

從《八大人覺經》說起

恒解法師 2026年3月1日中午講於金佛聖寺



師父上人、各位法師、各位善知識：阿彌陀佛！

先說好，我雖然叫「恒解」，其實我真的很不解。我只是試著解釋，如果講錯的地方，還請大家多多指正，也請幫我補充。

今天輪到我來結法緣，我想了很久，其實也不知道要講什麼。後來想起剛出家的時候，我母親給了我一張很小的紙，大概兩頁，上面是《八大人覺經》的經文。經文很簡短。那時候年輕，我們一群小沙彌尼，除了早晚功課之外，《地藏經》是有拼音的，《華嚴經》全部沒有拼音；所以《八大人覺經》既短又容易讀，對我來說很適合。

因為經文很短，所以我早上、晚上都會唸一遍。早上讀一遍，當作提醒自己；晚上讀一遍，就好像自我反省，看看自己有沒有做到經中所說的八種觀照。

後來才知道，《八大人覺經》是「佛遺教三經」之一，而且是其中最短的一部經。



「佛遺教三經」包括《佛遺教經》、《佛說四十二章經》和《佛說八大人覺經》。



師父在講《佛說四十二章經》的時候提到：佛陀涅槃之後，弟子在結集經藏的時候，把佛陀所說的教導集在一起——四十二段短小語錄結集在一起，所以也被稱為「佛教的語錄」。它是教導我們怎麼去辨別善與惡，在遇到困難時怎麼來調伏自己的心。

《佛遺教經》就是佛陀在娑羅雙樹間準備涅槃之前，對弟子最後的教誨。佛陀教比丘們要如何約束自己的身心，其中最重要的一點，就是「以戒為師」。

如果我沒記錯的話，師父在《佛遺教經》裡面也有講到，《佛遺教經》也提到晝夜六時常精進，就是在一天之中，每一個不同時段是怎麼休息、怎麼去修行、怎麼去打坐。並不是說二十四小時都在看經典，但是他有休息的時間，但即使休息，也可以打坐來調養身心。

《八大人覺經》，是由漢朝時代的安世高法師所翻譯的。這裡說的「大人」，不是指大人和小人，而是指菩薩。經中提出菩薩修行的八個步驟、八種覺悟，說明菩薩是怎麼去修行，怎麼去察覺到世間，然後再慢慢發起大乘心。

這部經只有三百七十二個字，非常短；《心經》也有二百六十多個字，所以相比之下，《八大人覺經》只是稍微長一點而已。

【為佛弟子，常於晝夜，至心誦念，八大人覺。】

在第一個覺悟之前，佛就鼓勵說：**【為佛弟子，常於晝夜，至心誦念】**。佛弟子，就是指在家居士、法師、出家眾，只要皈依過三寶的都是佛弟子。

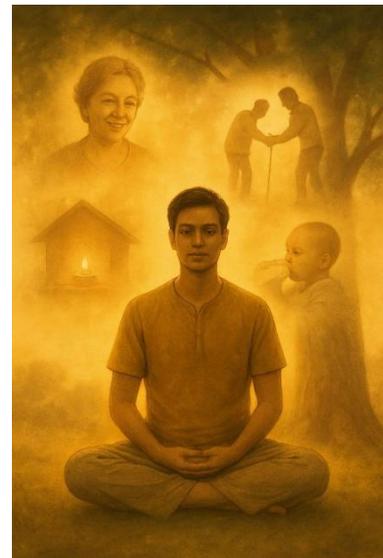
【第一覺悟：

**世間無常，國土危脆；四大苦空，五陰無我。
生滅變異，虛偽無主；心是惡源，形為罪藪。
如是觀察，漸離生死。】**

菩薩先看世間，知道我們這個世間無常，國土脆弱，雖然大家都看到它很美好，但是也有地震、水災啊、火災啊，都不是常住不變的，是無常的。

其次，觀察自己的身體，我們這個身體是四大和合而成的；當我們這四大不調的時候，就開始生病。所以這個身體有生老病死，也是無常的。

再來第三層變化，開始觀我們的心，觀我們的色、受、想、行、識這五蘊。我們的心也有善念、也有惡念，惡念一起的話，如果不察覺跟著走的話，就會不知不覺造了很多罪業。



這三種的觀察，從我們的世界、我們的身、還有我們那個妄心，菩薩知道這些都是無常的，不應該去執著，所以就慢慢超脫生死的輪迴苦海——漸離生死。

【第二覺知：

多欲為苦，生死疲勞，從貪欲起。

少欲無為；身心自在。】

第二個覺知，菩薩知道我們的苦的根源，就是對財、色、名、食、睡起了貪欲。我們的欲望就是像個無底洞，永遠都補不滿，越求越多；而且得到之後，也不會滿足。



【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。】



第三個覺知，佛說到【心無厭足】：心永遠都不滿足，只會越想越多。要怎麼去對治它呢？就要常常念知足，不要貪。

「知足」就是很滿足。就像一個知足的人，只是需要一個杯子或者兩個杯子；如果沒有知足的人，看到這個杯子好看我買，那個杯子好看我也買，結果家裡面可能有十幾二十幾個杯子，因為他喜歡。

所以菩薩要知足，才會安貧守道，就不會打太多的欲望跟著欲望跑，然後才會好好的修行。

我曾經讀過一本書，剛好講到「想要」跟「需要」的不同。想要呢，你可以要很多，但是不一定你會用得到。需要呢，就是你生活上必須用到的東西，你非要用到它不可。

「想要」，也是一個欲望，也就是心無厭足。如果你放肆你自己，想要買什麼就買什麼，想幹什麼就幹什麼的話，這都是我們的欲念。

【安貧守道】的意思，不是說你的家裡四壁都是空的，很貧窮的；這裡只是限於你平常需要的、不是太多東西。

【第四覺知：

懈怠墮落，常行精進。

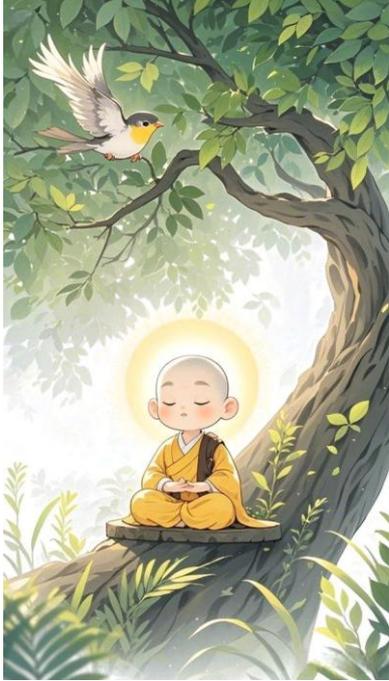
破煩惱惡，摧伏四魔，出陰界獄。】



第四個覺知，是說要精進勇猛。因為人一懈怠，就很容易往下墮落，所以修行要常常提醒自己，不可以放逸。

只有不斷地聞、思、修，慢慢增長智慧，才能破除心裡的煩惱，也能降伏種種魔障。用堅定的意志力去對治自己的習氣，慢慢打破困住我們心靈的煩惱牢籠。

**【第五覺悟：愚癡生死；
菩薩常念，廣學多聞，增長智慧，
成就辯才，教化一切，悉以大樂。】**



當菩薩已經知道這個世界是無常，也知道因為我們的貪欲才容易造很多的業。所以知道之後，你要做什麼呢？就不能停在那邊什麼都不做。反而是要常常去反觀裡面的內心，然後下一步，也就是說要去聽經聞法。

聽經聞法呢，我們才會有智慧，才會知道什麼是對的、什麼是錯的。智慧的反義詞就是愚癡。這裡說的愚癡，不是笨，表示愚癡的人不明白因果，也不明事理。有智慧之後，才會去幫助更多你想要幫助的人。

**【第六覺知：
貧苦多怨，橫結惡緣；
菩薩布施，等念怨親，不念舊惡，不憎惡人。】**

第六覺知，菩薩觀察到貧窮的人很容易怨天尤人，因為埋怨嘛，也覺得不安，所以就很容易結下惡緣。

所以菩薩就學習布施，而且對每個人，不管他是對他好的或是不好，他都一視同仁。不會說這個人對我很好，我對他更好；這個人對我不好，給他少一點沒關係。



菩薩因為了解這些貧苦的人心裡的苦，他願意去諒解、去包容，願意去幫助這個人。

【第七覺悟：

五欲過患；雖為俗人，不染世樂。

常念三衣、瓦鉢、法器；志願出家，守道清白。

梵行高遠，慈悲一切。】

第七個覺悟，菩薩就發現，因為財、色、名、食、睡容易讓我們墮落，所以不管是出家人還是在家弟子，雖然在這個世間裡面，也要好好的修行，不要染上那個財色名食睡，所以要不染世樂。



就像近育師講的維摩居士，他雖然是個居士，但他可以去很多地方幫助不一樣的人，但是他也不會被那些五欲所誘惑。

這邊**【常念三衣、瓦鉢、法器】**：意思說最好可以出家，是更好的；如果不能出家，沒有這個機會的話，也可以發願以後出家。或者是在家人也可以修清淨行。**【三衣】**，這邊是說我們需要的東西也很簡單，不會很複雜化，就不會在貪欲上用功夫。

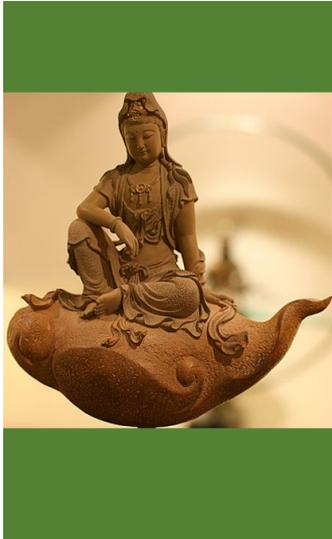
【第八覺知：生死熾然，苦惱無量；發大乘心，普濟一切，願代眾生，受無量苦；令諸眾生，畢竟大樂。】



第八個覺知，是說要發大乘心，普濟眾生。菩薩深知世間就像在燃燒的火焰一樣，眾生在生死輪迴裡苦惱無量，所以不只是自己求解脫，還要發菩提心，自度度人。

菩薩甚至願意代眾生受苦，希望能度脫一切眾生，讓大家最後都能離苦得樂，得到真正的解脫與安樂。

從第一到第七的覺悟，都是個人的修行。到第八的時候，佛就說佛弟子要發大心，度眾生。



如此八事，乃是諸佛菩薩大人之所覺悟。

精進行道，慈悲修慧，乘法身船，至涅槃岸；復還生死，度脫眾生。

以前八事，開導一切，

令諸眾生，覺生死苦，捨離五欲，修心聖道。

若佛弟子誦此八事，於念念中，滅無量罪；

進趣菩提，速登正覺，永斷生死，常住快樂。

認清世界無常苦空、減少貪欲、勤修智慧、廣結善緣、持戒精進、普渡眾生，最終發大乘心，以「慈悲」與「智慧」解決自身煩惱並普濟一切。

所以最後他也在鼓勵說要常常唸這個《八大人覺經》的話，就能滅無量的罪。這個無量罪，我是覺得不只是說誦經會有功德，而是我們常常在唸的時候，也再一次提醒自己、反省自己，就不會再造很多的罪業。

結束之前，可不可以請大家一起唸這個《八大人覺經》？然後再請 Shilla 唸一次廣東話，大家可以一起唸廣東話。聽一聽，應該也很好聽。

（編按：大家一起唸這個《八大人覺經》，國語和粵語）

《八大人覺經》隨身修持表

- 【第一覺】觀無常：接受改變，珍惜當下。
- 【第二覺】少欲知：減少物欲，身心自在。
- 【第三覺】守知足：停止攀比，惟慧是業。
- 【第四覺】常精進：克服懶惰，每日進步。
- 【第五覺】廣學多：持續學習，成就智慧。
- 【第六覺】布施平：放下怨恨，平等待人。
- 【第七覺】守清淨：身在俗世，心不染塵。
- 【第八覺】發大願：承擔責任，利益大眾。

💡 修行小錦囊：

- 自覺 (1-4)：調整自己的心態，找回平靜。
- 覺他 (5-7)：提升能力與格局，利益他人。
- 圓滿 (8)：發大慈悲心，成就最完整的人格。