

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47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》。

《前行引导文》是华智仁波切根据他的上师讲解《前行》做的记录。对于修持佛法、修持前行来讲都是殊胜的引导。以前也经常提到，我们的心是本来解脱、本来空性的。佛陀也说一切众生都具有佛的功德、如来的德相。一方面来讲，我们的心具有佛的功德，另一方面我们的心又是处于轮回的状态。这样两种情况，一个清净一个不清净，似乎是在相续当中同时具足。按照弥勒菩萨的《辩中边论》、《辩法法性论》等的内容，这两种状态只能够现前一种。凡夫迷乱的心正在运作的时候，清净的智慧是隐藏的；当清净的本性显现的时候，迷乱的状态是不会有。我们这种很混乱的、具有烦恼和业惑的心识，或者很讨厌的、让我们产生很多邪见和痛苦的心的本性是清净的。

如何才能够让本来清净的自性现前呢？必须要通过引导，知道这些粗大的、中等的、微细的很多的执著其实都是不存在的。如果后面我们真实地了悟、安住于心的本性，知道它离戏不存在的时候，就可以说是证悟了心性。证悟了心性，心的迷乱显现不一定会消失，因为知道了它的本性，和完全不显现迷乱还不一样。

从一地到十地，首先是见道，就是完全已经亲证了心的究竟实相。但力量还不足以让迷乱的心停止运作，它的因缘还没有完全地消尽。也就是说，心上面的一些种子和习气还没有消尽，所以它还会继续地运作。但是这个时候我们已经知道了心的本性是空性的，逐渐地趋向于寂灭。各式各样迷乱的、不清净的习气不再熏入到我们的相续阿赖耶识当中，取而代之的是很多清净的像殊胜的菩提心、布施、持戒、安忍等等。很多六度四摄的有关的善法和空性的善习气，源源不断地安住在相续当中。这个时候就是清净的习气代替不清净习气的过程。

到了八地的时候，内心当中完全是清净的习气，外在会有很多清净的显现。就像我

们现在内心当中因为充满了业惑，所以都是显现不清净的外境一样。到了八地的时候，内心中不清净的习气已经被清净的习气完全替代了。这个时候，从清净习气当中显现出来的都是刹土，都是很多清净的显现，但是这必定还是一个习气。所以八、九、十这三清净地，还是在不断地修持。到了十地末尾，金刚喻定过了之后成佛了，心的本性完全显露，作为心的本体的载体---阿赖耶识就完全转识成智、显现了本性如来藏。不清净的习气早就没有了，清净的习气也没有了，纯粹的佛性就会现前。

现在我们主要还是在习气上面下功夫。不断地转变自己的心，从极端耽著庸俗的状态中转移。然后就知道这些法其实是不应该执著的，我们应该追求解脱，这些全都是意识在运作。通过这样不断地修行，让我们的心从很狭隘地考虑自己，转移到考虑众生的慈悲心、利他心、菩提心，乃至把这种利他心通过空性来纯净，知道其实利他心、成佛的心也是远离戏论的。这个就是引导。通过不断地学习，学习之后安住，达到这样一种状态，心就逐渐地趋向于解脱。

修行不是要把心沉静下来。不是说这个水池子特别的脏，让它沉静下来就会显得很清澈，很多的渣滓全都沉积在水底了。似乎看起来很平静，但其实并没有达到清净的状态。上师们对有些禅定会批评，原因是什么呢？这些禅定就是致力于让我们的心澄清、没有烦恼、分别心也很少，安住在这样的禅定当中很舒服等等。这种方法就是让我们不要去动这个水，让水沉静下来，很多渣滓、树叶都沉到了水底。一段时间可能很清澈，所有的脏东西都沉在水底，有因缘一搅动就全部露出来。就这样翻起来沉下去，没有什么意义，仍然是个轮回的状态。

从水池的比喻来讲，我们要做的不是让水沉淀，而是要把这些脏东西捞出来。有些人修行时会觉得有点犯习气了等等，好像不修行的时候，没有感觉到很多的违缘；修行的时候，身体也不好、心情也不好。根据很多大德的经验这就像清理水池一样，肯定要翻起来很多脏东西，这个是正常的，是一个好的阶段，意味着你开始动它的根本了。翻起来之后不断地清理，最后重新沉淀下来的时候就是真正的清澈。这个时候外表也是清净的，里面也是清净的。所以要把这个问题搞清楚。

修行是不是像清理水池子一样呢？按照比较了义的修法，没有什么要去清的，只是

一个迷乱而已。就是把绳子看成了蛇，只需要复原它的本性就可以。现在我们所做的任何的努力，都是见到它的本性，这一切心上的迷乱都是一种无而显现的状态。这个方面要学习《中观》、了义的教法，乃至密乘的等净无二见等等，都是和这个有关的。没有什么可以去掉的，只要你了悟了它的本性---本身就是这样一种清净无垢的自性。这个就是一种真实的引导状态。

这种引导虽然是了义的，但是对于早期学习佛法的人来讲，没办法理解为什么这些又是不存在的、是一个迷乱的习气而已。大德们在引导初学者时，会使用清理水池的比喻，慢慢通过修行把这些习气去掉，逐渐地就可以达到比较清净的状态。在修行过程中就会知道，有了殊胜的了悟和修行的方法，在殊胜的引导过程当中就会有一些不同的认知。现在的引导过程让我们的心从在最粗大的执著中不断流转、耽著轮回而开始趋向于解脱。从迷乱的执著开始向解脱方面趋入，需要了知很多道理，通过不断观修逐渐引导我们的心。这里面有佛陀讲的修行，祖师们也归纳了四加行，让我们的心识开始真实地对于轮回产生出离、不执著，开始追求解脱道。这就是我们要真正开始了知和修学的。

这些道理字面上不是太难，但是如果要理解它的理念，不说安住、实践或者达到一种状态，只是接受理念也相当于一个蜕变的过程。对于要放弃对轮回的执著我们以前从来没有接触过，突然出现一个大翻转-不要耽著，这些对我们来讲没有意义、有很多过患，要接受这些也是一个很大的转折。所以要接受这个理念不太容易，接受之后一个大的障碍就迈过去了。

之后还面临新的问题，很多道友理念上开始接受，但就是不愿意去做，感觉违缘很大。比如前行这些道理学完之后，觉得前行中讲的和上师讲的都对，上座观修的时候就不行了，就开始打瞌睡、胡思乱想；或者觉得很简单不用修，需要修其它很深的东西。由于罪障比较重、福德不够，或者没有习惯等等，没有想到这是很重要的，一定要想方设法安住它，要作为一个很重要的法来修。这时就需要不断地祈祷、集资净障，然后慢慢适应。内心当中一定要相应于这里面的法义，只有这个修好了，后期的殊胜法要在此基础上才能够生起来。

如果还在强烈耽著世间轮回八法而没有生起出离心的话，心还是处于非常混浊的

状态，在这种状态中生起很清净的菩提心、生起空性的证悟是不可能的事情。首先要让心清净，清净心的极致就是菩提心，再清净就是无有二取的智慧。从它本身来讲一切都是不存在的，但是从内心引导、生起的过程，必须首先让极度混乱、混浊的状态，通过修持四加行的方式澄清，这样才可以继续生起更加清净的菩提心。

首先要产生良好的认知，之后要生起一种很迫切要生起这种状态的心。大恩上师没有讲或者没有强调之前，有些道友对前行不太重视，观修的时候大概过一下就觉得修完了。上师经常强调之后才知道这很重要，很多道友对于四厌世心的修法的态度开始发生转变，觉得一定要在内心中生起这种境界。在发愿、修行、回向的时候，都发愿能早日生起清净的出离心，早日和正法相应等等，这一切都是非常重要的。祈祷上师加持，能够早日生起出离心，在出离心的基础上很多更殊胜、更清净的心才可以顺理成章地生起来，否则还是很困难的。这样我们就知道了加行的必要性。

现在我们学的是第三个共同加行-轮回过患。整个轮回都是过患的，所以要对整个轮回厌离，没有哪个地方可以去逃避。就好像整个世界发生战乱了，有个安全的地方城墙很高很厚，里面的食物很充足，也没有军队、恶人打扰，我们就可以躲到那个安全的地方去。这个安全的地方，整个轮回中是没有的，不管怎么样还得回来。以前我们再再提到，不是说单单哪一个地方比如饿鬼道、地狱道很痛苦，这当然是痛苦的，但更恐怖、痛苦的是轮回的模式本身。当你觉得自己逃离了，发现前面外在的路没有希望，一回头不注意又回到了原点。怎么又回到这个地方来了呢？再努力出去，又回来了。为什么？就因为我们内心中轮回的种子、习气还在不断运作。我们只能从局部上有些改变，做一些善法和禅修，暂时可以离开这些最痛苦的状态一段时间，只是一段时间而已。我们所观修的饿鬼、地狱、旁生或者人道中的种种痛苦，还会一而再、再而三地降临。

整个轮回本身是非常恐怖的，每一道的痛苦都要思维。打坐时详尽思维，对每一个痛苦都要了然于胸：地狱的痛苦有八寒地狱、八热地狱、近边地狱等一个个观想；饿鬼的痛苦有隐住饿鬼、空游饿鬼等；旁生的痛苦是哪些都要非常清楚。这是局部观，观完之后还要从整个轮回来观，就会知道这里面有一个不断运转的模式，它是停不下来的。

虽然暂时一段时间（佛经中说有好几个劫）都在人天善趣享受安乐，但是再往长拉，

有漏的善业总会消耗尽。即便是在善趣，比如说我们现在不就在善趣吗？就真的觉得保险了吗？没有。因为内心当中还不断地出现恶念，不断出现造罪业的行为。如果有了恶念、恶行，一定会有果报，又会重新堕入到三恶趣当中。即便在三恶趣中受够了各式各样的痛苦后重新得到了人身，还是像这样又开始造业，这是反复的。对轮回痛苦本身要非常详尽地思维，如果真正把轮回过患的修行相应了，会发现轮回的确是不能呆的地方，不管是哪一道都太苦了。

不能认为现在我很快乐，整个轮回要站在很高处来俯视。为什么强调俯视呢？并非我们已经到了很高的高度，而是要借助佛菩萨的智慧俯视轮回，如果平视就发现不了整个轮回的痛苦。比如站在地上，我们的视野就看到方圆十几、二十几里，或者远一点方圆十几公里，再远就看不到了，为什么呢？受高度所限。其他地方根本观察不到什么情况，但是如果在高空俯视就知道是怎样一种情况。各方面都能知道的很清楚。现在借助佛菩萨的智慧从一个比较高的状态俯视整个轮回。众生从人趣、旁生、天界再到地狱，如此不断地流转，从高空俯视就会看得很清楚。

观修就是这样，当我们观修的很清楚，就会发现轮回是一个非常恐怖的地方。再怎么励志也出不了轮回，因为方向不对，没有相应于出离轮回之道。必须借助出离轮回的方法，观修轮回过患、生起出离心，再借助于皈依三宝、发起菩提心，才可以从轮回中出离。首先要知道整个轮回是痛苦的，放弃对于轮回的追求，把精力放在追求解脱道上面，这样才会有解脱的机会，这是非常关键的。

一方面要局部思维，也要学会全局思维。这样配合起来才会对整个轮回过患、痛苦和恐怖产生想要逃离的心态。很多大德对于轮回，就像野鹿想从囚笼中逃脱一样。判死刑的犯人越狱后，头也不回地跑，根本不可能留恋监狱这样痛苦的地方。我们也是一样，虽然很多轮回痛苦我们观察不到，但是借助佛菩萨的智慧告诉的信息，用以观修并生起出离心是非常重要的。

在恶趣痛苦中讲到了第二个-饿鬼痛苦，分为两类：隐住饿鬼和空游饿鬼。学习饿鬼痛苦的过程中，也澄清了很多邪知邪见。尤其是汉地很多人认为没有鬼，但是按照佛菩萨的亲身经历、教言等说明，鬼肯定是真实存在的。还有一种观点是，人死了就是鬼，这

也不一定。人死了除了鬼道之外还有其它的道，一部分有情死后会变鬼。还有一种误解是，只要是鬼就都是恶魔，都是很恐怖的，这个也不一定。让我们变成厉鬼的因缘特别容易具足，就像堕地狱有很多人一样，因为堕地狱的因也很容易具足，内心中种种烦恼的种子非常自在。外面有很多因缘也是引导我们去造恶业比如杀生，这全是堕地狱的因缘。

为什么获得解脱的人少？因为获得解脱的因缘很难具足，甚至比逆水行舟都要难。修行就是要和无始以来的轮回习气的洪流相对抗。我们现在力量太弱不容易对抗，但也不是不可能的，刚开始都很难。为什么解脱难、得暇满人身难？因缘难以具足。为什么堕饿鬼、堕地狱容易，因为因缘太容易具足，不用去想修去引导，很自然就会造这个罪业。所以堕饿鬼众生很多，虽然多也不一定全都是恶魔。饿鬼是一个大种类，是六道中的一个道，分类有很多种，前面讲了隐住饿鬼包括内障、外障、特障饿鬼，今天我们学习的是空游饿鬼。

己二、空游饿鬼：

不一定所有的饿鬼都是恐怖的、伤害人的，这方面也要看分类。分类后就会发现我们以前的认知都是狭隘的、有局限性的，是颠倒的。并非人死了之后都会变鬼，有些人认为中阴身是鬼，中阴身并不是鬼。中阴并不属于六道中任何一道，只是从此道到彼道的过渡而已。《俱舍论》中讲，中阴不属于任何一道。中阴身开始投生时，才有可能投入饿鬼道成为隐住或者空游饿鬼。

今天我们要学习的是空游饿鬼，这里面的内容就有点像平时讲的恶魔。大恩上师在讲记中引用了佛经，佛陀在经典中讲了几万种鬼的分类，在整个世间有很多鬼，比人多得多。每个角落、每个空间都有鬼道众生的存在。这不是鬼魂，鬼魂的概念接近于中阴身，真正的鬼很多地方都有。大恩上师讲了，不是说鬼就一定会伤害众生。有的鬼不会伤害众生，只不过存在于空间中，有它自己的事要忙。忙着找食物，生活很不容易。它要拼命去寻找食物，哪个地方具有因缘，倒剩菜剩饭或倒水，看能不能拣到一点。所以鬼虽多并不都伤害人，也有善鬼。这里讲的很多鬼是属于饿鬼，忙着找食物，根本不会害人，也没有害人的能力，这样的鬼比较多。

今天讲的是有害人之心也有能力的空游饿鬼，它有一定的神通可以飞行。不像那些寻找食物的饿鬼走的特别慢，肚子特别大，手脚特别细走也走不动，不是这样的。如果真是这样的饿鬼我们也不用怕，它们也害不了我们。这里所说是业通的鬼，经常会伤害众生。刚刚讲了我们学饿鬼痛苦时，要澄清很多理念，其中一个就是在学习引导文时，不要把饿鬼看成和自己无关。如果我们不解脱轮回，很有可能在下世堕入饿鬼道，或者以前转过饿鬼道，以后不解脱还有可能无数次地堕入饿鬼道。提前知道饿鬼的痛苦和状态，了知后就会为了不转生饿鬼而奋发努力。

还有个问题，我们一想到恶魔就会认为是非常恐怖的、需要去打击降伏的对象。学习空游饿鬼，主要是说饿鬼的痛苦。如果我们转成这种恶魔也会很痛苦，正在转为恶魔的这些饿鬼也是非常痛苦。要缘它们自然地生起慈悲心。这方面是要告诉我们很多理念，不是说想到鬼的时候立马浮现很多民俗中流传的说法，或者认为是降伏的对象。前行会扭转很多对于解脱、菩提心不利的观念，这些观念在学习和观修时都要扭转，让我们的心处在正确的状态。第一要想到，如果不解脱有可能会堕饿鬼，第二对正在堕饿鬼的有情产生菩提心。下面看原文：

空游饿鬼包括妖精、王鬼、死魔、厉鬼、鬼女、独角鬼等等。

空游饿鬼的种类一看就知道，是我们平常讲的恶魔，以前讲的那些饿鬼不是恶魔，今天讲的这些都是属于比较厉害的恶魔。

“恶”就是凶恶的恶。是不是所有的恶鬼都很恶的呢？不一定。因为饿鬼分了很多类像隐住饿鬼等，有些真的很凶恶，有些不一定。有些是自己痛苦的同时又在伤害别人，比如此处所讲的【厉鬼】。【妖精】是指比较有能力的妖怪等，在很多文学作品中有提及。【王鬼】大恩上师在注释当中说是厉鬼的一种，有在经典中看到过王鬼的由来：某些国王或有势力的人死后会变成王鬼，因为怨气很重而致。比如说有些国王是被篡位而死，还有些在世时就是恶王，死后变成鬼了，由于业习未尽能力又特别大，转成王鬼后继续地伤害众生。还有死鬼、【死魔】会使众生死亡。【厉鬼】也叫“部多”，有专门利益魔崇部多等的烧施仪轨会回向给它们。【鬼女】也就是女鬼。【独角鬼】顾名思义就是头上长了一个独角的鬼。

知道了空游饿鬼的种类如此繁多之后，下面来看它们的痛苦及状态。边读、边听、边思维的时候，首先要把这些饿鬼当成是我们自己来观想：如果我们转生为饿鬼，就会像引导文中描述的那样如何如何；然后再想，若其它众生转生为这样的话也很可怜。千万不要把它们当成是和自己无关的，它们既是我们从中出离的方便，也是让我们生起悲心的对境。

这些饿鬼始终都处于提心吊胆、担惊受怕以及恍恍惚惚的错觉状态中。

饿鬼的痛苦使得它整个一生都是复杂的。一方面它们经常有能力去害人；另一方面也总是处于提心吊胆、担惊受怕、或是在恍恍惚惚的错觉状态之中。以上是从果方面要对它们生起悲心。我们都知道提心吊胆的感觉很难受，比如做了错事或者有什么事情发生，就会像这些空游饿鬼一样，经常处于提心吊胆、担惊受怕的状态中。和平常认为的“鬼都是不可一世的、对一切都不害怕”是不一样的，鬼是很担惊受怕的，经常处在恍恍惚惚的错觉当中，这样的状态是迷乱的、颠倒的。我们要从果方面来观修，如果转生到空游饿鬼当中，也会经常处于恐怖担心、恍恍惚惚、迷乱的状态中。

以上是从果方面去观察。下面要从因方面来观察苦果和苦因。

经常居心不良，怀有歹意，精勤于害他的恶业。

这就是要缘因而观察。饿鬼很凶恶，经常居心不良、怀有歹意，想伤害其他众生。人只是它伤害的其中一类，厉鬼与厉鬼之间、鬼与旁生之间、鬼与人之间都有伤害。因为控制不住自己而经常处于极为恶毒的、心怀歹意的、居心不良的状态中。而且有些确实有能力，如果有害心没能力，只是害了自己而害不了他众；若是经常居心不良、也有害他能力的话，对自他会造成很大的伤害，这就是它的恶因。观察完恶果、恶因之后，来看它的下场。

他们死后的下场多数都是立即坠入地狱等恶趣的深渊。

这有点像人间那些为非作歹、在社会上混的恶人，外表非常光鲜，走到哪里都有保镖跟随也很风光；但其实很害怕仇家追杀、既担心警察来抓又怕地盘被抢，经常处于提心吊胆、恍恍惚惚的状态中。轻易又不会和别人讲，这就是他们的痛苦。还有一种是经常居心不良地想要伤害众生，在世时处于痛苦的同时又造了很多的恶业，死完之后直接堕

入地狱中继续感受痛苦。那时已没有了光鲜的一面，只有纯粹的痛苦。若对饿鬼的这种状态不太容易理解的话，就想一想世间当中诸如此类的人。

空游饿鬼也一样，一方面感受着提心吊胆、担惊受怕的痛苦，一方面又经常生起害人的心。就像有些胆子小、较老实的人，不愿意去伤害别人，经常感受痛苦的同时，又不由自主地害别人，死后的下场多数是立即堕入地狱。比如忿怒法的修持，虽然忿怒法本身具有非常大的功德和加持力，如果在修持的时候，是通过伤害别人的心（比如是为了降伏饿鬼而去修这个法），就很有可能因为这样的修法与恶心，反而让自己堕入恶魔、饿鬼中去。那便会出现我们现在《前行》中学的提心吊胆、担惊受怕、恍恍惚惚，这是果；会经常居心不良、怀有歹意、精勤于害他的恶业，这就是因。

死后又堕入恶趣、地狱、以及更深的地狱等。从这方面就要知道，我们不能转生到饿鬼道中去。如果自己有类似的行为，无论如何必须要去修正、做努力的忏悔。不管什么样的恶心、歹意，只要内心当中一旦生起，马上要去发现及改正；如果不去发现、不去改正、任其发展的话，那就会引发像这方面的恶果。我们要很仔细地观察饿鬼的果，然后附带观察、观修引申堕饿鬼的因。一方面生起恐怖心，一方面要及时去纠正不良的行为。

下面继续观察果，前面简单地从苦因方面做了分析，下面进一步地观察。

尤其难忍的是，这些饿鬼不管生前是因病身亡、利刃所毙还是悬梁自尽等途径横死的，每隔七天，它们都要感受一次以那种方式死亡的痛苦。

这是它们不共的痛苦。如果在人道死了就死了，不可能每隔七天再死一次。但饿鬼寿命很长，业又非常特殊，如果真实地堕到了空游饿鬼的道当中，它生前死亡的方式就会每隔七天重演一次。好像又回到了临死前，不管怎么样死，那一幕又再重演。有些影视、文学作品中也有相似的描绘。不管是否是因病而死亡，此处并不是指病死的就一定堕饿鬼，而是指在它内心中早已有了堕空游饿鬼的业。有了这个业配合死亡的因素，死了之后就堕饿鬼了。所以是从两方面成熟的，一个是堕饿鬼的因，一个是让他死亡的业。

有些人生前是因严重的病死的，七天之后就开始复现死亡时各式各样的痛苦。一般人很难承受这种因很难受的病死亡的痛苦。如果是这方面的罪业成熟而堕饿鬼，就没办法

法改变这种现状。要七天感受一个轮回，在大轮回中有个小轮回，每隔七天就要再承受一次痛苦。

如果死亡的时候是【利刃所毙】，被砍杀致死的，也会七天重复一次被杀的过程，当时的痛苦都要重新感受。而且并不是在脑海中呈现一次当时的影像，而是要真实地去还原当时的场景。被刀刺入身体而不断地痛苦挣扎的情形仍会浮现。还有【悬梁自尽】，有些人觉得自己撑不下去了，以为自杀之后就一了百了。就用悬梁自尽、农药等方法自杀。但是如果业没有穷尽，堕到饿鬼道的时候，七天还要重复一次这样的痛苦，不是死完之后什么都没有。

自杀只是感觉上解脱了，佛经论典中呵斥自杀的罪业很重。因为业没有穷尽，自杀不是解决问题之道。痛苦不会因为自尽而消亡，反而堕饿鬼道之后，每隔七天还要重演一次。悬梁自尽如果真能解决问题，看似几分钟的事就能把一生的痛苦解决。但是死完之后还要一而再、再而三地重现。与之相同还有很多横死的。所以业果不虚，轮回流转是很可怕的。在人间的时候，我们觉得再痛苦再难受，对于恶趣的痛苦而言都是很轻的。所以不管怎样，要把眼光放长远，不要盯着这一世。

所受的教育告诉我们人的生命只有一次，确实这期的生命只有一次，不会再回到从前。但是当生命终结之后，还有第二期、第三期的生命。如果我们知道生命有很多期，只要因缘没有中断，还会不断地流转。那我们就要好好考虑现在应该以什么样的行为(行为就是业)来迎接我们的第二世、第三世、第四世、第五世等等。如果有一个方法可以让我们从这种模式当中出离，我们该是多么欢喜！会非常欢喜地迎接解脱道。我们一而再，再而三地在轮回中把自己折磨得筋疲力尽了，但是每一世一转生就忘了。如果没有忘记，每个人都会有强烈的出离心。但关键问题是当我们一转生就忘了前世的痛苦，所以我们每一世都是一个庸常的人。

佛菩萨以智慧观察到这一切，从他们智慧的高贵宫殿当中俯视整个轮回的现象告诉我们：你知道吗？轮回是这样的。我们就像被带到一个大的电视屏幕面前，佛菩萨给我们指出这就是整个轮回，你看到没有？你现在在这儿，如果造这个业你会到这儿。我们一看原来是这么可怕、这么痛苦，内心当中就会发起不能再轮回的决心。佛菩萨说如果你

不想轮回，就要修殊胜的皈依，修无我空性，还要守持戒律和发菩提心等等。

假如我们对于整个轮回的痛苦、过患从心底深处完全接受，内心当中也产生这个感觉时，就会认为的确是轮回够了！那就真正对整个轮回产生了绝对大的出离怖畏之心。这时再来看解脱道就会非常高兴，非常欢喜，非常珍视，怎么可能不用最大的时间精进修道呢？一定会精进修行。

反过来讲，现在我们之所以没有以最大的热情精进修道，还是因为对轮回的痛苦认识不够所致。我们现在也在学空性、菩提心，有没有对我们所修的道那么热忱，为了这个道可以付出一切？佛陀在因地时，为了道为了法义可以抛弃身体、抛弃财产，所有的东西都可以抛弃，一心一意地修持这个道。因为他知道道的重要性，他就去做了。我们自己做得怎么样呢？当然不是说所有人刚开始修，都要达到这个标准，只是分析这样的情况，尽量让我们对于道本身产生兴趣。现在我们对道的兴趣严重不足，所以就要用一些方法来促进。对整个轮回必须要真实地观修到非常强烈的状态，那时就会知道的确轮回非常恐怖。

这时如果有一个人告诉我们，有一个捷径可以从迷乱的状态中出去，那我们就会非常感激这个讲解道的人。最早告诉我们这个道的人就是佛陀。佛陀入灭之后，就通过传承上师们来告诉我们：如果你这样修，就可以从轮回当中出离。第一步要观四加行，修四厌世心，这就是一种出离的道。首先要生起出离的意乐，如果我们都满足于轮回的安乐，觉得这个游戏很好。但是真正而言，我们无始以来一直在做这个游戏，而且为此一而再，再而三地痛苦，很愚痴。我们不知道其中的凶险之处，局部看好像很好，没有什么恐怖的。因为我们处在平行的地面上看，看不了多远；如果从高空俯视就不一样了，原来这么多凶险的地方，一不小心就落入到凶险的陷阱当中了。所以我们必须非常认真地思维和观修，把轮回的痛苦、过患，观修到内心当中生起这种感觉为止。

生起这个感觉之后，我们再来看解脱道，再来让我们持戒、修持皈依、修持菩提心、修加行、曼扎、百字明、上师瑜伽、空性这一切修法，就会觉得非常珍贵。的确，只有这些才能引导我们出离，其他世间的东西只是暂时用来维持生存的，但绝对不可能让我们解脱。这方面我们要好好去思维，自杀、悬梁自尽是解决不了问题的，只不过把问题带到

了后世，问题还在这里而且加重了。比如在人间虽然痛苦，但可以通过修忏悔等集资净障的方式来度过。虽然我们在励力忏悔修法的过程中经受了許多苦行，但是清淨了很多罪业。带着修法的善根再投生的时候，就可以解决这个问题。这个方面我们一定要搞清楚，佛菩萨是从比较長远的角度告诉我們有种种的情况，而不是按照凡夫人的分別念，或者平常世间的知识去看问题。

它们希望把这种痛苦转移给别人，所以无论到哪里都是损人不利己。

饿鬼非常痛苦，就去接近人把痛苦转嫁给他人去承受。有些地方的讲法是要去找一个替身，然后再去投生。如果业穷尽了，似乎也会有这种显现；但如果饿鬼的业不穷尽，痛苦是无法转移的。一方面饿鬼的恶心、恶行及其本身具有的能量会伤害别人，另一方面它自己得不到利益，这就叫损人不利己。从这方面我们知道空游饿鬼是非常苦的自性，这也是我们平时所不知道的。因为对人来讲，鬼是很神秘的。人害怕鬼，近鬼神而远之，如果不是佛菩萨的智慧告诉我们，到现在都可能不知道。

有些人发愿说，我做鬼都不放过你，当了饿鬼要如何等等，归根结底就是为了报仇而发恶愿、发毒誓。若真正如其所愿成为饿鬼，那痛苦层出不穷。如果可以再次选择的话，当初肯定不会这样发愿。如果人生可以重来的话，肯定不是现在的状况。甚至如果鬼神可以重来的话，肯定不会选择做鬼的，应该发善愿。像前面学到的大力美女饿鬼，发了恶愿要转生到看亲人眷属受报的地方，最后连自己也变成了一个饿鬼，很后悔并做了很多善根在弥补。从这方面来看，也是同样的道理。因此发恶愿不管转生到哪里都是损人不利己的。要感受这种痛苦的状态，就要自己去观修。如果我们处在饿鬼道的时候，也是通过业力所推动，不由自主地去损人不利己。现在我们在學習饿鬼痛苦的同时，有很多空游饿鬼也正在感受这种由损人不利己所造就的痛苦，由此应该对饿鬼产生慈悲心。下面一个也是很重要的问题。

本来满心欢喜地来到昔日的亲朋好友面前，结果却使他们重病缠身或者精神疯狂等遭受不幸。

虽然变成了饿鬼，但还是有一种习气，看到前世的亲人会很高兴地想要去亲近，但是因为其本身的负能量（饿鬼有强大的恶能量），一接近人的时候，马上就会让亲人生病

，出现身体不舒服、重病缠身以及精神疯狂等很多不幸。民间的巫术、驱鬼，还有土教、原始宗教等都有很多神秘的仪式，有些是非常有用的。不管哪个种族的人遇到这些情况的时候，都会去做驱魔仪式。驱魔仪式有些是很有力量的，在佛法当中也有，比如请僧人或瑜伽士来修法。当然僧人、瑜伽士的层次也有高低的，有些人看不到前因后果就开始修驱魔仪轨，只要给钱请来念就行。另外也有很多地方没有佛法的仪轨，但其宗教的仪轨也有驱魔作用。

要对这些饿鬼生起悲心，因为人们所驱的鬼、恶魔，都是自己曾经的亲人，满心欢喜地来到了面前，想亲近却被当成恶魔来对待。并且对饿鬼产生了很大的嗔恨心：“为什么缠着我们的家人？”其实饿鬼是满心欢喜地来到昔日的亲友面前，而亲友却不知道。修法人可能也不知道，把这饿鬼当成一个生嗔心的对境了。如果这些亲友也懂一些修法和忿怒咒语，瑜伽士在念忿怒仪轨的时候自己也跟着念，发恶愿或是边生嗔心边在念咒语等等。最终所伤害的就是自己死去的亲人，他们死后通过业力转生成饿鬼，然后回来看曾经的家人，很高兴地想亲近原来的家人，然而却被当成恶魔以嗔心去驱除。

大恩上师讲到，如果我们遇到上述的情况，最好就是生起慈悲心。特别是在亲友重病缠身或者精神癫狂需要做仪式、做佛事的时候，最好通过慈悲心来摄持。用慈悲心来摄持的效果是很好的，被慈悲心保护了，没有对恶魔产生嗔恨心，也不会去念咒语伤害它们。在安住慈悲心的时候，就是保护了自身，也利益了变成饿鬼的亲人。因为自己是以慈悲心对待的，没有把这曾经的亲人当成一个怨敌并用嗔恨心对待，同样也给生病的人种下了好的因缘。

很多东西我们是不知道的，只要一生病或出现违缘，有可能就是去世的亲人以中阴身或者饿鬼的身份来看望曾经的家人而已，家里的小孩子可以看到一些非人，但一般人看不到。由于小孩子的心是比较清净的，能看到一些。看到的时候不应赶快修忿怒法而最好是有慈悲心，念观音心咒来对待这些饿鬼，有利益他们的心。可以烧烟施利益饿鬼，通过这样的饮食来保住他们，再发一些善愿，这对自己、对他人、对亲人都是非常有利的。

佛法中的核心就是慈悲。哪怕是对待恶魔、非人、饿鬼，都是以慈悲心来摄持。不能

说只有对自身有利才用慈悲心去对待，对自身不一定有利就一定要用嗔恨心去对待。尤其是在对待这种比较敏感的鬼的问题时，只要一讲到鬼，马上就想到降伏、驱除。但很有可能是曾经的亲人，就如前行中所讲，【满心欢喜地来到昔日的亲朋好友面前】。最好的方法就是生起慈悲心，通过烧烟施请它吃饭。无论这个鬼是不是自己曾经的亲友，都应供养些饮食，饿鬼喜欢的东西就在烟当中，通过念咒语仪轨利益到它们。这样的方式对大家都有利。饿鬼收到烟施满足了就走了，亲人的病也慢慢好了，在此过程中自己也修了正法，既没忘记自己是佛弟子的身份，也没丢失佛弟子的颜面。

通过修持慈悲心积累殊胜的资粮，总的来讲都是很好的。大恩上师经常告诫我们，对任何人都要发慈悲心。但是我们的观念就转变不过来，总是觉得对其他的人还可以发慈悲心，但是对鬼和非人就有一种天生的恐怖感。学了这么多法义，最终就是要转变很多错误的认知。如果不转变的话就是害人害己，与恶鬼差不多，恶鬼也是损人不利己。而且和对方在以后的轮回当中也不好相处，即便自己成就了，这个因缘解不开，度化对方也是很困难，因为对方不听的。

如果与对方通过以慈悲心利益的方式结个好因缘，那么即便双方都在轮回当中流转，只要有一个善缘连接就不会发生大的冲突。如果成就了再去度化对方，因为已有个善缘在先，就会变的很容易。一说话对方就听从，让对方修法就去修法，最终就能解脱。总之不至于很难调化，比如讲什么都不听，让其修法也不修，念咒也不念，加行也不修等等。像这样的话调化起来是比较麻烦的，如果有这些善缘相助的话，就会好很多。由此可见，无论怎样，尽量和众生结欢喜缘、结善缘。

下面就看有些瑜伽士修的降伏法。

瑜伽士们做诅烧抛（采用压胜（镇压）焚魔、抛掷朵马、食子等方式以消灾祈福的密宗的一种降魔方式）仪轨时，这些饿鬼被镇压在地下黑咕隆咚的地方长达数劫，或者被烧在作火施的烈焰中，有时候咒师们抛撒驱邪芥子或石子，使这些饿鬼的头颅裂成百瓣、肢体断成千截而粉身碎骨。

这就是瑜伽士做的仪轨，在佛法当中有这些诅烧抛的仪轨，其实就是一种降伏仪式。当然做降伏仪式有很多种，有一种情况就是前面讲的，以前的亲人到家里来让家人发

狂、重病缠身、心情癫狂。家人着急了，赶快去请瑜伽士来修法，瑜伽士把坛城搭好，开始修持这样的降伏，这种情况也是有的。

还有一些瑜伽士做诅烧抛的仪轨是为了佛法兴盛。瑜伽士的境界有低有高，有些是证悟的，有些可能没有证悟但是能力比较大。不一定所有的瑜伽士都是证悟者，有些是咒力有一点相应的，有些相应于生圆次第，像这样也可以称之为瑜伽士。有些瑜伽士证悟非常高，慈悲心、菩提心都非常圆满。有些只是咒力比较强，像黑马喇嘛这样的瑜伽士，着魔的人看一眼就起作用，他也算是一种瑜伽士，因为得到了本尊的摄受。得本尊摄受有很多种情况，通过因缘得到一些感应和加持后咒力比较大。从某个侧面来讲，称之为修法的密咒士或瑜伽士。

标准的瑜伽士的修法是以悲心为了遣除佛法的障碍，因为有些厉鬼如果不被降伏镇压，会对他自己、对佛法弘扬造成很大的伤害。温和法对它不起作用，如果不镇压，它会阻碍整个佛法的弘扬。本来法轮在转动，很多人因此而得到利益。但是它一做阻碍传法活动就停止了，大家的善根增长不了，这个饿鬼也会积累很大的罪业。所以在有必要的时候，瑜伽士为了佛法兴盛弘扬、众生的利益不间断，为了饿鬼不造大的罪业，也会以慈悲心通过忿怒法来降伏。有时直接就超度它到净土去了；有时要把它压在地上很长的时间，类似于反省一样。

很多地方修的佛塔下面镇压了这些饿鬼。瑜伽士们修降伏法的时候，会把这些饿鬼的神识勾招在一个盘子里面用金刚杵压住，在地下挖一个坑把这个埋下去填平，上面修一个佛塔镇住。如果把佛塔打掉，很多被镇压的鬼都会起来，这种情况也有。这都是众生的业力，恶业不强盛，也不会想要拆佛塔、打寺院，这些饿鬼压在下面，也不会出来给众生造很多的麻烦。

这方面的情况有很多，有些的确是有必要去降伏，让这些饿鬼受一些痛苦，让它们真正知道自己是不对的。有些甚至提前要降伏，前提是瑜伽士必须要有大慈大悲心。大恩上师在讲记中也讲到了一个问题，咒力是以慈悲心来传达、体现的。大恩上师讲了一个住山洞修行者的公案，他遇到魔的时候首先观修玛哈嘎拉——忿怒本尊护法神，去降伏的时候不起作用。那个恶魔反而变做阿弥陀佛的像，坐在他的头顶上，就好像炫耀一样。他想这个恶魔伤害众生很可怜，生起悲心的时候，恶魔一下子变成一只鸟掉下来跑掉了。

上师说咒力是通过慈悲心来圆满的，如果我们有大悲心、慈悲心，很多咒力也会圆满。如果没有慈悲心，咒力也是发挥不了的。我们要让咒语的力量发挥出来的话，慈悲心是一大要素。空正见或者等净无二的见解也非常重要。念咒语的时候具足这些正确的因素，修法力量会非常明显。如果没有这些只是天天念，念的时候也是以嗔恨心：今天好像感觉哪个恶魔伤害我了，明天感觉哪个恶魔伤害我了，开始念很多降伏法。如果没有以慈悲心来念，有时对待力量很大的恶魔不起作用，对力量小的起作用。一下子念了之后就伤害它们，又没有超度的能力，也没有为整个佛法的利益考虑，也没有为众生的利益考虑，只考虑一己私欲，把对方伤害之后造下了罪业，像这样是非常危险的。

如果我们没有修降伏法的能力，用慈悲心摄持念皈依、念普贤行愿品、念百字明忏悔，这些都是很好很温和的方法。如果有了这些降伏能力，通过金刚橛大威德之类的忿怒法直接做超度也可以，但是慈悲心要证悟空性的智慧非常成熟的时候才可以。在佛教史上有很多大成就者、瑜伽士们，为佛法的兴盛、众生的利益，做了很多降伏的仪轨。

所以这里就讲了，瑜伽士有的是因为必要或者被家里人请来做法事，或者为了佛法的兴盛降伏。【诅烧抛】，诅就是诅咒，念很多猛咒，开始诅咒。【烧】就是把这些恶魔的神识勾招到护摩火当中去焚烧，让它发下一些誓愿。其实有很多恶魔刹那的心特别难调服，有时在做降伏的时候，瑜伽士会用一些特殊的仪式，比如烧一个护摩火、火供的火把这些非人、恶魔勾招到火当中，通过三昧火——证悟空性的火去焚烧。焚烧之后它非常痛苦。但是饿鬼有时也会有一些伎俩，假装非常痛苦。修持降伏法的瑜伽士，如果有证悟，他必须要安住在慈悲心引发的嗔恨当中。这个很难理解，这种嗔恨是一种表象，是一种忿怒等持。这个时候他的心是不能动的，他就安住在一定要降伏它的心态中，他的显现上是一种很嗔怒的心。恶魔被烧的时候会求饶，会非常痛苦，请你大慈大悲放过我。如果瑜伽士的心一软，恶魔一下子就跑掉了，它就会生生世世会给这个瑜伽士造成伤害。

法王如意宝有一世是多吉扎寺第四世多吉扎活佛——贝玛哲里，他在大昭寺门前降伏恶魔，当时心软了，最大的一个魔就跑了，之后就生生世世给法王如意宝的转世作障碍。有些恶魔使伎俩、求饶、很痛苦，我们看到都不忍心：师父你把禅定松一松吧，这个恶魔太痛苦了。禅定一松魔就跑了，仪式就没有办法达成。所以这时候心要非常坚固，不管怎样不会松，到一定时间，魔就会发誓愿，献出它的生命，发誓不伤害众生，不对佛法做伤害，达到这个步骤就真的调伏了。否则为什么有护摩火？火施的烈焰也是调伏恶魔

的一种方式。对于业力深厚的人来讲，温和的法、菩提心就可以了；对于那种很难调伏的必须要忿怒法。

莲花生大士在青普的时候，变成大鹏降伏龙类。龙被抓得很难受，就给赤松德赞国王带口信，当时赤松德赞国王在修桑耶寺，木材不够用了，龙说如果你放松等持，我会有一个悉地给你，你要多少木材都可以。赤松德赞国王需要木材，就去青普山洞（我们去朝拜过）看到真是一个大鹏鸟正抓住一条大蛇，蛇正在挣扎，大鹏显得很忿怒。国王说上师你把禅定松一下，莲花生大士松了之后说什么事情？它有一个悉地，可以得到木材。莲花生大士回答，这个不算什么悉地，只要把它降伏就什么都有了，但是刚刚你这样说，缘起就破坏了，只降伏了它的身语，意没有降伏——以后很多世当中，有这个缘起的缘故，宁玛派的很多大德都有心脏病，就和这个因缘有点关系。（以前听上师们也讲过）

所以要安住在降伏等持当中不能松，只要一放松，因缘就会错乱、丧失，没有办法调伏成功，这也是因缘法。成就者们会显现很多特殊的缘起，调伏众生等等都是。我们没有这个能力，对我们来讲最保险的就是慈悲心，通过慈悲心祈祷莲师、皈依、利益自他都可以。但瑜伽士们有这个能力，有的瑜伽士没有证悟、有咒力，但修法很起作用，不以慈悲心摄受去伤害众生，也会造很多恶业。瑜伽证悟者们就不一样，调伏众生要观待众生的福报因缘，有时候众生的福报差一点，显现上留下一些祸根，对后代的一些修行者或法脉，会有一些违缘。但是圣者的问题，我们知道就可以了。

抛就是抛洒一些驱邪、咒力加持过的芥子、石子（后面还会讲），做一些仪式。【这些饿鬼被镇压在地下黑咕隆咚的地方长达数劫】，根本看不到任何东西，一直被镇压没有办法动弹，一直受苦。【或者被烧在作火施的烈焰中】，刚刚讲了护摩火，火供的火。【有时候咒师们抛撒驱邪芥子或石子】刚刚讲的抛洒的时候一接触，就会把它们的身体打烂。

【使这些饿鬼的头颅裂成百瓣、肢体断成千截而粉身碎骨】。这里有些是以大悲心，的确是超度它们的必要；有时候可能没有大悲心，就是依靠仪轨而修。仪轨的力量很大，因为都是佛菩萨们显现出来的殊胜的大力仪轨，这些饿鬼根本承受不住真言加持过的芥子，很多饿鬼的头颅裂成百瓣，身体断成千截，这是饿鬼们经常感受的痛苦。如果我们自己修行不注意变成饿鬼，也有可能被瑜伽士的火烧，真言芥子抛洒等等。

很多众生可能正在感受，有些通过佛教的仪式，有些通过原始宗教的巫术等仪式。它们首先是有情是众生，也是我们的父母，对我们有恩德的亲友，转生成这个样子，我们不应该以嗔恨心、伤害心，而应该以慈悲心来对待。

一个修行者空性慧生不起来不要紧，暂时没有神通神变不要紧，但是慈悲心一定要修好。首先修好善心，之后慈悲心，慈悲心修好就相应于整个佛法，尤其是大乘佛法。如果要修持金刚乘，也必须是非常纯净的慈悲心才能修得起来。我们要想方设法让自己的心善良，在这个基础上，让心进一步升华。怎么升华呢？用菩提心。对不管是伤害自己的、利益自己的，还是没有关系的一切众生，都要产生真实的慈悲利益之心。

这在佛法当中有很多观想，不管对方知不知道我在利益他都不要紧，但我要依靠这些修法（后面我们讲到菩提心的时候也会讲）去和众生建立亲近的联系。怎么样建立呢？他曾经做过我们的父母，所以对我们有恩德，我要利益他。对方都不知道，我们自己就在这里和他建立联系，这就是菩提心、爱心或者善心的升华或扩展。这和一般世间的方法、教育、理念都不一样，是佛法不共的观点，让我们的慈悲心非常地强盛。

慈悲心很强盛的时候，首先得到利益的就是我们自己。因为我们的心如如此的慈悲、清净无垢，当然就非常平和。我们不会有任何嗔恨带来的痛苦，也没什么焦虑。慈悲心会产生强大的善根（这也是我们自己的善根），可以引发各种修行的道相、功德，然后再给其他人带来利益。虽然发慈悲心的时候都在利他，但是生起慈悲心的时候，即便不想利益自己，第一个受益者就是我们自己。

害心也是这样。你还没有伤害别人的时候，第一个就伤害自己。因为烦恼、害心都是你自己的。平时控制不住烦恼、想要害别人的时候想一想：害心、嗔心一旦在内心当中生起来，第一个受害者就是我们自己，因为它是我们自己的心啊！嗔心、害心越多，对自己的伤害越大；善心越多利益越大，这方面要好好地观察。

知道这一点之后，不管怎样都要让自己保持在慈悲、利他的心当中，这是最好的，如果没有，就要想方设法地去引发。在世间人看来多么地不靠谱、多么地荒唐可笑都不管，就是要坚持生起菩提心。一般人哪里能够知道这么甚深的道理，他觉得这些佛教徒太荒唐了，为什么一定要和别人拉关系：你是我的父母，我要利益你们，如何如何，看起来

很可笑，但对我们却不是。我们要想方设法让自己得到最大的利益：生起慈悲心。

当然发心过程中不能保持利益自己的心态，但是真正来讲利他就是利己。因为当你真实去利他的时候，你的心非常干净，善心的力量很大，自己得到的利益也会很大，而且没有痛苦，经常处在安乐当中能积累很大的善根。还可以不间断地产生修法的功德，不用刻意去修，自然而然就产生了，对我们来讲很重要。然后下面还有一种另类的痛苦。

他们时刻都摆脱不了痛苦，也同样要感受一般饿鬼所感受的冬季太阳寒冷、夏季月亮酷热等反常现象的苦恼。

季节颠倒是所有饿鬼的共同痛苦，以前讲的隐住饿鬼也有这样的痛苦。这些饿鬼摆脱不了什么痛苦呢？反常。本来冬季的月亮是很寒冷的，但太阳一出来我们会觉得很温暖，而它们由于业力颠倒的缘故，要感受白天太阳出来也很寒冷，夏天月亮却很酷热等反常颠倒的苦恼。

在学饿鬼的时候，完全颠覆了我们对饿鬼、恶魔的看法，以前觉得是那么恐怖、嗔恨。而现在真正观修的时候，会认识到一方面如果我们转生到饿鬼当中，会产生恐怖心，因为它们的痛苦的确难以忍受；另一方面会发现这些恶魔、非人是非常可怜的。越深入思考，对非人、饿鬼的慈悲心就会越快引发出来。当我们真正遇到饿鬼的时候，虽然恐怖心还会有，但因恐怖而产生的嗔恨心没有了。第一时间想到的是：它们很痛苦，我要利益它们！通过慈悲心引发，念观音心咒、做火施（火施不是公案讲到的把它们烧在火里，而是烧焦烟）、布施水等，以此满足它们的愿望，让它们安乐、不再感受颠倒的痛苦等。

经常生慈悲心，哪里还有恐怖、痛苦的对象？没有了。也不会造恶业了。慈悲心就是包治百病的灵丹妙药，很多痛苦都是因为我们的心想不通、心里的坎迈不过去，心里的疙瘩解不开而导致的。当我们生起慈悲心、利他心乃至菩提心之后，就没有什么疙瘩和过不去的怨敌了。有慈悲心的人会很快快乐，因为没有什么能真正让他苦恼的东西。所以对饿鬼也要怜悯。

有些饿鬼则以鸟、狗等令人讨厌的形象遭受各种意想不到的痛苦。

还有些饿鬼由于特殊的因缘变成鸟、狗的形象，看上去很丑陋、很讨厌，这是它们以鸟和狗的形象来遭受意想不到的痛苦。下面就是总结。

因此，我们应当怀着一颗慈悲的心肠观想，但愿自己能代受那些饿鬼的痛苦，圆满具足加行、正行、后行来修持。

知道这些之后，学的时候要慢慢转变我们的观念，思维的时候要进一步加深，修的时候要真实地转变观念，要怀着慈悲心来观修。当然观想轮回痛苦的时候，主要是要对轮回中的饿鬼痛苦产生一种恐怖，想着不要转生在这里面、要忏悔等。但针对我们对空游饿鬼的嗔恨心和想要伤害、打击它们的心，比较强调的是慈悲心和利他心，要怀着慈悲心来观修，愿自己能够代受饿鬼的痛苦。

这需要很强大的心力，否则是不敢靠近饿鬼的，因为饿鬼是很恐怖的，原本是我们嗔恨、打击的对象。现在观念转变了，发现它们是很可怜的，要用父母对待孩子或者自己对待母亲一样的心态，这时就会愿意代受。用慈悲心观想的时候，饿鬼也会感受到慈悲心的力量。通过慈悲心会化解掉彼此之间的嗔恨心、它们想伤害我们的心；通过菩提心的巨大能量会产生很多利益自己、利益他人的功效。

这些功效是次要的，主要的是心要缘这些众生，它们也是众生之一，是我们的父母之一，以前再怎么讨厌、嗔恨、想要逃避、绕来绕去……突然想到一点：哦！它们都是众生，佛以智慧看到它们都是以前父母的转生啊！为什么要这样嗔恨它们呢？当我们回到最根本的时候，很多问题都解决了，真正知道了它们就是我们的父母，它们很痛苦。我们要有慈悲心，愿它们离苦得乐。为了让它们能离苦得乐，缘它们做一些真实利益它们的法行，而不是为了伤害它们而做一些佛事。

这些是圆满具足前行发菩提心、正行认真观想有关内容。如果觉得《三处三善引导文》的词句比较少，没什么修的，就把前行里的道理放进去反复观修。第一，让我们的心对这些饿鬼的痛苦本身产生一个非常直观的领会；第二，对于正在感受饿鬼痛苦的众生产生慈悲心，来引发我们对轮回的厌离和对众生的慈悲。后行回向善根。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