

思惟天苦分二：一、欲天三苦 二、上二界粗重苦

今初（欲天三苦）

这里思惟天苦分两个层面：一、欲天三苦：死堕苦、悚栗苦、斫裂杀害苦；二、上二界，也就是色界、无色界的粗重之苦。天趣众生一直有烦恼种子随逐相续，有对于死和安住不得自在的苦。

初死堕苦中有二。

欲天三苦中的第一苦死堕苦，即虽然享受了万亿年的天界欲乐，然而终究会到死亡的时候。这个时候有强烈的死堕之苦爆发，又分为死殁苦和堕下处苦两种：一是天人的相续到了末端有死殁之苦，二是未来的前途是直堕下趣非常大的恐怖之苦。先讲死殁苦。

死殁苦者，如云：“诸天趣乐虽极大，然其死苦大于彼，如是思已诸智者，莫爱有尽天趣乐。”

死殁苦，如教中所说：诸多的天趣之乐虽然较人间来说那是极大、极高级，比如欲天享受的天女、天食、天乐、天香等的五欲之乐相比于人间的帝王而言超过百千万倍了。正如《无量寿经》等中所说，譬如人间帝王在天人面前那就像一个寒酸的乞丐在轮王面前一样黯然失色，二者享受欲乐的级别相差很远。这就知道极大的涵义，而且享受的时间非常长，但是要知道他的一切享受，由于呈现的时候心贪著其中，非常地放逸，整个心都粘著在境上，这使得坏苦的程度非常大。而且串习了百千万亿年，念念不断地这样一种强大的坏苦的势能简直是非常可怕。真正具慧眼者看到天人实在可怜，他们在生之时日日夜夜串习这么强的贪欲之乐，那种贪著力已经增长到极高的程度，好像须弥山那么高，登到那么高了，一旦坏灭的时候怎么能忍受呢？那将爆发多么深、多么大的忧苦，简直让人不寒而栗。就像人间一个逐渐成名发展到光芒四射的国际明星，他是那么贪著自己的形象、名誉，一举一动都感觉要装饰到完美无暇等等，但是具慧者一看，太可怕了！他是受不起一点点黯淡的，一旦

他被挤下来，或者身败名裂，或者稍有丑闻的时候无法接受之下会选择结束自己的生命。可见当初的那个光芒四射就是葬送他的根本因，而且这种名誉之乐、名人之乐在不断地、大幅度地增长的时候，表明坏苦非常地剧烈。已经攀上了盛名的高峰，一下跌下去的时候肯定粉身碎骨，所以高处不胜寒。或者说有人在权利之路上攀得越来越高的时候，那是更加可怕，攀到最高的时候掉下来就死得非常惨。从古至今的皇权之争、地位之争、现代的政治斗争等等非常剧烈的，而他的没落的时候看一看都是非常惨的。

以此类推，天人是到达了富乐的最高峰，在亿万年里刹那不断的串习，而且串习的强度是那么深，都是高级美女、高级声乐、高级资具，作为凡人哪里有不飞蛾扑火的道理呢？就像这样，他们临时的苦整个大于在生时享受的天乐的总和，这真是造化在捉弄天人们。首先给你一个大的、高级之乐，昼夜不停地尽情享受，最后到了收场的时候又给你一个大大过所有乐的死苦。这么看来，轮回实在太悲惨，因为它的结局太难看了。以一个巨大的坏苦结束一切，看看当世的名人们以及历史长河里出现的所谓成功人士们，他们是以什么来收场，也会知道过去的聪睿之士为什么要功成身退，维持天之道，就知道这里的道理。在这轮回的逻辑里，轮回的处理方式就是把你抛得高高的，最终一个大苦就彻底地瓦解掉，彻底地让你苦不堪言，是这样子来惩罚人的。所以如果你还在爱执轮回，那就有苦受了，如果你还想谋求轮回的成功，那将会有巨大的失败之苦来收场。

像这样思惟之后，智者们不要爱终有穷尽的天趣之乐，一定要看得深远，看到后边际是巨大的苦。

谓较昔受天欲生乐，将临歿时，五死相现，所起痛苦，极重于彼。五死相者，即如彼云：“身色变为不可爱，不乐本座华鬘萎，衣服垢染身出汗，是于先时所不出。天趣报死五死相，起于住天界诸天，等同地上诸人中，传报当死诸死相。”

这里所说的天人的死苦大于在生时享受的天乐，具体又如何呢？这是指比较往昔曾经享受的天界欲乐、五欲所生的快乐，在临死的时候会出现五种死相，当时所起的痛苦与前面的欲乐相比极为深重，也就是享受的乐虽然很大，但比较起爆发的忧苦而言，那个苦的程度远远胜过乐的程度。好比男女两人相爱，当他们分手感受失恋之苦的时候，巨大的痛苦涌上心头，远远超过当时两人爱恋之乐。

所谓的五种死相即是：一、身光黯淡，原先天人的身体很光耀，有各种的光泽，现在变得黯然失色，非常不可爱，在整个的光耀晃奕的天人界中竟出现这么一个黯淡的阴影，天人自身无法接受。二、不乐本座，原先坐在本座上非常安稳，现在却在座上坐不牢。三、花光枯萎，过去哪个天人身上没有美丽的花蔓来庄严身躯，现在花蔓却枯萎，实在太丢人，太可怜了。四、衣上沾尘，现在衣服竟然沾上了污尘。五、腋下出汗，这是极其可怕的死相，就好比有人要死的时候出现大小便失禁，在天人那么香洁的世界里竟然腋下流出了汗，那表明即将死亡。这都是先前百千万年里从来没出现的，这就像一个人曾经貌美无双、相好靓丽，现在就变成一副饿鬼的样子，瘦得皮包骨头，两眼凹下，满身臭秽等，这个人中的明星是无法忍受的。就像这样，这个天人明星当他已经出现五种死相的时候，天趣里就会宣布：这个天人已经福报享尽，死相现前，将要扔到下趣了。这样，此天人五死相现的消息就传播到了天人的群体当中，这就相当于现在的广告一样，这个广告一出，天人就更加凄惨！

堕下处苦者，如云：“从天世间死殁已，设若全无其余善，彼无自在往旁生，饿鬼地狱随一处。”

二、堕下处苦，如同教典所说，从天世间死殁之后，假使没有一点其余的善行，那就被恶业的现行力所转，不自在地往旁生、饿鬼、地狱三恶趣的某一处堕下去。比如堕到驴胎马腹里，或者堕到饿鬼、地狱界中，非常可怕。对于下堕的苦，天人生起了极大的恐惧，然后之后的命运可想而知，

于是天人之乐到此完毕，迎来漫漫无期的恶趣大苦，这么看看暂时一度的福乐风光又有何意义呢？

悚栗苦者，谓由有成就广大福聚及上妙五欲天子生时，诸薄福天子见已惶怖，由此因缘受大忧苦。

悚栗苦，指惊恐战栗的苦，指由于有成就广大福德聚和上妙五欲的天子出生的时候，那些薄福的天子就惊惶恐怖，以这个因缘受很大的忧苦。

斫裂杀害苦者，谓天与非天斗争之时，受断支节破裂其身，及杀害苦。若断其头，即便殒歿，伤身断节，续还如故。

斫裂杀害苦，指天人和非天斗争的时候，遭受截断肢节、破裂身躯的苦，以及被杀害的苦。如果砍断了头颅，当即死亡，如果伤到身体或者断掉手脚等肢节，还会重新生出来，恢复如初。

驱摈者，谓诸具足强力诸天，才一发愤，诸劣天子便被驱摈出其自宫。

驱摈指那些具有很强力量的天人，才一发愤，那些劣势天子就被驱摈出了自己的宫殿，有被赶出的苦，也是很难忍。

又如《资粮论》云：“所有受欲天，彼亦无乐心，遭欲贪炽然，内火而烧煮，若诸心散乱，彼岂有安乐？非于无散心，刹那能自在。散逸扰乱性，终不能寂灭，等同有薪火，遍受大风吹。”

所有享受五欲的诸天也没有安乐自心，这是相对下趣三恶趣和人间而言，就算这些享受高级五欲、常年没有身心苦痛的天神们，其实也没有真实安乐的心，什么缘故呢？后四句讲原因，因为他们遭受欲贪炽燃内火的烧煮。各种的心态处在如此散乱的状况，岂有真实安乐可言，实际是一种贪火疯狂炽然的状态。这些天人们没有一刹那能自在安住于无散的安宁中，以散乱放逸的扰乱自性，终究不能得寂灭之

乐。就像火焰周遍的被大风吹刮，不断地炽燃，这表示没有一点安定性，完全处在欲贪的烦恼态。既然是妄动，哪里有乐性呢？全是苦态，以上就描述了欲界天人的散乱之苦。

又云：“如病愈未久，食所不宜食。”

“如病愈未久”，指在人间由于畏惧业果，害怕堕落，战战兢兢地行善，不敢放逸享乐等。“未久”指生到了天上，一个新天子最开始他还是很安定、具德，然而很快就来了很多天女，作为最大的引贪之源，身心就放逸得无法收拾，然后就享受天女为主，以及各种天上的色声香味等的妙欲，这叫“食所不宜食”，结果不必多久，天人彻底地迷失在欲乐中，不再有心情去兢兢业业地行正道了。因此在天界散乱之苦非常严重，虽然也有那些警示天人的天鸟等常常地宣说无常等的法义，然而劝不回天人的心。他们忘乎所以地享受着天欲，这也预示着终将在欲乐享完之时堕落下界，天趣的一切都不过暂时的一场美梦，过后仍然沉陷在黑漆漆的下趣，再转苦轮。

（二、上二界的粗重苦）

色及无色上界诸天，虽无此诸苦，然烦恼随逐，有诸障碍，于死于住悉无自在，故彼亦由粗重为苦。

上界色界无色界诸天虽然没有下界——三恶趣、人、修罗、欲天等的诸多苦事，也就是一点逼恼身心的苦苦都没有，然而他的状况并非脱离病情得到了长治久安，而是烦恼种子一直跟随在相续中，并且有异熟的障碍，对于死亡和安住全无自在，所以上界天也由粗重而为苦法。

这就像服食了某种药物处在安眠状态的病人，其实癌细胞一直伴随在身，这种状态不能说是健康态，因为一旦脱出此状况，疾病发作的苦仍然要逼上心来。其实上界天只不过是暂时一场酣睡的凡夫，无始以来的恶疾烦恼症就像已经扩散到全身的癌细胞一样，一点没除掉，因此他是粗重为苦。就像一个病人，有那么重的病苦，只有这些癌细胞都彻底的消尽了，那才是离开了粗重的状况，那才是真正的安

乐。

再者由于异熟的障碍也就是业报，过去由有漏的定力所牵引，住在了色界无色界的定境当中，然而他一直是受引业的支配，所以对于安住两个刹那都没有自在。粗的无常就是死，也就是在引业用尽以后，他的禅定相续的刹那间顿时就断灭，而堕入下趣，这是死。住的话就是念念不断地牵引，如同非见？？，连住两个刹那的能力也没有，毕竟是因缘所生，所以刹那即灭。从这些无自在的状况、一直随着生死业而转的状况，就知道它有粗重之苦，并非是从生死迁流中脱出的圣者之乐。

又如《资粮论》云：“色无色诸天，超越于苦苦，以定乐为性，住劫不倾动。然非毕竟脱，从彼仍当堕，似已得超越，恶趣苦暴流。虽励不久住，等同空飞鸟，如童子射箭，堕落为边际。”

二、色界无色界诸天超越了苦苦，以定境中的喜乐为自性。这是说，色界无色界的天人只有定中的喜乐，没有任何身心触恼的苦苦，一直处在心一境性中安住长劫而不动。然而这不是毕竟解脱，引业穷尽的时候，必将出定而堕落。

虽然从前努力地修定，得生到上界安住，似乎已经超越了恶趣苦的瀑流。过去在恶趣里一苦接一苦相续不断，而今已经没有丝毫苦苦，但这只是暂时处在定境中，也不可能久远。这种情形用譬喻来说，就像空中的飞鸟展翅高飞，当它的势力穷尽的时候仍然需要返回，无法停留。又像儿童用力射箭，箭至高空以后终究是要堕落。也就是当它达到最高点时，势力用尽，随即堕落。所谓上界的苦就是由这种异熟报障，对于安住和死都没有自在，他不能不死，寿命终尽时当即就灭没。它也没法安住，也就是一直是由业因缘的力量，这里指不动业，使得它能维持长劫，然而从细无常上去看，刹那刹那都在移动，没法停住的，因此不免坏苦和行苦。

“如久然诸灯，刹那刹那坏，诸行变坏苦，仍当极侵

恼。”

又以油灯的譬喻来说，就像油量充足、能燃很长时间不灭的长明灯，因为它也是由因缘而生故，刹那刹那都在坏灭，无法住留第二刹那。而且当油耗尽的时候也当即熄灭，整个同类相续就由此断掉，因此根本不超出坏苦。上界诸天就像这个长明灯一样，虽然由过去修定的业力使他在定境中很长时间相续，然而刹那刹那坏灭，到引业穷尽时当即就失坏而堕落下界。所以说上界诸天也仍然被诸行变坏的苦极为侵扰。这里的极为就是刹那不断的一直都在这种苦当中，不得自在中，因此纯是苦性。

如是思惟五趣、六趣总别诸苦，厌患生死意欲出离，便当观察其因，念云如是生死以何为因。

通过苦谛的观察，我们已经知道生死的相续会发生无数的大苦，由此发生了厌患心，想要从中出离，但是这也不可能无因就超出，了知缘起的智者会追问：苦谛的发生机制是什么？由此就进入集谛的观察。

第二、由集谛门思惟流转生死次第，分三：一、烦恼发生之理 二、彼集业之理 三、死殁及结生之理

今初

成办生死之因，虽俱须感业，然以烦恼而为上首。若无烦恼，虽有宿业超诸量数，然如种子，若无润泽及其土等，定不发芽。如是诸业缺俱有缘，亦定不能发苦芽故。又若有烦恼，纵无宿业，无间新集，取后有故。

在引生死的因中有烦恼和业两分，首先要抓住集谛的重点，也就是什么是根本、是主要，明白了以后就知道在哪里下手，因此对成办生死的烦恼和业要观察何者为主、何者为次。

这又有正反两面的抉择，先从正面看，比如无数的种子如果缺少了水的滋润等助缘，就一个苗芽也生不出来。可见成办生死俱有缘非常重要，即使有数不清的宿业，只要断掉

了烦恼，没有以烦恼水滋润，就不会发生后有。再从反面观察，在感生死的因缘中，烦恼是根本、是主要的，即使所有的业都没有了，但只要有烦恼，就会造集新的业，此业必定能感后有，由此生死将继续发展。

这样就可以看到，我们的关键点就是害怕生死，因为生死的锁链一直在连环的时候，那就没完没了，就会引发前面所说三苦、六苦等的总苦，六道的别苦无量无数，就是从这个生死相续来的。所以现在就要关注缘起上怎么发生生死的，哪个是主要的因缘，哪里切断了生死就不再发展的我就在那里下手。然后再去观察能不能断掉，那就是观察集谛，因为一旦断掉了它，那就是灭谛，一旦断掉了它，就再也不会发生后有，那这样整个生死范畴里的苦就全部断掉了。再继续观察，一旦确定了肯定有断掉以后的灭谛，那就要求得灭谛，一心修持能成办灭谛的道，再继续观察道谛，由此就发生解脱道的全分的认知，此后：一、就会出现一心求解脱道的意乐；二、会发生一心勤修解脱道的加行。有了意乐和加行，整个人的心续就全都变了，转成了中士。

以上以理断定了在成办生死的因缘里，烦恼是主要。下面再以教印证。

如是亦如《释量论》云：“超度诸有爱，非余业能引，灭尽俱有故。”又云：“若有爱，仍当出生故。”是故开示烦恼对治极为重要。此复赖于先知烦恼，故于烦恼应当善巧。

就像《释量论》中所说，已经断掉了烦恼的阿罗汉，虽然相续中还有很多宿业，但是缺少俱有缘的缘故，不会再结生后有，因此承许断了烦恼就是了生死，从苦海中超出。又说到，只要你有爱或者烦恼，就仍将发生后有。可见，在缘起上断烦恼是主要、最根本的。一旦断掉了烦恼，生死的链子就截断了，不会再连接后面的。所以凡是立誓解脱生死的有智之士应该认定烦恼是魔头、是根本，一定要先努力的
对治烦恼。

为了对治烦恼这个敌人，一定要开启认知烦恼的眼目，否则对烦恼一无所知，怎么能断呢？因此对于烦恼要十分透彻的了解，也就是它有哪些，它们分别是什么样子等完全能辨认，再者，它是怎么生起来的，怎么从一个根源上发生这么多种烦恼的？它有什么过患，它是怎么集业的？如果对这些问题都能准确的认知，对集谛的缘起机制就有了透彻的了解，之后就能有针对性地防患、认识、对治、止息，对整个这一套在心中就会善巧起来，会运用起来。

首先，对烦恼的体相要善巧，当心里一起的时候就总的知道这是烦恼。比如心很不寂静，这就是烦恼；再者对某人起了贪著，这是贪烦恼；对某人起了嗔恚，这是嗔烦恼；由于某个功德心高起来了，这是慢烦恼等等，一起的时候就能认识，从而不随着它转。如果它起来时不认识，还随着它转，那就又卷进生死的因缘里了。

再者就是要认清它是怎么发起的，是如何以我执为根源而起的，从而知道对治我执非常重要，再者它出来的时候怎么倒取所缘，怎么令心热恼，怎么颠倒作意，怎么发起各种业，怎么堕入生死，怎么一次又一次地等流相续等等，整个一套的过患要了解，就会知道自身最重的病就是烦恼病。

还须要了解的一项是烦恼之因，也就是烦恼如何生起，它是怎么以内的随眠和外的顺生烦恼的境现前，加上非理作意，更多的还谈到了由猥杂、言教、串习等这些和合起来就生烦恼，了解了烦恼以后才进一步会了解如何以烦恼集业。

再者，由烦恼怎么集业必须清楚，以这个烦恼如何引出往上界走的业、往欲界走的业，欲界里又有往恶趣走的业、往善趣走的业，或者要知道它怎么以烦恼驱使引起来了往色界、无色界走的业，这就要知道缘起的动向，整个的这一套在自心上全部都认识，叫做善巧。也就是作为一个智者，必须得知道内心世界集谛的运行方式，或者说造集生死的缘起机制。整个这一套都清楚了就是由因缘观破掉了愚

蒙，之后就非常了解它的机制了。

这里宗喀巴大师要求行人对烦恼善巧，是指在自心上认识而非表面文句上的理解。

思维心中的法道

- 1、思维欲天和上界天的苦相，由此引发厌离轮回之心。
- 2、思维成办生死的烦恼和业，哪一个根本、哪一个次要的？结合教理思维它的原因。