

20141004 晨起薰法香如是我聞思（逐字稿，簡校版）

生死相續由惑造業受苦
發業潤生之惑能感後有
諸業所牽糾纏難脫生死
唯除煩惱垢污塵沙淨盡

一念心啊！我們人生就是這樣生生死死，就是生來死去，死去又生來。這個人生想徹底來，像這樣忙忙碌碌、無所事事，這樣的人生，又有何價值？這樣的人生，一點不小心，就造成人與人之間，彼此衝突，互相怨恨。還有，生活物資永遠都是不滿足。再更苦的，老病殘廢等等的苦，這種生死。我們難道不想要如何徹底了解，要如何才能讓我們來去自如，讓我們有選擇的人生，我們難道沒這樣想？這樣想，難道只要這樣想就可以？想了之後，瞭解了，我們要趕緊去找，找出一條路。這條路要如何走，才能達到生死來去自如。我們要好好去找出「生死相續」，來來回回這條路。到底我們要如何繼續走下去？一般的凡夫，就是「由惑」，常常說，雖然我是常常這樣說，不知大家是否有用心去想，「由惑造業受苦」。「惑」就是「無明」，不知我們「來、去」。我們的現在與未來，這輩子與下輩子，我們要如何交接呢？

我們知道這輩子的父母，我們都認識，但來生我們父母呢？是怎樣的父母？我們都還不知道。我們的父母生我們，又要帶我們去哪裡？未來，我們自己的心態，我們的正報，依報既完成我們不知道，我們的正報，未來的人生方向，我們自己要怎麼走，可能我們也都不知道。現在只好把握在今生這輩子，我們要徹底相信，佛所教法。佛陀所講出的法，延續到現在。二千多年後，我們很有幸，能「依經」，依照經典，來說教論法。我們能吸收這法，自己要如何修行。最起碼這輩子先改除這輩子的習氣，這輩子有不好的習氣。這輩子人看我們不順眼，我們看人不歡喜，這輩子我們的煩惱就會很多。接受了佛法之後，與人的緣要好好調整一下，過去的「惡緣」，我們現在趕緊改為「善緣」。很簡單，「向對方多接近，多說幾句好話，時時感恩，常常懺悔，用真誠的心來對待對方。」

過去的惡緣，這輩子我們已改除了，轉惡為善緣。肯定了，這輩子能改除多少的惡緣，進修多少的善緣，我們這輩子這個時刻，就能感覺改除了很多煩惱束縛。這個好緣在現在就要結，佛法這樣教育我們。除了結好緣外，你還要多付出，我們能在人群中付出造福，去除

煩惱。人與人間去除了不好緣，加上造福，在人群中得到很多的方法。福中生慧，慧中造福，福慧兼具，這樣互相滋長起來，這就是愛的力量。

是我們心的清淨，不受人群困擾，這都是要培養的習氣。所以習氣，「發業潤生之惑」，我們若是在人群中，一直在凡夫凡夫中，繼續生死，繼續造業。人與人之間，互相對待，互相煩惱，互相恨怨，這樣越來越「發」，發生了「業」。就如種子播下去，一直發芽，種子就越生越多。「發業潤生之惑」，這惡業、煩惱、惡緣就不斷滋潤，就不斷成長。若像這樣，這惑就是越「細」。煩惱的「粗相」，變「細相」。粗相，粗的東西看得到，這東西在這裡很佔空間。這個東西髒了，我們趕緊清洗一下就好。這佔空間的東西，我們稍微搬移一下，搬到較適合的地方。所以「粗相容易除」，比較容易掃除。但是「惑」，就如塵沙一樣，眼睛看不到，但是所摸到的全都是骯髒，這很困惑，我們的「無明煩惱微細」，要改除較困難。所以「看得到」的煩惱要「改除較快」，若是「微細的」煩惱要去除，就會「較困難」。所以說大的、看得到的煩惱，要改變較快。若是微細的煩惱，要去除就較為困難。

所以這種「能感後有」，我們這輩子是過去生延續而來，過去的緣，這輩子現在所造作，再牽引到之後。所以剛才說，我們可在人與人之間，互相這輩子就改除惡緣，轉惡為善。這樣我們再牽引去的後面，再來「生世」，來生來世，就沒有惡，我們所見的人都很歡喜。過去生就算有惡，我們也已經改善了，已經改善了，他來到下輩子，看到就彼此歡喜，互相共同行善，這就要看這輩子。不要在這輩子「發業潤生」，不要這輩子，從上輩子帶來不好緣，在這輩子又再延續下去。若這樣，就會牽引到下輩子，不好的緣又再延續下去，若這樣，又再下去，會如何呢？

「諸業所牽糾纏難脫生死」，過去生，延續在這輩子，這輩子重新再造作惡緣，同樣「發業潤生」，再到下輩子。若這樣，這業一直牽連下去，這種「牽連糾纏」就越纏越深，怨越結越多，這樣一直拖下去，未來這種恩恩怨怨，愛恨情仇就越牽連越多，要脫離生死就很困難！就如我們現在，我們的習氣，我們有煩惱，我們有懈怠的牽連。為什麼我們光對自己的身體，這種懈怠的念，我們就改不過來？我們要如何去改外面，人與人的緣？我們這輩子既修行，發一念心要精進，但是偏偏跟自己的身體糾纏不清。我們的心，發心要修行，但卻被自己身體的懈怠拖住。或者是身體自己覺得說，我應該精進，卻被我們的心糾纏著，沒辦法與大家共同精進。這對我們自己來說，就很

困難，何況說要對別人，更加不簡單。所以我們修行要先從自己的一念心，管好我們自己。我們自己願意修行，人人都是個體，發心要來修行。這念心個人要顧好，個人將我們的「身體」，與我們的「心理」，身心將它顧照好，精進！看看多少在家居士投入慈濟，帶病他也還是要做下去。這種精進，在家修行的慈濟人，這種發菩提心，行菩薩道，身心自在，這樣在修行。何況說我們已經修行，我們的身形，應該要與我們當初發心一樣。

「唯除煩惱垢穢塵沙淨盡」，既來修行，只有一個方法，就是要除掉了煩惱、垢穢。「觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我」，當初我們的心，發心要修行那念心，是否還有「顧守好」嗎？在我們每一個人這個身體的不清淨，我們就是發這念心，利用這個不清淨的身，在這輩子，我們都要徹底好好修。身就是載道器，我們要精進，要藉這身體來精進。不是說我不舒服我累了，種種的理由都有。「心」還是讓這「粗重的身體」，這樣將我們「拉住」。當初那慇懃的心，是到哪裡去了呢？所以我們既然修行，要時時記得「四念處」，觀身不淨，觀受是苦。冬天快要來了，冬天冷颼颼，透早半暝要爬起來，很辛苦！在暖和的棉被中，若能再窩久一點，睡飽一點，這樣就是享受。是啊，這樣是享受！但一輩子都能躺在床上嗎？這樣是苦？還是樂？若一輩子都躺在床上，那就苦不堪了，這種沒有動作的人生。

昨天聽到一位慈誠隊，在大愛台節目上分享做環保。我們同仁問他說，「師兄你每天這麼早起，這樣你睡眠夠嗎？」他說：「看我們自己的心，上人說『睡是一場的小死』，而我不想要死那麼久，我每天都想活長一點。若要活長一點，就要早一點起來，這樣生命才會長。」我又聽同仁問：「但這樣師兄不會累嗎？」他說「睡太久才會累！一早起床空氣很好，心情很輕鬆，我自己覺得每天我都在精進，若想到我天天都在精進，精神就很好。還能一早聽師父講經，我就和師父競爭一下，看師父睡比較久，還是我睡較久？」離師父這樣遠，聽到他這樣很幽默，他說「天天精進，他心很歡喜，天天都能夠師父多早他就多早，來比賽看看。」我聽到這位弟子這樣的幽默，我自己聽到也說：「好，我和你比賽。我在說話，你是否在我面前聽？」這師徒，師資、師資，就是有這樣的弟子，師父才會認真。

所以說「除煩惱垢穢」，我不能懈怠，要顧好我初初發願那念心。若能這樣，這塵沙的煩惱才能去除。初發心的時候，那念心那麼微細我們都要顧牢，何況其它的煩惱，還會入我們心裡？當初那念精進的心，我們若常常在精進，所有的煩惱絕對不會進來。這就是除去了煩

惱垢穢，連「塵沙的惑」完全將它清淨，將它「淨盡」，不要再有煩惱進來。各位菩薩，師父期待人人共同精進，「難得人身，難聞佛法」，佛法我們能夠於生活中發揮出來，入人群每天都可以利益眾生，我們可以福慧兼修於人群中，所以要好好把握。前面的文說

經文：「又以他日，於窗牖中，遙見子身」

「又以他日，於窗牖中，遙見子身」，這幾句話用兩天來解釋。「又以他日」，就有佛陀覺悟，那心胸開闊，天地宇宙萬物真理，全都入在佛陀覺海中。凡夫二乘的見解，和佛陀的覺海，是離那麼遠，所以稱為「他日」。二乘有二乘的見解，而佛覺悟，那大覺智慧如海，這實在是差很多。佛陀一直希望，他所覺悟的心境，人人能夠分享到，人人都能體會到，這麼開闊，這樣清淨的境界，這是輕安自在，希望人人有這樣的心境，但是還是離很遠。所以就要「設方便」，要如何將自己的「子」，要常常記得，若說到「貧窮子」，就想到「佛陀視眾生如一子」。這些眾生人人都還是在「五道、四生」中，都還不能覺悟。這是佛陀很擔憂的，所以用種種方法，希望人人都能接觸到佛法，人人能受到佛法洗鍊我們的心。法譬如水，去除內心煩惱垢穢，這是佛陀最期待。所以他就用種種方法，雖然還離佛很遠，但是佛，還是譬如那長者，在「窗牖」，從窗子內看到窗外去，遠遠的地方看到他的孩子，也是想盡辦法，要如何接近。下面這段文再這樣說

經文：「羸瘦憔悴，糞土塵塗，污穢不淨。」

經文簡釋：

「羸瘦憔悴，糞土塵塗」；薰修法味力微不足，故曰羸瘦。

他所看的那些孩子，目前還是這樣，法還沒有吸收很多。我們昨天也說過，那就是「薰修法味力微不足。」聽法，一邊聽就一邊漏掉了。法的香，這香味，要來薰習還不夠。我們若進到香的花叢中，若進去久一點出來，人家就會說，「你的身體怎麼那麼香？」有一段時間，夙芬（草根菩提主持人）去三義，就去找，找出了很多香的木材，用這樣香的木材雕刻佛像。這些削掉的東西要拿去哪兒？如樟木、束柴（檀香木之碎塊；一般置於香爐燃燒，也可置於香袋）等等。佛像雕刻出來很有價值，而削下來的這些東西？他們就說：「阿芬啊，這不能浪費，我們都拿去做香油，檀木的油，檀香的油。」（夙芬問：）「你怎麼做？」他就帶她去看，看這些木材，如何碾磨成粉，如

何下到鍋中，用火來濃縮（提煉）。然後水蒸氣變成了油，慢慢收集，收到了油，煉出了油。在那裡站了很久，慢慢解釋，整個房間都是香的。

之後走到外面，「嗯，我怎會走出來還是這麼香？」對方就跟她說，「是你的衣服發出的香味。」夙芬：「對喔！我的衣服怎這麼香？」因為我們都在裡面，煉「束柴」（檀香木），我們站在那裡一段時間，那香氣自然會入到你的身上，這就是薰香。所以我們此時常常聽到「薰法香」，就是要聽，聽能讓我們的身心，能夠將法入心來。我們若說，進去一下就出來，就不香了，光只是進去聞，怎會這麼香？一下子就出來，就不香了。同樣，香水灑在我們身上，會香！但是經過一段時間後，它就退掉了，只要在外面，很快就退掉了。

最重要，就要入心。法，唯有法才能入心，香水無法噴到我們內心裡，唯有「佛法」。佛法我們若能時時接觸，時時用在我們生活中，這個法就是我們的。就如說，「你們要學裁縫，我們將我們的七條衣再換過。這個（七條）衣要換，就要會做衣服，自己要會裁剪，我們就能將一塊布，變成五衣、七衣、二十五條衣都可以，這就是法。」法，你已經學上手了，妳會裁、妳會剪、妳會縫，無論是五條衣、七條衣、二十五條衣都可以完成。要不然「縵衣」，就是一塊這樣四四方方，就是縵衣。最起碼，我們也會裁，也會剪。總而言之，什麼法都要用心去學，何況佛法呢。我們認真用功，這叫做薰。「薰修」，我們要好好「薰習」，我們要好好來「修」。這樣，法味，那法我們能真正吸入我們的心來。若只是這樣聞一下，嗯很香！就這樣過去了，這樣不夠，我們真的要入心。但是「薰修法味力微不足道」，這樣就是不營養。我們的慧命，沒得到法的營養來滋潤我們，法水沒入心，所以他「羸瘦」。我們沒營養就羸瘦，就很瘦。我們的慧命營養不足，就是法沒入心，法入心很少，讓我們「慧命羸瘦」，很瘦！

* 「缺修福德因緣不具故憔悴，喻煩惱。」

* 「無知為塵盆」：喻惡業。

「缺修福德因緣，因緣不具故憔悴」，因為我們欠修，欠修福的德，我們欠與大家結福緣。像這樣的福德，我們沒有好好修好，所以欠了因緣，這樣就「憔悴」。我們若大家結好緣，你好，我也好。過去有惡的，我們將它轉過去，現在人人見面，善哉！歡喜！這樣就是有福緣，這樣就是有福德。我對你好，得到你對我好，「德者得也」。我

們付出有回應回來，我們付出對人人好，造福在人群，這福也回應回來。人人對我們肯定，人人對我們歡喜，這叫做修福德。這福德因緣若具足，我們對人人歡喜，人人對我們歡喜，這叫福德因緣具足。

若是「福德因緣不具足」，這樣叫做「憔悴」，讓人看起來我們沒有「福相」。福相不是胖胖叫福相，福相是是讓人看了就歡喜，這樣叫福相。有福，與人有緣的相。而我們讓人看了就沒這個緣，譬如憔悴，這是怎麼來的呢，就是煩惱！我們人沒人緣，就是因為煩惱。這煩惱就因無知，無知的無明，因為我們凡夫，不懂的事很多，計較的事也很多。稍微一聽到什麼，不合自己的意，就很生氣！這都是沒將事情聽清楚。一聽到，怎麼可以這麼做？我就不是要他這樣做，怎會這樣做？就開始對某人有成見，就對某一個人不高興，連怨帶恨，這就是叫無知。無知就會造成煩惱，所有的「煩惱」就譬喻「塵盆」。就如塵盆一樣，全都累積起來，骯髒的累積起來，就會成為「惡業」。「羸瘦憔悴」，這都是我們沒造福因，沒結福緣，自然人看了不歡喜。人看不歡喜，心就會生氣，生氣就會怨、會恨，這是一定的道理。

*** 「憔悴」：喻所有見思煩惱未盡除，內怖無常故形憔悴。外遭八苦故憔悴。**

所以譬喻「所有見思煩惱未盡除」，我們若是看人還有煩惱，或者是讓人看了不歡喜，人在評論我們等等，我們要好好自己反省。因為我們「見思煩惱未盡除」，因為我們自己還有煩惱，所以我們就在人與人之間造成了很多。這是在人與人之間，但是在我們內心呢？內心還有「內怖無常故形憔悴」，這又是一種，對我們自己內心，內心缺法，無這些法。所以我們在見思煩惱還未盡中，我們會常常煩惱，煩惱無常若來的時候，煩惱得而失，煩惱我此生若病痛，煩惱老來病死。很多很多的煩惱，都在內心中。所以內心缺法，就常常會「憔悴」，很著急、很煩惱。心若有法，自然就能輕安自在，悠哉！悠哉！但是我們的心就是沒有法，對外面的環境讓我們煩惱。我們自己的內心污垢，也就憂鬱了，這就是「憔悴」。現在憂鬱症的人很多，就是因為對外面的境界「不順意」，所以內心就一直憂鬱著，這也叫「憔悴」。外面就是八苦：生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五蘊熾盛。凡夫離不開這八種的苦，所以這這是「憔悴」。

尤其是我們人生，看到年輕，很好！但是，再想想，我現在雖然老，這年輕人再幾年後我再看到她，她也同樣會老，不過那時已看不到。現在看到很美，很端莊，不用幾十年後，她的臉會皺，同樣身的

形態會變。很多身體的無常，正常中的無常，就是說一生無病痛，年少也會慢慢變老，這就是行蘊！在這種八苦中，還是在無常中變遷。有些人就是內心很煩惱，這也叫做憔悴，這種的憔悴就是欠缺「道」。我們的法，我們的道心不堅固，法不入心，道不堅固，不穩定。所以內心就有「怖畏」煩惱在這很現實的人生中，就是這樣過。

經文簡釋：

「糞土」，喻見惑；「塵坩」，喻思惑，見粗思細故也。

「糞土」就是譬喻見惑，「塵坩」就是譬喻「思惑」。「塵坩」就是塵，不斷不斷的累積。塵就是「土沙粉」（灰塵）不斷累積。「糞土」是比較粗骯髒的東西，這就是「見惑」。若是「塵坩」就是「思惑」，在我們的思想中不斷的這種灰塵，很微細的煩惱不斷地累積叫做「塵坩」。「見粗思細」，「見」到的是粗，粗相的那就是「糞土」；「思」，細，那就是很微細的「塵坩」。這種粗細的髒污，這種的煩惱一直在我們的生活中。

經文簡釋：「污穢不淨」

* 「污穢」：喻三界五陰的苦報。

* 「不淨」：合此惑業苦三道，皆為不淨，是為五濁眾生相。

「污穢不淨」，這種「污穢」那就是譬喻「三界、五陰」。三界五陰我們平時常在說，「三界」：「欲界、色界、無色界」，〈譬喻品〉常在說。「五蘊」就是「五陰」—「色、受、想、行、識」，這五蘊一直困擾我們的道心，這全都是煩惱無明。

「不淨」就是「合此惑業苦」。惑是無明，塵沙惑等等，種種累積起來就是苦。苦在哪兒？三塗（三道）。「三塗」，皆為不淨，見思惑都是不淨。惑業受苦，就不斷連續下去，就成為「五濁惡世」。眾生的形態，都是在見思惑當中，所造作的煩惱合成為「五濁」，在現在的人間。

* 「惑業苦」：生死相續，由惑業苦。

一、惑：發業潤生煩惱名惑。

二、業：能感後有諸業名業。

三、苦：業所引生眾苦名苦。

惑業苦種，皆名習氣。

尤其「惑業苦」，那就是生死相續，我們的生死在「相續」，過去生、來生、未來生，很多啊！在懵懵懂懂、糊糊塗塗，「一切帶不去，唯有業不斷隨身」。什麼業呢？就是見思惑，這些無明煩惱我們造作，人與人之間，這種惡因惡緣的業力，就這樣一直不斷來。所以生死相續，這生與死，不斷累積，不斷相續，所以有惑業的苦。

第一「惑」，就是發業潤生，煩惱名惑，剛才一開始已跟大家說。

第二「業」，是能感後有諸業，這就是造業時，因有煩惱，他才去造業。

第三「苦」，是業所引起眾生不斷互相製造煩惱，合成的惡業，去受報的苦。這種惑業苦的種子，我們若不趕緊去除，這個習氣永遠在我們心中。

各位，學佛，我們應該要時時用心，而且要很細心。常常想到人生很多事情都由不得自己。明明是好事，為什麼人那個執持好事的心念會那麼短呢？明知這是「無明」，沈溺於無明的時間，為什麼要這麼長？永遠都是一念好心起，很快的「惡」的念頭就又再淹沒過去。一念「精進」開始，怎麼會這樣快，「煩惱散漫」就又將它淹沒掉了呢？所以眾生永遠就輪迴於「三塗六道」中，在「四生」由不得自己。吃這麼多的苦，我們要如何去解脫呢？所以要將「法」，薰法，將這個法，不斷法香要入心。要用心來聽，要精進面向著這條康莊大直道走，不要再偏差掉了。看大家用心，這樣的整齊，是多麼的美。光是看到就覺虔誠，很虔誠，虔誠是學佛的根本。大家很和睦，「六和合」是這麼的美。這種虔誠合和就是很完美，所以我們要時時保持這念心。時時要多用心！