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》宣讲了很多殊胜的窍诀修法，可以直接作为我们观修的内容。无垢光尊者也造了《三处三善引导文》作为一个归摄的观修方式，但是《三处三善引导文》并不是按照《前行》来归纳的。《三处三善引导文》是密宗实修法当中的前行，这些前行主要是按照无垢光尊者造的《大圆满心性休息》而来的，是为了让我们的心趋向于解脱而造的一个略的窍诀性的引导，而《前行》当中的内容是一种广的宣讲，所以我们既可以按照密宗实修法当中的这些前行来观修，也可以按照《前行》当中的文字来观修，两者都是可以的。  
或者我们在依靠密宗实修法观修的时候，也可以参照《前行》当中的内容进一步的对照窍诀引导来进行观修。我们现在学习到的共同加行的文字、词句方面的确很简单，不是那么难懂。很多地方的传统是把《前行》当中的内容当成学习文字时的入门教材。在学习藏语的时候，也有把《前行》作为刚开始学习藏文的一些基础教材。还有些在做翻译训练的时候也有用《前行》的文字来训练自己翻译的。  
这里面的文字比较简单内容比较容易懂，但是我们千万不要以为这里面讲到的是前行的内容就可以忽略。因为有些上师们讲，众生如果没有调伏内心和了知法义的重要性，就会觉得这些比较简单的文字太简单了而不太重视。对比较难懂的文字和难懂的法义又会觉得太深了也学不了。最后我们的心就变成一种对于前前的法要不愿意学，深的法要也学不进去，这样的话这个法对于我们来讲就很难有调伏的作用了。不管怎样，显现上面简单的文字我们要重视，比较难懂的这些我们也要精进学习不要害怕。对于简单的法不要轻视，对于难懂的也不要恐怖害怕。如果有这种心态的话，我们学习佛法、修行佛法的过程当中才可以断除很多的歧途，真实地修行殊胜的正法。  
共同前行前面分了四个转心法，后两个是解脱利益和依止善知识。前面的修法主要是通过四种修行的方式来引导我们

*加载中...*

*内容加载失败，点击此处重试*

*加载全文*

的心放弃对今生和后世的执著，生起一个出离轮回的心，这对我们来讲非常的重要。如果对于真正修行佛法的佛弟子来讲，没有一个想要出离轮回的心，那我们的心就会围绕轮回中的世间八法而转。在以前的一些修行窍诀当中，如《开启修心门扉》等，这些论典当中就讲到如果一头小牛它脖子上套着绳子，然后这根绳子被木桩钉在地上。不管套住小牛的这根绳子有多长，它跑来跑去也只能够被这根绳子所束缚，没办法超越绳子的范围。不断地奔跑最后绳子越收越紧，让它没办法动弹的了。  
这个比喻说明如果修行者没有真实的生起出离心，还是耽著轮回想要在轮回当中获得更好的一些安乐而进行修行的话，那么脖子上其实也是被耽著轮回的绳索所束缚没有办法超越。再怎么修再怎么跳再怎么旋转，还是在这个范围当中出不去。最后就会被轮回的绳索牢牢地捆住，根本没办法获得解脱。让小牛自由的方法就是斩断绳索，而斩断轮回的绳索可以让我们不再耽著轮回，我们的所作所为不再是为了轮回的事情而奋发。只有生起出离心看破了今生后世当中轮回的琐事无有意义，现在所有的修行才是真实的趋向于解脱的。就像这个小牛一样在绳索没有被解开之前，它在跑啊在跳啊所做的所有的努力和花费的力气全都超不过这种范围。但是绳索一旦解除之后，它所做的努力就完全不一样了，就会跑得更远获得真实的自由自在。  
有些时候修行人也是一样的，很精进地闻思修行、修加行、放生、朝拜等等，做了很多所谓的善行，但是如果内心没有真实地放弃轮回，那这些所作所为都只能够在轮回的范围当中去酝酿成熟，永远没办法摆脱轮回的状态。  
当我们生起了出离心之后，再以出离心摄受去听法、思维、修行，顶礼修加行，做放生等，这一切的修行就真实成了解脱的因。这对我们来讲是非常重要的一个理念方面的转换。以前的所作所为都是围绕轮回的法而精进勤奋，自从有了出离心之后，就开始趋向于解脱了。  
修解脱道会觉得很困难，因为很多的思想和旧有的思想有一些冲突。另外佛法的取舍和世间法的取舍方面也有一些压力和冲突，因此就会觉得修行佛法很痛苦。如果我们要超越轮回的思想，以很轻松的方式颠覆轮回的思想和状态是不可能的事情，中间肯定会遇到一些困难和痛苦。但是为了修行佛法生起了出离心、菩提心之后，我们所做的勤奋，不管是十几年、二十几年、几十年、或者几世的修行，用这样短时间当中所做的勤奋，做的过程中每一个都是以出离心或菩提心所引发的，这些善根都会牵引我们从此处趋向于解脱，都成了从轮回当中出离的一种方便。  
这个时间长不长呢？我们可能会说时间太长了，但真正来讲的话这个时间根本不算长。我们无始以来漂泊在轮回当中，假如能提前几世或者十几世就精进修行的话，现在绝对不可能是这种无奈或修行不动的状态。只要我们从现在开始调整，通过出离心、菩提心、解脱道等方面的思想来引导调整我们的善根，也会在短短的十几、二十几年或者短短的几世当中就会有天翻地覆的变化，引导我们趋向于真实的解脱。我们已经在轮回当中轮转了很多次，不是一世、两世，是流转了无数世。因为没有希求解脱，修行解脱道的缘故，现在还是在感受轮回，也因此浪费了很多机会和时间。如果我们不修行还是会不断地流转。认为如果不修行就不会有那么多痛苦，一切都是快乐的自由自在的，这完全是一种错误的观念。不修行仍然存在很多的痛苦，修行引发的痛苦和在轮回当中不修行引发的痛苦都是痛苦，不修行的这些痛苦对我们是没有意义的。而且不修行的痛苦从某个角度来讲，也不会比修行产生的痛苦还要强烈。  
因为修行引发的痛苦，比如修行时思想上的无奈，修不动等这些痛苦必定是非常有限的。这些痛苦绝对超不过轮回的痛苦，轮回的痛苦也绝对不会比修行解脱道的痛苦要轻微。  
虽然都是同样的感受痛苦，但是为追求自己在轮回当中的安乐的过程当中，所感受的痛苦是没有意义的。和业果成熟之后感受的痛苦相比较，不管是从因还是果上面所感受的痛苦，对自己获得永久安乐的解脱没有任何意义。修行佛法时产生的痛苦，可以消尽很多负面的思想和罪业等，遣除很多轮回当中的因素。我们在修行过程当中所感受的果是不会痛苦的。通过修行引发的果是安乐的、持久的。  
这方面的内容是需要经常去思维和对比。如果不对比的话就觉得修行很苦，以前不修行的时候，好像这个可以做那个也可以做，不用考虑这么多事情。家里面的关系也没有搞得像现在这么紧张。以前大家见解一样行为一样，现在开始修行之后，好像家里面的气氛也开始紧张起来了，因为我修行他不修行，而引申了很多的痛苦。此外自己以前的思想是想做什么就做什么，现在想做不敢做，这也是一种痛苦。  
有些时候就觉得是不是不修行就没有这些痛苦了。其实还是照样有很多痛苦，照样有很多的压力。通过闻思修行佛法有了真正的正见，将心调整到一个比较自在的状态，虽然还是会遇到痛苦，但是那时有了应对能力就不一样了。在用智慧去面对这些挫折、违缘、痛苦的时候，会有一种不共的加持。  
我们从方方面面分析的时候还是应该认清楚这个问题，有的时候内心中有很多似是而非的观念，好像觉得修行就会引发痛苦，不修行就不会有痛苦。这完全是一种错误的认知，如果不分析的话觉得确实是这样的很有道理。但是真正分析的时候，的确不是我们所以为的那样。修行过程当中我们要逆转轮回的思想和行为，不感受痛苦是不可能的事情。就好像一个人要脱胎换骨，不经历痛苦那也是不现实的事情。  
尤其是要逆轮回的思想而行的话，肯定会遇到很多的挫折。但是只要经过了最初痛苦的阶段之后，当自己的发心和行为上了正轨之后，就不会再有这种痛苦了。真正痛苦的阶段是刚刚学习佛法的阶段，当修行到了资粮道、加行道之后就不会有那么严重的痛苦。因为我们的心已经调整过来了，智慧让自己的内心比较自在，福德也逐渐深厚起来。以前很多很大的违缘现在在强大的福德善根和智慧面前已不再是违缘了。  
就像《开启修心门扉》中所讲的比喻，就好像蜘蛛网一样，它对蚊子和一些小虫来讲是很大的障碍，绝对没办法逾越。只要上去就会被沾住而吃掉，绝对冲不破。但是这个蜘蛛网对于牦牛和山羊来讲根本不是什么障碍。所以这个东西成障碍还是不成障碍，关键是看我们的能力和善根的力度。如果智慧和福德很弱，那小小的障碍都会成为大的障碍，觉得自己肯定冲不过去了。  
当我们持续地修行，心力和智慧会不断地增强，福德也会不断地加深。当善根强壮到一定程度时，这些违缘对我们来讲也就不是违缘了。就像蜘蛛网不会成为牛的障碍那样，它永远挡不住牛前进的脚步。所以这种障碍并没有不可逾越或者可逾越的定论，就看我们的心量和智慧，如果我们的心量非常狭隘，勇气和福智也不行，那么在世间当中就会有太多我们过不去的东西，但是当我们的能力加强之后很多障碍就不再是障碍了。  
刚开始的时候肯定会遇到一些违缘，但是当我们持之以恒地做下去、修下去的话，慢慢的当我们内心中福德智慧的力量非常强大的时候，那个时候就没有东西可以阻碍我们的修行了。  
共同加行当中现在在讲轮回过患，现在分别讲六道的痛苦。第一个就是地狱的痛苦。为了从轮回痛苦当中出离，我们需要知道轮回有三恶趣和三善趣，不管是善趣还是恶趣其实都是痛苦的本体和自性。  
首先要知道恶趣当中排首位的就是地狱的痛苦。思维地狱的痛苦之后要知道，虽然现在我们没有转生到地狱当中，但是按照轮回的规律来讲，只要我们没有解脱还在轮回中，回到地狱是迟早的事情。千万不要想反正我现在不在地狱当中，这个修法对我来讲没什么关系。我们所学习到的热地狱当中的种种痛苦，还有今天要学习到的近边地狱的种种痛苦，八寒地狱的种种痛。只要我们没有解脱这些所有的地狱痛苦，每一个地狱我们还是要去重新感受。因为轮回当中的众生烦恼是自在的，在今生当中如果不学习佛法的话，所造的很多罪已经足够我们多次堕入到地狱当中。  
我们根本没有任何把握说现在不用学这个、不用观修、不用恐怖害怕。现在只是暂时没有感受到地狱的痛苦，等一断气马上就会显现地狱。因此必须要观修地狱的痛苦才会产生怖畏心，才会发愿千万不能堕地狱。  
第一个要忏悔以前造过的堕地狱的罪业，第二个不要再造这些恶业，第三个也是最究竟的就是一定要发誓出离轮回，这对我们来讲最关键。只有这样所有的修行才会奔着出离轮回而去，而不是因为害怕堕地狱而没有出离心摄受地去忏悔，暂时来讲只是消了一些堕地狱的种子。如果没有出轮回，烦恼和我执还在，总有一天还会造堕地狱的罪业。所以这方面是不可靠的，我们不能只是通过暂时的方式来缓解。  
就像治病一样，我们通过修习忏悔，今生当中守戒律可以暂时不堕地狱，但这就好像治病中的止疼药一样，身体不疼了，但是病根还在，总有一天还会复发的。如果没有以出离心摄持去守戒律、修善法、忏悔的话，就相当于吃止痛药只能暂时管用，但是病总有一天还会复发。  
究竟的方法就是把病彻底治好，而把地狱痛苦的病彻底治好的方法就是出离，没有其他的方法。只要是在轮回中就绕不开这个问题，总有一天会回去的。一定要好好思考这个问题之后，下决心真实出离。在修善法的时候，这种作意，这种思想，通过观修这些轮回痛苦之后，我们就会死心，不再耽著今生后世轮回中的快乐，修法不是为了轮回中某个善根成熟。想到轮回痛苦之后，这种心态在我们的思想中不会再占主导作用。当然暂时来讲，我们还是需要轮回中某种资具，我们还会这样发愿修行,但主导的思想一定是出离轮回的。因为不出离轮回，这些问题永远解决不了。  
当我们观修好之后，就会断绝了对轮回的希望。就会觉得下世当中成为好看的人、富裕的人，这些没有任何用处。当我们把轮回过患观修好了之后，在修善法时的心就会很纯正，而一心一意地求解脱道。就像宗喀巴大师《三主要道论》，还有法王如意宝在《胜利道歌》中都讲到，我们修到那个程度时，对于轮回的盛世和安乐，不起刹那的羡慕的心念。暂时的安乐也好，究竟的安乐也好，都没什么可羡慕的。一心一意为了解脱道而奋发。  
对于工作也只是为了现在需要这些资具，必须要去做。但是做的时候没有耽著心，该做的事情还是会做好，因为不做好会给修行造成障碍。在认真做事情时候，内心中并没有耽著，知道这个是没有什么用的。主要还是一心一意地求解脱，其他的工作生活，当然要做好。如果不做好，别人的看法或者家里面的障碍，可能会影响修行。既然要做这个事情，就一定会做好。在做事情的过程当中不会有很强的执著，而是一心一意求解脱，这样就会成为一个标准的修行者。  
像这些修心的法要讲到的，给狗取一个狮子的名字没有什么大的作用。给狗取名叫白狮或黑狮，它也不会变成狮子，还是一条狗。所以取狮子的名字不能改变它是狗的事实。我们自己也是一样的，顶着一个修行者的头衔，说我们是居士，出家人或修行者、密乘瑜伽士等等，如果内心中没有生起一心一意求解脱道的心，就好像给狗取一个狮子的名字一样，并没有很大的意义。  
如果我们还在耽著轮回，从实质性角度来讲，不是真正的修行者。真实的修行者的法相，是一定要一心一意求解脱。具有狮子的法相，就可以说是狮子。说我们是个修行者是因为我们具有修行者的法相。否则，如果只有狗的法相，却取了狮子的名称，这个意义并不大。所以我们要把加行观到从内心中想要解脱，不羡慕轮回中的任何快乐，这对我们有很多的必要性的。观地狱痛苦的时候千万不要认为我们现在不在地狱当中就不好好观。对我们以后整个全局的观想来说，局部的地狱的观想会影响到我们整个出离心的质量。如果我们把每一个地狱的痛苦，饿鬼的痛苦都观的很好，就会产生非常高质量的出离心。  
如果有哪一块没观好，出离心是不完整的。有些是对我们现在修行过程当中有直接帮助，有些则可能是对全局方面有帮助。必须要认真地把地狱的痛苦一个个在相续中去观，千万不要走个形式。这个关系到我们修行的质量，是安立我们修行者法相的重大问题。只是满足一个修行者的名称，还是想成为一个标准的修行者？关键要看这些基础的法要在我们内心当中是否生起来了。这些词句很简单，在观修的时候，要放到我们心里面去反复地想，从而产生一种感觉。  
己二（近边地狱）分五：一、煻煨坑地狱；二、尸粪泥地狱；三、利刃原地狱；四、剑叶林地狱；五、铁柱山地狱。  
很多经典、论典从不同的侧面宣讲地狱的痛苦，有很多不同的地狱名称。因为众生的分别心，众生所造的业的种类很多，所以受苦的方式、程度以及安立的名称也很多。此处主要是《正法念处经》、《瑜伽师地论》等安立的地狱。八热地狱、八寒地狱的名称和痛苦，乃至近边地狱等等，都是从这个方面安立的。  
第一个就讲到了近边地狱。近边地狱的意思就是在无间地狱的周边，接近无间地狱，所以叫做近边地狱。  
无间地狱的四方各有煻煨坑地狱、尸粪泥地狱、利刃原地狱及剑叶林四个地狱。  
有些观点认为：在每个热地狱的旁边都有近边地狱。但是在此处，比如复活地狱、黑绳地狱的旁边是没有近边地狱，而只有无间地狱的四边才有。在无间地狱的四方都有上述四类地狱，即东南西北每一边都有四种近边地狱，第一个叫煻煨坑地狱，第二个叫尸粪泥，第三个叫利刃原，第四个叫剑叶林。有些地方也有不同讲法，如《广论》当中就讲无滩河。  
无间地狱的方位在西北方，其近边地狱数量为：  
东方有四个，南方四个，西方四个，北方四个，共十六个。  
无间地狱很广大，东南西北每一方都有四个近边地狱，相当于无间地狱的四道门出去共有十六个近边地狱。  
东南有一座铁柱山，同样西南、西北、东北各有一座铁柱山。  
近边地狱有十六个，在近边地狱东南、西南、西北、东北四隅各有一座铁柱山，总共加起来有二十个近边地狱。前面我们讲了主要是在无间地狱的旁边，称之为近边地狱。  
下面再进一步看近边地狱的名称，受苦的方法。  
庚一、煻煨坑地狱：  
煻煨就像人间的炭火一样，正在燃烧的时候叫煻煨。煻煨坑是指充满了燃烧的炭火的大坑。  
无间地狱的众生由于业力有所减轻而走出无间地狱之门，这时它们看见远处有一片黑漆漆的凉荫或妙壕，满心欢喜疾步前往，结果却陷入了剧烈燃烧的炭火坑里，被烧得骨肉焦烂，痛苦不堪。  
我们在观修的时候，会专门地观无间地狱，无间地狱观完之后，再开始观想近边地狱。第一个就是观煻煨坑，在无间地狱的外面。前面曾讲过，无间地狱的大门，平时是紧闭的，不可能打开。有时候无间地狱众生感觉是门打开了，想跑出去，由于业力未尽，总是会被狱卒拉回来并拼命地殴打，不断地感受痛苦。但在此时门真实地打开了，地狱众生确实可以跑出去。由于在无间地狱受苦的时间够长，通过受苦的方式把内心中无间的罪业已经减轻到一定程度。  
前面也讲过，所造罪业有两种方法可以灭尽，一种方法当罪业没有成熟的时候，提前做精进的忏悔；第二种如果没有忏悔或没忏悔干净，就会通过堕地狱以受苦的方式来灭尽罪业。当受了长时间痛苦后，无间地狱的门打开了，众生就跑出去了，这完全是其业力减轻所致。由于其相续中残存的业，没办法再受无间地狱之苦，因此必须要在无间地狱周围的近边地狱把剩余的苦受完。苦受完了就可以从此地狱出来，基本流程就是这样的。对这些有情来讲是从巨大的痛苦当中暂时得以出离。  
【这时它们看见远处有一片黑漆漆的凉荫或妙壕】，很高兴，由于在无间地狱中长时间受到炎热的、被殴打的痛苦，此时所看到一片凉荫，就好像在戈壁沙漠突然看到一片绿洲，非常阴凉的感觉。业力驱使他们拼命地朝凉荫或者妙壕，【妙壕】就是一个很好的壕沟，满心欢喜疾步前往。太想获得清凉了，在热地狱中感受痛苦的时间太长了。但是跳进去之后，一刹那之间，所谓的凉荫和妙壕马上就变成剧烈燃烧的炭火坑。也没办法提前发现而刹车或者怎么样，业力推动走，根本没有自在，不由自主地跳进煻煨坑或者炭火坑当中。这里都是燃烧的炭火，被烧的骨肉焦烂。有的地方说，煻煨坑的炭火就在膝盖以下，所以膝盖以下肉全部烧烂，只剩下白骨。这个地方没这么讲，跳下去之后全身的骨头烧为焦烂，只要业没有尽，就会一直在里面感受痛苦，这个叫煻煨坑地狱。  
大恩上师在讲记当中讲了，修行者或出家人受戒后，没有保护好戒律，也会转生到煻煨坑地狱。前面我们讲了无间罪的业减轻之后，会转生到煻煨坑去，此为其余业。还有一些罪业是在人间的时候，把一些有情扔到火中去烧烤。众生非常贪图口腹之欲，把活生生的有情扔到火里面烧，扔到火锅里面烫煮，还有的杀生也不是为了吃，比如把老鼠扔进火里烧。  
如果造了这些罪业，都是转生为煻煨坑地狱的因。反观以前没有认真学习佛法，造了很多罪业。学习到这些痛苦，再观想所造的罪业，就会引发真实忏悔的心。趁着现在罪业还没有成熟，还有自在的时候，必须要做励力的忏悔。  
庚二、尸粪泥地狱：  
从煻煨坑地狱中解脱出来的有情，又看见远方有一条河流。  
在很长时间中感受的煻煨坑地狱的痛苦，出来之后又看见远方有一条很清凉的河流正在流淌。  
因为在前一大劫毁灭期间一直身处火堆之中倍受煎熬，所以感到口干舌燥，渴到极点，一见到水不禁喜出望外飞奔前去饮用。  
因为有情在无间地狱中很长时间，【一大劫毁灭期间】就是很长时间的意思。前面讲的是一中劫，然后有的地方就是讲时间也有增长，并不是指满打满算一大劫。【毁灭期间】也可以理解成世间是一个中劫来毁灭的。【一大劫毁灭期间】可以理解为一个中劫在无间地狱中感受在火堆中焚烧的痛苦，参照前面的无间地狱就知道了。由于感觉非常口渴，看到这么大一条河，不禁喜出望外飞奔前行。这全是内心中的罪业牵引，有情不会吸取教训，前面看到煻煨坑时也是这样进去的；现在看到一条河，也不会观察一下。由于罪业未尽，根本没有任何的自在，被罪业所驱赶，看到水就非常地欢喜，飞奔前去饮用。  
（可是到了近前，）哪里有什么水？结果陷入了人尸马尸犬尸等腐烂尸体臭气冲天、到处弥漫昆虫的污泥内，淹没过头顶，具有锋利铁喙的昆虫群齐而上竞相啄食，真是苦不堪言。  
跳进河里之后，业力成熟，马上就显现了尸粪泥的惨状。哪里有什么清凉的水呢？跳进去就陷入了尸、粪、泥地狱中。尸就是很多尸体，如人尸、马尸、犬尸，很多尸体和臭泥、大粪混合在一起的烂泥堆。跳进去之后，整个身体全被尸粪泥淹没过头顶，感觉在臭气熏天的状态中。不单单臭，在淤泥中，还有很多具有锋利铁喙（鸟的嘴巴叫喙）的昆虫，全部去攻击有情众生，然后在他身上拼命地啄食，在非常的恶臭中，一直感受着非常难忍的痛苦，这个地方叫尸粪泥地狱。  
我们要观想真实地狱中的状态和惨状，怎么观也很难以观想。就像我们在观想天空、观想极乐世界的时候，因为我们没见过天空、极乐世界是什么样子，只能想在哪个地方看到过最好的建筑是不是天空的状态，观地狱的时候也是一样。我们根本就没办法知道地狱到底有多苦，只有在学习过、看到过的这些景象，把最惨的、最苦的拿来做观修大概的所缘总相。这里充满了人的尸体，非常的污秽、非常的臭气熏天，还有很多恐怖的铁嘴虫，掉进去之后，非常绝望，挣扎没有什么用，很多虫子不断在身上啃食，就这样发自内心观修这种痛苦。观修的时候，自己身临其境，处在这样的状态、环境中，感受被铁嘴虫啄食的痛苦，一直这样观修，这就叫尸粪泥地狱。  
转生尸粪泥地狱的因，大恩上师在讲记中也讲了，第一个就是邪命养活。在世间不管是出家人还是在家人，通过不正当的手段获得钱财，不是通过正命养活，而是邪命养活。比如说有的诈现威仪等等，通过这样的方式来骗取别人的钱财，这叫邪命养活。邪命是不清净的，获得钱财、生存的方式不清净、造了不清净的因，所以死了之后，感受的果就是非常不清净的尸粪泥。尸粪泥当然不清净，里面人尸、马尸、犬尸充满，大粪和这种淤泥混在一起，就是个臭水坑，当然就得感受如是的痛苦了。另一个是把有情众生推到很污秽的环境中，比如把别人推到淤泥中、推到粪坑中等等。这也属于一种罪业。  
以前没学习的时候，不管是从小还是长大之后，因为不懂造了很多这方面的恶业。有些可能是为了好玩，有些也可能是烦恼驱使造了很多罪业，如果不学习，根本就不知道。有些人说不学法就不会痛苦了，根本就不敢听法，为什么不敢听法呢？听了之后对照自己，每一个都能对号入座，感觉很痛苦、非常恐怖，干脆就不听了。掩耳盗铃，一样的道理，不听好像就没有这事，好像和自己无关，这叫真正的愚痴。  
听到这些法之后，就知道自己做了什么事情、造了什么过失，当然会有恐怖。这也是给我们提供了知自己罪业的机会，了知罪业成熟之后是怎么样的情况。产生恐怖心之后，自己做一些修正、调整、忏悔，尽量争取把罪业消尽，这才是智者、勇者的行为。造了这个罪业，要面对它，想方设法把这种痛苦提前灭掉。就像世间人，已经看到不好的苗头，看到自己要衰败、要出事了，看到有苗头是装着看不到好，还是马上采取补救措施的好？假装没有发生，假装看不到，最后还是会感受痛苦。如果看到苗头之后马上就去做调整，这就是很积极的应对方法。  
现在我们学这些法也是一样的，学轮回的痛苦、学业因果，学了之后觉得这些很恐怖，然后不再学了，好像和自己无关了。这些业因果是自然规律，不管你相信不相信它就是这样的。并不是说信则有不信则无，如果这样倒也好了，不信反而好像是一种最高明的方法。相信这个火会燃烧也好，不相信也好，它本身就具有这样的体性，有这样的功效。如果相信，就可以使用它；如果不相信，去触摸就会被烧伤。  
学习轮回痛苦、学习业因果，从某个角度来讲，我们可能会非常的恐怖、害怕。其实这也是给我们提供了一些认知，以后有可能转入这种悲惨的情况，提前展示给我们知道,把种种的罪业讲了，反观自己有没有。讲完之后并不是让我们痛苦的，而是告诉我们，你现在还有时间，还可以采取积极主动的方式去做调整、修善法来忏悔。如果修得非常好，这些罪业都可以清净。让我们提前做一些准备，做一些修行，这是非常有必要的。  
讲的这些我们应该非常认真的去对待，这是关系到我们自己的安乐和福祉的问题。并不是在讲别人的故事，在讲和自己无关的事情，这是和每个有情众生息息相关的内容，因为我们在轮回、在造业，在面临选择两条路。一条路走到黑，一直往悬崖里跳，最后是堕到地狱中去感受痛苦？还是选择通过修行来改变这种现状？这方面学完之后，给我们选择。真正愿意对自己负责的人，都是选择改变，不会坐以待毙。为什么要坐以待毙？现在我们还有时间，还有精力，不管再怎么困难，还是要去做调整，无论如何要坚定做调整的决心。调整过程虽然痛苦，但不调整的结果更痛苦，比这个要痛苦无数倍。我们要知道这样的问题。  
庚三、利刃原地狱：  
从尸粪泥地狱中解脱出来的有情，看到有一赏心悦目的青青草原，欣然前往，结果遇到的却是一片兵器所成的利刃原，整个大地长满了形状如草锋利燃火的铁刺。  
从前面尸粪泥地狱中解脱出来的有情，解脱出来后看到一片赏心悦目的草原，就像我们去大草原的时候，感到很大、很舒服。夏天的草原都是这么宽阔，自己的心好像也是很宽阔、很舒畅了，希望在上面住、玩耍等等。看到赏心悦目的草原，这个有情也是业力驱使，欣然前往。但一走上去之后，就是一条不归路。  
有些地方叫作利刀道地狱。道路全都是利刀形成的道路。此处叫作利刃原、锋刃原，其实是一个意思。上去之后这些赏心悦目、让自己很舒适的青草，一刹那之间全部变成一大片兵器所成的利刃原，整个大地所有的草全都是锋利的宝剑、锋利的刀。长满形状如草锋利燃火的铁刺。这个时候已经处在这个当中，往前走往后退都是利刀，往左往右全都是充满了这种利刀。整个一片草原的草都变成了利刀，这个时候就开始感受这样恒常的痛苦。但是业力驱使还是要不断往前走，不能停下来。下面就开始描述这种痛苦。  
右脚踏在上面右脚被戳穿，左脚踩下左脚被刺透，当脚抬起时又恢复如初，再度踩踏之时又如前一样被穿透，痛苦难忍。  
右脚踩上去整个右脚全部被戳穿，左脚踩上去左脚被刺穿。这样抬起来往前走的时候，不断被刺穿。这个大草原好像是永远走不到头，根本看不到解脱的希望，极度绝望并且不断感受这种痛苦。什么时候看到边际了，就说明可能业消得差不多了。  
不管怎么说好好观想，我们现在还是很幸福的。如果这些正在利刃原上面走动的地狱有情能够知道我们正在修百字明、修加行，正在忏悔以前的罪业，他会非常羡慕。因为原则上来讲，他以前还是有这样可以改变的机会的，但是有可能没有遇到传讲忏悔法的上师，或者遇到了却没有重视，或者没有好好去修行。不管怎样，当感受到这个痛苦的时候，再后悔痛苦也是没有什么用的。  
为什么要这样观呢?观利刃原之后再反观我们自己的状态，就知道现在还是很庆幸、很幸福的。虽然修加行，或者念咒、忏悔的时候会有痛苦，可能会念不动、想打瞌睡。但这种所谓的痛苦比起那种去感受利刃原的痛苦，那时脑袋很清醒，不会在利刃原上面打瞌睡，就是完全感受痛苦的折磨。现在我们修行时可能会有一些障碍，忏悔的时候容易打瞌睡，不想念或者念不动等都会有，这时就要多想这些地狱痛苦。如果现在不为法去忍受这些苦行，当自己的脚踩上利刃原的时候，那个时候想修也修不了。这方面我们要好好观想。  
再度踩踏之时又如前一样被穿透，痛苦难忍。  
当我们把加行一个个修得很好，内心中生起这样觉受的时候，会对我们当前的修行有鞭策的作用。如果想要摆脱这样的痛苦，现在必须要做改变。不管这种改变是多么痛苦都必须要接受，因为只有一条路。如果不忏悔，不励力修善法改变，以后还会堕落轮回。今生中我们已经造下了很多后世有可能堕恶趣的业，修行也并不是为了避免后世堕恶趣，而是要从整个轮回当中获得解脱，这对我们来讲是最大的事情。如果不解脱，永远摆脱不了这样的痛苦。好好观修之后，出离心一旦生起来了，就会有动力真实地修行正法。  
大恩上师在讲记当中讲，转生利刃原的因主要就是毁坏正法，让众生行于非道，比如杀生、偷盗、邪淫，把众生趋向于邪道当中；或者阻碍别人修行正法等等。这样就会让自己走上很痛苦的道路。  
庚四、剑叶林地狱：  
从前面的地狱中刚刚解脱出来的众生，又看到舒心悦意的林苑，兴高采烈地狂奔而去，哪里有什么悦意的林苑？遇到的却是一片剑叶林，只见铁树上生长着许许多多叶状的利剑，随风摆动，将这些众生碎尸万段，之后恢复如初，又再度割截，它们就这样感受着被切割的痛苦。  
其实这些文字很简单，读了一遍之后都懂了。从前面的地狱中出来的众生又看到了一大片非常悦意的树林，就兴高采烈地狂奔而去。远远看到的时候还是树林，但是一走进去之后境界就完全变了。在地狱当中不可能有什么悦意的树林，遇到的就是一片剑叶林。  
转生六道都是因为有一种希求前往的心。在《广论》等很多地方都说是希求投生。天界这些地方我们很希望转生；有的时候在人道转，投生的一刹那，对于人道的安乐有希求心。那恶趣怎么可能希求投生呢？《广论》等讲了这样的问题。堕地狱也是因为希望转生到那个地方，是由于颠倒的心。比如有些地方讲，如果要堕热地狱的话，死的时候就非常寒冷，于是就想：愿我生到一个很热的地方去。一生起这个念头，就转生到热地狱了。要转生到寒地狱，也是在死的时候特别地热，于是就发愿生到一个寒冷的地方去，这个时候就转生到寒地狱当中。  
转饿鬼也是因为希望。有些人死的时候，根本不想吃东西，但是家人就劝：“你吃一点吧，这个好啊，你吃一点啊……”他内心中很烦躁就会发愿：愿我生到一个根本听不到饮食名字的地方。因为当时对饮食非常地厌恶，所以甚至连饮食的名称都不想听到，这一念就转生饿鬼了。后面也讲了十二年听不到水的声音，连水的名称都听不到，更不要说去喝水，一直在口干舌燥当中感受痛苦。旁生也是这样。旁生的特点是愚痴。临死的时候，家人说：“你念佛啊，这个佛号好啊，你念佛啊……”等等，他也是生起了很大的反感，就愿自己生到一个听不到佛号的地方，这样一发愿之后就转到旁生中了，基本上听不到一句佛号。  
这里也是如此，看到这个舒心悦意的林苑就很想过去。为什么？因为他是颠倒的一种业。如果已经看到里面是熊熊燃烧的火，他可能就不想去了。但是让他过去的原因，是他很想去那个地方。他产生了颠倒心，就会看到一个非常悦意的地方，因此非常希求。过去后业力成熟了，就开始感受痛苦。  
从这方面讲，六道众生转生之前都是有一些欲求心，通过欲求心牵引然后转生。所以我们对于六道轮回都不要有贪执心，应该对解脱道、救度一切众生、安住实相这方面生起希求心。轮转了这么长时间，无数次的转生，种种痛苦都受尽了。哪种地狱我们都已经参观过了，有些人这辈子要环游世界，每个地方都要走一走看一看，感受不同的人文、风俗、饮食。轮回中我们也是哪个地狱都转过了，哪个地方都去感受过了。天界去过了；人道中什么样的痛苦、安乐都受过了。其实还是没什么用，现在仍然还是在轮回的状态，所以这对我们来讲没有什么实际的意义。我们在轮回当中总会想方设法让自己愉悦，但是如果我们没有解脱的话，是没有真正的安乐可言的。总是会自动恢复到以前的状态，在地狱、饿鬼中不断转生。  
在观修轮回痛苦生起出离心的时候，不单单是对某一道，每一道的痛苦都要观修好。整个轮回的模式我们要厌离，不单是局部的哪个道不要转生，而且要畏惧这个轮回的模式。只要不出来，就是在不断地调换，这是很恐怖的地方。我们在观修的时候，一方面每个地方每一道都要认认真真地放在心中观想，观想整个轮回是怎么形成的，自己在里面就像搅拌机一样不断地搅拌，永远都没办法出来，里面充满了痛苦的自性。  
这里就讲到了剑叶林。【哪里有什么悦意的林苑】，进去之后就遇到了一片剑叶林。这些树以前还长着树叶挂着果子，但进去之后所有的树叶全部变成锋利的宝剑，风一吹就像秋风吹落叶哗啦啦全部往下飘，不断割截你的身体。只要业不尽，就一直这样不断感受非常难以忍受的痛苦。  
【随风摆动，将这些众生碎尸万段，之后恢复如初。】意思是就像树叶飘落一样随风摆动，还有一种解释是像柳树一样，风一吹树叶树枝就飘来飘去。这里是树枝变成宝剑，随风飘来飘去，众生在里面走动时，树枝不断地砍身体，就像人拿着宝剑在不断地砍。砍完之后恢复，接着砍完之后又恢复，这样不断地感受着被切割的痛苦。  
只要业不穷尽，这样的痛苦就停止不了。想赶快把机器关了，因为已经非常痛苦，但机器开关不在外在的地方，而是在内心当中，是业力在发动。业穷尽了就会自动停止；业穷尽之前，这个开关谁都关不了。也可以说，没有什么开关可以关的。  
从这方面就可以知道恶业可怕，一旦业成熟之后就没办法控制。但是在业成熟之前，还是有机会去减轻或消灭的。而快速消业的方法就是了解四对治力，升起菩提心。通过菩提心、空正见摄持，就很容易把大的罪业消尽。内心中见解越浅、精进越少，消的业就越少；内心中见解越深、越勤奋，消的业也就越多越快越有把握。最好在今生中通过精进的修行就可以证悟空性，即便今生证不了空性，死后也要发愿往生极乐世界。把恶业解决了就非常好，否则轮回中只要不出离，就会遇到很多造业的机会，从而产生很多痛苦。了知解脱的原理和轮回的痛苦之后，就会发起真实想解脱的心。否则自认为是修行者、佛弟子，但是对轮回痛苦的程度和解脱的必要性没有深度了解，心态就会非常肤浅。  
就像很多人都皈依了佛法，也好像是在做一些修行，但是如果这些问题了解得不是很清楚，内心当中也不会生起非常强烈的、一定要认真对待修行问题的决心。生不起来的话，时间每天照样在过。如果认认真真地修行，那么这一天是在修法中度过的；如果虚度人生，也是一天、一年、一辈子地虚度。每天都好好修行，就会累计很多善根、清净很多罪业。相似的修行或者不修行，一眨眼时间就过去了，不会因为你没有修行，时间就停滞，等着你把善根修好之后再转动。我们没有多少时间去挥霍，一天天地走近死亡，到了死亡那一天，也就到了判决日。怎么样一种判决？这一世完了之后怎么办？就看内心当中业的状态。如果很认真地修行，善业非常深厚，自然而然就会获得解脱的希望。如果死亡到来那一天，判定内心当中全都是恶业、善业非常少，托谁说情都没有用，那时候业果才是最公正的，佛都没有办法阻止。  
佛法都是安住在公正的因果律中，精进、懂得取舍，就会得到利益；不精进、不懂得取舍，就会受到痛苦，这就是因果规律。佛陀发现这种因果规律并告诉我们，让我们自己去选择。没有一个造物主或大的靠山在后面把控一切，修行靠自己，了知这一系列原理之后，内心当中发起要解脱、要修行的心，这个才是最重要的。大恩上师不断给我们宣讲正法、让我们不断地闻思和修行的必要性，就是要让我们树立这种理念。这种理念很重要，没有谁能帮助你，没有办法把书塞到脑袋里面让人一下子全部懂了。就好像把U盘当中的东西拷到电脑面里，电脑里面全部资料都有了，没有这样的方法。上师只能告诉你，书里面讲的道理你要去学。如果只是满足听一遍，你得到的就这么多；如果觉得听一遍不够，进一步去思维，得到的就更深入一点；当觉得思维还不够而去观修，法本当中的意义就在内心中生起来了。  
所以说，如果自己不努力不配合，佛陀也没办法把他的证悟、他所了知的一切，复制到我们相续当中。如果可以的话，佛陀早就做了。为什么大恩上师经常苦口婆心地劝我们好好闻思修行。其他的事情是次要的，闻思修行是主要的，主次要分清楚。只有对法义产生了正确的了知，我们才愿意去做，才可以获得最大的收获。  
庚五、铁柱山地狱：  
这里是毁坏梵净行、破戒律的出家人或行邪淫的有情转生的地方。  
铁柱山地狱的业因是，有些人出家以后毁坏了戒律，毁坏了清净的行为，这些破戒的出家人会转生铁柱山地狱。还有在家人当中行邪淫的有情也会转生至此。现在这个世间邪淫的情况非常严重，二三十年前的中国社会，全民对这个问题基本持谴责的态度。现在不是这样，很多地方都公开讨论，没把它当回事。要知道果报很严重，而且自己做的事全由自己负责。如果我们提前知道行邪淫将会转生的地方和所受到的痛苦，对我们来说是一件庆幸的事。如果曾经做过，可以认真地忏悔，首先发誓永不再造，然后守不邪淫戒，在此基础上通过百字明、金刚萨埵心咒等忏悔罪业。  
通过修行把曾经造过的邪淫罪清净掉就不会转生此处。否则，现在整个世界大规模爆发这种罪业、这种烦恼，按照因果不虚的规律来说果报就是如此。因果是很公正的，不管是中国人还是外国人，只要造了这种罪业，就会投生在那里。以前因为无明愚痴造了这个罪业，如果现在知道而不忏悔，就是愚痴加愚痴。以前造罪是烦恼炽盛或者愚痴不懂，但是现在了知了因果规律，知道将来会投生如此痛苦地方之后，我们就要发起忏悔心，终止罪业，不复再造，提前把它忏悔清净是智者的行为。所以，造了这个罪业并不可怕，可怕的是造了罪业不知道，又不懂忏悔，眼睁睁看着自己堕到恶趣中，完全不作丝毫改变和努力。  
由于业力的牵引，它们来到阴森可怖的铁柱山前，这时听到山顶上有昔日苦苦爱恋的友伴呼唤自己，于是便向山上攀登，结果身体被铁树上生长着朝向下方的树叶刺穿。当爬到山顶的时候，乌鸦、鹰鹫等飞禽又前来啄食它们的眼油。  
转生铁柱山先是在阴森恐怖的铁柱山脚下，由于业力成熟，看到自己以前非常喜欢的男人或者女人（爱恋的友伴），在山上呼唤自己。有些经中说，这友伴穿得很漂亮，长得很漂亮，在山顶上喊自己的名字，让自己上去。看到以前喜欢的友伴之后，马上内心的习气复苏，产生了很强的贪欲心，就想要和这友伴相会，通过业力驱使开始向山上攀登。  
但整个山从山脚到山顶长了很多树，往上爬的时候，所有的树都变成了锋利的刀。而且这种刀剑朝下生长，从下往上爬的时候迎着刀锋就过去了，而自己一直被业力推动往上爬，根本停不下来，不断地感受这种树叶刺穿身体的痛苦。好不容易爬到山顶的时候，刚刚在山脚下看到的那个很好看很可爱的友伴不见了。变成铁嘴乌鸦，铁嘴鹰鹫，在自己的头顶上，肩膀上，啄自己的眼睛，自己的眼油被啄出来吃掉，感受强烈的痛苦。  
这时，又听到山脚下传来呼唤它们的声音，于是一如继往地向山下奔去，所有的树叶又转向上方，从它们的前胸刺入，径直穿透后背。  
当在山顶上感受的痛苦差不多了，这时又听到山脚下友伴开始呼喊它下来。于是又被业力牵引，从山顶向山下飞奔，这时所有的树叶自动地转朝上方长，所以奔下去的时候又迎着剑尖、刀尖，锋利的刀尖从前胸刺入，径直穿透后背，一直感受这样的痛苦。  
到了山脚下时，等候在此万分恐怖的铁男、铁女将它们拥抱入怀，又将它们的头颅活活吞入口中细嚼慢咽，并不时从嘴角两边流出白色的脑浆，它们感受诸如此类的异常痛苦。  
来到山脚下之后，刚刚在山下喊自己名字的友伴就变成了非常恐怖的铁男铁女，把有情抱在怀中时，张开血盆大口，铁嘴把它们的头颅吞到口中，细嚼慢咽不断咀嚼，从铁男铁女的嘴角两边流出了白色的脑浆，就这样不断感受痛苦，山下完了之后又上山，上下不断感受痛苦，通过这样的方式消业，这就是铁柱山地狱。  
铁柱山地狱我们要好好思维，如果我们不思维，内心当中就不会产生强烈的忏悔心，当我们有忏悔的时机，就会觉得这不重要而错失忏悔的因缘。比如学院给我们安排修五加行，忏悔罪业的时候。或者金刚萨埵法会，一起念40万遍金刚萨埵心咒忏悔罪业的时候，觉得这个不重要，其它事情才重要，这样就会错失很多可以让自己清净罪业的机会。  
当我们真正从内心深处对地狱痛苦产生恐怖之后，就会很珍惜忏悔的机缘，认真对待忏悔罪业的事情。而不只是把数字念够了，就觉得罪业清净了。  
我们在念每一句的时候，都应该有殷重的心态，因为这个关系到我们自己以后的福祉问题。自己好好做了，所有东西都是自己的。就像盖房子一样，如果在选料的时候选很好的料，在施工的时候也很好地去施工，最后这个房子盖好是给你自己住的，所以盖得越好你自己住的时候越安全。如果你盖的时候马马虎虎，选料也很差，做工也很粗糙，细节也不考虑，住进去之后自己也不舒服，而且很危险。所以我们现在修行、忏悔都是关系到我们自己的事情，有的时候我们认为上师安排或者学会规定我们要修，我们必须要修，好像是看着上师的面子或者遵照规定在修，其实总的方向错误了。上师、学会只是一个助缘，给我们提供个平台，告诉我们修行的方法，督促我们修行而已。  
事实上，所做的每一件善法，所修的每一句忏悔的咒语，都关系到自己未来所享受的果。如果我们认真对待磕的每一个头，念的每一句金刚萨埵心咒，最后这个果都会在自己的相续当中去成熟。如果你认真忏悔了，就会永远远离这些痛苦。如果你在造善根的时候，以菩提心认真对待，在修法的时候也很认真对待，而不是为了上师为了谁而修。我们也不能否认有时候对上师比自己还上心的情况。有的人听说上师病了赶快要修，发愿一百万、二百万没问题，让他自己发愿就说没时间这个情况也有。众生的惰性就是这样，给别人做事总是觉得是别人的，给别人打工和给自己打工不一样，所有的事情都是你自己的事情，你不能随便做一下，认为是给别人打工。我们现在念咒、磕头，是给自己当老板，念的每一句佛号，磕的每一个头，功德都是自己的，赚的每分钱都是自己的。  
如果真正为自己负责，修行的时候就要生起这种心。道理上，上师给我们讲得很清楚，但是由于内心当中的违缘，发起这种心并不容易，也很难做到。当我们因缘没到的时候，谁讲作用都不大，一旦醒悟了，善根成熟了，才知道的确很重要，也会很感恩上师，感恩以前苦口婆心劝我们的人，感恩道友们一路的付出。这时终于走到这一步，可以主动地、自主地修行了，上师也比较放心了。这方面我们要好好去观想，在感受这些痛苦前好好去忏悔。  
对于以上八热地狱、十六近边地狱和铁柱山地狱的痛苦，自己经过一番详细分析之后，  
就是闻思，听闻和思维。通过闻和思了知了道理之后就要观修，观修也很重要。  
到一个寂静的地方开始闭目观想：  
寻找一个寂静的地方，或者家里比较寂静的时段，早上比较早的时候，或晚上比较晚的时候，寂静的时间段或寂静的地方，开始闭目观想，把这些自己所学过的内容一个个地放在自己的心中，慢慢地仔细去观。  
我如今已经真真切切地转生在那些充满恐惧和痛苦的地狱之中。  
身临其境地观想，我真的转生到地狱当中了，把法本中讲的所有情况都观想。观想环境，观想我自己是皮肤很嫩、忍耐力很弱的有情，温度也很高时间很长，痛苦的种类很多，也跑不掉，处在绝望的心态中，一个个观想，就像自己真实地处在这个状态中一样。我们完全复制是复制不了的，尽量去模拟这种状态，模拟得越真实越好，那个时候才容易产生触动。而且从内心当中确信，这么痛苦我是忍受不了的。所以要身临其境地好好观想。  
又转念沉思：啊！我现在并不是真正生在那些地狱里，仅仅是内心意念，竟然那么恐怖、那么痛苦，而如今真正堕落于地狱中的众生不可胜数，这些有情都是自己前世的父母，也无法确定现世的生身父母、亲朋好友等许多人命终之后不堕入地狱。  
观想完痛苦之后转念一想，其实我不是真的堕入地狱当中，只是比较投入地模拟了一下转生地狱当中的痛苦状态，仅仅这样观想就已经感觉没办法忍受。现在我还坐在舒适的座垫上进行观修、发菩提心，一方面要庆幸没有转生地狱，一方面想现在只是模拟都这么痛苦难忍。在观修的当下有无量无边的地狱众生正在感受各式各样的痛苦。而这些有情前世都曾经做过我们的父母。有一部分是因为照顾我的生存而造了很多堕地狱的业。多多少少是和我有一些关系，这是前世父母堕入地狱；现实当中的父母、亲朋好友等等，命终之后是否堕入地狱也无法确定。  
如果说我们的父母、亲朋好友都在谨慎地取舍，精进地修加行或闻思修，他们死之后就有可能会往生到极乐世界。但是如果一辈子不修正法，不忏悔，死了之后真的不确定他们会不会堕地狱。  
其实，转生到那些地狱的主因就是嗔恨心，而我们这些人在前世和今生之中肯定造下了数之不尽的嗔恨烦恼恶业，由此后世一定会转生到上述的那些地狱中。  
后面因果中会提到，十不善业中也会有堕地狱的因。这里讲在贪嗔痴当中转生地狱的主因是嗔恨心。在无始的过程中以及今生今世，我们有多少次通过嗔心造罪业呢？其实整个过程中，我们生起过很多次大大小小的嗔心。有些是很大的嗔心，想致人于死地，一些中等的嗔心，还有很不高兴，很不愿意的嗔心，如果不控制自己的心，虽然学佛，每天还是会产生嗔恨心。嗔心生起的时候我们都会不知道，也不觉得有什么过患，如此造了数之不尽因嗔心引发的烦恼和罪业，后世一定会转生到上述的地狱中，这是通过业果的比量推理，确定我们有可能死了之后转生地狱。  
如今我们已经获得了暇满人身，并有幸遇到了具有法相的上师，聆听了甚深窍诀，拥有了行持佛法成就佛果的机会。  
我们获得了可以修行佛法的暇满人身，有幸遇到了具有法相的大恩上师，而且上师给我们讲很多甚深的窍诀、出离心、菩提心、空证见等等，也拥有了行持佛法成就佛果的机会。这些机会有些人比较明显一些，有些人比较差一点，不管怎么样都是有机会的。虽然身体忙碌，在环境当中不方便明显地行持佛法，但是心是可以缘佛法去观修的。这些大好机会是改变我们命运比较重要的时刻，就看我们的观念，如果转错了方向就很麻烦，死了之后就可能堕地狱。从现在开始励力地忏悔，以发菩提心的方式修持殊胜大乘佛法，可能在今生很短暂的时间中把罪业清净得干干净净。  
此时此刻务必下决心：为了从今以后不转生到那些恶趣之处，一定要锲而不舍地努力修持。  
为了以后不转生恐怖的地狱，现在有机会一定要锲而不舍、认认真真地修行。修行不是做样子给别人看。做真实修行不容易，但至少在内心当中发起这个决心：一定要从现在开始尝试着做真实而不是浮于表面的修行。这个转变要付出代价，也会有痛苦，但是如果不转变，我就没办法做实际意义的修行了。  
反反复复思维上述道理。  
对上述道理应该反反复复地思维。  
而且，痛悔以往所造的深重罪恶，诚心忏悔，并立下坚定誓愿：今后即使遇到生命危险，宁死也绝不造堕落地狱的恶业。  
忏前戒后是对以前造的罪业真诚地忏悔，在忏悔的当下发誓：以后即便遇到生命危险也不再造堕入地狱的恶业，这个方面我们要不断地学。学完之后就会觉得的确应该发愿，不再造堕入地狱的业。但是听课时产生的誓愿力和震动，持续时间不会长。在听法的时候，觉得印象深刻，出了门之后这种感觉就可能消退了百分之五十，一上车百分之七八十都没有了，路上再碰到其它事情，听课当中的觉受完全都消失了。  
所以听完之后要趁热打铁，马上缘今天的法进行思维、加深印象，因为听闻得到的东西太容易散掉了。为什么上师叫我们看书呢？听完之后马上复习，把问题再去思维以加深印象。这样还不够，还要上座观修，将法义完全地植入到骨髓深处去。只有这样宁死不造恶业的决心才会真正地在心中扎根发芽。  
否则单单发一个誓愿，从经验来讲太不可靠，无始劫以来我们很多次发誓一定要怎么怎么样，就是没有后续。听课的时候印象非常深刻，决心一定要改变。心态开端是好的，学完之后没有跟进，良好的开端就被浪费了。那怎么办呢？反复认认真真地思维、看书，之后再跟进观修。只有这样闻思修整个一套流程走完，才能够让法义变成自己的东西，从而真正得到利益。闻思修不是随便讲的，里面有一定的道理。有时会感觉法义太殊胜，但是过了一段时间之后也没啥动静。如果真的那么好的话，我们就会进一步地使用它，把它变成自己的东西。但关键是就像刚刚讲的一样，有些人就只喜欢听，这是好事，但是听之后必须要趁热打铁跟进，把法义逐渐地渗入我们的骨髓当中。  
听闻，思维，修行是从外而内，从浅入深地变成自己东西的过程。不再是书本、上师、法师的东西，变成了自己的东西，随时可以用。这个时候发誓不再造恶业的决心就会升起，并且很稳固。到了紧要关头，宁舍生命也不造恶业的决心就有了。  
一方面这样忏前毖后，一方面对现在身陷地狱的有情生起强烈的悲心而发愿：但愿这些众生当下从恶趣中解脱……  
一方面发愿要远离地狱，不再造堕地狱的罪业；一方面愿正在感受地狱恶趣的痛苦的众生当下解脱，愿已经造了堕恶趣的罪业的有情，罪业不要成熟等等，通过这样的方式修炼自心。把自己的心从恶业状态当中解脱，也让一切众生能够获得解脱的机缘。  
以上道理要以圆满加行、正行、后行来修持。  
这都是修行的方法，我们观修的时候就好好地观想，听闻之后要好好地思维，思维完了要去修行。以大恩上师传讲的实修法为主，其它的讲记、法师的辅导做参考。哪个地方可以触动我们，可以帮助我们深入观修都可以去参照，把上座时观修的质量提高，通过不断地训练以及观修的力量，收获越来越明显。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