第三十课

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》。这个论典当中分了十三个部分进行宣讲，现在已经宣讲第三个科判——轮回痛苦，宣讲轮回痛苦主要是让我们知道善趣和恶趣是同等痛苦的道理，然后对整个轮回普遍生起厌离心，在教授当中前面已经讲过了三恶趣的痛苦，现在我们再讲三善趣的痛苦，三善趣的痛苦当中第一个痛苦主要宣讲人道的痛苦，人道痛苦当中总的来说有苦苦、变苦、行苦，现在主要是分别宣讲八种，人的八种痛苦当中，人的八种痛苦前面已经讲述了生苦，老苦和病苦。

今天开始讲第四个科判，是讲死苦，就是死亡的痛苦来临的时候，实际上是非常难忍的，所以说在如今还没有死亡之前必须要积累资粮。

无论是寿尽而亡还是寿未尽而夭折，都要感受死亡的剧烈痛苦。

自己是寿尽自然死亡也好还是自己的寿未尽中间遇到横死的因缘而夭折，中间就死去也好，不管怎么样都是要感受死亡的强烈痛苦的。一般的讲法，如果说是平等的人死亡或者说造罪业的人死亡，他的死亡是极其痛苦，如果是修行正法临死亡或者是守持清净的戒律、或者有很多这样种福德，相续当中障很清净的人，死亡时候的痛苦相对来讲比较轻微一点，所以说不管哪个方面观察的时候都是要精进修行的。

死亡痛苦极剧烈，衣食语榻皆最终，

舍身命眷仆亲财，独自漂泊而生畏。

死亡的痛苦是极其剧烈的，在死亡来临的时候，衣食语榻皆最终，自己穿最后的衣服，食用最后的饭食，说最后的话语，睡最后的床，这些都是最终，最终的意思就是最后一次享用的意思。

在自己要最后死亡的时候，舍身命眷仆亲财，第一个身就是指身体，第二个命是指自己的命根，眷就是指自己的眷属，仆就是仆人，亲就是亲友，财就是指财富。

自己在生的时候所拥有的所执着的，或者就是说依靠身体乃至于财物生起贪著也好，造罪业也好，反正在死亡的时候绝对都是要彻底舍弃的，这个时候将这一切舍弃之后独自漂泊而生畏，自己在世的时候不管有多少眷属，不管有多少财富，实际意义上自己死的时候都要独自漂泊在中阴当中，独自趋向于后世，自己非常畏怖的。

临命终时，卧最后床，住最后处，说最后语，吃最后食，著最后衣，此生的一切都是最后一次享用，

自己在临终的时候，床也是最后一次卧在最后的床上，处就是指住处，自己住在最后的住处当中，说最后的话语，不管是说一些执著很大的人开始说如何分财产，或说是如何说这些贪恋这些亲友啊，不愿意死亡的话也好，还是说修行人他最后的时候说一些法语也好，说这些最后的涅槃偈也好，不管怎么样这些都是说最后的语言。吃最后的食物，有的时候死亡来临的时候他是一点都会吃不下去，这个也有的，有些能够吃下一点点，不管怎么样，反正这个是吃了最后的食物。

著最后衣，衣服也是最后一次穿这些衣服的。

此生的一切都是最后一次享用。

必然要舍弃眷属、受用。

必然一切的眷属受用全部都要舍弃的。

所拥有的一切皆无有权利带走，只能独自前往陌生的地方，想到这些，心不欢喜无可奈何，在这种心态中感受气息分解的强烈痛苦而中断生命，

自己在临死的时候回忆今生的一切，然后自己也知道这一切，自己曾经拥有的一切都是没有权力带走的，自己在世的时候苦苦挣扎，或者说是积累了很多很多财富，但死的时候还是一个人独自前往后世，陌生的地方主要是指中阴，还有就是后世这些观待于今生来讲都是非常陌生的地方。

想到这些心不欢喜，无可奈何，想到自己要前往陌生地方的时候，很多人在死的时候非常不愿意舍去今生，当他得知自己要死亡的时候，大哭大叫也好，或者说非常绝望叹息也好，反正他对于即将前往的这样一种死亡之处非常陌生，感到非常地恐怖，想到这一切的时候，即心不欢喜，没有什么办法的，在这样一种心态当中，感受气息分解的强烈痛苦中断生命。如果修行人的话他可以安住在自己的修法的境界当中，安住在空性状态，安住在上师的本体当中，安住在法性的这样一种本体当中，像这样的话就不会有特别强烈的气息分解的痛苦，如果在生的时候造很重的罪业，没有行持正法的话，在死亡的时候气息分解的痛苦是非常强烈的，而且是时间非常长的，就在这样一种强烈痛苦当中中断生命，有些时候是在外在的相当中可以看出来这些临死的人，滚来滚去啊或者说长时间不断气的，这个也有。

还有些是气息分解是在外气中断之后，外气中断之后我们从表面上看他的呼吸已经没有呼吸了，我们说，哦，他已经死了。但实际上他在死亡之后内呼吸一样中断的缘故，在里面的气息分解，四大分解的痛苦是他一个人感受的，如果说在临死之前，在断气之前，他的翻来覆去或者感受强烈痛苦的显现能够被亲友看到的，看到相似上分解一点的话，那么在气息中断之后，他的内呼吸当中，在他的里面的四大分解的痛苦，别人也不知道，也没办法真正替他分解的，没办法替他感受的。

漂泊于自现的中阴界，无依无怙。

在断气之后自己的神识离开自己的身体，这个时候就开始漂泊于自现的中阴，因为中阴界没有一个实实在在一个中阴的地方，中阴界啊，这都没有的，反正一切都是自己的自现，全部都是自己的业力显现的，有的时候中阴界当中显现极为恐怖的景象，有的时候显现比较悦意的景象，反正这些都是按照自己的业自己的因缘而显现的这样不同的中阴界，自己在中阴界当中是无依无怙的。

人们将其尸体放在担架上抬着，扔到尸陀林中而被豺狼等啃食，亲友们悲伤不已，万分痛苦。

在无依无怙以前主要是讲自己的痛苦，然后人们将其尸体这个以后呢，主要是说自己死了之后，亲人的痛苦，其他人他的表象，自己断气之后，其他人也只能将自己的尸体放在担架上抬着，扔到尸陀林当中被豺狼啃食，印度的话主要是扔到这些大尸陀林当中，然后扔过去之后，他自己就不会再管了。

在藏地当然是扔到这些尸陀林当中，天葬师把他尸体割开之后，这些老鹰把他吃掉了。

还有汉地等这些地方主要是在火葬场把他烧掉或者把他埋了，像这样的话把这些尸体处理掉了，亲友们非常悲伤，万分痛苦的。

《致弟子书》中云：“尽管死主践踏自顶上， 然我丝毫未曾觉察到，生起如同金刚之忧愁，心灵感受痛苦之折磨。

这个主要是在自己临死的时候一种心理的活动，自己心理的状态。

尽管死主践踏自顶上，这个是自己想的，自己在临死的时候这样回忆，这样作意，尽管这个死主一直践踏在自己头顶上，不知道什么时候就将自己踏死了。但是

然我丝毫未曾觉察到，但是我自己在活的时候没有觉察一点点死主曾经或者已经长时间蹋到我的头顶上了，确确实实我也知道了现在我们活着的时候也是这样的，我们的头顶上死主恒时践踏的，但是现在如果我们没有观修死亡无常，没有观修死亡必须要到来的话，就根本觉察不到，一丝毫也觉察不到。

生起如同金刚之忧愁，主要是自己在临死的时候开始觉察到了，这个时候才觉察到，这个时候觉察到的时候已经晚了，已经来不及了，如同金刚的忧愁，上师讲了金刚的时候不是从它的坚硬方面去解释的，主要是从它沉重的侧面去解释的，就是犹如金刚一样沉重的忧愁就生起来了，然后压在自己的心上，没办法解开的，生起了这么沉重的忧愁。

心灵感受痛苦之折磨。自己在回想自己的一生没有好好修行，没有好好去集资净障的话，内心当中生起很大的感受。

亲友悲痛哭泣泪涟涟，当知为如金刚苦所压，气息分解剧苦所逼迫，如入极其难忍黑暗处。

这个时候亲友看到自己活在世间上的时间也不长了，所以他们也非常悲痛，他们哭泣泪水直流。

当知为如金刚苦所压，应该知道自己在临死的时候听到旁边围绕的亲友这么痛苦地悲伤哭泣的时候，自己内心当中也生起一种犹如金刚这样一种沉重的痛苦所压的感觉，因为有的时候确实是这样的，自己要临死，本身自己的内心当中就是放不下这些亲友，再在外缘当中的这些个亲友呢，又说你不要死啊，或者怎么怎么样啊？像这样听到这些外在的哭泣声的时候，自己的苦上加苦啊，就是这样一种苦上加苦的，越来越舍不得离开这个亲友。所以这个时候内心当中的痛苦呢，就是犹如金刚所压的痛苦一样非常沉重的。然后呢就是说内在呢，气息分解俱苦所逼迫，自己内心当中呢自己四大分散。四大分散的时候，自己的气息就说是，可以说是慢慢慢慢的中断了，这个时候呢也是感受非常大的痛苦。以前我们在讲死苦的时候也讲过，在这个时候的这个死苦呢，就好像这个乌龟它就是说脱壳一样。那么活的乌龟它的肉和它的壳要分开的话，这个时候活活的分开，它的痛苦是非常严重的。所以说这个时候人死的时候，痛苦就像这样一种痛苦一样的非常难以忍受的。如入极其难忍黑暗中，这个时候呢好像进到了，一个极其难忍的黑暗处一样，没有光明没办法感觉到希望，就这样一种非常灰心的状态。

精心悉力所护之身体，相识已久今将舍弃之，阎罗王以绳索紧束缚，纵拽头发放声大哀嚎，彼之嚎声已为诸亲友，各自哭声淹没而不闻。那么这个时候呢，就应该提醒我们了，平时我们对这个身体是精心悉力的的保护的。那么精心悉力的保护，如果你的心如果你的作意正确的话，这个没有什么不可以的，比如说为了守持戒律，比如说为了修持正法。像这样的话，平时给他这个身体穿衣服，或者喂饮食啊，吃点营养品啊，好好的保护这个身体，是为了修法的缘故呢也是可以的。但是呢就是说是，这个不是为了修法的目的，只是为了一些烦恼所牵引，然后对自己的身体非常非常的保护。

相识已久，那么就从生下来到死的时候相识已久，有的时候相识了几十年。今将舍弃之的意思是非常的舍不得，那么就是自己马上舍弃，这个非常熟悉的身体的时候呢，内心当中生起了难舍的痛苦。

阎罗王以绳索紧束缚，这个时候阎罗王用这个绳索将自己的神识吧，主要是将自己的神识紧紧的这个束缚，然后呢马上将自己的神识带走趋向于中阴界了。

纵拽头发放声大哀嚎，这个时候呢自己内心当中根本舍不得离开此世的缘故呢，即便是你拽着自己的头发放声大哀嚎已经没有用了。就是说纵拽头发放声大哀嚎，这个说明一种这个极其一种舍不得的心态。从这种心态当中表现出一种行为吧，他即便是拽着自己的头发放声大哭呢，这个时候阎罗王根本不会为之所动的，这个是一方面。

然后呢彼之嚎声已为诸亲友，各自哭声淹没而不闻。他虽然这样在放声大哀嚎，但是呢就是旁边的亲友更多，旁边的亲友的哭声更大。所以说他的嚎声呢，被亲友各自的哭声淹没而不闻，也就是说自己也痛苦，亲友也痛苦，这个完全是沉浸在一片痛苦的气氛当中。

那么这样一种死苦是绝对要到来的，对我们来讲呢绝对要到来的。虽然在这个修行人当中呢，可以说是很多的大德的这个恩德吧，所以说死的时候都是再再的教诫，这些亲友啊、这些道友啊，不要大声的这个哀嚎。大声的这个哀嚎，对这样一种对这些临死者来讲的话，他的痛苦是加倍的。所以像这样观察的时候，有些中阴还魂的这些这个中阴身回来的之后呢，死了之后这些亲友的哭声呢，就是显现在他的境界当中显现成脓血雨，像这样显现成脓血雨滴到他身上的时候呢，是非常非常难受的。所以说从这个方面讲的时候呢，亲友也痛苦自己也感受难忍的痛苦。

于难行河磐石淤泥间，锋利荆棘丛生诸险途，凶狠阎罗狱卒持时索，系颈棍击驱赶而带走。这个方面主要是讲，自己在死了之后呢中阴路。在这些中阴路呢于难行河，那么在自己的境界当中呢，就会行走于非常难走的这个河滩啊，或者说是河流当中，还有就是磐石当中去行走，还有呢就是淤泥当中去行走，还有有些显现是锋利的荆棘丛中去行走。这个方面是前段时间堪布在讲广论的时候，不是一个汉地的僧人，他在可以说死了之后呢，被这些阎罗狱卒带走的时候呢，整个的路途呢显现的非常的崎岖，非常的就是说是难走。像这样的话就是说，但是呢后面有这些狱卒呢，用这些棍棒驱赶的缘故呢，虽然就是很难走，但是呢也必须要走。他的境界当中呢，也穿过一片荆棘丛，然后自己的身体呢，被刮的血肉模糊的，这个方面境界都是有的。

凶狠阎罗狱卒持时索，时索就是时间之索，和前面的这个解释是一样的。这个时间之索主要是死亡的时间一到来呢，死亡的时间到来就叫做时索。或者说上师讲的，这个时索就是指绳索的，另外的一个艺名而已，这个专用名词就是一种绳索的意思。那么系紧，这个绳索套在自己的这个脖子上，然后面的狱卒呢就用棍击打自己，然后呢自己不得不跟着他们到了中阴，到了这样一种可以说后世，这方面就是《致弟子书》当中所讲的死苦。

也就是说死苦呢，这个方面也分了三个层次。一个层次呢，就是说死亡之前的，自己卧在塌上的时候，这个是自己的心态啊，或者自己的这个身体感受的痛苦啊。这个方面我们应该知道，在死苦来临的时候呢，肯定首先要经历，这样一种可以说临死之前的这个状态。临死之前的状态，几乎来讲是一种绝望。是一种可以说是这个，可以说是心里的这样一种痛苦，舍不得离开今世这些痛苦所折磨。那么正死的时候呢，可以说死苦的正形呢，主要是四大分解的痛苦。外呼吸中断，内呼吸逐渐中断，这个四大分解的痛苦。那么他的后形呢，主要是于难行河磐石淤泥间这一段呢，主要是讲自己趋向于中阴道的时候呢，被这些阎罗狱卒用棍棒驱赶，然后呢所感受的痛苦。那么再往后的话就是阎罗王判刑之后呢，自己就是说是堕地狱啊，堕饿鬼等等，这个方面的话就是进入后世的痛苦。

这个以上也讲完了，生、老、病、死四大苦，和这样一种详细的情景。所以说了解这样的一种死苦必定到来的时候呢，我们必须要在死苦到来之前抓紧时间，就是说这个抓紧时间修法。也就是说呢必须要为死亡到来做些准备，准备一些道粮，准备一些你去往后世的道粮。所以这个事就没有其它的办法，只有修行。除了就是说修行之外呢，没有其它的路可走的。因此说呢，上师有大悲心，诸佛菩萨有大悲心，但是他们的大悲心，也是给我们就是说是，这个宣讲解脱道的。他们的大悲心呢，也必须要观待自己的信心，才能够得到加持，他们的加持是可以说是无量无边的恒时存在的。但是如果自己没有通过修行而生起信心的话，也没办法感受他们的大力强烈的加持的。所以说呢一方面就是诸佛菩萨可以宣讲正道的，一方面他们有这个加持力，但是必须要观待这个信心。所以说不管从哪个方面讲的时候呢，主要的因缘还是在自己的这个地方。自己努力修行的话，信心可以生起来，信心生起来之后呢，在中阴的时候呢，可以通过自己的信心，感召金刚上师降临或者诸佛菩萨降临，就是说是解脱这个中阴的部位，引导自己趋向于极乐世界的这个殊胜的佛刹土当中。从很多方面观察的时候呢，必须要这个精进的修行。

第五呢，怨憎会苦：

如是怨憎会痛苦，遭受不悦害恐怖。

那么就是怨憎会苦呢，主要是遭受不悦，遭受不悦的这样一种这个，可以遭受不悦的这个怨憎。还有呢害，就是危害伤害，就是说恐怖的这些痛苦。怨憎会苦呢，就是说在自己的每个人的生活的过程当中呢，不愿意遇到这个怨敌。这个怨憎会的这个怨，就是怨敌的意思，或者就是其它的这些不悦意的这样一种遭遇。那么但是呢因为自己的业力，善业夹杂的缘故呢，在今世当中不遇到怨敌这个非常罕见的。所以说这个是一种普遍的痛苦，怨憎会苦是普遍的痛苦。我们可以回想，在我们的身上，就是说从小时候到现在，有多少这样一种，这个可以说怨憎会苦的痛苦已经遇到的呢？实际上我们根本不愿意遇到这些，但是不愿意遇到这些也要遇到，这个主要是来源于自己的业因。以前自己曾经造过这样一种和怨敌相会的因呢，就会相遇，相遇之后呢，就是见到怨敌的时候，绝对不悦意的。不要说是这个怨敌直接给你损害，有的时候见到怨敌的时候，自己根本不愿意和他在一起。这个方面呢就是内心当中感到痛苦啊，而如果就是说互相加害的话，这个痛苦就是增上了。这个在人的一生当中，怨憎会的痛苦绝对是频频出现的。如果遇到嗔恨的怨敌，则对自己的生身性命、财产受用，都将构成严重的威胁。那么即便是说怨敌他自己某些时候，遇到你的时候呢，内心当中并没有，想对你的生命和财产构成威胁。但是因为在自己的这个状态当中呢，对方就是怨敌，对方就是怨敌在自己的感受当中，或者认为当中呢，反正肯定是要对我的生身性命有威胁的，对我的财产受用肯定是有威胁的。所以说呢有的时候确确实实这个怨敌，就会在你的身上给你殴打啊，或者说是伤害你的生命等等。但有的时候并没有这样的一种想法，但是通过众生相续当中这样一种这个，他自已一个的境现吧，像这样的话，就是会遇到怨敌的时候，都会认为遭到了严重的这个威胁，这个方面就是怨憎会苦。，

下面讲第六呢，爱别离苦：

慈爱对境相别离，内心忧伤悲哀泣，

意不欢喜之根源，追忆优点贪所恼。

爱别离苦呢，也是在人的一生当中再再可以说是遭遇的。那么如果是怨憎会苦他的对象是这个憎恨的怨敌的话，那么这个爱别离苦的对境呢就是慈爱的对境。慈爱的对境呢有很多，自己的父母啊，自己的亲朋啊，自己的好友，或者说自己的上师啊，自己的道友啊，这个方面都是慈爱的对境。反正自己对对境呢有一种悦意的心态。

反正自己对对境有一种悦意的心态，有一种慈爱的心态，那么平时和这些可以说慈爱的对境相处的时候呢自己会感觉到一种温暖，感觉到可以说依靠，感觉到有一种可以说是这个没有怖畏的感觉，但是如果和这样一种亲友慈爱的对境别离的时候呢，自己非常舍不得，内心忧伤悲哀泣，自己内心当中非常的哀伤，然后悲哀的哭泣，**意不欢喜之根源，追忆优点贪所恼。那么就是说是前面讲内心忧伤，那么这个内心忧伤就是心意的不欢喜了，那么这种意不欢喜的根源是什么呢，实际上呢下面就讲了，它的根源就是追忆优点贪所恼主要是就是自己分别的时候呢追忆对境的他的这个优点，他的种种的这样一种好处等等等等，这样回忆的时候越想越伤心，越想越难过，像这样的话主要是追忆优点贪所恼，自己贪恋和外境就说是和外境呢不分开的缘故呢一分开的时候呢，就说是非常的痛苦的，这方面的话就说每个人都是有这样感受的，无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中也是讲过了，像这样的话就是说殊胜的上师不想离开，长时间听法，但是因缘一散的时候，不想离开也要离开的，或者就说上师去逝，或者自己去逝，或者上师离开，或者自己离开，反正不管怎么样呢就是说虽然永远不想离开上师，但是绝对是分离的本性，还有这些贤善的道友就是说不想离开，在一起感受法乐，怎么不想离开呢，绝对还是要离开的，反正一切有为法，一切世俗的轮回的本性呢就是这样一种合聚必散，合聚必散这样一种道理呢就是这种有为法的本性，有为法的本性每个人身上根本是没办法特殊的，肯定都是普遍遭遇的，还有呢自己的身体不想离开，也要离开，所以像这样一一观想的时候呢无垢光尊者说应该生起厌离心啊，这些道友们，像这样的话确确实实应该对整个轮回生起厌离心，因为如果我们处在轮回当中的时候怨增会苦是没办法避免的，爱别离苦是没办法避免的，只有自己真正超越轮之后呢，超越轮回自己的心境达到一如了，达到一如之后呢，完全能够真正的通达有为法的自性，通达有为法的自性的时候呢即便这些慈爱的对境离开之后呢，自己也不会有真正的自相的悲伤的，那么打个比喻讲啊，在佛陀涅槃的时候，佛陀涅槃的时候呢就说很多种不同的表现，有些平时被佛陀经常呵斥的这种人呢，或者他们的行为和佛陀所制定的佛法、教规、戒律不相融的人，听到佛陀涅槃之后呢非常高兴的这个也有的，还有这些魔王啊也有，就非常高兴也有的，还有的众生呢就非常悲伤的，内心当中非常依恋佛陀的也有的，对佛陀的信心很大，但是没有证悟空性，没有证悟无常本性的缘故呢？听到佛陀涅槃之后呢就哭得死去活来，这个也有，还有一类众生就是大阿罗汉哪这方面已经证悟了诸法本来无常的这个法性，证悟这个之后呢听到佛陀涅槃之后呢他就安住在涅槃，安住在无常的法性当中如如不动的，这个方面也是有的，所以说呢在很多圣者相续当中呢反正早就已经通达了一切无常的自性的，因此说呢和这个慈爱的对境相别离的时候呢，不会有自相的悲伤的，有的时候呢自己的上师涅槃的时候会感受会显现上非常的悲伤啊！或者是。。。。。。 但从他自己的境界来讲的话，如果已经真正的通达了诸法平等性的，一切万法平等性的法性的时候，他会安住在法性当中，不会有特别大的悲伤，所以说我们就知道呢一切都是爱别离，都是一种分离的本性的，不管怎么样呢，都是要分离的，那么就是说既然都是分离的自性的话，我们就必须要生起一个定解就说是要这个精进的修法，精进修法之后呢超离轮回，那么才能彻底的远离这些爱别离苦等等。**如果与慈爱的亲朋好友别离，忆起他的音容笑貌种种优点，更加伤心难过，苦不堪言。所以说呢这个也是每个人的体会，反正就是慈爱的亲朋好友或者是生离啊或者死别啊，不管是什么样一种方式的别离，反正在别离的时候我们回忆他的音容笑貌种种优点的时候呢越想越难过，这个时候呢生起苦不堪言的这样感受，下面讲第七呢就是讲求不得苦。**所欲不遂之痛苦，事不成故心刺痛，感受贫穷可怜苦，饥渴逼迫如饿鬼。那么求不得苦也是在每一个人的相续当中频频出现的，所欲不遂的痛苦，这个方面主要是讲事不成故，那么自己想要追求的事情想要承办的事情，通过自己的发心，通过自己的加行啊最后就是彻底失败了，彻底失败之后呢心刺痛，心刺痛这个方面是一种痛苦，比如说呢这个打比喻讲，这个农民，这个农民他自己把这个可以说把这个种田的事情作为大事情进行做的，春天的时候开始发心，开始造作开始洒种子、除草、施肥然后就说勤加管理，最后呢就是想在秋天的时候呢有点收成，但是中间的时候如果有大旱哪，或者大水灾啊或者大冰刨啊，反正最后自己的收成就在一夜之间，或者在短短的时间当中呢就说付之东流的话，这个时候事不成故心刺痛，他就是非常刺痛，没办法忍受之种痛苦，这个就是农民感受的痛苦，还有一种非常明显就是商人，这个商人也经常遇到所遇不遂的痛苦，那么他本身是想赚大钱，投入一些资本赚大钱，但是中间在商场当中风云突变的，所以不知道什么样一种障碍就会出来，所以说呢非常有可能在短短一夜当中，短时间当中呢就是完全破产的，完全破产的这个非常有可能，所以说他自己就是说是完全破产的时候心刺痛，这个也是一种求不得苦，反正就是以这个做例子，可以类推，我们自己可以类推其他很多很多，那么在可以说是在家人当中也有求不得苦，在出家人当中可以说暂时来讲也有求不得苦，那么这个方面主要就是说心不诚故，哦！事不成故心刺痛这方面的感受。还有呢通过这样一种求不得或者说他事业衰败的缘故呢感受贫穷可怜苦，这个也有的。那么有些时候是他自己的生意破产了，那么说是一切的劳动付之乐流的时候呢感受贫穷可怜的痛苦，还有呢饥渴逼迫的痛苦犹如饿鬼一样，这个方面饿鬼呢一方面可以理解成饥渴逼迫，这个方面就贫穷可怜饿鬼是相同的，从另外一个方面讲的话，饿鬼他主要感受是什么呢？**饿鬼主要感受的是求不得苦，那么他自己想恒时追求的就是饮食，但是不管是外障内障还是是这些共障的饿鬼，反正就是说是远远看见饮食的时候，过去之后呢又落空了，然后过去之后又落空了，所以说饿鬼是恒时感受求不得苦的，那么这个方面就说如饿鬼，如饿鬼的意思就是说人道当中的求不得苦啊和饿鬼的这样一种心态和饿鬼当时感受这个痛苦是非常相似的，非常相近的，所以说从这个方面观察应该了解这个颂词的含义，那么我们要知道在人世间当中呢我们自己因为以前很多很多贪心的罪业吧，很多很多贪心的罪业的缘故呢在后世当然就是说后世还有一个异熟果，这个异熟果这个异熟因如果不清净的话直接堕三恶趣，然后等流果呢在这个从三恶趣当中出来的时候等流果就是所求不得，要以前自己的贪心很严重的话，那么自己在追求这个的时候也是求不得，追求那个的时候也是求不得，反正就是说经常感受求不得的痛苦，这个主要是悭吝，主要是贪心所引发的，所以说呢我们就说在平时出家之前，出家之后，或者学佛之前学佛之后，一一观照我们相续的时候都有很多贪心的成份，所以从这个角度来讲的话，现在造这个因不清净的话，绝对以后没办法离开求不得苦的，所以求不得苦大家都不愿意感受，不愿意感觉也不得不感受，因为这个就是业果的规律，这个就是可以说是如是因如是果，因为如果自己要想彻底离开这样一种求不得苦必须修法，除了修法之外呢没有第二条路可走。

倘若愿望未实现，则心不舒畅，资具贫乏或一切欲望未得到满足也会刺痛内心，意不安乐。那么自己的愿望是通过求不得苦没办法实现的，这些愿望不实现的话，自己的心呢不舒服，不顺畅所以有的时候求别人办一个事情也好，或者自己有的时候做一个事情也好，不管怎么样呢，反正如果自己愿望没有实现呢这些都是引发心不舒畅的因，自己都会感受不快乐的。下面是讲第八个**近取蕴苦：**

**经说色受想行识，近取五蕴有漏性，是故乃是诸苦处，苦依苦器与苦源。那么就是说其他地方讲八苦的时候，第八苦就是和求不得苦所对照的所误临身苦，那么不是有一个求不得所，求不得苦，所求不得苦呢自己想得到的东西呢得不到这个是一种痛苦，那么第八苦呢是所误临身苦呢自己不想得到的东西呢不想得到的痛苦呢偏偏就得到，所以像这样的话这个也是一种无可奈何的痛苦，在人世间当中呢这个是完全没办法避免的，所以说我们在观修人道痛苦的时候把这个三种根本苦，然后呢生老病死四大苦和后面的这个怨增会苦，乃至于就是说近取五蕴苦也好，还是所误临身苦也好，这方面一一去感受一一去观想，一一在内心当中去体会去感受。像这样的话就会在整个人生当中的主要的粗大的痛苦，还有一些比较支分的痛苦，这方面都能够一一加以辨别，一一在内心当中生起这样感受定解，像这样的话就会认为，实际意义上呢人生看起来是非常快乐的，人们也是为了快乐而追求，但是实际意义上不管怎么追求，你这怨憎会苦啊，爱别离苦啊，求不得苦啊近取五蕴或者说所谓的内增苦谁能够避免呢，实际上的话，谁都没办法避免的，那么就说是这个沉溺在轮回中以前感受的这些痛苦，以后还要感受。**

心前感受到过这些痛苦以后呢还要感受，把这些问题呢必须要详加观察、详加观察、观察完之后呢才会对内心才会对内心当中呢真正从心底当中生起一种这个厌离心，哦这个地方讲呢第八种苦呢是近取五蕴苦，经说呢就佛经当中讲了色、受、想、识这个就量五蕴，哦色蕴、受蕴、想蕴、识蕴这个方面就量五蕴，五蕴呢之前呢以前都分析过，第一个色蕴呢它是这个色法的自性，也是我们的身体我们的这个通过头、手、脚等等组成的这个身体就叫色蕴哦按照我们的身体来讲啊，当然外面的山河大地也是色蕴的属性的，但是这个方面来观待我们自己来讲，我们自己来讲的这些这个色身就量色蕴属性，受、想、行、识这四种法是心识啊，都是心识的自性都是心法，心法当中呢受想行这三种呢是心所，哦就说受心所、想心所、行心所那么就是说这个哦心所当中呢受和想单独例出来，单独例出来这个是在《俱舍论》当中也是有讲的，因为这个在家人呢主要是对受方面非常耽着、经常为受而争论，出家人是为了想而争论、出家人呢是为想而争论，想的话就是思想啊、或者说内心当中的这个见解啊、修行的方式啊，比如说大经堂辩论的很激烈，这个方面很多修行人为什么要辩论呢不是为了个想，为了这个想而为主而辩论而争论的，所心说把这个受和想从所有哦就说心所当中提出来的原因呢哦就是这个根据。行呢就是除了四蕴之外的一切哦可以说心所法和不相应行法这方面都是包含在行蕴当中的，哦这些行蕴当中哦这个行当中呢全部几乎大部分来讲都是这个心所法的自性，都是一种能造作的心所法，那么其他的还有一些不相应行在里面的。识能就说是心识啊，就是承许这个八识中的教派就量八时，不承许八时的就是六种心识、六种心王，这方面就是说受、想、行、识都是心的自性，但是受想行呢这三个是心所，然后呢就说识呢是心王，这方面来进行辨别的，受、想、行、识就是这样的。近取无蕴有漏性那么什么叫近取五蕴呢？实际上就是近取两个字的意思就是讲近取因，那么近取因这个近取因什么是谁的近取因呢？就是这个五蕴，五蕴的近取因是什么？五蕴的近取因就是烦恼，所心五蕴的近取因是烦恼的缘故呢所以说安立成近取五蕴，在有些地方讲五取蕴他不讲近取的时候呢，哦这个取字呢本身他就是烦恼的意名。本身他就是烦恼的意名。所以说呢烦恼或者有为法的意名缘故啊，所以从这个方面讲的时候呢，取蕴、取蕴的意思就是说哦 将这样一种这个哦五蕴的事通过、五蕴是通过取、是通过这样一种烦恼为因而生起的缘故呢，所以说叫做取蕴，比如说就打比喻来讲的话牛粪火，那么这种火呢是通过牛粪而着的所以说把它名字取为牛粪火，木柴火呢就是通过木柴得到的火所以它的这个蕴呢它的这个因是取所以说呢，我们只是把这个五蕴的名字取哦就说取为取蕴的意思就是这样，因为五蕴的因是这个取、是烦恼的缘故呢所以叫做这个五取蕴叫做这个近取五蕴k哦从这个方面了解它的含义，有漏性呢实际上它是烦恼的自性、它是有烦恼的自性所以叫做有漏性，是故乃是诸苦处苦依苦趣乃苦源，所以说这个近取五蕴呢它是一切苦的苦处，一切痛苦的苦依哦苦趣苦源后面我们还对这个可以说是苦处乃至于苦源啊还要做一个观察的，也就是说这个所谓的近取五蕴苦呢这个方面对我们修法呢是一个很大的帮助，哦很大的帮助。不管你前面求不得苦、爱别离苦、怨憎恚苦，在你身上如今体会没有体会感受没感受这个都没大问题，反正有的时候我们要观想的时候都知道整个人身呢是遍满痛苦的，但是呢如果能够把这个近取五蕴苦这个能够真正的观想能够生起觉受的话不管在什么时候都可以生起一种厌离心，因为现在我们不管怎么样我们是没办法离开五蕴的，我们没办法离开五蕴那么这个五蕴是苦依、苦处、苦器、苦源所以说只要有五蕴就会有一切的痛苦，所以说我们就知道呢现在我这个五蕴的身体啊他就是一切痛苦的依处、一切痛苦的来源、哦一切痛苦的苦器，所以说现在我有了身体有了这个五蕴为什么不会有痛苦呢？所以说乃至于自己存在有漏五蕴的这个当下呢绝对是离不开痛苦的，所以说对这个近取五蕴苦要详细去观察，圣者也有五蕴但是他是个无漏五蕴，无漏五蕴他就不一定是苦处、苦依哦等等，所以如果从细微的侧面来讲自己没成佛之前呢都有细微的变异生死痛苦，但是从粗大的侧面来讲的话我们的这个有漏五蕴呢绝对是苦处、苦依、苦器、苦源，所以说呢如果说真的证悟了法性成了圣者身份，成了圣者身份之后他有这个、他有无漏的这个身蕴、无漏的受想行识蕴，但这个方面就说是完全处于法的当中不会有粗大的痛苦的，《中般若经》经云：虚菩提，近取五蕴乃故，诸苦之处、诸基之所依、诸苦之器、诸苦之源也，那么这个颂词当中讲经说，经说的话就是无垢光尊者引用《中般若》经当中讲，就是近取五蕴呢它是有漏法的缘故它是和烦恼相应，所有的有漏法它是和烦恼相应的当然就说是对这个有漏无漏啊，对这个有漏无漏的分法呢就说有很多种、很多种这个分法，有的时候呢就是一种分法呢什么是有漏和无漏呢？有烦恼自性呢就是有漏，没有烦恼自性呢就是无漏，然后还有第二种分法的话，就说是这个见到之前的是有漏见到之后的是无漏，也就是凡夫具备的是有漏圣者具备的是无漏，还有一种分法的话就是出定位是有漏入定位是无漏，这个方面就是很多种分法，凡不管怎么样这个方面可以从粗大的侧面意义来讲，从粗大的侧面来讲从这个凡夫啊或者从烦恼的自性去观察有漏无漏也是比较容易理解的问题，意思是说无垢光尊者开始解释这个苦处、苦依等等这个含义，意思是说色蕴现量造成苦害的缘故是苦处，那么苦处如何理解呢？主要是从色蕴方面去安立的，把色蕴安立成这个苦处，因为色蕴是现量造成苦害的缘故呢它就是一种这个哦苦处，为什么呢？因为很多我们可以说是这个痛苦都是直接通过色蕴引发的，通过色蕴引发眼识，我们就说眼根然后照见外境，然后我们身体遭受打击啊，或者感受快乐啊、感受这个舍受啊这个方面都是现量造成的伤害，所以说从这个方面讲啊叫做色蕴是这个苦处。然后呢就说什么是苦器呢？受蕴承受痛苦故是苦器，这个和颂词的顺序哦稍微就是第二和第三的##？36:36像这样的话什么是苦器呢？主要是受蕴，受蕴的话就是承受痛苦，那么受蕴当中呢有这个乐受，有这样一种苦受、有舍受，所以说呢这样一种这个心所法，通过这样一种感受的心所法呢都是这个心识，所以说呢全部是受蕴当中去感觉的就是我去一种乐受啊、苦受啊这些方面都是受蕴，说这样受蕴的蕴字呢或者整个蕴就是很多很多积聚到一起的意思，所以说我们说是乐受啊，乐受呢就也有很多就比如说生乐受啊、心乐受啊这个方面有很多乐受，还有呢就是说我看到这个、我看到这样一种可以说是这个我哦美丽风景的这个乐受，我享用这样一种这个好的饮食的乐受，我穿一个柔软的衣服手乐受，然后得到别人夸奖的乐受，这些全部都是乐受，把很多很多乐受呢就是归集在一起，很多很多不同程度的苦受归集在一起，把很多这样一种可以说不同、不同的因缘引发的这个舍受归结在一起所以叫受蕴，那么这个受蕴呢就是很多很多受聚集在一起的意思叫受蕴，那么承受了痛苦的缘故呢他是这个苦器，想蕴能生起分别妄念而成为最初之门故是苦依，那么这个想蕴呢它是生起分别妄念，那么也就是说我眼识照见外境，眼识照见外境之后呢我去分别，我就想为能取哦能取相吗，像这样的话就《入中论》当中讲，想蕴的自性是什么？想蕴的定义呢就是能取相，能取相的话就能分别哦这个是红、这个是黄、这个是好和坏等等，这个方面呢是一种心所，所以他可以就说分别妄加分别，然后能够生起这个妄念而成为最初之门，最初的门的缘故叫苦依，一切的痛苦的依靠处就是这个想蕴，如果自己没有这样一种这个有漏的想蕴的话根本不可能有后面的苦依的，所以说像这样的话就说是这个是最初生起痛苦之门叫苦依，行蕴与识蕴是作者与知者故为苦源，颂词当中的苦源呢主要将后面的行蕴和识蕴，这个行蕴呢它就是说哦《入中论》中讲，行即能造作，能够造作就叫做行，就说平时我们能够去造业能够推动我们这个、能够推动我们去造这些业啊，推动我们去趋入某种行为，趋入某种外境呢这个叫做行蕴的自性，说行蕴呢是作者，哦它是哦一切痛苦的作者、一切业的作者，所以说呢它是一种苦源，还有呢识蕴呢是能够了知，哦是知者的缘故也是个苦源，此等之理《般若八千颂》广释中也如是宣说，哦然后呢下面讲第三个科判，劝诫为摆脱人间痛苦勤修正法，劝诫诸位对人间痛苦生起厌烦心而力求摆脱，所以说呢我们必须按照这个佛经认典尤其无垢光尊者这个窍决当中所讲的人间的所有粗粗细细的痛苦详尽观察，详尽观察之后呢必须对整个人间呢生起一种厌离心，生起厌离心之后呢力求摆脱这样一种这个人间的痛苦，所以说呢从这个方面哦从这个时候开始呢必须要心向于正法，如果自己的心不向于正法的话而向于世间法的话就没办法、没有这样机会摆脱人间的痛苦了，如是一切人世间苦因果故无安乐，为脱此苦之善道，哦当修解脱轮回法，那么就是如是人世间苦因果故，苦因果故的意思就是说苦因和苦果，那么要不然自己现在正处于苦因当中，比如现在我在正在通过这个有漏的心，然后造作这个有漏的善法和造作这个有漏的恶法，然后这个方面也是以后哦。

也是以后受苦果的因，这个叫苦因。或者现在我正在感受苦果，比如说我头痛感冒啊，或者前面所讲到的这些生老病死的痛苦，或者爱别离苦、怨憎会苦，这方面就是现在现在感受苦果，但是从综合来讲的话，现在的人类既在造苦因又在受苦果，在受苦果的同时还在造苦因，所以像这样就是一种循环。如果今生当中感受以前所造的苦因之后，这个痛苦就终结的话，这个也可以，但是现在我们观察自己或者观察其他一切的世间人，是不是正在承受苦果的时候还在造苦因呢？确确实实就是这样的。内心当中生起各式各样的贪执，生起各式各样的烦恼，所以又为以后的痛苦种下了这样一种因了。所以轮回就是这样的，就是说源源不断的，否则就不叫轮回了，所以我们要对人间的痛苦生起厌离，对整个轮回的痛苦都要生起厌离，苦因果的缘故根本没有安乐。

为脱此苦，那么为了摆脱一切的痛苦应该思善道，应该思维佛法，当修解脱轮回法，必须要追求解脱轮回的善法。像这样一方面是我们要求法的意思，求法的话依止善知识然后听闻如何解脱轮回的方法，第二种求法的意思就是内心当中必须要欲求生起一种功德法，这个方面也是一种追求轮回解脱的法，内心当中必须要生起人我空性、法我空性这样一种证悟，这个方面必须要追求，内心当中生起殊胜的证悟之后，彻底从轮回当中出离。

有些人现行痛苦之因——不善业，他们将于后世感受苦果，有些人正在感受往昔的苦果。所以，我们必须从中解脱。

无垢光尊者引导我们观察现在世间上的人们，有些人正在现行痛苦之因，现行的意思在这句当中就是现行造作的意思，正在现行造作，正在造以后受苦的不善业。或是说即便是善业但也是离不开人间的痛苦的，它是有漏的缘故。他们将于后世感受苦果，那么他们在后世当中肯定要感受或者是三恶趣，即便是再重新生而为人之后，还是要感受这些生老病死的痛苦。有些人正在感受往昔的苦果，比如现在很多人正在衰败，很多人正在死亡，很多人正在感受内心和身体的痛苦，这个方面是感受以前造业的苦果。所以我们必须从中解脱，那么观察我们也不离开苦因和苦果状态的缘故，必须要恒时生起正知正念，然后恒时修持解脱法。

下面讲第五个科判：

丙五（非天之苦）分二：一、无乐之理；二、劝勉精进修法。

三善趣当中第一个痛苦人道痛苦讲完之后，讲三善趣当中第二类痛苦就是非天，就是阿修罗的痛苦。阿修罗的痛苦分二，首先讲到了无乐之理。

丁一、无乐之理：

诸非天亦无乐时，无义战争起嗔恨，

嫉妒天福不堪忍，沙场百般受痛苦。

一切非天就是指阿修罗也没有安乐的时候，他主要有什么样的一种痛苦呢？

首先是讲无义战争起嗔恨，挑起这些没有意义的战争，因为他认为他看到天人得到安乐的时候，天人从如意树当中摘取很多很多所欲之物的时候，阿修罗认为如意树的根在阿修罗境内，所以就认为这个应该归自己，平时我们受不到，而天人感受它的果实，所以相续当中生起嗔恨心，挑起无有意义的战争。一方面阿修罗和三十三天的天人打仗，还有一个方面他自己内部，阿修罗内部部落和部落之间为了争夺地盘，或者为了其他的原因也是经常发起战争的，所以说阿修罗几乎都是在战争当中渡过他的一生的。

嫉妒天福不堪忍，那么他自己嫉妒天福不堪忍受，开始向三十三天的天人发起战争。

沙场百般受痛苦，在和天人作战的过程当中，就是感受非常大的痛苦的。虽然偶尔也有战胜的时候，但是绝大多数都是以阿修罗失败而告终的，所以说他们每次感受很多的痛苦，有的时候是在沙场当中断头或者受伤的痛苦，有的时候从沙场当中败退的时候，败退之后返回自己眷属当中羞愧难当的痛苦。因为他平时在眷属当中是为王称霸的，但是从天界败下来之后，回到眷属当中非常的难堪、非常惭愧，感受这类的痛苦。

阿修罗自已内部互相斗争，看见三十三天的快乐与财富后为嫉妒怒火所迫，（难以堪忍）。有时在与天人作战的沙场上，遭受断头断肢之苦。

阿修罗自己内部当中发起战争的时候，也会感受斗争的痛苦，有的时候看见三十三天的快乐与财富之后被嫉妒的怒火所迫，这个本身也是一种痛苦，我们就知道虽然还不一定马上和天人作战，但是在我们内心当中生起嫉妒的时候，这种嫉妒本身就是一种难忍的痛苦。我们可以从自己的体会观察，当我们内心当中对某个人的财富，对某个人的韶华或对某个人的容貌，对某个人的智慧，这个方面生起嫉妒的时候，我们内心当中是不是一种很不好受的感觉呢？确确实实嫉妒心生起来的时候非常不好受，这个方面就是一种痛苦。而阿修罗的嫉妒是通过增上的方式具备的，就是说人间最大的嫉妒也超不过阿修罗的嫉妒，所以他的嫉妒非常强烈，所以他通过嫉妒而产生的痛苦也更加强烈，这个方面本身是痛苦的。

然后通过难以堪忍，如果要发生战争的话，就有战争的痛苦。有时在与天人作战的沙场上，感受断头断肢，如果阿修罗断头的话，绝对当下就死亡的。还有如果被刺中要害，比如心脏等其他地方也会死亡的，阿修罗和人也是一样，反正击中要害的时候马上死亡。断肢，有的时候断手、断脚，这个方面感受痛苦。

或者被金刚、利矛、铁轮等击伤，有些丧命，有些感受濒临死亡的恐惧与痛苦。

那么在和天人作战的时候，很多地方描写的时候，当天人知道阿修罗攻上来的时候，他们到了初阿园，天界当中有一个花园叫做初阿园，初阿园当中平时天界人是不来的，如果到了初阿园的时候马上就生起恶行了，因为天人有的时候通过善业感召的缘故，绝大多数的时候处于心境比较调柔的时候，比较喜欢和平不喜欢战争。但是要打仗的时候他们就到了初阿园当中，初阿园当中有很多兵器，然后一到了这个当中马上就开始心境就改变了，然后马上生起一个粗暴之心，各执兵器然后开始穿盔甲，乘这样的天象和阿修罗开始作战的。

天象是三十三个头，中间帝释天居住，然后其他三十二个头是帝释天的三十二个眷属居住，然后天象的鼻子上面也捆了宝剑轮，它挥动鼻子的时候，宝剑轮挥舞的时候杀很多很多的阿修罗，没办法抵抗，还有天人的金刚、利矛、铁轮等等这方面都可以出击的。还有天人打阿修罗的时候是佯攻，他从上往下攻，天人是俯冲的方式打的，他仗着地利，像这样从上往下打和从下往上打这个方面完全都是不相同的，人间的战争也是这样的。所以阿修罗往往都是失败，有的时候和天人打仗的时候，阿修罗的尸体顺着须弥山往下滚，把龙王的游戏河全部都染红了，像这样就死得非常非常多，从这个方面观察。

还有很多地方讲的时候说天人的身体比阿修罗高大的多，从这个方面观察的时候很高大，有的地方讲阿修罗和人差不多吧，但是是不是身高也差不多这个也不敢决定，有一次我记得讲过，但是翻书的时候没有找到这个根据。但是不管怎么样反正天人比阿修罗高大，然后经常战胜阿修罗的，偶尔也有阿修罗战胜的时候，但这个非常非常罕见的。总之就是恒时感受战争、恐怖、痛苦、死亡、受伤，这方面很多痛苦的。

《亲友书》云：“非天嗔恨天福故，心中生起大痛苦，虽具智慧以趣障，无法现见真实谛。”

在亲友书当中也这样描绘阿修罗的痛苦，非天就是阿修罗。嗔恨天福的缘故，心中生起很大的痛苦，然后前面所讲的这些痛苦都会感受的。虽具智慧，阿修罗他也具备一定的智慧，但是以趣障，趣障就是我们平时讲的报障或是讲异熟障的意思，通过他的报障、他的异熟障，通过他转生阿修罗嫉妒心很强烈的缘故，通过这个烦恼没办法压制，所以无法现前真实谛，这个方面宣讲的。

下面无垢光尊者做个鉴别：

此中所说的不见谛是指诸如声闻缘觉之见道，并非是大乘见道。

无垢光尊者说《亲友书》当中讲阿修罗无法见谛或是在《辩中边论》这些颂词注释当中也是说阿修罗以报障的缘故是没办法见到。尤其是讲第二品讲障碍的时候，阿修罗以报障没办法见谛，还有《俱舍论》当中讲无法见谛，这方面都是指小乘的观点。共同乘的观点讲声闻、缘觉的见道是通过阿修罗的智慧没办法见道的，并不是指大乘见道。

下面无垢光尊者引用佛经说明这个问题：

《宝积经》云：“尔时宣说此法，天、龙、非天、大鹏、人非人、大腹行等不可胜数之众生获得见诸法之无垢法眼也。”

无垢光尊者引用《宝积经》当中讲的，宣讲这个妙法的时候，天、龙、非天，这个非天就是指阿修罗，还有大鹏鸟乃至于大腹行等等，不可思议的属于天龙八部，属于非人类的，这方面无数众生获得了诸法无垢法眼，无垢法眼就是指见道的功德。平时讲法眼净或就是说清净法眼，法眼净、无垢法眼，这方面很多地方都是讲见道的异名，都是指生起了大乘的见道。既然可以生起大乘见道的话，这个方面就是说大乘当中是有见道的真谛，也有见道的机会的。

因此，应当通达诸乘之理。

无垢光尊者这句话很有份量，所以教导后学者一定要通达诸乘，千万不要说是小乘当中讲的他无法见道，所以说恒时，什么时候都无法见道。你看如果这样的话《宝积经》当中的这句话怎么解释呢？非天怎么样解释，实际上这个地方是讲得很清楚的，非天在大乘当中是可以见道的，所以说无垢光尊者说要通达诸乘。通达诸乘，小乘的讲法怎么样的，大乘显宗的讲法是怎么样的，大乘密宗的讲法是怎么样的，这个方面只是一个例子而已，实际上无垢光尊者劝我们广闻博学，广闻博学才会知道佛法当中、佛经当中，小乘、大乘、密乘当中一切说法没有矛盾的地方。所以有的时候如果我们没有广闻博学的话，抓住一个然后钻到牛角尖当中出不来了，实际上很多佛经当中其他地方不同的侧面都已经讲过了，所以如果你学得多，见识广的话，很多问题自己可以解释。

这个地方无垢光尊者说无法见道是指没有办法见道小乘的声闻、缘觉，没有办法见道，大乘的见道是可以见道的，可以获得的，这个方面应该好好的思考这个道理。

丁二、劝勉精进修法：

非天也是如此痛苦，所以，应当勤修正法。

故求善妙寂灭众，当速修持解脱法。

所以知道了非天也是这样痛苦的时候，我们对非天的希求心也肯定会熄灭的，所以像这样只要追求是善妙寂灭，就是指涅槃。追求善妙寂灭、涅槃道的这些修行者、这些众生，当速修持不要拖延，应该从现在就开始修持能够从轮回当中解脱的法。

但是以前我们反复的讲过了，这个修持解脱法有些人相当着急，解脱法就是大圆满，空性就是解脱法，其他的不是解脱法，这个方面是一种错误的认识。然后我们修解脱法的话，是一个阶梯性的，有一个层次的。所以说共同加行也是解脱法，然后其他的顶礼、念咒这也是解脱法，闻、思、修也是解脱法，像这样有些只不过成为正行的所缘，有些成为前行的所缘，有些成为修前行的助缘，有些成为修正行的助缘。反正不管怎么样佛法当中所宣讲这些，没有一个没办法灭除一分罪过，没办法生起一分功德，一个都没有。所以我们就知道了解脱法是指整个道次第而言的，必须要详尽了解，详尽生起定解之后，慢慢去实修，慢慢去体会。

下面讲第二个痛苦，天人的痛苦，在三善趣中是属于第三类善趣的痛苦。

丙六（天人之苦）分四：一、死堕之苦；二、投生之苦；三、有漏乐苦；四、当修解脱法之摄义。

丁一、死堕之苦：

死堕之苦主要是指欲界天人主要的痛苦，投生之苦主要是色界、无色界的痛苦。

善趣中的天界也摆脱不了痛苦。

下面就广释天界，天界可以说有欲界天，色界天和无色界天，有这样一种三层天，三层天当中我们在观修的时候必须也要逐一的观修，逐一的观想，对于欲界天的痛苦、对于色界天的痛苦、无色界的痛苦都要了知都要去想。

欲天处苦亦无量，放逸欲醉与死堕，

花鬘枯萎不喜垫，为诸亲友所舍弃，

见后生处生畏惧，天界七日难忍受。

欲天处就是指欲界天，从四大天王天乃至于他化自在天之中，痛苦也是无量的。平时不知道这些佛法的深奥道理的人，认为天人是很安乐，神仙他是没有痛苦的，但是如果神仙不是示现的神仙，不是活菩萨化现的神仙，而是通过修持有漏的善因得到的神仙、天仙的果位，实际上他也是充满了痛苦的，他的痛苦也是无量无边的。

放逸欲醉与死堕，这个方面讲的时候有放逸欲醉的痛苦，这个欲可以理解成五妙欲，他放逸于五妙欲当中，沉醉在五妙欲当中没办法苏醒过来。因为天界观待人间来讲欲妙比较自在的，这些天人转生到天界当中的时候他就恒时自由自在的享受这些妙欲，不需要为了妙欲去奔波。人间为了妙欲去奔波，偶尔有的时候还会生起厌离心，但是天界这些妙欲来的很自然，来的不费功夫的缘故，所以他就恒时享受妙欲。所以直接导致他放逸的情形，陶醉在妙欲当中的情形，这个方面也是一种苦因。然后是死堕，死堕就是死亡的时候堕落的痛苦，天人要死亡的时候他的堕落痛苦非常的猛烈。

花鬘枯萎不喜垫，为诸亲友所舍弃。花鬘枯萎不喜垫主要是讲天人五衰当中有这两种，以两种来做比喻的。为诸亲友所舍弃这个是第二类痛苦，见后生处生畏惧是第三种痛苦，还有天界七日难忍受这个是第四种。

不管怎么样天人五衰现前，天人五衰的说法有很多，比如说第一衰，本来天人的容貌非常端严，但是慢慢在死亡到来的时候，他的容貌开始显现得丑陋起来了，他不是很好看了，这个方面也是一种。还有第二种说法，天人五衰的第一种主要是天人以前身体自己放光明的，自己放出一由旬的光明，但是五衰开始死相现前的时候，他一由旬的光不见了、隐没了，这个就是第一种相出现了。第二种相出现的时候这个地方讲花鬘枯萎，以前天人的花鬘是怎么样也不会枯萎的，但是要接近死亡的时候他的花鬘开始枯萎了。不喜垫，垫就是坐垫的意思，天人坐在自己的坐垫宝座上的时候，怎么坐也没有安乐的时候，都很快乐，但是要死的时候怎么坐也是坐不住的，怎么坐都是感觉不舒服很痛苦的，这个也是一种死相现前了。

还有天衣出污秽，以前天人的衣服不会出垢染的，但是死相现前的时候，他的天衣开始出现污秽，从这个时候他开始知道要死亡了。还有腋下流汗，天人他不流汗的，如果开始流汗的时候，死相现前，这个说法不一样，有的说天人以前流的汗是香汗，要死的时候流的是臭汗，有这样说法。但是很多地方讲平时天人不流汗，在死的时候他会流汗的。这个是他见到自己的五衰现前的时候，自己要死了开始生起痛苦。

为诸亲友所舍弃，亲友和他一起享受妙欲，在死相现前的时候，亲友把他抛弃了，他自己要孤苦伶仃的感受七天的痛苦，所以说这个方面被亲友抛弃的痛苦也是非常难忍的。

还有见后生处生畏惧，他要用天眼观察我死后投生何处呢？观察的时候大多数一观察都投生在驴胎啊、猪胎啊、恶趣啊，就投生这个，他一方面感受死相痛苦，一方面见到死亡之后这么恐怖，又生起这样苦上加苦的这样一种觉受。从这个侧面讲天人他也有苦，也有苦苦，你看五衰现前的时候本来就是苦，然后亲友舍弃是种苦，然后在这样状态当中见到自己的后生处，就是自己死亡之后投生的地方又生起畏惧，从这个方面讲的时候是不是还是一种相似的苦苦感受的。

天界七日，五衰现前或者死相现前在天界有七天，七天当中必须要忍受这个痛苦，七天在三十三天讲就是人间的七百年，在七百年当中必须要感受这个，非常的痛苦，所以他在天界当中享受妙欲的时间，过惯了好生活越长，他受苦的时候痛苦越猛厉。所以我们就知道人间观待来比量的时候，如果是从小就受苦的穷孩子的话，他在以后感受痛苦就无所谓的，这些痛苦他都能够忍受，但是如果从小就是骄生惯养的，像这样一种富豪之子，或是说从来没有感受痛苦的人，一旦他遇到一个小小的痛苦的时候，根本受不了的，就是这样一种差别。

所以天人也是这样的，天人在漫长的时间当中，漫长一千年的天界，一千年当中享受了五种妙欲的，然后在死亡的时候感受这么猛烈的痛苦，在七天当中确确实实非常难以忍受的，这个方面是苦上加苦的。

如是四大天王天、三十三天、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天六欲天的天众，表面上十分快乐，实际上这种快乐也超越不出变苦、行苦的范围。

这个方面讲欲天的痛苦亦无量，欲天主要是从四大天王天乃至于他化自在天的六欲天天众，所有的天众，表面上看起来也是非常的快乐，无忧无虑的生活，但实际上这样一种快乐根本超不出变苦、行苦的范围。

天人濒临死亡时，身色不美，不喜宝座，花冠枯萎，天衣染垢，出现前所未有的汗水。

这个就是天人五衰，天人五衰就是指天人的五种死相，我们说天人五衰和天人五种死相是一个意思，从身色不美开始，以前天人是非常庄严的，非常端严的，因为通过以前修善法的缘故，得到这种善报非常庄严，但是在死亡的时候，他的身色开始变得丑陋，不美了。不喜宝座，不喜欢安坐在自己的宝座上面，然后花冠枯萎等等，次第知道这个是天人的五种死相。

此时，被天界的伴侣抛弃，孤苦伶仃，心烦意乱。

这方面就是说被这些友伴抛弃的痛苦，这些天人以前本来跟他非常的亲密，天子和天女感受欲妙的快乐，天子认为她是我的伴侣，天女也认为他是我的伴侣，但是实际上在死的时候，这些天界的天女一看到天子死的时候马上就远离了，没有一个人去照顾他的，也没有一个人去安慰他，反正都是远远的逃避吧，能看到他的时候远远的逃避。是不是因为他变得很丑了？然后花冠也开始枯萎了，他衣服也很脏了，然后臭汗也流出来了，喜欢清净的天人是不是从这个角度远远的避开。所以从这个方面讲的心烦意乱。

又以天眼见到将要投生之处而惊恐万分，昏厥倒地。

昏厥倒地就是说他惊恐的程度，通过天眼看到他自己投生的是恶趣，或者是非常污秽、下贱的处所的话，根本没办法承受，然后昏厥倒地了。

这时，父母、亲友从远处呼唤自己的名字并说：“愿你死后转生于南瞻部洲人间中，在那里行持十善法，将来再投生到此天界。”

这个时候看他昏厥倒地的时候，父母、亲友不是走到他耳边然后呼唤你醒来吧醒来吧，这个从远处呼唤自己的名字，然后给他说些祝愿，在有些引导当中能够给他说这些祝愿的人都是平时对他特别好的人，如果是平时和他关系一般的人，根本祝愿的话都不会说的，马上就走开了，然后马上就远离了。父母不是像人间的胎生父母，这个父母是化生的父母，在天界当中突然就从她的膝盖上面就化生出他的天子，这些天子、天女是从这些老天人或大的天人膝盖上面突然化生，或者怀中突然化生，像这样这个就是我的父母，从这个方面去安立的，实际上人间胎生的这种情况是没有的。然后愿他转生到南瞻部洲再行持善法，再投生天界，实际上这些人执迷不悟的，痛苦这么强烈了还没有祝愿他到人间行持十善法，然后修持出离的因，你再投生天界又让他感受七天的死亡的痛苦。实际上从这方面我们现在就应该认识到即便转生到了三十三天等天界的话，绝对也是一个痛苦之处，所以说我们如果不把这个问题认识清楚的话，很容易心念一转就把自己的善根回向到天界当中去了，回向到三十三天、六欲天然后去感受快乐，这方面就把今生当中的资粮，把自己辛辛苦苦积累的福报就浪费了。从一个侧面讲确定浪费了，所以我们现在回向的时候，要不然回向极乐世界，要不然回向成佛解脱，不要回向人间这些后世转生于什么天界啊。这方面天界连暇满人身都获不得，没办法获得，所以说即便回向善趣也是回向人间当中的暇满人身，这个方面回向的时候要回向的很清楚，不是说我回向人间，回向人间如果不注意回向成一个普通的人身，修不成正法，这个也是一个浪费。

所以即便是要回向的话，要回向人间一个暇满人身，能够修持佛法，尤其能够修持密宗的这样一种身份的话还可以，所以像这样观察的时候，必须要注意回向这个方面。

一边说一边散花，尔后就离去了。天人（于临终前）七天中感受此等死堕痛苦。

七天当中会感受这个死堕的痛苦，而且在广论当中还讲过其他种类的天人的痛苦，这方面没有讲到我们可以补充。第一个天界当中也分贫富的差别，我们认为天界没有贫富的差别，都是一样的富翁。但实际上都比较富裕，但是在这里面还有等级的，因为在人间他造的善业不一样的，有些造的善业很大，所以他显现的天福、他的身份就比较高贵，而且他的福报比较圆满。有些在人间造的善业不是这么圆满，所以生到天界之后就成了比较起来比较贫穷的，而且力量非常懦弱的，心态也是非常懦弱的，然后见到其他的大力天子的时候，大力天子一降生的时候他就非常的恐怖。还有些地方讲的时候，大力的天子，就是福报很深厚的大力天子，一发露的时候福报小的天子马上从他的宫殿当中驱逐出去的，没办法呆在他的宫殿当中安住，这个方面又是感受一种痛苦。

所以我们说在天界当中还是有以大欺小、以强凌弱这种情况出现的。实际上我对这个感受很深的，以前虽然我也是通过前行方面详尽思考过天人的痛苦，但是有一天突然看到广论当中讲到这句话的时候，突然就生起一种很强的厌离心，天界当中还有像人间这种以强凌弱的这样的情况出现，那么生在天界有什么样一种作用、什么样的意义呢？像这样有的时候某个法义相应的时候，他的感受是不一样的。所以从方方面面思考天人的痛苦，对自己方方面面都有触动，都有从广的方面生起厌离心的机会是有的。可以从广论当中看天界痛苦了知的。

《亲友书》云：“天界虽具大安乐，死堕痛苦大于彼，如是思维高尚士，不贪终尽之天趣。

天界之中虽具大安乐是观待于人间、观待于恶趣来讲，他是具备大安乐的。死堕痛苦大于彼，就是说死亡堕落的痛苦大于天界当中感受的这些安乐。如是思维，通过这样思维，高尚士，这个高尚士就是指欲求解脱的人，想解脱的人就称之为高尚士。不贪终尽之天趣，所以说你千万不要贪恋，最终肯定要灭尽的天趣的安乐肯定不能够贪恋的。所以这个方面不贪恋是来自于反复思维，反复对于天界的痛苦再再思维，内心当中生起个定解，所以自己无论如何善根一点都不回向在欲界天当中去感受什么样一种暂时的快乐，恒时回向于解脱道，恒时回向于极乐世界。

身色变得极丑陋，花鬘枯萎不喜座，衣染污垢身体上，前所未有汗汁流。

这个是《亲友书》当中讲天人五衰，天人五衰当中第一个身体变得极丑陋和前面无垢光尊者讲的身色不美是一个意思。前面我们讲另外一个观点，《前行》当中讲第一种是身光消失，身体的光明消失，这个方面是第一种五衰吧，这个方面是这样讲的。后面花鬘枯萎第二种，不喜垫是第三种，衣染污垢这个是第四种，身体上出现前所未有的汗汁这个是第五种。

天境天人已出现，天界死堕之五相，犹如地上临终者，所示一切之死相。”

天界当中的天人出现天界的五相，天堕五衰现前的时候，犹如地上临终者，所示一切之死相。这个什么意思呢？就是天人他死亡的时候会出现死相，就好像人间的人死亡的时候他会出现死相一样。所以在无垢光尊者的《上师心滴》当中也是观察了很多很多种死相，让我们知道什么样的死相会出现，然后出现死相如果你的修行没有成就的话，怎么样赎死的这个方面方法讲了很多的。

一个人死的时候肯定会有种死相出现的，只不过从自己的侧面能不能够清楚的发现，从其他的道友身上他能不能发现你身上的死相，这个是另外一回事情，但是绝对会出现死相的，只不过有些比较明显，有些人出现死相非常明显。比如说现在我的心态突然间一个大幅度的改变，自己的所作所为、想法，完全和以前不一样的话，这个也是一种死相，如果出现这样一种情况的时候，就表明是一种死相了。所以有的时候是梦兆当中会出现，有的时候是别人梦兆当中会出现这样的死相，反正这些死相会出现很多，就像地上的临终会出现死相一样，天上的天子他死亡的时候也会出现死相，所以从这个方面比对会知道。

今天就讲到这个地方！

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