

天人之苦

在前面我们已经宣讲了有关天人的痛苦，现在就结合《普贤上师言教》来了解一下天人的痛苦。一般来说，天人在活着的时候应有尽有，快乐幸福，受用圆满，整天就是在散乱中消磨时日，根本没有修持正法的念头。虽说天人的寿命长达数劫，但在他们自己的感觉中只是刹那显现，稍纵即逝，在散乱迷茫中寿命就到了尽头，已经接近死亡的边缘。

从四大天王天到他化自在天，无论生在哪里都要感受死亡的痛苦。以前每个天人身体的光芒可以照射一由旬或一闍距，而当临近死亡时，他们身体的光芒全然消失¹；以前如何坐在宝座上也不会觉得不乐，此时不愿意坐上宝座上，而且甚感不适，心里也是好大不高兴²；以前天人的花鬘经过多久也会不枯萎，此时全部已凋谢³；以前天衣如何污染也不会沾上污垢，此时天衣陈旧、沾满垢秽⁴；以前天人身上不会流汗，此时身上出现汗水⁵。当以上这五种死相现前时，他们自己也知道末日即将来临，内心十分痛苦。其他天子天女也知道他们将要死亡，也无法来到他们身边，只能在远处散花祝愿道：“但愿你从此死后，转生在人间，行持善业，再生天界。”这样祝愿之后就纷纷离开了，只留下自己孤孤单单，凄凄惨惨。而且这时天人通过天眼观察，了知自己后世转生何处。当看到转生之处的痛苦时，本来死亡的痛苦还没有消除，现在又加上堕落的痛苦，无形之中痛苦就增长了两三倍，他们禁不住放声哀嚎。这种悲惨的情形要延续七天，三十三天的七天可相当于人间的七百年啊！临终的天人回想起往日的快乐幸福，而如今无有自主继续住留，感受即将死亡的痛苦；看到后世生处的悲惨，感受堕落之苦，遭受这两种痛苦的折磨，内心忧伤，这种痛苦已经超过了地狱的痛苦。上面的两天界（色界、无色界）虽然没有现行的死亡痛苦，可是一旦引业穷尽以后将如梦初醒般堕入下趣，也是非常痛苦。

如怙主龙树菩萨在《劝发诸王要偈》中云：

六天五欲欢，梵世离欲乐，

死入无择狱，备受众苦毒。

我们通过上述的道理不难看出，不管是投生在六道中的任何一处，都离不开痛苦的本性，超不出痛苦的范围，自始至终被痛苦萦绕，就像处在火坑、罗刹洲、漩涡、刃锋、不净室中一样，根本不会有丝毫安乐的机会。

《念住经》中说：

地狱有情受狱火，饿鬼感受饥饿苦，

旁生感受互食苦，人间感受短命苦，

非天感受争斗苦，天境感受放逸苦，

轮回犹如针之尖，何时何地皆无乐。

弥勒菩萨说：“五趣之中无安乐，不净室中无妙香。”

邬金莲花生大士也说：“佛说轮回如针尖，永远无有安乐时，稍许安乐亦变苦。”

我们要好好思索诸如此类的教言，心里默默地想：在这个生死流转的轮回当中，上至三有之顶非非想天，下到无间地狱，不管是转生在什么地方，既没有少许安乐也没有丝毫实义，我们务必要彻底断除对轮回的贪执，就像有胆病的人见到油腻食物一样不生向往希求之心。对于轮回的种种痛苦，绝不能只是局限于表面听听，而必须从内心深处去体会这些痛苦，一定要达到坚信不移的程度。如果已经深信不疑，也就不需要刻意提防恶业、欢喜善法，自然而然就会断恶行善。

举个例子来说，在很久以前，世尊的弟弟难陀因为贪恋妻子而不愿意出家。佛陀利用各种权巧方便使他入了佛门。尽管身已出家，可是他不学律仪。正当他准备溜之大吉的

时候，佛陀依靠神变把他带到雪山上，指着那里的一只盲眼母猿问他：“这个盲猿与你的妻子班扎日嘎（白莲花）比起来谁更美些啊？”

他回答：“当然我的妻子美，这盲猿不及她百千分之一。”

世尊说：“那么我们再去天界看看。”于是又把他带到天堂，世尊悠然坐在一个地方，对难陀说：“你自己去看吧。”

于是难陀四处游览，看见所有的天子都是在各自的无量殿中被成群的天女围绕着，享受着不可思议的安乐受用。他最后来到一座无量宫殿中，发现里面有许多天女，却没有一个天子。难陀心里纳闷，不禁问道：“这是什么原因？”

天女们回答说：“在人间，世尊的弟弟难陀守持戒律，他将来从人间转生天界，这是为他预备的无量宫殿。”

难陀满心欢喜，返回到世尊面前。

世尊问：“你看到天境了吧？”

他回答：“看到了。”

世尊又问：“天女与你的妻子相比谁美啊？”

他回答说：“众天女美，相比之下，白莲花简直就成了盲眼母猿一样，实在有着天壤之别。”

返回人间后，难陀护持清净戒律。但世尊对众比丘说：“难陀只是为了得到善趣果报而出家，你们是为了获得涅槃安乐才出家的，你们走的完全是不同的路，所以不要和难陀讲话，不要与他畅所欲言，不要与他坐在同一坐垫上……”所有的比丘都依教奉行。

为此，难陀非常苦恼。他想，其他比丘舍弃了我，但阿难是我的弟弟，应该慈爱我吧。于是他到阿难跟前，没想到阿难也是一样，从座位上起身便走。难陀追着问：“你们

为什么这样对待我啊？”阿难说这是世尊的教导，他才知道原来是世尊教他们不要理睬自己的，心里十分悲伤。

这时世尊来问：“难陀，你想不想去地狱看看？”

他回答：“想看。”

世尊又依靠神变把他带到地狱境内，让他自己去看。难陀去那里见到了地狱的情景，在一处他看见一口空锅，下面燃烧着熊熊的烈火，许多狱卒围绕在旁，禁不住地问：“锅里为什么没有众生？”

他们告诉他：“世尊的弟弟难陀为了获得天人的安乐而守持戒律，他将来转生天界享受安乐，当善果穷尽以后会堕落到这里。”

他听后非常害怕，心有余悸地返回人间。从此以后，他深刻地意识到即便上升天堂最终也会堕入恶趣，善趣果报同样无有实义，而真正生起了出离心。正因为他已经亲眼目睹了地狱，所以清规戒律一尘不染，细微的学处也从没有违犯过。世尊也说：“（在我的教法中，）难陀护持根门第一即持戒第一。”

不用说是身临其境亲眼见到地狱的景象，哪怕仅仅看到地狱的图画也会令人生起恐怖、畏惧的心理，萌发出离。因此，世尊也说应当在寺庙的门上绘画五分轮回图即寺院门上绘制的生死五道轮回图。

怙主龙猛菩萨在《劝发诸王要偈》中云：

眼见报应像，复闻智者说，

彼采佛经典，内心正思惟，

则应大怖畏，何况身自经？

这样思维众多轮回痛苦，理当发自内心放下今生尘世的一切琐事。如果内心死执不放今生的琐事，那么即使表面上装出一副修法的模样，也不可能真正踏上正法之路。

阿底峡尊者接近圆寂时，一位瑜伽士请问道：“尊者您圆寂之后我就去修行？”

尊者说：“修行难道就能趋入正法吗？”

瑜伽士：“那么我去讲经说法？”

尊者依然说：“讲经说法难道就能趋入正法吗？”

他问：“那么我应该做什么呢？”

尊者斩钉截铁地说：“你的一切修行应当依止仲敦巴，主要就是舍弃今世。”

因为仲敦巴大师常诵龙猛菩萨在《劝发诸王要偈》中的这偈颂词来嘉勉自己，论云：

利衰及毁誉，称讥与苦乐，

八法不倾动，是则为圣王。

一位僧人转绕“热振”寺时遇到了仲敦巴格西。热振寺院是噶当派的第一座寺庙，为开创教派者仲敦巴所倡建，到1738年七世达赖将其赠给自己的老师甘丹池巴阿旺乔登。从此，阿旺之历代转世皆称热振活佛。

仲敦巴格西说：“尊者转绕固然值得欢喜，但是如果修持一个卓有成效的法门不是更好吗？”

当时那位尊者想：读诵大乘经典比转绕的修法功德更广大吧。于是他就到经堂的走廊去诵经。

仲敦巴格西说：“诵经固然值得欢喜，如果能修持行之有效的一个法门不是更好吗？”

那僧人又想：修持禅定该比诵经修法功德更广大吧。于是放下经书，在床上闭目而坐。

仲敦巴格西又说：“参禅也是值得欢喜的，如果能修持一个行之有效的法门难道不是更好吗？”这时那位僧人实在已想不出别的修法了，只好问格西：“尊者啊，那么我该修什么法呢？”

仲敦巴格西回答：“舍弃今世！舍弃今世！”即生尘世间的一切琐事，会导致自己现世直至永远无法从轮回的痛苦中解脱出来，我们务必要彻底斩断此生的牵连，学修后世菩提，而能巧妙为我们开示了脱生死、证得圣果的人唯有具足法相的上师，再没有任何人能做到这一点。因此，对于今生的父母双亲、亲属友人、财物受用一切的一切要弃如唾液，衣食住行等随遇而安，全心全意地修行正法。

印度单巴桑吉说：“此事此物好似过往云烟，千万不要执著为常有！一切名誉犹如空谷回音，千万不要逐名求利，应当修行法性！漂亮衣裳宛若绚丽彩虹，应当身着破旧衣衫而修行！自己的这个身体是脓血、黄水的臭皮囊，千万不要执著珍爱！美味佳肴也是粪便的因，千万不要整日都是为了充饥果腹而奔波忙碌！感觉外界会招致怨敌四起，应当安住在深山等寂静的地方！迷乱的荆棘会刺入内心，所以应当修持平等性！一切需求都来源于自己的心，务必严加守护自己的这颗心！如意宝自身固有，万万不要一味贪著饮食财物！闲言碎语过多只能成为诤讼的根源，应当像哑巴一样默默不语！心本身显现种种业，千万不要围着饮食团团转；加持原本是从内心生起，应当祈祷上师本尊！长期住在一个地方，甚至对佛陀也会看出过失，不要长年累月地住在一个地方！时时刻刻谦虚谨慎，万万不要骄傲自满！岁月飞逝，时不待我，一定要当机立断修行正法！今生的我们就像旅客一样，千万不要费尽心机苦苦营造作为暂时栖身之处的房屋！任何琐事都没有点滴的利益，

应当脚踏实地修行正法！自己的身体总有一天要被小虫所食而消失无影，而且这一天什么时候来临也无法确定，万万不能一直庸庸碌碌散乱在此生的景象中！亲朋好友就像林中的小鸟，不要总是对他们牵肠挂肚！虔诚的信心好似良田，切切不可置之不理让它变成烦恼的贫瘠荒地！暇满人身恰似如意宝，千万不能送给贪嗔的怨敌！誓言犹如瞭望楼，千万不能被罪业的过患染污！金刚阿闍黎住世时，万万不要懈怠修持正法！”

所以，如果想要扎扎实实地修行正法，就必须竭尽全力认识到整个轮回的万事万物没有任何实质。而相续中能生起这种观念的因，绝对就是观修轮回的过患。在自相续中没有深深生起这样的理念之前要努力修行。

那么观修轮回过患在相续中生起的标准是怎样的呢？要像朗日塘巴尊者那样。博朵瓦格西二大高足之一。一次，侍者对上师说：“其他人都管上师叫黑脸朗日塘巴。”朗日塘巴尊者说：“想到三界轮回的痛苦，怎么会有笑容呢？”据说，有一天，一只老鼠悄悄地来偷尊者曼荼盘上的一颗松耳石，可它怎么搬也搬不动，于是它就“吱吱”地呼唤来另一只老鼠，然后这两只老鼠一推一拉将“成果”搬走了，看到这副情景，尊者情不自禁地露出了笑容。除此之外，任何时候也没有现过笑脸。

观修轮回的痛苦是内心趋入正法、诚信因果、舍弃今世、慈悲众生等一切圣道功德的根本。释迦牟尼佛次第转了三次法轮，初转法轮时首先对众比丘说：“此乃痛苦，当知痛苦。”所以，相续中没有生起这样的定解之前，必须踏踏实实地观修轮回痛苦。

虽见轮回痛苦仍贪执，虽畏恶趣险地仍作恶，

我与如我邪道众有情，看破放下今世祈加持。

《诸法集要经——不放逸品》云：

又彼诸天人，远离众善业，展转恣痴迷，放逸何所得？
诸天放逸故，福尽而堕落，为业风所吹，漂沦于恶趣。
经无量百千，轮回生灭苦，无正念思惟，常生诸忧怖。
诸天由彼痴，饮放逸浊水，后堕地狱中，猛火常围绕。
若人于世间，常乐不放逸，勤修诸福业，定得生天中。
人身极难得，得已生放逸，放逸极黑暗，当招地狱苦。
若人乐放逸，复不生怜愍，于彼命终时，受极苦热恼。
非世火所烧，及刀剑所断，是放逸炽火，从五根发起。
乐坏即为苦，亲属亦如冤，皆由放逸生，是故当弃舍。
放逸与痴爱，令贪转增长，是三种可畏，能坏众生善。
无智舍正法，乐作于放逸，为焰摩使者，临终所驱逼。
放逸极险恶，智者常守护，彼于命终时，安隐无诸怖。
放逸第一苦，不放逸最乐，若求彼乐者，不应行放逸。
于彼处界等，起放逸过患，损坏诸善根，则生诸障碍。
又彼放逸者，乐著于形色，由增上无知，即趣于险难。
若常作放逸，定堕于恶道，愚夫不觉知，彼死掌中住。
诸天福尽故，皆由生放逸，为彼所损害，堕落无能救。
唯有一善法，具足诸功德，忍辱常相应，怜愍于含识。
由此善根力，临终离诸怖，是故舍放逸，专注勤修作。
常远离愚痴，善护于明惠，若达此二法，放逸自除断。

此丈夫法财，决定当修习，由具彼财故，则乐不放逸。
放逸名为缚，不放逸即解，如是二种相，以方便拣择。
若乐放逸者，当起善思惟，于后命终时，则知其业果。
又复舍家人，常生于止足，精进修诸善，得近寂灭乐。
离世俗攀缘，唯务于真谛，不为诸魔事，少分而动乱。
若人意寂静，常离诸希求，胜智则发生，于彼何有苦？
以正惠观察，过现诸恐怖，当脱彼未来，无量烦恼缚。
若乐不放逸，常不值诸难，由智离垢染，当证真常处。
此放逸能坏，诸天妙五欲，何况彼愚夫，耽著无知觉。
若乐行放逸，彼人则近死，能离彼过失，善任持惠命。
放逸不放逸，二种如是说，近之为苦本，舍之则远死。
诸天及世人，常著于欲乐，犹如彼飞禽，二种无有异。
不达彼正法，不知解脱因，如是天及人，故与彼相似。
若弃舍放逸，常乐于胜行，如是诸有情，此为真智者。
诸天乐游戏，常作于放逸，虽受天福报，与彼禽同类。
诸业有差别，受生则有异，唯善法可依，决定无少堕。
若不悟轮回，一切皆归尽，彼天极愚痴，颠倒唯自损。
若天依正法，住无垢境界，不作放逸行，为世所恭敬。
谓彼苦与乐，皆从因缘起，彼天善觉了，不造非义利。
于亲眷朋友，互相而系属，不厌怖轮回，何曾求出离。
饮酒生放逸，智者当了知，饮已即消散，放逸难可坏。

放逸发狂乱，驰骋于五趣，是故方便说，为患逾惛醉。
若人行放逸，受罪俱胝劫，饮者日当醒，放逸长时醉。
远离放逸者，则无彼堕落，若为彼所牵，常沈于诸有。
若乐饶益者，当舍诸放逸，为最上烦恼，是诸佛所说。
为放逸所牵，令心则轻动，诸天由是故，懈怠无修断。
若不远放逸，恶患深可怖，定堕于险难，后受彼热恼。
从天中堕落，则受诸艰苦，当知彼放逸，少不可亲近。
若常乐放逸，彼无快乐分，当知彼放逸，第一苦根本。
无数诸天人，皆因放逸故，堕于地狱中，百千俱胝劫。
放逸第一冤，不放逸如友，是故当亲近，常为作饶益。