

20150212 晨起薰法香如是我聞思（逐字稿，簡校版）

恭敬修，至心恭敬禮念無有懈怠。
無餘修，即福德與智慧二種資糧。
無間修，即勇猛精進無有間斷。
長時修，即數十年如一日之間。

這就是要跟大家，修行，這四項修持，對你們來說很重要。修行人的心，必定要時時有恭敬心，以恭敬，敬佛、敬法、敬僧，敬天、敬地、敬人間，敬一切事物。常常跟大家過說，遇到什麼事情，感恩啊，同時尊重，最後就是愛。我們若能時時有這種恭敬的心情，這樣來修行，這在我們對人、對事、對物，對己的心態，自然時時都是叫做至心恭敬。這就是最誠意、恭敬的修行。我們在佛法中，這個恭敬不只是內心，不只是在生活中。我們一大早就要有生活規律，三點多，聽到敲板了，大家的生活很和齊，做什麼呢？趕緊要上大殿來了，來禮敬。這種敬禮就是早課，我們一定要做，這就是我們修行的規律。又是要唸，要用很虔誠的唸，不要有懈怠。日日都要精進，日日的的生活，我們都要抱著感恩心。在寺院修行，我們若看看外面，多少人生活辛苦，衣食住等等都是很辛苦生活，但是我們修行者竟然有這如來室，就是佛陀的淨土。我們人人修行佛法，我們的心以佛心為己心，人人都有一個佛宅，一間很溫暖的道場。我們既然有這樣的生活，身心有所依止的道場，我們在裡面生活能懈怠嗎？絕對不能懈怠，因為我們了解人生無常，時間苦短啊！所以我們要好好把握時間。

早課，這是我們一天生活的開始，那就是精進的表態。這是精進，表示我們要精進，這是生活的形態。所以，恭敬修，不可疏忽了。何況剛才說，對人、對事、對物一切，我們都要用誠意恭敬的心。這就是我們修行者所應該要有的，不只在道場裡面的修行者。凡是學佛者，在家菩薩，既學佛，也是要學這分恭敬。恭敬三寶，恭敬人間事物，所有修行佛法的人，都必該有的禮節，有的心態，一定要有恭敬修。有這樣，道場才能很和睦，有這恭敬的心，團體中才能很整齊、很和睦。所以恭敬修是很重要，一方面對自己道心要勤精進，一方面在人間中，待人能和睦，這就要從誠意的恭敬開始，不要懈怠。

再者，「無餘修」，「無餘修」就是專心一念，沒有其他的雜念。修行我已經選擇這個方向了，心無旁騖，我們就是專心向菩薩道走。菩

薩道就是在人群中修福德，在人群中得智慧。這兩種就是我們的資糧，行菩薩道的道糧。我們也要很用心，要專心，我們修行的方法就是這樣，菩薩行。所以福慧兼修，這就是我們的道糧。再者，「無間修」。「無間」就是無間斷，連連接接的時間，一念間都沒有讓它鬆懈，沒有鬆懈掉，連連接接，無不都是我們勇猛精進的心。修行者的心，精而不雜、進而不退，這叫做精進。要精進，一定要勇猛。天氣很冷，離開被窩不容易啊！但是只要我們有精進的心，聽到敲板，動作，剎那間的一念。聽到，醒來，被子掀開，就開始動作，就是我們要精進上大殿了。所以「聞鐘聲，煩惱輕，智慧長，菩提生」，在寺院中，不就是鐘聲一起，大家就要集合了。在被窩的動作，若沒起動，我們要如何能集合來到大殿呢？所以精進就要勇猛，不論你在做什麼事情，一念心，精進心不能沒有，勇猛心不能缺少，所以要勇猛精進。

才能「無間」，無間就是無間斷，時時刻刻，我們的心就是在勇猛精進中，沒有間斷，這叫做「無間修」。沒有間斷，這樣不斷修行精進。煩惱一來，因為我們勇猛精進，馬上防非止惡，戒除。就不會再有不良的行為，這就是精進得來的，才有辦法消除不良的無明煩惱。所以我們要有修行的心，前念後念要連連接接，不要間斷了。過去的習氣要預防，不要再回來，精進的念頭就要不間斷，這是「無間修」。「長時修」，長時間，數十年如一年如一日，其實我們修行者應該說數十劫、無央數劫，應該他要這樣長的時間來修，豈止是數十年呢？所以我們長時間，從今以後，長時間，我們到來生來世、無量世都一樣要有精進心。這是修行者四種的修行法，不能缺少。所以「恭敬修」要恭敬，「無餘修」那就要是專心一致，「無間修」就是不要間斷精進的念頭，「長時修」就是從今以後，一直要同樣的，修行的心要好好地長長久久、綿綿連連，要一直修下去。不要因外面境界一轉，障礙了我們的道業，就這樣斷掉。

還記得前一段經文，迦葉尊重也這樣說，過去佛陀是這樣教、這樣教。長久的時間就有了半途間斷，所以漏失，漏落，失去了這念精進心。一念無明起，就漏了，「漏」就是無明，落在凡夫。凡夫就在五道四生中，我們應該要將心顧好。佛陀殷勤，悲愍眾生，來來回回無央數劫，無始以來，從修行，發心修行開始，一直一直來來回回，就是為了要傳法給世間人。讓人人有接受能接受到佛法，法能夠入心。讓人人知道，人人本具佛性。這是佛陀一直一心一志，成就眾生到成佛的程度。佛陀的恩很大，我們要如何報呢？所以前面那段文這樣說：

經文：「世尊大恩，以希有事，憐愍教化，利益我等，無量億劫，誰能報者。」

要如何報佛恩，佛的恩是這樣大，過去以為說，佛這樣教，我就這樣受，這樣修，這樣得，這就是報佛恩。自修自得這樣就好了嗎？這還沒有，佛陀所盼望的，不是你自修自得。你自得之後，還要兼利他人。你才只是自得而已，還要再去兼利他人，才是真正報佛恩。芸芸眾生這麼多，沈淪在苦海中，一個人要如何救呢？一定要大家，不只是自得獨善其身，一定要再回頭來救度其他苦難的眾生。救人的人要增加，世間苦難者，遇難的人得救的機會才會多。所以這就是佛陀所期待，期待人人修行成菩薩，能夠救度眾生，這才是真報佛恩。下面接下來的文這樣說

經文：「手足供給，頭頂禮敬，一切供養，皆不能報，若以頂戴，兩肩荷負，於恆沙劫，盡心恭敬。」

***佛於眾生有大恩德，教化利益恩德深廣，實難以言報。**

這段文，我們就要知道，佛陀於眾生就是有大恩德。我們最近一直說，佛陀修行是很長久以前，從發一念心開始，一直生生世世，在五道四生不斷來來回回。就是入人群中，造福在人群，在人群中修行，成長智慧，上求佛道，下化眾生，時間是很長久。我們生生世世說不定都有與佛陀，受過佛教化。雖然他不是顯成佛的身分，但是來世間，各種身分都有，將我們無明、不懂道理，教導我們。讓我們能了解道理，在煩惱迷茫中能及時清醒，能悔過，能改善我們過去的錯誤。這說不改變我們的行為、我們的人生，讓我們種善因，所以我們能今生此世做人，在人間中，在這樣的環境裡，又有佛法可聽，又能在人群中造福人群。這說不定我們過去的過去，無量劫中都一直受佛教導。有這個因、有這個緣，我們今生此世還是能在佛法中，所以應該要感佛恩。所以，佛在眾生群中，真的是有大恩德。

我們若是這樣來想，迦葉尊者所表達佛的大恩，要用什麼方法來報呢？佛陀「教化利益，恩德深廣」，比天高、比海深，比宇宙開闊，也是比大空間深又廣。這是表示對佛陀這一分的恩德，佛陀的恩德給眾生是這麼的大，這是佛心能夠覆蓋。我們幾天前有說了，佛陀他就是天地宇宙，在天體間，他的心、他的覺悟，他所了解的，能夠來覆蓋天地萬物，能讓眾生都在他的覺悟智慧之中。有緣的眾生能接受佛

陀的法，一聞則悟。若是無緣的，對佛法，他就排斥，這就是還沒有緣。不夠因緣，因緣足夠的，那就是很歡喜來接受。一接受佛教，必定得佛恩德深廣，人生改變了，絕對是不同。

看看監獄裡面，有了人間菩薩進入監獄，和他一起讀書，把道理帶進裡面，循循善誘，讓他接觸到。「原來過去我有錯誤，原來我過去的一切都是負面，我現在還有機會能夠及時改變。」改變了，從那個苦難中，不自由的環境裡，將自己的心開放出來，將自己心的煩惱無明解開了。發心在裡面，監獄裡面做道場，在那個地方改變自己的行為，表達出來給人看。在那個地方一起受苦、失去自由的人，他能將他了解的法再和別人分享。像這樣，改變他的人生，有朝一日，離開那個地方，出來外面，海闊天空，一切，他自己自由。他自由，開闊的身心，投入更開闊的範圍，能夠利益社會、利益眾生。想，只是一番道理能夠改變人生，這個道理，佛陀留給我們的，是不是大恩大德呢？所以恩德深廣，「實難以言」，要說盡實在是很長。

***謂是我等勤修持，受教奉行，得證小果，自以不辜負教育即足報佛恩。**

所以，「謂是我等勤修持，受教奉行得證小果」。迦葉尊者的意思，他覺得佛陀所說的教法，我們大家也是很殷勤，依教奉行。我們就是這樣修，持佛的教法，所以，受教奉行，去除煩惱無明，也是證了小果。小果就是四果，初果、二果、三果、四果，這已經是極果了。就是心已經無明都清淨了，分段生死也斷了，但變易生死還未斷。但是他們覺得，我這麼認真在修行，這樣我沒有辜負佛陀對我的教育，這樣不就是報佛恩了嗎？大家過去以為是這樣，不辜負佛陀的教育，自己已經自得了，去除煩惱，斷除分段生死。這樣，這不就是報佛恩嗎？

***以今細思續慮較量佛之宏恩，豈是一生一劫能報，縱使無量劫，誰能報者。**

但是，現在在法華會上，迦葉尊者等，大家再好好細思續慮較量。再好好地想想看，「我只是這樣獨善其身，我自己自得自悟，佛陀的宏恩，我真正回報了嗎？只是獨善自得，佛陀給我們的恩德是這麼大，教育我們。佛陀為了眾生，生生世世來來回回要度眾生，芸芸眾生還這麼多。菩薩，佛陀開始呼籲人行菩薩道，希望人人能夠與佛同等的心，不忍眾生受苦難。我改變了我自己，我應該也要與佛一

樣，發這念心來度眾生。這是佛陀的宏恩，這難道是一生一劫就能報的嗎？佛陀的宏恩，我只是守在我獨善其身，這樣難道叫做報佛恩嗎？

縱使在無量劫，誰能報者。「雖然我能發心在無量劫」，他同樣這樣認真修行，「但是我若不發大心，這樣難道真正是報佛恩嗎？雖然我也是這樣在修，到底是誰在長時間願意這樣付出呢？」迦葉尊者，大家好好深思緘慮，想想看，比較看看。佛陀給我們的是這麼多，我們只是修到這樣，這樣就叫做報佛恩嗎？長久的時間，同樣能與佛同等付出，誰做得到？誰能報佛恩呢？

經文簡釋：

「手足供給，頭頂禮敬」；即使終身供給勞作，執勞運力不能報。

*手足供給，頭頂禮敬，頭頂至地，禮拜恭敬，謂一心運想，十方諸佛，如對目前，恭敬慇懃，五體投地，故云禮敬諸佛。

報佛恩，難道只是「手足供給，頭頂禮敬」？即使我們「終身供給勞作」，或者是「執勞運力」，同樣是不能報。這種在生活中有形，在佛身邊表達很恭敬，這樣哪怕頭頂禮敬，手足供給，就算是這樣的表示，表示我很恭敬，我為佛效勞，我做很多事情。佛陀他想要做什麼，我就替他做，在生活中對佛的恭敬，這是一種表示生活的付出、恭敬。「頭頂禮敬」，意思就是說，頭頂至地，我們在禮拜就是恭敬。恭敬就是這樣，全身從頭到地面，表達出我們的恭敬，用這種禮拜，頭叩地，表達出我們的恭敬。「一心運想，十方諸佛，如對目前，恭敬慇懃，五體投地，故云禮敬諸佛。」我們這樣恭敬禮拜，我們就是要觀想，不只是用雜念心，拜下去，心不知道想到哪裡，是不是真正的恭敬呢？有誠意的恭敬嗎？有誠意的恭敬，是頭頂著地，內心很恭敬，這樣來表達。不只是面前的佛像，還要觀想十方諸佛現前。因為佛法，不只是釋迦佛傳，釋迦佛他是從無量數佛這樣傳下來，我們人人要向諸佛恭敬禮拜。所以這樣是不是叫做報佛恩呢？這種「恭敬慇懃，五體投地」，用敬來供諸佛，這樣是不是也是報佛恩？當然是啊，因為我們要勤精進。前面有說過，要「恭敬禮念」，要勤精進，不懈怠，這也是表示精進之一，這樣來報佛恩。

經文簡釋：

「一切供養，皆不能報」；指身口意三業虔敬供養，以一切物而為供養，以上多種皆不能足報。

「一切供養，皆不能報」。其實這樣只是一種表達而已，表達我們的身、口、意三業虔誠供養。「以一切物而為供養，如上各種皆不足報」。其實這也只是表達恭敬，在表面上的恭敬。表面上也是需要，這是一種團體形態。但是，我們是不是真的報佛恩呢？只是在那裡禮拜恭敬，「我很尊重」，是不是這樣叫做報佛恩？下面又說，

經文簡釋：

「若以頂戴，兩肩荷負」；以頂戴佛，以肩而擔，如觀世音菩薩經常頂戴如來在寶冠中，竭盡誠敬之心。

「若以頂戴，兩肩荷負」。「以頂戴佛，以肩而擔」，頭頂戴著，看看若在非洲，或者是很多國家人民，他們把東西都放在頭頂上，這樣運載一切東西，這是他們的生活生態。其實我們也常常看到佛菩薩的雕像，不論是觀音菩薩或者是地藏菩薩，反正很多人在雕菩薩像，若是有冠的，有戴冠的，上面也都有刻佛像在，這是表示頂戴，從頭頂這樣頂戴，將佛頂戴在頭上，這是表示一種恭敬。或像是為佛效勞，要運搬很多東西，放在頭頂上，也是。或者是用肩膀來擔，運載一切物資，很豐富，來作為供養。所以這是「兩肩荷負」，頭來頂，或者是用肩來擔，還是如觀音菩薩等等，在寶冠上，這樣盡心力，表示虔誠的心，這種頂戴，「兩肩荷負」，哪怕是頭上頂戴，或者是用肩膀來擔。

《父母恩重難報經》中也這樣說，父母老了，什麼叫做孝順？用一肩擔母親，一肩擔父親，磨破了肩膀的皮，這樣叫做報父母恩嗎？報得盡嗎？也是報不盡。記得嗎？《父母恩重難報經》，這種報恩，在佛陀的教育，教育我們人要報父母恩，做到這樣的程度，用這樣的方法，這樣叫做報父母恩。我們眾生要報佛恩，要如何報呢？用什麼方法？頭頂、肩口肩膀來擔，這樣是不是也就是報佛恩嗎？這只是一部分而已。下面說的是，

經文簡釋：

「於恆沙劫，盡心恭敬」；縱經劫數如恆沙多，盡己一心，而行恭敬。

「於恆沙劫，盡心恭敬」。要用很長久的時間，不是一生一世而已，要用很長久的時間，表達出這一分恭敬，是盡心盡力的恭敬，還要很長久的時間。縱然是經過了劫數，很多劫，「劫」就是劫波，就是長時間。經過了很長的時間，一沙一劫，如恆河沙之多。一粒沙當作一劫，如恆河沙那麼多的時間，這樣要說多長呢？「盡己一心而行恭

敬」。我們必定要到這樣的程度，很長很長的時間來表達，不是一生一世，不是一劫。這就是要一沙一劫，如恆河沙劫那麼長的時間，用這麼恭敬、虔誠的心來回報佛。這樣難道夠嗎？所以，菩薩就是「以所修善根功德，承事供養無量無邊一切諸佛，悉令周遍，無所闕少，是謂報諸佛恩」。以菩薩來說，那就是要行菩薩道，修種種善根功德，要行菩薩道。除非你是行菩薩道，用行菩薩道利益眾生，救度眾生，這才是真正的佛心。

***菩薩以所修善根功德，承事供養無量無邊一切諸佛，悉令周遍無所闕少，是謂報諸佛恩。**

我們要與佛的心會合，我們要體會佛陀的心懷，我們一定就是要幫助佛，與佛同心、同志願去行菩薩道，去救度眾生。這種「所修善根功德」，這樣來「承事供養無量無邊一切諸佛」。因為諸佛，佛佛道同，每一尊佛的法都是一樣，無不都是他們成佛了。成佛的境界就是這樣，希望眾生人人與他們一樣成佛的境界。這種天地萬物宇宙間的真理，這念心開闊了，這種與天為一體，真解脫的這種心念來面對人間，這就是諸佛的心。諸佛心，就是希望眾生與佛心同等。

要與佛心同等，中間這一段叫做菩薩道。菩提為因，菩薩行為果這種因與果，我們若沒有身體力行，我們光是修小乘，你再如何的恭敬，還是一樣自私，利益自己。佛陀希望人人打開自私的心門，開闊我們的心胸，將我們所了解的法，真正與眾生分享，轉眾生的無明，向於光明的善道。就如監獄，失去自由的人，我們要如何到那個地方去開闊他們的心胸呢？在最苦難的世界，我們要如何啟開他的心靈財富呢？讓他能種個菩提因，現在生去行個菩薩種子，帶到來生，豐富造福人群，福中生慧。「福從做中得歡喜，慧從善解得自在」，這都是要在人群中所得到的。我們要知道如何才是真正近佛的心，這就要看我們人人要很用心，決心勇猛精進。

像過去在佛經中有一段這樣狐狸報恩的小故事。狐狸，那就是在無央數劫以前，在雪山裡，大樹林裡，各種動物都有，有五百隻狐狸。但是狐狸牠的身體比較瘦小，較小隻。但是在叢林裡，大小動物都有，牠們彼此之間強者為王，所以一隻獅子，就是山林之王。這山林之王，這隻獅子，牠若走出去，很多野獸就要避開，狐狸覺得在獅子後面，牠們不會挨餓了，也不會被欺負。所以這五百隻狐狸常常就是跟在獅王後面，獅王獵取了食物，知道後面有一群狐狸，所以牠故意留著食物。狐狸託獅子的福，就這樣在山林裡生活。

有一天，這隻獅王出來外面走的時候，忽然間，有一個大窟，這個大窟好像一個洞一樣，牠不小心陷進洞裡去。這五百隻狐狸看到獅子已經陷進洞裡了，要怎麼辦？其中，四百九十九隻狐狸看到這隻獅子已經陷入洞裡，大家四散，這隻獅子已經遇難了。但是其中有一隻狐狸牠沒有隨著大家散開，牠站在那裡，「要如何救獅王？」內心一直想，我受到這隻獅王，託牠的福，能這樣生活得悠哉，但是獅王現在落難了，我非救牠不可，我一定要想盡辦法救牠。

要用什麼方法呢？獅王的體積是那麼大，自己是那麼微弱，要怎麼辦？喔！想到一個方法了！周圍有土，牠就趕緊向獅王說：「請你退後一步，我將上面的土，我用盡我的力量，會一直將它撥下去，用我的四隻腳，把土一直撥下去。」這隻獅子真的是聽了，就退後一步。這隻狐狸光是用牠的四隻腳，在那裡一直撥一直撥。雖然力氣很小，但是，這樣撥久了，慢慢土堆消失了，土已經進到洞裡了。土邊撥進去，這隻獅子就邊用土墊腳，所以這樣一直屯、屯、屯，屯到土，這隻獅子也慢慢浮出來了。

這段故事，佛陀說到這裡，獅子得救了。所以就告訴大家，你們知道嗎，那隻落難陷入洞底的獅王，就是我的過去生，那隻狐狸就是現在的阿難。過去生是這樣，四百九十九隻狐狸是現在跟著提婆達多來反佛教的，不只是沒有報恩，還處處陷害僧團，要破僧團。雖然過去受了獅子的恩，卻是不懂得回報，反而還是這樣要破僧團。唯有阿難，他一直就是這樣跟隨著。這段小故事，阿難是過去那隻狐狸，牠為了這隻獅子，平時走過，牠跟在獅王後面安全。獅子故意留著的食物讓牠們能生活，所以牠懂得報那隻獅王的恩。所以剛剛的文，雖然很長的時間，我們這樣恭敬禮拜，但是長久的時間要這樣效勞下去，又有幾個能做得到呢？用這個故事來譬喻，五百隻狐狸，那就是唯有剩一隻在那裡用盡牠的心力，這樣來報獅王之恩。我們要用心，四種修行，要恭敬修、無餘修、無間修、長時修，要時時多用心啊！

【註一】典故摘自：《根本說一切有部毗奈耶破僧事·卷十九》

復告諸苾芻等：「汝等諦聽！阿難陀不捨離我之事。如過往昔，有一菩薩住不定聚，在一方所山中受獸王師子身。時有五百野狂，每常

隨後求拾殘食，同住山中。師子殺得蟲獸，上味血肉食已捨去。餘有殘者，野干取食多時在彼。於後時中，彼師子王夜覓蟲獸，夜闇不覺墮在枯井，其五百野干中有一野干，見師子墮井，不離井邊思念方便：『作何計校，救拔師子得出井中？』自餘野干見五百群鹿，隨後而行。其彼一野干傍井東西遊行，見一土堆，以推土置於井中，土漸滿井師子得出。爾時諸天於虛空中，即說頌曰：『皆須作親友，羸弱及強者；我見一野干，從井救師子。』」

佛告諸苾芻等：「時師子者，我身是也。其一野干者，阿難陀是也。昔四百九十九野干，即此四百九十九苾芻是也。其四百九十九苾芻棄捨於我，唯阿難陀不捨而住。」