

孝中解脫

菩提道次第二十四天教授

第一世帕絛喀仁波切开示
第三世江仁波切笔录整理
仁钦曲札译

序及前言

第一世帕绷喀仁波切（1878 - 1941）

帕绷喀仁波切，全名降巴丹增成烈嘉措，1878 年出生于拉萨附近，七岁进入上密院，广学四部密续。二十岁受比丘戒，并依止札日金刚持洛桑图登南杰等大师，接受百部经函口授、灌顶。曾遍历卫藏、安多、西康、山南、藏北，随所化机，广转法轮。将一生奉献于僧学教育，受业弟子遍及全藏，堪称中兴宗喀巴大师教法的一代巨匠，大师于 1941 年示寂。

第三世墀江仁波切（一九〇〇—一九八一）

第三世墀江仁波切，全名洛桑耶协丹增嘉措，一九〇〇 年出生于蔡公

塘，自幼被认证为墀江仁波切第三世。十九岁至前藏，入甘丹寺夏孜院，学习五部大论。二十一岁在拉萨大愿法会立宗答辩。得拉攘巴格西学位，于帕绷喀降巴丹增及达札昂旺松饶二师座下听受众多显密教法。一九三三年十三世达赖喇嘛圆寂，与经师普觉降巴、达札仁波切、格鄂仓仁波切、林仁波切共同负责舍利金塔的建造。四十一岁时担任启蒙师，教读字母、文法及经文背诵。四十五岁获颁达尔罕爵位，大师以半生之岁月，克尽师长之责，从藏文字母教读至显密教法之完整传承，如瓶注水，对三大寺僧学教育，亦作出莫大贡献，桃李天下。大师于一九八一年圆寂。

第一世帕绷喀仁波切

(1878 - 1941)

帕绷喀仁波切，全名降巴丹增成烈嘉措，1878 年出生于拉萨附近，七岁进入上密院，广学四部密续。二十岁受比丘戒，并依止札日金刚持洛桑图登南杰等大师，接受百部经函口授、

灌顶。曾遍历卫藏、安多、西康、山南、藏北，随所化机，广转法轮。将一生奉献于僧学教育，受业弟子遍及全藏，堪称中兴宗喀巴大师教法的一代巨匠，大师于 1941 年示寂。

第三世墀江仁波切

(一九〇〇—一九八一)

第三世墀江仁波切，全名洛桑耶协丹增嘉措，一九〇〇年出生于蔡公塘，自幼被认证为墀江仁波切第三世。十九岁至前藏，入甘丹寺夏孜院，学习五部大论。二十一岁在拉萨大愿法会立宗答辩。得拉攘巴格西学位，于帕绷喀降巴丹增及达札昂旺松饶二师座下听受众多显密教法。一九三三年十三世达赖喇嘛圆寂，与经师普觉降

巴、达札仁波切、格廓仓仁波切、林仁波切共同负责舍利金塔的建造。四十一岁时担任启蒙师，教读字母、文法及经文背诵。四十五岁获颁达尔罕爵位，大师以半生之岁月，克尽师长之责，从藏文字母教读至显密教法之完整传承，如瓶注水，对三大寺僧学教育，亦作出莫大贡献，桃李天下。大师于一九八一年圆寂。

前 言

——第三世堪江仁波切（洛桑耶协丹增嘉措）

第十六胜生周火鸟年藏历十月十五日
（西元一九三七年）

上师善慧能仁金刚持⁽¹⁾——
您是所有浩瀚无边的皈依处，
总集于三密一体⁽²⁾曼荼罗之舞——
恳请赐予我们能带来俱胝吉祥的豪雨！

您以慈悲大乘摧破寂边⁽³⁾；
不著有乐⁽⁴⁾，主持三学圣教；
贤妙事业远离八法⁽⁵⁾的染污。
敬礼怙主，您是幸福大海⁽⁶⁾的生源！

您的言教是祛除百病的良药，
涌出功德珍宝的语海。
虽然稚慧之器难以容纳，
但恐遗忘，我还是努力将它记下少许。

我与所有一切劣缘众生，无缘得到过去无数诸佛，以及现在贤劫千佛中犹如白莲般崇高的怙主——释迦牟尼佛的亲自调伏。那位使我们最初萌发刹那的善心，为我们开示圆满无误之道，使我们最终能独立自主地向着一切智地迈进，把我们转变成可造之器，简言之，不断引导我们远离无边

过失，而将我们安置在无边吉祥中的，是我们恩德无比的吉祥上师正士，直呼名讳，即至尊降巴丹增成烈嘉措贝桑波（慈氏持教事业海吉祥贤）。

尽管我等之辈生性刚强难调，但还是有幸在殊胜修行处阿兰若曲桑日错，从大师那里领受到大乘法语的喜宴。那次法会始于铁鸡年七月晦日，历时二十四天。

莅临法会的听众逾七百人，他们分别来自三大寺⁽⁷⁾、卫藏⁽⁸⁾及多康⁽⁹⁾地区，其中包括三十位活佛⁽¹⁰⁾和许多三藏法师，他们就像求水的干渴者，长途跋涉前来只是为了一个目的：能尝到大师的语教甘露。

那次法会，大师是将三部论合起来讲而赐予我们“经验引导”的⁽¹¹⁾。这三部论是：《菩提道次第明晰引导文殊口授》⁽¹²⁾；此论传承又分二派：广法“中传派”和略法“南传派”；《速道明晰引导》⁽¹³⁾；上士道“自化相换”章中的《修心七义》⁽¹⁴⁾。在讲授各节文义时，大师还加上许多譬喻、能立的正

理、稀有的故事以及可信的经教，并以耳传的教授来作修饰。所以，这些教授就连初学之人也能很容易地理解，适合于上、中、下各种根器的修行人。由于大师所说都是来自他本人的经验，所以当我们将这些教授用于实修时，自心就容易调柔而且受益良多。

法会中，大师时而令我们大笑以驱散我们的昏沉和瞌睡，时而又令我们不由自主地流泪。由于被恐惧和出离心所压倒，我们有时会情不自禁地想：“我为什么不从现在起就舍弃现世，只修正法呢？”这些例子说明大师的说法方式是极其殊胜的，所以没有

人能把大师的开示完整无缺地记录下来。然而如果将这些来自经验的教授要点遗忘掉，那是件多么可惜的事啊！所以我把自己能回忆起来的都写了下来。

后来大师本人也指示我说：“由于未必有机会再为法会中未听明白的那些人另作讲解，而且虽然记笔记的人很多，却又未必全面与可靠，所以把你所能肯定下来的做个记录吧！”此外，为了对其他想作实修的朋友有所帮助，看到本书就像是看到大师言教的代替品一样，我力求不加任何篡改而将大师的言教编辑成文。

(1) 根据格鲁派耳传系统的说法，修行者的根本上师具有四相，此名即涵盖此四相：“上师”指修行者的根本上师；“善慧”指宗喀巴·洛桑扎巴（善慧名称，1357 - 1419）；“能仁”即释迦牟尼佛；“金刚持”即密宗百部之主。详情请参考本书“第五天”中有关资粮田的部分。

(2) 佛的身、语、意三密，以非凡夫境界故，称之为“密”。

(3) 小乘涅槃的异名。

(4) 三有的快乐。三有即欲有、色有、无色有，为三界异名。

(5) 世间名利得失为八法，即八风：“利”谓受用圆满；“无利”谓受用贫乏；无病心安为“乐”；与此相违为“苦”；众人辗转称为“称”；辗转讥笑为“无称”；他人面誉为“誉”；当面恶言为“毁”。世人对此八风顺者贪著，逆者嗔恼，乃是执著现世的明显标志。真正的修行人应当断此贪嗔得失之心，作平等观而行于舍。

(6) 此颂隐含有帕绷喀大师的法名：降

巴丹增成烈嘉措（慈氏持教事业海，1878 - 1941）。

(7) 藏传佛教格鲁派最主要的三座寺院：甘丹寺、哲蚌寺和色拉寺。

(8) 卫指前藏，藏指后藏。

(9) 青海与西康地区。

(10) 藏文原意为“化身”，现延用汉地俗称。

(11) 此为四类引导的一种，详见本章之末。

(12) 作者为第五世达赖喇嘛昂旺洛桑嘉措（语自在善慧海，1617 - 1682）。

(13) 作者为第二世班禅喇嘛洛桑耶协（善慧智，1663 - 1737）。

(14) 本书教授原由金洲大师（十世纪晚期——十一世纪早期）、阿底峡尊者（982 - 1054）等口耳相传，十二世纪之后方才普传和有文本流通。本书第二册的附录中收有经帕绷喀大师编辑整理的《修心七义根本文》及简注。

白法螺编辑室前言

佛教的思想与修持体系博大精深，许多同道研习一生难入堂奥。“菩提道次第”乃佛说八万四千法蕴的心要，由凡夫到成佛的唯一途径。

佛法深奥广泛，皆属成佛之法，但一般人难以将经论的义理融会贯通，安排为修行的次第；甚至因经典中所说少许开遮的不同，误将不同阶段的法门视同水火，不知下下为上上之基础、彼此相辅相成的道理，遂造谤法重业。阿底峡尊者（吉祥燃灯智，982—1054）到西藏宏法后，为了方便西藏的行者能循序渐进修学佛法，了解大小显密通贯一体的道理，而造《菩提道灯论》一书，“圣教次第”或“道次第”之名由此而始。噶当派历代祖师因修学广略的不同，分成论典派、道次第派、教授派。传承延续道次第法，至宗喀巴大师（洛桑扎巴，1357—1419）融合三派传承，更著有《菩提道次第广论》，广征经论之说，博引祖师嘉言，以正理驳斥似是而非的知见，并二阐明诸道证悟的衡量标准。又从《广论》中摄录实修部分，

着为《略论》，并写下《道次第摄义》等偈颂体之论文。凡格鲁派成就者莫不因“道次第”而得成就。从宗喀巴大师以来，历来有众多格鲁派的祖师大德写下道次第方面的著作，粗略统计，约有三百余部，其中最为著名的，除了前述宗喀巴大师所造的《广论》、《略论》、《道次第摄义》之外，加上第三世达赖喇嘛（嘉旺·索朗嘉措）的《道次第纯金论》、第五世达赖喇嘛（昂旺洛桑嘉措）的《道次第·文殊口授》（另一译名为《妙音教授论》）、第四世班禅的《乐道》、第二世班禅的《速道》、达波·昂旺札巴的《善说精髓》，合称为“道次第八大引导”。

由于众生根机的逐渐钝化，在嘉杰·降巴丹增成烈嘉措（1878—1941）时代，“道次第”教授已失去其原有的功用。帕绷喀仁波切为力挽这一颓势，以大悲心广开方便之门，终其一生给予藏地僧俗大众无数次“道次第”的开示。本书的内容，便是有名的“道次第二十四天教授”法会记录，讲授时间为一九二一年七月，地点在拉萨

附近的曲桑茅篷，受法者达数千人。此书藏文版的编辑工作，由帕绷喀仁波切的心传弟子，第三世墀江仁波切（洛桑耶协丹增嘉措，1900—1981）花费十年功夫方得以成事。

这一教授主要依据历史上三种重要的道次第著作：第二世班禅仁波切（洛桑耶协）《速道》、第五世达赖喇嘛的《道次第·文殊口授》以及噶当派大师伽喀瓦（耶协多杰，十二世纪中—十三世纪初）的修心名著《修心七义》。帕绷喀仁波切的开示充满实修实证的智慧，运用大量经论教授，生动有趣的故事，恳切幽默的言词，配合许多珍贵的甘丹耳传教授，将“道次第”的精华鲜明地呈现在听众的面前，大家莫不法喜充满，生起解脱如在掌中之同感。这是本书名为《掌中解脱》的由来。

为了让读者易于了解，我们将此一教授以白话文翻译印制出版。为了让读者对此教授的整体架构有更清楚的概念，本书的目录除了依帕绷喀仁波切每一天教授的内容编列之外，又制作了一个菩提道次第科判表，让读者清楚自己所读的部分是在此架构中的那一部分。此科判参考了帕绷喀仁波切《依菩提道次第明晰引导乐道与速道垂赐经验引导修法科判·至尊上师口授》，依本文纲目编排而成。

竭尽心力制作之余，若仍有疏漏之处，我们日后将透过网址（<http://www.whiteconch.org/cpub>）公布，也请读者透过此网址赐教。非常谢谢数位不愿意公开善行的人士赞助此书的出版。最后，我们诚挚的谢谢诸佛菩萨护法的护佑，使此书得以顺利出版。愿我们能陆续制作更多的好书以饗读者。

白法螺编辑室

二〇〇〇年一月一日

第四世墀江仁波切序

——中译在前，原文在后

《掌中解脱》中译本由白法螺出版社出版问世，实为无上吉祥之事。这部书是当代最杰出的两位大师嘉杰·帕绷喀德钦宁波仁波切及嘉杰·墀江洛桑耶协仁波切的智慧心髓。

我的前世——第三世嘉杰·墀江金刚持，以清晰易懂的笔法，记录下他的上师嘉杰·帕绷喀金刚持对至尊宗喀巴大师《菩提道次第广论》的教授说法。此法深奥而详广，但经两位大师

的阐述，从初机学者至上上根器者都能据此修习。这部书也是两位大师基于个人实证经验，由心地流出的宝贵教言。所以，对于急欲由出离心、菩提心以及空性正见而获解脱的真实修学者而言，此书实为无价之宝。

本人深深感激译者及出版社完成此一裨益宏大的事业，并确信中文世界中无数的求法者必因此书的教法而获益。

至祷

墀江丹增洛桑耶协嘉措

译 序

本书问世以来，深受藏地信众的喜爱，目前在世界各地宏法的格鲁派大德，多以此书作为教“道次第”的范本。近年来，已有两个英文译本及其他文本流通于世，此书所受到的重视程度，已经超越了时空的限制。为避免不谙藏、英文的读者向隅，在许多朋友的鼓励与上师的加持之下，本人秉著报佛恩于万一的心情，不揣鄙陋将此书从藏文译成中文。

前部分主要叙述“道次第”的加行法，包括如何改正听法动机、阿底峡尊者生平与“道次第”宏传简史、“道次第”教授的特色与利益、如何依止善知识、暇满人身等，以及“下士道”的死亡无常、恶道痛苦等。另外，还详细介绍了菩提道次第的具体修法。另附帕绷喀仁波切上师达波仁波切所造《速道前行念诵次第易行仪轨》及《供养上师仪轨》资粮四图解。此外，还补充了帕绷喀仁波切的相关文章，以帮助读者加深理解。

后部分继续叙述“下士道”的皈依、业果等方面，然后叙述“中士道”

与“上士道”内容。“中士道”包括思惟轮回苦、发出离心；“上士道”包括发菩提心、受菩萨戒等方面。

本书对象虽然以佛教信众为主，但对想全面了解佛教思想的人士来讲，本书是极具权威性的。对佛教心理学感兴趣的朋友，也可从本书中汲取丰富的参考资料，绝对是一本不可或缺的经典著作。以下是有关本书中文本的译例与一些说明：

一、本书藏文原版依据达兰萨拉版《道次第笔记·掌中解脱》。

二、本书翻译过程中，曾参考藏文《帕绷喀文集》中所有相关的专著与杂文。

三、本书翻译过程中，曾参考本人上师之一，色拉麦卸任堪布格西洛桑塔钦指导翻译的英文译本《Liberation in Our Hands》。

四、本书译文力求口语化，但对已习惯使用且难以变更的法相名词，则仍沿用汉地旧译。

五、本书中出现的法相名词，凡汉文佛教经典中所没有的，一概按照

藏文原意与上师指导新译。

六、本书所引用的经论名及内容，凡与汉文旧译不相同的，均依照藏文译成。

七、本书中所使用的梵藏文人名、地名、器物名，或作音译或作意译，总体上与习惯用法相一致。

八、本书科目基本上按照藏文原式，仅在科目上标加甲、乙等字样。

建议诸位读者，不妨将此书当作

一本闭关实修手册来使用。读完一段之后，用书中介绍的观修方法作简短禅观，力求生起若干体验，然后再继续下去，这样子读完全书，也就完成了对“道次第”发起证悟的第一阶段。本人学识浅陋，教证功德俱劣，虽已竭尽全力，但恐译文中误译与缺译之过仍在所难免，恳请诸位大德不吝赐教，以求日后改进，是为至祷！

谨以本书献给诸位具恩师长。

仁钦曲札

1999年夏于长岛

菩提道次第第二十四天教授

卷首语：

此书是能将解脱交付手中的圆满无误甚深教授，
是无与伦比法王的心髓，
是菩提道次第经验引导的笔记，
是摄集一切佛经精华的教授甘露藏！

目 录

目 录	1
简介、前言及序	
第一世帕绷喀、第三世堪江仁波切简介	1
前言	2
白法螺编辑室前言	4
第四世堪江仁波切序	6
译 序	7
菩提道次第第二十四天教授	
第一天 纠正动机与观察所修之法	1
第二天 阿底峡尊者生平与藏地道次第引导的起源	11
第三天 道次第教授的殊胜与如何讲听此法	30
第四天 加行法之一（第一、二、三加行）	51
第五天 加行法之二（第四、五加行）	74
第六天 加行法之三（第五、六加行）	89
第七天 依止善知识——道之根本	103
第八天 意乐依止法	112
第九天 加行依止法及于有暇身劝取心要	127
第十天 死亡无常	141
第十一天 三恶趣苦	157
第十二天 皈依——入圣教之门	172
第十三天 深信业果——一切安乐之本	189
第十四天 思轮回苦	209
第十五天 思维苦因与抉择解脱道性	224
第十六天 发菩提心利益	241

第十七天	七重因果与修心七义之一	253
第十八天	修心七义之二	266
第十九天	修心七义之三	271
第二十天	六度总说	280
第二十天	奢摩他	289
第二十二天	毗钵舍那	300
第二十三天	金刚乘、四摄与发心仪轨	314
第二十四天	发心仪轨（正行）	317
附录一	菩提道次第明晰引导速道前行念诵次第易行仪轨·有缘 颈严	323
附录二	〔供养上师仪轨〕资粮田图解	335
附录三	《菩提道次第体验引导修法教授》	339
附录四	《遥呼上师·速引三身无别上师加持之悲歌》	349
附录五	《策励自他一切人等痛念无常歌·心匙》	352
附录六	〔平等舍〕修法口传教授	354
附录七	修心取舍所广缘略修法	359
附录八	大乘修心七义根本文	362
附录九	大乘修心七义论贯注	364

第一天

纠正动机与观察所修之法

（作为引导的加行，无等法王帕绷喀大师首先开示如何纠正我们的听法动机。）

哦！是啊！正如三界法王宗喀巴大师⁽¹⁾所说：

「暇身胜过如意宝，唯有今生始获得。

难得易失如空电，思已则觉世间事，

纵劳无益如扬糠，故应昼夜取坚实。

至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。」⁽²⁾

从无始以来直至现在的一切生中，我们在轮回中没有哪一种痛苦未曾经历过，也没有哪一种快乐未曾享受过。虽然受取过那么多的身体，但它从来不曾使我们获得任何真正有价值的东西。如今值此获得清净暇满身之际，我们必须作一些有真正价值的事。⁽³⁾

我们在不作观察的时候，对获得这样的妙身，一点也感觉不到特别的欣喜，还不如得到一、二两银子感到更高兴些；对于浪费我们的暇满，一点也不觉得惋惜，还不如失去一、二两银子感到更可惜些。然而，我们所得的这个身体：其价值远胜如意摩尼

宝十万倍！如果将如意摩尼宝洗三次，擦三次使之干净后，安置在幢顶上作供养，那么衣食等现世的快乐都能不劳而获。但是即便获得这样的如意摩尼宝一百个、一千个、一万个甚至十万个，它们也无法使我们后世不入恶趣，而这还只是暇满身所能为我们办到的最小利益。

依赖此暇满身，如果我们想要不入恶趣，它就能为我们办到。同样地，如果我们想成就梵天、帝释等身，它也能为我们办到。不仅如此，我们现在没有获得解脱与一切智位，仅仅是因为我们未去修罢了，事实上，依靠此身同样能办到。尤其是用别的方法⁽⁴⁾需要修三大阿僧祇劫才能获得的双运金刚持位⁽⁵⁾，依靠此身却能在浊世短暂的一生中获得成就。

我们现在的人身远胜于十万俱胝个如意摩尼宝，所以如果这样的妙身得到后又白白浪费的话，那将比白白扔掉十万俱胝个如意摩尼宝更为可惜，再没有比这个更亏损、更愚痴、更自

欺的事了！怙主寂天曾说：

「得此闲暇身，我若不修善，

自欺莫胜此，亦无过此愚。」⁽⁶⁾

如果我们想取心要，必须就从现在开始。这有两个原因：死决定与死期不定。举例来说，我们现在参加法会的这些人，一百年后恐怕一个也不在了。以前，我们的大师释迦牟尼佛，虽多劫修集二种资粮，获得如金刚般坚固的身体，但末了还是显现出涅槃相。后来印度、西藏的智者、成就师、译师、班智达等也已全都示现涅槃相，只剩下一个名字供后人言：「某某时代有某某大师在世。」现在我们在任何地方，都无法指著某个人说：「此人从很久以来一直未死而活到了今天。」当然我们也不应该有这样的指望。既然如此，我又怎么会成为唯一的例外呢？

不仅死亡是决定的，而且死期还是不定的。我们之中没有人能肯定地说，明年此时，自己是否还穿着三法衣住在人群当中。明年这个时候，我们或许已经投生在畜生中，身上披著长长的毛、头上长著竖起的角；也许已经投生在饿鬼中，连一滴水都得不到；也恐怕已经投生在地狱中，正受著寒、热、烧、煮的痛苦；这一切都难保不会发生。

心相续在死后是不会就此中止结束的，我们必须不断地再次受生，而所生之地不外乎善趣与恶趣二个地方。倘若我们受生在无间地狱，那么我们的身体将与烈火区分不出来。即使是生在地狱中痛苦最轻的「等活地狱」，每天也要受死一百次又活一百次等等的苦楚。现在我们把手放入火中一会

儿都无法忍受，又怎能忍受那样的大苦呢？地狱中所受的苦与我们现在这个身上所受的苦是一样的，不要认为它会变得轻一些。如果生在饿鬼中的话，多年之中将连一滴水都难以得到，我们现在视禁食斋⁽⁷⁾等为畏途，又怎能忍受投生在饿鬼中的苦呢？假如受生在畜生中的话，以狗为例，仔细研究一下它的住所、它是如何觅食的、以及通常它能获得怎样的食物等等，然后设想一下，一旦受生为狗，我们又该如何忍受这般痛苦呢？

我们总喜欢把恶趣想成是极为遥远的地方，但事实上恶趣与我们之间的距离仅在呼吸之间。在不作观察的情况下，我们似乎不大会担心自己将堕入恶趣，我们常对自己说：「毕竟我平时还能持戒，也能念念经。至于罪嘛，我从未做过杀人打马⁽⁸⁾这样的大恶。」然而这只是不善于观察而导致的自欺。如果认真加以思考，我们可以发现，入不入恶趣是不能由我们自己决定的，而是取决于我们所造的业。我们相续中有很多业，善与不善混在一起。哪种业力量最大，临死前就会被爱、取⁽⁹⁾所触发。如果我们检查一下我们现在相续中哪种业力量大的话，我们会发现多半是不善业的力量大。

业力的大小，与造业的动机、正行及结行等强弱有关。因此，即便是我们认为很小的不善业，实际上也会变成很大的恶业。譬如说，虽然只用一个词去骂自己的弟子，如果责骂的动机是带有很大的嗔恚，骂又骂得极为恶毒、粗鲁，最后又生起很大的傲慢。这样的话，加行、正行、结行三

者都做得很「圆满」。另以杀虱子为例，如果以极强的嗔心动机，杀的时候先用手指挤压虱子，折磨他很长一段时间，再将它杀死，最后又沾沾自喜地想：「这下我感到好多了。」这样的不善业也会变得很有力量。

另一方面，我们总感觉自己所做的善业力量很大，但实际上却非常微弱。善业要成为大力的善业，加行动机、正行与结行回向等各方面都必须清静才行。关于我们做善时最初的动机，故且不论是否出自最上的菩提心和中等的出离心，恐怕就连最下的希求后世之心都很少见。在通常的情况下，我们首先想到的是，希望能实现现世安乐的意愿，然而任何想达到这些目的的发愿全部是罪业。正行也多不清净，修法又缺乏热忱，即使用念珠念一圈「嘛呢」⁽¹⁰⁾都难以专心致志，不是瞌睡就是散乱，连好好念一遍《兜率天众颂》⁽¹¹⁾都很困难；结行中的回向发愿也多半流于现世这一方面。所以，我们自以为很大的善，实际上却极微弱。有些人加行不清净，有些人动机和结行不清净，更有人这三者都不清净。

由于我们相续中不善业的力量很大，因此只有不善业会在临终时被触发。一旦被触发，那么下辈子去的地方也就只有恶趣。所以可以肯定地说，我们下辈子几乎都将投生在恶趣之中！

现在我们当中有许多人，喜欢跑到据说有神通的上师那里，去求卦、求预言和推算，询问自己后世将生在何处。那上师如果说好，便觉得放心；如果说不好则会感到害怕。然而这岂

是保信之法！我们根本没有必要靠打卦、预言、推算去了解后世将到何处去。大悲大师释迦佛早就在珍贵的经典里对此作了授记，印度、西藏的众多班智达、大成就者也都作了授记。譬如，圣龙猛在《宝鬘论》中说到：

「不善感诸苦，如是诸恶趣；
善感诸乐趣，诸生获安乐。」

所以，我们现在虽然不能以现量决定后世将往何处，但由于佛能如实观见「极不现事」⁽¹²⁾，因此我们可以依靠佛的圣言量用「信解比量」来获得决定。

我们投生恶趣几乎是肯定的，既然如此，就应该马上去寻找一种能够使我们免于受生恶趣的方法；而想要从恶趣中解脱出来，就必须找到有能力救护我们的皈依处。如同将被处决的罪犯请求有权有势的官员庇护一样，犯有重大罪业的罪人面临恶趣判决时，能够救他的也只有三宝，所以我们必须向三宝求皈依。

仅仅向三宝求救是不够的，凡是他们鼓励的事我们就必须去修，凡是他们禁止的事我们就必须去断，这样才可以。如果佛能用手来救拔我们，用水来洗去我们的罪障，那么佛早就做了，我们现在也就不会受苦了。然而事实并非如此，释迦牟尼佛只能为我们说法，并劝导我们对业果作出无误的取舍，经中说：

「诸佛非以水洗罪，亦非以手除众苦，
非将所证迁于他，示法性谛令解脱。」⁽¹³⁾

因此，我们必须想到：

「为了解脱恶趣我应皈依三宝；对于解脱恶趣的方法——业果取舍——

我应如理地去修！」

能作这样的思惟，便是根据「共下土道」来纠正我们的动机。

那么，单从恶趣中解脱出来就行了吗？不行！即使我们能逃脱恶趣，获得一、二次善趣身，但最终还是会遇到某种恶业⁽¹⁴⁾而堕回恶趣，所以这种结局是不稳固和不可靠的。过去我们曾多次得到过乐趣身，但又都堕入恶趣，现在也肯定会再次发生。

在前生中，我们曾多次受生为大梵天或帝释，住在天宫内，而死后又不得不多次堕入地狱，在炽燃的铁地上翻腾、打滚。同样地，我们曾在天界长时间受用天甘露，而死后又得去喝地狱里的烱铜；我们曾与天子、天女一起娱乐，然后又被地狱中可畏的狱卒所包围；我们亦曾受生为转轮王，为十万户臣民之主，然后又受生为世上最下贱的奴仆，如驴倌、牧童等；我们亦曾受生为日月天子，以自身光明照耀四大部洲，然后又受生在洲与洲之间暗无天日、伸手不见五指的地方。如是等等，不管我们得到多少轮回的快乐，这里面没有一样是靠得住的、真正有价值的。

我们以前已受过那么多的苦，如果现在还不从轮回中解脱的话，将来要受的苦比这还要多。假如把我们过去受生为猪、狗等畜生时吃过的脏东西、粪便等放置在一起，那将比须弥山还要高；除非我们解脱轮回，否则还必须吃更多这样的东西。假如把我们过去被怨家砍下来的头堆聚在一起，恐怕要超过梵天世界；如果还不斩断轮回，使其结束，那么被敌人砍下来

的头将会更多。假如把我们过去在地狱中喝过的烱铜汇聚在一起，那将比大海里的水还要多；除非我们从轮回中解脱出来，否则还要喝更多的烱铜。所以，只要能好好地想一想我们以后无止尽地在轮回中飘荡的情形，便足以在我们心中引发对轮回的恐惧。

在轮回中，即便天、人之身也不外乎纯系痛苦的自性。生于人中，有生、老、病、死之苦，与所爱的人分离之苦，与怨家遭遇之苦，得不到想要的东西之苦等；生于非天中，有战争中身体被割裂之苦，及长时间因嫉妒而忧愁之苦等；生于天中，欲界天有死相笼罩之苦。上界诸天虽然没有明显的痛苦，但仍具「周遍行苦」的自性，有难以安住本位不得自在、最终必须下堕等之苦。

总而言之，在没有彻底解脱轮回之前，一切都逃不出苦的自性；所以，我们必须从这种环境下解脱出来，而且必须以我们现在的人身开始。我们之中大部分的人，总认为我们在今生中绝不可能获得解脱而将希望寄托于来世；然而事实上，以我们现在的人身是能够办得到的。我们已获得暇满人身——这是修法的殊胜身——也遇到了佛教等，在现在远离一切违缘、具足所有顺缘的情况下，如果我们还无力求解脱，那么何时才行呢？

所以，我们应该当下即求解脱轮回，而获得解脱的方法，不是别的，就是宝贵的增上三学。因此，我们必须想到：

「为了从轮回大苦海中解脱出来，我必须尽力学习宝贵的增上三学！」能