

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48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》宣讲了进入大圆满修行之前的前行修法，类似于基础。如果要修习更圆满更直接的法义，必须把基础打好。这些基础都是在心识上安立的，能改变我们的心。真实的修法都是在心的本性——如来藏的自性里认知。所以，要认知心的本性，我们就在心上做改变。因为要调心，也因为心上安立一切修行的缘故，所以往内观心的教义称之为内道。我们修行时，这些法也要在心上安立，以心为主，由心指挥我们的身体、语言。有了善心和正见的牵引，我们的身体就会走在正道上，语言也会相应于正道。如果没有这种心的指引，即便外在显现修行善法的形象，比如语言在念经诵咒，但本身不能安立为正道。安立为正道主要的考核标准就是心要真实地安住在正道当中，以此牵引身语，步入真实的正道。

我们现在修持的共同加行、不共加行等，都是为了使我们的心改变、调整、成熟于某个状态，并在此状态中真实观察心的本性。从佛法的修行方式上可以看出：因为佛法最了义的观点最接近实相，所以我们安立修行法要的时候，越接近实相的修法（中观、如来藏、密宗的等净无二见等）越直接越简单。在此类引导的过程中，通过加行，我们的心逐渐靠近实相，不符合于究竟心性、究竟实相的分别念、妄执也逐步去掉了，那只是一种迷乱的显现而已。这样修行就有了指导方向。修行到底是什么？就是让心安住于究竟实相当中，真实地回归究竟的心性。

现在我们首先学修的是共同加行，主要方向或者修行目标就是看破整个轮回的假象，真实地生起要从轮回中解脱的决心——出离心。这个修法本身叫四种厌世心，我们要明确方向，通过这阶段的修法要达到的成就就是一定要生起出离心。出离心的生起意味着我们对轮回的一切不再有兴趣。不是说一定要放弃什么，该做的还是要做，但是对这些不再有兴趣，兴趣在于求解脱道。当然在追求解脱道的过程中，不可能不吃饭、不休息，但一切都是为了解脱、出离服务的，而不是追求世间八法。世间的衣食等需求变成了修行佛法过程中必须要做的，否则也无法延续修行的状态。解脱道是我们的主要方向，其它世间的生存，责任，家庭等，该尽的责任须尽，正确的事情须做，对于不必要的希望和后世的幻想都没有兴趣了。

没有解脱之前，以前的业仍然会延续。也许会穷，穷不要紧，但主要方向要知道：我追求的是解脱道，不会为了更加富裕做一些不必要的奋斗；也许会很富，富也不要紧，但心要了知：这一切都是暂时的现象，即便富裕内心也不会有执著，主要的想法就是解脱。所以穷也好，富也好，不那么重要了，不再困惑修行者了。不像以前看得很重，现在看淡了，无论穷或富，修行解脱不会变，主要精力都放在解脱道方面。这是我们修行第一阶段的首要目标、阶段性的成就。没有达到这种目标前，这四个修法要反复观修。

为了让我们真实地修好这四个修法、内心当中生起出离心，四个修法之后还要讲解解脱的利益。修了出离心之后怎样能解脱？解脱到什么程度？第五个内容就讲解脱，与之

相关的是如何修持，解脱最殊胜的助缘叫依止上师。这些共同前行主要都是为了让我们的真心真正地看破轮回的假象。

我们现在得到了人身，我们要利用这个人身做什么？人身可以造恶业；可以庸庸碌碌过一生，没有追求、抱负，不造大罪业，也不修佛法；可以修佛法，修小乘、发菩提心、修密乘；可以自利利他，帮助很多人走向解脱。不思维暇满难得，这么多选项没法选，很迷茫。身体从现在到死亡之间一分一秒过去，不可能同时做很多事情，选哪一项才最值得呢？

通过思维暇满难得，真正修行佛法，了知暇满人身功效这么大，可以做这么多超乎寻常的事情，修持自他二利的事业、发菩提心等等，就愿意把人身用在最应该用的地方，选择利益最大化的选项——修行佛法。一旦暇满难得的修行越来越相应、强烈，越感觉到暇满人身难得，要用在佛法的修行。逐渐身体、时间投入到世间法上、没有意义的事情上越来越少，因为对此重要性认知得越清楚，就越愿意把人身投资在修行善法，尤其是高质量的善法上。思维之后，对人身的选项就有很清晰的认知。

寿命无常也一样。观想这么好的人身是无常的，很无奈，有可能随时失去这么好的身份，就需要非常珍惜现在的机缘。不管活一年、一个月、几十年，要抓紧每一秒钟来修行佛法。虽然知道人身好，但是凡夫有一种共同的毛病就是喜欢拖延，总是觉得有时间：好是好，明天、下个月、明年怎么样？不是哪一个人的，是凡夫人的通病。因为密意不是马上得到的，不像今天打了工晚上就数钱、吃了饭就饱的那种直接的因果，虽然认为好，但是习气毛病没有对治，还是把修行往后拖。华智仁波切在《莲苑歌舞》（他写的剧本《莲苑歌舞出世法言》）当中说：“很多修行者总是在想修想修的心态当中，死亡就降临了。”仅仅保留在“想修想修”的意乐当中从来不动，或者修一点点。说没有修也不是完全没有，说修也没有怎么修。

现在佛弟子一定要注意，“想修想修”这种诅咒很可怕、很致命。我们千万不要仅仅保留在“想修想修”当中，死亡就降临了。既然想修就马上行动，怎么办呢？思维寿命无常。一定要相应，因为不知道什么时候死亡就到来了。什么可以对治死亡、可以和死亡面对面？财富、亲友、自己的容貌都没办法抵挡死亡的痛苦，只有善法。

既然死亡只有善法才能抵挡，那么死时善法越多越有把握，越少越惶恐、越恐怖、越无奈。想清楚之后，一定要抓紧每一分秒马上修行，不能拖。刚刚讲在“想修想修”当中已经死亡降临，非常可惜。因为对根本不了知解脱道的平凡世间人来讲我很幸运，遇到了佛法，遇到了殊胜的上师，遇到了真实能够调整心的引导，大把的时间也有（忙也不是完全没有时间），所有修行佛法的因缘似乎都具足，但就是没有做，在各式各样的分别念当中把时间空耗掉了。

对治拖延症最好的就是观无常。无常的心一旦生起，修行机器就打开了，自动开始运作，开始之后就停不下来，绝对不可能拖延。不过修行的时候比较忌讳一曝十寒，热情的时候热情的不得了，一停下来就好多天什么都不做，这个不行。一方面要有很大的热情投入修法，但也必须合理分配修行的时间、精力，因为毕竟是欲界凡夫，方方面面还是有限的，所以劳逸结合比较好。在《入行论》等当中也讲了很多让我们修行的助缘。

知道无常到来，死了之后还有轮回，轮回的状态是什么？我们的观念当中要不就是死了之后啥都没有了，一死百了，修不修行没什么；有些人认为修善法痛苦少点、心安

定一点，和解脱、和死后没啥关系；有些人认为死了变鬼，之后就怎么样；有的人认为死了会升天：我希望我升天。

但是到底死了之后情况怎么样，不是凭我们自己的想象，也不是凭着一般世间狭隘的观念来决定的，必须要有一个权威来告诉我们，这个权威就是佛陀，正觉的佛陀遍知的智慧告诉我们整个轮回的景象：这个是地狱，这个是饿鬼，这个是旁生，这是人道，这是修罗道，这是天道，六道形成了轮回，我们就在这六道当中返来复去；告诉我们轮回痛苦，下一世不管转到哪一道，只要不解脱，都是痛苦的自性。除了解脱道这一选项之外，其他六个可以都不能。这一道有这个痛苦，那一道有那一道的痛苦。还要再再强调的是：关键是整个轮回就是痛苦的自性，不管怎么做，即便下世选了天道，暂时安乐，但是它还是要运作的。天道的身份不可能永远保持，当业穷尽之后，以前相续当中残存的习气会引导我们投生到其它道中，再再感受地狱、饿鬼、旁生的痛苦。乃至解脱之前没有一个地方是可靠的，每一道都是痛苦的。如果不解脱，我们就会在六道中循环不断地感受各种痛苦。轮回的痛苦观察之后，会加深我们一定要从整个轮回中出离的信念，不断观修、观念不断加强，慢慢生起非常真实、强烈的出离心。

后面要学习业因果，善因善果，恶因恶果。第四品当中讲的十善和十不善道为主的业因果，就是形成轮回中善趣和恶趣的因。现在的善趣是十善业道形成的，恶趣是十恶业形成的。只要我们思想还在庸俗的状态中造善业和造恶业，就离不开轮回。所以必须要以出离心来摄持善业才行，这点是传递给我们的信息。业就是行为。我们行为的善恶，决定业的善恶。恶业直接使我们堕恶趣，绝对不能造。那么善业呢？有些人说我在修善法，为什么不能解脱？这要观察修善法是以什么动机引导的。如果以追求轮回的心修善法，那只不过修了轮回善趣的因。我们要调整，以出离轮回的心修善法，才会成为随解脱分的善业。

第四品当中讲了很多善业，鼓励我们要去造。在共同加行中第三品和第四品是关联的，第三品讲的是第四品中业的果，第四品讲的是善恶业，善业导致善趣、恶业导致恶趣。如果没有一点超越轮回的东西来引导，即使很勤奋，仍然会在轮回的范围中无法解脱。如果不学习，我们自以为在修解脱道，其实根本不是。因为没有深入思考这些信息，虽然我们知道之后就会及时调整，但关键是不认知。当死亡到来的时候，由业牵引转生到善趣当中，暂时得到了安乐，但是这个还是轮回。

我们要把四个加行各自的目标和整个四加行要达到的目标、线路进行深入细致的思考，这样才会非常清醒地认识四加行引发的出离心。这种思想、见解产生的正确心态，才能引导我们平时缘佛法的听闻、思维和修行。否则虽然勤奋地听法、思维，但是心并没有真实地随顺于解脱道。这只是相似的善法，会引向佛法而已。它不是直接的解脱道，是间接种个善因，表明以后解脱的因是有了。

我们想要快速真实地进入到解脱道，内心当中的观修、认知和修行必须要正确，就是方向要正确。找准方向然后使劲跑，为锻炼体能也好，只要达到目的。如果方向错了，体能再好也不可能达到目标有时候我们最容易忽视加行，它是我们最初进入正道的关键。虽然越往后越殊胜，但是越往前越关键，如果刚开始树立的目标错了，虽然也修密法、得灌顶，但是出离心都没有，所作所为都在围绕世间八法奋发，肯定不是真实的解脱，是浪费时间。

刚开始的前行，虽然是入门基础，但是很重要。因为最早的修行观、解脱观是从这儿开始确立的。一步对，后面就步步对，当然它不可能自动对。后面还需要正确的引导。比如共同外加行后面还有不共内加行，每一个环节都落实好了，修行就不会有偏差。修行难是因为它对于我们来说是一个全新的陌生的心灵旅程。世间当中很有多心理培训，我们也走过很多心路历程，但解脱方面基本上没有涉及，对我们来讲它是一门全新的课程，既复杂也容易。只要按照佛经论典，上师们的教言，去闻思产生定解，之后去落实。对照法本不断地修正自己的发心、观念，就可以慢慢走在正确的道路上。

很多东西很容易引我们误入歧途，因此核心要素很关键。在这么多的善法当中，到底哪一个才是真实解脱的善法呢？如果我们没有广泛而系统地学习，很容易混淆。有的人觉得自己所修的善法就是佛法，但它是不是佛法的主要核心？如果没有抓住核心，只是在边缘游走，就无法真实相应于解脱道。只有抓住核心，其他的分支就自然而然向它汇拢。要抓住核心、扼要，必须通过上师、善知识指引，凭我们自己是没办法分辨出来的。像佛陀、菩萨们、华智仁波切和大恩上师给我们讲授的，就是让我们不断学习、思维、打坐，在我们轮回的思想当中确定一个正确的方向，再慢慢扫清违缘、具足顺缘，最后获得解脱。

前行是非常重要的基础法要。就像盖大楼的基础，或者趋入目的地的目标。这是方向性问题，不是可有可无的，很多修行要诀中，批评一些初学者总是喜欢高大的法。一听说是加行，就松懈总是想能不能绕过去。有时好像绕过去了，但最后发现还是在原点，绕了一个大圆圈还是回来了。因此我们必须通过不断地学习，在思想中确定关键的方向性问题，否则即使做了很多努力也很难看到收效。如果方向确立正确，然后沿着正确的方向去努力，每天、每个月或者每年都会有真实的进展。所以，我们要把闻思修放在核心位置，这是很关键很重要的事情。

四加行就刚开始确定的方向正确了，以后会省很多事情。不会出现修了很多之后，又返回重修，发现内心当中又积累了很多需要修正的问题。虽然最后还可以补课，但那时会发现我们有很多问题。在盲目地走了一大段之后，又有很多新习气需要对治、修正。就像小乘的修行者，先进入小乘，最后又回到大乘。他会发现入小乘的这段时间，虽然在某种情况之下，得到了一些解脱，但进入大乘后还有很多需要改变的东西，很麻烦、很难改，这样进展就非常慢。所以有些时候，我们还是要跟随上师的教言，把这些共同加行认认真真地学好，注释好，观修好，内心当中生起这样一种状态。这时再顺理成章地修持皈依、菩提心。有了前面的铺垫，相对来讲后面就很容易了。如果没有，就好像平时我们跑得很快，但就是找不到感觉，这就是缺少一个总纲。虽然我们每天都在做，但感觉很迷茫。

如果你找到了，知道我的方向是为了解脱(世间的所有法没有必要)，我发菩提心不是为了让我更好，也不是为了让我的家人更好，发菩提心的确是真实的大乘道。这时就不会有很多杂质夹在里面，菩提心就是纯粹的菩提心，不需要修正。只要把菩提心加强就可以了。如果我们没有把这些基础打好，我们的菩提心不是真实的菩提心。我们的菩提心其实是我们心中那个菩提的心。我们心中的那个菩提是什么？可能就是我们的日子要过得更好一点等，这种“菩提心”。这不是真实的菩提心，这是我们自己的“菩提心”，我们自己的“佛道”，不是真实的佛道。

大德们的智慧精华和大恩上师为我们翻译、讲解的这些殊胜加行，都是强调：我们现在有这么好的引导，完全有方法可以通过这种步骤，一步步观修让我们达到一种高度。所以，我们需要消化，不断地打坐实践。一旦产生觉受，后面的修行就容易了。

今天要学习的是轮回过患中的第三个科判——旁生之苦。

戊三(旁生之苦)分二：一、海居旁生；二、散居旁生。

旁生分两大类，一个是大海中的，一个是散居人间的，人天境中的。以人间为主，附带天界也有部分旁生。

己一、海居旁生：

海居旁生就是住在大海中的旁生、动物。

在一望无际的大海当中，鱼、鲸、螺、龟、虾等就像酒糟一样密密麻麻。

大海很大，而且大海中的生物非常多。现在近海我们不一定看得到很多，因为现在捕捞很厉害。但是在真实广阔的大海中，尤其是以前，古代捕捞业并不发达。不管是近海还是远海，都有更多的旁生。现在虽然捕捞业发达，有些时候甚至于会出现在近海捞不到什么东西的情况，但是在深海中旁生非常多，而且还不断地发现新物种。越深入深海当中，会发现更多的新物种。大海和太空一样，对我们来讲都是一个未知领域。所以在一望无际的大海中，很多旁生就像酒糟一样密密麻麻，大大小小，有些是微生物，有些是很小的鱼，还有螺、鲸等各式各样的旁生，数量非常多。

其中长蛇、鲸鱼等大动物的身量可以围绕须弥山数周，小的水生动物则如微尘或针尖一般。

我们没有看到过这么长这么大的，虽然鲸鱼有几十米长，蛇有几米，十几米的，但是大到可以围绕须弥山数周的，我们没有发现过。这些很长的蛇，很大的鲸是一些特殊的业力所导致的。须弥山是四边的，每一边都有八万由旬，可以围绕它数周，那是一种很大的旁生。由于时代的不同，也许是我们觉得对这个地球很熟悉，但整个大海还有很多不同业力形成的动物我们没办法发现。

还有很多小的水生动物，有的小得像微尘一样，像针尖一样，我们凭肉眼根本看不到。有时必须借助显微镜才能看到这种旁生，就像房间里被子、沙发上面，用显微镜看的话，也会看到几百万很小的含生。大海里面也有一些非常微细的含生，这都是通过各自不同的业而形成的。

这些海居旁生也是弱肉强食，大的吞食小的，小的径直刺入大的身体蚀食它们，每一个庞大动物身上都有成群的小含生筑窝居住并以其为食。

旁生有一个比较明显的痛苦，在窍诀性的观修中，旁生的痛苦就是愚痴呆笨，这是总的特点，基本上所有的旁生都比较愚痴呆笨。

还有互相啖食也是它们的一种特点，或者互相啖食，或者弱肉强食。以前古代藏地的很多修行者，因为没有到过大海，即使到了大海也没办法深入其中，观察这些互相啖食的情况，所以他们的知识面比较有限。但现在我们得益于高科技，可以看海底世界之类的视频、文章、节目，看节目的时候就会明显地发现：有些旁生是海中霸王，它没有天敌，可以追食很多鱼群，大的吞食小的。有时候吸一口水都有成千上万的鱼被它吸到肚子里，像蓝鲸等。大的吃中等的，中等的吃小的，但是大的是不是就是无敌呢？也不一定，因为更小的含生没办法吃大的生物，所以很多小的径直刺入大旁生的身体蚀食它们，

每一个很庞大的动物身上，还有很多寄生虫——成群的小含生以它们的身体为家(把它们的家安在它的身体上面)，然后不断地噬食它，这就是互相啖食的痛苦。

我们在看文字的时候好像是轻描淡写的:大的吃小的，小的…。真实展现这种情景的时候，看节目的时候，如果真的想一想这个就是自己，这就是自己的亲人，这就是自己在感受被追杀的痛苦，被这些鱼嚼碎了吞吃，和我们现在身体能感受的痛苦是一样的，我们就会体会这种旁生的痛苦。

观修旁生痛苦就是让我们知道转生旁生的痛苦是怎么样的，而不是纯粹以看热闹、与自己无关的心态来看这些。当我们看到人和人之间在斗争打仗，有时候有感觉，有时候没感觉。人和旁生则是隔了一个种类，人看旁生之间厮杀，很多时候就没有感觉了，不会产生悲悯心，也不会认为这是痛苦的自性。但是现在要以有可能以后会投生到旁生为前提来观修，那就不是和我们无关了。从发菩提心的侧面来讲也是直接有关的。从我们以后有可能转变成旁生，有可能感受这些痛苦来讲也是和我们有关的。观修就是这样，我们要提前预想，为自己有可能遇到的情况提前做一些补救。

这是一种痛苦。还有一些痛苦是什么呢？

有的生在暗无天日的岛屿上，连自己屈伸肢体也无法看见，格外痛苦。

【有的生在暗无天日的岛屿】，这些岛屿在铁围山的外围没有阳光的地方。还有一些海中的岛屿里面的洞很黑，如果没有灯光进去，这些旁生一辈子都看不到亮光。很多洞穴里面的鱼都没有眼睛，眼睛对它来讲没有用，啥都看不到黑黢黢的。很多这样的含生从出生到死亡，一直啥都看不见。【连自己屈伸肢体也无法看见】手脚长什么样子、身体长什么样子都不知道。手脚动也是看不到的，像这样就格外的痛苦。

作为旁生几乎都是呆头呆脑、愚昧无知而根本不懂得取舍的道理，终日处在无边无际的痛苦之中。

这是总的痛苦。虽然旁生的痛苦的种类非常多，但是总的旁生就是【呆头呆脑、愚昧无知】。虽然个别的旁生还是有些智力的，但是总的来说转为旁生愚痴心很重。呆头呆脑而且很笨、愚昧无知，尤其是根本不懂得取舍因果的道理。如果不懂得取舍因果，完全跟随旁生的本能比如杀生，从佛法的观点来讲就是烦恼造业。不管是把词语换成本能，还是说按照佛法的观念是愚痴心为主，也有贪欲、嗔恚。它在追杀其它动物的时候，也是通过贪心、嗔心的方式来造业的。根本不知道取舍哪个是对的，哪个是不对的，一亿辈子当中都是这样。尤其是很多肉食的海居旁生，如果不猎杀其它有情就没办法生存。哪有几个懂得取舍的呢？“宁舍生命也不杀生”，海居旁生基本上没有这样去思想去做取舍的。

如果是处在这样一种状态当中:第一，果上很痛苦;第二，造了以后更苦的因，因为不懂取舍的缘故。【终日处在无边无际的痛苦之中】，转为旁生之后是非常痛苦的，之后又造下了很多其它的恶业，死后有可能又继续转旁生或者堕恶趣。从这个方面要好好去思维海居旁生。

以前的佛经在描绘大海里面的有情时，海居旁生相对而言还是比较自在的。以前没有这些远洋大轮船、这么先进的科技，也没有在海里面试爆导弹而炸死无数有情。对它们来讲以前没有核威胁、导弹威胁。而现在有时在海里面爆一个什么炸弹，经常性这样的话，它们也不安全，跟人类的战争是一样的。以前散居在陆地上的旁生痛苦是比较多的，古代处在大海里面的旁生相对来讲比较自在。因为远洋业、造船业不发达，就是个

小帆船划出去撒几网，也不能捕到多少。但是现在不是这样了，这方面的情况我们也要知道。

下面我们看比较熟悉的散居旁生。

散居旁生尽管身在人间天境，但也都在感受着愚昧和被役使的痛苦。

所谓的散居主要是在人间，天道也有旁生。比如后面学习天人痛苦的时候，会看到有些大象就是天界作战的武器，是帝释天王和很多天人的坐骑。天界中也有鸟类等旁生，人间就更多了，但也都在感受【愚昧和被役使】的痛苦。旁生都是比较愚昧的，即便是天界的旁生大象，也是被帝释天王骑在身上驱使去作战。按照以前的说法，有的天人坐着豪华马车来回驰骋。有钱的天人马车和马多一点，穷的天人就一辆马车、一匹马拉着。因此根据天界的描述，旁生的状态也是被役使的痛苦。

比如，龙王常常遭受大鹏鸟的威胁及降临热沙雨的危害，而且愚痴呆笨、心狠手辣、毒气冲天等等，非常可怜。

平常讲的龙王属于神仙，但是佛法中说龙属于旁生道。旁生道的龙王最大的痛苦就是大鹏鸟的威胁。大鹏是以龙为食的，但是大鹏鸟在捕龙王的时候我们看不到，因为大鹏鸟本身不是我们眼根的对境，龙王也不是。也许就是看到一个奇异的现象，到底是什么不知道，比如龙卷风来了，很有可能就是它们之间在发生冲突。虽然龙有很大的神通、福报也很大，但是它的死敌就是大鹏鸟，【常常受到大鹏鸟的威胁】。有些佛经中记载大鹏要进食的时候，翅膀一扇大海就分开了，龙宫露出来之后就飞下去啄食这些龙。有些龙曾经求得佛陀或僧人袈裟的碎片戴在身上，就会避免这样的痛苦。很多龙就没有这样的福分，因此根本没办法逃避。而且看到大鹏鸟的时候全身都会发软，所以它们也是很痛苦的。

一个是大鹏鸟的威胁，第二个就是【降临热沙雨】。每天固定的时间自然而然地下热沙雨降临在它们身上，感受非常难忍的痛苦。【而且愚痴呆笨】，有些龙比较聪明，由于龙属于旁生道，从这个侧面来讲是愚痴呆笨。还有些龙是【心狠手辣】的，【毒气冲天】。龙的毒很重，有时会经常伤害众生。龙当中也有些是喜欢、恭敬佛法的，对佛法不喜欢、不恭敬的龙也有。有些龙是菩萨的化身，比如无热恼龙王，这也有很多。

总而言之，龙道的众生也是【非常可怜】的。虽然它的能力大，龙的神通比如降雨、能大能小等不可思议，而且也有一定的福报，龙宫当中有很多财宝，但总而言之还是比较痛苦的自性。这方面让我们观想的话，即便是转生龙，痛苦也是非常强烈的。

在人间的旁生中，龙王的痛苦我们几乎看不到。偶尔显现成龙的样子，少数人能看到。龙有时在天上和云里，有时下过雨之后从天上往下走回到水里，只有极少数人可以见到。如学院的一个堪布在学院的南山修法时，看到五色湖方向，很大一个巨龙形的样子从天空直接进入湖里。大多数的有情见不到龙，有时候可能会看到天上飞的龙，而有些龙则变成蛇的形象。龙可以很大，也可以变成很小的一条蛇。龙的痛苦是怎样，我们也没办法交流，况且龙的毒性很大，接近就很容易被毒害。

接下来是我们能够观察到的旁生。

尤其是我们可以清楚地看见，人间的旁生中，无有主人饲养的野兽等时时刻刻都处于万分恐惧的心态中，即使吃一口食物也不得安稳，经常面临互相啖食、遭猎人捕杀、被猛兽吞食等险情。

这种叫作野生动物，不是人们饲养的旁生。野生动物虽然没有被关在圈里面被饲养，在野生的环境中想飞就飞、想走就走，看起来也是比较自在。但是我们看一下，尤其是现在拍的很多电视节目，有一些是描绘旁生在雨林当中的情况，远远看起来是很漂亮的雨林，走近之后发现里面有非常多的旁生互相啖食，有很多痛苦。通过观察分析，确实就象引导文里所描绘的一模一样，这些野生动物时时刻刻都处于非常恐惧的心态当中。有些比较强壮的如“森林之王”或者“草原之王”，恐惧因素较少些，因为由旁生与旁生之间所造成的伤害比较少。但是其它的动物如野鹿、斑马等经常处在恐惧中，即便是吃一口食物也是非常紧张，吃一口草脑袋马上就抬起来看一看、耳朵动一动听一听有没有动静。它们很小心，想要吃它们的猛兽也很小心，就是围捕和反围捕的问题。这些动物经常会很恐惧，即便是在睡觉、吃饭、走路的时候都会非常警觉，时刻都在担心、关注四周的情况，一旦有动静马上撒腿就跑，而且跑得非常快。身体稍微弱一点、生病或年老的经常会被猎杀，这就是野生动物之间的互相啖食。

此外就是遭猎人捕杀。以前主要是弓箭、网、陷阱等比较有限，自从有了火器以及自动武器之后就比较麻烦。人们会经常围猎，以前是围起来之后用猎犬或者弓箭猎杀，但现在用威力很大的自动武器，在很远的地方瞄准之后一下子就能打死，基本上猎物连反应也没有。虽然现在也出台一些法律保护野生动物，但是有些人觉得打猎是一种高尚的娱乐，有些则可能是迫于生计而去捕杀野生动物。

“鹄鹰捉鸟雀，鸟雀吃小虫”已充分地表明这些旁生本身无时无刻不在造互相残杀的恶业。

食草动物要好一点，虽然在吃草或者走路的过程中也会踩死一些小虫，或者把草上面的虫子吃掉，但它毕竟草食为主。可是猛兽在被人追杀的同时，其本身以前也造了很多的罪业。猛虎、狮子以前基本上很难捕猎到，现在很多地方的老虎狮子都变成了保护动物，如果不保护马上就要被人类杀绝了。这方面就讲了【旁生本身无时无刻不在造相互残杀的恶业】。

而且，猎人们精通伤害残杀这些众生的技巧，如设陷阱、撒网罟、射火箭等，瞬间便可以使它们丧命。

很多猎人在长时间观察后发明了各种杀害不同动物的方法，比如针对某种动物应该用什么捕猎工具等等，人就是在造杀业方面非常善巧。能逃过猎人杀害的动物非常少，尤其是用火箭、火枪等武器进行捕杀，就可以瞬间让它们丧命。

有些旁生因为自己身上所长的角、毛、皮等而遭杀，例如，人们为了珍珠而采集海贝；为了象牙、象骨猎杀大象；为了兽皮而捕杀老虎、豹子、水獭以及狐狸等；为了麝香而捕杀獐子；为了获取血肉杀害野牛、野马等等。这些动物自己的身体反而成了送命的因，真是痛苦至极。

人类有很多的需求，因为珍珠很美，为了得到珍珠就采集海贝，把海贝撬开取珍珠，撬开之后的海贝很难存活。虽然现在有一些方法让它不死，但很多海贝是在取完珍珠后就死亡了。有些大象由于象牙很长很白很珍贵、象骨可做饰品等原因而被猎杀。老虎、豹子、水獭、狐狸等的皮毛因为保暖或是价格高而成为奢侈品，穿上了感觉高人一等似的，这样互相攀比所伤害的就是动物。

【为了麝香而捕杀獐子；为了获取血肉杀害野牛、野马等等。】这些都是野生动物。为

了获取其血肉而被残杀的还有些家养的猪、牛、鸡、羊等。人们养殖的目的是为了役使或者吃肉。因此动物自己的身体反而成了送命的因，动物身上有什么特点，都会因此而送命。以前有文章介绍说猪一身都是宝（这对猪来说不是一个好消息）：猪毛可以做什么，皮可以做什么，这地方的肉可以做什么菜，那地方的肉可以做什么菜，肠子可以用来做香肠等等。动物在人们眼中是用来创造经济价值，或者是满足口腹之欲，变成美味的自性等等。根本不会想到它是个生命，而是从其他方面进行安立。如果转生为旁生之后，一方面是根本没办法修行、无法取舍。另一方面纯粹是痛苦的自性。我们必须详细地去观想，深入细致地把这些痛苦放在自己的身上去观察。

前面讲的是野生动物，下面讲主人饲养的动物。

作为主人所饲养的动物：由于愚痴呆笨的缘故，就连屠夫手拿刀剑来到面前时，也只是眼睁睁地看着，根本不知道逃避。

很多动物就是这样的，当去圈里抓住其中一只的时候，其它的就在旁边看着好像没什么反应，非常的愚痴呆笨。即便是屠夫拿着刀、剑来到跟前的时候，它只能看着，根本不知道去逃避。

此外，这些动物没有一个不感受如被人挤奶、驮运货物、遭人阉割、穿透鼻孔、辛勤耕地等众多役使的痛苦。

这些旁生感受到被役使的痛苦。比如有些奶牛，【被人挤奶】，遭受很多的痛苦。为了大量生产牛奶的缘故，它们生的小牛根本喝不到牛奶，挤下来之后都被贩卖或者喝掉了。有些是【驮运货物】的，比如牦牛、马、骡子等。有些是【遭人阉割】的，有些旁生脾气暴躁，被阉割之后性格就会好一点，这些也是遭受很大的痛苦。还有被【穿透鼻孔】的，牛的鼻孔被打穿后套一个绳子，比较容易驾驭。还有【辛勤耕地】等众多被役使的痛苦。

牛马等牲口背上即使已经伤痕累累却仍然要驮运货物、被人乘骑而艰难行路。

这些牛马牲口背上虽然已经伤痕累累，但还是要驮运货物。现在可能使用旁生来驮运货物的情况要减少很多，第一效率低驮的少，第二现在交通发达，汽车火车运输也多成本也低，比较以前现在要好多了。但还是有一些比较偏远交通不发达的地方，使用旁生驮运货物的情况还是存在的。即便是牛马等牲口背上已经伤痕累累，还是要驮运货物，还要被人乘骑而艰难的行路。

当它们实在走不动时，狠心的主人就用鞭子抽打或用石头猛击这些牲口，从来也不曾想过身为动物同样有辛苦疲惫、病患疼痛。

当这些旁生实在走不动的时候，如果主人没有爱惜动物的心、比较狠心的，就会使劲用鞭子去抽打它，或用石头去敲击它。没有想到它也是有情，有疼痛的感觉，它也会疲惫也会劳累的。一些狠心的人会把人当牲口使，根本没有感觉他是人一样，其实即便是把他当牲口使，也觉得不需要考虑这个牲口的感受，反正就一直使用，只要他活着的时候，怎样让他给自己创造利益的最大化，根本就不考虑有情的痛苦。因为没有考虑到它的痛苦，也意味着它要加倍地感受更多的痛苦。如果主人能够感受到它的痛苦、疲惫，可能会让它休息；基本上考虑不到的。如果考虑不到的话，它就会一直在这样非常难忍的痛苦中去做很多事情，不做就会招来更多打骂。

成群的牛羊，从身强力壮到老气横秋，只要还没有到派不上用场或气绝身亡之前，就无有休止地被主人使用，一旦衰老得不成样子的时候，或者被主人一刀结果性命，或者被卖给别人，无论如何都摆脱不了被宰的厄运，自然死亡的几乎一个也没有。

华智仁波切所处的地方是藏地的牧区，有【成群的牛羊】，【从身强力壮到老气横秋】

之间，只要还有力气、还没有到派不到用场或者是死亡之前，都要无有休止地被主人使用，挤奶、剪毛、劳作等等。家里来了客人就有可能要遭受被宰杀的命运，人们养旁生很多也是考虑到这个因素。【一旦衰老】之后直接被杀了吃掉，卖给别人也是被宰杀的，要不就是累死的，【自然死亡的几乎一个也没有】。有些主人和旁生感情好，能留着它一直到老死为止，这是非常的少，基本上大多数最后都是被杀死的。

作为旁生，所受的痛苦实在是我们常人无法想象的。

这个我们要经常观修，是比较容易观察的，就像观察人的痛苦一样。对我们而言，饲养的动物、野生的动物都比较容易观察。我们可以走进真实环境中或者通过电视、视频看它们所受的痛苦。真正带着这种心去看的时候，就会发现世界各地对待旁生的态度基本差不多，要不就是使用，要不就是宰杀。有些是人道的宰杀，宰杀其实从根本来讲没有所谓的人不人道的方式，只不过可能痛苦要少受一点，但是杀死它们然后再享用血肉，这还是非常难以忍受的。

每当我们目睹遭受这样痛苦的众生时，应该深深地思索、设身处地观想，如果这般剧烈的苦痛落到自己身上，那将如何忍受得了……

前面讲了这么多内容就是要我们去观修的。观修的必要性就是让我们实际去体会一下旁生的痛苦，一是让我们为了不转生旁生而努力生起出离心；二是要生起菩提心、大悲心。当我们看到旁生，想到它以前也许是我们某一个亲人转生的，现在换了一个身体，在我们眼前感受到这么难忍的痛苦。应该生起大悲心去帮助它们，或者为了救度它们而发起集资净障成佛的心和行为。

看到比较触动自己的场景，就可以把自己观想成那种场景中的某个旁生，正在被宰杀、剥皮、放血、殴打、役使。我现在已经走不动了，还让我去驮很重的东西，还要不停地行走等等，不断地去观想。当我们在做一件事情很劳累的时候，就想如果我是一个旁生，现在这么劳累了还要继续去做，根本没有自由可以选择停下来，这个时候怎么办？这样想之后，就会对旁生的痛苦有一个比较深刻的直观认识。因为我们不是旁生，百分之百地感受旁生的痛苦是不可能的事情，但是要在内心中产生共鸣。把自己观想成旁生的状态，真实地去想：如果真正转生到旁生，这种痛苦都要一五一十全部落在我的身上，这是非常难以忍受的。这样去观想之后，我们就知道不要再造堕落旁生的罪业。

我们每个人不但要对生于总的旁生界有情生起强烈悲心，尤其对于自己饲养的动物，更要多一分仁慈，多一分爱心，尽力保护它们。

对总的旁生要生起强烈的悲心，尤其是自己饲养的动物。华智仁波切当时针对的是牧民家里养的牛羊，尽量善待它们的意思。还有一些农区养耕牛，不管是牧区还是农区，都有饲养的动物。现在养狗、猫等很多宠物，也应该有一份仁慈。很多人把宠物当成自己的家人，从这个侧面来讲的确是比较好的。但是有时候想养就养，不想养就随便抛弃，所以现在有很多流浪狗和流浪猫。

一方面如果自己要养的话就一定要仁慈，尽量生爱心保护它们；另一方面经常念经、诵咒、发愿，让它们因为和自己的因缘，死亡之后直接往生极乐世界，或者能够转为暇满人身、值遇上师、听闻佛法等。用一些加持力大的经典或加持品，给它们做加持发愿，这是很有必要的。

事实上，乃至虫蝇及细微含生以上的所有动物都同样有苦乐的感受，而且这些旁生无一例外都当过自己的父母，对它们生起慈悲心是理所当然的事。

要知道乃至很小的虫蝇如夏天的蚊子、苍蝇、蟑螂及一些细微的含生，这些动物

都叫有情，情就是心识的意思，有心识就会有苦乐的感受。有些人认为旁生没有痛苦的感受，如果没有的话，为什么打它们或者杀它们的时候会拼命挣扎而且发出恐怖的叫声？这是不可能的事情。所以它们绝对和我们一样也有心识，会有苦乐的感受。这些旁生无一例外无始以来都曾做过我们的父母、对我们有大恩德，只不过通过暂时的业力投生为旁生而已。如果把它们曾当过我们父母这一点，放在观察的条件中的话，就会对它们生起慈悲心，就会知道这是理所当然的事情。

对于上述的道理，我们要以圆满具足加行、正行、后行来实修。

上面全都是实修引导，引导我们的心生起类似于旁生感受到的那种状态。这样有助于对旁生道的苦生起厌离心；有助于为了不转生旁生道而努力修行、追求解脱道；也有助于对正在感受很多痛苦的旁生产生慈悲和救护之心，为了救护它们生起更强烈的精进心，都会有很多直接或间接的关联，所以一定要很认真地对待。

修行的时候要具足三殊胜。为什么要具足三殊胜呢？这个修法不是随随便便糊弄的，是正式的修法，对我们来讲就是正行。针对真正的大圆满正行来讲是前行，但对我们现阶段来讲不是前行，必须要当成正行非常认真地观修。不能觉得是前行然后当上师问你修了吗？修了。你修了多少座？一天两座。每天多久啊？每天半个小时。这样就觉得心安理得了，认为自己修了就有资格听密法了。其实对我们来讲它是正行不是前行，不是过渡，不是在上师或者道友问的时候可以说：我们已经修过了，你们这些初学者好好修前行啊！我们已经修完了……并不是为了生起这种观念。

刚刚讲的所谓的前行，为什么要具足加行、正行、后行？就是因为它是一个很重要的修法，对我们而言就是正行的修法。只有心态摆正了，把它当成很重要的修法--正行来修，才愿意真实地、认认真真地去观修，内心中才会生起这种感觉，这是非常重要的。

由此可见，不管是投生在三恶趣中的任何一处，都必然要受苦受难，而且这种苦难的数量也是多不可数，程度也是无比剧烈，时间也是极其漫长。

这里是对三恶趣痛苦的归纳：不管投生在三恶趣当中的任何一处，必然是要受苦受难的，而且不是一般的苦难，比人间的严重无数倍，数量多不可数。三恶趣中地狱、饿鬼和旁生，如果很仔细观修就会发现这里的痛苦太多了，程度是非常剧烈的。人间根本感受不到的在恶趣当中都会感受到，而且时间非常漫长。时间漫长是指恶趣如地狱众生的寿命远远比人间任何人的都要长，饿鬼的寿命是一万五千年，也是超级长，旁生有些几十年，有些十几年、几年，这方面是比较长。旁生不知道取舍，造了很多罪业。死了之后是继续转为旁生还是可以暂时不转旁生都不重要，最终造的这些业都还是会成熟的。从这个侧面来讲，堕恶趣的时间长，转善趣的时间短。

在观修暇满难得时讲了盲龟值木，盲龟一百年上升到海面一次。为什么？海底代表恶趣，海面上代表善趣，一百年上升一次抬一下头又下去了，所以我们在恶趣呆的时间远远比善趣的长。此处讲时间极其漫长不只是指旁生或某一个恶趣，而是指待在整個三恶趣的时间远远比善趣的长。很多时候我们只是刚刚到善趣当中，比如这一世才得到了人身。好多世间人看起来无忧无虑的，根本不担心自己后世。刚刚从恶趣出来，得到一个人身，好了几十年之后又回到恶趣当中，很长时间再没有上来。

这方面要认认真真地去观察，之后就会对整个轮回真正生起恐怖心、厌离心，真的产生想要出离解脱的心。因为实在是受不了，没办法忍受这样痛苦的轮回，逼着我们除

了解脱之外没有其他。观修就要打破对轮回的幻想：如果是觉得奋斗的话还可以过得更好，但这个是没有的。如果把轮回痛苦认认真真地学、观修、思维到量，就会觉得轮回中的确是没有任何地方值得去投生。这就会引导我们认真修持解脱道，不是外表上去修而实际上根本都不想解脱，或者说解脱的心也有一点，但还是世间的心拖后腿的时间长。我们真实地修持、出离心生起来之后，就会日日夜夜真实地求解脱，这是非常重要的。

更悲惨的是，三恶趣的有情由于愚昧无知、无有正法光明致使所作所为仍旧逃不出恶趣的因。

这刚刚我们分析了。

一经生到恶趣后，就很难再有出头之日，也可以说要想再度解脱实在是难之又难。

不是说它永远都在恶趣当中、没有可能回到善趣中来，而是非常困难。一旦投生恶趣，想从恶趣中解脱难之又难，从恶趣中直接解脱就更加难。我们现在是人而且可以修佛法都这么难，何况根本不取舍、不修行的旁生？怎么可能随便就可以获得殊胜的解脱呢？想想都是很困难的事情。

我们自相续中在今生或他世一定积存了许许多多转生恶趣的罪业，所以现在就务必要诚心诚意努力忏悔以往所造的恶业，立誓今后绝不再犯……。

这段很重要，虽然现在我们是人，没有感受三恶趣的痛苦，但我们在轮回中待的时间那么长，多生累世转生的过程中积累了很多转生恶趣的罪业：杀生、偷盗、邪淫、妄语、贪欲、嗔恚等等。这些业存在于相续中，一旦因缘成熟就会连续不断地爆发。我们现在就好比住在一个随时要喷发的火山口上；或者是坐在一个充满定时炸弹的弹药库里，不知道什么时候会爆炸。我们相续中的恶业何时成熟，自己完全不知道。虽然目前看起来一切都非常好、很圆满，也没什么痛苦、无忧无虑的，但内心中很多的恶业已酝酿成熟，正在寻找突破口，有的时候只要死了因缘就会成熟。现在还未死时不会成熟；一旦断气，恶趣的业马上就会显现。

在观修地狱、饿鬼、旁生的时候，感觉离我们还很遥远；若是真断了气，恶趣和我们就成了零距离，便要真实地去感受曾经学习、观修过的痛苦，当实践了后再想去改变就很困难了。趁现在有自由、还有福报、学了很多忏悔法，第一要忏前第二要戒后。忏前是要诚心努力地去忏悔以前所造的罪业，不能马虎。就像对待即将爆炸的炸弹，拆弹时一定要注意，不能随便弄一下，看没有爆炸就丢到旁边；而是要真实地将它们拆除后，确定不会爆炸，像这样的态度才可放心。

现在是我们超级危险的时候，在忏悔的时候也应该认真对待，四对治力、菩提心、空证见等该用的都要用上，忏悔以前的罪业并立誓以后不再造堕恶趣的罪业，这很重要。世间当中总是说没有后悔药，的确是没有后悔药。但现在佛菩萨正给我们开后悔药，若做了错事后是没有后悔药吃的，必须在犯事之前吃。为什么现在首先要观想三恶趣的痛苦呢？就是让我们先跑到将来有可能罪业成熟、会让我们后悔的地方去。抢占高地后往下看，如果不做的话就会一步步发展到这里来，一旦罪业成熟就真没有后悔的机会了。

这就是要提前观修恶趣的痛苦，我们现在还是人、还没有堕恶趣，后悔药的高明之处就在于此。佛菩萨告诉我们一定要超前把自己观想成旁生，现在已经堕旁生了怎么办？观想成已经堕恶鬼或观想成正在地狱受苦，这样太难受了为什么当年不修行呢？在人间时不好好努力呢？观想时就很后悔，起座后就回到了现在，相当于是一下子回到了过去

来改变未来。现在很多人希望拍一些电视剧：如果能回到过去就可以改变因缘。现在观修后相当于我们是穿越回来了。恶趣痛苦就是我们提前观想到的未来，这样那样的痛苦很难忍受，起座后发现还没有到那个程度，穿越回过去开始改变未来的走向。为了以后不转生于那么痛苦的状态中，现在应该忏悔业障，不要造罪业，这种叫做后悔药。提前观想自己已经达到了那种很悲惨的状态，然后再回到现在的状态中去做改变，真正的后悔药是要现在提前吃的。

这些对我们来讲非常重要的原因就是可以改变未来。如果我们不改变，按照凡夫人的思想行为，走势一定是一步步走向恶趣的。但是现在我们提前地来做改变，回到过去阻止这样情况的发生。该忏悔的就要忏悔、该修佛法的就要认真地修、现在还有时间磕头、修百字明、修曼荼罗、闻思修行、修空性等。有时间我们就尽量利用这些时间可以用来上网也可以用来修佛法，我们就要用来修佛法。现在是吃后悔药的时候，该吃药的时候不吃，等到不能吃的时候找后悔药那是没得吃的，已经错过了。现在提前吃了就可以后悔，就不会转生到其它地方去，这对我们来说很重要。这些思想在内心当中根深蒂固地生起来，我们就会真实地去珍惜修行的因缘，就不会想：哎！早知道当时我就精进了，否则也不会像现在。很多人在犯事、临死时都会这么想：以前有大把的时间没有用，现在死亡已经到来，已经堕恶趣没有办法了。

现在就要提前把这些事情在脑海中完全复制出来，起座后就知道现在是真实要改变的时候了，刚才观想时不是在后悔当年应该怎样怎样吗？佛菩萨告诉我们要去思维，假设是在临终时回顾自己的一生，发现在30多岁或40多岁的时候有个节点可以改变的，但是我没有抓住。到现在快死了，啥也没办法改变了。现在就是让我们提前想死亡的到来，提前想是从后世的某个恶趣当中回到现在，真正地开始改变。大概有了一种体会，这个时候就认真对待修行。现在就是我们改变的最好时机，这个也错过了，那么到了临终时，那种我们观想的、预演的情景就真正开始上演了，那个时候就真的没有办法了。

现在还有办法，我们是在逃生演习，如果事情出来该怎么逃，首先演练好，这样真正出来我们就可以这样去做。现在我们提前观想临死时的情况：后悔、扯头发、捶胸口，或者怎么怎么样，认认真真地想，把后悔的心想出来，把我们堕恶趣的痛苦想出来，这样起座后才知道现在真是应该改变了，否则的话到时就会真正出现我们观想的那种情景，那就真的是非常不好的。这个来讲很重要，所以我们重复了好多次。

并且对生在恶趣中的有情生起强烈的悲悯心，一边发愿：将自己三世所积的一切善根回向给沦落恶趣的这些众生，但愿它们能早日脱离恶趣，一边思量发心：

一方面要生起忏前戒后的心，一方面对正在感受恶趣的有情生起强烈的悲悯心，发愿将所有善根回向给正在沦落恶趣的有情，愿这些有情早日脱离恶趣，一边这样想一边思量发心：

我如今幸运地遇到了大乘正法，有了行持成办自他二利正道的机缘，一定要刻苦求法、精进修行，将来好接引恶趣的所有众生到清净刹土，愿上师三宝加持我获得这样的能力。

这就发了一个很殊胜的善愿：现在我很幸运，的确大乘正法已经遇到了，也在做力量很大的修行，这是上师们的慈悲，也是我的福报。但是现在不稳定，体现在我对教法的珍视程度不够，想修法的兴趣不高。这个时候就反复地想，让自己对修行佛法的心提起

来。很【幸运地遇到大乘正法，有了行持成办自他二利的机缘】，所以一定要刻苦求法。刚刚我们讲了，一定要超前思维痛苦的状态，再回到现在就有了应该珍惜现在、认真修法的心。如果把死亡的场景想得越投入、越相应，对于堕恶趣的痛苦感觉就越深，回到现在的时候，对真实修佛法的心态就会越强烈，就会真正地珍惜现在能够修行佛法的机缘，这个是非常重要的。一定要刻苦求法、精进修行，将来好接引恶趣的所有众生到清净刹土，愿上师三宝加持我，早日获得这样的能力。

并且祈祷上师本尊、念诵、发愿……。最后将善根回向众生。

对于上述道理，我们要以回向等三殊胜摄持来实地修持。

上述道理就是整个三恶趣的痛苦观修，和刚刚我们讲的要生出离心，对众生大悲菩提心等等，所有的道理都要用三殊胜摄持来实地修行。上师讲了，修加行的时候心中生起感觉非常重要，现在不是修寂止的阶段，不是安住修的时候，这个时候就是要生起很强烈的心，越强烈越好。如果这个心很强烈，绝对会在修行佛法中很勤奋，对学习正法会有高度的兴趣。

所以一定要生起来这种感觉，如果修暇满、修无常、修轮回痛苦就要生起这种感觉，要生起厌离心；如果思维业因果就要生起业果不虚这种强烈的感觉。这是一种执著但是这种执著非常重要，对于我们来讲，这是转变我们的一种方向性的执著。

如果有人想：生在三恶趣中的的确是痛苦的本性，可是善趣该是安乐幸福的吧？

前面我们观修了三恶趣的痛苦，有人会想：三恶趣的确没有人愿意投生，除了一些旁生，有些人可能比较喜欢投生。比如有些人愿意下一世投生龙，有的人愿意投生熊猫，有人下生想投生哈巴狗，认为它们生活很幸福，当然这种是少数的。对于饿鬼、地狱基本上都不愿意投生。三恶趣的确是痛苦的，但是三善趣总是有安乐的吧？有些人就有下士道的发心，为了得到善趣安乐而皈依、修佛法，这样的也有。我们下面要讲三善趣其实也是痛苦的自性。

实际上，善趣也同样无有快乐可言。

下堂课我们就开始学习三善趣，以人道为主的三善趣也是要出离的对象，不是真正安乐的地方。今天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