

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44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！发了菩提心之后，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》主要是为了让我们证悟实相，在正行修法之前，让我们根性成熟、相续成熟的理念和修行方法包含其中。当然，《前行》中很多修行内容针对我们来讲，也完全可以成为主要的修法，作为正行来修持一点不为过。因为皈依是我们对三宝永远不退转的信心，还有度化一切众生的非常清净无伪的菩提心、金刚萨埵等等，一辈子修都不一定能够完全生得起来这种皈依或者发心的境界。一说到前行的时候，有些道友就很容易轻视这个基础，似乎不太重要的叫前行。现在不能看不能学的，修完五加行，灌完顶之后可以听的这些称之为正行。我们有时非常重视这种所谓的正行，对于前面的这些加了前行两个字的修法，有时候不太重视。

大恩上师以前给我们讲的时候，引用了他以前的一位上师，也是一位老修行者的一个教言，“作为一个修行者来讲什么时候开始重视修心的法要，什么时候开始重视，认为前行重要的时候，这时候法就开始入心了。”什么时候我们对于四加行也好，五加行也好，对于这些前面的修法我们觉得非常重要，而且绝对不能够或缺，自己内心当中一定要生起来的。什么时候开始认识到这个重要性，开始真实地缘这种修法开始闻思、修行，非常认真地观修，非常认真地祈愿内心当中能够生起出离心等的时候，这就是我们内心真实开始成熟的标志。

而不是说我们的目光一直盯着很高的法、很大的法，只要加了“大”字，大中观、大手印、大圆满、大威德等等，加了大字就觉得是好的，似乎是要追求的，得到之后我们觉得非常有面子。前面的前行就非常忽略、忽视，这是不对的。随着我们积累资粮和闻思修行的不断深入，我们的相续在不断地成熟，什么时候我们真实地发现了调心的法要、修心的法要或者这些前行的法要，非常重视，自己内心开始修行，想要通过观修真正生起来的时候，我们的心开始趋于成熟。

现在我们学的这些前行，大恩上师在传这个法的时候，也不止十次、二十次讲过前

行的重要性、四加行的重要性。随着我们不断地学习，对它的重要性也越来越深入，完全可以接受，而且可以很深入地认同，这个对我们来讲非常重要。

前行中，现在我们学习的是共同的四加行，共同四加行主要是转心的四种修法，或者说四种厌世心。因为众生非常耽著轮回，对于今生的种种显现很耽著，对于今生之后的种种安乐也很耽著，这时就导致我们耽著轮回的种种显现，没办法出离。这四种修法，前面两种主要是让我们放下对今生的执著，后面两种是放下对后世的执著，这就属于四加行。内心中生起非常真实的出离心，不管今生的安乐也好，后世的安乐也好，暂时来讲似乎是好的，可以得到的。但究竟来讲，这都不是我们追求的目标，因为这一切都是有漏的、都是有为的，都是属于欺惑性的自性。

不观察、不观修，它似乎有美好的一面，如果真实去了知的时候，就会发现这些都是欺惑性很强的一种表相。必须要通过学习观修之后，内心当中真实地产生出离，不管现在的状况是乐也好，苦也好，自己的主要精力、主要思想、主要方向应该是朝着解脱方面去努力，而不是说主要的方面是为了追求今生和后世的安乐。如果能够如是地把方向找准之后，去闻思修行、积资净障的话，我们就开始真正地踏上了解脱道。

我们是不是佛弟子，或者是不是真正的修行者，就看我们内心当中对于轮回是不是耽著，如果对轮回不耽著，会开始真实地修行，如果对轮回还要耽著，我们所思所想，所做的善法都还是为了得到轮回的妙欲，得到一些世间八法的话，这说明我们的心还没有真实地和正法靠近，这个对我们来讲也是必须要认知的，非常重要。

四加行中，现在我们在学第三个轮回过患，观察轮回的痛苦。观察轮回的痛苦对于修行者来讲很重要，为什么很重要呢？因为佛陀成佛之后引导众生趋向于解脱讲了四谛，讲四谛的时候最早讲的就是观苦。“**此是苦，汝应知**”，当时对五比丘讲解正法的时候，首先讲此是苦，整个轮回的自性就是痛苦，你们应该了知这个是苦；“**此是集，汝应断**”，这些是产生痛苦的因缘，这些苦因必须要断除；“**此是灭，汝应证**”，这是灭谛，你们应该证悟；“**此是道，汝应修**”，这就是灭苦之道，你们应该修持。

苦集灭道是四谛的法要，佛陀刚刚开始度化众生传法的时候就讲到了四谛，四谛法要中前两个是轮回的果和因。这个轮回的果的状态是如何的，让我们非常清楚的认知，导致这种苦果的因素来源是什么，就是业和惑，是集谛，就讲到了轮回的因果。后面讲到涅槃的获得或者解脱的因和果，解脱果就是涅槃、寂灭，解脱的因就是道谛，修道而

证灭的。我们知道佛陀为了引导众生趋向于解脱，他讲的次序也是首先讲到了轮回的过患和痛苦。“此是苦，汝应知”，这个是苦应该了知，知道了苦我们才关心，苦是什么样的状态，真正了解从现在的苦、从后世的苦，从整个轮回当中的苦，苦苦、变苦、行苦，全方位了知轮回的过患之后，佛陀就告诉我们，你想断这个苦吗？我们说非常想断这个苦。要断这个苦我们应该要知道苦的因是什么，如果你不把这个苦因找到了，你虽然从表面上去压制这种苦，但是没办法真实地断苦，所以要完全从根本上找到苦因。苦因是什么呢？是集谛，是业惑。通过无明烦恼造业，导致轮回痛苦的来源。把苦、集断掉叫灭。苦是可以灭的，苦灭掉之后的状态叫做涅槃，灭苦之后的境界叫做解脱。没有了苦苦、变苦、行苦，苦谛当中整个六道的苦都不会有了。没有苦的状态称为灭谛，灭后的境界叫做涅槃。

灭谛的因是什么？就是通过修道来断集。因为苦谛的因是集谛，集谛存在，他的苦谛就一定会存在，这是因果关系。所以，如果要把苦谛灭掉必须要断集。那么通过什么来断集、断业和惑呢？通过修道断了集，苦谛一灭，灭谛就现前。

佛陀把轮回的因果和涅槃的因果讲得特别地清楚，这些修法一环扣一环。如果对于轮回痛苦这一点认识得不够深入广大，修法的动力就不会强劲。只有把整个轮回的苦，认识得完全透彻，深入广大，了知整个三界轮回都是苦，我们就不会有在轮回当中有的地方是痛苦的，有的地方是安乐的想法，当前我的状态就是苦。现在身体不好，事业不顺，或者现在哪个地方很苦，所以要修佛，要皈依。这是对整个轮回的痛苦认识得不够全面，只是以现在的苦需要出离，皈依、修行佛法话，当这种苦遣除之后，动力就没有了。没有认识到整个善趣和恶趣的苦，就很有可能产生只是愿意从恶趣当中的苦出离，获得一个善趣。或者只是从暂时的、当前的一些苦当中出离，这个苦解决完之后，就觉得再没有必要修下去了。因为问题已经解决了等等。这样后续动力就没有了，因为认识不够全面。

学习轮回过患不单单是说人道、饿鬼、地狱有什么苦，整个轮回都是苦。不单单是平常苦的感受，快乐、不苦不乐还是苦，这就是安立苦苦、变苦、行苦的必要性。苦谛是讲所有痛苦的因，有些苦是以痛苦为本体的，有些以安乐为本体的，有些以不苦不乐为本

体的。认识好了，就会知道整个轮回都是苦的自性，整个轮回都是要出离的，而不只是从某一类苦当中出离。只有把苦谛的全面内容了解清楚了，才能确定真正的出离范围，才能够确定发愿、回向的方向，要救度众生的范围。

如果刚开始学习的时候，对于所认识的苦的范围不够，发愿时可能只是从这些苦当中出离，剩下一部分没有发，最后我们所修行的善根有可能朝这个去方面发展。修了半天其实还是轮转，还是落在了轮回当中的某一个部分。因为我们没觉得那部分是苦的，觉得那个地方是安乐的。比如说天界，如果不知道天界也是苦，也是我们要出离的地方，在发愿时，回向善根时就非常可能把这个善根回向到天界去。辛辛苦苦修了一辈子，该守的戒也守了，该闻思的也都做了，但是因为目标不明确，范围界定的太小、太窄，导致修行的力量不够，回向、发愿的方向错误，最后会导致延误解脱的时间。如果开始就把整个三界都要出离的范围全部界定好，没有什么遗漏和错误的，发愿真实出离，整个轮回都不耽著，这个时候出离的方向就很正确，发愿回向时善根朝着真实解脱轮回的方向开始酝酿、发展。

发菩提心的时候也会想到，不仅人道、地狱道的众生需要救度，即便显现上现在比我们高的，生活比我们好的天界众生，也在轮回当中也需要救度。菩提心在那个时候才比较圆满完美，否则菩提心的对象也不够完美。因为观修的范围不够，因缘不会圆满具足，修行的时候有些地方就会有欠缺，花了时间效果却不一定那么好。佛陀的遍智，菩萨、高僧大德们的智慧，确定下来的这些范围我们要认真去学，全方位地了知后观修作意，就是一种正确的方向。从这个方向观修轮回过患，虽然是一种早期的前行，却是让相续成熟，是必须要经过的一种基础，踩着这个台阶才能上更高的一个状态。所以前行就是一种基础、一个阶段和阶梯。

前行的次第，说明是可以做得到，可以达到，不是一下子从一楼到十楼，而是通过楼梯可以慢慢上。前行的次第也说明当前我们可以自利，当前我们的修行是可以接受，可以去修可以去做的。否则，佛陀一下子让我们的心安住在无分别智，我们就没办法了。或者一下子让我们安住在远离一切戏论、远离我爱执的菩提心，我们也做不到。于是给我们一个次第缓冲，慢慢从这儿到那儿，慢慢就上去了。这也是次第修学的必要性，不会有

一种绝望感，无力感。每一个修法对我们当前来说都是可以接受、可以理解，可以修的，只要努力就可以做得到。绝对不可能扔一个修法，却根本没办法操作，这种修法佛陀不会告诉我们。前行也是一样，慢慢闻思修行，逐渐次第勤修学习，一方面认真学习，一方面也不要太高估了自己的根性和状态，认认真真去落实，这个对我们来讲很重要。

现在我们学习轮回过患地狱的痛苦当中的孤独地狱。通过分析实际发生的一些堕孤独地狱的案例，知道孤独地狱就在人间，人间的任何一个地方都可能是孤独地狱。孤独地狱的因不同，所受到的地狱痛苦的种类也就不同。它的处所不固定，痛苦不固定，所以称之为孤独。

上堂课我们学习了黑马喇嘛的公案，今天我们再继续学几个公案。一方面看公案，一方面分析公案里传递出来的信息。

大成就者唐东加波在一块大石头上修气脉瑜伽时，结果石头裂开两瓣，里面有一只大青蛙，身体上粘附了无数的微小生灵在蚀食，只见它张着黑洞洞的口，苦不堪言。

此处讲到大成就者唐东加波。唐东加波有说是莲花生大士的一个化身、一个转世，尊者也有很精彩的传记，他的生平在宁玛派、噶举派的佛教史当中都有出现，他既是宁玛派的成就者也是噶举派的修行者，功德非常超胜，而且得到了长寿持明的果位，寿命非常长。尊者在世的时候，修行很精进很勤奋，拜了很多上师修行正法，并且不断地实践。

有一次，唐东加波尊者在在大石头上面修密法中的气脉瑜伽，这种修法主要是观修内在的风脉、气脉。按照修行的方式分，佛法当中很多修行是从外而内地修持。外面的法是比较粗大的，越往内越细，越细就越接近实相，越接近法界。一般来讲，刚开始修习的时候，是在身体层面，比如说顶礼、转绕、语言念咒，这样用外在的身体修习一段时间之后，开始生信心、祈祷也是外在观想莲花生大师、观想释迦牟尼佛，然后向他们祈祷帮助我、加持我，这主要也是通过外面开始观修的。

当我们的根性开始逐渐成熟之后，修持的方法和方向，就开始从外转为内，开始有密宗当中的生起次第和圆满次第。生起次第、圆满次第是从观修外面的佛，转变为观修自己本身是佛。在祈祷的时候把自己观为本尊，安住在自己是本尊的一种身相当中，然

后念诵本尊的咒语，从这个修的方向，一看就明显地转变了，外在祈祷减少了，转为自己通过一系列生起本尊的次第慢慢把自己转成本尊，这时候已经开始接近实相了。不是在外面求一个佛菩萨加持，是把自己观为本尊，进行荟供，供养自己本具的佛性，自己观察本尊，这时候就慢慢开始成熟，但是生起次第当中，还是观一个有形象的本尊，有颜色、形象、和放光等等。

气脉在本尊身体里面就更细微了，观本尊还是比较粗大的，毕竟还有个身体观察。更细的是观内在的风脉明点、气脉，它比身体更细微，从这个侧面讲更接近实相，这就叫气脉明点。再往后修，气脉明点也不修了，真实地修无勤作的、离戏的大圆满，这个时候一步步地执著越来越少，从外而内，执著越来越细，最后相应于究竟的实相。

如果没有学习佛法的人，看气脉明点，会觉得就是一个瑜伽，或者气功，或者一个观气，搞得很热闹的那种。所以很多人非常喜欢憋气等，其实这有很深的教义在里面。并不是外在气功的修法，尽管有点相似，但是理念完全不同。它是通过空性、大平等、大清净的见解摄持的，相应于法性、实相的一种修行方法。气脉明点修行时，可以通过修气脉明点证悟空性，所以慈诚罗珠堪布在讲这些中观、证悟空性的方法的时候也有讲过。显宗主要是通过推理、四步境界，慢慢一步一步观修空性来证悟空性的。密宗当中不用推理，通过观气脉明点，这样一种圆满次第的方式来证悟空性。再往后就是大圆满的方式证悟空性，这都是圆满证悟的一个因。修气脉明点还有很多其他的功德，比如长寿，力量增大。修到风脉自在之后，就可以示现很多的神通，比如飞行等，但是这些都是修持中附带的功用，主要的是证悟空性、实相的一种修法。

唐东加波仁波切在石头上修炼气脉明点的时候，力量很大，一种巨大的能量，让石头一下子裂开了，发现石头里面封闭了一只很大的青蛙，身体上粘附了无数的微小生灵在不断地蚀食它，不断地啃食，因为它被封在石头里面青蛙没办法逃脱，一直忍受着痛苦。只见它张着黑洞洞的口苦不堪言，显得非常痛苦的样子。

弟子问：“上师，这是怎么回事呀？”

上师告诉他们：“这个众生的前世是一个作血肉供养的上师。”

上师有很多种类，我们不能说是上师就一定是证悟者。有些是邪的、正的。正的上师

当中，有些修行比较好，替自己皈依，或替自己传戒的，这属于皈依的上师，传戒的上师；有些是传共同法要的，讲解一些共同修法的，还有一些是灌顶的等等，这都是上师。

上师也有很多层次，有佛陀功德的上师，有菩萨功德的上师，有一般的凡夫身份的上师。虽然是凡夫，但是有比自己超胜的功德，在某个阶段可以引导我们，树立正见，纠正行为，这也是上师，所以说上师不一定是证悟者，这个不确定。

这里弟子就问唐东加波尊者这个是怎么回事呢？是什么因缘，是谁？。尊者证悟了无碍神通，他告诉弟子这个众生的前世是一位喜欢做血肉供养的上师。血肉供养是什么意思呢？有些在修法的时候，比如说修忿怒法的时候，需要做血肉供养。很多仪轨要求拿自然死亡的有情做供养，不能够是通过造业得到的血肉。通过仪轨加持之后，血和肉代表一些烦恼清净的自性。在密乘当中，有很多是五毒转为五智慧。还有把这些不清净的东西，作为清净观来摄持，相应他的本性当中做一些殊胜的供养。主要是打破一些众生认为清净和不清净的执著；这个能要，那个不能要；这个是好的，那个是坏的。在法性中、在实相中，这些都是不存在的。如果还有这些执著束缚的话，就没办法现证究竟实相。有些修法还要刻意地打破执著。

虽然用比较传统的佛法当中不太共同的修法，来调伏众生的烦恼，但是这种修行方式对一般人不开许作。悲心不圆满或者血肉来源不清净也不开许。血肉来源不清净是指，为了修法，故意把某个有情杀了，然后用它的血肉拿来做供养。以为这样能够让忿怒本尊生欢喜，这是绝对不会的。忿怒本尊是显现上很忿怒，很凶暴的样子，内心当中却是非常慈悲，非常慈爱众生。就像父母管教儿女的时候，有时候温和的方法不管用，好言好语地劝不管用，父母就会以这样一种慈爱心，真的为了儿女好而管教他，外表就显现很生气，又骂又打的样子，但是内心是很爱的，如同忿怒本尊一样的。

有的众生业太重、烦恼太粗猛了，对他讲一些寂静的修法，起不到作用，那时就要显现忿怒相。同样，如果我们的业障深重、烦恼粗猛、我执强盛，一般修法难以起效时，很多上师常常会建议修忿怒法。因为忿怒法对于很难调伏的烦恼、很顽固的我执习气，起效很快。

我们首先要了知这个原理。现在很多道友正在学前行，如果不了知的话也许会产生

其他想法。真正的佛法不会真实地伤害众生，全部是为了利益众生、调伏烦恼。这个忿怒法也是为了调伏顽固的烦恼习气。就像洗衣服，如果衣服上只有少许灰尘，那么搓几下就干净了，但是如果上面油渍很重，随便搓几下就不行。必须用强力的清洗剂，加上使劲搓才能够搓干净。众生烦恼同样如此，如果烦恼很轻微，那用一般的法就可以。如果业障深重，我执强劲，一般的法无法调伏时，上师为了调化我们，也会用一些比较忿怒的修法。这时我们就通过这种修法观修自己的忿怒本尊，调伏坚固的我慢我执，这种情况也有。

在忿怒修法中做供养选用的血肉，有时是代表众生的无明、烦恼，供养本尊食用之后，就意味着众生清静了烦恼我执，从中解脱。但有些人不了知这个含义，认为仪轨中要求做血肉供养，就将众生杀害后取他的肉来供养，这就是造罪业。这里所说的这个众生的前世就是一个做血肉供养的上师，因为愚痴造下了大罪业，不仅经常造作，还认为这是善法。假如他能认识到这样做血肉供养的过失，并修习忏悔的话，也不至于最后堕入孤独地狱。

如同我们平常所说的，造罪本身是愚痴，造罪之后不知忏悔，仍然是一种愚痴。如果造了罪后懂得忏悔，这还是智者。在《极乐愿文大疏》中也说：忏悔是愚痴的对治。以前做血肉供养的上师，也是愚痴造罪。这些过失如果能早发现、早纠正，也不至于后来长期堕于地狱。就是因为他在世时，不仅没有发现自己的过失，反而认为这样是对的，由此不加调整 and 改变，导致最终堕入恶趣，成为了我们学习的反面教材。

同时，这也说明了在修学佛法的过程中，为什么要依止一个很标准的善知识。这种善知识的悲心要强劲，而且对于显宗、密宗的教法要通达，能把我们引导到正确的道路上来。这样的善知识要长期的依止，闻思修行。只有这样，我们才能了知自己所做的修法中，哪些是对，哪些是错。如果是不对的，就及早去认识、去改变，趁我们还有时间、还有机会。如果依止了一位邪知识，他所传递的信息就是错误的，那我们如果依止他依教奉行，很有可能就会在这个过程中造下很重的罪业，导致堕入恶趣后悔莫及。以上讲述了孤独地狱的案例。

在讲完这个公案之后，华智仁波切附带讲了一段食肉的过患。

在当今时代，享受血肉的喇嘛随处可见。

当今时代主要是指华智仁波切那个年代。华智仁波切所处的那个年代，享用血肉的喇嘛很多，一方面是一种风俗习惯，另一方面也是因为藏区的气候，所形成的这样一种现象。而汉地很早，就通过梁武帝的智慧、悲心和权利，倡导寺院素食，这个观念也一直保持下来。导致现代人不论是否学习佛法，都认定出家人不能吃肉，吃肉就是假和尚，这已经成为一种观念。反过来讲对修行也是一种督促，也是一个好事，但是有些时候也有专门拿这个说事的。但不管怎样，这是汉地一个很好的传统。而藏地以前是高寒，交通也不畅。不像现在这么方便，一两天蔬菜就能运上来。基本上是以糌粑为主，没有其他很多东西，肉食的 habit 一直在，这几年渐渐减少了，吃素的越来越多。

华智仁波切的那个时代，有很多的修行者(喇嘛是修行者、出家人)，喜欢血肉的味道，享用血肉的非常多。华智仁波切一方面制止血肉供养，一方面呼吁素食等等，做了很多事。在那个年代、那种环境中，素食是很不容易的。毕竟条件不具足，不比现在到处都是蔬菜，呼吁素食就很方便，不吃肉还有其他选择。但在那时的高寒地区，没有大卡车隔三岔五的运送蔬菜上去。要吃素，但是吃什么呢？除了一点糌粑、一点茶叶，便没有了。确实很困难，但还是有些大德在提倡吃素，遮止肉食。这里华智仁波切也抨击了这种现象。

当时是怎样一种情况呢？

每当施主们宰杀膘肥体胖的羊只，在咽喉或脾脏等内脏里装上血肉放在脊椎骨的精肉上来供养这些喇嘛时，他们则拉起披单甩到头后，接着便像婴儿咂奶一样津津有味地吮吸着里面的东西，又从怀中掏出小刀慢慢悠悠地吃着外面的肉。

此处，华智仁波切以讥讽的语气和文字，用批评的口吻，描绘了当时食肉者们的形象。当时食肉现象较为普遍，哪里有那么自然死亡的呢？就可能需要宰杀一些羊只。当时吃素的风气并不盛行，这些修行者们到了施主家的时候，施主会认为最好的东西就是这个肉食，如果是新宰杀的，更是一种恭敬心的表现，这也是一种愚痴心在造业。于是，施主们就挑选膘肥体胖的羊只宰杀，杀完之后取出它的咽喉，喉管里面本来是空的，就像汉地做香肠的那种，然后把血肉塞进去，或者把内脏里面装满肉，上面放上脊椎骨

的精肉来供养这些喇嘛、修行者或供养上师。

当然，这些享用肉食的人里面，有些是境界很高的，的确有悲心，也有能力超度，而有些则没有这种能力。在准备食用时，他们拉起披单甩到头后面，拉开架势准备开始吃了。吃的时候就好像婴儿吃奶一样，允吸着里面的血肉。然后又从怀中掏出小刀慢慢地剔外面的肉来吃。

当饱餐完毕的时候嘴上油腻腻的，头顶也是热气腾腾，简直与餐前判若两人，已成了红光满面、昂首阔步的形象。

吃完之后，他们的形象也改变了，嘴巴上很油腻，头顶上也是热气腾腾，和吃肉之前迥然不同，已经变成了红光满面的形象。

今生这样肆无忌惮地享用血肉的人，后世要用自己的身体来偿还血债，到那时，孤独地狱中不堪设想的大苦头会恭候着他们的！

华智仁波切那个时候，还有他的上师多钦仁波切也是经常提倡素食，制止肉食。在佛学院，法王如意宝、大恩上师、慈诚罗珠堪布，他们就一直在提倡素食。我们也是经过了这样一个过程，刚开始去的时候，由于因缘还没有成熟，那个时候你愿意吃素，愿意吃肉没有刻意的遮止。因缘成熟的时候，大恩上师也说，在佛学院你听他的课必须要素食。最早的时候是一年当中十一个月多要吃素，然后有几天稍微开放一下可以去买点肉，慢慢地这个也没有了，就是一个过渡。现在基本上都是素食。而且上师们去外面开法会的时候，我也听说过德巴堪布在一个地方传大圆满的时候，其中一个条件就是必须发愿终身吃素，否则就不传。通过这样的要求，很多老百姓、出家人的观念都在慢慢地改变，现在的情况已经是非常大的改变了。

因为所食用的不是一个植物、一个无情，而是直接和生命相关联。这样的话，为了满足食用者的口腹之欲，必须要把有情杀死。在杀死的过程当中，有情感受到非常大的痛苦，这方面也是孤独地狱的因。这里讲到的是和前面的血肉供养有一定的关联。前面堕孤独地狱的上师是因为接受血肉供养。华智仁波切针对当时的修行者说，喜欢肉食的人，如果没有悲悯心，死后也需要用自己的身体来偿还这些血债，会堕地狱。

现在的情况也是一样的。不管是藏地、汉地、还是国外，很多人都非常喜欢肉食，这

样肯定要以众生的生命为代价。如果我们现在肆无忌惮地食用肉食，没有丝毫的惭愧心、忏悔心做对治，认为众生就是被我们吃的，吃了也没有什么过患等等，如是因得如是果，这个果一定会成熟在我们身上。现在食用别人的血肉，以后自己的血肉也会被其他众生食用，感受很大的痛苦。之后在第四品中会学到，业果的关系不是说杀一个就被别人杀一次还回来，业是会增长的。从这方面讲，杀一个众生会在地狱中待半个中劫，从地狱中出来后连续五百世被杀。这都是业果辗转增长的规律。

大恩上师在这段讲记当中也提到了，不要认为吃肉没有过患。如果可能的话，尽量断除肉食而素食。如果现在的条件和因缘还不成熟，不得不吃肉的话，也尽量不要点杀，不要通过亲自杀生的方式获得肉食，可以在市场上买一些三净肉暂时过渡。如果给家里人做饭没办法避免杀活物食用，也必须要有悲心、惭愧心，或者念一些忏悔。并不是说有惭愧心、念了忏悔就可以开许杀生，这相当于一种补救措施。

佛在经典当中，华智仁波切在论典当中说了杀生和食肉的过失很大，但现在的确是没有办法做到这一点，因此非常惭愧。大恩上师也讲，不单是杀生或者食肉，任何罪业只要在造的时候有惭愧心，通过惭愧心的力量，这个罪业马上就会减弱，不会变得非常强劲。因为惭愧心就是罪业的对治。我们明知佛陀和上师讲了这个不对，但就是烦恼炽盛控制不住要去造罪；或者是环境和因缘所迫不得不造罪。在造罪业的时候通过生起惭愧心，加上事后做一些猛力的忏悔，就可以把罪业减到最轻的层次。然后不断地发愿回向，以后尽量不再造这个罪业等等，这样就可以有好的改变。

此处是针对于喜欢肉食的人来讲，现在我们欢欢喜喜地吃肉，以后也会哭哭啼啼地用自己的身体偿还血债。因此非常有可能转到孤独地狱当中感受难以想象的一些大苦头。下面再讲一个公案。

大堪布具德护法在德格期间，有一天，对弟子们说：“今天俄达河里出现什么都不要放掉。

这位大堪布也是证悟者，知道有情况会发生，告诉弟子：今天到河边去守候，不管河里飘来什么东西都要捞起来，之后跟我汇报，我来处理。

许多僧人去河边守候，一直到午后时分，才看到有一段树干随波漂来，于是他们打

捞上来，禀告上师说：除了这一截树干以外，其他什么也没有发现。

僧人们一直等到中午过后才看到河里面漂过来一段树干。上师交待了，不管漂来什么都捞起来，他们就把树干捞起来后跟上师汇报，说只看到树干。

具德护法让弟子劈开这段圆木，众人惊奇地看到一分为二的圆木中有一只大青蛙，身上有许多含生在吃着它。上师为它做了沐浴仪轨……并说这只青蛙是德格管理信财的监院师哦吉的转世。

上师知道会发生什么事情，让弟子把木头劈开。之后大家就看到圆木中有一只很大的青蛙。这只青蛙也和上面的公案里描述的一样，有很多含生趴在身上啃食它的身体。上师给这只青蛙做了沐浴仪轨。沐浴仪轨是清净罪业的超度仪式。之后上师为了让大家警醒，对业果谨慎取舍，说这只青蛙就是以前在德格的寺院中管理信财的监院师名叫哦吉，转生为青蛙而堕在孤独地狱中。

不要以为这些公案很少，通过造罪堕在孤独地狱里面的有情非常多，只是出现在我们法本当中的不多。或者有些众生虽然转到孤独地狱当中，因为以前曾经造过善法，有一定的因缘。比如卓滚郎吉日巴也是示现让大家知道黑马喇嘛在雅卓耶湖里面受苦，当然大家看到之后肯定会跟着念经做超度（前面没有说是否超度）。还有大成就者在石头上修行，这么多石头不修，偏偏在这块石头上修，让它显现出来，肯定是会给它加持的。这里也是一样的，具德护法大堪布也是让弟子把这木头捞起来后给它做沐浴仪轨，这方面就说明这个地狱众生以前还是做过一些努力的。但是还有很多众生以前没有和上师、佛法结缘，那就一直要感受痛苦，直到把业消尽为止。

有些道友可能学过《藏传净土法》，其中也有个类似的公案。观音菩萨的化身噶玛巴的某一世还很小的时候（应该不是这一世），大概五六岁、七八岁的样子。有一次去草原上玩耍，看到一块很大的石头，当时他手上拿了一个做游戏的马鞭子，用马鞭子一嚓，就把石头分开了。分开之后，也是有类似于这样大的一个青蛙正在感受非常难受的痛苦。噶玛巴活佛就向青蛙身上吐口水，以此超度了它，让它从痛苦当中解脱出来了。弟子问的时候噶玛巴回答，这是他以前的弟子，也是个有权势的人，知道自己的罪业很重，所以在噶玛巴的前一世向他祈祷过，如果堕地狱的话请噶玛巴一定要救度他。那个时候噶玛

巴活佛也同意了。他们以前有这样的约定，这个时候一个因缘到了草原上，活佛转到这一世的时候就通过这样的方式救度了它。

造罪业和堕恶趣对每个众生来讲肯定都是痛苦的经历，我们尽量不造罪业。这些公案对我们是一种启发，以后若有机会遇到具缘上师或有能力的证悟者时，在他面前发一些善愿很重要。就像刚才讲的这位噶玛巴活佛的弟子，在上师前发了这样的善愿：如果以后堕恶趣的话，请上师迅速地帮助我，让我不要感受那么多的痛苦！以这个祈祷发愿的因缘，即便后面堕恶趣了，也在很快的时间当中得到帮助，这是一种缘起。造恶业堕地狱是一个缘起，在成就者面前发誓愿，他答应帮助你也是一种缘起，如是因，如是果。当然最好我们不要选择这条路，因为堕恶趣之后在上师来帮助之前，你还是一直要感受恶趣痛苦的。所以最好是不要造罪业，如果造了罪业就要精进地忏悔，经常念金刚萨埵心咒这些具有力量的仪轨等等，尽量死之前把罪业忏悔清净然后往生极乐世界。在这个方面，我们应该小心谨慎。

前面说的是有权有势的人享用信财然后转生为孤独地狱的众生的公案，下面继续说教诲：

所以说，如今作威作福、恃强凌弱的官员们，想到这些地狱，举止言行也应当小心谨慎。

上面公案里的监院师哦吉是一个有权势的监院或管家，对寺院的经济、财富有处理权，不小心堕到了孤独地狱。他肯定是利用权利贪污造了罪业，否则只是当个监院就堕恶趣是不会的。因为当了监院有了权力，也许是处理僧众的财富时不小心，太过于随便了；也许是有贪污的行为，业果成熟后转到了孤独地狱。但是还好有因缘碰到有成就的上师，给他做了超度的仪式。这个公案对现在很多管理寺院的人是一个提醒，或者即便不管理寺院，对一些政府官员也是一个提醒。有些官员因为权利很大，有机会贪污或受贿，或者做一些其它的以权谋私或恃强凌弱的事情，如果这样就有可能转到孤独地狱当中感受痛苦。

位高权重的人尤其需要注意，因为很容易造罪业。有些上师经常提到民间的一种说法：一个人当了皇帝或者高官的时候，说明他离堕恶趣不远了，这是福报消尽的标志；当一个有情转生为狗的时候，说明他马上要转生为人了，因为转生为狗说明业比较轻微了，狗对主人也很忠心，可能下一世就会转生为人。所以说一个人转生为皇帝或者当高官时

，有可能是福报要消尽的一种前兆，虽然这个不是决定的，但这时一定要警醒。当你在权利高位的时候，要知道哪些教言是针对这个情况的人说的，为什么需要这些有一定针对性的教言来警醒自己呢？因为这时权力很大，下面也有很多奉承的人。因为权力大，不注意的话就很有可能以权谋私，或者欺压别人，或者非常有可能利用权利搜刮民财等造一些罪业，这样造罪后福报很快消尽，然后很快就堕落了。这方面要注意自己的言行，经常性的发善心，忏悔。如果这样做的话，就不一定会堕落。即使佛陀也没有讲过只要当官就一定堕落，只是当官后比较容易堕落，必须要小心谨慎。

下面是佛陀在世的时候，佛经记载的孤独地狱的公案：

往昔世尊在世时期，所住的城中有一位屠夫晚上守持不杀生戒（而白天大开杀界）。当他死后转生到孤独地狱，夜晚身居舒心惬意的美妙宫殿里，有四名花枝招展的美女供奉饮食、受用，快乐无比；到了白天，美宅变成了燃烧的铁屋，四名美女则变成了恐怖的花斑杂色恶狗来啃食他。

有两个相反但相似的公案，上面讲的是第一个公案。说的是佛陀在世的时候所住的城市中，有一个以杀生为业的屠夫，受了善知识的教导（有些传记中说是嘎达亚纳尊者）。先教导屠夫放弃杀生，但是屠夫是以此为业的，尤其在印度这是家族事业，种姓就是这样不能随便改行，这也是很无奈的事情。不象现在尤其是中国相对比较自由，若认为杀生不好就可以换一个职业。但是印度以前种姓的思想特别根深蒂固，家族事业就是祖上做什么行业就必须一直做下去不能变。嘎达亚纳尊者让屠夫改行不要杀生，屠夫就没办法生活了，那怎么办呢？那就采取折衷的方法，发愿晚上守持不杀生的戒律，白天不用守戒。因为屠夫晚上睡觉本来也不杀生，他可以做到就发愿了，守了这个戒律就功过参半。

这种戒律叫中戒。《俱舍论》中讲戒律有善戒也有恶戒。尽形寿不杀生叫善戒，是个长期的戒律。还有一种是发愿长期杀生，这个叫恶戒。中戒近乎于二者之间，不是长期的。比如前面屠夫受持的就是中戒，晚上受戒不杀生，白天不守戒，这个叫中戒。中戒的力量比较弱，但也算是一种折衷的方案。因为善恶夹杂的缘故，所以屠夫死后的果报也是苦乐夹杂的。因为杀生夺去别人性命的过失太重，所以他死后转生孤独地狱。但是因为守持晚上不杀生戒的缘故，这个功德成熟，夜晚他的居所是非常惬意的宫殿，而且有四个美女侍候他，非常快乐。但因为白天杀生，所以到了白天非常好的妙宅美宅，自然

而然地变成了燃烧的铁屋，四个美女也变成了四只非常恐怖的花斑杂色大狗一直啃食他。整个白天四条凶猛的狗不断地撕咬啃食他，一到晚上马上自动变回非常美妙的情景。乃至业没有穷尽之前，一直这样不断地翻转不断地感受。这方面也是因为杂业所导致的。

再讲一个时间相反的相似公案。

另有一个邪淫者白天守持不邪淫戒（晚上非法邪淫），死后堕入孤独地狱，与前相反，白天尽情享乐，夜间受尽苦厄。这些是昼辛吉尊者亲眼目睹的真情真事。

另外一个邪淫者习气很重，嘎达亚那尊者教诲她要断除恶业，但她也是没有控制自己的习气。前面讲述的是个屠夫，这里讲述的有可能是个妓女。尊者让她不要做这种事情，她说不行做不到。很多尊者以利益众生为事业，所以即使做不到也有一个折中方案。会不遗余力地让众生断除恶业，但如果碰到这种情况，没有办法让众生一下子断掉恶业的话，也尽力让他们在受苦的过程当中得以暂时的停止和缓冲，有感受暂时安乐的时候。根据他们的根基而做，如果能让他们解脱的就让他们发出离心。如果实在生不起出离心的就让他修十善，十善修不了的就让他修一善。如果一善也修不了的就让他时间在时间方面白天晚上分开来，有可能的时候就修善法，只要对众生有利的都不会放弃。

这也给我们一些启示，我们在学习佛法的时候也会纠结，如果没办法修纯净的善法，就觉得善法不要修了就放弃了，这个也没必要。我们在劝别人的时候要学习嘎达亚那尊者，如果别人能够接受是最好的，让他学善法以此来完全断尽恶业。如果不能接受的话，要看他哪一方面可以接受，对他来讲即使做一点善法都是好的。所以当我们自己佛法学的不深妙，悲心份量不够的时候，对别人的期待却很大标准很高，你必须要除一切恶业。当别人断不掉的时候，自己就很恼火而生起嗔心，这个没有必要指责。因为每个人的根基不一样，完全做到也可以，如果不能做到就一步一步地来，能够做到多少就做多少。只要是在做善法的过程当中没造新的罪业就可以了。

这个公案中讲的是一个邪淫者，也许是个妓女，在以前其它传记当中有比较详细的介绍。她只是守持白天不邪淫，晚上非法邪淫。跟前面的情况是相反的，死后堕入孤独地狱也与前相反，白天因为守持不邪淫戒律的缘故而尽情地享乐。因为晚上造罪业的缘故

，所以夜间受尽苦厄。这些都是昼辛吉尊者亲眼目睹的真事。

传记当中也是描绘了昼辛吉尊者在出家之前通过一个因缘飘荡在饿鬼界，就看到很多这里提到的公案。包括后面美女大力鬼王的公案，还有在饿鬼界当中中了恶鬼的毒感到很口渴等。昼辛吉那个时候还没有出家，看到很多众生都是因为嘎达亚那尊者（迦旃延尊者）给他们做教诲。他当时就对嘎达亚那尊者生起很大的信心，认为这个尊者了不得。从饿鬼界出来之后就去找迦旃延尊者祈求出家，之后通过修行成就了阿罗汉果位。这些都是因为到大海取宝的因缘。取宝之后他们同去的大部队在一个地方安营扎寨的时候把他忘了，大部队走了之后，他一个人就掉队了。之后他就通过自己特殊因缘看到很多饿鬼界的情况。我们看到的这些公案就是他描绘下来的。

在一座环境幽雅的寺庙里居住着五百比丘，每天中午击犍椎

【犍椎】也叫犍槌、犍地或者犍迟，发音有很多种。汉地师父说叫犍迟，也有叫犍槌，是一种法器。汉地吃饭的时候敲的木板。这种法器用来集聚僧众，也叫做声鸣，就是声音鸣叫的意思。

集聚僧众供斋时，经堂即刻变成了燃烧的铁屋，钵碗等餐具则变成兵器，僧人们开始互相殴打，供斋时间过后，又依然如故地各自分开。这是以前迦叶佛时许多比丘午饭时发生争执的异熟果报。

另外一个孤独地狱是在环境幽雅的寺庙里面，居住着五百位比丘，平常念经修法时一切正常。但是到了中午吃饭打板集中僧众的时候，经堂马上就变成了燃烧的铁屋，吃饭的钵碗等餐具变成了兵器。僧众相互看到之后就生起嗔恨心互相殴打。假如吃饭的过程是半小时的话，就在这期间不断地殴打以此来感受痛苦。吃饭的时间一过又恢复了正常，环境也返回到幽雅的状态，这些比丘们也返回成行为如理如法的比丘，依然如故各自分开。这个因缘是什么呢？迦叶佛时代很多比丘在吃饭时因固执烦恼而争吵，从而感受异熟果报，这些业属于杂业。

对现在很多人来讲，能清清静静地修所有的善法，断一切的罪业很重要。能够做到非常好，如果做不到的话，尽量地做些善法。其实我们这里也是一样的，完全能够做到所有佛陀的教言，所有的罪业都不造吗？这是不可能的。在修法的过程中要尽量避免恶业

，避免不了那该忏悔的要忏悔，善法尽量修。可以不断地发菩提心，有时如果没办法终止造罪业，能不能发菩提心呢？好像觉得这个人很虚假，一方面没办法终止恶业，另一方面还要发菩提心度化众生，这个应该是这样去做的。我们不能够想，修佛法必须是一个相续很清净的人才能修，如果相续不清净就不能修。佛陀没有这样说过，我们从很多的公案传记来看的时候，也不是这样描绘的。

曾经看到一位汉地大德永明延寿禅师写的教言叫做《万善同归集》，里面对于二谛，世俗谛和胜义谛的道理讲的很透彻。和藏地《中观》中的世俗和胜义谛的思想非常一致。讲到一个公案，有个国王带了很多眷属、大臣和侍卫出去打猎，打得非常高兴杀了很多众生。在回去的路上看到一个寺院，国王就下马到寺院里面恭恭敬敬地顶礼并供养僧众。大臣就觉得很难理解，认为国王刚刚造了这么大的杀生罪业，现在又突然恭恭敬敬地做善法，这样做有用吗？是不是很假、很虚伪呢？国王也知道大臣的想法，就打了个比喻：烧一大锅沸腾的水，温度会很高，这时舀一大瓢凉水加进锅里，它的温度会不会降低呢？那当然会降低了。同样的道理我相续中造了很大的杀生罪业，这是我所喜欢的，因为很多国王就喜欢打猎。现在也摆脱不了这样的罪业。现在造罪业，但是我遇到福田碰到佛像、碰到寺院的时候，就去供养做些善根，就像在沸腾罪业的相续当中加入善法的凉水。它会对我的烦恼有一定的降温作用。以后在受果报的时候也会轻微一些。所以这个道理是这样安立的。

很多人是没办法阻止罪业的，那是不是就该放弃了呢？不能放弃，很多公案说明，现在即便是控制不了罪业，但也不可能是二十四小时都在造罪，前面也讲了晚上睡觉时可以不杀生，这段时间受个戒律也行。要想办法拯救自己，为自己负责。现在寺院也很多，有机会的时候去供供佛，给僧众打一下斋；或者一起喝茶的时候念念经书，比如《金刚经》之类的也很好；或者旅游的时候烧香发愿并忏悔一下，这个都可以。

不能说是恶人就不能修法，只要生起了善心就可以修法。看到好的环境他的恶心有可能是会终止的。如果说你这个恶人没有资格顶礼，在佛堂当中把寺院都染污了，不能这样去做。善心萌发的时候就要欢迎，不管他有再大的过失，当他把香递上去的时候，把头低下来的时候，这时他是善良的是和佛相应的。

讲这些就是让我们不要自暴自弃，也不要因为不成熟的想法断掉别人的善根。只要他愿意做，我们就鼓励。愿意在佛堂里面烧柱香就提供香，点盏灯、磕个头等都会鼓励。因为平常他想不起做不愿意做，在某种气氛和环境的影响当中，他愿意做时我们就要鼓励，告诉他应该做。这样的话对他以后也是很好的利益。这方面讲了很多在修学佛法过程当中应该抱持的理念。我们也是在罪业和善法当中不断纠结，佛没有抛弃我们，上师也没有抛弃我们。有罪业尽量地忏悔，逐渐地调整自相续。佛菩萨是这样对我们，我们也应该这样对别人。

对道友也是一样的，我们会认为某个道友都学佛皈依了，在团体当中还是这样不如法。其实我们自己也有这样的毛病。在团体中和很多凡夫人一起学习，大家都是想上进的。就像我们自己也会控制不住有烦恼要发作，别人也是一样的，这个时候我们就不能想，既然你已经皈依了就应该怎么怎么样。学佛是一心向善想要好好地学，但是现在来讲能力还不够，当然我们自己也是知道这个情况的。别人觉得你学佛了，自从皈依那天起就应该和释迦牟尼佛一模一样，就应该十全十美，就应该无比的慈善，这个也是不确定的。只是说我今天生起了善心，准备开始学，但是开始学和达到佛陀的标准还是有一定距离的。

我们对道友也是一样，在一个道场当中的道友都有自己的毛病和习气，我们要知道这些道理，这样就更加能够互相的宽容。我们对没有学习佛法的人都是这样的态度，那对已经发心想要学习佛法的道友就更加应该宽容了。就像我们对于自己的毛病习气可以原谅，那么别人学习佛法过程中的毛病习气也是应该原谅的，之后互相督促改正。共修的时候也应该想大家共同进步，这样做就是一个很好的道场。只要是凡夫的团体都会有这样的问题，因为不是极乐世界。像极乐世界那么标准和圆满的环境绝对不可能说今天又要重新往生来一个道友，烦恼习气特别重，这个是不可能的。环境就决定了往生之后就绝对是很完美的修行者，不会有粗大烦恼。

在娑婆世界，不管是出家团体还是在家团体，都是凡人带着习气来修法的。愿意走这条路不等于他完全没有毛病，所以大家要一起共同走这条路。如果我们把注意力放在对方是道友，现在开始求善法愿意修行佛法，我们就能够原谅他的一些过患。如果我们

把重点放在对方的过失上面，就不会想到他是不是道友，就会开始观他的过失。这个方面是很微妙的，其实道友之间就像我可以原谅自己的问题，我也希望别人原谅我的过失。同样道理，我知道别人也是一心求善，只不过现在还不完美。但是他毕竟还是在上进，我也有义务帮助他。

就像一家之中的每个人都各有自己的喜好。现在都是三口之家，不过在以前一家有很多亲属。有哥哥，弟弟，妹妹每个人都有自己的思想和想法。这时候要看你怎么想，如果你想这些都是我的亲人，你把重点都放在亲情上面，那他的过失你自然而然容易原谅。如果你把注意力放在他的过失上面，也不想他是我的亲人，这种亲人因素就会淡掉而很容易发生摩擦。道友之间也是一样的，如果把注意力放在这是一起修道的道友和伴侣上面。这时候他的过失就容易原谅；但如果把注意力放在对方的过失上面，道友的成份被忽略掉了就很容易去观对方的过失，然后就开始发生冲突和摩擦等等。这也是凡夫道友一起修道时正确的相处方法。大家一起进步，一起改正过失，这样的团队就会维护得很好。不会互相观过失，而是相互触动，相互进步。

凡夫人修道碰到这样的情况是不可避免的，我们还没到极乐世界，如果到了极乐世界这个情况也不会有。净土团队的因缘不一样，所以我们不用操心一些其他的问题。但是现在娑婆世界，所谓的清净道场也是相对而言的。有些人觉得这个道场很清净像极乐世界一样，真正来讲怎么可能呢？都是凡夫人的团队，只不过相对而言这里的正法很兴盛，大家求道的心更强烈。从这些侧面来讲是清净的道场，不走近远远地看都是菩萨一样，但走近一接触发现这个人也是凡夫，那个人还是凡夫，都有这样那样的问题存在。从远远地看这么多人一起修行，每个人都在合掌、听法，都在顶礼，肯定都是很清净的。走近之后就可能发现旁边磕头的人在东张西望。当然会是这样的，这个很正常。也不要过于的走极端，认为这是清净道场不会有不如法的行为。也不要认为世间所有的人都是坏的。大恩上师经常讲佛弟子一个是智慧，一个是慈悲，智慧就是不要走极端，若有这种不走极端的智慧，就可以很平淡地看待一切问题，可以消化、接受；慈悲就是不管怎么样的人，都要以慈悲心对待，作为一个佛弟子应该有这样的慈悲和智慧。如果有了这两个素质就会成为一个好修行者，就可以在正确的道路上不断前进。从这个道理上稍微扩展了

一些，这是需要在修法当中注意的地方。

下面是对地狱痛苦作一个总结，上面孤独地狱讲完了。

以上八热地狱、八寒地狱共有十六个，再加上近边地狱和孤独地狱，合计起来有十八个，这就是人们通常所说的十八层地狱。

首先是八热地狱加上八寒地狱是十六个，十六地狱当中近边地狱算一个，孤独地狱算一个，总共加起来有十八个地狱，这就是通常说的十八层地狱。

我们应当深入细致地了解这些地狱的数目、寿量、所受的痛苦以及转生到此的原因等等道理，进而对生在地狱中的有情生起悲心，并且千方百计竭尽全力使自他一切众生从此之后不堕地狱。

十八个地狱我们要很清楚，我们要观修，不是学完就可以了，要缘修法一个一个去观。最好的方法就是观，观修之后必须把每个地狱的名称记住，第一个地狱是复活地狱，复活地狱的苦是什么？有情看了之后互相生起嗔恨心，互相砍杀，全部死后空中又传出愿你复活的声音，复活后又开始打杀；寿量人间五十年如何如何，一个一个很清楚。这样反复观修，就相当于背诵会很清楚。必须要把它的名称、数目、寿量、每个地狱所受的痛苦，转生到这个地狱大致的原因等等，这方面都要非常详细地了解，细致地观想。只有这样观想内心才会产生触动，法义才会融入到心里去。观想完之后首先会在内心当中对地狱产生恐怖，会发愿千万不要转入地狱当中；自己也会想方设法地对造过的罪业忏悔，平时没有造过罪业的想到地狱痛苦之后，不敢造也不愿意造这样的罪业，这是第一层。

第二层对于已经转到地狱中的有情生起悲心。自己不愿意转生，因为地狱很痛苦；已经转生于地狱的有情当然是非常痛苦的。对已经转生地狱的有情或即将转生地狱有情生起强大的悲心，千方百计竭尽全力使自他一切众生不堕地狱。

自己不堕地狱的方法是不造罪业，努力地修持具有大力量的忏悔心咒或仪轨，在死亡来临之前把堕地狱的罪业清净到一定程度，不要让自己堕入地狱，最好是往生极乐世界或是获得解脱。发起愿众生不堕地狱的慈悲心，若与自己有缘的众生，就告诉他们地狱的苦果和转生之因，把这样的因果说清楚，令他们尽量避免造堕地狱的因。如此能避免其他众生不堕地狱，对已经造了地狱因的就劝他们修法、忏悔。

否则，仅仅是浮皮潦草地听一听佛法，便置之不理，而没有脚踏实地加以修行，只会变成傲气十足的佛教油子之因，而成为圣者呵责、智者羞辱的对象。

如果没有认认真真地闻思，尤其是没有观修，只是浮皮潦草地听一听佛法，听完之后，哦，这节课听完了！大概讲了一下地狱的情况，好像当成小说、传说、故事、神话等等。听完之后就置之不理，也没有想过这个事情会不会发生在我身上，也没有脚踏实地加以修行。像这样只是听一听就满足，非常容易变成佛教油子，傲气十足。因为没有通过仔细地观修没有对照自相续，所以非常傲慢。

如果真实地听闻佛法，对照自相续是傲慢不起来的。为什么傲慢不起来？因为这里所讲的地狱和地狱的苦因果，一一对照自相续，这个苦因也有，那个罪业似乎也有，如果发现自己堕地狱的因都齐全，那时是傲慢不起来的。凭什么傲慢呢？但若不观修，就觉得自己不会堕地狱，自己和地狱没关系，就好像只能看见别人的过失，看不到自己的过失一样，最后就变成傲气十足的佛教油子。如果成为佛教油子就成为圣者呵责、智者羞辱的对象，下面就讲这样的一个例子。

从前，一位仪表庄严、趾高气扬的比丘前来拜见上师扬仁波切。

喇嘛扬以前是很著名的大德，上师扬的面前有一位比丘拜见，比丘外表是很庄严的，然而内心非常傲慢。

仁波切问他：“这位比丘，你对佛法认识得如何？”

仁波切故意问他，你对佛法认识得如何？

那位比丘自吹自擂地回答：“我对佛法，广闻博学。”

我对佛法是广闻博学，我知道很多很多。

听过一些佛法的人，但佛法没入心的话，会经常表现得很傲慢，因为傲慢本身是他的东西，再学了点佛法，有些是学习佛法的出家人，有些是学习佛法的在家居士，会觉得懂得多就比别人强，也许他听的灌顶多一些，或者知道佛教的一些观点，或只是皈依的时间长一点，这就成了傲慢的因，他觉得这就是傲慢的资本。其实内心有没有调服呢？内心没有调服！认为我皈依的时间长，学佛时间早，或者我是出家人，或者怎么怎么样，像这样不去观察相续中佛法调伏自心的状况，因为相续没有调伏的缘故特别傲慢。我们

不要经常表现傲慢，不是指内心的傲慢不要显现出来，而是要反复用法义来观察内心的过失。如果习惯观自己的过失，观别人的功德的话，以这个方法对治，自己是不会傲慢的，就会把傲慢压得很低，经常性地调伏自相续。

还有自己学佛法长一点，学会道友不要认为自己就是老资格了！上师组建学会我是第一批，后面的人都怎么怎么样。若这样傲慢的话，那也很容易在这过程中变成法油子。如果我们心没有调伏永远都是初学者。反过来说，你都学习这么长时间了，反而变成羞愧的因了，别人两三年都超过了你，而你皈依了七、八年还在原地踏步，还有什么傲慢的呢？像这样是时间越长越羞愧，而不是时间越长越傲慢，这么长的时间了还在这里原地踏步，你不是浪费很多时间是什么？

如果不懂得反观自己，时间长了，或者其他原因，自己会变成傲慢的人。如果懂得观察，我都修这么长的时间，烦恼还这么重，还不如刚刚学习两三年的道友，这样自然就很谦虚，很自然就反观自己，处在一种谦虚羞愧状态上，如此容易发现自己的过失，就容易进步。处在傲慢当中不会发现自己的过失，前面讲了都发现不了自己的过失，怎么能改正呢？如果发现了你愿意改正，那就是进步的源泉，如果没有发现那就改变不了，就无法进步了。

上师又问：“那么，十八地狱是指哪些呢？”

这就是基础考试，广闻博学的比丘，我考你十八层地狱的名称是什么？就像是问，这位师傅对世间的知识了知得如何？我对世间学问无所不知的。那就考考你，一加一等于几？类似这种技术考试，你是一个博学多闻的比丘，那十八地狱到底是什么呢？

这时，比丘支支吾吾地答道：“八热地狱、八寒地狱共有十六个，嗯……再加上噶玛巴黑帽、红帽两个，总共有十八个。”

他实际算不出。有时候就是这样：好像是学过，但没有去记。你说学没学？学了。听过十几次，没有去思维。又有点印象，又说不出来，学法很容易这样。为什么呢？没有下功夫。我知道，就是讲不出来，这是什么原因？就是不踏实。如果很踏实，很有把握就讲出来了。有些人有些紧张，的确讲不出来，但有时候的确是拿不准，不知道怎么开口。如果你准备得很好，肯定知道该怎么讲，一下子就讲出来了，所以只能说功夫下的不

够。以前我们刚开始学佛时也类似这种心态，知道就是讲不出来，就不愿意说自己不懂。好像很不好意思，其实是法义很模糊，不知道从哪儿开始讲。

这位比丘十八地狱算不出来，如果再考八热地狱是哪些，可能更加回答不上了。“千万不要再提问了”，他可能内心当中在祈祷法师，他就加上了噶玛巴的黑帽、红帽两个，总共十八个。

其实，这位比丘并不是因为不恭敬噶玛巴才将他们列入地狱的数目中，而是因为忘记了孤独地狱和近边地狱的名称，由于当时噶玛巴黑红帽二位尊者大名鼎鼎，所以就随随便便地算在了地狱的数目里。

有些上师们的威德力很大。我在上师面前考试有时也像他一样。在比较轻松的环境中我能想得起来，在上师的那种威德力面前——有时讲考时，在下面准备很好，一上去坐在那个位置就空白了，自然而然智慧就清零了。的确一紧张什么都忘了。

讨论的时候有些道友讲不出来，很害怕、很恐怖，我们说不要紧吧。以前学院的大德、大堪布、大成就者，名声很大的，在法王如意宝面前讲考也是一样的。他问有吗？我说有啊。一个现在大家非常崇拜的大堪布，希阿荣博大堪布，就是这样的。法王如意宝有一次讲《七宝藏》，早上讲，下午1点半左右，大堪布大活佛们就要讲考法王早上讲的课。希阿荣博堪布——这是益西上师跟我们讲的——他就把经书拿了发抖，一直抖啊也讲不出来，最后不知道怎么就把原文念了一遍，回向了就完了——你看这些老人家都是这样的，那你上去讲考发个抖没什么。他说这样我就好受一点了，找到一个参照就好点了。的确，给法王如意宝这样的大德讲，这么多的僧众都在听，（堪布）显现上可能就是给我们示现了：我也是害怕的，你们很正常。反正大德们有例子有示现，实在紧张了就想想他老人家，自己心里就好受一点了，慢慢再准备。反正我觉得可能是给我们示现的。他内心的证悟、智慧肯定不可能像一般人一样，但示现上也这样。在有威德力的上师面前特别地紧张，话也说不清楚，思路也断了，这都有可能。我有时候在大恩上师面前汇报情况都是这样，三件事情可能两件事情都忘掉了，根本想不起来了。

很多大德上师们的威德力很大，（在他们面前）有自然而然忘记的时候，这怎么办？噶玛巴黑帽、红帽经常在耳朵里面听，不想都出来，那个时候一紧张就蹦出来了。他不是

故意的，就像平时名字串习很多，突然什么都想不起来了，这个名字就自然蹦出来。当时噶玛巴黑帽、红帽经常听说，听得很熟悉，关键时刻这个名字就蹦出来了，正好加在里面，总共加起来是十八个。这就闹了个笑话，随随便便算在里面。

如果到了这种地步，姑且不谈求法修行，甚至连字面词句上还是懵懵懂懂，这实在是令人感到惭愧之处。

到了这种地步，不要说广闻博学、求法修行，就连字句上基础的东西都不知道，懵懵懂懂，还很傲慢，这是令人感到羞愧之处。华智仁波切告诉我们，这些看似很简单东西，应该认认真真地闻思，观修，深入到内心当中去，才能对相续进行调服。连记都记不住怎么样去观修呢？怎样把法义融入自己心中呢？像人家问三宝，你自然“佛，法，僧”就出来了，不用思考的。如果串习得很熟悉，自然不会忘记。轮回痛苦如果串习很深，你什么时候都不会忘记要出离，不能耽著。否则表面上好像听了，自诩是修行者，修行时间多么长，但是连字面上的词句还是懵懵懂懂，就应感到羞愧，这样修行收获会很少。要很踏实地去观修地狱的痛苦，每个词句、受难都要认真观想，对相续才有调服作用。我们今天的课就学到这里。

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