**旁生之苦**

一、海居旁生；二、散居旁生。

[[p110]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p110)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：**

[[p111]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p111)海居旁生就是住在大海中的旁生、动物。

[[p112]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p112)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。

[[p113]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p113)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。

[[p114]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p114)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。

[[p117]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p117)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。

[[p118]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p118)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。

[[p119]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p119)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。

[[p121]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p121)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。

[[p122]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p122)这是一种痛苦。还有一些痛苦是什么呢？

[[p123]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p123)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，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。很多这样的旁生从出生到死亡，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。

[[p125]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p125)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。

[[p126]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p126)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，一辈子当中都是这样。

[[p127]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p127)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。

**散居旁生**

[[p129]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p129)下面我们看比较熟悉的散居旁生。

[[p130]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p130)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。

[[p131]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p131)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，有的天人也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。

[[p132]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p132)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。

[[p133]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p133)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，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。

[[p134]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p134)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。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。

[[p135]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p135)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。

[[p137]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p137)接下来是我们能够观察到的旁生。

野生动物

[[p138]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p138)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。

[[p139]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p139)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。

[[p140]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p140)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。

[[p141]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p141)“鹞鹰捉鸟雀，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。

[[p142]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p142)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】。

[[p146]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p146)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。

下面讲主人饲养的动物。

[[p149]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p149)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。

[[p150]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p150)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。

[[p151]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p151)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。

[[p153]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p153)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。

[[p156]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p156)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。

[[p157]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p157)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。

[[p159]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p159)作为旁生，所受的痛苦实在是我们常人无法想象的。

[[p161]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p161)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……

[[p162]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p162)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。

[[p163]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p163)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。

[[p164]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p164)**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。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。

[[p168]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p168)要知道乃至于很小的虫蝇如夏天的蚊子、苍蝇、蟑螂及一些细微的旁生，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。

[[p169]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p169)对于上述的道理，我们要以圆满具足加行、正行、后行来实修。

[[p170]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p170)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。

[[p171]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p171)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。

[[p172]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p172)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。

[[p175]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p175)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，而是指待在整个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。

[[p176]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p176)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。

[[p179]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p179)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。

[[p180]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p180)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。

[[p181]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p181)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……。

[[p182]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p182)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。

[[p184]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p184)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。

[[p185]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p185)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。

[[p186]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p186)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、修曼茶、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。

[[p188]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p188)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。

[[p189]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p189)**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**：

[[p190]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p190)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：

[[p191]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p191)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。

[[p192]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p192)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。

[[p193]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p193)并且祈祷上师本尊、念诵、发愿……。最后将善根回向众生。

[[p194]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p194)对于上述道理，我们要以回向等三殊胜摄持来实地修持。

[[p195]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p195)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**。

[[p196]](https://bj.cxb123.cc/3lh/11/" \l "p196)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。

思考题

（1）详述旁生其互相吞啖苦、黑暗生存苦和愚痴无尽苦。

（2）家养旁生它们有怎样的愚痴苦和驱役苦？

（3）结合事例，具体思维家养旁生所受的驱役苦和宰杀苦。