

悟證無常，不悔慈濟行

◎講於1998年8月8日中區慈誠精進佛二



各位慈誠菩薩：阿彌陀佛！

今天是父親節，各位慈誠菩薩大都是為人父者，今天應該是你們的佳節。大家利用節日回來花蓮，最重要的是要探討慈濟精神，同時也研討人生的本性。談人生的本性，這道理實在很深，不過總是離不開人事圓融。

◎人生真理體無常

學佛最重要的就是事理圓融，如果不知道人生苦、空、無常的道理，就提不起勇猛、精進的心，所以佛陀開啓這個法門，我們要用心探討才能覺悟，體會人生的人事道理。佛陀告訴我們初基入門要先知道「四諦和八正道」，想了解四諦的真理，就要了解八正道——正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定，都要持一個「正」字。

心不邪就是正，學佛要心正、路正，走下去就不會有偏差。現在的人往往求道心急，但是差毫釐失千里，這是很危險的事。

要有正知、正見、正思惟，就要認清道路；佛陀指點我們，「道」就是覺，有所覺

悟的道路，才能走穩八正道的路。而第一要覺悟「世間無常，國土危脆，四大苦空，五蘊無我」。

世間無常，就如嘉義最近發生六點二級的地震，造成路毀、橋斷、山崩，很多房子都全毀倒塌了，還有很多是半倒的，有的傾斜一邊，真的是「國土危脆」，多麼無常啊！

山上原本花香鳥語，是多美好的環境，但只是短短的一秒鐘，天動地搖，房子就毀於一旦，這麼壯大的山，卻那麼危脆，所以佛陀說：「世間無常、國土危脆。」又說：「四大苦空，五蘊無我。」我們還執著什麼呢？

我們的身體是不是永遠屬於自己呢？外面的田園、房屋、家產是不是能永遠擁有呢？答案是否定的。災難所造成的土石流，使原本一片綠油油的田地，變成一大片布滿石頭的荒地。可見，不管是山或是水，甚至自己的身體，都是無常、散滅的。

◎常懷感恩擁有健康

以我們的身體而言，什麼是我？就連名相也無定相。小時候，別人叫我們「小



孩」；長大後，被稱做「少年」；再年長一點，別人就叫我們「中年人」，不多久又變成「老年人」。

孩子有孩子的形象，小孩時期的我，是不是永久的「我」呢？真者不變，會變的東西就不叫做真，我們會從小孩的形象變成少年、中年而老年。所以說，「名」不是真的，身體的「相」也不是真的。為什麼不是真的？那真的東西又是什麼？是「四大」。

四大即是地、水、火、風。身體堅質的東西稱作「地」，像是肉、骨之類。體內需要水分，大小便溺就屬於水。身上有暖暖的氣息，這是火。人要呼吸才能生存，從肚子裡呼出濁氣，由外面吸進清淨的氧氣，這叫做風。

呼吸順暢就是「風大調和」；呼吸時，如果呼出去，吸不進來，就像得了氣喘病就是氣不調和，這叫「風大不調」。有時我們感冒時會發燒，發燒是「火大不調」。身體不能沒有熱氣，像我們吃東西時也會注意卡路里要充足，要有熱能，發燒或發冷都是火大不調。

有時候，大小便不通暢時也會出毛病，像醫院有時會有人因為好幾天都沒有解便而掛急診，這就是體內「水大不調」。有人看起來面黃肚漲的，一看大約就知道是腎臟不好，不能消水，這也是「水大不調」，地、水、火、風四大，其中一大不調，整個身體就有病了。

什麼是真正的「我」？人生不能欠缺四大要素，四大要素匯合時，假如有一點不調和就會發病，生與死就看病痛時是否能調和，不能調和就註定要死。有的人病得很嚴重，經過醫師醫治之後，調和身體的四大就能再恢復健康。所以我們的身體是由很多因

素合成的，既然由這麼多東西組合而成，認真探討也沒有一個真正的我。但是，病痛的確很痛苦，所以佛陀說「四大苦空」。

擁有健康時要好好珍惜，不要等到病來磨時，才知道健康的好。每天熱了就會流汗，這是很好的，不要想「好熱，滿頭大汗的，趕快躲進冷氣房。」其實，自然的生活最好，熱的時候流汗，這是水大調和。當然，汗流太多，水分就要吸收多一點，能代謝順暢就是健康。

◎何謂「五蘊」？色、受、想、行、識

四大苦空，五蘊無我。「五蘊」也可稱「五陰」，就是色、受、想、行、識。「色」就是眼睛看到的顏色、形狀和物質，這些物質的色你們都看到了。世間也需要這些物質的配襯，才能成就一個很莊嚴的道場。

「受」是心裡的感受，比如：我看到你們坐在蒲團上，大家都穿著很整齊的慈誠隊制服，每一位都很有精神，既虔誠又純良，都是充滿愛心的人士，這是我看到大家所呈現出來的形態與感覺，這叫做「受」。

所以感受是隨著眼睛所接觸到的形態，而產生了不同的感受。我對大家的感受，常常是感恩、感動，這就是一種感受。

感受是根與境接觸的結果，根與境會常常存在嗎？不會。境會遷變、遷移，於是感受也不同，像我說的話，你們的感受有多少？可能要等這個境過了之後，才知道你們是否已用心將我所說的話放在心裡去「想」？

這個「想」，就是「相」字下面加一個「心」，我坐在這裡，這個相你用心看了之後產生感受，離開之後，心中還有這個相存在，也就是「想」。若很用心，可能我今天

所講的「世間無常，國土危脆，四大苦空」，你們應該會感觸很深。

像你們昨天從台中來，有的人是開車，工作人員就提早到。昨天中部地區發生很大的事情：台中縣太平鄉有一間房子突然間發生大火，裡面有五個人往生。這種人生的無常、世間無常，同在這個時刻，普天之下發生多少事！我們內心應該有很深刻的感受。

◎生住異滅的行蘊

用心想四大苦空的道理，我們是否就能常有警惕心？我想也很難，因為人的心是「生住異滅」的。現在聽師父講解，覺得「有理！有理！人生實在很無常，真的是國土危脆。」但是，這個念頭能否常常放在心中呢？

大家聽法後要常警惕、常反省，但是警惕與反省的時間卻往往很短暫，這叫做「異」，會很快就忘記了。像現在我跟你們說完後，中午吃飽飯還會記得，但是到了晚上，可能就忘掉了，這就是變異，已經不同了。

又如白花與紅花，最初覺得白花很美，但是看到紅花，又感覺紅花比白花美，就換紅花占住你的心，白花在你心中的地位就沒了，這就是異。每個人的心都有「生住異滅」這四相，所以這叫「行蘊」。

「行」就是一直不斷地遷流、變化，沒有停下來的時刻。若用心思考，其實「行」的道理非常深。我們的地球，每分每秒絕對依照它的速度在轉，時間與季節配合得非常奧妙。

地球的運轉，絕對不能停，它的速度很均勻，我們才能在地球上平安地過日子，所以「行」字非常奧妙。

我們體內的新陳代謝也無一刻停止，每秒鐘細胞都在生死，就像我們有嬰兒期、兒童期、青年期也有老年期，這些相的變動，其實也是因為行蘊不斷地變動。既然是瞬息不停，也就絕對沒有一個真實的時間，時間不斷地移轉，所以「行」也是無我，沒有一個很確定的東西。

◎業識與佛性

最重要的是，我們這個生命的「真」，就是「識」。識有八識，其實，八識一層層解釋的話，一樣也是空洞的，但是最後有一個業識。前六識是眼、耳、鼻、舌、身、意。

眼睛可以視物是眼根與塵（外境的事物）接觸後產生「眼識」，用現在的醫學術語來說就是靠「視神經」去感觸。除了耳聾的人，其他人都能聽到聲音，這就是耳識。以鼻子分別香或臭，這是「鼻識」。苦瓜是苦的，芹菜是甜的，一講到苦瓜就感覺出苦味，雖然現在沒吃，但是因為舌根已經嚐過，所以我們感覺得出苦、甜的味道，這就叫「舌識」，身體感覺冷或熱則稱為「身識」。

眼、耳、鼻、舌、身能有所「感受」，是因為第六「意識」去分別，前六識是一般人日常所有的感受。第六識後面還有第七識，第七識「思」是境界經過之後，心又再次運作。譬如來花蓮共修，回去後，人家若問：「你共修之後，你記憶最深的是什麼？」

可能會有許多人說：「坐在地板的感受最難過。」坐得很辛苦的「感受」，這就是第七識的作用。境界過了之後，回去還會記得就是「思」，思是「田」放在「心」上即是接



觸相之後，用心運作，這就是思。

師父跟你們說話之後，你們若覺得：「師父講得很有道理，回去要趕快精進，人生真的是苦空無常，我們要把握現在，做就對了！」如能這樣，回去之後好好地耕種心田，沒有什麼好計較的事，看開了、放下了，做就對了。這就叫做「思」，思是第七識。

「一分耕耘，一分收穫」，如果能把好的種子種到田裡，趕緊除草、施肥、灌溉，相信這畦田將會有大豐收，可以收割稻穀，然後放在倉庫作為下一年度播種時用，這個倉庫就是第八識。

有句話說：「萬般帶不去，唯有業隨身。」前面在耕田，最後的收穫放在倉庫裡，就是下一季再去播種的種子，若種子好的，拿出來再種下去，種稻穀就收稻穀；種豆子就收豆子。若是收了稗草的壞種子，又將這些稗種播下去，將來那畦田就會長滿有害無益的稗草。

最後的那個「真」，就是這粒種子。在佛法裡，對凡夫都只說到第八識，對聖人就可以進修到第九識。第九識就是純真的佛性，清淨無染的本性。

◎三細與六粗

什麼是清淨無染的本性呢？也就是無煩惱心結。「一念無明生三細，境界為緣長六粗」，本來大家都具有天真、純樸的天性，因為一念無明，就衍生出許多微細的煩惱，而產生貪、瞋、癡。

貪、瞋、癡，這三毒一動；我們的心與外面的境界一接觸，那時候粗相的境界就跑出來了，所以說「境界為緣長六粗」，六粗就是眼、耳、鼻、舌、身、意所接觸的境

界。

聽到好話就很歡喜，感覺對方人很好；聽到批評我們的言語就生氣。常常對我們笑的人，對他的印象就很好；若是跟我們較疏遠，沒有好形象的人，就會排斥他，很不喜歡他，這就是心中的貪瞋癡。貪別人的疼愛，貪聽好話；對批評產生瞋怒；有好壞、親疏的愚癡分別，這就是六入的粗相發作了。

人生真的要很小心！所以佛陀說學佛要先學覺悟，第一要覺悟「世間無常，國土危脆，四大苦空，五蘊無我」，世俗的生活是「遷滅變異，虛偽無主」，沒有一種是真相，沒有一種永遠不變的東西。

◎心是惡源，形為罪藪

世間沒有永遠不變的東西，包括我們人在內。既然常常遷變生滅，就是虛偽的了，沒有一種能真正讓我們做主的東西，所以說一切都要講究心，「心是惡源，形為罪藪」我們為什麼會有這麼多的業呢？

有一位很虔誠的基督教徒，也是某國際慈善機構組織的人員，他問我：「佛教對目前地球災害頻傳作何解釋，為什麼會有這麼多災難？」我就向他解釋說：「共業。」他問我：「共業從何而生？」我說：「從心。」

天地就像一個大乾坤，人就像小乾坤。大乾坤由地、水、火、風四大組合，小乾坤也是有地、水、火、風四大假合。人心不調和時，道德倫理觀念會變異，道德倫理敗壞了，人心就病了、不健康了。

心有病，當然會做出很多破壞的事。像最近幾年來，動不動來個颱風，稍微下一點雨就發生山崩、土石流，這都是因為人的心欲起伏而產生破壞；沒有做好水土保持的工

作。平地的都市工業不斷擴張，化學毒素污染大地資源，這都是人心所造出來的。

污染的空气破壞了臭氧層，使得太陽的紫外線直接照射地球，會破壞皮膚組織，太陽曬太久容易得皮膚癌，下雨也是下酸雨。

大自然的現象改變了，從哪裡變的呢？從地上開始，地上變從哪裡變的呢？從人心開始。人心有病，大地有病，空氣也病了，所以氣候開始不正常。這兩年來的聖嬰現象造成很多災難，此外還有反聖嬰現象；又是大水又是乾旱，造成許多地方家毀國衰。

◎巴布亞紐幾內亞的海嘯

最近我們不是救大水就是救乾旱，有好幾個國家。像巴布亞紐幾內亞，那裡發生大海嘯，在幾分鐘內就損失了兩千多人的生命。

一切的天災、人禍都是起於人心，先有人禍才造成天災，所以，「心是惡源，形為罪藪」。如果是覺悟的人，就能為人間造很多福，禍由人造，福也是由人所造。對「世間無常，國土危脆，四大皆空，五蘊無我」

巴布亞紐幾內亞遭又海嘯肆虐後，到處一片狼藉，





的法用心深入了解，這就能體會世間「生滅變異，虛偽無主」，一切罪惡從心而起、由身所造，了解這些道理，就要用心照顧好自己的心。

人生是苦的，我們有很多機會可以去看；可以親身力行去投入救助的工作，所以說救眾生不是用說的，是用做的。

世間有這麼多事項讓你看，有這麼超然的佛法讓你聽，聽了之後要用心體會、用心去做，這樣才能真正達到「悟證」。覺悟之後去證實：如果不去做，就無法證實。

大家用心精進，不要停滯，我們要像地球運轉一樣，永無休止，不斷向前精進。但願大家在慈濟道上都有很好的收穫，最重要的是記得我們都很有緣，要惜緣、惜福，要和心、互愛。慈濟人，大家都是「佛心為己心，師志為己志」，能同師、同志、同道，鍥而不捨、精進不懈，共同勤耕福田。

◎每飯常思眾生恩

另外，素食是健康的飲食，吃飯是要調和身體，所以不必吃得多好才有營養；其實，粗茶淡飯最有健康價值，如果可以的話就多吃素食。至於「一日精進」為什麼要在中午這

餐讓大家「過堂」〔僧眾傳統的用餐儀式〕，就是要提醒大家，吃飯時也要身心精進。

一般人會說：「一天到晚忙得累死了，吃飯要享受一下。」這樣就會放鬆身心。其實，君子吃飯時也不違背修行正道。一日三餐要常知福、惜福。在臺灣能豐衣足食，三餐有白米飯，有的人還嫌米不夠Q、不夠白、不夠漂亮。

很多地方根本沒米可吃，這次菲律賓義診及發放團回來，帶回一塊樹皮及一包包的白粉。他們告訴我：「師父，這是菲律賓師姊一直要我帶回來給師父看的。他們那裡的人就是吃這種樹皮。」我拿起樹皮看：「這麼粗，怎麼吃啊？」

原來那是一種樹薯，他們稱為木薯。這種木薯很粗，他們拿去用力槌成渣，再製成片狀，整片曬乾後就像樹皮。磨成粉之後，有時加些芋頭或蕃薯一起煮，連芋頭都不能純吃芋頭，蕃薯也不能純吃蕃薯，要和木薯粉混著吃，真的是餓到吃樹皮，這是真人實事。

我們在台灣，吃得太講究了，應該要多想想沒得吃的人實在很多，所以真的要知福、惜福。「三餐不忘農民苦，一飯常思眾生恩」。我們端起一碗飯時，應該要常常想：有這種環境，有這些享受，要感恩一切眾生；社會的繁榮富有，都是士農工商各行各業大家認真努力，才能成為真正富足有福的社會。

所以要事事感恩，時時感恩，感恩的同時也要付諸行動，懂得道理之後要身體力行；覺悟是理，體證是福，你們要去做，才能體會、證實佛陀所說的真理。請大家要好好把握，好好惜緣。