



談佛說除憂患法

智 銘

衆生都有憂患，而人道衆生的憂患最多，人道衆生的憂患淵源從那裏來，是從貪着生欲而來，如孟子說：「生，我所欲也。」一個聖賢尚且如此貪着於生欲，一般人就更不用說了。大家不但希望自己生得很快樂、很滿足，尤其希望自己能長生不死，即使他的生活如何困苦，重病加身，他仍希望自己能長久「生」下去，俗語說：「好死不如惡活」，這句話充份說明人道衆生的生欲是如何的強烈。

雖然大家對生欲是如此的強烈，但沒有一個人的希望能得以實現，因為要生得快樂、滿足而長生不死，那是萬萬不可能的，因為人人最後都要死，死是件恐怖的事，所以人人因恐怖而憂患不已，將死的人爲自己憂患，在生的人爲既死的人憂患，因爲大家都這麼憂患，所以大家都在痛苦之中。所以佛陀在菩提樹下悟道時，所悟得的道就是人生是苦。但一般的人不知道這苦的眞諦，仍在千方百計地求自己和親人長生不死。若有親人一旦死亡，就會恐怖不已、憂患痛苦不已。

佛住世的時候，娑羅國的波斯匿王的太后駕崩，出葬的那天，波斯匿王痛苦到了極點，他忍受不了母喪的打擊，也無人能解除他內心的憂傷，只好急急忙忙地跑去舍衛城祇樹給孤獨園拜見佛陀，希望佛陀能給他些指示，使他的痛苦能減少一些。

佛陀看見波斯匿王風塵僕僕，滿身泥土，形容憂憾，就關懷地問波斯匿王：

「大王！你今天怎麼形容憂憾，塵土滿身地跑到我這兒來，是發生了甚麼事嗎？」

大王聽了佛陀的問話，不禁悲從衷來，泣不成聲，久久不能自己，最後，他拭乾眼淚回答佛陀說：

「世尊！太后已經駕崩了，她老人家年事已高，沒有少壯時候的氣力了，她一生中，修積善法，受國人普遍的尊敬，而今一旦駕崩，我非常的戀念不捨。

過去，我雖已竭盡孝道，從來沒有違逆過太后的意旨，但我仍感愧對慈母，不能使她老人家長生不死。如果能以生

命贖回生命，我寧願將此生的生命捨棄，而贖回太后的生命。若說能用象、馬、車乘、金、銀、珍寶、村落、城鎮甚至一方國土可以贖回太后生命的話，我也會悉數捨棄，用來贖回太后的生命，使太后不要命過。」

佛陀聽了波斯匿王的哭訴，非常的憐憫他內心的憂傷，於是爲他說了一部「除憂患經」，佛陀說：

「大王！你不必爲太后的駕崩而過份憂傷，你應該對這世間的無常，作較深入的思惟，你了解了無常的道理之後，就會知道無論何人有生就會有無常、有死。這是誰也逃不了的，所謂：

一切人歸死 無有不死者 隨行種殃福 身獲善惡果
地獄爲惡行 善者心生天 明慧能分別 唯福能過惡

因此，人既然有生就一定有死，在這生命期中，就有四大恐怖，這四大恐怖比盜賊侵略還要恐怖。因爲盜賊雖恐怖，我們還可以用刀、杖來抵抗而化解恐怖，可是這四大恐怖，是不可以用刀、杖抵抗得了的，當然也不是可以用刀、杖化解的，更不是用象、馬、車乘、金、銀、珍寶、村落、城鎮、一方國土可以去相贖的。甚麼是四大恐怖呢？

第一是『老』：這『老』是人生的大恐怖，因爲人到了『老』之將至，身體上原有壯碩的肌肉，逐漸地消失了，這種消失是不能用刀、杖去抵抗化解的，也不是用象、馬、車乘甚至一方國土可以贖回的。

第二是『病』：這『病』是一大恐怖，病魔一來，人生原有的大志都被消滅了，如俗語說：『好漢只怕病來磨』。這『病』一來，不是用刀、杖可以抵抗得了的、化解得了的。也不是能用象、馬、車乘乃至一方國土可以贖回的。

第三是『死』：這『死』一來，原來所希望長命無量，可是這時候壽命就要將盡了，想多延一秒鐘都不可能。這『死』之

將至，是不能以刀、杖抵抗得了、化解得了的。也不是用象馬、車乘乃至一方國土可以贖回的。

第四是『恩愛別離』：人生在世間，有各種的恩愛。如父母的恩愛、夫妻的恩愛、兄弟的恩愛、兒女的恩愛、朋友的恩愛等等。由於世事無常，生命無常，這無常一來，再恩愛也要別離，生離死別的時候，是最恐怖的時候。但這恐怖是不能以刀、杖抵抗得了、化解得了的，也不是用象馬、車乘乃至一方國土可以相贖的。

以上是人生的四大恐怖，任何人免不了，任何力量抵抗不了。大王！人生就好比是大雲密集時的雷電霹靂，刹那即過，不會久停。人的壽命是如此的短促，能超過百歲的人，只是少數而已。

大王！人生的四大恐怖要來的時候，就好比四面的高山，因地層的變動而相擠相磨，那夾在四山之中的樹木花草，能抵抗那四山相擠相磨的大力嗎？能逃避得了四山的相擠相磨所產生的恐怖和痛苦嗎？

因此，大王！你必須修無常想，而且要深深地去思惟無常的眞義，之所以要修無常、思惟無常，目的是可以斷盡一切的欲愛、斷盡一切的色愛、斷盡一切無色愛。因爲這些的愛，能使人愚痴而無明。若將無明斷盡，則一切欲愛當然也斷盡了。譬如那堆積的草木，引火燃燒，則一草一木不留，都被燒盡無餘，所以斷盡這世間所有愛，才是正法治化，你若以這正法來治化，那末全國的人民才能免於憂患。同時，我這次說法，應名之爲『除憂患經』。」

波斯匿王聽完佛陀的這部「除憂患經」，當即悟知了無常的眞理，不再因太后的駕崩而自憂傷了，因爲他原來戀念太后的駕崩而憂傷的心，都被佛陀這一番說法所除滅了。他不但自己不再憂傷，同時要向國人廣爲宣化無常法，除去全民的憂傷痛苦。

佛陀說法，他的中心思想是「人生是苦」，至於人生有多苦，佛陀歸納的方法有時不大相同，有時說人生有四苦，這四苦是生、老、病、死；有時說有八苦，除上述的生、老、病、死外，尚有愛別離、求不得、怨憎會，五陰熾盛等，合為八苦。而本「除憂患經」，所說的也是四大恐怖，恐怖就是苦，所以也是四大苦。而這四大苦，是老、病、死、恩愛別離。為甚麼本經不說生、老、病、死四苦，將「生」苦不計入呢？因為佛陀在說本經之前，首先說明「生」是無常。而無常也是苦，所以這經內的四苦不計「生」苦，而攝入「恩愛別離」苦。佛陀為甚麼獨攝入「恩愛別離」苦呢？這有二種意義，其一是為對機：因為當時的波斯匿王正因為太后的駕崩而深受「恩愛別離」的憂悲痛苦，佛陀為了解脫他的痛苦，所以特別發揚「恩愛別離」苦的大義，使他知此大義以後而能心開意解，不要為恩愛所束縛。

其次，「恩愛別離」這一苦，是人道眾生從出生之時起以迄老死之時止，整個生命期都在「恩愛別離」的痛苦中，如嬰兒剛出生，對母親即有深愛，與母親步步不能相離，若母親離開片刻，就會痛苦得哇哇大叫。這哭就是「恩愛別離」苦。從此，年歲越大，「恩愛別離」的範圍越廣，由「父母」的「恩愛別離」而及於兄弟、姊妹、妻子、兒女、朋友等等。有些人在臨命將終時，因為思念親人或遠方的親人前來見最後一面，但由於無常已到，等不及見就氣絕身死，但死的時候，雙目圓睜不肯合上，這就證明「恩愛別離」之苦，至死不休。所以「恩愛別離」是人道眾生的一大恐怖之苦，足可與老、病、死三苦相等，所以將「恩愛別離」與老、病、死三苦合為四大恐怖——四大苦。

「求不得」苦為甚麼不計入呢？因為「求不得」與其他四苦相較，其苦要輕得多，例如一個人剛生下，除了在餓着時求食以外，其他的需要就較少。到了十五六歲以後才擴大需求，但是也有很多入澹泊明志，安於本份，無所需求的，如孔子說：「君子

素其位而行，不願乎其外，素富貴、行乎富貴；素貧賤，行乎貧賤；素夷狹，行乎夷狹；素患難，行乎患難，君子無入而不自得焉。」由此可以證明有許多人都能安貧樂道，並無所求，所以「求不得」雖是人生一苦，但較之前四者，大大不如，所以不計。

「怨憎會」苦，是指人際關係的不良，彼此生怨、生憎，因而彼此不願相見，而又不得不見，因此為「苦」，人際關係很廣，大別之為夫妻關係、父母、兄弟、親友、國人等關係，但這些關係中生怨、生憎的或然率是很少的，如夫妻生怨、生憎，不願共同生活在一起，但又不能不在一起，夫、妻實在無法相處引以為苦而求離異的比率，約是千分之一點二而已，這個數字並不大，至於與父母、兄弟、親友、國人生怨、生憎的機率，也是很小的，否則，人道眾生就無法建立一個共處的社會。所以「怨憎會」雖是人生一苦，但與前四大苦較之，則大大不如，所以不計。

「五陰熾盛」苦：所謂「五陰」者，是指色、受、想、行、識五者而言。「熾盛」就是強烈的燃燒，也就是強烈的欲求。人生對這五陰的欲求，也不是自生到死都如此強烈的，因為年齡、環境、時間、地點等因緣的不同，五陰的欲求即有差別，如孔子說：「君子有三戒：少之時，血氣未定，戒之在色；及其壯也，血氣方剛，戒之在鬥；及其老也，血氣既衰，戒之在得。」由此證明因人的年齡不同，五根對外界產生的五陰感受就有不同。所以「五陰熾盛」雖是一苦，但較之前四苦，大大不如，所以不計。

因此之故，佛陀在「除憂患經」中，只列舉老、病、死、恩愛別離，是人生四大恐怖、痛苦事，是最能使人身心憂悲惱苦之患的事。但如果大家能常思惟無常義，就能斷盡一切憂患，使心不生恐怖，如「般若心經」上說：

「觀自在菩薩，行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，……菩提薩埵，依般若波羅密多故，心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖。……」