

本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第56课辅导资料

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来辅导《前行引导文》。

《前行引导文》是华智仁波切造的一个殊胜的修心论典，这个论典引导我们从非常庸俗的凡夫的分别心一直到殊胜的圣智。大圆满的引导是要把我们的凡夫心引导到大圆满的智慧，《前行引导文》里面没有正行的修法，但是非常接近正行的很多前行这里面都讲了。

如果我们把引导文当中共同四加行、不共五加行都能够修圆满的话，等于到了殊胜的大圆满的山脚下，就可以在这个基础上修持殊胜的大圆满，因为前行把修持大圆满这样殊胜的实相过程中所有的障碍都遣除了。这些障碍其实不是来自外在的，都是来自于我们心识的状态。这个心识中有很多的障碍，对于轮回的耽著是最粗大的。如果在修行佛法过程中，一方面想修大圆满，一方面又耽著轮回的话，就不可能真实地相应于佛法，所以说这个障碍对我们来讲非常大。

首先必须要通过四加行的修行，把耽著轮回的心态息灭，这个就是四转心法或是四厌世心，引导我们生起出离心。当我们生起出离心时，对于轮回的世间八法、幸福安乐就不再有希求。息灭对轮回的耽著和生起出离心是一体的两面：如果生起了出离心，绝对不可能耽著轮回；如果息灭了对轮回的耽著肯定会生起出离心。

世间的厌世心是不是对轮回已经息灭了贪执呢？在轮回当中过不下去想要自杀的人，是不是意味着真正生起出离心了呢？这个不一定。为什么不一定呢？这种所谓的厌世心并不是在了解了整个轮回的状况之后，完完全全地知道轮回中没有什么实际的意义，只有解脱。厌离的对境非常狭隘，都是对当前的一些状况不满意，或没办法超越某个困难、看不到希望才走上极端的。

刚刚我们讲生出离心、想要解脱的心，和完完全全厌离整个世间是成正比的。对世间有多大厌离，对于解脱就有多大的兴趣；反过来讲，对于解脱有多大的兴趣，就意味着对轮回的本性就已经看穿了多少，这个方面可以说是成正比的。

为了让心真实地相应于实相，首先必须要从很粗大、很庸俗的状态当中完全出离。怎么出离呢？不是说受过一点苦，或是有个非常辛酸的经历就可以真实地看破轮回，我们看破的是整个轮回。不单单是现在的，即便是以后的都要完完全全了知，然后通过观修就可以真实地放下对轮回的耽著。也就是因为这个原因，佛陀、祖师们在论典当中宣说了观修出离心的方法。按照宗喀巴大师的讲法，暇满难得、寿命无常主要是打破对今生的执著；轮回过患、业因果主要是打破对后世的执著。

前面的两个修法我们已经学了原理，对修出离心的接引的方便已经做了分析。现在我们分析的是第三、第四个科判，按照宗大师的观点，我们要打破耽著后世的执著。怎么样打破？首先是轮回过患然后是业因果，一个是果一个是因的关系，轮回过患是苦果、业因果是苦因。为什么这二者之间是苦果和苦因的关系呢？或者平时我们讲的苦谛和集谛是什么关系？轮回过患讲的是整个六道的过患，都是通过烦恼和业惑引发。我们流转在轮回无外乎就是这六种道，所以就分了两部分观修：三恶趣和三善趣的痛苦，这样就完完全全变成了对轮回苦果的厌离。

为什么第四个是属于苦因方面的引导呢？转生恶趣的因就是恶业，所以在第四个科判中讲到了十不善业。三善趣是修持有漏善法，在业因果中是十善业道。第四品中所讲的十恶业，直接引发第三个引导当中的恶趣的痛苦；十善业道主要是引发轮回过患中善趣的过患和痛苦。我们在讲善趣的苦的时候，有些苦是直接的，有些苦是从某一个侧面安立。比如说把变化安立为苦，这个也不冲突：修善业能得快乐、修持有漏的善业能够引发三善趣的痛苦，二者之间其实并没有什么矛盾，只是侧面不一样。其实取舍因果首先就是告诉我们，十善道如果是有漏的话，只能够引发轮回当中的善趣果报。

怎么样才能够通过十善业道获得解脱呢？就是在不耽著轮回、完完全全希求解脱的出离心摄持下修持十善业道，这样十善业道才能成为解脱的因。如果在这个

基础上，以菩提心摄持就会成为大乘的因，如果以空性来摄持善根，就会成为更直接的大乘解脱的因。随着见解越来越深入，通过这样的见解摄持的善法，就能够相应于我们越来越高的修行的方式。见解越高、修行就越深，这是肯定的。

了知这些大概的内容后，今天我们要学习的轮回过患。前面的三恶趣已经学习了，当然没人愿意转生三恶趣，但也不好说，如果不了解三恶趣的痛苦，不知道饿鬼、旁生的痛苦，有些人会觉得转生为这样的鬼也不错，有些人觉得转生为哈巴狗也不错，吃得好穿得好，而且还有小房子，冬天有小袜子，还有小背心穿着。但是这种人完完全全不知道实际的情况，就颠倒地觉得下一世转生一头猪也不错，也不用操心什么，吃了睡睡了吃；转生成一条狗也不错，乃至转生成熊猫还是国宝级待遇。这种人觉得这是一种快乐，其实是一种颠倒，但这是很少的，基本上三恶趣没人愿意转生。

前面我们分析了三恶趣的痛苦之后，彻底地断绝对转生三恶趣的希望。哪怕内心当中还残存着一点点觉得三恶趣有快乐的思想的话，经过这样的学习，尤其是经过一座又一座的观修之后，一想到恶趣的痛苦，就会有毛骨悚然的感觉、没有一点兴趣，这个时候我们观修恶趣痛苦就成功了。

三善业当然很多人愿意转生的，也是小士道、下士道希求的目标。善趣，有纯粹的善趣，也有作为基础的善趣。纯粹的善趣是通过有漏的善业，直接导致转生善趣；另一种是为了进一步修持殊胜的小乘或者大乘佛法，必须要有善趣的身份，恶趣的身份不是修行的所依，尤其是人的身份才可以修行，也有这种转生善趣的情况。

不管怎样，首先我们要争取获得善趣，依此修行，之后要知道善趣的过患。既要使用它，也不能耽著它，这是我们在观修佛法的过程中需要了解的。如《四百论》中云：“虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大福德。”我们要知道人身有很多过患，知道的同时还要使用它去修法。没有人身是不行的，但耽著它也有很多过患，一方面要知道它的过患，一方面把它当作修行的工具来使用，这就是正确的认知和心态。

对于三善趣中人道的痛苦，不管是苦苦、变苦、行苦，还是生老病死、怨憎会、

爱别离、求不得、不欲临苦观修完，就会知道生而为人有很多过患。即便是今生中我们没有遇到所有的过患，但是要清楚，只要还在轮回中，这种痛苦总有一天会遇到。而且观修得越深入，内心对这些痛苦认知得越清楚，就越不愿意再到轮回中投生。

无论生老病死苦，还是求不得、怨憎会，真正放到心上观修的时候，哪一个都是不愿意遇到的。如果我们选择流转轮回，那这些苦就相当于打包一样，必须全部感受，没有一个能逃开。按照我们的想法“要投生为人，所有的痛苦都不要感受”这是不可能的。只要是在轮回中，这些痛苦永远远离不了。要想生而为人又远离这些痛苦，只有一条路——解脱之后再选择投生为人，就不会有这些过患。到了那时也不会认为“我解脱之后重新选择为人，享受所有的福利和快乐，远离了所有的痛苦，那多幸福、快乐啊！”真正成为圣者的时候，这方面的兴趣已经没有了，完全了知了万法的实相，选择人身完全是为了利益众生，思想、境界完全不同了。

但对初学者来说，还不需要了解那么深远，只要知道人有痛苦，我们要厌离，对下世投生为人的希求心要中断。虽然生而为人有一些快乐，但必定是有漏的，是没有离开无明、我执、烦恼，没有离开有漏业而引生的果，投生为人不清净的因素就是这些。第一个是我执，就是无明愚痴，我执是最深层的因；第二个是贪、嗔、痴等烦恼；第三个是通过烦恼造的有漏业。哪个都不清净！所以，当我们具足这些因素，转生为人的时候，就不可能是快乐的自性。

因此，我们在观修的时候，这些要素都要观修到，这样才可以引发对轮回深层次的厌离心。真正知道：解脱迫在眉睫，的确应该甩开一切耽著，认真地走解脱道。而现在所做的解脱修行，一定要落实到自己的心上面，而不是在外表上做出一副修行的样子，或者让别人认为我是一个修行人，这些都是没有实际意义的。应该认真地完全落实佛陀和这些传承祖师们，在这些法宝中所讲到的解脱因缘及条件，只有把这些解脱的条件在我们心上一一落实，一一满足了，解脱的果才会发生。如果佛陀和祖师们告诉我们的解脱因素及条件没有具足，或者说仅仅表面上具足，那解脱果可能是得不到的。因为解脱果也是一种果，要获得这种果，必须因缘具全。

为什么上师们告诉我们修行的时候一定要认真，一定要落实。若没有把解脱的

因抓住，或干脆没有因，没有因的果是不存在的；还有一种虽然有因，却是错误的，自己认为这是解脱因，但其实不是，这也不行，因缘也不具足；还有一种虽然因正确，但是没有力量，在行持这个因的时候，没有认真去落实，导致解脱的因绵软无力，这怎么可能快速或直接引发一个真正的解脱果呢？这是不可能的。只有因正确，而且在此之上反复认真地落实，把这些因修得很扎实，才可以成为真实的解脱道。

在落实的时候，如果我们有了一些更高深的见解，那这个因的成熟速度就会越来越快。同样一个顶礼、供灯、放生，如果做的人自己的出离心、菩提心、空性的智慧乃至密宗的见解全都很清净，他所做的这个善业就能直接把他的心引导到一个很高的高度，所做的善法质量会非常高，可以直接相应实相，而不是间接地相应。

有时候我们的修行是间接相应解脱的。比如，缘佛顶礼，很多人春节的时候去寺院烧香磕头，这是解脱道的因吗？是。但在很久以后才会成熟，因为缘的是三宝所依。但是心没有解脱的意乐，也没有在寺院里看到佛的时候，反观自己也具有佛性。

供佛的时候，不要把佛像当成偶像、塑像来供，也不要有所求而供，而应在看到佛像的当下知道，供养佛是提醒自己也本具佛性。如果以这种质量去供佛，那就不一样了，就直接和实相相应了。如果有三轮体空的智慧，有等净无二的见解，那这次供养，完全就直接和解脱道相应了。因此，修行善法的差别非常大。

话又说回来，观修轮回痛苦或者善趣人身痛苦的时候，这些方面我们要了知，使我们不只为后世单纯地转生为人而修行善法，打破对它的耽著。当然，我们在没有解脱之前，不管想不想转生都会转生的，但是思想、方法、目标不一样了。比如，现在为了解脱道修善法，乃至没有解脱之前，修了善法还会投生为人，但是转而为人的时候，内心的回向、发愿就会引导这个人的心、思想和因缘，都和解脱道相应。很小就遇到佛法、遇到上师，很小就生起正念，开始闻思修行。通过生生世世的发愿和善业摄持，虽然还没从轮回中解脱，还在不断地转人，但是转人的情况就不一样了。他是在修行佛法的基础上，以人身为所依，而不是转为人后，被动地受业力、烦恼及不自在的因素所牵引，完全没有自在。不是这样的，这方面就有善业的主导。

人类的痛苦我们应该要观想，而且要反复地观想。很多道友在前行观修打坐的

时候，觉得安住修，安住不了。其实观修共同前行的时候，不需要安住修，就是要修出感觉。比如人道痛苦，就是要知道人是很痛苦的，一定要感觉非常强烈。它是前行，这也不是让我们修寂止的时候，而是要引导我们心中修出很强的感觉——轮回就是痛苦的，我就是不愿意再以业力投生轮回了。修的时候，一定要抓住它的重点，通过不断地观察，引发内心强烈的不愿意投生的感受。

戊五、非天之苦：

非天就是阿修罗，阿修罗是梵语，翻译过来是非天。非天的意思是接近于天人，但不是天人，叫做非天。

那为什么叫做非天，不叫做非人，不叫其他的呢？其实从人为主的角度，他也属于非人。叫非天是因为他和天界很接近，一是住的地方和天界很接近，二是受用和天人很接近。但是他的情况和天人还不一样，所以为了简别天人叫非天，实际是阿修罗。

现在我们来看怎样远离对非天的执著。当然，尤其对我们现在来讲，真正对阿修罗有兴趣的不多。有些人想要后世转生为人，当个大富豪，或者成为一个有权有势的人，对下一世再投生为非常强势的人有兴趣。有些人修行，为了下一世投生天人，但很少有为了下一世转生为阿修罗的。但是，不管少不少，这也属于我们要观修的，要从根本上打破耽著的。

如果我们现在不去刻意观修，曾经转生过阿修罗，内心当中留有阿修罗的种子。转生阿修罗的时候，也曾对阿修罗道有执著。除了地狱有情对地狱不会执著，饿鬼对它的状态有执著，旁生、人、阿修罗也有执著，所以我们内心当中是有这个习气的。为了让习气不复发，若哪一天突然内心一动，觉得转生阿修罗还是不错的，像这样就有可能误导我们的思想，把我们引向阿修罗方向。乃至发个愿，做个回向，都有可能让我们一世或几世，转生到阿修罗中，浪费了修行的时间。所以，不管现在我们有兴趣还是要观修，彻底打破对转生阿修罗的兴趣。

本来，非天的财富受用可与天人相媲美，可是由于往昔妒贤嫉能、好争好斗的恶习业力所牵而感得阿修罗的身份。

这一句简单地介绍了阿修罗的情况。非天的财富受用可以和天人相媲美，差距不大。从某些方面来讲，他的受用也非常丰足，但由于他以前在因地，或者在为人或其它的时候，所修持的善根夹杂了不好的因素，比如持戒、修布施的同时，可能嫉妒心强或者好争好斗，所以导致他没有转生天界。

假如说，他第一守了戒律，比如修十善、守五戒等方面修了；第二做了很多布施。因为修戒律才能保证生善趣，这是肯定的。生善趣的因就是守戒律，所以，首先要守戒；第二，受用要和天人相媲美的话，必须要做很多布施，所以他肯定是守了戒，也做了布施的。但是在此过程中，他嫉妒心强、喜好争斗，这个因素天人没有。天人在持戒、修布施的过程中，没有嫉妒，也没有争斗的恶习，所以这部分人死了之后，善业成熟就直接生天了。但是刚刚讲的这部分人守戒、做布施，但同时嫉妒心强、好争好斗，因为这部分差别，就导致他转为非天。

某些方面很相似，但也有很多不相似的地方，某些方面比天人差很多。我们在修行过程中，有些小毛病、小习气或者烦恼，我们自己觉得没什么，但从这里我们就可以看出来，天人和阿修罗的差别很大，而在因地修行的时候，持戒、布施等方面都同样在修，但一个人嫉妒心弱，一个人嫉妒心强；一个人不喜欢争斗，性格比较柔和，一个人喜欢争斗。假如同时死，死后一个人生天，一个人就转生阿修罗。从这个方面来看，平时我们在修行过程中，一些因缘我们还是要注意。有时候一个小小的因素，就有可能导致我们在修行的某个方面有缺陷、不圆满。所以，通过这个业力所牵，感得阿修罗的身份。

这些非天嫉妒心极为粗重，就是在自己的范围内，区域与区域之间、部落与部落之间，也总是争斗不息，格格不入，始终在战火纷飞中过日子。

投生为阿修罗之后，他在因地时嫉妒和好争好斗的习气，就跟随着他到了阿修罗界。

因为大家的业力、习气都是共同的，同业相吸引，这么多人同时转生阿修罗界，因地的习气都带起来了，所以相互之间，修罗界内部，嫉妒心强是大家的共性。换句话讲，这是阿修罗界的通病。大家都嫉妒心强、喜欢争斗，与天斗其乐无穷，与地斗

其乐无穷，特别喜欢争斗。他不缺吃不缺穿，就是喜欢争斗，总是喜欢挑事，即便是在自己的范围当中，内部的区域与区域之间，部落与部落之间，人和人之间，家人之间是不是也有这种相互争斗，不争斗就不舒服的情况，这个没有描述，也不好说。

“也总是争斗不息，格格不入，始终都是在战火纷飞中过日子。”他们在修行善法时的这些毛病，当时可能认为这没什么，只要做个好人就行了，只要我没有杀人、放火就行了，其它小毛病没什么大不了的，但是我们看来差别大了。如果在修行的时候各方面都做得很好，那么因很齐全，可能会生到天界。因不齐全，有些缺陷，有可能是到阿修罗界，阿修罗界中就有这些，每天都在嫉妒、都在争斗中过日子。

他们看见高居上方的天人财富、受用尽善尽美，一切所需都是从如意树上生出，实在是忍无可忍，更令他们怒火中烧的是，如意树的树根居然是长在自己的境内……，在这种无法容忍的嫉妒心驱使下，非天将士身披盔甲、手持兵刃全副武装前去与天人决一死战。

这是另外一种痛苦，和天人作战的痛苦。

有些经典当中讲的：阿修罗以须弥山作为他们的基地，三十三天的天人在须弥山的山顶，阿修罗在山腰靠上一点点，大概有这样一种情况。大恩上师在讲记前面提到佛经当中不同的观点。一种观点是六道轮回，其中有一个单独的阿修罗界（阿修罗道），阿修罗道某些方面接近于天，但不是天界，是非天。还有一种观点是五道轮回，把阿修罗道并进去了。靠近天的这部分划到天人当中，靠近大海的部分划在饿鬼界、旁生界。讲记中还讲到了胎卵湿化四种生，分别也有靠近天人的，靠近人的，随顺于饿鬼的，随顺于旁生的等等。此外，如果住在海底属于旁生界所摄；海面属于饿鬼所摄，这种说法也很多。

有一种说法，阿修罗是住在山腰的。有棵如意树，树根在阿修罗界，但如意树很高，它的果实在三十三天。阿修罗看见高居上方的天人，财富受用尽善尽美，天人的生活基本上是心想事成的，想什么就有什么，这个诱惑力太大了。为什么有人说想生天呢？因为真正观修的时候知道，人道的不如意太多了，想要这个没有，想要那个也没有。天人想要什么都可以从如意树上显现什么，所需都可以从如意树上自在

获得。一方面来讲，看到天人的好生活，什么都可以从如意树上拿到。而且更加难以容忍的是，这个树的树根竟然是长在自己境内的，但它的果实是在三十三天的天界上面。从这个方面看，他就觉得这是我们家的树，“你看，树根都在我们家嘛！”打个比喻讲，树是在一楼种的，树根在一楼，果实却在六楼，天天就看到六楼的人摘果实吃，自己却没得吃。阿修罗觉得树是他们这里长上去的，要不然就把树砍了，大家都别吃；要不然就上去理论，这是自己家的，要分着吃、不然就不能吃。

咱们在六道轮回图当中，可以看到天人和阿修罗的画：其中有一幅是一棵树长在天界当中，下面有些人拿着刀在砍树，拿着锯子在锯树，有些人在上面和天人打仗。阿修罗经常在砍树但砍不倒，因为天人的福报就是这样。一直砍这种心态就是大家都没得吃，砍倒了我也吃不了，你也吃不了。图画中注意分析就可以看到，一部分人在砍树，一部分人拿着兵器在和天人打仗。阿修罗无法容忍，在强烈的嫉妒心驱使之下砍树，是大家都吃不到的意思。把树砍了，大家就平等了，他心态就平和了，要不就是上去和天人打仗。“在这种无法容忍的嫉妒心驱使下，非天将士身披盔甲、手持兵刃全副武装前去与天人决一死战”。打仗也会有打仗的痛苦，以上还没有说到，下面一段是讲打仗的痛苦。

阿修罗的痛苦，一个是比较强盛的烦恼嫉妒心，一个是无休无止的争斗。争斗表现在什么地方呢？第一个是内斗，第二个是外斗。前面讲了，部落与部落之间，家庭和家之间，还有区域和区域之间，阿修罗不停地打仗，这是内斗。外斗是什么呢？就是和天人作战。阿修罗就是在争斗中过日子。如果不和天人打仗，肯定就是内部打仗，基本上就在这个状态当中，这就是他的苦。当然，有可能他是乐在其中，但是从佛眼、从修行人的角度来观察，这是一种痛苦。

转生为阿修罗为什么有这么大的嫉妒心、争斗心呢？这是他的报障导致的。还有一个报障是什么呢？就是无法见道。在《亲友书》等很多地方，从小乘的侧面来讲，转生阿修罗道的报障导致他们无法见道。大乘中有其它的说法，小乘道中安立阿修罗无法见道，也没有见地。天人有见地，天人自己从三十三天下去到佛前，也有见地的情况发生，比如得到初果等等。但是阿修罗的障碍使他们没办法修法，也没办

法见道。因为他的嫉妒心没办法调伏，报障导致他没办法见地。这里讲了争斗的痛苦，下面讲打仗的痛苦。不单单是争斗，争斗可以去理论，可以派人上去和六楼交涉一下算了。他们不是，上去就要打仗。天人长得更高大、福报比阿修罗好，作战能力非常强，基本上阿修罗都是失败的，这就导致了战争的痛苦：不单单是被打压、战败、恐怖、受伤，而且还面临着死亡。死亡的痛苦也很明显，下面一段就讲这个问题。

与此同时，诸位天人从粗恶苑里取出兵器乘着护地神象，天王帝释骑在大象中间的头上，三十二眷属骑在大象的其余三十二个头上，由不可思议的天兵天将围绕，发出震耳欲聋的声音，威风凛凛，势不可挡。

当阿修罗开始往天上走，天上的警报就拉响了，知道阿修罗要作战了，天人就会前往粗恶苑。三十三天有很多像喜乐苑等美妙的玩耍之处，里面很舒适。专门有一个花园叫做粗恶苑。天人平时的心很调柔，基本上很善良，因为他们在人间的时候是修十善的。心不调柔也转生不了天界，可能转生阿修罗或者人。大多数时候天人的心都是很调柔的。他们要和阿修罗作战的时候，就会往粗恶苑走，粗恶苑的意思就是去了之后，心就开始粗恶了，生起了打击的心。粗恶苑里有很多兵器，天人到了粗恶苑就生起要作战的心，就开始取出很多兵器。

“乘着护地神象”，护地神象是个旁生，它以特殊的业报转生到天界当中，成为帝释的坐骑。护地神象有三十三个头，中间一个最大的头是帝释天乘坐的，其余三十二个头，坐着帝释天的三十二个天王眷属。

按照《俱舍论》等所说，三十三天是四方形的，东南西北每一方有八个宫殿，住了八个副天王，相当于现在的总统和副总统。帝释天是“正总统”，是真正的天王，手下还有三十二位辅佐他的国王，比帝释天的地位低一些。每方有八位，四八三十二位。中间的尊胜宫住着帝释天，加起来就是三十三位天王，简称三十三天。

三十三天的因缘佛经当中讲了，很早以前，有一位妇人（有的说她比较贫穷，有的说她很有钱），她看到一个寺院经堂的房顶坏了需要维修。她自己的能力可能不够，或者她能力够，但是想要同伴一起随喜功德——她说：我们一起出资把经堂修

好。她一提倡其他三十二个人就附和同意，大家一起出钱、出力把经堂修好了。因为她是倡导者，功德最大，所以死了之后转生为三十三天的帝释天，其余三十二位伙伴转生为三十二位天王，总共是三十三位天主。三十三天的来源就是从这方面安立的，打仗时他们也是一起去作战。“由不可思议的天兵天将围绕，发出震耳欲聋的声音，威风凛凛，势不可挡”，开始要作战了。

双方在浴血奋战的过程中，天人的金刚、宝轮、短矛、铁弩等好似雨点般降下，他们依靠自身的神变能将大山抱在怀里顺手抛出，以往昔的业力所感，这些天人身材伟岸魁梧，高度相当于笔直站立的七个人，相比之下，阿修罗就显得又矮又小。

这是说他们的差别。在浴血奋战的过程当中，从地势的角度来看，阿修罗是仰攻。从作战的角度讲，仰攻是从下面往上冲；别人是俯攻，从上面往下打。相当于抛石头需要很大力量才能抛上去，别人就不需要，把石头举上来放下去就可以砸你了。阿修罗从下往上仰攻，打起来很费劲。天人是从上面往下打，当然占了很大优势。

还有天人的福报大。第一是地利占了很大的优势，第二是身高非常的高大，天人相当于笔直站立的七个人这么高。假如说一个人两米，天人就有十四米高，是个巨无霸。我在哪个地方曾经看到过一次，还是上师讲过，忘了，阿修罗基本上和人差不多，也可能比人高一些。即便是高过我们两三倍，和天人也差很远。相当于小孩打大人，一个幼儿园的和大人打，你怎么打？就是说天人能力也大，身体也高也壮，非常魁梧。阿修罗就显得又矮又小，而且是仰攻，方方面面都不占优势。天人的金刚、宝轮、短矛、铁弩好像雨点一样降下来，而且他们自己的神变可以把很大的山抱在怀里顺手抛出。通过往昔的业力，天人的身高非常魁梧，相比之下阿修罗又矮又小，所以基本上阿修罗每次作战都必定失败。

而且，天人除了断头以外，其余部位再怎么受伤，只要用天界的甘露涂敷就会立即恢复，绝不会导致死亡。

这也是一个大的优劣差别。换句话说来讲，相当于天人的队伍里有神医、特效药，

有很好的金创药。只要不是断头，其它任何部位受再重的伤，天人有甘露，是起死回生的特效药，只要一涂抹马上就痊愈了。阿修罗不是，他们和人差不多，重要部位受伤就会死亡的。这是一大优劣的差别。

为什么讲这些呢？主要是让我们观修阿修罗的痛苦。假如说我们转为阿修罗，身临其境地观想一下，和这么高大的人打，而且是从下面往上打，而且对方还有护地神象，有这么多的石头、兵器。对方的军队里面还有特效药，不管是被砍到手还是砍到脚，看起来已经重伤了，但是一抹甘露马上就好了，阿修罗可能看到这个情况之后也是非常崩溃的。想像我们是阿修罗和天人打仗，会觉得根本没有希望战胜。内心感到恐怖、忧愁，身体上的痛苦也会感受到。

然而，阿修罗却与人一样，击中要害部位便会丧命，所以他们经常惨遭失败。

这个是注定的。为什么叫“经常惨遭”呢？因为阿修罗有些时候也会打胜仗。打胜仗基本出现在什么情况之下呢？出现在人间造恶业非常严重（比如杀生很厉害），而且也没有佛法，没有对治的时候。现在我们的环境还不是特别差。一方面人道造恶业是很重，但是另一方面还有对抗的力量，就是还有很多人在修忏悔、修放生、修菩提心，还有很多人在不断地回向。这股力量也是不容小觑的。

如果没有这股修行正法的力量来对抗，咱们这个环境绝对是非常悲惨的，为什么呢？因为人间造恶业会导致天人的力量衰败。他虽然站起来有七个人这么高，比阿修罗高大很多，但是很瘦弱、外强中干、虚胖没有力量。阿修罗虽然矮小，但力量很大，一下子就可以把长得很高的人一腿扫倒。站立不住就没办法打赢。

所以人间造恶业很重的时候，天人就没有力量了，阿修罗力量会很强大。因为天人和人之间是相互帮助的。如果人修很多善业，天人的力量就会很强大，就有能力去遮止瘟疫、战争、以及很多不利人类的因素。所以说人帮助天人，天人也帮助人，是相互利益的。但是如果人造恶业，天人的力量就没有了，和阿修罗作战就经常失败，之后也没有能力、无暇顾及很多的瘟疫、灾祸降临人间，遮止不了，之后人间就会爆发很多传染病、瘟疫等灾难。

所以人造恶业，天人的力量会受损，人也会受到更大的灾害。从这方面来讲人

和天人的关系很密切。人死了之后很多时候直接升天，天人死了之后其他天人会愿你生到人道当中修善法继续升天。为什么有时天人会帮助人呢？因为人如果造恶业少、修善法多，跟他们是有直接关系的。帮助下面的人对他们自己的基业、安乐、幸福也有增上的作用。从这个侧面来讲他们的关系很好。但是如果人造恶业很厉害的时候，天人就会失败。虽然所有的优势都占尽了，地理位置、身高、甘露这些全都有，但有的时候还是会失败。当然这部分属于天道的痛苦了，咱们这里讲的是阿修罗的痛苦：经常惨遭失败。

当天人在醉天象的鼻上系上宝剑轮，派遣出天象时，顷刻间可使数十万的阿修罗死于非命，它们的尸体从须弥山上滚下来，落入游戏海中，整个海水被染成一片血红。这些非天就是这样始终以战争虚度光阴。

天人作战的时候有一种战法，就是让天上的大象喝醉，变成醉象。之后在醉象的鼻子上系上宝剑轮。宝剑轮像轮子一样，上面有几十把到上千把宝剑固定，大象的鼻子一甩，剑就飞出去杀死很多敌军。

以前印度在打仗的时候也经常使用醉象，把大象灌醉之后驱入到敌阵当中。因为醉象发狂的力量非常大，是没办法控制的。天人也是在醉象的鼻子上系上宝剑轮，人都不用动，只是把这些象军派出去，就可以在顷刻之间让数十万阿修罗死于非命。很多时候一看到这个阵势，阿修罗就会溃败，没办法抵挡，只能兵败如山倒。

“它们的尸体从须弥山上滚下来，直接落入游戏海中，整个海水被染成一片血红。这些非天就是这样始终以战争虚度光阴。”虚度光阴指没有修善法，他们嫉妒心强，没想要修持善法。如果我们转生在阿修罗，除了要感受这些阿修罗的痛苦，以嫉妒心、争斗心，以及和天人作战时的嗔心等造业，之外还有虚度光阴。完完全全地虚度，尤其是对我们修行人来讲。现在我们已经修行了正法，看到了解脱的希望，但如果一个不注意投生到阿修罗界当中，有可能几万年的时光就被耽误了。在人间几万年，如果精进是可能修行成就的。

这方面我们要好好观想，对现在修行正法的因缘应该非常重视。不应该在有修法机缘的时候，在修行过程当中，生起不符合正法的发心和行为，因为这样可能让

我们的修行误入歧途。

因此，我们要发自内心地观想非天不离痛苦本性的情景。

这里华智仁波切引导、鼓励我们要发自内心地观想，不单单是了知。因为前行的文字本来浅显，讲了之后小学生都听得懂，知道里面讲了什么。不单单是为了让我们了知这样的痛苦。而是让我们在观想之后，完全发自内心地肯定：非天不离痛苦。非天对我没有吸引力。我绝对不发愿生在非天当中。

内心非常确信地生起这种状态之后，相当于在后世的六条路当中又堵住了一条：我不发愿、不希求转生非天。通过前面的引导和观修我们修行相应了的话，我们会说：通往地狱的路我发愿不去，堵死了；饿鬼的路我发愿不去，堵死了；旁生的路发愿不去，堵死了；下世转生为人的路发愿不去，堵死了；非天的路发愿不去，堵死了；再下面天人的路堵死之后，就剩一条解脱道。这时对其它都不希望了，思想、精力、发心、发愿都不浪费在其它六道上面，一心一意地把所有的活力、善业力用于朝解脱道方面发展，这时力量就会非常清净。在走解脱道的时候，就没有分散我们的精力和思想的东西在里面。

一旦出离心、想要解脱的心生起得非常清净和稳固，我们虽然也是闻思修行，但是如果对轮回没有希望，而且一心一意求解脱，这时修行善法的力量得到感应、或者得到相应的状态，以及境界的生起就会快很多。以前可能分心太多，想这个那个轮回的事情时让我们很分心，但现在没有了。真实的相应就应该这样。

为什么说培养出离心的四种加行是解脱道上第一步？因为这一步走好了，以后的步步都好。如果这一步走不好，出离心没有非常真实、稳固、清净地生起来，以后在发菩提心时，我们对轮回的耽著这部分的过患会影响到修菩提心的质量；修空性时，耽著轮回思想的这部分过患会影响到我们修空性；修密法时，耽著轮回的这种心态会影响我们修密法的质量。

如果这步做好了，出离心生起来了，那么在修菩提心时这部分的干扰力量就没有了。干扰力量可能来自其它地方，但绝对不可能来自这儿。有可能我想一个人解脱，有可能我不愿意帮助众生，这些有可能是修菩提心的障碍，但是绝对不可能是

因为我耽著轮回当中的某个事情而影响我修菩提心的，这个因素是没有了。所以如果把出离心修好了，以后修菩提心时来自于耽著轮回这部分的障碍是绝对没有的。只需要努力对治自私自利的作意，只要把心态打开就行了。修空性的时候也一样。修空性的障碍有可能来自于对二取的执著，对于度化众生、对于成佛方面的执著，但绝对不可能来自耽著轮回。

我们要一步一步把障碍扫清。第一步修出离心，把这个扫清了，修菩提心的时候，耽著轮回的思想就不会障碍我了。在修空性的时候，先把菩提心修好了，自私自利的心就不会障碍我修持空性。这一步步修上去之后，我们的心就越来越清净。

从这个方面讲，当我们生起某种功德的时候，尤其是按照法本或者经论某种功德生起来的时候，就意味着前面的障碍一定是扫清了的。如果你还有这个障碍，就意味着你后面的功德得不到。虽然表面上看得到了，但绝对不稳固，而且里面有杂质，还有很多可以被清理的东西。菩提心和出离心里面如果有很多杂质，还得花时间去清理，还会影响到下一步的修法，肯定会！这个不良因素在这儿，就有它的作用，会往外散发能量。它散发能量时肯定会障碍我们修持菩提心、修持空性，障碍我们一心一意求解脱。

现在我们求解脱的心态可能不是那么纯净，总会有这样的思想拖住我们的后腿，不让我们往前走。所以即使我们很着急，其实也走不动。这么大的石头捆在脚上你怎么走得动？这么多人在后面排着队拖着你的大腿怎么走得动？如果不把这些清理干净，我们想要很快的在解脱道上面行走是不可能的事情。所以首先停下来，不要着急往前走。停下来把该取的东西取掉，不要的东西抛了。把这些障碍慢慢去掉之后，出离心能真实按照标准生起来了，这时候再去修菩提心那就很快了。它不像小乘，小乘也有出离心，但是它没有修菩提心的意愿。虽然这个标准它有，修菩提心的基础对小乘修行者来说已经有了，但是他并不愿意朝这条路走，他走的是另外一条自我解脱的路。这就另当别论了，他没受这个教育也没有这个意乐。但是从大乘的角度来讲，你有这个意乐修菩提心、修大乘道，又把这个障碍去掉了，那么你在菩提心的道路上修行就会非常顺畅。如果在出离心的基础上把菩提心修好，那么你

在要证悟空性的、在内心当中现见实相的道路上面又扫清了一道大的障碍。

我们以前再再讲，修行路上有三个障碍需要遣除。第一个就是耽著轮回的障碍，这个以出离心可以把它去掉；第二个就是耽著自私自利的障碍，就是只求自己解脱，不考虑众生利益，这个通过修他爱执、修世俗菩提心可以去掉；第三个就是执著众生实有可度，佛果实有可成的障碍，这种障碍可以通过修空证见、修空性可以把它去掉。空性即是三轮体空，空性就是修能取、所取不存在。如此修行之后，三个障碍一旦去除，就没什么可以障碍我们了。这时，心性就会现前，真正的实相就会现前。我们的心在没有障碍之后，就会安住在本来的实相状态当中。

这是我们迈入成功的第一步，是很重要很关键的一步。在这下很好的功夫的话，后面的修行会非常顺利；如果不重视，总有一天会回来补课。你会发现，不对，哪个地方缺了。最后观察来观察去，就是因为还是对轮回有耽著。所以想要解脱的话，还需要返回头来重新学习，重新观修，乃至把这一块补上。直到真实地开始不耽著了，这才可以很顺畅地往前走。这就是我们观修的非天的痛苦。

戊六、天人之苦：

天人的生活是我们非常耽著的。因为很多中国古代的文学作品，或者现在的影视剧当中，都有很多人很羡慕天人、仙人的生活，都知道这里面无忧无虑、应有尽有、心想事成。很多人发愿死后升天。还有一些修行佛法的人不知道什么是真实的解脱，就想死了之后，愿闻思修、绕塔朝圣的功德让自己下一世升天等等，也对天人的生活非常有兴趣。

当然，天人的生活远远比人间，尤其是现在的人间的任何总统、任何富翁，都快乐很多倍，无法相比。为什么是和现在的人相比呢？因为我们不敢说天道永远、一直比人道的生活要好很多。不要忘记人道还有一个叫劫初的时间，劫初的生活是非常幸福圆满的。那个时候人和天人差不多，基本上分不出高低差别。但是越往后面五浊恶世走，人道的快乐指数越来越低，痛苦指数越来越高。尤其是现在，世间不管是哪一个富裕、哪一个位置很高的人，都有各种各样的痛苦。这种人间再富足、再让人羡慕的人，和天人都没法相比。

天人基本上一直都处于快乐幸福的状态当中。我们要知道，如果全方位地去了解，天人的境界的确值得我们羡慕。有人说：我不羡慕天人的境界，我就羡慕现在人的境界，现在的人生活很好……假如有个平台能够让我们来对照，一个屏幕是现在人间的生活，最好的状态是这样的；第二块屏幕显示天人的生活是这样的，那马上就选择它了，没办法相比的，差距实在太大了。假如我们可以真正去看一下天人的生活，再看一下人道的，绝对不会再选择人道，再好也不会选。后面有一个活生生的例子，我们下一堂课会讲的，难陀尊者他老人家参观了天人生活之后，心态转变是怎么样。只不过现在我们不知道到底天人的生活是怎么回事儿，所以才觉得永远不会羡慕。

我们羡慕轮回的生活也是这样的。假如能够做个横向对比，这个是轮回，这个是解脱，绝对没一个人想去追求轮回的快乐。如果对于解脱的快乐有一个真正的、方方面面的了知，内心当中能够产生定解的话，没有人愿意选择轮回。但是现在我们不知道解脱到底是怎么回事儿。有人会说，我不希求解脱，就希求现在这个生活。那是因为不知道解脱到底有多好，他就选择现在能够感受得到的这个轮回中的所谓快乐生活。怎么办呢？观修。佛陀是遍知的，他把这些情况都列出来，告诉我们。你看人道是这样的，天道是这样的，解脱道是这样的；大乘是这样的，佛果是这样的，小乘是这样的……一个个给我们列举出来，让我们去了知，去观修。

通过观修，我们就可以在短短的时间当中知道。我们不需要这辈子在人道，下辈子在天道去参观，再下一世再做对比。这个很困难，即便参观了，之后再转而为人的时候就会忘记。佛陀就告诉我们观修的方法，让我们知道，了解天人、地狱的痛苦的一种方式就是学习和观修。

一般来说，天人在活着的时候应有尽有，快乐幸福，受用圆满。

一般来说，天人活着的时候是应有尽有、什么都有，心想事成。前面讲的如意树、自己的宫殿等等，非常地快乐幸福，受用圆满。

整天就是在散乱中消磨时日，根本没有修持正法的念头。

天人的生活非常圆满，但也非常散乱，极端散乱。太快乐太幸福了，所以根本没

有修持正法的念头。为什么要修持正法？有什么苦可以远离的？没有。你看我现在过得这么好为什么要远离呢？从根本上就没有想要修持佛法的念头。除了佛在世的时候，有些天人有善根，可能因为佛陀在世，有威德力，会有求法的，也有证得见地的，但是绝大多数时间都是在散乱当中度过。

有些地方说，即便是在人间很精进的人，如果死后生天，很多时候连求解脱的心都没有了。因为那种幸福快乐的确是太强烈了，根本想不到其它。没有什么无常、苦、空的念头，一心一意都在快乐当中度过，根本没有修持正法的念头。这也是为什么有时候天人也被称为无暇。当然真正讲无暇应该是指无想天，但有时候欲界天也算是类似无暇。因为虽然欲界天有一小部分也会生起解脱的心，但大多数时间都没有。所以这样看来也是靠近无暇的。

虽说天人的寿命长达数劫，但在他们自己的感觉中只是刹那显现，稍纵即逝，在散乱迷茫中寿命就到了尽头，已经接近死亡的边缘。

“天人的寿命长达数劫”，此处不仅指四大天王天，或是三十三天，天人的范围很广，既有欲界天，也有色界天以及无色界天。故此处所指的长达数劫的天人的寿命，按照《俱舍论》等的观点，基本上是属于无色界天以上的天人寿量。此外色界天，尤其是无色界天最高有八万大劫的寿命。但是一般的欲界天，却没有长达数劫的寿命。尤其是四大天王天，这里观察的主要是三十三天。一般来说四大天王天的寿命相当于人间的九百万年，三十三天相对于人间的三千六百万年左右，所以他们有如此长的寿命。

按照《俱舍论》的观点，在整个六道当中除了北俱芦洲的寿命一千岁绝对不变、中间没有夭折外，其它任何一道众生都有夭折的情况发生。即便理想寿命是三千六百万年的三十三天，也有可能出现夭折，比如说和阿修罗作战，天人的头被砍断了，甘露抹上去也不管用，此时他就死掉了，这种夭折的情况也是会发生的。因此，所谓天人的寿命长达数劫，是指有些天人的寿命。

在天人自己的感觉中，只是刹那的显现，感觉很快。比如以三十三天为例，相当于人间的三千六百万年，这对人类来讲太长了，人类的历史有上下五千年之说。五

千年对于我们来讲都觉得很长，但对天人来讲，五千年却很短。而天人三千六百万年的寿命在人类的眼中非常长，但是在天人的感觉中也是很短，刹那显现、稍纵即逝，天人们太快乐了。我们平时遇到一些快乐的事情，时间很快就过去了。就象刚刚过去的春节长假七天，在有些人的感觉当中，刚刚开始放假就一下子回到了上班，觉得快乐时间很短。但是痛苦的时间会却很长。不像人间的快乐，天人的快乐基本类似于心想事成，不用操心，纯粹是一种安乐的显现。在这样纯粹的快乐中，时间虽然长，但是对天人们来讲是非常的短暂、稍纵即逝，每天都在忙于享受五妙欲，直至在散乱迷茫当中寿命达到了尽头，很快就到了死亡边缘。

散乱是天人的一个很大的过患，这即是轮回的过患，也是一种苦。虽然天人现在感受到的是快乐，但是没有修善法死后会前往何处去呢？如果在三千六百万年每天都修一点善法，死后应该也会继续地转生在安乐中。但最可惜的是虽然非常安乐，什么都不缺，但是总在散乱当中度过，因此虽然有时间，很多善法根本没有心思去修，这也是无暇的一种体现。

刚刚讲的天人的痛苦之一，即与阿修罗作战，有些时候天人战败也会非常恐怖。还有一些痛苦，如以前在学《广论》时，讲到天人之间也不是一派祥和。虽然很善良，天人当中也会有一些争斗，但是不明显。如果拿天人的争斗和阿修罗的争斗比较起来，那简直是不值一提可以忽略了。但是天人内部还是有一些争斗的，因为天人的福报有强有弱，有些人在人间修的福报很大，依借很大的善根就生到三十三天，而有些人的福报勉勉强强生到了三十三天。所以就导致有些天人非常富，有些天人非常穷，穷到何种程度？如《广论》中所讲，有些天人只有一个天女、一个乐器和一辆马车。而福报大的天人拥有很多天女、马车和乐器，总之天人当中有富裕和穷苦之分。有一些穷的天人也容易自卑，但是不像我们这么明显。而且能力大、福报大的天子，会欺负能力相对小的天子，甚至能力大的天子一发怒，能力弱天子自然而然就离开他的宫殿。

另外，此处还隐藏了一些我们未知的天人痛苦，在不同的经典中也有相关描述。在我们的心中，天人都是趋于完美的天堂的生活，但是当我看到前面这些描述

时觉得有点失望，没有想到天人里面还是有持强凌弱、贫富差距等情况。还有一个令人失望的就是，天人也会发动战争。前面说了阿修罗因为嫉妒天人的幸福生活而发动战争，但某些经典当中也讲，有些战争是天人发起来的，因为天人看上了阿修罗的美女，想要去抢而发动战争。当时看到《宝性论》中讲，天人也会为了贪爱阿修罗的美女去发动战争，对于天人的信心受到很大的打击，天人怎么还会为了耽著女人去发动战争？

在战争当中受苦，并感受恐怖和死亡，这些对于四大欲天来讲是比较少的痛苦，比较严重的是天人五衰。主要是从以下方面来讲：

从四大天王天到他化自在天，

这叫六欲天，第一个就是四大天王天，主要是在须弥山的山腰，在山顶上就是三十三天，往上是夜摩天，再往上就是兜率天，然后就是化乐天和他化自在天，总共有六欲天，即从四大天王天到他化自在天。

无论生在哪里都要感受死亡的痛苦。

天人都会有死堕，且都有死亡的痛苦，天人五衰的痛苦都有，下面就介绍一下天人五衰。

以前每个天人身体的光芒可以照射一由旬或一闻距，而当临近死亡时，他们身体的光芒全然消失；

按照《俱舍论》的讲法，平时我们讲的日月只是在须弥山的山腰运行，天界是没有日月的。照明问题如何解决？天人自身有光明，且可以照射一由旬或者一闻距。由旬和闻距是很宽广的意思，一由旬有的指八公里，有的指十六公里。所以天人自身的光明就可以照这么远，根本不需要日月辅助。甚至还有一些天人有如意珠或摩尼宝，其本身就有很大的光明。但是当死亡来临时，身体的光芒会全然消失。别人的身体都会发出光明，然而自己要死的时候光明却消失了，这本身就是痛苦，而且这也是天人五衰的标志之一，当自身光明消失的时候，就意味着死相已显前。

以前如何坐在宝座上也不会觉得不乐，此时不愿意坐上宝座上，而且甚感不适，心里也是好大不高兴；

关于天人的宝座，我们不要觉得这个宝座就是我们家里面的一个沙发或是一个垫子。天人的宝座坐上去非常舒适，而且内心当中非常的安乐，因此是很多快乐的来源之一。但是死亡来临的时候，天人却不愿意坐，或坐上去之后感觉很不舒服，老大不高兴的样子，所以此处叫做“不乐本座”，是第二个天人五衰的标志。他对于自己本来的宝座不愿意再坐了，如果出现这个情况，就说明其死相即将显前或者已经现前了。

以前天人的花鬘经过多久也会不枯萎，此时全部已凋谢；

由很多花朵穿起来的装饰叫花鬘，这种花鬘一直都是很新鲜、很芬芳的，而且给天人带来很大的舒适快乐、也是一种庄严。但是现在要死的时候，全部已经凋谢了，他的心情随着花鬘的凋谢也开始低沉起来，这也是一种死相。

以前天衣如何污染也不会沾上污垢，此时天衣陈旧、沾满垢秽。

天人的衣服质量很好，不单单是一种装饰，而且穿上去很舒适。天衣以前不会有污秽的，但是这时开始变得陈旧没有光亮，而且沾了很多污垢，第四个死相就现前了。

以前天人身上不会流汗，此时身上出现汗水。

以前天人身上是没有汗水流下来的，这个时候身上开始出现汗水，让他非常不悦意。这个是天人的五衰。

当以上这五种死相现前时，他们自己也知道末日即将来临，内心十分痛苦。

大恩上师在讲记当中讲了，天人五衰的说法不一样，还有一种说法就是把上面第五个换成下面一条：

其他天子天女也知道他们将要死亡，也无法来到他们身边，只能在远处散花祝愿道：“但愿你从此死后，转生在人间，行持善业，再生天界。”这样祝愿之后就纷纷离开了，只留下自己孤孤单单，凄凄惨惨。

也有把这作为天人五衰之一。天子们知道他要死亡了，不愿意接近他，也不愿意待在他身边。比如说天女要死了，可能她的天子伴侣就离开她了；或者天子要死了，他的天女伴侣就要离开他。即便他执著为子女的天子天女，（天人的儿女是化生

的，不像人间是胎生。在以前讲了天人是化生，和他有缘的人，即天子天女会在这个天人的膝盖上出现，成为他的子女。)也不接近他了。只是站在很远的地方，不愿意来到他的身边，一边给他散花，一边祝愿说：愿你死了以后投身人间，继续行持善业，然后再生天界。祝愿之后纷纷离开。这个要死的天人非常苦恼，他的想法可能这样的：我现在已经很苦了，你们不但不来安慰我，站在那么远投个花、祝愿一下就走了，接着还是自己去玩、去享受五妙欲，把我一个人扔在这等待死亡。

这个天人内心非常痛苦，从另外角度讲也很正常。为什么很正常？整个天人的情况和现在要死的天人情况简直太格格不入了。别的天人身体光明长达一由旬，而他现在一点光泽都没有，太不合群了，因此别的天人就不愿意接近他，这个是第一个原因。第二他的身上全是枯萎的花蔓，别人就不愿意接近，天衣这么脏，身上流了那么多汗水(对天界来讲是非常肮脏的一种体现)，从这个侧面来讲其他天人当然也不愿意接近他了。都是过惯好生活的人，突然有天人变成这样，大家当然也不愿意接近他，觉得他衰败肮脏。天人五衰是个痛苦，而且死亡的时候那么孤单也是一种痛苦。

而且这时天人通过天眼观察，了知自己后世转生何处。当看到转生之处的痛苦时，本来死亡的痛苦还没有消除，现在又加上堕落的痛苦，无形之中痛苦就增长了两三倍，他们禁不住放声哀嚎。

不管别人离开，还是天人五衰，都属于天人要感受的临时的痛苦。还有一个痛苦，虽然天人的一些功德慢慢消失，但一些基本功还在，他还可以通过天眼观察死后转生何处。当他观察死后转生为人，人和天人的境界差的太远，打个比喻就像我们站在粪坑外面看粪坑里面的情况。天人看自己将转生的人间这样的污浊，身材这么矮小的这些人为了生活去打拼，有这么多痛苦，让他简直没办法忍受。如果转生旁生、恶趣，这种心态更受不了。

天人看得到我们看不到，如果我们看到死后会转生地狱，就会马上开始修持善法。但是天人看到也来不及修善法了，这样就非常痛苦，五衰的痛苦还没有消失，现在又面临堕落的痛苦。天人看到自己转生后很污秽、很不理想的状态，就相当于一

个人通过资料知道，自己要被发配到非常偏远的地方去，内心中非常的痛苦。这是无形之中的痛苦，本来天人的五衰的痛苦还没有消失，再加上他要操心死了之后的投生处，痛苦就增加两三倍了，禁不住放声哀嚎。

这种悲惨的情形要延续七天，

天人临死的痛苦是七天，不是人间的七天，而是天界的七天，那可就长了。前面讲三千六百万年的安乐，是极度的快乐、一眨眼就过了，现在这个七天可不是一眨眼就过了。现在是极端痛苦当中，七天的时间非常漫长。

三十三天的七天可相当于人间的七百年啊！

各种痛苦的因素叠加在一起了，比人间的七百年还要漫长。我们人间有一种讲法是度日如年，在恐怖、忧惧、等待、痛苦的状态下，时间就非常漫长，本来一秒还是一秒，一小时还是六十分钟，但若是心态处在非常痛苦的状态，觉得时间过的特别慢，都是一秒一秒（可能一秒的百分之一在走的时间）来计算的。他本来是极端快乐的，突然之间以前没有感受的痛苦降临了，在这样巨大的反差中，他的时间非常漫长，相当于七百年。

临终的天人回想起往日的快乐幸福，而如今无有自主继续住留，感受即将死亡的痛苦；看到后世生处的悲惨，感受堕落之苦，遭受这两种痛苦的折磨，内心忧伤，这种痛苦已经超过了地狱的痛苦。

这种痛苦是不是真的赶上地狱的痛苦呢？不是，而是这种巨大的反差导致他非常难受。他现在还能看到天界的天人与天神们继续感受快乐，而他自己就要和这些再见，就要投生到痛苦的地方去了，他内心的忧伤、留恋、痛苦、恐怖等等，这些种种的痛苦叠加在一起的时候，就超过地狱的痛苦了。

我们要认认真真地观想，不要紧盯着天人风光的一面。他快乐的地方的确有，但是过患的方面尤其是散乱不修正法、死的时候手足无措、没办法改变的忧惧，还有面临下堕的痛苦，我们都要认认真真地放在心里面观想。要修到无论如何不愿意再投生轮回、完全不希求天界的程度，一心一意追求解脱道。虽然我们没法真实地去享受天人安乐，在享受的过程中生起出离心，但是要通过观想的引导知道天人的痛

苦，从而发愿绝对不再投生。通过发愿、回向，上师三宝的加持，内心完全不希求天人的快乐，要生起这样的界限。

这是欲界死堕的痛苦。然后天界当中后面两界略说了。

上面的两天界穷尽以后虽然没有现行的死亡痛苦，可是一旦引业穷尽以后将如梦初醒般堕入下趣，也是非常痛苦。

色界、无色界没有天人五衰，没有死堕的痛苦，但也是有漏的善业牵引的，一旦引业穷尽以后，天人好像从梦中醒来一样，就会堕落下趣。

有些色界、无色界的天人，虽然在享受禅定，有时候也安住在禅定。这只是一种果，可以自主地安住在禅定中，但是并不是善法。这种天人在色界、无色界中也不是百分之百，因为在色界当中还有五净居天，净居天当中有一种圣者。而且在色界、无色界当中也有很多阿罗汉等在那儿修行成就。但是这里的天人是指一般凡夫的色界和无色界，在这个状态当中时间就过去了。还有一些天人把这个执著为涅槃。

真正引业穷尽之后，就如梦初醒一样，随着自己以前造下的恶业开始堕落恶趣或者堕入下趣，这个也是非常痛苦的。所以色界、无色界也没有什么可以耽著的，尤其是在浪费时间。我们转生上去干什么呢？假如只是轮回的有情，没有解脱道、不存在解脱这么回事，那我们就鼓励他，生在色界、无色界或者欲界天都是安乐的。

关键是前行引导文不是对他们说的，那么是对谁说的呢？是对于我们这些想要修心的人讲的。对于我们这些修行佛法的当局者而言，假如生到无色界，八万大劫当中什么都不做，就是安住在什么都没有利益的禅定当中。确实是没有痛苦，都是舍受也谈不上安乐，是在舍受当中过八万大劫。如果八万大劫当中修行正法的话，可以修多少善根啊！所以对修行人来讲，天界不是应该希求的地方。

不管是从欲界天、色界天、无色界天、人道、非天，还是地狱、旁生，没有哪一个真正可以希求的地方。一定要认识到六道的过患，认识到之后就没有丝毫的兴趣。法王如意宝在《胜利道歌》、宗喀巴大师在《三主要道》当中都是讲到：对于这些轮回的琐事没有丝毫的羡慕之心，这个时候出离心就圆满了。我们应该朝着这个目标去奋发。

当然我们知道，这个并不容易，因为无始劫以来，我们耽著轮回的思想如此的强烈。但是不容易不等于达不到，通过一番苦行、闻思修行，这样的状态是可以达到的。因为我们的心的有为法，是可以被塑造的。如果去做，在我们心上面投入这些因缘，心就会朝这方面改变。如果投贪、嗔、痴，我们的心就变成贪、嗔、痴；如果投放些善心的、清净观的因缘，投入厌离轮回、菩提心的因缘，每天去观修、去发愿、慢慢地我们的心就会变成这样。从这方面观察，虽然痛苦、困难，但我们必须要做，而且我们有信心、有把握，只要持续不断地做的话，就一定能做得到。

如怙主龙树菩萨说：“梵天离贪获安乐，后成无间烧火薪，不断感受痛苦也。”

这个是龙树菩萨《亲友书》当中讲的。梵天以色界、无色界为主。“离贪获安乐”，离贪就是离开欲界的贪欲，尤其是淫欲心，离开了淫欲心才可以升梵天。欲界的贪离开，获得了禅天的快乐。但是死了之后也会堕入无间地狱，变成“烧火薪”，就是像柴火一样焚烧自己的狱火薪。无间地狱有很大的火，火的来源是什么呢？地狱众生的身体就像柴一样，火一点就着了，相当于我们自己的身体变成无间地狱的火焰，不断地感受痛苦。

不是说梵天死了之后一定会堕无间地狱，最极端的有可能堕无间地狱。或者说只要不解脱，虽然现在是在梵天，但是在轮回中漂流的话，总有一天会堕无间地狱。从这个方面可以理解。

只要是不解脱就不断地感受痛苦。尤其是我们再再讲，思维轮回痛苦时，不应该只是选取其中一段来观想，而应该把整个轮回的模式拿来观想。整个轮回的模式加进来力量就大了，而不是说“现在这段痛苦我咬咬牙不就过去了吗，没有什么大不了的”。关键思维轮回痛苦，不是说这一段痛苦咬咬牙就过去了，后面还有无始无终的痛苦等着你。轮回就是这样的，总有一天你会返回到地狱，返回到恶鬼，而且在恶趣的时间远远比在善趣长。为什么呢？造恶业是任运的，善业不是任运的。基本上只要在轮回呆着，很多时间都在恶趣当中，没办法获得解脱。观想的时候，要长时间从整个轮回的模式去观想，这个时候才会有一个真实的想法：真正地不愿意呆在轮

回当中，否则的话是没办法的。

在观修的时候，讲过很多次了，不单单在这一个修法上观想，修完这个修法之后还要和其它的痛苦，尤其是整个轮回串起来观想一次。比如，今天修完了天人痛苦之后再想，天人死了之后怎么办呢？又堕入人间，前面我们观想了人的生老病死苦，苦苦、变苦、行苦、爱别离、怨憎会，这些都要感受。从人间死了之后又到旁生界，海居旁生、散居旁生的痛苦，也要感受；死了之后可能堕入饿鬼界，隐住饿鬼等的痛苦又要感受；如果堕到地狱当中，地狱痛苦要感受；后面又生为天人，死堕的痛苦也要感受；生于阿修罗，作战的痛苦又要感受。不管哪一世、怎么样走，都是痛苦的。这样反复观之后，对轮回的厌离心就会发自内心地生起来，的确确实觉得轮回真的没有意思，只有一条路——就是求解脱道，只有解脱道才可以彻底地远离痛苦。

否则轮回当中，通过努力可能会局部地远离痛苦。就像身上没有钱，可以赚钱来逐渐远离没钱的痛苦。但是问题解决了吗？没有。内心当中的我执、烦恼和业还在运作。内心当中的因素就像马达一样，一直在全速运作、没有停止。轮回的机器在运作，哪里有一个摆脱的机会呢？即便是生在天界或者人间，还是痛苦的自性。

只有彻底地远离了，让轮回的机器停息下来。但停息运作的马达，只有通过解脱道。在轮回当中怎么让它停息下来？没办法的，轮回只会让它加速运作。如果不通过出离心的修持，去打破最根本的轮回的来源——我执，因为无我空性已经属于解脱道了，不去修持灭烦恼之道，不去修持出离心摄持的善业，那么还是永远在轮回当中，没有办法摆脱轮回的模式。

即便后面在讲业因果的时候，也不要认为，我在修善业就对了。有漏的善业只能引发这里所讲到的天人之苦、非天之苦和人道之苦，没有安乐，仍然是痛苦的自性。善业一定要修，但是要用出离心、空性、菩提心来修，而这一切都是属于解脱道的。如果不以解脱道来修的话，所有的善业都是有漏的。人不修善业就是造恶业，还是在轮回当中。

如果要彻底摆脱，只有一条路，就是修解脱道。第一个，是不贪轮回，这个绕不开的，绕来绕去还是绕到这来，所以首先还是要出离；出离之后不再去造轮回的业；

再压制烦恼，通过空性灭了我执，或者修菩提心。因此，真正能够解脱轮回的方法，只有出离道。

轮回当中是没有解决之道的，我们认为有解决道，其实根本没有，只是局部地解决了一些问题。比如说有些外道也解决了些局部的问题。但是刚刚我们讲，轮回的机器内部还在开足马力运作，每天都在生我执、生烦恼，怎么可能停息得了？这不可能。所以，只有把它从根本上灭掉，只有真实的深层次的佛法、一心一意修解脱道的空性等等，才可以达成，否则是没有办法的。

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