

接下来从总和别这两方面来断除对所依暇满身的耽著。

丁二、于所依暇满身离耽著边之理分二：一、总思有漏皆苦之自性；二、别思有漏苦之三相。

戊一、总思有漏皆苦之自性分三：一、略明身为苦源；二、广说其性；三、思惟因果缘三法而摄义。

己一、略明身为苦源分二：一、明身为苦性；二、明身非乐性。

明，就是说明，并让大家明了。

庚一、明身为苦性

设问：既然这个身体应该被保护，那么应该想方设法好好地保养它、爱护它，给它好吃的，给它好穿的。

答：

**人苦从身生，安乐由他起，
身是众苦器，汝何重此身。**

颂文直解

虽然如是于身断除了损坏边，但也不应太过耽著。为什么呢？因为人们所有饥渴等痛苦，都从这个身体中产生，而所有安乐，都来自于饮食等的外缘。所以身体是装满了众苦的容器。既然如此，你为什么还那么爱重身体呢？因此，应当思维身为苦的来源，而断除对它的耽著。

释义

人苦从身生，安乐由他起

人的身体中无论多小的痛苦，比如饥饿、口渴，都是因为这个身体，而不是其他原因产生的。而人身中无论多小的安乐，都是从外境，而不是从这个身体而产生的。

身是众苦器

那么怎么理解“身是众苦器”这句话呢？就是说，身体本来是一个装满了各种苦的容器，世间有所谓的“百宝箱”的说法，那么身体其实就是一个“百苦箱”。身体里面的苦，应有尽有，比如从性质上分就有三苦，在人道中就有八苦，细分的更加有一百一十种苦之多。所以说身体就像黄连一样，一直在源源不断地产生着苦。这根本不像极乐世界的光

明身，极乐世界的光明身，全都是无漏的安乐。不学佛法的话，人确实是很麻木的。大家想想，生的苦，是依靠什么而产生的？老的苦、病的苦、死的苦，都是依靠什么而产生的？这些是人间最大的苦，都是依靠这个作为众苦器的身体而产生的。所以一定要相信、一定要接受、一定要这样想，不能贪爱它、爱护它、保养它、耽著它。把这个众苦器，反而当成乐的来源，是完全颠倒了。

汝何重此身

因此就自然得出了结论：你为什么还那么看重这个身体呢？天天是为了这个身体的吃、穿、住在忙碌，而且所作所行大多数是恶业。所以一个相信因果、有理智的人，就不应该再看重、爱护这个身体。前面说过，这个肉身如同怨敌一样，对怨敌你会看重吗？爱护吗？为什么对于这个和怨敌一样带来痛苦的身体，你会看重它、贪爱它、看护它、养护它呢？这是根本没有道理的。因为世间人的颠倒很严重，所以圣天菩萨也就很不客气，直接地问大家：“汝何重此身？”

所以这个偈颂的加持力很大。大家平时应该不断提醒自己：身体就是自己的冤家对头，不应该再幻想能从身体中获得快乐；同时为了利用它去积资净障，所以应该合理地照顾身体。这才是对待身体的正确态度。

《四百论广释》中有这样一个公案：有一男子驾着马车，进入到一片森林，他遇到了一个食肉罗刹女幻化出来的美女。女人没有马车，于是男子让她坐上了自己的车。很快，他面前出现了一个长相丑陋的食肉罗刹女，男子赶紧用利剑将她辟为两半。罗刹女不但没被劈死，反而还变成了两个。于是他赶紧又将这两个都辟为两半，这下罗刹女又变成了四个。就这样，男子越砍，罗刹女反而越多。这时，从上空传来了一位天神的声音：你应该将坐在你车上的那位女人杀掉，这样所有的食肉罗刹女就都会被杀死了。他按计行事，果然罗刹女都消失了。

这个幻化出来的美女，就像是世间人有漏的业报身体。美女是假相，她的实质是食肉罗刹女，这就像身体的乐是假相，实质是苦器。那位男子被假的美女迷住，没有看到真的罗刹女，这就像世间人只耽著于身上虚幻的乐，而忽略了身

上真实的苦。这些丑陋的罗刹女，不但杀不死，而且会不断地增长，比喻身体中的老病等苦，无法克服，并且随着年龄的增加，还会越来越多。杀死了美女，丑陋的罗刹女立刻就消失了，说明只要看破身体中虚妄的乐，并且截断结蕴相续，就能消除由身体带来的无量痛苦。

那么，按第一品所讲的无常，和这里第二品所讲的身体的痛苦，来如理地思维，就能消除对身体的所有贪执。所以应该精进努力，获得证悟，使将来不再继续轮转，这样当业报有漏身没有了的时候，痛苦自然也就消失了。

下面看身非乐性。在接下来的四个偈颂中，圣天菩萨遣除了身是乐性的错误见解，这样就进一步说明了身是苦器的本质。

庚二、明身非乐性

凡夫的有漏身体中是没有乐的，想要从身体中找到快乐，就像希望从黄连中炼出糖来，从牛粪中找出黄金来一样，这都是不可能的。

这一科的四个偈颂，层层递进地揭示了身非乐性的真相。第一颂，承接了前一颂的“安乐由他起”，说明身体中乐少苦多；第二颂进一步说明，即使这非常稀少的安乐，也很难获得；第三颂说明应面对实际，畏惧肉体身上的痛苦；第四颂说明身体的享乐，反而助长了痛苦。

下面圣天菩萨首先引导大家认识到身体中苦多乐少的真相。

凡夫因为颠倒的习气特别重，把苦当成乐，认为身体里充满了快乐的因素，所以一下子接受不了甚深佛法的意义，因此还会有下面这样的提问。

设问：即使因为有了这个身体，才产生痛苦，人们依然能够找到补救的方法。种种美好的东西，比如美食、衣服、家具、住宅、汽车等等，不但能减轻身体的痛苦，它们也是能产生巨大快乐的因素。所以痛苦稀少、快乐众多的缘故，不应该对于痛苦一向恐惧。

答：

**若人所生乐，不能大于苦，
如是极大苦，宁犹思惟小。**

颂文直解

如果善加观察，因为乐是依靠外缘而得到的，而苦是身体本具的，所以人们得到的乐非常小，而苦却非常大。那么对于生老病死等这些身体自性具有的，同时又是极大、难忍的痛苦，难道还应想成很小吗？

释义

身上的苦，既强烈，数量又多，但是相比之下，快乐的程度却很轻，数量又很少。这是世间共称的。比如下面这个例子，就很说明问题。从前有个叫天授的人，舒舒服服地躺在柔软的垫子上，看着美景、听着音乐、吃着美食，他沉浸在色声香味触五欲的享受之中。这时蜜蜂飞来叮他，他马上就生起嗔心，开始痛苦难受起来，五欲的乐趣就被忽略了。像这种让他难受的因素还很多，像苍蝇、老鼠等等，或者听到一些坏消息，都能让他马上就失去快乐。同样地，人能享受的最大快乐，敌不过丧子等痛苦的十六分之一。正因为贪爱，所以痛苦给人的是刻骨铭心的感受。所以，当强烈的痛苦压过快乐时，快乐就无法持续了。如果力量很强的快乐真的存在的话，痛苦又怎么能够压服它呢？弱小的力量是无法胜过强大力量的。因此，承许身体中快乐极大、痛苦稀少，是完全错误的。

人们经常抱怨说，我对他的一百次好，他都没记得，仅仅的一次不好，他就一直记在心上了。这就是痛苦的感受比快乐要深刻得多导致的。

总之，由于身体本来是苦，快乐只能由外部的因缘造成，但是外部快乐的因缘，又远远少于痛苦的因缘，所以应该正确的认识到，世间人们所感受到的乐，是远远小于苦的。众生实际上是沉溺在苦海中，只是妄认为身上有快乐而已。

下面圣天菩萨进一步引导，快乐不但比痛苦少，其实还追求不到。

**世人皆趋乐，乐者实难得，
故于此众生，众苦如随逐。**

颂文直解

因此，世间人们都一心想要快乐，对快乐非常耽著，然

而，得到了快乐的人却很少，因此对于自性即是坏灭的众生而言，身体自性的苦，必然像影子一样，随逐着众生。

释义

因为这个有漏业报身上的乐很微弱、又很稀少，苦就很容易胜过了乐。所以圣天菩萨说：“世人皆趋乐，乐者实难得。”一个寻求快乐、厌离痛苦的人，必定想要逃离痛苦。但是在一个自性即是痛苦的身体上，快乐是任何人都寻求不到的。而且一个人越追求快乐，快乐就离他越远，他越会感受到苦，因为对快乐的欲望心，使他积累了很多痛苦的因素。因此，具有快乐的人非常少，所以圣天菩萨说：“故于此众生，众苦如随逐。”虽然人们试图逃离痛苦，痛苦却像影子一样，紧追不舍。因为痛苦就是身体的自性，自性又怎么可能舍弃得掉呢？

《四百论广释》中说了这么一个公案：一个人被一头发狂的大象追逐，他没有铁钩，制服不了大象，于是他找到了一口井，躲到了井里面。他想这样总算是安全了，但那头大象仍然在外面等着他。

世间的苦，就像是这头发狂的大象；这个人没有制服大象的铁钩，表示世间人没有对治苦的方便；他躲到一口井里，表示世间人得到了有漏安乐；这个人觉得安全了，表示世间人因为愚痴，而以为有漏安乐是永久的，不会再失去；但是他不可能一直躲在井里，表示世间人的有漏安乐不可能长久；大象一直在外面等候着他，表示世间的痛苦一直包围着世间人，从没有消失过。

下面圣天菩萨引导大家认识到，在业报身中追求快乐是明显错误的。

**如欲能得苦，乐岂能如欲，
汝何重稀者，多者何不畏。**

颂文直解

因此众人的苦，能够轻而易举地如欲获得，而乐则与此相反，怎么可能随心所欲地获得呢？因此，你为什么对于身体中极为稀少的快乐，一直耽著并爱重，而为什么对于身体中自性具有的众多苦，却不生畏惧呢？这是非常颠倒的

想法，这样是根本没有办法离苦得乐的。

释义

从前面的偈颂可以知道，痛苦总是在世间人身边，即使不在身边，也可以不费力气轻易得到。然而要得到快乐，却是那么地难，因为对于一个自性即是苦的身体来说，快乐是极为稀少的，就像炎热夏天里的一股凉风那样地罕见。世间人们对于身体中恒时存在的苦并不害怕，而且为了追求那么一点快乐，总是不惜去做杀盗淫妄等等会带来痛苦的恶行。圣天菩萨为了帮助世间人去掉这种邪见和恶行，于是说了：“汝何重稀者，多者何不畏。”

每个人都可以对照一下自己这辈子的经历，看看你付出的努力有多少，得到的快乐又有多少，就可以明白苦多乐少的这个事实。

快乐并不是想要就能得到的，因为快乐被别的因缘控制，所以不可能如欲获得，而人们对这个快乐却很重视。那么痛苦呢，它不需要受其他的因缘控制，完全受它自己的因缘控制，因此很容易得到，但是愚痴的人们，却并不对它畏惧。快乐因为稀少，又是人们所希求的，所以人们拼命去追求它。那么对于那么多的痛苦，又为什么不害怕呢？

月称菩萨说到：比如有人挖了一个洞，去偷国王宝库里的珍宝。但是因为宝库戒备森严，不但珍宝没得到，反而还受到了严厉的惩罚，遭受难忍之苦。

这里国王的宝库，比喻快乐并不属于自身；有人去偷宝，比喻世人想把不属于自身的快乐占为己有；挖洞比喻追求快乐非常辛苦；宝库戒备森严比喻要获得快乐非常危险，要付出很大代价；最后没得到珍宝，反而还受到严厉的惩罚，比喻世人追求快乐最后都会失败，并且会以此带来更多的痛苦。

下面圣天菩萨进一步指出身体是痛苦的盟友，所以应该放弃。

**已得安乐身，反成众苦器，
重身与重怨，二者实相同。**

颂文直解

如是把苦耽著为快乐，纯粹是一种颠倒，因为似乎已经得到了安乐的身体，其自性反而成为了众苦之器。所以爱重自己的身体与爱重怨敌，这两者实际是相同的，因为它们在生产苦这一点上，毫无差别。

释义

这个业报身如果受到精心的照顾，会变得很娇气，一点点的痛苦，都难以忍受，就像一片嫩叶会被火焰灼伤一样。但是一直在劳作的人，反而能承受比较多的苦。因此，安乐越大，反而更会使得痛苦增加。正因为这样，所以圣天菩萨说：“重身与重怨，二者实相同。”就是说，对于一个没有摆脱痛苦的人来说，他的身体和他的仇人是没有任何区别的，其中的原因，就在于它们都是导致痛苦之因。

《四百论广释》中说：在一个炎热的夏天，正午时分，一个人很舒服地躺在马车上睡觉。路过的国王看到后，觉得他很可怜，于是给他了很多帮助。后来，当这个人习惯了享受之后，即使躺在柔软的垫子上，只要有一颗芥子碰到了他，他就觉得难受，无法入睡。所以在舒适环境中长大的人也是这样的，身体越是享受五尘的外境，就越加变成苦的容器了。

所以说人的身体，越享受就越娇贵，越娇贵就越会痛苦。就像林黛玉的身体，享尽荣华富贵，却越来越虚弱，最后弱不禁风；而刘姥姥的身体，因为要下地干很多粗活，反而身子骨很硬朗。以前吃不饱的时候，人们很希望能有东西吃，现在条件改善了，可以吃饱了，很多人又因为吃得太多、太好了，担心体重超标，担心产生高血压、脂肪肝等病，不得不进行节食，被迫进行各种体育锻炼，这就是身体的这个特性造成的。这就像农夫与蛇的故事一样，身体就是那条会反咬一口的蛇，越爱重它，它反而越会给自己带来麻烦和痛苦。

所以这揭示了一个矛盾的现象，那就是人们努力挣钱，目的是为了能使身体得到享受，但是业力形成的业报身，却又没有福报享受，享受之后就会带来疾病等各种障碍，那么，大家是否应该把闻思修佛法放弃掉，而只去努力工作、挣钱呢？

当年我刚到学院的时候，听到法王上师讲法时说：“我很厌离这个如幻的、向四大借用来的身体。”那时我还出家不久，不明白上师为什么说讨厌这个身体，当时想，如果身体是让人讨厌的话，那应该扔掉才好啊，那又怎么能扔掉这个身体呢？但是扔也扔不掉啊。后来学到身体是苦器的时候，才明白，原来上师这是为了让我们明了自己的身体是一个有漏的苦器，让我们放弃对身体的贪执。

苦器，就是佛经里经常说的“纯大苦聚”。大家只要如实按照因缘去观察这个身体，就能发现这个身体，确确实实就是纯大苦聚，这是千真万确的事实。老子在《道德经》中 also 说：“吾有大患，为吾有身。及吾无身，吾有何患。”前面还提到过，这个身体，甚至比仇人对自己带来的危害还要大。如果大家现在对身体还抱有很大的希望，很执著，放不下的话，那就要静下来，好好思考一下了。在这个苦器里，人所想象出来的乐，怎么可能存在呢？又怎么可能得到呢？大家的这些希望，都是必定要落空的。

在《阿含经》中，导师佛陀作了很多关于厌离身体的珍贵开示。比如《杂阿含经》第一卷的第5经中说：“尔时，世尊告诸比丘：于色爱喜者，则于苦爱喜。于苦爱喜者，则于苦不得解脱、不明、不离欲。如是受、想、行、识爱喜者，则爱喜苦。爱喜苦者，则于苦不得解脱。”

导师佛陀说：贪爱、喜欢身体上的色蕴，实际上就是贪爱、喜欢着苦，这样不会解脱苦，不会明了苦，不会离开对苦的贪欲。其他的四蕴，也完全是一样的道理。

那么如何能够更有效地断除对身体的贪爱呢？《杂阿含经》第一卷第22经中，导师佛陀就教导了用无常观的方便，来消除对身体的贪爱。

当时有一个比丘来请问世尊，如何使心得善解脱。世尊教导他说：“当观知诸所有色，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若粗、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切悉皆无常。正观无常已，色爱即除。色爱除已，心善解脱。如是观受、想、行、识，若过去、若未来、若现在，若内、若外、若粗、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切悉皆无常。正观无常已，识爱即除。识爱除已，我说心善解脱。”

导师佛陀的意思是说，对于五蕴要进行里里外外、粗粗细细仔细的观察，要一直观察到它们时时刻刻在无常迁变，这样对身体的贪爱就自然而然地消除了，心就获得了自由。心获得了自由后，就为断除我执等更深的修法做好了准备。

这位比丘，在听了佛陀的教导后，接下来“独一静处，专精思惟，不放逸住，乃至自知不受后有，心善解脱，成阿罗汉”。佛陀住世时的比丘，在听受了教言后，都如获至宝，认真真地去修持。这位比丘按照佛陀的教言修持后，得到了真实的利益，证得了圣者阿罗汉的果位，这确实很殊胜，很值得随喜和羡慕啊。《涅槃经》中说：“诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。”这种无为法中的寂灭妙乐，才是无漏的乐、真实的乐、不会变坏的乐，这种妙乐，是三界生灭法中的有漏安乐根本没法相比的。如果大家在命终时能往生到西方极乐世界，那么也能立刻感受到这种妙乐。大慈大悲的阿弥陀佛发了四十八大愿，其中第三十九条就是：“设我得佛，国中天人所受快乐，不如漏尽比丘者，不取正觉。”所以真正想求得安乐，并且以最快时间求得安乐的人，不必要花很多心思去创业，不必要辛辛苦苦去上班，也不应该去贪图各种的名闻利养，而是应该踏实增上信愿行，这样没过几年，最多也就几十年之后，大家就能获得这种殊胜的妙乐了。如果以后证得了般若大空性，成就了大乘的佛果，那么那种妙乐，则更加是不可思议的大乐了。大家只要认识到真正的安乐在哪里，然后放下对有漏业报身体的贪执，立下往生极乐世界等的志愿，再像这位比丘那样，“独一静处，专精思惟，不放逸住”地修行，就一定能够成就真正的安乐。