天苦的修法

一、欲天苦的修法

思惟欲天苦的时候，要依照《念处经》了解到，总的有不可思议那么多欲天的处所、苦相和名称的差别。修习的时候，需要数数观阅《念处经》，取得非常广大、真实、细节的认识，并且加以思惟，这样会发生真正有内涵的认识。然后，按照《法轨》《言教》的指示去修习，或者按照《念处经》，对于里面所讲到的某些天处，依照《法轨》和《言教》的指示去思惟。

当思惟欲天诸差别苦相的时候，不是像看一个富贵天人的堕落悲剧那样，而是需要把自己想成真的就生在那些天的处所里，真实地受着那些苦。比如想，自己就生在四王天或者三十三天的某一个处所里，也就是过去行善，命终善业成熟一下子化生在那个天处所里，之后在那里生活很长一段时间，自己就在那个地方受着那些天苦。由此才会明了欲天的处境如何，之后会发生真实的认识。

在思惟欲天苦的时候，也是按照处所、色身、苦相、寿量四个方面来把握。处所，要想到欲天的器世界是那样妙好，一生到那里，就已经处在非常美妙的宫殿当中，一出去就看到好多的园林、天女、音乐等。那个环境里有非常好的五欲妙境，有光明、音乐、妙香、妙味、妙触。之后，当这个天人的色身遇到那些五尘境界时，会发生各种的受，这些从前到后全部都是苦。按照苦苦、坏苦、行苦三大类来把握的话，这里主要是坏苦和行苦。根本性的苦相，包括散乱苦、放逸苦，以及最后极其深重的死殁堕落苦。

按照三苦来说。当触及到这些可意境的时候，比如，听很好的天界音乐，享受美饮、妙食，脚踩在非常柔软、富有弹性的地面上，或者乘着飞行宫殿到处游玩，跟天女们一起歌舞、娱乐等等，这所有的情形都是坏苦。当一受用的时候，心就著在上面，这就意味着将来因缘坏灭时，会发生极大的忧苦，所以，这里面的每一种乐都与苦相连，都在积聚着破灭时巨大的忧苦的势能。在这里面受用得越好、越多、越密集，贪著力就越大，将来在失坏的时候，忧苦就越深、越重、越无法堪忍。这就是坏苦。

所谓的行苦，指相续中的烦恼种子和苦种子一直随逐不舍。也就是，虽然暂时由一度福业的支持，没有恶趣乃至人、修罗等苦的状况，而是整日都在享乐，但实际上，由于完全没有出世法的修行，根本不可能破我执，连出离心也没法发生，因此，烦恼种子和苦种子一点点都没解决，始终处于大患在身的状况，这就是行苦。或者，照这种趋势发展下去，将来一旦失坏的时候，必然落入非常深重的苦当中。也就是，在天界更加具有迷惑性，好像坐着一辆奔向恶趣深渊的美丽天车，在极其宽广的范畴里面，每天都在上演无数的幻戏，时时都在畅饮着妙欲的美酒，实际上正在极速地奔向恶趣的深渊，这当然是行苦。这是由三苦而思惟。

从欲天根本性的几大苦来看，所谓的“散乱苦”，是指欲境太具有诱惑力了，非常地妙好、非常地有乐受、非常地可意，由此心像飞蛾扑火一样地散在这些欲境里面，一刹那都没办法摄住，整日地放逸，在这样放逸的心上，丝毫的佛法内涵也没有，因此非常地可怜。像这样，不散乱的状况连一刹那也没有，心一直飘荡在五欲里面，这样发展到最后就非常可怕了，会出现极重的死殁堕落苦。当五衰相现出来的时候，前后对比太强了，由于以前心上的价位太高，现在一下子出现了反面状况，实在没办法承受，这个时候就陷在极大的忧苦当中。这种苦之重，比明星的褪色、王权的失落、富豪的破产深重百千万亿倍。而且，当以神通力见到自己后世要堕落恶趣时，内心极度地恐惧。这时两种忧苦夹逼，就像箭直接刺入心脏一样，超过了地狱之苦。这才知道生天实在没意思，前面所有的享乐、贪著，都在积聚着后面最大的忧苦。

那么，这样思惟以后，当这些苦相在心中很清楚地现出的时候，就深生厌患，再也不想入那个圈。就像人间明星们的下场、富豪们的下场、总统们的下场等等，当看到了那些高层人物最终跌得粉碎，比一般人惨好多倍，这个时候自然会想：但愿我不要成为明星、富豪、高官等。就像这样，应该把生天看成是堕落，那实际就是让你整日整夜地吃着慢性的美味毒品，吃个亿万年，不断积聚这些毒素，最终来个大爆发，结局非常悲惨。那么这样知道以后就不再上当，而是发出离心，心中的想法是：“愿我不要入欲天的假圈套，一定要阻断生天之门。”这样就发生了对欲天的出离意乐。

接着就要想：过去我由于愚痴，为了自我求富足的五欲之乐，之后非常精勤地去修集各种的善法，想以此资本换得天界的享乐。应当说虽然眼光远一点，也只不过是个超级妄想，因为将来生天，享受了一世迷惑性的安乐之后，大苦就来临了。那么，我无始以来积集了不可计数生欲界天的有漏善业，如果不忏除，当某一个善业成熟时就会生天，因此就想：我不要入那个圈。为此，以四力去忏悔这种有漏的善业。对于过去的所作感觉非常愚痴，也就是没有我以为有我，天界迷惑性的享受实际都是有毒的美酒，而自己为了喝上这样的美酒，就想用行善为代价来换得，这种心上的走法是非常愚痴的，因此现在一心要忏除这些有漏善业。之后对未来发誓：“哪怕身上的肉被揪成一块块然后杀掉，我也不要为了自我求得五欲享乐而去造作有漏善业，我死也不要这样干！”也就是，不要再为自我去求五欲乐，这个大的誓愿力要出来。这样管住了以后，就要一心地以出离心、无我慧摄持来修出世的解脱道业。那么这样忏前悔后，就把生欲天的缘起链截断了，从而使自己的心只往超出轮回苦圈的方向走。

已经觉悟到这一层以后，不能局限于一己的利益，也就是，那个小小的、光是整天想自己的心要拿掉，为此进一步要作大悲行愿的修习。要想到，在全法界无数个欲天的处所里，已经生在那里的有情们，其实就是入了迷魂圈、软监狱，天天喝着五欲的美酒，喝得越多毒素越多，等到最后一次性爆发的时候，将出现超过地狱苦的惧怕之苦、那种心悬着直线堕落的恐惧大苦。这样的话就想：这些有情们是很可怜的，他们只不过暂时玩乐一场，最终得到的就是大的挨宰而已，而他们不是别人，都是我过去世的母亲们。念及这些母亲们曾经对我有世间、出世间的大恩德，而现在他们落在这种险境里面，自己丝毫不知，还玩得不亦乐乎，其实非常可怜，只不过是晚一步堕落而已。因此就想：“他们如果不由我救，由谁来救呢？我不去救他们还是人子吗？”这样就发起一个想报恩的心，想让这些生在欲天里的母亲们去掉天界的苦。为此又有欲、愿、誓三分连接的修心。先是起欲：“但愿这些母亲们，能远离欲天中的苦因苦果！”接着，要推到果上实现的祈愿：“如果他们能舍离欲天的苦因苦果该有多好啊！”这样还不够，应当自己承担起帮母亲们拔济欲天苦的重担，因此就要发誓：“由我来拔除这些母亲们身上欲天的苦因苦果！”这样就有了主动承担的誓愿力。

虽然发了誓，但是，以我现在的力量还没办法做到，因此要向三宝祈请。因为三宝有无上的救护力，能够救护沦陷在欲天苦圈里的母亲们舍离苦因苦果。这样的祈请要达到极度迫切的程度，应当想：“在法界里，现在正沦落在欲天软苦圈里的诸母有情，不间隔一刹那、不延缓一点点，就在此处、此座垫处，全部从欲天的苦因苦果里解脱出来！”以这种心迫切地向三宝祈请，然后念诵仪轨文。

按照这样一路修下来，以它的缘起，不必用很大的力气就会退掉作意自欲的意乐。也就是不会只想为自己，而是想到那些母亲们都陷在这种状况里，怎么能只为自己呢？按照这样思惟，发起救度一切众生的大悲心以后，那个只顾自己的狭小的心自然就会舍掉。

二、上界天苦的修法

思惟上界天的苦相时，不是向外看一种绵长酣睡的状况，而是要想自己真的生在那种地方，真实地受着那样的行苦和后边际堕落之苦。思惟的时候，按照处所、色身、苦相、寿量四个方面来把握。要这样想：自己修了不动业，比如成就了无色界定，那么命终一刹那间，在当处已经出现了无色界的情形，没有色体只有色种。那时就处在那种定的状况里，心识就像冻在冰里的鱼一样，之后一直随着引业刹那刹那地迁流。像这样经过了多劫以后，定力一失掉，就像梦醒一样一下子从定中出来，随后又陷入到绵绵无尽的苦流中。

要看到，这的确是行苦的状况。生死问题一点没解决，只是那样酣睡，处在这种状况里千年、万年、亿年都不醒，一直在那个定里面，而没有心识的活动，直到这种业穷尽的时候，一下子从定中出来。那时候某种业一现行，一下子就翻到了下界，不好的就落入无间地狱，感受烈火的焚烧，幸运一点就做牛、做马、做牛脖子上的虫，或者在人道里面受各种苦等等。也就是，在这种漫长无意义的酣睡当中，什么问题都没解决，只不过是暂时性的封冻，相续中还有无数的烦恼种子和苦种子，一遇缘就要现行，所以，这只不过是把轮回无限苦流的进程暂时封冻一下，之后跟以往一样地进入苦的状态。如同一条蛇，冬眠若干月以后重新出洞，之后各种的苦又来了，像这样，后面有无穷无尽的苦在等待着。这就可以看到，每一刹那都是苦因随逐的状况，就好像一支射出的箭，暂时在空中飞行一段时间，最后必定坠落下去，这就叫“行苦”。那么在这样若干劫的漫长时间里，一点意义也没有。

像这样，当心上很清楚地现出这种深重酣睡病人的状况以后，就会发生厌患。就像一个癌细胞已经扩散到全身的病人，当进入到一种封冻的状态以后，暂时躺在那儿不动，一旦麻醉力消失，马上爆发出各种的苦状，同样，这种上界天的生命状况是毫无意义的。因此就想：我要尽快从中脱出来，因为一旦落入这个圈里面，生死问题丝毫没解决，而且在旷劫当中得不到修行的机会，这是很可怜的，最终的结果，仍然是堕入无间地狱成为烈火焚烧的薪柴等等，因此就不想再受生到上界天。这样就发生了出离上界天的意乐。

之后想：如何能解决这个问题呢？要在缘起上把它截断。受生在上界——色界、无色界诸天的业因，就是自身有为自我求上界定乐等的心。这是一种愚痴，没有我执著我，又想到下界不好上界非常好，把实际苦性的法执为是乐，之后就精勤地修世间定来换取这种乐。这要明白，我们从无始以来，相续里积集了好多不动业的业种，比如曾经落入外道等中，对此有过希求等，或者听闻过相关的教法，这些都是它的业种，因此，现在就要具足四力来悔除。也就是，这些业都跟毒一样，哪个一成熟，就要落入那种先封冻再坠落的苦的状况，因此要悔除。之后，对于未来要这样发誓：“即使我的肉被揪成了一块块然后宰杀掉，我也绝不再造受生上界天的业！”因为前者只是失掉一次性命，而一旦生到了上界天，在极其漫长的大劫当中毫无意义，而且，最后就是直线下堕。像这样，要有一种非常长远的眼光，知道那非常不妙，不想套在里面，以誓愿力扼制住自心，不往那方面发展，要切断上界天的缘起之链。

然后要以推己及人之心修大悲意乐。也就是，现在受生在上界天的有情们，像无色界天，只是处在一种高级植物人的状况而已，这些母亲们竟然如此地可怜。他们过去世对自己有生养等的大恩，如果我不去救他们，谁来救他们？作为他们的孩子，当然拔济这种深重的苦难来作报恩。这样发起了报恩心之后，紧接着就要修欲、愿、誓，也就是要一步步地发展悲心。首先是欲：“愿这一切上界天的母亲们，全部舍离这样的苦因苦果，不要染上一点或者套在这种缘起当中！”接着是善愿：“如果这些母亲们能够舍离上界天的苦因苦果，该有多好啊！”之后，不能只是一种旁观者的善愿，应该主动承担起这个重担，因此要有一种誓：“由我一人来拔济这些母亲们上界天的苦因苦果！”这样就发起了增上意乐，要实际去做这种拔苦的事。然后想，我目前能力有限，因为毕竟还处在凡夫位，而真实能作救护的就是三宝，因此要向三宝祈请。那种非常迫切的心就是想：“愿我这一切正处在上界天里的母有情们，现在就及时性地、迅速性地，就在这个住处、这个坐垫处，全数地解脱掉上界天的苦因苦果！”这样以极其迫切的心向三宝祈请，从中开发出大悲的意乐。信心上连三宝，悲心下济有情，由此心量就打开了，能够退掉作意自利的意乐，不会陷在小小的只为自己求解脱的心当中。

思考题

1、如何修欲界天的苦？掌握后如是修习。

2、如何修上界天的苦？掌握后如是修习。