

執定當證滅。定當解脫。便念何為趣解脫道。趣向道諦。是故道諦最後宣說。如是亦如相續本母云。「如病應知斷病因。當得樂住應依藥。苦因彼滅如是道。應知應斷應證修。」如是四諦。大小乘中皆數宣說。是為善逝總攝生死流轉。生死還滅諸扼要處。故修解脫極為切要。亦是修行大嗚柁南。故須如是次第引導學者。若未真實思惟苦諦。厭捨生死。則求解脫亦唯虛言。隨其所作。悉成集諦。若未思集。善知惑業生死根本。猶如射箭未見鵠的。是即斷截正道扼要。遂於非脫三有之道。妄執為是。勞而無果。若未能知應斷之苦集。則亦不明靜苦之解脫。故欲求解脫。亦唯增上慢耳。

第二正修苦分二。一思惟生死總苦。二思惟別苦。初中分三。一思惟八苦。二思惟六苦。三思惟三苦。今初

如親友書云。「仁和應厭於生死。欲乏死病及老等。無量眾苦出生處。」應如是修。此中修習厭生死者。謂思惟彼是眾苦根源。苦者。謂已顯說欲乏等四。等字攝四。共為八種。此八種苦。是薄伽梵於多經中。明苦諦時數所宣說。

修共中士一切所緣法類。如共下時所說共法。此亦應取。諸不共之修事。若有慧力。如

下所寫皆當善修。若慧劣弱，可暫捨置所引教文，唯當修習應時義體。此等雖是思擇而修，然除應修諸所緣外，餘善不善無記等上，悉不應散。當於所緣遮心掉等，亦莫令隨昏睡沈沒增上而轉，當令其識極為明淨，漸次修習。入行論云：「雖長夜修行，念誦苦行等，若心散亂修，佛說無義利。」此說一切散亂善行，其果微少。又修信大乘經云：「善男子，由此異門，說諸菩薩，隨其所有信解大乘，大乘出生，當知一切，皆是由其不散亂心。正思法義之所出生。」此中不散亂心者，謂除善所緣，不向餘散法及義者，謂文及義。正思惟者，謂以觀慧觀察思擇，由此顯示隨修一切功德之法，皆須此二。故說引發三乘一切功德，皆須二事。一除善所緣心不餘散，專一而住真奢摩他，或其隨順。二善觀察善所緣境，如所有性盡所有性，毘鉢舍那，或其隨順。如是亦如解深密經云：「慈氏，若諸聲聞，或諸菩薩，或諸如來，所有世間及出世間一切善法，當知皆是此奢摩他，毘鉢舍那所得之果。」此中若無真實止觀及隨順二，則三乘一切功德，非定皆是止觀之果。

如是八苦之中，初思惟生苦分五。眾苦所隨，故生為苦者，謂諸有情那洛迦中，及諸一向唯苦餓鬼，並諸胎生卵生，如是四類，於初生時，便有無量猛利苦受，隨逐而生，粗重所隨。

故生為苦者。謂三界一切諸行。為煩惱品粗重所隨。無堪能性。不自在轉。三界有情諸行。生起。皆為煩惱品類粗重隨逐。總之由有生住增長。煩惱種子隨逐流轉。故無堪能安住善事。亦不如欲自在而轉。眾苦所依。故生為苦者。謂於三界既受生已。由此因緣。便能增長老病死等。無邊眾苦。煩惱所依。故生為苦者。謂於生死既受生已。便於貪境瞋境癡境發生三毒。由此能令身心苦惱不靜。不安樂住。謂諸煩惱。由種種門逼惱身心。不隨所欲離別法性。故生苦者。謂一切生最後邊際。咸不出死。此非所愛。此復能令唯受眾苦。故應思惟如是生時。眾苦俱生。粗重俱生。生復能引衰老病等煩惱死亡。此亦能令受苦道理。

特住胎時受何苦者。如弟子書云。「極猛臭穢極逼切。最狹黑闇遍蔽覆。住胎猶入那洛迦。身屈備受極重苦。」此諸文義。如入胎經云。「無量不淨。周遍充滿。多千蟲類之所依處。具足最極臭穢二門。具足非一骨鑱穴孔。復有便利清腦腦膜髓等不淨。生藏之下。熟藏之上。面向脊骨背對腹皮。於月月中。出諸血相以之資養。母食食時。以二齒鬣細嚼吞下。其所吞食。下以口穢津涎浸爛。上為腦膜之所纏裹。猶如變吐。所有食味。從母腹中入自臍孔。而為資長。漸成羯羅藍。頰部陀。閉尸健南。手足微動。體相漸現。手足面等胎衣纏裹。猶如糞

穢。生臭變臭。猛暴黑闇。不淨坑中。上下遊轉。以諸苦酸粗鹹辣淡。猶如火炭。食味所觸。猶如蒼蠅。以不淨汁而為資養。如墜不淨。臭穢熾然。淤泥之中。命根非堅。又母身內所有火力。煎炙遍炙。極遍煎炙。燒熱遍熱。極遍燒熱。燒燃遍燃。極遍燒燃。受諸猛利粗惡難忍。非所悅意。極大苦受。如如其母轉動。遍動極遍轉動。如是如是。如被五縛。亦如投擲糖煨坑中。受諸猛利粗惡難忍。非所悅意。難以為喻。極大苦受。」如是其母。若受飲食太多。太少。及食太膩。太乾。太冷。太熱。鹹淡苦酸。及太甘辛。若行欲行。若太急走。若跳若倒。若住火前。或蹲居坐。亦說於胎起大痛苦。生藏上壓熟藏下刺。如被五縛插之尖標。從胎產時及產出時。所有眾苦。亦如弟子書云。「此漸如硬壓油具。壓迫其次。方得生。然未爾時。即捨命。唯是受苦業力強。住不淨中。顛倒身。濕爛裹胎。極臭穢。猛逼切痛。如潰瘡。猶如變吐宿念捨。」此諸文義。如入胎經云。「次彼漸生一切肢節。從其糞廁腐爛滴墜。不淨暴惡。生臭變臭。黑闇可怖。糞尿熏粘。臭氣垢穢。血水常流。瘡門之中。由其先業異熟。生風吹足。向上令頭向下。兩手縮屈。被二骨輪。逼迫遍迫。周遍逼迫。由諸粗猛難忍。非悅。最大苦受。令其身分悉皆青瘀。猶如初瘡。難可觸著。身一切根悉皆楚痛。極穢胎垢遍粘其身。由乾渴故。令其唇喉。及以心臟。悉皆枯燥。住

此迫迨難忍苦處。此由因緣增上。宿業異熟。生風吹促。至極艱辛。始得產出。生已無間。被外風觸。如割塗灰。手衣觸時。如利劍割。當受粗猛難忍。非悅極大苦受。」又說如牛剝皮。被蟲所食。及如癩人遍身潰爛。加諸鞭撻。極受楚切。又產已無間。取懷抱等。及寒熱觸。亦當受諸粗猛難忍。非悅意苦。八苦之中。特於此初。及於最後。須慳重修。故如前說。當以觀慧數數觀察。而善修習。

思惟老苦分五。盛色衰退者。謂腰曲如弓。頭白如艾。額如砧板。皺紋充滿。由如是等。衰其容貌。令成非愛。氣力衰退者。謂於坐時。如袋斷索。起如拔樹。語言遲鈍。行步緩慢等。諸根衰退者。謂眼等不能明見色等。重忘念等。減念力等。受用境界衰退者。謂受飲食等。極難消化。又無堪能受諸欲塵。壽量衰退苦者。謂壽多減盡。速趣於死。應當數數思惟此等。廣大遊戲經中亦云。「由老令老壞少壯。猶如大樹被雷擊。由老令耄朽屋畏。能仁快說老出離。諸男女眾由老枯。如猛風摧娑羅林。老奪精進及勇勢。譬如士夫陷淤泥。老令妙色成醜陋。老奪威德奪勢力。老奪安樂作毀訾。老奪光澤而令死。」憺哦瓦云。「死苦雖重。而時短促。此老最重。」迦瑪瓦云。「老漸漸至。故稍可忍。若一時頓至。實無能忍之方便。」

思惟病苦分五。身性變壞者。謂身肉銷瘦。皮膚乾枯等。增長憂苦多住憂苦者。謂身中水等諸界。分不平均增減錯亂。身生逼惱。心起憂痛而度晝夜。不能受用悅意境界者。謂若有云。諸可意境於病有損。雖欲享受而不自在。如是諸威儀道。亦多不能隨欲。諸非可意境界受用。雖非所欲須強受用者。謂諸非悅飲食藥等。須強飲用。如是火炙及刀割等諸粗苦事。皆須習近。速離命根者。謂見病難治。便生痛苦。當於此等審細思惟。廣大遊戲經云。「多百種病及病苦。如人逐鹿逼眾生。當觀老病壞眾生。惟願速說苦出離。譬如冬季大風雪。草木林藥奪光榮。如是病奪眾生榮。衰損諸根及色力。令盡財穀及大藏。病常輕蔑諸眾生。作諸損惱瞋諸愛。周遍炎熱如空口。」

思惟死苦分五。謂捨離圓滿可愛財位。捨離圓滿可愛親族。捨離圓滿可愛朋翼。捨離圓滿可愛身體。死時當受猛利憂苦。乃至意未厭此諸苦。當數思惟。前四為苦之理者。謂見當離此四圓滿而發憂苦。廣大遊戲經亦云。「若死若沒死沒時。永離親愛諸眾生。不還非可重會遇。如樹落葉同逝水。死令王者無自在。死劫猶如水漂木。獨去無伴無二人。自業具果無自在。死擒多百諸含靈。如海鯨吞諸眾生。猶龍金翅象遇獅。同草木聚遭猛火。」

思惟怨憎會苦分五。謂如遇怨敵。便生憂苦。畏其制罰。怖畏惡名。遭非讚頌。畏苦惱死。違正法故。畏懼死後。墮諸惡趣。當思此等。

思惟愛別離苦分五。謂若捨離最愛親等。由此令心發生憂感。語生愁歎。身生擾惱。念彼功德。思戀因緣。令意熱惱。應受用等有所缺乏。當思此等。

思惟所欲求不得苦分五。如愛別離。求不得者。謂務農業秋實不成。及營商賈未獲利等。由於所欲勵力追求而未得故。灰心憂苦。

思惟宣說五種取蘊總為苦義分五。謂是當成眾苦之器。及依已成眾苦之器。是苦苦器。是壞苦器。是行苦器。於此諸苦當數思惟。其中初者。謂依受此取蘊。能引來生以後眾苦。第二謂依已成之蘊。為老病等之所依止。第三第四。謂彼二苦粗重隨逐能生彼二。第五謂初成取蘊。即便生為行苦自性。以一切行為宿惑業他自在轉。是行苦故。於三苦時此當詳說。若於生死取蘊自性。未能發起真實厭離。則其真實求解脫心。無發生處。於諸有情流轉生死。亦無方便能起大悲。故隨轉趣大小何乘。然此意樂極為切要。發生此者。亦隨當從無垢聖語。如量解釋。先正尋求清淨了解。次須長時觀擇修習。引發其心猛利變動。故薄伽梵

令知苦諦生死過患。宣說八苦。所有密意。如聖無著極善決擇而為宣釋。如博朵瓦云。「於六趣中。隨生何趣。其後發生病痛死等。眾苦惱者。是病者病。是死者死。非彼不應。忽爾而起。是生死相。或生死性。住生死時。必不能越。我等於此。若起厭離。須斷其生。此須斷因。」當於前說。生老病死等已生眾苦。如是思惟。

第二思惟六苦者。親友書釋宣說七苦。其最後者是別過患。故於此中當思六種。其中無定過患者。謂於生死流轉之時。父母等親。於他生中轉為怨敵。諸怨敵等轉成親屬。如是父轉為子。子轉為父。母轉為妻。妻轉為母等。唯是次第輾轉流轉。是故全無可憑信處。親友書云。「父轉為子。母為妻。怨仇眾生轉為親。及其返此而死歿。故於生死全無定。」即現法中亦復輾轉。互為親怨。如妙臂經云。「有時怨敵轉為親。親愛如是亦為怨。如是一類為中庸。即諸中庸復為怨。如是亦復為親愛。具慧了知終莫貪。於親當止愛分別。於心善法安樂住。」如是修習。破於親怨分別黨類而起貪瞋。觀生死法。任何全無安心之處。應起厭離。

無飽足過患者。如云。「一一曾飲諸乳汁。過於四海於今後。隨異生性流轉者。尚須多飲過於彼。」謂當思惟一一有情。飲母乳酪昔飲幾許。今後若不學解脫道。當飲幾何。此是



略喻更當思惟生死之中。盛事苦事。無所未經。令心厭離。

若謂受樂令意滿足。然三有樂。任受幾多。非但無飽。後後轉復增長貪愛。由此長夜馳騁生死。經無量劫。受諸至極難忍大苦。然其安樂不及一分。如親友書云。「如諸癩人為蟲癢。為安樂故。雖近火。然不能息應了知。貪著諸欲亦如是。」攝波羅蜜多論云。「獲得此安樂。猶如一日享。多累仍不足。重疾莫過此。」弟子書亦云。「豈有百返未經趣。豈有昔未多

（攝波羅蜜多論）

受樂。未得吉祥如白拂。豈有是事反增貪。豈有昔未多經苦。眾生無欲能飽滿。無有情腹未曾臥。然何生死不離貪。」應如是思。又如除憂經說而思。極能厭離。如云。「數於地獄中。所飲諸烱銅。雖大海中水。非有爾許量。生諸犬豕中。所食諸不淨。其量極超過。須彌山王量。又於生死中。由離諸親友。所泣諸淚滴。非海能為器。由互相鬥諍。積所截頭首。如是高聳量。出過梵世間。為蟲極飢虛。所噉諸土糞。於大乳海中。充滿極高盛。」如是又如華嚴經云。「汝應憶念為諸欲。徒耗諸身前邊際。今求菩提具禁戒。由禁於此摧諸欲。汝應憶念為諸欲。徒耗諸身前邊際。未能承事恆沙佛。未從佛聞如是語。」謂盡所得三有盛事。悉皆欺誑。領受無量無義大苦。如前唐捐無量色身。皆當憶念。若後仍不策勵勤修。更當如是。思惟此理。令起厭離。懂哦瓦云。「覺嚙敦巴從無始來。曾受何身。然皆未修大乘正法。猶如今日。故須策

勵。」又如桑樸瓦云。「此生死中須多仰覆。此於心中實覺不安。」乃至未能起心如此。須勤思惟。縱起亦當恆常修習。

數數捨身過患者。如云。「一身體諸骨聚。超過幾多須彌峰。」謂一一有情受身之骨。若不爛壞。多於須彌。

數數結生過患者。如云。「雖將地丸如柏子。數母邊際未能盡。」昔諸先覺解釋此義。謂一有情為母之量。此非正義。即此釋中引經文云。「諸比丘。譬如有人。從此大地執取諸丸。量如柏子。作是數云。『此是我母。此是我母之母。』而下其丸。諸比丘。此大地泥速可窮盡。然諸人母輾轉非爾。」是顯自母及彼母等母輾轉次第。此論亦說母邊際故。此成厭患因之理者。如四百論云。「若時雖一果。初因非可見。見一亦增多。爾時何不畏。」其釋亦云。「此顯由諸難可度量稠林相續。令極難行生死大野。常應厭患。隨順於此。當如理修。」如此當知。

數數高下過患者。如云。「既成百施世應供。業增上故復墮地。既滿轉輪聖王已。復於生死為奴婢。天趣天女乳腰柔。長受安樂妙觸已。後墮地獄鐵輪中。當受粗磨割裂觸。長時安住須彌頂。安足陷下受安樂。後遊糖煨屍泥中。當念眾苦極難忍。天女隨逐受歡喜。遊戲

端妙歡喜園。後當住止劍葉林。獲割耳鼻。刖手足。天女殊妙如金蓮。共同游泳徐流池。後墮地獄當趣入。難忍灰水無極河。雖得天界大欲樂。及諸梵天離欲樂。後墮無間為火薪。忍受眾苦無間絕。得為日月自身光。照耀一切諸世間。後往極黑陰闇處。自手伸舒亦莫睹。」磨等三鐵輪者。如其次第。謂於眾合。黑繩。燒熱。三中而有。天女隨逐者。謂為天女之所依附。天界欲樂者。謂忉利以上欲天所有。日月光者。是如世間共許而說。未分能依及所依處。若分別說。乃是彼二宮殿之光。此等為喻。當思一切從高墮下所有道理。厭患三有。以其三有一切盛事。最後邊際。衰所攝故。此如調伏阿笈摩云。「積集皆銷散。崇高必墮落。合會終別離。有命咸歸死。」

無伴過患者。如云。「若能了知如是過。願取三福燈光明。獨自當趣。雖日月難破。無邊黑闇中。」了知過者。謂當了知如前所說。須如是死。願取福光。三種福者。謂三門善事。或施所生等三種善事。無邊黑闇者。謂無明黑闇。無伴而趣者。如入行論云。「獨生此一身。俱生諸骨肉。壞時尚各散。何況餘親友。生時獨自生。死時還獨死。他不取苦分。何須作障親。」如是六苦總攝為三。謂於生死中。無保信處。受彼安樂。終無飽期。無始而轉。初中有四。一於所

得身不可保信者。謂身數數捨。二作諸前益不可保信者。謂無決定。三於得盛事不可保信者。謂高下變易。四於諸共住不可保信者。謂無伴而往。第三者謂數數結生。輾轉受生不見邊際。如是總攝亦當思惟。

第三修三苦者。謂譬如極熱或瘡或癰。若於其上灑以冷水。似為安樂。於生死中所有樂受。若壞滅時。還起眾苦。故名壞苦。此復非唯其受。即此相應。餘心心所及為所緣。諸有漏境。皆是壞苦。又如熱癰逼切。觸熱水等變異觸時。起極楚痛。如是當知苦受。隨纔生起。便能觸惱。或身或心。故名苦苦。譬如腎痛。此復如前。非唯其受。又如熱癰。俱未觸會。二觸之時。有漏捨受。為諸粗重之所隨逐。故名行苦。此亦如前。非唯其受。此由先業煩惱自在而轉。故名為苦。及為能發後煩惱種。所隨逐故。名為遍行粗重所隨。如是若起樂受。貪欲增長。若起苦受。瞋恚增長。苦樂俱非隨粗重身。則於無常執為常等。愚癡增長。其中貪欲能感當來於五趣中生等眾苦。瞋於現法起憂感等。於後法中感惡趣苦。癡於前二所感二苦隨逐不捨。故於樂受。應觀為苦滅除貪欲。於諸苦受。應作是思。此蘊即是眾苦因緣。苦從此生。猶如毒箭。滅除瞋恚。於諸捨受。應觀無常銷滅為性。滅除愚癡。不於三受為三毒因。此如瑜伽師地及

攝決擇意趣而說。如負重擔。隨其重擔當負幾久。便有爾許不樂。取蘊重擔亦爾。乃至執持爾時受苦。以此蘊中有苦煩惱粗重安住。故為行苦。既有此已。雖於現在苦受未生。然其無間由種種門能起眾苦。故此行苦遍一切苦。及是所餘二苦根本。故應於此多修厭離。

又能增貪現前樂受。多是於苦漸息滅位妄起樂覺。全無不待除苦所顯自性之樂。譬如太走為苦。略為住息遂生樂覺。現見此是先生大苦。漸息滅時樂漸次起。故非性樂。若太久坐。仍復如前。生眾苦故。若是性樂之因者。應如苦因。隨其習近。其苦漸增。如是習近行住坐臥。飲食日陰等。亦應隨其幾久習近。便有爾許安樂漸起。現見太久唯生苦故。如是亦如入胎經云。「難陀。行住坐臥諸威儀中。應當了知別別是苦。諸靜慮師。應觀彼彼威儀自性。若行度日。不住不坐不臥。彼則於行。唯別受苦。別別領受猛性粗性。難可忍性。非悅意性。非於其行。起安樂想。」餘三威儀亦如是說。「難陀。然由彼彼威儀之苦。暫間斷故。遂於餘餘新生眾苦。妄起樂想。難陀。生唯苦生。滅唯苦滅。生唯行生。滅唯行滅。」四百論亦云。「如安樂增長。現見反成苦。如是苦增長。然非可轉樂。」

第二思惟別苦有六。三惡趣苦已如前說。人苦者。謂飢渴寒熱。不可意觸。追求勞苦。復

有生老病死等七。如前當知。又如資糧論云。「惡趣苦無餘。人中亦現有。苦逼等地獄。貧如琰魔世。此中旁生苦。強力於羸弱。制罰及損害。相續如暴流。有因貧乏起。餘從不足生。追求難忍苦。一切謀略殺。」四百論云。「勝者為意苦。庸流從身生。一苦日日中。能壞此世間。」

非天苦者。如親友書云。「諸非天中意苦重。由其性瞋天德故。此等由其趣性障。具慧不能見聖諦。」此由不忍。嫉天富樂。令意熱惱。由此因緣。與天鬥諍。受割裂等傷身眾苦。此等雖具智慧。然由異熟障故。於彼身中不堪見諦。念住經說此為旁生。瑜伽師地論說為天趣。

思惟天苦分二。欲天三苦。上二界粗重苦。今初

初死墮苦中有二。死歿苦者。如云。「諸天趣樂雖極大。然其死苦大於彼。如是思已。諸智者。莫愛有盡天趣樂。」謂較昔受天欲生樂。將臨歿時。五死相現。所起痛苦。極重於彼。五死相者。即如彼云。「身色變為不可愛。不樂本座。華鬘萎。衣服垢染。身出汗。是於先時所不出。天趣報死五死相。起於住天界諸天。等同地上諸人中。傳報當死諸死相。」墮下處苦者。如云。「從天世間死歿已。設若全無少餘善。彼無自在往旁生。餓鬼地獄隨一處。」悚慄苦

者。謂由有成就廣大福聚及上妙五欲天子生時。諸薄福天子。見已惶怖。由此因緣受大憂苦。斫裂殺害苦者。謂天與非天鬥諍之時。受斷支節。破裂其身及殺害苦。若斷其頭。即便殞歿。傷身斷節。續還如故。驅擯者。謂諸具足強力諸天。纔一發憤。諸劣天子。便被驅擯出其自宮。又如資糧論云。「所有受欲天。彼亦無樂心。遭欲貪熾然。內火而燒煮。若諸心散亂。彼豈有安樂。非於無散心。剎那能自在。散逸擾亂性。終不能寂滅。等同有薪火。遍受大風吹。」又云。「如病愈未久。食所不宜食。」

色及無色上界諸天。雖無此諸苦。然煩惱隨逐。有諸障礙。於死於住。悉無自在。故彼亦由粗重為苦。又如資糧論云。「色無色諸天。超越於苦苦。以定樂為性。住劫不傾動。然非畢竟脫。從彼仍當墮。似已得超越。惡趣苦暴流。雖勵不久住。等同空飛鳥。如童子射箭。墮落為邊際。如久然諸燈。剎那剎那壞。諸行變壞苦。仍當極侵惱。」

如是思惟五趣六趣。總別諸苦。厭患生死。意欲出離。便當觀察其因。念云如是生死以何為因。

第二由集諦門思惟流轉生死次第分三。煩惱發生之理。二彼集業之理。三死沒及結生之理。