

20151002 薰法香如是我聞思（逐字稿，簡校版）

八解脫亦稱八背捨
此淨潔五欲，捨染著心
持八背捨，修繫念思惟
發無漏智慧，斷三界見思惑煩惱
背捨無明，證羅漢果，轉名八解脫

我們一段時間一直在說四諦、十二緣，我們更要了解十二緣，從一念無明生，就一直十二緣，緣到老死憂悲苦惱，不斷這樣輪迴，不斷這樣無明，也是不斷這樣憂悲苦惱。生、老、病、死，人間就是這樣過一生，過無量無數劫，這無量成劫以來就是這樣不斷輪轉。苦還是不苦呢？真是苦不堪。因為無始以來，生命就是這樣不斷在輪轉這個生死。佛陀智慧透徹了解，要來向我們說，如何才能解脫生死輪迴，從由不得自己隨業牽引，一直到如何能再還滅回來，一切由我自己來主宰人間。主宰，就是由我自己來，不是由不得自己隨著業力轉。由我自己來，就如菩薩來人間，是為了要救度眾生，是他的覺性不忍眾生苦，他來的目的就是救度眾生。

你要救度眾生，必定要回歸自我的覺性，我們若是還有無明，永遠都無法回歸自己清淨的覺性。所以佛陀來人間的一大事，就是教育我們要如何回歸，要如何解脫，由不得自己的這個無明，需要解脫十二因緣，這叫做「還滅門」，再反回來。過去是由無明這樣牽引我們，現在我們要把它滅除，滅除這個緣，無明緣行。我們日常的生活，就是在無明中，緣著這個無明在行動，所以因無明來行動，所造作的，十有八九都是錯誤。我們的觀念、思惟，多數都是錯誤，這就是我們的人生，這個「無明」這樣緣「行」，我們一切行為的錯誤。要如何才能還滅回去？從憂悲苦惱向上再滅，滅除「有」，「有」要滅，因為有「愛」，就是「愛」，而「愛」就是因為感受來的，這樣再往上一滅除，一直滅到「無明」源頭，我們也把它滅除了，滅除無明，才有辦法回歸我們清淨本性，這個時候才叫做解脫。

「八解脫亦稱八背捨」，八背捨，我們的日常生活中，我們都隨著這五欲，根、塵，根，我們的眼、耳、鼻、舌、身、意。這個根向外面緣，外面的色、聲、香、味、觸，這等等，我們的起意，這就是有染，就是被染著了，這是欲界的眾生。我們日常生活所接觸的一切都是有染著的，我們現在就是要去體會，要如何來滅除這種有染著的觸。根塵所接觸，從接觸的感受，乘著染著的愛，去造作種種「有」

的業力，這樣我們來生、死，這就是有染著，由不得自己。我們了解了，修行不要受這些事物所染著。修行很簡單，生活，生活也很簡單，佛世時三衣一鉢，足夠了。這樣就能度過一生，這輩子好好修行，這輩子不受身外物將我們污染，這已經是在修行。所以我們了解三界，三界，欲界，我們去除這些種種的欲，去除了色界，無色界，將欲愛已經看淡了，所以這叫做「淨潔五欲」，這五欲都淨化了，這稍後會再詳細解釋。

「捨染著心，持八背捨」。我們要捨除這個染著。人人無明一生出來，貪、瞋、癡、驕慢、懷疑，這就是我們人間由不得自己的習氣，我們現在全都要一一將它捨去，捨去了人間一切習氣的染著，我們用心來持八背捨。八背捨，就是已經將這些世俗習氣一一都將它去除了，背了它，向背。就如常常說「皈」，佛教的皈依，那就是反黑歸白。凡夫所向的是欲，我們現在已經了解了，凡夫的貪、瞋、癡，一切的欲念，生起了貪、瞋、癡、驕慢、懷疑等等的習氣，我們現在將它反過來，這叫做背捨。將這種煩惱、無明違背過去，不要再隨著煩惱、無明，追著它走；我們背過來、反背過來，不要再隨順煩惱、無明去，我們棄捨，我們反過來就是光明、清淨、潔白這條道路。這就是要持，捨去染著的心，持八背捨，那叫做「八解脫」。

我們要修，好好地修持，我們要「繫念思惟」。對的事情，我們要堅持，過去的錯誤、習氣，我們要棄捨。我們要時時「發無漏智」，我們若能這樣，這種無漏智慧就產生出來了。常常說，少一分無明，減一分無明，就多一分智慧。我們的慧命要無漏，所修的法，收進來，就不要再讓它漏掉了，因為念念不忘所聽進來的法，這叫做「修繫念思惟」。我們要常常繫念，常常思惟，這個法不離心，才不會常常在五欲中起貪心，起瞋恚心，起癡念，起驕慢、懷疑的心。這些我們都要一一背捨，好好繫念，才有辦法發無漏智慧。要發心修習無漏智慧，我們才能斷三界。

三界，欲界、色界、無色界，過去一段時間一直說三界，我們應該還記得。所以，「斷三界見思惑煩惱」，我們在三界，最嚴重的是欲界，若到色界，這個欲已經減輕了，但是還有思想中的愛，只是在思想中。到了無色界，他完全就是在少分的煩惱還未去除。就如梵天王（居色界初禪天），他們已經修上上善、持上上戒，已經欲與欲的思想都去除了，不過還有少分還不清楚透徹了解的道理，但是所有的煩惱，他們都去除了，因為他們修的已經是上上善與上上戒。前一段時間也一直跟大家說，應該大家還記得。所以，「斷三界見思惑煩惱」。

「背捨無明，證羅漢果」。這是聲聞、緣覺一定要修的過程，也就是修行者必定要修這些法。我們若不修這些法，十二因緣不斷延續下去，永遠我們都是由不得自己受業牽引，這樣生死難了，永遠都是這樣，所以我們必定要從解脫的法門要好好用心。所以「背捨無明，證羅漢果」。八解脫也就是八背捨，我們去除這些無明煩惱，所以名叫做解脫，叫做八解脫。修行也就是這樣。佛陀在世時，有一位叫做劫波比丘，有一天來問佛陀，說問說：「佛一直希望眾生的心要得善解脫，世尊！云何比丘心得善解脫呢？」這是這位劫波比丘來問佛，佛陀既然要修行者的心得善解脫，到底要怎麼樣才會得到善解脫呢？這樣來問佛。佛陀很歡喜，劫波有將法收入心，不很清楚，懂得問，這就是表示法有在心中，不清楚才懂得問。所以佛陀很歡喜，就說：「很好，懂得這樣問，我趕緊跟你說。」

「劫波，你應該要好好反觀自照，不斷思惟，好好去看，看我們自己的心，觀察我們自己的心。我們的六根，對著外面的形形色色，一切的事物，你好好用心觀察，甚至還要觀察在過去，或者是過去，或者是未來，或者是現在，或者是我們的內心，我們的身體。我們內從思想一直到我們的身體觀身不淨，我們的身體內臟的一切，從外面的形形色色，過去、未來、現在，我們好好來觀察，一直觀察到我們自己的內心、內身，身心，我們好好觀察。或者是很微細的東西，好好地想，是好的，是壞的，是粗的，是細的等等，你要好好觀察，好好想。

你若能好好去想，還能了解體會，之後就會發現到，你如何在日常生活中，受、想、行、識，從內外的事物觀察，一直觀察到我們的內心懂得觀身不淨。在日常互相接觸的，還是回歸到能夠體會到無常。在這個無常觀去了解識，我們的意識。在無常中，從內外一切觀察，很細、很粗，很美、很醜等等這些東西，心一直緣過來，我們就知道，過去、現在、未來都是很多的無常，我們的心也無常，這樣不斷緣著外境，內外境界。粗的、細的、美的、醜的等等，這一切不就是無常嗎？回歸在意識中，色、愛等等，受、想、行、識都去體會。這若能體會這些事情，這樣就是叫做『心善解脫』。」

了解嗎？佛陀一連串跟他說這麼多，我們日常生活，從外面的境界一直思惟觀想，一直到我們自己的身心境界等等，一直到意識，一直到接觸到受與愛等等，這些事情若都了解，一切都是無常，這樣收攝下來，所造作你若能透徹了解，這叫做「心善解脫」。諸位，我們是

不是心善解脫了呢？八解脫只有八項，我們了解了嗎？外面的五欲，那些染著，我們去除了沒？三界，見思惑，我們到底清楚了沒？只是這麼簡單，我們清楚嗎？佛陀向劫波所說的，世間形形色色，一直到我們自己的身心，這都是一樣，無不都是在日常生活中，這樣在緣這些境界。所以我們要好好用心，若能了解，我們才有辦法還滅，滅這個緣，從無明一直緣下來到老病死憂悲苦惱，再由不得自己帶業再來。像這樣，一連串，要如何再回歸還滅回去，滅盡一切這些無明煩惱，這我們就要很用心去思惟。前面經文這樣說。

經文：「佛於天人大眾之中說是法時，六百萬億那由他人，以不受一切法故，而於諸漏心得解脫，皆得深妙禪定。」

「佛於天人大眾之中說是法時，六百萬億那由他人」，很多人。「以不受一切法故」，已經背捨，背捨了那些無明，有染著的欲。「而於諸漏心得解脫，皆得深妙禪定。」漏，諸漏心已經解脫了，那些漏、煩惱無明，都得到解脫，所以「皆得深妙禪定」。這是我們昨天說過了，應該是在這八背捨中，我們也讀到這段經文，我們對八背捨會更清楚。接下來經文就說

經文：「三明、六通、具八解脫。第二、第三、第四說法時，千萬億恆河沙，那由他等眾生。」

經文簡釋：「三明、六通、具八解脫。」

- * 「三明與六通」：阿羅漢所具之德。
- * 「八解脫」：棄捨三界染法繫縛。
- * 「三明」：宿命明、天眼明、漏盡明。

宿命明是明白自己或他人一切宿世的事；天眼明是明白自己或他人一切未來世的事；漏盡明是以聖智斷盡一切的煩惱。以上三者，在阿羅漢叫做三明，在佛卻叫做三達。

「三明、六通、具八解脫」。八解脫就是八背捨，再接下來說，「第二、第三、第四說法時，千萬億恆河沙那由他等眾生」。「三明六通具八解脫」。三明六通就是阿羅漢所具之德，因為他們已經修，修起了過去一切，這三明六通。三明六通還記得嗎？三明是宿命明、天眼明、漏盡明，這大家應該都記得。這過去，我們都一直說過，也解釋過了，「天眼明」，是明白自己或是他人一切未來世事，這叫做「天眼明」。我們已經很清楚了，佛法聽這麼久了，應該了解了，了解自己或

是他人未來的事情。宿命明，因為我們知道過去是什麼業，我們來到今生此世應該清楚，不必埋怨，過去就是造這樣的業，結這樣的緣。所以帶來今生此世，是好命、是歹命，人生是過得快樂自在，或者過得一輩子受苦煩惱不斷，這都是過去生所造作的因緣。我們知道過去是這樣，所以我們今生不必埋怨。我們這輩子能再遇到佛，佛法能入我們的心，我們了解了，所有過去的業，我們應該要斷、要盡。

「願消三障諸煩惱」，過去所造作今生的障礙，我們要好好用心，欠債還債，人家障礙我們，我們就要用什麼樣修行的風度來回報他呢？有人對我們怎樣，我們豈能再驕傲嗎？有佛法在身邊，我們豈能再懷疑嗎？我們明明知道貪瞋癡不可有，我們的貢高驕傲的心，豈能再存著嗎？因為人家對我們不滿，就是我們太貢高，我們太驕傲，我們自己要好好放下身段，如何與人結好緣。貪、瞋、癡常常說，故已經知道，但貢高驕傲，我們常常在不知覺中。有時候對人說話就是不客氣，惡言惡語，修行不就是要軟言善語呢？但這一項我們常常沒有注意到，所以常常態度或者是語言就常常得罪人，這樣再重新結不好緣，這都在不知覺中。我們的心眼不明白，就是還有無明存在。天眼名，天眼就是心眼，我們自己的心眼、觀念還對自己不清楚，對別人也不清楚，別人有習氣，我們也同樣有習氣。別人能夠沒有修行，我們不能沒有修行。所以我們要知己知彼，知彼要知己，因為我們是修行者，所以我們要自己要明白。

我們也要明白他人，別人的習氣是這樣，我們要修行，是不是想要如何先改變自己的習氣，才有辦法改變他人？所以這就是明白未來世事，這輩子你怎麼和他結不好緣，來生就是這樣。所以要修行，修行要「漏盡明」。漏盡，那就是我們要好好修行，希望我們能接近菩薩，行菩薩道。行菩薩道才能接近回歸如來的本性，斷除一切的煩惱，這樣才能真正走在覺道上，斷盡一切煩惱。就是要接近，接近菩薩，接近佛所教法，我們要身體力行，才有辦法斷除，這個漏盡明。一切漏盡，這就是我們宿命明、天眼明、漏盡明，這樣才能到阿羅漢。在阿羅漢叫做三明，在佛就是叫做三達。六通三達，這是佛陀他的境界，若是阿羅漢就是到明白，但是還未通達，到佛的境界，那就是通達。前面我們也已經詳細解釋過了，這些法這段時間有解釋。

- * 「六通」：三乘聖者所得之神通。
- * 天眼通：明天耳通、他心通。
- * 宿命通：明神足通。

六通呢？那就是三乘聖者所得的神通，就是天眼通，也就是天眼明，還有天耳通，天耳通、他心通，宿命通，神足通，漏盡通。現在要天耳通很容易，看，靠科技就有辦法從這個地方傳到西部，傳到全球，只要他同步將視訊的密碼打開，自然他就聽到，沒有秒差，現在這個時刻，不論臺灣，不論大陸，不論在美國，或者是……，反正全球，只要將密碼打開，聲音就聽到了。所以天耳通，佛陀的時代，他就已經體會到這種人間三理四相，物理、生理、心理，一切都透徹了解。從這些物理形態如何會合，如何將它分開，分開一切皆空，會合一切皆有，這是佛陀的覺，他的覺悟宇宙之間。

他心通，就要到佛的境界了，要不然就是要修行，修到真真正正的智慧，你在想什麼我了解，但是我們現在凡夫就無法了解。不過現在的醫療也可以，有一種催眠術，讓你睡著，讓你自己說出了你內心在想什麼，這現在的科技慢慢接近了。接下來，宿命通也是宿命明，知道過去、現在、未來，我們能了解。神足通，神足通，現在到底是誰來，還是我去呢？一段時間，每天每天都和尼泊爾視訊連線，他們回來，我去，這是靠現在的科技，能看到他、聽到他的聲音，這不就是神足通嗎？千萬里之遙，來去瞬間就到達，這就是佛陀的覺性通達。漏盡通也叫做漏盡明，這都叫做六通，三明六通。

* 「八解脫」：亦名背捨。

捨此淨潔五欲著心，發無漏智慧，斷三界見、思惑盡，證羅漢果，即轉名八解脫。

「八解脫」，剛剛大概說過了，也叫做八背捨。「捨此淨潔五欲著心」，我們凡夫還有污染的五欲，占為己有，但是我們現在都要將它捨去。不只是沒有這種欲念占有心，連思想中，我們也沒有想要。我們的思想，連這個東西都沒有起愛的心，感受取著。你若是感受起了愛，自然就會去取，就有了。這個有感受就有愛，就會去取，就會有，這樣不斷不斷造作。所以連這種觸、受、愛、取、有，這樣的觀念都沒有了，叫做「淨潔五欲著心」。五欲不著於心，完全捨，捨這些淨潔五欲著心，那就是色界。雖然有這些物質形式，但是連這些心都不執著了，都沒了，全部棄捨。所以已經「發無漏智慧」，我們的心，我們的無漏智慧，已經開始成長起來，自然就能「斷三界見、思惑」，都完全盡了。見思惑盡叫做無漏，無漏的智慧，有了無漏的智慧，自然就能斷除三界的見思惑，完全盡，自然就證阿羅漢果，聲聞、緣覺的果位。這叫做八解脫，這已經背捨之後，我們得到解脫。

*淨潔五欲者，若欲界，色、聲、香、味、觸即名麤弊五欲，名為不淨；若色界、無色界，色、聲、香、味、觸，即名淨潔五欲。無漏智慧者，謂二乘等由此智慧斷除惑業，不漏落生死三界者，欲界、色界、無色界也。

再次清楚來解釋「淨潔五欲」，意思就是說，若欲界的色、聲、香、味、觸，這是麤弊的五欲。這很粗，一說就知道，你貪色，看到東西就想取，聞到味道就起口欲、想吃，這都是很粗的東西。這種欲界凡夫，這個欲麤弊。我們在〈信解品〉說過了貧窮子譬喻，長者著了麤弊垢膩之衣，引導孩子要好好取著財寶。

那就是因為他將珍珠瓔珞寶貝先捨棄，著起污垢的衣服，去接近他的孩子。那就是在佛的境界，他這樣再來人間，與人間同樣的生活。人間同樣有五欲，貧窮子就是貪著在五欲中，父親就是要再去找孩子回來，就是要與孩子走同樣的路，才能找到孩子回來。同樣的道理，所以五欲，色、聲、香、味、觸，這都是麤弊的五欲。所以「名為不淨」，在人間這些五欲就是不淨。

若是色界、無色界的色、聲、香、味、觸是潔淨的五欲。因為就是這些東西他們不需要了，欲念，男女之間的欲通通都不需要了，所以這叫做潔淨。但是修行，連潔淨的五欲都背捨，都不要了，連這個思想也沒了，所以這叫做淨潔，捨淨潔五欲著的心，都捨去。「無漏智慧」，那就是「二乘等」，二乘聲聞、緣覺，就是由這個智慧，斷除惑業，不漏落生死。因為有這些智慧，所以他斷除見思惑，沒有漏掉智慧，自然這個就不會漏。漏，這個漏就是一切煩惱。沒有一切煩惱，自然就不會落入生死中。不漏落煩惱，就是沒有無明讓我們墮落生死中，沒有為了無明將我們拉到生死中。所以三界就是欲界、色界、無色界，這大家很清楚了。

經文簡釋：

「第二、第三、第四說法時，千萬億恆河沙，那由他等眾生」；其數量之多，喻千萬億恆河沙數之多，聞法之眾。

「第二、第三、第四說法時」。意思就是說，大通智勝佛說法從第一次轉法輪，就已經有千萬億人來了。何況無數，一二三四表示是無數次，從初次轉法輪開始，就一直無數次不斷說法。所以「其數量之多，譬喻萬億恆河沙數之多」，這是聞法的人。聽法的人愈來愈多，說法，無數次的說法，能聽到法的人愈來愈多，所以叫做二三四次，表

示很多開始不斷一直說法，聽法的人就「千萬億恆河沙那由他等眾生」，就是無數，很多的眾生。

***初說四諦十二緣法時，六百萬億那由他得道，說是法時，聞法得悟者轉多於前。**

「初說四諦、十二緣法時」，就已經有「六百萬億那由他得道，說是法時」，聞法得悟者愈來愈多，從第一次開始說法，就有六百萬億那由他，何況無數次不斷不斷說，就如我們開始講《法華經》，「如是我聞」那一天開始，一直到現在，天天，每天這樣說，每天說每天聽，每天就是愈來愈增加，同樣的意思，所以聽法的人就愈來愈多。學佛說法，就是從佛陀開始。佛陀的說法，就是從過去無量劫以前，多久呢？大通智勝佛的時代。大通智勝佛的時代，到底又是多久？塵點劫。塵點劫，這個塵、點，塵就是恆河沙。恆河沙，在印度，因為佛生在古印度，現在的尼泊爾。印度，古印度的恆河，現在還在的恆河，恆河橫貫北印度，恆河的沙是很細。

過去在四五十年前，煮雲法師，老法師去過印度，在印度，他就將恆河沙，去到了印度，當然他會去走恆河沙，走恆河沙，他就收恆河沙帶回來，他要來花蓮精舍時，就用小小的罐子裝了一罐的恆河沙來。就跟我說：「我去過印度佛的出生地，我走過了恆河，我在那裡帶一些沙回來，也送你這罐沙。」我拿到那罐沙，心就想：這罐沙這麼小罐，我若要來一一地算，哪有辦法？根本沒辦法，那個沙是那麼細，要如何算起呢？光是手指這樣沾起來，貼在沙上，沾在手指的這些沙我都沒辦法算，我要如何算那罐小瓶子裡面的沙呢？

但是佛陀的譬喻是塵沙劫。佛經中都是用塵沙劫，一塵一沙一劫，就是一塵，就是小小這樣很細的灰塵，與沙土，塵比沙還細叫做塵。塵，就像我們的椅子桌子幾天你沒擦，你用手摸一下，桌子出現一痕，手就沾了灰塵，那叫做塵。沙比塵粗一點，所以這要用塵沙來譬喻數字，實在是沒辦法。才會說「若算師，若算師弟子」，數不能盡。所以這是佛陀要告訴我們，人人本具佛性，從無數劫、塵沙劫前，大通智勝佛人人本具。人人與大通智勝佛，大通智勝佛通我們現在的凡夫，凡夫心通大通智勝佛的心，「心、佛、眾生三無差別」，這麼多的法，到底我們要從何學起呢？就像八解脫，八解脫我們若透徹了解，八背捨無明完全背除，去除，若這樣我們就「還滅門」，就能回歸回來，到佛清淨的本性。我們若好好用心，修行是在日常生活中，沒什麼困難，只要我們時時好好多用心！