的老師，而唯獨歸依佛呢？就是因為佛已經斷除一切的過失，具足一切的功德，這是其他的老師所無法相比的。」

又云：「於餘外道教，如如善思惟，如是如是我，心信於依怙。如是非徧智，宗過壞其心，心壞者不見，無過大師尊。」又說：「其餘的外道或宗教，如果你善加思惟的話，就知道不但智慧不圓滿，不能如佛一般的徧知一切；而且他們的宗旨、教法還有過失；心也還有貪瞋癡三毒的染污，這就是為什麼不能跳出三界，脫離輪迴的原因。所以，我才深信佛是眾生的大依怙，也只有佛才能斷除一切的過失。」

教差別者，謂佛聖教，由安穩道得安樂果，息生死流，淨諸煩惱，終不欺罔，樂解脫者，唯一善妙，清淨罪惡，外道教法與此相違。至於教的差別，佛的聖教，是真正的安穩道，能得究竟安樂的果位，能夠息滅生死之流，並能清淨一切的煩惱，這是絕對沒有錯誤和欺罔的。它是希望達到解脫的修行人，唯一善妙，能畢竟清淨罪惡的解脫道路。其餘外道的教法，都無法達到這樣的目標。

如殊勝讚云：「何故由尊教，安樂得安樂，故於說法獅，尊教此眾生。」如殊勝讚中說：「我為何歸依佛的教法？是因為只有佛的教法，能令眾生得一切的安樂。從人天的安樂、小乘的涅槃樂，到大乘的究竟安樂。所以佛所說的法教，是最尊貴的。佛說法時，能調伏一切眾生，就如獅子吼，百獸聞之腦裂，任何外道的眾生也都被懾服了。」

讚應讚亦云：「謂應趣應遮，清淨及雜染，此是雄尊語，與餘言差別。此純顯真如，彼唯欺罔法，尊語與餘言，除此須何殊。此專一妙善，彼唯障礙法，尊語與餘言，除此有何別。由彼染極染，由此能清淨，此即依怙語，與餘言差別。」僧伽差別由此能知。讚應讚中也說：「只有佛法能趨入清淨、遮止雜染，這是佛的法教和其他外道的法教，最大的差別。佛法能開顯我們的真如本性，外道卻無法顯示給我們真實道，所以是欺罔的教法，這是佛法和外道法不同的地方。佛法能清除一切的障礙，外道法只會障礙解脫的道路，這也是佛法與外道法分別之處。佛法能清淨一切的煩惱雜染，外道法卻令生煩惱，使心更染污，這更是佛法與外道法差異的地方。」以上是說明師和教的差別，僧伽的差別，也由此可以推知。

第四既歸依已，所學次第分二：一、攝分中出，二、教授中出。今初

「淨修歸依」的第四項，是說明歸依以後應當修學的次第。

有關修學的次第，分爲兩種不同的傳承。第一種傳承，是由攝分中出。就是相宗所傳，屬於無著菩薩、世親菩薩的系統；第二種傳承，是由教授中出。就是性宗所傳，屬於龍樹菩薩的系統。

首先介紹攝分中出的內容。

初中有二四聚。初四聚中，親近善士者，謂如前說，善知識者，乃是一切功德依處，觀見是已而正親近，由歸依佛即是歸依示道大師，隨順此之正行，即是親近示道師故。聽聞正法，及如理作意者，隨其所應，謂當聽聞若佛所說，若佛弟子所說，法教諸契經等，及若作意何種所緣，能息煩惱，即應作意。由歸依法，於教證法應當現證，此即是彼隨順行故，法隨法行者，謂應隨順般涅槃法，而修正行。由歸依僧，於趣涅槃補特伽羅應執為伴，其隨順行，謂應與諸趣解脫者，共同學故。

初中有二四聚。攝分中出的內容，分爲兩大方面介紹，每個方面再分爲四個部分說明。

初四聚中，親近善士者，謂如前說，善知識者，乃是一切功德依處，觀見是已而正親近，由歸依佛即是歸依示道大師，隨順此之正行，即是親近示道師故。第一方面的第一部份，指出歸依以後，應該修學的第一步，就是親近善知識。前面「道前基礎」的部分，已經介紹過，善知識是讓我們的一切功德，真正能生起的地方。那是因為聽聞善知識的教導後，我們才知道正確地斷惡修善，因此功德才能慢慢增長。所以一切功德的所依，就是依於善知識。既然明白善知識的重要，就應該親近一位具足德相的善知識。因此，歸依佛，就是歸依這位教導我們佛法的善知識，這是歸依後應當修學的第一步。

聽聞正法，及如理作意者，隨其所應，謂當聽聞若佛所說，若佛弟子所說，法教諸契經等，及若作意何種所緣，能息煩惱，即應作意。親近善知識以後，接下來就是聽聞正法。聽聞佛、或者佛弟子所說的法教，如經、律、論等。聽聞之後，還要進一步思惟所聽聞的內容，再加上如理作意，如作「不淨觀」，來對治貪煩惱；作「慈心觀」，來對治瞋煩惱；作「因緣觀」，來對治癡煩惱等。因此，修學的第二步，是聽聞正法和如理作意。

由歸依法，於教證法應當現證，此即是彼隨順行故，法隨法行者，謂應隨順般涅槃法，而修正行。所謂歸依法，是對於聽聞的佛法能夠現證。如何現證佛法的義理，就是要依照佛法的內容修行。因此，修學的第三步，是法隨法行，隨著能達涅槃解脫的教法而正修行。

由歸依僧，於趣涅槃補特伽羅應執為伴，其隨順行，謂應與諸趣解脫者，共同學故。所謂歸依僧，是認定修涅槃解脫法的人，為自己修行的助伴，應當和這樣的人，共同來學習。所以，修學的第四步，是歸依僧伽為

修行的助伴。

第二四聚中，諸根不掉者，謂根於境放散之後，意亦隨逐，於境掉動，深見過患，令意厭捨。受學學處者，謂隨力受學佛制學處。悲愍有情者，謂佛聖教，由悲差別，故歸依此。於諸有情，亦應悲愍，斷除損害，應時時間，於三寶所勤修供養者，謂應日日供養三寶。

第二四聚中，諸根不掉者，謂根於境放散之後，意亦隨逐，於境掉動，深見過患，令意厭捨。第二方面的第一部分，是歸依三寶後，應當修習諸根不掉（指眼、耳、鼻、舌、身、意六根，面對色、聲、香、味、觸、法六塵時，不產生掉動的狀態）。通常在六根面對六塵時，容易放逸、散亂，意識也跟著掉動不安，因此產生貪、瞋、痴等煩惱，所以，應當觀見六根掉動的過患，使心生厭離。

受學學處者，謂隨力受學佛制學處。第二部分，是歸依三寶後，應當學習所有佛法的內容。佛法主要的內容，是戒、定、慧三學，而戒學又是三學的基礎，所以歸依以後，就應該學習戒律的部分，並且盡自己的能力受戒、持戒。

悲愍有情者，謂佛聖教，由悲差別，故歸依此。於諸有情，亦應悲愍，斷除損害，第三部分，是歸依三寶後，應當對一切的有情，生起悲愍心。我們為什麼歸依佛呢？是因為佛具足了大悲心，而且這個悲心又有智慧的攝持，才能如此圓滿，這是任何其他教派所無法相比的。因此，既然歸依了三寶，就應該學習佛的大悲心，對一切眾生斷除損害的心念，生起真正的悲憫心。

應時時間，於三寶所勤修供養者，謂應日日供養三寶。第四部分，是歸依三寶後，應當勤修供養，就是每天都不要時時供養三寶。

第二教授中出分二：一、別學，二、共學。

有關歸依以後應當修學的次第，第二種傳承，是教授中出，為龍樹菩薩的系統。教授中出的內容，分為別學與共學兩大部分。

初中分二：一、遮止應學，二、修行應學。 今初

別學方面，再分為遮止應學，以及修行應學兩個部分。
首先介紹遮止應學的內容。

如涅槃經云：「若歸依三寶，是謂正近事，終不應歸依，諸餘天神等。歸依法者，應離殺害心。歸依於僧伽，不共外道住。」此說有三，謂不歸

餘天，於諸有情捨離損害，與諸外道不應共住。其中初者謂於世間，若大自在徧入天等，尚不執為畢竟歸處，況諸鬼趣山神龍等。此是不可不信三寶，歸心彼等。若於彼等，請其助伴，現前如法，所作事業，則無不可，如求施主為活命伴，依諸醫師為治病伴。第二謂於人及畜等，若打若縛若禁穿鼻，實不能負強令負等，意樂加行，損害有情，悉應遠離。第三謂與不信三寶，為可歸宿，而毀謗者，不應共住。

如涅槃經云：「若歸依三寶，是謂正近事，終不應歸依，諸餘天神等。歸依法者，應離殺害心。歸依於僧伽，不共外道住。」如涅槃經中說：「如果歸依三寶，就是『正近事』，應該親近承事三寶。所以歸依佛寶以後，就不應該再歸依其他的天神等神祇；歸依法寶以後，就應該遠離殺害心；歸依僧寶後，就不應該再與不信佛法的外道共住。」（「正近事」，又指至誠歸依三寶後，能漸漸成就正淨善，也能逐日接近涅槃，所以稱「近事」。）

此說有三，謂不歸餘天，於諸有情捨離損害，與諸外道不應共住。以上這段話的意思，是說歸依三寶後，應該遮止的三件事，就是不再歸依其他天神；對於一切有情，遠離損害心；以及不再和外道共住。

其中初者謂於世間，若大自在徧入天等，尚不執為畢竟歸處，況諸鬼趣山神龍等。此是不可不信三寶，歸心彼等。若於彼等，請其助伴，現前如法，所作事業，則無不可，如求施主為活命伴，依諸醫師為治病伴。為什麼必須遠離這三件事呢？其中的理由申述如下。首先，歸依佛寶後，就不再歸依其他神祇，即使連色界最高的大自在天、徧入天等天人都不歸依了，何況是欲界的鬼類、山神、龍神等。主要是因為這些對象，本身都還沒有脫離三界，還在輪迴當中，我們歸依他，又怎能解脫輪迴呢？所以，不可以不相信三寶，而歸依這些對象。可是，如果是對三寶有信心，只是暫時請這些神祇作為助伴，如法的成辦一些事業，在這種情況之下，是可被允許的。譬如說為了蓋寺廟、建道場，修財神法（財神是屬於欲界第一天的四大天王），祈請他的協助。或者是修護法，希望他能幫助我們清除一些修行上的障礙等。這些情況，就像是施主是被施者活命的助伴，醫師是病人治病的助伴，只要是如理如法，都算是恰當的。

第二謂於人及畜等，若打若縛若禁穿鼻，實不能負強令負等，意樂加行，損害有情，悉應遠離。其次，歸依了法寶以後，就不應再生起傷害眾生的心念。因為佛法是講求慈悲的，若是仍然有損害眾生的心，就和佛法根本的精神背道而馳。因此，不應該對其他的人或畜生，做出鞭打、捆綁、囚禁、穿鼻等事，或者強行令他負載他所不能負載的重物等。總而言之，一切損害眾生的心念和行為，都應當遠離。

第三謂與不信三寶，為可歸宿，而毀謗者，不應共住。最後，歸依了僧寶以後，就應該與能清淨修行的善知識，或者是具正信的同參道友們多接近，而不再和不信三寶、或者會毀謗三寶的人，互相來往或共處一室。

主要的原因，是自己才剛剛歸依三寶，開始學佛不久，佛法的正知見還沒有建立，恐怕受到他邪知邪見的不良影響，也許因此而退失了對佛法的信心，或者因此造下毀謗三寶的共業。所以，最初時應當遠離這些惡友，等到我們有了真正的信心以後，再把佛法的正知見介紹給他們。

以上是說明歸依三寶後，應該遮止的部分。接下來闡述，歸依三寶後，應該修學的內容。

三種修行應學者。謂於佛像，若塑若畫，隨好隨醜，不應譏毀，置塵險處，及押當等，不敬輕毀，皆當斷除，應當執為是可敬田，猶如大師。親友書云：「隨工巧拙木造等，智者應供善逝像。」分辨阿笈摩說，劫毘羅，摩納婆，由於學無學僧眾，說十八種，異類惡語。謂云：「汝等象頭，豈能了知是法非法」等，感有十八異類頭形摩羯陀魚，自迦葉大師時，乃至釋迦法王住旁生中。雜事中說，拘留孫大師般涅槃後，端妙大王，令建大塔，有一工人，曾經二次，作是譏云，今令樹其如是大塔，不知何日乃得完竣，後善成已，深生憂悔，將其工價，造一金鈴，掛於塔上，其後感生容顏醜惡，身形矮小，聲音和美，名曰善和。故於佛像不應說言，此如此類，於他所造諸佛像等，若因善妙，若量廣大，不應譏毀及遮止等。大瑜伽師，奉曼殊像，於覺嚩前，請觀視云，此善醜何似，若善妙者，可將絨巴迦格瓦所供之四錢金授與購取。覺嚩答云，至尊妙音之身，無所不善，師工中等，說已置頂，於一切像，悉如是行。雖於正法四句以上應離不敬，又應斷除一切不敬，謂抵押經卷，貿為貨物，置禿土地灰塵險處，鞋襪并持及跨越等，應起恭敬，等如法寶。傳說懂哦瓦善知識，凡見有持經典來者，合掌起立，後不能起，殷勤合掌。又說覺嚩至哦日時，有一咒師不從聞法，大依怙尊，見一記錄，以齒污穢，沾其經書，深生不忍，說云可愍，不可不可，咒師生信，遂從聞法。霞惹嚩亦云，我等於法任何玩耍，無所不作，然不敬法及法師者，是壞慧因，現在愚蒙，如此已足，莫更作集愚癡之因，若愚過此，更有何能。

三種修行應學者。謂於佛像，若塑若畫，隨好隨醜，不應譏毀，置塵險處，及押當等，不敬輕毀，皆當斷除，應當執為是可敬田，猶如大師。應當修學的部分，分佛、法、僧三方面介紹。首先，關於佛寶的內容。既然歸依了佛，對於一切佛像，不論是塑的、畫的，不管是美的、醜的，都不應該譏評、詆毀；或者把它隨地擱置，任它風吹、雨淋、蒙塵；或者把它當作財物來抵押、典當。應該斷除這一切的不恭敬、輕視，和詆毀等行爲。應該視一切佛像爲眾生的敬田（恭敬三寶就能種植福田，可積聚福德資糧），如同見到佛一樣。

親友書云：「隨工巧拙木造等，智者應供善逝像。」親友書中說：「對於一切的佛像，不管是泥塑木雕，工匠的巧拙如何，凡是有正知見的行人，

都應該很恭敬的把它供奉起來，而不應該有所批評。」

分辨阿笈摩說，劫毘羅，摩納婆，由於學無學僧眾，說十八種，異類惡語。謂云：「汝等象頭，豈能了知是法非法」等，感有十八異類頭形摩羯陀魚，自迦葉大師時，乃至釋迦法王住旁生中。分辨阿笈摩中說，有一位印度婆羅門，名叫劫毘羅，由於善於辯論，所以經常和佛的弟子們辯論。有一次和一些有學（還未證得阿羅漢之前，仍須要繼續修學佛法的，稱為有學）和無學（已經證得阿羅漢，不須要再學了，所以稱無學）的僧眾辯論的時候，就惡意的批評了這些出家眾，用十八種不同種類的畜生名字，咒罵這些僧眾。譬如說：「你這個象頭，愚癡到了極點，怎麼可能有智慧分辨什麼是正法，什麼是邪法……等等。」所以，最後感得墮畜生道的果報，身形為龐大的摩羯陀魚，頭上長有十八種不同種類畜生的頭，當初咒罵出家眾那些動物的頭，如今全部應驗到他的身上，這就是不恭敬三寶、毀謗三寶所得的果報。這位婆羅門，不但墮在畜生道當中，而且受報的時間相當長，從迦葉佛（賢劫千佛中的第三位佛，釋迦牟尼佛是第四位佛），一直到釋迦牟尼佛時，都生在畜生道當中。（不恭敬三寶，就得愚癡的果報，所以生在畜生道中。）

雜事中說，拘留孫大師般涅槃後，端妙大王，令建大塔，有一工人，曾經二次，作是譏云，今令樹其如是大塔，不知何日乃得完竣，後善成已，深生憂悔，將其工價，造一金鈴，掛於塔上，其後感生容顏醜惡，身形矮小，聲音和美，名曰善和。故於佛像不應說言，此如此類，於他所造諸佛像等，若因善妙，若量廣大，不應譏毀及遮止等。另外，在雜事中，也說了這一類的故事。在拘留孫大師般涅槃後，端妙大王為了供奉佛的舍利，於是就請了很多工人來建舍利塔。其中有一位建塔的工人，曾經兩次輕蔑地譏笑說：建這樣大的舍利塔，要幾時才能完工？有可能完成嗎？後來，等到舍利塔完成後，看到如此莊嚴巍峨的舍利塔，不禁心生悔意，於是就把所有的工錢，打造了一個金鈴，掛在舍利塔的塔頂上。他這樣輕慢佛塔的果報，後世就感得雖生為人，卻容貌醜陋、身形矮小，但由於供養金鈴的功德，所以聲音特別宏亮、和雅。人人都稱他為「善和」。這就是釋迦牟尼佛的弟子，「善和尊者」的前生故事。所以，對於佛像不應該作任何的批評和毀謗。對於別人所造的佛像，也不應當譏笑或評論他的好壞、美醜、形狀、大小等。

大瑜伽師，奉曼殊像，於覺嚧前，請觀視云，此善醜何似，若善妙者，可將絨巴迦格瓦所供之四錢金授與購取。覺嚧答云，至尊妙音之身，無所不善，師工中等，說已置頂，於一切像，悉如是行。有一位大瑜伽師，想供奉一尊文殊菩薩的像，就把這尊佛像帶到阿底峽尊者的面前，請他檢視一番，然後請問他說：您覺得這尊佛像做得怎麼樣？美還是醜？如果您還覺得不錯的話，我就拿絨巴迦格瓦所供養的四錢金，把他買過來。阿底峽尊者回答說：一切佛的善妙之身，實際上沒有不好的，但如果單是以師工的

技巧來論的話，只能算是中等。說完就把佛像置於頭頂，表示恭敬的意思。所以，我們對於一切佛像，都應該這般的恭敬才對。以上是有關於佛寶應該如何修學的部分。

雖於正法四句以上應離不敬，又應斷除一切不敬，謂抵押經卷，質為貨物，置禿土地灰塵險處，鞋襪并持及跨越等，應起恭敬，等如法寶。至於法寶方面，應該如何來修學呢？歸依三寶以後，對於一切的正法，乃至短短的四句一個偈頌，都應該遠離不敬。如何斷除一切的不恭敬呢？就是不可以拿經卷來作抵押品，也不可以把它當作貨物來買賣，更不可以將它任意丟置在有灰塵的地上，或者會遭風吹雨淋的險處，避免和鞋襪放在一起，以及在上面跨越等等。應該對一切的法寶，生起恭敬心。

傳說懂哦瓦善知識，凡見有持經典來者，合掌起立，後不能起，殷勤合掌。傳說善知識懂哦瓦，凡是見到有手持經典的人經過，一定馬上起立合掌，以表示對法的恭敬。後來雖然因為腿不方便無法起立，仍然殷勤的合掌，以表恭敬。

又說覺嚙至哦日時，有一咒師不從聞法，大依怙尊，見一記錄，以齒污穢，沾其經書，深生不忍，說云可愍，不可不可，咒師生信，遂從聞法。又傳說阿底峽尊者在哦日傳法的期間，有一位咒師從來沒有參加過法會。有一次，阿底峽尊者看見一位記錄經典的人，用手沾污穢齒縫中流出的口水來翻經書，心生不忍，覺得這樣會把經典弄髒了，對法是大不敬，於是就非常悲愍地對他說：「不可以！不可以！」咒師知道了這件事以後，便生起了對阿底峽的信心，而開始前去聽法。

霞惹嘯亦云，我等於法任何玩耍，無所不作，然不敬法及法師者，是壞慧因，現在愚蒙，如此已足，莫更作集愚癡之因，若愚過此，更有何能。霞惹嘯也說：我們對法一向輕視、忽略，對不恭敬法的事，也經常在做，那裡知道這樣不恭敬法及法師，是讓我們智慧無法開發最主要的原因。如今，既然已經這般愚癡無明了！就不該再造集愚癡的因。如果不但不知道為什麼如此愚癡的原因，還依然繼續再造的話，就沒有比這個更愚癡的事了。

若於僧伽，或出家眾，持沙門相及於其相不罵不毀，又一切種不應分黨，視如怨敵，云汝等我等，應當敬重，猶如僧寶。勸發增上意樂會云：「希樂功德住林藪，不應觀察他過失，不應起心作是念，我是超勝我第一。此憍是諸放逸本，永不應輕劣苾芻，一劫不能得解脫，此是此教正次第。」敦巴仁波卿，與大瑜伽師見碎黃布，在行路中，皆不輕越，抖置淨處，如是行持，應隨修學。自能如何恭敬三寶，則諸眾生亦能如是恭敬自故，如三摩地王經云：「作集如何業，當得如是果。」

若於僧伽，或出家眾，持沙門相及於其相不罵不毀，又一切種不應分

黨，視如怨敵，云汝等我等，應當敬重，猶如僧寶。接下來介紹，對於僧寶應該如何修學的內容。歸依三寶以後，對於一切的僧伽，或者現出家相、沙門相的人，不應該辱罵、毀謗。對於一切的僧眾，也不應該因彼此宗派的不同，分別你我，而將他視為怨敵。應當將他們都視為僧寶，同樣的敬重。

勸發增上意樂會云：「希樂功德住林藪，不應觀察他過失，不應起心作是念，我是超勝我第一。此憍是諸放逸本，永不應輕劣苾芻，一劫不能得解脫，此是此教正次第。」勸發增上意樂會中說：「應該在水邊、林下等寂靜處，修習能得安樂的功德，而不應當觀察他人的過失，更不應當起憍慢心，認為自己是最超勝、第一。這種憍慢心，是一切放逸的根本，使我們難得戒、定、慧、解脫。所以，永遠都不應該輕視下劣的比丘，否則在一劫這麼長的時間之內，都不能得到解脫，這是本教授真正的次第。」

敦巴仁波切，與大瑜伽師見碎黃布，在行路中，皆不輕越，抖置淨處，如是行持，應隨修學。敦巴仁波切，和大瑜伽師，他們看見馬路上有碎黃布，絕對不會就這樣輕易地跨越過去，一定是先把它抖乾淨，再放到清淨的地方，像這樣恭敬僧寶的態度，是我們應當學習的榜樣。（黃顏色，是僧寶的象徵。）

自能如何恭敬三寶，則諸眾生亦能如是恭敬自故，如三摩地王經云：「作集如何業，當得如是果。」以上對於三寶應該如何修學的部分，已經介紹完畢。自己能夠如何的恭敬三寶，將來眾生也能同樣的恭敬自己，這樣的業果關係，就如同三摩地王經中所說：「你造集了什麼樣的業，就當會得什麼樣的果報。」

共學分六，初者隨念三寶功德差別，數數歸依者。謂數思惟如前所說，內外差別，及三寶中，互相差別，並其功德。

共學分六，「教授中出」的第二部分，是共學的內容，共分為六項。

初者隨念三寶功德差別，數數歸依者。謂數思惟如前所說，內外差別，及三寶中，互相差別，並其功德。第一項，是歸依三寶後，應當隨念三寶功德的差別。就是經常地思惟前面所說，佛法與外道的差別、三寶互相的差別、以及三寶的功德等內容。

第二隨念大恩恆勤供養，嚮嚙之先亦當供養者。如三摩地王經云：「由佛福德獲飲食，愚夫不知報佛恩。」此是以獲飲食為喻，隨自所有一切樂善，悉應了知是三寶恩。由報恩德意樂供養，此中復二，謂供養事，及供養意樂。初中有十，供養身者，謂親供養真佛色身。供養塔者，謂供為佛所建塔等。現前供養者，謂前二事，現自根前而設供養。不現前供養者，謂佛佛塔非現在前，普為一切佛佛塔故而設供養。又若於佛般涅槃後為供佛故，

造像及塔，若一數等，亦非現供，若供此二隨一之時，作如是念而供養者，謂此一法性，即是一切法性，是故現前供養此二，亦即供養其餘三世一切諸佛，及供十方無邊佛塔。此是俱供現不現前。論說初者，獲廣大福，第二較前獲大大福，第三較前獲最大福，故於一佛，或佛像等，修供養時，應憶法性無所差別，先當遣意供養一切，極為切要。自作供養者，謂非由於懈怠懶惰放逸增上，而令他作，唯自手作。教他供養者，謂念自己略有少物，然諸有情貧苦薄福，無力供養，若教此供，當獲安樂，由悲愍心，唯教他供。又亦勸他共供養者，謂自他俱共同供養，此三福果，大小如前。財敬供養者，謂供種種衣服飲食臥具坐具病緣醫藥，供身什物，薰香末香塗香華鬘伎樂及諸燈燭，敬問禮拜，奉迎合掌，唱種種讚，五支徧禮，右旋圍繞，又供田等無盡奉施，又供摩尼耳環臂釧，諸莊嚴具，下至供養諸小鳴鈴，散諸珍奇。纏寶縷線，供養諸佛，或佛塔廟。廣大供養者，謂以如是利養恭敬常時供養，此復有七，謂所供物，眾多微妙，現非現前，自作教他，至心歡喜，猛利勝解，而為供養，復將此善迴向無上正等菩提。非染汙供養者，謂不由輕蔑放逸懈怠而教他供，自手供養，殷重供養，不散漫心而設供養，不以貪等雜染供養，不於信佛國王等所為得利敬而為供養，以隨順物而設供養。隨順物者，謂諸淨物，遠離不淨，雌黃所塗，酥所灌洗，局囉羅薰，遏迦花等及諸所餘非清淨物。

第二隨念大恩恆勤供養，嚼噉之先亦當供養者。「共學」內容的第二項，是歸依三寶以後，應當隨念三寶的恩德，恆常精勤供養三寶。如在吃喝之前，應先供養三寶。

如三摩地王經云：「由佛福德獲飲食，愚夫不知報佛恩。」此是以獲飲食為喻，隨自所有一切樂善，悉應了知是三寶恩。如三摩地王經中說：「由於過去承佛的恩德，我們才能獲得今日的飲食，愚癡的凡夫在受用飲食的時候，不知道要報答佛的恩德。」這只是以獲得飲食為比喻，實際上不論獲得什麼樣的善樂內容，都應該知道，這一切無非是三寶的恩德。由於前生行布施等善業，所以今世才能得到一切世間的圓滿受用，這些都是因為過去世歸依三寶、學佛修行後，才知道要行一切善業，因此才能感得一切的受用圓滿，這都是三寶的功德所致。所以我們應當隨時憶念三寶的恩德，為了報恩，在受用一切的飲食之前，不忘供養三寶。如此一來，我們不但能隨念佛恩、勤修供養，更能不斷地累積功德、資糧，他生來世，也能感得更好的果報。

由報恩德意樂供養，此中復二，謂供養事，及供養意樂。但是，應該如何為了報答佛恩，而修供養呢？這其中分為供養的內容，和供養時的意樂兩方面來說。

初中有十，供養身者，謂親供養真佛色身。有關供養的內容，又分為供養身、供養塔、現前供養、不現前供養、自作供養、教他供養、財敬供

養、廣大供養、非染污供養，和正行供養十種種類。第一類供養身，是說佛在世時，可以親自供養佛的色身。

供養塔者，謂供為佛所建塔等。第二類供養塔，是說供養為佛所建造的佛塔等。譬如說，你居住的地區，離佛比較遠，但為了想供養佛，就造了佛塔；或者是佛涅槃以後，將佛的袈裟、牙齒等物，建造佛塔供奉起來，也是屬於供養塔。

現前供養者，謂前二事，現自根前而設供養。第三類現前供養，是指在行前面所說，供養身、供養塔這兩類的供養時，都是現在自己的根前，親自設供養的。

不現前供養者，謂佛佛塔非現在前，普為一切佛佛塔故而設供養。第四類不現前供養，是指所供的佛身、或佛塔，都不是現在根前，而是用意念觀想佛或佛塔而設供養。

又若於佛般涅槃後為供佛故，造像及塔，若一數等，亦非現供，又如在佛般涅槃後，為了供養佛，而造了象徵佛的佛像以及佛塔，不論是一還是多數，都不是屬於現前供養，而是屬於不現前供養。

若供此二隨一之時，作如是念而供養者，謂此一法性，即是一切法性，是故現前供養此二，亦即供養其餘三世一切諸佛，及供十方無邊佛塔。若是在作這兩種不現前供養的時候，能夠這樣來觀想：現在所供養佛及佛塔的法性，和一切佛的法性，是相等的，所以現在供養這兩種不現前供養的佛及佛塔，就等於同時供養其餘三世一切諸佛，以及供養十方無邊的佛塔。

此是俱供現不現前。論說初者，獲廣大福，第二較前獲大大福，第三較前獲最大福，故於一佛，或佛像等，修供養時，應憶法性無所差別，先當遣意供養一切，極為切要。以上是說明現前，及不現前兩種供養的差別。論中說，現前供養可以獲得廣大的福德，不現前供養比現前供養所獲得的福德更大，但比起法性供養來說，法性供養的福德卻是最大。所以，在對一尊佛、或者佛像等，修供養的時候，應當憶念一尊佛，和十方三世一切佛的法性沒有差別。因此，供養一尊佛，就等於同時供養了十方三世一切諸佛。這樣憶念的話，就能獲得最大的福德，所以非常的重要。

自作供養者，謂非由於懈怠懶惰放逸增上，而令他作，唯自手作。第五類自作供養，是說由自己親自作供養，而不是因為自己的懈怠、懶惰、放逸，而假手他人。

教他供養者，謂念自己略有少物，然諸有情貧苦薄福，無力供養，若教此供，當獲安樂，由悲愍心，唯教他供。第六類教他供養，是看到其他的眾生，由於福德不足，所以生活貧苦、無力供養，正好身邊有一些可作供養的物品，於是就教他如何作供養，並同時解說供養的殊勝利益。比如，供養不但他生來世可以除貧窮，還可以獲得種種的安樂等等。像這樣由於悲愍心，而教他人供養，稱為教他供養。

又亦勸他共供養者，謂自他俱共同供養，此三福果，大小如前。另外，

還有一類是勸他共供養，就是勸他人和自己一起作供養。若是要比較這三類供養所獲得福德的大小，則是以勸他共供養的福德最大，教他供養的福德次之，自作供養所獲得的福德為最小。以上是說明能供者的差別。

財敬供養者，謂供種種衣服飲食臥具坐具病緣醫藥，供身什物，薰香末香塗香華鬘伎樂及諸燈燭，敬問禮拜，奉迎合掌，唱種種讚，五支徧禮，右旋圍繞，又供田等無盡奉施，又供摩尼耳環臂釧，諸莊嚴具，下至供養諸小鳴鈴，散諸珍奇。纏寶縷線，供養諸佛，或佛塔廟。第七類財敬供養，就是以財物和恭敬作供養。財物供養，有供養衣服、飲食、臥具、坐具、醫藥等身體所需，以及供養薰香、末香、塗香、花鬘、音樂、燈燭等供佛所需。恭敬供養，是以問訊禮拜、奉迎合掌、唱種種讚、五體投地、右旋圍繞等作供養。另外，也有供養田地，供養摩尼寶、耳環、臂釧等莊嚴具，甚至供養一些小鳴鈴、珍奇寶物、金縷線等給佛，或佛塔廟。

廣大供養者，謂以如是利養恭敬常時供養，此復有七，謂所供物，眾多微妙，現非現前，自作教他，至心歡喜，猛利勝解，而為供養，復將此善迴向無上正等菩提。第八類廣大供養，是以利養恭敬、常時作供養。這其中包含七項內容，就是所供的物品，不但眾多，而且微妙；不論現前供養；不現前供養；自作供養；教他供養；都是至心歡喜；帶著強烈的信心來作供養。最後，再將這廣大供養的功德，迴向給無上菩提。

非染汙供養者，謂不由輕蔑放逸懈怠而教他供，自手供養，殷重供養，不散漫心而設供養，不以貪等雜染供養，不於信佛國王等所為得利敬而為供養，以隨順物而設供養。隨順物者，謂諸淨物，遠離不淨，雌黃所塗，酥所灌洗，局囁羅薰，遏迦花等及諸所餘非清淨物。第九類非染汙供養，是指供養時，應離一切的輕蔑、憍慢心；不因放逸、懈怠而教他人代供。一定親自作供，而且供養時至誠、恭敬、專一作供養；更不為獲國王等權貴的歡心，以增長名聞利養等貪染心而行供養。供養時，是用隨順物來作供養。所謂的隨順物，是除了雌黃所塗、酥所灌洗（如浴佛身時須用淨水）、局囁羅薰（局囁羅香，是因為香中有血，所以不供）、遏迦花等（凡是有刺的、有毒的，有臭味的花都不供），以及其他種種的不淨物以外，所有的清淨物。

又若如是財物供養自無所集，無從他求，應於一切世界之中，所有如來諸供養具，以歡喜俱及於廣大勝解俱心，周徧思惟，一切隨喜少用功力，而修無量廣大供養，攝集菩提廣大資糧，恆常於此以真善心，起歡喜心，當勤修學。又如寶雲經及建立三昧耶經所說，無主攝持諸華，果樹及珍寶等，亦當供養。正行供養者，謂於下至搆牛乳頃，精勤修習四無量心，四種法集，隨念三寶，波羅蜜多，及能勝解甚深空性，無分別住，於淨尸羅，起防護心，於菩提分，六度四攝，精勤修學。若能由此十種供養三寶，應知是名圓滿供養。由如是等，興供養時，有六意樂，能於三寶隨一之所，

少分思惟，而生無量廣大果利，一者無上大功德田，二者無上有大恩德，三者一切有情中尊，四者猶如鄔曇妙華極難值遇，五者三千大千世界獨一出現，六者一切世出世間圓滿根本，作是思惟而設供養，此等是如菩薩地說而正摘錄。恆常時中，於如是等隨應而行，若遇佳節及大時會，當隨力能修妙供養。

又若如是財物供養自無所集，無從他求，應於一切世界之中，所有如來諸供養具，以歡喜俱及於廣大勝解俱心，周徧思惟，一切隨喜少用功力，而修無量廣大供養，攝集菩提廣大資糧，恆常於此以真善心，起歡喜心，當勤修學。如果自己沒有這些財物來作供養，也不必從別人那裡勉強獲得，只要對一切世界當中，所有供養佛的供養物，修隨喜心。以歡喜心、淨信心、具正知見來修隨喜。這樣雖然只花很少的力氣，卻能積集廣大的菩提資糧。自己雖然沒有真實供養，卻因為隨喜他人的供養，而等於自己修了無量廣大的供養。所以，應當起歡喜心，恆常勤修隨喜。

又如寶雲經及建立三三昧耶經所說，無主攝持諸華，果樹及珍寶等，亦當供養。又如寶雲經及建立三三昧耶經中所說，凡是大自然當中，沒有主人的花卉、果樹，以及珍寶等，都可以拿來供養。這樣隨時拿所見的一切事物來供養，不但能去除對事物的貪著，又能因隨念三寶的功德、勤修供養，而積聚菩提的資糧。

正行供養者，謂於下至搆牛乳頃，精勤修習四無量心，四種法集，隨念三寶，波羅蜜多，及能勝解甚深空性，無分別住，於淨尸羅，起防護心，於菩提分，六度四攝，精勤修學。第十類正行供養，是指以正行佛法來作供養。即使連擠牛奶這麼短的時間，都不忘精勤修習一切佛法。如修四無量心（慈、悲、喜、捨）；四聖諦（苦、集、滅、道）；隨念三寶的功德；以及修解脫的智慧；無分別住的禪定；於戒起防護心；三十七菩提道品；六度；四攝（布施、愛語、利行、同事）等。以上財敬供養、廣大供養、非染污供養，以及正行供養，是說明所供的差別。

若能由此十種供養三寶，應知是名圓滿供養。如果能夠在一座中，作這十種供養，來供養三寶，就稱為圓滿供養。

由如是等，興供養時，有六意樂，能於三寶隨一之所，少分思惟，而生無量廣大果利，有關供養的內容，已經介紹完畢，現在解說供養時的意樂。若是作前面所說的十種供養時，能具備六種意樂，雖然對於三寶之一，只作少分的思惟，卻能生出無量廣大的果報、利益。究竟是那六種意樂呢？

一者無上大功德田，第一，是在供養三寶時，同時體認三寶是無上大功德田。

二者無上有大恩德，第二，是知道三寶對我們有無上的大恩德。因為它可以幫助我們，從斷一切惡、不墮惡趣；進而修一切善、得人天果報；到最後究竟解脫，都是靠三寶的救度，所以對我們有無上的大恩德。

三者一切有情中尊，第三，三寶是一切有情當中最尊貴的。

四者猶如鄔曇妙華極難值遇，第四，三寶就像鄔曇妙花一樣的難遇。聽說這種花，一千年才會出現一次，因此用它來比喻佛法的難遇。

五者三千大千世界獨一出現，第五，三寶在這三千大千世界當中，是獨一無二的。

六者一切世出世間圓滿根本，第六，三寶是一切世間、出世間，圓滿的根本。

作是思惟而設供養，此等是如菩薩地說而正摘錄。恆常時中，於如是等隨應而行，若遇佳節及大時會，當隨力能修妙供養。就是以這六種意樂來設供養。這些內容，是從菩薩地中節錄出來的。所以，我們應當經常以這樣的意樂心來行供養，尤其是遇到如佛誕、成道日等吉祥日，或者是大節慶、大法會時，更當隨自己的能力，來修這樣的妙供養。

復次恆須受飲食故，爾時若能首先供養無間缺者，少用功力，而能圓滿眾多資糧，故隨受用淨水以上，應以先首至心供養。

復次恆須受飲食故，爾時若能首先供養無間缺者，少用功力，而能圓滿眾多資糧，故隨受用淨水以上，應以先首至心供養。爲什麼我們在受用飲食之前，要先供養三寶呢？那是因爲，如果我們能夠每天時時不忘供養三寶的話，只要花很少的力氣，很快就可以圓滿積聚一切的福德資糧。所以，我們即使是受用一杯清水也好，都不要忘記先以至誠的心供養三寶。

此復非以糕之糜處，菜葉黃處，是須擇其妙者而供。又供茶時，現一切人，如洒揚塵，唯彈少許，不成供養，是霞惹瓦語錄中出。譬如有一極肥沃田，至下種時而不下種，任其荒蕪，如是廢止，實生不忍，如是能生若現若後一切善樂，最勝福田。於其四季一切時中，常恆無間，堪種一切善樂種子，復應於此如經說云：「當以信犁，耕耘福田。」若未能作，至極堪惜，故如讚應讚云：「如尊之福田，三世間非有，施處尊第一，是淨令座淨。猶如虛空界，橫豎無邊際，於尊為利害，異熟無盡際。」於最勝田，尚不見如庸俗之田，此是我等無賢善相，故一切時，當勤精進供養三寶。若如是行，由於勝田種善根力，於諸道次，慧力增長。故於聽聞不能持文，思惟不能解義，修習相續不生，慧力至極微劣之時，依福田力，是要教授。如是亦如吉祥敬母云。「作詩大善根，我慧依尊故，如夏季江河，雖小極增長。」又如說云：「供養亦復不賴其物，是在自信。」若有信心，用曼陀羅及諸淨水，并無主攝諸供具等，皆可供養，無餘財物，應如是行。如現實有，而不能捨，作是念云：「我無福德極貧窮，諸餘供財我悉無。」等同博朶瓦云，於一穢螺盃中，略擲少許香草，念云：「梅檀冰片妙香水，」是諸生盲欺明眼者。又如樸穹瓦云：「我於最初供養香草，其氣辛辣，次有四合

長香供養，其氣甘美，現在供養，若沈水香，啣嚙迦等，其氣香馥。」若於微供輕而弗供，則永生中終是唯爾，若縱微少，發起殷重，漸得上妙，應如此師行持修學。傳說此師每配一次，須用二十二兩金之香。若諸已得資具自在大菩薩眾，尚化其身為多俱胝，於一一身，復各化現百千等手，往一切剎，經無量劫，供養諸佛。諸由少許相似功德，便生喜足，云我不於此上希菩提者，是於正法極少知解，造次亂言，以是應如寶雲經中所說而行。如云：「應當聽聞諸契經中，所有如是廣大供養，廣大承事，由其最勝真實善心，增上意樂，迴向諸佛及諸菩薩。」

此復非以糕之瘵處，菜葉黃處，是須擇其妙者而供。另外，在供養時，不應該拿已經腐敗、或者不新鮮的物品作供養。譬如，發霉的糕餅、發黃的菜葉等。應該選擇新鮮而且最好的來供養。

又供茶時，現一切人，如洒揚塵，唯彈少許，不成供養，是霞惹瓦語錄中出。又在供茶時，有些人只用手指彈少許在空中當作供養，像這樣如灰塵般微小的供養，實在不成供養，這是霞惹瓦語錄中所談到的。

譬如有一極肥沃田，至下種時而不下種，任其荒蕪，如是廢止，實生不忍，如是能生若現若後一切善樂，最勝福田。於其四季一切時中，常恆無間，堪種一切善樂種子，復應於此如經說云：「當以信犁，耕耘福田。」這樣做的話，就好比有一片非常肥沃的田地，該播種的時候不播種，任它雜草叢生。這個譬喻，是指我們每天都有很多種福田的機會，但是我們卻不播種，那麼福德資糧又怎麼積聚呢？所以，三寶實際上是我們產生現世，以及究竟一切善樂的最勝福田。我們應該在一年四季的任何時間裡，恆常而且不間斷地，種下一切善樂的種子。更應該如經中所說的：「以信心的犁，來耕耘這個福田。」

若未能作，至極堪惜，故如讚應讚云：「如尊之福田，三世間非有，施處尊第一，是淨令座淨。猶如虛空界，橫豎無邊際，於尊為利害，異熟無盡際。」如果我們不能以信心的犁，來耕耘這個福田，就算每天供養三寶、唱頌三寶的功德，也沒有辦法有效地積集資糧，是非常可惜的。所以，應該如讚應讚中所說：「像三寶這樣尊貴的福田，在三界中是沒有任何福田可以代替，因此是最尊勝、第一的。如果能夠以清淨的信心來供養三寶，他的福德將如虛空般的廣大、沒有邊際。當然，所獲得的果報和利益，也同樣的沒有邊際。」

於最勝田，尚不見如庸俗之田，此是我等無賢善相，故一切時，當勤精進供養三寶。現在，我們對於這樣殊勝的福田，不但不知道要播下善根的種子，甚至把它看成連一般世俗的田地還不如，這是因為我們善根不足，又沒有正知見的緣故。所以，我們應該調整錯誤的認知，在任何時候，都不忘精勤地供養三寶。

若如是行，由於勝田種善根力，於諸道次，慧力增長。故於聽聞不能

持文，思惟不能解義，修習相續不生，慧力至極微劣之時，依福田力，是要教授。如果能夠這樣做的話，由於是在最殊勝的福田當中，培養善根力的關係，所以對於一切修行的次第和內容，很快地就能趨入，慧力也能不斷地增長。因此，對於那些聽聞之後，不能憶持；思惟之後，不能了解其義；修習的時候，不能產生定力；智慧力又非常低劣的修行人來說，依止這個最殊勝的福田力，是最重要的教授。

如是亦如吉祥敬母云。「作詩大善根，我慧依尊故，如夏季江河，雖小極增長。」這個道理，也如吉祥敬母所說：「只要在這尊貴的福田當中，不斷地種植大善根，我們的智慧就能快速地增長。正如同夏季裡的江河水，原本雖然很小，卻在一陣驟雨之後，很快地就暴漲起來。」

又如說云：「供養亦復不賴其物，是在自信。」若有信心，用曼陀羅及諸淨水，并無主攝諸供具等，皆可供養，無餘財物，應如是行。又說：「供養時，最重要的不在所供的物品，而是在供養時的信心。」若是具足信心，就是沒有多餘的財物可作供養時，只是用曼達盤和一些清水，或者是沒有主人的物品等，都可以拿來供養，同樣的能積聚福德資糧。所以，在沒有財物作供養的時候，應該這樣子來做。

如現實有，而不能捨，作是念云：「我無福德極貧窮，諸餘供財我悉無。」等同博朶瓦云，於一穢螺盃中，略擲少許香草，念云：「梅檀冰片妙香水，」是諸生盲欺明眼者。但是，如果是有財物供養，卻因為慳貪不能捨，然後說：「我因為福德不夠、非常貧窮，所以沒有多餘的財物可作供養。」這樣的話，就如同博朶瓦所說，在一個骯髒的破碗中，隨便丟一些香草進去，然後觀想說：「這些是梅檀、冰片，還有妙香水。」這簡直就是，眼睛瞎了不說，還要欺負明眼人。

又如樸穹瓦云：「我於最初供養香草，其氣辛辣，次有四合長香供養，其氣甘美，現在供養，若沈水香，啞嚕迦等，其氣香馥。」又如樸穹瓦說：「我起先用的是最差的香草來供養，它的氣味比較辛辣；等到較有財力的時候，我就用四種合起來的香來供養，這種香氣，就比較甘美一點；我現在用的是沈水香、兜羅脂來供養，這兩種香的氣味，是所有的香當中，香氣最濃郁、上妙的。」

若於微供輕而弗供，則永生中終是唯爾，若縱微少，發起殷重，漸得上妙，應如此師行持修學。傳說此師每配一次，須用二十二兩金之香。如果我們因為財物太少，覺得微不足道而不供的話，那一生當中就沒有種植福田的機會了，他生來世也依然會貧窮。所以，就算是很少的物品，我們也要發起至誠的心來作供養，這樣就能因為福田力的關係，漸漸地獲得上妙的物品來供養。所以，應該效法這位大師的做法來修供養。傳說這位大師，每配一次供養的香，要花掉二十二兩的黃金。

若諸已得資具自在大菩薩眾，尚化其身為多俱胝，於一一身，復各化現百千等手，往一切剎，經無量劫，供養諸佛。像那些已經獲得資具自在

的大菩薩們，還要時常觀想，化自身為無量身，每一身再化現有千百隻手，拿著各種上妙的供品，前往一切的佛土，經過無量劫長的時間，來供養諸佛。

諸由少許相似功德，便生喜足，云我不於此上希菩提者，是於正法極少知解，造次亂言，以是應如寶雲經中所說而行。如云：「應當聽聞諸契經中，所有如是廣大供養，廣大承事，由其最勝真實善心，增上意樂，迴向諸佛及諸菩薩。」而我們才生起一些相似的定境，就以爲可以和空性相應了。認爲只要心住於無分別當中，和定心相應剎那間的功德，可以勝過一切有爲的功德，所以不須要再修世間有爲的善法。這樣輕視供養，不知真實地積聚福德資糧，才能夠成就菩提的人，是對於正法缺少認識，才會有這樣錯誤的知見。所以，應該如寶雲經中所說的來做。如經中說：「應當聽聞所有經論中，有關如何修習廣大的供養，然後依照經論當中所說的內容去行。以最圓滿的十種供養，再加上六種殊勝的真實意樂。最後，再把一切供養的功德，完全不執著的，迴向給一切諸佛及諸菩薩。」

第三隨念悲愍，亦應安立於諸眾生於是道理者。謂由悲愍，隨能安立諸餘有情令受歸依。

第三隨念悲愍，亦應安立於諸眾生於是道理者。「共學內容」的第三項，是隨念大悲的緣故，應該告訴其他的眾生，歸依的道理。

謂由悲愍，隨能安立諸餘有情令受歸依。自己歸依以後，由於對於三寶有深切的認識，所以悲愍其他的眾生，未能得到歸依的好處，因而勸其歸依，這也是屬於一種法布施。

第四隨作何事，有何所須，皆當供養啟白三寶，棄捨世間諸餘方便者。謂隨作為何種所作，隨見何等緊要重事，應依三寶及興隨順三寶供養，於一切種，不應依止不順三寶邪道等儀，一切時中應當至心歸憑三寶。

第四隨作何事，有何所須，皆當供養啟白三寶，棄捨世間諸餘方便者。「共學內容」的第四項，是想要完成什麼事，或者心中有所求時，都應該修供養三寶，啟白三寶事情的內容，而不應該採行世間的種種方法。

謂隨作為何種所作，隨見何等緊要重事，應依三寶及興隨順三寶供養，於一切種，不應依止不順三寶邪道等儀，一切時中應當至心歸憑三寶。就是若想完成某件事情，或者碰到緊急危難，想求助於人的時候，應該依止三寶，而不依止其他。先供養三寶，然後再觀察如何來做。應以正法的內容爲依歸，譬如以不違犯戒律的軌則爲標準，或者以業果的道理爲考量等。在任何情況之下，都不應該去依止不順三寶的世俗法，如看風水、算命、求神問卜等，或者藉助於一些外道的儀式，如作法等。不論處境如何，是

順境還是逆境，心永不離三寶，至誠以三寶為依歸。

第五由知勝利，晝三業三，勤修歸依分二：一、攝分所出勝利，二、教授所出勝利。

第五由知勝利，晝三業三，勤修歸依分二：「共學內容」的第五項，是知道歸依三寶殊勝的利益之後，無論晝三時、夜三時，都要勤修歸依。歸依三寶有那些殊勝的利益呢？分兩種傳承介紹：

一、攝分所出勝利，二、教授所出勝利。第一種傳承，是由攝分所出，屬於無著菩薩的系統；第二種傳承，是由教授所出，屬於龍樹菩薩的系統。首先說明由攝分所出的勝利。

初中有二四聚。初四聚中，一、獲廣大福者，如無死鼓音陀羅尼云：「佛世尊難思，正法亦難思，聖僧不思議，諸信不思議，異熟亦難思。」攝波羅蜜多論亦云：「歸依福有色，三界器猶狹，如大海水藏，非握能測量。」二、獲大歡喜者，如念集中云：「若諸日夜中，能隨念諸佛，正歸依佛者，此是人所得。」於餘二寶亦如是說，我今獲得依止如是三寶歸宿，是為善得，作意思惟，增長歡喜。三、獲三摩地，四、獲大清淨者，謂由等持及以慧學而得解脫。

初中有二四聚。在「攝分所出的勝利」當中，分為兩方面介紹，每一方面再分為四小項說明。

初四聚中，一、獲廣大福者，如無死鼓音陀羅尼云：「佛世尊難思，正法亦難思，聖僧不思議，諸信不思議，異熟亦難思。」攝波羅蜜多論亦云：「歸依福有色，三界器猶狹，如大海水藏，非握能測量。」「歸依三寶」的第一個勝利，是能獲廣大福。因為三寶不可思議，所以歸依以後，所獲得的福德也不可思議。若是要衡量歸依所獲得的福德，恐怕是三界這麼大的容器，也無法容納。正如無死鼓音陀羅尼中說：「佛寶難思議，法寶也難思議，僧寶更是不可思議。所以對三寶的信心不可思議，所獲得的果報也難思議。」攝波羅蜜多論中也說：「歸依三寶的福德，如果有形相可以衡量的話，就是三界這麼大的容器，也還嫌太小，這樣的福德，如同大海水，是無法用手來測量的。」

二、獲大歡喜者，如念集中云：「若諸日夜中，能隨念諸佛，正歸依佛者，此是人所得。」於餘二寶亦如是說，我今獲得依止如是三寶歸宿，是為善得，作意思惟，增長歡喜。「歸依三寶」的第二個勝利，是能獲大歡喜。如念集中說：「能在日夜當中，隨念諸佛的功德，正歸依佛的，只有暇滿的人身可以做到。」其他的法寶和僧寶，也是同樣的道理。我們現在不但獲得了暇滿的人身，又能夠歸依三寶，實在是非常的幸運，想到這個殊勝的

利益，心中就充滿了歡喜。

三、獲三摩地，「歸依三寶」的第三個勝利，是能獲得三摩地。三摩地，又稱「等持」，就是得定。由於心中時常充滿了歡喜，因此就很容易得定。

四、獲大清淨者，謂由等持及以慧學而得解脫。「歸依三寶」的第四個勝利，是能獲得大清淨。大清淨，就是解脫。由於歸依三寶後，就從五戒、十善等戒開始行持。因為戒律逐漸清淨，所以心中常生歡喜，而易得定。再由定而生出解脫的智慧，達到最後的大清淨，這些都是依止三寶而來的。

第二四聚中，一、具大守護者，至下當說。二、於一切種邪勝解障，皆得輕微，或永滅盡者，謂由信解，歸依惡師惡法惡友增上力故，造諸惡業，皆得輕微，當得清淨。三、得墮入正行正至善士數中。四、為其大師同梵行者，及於聖教淨信諸天，愛念歡喜者。謂得趣入善士數中，為大師等之所喜樂，諸天如何歡喜者，謂彼歡喜唱如是言，我等由其成就歸依，從彼處沒來生此間。是諸人等，今既成就多住歸依，亦當來我眾同分中。

第二四聚中，在「攝分所出的勝利」當中，第二方面也分為四小項說明。

一、具大守護者，至下當說。「歸依三寶」以後，第一個殊勝的利益，是具大守護。無論人或非人，都不能加害於你。關於這點，到後面會進一步說明。

二、於一切種邪勝解障，皆得輕微，或永滅盡者，謂由信解，歸依惡師惡法惡友增上力故，造諸惡業，皆得輕微，當得清淨。「歸依三寶」以後，第二個殊勝的利益，是過去所有因邪知邪見所造的惡障，都能變得輕微，或者永遠消滅。過去由於信解錯誤，歸依惡師、結交惡友、行諸惡法，這所有的惡業，都能因為歸依三寶後，得正知見，如法懺除，而變得輕微，或者清淨。

三、得墮入正行正至善士數中。「歸依三寶」以後，第三個殊勝的利益，是可以正式進入善士的行列當中。因為歸依三寶之後，具有正知正見，所以行的都是正行，當然就可以進入善士的行列當中。

四、為其大師同梵行者，及於聖教淨信諸天，愛念歡喜者。謂得趣入善士數中，為大師等之所喜樂，諸天如何歡喜者，謂彼歡喜唱如是言，我等由其成就歸依，從彼處沒來生此間。是諸人等，今既成就多住歸依，亦當來我眾同分中。「歸依三寶」之後，第四個殊勝的利益，是能夠得到佛、如法行持者，以及淨信佛法的諸天（護持佛法者），他們的護念、歡喜。因為歸依後，行的都是正行，就能進入善士的行列當中，所以能得到佛和修清淨梵行人的喜樂。諸天見到有人歸依，就感念自己往昔也是因為歸依，知道如何斷惡修善，死後才生到天界來的。現在這個人，只要能夠歸依、如法行持，將來也同樣能生到天界，成為天眾和我作伴，所以非常的歡喜。

(眾同分，是指同一類的眾生。如天道和天道是同一類，人道和天道是同一類。)

教授所出勝利分八。一、得入內道佛弟子者，總有多種，建立內外差別道理，然共稱許，覺嚙與寂靜論師，以有歸依而為判別，謂得歸依，乃至未捨，是故最初入佛弟子者，須由至心於三寶所受為大師等，此若無者，任作何善，皆不能入佛弟子數。二、成一切律儀所依處者，俱舍釋云：「受歸依者，是受一切律儀之門。」歸依七十論亦云：「近事歸三寶，此是八律本。」此中意趣，謂由歸依而能堅固涅槃意樂，從此意樂律儀發生。三、先集業障輕微滅盡者，集學論中，顯示歸依能淨罪時，說云：「此中應以生豬因緣，而為譬喻。」謂有天子當生豬中，由歸依故，即未生彼，是由歸依能淨當生惡趣因故。「若有歸依佛，彼不往惡趣，捨棄人身已，彼當得天身。」於法及僧亦如是說。故先集罪，有者輕微，有者罄盡。四、積廣大福者，如前所說。五、不墮惡趣由前應知。六、人與非人不能為難者，如經云：「諸遭怖畏人，多歸依山林及歸諸園園，歸所供樹木。其歸非尊勝，其歸非第一，雖依其依處，不能脫眾苦。若時有歸依，佛法及僧伽，由知苦苦集，正超越諸苦。八支聖道樂，當趣般涅槃，以智慧觀見，諸四聖諦理，此歸為尊勝。此歸是第一，由歸此歸處，能解脫眾苦。」此中應以成就風索外道等緣，而為譬喻。七、隨一切想悉當成辦者，隨行何等如法所作，若先供養歸依三寶，祈禱成辦，則易成就。八、速能成佛者，如師子請問經云：「由信斷無暇。」謂由獲得殊勝閒暇，遇歸依處，學殊勝道，由此不久當得成佛，如是憶念諸勝利故，於日日中，晝三夜三，勤修歸依。

教授所出勝利分八。第二種傳承，由教授所出的勝利，分八項說明。

一、得入內道佛弟子者，總有多種，建立內外差別道理，然共稱許，覺嚙與寂靜論師，以有歸依而為判別，謂得歸依，乃至未捨，是故最初入佛弟子者，須由至心於三寶所受為大師等，此若無者，任作何善，皆不能入佛弟子數。「歸依三寶」的第一個殊勝的利益，是可以正式成為佛弟子。判別佛與外道的差別，其中的標準雖然很多，然而阿底峽尊者、和寂靜論師，都是以有無歸依，作為判別內、外道的標準。因此，在歸依三寶後，一直到未曾捨棄三寶前，都稱為佛弟子。在最初歸依的時候，必須是由內心至誠的接受，佛為我們歸依的大師，法為我們證得果位的正法，僧為我們歸依的助伴，這樣才能真正得到歸依。如果心中沒有這樣的認知，只是口誦歸依文的話，是不能得到歸依的。如此，雖然通達經論，獲得禪定，甚至見空性，都不能算是佛弟子。也不管你是持咒、念佛、打坐，還是修任何的功德、善行，都不能算是佛教徒，因為你對於歸依三寶沒有正確的認識，而且也不是至誠歸依的。

二、成一切律儀所依處者，俱舍釋云：「受歸依者，是受一切律儀之門。」

歸依七十論亦云：「近事歸三寶，此是八律本。」此中意趣，謂由歸依而能堅固涅槃意樂，從此意樂律儀發生。「歸依三寶」的第二個殊勝的利益，是歸依為一切戒律所依的根本。俱舍釋中說：「接受歸依，等於是接受一切戒律的開始。」歸依七十論中也說：「親近、承事、歸依三寶，是八種戒律（七眾別解脫戒、加上八關齋戒）的根本。」這其中的涵義，是說歸依是步向涅槃的開始。由於怖畏墮惡道，所以歸依三寶，開始斷惡修善；因為清淨持戒，所以出生定慧，而達最後解脫。因此，從希望不墮惡趣的怖畏心，進而生起希望出離三界的心，再一步步趨向涅槃解脫，能堅固這些意樂心的開始，就是歸依。

三、先集業障輕微滅盡者，集學論中，顯示歸依能淨罪時，說云：「此中應以生豬因緣，而為譬喻。」謂有天子當生豬中，由歸依故，即未生彼，是由歸依能淨當生惡趣因故。「若有歸依佛，彼不往惡趣，捨棄人身已，彼當得天身。」於法及僧亦如是說。故先集罪，有者輕微，有者罄盡。「歸依三寶」的第三個殊勝的利益，是先前所積集的業障，都能變得輕微，甚至完全清淨。集學論中，有段說明歸依能清淨罪障的例子。論中說：「應當以將生為豬的因緣故事，做為譬喻。」有一位三十三天的天子，當天人的五衰相現時，知道自己福報已盡，於是就用天眼通觀察來生，發現自己將墮生為豬，因此悲痛不已，帝釋天知道了這件事，就勸他歸依三寶。天子至誠歸依三寶，七日七夜不捨。天子死後，帝釋天遍觀惡道，都找不到天子出生的地方，就去問佛。佛回答說：「已生兜率天。」這個故事，就是告訴我們，歸依三寶，能清淨當生惡趣的業因。因此，論中說：「若有歸依佛的，就不墮惡趣，這一世捨棄人身以後，就能得天身。」至於歸依法及歸依僧，也是同樣的道理。所以，歸依三寶，先前所積集的罪業，有的可以減輕，有的甚至還可以完全清淨。

四、積廣大福者，如前所說。「歸依三寶」的第四個殊勝的利益，是能夠積集廣大的福德。這個和前面所說的相同。

五、不墮惡趣由前應知。「歸依三寶」的第五個殊勝的利益，是不墮惡趣。這個道理，由前面的第三項就可以知曉。

六、人與非人不能為難者，如經云：「諸遭怖畏人，多歸依山林及歸諸園圍，歸所供樹木。其歸非尊勝，其歸非第一，雖依其依處，不能脫眾苦。若時有歸依，佛法及僧伽，由知苦苦集，正超越諸苦。八支聖道樂，當趣般涅槃，以智慧觀見，諸四聖諦理，此歸為尊勝。此歸是第一，由歸此歸處，能解脫眾苦。」此中應以成就風索外道等緣，而為譬喻。「歸依三寶」的第六個殊勝的利益，是人與非人不能加害於你。如經中所說：「有些眾生，在遭受怖畏時，就去歸依山川、土木、鬼神。那裡知道這些對象，本身都還沒有離怖畏，又怎麼能庇佑我們離怖畏呢？所以，這樣的歸依不是最殊勝的，即使歸依了他們，也不能脫離眾苦。若是歸依佛、法、僧三寶，由於知道煩惱是一切的苦因，又知道如何除滅煩惱，所以就能超越眾苦。除

此之外，還知道如何行八正道（正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正定、正念），因此能趣般涅槃，得解脫樂。若是以智慧觀察，就能明瞭這個依苦、集、滅、道四聖諦，而證得解脫的三寶，才是最殊勝、最尊貴的歸依。也只有這個歸依處，才能真正解脫眾苦。」這個道理，應當以風索外道的因緣，做爲譬喻。有一位外道，學習一種風繩，可以致人於死，當地的人都被他的法術懾伏，只有一位童子不爲所動。外道非常生氣，就用風繩施法，童子卻毫髮未傷，外道懷疑是不是自己的繩法失靈，就用狗來做試驗，結果狗立刻暴斃。外道就質問童子說：「你到底有什麼法術能夠不死？」童子回答說：「我什麼法術也不會，我只是歸依了三寶而已。」外道聽了以後，拋棄所有過去所學的邪法，正式歸依三寶。這就是歸依三寶以後，能得大守護的最好說明。

七、隨一切想悉當成辦者，隨行何等如法所作，若先供養歸依三寶，祈禱成辦，則易成就。「歸依三寶」的第七個殊勝的利益，是一切的願望，容易實現。不論做任何的事情，如果能先供養三寶，修歸依三寶，祈請三寶的加持，就能因爲供養、修歸依的功德，容易成辦。

八、速能成佛者，如師子請問經云：「由信斷無暇。」謂由獲得殊勝閒暇，遇歸依處，學殊勝道，由此不久當得成佛，如是憶念諸勝利故，於日日中，晝三夜三，勤修歸依。「歸依三寶」的第八個殊勝的利益，是很快能夠成佛。如師子請問經中說：「由於歸依，可以不墮三惡道；對於三寶的功德深具信心，就能斷除執邪倒見；因爲對三寶的信心，就可以不生於邊地等處。因此，對三寶的清淨信心，能斷八無暇。」由於獲得暇滿的人身，又能歸依三寶，學習殊勝的解脫道，所以不久就能成佛。

以上所說，八種歸依三寶的殊勝利益，應當時常憶念它的功德，每天當中，不論日夜，都要勤修歸依。

第六下至戲笑乃至命緣，應當守護不捨三寶者。身命受用，定當捨離，若爲此故，棄捨三寶，則一切生輾轉受苦，故任至何事，不捨歸依。作是念已，數起誓願，雖爲戲笑亦不應說捨歸依語，諸先覺等說一學處謂隨往何方，於彼如來應學歸依，未見根據。

第六下至戲笑乃至命緣，應當守護不捨三寶者。「共學內容」的第六項，是說從平常的開玩笑，到生命有危險的時候，都不忘守護三寶，絕不輕言棄捨三寶。

身命受用，定當捨離，若爲此故，棄捨三寶，則一切生輾轉受苦，故任至何事，不捨歸依。作是念已，數起誓願，雖爲戲笑亦不應說捨歸依語，諸先覺等說一學處謂隨往何方，於彼如來應學歸依，未見根據。我們的生命、財產，未來死的時候都帶不走，都要捨離的。可是，如果我們爲了守護生命或財產，隨便棄捨三寶的話，就會因爲棄捨三寶，救護的力量也隨

著消失，而在往後的生生世世當中繼續受苦。所以，在任何情況之下，都要護持三寶，不棄捨歸依。有了這樣的認知以後，就該常發誓願，就算是在玩笑當中所說的戲言，也不輕易地說棄捨三寶這類的話。有些人說，如果你想往生那個世界，就該歸依那個世界的佛。譬如，你想往生西方極樂世界，就該歸依阿彌陀佛等。這樣的說法，在經論當中是沒有根據的。

如是六種共同學處，是如道炬釋論中說。各別學處等三種者，契經中說。後三種者，出於歸依六支論中。如彼說云：「應於形像頌，及諸碎黃布，信解為大師，親口說諸法，不謗應頂戴，淨未淨諸人，應觀為善士。」攝決擇中所說此等。迦摩跋云：「此諸學處，內隴蘇跋，想亦宣說，我二同從阿蘭若師所聞。」此語出於此師所傳壠跋嚩道次第中。

如是六種共同學處，是如道炬釋論中說。以上這六種共同學處，是如道炬釋論中所說。

各別學處等三種者，契經中說。至於別學中，應該遮止的三種應學，是契經中說。

後三種者，出於歸依六支論中。別學中的後三種，修行應學，是出於歸依六支論中。

如彼說云：「應於形像頌，及諸碎黃布，信解為大師，親口說諸法，不謗應頂戴，淨未淨諸人，應觀為善士。」攝決擇中所說此等。像這類的說法：「應該將一切佛的形像，以及象徵佛的碎黃布，都視為佛寶；對於佛親口所說的諸法，也應當至誠恭敬的不生毀謗，視為法寶；不論已經淨除煩惱，還是沒有淨除煩惱的修行人，都應當視為僧寶。」是攝決擇中所說的內容。

迦摩跋云：「此諸學處，內隴蘇跋，想亦宣說，我二同從阿蘭若師所聞。」此語出於此師所傳壠跋嚩道次第中。迦摩跋說：「這些別學、共學的內容，我想內隴蘇跋也是這樣說的，因為我們兩人，都是從阿蘭若師那邊聽聞來的。」這段話是出自於這位老師所傳的壠跋嚩道次第中。

若有違犯此諸學處，當成虧損及棄捨之理者。有說違犯六種成捨，謂初三種各別學處及恆修歸依，為命不捨供養三寶。有說由其九種成捨，謂加違後三種，各別學處，其餘僅是虧損之因，然作是思，若與為命亦不棄捨，有違犯者，實捨歸依，如是雖未棄捨三寶，然俱愛執三寶異品，大師等三，亦違不言有餘大師，心未誠歸，故亦成捨，若未犯此，僅違學處，非是捨因。

若有違犯此諸學處，當成虧損及棄捨之理者。歸依以後，若是對於這些別學和共學的內容，有所違犯的話，就是退失或者棄捨三寶。那些情況

算是對三寶有所虧損（退失）？那些情況又算是棄捨三寶呢？

有說違犯六種成捨，謂初三種各別學處及恆修歸依，為命不捨供養三寶。有的說，只要違犯了六種內容，就算是棄捨三寶。六種內容，包括了前面別學部分，應該遮止的三處，以及共學部分的恆修歸依、供養三寶、為命不捨三寶這三項。

有說由其九種成捨，謂加違後三種，各別學處，有的主張，要違犯九種內容，才算是棄捨三寶。九種內容，除了前項所說的六種內容以外，再加上別學部分，應該修學的三處。

其餘僅是虧損之因，除了違犯這九種內容以外，其他的內容，只算是對三寶有所虧損，而不算是棄捨。

然作是思，若與為命亦不棄捨，有違犯者，實捨歸依，如是雖未棄捨三寶，然俱愛執三寶異品，大師等三，亦違不言有餘大師，心未誠歸，故亦成捨，若未犯此，僅違學處，非是捨因。然而，只要仔細的想一想，若是違犯了「即使生命受到威脅，或者緊急為難的時候，也不棄捨三寶。」這一項的話，實際上就等於是已經棄捨了歸依。或者是，雖然並沒有說要棄捨三寶之類的話，但是卻仍然喜愛和執著其他的外道。譬如歸依其他的外道大師、非正法而認為是正法等。像這樣不把三寶當做是唯一真實的歸依處，心裡也沒有至誠的歸依，都等於是棄捨了三寶。如果沒有違犯上面所說的內容，只是違犯其他的部分，就不算是違犯三寶。

是故歸依，是於佛教，能入大門。若有歸依，非唯虛言，則是依止最殊勝力。內外障緣不能違害。功德差別，易生難退，倍轉增長。故如前說，由於怖畏及由憶念功德等門，受持歸依，勵力不違歸依學處，是極扼要。

是故歸依，是於佛教，能入大門。若有歸依，非唯虛言，則是依止最殊勝力。因此，歸依是入佛教的大門，如果能夠真正至誠的歸依，而不僅僅是空言歸依而已，就等於是依止了最殊勝的力量。

內外障緣不能違害。功德差別，易生難退，倍轉增長。為什麼是最殊勝的力量呢？那是因為歸依三寶以後，所獲得的福德力和加持力，能使一切內、外障緣不能違害，過去沒有的功德，容易產生，已經有的功德，很難退失，因此功德能倍轉增長。

故如前說，由於怖畏及由憶念功德等門，受持歸依，勵力不違歸依學處，是極扼要。所以，正如前面所說，我們由於怖畏墮惡趣、憶念三寶的功德，才受持歸依。現在既然歸依了三寶，就應該對於三寶有真實的信心，平時也應該儘量的做到，所以別學和共學的內容，絕不輕易地退失或棄捨歸依，這才是最重要的。

設作是念，如是念死及思死後當生惡趣，而起怖畏，能從其中救拔歸處，

是為三寶。若歸三寶不違學處，然其歸處，如何救拔，如集法句云：「能斷有箭道，我教示爾等，如來是大師，爾等應須行。」佛是歸依大師，僧是歸依正行助伴，故正歸依是為法寶。若能得此，解脫畏故。最下法寶，亦是由其初修業時，遠一分過，修一分德，斷證二事，倍轉勝進而為安立，非離此外，忽從他來。

設作是念，如是念死及思死後當生惡趣，而起怖畏，能從其中救拔歸處，是為三寶。若歸三寶不違學處，然其歸處，如何救拔，我們已經知道，由於念死之後，生起怖畏死後當生惡趣的心，才會找尋能幫助我們，從惡趣當中救護出來的真實歸依處。如今，我們也相信三寶是我們的歸依處，而且至誠歸依。歸依三寶以後，如果能夠不違背所有別學和共學的內容，那麼，這個三寶又是如何幫助我們從惡趣當中救護出來的呢？

如集法句云：「能斷有箭道，我教示爾等，如來是大師，爾等應須行。」佛是歸依大師，僧是歸依正行助伴，故正歸依是為法寶。若能得此，解脫畏故。最下法寶，亦是由其初修業時，遠一分過，修一分德，斷證二事，倍轉勝進而為安立，非離此外，忽從他來。如集法句中說：「有誰能阻斷所有傷害我們的利箭（能斷除所有輪迴之苦的因）？我告訴你們，只有佛能做到，所以你們應該學習佛的一切行。」因此，我們應該歸依三寶，將佛視為歸依的大師，將僧視為歸依正行的助伴，而正歸依，正是實踐法寶最好的說明。若是果真如此，就能解脫一切的怖畏，從三界中救拔出來。最上乘的法寶，能究竟成佛；中乘的法寶，能解脫生死；最下乘的法寶，也能不墮惡趣。這也是從歸依以後，知道如何正確修行，從遠離一分的過失，修證一分的功德來的。如此漸漸地斷除過失、修證功德，才能真正斷惡修善，而不墮惡趣，並不是離開斷惡修善，還有其他不墮惡趣的途徑。

故於此時，是須善巧，善不善業及果差別，如理取捨而修正行，是為修法。若不久思二業及果，如理取捨，則不能遮諸惡趣因，縱畏惡趣，然亦不能脫此畏故。是故救拔果位惡趣，須於因時，糾治其意隨不善轉，此復依賴於諸業果得深忍信。

故於此時，是須善巧，善不善業及果差別，如理取捨而修正行，是為修法。若不久思二業及果，如理取捨，則不能遮諸惡趣因，縱畏惡趣，然亦不能脫此畏故。所以，想要不墮惡趣，就必須先知道如何正確地斷惡修善，而斷惡修善，又必須善巧地分辨善、不善業，以及果報的差別。這樣才知如理的取捨，修一切的正行，這才真修行。若是不能經常地思惟善、不善業，以及果報的差別，就不知如何的取捨，來遮除一切墮惡趣的業因。這樣的話，縱使你不墮惡趣，也不能從將墮惡趣的怖畏中脫離出來。

是故救拔果位惡趣，須於因時，糾治其意隨不善轉，此復依賴於諸業

果得深忍信。因此，想要不得惡趣的果報，必須從因下手，時時防止我們的心念，不轉向惡，才不會造下墮惡趣的業因。如何做到心不生惡念？則還有依賴於對業果的道理，產生決定的信解。如何對於業果的道理，產生決定的信解呢？這就是下一部「深信業果」所要介紹的內容。