

起觀念，何道觀念最多，死後即趣何道，以此檢查，便可預知，此誠監督自己策勵自己之絕妙法門也。

以上甲、乙、丙、丁四種，為修無常觀所不可缺之條件。蓋人生必有死，是盡人皆知者，特以日日不死，而常心遂生，常心一生，於是僅注意於生活問題，而忘卻死亡問題。換言之，即於生活問題作預備，而於死亡問題不作預備，迨至死王突如其來，弄得手忙腳亂，此誠為最可憐憫之事，故下士修法首先念無常，此實吃緊為人處。

頌云：有情決定死

死來無定期

死至不可拒

死後何所歸

丑、觀惡趣

惡趣即餓鬼、畜生、地獄三惡趣，亦名三惡道。不信輪迴而懷斷見者無論已，即確信有輪迴，確知三惡趣之可畏，假使不作觀想，久之淡然若忘。以故修行者對於惡趣，必時時作觀想，觀想一起，則畏心生，畏心一生，而勇猛進修之志方堅。下士修法，所以次於念無常，必作此觀也。此項觀想，約分為四：

甲、遊履何道自無主宰

何道即六道的道，此處宜縮小範圍，指三惡道而言，尤覺警策。蓋生死道中有二：一、由於願力者。二、由於業力者。前者可以自己主宰，所謂：「乘願而來」者是也。後者不能自己主宰，所謂：「隨業受生」者是也。既自己無主宰，便是被業牽纏，便是相縛，亦便是不能解脫，此是總觀察，以次分觀三惡趣：

乙、獄中寒熱等苦

地獄譯言苦器，有八寒八熱等種種不同，與世間監獄大異，其苦不可言狀。於此有一問題，大地獄獄卒，與罪人同在獄中，何以罪人感苦，獄卒不感苦？不知此獄卒，非真獄卒，即自心所變現，如生前殺人，此影相印在阿賴耶識，及死後，此殺人的影相即變成被人殺的影相，故獄卒是自心所變現也，此就唯識道理談因果。至小地獄亦有獄卒，此獄卒或世上嫉惡如仇的人所充，與前說的獄卒不同。龍樹菩薩有言：「人每日觀地獄相，畏懼心必生，如此則修行較易。」此處觀獄中寒熱等苦，即是此

意。

丙、餓鬼饑渴等苦

餓鬼饑渴苦，由種種障所成：一、內障：如吃飯時，飯變成火等。二、外障：如欲飲食時，而飲食之物，有人看守不能取得。三、自體障：如針口及臭口餓鬼。概括其類言之，約有三種：一、無財鬼：即有內障、外障、自體障者。二、少財鬼。如世所傳土地等。三、多財鬼：即有勢力的餓鬼，在世上啖血食者，又夜叉、羅刹等，亦屬鬼類，觀此等苦，實足發人猛省，是亦方便之一也。

丁、畜生饑餓互食鞭打負重殺害等苦

凡有情生前作下品五逆十惡者，感此道生，與作上品五逆十惡者，感地獄道，作中品五逆十惡者感餓鬼道，合計之即三惡趣。畜生範圍甚廣（就形體言，羽毛鱗介等；就依處言，水陸空等；就陸地言，有土內山林人所畜食等；就晝夜言，有晝行夜行等；就強弱言，差別甚遠；就壽命言，長短無定；就勝劣言，罪福迥異；就生出

言，胎卵濕化；就趣報言，遍五道中。）然即其苦受情狀觀之，不外饑餓苦、互食苦、鞭打苦、負重苦及殺害等苦，時時作此觀想，則從冥入冥之懼心不得不生，此亦觀苦回頭之一方便也。以上四種，為作惡趣觀者四條件，此亦修下士法所不可忽視者。

頌云：地獄寒熱苦無間

餓鬼腹饑頭火燃

畜生互食打殺苦

自無主宰隨業牽

寅、皈三寶

三寶即佛法僧。前已作無常及惡趣觀，則對於無常及惡趣，生一種厭心，自對於三寶，生一種欣心，對於無常及惡趣，生一種捨心，自對於三寶生一種取心，欣厭取捨，雖似分別，而在下士修法中，實為必要，否則悠悠蕩蕩，空度時日，幾同麻木矣。此項大概可分為四：