

第二十三讲 什么是六道轮回

今天我们开始开讲六道轮回，之所以开讲六道轮回，是让我们大家都深深体会到，我们都是

在轮回之中受苦的一分子，我们这辈子是人，下辈子不知道是什么生灵，但是只要是在六道

中流转，都是非常痛苦的。人活着只有一百年，我们觉得很长，但是等老了快死了才会觉得一百年其实很短。而在轮回之中，无数千百万亿年，我们生了死，死了生，从来没有停过，到哪个道，都是受苦。我们清楚知道这六道是什么样，就能真实生起

对六道轮回的厌离之心，
也就是出离心。佛法并不否认人生是有幸福的，
但是比起生老病死，轮回之苦来说，那一丁点的幸福，真的算不上什么。而上求佛道的光明解脱之路，才是真正的幸福所在，可以达到永恒的证悟和幸福。

六道轮回分为下三道
（地狱、饿鬼、畜生），
上三道（天，人，阿修
罗）。

首先我们开始讲解地狱
道。地狱道主要分为十
八种地狱，但如果要细
分，还有有很多种。十八
地狱分别是：八热地狱，
八寒地狱，近边地狱，

孤独地狱。加起来十八种。

八热地狱是像一座无比巨大的高楼大厦一样，层层叠叠。地面与周围全部打造成烧红的铁板，一落脚就受到炮烙之苦，在熊熊烈火之中，身心焦焚，一刻不停。

八热地狱的第一个，叫作复活地狱。复活地狱是什么样子的呢？首先，复活地狱是八热地狱之中，罪报最轻的一个地狱。是不是在这个地狱受的苦就会很轻松呢？我们来看一下。我们讲地狱，一定不能像看电影一样当自己是观众一样去看地狱是什么样子，

我们要当自己就是那个下地狱受苦的人，真正入戏的演员一样，如果我们被打到这个地狱之中，是什么结果，要真正自己去体会。

如果我们真的被发配到复活地狱中，被狱卒押着过来，就会发现，这个地狱的处所在烧铁地

上火红的余烬中间。比如说人间的大地由地和石形成，而地狱众生的处所因业力所感如同烧红了的铁地般，大地是红黑色的铁地，上面滴下火星般火红的雨。人间的火是红色的，地狱众生因业力所感，火是黑色的，地是烧热的铁地，上面降下火雨，我

们人间的大地，是土地
和石地，如果我们在人
间光脚走在这样的石地
上，上面还下着瓢泼大
雨，我们是什么感觉，
然后将这样的感觉
置换到我们生到了复活
地狱之中，脚踩着烧热
的铁地，铁地上燃烧着
一肘高的烈火，而天上
不断降着炎热的火雨，

我们真实亲身体会一下。
如果真的生在这样的环境中，我们能不能承受这样的痛苦哪怕是短短五分钟？那如果降生在这里，我们会变成什么样子呢？我们的身体会比现在大七倍，头朝下倒立着行走，毛发竖立，肚子很大，肢节很粗大，表情愤怒，肤色黑色。

特别是我们的皮肤，如同初生婴儿的肌肤一样，非常娇嫩，经不起触碰，一旦被任何事物接触到我们的皮肤，我们就会遭受如同灰尘掉入眼睛般巨大的痛苦，我们可以想像在医院的那些全身大面积烧伤的病人，他们的皮肤就是这个样子的，因此在复活地狱

中，我们都是这个样子，连碰一下都痛得死去活来，但却被烈火浇烧，铁板炙烤，这是什么样的一种情景啊。

我们是因为前世的嗔恨心累积而投生到这个地狱的。我们一生到这里，不知道为什么，就对同样在这里受苦的其他人，

像不共戴天的仇敌一样，
一见面就生起无比的嗔恨，
手中出现了嗔恨化出的大刀和各种兵器。
我们互相砍杀，给对方制造更大的痛苦，直至有一方被砍得血肉模糊地死去。但这时候地狱的风一吹，我们又从死亡中活过来了，但并不是回到六道轮回去投胎，

而是继续在这个复活地狱之中，踩着铁板，受着火雨，继续砍杀同类。

那我们要在这里活多久才能解脱呢？人间五十年是四大天王的一天，四大天王所在的天界五百年是复活地狱的一天。我们按复活地狱的时间来计算，要在这样的环

境中生活五百年，才会有投胎其它道的机会。

我们想想，如果我们在这样的环境当中，呆五分钟，是否受得了。我们如果有空，去非洲最热的沙漠，光着脚，不戴帽子，走一个小时，体会一下这样的感觉，再想想复活地狱的样子，就知道如果降生在复活

地狱是有多痛苦。

我们会不会未来真的掉到复活地狱中呢？现在不会掉，不保证未来不会。复活地狱降生的因，是嗔恨之心。如果我们嗔恨之心时常都有，累积到一定程度，我们就具备了降生复活地狱的因，那么这个果就迟早

会成熟。如果我们知道这点，就会知道平时无端发怒生气，是多么的可怕，都是在累积去地狱的因。我们觉得生气发怒后，自己得到了释放，但却不知道我们伤害了对方，同时也积累了下地狱的因果。因此我们在日常生活中，如果一生气或发怒了，一

定要马上醒悟并忏悔。
如果我们真实从内心悔改，那么就能将下地狱的因转为解脱的方便。
我们忏悔，发愿，回向往生极乐，就能转化地狱的业因，这是非常重要的。

复活地狱介绍完了，我们大家要知道，复活地

狱是八热地狱中，罪报最轻的一个地狱。

八热地狱第二狱称为“黑绳地狱”。我们先想像古时候的一种酷刑，想像我们是一个要犯，被绑上刑场，然后被五花大绑在铁板上，刽子手在我们身上用尺子画上黑线，将我们身体分

成八块，接着用巨大的锯子，沿着黑线一点一点地将我们的身体锯开。我们就在这样的酷刑中，承受着血肉和骨头被锯齿锯开的痛苦，惨叫着，生命一点一点耗尽，然后惨死于刑场之上。这样的景像，我们是否能真实体会？如果能真正体会，那我们就可以更

加深入体会转世到黑绳地狱的感受。如果由嗔恨心造作种种恶业，超越了复活地狱的程度，就会沦落到黑绳地狱之中。

黑绳地狱的场景是什么样的呢？大地是炽热的铁地，铁地上燃烧着一肘高的黑色火焰，上面

下的是火雨，石雨，或种种兵器雨。我们如果降生这里，和复活地狱一样，我们是头朝下，脚朝上倒立，毛发竖立，三角眼，腹部很大，肢节很大，黑色的肤色，非常愤怒地生在这个世界中，我们皮肤嫩得就像被全身大面积烧伤的样子，轻轻一碰就会疼

痛难忍。狱卒把我们赶到黑绳地狱中，强迫我们躺在炽热的铁地上，然后在我们身上不分头脚地画上等分线，四份，八份，十六份，三十二份，接着用火红的铁锯不分头脚地在身上锯割。在人间我们受这样的痛苦，那是每一秒都痛苦难忍，直至死去，但是

在黑绳地狱中，我们的身体刚被火红的锯子锯开，那痛苦还没结束，身体被锯开的部位又会粘连生长在一起，所以我们会被反反复复地切割，时时刻刻不停地忍受这样的痛苦，就连死去的权利都是没有的。

那一直要忍受到什么时

候呢？人间一百年是天上三十三天的一天（三十三天，是一个天界的称呼，这个天界的名称就叫作“三十三天”），三十三天的一千年是黑绳地狱的一天，以此来算，黑绳地狱的众生寿命长达一千年，所以在黑绳地狱受的苦，几乎是无量无边的痛苦，没

**有尽头可言，远远超越
复活地狱的痛苦。**

**下面讲第三个地狱：众
合地狱。我们先想想在
现实中我们如果被押上
刑场，刽子用手用铁锤在
我们身上不断敲打，将
我们每一块骨头都敲碎，
将我们敲得血肉模糊，**

这是一种什么样的痛苦。
我们奄奄一息，脑浆迸
出，全身烂泥一般躺在
血泊之中。如此思维之
后，我们再来看看众合
地狱的景像。

这个地狱的处所，是大
如地域般的铁白，里面
也是炽热的铁地。我们
被狱卒赶到铁白之中，

然后狱卒用炽热的铁锤不断敲打我们身上每一处。我们被敲打得脑浆迸出，血肉模糊，在极度痛苦和万分恐惧中死去，然后业风一吹，我们又活了过来，身体复原，再次继续承受狱卒的敲打。

这样的人生要持续多久

呢？人间两百年是夜摩天的一天，夜摩天的两千年是众合地狱的一天，在众合地狱中的众生的寿命是两千年。可以看出众合地狱的众生的痛苦，又远远超过黑绳地狱的众生之痛。

同样的，嗔心所造就的恶业，如果积累到超越

了黑绳地狱的因，就有可能落入众合地狱之中受罪。

我们认真思维每一处地狱，认真了解到我们现在在现实当中不断向周围发脾气，其实是在累积地狱之因，我们就会反省自己的行为，忏悔自己的过失了。最可怕

的就是，自己不断在造地狱的因，自己却浑然不知，等到这一世了结，自己被押到判官面前，前世造就的罪业一一述出，准备打入地狱受苦的时候，才是追悔莫及。所以我们现在如果发现自己做了十恶业，要赶紧发露忏悔，以免罪恶的种子成熟，成为未来

我们落入恶道之因。

以上我们讲了复活地狱、黑绳地狱、众合地狱，主要是为了介绍我们如何学习和真实思维体会地狱的痛苦。如果真正体会了地狱的无边之苦，对此产生了大怖畏，从而不敢再造地狱因果，我们就达到了讲课的目

的。

接着我们会将剩下十五个地狱略说，然后会对下地狱的因作一个详细的总结。

第四个地狱，号叫地狱
这一地狱的众生身陷无
门的炽热铁室内，倍受
煎熬之苦，想到无有从

此解脱之时，不禁失声惨叫。人间四百年是兜率天的一天，兜率天的四千年是号叫地狱的一天，此地狱众生自寿长达四千年。

第五个地狱，大名叫地狱

阎罗狱卒们手持许多令人毛骨悚然的兵器，将

地狱的无量众生驱赶到
双重铁门的炽热铁室中，
然后用铁锤等锤打它们。
这些众生想：内外两个
门都是用铁水浇铸，即
便能逃脱内门也逃不出
外门。于是声嘶力竭地
大呼大叫。人间八百年
是乐化天的一天，乐化
天的八千年是大号叫地
狱的一天，此地狱众生

的寿量达八千年之久。

第六个地狱， 烧热地
狱

大如三千大千世界的铁
器内装满了沸腾的铁水，
地狱的无量有情在里面
遭受熬煮之苦。每当它
们浮到水面时， 阎罗狱
卒们就用铁钩将它们钩
住， 用铁锤锤打它们

的头部，于是它们便昏迷不醒，此时已经全无苦受，便以为那是一种安乐，这些有情始终处在水深火热之中，苦不堪言。人间一千六百年是他化自在天（六欲天之一，夺他所化妙欲资具而自享用，故名他化）的一天，他化自在天的一万六千年是烧热地狱

的一天，此地狱众生自寿长达一万六千年。

第七地狱，极热地狱在火势熊熊的铁屋内，阎罗卒们用火焰炽燃的三尖铁矛从此地狱众生的两足掌和肛门刺入，结果从双肩和头顶径直穿出，并且还用燃烧的铁片在它们身外缠绕，

这些有情极度痛苦。此
地狱众生的寿命长达半
个中劫，因此无法用人
间的年数衡量。

第八地狱，无间地狱
周围有十六个近边地狱
围绕的燃火铁屋内，阎
罗卒将地狱的无量众生
放到堆积如山、好似木

炭般燃火的铁块中央，
借助豹皮和虎皮所制的
皮火筒（藏族烧火的
工具，用动物皮制成，
在火的周围吹气可助火
燃旺）的风力，有情的
身体与烈火燃成一体，
感受极其强烈的痛苦，
只能发出凄惨号叫的声
音而身体却显 露不出
来。它们不断地萌生想

要解脱的念头，可是解脱之时却遥遥无期。有时候它们认为火门稍稍打开了一点而企图逃之夭夭，结果又遭到狱卒们用铁弩、棍棒、铁锤子等一顿毒打，而且口中也被灌注沸腾的铁水等，需要饱尝前七种地狱的所有痛苦。此地狱的有情寿命长达一个

中劫，由于再没有比这更强烈的痛苦，所以称为无间地狱。

然后第九个地狱是叫作近边地狱，而近边地狱分为五类：

1. 糖煨坑地狱

无间地狱的众生由于业力有所减轻而走出无间

地狱之门，这时它们看见远处有一片黑漆漆的凉荫或妙壕，满心欢喜疾步前往，结果却陷入了剧烈燃烧的炭火坑里，被烧得骨肉焦烂，痛苦不堪。

2. 尸粪泥地狱

从糖煨坑地狱中解脱出来的有情，又看见远方

有一条河流，因为在前一大劫毁灭期间一直身处火堆之中倍受煎熬，所以感到口干舌燥，渴到极点，一见到水不禁喜出望外飞奔前去饮用。（可是到了近前，）哪里有什么水？结果陷入了人尸马尸犬尸等腐烂尸体臭气冲天、到处弥漫昆虫的污泥内，淹

没过头顶，具有锋利铁喙的昆虫群齐而上竞相啄食，真是苦不堪言。

3. 利刃原地狱

从尸粪泥地狱中解脱出来的有情，看到有一赏心悦目的青青草原，欣然前往，结果遇到的却是一片兵器所成的利刃原，整个大地长满了形

状如草锋利燃火的铁刺。
右脚踏在上面右脚被戳穿，左脚踩下左脚被刺透，当脚抬起时又恢复如初，再度踩踏之时又如前一样被穿透，痛苦难忍。

4. 剑叶林地狱

从前面的地狱中刚刚解脱出来的众生，又看到

舒心悦意的林苑，兴高采烈地狂奔而去，哪里有什么悦意的林苑？遇到的却是一片剑叶林，只见铁树上生长着许许多多叶状的利剑，随风摆动，将这些众生碎尸万段，之后恢复如初，又再度割截，它们就这样感受着被切割的痛苦。

5. 铁柱山地狱

里是毁坏梵净行、破戒律的出家人或行邪淫的有情转生的地方。由于业力的牵引，它们来到阴森可怖的铁柱山前，这时听到山顶上有昔日苦苦爱恋的友伴呼唤自己，于是便向山上攀登，结果身体被铁树上生长着朝向下方的树叶刺穿。

当爬到山顶的时候，乌鸦、鹰鹫等飞禽又前来啄食它们的眼油。这时，又听到山脚下传来呼喊它们的声音，于是一如既往地向山下奔去，所有的树叶又转向上方，从它们的前胸刺入，径直穿透后背。到了山脚下时，等候在此万分恐怖的铁男、铁女将它

们拥抱入怀，又将它们的头颅活活吞入口中细细慢咽，并不时从嘴角两边流出白色的脑浆，它们感受诸如此类的异常痛苦。

以下是八寒地狱：

一. 具庖地狱

地狱处在中央与周围雪山、冰川的环抱中，到处是狂风四起、暴雪纷飞，居此地狱的众生在这种处境中赤身露体而遭受寒冻的苦 难，身体上不时长出水泡，由此称为具疱地狱。

二. 疱裂地狱

水泡破裂而形成疮疮伤

口，由此称为疮裂地狱。

三. 紧牙地狱

有情难以忍耐寒冷的折磨，禁不住牙关紧咬，由此称为紧牙地狱。

四. 阿啾啾地狱

有情不断发出呼寒叫冷的声音，由此称为阿啾啾地狱。

五. 矐矐婆地狱

有情呼寒叫冷的音声已经间断，只能呼呼呼地长声叹息，由此称为矐矐婆地狱。

六. 裂如青莲花地狱

有情的皮肤冻成青色，裂成四瓣，由此称为裂如青莲花地狱。

七. 裂如红莲花地狱
皮下之肉冻成红色并冻裂成八瓣，由此称为裂如红莲花地狱。

八. 裂如大莲花地狱
更有甚者，冻成黑红色，裂成十六瓣、三十二瓣或无数瓣，由此称为裂如大莲花地狱。

沦落到这八地狱的众生，
冻裂的伤口中爬入许多
铁喙的昆虫咬噬着，与
之同时还要遭受寒冻之
苦。

八寒地狱众生的寿命如
何呢？二百藏升（为革
萨拉城市所用容量单位）
的大盆里装满芝麻，具

庖地狱的每一百年从中
取一粒芝麻，直到将所
有的芝麻全部取完，
才是具庖地狱众生寿量
结束的时刻。其余地狱
次第呈二十倍递增，从
上而下，寿量越来越长，
痛苦越来越强，也就是
说：庖裂地狱的寿量是
具庖地狱的二十倍，
紧牙地狱的寿量是庖裂

地狱的二十倍，依此类推。

最后一个地狱叫作孤独地狱。孤独地狱的处所没有固定性，痛苦也是变化不定。有的夹在山岩间，有的困在磐石内，有的冻在冰块里，有的煮在沸水中，有的烧在烈火内……有的众生

藏在树木里，当樵夫砍伐树木之时，它们的肢体被千刀万剐等，近取蕴受尽苦难，还有些转生为人们日常使用的杵臼、笤帚、瓦罐、门、柱子、灶石、绳子等形象，也以识蕴感受这些苦楚。

十八地狱简介完毕，下

**面总结一下降生十八地
狱的主要原因：**

**人的最根本欲望，就是
淫欲。而强大的淫欲，
我们称为欲火，就成为
了烈火地狱的因。经常
行淫的人，因受果报而
落入八烈火地狱中受苦。
对于在家人来说，夫妻
交合叫作正淫，是佛法**

所开许，不是夫妻的男女不轨的行为叫作邪淫。出家人来说所有与异性的不轨行为都叫作邪淫。

巨大的贪婪，是成就寒冰地狱的恶因。如果我们对外界极其贪婪，极尽所能向外索取，那就为自己种下了通向八大寒冰地狱的种子。傲慢

是成就地狱的种子；自以为是，高高在上，无上傲慢的人，很容易就招致地狱的因。特别是自己学了几十年佛法，以为自己修证非常厉害，夸夸其谈的人，其实半边身体已经在地狱中了。这样的无上慢人，就会落入具有血河、灰河、热河、毒河、融铜灌吞

的场景的地狱之中。

嗔恨的恶习，会感召刀
山铁橛、剑树刃轮、斧
钺怵锯，会遭受宫割、
斩斫、剉刺、槌击等种
种残忍的事情；

狡诈的恶习，会感召枢、
枷、锁、鞭、杖、槌、
棒种种酷刑；诳语的恶
习，会感召屎尿脓血的

因，会召致沉没淹溺、
腾掷、飞坠、漂沦种种
的酷刑；

怨恨的恶习，是飞石投
斫、匣贮车槛、瓮盛囊
补的因，会感召投掷擒
捉击射抛撮等酷刑；

邪见的恶习，是审判及
枷仗的因；

诬谤的恶习，会感召押、
捺、槌、按、蹙、漉、

衡、度等种种惨事；
争讼的恶习，是鉴察照
烛的因，会感召地狱的
监察与审判；

因此我们可以知道，十
大恶是地狱的因。我们
如果不想下地狱，要时
时检点自己的内心，时
时修正自己的行为，行
善止恶，这样才能得到

善果。

十八地狱的简介就到这里，下面继续简单介绍下鬼道，畜生道，人道的痛苦。

首先是饿鬼道。

饿鬼的痛苦比地狱略少，但比畜牲道大。如果以

智力来比较，饿鬼的智力比畜牲为高。饿鬼道的众生是胎生的，而且每胎便会生下几百个鬼子。生于饿鬼道中的因缘，除了共通的不善业外，亦特别与不肯施舍助人、偷盗或见难不救之业因有关。这一道中的众生寿量不定，有的饿鬼寿命可长达数万人

间年，长期受着因不善业力而感召之痛苦果报。

饿鬼道的众生，则可以用肉眼得见。饿鬼散居于不同的地方，有些也散居于人间的世界。在人间的城市中，不太可能有饿鬼道的众生流连。但在旷野中，有时晚上会见到火球或火光，这

就是在黑暗中流连的饿鬼口中喷出的火焰。

饿鬼道中的鬼会吞噬所有外来灵体，一切外来生物，因为他们无时无刻不在忍受着饥饿的煎熬。饿鬼大多承受着在黑暗中流连的饥渴不堪的痛苦，同时也被其道中势力大者欺压。它们

可被区分为外障鬼、内障鬼及饮食障鬼三大类。

一。外障鬼

因为过往业力，外障鬼经年遭遇种种外在的障碍，令其不得进食。它们的肚子很大，永远不会吃饱。它们的脚却十分幼细，犹如快断的干柴枝般，几乎承受不住

身体的重量。在远远见到有食物时，它们只好跌跌碰碰地勉力向前走近，但当接近食物时，由于其业力之缘故，食物便会变为各种不能吃的东西，饮料也会化为痰、脓血或尿等不能饮用的液体。此外，外障鬼一胎便会生下多个鬼子，而且鬼子母的母亲性

极重，爱子如命，偏偏却找不到足够食物来照顾子女，徒增痛苦。

二。内障鬼

内障鬼的口喷烈火，喉如针孔般小，所以即使成功觅得食品，也无法下咽。即使它们能咽下食品，这些食物入肚后，不但不令它们感饱，反

而会令肚如火烧，痛苦非常。

三。饮食障鬼

饮食障鬼凡见食物，食物即变火焰、武器或种种不能供食用的东西。

在饿鬼望向一条河时，全条河便会干涸，令其不得解渴。为什么会有这些不可思议的情况发

生呢？这是因为饿鬼道众生之业力罪重而福报极低的缘故。同样的一杯水，由于不同的业力及福报，天界众生、人间众生及饿鬼便会见它为不同的东西。天界众生见水为美味甘露，福报略低一筹的人类见杯中的是平平无奇的一杯水，但饿鬼却见它为脓

尿！客观上来说，这杯水仍然是一杯水，但因应不同众生之业力及福报，它各别对不同众生显现为不同的东西。

因此我们可以体会到饿鬼道的痛苦，是惨不忍睹的。如果体会不到，我们看一下非洲难民的照片，就可见一斑。

下面说畜生道，也叫作傍生道。

就其出生，可分为胎、卵、湿、化四生。胎生者身在人道，投生的原因是原本在天道中，却由于降德而遭贬坠天，例如牛马等，在母胎中，

含藏而出。卵生者身在鬼道，能以其威力，展现神通入空中，例如鹅鸟孔雀，依壳孵生。湿生者身在畜生道，住于水穴口，朝游虚空，暮归水宿，例如蛤虫飞蛾，藉湿秽暖气而生。化生者身在天道，如龙等，无而忽有，唯依业力，变化而生。若论寿命，

有朝生而暮死，有春夏生而秋冬死，乃至经千百岁而后死者，千差万别；而其身形享受，亦多是殊不等。

我们可以感知的，是身边的畜生，特别是人类养的动物，都是在愚痴中生存，根本没有听闻和学习佛法的机会，了

此一生，再降畜生，直至业报还尽。因此畜生道是愚痴的化身，临死前还不免受一刀之苦，在野外生存则受弱肉强食之痛。

下面我们讲我们最熟悉的人道。

作为人身，我们很清楚

知道，人生不如意事，
十有八九。七大苦难谁
能透过，生、老、病、
死、爱别离、怨憎会、
求不得，充斥于我们生
活的点点滴滴之中。如
果我们认真去体会身边
各种人的痛苦，就能感
受到人生是一种无奈。
只有极少数的人，或人
生的极少数事情，能感

受到快乐。如果我们真正去思维人生，就会明白，如果我们不求解脱而生存着，是一种莫大的对自己珍贵生命的摧残。

我们讲解这六道，就是为了让大家更清晰的体会到，各个道都有非常强烈的痛苦，而且都是

不可避免的，包括我们认为最幸福的天道，在痛苦的时候，其痛苦也不亚于地狱之中。如果我们能真实体会到六道轮回之苦，就能真正生起如实的出离心。

鬼道，畜生道和人道就简单介绍到这里，下面讲解阿修罗道。

阿修罗，梵名Asura。
略称修罗。为六道之一，
八部众之一，十界之一。

转生到阿修罗道者，过去生虽无大恶行，但是轻慢心很重，非常的骄傲，不是瞧不起别人，就是忌妒别人比自己优秀。在佛为首迦长者说

业报差别经中，则列举了十种降生为阿修罗的因：

- (一) 身行微恶，
- (二) 口行微恶，
- (三) 意行微恶，
- (四) 起憍慢，
- (五) 起我慢，
- (六) 起增上慢，
- (七) 起大慢，
- (八) 起邪慢，

(九) 起慢慢，
(十) 回诸善根

阿修罗的形像有多种说法，或是九头千眼，口中出火，九百九十手，六足，身形为须弥山的四倍；或是千头二千手、万头二万手、三头六手；或是三面青黑色，忿怒裸形相，六只手臂。

阿修罗是生下来有福报的，仅次于天人。但是却由于傲慢心重，嗔恨心重，只能降生在阿修罗道。

阿修罗因业力之牵引，分为胎、卵、湿、化四生：

**(一)卵生，这样的阿修
罗是鬼道中的护法，有
小神通能进入空中，因
此由卵出生，在鬼道中
生活。**

**(二)胎生，在天道中的
天人因为德行问题转生
到这个道中，也就是在
人道中的阿修罗，由胎
生，有大福报，但是好**

斗心强，嗔恨心强，现在很多大企业家，高官，有权有势力但心又具足好斗和嗔恨的人，就是阿修罗的化现。

(三)湿生，有部分较下劣之阿修罗，生起大海之心，而沉住于水穴口，朝游虚空，暮归水宿，这种阿修罗是因湿气而

生出来，在畜生道中生存。

(四)化生，有一种阿修罗执持世界，他的势力大而无畏，能与梵王、帝释天、四天王争权，这种阿修罗因变化而有，所以生在天道中，我们佛教故事中所说的与帝释天打仗的阿修罗就是

这一种。

阿修罗的身体是非常大的，有多大呢？高八万四千由旬，由旬是佛教的常用长度单位，一由旬相当于一只公牛走一天的距离，大约七英里，即11.2公里，所以可以看出阿修罗（化生）的巨大。

关于阿修罗（化生）的神话故事很多，包括阿修罗女嫁给帝释天，后来阿修罗王又和帝释天开战等等。但是从学习佛法的角度来说，我们都是从心性上去分析阿修罗，这样就比较深入。我们每个人内心都有愤怒，嗔恨的一面，也有

着嫉妒、傲慢的一面。
有很多学佛人，一面行善，一面嫉妒他人，诽谤他人。因为善报而降生天上，因为傲慢和诽谤，而落入阿修罗道。虽然阿修罗道没有太大痛苦，但是因为权力在手，嗔恨和傲慢交织，最终命终大多是要落入三恶道受苦的。

所以我们自己在生活和修行中，光是行善是非常不够的，还要不断反观自己内心，有没有因为自己修证了一些东西而洋洋自得，傲慢心起；有没有看不起其他人；有没有认真去反观自己每一个起心动念，使自己不落入六道之中。我

们看到很多大权在握的人，因为权力在手，贪图淫乐，随意骂人，讽刺人，到处找女人，情人，吃喝嫖赌样样来，高高在上，不可一世，威风八面，这样的人，都是阿修罗道的化现。真正的修行人，哪怕位高权重，都不会轻慢任何一位底层的人。

这就是对于阿修罗道的知识分享。下面继续讲解六道轮回之一——天道。

生在天道可以说是六道之中福报最大的一道。

天道一共分三界：欲界，色界，无色界。所有其他五道（阿修罗，人，畜生，饿鬼，地狱）加

上欲界天，统称欲界。

我们一个一个来分析欲界天，色界天，无色界天，天道一共分三层。

欲界天有六个，称为六欲天，色界天有十八个，无色界天有四个，一共二十八个，叫作二十八天。

先讲欲界天，一共六个，分为地居天（四天王天，忉利天）和空居天（夜摩天，兜率天，化乐天，他化自在天）。

四天王天是最低的一个天，位于须弥山中部，是天龙八部所居住和生活的地方。忉利天是位于须弥山顶，由当中

的善见城和四面各八天组成，一共三十三个，所以也称为三十三天。

因为这两个天都是没离开须弥山，所以称为地居天。这两个天生活的天人，和人间的凡人一样行男女淫欲之事，没有差别。

空居天的第一个，叫作

夜摩天。夜摩天光明普照，没有日夜的分别。在夜摩天中生活，时时刻刻都受到不可思议的快乐。什么人可以得生夜摩天呢？凡是持不杀生，不偷盗，不邪淫等戒律，而且教他人持戒律的人，会有福报生于夜摩天上，享受无尽的福报。在夜摩天生活的

天人，同样会结婚，互相肌肤相亲，互相拥抱，就已经完成男女之事，并不像人间要交合行淫，所以在夜摩天的天人远比忉利天清静。生孩子是从膝盖上化生出来的，不是像人一样从屎尿交织的污秽之处生出来的。刚生出来的小孩子，就像人间三四岁的孩子一

样大。在夜摩天上，有高一万由旬的四大山及种种奇异的山，也有无数的天华来庄严整个天界。有种种河池，百千园林周匝围绕，河池有胜妙莲华，园林有天女喜笑歌舞，成就其他无量功德。天众受种种快乐，快乐程度远远不是忉利天的众生比得上的。

夜摩天再往上，是兜率天。兜率的意思是知足。对于一切欲境，知道知足，不会放任。因此这个天的天人，贪欲不生，以知足一念断除所有贪念。因为正法是离欲离念离相，假方便依心而修最终离心的，对欲有贪着便会障碍正法的修

习。所以佛菩萨通常只向兜率天及以上的众生直接宣讲正法，而对其他众生则以方便度之。

当然，烦恼皆是因缘所生，同样功德的众生遇善缘多则烦恼轻，遇恶缘多则烦恼重，烦恼轻重不是能否直接接受正法的绝对标准。兜率天有内外两院，兜率内院

乃即将成佛者（即补处菩萨）的居处。现在弥勒菩萨就是在都率天为天众说法，会在都率天住四千岁，然后下生人间，成佛于龙华树下。当年释迦牟尼佛成佛时，也是从都率天下人间而成佛。在都率天生活的天众，比夜摩天更清静。男女之间，只要相互牵

手，就满足了欲望。初生的小孩子，就像人间八岁的小孩一样大，七天就会成长为大人。因为知足，所以在都率天所享受的生活，比忉利天要幸福得多。

在都率天上方，叫作化乐天。在化乐天的众生，常常思维修习正法，摄

念正心，断诸欲贪，修习善业，增长善根。因为正念的修行，这天的天众不需要借知足的念头就可以得到大满足，所以也叫作化自在天。这种自在的满足，是由心念化现出来的。如果兜率天人常思维善法，不生不善念，勤修众善业，积累善根的话，他

们的业寿尽了的时候，
就可以生在化乐天上。
化乐天的天人比兜率天
人福报更大，成就事业
的能力更强。对于自己
的贪欲不生起贪着，常
保内心的自在。若生贪
着，即被缠缚；贪着越
重，缠缚越强；缠缚越
强，则不自在。所谓自
在，就是不被心念绑架

控制，自己能自主决定自己的心念趣向。被贪念缠缚，就像心被关进了监狱的小屋，当然不会快乐了。在化乐天生活的天人，男女之间，只要互相对视一笑，就完成了欲望之事，孩子是在男性的膝盖附近化生的。各种吃的玩的东西，都可以由自己的心

念化现出来。化乐天的天人，生于定中，这种定，不叫作禅定，叫作欲界定。

化乐天再往上，叫作他化自在天。化乐天的众生如果坚持修习正法，功德增长。不仅自身各种欲望自然不起贪念。

同时外缘所遇到的众生
心念各种贪相也能不执着，
令贪念自然不生，
得外缘自在，就会在寿命
终了时生于他化自在天。

化乐天也叫化自在天，
和他化自在天有什么区别呢？
化自在天，是自己想要什么，
心念一动，

就可以变化出来。他化自在天的天众，就更省事了，自己根本不用变化，只要其他天众正在享用的东西，就能复制一份出来自己受用。因此可以无穷无尽地享乐，比化乐天的天众更加自在。在他化自在天的天众，男女之间，只要对视一眼，就完成了男女

之事，非常简单。魔王波旬就生活在他化自在天，他就是在佛陀要证入涅槃时候下凡扰乱和考验佛陀，不让其证悟的天魔。

夜摩天以上四天，因为天众的定力的缘故，不用依地生活，而能生于空中，但因为定力不够，

还比较粗散，所以身心还是有欲望存在，所以只能称为欲界定。

现在开始说色界天。

色界天也叫作四禅十八天。色界四禅天依禅定的深浅粗妙而分四级，共有十八天。

初禅三天：指梵众天、梵辅天、大梵天。

初禅以上已不食人间烟火，因此没有鼻、舌二识，但是还有眼、耳、身、意四识所生起的喜、乐二受，以及寻伺思惟的能力。

二禅三天：指少光天、无量光天、光音天。

二禅以上只有意识，没有眼、耳、身三识以及寻伺思惟，因此只有喜、舍二受与意识相应。

三禅三天：指少净天、无量净天、遍净天。

三禅天只有意识活动，与乐受、舍受相应。

四禅九天：指福生天、

福爱天、广果天、无想天、无烦天、无热天、善见天、善现天、色究竟天等。

四禅天只有与舍受相应的意识活动。

这就是色界诸天，下面说无色界天。欲界天和色界天的区别在于欲界天还有欲望和男女之事，

色界天的天众只有形相，没有欲望可得。而色界天和无色界天的区别在于，无色界的天众的心定力更纯，外缘的形相都弱化了，成了无形无相的存在，所以无色界是连物质都没有的。

无色界的众生，虽然没有物质，但依定力相应

而感得的业报有深浅不同，因此也分为四级。

空无边处天：指讨灰色身系缚，不得自在，上求虚空无边，由加行入空无边处定为因，所得定地的果报。

识无边处天：指厌离空无边处天，由识无边之

定所招感的果报。也就是思惟清净眼、耳、鼻、舌、身、意等六种识之相，观察照了无边的识相，以先思惟无边的识相而修加行，展转引起第二无色定，称为识无边处。

无所有处天：指厌患识无边处，舍诸一切所有，

寂然安住不动，到了加行成就时，不但所思惟的空没有了，连观无边心识的能观心也没有，因此名无所有处天。

非想非非想天：此天的定心，至极静妙，已无粗想，因此称为非想；此天尚有细想，因此称非非想。此天位于三界

九地的顶上，因此又称有顶天。

以上就是无色界天四个天的简要介绍，下面我们讲一下天道的殊胜之处。在十法界中，天道和人道相比，两者都是苦乐交集的地方，而且各有殊胜之处。我们从以下几方面来说天道的

殊胜。

一. 寿命长久

欲界六天中，四天王天寿命五百岁，约等于人间九百万岁；忉利天寿命一千岁，约等于人间三亿六百万岁；夜摩天二千岁，约为人间十四亿四百万岁；兜率天四

千岁，约为人间五十七
亿六百万岁，所以等弥
勒佛降生人间，还要五
十八亿年之久；化乐天
八千岁，约为人间二百
三十亿岁；他化自在天
一万六千岁，约为人间
九百二十一亿六百万岁；
色界天中，初禅的梵众
天寿半劫；梵辅天一劫；
大梵天一劫半；二禅天

的少光天二劫；无量光
天四劫；光音天八劫；
三禅天的少净天十六劫；
无量净天三十二劫；遍
净天六十四劫；四禅天
的福生天一百二十五劫；
福爱天二百五十劫；广
果天、无想天五百劫；
无烦天千劫；无热天二
千劫；善见天四千劫；
善现天八千劫；色究竟

天一万六千劫；无色界天的空无边处天二万劫；识无边处天四万劫；无所有处天六万劫；非想非非想处天八万大劫，约等于世间成住坏空八万次。所以我们可以看到从寿命来看，天道众生比起人道不知道要强多少倍。

二. 身体高大

四天王身高半由旬（约人间十里）；忉利天身长一由旬（约二十里）；夜摩天身长二由旬（约四十里）；兜率天身长四由旬（约八十里）；化乐天身长八由旬（一百六十里）；他化自在天十六由旬（三百二十

里)；色究竟天一万六千由旬（二十二万里），基本上等于地球到月球的距离，也就是说地球至月球之间，一个天人就可以占满了。

三. 衣食殊妙

天界众生身体越高，穿的衣服越轻。欲界四天

王天衣长二十里，重半两；忉利天衣长四十里，重六铢（一两有四十八铢）；夜摩天衣长八十里，重三铢；兜率天衣长一百六十里，重一铢半；化乐天衣长三百二十里，重一铢；他化自在天衣长六百四十里，重半铢；色界的梵众天穿衣与否，并没有分别，

随着身形自然有光明胜妙的天衣披身。

其次说到饮食，欲界的众生吃自然食、净揣食，以衣被细滑为食、澡浴感受为食；色界有情以法喜为食，以禅悦为食；无色界有情则以意识为食。

四. 禅定法乐

从色界乃至无色界的众生，已经不再以世俗纷乱动荡的欲乐为满足，而能安住于甚深禅定之中的静谧轻安。

大家可以看到，天道是多么的殊胜妙好，但是为什么我们还要求解脱

呢，生天道不是就很好了吗？其实天道因为不是真正的永恒的解脱，所以天道众生的寿命也会消耗怠尽的。天人寿命将尽时，所出现的种种异象，会造就天人的极大恐惧和痛苦，也叫作天人五衰。五衰又有大五衰、小五衰两种。

大五衰之一是衣服垢秽，本来天人的衣服光洁曼妙，但命终时，就会开始生出脏垢；二是头上华萎，天众平日总是顶著明媚的华冠，但命终之际，这些华冠都会慢慢凋萎；第三是腋下流汗，照说天人平日身体是非常洁净的，但临命终时，两腋就会开始流

汗；第四是身体臭秽，
香洁的身体不再，而发出
难闻的气味；第五则
是不乐本座，本来天人
过的是最安乐的生活，
但是到了命终，却不安
於座，甚至感到厌倦不
耐。

小五衰则包括曼妙的天
乐不再扬起、身上自然

散发的光芒逐渐褪散、洗浴的水居然会沾在天人滑腻的凝脂之上，同时对妙欲之境起了恋恋不舍的心，以及原本无碍的天眼也受了影响，无法像以前一样普照大千世界。

也因为天人平日过着极为享乐的生活，平均寿

命又极长，以最短的四大王天为例，是以人间五十岁为其一昼夜，估计可享寿五百岁。而在这种寿命长、生活享乐的状况下，天界众生很容易产生「常、乐、我、净」的颠倒想。所以一旦临到天人五衰的境界，很少不起嗔心的，也就很难不堕入恶道了。因

此在六道当中，天道诚然只有乐没有苦，但是乐尽之后的苦，却也是没有修行的天人难以承受的。比起人道的有苦有乐，也有修行助道的因缘，长远来看，天道众生反而是非常不幸福的。

以上就是对天道的一个

整体概括。

**以上就是对六道轮回的
分享，感恩大家！**