

20141031 晨起薰法香如是我聞思（逐字稿，簡校版）

信大願心不虛，得涅槃價。
體勞折苦不瞋，不以為苦。
定心力行不疑，此心純熟。
從四諦入阿舍，進出方等。

「經」，就是我們要用心信解、力行。我們要相信，在〈信解品〉還是期待我們要好好用心。信，還要體解，去體會、去瞭解，自然我們就能發大心。我們要相信，佛陀教育我們，就是要啟發我們的心，讓我們的大心開闊。一定要相信人人本具清淨，有如來智性，與如來同等，也是與虛空天體會合。我們的心有多大，境界就有多廣，我們應該要相信。若能這樣，我們心的煩惱才能一層一層去除。煩惱去除了，心開闊了，智慧如海，這個時候的心境，那就是寂靜如入涅槃一樣，涅槃就叫做寂靜的意思。完全將一切世間的煩惱、無明、塵沙惑完全去除，一片的清淨，這種入大涅槃的心境，這就是修行所得來的價值就在這裡。凡夫的心常常就是這樣，跟著境界、隨著聲音，這樣起起落落，煩惱很多。而我們若能心境開闊，我們若能不執著在煩惱裡，這就是修行的功夫了。

而這修行的過程，就要經過了「體勞折苦不瞋」，不管如何的辛苦，都是不以為苦。就如那位貧窮子，他來到富家，就是父親的家庭，在外面的環境去除糞，骯髒的東西，就是這樣與大家投入去做。長者脫下莊嚴的服裝，去和他在一起，去瞭解他。個性很單純，不論有什麼樣的境界，都沒看見他這樣瞋怒，嫌恨的心。我們過去說過了，就是再如何的辛苦都是很甘願，用功付出。因為既然就是在這裡賺工資，我們領人家多少錢，就要做多少的工。周圍的環境有人我是非，就不去理會它，就是專心人家僱請我們，我們付出。他付出多少，就能領到多少的工資，像這樣的譬喻。所以說「體勞折苦不瞋，不以為苦」，怎麼樣的付出他都願意。

我們修行者也是要這樣，我們明明知道人間苦不堪。生命有限，慧命無窮，所以我們用我們的生命，發心立願，投入在人群中。叢林裡修行，當然我們要認真修行的方向，甘願辛苦付出。既然是甘願付出，那就是歡喜的感受，就沒什麼樣的苦，這也是叫做修行。我們修行最重要，就是要認定清楚，所以「定心力行不疑」。我們既然選擇這修行的方向，心既定了，我們就要往這個方向精進，心不要再有疑念，就要向前前進。一念心要很單純，很純熟。常常說心寬念純，我

們心若寬，很成熟、單純的心，認清方向，自然我們的定力就向前不疑。

修行，從「四諦法」而入「阿含」，佛陀的時代就是這樣。從「四諦法」是他第一場的開示，三轉四諦法輪。就這樣開始，僧團完成了，開始就遊化人間了。從《阿含經》十二年，「阿含」展開是很大，隨機逗教，對任何一個人應機說法。對每一個人說就是一部經，無量數，累積十二年的時間，完全循循善誘。十二年過後，佛陀覺得佛法這個團體，大家都認清楚了。而且所聽的教法，大家也都已經能信受奉行，應該更上一層樓的時候了，《方等經》，大小乘兼說。八年後，又經過八年，大乘法，根機大的能夠接受，發大心、立大願，願意為善，造福人群。這都差不多是在家居士能這樣聽了領解，開始就願意發心去布施，去付出。

《方等經》的時代，佛陀再進一步，應該付出無所求的時候了，就開始以《般若經》，空。人生一切皆空，現成的道理，現成的人事物，都是一念開始。一念心生，是福是惡，這樣所造成的。將這念心分析的很清楚，一切道理都皆空。這些事物分清楚、分離之後，一切回歸道理。就像我們一個人，還未出生之前，就沒有我們這個人。這輩子還未生，是在過去。這輩子父母的因緣，藉著這因緣，帶著過去生業而來，這樣就有了，所以有了。若常常聽到，「唉唷，我有了」，有了就是有了，「有了」就是因為業力交纏，會合起來。所以我們過去的業，帶來了這一對的父母，所以這樣就有了。因緣既成熟，就生了。一生來人間，這輩子，到底我們過去生的緣是如何結的，這輩子我們就要如何受。是前甘，下半輩子是苦嗎？不知。或者是前面是快樂，還是苦，出生在貧窮的家庭，很多坎坷，經過了自己的努力，所以這輩子很成功。這個成功的人生，是不是永遠擁有一切呢？，也不一定，無常的人間，生老病死，這是無常。

是不是成功的人間跟著我們生老病死，這樣這麼單純嗎？也不一定。在中年的得意，說不定在晚年失意也說不定，又再經過受折磨的人生，最後又是帶業而去。哪怕是最後的人生富有，他什麼都同樣也沒有帶去，就只是帶業去。想盡了人生的過程，真的是有苦無樂。即使是很好命的人，他也是有他人生過程的坎坷。所以我們應該要知道，如何在這個人生進出得很自如，我們若來到《方等經》時，我們就差不多能夠知道付出無所求，人生要及時，因為無常，這個時間我們差不多就能瞭解了。就像我們現在所看得到的，有很年幼的孩子，不可思議。小小的，二三歲，聽到慈濟，看到電視，就會合掌、頂

禮。年紀這樣的幼小，我們常常聽到，常常看到。甚至會說話，就會跟著人唸經。我們在過去《無量義經》，開始慈濟歌曲開始，他們就會唸，這《無量義經》也會唸，唸得很準。

而且，昨天有聽到，也看到了。因為今年是我們教育二十五周年，昨天校長不論是台南的曾校長，還是花蓮的李校長，就展現出了從幼稚園、小學。尤其是花蓮大愛幼稚園，今年的二十五周年慶，幼稚園的孩子這樣的小，不只是會唸，會唱，會手語，會入經藏。能解釋，這個經，這句話的意思是什麼。覺得幼稚園，不只是會唱、會念，會手語，入經藏，能解釋，實在是本性。我們的人生，如來清淨的本性。不就是這樣帶來的嗎？不生不滅，就是我們的清淨本性，生生世世帶著我們的真如本性。但是，我們也是生生世世帶著我們所造的業力而來。年紀小的時候，回歸真如本性，慢慢長大過去的業力，現在社會人群的煩惱，引起了過去的業力，這樣又是互相牽引而來。孩子時是這樣可愛，越來越長大，說不定孩子的心多變，要看他在怎樣的環境，他於什麼樣的因緣。好的因緣，在好的環境，好的家庭，讓他能保持著真如本性，沒有煩惱引動過去的因緣。若這樣，可能這輩子能入經藏，一輩子向前，在佛法中的軌道走。若這過去業力很大，由不得他，這輩子，自己就引來了煩惱，自己脫離了軌道，那就是與所有不好的緣去結合了。這就是人生，有時進來佛法的軌道，有時候很快就被誘引出去，所以進出要看因緣。若我們有定心，定力，自然這念真如本性，煩惱會較輕。某種的因緣發現到，他又趕緊投入，也有這樣的，這就是因緣。

就像我們去年，應該是說今年，在去年的歲末祝福，一直到元月初，我人到桃園。桃園有一群的老菩薩來說他們的心得，其中一位叫做李登山，已經八十九歲了。他就這樣跟我說，他說：「師父，我想要能受證，我已經培訓了，我若要受師父授證時，已九十歲。我說：「你開始見習了嗎？」他說：「有，我已經見習，我也培訓了。不過，會不會太老嗎？」我說：「不會啦！我在台北授證，有一位也已九十四歲了。」很湊巧，真的去年年底，就是還沒（農曆）元月以前，我就是台北，所授證這位慈誠隊已經九十四歲了。受證之後在分享，感覺到身體還很健康，站著還很挺。我說：「他已九十四歲了。」他說：「我實在是認識慈濟很久了，八年前就我就已經認識慈濟了。」我問：「為什麼你沒進來？」他說：「我認識慈濟的因緣，是因看到大愛，我就是看到大愛台，看慈濟人這麼多，都是不分階級、不分國界、不分人類，苦難的人，我們就去救，我很感動，我就想進來」。

但是，那時候就是我的老伴生病了，生病，她在老人院，就是讓專人照顧，我每天都要為她按摩，我每天都要為她按摩身體，跟他說話話。就這樣，我每天去，回來就覺得很無聊。但是，想到我年紀這麼大了，那時想要進來，但是我年紀已這麼大了，有用嗎？那時我已經八十二歲了，有用嗎？日子就這樣過，每天去看太太，老伴，去為她按摩，與她說一下話，回來，雖然覺得無聊，想做慈濟，天都想『有用嗎？慈濟這個團體，我年紀這麼大進去，有用嗎？自己都這樣想。一直到隔年，太太已經往生了，這時候就不用每天去養老

（院）的地方去看太太，就開始一直想：「我這樣，到底這麼無聊的人生，要做什麼呢？」他有四個兒子都很孝順，很好命，但是自己覺得老來無聊，每天在看大愛，每天都是這樣在看「靜思語」，道理都很了解。有一天他就去問里長夫人（編按：問里長，里長夫人介紹），就問里長夫人：「你知道慈濟嗎？我如果要進慈濟，你知道要從哪裡進入嗎？」這里長夫人就說：「你要進慈濟喔，這樣我告訴你，我為你介紹一位居士，他就是很用心，都是在投入慈濟，叫做曾德存。這位曾先生，他對慈濟很用心，我介紹你們兩人認識。」

兩人認識了，這曾居士就說：「可以啊！我帶你進去，去做慈濟。」他說：「我已經八十多歲了，有辦法嗎？」他就說：「沒關係，不分年齡，走，來去做。」就把他帶到環保站。到環保（站），做環保做得很歡喜，而且早上，每天早上都是在天未亮之前就出去，去撿、撿，如果天亮，他就趕快回來。他說：「我的兒子是有頭有臉的人，我如果在外面撿，怕被人誤會，被人誤會以為我兒子是不是沒有給我零用錢。所以，怕失了我兒子的面子，怕被人議論，所以天亮我就趕快回來。」就是在半夜天未亮之前做。

兒子忽然間感覺「我家怎麼慢慢…這些東西怎麼愈來愈多呢？」就問父親，父親就說：「我很想要做慈濟，我很愛做慈濟。我現在就是在做環保，我就一大早天未亮就去撿，撿一撿，我若是八點多我就趕快把這些東西搬去環保站。」他兒子就告訴他：「你要做，何必那麼早？」他就說：「我怕被人誤會。」這些孩子就說：「爸爸，只要您身體能健康，您做得很快樂，慈濟，我們都知道，您儘管放心去做，不必擔心人家說話，您放心做就對了。而我們，我們也能幫忙您，您愛做慈濟，我們也能挺您，和您一起做。」

這四個兒子都是這樣，孫子也長大了，「阿公，您若要做，我們也能幫忙，能幫忙您。」原來整個家庭這種孝順，看到父親雖然將近九十了，八十多了，那一年已經八十七、八歲了，大家都支持他。所以

這樣，他已經見習、已經培訓了。所以在年初，我去桃園，他來和我見面，就說這些事情給我聽。

我就說：「你培訓有很歡喜嗎？」「有啊，我開始做環保就歡喜了。已經做那麼多年了，我每天做得很快樂。今天還在，明天是不是會去另外一個世界，不知道。我在培訓，師姊師兄就陪我去訪視，我看看別人的環境，我很滿意了，我很滿足了，見苦知福。我的兒子、孫子都很孝順，我都沒有擔心了。」所以他已經今年，師父若再出門，開始到桃園，他就能夠受證了。

像這樣，他定心、定力，心無懷疑，但是猶豫，就是浪費時間。那天也這樣告訴我，「我這樣浪費八年了。」我說：「沒關係，八年時間也過去了，這時候你已經進來了。」所以能夠受證了。真正的，人生要趕緊把握，就是我們的人生。把握，就是我們的慧命成長。

所以「信大願心不虛」，我們要信大願，心不虛，自然心能夠很開闊。進出在「方等」，隨意我們要進來，還是要出去。但是，出去就很可惜，進來就是我們得到，所以我們要小心。前面的文這樣說。

經文：「世尊！大富長者，則是如來，我等皆似佛子，如來常說我等為子。」

佛他已經開始宣布了，大家人人本具佛性，如來智性，人人平等。所以自己這個真如本性是你的富家宅，你的心王是在你自己。所以如自己的父親，在我們的內心，我們有我們內心的主人在。內心的主人，那就是我們的真如本性。若向外來說，學佛，我們要如何能體會佛法？那是「從佛口生，從法化生」。佛所說法，我們將法吸收入心來，慢慢從我們的生命中來修行，法入心，成長我們的慧命。所以說，我們自己回歸我們自己的真如本性，回歸我們的心王，慢慢接近了。所以須菩提再說，下面的文。

經文：「世尊！我等以三苦故，於生死中受諸熱惱，迷惑無知，樂著小法。」

經文簡釋：「世尊！我等以三苦故」

***「三苦」：即苦苦、壞苦、行苦。若根若境乖違逼迫故。**

須菩提開始說出了他們過去還未修行之前，「我們過去生都一直受

三苦。還未聽法之前，就是這樣受盡了生生世世受盡了這三種苦。」這三苦是什麼苦呢？那就是「苦苦」、「壞苦」、「行苦」，這叫做「三苦」。

這「三苦」，「若根若境乖違逼迫」。「根」就是我們的身根，我們的身體。這個身體生老病死，尤其是病的苦。或者是外面的境界引誘我們所接觸到的不歡喜的苦等等，都是因為這個身體，這個境界。有我們的身體，有我們的境界，境界乖違，就是違背，讓我們不順心，讓我們不順意，讓我們煩惱。身體痛，病苦，或者是外面一切的境界不順我們的意等等，這種乖違逼迫的苦，所以這都是在「三苦」中。

一、苦苦：由苦事之成而生苦惱者。

*「並合八苦」：生、老、病、死苦、愛別離、求不得、怨憎會苦、五蘊熾盛等，稱八苦。

二、壞苦：苦樂受生，因樂變異生諸憂惱故。

三、行苦：不苦不樂受生，即念念遷變之相故。

「苦苦」，本來已經是苦了，就是由苦事而成，有很多的煩惱逆我們的意，或者是身苦病痛等等，這種讓我們苦惱，這也是「苦苦」。除了這樣的苦，又有「八苦」。這「八苦」，生、老、病、死四苦，生下來時，痛徹骨髓的痛苦。雖然我們都忘記了，被生的時候，真的是痛苦啊！那種痛，痛徹骨髓，刺激我們，我們才會哭出來，所以「生」是苦。

「老」，真是苦啊！有遇到的這個時候，就知道苦了，很苦。老了又有病痛，更苦。這種境界，已經很多人都遇到了，老病真苦啊！再來，大家也會擔心哪一天呢？最後結束生命，死這一天，世間人誰不怕死呢？很多人都怕死。其實，若有學法，有入佛法就知道。世間煩惱，一切都是合成來的，看開了，煩惱很快就過去。會死嗎？會怕嗎？不會了，知道人生只是一口氣出去，不回來了，只是長眠，睡不醒而已，還有什麼呢？睡不醒的這個身體，就看如何去處理，有人處理也好，沒人處理也罷。這總是睡了就是長眠，醒不來了。

實我們的靈魂脫體，只是擔心我們這輩子到底是做了什麼？我們到底是要帶什麼去呢？是要擔心業力。到底我們要帶什麼去？最後的

這個身體，什麼都不用擔心。哪怕我們就是獻出去了，「無語良師」，還有最後的價值，很好利用。等到要用它時，我們已經二三歲了，再來了。如此這個身體與我們一點關係都沒有了，還怕什麼「死」呢？就不怕了，這樣就是自在。這是有學法的人，真正佛法入心，生老病死，其實過程中還是苦啊，難免都會有煩惱。不過，煩惱會較快過去，了解了。這就是業力，放下了，這個煩惱就不會常常纏在心裡。

接下來，有「愛別離苦」、「求不得苦」、「怨憎會苦」、「五蘊熾盛苦」，這就是人生的苦。有了這個身體，除了「生」、「老」、「病」、「死」的苦以外，日常的生活，愛別離苦。卿卿我我，我愛的人、我愛的孩子，我求的得不到等等。我不愛的人又見面了等等，就是很苦，煩惱啊！有的人為了愛，求不到，造成了很大的罪業，也是很多。為了求不到，自己的心態亂了心，得了身心的病，也是很痛苦。

加上了五蘊熾盛，這五蘊熾盛，色、受、想、行、識。就是有我們這個身體，所以生下來之後，包括這「八苦」都包在其中。我們若有修行，才有辦法看得開。自然我們這些煩惱無明慢慢就去除了，「五蘊皆空」，就能「度一切苦厄」。能行善，不造惡，眾善奉行，諸惡莫作，每天都能輕安自在。但是，若是沒修行，修行若沒有真正用心，煩惱還是同樣在，這些苦還是同樣受。這叫做「苦苦」。生來就已經苦，又帶著這樣包裝這麼多，一項都沒有減少，這是每個人都有的。

第二叫做「壞苦」。壞苦，那就是「苦樂受生，因樂變異，生諸憂惱。」到底我們是帶什麼業來呢？我們過去生有造福，所以我們帶著福業來，或者是我們過去生結了壞緣，所以我們就是帶著這個不好的緣來。雖然有福，卻是不好的緣。來到人間總是苦樂來受生，因樂，所以還有變異的憂惱。變異生死，還有我們的心「生住異滅」。我們的心，發一念心，要好好修行，造福人群。一個環境將我們誘引，我們就又墜落陷阱。

像這樣心不定，明明是好事，卻是其他的環境來誘引，讓我們在這種「壞苦」，生老病死這種變異的苦還在。或者是立決心要走對的方向，會又有因緣破壞，再墜落了。這種無法往清淨的道路走，這也是一種憂惱。

修行，雖然是這樣在修，卻是這種「壞苦」，明明我們是在修行的道場，明明大家在精進，我們還是在「大平林」（上人用以形容大又平的床或通鋪）裡。這種一念心懈怠，精進的人在精進，自己還在懈怠

中，在懷憂的痛苦，這樣不是壞苦嗎？我們在修行，看起來是修行，卻是心沉滯在那種煩惱憂苦中、懈怠中，這叫做「壞苦」。

第三叫做「行苦」。「行苦」就是「不苦不樂受生」，就是「念念遷變之相」。所以無形中，這個「行蘊」，「行蘊」不斷就是這樣過。雖然我們也是很認真在修行，雖然我們沒有什麼逆境在我們的身上、環境中，卻是我們還是在「行蘊」中。「行蘊」中不知不覺，時間就是這樣流逝過去，不知不覺，老來體弱了。

我們若不好好把握時間，我們還是在行，行蘊，行苦。雖然我們也是在精進，但是日子在過很快，念念變遷，念念這樣過去。這個「念念」就是時間，還是時間這樣不斷不斷過去？所以我們要把握時間，念念，分秒鐘不空過。這全都是苦，這是「三苦」。

經文簡釋：

「於生死中，受諸熱惱」；由三苦故，五濁加重，生死無邊，熱惱煎心，迷於聖教，惑於自心，無明暗覆。

*「大法難投」，是強迫執急迷悶迫逼之意。

*「熱惱」：退流三界生死，受此三苦八苦逼，總名熱惱。

「於生死中，受諸熱惱」。因為有這三苦，所以我們還在五濁裡，五濁惡世，還在這生死中輪迴，到底什麼時候才能不用再輪迴？所以這種熱惱在五濁惡世。大乾坤的不調和，小乾坤的不調和，世間社會人事等等不調和，我們無法去體會現在的人心是如何變動？人的觀念是如何？多多少少，我們也會覺得煩惱。在這種五濁惡世，生死無邊，這我們還無法要如何選擇。這就是熱惱，「熱惱煎心」，讓我們的心無法很輕安自在。

就是迷，「迷於聖教」。聖教，我們無法選擇到底我要往哪一條路走。一念偏差，那就是時間空過，走向邪道去，或者是迷著在小乘法，都不知。所以我們惑，所以有惑，還有煩惱。「到底我這樣修，是對或不對呢？」這種「惑於自心」，自己信心不夠，「惑於自心」。所以「無明暗覆」，我們還是讓無明將我們覆蔽。所以「大法難投，是強迫執急迷悶迫逼之意。」，真正大乘法，要發這念心很難。到底我是要守在獨善其身呢？或者是投入人群呢？投入人群，會受到眾生的煩惱污染嗎？這是須菩提表達他們的心。

「是強迫執急」。這樣修行好像如貧窮子，這樣被人抓到說：「你要進來。」但是他怕得昏倒了，後來就要再用方法慢慢誘引他進來，像這樣「迷悶迫逼之意」。好像修大乘行，好像是佛陀強迫我們要投入人群，我們就是要獨善其身，但是叫我們要行大乘法，好像大法難投，自己不是很自願，這也是熱惱。

所以這種熱惱，「退流三界」。不願意行菩薩道，所以時光不斷流逝過去。我們沒有好好把握，可能無常一來，我們就「退流三界」，還是再生死輪迴。受此三苦、八苦之逼迫煩惱，所以這都叫做熱惱。我們沒有好好把握行菩薩道，說不定我們要墮…同樣獨善其身也是要墮落，在這三界中受盡極苦。

經文簡釋：「迷惑無知，樂著小法」；迷執小法，不肯修大，愚癡名迷，猶豫名惑，不受勸誡名無知，樂著小法，但有小志，不堪大化。

*此兼合前述，父子相見，喻喚子不得，大機既無，樂著小法，但堪小化，是暫放得喜意。

*又苦多故熱惱，熱惱故迷惑，迷惑故無知，無知即無明，有此無明，故迷自己。

所以「迷惑無知，樂著小法」。過去就是這樣，時間空空過去了，就是「樂著小法」，「迷執小法，不肯修大」，過去我們就是這樣。所以，「愚癡名迷，猶豫名惑」。猶豫不決，就如那位登山（李登山）老菩薩，八年前他應該就能投入受證了。但是猶豫不決，自己覺得「我老了」，但是這時候，經過八年後，這時候才開始決心要受證，已經九十一歲，若是過年後，他就要九十一歲了。

所以這種「執迷小法，不肯修大」，就是「愚癡名迷，猶豫名惑，不受勸誡名無知」，這應該大家能清楚。樂著於小法，「但有小志，不堪大化」。只想要獨善其身，守在小法，不堪受大法。所以這就是之前所敘述過，父子相會這段故事，其實裡面所包含著這麼多的道理。叫兒子回來，叫不回來，這「大機既無」，就是「樂著小法」，叫他叫不回來，就是「樂著小法」。「但堪小化，暫放得」，暫時放他走，讓他再去貧里，再用方法把他叫回來。

很多的苦難，這樣受過了，所以「苦多熱惱」，又是苦，在熱惱

中。所以在那裡迷惑，迷惑所以無知，無知所以叫做無明。這樣，我們的人生過程一直就是這樣過。我們要好好用心，要記得好好「信大願心不虛，得涅槃價」。我們真正要用心，心才能開闊，才能與法會合，這樣我們才有辦法解脫我們未來的人生。所以，這輩子要好好用心，才有辦法走出我們的一片天。多用心啊！