

20150606 晨起薰法香如是我聞思（逐字稿，簡校版）

過現未來：明自他宿世事，
知自他身：明來世生死相，
漏盡煩惱：明斷見惑無明，
八解脫：行入無邊虛空定。

這就是一個心理的境界，我們修行，心理，到底我們的心理無明有沒有去除？我們若是有去除煩惱，我們的思考會很清淨，這是我們平時要思惟修，進入了靜寂清澄的境界，這是我們要好好用功了。「三明六通道品發」（《無量義經·德行品》）。過去我們已經說了「三明」，三明，「宿命明、天眼明、漏盡明」，宿命明就是我們知道過去。我們知過去造什麼因、結什麼緣，我們來生此世，我們所得到的果、報，明明歷歷，很清楚，這叫做明，是「宿命明」。明白自己的過去，更加明白他人，我們與他之間，今生此世，大家在一起是歡喜，是互相嫉妒、彼此對立，或者是感恩啊！善知識或逆增上緣，我們都很清楚，這是過去生我與他的因緣，今生這樣的果報，這是宿命明。我們的生命中，過去、現在，所以這自他宿世事，我們都很清楚。要能清楚過去與現在，心若沒有很清明，我們昨天的事情說不定就忘記了。怎哪有可能還記得前世的事情呢？當世的前世，我們更是不清楚了。所以我們的心還是要時時去除煩惱、無明，減一分的無明，就增加一分的清楚。

再來就是說「知自他身，明來世生死相」，這就是「天眼明」。我們現在，今生此世，我們要如何修行？過去既然就是這樣的無明，造成了我們今生此世種種煩惱果報。現在我就要好好修，修得我們來生世，所以「明來世生死相」。我知道這輩子要好好修行，過去的，我們要放下過去了，我們不要再惹來來生世的糾纏。「欲知今世果，那就是前生作者是」，過去生的造作，所以我們今生有這樣的果。若要知道如何來生，今生所造作的，就是來生的果。這我們若都清楚，來世的生死相，我們要依報、正報在哪裡呢？要出生在什麼樣的國家？他的生態是好的、富有的國家？或者是不好的、貧窮困難的國家？是很多善知識共聚的地方？或者是充滿了無明、煩惱覆蔽的眷屬？到底未來我們是什麼樣呢？唯有要有這種天眼通，我們才能明白來世生死的國土、眷屬、時代、社會、人群的形象。所以我們要修行，法要好好用心，貫耳，法要從耳根入，入得牢牢住在我們的心，很堅定、很牢固，注入我們的心地來。我們才能了解過去的宿命，我們才能明白未來的生死。所以，宿命通、天眼通，都在我們靜思惟中，心要靜，要

思惟修。每天的生活，舉止動作、待人接物等等，時時都要提高警覺，一點點態度的錯誤都不可以。

你們還記得佛陀說一個貧婆的故事嗎？那位貧婆，佛陀要度她，如何都度不來，因為她如果看到佛，遠遠地就不想要看，就這樣離開了。但是佛陀也不捨這位貧婆，但是他知道，他度這貧婆度不到，這是過去生有這樣的因緣。所以，她的緣應該是阿難去度的。貧婆遠遠看到，看到阿難，貧婆就起歡喜心了。很恭敬，趕緊來接近，接近阿難，她很喜愛聽阿難為她說法。阿難將佛陀所說法，說：「這是佛陀說的，妳為什麼不見佛？」「我不知道，我只是很喜歡聽你說的話。」阿難就說：「我說的，這是佛陀向我說的。」「但是佛陀說的，我就聽了不歡喜，我就是喜歡聽你說的。」阿難說服了貧婆，就將貧婆帶來見佛，佛陀開始說過去的因果。

兩位比丘，一人走前面，一人走後面，前面的比丘遇到一女人在哭，「妳為什麼哭呢？」這樣問那個女人。這個女人見到比丘也是很恭敬，就說：「我怎麼會命這樣不好，生生往生，我含苦辛勞養育孩子，家庭貧困，用心撫養我的孩子長大，我的孩子現在忽然間又死了，我苦啊！」這位出家人就說：「生死有命，本來就是這樣，不用哭，哭什麼呢？」就向前走了。後面這位比丘來到這女人面前，很柔軟地跟她說：「妳為何在哭呢？」這個女人就同樣的話重覆說，這位比丘聽了，這位比丘說：「真的感到悲苦啊！能體會你的心。」一條手帕拿來，「來，妳將臉擦乾淨，停止妳的眼淚吧，人生本來就是這樣，自然法則，因緣就是這樣，不要哭了，好好保重自己。」這樣就再向前走了。這位婦女，女人想：後面這位比丘這樣的溫柔，拿手帕給我擦，還給我安慰，我若是將來我願意跟這位出家人修行。

佛陀說到這裡就說：「唉，前面那位出家人，很慚愧就是我。後面那位出家人，那就是現在的阿難。阿難的柔軟心，過去生中與這位貧婆結了這分緣。那時候，走前面的比丘用理智，知道這是自然的法則，自然的法則既然是這樣，何必哭呢？少了那一分同心理的心。阿難就能對她說，妳的悲苦我了解了。但是前面那比丘，因緣就是如此，哭什麼呢？」這樣就過去了，就是缺了那一分柔軟，缺了那一分同理心。大悲，缺這一分心。所以，我們在修行，這也是佛陀教育我們的一段譬喻故事，也是他生活中，在人、事、物間的過程，也是在生活中。這一生的貧婆，見佛不起歡喜心，看見阿難，她就這樣願意跟他走、聽他的話。這就是對我們的教育，我們對任何一個人，我們都要態度柔和，對人說話要有同理心。這樣在人群中才能化善緣，我

們讓他看見，他歡喜，我們看見他，我們也是能付出柔軟的心。

就如在尼泊爾，現在的一群人，二天前在帳篷區中，除了義診以外有發放，在那裡辦一場祈福會，大家共同來祈福，甚至為他們行孝、行善的道理。在祈福會上，本來說要用水來為他們洗腳，但是那裡的風沙很大，又是缺水。他們就靈機一動，用溼紙巾，叫年輕人要去疼愛那些老人，沒水可洗腳，你們用溼紙巾去將他們的臉擦一擦，風吹沙很大，頭臉將他擦得乾乾淨淨，這不就是用法在那個地方教育嗎？教育年輕人。

若是現在非洲，在莫三比克每個月的發放，他們就每個月舉行洗腳，年輕人為老人洗腳，孩子為父母洗腳，那是在莫三比克。現在他們每個月在發放，那個次序就安排的很整齊，先帶動念佛、繞佛，然後就很整齊，長者，就是說年紀大的人，父親、母親坐下來。有孩子的，孩子就去為他的父母洗腳；沒有孩子的，同樣也有一群年輕人，去為那些沒有孩子的老人洗腳，這就是在非洲開始提倡。非洲因為親子關係較疏遠，不知道什麼叫做孝，不知道什麼樣叫做愛，所以他們在那地方，愛的付出，同時讓他們表現出敬老尊賢，孝順父母要身體力行多行善。這是在非洲，我們用這樣的法，在那地方帶動，這是每個月。每次看到他們傳回來的訊息，不論是錄影或是照片，看到那個畫面，打從內心的感動。這就是在那裡播善種子，菩薩在那地方，從一人來帶動這麼多人。開頭從南非，幾位語言能通的人過去，現在慢慢就傳給本土的人。本土的人，一粒一粒種子浮現了，由岱霖來領導他們，就變成每個月例行的規則。

我們現在看到尼泊爾，在災區中，佛陀的故鄉，台灣一群學佛的弟子將法帶回去佛陀的故鄉。佛陀故鄉受災難，八方菩薩凝聚在那地方，現在有八個國家的慈濟人在那個地方，共同一心，他們用種種的方法，現場缺什麼，就用什麼來代替。缺水，他們就用溼紙巾來代替洗腳變成了擦臉，看到那個畫面也是很溫馨。所以說，我們今生此世，人與人之間要如何與人互動呢？你用你溫柔的態度，這個人跟你有關係、沒關係，都不要緊。「無緣大慈」，我們看到人，我們就要給人歡喜心，一個微笑也是布施，一句柔軟的話也是愛語布施。這種愛不斷累積在人群中，這就是結善緣。所以，我們不論是過去生何種的因緣，今生何種的環境，我們全都要好好累積，累積善緣。我們要時時提高警覺，要如何去除煩惱、無明。這是我們佛法要落實在日常生活中，我們無明煩惱要漏盡，我們要將它漏盡，那些煩惱都要漏盡，煩惱若去除，法才能牢固。所以漏盡，漏盡就是煩惱都去除了，佛法

清心在我們心中。這戒、定、慧，「三明六通道品發」，這必定要漏盡煩惱。所有的煩惱都將它去除，去除了煩惱，法才能入心來。

這樣才能「明斷見惑無明」，我們才能很清楚，煩惱離開了，我們這個心，我們的智慧才能開朗，斷除見思惑。我們的見解、我們的思考、我們的無明不會再來迷惑我們的心。這我們要一一斷除，漏盡煩惱了，才有辦法斷除了見，見濁，煩惱濁、無明濁，我們才能完全去除。能這樣，我們才能慢慢「三明六通」，進入了解脫，「八解脫，行入無邊虛空定」，我們才能慢慢通達「六通三明」，才能「八解脫」，後面再向大家大概解釋。前面的經文。

經文：「佛於其中，度無量眾。其佛法中，多諸菩薩，皆悉利根，轉不退輪。彼國常以菩薩莊嚴。」

還記得須菩提成佛，佛號叫「名相」，還記得嗎？劫名叫做「有寶」，國名叫做「寶生」。「其土平正」，那國土非常平正，在那個地方，「玻璃為地」，那國家很美。所以那國家不只是美，還有所度的眾生很多，佛法在那地方很昌盛，甚至很多大根機的菩薩，他們一聽，一聞，十解、百解、千悟都有，根機很利。所以聽法者就是傳法者，也是說法者，這就是那個國家所度的眾生，大家能接受佛法，也有很多的聲聞。下面一段文說。

經文：「諸聲聞眾，不可稱數，皆得三明，具六神通，住八解脫，有大威德。」

經文簡釋：

「諸聲聞眾，不可稱數，皆得三明，具六神通」；其數亦多。

* 「三明六神通」：聲聞果也。

* 「三明」：在佛曰三達。在羅漢曰三明。因智之知法，顯了謂之明，又曰智明，證智之境而顯了分明也。

* 「六通」：三乘聖者所得之神通。

即天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神足通、漏盡通。亦稱六神通。

其數亦多，聲聞很多、很多，這些聲聞聽法之後，皆在三明，還具足六神通，其數很多，三明六通就是聲聞所得來的果。修行，雖然他是聲聞，他聽法入心了，已經去除了煩惱，全都去除了，得到三明，也得了六通，這就是聲聞修行的結果。聽佛所說的過程，修行的

因，得來的果就是三明六通。這個「三明」，在佛曰「三達」，我們過去有解釋過「三明」，佛叫做「三達」，若是在羅漢，叫做「三明」。「三明」與「三達」差別在哪裡呢？「三達」就是通達無礙，過去、現在、未來通達無礙；若是「三明」，了解了，知道了，但是無法通達，只是了解、知道了，但是無法通達。只是了解、知道而已，還有障礙，要他發大心、立大願，還有障礙。所以在羅漢稱為「三明」，在佛叫做「三達」。因為佛已經是無上的大阿羅漢，同樣的，他出家，同樣現比丘相。所以，佛陀他大覺悟，稱為「三達」，羅漢才只能「三明」而已。

「因智之知法，顯了謂之明」，他的智，已經知道這個法，能夠了解了，只是這樣，所以叫做「明」。「證智之境而顯了分明」，這是經過了聽佛所說法，所以他了解了，就是明白了。但是，還有自己自我的障礙，所以不能稱為通達，只是三明。「六通」，就是「三乘聖者」，三乘，聲聞、緣覺，還有菩薩，這三乘聖者所得的神通。菩薩也是一樣，緣覺也是一樣。「天眼明」，天眼，不只是「天眼通」，其實，我們剛才說的「三明」，其中就是「天眼明」，「知自他身」，能夠了解未來的生死相，這叫做「天眼通」，也叫「天眼明」。「天耳通」，「他心通」都是通而已。「宿命通」，不只是宿命通，還是「宿命明」，那就是知道現在、未來，我們自己與別人過去的因緣，全都通達明了，這叫做「通」，又謂「明」，通達明了。所以這種神通，神足通，再來就是漏盡通。漏盡，不只是通，同樣也是明。所以，通達明了，漏盡，這六項，知道過去、現在、未來，需要宿命與天眼。漏盡就是要去除一切一切的無明、煩惱、惑，才有辦法六通具足，加上了三明圓滿，這就是六通三明，「三明六通道品發」，我們過去有讀過了。

經文簡釋：

「住八解脫，有大威德」；八解脫：又名八背捨，背惡向善，背麤向細，違背三界之煩惱而捨離之。

「住八解脫，有大威德」。這「八解脫」就深多了，名又叫「八背捨」，這是完全說我們的心理。背捨也就是背惡向善，背麤向細，背捨三界之煩惱，這樣全都捨離。我們從開始「三明六通」，我們開始聽佛法，全都明白了，我們的內心永遠永遠就是要背惡向善。常常若有皈依時，我都說「反黑歸白」，過去的錯誤，過去的無明、惑，一切一切的惡，從今以後，那些惡都拋到後面去。現在就是要一味向著光明的路，也就是背惡向善，去除黑暗的，向光明的路走。同樣的道理，「背麤向細」，修行不只是淺淺的修，我們要深入了解，真正微細的法，我

們必定要去思惟修。戒、定、慧，我們不只是行六度行，還要戒、定、慧，要四修；要無間、無餘、長時、尊重等等，心心念念無間斷。這種，粗，不只是造十善這樣就好了。行十善這是較粗，就是行十善，做好事，做好事還帶著煩惱，還有人我等等，這都還是粗善。

我們必定要進入很微細，打從內心那種很自然的善，那一分愛，這種很微細，心態不只是說「煩惱，煩惱我放下了」，連那個煩惱的相都沒有，連放下的心念都沒有。原來就是這樣，已經練到心思和天體合一，非常的細微。我們的心量已經打開了，都沒有其他障礙，這樣就是細。就如我們面前一片都是開闊，其實在開闊之中，還有很微細的塵。只是我們的肉眼還看不到，你若將顯微鏡拿來看空間，還有很多很多顯微的微塵在。這就是我們的心與一大片的空完全清淨合一，就叫做「背羸向細」。「背捨三界之煩惱」，這樣全都將它捨離，這就是解脫。若能到這樣，就是解脫，解脫的名稱叫做是「背捨」。所以，這個道理，大概若知道，分作八種。

一、內有色相外觀色。

謂行人先觀自己色身，壞爛不淨，不可愛樂，一心靜定。

一是「內有色相外觀色」，我們內有色相，我們現在還有「我」，我好好來觀想，觀想，「行人觀自己色身，壞爛不淨」。要修行，就要好好來觀想自己，整天眼睛都看外面，自然地，外面的形相、種種，容易誘引我們的心出去。我們要修行，要好好好地還是要內自觀照。我們這身體，到底是什麼東西呢？整天吃東西，消化掉的又是什麼？排泄出去的又是什麼呢？這要好好來觀察，東西進入到肚子裡，還不都是爛，壞爛不淨嗎？這是我們向內自觀，「不可愛樂」，東西從嘴巴嚼一嚼，再拿出來，看，令人很厭惡的東西。但是偏偏我們人總是貪於口欲，都不去用心，所以不可愛樂。這就是我們日常的生活，大家要好好「內有色相外觀色」。我們在我們的身內，這樣進去，出來，看看，其實好好想想這個過程，不可愛樂。

二、內無色相外觀色。又為欲界貪欲難斷，故觀外不淨之相，令生厭惡，以求斷除，故又云外觀色。

二、內無色相外觀色。看看外面，欲界貪欲難斷。我們生活在這種欲界中，比比皆是，無不都是煩惱，所以，欲難斷。我們若能好好去觀外不淨之相，令生厭惡，以求斷除，故又云外觀色。我們想我們自己內在，進去出來的東西，再去看看外面，我們知道了。這二天也

都常常說，在尼泊爾，有人受傷或者是生病，身體已經潰爛了，化膿了，醫師在處理過程，破掉了，這麼臭啊！是啊！人的身體就是這樣。看看外面，我們常常都會聽到，一個人往生之後，幾天沒人知道，那味道傳出來，去找，原來是人的往生之後，身體的不淨，這就是在外面，我們看得到的。別人的身體是這樣，我們的身體，將來是如何呢？這我們要好好用心觀察。「不淨之相」，都是不淨的，還在計較什麼呢？還要再貪什麼呢？所以「令生厭惡」。何必男貪女愛呢？彼此的身體都是不乾淨，這是不是很厭惡的呢？世間有多少，每天都在聽，不孝的，或者是生下來開始，無常了，就從小要顧到父母都老了，但是孩子還是要父母照顧，這種拖累。這也就是男貪女愛造成了一代一代因緣果報這樣在牽拖，很累。所以修行者能「令生厭惡，以求斷除，故云外觀色」，要斷除，就是要這樣斷。

三、淨背捨身作證：淨即緣於淨相。謂除棄外色不淨之相，清淨皎潔，猶如殊妙寶室，心既明淨，樂漸增長。

第三淨背捨身作證。我們現知道內外就是不乾淨，所以「淨即緣於淨相」。因為清淨之相，這個清淨相就是要「除棄外色不淨之相，清淨皎潔，猶如殊妙寶室，心既明淨，樂漸增長。」外面，我們內外不淨相已經了解了，我們應該要棄，棄除，不要還在貪欲中又再去取著。自然我們內心沒有內外的色相，沒有內外的貪念，自然我們就能保持這念心的清淨，真正的乾淨，就猶如「殊妙寶室」。我們前面有說過了，「寶生」這國土就是有寶，到處都是寶，連樓臺，或者是室內都是這樣殊妙寶室，我們的身心就如這樣。所以「心既明淨，樂漸增長」，這法喜慢慢增長。過去看的都不歡喜，我們能清淨了這些污濁，污濁的東西都去除，內心清淨，自然得法歡喜。

四、虛空處背捨：

除棄自身不淨之色，又除棄外身一切不淨之色。

若心捨色，一心緣空，與空相應，即入無邊虛空處定。

四、虛空處背捨，就是到達虛空處定的程度，真正的虛空都是很乾淨，這必定要除去自身不淨之色，還要除去外身一切不淨之色，若心捨色，一心緣空，與空相應，即入無邊虛空處定。我們對自己的身體自己要很清楚，我們看到外面的色相不要起貪念。這種男貪女愛，名色等都完全去除。若能心捨色，我們的心能將色都捨去，不要起貪欲，這樣一心緣空，自然我們的心就很清淨，空無一物，與空相應，即入無邊虛空處定，這時候的心就與虛空會合。

五、識處背捨：一心緣識。依五陰等，悉皆無常、苦、空、無我，虛誑不實，心生厭背，而不愛著，故云識處背捨。

五就是識處背捨，識，我們一心緣識，我們要好好考考慮，六根塵在外面緣著外面的六塵。我們心若一動念去造作，善惡的識，那結果的種子收入我們的內心來。我們若前面都去除，一切皆空，我們就沒有這些事情，這些東西都是這個識。都是依著五陰等，色受想行識，除了說的六根六塵，這六根六塵的境，就是引來了我們的五蘊或是五陰。外面的色塵，我們的根識去領納到，所以說色受想行識，我們的感受，我們的造作，所結果的識。這識我們就要好好去體會，因為了解了，一切皆無常、苦空無我。若能這樣外面的六塵，我們能體會色受想行識，道理若全都了解，我們就知道這全都是會集來的蘊。蘊就是會集，會集過來的這些東西，無不都是無常，既無常何必去追。既是苦何必去造作，既是空何必執著，既是到頭來無我何必計較？所以這種無常、苦、空、無我，我們若是道理都了解，這都是虛的，是這樣的虛誑不實。我們若能了解，自然我們的心就能厭背，厭棄六塵，也體會了五蘊，我們都了解了，自然我們就不會再造作、貪著。心就會背捨，就是厭，不想在這樣的人間，讓人與人之間互相對立，放下了，一切都空了。而不愛著，故云識處背捨。我們對這些識，都能了解，色、受、想、行、識這五蘊，我們都能透徹清楚。

六、無所有處背捨：依五陰等，悉皆無常、苦、空、無我，虛誑不實，心生背捨，而不愛著，故名無所有處背捨。

第六、無所有處背捨，也就是說，我們都依這五陰，外面的六塵境，收入在五陰，色、受、想、行、識。這都是無常，我們更要再了解，同樣是苦、空、無常、無我。在這種的境界中，我們的心就要生出背捨，就是惡的、過去的，我們都拋把它拋在背後，面前追著的，都是微妙的善法，惡的要去除，所以「心生背捨，而不愛著」。不要了，不會再這種污濁之中，煩惱無明中糾纏，沒有了，所以「而不愛著，故名無所有處背捨」，這就是入「無所有處背捨」，是什麼都沒有了。

七、非有想非無想處背捨：一心緣非有非無想，即觀諦理。依五陰等，悉皆無常、苦、空、無我，虛誑不實，故名非有想非無想背捨。

第七、「非有想非無想處背捨」，「非有想非無想處」，意思就是

說，非有，想入非非要做什麼呢？非無想處，但是不能不用心去想，這種非有想、非無想。你想入非非，沒有用，但是，你不能離開思惟修，所以我們一定要在中道去了解法是這樣，了解人間污濁是這樣，我們要如何修？這我們應該要很清楚。兩邊，執著，執著任何一邊都不對，所以也是要背捨。所以「一心緣非有非無想」，我們的心非有非無，我們要很清楚。就是「觀諦理」，要用心觀真實理。所以了解「五陰等，悉皆無常、苦、空、無我」，這都是「虛誑不實」，我們都透徹了解了，這就是要靠我們的思惟修，觀想諦理，我們才不會偏在非有非無，我們夠透徹了解道理。

八、滅受想背捨：受即領納，想即思想，即五陰中受想想心。謂行人厭患此心散亂，故背滅受想諸心，是名滅受想背捨。

第八，就是「滅受想背捨」，滅除了一切一切受、想、行、識，我們都把它背捨了。受，就是領受，我們領納了一切；想，就是思想，就是五陰中的受想與想心，相放在我們的心上，念念不忘，這叫做受想想心。就是我們人，我們要知道，不要再將做過的事情、過去的錯誤，重重疊疊，做善事也不必說做了就一定放在心裡。總而言之，選擇對的，非常微細的善行去行，這樣就對了。不必想那麼多，這些事情，厭患，此心會使我們散亂。一直要想過去，一直執著現在等等，這容易使人散亂心，所以我們必定要背捨，背捨滅受想這些心。

***依無漏慧，滅前六識心王心所，斷盡見思惑，所得滅盡定，即二乘涅槃。**

***有大威德，善能降伏內外怨魔，有威有畏，有德可敬。**

修行，我們就是把握在剎那間清淨心，不斷延續下去，就是不必去執著，這叫做第八「滅受想背捨」。我們若能依這樣修，就是無漏智慧，到了這樣，那就是智慧無漏了，滅除了前六識的心王心所，斷盡了見思惑，所得的「滅盡定」，這就是二乘涅槃。所以若能這樣，就「有大威德，善能降伏內外怨魔，有威可畏，有德可敬」。這是不是有比較深呢？都是在我們的心。修行，最重要的，不必去執著外境，外面的境界，我們要好好思惟。最簡單的，是從我們自己的生活來想。東西，貪啊、吃啊，過程，排泄出來，看看外面的污濁等等，世間是這樣，還有什麼好執著呢？所以，三明六通八解脫，都是這樣的過程，深的法要很用心。背粗向細，粗重的煩惱去除，我們要很微細，細得就如我們回歸於空一樣，所以沒有執著。要時時多用心啊！