

菩提道次第广论  
第五十三讲  
[中士道 3]  
(别苦)  
最尊贵的净莲上师讲解

我们前面已经介绍了整个生死轮回的总苦，只要在三界当中就有这些苦。我们今天介绍六道各别的苦，六道各别各别有哪些苦，因为三恶趣苦，我们在前面已经介绍过了，所以这边就不再重复，所以我们今天就介绍三善趣苦。

第一个，是人道有什么苦？前面介绍的生死总苦，人道统统有，有生老病死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、五取蕴苦，还有坏苦、苦苦、行苦，人道都有。

第二个，是非天苦。非天，指的就是阿修罗道。阿修罗道到底有什么苦呢？为什么称为非天？因为他虽然有天的福报，但是没有天的功德，所以我们称为非天，不是天人，不能属于天人，但是他有天人的福报。为什么他没有天的功德呢？他跟天人到底是差别在哪里？我们知道他的嫉妒心强、瞋心大，所以他没有天的功德。他嫉妒些什么东西呢？他嫉妒的对象就是天人，我们一般所谓的嫉妒，就是见不得人好，见到别人比我们强，我们心里就生起嫉妒的心，嫉妒是跟瞋恚相应的，所以一旦嫉妒心起来，我们也是身心非常的热恼。现在阿修罗的苦，就是他的嫉妒心非常强，他跟天比，总是比不上，不论是功德也好、或者是相貌也好。我们知道阿修罗都是相貌非常的丑陋，因为脾气坏，所以他的果报就是身形非常的丑陋，他见到天人的相好，就心生嫉妒，功德也没有他大，又嫉妒，如果比势力的话，也没有天人强，因为每次打仗，互相打斗，都是阿修罗输比较多，他的瞋心就起来。因为他瞋心非常强，所以就常常找天人作战，可是他大多都是打败仗，打败仗身体就会受伤，伤痕累累的回来，愈想愈生气，恼羞成怒，所以他长时间都在这种身心忧苦当中，所以虽然他比我们人有智慧，可是他没有办法修行，他没有办法思惟苦集灭道四圣谛，他没有办法体悟四圣谛，也没有办法开悟解脱。所以我们在人道，如果说只是修福报，但是脾气不好、嫉妒心强的话，果报也是这样，就是身心长时间在热恼当中，是没有办法学佛修行，就是没有办

法入道。这个是非天的苦。

天苦。还是有很多人想死后生天，觉得说可以享受天福，但是天人就只有享福，没有苦了吗？所以，我们现在要知道，天人他到底有哪些苦？天人的苦分成两个部分：一个是欲界天的苦；另外一个就是色界、跟无色界天的苦，他们的苦是不一样的。

欲界天有哪些苦呢？欲界天有三种苦：

第一种苦，就是死的时候很苦。因为死的时候，五衰相现前，所以第一种苦，是死殁苦、以及堕下处苦，死的时候很苦，而且死后大多是堕在恶道当中，所以是苦。这是第一种苦。所以欲界天人他活着的时候，虽然是都在享受五欲之乐，可是等到他面临死亡的时候，尤其是「五衰相」现前的时候，那时候所引生的苦，比他生前的快乐要大上好几倍。什么是五衰相现呢？就是五种衰相现前，欲界天人在死亡的前七天，他就有五种衰相现前，当这个五种衰相现前的时候，他就知道自己快死了。哪五种呢？第一个，就是身色变得不可爱，那就是说欲界天的天人，身上都会放光，这个时候他的光慢慢地消失，他就知道自己快死了，所以欲界天人他身上的光，不管是白天、晚上都是在一片光明当中，所以欲界天不是看白天太阳升起来、晚上月亮升起来，不是，它是看花的开合，花开就是白天，花合起来就是晚上，用这个花开、花合表示白天或者是晚上，因为白天晚上都是一片光明，所以分不出来。当自己的身光慢慢消失的时候，他就知道快要接近死亡了，这是第一个。

第二个，就是不乐本座。欲界天的天人，我们知道他得欲界定，死后才能够生在欲界天，至少他有欲界定的定力，所以他活着的时候虽然享受五欲之乐，但是他可以暂时在欲界定的时候，暂时能够安住在他的本座当中，可是当死亡现前的时候，这个衰相现前的时候，他就开始坐卧不安，坐也坐不住、躺也躺不住，就是坐立难安，这个时候他也知道他的死亡快要接近了，这是第二个。

第三个，是花鬘枯萎。就是头上的花冠开始凋谢、枯萎。

第四个，是衣服开始染上尘垢。本来天衣它是不沾灰尘的，可是这个时候，它就开始尘垢会沾在衣服上面，这个也是一种衰相。

第五个，是身体第一次出汗、发臭。他生在天人之后都不会出汗、也不会发臭，但是当衰相现前的时候，他开始出汗，身体开始发臭。

这个就是所谓的五衰相现前。当这个五衰相现前的时候，天人看到就知道他快要死了，所以就互相传递消息，说某某天人快要走了。这个时候，平常跟他共相嬉戏的这天女，非常的厌恶就离开了，因为都不喜欢，味道也不好闻、也不再放光了、头冠也不再美丽，所以一个一个都纷纷离开他，只剩下他一个人来独自面对死亡的悲伤。虽然是七天，可是它非常非常的漫长，就等于我们人间的七百年，这么漫长的时间当中，他要孤独的面对死亡，所以欲界天的坏苦非常非常的长。虽然他活着的时候是在享受五欲之乐，可是相对他这个死苦来说，是没有办法比的，所以死苦非常非常的苦，就是因为他的坏苦时间非常的长，而且必须一个人独自面对，这个时候没有任何的天人来安慰他、来鼓励他、或者来帮助他，没有办法，全部都跑光光，只剩下他独自一人。

而且，他们大部分有天眼通，一看！天啊！我就要到畜生道去当猪了；或者是，一看！地狱有一个正在烧着滚烫的热锅在等着我，我这边一下去就直接进油锅里面炸了；或者是，一观！看到自己就要堕在饿鬼道当中，饥渴的不得了，五百年才能够等到人家吐的一口痰。他看到这些现象，又是忧伤的不得了，这个就是所谓的堕下处苦，因为从天道死了之后，如果没有留下一点点的善业可以生善趣的话，就一定会堕在地狱、畜生、或者是饿鬼这三恶道的任何一道当中，为什么呢？因为他们善业所感得福报都已经在天道当中享完了，剩下的只是恶业还没有受报，所以天道死后大多是堕在恶道当中。天人可以看到自己将会堕在恶道的哪一道当中，所以这时候是非常的伤心，可是一点都没有办法，无可奈何，一定要去，没有办法改变，这个是业力所感的果报。

所以他的苦，就是当五衰相现前的时候，还有知道自己要堕三恶道的这个苦，是欲界天的第一种苦。

第二种苦，就是恐惧害怕的苦，因为虽然都是生在欲界天，但是过去如果积了善业比较多的，他的福报就大；过去积的善业比较少，他的福报就小。这些福报比较少的、比较薄的这些天人，看到福报大的天子出生的时候，他的心里面就会感到非常的惊惶恐怖，为什么呢？因为害怕受到他们的凌虐、欺负、或者是逼迫，所以非常的恐惧害怕。这是欲界天的第二种苦。

第三种苦，就是跟非天、跟阿修罗打仗的时候，一定会身负重伤，不是

手脚被砍断，就是头被砍断。如果头被砍断的话，当场就死亡；如果只是四肢受伤、或者身体受伤的话，他还可以慢慢地复原，可是毕竟受伤也是一种苦，所以他是要受到被砍截破裂、或者是残害的苦。还有被驱摈的苦，就是那些势力比较强大的天子，经常会欺负那些比较弱小的天子，只要他一发脾气、一不高兴，就把这些弱小的天子赶出他们的宫殿，然后强行霸占他们的宫殿，还有属于他的眷属，全部都霸占，都占为己有，所以这些弱小的天子也是非常非常的苦的，随时自己住的宫殿就不见了，自己的眷属也都不见了。

这个就是欲界天的三种苦。

欲界天到底能不能修行呢？我们知道欲界天他每天都在享受五欲之乐，色声香味触，每天都在享受五欲之乐，在享受五欲之乐的当下，他的心情是什么样的心情呢？就是贪欲炽盛嘛！强烈贪欲的火在心中燃烧，没有片刻的安宁，这就是他们的心境。在耽着五欲之乐的心境，就是心经常处在放逸、散乱、还有掉动当中，所以没有办法修禅定，所以欲界天的定力为什么没有办法证到色界？没有办法证到四禅八定？就是因为他的心还是非常的散乱，偶尔得欲界定，但是那个时间非常的短，因为大部分都耽着在五欲之乐当中，所以他的心是没有办法修定的，动荡不安。没有办法修定，当然就没有办法开悟、没有办法解脱，所以欲界天的天人也是没有办法成道的，没有办法修成正果，没有办法证圣道、或者开悟解脱，都没有办法，没有办法修行。所以有智慧的修行人，绝对不会想要死后生天去享福，因为这个并不是真正的安乐，而且福报享完还是要堕落。还是很多人会死后想生天，可是我们现在听了这一段，就不会想死后生天享福，因为福报享完还是要堕落。所以我们知道，它是没有办法解脱三界的，没有办法真正的除苦，这是欲界天的苦。

色界跟无色界的苦，它最主要是行苦。我们知道为什么会生在色界跟无色界当中呢？就是他生前除了修十善业之外，还修四禅八定，所以生前如果证得四禅八定，又有十善业的业因的话，死后就能够生在色界的四禅，就是初禅、二禅、三禅、四禅，或者无色界的四空天，生前证四空定，死后可以生无色界的四空天，所以他们大部分都是在定中，所以没有苦苦跟坏苦。但是他们烦恼的种子还在，所以这些烦恼的种子生起现行之后，还是会造业，所以他们还是会随着业力轮转三界。

这个烦恼的种子是什么时候现行的呢？就是当他们定力消失的时候，什

么时候定力消失？就看他们住劫的时间有多长。像无色界天的天人，他们住劫的时间非常的长，像空无边处定的天人，他住劫的时间可以长到两万劫；识无边处，可以长到四万劫；无所有处，他的寿量是六万劫；非想非非想天，他可以住劫的时间长到八万劫，这么长的时间。可是他住劫的时间一到的话，他的定力就消失，出定之后烦恼马上就生起来，我们刚才说他的烦恼的种子还在，只是暂时被定力伏住了，可是当他一出定，那个烦恼的种子马上现前，那就看哪一个烦恼、哪一个业力的种子先成熟，他就投生到那一道去，所以他还是必须要在三界当中继续的轮回，不能够解脱三界。所以他最大的苦，就是他生死不能够自在的行蕴苦，就是属于行苦，是色界跟无色界的苦，他只剩下行苦了，其它的苦都没有，是因为他长时间都在禅定的状态当中，可是只要他一出定，还是要继续轮回。

所以我们就知道，我们修定的目的是什么？难道你要生在色界、无色界天吗？如果你今天修定的目的只是要得定，要求自己定力很高的话，那你还是不能够解脱三界。所以我们修禅定的目的，不是要要求定力高，而是希望由禅定，能够开发无我空性的智慧，这样才能够出三界、出六道轮回，不然就还有这个行蕴的苦。

思惟六道的总苦跟别苦，我们就介绍完了。我们得到的结论是什么呢？就是只要还在三界当中轮回，只有苦，没有快乐，它的本质是苦，没有所谓的快乐。什么是快乐呢？我们以为的快乐，只是痛苦的减少所生起的一种妄觉而已，并没有真正的快乐可言，既然知道三界只有苦，没有快乐，那我们就希望能够出离三界，也只有真正的出离三界，才能够除苦，才能够真正的除苦，除非你解脱三界。

我们想要除苦的话，必须要先了解苦是怎么生起的？苦的因是什么？我们想要除苦，先要知道苦的因是什么，这个苦是怎么来的？苦是怎么来的？是烦恼来的，因为有烦恼，所以会造业，有业力才会投生六道，然后受各种不同的苦。所以，烦恼是因，苦是果，我们想不要得到这个苦果的话，就必须先除去这个苦因，就是要先除去这个烦恼，没有烦恼才不会造业，才不会轮回，才不会受苦。

那什么是烦恼呢？烦恼它是怎么生起的呢？它又是怎么造业，然后推动轮回的呢？这个就是我们接下来要探讨的课题，所以我们下一堂课开始，就

要介绍「思惟集谛」的内容，就是讨论什么是烦恼的内容，知道烦恼是什么，才知道要怎么样断烦恼，就不会再造业，就不会再受苦，这个才是真正的除苦。

我们今天就讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。