

● 三惡道苦

1. 地獄苦

◆ 地獄從何而來？

關於地獄，在《入行論》的偈頌提到：地獄的地基是從何而來？火從何來？這些都是由自己的惡心所造成的（有情獄兵器，施設何人意？誰製燒鐵地？妖女從何出？佛說彼一切，皆由惡心造，是故三界中，恐怖莫甚心。）

對於《入行論》開示的這一點，我們好好的認識，否則如果按照《俱舍論》所說，在金剛菩提座下，有個距離的地方，可找到無間地獄。因為地球是圓的，如果真的在金剛菩提座下一直往下挖掘，並不會找到地獄而是美國。

◆ 關於地獄和天堂

如果你造的是善業，所顯現的就是善的;如果造的是惡業，你所顯現的就是惡的。所謂地獄，就是跟自己的根器、自己的思惟完全符合的一種顯現。天堂也是一樣，也是按照眾生的根器而有天堂的顯現。

◆ 地獄有寒地獄、熱地獄等等不同地獄。所以當你覺得非常寒冷，就是處在寒冷地獄; 當你覺得非常的熱，就是處在炎熱地獄。有時候我們在做夢當中，夢見非常可怕的地獄，這是由於自己錯亂習氣、業力所造成。

2. 餓鬼道

◆ 在這世界上還有幾百萬人沒食物吃，像他們也是在遭受餓鬼苦。

◆ 在修火供時，有人會丟很多東西做火供，就仁波切來講，只會丟一點點，因為有很多人沒東西吃，將這些東西丟到火供，只是將它燒光而已。其實修火供要得到加持，最主要是以修止、修三摩地的力量，可以成就本尊，獲得本尊的加持，否則在修火供時，丟這些東西是沒有用的。

◆ 目前正值疫情期間，很多人都失業了，以整個世界現況來看，60%的人是處於困難的狀況，身為一個修行者，應該如何去做呢？身為修行人，我們要能去感受到他們的困難。

3. 畜生苦

◆ 最主要的畜生苦是牠們有互相吞嚙苦，譬如鳥也好蟲也好都會有其他的蟲或鳥來吃牠們，魚也會被吃，牛也會被吃，其實吃最多畜生的就

屬人了，人會吃牛、吃魚…。無論哪個動物、眾生，牠們都非常珍愛自己的生命的，所以思惟畜生道的苦，首先思惟畜生互相吞噉苦。

- ◆ 第二要思惟牠們不能言說之苦，看到牠們無法言說的苦，要對牠們生起悲心。
- ◆ 之前仁波切看到河邊有人在抓魚，抓到的魚就丟在旁邊，魚很痛苦的跳來跳去就快死掉了，仁波切問他：要不要賣那條魚。那人說：我不賣。仁波切在內心說：魚呀！非常抱歉，這輩子我沒辦法救你，但是我爭取要利益到你的下輩子。仁波切這麼說，魚能懂嗎？其實牠是不懂的，但是一旦魚死掉後，到了中有身時，那條魚是會懂的。那條魚到中有身時，應該會想：那位僧人已經盡力要救我了。
所以我們在救這些動物時，不僅要思惟牠們的這輩子，也要思惟當牠們到了中有時，牠們一想到我們有為牠們這麼做，牠們也會生起歡喜心的。到了中有身就有神通，就會知道前生和後世。
- ◆ 有吃肉的人，要持誦吃肉的咒語(「唵 阿比惹吽 嘎雜惹」，或者「唵 阿比惹吽 嘎雜惹 芒 梭哈」)，也要唸六字大明咒，為這些眾生迴向，到時候這些眾生到了中有身時，牠們也會知道你有為牠們努力做迴向。
- ◆ 當你們到市場時，如果有看到那些動物死掉或是被賣的那些肉，你們要唸六字大明咒迴向利益牠們，這樣做比起坐著思惟牠們的苦要來得好，因為這樣做實際上是利益到牠們。
- ◆ 仁波切去過很多次台北的動物園，最主要是要唸六字大明咒迴向給牠們。以前也曾去過瑞士的動物園，豹被關在鐵籠子，仁波切就在鐵籠子旁邊唸六字大明咒，小豹子發出了奇怪的聲音，仁波切覺得可能是有利益到牠，牠應該是感動吧。這時候管理員說：這哪是有什麼感動，這是牠已經生氣了。不論牠是否生起瞋心，仁波切所唸的六字大明咒已經傳送到耳朵裡了，這就可以利益到牠了。
仁波切在南印度時，有時候會去森林，在森林裡大聲的唸誦文殊心咒、六字大明咒，透由大聲唸誦讓那些鳥及其他動物都可以聽得到。我們在牠們耳邊唸誦這些咒語，讓牠們可以得到佛法的加持，所以我們對畜生唯一能做的，也就是為牠們念誦佛的咒語或偈頌。