

菩提道次第廣論  
第五十三講  
〔中士道3〕  
(別苦)  
最尊貴的淨蓮上師講解

我們前面已經介紹了整個生死輪迴的總苦，只要在三界當中就有這些苦。我們今天介紹六道各別的苦，六道各別各別有哪些苦，因為三惡趣苦，我們在前面已經介紹過了，所以這邊就不再重複，所以我們今天就介紹三善趣苦。

第一個，是人道有什麼苦？前面介紹的生死總苦，人道統統有，有生老病死苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦、五取蘊苦，還有壞苦、苦苦、行苦，人道都有。

第二個，是非天苦。非天，指的就是阿修羅道。阿修羅道到底有什麼苦呢？為什麼稱為非天？因為他雖然有天的福報，但是卻沒有天的功德，所以我們稱為非天，不是天人，不能屬於天人，但是他有天人的福報。為什麼他沒有天的功德呢？他跟天人到底是差別在哪裡？我們知道他的嫉妒心強、瞋心大，所以他沒有天的功德。他嫉妒些什麼東西呢？他嫉妒的對象就是天人，我們一般所謂的嫉妒，就是見不得人好，見到別人比我們強，我們心裡就生起嫉妒的心，嫉妒是跟瞋恚相應的，所以一旦嫉妒心起來，我們也是身心非常的熱惱。現在阿修羅的苦，就是他的嫉妒心非常強，他跟天比，總是比不上，不論是功德也好、或者是相貌也好。我們知道阿修羅都是相貌非常的醜陋，因為脾氣壞，所以他的果報就是身形非常的醜陋，他見到天人的相好，就心生嫉妒，功德也沒有他大，又嫉妒，如果比勢力的話，也沒有天人強，因為每次打仗，互相打鬥，都是阿修羅輸比較多，他的瞋心就起來。因為他瞋心非常強，所以就常常找天人作戰，可是他大多都是打敗仗，打敗仗身體就會受傷，傷痕累累的回來，愈想愈生氣，惱羞成怒，所以他長時間都在這種身心憂苦當中，所以雖然他比我們人有智慧，可是他沒有辦法修行，他沒有辦法思惟苦集滅道四聖諦，他沒有辦法體悟四聖諦，也沒有辦法開悟解脫。所以我們在人道，如果說只是修福報，但是脾氣不好、嫉妒心強的話，果報也是這樣，就是身心長時間在熱惱當中，是沒有辦法學佛修行，就是沒

有辦法入道。這個是非天的苦。

天苦。還是有很多人想死後生天，覺得說可以享受天福，但是天人就只有享福，沒有苦了嗎？所以，我們現在要知道，天人他到底有哪些苦？天人的苦分成兩個部分：一個是欲界天的苦；另外一個就是色界、跟無色界天的苦，他們的苦是不一樣的。

欲界天有哪些苦呢？欲界天有三種苦：

第一種苦，就是死的時候很苦。因為死的時候，五衰相現前，所以第一種苦，是死歿苦、以及墮下處苦，死的時候很苦，而且死後大多是墮在惡道當中，所以是苦。這是第一種苦。所以欲界天人他活著的時候，雖然是都在享受五欲之樂，可是等到他面臨死亡的時候，尤其是「五衰相」現前的時候，那時候所引生的苦，比他生前的快樂要大上好幾倍。什麼是五衰相現呢？就是五種衰相現前，欲界天人在死亡的前七天，他就有五種衰相現前，當這個五種衰相現前的時候，他就知道自己快死了。哪五種呢？第一個，就是身色變得不可愛，那就是說欲界天的天人，身上都會放光，這個時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當中，所以欲界天不是看白天太陽升起來、晚上月亮升起來，不是，它是看花的開合，花開就是白天，花合起來就是晚上，用這個花開、花合表示白天或者是晚上，因為白天晚上都是一片光明，所以分不出來。當自己的身光慢慢消失的時候，他就知道快要接近死亡了，這是第一個。

第二個，就是不樂本座。欲界天的天人，我們知道他得欲界定，死後才能夠生在欲界天，至少他有欲界定的定力，所以他活著的時候雖然享受五欲之樂，但是他可以暫時在欲界定的時候，暫時能夠安住在他的本座當中，可是當死亡現前的時候，這個衰相現前的時候，他就開始坐臥不安，坐也坐不住、躺也躺不住，就是坐立難安，這個時候他也知道他的死亡快要接近了，這是第二個。

第三個，是花鬘枯萎。就是頭上的花冠開始凋謝、枯萎。

第四個，是衣服開始染上塵垢。本來天衣它是不沾灰塵的，可是這個時候，它就開始塵垢會沾在衣服上面，這個也是一種衰相。

第五個，是身體第一次出汗、發臭。他生在天人之後都不會出汗、也不會發臭，但是當衰相現前的時候，他開始出汗，身體開始發臭。

這個就是所謂的五衰相現前。當這個五衰相現前的時候，天人看到就知道他快要死了，所以就互相傳遞消息，說某某天人快要走了。這個時候，平常跟他共相嬉戲的這些天女，非常的厭惡就離開了，因為都不喜歡，味道也不好聞、也不再放光了、頭冠也不再美麗，所以一個一個都紛紛離開他，只剩下他一個人來獨自面對死亡的悲傷。雖然是七天，可是它非常非常的漫長，就等於我們人間的七百年，這麼漫長的時間當中，他要孤獨的面對死亡，所以欲界天的壞苦非常非常的長。雖然他活著的時候是在享受五欲之樂，可是相對他這個死苦來說，是沒有辦法比的，所以死苦非常非常的苦，就是因為他的壞苦時間非常的長，而且必須一個人獨自面對，這個時候沒有任何的天人來安慰他、來鼓勵他、或者來幫助他，沒有辦法，全部都跑光光，只剩下他獨自一人。

而且，他們大部分有天眼通，一看！天啊！我就要到畜生道去當豬了；或者是，一看！地獄有一個正在燒著滾燙的熱鍋在等著我，我這邊一下去就直接進油鍋裡面炸了；或者是，一觀！看到自己就要墮在餓鬼道當中，飢渴的不得了，五百年才能夠等到人家吐的一口痰。他看到這些現象，又是憂傷的不得了，這個就是所謂的墮下處苦，因為從天道死了之後，如果沒有留下一點點的善業可以生善趣的話，就一定會墮在地獄、畜生、或者是餓鬼這三惡道的任何一道當中，為什麼呢？因為他們善業所感得福報都已經在天道當中享完了，剩下的只是惡業還沒有受報，所以天道死後大多是墮在惡道當中。天人可以看到自己將會墮在惡道的哪一道當中，所以這時候是非常的傷心，可是一點都沒有辦法，無可奈何，一定要去，沒有辦法改變，這個是業力所感的果報。

所以他的苦，就是當五衰相現前的時候，還有知道自己要墮三惡道的這個苦，是欲界天的第一種苦。

第二種苦，就是恐懼害怕的苦，因為雖然都是生在欲界天，但是過去如果積了善業比較多的，他的福報就大；過去積的善業比較少，他的福報就小。這些福報比較少的、比較薄的這些天人，看到福報大的天子出生的時候，他的心裡面就會感到非常的驚惶恐怖，為什麼呢？因為害怕受到他們的凌虐、欺負、或者是逼迫，所以非常的恐懼害怕。這是欲界天的第二種苦。

第三種苦，就是跟非天、跟阿修羅打仗的時候，一定會身負重傷，不是

手腳被砍斷，就是頭被砍斷。如果頭被砍斷的話，當場就死亡；如果只是四肢受傷、或者身體受傷的話，他還可以慢慢地復原，可是畢竟受傷也是一種苦，所以他是要受到被砍截破裂、或者是殘害的苦。還有被驅擯的苦，就是那些勢力比較強大的天子，經常會欺負那些比較弱小的天子，只要他一發脾氣、一不高興，就把這些弱小的天子趕出他們的宮殿，然後強行霸占他們的宮殿，還有屬於他的眷屬，全部都霸占，都占為己有，所以這些弱小的天子也是非常非常的苦的，隨時自己住的宮殿就不見了，自己的眷屬也都不見了。

這個就是欲界天的三種苦。

欲界天到底能不能修行呢？我們知道欲界天他每天都在享受五欲之樂，色聲香味觸，每天都在享受五欲之樂，在享受五欲之樂的當下，他的心情是什麼樣的心情呢？就是貪欲熾盛嘛！強烈貪欲的火在心中燃燒，沒有片刻的安寧，這就是他們的心境。在耽著五欲之樂的心境，就是心經常處在放逸、散亂、還有掉動當中，所以沒有辦法修禪定，所以欲界天的定力為什麼沒有辦法證到色界？沒有辦法證到四禪八定？就是因為他的心還是非常的散亂，偶爾得欲界定，但是那個時間非常的短，因為大部分都耽著在五欲之樂當中，所以他的心是沒有辦法修定的，動盪不安。沒有辦法修定，當然就沒有辦法開悟、沒有辦法解脫，所以欲界天的天人也是沒有辦法成道的，沒有辦法修成正果，沒有辦法證聖道、或者開悟解脫，都沒有辦法，沒有辦法修行。所以有智慧的修行人，絕對不會想要死後生天去享福，因為這個並不是真正的安樂，而且福報享完還是要墮落。還是很多人會死後想生天，可是我們現在聽了這一段，就不會想死後生天享福，因為福報享完還是要墮落。所以我們知道，它是沒有辦法解脫三界的，沒有辦法真正的除苦，這是欲界天的苦。

色界跟無色界的苦，它最主要是行苦。我們知道為什麼會生在色界跟無色界當中呢？就是他生前除了修十善業之外，還修四禪八定，所以生前如果證得四禪八定，又有十善業的業因的話，死後就能夠生在色界的四禪，就是初禪、二禪、三禪、四禪，或者無色界的四空天，生前證四空定，死後可以生在無色界的四空天，所以他們大部分都是在定中，所以沒有苦苦跟壞苦。但是他們煩惱的種子還在，所以這些煩惱的種子生起現行之後，還是會造業，所以他們還是會隨著業力輪轉三界。

這個煩惱的種子是什麼時候現行的呢？就是當他們定力消失的時候，什麼時候定力消失？就看他們住劫的時間有多長。像無色界天的天人，他們住劫的時間非常的長，像空無邊處定的天人，他住劫的時間可以長到兩萬劫；識無邊處，可以長到四萬劫；無所有處，他的壽量是六萬劫；非想非非想天，他可以住劫的時間長到八萬劫，這麼長的時間。可是他住劫的時間一到的話，他的定力就消失，出定之後煩惱馬上就生起來，我們剛才說他的煩惱的種子還在，只是暫時被定力伏住了，可是當他一出定，那個煩惱的種子馬上現前，那就看哪一個煩惱、哪一個業力的種子先成熟，他就投生到那一道去，所以他還是必須要在三界當中繼續的輪迴，不能夠解脫三界。所以他最大的苦，就是他生死不能夠自在的行蘊苦，就是屬於行苦，是色界跟無色界的苦，他只剩下行苦了，其他的苦都沒有，是因為他長時間都在禪定的狀態當中，可是只要他一出定，還是要繼續輪迴。

所以我們就知道，我們修定的目的是什麼？難道你要生在色界、無色界天嗎？如果你今天修定的目的只是要得定，要求自己定力很高的話，那你還是不能夠解脫三界。所以我們修禪定的目的，不是要要求定力高，而是希望由禪定，能夠開發無我空性的智慧，這樣才能夠出三界、出六道輪迴，不然就還有這個行蘊的苦。

思惟六道的總苦跟別苦，我們就介紹完了。我們得到的結論是什麼呢？就是只要還在三界當中輪迴，只有苦，沒有快樂，它的本質是苦，沒有所謂的快樂。什麼是快樂呢？我們以為的快樂，只是痛苦的減少所生起的一種妄覺而已，並沒有真正的快樂可言，既然知道三界只有苦，沒有快樂，那我們就希望能夠出離三界，也只有真正的出離三界，才能夠除苦，才能夠真正的除苦，除非你解脫三界。

我們想要除苦的話，必須要先了解苦是怎麼生起的？苦的因是什麼？我們想要除苦，先要知道苦的因是什麼，這個苦是怎麼來的？苦是怎麼來的？是煩惱來的，因為有煩惱，所以會造業，有業力才會投生六道，然後受各種不同的苦。所以，煩惱是因，苦是果，我們想不要得到這個苦果的話，就必須要先除去這個苦因，就是要先除去這個煩惱，沒有煩惱才不會造業，才不會輪迴，才不會受苦。

那什麼是煩惱呢？煩惱它是怎麼生起的呢？它又是怎麼造業，然後推動

輪迴的呢？這個就是我們接下來要探討的課題，所以我們下一堂課開始，就要介紹「思惟集諦」的內容，就是討論什麼是煩惱的內容，知道煩惱是什麼，才知道要怎麼樣斷煩惱，就不會再造業，就不會再受苦，這個才是真正的除苦。

我們今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。