（2）忏悔立誓

**而受生彼等地狱之因，即是由三毒所引发的十种不善已积集上品者，然而主要是由嗔恚所引发的杀生等故，且如是诸业，自相续中无始以来已积集有不计其数之故，圆具四对治力而忏悔彼等罪业。又发誓，心作是念：“未来如此的嗔恚恶业，纵然肉被揪成一块块而遭屠杀，我也绝不再作！”如此认为而立愿。**

这里修忏悔立誓时，首先要明白受生地狱的因，就是由贪嗔痴三毒所引发的身语意十种不善业已积集到上品程度。这要根据《念处经》所说，八热地狱里的每一种地狱都是由那些具体的杀生、偷盗、邪淫、妄语、邪见等的业而造成的。而且从主要方面来说，就是由嗔恚引发的杀生等的业。那么衡量受生地狱的业因时，我们作为轮回中的凡夫，自从落入生死之后，有那么大的我执，尤其在不合自己心意时会起好大的嗔恚，以此作很多损害性的业，或者合乎自己心意时就起贪欲、竞争等，由此也是直接、间接地造各种地狱的业。那么，按照今生的状况往前推的话，前世也差不多有同等的习性。这就知道，从无始到今天为止，积集了数不清数量那么多的地狱之业，而今还没有现行果报，都藏在自己的相续当中，或者说在八识田里已经熏下了地狱的业习气。一旦成熟就会当下变出地狱的苦相来，那时就会像《念处经》所说到的那样，深陷在那个地狱当中。因此，为自己的前程着想，现在就需要圆满具足四种对治力来忏悔这些恶业。

再者，从未来的方向来说，一定要有一种发誓，以誓愿的钳制力量控制住心，将来不要再造这样的业。而这个发誓需要有一种大的力量，也就是要这样想：“像这样的嗔恚恶业，未来即使我的肉被揪成一块一块，然后被宰杀，我也绝不再造！”因为肉揪成一块块只是一时的痛苦，过后就没有了；假使造了地狱的业，将在不见边际的年劫里受那种极其难忍的苦，前后比较来看，后者比前者深重无数倍，因此我宁可死也不造。这里对“死”的表达，就是身上的肉被揪成了一块块，那种苦我也忍住，绝对不去造那个业，要像这样发誓。那么当誓愿力足够强大的时候，将来碰上这种情况，自然出现誓愿的力量，遮止自心不去造那个恶业。

在针对地狱业因，自身一分一分地修习了忏悔立誓以后，还要推己及人，发生大乘的大悲行愿。要想到，无量的母有情都深陷在这种状况里，因此，不能只顾自己一个人，而需要在如理修心后发展出大悲的意乐，之后祈请三宝作及时救度。那么修每一分苦的时候都连接上这个大悲行愿，就可以退掉作意为自己的意乐，而发展出广大的悲的意乐。前面说到的“出离”，不光是自身出离轮回的苦因苦果，还要助一切有情出离轮回的苦因苦果。

（3）大悲行愿

**于已生彼处的诸有情知母、念恩，发起欲报恩之心，心作是念：“愿此等母亲舍离如此的苦因和苦果！”即是欲——与此相联，又作是念：“若能舍离该有多好！”即是愿——与此相联，又作是念：“我当令彼等舍离！”即是誓——与此相联，即是具足三关联。舍离此等苦因苦果的无欺归处即是三宝，于三宝祈请后说：“令我正住地狱的此等老母有情，现在就及时性地、迅速性地于此住处、此坐垫处，从苦因苦果中得以解脱！”说后迫切祈请三宝，即是念修“上师佛乃众生怙”等[[1]](#footnote-1)。**

对已经生在热地狱中的那些有情发生大悲意乐，首先要知道，他们的身份都是我过去世的母亲，然后，要念及那一世他们做我母亲时，曾经给予我的世间和佛法的恩德。这样想起母亲们的恩德后，就发生“我要作报恩”的分别，也就是心里想：“母亲们有这么大的恩，他们现在这么可怜，不靠我靠谁呢？我一定要报恩！”这样就发生了报恩心。

有了报恩心，接着要发展大悲的意乐。大悲意乐又有欲、愿、誓三分的发展。也就是，首先是一种欲乐或欲求：“但愿我的这些受苦的母亲们，能舍离这样的苦因和苦果！”接着，与这个欲乐相联就发生一个善愿：“如果他们能舍离这样的苦因苦果，那该有多好啊！”心里这么想就是发生善愿。跟这个善愿相联，进一步推起：“我是他们的孩子，应该由我来做，使他们舍离苦因苦果！”这样就承担起来了，这就是立了誓。这样推进的时候，先是一种欲乐，唯愿他们能舍离苦因苦果；接着就推出在果上的一种善愿，“但愿他们真地能舍离，那该有多好！”接着，光是旁观时的一种善愿还不行，应当再推进一步，由我去把他们拔济出来，使得他们脱离这样的苦因苦果，到了这个地步，主动承担的心就出来了。

承担心出来后就想：“我目前的力量是很差的，我要求一个真正能做到使他们舍离苦因苦果的大归依处或者大救度者，它是无欺的归处。”所谓“归处”，就是在苦难中靠谁呢？靠父母、诸天、诸神、权威，或者某些物质、科技、药物等的力量，是没法做到的，只有靠三宝，它是真实可投靠处。由于三宝具有无上的智悲力，只要具信心的话，三宝就可以拔济有情从粗到细的一切苦难。这样就认定了，能够救度一切有情脱开这些苦因苦果的真实投靠处唯一是三宝。这样的话，作为一个力量尚弱、但立誓一定要拔济诸母有情苦难的行者来说，除了自己立誓之外，还应当祈请三宝。

所谓“祈请”，就是去求三宝。由于自己有这样的善心，而三宝是愍怜的，他有智慧能见到我的祈请，有大悲对众生怜同一子，而且有力量能无碍地入众生心，好比我们替别人祈请佛菩萨，佛菩萨就能相应地救助那个陷在苦境中的众生，这也属于行者的向上祈请，那么现在为了向下救度苦难有情，就要向上祈请三宝，以这种连接的力量，三宝的救度力就会入在那些众生的身上。

这样祈请后，口里要说出来，它是一种极其迫切的请求。这种表达就是：“现今正居住在地狱苦海中的这些母有情，我还没有能力救拔，现在请三宝及时性地、迅速性地，就在这个住处、就在这个坐垫处，解脱掉他们的苦因苦果！”这里从时和处两点可以看出迫切的心态。时间上，是“及时性地、迅速性地”。“及时”就是不隔一个刹那，“迅速”就是不要延缓，非常地速疾。地点是就在此地、这个坐垫处，一切地狱的母亲们在这里就要解脱，不要到了别的地方才得解脱。这就表示大悲的迫切，就要在这个时候、这个地方办到，那么三宝也不会认为你过分，而是认为你的悲心还是可以的。

这样迫切地向三宝祈请，口中要念诵仪轨文，就像前面所说一样，没有第二种修法。（念诵内容请见《三殊胜实修引导讲记》。）

**于遍知父子之法轨中说，对作意私欲的意乐需要无待强力而退心，指的就是这个修法。**

“遍知父子”，指龙钦巴尊者和晋美朗巴尊者。他们的法轨中强调说，对作意自利的欲乐需要不必勤励而退掉这个心，说的就是以上这个修轨。

这是讲，不必另外单独做什么，在思惟轮回过患的此时，一路连下来，由知母、念恩起报恩心，然后以三关联的方式连到祈请上，按照这种方式就可以善巧地退掉小乘心，也就是只作意求自己解脱的心。因此，一路连下来的时候，就不能单想我自己。前面的厌患出离、忏悔立誓虽然是考虑自身，但这里要进一步推己及人。不是局限在为自己求解脱，而是想到尽法界量中的诸母有情，以这个方式发展出大悲意乐，发起承担的心，然后祈请三宝。这样一段一段修下去，自然就退掉了小乘的下劣意乐。

2、其余同此轨则

**如是六道其余诸苦，也都由处所、色身、苦相、寿量四分作细致思惟后，厌患出离，忏悔发誓，知母念恩等，修习与以上相同。**

在认识了修热地狱苦的修轨以后，还要将此轨用在六道其余种类苦的修习上。“其余”包括此外的八寒地狱、孤独地狱、近边地狱，以及饿鬼、旁生，还有人类、阿修罗、欲界天、上界诸天。修法的轨则先是思惟苦，之后发展道心。思惟苦又要由处所、色身、苦相、寿量四分来作细致、具体地把握，由此会对苦有真实的观感。

以此作为基础，要发展的心，第一是厌患出离。也就是当心上极清晰现出苦而厌患的时候，就想从那里解脱，这种求解脱心就是出离，指出离意乐。

之后，思惟自己从无始到今天造下了非常多的诸道业因，若不忏除，在成熟之时将受生在那一道里，去感受那样的苦。因此，为自己的前途着想，应当对于以往所造的这类业因作悔除。这又要具足四种对治力，来破坏掉能感的种子功能。再者，往未来的方向看，不能再造这些业，由此要发誓，以誓愿的钳制力量就会控制好自己的身心，不去造那些业。

接着，所谓大乘的修法，特别是遍知父子的法轨，需要去掉自利的意乐，也就是不能光想着自己求解脱，与此同时还应当修大悲行愿。这又要透过知母、念恩等以上所说的修轨，发展对法界全体的母有情们以念恩而想作大报恩的心。为此发生拔苦的欲、愿、誓三种心，最终达到的誓就是真实的增上意乐，要自己一人为所有六道有情拔除苦因苦果。那么，在思惟某一道的时候，就针对那一道的所有有情立誓作拔济。然后想到，自身的力量目前还不足够，而具有最大的威神力、能令一切有情离苦的真实归处就是三宝，因此至心地祈请三宝，迫切的心是当时、当处就要得解脱。这种迫切的悲心起来以后，就诵仪轨文来作祈请。这就是圆具道分的苦的修法，也正符合遍知父子的法轨，也就是不落在小乘的自利意乐上，而是将一切六道有情都度到解脱彼岸。这就是六道诸苦的修习轨则。

饿鬼苦的修法

首先要依照《念处经》了解到，总的饿鬼有不可思议的处所、苦相、名称的差别。《念处经》里举了三十六种，那里面具体地说到以悭贪为主的业生在什么处所里，有环境的描述，又讲到那些苦相如何、名称是什么，这样一个个认识以后，就知道在这个世间界里有无数的饿鬼受报的情形。

接着，在思惟饿鬼苦的过程中，对于《念处经》为主的相关圣教需要数数观阅。在思惟饿鬼诸差别苦相时不要作观众，而是想自己以相应的业真实地生在那里后，是怎样一种受苦的情形，要作真切地思惟。在《念处经》里有非常具体的描述，对此要按照四分内容去相应地把握。再者，《法轨》或《言教》的引导中摄成外障、内障、特障三类，实际是对于《念处经》经教的摄集，组成一种便于修心的轨则。

比如按照《言教》来思惟，那里说到三类饿鬼的时候，首先思惟外障饿鬼。讲到他们生在什么样的处所里，就想自己已经生在那里了，受报的主体叫“身依”，就想自己已经得了那样的色身。比如，腹部像一个地区那么大，身体非常地高，四肢很细，蹒跚而走，非常吃力。走路的时候，关节处都冒火星，而且发出五百辆马车拖过地面那样的巨大响声。在整个环境里，百年不闻浆水之名。以迫切寻求食物的欲加上业就会出现幻觉，比如看到了前面有河流、树林等，身体就往那边走。这时候如何处在饥渴逼迫的状态，又是如何辛苦地求取，身体是那么地累，却还是被饥渴的心驱使着不停地往那边奔。结果到了近旁，只见到一个非常深的山谷，里面一滴水也没有，或者到近旁一看，只是脓血充满的河。要么就是枯枝败叶，到处都是枯焦的状况。像这样，处在非常大的忧戚苦中。这样的苦要延续多少年呢？譬如要感受一万年，这就是寿量。这些都要根据具体的状况来思惟。

《念处经》里非常详细地讲了三十六种饿鬼处，讲到每一种饿鬼处是由哪种业感得的，很具体。那么，我也造了那样的业，就想自己造的业已经成熟，一刹那间果位识出来就成了那样的饿鬼，处在那种处所里，要具体地把处所和身体的状况，按照经教所说在心前现出来。然后在那里受好多的苦，比如受饥渴之苦，或者受到压逼、被咬、被打等等。寿量很长，乃至业功能没有消尽之间是摆脱不掉的。就像这样，按照经教所说，设身处地地那么去想，当那个苦很清晰地现出来的时候，就感觉这种苦太难受，没法忍了，心里很厌患。这时候就想：“我一定要从里面脱出来，陷在这样的饿鬼界里太可怕了！”会有一种主动想从中脱出的心，这就叫“出离的意乐”。这样思惟之后，厌患和出离就逐步发生了，它不是凭空的，而是真切地了解那种苦状，而且知道离自己很近，因此就迫切地想从中出来。这样就发展出了一分道心，不像过去那么麻木了。

之后要认识受生饿鬼的因是什么。总的以修集中品十不善业会受生在饿鬼界，特别是以悭贪引发的各种恶业，这些都要透过《念处经》来认识。那里说得非常细致，讲了具体的业相和果相之间的关系。认识之后就知道，原来饿鬼身是这么出来的。再结合十二因缘，正是由无明业果愚的驱使，自身为了贪一点小便宜，以悭贪说谎、行骗等等，结果第二刹那就在识田中熏建了业习气，这个叫“因位识”。一旦到了成熟之际，就成了果位识，然后就变现出饿鬼的根身器界。那么，我从无始以来，相续中种了不可计数那么多的饿鬼业习。想一想，这是非常容易的，为了得一点利益，很是悭吝、嫉妒等等，之后一下子就会造那种业，尤其一般的世间女人更容易造。这样的话，我相续中肯定是有的，有的话我一定要忏悔，这时就要以四种对治力去悔除。之后要发誓：“以后即使我身上的肉被揪成了一块块，然后把我杀掉，也绝不再造悭吝的业！”这样就有控制力。然后常常这么想，当遇到那个境缘时，誓愿的力量就会保护自己不再去造，这就是能防护的力量。怎么能防护呢？就是那个誓愿心警策得很厉害，誓愿发得很厉害，到那个时候自然就防护住，不去造了。

之后要想到，饿鬼界里有无数的母有情，也是透过知母、念恩，发起一定要报恩的心。那么，无数的母有情处在这种苦状里，光是想报恩还不够，一定要有主动承担的大悲心。为此又要通过欲、愿、誓三层逐渐地推进，推到极致的时候，就发誓由我来把深陷在饿鬼界里的一切母有情都拔济出来，然后去祈祷三宝。这就是圆具道分的饿鬼苦的修法。

旁生苦的修法

旁生有不可思议的处所、苦相、名称的差别，对此由《念处经》等经教、真实的资料，以及通过身边的见闻等容易得到了解。比如在一块草地上有多少蚂蚁，在一方水域中有多少水族，一观察马上知道有无量无数。在思惟的时候，需要对《念处经》数数地观阅和思惟，因为海中旁生、龙类，或者其他旁生受报等的情形，佛经中有具体的指示，其中很多超出我们认识的范畴。而且，对于《言教》里的描述，或者各类讲述旁生受苦的书籍，也要多看、多思惟。

思惟的时候，从处所、色身、苦相、寿量四个方面来把握旁生命运的状况。以家养旁生为例，比如一头驴，在前世造的黑业成熟之际，一念就受生在驴腹当中，从此就在这样的人间之处，关在污秽、潮湿等的驴圈里，没有自由。所得到的驴的色身，长了几年很快就成了人类的工具。之后，这个身体一直受着驱役为主的很多苦。也就是，这个身体要驮很沉重的东西，一步一步地往前走，主人由于贪心，总是让它驮过分的货物，走不动就用鞭子抽。上坡、下坡的时候，由于背负的重物往后倾、往前倾，就会磨破身上的皮。而主人又不加体恤，这些伤很快就成了疮，烂坏掉，又被虫咬等等。像这样，一年四季都处在非常重的驱役苦当中。再者，由于自身的福报有限，还有冬天寒冷、夏天炎热的苦，在服劳役的时候也是备受饥渴，在生病的时候更是历经艰辛，这样子熬过去，每天都走非常多的路，各种的苦压在身上。再者，一直处在愚蒙的大苦当中，很少有顺福德分的善业。这样在十多年里受苦以后，到了衰老之际还有非常多的老苦、病苦。之后，很快要被宰杀，像现在就是送到屠宰场，进入宰杀的机器中，很快被切成了一块一块的肉等。

要想像：自己一念间就入了驴胎，经过了住胎的苦后出胎，之后就开始了这样的命运。这样思惟的时候，要极清晰地现出自己就是那头驴，就是这样的身体，有这样的驱役苦、愚痴苦、寒热饥渴苦。活一世一直都在还债，一直处在无暇中，很难有积一点点善根的机会，除非有时候修一点安忍，但是驴的脾气也很犟，常常起很大的嗔心等。这一世过了以后，还是绵绵无尽的恶趣的苦。就像这样，感觉非常地苦、非常厌患。一旦堕成驴之后，天天被鞭子抽，驮那么多的重物，处在那种业报的系缚当中。这样产生了厌患心之后，发起想从中脱出的心，再也不想入驴腹了，这个想从驴的身份中求解脱的意乐，就是道心的一分。

就像这样，按照《言教》《念处经》等，以及各种相关资料，从四分去思惟野生旁生、家养旁生等的各种苦状，每一种现出来的时候都会起厌患。然后就想：千万不能堕在这一类的旁生当中。比如不能成为豹子、豺狼、老鼠、鱼、虫子等等。当那种苦很真切地现出来的时候，心里就很厌患，很怕生在那里，千万不要生在那里。这样自己就有一个“不想入旁生道”的心，这个心就是这里的出离意乐。

在发生了厌患出离以后，还要想到，受生旁生的因，总的来说是下品积集三毒所引发的十种不善业，主要是以愚痴所引起的黑业。以这个缘故，自相续中无始以来集聚了不可计数那么多的旁生的业因，现在还没有受报，如果不忏除，当某一个业成熟的时候就会掉落到这种苦圈里面，因此，要以四力忏悔过去的宿业。

之后要想到，这样的烦恼习气还没有根除，遇缘就可能现行，因此要发誓：“未来即使我身上的肉被揪成一块块然后杀掉，也绝不再造愚痴的业！”因为自己身上的肉被揪成一块块然后杀掉只是暂时的痛，如果堕在旁生界里，那就像《念处经》所说的，千生万劫也难以超生。心被非常深重的愚痴黑暗所覆蔽，非常难转过来，一直都在那种串习当中，心识连稍微动一动都是很难的。这样就知道，那个等流非常可怕，那种恶习连绵不断地增长，只会使自己在不见边际那么多的年劫里，一直陷在水生、野生等的旁生类里，非常地可怕。这样的话，我宁可这一世惨死，也不要千万生落成旁生的命运！这样知道以后，就开始猛利地发誓：“将来绝不再造那种畜生业！”也就是一定要有遵循人天善道以上的智慧。从最低标准来说，我们做一个人应当守仁义礼智信，不能颠倒人伦，从这里开始辨别什么是善、什么是恶；在这基础上还要进一步升华，修持广大的善业；之后发展到出世间走解脱道；再发展到大乘的意乐，求无上菩提普度众生。那么我一定要这样子，不要堕到畜生的状况里，像现在鼓吹的各种畜生一样的见解、行为，我绝对不去做。要像这样发起坚定的誓愿。

这样忏悔立誓以后，还要发展大乘的大悲行愿。应当想到：现在生在广大旁生界里的各种众生，其实都是自己的母亲。之后想及它们过去曾经给予我的世间、出世间的恩德，又看到它们正陷在旁生的苦难里，不靠自己的孩子靠谁？我不去救谁来救？像这样想到母亲们的苦状，应当是无法忍受的，然后发起“我一定要报恩，不报恩就不算是人”的心，这样就起了报恩心。

之后要发展出一层比一层更大的悲的意乐，所谓的欲、愿、誓。首先想：“所有堕在旁生界里的母亲们，愿它们都能远离旁生的苦因和苦果！”要有这样一种欲。然后想：“这些母亲们如果能够舍离旁生的苦因和苦果，该有多好啊！”也就是不要再这样受奴役，落在愚蒙当中，愿它们能一身轻松，从此焕发出智慧的光明，从而得到安乐，这样就生起了愿。但是，只是一种旁观的心态，愿它们这样实现，自己不去做也不行，应当像父亲看到孩子掉落到粪坑里，直接跳进去把他给拉出来那样，进一步要发生“誓”，也就是主动承担起拔苦重任的增上意乐。要这样想：“所有旁生界的母亲们，由我来拔济它们，让它们都脱开这样的苦因苦果！”这样心就发到最大了，一个人担负起救度所有旁生界母亲们的重担，对每一个都要拔除它作为旁生的苦因和苦果。

与这个欲、愿、誓相联，接着就要祈请无欺的归依处三宝。也就是想到：让法界所有的旁生母亲们，真正舍开苦因苦果的无欺归处只有三宝。这样认定了以后，就要向三宝祈请，请求三宝加被，满足我的心愿。这是非常迫切的祈请，需要有一种悲的状态达到极致的心力，也就是想：“现在法界里处在水、陆、空等旁生界里的一切诸母有情，不隔第二刹那、非常迅速地就在这个住处、这个坐垫处，全数地解脱旁生的苦因苦果！”这样说了以后，迫切地向三宝祈请，然后念诵仪轨文。

依靠这个修法，自自然然地就去掉了只想自己解脱的意乐。每个地方都要连接到普度一切诸母有情脱离旁生苦难的悲的意乐，当发展到主动承担的誓愿时，再以最迫切的心向三宝祈请。这样缘起上顺着过来的时候，心就能一下子最充分地打开，由此就脱开了那种只求一己解脱的下劣意乐。

思考题

1、思惟热地狱苦发生厌患出离后，为何要修忏悔？如何修习忏悔？忏悔后如何立誓？

2、对已生热地狱的诸有情修大悲心的轨则是什么？这么修有何效果？

3、热地狱以外的其余诸道，思苦发展道心的轨则是什么？详细阐述此修轨。

（1）如何修饿鬼苦？掌握后如是修习。

（2）如何修旁生苦？掌握后如是修习。

1. “上师佛乃众生怙，精勤于救众生义，大力能除众怖者，我等今起恒皈依。”“呜呼大悲三宝尊，如来您具救护力，今祈加持我等众，顿脱六道生死苦。”“勇士您具大悲力，宿生余业已猛起，切莫空舍勿懈怠，大悲佛心今当照，拔我等出生死泥，速引三身胜果位。” [↑](#footnote-ref-1)