

引言：佛法是要究竟離老病死苦而得解脫的，所以佛和諸比丘說：以世間有老、病、死三法不可愛、不可念、不可意故，如來出於世間，世間知有如來所知所見說正法律¹。

中國佛教自清末民初以來，受到了結合末法思想的淨土思想影響，在臨終這件事上，顯得特別的注重；《臨終津梁》、《人生之最後》、《飭終須知》、《臨終切要》、《臨終備覽》等書，在民間廣泛的流傳；後來，臨終，甚至演變成是---《人生最大的一件事》²。

因為長期以來，出家、在家都沒有正確的認知面對病苦及死亡這件事，以致於在自己及親人病苦臨終時，衍生出很多錯誤的觀念和作法。佛為法根、法眼、法依³，我們將藉由阿含經中相關的經文，追根究柢、尋根溯源，正知正見如來所說一臨終自我關懷及關懷他人的正確作法！

相關詞：坐脫立亡⁴、預知時至、歡喜捨壽⁵、欣然坐化、無疾而終、壽終正寢⁶、斷食善終⁷、考終命⁸、安樂死⁹、自殺死¹⁰。(安樂死—斷食死—自然死)

1《雜阿含》346、760、1240 經。《長阿含經》〈世記經·地獄品〉稱老病死為三天使。《中阿含經》〈王相應品·天使經〉則加上「生」及「罪報苦」為五天使。《雜阿含 922 經》則以於老、病、死苦「能生厭怖，依正思惟」為四種善男子、善女人。

2《飭終津梁》李圓淨居士 編、《人生之最後》弘一大師 著、《飭終須知》世了法師 編述、《臨終切要》慧律法師 編著、《臨終備覽》慧律法師 編撰《人生最大的一件事》余定熙居士 編著。

3《阿含經》中，佛問弟子問題時，弟子常會說：「世尊是法根、法眼、法依，唯願廣說。」意思是說佛陀是：最初發現真理的人，是究竟覺悟真理的人，是圓滿教授真理的人。

4《學佛三要》〈解脫者之境界〉：平常說「八風不動」，利、衰、苦、樂、稱、毀、譏、譽，對於解脫的聖者，是不會因此而動心的。就是到了生死關頭，都能保持寧靜而安祥自在的心境，不為死苦所煩擾。經中有「歡喜捨壽」的話，即是最好的例證。(禪者坐亡立脫的作略，與阿羅漢自在捨壽的風格，也極為吻合。)一般所說的「預知時至」，凡夫也可以做到的。臨死時身體的不受死苦，在定力深湛的，也不是難事(反而，定力不深的阿羅漢，還是不免身苦)。「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。然而，並非每一聖者，都表現這樣的作略。

5《雜阿含 252 經》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…如出火燒宅，臨死無憂悔…以慧觀世間，猶如穢草木，不復更求餘，餘亦不相續。」

6喪葬用語中男性用「壽終正寢」，即壽終時寢於「正位」；女性用「壽終內寢」，即壽終時寢於「內位」。

7畢柳鶯醫師推動斷食善終，並著有《斷食善終—送母遠行，學習面對死亡的生命課題》一書。節錄心御風行—獨白下的哲思隨筆》網誌中〈莊春江老師追思文〉(呂勝強)老師告知，莊(春江)老師於 6 月底感到身體不適，7 月中旬經檢查確診為肺癌第四期，癌細胞已腹部積水並轉移。面對醫生積極治療與直接轉入安寧病房的建議，莊老師並未採納，而選擇居家安寧靜養，後來在腹水嚴重，不能安適進食之下，在家人的支持同意下決定斷食善終；他依循畢柳鶯醫師的臨床經驗，開始斷食，並於 21 天後的 8 月 20 日安詳離世。杜正民老師晚年罹患肝癌，亦是透過佛法教導，特別是《阿含聖典》中「病相應」的記載，來面對身體的病痛與臨終的到來。

8《尚書·洪範》五福：「一曰壽、二曰富、三曰康寧、四曰攸好德、五曰考終命。」

9 2018 年，80 多歲傅達仁因胰臟癌治療極為痛苦，在妻兒陪同下飛往瑞士，花 300 萬元執行了「安樂死」。

10知名作家瓊瑤 2024 年 12 月 14 日下午家輕生，一氧化碳中毒窒息而亡。瓊瑤表示「各位親愛的朋友知音們，不要哭，不要傷心，不要為我難過，朋友們，不要為我的『死亡』悲哀，我『活過』了，不曾辜負此生；然而，我最放不下的，就是家人和你們。『愛』緊緊的繫著我心，你們都是我最最不捨的」。

〈一〉、什麼是正念離苦與正知待時---正念其所知 正知其所念¹¹

- 1-1 《雜阿含 994 經》婆耆舍生病入涅槃前說偈：稽首日種尊，暮當般涅槃，正智繫正念，於此朽壞身…若內及與外，苦樂等諸受，於受無所著，正智正繫心…不復樂受生，亦無死可惡，正智正繫念，唯待終時至…厭捨於徒眾，正念待時至。
- 1-2 《雜阿含 1028 經》¹²世尊告諸病比丘：當正念正智以待時，是則為我隨順之教。比丘！云何為正念？謂比丘…(修四念處)…調伏世間貪憂，是名比丘正意念…云何正智？謂比丘若來若去…行住坐臥、眠覺語默…正知而住，瞻視觀察…依正智行…是名正智。
- 1-3 《雜阿含 1213 經》婆耆舍出家未久，以無有隨時教授、教誡者而說自厭偈：當捨樂不樂，及一切貪覺…其心極專至…繫念待時滅。
- 1-4 《雜阿含 1289 經》世尊金鎗刺足，未經幾時，起身苦痛；能得捨心，正智正念，堪忍自安，無退減想¹³。
- 1-5 《長部·大槃涅槃經》世尊受鍛工子純陀食，時發重〔赤痢〕病·赤血迸出·劇痛瀕死。爾時世尊·正念正智·堪忍不苦。
- 1-6 《經集·拘迦利耶經》世尊在毘舍離木瓜樹小村中…安居時，重病生起，激烈的、瀕臨死亡的諸感受轉起。…世尊具念、正知、不被惱害地忍受。
- 1-7 《雜阿含 275 經》難陀勝念正知者，是難陀觀察東(南、西、北)方，一心正念，安住觀察；如是觀者，世間貪、愛、惡不善法不漏其心。彼善男子難陀覺諸受(想、覺)起，覺諸受(想、覺)住，覺諸受(想、覺)滅，正念而住，不令散亂，是名難陀，正念正智成就。

〈二〉、什麼是善終--善念而終--命將盡時善念相續 善處而終--命已盡後生至善處

- 2-1 《雜阿含 1265 經》佛告跋迦梨：若於彼身無可貪、可欲者，是則善終，後世亦善。
- 2-2 《大樓炭經》卷 4〈忉利天品〉有人身行善口言善心念善，從是人間命盡，便生天上。

¹¹印順導師《勝鬘經講記》卷 2：正知，是對境界有正確的認識，不為境界所轉。如見金銀珠寶，而正知為五家共有，也就不會起貪心了。正念，是對於佛法的正知正見，要時刻憶念不忘。《成佛之道》卷 4：佛所以教誡弟子，要『守護根門』。在根境相觸時，如有智慧的觀照，就稱為『明相應觸』…如有智慧而正念現前的，就(於受)不起味著，不為情感的苦樂所惑亂…沒有正念正知的，都是依「緣」此或苦或樂的「受」味，生「起」深深的「愛」著：愛著自我，愛著境界。

¹²《長部經典》卷 16：世尊於毘舍離，住菴婆波梨林。於彼處，世尊告諸比丘曰：諸比丘！比丘應有正念、正知。此是我對汝之教言。諸比丘！何為比丘有正念耶？諸比丘！比丘於此，應該對身觀察身，自覺精進，深慮而住，排除此世間之貪欲、憂悲。對於受…乃至…對於心…乃至…對於法觀察法，自覺精進，深慮而住，排除此世間之貪欲、憂悲。諸比丘！如是為比丘有正念。諸比丘！何為比丘有正知耶？諸比丘！何為比丘有正知耶？諸比丘！比丘於行進履退有正知，於觀前顧後有正知，於伸手屈臂有正知，於著衣持鉢有正知，於食嚼吞飲有正知，於行大小便有正知，於睡眠、醒寤、行、止、坐、聽、言、默有正知。諸是為比丘有正知，諸比丘！比丘應有正念、正知。此是我為汝等之教言。

¹³《別譯雜阿含 287 經》佛為佉陀羅刺脚，極為苦痛，如來默受，雖復苦痛，無所請求。

- 2-3 《求欲經》舍利弗曰：有一人內有求欲…彼求欲意著命終已，亦不善終，亦不生善處。何以故？彼求欲著意終故。諸賢！猶若有人，若在販肆，若在客作家，若持銅鉢來，垢穢不淨。彼持來已，亦不隨時洗、拭、摩，但著塵土中，如是此銅鉢，但增上受垢穢。
- 2-4 《別譯雜阿含 65 經》波斯匿王：佛所教法，極有義利，能得現報無有熱惱、不待時節、能將於人至于善處。
- 2-5 《佛本行集經·娑毘耶出家品》厭離此世及後世，待時涅槃名善行。
- 2-6 《坐禪三昧經》有阿羅漢，一切有為法常厭滿足，更不求功德，待時入涅槃。
- 2-7 《佛阿毘曇經·出家相品》阿羅漢住有餘涅槃，次漸捨離諸有，隨待時節，身壞命終即入無餘涅槃。

〈三〉、阿含經中的相關說法

3-1、出家弟子

3-1-1 《雜阿含 103 經》上座看差摩比丘 教觀五蘊無我 上座得法眼淨 差摩得解脫

3-1-2 《雜阿含 540 經》阿那律語諸比丘 住四念處 身諸苦痛 能自安忍

3-1-3 《雜阿含 1265 經》世尊看跋迦梨 教觀五蘊無我 跋迦梨自殺 世尊記說 已得解脫

附錄 1 《增壹阿含經·四意斷品》婆迦梨思惟五蘊無我 持刀自殺 世尊記彼得解脫

3-1-4 《雜阿含 1266 經》舍利弗、摩訶拘絺羅 教闍陀觀無我 彼以刀自殺 世尊說無過

3-1-5 《雜阿含 1244 經》世尊告諸比丘 若病時 當自心憶念 先修善法

3-1-6 《雜阿含 1023 經》世尊看叵求那 證彼思惟先所聞法 疾病命終 得證三果

附錄 2 《增支部·小品》叵求那 以先聞思佛法 命終解脫

附錄 3 《雜阿含 372 經》頗求那 先所聞經

3-1-7 《雜阿含 1025 經》世尊看年少新學病比丘 教觀六入處無我 令彼解脫

3-1-8 《雜阿含 1027 經》世尊看病比丘 讚修梵行 教正思惟

3-1-9 《雜阿含 1028 經》世尊告眾多病比丘 當正念、正知以待時

3-1-10 《雜阿含 1029 經》世尊教眾多病比丘 觀五蘊無我

3-1-11 《雜阿含 1024 經》世尊看馬勝比丘 教正思惟 五蘊無我

3-1-12 《增支部．耆利摩難經》世尊令阿難 為耆利摩難說十想 使病痊愈

3-1-13 《增壹阿含經．等法品》世尊看均頭 教思惟七覺意 使病悉除愈

附錄 4 《相應部．病品》世尊患重疾病 令均頭誦七覺支 世尊病癒

3-1-14 《長阿含．遊行經》世尊自說於病苦中 以無相定 除身苦痛

3-2、在家弟子

3-2-1 《雜阿含 1122 經》世尊答釋氏難提 說居士如何為生病居士 說法安慰

附錄 5 《相應部．有慧品》世尊答摩訶男 智慧居士 如何為病苦者說法

附錄 6 《維摩詰所說經．文殊師利問疾品》菩薩應云何慰喻有疾菩薩

3-2-2 《雜阿含 107 經》世尊為年老那拘羅長者說 於苦患身 常當修學不苦患心

附錄 7 《增壹阿含經．利養品》世尊為那憂羅公長者說 雖身有病 令心無病

3-2-3 《雜阿含 554 經》摩訶迦旃延看訶梨聚落主 教依四不壞淨 修六念

3-2-4 《雜阿含 1030 經》世尊看給孤獨長者 長者自說 已得四不壞淨

3-2-5 《別譯雜阿含 187 經》世尊看須達多長者 教依四不壞 修於六念

3-2-6 《雜阿含 1031 經》阿難看給孤獨長者 長者自言 得四不壞淨 無有恐怖

3-2-7 《雜阿含 1032 經》舍利弗看給孤獨長者 教不依、不著蘊處界

3-2-8 《中阿含．教化病經》舍利弗看給孤獨長者 以十種廣說 令長者病癒

附錄 8 《教誡病者經》

- 3-2-9 《雜阿含 1034 經》世尊看長壽童子 教依四不壞淨 修六明分想
- 3-2-10 《雜阿含 1036 經》世尊看釋氏沙羅 教依四不壞淨 修五喜處
- 3-2-11 《雜阿含 1038 經》阿那律看摩那提那長者 說住四念處 身諸苦患 時得休息
- 3-2-12 《別譯雜阿含 188 經》世尊看首長者 教依四不壞信 修六念
- 3-2-13 《雜阿含 594 經》手長者以三法無厭足 得證三果 生無熱天
- 3-2-14 《中阿含·梵志陀然經》舍利弗看舊友梵志陀然 為說四梵法 使生梵天
- 3-2-15 《雜阿含 575 經》質多羅長者生病 正念無常、苦、空、無我 生無熱天
- 3-2-16 《雜阿含 930 經》世尊告摩訶男 久習佛法 橫死命終 雖失正念 不生惡趣

3-3、凡聖愚智之差別

- 3-3-1 《雜阿含 470 經》凡夫、聖人 皆有苦、樂受 生不生煩惱 而有差別
- 3-3-2 《雜阿含 294 經》愚夫、黠慧 皆由煩惱 得此識身 修不修梵行 而有差別
- 3-3-3 《中阿含·多界經》愚夫、智者 遇重苦時 智者正信 愚夫邪見
- 3-3-4 《長阿含·世記經》智者、愚夫 見老病死 覺知不同 愚者放逸 智者不放逸
- 3-3-5 《雜阿含 922 經》世尊告諸比丘 近老病死時 能生厭怖 依正思惟 是則為善

〈四〉、印順導師的相關開示

- 4-1 〈從心不苦做到身不苦〉—在樂生療養院說—

4-2 〈身心充滿憂苦的解脫〉

4-3 〈生死大事〉 —在馬尼拉居士林講—

4-4 〈臨終助念〉 —《華雨集》—

4-5 〈人生無有不病時〉 —平凡的一生—

(五)、阿姜查尊者的臨終開示

〈三〉、阿含經中的相關說法

3-1、出家弟子

3-1-1 《雜阿含 103 經》上座看差摩比丘 教觀五蘊無我 上座得法眼淨 差摩得解脫

如是我聞：一時，有眾多上座比丘住拘舍彌國瞿師羅園。時有差摩比丘住拘舍彌國跋陀梨園，身得重病。時有陀娑比丘為瞻病者。時，陀娑比丘詣諸上座比丘，禮諸上座比丘足，於一面住。諸上座比丘告陀娑比丘言：汝往詣差摩比丘所，語言：諸上座問汝，身小差安隱，苦患不增劇耶？

時陀娑比丘受諸上座比丘教，至差摩比丘所，語差摩比丘言：諸上座比丘問訊汝，苦患漸差不？眾苦不至增耶？

差摩比丘語陀娑比丘言：我病不差，不安隱身，諸苦轉增無救。譬如多力士夫，取羸劣人，以繩繼頭，兩手急絞，極大苦痛，我今苦痛有過於彼。譬如屠牛，以利刀生割其腹，取其內藏，其牛腹痛當何可堪！我今腹痛甚於彼牛。如二力士捉一劣夫，懸著火上，燒其兩足，我今兩足熱過於彼。時陀娑比丘還至諸上座所，以差摩比丘所說病狀，具白諸上座。

時諸上座還遣陀娑比丘至差摩比丘所，語差摩比丘言：世尊所說，有五受陰。何等為五？色受陰，受、想、行、識受陰，汝差摩能少觀察此五受陰非我、非我所耶？

時陀娑比丘受諸上座比丘教已，往語差摩比丘言：諸上座語汝，世尊說五受陰，汝少能觀察非我、非我所耶？」差摩比丘語陀娑言：「我於彼五受陰能觀察非我、非我所。

陀娑比丘還白諸上座：差摩比丘言：我於五受陰能觀察非我、非我所。

諸上座比丘復遣陀娑比丘語差摩比丘言：汝能於五受陰觀察非我、非我所，如漏盡阿羅漢耶？

時陀娑比丘受諸上座比丘教，往詣差摩比丘所，語差摩言：比丘能如是觀五受陰者，如漏盡阿羅漢耶？差摩比丘語陀娑比丘言：我觀五受陰非我、非我所，非漏盡阿羅漢也。

時陀娑比丘還至諸上座所，白諸上座：差摩比丘言：我觀五受陰非我、非我所，而非漏盡阿羅漢也。

時諸上座語陀娑比丘：汝復還語差摩比丘：汝言：我觀五受陰非我、非我所，而非漏盡阿羅漢。前後相違。

陀娑比丘受諸上座比丘教，往語差摩比丘：汝言：『我觀五受陰非我、非我所，而非漏盡阿羅漢。前後相違。』

差摩比丘語陀娑比丘言：我於五受陰觀察非我、非我所，而非阿羅漢者，我於我慢、我欲、我使，未斷、未知、未離、未吐¹⁴。

陀娑比丘還至諸上座所，白諸上座：差摩比丘言：我於五受陰觀察非我、非我所，而非漏盡阿羅漢者，於五受陰我慢、我欲、我使，未斷、未知、未離、未吐。

諸上座復遣陀娑比丘語差摩比丘言：汝言有我，於何所有我？為色是我？為我異色？受、想、行、識是我？為我異識耶？

差摩比丘語陀娑比丘言：我不言色是我，我異色；受、想、行、識是我，我異識。然於五受陰我慢、我欲、我使，未斷、未知、未離、未吐。

差摩比丘語陀娑比丘言：何煩令汝駢馳往反？汝取杖來，我自扶杖，詣彼上座，願授以杖。差摩比丘即自扶杖，詣諸上座。

時諸上座遙見差摩比丘扶杖而來，自為敷座，安停脚机，自往迎接，為持衣鉢，命令就座，共相慰勞。慰勞已，語差摩比丘言：汝言我慢，何所見我？色是我耶？我異色耶？受、想、行、識是我耶？我異識耶？

差摩比丘白言：非色是我，非我異色；非受、想、行、識是我，非我異識。然於五受陰我慢、我欲、我使，未斷、未知、未離、未吐。譬如優鉢羅、鉢曇摩、拘牟頭、分陀利華香，為即根香耶？為香異根耶？為莖葉鬚精麤香耶？為香異精麤耶？為等說不？

諸上座答言：不也，差摩比丘！非優鉢羅、鉢曇摩、拘牟頭、分陀利根即是香、非香異根，亦非莖葉鬚精麤是香，亦非香異精麤也。

差摩比丘復問：彼何等香？上座答言：是華香。

差摩比丘復言：我亦如是。非色即我，我不離色；非受、想、行、識即我，我不離識。然我於五受陰見非我、非我所，而於我慢、我欲、我使，未斷、未知、未離、未吐。諸上座聽我說譬，凡智者，因譬類得解。譬如乳母衣，付浣衣者，以種種灰湯，浣濯塵垢，猶有餘氣，要以種種雜香，薰令消滅。如是，多聞聖弟子雖於五受陰，正觀非我、非我所，然於五受陰我慢、我欲、我使，未斷、未知、未離、未吐，然後於五受陰增進思惟，觀察生滅，此

¹⁴《瑜伽師地論》卷 88〈攝事分·契經事〉言未斷者，由隨眠故。未遍知者，由彼纏故，彼於爾時有忘念故。言未滅者，雖於此纏暫得遠離，尋復現行。言未吐者，由彼隨眠未永拔故。

《法蘊足論》卷 6〈聖諦品〉諸愛、後有愛、熹俱行愛，彼彼熹愛無餘永斷、棄捨變吐、盡離染滅、寂靜隱沒，皆名苦滅聖諦？謂此四愛，若未斷、未遍知、未滅、未吐，後有苦果相續生起；若已斷、已遍知、已滅、已吐，後有苦果不復生起。故此永斷等，名苦滅聖諦。

《長阿含經》卷 20〈世記經·忉利天品〉彼天帝釋姪怒癡未盡，未脫生老病死憂悲苦惱，我說其人未離苦本。

色、此色集、此色滅，此受、想、行、識，此識集、此識滅。於五受陰如是觀生滅已，我慢、我欲、我使，一切悉除，是名真實正觀。

差摩比丘說此法時，彼諸上座遠塵離垢，得法眼淨。差摩比丘不起諸漏，心得解脫，法喜利故，身病悉除。

時諸上座比丘語差摩比丘言：我聞仁者初所說，已解已樂，況復重聞！所以問者，欲發仁者微妙辯才，非為燒亂汝，便堪能廣說如來、應、等正覺法。

時諸上座聞差摩比丘所說，歡喜奉行。

3-1-2 《雜阿含 540 經》阿那律語諸比丘 住四念處 身諸苦痛 能自安忍

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，尊者阿那律在舍衛國松林精舍，身遭病苦。時，有眾多比丘詣尊者阿那律所，問訊慰勞已，於一面住，語尊者阿那律言：「尊者阿那律！所患增損可安忍不？病勢漸損不轉增耶？」

尊者阿那律言：「我病不安，難可安忍，身諸苦痛，轉增無損。」即說三種譬，如上又摩經說。「然我身已遭此苦痛，且當安忍，正念正知。」

諸比丘問尊者阿那律：「心住何所，而能安忍如是大苦，正念正知？」

尊者阿那律語諸比丘言：「住四念處，我於所起身諸苦痛能自安忍，正念正知。何等為四念處？謂內身身觀念處，乃至受、心、法觀念處，是名住於四念處，身諸苦痛能自安忍，正念正知。」時諸正士共論議已，歡喜隨喜，各從座起而去。

3-1-3 《雜阿含 1265 經》世尊看跋迦梨 教觀五蘊無我 跋迦梨自殺 世尊記說 已得解脫

如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時，有尊者跋迦梨，住王舍城金師精舍，疾病困苦，尊者富隣尼瞻視供養。時跋迦梨語富隣尼：汝可詣世尊所，為我稽首禮世尊足，問訊世尊：少病，少惱，起居輕利，安樂住不？言：跋迦梨住金師精舍，疾病困篤，委積床褥，願見世尊。疾病困苦，氣力羸憊，無由奉詣，唯願世尊降此金師精舍，以哀愍故！

時富隣尼受跋迦梨語已，詣世尊所，稽首禮足，退住一面。白佛言：世尊！尊者跋迦梨，稽首世尊足，問訊世尊：少病，少惱，起居輕利，安樂住不？世尊答言：令彼安樂！富隣尼白佛言：世尊！尊者跋迦梨住金師精舍，疾病困篤，委在床褥，願見世尊，無有身力來詣世尊。善哉世尊！詣金師精舍，以哀愍故！爾時，世尊默然聽許。時富隣尼知世尊聽許已，禮足而去。

爾時，世尊晡時從禪覺，往詣金師精舍，至跋迦梨住房。跋迦梨比丘遙見世尊，從床欲起。佛告跋迦梨：且止，勿起！世尊即坐異床，語跋迦梨：汝心堪忍此病苦不？汝身所患，為增為損？跋迦梨白佛：如前又摩比丘修多羅廣說。世尊！我身苦痛極難堪忍，欲求刀自殺，不樂苦生。

佛告跋迦梨：我今問汝，隨意答我。云何跋迦梨！色是常耶？為非常耶？跋迦梨答言：無常，世尊！復問：若無常，是苦耶？答言：是苦，世尊！

復問跋迦梨：若無常苦者，是變易法，於中寧有可貪、可欲不？跋迦梨白佛：不也，世尊！受，想，行，識，亦如是說。

佛告跋迦梨：若於彼身無可貪、可欲者，是則善終，後世亦善。爾時，世尊為跋迦梨種種說法。示教、照喜已，從座起去。

即於彼夜，尊者跋迦梨思惟解脫，欲執刀自殺，不樂久生。

時有二天，身極端正，於後夜時，詣世尊所，稽首禮足，退住一面。白佛言：世尊！尊者跋迦梨疾病困苦，思惟解脫，欲執刀自殺，不樂久生。第二天言：彼尊者跋迦梨，已於善解脫而得解脫。說此語已，俱禮佛足，即沒不現。

爾時，世尊夜過晨朝，於大眾前敷座而坐。告諸比丘：昨夜有二天子，形體端正，來詣我所，稽首作禮，退住一面，而作是言：尊者跋迦梨，住金師精舍，疾病困苦，思惟解脫，欲執刀自殺，不樂久生。第二天言：尊者跋迦梨，已於善解脫而得解脫。說此語已，稽首作禮，即沒不現。

爾時，世尊告一比丘：汝當往詣尊者跋迦梨比丘所，語跋迦梨言：昨夜有二天，來詣我所，稽首作禮，退住一面。語我言：尊者跋迦梨疾病困篤，思惟解脫，欲執刀自殺，不樂久生。第二天言：尊者跋迦梨，於善解脫而得解脫。說此語已，即沒不現。此是天語，佛復記汝：汝於此身，不起貪欲，是則善終，後世亦善。

時彼比丘受世尊教已，詣金師精舍跋迦梨房。爾時，跋迦梨語侍病者：汝等持繩床，共舉我身著精舍外，我欲執刀自殺，不樂久生。時有眾多比丘出房舍，露地經行。受使比丘詣眾多比丘所，問眾多比丘言：諸尊！跋迦梨比丘住在何所？諸比丘答言：跋迦梨比丘，告侍病者，令舉繩床出精舍外，欲執刀自殺，不樂久生。受使比丘即詣跋迦梨所。跋迦梨比丘遙見使比丘來，語侍病者：下繩床著地。彼比丘疾來，似世尊使。彼侍病者，即下繩床著地。時彼使比丘語跋迦梨：世尊有教，及天有所說。

時跋迦梨語侍病者：扶我著地，不可於床上受世尊教，及天所說。時侍病者，即扶跋迦梨下，置於地。時跋迦梨言：汝可宣示世尊告教，及天所說。使比丘言：跋迦梨！大師告汝：夜有二天來白我言：跋迦梨比丘疾病困篤，思惟解脫，欲執刀自殺，不樂久生。第二天言：跋迦梨比丘，已於善解脫而得解脫。說此語已，即沒不現。世尊復記說汝：善於命終，後世亦善。

跋迦梨言：尊者！大師善知所知，善見所見；彼二天者，亦善知所知，善見所見。然我今日，於色無常，決定無疑；無常者是苦，決定無疑；若無常、苦者，是變易法，於彼無有可貪、可欲，決定無疑。受，想，行，識，亦復如是。然我今日，疾病苦痛猶故隨身，欲刀自殺，不樂久生。即執刀自殺。

時使比丘供養跋迦梨死身已，還詣佛所，稽首禮足，退坐一面。白佛言：世尊！我以世尊所教，具告尊者跋迦梨。彼作是言：大師善知所知，善見所見；彼二天者，亦善知所知，善見所見，廣說乃至執刀自殺」。

爾時，世尊告諸比丘：共詣金師精舍跋迦梨尸所。見跋迦梨死身，有遠離之色。見已，語諸比丘：汝等見是跋迦梨比丘死身在地，有遠離之色不？諸比丘白佛：已見，世尊！復告諸比丘：遶跋迦梨身，四面周匝有闇冥之相，圍遶身不？諸比丘白佛：已見，世尊！佛告諸比丘：此是惡魔之像，周匝求覓跋迦梨善男子識神，當生何處。佛告諸比丘：跋迦梨善男子，不住識神，以刀自殺。爾時，世尊為彼跋迦梨說第一記。佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

附錄 1 《增壹阿含經·四意斷品》婆迦梨思惟五蘊無我 持刀自殺 世尊記彼得解脫

尊者婆迦梨身得重患，臥在大小便上，意欲自刀殺，無此勢可自坐起。是時，尊者婆迦梨告侍者：汝今可持刀來，吾欲自殺。所以然者，如今日釋迦文佛弟子之中，信解脫者無出我上，然我今日有漏心不解脫。所以然者，然如來弟子遇苦惱時，亦復求刀自殺。我今用此命為？不能從此岸至彼岸。

是時，婆迦梨弟子出家未久，未知今世、後世，不知從此岸至彼岸，亦復不知死此生彼，便授刀與之。時，婆迦梨手執刀已，以信堅固，持刀自刺。是時，婆迦梨以刀自刺，而作是念：釋迦文佛弟子之中，所作非法，得惡利不得善利，於如來法中，不得受證而取命終。是時，尊者婆迦梨便思惟是五盛陰：是謂此色，是謂色習，是謂色滅盡；是謂痛、想、行、識，是謂痛、想、行、識集，是謂痛、想、行、識、滅盡。彼於此五盛陰熟思惟之，諸有生法皆是死法。知此已，便於有漏心得解脫。爾時，尊者婆迦梨於無餘涅槃界而般涅槃。

爾時，世尊以天耳聽聞尊者婆迦梨求刀自殺。爾時，世尊告阿難：諸比丘在舍衛城者，盡集一處，吾欲所勅。是時，尊者阿難受世尊教，即集諸比丘，在普集講堂，還白世尊曰：今日比丘已集一處。是時，世尊將比丘僧，前後圍遶，至彼婆迦梨比丘精舍。當於爾時，弊魔波旬欲得知尊者婆迦梨神識所在，為在何處？為在人耶？為非人耶？天、龍、鬼神、乾沓耆、阿須倫、迦留羅、摩休勒、閻叉？今此神識竟為所在，在何處生遊？不見東西南北，四維上下，皆悉周遍而不知神識之處。是時，魔波旬身體疲極，莫知所在。爾時，世尊將比丘僧，前後圍遶，至彼精舍。爾時，世尊觀魔波旬欲得知神識所在。

世尊告諸比丘：汝等頗聞此精舍之中有大聲乎？又有光怪？諸比丘對曰：如是。世尊！我等已見。世尊告曰：此弊魔波旬，欲得知婆迦梨神識所在。是時，尊者阿難白世尊曰：唯願世尊說婆迦梨比丘神識為何所在？世尊告曰：婆迦梨比丘神識永無所著。彼族姓子以般涅槃，當作如是持。

是時，尊者阿難白世尊曰：此婆迦梨比丘何日得此四諦？世尊告曰：今日之中得此四諦。阿難白佛：此比丘抱病經久，本是凡人。世尊告曰：如是，阿難！如汝所言，但彼比丘謙苦甚久，諸有釋迦文佛弟子之中，信解脫者此人最勝，然有漏心未得解脫：『我今可求刀自刺。』是時，彼比丘臨自刺時，即思惟如來功德；捨壽之日，思惟五盛陰：是謂此色習、此色滅盡。爾時，彼比丘思惟此已，諸有習之法皆悉滅盡，此比丘已般涅槃。

3-1-4 《雜阿含 1266 經》舍利弗、摩訶拘絺羅 教闍陀觀無我 彼以刀自殺 世尊說無過

如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。時有尊者闍陀，住那羅聚落好衣菴羅林中，疾病困篤。時尊者舍利弗，聞尊者闍陀在那羅聚落好衣菴羅林中，疾病困篤。聞已，語尊者摩訶拘絺羅：「尊者知不？闍陀比丘在那羅聚落好衣菴羅林中，疾病困篤，當往共看」。摩訶拘絺羅默然許之。時尊者舍利弗與尊者摩訶拘絺羅，共詣那羅聚落好衣菴羅林中，至尊者闍陀住房。

尊者闍陀遙見尊者舍利弗、尊者摩訶拘絺羅，凭床欲起，尊者舍利弗語尊者闍陀：「汝且莫起」！尊者舍利弗、尊者摩訶拘絺羅，坐於異床，問尊者闍陀：「云何尊者闍陀！所患

為可堪忍不？為增為損」？如前又摩修多羅廣說。尊者闍陀言：「我今身病，極患苦痛，難可堪忍。所起之病，但增無損，唯欲執刀自殺，不樂苦活」。

尊者舍利弗言：「尊者闍陀！汝當努力，莫自傷害！若汝在世，我當與汝來往周旋。汝若有乏，我當給汝如法湯藥。汝若無看病人，我當看汝，必令適意、非不適意」。闍陀答言：「我有供養，那羅聚落諸婆羅門、長者，悉見看視，衣被、飲食、臥具、湯藥，無所乏少；自有弟子修梵行者，隨意瞻病，非不適意。但我疾病苦痛逼身，難可堪忍，唯欲自殺，不樂苦生」。舍利弗言：「我今問汝，隨意答我。闍陀！眼及眼識、眼所識色，彼寧是我，異我，相在不」？闍陀答言：「不也，尊者」！

舍利弗復問：「闍陀！耳…鼻…舌…身…意及意識、意識所識法，彼寧是我，異我，相在不」？闍陀答言：「不也，尊者」！舍利弗復問：「闍陀！汝於眼、眼識及色，為何所見、何所識、何所知故，言眼、眼識及色，非我，不異我，不相在」？闍陀答言：「我於眼、眼識、及色，見滅、知滅故，見眼、眼識及色，非我，不異我，不相在」。

復問：「闍陀！汝於耳…鼻…舌…身…意、意識及法，何所見、何所知故，於意、意識及法，見非我，不異我，不相在」？闍陀答言：「尊者舍利弗！我於意、意識及法，見滅，知滅故，於意、意識及法，見非我，不異我，不相在。尊者舍利弗！然我今日身病苦痛，不能堪忍，欲以刀自殺，不樂苦生」。

時尊者摩訶拘絺羅語尊者闍陀：「汝今當於大師修習正念，如所說句¹⁵：有所依者則為動搖，動搖者有所趣向，趣向者為不休息，不休息者則隨趣往來，隨趣往來者則有未來生死，有未來生死故有未來出沒，有未來出沒故則有生老病死、憂悲惱苦，如是純大苦聚集。如所說句：無所依者則不動搖，不動搖者得無趣向，無趣向者則有止息，有止息故則不隨趣往來，不隨趣往來則無未來出沒，無未來出沒者則無生老病死、憂悲惱苦，如是純大苦聚滅」。

闍陀言：「尊者摩訶拘絺羅！我供養世尊，事於今畢矣；隨順善逝，今已畢矣，適意非不適意。弟子所作，於今已作；若復有餘弟子所作供養師者，亦當如是供養大師，適意非不適意。然我今日身病苦痛，難可堪忍，唯欲以刀自殺，不樂苦生」。

爾時，尊者闍陀，即於那羅聚落好衣菴羅林中，以刀自殺。

¹⁵《雜阿含 21 經》佛告比丘：比丘！動搖時，則為魔所縛；若不動者，則解脫波旬。…若色動搖時，則為魔所縛；若不動者，則解脫波旬。如是受、想、行、識動搖時，則為魔所縛；若不動者，則解脫波旬。

《雜阿含 1168 經》比丘！若言是我，是則動搖；言是我所，是則動搖。未來當有，是則動搖；未來當無，是則動搖。當復有色，是則動搖；當復無色，是則動搖。當復有想，是則動搖；當復無想，是則動搖；當復非有想非無想，是則動搖。動搖故病，動搖故癱，動搖故刺，動搖故著。正觀察動搖故苦者，得不動搖心，多修習住，繫念正知。

《雜阿含 254 經》二十億耳：若眼常識色，終不能妨心解脫、慧解脫，意堅住故，內修無量善解脫，觀察生滅，乃至無常。耳識聲、鼻識香、舌識味、身識觸、意識法，不能妨心解脫、慧解脫，意堅住故，內修無量善解脫，觀察生滅。譬如村邑近大石山，不斷、不壞、不穿，一向厚密，假使四方風吹，不能動搖、不能穿過。彼無學者亦復如是，眼常識色，乃至意常識法，不能妨心解脫、慧解脫，意堅住故，內修無量善解脫，觀察生滅。…猶如大石山，四風不能動。色聲香味觸，及法之好惡，六入處常對，不能動其心。心常住堅固，諦觀法生滅。

時尊者舍利弗，供養尊者闍陀舍利已，往詣佛所，稽首禮足，退住一面。白佛言：「世尊！尊者闍陀於那羅聚落好衣菴羅林中，以刀自殺。云何世尊！彼尊者闍陀當至何趣？云何受生？後世云何？」

佛告尊者舍利弗：「彼不自記說言：尊者摩訶拘絺羅！我供養世尊，於今已畢；隨順善逝，於今已畢，適意非不適意；若復有餘供養大師者，當如是作，適意非不適意耶？」爾時，尊者舍利弗復問世尊：「彼尊者闍陀，先於鎮珍尼婆羅門聚落，有供養家，極親厚家，善言語家」。

佛告舍利弗：「如是舍利弗！正智、正善解脫善男子，有供養家，親厚家，善言語家。舍利弗！我不說彼有大過。若有捨此身餘身相續者，我說彼等則有大過。若有捨此身已，餘身不相續者，我不說彼有大過也。無大過故，於那羅聚落好衣菴羅林中以刀自殺」。如是世尊為彼尊者闍陀說第一記。佛說此經已，尊者舍利弗歡喜，作禮而去。

3-1-5 《雜阿含 1244 經》 世尊告諸比丘 若病時 當自心憶念 先修善法

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：「有燒燃法、不燒燃法。諦聽，善思，當為汝說。燃燒法云何燒燃法？若男、若女犯戒，行惡不善法，身惡行成就，口、意惡行成就，若彼後時疾病困苦，沈頓床褥，受諸苦毒；當於爾時，先所行惡悉皆憶念。譬如大山，日西影覆。如是眾生先所行惡，身、口、意業諸不善法，臨終悉現，心乃追悔：『咄哉！咄哉！先不修善，但行眾惡，當墮惡趣，受諸苦毒。』憶念是已，心生燒燃，心生變悔；心生悔已，不得善心，命終後世，亦不善心相續生，是名燒燃法。

不燃燒法云何不燒燃？若男子、女人受持淨戒，修真實法，身善業成就，口、意善業成就，臨壽終時，身遭苦患，沈頓床褥，眾苦觸身；彼心憶念先修善法，身善行，口、意善行成就，當於爾時，攀緣善法：『我作如是身、口、意善，不為眾惡，當生善趣，不墮惡趣。』心不變悔，不變悔故，善心命終，後世續善，是名不燒燃法。

爾時，世尊即說偈言：

已種燒燃業，依於非法活，乘斯惡業行，必生地獄中。
等活及黑繩，眾合二叫呼，燒燃極燒燃，無擇大地獄。
是八大地獄，極苦難可過，惡業種種故，各別十六處。
四周開四門，中間量悉等，鐵為四周板，四門扇亦鐵。
鐵地盛火燃，其焰普周遍，縱廣百由旬，焰焰無間息。
調伏非諸行，拷治強梁者，長夜加楚毒，其苦難可見。
見者生恐怖，悚慄身毛豎，墮彼地獄時，足上頭向下。
正聖柔和心，修行梵行者，於此賢聖所，輕心起非義。
及殺害眾生，墮斯熱地獄，宛轉於火中，猶如火炙魚。
苦痛號叫呼，如群戰象聲，大火自然生，斯由自業故。
佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

3-1-6 《雜阿含 1023 經》世尊看叵求那 證彼思惟先所聞法 疾病命終 得證三果

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。時有尊者叵求那，住東園鹿母講堂，疾病困篤。尊者阿難往詣佛所，稽首禮足，退住一面。白佛言：「世尊！尊者叵求那住東園鹿母講堂，疾病困篤。如是病，比丘多有死者。善哉世尊！願至東園鹿母講堂尊者叵求那所，以哀愍故！」

爾時，世尊默然而許。至日晡時，從禪覺，往詣東園鹿母講堂，至尊者叵求那房，敷座而坐。為尊者叵求那種種說法，示教照喜。示教照喜已，從坐起去。尊者叵求那世尊去後，尋即命終。當命終時，諸根喜悅，顏貌清淨，膚色鮮白。

時尊者阿難供養尊者叵求那舍利已，往詣佛所，稽首佛足，卻住一面。白佛言：「世尊！尊者叵求那，世尊來後，尋便命終。臨命終時，諸根喜悅，膚色清淨，鮮白光澤。不審世尊！彼當生何趣？云何受生？後世云何？」

佛告阿難：「若有比丘先未病時，未斷五下分結，若覺病起，其身苦患，心不調適，生分微弱，得聞大師教授教誡、種種說法，彼聞法已，斷五下分結。阿難！是則大師教授說法福利。

復次、阿難！若有比丘先未病時，未斷五下分結，然後病起，身遭苦患，生分轉微，不蒙大師教授教誡說法，然遇諸餘多聞大德修梵行者，教授教誡說法，得聞法已，斷五下分結。阿難！是名教授教誡聽法福利。

復次、阿難！若比丘先未病時，不斷五下分結，乃至生分微弱，不聞大師教授教誡說法，復不聞餘多聞大德諸梵行者教授教誡說法，然彼先所受法，獨靜思惟，稱量觀察，得斷五下分結。阿難！是名思惟觀察先所聞法所得福利。

復次、阿難！若有比丘先未病時，斷五下分結，不得無上愛盡解脫，不起諸漏心善解脫。然後得病，身遭苦患，生分微弱，得聞大師教授教誡說法，得無上愛盡解脫，不起諸漏，離欲解脫。阿難！是名大師說法福利。

復次、阿難！若有比丘先未病時，斷五下分結，不得無上愛盡解脫，不起諸漏離欲解脫。覺身病起，極遭苦患，不得大師教授教誡說法，然得諸餘多聞大德諸梵行者教授教誡說法，得無上愛盡解脫，不起諸漏，離欲解脫。阿難！是名教授教誡聞法福利。

復次、阿難！若有比丘先未病時，斷五下分結，不得無上愛盡解脫，不起諸漏離欲解脫。其身病起，極生苦患，不得大師教授教誡說法，不得諸餘多聞大德教授教誡說法，然先所聞法，獨一靜處思惟，稱量觀察，得無上愛盡解脫，不起諸漏、離欲解脫。阿難！是名思惟先所聞法所得福利。

何緣叵求那比丘，不得諸根欣悅，色貌清淨，膚體鮮澤！叵求那比丘先未病時，未斷五下分結，彼親從大師聞教授教誡說法，斷五下分結」。世尊為彼尊者叵求那，受阿那含記。佛說此經已，尊者阿難聞佛所說，歡喜隨喜，作禮而去。

附錄 2 《增支部· 小品》叵求那 以先聞思佛法 命終解脫

爾時，具壽叵求那患病、苦痛、極危篤。其時，具壽阿難詣世尊之處。詣已，問訊世尊，坐於一面，坐於一面之具壽阿難白世尊言：「大德！具壽叵求那患病、苦痛、極危篤。

大德！願世尊哀愍，往具壽叵求那之處。」世尊默然而許。如是，世尊於日晡時分，從宴坐起，往具壽叵求那之所。具壽叵求那遙見世尊來，見已，欲於牀上而起。

時，世尊告具壽叵求那：「且止！叵求那，汝於牀上勿起，此處設有席，我可安坐。」世尊即坐設席。世尊坐已，而告具壽叵求那：「叵求那！汝病痊癒耶？得予存命耶？苦受減退不進耶？不增進而病情知減退耶？」「大德！我病不得痊癒，不能存命，我之苦受劇增而不減退，不減退而病情知增進。大德！譬如力士以利刀刃毆頭，正如是，大德！最強之風毆我之頭。大德！我病不得痊癒，不能存命，我之苦受劇增而不減退，不減退而病情知增進。大德！譬如力士以革紐纏縛其頭，正如是，大德！我之頭最為劇痛。大德！我病不得痊癒，不能存命，我之苦受劇增而不減退，不減退而病情知增進。大德！譬如善巧之屠牛者，或屠牛者之弟子執利牛刀刳腹，大德！正如是，最劇之風刳我之腹。大德！我病不得痊癒，不能存命，我之苦受劇增而不減退，不減退而病情知增進。大德！譬如有二人之力士，執持羸人之兩臂，在火坑之中炙焦，正如是，大德！身最甚熱。大德！我病不得痊癒，不能存命，我之苦受劇增而不減退，不減退而病情知增進。」其時，世尊以法語向具壽叵求那示現，勸導，讚勵，慶喜已，從座起而去。

如是，具壽叵求那於世尊去後不久命終，命終之時，彼之諸根歡喜。於是，具壽阿難詣世尊之處，詣已，問訊世尊，坐於一面，坐於一面之具壽阿難白世尊言：「大德！具壽叵求那於世尊去後不久即命終，命終之時，彼之諸根歡喜。」

「阿難！叵求那比丘之諸根，何不歡喜耶？阿難！叵求那比丘之心，五順下分結未得解脫，聽說法已，彼之心自五順下分結而解脫。阿難！時時聽法，時時研求其義，則有六種勝利，以何為六耶？

阿難！世有比丘之心，五順下分結未得解脫，彼命終之時，得會如來，如來對彼說法，開示初善、中善、後善、有義、有文、純一、圓滿、清淨之梵行，聽其說法，彼之心自五順下分結而解脫。阿難！是乃時時聽法之第一勝利。

復次，阿難！比丘之心，五順下分結未得解脫，彼命終之時，不得會如來，然而得會如來之弟子，如來之弟子對彼說法，開示初善、中善、後善、有義、有文、純一、圓滿、清淨之梵行，聽其說法，彼之心由五順下分結而解脫。阿難！是時時聽法之第二勝利。

復次，阿難！比丘之心，五順下分結未得解脫，彼命終之時，不得會如來，又，亦不得會如來之弟子，然而如聞，如通達，以心隨尋、隨伺、隨觀其法。彼如聞，如通達，以心隨尋、隨伺、隨觀其法之故，〔彼之〕心由五順下分結而解脫。阿難！是時時研求其義之第三勝利。

阿難！世間有比丘，心由五順下分結而解脫，心於無上之依未滅盡，於心未得解脫，彼命終之時得會如來，如來對彼說法，開示初善、中善…乃至…〔清淨之〕梵行，彼聽說法已，心於無上之依滅盡而解脫。阿難！是時時聽法之第四勝利。

復次，阿難！比丘之心，由五順下分結而解脫，心於無上之依未滅盡，不得解脫，彼命終之時，不得會如來，然而得會如來之弟子，如來之弟子對彼說法，開示初善、…乃至…清淨之梵行，彼聽其說法，心於無上之依滅盡而解脫。阿難！是時時聽法之第五勝利。

復次，阿難！比丘之心，由五順下分結而解脫，而心於無上之依未滅盡，不得解脫，彼命終之時，不得會如來，又不得會如來之弟子，然而，如聞，如通達，以心隨尋、隨伺、隨

觀其法。彼如聞，如通達，以心隨尋、隨伺、隨觀其法之故，〔彼〕心於無上之依滅盡，而得解脫。阿難！是時時研求其義之第六勝利。

阿難！此等乃時時聽法，時時研求其義之六種勝利。」

附錄 3 《雜阿含 372 經》 頗求那 先所聞經

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：有四食資益眾生，令得住世攝受長養。何等為四？一、麤搏食，二、細觸食，三、意思食，四、識食。

時有比丘名曰頗求那，住佛後扇佛，白佛言：世尊！誰食此識？

佛告頗求那：我不言有食識者，我若言有食識者，汝應作是問，我說識是食。汝應問言：『何因緣故有識食？』我則答言：『能招未來有，令相續生，有有故有六入處，六入處緣觸。』

頗求那復問：「為誰觸？」佛告頗求那：「我不言有觸者，我若言有觸者，汝應作是問：『為誰觸？』汝應如是問：『何因緣故生觸？』我應如是答：『六入處緣觸，觸緣受。』」

復問：「為誰受？」佛告頗求那：「我不說有受者，我若言有受者，汝應問：『為誰受？』汝應問言：『何因緣故有受？』我應如是答：『觸緣故有受，受緣愛。』」

復問：「世尊！為誰愛？」佛告頗求那：「我不說有愛者，我若說言有愛者，汝應作是問：『為誰愛？』汝應問言：『何緣故有愛？』我應如是答：『緣受故有愛，愛緣取。』」

復問：「世尊！為誰取？」佛告頗求那：「我不說言有取者，我若說言有取者，汝應問言：『為誰取？』汝應問言：『何緣故有取？』我應答言：『愛緣故有取，取緣有。』」

復問：「世尊！為誰有？」佛告頗求那：「我不說有有者，我若說有有者，汝應問言：『為誰有？』汝今應問：『何緣故有有？』我應答言：『緣取故有有，能招當來有觸生是名有，有六入處，六入處緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老、病、死、憂、悲、惱、苦。如是純大苦聚集，謂六入處滅則觸滅，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老、病、死、憂、悲、惱、苦滅，如是純大苦聚集滅。』」

3-1-7 《雜阿含 1025 經》 世尊看年少新學病比丘 教觀六入處無我 令彼解脫

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。時有異比丘，年少新學，於此法律出家未久，少知識，獨一客旅，無人供給，住邊聚落客僧房中，疾病困篤。時有眾多比丘詣佛所，稽首禮足，卻坐一面。白佛言：世尊！有一比丘，年少新學，乃至疾病困篤，住邊聚落客僧房中。有是病比丘，多死無活。善哉世尊！往彼住處，以哀愍故！

爾時，世尊默然而許。即日晡時從禪覺，至彼住處。彼病比丘遙見世尊，扶床欲起。

佛告比丘：息臥勿起！云何比丘！苦患寧可忍不？如前差摩修多羅廣說。如是三受，乃至病苦但增不損。

佛告病比丘：我今問汝，隨意答我。汝得無變悔耶？病比丘白佛：實有變悔，世尊！

佛告病比丘：汝得無犯戒耶？病比丘白佛言：世尊！實不犯戒。

佛告病比丘：汝若不犯戒，何為變悔？病比丘白佛：世尊！我年幼稚，出家未久，於過人法、勝妙知見未有所得。我作是念：命終之時，知生何處？故生變悔。

佛告比丘：我今問汝，隨意答我。云何比丘！有眼故有眼識耶？比丘白佛：如是世尊！

復問比丘：於意云何？有眼識故有眼觸，眼觸因緣生內受一若苦，若樂，不苦不樂耶？比丘白佛：如是，世尊！耳，鼻，舌，身，意，亦如是說。

云何比丘！若無眼則無眼識耶？比丘白佛：如是，世尊！

復問比丘：若無眼識則無眼觸耶？若無眼觸，則無眼觸因緣生內受一若苦，若樂，不苦不樂耶？比丘白佛：如是，世尊！耳，鼻，舌，身，意，亦如是說。

是故比丘！當善思惟如是法，得善命終，後世亦善。

爾時，世尊為病比丘種種說法，示教照喜已，從坐起去。時病比丘世尊去後，尋即命終。臨命終時，諸根喜悅，顏貌清淨，膚色鮮白。

時眾多比丘詣佛所，稽首禮足，退坐一面。白佛言：世尊！彼年少比丘，疾病困篤。尊者今已命終，當命終時，諸根喜悅，顏貌清淨，膚色鮮白。云何世尊！如是比丘，當生何處？云何受生？後世云何？

佛告諸比丘：彼命過比丘，是真寶物！聞我說法，分明解了，於法無畏，得般涅槃。汝等但當供養舍利。世尊爾時為彼比丘受第一記。佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

3-1-8 《雜阿含 1027 經》 世尊看病比丘 讚修梵行 教正思惟

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。如上說，差別者：乃至佛告病比丘：「汝不自犯戒耶」？比丘白佛言：「世尊！我不以持淨戒故，於世尊所修梵行」。

佛告比丘：「汝以何等法故，於我所修梵行」？比丘白佛：「為離貪欲故，於世尊所修梵行。為離瞋恚、愚癡故，於世尊所修梵行」。

佛告比丘：「如是，如是！汝正應為離貪欲故，於我所修梵行；離瞋恚、愚癡故，於我所修梵行。比丘！貪欲纏故，不得離欲；無明纏故，慧不清淨。是故比丘！於欲離欲心解脫，離無明故慧解脫。若比丘於欲離欲心解脫，身作證；離無明故慧解脫，是名比丘斷諸愛欲，轉結縛，止慢無間等，究竟苦邊。是故比丘！於此法善思惟」。如前廣說，乃至受第一記。佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜隨喜，作禮而去。

3-1-9 《雜阿含 1028 經》 世尊告眾多病比丘 當正念、正知以待時

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。時有眾多比丘，集於伽梨隸講堂。時多有比丘疾病。爾時，世尊晡時從禪覺，往至伽梨隸講堂，於大眾前，敷座而坐。坐已，告諸比丘：「當正念、正智以待時，是則為我隨順之教。」

比丘！云何為正念？謂比丘內身身觀念處，精勤方便，正念正智，調伏世間貪憂。外身身觀念處…內外身身觀念處…內受…外受…內外受…內心…外心…內外心…內法…外法…內外法法觀念處，精勤方便，正念、正智，調伏世間貪憂，是名比丘正憶念。

云何正智？謂比丘若來、若去，正知而住；瞻視、觀察，屈申、俯仰，執持衣鉢，行、住、坐、臥，眠、覺，乃至五十、六十，依語默正智行，比丘！是名正智。如是比丘正念、正智住者，能起樂受，有因緣非無因緣。

云何因緣？謂緣於身，作是思惟：我此身無常，有為，心因緣生，樂受亦無常，有為，心因緣生，身及樂受，觀察無常，觀察生滅，觀察離欲，觀察滅盡，觀察捨。彼觀察身及樂受無常，乃至捨已，若於身及樂受，貪欲使者永不復使。如是正念、正智生苦受，因緣非不因緣。

云何為因緣？如是緣身，作是思惟：我此身無常，有為，心因緣生；苦受亦無常，有為，心因緣生。身及苦受，觀察無常，乃至捨，於此及苦受，瞋恚所使永不復使。如是正念、正智生不苦不樂受，因緣非不因緣。

云何因緣？謂身因緣，作是思惟：我此身無常，有為，心因緣生；彼不苦不樂受，亦無常，有為，心因緣生。彼身及不苦不樂受，觀察無常乃至捨，若所有身及不苦不樂受，無明所使永不復使。

多聞聖弟子如是觀者，於色厭離，於受、想、行、識厭離；厭離已離欲，離欲已解脫，解脫知見：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有」。

爾時，世尊即說偈言：

樂覺所覺時，莫能知樂覺，貪欲使所使，不見於出離。

苦受所覺時，莫能知苦受，瞋恚使所使，不見出離道。

不苦不樂受，等正覺所說，彼亦不能知，終不度彼岸。

若比丘精勤，正智不傾動，於彼一切受，點慧能悉知。

能知諸受已，現法盡諸漏，依慧而命終，涅槃不墮數。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

3-1-10 《雜阿含 1029 經》世尊教眾多病比丘 觀五蘊無我

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。如上說，時有眾多比丘，集會迦梨隸講堂，多有疾病，如上說。差別者，乃至「聖弟子如是觀者，於色解脫，於受、想、行、識解脫，我說是等解脫生老病死」。爾時，世尊即說偈言：

智慧多聞者，非不覺諸受，若於苦樂受，分別諦明了，

當知堅固事，凡夫有昇降，於樂不染著，於苦不傾動。

知受不受生，依於貪恚覺，斷除斯等已，其心善解脫，

繫念緣妙境，正向待終期。若比丘精勤，正智不傾動，

於此一切受，慧者能覺知。了知諸受已，現法盡諸漏，依慧而命終，涅槃不墮數。

佛說此經已，諸比丘歡喜，作禮而去。

3-1-11 《雜阿含 1024 經》世尊看馬勝比丘 教正思惟 五蘊無我

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，尊者阿濕波誓，住東園鹿母講堂，身遭重病，極生苦患。尊者富隣尼瞻視供給，如前跋迦梨修多羅廣說。謂說三受，乃至轉增無損。佛告阿濕波誓：汝莫變悔！阿濕波誓白佛言：世尊！我實有變悔。

佛告阿濕波誓：汝得無破戒耶？阿濕波誓白佛言：世尊！我不破戒。

佛告阿濕波誓：汝不破戒，何為變悔？阿濕波誓白佛言：世尊！我先未病時，得身息樂正受，多修習；我於今日，不復能得入彼三昧。我作是思惟：將無退失是三昧耶？

佛告阿濕波誓：我今問汝，隨意答我。阿濕波誓！汝見色即是我，異我，相在不？阿濕波誓白佛言：不也，世尊！

復問：汝見受想行識，是我，異我，相在不？阿濕波誓白佛言：不也，世尊！

佛告阿濕波誓：汝既不見色是我、異我、相在，不見受想行識，是我、異我、相在，何故變悔？阿濕波誓白佛言：世尊！不正思惟故。

佛告阿濕波誓：若沙門、婆羅門，三昧堅固，三昧平等，若不得入彼三昧，不應作念：我於三昧退減¹⁶。若復聖弟子不見色是我，異我，相在，不見受想行識是我，異我，相在，但當作是覺知：貪欲永盡無餘，瞋恚、愚癡永盡無餘。貪恚癡永盡無餘已，一切漏盡，無漏心解脫，慧解脫，現法自知作證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。

佛說是法時，尊者阿濕波誓不起諸漏，心得解脫，歡喜踊悅，歡喜踊悅故，身病即除。佛說此經，令尊者阿濕波誓歡喜隨喜已，從坐起而去。

3-1-12 《增支部·耆利摩難經》世尊令阿難 為耆利摩難說十想 使病痊癒

爾時，世尊住舍衛城祇樹給孤獨園。其時，具壽耆利摩難因疾病而重患困苦。時具壽阿難即往詣世尊所在之處。至已禮敬世尊退坐一面。坐於一面之具壽阿難白世尊言：大德！具壽耆利摩難因疾病而重患困苦。大德世尊唯願哀愍而到具壽耆利摩難之處。

¹⁶《增支部》（三集 No.128）舍利弗幫助阿那律證得阿羅漢果：有一次阿那律對舍利弗說：我以超越世人眼界的神妙清淨天眼，可以看大千世界，而且我精進不懈，心念警覺而不迷惑，身平靜無憂擾，心專注於一處，但我的心卻仍無法從煩惱和執著中解脫！舍利弗回答說：阿那律！當你想到你的天眼時，慢心就生起了；當你想到自己的精進，警覺的心念，無憂擾的色身，專注的心時，掉舉就產生了；當你想到你的心不能從煩惱解脫時，這就是惡作(悔心)。如果尊者能夠捨棄這三種心境，不再注意它們，就能將心引導到『不死界』。後來，阿那律就捨下這三種心境，不在意它們，而將心引導到「不死界」；然後阿那律尊者以堅毅之心精進、專注，不久就親自驗證了梵行的最高目標--阿羅漢，他明白：此生已盡，梵行已立，所做已辦，不受後有。

《雜阿含 254 經》二十億耳獨靜禪思，而作是念：於世尊弟子精勤聲聞中，我在其數，然我今日未盡諸漏，我是名族姓子，多饒財寶，我今寧可還受五欲，廣行施作福。…佛告億耳：精進太急，增其掉悔，精進太緩，令人懈怠，是故汝當平等修習攝受，莫著、莫放逸、莫取相。…億耳…獨靜禪思…漏盡心得解脫，成阿羅漢。

《增壹阿含經·地主品》億耳作是念：釋迦文佛苦行精進弟子中，我為第一，然我今日漏心不得解脫；又我家業，多財饒寶，宜可捨服，還作白衣，持財物廣惠施。然今作沙門，甚難不易！…極精進者，猶如調戲；若懈怠者，此墮邪見；若能在中者，此則上行。如是不久，當成無漏人。

《出曜經·無放逸品》修行比丘勇猛精進便生慢怠，若懈怠不精勤者復生懶惰，是故汝今亦莫極精勤，亦莫懈怠，處中行道乃成其果，有漏心便得解脫。

阿難！若汝往耆利摩難比丘處說十想，則耆利摩難比丘聞十想，而止其病，是有是處何等為十想耶？即：無常想、無我想、不淨想、過患想、斷想、離貪想、滅盡想、一切世間不喜想、一切行無常想、入出息念。

阿難！何等為無常想耶？阿難！此處有比丘，往阿練若，往樹下，往空屋而思擇：『色是無常，受是無常，想是無常，行是無常，識是無常。』如是於此五取蘊觀無常而住。阿難！此名為無常想。

阿難！何等為無我想耶？阿難！此處有比丘，往阿練若，往樹下，往空屋而思擇：『眼是無我，色是無我，耳是無我，聲是無我，鼻是無我，香是無我，舌是無我，味是無我，身是無我，所觸是無我，意是無我，法是無我。』如是於此內外之六處觀無我而住。阿難！此名為無我想。

阿難！何等為不淨想耶？阿難！此處有比丘，自足下而上，自髮頂而下，以皮為邊際，觀察充滿種種之不淨之此身，謂：『此身有髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、骨髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺腸、腸間膜、胃、排泄物、膽汁、痰、膿、血、汗、脂、淚、漿、唾、鼻液、髓、尿。』如是，於此身觀不淨而住。阿難！此名為不淨想。

阿難！何等為過患想耶？阿難！此處有比丘，往阿練若，往樹下，往空屋而思擇：『此身者過患多苦。』謂：『此身生種種之疾病，謂眼病、耳病、鼻病、舌病、身病、頭病、耳朶病、口病、齒病、咳嗽、喘氣、感冒、煩熱、瘡、腹病、昏絕、下痢、疼痛、霍亂、癩病、癰病、白癩、乾癢、癲狂、癩、癢、疥、爬傷、連瘡、血膽病、糖尿病、麻痺、瘡、痔、癭、膽等起之諸病、痰等起之諸病、風等起之諸病、〔三〕和合生之諸病、季節變易所生之諸病、不平等姿勢所生之諸病、侵害所生之諸病、業異熟所生之諸病、寒、熱、飢、渴、大便、小便。』如是，於此身觀過患而住。阿難！此名為過患想。

阿難！何等為斷想耶？阿難！此處有比丘，不忍許已生之欲尋，令歸於斷、除、離、無。〔不忍許〕已生之瞋尋〔，令歸於斷、除、離、無。〕〔不忍許〕已生之害尋〔，令歸於斷、除、離、無。〕〔不忍許〕已生之惡不善法〔，令歸於斷、除、離、無。〕阿難！此名為斷想。

阿難！何等為離貪想耶？阿難！此處有比丘，往阿練若，往樹下，往空屋而思擇：『此乃寂靜，此乃殊妙，即一切行之寂止，一切餘依之定棄、愛盡、離貪、涅槃。』阿難！此名為離貪想。

阿難！何等為滅盡想耶？阿難！此處有比丘，往阿練若，往樹下，往空屋而思擇：『此乃寂靜，此乃殊妙，即一切行之寂止，一切餘依之定棄、愛盡、離貪、涅槃。』阿難！此名為滅盡想。

阿難！何等為一切世間不喜想耶？阿難！此處有比丘，於世間斷離近倚、執著，心之攝受、現貪、隨眠而不取。阿難！此名為一切世間不喜想。

阿難！何等為一切行無常想耶？阿難！此處有比丘，羞、慚、愧恥於一切行。阿難！此名為一切行無常想。

阿難！何等為入出息念耶？阿難！此處有比丘，往阿練若，往樹下，往空屋而結跏趺坐，正身而持，修念於普前。如斯，正念而入息，正念而出息。長入息者，即了知『我長入息』，長出息者，即了知『我長出息』，短入息者，即了知『我短入息』，短出息者，即了知『我短出息』，學『我覺徧身而入息』，學『我覺徧身而出息』，學『我止身行而入

息』，學『我止身行而出息』，學『我覺喜而入息』，學『我覺喜而出息』，學『我覺樂而入息』，學『我覺樂而出息』，學『我覺心行而入息』，學『我覺心行而出息』，學『我止心行而入息』，學『我止心行而出息』，學『我覺心而入息』，學『我覺心而出息』，學『我令心歡喜而入息』，學『我令心歡喜而出息』，學『我令心得定而〔入息〕』，學『我令心得定而出息〕』，學『我令心解脫而〔入息〕』，學『我令心解脫而出息〕』，學『我觀無常而〔入息〕』，學『我觀無常而出息〕』，學『我觀離貪而〔入息〕』，學『我觀離貪而出息〕』，學『我觀滅盡而〔入息〕』，學『我觀滅盡而出息〕』，學『我觀定棄而入息』，學『我觀定棄而出息』。阿難！此名為入出息念。

阿難！若汝往耆利摩難比丘處說十想，則耆利摩難比丘者聞此十想，而止其病，是有所是處。

時具壽阿難即從世尊處親受此十想，往具壽耆利摩難之處。至已，對具壽耆利摩難說此十法。時，具壽耆利摩難聞此十法，其病即止，具壽耆利摩難自病痊癒，具壽耆利摩難之彼病乃斷。

3-1-13 《增壹阿含經·等法品》世尊看均頭 教思惟七覺意 使病悉除愈¹⁷

「聞如是：一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。當於爾時，尊者均頭身抱重患，臥在床褥，不能自起居。是時，均頭便念：「如來世尊今日不見垂愍，又遭重患，命在不久，醫藥不接。又聞世尊言：『一人不度，吾終不捨。』然今獨見遺棄，將何苦哉！」爾時，世尊以天耳聞均頭比丘作是稱怨。是時，世尊告諸比丘：「汝等皆集至均頭比丘所，問其所疾。」諸比丘對曰：「如是。世尊！」世尊將眾多比丘漸漸至均頭比丘房。是時，均頭遙見如來來，即自投地。爾時，世尊告均頭曰：「汝今抱患極為篤重，不須下床，吾自有坐。」

爾時，世尊告均頭曰：「汝所患為增為損，不增損乎？有能堪任受吾教也？」是時，均頭比丘白佛言：「弟子今日所患極篤，但有增無損也。所服藥草，靡不周遍。」

世尊問曰：「視瞻病者竟為是誰？」均頭白言：「諸梵行來見瞻視。」爾時，世尊告均頭曰：「汝今堪與吾說七覺意乎？」均頭是時，三自稱說七覺意名：「我今堪任於如來前說七覺意法。」

世尊告曰：「若能堪任向如來說，今便說之。」是時，均頭白佛言：「七覺意者，何等為七？所謂念覺意，如來之所說，法覺意、精進覺意、喜覺意、猗覺意、定覺意、護覺意。是謂，世尊！有此七覺意者，正謂此耳。」爾時，尊者均頭說此語已，所有疾患，皆悉除愈，無有眾惱。是時，均頭白世尊言：「藥中之盛，所謂此七覺意之法是也。欲言藥中之盛者，不過此七覺意，今思惟此七覺意，所有眾病皆悉除愈。」

爾時，世尊告諸比丘：「汝等受持此七覺意法，善念諷誦，勿有狐疑於佛、法、眾者，彼眾生類所有疾患皆悉除愈。所以然者，此七覺意甚難曉了，一切諸法皆悉了知，照明一切諸法，亦如良藥療治一切眾病，猶如甘露食無厭足。若不得此七覺意者，眾生之類流轉生

¹⁷《相應部·病品》第一經說摩訶迦葉患重疾病，第二經說摩訶目犍連患重疾病，世尊皆教彼修七覺支，令彼病癒、第三經則說世尊患重疾病，均頭去見世尊，世尊令均頭誦七覺支，世尊病癒。

死。諸比丘！當求方便，修七覺意。如是，諸比丘！當作是學。」爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。」

附錄 4 《相應部·病品》世尊患重疾病 令均頭誦七覺支 世尊病癒

「爾時，世尊住王舍城之竹林迦蘭陀迦園。其時，世尊為患重疾病而困苦。時具壽摩訶均頭詣世尊住處。詣已，禮敬世尊後，坐於一面。坐於一面之時，世尊言於具壽摩訶均頭曰：「均頭！說於覺支。」「大德！修習、多修世尊所正說之七覺支、則資助於證知、等覺、涅槃。以何為七耶？大德！修習、多修習世尊所正說之念覺支者，則資助於證知、等覺、涅槃…〔擇法覺支…精進覺支…喜覺支…輕安覺支…定覺支〕…大德！修習、多修世尊所正說之捨覺支者，則資助於證知、等覺、涅槃。大德！修習、多修世尊所正說之此七覺支、則資助於證知、等覺、涅槃。」「均頭！實覺支哉！均頭！實覺支哉！」具壽摩訶均頭之如是說，師作認許。世尊病癒，如是世尊之病斷」

3-1-14 《長阿含·遊行經》世尊自說於病苦中 以無相定 除身苦痛

於後夏安居中，佛身疾生，舉體皆痛，佛自念言：我今疾生，舉身痛甚，而諸弟子悉皆不在，若取涅槃，則非我宜，今當精勤自力以留壽命。爾時，世尊於靜室出，坐清涼處。阿難見已，速疾往詣，而白佛言：今觀尊顏，疾如有損。…阿難！…吾已老矣，年且八十。譬如故車，方便修治得有所至。吾身亦然，以方便力得少留壽，自力精進，忍此苦痛，不念一切想，入無想(相)定¹⁸，時我身安隱，無有惱患¹⁹。

是故，阿難！當自熾燃，熾燃於法，勿他熾燃；當自歸依，歸依於法，勿他歸依。云何自熾燃，熾燃於法，勿他熾燃；當自歸依，歸依於法，勿他歸依？阿難！比丘觀內身精勤不懈，憶念不忘，除世貪憂；觀外身、觀內外身，精勤不懈，憶念不忘，除世貪憂。受、意、

¹⁸《相應部》〈目犍連相應〉於八定之上安立無相心定，而〈舍利弗相應〉則安立想受滅定。《長阿含·遊行經》的「入無相(想)定」令病康復，《長部》〈大般涅槃經〉說是入「一切受滅相(想)心三昧」。《雜阿含經》空、無相、無所有的次第，《中阿含經》轉而為不動、無所有、無想。無相心定《中阿含經》每譯作「無想定」。無想(無相心)定與非想非非想處定，無想定，滅盡定，有著複雜的關係。參見《性空學探源》卷 2、《空之探究》卷 1。

¹⁹佛陀在第四十五次，即最後一次兩安居時，住在毗舍離的魏盧瓦村。《長部·小品》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」而得痊癒：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。世尊利用內觀修行而不被身苦惱害的情形。註釋書說：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。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「以智慧辨別時 說：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」時則說：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。〈佛陀如何治癒自己的疾病〉溫宗堃中譯

法觀，亦復如是。是謂，阿難！自熾燃，熾燃於法，勿他熾燃；當自歸依，歸依於法，勿他歸依。」佛告阿難：「吾滅度後，能有修行此法者，則為真我弟子第一學者。」

3-2 在家弟子

3-2-1 《雜阿含 1122 經》世尊答釋氏難提 說智慧居士 如何為生病居士 說法安慰

如是我聞：一時，佛住迦毘羅衛國尼拘律園中。時有眾多釋氏集論議堂，作如是論議。時有釋氏語釋氏難提：「我有時得詣如來，恭敬供養，有時不得；有時得親近供養知識比丘，有時不得，又復不知有諸智慧優婆塞，有餘智慧優婆塞、智慧優婆夷疾病困苦，復云何教化、教誡說法，今當共往詣世尊所，問如此義，如世尊教，當受奉行。」

爾時，難提與諸釋氏俱詣佛所，稽首禮足，退住一面，白佛言：世尊！我等諸釋氏集論議堂，作如是論議，有諸釋氏語我言：難提！我等或時見如來，恭敬供養，或時不見，或時往見諸知識比丘，親近供養，或時不得…」如是廣說，乃至如佛所教誡，當受奉行。我等今日請問世尊，若智慧優婆塞，有餘智慧優婆塞、優婆夷疾病困苦。云何教化、教誡說法？

佛告難提：若有智慧優婆塞，當詣餘智慧優婆塞、優婆夷疾病困苦者所，以三種穌息處而教授之言：『仁者！汝當成就於佛不壞淨，於法、僧不壞淨。』以是三種穌息處而教授已，當復問言：『汝顧戀父母不？』彼若有顧戀父母者，當教令捨，當語彼言：『汝顧戀父母得活者，可顧戀耳，既不由顧戀而得活，用顧戀為？』彼若言不顧戀父母者，當歎善隨喜，當復問言：『汝於妻子、奴僕、錢財諸物有顧念不？』²⁰若言顧念，當教令捨，如捨顧戀父母法；若言不顧念，歎善隨喜，當復問言：『汝於人間五欲顧念以不？』若言顧念，當為說言：『人間五欲惡露不淨，敗壞臭處，不如天上勝妙五欲。』教令捨離人間五欲，教令志願天上五欲。若復彼言心已遠離人間五欲，先已顧念天勝妙欲，歎善隨喜，復語彼言：天上妙欲無常、苦、空、變壞之法，諸天上有身勝天五欲。若言已捨顧念天欲，顧念有身勝欲，歎善隨喜，當復教言：有身之欲，亦復無常、變壞之法，有行滅、涅槃、出離之樂，汝當捨離有身顧念，樂於涅槃寂滅之樂為上、為勝。彼聖弟子已能捨離有身顧念，樂涅槃者，歎善隨喜。

「如是，難提！彼聖弟子先後次第教誡、教授，令得不起、涅槃，猶如比丘百歲壽命，解脫涅槃。」佛說此經已，釋氏難提等聞佛所說，歡喜隨喜，作禮而去。

附錄 5 《相應部·有慧品》世尊答摩訶男 智慧居士 如何為病苦者說法

²⁰《佛在人間》〈佛法是救世之仁〉：民國 36 年，我到過浙江慈溪的西方寺…正逢水陸法會，一位八十多歲的老和尚，坐在椅子上，椅前放一滿盛紅包的盤子，在那裡散襯錢。我心裡想，年紀這麼老，何苦要管這些瑣事！後來到另一寺院—淨圓寺，該寺住持與我談起：那位老和尚退居了三次，可是一經交卸寺中職權，就感到不對…於是將新方丈推倒，自己再度復任。復任不久，又感體力不支，難以勝任，於是又選新方丈。這樣的一而再，再而三，最後還是自己在那裡支撐。心又放不下，力卻提不起，這真是老人的悲哀。

一時，世尊住釋氏國迦毘羅衛城尼拘律園。其時，眾多之比丘，為世尊做衣，為「三月後，世尊整衣外出遊行。」釋氏摩訶男聞得眾多之比丘，為世尊做衣，為「三月後，世尊整衣將出遊行。」時，釋氏摩訶男來詣世尊住處。詣已，禮敬世尊，坐於一面。坐於一面之釋氏摩訶男白世尊曰：「大德！聞眾多比丘，為世尊做衣，為『三月後，世尊整衣將出遊行。』大德！曾於世尊處有親聞親受『有慧之優婆塞，因疾病而重患困苦，應對有慧之優婆塞教誡。』」

「摩訶男！有慧之優婆塞，因疾病而重患困苦，對有慧之優婆塞，應以四蘇息法令得活命，而曰：『具壽，當得活！於佛有證淨，而曰：「彼世尊為應供、正等覺、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊。」具壽，當得活！

具壽！於法…於僧…於聖者之所樂不破、不穿、不雜、不穢，離脫，智者所讚，不執取，成就能發三摩地之戒。』

「大德！曾於世尊處有親聞親受『有慧之優婆塞，因疾病而重患困苦，應對有慧之優婆塞教誡。』」

「摩訶男！有慧之優婆塞，因疾病而重患困苦，對有慧之優婆塞，應以四蘇息法令得活命，而曰：『具壽，當得活！於佛有證淨，而曰：「彼世尊為應供、正等覺、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊。」具壽，當得活！具壽！於法……於僧……於聖者之所樂不破、不穿、不雜、不穢，離脫，智者所讚，不執取，成就能發三摩地之戒。』

摩訶男！有慧之優婆塞，因疾病而重患困苦，對有慧之優婆塞，以此四蘇息法令得活已，應如是言：『具壽願戀父母耶？』若彼如是言：『我願戀父母。』於彼當如是答言：『具壽，有死法；若具壽願戀父母亦唯死，若具壽不願戀父母亦唯死，具壽願斷父母之願戀。』若彼如是言：『我斷父母之願戀。』於彼當如是答言：『具壽願戀妻子耶？』彼若如是言：『我願戀妻子』，於彼當如是答言：『具壽，有死法；具壽若願戀妻子亦唯死，具壽若不願戀妻子亦唯死。具壽願斷妻子之願戀。』彼若如是言：『我斷妻子之願戀』。於彼當如是答言：『具壽，對人之五妙欲願戀耶？』彼若如是答言：『我願戀人之五妙欲』，於彼應如是答言：『友！天之欲比人之欲為更勝、更妙，具壽唯願心由人欲遠離，心當於勝解四大天王天。』彼若如是言：『我心由人欲遠離，心勝解於四大天王天』，於彼當如是答言：『友！忉利天比四大天王天為更勝、更妙，具壽唯願心由四大天王天遠離，心當勝解於忉利天。』彼若如是言：『我心由四大天王天遠離，心勝解於忉利天』。於彼應如是答言：『友！比忉利天，耶摩天…兜率天…化樂天…他化自在天…友！梵世比他化自在天為更勝、更妙，具壽唯願心由他化自在天遠離，心當勝解於梵世。』彼若如是言：『我心由他化自在天遠離，心勝解於梵世』，於彼當如是答言：『友！梵世亦無常、無恒，為有身所攝，具壽唯願心由梵世遠離，攝心於有身之滅盡。』若彼如是言：『我心由梵世遠離，攝心於有身之滅盡。』摩訶男！如是心解脫之優婆塞，與百歲心解脫之比丘無有少異，我謂：依解脫而解脫。』

附錄 6 《維摩詰所說經·文殊師利問疾品》菩薩應云何慰喻有疾菩薩

文殊師利問維摩詰言：「菩薩應云何慰喻有疾菩薩？」維摩詰言：「說身無常，不說厭離於身；說身有苦，不說樂於涅槃；說身無我，而說教導眾生；說身空寂，不說畢竟寂滅；

說悔先罪，而不說入於過去；以己之疾，愍於彼疾；當識宿世無數劫苦，當念饒益一切眾生；憶所修福，念於淨命，勿生憂惱，常起精進；當作醫王，療治眾病；菩薩應如是慰喻有疾菩薩，令其歡喜。」文殊師利言：「居士！有疾菩薩云何調伏其心？」維摩詰言：「有疾菩薩應作是念：『今我此病，皆從前世妄想顛倒、諸煩惱生，無有實法，誰受病者？所以者何？四大合故，假名為身；四大無主，身亦無我。又此病起，皆由著我，是故於我不應生著。』既知病本，即除我想及眾生想。當起法想，應作是念：『但以眾法合成此身；起唯法起，滅唯法滅；又此法者各不相知，起時不言我起，滅時不言我滅。』…「設身有苦，念惡趣眾生，起大悲心。我既調伏，亦當調伏一切眾生；但除其病，而不除法，為斷病本而教導之。彼有疾菩薩，應如是觀諸法。又復觀身無常、苦、空、非我，是名為慧，雖身有疾，常在生死，饒益一切，而不厭倦，是名方便；又復觀身，身不離病，病不離身，是病是身，非新非故，是名為慧，設身有疾，而不永滅，是名方便。」

3-2-2 《雜阿含 107 經》世尊為年老那拘羅長者說 於苦患身 常當修學不苦患心

有那拘羅長者，百二十歲，年耆根熟，羸劣苦病…來詣佛所…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！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，常當修學不苦患心。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。

尊者舍利弗問長者言：世尊為汝說何等法？…拘羅長者白舍利弗…佛告我言…汝今於此苦患之身，常當修學不苦患心…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。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、障礙、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，為優婆塞，證知我，我今盡壽歸依三寶。

附錄 7 《增壹阿含經·利養品》世尊為那憂羅公長者說 雖身有病 令心無病

聞如是：一時，佛在拔祇國尸牧摩羅山鬼林鹿園中。爾時，那憂羅公長者往至世尊所，頭面禮足，在一面坐。須臾，退坐白世尊曰：「我今年朽，加復抱病，多諸憂惱，唯願世尊隨時教訓，使眾生類長夜獲安隱。」

爾時，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，非智慧者所貴。是故，長者！雖身有病，令心無病。如是，長者！當作是學。」

爾時，長者聞說斯言，從坐起，禮世尊足，便退而去。爾時，長者復作是念：「我今可往至尊者舍利弗所問斯義。舍利弗去彼不遠，在樹下坐。」是時，那憂羅公往至舍利弗所，頭面禮足，在一面坐。

是時，舍利弗問長者：「顏貌和悅，諸根寂靜，必有所因。長者！故當從佛聞法耶？」

時，長者白舍利弗言：「云何，尊者舍利弗！顏貌焉得不和悅乎？所以然者，向者世尊以甘露之法，溉灌胸懷。」

舍利弗言：「云何，長者！以甘露之法，溉灌胸懷？」長者報言：「於是，舍利弗！我至世尊所，頭面禮足，在一面坐。爾時，我白世尊曰：『年朽長大，恒抱疾病，多

諸苦痛，不可稱計，唯願世尊分別此身，普使眾生，獲此安隱！』爾時，世尊便告我言：『如是，長者！此身多諸衰苦，但以薄皮而覆其上。長者當知，其有恃怙此身者，正可有斯須之樂，不知長夜受苦無量。是故，長者！此身雖有患，當使心無患。如是，長者！當作是學。』世尊以此甘露之法，而見溉灌。」

舍利弗言：「云何，長者！更不重問如來此義乎？云何身有患心無患。云何身有病心無病？」長者白舍利弗言：「實無此辯重問世尊，身有患心有患，身有患心無患。尊者舍利弗必有此辯，願具分別。」舍利弗言：「諦聽！諦聽！善思念之，吾當與汝廣演其義。」對曰：「如是。舍利弗！」從彼受教。

舍利弗告長者曰：「於是，長者！凡夫之人不見聖人，不受聖教，不順其訓；亦不見善知識，不與善知識從事。彼計色為我，色是我所，我是色所；色中有我，我中有色，彼色、我色合會一處。彼色、我色以集一處，色便敗壞，遷移不停，於中復起愁憂、苦惱。痛、想、行、識，皆觀我有識，識中有我，我中有識，彼識、我識合會一處。彼識、我識以會一處，識便敗壞，遷移不停，於中復起愁憂、苦惱。如是，長者！身亦有患，心亦有患。」

長者問舍利弗曰：「云何身有患、心無患耶？」

舍利弗言：「於是，長者！賢聖弟子承事聖賢，修行禁法；與善知識從事，親近善知識。彼亦不觀我有色；不見色中有我，我中有色；不見色是我所，我是色所。彼色遷轉不住，彼色以移易，不生愁憂、苦惱、憂色之患。亦復不見痛、想、行、識，不見識中有我，我中有識；亦不見識我所，亦不見我所識。彼識、我識以會一處，識便敗壞，於中不起愁憂、苦惱。如是，長者！身有患而心無患。是故，長者！當作是習，遺身去心，亦無染著。長者！當作是學。」爾時，那憂羅公聞舍利弗所說，歡喜奉行。」

3-2-3 《雜阿含 554 經》摩訶迦旃延看訶梨聚落主 教依四不壞淨 修六念

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，尊者摩訶迦旃延，住釋氏訶梨聚落。時訶梨聚落主長者，身遭病苦。尊者摩訶迦旃延，聞訶梨聚落主長者身遭病苦。聞已，

晨朝著衣持鉢，入訶梨聚落乞食，次第入訶梨聚落主長者舍。訶梨聚落主長者，遙見尊者摩訶迦旃延，從座欲起。尊者摩訶迦旃延見長者欲起，即告之言：「長者莫起！幸有餘座，我自可坐於餘座」。語長者言：「云何長者！病可忍不？身諸苦痛漸差愈不？得無增耶」？長者答言：「尊者！我病難忍，身諸苦痛轉增無損。即說三種譬，如前叉摩比丘經說」。

尊者摩訶迦旃延語長者言：「是故汝當修佛不壞淨，法不壞淨，僧不壞淨，聖戒成就，當如是學」。長者答言：「如佛所說四不壞淨，我悉成就；我今成就佛不壞淨，法不壞淨，僧不壞淨，聖戒成就」。

尊者摩訶迦旃延語長者言：「汝當依此四不壞淨，修習六念。長者！當念佛功德，此如來、應、等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊。念法功德，於世尊正法律，現法，離諸熱惱，非時通達，緣自覺悟。念僧功德，善向、正向、直向、等向，修隨順行，謂向須陀洹，得須陀洹，向斯陀含，得斯陀含，向阿那含，得阿那含，向阿羅漢，得阿羅漢，如是四雙八士，是名世尊弟子僧；具足戒、定、慧、解脫、解脫知見，供養恭敬尊重之處，堪為世間無上福田。念戒功德，自持正戒，不毀、不缺、不斷、不壞、非盜取戒，究竟戒，可讚歎戒，梵行戒，不憎惡戒。念施功德，自念布施，心自欣慶，捨除慳貪，雖在居家，解脫心施，常施，樂施，具足施，平等施。念天功德，念四王天，三十三天，炎摩天，兜率陀天，化樂天，他化自在天，清淨信、戒、於此命終，生彼天中。我亦如是清淨信、戒、施、聞、慧，生彼天中。長者！如是（覺）依四不壞淨，增六念處」。長者白尊者摩訶迦旃延：「世尊說依四不壞淨，增六念處，我悉成就；我當修習念佛功德，念法，念僧，念戒，念施，念天」。

尊者摩訶迦旃延語長者言：「善哉長者！能自記說，得阿那含」。是時長者白尊者摩訶迦旃延：「願於此食」。尊者摩訶迦旃延，默然受請。訶梨聚落主長者，知尊者摩訶迦旃延受請已，具種種淨美食，自手供養。飯食訖，澡鉢洗嗽畢，為長者種種說法，示教、照喜。示教、照喜已，從座起去。」

3-2-4 《雜阿含 1030 經》世尊看給孤獨長者 長者自說 已得四不壞淨

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，給孤獨長者得病，身極苦痛。世尊聞已，晨朝著衣持鉢，入舍衛城乞食，次第乞食，至給孤獨長者舍。長者遙見世尊，馮床欲起。世尊見已，即告之言：長者勿起，增其苦患。

世尊即坐，告長者言：云何長者！病可忍不？身所苦患，為增為損？長者白佛：甚苦，世尊！難可堪忍。乃至說三受，如差摩修多羅廣說，乃至苦受但增不損。

佛告長者：當如是學！於佛不壞淨，於法、僧不壞淨，聖戒成就。長者白佛：如世尊說四不壞淨，我有此法，此法中有我。世尊！我今於佛不壞淨，法、僧不壞淨，聖戒成就。

佛告長者：善哉！善哉！即記長者得阿那含果。長者白佛：唯願世尊今於此食！爾時，世尊默而許之。長者即勅辦種種淨美飲食，供養世尊。世尊食已，為長者種種說法，示教、照喜已，從坐起而去。

3-2-5 《別譯雜阿含 187 經》世尊看須達多長者 教依四不壞 修於六念

如是我聞：一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。爾時須達多長者遇病困篤。於時世尊聞其病甚，即於晨朝，著衣持鉢，往詣其家。須達長者遙見佛來，動身欲起，佛告長者：不須汝起。爾時世尊別敷座坐，佛告長者：汝所患苦，為可忍不？醫療有降，不至增乎？長者白佛：今所患苦，甚為難忍，所受痛苦，遂漸增長，苦痛逼切，甚可患厭。譬如力人以繩繫於弱劣者頭，撻搥掣頓，揉捺其頭，我患首疾，亦復如是。譬如屠家以彼利刀，而開牛腹，撻攪五內，我患腹痛，亦復如是。譬如二大力士，捉彼羸瘦極患之人，向火燻灸，我患身體，煩熱苦痛，亦復如是。

佛告長者：汝於今者，應於佛所生不壞信，法僧及戒，亦當如是。長者白言：如佛所說，四不壞信，我亦具得。

佛告長者：依四不壞，爾今次應修於六念，汝當念佛諸功德，憶佛十號，如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊，是名念佛²¹。

云何念法？如來所說勝妙之法，等同慶善，現在得利，及獲得證，離諸熱惱，不擇時節，能向善趣。現在開示，乃至智者自知，是名念法。

云何念僧？常當憶念僧之德行，如來聖僧，得向具足，應病授藥，正真向道，所行次第，不越限度，能隨於佛。所行之法，須陀洹果，向須陀洹，斯陀含果，向斯陀含，阿那含果，向阿那含，阿羅漢果，向阿羅漢，是名如來聲聞僧。具足戒、定、慧、解脫、解脫知見，為他所請，如是等僧，宜應敬禮，合掌向之，是名念僧。

云何念戒？自念所行滿足之戒，白淨戒，不瑕戒，不缺戒，不穿漏戒，純淨戒，無垢穢戒，不求財物戒，智者所樂戒，無可譏嫌戒。次應自念，是名念戒。

云何念施？己所行施，我得善利，應離慳貪，行於布施，心無所著，悉能放捨。若施之時，手自授與，心常樂施，無有厭倦，捨心具足。若有乞索，常為開分，是名念施。

云何念天？常當護心，念六欲天，念須陀洹、斯陀含，生彼六天。

須達多白佛言：世尊！如佛所說，六念之法，我已具修。須達白佛：唯願世尊，在此中食。佛默受請。日時既到，須達長者為於如來設眾餽饌，種種備具，清淨香潔。設是供已，

21一、念佛十號。如來：乘如實道來成正覺。應供：應受一切眾生供養。正遍知：具一切智，於一切處無不了知。正確遍知諸法。明行足：明--天眼明、宿命明、漏盡明；行--身口意業清淨。(成實論：行六波羅蜜。)足--滿足。善逝：能斷諸惑，妙出世間能往佛果。以無量智慧，斷諸煩惱，以趣佛果；世間解：得正智故能知世間一切心念，對世間一切事相無不了解；無上士：眾生中佛最勝無上，超出一切有情。調御丈夫：善於教化、調順眾生，當調者無不調伏，已調伏者永不敗壞。天人師：所調伏者天人。佛：一切諸法，了了覺知。世尊又名婆伽婆、薄伽梵：世間最尊貴的人，最值得尊敬的人。婆伽婆名『有德』，巧分別諸法總相別相，能破淫怒癡故，一切所願具足；『有名聲』：得是九種名號，有大名稱，遍滿十方。薄伽梵又名為「天中天」。

二、念佛一生。《長阿含經》〈遊行經〉「佛滅度後，彼不復來，無所瞻對，當如之何？」佛告阿難：汝勿憂也。諸族姓子常有四念，何等四？一曰念佛生處，歡喜欲見，憶念不忘，生戀慕心。二曰念佛初得道處，歡喜欲見，憶念不忘，生戀慕心。三曰念佛轉法輪處，歡喜欲見，憶念不忘，生戀慕心。四曰念佛般泥洹處，歡喜欲見，憶念不忘，生戀慕心。阿難！我般泥洹後，族姓男女念佛生時，功德如是。佛得道時，神力如是。轉法輪時，度人如是。臨滅度時，遺法如是。

《般泥洹經》卷2：所當追念，為有四事：一曰、為菩薩初下生時，二曰、始得道妙正覺時，三曰、說經轉法輪時，四曰、般泥洹時。當論思此：念佛生時，福德如是；佛得道時，神力如是；轉法輪時，度人如是；將滅度時，遺法如是。次中末時，有思念此，起意行者，皆生天上。

合掌向佛，而作是言：世尊出世，難可值遇。佛為長者種種說法，示教利喜，從座而去。須達長者於佛去後，尋於其夜，身壞命終，得生天上。既生天上，尋還佛所，須達天子光色倍常，照于祇洹，悉皆大明，頂禮佛足，在一面坐，而說偈言：

此今猶故是，祇洹之園林，仙聖所住處，林池甚閑靜。

法主居其中，我今生喜樂，信戒定慧業，正命能使淨。

若能修如是，向來之上行，非種姓財富，能得獲斯事。

智慧舍利弗，寂然持禁戒，空處樂恬靜，最勝無倫匹。

佛告天曰：「如是！如是。」爾時，世尊即說偈言：

信戒定慧業，正念能使淨，非種姓財富，能獲如斯事。

智慧舍利弗，寂滅能持戒，空處樂恬靜，最上無倫匹。

須達天子聞佛所說，歡喜頂禮，於座上沒，還於天宮。爾時，世尊於天未曉，入講堂中，敷座而坐，告諸比丘：「向有一天，光色倍常，來詣我所，其光暉曜，普照祇洹，悉皆大明。禮我足已，却坐一面，而說斯偈：

此今猶故是，祇洹之園林，仙聖所住處，林池甚閑靜。

法主居其中，我今生悅樂，信戒定慧業，正命能使淨。

若能修如是，向來之上事，非種姓財富，能獲如斯事。

智慧舍利弗，寂然持禁戒，空處樂恬靜，最勝無倫匹。

爾時，尊者阿難在如來後，聞天說偈，即白佛言：「此必是須達長者，得生天上，是故還來讚舍利弗。」佛言：「如是！如是。彼須達多生天上，來至我所，說如斯偈。」爾時，阿難及諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

3-2-6 《雜阿含 1031 經》 阿難看給孤獨長者 長者自言 得四不壞淨 無有恐怖

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。時尊者阿難，聞給孤獨長者身遭苦患，往詣其舍。長者遙見阿難，馮床欲起，乃至說三受，如前又摩修多羅廣說，乃至苦患但增不損。時尊者阿難告長者言：「勿恐怖！若愚癡無聞凡夫，不信於佛，不信法、僧，聖戒不具，故有恐怖，亦畏命終及後世苦。汝今不信已斷、已知，於佛淨信具足，於法、僧淨信具足，聖戒成就」。長者白尊者阿難：「我今何所恐怖！我始於王舍城寒林中丘塚間見世尊²²，即得於佛不壞淨，於法、僧不壞淨，聖戒成就。自從是來，家有錢財，悉與佛弟子一比丘，比丘尼，優婆塞，優婆夷共」。尊者阿難言：「善哉長者！汝自記說是須陀洹果」。長者白尊者阿難：「可就此食」！尊者阿難默然受請。即辦種種淨美飲食，供養尊者。阿難食已，復為長者種種說法，示教、照喜已，從坐起而去。

3-2-7 《雜阿含 1032 經》 舍利弗看給孤獨長者 教不依、不著蘊處界

²²《雜阿含 592 經》有小因緣初見世尊。《大智度論》卷 96：蜜膊婆羅門為須達多至王舍城，詣大長者家求兒婦時，蜜膊於王舍城大婆羅門眾中，飲食過度，腹脹而死，作鬼神，於王舍城城門上住。須達多聞是婆羅門已死，自往長者家宿。《雜阿含 593 經》命終生兜率天

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，尊者舍利弗，聞給孤獨長者身遭苦患。聞已，語尊者阿難：「知不？給孤獨長者身遭苦患，當共往看」。尊者阿難默然而許。時尊者舍利弗，與尊者阿難，共詣給孤獨長者舍。長者遙見尊者舍利弗，扶床欲起。乃至說三種受，如又摩修多羅廣說，身諸苦患，轉增無損。尊者舍利弗告長者言：「當如是學：不著眼，不依眼界生貪欲識；不著耳、鼻、舌、身、意亦不著，不依（耳、鼻、舌、身）、意界生貪欲識。不著色，不依色界生貪欲識；不著聲、香、味、觸、法，不依（聲、香、味、觸）、法界生貪欲識。不著於地界，不依地界生貪欲識；不著於水、火、風、空、識界，不依（水、火、風、空）、識界生貪欲識。不著色陰，不依色陰生貪欲識；不著受、想、行、識陰，不依（受、想、行）、識陰生貪欲識」。時給孤獨長者悲歎流淚。尊者阿難告長者言：「汝今怯劣耶」？長者白阿難：「不怯劣也。我自顧念，奉佛以來二十餘年，未聞尊者舍利弗說深妙法，如今所聞」。尊者舍利弗告長者言：「我亦久來，未嘗為諸長者說如是法」。長者白尊者舍利弗：「有居家白衣，有勝信、勝念、勝樂，不聞深法而生退沒。善哉尊者舍利弗！當為居家白衣，說深妙法，以哀愍故！尊者舍利弗！今於此食」。尊者舍利弗等，默然受請。即設種種淨美飲食，恭敬供養。食已，復為長者種種說法，示教、照喜。示教、照喜已，即從坐起而去。

3-2-8 《中阿含·教化病經》舍利弗看給孤獨長者 以十種廣說 令長者病癒

我聞如是：一時，佛遊舍衛國，在勝林給孤獨園。爾時，長者給孤獨疾病危篤，於是，長者給孤獨告一使人：「汝往詣佛，為我稽首禮世尊足，問訊世尊…作如是語：『長者給孤獨稽首佛足，問訊世尊：「聖體康強，安快無病，起居輕便，氣力如常耶？」』汝既為我問訊佛已，往詣尊者舍梨子所，為我稽首禮彼足已，問訊尊者…作如是語：『長者給孤獨稽首尊者舍梨子足，問訊尊者：「聖體康強，安快無病，起居輕便，氣力如常不？」尊者舍梨子！長者給孤獨疾病極困，今至危篤，長者給孤獨至心欲見尊者舍梨子，然體至羸乏，無力可來詣尊者舍梨子所。善哉！尊者舍梨子！為慈愍故，願往至長者給孤獨家。』」

於是，使人受長者給孤獨教已，往詣佛所，稽首禮足，却住一面，白曰：「世尊！長者給孤獨稽首佛足，問訊世尊：『聖體康強，安快無病，起居輕便，氣力如常耶？』」爾時，世尊告使人曰：「令長者給孤獨安隱快樂，今天及人、阿修羅、捷塔憇、羅刹及餘種種身安隱快樂。」

於是，使人…往詣尊者舍梨子所…白曰…尊者舍梨子！長者給孤獨疾病極困，今至危篤，長者給孤獨至心欲見尊者舍梨子，然體至羸乏，無力可來詣尊者舍梨子所。善哉！尊者舍梨子！為慈愍故，往詣長者給孤獨家。」

尊者舍梨子…往詣長者給孤獨家。長者給孤獨遙見尊者舍梨子來，見已，便欲從床而起。尊者舍梨子見彼長者欲從床起，便止彼曰：「長者莫起！長者莫起！更有餘床，我自別坐。」尊者舍梨子即坐其床，坐已，問曰：「長者所患今復何似，飲食多少，疾苦轉損，不至增耶？」長者答曰：「所患至困，飲食不進，疾苦但增而不覺損。」

尊者舍梨子告曰：「長者莫怖！長者莫怖！所以者何？若愚癡凡夫成就不信，身壞命終，趣至惡處，生地獄中。長者今日無有不信，唯有上信，長者因上信故，或滅苦痛，生極快樂，因上信故，或得斯陀含果，或阿那含果，長者本已得須陀洹。」

愚癡凡夫因惡戒、不多聞、慳貪、惡慧、邪見、邪志、邪解、邪脫、邪智故，身壞命終，趣至惡處，生地獄中。長者無有惡戒，唯有善戒、無不多聞，唯有多聞、無有慳貪，唯有惠施、無有惡慧，唯有善慧、無有邪見，唯有正見，無有邪志，唯有正志，無有邪解，唯有正解，無有邪脫，唯有正脫，無有邪智，唯有正智，或滅苦痛，生極快樂，因上信故，或得斯陀含果，或阿那含果，長者本已得須陀洹。

於是，長者病即得差，平復如故，從臥起坐，歎尊者舍梨子曰：「善哉！善哉！為病說法。甚奇！甚特！尊者舍梨子！我聞教化病法，苦痛即滅，生極快樂。尊者舍梨子！我今病差，平復如故。…」

是時，世尊無量大眾前後圍繞而為說法，世尊遙見尊者舍梨子來，告諸比丘：「舍梨子比丘聰慧、速慧、捷慧、利慧、廣慧、深慧、出要慧、明達慧、辯才慧，舍梨子比丘成就實慧。所以者何？我所略說四種須陀洹，舍梨子比丘為長者給孤獨十種廣說²³來。」

佛說如是。彼諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

附錄 8 《教誡病者經》²⁴

這是我聽到佛說的。那時佛住在舍衛國祇樹給孤獨園。當時給孤獨長者身患重病。舍利弗尊者知悉，立即前往阿難尊者處，對阿難尊者說：「師弟，我們一起去探望給孤獨長者。」阿難尊者答：「是，我們一起去。」

阿難尊者著衣持鉢，與舍利弗尊者入舍衛城乞食。舍利弗和阿難尊者依次停在每戶人家前，到了給孤獨長者家，他們進去探望長者。舍利弗尊者坐下後，問給孤獨長者：「長者的病情如何？是惡化還是好轉了？身體的痛楚慢慢減輕還是增加了？」給孤獨長者回答：「尊者，我的病情並未好轉，痛楚並未減輕，反而不斷加劇。舍利弗尊者說：「長者，現在請您和我們一起修行憶念佛、法、僧。」

我們如此憶念：「佛是如來、等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊。」

「法是佛的教導，是愛和理解之道。佛法甚深微妙，值得尊崇珍重。佛法是無可比擬之教導，是賢聖者的修行之道。「僧是依循佛的教導修行之團體，上下和順，無有諍執，能成就一切法。僧可尊、可貴，能成就戒、定、慧與解脫，是世間無上福田。」

「長者，如此修行念佛、念法、念僧，其功德不可稱量。如此修行，將能滅除過去的錯誤所造成的障礙與煩惱，獲得如甘露般甜美清涼的成果。若善男子與善女人懂得憶念佛、法、僧三寶，將轉生善處，不落三惡道，他們將生於天上、人間，而不墮入地獄、餓鬼、畜牲之中。」

²³十種廣說在漢傳是以在家五法(信、戒、聞、施、慧)加正見、正思惟及正解、正脫、正智。南傳則是四不壞淨加上八正道及正智、正解脫。《長阿含經·十上經》以八正道加正智、正解脫為十修法：「云何十修法？謂十正行：正見、正思、正語、正業、正命、正方便、正念、正定、正解脫、正知。」

²⁴越南一行禪師將此經翻譯為現代越南文，再由其弟子翻譯成不同語言，包括以上的中文版。此經收錄在梅村課誦本，是梅村日常念誦的其中一篇經文。《增壹阿含·51.8 經》（參考《中部 143 經》）

「長者，現在我們應如此觀照六根：眼不是我，我不執於這眼。耳不是我，我不執於這耳。鼻不是我，我不執於這鼻。舌不是我，我不執於這舌。身不是我，我不執於這身。意不是我，我不執於這意。」

「隨後，長者應如此觀照六塵：色不是我，我不執於這色。聲不是我，我不執於這聲。香不是我，我不執於這香。味不是我，我不執於這味。觸不是我，我不執於這觸。法不是我，我不執於這法。」

「長者接著應如此觀照六識：眼識不是我，我不執於這眼識。耳識不是我，我不執於這耳識。鼻識不是我，我不執於這鼻識。舌識不是我，我不執於這舌識。身識不是我，我不執於這身識。意識不是我，我不執於這意識。」

「長者接著應如此觀照身體中的六大：地大不是我，我不執於地大。水大不是我，我不執於水大。火大不是我，我不執於火大。風大不是我，我不執於風大。空大不是我，我不執於空大。識大不是我，我不執於識大。」

「長者接著應如此觀照五蘊：色蘊不是我，我不被色蘊所限。受蘊不是我，我不被受蘊所限。想蘊不是我，我不被想蘊所限。行蘊不是我，我不被行蘊所限。識蘊不是我，我不被識蘊所限。」

「長者接著應如此觀照時間：過去不是我，我不被過去所限。現在不是我，我不被現在所限。將來不是我，我不被將來所限。」

「長者，一切法由因緣而生，由因緣而滅。諸法的自性不生亦不滅，不來亦不去。當眼生起時，它們生起，無有來處；當眼壞滅時，它們壞滅，無有去處。眼生起前並非無，眼壞滅前並非有，一切法皆由因緣聚合而成，因緣俱足時有，因緣不足時無。耳、鼻、舌、身、意也如此。色、聲、香、味、觸、法，所見、所聞、所嗅、所嚐、所觸、所意識亦如是。對於六大、五蘊、時間亦如是。」

「五蘊中沒有任何東西可以稱為我、人、壽命。看不到這個事實，就是無明。因無明而有妄行；因妄行而有妄識；因有妄識而分別認知的主體和對象；因有認知的主體和對象而分別六根和六塵；因有六根和六塵的分別而有接觸；因有接觸而有感受；因有感受而有貪愛；因有貪愛而有執著；因有執著而有生死和愁憂苦惱，如此循環不已。」

「長者，你已看到一切法由因緣而生，沒有獨立的自性。這是觀空之禪修，是無上妙法。」修行到此，給孤獨長者悲歎流淚。阿難尊者問長者：「長者，為何流淚？你的修習不成功嗎？你有什麼遺憾嗎？」給孤獨長者回答：「阿難尊者，我沒有任何遺憾，我的修行非常成功。我流淚是因深深感動。多年來我有緣奉事佛，尊敬諸位長老大德，卻從未聽過像舍利弗尊者今天所演說的微妙珍貴教法。」

阿難尊者對給孤獨長者說：「長者應當知道，比丘和比丘尼常常聽聞佛這樣的教法。」

給孤獨長者說：「阿難尊者，請代我轉告佛，讓我們居士信眾也有機會聽到如此微妙的教法。有些居士未有能力聽、理解和行持這樣的教法，但也有居士有足夠的能力聽、理解和行持這樣的教法。」聽到兩位尊者的教導，並如實修行，給孤獨長者感到輕鬆、自在。舍利弗和阿難尊者告別長者，離去後不久，給孤獨長者離世，往生於三十三天。

3-2-9 《雜阿含 1034 經》世尊看長壽童子 教依四不壞淨 修六明分想

如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。時有長壽童子，是樹提長者孫子，身嬰重病。爾時，世尊聞長壽童子身嬰重病，晨朝著衣持鉢，入王舍城乞食，次第到長壽童子舍。長壽童子遙見世尊，扶床欲起。乃至說三受，如叉摩修多羅廣說，乃至病苦但增無損。「是故童子當如是學：於佛不壞淨，於法、僧不壞淨，聖戒成就，當如是學」！童子白佛言：「世尊！如世尊說四不壞淨，我今悉有。我常於佛不壞淨，於法、僧不壞淨，聖戒成就」。佛告童子：「汝當依四不壞淨，於上修習六明分想。何等為六？謂一切行無常想，無常苦想，苦無我想，觀食想，一切世間不可樂想，死想」。童子白佛言：「如世尊說，依四不壞淨，修習六明分想，我今悉有。然我作是念：我命終後，不知我祖父樹提長者當云何」？爾時，樹提長者語長壽童子言：「汝於我所顧念且停！汝今且聽世尊說法，思惟憶念，可得長夜福利，安樂饒益」！時長壽童子言：「我於一切諸行，當作無常想，無常苦想，苦無我想，觀食想，一切世間不可樂想，死想，常現在前」。佛告童子：「汝今自記斯陀含果」。長壽童子白佛言：「世尊！唯願世尊住我舍食」。爾時，世尊默然而許。長壽童子即辦種種淨美飲食，恭敬供養。世尊食已，復為童子種種說法，示教、照喜已，從坐起而去。

3-2-10 《雜阿含 1036 經》世尊看釋氏沙羅 教依四不壞淨 修五喜處

如是我聞：一時，佛住迦毗羅衛國尼拘律園中。時有釋氏沙羅，疾病委篤。爾時，世尊聞釋氏沙羅疾病委篤，晨朝著衣持鉢，入迦維羅衛國乞食，次到釋氏沙羅舍。釋氏沙羅遙見世尊，扶床欲起，乃至說三受，如差摩迦修多羅廣說，乃至患苦但增不損。「是故釋氏沙羅當如是學：於佛不壞淨，於法、僧不壞淨，聖戒成就」。釋氏沙羅白佛言：「如世尊說，於佛不壞淨，於法、僧不壞淨，聖戒成就，我悉有之。我常於佛不壞淨，於法、僧不壞淨，聖戒成就」。佛告釋氏沙羅：「是故汝當依佛不壞淨，法、僧不壞淨，聖戒成就，於上修習五喜處。何等為五？謂念如來事，乃至自所施法」。釋氏沙羅白佛言：「如世尊說，依四不壞淨，修五喜處我亦有之。我常念如來事，乃至自所施法」。佛言：「善哉！善哉！汝今自記斯陀含果」。沙羅白佛：「唯願世尊今我舍食」。爾時，世尊默然而許。沙羅長者即辦種種淨美飲食，恭敬供養。世尊食已，復為沙羅長者種種說法，示教、照喜已，從坐起而去。

3-2-11 《雜阿含 1038 經》阿那律看摩那提那長者 說住四念處 身諸苦患 時得休息

如是我聞：一時，佛住瞻婆國竭伽池側。時有摩那提那長者，疾病新差。時摩那提長者語一士夫言：「善男子！汝往尊者阿那律所，為我稽首阿那律足，問訊起居輕利，安樂住不？明日，通身四人，願受我請。若受請者，汝復為我白言：我俗人多有王家事，不能得自往奉迎，唯願尊者時到，通身四人來赴我請，哀愍故」！

時彼男子受長者教，詣尊者阿那律所，稽首禮足。白言：「尊者！摩那提那長者，敬禮問訊，少病少惱，起居輕利，安樂住不？唯願尊者！通身四人，明日日中，哀受我請」。時尊者阿那律默然受請。時彼士夫復以摩那提那長者語，白尊者阿那律：「我是俗人，多有王家事，不得躬自奉迎，唯願尊者！通身四人，明日日中哀受我請，憐愍故」！

尊者阿那律陀言：「汝且自安，我自知時。明日，通身四人，往詣其舍」。時彼士夫受尊者阿那律教，還白長者：「阿梨！當知我已詣尊者阿那律，具宣尊意」。

尊者阿那律言：「汝且自安，我自知時」。彼長者摩那提那，夜辦淨美飲食。晨朝復告彼士夫：「汝往至彼尊者阿那律所，白言時到。時彼士夫，即受教行，詣尊者阿那律所，稽首禮足，白言：「供具已辦，唯願知時」！」

時尊者阿那律，著衣持鉢，通身四人，詣長者舍。時摩那提那長者，姪女圍遶，住內門左。見尊者阿那律，舉體執足敬禮，引入就坐。各別稽首，問訊起居，退坐一面。

尊者阿那律問訊長者：「堪忍安樂住不」？長者答言：「如是，尊者！堪忍樂住。先遭疾病，當時委篤，今已蒙差」。

尊者阿那律問長者言：「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。何等為四？謂內身身觀念住，精勤方便，正念、正智，調伏世間貪憂。外身…內外身…內受…外受…內外受…內心…外心…內外心…內法…外法…內外法法觀念住，精勤方便，正念、正智，調伏世間貪憂。如是尊者阿那律！我於四念處繫心住故，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」。時摩那提那長者，以種種淨美飲食，自手供養，自恣飽滿。食已，澡漱畢，摩那提那長者復坐卑床，聽說法。尊者阿那律種種說法，示教、照喜已，從坐起去。

3-2-12 《別譯雜阿含 188 經》世尊看首長者 教依四不壞信 修六念

如是我聞：一時，佛在曠野園第一林中。時首長者身遇困疾，爾時，世尊聞其患已，後日晨朝，著衣持鉢，往詣其家。時首長者遙見佛來，動身欲起，佛告長者：「不須汝起。」佛即慰問：「汝所患苦，為可忍不？醫療有降，不至增耶？」長者白佛：「今我患苦，極為難忍，所受痛劇，遂漸增長，苦痛逼切，甚可厭患。譬如有力之人，以手攪搥無力者頭，揉捺牽掣，我患頭痛，亦復如是。譬如屠者以彼利刀，撓攪牛腹腸胃寸絕，我患腹痛，亦復如是。譬如二大力人，捉一羸病，向火燻炙，身體焦爛，患體熱痛，亦復如是。」

佛告長者：「汝今，應於佛所生不壞信，法僧及戒，亦當如是。」長者白佛：「如佛所說，四不壞信，我已具得。」

佛告長者「依於如是四不壞信，應修六念。」長者白佛：「如此六念，我已具修。」時首長者即白佛言：「唯願世尊，在此中食。」佛默然受請。日時已到，彼首長者為於如來設眾饌，種種備具，清淨香潔。設是供已，尋便奉施，合掌向佛，而作是言：「世尊出世，難可值遇。」佛為長者種種說法，示教利喜，從座而去。

時首長者如來去後，尋於其夜，身壞命終，生無熱天。既生天已，即作此念：「我於今者，應往佛所。」作是念已，尋來佛所，光色倍常，照于祇洹，悉皆大明，頂禮佛已，却坐一面，身滲入地，譬如蘇油。佛告天子：「汝可化為鹿身，當作住想。」時首天子受佛勅已，即便化作欲界鹿形，不復滲沒。

佛告首天子言：「汝行幾法不生厭足，身壞命終，生無熱天？」

首天白佛：「我行三法，心無厭足，故得生天。見佛，聽法，供養眾僧，無厭足故，命終得生無熱天上。」時首天子即說偈言：

我樂常見佛，不捨於聽法，供養比丘僧，受持賢聖法，調伏貪嫉心，得生無熱天。

時首天子說是偈已，歡喜頂禮，即從座沒，還於天宮。

3-2-13 《雜阿含 594 經》手長者以三法無厭足 得證三果 生無熱天

「如是我聞：一時，佛住曠野精舍。時，有曠野長者疾病命終，生無熱天。生彼天已，即作是念：「我今不應久於此住，不見世尊。」作是念已，如力士屈申臂頃，從無熱天沒，現於佛前。時，彼天子天身委地，不能自立，猶如酥油委地，不能自立。如是，彼天子天身細軟，不自持立。

爾時，世尊告彼天子：「汝當變化作此鹿身，而立於地。」時，彼天子即自化形，作此鹿身，而立於地。於是，天子前禮佛足，退坐一面。爾時，世尊告手天子：「汝手天子，本於此間為人身時，所受經法，今故憶念不悉忘耶？」

手天子白佛言：「世尊！本所受持，今悉不忘。本人間時，有所聞法，不盡得者，今亦憶念，如世尊善說。世尊說言：『若人安樂處，能憶持法，非為苦處。』此說真實。如世尊在閻浮提，種種雜類，四眾圍遶，而為說法，彼諸四眾聞佛所說，皆悉奉行。我亦如是，於無熱天上，為諸天人大會說法，彼諸天眾悉受修學。」

佛告手天子：「汝於此人間時，於幾法無厭足故，而得生彼無熱天中？」手天子白佛：「世尊！我於三法無厭足故，身壞命終，生無熱天。何等三法？我於見佛無厭故，身壞命終生無熱天；我於佛法無厭足故，生無熱天；供養眾僧無厭足故，身壞命終，生無熱天。」時，手天子即說偈言：

見佛無厭足，聞法亦無厭，供養於眾僧，亦未曾知足，
受持賢聖法，調伏慳著垢，三法不知足，故生無熱天。
時，手天子聞佛所說，歡喜隨喜，即沒不現。

3-2-14 《中阿含·梵志陀然經》舍利弗看舊友梵志陀然 為說四梵法 使生梵天

有一比丘…往詣尊者舍梨子所，稽首禮足，却坐一面。尊者舍梨子問曰：賢者！從何處來？何處遊行？比丘答曰：尊者舍梨子！我從王舍城來，遊行王舍城。

復問：賢者！知王舍城有一梵志，名曰陀然，是我昔日未出家友耶？答曰：知也。

復問：賢者！梵志陀然住王舍城，身體康強，安快無病，起居輕便，氣力如常，欲數見佛，樂聞法耶？答曰：尊者舍梨子！梵志陀然欲數見佛，欲數聞法，但不安快，氣力轉衰。所以者何？尊者舍梨子！梵志陀然今者疾病，極困危篤，或能因此而至命終。

尊者舍梨子聞是語已，即攝衣持鉢…往詣梵志陀然家。梵志陀然遙見尊者舍梨子來，見已便欲從床而起，尊者舍梨子見梵志陀然欲從床起，便止彼曰：梵志陀然！汝臥勿起，更有餘床，我自別坐。於是，尊者舍梨子即坐其床，坐已，問曰：陀然！所患今者何似，飲食多少，疾苦轉損，不至增耶？

陀然答曰：所患至困，飲食不進，疾苦但增而不覺損。尊者舍梨子！猶如力士以利刀刺頭，但生極苦，我今頭痛亦復如是。尊者舍梨子！猶如力士以緊索繩而纏絡頭，但生極苦，我今頭痛亦復如是。尊者舍梨子！猶屠牛兒而以利刀破於牛腹，但生極苦，我今腹痛亦復如是。尊者舍梨子！猶兩力士捉一羸人在火上炙，但生極苦，我今身痛，舉體生苦，但增不減，亦復如是。

尊者舍梨子告曰：陀然！我今問汝，隨所解答。梵志陀然！於意云何？地獄、畜生，何者為勝？陀然答曰：畜生勝也。復問陀然！畜生、餓鬼，何者為勝？陀然答曰：餓鬼勝也。復問陀然！餓鬼比人，何者為勝？陀然答曰：人為勝也。復問陀然！人、四王天，何者為勝？陀然答曰：四王天勝。復問陀然！四王天、三十三天，何者為勝？陀然答曰：三十三天勝。復問陀然！三十三天、燄摩天，何者為勝？陀然答曰：燄摩天勝。復問陀然！燄摩天、兜率陀天，何者為勝？陀然答曰：兜率陀天勝。復問陀然！兜率陀天、化樂天，何者為勝？陀然答曰：化樂天勝。復問陀然！化樂天、他化樂天、何者為勝？陀然答曰：他化樂天勝。復問陀然！他化樂天、梵天，何者為勝？陀然答曰：梵天最勝，梵天最勝。

尊者舍梨子告曰：陀然！世尊知見，如來、無所著、等正覺說四梵室，謂族姓男、族姓女修習多修習，斷欲、捨欲念，身壞命終，生梵天中。云何為四？陀然！多聞聖弟子心與慈俱，遍滿一方成就遊，如是二三四方、四維上下，普周一切，心與慈俱，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊，如是悲、喜心與捨俱，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。是謂，陀然！世尊知見，如來、無所著、等正覺說四梵室，謂族姓男、族姓女修習多修習，斷欲、捨欲念，身壞命終，生梵天中。

於是，尊者舍梨子教化陀然，為說梵天法已，從坐起去。尊者舍梨子從王舍城出，未至竹林加蘭哆園，於其中間，梵志陀然修習四梵室，斷欲、捨欲念，身壞命終，生梵天中。

是時，世尊無量大眾前後圍繞而為說法，世尊遙見尊者舍梨子來，告諸比丘：舍梨子比丘聰慧、速慧、捷慧、利慧、廣慧、深慧、出要慧、明達慧、辯才慧，舍梨子比丘成就實慧。此舍梨子比丘教化梵志陀然，為說梵天法來，若復上化者，速知法如法。

於是，尊者舍梨子往詣佛所，稽首禮足，却坐一面，世尊告曰：舍梨子！汝何以不教梵志陀然過梵天法，若上化者，速知法如法。

尊者舍梨子白曰：世尊！彼諸梵志長夜愛著梵天，樂於梵天，究竟梵天，是尊梵天，實有梵天，為我梵天。是故，世尊！我如是應。

佛說如是。尊者舍梨子及無量百千眾，聞佛所說，歡喜奉行。

3-2-15 《雜阿含 575 經》 質多羅長者生病 正念無常、苦、空、無我 生無熱天

如是我聞：一時，佛住菴羅聚落菴羅林中，與眾多上座比丘俱。爾時，質多羅長者病苦，諸親圍遶，有眾多諸天來詣長者所，語質多羅長者言：「長者！汝當發願得作轉輪王。」質多羅長者語諸天言：「若作轉輪王，彼亦無常、苦、空、無我。」時，長者親屬語長者：「汝當繫念。汝當繫念。」質多羅長者語親屬：「何故汝等教我繫念，繫念？」彼親屬言：「汝作是言：『無常、苦、空、無我。』是故教汝繫念、繫念也。」長者語諸親屬：「有諸天人來至我所，語我言：『汝當發願得作轉輪聖王，隨願得果。』我即答言：『彼轉輪王亦復無常、苦、空、非我。』」彼諸親屬語質多羅長者：「轉輪王有何，而彼諸天教汝願求？」長者答言：「轉輪王者以正法治化，是故諸天見如是福利故，而來教我為發願求。」諸親屬言：「汝今用心，當如之何？」長者答言：「諸親屬！我今作心，唯不復見胞胎受生，不增丘塚，不受血氣，如世尊說，五下分結我不見有，我不自見一結不斷，若結不斷，則還生此世。」於是長者即從床起，結加趺坐，正念在前，而說偈言：

服食積所積，廣度於眾難，施上進福田，殖斯五種力。

以斯義所欲，俗人處於家，我悉得此利，已免於眾難。
世間所聞習，遠離眾難事，生樂知稍難，隨順等正覺。
供養持戒者，善修諸梵行，漏盡阿羅漢，及聲聞牟尼。
如是超越見，於上諸勝處，常行士夫施，剋終獲大果。
習行眾多施，施諸良福田，於此世命終，化生於天上。
五欲具足滿，無量心悅樂，獲斯妙果報，以無慳悋故。
在所處受生，未曾不歡喜。
質多羅長者說此偈已，尋即命終，生於不煩熱天

3-2-16 《雜阿含 930 經》²⁵世尊告摩訶男 久習佛法 橫死命終 雖失正念 不生惡趣

如是我聞：一時，佛住迦毘羅衛國尼拘律園中。爾時，釋氏摩訶男，來詣佛所，稽首禮足，退坐一面。白佛言：「世尊！此迦毘羅衛國，安隱豐樂，人民熾盛。我每出入時，眾多羽從，狂象、狂人、狂乘，常與是俱。我自恐與此諸狂，俱生、俱死，忘於念佛、念法、念比丘僧。我自思惟：命終之時，當生何處？」佛告摩訶男：「莫恐，莫怖！命終之後，不生惡趣，終亦無惡。譬如大樹，順下，順注，順輸，若截根本，當墮何處？」摩訶男白佛：「隨彼順下，順注，順輸」。佛告摩訶男：「汝亦如是，若命終時，不生惡趣，終亦無惡。所以者何？汝已長夜修習念佛，念法，念僧。若命終時，此身若火燒，若棄塚間，風飄日曝，久成塵末，而心、意、識久遠長夜正信所熏，戒、施、聞、慧所熏，神識上昇，向安樂處，未來生天」。時摩訶男聞佛所說，歡喜隨喜，作禮而去。

3-3 凡聖愚智之差別

3-3-1 《雜阿含 470 經》凡夫、聖人 皆有苦、樂受 生不生煩惱 而有差別

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、樂受，不苦不樂受，多聞聖弟子，亦生苦、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：愚癡無聞凡夫身觸生諸受，苦痛逼迫，乃至奪命，憂愁啼哭，稱怨號呼。

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

²⁵《大智度論》卷 18〈1 序品〉「摩訶男釋王來至佛所，白佛言：「是迦毘羅人眾殷多，我或值奔車、逸馬、狂象、鬪人時，便失念佛心；是時自念：『我今若死當生何處？』」佛告摩訶男：「汝勿怖勿畏！汝是時不生惡趣，必至善處。譬如樹常東向曲，若有斫者，必當東倒；善人亦如是，若身壞死時，善心意識長夜以信、戒、聞、施、慧熏心故，必得利益，上生天上。」

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，其實大有聞。

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。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

3-3-2 《雜阿含 294 經》 愚夫、點慧 皆由煩惱 得此識身 修不修梵行 而有差別

如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時，世尊告諸比丘：「愚癡無聞凡夫無明覆、愛緣繫，得此識身。內有此識身，外有名色，此二因緣生觸。此六觸入所觸，愚癡無聞凡夫苦樂受覺，因起種種。云何為六？眼觸入處，耳、鼻、舌、身、意觸入處。若點慧者無明覆，愛緣繫得此識身。如是內有識身，外有名色，此二緣生六觸入處，六觸所觸故，智者生苦樂受覺，因起種種。何等為六？眼觸入處，耳、鼻、舌、身、意觸入處。愚夫、點慧，彼於我所修諸梵行者，有何差別？」比丘白佛言：「世尊是法根、法眼、法依。善哉！世尊！唯願演說，諸比丘聞已，當受奉行。」

爾時，世尊告諸比丘：「諦聽，善思，當為汝說。

諸比丘！彼愚癡無聞凡夫無明所覆，愛緣所繫，得此識身，彼無明不斷，愛緣不盡，身壞命終，還復受身；還受身故，不得解脫生老病死、憂悲惱苦。所以者何？此愚癡凡夫本不修梵行，向正盡苦，究竟苦邊故，是故身壞命終，還復受身；還受身故，不得解脫生老病死、憂悲惱苦。

若點慧者無明所覆，愛緣所繫，得此識身，彼無明斷，愛緣盡；無明斷，愛緣盡故，身壞命終，更不復受；不更受故，得解脫生老病死、憂悲惱苦。所以者何？彼先修梵行，正向盡苦，究竟苦邊故，是故彼身壞命終，更不復受；更不受故，得解脫生老病死、憂悲惱苦。

是名凡夫及點慧者，彼於我所修諸梵行，種種差別。佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

3-3-3 《中阿含. 多界經》 愚夫、智者 遇重苦時 智者正信 愚夫邪見

阿難！諸有恐怖，彼一切從愚癡生，不從智慧。諸有遭事、災患、憂感，彼一切從愚癡生，不從智慧。」昔過去時、當來時、今現在，諸有恐怖，彼一切從愚癡生，不從智慧。諸有遭事、災患、憂感，彼一切從愚癡生，不從智慧。於是，尊者阿難悲泣淚出，叉手向佛，白曰：「世尊！云何比丘愚癡非智慧？」世尊答曰：「阿難！若有比丘不知界(十八界)，不知處(十二處)，不知因緣，不知是處(必有是處)、非處(終無是處)者，阿難！如是比丘愚癡非智慧。…阿難！若見諦人信卜問吉凶者，終無是處。若凡夫人信卜問吉凶者，必有是處。阿難！若見諦人從餘沙門、梵志卜問吉凶相應，見有苦有煩，見是真者，終無是處。若凡夫人從餘沙門、梵志卜問吉凶相應，見有苦有煩，見是真者，必有是處。

「阿難！若見諦人生極苦甚重苦，不可愛、不可樂、不可思、不可念乃至斷命，捨離此內，更從外求。或有沙門、梵志，或持一句呪，二句、三句、四句、多句、百千句呪，令脫我苦，是求苦、習苦、趣苦、苦盡者，終無是處。若凡夫人捨離此內，更從外求，或有沙門、梵志持一句呪，二句、三句、四句、多句、百千句呪，令脫我苦，是求苦、習苦、趣苦、苦盡者，必有是處。

3-3-4 《長阿含·世記經》智者、愚夫 見老病死 覺知不同 愚者放逸 智者不放逸

佛告比丘：「有三使者，云何為三？一者老，二者病，三者死。有眾生身行惡，口言惡，心念惡，身壞命終，墮地獄中。獄卒將此罪人詣閻羅王所，到已，白言：『此是天使所召也，唯願大王善問其辭。』王問罪人言：『汝不見初使耶？』罪人報言：『我不見也。』王復告曰：『汝在人中時，頗見老人頭白齒落，目視矇矓，皮緩肌，偻脊柱杖，呻吟而行，身體戰掉，氣力衰微。見此人不？』罪人言：『見。』王復告曰：『汝何不自念：「我亦如是。」』彼人報言：『我時放逸，不自覺知。』王復語言：『汝自放逸，不能修身、口、意，改惡從善，今當令汝知放逸苦。』王又告言：『今汝受罪，非父母過，非兄弟過，亦非天帝，亦非先祖，亦非知識、僮僕、使人，亦非沙門、婆羅門過。汝自有惡，汝今自受。』

「時，閻羅王以第一天使問罪人已，復以第二天使問罪人言：『云何汝不見第二天使耶？』對曰：『不見。』王又問言：『汝本為人時，頗見人疾病困篤，臥著牀褥，屎尿臭處，身臥其上，不能起居，飲食須人，百節酸疼，流淚呻吟，不能言語。汝見是不？』答曰：『見。』王又報言：『汝何不自念：「如此病苦，我亦當爾？」』罪人報言：『我時放逸，不自覺知。』王又語言：『汝自放逸，不能修身、口、意，改惡從善，今當令汝知放逸苦。』王又告言：『今汝受罪，非父母過，非兄弟過，亦非天帝過，亦非先祖，亦非知識、僮僕、使人，亦非沙門、婆羅門過。汝自為惡，汝今自受。』

「時，閻羅王以第二天使問罪人已，復以第三天使問罪人言：『云何汝不見第三天使耶？』答言：『不見。』王又問言：『汝本為人時，頗見人死，身壞命終，諸根永滅，身體挺直，猶如枯木，捐棄塚間，鳥獸所食，或衣棺槨，或以火燒。汝見是不？』罪人報曰：『實見。』王又報言：『汝何不自念：「我亦當死，與彼無異。」』罪人報言：『我時放逸，不自覺知。』王復語言：『汝自放逸，不能修身、口、意，改惡從善，今當令汝知放逸苦。』王又告言：『汝今受罪，非父母過，非兄弟過，亦非天帝，亦非先祖，亦非知識、僮僕、使人，亦非沙門、婆羅門過。汝自為惡，汝今自受。』時，閻羅王以三天使具詰問已，即付獄卒。時，彼獄卒即將罪人詣大地獄，其大地獄縱廣百由旬，下深百由旬。』」

佛告比丘：「時，閻羅王自生念言：『世間眾生迷惑無識，身為惡行，口、意為惡，其後命終，少有不愛此苦。世間眾生若能改惡，修身、口、意為善行者，命終受樂，如彼天神。我若命終生人中者，若遇如來，當於正法中剃除鬚髮，服三法衣，出家修道，以清淨信修淨梵行，所作已辦，斷除生死，於現法中自身作證，不受後有。』」

爾時，世尊以偈頌曰：

「雖見天使者，而猶為放逸，其人常懷憂，生於卑賤處。
若有智慧人，見於天使者，親近賢聖法，而不為放逸。
見受生恐懼，由生老病死，無受則解脫，生老病死盡。
彼得安隱處，現在得無為，已渡諸憂畏，決定般涅槃。」

3-3-5 《雜阿含 922 經》世尊告諸比丘 近老病死時 能生厭怖 依正思惟 是則為善

如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時，世尊告諸比丘：「世有四種良馬，有良馬駕以平乘，顧其鞭影馳駛，善能觀察御者形勢，遲速左右，隨御者心。是名，比丘！世間良馬第一之德。復次，比丘！世間良馬不能顧影而自驚察，然以鞭杖觸其毛尾則能驚速察御者心，遲速左右，是名世間第二良馬。復次，比丘！若世間良馬不能顧影，及觸皮毛能隨人心，而以鞭杖小侵皮肉則能驚察，隨御者心，遲速左右。是名，比丘！第三良馬。復次，比丘！世間良馬不能顧其鞭影，及觸皮毛，小侵膚肉，乃以鐵錐刺身，徹膚傷骨，然後方驚，牽車著路，隨御者心，遲速左右，是名世間第四良馬。」

如是於正法律有四種善男子。何等為四？謂善男子聞他聚落有男子、女人疾病困苦，乃至死，聞已，能生恐怖，依正思惟，如彼良馬顧影則調，是名第一善男子於正法、律能自調伏。復次，善男子不能聞他聚落若男、若女老、病、死苦，能生怖畏，依正思惟；見他聚落若男、若女老、病、死苦，則生怖畏，依正思惟，如彼良馬觸其毛尾，能速調伏，隨御者心，是名第二善男子於正法、律能自調伏。復次，善男子不能聞、見他聚落中男子、女人老、病、死苦，生怖畏心，依正思惟，然見聚落、城邑有善知識及所親近老、病、死苦，則生怖畏，依正思惟，如彼良馬，觸其膚肉，然後調伏，隨御者心，是名善男子於聖法、律而自調伏。復次，善男子不能聞、見他聚落中男子、女人及所親近老、病、死苦，生怖畏心，依正思惟；然於自身老、病、死苦能生厭怖，依正思惟，如彼良馬侵肌徹骨，然後乃調，隨御者心，是名第四善男子於聖法、律能自調伏。佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

〈四〉、印順導師的相關開示

4-1 〈從心不苦做到身不苦〉—在樂生療養院說—《佛法是救世之光》

我來樂生院²⁶，與諸位說法，真可說感想萬端。諸位的病苦，當然首先的引起了我的痛切。在這樣的環境下，大家還能來共同修學佛法，這不能不說太難得！佛菩薩的慈悲，並不

²⁶樂生是台灣第一間痲瘋病院，作為慢性傳染病、癩病防治的專門機構。百年前，癩病特效藥尚未問世，加上對痲瘋病的不瞭解。早年痲瘋病被誤認為無藥可治、且高傳染性的瘟疫。所以，當初是遵循了在柏林舉行的「第

遺棄你們。佛菩薩從來不曾遺棄任何人，我們都常在佛菩薩護念的恩光中；只可惜我們的心行，不完全能與佛菩薩的心行相應。在這無邊苦迫的世界，唯有佛法是我們的安慰，是我們的光明，是我們的依怙！除了佛法，我們還指望什麼？

佛說「人生是苦」²⁷，這是大家所能深切體會的。佛說「人身如病，如癱，如癘」²⁸，這在大家是更能深切經驗的。佛說何等徹底！不但大家現在陷在病苦中，一切人類，一切眾生，都從來不曾離得了病痛，離得了苦迫，不過小苦大苦，小病大病而已。所以大家現在的病苦，極為深重，如能減輕一分，這當然是好的。然而切勿對照別人，渴想那無苦的快樂，無病的健康，因而增加無謂的痛苦。要知道，一切生死眾生，是從來不曾離得了病苦的。大家一向在病苦中，而現在的病苦更深。這唯有徹底放下，向解脫生死的大道邁進，向不病不死的境地邁進！

說到苦痛，有身苦，有心苦。如無衣，無食，風吹，日曬，冰凍，鞭打，火灼，刀瘡，蜂螫，蛇傷，這種種身苦，是一切人所同感的。這可從增加生產，勞資合作，醫藥進步等去補救。雖不能徹底，卻可以相對的救濟。心苦可就不同，如失望，怨恨，憂愁，恐怖，憤結，悲哀，熱惱等等，是人人不同的。如同樣的觀月，引起的心情，各各不同：有的欣悅，有的悲傷，有的怖畏，有的感到孤獨淒涼，有的覺得清涼優美。又如病苦，有的小病而心裡悲傷恐怖到極點，有的雖是重病，也能不引起心苦。所以，從過去業報，或現生違緣所招來的身苦，我們固然要謀求相對的救治；而從現緣或宿習而來的心苦，我們在佛法的修持中，更應充分的控制他，解除他，做到「無有恐怖」，「憂悲苦惱滅」²⁹。如諸位既經染上重病，無論是過去生的業報，或是這一生的橫緣，在現代的醫藥上，還不能作徹底的根治，那唯有安命，切勿愚癡而增重心苦。反之，心苦的解除，卻是自己作得主的。我告訴大家：有些了生脫死的阿羅漢，還免不了身體的病苦，但卻能沒有心苦。佛曾經說：你們要「身苦心

一屆國際癩病會議」的建議，採行「強制收容，絕對隔離」政策。療養院初期採強制隔離、禁婚之管理。地址為新莊，最初名為台灣總督府癩病療養樂生院。後來改採不禁婚政策，但須結紮。日治時期，樂生院在今中山路一側設有鐵絲網，防止院民逃跑或是路人擅入，在今中山堂和指導所的中間設有圍牆和鐵門，是區隔醫護人員和病友的界線。根據樂生院民的描述，最初期的醫生為日本軍醫。1946年，吳文龍任院長，採半開放，不禁婚，不結紮。後來治療藥物發明，患者不再需要強制隔離，樂生的病人才逐年減少。1961年，「台灣省癩病防治規則」訂立，廢止強制隔離，改為門診治療。

²⁷《般若經講記》卷3：人有生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得等苦，雖有時少有所樂，然不究竟，終必是苦。人生是苦，諦實不虛，名苦諦。苦的原因，為無明、愛、見等煩惱，由此為因而引起苦果，名為集諦。從因生果，非不可滅，苦滅即得解脫，是滅諦。欲得苦滅，須依滅苦之道，道即道路方法，由此可以脫苦，如八正道、六波羅蜜多，是道諦。諦是真實不顛倒義，四諦即是四種真理，亦名四種真實。此也不但是苦等事實，在此等事實中，所含正見所見的苦等真理，也稱四聖諦，因為這唯有聖者能真實通達。

²⁸《雜阿含 104 經》於此五受陰，觀察如病、如癱、如刺、如殺，無常、苦、空、非我、非我所。《雜阿含 265 經》諦觀思惟分別，無所有、無牢、無實、無有堅固，如病如癱如刺如殺，無常苦空非我。《雜阿含 1175 經》於五受陰觀察，如病、如癱、如刺、如殺，無常、苦、空、非我；作如是知、如是見，得見清淨。

²⁹《雜阿含 111 經》：「多聞聖弟子於色集、色滅、色味、色患、色離如實知；如實知故，於彼色不起愛樂、讚歎、攝受、染著；不愛樂、讚歎、攝受、染著故，色愛則滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老、病、死、憂、悲、苦、惱滅，如是純大苦聚滅。受、想、行、識亦復如是。」

不苦」³⁰。我覺得，「身苦心不苦」，是佛陀最慈悲，最方便的教授！在座諸位，應特別的頂戴奉行！

身與心——精神與物質，本是互相影響的，所以身苦會引起心苦，心苦也會引發身苦。然而身體苦痛的減少，不一定是精神上苦痛的減少。如近代的物質文明，非常進步，論理應該精神更愉快，而事實卻不然，患神經衰弱，精神失常的人，反而多起來。鬥爭恐怖的政策，使人更陷於驚惶失措，求生不得，求死不能的苦海中。比諸位身體的苦痛，實在還要難受。可是心苦的消失，雖不一定沒有身體的苦痛；而修持有力的，確能做到身苦的解除。從心不苦而做到身不苦，這才是佛陀最徹底的救濟！可作為我們的理想而努力去實現。

不知佛法，不依佛法而行的愚人，身苦會引起心苦，心苦會引起身苦，小苦會演變成大苦。如小病而恐怖憂鬱，或思親單戀而臥食不安，久之身體是更壞更苦了！這在我國的現社會中，到處都是，用不著舉例。了解佛法，依佛法而行的智者，身苦不會引起心苦，決不因心苦而引起身苦，小苦不會變成大苦，反而大苦化小苦，小苦成無苦。這主要的關鍵在：

一、通達因果事理，深信業報，不為苦痛所擾亂，不顛顛倒倒的自作瘡疣。

二、懺悔罪業，求佛菩薩加被，多集善根來減輕苦惱。

三、修習禪觀，這是由心轉身的有力方法。從前南嶽思大師，起初風疾發作，四肢緩慢，身不由心。後來因禪觀的力量，完全康復³¹。還有一個事實，出於清人的筆記中³²，也與佛法相合，可作諸位的參考：

出身富貴的某女郎，美麗而聰慧，嫁得一位門當戶對的才郎。夫婦的感情很不錯，翁姑也合得來。不幸得很，她忽然染上了癘疾一痲瘋。發現以後，無論她的丈夫與翁姑，怎樣的愛她，也不能不實行隔離。不久，病勢越發厲害，這才為她造一所小屋，整天住在裡面，與閉關差不多。她在小屋裡，整天想她的病相，對自己一幅醜惡不淨的身相，越看越醜惡，越看越可厭！醜惡不淨的身相，時刻的不離心念，連飲食便利時也如此。後來，她見不

³⁰《雜阿含 107 經》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。《雜阿含 1029 經》智慧多聞者，非不覺諸受，若於苦樂受，分別諦明了。當知堅固事，凡夫有昇降，於樂不染著，於苦不傾動。知受不受生，依於貪患覺，斷除斯等已，其心善解脫。

³¹《釋氏稽古略》卷 2：南嶽…慧思…奉菩薩三聚淨戒，不衣絲綿，寒則以熟艾敷其座，道行著聞。時稱思大和尚。嘗有疾念之曰：病由業生，業由心起，心緣不起，外境何狀？業病與身都如雲影。作是觀己身遂輕安。毘舍浮佛偈：假借四大以為身。心本無生因境有。前境若無心亦無。罪福如幻起亦滅。

³²清人筆記中多有痲瘋病癒，然多為過癩、飲蛇酒、善心積德，尚未查有觀不淨之例！智者大師所說的禪病，有四大不調、五臟違和、鬼魅所祟(宿業所感)等，治病之法則有修三昧、修止觀、調息、用術、持咒、用藥等。大端是上者用三昧力治一切病、中者用止觀、下者用咒用藥。智者《請觀音經疏》：病從五根入，五臟傷壞。病由者，即是五夜叉惡鬼，為是鬼故，致令國人疾惱」《釋禪波羅蜜次第法門》卷 4：病發雖復多途，略出不過三種：一者、四大增動病相；二者、從五臟生病；三者、五根中病。卷 4：行者應知得病有三種不同：一者、四大增損故病，如前說；二者、鬼神所作及因魔事觸惱，故得病；三者、業報所得病。如此等病，初得即治，甚易得差；若經久，則病成身羸，治之則為難愈…治病之法，乃有多途，舉要言之，不過五種：一者、氣息治病。二、假想治病。三、呪術治病。四、用心主境治病。五、觀析治病，用正智慧檢受病既不可得，四大之患即自消滅。若是鬼神及因魔羅得病，當用強心加呪，及以觀照等法助治之。若是業病，必須助以修福、懺悔、轉讀，患即自滅。

淨醜惡的病體脫落，僅剩一付雪白的骨骸，不再有穢濁。忽而從白骨中放射光明，照滿小屋，她的惡病，也就從此完全好了！她厭離這世間的色身不淨，就一直住在這小屋中，過她的自由生活。——這一傳說的故事，吻合佛法中從修不淨觀而到淨觀的過程。由於心得定慧力而引起色身的轉變，是可能的。諸位！現在何妨以此樂生院作關房，切實的修習一下！

我想：大家平常大概是念佛的。念佛，是求得身心清淨而往生淨土的法門。這必須厭離此世間，徹底的看為醜惡不淨，這才有可能。古人說：娑婆的厭心不切，難於捨娑婆而生淨土³³。娑婆是五濁惡世³⁴，色身是五蘊毒聚³⁵，如徹底的觀為不淨，自有從不淨而轉為清淨的可能。方才說的女郎，可以作為大家的榜樣。諸位！佛是人間導師，是大醫王³⁶！信佛，學佛，可說已踏上正道，走向光明的前途！不要太看重現在，還有無限的未來，不要太執著色身，還有自在的精神！在三寶的恩德與威德中，為諸位祝願：從身苦而心不苦，走向心淨而身淨的前途！

4-2、〈身心充滿憂苦的解脫〉--佛法是救世之仁--《佛在人間》

有種種憂苦都是由於我們自己的存在³⁷。有了我們自己--人類，便有種種的苦厄。人類所共處的世間，也就充滿了苦惱。有苦惱，就有解除苦惱的要求，因而引發出解除苦厄的辦法。切實的說起來，世間一切學術--醫藥、教育、經濟、工巧、政治、法律，以及科學的聲光電化，無一不是與眾生人類有關；無一不為人類自己的存在而出現。宗教，佛法的出現，也還是為了這個。…佛法…說：老、病、死引起的憂苦，雖僅是個人的，卻是最基本的（也可說最原始的）；一切問題、一切苦痛即使解除了，而每個人的老、病、死苦，還是存在的。…以佛法的觀點來看，一切憂苦、一切問題，是依人類自己而存在。唯有從自己的理解、自己的改善、自己的解決中，才是根本而徹底的辦法。

³³無為子十疑論序曰：愛不重，不生娑婆；念不一，不生極樂。「無為子」指宋朝開悟的大居士楊傑，他在為智者大師的《淨土十疑論》所作的序言當中，講到「愛不重不生娑婆；念不一不生極樂。」明·妙葉《寶王三昧念佛直指》卷1：「厭離不深，則娑婆業繫不脫。…忻樂不切，則極樂勝境難躋。」

³⁴《阿彌陀經》娑婆國土五濁惡世，劫濁、見濁、煩惱濁、眾生濁、命濁。《出曜經》卷16：佛告比丘：生處五濁，雖云百年臥消其半，命多危險，受四大身如蛇螫聚，一增百病共相危害，樂少苦多憂患萬端苦痛難量。

³⁵《大乘理趣六波羅蜜多經》卷10：觀五蘊如怨賊，觀諸界如毒蛇，觀內六處如空聚，常願出離。《60華嚴經》卷35〈十地品〉作是念：一切眾生執著於我，於諸蘊窟宅不求出離，依六處空聚，起四顛倒行，為四大毒蛇之所侵惱，五蘊怨賊之所殺害，受無量苦。我當令彼住於最勝無所著處，所謂：滅一切障礙無上涅槃。《雜阿含1172經》篋者，譬此身色鹿四大…毒蛇者，譬四大…地界若淨，能令身死，及以近死；水、火、風淨亦復如是。五拔牙怨者，譬五受陰。六內賊者，譬六愛喜。空村者，譬六內入…是無常虛偽之…空村群賊者，譬外六入處。眼為可意、不可意色所害；耳聲、鼻香、舌味、身觸、意，為可意、不可意法所害。

³⁶《雜阿含389經》如來、應、等正覺為大醫王，成就四德，療眾生病…云何為四？謂如來知：此是苦聖諦如實知、此是苦集聖諦如實知、此是苦滅聖諦如實知、此是苦滅道跡聖諦如實知。《雜阿含1220經》正覺大醫王，善投眾生藥，究竟除眾苦，不復受諸有。

³⁷《雜阿含53經》有緣生，生緣老、死、憂、悲、惱、苦，是則大苦聚集。《雜阿含65經》有緣生，生緣老、病、死、憂、悲、惱、苦。如是純大苦聚從集而生，是名色集，是名受、想、行、識集。《道德經》吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？

解除憂苦的原則：

世間是充滿憂苦的；引導眾生離苦得樂，就是佛法的目的。然憂苦又要怎樣去解除呢？先來說解除憂苦的原則。

一、增強適應能力·消除憂苦原因：要解除憂苦，必先找出憂苦的原因。如治病要知道病的根源。才能對症下藥，霍然而愈。知道憂苦的原因，改變他，取消他，這是佛法解除憂苦的根本立場。惟有依循這一方針，才有解除憂苦的希望。所以佛說四諦法門，知苦以後，就說苦集一引起苦的原因。上面說到，苦是成立於（身）心與境的關係上，因緣和合，沒有一定性。別人以為苦，在我可能是無所謂。如手提三十斤重的東西，平時沒有習慣，就感到辛苦，痛苦不堪。如作強身運動，下一番鍛練功夫，體力增強了，三十斤還是三十斤，可是拿在手裡，輕鬆得很。這就是適應能力增強，足以解除憂苦的證明。人類的一切憂苦艱困，應從苦痛原因去解除，也不能忽略自身適應能力的增強。

二、他力救濟·自力改造：脫離憂苦，世間法與佛法，同樣的有依賴他力及自力更生的二類。這是有相互關係，但也有偏重的。以世間法說，我要作一件事，事情並不容易，除運用自力外，還要他力的幫助，事情才能容易成就。在這二種力量中，應以自力為重。若自己不努力，不爭氣，別人也無從幫助。如身體有病，須醫藥，或輸血等救治，這是他力。如病況陷入無可挽救的地步，即使施以各種手術，藥物，也難以挽救。原因在體內的機能崩潰，失去了自己生存的可能，那就非任何他力所能救了。在宗教中，也有因信得救，一味的依賴他力；也有依自力，惟自己能救自己。佛法中，形式上也有這二類。一般信佛的，希冀諸佛菩薩的加被護佑，這是他力。然佛菩薩的救護，是暫時性的，局部性的。我們的苦惱，以及內心深處的空虛與幻滅的苦感，必須賴自身的修持力去解決。所以古德說³⁸：「生天及解脫，自力不由他」。以修淨土法門來說，念阿彌陀佛聖號，也要自己一心稱念，念到一心不亂，才能往生極樂國土³⁹。否則，極樂世界的門，一直開放著，阿彌陀佛大慈大悲，也不能使你進去。即使往生淨土了，生死決定可以了了，而真能解脫生死，還要在淨土進修，達到「花開見佛，悟無生忍」才得。所以，他力與自力，在解除憂苦中，都有一番力量，而主要還是自力。如自己不努力，一味企求他力的救濟，是不能達成究竟解除憂苦之目的的。

三、相對解除·徹底解決：這就是一般所說的治標與治本。世間的憂苦無量，能多少解除，總是好的。所以佛法中，有徹底解除的方法，而相對的救治，所謂「對治法門」，也說了不少。在世間法中，如音樂、美術、文學、醫藥、教育、政治、法律、實業、科學…種種施設，種種發明，可以說都是為了解除人類的苦痛。人類有此需要，才會存在。如過去要用幾天、幾月的時間，才能達到的遠方，現在乘飛機，幾點鐘就到了。飛機為我們解除行路的艱難困苦，不能說不是好的。但這都屬於相對的解除，而不能徹底的解救。不是憂苦的原因

³⁸ 大勇菩薩撰《分別業報略經》：方便行善法，自力不由他，慇懃精進故，後生化樂天。龍樹菩薩著 勸發諸王要偈：身見戒取疑，是三障解脫，聖慧開脫門，自力不由他。

³⁹ 《阿彌陀經》：「若有善男子、善女人，聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日…若七日，一心不亂。其人臨命終時，阿彌陀佛與諸聖眾，現在其前。是人終時，心不顛倒，即得往生阿彌陀佛極樂國土。」

還在，就是舊問題解決而新問題又來。所以在世間的，佛法的相對救濟以外，還要從佛法中，探求徹底解決的方法。

四、離身苦·離心苦：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。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。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，那人都不会死了，這是決無此理的。有的愚癡信佛，竟然以（為貧為病而祈求）沒有感應而毀詆三寶，轉信外道的，招來無邊的罪愆。這是將佛法「大慈大悲，救苦救難」的真意義誤會了。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⁴⁰：「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」。這是終於到來的；不是意外，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⁴¹，那末求醫藥，求三寶，病苦會早日健康。如福壽已盡，那末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⁴²。

⁴⁰《根有律》卷 4：積聚皆銷散，崇高必墮落，合會終別離，有命咸歸死。《正法念處經》卷 23：一切法皆盡，高者亦當墮，和合必有離，有命皆歸死。

⁴¹《中阿含經》卷 39〈婆羅婆堂經〉：婆私吒！有時此世還復成時，若有眾生生晃昱天(光音天)，壽盡、業盡、福盡命終，生此為人。《集異門足論》卷 17：於此世界劫初成時，於下空中有空宮殿欻然而起，有一有情由壽盡故、業盡故、福盡故，先從光音等天眾同分沒，生下梵世空宮殿中，獨一無二無諸侍者長壽久住。《瑜伽師地論》卷 1：云何死？謂由壽量極故，而便致死。此復三種。謂壽盡故，福盡故，不避不平等故。當知亦是時非時死。或由善心，或不善心，或無記心。云何壽盡故死？猶如有一，隨感壽量滿盡故死，此名時死。云何福盡故死？猶如有一，資具闕故死。云何不避不平等故死？如世尊說：九因九緣，未盡壽量而死。何等為九？謂食無度量，食所不宜，不消復食，生而不吐，熟而持之，不近醫藥，不知於己若損若益，非時、非量行非梵行，此名非時死。

⁴²《雜阿含 788 經》何等為向正者樂於法，不違於法？若正見人身業如所見，口業如所見，若思、若欲、若為，悉皆隨順，彼一切得可愛、可念、可意果。所以者何？善見謂正見。正見者能起正志，乃至正定。譬如甘蔗、稻、麥、蒲桃種著地中，隨時澆灌，彼得地味、水味、火味、風味，彼一切味悉甜美。所以者何？以種子甜故。《佛在人間》佛說：「見諦」（悟證真理）的人，就是生了大病，受種種劇苦，甚至可能死亡，也決不去求學一句咒，幾句咒，或者千句咒，希望避免自己的痛苦與死亡。可見這惟不見真理的愚癡眾生，才去學習。真淨的出世法，要從正知正行中來，決不能從神化的祭祀與咒術中來。《中阿含經》卷 47〈多界經〉：若見諦人生極苦甚重苦…乃至斷命，捨離此內，更從外求…或持一句呪…百千句呪，令脫我苦，是求苦、習苦、趣苦、苦盡者，終無是處。《中阿含經》卷 54〈嚧帝經〉：若汝等如是知、如是見，汝等頗身生疹患，生甚重苦，乃至命欲斷，捨此更求外：頗有彼沙門、梵志，持一句呪，二句、三句、四句、多句、百句，持此呪令脫我苦。是謂求苦、習苦、得苦盡耶？比丘答曰：不也。世尊！

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，要去就去，那可了不起，不但是「解脫」了的⁴³，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。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。而世間一切學術，一切宗教所不能解除的，惟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⁴⁴。舍利弗開示他們：學佛要離心苦，做到「身苦心不苦」⁴⁵。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，而自己卻憂愁懊喪不堪呢？那就是貪、瞋、癡、慢⁴⁶——一切煩惱在內心作怪了。煩惱重了，處處罣礙。「顧戀過去，耽著現在，希求未

⁴³《禪宗頌古聯珠通集》卷 27〈智海清〉：「坐亡立脫數如麻，幾箇於茲路不差？」《虛堂和尚語錄》卷 9：「石霜普會遷化。眾請首座住持。虔侍者云(首坐)未會先師意在。座云。裝香來。香煙斷處。若去不得。則不會先師意。香煙未斷。首座脫去。虔拊首座背云。坐脫立亡者則不無。要會先師意猶未在。」《高僧傳》卷 7〈竺道生〉竺道生於廬山精舍，升於法座…法席將畢，忽見塵尾紛然而墜，端坐正容，隱几而卒(曾「於大眾中，正容誓曰：若我所說反於經義者，請於現身即表癘疾。若與實相不相違背者，願捨壽之時，據師子座」)《佛教史地考論》卷 17：「生公弟子竺道攸…講《勝鬘經》…於講座之上，遷神異世」。《僧伽羅刹所集經》〈僧伽羅刹經序〉：僧伽羅叉(眾護 著有《修行道地經》為有部譬喻師禪僧)…立斯樹下，手援其葉而棄此身。

⁴⁴《雜阿含 108 經》：西方眾多比丘欲還西方安居，詣世尊所…佛告西方諸比丘…舍利弗淳修梵行，汝當奉辭，能令汝等以義饒益，長夜安樂。…西方諸比丘往詣尊者舍利弗所…舍利弗言：「汝等還西方，處處異國，種種異眾，必當問汝。汝等今於世尊所，聞善說法…足能為彼具足宣說，不毀佛耶？不令彼眾難問、詰責、墮負處耶？」彼諸比丘白舍利弗：「我等為聞法故，來詣尊者，唯願尊者具為我說，哀愍故！」尊者舍利弗告諸比丘：「閻浮提人聰明利根，若刹利、若婆羅門、若長者、若沙門，必當問汝：『汝彼大師云何說法？以何教教汝？』當答言：『大師唯說調伏欲貪，以此教教。』」當復問汝：『於何法中調伏欲貪？』當復答言：『大師唯說於彼色陰調伏欲貪，於受、想、行、識陰調伏欲貪，我大師如是說法。』」彼當復問：『欲貪有何過患故，大師說於色調伏欲貪？受、想、行、識調伏欲貪？』汝復應答言：『若於色欲不斷、貪不斷、愛不斷、念不斷、渴不斷者，彼色若變、若異，則生憂、悲、惱、苦。受、想、行、識亦復如是。見欲貪有如是過故，於色調伏欲貪，於受、想、行、識調伏欲貪。』」彼當復問：『見斷欲貪，有何福利故，大師說於色調伏欲貪，於受、想、行、識調伏欲貪？』當復答言：『若於色斷欲、斷貪、斷念、斷愛、斷渴，彼色若變、若異，不起憂、悲、惱、苦。受、想、行、識亦復如是。』」諸尊！若受諸不善法因緣故，今得現法樂住，不苦、不礙、不惱、不熱，身壞命終生於善處者，世尊終不說言：『當斷諸不善法。亦不教人於佛法中修諸梵行，得盡苦邊。以受諸不善法因緣故，今現法苦住，障礙熱惱，身壞命終，墮惡道中。』是故世尊說言：『當斷不善法，於佛法中修諸梵行，平等盡苦，究竟苦邊。』」若受諸善法因緣，現法苦住，障礙熱惱，身壞命終墮惡道中者，世尊終不說受持善法，於佛法中，修諸梵行，平等盡苦，究竟苦邊。受持善法，現法樂住，不苦、不礙、不惱、不熱，身壞命終，生於善處，是故世尊讚歎、教人受諸善法，於佛法中，修諸梵行，平等盡苦，究竟苦邊。」尊者舍利弗說是法時，西方諸比丘不起諸漏，心得解脫。」

⁴⁵《雜阿含 107 經》佛告百二十歲，羸劣苦病的那拘羅長者…汝今於此苦患之身，常當修學不苦患心。

⁴⁶《菩薩本生鬘論》卷 2：「菩薩往昔曾作兔王…為彼徒屬講宣經法，勸令諦聽善思念之：「我及汝等無始劫來，不修正行隨惡流轉，由四種因墮三惡道。所謂四者：貪、瞋、癡、慢。」《青年的佛教》卷 3：「什麼是

來」⁴⁷，什麼都放不下，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；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了。阿羅漢證悟了，無怖無畏，無憂無惱⁴⁸。即使有了身苦，也不會引起心苦。解脫自在，在現生能得到自明的證實，這是佛法所提貢的，究竟解除一切苦厄的原則。

4-3、〈生死大事〉—在馬尼拉居士林講—《佛法是救世之光》

一個人壽命無常，從出生以後，慢慢長大，經過幾十年，一百年，或者更長的時間，總得一死。普通人以為死就完了，那並不是一件什麼大事。但佛法說，一個人的生命，不是出生以後才有，也不是死了就算完結，如果只是這麼簡單，人生就可糊裡糊塗地混過，不成為什麼大事。其實生命在未出生以前就已經有了，死了之後又會引起新的生命，生到別地方

貪？不是自己的，不是自己所應得到的，越想越愛，想盡方法去得到他：叫做貪。什麼是瞋？凡是不合自己意思的，或阻礙自己的，就大發脾氣；恨他，怨他，罵他，打他：叫做瞋。什麼是癡？不明白是非，不知道善惡，不相信因果，顛顛倒倒，胡思亂想：都叫做癡。什麼是慢？自己以為了不起，瞧不起別人；明明是別人的好，卻心裡不服氣，覺得一切都是自己的才對：叫做慢。貪、瞋、癡、慢，就是我們心裡的不良分子。有了這些，心裡就會發煩，就會苦惱，所以叫做煩惱」《無諍之辯》卷1：「依佛法的緣起論說：眾生無始以來，有(有漏)善也有惡。惡，待因緣生，雖也與境相的誑惑，根身的逐物有關，而心識本身為無始來習以成性的貪、瞋、癡、慢所惱亂，知情意一切都不能得其正，決不能漠視。所以，佛法的修持，不是不受用——一見聞等外界，也不是自毀根身，是反省自心的缺陷而對治他、淨化他，根本在深見緣起本相，以智化情而融冶他。佛法確信眾生「生得善惡」而可善可惡，所以止惡行善，圓滿善行到成佛，都需要我們自己的精進不已！」

⁴⁷《雜阿含 805 經》佛告阿梨瑟吒比丘：「汝云何修習我所說安那般那念？比丘白佛：世尊！我於過去諸行不顧念，未來諸行不生欣樂，於現在諸行不生染著，於內外對礙想善正除滅。我已如是修世尊所說安那般那念。《雜阿含 994 經》尊者婆耆舍住舍衛國東園鹿子母講堂，疾病困篤，尊者富隣尼為看病人，供給供養。時，尊者婆耆舍語尊者富隣尼言：汝往詣世尊所，持我語白世尊言：…尊者婆耆舍住東園鹿子母講堂，疾病困篤，欲求見世尊，無力方便堪詣世尊。善哉！世尊！願往至東園鹿子母講堂尊者婆耆舍所，哀愍故。…世尊晡時從禪起，往詣尊者婆耆舍…問尊者婆耆舍：汝所患苦，為平和可堪忍不？身諸苦痛為增為損？…佛告婆耆舍：我今問汝，隨意答我。汝得心不染、不著、不污、解脫、離諸顛倒不？婆耆舍白佛言：我心不染…離諸顛倒。佛告婆耆舍：汝云何得心不染…離諸顛倒？婆耆舍白佛：我過去眼識於色，心不顧念，於未來色不欣想，於現在色不著。我過去、未來、現在眼識於色，貪欲愛樂念於彼得盡，無欲、滅、沒、息、離、解脫；心解脫已，是故不染…離諸顛倒，正受而住。如是耳、鼻、舌、身、意識，過去於法，心不顧念，未來不欣，現在不著。過去、未來、現在法中，念欲愛盡，無欲、滅、沒、息、離、解脫；心解脫已，是故不染、不著、不污、解脫、離諸顛倒，正受而住。

⁴⁸《學佛三要》卷10：「得解脫者的心境，與一般人是不同的，現在略說三點。一、不憂不悔：聖者是沒有憂慮的，不像一般人的「人生不滿百，常懷千歲憂」。聖者又是不悔的；一般人對於已作的事情，每不免起悔心，特別是作了罪惡所引起的內心不安。有憂悔，就有熱惱；有熱惱，內心就陷入苦痛的深淵。解脫的聖者，已作的不起追悔，未來的不生憂慮，只是行所當行的、受所當受的，說得上真正的「心安理得」。古人有未得徹證的，睡不安枕，食不知味；一旦廓然妙悟，便能「饑來吃飯暍來眠」(《景德傳燈錄》卷6)，吃也吃得，睡也睡得。二、不疑不惑：證解脫的，由於真性的真知灼見，從內心流露出絕對的自信，無疑無惑，不再為他人的舌頭所轉。不但不為一般所動搖，就是魔王化作佛菩薩來，告訴他「並不如此」，他不會有絲毫的疑念。佛有「四無所畏」，便是這種最高的絕對自信。三、不忘不失：體現了解脫的(在過程中可能有忘失)，於所悟的不會忘失，如不會忘記自己一樣。在任何情況下，都能直捷而明確地現前。」

去，生死死生，生生不已，是件難得解決的問題。要想解決這不易解決的問題，所以才成為大事。好比做生意的人，今年年初開始營業，到了年終，計算盈虧，欠人人欠，要還清楚；明年又是一樣，年年如此並不是一結賬就完結。一年年下去，要求得永久的盈餘，這就不是容易事了。

怎樣處理這個問題呢？今年生意好，賺了很多錢，明年經濟有把握，萬事如意；今年虧本了，來年經濟拮据，東移西借，困苦不堪。人生也是這樣，一生一死，在生死當中，就要考慮得失。如果這一生沒有好好的做，下一次失了人身，就算是虧本。如能進步而勝過現在，那就好了。有一點值得注意的，是雖然年終結算，經濟狀況不佳，但如調度得宜，也可勉強過去。所以學佛人，臨終極要緊，平常固然要向上行善，臨終的時候，也得好好注意。

平常都說生死，有的誤以為一死百了，所以現在就先從死說起，從死說到生。普通人對死都有一種懼怕的心理，其實死並沒有什麼可怕，例如平常生意做得好，年關又調度得宜，新年到來，一定有好日子過。所以沒有病的時候，固然歡喜，真的有病痛要死，也並不必怕，只要平時預備好就得了！

佛法說，死有三種不同⁴⁹：一、壽盡而死：壽命真的完了，無論活到好大的歲數，從前生業報所感的壽命，一定會死的。如燈盡油乾，現在每人可活到一百歲左右，到這個時期就得死，無法挽救。二、福盡而死：日常生活需要衣食住行，有的還沒有到老的年齡，不應該死，但是福報完了，沒飯吃，沒衣穿，就餓死凍死。三、不應該死而死：遇到戰爭、水災、火災、失手打死，病無醫藥，不知調養，營養不足，操勞過度等而斷送了生命，這與壽盡福報盡是不同的。

學佛的人對於死，要記著兩個道理：一、什麼時候都可以死，從少到老都有死的可能。人類的壽命，雖大致相近，然由於福盡或枉死，所以從初生就死起，一直到壽盡而死的，都是無定期。所以信佛學佛，要立刻前進，切勿等待他年明年。二、不要以為壽命全是前生業報，實在多數是現生的惡果。不應做的去做，不好好自己保養，或者懶惰放逸，弄得衣食不足，少年、青年、壯年的死亡，勿以為這一定是屬於壽盡而死的。

沒有了脫生死以前，死了還有生，輪迴生死，究竟是什麼一回事，上升，墮落，以什麼做標準？佛法說，由於業力。業力，就是所作所為所引起的力量。今生的受報人間，是前生的業力，前生（沒有得報的）與今生的善惡業，又決定來生的前途。佛教徒每指業力為壞的，其實不然，起心行事所留下的力量，好壞都是業。依自己的業力，來決定自己的果報，所以佛法說：「自作自受」。但是，前生剩下的，今生造作的，或善或惡，業力無邊，來生到底是由那一種業力去促成呢？這有三類分別：

一、隨重—無論怎樣，一到病重將死時業力就現起來，平時所做好事壞事都很多，當這個時候，有一項強大的——不管是好或壞會現起來，人就依這個力量去得報。一個弑父的人，心裡常常記在心中，忘記不了，即使忘記，也還是強有力的存在。臨死的時候，這些罪行就會現前。同樣，一個非常孝順父母的臨命終時，孝順的善業，也自然會呈現眼前。這與

⁴⁹《中阿含經》卷39〈梵志品·婆羅婆堂經〉：「壽盡、業盡、福盡命終」《阿毘達磨俱舍釋論》卷4〈分別根品〉：「《假名論》中說：有死由壽盡、死由福盡。」《瑜伽師地論》卷1：「云何死？謂由壽量極故，而便致死。此復三種。謂壽盡故，福盡故，不避不平等故。當知亦是時非時死。」

負債的人到了年終，債主都來，其中一個強而有力的，追討舊債特別厲害，不得不先還他一樣。

二、隨習—有的人，沒有頂好與頂壞的業，但平生的作事，習以為常，也可產生偉大的力量，雖小惡終可得惡報，小善也可得善報。所以說：「水滴雖微，漸盈大器」⁵⁰。佛舉例說：猶如大樹，生長時略向東斜，如以斧頭砍斷，勢必向東倒無疑。中國人常說冤鬼要命，宰豬羊的見豬羊，殺蛇的看到蛇，都叫苦連天，驚慌失措。豬羊畜牲等被殺後，牠們早是依業而受報了，但動手屠殺的，都無形中不斷的留下殺業，愈積愈重。所以業相現前（見牛蛇豬羊等索命），隨業去受報。有一故事是這樣說：一個人要謀財害命，夜裡把有錢的人殺害，拿了錢回家。他感覺到被害的人，時常跟在背後要錢要命，恐懼而死。不久，被害的人來了。其實他只受傷，並沒有死。所以說這是冤鬼索命，便不可通，因為此人並沒有死。佛法稱為業相現前，才合乎事理。為惡的臨終現苦惱相，為善做功德的，臨終時必定會安閒愉快，這都是由於所作業力，隨重或隨習而顯現出來。

三、隨憶：也有人平生沒有重大的善惡事情，也沒有積習的事情，最後忽然想到什麼，就以此善念或惡念而受報。佛法平常指示對待病重的人，必須叫他念佛、念法、念僧，稱讚他平時布施持戒功德等，使其憶起了功德，心生善念，依這個力量，就會走上好的前途。有人善業很多，可是臨終時受了刺激，心中難過，惡念現前，以致墮落。如一年之中，生意不錯，可惜年終調度不宜，使整年努力付之東流。所以當人臨終，無論年紀老少，均不宜啼啼哭哭，打擾心神，使生起煩惱。應該勸他把一切都撇開，專心念佛、念法、念僧、念施等。如生意不佳，年終處理得法，還可過年一樣。不過，到底平時重於臨終時，如平時造成重惡，每每要他起一善念而不可得。平時能有重大善業，或習善成性，那麼加以命終時的助其憶念，就決定可靠了。

怎麼又從死而生呢？一息不來，精神作用停頓，身體的溫度消失叫死。通常說，從母親胎裡出來叫生，在佛法說並不如此。以前生業識為因，配合父精母血的結合（約人類說），從結胎時就開始了新生命，這就是生。所以為了子女眾多的牽累而打胎者，也犯了殺生的戒。為什麼死後要再生呢？這可不一定，有的死後再生，有的就不會再生。所以死後再生，是因為業力的驅使。但依善業得善報，惡業得惡報，一個人總有善業與惡業，那就不是永久解決不了生死嗎？真實的說，單是業力，還不一定能使我們再生；除了業力，還要煩惱作助緣⁵¹。煩惱中最重要的，是生命之「愛」。貪戀世間，希望生存，這一念存在，就種下生死死生的根源。修行佛法的人，要了生死，就是要斷除生命之貪愛。例如雖有種子，如不澆水加肥，就不會發出芽來。這樣，業種雖多，如無煩惱——愛等水潤，也就不會再感來生的苦芽。如只圖榮華富貴，愛戀生命，那就死死生生，永無了期。要了生死，須徹底看破，沒有生之愛戀，那麼舊的生死結束，新生死就不會發生了。

在沒有了生死之前，希望大家記住：不要作惡，要多作善業，種善因以得善報。不要把生死看作好事情，才會厭離生死，出離苦海。（明道記）」民國 44 年講。

⁵⁰《法句經》卷 1〈惡行品〉「莫輕小惡，以為無殃，水滴雖微，漸盈大器，凡罪充滿，從小積成；莫輕小善，以為無福，水滴雖微，漸盈大器，凡福充滿，從纖纖積。」

⁵¹《中論》卷 3〈觀業品〉：「諸賢聖說煩惱及業是身因緣，是中愛能潤生，業能生上中下好醜貴賤等果報。」

4-4、臨終助念--中國佛教瑣談--《華雨集·四》

「臨終」，是病重而死亡快將到來，可能幾點鐘，也可能拖上幾天。人既然生了，那就不能不死。從生到死的過程中，又不免（老）病⁵²。生老病死中，病而走向死亡，確是最痛苦的。身體上的（病）苦，阿羅漢也是有的。佛在涅槃那一年，在三月安居中，病已相當重了。後來，與阿難走向拘尸那的途中，受純陀的供養，引發了重病。如經上說⁵³：「重病發，迸出赤血（赤痢），生起近於死亡之苦。」（《南傳·長部·大般涅槃經》）學佛不是修到沒有身體的病苦，只是「身苦心不苦」而已。中國佛教界，似乎多數以「無疾而終」，為修行成就（往生淨土）的證明。如見人生病，或纏綿床第，就說他不修行，業障深重。自己念佛修行，只是為了死得好些，這可說對佛法沒有正確的了解。阿羅漢而成就甚深禪定的，臨死也不是沒有身苦，只是能正念正知，忍苦而心意安詳。一般的「無疾而終」，其實是心臟麻痺症，或是嚴重的腦溢血，很快就死亡了。這是世間常事，不學佛的、窮凶極惡的，都可能因此而死。如以此為念佛修行的理想之一，那可能要漂流於佛法以外了！

臨終者的痛苦，身苦以外，心苦是最大的苦痛。如人在中年，自知病重而不免死亡，會想到上有老年的父母，下有未成年的兒女，中有恩愛的夫妻，那種難以捨離的愛念繫縛，是苦到難以形容的。還有，豐富的資產，（經濟的、政治的）正在成功的事業，眼前一片光明，忽而黑暗來臨，那是怎樣的失望與悲哀！衰老殘年，屬於自己的眷屬、財富、事業、權力，早已漸漸消失，世間是不屬於自己的了，臨終會心苦少一些。但不論少壯與老年，是不能沒有「後有愛」的，會想到死亡以後。善良的人好一些；以殺、盜、淫、妄為生的，不惜損人以成就自己的，現在一身將死，後顧茫茫，恐怖的陰影，形形色式的幻境，電影般的從心上掠過。這是愛所繫縛、業所影響，比起身體上的病苦，心苦的嚴重性，是局外人所難以想像的！

⁵²《增壹阿含經》卷 24〈善聚品〉文荼王第一夫人而取命終，王甚愛敬，念未曾去懷…極懷愁惱，不食不飲，復不持法，不理王事。是時，左右有一人名曰善念白大王曰：此國界中有沙門，名那羅陀，得阿羅漢…願王當往至彼，聽其說法。若王聞法，無復愁憂苦惱。…那羅陀言：大王！應病之物便病…應死之物便死，已死是謂死物，於中起愁、憂、苦、惱，痛不可言。是謂，大王！第五愁憂之刺，染著心意。凡夫之人有此法，不知生、老、病、死之所來處。又復聞賢聖弟子所應死者便死，是時彼人不起憂愁苦惱，當作是學：我今死者非獨一已，餘人亦有此法，我設於中起愁憂者，此非其宜。或能使親族起憂，怨家歡喜，食不消化，即當成病，身體煩熱，由此緣本，便致命終。爾時，便能除去愁畏之刺，脫生、老、病、死，無復災患苦惱之法。

⁵³《華雨集三》：據南傳《長部·大般涅槃經》、漢譯《長阿含經·遊行經》說：釋尊受純陀供養以後（約為涅槃前一日），在向拘尸那的途中，病腹下血。《長阿含經》卷 3〈遊行經〉：雖食栴檀耳，而患猶更增；抱病而涉路，漸向拘夷城。《南傳長部經典》卷 2：世尊清旦，整著下衣，攝取衣鉢，與比丘眾俱，往鍛工子純陀舍。至已，就座而坐。世尊告鍛工子純陀曰：汝所備葷，取以供我。其餘嚼食噉食，供比丘眾。鍛工子純陀，諾世尊曰：唯然世尊。即以所備葷，供奉世尊，其餘嚼食噉食，供養比丘眾。爾時世尊，告鍛工子純陀曰：『純陀，所餘之葷，埋諸穴中。純陀，我於天、魔、梵界，沙門婆羅門間，天人之間，唯除如來，未見食是能消化者。』鍛工子純陀，諾世尊曰：唯然世尊。即埋葷於穴，至世尊前。禮敬世尊，於一面坐。鍛工子純陀，坐一面已，世尊以法言，示教利喜已，起坐而去。世尊受鍛工子純陀食，時發重〔赤痢〕病，赤血迸出，劇痛瀕死。爾時世尊，正念正智，堪忍不苦，世尊告尊者阿難曰：阿難，我今欲往拘夷那竭。尊者阿難，諾世尊曰：唯然世尊。我聞如是事，純陀舍受食，賢者身罹疾，沈重瀕於危，師之發重病，食葷為其因，世尊雖患病，猶向拘夷城。

臨終者的身苦心苦，苦惱無邊，應該給以安慰，雖方法與程度不同，而可說是一切宗教所共有的。釋迦佛的時代，知道某比丘、某長者病重了，會有比丘（也有佛自己去的）去探病：安慰他，勉勵他，開示佛法的心要，使他遠離顛倒妄想，身心安定。為一般信眾，說念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天。教病人一心「念佛」的功德，莊嚴圓滿；「念法」是清涼而能解脫的；「念僧」有戒定慧等功德，是世間無上福田。念三寶功德，也就是心向三寶，在三寶光明的護念中。「念戒」是念自己的持戒功德；「念施」是念自己曾在功德田（悲田、敬田）中，如法的清淨布施；「念天」是念七寶莊嚴的、勝妙福樂的天報。一心歸向三寶的，持戒淨施的，一定能上生天上。人死生天，如出茅屋而登大廈，離低級職務而上升⁵⁴，這那裡會有恐怖憂苦呢！這就是「助念」，幫助臨終的病人，使他念三寶等而心得平安。佛法在流傳中，有些因時因地的演化，但原則是相同的。

唐義淨（西元 701 年）所譯的《無常經》，附有「臨終方訣」⁵⁵。教病人對佛像而起觀想（念佛）；使他發菩提心；為病人說三界難安，歸依菩提，「必生十方諸佛刹土」。教病人禮佛菩薩，願生淨土，懺悔，受戒。如病太重了，「若臨命終，看病餘人但為稱佛，聲聲莫絕」。念佛是隨病者的意願，不一定稱念無量壽佛（與我國不同的，是印度沒有專稱阿彌陀佛名號的淨土宗）。如命終時見佛菩薩來迎，病者「便生歡喜，身不苦痛，心不散亂，正見心生，如入禪定」。這是當時印度大乘佛教的「助念」法；助念，是病重到命終，使病死者身心安定的方便。「臨終助念」，是佛教安頓病死者的行儀，而信佛學佛的，決不能專憑臨終憶念的。

人的死後往生，有隨重、隨習、隨憶念的三類，我曾在《成佛之道》說到：

1.有「隨重」的：或造作重大的善業，或造作重大的惡業（如五無間業等），業力異常強大，無論意識到或者沒有意識到，重業一直佔有優越的地位。一到臨命終時，或見地獄，

⁵⁴《雜阿含 1146 經》佛告波斯匿王：有四種人。何等為四？從冥入冥、從冥入明、從明入冥、從明入明…云何名為從冥入明？謂有世人生卑姓家，乃至為人作諸鄙業，是名為冥。然其彼人於此冥中，行身善行、行口善行、行意善行，以是因緣，身壞命終，生於善趣，受天化生。譬如有人登床跨馬，從馬昇象；從冥入明亦復如是。是名有人從冥入明。《增壹阿含經》卷 18〈四意斷品〉：彼人云何先闇而後明？於是，或有一人生卑賤家，或旃陀羅種…或無目、或無手足、或時裸跣、或諸根錯亂；然復身、口行善法，意念善法。彼若見沙門、婆羅門、諸尊長者，恒念禮拜，不失時節，迎來起送，先笑後語，隨時供給。若復有時見乞兒者，若沙門、婆羅門，若路行者，若貧賤者，若有錢財，便持施與，設無財貨者，便往至長者家，乞求施與。若復見彼施者，便還歡喜踊躍，不能自勝。身行善法，口修善法，意念善法，身壞命終，生善處天上。猶如有人，從地至床，從床乘馬，從馬乘象，從象乘講堂，由是故我今說，此人先闇而後明。

⁵⁵《佛說無常經》附「臨終方訣」：為其說四諦因果、十二因緣無明老死、苦空等觀。若臨命終，看病餘人但為稱佛，聲聲莫絕。然稱佛名，隨病者心稱其名號，勿稱餘佛，恐病者心而生疑惑。然彼病人命漸欲終，即見化佛及菩薩眾，持妙香花來迎行者。行者見時便生歡喜，身不苦痛、心不散亂，正見心生如入禪定，尋即命終，必不退墮地獄、傍生、餓鬼之苦。

或見天堂，就是『業相現前』⁵⁶，是上升或下墜的徵兆。接著，或善或惡的重業，起（作）用而決定招感未來的果報（這就是常說的「強者先牽」⁵⁷）。

2. 「或」有「隨習」的：既沒有重惡，也沒有大善，平平的過了一生。在這一一生中，…對於某類善業或惡業，養成一種習慣性，這也就很有力量了。到了臨命終時，那種慣習了的業力，自然起用而決定招感來生的果報。從前，大名長者問佛⁵⁸：我平時（憶）念佛，不失正念。可是，有時在十字街頭，人又多，象馬又多，連念佛的正念也忘了。我想，那時候如不幸而身死，不知道會不會墮落？佛告訴他說：不會墮落的。你平時念佛，養成向佛的善

⁵⁶《觀無量壽佛經》：或有眾生，毀犯五戒、八戒及具足戒，如此愚人，偷僧祇物，盜現前僧物，不淨說法，無有慚愧，以諸惡法而自莊嚴。如此罪人，以惡業故應墮地獄。命欲終時，地獄眾火一時俱至--業相現前。《藥師經講記》卷 2：所說見琰魔使者等等，是在病重悶絕，或昏迷狀態之下，過去所作的業相現前。便在自己的心識上，幻現一種果報影像，並非真的死去，也不是真被琰魔使者拘入地獄。因為依佛法真義說，人如真的死了，是不能復生的。很多關於遊地府見閻王的民間故事，在眾生當時的心境，確有這種經歷，但絕不是真已死亡墮入地獄，而只是業相的顯現於心識而已。唯識學說眾生有八識，這神識即係第六意識，非是第八阿賴耶識。我們見人悶絕或昏迷過去，似乎已經死亡，其實還有第八識在執持。第八識若一旦脫離軀體，生命便告結束，絕不可能復活。所以此處說神識受報的情景，純屬意識的活動作用。《佛法是救世之光》卷 20：中國人常說冤鬼要命，宰豬羊的見豬羊，殺蛇的看到蛇，都叫苦連天，驚慌失措。豬羊畜牲等被殺後，牠們早是依業而受報了，但動手屠殺的，都無形中不斷的留下殺業，愈積愈重。所以業相現前（見牛蛇豬羊等索命），隨業去受報。有一故事是這樣說：一個人要謀財害命，夜裡把有錢的人殺害，拿了錢回家。他感覺到被害的人，時常跟在背後要錢要命，恐懼而死。不久，被害的人來了。其實他只受傷，並沒有死。所以說這是冤鬼索命，便不可通，因為此人並沒有死。佛法稱為業相現前，才合乎事理。為惡的臨終現苦惱相，為善做功德的，臨終時必定會安閒愉快，這都是由於所作業力，隨重或隨習而顯現出來。

⁵⁷《成實論》卷 8〈四業品〉：若受黑業報時不容白報，受白業報時不容黑報。所以者何？一切眾生皆集善不善，業力相障故不得並受。如負二人物，強者先牽。

⁵⁸《雜阿含 930 經》釋氏摩訶男來詣佛所…白佛言：世尊！…我每出入時，眾多羽從，狂象、狂人、狂乘常與是俱。我自恐與此諸狂俱生俱死，忘於念佛、念法、念比丘僧。我自思惟，命終之時，當生何處？佛告摩訶男：莫恐，莫怖，命終之後，不生惡趣，終亦無惡。譬如大樹，順下、順注、順輸，若截根本，當墮何處？摩訶男白佛：隨彼順下、順注、順輸。佛告摩訶男：汝亦如是，若命終時，不生惡趣，終亦無惡。所以者何？汝已長夜修習念佛、念法、念僧，若命終時，此身若火燒，若棄塚間，風飄日曝，久成塵末，而心意識久遠長夜正信所熏，戒、施、聞、慧所熏，神識上昇，向安樂處，未來生天。《別譯雜阿含 155 經》：釋摩男往詣佛所…而白佛言：世尊！此迦毘羅人民熾盛，安隱豐樂。我常在中，每自思惟：若有狂象、奔車、逸馬、狂走之人來觸於我，我於爾時，或當忘失念佛之心，或復忘失念法僧心。復自念言：『若當忘失三寶心者，命終之時，當生何處？入何趣中？受何果報？佛告之曰：汝當爾時，勿生怖畏，命終之後，生於善處，不墮惡趣，不受惡報。譬如大樹初生長時，恒常東靡，若有斫伐，當向何方，然後墜落？當知此樹必東向倒。汝亦如是，長夜修善，若墮惡趣，受惡報者，無有是處。《大智度論》卷 18：如摩訶男釋王來至佛所，白佛言：是迦毘羅人眾殷多，我或值奔車、逸馬、狂象、鬪人時，便失念佛心；是時自念：『我今若死當生何處？佛告摩訶男：汝勿怖勿畏！汝是時不生惡趣，必至善處。譬如樹常東向曲，若有斫者，必當東倒；善人亦如是，若身壞死時，善心意識長夜以信、戒、聞、施、慧熏心故，必得利益，上生天上。《雜阿含 84 經》世尊告諸比丘：婆羅門者，說虛偽道，愚癡惡邪，不正趣向，非智等覺向於涅槃。彼作如是化諸弟子：於十五日，以胡麻屑、菴羅摩羅屑沐浴身體，著新劫貝，頭垂長縷，牛屎塗地而臥於上言：善男子！晨朝早起，脫衣舉著一處，裸其形體，向東方馳走，正使道路逢兇象、惡馬、狂牛、獠狗、棘刺、叢林、坑澗、深水，直前莫避，遇害死者，必生梵天。是名外道愚癡邪見，非智等覺向於涅槃。《福蓋正行所集經》卷 6：如《大名長者經》說。爾時世尊住舍衛城祇樹給孤獨園。時彼城中有大長者名曰大名，巨富無子，忽爾命終。…如是長者雖為大富，不奉尊親，不能己用，於勝福田亦不樂施，朋友眷屬未聞少惠，奴婢僕從及諸人民皆悉捨離。

習，即使失去正念而死，還是會上升的。因為業力強大，是與心不相應的。如大樹傾向東南而長大的，一旦鋸斷了，自然會向東南倒的。所以止惡行善，能造作重大的善業，當然很好；最要緊的，還是平時修行，養成善業的習性，臨終自然會因業力而向上。

3. 「或」有「隨憶念」的：生前沒有重善大惡，也不曾造作習慣性的善惡業，到臨命終時，…如忽而憶念善行，就引發善業而感上升人天的果報；如忽而憶念生前的惡行，就能引發惡業而墮落。對這種人，臨命終時的憶念，非常重要。所以當人臨終時，最好能為他說法，為他念佛，說起他生前的善行，讓他憶念善行，引發善業來感果。淨土宗的臨終助念，也就是這一道理。…學佛修行，到底平時要緊！

「臨終助念」，是幫助病人，使他能憶念佛、心向佛（願生淨土），不是病人躺著，一切讓別人來幫助的。念阿彌陀佛名號，往生西方淨土的信仰，在中國非常普遍，所以助念阿彌陀佛，也特別流行。在這裡，我想說到幾點。

一、我國的信佛者，似乎只知臨終憶念，而不重視業力與「一心不亂」。重善（或惡）的業力，習慣性的善業，業力是潛在的一或說是心種子，或說是無表色，或說是心不相應行，總之是與現起心不相應的。念佛如得「一心不亂」，平時即使忘了，也還是得到了的，「得」是心不相應的。佛法重視潛在的力量，舉喻來說：如政治或經濟，存有某種潛在問題，起初不覺什麼重要（有深見遠見的人，是見到了的）。等到潛在的問題發動起來，可能手忙腳亂，搞得一塌糊塗。佛法重視潛力，所以修學佛法，要平時積集善業；念佛的要信願深切，念得「一心不亂」，這才是正常的、穩當的修行。臨終「隨重」與「隨習」而往生後世的，是多數；臨終「隨憶念」而往生的是少數。如病重而心力衰弱，不能專注憶念；或一病（及橫禍等）而失去知識，不能再聽見聲音，想助他憶念也無能為力了。

二、「臨終助念」，是從病重到死亡，這一階段的助念。「臨終方訣」說：人死了，請法師「讀《無常經》，孝子止哀，勿復啼哭」。人生的老、病、死，是無可如何而必然要到來的，大家不用悲哀了，應該從無常的了解中，不著世間而歸向菩提。這樣的讀經，主要是對眷屬及參與喪禮者的安慰與開示，是通於「佛法」及「大乘佛法」的。又說到持咒，以淨水及淨泥土，灑在屍身上，可以消除惡業，那是羈入「祕密佛教」的作法了。死亡以後，不用再助念了。但中國人「慎終追遠」，特別多助唸些。有人說：不斷念佛，八小時內不可移動⁵⁹。其實死了，或六識不起而還沒有死，聽不見聲音，已失去助念的意義，而轉為處理死亡的儀式了。

⁵⁹出自弘一大師於 1932 年，應邀在廈門妙釋寺念佛會的開示，而後治定為《人生之最後》第四章〈命終後一日〉：既已命終，最切要者，不可急忙移動。雖身染便穢，亦勿即為洗滌。必須經過八小時後，乃能浴身更衣。常人皆不注意此事，而最要緊。惟望廣勸同人，依此謹慎行之。命終前後，家人萬不可哭。哭有何益，能盡力幫助念佛，乃於亡者有實益耳。若必欲哭者，須俟命終八小時後。頂門溫暖之說，雖有所據，然亦不可固執。但能平日信願真切，臨終正念分明者，即可證其往生。命終之後，念佛已畢，即鎖房門。深防他人入內，誤觸亡者。必須經過八小時後，乃能浴身更衣。（前文已言，今再諄囑，切記切記。）因八小時內若移動者，亡人雖不能言，亦覺痛苦。八小時後著衣…。《淨土或問》：只是好病而死：亦不免風刀解體四大分離。如生龜脫筒螃蟹落湯。《寶王三昧念佛直指》卷 2：臨行決別之際，愛境惜身，如生龜脫殼，萬苦攢心。《勸修淨土切要》〈臨終舟楫要語〉：「嗚呼！世之極苦者，不過亡之命已乎？生如活龜脫殼，死似生蟹落湯，八苦交煎，痛不可言。其照應病者，惟要細心，切勿與病人閒談雜話，令生思念，亦勿悲哀喧嘩，及入殯等事，皆不與亡者預知，總勸他萬緣一齊放下，一心念佛。」現代醫學上說：人死亡時最先失去的感知是視覺，緊隨其後的是味覺、嗅覺和觸覺，最後失去的是聽覺。這是因為視覺對能量的需求最高，是第一個被大腦捨棄的感知。

三、有人發起助念團的組織，應病家的邀請而前往助念。如出於悲心、弘揚彌陀淨土的熱心，那是難得的！不過好事可能引起副作用，如發展為專業組合，極可能演變為三百六十行以外的一行，未必是佛教的好事了！四、台灣經濟繁榮，佛教也似乎興盛了。有佛教界的知名長老、大德長者死亡以後，四十九日念佛聲不斷，這是什麼意義？是助念嗎？長老們一生提倡念佛，精進念佛，而臨終及死後，還要人長期助念，怕他不能往生嗎？那是對長老、長者的一種誣辱！如以七七念佛為紀念，那只是中國人厚喪厚葬的變形，不是為了死者，而是為了活人的場面。如有心紀念，那在每年忌辰，集眾精進念佛，不是更有意義嗎？對死者的鋪張場面，我覺得是應該再考慮的！聽說：高雄有一位唐一玄長者⁶⁰，平時攝化青年，老而不已。臨終的遺言是：不用為我念佛，因為我不想去西方；不用為我誦經，因為我讀的經已夠多了。唉！末法時代，還有老老實實的學佛者！」

4-5、《平凡的一生. 重訂本》--〈人生無有不病時〉--

我幼年身體一向寡薄。曾患了大半年的瘧疾---四日兩頭；這在當時，是沒有看作什麼大病的。…人命在呼吸間，佛說是不會錯的⁶¹。健全結實的人，都可能因小小的因緣而突然死去。死，似乎是很容易的，但在我的經驗中，如因緣未盡，那死是並不太容易的。說得好，因緣大事未盡，不能死。說得難聽些，業緣未了，還要受些苦難與折磨。…我是七個月就出生的；第 11 天，就生了一場幾乎死去的病。從小身體瘦弱，面白而沒有血色…我是一向不怎麼結實的，但出家以前，倒也不覺得有什麼病。25 歲出了家，應該好好的精進一番。但是，「學佛未成成病夫」，想起來也不免感傷。

聽覺則因為其傳輸過程所需能量最低，且距離大腦較近，能量供應優勢明顯，因此是最後一個消失的感覺。

⁶⁰唐一玄，別名一玄老人（1892~1988）江蘇青浦人，國防兵醫學院畢業。1929 年親近太虛大師，曾受聘於高雄壽山寺壽山佛學院。後壽山佛學院遷院高雄縣大樹鄉佛光山，並易名為東方佛教學院，續任教席數年。後又相繼應屏東市東山禪寺東山佛學院，與台南縣新營鎮妙法禪寺曉光佛學院禮請，講學授課。著述甚豐，有《中國古代哲學史條目》、《禪門剩語》、《法華經補述》、《六祖壇經條目》、《學佛餘言》、《圓覺經自課》、《玄奘年譜·日本佛史雜記》等十餘著作。

⁶¹《佛說處處經》佛語比丘：當念身無常。有一比丘即報佛言：我念非常，人在世間極可五十歲。佛言：莫說是語。復有一比丘言：可三十歲。佛復言：莫說是語。復有一比丘言：可十歲。佛言：莫說是語。復有一比丘言：可一歲。佛復言：莫說是語。復有一比丘言：可一月。佛復言：莫說是語。復有一比丘言：可一日。佛復言：莫說是語。復有一比丘言：可一時。佛復言：莫說是語。復有一比丘言：可呼吸間。佛言：是也。佛言：出息不還則屬後世，人命在呼吸之間耳。

《萍沙王五願經》弗迦沙王作書與萍比沙王：願具聞神佛所施行教誡，當所奉行，願具告意。弗迦沙王却後數日自念言：人命不可知，在呼吸間。我不能復待萍比沙報書，不如便自行見佛。

《佛般泥洹經》卷 2 帝告諸王：人壽致短，憂俗反長，當自憂身，命在呼吸，無生不死，當去貪姪穢濁之行。

附吳魏二錄《雜阿含經》〈第 9 經〉佛言：少可多自心觀是…錢、穀、金、銀、牛、馬、奴婢，人為命故求，命在呼吸，本命亦自少，極壽百餘歲，亦苦合。觀是誰為可者？如時過去使命稍少，命日俱盡，如疾河水，如日月盡，命疾是過去。人命去不復還，如是為不可得。

20年（出家的下一年）5月，我在廈門病了。天天瀉肚，同學們勸我醫治，我總是說：「明天再說」。我沒有醫病，問題是沒有錢…病，由他去吧！…

26年（32歲）5月，又在武昌病了，老毛病。病好了，還是一天天衰弱下去，從睡眠不足而轉為失眠，整天都在恍惚狀態中。有時心裡一陣異樣的感覺，似乎全身要潰散一樣，就得立刻去躺著。無時不在病中，對我來說，病已成為常態。常在病中，也就引起一些觀念：一、我的一句口頭禪：「身體虛弱極了，一點小小因緣，也會死過去的」。二、於法於人而沒有什麼用處，生存也未必是可樂的。死亡，如一位不太熟識的朋友。他來了，當然不會歡迎，但也不用討厭。三、做我應做的事吧！實在支持不了，就躺下來睡幾天。起來了，還是做我應做的事。「做一日和尚撞一日鐘」，我有什麼可留戀的呢！但我也不會急求解脫，我是一個平凡的和尚。

民國30年（36歲）的中秋前夕，我在縉雲山---腹部不舒服，整晚難過得無法安眠（可能有點發熱）。學院的起身鈴響了---五點半，天色有點微明。我想起來去廁所，身體坐起，兩腳落地，忽然眼前一片烏黑，一陣從來沒有經驗過的異樣的疲倦感。我默念「南無佛，南無法，南無僧」。我不是祈求三寶的救護，而是試驗在這異樣的境界中，自心是否明白。接著想：「再睡一下吧」！這應該是剎那間事，以後就什麼都不知道了。忽然有了感覺，聽到有人在敲門，是同事在喚我早餐了---七點鐘。看看自己，腳在地上，身體卻擱在床上；滿褲子都是臭糞。慢慢起來，洗淨了身體，換上衣服，再上廁所去。我知道，這是由於腹瀉而引起的虛脫。昏迷這麼久---一點多鐘，竟又醒過來了。我想，假使我就這樣死了，也許別人看了，會有業障深重，死得好慘的感覺。然在我自己，覺得那是無比的安詳與清明。我不想祈求，但如將來這樣死了，那應該說是有福的。

民國31年（37歲），我在四川合江法王學院…一則一則的換訂新約，工作極其繁重…這一晚，直到早上三點多鐘才結束。過度疲勞，我是睡不著的。早餐後，還是睡不著，於是出門去散步…經過竹林旁邊，被地上的落葉一滑，就身不由主的跌了下去。只覺得跌到下面，站不住而又橫跌出去，別的就什麼都不知道了。約有半點多鐘，我才逐漸醒過來。覺得左眉有點異樣，用衣袖一按，有一點點血。…左眉楞骨上的傷痕，深而且長，可是出血不多…我上床睡了一下，忽然痛醒了。右腳的青筋，蚯蚓般的一根根浮了起來，右腳痛得幾乎不能著地，原來腳筋受了重傷。深山無醫無藥，想不出辦法。…丈室的一位老沙彌…用烘熱了的燒酒，抹在筋上，一面用力按摩。他是懂得拳術的，把我的右腳，又搖又拉，當時被按摩得很痛。人疲倦極了，漸漸睡去，等到中午醒來，青筋不見了，腳也不痛了…腳筋扭傷了，恰巧有一位老沙彌，一摩就好…這一跤，不能說不嚴重，可是沒有死去，也沒有留下傷痕，真是奇妙的一跌！這一跤，使我有進一步的信念。「身體虛弱極了，一點小小因緣，也會死過去的」---這幾句口頭禪，從此不敢再說了。業緣未了，死亡是並不太容易的。

56年（62歲）冬天，我去臺北榮民醫院作體格檢查…醫院快要到了，前面的…大卡車忽然向後倒退，撞在我們的車上。車頭也撞壞了，汽車前面的玻璃，被撞得紛紛落在我的身上。大家慌張起來，我坐著動也不動。他們說我定力好，這算什麼定力！我只是深信因緣不可思議，如業緣未盡，怎麼也不會死的（自殺例外）。要死，逃是逃不了的。我從一生常病的經驗中，有這麼一點信力而已。

民國 20 年（26 歲）五月起，我開始患病，終於形成常在病中的情態。但除了睡幾天以外，還是照樣的修學。我身高 176.5 公分。從香港到臺灣（41 年）時，體重 120 磅；等到菲律賓弘法回國（44 年），體重不斷減輕，減到 101 磅。我是真的有病，病到不能動了。

在我的回憶中，夏天（廈門，尤其是武漢）天氣熱，日長夜短，往往睡眠不足。所以病瀉以後，精神就一直無法恢復。身體弱極了，30 年（36 歲）秋，曾因瀉虛脫而昏迷了一點多鐘。昏了二三分鐘的，還有在重慶南岸慈雲寺（30 年秋），開封鐵塔寺（35 年夏）等。我覺得，我只是虛弱，飲食不慎就消化不了罷了，我是沒有病的。

43 年（49 歲）底，肺部去照了一次 X 光，說我有肺結核。我沒有重視，還是去菲律賓弘法。44 年（50 歲）回來，精舍的住眾，增多到十五、六人，所以就開始作專題宣講。但身體越來越不濟了，飲食越來越不能消化。中秋前後，因服中藥而突發高燒，這才到臺北診治，斷為肺結核，要長期靜養。於是在重慶南路某處，臨時租屋靜養，足足躺了六個月。

我的病也有些難以思議。經醫師的診斷，我的肺結核是中型的，病得很久很久，大部分已經鈣化，連氣管也因而彎曲了。在我的回憶中，我只是疲憊不堪，沒有咳嗽（傷風也不多），沒有吐血，沒有下午潮熱的現象。難道疲憊不堪，就是這麼重的肺病象徵嗎？年齡漸漸大了，壞也壞不到那裡去，後來索性不問他。現在回憶起來，我不承認有病，對我的病是最適合的。如在抗戰期間，一心以為有病，求醫求藥，經診斷而說是肺病，那時還沒有特效藥，在病的陰影下，早就拖不下去了。為什麼不承認有病，不調理診治？最主要的是沒有錢，那麼，沒有錢也並不太壞。同時，我雖然疲累不堪，但也不去睬他。或有新的發見，新的領會，從聞思而來的法喜充滿，應該是支持我生存下去的力量。我對病的態度，是不足為訓的，但對神經兮兮的終日在病苦威脅中的人，倒不失為一帖健康劑。

實際上，我那時是病輕累重。肺部是那樣的的大部分鈣化了，也不該如此嚴重。飲食不能消化，經腸胃檢查，也沒有病，只是機能衰退。當時我使用日本進口的溫灸器，增加飲食，幫助消化，身體一天天好起來，體重最高增加到 134 磅。從 46 年（52 歲）以來，我比出家以來的那一年，都要健康得多。然而，儘管健康，相反的身心都衰老了。

56 年（62 歲）底，59 年（65 歲）夏，體重又不自覺的退下來（120 磅左右），又漸有疲累的感覺。檢查了二次，肺部還是那樣，其他也沒有什麼病。好心的弟子們，為我求醫求藥。我有時似乎那麼警扭，不要這個，不要那個。只因為我現在並沒有病，是隨年齡的增加而機能衰退。這應該說是老，老是終久要來的，你能使他不老嗎？

45 年（51 歲）正月底（國曆三月四日），舉行住持的晉山典禮。我是整整的睡了半年，從床上起來，就被迎入善導寺的。身體虛浮而不實，幾乎晉山典禮也支持不下來（這是一直沒有活動的關係）。那年秋季，又在南港肺結核療養院住了三個月。這才明白了：病情就是這樣，身體能這樣也就很難得了，我不必再為病而費心。

我一生多病，過去所患的是肺結核，但沒有吐血、咳嗽、潮熱等現象，所以引起的虛弱疲累，算不得大病。到了晚年，大病一次又一次的發生，到現在---87 年（九十三歲）還沒有死，真是「業緣未了死何難」！

民國 60 年（66 歲），住嘉義妙雲蘭若。春季以來，身體就感到異樣的不舒服，這可能是業緣將了的預感，所以寫了自傳式的《平凡的一生》，以為這是我「最後的篇章」了…冬天…本來是要去壹同寺主持菩薩戒會的，但覺得腹部病情嚴重，先請醫生診治。診斷後，醫生問我：「你住在那裡」？「嘉義」。他說：「那還來得及，趕快回去」！我了解醫生這句

話的意思，病重得快要死了。…我到臺北的宏恩醫院…經診斷為小腸栓塞，次日開刀。小腸栓塞，是上下不通，上不能進飲食，下沒有大小便。我的體溫、脈搏、白血球，據說一切正常，可是手術後十三天，還是上下不通。醫生建議非再動手術不可，但我不願再動手術，因為自己知道，即使再開刀而病愈，但元氣大傷，也不能再弘法，為三寶服務了。半生不死的活下去，也只是浪耗信施而已。道源長老來看我，說了些義正詞嚴的好話，我是經不起說好話的人，這才答應再挨一刀。晚上動手術，第四天通氣，恢復了上下的通暢，總算從死亡線上回來了。住院 38 天出院，但進院時體重 52 公斤，出院只剩 46 公斤了。

大病似乎好了，其實問題還嚴重得很。

一、住院期間，長期的整天注射，手臂露在外面，沒有按摩、保暖，所以右手患有嚴重的風濕關節炎。治風濕關節炎的藥，不問中藥、西藥，多服都是要傷胃的，所以我採用土方：製一隻雙層---夾的衣袖，用浸透薑汁（乾了）的棉花，放在夾層的衣袖裡，不論白天、晚上，天熱、天冷，一直戴在右臂上。一方面，右手臂輕微運動，使右手臂的活動空間增大。就這樣的保暖與運動，經一年多時間，右手嚴重的風濕關節炎，才完全好了！只是右肩變得比左肩高些。

二、腸部的手術，引起後遺症：上午有三次不正常的大便，吃什麼中西藥，都不見效。雖飲食、睡眠如常，身體即越來越瘦，到 61 年（67 歲）8 月，身高 176.5 公分的我，體重竟低到 42 公斤。那時，晚上睡著了就會出汗；頸項與胸部有黏汗，雖然不會滴下來，可是怎樣也揩不清淨；早起有涼意，等到吃了稀飯，從頭面、頸項到胸背，無不大汗淋漓。沒有什麼苦痛，可是越來越虛弱無力，搖搖欲倒，直覺得到了死亡邊緣。但業緣未了，不可思議的因緣又來了…上海商業銀行的沈居士…請張禮文居士陪來。他見了我的病態，也就沒有話好說了。張居士願意為我診脈，我雖沒有見過他，但在 43 年前後，曾從報上知道：服務於中央信託局的張禮文，治好了一位患肺結核而已病臥不起的患者，所以也就讓他診治。他診斷我是陽虛，開了一劑扶陽的參附湯加減，並說明黑附塊的煎法。我只吃了一劑，頸項、胸部的黏汗，就沒有了（從此服湯藥，後來改用膏方，膏方的一再修改，到現在已服用 27 年了）。這位不是職業醫師的名醫，不請自來，使我從死亡邊緣活過來，因緣是那樣的不可思議！

「業緣未了」，那也只有再活下去了。

「人生無有不病時」，對我來說，這是正確不過的，健康只是病輕些而已。75 年（81 歲）冬，身體又感到不適…身體又越來越差了…多說幾句，氣就會上逆而咳嗽。79 年（85 歲）臘月八日，我還知道臘八粥煮得不太理想。初九早起，坐在床上，搖搖幌幌的倒了下去…兩天後，轉沙鹿光田醫院，經掃描發現，左腦部有瘀血，需要趕快開刀…轉移到臺北的台大醫院…手術順利完成後，進入加護病房。這幾天的事，我完全失去了記憶，連怎樣從臺中到大甲，我也不知道…到 80 年（86 歲）正月十五日出院，共住了 31 天。…春末，患了帶狀疱疹，拖了三個月才全愈。

80 年秋天…回華雨精舍後，發生腰脊骨神經痛，真是起坐為難。…冬初去花蓮靜思精舍，鼻炎又大發，右顳都腫了，憑了一日四次的消炎針，七天才算平復。從腦部手術以來，語言的聲音響亮了，見我的人都说我身體好。其實，帶狀疱疹，鼻炎，腰脊骨酸痛，接二連三的小病，身體越來越衰瘦，到 82 年（88 歲）春天，體重已只有 49 公斤了。

「生老病死」，老了就不能不病，如眼、耳、牙齒、記憶力等，老年不免多少變化，這就是病呀！一生多病的我，老年病更多。…9 月 22 日起，下層肋骨左右連結處，那裡相當

痛，痛到晚上不能入睡，還有發燒現象…經診斷為膽結石，這是算不得大病的。(10月10日)進行割膽手術，順便對大小腸調理一下。10月24日出院，再經休養，病是完全好了，但體重只剩45公斤。

民國60年(66歲)，開始從眠椅中起來跌了一跤，從此不知跌了多少跤了。幾年前因腦部瘀血而住院，還不是跌跤碰撞所引起的。最嚴重的，要算86年(92歲)2月19日的一跤。跌倒起來，感到左腳筋痛。一天天嚴重，左肩背也痛，延伸到左肋骨，後來連右腳也痛了。22日，住進臺中榮總醫院治療；等到好些，又坐輪椅去復健處復健，四月初三才出院。病可說好了，但左肩背彎了，成為「夾肩馱」。

今年(93歲)身體漸漸的瘦下去，瘦到皮包骨了…體力也差了。早上不能自己起來，兩足站不穩而要屈下去。白天好些，慢慢的走，也還是搖搖擺擺的。我不希望身體會再健康起來，只是無事掛心頭，安靜的等待那最後一天的到來！

〈五〉、阿姜查尊者 針對一位臨終的老人、她的家人與看護者們的一段開示⁶²

現在請下定決心，恭敬地聞法。當我在說話時，注意我的話，就如佛陀本人正坐在你面前一樣。閉上眼睛，讓自己保持舒適，安定你的心，讓它專注一點。謙虛地允許智慧、實相與清淨三寶安住於你的心中，以此向圓滿的覺者致敬。

即使佛陀也無法避免死亡

今天我沒有帶任何物品來送你，只有「法」——世尊的教導。你應該瞭解，即使擁有廣大福德的佛陀，也無法避免身體的死亡。當他年老時，他交出身體，放下沈重的包袱。現在，你也必須學會對依賴多年的身體感到滿足，你應該覺得它已經夠了。

想想你已使用了很久的器皿——杯子、碟子與盤子等，當你初次得到它們時，它們是如此光亮潔淨，如今在長期使用之後，已開始陳舊。有些破了，有些不見了，剩下的也都磨損了，它們已不復昔日的光採，而這正是它們的本質。你的身體也是如此，從出生那天起就一直在變化，經過童年、青少年，現在到了老年，你必須接受這事實。

佛陀說一切諸行，無論是內在或外在的，都是無自性的，它們的本質就是變化。請清楚地思惟這實相。躺在這裡逐步毀壞的臭皮囊，是真實法。這身體的事實是「真實法」，是佛陀無盡的教導，他教導我們思惟這點，並瞭解它的本質，無論在任何情況下，都應保持身體平靜。

⁶² 1981年的雨季，阿姜·查再一次沒能在巴蓬寺安居；因為糖尿病的關係，已使得他的健康逐漸走下坡。當他的病情惡化，他以自己的身體作為一種教導，顯示一切事物皆無常的一個活生生的示現。他從不間斷地提醒人們，要努力地去發現自身當中一個真實的依止，因為他能再教導他們的時間已經不多了。1981年的兩期安居結束之前，他被帶往曼谷進行一場手術；手術是帶來稍稍的改善。然而卻在幾個月之內，他不再能說話，並逐漸地失去了對四肢的控制，直至近乎癱瘓而臥病在床。從那時候起，阿姜·查被那些摯愛他的比丘弟子們，細心且不疲不厭地照顧、服侍著；對於曾經無限耐心和慈悲地，指引出這條正道給那麼多人的這樣一位老師，能有機會服侍他，弟子們的內心充滿了感激。(譯按：敬愛的阿姜查於1992年1月16日在巴蓬寺圓寂。)

【佛陀教導我們，應確保只有身體被囚禁，別讓心也跟它一起被禁錮。】

現在你的身體開始走下坡，並隨著年齡逐步惡化，別抗拒，但也別讓心跟著沈淪。讓心超然獨立，借助瞭解事物實相，給心能量。佛陀教導我們，這是身體的本質，法爾如是。一旦有生，就會有老、病與死，你正在見證這偉大的實相。

以智慧觀察身體，並瞭解這點。

【若你的房子淹水或焚毀，讓那威脅只及於房子。

若有水災，別讓它淹到心；

若有火災，也別讓它燒到心。

就讓外在的房子被淹沒或焚毀。】

現在，是該讓心放下貪著的時候了。你已活得頗久了，眼睛看過形形色色，耳朵聽過許多聲音，你經歷過各種經驗，而這一切都只是經驗而已。你曾吃過許多食物，而美食就只是美食，壞味道就只是壞味道，如此而已。若眼睛看見美麗的外貌，它就只是美麗的外貌，醜陋只是醜陋；耳朵聽到悅耳動聽的聲音，它就只是如此而已，刺耳的噪聲也是如此。

佛陀說無論貧或富、老或少、人或動物，在這世上沒有任何生命能永遠維持在一種狀態上。一切事物都得經歷變化與耗損，這是個無可奈何的生命實相。不過，佛陀說我們能做的就是觀察身與心，以便瞭解它們的無自性，瞭解它們既非「我」，也非「我的」，它們只是暫時存在而已。就如你的房子，只是在名義上屬於你，你無法帶著它到任何地方去。你的財富、資產與家庭也是如此——它們只是在名稱上屬於你而已，並非真是你的；它們屬於自然。

這實相不只適用於你而已，每個人的情況都一樣——甚至包括佛陀與聖弟子們。他們只有一點和我們不同，他們接受事物的實相，瞭解這「法而如是」的道理。因此，佛陀要求我們徹底觀察這身體，從腳底到頭頂，再從頭頂到腳底，反復觀察。看看這身體，你看到什麼？有任何東西是原本清淨的嗎？你能找到任何不變的實體嗎？整個身體都在穩定地衰退。佛陀教導我們，要瞭解它並不屬於我們。所以，身體變得如此是很自然的，因為一切都隨因緣在變化，你還想要它怎麼樣呢？事實上身體老化並沒有錯，不是身體造成痛苦，而是你錯誤的想法。當以錯誤的方式看事情時，你就會有困惑。就如河水自然往低處流，那是它的本質。若人站在河岸，希望河水能往高處流，那是痴心妄想。

【無論到哪裡，愚蠢的想法都會讓他們的心得不到平靜，

他們會痛苦，是因為邪見，那些想法違背自然。】

若他們持有正見就會瞭解，水一定是往低處流，除非瞭解並接受這事實，否則他們就會感到困惑與沮喪。

讓呼吸成為唯一的所緣

【河水一定往低處流，就如你的身體。

你的身體曾年輕過，現在衰老，並緩步邁向死亡，

別想會有任何奇跡，那是你無力改變的事。】

佛陀告訴我們，看清事物的實相，然後放下你對它們的執著，將放下的感覺當作你的避難所。持續禪修，即使感到筋疲力盡也要持續，讓心和呼吸在一起。先深呼吸幾次，然後將注意力放在呼吸上，並念 **Bud-dho** 讓這修行持續。你愈感到筋疲力盡，禪定就應愈微細與集中，如此你才能對付任何生起的疼痛感。

當開始感到疲倦時，暫時中止一切念頭，讓心自行重整，然後再回來注意呼吸，只要持續在心裡默念 **Bud-dho**、**Bud-dho**…。放下外在的一切，別掛念子女與親屬；別執著任何東西，只是放下。讓心集中於一點，安住在呼吸上，讓呼吸成為你唯一認知的所緣，持續專注，直到心變得愈來愈微細，直到感覺已無關緊要，且內心變得非常清楚與覺醒為止。然後，所有的疼痛感都會逐漸自然消失。

觀察入息與出息，就如它們是來拜訪你的親戚。當親戚離開時，你跟著他們出去，並看著他們離開，你一直目送他們離開視線，才回到門裡。我們觀察呼吸的方式也是如此，若呼吸很粗重，知道它很粗重；若它很微細，知道它很微細。當它變得愈來愈微細時，持續跟著它，與此同時要使內心覺醒。最後，呼吸會完全消失，只剩下清醒的感覺，這就稱為「見佛」。我們所具有清晰與覺醒的覺性，就稱為「佛」 (**Buddho**)—覺知者，或覺醒者、光明者，這就是以智慧洞見，和佛陀相遇與共住。去世的只是歷史上的佛陀，真實的佛陀—清晰而光明的覺知者，今日仍可以被體驗與達到。若確實達到它，心就和佛合而為一。