

# 大手印前行釋論

第三世多康巴 那旺貢噶丹增 著 (西元 1680~1728)

## 《大手印俱生和合前行引導文 深廣大法海中能取藏智摩尼之大舟》

### 第三品 令心馴服於共同前行法

#### 第一章 闡釋「暇滿難得」的緣由

共通引導經文：「無始輪迴多生甚苦痛，此次獲此暇滿寶之際；任何因緣難得大利益，目的無誤終義勤於法。」

第一節 暇滿人身在起因上難得的論述

第二節 數量上的難得

第三節 譬喻上的難得

第四節 體性上的難得

第五節 已得暇滿身依具足大利益

第六節 從喻義上說明未獲得暇滿人身的過患與獲得的功德

第七節 將以上諸義融會貫通，以觀、誦來修持

第八節 闡明此中熟練的程度

#### 第二章 「死亡無常」的引導

共通引導經文：「情器世間有為實無常，自身必死何時死不定；死時此境無一能助益，此生無暇生出離精進。」以上諸義將精簡的加以說明。若再予以章節的分類：

第一節 闡釋觀修死亡無常的重要性

第二節 闡釋情器有為的總體無常

第三節 闡釋主題死亡無常

第四節 闡釋諸無常的觀修意義

第五節 闡釋觀修無常的利益、熟練程度與死亡的類別

#### 第三章 闡釋注重「業力因果」的方式

共通引導經文：「罪惡異熟不欲罪過因，善德業果善樂賢之依；秉堅信於細微取捨行，無記亦以方便予轉善。」將如所云，闡釋其義。廣說雖然繁多，於此總集而言：

第一節、闡述不善業果

第二節、令生願修善業果的闡述

第三節、闡述善惡粗細力量大小之分類

第四節、非為無記轉化自心趨善

第五節、闡述思維業力因果的熟練程度

#### 第四章 闡釋注重「輪迴過患」的方式

共通引導經文：「三惡趣苦難忍甚劇烈，三善趣亦具足變換苦；有為苦乃束縛輪迴基，恐懼斷心如實熟心續。」其義廣說雖然種類繁多，總集可分五節：

第一節、闡述有無必要之義

第二節、闡述三惡趣苦，令生憂傷出離心

第三節、闡述變換之苦斷捨貪戀

第四節、思惟行苦而觀欲求解脫

第五節、輪迴過患於心融合的情況

第一節 闡述有無必要之義

闡釋輪迴過患可見兩種有無必要之義，首先：

甲、有必要義者

乙、無必要義者

甲、有必要義者：

札巴尊者：「若於涅槃欲修持，斷三界貪貪方可行；若欲斷捨三界貪，憶輪迴害方可行。」思惟所宣講的輪迴過患之義而生恐懼，即使微細之惡亦全然斷捨；思惟三善趣之苦故致力於佛法，雖僅剎那於佛法亦應不摻雜煩惱而清淨修持。

對於我等學佛者，縱然本身從輪迴徹底解脫得安樂；對於一切有情，也應該以不摻雜此世境相的殊勝清淨法予以饒益。此外，俗世所有男女本身也應思惟來世，認識輪迴苦痛而實際竭力於不墮落惡趣之止惡行善。現今因被惡業折磨，若無思惟地自我欺騙而不行善地造作罪業，當知某日死亡終會來臨，彼時將一籌莫展，所謂的輪迴惡趣之苦不再是耳聞，難以忍受且為時冗長的劇烈大痛苦將落於自身。應自我悲憫落實此想，不再自我欺騙，若能因此生起實應修持佛法之想，此為心思無謬而有必要闡釋輪迴過患之義矣。

乙、無必要義者：

現今我等所有資深引導者皆已油滑，新進者皆無理解亦無思惟，對於總體的前行與正行，無論如何清晰、慎重的宣講，我等修持佛法的上師一類者，對於法教沒有意樂，對其意義不予重視，有些甚至無意聽聞。有些雖欲聽聞，卻如俗諺所云：「半數只聽一半，半數全然無知。」而不懂如何聽聞。大多數雖是一知半解，卻不熟記於心，抱著理解也好，不懂也罷的心態，毫不認真而不看重，雖已得法也僅止於得法，看似有所聽聞卻毫無思惟且放逸，如同對著石頭潑水不留痕跡，像這樣無論闡釋多少次的輪迴過患，即使只要求不作惡也做不到，如何聽得進斷捨輪迴的法要？！對此，祖師眾云：「宣講斷捨輪迴法，實甚可怕！」果然真實（不虛）。

第二節 闡述三惡趣苦令生憂傷出離心

甲、闡述地獄之苦

乙、闡述餓鬼之苦

丙、闡述畜牲之苦

甲、闡述地獄之苦：

《親友書》：「日持三百支短矛，猛厲穿刺所生苦；較之地獄細微苦，無可揣度不及分。」地獄之苦怎麼會有計算與心思所及之境？然而總體範圍即如同佛陀所說，在

此有關地獄形成的情況與痛苦，大致上雖相同，然而生於彼處之因，有些論著與諸經所說多處略有出入，其中雖然又以須菩提法音所書特別清晰，然而，此次將依蓮花生大士所說為依據而宣講。地獄分為八熱地獄、八寒地獄、孤獨、近邊等共十八處。

首先，八熱地獄：一、復活，二、黑繩，三、眾合，四、哭號，五、大哭號，六、炙熱，七、大炙熱，八、無間。生於彼處的方式：我等若在此生以煩惱瞋怒心所起，多做砍殺、宰割而取眾多人與眾生的性命，將生於諸地獄中—雖然死亡來臨後，前往其他世間的時候已至，須遊走於陌生的中陰之境，此時卻無親友、財富相隨且亦無處可行。歷經飄盪後，在疲累、恐懼、衰苦至極時，以過去巨大的惡業、不善為「因」，於中陰（階段）出現寒冷的感受，生起若能溫暖些的心態為「緣」，剎那頃刻間以化生入於炎熱地獄。

基本上，炎熱地獄所在的景況，於此南瞻部洲地底二十由旬之下，無間地獄做為八熱地獄的底層，上方依序為大炙熱地獄、炙熱地獄、大哭號地獄、哭號地獄、眾合地獄、黑繩地獄、復活地獄，如是最上方為復活地獄。總體而言，八熱地獄的下方皆以燒紅的熱鐵為地，周圍亦以熱鐵為牆與坑，上方、下方與間隙除了極度熾燃的炙熱火焰之外，應該並非像此世間般安樂舒適。

在如此赤焰通紅的熱鐵大地上，無法安住卻又無處可逃，肉與骨頭不僅完全焦爛，八熱地獄亦各有不同的痛苦：

一、復活地獄：入此地獄後，令生於此獄的有情產生大苦的眾多閻羅，威猛忿怒恐怖至極，手持多種兵器而追逐，地獄眾生彼此亦互相殘殺、切割而亡，復於天空中傳出：「復活兮！」的當下，身體復甦如前。眾閻羅繼而追逐於後不令暫息，彼此亦因爭鬥殺戮死亡，又因「復活兮！」而復活；隨後又須死亡……，如此剎那死亡剎那復活，須被如是劇苦折磨幾千年，此處壽量為地獄歲數五百歲，合人間歲數並非僅一、二千萬年，而是一兆六千兩百億年，須如此長時受大痛苦。

若問是因何事而生於彼處，總體而言，是因為在此生造下殺害眾多人與有情的性命招感之業果，特別是若殺害習法之人、殺害眾多有情卻未行懺悔法者，將生於此。思惟至此，應斷捨所有殺生之業，懺悔昔日所做而修持佛法。

如是此炎熱地獄痛苦程度雖然微小，但相較起現今世間人，無論為疾病所纏、兵器所刺、火焰所傷等苦亦不及其百分之一，如是思惟則應忍受現世的饑寒等極微小之苦，行持不令來世痛苦產生之（正）法。

二、黑繩地獄：地獄眾鬼卒於此罪人身上，劃下八至十六條如棋盤的格線，再循線以燃燒烈焰的鐵鋸與鐵斧割裂、切砍，並用利刃剖開等，令有情在痛苦當中死亡，復因業力而復活，再如前被斧、刃砍殺……，如此沒有間隙、毫無中斷地受苦極多年。

生於黑繩之因，總體上，是因為此生當中，自身造作殺生與竊奪之業而招感，特別是竊奪上師三寶僧伽之信財與窮人、病人的財食者，當生此處。

壽量為地獄歲數一千歲，合計人間歲數十二兆九千六百億年。思惟至此，應斷捨所有殺生與偷竊之業，特別是不竊奪上師三寶的信財等物為要。

三、眾合地獄：鐵鑄的山羊、綿羊、馬、犛牛、象、獅、虎等山，總之在如同各類畜生面孔的群山之間，彼罪人被擠壓後，肉、骨全如碎泥，又因業力而復活；再被擠壓於山間，又令骨肉模糊。另外又被置於巨大的鐵輪當中，擠壓如同磨碎青稞；從上方掉下鐵巨石，擠壓、搗碎而令罪人口中血流如注，身體碎如微塵而亡，又因復活如前而受苦多年。

生於眾合地獄之因，總體上，造作殺生、不予而取之業，特別是學佛人不守戒律、破戒，在家男眾奪取持戒女之戒相；在家女眾奪取持戒出家人之戒相，造作此等惡業將生此處。

壽量為地獄歲數兩千年，合計人間歲數一百零三兆六千八百億年。思惟至此，學佛男女應持守戒律，在家男女眾不應奪取戒相為要。

四、哭號地獄：被置於火焰極度熾燃炙熱的鐵屋中，全身血肉燒至焦黑，哭號之聲清晰可聞，此等痛苦須感受多年。

生於此哭號之因，須具足三種身不善業，特別是出家人放逸飲酒、為人倒酒者，將生此處。

壽量為地獄歲數四千年，合計人間歲數八百二十九兆四千二百零一億年。思惟至此，出家眾不應尋求飲酒，男女施主們亦不應以顛倒心態為其斟酒，甚為重要。時至如今，無人能做此想，然而道理如是。

五、大哭號地獄：眾罪人被置於炙熱的雙層鐵屋中，鐵屋內外之間烈焰燃燒而將身體燒焦，令發出巨大哭號，將歷多年永無間斷嘶吼受苦。

生於此大哭號之因，一切時中口說妄語欺瞞多人，特別是欺騙上師、阿闍黎、僧伽者，因此異熟而生此獄。

壽量為地獄歲數八千年，合計人間歲數六千六百三十五兆五千兩百億年。因此，須斷捨打妄語，特別是不欺騙上師僧眾為要。

六、炙熱地獄：彼罪人被置於極度炙熱的燒鐵屋中，地獄眾鬼卒以燃燒赤焰的鐵矛從肛門刺入穿透，導致火焰燃燒於頭頂，此種痛苦須感受多年。

生於此炙熱處之因，基本上造作不善，這當中若對因果與三寶生大邪見而毀謗，將生此獄。

壽量為地獄歲數一萬六千年，合計人間歲數五萬三千零八十四兆一千六百億年。思惟至此，總體上不造作不善業，特別是不對因果、佛法與上師三寶生起邪見、毀謗為要。

七、大炙熱：彼罪人被置於極度炙熱的燒鐵屋中，須感受以燃燒火焰的三叉鐵矛從肛門刺入，矛尖穿透雙肩與頭頂三處，從諸傷口冒出膿血如水流之苦。

生於此大炙熱之因，總體上造作不善，特別是倘若誇大邪見，本身輕視因果、毀謗三寶且令他人起邪見，將生此獄。

壽量為地獄歲數半小劫，合計人間歲數四十二萬四千六百兆七千三百八十億年。思惟至此，不對三寶因果生起邪見，特別是不以詆毀令他人起邪見為要，應廣說因果真實與三寶功德。

炙熱與大炙熱此二處，不僅僅是被置於鐵屋且以鐵矛穿身，罪人諸毛孔亦噴出火焰燃燒自身；眾鬼卒復又將彼罪人置於燃燒的大地上，以火焰鐵槌毫無中斷的搥擊敲打等……，無邊痛苦須感受多年。

八、無間地獄：四方八隅普皆火焰熾燃的鐵屋中，罪人身體被火燃燒，除了淒厲叫聲之外，其身與火相融而不得見。另外尚須前往燃燒的大鐵山、從懸崖滾落、口中出火、多支鐵槌刺入身體而撐開、仰臥於燒鐵大地，火熱鐵刀切開嘴巴後，鐵丸與沸騰的銅水等灌注口中，而令肚腹全身焦爛，此等劇苦須無間斷地受苦多年。

生於此無間處之因，造作十不善業，特別是造下殺父、殺母、以惡心出佛身血、

生於此無間處之因，造作十不善業，特別是造下殺父、殺母、以惡心出佛身血、挑撥僧伽、輕侮阿羅漢等五無間業之異熟將生此獄。

壽量為地獄歲數一中劫，合計人間壽命無量歲。思惟至此，絕不造作無間業至為關鍵。

另有毀壞佛寺、毀壞佛像、燒毀佛經、僧人之中挑撥離間、與比丘尼行邪淫、極度虐待父母等，這一切亦等同無間，應當善加思惟，予以斷捨，至為緊要。這些有各自壽量及多種計算方式，然因認為即使宣講，（眾人）亦無法理解，因此以鄔金仁波切所說的地獄歲數換算成人間歲數而宣講。於此，應予理解有關業果將因造作如此罪惡不善，而招感如是痛苦的說法雖多，僅以簡略共通方式而粗略宣講。

闡述八熱地獄實際情況後，在八熱地獄的四方周圍，亦有附屬——一為塘煨坑；二為屍糞泥；三為廣佈刀刃原、劍葉林、鐵柱山，此三處分屬兵器；四為大熱灰河，箇中痛苦迥異。

一、塘煨坑：罪人先是看到前方有著一片紅通通的平原而前往，到達後，或是腳踝以下陷落坑中，或是膝蓋以下陷落，或是腰部以下陷落，或是頸部以下陷落，無論陷至何處，落入火（灰）中時，血肉完全焦黑剝離而骨頭慘白裸露，起身或抬腳時雖又恢復如前，再踏入火（灰）中時，骨肉又完全焦黑，須如是長時間受苦。

二、屍糞泥：在氣味惡臭（屍糞）污穢的大泥沼中，雖力求渡過卻無可越渡而行，頭部以下沉浮於泥沼之中，特別是有黃身黑頭、尖嘴銳利如鳥喙之地獄蟲，來回穿刺罪人全身，須如此長時間受苦。

三、三處兵器地獄：首先是刀刃原，在此罪人看來，於遠方有一青青草原，前往彼地後，（大地）遍滿刀刃的鋒面將雙腳逐片切割而不支倒地，霎時身體亦被刀刃切割成碎片，須如此長時間受苦。

兵器第二處劍葉林：在此罪人看來，前方矗立一片鬱鬱的茂密樹林，前往彼地後，興起一陣強大業風，將（生長著繁茂葉狀的）樹林悉數變成雙鋒利劍，在此林之中，罪人身體被切割成百千片，須如此長時間受苦。

兵器第三處鐵柱山：在此罪人看來，前方有著一座大山，前往彼地後，在山下有著猙獰的雜色地獄犬將其活吞；復活之後，會看到生前所貪愛的男（女）愛侶在山頂上呼喚自己；開始往前邁進後，坡上的十六或十二根數量不等的鐵刺尖頭悉皆朝下，將全身上下毫無間隙地刺透。到達山頂後，此前所貪愛而呼喚的伴侶卻已不知所蹤；此刻猛然出現尖嘴銳利的雜色鳥，啄食其眼珠、身體與吸取腦髓等等，痛苦無以復加；隨後又看到所貪愛的伴侶在山下遙呼著，（心急地）行走下山時，鐵刺尖轉而往上，將身體毫無間隙地刺透如塵灰。抵達山腳下後，之前呼喚的伴侶（復又）消失無蹤；復被（伺機而動的）地獄惡犬將其活吞後，又出現呼喚的景象令其行走上山，再被鐵刺穿透，到達山頂後又被鐵鳥所啖食；爾後，山下又現呼喚景象，下山再被鐵刺穿透，抵達山下又被惡犬吞食，須長時間感受像這樣的來回奔波，即使一剎那亦不得停留之苦。

四、大熱灰河：材質為熱沙，形相如流水，如若涉入彼處，有著全身被炙燒深入骨髓的痛苦，在熱灰焚身且不得逃脫的情況下尚須渡河，（舉步維艱）即將抵達對岸時，被手持兵器的地獄鬼差驅趕而須折返；（好不容易）返回此岸時，復被手持兵器的地獄鬼卒驅趕而須轉向；須歷經多年如此往復渡河永無間斷。

須如是感受近邊地獄的理由在於，造作了此前八熱地獄中所闡釋的種種不善，由此異熟所產生的近邊四地獄，相較於八熱地獄本身的痛苦略為輕微，是因各種不善業造作較少的緣故，而生於此等諸地。

此中有些歲數如同之前所說的壽量，或是並非如此，僅為人歲三十億零幾千年而解脫者亦是有之，這是由各自所造作的不善惡業大小多寡所決定的。或是有些造作極為深重的不善業者，先是生於炎熱地獄，而後縱使解脫亦須逐一感受近邊四地獄的痛苦多年；又有些從炎熱地獄解脫後，不須再遊走於近邊。

這是說各自造作廣大深重的不善罪惡業者，須生於炎熱地獄與近邊兩者；若罪不及此，有些僅生於炎熱地獄即可；若是罪惡之業更輕微者，則僅生於近邊地獄等等，感受大中小各種不同的痛苦，即是由此（輕重大小）比例而來。

舉例而言，無論是男女出家眾，戒相敗壞成為在家人後，毫不戒慎於造作殺生等等不善行，（十）不善幾乎全然具足，毫無悔意亦不懺悔，以此即會投生於炎熱與近邊兩座地獄。縱然並非如此，破戒成為在家人而造作殺生等業，於後也生起懊悔心，但雖懊悔若不習法，將生於炎熱地獄，不過，可因此懊悔心而不再生於近邊地獄中。或是雖然戒相敗壞，此後並不毀損法相，雖然懺悔未能全然清淨罪業，若無其他的惡業，將可不生於主要的炎熱地獄，而生於近邊地獄中的鐵柱山，藉由多年感受箇中痛苦而淨化其罪等等。

此中種類繁多細說不盡，無論如何即使並非主要的炎熱地獄，相較於現世的苦痛程度而言，僅是近邊地獄中的這些痛苦也已足夠。思惟至此，眾人應當修持善行，斷捨罪惡不善，平時應致力精進於懺悔等事。

總結炎熱八地獄與近邊四地獄的痛苦後，應將這些融入自心而如是思惟：「嗟乎！所有輪迴不僅僅是無可忍受的痛苦自性，尤其是特別竭力於進入十八界地獄中的情況是如此，其痛苦自性難以忍受更是如此，壽量又是不可思議的長遠（求出無期）。現今在自身若被小型的刀器割傷或是火所燒燙的感觸若已無可忍受，來世由不善異熟所帶來的炎熱地獄之苦，若降臨自身何堪忍受？！如此的痛苦降臨雖然無可忍耐，我等現在被惡業障蔽所脅迫，對於產生如此地獄苦痛之因一瞋怒、害心、直接或間接的不善與傷害他人，在每天每時每刻若仍舊無量地予以累積—自己的來世若生於炎熱地獄感受此等痛苦，自然是最合理不過的。我等過去因迷亂而自我傷害，今起當以無錯謬的心智，生起能予斷捨惡趣之業的決定，並奮力於佛法。」對於地獄之苦生起憂傷恐懼，且一心專注於白品淨妙佛法與善行。

第二、八寒地獄：一、具皸，二、皸瘡裂，三、呼寒，四、呼呼婆，五、緊牙，六、裂如青蓮，七、裂如紅蓮，八、裂如大紅蓮。在炎熱地獄對面一萬由旬之域即是寒冰地獄所在之地——具皸地獄在此大地三萬兩千由旬之下，相隔兩千由旬依序即為皸瘡裂等其他諸地獄。

生於此寒冰地獄的方式，任一罪人在此世界死亡後，顯現中陰境相時，因為生前造作種種不善業之力，被炙熱所苦而（一心）尋求清涼之地，即由中陰化生於寒冰地獄。諸寒冰地獄幽暗昏暝，周圍被雪山連綿環繞，下方滿佈冰雪與深層寒冰，上方淒風暴雪瀰漫，凜冽寒風更是恆時呼嘯其中。

一、具皸地獄：在如此寒冷與冰雪裡，須（全身）赤裸而無衣物蔽體的居於其中，上方風雪瀰漫，寒風更是徹骨，須長時間感受因極度寒冷全身冒出眾多白皸之苦。

二、皸瘡裂地獄：相較前獄更加寒凍，致使身上許多皸瘡破裂，無間斷地流出眾多膿血。

三、呼寒地獄：較之前獄復更寒凍，致使發出呼喊寒冷的痛苦呻吟之聲。

四、呼呼婆地獄：較之前獄更愈寒冷之故，已經無法開口，而在喉間發出呼呼婆的痛苦聲音。

五、緊牙地獄：較之前獄更甚寒凍，須感受除了咬緊牙關之外，呻吟之聲完全無法發出的痛苦。

六、裂如青蓮地獄：寒凍感受更甚前獄，身體瘀青枯癢，多處凍裂之苦。

七、裂如紅蓮地獄：寒凍感受較之前獄復增更甚，因皮膚脫落而全身泛紅，並且劇增爆裂多處之苦。

八、裂如大紅蓮地獄：較之前獄寒凍感受至甚（無以復加），全身皮開肉綻千百處，恆常流出鮮血，且能看見腹內諸物之苦。

若問感受如此的痛苦，是生前造作何等罪業？總體而言，造下不善業，尤其是拔除雞、鳥、牛、羊等眾生的毛羽，或是將蟲蟻等丟入水中、置放風中讓其受寒，抑或剝奪他人的衣食財產，將其置於寒冷的環境而令受寒，特別是竊奪上師、僧伽、修行者的衣服，或是毆打且搜括、掠取、搶奪病人、窮人、乞丐等的衣物，將招感其果。

若多造作拔除雞、鳥、牛、羊等眾生毛羽，且將蟲蟻丟入水中、置放風中之業，將生具炮地獄；造作更甚者，則生炮瘡裂地獄；較之更甚者，則生呼寒地獄；倘若造作無量無邊，則生呼呼婆地獄；倘若造下搶奪一般人的衣物等罪，則生於緊牙地獄，廣為造作則生於裂如青蓮地獄；倘若造下搶奪病人或窮人的衣物等罪，則生於裂如紅蓮地獄，廣為造作則生於裂如大紅蓮地獄；倘若竊奪上師、僧伽的衣服、物品，則是生於裂如紅蓮地獄。

若非重大而是些微造作者，則大多投生於較上方的寒冰地獄，或是對前述的有情作出極大傷害者，將生於具足劇烈痛苦的下方諸寒冰地獄中。總之，多半是以造作力之大小而取決，如何得以悉數細說，只能大概略說。

此等眾生的壽量，並非百千萬十萬百萬等數字，而是如前（炎熱地獄）以千萬、數億等眾多倍數計算。以具炮地獄而言，將印度的孟加達城市所用的大盆裡，裝滿八十升的芝麻，每一百年從中取出一粒芝麻，須等到將所有的芝麻全部取盡方得跳脫；如炮瘡裂地獄是前獄二十倍，其他地獄以此類推，下方是上方的二十倍，思惟如此綿長的大苦，而不傷害此前所說的彼等眾生，亦不竊奪他人衣食財物，特別是絕對斷捨掠奪上師、僧伽的行為。

闡釋過八寒地獄後，將此等融入自心思惟的方式應如是：「嗟乎！總體而言，輪迴的一切乃為痛苦自性，特別是三惡趣之大苦全為折磨，尤其地獄之苦更是無可忍受甚為劇烈。此中如若投生至寒冰諸地獄，其處所是如此的極度寒凍，全為痛苦自性卻又無可忍受的寒凍是如此，假若為時短暫尚且難以忍耐，寒冰地獄的感受若降臨自身又何堪忍受？！」如是仔細思維以上所說年歲長遠、無有邊際且不堪忍受的痛苦。

現今於我等人間，若連冬季時一天輕微的寒冷感覺都無法忍受，未來寒冰地獄更是絕難承受。然而。縱是如此，眼下自己卻心智愚昧迷亂，每天致力於造作無量招致此苦的不善罪業，導致日後上述的痛苦終必降臨自身，因業力而無逃跑或解脫的機會，像這樣的大苦必將來臨，於無可忍受中承受之際，彼時的我有何對策？！在此劇苦尚未出現前，即應為自己善加思惟斷捨痛苦的方法，亦即謹慎於罪業不善，極力於修持善業安樂白品之行，無論如何絕不擱置。深切思惟如此的想法，確實付諸行動而不耽擱荒廢。

應如是祈請：「祈求上師三寶鑒知！令我的心續能對於輪迴與惡趣之苦，生起恐怖

畏懼之斷捨心，對於善行亦能生起純淨意樂。」並且對於惡趣之苦精勤勇猛觀修厭離與出離心。

復又，所謂的孤獨地獄雖然沒有炎熱地獄本身與近邊地獄那樣的劇苦，但在此地獄中，眾鬼卒將罪人丟煮於大銅鑊中，或以燃燒著烈焰的鐵鎚捶打，或是將沸騰的銅水灌入口中，抑或以燒紅的鐵爪抓破其身，抑或是以燒紅的鐵杓捶擊，或是以（鐵牛馱）犁拖耕舌頭等等，將出現眾多苦痛。

以上所造的業如下：總體而言，有關殺生、享用信財、諍鬥、劣行、妄語、離間等事，造作無量無邊，特別若是對於窮人、乞丐、父母、上師、僧伽造作，則是生於炎熱地獄本身；或是對象為一般人，也並未造作如此眾多（之罪），僅犯下其中某些惡業者，則生於此孤獨地獄中，殺害眾多牲畜或是人的異熟將會被丟煮於大銅鑊中。

無論眾生（禽獸）的身形大小，以刀、箭、槍等令其奄奄一息，此等事項廣為造作的異熟，將招感燃燒烈焰的鐵鎚捶打之苦；無論是在家或是出家眾，倘若受用略多信財，其果報是將沸騰的銅水灌入口中而令全身焦燃；多造爭鬥、劣行、毆打、慳吝之業，將招感燒紅的鐵爪抓破其身，或是以燒紅的鐵杓捶擊等；對一般人打妄語的果報，將招感（鐵牛）犁舌等苦……，這些苦痛並非僅為單次，而是百千歲等不盡相同，是故壽命無定，皆是以業力真實而出現。

另有，孤獨地獄也出現在海岸邊，白天安樂夜晚痛苦，這是白天持戒修法夜晚不持戒招感而來。或是白天時居住於優美的房舍，衣食豐饒，俊男佳人作為友伴而承事，總之安樂圓滿無不具足；太陽下山夜晚來臨時，（美景良伴）悉皆消失，住處變得極度厭惡而被屠夫殺戮、猛獸啖食等等，感受眾多苦厄；一到翌日清晨時，又如前般出現安樂。或是亦有轉換成白天產生諸多痛苦，夜晚出現安樂等情況，這是屠夫、獵人等在白天殺害眾生，夜晚行善之果，如同在《千萬耳山傳記經》中所說。這些將依業力大小而有壽量不定等多種情況，像是孤獨地獄亦有眾多散落各處者，例如經云有許多居住於石頭內，被眾多眾生所啃食，這是罪業中略為摻雜善業所致。

此等（孤獨地獄）意義融入於自心而思惟的方式：「嗟乎！地獄諸苦的感受乃極度不堪忍受，寒熱兩地獄的諸大痛苦何須多說，僅於此處所說的孤獨地獄之苦已是如此，難以忍受之苦亦是如此，壽量亦是如此地漫長！」細細思惟以上所說，隨後由衷思忖：「現今在自己身上，假若連被荊棘刺傷尚且無法忍受，倘若面臨孤獨地獄的痛苦，何以忍受？！縱然無法承受此等痛苦，我等卻因心智迷亂，自己每天每時每刻皆行罪惡不善，累積在來世確實投生於孤獨諸地獄之惡業。已可預知當自己在此世間死亡時，除了此等地獄之外，別無去處！」如此思惟而生恐懼。從今起，應由衷憐憫自己，為了自身善加規劃，全力修持能讓未來生生世世安樂的善妙正法。

以上即是略為宣講十八界地獄的痛苦，另有密咒（乘）裡所說的金剛地獄等，諸經藏中所說的如柱地獄，亦有如行列般地獄以及如掃帚般地獄等等，種類極為眾多，特別是《正念安住經》中所說八熱地獄裡亦各有十六種不同，總之共有一百二十八種等等無量的說法，在此僅是略為宣說。

無論如何，現下我等將被火所燒、被水所淹、被風所襲而寒冷、生病、死亡、挨打、被兵器所傷、被綑綁、被殺害等事，皆視為大苦，然而這些大苦比起地獄中最微弱之苦，尚且不及百千分之一，簡直可說是安祥快樂。思惟至此，應當承擔此世之苦，（無妨）讓自己（在衣食名聲）吃點虧。思惟來世將會招感而承受的漫長且深重巨大之苦後，應該從今起慎重地斷捨罪惡，修持善行。

## 乙、闡述餓鬼之苦

雖然有主要與散落等諸多種類，主要住處多數居於此南瞻部洲下方五百由旬，名為淡黃的餓鬼城邑，散落各處則在人間與天界皆亦存在。基本上，此等餓鬼種類不可思議，特別是餓鬼雖有三十六種類別，在此無需詳述。

總結而言，可分為四類：一、具足外障者，二、具足內障者，三、具足飲食障蔽者，四、具足障蔽之障蔽者。總體上，餓鬼之境域不見任何的果實，全皆為焦枯的荒原，這些餓鬼的身體（長得如枯蠟一般）乾癟瘦削，膚色青黃憔悴，嘴唇與肚腹枯乾，披頭散髮等等，有著令人覺得憂傷的身體，以各自的痛苦而言：

一、具足外障者：過於飢餓難耐，雖然四處尋找飲食，卻完全一無所獲。雖然有時（已在眼前）即將尋獲，卻又被他人守護而不讓其進食或飲用。大多數因為各自的業力顯現而無法尋獲飲食，即使接近有水之地，也因業力之故而看成膿血，所以無法進食飲用。僅是飢渴之苦就須長時受其折磨，是為具足外障餓鬼。

二、具足內障者：自己的身體、嘴巴、咽喉細如針孔，極為狹隘，肚腹卻寬廣如山，四肢纖細如同草枝…，基本上無法尋獲飲食，即使獲得亦無法入口，即使入口也無法自喉嚨吞下，即使從喉嚨吞下一些，到了肚腹裡亦不知所蹤而無法飽足，即使能得飽足，四肢亦無法支撐（巨大的腹部）等等。總之，有著無法感受食物之苦，即為具足內障餓鬼。

三、具足飲食障蔽者：過度飢餓而四處張望，發現遠方有些食物而前往，到達之後，飲食完全消失不知所蹤，遂不得進食；即使尋獲飲食也不產生作用，反而在肚腹內燃起烈火令其受苦，如此感受者稱為具足飲食障蔽餓鬼。

四、具足障蔽之障蔽者：又有些餓鬼在看到有著飲食的受用之後，滿心歡喜而前往，但這些全部轉化成為火與兵器等恐怖的境象而受到須轉身逃脫之苦；另又有些看到不淨的屎尿等穢物，或是尋獲骯髒的肉食可吃。在這之上另有多種痛苦，炎熱時的燒燙之苦，連月亮亦感受炙熱；寒冷時的冰凍之苦，連太陽都覺得森森寒氣而極度寒冷。復又，（遠遠望去）縱亦有著像是樹木或是水池等地，俟往彼地時，卻完全一無所有——總之有著極多痛苦。《親友書》：「諸餓鬼眾縱然於盛夏，皓月亦熾寒冬暖陽凜，樹木果實盡皆化成無，僅憑眼視流水亦乾枯。」

生為彼眾之因，雖然總體而言廣為犯下偷竊、搶奪他人飲食，或是偷竊上師、三稀勝之財物，將如同此前所說般的墮於地獄；投生於此處者，是從一般凡夫而非嚴峻的對象行竊，偷竊的財食也僅有（其中）某些（部分）。特別是被極大的慳吝束縛，對於自己的財食，既捨不得給予他人也不能施予貧困者，無法供養三寶而以慳吝心加以累積（財產）；縱能略微地供養與布施，卻也是伴隨著慳吝心而作，且對於他人的財物有著極大的覬覦之心等等——總之，盡此一生財食皆被慳吝所縛，臨終時亦被戀著等慳吝所起的異熟而生於諸餓鬼類中。

壽量以十二個月三十日而計為五百歲，但並非我等人間的百千年，以人間的每一個月計算為餓鬼的一天，如此須過五百年。終其一生備嘗唯獨飢渴等苦之外，並感受其餘所謂安樂之名亦不出現的大苦。

以上諸義思惟的方式：「嗟乎！生於餓鬼世間的諸有情，其處所是如此，其痛苦是如此，其壽量是如此，如是飢渴的痛苦，倘若連一天尚且無法忍受，我等以業力煩惱之力，倘若投生於餓鬼世間，如此之苦何以承受？！但是自己又不具足不令這等痛苦降臨於己的把握，出現之因——貪欲與慳吝在每天之中又是無可計量的生起，此等痛苦

若降臨自身卻又不堪忍受，我等應當如何去作？倒不如（此生）行持能確定讓餓鬼生處關閉的純淨善妙正法。」應當如是於心思惟。

### 丙、闡述畜生之苦

《親友書》：「畜生生處或是為殘殺，亦或網縛鞭打等諸苦，能予息滅之善斷捨眾，相互噉食甚為不堪忍。」畜生可歸納成海居畜生、居於島間縫隙暗處之畜生，及散居畜生共三種。

一、海居畜生：居住於無邊的大海，各式畜生有著不同的名稱，數目亦為無可計量。總體而言這些皆是愚昧無知，如同被大山所壓置之苦。好比海怪與魚類，青蛙、龜蝦、蛇類等等，眾生極為眾多，舉例而言，就像是青稞酒與酒之糟粕，浮動蕩漾般的居住。此中眾生的痛苦，處所與飲食皆是不定，時有時無甚為憂惱，大吞小，小蝕大的恐懼諸苦極為不可思議。

二、居於島間縫隙暗處之畜生：須居住於人間的諸島，陽光所無法照射之地，其他痛苦與此前所說相同，深重的詛咒恆時不斷，有著被吞食的恐懼，縱因飢渴也僅有隨著眼前所出現的劣質食物可供啖食之外，無法尋得其他食物之苦甚為眾多。

三、散居畜生：在所有人類與天人等處悉皆存在，以居於此世間的畜生之苦而言，例如無主的獐、鹿等獸亦被人與猛獸等所傷害，而隨時隨地生起大恐懼一無可自主的被追趕而殺害，在平常亦有著飲食無法聚集等的甚多痛苦；另像被噉食、被奴役等苦…，無可計量。即使是有主的畜生而言，須被役使（馱運）、鞭擊、毆打、折磨等等，被畜養而飢渴，最後殺害之苦等甚多。

整體畜生而言，愚癡蠢笨、口不能言、食物不具足、沒有友伴、疾病所折磨，有些亦因自身的肉、皮、骨等而被殺害死亡；復又有些龍族在經中亦被歸納成畜生，牠們的身體有被炙灼的熱沙所襲與被大鵬鳥壓迫的大苦；另像蟲蟻等等，亦有著寒冷、飢餓、被吞食、燒焦、恐懼怖畏等等眾多痛苦。

生於此道之因，基本上若是不善業深重，將生於地獄與餓鬼，在此是因愚昧於取捨之學處，而以愚痴為動機造作不善，因為不懂因果犯下小惡而生於畜生，以此招感痛苦折磨。畜生的壽量，有些龍族壽命可長達一劫，海怪等等亦有活到千歲者，有些亦可活到五百歲，但大多數皆非如此，像是蟲、蟻、蜜蜂等，僅憑些微違緣亦無法抵抗，而於一剎那間死亡等等。總之壽命不定，應思惟無論壽命長短皆是十分痛苦的。

以上諸義思惟的方式：「嗟乎！生於畜生諸有情，其處所是如此，其痛苦是如此，其壽量是如此，現今我等僅是每天以身命進行耕作時的痛苦，若已然是如此（辛勞疲憊），我若以煩惱、業力投生於畜生之中，如此之苦何以忍受？但是自己又不具足這等痛苦不降臨於己的把握，出現之因—愚痴的動機所起之業，又是每天無可計量的累積。此等痛苦若是降臨自身卻又不堪忍受，彼時應當如何去作？倒不如此際行持能確定讓畜生生處關閉的純淨善妙正法。」應當如是於心思惟。

### 第三節、闡述變換之苦斷捨貪戀

甲、 總體上的變換之苦

乙、 各別的人之痛苦

丙、 阿修羅之苦

丁、 天人之苦

## 甲、總體上的變換之苦（壞苦）：

如若自忖：「雖然墮落三惡道，確實是痛苦的；若在三善道當中，是否有著安樂呢？」  
「是沒有的！」《大方廣遊戲經》：「貪欲悉為無常不堅固，非為恆常即如同夢境，亦似陽焰海市蜃樓般，即如電與泡沫必變換。」有漏看似安樂其實皆為無常，不堅固且變遷而為欺瞞之法。

縱使生為天神之王帝釋，亦是無常而終必墮於地上；即使生為人中之尊轉輪聖王，亦是無常而終成輪迴之僕；即使生為大梵天亦不可信，終將墮於無間地獄之中；即使生為天神之子，比如太陽與月亮亦無利益，終將入於島隙間之黑闇中…，無論獲得以上種種善趣之任何安樂皆不可信。《親友書》：「縱為世間所供帝釋尊，業力所驅復又墮於地；縱然成為轉輪聖王尊，輪迴之中復亦成奴僕；天界妙欲安樂甚廣大，獲得離貪梵天樂亦復，成為無邊烈火之柴薪，無有間斷之苦已依矣；得獲太陽月亮以自身，光芒照耀一切諸世間，復亦轉為趨入於黑闇，縱然伸出己手亦不見。」

## 乙、闡述人之各別變換痛苦（壞苦）：

《親友書》：「因起貪故貧困與束縛，疾病與老等等諸多苦，生處是為輪迴應生厭，彼之過患少說應諦聽。父轉成兒母則轉為婦，士夫翻作怨家亦轉友，因具反轉之性而此故，輪迴諸種種乃無定規。」若是觀察於我等諸階段，高位墮於低處，富貴淪為貧窮，怨敵轉成密友等等，倘若對於自己的親友與周遭人士，甚至是國內眾人加以詳細觀察，皆可發現已經不在原處，這是因為無可超越變換之苦的緣故。

生老病死之苦與有無、怨親、希疑之痛苦。首先為四苦：

### 1. 生苦：

是為其他諸苦之本，亦為集諦之苦，本質亦無可超越變換之苦。如若以胎生而言，有著惡臭瀰漫之苦；當母親進食時，有著如同擠壓身體之苦；行走坐臥時，有著如同從懸崖掉落之苦；吃進冷食或溫食時，有著被寒熱觸覺所迫之苦；出生時，有著如同從細鐵針孔拉出般痛苦；出生後以衣物包裹時，有著如同被拋入荊棘叢般痛苦。

### 2. 老苦：

亦分四項：

- a. 身體轉趨醜陋：比起之前發生變化而更加彎曲駝背，並出現白髮或禿頭的種種現象。
- b. 氣勢力量衰敗：因為身體的力量衰退，所以再也承受不起任何辛勞，起立或坐臥亦須依賴他人；語之力量衰退，所以聲音不再洪亮，所說的話也含糊而不清晰；意的力量衰退，所以對任何事都提不起興致，所作過的與所說過的，在當下全都忘光，所作諸事也悉皆錯亂。
- c. 威嚴的散失：從之前被眾人所讚頌奉承的地位轉變，成為孩童所嬉笑的對象，子孫也欺辱自己。過去的權勢損減，身體感受不到溫暖，嘴巴嚐不出美味，說話無人信服，心中常希望自己盡快死亡。在過去身體所散發的神采也消失殆盡，變成枯青或枯黃等膚色，口鼻也是呈現枯槁灰白色。
- d. 接近死亡：導致死亡的主要疾病由年老而生，其他疾病亦由此而引起，無論吃下任何食物皆不消化，呼吸也是喘息不止。器官皆已老化，即使無病也會死亡。世間諸人普皆認為長壽是福是樂而祈求，實際境況即是如此。

### 3. 病苦：

能引起劇烈痛苦，應於自己或他人生病時，予以觀察而對輪迴產生出離。在全身所引起的劇痛而無法忍受之苦，須藉助猛烈療法之苦，服用苦藥之苦，心所欲的飲食被禁止之苦，卻須依止厭惡的飲食之苦，食用任何食物皆不舒適之苦，即使撐過白天，卻難熬過長夜漫漫之苦，恐懼疾病無法痊癒之苦，恐懼死亡之苦，恐懼財物用盡之苦，恐懼失去醫生與看護之苦等…，無量無邊矣！

#### 4. 死苦：

之前唯有思量此生將長壽久住（終老享用）的安排，在心中從未為死亡來臨而做準備的情況，罹患必死絕症；禳解與迴遮法沒有幫助，醫藥與療法也不起作用，知道必將死亡；自心無法看破死亡，卻又遍尋不到有效的方法；懼怕於閻羅的使者，憶念起自身的罪惡；病痛之苦所折磨，睡在最終的病榻上，親友最後的圍繞；說出最後的話語，吃下最後一口飯，喝下最後一口水；再也沒有權利居住於所興建的家宅，積聚的財物無權帶走，亦無法偕同所愛護的親戚眷屬同行，來世雖然沒有將去此地或彼處的目的地，（今生）所作的一切無論完成與否將永久擱置，而孑然一身前往毫無經驗的空曠之地等，有著難以言盡之苦。

第二、有無、怨親、希疑之痛苦，亦有四種：

#### 1. 擁有卻無法守護之苦：（不欲臨苦）

即使是擁有財富受用，為了守護之故，白天不得休息，夜晚不得入眠；散盡財富後，還須當人奴僕。除了自己（任何人）都成為敵人，官員與親友比誰都還要凶猛，眾人皆從當面或暗地竊奪，為了錢財亦有丟掉性命等事，甚為眾多。

#### 2. 沒有亦無可尋獲之苦（求不得苦）：

窮人們早上不得早餐，晚上不得晚餐，以星作帽，以霜為鞋，雙腿作為座騎，紡線作為鞭子，腿肉布施給狗，臉肉布施給人，雖以種種關說、贈禮與流利的言詞而追尋，白天依舊不得吃，晚上亦是不得穿，即使以極大辛勞略得報酬，自己仍是不得享用，被官員課稅以及支付差役而破產。

#### 3. 成為怨敵（怨憎會苦）：

遇到成為怨敵的對方或是恐懼與其相遇之苦，被謠言所中傷，或地位懸殊所產生的欺凌之苦。

#### 4. 與親友分離（愛別離苦）：

與親友分離或是恐懼與其分離之苦。對於成果所求不得之苦，高官顯貴有著心裡痛苦，一般平民有著身體痛苦，人心粗暴有著難以防護之苦；若與怨敵和解，則有著被親友捨棄之苦；若與親友和諧，則有怨敵中傷之苦等等無可細說。

總之，我等皆以具足冷熱、饑渴、辛勞、爭鬥、變遷等等，蓋括其他六道的情況來承擔諸苦。

### 丙、阿修羅（非天）之苦：

縱然生於阿修羅亦無歡樂之時。《親友書》：「阿修羅眾本即於諸天，祥樂憤故心中生大苦；彼眾雖然亦具足聰慧，障蔽遮故不得見真諦。」如所云，阿修羅眾因為很自然地對於天眾之安祥歡樂生起嫉妒心，故而常常唯有身著甲冑持著兵器，與天人爭鬥交戰，以此諸事導致身心連一剎那也不得安閒。但是即使如此戮力征伐，因為天人的福德沒有敗壞之故，於一切時中屢屢戰敗，且身體被切斷割裂而心常處於憂傷挫敗的

苦痛當中，最終死後，還得因為憤怒與嫉妒的動機所造的不善業果，而須承受墮於惡道之苦。

#### 丁、天人之苦：

欲界天人諸眾，出現五死相以及五近死相時，在心中所產生的痛苦，遠遠大過於身處地獄之苦！《親友書》：「縱生善趣較於諸大樂，死遷之苦更是大甚彼；如是思惟諸位賢！善者，莫於終盡貪戀於善趣。」五死相是：身色轉成醜陋、不樂於座、花鬢枯萎、衣染污垢、身上出現從未有的汗水。五近死相是：周身光芒趨於微弱、洗浴之水著附於身、衣服與飾品發出不悅耳聲、眼睫毛跳動、戀著於一地。

為何會有死遷之苦呢？因為戀著於天界妙欲而沉迷，直至死相出現之前從未憶念佛法，死相出現後知曉即將死亡。天人以有漏神通能預知來世生於何處，昔日所擁有的福德善力已在此世用盡，此生因耽溺於欲樂未曾習法，來世將墮落而生於惡趣，招感長時且劇烈之苦，因為完全了知（前景）卻又無計可施，「究竟如何是好？！」心中產生如同無間地獄眾生的巨大痛苦，死於此（雙重憂苦）狀態後，再因未曾習法而受巨苦。

阿修羅與天人雖然是短暫的善趣安樂之中最勝者，但是終究不能超脫痛苦，當思惟前述而修持佛法。生於三善趣之因是因行善摻雜煩惱而起，即是行善或習法卻再造業。例如以對上師獻供而言，倘若抱著對方會施予回饋贈禮的貪欲，即生於人；倘若想著要與他人並駕齊驅而摻雜著嫉妒心，即生於阿修羅；倘若行善或佈施想著我最殊勝而摻雜著我慢心，即生於天人。因此應思惟三善趣之苦，而於行善時切莫摻雜貪欲、嫉妒與我慢心甚為關鍵。

壽量：天人等類亦有獲得長壽者，阿修羅也有長壽與短壽者，人類壽命則為不定，長短皆有，總之即為不確定，此故說此三善趣是為變換之苦。

以上意義的思惟方式：「嗟乎！我等眾人認為善趣的世間具足安樂，而作為心中發願往生的對境，實乃完全未予徹底觀察的愚昧。」看似有著些微安樂，實則是每一剎那轉變之法，虛幻不實沒有意義，確定絕不逾越欺瞞之法。

起了執著於短暫的安樂之相，為能獲取而付出眾多辛勞，以迷亂做出取捨，比起瘋子更加瘋狂。應該善加思惟善趣的所有圓滿（剎那安樂）之中，最為尊貴著名例如梵天、帝釋、轉輪聖王、太陽、月亮的情況是如此，生於眾人之中的自在圓滿是如此，生老病死的際遇是如此，變成貧困、聚離無望的情況是如此，阿修羅、欲界天、色界、無色界的天眾境遇亦是如此，應予思惟：「嗟乎！有哪個智者會貪圖、戀著輪迴表相的安樂？善趣的世界就如同羅剎女洲，誰起貪圖、戀著就會因此趨入破敗。」看待輪迴應當有如處於火燒森林的鳥或是寒湖中的鵝，當下立即作出決定，由衷思忖自己無論如何絕對要行持能從輪迴中解脫的善妙正法。

#### 第四節、思惟行苦而觀欲求解脫

總體上，所謂的行苦是偕同捨住的有漏感受，以貪愛為緣而引發，雖在取用此近取蘊的當下，即已從取惡住而不得超越痛苦，然而幼童般的凡夫眾，因被導向其他痛苦而對此苦渾然不知，戀著且沉溺於安樂而被欺瞞；諸聖者則是理解此即為苦而由衷恆常捨棄。《俱舍論釋》：「若置毫毛於掌中，無有不適與痛楚；倘若將此置眼中，將生不適與痛楚。孩童即似掌心例，不解毫毛般行苦；如同眼睛諸聖者，恆常於心將彼棄。」將此思惟為苦有三項：

- 甲、思惟作業永無盡頭之苦
- 乙、思惟貪欲永無滿足之苦

### 丙、思惟生死永無厭倦之苦

#### 甲、思惟作業永無盡頭之苦：

《入中觀四百論》：「於業辛勞予造作，作已無勞趨壞滅；縱雖如是而汝卻，於業未曾離貪著。」雖然不斷辛勤作業，然而直至衰老瀕臨死亡之際，所作的事（總是一件接著一件）依舊沒有盡頭；雖是沒有盡頭，卻又始終離不開貪愛，無法超越總歸依舊「要如是去做」之苦。貪愛於業的過患，《聖善意樂勸請經》：「日夜心中再無他，恆將飲食憶於心；以此恆不現功德，諸過由喜業而生。以此貪欲力增大，以此甚貪戀眾生；以此惡趣不令喜，諸過由喜業而生。以此而喜多眷屬，彼若衰敗則甚苦；以此行走如驢子，諸過由喜業而生。」因此，應對無有窮盡如同漣漪之業，致力於離貪的方法。

#### 乙、思惟貪欲永無滿足之苦：

《大方廣遊戲經》：「貪欲是為苦之本，禪定苦行令敗壞；貪欲如同飲鹽水，復令貪愛廣增長。」我等生生世世無始以來，對於所謂欲樂雖已享用至無法認持，但是依然在不知足之上，以更加貪執於欲望的放逸行為，在輪迴中徹底沉浮。沒有任何所謂未曾受過之苦，即使僅以生於胎生喝下母乳而言，也勝過四大海；同樣的，生於地獄所吞下的鐵丸、灌入的銅水也是無量；生於餓鬼所喝下的膿血亦是無量；生於畜生而吃下的自身之肉也是無邊矣！《大方廣遊戲經》：「欲求縱為一人所獨得，渠亦不知滿足猶追尋，若依貪欲欲求還復增，欲望奴隸諸眾予斬殺。」

特別是貪戀財物的過患，《入行論》：「積聚守護遺失諸憂苦，財乃無邊禍殃應了知；貪戀於財而致散漫眾，輪迴之苦解脫遙無期。於多欲者此等等，禍患甚多而寡利；恰如拖車彼牲畜，僅能嚼得數口草。若由牲畜予成辦，微薄彼利不難得；閒暇圓滿甚難得，業所迫者竟毀壞。」

貪戀女子的過患尚有，《正念安住品》：「一切時中令破財，惡趣之源乃婦女；若人心貪於婦女，彼眾何能得安樂？！婦女能令趨衰敗，於此世間暨彼岸，若欲令我得利益，則應徹底捨婦女。」因此，一切衰敗的根本是為貪愛欲樂，應予斷捨所有戀著的念頭。

《入行論》：「於此世間暨彼岸，諸欲能令生衰敗；此中殺害捕縛斬，彼岸成辦地獄等。」

#### 丙、思惟生死永無厭倦之苦

比方說，好似水轉筒車無止息地轉動般，我等從無始以來直到現今，不間斷地生於痛苦的因果氛圍中，一直到過去的宿業異熟果窮盡之前，無終止地累積來世痛苦之因而輪迴—我等諸眾於此輪迴之中，若予累積生而復死的骨、肉，其數量之多已達中央須彌山之高；累積的血也較大海水為多；若是堆砌頭顱也已高於梵天世界；若是集聚與其他眾生因愛別離而哭泣的淚水，也已較大海水為多矣。此種情況誠如《親友書》所言：「過去一一生中身骨蘊，累積堆若妙高而超越；為母邊際僅以棗核粒，搓丸而數塵土豈足矣。」

我等身體因為輪迴一而再三不斷取用之故，三界輪迴諸苦已無所謂此未曾嚐過，這也並非僅是一或二次，如同水轉筒車或是窯匠的陶輪般，輾轆重複不停地輪轉而嚐受，因為如此的輪轉浮沉，找不到任何地點可以指出眾生未曾睡臥於此，也無法以拐杖佇立在未曾做過住處之地。如同這樣在過去縱已輪轉與無可自主，假若此際再不精進於解脫之因，將於輪迴中無有盡期的沉浮。

我等思惟於輪迴之苦後，須生起確實須從此中解脫的方法，亦即善妙正法，而不再需要此世的一切作為。有關於此，諸修心法要如是宣說：「輪迴是為三界有情，此眾皆為痛苦自性、痛苦本質、痛苦集聚矣。」

根本四苦如同連環鎖鏈，環環相扣前後相隨；六道分支之苦如同海面波浪，永無

止息；細微之苦如同黑夜星辰，無量無邊。因此無論生於何處，皆為苦之集聚；與誰相處皆為苦痛之友；行至何地皆為苦痛之處。無論任何人事物，皆為痛苦所壓迫—諸事圓滿是為痛苦之因，衰損敗壞是為痛苦之果。總之，欲求乃是心受苦，招感乃是身受苦，顯現乃是境相苦，三門則為辛勞苦，無一不是苦，如是思惟已，應從輪迴回頭。

此故，應了知如同無可痊癒的病人、解脫無期的牢獄、到達不了的賓客，無論如何安排、住於何處、與誰親近、如何享受，皆為痛苦自性、痛苦來源、痛苦之輪，任何時候永不得逾越，諸智者應如同頭或衣服著火般生起精進心，致力於從輪迴解脫的方法，因為再也沒有比此更重要的事可作矣。《親友書》：「輪迴是為如是天與人，地獄餓鬼畜生眾有情，非為良善生處投生已，成為多害容器祈鑒知。倘若頭或衣服忽著火，為了令其息滅雖已作，不令再起故仍勤竭力，較之需求勝法再無他。」

為了從輪迴中解脫，由哀生起欲修正法之心甚為重要。《入行論》：「我從過去今亦然，遠離求法意樂故，取得如此衰敗狀，求法意樂誰能捨？！」

以上意義的思惟方式：「嗟乎！我從多生多世起，即因想著為了替此近取蘊謀生，無論再怎麼造作了如同漣漪般無有盡頭之業，也僅能生出同等的痛苦徒勞之果！」想來實在無甚可堪追憶！雖已恣情享用所謂內外的欲樂，但對於欲樂之貪愛，非但毫無銳減反而更加專注渴求，猶如烈火之中再添柴薪。

六道的生處雖已投生無數次，卻在毫無尋得解脫道起點的跡象之上，反而於輪迴更加確定沉浮。這種情況不是由誰安排，而是自我矇蔽、自我瞞騙、自作自受之錯！

對於絕無欺瞞之皈依怙主—上師與三稀勝生不起信心，痛苦自性的輪迴認定為安樂，安樂無常的善趣認定為恆常，散漫於如同漣漪般的有為業，貪愛於欲樂魔之誘惑，皆是因為對於生死痛苦幻輪未起憂傷之過錯矣。

應痛徹心扉深入骨髓地思惟：「從今起，此身依將對毫無意義的一切世間俗務，鄙棄如同唾沫，此心完全託付上師與三稀勝，且依止善知識的口訣而盡己所能的尋得解脫道的起點，願由衷純粹修持能予息滅痛苦之火的善妙正法。」且以猛烈的悲切之心祈請：「上師暨三稀勝垂鑒，令我修持善妙正法得以前往解脫道！」堅持直至生起雙眼流淚、喉嚨哽咽、身體汗毛直豎等等覺受。若是生起觀修的覺受，不以覺受虛度而是融入所緣而修，令能無造作地生起自輪迴求解脫之心。

一切行為中秉持正知正念，生起輪迴即是牢獄與火坑想；解脫則是宮殿及花苑想，無論進行任何聞思修，即使僅一剎那也絕不變成滋養此生利養等（世間）八法，而是極力於成為對治輪迴痛苦之清淨妙法。

如是思惟的利益，即如尊者仁波切所言：「眾生若在心中確定無論生於何處皆無安樂，所作一切皆能向法。」

如是所闡釋的三惡趣、三善趣、行苦裡，地獄與餓鬼純為苦果—過去世造下不善業，而於現今的身心上招感其異熟；畜生基本上是受用苦果，但是有些猛獸也是痛苦的因果兩者齊聚之身。即使三善趣也是相同的，基本上阿修羅受用的安樂是為痛苦之因，爭鬥為痛苦之果；天人的安樂是痛苦之因，死亡遷轉則為果；以人而言則是現世不習法，為了聚集此世的親友、衣食、財產而造罪，成為來世不生安樂反現大苦之因；在現世即如同播種一般，現今與親友分離，為怨敵所傷，損失財物、牲畜、食物，被病痛所折磨等等，乃是過去世造下罪惡不善果之苦，應如是深切了知。

因為從現在起，就已打下來世產生大苦的基礎，因此不該再造作罪業應予斷捨，而修持生生世世皆得安樂的善妙正法。但這並非僅滿足於短暫的人天安樂即可，因為始終無法超越暫時安樂而終究痛苦之故，所以不於彼人天懷抱冀望，而於究竟的安樂—

能予獲得永不退轉於輪迴之法，亦即清淨的善妙正法，應當致力修持。倘若不依此而行，當須再受折磨時，則倍增艱難矣。

## 第五節、輪迴過患融合於心的景況

過去格西布陀瓦的殊勝弟子，具足慈悲聖眼的浪湯巴大士，恆常觀修輪迴苦痛。某夜來了兩隻老鼠，分工合作抬走供桌旁曼達盤上方所擺放的一顆大松耳石，一隻在前揸著玉石一隻在後抬起，過程中還不時察看是否有人前來。看到這樣的景象，格西不由得地莞爾，除此之外終其一生別說發笑，連微笑也不曾有過。曾有人請示過（格西）為何從來不笑，（格西）說：「若是想到自他在三界輪迴中之苦，就笑不出來了。」像這樣修持的大菩薩也是存在的，此種境界被列為觀修輪迴過患與心相融的典範。

這些前行僅憑偶爾粗略的思惟是無法發揮作用的，須要恆時思惟且予以踐行。若能如是奉行將甚美好，能令自心向法，法亦成為助緣。總之，無論出現任何散亂或是不憶念佛法，應該如是的思惟此義，則能再次轉心向法，而於修法上策勵精進。

順帶地說明，在上座前與日常自心向法的方法，以及鞭策精進於法之順緣，應以暇滿難得、自身無常必定死亡、無可預知何時死亡為警惕，不鋪設未來世受折磨的基礎而斷捨罪惡不善業，生生世世修持善業、善妙正法。

不與此生僅剎那的目標相同，自己在生生世世中甚極重要即是將上師觀於頭頂上或心間，再秉持猛烈的悲切心，觀修唸誦此前所闡釋的共同前行諸詞意。特別像是：（上師四身祈請文）

「母等同於虛空一切有情虔心皈依上師佛法身尊矣，  
母等同於虛空一切有情虔心皈依上師受用報身尊矣，  
母等同於虛空一切有情虔心皈依上師悲心化身尊矣，  
母等同於虛空一切有情虔心皈依上師佛陀大寶尊矣。」

或是

「具德根本上師仁波切，我等心間蓮花花蕊中，無有分離恆常既安住，祈請賜予身語意加持。無等噶舉竹巴諸大士，非僅詞句覺受外傳承，證悟義理傳承甚稀妙，信心不退無變應堅定。勝於長道低劣權義乘，大乘密咒深義勝醍醐，實相自性大手印之法，千劫難遇自此以喜入。」之後再加上：

「此身暇滿極甚難獲得，此次若不以此證菩提；來生何處無可得自主，成就暇滿具義祈加持。」（暇滿難得）

「生之盡頭無可超越死，壽命驟然既已無可信；皆無所求心思令鬆短，由衷能驅死法祈加持。」（死亡無常）

「善惡業果無欺隨於後，除於作者空性之身心；不熟於他此故諸取捨，以命相換而成祈加持。」（業力因果）

「自有之頂乃至無間獄，輪迴諸處即如火坑般；三苦所迫自此輪迴中，由衷生起厭惡祈加持。」（輪迴過患）

最後，如法確切進行加持溶入於己的觀修次第。假使能夠恆常精進於此，終必得以注入上師的加持，而在反轉惡劣庸俗心之後，於自相續中對此世間即能生起離貪、出離與憂傷。