

## 2024 年佛法度假《心不苦到身不苦》之補充資料（釋開仁）

### 【補 1】

《瑜伽師地論》卷 85 (CBETA, T30, no. 1579, p. 774, b4-17)：

復次、有二種愚夫之相。何等為二？

一者、於所應求不如實知；二者、非所應求而反生起。

何等名為是所應求？

所謂涅槃諸行永滅。而諸愚夫，於當來世諸行不生都無樂欲，於諸行生唯有欣樂。由是因緣，於所應求，及諸行生所有眾苦不如實知。

何等名為非所應求而反生起？

非所求者，謂老、病、死，非愛合會，所愛別離，所欲匱乏，愁、歎、憂、苦，種種熱惱。彼於如是諸行生起，反生欣樂；於生為本一切行中，深起樂著；於生為本所有諸業，造作積集。由是因緣，於有生苦，及生為本老、病、死等眾苦差別，不得解脫。如是名為非所應求而反生起。

### 【補 2】

《大智度論》卷 54 (大正 25, 442c) 【經】：觀無常等十五事

憍尸迦！何等是般若波羅蜜？

菩薩摩訶薩應薩婆若心，

◎念色 (1) 無常，(2) 念色苦，(3) 念色空，(4) 念色無我，念色 (5) 如病、(6) 如疽<sup>1</sup>癰<sup>2</sup>、(7) 瘡<sup>3</sup>，(8) 如箭入身，(9) 痛<sup>4</sup>、(10) 惱、(11) 衰、(12) 壞，(13) 憂、(14) 畏、(15) 不安，以無所得故；受、想、行、識亦如是。<sup>5</sup>

◎眼、耳、鼻、舌、身、意，

◎地種、水火風空識種，

觀無常乃至憂、畏、不安，是亦無所得故。

《大智度論》卷 54 (大正 25, 443c-444a) 【論】：觀無常等十五事

「何等是般若波羅蜜」者，所謂應薩婆若心，

<sup>1</sup> (1) 疽=敗【宋】【宮】【石】，=財【聖】。(大正 25, 442d, n.42)

(2) 《摩訶般若波羅蜜經》卷 7 〈27 問住品〉：「念色如病、如敗癰瘡。」(大正 8, 273c7)

<sup>2</sup> 癰=如癰如【元】【明】。(大正 25, 442d, n.43)

<sup>3</sup> 瘡=如創【石】。(大正 25, 442d, n.44)

<sup>4</sup> 痛=病【聖】。(大正 25, 442d, n.45)

<sup>5</sup> 《大般若波羅蜜多經》卷 425 〈25 帝釋品〉：「憍尸迦！若菩薩摩訶薩發一切智智相應之心，以無所得而為方便，思惟色乃至識，<sup>(1)</sup> 若無常、<sup>(2)</sup> 若苦、<sup>(4)</sup> 若無我、<sup>(3)</sup> 若空、<sup>(5)</sup> 若如病、<sup>(6)</sup> 若如癰、<sup>(8)</sup> 若如箭、<sup>(7)</sup> 若如瘡、<sup>(10)</sup> 若熱惱、若逼切、<sup>(12)</sup> 若敗壞、<sup>(11)</sup> 若衰朽、若變動、若速滅、<sup>(14)</sup> 若可畏、若可厭、若有災、若有橫、若有疫、若有癘、<sup>(15)</sup> 若不安隱、若不可保信。」(大正 7, 134b15-21)

- (1-5) 觀色「無常、苦、空、無我」，如先說。<sup>6</sup>
- (9) 觀五眾能生諸惱，故言「如病」。
- (6) 有人聞五眾如病，謂為輕微，故言「如癰疽<sup>7</sup>」。
- (8) 有人以癰疽雖難愈，猶或可差，故言「如箭鏑入體，不可得出」。
- (10) 有人以箭鏑在體，雖沈深難拔，良方妙術，猶可令出，故言常「痛」、「惱」。
- (11) 如人著「衰」，常有不吉；五眾亦如是，若人隨逐，則無安隱。
- (13) 以有「衰」故常懷「憂怖」。
- (14) 是五眾如與師子虎狼共住，常懷「憂畏」。
- (15) 是五眾無常虛誑等過故，常「不安隱」。

問曰：五眾但有此十五種惡，更有餘事？

答曰：略說則十五，廣說則無量無邊；如《雜阿含》中呵五眾有百種罪過。<sup>8</sup>

問曰：何以常說無常、苦、空、無我；或時說八事——如病、如癰疽<sup>9</sup>等；<sup>10</sup>餘七事少有說處？

答曰：

#### **I、依根性利鈍分別**

人有上、中、下。

- 1、為利根故說四，即入苦諦。
  - 2、中根者，說四，則不能生厭心；說如病、如癰等八事，則生厭心。
  - 3、鈍根人聞是八事，猶不生厭，更為說痛、惱等七事，然後乃厭。
- 利根易度故，常多說四事；鈍根人時有可度者，故希<sup>11</sup>說餘事。

#### **II、依凡聖分別**

上八事名為「聖行」；餘七事，凡夫、聖人共行。

初四人十六聖行<sup>12</sup>故，般若中常說；又說般若，為菩薩利根故，多說聖行。

<sup>6</sup> 《正觀》(6)，p.150；參見《摩訶般若波羅蜜經》卷4〈11 幻學品〉(大正8，240a19-28)；《放光般若經》卷3〈13 問幻品〉(大正8，17b22-25)；《光讚經》卷4〈10 幻品〉(大正8，175b)。

<sup>7</sup> 癰疽：1.毒瘡名。2.比喻禍患、毛病。(《漢語大詞典》(八)，p.370)

<sup>8</sup> (1) 出處待考。

(2) 雜阿含：呵五眾有百種罪過。(印順法師，《大智度論筆記》[H002] p.391)

<sup>9</sup> [疽]—【宮】【宋】。(大正25，444d，n.2)

<sup>10</sup> 參見《雜阿含經》卷5(104經)(大正2，31c3-10)、卷5(110經)(35b1-5)、卷10(259經)(65b5-c10)、卷10(265經)(68c1-17)、卷12(291經)(82c2-16)、卷31(864經)(219b29-c7)、卷31(867經)(219c25-220a3)、卷43(1175經)(315b20-22)等。

<sup>11</sup> 希：3.少。(《漢語大詞典》(三)，p.694)

<sup>12</sup> 十六聖行：苦諦——無常、苦、空、無我；集諦——集、因、生、緣；滅諦——滅、靜、妙、離；道諦——道、如、行、出。

參見《大毘婆沙論》卷64(大正27，331a)，《鞞婆沙論》卷9(大正28，478a)。

**【補 3】**

**印順法師《成佛之道》(增注本) (p.175)：**

苦痛的原因(集)消除了，生死大苦也就從此結束，得到了涅槃的大解脫。但無始以來，苦與集是不斷的延續，如不修對治道，是不會自動結束的。所以要說到道諦，道才是佛弟子修學的心要，如生病而請醫生，主要是為了服藥一樣。

**【補 4】**

**《相應部》(36.21)《悉瓦卡經》(Sivaka-sutta)**

1. 膽等起 (pitta-samuṭṭhānāni)	pitta : n. 膽, 膽汁 (火)
2. 痰等起 (semha-samuṭṭhānāni)	semha : =silesuma, n. 痰, 粘液 (水、地)
3. 風等起 (vāta-samuṭṭhānāni)	vāta : m. 風 (風)
	samuṭṭhāna : n.[saṃ-uṭṭhāna] 等起 atṭhamī : (f.) 新月或滿月後的第八日
4. 集合的 (sannipātikāni)	sannipātā : =sannipatati v. 集合, 集會, 與會
5. 時節變化所損 (utu-pariṇāma-jāni)	utūni : utu m. n. 1. 季節, 時節, 氣候. 自然現象 2. 月經 pariṇāma : m. 變化, 消化, 成熟, 展開, 運命。
6. 不等姿勢所損 (visama-parihāra-jāni)	visama : a. n. 不正的, 不均勻的, 不調和的, 非理的, 異樣的, 險難的 parihāra : m. 1. 注意, 照顧. 2. 尊敬. 3. 包圍, 攻擊. 4. 回避, 避免, 防範 (《疏》: 因自己平常的身行不調和所生起。)
7. 突然來襲的 (opakkamikāni)	opakkamika : a. 突然來襲的/發作的劇急病痛 (《疏》: 指他人的攻擊所產生。)
8. 業異熟所損 (kamma-vipāka-jāni)	kammavipākena : 依業異熟

**菩提長老英譯相應部 (36.21)《悉瓦卡經》註：**

註 252：佛陀訴諸於以個人經驗及常識兩個準則，作為駁斥所有受都是舊業造成的〔謬〕見，這暗指他所論駁的〔謬〕見主張：過去業是所有當下感受的唯一、充分原因。然而佛陀的論理也暗指著，他並非否認作為（身體）苦受的直接原因〔如〕疾病等，可以是由業造成的；因為這個層次的因果關係不是沒有過人法的凡夫可以直接識知的。因此〔對於〕前七個原因直接導致的苦受，業仍可作為間接原因。它（業）只有在第八種情況來講才是充分原因，但即便是這樣（在那時候），它（業）還是必須與其他各種因緣一同運作。

註 253：在 8. kamma-vipākajāni vedayitāni (業異熟所損，某些感受也生起) 這個論題上，Spk 說這些是純因為業而導致的。直接由其他七個原因生起的受並非「業所生受」，即便業可以作為疾病等導致苦受的潛在原因。根據阿毗達磨，所有身體苦受是業的結果，但不一定單單由業而生；業通常透過更切實的因果關係網而產生結果。

Spk 說本經是從世俗的慣用語 (loka-vohāra 表達方式/現行稱謂) 立場說——針對此，《疏》說：「因為世間普遍接受那 (受) 是從膽汁等等生。」的確，依身體〔而生的〕受實際上是業所生成，但這個世俗的慣用語是依當下的緣 (paccuppanna-paccaya 已生起的緣) 而得出。由於接受所說，對手的教理被駁倒。

印順法師，《佛在人間》第八章〈佛法是救世之仁〉：

【pp.209-211】

身苦、心苦

(二)、身苦、心苦：再分二大類來說。

(一)「憂悲苦惱」的不同意義

1、約一般說

經上常說：「憂悲苦惱」<sup>13</sup>，一般來說，這都是苦，沒有太大的差別。

2、約不同的意義說

然經文所說，有不同的意義。

(1) 憂

憂，是意識上所感受的苦；較平時所說的憂愁，憂慮，意義要廣一點。為未來事擔心，固然是憂；即當前的境界，引起不稱意<sup>14</sup>的感覺，非生理所引生的，與意識相應，都名為憂。

(2) 悲

悲，是悲哀，悲傷，也是與意識相應的。內心因某項事物的無法獲得，或得而復失所引生的不稱意感——如「權威的喪失，經濟的耗散，眷屬的分離，年華的消逝，名譽或其他的蒙受損害」，這一類的憂苦，統稱<sup>15</sup>為悲。

悲是與意識相應的，比憂的情形更嚴重些。

(3) 苦

什麼是苦？苦是與五識相應的，如口渴，饑餓，冷熱，肉體受創傷<sup>16</sup>等，直接由生理關係所引起的，就是苦。

<sup>13</sup> 《雜阿含經》卷 1 (10 經) (大正 2, 2a13-19)：

爾時，世尊告諸比丘：「色無常，無常即苦，苦即非我，非我者即非我所。如是觀者，名真實觀。如是受、想、行、識無常，無常即苦，苦即非我，非我者即非我所。如是觀者，名真實觀。聖弟子！如是觀者，於色解脫，於受、想、行、識解脫。我說是等解脫於生、老、病、死、憂、悲、苦、惱。」

<sup>14</sup> 稱意：合乎心意。(《漢語大詞典》(八)，p.112)

<sup>15</sup> 統稱：總的名稱。(《漢語大詞典》(九)，p.846)

<sup>16</sup> 創傷：1.傷害。3.指傷口。(《漢語大詞典》(二)，p.726)

#### (4) 惱

惱，是由生理所引起，苦到極點，劇烈的痛苦，內心焦灼<sup>17</sup>如焚。嚴重起來，吃不下，睡不著，坐立不安，名為惱。

#### (5) 小結

這「憂悲苦惱」，可分為兩類：憂、悲屬於心苦，苦、惱屬於身苦。<sup>18</sup>

### (二) 身苦與心苦之差別

#### 1、身苦

身苦是由生理所引起的苦，雖然身體強弱，抵抗力不等，反應的苦不完全一致，但大致說來，是人人一樣的（都會有苦感的）。如饑渴，創傷，疾病，身苦的感受，大致相同。

#### 2、心苦

##### (1) 由物質或憶前想後等而引起的心苦

心苦，或也由物質所引起，但是間接的；或直接由憶前想後等而引起。引起的對象，儘管相同，而感受的苦痛，程度的深淺，因人而異，甚至相反的感到喜樂。

##### (2) 例一：觸境生情

舉例說：中秋的明月，喜歡他的人多。有人逢此佳節，還有賞月的雅興，感到無限的快樂。

然同是一輪明月，有的卻不見則已，見了反生痛苦，甚至泫然<sup>19</sup>淚下，無限悲傷。所謂「舉頭望明月，低頭思故鄉」<sup>20</sup>，原來他看到中秋的明月，激起思家之情，想起父、母、妻、兒，都遠在天涯海角，而自己卻流落異鄉，雖逢佳節，也不得一敘天倫之樂<sup>21</sup>。佳節與明月，帶來了感觸憂苦，所謂「每逢佳節倍思親」<sup>22</sup>。

可見同樣的明月，使人有不同的感受。這種憂苦，與生理不相關，與對象沒有必然關係，視人所引起的感想而定，這是心苦。

##### (3) 例二：背後誹謗

再舉例說：有人聽說某人在背後詆毀他，聽了焦躁不安，內心感到莫大的委屈；過了多時，心裡還忘不了。也有人聽說他人背後誹謗，卻無動於衷，付之一笑了之。同樣的一句話，有人聽了苦惱不已，有人聽了無動於衷，這可見引生的感受，是因人的心境而異的；這樣的苦，就是心苦。

##### (4) 例三：臨死一著

以世情來說，最大的痛苦，莫過於臨死對眷屬財物的戀著不捨。然平時於佛法有相當修持的，能在這緊要關頭，泰然<sup>23</sup>而去。

<sup>17</sup> 焦灼：2.非常著急和憂慮。（《漢語大詞典》（七），p.162）

<sup>18</sup> 《大智度論》卷 62〈41 信謗品〉（大正 25，502a22-23）：

「憂愁」是心苦，「惱」是身苦。

<sup>19</sup> 泫然：1.流淚貌。亦指流淚。（《漢語大詞典》（五），p.1100）

<sup>20</sup> 唐代 李白《靜夜思》：「床前明月光，疑是地上霜；舉頭望明月，低頭思故鄉。」

<sup>21</sup> 天倫之樂：家庭中親人團聚的歡樂。（《漢語大詞典》（二），p.1403）

<sup>22</sup> 唐代 王維《九月九日憶山東兄弟》：「獨在異鄉為異客，每逢佳節倍思親。遙知兄弟登高處，遍插茱萸少一人。」

<sup>23</sup> 泰然：安然。形容心情安定。（《漢語大詞典》（五），p.1026）

同是瀕臨死亡，卻有不同感受，顯示了心苦確是因人而異的。

### 3、結說：身苦相近，而心苦卻人人不同

所以身苦大致相同，而心苦卻人人不同；學佛的人，應分別二類苦痛的差別。

【pp.221-224】

### 離身苦·離心苦

(四)、離身苦·離心苦：

#### (一) 佛法著重於離心苦，而教徒則有靠自力與他力的差別現象

上面說到，苦有身苦與心苦的差別，在身苦與心苦中，佛法是著重於離心苦的。<sup>24</sup>

#### 1、一般的佛教徒多重於希求遠離身苦

一般的佛教信徒，求離心苦的少，大多重於希求遠離身苦。當然，身苦也是苦，是應該求離的。如經濟拮据<sup>25</sup>的，希望能富裕些。身有疾病的，希望能早日康復，這是人之常情。然我們有了這個身體，由身體而來的痛苦，或多或少，或輕或重，那是免不了的。有了身體，身為苦本：有生必有死，不能不老，也不能完全沒有病，無非是多少輕重而已。

#### 2、純他力信仰與懷著愚癡心信佛的教徒

有些學佛的，似乎信心特別好，病時就祈求佛菩薩的加被（求財，求官等，都是一樣）。或得到感應，疾病消除了，當然增加信心不小。然以此來信佛，敢說是危險的！你想！下次能沒有病嗎？下次有病，再向佛菩薩求助。如每次病了，每次祈求，一定會消除的話，那人都不會死了，這是決無此理的。

有的愚癡信佛，竟然以（為貧為病而祈求）沒有感應而毀詆<sup>26</sup>三寶，轉信外道的，招來無邊的罪愆<sup>27</sup>。這是將佛法「大慈大悲，救苦救難」的真意義誤會了。

#### 3、正信的佛弟子，對業果正見堅信不疑，對三寶的光明充滿信心

如信佛而依人間正常的方法，求健康，求財富，求知識，求眷屬和樂，求事業成就，對這些身苦的相對解除，當然是有用的。佛法的光明，引導我們；佛法的信心，支持我們，實現現生的福樂。但決不是說，信了佛，就不會窮，不會病，不會受到挫折。

要知世間身苦的解除，是相對的，也是有限度的。經上說：「積聚（財物）皆銷散，崇高（權位）必墮落，合會（眷屬）要當離，有生無不死」。<sup>28</sup>這是終於到來的；不是意

<sup>24</sup> (1)《雜阿含經》卷5(107經)(大正2,33b14-19):

云何身苦患、心不苦患？多聞聖弟子於色集、色滅、色味、色患、色離如實知；如實知己，不生愛樂，見色是我、是我所，彼色若變、若異，心不隨轉惱苦生；心不隨轉惱苦生已，得不恐怖、障礙、顧念、結戀。受、想、行、識亦復如是。是名身苦患、心不苦患。

(2) 印順法師，《佛法是救世之光》〈二六、從心不苦做到身不苦〉(pp.267-272)。

<sup>25</sup> 拮(jié ㄐㄧㄝˊ)据(jū ㄐㄩ)：1.勞苦操作；辛勞操持。2.艱難困頓；經濟窘迫。《漢語大詞典》(六)，p.554)

<sup>26</sup> 毀詆：詆毀，誹謗。《漢語大詞典》(六)，p.1496)

<sup>27</sup> 愆(qiān ㄑㄩㄢ)：1.罪過，過失。《漢語大詞典》(七)，p.268)

<sup>28</sup> (1)《法句譬喻經》卷1(大正4,576b4-5):「常者皆盡，高者必墮，合會有離，生者有死。」

(2)《阿毘達磨大毘婆沙論》卷180(大正27,902a26-27):「財積後必盡，位高後必退，親合後必離，壽住後必死。」



外，而是世間事物的必然。

所以正信佛法的人，如患病而福壽未盡，那麼求醫藥，求三寶，病苦會早日健康。如福壽已盡，那麼在三寶的光明中去世，會因自己的善業淨業，而自然的增進。不病是這樣，病了也這樣，病而不能痊愈，還是這樣；信心堅定，不因病而動搖，才是於佛法有信心的人。

## (二) 舉病苦來說明佛法的解脫，是能除煩惱與離心苦的，並於一切境界能安心不動

### 1、無法避免的身苦，應以信仰正法及從世間合理的方法，求得相對的除苦

拿病來說，病是不免有些「身苦」的。一般來說，沒有「無疾而終」的話。不病，怎麼會死呢？有些（老年的特別多）心臟痲痺等迅速過去，似乎沒有病苦而已。

以佛法說，真能「無疾而終」，或有病而沒有什麼病苦，坐亡立脫<sup>29</sup>，要去就去，那可了不起，不但是「解脫」了的，而且是有甚深禪定的。

經上告訴我們：一般（慧解脫）阿羅漢，解脫了生死，還是有病的，病了也還是身感痛苦的。<sup>30</sup>

所以，與身苦有關的，應信仰正法，從世間合理的方法中，求得部分的相對的解除。

### 2、唯佛法才能徹底消解我們的心苦

而世間一切學術，一切宗教所不能解除的，唯佛法才能徹底消解的，那是我們的「心苦」。

佛在世時，一位西方長者，領導大眾來見佛。等到要回去時，佛建議他們去禮見舍利弗。舍利弗開示他們：學佛要離心苦，做到「身苦心不苦」。<sup>31</sup>

我們得到了這個身體，從業而有。有了這個業報身，從身體而來的苦痛是難免的。特別是生理機能，必隨年齡的增長而衰退。一切暫時的喜樂，在無常的過程中，都要逐漸消逝。無常是世間的實相，是不可抗拒的，也是應有的，何必專為這小小的身苦而不能自拔呢！

我們為什麼會引起「心苦」呢？為什麼別人淡然處之，而自己卻憂愁懊喪<sup>32</sup>不堪呢？那就是貪、瞋、癡、慢——一切煩惱在內心作怪了。煩惱重了，處處罣礙<sup>33</sup>。「顧戀過去，

<sup>29</sup> (1) 宋 法應集，元 普會續集《禪宗頌古聯珠通集》卷 27 (卅新續藏 22, 642c17-18)：一片虛空亘古今，麟龍頭角競踈親，坐亡立脫知多少，鐵樹花開別是春。(開福寧)。

(2) 印順法師，《學佛三要》(p.210)：

「坐亡」，「立脫」，那種要死就死，撒手便行的作略，非根除我、我所執的聖者不可。

<sup>30</sup> 印順法師，《華雨集第二冊》(p.32)：

如從離煩惱，得漏盡智 (āsrava-kṣaya-jñāna) 而解脫來說，慧解脫與俱解脫，是平等而沒有差別的。然慧解脫者，沒有根本定；眼見、耳聞都與常人一樣；老病所起的身苦也一樣（但不引起心苦）。俱解脫阿羅漢有深的禪定；引發神通——見、聞、覺、知都有超常的能力；老病所生的身苦，因定力而大為輕微。在阿羅漢中，俱解脫者是少數，受到佛弟子的欽仰。

<sup>31</sup> 案：約印順法師所說舍利弗為西方長老開示的情節來看，是出自《雜阿含經》卷 5 (108 經) (大正 2, 33b28-34a23)。不過，經文並沒有「身苦心不苦」的開示，若以此句話來搜尋，相合的是《雜阿含經》卷 5 (107 經) (大正 2, 33a6-b27)，是舍利弗為那拘羅長者開示「身苦患、心不苦患」的內涵。

<sup>32</sup> 懊喪：懊惱沮喪。(《漢語大詞典》(七)，p.739)

<sup>33</sup> 罣礙：1.佛教語。謂凡心因迷成障，未能悟脫。2.羈絆；牽掣；障礙。(《漢語大詞典》(八)，p.1021)

耽著現在，希求未來」，<sup>34</sup>什麼都放不下，怎能不心苦呢？不但處逆境，多憂多苦，就是順境，也還是患得患失<sup>35</sup>；或者樂極忘形，自找苦惱。

所以，能除煩惱，離心苦，於一切境界能安心不動，這就能操究竟解脫的勝券<sup>36</sup>了。阿羅漢證悟了，無怖無畏，無憂無惱。即使有了身苦，也不會引起心苦。解脫自在，在現生能得到自明<sup>37</sup>的證實，這是佛法所提供的，究竟解除一切苦厄的原則。

### 【補 5】

《雜阿含 107 經》卷 5(CBETA, T02, no. 99, p. 33, a6-b27)：

#### 1.序

如是我聞：一時，佛住婆祇國設首婆羅山鹿野深林中。

#### 2.年耆根熟

爾時、有那拘羅長者，百二十歲，年耆根熟，羸劣苦病，而欲覲見世尊及先所宗重知識比丘。來詣佛所，稽首佛足，退坐一面。白佛言：世尊！我年衰老，羸劣苦病，自力勉勵，覲見世尊及先所宗重知識比丘。唯願世尊為我說法，令我長夜安樂！

#### 3.示、教、照、喜

爾時、世尊告那拘羅長者：善哉長者！汝實年老根熟，羸劣苦患，而能自力覲見如來并餘宗重知識比丘。長者！當知於苦患身，常當修學不苦患身。<sup>38</sup>爾時、世尊為那拘羅長者，示、教、照、喜，默然而住。那拘羅長者聞佛所說，歡喜隨喜，禮佛而去。

#### 4.往詣尊者舍利弗所

時尊者舍利弗，去世尊不遠，坐一樹下。那拘羅長者往詣尊者舍利弗所，稽首禮足，退坐一面。時尊者舍利弗問長者言：汝今諸根和悅，貌色鮮明，於世尊所得聞深法耶？那拘羅長者白舍利弗：今日世尊為我說法，示、教、照、喜，以甘露法灌我身心，是故我今諸根和悅、顏貌鮮明。

#### 5.常當修學不苦患身

尊者舍利弗問長者言：世尊為汝說何等法，示、教、照、喜，甘露潤澤？那拘羅長者白舍利弗：我向詣世尊所，白世尊言：我年衰老，羸劣苦患，自力而來，覲見世尊及所宗重知識比丘。佛告我言：善哉長者！汝實衰老，羸劣苦患，而能自力詣我及見先所宗重

<sup>34</sup> 《雜阿含經》卷 1 (8 經) (大正 2, 1c23-29)：

爾時，世尊告諸比丘：「過去、未來色無常，況現在色！聖弟子！如是觀者，不顧過去色，不欲未來色，於現在色厭、離欲、正向滅盡。如是，過去、未來受、想、行、識無常，況現在識！聖弟子！如是觀者，不顧過去識，不欣未來識，於現在識厭、離欲、正向滅盡。如無常，苦、空、非我亦復如是。」

<sup>35</sup> 患得患失：生怕得不到，得到以後又生怕失掉。調斤斤計較個人得失。(《漢語大詞典》(七)，p.530)

<sup>36</sup> 勝券：取勝的憑據，因指獲勝的把握。(《漢語大詞典》(六)，p.1334)

<sup>37</sup> 自明：2.自然明白。(《漢語大詞典》(八)，p.1306)

<sup>38</sup> 《增壹阿含 4 經》卷 6 (利養品 13)：世尊告長者曰：「如汝所言，身多畏痛，何可恃怙？但以薄皮而覆其上。長者當知，其有依憑此身者，正可須臾之樂；此是愚心，非智者所貴。是故，長者！雖身有病，令心無病。如是，長者！當作是學。」



比丘。汝今於此苦患之身，常當修學不苦患身。世尊為我說如是法，示、教、照、喜，甘露潤澤。

#### 6.云何苦患身、苦患心？

尊者舍利弗問長者言：汝向何不重問世尊：云何苦患身、苦患心？云何苦患身、不苦患心！長者答言：我以是義故，來詣尊者，唯願為我略說法要！尊者舍利弗語長者言：善哉長者！汝今諦聽，當為汝說。愚癡無聞凡夫，於色集、色滅、色患、色味、色離不如實知，不如實知故，愛樂於色，言色是我、是我所，而取攝受。彼色若壞，若異，心識隨轉，惱苦生。惱苦生已，恐怖、障閼、顧念、憂苦、結戀。於受、想、行、識，亦復如是。是名身、心苦患。

#### 7.云何身苦患、心不苦患？

云何身苦患、心不苦患？多聞聖弟子，於色集、色滅、色味、色患、色離如實知，如實知已，不生愛樂，見色是我、是我所。彼色若變、若異，心不隨轉惱苦生；心不隨轉惱苦生已，得不恐怖、障閼、顧念、結戀。

受、想、行、識，亦復如是。是名身苦患、心不苦患。

#### 8.得法眼淨

尊者舍利弗說是法時，那拘羅長者得法眼淨。爾時、那拘羅長者見法，得法，知法，入法，度諸狐疑，不由於他，於正法中心得無畏。從座起，整衣服，恭敬合掌，白尊者舍利弗：我已超、已度。我今歸依佛、法、僧寶，為優婆塞，證知我！我今盡壽歸依三寶。

### 《瑜伽師地論》卷 88(CBETA, T30, no. 1579, p. 799, a2-9)：

應知略有二種變壞：

一者、諸行衰老變壞，謂如有一年百二十，其形衰邁，由是因緣，名身老病。

二者、心憂變壞，由是因緣，名心老病。

第一變壞，若愚、若智，皆於其中不隨所欲。

第二變壞，智者於中能隨所欲，非諸愚者。

又諸愚夫，若身老病，當知其心定隨老病；其有智者，身雖老病而心自在，不隨老病。是名此中愚、智差別。

### 【補 6】

印順法師，《佛在人間》第八章〈佛法是救世之仁〉，pp.182-184：

#### 一、舉證宗教與政治上的見諍情形

##### 1、宗教

在古代，某些宗教，就是這樣。信者得救，不信者入地獄。不信我，一切善行——個人的德操，對社會的利濟，都沒有用處，而只有入地獄的分。這種宗教的勢力到達處（總是與政治力量，互相利用），以毀滅別的宗教為首要目的。當古代羅馬，接受基督教為國教後，其他的一切宗教，都被徹底的毀滅，絕不容許存在。不許有信教自由，更不許有傳教自由。由於這種宗教的本質，是唯有自己是真的，其餘的一切宗教是偽的，屬於

魔的，所以不可能容許第二宗教的存在。

在這種宗教思想的支配下，如科學家而有新發明，不合宗教的舊傳統，就要看作異端邪說，死有餘辜！等到基督教分裂為新舊兩派時，由於宗教的獨佔性，不能互相容忍，立誓消滅對方，而造成了歷史上有名的三十年戰爭。<sup>39</sup>長期的戰爭，誰也消滅不了誰，這才向事實低頭，總算打出了一個「信教自由」，「傳教自由」的和平共存。其實，這只是力不從心而已。只要有足夠的力量，可以壓倒對方，就會重溫獨佔的舊夢。

近來愛爾蘭的新舊教徒，鬥爭到要英吉利派部隊去維持秩序！這因為否認對方，以為唯有自己能引人進天國；自以為代表真理，能通天國的大道。可是天國沒有進去，卻先引人走向毀滅、死亡。「見諍」是何等的愚癡！何等的危險！

## 2、政治

唯有自己是代表真理的，能使人進天國的，這種宗教意識，如被引用到政治上，那就是唯有我的主義是對的，是為人民謀福利的。唯有我這種主義，才能救人、救世界。

與此不合的政治思想，都是反革命的，害人害世的。在這種「只此一家，別無分出」的政制下，只有跟我來，信仰我，服從我的指導，執行我的命令，才是值得生存的。否則，不管你的學識、才能，過去對人類的功績，都是該死的東西。

## 3、小結

這種極端的，宗教與政治上的「見諍」，不正是我們這個世界，混亂苦惱，陷於人類文明毀滅邊緣的根源嗎？

## 二、每個人的意見都各有所重，若彼此能取長補短，就不會成為見諍而造就鬥諍

意見，代表自己對事理的一種理解。事理是無限的複雜與深細，自己的那裡就絕對正確呢！如你不妨談談你自己的意見，我也可以說說我自己的意見，大家如有虛心，有同情，能更多的理解對方，也更多的反省自己。相信不用爭得面紅耳赤，或拼個你死我活，不同的意見，可以互相擇取，取長補短，漸漸的融合而表達得更正確些。

然而人類大多不歡喜這麼做，而要堅執自己的。如見解而與個人（團體、國家）的利害相結合，那就更加堅執，甚至使用邪惡手段，以維護自己。人類就在這樣的「見諍」下過活。

社會上時常看到，年老的父母（或其他的親人）患了病，兒女們每為了請那一位醫生，進那一所醫院，西醫或者中醫，而弄得不歡喜。如不幸而病人死了，可能會怨恨另一人，簡直是被他害死似的。由這種小事，放觀世界大事，大家正就是這樣。本來都出發於救人救世的好意，而結果是堅持己見，演成意氣的鬥諍，加深了人類的苦痛。

---

<sup>39</sup> 三十年戰爭（1618年-1648年），是由羅馬的內戰演變而成的全歐洲參與的一次大規模國際戰爭。這場戰爭是歐洲各國爭奪利益、樹立霸權以及宗教糾紛戲劇化的產物，戰爭以波希米亞（即今捷克）人民反抗奧地利哈布斯堡家族統治為肇始，最後以哈布斯堡家族戰敗並簽訂《西發里亞和約》而告結束。（以馬丁路德於1517年《九十五條論綱》為標誌的宗教改革運動使全歐洲分為天主教與新教兩大陣營）（網絡資料）

【補 7】

《十住毘婆沙論》卷 5〈除業品 10〉(CBETA, T26, no. 1521, p. 45, a19-c19)：

貳、廣釋易行道

(壹) 稱念諸佛、菩薩名號 (承卷 5〈09 易行品〉)

(貳) 又應憶念、禮拜，以偈稱讚諸佛及諸大菩薩 (承卷 5〈09 易行品〉)

(參) 復應行「懺悔、勸請、隨喜、迴向」四法

一、總標四法

問曰：但憶念阿彌陀等諸佛，及念餘菩薩得阿惟越致，更有餘方便耶？

答曰：求阿惟越致地者，非但憶念、稱名、禮敬而已，復應於諸佛所懺悔、勸請、隨喜、迴向。<sup>40</sup>

二、別釋四法

問曰：是事何謂？

答曰：

(一) 釋「懺悔法」

1、於佛前發露懺悔，若行業應墮三惡道受報者，願於今生受

(1) 舉偈總說

十方無量佛，所知無不盡，我今悉於前，發露<sup>41</sup>諸黑惡。<sup>42</sup>

三三合九種，從三煩惱起，今身若先身，是罪盡懺悔。

於三惡道中，若應受業報，願於今身償，不入惡道受。

(2) 別釋

A、於十方佛前發露懺悔

十方諸佛者，現在一切諸佛，命根成就未入涅槃。十方，名四方、四維<sup>43</sup>、上下。佛，名所應知事，悉知無餘。

<sup>40</sup> (1) 參見印順法師，《成佛之道》(增注本)，p.307：

易行道不單是稱名、禮拜而已，如論說：「求阿惟越致地者，非但憶念、稱名、禮敬而諸佛所，懺悔、勸請、隨喜、迴向」。所以，易行道就是修七支，及普賢的十大願王。

(2) 普賢十願，參見《大方廣佛華嚴經》卷 39〈入不思議解脫境界普賢行願品〉(大正 10，844b21-28)：

假使十方一切諸佛經不可說不可說佛剎極微塵數劫，相續演說不可窮盡，若欲成就此功門，應修十種廣大行願，何等為十？一者、禮敬諸佛，二者、稱讚如來，三者、廣修供養，四者、懺悔業障，五者、隨喜功德，六者、請轉法輪，七者、請佛住世，八者、常隨佛學，九者、恆順眾生，十者、普皆迴向。

<sup>41</sup> 《毘尼母經》卷 2 (大正 24，810c3-4)：云何名為發露？所犯不隱，盡向人說，名為發露。

<sup>42</sup> 參見龍樹本，自在比丘釋，〔隋〕達磨笈多譯，《菩提資糧論》卷 4 (大正 32，530c4-11)：現在十方住，所有諸正覺，我悉在彼前，陳說我不善。

若有現在諸佛世尊，於十方世間無所障礙，以本願力為利眾生故住，今於彼等實證者前，發露諸罪。若我無始流轉已來，於其前世及現在時，或自作惡業、或教他、或隨喜，以貪、瞋、癡起身、口、意，我皆陳說，不敢覆藏，悉當永斷，終不更作。

<sup>43</sup> 四維：2.指東南、西南、東北、西北四隅。(《漢語大詞典》(三)，p.597)

發露者，於諸佛所，發露一切罪，無所覆藏，後不復作，如堤<sup>44</sup>防水。  
黑惡<sup>45</sup>者，無智慧明故多犯眾惡，若不善法、若隱沒無記<sup>46</sup>。

### **B、懺悔今世、先世煩惱所起諸罪業**

三三種者，身、口、意生惡；現報、生報、後報；自作、教他作、隨喜作。  
從三種煩惱起，三種煩惱，謂欲界繫、色界繫、無色界繫；若助貪欲煩惱、若助  
瞋恚煩惱、若助愚癡煩惱；若上煩惱、若中煩惱、若下煩惱。  
今身、先身盡懺悔者，今世、先世所作眾惡，盡悔無餘。

### **C、願三惡道業，能於今身償，不入惡道受**

地獄者，八種熱地獄<sup>47</sup>、十種寒水地獄<sup>48</sup>。  
畜生者，若地生、若水生，若無足、若二足、若多足。  
餓鬼者，食唾、食吐、食<sup>49</sup>蕩<sup>50</sup>滌<sup>51</sup>汁、食膿血屎尿等。  
若我行<sup>52</sup>業應於此三惡道受者，願令是罪此身現受、若後身受，莫於地獄、餓鬼、  
畜生中受。<sup>53</sup>

<sup>44</sup> 堤(勿一)：1.沿江河湖海修築的防水建築物，多用土、石築成。(《漢語大詞典》(二)，p.1147)

<sup>45</sup> 《十住毘婆沙論》卷16〈31護戒品〉(大正26，108c7-9)：

黑惡業者，即是七不善業道，及貪取、瞋惱、邪見相應思，能生苦報。

<sup>46</sup> (1) 案：「隱沒無記」又稱為「有覆無記」。梵語 *nivṛtāvākrīta*。又作有覆心、有覆。為無記之一種。其性染污，覆障聖道，又能蔽心，使心不淨，故稱有覆；然因其勢用弱，不能引生異熟果，故稱為有覆無記。至於不善等法，雖亦能障蔽聖道，然以其勢用強，可招感異熟果，故不稱為有覆無記。(《佛光大辭典》(三)，p.2460.1-2460.2)

(2) 參見《阿毘達磨品類足論》卷6〈6辯攝等品〉(大正26，715c18-20)：

染污法云何？謂不善及有覆無記法。

不染污法云何？謂善及無覆無記法。

<sup>47</sup> (1) 《十住毘婆沙論》卷1〈1序品〉(大正26，21a17-19)：活地獄、黑繩地獄、眾合地獄、叫喚地獄、大叫喚地獄、燒炙地獄、大燒炙地獄、無間大地獄。

(2) 《佛說法集名數經》(大正17，662a20-22)：云何八熱地獄？所謂等活地獄、黑繩地獄、眾合地獄、叫喚地獄、大叫喚地獄、燒然地獄、極燒然地獄、阿鼻地獄。

(3) 參見《大智度論》卷16〈1序品〉(大正25，175c18-176c19)。

<sup>48</sup> 《十住毘婆沙論》卷1〈1序品〉(大正26，21b9-13)：

又於寒水地獄：頰浮陀地獄、尼羅浮陀地獄、阿波波地獄、阿羅羅地獄、阿睺睺地獄；青蓮華地獄、白蓮華地獄、雜色蓮華地獄、紅蓮華地獄、赤蓮華地獄。常在幽闇，大怖畏處。謗毀賢聖，生在其中。

<sup>49</sup> (食) — 【宋】【元】【明】【宮】。(大正26，45d，n.5)

<sup>50</sup> 蕩(勿尤)：7.蕩滌，清除。(《漢語大詞典》(九)，p.555)

<sup>51</sup> 滌(勿一)：3.洗去穢東西。(《漢語大詞典》(六)，p.16)

<sup>52</sup> (行) — 【宋】【元】【明】【宮】。(大正26，45d，n.6)

<sup>53</sup> (1) [後秦]鳩摩羅什譯，《金剛般若波羅蜜經》(大正8，750c24-27)：

復次，須菩提！善男子、善女人，受持讀誦此經，若為人輕賤，是人先世罪業，應墮惡道，以今世人輕賤故，先世罪業則為消滅，當得阿耨多羅三藐三菩提。

(2) 《大般涅槃經》卷16〈8梵行品〉(大正12，462b17-25)：

是人今世惡業成就，或因貪欲、瞋恚、愚癡，是業必應地獄受報，是人直以修身、修戒、修心、修慧，現世輕受不墮地獄。云何是業能得現報？懺悔發露所有諸惡，既悔之後更不敢作，慚愧成就故、供養三寶故、常自呵責故，是人以是善業因緣不墮地獄，現世受報，所謂頭痛、目痛、腹痛、背痛、橫羅死殃、呵責、罵辱、鞭杖、閉繫、飢餓困苦，

## 2、菩薩修習「懺悔罪業」之方法

### (1) 先禮敬現在十方諸佛

復次，佛自說懺悔法。若菩薩欲懺悔罪，應作是言：「我於今現在十方世界中，諸佛得阿耨多羅三藐三菩提，轉法輪、雨法雨、擊法鼓、吹法蠡<sup>54</sup>、建法幢，以法布施滿足眾生，多所利益、多所安隱，憐愍世間饒益天人。

### (2) 次懺三毒所起諸罪業

我今以身、口、意，頭面禮現在諸佛足，諸佛知者、見者、世間眼、世間燈。我於無始生死已來，所起罪業，為貪欲、瞋恚、愚癡所逼故。

- (1) 或不識佛、不識法、不識僧。
- (2) 或不識罪、福。
- (3) 或身、口、意多作眾罪<sup>55</sup>。
- (4) 或以惡心出佛身血。
- (5) 或毀滅正法。
- (6) 破<sup>56</sup>壞眾僧。
- (7) 殺真人<sup>57</sup>阿羅漢。
- (8) 或自行十不善道，或教他令行，或復隨喜。
- (9) 若於眾生，有不愛語。

受如是等現世輕報。

- (3) 《大般涅槃經》卷 31〈11 師子吼菩薩品〉(大正 12, 551c15-25)：

善男子！一切眾生不定業多、決定業少。以是義故，有修習道；修習道故，決定重業可使輕受，不定之業非生報受。善男子！有二種人：一者、不定作定報，現報作生報，輕報作重報，應人中受在地獄受。二者、定作不定，應生受者迴為現受，重報作輕，應地獄受人中輕受。如是二人：一愚，二智；智者為輕，愚者令重。善男子！譬如二人於王有罪，眷屬多者其罪則輕，眷屬少者應輕更重。愚智之人亦復如是，智者善業多故重則輕受，愚者善業少故輕則重受。

- (4) 《大智度論》卷 6〈11 分別功德品〉(大正 26, 48c27-49a4)：

云何是人有罪今世應受報？罪不增長不入地獄，有人修身、修戒、修心、修慧，有大志意，心無拘闕，如是有罪不復增長，今世現受。譬如人以小器盛水，著一升鹽則不可飲。若復有人，以一升鹽投於大池尚不覺鹽味，何況巨飲。何以故？水多鹽少故，罪亦如是。

- (5) 《大智度論》卷 37〈3 習相應品〉(大正 25, 333a9-16)：

諸天效佛念故，又諸天以菩薩行般若波羅蜜，都無所著、不樂世樂，但欲教化眾生故住於世間。知其尊貴故念：所有重罪者，先世重罪應入地獄，以行般若波羅蜜故，現世輕受。譬如重囚應死，有勢力者護，則受鞭杖而已。又如王子雖作重罪，以輕罰除之。

<sup>54</sup> (1) 蠡=螺【宋】【元】【明】【宮】。(大正 26, 45d, n.7)

(2) 蠡(ㄉㄨㄛˋ)：即螺，特指螺殼、螺號。(《漢語大詞典》(八)，p.993)

<sup>55</sup> 罪=惡【宋】【元】【明】【宮】。(大正 26, 45d, n.8)

<sup>56</sup> 破=故【宋】【元】【明】【宮】。(大正 26, 45d, n.9)

<sup>57</sup> [隋]智顓，《妙法蓮華經文句》卷 1〈1 序品〉(大正 34, 7b5-6)：《阿毘經》云：應真。《瑞應》云：真人，悉是無生，釋羅漢也。依舊翻云：無著、不生、應供。

- (10) 若以斗秤<sup>58</sup>欺誑侵人。
- (11) 以諸邪行惱亂眾生。
- (12) 或不孝父母。
- (13) 或盜塔物及四方僧物。
- (14) 佛所說經戒或有毀破。
- (15) 違逆和尚<sup>59</sup>、阿闍梨。
- (16) 若人發聲聞乘、辟支佛乘、發大乘者，惡言毀辱、輕賤、嫌恨。
- (17) 慳嫉覆心故，於諸佛<sup>60</sup>所或起惡口，或說是法非法、說非法是法。

**(3) 於諸佛前盡皆發露，願三惡道罪於今世現受**

今以是罪，於現在諸佛知者、見者、證者所盡皆發露，不敢覆藏，從今已後不敢復作。

若我有罪，應墮地獄、畜生、餓鬼、阿修羅中，不值三尊<sup>61</sup>，生在諸難，願以此罪今世現受。

**(4) 如三世諸菩薩所懺諸惡業，亦如是發露懺悔**

如過去諸菩薩求佛道者，懺悔惡業罪，我亦如是發露懺悔，不敢覆藏，後不復作。若今諸菩薩求佛道者，懺悔惡業罪，我亦如是發露懺悔，不敢覆藏，後不復作。如未來諸菩薩求佛道者，懺悔惡業罪，我亦如是發露懺悔，不敢覆藏，後不復作。如過去、未來、現在諸菩薩求佛道者，懺悔惡業罪，已懺悔、今懺悔、當懺悔，我亦如是懺悔惡業罪，不敢覆藏，後不復作。

**【補 8】**

**佛陀如何治癒自己的疾病〔溫宗堃中譯〕**

佛陀在第四十五次，即最後一次兩安居時，住在毗舍離(Vesali)的魏盧瓦村(Veluva)。《長部·小品》(《大般涅槃經》)及《相應部·小品》皆記載，佛陀當時患了一場大病，但最後透過「法的醫療」(Dhamma-therapy)而得痊癒：

Atho kho bhagavato vassūpagatassa kharo ābādhō uppajji, bālhā vedanā vattanti māraṇantikā. Tā sudaṃ Bhagavā sato sampajāno adhvāsesi avihaññamāno.<sup>62</sup> 在那時候，嚴重的疾病生起在開始結夏的世尊身上。劇烈且幾乎致命的苦受轉起。但是，世尊不受惱害，只是純粹地具念、正知，忍受那些難以忍耐的苦受。

<sup>58</sup> 秤=稱【宋】【元】【明】【宮】。(大正 26, 45d, n.10)

<sup>59</sup> 尚=上【宋】【宮】。(大正 26, 45d, n.11)

<sup>60</sup> 佛=尊【宋】【元】【明】【宮】。(大正 26, 45d, n.12)

<sup>61</sup> 《增壹阿含 1 經》卷 14〈24 高幢品〉(大正 2, 615b4)：諸比丘！當念三尊：佛、法、聖眾。

<sup>62</sup> D II 99 ; S V 152。



世尊利用內觀修行而不被身苦惱害的情形。

註釋書(atthakathā)說：「[sato sampajāno adhvāsesīti] satim sūpaṭṭhitam katvā ñāṇena paricchinditvā adhvāsesi.<sup>63</sup> 引發正念，令它清楚地顯現，以（內觀）智慧辨別（苦受的本質）而忍耐。」

「[Avihaññamāno ti] vedanānuvattanavasena aparāparam parivattanam akaronto apīiyamāno adukkhiyamānova adhvāsesi. 由於隨觀苦受，他並未做經常的移動（動作），他（像是）未被壓迫、未受苦痛（一樣）地保持忍耐。」

疏鈔註解「以智慧辨別(ñāṇena paricchinditvā)」時說：「ñāṇena paricchinditvāti vedanānam khaṇikatam, dukkhatam, attasuññatañca yāthāvato ñāṇena paricchijja parituletvā。<sup>64</sup> 當苦受壞滅時，以（內觀）智慧辨別苦受的剎那性、苦性與無我性。」

於註解「忍耐(adhvāsesi)」時則說：「Adhvāsesīti tā abhibhavanto yathā-parimadditākārasallakhaṇena attani āropetvā vāsesi, na tāhi abhibhuyyamāno。<sup>65</sup> 克服那些苦受，藉由觀察（被內觀）所領悟的真實本質（即，無常、苦、或無我），接受、忍耐這些身內的苦受。他並未被那些苦受擊敗。」

二、「Atha kho Bhagavato etadahosi- “na kho metaṃ patirūpaṃ, yvāhaṃ anāmantetvā upaṭṭhāke anapaloketvā bhikkhusaṅghaṃ parinibbāyeyyaṃ. Yaṃnūnāhaṃ imaṃ ābādhaṃ vīriyena paṭipañāmetvā jīvitasāṅkhāraṃ adhiṭṭhāya vihareyyaṃ”ti. Atha kho Bhagavā taṃ ābādhaṃ vīriyena paṭipañāmetvā jīvitasāṅkhāraṃ adhiṭṭhāya vihasi. Atha kho Bhagavato so ābādho paṭipassambhi.<sup>66</sup> 那時候，世尊想到：『如果我入般涅槃，而沒有告知（我的）侍者、沒有通知比丘僧團，（那麼，）我的這個（做法）將是不恰當的。我應該透過精進去除這個疾病，著手修復生命力而安住。（如此思惟後） 那時，世尊透過精進去除那疾病，著手修補生命力而安住。於是世尊的疾病止滅。」

其註釋：「Bhagavā taṃ divasaṃ mahābodhipallāṅke abhinavavipassanaṃ paṭṭhapento viya rūpasattakaṃ arūpasattakaṃ niggumbaṃ nijjaṭaṃ katvā cuddasahākārehi sannetvā mahāvipassanāya vedanaṃ vikkhambhetvā. “dasamāse mā uppajjitthā”ti samāpattim samāpajji. Samāpattivikkhambhitā vedanā dasamāse na uppajji yeva.<sup>67</sup> 在那一天，世尊如同過去在大菩提樹下修習新（發現）的內觀一樣，無礙、無結地實踐色法的七種觀（以及）非色法

<sup>63</sup> Sv II 136-7 ; Spk III 236 。

<sup>64</sup> Sv-pt II 144

<sup>65</sup> Sv-pt II 144

<sup>66</sup> D II 99 。

<sup>67</sup> Sv II 137 。

的七種觀；混合操作十四種觀之後，藉由摩訶毗婆舍那〔即大內觀〕，鎮伏（疾病的）苦受。『願這些（苦受）在十個月內不再生起』，如是作願之後，〔世尊〕進入果等至。（疾病的）苦受被果等至所鎮伏，在十個月內，都未生起。」

葉均中譯《清淨道論》「道非道品」，底本 pp.618-628：

**(1) (以色的七法)** 此中：①以取捨，②以年齡的增長而消滅，③以食所成，④以時節所成，⑤以業生，⑥以心等起，⑦以法性色，以此等（七）行相而提起（三相）思惟，為「以色的七法提起思惟」。……

**(2) (以非色七法)** 其次是說「以非色七法」，這些是有關的論題：①以聚，②以雙，③以剎那，④以次第，⑤以除見，⑥以去慢，⑦以破欲。……

【舉例】

**(1) (以色的七法)：**

**① (1.以取捨)**

這裡的（取）是結生。（捨）是死，而此瑜伽行者，以此等的取捨，（從生至死）限定一百年，提起於諸行之中的三相。怎樣的呢？

即於此生之中的一切諸行都是無常。何以故？因為是生滅轉起、變易、暫時及與常相反之故。

諸行生起，到達住位，於住位中必成老衰，到達老位，必成壞滅，因為（生、老、滅的）常常逼惱，難堪，是苦之基。與樂相反之故為苦。

諸行生起，欲使勿至住位，至住位欲使勿老，至老位欲使勿壞，對於這樣的三處的任何一種都是不得自在的，由於他們的空無自在之相，所以空、無主、不自在，與我相反之故為無我。

**(2) (以非色七法)：**

**② 「2.以雙」**

茲有比丘，

A-思惟取捨色（從生至死的色）是無常苦無我，B-再以另一心思惟彼心亦是無常苦無我。

A-思惟年齡的增長而消滅之色、食所成色、時節所成色、業生色、心等起色、法性色是無常苦無我，B-再以另一心思惟彼心是無常苦無我，是名以雙思惟。

→「以心觀心」。

【因聽聞「覺支法」而得療癒疾病的經典】：

1、《相應部 46 相應 14 經/病經第一》（莊春江譯）

當時，生病的、受苦的、重病的尊者大迦葉住在畢波里洞穴。那時，世尊傍晚時，從獨坐出來，去見尊者大迦葉。抵達後，在設置的座位坐下。坐下後，世尊對尊者摩大迦葉說這個：「迦葉！是否能被你忍受？是否能被[你]維持生活？是否苦的感受減退、不

增進，減退的結局被知道，非增進？」

「大德！不能被我忍受，不能被[我]維持，我強烈苦的感受增進、不減退，增進的結局被知道，非減退。」

「迦葉！這些被我正確告知的七覺支已修習、已多作，轉起證智、正覺、涅槃，……  
(中略)……」

「大德！確實是覺支，大德！確實是覺支。」

世尊說這個，悅意的尊者大迦葉歡喜世尊的所說。尊者大迦葉的病因此痊癒，以及尊者大迦葉的那個病像這樣被捨斷。

## 2、《相應部 46 相應 15 經/病經第二》(莊春江譯)

當時，生病的、受苦的、重病的尊者大目犍連住在耆闍崛山。……(同上一經)

## 3、《相應部 46 相應 16 經/病經第三》(莊春江譯)

當時，世尊是生病者、受苦者、重病者。

那時，尊者摩訶純陀去見世尊。抵達後，向世尊問訊後，在一旁坐下。世尊對在一旁坐下的尊者摩訶純陀說這個：「純陀！請你背誦覺支。」

「大德！這些被世尊正確告知的七覺支已修習、已多作，轉起證智、正覺、涅槃，……  
(中略)……」

「純陀！確實是覺支，純陀！確實是覺支。」

尊者純陀說這個，大師是認可者。

世尊的病的病因此痊癒，以及世尊的那個病像這樣被捨斷。

◎對應經：《雜阿含 727 經》、《增壹阿含 39 品 6 經》。(略)

### 【因修習「四念處」而得療癒疾病的經典】：

#### 1、《雜阿含 1038 經》卷 37(CBETA, T02, no. 99, p. 271, a15-25)：

尊者阿那律問〔摩那提那〕長者言：「汝住何住，能令疾病苦患時得除差？」

長者白言：「尊者阿那律！我住四念處，專修繫念故，身諸苦患時得休息。……」

尊者阿那律告長者言：「汝今自記阿那含果。」

#### 2、《雜阿含 541 經》卷 20(CBETA, T02, no. 99, p. 140, c18-22)：-- SN 52:10

諸比丘問尊者阿那律：「住何所住，身諸苦痛得安隱？」

尊者阿那律言：「住四念處，身諸苦痛漸得安隱。……」

### 【特殊個案】

#### 《雜阿含 470 經》卷 17(CBETA, T02, no. 99, p. 119, c28-p. 120, b13)：

如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時、世尊告諸比丘：「愚癡無聞凡夫，生苦受、樂受，不苦不樂受，多聞聖弟子，亦生苦受、樂受，不苦不樂受。諸比丘！凡夫、聖人，有何差別」？

諸比丘白佛：「世尊是法根，法眼，法依，善哉世尊！唯願廣說，諸比丘聞已，當受奉行」。

佛告諸比丘：「諦聽，善思，當為汝說。諸比丘！愚癡無聞凡夫，身觸生諸受，增諸苦痛，乃至奪命，愁憂稱怨，啼哭號呼，心生狂亂。當於爾時，增長二受：若身受，若心受。譬如士夫身被雙毒箭，極生苦痛，愚癡無聞凡夫，亦復如是、增長二受——身受、心受，極生苦痛。所以者何？以彼愚癡無聞凡夫不了知故，於諸五欲生樂受觸，受五欲樂，受五欲樂故，為貪使所使。苦受觸故，則生瞋恚，生瞋恚故，為恚使所使。於此二受，若集、若滅、若味、若患、若離不如實知，不如實知故，生不苦不樂受，為癡使所使。為樂受所繫終不離，苦受所繫終不離，不苦不樂受所繫終不離。云何繫？謂為貪、恚、癡所繫，為生老病死、憂悲惱苦所繫。

多聞聖弟子，身觸生苦受，大苦逼迫，乃至奪命，不起憂悲稱怨，啼哭號呼，心亂發狂。當於爾時，唯生一受，所謂身受，不生心受。譬如士夫被一毒箭，不被第二毒箭。當於爾時，唯生一受，所謂身受，不生心受。

為樂受觸，不染欲樂，不染欲樂故，於彼樂受、貪使不使；於苦觸受，不生瞋恚，不生瞋恚故，恚使不使。於彼二使，集、滅、味、患、離如實知，如實知故，不苦不樂受、癡使不使。

於彼樂受解脫不繫，苦受，不苦不樂受解脫不繫。於何不繫？謂貪、恚、癡不繫，生老病死、憂悲惱苦不繫」。爾時、世尊即說偈言：

「多聞於苦、樂，非不受覺知，彼於凡夫人，其實大有間。

樂受不放逸，苦觸不增憂，苦、樂二俱捨，不順亦不違。

比丘勤方便，正智不傾動，於此一切受，點慧能了知。

了知諸受故，現法盡諸漏，身死不墮數，永處般涅槃。」

#### 《雜阿含 252 經》卷 9(CBETA, T02, no. 99, p. 60, c14-p. 61, a19)：

如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。時有比丘名優波先那，住王舍城寒林中塚間，蛇頭巖下迦陵伽行處。時尊者優波先那，獨一於內坐禪，時有惡毒蛇，長尺許，於上石間墮優波先那身上。

優波先那喚舍利弗，語諸比丘：「毒蛇墮我身上，我身中毒。汝等駛來，扶持我身出置於外，莫令於內身壞，碎如糠糲聚」。

時尊者舍利弗，於近處住一樹下，聞優波先那語，即詣優波先那所，語優波先那言：「我今觀汝色貌、諸根不異於常，而言中毒，持我身出，莫令散壞，如糠糲聚，竟為云何」？

優波先那諸舍利弗言：「若當有言：我眼是我、我所，耳、鼻、舌、身、意，耳、鼻、舌、身、意是我、我所；色、聲、香、味、觸、法，色、聲、香、味、觸、法是我、我所；地界，地界是我、我所，水、火、風、空、識界，水、火、風、空、識界是我、我所；色陰，色陰是我、我所，受、想、行、識陰，受、想、行、識陰是我、我所者，面色諸根，應有變異。

我今不爾，眼非我、我所，乃至識陰非我、我所，是故面色，諸根無有變異」。

舍利弗言：「如是，優波先那！汝若長夜離我、我所、我慢、繫著、使，斷其根本，如截多羅樹頭，於未來世永不復起，云何面色、諸根當有變異」！

時舍利弗即周匝扶持優波先那身，出於窟外。優波先那身，中毒碎壞，如聚糠糟。時舍利弗即說偈言：

「久殖諸梵行，善修八聖道，歡喜而捨壽，猶如棄毒鉢。

久殖諸梵行，善修八聖道，歡喜而捨壽，如人重病愈。

久殖諸梵行，善修八聖道，如出火燒宅，臨死無憂悔。

久殖諸梵行，善修八聖道，以慧觀世間，猶如穢草木，

不復更求餘，餘亦不相續」。

## 【補 9】

### 天台三祖 南嶽「慧思大師<sup>68</sup>」之風疾

1、時久雨不晴，得風濕症，舉身浮腫，忍苦看經，病忽自失。

2、東魏孝靜帝天平元年（534）因讀《妙勝定經》，經中歎禪定功法，遂發心修定，遍訪明師善友。時北齊慧文禪師，聚徒數百，道風清肅，僧俗共欽，乃往謁之。文師口授觀心之法，師晝則勤勞僧事，夜則坐禪達旦。

初三七日，發少靜觀，見一生善惡業相，倍加勇猛，遂動八觸，發根本初禪。禪障忽起，四肢疲緩，無力行步，身不隨心。師深自觀察：「我今生病，皆從業生。業由心起，本無外境。反觀心源，業不可得。觀己身影，相有體空。」如此觀已，顛倒想滅。心性清淨，所苦頓除。又發空定，心境廓然。

<sup>68</sup> [https://dhammalotus.blogspot.com/2017/03/blog-post\\_54.html?m=1](https://dhammalotus.blogspot.com/2017/03/blog-post_54.html?m=1)