天人的痛苦

上师开示

天人相对六道轮回中的其他众生来说，痛苦比较少。天有欲界、色界和无色界三个层次。其中欲界天是从四大天王、三十三天到他化自在天。欲界天的临终痛苦是非常明显的。

欲界的天人可以活很久，但是因为活着的时候比较幸福，没有明显痛苦，整天放逸散乱，从没有修持正法的概念，即使寿命再长也没有感觉，只觉得快乐时光一晃就过去了。在人间也是这样，比如说，人若在不喜欢的地方过一天，都有度日如年的感觉；若在觉得很幸福的地方待上一年，也感觉转瞬即过。人的欲望就是这样，天堂里也不例外。哪怕最后临死时，还是很不满足，对昔日的快乐幸福贪恋不舍。

最可怕的痛苦，是所有欲界天人都要在七天（三十三天的七天是人间的七百年）当中感受死亡之苦。当五种衰相（身光消失、不喜坐于宝座之上、花鬘枯萎、衣着污垢和身出汗水。）出现时，他知道自己要死了，此时所有眷属在散花祝福后离他而去，只剩下他一个人孤苦伶仃地面对死亡。

在这七天当中，最严重的痛苦，是还要感受即将堕落的痛苦。天人用天眼可以看出自己死后的投生之所，如果看到自己将要堕入地狱等三恶趣，并看到那里恐怖悲惨的景象时，内心会更加痛苦。若是一个佛教徒，在这七天当中，还可以精进修行，天人的七天至少等于人间的七百年，在这七百年中，如果肯修，也可以获得成就，但他们却既没有修法的概念，也没有人超度他们，即使再不愿意去的地方，也不得不去，没有任何办法可以挽救。

当眼睁睁地看着自己将要死亡和堕落，却无力改变时，他们会非常痛苦。快乐的时间虽长，对他们来说却是一晃而过；等待死亡和堕落的七天虽短，却由于剧苦逼迫，而使他们觉得非常漫长，远远超过一生的快乐时光。所以，欲界天人的痛苦也是非常剧烈的。

色界和无色界没有这样明显的痛苦。他们的思维和感受很细很细，连痛苦快乐的感觉都没有。但是，在色界、无色界长劫安住期间，由于不知道行善断恶、修持正法，其实就等于在浪费时间。临到寿终从平时的禅定状态中出来时，还是会往下走。如果曾经造了与恶趣相应的业，也有可能堕入地狱、饿鬼和旁生道。

所以，欲界、色界和无色界天也没有什么快乐，依旧不离苦的本性。

# **观修内容**

思惟天人之苦分二：① 欲天三苦 ② 上二界粗重苦

在讲述天苦之前，首先根据《瑜伽师地论．声闻地》宣说欲界天的受用安乐。

《声闻地》说：诸天享受广大的天界富乐，非常惬意。天人的身体内外都非常清洁，没有臭秽，也没有尘垢、筋骨、脾肾、心肝等不净物。天人长久安住在自己的宫殿当中，宫殿分别是由金、银、琉璃所合成，以各种文采绮饰做为庄严，又排布有种种台阁、楼观、窗户、罗网等，非常美观可爱，点缀着珠宝的耀眼光彩。

天宫当中有食树，自然流出青黄赤白四种名为酥陀的美味食物；又有饮树，流出甘美的琼浆；又有乘树，出现种种奇妙的车乘；又有衣树，长出种种细软妙色鲜洁的妙衣；又有庄严具树，显现宝珠、臂印、耳珰、环钏等各种庄严具；又有熏香鬘树，出生种种涂香、熏香和华鬘；又有大集合树，树根深入地下五十由旬，树身高大挺直有四百由旬，枝叶覆盖方圆八十由旬，树上盛开着五颜六色的鲜花，花香随风飘散一百由旬，逆风也可熏到五十由旬，每逢三十三天四个月的雨季，天人们聚集在大集会树的树荫下，以天界的五欲尽情娱乐；还有歌笑舞乐树，长出歌、笑、舞等用的种种乐器；还有资具之树，长出饮食、坐卧等各种资具，天人们想要受用时，随着自己的心愿和福业，就会自然显现。 天王帝释的普胜殿，在一切天人的宫殿中最为殊胜。普胜殿中分布有一百座楼观，每座楼观中又有一百个台阁，每个台阁又有七所房屋，其中有七位天女，每位天女都配有七个侍女。

天界地面如手掌般平坦，没有高下凸凹。脚踩大地时，就会生起安乐，恒时都有曼陀罗华铺满大地。微风吹去枯萎的花朵之后，又会引来新的天花。

天宫四面都有天街，布局美观，排列整齐，街道清净端严。天宫四面又有四座大门，规模宏伟，天门前有各类的妙色药叉，常常守护天门。又在天门四面有四所林苑，分别名为缋车、粗涩、和杂、喜林。

天人的身体会自然放光，如果天身显现暗相，就知道白昼已经过去，夜晚正在降临，天人们就纷纷在此时休息，各种天鸟也不再和声鸣叫。

在天上，常常听到各种歌舞、音乐、鼓噪以及戏笑等音声，常常见到各种可意的色相，常嗅各种微妙香气，又常品尝种种妙味，又常触及种种天女的最胜妙触，天人就是这样，常被种种欲乐牵着，以放逸散乱，荒度时光。

### **欲天三苦分四：① 死堕苦 ② 悚栗苦 ③ 斫裂杀害驱摈苦 ④ 散乱苦**

#### **死堕苦分二：① 死殁苦 ② 堕落苦**

**1.1.1、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。”谓较昔受天欲生乐，将临殁时，五死相现，所起痛苦，极重于彼。

死亡的痛苦，如《亲友书》所说：“诸天的安乐虽然极大，但其死亡的痛苦更大，如是思惟欲天痛苦之后，智者们不应当希求终将穷尽的天趣安乐。”比较往日享受天界妙欲所生的安乐，天人临死时，现前五种死相所起的痛苦，远远重于前者。

此处的死苦是指现前五衰相的痛苦。

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。”

五种死相者，就如《亲友书》所说：“一、身色退变为不可爱，本来天身自具光明，临终时天人身光首先退失；二、不能安坐在宝座上；三、华鬘枯萎；四、衣服出现垢染，本来天衣不会沾染灰尘，但临终时天衣染尘；五、身体出汗，天人身体本来不会出汗，但临终时，腋下出汗。”

《本地分》中说：天子临终时，躺在树林之间，眼睁睁看着所有的采女移情别恋，和其余天子一起游戏，内心的痛苦，比刀割还要难受。

“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。”

“这五种衰相以前不曾出现过，每当天子显现五衰相时，其余的天子就会互相传报此消息，犹如人间，辗转传报某亲友行将死亡或者已经现出诸死相的消息。”

《心性休息大车疏》中还说：天人现前死相时，身体恶臭，其父母、亲友会在远处喊他的名字，而且说：“愿你死后生在南瞻部洲的人间，在那里行持十善业，将来再投生到这个天界。”如此边说边散花，然后全部离开。只留下天子孤单一人，极为凄惨，犹如人间传染病患者被隔离出人群一样。

##### **1.1.2、堕落苦**

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

堕落到下界的痛苦，如《亲友书》所说：“在天界死亡之后，假如没有一点其余的善根，天人会不由自主地堕入旁生、饿鬼、地狱当中的某一处。”

欲界天人都具有神通，能知后世，所以临死之前，又要承受知道自己即将堕落某处的痛苦。如同在离悬崖五百米的地方，小车忽然刹车失灵，快速冲向悬崖，车主会极度恐惧。或如十分钟后，就要被就地枪决的囚犯，恐惧得全身发抖。

《普贤上师言教》说：天人看到转生之处而痛苦时，死亡的痛苦还没有去除，又加上堕落的痛苦，使痛苦增长两三倍。他们大声哀嚎，这种情形要停留七天，三十三天的七天等同人间七百年。回忆起往日的快乐幸福，如今却没有自主继续住留，感受即将死亡的痛苦；又见后世生处的悲惨，感受堕落之苦。遭受这两种痛苦的折磨，天人内心的忧苦已经超过了地狱的痛苦。

下面归纳一下天人“死堕苦”的内容，天人死堕时，五衰现前：原本光耀灿烂的身体变得暗淡无光；原本喜欢的宝座再也无法安坐；身上的花鬘突然枯萎；原本一尘不染的天衣开始沾染灰尘；原本香洁从不出汗的身体开始流汗臭秽；原本属于自己的众多美丽天女无情地抛弃自己，和其他天子游戏享乐。从此永别一切的美好与快乐，如此残酷，令人难以接受。

更可怕的是，如果没有其余善业，死后唯有恶道可去，随后而来的是极其漫长而剧烈的痛苦。

其实由死堕之苦充分显露了天界欲乐的真正面目，天人一生之中的种种美好、享乐全是欺诳之法，并不是稳定不变的真实安乐。如果那些安乐是有自性、有实义，为何到头来一切都消失得无影无踪？****其实从转生天界的第一天起，就已经注定了死堕这一天的必然降临，这就是轮回行苦的自性，必定的规律****。换句话说，被烦恼和业控制后，众生刹那刹那不断迁流变化，无论在何时何处，都无法避免最终的毁灭。

#### **1.2、悚栗苦**

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。

悚栗苦者，即积聚了广大福报和殊妙五欲的天子诞生时，其余薄福天子见到后，会惊恐不安。由此因缘，内心感受大忧苦，唯恐被强力天子排挤。

类似这种天界的痛苦，在人间也时有发生。比如，某人经过努力考取了电影学院，毕业后又出演了好几部电影，成为颇具名气的小明星。但是某一天，当他和一位国际大牌明星站在一起时，无论相貌、气质、言谈、举止还是人气、知名度等都是大明星远胜一筹，这时他内心压力极大，由于自我被压抑，身心就会呈现惊恐之苦。其实从普通人发展成明星，就好像从人上升到天界，名声、地位、财富等都远胜以往，但是应当认识到，****此取蕴行苦的自性并无丝毫的改变，正是由于相续中带有烦恼粗重，所以一遇到更优秀的对境，就会马上引发惊恐之苦。思惟这个上界苦的关键，就是要从行苦上体会****。

#### **1.3、斫裂杀害驱摈苦**

斫裂杀害苦者，谓天与非天斗诤之时，受断支节、破裂其身及杀害苦。若断其头，即便殒殁，伤身断节，续还如故。

斫裂杀害苦，即天人和非天交战时，天人手持金、银、玻璃、琉璃四种兵器上场应战，在战斗当中，要承受砍断支节、身体破裂以及被杀害等痛苦。如果天人的头颅被砍断，当时就会死亡，假如是伤身断节，还能够恢复如初。

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。

所谓驱摈之苦，即具足强大势力的诸天子，才一发怒时，诸弱小天子就会被赶出自己的宫殿，变成无家可归的天人。

#### **1.4、散乱苦**

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？”

又如世亲菩萨在《资粮论》中说：“所有享受五欲的天人，他也没有真正安乐的心。因为以享受欲乐为缘，会令相续遭受贪欲炽燃的煎熬，如此心散乱在五欲上，他怎么可能会有真正的安乐？”

耽着五欲的乐受，本质就是痛苦。

此六句当中，前两句是所立，后四句是能立。

“非于无散心，刹那能自在。”

没有散于五欲的澄定之心，一刹那也不能自在拥有。

“散逸扰乱性，终不能寂灭，等同有薪火，遍受大风吹。”

散乱在欲尘中的心，是以扰乱为其本质，直接相违禅定，凭这样的散乱，终究无法获证寂灭的安乐。犹如干柴烈火被大风劲吹，火势必将越来越强劲。

这比喻中，薪柴比喻天人相续中的贪欲种子，火比喻贪欲，大风是指天界的妙欲，它是增长贪欲的助缘。干柴、烈火受到大风遍吹，只会越吹越旺，这是比喻天人的贪欲遇到天界诱人的五欲，心中的贪欲很难息灭。如此便知以享受五欲，无法摄心入三摩地而获得寂灭。

##### **无着菩萨、世亲菩萨和师子觉菩萨的公案**

智者大师在《净土十疑论》当中，根据《西国传》宣说了这样一则公案：以前，印度有三位菩萨，即无着菩萨、世亲菩萨和师子觉菩萨，三人共同求生兜率天，而且相约谁先见到弥勒菩萨，就回来相报。后来师子觉先往生，很多年遥无信讯。之后世亲菩萨往生，三年之后，才回来转告无着菩萨。无着菩萨便问道：“为何耽搁这么久才回来？”他说：“到兜率天后，听完弥勒菩萨一座法后，就立即回来，天上时间长，所以地上已经过了三年。”无着菩萨又问：“师子觉现在何处？”世亲菩萨说：“他转生在兜率天外院，此处生活太享受，他以五欲自娱自乐，自升天以来，从未见过弥勒菩萨！”由此可见，****即便小菩萨在天界的五欲当中，也无法把持，何况一般凡夫，转生天界后，以烦恼品粗重随逐，必定无堪能性，会不自在地被五欲牵着鼻子走。这天界散乱之苦，其根源还是行苦****。《萨遮尼干子经》说：“****诸天大系缚，无过于女色，女人缚诸天，将至三恶道****。”《安士全书》说：转轮圣王除玉女之外，有两万妙丽夫人。至于忉利天王，拥有的玉女更是数以万亿计，每位天女身边都化现一位天王，以受娱乐。以如此大的欲妙引诱，大多数天人都在放逸当中，虚度时光，无法收摄身心趣入圣道，成为等待堕落的无暇之身。正所谓“****世上哪有双全事，不负如来不负卿****”？

不宜食。”又云：“如病愈未久，食所

又说：“犹如大病初愈不久，不知节制，吃了不宜的食物，导致重病复发，又陷入痛苦之中。”

此处“病”比喻恶趣的痛苦，“病愈未久”比喻暂时超出恶趣痛苦。“食”喻受用，“不宜食”比喻五欲，“食所不宜食”即耽着五欲，受用不舍，结果又堕入恶道。凡夫的特点是一入声色富贵之乡，就会迷惑颠倒，完全遗忘了贪欲的过患。五欲正如毒品，不宜多食，否则必定会为欲而毁坏自己。

无愠禅师的《山庵杂录》中有一则公案：元朝时江西的绝学世诚禅师，长期居山不出世，他座下有七人结盟修禅，其中一位年纪最小，有所心得，诚公以三关语斟验，他都能应答。不幸他早亡，转生在山下一户人家。他出生时，父母亲都有梦兆，五岁读书时，不用麻烦老师教授，自己就能解释意义。一天，父亲带他上山拜见诚公，诚公问：“你前生答过我三个转语，还记得吗？”小孩说了之后，诚公点头说：“是我的话”，然后嘱咐他父亲善加培养。以后其他寺院的僧人送给他家丰厚的钱财，把他收为弟子，让他学习鱼山梵呗。从此，他应施主家的迎请，常常得到很多供养，动了骄奢之心，世俗不法之事无所不为。诚公因为此事，立三种大愿警策学人。一般参禅人，在静定中得个欢喜处，只是尘劳乍息，慧光稍现，不能以此为究竟，只因八识田中还有无明的根本，如石压草，若石一去，草必定复生。此公案也警戒后人，不应由受用利养而堕落。

### **二、上二界粗重苦**

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。

色界以及无色界诸天，虽然没有欲界的苦苦，但仍携带着烦恼，并且有异熟障，对生和死都毫无自在，所以他们也由粗重而具有痛苦。

色界和无色界都有行苦。另外，色界天的一至三禅天有乐受，因此还有变苦，四禅天以及无色界只有舍受，因此没有变苦。另外，上界天人也存在从上界复堕三恶趣的痛苦。

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。”

又如《资粮论》说：“色界和无色界诸天已经超越了苦苦（没有下界种种身心逼恼的苦苦，没有战争，不缘五欲而散乱）。他们以禅定安乐为自性，可以多劫安住在定中不动摇，但这只是暂时的离苦，并非毕竟解脱，仍然会从上界堕落。”

“似已得超越，恶趣苦暴流，虽励不久住。”

“上界天安住在有漏定中，似乎已经超越恶趣痛苦的瀑流，其实虽然努力修行世间有漏禅定，但也不可能长久安住。”

****因为有漏禅定不具有断除烦恼种子的能力，并没有超出行苦****。

以下以比喻说明。

“****等同空飞鸟 ，如童力射箭，堕落为边际****。”

“就像大鹏鸟在空中振翅高飞，也有体力耗尽无法维持之时；又如孩童射箭，即使用尽气力，最后箭也难免堕落的结局。”

上界天人仅以有漏禅定为因，必定无法超越行苦，因为未能断除烦恼，被烦恼和业驱使，于生死不得自在，最终仍会堕入恶趣。所以前面说似乎超越了恶趣苦，其实不是真正超越。

“如久然诸灯，刹那刹那坏，诸行变坏苦，仍当极侵恼。”

又如长久燃烧的油灯，看似安稳不动，其实油在刹那刹那地消耗。同样，上界天看似长劫不动，事实并非如此，仍有行苦，要感受诸行刹那变坏、迁流不息之苦，最后还要遭受堕落的大苦，所以说仍将被极度地侵恼。”

正如《亲友书》所说：“虽得天界大欲乐，及诸梵天离欲乐，后堕无间为火薪，忍受众苦无间绝。”上界天人最终的命运多数非常悲惨，究其原因，是因地修道所致。当初，在欲界修行时，他们认为修习上界禅定之因就是解脱道，又将禅定的成就当做解脱果，这就埋下了祸根。在定力消失而接近死亡时，他们见到自己行将堕落，因缘聚合，便生起严重的邪见，他们认为此解脱不可依靠，不再相信解脱是真正的依托之处。以此邪见而身陷无间地狱。《楞严经》说：比如第四禅的无闻比丘，妄称自己已经证得圣果，在天报穷尽，衰相现前时，他开始毁谤阿罗汉，如此身遭后有，堕入阿鼻地狱。

由此可知，上界天虽然暂别恶趣的痛苦，但不是真正超越，最终还是要堕落，犹如仰天射箭，虽然暂时远离地面，向着天空不断上升，但势力穷尽之时，就会径直堕下，摔得更惨。

由此思惟，我们要能辨别暂时和究竟的方法。比如，以石头压草之方式能否究竟令草不生长？当然不能，这只是暂时的方法，没有究竟利益。同样，我们总是试图维持轮回暂时安定、美好的局面，但是轮回自性是不坚固的，是注定要坏灭之法，如何维持也不可能变成坚固、永恒，如此便知为保持轮回美好所付出的努力，最终都会付诸东流，毫无实义可言。

因此，应当思考：

以有漏的禅定能否避免堕落？

有漏定不同于空性慧，不能对治因烦恼和果近取蕴，所以仍受业惑牵制，不能遮止生灭迁流，也就是一直会被行苦左右。既然有漏禅定不是对治之因，只能压制不能根断，相续中依旧潜藏着执着，那么纵然努力修持有漏定，也无法跳出三界。

以寻求暂时安乐的发心能否超出轮回？

我们总是错误地满足于暂时的安乐，不再用心寻求究竟的解脱。以此短见，虽然每日布施、持戒，积累福德，但最终只流落在天趣。所以，一定要通过思惟，发起寻求解脱之心，要有超离三界之远见。否则，因为贪执轮回，限制了心量，执着狭小的现法和轮回，则永世也难脱轮回之苦。

思考题

1、欲界诸天人在生时的福乐状况如何？为什么他们一生中丝毫不生修法之心？他们悠悠空过一世的情形如何？最终的结局如何？

2为什么诸天人的死堕苦比地狱苦还厉害？这种苦是由什么造成的？

3、由前后两分思惟：上界诸天有何种苦？