

本稿为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第41课辅导资料

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！发菩提心之后，今天我们继续一起学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。

《前行引导文》分为共同前行、不共前行和破瓦法。现在我们学习的是共同前行。从转心法的角度来讲，共同前行的主要修法有四个引导；从整个共同加行的内容角度来讲，有六个内容。前面讲了共同四加行，第五个内容讲解脱的利益，第六个问题讲依止善知识的道理和修法。

次第为什么要这样安排呢？因为众生显现上对于轮回当中的五妙欲、世间八法非常地执著。众生处在无明中，随生烦恼而造业，通过业而流转于轮回中。这种状态是流转轮回的相应方式，或者说是流转轮回的因和果。如果我们要从轮回当中出离，首先要通过观修四加行，引导我们对轮回生起厌离。但是如果只是厌离，没有真实的解脱道，那观修意义不大，只能让我们加深痛苦而已。

第五个科判的内容是解脱的利益，当我们想要从轮回当中解脱，就知道要对今生、后世没有什么贪著的。那么有没有其他的道路呢？第六个科判是讲从轮回中出离有三种解脱道：声闻菩提、缘觉菩提以及佛菩提，佛菩提是大乘彻底觉悟的菩提。这三种解脱不管哪一种，都是离开轮回、寂静清凉的。讲到了从轮回当中出离之后的果以及实现的路线和目标，我们厌离轮回而走上另外一条路，是要达到永远安乐、寂静清凉的状态。

那么达成这种解脱果最大的助缘是什么？依止善知识必不可少。按照自己的能力、发心、行为，我们甚至都没办法发现整个轮回的现象，也没办法对整个轮回产生厌离心，又怎么能从轮回中解脱呢？从表浅的层次来看我们现在处于轮回痛苦的状态，这个痛苦的果的因是业，业的因是烦恼，烦恼的因是什么？就

是实执无明。这一切如果没有上师善知识的引导，通过自我造詣，绝对不可能从轮回中获得解脱。前面两大块内容，出离轮回和获得解脱，没有上师的引导这两个所为没办法达成。解脱轮回可以获得三种解脱中的任意一种，所以一定要解脱轮回。

六个意义中的第六个，依止善知识非常重要。解脱道这么殊胜，可以远离轮回中的所有的苦果苦因，这么殊胜的果必须要依止上师善知识的引导，才能够逐渐知道修行解脱之道。然后在他的监督和加持之下顺利地修行，具足修行的顺缘，遣除修行的违缘等等，这就讲了共同加行所有的内容。

为什么六个内容以这样的次第安排呢？因为有获得解脱这样的目的。依止上师之后，要学习的法就是皈依、发菩提心、修百字明、修积资净障的曼扎，还有修上师瑜伽等等。这一切的内加行就开始在上师的引导之下，逐渐地深入到解脱道。具体来讲依止上师之后，第一个让我们做的是皈依，不皈依不算是佛弟子，没办法进入佛法的修行、启动获得解脱的第一步；第二个是发菩提心，以确定能够成为大乘的佛弟子。发了菩提心之后想要成佛，但是罪障很重也没办法达成目标，就要通过百字明的念修来清净无始以来和今生中造的业，以及所有阻碍我们获得解脱的道障。下一世堕落恶趣也是道障，因为当我们堕恶趣的时候，哪里还有暇满人身，并在这个身份上继续修行呢？不可能了。所以说不管是堕恶趣或者下一世继续转人，也是修道的障碍需要清净。

清净罪障之后，还要有顺缘就是积累资粮，在上师的引导之下供曼扎。如果皈依好了，发心也发好了，罪障也清净了，资粮也圆满了，有了这样的高质量的修持，相续就会很清净。携带着具有这样功德的清净的相续，以信心祈祷上师修上师瑜伽，就很容易和解脱道相应，直接可以通过得到上师加持的方式证悟心性。

这种修持是今生当中主要修行的方法，如果今生修完之后没有成功，最后还有一个破瓦。临终的时候通过破瓦法往生极乐世界，这个是加行当中的内容。

所以即便是今生当中没有一生成就，但是依此所有的修行，可以帮助清净很多的罪业，临终的时候还有往生极乐世界获得解脱的希望。或者说即便没有讲到大圆满的正行，但是这里面所有的修行，通过皈依、发菩提心、积资净障等等一系列的修法，并不是把五加行当作一个纯粹的前行，今生当中就可以解脱。

在我们的观念当中，五加行就是一个前行，是必须要走的一个形式。把前行看成可有可无，为了听密法等缘故必须要修，这样就会带着比较无奈的心态应付前行的修行。但是假如知道了修前行具有让心走向解脱的必要性，就会把皈依、发菩提心、百字明、供曼扎、上师瑜伽当成正行来修。这样今生当中解脱的违缘遣除掉了，能够解脱的因缘也都具足了，当然就可以解脱了。

即便没遇到大圆满正行，单单凭这些修法就可以解脱，如果没有解脱，还可以在临终的时候通过破瓦往生极乐世界。为什么大恩上师、法王如意宝讲，现在所学的这个《大圆满龙钦宁提前行引导文》名称上叫前行引导，其实它既是前行也是正行，一生成佛的方法都在这里。所以如果很认真地对待前行当中的内容而且把它当作正行的方式来观修，而不是说走一遍五加行的形式，修完之后就可以放下了，可以给上师说修完了加行，给有的道友说修完加行了如何如何。其实这里面所包括的内容都是让我们的心成熟的，都是让我们的心获得与实相相应的一种真实的修法。

如果学完五部大论及殊胜的大乘教法后，再来学修加行，学修的质量绝对是不相同的，可以了知皈依及发菩提心是如何的殊胜。宗喀巴大师在《广论》中讲过，我们千万不要认为就是在念仪轨时念三遍就发完了菩提心，然后很着急地进入所谓的正行。宗大师也说了，发菩提心完全可以当成我们一辈子修行的正行，修一辈子都不一定生得起来，仅三遍念完就能修好菩提心，这是绝不可能的事情。

所以应该以非常殷重的态度对待发菩提心，生起菩提心之后，所有下面的修法就很容易。如果菩提心修不起来，即使生圆次第修好也只是一个形象，没办法

真正地契入到大乘道当中去。上述一系列的前行，不管是共同前行还是不共前行及破瓦，对真实想要求解脱道的佛弟子来讲，的确是非常重要的修行方法。经常引用上师在前行中的教言来鼓励大家认真对待共同前行和不共前行，对相续的成熟的确是非常关键的。轮回过患的总说部分已讲完。

丁二(分别思维六道各自痛苦)

因为要厌离整个轮回，并从整个轮回中出离，所以不管是好的还是不好的，都要拿出来观察痛苦的自性。并不是说轮回里面的“安乐”，就一定要说是痛苦，佛陀讲有漏皆苦，只要是烦恼、是有漏，都是痛苦的自性；只要是三界、是轮回，就没有安乐。

下面就跟随着引导文一步步地学习、思维和观修。首先是听，听完之后要思维，把修法一个个放在自己心上面，以很专注的方式去观修。仅仅把这些作为所观修的内容，通过密集性的观修，所修的法义会融入于心，就会容易接受轮回是痛苦的真实性的。整个轮回不管是今生的这种状态也好，还是后世转生到哪个地方也好，其实都离不开痛苦的自性。所以对整个轮回来讲，没有什么值得贪恋的，这种定解就会产生。这种定解产生之后，就会思维眼前轮回的事情没什么贪恋的，真实有意义的就是解脱道。真正开始把所修的，比如说皈依，发心，及现在修的百字明等等，以生起信心的方式去地修持念诵，而不以是完成数量或者任务的心态。

如果认识很深的话，在修行时的动力也就不一样。所以我们必须要反复思维反复观察，把思维轮回过患当成精进修学佛法正行的一种方便。观修及相应之后，就能真切了知轮回当中不能待，周遍的确都是痛苦的，不管是现在正在遇到这些痛苦的自性，还是说显现上面正在享受“安乐”的时候，最终的实质都不离开痛苦的本体，由此表明六道就是一个痛苦的自性。

分六：一、地狱之苦；二、饿鬼之苦；三、旁生之苦；四、人类之苦；五、非天之苦；六、天人之苦。

一至三项观想的是三恶道，四至六项观想的是三善道，整个轮回六道就是由善趣和恶趣组成的，不仅恶趣痛苦，而且善趣也是痛苦。由此就要详细去观察、思维和观修，真正在内心中产生整个善趣、恶趣都是痛苦本性的定解，最好在观修的时候能产生感觉或觉受。在这些轮回的痛苦当中地狱最苦。

戊一（地狱之苦）分四：一、八热地狱；二、近边地狱；三、八寒地狱；四、孤独地狱。

我们所要观察的地狱的种类非常多，不同的经典都有不同的描绘，在汉地也有很多比如《地藏经》。这里所引用的地狱主要与《正法念处经》中所讲的地狱名称和寿量比较相应，还有《瑜伽师地论》及《地藏经》中所讲的地狱等等。主要是针对不同众生的根基，安立的方式也不一样。因为众生的分别念很多，造的业也很多，所以通过造业所形成的地狱受苦的形象也很多，此处所讲的不完全包括所有地狱，还有很多其他不同的分类。

大家也不要猜想到底哪个讲的是真的哪个是假的，不是说一定要分个真假，其实是针对不同众生的根基而安立了不同的痛苦。有些众生通过宣讲地狱痛苦的某一种体系，容易产生出离心；而有些众生则针对另外一套体系容易产生出离心。不管怎么样，都是通过不同众生的业所安立的，但是如果把所有地狱都拿出来，且一一安立的话是不可能的，因为太多了。因此以总结性的归类方式，把各种经中地狱的种类大概地分析一下。

这里面主要是八个热地狱，还有八热地狱旁边的近边地狱，第三类是八寒地狱，第四是孤独地狱，这四个都要分别讲。

己一（八热地狱）分八：一、复活地狱；二、黑绳地狱；三、众合地狱；四、号叫地狱；五、大号叫地狱；六、烧热地狱；七、极热地狱；八、无间地狱。

平常所讲八热地狱就是上述八个，这些都要一个个记在心中。不单单是要学，而且有些要思考好之后记住。因为要不断地观修这些地狱痛苦，最好把每一个地狱的名称以及痛苦都要记下来。如果没办法原文逐字逐句地背诵，也要将里

面的意思记住。观修的时候把这些地狱一个个放在相续中，去观想堕到某个地狱中时，这些痛苦都要详细地感受。地狱是超过我们凡夫的观现世量，凡夫人的眼识、意识都没办法缘。首先我们的根识缘不到，由根识所产生的意识也没办法。所以对于地狱的痛苦以及寿量等情况必须要依靠教证。遍知佛陀现量见到之后，在经典当中所宣讲、安立的地狱情况，我们缘教言进行观修，并把这些痛苦放在心上一一进行观察。第一是有警示的作用，地狱痛苦这么严重，若是不注意的话有可能就堕地狱。

像这样观想地狱的痛苦真正地在内心当中产生感觉之后，产生一种“恐怖心”，如果造了地狱的因，虽然不愿意感受，但还是会去感受的。所以堕地狱的人无论谁都不愿意感受痛苦，虽然对果害怕，不愿意感受果，在因上面并没有拒绝，反而造作了很多堕地狱的因。如果造作了堕地狱的因，虽然不愿意感受这个恶果，但是通过因缘法则、自然规律的缘故，当因缘成熟就一定会堕地狱受苦。

所以我们观修完地狱痛苦之后，既然不愿意感受地狱痛苦，这时就要和业因果配合起来了，转生轮回的因是在第四个引导中讲到的。就要去想：十不善业是堕恶趣的因，我有没有造作？如果造作了，我忏悔没？是通过如理如法的忏悔去消尽了恶业？还是只走了个形式而已？如果真实地对地狱的痛苦产生了恐怖心，就会关心有没有造这个因，如果造了就会很认真地忏悔。这样就慢慢地把心引导上了正路，修学佛法就会非常认真，决不马虎。

八热地狱有八个，讲到了复活地狱乃至无间地狱。下面我们开始分析八热地狱，首先是总说：

从复活地狱逐渐向下到无间地狱之间，就像高楼大厦一样层层叠叠。

八热地狱的形状，就像人间的高楼大厦一样。八层楼的楼高，越往下痛苦越大。我们现在所安住的这个大地往下走，类似第八层就是第一个地狱-复活地狱；再往下走，第七层就是第二层地狱；最下面一层是无间地狱。我们只能这样描述，大概就是这种情况，只是比喻它就像高楼大厦一样层层叠叠。

这些地狱的地面与周围全部犹如打造的烧铁一般，一经落脚就没有丝毫的舒适感，在熊熊烈火之中只会觉得火烧火燎，热到极点。

前面讲了八热地狱的结构，那么总的环境是什么样的？八热地狱中，有的有地面，有的有房间，有的则是山谷，乃至它的天空，总之无论是什么情景，都好像打造的烧铁一样，又热又坚固。【一经落脚就没有丝毫的舒适感，】就像赤脚踩在一个烧红的铁板上，没什么躲的地方。我们都不敢想象，这是一种什么样的痛苦？人间因为业没那么重，如果一个地方很热，就想赶快逃到另外一个清凉点的地方。在人间还是有躲避的机会的，但是整个地狱由于恶业所感，业力成熟之后，整个环境不管是哪个地方全都是烧热的铁块一样。如果堕到八热地狱，心态是崩溃绝望的，不管哪个地方全都是熊熊燃烧的状态。烧红的山，烧红的地，还有天空也是红色的，没有丝毫舒适感。

【在熊熊烈火之中只会觉得火烧火燎，热到极点】。有些教言讲，现在我们做饭的这种普通火热度的七倍就是檀香火，这个檀香火不确定是不是我们现在烧的檀香木的火。比檀香火再热七倍的是劫末火。我们前面学无常的时候就知道，世界最终是七火一水一风而毁灭，劫末火能够把整个须弥山乃至整个世界全部烧尽，从无间地狱一直烧到初禅天。劫末火的七倍才是地狱火的热度。

所以想象不到地狱中到底是怎么样一种热？众生下去不是烧成灰了？虽然巴不得烧成灰，但是不行。因为有业力就必须感召痛苦，即便这么热，地狱众生在业没有穷尽之前也不会死。如果在世间这么高的温度一烧就成灰了，死了对于有些众生就是解脱。地狱的众生巴不得马上就死，马上投生。所以我们说六道众生，除了地狱道以外哪一道都是贪生爱命的，否则我们为什么要放生呢？地狱众生却不一样，因为太苦了，但是不想活也死不了，而且还必须要“万寿无疆”。因为造的业太重了，必须要通过非常猛烈地受苦的方式来把业消尽。

消业的方式有两种。比如造了杀盗邪淫的业，静等着果报临头，在相续中通过感受痛苦的方式去消掉业，这是一种消业的方式；第二种是在果报还没有成熟

之前就开始修善法，修百字明，或者三十五佛忏悔文，读诵般若波罗蜜多，帮助众生等等，通过修忏悔以及修善法对治业。

我们可能会觉得通过修善法的方式消业太辛苦了，那么当真正堕恶趣时，那种痛苦的消业就真的是更受不了。这二者之间是没法比的。如果我们堕入地狱还记得从前的话，绝对会发誓，如果能回到过去，我在人间的时候一定要好好地修、好好忏悔，一定要在恶业成熟之前把它消尽。

为什么要观修这些轮回痛苦？为什么要讲两种消业的方式？这就是一个选择题。是选择A堕地狱，通过严厉受苦的方式来消业？还是选择B在人间，通过一点点小的痛苦，把这个罪业消灭？学习完之后可以做个选择。没有一个人愿意通过这么严厉痛苦而且没有意义的方式来消业。

现在我们在人间修善法忏悔消业，在修善法的同时，也是在相续当中种下善法的习气，这个过程中可以消业。发菩提心也可以成为利益自己的因，也可以消业，这是一举多得。当我们修善法的时候，消业只是其中的一个作用，除了能够把业消尽，还可以在内心当中累积很多善法的资粮，因为修善法的缘故，不会再积累以后堕地狱的因等等。

但是堕到地狱中消业，那是没办法积累善根的，是纯粹被动地把业消尽而已。那么能不能在消业的过程中顺便积累很多善根？这是不可能的。因此我们要把这个问题好好思维。思维透了之后就一定要想：抓紧时间，现在我们是福报的人，知道忏悔的理念和方法，有很多殊胜的忏悔文，还有百字明可以去修。在没有死亡之前一定要抓紧时间修善法。刚刚讲了让我们专心去做的动力就是观修轮回痛苦，一定要把这个痛苦观修入心，复活地狱等无论哪个地狱都是无法忍受的。前面讲的情况，第一个火的热度；第二个是特别想死的心。众生都是爱惜生命的，但地狱众生不是如此，巴不得真正的死了。但在地狱中不会死的，虽然后面讲万死万生，但那个是假死。业没有消尽，想从地狱中转生出来是不可能的事情。

《入行论》当中说，地狱众生的皮肤非常嫩，越嫩感受的痛苦就越强烈。有些地方说地狱众生的皮肤像婴儿一样抵抗力少、敏感，感受痛苦就越加难忍。但是也不会像人间一样，这么嫩烫坏了没办法恢复。地狱众生坏了之后又恢复，就这样重新来，看不到尽头。这种痛苦我们一刹那都没办法忍受，但在地狱的痛苦不是一天两天。

后面还会讲到地狱的寿量非常长。如果我们真正地观修之后，就会觉得地狱是绝对不能待的。既然不想堕地狱，那当然是要彻底从轮回中解脱。如果不解脱，虽然今生当中修善法，下一世再变成人或者很长时间连续转人或天界，但总有一天还会回到地狱。这个是没有办法的，因为没有修持真正解脱的因。这也是我们修行出离轮回的动力。还有一个认真修法的动力：不愿意堕地狱。既然不愿意堕地狱，那就要认真忏悔和修持善法。

很多问题我们要认真思维、观察，内心中引发一种决心：不管怎样一定要修持解脱道。这个修完之后，把思想转向其他众生，现在我们还在这舒服地听法、修行、磕大头累得呼哧呼哧，或是百字明念不动，好像觉得非常痛苦。但是当我们正在人间这样状态的时候，与我们在同一刹土当中，整个地狱众生正在感受无法忍受的痛苦，在哀嚎、无可奈何、在绝望中感受痛苦。此时我们应当想，众生真的很可怜。所以不仅自己要从痛苦当中解脱，还要帮助这些众生。

如果我们平时不观修，不为众生发菩提心，救度地狱的众生没什么感觉。如果把轮回痛苦观修好了，就会了知地狱的众生是怎么回事，就会多么迫切地想要把他们从地狱中解救出来，此时菩提心就会比较真实地产生。如果地狱痛苦观修好了，我们要帮助众生解脱出来的菩提心就会很真实，不会浮于表面。

观修一方面关系到修行境界；另一方面关系到菩提心。地狱的痛苦这么严重，但是很多无明的众生根本不知道，还在不断地造堕地狱的业，杀生、偷盗、邪淫、妄语等等。这些众生如果不学习佛法的话，虽然不愿意感受痛苦，但怎样才能免于堕地狱的果报？根本没办法的。如果自己有能力就帮助这些众生；如果没

有能力，就发愿一定要精进修行，尽快成就之后帮助这些有情。自己有威德、有能力了，帮助这些有情从恶业中、无明中解脱出来，这也是我们精进修行的一个动力。

庚一、复活地狱：

复活地狱是八热地狱的第一层，其寿量是最短的，痛苦是最轻的，看看整个八热地狱当中排末位的复活地狱如何的痛苦：

无量无数的地狱众生由业力所感，好似暴风雪般同时聚集到烧铁地上火红的余烬中间。

首先是业力所感，有无量无数的地狱众生。现在我们就可以看到，在世间中真正修善法的非常少，很多都在行持堕地狱的因，杀生、偷盗、邪淫等等。如果没有对治力，死亡之后纷纷随着业力的成熟而堕入地狱当中。

无量无数的地狱众生被恶业牵引所感，好似暴风雪一样同时聚集(数量非常的多)到烧红的铁上火红的余烬中间。柴烧完后火红的炭灰叫余烬，明火不太明显，以前生钢碳炉子的那种火，全是铁块的样子，中间通红的余烬。

它们由于嗔恨的引业而感召这样的同行等流果。

一方面正在感受复活地狱的异熟果，同时也有同行等流，但可以安立为等流果。比如我们下面在学因果的时候，等流果是从恶趣、地狱中出离后剩余的叫等流。但是此处可以理解成，因为在人间的时候喜欢杀生而等流引起在地狱中互相砍伤受苦。

所有众生如同见到不共戴天的仇敌一样，相互之间生起嗔怒之心而奋力争斗，手中握着业力幻化不可思议的兵器，而打的你死我活，最后全部亡命。

他们感受痛苦的方式：首先所有的众生通过以前的业牵引，聚集一起的时候没有什么根据，只要看到任何一个众生，就好像看到不同戴天的仇人一样，生起很大的嗔恨心。这里面很明显描绘了地狱当中到底还会不会造业。一方面地狱中受苦；一方面像见到不共戴天的仇人一样生起嗔恨心，通过兵器砍杀，所以还

是会继续造业。有些地狱的描绘就是被动挨打，没有起嗔心造业，此处描绘的造业很明显。

兵器不是由谁造的，而是业力成熟，随手一抓空中就显现兵器互相砍杀，这就是【手中握着业力幻化不可思议的兵器】，互相砍杀最后全部亡命。环境是烧热的铁地上面作战，这些兵器砍在身上非常疼痛的，所以是感受多重痛苦而【最后全部亡命】。刚才不是说地狱众生不会死吗？这个不是真死，是假死。

这时从空中传来“愿你们复活”的声音，随即所有众生死而复生，又一如既往地争斗不休，就这样辗转死去复活，轮番交替，极其痛苦。

为什么叫复活地狱？就是因为地狱众生死亡之后空中就传来“愿你们复活”的声音。所有的当时感觉上死去的众生，马上又死而复生。他们会有阶段性的假的死亡，但真实的死亡是从地狱死去之后投生到另外一道，或者说这一期生命的终结。死而复生之后，很多众生又开始聚集在一起，互相生嗔心，互相砍杀，然后又死去。死后又传出“愿你们复活”的声音，于是又复活、又砍杀。

有些经中说“一日一夜，万死万生。”一天当中反复经历，没有休息，恒时受苦。我们平时一根针扎一下手，或者一个很小的荆棘、刀子伤害到身体，都会感到非常疼痛，何况这么拼命地互相刺杀、互相砍杀，这个痛苦是非常严重的。这样辗转死去又复活，轮番交替，极其痛苦。而且在八热地狱中，痛苦最轻的就是复活地狱。

《亲友书》中比喻地狱的痛苦，就像人间一个人被捆绑起来，每天从早上到晚上，三百个人同时用短矛不停地刺他的身体，这种痛苦还不如复活地狱痛苦的一分。所以人间最大的痛苦都没办法和真实的复活地狱相比，有时候我们说某个地方的有情就好像生活在地狱当中，某集中营就好像人间地狱一样。对人间来讲好像对于最不可思议的暴行，或者最恐怖的状况，我们只能用地狱来形容，事实上，它和地狱的痛苦简直没法比。如果让地狱的众生来感受人间三百短矛不断刺他的身体，对他而言，那是很舒适的一种感受。因为极大的痛苦一下子

减弱了，就觉得很舒服。就像我们肚子很痛时，突然减轻了，感觉就会很舒服。这就是复活地狱本身的一种痛苦。

大恩上师在讲记中说，如果我们在人间经常伤害众生，违犯一些戒律，有些很轻的恶作罪，都是让自己堕复活地狱的因。所以我们千万不要认为自己所造的罪业没有什么伤害，或存有侥幸心理，认为不会那么严重，其实很多看似很小的罪业，都有可能让我们堕入地狱当中，去感受非常难以忍受的痛苦。

所以我们学了之后，一方面要恐怖地狱，一方面要恐怖我们相续当中的罪业。一定要好好做忏悔。现在的普通人，他们觉得佛法很消极，讲地狱、业因果和痛苦。但事实恰恰相反，不去观想才是消极，不去观察就不会知道地狱的痛苦。不去断掉它的因，就只能等着罪业成熟而堕地狱受苦。这种于罪业不做任何补救，不做任何改变才是消极的状态。佛法的修行理念是，我们首先知道它的果，也知道它的因和避免的方法，然后提前做积极的准备。把后世地狱的痛苦消于无形，不再等到它降临时才作改变，而是提前作改变。这是非常积极向上的一种心态，是与世俗完全不同的一种理念。

所以我们应该好好反观自己的相续，平时多修菩提心，空性摄持的忏悔或者善根，这样一方面要自己忏悔，一方面要观修众生的痛苦，发愿以我们的善根消尽一切地狱众生和正在积聚地狱众生业因的有情的罪业，如果我们的发心越大越清净，那么对清净自相续罪业的力量也越大。

我们再来看一看复活地狱有情的寿量：人间五十年是四大天王的一天，三十天为一个月，十二个月为一年，四大天王所在的天界五百年是复活地狱的一天，这样计算复活地狱三十天为一个月，十二个月为一年，此地狱众生自寿为五百年。

复活地狱的自寿五百年，对我们来说，用人间的年月来计算非常长。大恩上师在讲记中讲到，用三层的计算方式，人间和四大天王天的比较，四大天王天的再和复活地狱的比较。人间的年数，一天二十四小时，一个月三十天，十二个月

为一年。以人间的五十年做一个基数。人间五十年相当于六欲天当中最低的四大天王天的一天，再以四大天王天的一天为基数，三十天为一个月，十二个月为一年，这样累计下来，四大天王天的五百年等于复活地狱的一天。以复活地狱的一天作为基数，三十天为一个月，十二个月为一年，复活地狱的自寿为五百年。

讲记的注释中，约一万多亿年，是以亿年为单位在算。痛苦非常长远，我们好好想一下这些引导。有些道友说没什么修的，没什么想的。其实这些都是应该好好观想的地方，这里有大量的信息，地狱众生寿量这么长，我们观修时，可以观想自己已经在复活地狱当中了。通过观想法本中描绘的环境，很难忍的高温，很恐怖的状态，这么多众生互相在砍杀，死了之后又活，时间很长。这样的环境，如果让我们呆一天，呆一分钟都让人觉得没办法忍受，何况这么长时间，复活地狱自寿五百年。慢慢观想，内心的恐怖心、厌离心就会生起来，绝不愿堕入地狱。当然没有人希望堕地狱，关键是我们要从整个轮回当中出离的话，首先要观想地狱的痛苦，然后再进一步和业因果挂钩，再和出离心、菩提心挂钩。像这样就可以把我们的的心，引向正确的解脱道。

庚二、黑绳地狱：

阎罗狱卒们把形如柴烬的地狱众生带到炽热的铁地上，在它们的身上用黑线划分为四份、八份、十六份、三十二份等，然后用火红的铁锯锯割，这些众生刚刚被锯开的部位马上又粘连在一起，就这样反反复复地感受着割割的痛苦。

第二个是黑绳地狱，阎罗狱卒也是有情众生，通过不同的业，虽然在地狱中但不会感受痛苦。打比喻就好像世间的狱警虽然在监狱工作，但不会被羁押也不需要感受痛苦。阎罗狱卒、牛头马面等在地狱中工作，虽然也是有情，但是通过别业不会感受恶趣的痛苦，这是一种说法。还有一种说法，这些狱卒都是心识的幻变，并不是真实的有情，全是由业幻变出来而让自己受苦的。整个地狱的刑具、热度、折磨自己的狱卒，全都是业的变现，并不是真实的众生。

阎罗狱卒把这些【形如柴烬】，就像烧完的柴一样干瘦的地狱有情众生，带到炽热的铁地上，把他们捆起来之后在身上用黑线开始划。就像以前木匠的墨斗一样，在他们身上弹线，分成四份、八份等。在弹线的时候，有情就已经开始感受这种不可思议、非常恐怖的过程了。弹完线后用燃烧的铁锯，按照所划的线开始锯这个众生的身体，前面刚锯过去，后面就复活并粘连在一起。就这样反反复复锯，没有真正锯完的时候，不断地感受痛苦。

像这样认认真真地去观察，如果我们在世间被普通的锯子锯，都是会感受到痛苦，而人间痛苦是有限的，锯完之后也不会再痛苦了。即便一些喜欢折磨众生的人，一下子不把人杀死，也撑不了多久会很快死了，痛苦的时间有限。但是黑绳地狱的众生的痛苦是反复来的，炽热的温度、恐怖的心，还有燃烧的铁锯锯完之后又粘连，就这样不断地去感受被割割的痛苦。

大恩上师在讲记中也讲了，对亲人、父母、眷属等做一些伤害，说妄语欺骗他们的话，会堕到黑绳地狱去。如果在世间时的烦恼太重，有可能缘父母、亲人而造这样的罪业，从而形成了堕地狱的业。但如果忏悔的话，还是可以在堕地狱之前，绝对有希望把这些罪业全部清净的。首先我们要能够认识到罪业，如果还觉得自己做的是对的，那就很恐怖了。我们以前造业是因为愚痴，但造了业之后不知道忏悔就更加愚痴了。

佛陀在《极乐愿文》中讲，忏悔是愚痴的对治。因为造罪业本来就是因为愚痴，不忏悔就是愚痴，懂得忏悔就是对治愚痴。佛陀讲智者有两种，第一种从来不造罪；第二种是造了罪之后懂忏悔。如果造过罪业就好好去忏悔，千万不要坐等死亡之后的痛苦来临，那就更是愚痴的作为了。一方面要拼命忏悔，修这种殊胜的法；另一方面大恩上师在讲记中也提到了，我们还有很多死去的亲人有可能是堕地狱的。我们要经常去替他们回向，给僧众交钱，以这些亲人的名义念诵一些超度的经文，也可以将他们从地狱中救度出来。即便当时没办法马上超度，也可以减轻他们的痛苦。

寿量：人间一百年是三十三天的一天，三十三天的一千年是黑绳地狱的一天，此地狱的有情寿量长达千年。

黑绳地狱自寿是一千年，是怎么计算的呢？人间的一百年等于欲界天的第二天，三十三天的一天。以此作为基数，三十天一个月，十二个月一年，乃至直到一千年，这种三十三天的一千年是黑绳地狱的一天，这样累计下来黑绳地狱的寿量长达一千年。如果按照人间的时间来算就非常长了。

庚三、众合地狱：

众合地狱是八热地狱中的第三个，越往下走地狱的痛苦越强烈。这是种叠加的痛苦，要感受火的温度，还有痛苦的强度，关键是时间也是翻倍的。痛苦越强烈，时间也就越长。无垢光尊者在《心性休息》中讲，如果观修到轮回地狱这么痛苦还没有什么改变的话，我们的心是不是铁做的，为什么一点都没反应呢？看到地狱这样痛苦的时候，铁做的心都会炸裂的，因为太恐怖了。

反过来看，这样的痛苦在无始以来，我们感受过很多次了，只不过从地狱出来之后就忘失了。我们这是在重蹈覆辙，所以不能再走了。遇到上师之后，上师就在我们走回头路的时候挡住了，你不能再过去了，要回头好好地修出离道、发菩提心、忏悔等等。关键的时候给我们挡住了堕往地狱的道路，这就是佛陀、上师们为我们做的事情。

数不胜数地狱众生，被关在大如地域般的铁臼内，

这个地域就是城市的意思，一个城市这么大的铁臼中，

狱卒们挥舞着须弥山般的铁锤锤打它们。

狱卒拿着如须弥山一样的铁锤，捶打这些众生。城市这么大的一个铁臼，把所有众生赶进去关到里面，就像世间舂米舂花椒一样，狱卒挥舞很大的铁锤砸下去。

所有的众生哭哭啼啼，在无法想象气息分解的痛苦和万分恐怖的状态中死去。

众生首先感受到非常大的恐怖，因此就不停地哀嚎。大铁锤砸在身上的时候，马上就粉身碎骨而死。

当阎罗卒举起铁锤时，它们又再度复原，依然如故感受痛苦。

当狱卒把铁锤举起来之后又复活了，然后又砸下去，又在恐怖和痛苦中死去。反反复复去感受这种依然如故的痛苦，乃至于寿命终结才会从地狱出来。

如果我们在人间曾经修行过佛法、祈祷过佛陀、念诵过佛号，或者在佛面前发过愿，就好像【极乐愿文大疏】中有一个修行者，他在第四世噶玛巴面前发愿：如果我堕地狱，请你救度我。当时噶玛巴活佛也同意了。后来第十五世噶玛巴活佛六岁时，从居住的地方贡布嘉卡山谷附近的平原到安闲散步处去的路上，在戏耍过程中将鞭柄插入一块磐石中，结果石头裂开，在石头中间有一个形如肺脏、一肘长的青蛙，身体外面有许许多多芝麻大小的白色含生蚀食着它，里面有许许多多黑色含生吃着它。法王噶玛巴只是向它吐了口水、专注加持之后就把它超度了。

我们现在造了很多罪业，不知道今生中能否清净，但不管怎样在世时要尽量多念佛号、多祈祷。如果我们尽量做了善根，即便是堕地狱了，还有观世音菩萨、地藏菩萨，还有接引我们的殊胜上师们，因为愿力的缘故经常到地狱里救度众生。但如果没有因缘是完全不能被救度的。如果在人间修过善根，祈祷过观世音菩萨，在上师菩萨们去地狱救度的时候就能碰到，就能听到念观音心咒而获得解脱。没有善根的人听不到也见不到，就会错失这样的机缘。

当然最好是不要堕于地狱当中，认为观世音菩萨会来救度我，地藏菩萨常驻地狱，肯定哪一天就能碰到。千万不要这么想，因为在地狱一刹那都是忍受不了的，所以我们尽量避免堕进去。但如果无法避免堕地狱，就要发愿假如我堕地狱，请观音菩萨，请上师们尽快地来地狱救度我，不要让我感受很长时间的痛苦。可以如是发愿，这种补救总比没有好。

有些现在造罪的人，尽量让他念念佛号，让他多做点善根，这样的话他堕地

狱也有点希望。为什么呢？因为曾经做过福田，供养过僧众。曾经在某位上师修佛塔或修佛像时出过钱，在经堂里出过钱等等，这样也会成为救度的因缘，如果一点因缘都没有就会非常麻烦。还有就是念经超度，这方面也可以让他们正在感受地狱痛苦的中途就获得解脱。

此外也有这样的情形：在川谷中所有相对的山岭变成自己以前杀害的鹿子、黄羊、山羊等动物的头像，它们的角尖燃火，并且角抵角而相斗。

众合地狱中的一种感受痛苦是在铁臼中被砸死。还有一种情况，是在一个川谷当中(川谷就是两座山相对，中间是个大沟)，山的形象都变成自己杀过众生的形象。这里讲的鹿子、黄羊、山羊，主要是从藏地的角度讲的。如果从汉地的角度讲，就会是杀过的螃蟹和虾、吃过的海鲜、泥鳅或者鱼，还有猪羊等。这个山就会变成自己曾经杀害过的那些众生的形象，它们就好像在打架一样互相之间顶着。看过山羊打架吗？它们首先退后，再使劲冲过来用头相撞。众生的业成熟之后，就会遇到这样的情况。两个山显现动物的头像，就像打架一样角与角相斗顶过来，把地狱有情夹死在中间。

地狱的无量众生由于业力所牵，来到两座山中间，当两山互相碰撞时，这些众生全部死去，当山分开时它们就恢复如初，又像前面一样感受着众合等巨大的痛苦。

像这样众生和合在一起，反反复复地去感受夹合的巨大痛苦。我们要认真去观察，否则泛泛想的话会觉得没有什么感觉。为什么在加行观修的时候必须以打座的方式反复修呢？就是要在认真地观修之后，产生一种恐怖感，一种想要出离的意乐。在产生这种觉受之后，就需要开始做高质量的忏悔来避免造这样的罪业。

寿量：人间二百年是夜摩天的一天，夜摩天的二千年是众合地狱的一天。此地狱的众生自寿为两千年。

堕这种地狱的主要原因就是杀生，比如刚才讲到的杀鹿，杀羊等的屠夫。一

些杀虱子的，还有比如说杀鱼、泥鳅、黄鳝、螃蟹，住在海边杀很多海鲜的人，这些都是堕入众合地狱的因。在我们没有学习佛法之前多多少少都造了很多杀生的罪业，因此就要好好忏悔，这样就可以使罪业得以清净，如果不忏悔就很难清净。首先在每天修法的功课中，尽量要把这个加进去，要忏悔自己的罪业；其次是集中性的忏悔，比如学院开金刚萨埵法会时，念四十万金刚萨埵心咒，观想这些罪业得以清净。要尽量精进地去忏悔，不管再忙也要抽时间来做至少四十万遍以上的忏悔。还有法王如意宝的涅槃法会，也是以念上师供、金刚萨埵心咒为主的，那个时候也可以做忏悔。

寿量计算是人间两百年为夜摩天的一天，夜摩天是六欲天的第三层天。夜摩天的两千年是众合地狱的一天，众合地狱的自寿是两千年，它的年数是以夜摩天的两千年作为一天，这样累计到了自寿两千年。

庚四、号叫地狱：

这一地狱的众生身陷无门的炽热铁室内，倍受煎熬之苦，想到无有从此解脱之时，不禁失声惨叫。

号叫地狱众生被关在很大的无门的炽热铁室中，整个房子是铁造的，而且烧得通红，在这里面倍受煎熬之苦。为什么叫号叫呢？因为被关众生没有门逃跑，就非常绝望地失声惨叫，这个叫号叫地狱。大恩上师在讲记中讲了号叫地狱的因，主要是在人间身语意行持不善业，经常说一些离间语挑拨离间等。像这样罪业很重但没有忏悔，那么肯定要堕地狱。是不是所有的都是这样呢？有些地方讲，身语意造上品的不善最强烈的会堕地狱，中等的堕饿鬼，下品的堕旁生。主要的因还是身语意行持不善业，所以在修行的时候要尽量提防自己的身语意趋入不善当中。如果做了的话，首先我们要生惭愧心，通过惭愧心的力量让恶业减弱，然后再做一些忏悔，让恶业最后得以清净。

寿量：人间四百年是兜率天的一天，兜率天的四千年是号叫地狱的一天，此地狱众生自寿长达四千年。

兜率天是六欲天中的第四层天，它的寿量很长。人间四百年相当于兜率天的一天。兜率天的四千年是属于号叫地狱的一天，号叫地狱的自寿长达四千年。这方面就讲到号叫地狱的痛苦以及寿量的长短。

庚五、大号叫地狱

阎罗狱卒们手持许多令人毛骨悚然的兵器，将地狱的无量众生驱赶到双重铁门的炽热铁室中，然后用铁锤等锤打它们。这些众生想：内外两个门都是用铁水浇铸，即便能逃脱内门也逃不出外门。于是声嘶力竭地大呼大叫。

大号叫地狱的阎罗狱卒们拿着让人毛骨悚然的兵器，把无量众生赶到两层的铁室当中。这样的双层铁门用铁水浇铸封死，之后这些狱卒就在房子里面拼命地折磨有情。这些有情一方面遭受铁锤的击打，一方面没办法逃出去，即便是内门逃出去，还有外面的一个门也逃不出去，所以就在极度绝望当中大呼大叫，这个叫大号叫地狱。

像这样一种自性对我们来讲也是必须要好好去观察的。大恩上师讲偷盗占用佛法僧的财物就会感召这样的痛苦。但是所有的痛苦从其自性来讲，在还没有成熟之前原则上都是可以通过忏悔的方式得以清净。我们需要通过一定的苦行来做忏悔就可以清净，苦行的意思是说我们要认真下功夫，不是说泛泛地念几句就可以清净。真实地以发自内心的四对治力，乃至于菩提心、空正见来做忏悔，在所有的因缘具足的情况下就可以清净掉罪业。

寿量：人间八百年是化乐天的一天，化乐天的八千年是大号叫地狱的一天，此地狱众生的寿量达八千年之久。

化乐天是六欲天中的第五层天，化乐的意思是幻化，想要什么就可以幻化出来，自己幻化快乐而受用。化乐天的受用很多，时间也很长，人间的八百年才等于化乐天的一天，化乐天的八千年相当于大号叫地狱的一天，大号叫地狱自寿是八千年。

庚六、烧热地狱

大如三千大千世界的铁器内装满了沸腾的铁水，地狱的无量有情在里面遭受熬煮之苦。每当它们浮到水面时，阎罗狱卒们就用铁钩将它们钩住，用铁锤锤打它们的头部，于是它们便昏迷不醒，此时已经全无苦受，（当它们醒来之后）便以为那是一种安乐，这些有情始终处在水深火热之中，苦不堪言。

铁器有三千大千世界这么大，里面充满了沸腾的铁水。无量众生在这个沸腾铁水当中感受被熬煮之苦，就像是大锅里面熬稀粥一样。铁水翻滚的时候地狱有情有的时候浮到上面，有的时候被卷到下面，就这样不断地翻滚。当他们浮到铁水水面的时候，阎罗狱卒们就用铁钩钩住，用铁锤使劲砸它们的头部，是非常痛苦的。砸晕了之后就没有苦受，其实是痛苦到了极点。看起来似乎没有痛苦，当它们醒来之后觉得当时是一种快乐，这是一种大的颠倒。

这种有情始终处于水深火热中苦不堪言，感受很强烈的痛。关于烧热地狱造作的因，大恩上师在讲记当中引用了佛经的观点。比如说放火烧森林、草原，有些农民种田的时候要把荒地上的野草、灌木用火烧掉，这会伤害很多众生，所以死后就会感受烧热地狱的痛苦。

寿量：人间一千六百年是他化自在天的一天，他化自在天的一万六千年是烧热地狱的一天，此地狱众生自寿长达一万六千年。

他化自在天在六欲天中最高，人间的一千六百年相当于他化自在天的一天，他化自在天的一万六千年相当于烧热地狱的一天，这个地狱的众生自寿长达一万六千年。越往后地狱众生的寿量就越长，痛苦也加剧。这些我们就要好好去在座上观想，观了之后就发愿清净罪业不要转生地狱中，愿转生地狱当中的有情都能够马上解脱出来，为了不转生而精进勤奋。

庚七、极热地狱

在火势熊熊的铁屋内，阎罗卒们用火焰炽燃的三尖铁矛从此地狱众生的两足掌和肛门刺入，结果从双肩和头顶径直穿出，并且还用燃烧的铁片在它们身外缠绕，这些有情极度痛苦。

前面是烧热现在是极热，这个极热地狱比前面更严重。在熊熊烈火的铁屋中，阎罗狱卒用三股钢叉一样的三尖铁矛，中间的长一点两边的短一点，从地狱众生的两足掌和肛门刺入。如有些图画当中画的把众生捆着吊起来，狱卒就从下面这样刺。因为中间的一个比较长，所以从肛门刺入就从头顶穿出来。从两个足掌刺进去的就从两肩出来。

而且这个铁矛非常炽热。反复这样去戳。拔出来之后身体又恢复如初了，这样反复的戳没有休息的时候。刺一次消一点业，再刺一次又消一点，就这样一点点地消罪业。刺到罪业消尽或者剩下一点点，会自动转到近边地狱去受余下的痛苦，总之整个地狱中都是没有安乐之处的。并且狱卒还用燃烧的铁片把众生紧紧地裹住令其无法挣扎，同时铁片还在继续燃烧。所以说这些有情是极度痛苦的。

寿量：此地狱众生的寿命长达半个中劫，因此无法用人间的年数衡量。

寿量长达半个中劫，人间的寿量已经没办法衡量了，就使用半个中劫来进行衡量。这些有情主要是做了一些大的无因诽谤，才会转生到极热地狱。对圣者或者佛法做一些比较大的无因诽谤就有可能堕到极热地狱。

庚八、无间地狱

无间地狱是八大地狱中最下面的，痛苦也是最强烈的，寿量也是最长的。

周围有十六个近边地狱围绕的燃火铁屋内，阎罗卒将地狱的无量众生放到堆积如山、好似木炭般燃火的铁块中央，借助豹皮和虎皮所制的皮火筒的风力，有情的身体与烈火燃成一体，感受极其强烈的痛苦，只能发出凄惨号叫的声音而身体却显露不出来。

无间地狱旁边有十六个近边地狱，在这种燃火的铁屋内，阎罗卒把无量众生放到堆积如山的铁块中间，这些铁块都是燃着熊熊烈火，而且还用豹皮或者虎皮做的皮火筒来进行加热。吹火筒大恩上师讲了，是藏区使用比较多的，有用羊皮或者牛皮做的，要用这个皮火筒还需要一定的技巧，它就类似于一个鼓风机。

因为有时牛粪、柴火不干燥就不太容易烧着，但用皮火筒一吹就很旺了。大恩上师讲这是针对藏区的生活习气，使用的比喻是皮火筒，如果是其他地方的有情不一定用这样的比喻。众生的业感不一样，如果是汉地或者外国的众生堕地狱的时候，都是以他们当时堕地狱之前的生活场景来感受痛苦。在感受痛苦时，根本看不到众生的身体，整个身体已经变成火，和火是一个自性，只能听到他们发出哀嚎。

它们不断地萌生想要解脱的念头，可是解脱之时却遥遥无期。

这些众生不断地萌生太苦了想要解脱的念头，有些地方“解脱”解释成要从不间断地狱解脱出去的心，还有一种“解脱”的解释是求死的心。【可是解脱之时却遥遥无期】，乃至自己的业没有消尽之前是没有办法解脱的。刚刚讲的比喻说受痛苦的时间一秒秒过去，通过这样才能消减内心当中的业。所以业没有消尽想解脱是不行的，是没办法根据个人意愿马上就得到解脱的。

在人间净罪也一样的，随着我们念一句句的佛号，金刚萨埵心咒、百字明，内心中的罪业一分分地在减，要有这样的信念。磕头也是，磕一个头就减一分罪业。从这方面混合思维，地狱当中的罪业没有消尽之前一直会感受，随着感受痛苦多一分，内心当中的罪就少一分，这是一个很残酷的事情，谁都不愿意通过这种方式来消业。业消不尽自己也没办法，现在我们在人间修法要想多念一句经咒、佛号，相续当中业就少一分，不管怎么样反复有信念地去念，在死亡之前把我们内心当中的业要么全消尽，要么就消尽到很少的程度。

有时候它们认为火门稍稍打开了一点而企图逃之夭夭，结果又遭到狱卒们用铁弩、棍棒、铁锤子等一顿毒打，而且口中也被灌注沸腾的铁水等，需要饱尝前七种地狱的所有痛苦。

有的时候是错觉，感觉无间地狱的门开了一条缝，好像可以逃出去，死劲地想逃跑，但是根本逃不出去。地狱当中没有侥幸，不可能一下子溜出来的。因为这是罪业感召，如果罪业没有消尽之前，无论如何也逃不出去，狱卒又把你抓住

，只不过换了一种受苦方法用铁弩、棍棒、铁锤子使劲地毒打，而且口中被灌注沸腾的铁水，饱尝前面七种地狱的所有痛苦。

寿量：此地狱的有情寿命长达一个中劫，由于再没有比这更强烈的痛苦，所以称为无间地狱。

此地狱的有情寿量长达一个中劫，前面是半个中劫，现在已经达到一个中劫了。无间地狱的痛苦是最强烈的没有可以超过它的所以叫做无间；死了之后没有停顿马上堕地狱也称之为无间地狱；还有是指受苦没有间歇的时候。

此外一个人地狱也是充满的，五百个众生地狱也是没有空隙的。堕地狱的众生身量会非常大，身量越大受的痛苦越强烈。因为身体面积大，每一寸都在感受痛苦，身量充满整个地狱。假如地狱是三千大千世界，身体就感受三千大千世界这么大，这也是一种无间的意思。我们要好好思考，这绝对不是恐吓也不是神话，是佛陀遍知宣讲的。所以观察之后了知，内心当中产生了感觉，并引发一切善法的修行。

那么堕无间地狱是怎么样的因？

造无间罪业的众生或者进入密乘对金刚阿闍黎产生邪见的人将投生到这一地狱，而以其他业力绝不会转生于此。

堕无间地狱是造了五无间罪杀父亲、杀母亲、杀阿罗汉、破和合僧、出佛身血。但有些地方除了造无间罪以外，其他也有堕无间地狱的。并非只有造无间罪的众生才会堕无间地狱，这是不确定的。看其它的注释当中，讲堕无间地狱的有些是因为诽谤佛法，有些是诽谤高僧大德。还有密乘中在上师面前得了灌顶，但对金刚上师产生邪见没有忏悔，也会堕无间地狱。无间地狱等于金刚地狱的说法也有，还有一种说法，金刚地狱比无间地狱还要严重，在无间地狱的下面。

这方面学习完之后，我们首先要观察，然后就提前投入到清净罪业为不转生恶趣而勤奋修行的善法当中，高质量不断地去做闻思修，慢慢地从轮回中解脱出来。如果一旦出离轮回，那么就脱离整个轮回，地狱也不会转生了。不但我们

不会转生，反过来还会帮助其他的众生不要转生轮回，这就是我们在学习佛法、轮回过患过程中要做的事情。我们今天的课就讲到这个地方。

所南德义檀嘉热巴涅 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