

我到底在忙什么？



我到底在忙什么？

一、我到底在忙什么？

我到底在忙什么？男众可能会回答：我就是忙着工作、忙着赚钱、忙着养家活口、混一口饭吃。如果是女众可能会回答：我忙着照顾家庭、照顾先生、照顾孩子。但是仔细想想：「我们在一天、一年或者一生里，难道就只有这样吗？」可能不是这样。那么到底是在忙什么？这个问题值得我们探讨。因为这关系到我们这一生都在做些什么事情？如果仔细想想：我们在忙的第一件事，是忙着财、色、名、食、睡。这五个就是我们平常所谓的地狱五条根，这是我们要注意的。

1. 睡：第一个我们忙着睡觉。你可能会觉得，睡觉很平常，没什么。我们睡觉本来是为了休息，让身体恢复正常操作。但是我们往往不是只有这样而已，通常我们睡觉是睡到自然醒；有的人甚至睡到太阳晒到屁股，睡得很有头。睡觉有什么不好？『睡觉』其实和死的状态是一样的。它与死只有一个差别而已，就是死的时候不会呼吸，睡觉的时候有呼吸。但是它有什么

作用？一点作用都没有。所谓作用就是它不会有好的功德出现，也就是我们在睡觉的时候，一点功德都没有。

佛陀在经典里面的说法是：当我们没有正念的功德的时候，一旦死了，我们会到地狱去受苦，所以我们要好好思考这个问题。在经典里用的名字叫做无作，也就是没有作功德，没有作功德的过失是非常非常大的。

例：一日佛陀与阿难到城市去托钵，经过一个富翁家时，佛陀就笑了。

阿难尊者知道，佛陀笑必有他的因缘。所以阿难尊者回到精舍的时候，就向佛陀请示：「佛陀在路上托钵的时候，为什么笑？」

佛陀说：「我们托钵的时候，你有看到一个很富有的人家吗？」「有啊。」
「这个富翁再过七天就会死了。」「这么严重！死了以后会去哪里？」
「会到一个地狱，叫做啼哭地狱。」

为什么这个富翁，再七天以后就会下地狱？因为他在这一生里，通通是在享受他的福报，除了享受福报之外，从来没有布施过。他对他的妻儿、子女、家人、朋友，通通没有布施，也没有去照顾他们，很吝啬。他没有做

什么功德，这一生却可以得到那么大的福报，这是因为他在过去世有播种，春天播种了，到现在这一生，功德成就，所以收到很多的福报。但是他并没有再继续播种，当他这一生命终的时候，福报就已经用完了，会下啼哭地狱，而且只剩下七天。

阿难尊者很慈悲，就请问佛陀：「能不能七天后不死？」

佛陀说：「不能！他七天以后必然要死。」「有没有办法不下地狱？」

「有。」「那怎么办？」「只有一个办法：就是他来出家，出家以后好好修十念法，他就可以不下地狱。」

慈悲的阿难尊者就向佛陀说：「我现在去劝他来出家。」佛陀说：「好。」阿难尊者就去见富翁，并且告诉他：「佛陀说你七天后就会死。」

富翁说：「我可以不死吗？」「不行！」

「死了以后我会去哪里？」「你会到啼哭地狱去。」

「怎么样才可以不到地狱去？」「你跟着我出家吧！」

这个富翁知道佛陀不会骗人，佛陀讲话都是很实在的。所以这个富翁就告

诉尊者：「我跟你去，但是你先去，我随后就到。」阿难尊者就先回精舍去了。富翁看阿难尊者回去，心想：「七天以后，我就要下地狱受苦。」当他转身准备去收拾东西时，一回头，看到家里的财富与眷属五欲俱足。这个时候，他就忘记七天以后会死，所以又再继续享受五欲之乐。

隔天阿难尊者托钵以后，又去见他：「你还剩下六天，赶快跟我走吧！要不然死了下地狱是很苦的。」富翁又告诉阿难尊者：「你先走，我随后就到。」阿难尊者说：「好，没关系，你马上跟着来。」

但是富翁一回头，又看到家里面很多财富，于是又忘记了。

再来五天、四天、三天、两天，到最后一天，阿难尊者又去见他并且告诉他：「你还剩下一天，再不出家，你真的会下地狱，你就会很惨。」

富翁说：「好，你先走，我马上就到。」阿难尊者说：「这一次不行了，我一回去，你如果没有来，就真的会下地狱了，你现在马上跟我走。」阿难尊者拉着富翁的手，拖着他去精舍见佛陀。

佛陀说：「阿难你度他。」阿难尊者就帮他剃度、受戒，然后教他受持十

念法，就是念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天、念休息、念安般、念死、念身这十个法。当这个比丘修十念法之后，真的隔天就命终了。

阿难尊者见到这个比丘往生，就请问佛陀：「这个比丘死了以后，往生到哪里去？」佛陀告诉阿难：「他现在往生到第一层天，四天王天。」

「那以后呢？」「往生到三十三天、再来往生夜摩天、再来往生兜率天、兜率天完了以后到化乐天、化乐天再到他化自在天、到他化自在天以后再到人间、四天王天、再到三十三天、就这样六欲天的天上，往返七次以后他会出家，在人间出家证果、断烦恼，就没有再受地狱之苦。」

这是佛陀与阿难尊者印证这件事情。可见富翁在以前都没有做什么功德，那个罪过是很大的。就像睡觉一样，躺在床上一点功德都没有。我们平常忙着睡觉，它是没有功德的。所以这一生里，如果是忙着睡觉，以后会受很大的苦报。我们在忙什么？其中一个就是忙着睡觉。

2·食：第二个是忙着吃，动这个嘴巴。我们这个嘴巴，除了吃，要不就是讲话。吃什么？从早上起来就吃东西，中午也吃东西，晚上也吃东西，甚至吃宵

夜，一天吃个三餐、四餐，可以从高雄吃到台南、台中、台北，再从台北吃下来，所以我们真的吃很多。如果吃的东西是素食，吃得很多还是会胖；如果吃肉食，会有杀生的行为，这个造的业就多了。有的人到冈山吃羊肉、到田寮吃鸡肉，这不是很大的罪过吗？这种杀生的行为是有业报的，我们要反省。如果我们忙着吃，我们造的业就重了。

除了吃之外，我们还爱讲话。讲话本来是人与人之间沟通的一种工具，但是我们会做一件事情，就是喝咖啡、聊是非；喝茶、找碴。当喝咖啡的时候，通常都不会讲自己的缺点、检讨自己的过失，都是和别人讲一些有的没的。聊东家长、西家短；喝咖啡、聊是非；喝茶、找碴。就在这当中，我们这个口，吃进来的与讲出去的，通通都在造业。我们的嘴巴忙着吃与讲是非，这个业就很重了。

3·名：第三个我们忙着名。

4·利：第四个忙着利。

5·色：第五个忙着色。

例一：财、色、名、食、睡的名利财色。在历史上，清朝的乾隆皇帝与大学士纪晓岚，两个人在太湖旁边，看着太平盛世之下，太湖上的人来人往，船来船去都是满载的。乾隆皇帝很高兴，因为做为一国之君，国家能够这么兴盛，这是国王的一个功德。所以乾隆皇帝就问纪晓岚：「太湖上那么多人在那里跑来跑去，都是哪一些人？」纪晓岚就告诉乾隆皇帝：「这里面船来船去只有两种人：一种是求名的，一种是为利的。」乾隆皇帝说：「对！你说的很好。世间的人求名求利，就为这两件事。」可见我们平常除了混一口饭吃与照顾家庭之外，其实还是为名为利的。

例二：我们在小的时候，就已经受到这种教育了。比如我自己，在小学的时候填报志愿，长大以后要做什么？那个时候最崇拜的是总统，最想立志以后要当个大总统、当个政治家。然后到国中以后，发现好像总统只有一个人，政治家当不成，那做什么？看到牛顿因为苹果掉下来，而发现了地心引力，这时候当个科学家也很好，于是就立志当科学家；但是数学、物理、化学通通不好，当不成。到了高中考大学的时候，不小心考上了企管系，那时

候看到我们台湾的大企业家，心想如果毕业以后，可以好好做个商人，当个大企业家，这样也很好。

这里面一个是名、一个是利。我们从小时候就是这样学习过来的。

在这种情况下，政治家也没当成、科学家也没当成、企业家也没当成，看起来不是很好。最好的是什么？最好是出家。所以到现在还是出家吧！如果大家有兴趣的话，可以出家，这是一个好事情，而且是最好的事情。什么行业我们都做过了，就是出家这个行业没有做过，所以如果有因缘，能够出家是最好的。

例三：古人有一句话：「读书人所为何事？」以前念书有「书中自有颜如玉，书中自有黄金屋。」这两句话又代表什么？一个是财、一个是色。读书的目的是为了财、色，那不是很惨吗？还有现在有个词叫做「五子登科」，我们追求妻子、儿子、钱子、车子、房子，五子登科，我们都是为财、色、名、利，甚至我们平常讲的，人生三大乐事：金榜题名时、洞房花烛夜和他乡遇故知。金榜题名时有名利，洞房花烛夜是色，我们都在追求这个。

所以我们在追求什么东西？其实不是只有在混一口饭吃而已，是在追求财、色、名、食、睡。

例四：财、色、名、食、睡有什么不好？在追求财、色、名、食、睡当中，我们可能会比蚂蚁还惨！蚂蚁看到饼干屑就搬。有时候会看到很多的蚂蚁很合群，很团结的一起搬东西。从东边搬到西边，从南边搬到北边，为了过冬，秋天藏了很多东西，很辛苦、很忙碌。我们人类也是这么辛苦，赚了很多钱、存了很多东西，只是为了银行里面多几个零，多一点存款，这样是不是很辛苦？这么辛苦有什么代价？这样辛苦的代价可能会造业。

为了钱财、为了名利、为了色、为了吃、为了讲话，造下很多业。

例五：我们看到社会新闻，出现一些状况：在一所大学里有两个女生，她们是非常好的朋友，好到什么程度？她的信用卡能够让另外一个朋友刷，甚至刷爆，可见这个朋友多够义气，结果两人为了什么而吵架？甚至到最后，其中一个女生用她专业的化学知识，将好朋友害死。为什么？为了争一个男朋友。为了色，为了男朋友而害死她的朋友。这样是不是很可怜？

当我们看到这一点，就应该从财、色、名、食、睡里自觉出来。

例六：我们在忙什么？南投县的某一个客运司机，有一次从南投县开车到台中，当天晚上没有回来，结果被发现死在车子里。车子上面没有什么打斗的痕迹，门都关的好好的，玻璃也没有坏。警方一调查，原来是他的孩子杀了他。孩子杀父亲的这个动机何在？因为父亲保险保了不少钱，受益人写的是孩子。这孩子向地下钱庄借钱去赌博，结果没有办法还钱而被人家追杀，竟然动脑筋到自己的父亲。最后把父亲杀死，拿到保险金。这个是为了什么？为了利。

假如我们有保险金，有受益人。我建议你受益人最好写佛陀。受益人写佛陀，保证不会有问题，又安全、又有功德。当我们一命终，保险金一拿到就是你的福德、你的功德，这个是从另外一个角度来说。

看到这些现象我们就可以知道，在追求财、色、名、食、睡里，事实上都是会造业的，而且会堕入地狱。你看那个孩子为了追求钱财，竟然杀了父亲，这是五逆重罪——阿鼻地狱的罪，多可怕？

二、我到底在追求什么？

我们追求的是五取蕴。五取蕴就是色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴。

1·色取蕴：广说是一切的色法，略说为这个身体。

色取蕴就是追求这个身体。我们在追求这个身体的时候，男的希望能够年轻、健康、健壮；女众则希望天生丽质难自弃，为了吸引别人的目光，想尽办法维持自己的身材、美貌，为了这个身体忙忙碌碌。

世间里有一个调查说：女众的美貌与她的智慧成反比，也就是说越美的人智慧越低、越笨，而丑的人她的智慧比较高一点。如果问大家：「你是美还是不美？」相信在回答这个问题的时候，你会很难回答。因为对一个女众来讲，说不美太对不起自己，说美又会变的没有智慧。但是身为一个佛弟子，你的回答一定是很有智慧。当我皈依三宝的时候，就可以对自己许个承诺、发个愿，希望我是又庄严、又有智慧的人。

为什么这样？当我们皈依佛、皈依法、皈依僧的时候，是我入佛门的时候，也就是说佛陀是我的父亲。我们在社会上，当父母亲是一个很有福报的人，我们

也跟着很有福报。父母亲如果是长得很好看的人，我们也一样会长的好看；父母亲如果很有智慧，我们也跟着有智慧。所以我们了解这一点的时候，我皈依佛门、皈依三宝，就是一个又聪明、又有智慧、又好看，福报又好的人。所以世间人是智慧与她的美貌成反比，但是佛门中人，我们的智慧跟美貌是成正比的。如果我们了解就会乐于做一个佛弟子了。

当然做一个佛弟子就要好好学，像社会上的人一样。当我们生在这个富有人家，母亲的美貌庄严，父亲的财富过人，如果没有珍惜，没有好好学的话，再多的财产都会挥霍掉。然后不修、不学，做坏孩子，就会长得丑。

我们知道平常人是忙着色取蕴，忙着这个身体，所以我们要把时间用在修行，让我们的福德、智慧、美貌，都能够增长，不要只是忙着色取蕴。

2. 受取蕴：

受蕴就是只要我快乐就好。也就是现在所谓的：只要我喜欢有什么不可以。

这是凡夫众生的一种状况，我们会用各种方式让自己快乐，比如说吃东西让自己快乐、Shopping 让自己快乐、去逛百货公司让自己快乐、看电视、看录影

带、去喝酒让自己快乐，但是这些事情一点功德都没有。这种快乐都不是真实的，真正的快乐是没有烦恼的时候，这是一般人很难理解的。

3· 想取蕴：

想取蕴就是喜欢胡思乱想、想东想西，甚至发呆都是想取蕴。

在大学时，我们班上曾经做一个调查，问你最快乐的事是什么？

其中有一人回答：「我最快乐的事就是发呆。」

还有些女生回答：「我可以想到，我的男朋友是什么样子。」这就是想取蕴。

以前的孩子，当明天要去远足、旅行的时候，他的想取蕴就是要去哪里玩？可以去买什么东西？想象、计划一大堆，这就是想取蕴。

4· 行取蕴：

色、受、想、行、识的行，这个行取蕴就是我们平常所讲的「我爱你爱的要命，恨你恨的要死」。我们都活在这种爱恨之间，很生气、很执着，这就是行取蕴，会让我们造业、受苦。如果我们能了解它的关键，就会清楚知道，怎样让自己不要在这个行取蕴里造作下去。

5·识取蕴：

识取蕴就是这个心要找个东西来依靠。是什么意思？

例一：有一个人，他的太太过世了，很年轻，差不多三十来岁。在告别式之前要入棺，丈夫看着太太的身体，对她说：「我现在好苦，都是你害我的。」什么意思？这个意思就是说，我现在这么苦是因为你离开我，让我一个人孤单寂寞，我的孤单寂寞是你害我的。事实上这个人的孤单寂寞不是太太的离开，而是他的心没有东西可以依靠。他一直希望有东西可以依靠，可以抓得住，所以他觉得很苦，也就是他的心要找东西依靠，这些都叫做识取蕴。这个心识想要抓个东西，抓点感觉。

例二：我们平常想要找人聊天、串门子、去逛街，这种情形叫做识取蕴。要他静静的在那里，那是不可能，他就是要到处去找人，这是第二种情形。

例三：白天在天空中到处飞的鸟，一下子飞东、一下子飞西，飞南飞北，没有一刻停留下来，即使站在电线杆上，一会儿又飞走，那代表什么？代表它的心不安，想要找个东西来依靠。

例四：水族箱里面的鱼也是这样，一下子游东，一下子游西，往上往下，由南到北，没有一刻停留。那代表它的心是不安的，没有安定。

例五：狗也是整天在游荡，跑累了蹲下来，蹲好了休息了又继续跑，这个心没有一个安定处。可见这个识取蕴，心一直要找东西依靠，我们的色、受、想、行、识，都是忙着在抓东西依靠。

例六：在人世间我们都需要被爱，也想要去爱人，在爱与被爱当中，你有没有注意到一个现象？青年男女在恋爱的時候，要写信、要发 email、发简讯、寄信，是不是很累？约会的时候，一个从南一个从北，来回奔波。在路途中，识缘名色，心一直在等待，行蕴又爱的很，想象对方现在怎么样？那不是很辛苦吗？在焦虑等待的时候，见面了好像很快乐。谈得快乐就好，谈得不高兴又吵吵闹闹，这样不是很苦？分手的时候，一个要回南一个要到北，那种爱别离苦又很苦。

最后在爱情长跑之下结婚了。结婚以后才知道，原来结婚不是像爱情那么甜蜜。结婚以后，开始柴、米、油、盐、酱、醋、茶，哇！好辛苦。

三、抓痒舒服吗？

这个时候开始，我要求你、你要求我，你的就是我的，我的还是我的。这样的状况之下，开始起争执，开始不快乐。本来恋爱结婚是要追求快乐，结果反而越苦。然后为了维持别人对他们的看法，平常吵吵闹闹，到外面时就要维持恩爱夫妻的场面，那是很假的，在这样的状况之下，要过完这一生，其实非常的辛苦。

所以我们看到爱与被爱，爱人与被人爱，它的整个过程付出的代价，其实是很高的，太辛苦了。那什么才是最好的？是没有爱、没有被爱，只有人与人之间互相关心，这个才是真实的爱。

每一个人都有身体痒的时候，如果背痒、肩膀痒、手痒、甚至有香港脚，当你在痒的时候，你觉得舒服吗？痒的时候一点都不舒服。痒了以后当然就去抓痒，抓痒的时候舒服吗？刚开始抓的时候，好像有一点舒服，但是再抓下去，皮破血流的又不舒服，又苦了。抓痒的时候有点舒服，开始抓之前不舒服，抓了以后也不舒服，那有没有比抓痒还舒服的？这是一个重点，如果能了解这一点，在佛法里你会得到很

大的利益。比抓痒还舒服的，就是没有痒可抓。我们都以为抓痒很舒服，事实上是没有痒可抓才是最舒服，这是众生很难理解的，就像现在我们在这边听法的时候，没有痒，一点痒都没有，没有痒的状况之下，事实上是最舒服的。如果可以体会的话，你就与佛法越来越相应，佛法的用意在哪里！也越来越契合了。

四、什么是没有痒可抓？什么叫抓痒？应如何运用？

六根对六尘的时候，我们生起欲望，就是在痒。欲望起来就去抓它，付诸行动，这个叫做抓痒。六根就是眼、耳、鼻、舌、身、意；六尘就是色、声、香、味、触、法。当眼根对色尘，耳根对声尘，鼻根对香尘，舌根对味尘，身根对触尘，意根对法尘的时候，生起欲望。起欲望以后去贪爱它，然后去造业，那个叫抓痒。

1·眼：

例一：当我们的眼根对着色尘在抓痒的时候，那是什么？比如我们在看电视，看八点档。如果时间快接近八点了，你知道连续剧要开始上演了，心里就痒痒的。透过眼根，这个眼睛想要去看电视，这个时候叫做眼睛在痒。眼睛在痒想要去抓色尘，想要去抓电视，结果会有什么状况？电视一打开，一

直看、一直看，八点看到九点，九点看到十点、十一点，看得好累。以前看到唱国歌，现在看到眼睛累了肿起来，隔天早上去上班很辛苦，工作做不下去。所以刚开始看电视的时候，心里想要看，眼睛想要抓。抓痒是很苦的，刚开始抓的时候，看电视好像很舒服，八点档节目很好看，但是一直看下去，看：越抓越痒，越痒越抓，好累喔！那就是抓痒，到最后结果会很辛苦。像这样我们眼睛在痒的情况，每天都在重复，太辛苦了，而且抓痒也抓得太苦了。

例二：以前一位私塾里的老师，他品德很好，可惜有一个习惯、癖好。他有高度的近视眼，当他感觉到前面好像有一个女众走过来的时候，就会把近视眼的眼镜拿起来看，欣赏一下美女，这叫眼睛在痒。眼睛想要看美女的时候痒了，眼镜拿起来一戴上，叫抓痒。美女过了以后，再把近视眼的眼镜拿下来，这叫眼睛在痒。他的学生就故意作弄老师。学生都知道，老师的抽屉里，放着近视眼镜，于是故意把他的近视眼镜换成一个放大镜，然后再找一个女众从他的前面经过，这时老师很习惯性的，眼睛又痒了，就从

抽屉里把放大镜拿起来，一看，这个美女怎么一点都不美？这个时候看到的美女是毛细孔的毛。怎么这样？好丑。这就是眼睛痒的状况，本来以为那个抓痒，可以抓的很舒服，结果一看，原来她不是那么好。印象都破灭了，如果我们能够真的看到这个，原来在抓痒的时候，其实并不好。

2·耳：耳根对声尘，耳朵在痒的时候是什么？不是平常我们耳朵在痒的痒，是耳朵想要听好听的话。我们喜欢听上司对我们的称赞、喜欢听先生给我们鼓励、肯定。喜欢孩子叫一声父亲，平常白天工作多辛苦，被上司骂都没关系，只要孩子叫一声爸爸。妈妈也是一样，听到孩子刚学会讲话的时候，第一个是叫妈妈，不是叫爸爸，也很快乐。阿嬷听到孙子在叫，也很快乐，这个叫做痒。喜欢让别人说好话、听好话，这个是耳朵在痒。

例：曾经有人在菜市场做一个实验，因为大部分都是妇女去市场买菜，不管是从五、六岁到八、九十岁的妇女，通通会在菜市场出现。有一个人很调皮，站在市场的入口，对着里面叫一个人的名字，结果所有的人包括那个九十岁的阿嬷，都回头来看。他叫的是什麼名字？叫『美女』。

结果叫美女这两个字的时候，连九十岁的老太太，都以为在叫她。为什么？耳朵在痒。耳朵随时希望别人称赞她、肯定她，说她美。所以听到「美女」，每一个人都回头，这是耳朵痒。

3·鼻：鼻子痒。鼻子喜欢闻一些味道、香味，所以化妆品的生意那么好，但是这个也是会造业的。

例：有一个出家人，经过一个莲花池的时候，他的眼睛在痒，看到莲花很美，一靠近又跑去闻那个莲花香，鼻子也痒了。眼睛痒、鼻子痒，鼻子去闻那个莲花香的时候，莲花池里有一个花神出现了，告诉这个出家人：「你偷我的花香。」这个出家人觉得没有啊！我又没有摘你的花。

花神说：「不必摘花，你闻我的花香，没有经过我的同意，就算偷我的花，偷我的花香。」「为什么？」「所谓偷就是没有经过别人同意，自己拿叫做偷。你看到花，闻我的花香就算偷，因为你没有经过我同意。」

出家人说：「对啊！这样我忏悔、道歉。」

这个时候来了一个在家众，这个在家众经过莲花池的时候，也是看到莲

花，看到莲花很美，再来闻花香很好闻。这时候他不只是眼睛痒、鼻子痒，而且连他的身体也痒，于是就把莲花摘下来。摘下来是身体痒，然后就将花带走了。这个时候花神通通没有反应，出家人看到这种现象，觉得很奇怪，就问花神：「我才闻你的花香，你就叫我不可以这样做。但是这个在家人，他看到花、闻到花香，甚至把花都摘下来了，你为什么不说他？」花神告诉出家众：「你有所不知。我用个比喻：我们在写书法的墨汁很黑，墨汁里面如果放沙子进去，放一些黑色的染料进去，你看得出那个墨汁有变的更黑吗？」「感觉不出它变的更黑，因为墨汁本身就已经很黑了。」

「如果一杯清净的水，里面没有什么杂质，很清的水，如果放一点点的沙子进去，你是不很清楚的看到里面有沙子。」「对啊！」

「那个在家众，平常都在造业，造了很多恶业。他的业已经很黑了，就像墨汁，黑到没办法形容。这时候他摘我的花，再多造一点业，我也不用来讲他，因为他的恶业太多，已经太黑了。」

你是出家人，修行很清净，你的心、你的业就像那个清净的水，很透明，

没有什么恶业。你看我的花、闻我的花香，一点点的偷盗，就像一粒沙子掉进干净的水。这个时候要赶快告诉你，你才不会黑掉。要赶快忏悔，把那个沙子拿掉。」「喔！原来是这样，谢谢你！谢谢你！」

你看我们鼻子在痒的时候，也是会造业的。我们了解这个地方以后，知道鼻子痒，其实也会有一些问题。

4·舌：舌根痒。舌根痒的状况是什么？爱讲话。我们这个嘴巴，不是讲就是吃。就是所谓喝咖啡、聊是非，造口业；喝茶找碴，没事找事做，爱讲话的状况之下就是这样。

例一：舌头痒，喜欢吃。比如我们吃榴槿，就是舌头在痒，听说有进口的榴槿——金枕头，赶快想要买来吃。舌头痒想要吃，是会让我们的生死轮回。社会一般人不了解，但是如果你有在修行，你就会了解。

例二：曾经有一个沙弥，他的师父是阿罗汉。这个沙弥喜欢吃乳酪，当大家在分乳酪的时候，他也分到一点，他很喜欢吃，心心念念就想要吃这个乳酪。结果有一天这个沙弥，命根断了。当他死了以后，因为心想着那个乳酪，

就堕落为乳酪虫。当大众僧在分配这些乳酪的时候，执事僧看到有一条虫在乳酪里面，就要把它拿掉。

他的阿罗汉师父说：「不要把它弄掉，放在这边，我分一点乳酪给它吃。」他问师父：「为什么要做这种事情？」

师父告诉他：「这条虫不是别人，是我以前的沙弥弟子。」

「为什么会这样？」「因为它贪吃乳酪，死的时候堕落为乳酪虫。」

多划不来！舌根贪爱这个味尘，这样死的时候还会堕畜生道。所以当舌根在痒的时候，我们就要注意了。

5·身：身根也会痒。身体痒是什么状况？我们这个身体，喜欢去接触一些柔软舒服的东西。

例：这个时代有一个现象，很多人都没有守着丈夫、太太这个本份了。会与外面接触，男的与女的接触，女的与男的接触；甚至男的与男的接触，女的与女的身体接触。这种身体在痒，一接触之下就造业了。造这种业都是地狱业，所以这种身体的接触，身体在痒是很可怕的，是我们要注意的。

6·意：意根在痒。心里面想要抓痒，心里面抓什么？我们常常会回想过去，然后想象未来。我们的心挂在过去是很累的。

例一：有一个女众，她小时候被一个男生打了一下肩膀。过了五十年以后，六七十岁了，还告诉这个男生：「我们念小学的时候，你打了我肩膀一下。」你看这个意根，这个心不是很痒吗？连五十年前的事都还记得，可见一个东西背那么久是很累的。

例二：有一个太太，她以前是吃荤的，现在已改成吃素了。有一次这个佛教徒去买菜，到菜市场买菜的时候，会有一种现象就是，你来买菜我会送你一点葱。老板看到她，还是要送葱给她。她说：「老板你不要给我葱。」
「为什么？」「我现在吃素了。」「喔！那这样好，我省了。」

可是这个佛教徒告诉老板：「你不要给我葱，能不能给我姜？因为吃素的人可以吃姜。」这个老板听了哈哈大笑，笑什么？这个佛教徒有什么心？贪心。贪一块姜也好。我们佛教徒姜是买得起的，别人有给我们就好，没有给我们，不要去向人家要。这是心、意在痒。

当我们知道这些事情，就要好好思考，要六根不再抓痒。眼在抓痒、耳在抓痒、鼻在抓痒、舌在抓痒、身在抓痒、意在抓痒，越抓就越苦。我们每天都很累，白天很累很累，晚上又出去累、又出去抓痒。白天的工作是没办法，但是晚上又去玩乐，累到睡觉的时候摊在那里。隔天早上再去工作，工作完，晚上又累，人生为什么要让自己过得这么苦？

如果知道抓痒的时候那么辛苦，就可以知道最快乐的是没有痒可抓。也就是眼睛看到槟榔西施，不要再看下去，最好是经过槟榔摊的时候，不要看，连看的心愿都没有，眼睛痒都不会痒。耳朵也不痒，不会想听什么好听的声音。鼻子也不希望去闻那些香味，舌头也不会想去吃什么好吃的东西。平常也不要爱讲话，身体除了家庭之外，不会跟别的男女有什么乱来。心里面很安静、很平静，保持平常心，能够这样，我们就可以过得很好，这才是我们真正要忙的地方。

五、如何能让六根不痒？

为了达到六根不痒，它是有方法的，就好像有香港脚的时候，你叫它不要痒那是不可能的。那怎么办？上药。抹一次，抹两次，抹久了，它的因缘如果具足的时候，

就不会再痒了。了解这个以后，你就知道要怎么让我们的身、口、意不痒。

1. 皈依三宝、相信三宝：

把自己的心安定在佛宝、法宝、僧宝，安定在三宝上。家里面的时钟，时针、分针、秒针都在转，只有时钟里面的轴心，它没有动。如果那个轴心一动，时钟就乱了。时针、分针、秒针是靠着轴心而不会乱掉、有秩序。如果轴心断了，也动了，那时钟就不是时钟了，可见那个轴心是最重要的。

平常在社会上，上至总统，下至一般的老百姓，我们每一个人，二十四小时，都像时针、分针、秒针，转来转去转个不停，很累，但是这个社会，毕竟还是有秩序的，因为大家的心里还有个三宝，心里还向着三宝，对三宝有信心，知道要守着因果。善有善报、恶有恶报，不管在做什么事情，不管事情再忙，心里面都还想着因果，想着佛、法、僧三宝，才没有乱掉。

假如大家不相信因果，不认为有佛陀、有阿罗汉、有僧宝、有佛法，那么整个社会就乱糟糟，那众生不就都在造恶业吗？所以我们对三宝要有信心，这是我们佛教徒最基本的，首先要把心放在这个地方。

2·能够持戒：

对佛、法、僧有信心，要受持五戒十善，戒是什么？不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不恶口、不两舌、不绮语、不贪、不瞋、不痴，这是基本的五戒十善。不喝酒，它的内涵就是克制欲望，克制我们的贪、瞋、痴这些烦恼，不让它造成问题，这是守戒。戒能够保护我们，守戒能让我们心安，来世可以生天。

守戒就好像一头牛在田里耕田，每天耕田、播种、锄草、施肥，时节因缘成熟的时候，就长出很多的稻穗，稻穗满满饱饱的，就可以快乐的丰收。这个比喻是，那头牛就像我们的身体与行为、讲话。我们如果在五戒的范围之内，没有侵害别人，没有杀生、没有偷盗、没有邪淫、妄语、两舌、恶口、绮语、没有贪、瞋、痴，没有造成别人的伤害，以后我们的福报会很大。

戒先让我们的身体、讲话、行为先收摄起来，这样就比较不会痒了。不会痒就不会造恶业，不造恶业以后就不会受苦。

例：有一个人，他持戒很清净，在他持戒清净十二年当中，都是始终如一。后来有个天神告诉他：「你十二年持戒清净，你有什么愿望？有什么所求？我可以满

你所愿。」这个人说：「我想要有一栋房子。」「好！」天神告诉他：「我送你一个吉祥瓶，这个吉祥瓶只要向它祝愿，它就能满你所愿。但是你要记得，吉祥瓶不能打破，因为一打破，所有的东西就通通没了。」这个人就很注意，将吉祥瓶收好，然后祈求：「我要金子去盖房子，去买一些资生赚钱的东西。」后来他发达了，有房子、有田产，他的亲朋好友觉得很奇怪？以前你是穷光蛋，为什么现在变成一个富有人家？他说：「天神给我一个瓶子叫吉祥瓶，我从这个吉祥瓶里，得到很多的宝物。」「那你的吉祥瓶能让我们看看吗？」

于是他就拿出来给朋友看。「你变一个东西给我们看看。」「好！变给你看。」对于朋友的所求，他都能满他们所愿，结果朋友问他：「你能不能在吉祥瓶上面跳舞？」他说：「这个没问题，很简单。」于是就站在吉祥瓶上面跳舞。跳：碎。不小心把吉祥瓶踩碎了，一踩碎以后，他的房子也没有了。

这是在讲什么？吉祥瓶就是代表持戒。持戒就会得到很多很多的财富，有了财富以后，就不会到外面去抓痒。当这个人起了一个慢心，认为自己了不起的时候，就犯戒了，犯戒以后宝物通通不见了。

3·学会布施：

布施以后就会有福报——富有报。如果不布施，还是会贫穷的，而穷人会有什么过患？因为贫贱夫妻百事哀，穷人就会想要去拿别人的东西，那么是不是犯了偷盗？是不是痒？痒了以后就造业，又会为了钱财而与人争执，至于家里，如果没有什么好的眷属，会去侵犯别人的女众或者丈夫，因此会有杀生、偷盗、邪淫。为了得到一点钱财，会打妄语、说谎话，然后心情不好、喝酒，杀、盗、淫、妄、酒通通出来，又犯戒，又更堕落。所以我们知道这个以后，就要布施。今生如果没有什么财富，更要布施，有财富的更要去大布施。因为下一辈子才会有更多的财富，我们才会过得更好，就不会去到处抓痒。

4·要能够忍：

当我们能够忍的时候，戒会保护我们，戒是身体与讲话的一个规范。而这个忍，是心里的忍，能够忍下来，福报是非常大的。

例：中国历史里，楚汉相争时，韩信是靠他的哥哥与大嫂生活。一日，他在外面碰到地痞流氓，大家看不起他。「你又不会工作赚钱，有什么用？」大

家嘲笑他是没有用的人，此时韩信心里忿恨不平，脸色就不好。所以这些地痞流氓就告诉他：「你不高兴吗？不高兴来打架啊！」韩信知道如果不忍下来而与他们打架，他的志向通通会毁灭，想要做一个将军、做一个王，结果会通通都没了。

现在如果能够忍下来，不与他们计较、不与他们争论。这样以后还可以去谋求功名利禄。我读书就是为了要做大将军、做国王。所以他就忍下来，不与他们计较。然而这些地痞流氓不放过他，要他从裤裆下钻过去。以男人而言，怎么可以跪在人家的面前，而且还从人家的裤裆下钻过去？但是韩信想：「做一个大将军的人，要能屈能伸，我现在忍一时风平浪静，退一步海阔天空。好！我就钻过去。」当他像狗一样，从人家裤裆下穿过去的时候，大家都哈哈大笑，笑他没有用，但是他忍下来了。

后来楚汉相争的时候，他去项羽的手下当个小官，项羽看不起他，所以他半夜跑掉了，跑到刘邦那里去。刘邦也看不起他，于是他也走了。当韩信要离开的时候，刚好刘邦与萧何在谈军事，萧何听到韩信半夜跑了，于是

就赶快告诉刘邦：「你等一下，我去把韩信追回来，我把他追回来以后，你要拜他为上将军，他是个人才，因为人家欺负他的时候，他都可以忍下来，所以这个时候要重用他，他可以为我们汉朝打天下。」于是萧何月下追韩信，把他追回来。真的到最后，项羽兵败垓下，韩信的功劳是第一件。所以一个要成大事的人，必须要能够忍，这是一个很好的例子。

韩信因为能够忍，所以能够成就大事。当我们能够忍的时候，这个痒本来会去抓，抓的皮破血流，这时候忍下来，慢慢的这个痒忍久了以后，这个痒、这个欲望就慢慢的越来越少，慢慢的就没了。

5·要发愿：

我们要发愿，愿意像佛一样、愿意像阿罗汉一样，把自己的目标设定好，希望眼、耳、鼻、舌、身、意六根，接触到六尘的时候，都像阿罗汉一样不会痒。这时候心所想着的地方，就不会被痒所控制住。

6·要听闻佛法：

听闻佛法，会让我们有很大的功德果报。

第一：没有听过的法，可以听得到。

第二：听过的，可以再重复听，重复听以后会有新的体会。

第三：观念思想不会偏差，不会别人说什么，就跟着别人乱跑。

第四：都不会怀疑正法。

第五：更深入佛法。

例：有一个缝新娘珠衣的师傅，已经收了别人五百两金子，要做衣服。当他要做衣服的时候，弥勒菩萨刚好来托钵，师傅看到弥勒菩萨很高兴，就放下手上的工作，听弥勒菩萨说法。弥勒菩萨一说法，师傅就忘记他在做那件很急迫的工作。最后这个主人说：「你赶快做，不然会来不及。」师傅说：「等一下！等一下！我先听完法再做。」可是弥勒菩萨一直说，到最后，主人告诉他：「你不做，我叫别人做，钱还给我。」师傅于是将钱拿出来还给主人。弥勒菩萨说完法的时候，师傅的太太就与丈夫吵吵闹闹。因为五百两金子已经到手了，又被主人拿回去。

「你就是听这个出家人，讲这些没有用的佛法，才会这样。」

师傅一开始的时候，还不会觉得怎么样。在被太太唠叨唠叨以后，就很生气。弥勒菩萨就邀请师傅一起回精舍。师傅说：「好啊！反正现在也没有工作做，钱人家也拿回去了。」于是就跟着弥勒菩萨回精舍。

弥勒菩萨告诉这个师傅：「你去请问一下这些比丘们，听闻佛法的功德有多大？」

师傅问了憍陈如尊者：「布施与听法的功德何者较大？」

憍陈如尊者答：「如果五百辆车子都装着黄金，你布施的功德就胜过五百辆车子的功德，何况是听闻佛法。」

舍利弗尊者答：「如果整个屋子里面都是黄金，布施的功德都超过这五百间房子的黄金，何况是听闻佛法。」

目犍连尊者答：「如果国家通通是黄金，布施的功德，超过五百个国家的黄金，何况是听闻佛法。」

阿那律尊者答：「布施的功德无量无边，没办法形容，何况是听闻佛法。」阿那律尊者告诉师傅自己的过去生：在过去世里，我曾经有一个哥哥，

父亲临终往生的时候，告诉我们兄弟要和合，不要吵架、不要分家。我们兄弟当然就听从父亲所说。

过了几年以后，弟弟结婚了。太太说：「你这样工作，你的钱都交给哥哥，都没有存一点钱，我们和哥哥分家好了。」

弟弟说：「父亲有交代不可以分家。」于是太太就没有坚持。第二次再讲，弟弟还是不愿意。第三次讲，弟弟就动心了，于是就告诉哥哥说：「我们分家吧！因为我已经成家了。」

哥哥拗不过弟弟的坚持，于是就分家。你一半财产、我一半财产。但是弟弟比较放逸，很快就把钱花光了。哥哥还是在努力做生意，赚了很多钱，弟弟就对哥哥说：「老哥啊！五百两金子借我好吗？我要做生意。」哥哥就说：「好吧！再怎么样你还是我弟弟，五百两金子拿去做生意。」弟弟拿到钱，就把它花完了，再去向哥哥借，前后借了七次。第八次的时候，哥哥说：「这是最后一次喔！年轻人要珍惜时间要好好做生意。」这时候弟弟也振作了，于是做生意就成功了、发达了。

但是换哥哥失败了，哥哥失败以后，就向弟弟借钱：「老弟啊！借一点钱给我，我生意做失败了，要东山再起。」

弟弟说：「我向你借一点钱，你就念我，不借给你，你自己去想办法。」哥哥心想：「我以前借了你七次，才念你一次，你就这样，世间最亲的兄弟都这样了，还有什么可以依靠？」

于是他想世间一点都不可爱，就去出家。那时候没有出家人，他就到山里出家，当他看到「花落叶悟到因缘法，于是证辟支佛、得解脱。当他得解脱之后，就下来托钵。每七天进城托钵一次，再回到山里。这时他的弟弟做生意也失败了，只能去捡柴，因为没有哥哥可以依靠了。」

有一天，他看到一个出家人进城去托钵，但这一次没有托到食物，当他看到这种情形，就起了怜悯心，告诉出家人：「你没有什么东西可以用，这次回去七天，再下来不是十四天了吗？这十四天都要饿肚子。」

「没办法，我们出家人就是这样。」这个弟弟，已经不认得哥哥了，就告诉他说：「我所吃的食物很不好，能不能给你用？」

「我没关系，我们出家人有什么吃什么，不在乎、不计较那些东西。」于是弟弟就把他的食物通通供养这个出家人——辟支佛。辟支佛接到食物以后，就神通变化，让他知道他是一个圣人，弟弟很高兴就说：「以后我也要像你一样。」

弟弟在回去的半路上看到一只兔子，跑来跑去，于是他就拿捡柴的竹子，与那个兔子玩一玩。兔子被他一拨，就跳到他身上变成尸体。他想要把它弄下来却弄不下来。这时候他白天不敢回家，怕太太骂。当他晚上回去的时候，这个尸体掉下来变成黄金，整个尸体都是黄金，弟弟非常的高兴，就用黄金去换东西，然后置产，于是就变得很富有。

这时候邻居有人很忌妒，就向国王说：「那一家人一定有问题。」

于是国王就来察看，当国王见到这个人的时候，他就拿黄金给国王。国王看还是尸体，但是拿到手却是黄金。于是国王知道这是一个有德、有福报的人。我们国家能有这么有福报的人在这里，应该要很高兴。所以就与他做好朋友。弟弟死了以后就生天，天上人间过了九十一劫，九

十一劫都享受荣华富贵。释迦牟尼佛出世的时候，他就是阿那律尊者。跟随佛陀出家修行证阿罗汉。

阿那律尊者告诉穿珠子的师傅：「我那时候，才布施供养一顿饭而已，又发愿以后要像他一样，所以这当中我都没有受苦，都是快乐的。天上人间到现在又能够证阿罗汉，我布施的功德就这么大，是不是比人间五百个国家遍地都是黄金还多？」对呀！而且每一世都享用不完，到最后还证阿罗汉，不会受苦。福德真的非常大。

穿珠子的师傅，他听弥勒菩萨说法，所获得的利益，超过布施的功德。如果没有听闻佛法，不可能解脱。所以我们能够听闻佛法的功德，是非常非常殊胜的。

六、如何才能不再抓痒？

要怎样才能不再抓痒？对食物我们要怎么样去看待？对食物我们要这样观：

1. 首先要得到食物之前，是不是要工作、要赚钱？工作赚钱那么辛苦才能得到这么一点食物来用，这个食物它的本质上是不是苦的？辛苦得到的嘛！所以食物

本身那么苦，你吃的时候不会觉得这样很不值得吗？这个时候你就知道食物本质上不是一个很好的东西。

2. 在印度当时，还有现在东南亚，他们会用手拿食物，手要拿食物之前，会看这个手是不是清洁的？可是再怎么洗它还是不清洁，会流汗。再来，他们用食物是拿捻食，拿着食物在手上捏：将食物放在手上捏：捏的碎碎的，很软。如果你不晓得那是什么经验的话，就将蛋糕拿在手上捏，将它捏成一团之后，你敢把它放到嘴巴里吃吗？不可能，因为已经很不清洁了。

3. 如果我们对食物还有兴趣，再来看看食物要放进嘴巴时，这个嘴巴里面是什么味道？如果不太知道的话，你把嘴里的唾液吐三口在手心上面，有没有人敢把它吃回去？没有。没有人愿意再把唾液吃回去，可见我们的唾液是臭的。我们平常都忘记了它原来是这种东西，所以再把食物放进这么臭的唾液里面，在那边嚼，嚼一嚼，那个食物是不是已经不清洁了？

4. 食物不洁净之下，你再放进去胃里，胃里面是什么地方？我们外表上，嘴巴都洗过了，但是这个胃里面从来没有洗过。没有洗过的胃，就像我们仓库里的东

西都没有清理，仓库里面是什么样子？这个胃里面就像那个仓库一样，食物要放进去的时候，胃里面有胃酸。反胃的人就知道，胃酸是不好的，把食物放进去，与胃酸混在一起，在那边搅，胃在捏的时候，如果曾经吐出来的人，就知道，很臭很臭，不能闻。所以食物放到胃里面，根本就是很不清洁的。

5. 食物到最后，从小肠、大肠排出来。这当中胃里面这样捏，捏到一个程度以后，要把它吸收掉，把一些所谓营养吸收到全身里，把那些渣或者尿排出去。但是你有没有注意到？身体的成分与那些粪、那些尿，原来都是同样的东西，它的素材都是一样的；最初都是从食物这边进来，从小便、大便这样排出去。你看到这种东西，原来一点都不可爱，一点都不清静，这样吃食物有没有意思？当然是没什么意思。

6. 那为什么要吃？因为这个身体还要再运用，去做一点好事，以在家众来讲，要工作赚钱。在工作赚钱之外，出家、在家都要修三业的，是要藉着这个身体来修，所以多少还要吃点东西，让这个身体能够维持。这样我们吃东西的时候，就不会贪吃，所以舌头就不会痒了。

7·再来，要修念与定，心要放在身上。我们吃饭的时候，大部分都在想事情，还没吃饭的时候想吃饭，吃完饭又去想那顿饭好不好吃，但是真正在吃饭的时候，心又没有放在吃饭上，这就是众生的迷失，不会专心在当时所做的事情。我们现在注意到了，就要开始学会把心放在身上，这样如果还会痒，还有点欲望，就把它舍弃掉。

七、如何培养身念处，让六根能够不痒？

我们要先学会身心统一。把心放在身体上，即使眼睛有什么欲望起来，也不要管它，就回到身体上。耳朵有什么欲望，回到身体上。鼻子有什么欲望，回到身体上。舌头有什么欲望，回到身体上。身体有什么欲望，回到身体上。心有什么欲望，回到身体上，这个叫做身念处。身念处就是把心放在身上。身心统一，走路的时候知道在走路，躺着的时候知道在躺着，站的时候知道站着，行住坐卧，穿衣服、睡觉、吃饭都是一样，这是第一步。当我们身体在走动、变化的时候，原来这些刚开始是快乐的，后来却变成苦的。这样世间里还有什么可以贪爱执着？没有。当没有什么可贪爱、可执着的时候，我们就能够慢慢不会痒，习惯不痒以后，久了就真的不会

痒了。所以先培养身念处，当有这个身念处，有慧、有观察的时候，我们再看看，平常所发生的情形。

例：我们要抓老鼠的时候，会在笼子里放它喜欢吃的东西。抓到以后，如果是佛教徒会把它放生，如果是一般人就把它杀死。可是老鼠为什么会进去里面而被抓起来，甚至会死？因为它贪吃。

同样的，当我们看到六根贪爱六尘，就会死在里面，所以如果能看到这一点，就不会贪、不会爱，久了以后，就不会痒。这就是我们所讲的，我到底在忙什么？我们都忙着痒，忙着抓痒，如果六根对六尘，都能够不痒，不用去抓痒，我们就能够自在。所以我们信三宝、持戒、布施、听法、发愿、修身念处，就能够有智慧，不会贪爱执着，不会像老鼠死在笼子里，这样我们就能够真正的得自在。

离苦得乐的妙法(一)

出版者 / 释大势

编辑 / 妙有菩提园 法宝编辑组

通讯处 / 中华民国台湾 540 南投市八卦路 292 巷 26 号

电话 / 886-49-2291838

传真 / 886-49-2291848

法宝结缘专线 / 886-933-523972 陈居士 886-912-743038 林居士

网址 / www.deerbridge.idv.tw

E - m a i l / nothing.mail@msa.hinet.net

新加坡网址 / www.mypty.sg

简体版流通处 / No.15 Lorong 29 Geylang #02-01

PTH Bldg (彭氏大厦) Singapore 388069

普轩居士 (65) 97657881 净觉居士 (65) 97879508

中国 / 山西省太原市小店区亲贤北街 94 号

宇智写字楼七室 如居士 (86) 03517043682

出版日期 / 2009 年 5 月初版



结缘品

免费结缘，欢迎随喜护持助印，
利益大众，功德无量。

本园一切法宝、免费结缘、绝无托人义卖募款，敬请明察。