

## 20151213 薰法香如是我聞思（逐字稿，簡校版）

佛陀知眾生心，  
懈怠乏承擔力，  
自心生疑自棄，  
怯弱生懈怠想，  
立願歷塵累世，  
增修萬行方成。

用心看，用心想，佛陀的用心，對眾生的心思見解，佛陀完全了解。佛陀知道眾生的心，已經生起了懈怠退轉的心，已經欠缺了那分承擔的力量。這就是眾生所以獨善其身，只是想到自度、自了脫，不顧天下眾生的苦難。這就是懈怠，懈怠，退失了他開始發心立願的心。所以已經說他無力了，所以不願意承擔，這個力量。這都是從自心自己自我生疑，有疑就無信，無信就無願，這就是因為心生起了疑惑的心。

佛道長遠，這麼長，要經過這麼辛苦，人間苦難偏多。知道苦，所以想自己能了脫生死，這才是自己的目的，這就是眾生只顧自己，不顧他人。就像現在天下氣候已經氣象變遷了，明顯地災難偏多了，也全都知道原因出在人心很浪費，很奢侈，很奢華，只是想要享受。原因出在眾生人類貪戀享受的這個心念，所以引起利益貪圖。明明知道，卻是要如何解決？很簡單就能解決，卻是動員了這麼多，一百多個國家，將近二百個國家的元首來討論，討論八九天的時間，只達到一項，就是東西不要浪費，吃的東西不要說要銷毀掉就銷毀掉，只是這樣，大家同意。

還有很大的問題，誰敢去解決呢？下定了怎樣的來減碳節能，這些問題是否能被解決呢？沒有啊！這與佛陀所說的，眾生就是這樣，「自心生疑自棄」，自己真的放棄自己。這種「怯弱生懈怠想」，這種只顧自己眼前的利益，只顧眼前利益，沒顧到全人類所生活依賴的這顆地球。只是說大家節儉一點，賣東西，不要說快要過期了，收下來，就將它銷毀掉。只有這一條，在法國開始施行（註一）。到底真正能為天下人類來想，到底什麼人願意說經濟利益降低一點，這樣就能保護地球降溫，氣候異常就能減緩下來，不會災難不斷，一年比一年災難增強。就如今年，十二個月都有颱風，從有不曾有的，十二月還有颱風，現在菲律賓島上，颱風已經接近了，這是歷年來所沒有的，現在的氣象異常了，也是現在大家也是為這件事在開高峰會（2015年巴

黎)。但是，人人就是「自心生疑自棄」，這種「怯弱生懈怠想」，沒有勇氣來解決，要如何將經濟利益稍微降低下來，沒人敢；知道，大家都知道，但是就沒人敢提出，決定。還是一樣，未來天下人生苦難還是很多。這要人人眾生，要救濟眾生，總是要從心理開始。

「佛陀知眾生心」，了解眾生的心態，總是眾生為了自利，只是顧自己而已，沒有承擔的力量，怕自己辛苦，所以懈退了。就是缺乏這分毅力、勇氣，以及承擔的力量，這與現代不就是一樣嗎？這種人人的心不敢下定決心，地球若真正是這樣受了災難，任何一國家受到災難，就算經濟利益再好，損失也是很大。這個源頭，沒有人敢去提出，要如何從源頭病源去整治，沒人敢整治這源頭的病源。這就是「怯弱生懈怠想」，懈怠，就只是想到要利益提升，看到眼前的利益而已。佛陀要我們人人立願，我們昨天說過了，佛陀也是要經歷過塵點劫，久修梵行過來。所以我們修行，佛陀的教育是正本清源，眾生本來人人俱有佛性，人人都有與佛同等的智慧，我們應該要有信心，不要有疑惑，要接受佛陀的教育。只要我們的心，心念清淨，煩惱去除，一念心即是佛的本性。我們若能依教奉行，以真如本性來面對人生，人心淨化，成佛真有這麼久嗎？

我們要入人群，度化眾生，要做，人人共同一起做。這就是佛陀來人間，希望人人共同一起，了解自己自性佛，希望教導人人都來度化眾生。這就要立願，立弘誓願，「眾生無邊誓願度」。我們還要有「四無量心」，要有慈悲喜捨，像這樣，我們要用很長久的時間。因為天地遼闊，需要將天地之間的人生，全都能夠讓他們了解，所以因為這樣，才會說時間這麼長。否則我們趕緊趕緊自己自利，自心就是佛心。只是自利自己，但是眾生還在沈迷苦難中，我們救了自己，雖然能夠斷生死，但是還有塵沙惑還未盡。同樣未來還是會再來人間，未來的人間完全破壞了，那時的苦會更苦。應該這時能得人身、聞佛法，趕緊佛法能夠廣播，讓大家了解，人人的心回歸真如本性。若能這樣，度人度己，先人後己，我們先來成就大家，那就是成就自己。我們若只是想我要成就自己，大家還是在迷茫中，同樣整個天地之間破壞了，我們還真的能得到利益嗎？我們應該觀念一轉，要人人都能了解，人人都能接受佛法，這樣大家都了解了，我們也了解了。

所以，佛陀鼓勵我們要入人群中去，古代的賢達也是這樣說，先人後己。我們要先成就別人，將自己放在後面，其實這也是真正在成就自己。所以要用心，我們要立願，不怕時間長，只要我們盡心力，人人早日透徹了解，早日成就，自然我們就很快成就了，所以我

們要立願。「立願歷塵累世」，歷塵點劫的時間，歷盡了天地遼闊的人間，我們將這分愛，很廣闊的撒出去，愛的種子遍功德林。若能這樣，不怕塵點劫有多久。所以我們就是立願，哪怕是歷塵點劫累世，生生世世「增修萬行方成」。要記得增修，我們在人群中，人間的煩惱，人間有苦難，我們越了解，我們越增加智慧。我們以前也不知道因為貪欲，會變成到整個地球，整個氣候全都變遷。以前我們不知道，但是佛陀的智慧，他了解這是人心所造成。我們若是看佛經，就是人心，自己要改變我們的人心，自己要成佛，要成佛，就要經歷行菩薩道。經典說到這裡，現在的世間形象，這世間的形與象、相，都已經展現出來。科學家用數據證實了，這數字被記錄下來，全部一一我們都了解了，所以我們要更加立願，不論時間多久，我們入人群中，去增修萬行。

唯有在入群中，你才有機會去體會、去了解，我們了解一分的煩惱，才能增加一分的智慧。所以我們用方法如何入人群眾，這樣我們的智慧才會慢慢增長，煩惱就是漸漸去除。所以大家要很用心，立願、增修很重要。所以佛陀知眾生的心，我們不要懈怠，我們應該要勇敢，有毅力來承擔天下間的困苦，我們應該要去承擔起來。一切唯心造，不要起疑心，我們要勇敢挺胸。以前說「提菜籃」，現在要「扛米籬」，為天下眾生。所以我們要立願，我們要增修，在人群中增加我們的智慧，增加我們的力量，增加我們與眾生的緣，與眾生直接有緣，我們就能提早成佛。總而言之，佛法是應世間而來，我們不要只是停滯在「這一句，我要再去找出以前是如何解釋的。」我們應該面對現在，將佛法印證於現代，我們應該要用心在這樣。來不及了，我們還是要趕緊面對現實。前面的經文這樣說。

經文：「若眾生但聞一佛乘者，則不欲見佛，不欲親近。便作是念：佛道長遠，久受勤苦乃可得成。」

看到這段經文，感慨很多，就是要利益他人，好像很感覺很困難。這樣，他自己就懈怠了，就不想要再見佛，因為見了佛，佛陀接下來就是說，你過去所修的還不夠，還要再向前精進。還有很多精進的路要走，所以就不欲見佛，不欲親近。這是說到我們現代人的心理，知道佛法好，但是不敢，不敢來了解，不敢來承擔。既然不敢，就不敢來見面，不敢來接近。這也很多，常常聽到，「你怎好久都沒看到？」「因我做得還不夠，所以不敢。」這些話常常聽到，這就是不敢，「不欲見佛，不欲親近」，我們眾生不就是這樣嗎？不過，佛陀鑿而不捨，還是不願捨棄眾生，還是「便作是念」，你不敢來，就我去，

所以「應去應度」，「便作是念」，「佛道長遠」，這條路這麼地遠，「久修勤苦乃可得成」。因為路很長，還要再繼續走下去，所以佛陀還是要回過頭來招呼，「來啊！來啊！趕緊再繼續走下去。」要用種種的方法。接下來這段文再說。

經文：「佛知是心怯弱下劣，以方便力，而於中道，為止息故，說二涅槃。」

經文簡釋：

「佛知是心怯弱下劣」；佛智深知是等行者則是小機人，心生怯退懦弱，見處卑劣。

佛知道眾生的心就是怯弱下劣，畏懼，害怕，很怕，這種看到人家在害怕，不敢向前走過去，怕得會發抖，那是很怕，所以叫做怯弱。這個心志實在是很下劣，不勇敢，是很下劣，所以叫做怯弱。有利益的，他就一直貪下去，不論是刀山劍樹，他都願意去，整顆地球都快要破壞了，還在想利益，這就是眾生。這種有利益的，他無明，一直墮落下去。這也是叫做「怯弱下劣」，就是一直深陷在那種貪欲利益，只顧自己，不顧他人。眾生是這樣，所以佛陀「以方便力」，就要趕快用方便方法。「而於中道」，大家走久會累，就在中途，設法告訴大家：你要這樣、這樣修行，對你有救，你這樣把這帖藥吃下去，對你有救，對你有幫助。你就是這樣、這樣修行，對你能去除苦難，增長你的福，增長你的智慧，就是要用這種在中途為他設個方便法。

「苦集滅道」，這是真理，是一條路。這條路大家願意走，因為「苦」，這麼苦，我若不繼續走下去，就是「苦」。佛陀已經說得很清楚，「集」了很多很多眾生緣，所以受這麼多眾苦來惱亂我的心。所以我就在生死中不由自己，我相信，我願意修行，很願意修「四諦」、「十二因緣法」，在中途來設方便法。這是「為止息故」，讓大家趕緊先將煩惱去除，道理了解，這是一個中途的站。所以「為止息故，說二涅槃」，佛知眾生的心是這麼怯弱，所以這是小根機的人，小根機的人，心就有怯弱，不敢再向前走，向前走就要承擔責任。我現在心無煩惱、無掛礙，我這樣不是很好嗎？為什麼還要再向前去承擔責任呢？我到這裡就好了。這是小根機的人，這個心就是生了那分怯退，怯弱，所以要退失，這是很懦弱，一點承擔的勇氣都沒有。

「見處卑劣」，所見的、所看的很短暫，很短暫。是不是能讓我的經濟利益再高一點？而要解決二氧化碳排放問題的這件事情，放鬆一

點。道理和這同樣，只是顧在眼前，實在是很危險，也令人很感慨。所以「以方便力」，佛陀看到眾生都是以利（來考量），利就會自害，叫做利害，就是為利而追求，反而是害到自己都不知道。佛陀不得不另外設個方法來引導大家，還是要向前走，若不向前走，這間大宅已經四面火起了，很危險，還是要設法來誘引。

**經文簡釋：**

「以方便力，而於中道，為止息故。」；佛以慈愍悲智以方便力，而於佛道中途之間。為令暫時止息作安隱想。

所以「以方便力，而於中道，為止息故」。佛的慈憫心就如大宅的長者，他要發揮他悲智雙運這種的方便法來教育我們。所以在佛道的中途，中間，為暫時止息，讓大家稍有個希望，在這個地方（休息一下）。看，再沒多遠，有一個希望，那個地方有讓有我們安穩止息的地方，再沒有很遠，所以我們還是要再向前走。這是「四諦法」之後，進入「因緣觀」，開始，這就是一座化城。

**經文簡釋：**

「說二涅槃。」；諸小乘人，已斷見思，尚有餘惑在。佛為小機者方便演說有餘、無餘，名二涅槃。

**\*說二涅槃，依小乘之有、無餘涅槃說，因尚有惑業苦之殘餘，故叫做有餘；至於大乘之無餘涅槃，因究竟而無殘餘，故叫做無餘。**

「說二涅槃」，向這些人說二種涅槃，能讓你停歇下來。涅槃，就是「諸小乘人已斷見思，尚有餘惑在。」小乘的人只能斷到見思惑。常常告訴大家，見的無明，思想的無明，這個見解不清淨的無明煩惱，這只是小乘人到這裡而已，其實還有有餘的惑在，還剩下的塵沙惑還在，這些小乘人的塵沙惑還在。所以我們要很用心，「佛為小機者方便演說有餘、無餘，名二涅槃」，這叫做二種涅槃。「說二涅槃」，依小乘是「有餘」及「無餘」兩種。「因」就是還有惑業苦，「有餘」，就是還留著這種惑，就是因的種子還留著，雖然在「果」上說，我這些煩惱去除了，我已經證果了，其實還有因。有餘涅槃，雖然是靜寂，在現在的煩惱去除，雖然沒有紅塵滾滾，但因的惑業苦還留著，因的種子還在。所以，佛陀就要我們如何去除因的種子，你一定要入人群去磨練，將因的種子也完全去除。所以這種小乘還有惑業殘餘的惑在，叫做「有餘涅槃」，還有剩餘的煩惱的惑，塵沙的惑存在，我們自己不自覺。



「至於大乘之無餘涅槃」，希望我們人人能將小乘因的種子，惑，這個惑業的苦順便去除。今生此世就要去除，我們要立大願，要入人群，一直「至於大乘之無餘涅槃」。唯有你進入人群中，才能發現到人的思想見解，這種變易的差別。我們看別人總是比看自己更清楚，別人是這樣，見苦，我們才知道我們還有有餘的苦還是還在。看到別人的心理是這樣，這樣的變態，我們自己的心理難道沒有這樣變態，難道沒有這樣的變化嗎？有時歡喜，有時發大心、立大願，有時就起了很多的無明，心灰意冷。這別人有，我們也同樣有。唯有我們要入洪爐，去淬鍊，**去掉雜質，還有渣的雜質，那種的因的種子**，無明都要去除，要到大乘無餘涅槃。所以「因究竟而無殘餘」，**因的種子都要究竟盡除，都沒有留著，都沒有雜質**，故名為「無餘」。

**\*眾生心怯志劣弱，若但聞長遠勤苦之唯一佛乘，則不欲見佛。即使已見之，亦不親近。**

但是眾生的心是怯弱，心怯志劣弱。心會怕，志很小，沒有很強烈的志願，缺乏毅力。所以「若但聞長遠勤苦之唯一佛乘」，只是聽到佛乘，這要經過很長遠的路，光是聽到要走那麼遠，光是聽到就累了，所以「即不欲見佛」。光是聽到要那麼長、那麼久，塵點劫，光是聽就累了，所以他就不願意繼續再走，去求一乘佛法，所以他就不見佛，不歡喜。「**即使已見之，亦不親近**」，即使看到了，他也不願意親近，也不願意有志一同，這就是叫做眾生啊！

**\*是故佛假說二乘涅槃之果境，以是遂其中道而止息之願。**

「是故佛假說二乘涅槃之果境」，這是假說，這個果，有形有相，現這個形相出來。「以是遂其中道而止息之願」，所以他就要用方便法，佛陀假說二乘，有大小乘的涅槃。你若要小乘，好啦，沒有多遠的那個地方就有讓你停歇的地方，你再精進走一下。這就是向小乘法來說的。求小乘法的人，有聲聞、有緣覺，「四諦法」的聲聞，**緣覺**，「十二因緣法」的緣覺，緣這個境界，化這個景象。所以，在中途立刻指給他看：「你看，不遠處已經有一座城在那裡，讓你們能在那個地方安穩休息。」

**\*「二涅槃」：**

**一、有餘涅槃謂見、思煩惱已斷，尚餘現受色身未滅，是名有餘涅槃。**

二、無餘涅槃謂見、思二惑與所受五眾之身，俱得滅盡，無有遺餘，是名無餘涅槃。

所以，二涅槃，一就是「有餘涅槃」，讓大家再更清楚了解一下，這個「有餘涅槃」就是說「見、思煩惱已斷」。「見」，見解，這是在聲聞，了解了。這些煩惱我了解了，苦集滅道，這看得到，了解了，人生真是苦啊！「思」，思的煩惱也斷了，那就是緣覺，他想到底生死是如何來呢？從無明開始，十二因緣法，要作因緣觀，好好來思惟。所以，了解了，一切因緣成就了這麼多的苦。所以，斷，這些苦，這些因緣我願意斷。但是「尚餘現受色身未滅，是名有餘涅槃」。我們現在還有色身，思想、見解我了解了，但還有色身在。今天這麼冷啊！一大早三點多，敲板了，不起來不行。因這身體去感受到，光舉這一項，其他呢？很多都是身體去感受，才引來我們的觀念。像這樣懈怠，也是因為這個身體怕累，這個身體怕冷，這個身體，為了這個身體而怯、怕，志就下劣，就卑劣，因有了身。所以古人說，人生之大患就是因為有這個身體，所以我們的身還在，還沒有滅。尚餘現受色身還未滅，身體所感受的，這個色身還未滅。當然，起心動念還是有，所以是「有餘涅槃」。

第二個涅槃是「無餘涅槃」，「見、思二惑與所受五眾之身，俱得滅盡，無有遺餘，是名無餘涅槃」。「五眾」，什麼叫做「五眾」，大家知不知道？「五眾」就是我們修行的道場裡，比丘、比丘尼、式叉摩那、沙彌、沙彌尼。這些人都是在修行的人，這些修行者，說你的思想、見解都清淨了，都通了，道理都通了，但是，色身還在。除非，除非清淨心，見思惑現在全都去除了，到了最後，最後的那一念間，沒了，都沒了，身心俱滅的那時候。但是，我們有辦法到最後那一念間，心無貪戀，意無顛倒嗎？我們這些塵沙無明，有辦法全都盡除嗎？是還沒有啊！所以我們要不畏懼生死，必定要入人群中去，真真正正去體會，眾生的煩惱無明，就是我們的煩惱無明。眾生的苦，就是我們還有餘的苦，我們應該想辦法如何讓大家能解除這些苦。我們已經有辦法讓別人解除苦，我們怎會沒有辦法自己也解除苦呢？所以說，先人後己，這是最大的利益，這叫做大乘。

其實，說「先人後己」，不是只救別人而已，其實我們自己有法去度人，這是我們自己有法，既然自己有法，為什麼不能自度呢？所以，絕對是度人就是度己，人、己是同時度。就如地球若健康，生生世世，代代的人都平安。我們再來到人間，也是這個很健康的地球，這是同樣的道理，所以我們要時時用心。佛陀的心能知眾生心，我們

的心難道不能知我們自己的心、我們的志、我們的願，我們的心志立願，難道我們自己都沒辦法把握嗎？所以，學佛，我們要學在一念心，心堅持初發心的那一念心。發心如初，那一念心若能夠把握住，永遠永遠，我們與佛都如同處在一室內，時時都如親近在佛身邊般。雖然時間已離二千多年，其實佛心己心，還是與佛同室，沒有隔離。所以我們要時時多用心。

[註一]法國立法，禁超市銷毀食物《聯合報》2015-12-12

法國國民議會（眾院）九日通過一項法案，強制規定占地逾一百廿一坪的大型超市與慈善機構合作，將接近保存期限的即期食品捐給窮人。這個獨步歐洲的新法將於明年元月底生效。

超市必須和公益團體簽約，將即期食品捐給公益團體，違者最重可罰七萬五千歐元（約台幣兩百七十二萬元）或處以兩年徒刑；殘餘食物必須製成飼料或堆肥，不能用漂白劑銷毀。

……法國每戶每年平均丟掉廿到卅公斤食物。法國環境能源管理局數據顯示，但若從整條食物生產鏈來合併計算，平均每人每年棄置一百四十公斤食物。歐盟每年丟棄八千九百萬公噸食物，全球更高達十三億噸左右。

新法不僅限制超市不能亂丟食物，更針對超市用漂白水銷毀棄置於垃圾桶裡食物的惡習。……