第二十八课

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，现在我们继续宣讲全知无垢光尊者所造的《大圆满心性休息大车疏》。大车疏当中分了十三个引导，现在在宣讲前面的引导文，前面的四个引导主要是宣讲四种厌世心的修法，通过学习修持这四种修法之后，法入于自己的内心之后，自己内心当中就会对整个轮回生起厌离心，生起了出离心，有了出离心才可以进一步地发起菩提心，乃至于修持殊胜的密法等等的这些窍诀，在四种厌世心当中，前面已经讲过了淡漠自己对于今生的贪执的暇满难得和寿命无常的两种修法的关要，学完之后现在再宣讲对后世这种贪执也能够逐渐地抛弃的修法，主要是轮回痛苦和业因果，现在在宣讲轮回痛苦的引导，轮回痛苦的引导主要是逐步地宣讲三恶趣的痛苦和三善趣的痛苦，通过这样观修修持之后对整个轮回生起一种强烈的厌离心。现在在宣讲三恶趣的痛苦当中，前面已经宣讲地狱的痛苦，饿鬼的痛苦，现在在宣讲旁生的痛苦，分了两个方面，痛苦之理和劝勉精进修法。

现在正在讲痛苦之理。

宣讲痛苦之理当中也宣讲：海居旁生的痛苦和散居旁生的痛苦，其中第一个内容讲完了，今天讲第二个散居旁生的痛苦。

散居人间鸟兽等，猎人侵害各自损，

牛马驼驴山羊等，役使殴打苦无边，

因肉皮骨而遭杀，感受痛苦无边际。

前面讲过了海生的痛苦之后再宣讲散居的旁生，散居的旁生主要是散居于人间各处的意思，部分的或者说部分也有天界的旁生或者说其他的阿修罗境等等的旁生，但是这个方面是从主要的侧面来讲的，主要侧面来讲的话，主要是异于人间的这些安住的，散于人间各处的这些鸟兽，这鸟兽也分了两类，第一类是属于这些野生的鸟兽，还有第二类就是家养的这些鸟兽，不管是野生的鸟兽还是家养的鸟兽，实际上都具备各式各样的痛苦。

散居人间的鸟兽等，猎人侵害各自损，猎人侵害就是对于野生的，在森林当中在草原上面的或者在其他的山间生存的这些鸟兽会受到猎人的侵害，这些猎人以前是用毒箭，如今是用这些猎枪这些方面的工具，伤害各种各样的众生，有的时候是用陷阱，有的时候是用夹子，有的时候用这些网，反正猎人、人们在造罪的时候在伤害众生的时候，他会很善巧他会像很多很多方便，将各式各样鸟兽一网打尽的，对于走兽他也观察走兽的习性，走兽他自己的经过的路径，然后在这些路径当中埋设各种各样的陷进，或者说地王等等开始辅佐的，还有对于这些鸟类也是用很多方式，比如有的时候在晚上的时候这些鸟正在睡觉的时候，然后在树下面悄悄用箭用枪打这些鸟，这方面也有很多的，反正这些鸟兽会受到猎人的侵害。

除了猎人的侵害之外，还各自损，各自损就是内部之间损害的，有些要从飞鸟的侧面来讲比较凶猛的这些鹞鹰，这方面的话经常会捕食鸽子、麻雀之类的这些飞禽，还有就是天上的鹞鹰捕食地上的兔子等等这样一种走兽，还有在地上的这些走兽当中，比如说是狮子老虎等猛兽，它也会吞食这些野鹿啊或者说是其它的食草动物或者说食肉动物，各自之间都是如是如是损害的，所以说这些鸟兽一方面受到猎人各自的损害，还有它自己经常安住在这样一种恐怖的状态当中，有的时候我们可以看到这些野鹿在吃草的时候喝水的时候非常地惊醒的，吃一棵草的时候它就会竖起耳朵听一听四周有没有动静，有动静之后马上就开始逃命了，有这样一种恐怖，生活在恐怖当中，连吃一棵草喝一口水的这样一种自由自在的心情都是没有的，说明它们自己处在一种非常恐怖的非常痛苦的境界当中。

牛马驼驴山羊等，役使殴打苦无边，

如果再从人间的或者依靠人而生存的这些家养的野兽来看的时候，牛马驼驴山羊，牛还有这些马，驼是骆驼，还有毛驴，山羊绵羊等等这些野兽，这些野兽被人们役使殴打也是感受无量无边的痛苦，因为这些牛，比如说黄牛它要耕地，牦牛它要拖东西，或者马它要恒时要载人，在草原上奔跑等等，还有这些骆驼在沙漠当中怎么样行进，毛驴拉车，山羊也是虽然不背什么东西，但是平时的话也是可以剪羊毛或者说是被吃等等有很多痛苦的，被役使被殴打，痛苦是无量无边的。

下面：因肉皮骨而遭杀，

这个方面通过自身的财富或者自身，自己身上的这些皮肉骨，通过这些因素而遭杀也是非常多的，比如说也有因肉而遭杀的，因肉而遭杀很明显是猪，还有牛等等，像这样的话众生，人要享受它们的血肉的缘故，他们养肥，养肥之后就杀死，然后就食用它们的肉，皮呢就是皮脂还有这些水獭，水獭皮啊还有这些藏羚羊等等，这方面的话因为它们的皮毛很珍贵，皮毛能够保暖的缘故，所以说也是遭到杀害的，还有是骨头遭杀的这些老虎或者其它的这些有药用价值的，这方面也是经常遭杀的，或者说是大象它自己的象骨，大象的象牙等等，这个方面的话就是自身的这些，自己身上的这些皮肉骨成了自己遭杀的这样一种因缘。

感受痛苦无边际。

像这样的话，感受各种各样的痛苦，反正不管是在野生的这些鸟兽还是这些家养的鸟兽，实际上都是感受很多很多痛苦的，总的来讲的话，我们知道旁生，它自己非常呆笨，所以说除了个别的比较有智慧者或者说是有聪明的这些动物之外，很多时候都是处于非常呆笨的状态当中，所以说人类他有这些比较高的智商，他就可以用很多很多方法怎么样围猎怎么样杀死它们，怎么样用它们的肉啊皮骨，然后供自己享受，这个方面是非常非常多的，所以说即便是以前人们非常畏惧的这些老虎狮子，像这样的话在人类的这些枪啊或者兵器下面根本无能为力的，经常是被猎杀的对象，所以说我们自己感受很多痛苦，而且很呆笨没办法自我保护，除了逃跑这些之外就没有什么其它的防身之术了，还有就是处于旁生境界的话是没有智慧没办法作意修法，没办法知道这个取舍之道等等，所以说就是处于这样一种境界当中感受很多痛苦。

散居旁生是指住于人间的高山、平原、水中、岩洞、虚空等处的昆虫蜂蝇、飞禽走兽等。

这个方面讲到了散居旁生主要是住于人间的高山上面的，有的时候高山上面的这些野兽和飞禽，平原上面这些野兽等等，还有就是生活在水中的鱼等，还有岩洞当中的毒蛇，还有其它这些动物，虚空当中飞行的这些禽鸟等等，这方面的昆虫、蜂蝇、飞禽走兽这些方面都属于散居旁生。

这些旁生也各自感受着饥渴寒热、相互为食、疾病危害等无量痛苦。

这些旁生感受的痛苦是非常多的，如果仔细观察的时候也是触目惊心的很多很多痛苦，饥渴寒热有的时候找不到东西吃的话也会感受饥渴寒热的，比如说这些即便是说在这些草原上面的比如非洲的大草原上面的兽中之王狮子很多时候也是找不到东西吃的，也是经常忍受这个忍饥挨饿的，在这个方面度过很长的时间，运气好的时候可以抓到一两只野鹿来充饥，所以它也是虽然是兽中之王，但是恒时也是处于饥渴的状态当中很多情况。

还有处于寒热的情况当中也是很多，互相围食，自己遭受疾病危害，在野兽当中也有很多的这样的疾病，比如说依靠人类来讲的话，前段时间出现的疯牛病、口蹄疫，现在据说出现又出现蓝舌病是什么，也是在动物身上先发现的，很多很多这样的疾病，所以它们在感受疾病的时候，要不然就自己死亡，如果人类怕这些病传染到其它牛，也必须被成批成批地杀死，所以说前几年不是香港哪个地方几十万几十万的鸡一下子被杀死了，非常非常多的像这样现在在欧洲这个地方呢，焚烧这些疯牛病。焚烧杀死的这些疯牛病的这些疯牛呢，像这样的病牛的话焚烧尸体的这个烟呢，也是直冲云宵的，这方面看起来的话也是非常可怕的。

所以一方面感受很多疾病危害的痛苦，尤其遭受猎人、渔夫、捕鸟人的侵害。有些因为自己的肉皮骨架之昂贵而遭杀，尤其是遭受猎人和渔夫、捕鸟人的侵害。那么这些猎人、渔夫和捕鸟人呢，有的时候是单单是为了维持自己的生存。比如说有些时候深山中的猎人，他打猎呢，只是为了自己吃而已，只是为了就是养活自己。有些渔夫呢也是没有其它养生的手段，只有靠打鱼来生存。捕鸟人也是这样的。

那么有的时候呢，就是因为这些老虎啊，或者这些方面呢皮子很昂贵，所以说猎人射杀这些老虎，也是为了来剥皮然后是为了来卖钱的。渔夫的话也是为了赚钱的，大规模的杀鱼，他自己虽然享用不了多少，但是为了赚很多钱的缘故呢，也是大规模的杀鱼。捕鸟人呢也是有这样一种两种动机的。受到这些猎人、渔夫、捕鸟人的侵害，就因为前面我们讲过，人类在造业方面非常的善巧，所以说各式各样的动物都有可能被伤害。即便是平时我们说的，非常让我们恐怖的这些毒蛇大莽啊，像这样的话在这些猎人手下，在捕蛇人的手下，也是根本无能为力的。这个事情我也问过一些道友他们比较清楚，我说这些捉蛇的人到底是怎么捉蛇的？他说实际上他们一种蛇药，有一种蛇药把这个蛇药配好之后呢，他们就是到这个毒蛇的洞他们去守候。守候之后有的时候守候两三天，然后这些大蛇，这些毒蛇就出来了。然后它闻到这些蛇药之后呢，它自己的身体就马上就一点力气都没有的，然后呢身体就软软的，闻到蛇药之后根本就只有逃命。它自己怎么样往前爬，那这个时候这个捕蛇人他自己，只需要上前把它抓住就可以了，根本没有丝毫的反抗能力的这样一种。所以说平时我们的印象当中，毒蛇这么恐怖，而且有时毒蛇的反应非常灵敏，怎么可能就一下子把它抓住了呢？他们就说有一种蛇药，这个蛇药一闻到之后呢，这个蛇浑身酥软的，根本没有一点的力气反抗只想逃命。所以抓住它的尾巴的时候，它只想拼命的往前游想要逃脱，但是根本逃不脱的。所以说像这样的话，抓住很多的毒蛇，抓住很多的大莽，就是通过这个方面来抓住的。所以说你看人类他自己也懂得配这些蛇药啊，或者说是对这些猛兽啊，也是用这个火枪啊，用其它的很多很多的方面来射杀它们。

所以说这些动物在人类的，这些可以说是手段下面，根本无能为力，有些被溢死，到最后也是被宰，期间屡遭毒打，刺血等感受无边的痛苦。那么就很多的动物呢，从一生下来开始乃至于它自己有了这个劳动力的时候，一直被人类役使。比如这个牛，这个牛就是这样的，除了小牛呢，有一段时间还可以自由自在的，就是说可以享受一段的快乐的时光。但是呢一但它自己有了劳力之后，马上就套上这些其它的这些耕地的这些器具啊，或者说套上这个牛车，然后开始就无止境的奔波。那么就是说在套上去的时候呢，就是肯定不是轻松的，因为就是这个它一拉不动的时候呢，这些农民用这个长鞭子抽打它的身体，它不得不往前跑，然后在拉车的时候也是这样的，拉的车非常重，但是呢如果想停下来稍微想走的慢一点的时候，马上这个皮鞭就抽到这个皮子上面，一道一道血印子就显现出来了，所以说像这样也是这样。牦牛在这个藏地也是经常被拖这些牛粪啊，拖这些木材啊，这方面也是感觉到痛苦的。还有这些马的话也是被人骑的，所以说呢它的背上有这么重的一个人骑在上面，然后还要玩很多的花样的话，肯定就是说是非常非常的痛苦的。而且就有的时候说这些马鞍哪、牛鞍哪，就说使用时间长之后呢，它的皮肤磨掉，把它的肉磨掉之后，这些骨头都会现出来的，这个方面呢感受很多很多的痛苦的。就是所以说呢，这些很多这个野兽呢。经常被役使。还有这些毛驴呢，也是这样的，被架驴车啊、或者拉磨啊，这些方面呢反正一直都在役使。

很多时候呢，就是前世当中欠别人钱没有还的话，就是他自己会转生到这些旁生当中，就是通过役使，给别人出苦力的方式来还债的。有一部分也是出家人受用了信食之后呢，没有好好的修行，没有好好的修行之后呢，然后转生为旁生。那么就是说在汉地呢，在汉地普遍留存的禅宗的这些话也是这样的：“此生不了道，披毛带角还，施主一粒米大如须弥山，此生不了道，披毛带角还。”也有这样讲。

不了道呢，有些地方也是说成不修道，像这样如果这个不了道，说成了悟。如果说成了悟的话他这个就太高了，这样一种可以说是，怎么说呢？就是非常的严格。如果说吃了不修道的话，就是你吃了之后必须要修道，如果你吃了之后不个修道的话，肯定要披毛带角的还，变成这些施主家的旁生，然后通过出苦力的方式来偿还这些债务的。所以我们就知道这些旁生也绝对不是无因无缘，感生这样苦果的，肯定是有个因缘。那么这些因缘在我们这个可以说是团体当中，在我们的身上也有可能已经慢慢开始聚集了，慢慢开始成熟了。所以在这个时候，必须要每天精进的持戒啊，每天要精进的闻思修行，念诵啊，或者说是修法。这个方面才可以真正的对这些施主做加持，然后可以偿还他的这个恩德，否则的话也是也是没办法真正的偿还，最后只有变成旁生的方式来偿还了。

那么被役使，役使到最后，也是被宰杀了的这个命运的。期间呢是屡遭毒打刺血，那屡遭毒打的话，是因为人呢，有的时候没有悲心的时候，他就会对这些是旁生，他就认为这个就是一个旁生而已，随便可以打随便可以骂。但是呢就是它们也是一个生命，那么在被打的时候，我们就知道，为什么被打的时候就是说它是乱叫乱跳？或者说就是翻来覆去的打滚？这方面就说明它很难忍受的。就像我们被毒打的时候，为什么要大哭大叫？为什么要到处奔跑呢？实际上就是身体忍受不了这个痛苦而奔跑的。所以从这个比度推知（16：18）呢，就是说这些牛啊、马啊，这些方面就是都被毒打的时候，悲惨的叫声都可以听到，肯定内心当中身体上面感受了很多的痛苦，所以说这个是屡遭毒打。

还有刺血呢，比如说藏地呢，它就是在学前行时候也有吗，就是有些人杀了这些牛之后呢，把这些死牛身上的这个肉装到胃里面，然后呢用刺一个活牛的血，然后混在一起，然后供养给其他的这些僧人食用，这个方面在前行当中讲的很清楚的。所以这个方面就刺血呢，就刺这个活牛，活着的旁生的血，然后呢感受这样的痛苦。

还有呢拔毛的痛苦，比如现在牧区的这些牛毛帐蓬，牛毛帐蓬也是活生生的用这些搅棒呢，把这些身上拔下来的，所以说如果说别人用这些搅棒把我们的头发这样一起拔下来的时候，痛苦非常难忍的。但是就是很多人呢，根本没有大悲心的话，就不知道这个它们也会感受痛苦，直接用这个搅棒直接拔，一卷一卷的把很多这样的毛直接拔下来，所以说每个毛孔当中都在流着鲜血，一滴一滴的流下来的。

还有就是比如说这个可以说是穿牛鼻绳，穿牛鼻绳的时候，也是感受很多的痛苦的。所以说像现在这样的话，就是首先把它的鼻子打通了，就是打通的时候，这个时候是要感受无量无边的痛苦的。而且把这个绳子穿进去之后呢，它也是非常的难忍的。再加上穿了绳子干什么呢？就是为了方便来驾驭你的。所以说就是穿了绳子之后呢，他一拖的时候，这个牛呢它没有办法忍受这个痛苦，必须要跟着他走，所以说从这个角度来说，也是感受很多的痛苦的。

反正我们要细说这个旁生的痛苦的是无量无边的，这个时候呢要一一的去观想，要一一的观想对这些旁生呢，尽量能生起这样一种大悲心，生起这些菩提心。从这个方面来讲的话，一方面我们要避免转生成这样一种旁生，必须要励力的制止堕落到旁生当中，这些罪业感受到这个无边的痛苦。所以说华知仁波切还有很多的大德呢，在讲旁生的痛苦的时候呢，也是再再的教诫我们，对于身边的这些旁生呢，或者属于自己的这些旁生呢，必须要善加的对待，善加的对待的话，就是如果我们能够善加对待它们，它们就是能够尽可能吧，我们不可能说感受很多的安乐的。但是就在这样的一种条件上面，就在这样的一种所依的身份上面，尽可能的感受到一点点的快乐。

前段时间我们仁波切也是讲过这些，养鸡的养鸭的这些道友们，也是必须要好好的善待这些动物，否则的话它们也会感受很多很多的痛苦的。尤其是自己有条件的时候对于这些飞禽啊，对于其它的这些动物经常能够的施食啊，或者看到它们的时候经常能够念诵咒语。说这些谛实语，或者说是念诵这些加持力很大的偈诵：“诸法因缘生，诸法因缘灭”等等，这方面的偈诵。“还有菩提心妙宝，未生令当生，已生愿不坏，日日去增生，”这个偈诵加持力非常大。所以说经常在耳边念诵，或者念诵观音心咒，或者念诵闻解脱的心咒啊，念诵这些可以说是释迦佛的佛号，阿弥陀佛的名号啊，反正尽可能的在这些旁生的相续当中种下一些善根，这些是我们能够做得到的。说其它的我们想要一下子想要将它们超度到什么地方 ，这个确实没有能力，但是呢尽已所能的呢，通过发善心的方式，给它的耳边尽量的念诵一些佛号，加持力大的心咒的话，也能够帮助它们吧。最后呢做一个回向，愿它们能够得到人生，能够尽快的能够修道而成就的，这方面是我们必须要做的。

诸龙苦乐日夜半，午前午后乐变苦，

有处降下热沙雨，有者无友孤贫逼，

共愚畏惧大鹏等，具有多种多样苦。

寿亦不定有一日，经说龙王等住劫。

**那么这个方面是这个单单、单独在宣讲龙的痛苦，这个方面因为龙类呢它是比较特殊的，如果这样包含可以包含在海居旁生当中，因为龙呢也是属于旁生道，它虽然有很大的神变，很大的这样能力，但是它自己呢也是属于旁生道所摄的，为什么不单单讲海居旁生当中，海居旁生当中呢前面讲过鱼虾，鲸啊等等这些旁生，那么龙类呢是属于比较特殊的。龙呢就说是这个它通过自己不共的业力呢有的时候这个龙特别富裕，有的时候这个龙的力量非常得大，翻江倒海啊或者是说降雨布云等，这方面是有很大的能力的，但是这个龙它自己是不是也感受这些安乐呢？实际上它也是苦乐交杂，而且这个方面呢我们必须要了知，龙它也具备很多的痛苦，那么就是说诸龙苦乐日夜半，那么一切龙类总的来讲的话，有苦有乐，苦乐日夜半的话就是说一天一日一夜当中呢苦乐参半的，有的时候白天受安乐，晚上受痛苦，晚上受安乐，白天受痛苦，有这样一种夹杂颠倒的这样一种情况，午前午后乐变苦，有的时候呢午前感受安乐，午后的话快乐就变成了痛苦了，有处降下热沙雨，有的时候呢就龙性当中呢降下热沙雨，虽然我们知道这些龙呢是处在龙宫当中，有些龙宫是在海中，有些龙宫是在井中，有些龙宫是在江当中，大湖当中，我们就说这个热沙雨怎么能降下去呢，但是呢在它们自己的业力当中呢，这个热沙雨直接就降下来，然后降到它们身上，降到它们鳞片当中，它们鳞片当中直接进入它们鳞片当中，然后呢就是说感受非常大的痛苦，这个方面就是说是这个不可避免的这种降下热沙雨的痛苦，有者无友孤贫逼，那么在龙类呢，一般来讲龙王很富裕，但是呢就是说个别的龙类的话通过它自己的别业的话，有者无友，没有这些朋友，孤贫呢孤独然后呢非常贫穷、被这些痛苦所逼迫的。共愚，共愚的意思就是说共同的这样一种痛苦就是愚痴呆笨，就是愚痴呆笨了，共愚就是这个意思，畏惧大鹏等还有呢就是畏惧大鹏鸟的伤害，因为大鹏鸟就是它们的天敌，所以说我们说龙力很大，但是一看到大鹏鸟来的时候马上身体就发软的，大鹏鸟在食用这些龙的时候它也会观察哪个龙的寿命已尽，所以用它的翅膀一扇的时候，这个大海整个分开然后龙宫现前，龙宫现前之后，它就看准一条龙，然后扑下去之后就把龙抓起来吃掉的，每天呢都是这样吃很多龙，所以说呢像这样的话也是畏惧大鹏鸟的伤害等等等等很多这些痛苦，具有多种多样苦那么如果详细分别的时候呢，龙类呢还是具备很多痛苦，有的时候龙呢它自己的嗔恨心很大，嗔恨心很大的缘故，所以说它也是经常对人类啊对其它的环境呢喷下毒雾，毒气然后呢就说是这个造很多的罪业的也是有的，寿亦不定有一日，经说龙王等住劫，那么寿命呢寿命是不定的，那么这个寿命呢可以说不一定指龙这个可以指整个旁生，整个旁生的寿命，整个旁生的寿命有的是一天，就一日一夜就死掉了，有的是须臾就死掉了，这方面就说短的话，长短就死去的，经说龙王等住劫，那么还有呢最长的话就经当中讲有些龙王呢可以安住一个中劫的这方面很长寿命也有的，所以说我们就知道这个龙呢也是就说是这个它虽然具有大能力吧，也是在中国来讲，汉地来讲的话也是一个崇拜之物，我们也说是龙的传人怎么样，反正呢不管怎么说呢这个龙它本身也是具备很多很多痛苦的，那么就说转生为龙的因呢当然有很多种的，有些是它自己做了福报然后回向说呢下一辈子我转生龙类的，还有一些就是说按照一些佛经当中讲的这些转生龙的因的话就是有些出家人、有些修行人像这样根本戒没有犯，但是就是支分的戒律犯了之后，没有清净，像这样的话它就会转生龙类，它是堕恶趣了，堕恶趣虽然它是堕恶趣，但是它还是算是比较有福报的这个旁生吧，有福报的旁生。所以说呢佛陀在经典当中也是讲这些这个龙为什么一下子增多了很多的原因呢就说是释迦佛教法下的很多这些出家人比丘啊沙弥啊等等，像这样的话，根本戒虽然没有违犯，但是支分戒就说是这个堕罪啊，恶作罪等等这方面的支分戒犯了之后没有清净，没有清净的缘故呢死了之后就堕到龙类当中，所以说呢龙这个龙王的眷属就越来越多，就是大海都没办法容纳了有这样一种说法，所以说一方面我们就说呢是 （24：48） 犯了， 就算是戒律清净的人，就算是戒律清净的比丘或者沙弥这方面可以安立，但是这个方面是一个标准只能说你戒律有一个清净的戒体，但是也不能说因为根本戒没有犯的缘故，其它的 （25：02） 恶作罪啊可以随随便便的违犯，如果随随便便的违犯的话，它罪过也是很大的，我们在前行当中也不是讲过这个一叶龙王的故事吗？它也是以前的话他的这个法衣被挂到树上之后生起嗔恨心把这个树砍掉了，然后呢犯了个堕罪，犯了一个堕罪之后呢最后就转生成一个龙王，转生成龙王之后这个脑袋上就长出很大一叶很大的大树，然后树的根部就在它自己的脑袋当中，从它这个脑袋当中生根，然后长出这棵大树，在大树的根部有很多很多的小虫然后吃它，然后风一吹的时候大风一吹的时候这棵大树一摇动的时候，它自己的脑袋就感受很大的痛苦，这方面就是通过这个轻毁心犯了这个轻戒之后呢然后感受堕这个龙类的故事，这方面也是大家很清楚的，所以说从这个方面讲的话必须要每天都忏悔，不管怎么样，如果自己能够真正的守持这些粗粗细细的戒律的话，好好的守持，如果实在是守持的能力不够的话，每天要忏悔，不管是自己每天念21遍百字明也好，还是说这个早上中午晚上三遍念三次三十五佛忏悔文也好，还说是其它的忏悔文都要再再的念诵，否则不念诵的话，每天都在积累很多很多罪业呢，这方面死了之后很有可能堕入龙类当中，所以说这些龙类呢，基本上讲的时候也是很多痛苦的，有的时候上师在给我们做教戒的时候也是要注意让我们不要让龙受痛苦，那么让龙受痛苦有很多方式 ，比如说在水泉这个地方呢污染了，大小便就说不注意染污了水源，染污了水泉、还有就是洗衣服这方面不注意水，污染了水，然后以这种缘起力，虽然这个水是从水井里面从山里面流出来，但是我们在外面污染之后它就一种力量，一下子就说能够染污到它这个龙宫，龙宫当中的龙一下子就生病，生病之后它们就感受很多痛苦，它们感受痛苦之后，然后就对谁制造违缘它就给谁制造麻烦，让他得病，以前的话就说是法王在的时候也是讲过：你们在使用龙泉水的时候一定要注意，你们在洗衣服的时候就说是把水弄脏了，但是好像龙没有找你们直接找我，像这样的话，很多就是法王自己就代受了很多很多痛苦的，所以像这样讲的时候也是龙自己受到了痛苦之后，它也会报复的，所以对我们来讲的话，就说平时使用这些水的时候一定要非常注意的，还有的时候上师也讲过在燃烧得很旺的火当中千万不要直接倒水，直接倒水的时候，龙呢也是通过缘起力呢它马上感受非常痛苦的，然后感受痛苦之后它也会报复这个可以说造事的人，这方面都是还是需要知道一点，不管怎么样反正它也是一类众生，对我们来讲的话，也是我们的父母，这方面让它们感受痛苦也是没必要的，有的时候扰恼它们自己受痛苦也是没有必要的，反正呢有的时候对自己这方面生起大悲心啊，或者说是这个经常的话做饶亦吧，有一种说法，给龙念龙自在王如来佛号的话，它们会非常欢喜的，龙自在王如来在三十五佛忏悔文当中有一个龙自在王如来，或者有的地方叫龙尊王佛然后念这样一种佛号名称，它们很欢喜，对龙有很大的饶亦，所以有时候在泉眼啊，水泉啊，大湖啊这方面能够念这些佛号啊也是对自己对他人有很大利益的，所以说呢从这方面讲的时候呢我们自己来讲呢对于这些旁生呢要经常生起慈爱心，尤其现在佛学院当中或者外面很多很多旁生，经我们自己不能杀害，而且有能力的时候必须要尽量做放生的事业，因为它们在感受不可思议被杀的痛苦的时候，如果能够解救它们的话当然很欢喜当然得到很大的安乐的，所以如果自己有能力的时候呢直接做放生，自己没有能力的时候劝别人放生，随喜别人做放生，或者说我们旁边的这些旁生啊这些动物的，千万不要恐吓它们，有的时候说是说不注意的时候，这些鸡啊鸭啊自己就冲过去之后，看它们样子的时候就非常恐怖然后鸡飞狗跳的，一看到的时候口里面就发出惊恐的声音，所以说有的时候就看起来也是心中很难忍的，对我们来讲的话，平时在经过这些旁生的身边的时候尽量就慢一点，不要把它们吓住，自己内心当中也可以说一定要提醒自己不要吓它们，尤其是鸡啊，鸭啊，这些羊现在少一点，以前羊多的时候我也看过一次，现在想起来的时候还是这个记忆很深刻的，就是平时要观修的时候，观修这个羊的恐怖的时候我就这样观修，就说有时候看到一只羊呢被哪一个什么样一个人就说用石头打的时候，一边叫，一边跑，像这样的话看到石头， 当时的景像就非常深刻，我就想这个羊这么痛苦，为什么我们要去吓它呢，现在我们是转成人了，它是转成山羊这种旁生了，但是我们也不能够杖势欺人，也不能够说是通过自己的能力打然后说欺负它，这个是不行的。**

但是我们就说也不能够仗势欺人呢，也不能够说是就说通过自己的能力啊打然后去欺负他们这个是不行的，所以有些时候看到他们非常惊恐在跑一边叫一边跑的时候就是心里非常难受的，还有这些这个牦牛啊或者其他方面看到的时候呢，有的时候看到人的时候马上就开始调头就跑，有的时候啊确确实实想自己内心当中没有菩提心啊，如果有菩提心的话为什么看到我就要跑呢？这个方面就是讲一个大德修菩提心很成熟的时候呢根本这些野兽啊、这些鸟根本不怕这个不怕自己的，然后呢经常聚集到自己的身边，哦有的时候看到这些哦自己过去的时候这个鸟也飞了然后这些兔子也跑了，这些方面哦也说这确实内心当中一点悲心没有，没有办法感化它们没有办法把自己的慈心呢就传给它们，就传染给这个这些这个哦动物的相续当中吧，没有办法让它们感受安乐的，这个时候呢就只有去哦修一些安忍然后给它们发一些愿呢就这样的，那么不管怎么样当有朝一日如果自己有成就功德的时候肯定要尽力的去挠益它们，这个方面就是说我们自己要尽量呢千万不要去恐吓它们，不要让它们受到这些恐吓的痛苦，因为它们本身已经很痛苦了如果这个时候在去想用石头打这个方面话就非常不应理的，哦龙宫类不论是昼夜还是无前无后，快乐也会成为饥渴寒热等的痛苦，受到诸多苦恶哦控折磨，那么龙宫当中呢有的时候显现很富裕的或者龙王它有如意宝等等，那么就说在很多这个菩萨论点当中也是说呢在这个大海当中龙的哦龙的众生也是相对来讲稍微比较自在一点，但是它们也是在昼夜当中或者是午前午后呢集快乐呢也会转变成集苦恶的痛苦了感受很多苦恶的折磨，有些地方降下热沙雨，有些被同类所欺拼出群外孤独无助，龙类的共同痛苦啊即愚昧无知大鹏之侵袭，密咒之威胁还有其他无量损害，那么就是龙类共同的痛苦呢就是个申愚昧无知必定它是属于龙类，虽然龙力哦也是不可以的、龙力不可思议呢就是不单单从我们平时说哦嘴巴里也吐水，但实际上呢它降雨的时候呢嘴里吐水身上出水乃至于自己的意当中也能出水的，所以它的能力是非常大的，但是它自己呢还是属于一种旁生的缘故，通过这个报障通过它自己的这个可以说异熟障还是一种愚昧无知的状态，虽然在大乘当中也有龙类发菩提心龙类证悟了这样一种说法，但是在共同小乘当中讲的时候呢哦龙类是没办法见地的，哦是不是没办法见地我不太清楚，反正就说大乘当中有这样一种说那么阿修罗算不算见地，但是龙类呢肯定是从大部分角度来讲的话还是没办法去真正修法的，还有大鹏鸟的侵袭，密咒的威胁、还有人间呢就说密咒师因为据说一观察打挂的时候哦是哪个地方的龙它制造的违缘，然后就下冰雹等等，它就开始念一些降伏咒，念一些降伏咒的时候哦因为这个咒语不可思议这个力量缘故呢所以这个龙啊它也会感觉这个强烈痛苦的，所以说有的时候说得龙病的时候你要修大鹏鸟的心咒，但有的时候呢就说没有什么大的必要的话自己还是有的时候需要观察就是这个要注意，否则呢也会对这些产生很大的伤害的，还有其他的无量损害。旁生的寿量不定，有些寿命仅仅一瞬间或者 仅仅能够就说一天朝生暮死的这也有，或者现在的一切的这个夏天的一些这个哦夏天的一些这样一种含生的话也是这个夏天的时候生存到秋天的时候死去也很多的，因为安子龙王的寿量达一中劫的《具舍论》论云安子龙住劫《龙王请问经》云：我与引海中已住一中劫已，那么这个方面这个长的旁生它可以安住一个中劫那么就是安子龙王呢它也可以安，它的寿量可以达到一个中劫，《亲友书》云：旁生生处易遭杀，殴打捆绑各种苦，趣离趋寂诸善法，相互啖食极难忍，有因珍珠有因毛，血肉骨皮而遭杀，毫无自由受人打，鞭抽铁钩等易死。哦亲友书当中也是这样宣讲旁生的痛苦，旁生生处呢哦它自己哦可以说是感生的地方转生的地方呢也是经常哦遭到杀害的，然后呢除了杀害痛苦之外呢，被殴打被捆绑很多很多痛苦，##？34：35诸善法主要是说它们这个旁生通过它自己的报障通过它的异熟障的话没办法修持正法，所以说呢哦如果感受了旁生没有办法取舍没办法做意的缘故呢，是去离了趣寂，这个寂呢就是指寂灭涅槃，那么已经去离了趋向寂灭哦涅槃的一切善法，哦有些地方讲了的话恒时造了很多罪业，相互啖食哦极难忍，有因珍珠有因毛，有因珍珠遭杀的话比如说这些贝壳，这些贝壳呢就说贝类吧，这些贝类的话因为它里面可以孕育珍珠的缘故呢，所以说呢因为它是身体里面有珍珠的缘故所以说呢把它的这个、把它的壳撬开然后把珍珠取出来，有的时候呢就说是这个就死掉的，有些说呢不会死去之后又放一颗石头进去然后呢又让它去孕育的这个也有这个说法的，反正不管怎么样死不死的话反正打开自己的把它身体打开之后肯定要感觉痛苦，有因毛的话也因为这样一种毛、熊猫啊或者说是虎皮等等，这些##？35：34的话就说感觉痛苦的，血肉骨皮而遭杀这个以前我们也讲过的，毫无自由受人打，那么尤其是这个家养、家养的这个动物、哦家养的这些东西确确实实一点自由都没有，这个主人什么时候想打就什么时候打，而且它们自己没有一个还手的力量 的，它这个挨打的时候只有忍受有的时候就说到处跑，像这样的话就说没有自由尤其狗的话就是这样的了反正是主人高兴的时候就开始石头啊棍子啊打这个狗，狗的话有的时候它业力呢对于主人打它的时候呢它了也不会生起这个报复心啊或者说反抗的心啊也没有只是嗷嗷的叫，像这样 的话就说是忍受其鞭打或者有的时候最多跑出去、逃跑除了这个之外呢就说只有哦只有受独打，然后呢鞭抽铁钩、铁钩的意思呢主要是对大象而言的，因为如果要训服大象的话其他的方法根本没办法，所以说呢只有用铁钩去这个训服它，那么很多训象师呢都是用铁钩训象，这个方面就是这个哦动物呢感受很多很多痛苦，所以说这个方面呢一一要观察、一一要放在自己心中去思考，思考之后呢哦能够对这些曾经是我们父母的如今转生成这样旁生的，象这样一种这个哦友情啊能生起这个大悲心，但这个方面主要是、这个方面主要是让我们生起厌离心的，就是说如果自己转生成这样旁生的话这方面痛苦是极其难忍缘故，所以说呢要尽量自己不要造这些转生旁生的因，这个方面就做很多殊胜的教诫，下面讲第二呢劝勤修法思维此理易解脱，旁生界者为利乐，昼夜精进而修持，增上决定胜妙道。那么思维了这些旁生界的痛苦之后呢，想要解脱旁生界者为了利乐，那为了自己的利乐也为了众生的利乐呢必须要昼夜精进而修持，增上生和决定胜的妙道，那么这个增上生的妙道主要是十善呢等等这样修法，决定胜呢主要是出离心摄受哦这些殊胜的修法或者空性慧方面的修法呢就是增上生决定胜的妙道，这个方面为了自己为了众生必须要精进，也就是说呢我们在思考的时候不管从哪个侧面想，对自己的方面想也必须要精进修法，为了度化众生将众生引导到出离道当中让他们远离一些痛苦来讲呢也必须要精进的修法，哦由于未行持十善等妙法而堕于旁生界中所以想摆脱旁生痛苦的诸位，精进修持获得人天正道及随福德分的十善业是产生无色、哦四无色以及就近解脱之妙道及福慧等资粮的空性大悲藏六度等，那么这些旁生 呢是因为没有行持十善，没行持持十善是总哦总说，那么还有呢分别各自的业力呢，各自的业力一方面没有行持十善可能这个行持了这个十恶业，通过杀生、偷盗、邪淫等等各种不同的这样因缘，哦他自己堕到了旁生界当中，还有些时候呢我们就在尤其在学《百业经》《贤愚经》的时候呢也是看到很多这些堕旁生的因缘，哦就是对于其他的僧众对于其他的圣者说恶口，说你象什么猴子啊或者你象一个什么老狗啊！或者怎么怎么样这些讲的时候呢哦他通过自己、自己的恶口啊最后自己五百世、五百世的就转到了这些这个旁生哦转成了猴子转生成这些母狗啊，这方面也是非常非常多的，所以那个时候呢法王在讲《百业经》的时候呢就说很多哦这些佛院的所有道友都生起很大的感触然后法王让发愿千万不要给别人起这个外号，给别人起外号这个事情非常容易堕落所以说哦当有的时候就说是哦听别人起外号的时候马上提醒他，说哦五百世哦要当心五百世的果报所以这样确确实实哦这样起的时候呢哦就说非常非常恐怖尤其是对这个业果方面的多看，多看之后呢哦在自己内心当中才有一个非常深的这个定解才不会在这个平时的这个行为当中随随便便就开始起外号随随便便就可以给别人说这些话呢，因为很多很多这些感受、感受痛苦都是自己的语、自己的语自己的嘴巴没有管好的缘故呢所以说就开始感受哦很多很多就说是无量无边的痛苦，说从这个方面也必须要多看这个《百业经》《贤愚经》之类的这样一种这个教诫，所以说呢这个是无垢光尊者教诫只要是想摆脱旁生痛苦的一切修行，现在还是人像这样一种这个可以说是修行者的话应该精进的修持这些这个善法也为了众生解脱呢必须要修持这个善法，那么就说暂时获得人天正道的就是随福德分的十善业四禅四无色，也就是说这个没有通过出离心。

十善业乃至十无色定，这方面都是转生人天的因，以及究竟解脱妙道，那么究竟解脱妙道就是福德资粮和智慧资粮的空性大悲藏。空性属于智慧资粮，大悲属于福德资粮，还有修持六度，这方面殊胜的修法。当然我们绝对是不能够满足于增上胜的修法，因为满足于增上胜的修法的话，就只能够得到个增上生，根本没办法得到决定胜，所以像这样我们要修持随解脱分，必须要通过出离心、菩提心摄受，然后这样一种随解脱道的善根一方面可以成就暂时的人天善趣，还有最究竟可以成就殊胜的解脱果位。所以对于长时间修学佛法的道友来讲，肯定是应该非常清楚的。

这个以上讲完了三恶趣的痛苦。

下面开始讲三善趣的痛苦。

第四、人类痛苦分三：一、总说受八苦之理；二、别说八苦；三、劝诫为摆脱人间痛苦勤修正法。

有的人想三恶趣的痛苦学到现在，已经很清楚绝对是痛苦的自性，但是三善趣应该是有安乐，应该是我追求的吧。实际意义上，下面无垢光尊者又通过宣讲三善趣的痛苦让我们生起定解，让我们知道三善趣也是一种相似的安乐，实际上也没有一个真正的安乐可言，究竟来讲还是痛苦的本性。所以说必须要观修人类的痛苦，必须要观修天界的痛苦，然后以期自己能够从整个轮回当中生起厌离心，所以现面总说受八苦之理。

丁一、总说受八苦之理：

宣说获得善趣也无安乐之理：

下面开始别说从人类没有安乐之理。

人类亦无安乐时，悲伤苦恼烦乱等，

一苦未消一苦至，食用杂毒食变苦，

衣食行过患病等，生后痛苦为行苦，

即是三大根本苦，生老病死怨憎会，

爱别离与求不得，近取八分苦无量。

在宣讲人类痛苦的时候，有一个很好的好处，就是每个人身上几乎都有感受的，我们在修地狱痛苦和修持饿鬼道的痛苦，修持天人和阿修罗的痛苦的时候，很多时候只有通过较量，通过佛经论典。在修持旁生的痛苦的时候可以观察身边的这些旁生它们所受的苦，在修人的痛苦的时候就可以从自身的体会一个一个去想。但是为什么我们自己身上的体会的痛苦还需要指点呢？就是很多修持人、很多众生比较愚痴，自己身上虽然感受了很多痛苦，但是从来没有观察过，没有观察过的缘故他不认为这是一种痛苦，所以说现在必须要让我们清晰知道，以前感受过的都是一种痛苦的自性。如果现在不进行修持以后还会感受，所以说通过许多自己的体会就可以生起一个强烈的厌离心，如果自己没有体会到的话，就依靠较量，依靠其他的观察，其他人类当中的他受到的家破人亡的痛苦，他受到什么样疾病的痛苦，然后就开始一个一个的观想就可以从整个人类当中生起出离心。

总说的话整个人类也没有安乐的时候，悲伤苦恼烦乱等，一苦未消一苦至，这两句主要是宣讲苦苦。悲伤、苦恼、烦乱，悲伤主要是指内心当中受到了打击之后，内心当中产生悲伤的感觉，苦恼也是自己受到生活的压力，很多事情不遂意的时候内心当中感受苦恼。还有这些烦乱，心情很不安定，很烦乱，这方面都是一种痛苦。一苦未消一苦至，一个痛苦还没有彻底消逝的时候，另外一个痛苦又已经来了，这个方面在人间非常非常多的，所以人间也有这样一种说法，祸不单行，福不双降。这种说法也是这样讲，虽然不是决定周遍的，但是也是至少说明，它是很大机率的。很多时候说祸不单行，确确实实有这样一种倒霉的事情来了之后，第二个事情又来了，这个方面一苦未消一苦至，苦苦是相当明显的。

食用杂毒食变苦，这个方面讲第二种苦是讲变苦。变苦是食用杂毒食，在食用杂毒食时，刚开始吃的时候好像是一种安乐，但是因为食物当中杂了毒的缘故，一下子进至腹内的时候，马上开始发作毒性，自己就开始感受变苦了。这个方面只是一个比喻而已，还有很多自己在感受安乐的时候，正在感受安乐的时候，突然来一个噩耗说你的母亲去世了，或者怎么怎么样，这个方面也是一种很明显的变苦，就从安乐的状态一下子转变痛苦的状态，这个方面就是一种变苦的自性。

衣食行过患病等，生后痛苦为行苦。这两句主要是讲行苦，行苦就是说衣食行过，这个过就是指他的不如理，我们在穿衣的时候，吃东西的时候，行就是平时的威仪，这方面不如理取舍的时候，他就产生了过患，产生过患之后就开始患病，开始导致一些痛苦的因，这方面就是生后痛苦。生后痛苦的“生”字不要理解为产生或者生下来，这个生就是衣食行过然后生后面的痛苦，通过衣、食、行不如理的行为开始产生后面的痛苦，这个角度就叫做行苦。当然行苦很多地方的定义不相同的，比如说《前行》当中行苦的定义，比如说现在我们穿衣服，现在我们吃饭是以后受苦的因，因为现在我们很多吃饭、穿衣如果不是正命，如果是邪命的话，现在在穿衣服的时候在吃饭的时候就在造罪业。这种罪业现在没感受，但是以后绝对会感受这个痛苦，所以从这个侧面称之为行苦的。

还有些地方讲行苦五取蕴，像这样什么时候有五蕴存在，什么时候就是行苦的自性，这个方面也有这样讲。无垢光尊者在本论当中讲的行苦，衣食行过，生后病过，通过衣食行过患病，前面不注意，前面的因产生后面的痛苦，这个方面就称之为行苦。但是实际上我们就知道行苦的自性非常的细微，不像苦苦、变苦，苦苦、变苦很粗大的，稍微一观想的时候就知道什么是苦苦，什么是变苦。就对行苦方面难以通达，但是有的时候我们必须要通达这个行苦，因为有的时候如果你不通达行苦，你不在相续当中再再的修行苦的话，内心当中整个三界的厌离心很难生起。这个行苦一方面很难通达，但是一旦通达了行苦的本性之后，绝对不愿意呆在轮回当中，因为一切都是行苦的缘故，这个行苦有的时候感觉不到是一种痛苦，因为它的痛苦在后面，或者它很微细的缘故感受不了痛苦。但是你必须要通达这个行苦的自性，这个时候才能够对现在我安乐的时候对行苦的状态生起了厌离心，然后对色界、无色界这个方面生起一种厌离心，这些都是从通达行苦而来的。但是通达行苦，很多大德等有体会的人他认为这个行苦很难通达。以前格鲁派有个大德，他也这样讲过的，他说他从拉萨到塔尔寺这么长路程当中一直思维行苦没有通达，居然这么长的路程当中，这又不是坐火车，以前步行或者骑马，就是从拉萨回到塔尔寺的时候。像这样他路上一直思维行苦的自性，没有通达，到底行苦是怎么样安立呢，没有生起个定解的。

所以像这样我们就知道，行苦确实很细微，但是一旦通达之后就会对整个轮回，尤其是现在所谓的安乐生起一个强烈的厌离心，因为行苦绝对是周遍三界的，哪一个都是有的。所以说通达了苦苦、变苦、行苦，三苦的自性通达完之后，自己内心当中的出离心才说有一个比较把握的基础。还有一些教言当中这样讲的，这个所谓的行苦，好像是一个毫毛放在小孩的手中，他没办法体会的。小孩或者婴儿的手上放一根毫毛他根本体会不到毛的存在，然后如果是一个成人的眼睛，成年人眼睛这个毛掉进去之后马上就能够发觉这个就是痛苦的自性，所以这个就是凡夫人。一般的凡夫人就是对于行苦的自性很难通达，就好像这个毫毛掉在手掌上，掉到小孩的小手掌上，凡夫没办法通达行苦的自性。

然后后面这个毫毛掉在眼睛当中，成人马上就发觉，这个就是圣者，圣者他一下子就体会到这个是行苦的自性，他自己经常生起这样的出离心的，经常对安住在行苦的众生生起悲心，就从这个角度讲。所以有的时候我们对苦苦的众生生起悲心，对变苦的众生生起悲心，但对行苦的众生生不起悲心，这个方面也是因为没有通达行苦的自性，所以说不通达行苦的自性的话，对于自己生起厌离心这个方面也是一个大的障碍，对其他众生生起大悲菩提心也是一个大的障碍。所以我们在学《庄严经论》的时候，菩萨和小乘不一样，菩萨他能够通达苦苦、变苦、行苦都是痛苦，所以普遍生起大悲心，这个方面我们学《庄严经论》的时候也是做过详尽观察。对行苦方面要仔细观察去体会。

即是三大根本苦，以上讲了三种大的根本苦，人类当中有三种大苦，下面讲八种支分苦。

生老病死怨憎会，爱别离与求不得，近取八分苦无量。前面的生老病死平时称之为四大苦，生老病死四大苦。这个方面从生下来到死亡之间或者全部要感受或者感受一部分的，这个方面就是这样。有的时候生了就死，生了就死的话他只有生苦和死苦，那么老苦、病苦没办法、不一定感受的。有的时候是在壮年的时候死，所以老苦没感受到，感受三个苦。有的时候生、老、死苦感受了，但是病苦不明显，但有的时候生、老、病、死四种苦都有的，这方面就是生老病死四大苦。

然后怨憎会、爱别离，怨憎会苦是自己不愿意见到这样一种怨敌，但是经常和怨敌相会，爱别离，自己经常想要和自己的亲人啊、上师啊、道友啊这方面经常不离开，但是这些喜爱的对境最终是要分别的自性，这个是一种痛苦。

求不得，每一个众生相续当中很多很多想法很多欲望，但是这些欲望都没办法承办，往往没办法得到自己想要的这一部分，这个叫求不得苦。还有近取苦，在《前行》当中没有讲近取苦，《前行》当中讲？苦，求不得苦和？苦是相对的，怨憎会和爱别离也是从自己的打人和怨敌方面相对的，求不得苦和？苦也是相对的。就是说我不想要的东西，偏偏就能够碰到，我就能够感受，当知这个就是人类人苦的自性。你转生人类的时候，你不感受这样的痛苦是很难的，所以说我们了知这个痛苦之后，当我们求不得感受求不得苦的时候，应该知道这个就是人道，转生人道这个痛苦的本性。当我们？苦，不想要的东西感受的时候，应该知道这个就是人类的痛苦，应该依靠这些生起出离心，当然这个方面是划在近取苦，叫近取五蕴苦。近取五蕴苦主要是什么时候存在五蕴的时候，他就会痛苦的，它有八种支分苦，无量无边的。

人类如何受苦的呢？苦苦、变苦、行苦即是三大根本苦；生老病死、怨敌相会、所爱别离、所求不得、近取五蕴之执著即是八种支分苦。

所以说痛苦的种类有很多，尤其人类的种类很多，我们只有把这些人类的痛苦一一分别的时候，才知道佛陀宣讲的四谛法轮当中的一切是苦谛，确确实实非常的正确的。不管怎么样，要不然就是苦苦，要不然就是变苦，要不然就是行苦，没有哪一个不是痛苦的。所以说很多众生认为人间很多快乐，我很快乐，但是也许你没有苦苦、变苦，但是行苦是绝对没办法离开的，生老病死肯定会要遇到的，还有怨憎会苦、爱别离苦这方面都是会遇到的。所以这方面一一思考的时候，就知道人确确实实非常的痛苦，只不过现在我们使用人身修道而已，这个人身是修道的最好的所依，否则的话整个人生确确实实都是没有一个可取之处的。

这方面好好观察，就不会想下一世我再转成一种什么样的大富翁，下一世再转成什么样的转轮王，这个方面就没有兴趣了，因为这些都是人道当中痛苦的自性，最终还是一个痛苦，没办法获得快乐的，所以这个方面就是远离对后世追求人天的这样一种想法。

人们周而复始地感受此等痛苦。首先，苦苦是指痛苦重叠出现，如父死母又亡。

苦苦是痛苦重叠出现的，打比喻讲刚刚死了父亲，母亲又死亡了，这个方面就接二连三的遭到痛苦的打击，这个方面叫做苦苦，这个方面从父死母又亡，从自己的亲人方面安立苦苦的。有的时候从自己的身上安立苦苦也是有的，比如说自己的身上长了一个毒疮，这个毒疮还没好，又传染了一个其他的皮肤病，然后一个病没有好第二个病又来了，肚子痛还没好头痛又来了，这个方面是苦苦，在自己身上也是很多感受的。

变苦指当下拥有的快乐随后变为痛苦，诸如正当娶媳欢庆之时房屋倒塌，食用杂毒的饮食等。

变苦的时候，正当拥有快乐的时候马上转变，就成痛苦的自性，娶媳妇的时候房屋倒塌，当然就知道这个是米拉日巴尊者他的叔父，哪个经典当中把这个作为典型的教材，然后这个就是变苦里面知道，娶媳妇的时候马上就死了三十五个人，很多地方《前行》也用这个来宣讲的。然后食用杂毒的饮食，这个也是变苦。

行苦指服毒、衣食行为不如理而引起生病，或者加害有权势者反遭到报复……。

这个好像和变苦有相似的地方，但是这个方面可以理解生后痛苦那个地方，颂词当中讲生后痛苦，生后痛苦的意思就是说衣食行过，正在我们穿衣服、食东西的时候，这个时候痛苦还没有显现的，但是这个方面衣食行过他感受以后痛苦的因，从这个方面讲的时候就是一个行苦的自性。然后加害权势者，你对权势者对他骂对他打击的时候，这个时候就是个行苦，因为后面肯定会遭到报复的缘故，这个就是个行苦。

《毗奈耶经》云：“轮回具苦蕴，苦苦与变苦，行苦八分苦，众人受剧苦。”

在《毗奈耶经》当中也是讲到了轮回当中具苦蕴，人类当中具有八种苦的教义吧。

下面讲第二别说八支分苦。

丁二（别说八支分苦）分八：一、生苦；二、老苦；三、病苦；四、死苦；五、怨憎会苦；六、爱别离苦；七、求不得苦；八、近取蕴苦。

戊一、生苦：

生苦较前苦更为强烈。如是漂泊于中阴的寻香识，将母胎执为住所而投生。

生苦较前苦，前苦不是很清楚的，到底这个前苦是指哪一个痛苦叫前苦呢？这个不是特别清楚。是不是指前面所讲的苦苦、变苦、行苦当中的行苦，比前面还强烈吗？还是说生苦是指后面这一句话，就是说住胎的痛苦，住胎的痛苦虽然痛苦，但是在产生的时候，生苦还是更加强烈的，是不是指这个意思？有可能指这个。生苦可以专指在出生时候的痛苦，前苦就是指他在出生之前住于母胎当中的时候，也有很多很多的痛苦，所以像这样生苦比前苦更强烈的。

这个方面讲投生的经过，漂泊在中阴身当中的寻香识，就是中阴身和寻香识，然后将母胎执为住所而投生的，这方面就宣讲了投生的经历。

下面颂词当中先讲住胎的苦，再宣讲出生的苦。

痴识风心明点聚，凝酪膜疱及血肉，

坚肉支节鱼龟形，经七七日渐成身。

母稍受累饥渴寒，热等亦觉苦无量，

需受黑暗狭畏臭，蜷曲难忍之痛苦。

痴识风心就是指自己投胎的心识，就是寻香识，他是一个愚痴心识的自性，风心是指心识，风心就是心识、寻香识或者投胎的心识。明点聚，这个明点是指父进母穴，父进母穴就是讲明点。痴识风心，自己的心识和明点聚合起来就入胎了，入胎的时候就入于父母的精血汇合之处，然后自己就融入到精血当中。这个精血实际上就是现在我们的这个身体，现在我们肉身的最初的因，最初的因就是精血。然后痴识风心就是现在我们的心识，现在我们能够分别的，现在能够观想心识的主因就是投胎的这个心识。所以实际意义上投胎的这个心识作为近取因，父进母穴作为具有缘，像这样安立我们的身体。我们的身体又有肉身的部分，又有心识的部分，实际上我们肉身的部分是来自于父亲和母亲的明点，现在我们的心识来自于投胎这一念的心识，三者聚合之后有了现在的身体。

凝酪膜疱及血肉，这方面就讲了七位，住胎的七位，在？的时候有七位，第一个是凝酪，凝酪位就是刚开始第一个七天的时候就显现凝酪，然后膜疱是第二个七天的时候，第三个七天的时候是显现的血肉，下现还要一个一个解释，形状什么的。然后第四个七天的时候形成坚肉，第五个七天的时候支节，第六个七天的时候是鱼的形状，第七个七天的时候是乌龟的形状。经七七日渐成身，通过七个七天的时候，49天的时候身体渐渐形成了。

母稍受累饥渴寒，这个方面就是说自己有了感受之后，然后在母胎当中的痛苦，母亲稍微受累的时候，或是说饥渴的时候，寒冷的时候，热的时候自己也是觉得苦无量。当然现在我们忘记了，现在如果真正我们没有忘记，知道当年在母胎当中安住九个月零十天或者十个月的时候，实际上感受很多的痛苦。像这样母亲受累的时候我也感觉很痛苦，然后母亲吃热的东西的时候我又感觉很烫，母亲吃寒冷的东西我也感觉很冷，这方面就感受很多痛苦。而且在母胎当中的时候，需受黑暗的痛苦，什么都看不到，一片黑暗的痛苦，狭窄的痛苦，畏惧的痛苦，臭秽的痛苦，蜷曲难忍的痛苦，就是自己一直手和脚没办法展开，一直抱在一起，这个蜷曲难忍的痛苦一直要感受很长时间。现在如果让我们困在一个地方，然后一个桶里面让你把手和脚抱在一起，两三个小时你就受不了了，但是在母胎当中你受不了还得受，一直感受这样蜷曲难忍的痛苦，没有一点自在的。这方面就宣讲了住胎的痛苦。

有的时候我们在观修的时候，也是观修在住胎的时候的这些痛苦，还有观修在出生时候的痛苦，确确实实有的时候一点刹那的时候产生一个比较强的厌离心，就觉得投胎再为人的话，下一世还要感受这个痛苦，不管怎么样应该像《前行》当中讲的今生当中必须要永舍天灵盖，不能够再投生了。因为不管怎么样，下一世因为修法当中最好的就是人身，但是我在人身的时候还在要母胎当中住这么长的时候，感受这么多的痛苦，怎么能够忍受呢？在几个月当中就要忍受，当然在初期的时候不一定明显，但是在后期的时候肯定很明显的，因为在后期的时候自己的六根，这些身体在母胎当中发育的比较圆满了，所以那个时候感受应该是比较强烈的。所以想的时候这个痛苦确确实实很难忍受，有的时候就发起厌离心，但是如果不坚持的话，这样一种厌离心又会消散的。就想一定要往生极乐世界当中莲花生，以后得到成就之后再来住胎的话没有痛苦了，现在凡夫的身份去住胎的话，确确实实非常难以忍受，这个方面也是观修后生起一、两刹那的觉受。

中阴意识进入父母交媾白红明点融合之中，第一个七日形成如水银般荡荡悠悠的凝酪。

这个方面讲中阴时进入父母交媾的时候，白红明点融合到当中，然后第一个七日呈凝酪位，凝酪位就是犹如水银一样，自己的身体水银一样荡荡悠悠的飘来飘去的这样一种状态。水银大家都看过，像这样一团水银飘过来飘过去，就是这样一种状态。

第二个七日形成如柳絮、鼻涕状的膜疱。

第二个七天自己的身体像鼻涕一样，或者柳絮一样的膜疱。

第三个七日成为如拇指形的血肉。

第三个是血肉位，血肉位的形状就是拇指一样的形状，我们现在拇指什么形状，他在第三个七天的时候就是这样一种形状。

第四个七日成为如蛋形的坚肉。

到第四个七天的时候，我们自己的身体就好像成了一个蛋形、圆形坚肉的这样的状态，就指坚肉位。

第五个七日形成如莲花瓣状的支节。

就是说第五个七天的时候，自己的形状又改变了，慢慢慢慢开始在发育，这个时候就好像莲花瓣一样的一种支节形。

第六个七日如鱼形。

这个时候稍微有一点像形状了，这个像一条鱼一样，第六个七天就这样。

第七个七日如乌龟状，因手足稍稍突出酷似龟形而比喻。

这个时候头好像也有了，手脚的发育好像有一点点最初的形状了，所以说犹如龟形。

母亲所进饮食之精华对胎儿起到饮食营养的作用。此时，因胎儿活动母亲也感到不适。

胎儿活动母亲感到不适，是后期了吧，他手脚发育的比较圆满的时候，有的时候胎儿在母亲的肚子里面也会动一动啊，这个方面母亲感觉不舒服的。

期间，胎儿觉得处于黑暗、狭窄、令人发呕之处，倍受蜷曲之苦。

在住胎期间，胎儿觉得处于很黑暗、很狭窄、很臭的令人发呕的地方，然后自己也是经常蜷曲，所以说感受这个痛苦。

如果母亲过饿或过饱则有坠入海中或被山所压之感，倘若母亲劳累过度或作剧烈运动，则出现堕入深渊般的痛苦。

这方面就是胎儿在母亲的胎当中都会感受的，我们很多都忘记了，连出生的时候这么强烈的痛苦都已经忘记了。这方面圣者佛陀他们能够通过慧眼，能够一一观察能够照见，所以说通过这些经教，然后提醒我们，实际上在住胎的时候已经经过了这么长时间的痛苦，出胎的时候也经过这么长的痛苦。所以对于整个生老病死的痛苦、对人间的痛苦，应该生起个觉受，应该生起一个厌离心，主要是从这个方面让我们去观想的。

今天讲到这个地方！

索南德义檀嘉热巴涅 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