

雖然有主要與散落等諸多種類，主要住處多數居於此南瞻部洲下方五百由旬，名為淡黃的餓鬼城邑，散落各處則在人間與天界皆亦存在。基本上，此等餓鬼種類不可思議，特別是餓鬼雖有三十六種類別，在此無需詳述。

總結而言，可分為四類：一、具足外障者，二、具足內障者，三、具足飲食障蔽者，四、具足障蔽之障蔽者。總體上，餓鬼之境域不見任何的果實，全皆為焦枯的荒原，這些餓鬼的身體（長得如枯蠟一般）乾癟瘦削，膚色青黃憔悴，嘴唇與肚腹枯乾，披頭散髮等等，有著令人覺得憂傷的身體，以各自的痛苦而言：

一、具足外障者：過於飢餓難耐，雖然四處尋找飲食，卻完全一無所獲。雖然有時（已在眼前）即將尋獲，卻又被他人守護而不讓其進食或飲用。大多數因為各自的業力顯現而無法尋獲飲食，即使接近有水之地，也因業力之故而看成膿血，所以無法進食飲用。僅是飢渴之苦就須長時受其折磨，是為具足外障餓鬼。

二、具足內障者：自己的身體、嘴巴、咽喉細如針孔，極為狹隘，肚腹卻寬廣如山，四肢纖細如同草枝…，基本上無法尋獲飲食，即使獲得亦無法入口，即使入口也無法自喉嚨吞下，即使從喉嚨吞下一些，到了肚腹裡亦不知所蹤而無法飽足，即使能得飽足，四肢亦無法支撐（巨大的腹部）等等。總之，有著無法感受食物之苦，即為具足內障餓鬼。

三、具足飲食障蔽者：過度飢餓而四處張望，發現遠方有些食物而前往，到達之後，飲食完全消失不知所蹤，遂不得進食；即使尋獲飲食也不產生作用，反而在肚腹內燃起烈火令其受苦，如此感受者稱為具足飲食障蔽餓鬼。

四、具足障蔽之障蔽者：又有些餓鬼在看到有著飲食的受用之後，滿心歡喜而前往，但這些全部轉化成為火與兵器等恐怖的境象而受到須轉身逃脫之苦；另又有些看到不淨的屎尿等穢物，或是尋獲骯髒的肉食可吃。在這之上另有多種痛苦，炎熱時的燒燙之苦，連月亮亦感受炙熱；寒冷時的冰凍之苦，連太陽都覺得森森寒氣而極度寒冷。復又，（遠遠望去）縱亦有著像是樹木或是水池等地，俟往彼地時，卻完全一無所有——總之有著極多痛苦。《親友書》：「諸餓鬼眾縱然於盛夏，皓月亦熾寒冬暖陽凜，樹木果實盡皆化成無，僅憑眼視流水亦乾枯。」

生為彼眾之因，雖然總體而言廣為犯下偷竊、搶奪他人飲食，或是偷竊上師、三稀勝之財物，將如同此前所說般的墮於地獄；投生於此處者，是從一般凡夫而非嚴峻的對象行竊，偷竊的財食也僅有（其中）某些（部分）。特別是被極大的慳吝束縛，對於自己的財食，既捨不得給予他人也不能施予貧困者，無法供養三寶而以慳吝心加以累積（財產）；縱能略微地供養與布施，卻也是伴隨著慳吝心而作，且對於他人的財物有著極大的覬覦之心等等——總之，盡此一生財食皆被慳吝所縛，臨終時亦被戀著等慳吝所起的異熟而生於諸餓鬼類中。

壽量以十二個月三十日而計為五百歲，但並非我等人間的百千年，以人間的每一個月計算為餓鬼的一天，如此須過五百年。終其一生備嘗唯獨飢渴等苦之外，並感受其餘所謂安樂之名亦不出現的大苦。

以上諸義思惟的方式：「嗟乎！生於餓鬼世間的諸有情，其處所是如此，其痛苦是如此，其壽量是如此，如是飢渴的痛苦，倘若連一天尚且無法忍受，我等以業力煩惱之力，倘若投生於餓鬼世間，如此之苦何以承受？！但是自己又不具足不令這等痛苦降臨於己的把握，出現之因——貪欲與慳吝在每天之中又是無可計量的生起，此等痛苦

若降臨自身卻又不堪忍受，我等應當如何去作？倒不如（此生）行持能確定讓餓鬼生處關閉的純淨善妙正法。」應當如是於心思惟。

丙、闡述畜生之苦

《親友書》：「畜生生處或是為殘殺，亦或網縛鞭打等諸苦，能予息滅之善斷捨眾，相互噉食甚為不堪忍。」畜生可歸納成海居畜生、居於島間縫隙暗處之畜生，及散居畜生共三種。

一、海居畜生：居住於無邊的大海，各式畜生有著不同的名稱，數目亦為無可計量。總體而言這些皆是愚昧無知，如同被大山所壓置之苦。好比海怪與魚類，青蛙、龜蝦、蛇類等等，眾生極為眾多，舉例而言，就像是青稞酒與酒之糟粕，浮動蕩漾般的居住。此中眾生的痛苦，處所與飲食皆是不定，時有時無甚為憂惱，大吞小，小蝕大的恐懼諸苦極為不可思議。

二、居於島間縫隙暗處之畜生：須居住於人間的諸島，陽光所無法照射之地，其他痛苦與此前所說相同，深重的詛咒恆時不斷，有著被吞食的恐懼，縱因飢渴也僅有隨著眼前所出現的劣質食物可供啖食之外，無法尋得其他食物之苦甚為眾多。

三、散居畜生：在所有人類與天人等處悉皆存在，以居於此世間的畜生之苦而言，例如無主的獐、鹿等獸亦被人與猛獸等所傷害，而隨時隨地生起大恐懼一無可自主的被追趕而殺害，在平常亦有著飲食無法聚集等的甚多痛苦；另像被噉食、被奴役等苦…，無可計量。即使是有主的畜生而言，須被役使（馱運）、鞭擊、毆打、折磨等等，被畜養而飢渴，最後殺害之苦等甚多。

整體畜生而言，愚癡蠢笨、口不能言、食物不具足、沒有友伴、疾病所折磨，有些亦因自身的肉、皮、骨等而被殺害死亡；復又有些龍族在經中亦被歸納成畜生，牠們的身體有被炙灼的熱沙所襲與被大鵬鳥壓迫的大苦；另像蟲蟻等等，亦有著寒冷、飢餓、被吞食、燒焦、恐懼怖畏等等眾多痛苦。

生於此道之因，基本上若是不善業深重，將生於地獄與餓鬼，在此是因愚昧於取捨之學處，而以愚痴為動機造作不善，因為不懂因果犯下小惡而生於畜生，以此招感痛苦折磨。畜生的壽量，有些龍族壽命可長達一劫，海怪等等亦有活到千歲者，有些亦可活到五百歲，但大多數皆非如此，像是蟲、蟻、蜜蜂等，僅憑些微違緣亦無法抵抗，而於一剎那間死亡等等。總之壽命不定，應思惟無論壽命長短皆是十分痛苦的。

以上諸義思惟的方式：「嗟乎！生於畜生諸有情，其處所是如此，其痛苦是如此，其壽量是如此，現今我等僅是每天以身命進行耕作時的痛苦，若已然是如此（辛勞疲憊），我若以煩惱、業力投生於畜生之中，如此之苦何以忍受？但是自己又不具足這等痛苦不降臨於己的把握，出現之因—愚痴的動機所起之業，又是每天無可計量的累積。此等痛苦若是降臨自身卻又不堪忍受，彼時應當如何去作？倒不如此際行持能確定讓畜生生處關閉的純淨善妙正法。」應當如是於心思惟。

第三節、闡述變換之苦斷捨貪戀

甲、總體上的變換之苦

乙、各別的人之痛苦

丙、阿修羅之苦

丁、天人之苦

甲、總體上的變換之苦（壞苦）：

如若自忖：「雖然墮落三惡道，確實是痛苦的；若在三善道當中，是否有著安樂呢？」
「是沒有的！」《大方廣遊戲經》：「貪欲悉為無常不堅固，非為恆常即如同夢境，亦似陽焰海市蜃樓般，即如電與泡沫必變換。」有漏看似安樂其實皆為無常，不堅固且變遷而為欺瞞之法。

縱使生為天神之王帝釋，亦是無常而終必墮於地上；即使生為人中之尊轉輪聖王，亦是無常而終成輪迴之僕；即使生為大梵天亦不可信，終將墮於無間地獄之中；即使生為天神之子，比如太陽與月亮亦無利益，終將入於島隙間之黑闇中…，無論獲得以上種種善趣之任何安樂皆不可信。《親友書》：「縱為世間所供帝釋尊，業力所驅復又墮於地；縱然成為轉輪聖王尊，輪迴之中復亦成奴僕；天界妙欲安樂甚廣大，獲得離貪梵天樂亦復，成為無邊烈火之柴薪，無有間斷之苦已依矣；得獲太陽月亮以自身，光芒照耀一切諸世間，復亦轉為趨入於黑闇，縱然伸出己手亦不見。」

乙、闡述人之各別變換痛苦（壞苦）：

《親友書》：「因起貪故貧困與束縛，疾病與老等等諸多苦，生處是為輪迴應生厭，彼之過患少說應諦聽。父轉成兒母則轉為婦，士夫翻作怨家亦轉友，因具反轉之性而此故，輪迴諸種種乃無定規。」若是觀察於我等諸階段，高位墮於低處，富貴淪為貧窮，怨敵轉成密友等等，倘若對於自己的親友與周遭人士，甚至是國內眾人加以詳細觀察，皆可發現已經不在原處，這是因為無可超越變換之苦的緣故。

生老病死之苦與有無、怨親、希疑之痛苦。首先為四苦：

1. 生苦：

是為其他諸苦之本，亦為集諦之苦，本質亦無可超越變換之苦。如若以胎生而言，有著惡臭瀰漫之苦；當母親進食時，有著如同擠壓身體之苦；行走坐臥時，有著如同從懸崖掉落之苦；吃進冷食或溫食時，有著被寒熱觸覺所迫之苦；出生時，有著如同從細鐵針孔拉出般痛苦；出生後以衣物包裹時，有著如同被拋入荊棘叢般痛苦。

2. 老苦：

亦分四項：

- a. 身體轉趨醜陋：比起之前發生變化而更加彎曲駝背，並出現白髮或禿頭的種種現象。
- b. 氣勢力量衰敗：因為身體的力量衰退，所以再也承受不起任何辛勞，起立或坐臥亦須依賴他人；語之力量衰退，所以聲音不再洪亮，所說的話也含糊而不清晰；意的力量衰退，所以對任何事都提不起興致，所作過的與所說過的，在當下全都忘光，所作諸事也悉皆錯亂。
- c. 威嚴的散失：從之前被眾人所讚頌奉承的地位轉變，成為孩童所嬉笑的對象，子孫也欺辱自己。過去的權勢損減，身體感受不到溫暖，嘴巴嚐不出美味，說話無人信服，心中常希望自己盡快死亡。在過去身體所散發的神采也消失殆盡，變成枯青或枯黃等膚色，口鼻也是呈現枯槁灰白色。
- d. 接近死亡：導致死亡的主要疾病由年老而生，其他疾病亦由此而引起，無論吃下任何食物皆不消化，呼吸也是喘息不止。器官皆已老化，即使無病也會死亡。世間諸人普皆認為長壽是福是樂而祈求，實際境況即是如此。

3. 病苦：

能引起劇烈痛苦，應於自己或他人生病時，予以觀察而對輪迴產生出離。在全身所引起的劇痛而無法忍受之苦，須藉助猛烈療法之苦，服用苦藥之苦，心所欲的飲食被禁止之苦，卻須依止厭惡的飲食之苦，食用任何食物皆不舒適之苦，即使撐過白天，卻難熬過長夜漫漫之苦，恐懼疾病無法痊癒之苦，恐懼死亡之苦，恐懼財物用盡之苦，恐懼失去醫生與看護之苦等…，無量無邊矣！

4. 死苦：

之前唯有思量此生將長壽久住（終老享用）的安排，在心中從未為死亡來臨而做準備的情況，罹患必死絕症；禳解與迴遮法沒有幫助，醫藥與療法也不起作用，知道必將死亡；自心無法看破死亡，卻又遍尋不到有效的方法；懼怕於閻羅的使者，憶念起自身的罪惡；病痛之苦所折磨，睡在最終的病榻上，親友最後的圍繞；說出最後的話語，吃下最後一口飯，喝下最後一口水；再也沒有權利居住於所興建的家宅，積聚的財物無權帶走，亦無法偕同所愛護的親戚眷屬同行，來世雖然沒有將去此地或彼處的目的地，（今生）所作的一切無論完成與否將永久擱置，而孑然一身前往毫無經驗的空曠之地等，有著難以言盡之苦。

第二、有無、怨親、希疑之痛苦，亦有四種：

1. 擁有卻無法守護之苦：（不欲臨苦）

即使是擁有財富受用，為了守護之故，白天不得休息，夜晚不得入眠；散盡財富後，還須當人奴僕。除了自己（任何人）都成為敵人，官員與親友比誰都還要凶猛，眾人皆從當面或暗地竊奪，為了錢財亦有丟掉性命等事，甚為眾多。

2. 沒有亦無可尋獲之苦（求不得苦）：

窮人們早上不得早餐，晚上不得晚餐，以星作帽，以霜為鞋，雙腿作為座騎，紡線作為鞭子，腿肉布施給狗，臉肉布施給人，雖以種種關說、贈禮與流利的言詞而追尋，白天依舊不得吃，晚上亦是不得穿，即使以極大辛勞略得報酬，自己仍是不得享用，被官員課稅以及支付差役而破產。

3. 成為怨敵（怨憎會苦）：

遇到成為怨敵的對方或是恐懼與其相遇之苦，被謠言所中傷，或地位懸殊所產生的欺凌之苦。

4. 與親友分離（愛別離苦）：

與親友分離或是恐懼與其分離之苦。對於成果所求不得之苦，高官顯貴有著心裡痛苦，一般平民有著身體痛苦，人心粗暴有著難以防護之苦；若與怨敵和解，則有著被親友捨棄之苦；若與親友和諧，則有怨敵中傷之苦等等無可細說。

總之，我等皆以具足冷熱、饑渴、辛勞、爭鬥、變遷等等，蓋括其他六道的情況來承擔諸苦。

丙、阿修羅（非天）之苦：

縱然生於阿修羅亦無歡樂之時。《親友書》：「阿修羅眾本即於諸天，祥樂憤故心中生大苦；彼眾雖然亦具足聰慧，障蔽遮故不得見真諦。」如所云，阿修羅眾因為很自然地對於天眾之安祥歡樂生起嫉妒心，故而常常唯有身著甲冑持著兵器，與天人爭鬥交戰，以此諸事導致身心連一剎那也不得安閒。但是即使如此戮力征伐，因為天人的福德沒有敗壞之故，於一切時中屢屢戰敗，且身體被切斷割裂而心常處於憂傷挫敗的

苦痛當中，最終死後，還得因為憤怒與嫉妒的動機所造的不善業果，而須承受墮於惡道之苦。

丁、天人之苦：

欲界天人諸眾，出現五死相以及五近死相時，在心中的痛苦，遠遠大過於身處地獄之苦！《親友書》：「縱生善趣較於諸大樂，死遷之苦更是大甚彼；如是思惟諸位賢！善者，莫於終盡貪戀於善趣。」五死相是：身色轉成醜陋、不樂於座、花鬢枯萎、衣染污垢、身上出現從未有過的汗水。五近死相是：周身光芒趨於微弱、洗浴之水著附於身、衣服與飾品發出不悅耳聲、眼睫毛跳動、戀著於一地。

為何會有死遷之苦呢？因為戀著於天界妙欲而沉迷，直至死相出現之前從未憶念佛法，死相出現後知曉即將死亡。天人以有漏神通能預知來世生於何處，昔日所擁有的福德善力已在此世用盡，此生因耽溺於欲樂未曾習法，來世將墮落而生於惡趣，招感長時且劇烈之苦，因為完全了知（前景）卻又無計可施，「究竟如何是好？！」心中產生如同無間地獄眾生的巨大痛苦，死於此（雙重憂苦）狀態後，再因未曾習法而受巨苦。

阿修羅與天人雖然是短暫的善趣安樂之中最勝者，但是終究不能超脫痛苦，當思惟前述而修持佛法。生於三善趣之因是因行善摻雜煩惱而起，即是行善或習法卻再造業。例如以對上師獻供而言，倘若抱著對方會施予回饋贈禮的貪欲，即生於人；倘若想著要與他人並駕齊驅而摻雜著嫉妒心，即生於阿修羅；倘若行善或佈施想著我最殊勝而摻雜著我慢心，即生於天人。因此應思惟三善趣之苦，而於行善時切莫摻雜貪欲、嫉妒與我慢心甚為關鍵。

壽量：天人等類亦有獲得長壽者，阿修羅也有長壽與短壽者，人類壽命則為不定，長短皆有，總之即為不確定，此故說此三善趣是為變換之苦。

以上意義的思惟方式：「嗟乎！我等眾人認為善趣的世間具足安樂，而作為心中發願往生的對境，實乃完全未予徹底觀察的愚昧。」看似有著些微安樂，實則是每一剎那轉變之法，虛幻不實沒有意義，確定絕不逾越欺瞞之法。

起了執著於短暫的安樂之相，為能獲取而付出眾多辛勞，以迷亂做出取捨，比起瘋子更加瘋狂。應該善加思惟善趣的所有圓滿（剎那安樂）之中，最為尊貴著名例如梵天、帝釋、轉輪聖王、太陽、月亮的情況是如此，生於眾人之中的自在圓滿是如此，生老病死的際遇是如此，變成貧困、聚離無望的情況是如此，阿修羅、欲界天、色界、無色界的天眾境遇亦是如此，應予思惟：「嗟乎！有哪個智者會貪圖、戀著輪迴表相的安樂？善趣的世界就如同羅剎女洲，誰起貪圖、戀著就會因此趨入破敗。」看待輪迴應當有如處於火燒森林的鳥或是寒湖中的鵝，當下立即作出決定，由衷思忖自己無論如何絕對要行持能從輪迴中解脫的善妙正法。

第四節、思惟行苦而觀欲求解脫

總體上，所謂的行苦是偕同捨住的有漏感受，以貪愛為緣而引發，雖在取用此近取蘊的當下，即已從取惡住而不得超越痛苦，然而幼童般的凡夫眾，因被導向其他痛苦而對此苦渾然不知，戀著且沉溺於安樂而被欺瞞；諸聖者則是理解此即為苦而由衷恆常捨棄。《俱舍論釋》：「若置毫毛於掌中，無有不適與痛楚；倘若將此置眼中，將生不適與痛楚。孩童即似掌心例，不解毫毛般行苦；如同眼睛諸聖者，恆常於心將彼棄。」將此思惟為苦有三項：

- 甲、思惟作業永無盡頭之苦
- 乙、思惟貪欲永無滿足之苦

丙、思惟生死永無厭倦之苦

甲、思惟作業永無盡頭之苦：

《入中觀四百論》：「於業辛勞予造作，作已無勞趨壞滅；縱雖如是而汝卻，於業未曾離貪著。」雖然不斷辛勤作業，然而直至衰老瀕臨死亡之際，所作的事（總是一件接著一件）依舊沒有盡頭；雖是沒有盡頭，卻又始終離不開貪愛，無法超越總歸依舊「要如是去做」之苦。貪愛於業的過患，《聖善意樂勸請經》：「日夜心中再無他，恆將飲食憶於心；以此恆不現功德，諸過由喜業而生。以此貪欲力增大，以此甚貪戀眾生；以此惡趣不令喜，諸過由喜業而生。以此而喜多眷屬，彼若衰敗則甚苦；以此行走如驢子，諸過由喜業而生。」因此，應對無有窮盡如同漣漪之業，致力於離貪的方法。

乙、思惟貪欲永無滿足之苦：

《大方廣遊戲經》：「貪欲是為苦之本，禪定苦行令敗壞；貪欲如同飲鹽水，復令貪愛廣增長。」我等生生世世無始以來，對於所謂欲樂雖已享用至無法認持，但是依然在不知足之上，以更加貪執於欲望的放逸行為，在輪迴中徹底沉浮。沒有任何所謂未曾受過之苦，即使僅以生於胎生喝下母乳而言，也勝過四大海；同樣的，生於地獄所吞下的鐵丸、灌入的銅水也是無量；生於餓鬼所喝下的膿血亦是無量；生於畜生而吃下的自身之肉也是無邊矣！《大方廣遊戲經》：「欲求縱為一人所獨得，渠亦不知滿足猶追尋，若依貪欲欲求還復增，欲望奴隸諸眾予斬殺。」

特別是貪戀財物的過患，《入行論》：「積聚守護遺失諸憂苦，財乃無邊禍殃應了知；貪戀於財而致散漫眾，輪迴之苦解脫遙無期。於多欲者此等等，禍患甚多而寡利；恰如拖車彼牲畜，僅能嚼得數口草。若由牲畜予成辦，微薄彼利不難得；閒暇圓滿甚難得，業所迫者竟毀壞。」

貪戀女子的過患尚有，《正念安住品》：「一切時中令破財，惡趣之源乃婦女；若人心貪於婦女，彼眾何能得安樂？！婦女能令趨衰敗，於此世間暨彼岸，若欲令我得利益，則應徹底捨婦女。」因此，一切衰敗的根本是為貪愛欲樂，應予斷捨所有戀著的念頭。

《入行論》：「於此世間暨彼岸，諸欲能令生衰敗；此中殺害捕縛斬，彼岸成辦地獄等。」

丙、思惟生死永無厭倦之苦

比方說，好似水轉筒車無止息地轉動般，我等從無始以來直到現今，不間斷地生於痛苦的因果氛圍中，一直到過去的宿業異熟果窮盡之前，無終止地累積來世痛苦之因而輪迴—我等諸眾於此輪迴之中，若予累積生而復死的骨、肉，其數量之多已達中央須彌山之高；累積的血也較大海水為多；若是堆砌頭顱也已高於梵天世界；若是集聚與其他眾生因愛別離而哭泣的淚水，也已較大海水為多矣。此種情況誠如《親友書》所言：「過去一一生中身骨蘊，累積堆若妙高而超越；為母邊際僅以棗核粒，搓丸而數塵土豈足矣。」

我等身體因為輪迴一而再三不斷取用之故，三界輪迴諸苦已無所謂此未曾嚐過，這也並非僅是一或二次，如同水轉筒車或是窯匠的陶輪般，輾轆重複不停地輪轉而嚐受，因為如此的輪轉浮沉，找不到任何地點可以指出眾生未曾睡臥於此，也無法以拐杖佇立在未曾做過住處之地。如同這樣在過去縱已輪轉與無可自主，假若此際再不精進於解脫之因，將於輪迴中無有盡期的沉浮。

我等思惟於輪迴之苦後，須生起確實須從此中解脫的方法，亦即善妙正法，而不再需要此世的一切作為。有關於此，諸修心法要如是宣說：「輪迴是為三界有情，此眾皆為痛苦自性、痛苦本質、痛苦集聚矣。」

根本四苦如同連環鎖鏈，環環相扣前後相隨；六道分支之苦如同海面波浪，永無