

法苑珠林

『雜阿含經』研習

「於苦患身，當修學不苦患心」

蔡惠明

一、身雖老病，而心自在，不隨老病

「雜阿含經」第一〇七經載：如是我聞：

一時，佛在婆祇國設首婆羅山鹿野深林中。

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，唯願世尊爲我說法，令我長夜安樂！」

爾時，世尊告那拘羅長者：「善哉！長者！汝實年老根熟，羸劣苦患，而能自力覲見如來並餘宗重知識比丘。長者當知：於苦患身，常當修學不苦患心。」

爾時，世尊爲那拘羅長者示教照喜，默然而往。

那拘羅長者聞佛所說，歡喜隨喜，禮佛而去。

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：「今日世尊爲我說法，示教照喜，以甘露法灌我身心，是故我今諸根和悅，顏貌鮮明。」

尊者舍利弗問言：「世尊爲汝說何等法，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，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比丘，汝今於此苦患之身，常常修學不苦患心。」

「世尊爲我說如是法，示教照喜，甘露潤澤。」

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，唯願爲我畧說法要。」

尊者舍利弗語長者言：「善哉！長者！汝今諦聽，當爲汝說。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、障闕、顧念、憂苦、結戀。於受、想、行、識亦復如是，是名身心苦患。」

「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、障闕、顧念、結戀。受、想、行、識亦復如是，是名身苦患，心不苦患。」

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，爲優婆塞，證知我，我今盡形壽歸依三寶。」

爾時，那拘羅長者聞尊者舍利弗所說，歡喜隨喜，作禮而去。

。」

本經敘述那拘羅長者於身患苦，佛陀教導他當修學不苦患心，後舍利弗又爲他廣演法義。「瑜伽師地論」對經文中所說「變壞」注釋說：「復次，應知畧有兩種變壞：一者，諸行衰老變壞，謂如有年一百二十，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；若有智者，身雖老病而心自在，不隨老病。是名此中愚、智差別。」

二、佛說四諦，苦爲根本

佛法的基本內容，可以四聖諦來概括。諦意爲真理或實在。四諦的重點放在人生現象上。人生的全部不外乎兩個方面：一是染（苦、集），一是淨（滅、道）。四諦的組織又以苦諦爲根本，指經驗世界的現實，主要是三界生死輪迴的苦惱，有三苦、八苦的不同。三苦，一爲苦苦，指正在受痛苦的苦惱；二爲壞苦，是享受快樂結束時的苦惱；三爲行苦，謂不苦不樂時，爲無常變化的自然規律所支配的苦惱，包括生、老、病、死在內。八苦即生苦、老苦、病苦、死苦、冤憎會苦、愛別離苦、求不得苦、五陰盛苦。佛教認爲三苦、八苦有的是社會原因造成的，有的是自然原因造成的。集諦也名因諦，指痛苦產生的原因。集是積聚感招的意思，謂一切衆生，無始以來由於貪瞋、愚癡的行爲，造成善惡等行的業因，能感招將來的生死苦果。滅諦亦稱盡諦，是熄滅、滅盡的意思，滅盡三界內煩惱業因以及生死苦果，既了生死，從此不再受三界內的生死苦惱，達到涅槃寂滅境界，就是解脫。道諦指滅苦的方法，道是道路的意思，即達到寂滅解脫的方法

和手段。原始佛教認為道諦即八正道，以後大小乘又各有發展，都依正道修行達到解脫生死的目的。釋尊第一次宣揚四諦，反復地講了三次，稱為「三轉法輪」。初轉，是肯定四諦，即人生是苦，老死是苦等；二轉，是指出四諦在人生中的意義，即苦應知、集應斷、滅應證、道應修；三轉，是證明佛陀自己已做到四諦所要達到的要求，即苦已明、集已斷、滅已證、道已修。在三轉法輪中，每一次對每一諦都有四種不同的認識，稱為「四行相」，就是眼、智、明、覺，合起來即「四諦十二行相」。這一說法，奠定了原始佛教的理論基礎。所以「雜阿含經」總結性地說：「日可令冷，月可令暖，佛說四諦，不可令異。」

生老病死是自然規律，不可避免。但人們在生活中却要求長生、不老、無病，因而產生痛苦。苦的根源是什麼？是「求不得」。為什麼「求不得」呢？佛陀認為是由於「五取蘊」。他分析人的構成是色（物質）、受（感情、感覺）、想（理性和機念活動）、行（意志活動）、識（統一前幾種）。「蘊」是積聚的意思，五蘊與「取」（指一種固執的欲望）聯結在一起，產生種種貪欲，所以名為「五取蘊」。釋尊指出：五蘊是苦，歸根到底是由於貪欲的集諦而生，消滅貪欲，就消滅了苦，這就是滅諦。

「雜阿含經」第三百七十九經載：佛告諸比丘：

「我於此四聖諦三轉十二行不生眼、智、明、覺者，我終不得於諸天、魔、梵、沙門、婆羅門聞法家中，為解脫、為出、為離，亦不自證得阿耨多羅三藐三菩提。我已於四聖諦三轉十二行生眼、智、明、覺，故於諸天、魔、梵、沙門、婆羅門聞法家中，得出、得脫，自證得成阿耨多羅三藐三菩提。」說明佛陀無師自覺此四諦法而為天、人說法，並能令彼得到解脫，而更能自證得阿耨多羅三藐三菩提。亦即顯示：佛的無師自悟為天、人、師與聲

聞弟子聞法修證而得解脫的阿羅漢有所不同。雖然在解脫道中沒有什麼分別可說。（佛的十尊號中有「應供」一名，漢譯即為「阿羅漢」）。

四諦所依據的根本原理是緣起論，佛教的所有教義都是從緣起論這個源泉中流出來的。在印度古代，指導人生歸宿的學說有兩類：一是婆羅門，認為人由梵天而來，是神我轉化，即「轉變說」。另一是六師，認為人是許多元素湊合的（如順世派的主張），即「積聚說」。釋尊提出「緣起說」，反對以上兩派。所謂「緣起」，就是指一切事物或一切現象的生起，都是由相待（相對）的互存關係和條件決定的；離開關係和條件，就不能生起任何一個事物和現象。「中阿含經」第四十七說：「此有故彼有，此無故彼無；此生故彼生，此滅故彼滅。」佛典中常用東蘆來比喻這種關係。原始佛教的業感緣起就是十二因緣，就是無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死。以無明緣行為例，無明為緣引起行，依此次序構成了因果聯系。後世把十二因緣與輪迴聯系起來講，就有小乘的三世兩重說和大乘的兩世一重說。可以從中找出它們之間的因果關係，比如老死的結果，根本原因就是有生。從經典記載來看，釋尊觀察人生正是從老死推演出十二因緣來的。四諦以集諦的貪欲為主，十二支緣起也以愛欲為根本，要求解脫必須從愛欲着手。佛陀指出：愛欲總是得不到滿足的，而人却總是無限地去追求，這就必然產生痛苦。至於老死，則是自然規律，身苦難以避免，關鍵在於心自在，不隨老病。因此釋尊告那拘羅長者：「於患苦身，常當修學不苦患心。」舍利弗尊者又依據四諦、十二因緣原理，為長者作了廣說。

三、苦與樂是可以相轉化的

佛經中對「苦」的闡述很多。僅二百六十字的「心經」就三

次談到：「度一切苦厄」、「無苦、集、滅、道」、「能除一切苦」。說明佛法的根本目的，就是揭示人生是苦，找出苦的原因，以正道修行，消滅諸苦，得到解脫。

「大智度論」卷十九講二苦，即「內苦」與「外苦」。內苦又分「身苦」和「心苦」。身苦指眾生的身病老苦；「心苦」則指貪、瞋、癡苦。釋尊教導「常當修學不苦患心」，就是要以戒、定、慧三無漏學，對治貪、瞋、癡三毒。「瑜伽師地論」講三苦，即苦苦、壞苦、行苦。「大涅槃經」謂有五苦，即生老病死苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦、五陰盛苦。「中阿含經」、「增一阿含經」等則將生、老、病、死四苦分列，合為八苦，這是一般的對「人生是苦」的解釋。此外，還有五苦、十苦、十六苦、十八苦、十九苦，甚至有百苦等種種說法。

「佛地經」卷五說：「逼惱身心名苦」。佛經所講諸苦，雖然包括世間的、出世間的，但主要是指人世間的，即人生是苦。「心經」中說：「度一切苦厄」、「能除一切苦」，是勸令佛弟子能明苦、滅苦，通過正道修行，照見「五蘊皆空」，達到「一切皆空」的境地，從而「度一切苦厄」，「能除一切苦」。

既然人生是苦，一切皆苦。是不是對苦束手無策，只有遁世逃避呢？當然不是。佛教不但說明苦是根本，而且指出滅苦的途徑。佛教的「慈悲」，講的就是「華嚴經」所說的：「不為自己求安樂，但願眾生得離苦。」慈是拔苦，悲是與樂，拔除眾生的苦，給予各種安樂，包括自己在內（因個人也是眾生的一個，只有眾生的解脫，才能使自己得到解脫）。近代思想家梁啟超由於對人生「不勝其懷疑煩悶」，而「傾慕出世，尋求佛法」。他在晚年，曾專題研究「人生是苦」問題，他認為苦與樂是能轉化的，在「人心與人生」一文中說：「在受苦後輒易生樂感，掉轉來

亦復有然。其變易也，……量變積而為質變，苦極轉不見苦，樂極轉不見樂。」他認為更重要的在於生命自主，接着又說：「苦莫苦於深，深感受壓制而不得越，」「一切苦皆從有所執着而來，執着輕者其苦輕，執着重者其苦重。」「生死禍福，誰則能免？但得此心廓然無所執着。」「然果我執之不存也，尚有何壓制可言乎？」可見，梁啟超不但認為人生與苦相始終，即人人都有苦，不以自己的意志為轉移，而且指出苦與樂可以相互轉化，關鍵在於除去我執。這又是「不苦患心」的又一注釋。

在「佛陀時代及原始佛教教理綱要」一文中，梁啟超寫道：

「佛在菩提樹下作如是思惟：一、老死與老死連帶而起的憂悲苦惱，是人類所不免的，這些都緣何而來？當然因為有這。二、生命。生命從那裏來的呢？這問題便是「緣起觀」的出發點。人之所以生，條件很多。依佛說，最主要條件是「有」。佛家對於有的解釋，所謂「三界有」，指器世界及有情世界，必須有此世界，然後生命有所寄託，故列為三。「有」從那裏來呢？佛說「有緣取」，取即執着之意。佛以為苟無執着，則三界不過物理的存在，和我們不生關係。執着從那裏來呢？佛以為由於有「愛」，即欲望，欲望為生命活動之發源也。欲望從那裏來呢？由於領受外界現象而發生愛憎的情感，故「愛緣受」。怎麼能領受而生情感呢？由於與外界接觸而有感覺，故「受緣觸」。但必有感覺機關才能感覺，故「觸緣六入」。感覺機關以何為依存呢？由於五蘊和合，故「六入緣名色」，名色便是生命組織體之全部。「名」指受、想、行、識四蘊，包含一切心理狀態。「識」是四蘊之一，屬於名之一部份。但佛從認識論的立場特提出「識」為能認識的要素。佛之別「識」於「名色」，意蓋在此。如此「識與名色，名色緣識」，即「名色↑識」之關係，是因緣論最主要

的關鍵。再往上追求，我們的識——即認識活動，從何而來？由於意志。佛謂之「行」，「行」又從那裏來呢？佛以為是由於無意識的本能活動，叫做「無明」。

這裏，梁啟超實際上是對「雜阿含經」第二百九十八卷作了注釋。強調佛陀認為一個人的生命，並非由天所賦予，亦非無因而突然發生，都是由自己的意志力創造出來的。現在的生命，是由於過去的「無明」與生命所構成。當生命存在期間，識、名色、六入、觸、受、愛、取、有，剎那剎那，輾轉相緣，增長「無明」的業力，又造出未來的生命，於是繼續有「生」、有「老死」。他把佛家之學看作是世間迷妄生命的解放之學。他說：「稱佛家之學是人生解放之學，乃簡而言之，應該說佛家之學是世間迷妄生命的解放之學。佛家看人生，不外是起惑、造業、受苦。衆生找執，便是起惑。無我可得而強執着者，故是惑也。」人生歸根到底是苦，而這苦又來自衆生的我執，即惑。梁啟超並總結說：「四諦者，苦、集、滅、道。苦有生老病死諸苦；惑業苦因即集，集爲苦之本，此兩者住世間法。消滅人生之苦，必得修道，道乃寂滅之本。此兩者出世間法。」至於修道之法，各有不同，但離不開我執。苦樂是可以轉化的，如果破除我執，也就能使「身雖老病，而心自在，不隨老病。」也就是說，「心解脫後，於苦患身，不苦患心。」

四、建立對「諸行無常」的認識

「諸行無常」是佛教的三法印之一，也是佛教對宇宙人生基本觀點之一。佛教認爲，世界萬有（一切事物和思維概念）都是生滅變化無常的，都是「此生故彼生、此滅故彼滅」的相互依存

關係，沒有永恆的實體存在。因此任何事物和現象都是無常的，表現爲剎那剎那生滅的。即：

一、剎那無常。謂一切有爲法，剎那之間有生、住、異、滅的變化。人的「老」，也不是「突變」，因爲人體細胞的新陳代謝，就是在剎那之間變換的。

二、相續無常。謂一切有爲法在二期相續之上，有生、住、異、滅的四相。佛教不但認爲一切事物和現象的變化是普遍存在的，而且有它發生、發展、變化、消亡的過程，稱之爲生、住、異、滅「四相遷流」。任何事物和現象在一剎那中都有生、住、異、滅四相。人的生命是有限的，即使活到了一百二十歲，也仍活在「無常」變異中，難免有老、病、死的。佛教中還將無常分爲：

1. 衆生無常。謂人生都是無常的，終歸要變化以至消亡的；
2. 世界無常。謂世界上一切事物和現象都是無常的，無時無刻不在流動變遷中，最後仍歸消亡；

3. 諸念無常。謂人們的思維概念都是瞬息變異的，所謂「念念生滅」。明白了「諸行無常」的道理，就能理解「變」是客觀的規律。人生是苦，要解脫不可避免的老、病、生、死等苦，只有依教修行，破除我報，使心自在，而不患苦。這是每個佛弟子應當力行的。

美國羅無虛居士以耄耋高齡，雖患白內障、關節痛等身病仍講學不倦，「心不患苦」，復印「雜阿含經」第一〇七經見示，並策共勉。我認真學習了經文，對照四諦、十二因緣、無常等根本法義，寫了膚淺的體會，供同病相憐的善信參考。