

“厕井就是很深的粪坑，那个厕井也不是厕井，而是地狱里的罪人。他在迦叶佛时期是一个比丘，住在寺院里，在佛僧的清净地随地大小便。持律比丘如法呵责他也不接受教诲，还是我行我素，搞得寺院臭秽不堪，僧众都被熏得受不了。他因此而堕进了地狱，做了肉厕井，受火烧之苦，至今不能停息。

你见到的那位高座上的法师其实不是法师，而是地狱的罪人。在迦叶佛时期他是个出家人，不懂律藏，颠倒说法，把重罪说成轻罪，把轻罪说成重罪；把有根的人说成无根，把无根的人说成有根；应当忏悔的说不用忏悔，不应忏悔的强迫要求忏悔。所以，他堕进了地狱，坐在高座上，一直到今天都受着烈火焚身之苦。

第二个高座法师也是地狱罪人。迦叶佛时期他是个大法师，以邪命说法，如果能得到利养就如法地说，如果得不到利养就胡乱说，把法说成非法，把非法说成法。所以，他堕进地狱，坐在铁的高座上，一直到今天都还在受火烧的苦。

你见到的那个号叫的肉犍槌也是地狱罪人。在迦叶佛时期他是出家人，对于三宝物，不依戒律打犍槌集合僧众，做羯磨也只是装装样子，然后就把三宝物占为己有来使用。所以，他堕进地狱做了肉犍槌，直到今天还不停地受火烧的苦。

你见到的僧祇支也是个地狱罪人。在迦叶佛时期他是寺院的住持，卖掉寺院厨房的食物，把得到的财物拿去做衣服，因此断掉了僧众的供养。所以，他堕入地狱显现成肉僧祇支，直到今天不停地受火烧的苦。

第二个僧祇支也是地狱罪人。他在迦叶佛时代是出家人，负责给僧众分东西。但他不按照规矩来，该春天发的留到夏天发，该夏天分的留到冬天分。所以，他堕入地狱做了肉僧祇支，一直受火烧的大苦。”

这都是在做僧众财物的管理员，但是不按规矩、戒律，以分别心随便来安排，结果就堕在地狱里受漫长不见边际

## 2 道次第讲记

的苦。所以，因果是特别可怕的，不要以为权力在自己的手里可以随意支配，之后就完全凭自己的心意处理，那就是特别大的罪业。要知道一米一面都有因果在，特别是三宝物、僧众物，都是非常重的境，错一点点就会引发无量的果报。

很多人已经在负责管理僧众的财物，这就有分配、有处理，就都要面临这个问题。如果没有很深的因果见解，又不懂得戒律，连怎么分、要注意什么都一点不知道，还随着现代的这种自由习气，以为我是负责人，我做决定就可以，想那么多干什么，何必搞得那么复杂？等等，这样随心所欲完全不遵守因果规则，就是很严重的罪业。这不像外在的道路，因为有很严格的交通规则，触犯了就要受惩罚，所以人人自危。内在的路就是自己的一个分别心，如果没有生起因果见，再加上强烈的自由意志，他就会任意驰骋。其实这比外在的交通事故受到的惩罚要惨烈无量无数倍。所以最严厉的就是内在的因果规则。

“还有那座肉山也是地狱罪人。在迦叶佛时代他是出家人，做了僧众的典座，不具德行。借着威势窃取僧众的财物，断了僧众衣服的供养。他以这种罪行堕在地狱中做了大肉山，一直到今天不停地受着火烧的苦。

再者，你最初见的须曼那花树实际不是花树，也是地狱人。他在迦叶佛时期是一个出家人，四众施主拿很多须曼那花来寺院里供佛，后来花干了，他把干的花扫起来拿去卖了，得了钱就自己用。因此，他堕在地狱中做了须曼那花树，直到今天还被火烧着受苦。

第二个须曼那花树是迦叶佛时期的出家人，管理施主们供养寺院的物品。有一次，四众施主拿着须曼那花的花油供佛，他减少了供佛的量，拿过来私用。所以，他就堕在地狱里做了须曼那花树，到今天还在受着火烧之苦。”

在前一个案例里，一般人会认为反正干花也不能再供养，我扫起来拿去卖，自己得一点用途应该没什么过失。但是干花也是三宝物，拿去换钱私用是以公谋私，这是窃取的罪。由于对境非常严重，他就堕在地狱里，一直受火烧的

苦。

第二个须曼那花树也是因为侵夺三宝财物。本来这一份须曼那花油是用来供佛的，十方佛常住法界，供佛跟在佛的色身前做供养一样，不能挪在别的地方用。他减少了供佛花油的量，拿来给自己用，这就是盗用三宝物，结果他无休无止地受地狱火烧的苦。所以，因果非常可怕，尤其三宝物，比偷一般的东西不知要严重多少倍。以这个罪业，一直不断地感召地狱火烧的苦。

“那棵肉花树罪人，在迦叶佛时代是出家人，管理僧众的果菜园，挑好的果菜给自己，或者给一些在家人。有这样的私心，就堕入地狱做了大花树，现在都还在受着火烧之苦。

那棵肉果树也是迦叶佛时期的出家人，管理僧众的果树，那些香美的好果实留给自己吃或者给一些在家人吃，因此他堕入地狱做了肉果树，一直到今天都还受着火烧之苦。”

这就是有贪便宜的心。僧众的果园、菜园属于大众所有，应当没有偏私、很平等地供养僧团。但是在这时起了私心：这个果菜很好，那个果子很好，就留给自己吃，或者留给一些关系亲密的在家人吃。就像这样，没有遵守因果规则，人老是犯这种毛病，不知道在任何处不能有私心。所以修心非常重要，否则就一直是恶劣的习气在起作用，总是不平等，对于亲密的就给好的，不亲密的就给不好的。而且最看重的是自己，常常为自己着想，给自己最好的。在三宝境前这样做非常危险，那是要堕到地狱里面受苦的。

“再看那棵肉树，他是迦叶佛时期的出家人，负责给僧众挑柴。冬天冷了，他就私自拿了僧众的柴，在房间里烧火取暖，有时把柴火送给朋友。这是属于僧团的财物，不能私用，更不能送给别人。他这么做了以后就堕进地狱，受着数不清年月火烧的大苦。”

由于当时挪用了柴火，结果业力就把他变成一棵大肉树，不断地受着火烧之苦。所以，因果的惩罚特别严厉，世

上最应该害怕的是因果，而不是害怕失掉面子，失掉权力，失掉利养。

“再说那第一根肉柱，是迦叶佛时代的出家人，他常住在寺院里，拆了寺院的柱子自己来用，结果就堕在地狱做大肉柱，到今天都受着火烧的苦。”

一般人会认为，这根柱子已经朽坏了，没什么用，拆了我自己用用。这不是你的财产，怎么能随便拆呢？这种乱来的事很多，自以为很有理由，还说：怎么不可以？外面的草都可以拔的，这些东西我是可以享用的，谁都可以享用的。这属于三宝财物，怎么可能归个人所有？没有权力而随便去用，将来堕到地狱就惨了。目前逞一时之能，好像我什么都可以。这只是一个业果愚的分别心，怎么会是随便都可以呢？根本不符合法界的规则，做了以后受惩罚时还会说“我什么都可以”吗？

“第二根肉柱在迦叶佛的时期是个在家人，他用刀刮取了佛像上的金箔。金箔是用来庄严佛像的，属于佛宝物，他不晓得这样侵占佛宝物会造多严重的罪。这就跟释迦佛在世的时候，偷取释迦佛的资具一样，那多严重。偷一般人的东西都很严重，何况偷佛的东西？结果就不得了啦，他堕在地狱里做了一根大肉柱，然后在那么漫长的岁月里，一直显现有个狱卒拿着斧头去砍他的身体，砍了以后又受猛火焚烧的苦，身体这样不断地被砍、被烧。这就是胡作非为的结果。”

以业果愚绝对是无数世都会堕在恶趣里的，所以那些受着现代自由知见影响的人，如果不学因果，几乎是没有救了。如果要预测他往后无数岁月里的命运，简直是惨不忍言。

“再说第三根肉柱，其实在迦叶佛时期他出家了，给僧众做事，也是随便把寺院的梁和柱送给在家人，‘这些没用了，你们可以拿回去烧火，也可以做桌子，做什么都行’。做三宝财产的管理者经常犯这种过失，非常可怕。结果他就堕在地狱里，做了一根大肉柱，一直到今天不断地受着火焚烧

的苦。

接下来有四棵肉树，那是四个地狱罪人。他们也是迦叶佛时期的出家人，不具足德行。当时做了僧众的主管，主要负责决断事务。但人在那个时候完全想不到什么因果律，什么谨慎，完全随自己的贪嗔好恶来判断事情，特别不公平。结果他们就堕在地狱里做了四棵肉树，到今天一直被烈火焚烧着，苦不堪言。”

所以做主管者、执事者要有大公之心，还要有因果正见。否则不论做什么事都好逸恶劳，喜欢逞能，表现自我意志，这时就会说“我有这种管理精神”，或者说“应当这样对待”，或者“不必这么麻烦，随便判断、决定就好了，现在要讲究效率”等等。像这一类，如果触犯了因果，凭着自己一时的无明冲动，一时情绪或者好恶等，那就很容易造下这种地狱的罪。所以大家都要好自为之。

“再说，你见到的十四棵树也是地狱罪人。迦叶佛时期他们都是出家人，常住在寺院里。到了分发敷具的时候，把质量好的留给自己，有时也随着爱憎的心区别对待僧众，不按照戒律如法地分发。这十四个人都犯了这种过失，不是以平等心来对待僧众，所以就堕在地狱里做了大肉树，受着火烧的苦，一直到今天都不得止息。”

很多人是这样的心：现在我有权力分这个，你跟我关系还是不错的，这份好的就给你了。或者是：我很喜欢你，你是很了不起有功德的人，给你好一点的，那个人就差劲了，给他一点差的吧。他认为：我现在是管理者，我有分发的权力。就好像真能操纵因果律一样。

所以，任何时候人不要逞能，不要产生这种自我意志，有了权力就真的以为这世上没天没法了，我都可以随便做，这就是业果愚的表现。其实，无论在何时何处当下就有因果，你怎么做就是什么因果，哪里能放得过去？所谓“天网恢恢，疏而不漏”，世上的法网能逃，因果律的网是绝对逃不出去的。他们十四个人自以为有权力，随心所欲，以自己的爱憎好恶来对待僧众。结果他们受的惩罚大了，一直在地狱

里受火烧的苦，烧得惨不忍睹。如果没有对因果起深忍信，那真正时时处处不知要造多少严重的业。

“再说，那两位比丘也不是比丘，是显成这种相的地狱罪人。他们在迦叶佛时代是出家人，在大众里面彼此打架，所以他们就堕入地狱了，一直到今天都受着猛火烧身、互相捶打的苦。

再说那两个沙弥，也是地狱罪人。迦叶佛时期他们出家了，在一个被褥里互相抱着睡，结果他们堕进地狱，裹在被窝里互相抱着，受火烧的大苦，现在还停不了。”

佛接着又说：“这些罪人都是过去世出家，因为毁坏僧物而堕在大地狱中。未来的时代，如果有在家人受用僧众的财物，那么罪过超过前面的出家人百千万倍，业力果报无穷无尽。”

以上这些经文教导我们，首先就要学好因果，学善恶趣苦，这样才可能从恶趣中解脱。上面一个一个地分别解释了独一地狱受报的情况，以及过去造的业因的情况，这样大家会有具体的了解。而且对这些案例要好好地思维，结合在自身上，造了罪业要及时忏悔，没有造要小心防护，这样才能够真正脱出这些大苦，到达安乐之处。

**内邬噶巴亦云：应观能生彼中之因，先作未作，现作未作，为念不念当来应作。若先已作或现正作，或念后时而当作者，则当生彼。若生彼中，尔时我当何所作耶，我能忍乎？作是念已，作意思惟，必须令其脑浆炎热，起坐惶惶，无宁方便，随力令发畏怖之心。**

内邬噶巴也说过：要观察能生到这些恶趣里的因，我以前做过没有？现在正在做没有？自己心里还想不想将来要做？这是关键的地方。思恶趣苦关键要观察我有没有这个业因，有的话我必然要堕到里面，那有极大的过患，要从这里引发很大的怖畏心，从而寻求解决办法。

尊者说：如果你先前已经做了，或者现在正在做，或者想以后还要做，那就会生到恶趣中。如果生到了那里，当时我会做些什么呢？我能否忍受？这样想了后，反复地在心里想：我该怎么办？一定要使得自己的脑浆烧热，坐立难安，心里一直都很恐慌，没有安宁下来的方便。一定要尽自己的力量发起这样的怖畏之心，这就是修苦的量。内心一定要像这样发生猛利变动，没到这个程度就不算数，不可能真实达到切要处。我们学法光是嘴上说两句，或者少许修两下，很难出现真实的转心利益，因此宗大师教诫一定要在这上随力地尽自己的力量来修。

**此是切要。现得善身，若如是思，能净先作，未来减少。先所作善，由猛欲乐，发愿令转，增长繁多，诸当新作，堪能趣入，则日日中，能使暇身具足义利。若于现在，不思彼等，堕恶趣时，虽求从彼畏怖之中救护依处，然不能得。尔时于其应不应作无慧力故，不能取舍。**

这是很切要的。我们可以从正反面去认识，我们现在得到一个善妙的暇满身，如果能这样常常思维恶趣苦，就能够净治过去作的恶业，断绝未来的造作。从前作的善由猛利的欲乐发愿，能够辗转地增长，很多未做的也有心力堪能趣入，这样每天都能使暇身具足义利。如果现在不思维这些恶趣苦，一旦堕到恶趣里，纵然寻求也得不到能救护的依处，所以应当现在就开始修习。

**如《入行论》云：“若时能行善，然我未作善，恶趣苦蒙蔽，尔时我何为？”**

就像《入行论》所说：如果我们现在身心安闲、能够行善的时候却不去作善法，将来堕入恶趣、被极大的苦蒙蔽自

心的时候，我能做什么呢？就像一个人已经精神出问题了，或者已经被囚禁了，还能做什么呢？

**又云：“谁从此大畏，能善救护我？睁其恐惧眼，四方觅归依，见四方无依，次乃遍迷闷。彼处非有依，尔时我何为？故自今归依，诸佛众生怙，勤救众生事，大力除诸畏。”**

《入行论》又说到：谁能从这个大怖畏中救护我呢？睁着恐惧的双眼四方寻觅皈依境，见到四方都没有依怙，然后全身心周遍地迷闷，在那里没有依怙，那时我怎么办呢？所以我不要到那个时候走入绝境只有倍受恶趣的大苦，应当现在就寻找出路。所以我应当从现在起皈依众生的依怙诸佛如来，祈求佛以慈悲精勤地救护众生，以大力量遣除种种的怖畏。这也就是在思苦以后要寻求皈依。之后顺着诸佛开示的法道励力地断恶修善，这样才能从恶趣中出离。

**此仅粗分，广如念住经说定须观阅，数数观阅。于所观阅，应当思惟。**

这只是粗略地解说，详细的描述就是像《念住经》所说，一定要去看，要数数地看，对于看到的法义应当思维。这是宗大师交待在修恶趣苦这一部分时，应当阅读、思维《念住经》所说的道理，这是特别重要的。

### 力倡修学正法念处经

大家应该还记得，宗喀巴大师在讲完阿难两个外甥的事例后，总结说到：“是故能灭懈怠、能发精进、勤修正道、策发其意、令希解脱及证解脱，其根本因者，谓赞修苦。纵有大师现住世间，于此教授，更无过上而可宣说。”这就说



明，要真正灭掉一直沉溺于生死法的懈怠，要发起力求解脱的精勤心，根本因就在修苦上。纵然释迦如来再现于世，也不可能有更超胜的教授可以宣说。

对苦的认识是一个极大的课题，它包括了整个从地狱到天界之间的所有范畴。如果没有对它具体、真切的了解，我们不会感觉到这个世界是一个大苦聚，处处面临着极大的危机。而且这种苦比服食剧毒要强烈无数倍，一不小心就会堕到恶趣深渊，那将是怎样的一种命运遭遇？这些我们懵然不知，反而像那些在火宅中玩耍的小孩一样，以为这里面真的很好耍，由此把人身的闲暇全部浪费在造轮回业上面。

那么怎么才能够策发其心、一心希求解脱呢？唯有向他展示这轮回弥天漫地、无有边际、难忍难堪的苦事，他才会觉醒，才会真正破掉这个乐颠倒。就是这个乐颠倒把我们的完全粘著在轮回无实义的法上，造一些趣入恶趣和生死的因。如果乐的颠倒执著没有破除，我们心里那种顽固的执著是没有办法化解的，也没有办法劝动自己回头一心求解脱。

所以怎么才能转变我们的心呢？唯有对苦作尽量多、尽量真切、尽量细致、尽量切己的认识，而这必须依赖《正法念处经》。

毕竟这世上的欺诳太大，无始以来的习染太深重，我们总是感觉面前有非常多的乐，它是那么的真实，值得我们心动，值得我们用全付的心血去追求。我们感觉这世上真的有所谓的美满、甜蜜、幸福、享乐等等。

对于这么巨大的欺诳，我们又没有天眼通、宿命通、他心通，因此无法了解这个巨大世间界里的事实。我们所处的这个人间，在整个世间界里处于什么位置？它向上向下的方向如何，以及未来极长远的路线如何，这一切都有赖于世尊的教导。而这项认识又如此地重要，它关系到我们的走向问题。否则我们一个非常顽劣的心、愚昧的见识，加上很多的邪见以及世间媒体信息的熏染，已经使我们搞不清

楚苦乐的真相。因此，针对这么复杂的乐颠倒系统，弥漫着这么多的错乱事实的结论、观念如何才能破除？唯有去研习《正法念处经》才有希望。

在这里，世尊将会引着我们去从恶趣到天界之间一切苦的现实，在这里会赫然地显示出代表着深重苦苦的三恶趣的现象，以及代表深重坏苦的天界的现象，从而明确我们处于人世间这样一个点上该何去何从，这样真实地发起真正的求解脱心。

因为世尊细致入微的将三界六道每一种的情形都说得清清楚楚，佛以亲自现量见的智慧力，丝毫不差地给我们指示了现实。那里有业果的巨大变现力，从地狱一层一层往上看，从这里才会发起畏惧。因为佛一直都把业和果联系起来指示，那么深重的果报就是在当前不断造的业因上感发的。这样才知道不断恶就没有前途。

又那么细致地讲解了三恶趣的现象，接近上百回仔细地解说，这样就使我们不会停留在抽象的概念上，而是真正养成内在的观念，才会畏惧恶趣、畏惧恶业，从而在自身上谨慎地断恶行善。这一切内心上的发展以及摧毁乐颠倒和业果愚的机制，都必须要通过具体的体认，而这离开佛语别无他途。

所谓上方人界、修罗界、欲界诸天等的命运状况也只有《念处经》里说得最细致入微。经中具体地展示出六道轮回的场景，以及其中的因因果果、命运遭遇。如果对这些都不了解，那么过去口头上的“六道轮回很苦，六道轮回我不要了”等等就是毫无作用的，只不过说多了不觉得可耻而已。

我们应当真实地去了解六道轮回是怎么回事，它的前因后果是如何的，为什么我们要一心求解脱，对这个世间此世乃至来世的一切世间法都视如唾尘，都看成毒药，都视为魔窟，这些必须要通过《念处经》才能真正在心中出现这样的心理话。

没有足够多的了解，是无法发生观念的；没有细细地思惟，是无法深化观念的；没有观念的深化，是无法转动意乐

的；没有意乐的转变，是不可能真实修行的；没有真实的修行，绝对没有果报。因此，我们能否得解脱，能否成为一个真正的出离行者，能否舍掉这世上的五欲，关键是对《念处经》的学习。因此，它是引发解脱心入道的根本因，成为重中之重，要点中的要点，是迫切中最迫切的问题，我们需要真正地用心来学习释迦佛最大的宣说六道轮回的圣教——《正法念处经》，唯有如此，才能把我们这种鄙劣的常执、乐执等等的颠倒真正替换掉。

尤其生在末世的今天，经过几十年的熏染，我们的心已经变得黑白不分、苦乐不知了。我们常常会被周边各种乐颠倒的舆论所蛊惑，自以为得意地享受着真实的安乐，多少稚气、多少愚昧、多少颠狂？这一切不通过如同暮鼓晨钟般的《念处经》的法音，我们将无法被唤醒。只有在这个《念处经》里，才真正会深切地理解到世间的苦态，而且真正地了解了三恶趣以及天界的坏苦、行苦以后，我们此世的一点安乐就不算什么了。自己马上会感觉，当下处在人道只不过是三界六道的一个很小的范围，而它的寿命竟是如此地短暂，只寻求一个现世的利益以及来世生天做神仙的果报太不值得了，那完全是一种无义的投资。正是由于我们对于六道轮回、对于整个生死苦的现实、轮转的现实、最终趣入苦的这个永不改变的定论无所了知，才使得我们的心断不了对这世上的贪执。一直就像作茧自缚一样的，不断地缠绕在世间法里，就是因为没有对苦取得胜解的缘故，也因此一切的修行都会附着一些好看的外表以及炫人的言词，而活在虚伪当中。

通常的引导中只是引用《念处经》中一个讲六道苦的偈颂，或者会说到恶趣是苦苦、善趣是坏苦、上界是行苦，这样极简短归纳性的话。但是针对当时的众生而言，这些有可能都成了一些口头上重复的话，真正观察内心，他对苦的认识是一片苍白。

或者通常会有很多解释人间的八苦，因为这是在现实生活中能够看得到的，而对于三恶趣的苦和天界的苦一般

就很少提及了。譬如对修罗的苦以两句带过，其实大家也不明就里。对于欲界天的苦引一两个案例描述，这些也远远不够量。尤其针对这么深重的乐颠倒，是没有办法摧灭的。也因此心里总是提振不起，像一把胶粘着一样的，深陷在五欲的泥潭、乐的妄想等各种陷阱里面，这样就根本没有心力趣向解脱，哪会有如救头燃的紧迫感？哪里有一心求解脱道的坚贞道念？哪有一星半点的纯粹的出离之心？

所以我们大家多少都是活在自欺当中，正是由于不愿意学习如来的圣教，不愿意数数思惟，不愿意去面对这苦的现实，使得我们的心无法转化。

苦不是轻描淡写的，或者停留在抽象的概念上。实际上对于我们来说，地狱苦离得最近。因为今天的人烦恼深重，斗争性强，充满了各种的诡计、阴谋、伤害，多少人无有廉耻地满口妄语，又有多少的对圣贤、对佛法的诽谤，多少对各种麻醉品的沉迷，多少迷心逐物、游魂般地迷失在网络中。这些现相已经发出严重的警告，我们离地狱其实就只有悠悠一息。这样看来，充分地了解地狱的状况对我们来说十分重要。

在一切的苦当中，地狱苦是最深沉，也最广大、最繁多。好比一个金字塔，能够得到人天身的犹如塔尖，而陷落到地狱的犹如金字塔的塔底，那是十分巨大的险恶的事实。从这里才会知道这世界的悲哀，从这里才会发起慈悲心，才会发起皈依心，才会想到尽未来际的道路。所以最要了解的首先是地狱，它离这个世界实在是太近了。只有懂了《念处经》，才知道那一项一项地狱的因在我们身上就已经是密密麻麻粘满了。

只有这样认识，才会发起忏悔的迫切感，才会发起皈依的迫切心。否则没有对三恶趣的认识，接下来的皈依部分就只是一种知识上的学习，而没有真正从内心感觉到这个问题的严重，唯一只有向三宝去祈求。我们还自以为得意，仿佛轮回不存在、地狱不存在，只有这个现世美好的生活，仿佛他就是禅的境界，仿佛他已经无念了，这都是颠倒之计，

幼稚的人才可能会这样说的。

所以，要真正地了解到地狱是离我们很近的，尤其要读《念处经》，它说到了非常多种地狱的情况。譬如杀生怎么堕落，妄语怎么堕落，饮酒怎么堕落，邪淫怎么堕落，邪见怎么堕落等等，而这些行为竟然有很多都是我们身上有的。没有《念处经》这样身临其境、极为恐怖地狱情景的描述，没有佛现量金刚语的断定，人们多数会以为地狱或许只是宗教惩治人的手段、教导人的方便。有多少人真正相信地狱是事实呢？

真正的引导文是给你一个纲领，是对于经教中的一些总结。但是仅仅这么一点是不够的，因为那么一点，大家就感觉地狱念来念去的就是八寒、八热、近边、独一，然后会考试，会记得那几种苦相，但是没有切身感，那就远远不行。

《念处经》它将带着我们像佛当年带着难陀去地狱里那样，有触目惊心之感，会感觉到这真正是现实，还有那么多正受苦的有情，还有那么多由恶劣心识而变现出来的极其巨大、恐怖、难以想象的苦的境界。这样从等活地狱下来，逐个的看下来，就已经加上了几十倍的量。这样才让我们真正感觉到这个世界的底层有一个巨大的地狱，一堕下去受到的是极度的刑罚，比人间的酷刑不知道严重多少倍，无法想象的，无法忍受的。

而且经过的岁月是那么漫长，在地狱里受了不见边际的那么长的苦以后，还是得不到人身，或者即使得到人身也是生于边地，然后又堕落下去。

看到这种现实之后，才真正地会发起人身难得的珍惜心，才知道此生唯一要投入修法，只有这样才会有自救的路。

接着会有饿鬼、畜生各种各样的描述，那些都是真实苦的展示等等。诸如此类，我们了解了《念处经》，才会有龙树菩萨《亲友书》里所说的那些修行的内涵，才会知道为什么日日要思维地狱苦，才知道为什么要思维三恶趣的苦发悲

心、发厌患心，这些才有具体的内涵。

总而言之，真正要在修行上入道，《念住经》可谓是首要，无论是要生皈依心、生谨慎持戒取舍因果的心、出离心、大悲心、菩提心、无尽的皈依、无尽的悲愿、无尽的菩萨行，全部都要基于这个《念处经》。否则我们忘失这个根本，就像在十月怀胎时没有养成，就不可能有后后的少年、成年，所以基础是最重要的，它的养育就像十月怀胎。

而真正地激发出积极行善的心，知道善业的功德能量，也唯有通过《念处经》才会具体地认识。世间虽然儒道二家也是真正地以人天的圣道为根本，但是巨大的因果事实只有在《念处经》里才能看到。譬如布施茶饭、修桥、施药，做一些慈善事业等等，这些善行果报会达到哪里呢？会达到天界。从四天王天一层一层地往上讲，讲到欲界诸天的成百上千种的现象，这就是《念处经》给我们的启发。通过它就看到了一个善心是怎么出现那么长、那么多、那么好的果报，这样才能坚定我们发起行善的意乐，立定志愿一心在善行上走，从而建立起获取人天身的善行基础。

所以人只有断恶才能脱恶趣，这要由《念处经》来启发；人只有行善才能保住人天身，这也要由《念处经》来启发。唯有善行升华才能得到更高的天身，只有在善行纯洁的基础上，再透视到整个轮回全是苦的自性，从而发起普遍厌患的心，从这里才有三乘出世的道。否则凭着简单的空谈、想当然的认为、表里不一的虚假，是是没有用处的。

《念处经》的确会给人以善的鼓舞，因为善的报酬实在太，而且黑白两界形成非常鲜明的对比，恶趣是苦长、深重，善趣乐长、悦意。这些也不是两三句总结的话就能让你成熟的，所谓要点的指示是教你行进的道路，这已经是为恩甚大了，而我们必须得按照这样的指示去在佛语中寻求了解。这样心会成熟，眼光会高远，志向会纯洁，这一切都要由《念处经》的思维结合在观念的转化，意乐、行为的转变上，才会有上升之路。