

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46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，请大家发无上殊胜的菩提心！发了菩提心之后，今天我们继续一起来学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。

这个引导文是引导我们的心趋于成熟、趋于解脱道的殊胜窍诀。无始以来，我们的心在本具佛性的状态之下却严重迷乱，导致我们根本不知道，也从来不关心我们的心到底是什么，是否有解脱等等。如此严重迷惑之心，就像迷失在迷宫当中或战场上面一样，以自己的能力根本找不到真实的逃离之路、出离之道。所以必须要通过导师——佛、世尊和菩萨给我们宣讲正法。《大圆满前行引导文》就是引导我们迷乱的心走向解脱、趋于寂灭、回归本来的自性。迷乱的心意味着没有处于本来的状态，要让我们的心回归本性。现在我们认为我的身体、我的心、我的东西以及所执著的、追求的一切，都不是我们自己的，全部属于客尘，是迷乱之后浮现出来的，像梦境一样。

我们的身体每一世都在换，心每一刹那都在换。我们的境界、状态以及这辈子所执著、喜爱的东西，下一世就不再喜欢、执著了。比如说中国人换成日本人，东方人换成西方人，执著就不一样了。如果从人道换成饿鬼道，世界就完全不一样了。现在非常执著的，觉得一定要去奋斗得到的，在时间轴拉长之后，一观察就会知道了无实义。难道只能持续地在了无实义的迷乱当中漂泊下去，没有希望了吗？不是。很多了义的经典和论典告诉我们，这一切都不是我们的，每个众生都有自己的佛性-光明和空性的本性，或者说心性。无论是谁如何流转都没办法夺走本性，不会因为流转的时间很长而丢失，它一直在那儿，只是被覆盖了，没有被认知而已。所以现在我们要做的就是回归本性。

修行其实没有额外得到什么东西，或从一个叫轮回的状态，趋入到另外一个叫做解脱的状态。只是要了知这个迷乱的本性叫客尘，不属于我们，是可以分离的，我们真实拥有的就是本性如来藏。所有的闻思修行、所有的努力都是朝着这个方向去的。首先要了知，我们执著的整个轮回，能够看到想到的，或者现在看不到想不到的，一切都是假立的，这些迷乱的状态不是真性。真性就是佛现证的境界，这是真实义，我们的心完全沉淀回归之后的状态就是我们的本性。要想了知，就要通过很多引导，逐渐从犹如一堆乱麻的心的状态中认清楚方向，然后通过修行把不属于心性的东西一个个拿开，把执著一块块地去掉，逐渐回归自性。

就像净治如意宝一样，如意宝最核心的就是它的本性，是非常明亮的、具有殊胜功德的宝珠。但它刚从矿山里面拿出来时，外面覆盖了很厚的岩浆，从外表完全看不到如意宝的自性。而善巧的工匠就会经过几道程序来打磨：首先通过最粗糙的布，或类似于现在的锉子、砂轮等把最粗糙的部分打磨掉，然后通过药水来洗。第二道工序是用比较细的布把中等的障碍去掉，然后浸泡在药水里面，等到障垢已经比较细了，就用最软的布慢慢擦拭。把最细的垢染清净掉之后，宝珠的自性就显现出来了。

我们现在修道也类似于这三个步骤，通过引导文观修四共加行的修法，就是第一道工序。去掉我们对欲界、对轮回的强大执著，这个叫做出离心的教授，引导我们的心从耽著轮回的状态转而追求解脱的状态。至少我们想解脱，知道要放弃现在的一切寻找

解脱道。第二道工序，要解脱有一个中等的障碍，就是只追求自己解脱。我们的心量不够大，只考虑自己没有考虑到一切众生，这个工序比第一道要柔和多了，方式也不一样，就是把自己求解脱的心打掉。通过菩提心的教授，让我们犹如关心自己一样关心众生，帮助自己一样帮助众生，就像自己想要解脱一样，如是也愿一切众生获得解脱。这个时候就要通过世俗菩提心，通过“他爱执”的心打破“我爱执”，通过这些生起菩提心后，心量则非常清净、广大，不再考虑自己。按照《入行论》、《修心七要》等所讲的内容，所有的过患都是因为“我”而引发的。通过世俗菩提心就可以把耽著“我”，一切以“我”为中心开始分发的所有的思想：在轮回中时为自己得到一些快乐、钱财。在修法时只求自己一个人解脱，即便入了大乘道，也说我要成佛而没有考虑众生的利益。通过菩提心的教授，我们就不再考虑自己了，所有过患的、衰损的根源通过世俗菩提心完全可以扭转。

但这里面还有最细的障碍，就是耽著有佛可成、有众生可度。这些细微的障碍就通过空性，通过一切万法无自性-所度的众生、所成的佛无自性来消除。就像打磨如意宝的过程一样，这些教法、引导文，引导我们的心逐渐地回归自性。这里面没有额外获得任何东西，因为所有该得的东西在本性中都是完整无缺的。佛所有的智慧、功德，在每一个最可怜的有情的心相续当中原本具足。从这个侧面来讲，我们不需要获得，没有什么额外可获得的東西。暂时来讲我们获得了出离心、种种的功德、福德；但是真实来讲，没有什么可获得的，只是把迷乱的心回归它本来的自性。

从某些角度来讲，真正的修行是减掉我们的实执、对轮回巨大的贪执、对自我解脱的“我爱执”、本不属于心的二取的执著分别念，这样心的本来状态就显现出来。就像如意宝珠本来是光明的具有能力的，如果外面覆盖了厚的岩浆，怎样去祈祷它也没办法发挥作用。这些障垢有没有呢？有。是不是它的本性呢？不是。为什么呢？因为它可以分离掉。我们的心性和现在轮回当中迷惑的心的状态的关系也是一样的，有没有迷惑有没有轮回？有。但是不是本性？不是。那么可以被清净掉吗？当然可以。方法有吗？有。什么方法呢？就是类似于《大圆满前行引导文》这种经典和论典。我们要闻思修，缘这种引导文去听闻解脱之道，了知解脱的原理，然后再去学习真实的修法，按照指引去做，慢慢地矫正内心的障垢、颠倒的妄执、对于一切万法本性的执著。

以前认为一切万法“常乐我净”，是恒常的、快乐的，是有我的、清净的。通过正法的学习，就会知道无常、苦等等。通过无常、苦、空、无我的自性，把“常乐我净”的执著消除掉，进一步把向外执的心向内观，在无常的基础上发菩提心、修空性，不属于心的本性的杂质障垢全部消亡之后，本性自然而然就会显露出来。

这些引导文其实就是引导我们的心趋向于成佛，再换句话来讲就是引导我们的心回归它自己的本性。现在我们所产生的贪、嗔、痴、二取分别念，通通不是心的本性。真正属于我们自己的东西就是远离四边八戏的一种本来光明的、具有一切功德的心性。按照世间的说法来讲，我们不能够认贼作父、把怨敌认成我们的亲友、把不属于我们的迷乱认为是我们的。认为这个是我的身体，其实根本不是。连“我”都不存在，都是客尘。就像怨敌进入到家里面当起了老大，自称是主人，其实根本不是。我们以为的这个“我”不是真正的主人，都是外来的怨敌、盗贼霸占了我们的房子之后，在里面开始成为家长。在佛法当中讲这些都是无我的，我是不存在的。把这一切的障碍都清净掉之后，我们就安住于本性当中，就可以安立这个状态叫解脱。要趋向于这种状态看起来不难，就是把

迷乱的东西还原，认知心的本性就够了。

在很多了义的地方讲，迷就是众生，悟就是佛。把迷乱一消尽，安住在迷乱的状态当中，了悟了就是佛，从这个方面讲是很简单的。从了义的教法来讲，修行的理念也是非常先进的。我们无始以来耽著轮回的时间非常长，对于很了义的“这一切本来都不存在，本来都是清净的”，对这些高深的教法和先进的理念还接受不了。相当于我们还处于奴隶社会，要引进这些非常先进的比如数字时代的很多理念，根本就没办法接受也融入不了。这个时候要走出去看一看，学习经验改变观念，慢慢就可以接受很多先进的理念。

对我们而言，密宗当中最了义的等净无二的理念过于先进，虽然是无限接近实相的教法，但是对我们来讲一下子接受不了。怎么办？慢慢学习，从四加行开始。通过认知、观修让我们的心达到一个高度，在这个高度上再起修，就可以接受很了义地、直接认证心性的方法。那个时候不管怎么样去观修和作意，都是无限接近实相的殊胜的捷径。我们要了解，这个引导文不是可有可无的，都是为了引导我们的心趋向于解脱。

现在我们学的四共加行是要引导我们的心趋向于看破轮回、生起出离心。生起出离心当中有四个引导，现在我们学的是第三个轮回过患，对六道轮回全部都要一一观察。虽然我们会觉得现在很苦想要解脱，但若没有对整个轮回都是苦的自性都要出离的这个概念产生定解的话，可能就只是想从当前的状态当中出离，等到当前难题解决了之后，也就不想再解脱了。

很多时候只是想要从恶趣当中解脱，甚至于只是想从当前的困局当中解脱出来。我现在身体不好，心很不舒服，现在很压抑等等，必须要佛法来引导。当身体好了、心情开朗了就会觉得佛法没有啥用了。这是我们对于整个需要出离对境的认识严重不足，认知太过于狭隘。所以，我们要学轮回过患这个大科判。轮回过患不是把当前的问题怎么解决和出离，而是从整个轮回中我们知道不知道的、看到看不到的都要出离。通过佛的智慧、祖师们的智慧告诉我们，整个轮回都要去了解、观修，最后就会知道修法的方向不能够执著于这些法，一定要追求殊胜的解脱道。

整个轮回观修是让我们下一世不再追求六道当中的任何一道，因为每一道都是苦的自性。即便转到了善趣还是苦，我们要从三恶趣讲到三善趣，现在讲的是三恶趣当中的饿鬼痛苦，前面地狱的痛苦已经讲完了。饿鬼有外障饿鬼、内障饿鬼和特障饿鬼，还有空游饿鬼等等。

### 庚三、特障饿鬼

特障就是特殊的障碍，有各式各样的，下面讲的都是特障饿鬼的内容。

**在每一个特障饿鬼的庞大躯体上，都居住着成群的小饿鬼，这些小鬼不停地啖食着大鬼。除此之外还有许许多多不定的疾苦。**

特障饿鬼就是特殊障，什么叫特殊障？它的身体被无数的小鬼啖食着。特障饿鬼要感受一种特殊的障碍和痛苦。大的特障饿鬼的躯体就相当于小饿鬼的房子一样，居住在里面的小鬼不停地啖食着大鬼，无法反抗、甩也甩不掉，也无法做一些改善。除非学习过佛法或者发过愿，当受苦的时候以前世修行的习气，这时有可能生起悲悯心，通过自己的痛苦就可以观想其他众生的痛苦，通过观修大悲菩提心的缘故就可以对治；或者亲属在世间给它做超度的佛事，以它的名字做回向，逐渐通过僧众佛力的加被，通过这样的

善根力可以摆脱或是减少，乃至彻底获得出离。如果不是这些方法而通过自己的努力，是跑不掉也抖不掉，在地上打滚也不起作用。它的业没有消尽之前，身上成群的小饿鬼就会不停地啖食着它。

在夏天被蚊子或者蜈蚣、蜘蛛、狗咬到，我们都觉得很痛苦。何况这么多的小鬼不停地咬着特障饿鬼的肉。观想如果这个特障饿鬼就是自己，正在感受如此的痛苦，那该如何去面对呢？这就是特障饿鬼的一种体现。除此之外，还有许许多多不定的疾苦，下面就是讲这些不定疾苦的状态。有些饿鬼拥有财富、受用，但它的饿鬼身份就是一种特障；还有些饿鬼通过以前的恶愿或者特殊的业缘，所受的痛苦也不一样。是怎样体现的呢？下面的公案中包含了很多内容，接下来一边看一边作一些分析。

**很久很久以前，有一次，昼辛吉尊者来到饿鬼的领域，**

按照《毗奈耶经》、佛陀传记中的记载，这个时候昼辛吉尊者还没有出家，去取宝的时候和伙伴走散，之后以特殊的业来到了饿鬼界。在这过程中遇到很多情况，看到不同业力的成熟，尤其是饿鬼界的很多痛苦，在这里也频频地出现迦旃延尊者的功德、名称。他那时就对迦旃延尊者有很大的信心，回到人间之后，马上就去找迦旃延尊者出家修行，这就是前因后果。

**他举步进入一座无量宫殿，**

饿鬼界到处都看不到水非常贫瘠，是一种非常恐怖的、不悦意的地方，此处有个特殊的地方，是一座无量宫殿。

**发现里面有一位相貌端严、婀娜多姿、十分可人的美女饿鬼，珍宝饰品装点的宝座四条腿上拴着四个饿鬼。**

这就是特殊障的一种表现，首先宫殿非常好是无量宫，里面这个饿鬼虽然名称叫饿鬼，但却是相貌端严、体态婀娜多姿、十分可人的美女饿鬼。看起来就像美女一样，其实是饿鬼身份，这即是特殊障的一种表现。【珍宝饰品装点的宝座】，有的地方说是狮子座，此处说是宝座，通过各式各样珍宝装点着的非常舒适的宝座，宝座四条腿上分别拴着一个饿鬼。

**美女饿鬼奉送给昼辛吉尊者一些食品，并且千叮咛万嘱咐：“如果这些饿鬼向您要食物，一丁点儿也不要给它们。”**说完美女饿鬼就出去了。

此时昼辛吉尊者又饿又渴，向美女饿鬼要一些东西，美女饿鬼奉献给他一些食物。有些饿鬼受用还是很丰硕的，比如这里的美女饿鬼。给他食物之后就说：“这宝座下面拴着的这些饿鬼，肯定会向您要东西的，但是您不要给他们吃。”交待完美女饿鬼就到另外一个房间去了。

**于是尊者开始享用这些食品，这时，饿鬼向他讨要。尊者顺手给了一个饿鬼，没想到食物竟然变成了糠粃，当给另一个饿鬼的时候，食物变成了铁锤，尊者接着抛给剩下的两个饿鬼，食品到了它们的手中，一个变成了它自己的肉，另一个成了脓血。**

尊者开始吃的时候，果然饿鬼向他讨要，因为这些饿鬼非常非常饥渴，一直无法吃东西。一方面也是受他们业的惩罚，不会给他们，即便给他们之后也吃不到。这也是饿鬼的天性使然，饥饿的状态当中，见到别人吃东西的时候，自然而然自己也想吃，满足饥渴的需求。向他讨要的时候尊者并不知道，虽然美女饿鬼叮嘱了，但他不明就理，在别人家里面，看到这么多饿鬼向他要东西，有富裕的可以给他们一点吃的。

【尊者顺手给了一个饿鬼，没想到食物竟然变成了糠粃。】给的时候是食物，当食物交它手上之后，马上变成了糠粃，没办法食用。在大饥荒的时代中，糠粃也算是一种食物，但在饿鬼界中这是无法下咽的。【当给另一个饿鬼的时候，食物变成了铁锤】，有些地方说变成了燃烧的铁球，这个地方是铁锤。燃烧的铁球或铁锤都是没法吃的，所以它也是没法吃到。【尊者接着抛给剩下的两个饿鬼，食品到了它们手中，一个变成了自己的肉】，食物到他手上莫名其妙变成了自己的肉，吃这个就是吃自己的肉一样。【另一个变成了脓血】，非常恶心的脓血，那也没办法下咽。奇怪的事情接二连三地发生。

正在这时，美女饿鬼回来了，她不满地说：“我不是嘱咐您不要给它们吗？难道您的悲心已经胜过我了吗？”

大恩上师讲记当中也有描述，因为把燃烧铁球吃下去后，发出肉烧焦的味道，美女饿鬼闻到后过来看什么情况。看到这个饿鬼因吞食燃烧铁球把自己的身体烧焦，正冒着青烟，她就很不满的说：“我不是嘱咐过您了，不要给他们食物，难道您的悲心胜过我了吗？”她的意思就是，看起来你好有悲心的样子，但是无论如何也胜不过我的。当然，此处昼辛吉尊者还不是阿罗汉、也不是修行者，他是个在家人。所以美女饿鬼给他这样讲的。还有，从另外一个侧面来讲，虽然这四个有情变成了饿鬼，但是这个美女饿鬼对它们还是有悲心的。为什么还是有悲心的？下面要讲。

尊者不解地问：“它们与你究竟是什么关系？”

她一一介绍说：“这是我前世的丈夫，这是我的儿子，这是我的儿媳，这是我的仆女！”

尊者又问了：那么你和他们的关系是什么？

吃糠粃的是她的丈夫，吞铁锤的是她儿子，吃自己肉的则是她的儿媳，喝脓血那个是仆女，都是和她有比较亲密关系的。所以我们知道，即便当时她发了恶愿“我要看到你们投生的地方”转生到饿鬼界当中，必定还是有亲属关系。因为这个美女饿鬼，一直跟这四个饿鬼在一起，很清楚他们的情况。不能给，给了反而让它们更痛苦。不给食物它们有饥渴的痛苦；给了食物之后会更痛苦。糠粃没办法吃，燃烧的铁球、铁锤也没办法吃等等。吃了之后，像刚刚讲的一样，把身体都烧烂了，这样的话让它更加痛苦，而且很绝望。本身就怀着很大的希望求饮食，饮食到手中之后却吃不下去，就更加痛苦了。美女饿鬼知道了这个情况之后，即便这些亲属再怎么求都不给，给了之后就是对它们更大的伤害。所以，当昼辛吉尊者给它们的时候，美女恶鬼不满地说“难道你的悲心胜过我了吗？”意思是说，我们都是亲属关系，如果真的能让它们得到安乐一定会给它们，但是你的悲心超不过我，因为你和它们不是亲属关系，不知道它们的前因后果。

尊者又问：“你们是以什么业力转生到这里的？”

她说：“南瞻部洲的人生性好疑，很难相信，即使说了也不会有人当真，还是不说为好。”

昼辛吉尊者感觉很奇怪，就说“你们是什么业力转生到这里的？”美女饿鬼说：还是不说为好。因为南瞻部洲的人，有非常大的怀疑心。的确就是这样，因为一种不共的业，南瞻部洲---就是现在地球上的人疑心很重。不单单是那个时候的人疑心很重，即便是现在还是这样。有些时候即便说：“这个是佛讲的，的确这事情发生过。”我们就会想，这个会不会是别人编的？会不会是个神话？是不是别人编出来的一个故事等等。怀疑的心态在

修道当中也是一个大的障碍。

按照《俱舍论》、《入中论》中的意思，怀疑是属于三种劫之一。三种劫当中，第一个就是萨迦耶见即我见，认为有“我”的见。然后是戒禁取见，就是走到了错误的道路上面，比如说外道的戒律，做外道的修行。还有一种就是怀疑，就是烦恼心、怀疑心。有了这三种烦恼众生就不愿意修道。

第一个，修道是要解脱、灭我执，而众生萨迦耶见很重。他就想：如果我灭了啥都没有了多恐怖。非常恐怖这个真实的道，不是相似的道。外道倒没什么，外道是说我获得了解脱，最后我很舒适等等，不是真实的，是相似的道。其实我们现在修法的时候，刚开始的时候也觉得，如果我修行可以成佛，我可以如何如何。在这个阶段，相应于我的，那个时候没感觉到怎么样。真的到了修行的关键阶段，真实趋入修行的时候，道理告诉我们其实是要灭我，我是没有的，必须要灭我才解脱。这个时候，很多人就接受不了。我都没有了，我还修啥？谁修道？谁解脱？我现在努力地修这个法，我把这个善根修下了，我没有了，谁来享受这个果？就觉得这个很恐怖。如果有“我”就是一种障碍。

第二个是怀疑。虽然想修道，但疑惑这个是不是道呢？就像一个人要出发，他走在路上就怀疑，这条路是不是对的呀？我走的这个路是不是走错了呀？如果有疑惑就不敢走，走几步退几步，看那条路也有点像，又过去走几步，看好像又像不像的样子就不敢走，又找另外一条路。如果有怀疑是没办法把这条道走下去的。第三个就是走错道，戒禁取见就是进入外道。虽然想解脱，虽然确信、没有怀疑，但是走错了。如果是在不怀疑的情况之下走错了，那就越走越远，越走越错。

这是三个大障碍。第一个就是“不想修道”——萨迦耶见。萨迦耶见就像这个人根本就不想去上道，没这个想法，不想从这儿到某一个目的地。如果你都不想走，那当然就到不了目的地。第二个就是“怀疑”。怀疑是想走但是不确定这个道是真的还是假的。第三个就是“走错路”，戒禁取见。虽然想走也没有怀疑，但是已经走错了。

这三个大障碍在初地菩萨或见道的时候，就消尽了。初地以上或者见道的修行者已经证悟了无我就不会怀疑；因为证道了就不会怀疑，也不会走错道，走错道也到不了见道。到了见道的时候，这三种劫断掉。但是我们凡夫人这三种劫都还有。就是在我们修道过程当中，总是处在比较不安或者比较迷乱的状态当中。第一要想修法就一定要想解脱，这个是很重要。第二要通过各式各样方法，上师的教诲、道友的帮助，通过不断的学习、集资净障，把怀疑心打掉。对佛法产生定解是很重要的。虽然想修道但是有怀疑、总是不敢放手往下走，总是怀疑“这到底是不是正道？我这样把时间、精力，把所有的都投进来了，到最后会不会上当受骗？”等等。如果有这个怀疑心，就可能修不好。定解是修道的一种关键。

闻思修的“修”，就是安住在定解当中。定解是从闻思而来的，通过闻思之后产生定解，修就是按照定解修。因为已经有了定解、没有怀疑了，打坐、修行不用担心“我这个是不是对的？”只需要把这个坚持下去，不断地重复，让理解越来越深，这是在闻思的阶段要做的。通过闻思遣除怀疑、产生定解非常重要。

还有一个就是不要错路，不要入外道、依止邪知识、邪道。如平常讲的依止可靠的上师，依止可靠的传统、传承就不会走错路。这个对我们来讲非常重要。现在虽然还没有到达那种修行很高深莫测的阶段，但是这些基本的要素，通过闻思都可以慢慢形成一种



修行的观念。

南瞻部洲的人生性好疑，很难相信，即便说了也不会相信，所以美女饿鬼还是不想说。尊者说这个情况不一样，如果说是其他地方的人听到这个故事，很自然就想这个是不是神话？这个是不是编的？这个是不是有什么目的？

**尊者说：“我已经亲眼见到了，怎么还会不相信呢？”**

他说：您尽量给我说嘛，我已经看到了，不可能不相信的。

**于是那位美女饿鬼开始有声有色地讲了起来：“我前世是某某城市的一名婆罗门女，在一个佳节吉日的前夕，我准备了丰美的食品。**

她说我是印度某某城市的一名婆罗门女。在一个佳节吉日（印度有很多节日），准备了很多丰美的食品，就像我们过春节等之前都要准备很多美味的食物，他们也是。

**第二天，正巧嘎达亚那尊者来到城中化缘。我怀着虔诚的信心供养斋食，不禁暗想：如果能让我的夫君欣然随喜供养，那该是多么令人高兴的事。于是便告诉丈夫说：**

**‘我今天向佛陀的弟子嘎达亚那大尊者敬献了斋饭，但愿你也能随喜。’可是万万没有想到，丈夫听后恼羞成怒、破口大骂：‘在没有供奉婆罗门、没有孝敬诸位亲朋之前，你居然先供养了那个光头，那个光头怎么不去吞糠粃呢？’**

这个女居士看到嘎达亚那尊者之后生起了很大的信心，就把非常精美的食物向尊者供养了，特别欢喜。她就想：供养有功德的尊者这么好的事情，应该告诉丈夫，让他也能够随喜，得到很大的功德。她以为说了之后丈夫会很高兴，会合掌说善哉善哉，你做得对。但是实际情况不一样了。她跟丈夫说：今天向佛陀的弟子嘎达亚那尊者供养斋饭，但愿你能够随喜。万万没想到丈夫火冒三丈并破口大骂（不随喜别人的供养，这是没有福德的表现）。按照传统首先要供养婆罗门，然后要孝敬很多亲朋好友，最后有剩余的可以布施给乞丐。他说我还没有供奉婆罗门的天尊，婆罗门的修行者，还没孝敬亲朋好友、没有剩饭产生之前，你就把最好的布施了。我们也献新，在没有享用之前要供养三宝等等，可能他们也有这种传统，应该首先供奉最尊贵的。说“你居然先供养一个光头了”，他也不恭敬，对于修行者、出家人，尤其是世尊的弟子，“供养光头”的口气是很蔑视的，说“这个光头怎么不去吃糠粃呢！”口出恶言。

其实我们也看到了，现在在汉地的修行人也有这样的。有丈夫很虔诚供养、修法，妻子很反对；也有妻子很虔诚，很多事情不敢跟丈夫讲，讲了就要闹矛盾，马上就很不悦意。这个特别特别多。丈夫、妻子都非常欢喜善法也有，但不是很多。有时候修法也很无奈，即便想修善法，但是不自在，这就是娑婆世界没有获得解脱之前，有情内心当中不自在的一种体现。

**然后，我又将此事对儿子说了，**

她就想：丈夫不随喜，儿子总应该随喜吧？可能平时他儿子比较孝顺，觉得应该会随喜。但这个时候儿子也犯了业障。

**儿子也气急败坏地说：‘光头怎么不吃铁锤呢？’**

他说得还要厉害。儿子也气急败坏，说：光头怎么不去吃燃烧的铁锤呢？他也非常不高兴。印度人有给修行人供养斋食的习惯，可能当时他们对佛法，或是对这些尊者没有什么信心，所以他也气急败坏，非常反对。这就是他丈夫和儿子缘斋食造下的罪业。

下面两个倒不是缘供养尊者斋食造的罪业。

当天晚上，我的亲戚们给我捎来了美味食品，结果被儿媳一人独吞，她将粗茶淡饭给了我。我问她：‘你是不是没有将美味佳肴交给我而私自吃了，却将这些粗茶淡饭拿给我？’她妄言回答：‘我吃你的食物还不如吃自己的肉呢！’

可能也像现在一样，大家都做了好吃的东西，他把他家炒得最拿手的菜端一盘过来，我也把我家炒得最拿手的菜端一盘过去，礼尚往来。当天晚上她的亲戚给她捎来了很美味的食品，交给她儿媳转，儿媳一个人独吞了，调换了质量很差的粗茶淡饭交给了她。她有所察觉，交给她的东西应该是很好的，为什么变成了差的饮食啊？就问儿媳：你是不是换了？把好东西吃了，然后把这些交给我？对方就直接打妄语：我吃你的食物还不如吃自己的肉！一方面是打妄语，一方面也类似于汉地的发毒誓：我绝对没有吃，如果吃了，以后你吃我的肉；或者说如果我怎么样了，就天打五雷轰、活不过五十岁等这样发毒誓。一方面是打妄语，一方面类似于发毒誓。

此外，我让仆女捎给亲戚的食物她也悄悄地偷吃了，当我质问她时，她信口胡说：我偷吃你的食物还不如喝脓血呢！

亲戚捎给她的食物虽然没吃到，但是她还是礼尚往来，把自己好的东西让仆女捎给亲戚，但是仆女也把她的食物偷偷吃了。问的时候也说我没有吃，发誓如果吃了就喝脓血。这样的佳节吉日本来大家很欢喜，结果早上因为她供养尊者食物，丈夫、儿子不但不随喜，反而非常光火，发了毒誓，缘尊者造下了很重的口业；晚上缘亲戚家的饮食来往，她们也发了毒誓。

**面对这一连串的打击，我暗自立下毒誓：**

她自己开始发毒誓了。

**但愿我将来转生在能看到他们感受各自报应的地方。**

这就是我们平时讲的邪回向，类似于毒誓。毁坏善根的四因中，其中一个叫作邪回向。其实供养嘎达亚那尊者的善根特别大，但是遭受一连串打击之后，她生起了嗔心，一下子没有转为道用，开始发毒誓。她知道业果不虚，头两个是缘这么殊胜的尊者造了大的口业，肯定是会成熟的；后面两个发了毒誓也会成熟的。印度学不学佛法基本上都相信前因后果，除了一些顺世外道之外。所以她知道他们要感受各自的报应。她就发愿将来能够转生到一个能够看到他们报应的地方。亲人们通过自己的恶业投生了饿鬼，既然她发愿要转生在能够看到他们受苦的地方，当然就只能转生饿鬼。

我们应该注意这一点：在修行佛法过程当中，我们很高兴地闻思修行，去做一些善法、供养功德等等；就可能会出现一些违缘、障碍。比如说其他人阻碍我们放生，家里人阻碍我们修行佛法、砸佛像、撕佛经等等。如果不转为道用，也可能会发毒誓、做邪回向，这样就不好。这里给我们的教育意义是，本来是好事情，不要变成坏事情。无论出现什么，我们都应该按照佛陀的指引，安住在真实的正念中，保持善良的心，保持正知正念，不随波逐流非常重要。这个美女饿鬼就是给我们一个示现，是个反面教材。

**正是因为这样的恶愿，才使我转生为大力饿鬼，否则以供养圣者斋食的功德我完全能生到三十三天。**

她说本来我因为供养很欢喜，把最好的食物供养大尊者，通过供养尊者斋食，我绝对可以转生三十三天。你看她的环境，虽然成了饿鬼，但也是住于无量殿，类似于天宫。她本来是可以转生三十三天的，但因为发了这个恶愿，才转生为大力饿鬼。



得暇满人身需要几个条件：第一个就是要守持戒律；第二个就要修布施和安忍；第三个要发清净愿转生暇满人身。如果前面两个都具足了，守戒、布施、安忍，但是发了一个不好的愿，善根就会根据所发的愿如是去成熟。所以发善愿很重要，发清净的、成佛利益众生的大愿非常重要。发了什么愿，善根就会如是成熟。做的善根小但是发的愿大，小善根也变得无穷大；如果做了显现上的大善根而发小愿，那么善根被小愿所局限就变得很小。

《前行》中善根叫无记法，为什么叫无记法？它本身是无记的，既可以让它变大，也可以让它变小；既可以让它增长，也可以让它没有；既可以让它变成安乐的因，也可以变成痛苦的因；既可以让它变成世间的因，也可以让它变成解脱的因；既可以变成小乘的因，也可以变成大乘的因，所以叫无记。就看你怎么回向发愿、怎么去定性善根。希望善根用在什么地方，这样一发愿、一回向它就朝这个方向去发展了。无记的善根就是怎么样都可以成熟的，后面还要讲这个问题。

所以发愿特别重要，我们尽量发大的、清净的愿。不要只盯着眼前，盯着自己的烦恼引发的这些想要得到的状态，发愿要如何如何，这方面尽量少一点。尽量发大愿，愿一切众生成佛，如放一条鱼、一条泥鳅这样看起来很小的善根，马上就会成熟，就会朝这方面运作。供一杯水也是一样的，所以愿力不可思议。这里也讲了，如果不是因为邪回向，美女饿鬼早就生三十三天了，现在非常后悔。

昼辛吉尊者能穿梭阴阳界（类似于我们汉地讲的阴间，这里是指饿鬼界），可以在人道和饿鬼界穿梭。当然不是自在的，而是依靠因缘来的，还是会回去的。美女饿鬼知道这个情况，她对自己当年的邪回向、发的毒誓非常后悔，想改变这个现状。引业把她引导向饿鬼，虽然满业是安乐的，但她的引业是属于恶的。引业恶就引导她向某一趣的业是属于恶的，发了毒誓就转生三恶趣了。在这一趣中她的满业即支分的业是善业，有饮食且住的宫殿华美。后悔之后就想改变，那么怎样改变呢？

**您如果去我曾住的城市，请转告我那沦为娼妓的女儿说：‘我已见到了你的父母等，这一业报是令人痛心的。’**

她说，如果你去我曾经住的城市，在某区某路某个门牌号去找我的女儿（当时可能没有办法，大概说一个地方）。美女饿鬼可能有些神通，可以看到人间的情况，她的女儿正在做什么等等。所以请尊者转告她的女儿，就说尊者已经见到他们投生饿鬼了，美女饿鬼虽然还好一点，但也是没有办法摆脱饿鬼的身份。所以说这个业报是令人痛心的，其他几个就更惨了。

**告诉她断除非法的恶业，改过自新。**

美女饿鬼的女儿现在做娼妓，她让尊者告诉女儿不要再做娼妓了，这是非法的，要断除这个恶业，改过自新。

**美女饿鬼稍稍停顿一下又说：“如果她不相信，就告诉她：‘你父亲生前的房间里有四个装满黄金的铜锅，还有金盘及金瓶。取出这些财宝时常供养嘎达亚那圣者，然后念诵我们的名字作回向，这样一来，可以使我等的业力逐渐减轻，直到消尽为止。’”**

告诉尊者这些之后，美女饿鬼停顿了一下，她想得很周全，认为可能尊者这样去转告她女儿不信的。如果不相信的话，就让尊者告诉她女儿一些只有她知道秘密。什么样的秘密呢？她丈夫生前的房间地底下埋了四个装满黄金的铜锅，还有一些金盘、金瓶等等。把这些财宝取出来变换成钱财之后，时常供养嘎达亚那尊者，因为他们对尊者信心很大。请尊者念诵他们的名字作为回向，以他们的名义做供养、做功德，因为嘎达亚那是圣者，这样一来可以使他们的业力逐渐减轻直到消尽，就可以远离饿鬼道获得安乐。

大恩上师在讲记的这个部分也告诉我们，如果要给已经去世的亡人做佛事，要写他们的名字请僧众念了做回向。以他们的名义做善根，愿某某人离苦得乐等等，这个是很重要的。即便是父母、亲人去世了很长时间之后，这样念名字做回向都有很大的必要性。不要说其他人，即便是法王如意宝，我们在学院每天上课时，都会交钱请僧众超度他的父亲。父亲、母亲、还有其他亲属的名字都要念，请僧众念金刚萨埵等。

法王如意宝这样的大圣者都要这样做，无外乎就是引导我们也应该每天都这样做。如果念这些亡者的名字并念经咒回向，利益功德非常大。也许我们现在的亲人正在地狱中无依无靠、没办法摆脱痛苦。这时有亲人在人间以放生、供僧、念经等方式给他们做佛事回向，其实一下子就能够得到解脱的机会的。无论是地狱、饿鬼，还是旁生，如果有人给做佛事回向的话，对他们会有很大的利益。即便有亲人转生到人道，他如果正在痛苦的时候，你给做回向，他也会有一个转机。

这就是特障饿鬼的事。这里面给我们很多信息，我们平时应该怎么样去做：不要乱发愿、要供养圣者、不要乱说话、不要诽谤圣者、不要发毒誓，讲了很多和我们修行有关的教授。

还有一则实例，哲达日阿闍黎出游时到了饿鬼界，一名带有五百个孩子、相貌丑陋的饿鬼母对他苦诉：“我的丈夫去印度金刚座寻觅食物已有十二载，到现在还没有回来。尊贵的大师，您如果去印度金刚座，请捎口信给它说‘如果还不快快归来，孩子们就要饿死了’。”

哲达日阿闍黎是印度中观的一位论师和证悟者，可以和饿鬼交流。他在出游的时候到了饿鬼界，他们去饿鬼界不是为了旅游、好奇，是为了利益饿鬼界众生。一个饿鬼母有五百个孩子。饿鬼有鬼通胎化二，《俱舍论》中讲，饿鬼有两种生，一种是化生，一种是胎生。所以这五百个孩子都是她生的。

这个饿鬼母有五百个孩子，相貌非常丑陋，对尊者哭诉说：“我的丈夫去印度金刚座寻找食物十二年了，到现在一点音信都没有，尊贵的大师啊！如果你到印度金刚座去，那么请捎口信给它，如果还不回来的话，孩子就要饿死了，你赶快回来。”这类似于现在很多人去外地打工，丈夫去外地打工很多年，再不把钱捎回来的话家里就没办法生活了。赶快到某某城市的某某工地去找他，把钱捎回来，否则家里就揭不开锅了，类似于这种情况，让他捎口信。

哲达日为难地问：“你的丈夫长的什么样子啊？所有的饿鬼都一模一样，我能认出来他吗？”

从这句话来看，饿鬼长得很相似，都很丑陋。饿鬼和人属于不一样的种类，如果不经常在饿鬼界待着我们分不出来。就像我们看外国人长得差不多，分不出来张三李四。我们最早去藏地修行的时候也一样，好像所有喇嘛长得一样，时间长了就分得出这个是谁，那个是谁。也许尊者不经常到饿鬼界，他觉得看起来饿鬼长得都差不多，因此不知道自己是否能认出来饿鬼母的丈夫。

饿鬼满有把握地说：“绝不会认错的，他是一个大嘴巴、塌鼻子、小眼睛具足九种丑相的饿鬼。”

饿鬼母很有把握，说都不用认，它是最丑的：嘴巴很大、鼻子很塌、眼睛很小等等，具足九种丑相。这个特征很明显，一去就能认识它。尊者记住这些特征之后到了金刚座。

哲达日来到了金刚座。有一次，当一位沙弥大量泼洒供水、供施食子的时候，聚集了一大批饿鬼争食，尊者发现其中就有饿鬼母的丈夫。于是转告了他妻子的口信。

哲达日尊者到佛陀的成道之地金刚座。发现了这个情况，有一位沙弥在佛殿里面供水、食子等，到了下午把供水取下来泼出去，把食子也布施出去。开始大量泼洒供水的时候很多饿鬼来争食。我们通过这些教证、公案可以知道，平时倒供水的时候看不到，有很多饿鬼抢夺倒出去的水。这时候按照大恩上师的教言要念观音心咒，如果有水施仪轨就念仪轨，没有就念观音心咒。大恩上师说如果念七遍以上观音心咒，饿鬼的喉咙、嘴巴就能够打开，可以吃得到，吃下去的饮食不会变成火或其它燃烧的东西。而且念心咒之后它们抢得不厉害。因为念观音心咒，通过观世音菩萨的加持，这些食物、水变得很多，它们每个都能拿到自己的一份，所以不会互相抢夺、殴打，这些痛苦不会有。

观世音菩萨的心咒对饿鬼的利益非常大，平时我们倒水或者施食、烧烟施时也是一样，嗡阿吽念完之后也有观音菩萨的心咒，而且前面还有施食咒、变食真言，通过咒语把食物变得很多，让它们随心所欲。还要念多宝如来、妙色身如来、广博身如来、离怖畏如来这四佛的名号，这些佛都是专门针对饿鬼发了愿的，如果念这四佛名号的话对饿鬼的加持力特别大。

念完麦彭仁波切造的仪轨之后就有嗡啊吽，通过嗡啊吽让食物清净、转变、增长，通过真言的力量让食物不断地增长，后面念至少一百零八遍的观世音菩萨心咒。在烧烟的过程中通过大悲心摄受去念诵嗡玛尼贝美吽舍，可以利益无量无边的众生，很多饿鬼可以利益。饿鬼根本找不到吃的，但通过修这个法一个人就可以利益无数的众生、很多饿鬼众生都可以利益，不管内障、外障、特殊障，还是空游饿鬼，还有非常凶狠的恶魔、中阴身，全都可以利益，这个仪轨加持力特别大。

很多违缘、疾病、有些家里面老鼠、蟑螂很多，通过烧施慢慢都会没有。利他的功德很大，自利的功德也很大。如果经常做恶梦，也是烧烟施可以消除恶梦，回遮很多恶缘。很多时候违缘、恶梦还有不吉祥、丢失财物等等，都是因为各式各样的非人、饿鬼造成的。如果能大量地布施烟施的话，它们满足之后就不会给自己带来违缘。

这些方面利益之后它们很欢喜。有的道友很操心，说“我能不能烧啊？烧了之后如果把它们招到家里，住在我家里怎么办？”不是这样的，仪轨修了之后它们会很高兴、很满足，恶梦、恶缘、恶兆还有很多不吉祥的事情通过这个自然就消失了。因为把它们带来不吉祥的来源安抚住了，它们欢喜了之后就不会再造很多违缘。

这方面对自他利益很大，它里面具有财布施比如烧烟嘛，烧一些食物；法布施就是我们念心咒等；也有无畏施，因为很多饿鬼在抢食物的时候很恐怖，力量大的饿鬼总是欺负力量小的，即便它们抢去之后还是要被抢回来的，饿鬼界也有以强凌弱的情况出现。此外，无畏布施就是因为很多非人饿鬼给其它人制造很多恐慌，如果我们通过烟施把这些饿鬼安抚了，让它们高高兴兴，它们也不会伤害其它有情，也相当于给其它的有情带来了无畏布施。这方面三种布施都有了，可以迅速地圆满资粮、遣除违缘、回遮障碍的一种很殊胜的方法，而且没有任何的副作用，这样非常殊胜。

它不像其它一些降服法，如果没有悲心，以嗔恨心修降服的话，有时候对自己有伤害，有时候对饿鬼有伤害。在《前行》后面讲，如果用降服法去降服饿鬼，力量小的饿鬼可能会被镇压，但如果遇到一些大力饿鬼，那就不但对它没有伤害，反而对你自己的伤害

会很大。

烧施法既温和，力量和效果又非常殊胜。对于成就者或修行有素者而言，降伏法的确有非常不可思议的功效。但是对于我们而言，如果悲心、生圆次第的境界还不稳固，通过降伏法来降服自己的烦恼是没有什么问题的，是针对内不是针对外的；如果要去降服外在的障碍和违缘，就会有麻烦。这些烧施仪轨既能达到效果，又对自他不会有丝毫的伤害。因为是由悲心引发而给众生做布施；而不是说修降伏法就要针对外敌开始降服、打击等，心态若控制不好，就是嗔恨心，就是伤害众生的心。烧施时是把自己观为观世音菩萨，给众生布施吃的喝的、并观想众生均得到了安乐。这样的心态是不一样的，是柔软的、慈悲的、而且是不会有副作用的。

这个法是麦彭仁波切以大慈大悲和方便善巧所显现的仪轨，很多道友也在修。只要长期坚持修，对于障碍的回遮、噩梦转移等都非常有效。因此要生起信心，不断地去实践如此殊胜的法要。记得大恩上师在开示时也多次传过这样的传承。这里面就讲到，在倒供水的时候尽量观想有很多饿鬼，通过悲心摄受来念观世音菩萨心咒，观想它们的喉咙、嘴巴已打开，都得到了足量的饮食，并且不会产生其它的痛苦。像这样的话，我们每天在任何时候都可以积累很多的善根。

然而原文中不知道是什么原因这位沙弥老人家没有念施食咒，导致集聚了一大批饿鬼为了争食打得非常厉害。

尊者发现其中就有饿鬼母的丈夫。于是转告了他妻子的口信。那个饿鬼也一筹莫展地向尊者诉说苦衷：“我背井离乡流浪到这里虽然已有十二年之久，可只有一次在一位清净的比丘擤鼻涕时，众多饿鬼蜂拥而上争夺，我才得到了一点点，除此之外一无所获，而且我自己在争抢鼻涕时，被其它饿鬼打得鼻青脸肿、遍体鳞伤。”

饿鬼听后说：“虽然我的儿子们就快要饿死了，但我也没办法。我背井离乡到这儿已经十二年了，基本上没有任何收获。只是有一次，一位戒律很清静的比丘在擤鼻涕，很多饿鬼为了抢夺鼻涕蜂拥而上，那时我只得到了一点，除此之外没有任何收获。而且在抢夺的时候，被其他饿鬼打得鼻青脸肿、遍体鳞伤。”大恩上师在讲记中有另外一种说法：当饿鬼抢到之后，把鼻涕攥在手心中赶快往家里走，想把这一点点鼻涕分给它的儿子吃，可见它还是想到儿子和家庭的。但是因为饿鬼的业，鼻涕在它走路的时候就干了、自然而然消失了。

有的贫穷之人或是福报少的人就是这样，好不容易挣到钱之后，经常会有带着救命钱在公交车上遭遇扒手，或者在医院里面惨遭偷窃等情况。我们听到了也会很难受，说明业果不会虚耗。有福报的人相对比较自在，而没有福报的人就像饿鬼，十二年这么长的时间当中，就那么一次抢了一点鼻涕，还被打的鼻青脸肿、最后鼻涕又干掉了，自己和儿子都没吃到。所以说没福报的确非常让人可怜。一定要多做福报、尽量造善根。有能力时要多上供下施，没有能力就要去帮助别人、发心做事情；别人要做什么事，就要随喜、帮忙。不管怎么样，福报越多越好。还有就是供“曼荼罗”，这也是快速积累福报的方式。

当时我看到这个公案的时候就觉得，有福报和没福报的差别太大。修行佛法也是这样，善根深厚的人，各方面的信心、出离心、菩提心和修行都很顺利；没有福报的人就会有很多违缘和障碍，会出现这样那样的问题而修不成法。这就是善根深厚与否、福报大

与否的表现。所以无论现在怎样苦，我们都要坚持闻思修、去培福报。就如萨迦班智达所说，正是因为前世没有精进，所以现在才这么痛苦；如果现在还不精进、不努力的话，以后将会更痛苦。要不顾一切地、尽量精进地去做很多的善根，这是非常有必要的。

**如此看来，无论生在饿鬼中的任何一处，都同样遭受着以饥渴为主各种各样的痛苦。**

前面所说的外障、内障、特障饿鬼，不管生在哪一处，都要遭受以饥渴为主的各种痛苦。

**对于这种情形我们应当诚心观修。想想看，我们这些人，仅仅没有吃早饭，便会觉得何等的痛苦？**

我们要好好地观修饿鬼的痛苦。通过观修后一定要从三界出离。观饿鬼痛苦和出离三界有什么关系呢？我们会认为修善法肯定不会转恶趣，只会转善趣。但是不要忘记了，修善法是可以转善趣，乃至没有解脱轮回之前，这些都是不可靠的。现在转入善趣的人这么多，但还是有很多人很吝啬，也有很多人正在做堕饿鬼的业，没有任何人能保证转善趣就没有问题。虽然暂时逃离了饿鬼道，即便在人间或是天上已转生了很多次，只要没解脱，这种饿鬼的情况迟早会回来。

通过观修饿鬼痛苦，一方面了知饿鬼很痛苦一定不要转生；一方面也要把整个轮回的痛苦综合起来观修。因为谁都不愿意转生恶趣。地狱谁愿意转生？饿鬼谁愿意转生？单单从这个角度来讲，我们当然都不会发愿投生饿鬼、地狱。但是如果不解脱的话，现在我们所观修的饿鬼痛苦，总有一天会亲自感受。为什么这样说？就是因为我们没解脱、目光太浅显的缘故；就想着要生天、后世要转生大富豪等，这些都是没用的。即便得到了又怎么样？因为我执、因为业还没有尽的缘故，最终又会转回来，这就叫轮回。是很恐怖、让人厌离的地方。想透之后我们就要厌离。只要不解脱，这些痛苦还会一而再、再而三地感受，以前已感受了无数次劫，将来还会如此。不管现在再苦再累、碰到困难再多，都要对治烦恼、修行正法，发愿唯一希求解脱，这才是正确的方向。

所以我们要好好想想，人道中的众生，在外奔波时仅早饭没吃，到了中午时分已感觉饿的不行了。

**如果真的转生到长年累月连水的名字也听不到的地方那将如何面对呢？**

十二年中连水的名字也听不到、或者只是得到一点点鼻涕，我们该如何去面对转生到这种外障饿鬼、内障饿鬼时的痛苦状态？现在仅一顿早饭、或一天不吃饭都已受不了，更何况转生于长年累月没法得到饮食的地方，会饿到怎么样一种状态？是非常痛苦的自性。以上是讲饿鬼的果，接下来讲形成饿鬼的因。

**而投生为饿鬼的主因就是自己一毛不拔的吝啬和阻碍他人布施的吝啬，想必我们每个人以往所造下这样的恶业数也数不清，现在我们必须下定决心，尽己所能绝不转生到恶趣。**

这些就是通过学习所得到的利益，如果不学习这些观念就根本不会知道，没人给我们讲这些。闻思后知道饿鬼的业是怎样的，知道自己以前做过，或者今生做过但并未发觉是在造堕恶鬼的业。如果没办法提前发现就没办法提前制止，幸亏饿鬼因、地狱因或者轮回的因发现的早，否则一旦到了那种程度再去改变就难了。现在通过大恩上师的恩德学习这种法要，就是要我们发现这些问题，饿鬼痛苦的因就是一毛不拔的吝啬。

很多时候我们非常吝啬，自己不愿意布施不说，为了掩盖无知，还去阻碍他人布施，这也是一种怪吝，是饿鬼的主导正因。还有一个因是贪得无厌，有些大德讲真正饿鬼的痛苦不是饥渴，而是不满足。为什么不满足？因为饥渴得不到满足，永远是这种不满足的状态，饥渴的果来自于现在不满足的因。你可以很富裕，但永远不满足，这也是一种堕恶鬼的业。

应该有满足的心，或者有了财富就想方设法做些布施来打破怪吝心很重要。虽然做的不多，但要有这个观念经常去做布施。倒水的时候，下雨或下雪的时候，念些观音心咒，愿饿鬼都能享受到；做烟施、供养三宝，对上师的弘法事业做一些帮助和努力等，尽量去造善法、积累善根。这样没有造恶业就能够摆脱恶趣，但这只是暂时的，关键还是以出离心摄持来修解脱道，只有出离了轮回，才可以真实地摆脱轮回的痛苦。否则即便是暂时获得善趣的安乐也还是不可靠的。

我们无始以来的怪吝数也数不清，一方面下决心不要造投生恶趣的业，另一方面潜伏在相续中的以前吝啬的业怎么办？就是要忏悔。修金刚萨埵专门针对这种业进行忏悔。每天我们要安排一些忏悔，现在每个道友修加行的时候磕头、皈依发心、修百字明等等，都要针对这方面的业忏悔。再过一段时间是法王如意宝的涅槃法会，法会上主修的也是金刚萨埵，会安排忏悔的内容。我们现在正在学轮回痛苦、业因果，觉得业因果太吓人了，像这样一边学一边有畏惧心地去忏悔的话，力量会很大。因为知道怎样的罪业会导致这样的果，就会很愿意去忏悔，而且有了法会共修的因是最好的。

### **修行时要圆满具足加行、正行、后行而诚心诚意观修。**

在修行的时候首先加行发心，为了利益一切众生发誓成佛，发誓观修饿鬼的特障痛苦。正行要认认真真、一心不乱地观修饿鬼，如果转生为特障饿鬼，就会有这样那样的痛苦。把这里面所讲的内容反复地在心中观想，观想自己已经转生的特障饿鬼的样子以及痛苦的状态、时间、内心中的绝望等等。把特障饿鬼印在自己心中，的确升起这种痛苦的感觉，或者产生一种感受，觉得真是特别的恐怖，难忍的痛苦，这就是正行，要好好观修。

后行为了不转生饿鬼而打坐回向，愿观修的功德能让已经转饿鬼的一切众生离开饿鬼界。回向时也是缘这些饿鬼为主的所有痛苦的众生，把我们的善根回向给他们。愿他们离开饿鬼的所有痛苦、转生善趣，能够获得暇满人身、获得往生极乐世界等的果位，回向时可以这样作意。回向时就这样，具足前行、正行、后行，诚心诚意观修。内心中要对饿鬼道的痛苦本身产生很强烈的感受，只有这样感受了我们才真正愿意出离轮回，因为太难忍受了，我绝对不愿意感受这个痛苦。

不能感受痛苦就只有走究竟的解脱之道，真正的解脱之道就是出离轮回，而不是说暂时远离饿鬼道。暂时离开饿鬼道是不究竟的，不知道哪一世又下去了。因为内心中的我执、烦恼种子很强胜，乃至没有离开整个环境前，只是局部地离开危险的境地都是没用的，要真正彻底离开这样的环境就只有解脱。我们所有的善根，我们的方向都是以菩提心摄持的出离心，这样的观修对我们来讲才是真实有用的。今天我们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