第二十六课

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后，现在我们继续宣讲全知无垢光尊者所造的《大圆满心性休息大车疏》。大车疏分了十三个科判，现在正在讲第三个科判，第三个科判主要是包含在令我们自己相续当中生起殊胜无比的出离心，从这个方面来进行观察安立，那么这个修法对我们来讲是非常关键非常重要的，也许对于其他的一些学术界或者世间人来讲，对轮回生不生起厌离心都不是一个最重要的事情，但是对于心向于正法想追求解脱道的来讲的话，相续当中绝对是要生起出离心的，这个方面是趋向于胜道的第一步，所以说如果这个基础打好的话，后面的这些菩提心或者说是这些密法空性的这个修法可以顺利地修行，那么如果出离心修不好的话，后面的这些修法都没办法修习的，所以说如果单单是为了追求学问的话，那么可以说是把这些问题了解一下，或者不了解直接进入可以说了知菩萨的六度直接了知空性啊，这个方面是一个大的问题的，但是如果要从修心的侧面，从内心要逐渐成熟的侧面来讲的话，这些出离心菩提心和空性正见的这些次第是绝对不可以缺少的，因此说我们接触这些教法学习的时候也必须要非常认真地去对待，必须要去实践。

如今在宣讲这个地狱的痛苦，地狱痛苦当中也宣讲近边地狱，近边地狱当中前面已经宣讲到了这个煻煨坑地狱，今天开始讲第二个科判：尸粪泥

从煻煨坑中解脱出来的众生继续前行，又落入尸粪泥中。

在煻煨坑当中感受到很长时间的痛苦，后面总的来讲的话，在近边地狱当中要感受数千年痛苦，在这些痛苦从煻煨坑地狱当中解脱出来之后，他又看众生继续前行，最后又落入到尸粪泥当中，下面就开始宣讲他自己落入到尸粪泥当中的原因或者所受到具体的痛苦。

脱离煻煨坑众生，复见爽泥即踏入，

沉于恶臭尸粪泥，为虫金铜铁喙刺。

脱离煻煨坑的众生，他自己往前走，走的时候看见爽泥，爽泥的话就是很清爽的这个泥，很清爽的稀泥，因为前面在煻煨坑当中双脚已经饱受了这些煻煨的痛苦的缘故，所以说他看到这个很清爽的稀泥的时候是非常欢喜，他自己踏进去，踏入之后没想到沉于恶臭尸粪泥，第一刹那的时候他自己的业力还显现是一个清爽的稀泥，第二刹那之后一下子紧接着完全改变，就是落入到了恶臭的尸粪泥当中去，这个恶臭的尸粪泥是充满了尸体或者是粪便这样的一种恶臭的稀泥，尸体有这些狗尸马尸还有这个人的尸体，反正这样一种大坑当中充满了这样一种尸体，还有充满了这些人粪等等的这样一种粪秽，在这样一种非常痛苦非常难耐的大坑当中受苦，一方面在其他的修法当中也讲到尸粪泥的众生他是整个身体从自己的脚到自己的头之间全部没入到尸粪泥当中感受这样非常恶臭的这样一种痛苦，还有在这样一种尸粪泥当中显现很多这样一种含生，含生不停地啄食他的身体，所以说“为虫”这个“虫”呢就是讲尸粪泥当中有很多密密麻麻的小虫子食他，这些小虫子的嘴或者喙都是金子铜铁这些所形成的，所以说通过这么锋利的这样一种嘴或者喙不断地刺他，不断地刺他的身体，所以说一方面他自己感受这个莫顶的痛苦，感受极为难忍恶臭的痛苦，还有感受在这些尸粪泥当中这些具有铁喙的这些小虫不断啄食的痛苦，很长时间当中没办法从里面出来。

《致弟子书》云： “有为密密麻麻小虫蝇，蚀食身体拖拉其尸体，业力所牵缚于网中者，仅仅移动亦不能中活。 ”

在《致弟子书》当中这样宣讲的，有的众生落入到尸粪泥当中被密密麻麻的小虫或者一些小苍蝇不断地蚀食他的身体，然后自己在蚀食过程当中不堪痛苦中死去了，死去的时候这些小虫开始拖拉他的尸体，然后通过业力的复活，复活之后一开始继续感受这样一种恶臭或者说是被小虫撕拉身体的痛苦。

被业力所牵缚于网中者，这个网也可以说是一种比喻，反正就是没办法脱离的，就像野兽落网，或者像鱼儿落网一样的，没有丝毫的自在，所以说通过业力成熟，通过业力所牵引，堕到了这样一种尸粪泥地狱，堕到这样一种地狱当中，是在仅仅移动也不能，可以说他自己落到这个粪坑当中的时候，想移动一下自己的身体都不能，何况说是逃跑呢？所以说这个方面讲，你如果真堕进去的时候，连自己挪动身体的这些力气或者说自在自由都没有的，所以根本不可能从里面逃脱，就在这个极为难忍痛苦当中存活很长时间仅仅移动亦不能中活，就在这个里面存活很长时间然后感受无量无边的痛苦。

下面是第三个近边地狱：利刃原：

复见悦原而前往，炽利刃剁身成段。

众生如果按照前面的次第，从尸粪泥当中解脱出来之后，又看到悦原，看到非常令人喜悦的草原而前往，想要去感受这样一种舒适的风景的时候，炽利刃剁身成段，就不知道从空中或者其他地方显现了炽利刃，炽利刃就是燃烧了利刃堕下来将自己的身体纷纷截成很多段的。

《致弟子书》云： “入于锋利兵刃剑叶林，竭力奔跑身无不伤时，堕遍三尖短矛利剑箭，较阎王口更厉之井中。 ”

前面两句好像是在讲剑叶林落到了锋刃的剑叶当中的时候，自己逃脱这样的痛苦时竭力奔跑，他自己身体没一个不受伤的地方，全部被这样一种锋利的兵刃全部戳伤的，还有后面堕到井当中，什么井呢？就是讲这个遍满了三尖短矛还有锋利的宝剑，锋利的其他的剑这样一种井，这个井比阎王当中的口还要厉害的这样一个井当中，这方面好像堕到一个井当中，然后里面就遍满了这些往上的这些兵刃啊，三尖矛啊，堕到里面？？7：31的时候感受无量无边的痛苦，当然这个和前行当中讲的利刃原是稍微有不一样的地方，前行当中讲草原当中本身是他自己感受很长时间痛苦之后想去休息，想去享受，但是一进去一进到草原之后马上这些草原以前非常令人悦意的草原，这些草全部变成锋利的这样一种刀剑，变成锋利的剑锋，剑锋全部尖或者刀全部往上，通过自己的业力所感，自己踏进这样一种利刃原，踏进利人原的时候，左脚踏进去的时候，左脚就被刺穿了，连自己的整个脚掌的皮肉乃至于血管骨头全部被刺穿，然后左脚踏进去的时候，左脚被刺穿，右脚踏进去的时候，右脚被刺穿，从这个方面不断地感受痛苦，而且脚抬起来之后恢复如初，踏下去的时候又被刺穿，有的时候我们想为什么他不逃跑呢，实际上通过业力所牵引，通过业力业风所吹，他是没办法逃跑的，他虽然知道前面无量无边的这些利刃形成了这些草原，但是他自己绝对是身不由己的，不由自主的还是一直往前走，这个大草原大的没边的，反正就是什么时候他自己的业力穷尽的时候就会显现利刃原的边际，如果他自己的业力没穷尽之前，这个大草原一直是这样显现，感受无量无边的痛苦，这方面讲利刃原的痛苦。

下面讲第四：剑叶林

抵至悦意森林处，为剑叶林狂风毁。

后面众生从这个利刃园出来之后看到了非常悦意的森林，看到悦意森林之后非常欢喜趋向于森林当中，但是去了之后狂风威风或者狂风吹过来之后，以前森林上面的这些树叶全部变成这些锋利的剑叶，都变成非常锋利的宝剑，剑锋是一种风威风狂风吹过纷纷地飘落，宰在自己的头上手上脚上身体上，然后将自己的身体宰成碎片，然后复活之后又被感受这样一种痛苦，没有休息的时候。。。。。。。。

没有休息的时候，《致弟子书》云：“难忍烈日所逼厌恶身，见一枝繁叶茂林前往，落入百种刃叶中毁身，长久住此唯以哭为友。”

然后在《致弟子书》当中也是讲过，那么就是一方面在感受这个难忍的烈日所逼，然后自己可以说是这个令人很厌恶的身躯吧，就是这个地狱的身体非常厌恶的。最后呢见到一个枝繁叶茂的这个森林，他自己呢想要去这个可以说是乘凉，那么一下子呢落入百种可以说是百种刃叶中。那么他自己呢，一下子进入到了百种刃叶。百种刃叶的这些身体的叶子呢，全部显现成了各种各样的兵刃。百种刃呢就是各种各样的兵刃，匕首啊、短剑啊、或者说这些长剑啊，很多很多这样一种的利刃。那么落入到这样一种百种刃叶当中的时候毁身，他自己的身体就被这些吹下来的刃叶呢，就说是斩的粉碎。

长久住此，因为自己业力不间断的缘故呢，需要长久安住在这个剑叶林当中感受痛苦，那么在这个过程当中，没有这些朋友，没有跟你安慰的人，这方面呢只是自己一个人，而且呢唯一的友伴是什么呢？就是痛哭就是自己的眼泪，那么我们就知道正在感受这个痛苦的时候是无可奈何的。

那么就是为了不感受这些痛苦呢，下面还要做教诫呢，必须就是要励力的修持正法。有些时候呢是修持正法的这些正所缘，有的时候呢多修持它的资粮，不管是福德资粮还是智慧资粮。反正呢就是一切的善法都要积累，一切的恶业都要断尽。而且对于这个正所缘，不管是对于这个出离心的正所缘，菩提心的正所缘，还是空性这些正所缘，必须要励力的观修。

第五呢，是讲铁柱山

此等众生向前行，耳闻悦意山顶上，

昔友呼唤循声去，利铁刀锥刺血肉，

至顶鹫吸其脑髓。复闻山下呼唤声，

下山刀锥向上刺，且为原间具燎牙，

炽男女抱极痛苦，并为多犬狼所食。

那么这个这段当中感受的这个宣讲了，这个铁柱山的这样的一种痛苦。此等众生，就是前面的这些剑叶林当中的众生往前行。或者说是从无间地狱当中逃脱出的这些众生。或者就是说有的时候，如果是说有单独感受铁柱山地狱。因为这个业感不同吗？业感不同呢有一部份众生是从无间地狱当中，他自己的业力轻到一定程度的时候，也没有办法再住在无间地狱当中了，那么就是必须要感受其它的痛苦了。其它种类的痛苦其它种类呢？就是业力较轻的众生所感受的地方呢，就是这些近边地狱等等。那么有些呢，就是直接通过他的业力感受到铁柱山啊，或者剑叶林等等，这个方面也是有可能的。所以这些众生呢，不断的往前行。

耳闻悦意山顶上，那么就开始见到一个很悦意的一个山峰。那么山峰就是说山顶上呢，昔友呼唤，就是以前自己和自己做不净行的这些男女，这些朋友呢呼唤自己，呼唤自已之后呢，自己生起了这个贪欲心，生起个欢喜心，生起个贪欲想要和他相见的时候，就寻这声而去，就从山脚呢往山上爬去。那么这个时候呢，利铁刀锥刺血肉，一边往山上面爬，一边这个山上面以前本来不是很悦意一座山嘛。但是往上爬的时候，自己的业感显现的时候，一切的景象突然之间全部改变，这些这个草啊、灌木啊、这些很悦意的树木啊，全部变成利铁刀锥。

那么这些利铁刀锥呢，就是同时往下刺，往下刺自己往上爬的时候呢，这些刀锥呢就刺入到自己的身体当中。好不容易自己爬到山顶，那么至顶鹫吸其脑髓。因为这个时候呢自己的贪欲心还是没有息灭，或者说这个业力非常强大的缘故，所以说虽然他感受了很强的痛苦，还没有办法止息他的行为。所以说一直往山上爬，好不容易可以说是爬到山顶的时候呢，至顶的时候鹫吸其脑髓，就是以前显现的这个认为很悦意的，自己以前的友伴哪就是不见了。然后呢就是业感所现，变成了一些凶狠的鹰鹫，或者就是说是一些铁嘴乌鸦等等。吸其脑髓，将他它们用它们的这个鹰爪啊，或者说是一些铁嘴啊，将自己的脑袋琢开，然后呢就是吃尽自己脑袋里面的脑髓，感受无量无量的痛苦。或者说是这些乌鸦，或者说是这些鹰鹫站在自己的肩上，然后琢食自己的眼睛，然后琢食自己的眼油，这个方面也是其它的论典当中有宣讲的。

当感受痛苦很长很长的时间之后呢，复闻山下呼唤声，似乎这一切的鹰鹫啊，可怕的景象又消失了，然后又听到山下以前的那个朋友呢，在山下呼唤自己，呼唤自己的名字让自己下去，那么通过业风和这些贪欲心的吹动呢，又开始往下奔跑。下山的时候呢刀锥向上刺，自己上山的时候刀锥向下刺嘛，所以说下山的时候刀锥向上刺。

且为原间具燎牙，那么到了这个可以说是一方面在路上的时候感受很长时间的痛苦，被这些刀锥刺入身体当中感受痛苦。那么好不容易到了这样一种山脚，且为原间具燎牙，这个原间就是以前自己在原来看到的，山下面的这个悦意的这个友伴哪，都变成了一个具燎牙的炽男女。炽男女抱极痛苦，按照共同的业力来讲，一般的业力来讲的话，就是如果一个男的地狱受苦的众生，他就是看到一个炽热的这个铁女。如果是一个女众受铁柱山的痛苦呢，就是看到一个炽热的这个男子。然后就像这样的话炽男女抱极痛苦，然后因为它们这个铁男铁女身上就说是通红，然后就说是温度非常高，一方面抱在他这个怀里的时候，非常的痛苦。这个方面呢，还有其它地方讲的时候就是这个，这些铁男铁女把自己的头放到它的嘴里，然后始劲的嚼，那么这些脑髓啊、脑浆啊，顺着嘴边往下流，流呢前行当中也是讲过的。并为多犬狼所食，而且在这个过程当中，还被很多的犬狼吞自己的身体，感受无量无边的痛苦。

而离开了剑叶林的众生来到了一座十分悦意的山前，听到昔日与自己做不净行的男女，以及亲友在山顶上呼唤，于是并向上攀爬，向上攀爬结果被铁器刀锥刺入血肉。那么离开了剑叶林的众生来到一个十分悦意的山，刚开始的这个时候见到这个山呢，非常的悦意的。那么这个时候听到以前和自己做不净行的男女，就是说做邪淫，主要是邪淫的这个男女。还有一些呢就是说前行当中讲了，在这个出家人当中，出家人当中如果破了梵净行，破了这个淫戒，这样一种出家人也会感受铁柱山的地狱的。所以这个方面一方面是邪淫的，一方面是破了梵净行的出家人呢，也会受到如是的感受。当然如果真正有破了根本戒的话，他会堕入到烧热地狱当中感受很长时间的痛苦。然后如果这个业力稍轻之后呢，也会感受这样一种铁柱山的痛苦的。所以说从这个方面就讲他的果报是无量无边的，非常之大的。

那么像这样的话，就开始生起了这个喜爱之心，那么往山上攀爬，然后就是说被铁器刀锥刺入出血。那么我们在观想的时候也是要一一观想清楚。那么就往上爬的时候全部改变，然后这些这个树啊，这些草啊等等，全部变成了非常锐利的铁器刀锥，然后全部往下。因为自己从下往上爬的时候呢，它这些刀锥呢是往下刺。然后自己刚好迎着这样一种刀锥上去，然后自己的这个身体呢被刺入这些刀锥，然后呢就是流很多的鲜血，感受无量无边的痛苦。下山时刀锥向上刺，感受如此的强烈痛苦，那么自己在山顶上感受很长时间痛苦之后又往下。那么就是自己以前的友伴又在山下呼唤自己，然后下山的时候，这些所有的刀锥又改成向上刺。然后自己又迎着这样刀锥下去的时候，又感受很长时间的痛苦。所以有的时候看起来好像这些铁柱山啊，或者地狱众生的记性好像特别差的，所以说他反复这样感受的时候还不知道，还不知道这样一种痛苦，还就是没办法阻挡。一方面可有会有这样一种业感吧，业感所导致的话，根本就忘记了前面的痛苦，或者就是说通过业力，业风所吹动，他不由自主的想会向前行，所以这一方面不由自主呢，就说是主要是说去感受痛苦方面，业感成熟了就会这样的。

而《致弟子书》云“速攀难忍铁柱山之时，丛生荆棘向下直刺入，穿透体内毁身受剧苦。”那么自己在速攀，就是说通过很快的速度，来这个攀爬难忍的铁柱山的时候呢，丛生荆棘显现成这些刀锥，然后往下直接刺入穿透自己的身体，感受这个毁身的痛苦。又云：“下山之时铁刺朝上方，倍加锋利刺身忆念失，有者为炽利刃三尖矛，猛烈刺身无法向下行。那么这个也是开始宣讲下山的时候，下山的时候这些铁刺呢，就是完全朝上方的，倍加锋利的这些刀锥刺入到身体的时候，自己的意念都已经完全消失了。那么这个什么意思呢？就是说特别的疼痛吧！特别疼痛的时候，有的时候我们在世间的时候，如果说自己的手指，或者脚哪个地方受到了巨痛的时候，好像一下子晕厥的感觉吧，所以这个方面就说明它的这个痛苦是非常强烈的，否则不会就是说连自己意念都已经消失

招致连自己的意念都已经消失的这个程度的，有者为有些呢就为 的三尖矛猛烈刺身的时候呢无法刺身的时候无法向下行，自己虽然想要通过很快的速度吞下去，但是呢下面往上刺的三尖矛啊这些东西呢被这些东西刺住的时候，没办法往下走，就是这个地方感受长时间的痛苦的。尔时具刃喙之乌鸦群，齐上掏肠腹脏拖在地，有者堕入山崖深渊处。那么这个时候自己无法往下行的时候呢这个时候来了很多乌鸦群，这些乌鸦群这个嘴这个喙呢是具刀刃的，不是一般的这些这个乌鸦嘴，那么这些嘴全部都是匕首啊或者锋利的刀刃，它们的嘴就是这样的，那么这些乌鸦群上来之后呢把这个人拖在地上，然后呢就说是这个把他的肠子啊全部掏出来拖在地上，那么开始就是说啃食他的身体，有者因此堕入山崖深渊感受粉身碎骨的痛苦，可怖铁女身燃熊熊火，四处崩射火星鬘严饰，无顾虑中为如锯粗身，极其可爱姿态紧拥抱。”那么在山下的时候呢自己业力显现一个可怖的铁女，那么这个铁女呢身上燃烧熊熊烈火，她自己的身上崩射火星，火星像一个花鬘一样好像是她的身体被花鬘装饰，无顾虑中为如锯粗身，无顾虑呢一方面是说这个人哪毫无感觉的，像这样的话不由自主可以说无顾虑，或者说这个铁女她无顾虑，就是说根本没有考虑到什么其它的因素，然后毫无顾虑的就把你抱在怀里的，然后呢身体是非常粗猛的，如锯粗身那么如锯精身我们就说比如现在我们看到木匠的锯子，木匠的锯子有的时候你手根本不敢去摸，你摸之后呢一下拉下一大块肉，所以说这个铁女的身体啊这些皮肤啊，然后手脚都像锯子一样，然后这么粗暴的身躯，极其可爱姿态，极其可爱姿态是一种修饰啊，它是一种修饰词，就是说好像是使用世间女人这个可爱的姿态一样，所以说呢铁女也是用一种极其可爱的姿态把自己紧紧的拥抱在怀里，然后用她的铁嘴嚼自己的脑袋。就从这个方面感受非常大的痛苦，这个就是铁柱山地狱的痛苦。所以说把这些痛苦和痛苦的业因呢一个个要做观察，所以说呢如果居士的话，必须要断除邪淫，然后如果是出家人必须要断除破梵净行的这个过失，否则的话，一方面就破戒律呢也感受其它的地狱八热地狱的痛苦，一方面还要感觉铁柱山的痛苦，主要这个方面的痛苦是极为漫长的，只有把这些痛苦，这些受痛苦的业因呢牢牢记在自己心中的时候呢，当违缘现前当自己内心当中烦恼涌动的时候才可以真正的使用这些殊胜的教法忆念之后去对治自己的这个烦恼。

**第六、无滩河：**

**复见清凉之河流，欣然前往涉入时，  
热灰没腰焚骨肉，见其两岸狱卒护，  
此等众生于彼处，数千年中受痛苦。**

**那么下面讲第六种近边地狱呢是讲无滩河，无滩河实际上是非常非常宽广的热河啊！非常宽广的热河称之为无滩河，那么像这样无滩河的的河岸或者说河的中间呢有很多很多非常大的巨石，这些巨石也是非常锋利的，然后众生通过业力呢堕到无滩河当中，那么这个河水全部都是灰，好像就是热灰一样的河水，就说是非常滚烫的河水，然后河水当中的浪头非常之高大，然后众生掉进去之后被大浪卷到空中然后掉下来，掉下来之的之后直接摔到这个很尖锐的石头上面感受痛苦，然后有的时候掉到河里面又开始往上抛，然后他自己非常痛苦想要往两岸跑的时候呢，通过自己的业力显现两岸当中不可计数的狱卒呢通过网啊渔网啊或者用这些兵刃的守护，根本不让你靠近的，要靠近的时候马上用铁矛啊，铁锤啊击打自己的身体然后又开始感受这样一种无量无边的痛苦，这方面就是无滩河，那么首先是复见清涼之河流，那么刚开始是见到清凉的河流之后呢欣然前往涉入时，那么这个方面实际上众生的业感所感，就说刚开始受苦之前呢都有一个假像，都有一个假像比如说前面的塘畏坑呢，他是看到一个妙壕营，看到一个妙壕营开始涉入的。那么下面的铁柱山呢是悦意的山，有一个悦意的友伴在招唤自己，这个地方是看到一个清凉的河流这个方面全都是一种假像，有了这个假像呢众生通过这个假像所引诱呢然后开始进去，一进去之后呢，通过这个贪欲心，通过这个喜爱心，一进去之后呢然后就开始很痛苦，所以很多地方讲了很多众生受地狱痛苦，或者受其他很多饿鬼痛苦的时候呢，都是通过自己这样一种这个贪欲心或者通过欲望心开始这个进去的，就说是他奔地狱的时候刚开始的发心第一念的发心呢都是一种很欢喜的心态，想要趋入某种环境的心态，所以说他都是以一种欢喜心趋入的，虽然我们说地狱没有一个想进去的，但是呢众生在进地狱之前的心念，心态全部都是以这个想要进去的心态，比如说在《贤愚经》当中也讲过《贤愚经》当中讲过分别宣讲了堕热地狱、寒地狱的这样一种众生，他的心态是怎么样的，比如说这个众生他自己临死了，临死的时候呢他自己相继当中热地狱的果报要现前的时候，他首先在临死的时候或者已经死的时候呢感觉非常寒冷的一个冷触、非常寒冷，这个时候他就想怎么样得到一个温暖呢，怎么样得到一个温暖的热触才好，这方面发愿的时候然后冷触消失了，冷触消失之后就感受来了一个很温暖的地方，这个刚刚开始感受一念温暖的时候马上热地狱一下就现前了，所以他刚开始趋入的时候是以一种欢喜心，欲望心趋入的，这个方面就是堕入热地狱的众生的时候，他那个时候的心态就是刚开始感觉非常冷，非常冷他内心当中就生起一种强烈的要得到温暖的感觉，这样一种心，很强烈的一种心，那么有这样一种强烈的心生起来之后呢，他感觉自己处在一个很温暖的地方，然后刚反应过来的时候，一下子就是非常猛烈的火就燃烧起来了，他自己开始感受这个无量没办法忍受的热地狱痛苦，那么寒地狱是恰恰相反的，寒地狱的可以说众生刚开始是非常的炽热，身体从里里外外都是非常炽热的，他说怎么样能得到一个清凉的凉处呢，然后呢就是永远离开这样一种热处，然后得到一个就说是彻底的清凉的地方，他自己刚作意的时候通过业力牵引，然后呢开始感觉非常的凉快，这个凉快的感觉刚生起来的时候，一下子感觉冰天雪地的寒地狱的景象就现前了，就开始显现出来了，然后就开始感受无量无边的热地狱的痛苦，所以说呢这些众生在堕地狱之前都有一个在《贤愚经》当中这样讲的，还有呢也讲过下面两堂课也讲过，比如说堕饿鬼，堕饿鬼的时候，临死的时候非常厌恶这样一种尸体，像这样的话就是临死的时候呢就说是这个临死的时候在旁边照顾他的亲人向他进食，让他喝水，让他吃饭，他非常的厌恶，吃不下去，他就发愿但愿我转生到一个根本见不到饮食的地方，这样一发愿之后，业力成熟一下子转到饿鬼界，转到饿鬼界的时候那时候就根本连饮食的名字都听不到的，根本没办法找饮食，这个方面就一念的愿心呢一念的欲心进去的，还有就是堕入旁生界当中的是什么样一种因呢？也是大概讲过，堕旁生界的因呢也是在临死的时候，就旁边其他一些道友啊，善知识啊然后劝他要意念正法，然后劝他要怎么怎么样作意，他也生起很强的反感，平时我们讲的生起很强的反感，为什么要这样劝我呢？但愿我转生到根本听不到这些语言的地方去，一下转生到旁生界，所以像这样就是说很可怕的业，很可怕的业呢感觉很可怕的果报，那么这些果报绝对不是无因无缘的，我们临终的时候呢比如说寒地狱也好，热地狱也好，或者说转旁生的这些最后一念，或者说是转饿鬼的最后一念为什么会这样显现呢绝对不是无因无缘的，这个完全都是来之于在这个临死之前的串习，这一类的业非常严重，串习了这一类的业很严重的缘故呢，所以说呢见到外境不悦意的时候呢就开始发反愿，发恶愿，最后就开始堕饿鬼，因此说如果一辈子当中心安住于正法，可以说是经常修持厌世心啊，经常对法义很有兴趣，对世间法没有兴趣，这方面的时候临死的时候自然而然就内心当中就善念不断的引发，善念不断的引发的时候，他就发愿生到极乐世界啊，发愿转投生刹土啊，发愿值遇善知识啊！发愿成利根啊等等等等，这方面善念都会不断的涌发的，所以这些方面都是来之于自己在世的时候的不断的串习，所以说我们在临终的时候，我们在后世在转生什么样身份的时候主要是看你现在串习的什么业多，如果现在我们串习的现间八法多啊，或者串习的贪心、嗔心多啊，或者串习其他的这些因多的话，那么肯定容易堕恶趣，**

**我们在后世，你要转生成什么样的身份，主要是看现在，看你串习的什么业多。如果现在我们串习的世间八法多，或者串习的这些贪心嗔心多，或者串习的其他因多的话，**

那么肯定就是容易堕恶趣，没办法获得解脱。

那么如果是在世的时候，串习对上师的信心多，串习对极乐世界的这些回向、发愿、再再注意它的美妙，这些方面多，回向多，那么临死的时候容易现前净土的景象而往生。反正就说什么样的业就会感受什么样的果。

《华严经》当中佛陀也讲过，你想要知道你以前是什么样的话，看看现在你的身份。你要知道以后你转生到哪地方，看看你的行为，看看现在你在做什么，你就知道后世你会转生到哪个地方。

那么在现在的时候，或是从某些角度来讲，还会有很充裕的比较充裕的时间来改变自己的作意，改变自己的生活习惯、生活方式。现在如果还是一如既往地沉溺在世间八法，或者沉溺在贪嗔痴的状态当中的话，后世是非常不妙的。如果现在开始厉力地转变自己的作意，将自己的作意转到正法方面，转在出世间法方面，他自己的后世肯定是非常明白的。

这方面为什么这样讲呢？因为在临死的时候或者是在进入某一个境界之前都会显现相同的或者是引诱他进去的一种方便。这个时候“复见清凉的河流，欣然前往涉入时，”就是从这个角度讲的。

“热灰没腰焚骨肉”，这个时候进去之后，热灰没腰。热灰没腰就是这些热灰没到他的腰际，然后焚烧腰以下的骨肉。当然和其他的讲法不尽相同。在《广论》当中，讲到无滩河是很深广的大河，充满了热灰的河水，还有很多很多翻滚，还有很多尖石，还有很多这样的痛苦，这方面稍微不一样。

那么他自己忍受不了，想要往岸上爬的时候，“见其两岸狱卒护”，见到两岸都是狱卒保护。《广论》当中也讲过，有的时候狱卒把他用渔网捞起来，捞起来之后把他放在岸上，就问：“你现在需要什么服务？你现在需要什么？”他说：“我现在非常的渴。”然后狱卒把他嘴巴撑开灌烧红的铁丸子，灌铁水。感受很大的痛苦。

也就是说你不管是在河里面也是痛苦，你上了岸还是痛苦，没有什么安乐可言。这个就是因为曾经的恶业现前，曾经的恶业现前只有感受痛苦，没有丝毫的安乐可言。

“此等众生于彼处，数千年中受痛苦。”这样的众生于彼处，数千年当中感受痛苦。

《念住经》云：“彼如是往时，生起河流想，刚入之，即没及腰际，身肉皆焚，身骨皆离，恢复时又见昔日嬉戏者成为阎罗狱卒于其两岸护之。”

在《念住经》当中所说的和无垢光尊者所说的相同。也就是说，无垢光尊者前面“热灰没腰”是按照《念住经》的教证进行宣讲的。

前往的时候看到清净的河流，生起了河流想。刚刚进去的时候，就没及腰际，然后身肉皆焚、身骨皆离，感受痛苦。还有见到昔日嬉戏者，嬉戏者就是以前在世的时候，自己很贪的，非常喜欢的对方，然后和他一起玩耍的，很贪爱很喜爱的友伴。这个时候变成阎罗狱卒在两岸守护，自己没办法从中获得解脱。

下面讲十二个科判。

**戊十二、摆脱此等痛苦之教言：**

因为讲完近边地狱之后，下面讲第十二个科判，必须要从热地狱当中出离的教言。

**灼热剧苦所折磨，如是地狱谁不畏，**  
**三界之苦无有量，知此理者当修法。**

前面无垢光尊者已经通过经教、通过教诲，详细地宣讲了热地狱的痛苦。我们知道了整个热地狱当中是灼热剧苦的。那么在这样灼热剧苦所折磨的环境，“如是地狱谁不畏”呢？应该生起畏惧心。如果你的心是金刚做的，或者你的心是石头做的，就另当别论了。但是有些地方讲，佛陀也说，如果你知道或现量见到痛苦的话，即便你的心是铁做的，也会炸裂的。所以这么严厉的痛苦，谁不畏惧呢？

实际上我们自己的天性，每一个众生，每一个修行人的天性都是想要离苦得乐。既然我们的天性都是想离苦得乐，那么为什么现在我们见到这些痛苦之后，反而不害怕，自己拼命往地狱里面奔呢？为什么还有这样一种作意？有些人想：“我不是拼命想往地狱奔，我根本不想去。”就像前面所讲的，你不想去，但作意的时候就是想去。你自己非常想去一个热的地方，非常想去一个寒冷的地方，最后就感受这样的。

这个完全来自于在世的时候，造业的习气力。明明知道这个不能做，不能杀生、不能偷盗、不能邪淫，这些都不能做。但是就有一种很可怕的烦恼的力量不断地推动自己，推动自己去造业，推动自己最后感受这个痛苦。

所以从这个方面观察的时候，我们发现现在我们去的地方不是一个好地方。现在我们直接往下走的地方是一个灼热的地狱，是非常难忍的热地狱，所以现在就必须要悬崖勒马了，必须要开始往回转。如果还是按照如今的这种串习，还是按照这种烦恼发展下去的话，肯定犹如射箭一样，最后犹如射箭一样，直接堕到地狱当中感受很长时间的痛苦。

这个地方讲“数千年中受痛苦”。这只是一个无滩河。那么只是无滩河当中就有数千年当中受痛苦。还有其他的热地狱，八热地狱当中这些天文数字的年数，我们怎么样去度过，怎么样去忍受呢？所以说堕不堕地狱就看现在的心念。

现在我们的心念如果转向正法的话，那么一切的地狱一切的痛苦全部远离自己。那么如果现在这个心念不转变的话，也就在这个心念当中自己堕落的。

所以想想，如果能够往生极乐世界的话，就永远远离这个恶趣了，永远远离轮回的痛苦，就非常的惬意。那么如果想自己一旦堕落地狱当中则非常难忍。所以这个是很明显的对比，通过这个很明显的对比之后，自己应该生起一个向往的心念，把自己的一系列所有的精力都用在修行正法方面。

“三界之苦无有量，知此理者当修法。”就是说应该畏惧这个地狱痛苦，而且除了这个地狱之外，三界痛苦都是无有限量的。了知了这样一种总的三界痛苦，分别了地狱痛苦之后，尤其是分别了热地狱痛苦之后，了知了这个道理的人应当修法，应该从现在开始就开始修法，内心当中安住在如理作意当中，然后一切顶礼、还有转绕、闻思修行、念咒语、守持清净戒律，这一系列一系列都必须要如理如实地安住修行。

下面讲第二个科判，寒地狱。

**丁二（寒地狱）分三：一、宣说八寒地狱；二、宣说彼等寿量；三、教诲勤修解脱寒地狱之方法。**

首先讲第一个，宣说八寒地狱。现在宣说寒地狱的痛苦，那么这个科判主要是正说寒地狱它的数量还有它受苦的种类等等等等这方面宣讲。

现在宣说寒地狱的痛苦：

**八寒地狱之众生，寒冷所逼八地狱，**  
**雪等严寒之诸处，暗中暴风雪冻身，**  
**疱起疱裂頞嘶吒，矐矐婆与虎虎婆，**  
**裂如青莲如红莲，裂如大红莲伤中，**  
**炽燃利喙含生食，乃至业尽方离苦。**

这里面讲到了八寒地狱。八寒地狱在很多地方都讲得很略。这方面也是讲得很略。《瑜伽师地论》、《广论》、《前行》、《心性休息》这些讲八寒地狱都是讲得很略。只不过有些地方讲的是堕寒地狱的因。那么堕寒地狱的因是怎么样的，我们必须要了解。因为如果不了解，再不注意，造堕寒地狱的因，自己是无法避免的。所以在讲寒地狱的痛苦的时候，也是可以复述、略述堕寒地狱的因缘。

在有些论典当中讲，堕寒地狱的因主要是对于佛像、佛经，夺佛像的衣服。比如说佛像上别人供养的衣服，把它取下来，自己去卖钱，自己受用，这个也是堕寒地狱无倒的因。还有就是刮金。佛像上面涂的金子，自己如果是贪欲心趋动，用刀子或者其他的利器把佛像上面的这些黄金刮下来，这也是一种堕寒地狱的因。还有些地方讲夺取父母的衣食。夺取父母的衣食也是夺寒地狱的因。我们要观想一下我们以前有没有夺取过父母的衣食，如果是真正夺取过父母的衣食，必须要注意，在忏悔的时候必须要再再忏悔。还有侵夺僧众的田地，就是把僧众的土地自己夺过来，通过强行的方式抢夺过来，这也是堕寒地狱的因。还有比如说在非常寒冷的时候，将众生推入到河里面去，自己把众生推到河里面去，让它受寒冷的痛苦。这方面也是堕寒地狱的因，这还是必须要注意的，如果以前犯过，必须要立即忏悔。还有在《念住经》还是哪个地方讲过，如果相续当中生起无因果见，这个也是堕寒地狱的因。也就是说如果认为没有因果，或者一切因果都是虚假的，没有因果这个也是堕寒地狱的因。

所以我们就知道，堕寒地狱的因种类有很多种，如果以前没有的话，以后必须要厉力防护，不能够造这样的业力。如果以前造过了，必须要厉力地忏悔，不管怎么样，

这些都不是一个善妙的业因缘。这方面大概讲了堕寒地狱的因。那么下面开始讲，通过这样一种业因成熟，堕到八寒地狱之后，感受什么样种类的痛苦。

必须要厉厉的忏悔，不管怎么样这些都不是一个善妙的业因缘，这方面大概讲了？的因。

下面开始讲通过这样的业因成熟堕到八寒地狱之后感受什么样种类的痛苦。八寒地狱的众生寒冷所逼，寒冷所逼就是指总的所依，总的所依和热地狱不一样，热地狱整个天空或是地上，或是所依的房子、大地全部都是烧红的铁块，自己在里面感受非常酷热的痛苦。那么八寒地狱它的所依全部都是冰天雪地的，就是极为寒冷的这样一种环境，这个方面就讲寒冷所逼。八地狱就是指数量有八种。

雪等严寒之诸处，暗中暴风雪冻身，他们所转生的地方是雪冰等等严寒的诸处。暗中的意思就是充满了黑暗没有这些阳光的，叫做暗中，黑暗中暴风雪刮过来，自己被冻在暴风雪当中这样感受诸多的痛苦。

下面分别讲八种：

疱起疱裂頞嘶吒，疱起就是起疱地狱，起疱地狱是八寒地狱当中第一个地狱，因为他的身体感受非常严重的冷处的缘故，有些地方讲他把身体一缩再缩，因为非常的寒冷，他就紧紧的抱紧自己的身体，越抱越紧一缩再缩的时候，最后就开始起疱了，像这样的话是疱起地狱或起疱地狱，这个就是第一层地狱。

疱裂就是越往下面寒冷越严重，所以第二种疱裂地狱不单单是起疱了，他的疱已经炸裂了，像这样的话就是疱裂地狱。

頞嘶吒，这个方面就是讲紧牙地狱，有的地方讲紧牙地狱，当然这个地方和下面其他地方讲的是稍有不同的，这个方面无垢光尊者是对应阿啾啾地狱，从这个方面进行观察的，按照其他地方讲是紧牙地狱，就是他很冷的缘故，牙关紧咬，想要去抵挡这样的寒处，这个叫紧牙地狱。

矐矐婆与虎虎婆，这方面都是出的声音，自己没办法发声的，所以发出矐矐的声音，虎虎的声音，或者阿啾啾啊，或者矐矐的声音，这方面就是讲不同种类的地狱。

裂如青莲，裂如青莲地狱，身上的肉一块一块裂开了，犹如青莲花一样。

然后如红莲，青色转成暗红，已经转成暗红色了，裂成了十六瓣或三十二瓣这样的，红莲花一样的地狱。

裂如大红莲，就是第八个寒地狱，身体冻成了无数瓣，然后感受这样的痛苦，叫做裂如大红莲。

在这些伤口当中，就是裂如大红莲伤中，只要是从疱裂地狱开始，他身上就开始有伤口了，在这个伤口当中有炽燃利喙含生食，在伤口当中有很多燃烧的含生用它的利喙食取自己的身肉。

乃至业尽方离苦，在这个时间当中就是感受很长时间的痛苦，乃至于自己的业尽的话，一直不离开这样的痛苦的。

所以我们就知道寒地狱是非常难忍的，有的时候很多道友说，有的说怕热，有的说怕冷，实际上不管你怕冷还是怕热，反正人间的这些寒冷或者这些酷热都和地狱没办法相比的。所以这些大德教导我们，通过比量的方式来修心，比量的方式来修心是什么意思呢？就是在冬天很冷的时候你去感受一下，你把衣服脱掉，然后感受一下这个寒冷，你感受一下寒冷你能忍受多长时间，让外面的冷处真正在你身体上面，可以说亲自感受一下。有的时候我们在冬天的时候，现在秋天还没到深秋，秋天的时候我们早上不穿衣服，或者晚上不穿衣服，你到外面去看一看，非常的冷，所以如果在冬天的时候更冷。

那么在寒地狱这样一种寒冷，根本没办法和人间的寒冷相比，超过人间的寒冷无数倍的，所以有的时候我们比量自己修心的时候，我们自己到底怕不怕因果，到底自己怕不怕寒地狱，就看一看，现在就感受一下寒冷，如果感受之后就可以比度了。

自己连这个寒冷都没办法忍受，连五分钟、半个小时还没办法忍受，何况寒地狱当中这种寒冷，何况这么长时间的寒冷，自己怎么样能够忍受呢？所以从这个角度讲必须要厉厉的修法，从这个时候转变自己的心念的。还有在很热的地方，自己去感受一下很热的这样一种状态，这个方面也可以比度修心的，这方面都可以了解，从这个方面就让自己内心当中提起精进心。

八寒地狱的众生受到冰冷的大雪以及黑暗中刺骨寒风同时的侵袭，周身起满水疱，水疱破裂后形成伤口，口中不停地喊着“阿秋秋”，又喊“矐矐”，后牙关紧咬说不出话来，伤口逐渐裂成如青莲花般，有细小脉瓣，内向外翻，又裂成如四瓣莲花形，裂成如八瓣大莲花形，许多含生爬入仅由细筋连结的伤口内，啄食着，从而感受无量寒冷之苦。《致弟子书》云：“无可比喻寒风刺入骨，身体瑟瑟发抖缩成团，长出百疱破裂生含生，剑唇嘶扯流髓黄水液，苦痛咬牙毛发皆杂乱，伤害眼耳喉结损全身，身体疲乏神志不清醒，住于寒地狱中大哭嚎。”

八寒地狱的众生受到冰冷的大雪以及黑暗中刺骨寒风同时的侵袭，周身起满水疱，水疱破裂后形成伤口。这个就是第一和第二，众生因为周身起疱这个叫疱起地狱，水疱破裂后形成伤口叫疱裂地狱。

口中不停地喊着“阿秋秋”，又喊“矐矐”。这个方面就是讲前面？，或是矐矐婆地狱的。后牙关紧咬说不出话来。这个叫紧牙地狱。

伤口逐渐裂成如青莲花般。这个叫裂如青莲花地狱。有细小脉瓣，内向外翻，这个是把整个身肉开始冻出来了，细小的脉瓣本来处在里面，但是伤口炸裂之后，裂开之后就翻在外面。

又裂成如四瓣莲花形，这个是裂如红莲地狱。裂成如八瓣大莲花形，这个是裂如大红莲地狱。

许多含生爬入仅由细筋连结的伤口内，啄食着，从而感受无量寒冷之苦。感受的时候，主要是寒地狱当中感受无量的寒冷，在感受寒冷的同时还感受这些铁喙众生食用自己的身肉，咬断自己的经脉这方面的痛苦的。

《致弟子书》云：“无可比喻寒风刺入骨，身体瑟瑟发抖缩成团，长出百疱破裂生含生，剑唇嘶扯流髓黄水液，苦痛咬牙毛发皆杂乱，伤害眼耳喉结损全身，身体疲乏神志不清醒，住于寒地狱中大哭嚎。”没办法比喻的这种寒风直接刺入到自己的骨头当中，自己的身体瑟瑟发抖然后缩成团，因为缩得很紧的缘故，最后开始长出百疱，身体当中长出很多很多这样的疱，破裂然后生含生，这些含生就是剑唇，剑唇的意思就是它们的嘴唇都是锋利的宝剑锋组成的剑唇，撕扯自己的身体，流出骨髓，流出黄水液。因为极其痛苦的缘故，自己只有把牙关紧咬，毛发皆杂乱，伤害眼耳喉结损全身，不管是寒处也好，还是这些含生也好，反正伤害自己的眼睛、耳朵、喉结一切的全身，身体在极其难忍的痛苦当中极其疲惫神智不清醒，住于寒地狱中大哭嚎。  
 这个方面就是造罪的众生，堕到这个地方。有的时候我想如果真正能够看一下这样一种景象，肯定不会像这样懈怠的，不管是看一下热地狱当中还是看一下寒地狱，如果真正自己的因缘，佛菩萨加持，能够真的去，体会不敢说，因为没办法忍受的，就是真正能够现在看一眼这样地狱的痛苦到底怎么样，现量见一见的话。肯定像阿难尊者两个外甥一样，没办法空性而住的，肯定会精进的。反正不要像其他来来去去的散步，就是连吃饭的空闲根本没有的，就是认为如果自己的业力一堕到这么恐怖的地狱当中去，这个方面简直不敢想象，所以他就会用一切的生命，用一切的时间、精力去勤修一切的忏悔，勤修一切的佛法。所以像这样有时候想如果真正能够去看一眼这样的地方，肯定对自己的修法有很大的帮助的。

戊二、宣说彼等寿量：

如此痛苦的寒地狱寿量：

革萨拉斗二百倍，装满芝麻容器中，

百年取一粒至尽，起疱狱寿余廿倍。

革萨拉是一个城市，印度的一个城市叫革萨拉城，革萨拉城当中有一种斗，一种装芝麻的斗，这种大斗二百倍，里面装满了芝麻，装满了芝麻的大斗当中，人间的一百年取一粒芝麻，然后又过一百年又取一粒芝麻。像这样的话，当二百倍的大容器取尽之后，起疱狱寿余廿倍。这个就是八地狱当中的第一个寒地狱，起疱狱的寿量。余廿倍，就是其余的疱裂地狱、紧牙地狱，阿啾啾地狱、矐矐婆地狱，这方面往下走的时候，二十倍二十倍的递增的。

像这样的话，前面不是说革萨拉斗，二百倍的大斗里面装满芝麻，然后往后推的话，二十倍的递增。比如说起疱地狱的寿命是通过这个方面观察的，再加上二十倍，再加上二十倍，然后一直往下加，所以说越往下寒冷的程度越严重，而且寿量也是越加增加的。

《念住经》云：“此革萨拉城中称芝麻之斗二百倍量之容器盛满芝麻，每百年从中取出一粒，取尽之时，起疱地狱之众生于此狱寿尽也，余地狱寿量渐次增二十倍，以此类推，需受剧苦也。”这就是《念住经》当中的教证。

与之相同，《俱舍论》亦云：“芝麻器百年，取一粒至尽，起疱地狱寿，余增二十倍。”这个也是《俱舍论》的教证。

戊三、摆脱地狱痛苦之教言：

如是思维寒热地狱的痛苦，当精进修持解脱之方法。

前面有一个专门对出离热地狱的教言，现在是从整个地狱当中需要出离的教言，就是这样的，所以应该精进的修持解脱的方法。

为离一切地狱界，诸具心者当精进。

为了离开一切的地狱界，具有心的这些人应该精进的修法。为了使自己不堕地狱的话，必须要避免地狱的因。但是我们以前也讲过，在很多大德的论典当中再再的强调，虽然地狱当中的痛苦最严重，但是地狱的因是最容易积累的，我们讲最容易积累的就是地狱的因，那么其他的因还不是这么容易积累。就是说地狱的因是非常容易积累，有的时候一个刹那当中就会积累一个堕地狱的因。尤其是在当今这个时代当中，环境很恶劣，而且自己的烦恼很粗猛，所以有的时候一念谤法，或者对于发菩提心的菩提心的菩萨生起一念的嗔恨心，这个方面很容易的。因为道场当中，上师也讲过，道场当中没有发菩提心的几乎一个都找不到的，那么我们对于的对境，这个也是发菩提心的，那个也是发菩提心的，这个居士也是发菩提心的，那个出家人还是发菩提心的，如果自己平时在做事或是这方面不注意的时候，对他发一个嗔恨心而且没有忏悔的话，这个就是堕地狱的因了。

所以还有很多讲一个刹那就是一个大劫的，这方面讲了很多很多这样的教言，所以说这个时候地狱的因非常容易积累，如果说我们在这样的环境当中再不谨慎的话，非常容易堕落。所以学不放逸品主要是警示自己的身心必须要小心谨慎，必须要如履薄冰的这种感觉，一天又一天，一个小时又一个小时，一刹那又一刹那，每一分当中，每一天当中，都避免自己不要造地狱的因的话，最后才有不堕地狱的希望，否则自己很大大咧咧的，对这些方面也不太注意，认为无所谓。实际上真正在平时造下地狱的业因，一下堕入地狱当中，所以堕入地狱当中怎么办呢？这个方面非常的难受的。因此说在堕地狱的时候，那个时候再怎么哭喊是没有用的。佛陀也是再再的呵斥，反正对于饿鬼道啊等等再再的呵斥，你现在哭泣有什么用呢？你现在这么大的声音哭泣有什么用？你要哭泣的话你造业的时候为什么不哭泣，那个时候应该后悔，那个时候应该谨慎。

所以实际上对我们讲，现在应该谨慎，否则的话，现在我们不谨慎，最后到了堕地狱的时候，再去哭泣完全没有用的，那个时候业果已经成熟了，业果成熟之后没办法改变的。比如说苹果成熟之后，你怎么样改变它呢？没办法改变的，这个大米煮成饭的时候，怎么样改变也没办法改变。现在我们可以改变的，现在我们可以把业因转变，因为现在还是处于因位的，还没有成为异熟果位，所以现在很多很多都可以改变。

当真正的开始地狱的景象现前的时候，再去呼喊的话，那已经没办法改变了，因为已经成熟的缘故。所以现在学了这些教言之后，必须要以前百倍的精进开始忏罪。

所以这一次非常感谢益西彭措堪布，反正给我们念一百万，念一亿的机会，所有有些道友不愿意念还认为这个任务很多，怎么怎么样，任务多还是看你的业因有多少呢？如果你是一个初地的菩萨，那肯定太多了，一百万对你来说太多了。但是对我们来讲，相续当中罪障这么深重，而且还在不断的累积的话，还说这个多了，还说是不愿意念，还说任务的话，有的时候认为确确实实是颠倒的作意，颠倒的想法。不管怎么样，反正这些已经发了愿了，好好的念诵，一个一个好好的念，专门抽时间打坐念，把自己相续当中的罪业一个一个翻起来，能够想起来的全部翻起来，这个我要忏悔，那个也要忏悔。像这样实在想不起来了，请金刚萨埵你的慧眼关照我，然后我想不起来，你帮我忏悔，这个方面就非常严厉的心去忏悔的话，有一个希望把罪业清净，否则的话根本没有清净的希望。

所以说悔前戒后很重要，悔前就是以前我很后悔，戒后呢以后再不要做了，必须要有这个心态，没有这个心态确实没有清净的机会的，你这个业因成熟的时候，你不想感受也要感受。所以一方面要悔前，以前我造过了，我生起很强的后悔心，然后念诵心咒，还有一个是戒后，以后我不再造了，反正一切这个的因都不再造了。这个方面必须法义深深的入心之后，也会有这样一种想法，如果法义没有入心的话，那么当造业的因缘聚合的时候，又会去造业。所以这个方面就好像大象洗澡一样，没有一个清净的机会。

这方面讲了具有心的人一定要了知这个问题，一定要好好修法忏悔。

《亲友书》云：“造罪之人乃至于，气息未灭存活时，闻诸地狱无量苦，毫不生畏如金刚。即便见闻地狱图，忆念读诵或造形，亦能生起怖畏心，何况真受异熟果。”

《亲友书》当中讲，造罪的人乃至于在气息未灭还存活的时候，就应该好好精进，如果自己的气息未灭在存活的时候，闻诸地狱无量苦，比如说现在我们听闻子地狱的无量痛苦了，内心当中一点感觉都没有，毫不生畏，好像就觉得这是一种方便说法吧，不了义的说法吧，不是给我讲的吧，肯定没有这么难忍的痛苦吧。这个方面自己的内心像金刚一样这么顽固不化的，像这样就是非常不正确的意思，龙树菩萨是指这个是非常不正确的意思。所以听了地狱的痛苦之后，必须要放在心中去思考，要令自己的内心生起一种触动，必须要思维地狱很大的恐怖心。

为什么这样讲呢？这个地方讲气息未灭存活这个也是很关键的，因为现在我们气息未灭存活的时候，这个时候你应该生起恐怖，如果现在自己在没有死的时候，不生起恐怖，然后继续造业的话，那么当自己气息中断到了后世，马上就处在地狱当中，一刹那之间到了地狱当中。所以有的时候我们说快也快，一刹那当中就到极乐世界了，有的时候快也快，一刹那当中就到无间地狱了。所以现在我们还活的好好的，在世间当中还是一个居士，还是一个出家人，还是一个比丘，还是一个怎么样的一个人，但是如果不好好谨慎的话，一刹那之后，一断气马上到地狱当中，这个是非常可能的事情，所以像这样的话一下子你的身份变成非常非常令人厌恶的，还有感受无量痛苦所依的这样的身份，这方面都需要详尽思考的。

即便见闻地狱图，现在我们即便见闻了地狱的图案，现在也有很多大量的劝善的书，劝善的书也是描绘地狱当中受苦的情况，有的时候拍成了电视，拍成了电影，这方面反正都是劝诫的。见到了、听闻了地狱的图案，忆念地狱的痛苦，读诵、讲诵地狱的痛苦，这种经论或者造形，有些地方把地狱塑造成形象然后劝世的。有的时候还是能够生起怖畏心，那么这个时候都能生起怖畏心，何况真受异熟果，何况这个异熟果成熟的时候，自己真正要去感受的，不是说看到地狱的图案了，不是说听别人摆谈地狱受苦的情形，或者读诵它的文字，或只是看到一个造型，自己到地狱当中，真正感受异熟果的时候，为什么不害怕呢？应该害怕的。

所以知道这些引导之后，的确应该好好的精进去思考，然后内心当中生起一个真恐怖，生起真恐怖之后，业因果方面才会细致的去取舍，最后才可以真正摆脱地狱获得解脱。

今天讲到这个地方！

索南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌  
 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛   
 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情