

天下之苦莫過有身，欲離世苦當求寂滅

釋厚觀（福嚴推廣教育班，2014.4.26）

各位法師、各位居士，大家好！

今天跟大家分享一則佛典故事，這故事出自《法句譬喻經·安寧品》，在《大正藏》第4冊595頁上欄到中欄。

過去，佛在舍衛國精舍，當時有四位比丘坐在樹下，彼此互相詢問：「一切世間當中什麼最苦？」

一人說：「天下最苦的事，莫過於姪欲。」

一人說：「世間最苦的事，莫過於瞋恚。」

一人說：「世間最苦的事，莫過於飢渴。」

一人說：「天下最苦的事，莫過於驚嚇恐懼。」就這樣爭論苦的意義而喋喋不休。

佛知道了他們的爭論，於是到比丘們面前，問比丘們：「剛才你們在討論什麼？」比丘們趕緊起立向佛陀頂禮，並一五一十地向佛陀說明他們討論的事。

佛說：「比丘！你們的討論都沒有探究到苦的真義。世間最苦的事，莫過於有這個身體！飢渴、寒熱、瞋恚、驚怖、色欲、怨恨等過患，都是由於這個身體所引起的。因此，唯有這個身體才是所有痛苦的根本、禍患的根源。由於這個身體，使得眾生費盡心思，勞心勞力，擔憂、恐懼，三界中的眾生互相侵害、殘殺掠奪，我執繫縛，不斷地生死輪迴，都是因為有這個身的緣故。若想出離世間苦，應當尋求涅槃寂滅，收攝身心，守護正念，恬靜淡泊，無分別想，如此可以證得涅槃，這才是最大的快樂。」

於是，世尊說了一段偈頌，大意如下：

「最大的熱惱莫過於姪欲，最猛烈的毒莫過於瞋怒，最大的痛苦莫過於有身，最大的快樂莫過於涅槃寂滅樂。

不要貪求小樂、小辯才、小智慧，應觀察、尋求廣大的智慧，才能獲得最大的安樂。

我是世尊，已經永遠解脫，不再有任何憂愁苦惱，我已經超出三界輪迴，獨自降伏眾多惡魔。」

佛說了這段偈頌之後，對比丘們說：「過去久遠無數世以前，有一位得五神通的比丘名叫精進力，他在山林中的樹下精進靜修求道。那時，有鴿子、烏鴉、毒蛇、鹿這四種鳥獸經常依附在他身旁很安穩地過日子。這四種鳥獸白天覓食，傍晚回來。有一天夜晚，四種鳥獸互相討論：『世間當中，什麼最苦？』」

烏鴉說：『飢渴最痛苦！飢渴的時候體力衰弱，頭昏眼花，神識不安寧，常會自投羅網，也顧不得刀刃的危險；我們會喪失性命都是因為飢渴的緣故，所以說飢渴最痛苦。』

鴿子說：『淫欲最痛苦！當色欲衝動熾盛時，完全不會顧慮任何事情；之所以會危害身體性命，都是由淫欲而起。』

毒蛇說：『瞋恚最痛苦！惡毒的念頭一生起，顧不了親疏遠近，不但會殺害他人，也會害了自己。』

鹿說：『驚嚇害怕最痛苦！當我們漫遊在叢林荒野之中，心中時常心驚膽跳，害怕獵人和豺狼來襲，只要稍微有一點聲音，就讓我們驚嚇得四處奔逃，還常因此掉到深坑之中，不但母子分離，也嚇得肝膽碎裂，所以說驚嚇害怕最痛苦。』

五神通的比丘聽了之後便對大家說：『你們說的都只是旁枝末節，沒有探究到苦的根本。天下最苦的事莫過於有身，身是受苦的器具，帶給我們無限的憂愁與怖畏。因此我才捨棄世俗，出家學道，息滅妄想分別，不貪著地、水、火、風四大假合的身體；若想要斷除苦的根本，只有立志趣向涅槃解脫之道。涅槃寂滅，無形無相，憂惱過患永除，這才是最大的安樂。』四種鳥獸聽了之後都心開意解。」

佛告訴比丘：「當時的五神通比丘，就是我的前身；當時的四隻鳥獸，就是你們的前身。你們過去世已經聽聞過苦的根本意義了，為什麼現在還說這樣的話呢？」

比丘們聽了之後慚愧自責，當下在佛前證得阿羅漢道。

另外，民間也流傳一則故事。在一個炎熱的夏天，池塘邊聚集了五隻小動物，有夏天愛鳴叫的蟬，還有魚、鳥、蜜蜂及烏龜。其中有動物提議：「各人都有一本難唸的經，大家各自說一個對聯，談談自己的苦衷，彼此共勉。」

蟬首先說：「金風未動蟬先覺，暗送無常死不知。」金風就是秋風，蟬在夏天可以盡情高聲鳴叫，秋風還沒到來，蟬早已察覺，不知不覺死期已經不遠了！

魚接著說：「五湖四海任悠遊，自尋短見上釣鉤。」魚可以在五湖四海到處悠遊，但釣魚的人放下一點點誘餌，魚卻禁不起誘惑，自尋短見上釣鉤。

鳥也感嘆道：「人為財死，鳥為食亡。」

蜜蜂則說：「採得百花成蜜後，一生辛苦為誰忙？」

最後，大家把目光集中在烏龜身上，等牠發表高論。烏龜反應比較遲鈍，伸出頭來，苦惱著不知說什麼才好？正當此時，一個頑皮的小男孩經過，看到這些動物們聚在一起，他想：「喔！有五隻小動物聚在這裡，我扔一顆石頭過去，至少也能擊中一隻。」於是，小男孩隨手撿起一顆石頭丟了過去，正好打中烏龜的頭。烏龜恍然大悟，說：「是非只為多開口，煩惱皆因強出頭。」

大家都讚歎：「烏龜說得好！說得好！」

這時，小男孩因為用力過猛，不小心掉到池塘裡面去了；大家有感而發，不禁歎道：「天堂有路你不去，苦海無邊偏下來！」

佛經說有八種苦：生、老、病、死、求不得、怨憎會、愛別離、五取蘊苦。

「求不得苦」：人常希望得到大財富、好名聲或高的權位，但常常求之不得而感到痛苦。

「怨憎會苦」：彼此意見不合的人，一看就討厭，再看更傷心，卻經常要聚在一起，無法離開，真是苦惱。

「愛別離苦」：親愛的人卻無法相聚，常陷於遠地相思，甚至生離死別，真是痛苦至極。

「五取蘊苦」：就是色、受、想、行、識五蘊組合而成的身心，這個「五取蘊苦」是一切苦的根源，也就是《法句譬喻經》所說的「世間之苦，莫過有身」。眾生因為執著這個色身，因此在身心上便引起「生、老、病、死」等苦，因貪圖物欲而有「求不得苦」，在社會人際關係上就有「怨憎會苦」與「愛別離苦」，因此說「五取蘊苦」是一切痛苦的根源。

所以，若要解除痛苦，必須斷除煩惱，不要貪著五蘊的苦報身才行！

以上，以這些跟大家一起共勉！

※經典原文

一、《法句譬喻經》卷3〈23 安寧品〉（大正4，595a13-b22）：

昔佛在舍衛國精舍¹，時有四比丘坐於樹下，共相問言：「一切世間何者最苦？」

一人言：「天下之苦無過婬欲。」

一人言：「世間之苦無過瞋恚。」

一人言：「世間之苦無過飢渴。」

一人言：「天下之苦莫過驚怖²。」共諍苦義，云云³不止。

佛知其言，往到其所，問諸比丘：「屬⁴論何事？」即起作禮⁵，具白⁶所論。

¹ 精舍：又做精廬。意為智德精練者之舍宅。即寺院之別稱。（《佛光大辭典》（六），p.5882.3）

² 驚怖：1.驚恐。3.指驚恐的心理。（《漢語大詞典》（十二），p.887）

³ 云云：3.猶紜紜。紛紜，紛紛（多用於形容言語、議論多而雜）。（《漢語大詞典》（二），p.830）

⁴ 屬（ㄉㄨˋㄨˇ）：13.剛，新近。（《漢語大詞典》（四），p.63）

佛言：「比丘！汝等所論不究⁷苦義，天下之苦，莫過有身⁸！飢渴、寒熱、瞋恚、驚怖、色欲、怨⁹禍¹⁰，皆由於身。夫身者眾苦之本，患禍¹¹之元¹²，勞心¹³極慮憂畏¹⁴萬端¹⁵，三界蠕動¹⁶更相殘賊¹⁷，吾我縛著生死不息¹⁸，皆由於身。欲離世苦¹⁹，當求寂滅²⁰，攝心守正，怕²¹然無想，可得泥洹²²，此為最樂。」

於是，世尊即說偈言：

「熱無過²³姪，毒無過怒，苦無過身，樂無過滅。²⁴

無樂小樂，小辯小慧，觀求大者，乃獲大安。²⁵

我為世尊，長解無憂，正度三有²⁶，獨降眾魔。²⁷」

⁵ 作禮：行禮。（《漢語大詞典》（一），p.1260）

⁶ 具白：備述，詳細說明。（《漢語大詞典》（二），p.108）

⁷ 不究：不追查，不仔細推求。（《漢語大詞典》（一），p.416）

⁸ 參見《雜阿含經》卷 18（490 經）（大正 2，126c20-127a2）：

閻浮車問舍利弗：「所謂有身，云何有身？」

舍利弗言：「有身者，五受陰。云何五受陰？謂色受陰，受、想、行、識受陰。」

復問：「舍利弗！有道有向，斷此有身耶？」

舍利弗言：「有。謂八正道——正見乃至正定。」

時，二正士共論議已，各從座起而去。

閻浮車問舍利弗：「所謂苦者。云何為苦？」

舍利弗言：「苦者，謂生苦、老苦、病苦、死苦、恩愛別離苦、怨憎會苦、所求不得苦。略說五受陰苦，是名為苦。」

復問：「舍利弗！有道有向，斷此苦耶？」

舍利弗言：「有。謂八正道——正見乃至正定。」

⁹ 怨：1.怨恨，仇恨。5.仇怨。（《漢語大詞典》（七），p.447）

¹⁰ 禍：1.災害，災殃。指一切有害之事。2.危害，損害。4.受禍；遭受災害。5.通“過”。罪過，過失。參見“禍適”。（《漢語大詞典》（七），p.935）

¹¹ 患禍：禍患。（《漢語大詞典》（七），p.531）

¹² （1）元＝原【宋】，＝源【元】【明】。（大正 4，595d，n.13）

（2）元：10.根源，根本。（《漢語大詞典》（二），p.207）

¹³ 勞心：1.憂心。2.費心思。（《漢語大詞典》（二），p.807）

¹⁴ 憂畏：憂慮畏怯。（《漢語大詞典》（七），p.687）

¹⁵ 萬端：形容方法、頭緒、形態等極多而紛繁。（《漢語大詞典》（九），p.469）

¹⁶ 蠕動：3.泛指像蟲類爬行一樣地動。（《漢語大詞典》（八），p.989）

¹⁷ 殘賊：1.殘害。（《漢語大詞典》（五），p.172）

¹⁸ 不息：1.不停止。（《漢語大詞典》（一），p.436）

¹⁹ 世苦＝苦本【聖】。（大正 4，595d，n.16）

²⁰ 寂滅：3.佛教語。“涅槃”的意譯。指超脫生死的理想境界。（《漢語大詞典》（三），p.1516）

²¹ 怕（ㄅㄞˋ）：同“泊”。恬靜，淡泊。（《漢語大詞典》（七），p.481）

²² 泥洹：即涅槃。（《漢語大詞典》（五），p.1106）

²³ 無過：3.不外乎，只不過。（《漢語大詞典》（七），p.481）

²⁴ 參見《法句經》卷 2〈23 安寧品〉（大正 4，567b26-27）：

熱無過姪，毒無過怒，苦無過身，樂無過滅。

²⁵ 《法句經》卷 2〈23 安寧品〉（大正 4，567b27-28）：

無樂小樂、小辯、小慧，觀求大者，乃獲大安。

²⁶ 三有：1.佛教語。謂三界之生死。一、欲有，欲界之生死；二、色有，色界之生死；三、無

佛說偈已，告諸比丘：「往昔久遠無數世，時有五通²⁸比丘名精進力，在山中樹下閑寂求道。時有四禽²⁹依附左右常得安隱：一者鴿，二者烏，三者毒蛇，四者鹿。是四禽者，晝行求食，暮則來還³⁰。四禽一夜自相問言：『世間之苦，何者為重？』」

烏言：『飢渴最苦！飢渴之時，身羸³¹目冥³²、神識³³不寧，投身羅網³⁴不顧鋒刃³⁵，我等喪身³⁶莫不由之，以此言之，飢渴為苦。』

鴿言：『姪欲最苦！色欲熾盛³⁷無所顧念，危身滅命莫不由之。』

毒蛇言：『瞋恚最苦！毒意一起不避³⁸親疎，亦能殺人，復能自殺。』

鹿言：『驚怖最苦！我遊林野，心恒怵惕³⁹，畏懼獵師及諸豺狼⁴⁰，鬚鬣⁴¹有聲，奔投坑岸⁴²，母子相捐⁴³，肝膽悼⁴⁴悸⁴⁵，以此言之，驚怖為苦。』

比丘聞之即告之曰：『汝等所論是其末耳，不究苦本。天下之苦無過有身，身為苦器⁴⁶，憂畏無量。吾以是故捨俗學道，滅意斷想不貪四大，欲斷苦原志存泥洹。泥洹道者寂滅無形，憂患永畢，爾乃大安。』四禽聞之，心即開解。」

佛告比丘：「爾時五通比丘，則吾身是；時四禽者，今汝四人是也。前世已聞苦本之義，如何今日方復云爾⁴⁷？」比丘聞之，慚愧自責，即於佛前得羅漢道。

色有，無色界之生死。佛教認為三界之生死境界有因有果，故謂之有。（《漢語大詞典》（一），p.193）

²⁷ 《法句經》卷2〈23 安寧品〉（大正4，567b28-c1）：

我為世尊，長解無憂，正度三有，獨降眾魔。

²⁸ 五通：天眼通、天耳通、神足通、他心通、宿命通。

²⁹ 禽：3.泛稱鳥獸。（《漢語大詞典》（一），p.1587）

³⁰ 來還＝還宿【宋】【元】【明】【聖】。（大正4，595d，n.22）

³¹ 羸（ㄌㄨㄟˋ）：1.衰病，瘦弱，困憊。（《漢語大詞典》（六），p.1400）

³² 目冥：眼睛昏花。（《漢語大詞典》（七），p.1128）

³³ 神識：2.神志，精神意識。（《漢語大詞典》（七），p.890）

³⁴ 羅網：亦作“羅罔”。1.捕捉鳥獸的器具。（《漢語大詞典》（八），p.1052）

³⁵ 鋒刃：1.刀劍等的尖端和刃口。借指兵器。（《漢語大詞典》（十一），p.1302）

³⁶ 喪身：喪命。（《漢語大詞典》（三），p.408）

³⁷ 熾盛：1.火勢猛烈旺盛。引申指情感、欲望等強烈。（《漢語大詞典》（七），p.263）

³⁸ 避＝顧【聖】。（大正4，595d，n.23）

³⁹ 怵（ㄉㄨˋ）惕（ㄊㄩˋ）：戒懼，驚懼。（《漢語大詞典》（七），p.473）

⁴⁰ 豺狼：1.豺與狼。皆凶獸。（《漢語大詞典》（十），p.1328）

⁴¹ 鬚鬣：也作“仿佛”。好像，似乎。（《漢語大字典》（七），p.4520）

⁴² 坑岸：猶坑塹，溝壑。（《漢語大詞典》（二），p.1062）

⁴³ 相捐：相離，相棄。（《漢語大詞典》（七），p.1149）

⁴⁴ （1）悼＝掉【宋】【元】【明】。（大正4，595d，n.25）

（2）悼（ㄉㄠˋ）：1.傷感，哀傷。4.恐懼，顫抖。（《漢語大詞典》（七），p.594）

⁴⁵ 悸（ㄐㄩˋ）：1.驚懼。（《漢語大詞典》（七），p.598）

⁴⁶ 苦器：佛教語。指人的肉身。佛教以身為受苦之器，故稱。（《漢語大詞典》（九），p.324）

⁴⁷ 爾＝云【宋】【元】【明】【聖】。（大正4，595d，n.27）

二、印順法師，《成佛之道》（增注本），pp.146-148：

苦者求不得，怨會愛別離，生老與病死，總由五蘊聚。

四諦中，先說苦諦，這是現實的身心世界為我們所應該首先體認的。「苦」是逼惱的意思，逼切身心而致困惱不安的。佛曾說了種種苦的分類，但從人類的立場來說，最切要的是八苦。

（一）所「求不得」苦：無論是名譽，權位，眷屬，財富……這是人人所希求的，可是卻常常是求之不得。希求而得不到，是苦惱；有了，得到了，希求他不致失去，或發生困難而希望不要他，可是卻不如心願。經上說：『所欲若不遂，惱壞如箭中』，就是求不得苦。這是我們在對於外物關係所引起的困惱。

（二）「怨」憎聚「會」苦；（三）恩「愛別離」苦：這是我們在對於社會（可通於五趣）關係所引起的困惱。意見不合的，相怨相恨的，不見倒也耳目清淨，可是卻要聚在一處，共住，共事，共談，無法諒解而卻又無法離開，真是苦惱之極。反之，父母，兄弟，夫婦，兒女，朋友，最親愛的，卻不能不生離死別，常陷於遠地相思，或『此恨綿綿無盡期』的失望回憶中。

（四）「生」苦；（五）「老」苦；（六）「病」苦；（七）「死」苦：這是我們在對於身心所引起的困惱。一般人總以為生是可樂的，老、病與死亡才是悲哀的。不知道生了就不能不老，不能不病，不能不死；老、病、死由生而來，那生有什麼可樂呢？生是苦根，老、病、死如枝葉花果一樣。從根芽到結果，都是苦的。

從我們對外物，對社會，對身心的關係中，分別為七種苦。如推究起來，這些苦，「總」是「由」於「五蘊聚」而有。五蘊，是五類（五聚）不同的事素，也就是我們身心的總和。這五蘊自身，存在著一切苦痛的癥結；在對外物，對社會，對身心，就不能免於上說的七苦。我們所以有一切問題，一切苦惱，並不是別的，只是因為有了這個五蘊——身心自體。五（取）蘊是苦惱的總體，與前各別的七苦，合稱為八苦。

