

佛法治病的真理

法增比丘 Bhikkhu Dhammavaro

佛法能解决我们的生老病死之苦，这是不用置疑的。本文是从传统的经文入手，把有关的经文引来解释。病苦只是我们在三界轮回的众苦之一，佛陀教导我们的教理，是要我们实践慢慢地解除我们遭受的众苦，达到清凉的境界。佛是众生苦痛的真正大医师，他在波罗奈国仙人住处鹿野苑中时告诸比丘说：“有四法成就。名曰大医王者。所应王之具，王之分。何等为四？一者善知病；二者善知病源；三者善知病对治；四者善知治病已，当来更不动发（病不复发）。云何名良医善知病？谓良医善知如是如是种种病，是名良医善知病。云何良医善知病源？谓良医善知此病因风起，癖阴起，涎唾起，众冷起，因现事起，时节起；是名良医善知病源。云何良医善知病对治？谓良医善知种种病，应涂药，应吐，应下，应灌鼻，应熏，应取汗，如是比种种对治；是名良医善知对治。云何良医善知治病已，于未来世永不动发？谓良医善治种种病，令究竟除，于未来世永不复起；是名良医善知治病，更不动发。”

“如来，应，等正觉为大医王。成就四德，疗众生病，亦复如是。云何为四？谓如来知此是苦圣谛如实知，此是苦集圣谛如实知，此是苦灭圣谛如实知，此是苦灭道迹圣谛如实知。诸比丘。彼世间良医于生根本对治不如实知；老，病，死，忧，悲，恼苦根本对治不如实知。如来，应，等正觉为大医王。于生根本知，对治如实知；于老，病，死，忧，悲，恼苦根本对治如实知。是故如来，应，等正觉名大医王。”这位能为我们去除众苦的才是真正的大医王。（见[杂何舍]三八九经）

在《增壹阿含》等法品六经里提到七觉支治病的功能：「尔时世尊告诸比丘，汝等受持此七觉意法，善念讽诵，勿有狐疑于佛法众者，彼众生类，所有疾患，皆悉除愈。所以然者，此七觉意，甚难晓了，一切诸法，皆悉了知，照明一切诸法，亦如良药疗治一切众病。犹如甘露，食无厌足。若不得此七觉意者，众生之类，流转生死；诸比丘！当求方便修七觉意。」

1. 佛由疾病痊愈

当悉达多（Siddhartha）还是太子的时候，住在舒适的王宫里，没有见到世上的苦，但是当他走出四门之后，显现在他眼帘的是人生的老病死之苦，他像从梦中被唤醒似的，看到了人生的真相，人们并不能逃避生老病死之苦！佛陀也像我们大家一样，有色身就得受生老病死之苦！在佛经里曾经不只一次记载佛陀生病。

“曾有一次，当法王染上了疾病，佛叫纯陀长老亲切关怀地诵出七觉支偈。当佛获得法的喜乐，即时从病痛中解脱出来。”（〔七觉支偈〕Bojjhanga Paritta）

什么是七觉支呢？那即是开悟的七个因素：念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支、和舍觉支。它也称为七菩提分。佛开示说：

“比丘！资于觉故，说为觉支。……依远离、依离贪、依灭尽、回向于舍以修习念觉支……依远离、依离贪、依灭尽、回向于舍以修习择法觉支……依远离、依离贪、依灭尽、回向于舍以修习精进觉支……依远离、依离贪、依灭尽、回向于舍以修习喜觉支……依远离、依离贪、依灭尽、回向于舍以修习轻安觉支……依远离、依离贪、依灭尽、回向于舍以修习定觉支……依远离、依离贪、依灭尽、回向于舍以修习舍觉支。比丘！若修习此七觉支者，则由欲漏心解脱，由有(业有)漏心解脱，由无明漏心解脱。”

依远离(vivekanissita)，远离凡夫常做的恶不善法，修净戒；依离贪(virāganissita)，依法灭除恶不善法，调服和灭除贪等三毒烦恼和五盖等；依灭尽(nirodhanissita)，是灭尽诸烦恼结，使它们于未来永不再生起，及灭尽对五蕴的执取。佛陀以他活生生的例子，在病时依观照，正念正智，克服病苦。

2. 济历曼南达尊者与差摩比丘由重病痊愈

“具寿济历曼南达（Girimananda）感染严重病疾，因此具寿阿难前往佛所，头面礼足，坐于一边已，告诉世尊说：

世尊！具寿济历曼南达感染严重病疾，为了怜悯他，愿世尊能前往看望他。

佛说：阿难！你可以代我前往看望他，向他唸诵十种观修法，那位济历曼南达比丘听完后病就会好的。

是那十种观修法呢？观修无常想；观修无我想；观修不净想；观修危厄想；观修舍弃想；观修远离想；观修灭想；观修对世界的厌倦想；观修诸行无常想；和正念出入息。

……那位具寿济历曼南达听完后，病马上好起来，具寿济历曼南达因此由重病痊愈。”（〔济历曼南达经〕——〔增支部 10. 60〕）

当我们生病的时候，身体受到疾病的折磨，我们当时心中所想的只是‘我的身体病了’这就是不正思惟，不如理作意，因此我们在身苦之外，再受心的

执著之苦。那就是苦上加苦！济历曼南达比丘当时也不例外。佛陀通过阿难传法给他，济历曼南达比丘听完后，病马上好起来。

这里边的奥妙在那里呢？观修无常想是‘色是无常，受是无常，想是无常，行是无常，识是无常。’正观身体是无常，舍弃对它的执著。观修无我想是‘眼是非我，色相是非我；耳是非我，声是非我；鼻是非我，香是非我；舌是非我，味是非我；身是非我，触是非我；意门是非我，意境是非我。’正观身体是非我，舍弃对它的执著。观修危厄想是正观身体是‘此身诸多苦楚，此身诸多危厄，众多疾病由此身起，诸如：眼视疾，耳闻疾，鼻疾，舌疾，身疾，头疾，耳疾，口疾，齿疾，咳嗽，哮喘，支气管炎，胃炎，发热，胃病，昏晕，腹泻，红肿，腹绞痛，麻疯，脓肿，淋巴结核，肺癆，羊癫，皮肤病，痒，疮痍，涩疹，疥疮，内外出血与黄疸，糖尿，痔疮，肿瘤，溃疡；疾病由胆汁所引起，由痰所引起，或由风所引起；四大不调；天气所引起；自身举止不审所致；他人加害；业果成熟；冷，热，饥，渴，大便，小便等。’舍弃对身体的执著。观修舍弃想是正观‘不容一毫欲念生起于心，但求放下，排除，竭止，断灭它。他不容一毫嗔念生起于心，但求放下，排除，竭止，断灭它。他不容一毫害念生起于心，但求放下，排除，竭止，断灭它。他不容任何时候之恶念，不利之念生起于心，但求放下，排除，竭止，断灭它。’正观身体的真相，舍弃对它的执著。观修灭想是‘此是寂静，此是殊胜，即是寂止诸行法，放下一切执取，灭绝贪爱，灭尽，涅槃。’正观身体的真相，舍弃对它的执著。观修出入息是‘正念入息，正念出息。长入息，知道我长入息；长出息，知道我长出息；短入息，知道我短入息；短出息，知道我短出息；正念知道我全息入息，如是善学；正念知道我全息出息，如是善学。静止身行入息，如是善学；静止身行出息，如是善学。体验喜入息，如是善学；体验喜出息，如是善学。体验乐（轻安）入息，如是善学；体验乐（轻安）出息，如是善学。体验心行（受想行）入息，如是善学；体验心行（受想行）出息，如是善学。体验静止心行入息，如是善学；体验静止心行出息，如是善学。体验心静入息，如是善学；体验心静出息，如是善学。体验心知足（止与观）入息，如是善学；体验心知足（止与观）出息，如是善学。心定（四禅）入息，如是善学；心定（四禅）出息，如是善学。心解脱（五盖）入息，如是善学；心解脱（五盖）出息，如是善学。观察（五蕴）无常入息，如是善学；观察（五蕴）无常出息，如是善学。观察远离入息，如是善学，观察远离出息，如是善学。观察灭入息，如是善学；观察灭出息，如是善学。观察舍弃入息，如是善学；观察舍弃出息，如是善学。’正观身体的真相，舍弃对它的执著。

济历曼南达比丘放下对身体的执著，病因而马上好起来。为什么呢？这个身体是我们的业，也是我们的业报，从无始以来，每一世我们以色身造作无数

之业，又再下一世回来受善恶之报，当济历曼南达比丘放下对他的色身的执取后，业就消了，因此他就病愈了。法就是法，不一定要听佛亲口说的，就算是经过第二者的传诵也一样有效。舍利弗从马胜比丘那听到佛法而证果就是一例。

在[杂阿含 103 经] 里记载差摩比丘由重病痊愈。“有差摩比丘住拘舍弥国跋陀梨园，身得重病。……

时，诸上座还遣陀娑比丘至差摩比丘所，语差摩比丘言：世尊所说：有五受阴，何等为五？色受阴、受受阴、想受阴、行受阴、识受阴。汝差摩能少观察此五受阴非我、非我所耶？

时，陀娑比丘受诸上座比丘教已，往语差摩比丘言：诸上座语汝：世尊说五受阴，汝少能观察非我、非我所耶？

差摩比丘语陀娑言：我于彼五受阴能观察非我、非我所。

陀娑比丘还白诸上座：差摩比丘言：我于五受阴能观察非我、非我所。

诸上座比丘复遣陀娑比丘语差摩比丘言：汝能于五受阴观察非我、非我所，如漏尽阿罗汉耶？

时，陀娑比丘受诸上座比丘教，往诣差摩比丘所，语差摩言：比丘能如是观五受阴者，如漏尽阿罗汉耶？

差摩比丘语陀娑比丘言：我观五受阴非我、非我所，非漏尽阿罗汉也。

时，陀娑比丘还至诸上座所，白诸上座：差摩比丘言：我观五受阴非我、非我所，而非漏尽阿罗汉也。

时，诸上座语陀娑比丘：汝复还语差摩比丘，汝言：我观五受阴非我、非我所，而非漏尽阿罗汉，前后相违。

陀娑比丘受诸上座比丘教，往语差摩比丘，汝言：我观五受阴非我、非我所，而非漏尽阿罗汉，前后相违。

差摩比丘语陀娑比丘言：我于五受阴观察非我、非我所，而非阿罗汉者，我于我慢、我欲、我使。未断、未知、未离、未吐。

陀娑比丘还至诸上座所，白诸上座：差摩比丘言：我于五受阴观察非我、非我所，而非漏尽阿罗汉者，于五受阴我慢、我欲、我使。未断、未知、未离、未吐。

诸上座复遣陀娑比丘语差摩比丘言：汝言有我，于何所有我，为色是我，为我异色，受、想、行、识是我，为我异识耶？

差摩比丘语陀娑比丘言：我不言色是我，我异色，受、想、行、识是我，我异识，然于五受阴我慢、我欲、我使。未断、未知、未离、未吐。

差摩比丘语陀娑比丘言：何烦令汝驱驱往反，汝取杖来，我自扶杖，诣彼上座，愿授以杖，差摩比丘即自扶杖，诣诸上座。

时，诸上座遥见差摩比丘扶杖而来，自为敷座，安停脚机，自往迎接，为持衣钵，命令就座，共相慰劳，慰劳已，语差摩比丘言：汝言我慢，何所见我？色是我耶？我异色耶？受、想、行、识是我耶？我异识耶？

差摩比丘白言：非色是我，非我异色，非受、想、行、识是我，非我异识，能于五受阴我慢、我欲、我使。未断、未知、未离、未吐。譬如优钵罗、钵昙摩、拘牟头、分陀利华香、为即根香耶？为香异根耶？为茎叶须精（华蕊）、麝香耶？为香异精、麝耶？为等说不？

诸上座答言：不也。差摩比丘，非优钵罗、钵昙摩、拘牟头、分陀利根即是香、非香异根。亦非茎叶须精、麝是香。亦非香异精、麝也。

差摩比丘复问：彼何等香？

上座答言：是华香。

差摩比丘复言：我亦如是。非色即我，我不离色，非受、想、行、识即我，我不离识，然我于五受阴见非我、非我所。而于我慢、我欲、我使。未断、未知、未离、未吐。诸上座听我说譬，凡智者，因譬类得解，譬如乳母衣，付浣衣者，以种种灰汤，浣濯尘垢，犹有余气，要以种种杂香，熏令消灭，如是，多闻圣弟子离于五受阴，正观非我、非我所。能于五受阴我慢、我欲、我使。未断、未知、未离、未吐。然后于五受阴增进思惟，观察生灭。此色、此色集、此色灭。此受、想、行、识。此识集、此识灭。于五受阴如是

观生灭已。我慢、我欲、我使。一切悉除，是名真实正观。

差摩比丘说此法时，彼诸上座远尘离垢，得法眼净，差摩比丘不起诸漏，心得解脱，法喜利故，身病悉除。”

3. 妇女因难产而得顺利生产

有一次盎哥摩罗在去托钵的路上，遇到了一位难产的妇女，盎哥摩罗见到了束手无策，他于是跑回来报告佛，佛陀要他回到该难产的妇女面前向她宣示真实语：“姐妹！自我入圣以来，我不曾蓄意去夺取任何众生的生命，以这真实的话语，愿你获得平安，愿你胎中的孩子也一样平安。”（[盎哥摩罗护卫偈]— Angulimala Paritta）那位妇女听了，就顺利生下小孩。

4. 佛陀的慈悲愿众生得离苦

在[弥兰王问经] 第一品 第三 [提婆达多之出家]里指出：“复次大王，请听另一理由。以该理由故，世尊度提婆达多(Devadatta)出家。大王，譬如有一箭所穿之创伤，创孔内陈血充满，忽然因风、胆汁、痰三者凑合，时令转变，及不适的护卫所侵，（中箭者）呼号恸哭。腐溃如死尸的臭气四溢，一位高明的内外科医师为减轻其痛苦以猛烈、激烈、灼热、剧痛的疮药涂抹伤口令其化脓。既柔软后，以尖刀剖脓，以腐蚀针烧灼。既烧灼已涂以腐蚀液汁，为愈创伤将其缝合，以使伤者迅速康复。大王，当内外科医生以药涂抹，以刀剖割，以针烧灼及涂以腐蚀液汁时，是否他怀有恶意呢？”

“尊者！否。他怀有饶益心，作他所应作并希望伤者康复。”

“但由彼医药应作之事，使其人生诸苦受。由是因缘，是否内外科医师造作任何非福德呢？”

“尊者！他以饶益心及希望其康复，内外科医师作了诸应作之事。以该因缘，如何会作任何非福德呢？尊者！该医师将得生天。”

“大王！为了离苦，世尊以悲愍度提婆达多出家亦复如是。”

又在[弥兰王问经]335 里指出：“世上任何药，众多与繁杂，无药如法药，比丘众喝饮。喝此诸法药，老病死不侵，禅修能亲见，病愈再不取。”提婆达多在小的时候给了悉达多太子很多的麻烦，但是悉达多太子并没有记恨在心，他来请求出家还是接受，佛陀难道不知道将来他会破僧吗，当然是知道，但是为了悲愍他，仍然是度提婆达多出家。佛陀的法是给我们用的，我们都患了重病，当然要吃药。

5. 走到世界边缘亦解脱不了苦

在[增一阿含经]卷 38 一经中：“马血天子非人之时，至世尊所，头面礼足。在一面立。尔时，天子白世尊言：向者生此念，在地步度，可尽此世界不乎？我今问世尊，可以步尽世界不耶？”

世尊告曰：汝今以何义理而作此问？

天子白佛言：我昔日一时至婆伽梵天所。是时，梵天遥见我来，而语我言：善来，马血天子！此处无为之境、无生、无老、无病、无死、无终、无始、亦无愁、忧、苦、恼。当我尔时，复作是念，此是涅槃道耶？何以故？涅槃之中无生、老、病、死、愁、忧、苦、恼。此是世界之极边耶？设当是世界边际者，是为世间可步度耶？

世尊告曰：汝今神足为何等类？

天子白佛言：犹如力士善于射术，箭去无碍，我今神足其德如是，无所罣碍。

世尊告曰：我今问汝，随所乐报之，犹如四男子善于射术，然彼四人各向四方射，设有人来，意欲尽摄四面之箭，使不堕地。云何？天子！此人极为捷疾不耶？乃能使箭不堕于地。天子当知，上日月前有捷步天子，行来进止复踰斯人之捷疾，然日月宫殿行甚于斯，计彼人天子及日月宫殿之疾，故不如三十三天之速疾也，计三十三天之疾，不如艳（摩）天之疾，如是，诸天所有神足，各各不相及。假使汝今有此神德，如彼诸天，从劫至劫，乃至百劫，犹不能尽世境界，所以然者，地界方域不可称计。

天子当知，我过去久远世时，曾作仙人，名为马血，与汝同字，欲爱已尽，飞行虚空，无所触碍，我尔时，神足与人有异，弹指之顷，以能摄此四方箭，使不堕落。时，我以有此神足，便作是念，我今能以此神足，可尽境地边际乎？即涉世界而不能尽其方域。命终之后，进德修业而成佛道，坐树王下，端坐思惟，往昔经历所施为事，本为仙人，以此神德犹不能尽其方面，当以何神力而为究其边际乎？时，我复作是念，要当乘圣贤八品之径路，然后乃得尽生死边际。

彼云何名为乘贤圣八品之径路？所谓：正见、正治、正语、正业、正命、正方便、正念、正三昧。天子！又知斯名贤圣八品道，得尽世界之边际。诸过

去恒沙诸佛得尽世界者，尽用此贤圣八品道而究世界。正使将来诸佛世尊出现世者，当以此贤圣之道得尽边际。”（同[增支部]卷四 45 经）

要能解脱生、老、病、死、愁、悲、苦、忧、恼。出于世界之极边，只有靠修习八正道：正见、正治（正思惟）、正语、正业、正命、正方便（正勤）、正念、和正三昧（正定）。

这不要在别的地方修，就在这七尺之躯，具足眼耳鼻舌身意的六根，六尘，六识之处就可以修。

6. 修慈爱来医好受嗔恨伤害的心

在[小部]里有一部经叫[慈爱经]（Metta Karaniya Sutta）：

“如是修习之贤善，以此亲证寂清凉，常养勤快与真诚，正直言语意和婉。待人和蔼不骄慢，知足易养俗务少，检朴六根悉平静，谨慎谦虚不俗攀。慎勿违犯纤细罪，以免将来智者诃，应常散发慈爱心，惟愿众生得福安。普愿一切诸众生，心常喜悦住安乐。凡有生命强或弱，高壮中等矮粗细，可见或是不可见，居于邻近或远方，已生或是将生者，一切众生常安乐。愿彼恒于一切处，不鄙视亦不欺瞒，假使忿怒怨恨时，心亦不念彼得苦。犹如母亲以生命，护卫自己独生子，愿能如此于众生，施放无限慈爱心。慈爱遍及全世界，上下地平四维处，遍满十方无障碍，无有仇恨或敌意。无论行住或坐卧，若是心中觉醒时，应常培育此正念，此乃最高之德行。心中不落于邪见，具足戒德与慧观，去除欲乐之贪恋，必定不再生于胎。”

这部经的缘由是因为有五百位比丘众在树林里修禅时，树神不喜欢他们，因此捣乱，令到比丘众无法住下去，比丘众也生厌恨，他们离开后回去向佛报告，佛为他们开示此经，并敦促他们修慈爱，比丘众回到原地，对树神修慈爱，树神因而为慈心所感化，不再骚扰。我们又何尝不曾对他人生起厌恨嫌弃之心呢？当我们的的心被这污浊之心念所污染时，你说是好吗？他人会回应给你爱心吗？这是不可能的事，唯有对他人散发慈爱者，他人才会回应给你爱心。

慈心的修习是一种梵住(Brahma-vihāra)，它是四无量心（Appamañña）之一。它不是世俗的爱欲，而是平等地普愿一切众生都安乐的善愿。慈爱是一种美心所，属于无瞋心所。慈心观的修习的次第：(1)应先对自己散播慈爱，(2)接下来是亲爱者，(3)无关者，(4)以及怨敌者。修慈心观的人不能取以下的对象来修习：(1)不爱的人；(2)极爱的朋友；(3)敌人；(4)无关者(无瞋或爱者)；(5)异性；(6)死人。

佛陀在讨论瞋恚的对治时指出,有五法可以治瞋:对不喜之人修习并维持爱心;对不喜之人修习并维持慈心;对不喜之人修习并维持平等舍心;对不喜之人修习并维持忘却与回避;对不喜之人修习并维持思维业:自己是业主,是业的嗣者,由业而生,是业之亲族,依赖己业支撑而活,善恶业皆得自己承担。依赖这五法以对治心中的不喜。([增支部]五支 161 经)

修习慈爱会给我们带来十一种利益。这是佛在《慈心功德经》里所说的:

“比丘们,慈心能引发出不动摇之心。对于熟悉慈心并经常训练的行者,渐次掌握它并形成他的习性,该行者经过培育慈心后将获得十一种利益。是那些利益呢?(1):他睡时安宁;(2):醒时精神舒畅;(3):不做恶梦;(4):人所敬爱;(5):非人也敬爱;(6)天人护卫;(7):刀兵火毒不能侵;(8):易摄心入定;(9):肤色美好;(10):死时心不颠倒(临终不昏迷不恐惧);(11):若未得解脱(生死)也将获生梵天界(如睡醒一般)。”

我们要天天修习慈爱,在生理方面它能让我们面容光采,性格温和,充满精力,调和神经,降低血压,调整消化、排泄、免疫、内分泌系统,生起智慧,就像换了全身一般。在心理方面修慈爱能够帮助我们和别人沟通,打造友谊的桥梁,原谅和接受他人的缺点,帮助我们改善和他人的关系。当我们开发慈爱后,我们便会明白,若不善待别人,会给自己带来负面的影响,自己会变得忧郁,失落;当我们友善地和他人沟通时,别人会以实际的行动,以相应的态度对待我们,人际间的关系得以改善。我们要知道我们的烦恼习气不是孤立的,他们互为因缘,变化多端,但总的来说只是贪嗔痴,若能净化心念,其他的心态也得到净化。修习慈爱是最好的方法,这也能帮助我们在学佛的道路上成长。

7. 痛苦时的对治

有一位在家人纳库腊毗塔病了,跑来见佛。佛对他说:“如是,居士,这身体是为病所害,孱弱,拖累。只有愚痴的人才会说他照顾身体达到健康。所以你应该如此修习:尽管我的身体受苦,我将不让心也受苦。”([相应部]22.1[纳库腊毗塔经])他听了,极为欢喜,然后跑去见舍利弗,舍利弗看到他容光焕发的样子,问他原因,他答说是听了佛的开示,得的佛法不死的甘露。

舍利弗又问他:那你怎么没问佛陀如何能不让心受苦呢?纳库腊毗塔于是请舍利弗开示。舍利弗说:“愚痴无闻凡夫不尊敬圣人,不听话,也不修行;于是他们把色身当成是我,我拥有色身,色身中有我,我中有色身,他执著于这样的念头:我是色身,色身是我的。因为他执著于这样的念头,当色身变化和变更时,他陷入于愁、悲、苦、忧、恼之中。他们把受当成是我,我

拥有受，受中有我，我中有受，他执著于这样的念头：我是受，受是我的。因为他执著于这样的念头，当受变化和变更时，他陷入于愁、悲、苦、忧、恼之中。他们把想当成是我，我拥有想，想中有我，我中有想，他执著于这样的念头：我是想，想是我的。因为他执著于这样的念头，当想变化和变更时，他陷入于愁、悲、苦、忧、恼之中。他们把行当成是我，我拥有行，行中有我，我中有行，他执著于这样的念头：我是行，行是我的。因为他执著于这样的念头，当行变化和变更时，他陷入于愁、悲、苦、忧、恼之中。他们把识当成是我，我拥有识，识中有我，我中有识，他执著于这样的念头：我是识，识是我的。因为他执著于这样的念头，当识变化和变更时，他陷入于愁、悲、苦、忧、恼之中。因此，居士，就这样一个人身体受苦，心也受苦。”

“一个人如何在身体受苦时，心不受苦呢？多闻圣弟子，尊敬圣人，听法，付诸修行，他们不把色身当成是我，我不拥有色身，色身中无我，我中无有色身，他不执著于这样的念头：我是色身，色身是我，因他不执著于这样的念头，当色身变化和变更时，他不陷入于愁、悲、苦、忧、恼之中。他们不把受当成是我，我不拥有受，受中无我，我中无有受，他不执著于这样的念头：我是受，受是我，因他不执著于这样的念头，当受变化和变更时，他不陷入于愁、悲、苦、忧、恼之中。他们不把想当成是我，我不拥有想，想中无我，我中无有想，他不执著于这样的念头：我是想，想是我，因他不执著于这样的念头，当想变化和变更时，他不陷入于愁、悲、苦、忧、恼之中。他们不把行当成是我，我不拥有行，行中无我，我中无有行，他不执著于这样的念头：我是行，行是我，因他不执著于这样的念头，当行变化和变更时，他不陷入于愁、悲、苦、忧、恼之中。他们不把识当成是我，我不拥有识，识中无我，我中无有识，他不执著于这样的念头：我是识，识是我，因他不执著于这样的念头，当识变化和变更时，他不陷入于愁、悲、苦、忧、恼之中。因此，居士，就这样一个人身体受苦，心不受苦。”（〔相应部〕22.1〔纳库腊毗塔经〕）

在〔杂阿含四七〇经〕里佛陀开示说：“多闻圣弟子，身触生苦受，大苦逼迫，乃至夺命，不起忧悲称怨，啼哭号呼，心乱发狂，当于尔时，唯生一受，所谓身受，不生心受，譬如士夫，被一毒箭，不被第二毒箭，当于尔时，唯生一受，所谓身受，不生心受。为乐受触，不染欲乐，不染欲乐故，于彼乐受，贪使不使。于苦触受，不生瞋恚，不生瞋恚故，恚使不使。于彼二使，集，灭，昧，患，离如实知，如实知故，不苦不乐受痴使不使。于彼乐受解脱不系，苦受，不苦不乐受解脱不系，为何不系？谓贪恚痴不系，生老病死，忧悲恼苦不系。诸比丘！譬如以箭刺人，更不再刺第二箭。诸比丘！如是此人，唯只感受一箭。与此同理，诸比丘！有闻之圣弟子为苦受所触，不

忧、不疲、不悲、不搏胸而哭泣，不至迷惑。彼唯一之感受，属于身受，非属于心受。彼虽为苦受所触而无嗔恚，不为苦受而怀嗔恚，故彼不存止由苦受而生之嗔恚随眠，彼虽为苦受所触不喜悦于欲乐。何以故？诸比丘！有闻之圣弟子，将欲乐置外，非知于由苦受之出离耶？彼不喜悦于欲乐，不如是存止由乐受而生之染欲随眠。彼如实知此等诸受之生起、灭没、甘味、患难之出离。彼以如实知此等诸受之生起、灭没、甘味、患难之出要，彼不如是存止由非苦非乐而生之无明随眠。彼若感于乐受者，则感于离此系缚。若感于苦受，则感于离此系缚。若感于非苦非乐受，则感于离此系缚。诸比丘！此称为有闻之圣弟子，谓：由生、由死、由忧、由悲、由苦、由恼、由绝望而不被系缚。余言由苦而不被系缚。”（〔相应部〕受相应六，箭）

8. 医好自己的身和心

在〔大念处经〕里佛陀教导我们：“诸比丘！为众生之清净，为度忧悲，为灭苦恼，为得真理，为证涅槃，唯一趣向道，即四念处。如何为四念处？诸比丘！比丘于此，于身观身而住，精勤，正知正念，舍离世间之欲贪、苦恼，……于受观受而住，精勤，正知正念，舍离世间之欲贪、苦恼，……于心观心而住，精勤，正知正念，舍离世间之欲贪、苦恼，……于法观法而住，精勤，正知正念，舍离世间之欲贪、苦恼。”……

为什么四念处是唯一的趣向道呢？我们对世间的一切执著，都包容在这里边了。因此修身念处，培养起正念，断除对身体的执著，解除心的欲贪、苦恼。修受念处，培养起正念，断除身体对受的执著，解除心的欲贪、苦恼。修心念处，培养起正念，断除对心念的执著，解除心的欲贪、苦恼。修法念处，培养起正念，断除对法的执著，解除心的欲贪、苦恼。

修身念处断除对身体的执著，解除心的欲贪苦恼

“诸比丘！于此，比丘往森林，往树下，往空闲处而结跏趺坐身正直，思念现前。彼正念而入息，正念而出息，或长入息，而知：“我在长入息，”又长出息者，知：“我在长出息。”又短入息，如：“我在短入息，”又短出息者，如：“我在短出息。”修习：“我觉知全身而入息，”修习：“我觉知全身而出息。”修习：“我止身行而入息，”修习：“我止身行而出息。诸比丘！恰如熟练之辘驴匠或辘驴之弟子，或长转(辘驴)者，如：“我在长转，”或短者，如：“我在短转。”诸比丘！比丘如是在长入息者，如：“我在长入息，”或长出息者，如：“我在长出息。”短入息者，如：“我在短入息，”短出息者，如：“我在短出息。”修习：“我觉知全身而入息，”修习：“我觉知全身而出息。”修习：“我止身行而入息，”修习：“我止身行而出息。”……

这是依靠修习出入息（安般念），培养定根，使心不系于外，消除散漫，有念乐，热诚，正知(sampajano)，正念(satima)地住于出入息，修习，多修(习)者，则能达到寂静，殊妙，无染，乐住之境，而在恶不善法生时，随即消灭。就能进入四色界定的安止定(Appana samadhi)，依靠定力消除对身体的执著。若是心无正念，散漫而系于外的话，佛比喻有如猎师以黏竊来捕捉猴，猿猴若是不愚痴，不轻率的话，见到黏竊就逃离。但那愚痴轻率的猴，以手触其竊，结果其手被黏，这痴猴欲脱手而以第二手去触竊也被黏，为了要挣脱二手，以足相触也被黏，欲脱二手与足，以第二足去触也被黏，欲脱二手足以口相触也被黏，猎人因此轻易把猿猴捉走。这个比喻指无正念的人，他们的五根：眼、耳、鼻、舌、身、长期驰骋于欲，故轻易为魔(猎人)所攫捉。

“复次，诸比丘！比丘于行，如：“我在行，”又于住者，如：“我在住，”于坐者，如：“我在坐，”于卧者，如：“我在卧。”又此身置于如何之状态，亦如其状态而知之。……复次，诸比丘！比丘不论行往归来，亦由于正智而作；彼观前、顾后，亦由于正智而作；彼于屈、于伸，亦由正智而作；彼于着僧伽梨(袈裟)衣、钵，亦由于正智而作；彼于食、饮、咀嚼、尝味亦由于正智而作；彼于大、小便，亦由于正智而作；彼于行、住、坐、卧、醒、语、默，亦由于正智而作。……复次，诸比丘！比丘于皮覆包充满种种不净物之此身，观察此身，上至头发，下至蹠底，如：“于此身有发、髦、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺、肠、肠间膜、胃、排泄物、（脑）、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、淋巴液、唾液、粘液、关节液、尿。”诸比丘！犹如两口之袋，填进种种谷物，即：稻、粳、绿豆、豆颗、胡麻、糙米，其眼者开解之，得观察：“此是稻、此是粳、此是绿豆、此是豆颗、此是胡麻、此是糙米。”诸比丘！如是比丘于皮覆包充满种种不净物之此身，观察上至头发，下至蹠底，知：“于此身有发、髦、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺、肠、肠间膜、胃、排泄物、（脑）、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、淋巴液、唾液、粘液、关节液、尿。”……

通过这样身念处的修习，一位有善根的行者能如实的观照身体的各个位置和部位，消除对身体的邪思惟，破除五盖，进入四色界定，依靠定力消除对身体的执著。

“复次，诸比丘！比丘从界(要素)、如存在、如志向而观察此身，即知：“此身中有地界、水界、火界、风界。”诸比丘！犹如熟练之屠牛者，或屠牛者弟子之杀牛，于四衢道，片片分解已犹如坐，诸比丘！如是比丘！从界、如存在、如志向而观察此身，知：“此身有地界、水界、火界、风界。”……

通过这样身念处的修习，一位有善根的行者能学习观照色身的四界：地界、水界、火界、风界。从观照色身的四界来破除对身体的执著。

“复次，诸比丘！比丘恰如得观遗果于冢间之死尸，死后经一日二日乃至三日，膨胀成为青黑、腐烂，彼注视此身，知：“此身不脱如是法（性质），而成为如是者。……冢间之死尸，被鸟所啄、或鹰所啄、或鹫所啄、或犬所食、或豹所食，……冢间之死尸，由于具有血肉而筋连结于骸骨。……冢间之死尸，由于具有无肉之附着血而筋连结骸骨……冢间之死尸，由于具有无血、肉，唯筋连结骸骨。……冢间之死尸，由于具有关节解散，手骨于此处，足骨于彼处，踝骨于此处，腿骨于彼处，盘骨于此处，背骨于彼处，头盖骨在彼处，骸骨散在四五八面。v 冢间之死尸，初如螺色之白骨。……冢间之死尸，经过一年，骸骨堆高。……冢间之死尸，骸骨粉碎败坏，” ……

“如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又智识所成，忆念所成，皆会“有身”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物而住。诸比丘！比丘如是，于身观身而住”

通过对身念处不净观的修习，一位有善根的行者能依靠不净观消除对身体的执著。

修受念处断除对受的执著，解除心的欲贪苦恼

“诸比丘！比丘若在感觉乐受，知：“我在感觉乐受。”在感觉苦受者，知：“我在感觉苦受。”在感觉不苦不乐受者，知：“我在感觉不苦不乐受。”若在感觉肉体之乐受者，知：“我在感觉肉体之乐受。”又在感觉精神之乐受者，知：“我在感觉精神之乐受。”或在感觉肉体之苦受者，知：“我在感觉肉体之苦受。”又在感觉精神之苦受者，知：“我在感觉精神之苦受。”或在感觉肉体之不苦不乐受者，知：“我在感觉肉体之不苦不乐受。”又在感觉精神之不苦不乐受者，知：“我在感觉精神之不苦不乐受。如是，或于内受，观受而住；于外受，观受而住；又于内外受，观受而住。或于受，观生法而住；于受，观灭法而住；又于受，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有受”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于受观受而住。”

通过对受念处的观照修习，一位有善根的行者能消除对受的执著。

修心念处断除对心念的执著，解除心的欲贪苦恼

“然，诸比丘!比丘如何于心观心耶?于此，诸比丘!比丘心贪者，知：“心贪。”又心，离贪者，知：“心离贪。”又心，嗔者，知：“心嗔。”又心，离嗔者，知：“心离嗔。”又心，痴者，知：“心痴。”又心，离痴者，知：“心离痴。”又心，集中者，知：“心集中。”又心，散乱者，知：“心散乱。”又心，广大者，知：“心广大。”又心，狭小者，知：“心狭小。”又心，有上者，知：“心有上。”又心，无上者，知：“心无上。”又心，有定者，知：“心有定。”又心，无定者，知：“心无定。”又心，解脱者，知：“心解脱。”又心，未解脱者，知：“心未解脱。如是，或于心，观心而住；又于外心，观心而住；又于内外心，观心而住。或于心，观生法而住；于心，观灭法而住；又于心，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有心”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘!比丘如是于心观心而住。”

通过对心念处的观照修习，一位有善根的行者能消除对心的思念的执著。

修法念处断除对法的执著，解除心的欲贪苦恼

“然，诸比丘!比丘如何于法观法而住耶?于此，诸比丘!比丘于法即五盖，观法而住。又诸比丘!比丘如何于法即五盖，观法而住耶?于此，诸比丘!比丘或于内贪欲存在者，知：“我于内贪欲存在。”；于内贪欲不存在者，知：“于我内贪欲不存在。”彼知未生之贪欲生起，知己生之贪欲灭尽，又知己灭尽之贪欲，于未来不再生起。或于内嗔恚存在者，知：“于我内嗔恚存在。”于内嗔恚不存在者，知：“于我内嗔恚不存在。”知未生之嗔恚生起，又知己生之嗔恚灭尽，又知己灭尽之嗔恚，于未来不再生起。或于内睡眠(愚钝)存在，知：“于我内睡眠存在。”或于内睡眠不存在，知：“于我内睡眠不存在。”而知未生之睡眠生起，又知己生之睡眠灭尽，又知己灭尽之睡眠，于未来不再生起。或于内悼悔存在，知：“于我内悼悔存在。”或于内悼悔不存在，知：“于我内悼悔不存在。”而知未生之悼悔生起，又知己生之悼悔灭尽，又知己灭尽之悼悔，于未来不再生起。或于内疑惑存在者，知：“于我内疑惑存在。”于内疑惑不存在者，知：“于我内疑惑不存在。”而知未生之疑惑生起，知己生之疑惑灭尽，又知己灭尽之疑惑，于未来不再生起。”……

通过对法念处五盖的观照修习，一位有善根的行者能觉察并消除五盖。

“复次，诸比丘!比丘即于五取蕴法，观法而住。然，诸比丘!比丘如何即于五取蕴法，观法而住耶?于此，诸比丘!比丘知：“如是色，如是色之生起，如是色之灭尽—如是受，如是受之生起，如是受之灭尽—如是想，如是想之

生起，如是想之灭尽—如是行，如是行之生起，如是行之灭尽—如是识，如是识之生起，如是识之灭尽。” ……

通过对法念处五取蕴法的观照修习，一位有善根的行者能消除对五取蕴法的执著。

“复次，诸比丘！比丘即于六内外处法，观法而住。然，诸比丘！比丘如何于六内外处法，观法而住耶？于此诸比丘！比丘知眼，知色，知缘其二者生结。而知未生之结生起，又知已生之结灭尽，又知已灭尽之结，于未来不再生起。又知耳，知声，知缘其二者生结。而知未生之结生起，又知已生之结灭尽，又知已灭尽之结，于未来不再生起。知鼻，知香，知缘其二者生结。而知未生之结生起，又知已生之结灭尽，又知已灭尽之结，于未来不再生起。知舌，知味，知缘其二者生结。而知未生之结生起，又知已生之结灭尽，又知已灭尽之结，于未来不再生起。知身，知触，知缘其二者生结。而知未生之结生起，又知已生之结灭尽，又知已灭尽之结，于未来不再生起。知意，知法，知缘其二者生结。而知未生之结生起，又知已生之结灭尽，知已灭尽之结，于未来不再生起。” ……

通过对法念处六内外处（十二处）法的观照修习，一位有善根的行者能消除对十二处与其生结的执著。

“复次，诸比丘！比丘即于七觉法，观法而住。然，诸比丘！比丘如何即于七觉法，观法而住耶？于此，诸比丘！比丘或于内念觉支存在者，知：“于我内念觉支存在，”或于内念觉支不存在者，知：“于我内念觉支不存在。”而知未生之念觉支生起，又知已生之念觉支修习成就。或于内择法觉支存在者，知：“于我内择法觉支存在，”或于内择法觉支不存在者，知：“于我内择法觉支不存在。”而知未生之择法觉支生起，又知已生之择法觉支修习成就。或于内精进觉支存在者，知：“于我内精进觉支存在，”或于内精进觉支不存在者，知：“于我内精进觉支不存在。”而知未生之精进觉支生起，又知已生之精进念觉支修习成就。或于内喜觉支存在者，知：“于我内喜觉支存在，”或于内喜觉支不存在者，知：“于我内喜觉支不存在。”而知未生之喜觉支生起，又知已生之喜觉支修习成就。或于内息（轻安）觉支存在者，知：“于我内息（轻安）觉支存在，”或于内息（轻安）觉支不存在者，知：“于我内息（轻安）觉支不存在。”而知未生之息（轻安）觉支生起，又知已生之息（轻安）觉支修习成就。或于内定觉支存在者，知：“于我内定觉支存在，”或于内定觉支不存在者，知：“于我内定觉支不存在。”而知未生之定觉支生起，又知已生之定觉支修习成就。或于内舍觉支存在者，知：

“于内舍觉支存在，”或于内舍觉支不存在者，知：“于我内舍觉支不存在。”而知未生之舍觉支生起，又知已生之舍觉支修习成就。”……

通过对法念处七觉支法的观照修习，一位有善根的行者能成就七觉支法。

“复次，诸比丘！比丘即于四圣谛法，观法而住。然，诸比丘！比丘如何即于四圣谛法，观法而住耶？于此，诸比丘！比丘如实知：“此是苦，”如实知：“此是苦之集，”如实知：“此是苦之灭，”如实知：“此是到苦灭之道。”……然，诸比丘！苦谛者何耶？生是苦，老是苦，病是苦，死是苦，忧、悲、苦、恼、闷是苦，求不得是苦，约略言之，五取蕴是苦。……然，诸比丘！苦集圣谛者何耶？此爱能引导再生，有俱喜、贪，到处为追求满足，即：欲爱、有爱、无有爱。复次，诸比丘！彼爱于何处生起、于何处止住耶？凡于世间有可爱、可喜者，此爱即于此处生起、于此处止住。……复次，诸比丘！苦灭圣谛者何耶？对彼爱之无余离欲、灭尽、舍离、弃舍、解脱、无染是。复次，诸比丘！彼爱于何处舍果、于何处止灭耶？于世间有可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。……复次，诸比丘！苦灭道圣谛者何耶？八支圣道，即：正见、正思、正语、正业、正命、正精进、正念、正定也。然，诸比丘！正见者何耶？诸比丘！如实知苦、知苦之集、知苦之灭、知至苦灭之道，诸比丘！此名为正见。复次，诸比丘！正思者何耶？无欲之思，无害之思，无害之思，诸比丘！此名为正思。复次，诸比丘！正语者何耶？远离两舌，远离恶口，远离妄语，远离绮语，诸比丘！此等名为正语。复次，诸比丘！正业者何耶？远离杀生，远离不与取，远离邪淫，诸比丘！此等名为正业。复次，诸比丘！正命者何耶？诸比丘！于此，圣弟子舍邪命，依正命而营活命，诸比丘！此等名为正命。复次，诸比丘！正精进者何耶？诸比丘！于此，比丘起坚决心卖力、精进、心勤注意，令不生未生之恶、不善法。起坚决心卖力、精进、心勤注意、远离已生之恶、不善法。起坚决心卖力、精进、心勤注意、令生未生之善法。起坚决心卖力、精进、心勤注意，令住已生之善法，令不惑乱、使之增长、充满、修习、成就。诸比丘！此等名为正精进。复次，诸比丘！正念者何耶？诸比丘！于此，比丘于身观身而住，精勤、正智正念而舍离世间之欲、恼；于受观受而住，精勤、正智正念而舍离世间之欲、恼；于心观心而住，精勤、正智正念而舍离世间之欲、恼；于法观法而住，精勤、正智正念而舍离世间之欲、恼，诸比丘！此等名为正念。复次，诸比丘！正定者何耶？诸比丘！于此，比丘去欲、离不善法，有寻有伺，由离生喜、乐，达初禅而住；灭寻伺，内心安静，心成专一，无寻无伺，由定生喜、乐，达第二禅而住；更舍离喜而住，正念正智，以身感受乐，唯诸圣者说：“舍此而正念乐住”达第三禅而住。其次舍乐离苦，以前所感受之喜、忧皆灭故，而不苦不乐，成为舍念清净，达第四禅而住。诸比丘！此名为正定。”

通过对法念处四圣谛法的观照修习，一位有善根的行者能成就四圣谛法。

因此一个人不论是患了什么病，眼视病，耳听病，鼻病，舌病，身疾，头疾，耳疾，口疾，齿疾，咳嗽，哮喘，支气管炎，胃炎，发热，胃病，昏晕，腹泻，红肿，腹绞痛，麻疯，脓肿，淋巴结核，肺癆，羊癫，皮肤病，痒，疮痂，涩疹，疥疮，内外出血与黄疸，糖尿，痔疮，肿瘤，溃疡；疾病由胆汁所引起，由痰所引起，或由风所引起；四大不调；天气所引起；自身举止不审所致；他人加害；业果成熟；冷，热，饥，渴，大便，小便等。忧郁症，情绪不良，慢性病，鼻窦炎，失恋，绮恋，同性恋，肥胖症，高血压，糖尿病，心血管病，中风，潜在性自杀倾向，奇难杂症等等。一切的病都是对身体的执著所起。净化自己，消除业障，都能有效。

对受念处的修习还得观照它的味患离，才能出苦。在[苦蕴大经]（中部 13）里佛陀开示说：“诸比丘！云何是受之味？曰：于此，比丘离欲、离不善法，有寻、有伺，离生喜乐，成就初禅而住。比丘如是离欲、离不善法，有寻、有伺，离生喜乐，成就初禅而住。其时，比丘对自无嗔害心、对他无嗔害心、对两者无嗔害心。如是，比丘受无害之受。诸比丘！予言此受之味为最上无害。诸比丘！又更比丘灭寻伺，内澄净，成一念，无寻、无伺，由定生喜乐，成就第二禅而住……第三禅……成就第四禅而住。诸比丘！其时，比丘舍乐、舍苦，先灭喜忧已，以不苦、不乐舍念清净，成就第四禅而住。其时，对自无嗔害心、对他无嗔害心、对两者无嗔害心。其时，彼受无害之受。诸比丘！予言此受之味为最上无害也。诸比丘！云何是受之患？曰：受是无常、苦而可变化之法也，此是受之患也。诸比丘！云何是受之出离？曰：于受欲贪之驱除、欲贪之舍离，此是受之出离也。诸比丘！若沙门或婆罗门，如是于受，不如实知味是味、患是患、出离是出离者，彼等知自受，或得达知他受之状态，其如是行而知受，实无是处也。然，诸比丘！若沙门或婆罗门，如是于受，如实知以味是味、以患是患、以出离是出离者，彼等知自受，或得达知他受之状态，其如是行而知受，实有是处也。”

这些都不能在一朝一夕里见到效果，所以修习慈爱是最好的方法，它能对患者灌输宽容与爱心，激发自信，减轻心理的负担，这是最好的方法。要相信业与因果，相信三宝，当佛法的正见一生起，病可能就会好的。严重的患者还需要依靠医生和药物的共用、加上运动、适当的食物等配合治疗才行。

因此教导以持戒和守护六根对治违犯，布施对治悭吝，慈爱对治嗔恨，无常观或不净观对治贪欲，安般念对治掉悔，以正思惟和对三宝的信心对治疑惑，光明想和念死对治昏沉睡眠和懈怠，忆念佛忆念法和忆念僧对治恐懼，

精进对治怠惰。故此能使未生(Anuppanna)的善法令其生长，以及使已生(Up-panna)的善法令其巩固增长。

为了要永断投生到四恶道的危险，修行的人，在现在释迦牟尼佛教法的时代，应努力于证悟须陀洹果(sotapanna)，致力于使未稳定的(anīyāma)戒、定、慧的修持，令其稳定(niyāma)，然而只有证到阿罗汉果的圣者才会有稳定的戒、定、慧的修持。从八正道来说，修习正语、正业与正命以致圆满证悟须陀洹果。初学者应致力于持好戒。定的修习有八定或九出世间定，若要修习的好，必须证到阿那含果(Anagamin)，而只有阿罗汉果(Arahant)才有稳定的定力。定力的培育是要清除贪、瞋、邪精进、邪念等不善根，若贪与瞋根消除后，它们甚至在梦里都不会生起。这种定力的培育只有在有佛陀教法的时代才有可能培养起来。所以我们要争取时间与修定的机会，培育正念，正定，并以正精进贯穿他们。智慧的修持能够彻底的消灭我见(萨迦耶见 Sakkaya ditthi)以及每一蛛丝马迹的邪见，邪思惟，恶业与邪命等。正见是对业果的正确认识，以及对欲界的世间智慧，有修慧的人甚至在很多世后，都具有对业果的正见，正法的认识(如四圣谛法)，与修法的宿世智，所以我们要以正精进来策励自己去修行。

9. 佛度众生渡过生死苦海

在[杂阿含 1025 经]里记载一则佛度一个未证果的年轻比丘在死前证阿罗汉果的故事：“如是我闻。一时佛住舍卫国祇树给孤独园。时有异比丘年少新学，于此法律出家未久，少知识，独一客旅，无人供给，住边聚落，客僧房中，疾病困笃。时有众多比丘诣佛所，稽首礼足，却坐一面，白佛言：世尊！有一比丘，年少新学，乃至疾病困笃，住边聚落，客僧房中，有是病比丘多死无活。善哉世尊！往彼住处，以哀愍故。”

“尔时世尊，默然而许。即日晡时(午后)，从禅觉至彼住处。彼病比丘遥见世尊，扶床欲起。”

“佛告比丘，息卧勿起。”

“（佛言：）云何比丘，苦患宁可忍不？如前差摩迦修多罗(Sutra)广说。如是三受（苦乐不苦不乐），乃至病苦但增不损（病比丘答病苦有增无减）。”

“佛告病比丘：我今问汝，随意答我，汝得无变悔耶？”

“病比丘白佛：实有变悔，世尊！”

“佛告病比丘：汝得无犯戒耶？”

“病比丘白佛言：世尊！实不犯戒。”

“佛告病比丘：汝若不犯戒，何为变悔？”

“病比丘白佛：世尊！我年幼稚，出家未久，于过人法（对于超越凡夫的法），胜妙知见，未有所得。我作是念，命终之时，（未）知生何处？故生变悔。”

“佛告比丘：我今问汝，随意答我。云何比丘，有眼故有眼识耶？”

“比丘白佛：如是世尊！”

“（佛）复问比丘：于意云何，有眼识故有眼触，眼触因缘生内受，若苦若乐，不苦不乐耶？”

“比丘白佛：如是世尊！”

“（佛）：耳、鼻、舌、身、意，亦如是说。云何比丘，若无眼则无眼识耶？”

“比丘白佛：如是世尊！”

“（佛）复问比丘：若无眼识则无眼触耶？若无眼触，则无眼触因缘生内受，若苦若乐不苦不乐耶？”

“比丘白佛：如是世尊！”

“（佛）：耳、鼻、舌、身、意，亦如是说。是故比丘，当善思惟如是法，得善命终，后世亦善。”

“尔时世尊，为病比丘种种说法，示教照喜已，从坐起去。”

“时病比丘，世尊去后，寻即命终，临命终时，诸根喜悦，颜貌清静，肤色鲜白。……”

“（佛言：）诸比丘！彼命过比丘是真宝物，闻我说法，分明解了，于法无畏，得般涅槃。”。

[法句义疏]卷一里记载一位名叫帝须（Tissa）的年青比丘，在病床上听佛开示佛法后，从凡夫直证阿罗汉果的真实故事，他听完后就圆寂了。这帝须可能就是这位病比丘。

为什么这么容易证悟呢？从十二缘起还灭门来看：六入处灭故→名色灭→名色灭故→识灭→识灭故→行灭→行灭故→无明灭→无明灭故→忧悲恼苦生老病死灭。佛引导着病比丘的意念到了识灭的地步，他所做的工作就是放下舍弃及意念，心中清清楚楚的明白这识及意念不是我或我的。因此他舍弃了那识，再也不会投胎去了。为什么这些圣者能做得到呢？因为他们戒清净，心清净，见清净，心中无有疑惑，所以清净的智见一生起就证果了。虽然他已得了重病而死去，凡夫死时身体异常，腐烂，恶臭，脓肿，消瘦，但是这位比丘死时却‘诸根喜悦，颜貌清净，肤色鲜白。’这是怎么回事呢？凡夫执著身体是我，我的，因此他们受病的折磨，乃至于死。圣者生起正见，放下了对身体的执著，不执著身体是我，我的，因此他们不受病的折磨，业报就报销了，虽然死了，那身体就如在睡著一般，反而‘诸根喜悦，颜貌清净，肤色鲜白’，因为那只是一个身体，与我无关。在那时候，他的意识明白，眼耳鼻舌身五根坏时，意门就不会运作，意识的基础是在于身体，既然身体无常，不是我，而那依靠无常的身体的意门与意识，当然也不是我，因此心对意识的执著就断了，他就证了阿罗汉果。他有执著他证阿罗汉果吗？当然没有，他要是执著于证阿罗汉果，至多只是证得须陀洹果。因此佛才说：‘彼命过比丘是真宝物，闻我说法，分明解了，于法无畏，得般涅槃。’

10. 日日吉祥幸福与安康

在[小诵经][吉祥经](Mangala Sutta)里佛陀教导我们：

“不亲近愚人，应亲近智者，敬礼有德者，此为最吉祥。

家居择善处，往昔修善业，决心行正道，此为最吉祥。

广学善工巧，戒学具律仪，真实柔和语，此为最吉祥。

孝顺于父母，护养妻与子，正命维生计，此为最吉祥。

布施修十善，扶助诸亲族，不作诸罪业，此为最吉祥。

禁绝造诸恶，不染麻醉物，精勤修善法，此为最吉祥。

恭敬与谦逊，知足常感恩，适时听闻法，此为最吉祥。

忍辱易受教，诣沙门僧伽，请教于佛法，此为最吉祥。

善御修梵行，彻了四圣谛，亲证悟涅槃，此为最吉祥。

虽接触世法，清静无烦恼，安稳离垢染，此为最吉祥。

人天如是修，能胜诸怨敌，随处皆安乐，此为最吉祥。”

愚人是贪嗔痴重的人，世人不能分辨，所以和他们天天混在一起，他们不信三宝，不信因果，不敬圣人，不修梵行。十善是：不杀，不盗，不邪淫，不妄语，不恶口，不两舌，不绮语，不贪，不嗔，不痴。梵行是：不杀，不盗，不淫，不妄语，不恶口，不两舌，不绮语，不贪，不嗔，不痴，不喝酒。也即是众善法。世间法是世间人所追求的，世间八法是得、失、苦、乐、称、讥、誉、毁。也称为利(labha)、衰(alabha)、苦(dukkha)、乐(sukha)、称(pasamsa)、讥(ninda)、誉(yasa)、毁(ayasa)。这是愚痴无闻凡夫天天感受的遭遇。在[世间苦恼经](Lokavipatti Sutta, AN VIII.6.)中佛陀指出：“八法推转着世间，世间随着八法转。”世人随著这些起舞，随它团团转，在里边只有造更多的业，继续轮回，受生，老，病，死之苦。

法增比丘， Bhikkhu Dhammavaro, 31/10/2008 台北

愿众生安乐！

欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。

dhammavaro@hotmail.com

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/> 中华南传上座部佛友协会

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝

<http://buddha-middle-path.blogspot.com/> 佛陀中道

<http://buddhist-practice.blogspot.com> 修习佛法

<http://w0.5ilog.com/cgi-bin/bbs/sys2/mybbs.aspx?id=0x43737400> 学习南传佛法

<http://tw.myblog.yahoo.com/dhammadhatu> 佛陀中道

<http://www.facebook.com/group.php?gid=42224818639#/group.php?gid=42224818639> The Taste of Dhamma佛法之味

<http://www.facebook.com/inbox/?drop&ref=mb#/group.php?gid=35770357307> Young Buddhist

Fellowship佛教青年友谊会