



八大人覺經



《八大人覺經》是後漢安世高西元二世紀中所譯。

安世高出家後，想要出國去印證佛理，所以周遊許多國家，來到中國洛陽安住下來，專心深入研究華文，一段時間後，通達華文，就開始翻譯。

本經經文和其他佛經稍有不同，
一般佛經開頭有「如是我聞」等六
成就，經後流通分有「信受奉行」
四字，本經都沒有。

《八大人覺經》含經題只有
三百八十一字，經文簡短扼
要，易於修學。

「大人」就是大士，觀世音菩薩
為「白衣大士」，「大士」、
「大人」都是菩薩。

第一次講述《八大人覺經》

開示時間為一九八四年九月十六日，
迄一九八五年九月二十九日止。

上人於每月一次的慈濟委員聯誼會，
講述一種覺悟之道，為期一年共
十二場；

第二次講述《八大人覺經》開示
時間自二00二年十一月起，迄二
00三年元旦止。上人於每日晨語
時間，對精舍常住二眾、醫院志
工，共講述三十二場。

第三次講述《八大人覺經》

開示時間於二〇一〇年三月上人連續八日於志工早會，對精舍常住二眾、志工開示，因時間有限，內容甚短，並未結集成冊。

修行的方法有八種，道理很深，但是安世高用很淺顯、簡短的文句，讓我們好讀、好背、好誦；就像大家看到靜思語很歡喜，因為句子短，能用在日常的生活中心。

上人在本書語重心長的與大眾共勉

《八大人覺經》經文很短，從開始的苦難，到過程的方法，一直到最後的解脫，都不離經文中提到的八件事情。

大家若能背誦，好好受用、運用智慧度化眾生，自然能夠福慧雙修、智慧如日、慈悲如月，永遠光明，更能「令諸眾生，覺生死苦」！

上人在本書語重心長的與大眾共勉

《八大人覺經》經文很短，從開始的苦難，到過程的方法，一直到最後的解脫，都不離經文中提到的八件事情。

大家若能背誦，好好受用、運用智慧度化眾生，自然能夠福慧雙修、智慧如日、慈悲如月，永遠光明，更能「令諸眾生，覺生死苦」！

第一章 釋經題

「八大人覺」是八種修行的方法，
凡是要學佛者，都必定要行菩薩
道；要行在菩薩道中，就必定要
自我覺悟。

佛陀教育我們要有感恩心，
感「眾生恩」，也就是社會人人所
付出的恩；當然也要感「父母恩、
師長恩」，更要感「風王水土恩」，
就是風調雨順。

回向偈：

願以此功德，莊嚴佛淨土。
上報四重恩，下濟三塗苦。
若有見聞者，悉發菩提心。
盡此一報身，同生極樂國。

四重恩：父母恩、三寶恩、國王恩、眾生恩。
四重恩：父母恩、師長恩、三寶恩、眾生恩。
四重恩：父母恩、上師恩、國土恩、眾生恩。
四重恩：父母恩、老師恩、國家恩、眾生恩。
四重恩：父母恩、上師恩、國土恩、眾生恩。

—摘錄自網路—

三途(三惡道)

地獄——火途

餓鬼——刀途

畜生——血途

八相成道

八相為：一、降兜率。二、入胎。
三、出胎。四、出家。五、降魔。
六、成道。七、說法。八、涅槃。

第二章 至心誦念 八大人覺

為佛弟子，常於晝夜
至心誦念，八大人覺

學佛，目的就是要成佛；成佛的條件，首先要自覺覺他，一般人常說，先自利然後利他，自己若不清楚，就無法教育別人。

世間苦在哪裡？苦在於「迷」！
迷是因為不覺，若能先自覺，自己在
迷茫中醒悟，再去分享心得，就是教
育，自覺以後再去教育他人，叫做
「自覺覺他」。

眾生迷，心就亂，心亂則世亂，世間就無法有善的循環。

佛陀是一位大覺者，他將自己求法、覺悟的心得，再向人間宣說，所以除比丘傳法外，其實普天之下，愈是智慧高、根機好的人，他對佛法的教育接受愈深、研究也就愈透徹。

「八大人覺」是八種修行的方法，凡是要求佛、學佛，或想要成佛者，都必定要行菩薩道；要行在菩薩道中，就必定要自我覺悟。

自我覺悟最重要有八種方法。

自我覺悟最重要有八種方法。首先要知道器世間的無常，也要知道生命世界同樣無常！「器」就是器具，就是物質，地球上所有的生物、植物，所有看得到的東西，都稱作「器世間」。人不可迷在器世間的物質中，對器世間有形的道理都應清楚瞭解，有瞭解就能破迷為覺。

接著要讓心靈透徹，萬物一統皆從心造，一切煩惱苦難、人禍災害，無不是從心起。這又讓我們深一層地覺悟、瞭解，知道應該要如何修行，如何自覺，如何再去覺他，這全都需要方法；方法就在「經」中，知道方法才能夠突破「迷」；能突破迷茫，才能解脫。

不論出家或在家，只要已經皈依，就稱為佛的弟子；既然是佛弟子，必定要時時依教奉行，此時此刻就要立願，這麼短的文句，這麼奧妙的道理，怎麼能不放在心裡？從這時候開始，

《八大人覺經》就是我們日夜、時時要奉行的道法！

雖然《八大人覺經》很短，每一段字數不多，但是不論行住坐臥、舉步動足若能時時應用，就會常常記得，所以佛陀叮嚀我們，要「常於晝夜，至心誦念，八大人覺」

「常」就是不間斷，意即佛弟子應該要晝夜不間斷；在日常生活中，心要慇懃，時時誦念「八大人覺」。

「晝夜」表示用功沒有間斷；「至心」就是很虔誠。真正的虔誠，是道和法用在心裡，有句話說「銘刻心版」，就是將短而簡單的好句子，常常刻在心中，這也是「至誠」。待人接物若能常常想到刻在心版的這句話，哪怕心要被境轉也會及時再轉回來。

我們要精進，日常生活要用在分秒中！
只要一句
上人說「分秒不空過，步步踏實做」，
自然就除掉懈怠的心，再提起精進的
心，這就是「銘刻心版」。

學佛要上求下化，雖然在教育別人，其實自己還是不斷在學。

《禮記·中庸》「得一善則拳拳服膺」，得一善要好好把握、抱持著善與日常生活並行，就是「拳拳服膺」。將我們所求的教法，再普遍傳給別人，讓別人同樣能好好把握著，依教奉行，就是利益人群。

慈濟人對內要誠正信實，對外要慈悲喜捨，內外無不是大愛。
誠正信實就是自愛，慈悲喜捨就是愛人
自愛與愛人，一定要自覺以後，才能
覺他，這也是學佛不能少的至誠。

第三章 世間無常

p44

第一覺悟：

世間無常，國土危脆
四大苦空，生滅變異
虛偽無主；
心是惡源，形為罪藪
如是觀察，漸離生死。



佛陀乃覺者，一般人受了苦，才會去追求樂，但悉達多太子享受了天下一切的福，卻偏偏要去分析人生為什麼不平等？苦難的眾生是如何過日子？

所以他離開享受的環境，出家專心探究。佛陀年輕時，與人不同的地方就是在此！所以我們既然為佛弟子，就要奉行佛陀教法，時時用在日常生活中。

二千多年來，感恩歷代高僧、古德祖師盡形壽探討佛陀教法，開拓人間真理、覺性的泉源。使佛陀的教育能源遠流長，直到現在，僧團生活、四眾弟子的組織具全。我們要承擔使命，在團體中互相研究、磨練，讓佛法永住人間。

這個時代，佛法中稱作「末法」。
末法眾生垢重，因為眾生的煩惱垢穢，
造成時間劫濁、世間混亂；因為世間
亂、人心亂，變成多災多難，大地
不斷受破壞，所以大家要提高覺性，
開始來研究佛陀所說的
《八大人覺經》。

世間一切幻化無常，不是我們能掌握住的，所以《八大人覺經》的第一個覺悟是「世間無常，國土危脆，四大苦空，五蘊無我」。

這段經文，應該很容易明白，只是平時都疏忽掉了，佛陀希望我們時時警覺世間無常，才能道業精進。若能覺悟世間無常，凡事就不計較，自然就不那麼執著；有「無常觀」，心就沒煩惱，這是修行人要常常體悟的。

世間沒有一樣是「常」，沒有一物、一刻是停住的，絕對是無常。

同樣在瞬間，也有無數的未來；瞬間都無法停留，豈有常住？

學佛應要有透徹的看法，世間沒有一樣東西是堅固永久的。

凡夫的感受，常常由不得自己，一天到晚對境生心，剎那間感觸到的，假使生起不歡喜的心，能左右它嗎？對人對境，若能好好調整心態，調整到一切感受都能應境隨心，能馬上解開，就是修養的功夫。

互相對境之後的感受，要思考是不是有偏差？感受所表達的形態，在彼此之間就建立了「緣」；好緣、壞緣，好的結果、壞的結果，都歸入在「藏識」，若能更用心，照顧好心念，自然事事都是對的。

常說「瞬間就是永恆」，瞬息與永恆之間，只差在一點心念；修行就是要使瞬息成為永恆。痛苦是短暫的，不論幾年，總會過去。身體四大不調，導致有病，難道因一點點病，就自我放棄嗎？

心像一面鏡子，心鏡要好好地自照，只要心靜，境動無礙。世界雖然那麼寬闊，有時候用一個小小望遠鏡，貼近我們的眼睛，看出去很遠、看到很多。道理也是如此，收進來好像在芥子裡，放出去好像是天下須彌。從這個角度言，要體解佛陀的教法，不是說「已經聽很多經了，對我們有用嗎」？最重要的，還是要將自己的心調理好。 p53

須彌納芥子

考古學家、地質學家不斷研究，證實大地曾「移山為海，倒海為山」，所以山會變成海，海也會變成山。世間土地，無時無刻都在變動，幾千萬年前地殼變動，現在所看到的大山，以前是一片大海；現在所看到的大海，過去是一座雄偉的大山，什麼都不常住。

常常說要「自我祝福」，若每天在內心啟發善與愛，自然與人互動就懂得關懷，人和人互相關懷、彼此相愛互助，就是造福，也是善的循環。造福的動作叫做「福業」，「業」就是一股氣，臺灣人說「福氣喔」！
福氣就是佛教所說的福業。

為什麼有的人，會讓人看到起歡喜心、起信心？因為他平時與人互動，不斷付出、不斷累積修養。日常生活是外，是別人看得到的；內在是自己要修養，所以有修養的人會自愛、會愛人，自愛愛人就是福。

世間不斷在破壞，若不趕緊用福共聚力量，會壞得更快。就如坐在同一艘船上，風浪大的時候，除駕駛船的人技術要好以外，坐船的人心也要定，大家若亂動，反而會加速船在風浪中翻覆。

惡若較多，世間的動亂就會愈多；善念愈多，穩定的力量就會愈大；要世間全部都是善念，實在很難，但至少要多一些人，心中有愛！

愛心要愈早培養愈有福，要常常覺悟
「世間無常，國土危脆」，簡單的兩
句話，要常常放在心裡，時間不斷轉
動，凡事不要計較。要好好把握每個
時刻的一念善，就是「把握當下、恆
持剎那」；瞬間就是永恆，大家要顧
好這念心，必定要自我警惕。

「四大」是地、水、火、風。

地是堅質的，就像我們身上，皮、筋、骨、肉都叫做堅質，都稱作「地大」。這些堅質的東西有傷害，就像大地被破壞有傷痕，身軀破壞了，同樣也有傷痕；會感覺到骨頭痠、背痛等等，這就是地大不調。

血液、痰、淚、唾液，都稱為「水大」，慈濟常常在送髓。「髓」就是造血幹細胞，一個人血液若不暢通，生命就有威脅；造血的功能有它生理的變化，若沒有協調好，同樣也會衰敗。血液對一個人的身軀非常重要，生命的主流就是血，所以水大不調，就是對生命的威脅！

血液、痰、淚、唾液，都稱為「水大」，慈濟常常在送髓。「髓」就是造血幹細胞，一個人血液若不暢通，生命就有威脅；造血的功能有它生理的變化，若沒有協調好，同樣也會衰敗。血液對一個人的身軀非常重要，生命的主流就是血，所以水大不調，就是對生命的威脅！

人生要時時彼此協調，凡事才會順。同樣，只要是有形的物質，四大因素必定要互相調適，才能真正平安。在四大中間不調和，身體就會互相衝突，會變成病。人的身軀有暖氣，摸起來有溫度；若人往生了，就是冰冰冷冷的感覺。所以說人體溫度若不調和，就是病。叫做「火大不調」。

風大是氣體流動，就是呼吸；呼吸從體內吐垢納新：清新的氧氣吸進來，體內的穢氣吐出去。

四大假合無不都是歸於空，所以瞬間就是永恆。

我們生活在大地，人倫道德不能有一點點差錯，修行就要修大協和，要好好利用時間，人與人之間要和，這就是我們修行的目標！

一輩子辛辛苦苦、勞勞碌碌，到生命
最後一天，到底「我」是什麼？
風歸風、水歸水、土歸土、火歸火，
一切散壞無遺；

人生要如何保護自己的身軀呢？其實多數罪業都由身起；為了身軀享受，為了保護自己，人們做了很多損害他人的罪業。若能把身軀看透徹，能「盡此一報身」，就能為一切眾生求安樂，就是「犧牲享受」，也是「享受犧牲」。

生命每天隨著時日、季節不斷運轉，在這種危脆的國土中，天下萬物沒有常住的空間；一切都是四大假合，只要其中一大不調，就眾病叢生！

但是眾生共業，要求得四大調和談何容易！必定要人人有和合的心態才能運轉，常常說「運轉、運轉」，就是要隨著人心和合來運轉。

五蘊是色、受、想、行、識，也稱作「五陰」，除了「色」是四大假合的物質，其他的四蘊都屬於心靈感受，看得到的一切都稱為「色」。

除了身軀的「色」以外，就是「受、想、行、識」。「受」是接觸剎那間的感受，是日常的感覺，有了對待，才有感受；感受是無形的，有的人身軀雖然健康沒病痛，心靈感受卻是苦的，看到順眼的，感受很歡喜、很快樂；一點點不順意，就感覺捶心割腹的痛苦。

「想」也一樣，是接觸、感受以後，再經過腦浮現的形象，深入心思考慮的結果；是好是壞，是對是錯，形象印在心裡，就成了「想」。

「受、想」引出「行」動，行動後
累積下來的，就是業的種子，藏在
「第八識」，就是歸納業的地方。
感受大都來自人我是非，人與人之間
的感受。

世間無常，「行」是很微細的流動，時空也是在無形中不知不覺流逝，從出生一直到現在的形態，是哪一天在變形的呢？究竟是哪一個時刻老化？這種不斷的變異，我們全然不知覺，就是「行」。

非常非常微細，不斷地流逝、變動，就是「行蘊」，天地萬物不曾離開過行蘊。

受、想、行、識，雖然是無形的，
在生活中卻佔很重要的因素；
四蘊能引導我們，往正確的方向，
或是錯誤的方向！

正確的方向能導向覺道、進取精進、
利己利人、自覺覺他，不只此生今
世，同時也度向來生，這是永恆的。

但是，佛法明明說：受想行識有變異，
為什麼現在又說是永恆呢？

因為瞬間的念頭，雖然無法在現實生活中常住，但是若發願，就要好好把握住，且依照願去實行，我常常說把握當下，最重要的是恆持剎那，也就是「瞬間是永恆」。

再來是「識」，在「想」之外，還有「思」，常聽到「思想」，想是粗相，很多形象放在我們心裡，稱作「想」。只有「相」放在心裡還不夠，還要有「田」，要將田放在心上；我們說心地、心地，心地就是讓我們放種子的地方。

種子放下去，因緣成熟，就會在大地現形，就好像每個人將外面的境界收進來之後，不斷在內心思考。種子落土，隨著時日累積，現形在生活中，譬如我們怎麼想，就會怎麼去行動。

人生本就是「無方無圓，非變非異」，
但人們都有一種執著，在執著中痛苦，
在執著中間得不耐煩，也閒得不快樂，
更夾在人與人的是非中生存；只有「大
智」與「下愚」的人沒有是非。

大智者已經超凡入聖，不受世間的利害
得失影響心思、心理，他的任務就是為
人群而生活。

常說釋迦牟尼佛是為救度眾生，為眾生修行、為眾生成佛；人生要有超凡入聖的心理，再苦再忙也不覺得累，即使閒也閒得很自在，一點是非都沒有，為什麼？因為心廣體寬，雖然身無一物，卻一點是非也沒有。

所說的「身無一物」，不是不管世間的事情，而是忙忙碌碌的事情很多，但拿得起、放得下，就像手畫虛空，鳥兒飛過，心無痕跡。

人生本就變異無常，認得太真，執得太過，這輩子必定閒也痛苦，忙也是非，所以要心廣體寬，認真透徹瞭解佛教教理，就可以「扮假成真」。假的東西看得開，真的東西能努力，真和假兩項形態能分明，人生就快樂自在。

人生為什麼會苦？就是真假顛倒，看假為真去計較，看真為假不重視。

「生滅變異，虛偽無主」，這幾句話若記著，就可以真假分明；能夠真假分明，就會忙得很快樂，也閒得很自在。忙的時候，悠哉悠哉；閒的時候，沒有一點是非，就是真正在修行。

日常生活，都在人我彼此的感受中，我們對人的看法有所感受，別人對我們又有什麼樣的感受呢？應該多站在別人的立場思考。修行要時時用心，待人接物、舉手動足，無不是彼此之間的感受。

人總是去追求不可得的東西，得不到的時候生起怒氣，或是埋怨，就造成傷害。人生也是一樣，要瞭解人生是四大假合、是苦空，一切的行為都出自受、想、行。思想一有偏差，就容易使行為偏差；行為偏差，就會累積很多的業。

若不瞭解，則只為了四大假合的身軀，
勞勞碌碌、辛辛苦苦，實在很不值得。
道理若清楚，心就能平靜，就知道一
切都是生滅變異，沒有什麼實質的事
物；既然不實，一切虛偽，還有什麼
好主宰呢？

佛陀來人間，就是要開啟我們的智慧，發揮我們的慈悲。人生離不開苦難，為了人生的苦，要啟發慈悲，才有辦法拯救苦難。要去救苦，必定要先瞭解道理，所以學佛最重要的，要先瞭解苦，常常自我警惕；對一切境界，知道是無常，知道世間危脆，凡事都不可執著。

世間沒有任何東西可以單獨運作，要有很多因緣、物體因素和合；所有物質以及人的身軀，都離不開四大，若其中一項失調就會敗壞，敗壞以後就是一場空。

受、想、行、識，雖然對凡夫而言是無常，但對聖者而言是永恆；只要發一念真心，為天下人間的苦難而求覺道，這就是永恆。不可以想：「什麼都沒有！」因為我們所做的一切，後面還有一個「藏識」，「受、想、行」主導這輩子，所做的完全在藏識裡；藏識引導我們將來的去向，也引我們再去的下一世。

六識-眼、耳、鼻、舌、身、意。

七識-末那識(潛意識部分)

八識-阿賴耶識(藏識)

第九識-阿摩羅識(根本清淨識) 眾生本有佛性，有自我淨化、自我轉換宿命的力量。

佛教是人生教育，對要求皈依的人，我的條件是真正徹底認清佛教，走出迷惘，走入佛門覺醒境界。但是凡夫的境界，就是無法好好自主。

。

經文說「心是惡源」，為什麼心是惡源？因為心無定力。
常言「人之初，性本善」，人人都有和佛同等的佛性、有善良的心，只是心性不定，容易被周圍的境界誘引去做壞事。

有智慧看開人生的世相就有戒——
預防的心；有戒自然有定力，有定
力就不會被過去的業所轉。

修行、學佛要學什麼？就是學用方
法來洗滌心的迷惘；將凡夫的觀念，
轉入聖人的境界。

學佛，是佛教徒要走的軌道，比如搭巴士總比搭火車危險，巴士開在馬路上，路面平坦，為什麼較危險？因為沒有規則。

巴士想要越線就越線、要超速就超速、遇到岔路閃來閃去，一不小心就互相磨擦碰撞，反而不安穩；而火車走在軌道上，就很安穩。人生就像走在無軌道的大路上，學佛就是要學習走上人生的軌道；有軌道，就不容易出軌。

常常說剎那或瞬間就是永恆，雖然在空裡面，感覺無主、很虛，沒有一個實物，但是裡面卻有一個妙有，就是「業識」。

業識若清淨，就是本性；一般人都說到第八識，其實還有第九識，就是人人本具的本性。

成佛就是憑著完全沒有污染、真正乾淨的第九識。業識帶著人生一切的幸與不幸，凡夫在第八識輪迴來去。學佛，就是要學得去煩惱、歸清淨，把造業的意識化為清淨，變成很深入、很奧妙、很明亮、很乾淨的原來本性。

常看到新聞報導驚人的案件，為什麼有這些案件？

犯案都是因為人心看不開，不是傷害自己，就是傷害他人；心是惡源，方向偏差就造成一切的惡，就是「形為罪藪」。

「形」就是身形，有身軀才能夠造作很多業；有思想，身軀若不去做，儘管一直想，很恨、很氣，很想要去毀滅什麼，但若沒有去行動，什麼樣的罪業都不會構成。

有形的東西才會去行動，所以「形為罪藪」，藪就是窟；窟是凹下去的地方，像泥窟一樣，泥窟中有水，很濕，但是水不多，黑黑、髒髒的，另外一個名稱是沼澤，比較潮濕，

水若有若無，但是比較凹，累積很多污泥，就像我們的身軀，凡是身軀所做的動作，業都累積在這裡。

「心是惡源，形為罪藪」，雖然是短短兩句話，但是很重要，含藏很深的道理，是修行者要常常警覺的。要記得，心如何感覺，身形就如何表態，很多的罪就歸納在這裡。走入佛門，要身體力行，修身還要修心，能轉罪惡的心為佛心，就能轉愚癡為智慧。

懂得這麼做的人，就可漸離生死、慢慢脫離六道，身心可以解脫，就不會在修羅、地獄、餓鬼、畜生的境界輪轉，心就永遠在淨土中，永遠是覺悟的人生。

第四章 多欲為苦

第二覺知：

多欲為苦，生死疲勞，
從貪欲起；少欲無為，
身心自在。

在自心身，為無欲少；起欲貪從，勞



「欲」有財、色、名、食、睡五欲，修行最重要的，是希望能夠少欲知足，如此才能輕安自在；輕安自在的境界就是無貪無求。佛陀的教育時時警惕我們，人生什麼都是幻化、無常、苦空，計較的事不要太多，有計較的心，就會造成身心的苦難。

第二個覺知的經文雖然很短，
但若能做到，就真正海闊天空！
心能自在輕安，對平常人來說，
好像很不簡單；不過對修行者
而言非常重要。

有人為名欲而苦，也有人為貪欲受苦。
有財苦，沒錢也苦；有子苦，沒孩子
也苦；有名苦，沒名也苦！

人有種種無所不至的苦，佛陀說：
「多欲為苦，生死疲勞。」因「欲」，
所以心想要貪，就造了種種業！

〈回向文〉首句是「願消三障諸煩惱」，就是要消除貪瞋癡三毒。心不可以「貪」，人的生死根源無法斷，就是因為貪；貪欲多，求不到，就容易發脾氣。

為什麼不快快樂樂過人生，好好地
「我愛人、人愛我」，創造幸福的生活？因為我們不懂道理，這就是「癡」，學佛的人首先要求，將身口意三業所造的煩惱障全部去除。

「願得智慧真明了」，就是讓心清淨、智慧開啟，看事情徹底明瞭。不要只求福，還要求智慧；若有智慧，就有福業；若沒智慧，所做的都是傻福。成佛要福、慧兩項平行，福就是人緣，有人緣，到哪裡都會受人喜愛、受人擁護；到哪裡都有人支持，事業就有人幫助。

「普願業障悉消除」，還沒認識佛法以前，開口動舌無不是業、無不是罪。有時候「業」還沒現形，放在心底，卻已經有了一個種子；有時候，會無意中說出一句傷人心的話，或不由自己地走錯了路。所以人在世間，沒有一個不在造業，希望大家這輩子當人，能夠聽到佛法，能夠把業全消除。

最重要的是最後一句「世世常行菩薩道」，要發願生生世世都來人間，行菩薩道，因為在人間才有菩薩道可完成，在天堂沒有菩薩道可行。

學佛，要學會如何理家，有名利時要懂得運用；沒名利時，也不可計較，若學會怎樣運用、不計較，就是幸福的好人生。理財可以分成四份，第一要供奉父母；第二要養妻兒，家庭要安樂；第三要為社會做一些好事；第四要留一份本錢，好好經營事業。

若無本錢，一直去借錢做大事業，是很辛苦的事情，現在的社會就是犯了這個毛病，有一分本錢想做十分的事業，這樣會很痛苦，也很危險。

有一欠九

有十捐一

只要有滿足的心就能得救，有滿足的心就沒有追求的苦，所以「少欲無為」，則生死自在。

菩薩的生死都是由自己選擇，所以稱作「生死自在」；要生死自在，首先要少欲無為。我們來人間有一分使命，就是要為他人來，不要為自己而來，若為他人來人間，就是菩薩；若為自己來人間，就是凡夫。因為是凡夫，所以無法自由來去！

既然有福報得人身，就是正報；能夠從過去生中，造得人道的因，被業力牽引來人間當人。雖然是凡夫，但是要很慶幸能聽到佛法，「人身難得今已得，佛法難聞今已聞」，難得得到人身，難得聽到佛法，要趕快向佛道去求。

名師難求今以求

但是聽而不行也沒有用，佛陀講經，
是指引道路讓我們走，「經」若只
是拿來念，就錯了；「經」要拿來
當路走。講經也稱作「講道」，道
就是路。

「此身不向今生度，更向何生度此身」，已經得到了人身，也聽了佛法，若不趕快利用身軀，好好精進此生，把生死的煩惱斷除，要等到什麼時候？哪一輩子才能再聽佛法，才能再斷生死呢？

人身難得今已得
佛法難聞今已聞
此身不向今身度
更向何處度此身

學佛要學正見，若虔誠念佛，多發慈悲心，福是自己帶去，不用擔心往生後，子孫會為我們做功德嗎？自己不念佛、不用功、不修養，子孫做多少功德，都沒有用。總而言之，自己修行最好，福業要自己造，不要指望子孫幫忙；為社會、為眾生多做救濟的工作，菩薩道就能完成。

學佛要向覺悟的道路去求，不可常迷在一般的信仰，動不動就去求神、求鬼；只要做好應該做的事，就有善神護法保護著我們，所以不用怕，要正心念佛。

學佛，就是要學出「覺」；覺就是明朗，不昏沉、不無明、不愚癡。
待人處事要用心，有用心才有感覺；佛陀用很多種方法教育我們，有時候用很淺的故事，譬喻世間有各類各形不同的生命；希望啟發我們在無明、闇鈍、愚癡的心態下，走出無明，提高覺性。

一切無常危脆，若想提高覺性，就要少欲知足。修行重在少欲，欲念讓人墮落，讓人受苦，很多危機苦難，都從「欲」開始。人若有貪欲，不只一輩子苦，還有未來六道輪迴的苦。

佛陀說這個法，是在教我們：欲念減少，無明就縮小，減少無明才會自由；無明不斷增長，就如被魔的境界拘束，會殺傷慧命。因此要修少欲的行，去貪念，滅無明，覺性才會提高，每天少一分煩惱，就能增長一分覺性。

第五章 惟慧是業

第三覺知：

心無厭足，惟得多求，
增長罪惡；菩薩不爾，
常念知足，安貧守道，
惟慧是業。



每天平平靜靜、安安穩穩地生活，是人生最大福，所以清貧樂道，就是修行者的心境；每天清淨無欲念，才能沒有煩惱。守志於道，才能開啟智慧；假若心不清淨，貪無止境，智慧絕對生不起來，因為有貪就有煩惱。

學佛，覺悟警惕要很微細，時時
連接沒有間斷，如初一念，好好
堅持，才叫做「發心如初，成佛
有餘」。時間不斷流逝，日子減
掉一天，生命也就少一天，每天
晚課〈普賢警眾偈〉說：

「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，
斯有何樂？」

要常懺悔，若前一刻鐘失掉初發心的
念頭，要像火燒到眉毛一樣，要
趕快熄掉；有錯誤或失去正念的地
方，要趕緊反省警惕。

當勤精進 如救頭然

修行者首先要少欲知足，知足要守於道業，守志於道。

若能夠恆持初念，不斷精進，修行的道路才會開闊，才是真正行在菩薩道中。

學佛要有正確的信仰，因為生命只有數十年，慧命卻是無窮無盡！慧命需要佛法潤漬，佛弟子要追求覺的佛法，凡夫心常常不厭足，財產多還要求更多，先生好還要求更好，孩子乖還要求更乖，世人所追求的享受、享樂、欲望永無止境，這就是「心無厭足」。

有的母親對兒子用濃厚的感情控制，兒子難免會反抗，一反抗起來，就容易偏差。事業也一樣要適可而止，過分追求名利，愈不可得。為了多求，難免心起煩惱；心起煩惱，就增長惡業。

要求愈多，罪業就愈造愈重，比如太太若不甘願被先生欺騙，就要放寬態度；若不甘願，一鬧再鬧，鬧到最後不堪收拾的地步，就是兩頭分開，家庭變成一盤散沙，孩子誰來照顧？

「惟得多求」會增長罪惡，事業也一樣，要寬心、要知足。

世間實在沒什麼好求，求來以後，
也沒什麼好快樂，社會因為貪無厭
足，造成很多禍端。人的心欲無法
看開，不斷多求，也是
「惟得多求」、「增長罪惡」。

第三覺知：

心無厭足，惟得多求，
增長罪惡；菩薩不爾，
常念知足，安貧守道，
惟慧是業。



我們的心無形，卻佔了五蘊中的四項受、想、行、識，日常的感受、思想、行為，一直到行為的結果、業種的完成，全都是心所造作，心的力量會驅使身體去做，身體的行為做出來，業就定下來。

除了少欲知足外，還要精進，學佛對惡的方面要消極，應知足常樂；善的方面要積極，要「惟慧是業」，追求智慧，發揮良能，造福人群；不可以消磨大好的時光，如此生活在人間才有價值，才不會浪費生命。行菩薩道就要歡喜「安貧守道」，

菩薩和凡夫的差別，在於凡夫的心無厭足，菩薩卻是常念知足；凡夫是惟得多求，菩薩卻是安貧守道；凡夫是增加罪惡，菩薩是追求智慧，這就是迷和覺的分別。

若把開闊的愛縮小為對一個人的愛，
就會愈求愈辛苦，愈求愈造業，愈
求愈得不到愛。愛本來就無窮盡，
擴大可利益天下，縮小就自私損人，
菩薩與眾生的分界就在這裡，要培
養慧命，才能生活在快樂中。

聽法，不要以為聽過就知道了；知道無常又怎麼樣，有警覺嗎？在日常生活中是否少欲、知足、精進？若只是聽，也許聽過後很快就懈怠，所以聽法不只聽一次，要時時不間斷。不要以為每天聽，只有一、兩次沒聽會怎樣？也許真正啟發你的心，就在那次簡單的一句話，可以叫醒心裡已經昏沉的覺性。

不只聽法，啟發智慧，還要布施；布施有財施、法施、無畏施，聽法以後，要懂得付出；眾生的苦難，就是欠缺，欠缺就是貧。貧與欠缺，有形的在物質，無形的在心理。有的人是貧中之貧，物質上困難，加上心智的低微，或心和物質長期欠缺，又貧又低能，所以需要我們長期去救濟幫助、陪伴照顧。

佛陀啟示佛弟子，要看清世間的道理；若看不清世間的道理，就會常常在苦惱中。現在社會由於人心不知足，構成了社會的罪態、心理的病態，實都是為了「欲」！要離開欲的煩惱，就要知足；知足就要常常念在慧業，要怎樣開拓智慧？怎樣增強精神、心理的建設？要時時刻刻遠離欲念！

第六章 破煩惱惡

第四覺知：

懈怠墮落；常行精進
破煩惱惡，摧伏四魔
出陰界獄。



《八大人覺經》裡，佛陀說的八種覺悟，都不離「欲」；人生多災多難，生死不能斷，都是因為多欲為苦。菩薩之所以能稱為菩薩，是因為有智慧和毅力，能去掉多欲的心，修少欲的念，能知足、安貧守道。

世間多數人都是為了「五欲」財、色、名、食、睡而忙，多還要爭取更多，所以有「得」就有「失」的痛苦。普通人財產愈多，被人倒債的機會愈大，這就是得在先失在後！若先得後失，會非常痛苦；反倒是什麼都沒有的人，過著平凡、平淡的生活，既沒有「得」，當然也沒有「失」的痛苦。

學佛要把握時光，分秒不空過。
精進就是方向不偏差，一點偏差很快
就會墮落，所以思想正確、愛惜時光，
才是精進的人生；懈怠必定墮落！佛
陀教育我們要力爭上游，意志要堅定、
念頭要正確、時間要把握。

人在游泳時，水若往下流，人是逆水向上游，因為吃力，所以要更奮力、勇猛，一點都不能鬆懈，才能游到上面的源頭；學佛也一樣，若找到方向，必定不可懈怠、不能停息。

人生本來就是苦，來到人間，去除欲念後，要精進、要多修慧業。怎麼來人間？我們不知道；怎麼來做人？更不得自主。怎麼做一個真正理想的人？不知道。因為我們時時受到周圍環境的影響，起心動念，不順意的時候，就發瞋怒心、發脾氣，或煩惱、啼哭；順境時，就歡喜到睡不著。

我們為什麼會不得自主？為什麼會愚昧、愚癡？就是因為受「境」擺佈、受命運安排。其實凡夫才會受命運的安排，聖人能安排自己的命運。要如何安排命運呢？就是用智力、智慧！用智慧破除煩惱的惡念，自然又會產生智慧。

這是不是說，我們的舉止動作是由自己安排，心不受外面的環境安排？不是！聖人能創造環境、製造命運，也必定要很精進；精進才能「破煩惱惡」。

學佛，不一定要去寺院拜佛、念佛、讀經，才叫做精進；拜佛，是表達佛教徒的敬仰，所以入寺院要虔誠禮拜；念經，是要瞭解佛陀所說的教育，讀了以後，才知道道理。若不讀經，就不知道佛陀有這麼好的話、這麼正確的方向，要指引我們走。

讀經就好像走路前，要事先知道路的方向往哪裡走；就如一個旅行的人，要有一張地圖，才知道走的方向對不對？讀經就像問路，所以佛教徒要讀經。

念佛，要念得佛心為己心；要有佛的精神、佛的理念，瞭解佛陀的精神在哪裡，要知道佛陀為救濟眾生而修行。

眾生的苦難，有心靈的、有物質的，
我們必定要以教育輔導人心，轉凡
夫的心，為聖人的心；轉惡為善，
向正道走，從迷茫的人生轉為覺悟
的道路，這就是救濟心靈。

總而言之，要有心理修養、精神的訓練，若能破煩惱惡，才有辦法「摧伏四魔」；「魔」讓我們很惶恐，不能自在、不能明理，讓我們的心常常在苦惱黑暗中。

四 魔

- 一、煩惱魔：指貪瞋癡習氣能惱害身心。
- 二、五陰魔：指色受想行識等五蘊之苦。
- 三、死魔：指死亡能斷人之生存命根。
- 四、天魔：指能壞人善事的天魔外道。

第一 煩惱魔

p229

煩惱會障礙一切功德善法，稱作
「見思惑」。見就是見解，
煩惱魔是見思的煩惱，見解不正確，
思想不正確，就會導致心思偏差，
對家庭、對社會、對國家等等，都
是一種擾亂的根源。

天臺宗所立之三惑，何謂三惑？

見思惑、塵沙惑、無明惑，名為三惑。

凡夫、聲聞、緣覺、菩薩，尚未證成無上佛道，因而擁有的一切迷惑。

見思惑是凡夫的迷惑，見思惑中的見惑是知見的迷惑，如身見邊見等五不正見，思惑是思想上的迷惑，如貪嗔癡慢疑等五煩惱，

聲聞緣覺行人若斷了此二惑，即能證得阿羅漢果，出離三界。

塵沙惑是菩薩的迷惑，菩薩化度眾生，如果不通達如塵如沙的無量法門，則不能完成教化眾生的事業，故名塵沙惑。無明惑即根據根本無明而言，能障蔽中道實相之理，斷盡即成佛。

思比見的層次更深；思惑就是思想、見解很衝動，不會往正確的道路走。思想不只影響個人、家庭，甚至影響社會、國家；有些人看起來堂堂正正，但是他思想偏差，就會禍延國家社會，這是很可怕的事！見解不斷偏差，也會造成人世間的混亂。

第二 五蘊魔

p231

人除了身軀以外，還有受、想、行、識，煩惱不離五蘊，所以四魔中有一個「五蘊魔」。

「色」是眼睛看得到的物質，包括身體在內的一切物質；「受」是感受，日常的生活離不開感受，一早起來，在被窩裡很溫暖，離開被窩接觸到外面的環境，感覺到寒冷，也是「受」。

「受、想」是見、思的煩惱，造作之後的結果，就是業的種子，
隱藏在第八識，「藏識」是業集中的地方。

「行」是一切的動作，生與老之間，包括看不到的新陳代謝，微細的生滅都叫做「行」。其實太陽的光亮也在生滅中，光的速度微細到無法覺察，讓我們無法注意，才有生老病死的痛苦。地球在轉動，身軀在新陳代謝，時刻在損滅、時刻在生長時刻在老化，我們全都不知道！

「識」就是前五識；讓我們最痛苦的是第六意識，學佛，就是要學得轉「識」為「性」，把我們的意識轉回本性。如此智慧門就開了，到那時候本性就非常光亮，有辦法把握自己的生死，控制自己的業力，自然也就能創造命運，所以不會受三界魔王將我們控制在欲界裡。

總而言之，學佛就要學少欲，要盡量修「少欲」的行，不要貪欲。貪欲為苦，惟得多求，多還要求更多，大還要更大；有求得的心理，一定有失的痛苦。所以要破除欲，但是不能消極。

不能說「我生來就是這樣，不要爭取，也不要打拚，什麼都不要了」。
。不顧自己的生活不去做福利社會的工作，也不去開通自己的智識，
這樣是會墮落的！

第三 死魔

p235

有一項人人都害怕的，就是「死魔」。人最怕死，偏偏有生必有死。出生幾年後才會死？沒人知道。是八十多歲？還是二十幾歲？什麼年齡才是死的時候？沒有絕對的標準，這是讓人最惶恐不安的事情。

生命是有限的，時日又過得很快
，死魔一直潛伏在我們體內。
一輩子幾十年，能活上百年的人
很少。生命在呼吸間，不一定要
經過老才會死。死是人人必經的
，要時時警惕人生無常。

若能夠解開煩惱，自然能面對死魔；人人都會死，若知道死是自然的事，就能安然自在，沒什麼好怕的。我們要先打開心門去付出、去愛人；心門若打開，愛心啟發，對自己過去的錯誤能及時修改，觀念一調正，菩薩道路就能行得很穩當，走好菩薩道路，就能知道生死無常而好好應用人生。

第四 天魔

p244

天魔就是欲，人間也有天堂，就是享受物質很豐富、壽命很長；物質多，會引起名利欲心，心被欲一層一層蓋住，埋沒了良知。有的人說：「哎呀！你的良心麻木了！」為什麼麻木？因為欲將心蓋住了；心若貪求享受、追逐欲念，就叫做「天魔」。

天魔，更明確講，就是貪享受，多數人都是貪在享受、貪在名利、貪在富貴等等。修行學道，無非是要明理；外面的障礙不可怕，最可怕的是自己內心的障礙，所以自己要立定志向，發出虔誠懇切的願。若能如此，不論是內心的魔，或是外面障礙的煩惱都可以去除，所以說天魔並不可怕。

自己內心就有四種魔在作怪，修行要精進，就要內能自觀，外能體念向內自我觀察，自己的內心是什麼世界；對外要不斷體會，接觸人、事、物時，要好好把心念照顧好，人要常常提起警覺，體悟人生，要勤念正道。

時間是成就道業、啟發智慧最重要的力量，時日不斷過去，生命隨著時日消逝，所以人生不能懈怠，要常行精進，破煩惱惡，才能「摧伏四魔」。

生死苦惱不受五蘊控制，就是真正超脫的佛教徒。修行人更不能懈怠，要跟時日競爭；時間能夠累積功德，時間能夠成就事業，要把握時間，趕快精進；做每一件事情都要專心；若不專心，事情永遠做不成。

人生，多欲為苦，增長惡業，學佛就是要看開欲、防止惡，要精進功德，追求智慧；若能造利益人群的福業，所做的就是功德。菩薩教我們應該「常行精進，摧伏四魔」，「魔」就是困擾，常常把我們纏住；

學佛要向聖人道路精進，遠離凡夫的思想、欲念。

多一分道心、理性，欲念就能夠消除一分；反過來，欲念若較大，理性就會消滅一分。

修行要去除煩惱，偏偏煩惱卻在內心不斷孳生；儘管聽懂了、瞭解了、也會說，但是要去除內心的煩惱，要把過去的習氣改過來，真的很困難。學佛最重要的是不可懈怠，懈怠就是放縱自己。

聽法，就是要用來降伏自己，將偏差的道路修正過來，將煩惱的念頭及時降伏，且能降伏到很安然自在。

慈濟人說「假久也會成真」，因為過去人生不是這樣，有人看到他的改變，就說：「唉唷！不要假了，不要假了。」但是開始修行的時候，要稍微假裝一下，儘管心裡很生氣，也要歡喜接受，

煩惱破除，四魔才能降伏；若能降
伏四魔，聚集的煩惱就完全消除了。
這雖然看起來很簡單，不過心靈要
好好自我調伏，卻不是那麼簡單；
想要改變人事，若不從心做起，是
改變不了的。

學佛，時時都要知道煩惱很苦；知道道理，才能將宇宙萬物的虛幻危脆、生老病死的色身，還有內心的煩惱，一一破除，否則心中有陰霾、有惶恐、有彼此之間的疑惑、有互相對立等等。

這些人生所集的苦，讓人好像是在心靈的牢獄裡面，所以我們一定要努力掃除煩惱，這當然也要精進。

修行就是要做到
無心的動作也能感動人心・

