

20230519《靜思妙蓮華》修戒定慧 杜絕口過（第1418集）（法華經·安樂行品第十四）

- ◎戒能永斷惡業，定能出離散善，慧能除虛妄我、我所執，永斷見思煩惱。由知苦，方肯斷集；由慕滅故，方肯修道，但求自度。
- ◎聞佛說法，知生死苦，欲斷其因，慕寂滅樂，勤修其道，是名發聲聞緣覺獨善心。
- ◎由見思解善惡諸有漏業，三界受生，因緣顛倒，悟四諦法。聞法獨善，畏入人群，故名為小乘。
- ◎「若口宣說、若讀經時，不樂說人及經典過。亦不輕慢諸餘法師，不說他人好惡、長短。」《法華經 安樂行品第十四》
- ◎「於聲聞人，亦不稱名說其過惡，亦不稱名讚歎其美，又亦不生怨嫌之心。」《法華經 安樂行品第十四》
- ◎釋應離口過惡。樂說人過，及說經典過，輕慢其餘法師，及說人長短，均為言語之過，為說經時，所應遠離。
- ◎若稱名說其過惡，則阻其向大。若讚聲聞小乘人之美，則使信大乘行者心志不堅。
- ◎以上均應遠離語言之惡。於意念無怨嫌聲聞之心，似屬意業，若既存是心，則易出諸口，故亦應戒。
- ◎於聲聞人，亦不稱名說其過惡：若於聲聞小乘人中，亦不指名，談其過失。
- ◎次別舉聲聞：此等根性未定，若讚二乘之美，令彼退大取小，若毀二乘之惡，令其小大俱失，故毀讚都不應。
- ◎亦不稱名讚歎其美：亦不指名，讚嘆其德。云何毀讚二俱不可？以壞真心。毀之，生諍，互不能安。讚之，生愛，容易引人入於小法，故雙止。
- ◎又亦不生怨嫌之心：若其互相所共處相承之人，及所秉之法，妨害我道者，謂其人法鄙劣即生怨嫌心。
- ◎安樂行人，為弘大典，將護小行，怨嫌俱捨，方名正行。心機一動，聲說即發，杜口說過之源，故不生心。

【證嚴上人開示】

戒能永斷惡業，定能出離散善，慧能除虛妄我、我所執，永斷見思煩惱。由知苦，方肯斷集；由慕滅故，方肯修道，但求自度。

戒能永斷惡業
定能出離散善
慧能除虛妄我

我所執
永斷見思煩惱
由知苦
方肯斷集
由慕滅故
方肯修道
但求自度

用心！戒、定、慧，是我們修行者「三無漏學」。「戒能永斷惡業，定能出離散善，慧能除虛妄我」。這我們要用用心去體會。我們若有戒，防非止惡，我們知道該做、不該做。該做的事情，我們要積極、精進；不該做的，我們要時時戒慎、提高警覺。在我們身、口、意三業中，開口動舌、起心動念、舉步動足，無不都是要心存戒念。這樣我們很自然，惡的事情我們會很謹慎，善的事應該變成自然的行動，這就是我們要修行。

定，就是「能出離散善」。什麼叫做散善？散善「加減做」，需要做，我去做，歡喜時，我去隨喜，若是沒有人叫我，我樂得清閒自在，不用我煩惱，也不用我去做。這種散善，不是那種「不請之師」——該做，我，不能少我一個，因為這是我的本分事，不用等人叫我們，也不用等人來通知我們；該做的，我知道，我就要去投入。平時是這樣的勤快，就是不請之師。也不是，歡喜我就去。你通知我，因為我不歡喜，有人讓我不歡喜，有人所做的不順我的意，所以我不歡喜。儘管它是功德，儘管它是好事，他就認為他不歡喜的，他就不願意去投入。這種心量小，小，不要去分別是非，這只要做隨喜的功德，歡喜，我就要去做；不歡喜，我就不想要做。心生煩惱，就像這樣，這種好事情你不來叫我，所以我煩惱，我不要去，雖然是好事，但是你不順我的意，某一個人和我的意見不同，所以我不歡喜，我就不想要做。這全都叫做「散善」，「加減做」，歡喜我就做，不歡喜我就不要做，這叫做「散善」。

這心，沒有定心，不懂得分別是非，不知道這好事該精進，我們要趕緊付出，這是我們的本分，我們應該做的。沒有去這樣想，所以沒有精進，這也叫做「散慢」，也叫做「散善」。所以，定，對修行，要向道的人是多麼重要啊，我們要時時用心哦！

再來就是慧，「慧能除虛妄我」。我們要有智慧，我們人與人之間，是非很清楚，不該做的我們要很了解、清楚，警惕不要做。不只是自己

不能做，也能夠婉轉，循循善誘，分析；不可為、不能做。這對已這樣的提高警覺，對他人就是悲念，不忍眾生去偏差錯誤。這慧是很正向、很正確，而且沒有偏差，時時都很穩定，了解眾生皆有佛性。這種的平靜定力，就是「靜寂清澄」。慧，就是真如本性，他的本質，這就是「慧」。「智」能分別，「慧」是平等。他的心很安靜，是真空中的妙有。因為這樣，所以它能夠除虛妄我，沒有我迷失掉了，因為一切是空，平等如虛空一樣，這個空間，永遠就是開闊的，須彌山這麼高，須彌山的周圍還是很開闊，同樣的道理，這慧能夠除掉了，我們的虛妄的我。

我們人動不動就是這樣，「我最大，聽我的；我的方法最對。」這是自大、我慢，這叫做「虛妄我」。而我們若有慧，就夠能除掉了這個虛妄的我見。「我所執，永斷見思煩惱。」我所執著的，因為這個慧，我們的真如本性，已經浮現起來了，道理、真諦已經和我們會合了，所以這個我執，我完全都將它斷除；虛妄、我見完全斷除了。這見思的煩惱，就只是要讓我們知道「苦」。「苦」從哪裡來？那就是「集」。用這個智與慧；分別智、平等慧，去用功、去了解，自然這見思的煩惱，我們就能了解。

這個「慧」是真如的真知，真見的知。這個「知」字，就是透徹了解，就是智與慧很透明、清楚，好像一面圓鏡一樣，很清楚，卻也不污染我們心，這就是明智慧。很清明的分別，很清楚的平等，這樣因為是煩惱除了，那個我執、煩惱，我們都斷掉了，見思，那個無明煩惱惑清楚了，來自這些「集」。「集」會了「苦」，種種的苦我們都清楚了，這樣我了解了，我開始願意修行、精進、斷煩惱。煩惱要從「集」中斷，不要讓它來，源頭要將它斷掉，自然就不會來會集。不會來會集，那就沒有苦了。所以我們，「永斷見思煩惱」。

這樣我們就能夠清楚，「苦」來自於「集」；「集」來將它斷除，自然就沒苦了。這樣我們開始就要了解。欣慕，要如何來滅？能夠欣慕這個道，有這個道的方法，我們才能斷「集」，我們才能斷「苦」，我們要先「滅」。因為我們了解，「苦」從「集」來，有這樣的方法，能滅掉了這個煩惱的執著。所以，我們要心起好樂，歡喜心要來求法，要來學道，這叫做欣慕，叫做「慕滅故」。我們很歡喜，從內心的歡喜，要來求取這方法，來斷我們那個「集」的「苦」。所以我們就要「滅」，煩惱若滅了，自然集就斷了；「集」若斷了，那就沒有苦了。所以這樣，為了要滅除我們的煩惱「集」，就要好好修道。這條路一定要走的，就是要修的，打開心門，開闊心胸，將那個妄我，虛妄的我去

除，這樣才能知道「集」的源頭。源頭知道了，那就要滅除煩惱、惑等等，這方法只有一項——修行。

修行，「但求自度」。懂得要修行，卻是只執著在自度，看能夠趕緊斷苦，斷除了這個苦難。知道因緣果報，六道輪迴是苦，我應該要斷。但是，光是知道，苦、集、滅、道，要修行，但這修行的目標，只是為我自己，這叫做「小乘」。

聞佛說法
知生死苦
欲斷其因
慕寂滅樂
勤修其道
是名發聲聞緣覺
獨善心

所以，「聞佛說法，知生死苦」。輪迴，我們要斷，「斷其因」。因緣，知道是因緣會集，所以我們要趕緊追求。「慕」，就是追求，追求寂滅，我們若能得到靜寂清澄，心無煩惱、無染著、無掛礙，這叫做「寂滅樂」，所以要勤修這條路。這樣叫做聲聞，由聲音聽，入我的心來，緣這境界，能夠了解。所以，他知道生死輪迴苦，他就是要取得我能夠解脫，獨善其身，這叫做「獨善心」，這是聲聞、緣覺，聲聞、緣覺就是獨善其身。

由見思解善惡
諸有漏業
三界受生
因緣顛倒
悟四諦法
聞法獨善
畏入人群
故名為小乘

「由見思解善惡」，因為有這這見、思，了解苦難是如何來，我們在修行的過程，知道見思起惑。惑就是煩惱，我們所看的，我們所思想的，都是因為我們無明起惑，有煩惱，我們現在也是需要，要有見，我們就是正見；要有思，就是正思惟，這樣我們能了解，了解善惡。善惡，就是「諸有漏業」。你做什麼善，善，剛才說「散善」，我們就

不要散善法，我們應該，要有清淨無私的善，不要有私己妄我的散善。所以我們應該不要有迷網，這個網就是妄網的我。這個妄見，讓這個網，網這樣將我們網住了，我們脫離不了自私己我，所以我們自然就有，永遠一個「我」。要做善，我願意，但是你要順我的意，你要尊重我，有事情要先讓我知道，讓我了解，我才去。這種要讓人尊重你，先讓你知道，哪有這麼多事情，好讓你先知道呢？

大家共同做，我們要趕緊去做。我們剛才說過了，「你若沒有通知我，我不知道，現在才讓我知道，這樣我不歡喜，我不要去；你不順我的意，我也不歡喜，我也不去。」這種叫做「散善」，這種散善，叫做有漏的善業。所以做善，願意接觸到善事，願意發心，我們也要顧好我們這念心，不要這種有漏的「散善」。所以我們要見思，要正見、正思惟，要好好了解，善法我們要做、要精，我們要時時提出了真誠的心。「眾生無邊誓願度」，需要有益眾生，我們就要去做。所以，我們能夠正思惟，了解善惡業，什麼是有漏業？什麼叫做無漏業？我們在戒、定、慧很清楚。有為法、無為法，我們要很了解。

「三界受生」。因為我們所做的都是在有漏業，所以我們永遠都在三界中，在輪迴。儘管你有做到善，有造到福，有做善造福，輪迴人間總是會得到福業，這福業就是生活很好，做事業都很順利，財、名、利都有。這就是過去生，有造到善業、福業的因緣，但是就是在「散善」之中，有福也有煩惱，這就是「散善」。所以在「散善」之中叫做有漏；有漏永遠都在三界受生。所以，「因緣顛倒」。既然修行了，我們要正因、正緣，有為法，我們要認真、精進，但是心靈的無為法，我們不要散失了，所以要自己把握住，要不然因緣造成顛倒。所以我們要「悟四諦法」，要了解。

悟了四諦法，聽聞佛法，是不是停滯在獨善其身呢？我們也要常常自我警惕，因為我們必定要開闊我們的心，滅掉了我們種種煩惱無明，這無為法隨著有為法要走，平進，你才能精進，才能無掛礙。要不然，我們雖然了解「四諦法」，也聽法，卻是會固守在獨善其身，這樣就「畏」。畏就是懼怕，不敢入人群去，這就是小乘。若這樣我們會很辛苦。修行既然很不容易得到佛法，很不容易能夠有這善的因緣，我們又回歸在顛倒因緣中，我們又回歸在獨善其身，那就很可惜了。我們應該一次接觸佛法，我們要一次走到底，要用什麼方法能在菩提道上，在覺悟的道路上走，走出了六度萬行來。這是我們要很用心去體會。

前面的經文：「若口宣說」，所說的，就是我們要常常警惕。

若口宣說
若讀經時
不樂說人及經典過
亦不輕慢諸餘法師
不說他人好惡長短
《法華經 安樂行品第十四》

口頭上在宣說，或者是我們讀經時，我們了解了，了解經典是這樣，我們與人說話就要很小心，要警惕，「不樂說人及經典過」。我們在讀經，有時讀到，覺得這是小乘，心就去批評經典，或者是看人在修小乘行，我們口就說出了批評，這樣都不對。所以，不可輕慢，不只是不能去批評他，我們還沒有輕慢；不只是經典，以及說法的人，我們都不能輕慢他。「不說他人好惡、長短」。我們不用去批評他好或壞，我們都不能批評他。當然，下去要很細心了解道理。「長」就是讚歎，「短」就是批評，讚歎與批評我們都不可，這就是我們現在接下去所要了解。

下去的經文這樣說：「於聲聞人，亦不稱名說其過惡，亦不稱名讚歎其美，又亦不生怨嫌之心。」

於聲聞人
亦不稱名說其過惡
亦不稱名讚歎其美
又亦不生怨嫌之心
《法華經 安樂行品第十四》

這我們要很謹慎，這段經文就要很細心、用心，這是要為我們解釋，要離開口過，要如何去說人，我們要很謹慎。

釋應離口過惡
樂說人過
及說經典過
輕慢其餘法師
及說人長短
均為言語之過
為說經時

所應遠離

「樂說人過」，有的人有一個習氣，那就是只是聽一邊，聽到就斷定這個人不對，或者是這個團體不對。只是自己聽一面之詞，一時的感覺，我們一下子就這樣說出來：「這不對，這樣不對」，批評人不對，自己可能還不清楚，所以我們不要做一個，不清楚的人。

「樂」，就是從內心說出來的話。這種喜歡去批評人，這種內心的感覺，喜歡批評人這個心還在，這就不對了。「樂說人過，及說經典過」。不只是對人，對經典，一直一直去找出了你的錯誤，這樣存心去批評，這也不對。會批評人的人，那就是容易去輕慢人的人，所以不要起了輕慢的心，「輕慢其餘法師」。他所說的法是對小乘人說的話，佛陀為了對根機，他也要為他們說小乘法。所以，經典是佛陀所說出來，只是有的人偏頗在，「你就是修這樣就對了，其他你不用修」，執在小乘，執在那裡。

就像佛陀說法四十多年，四十二年間，很多人就是停滯在那個地方，四十二年後，佛陀就開始開除了小乘，開始弘揚大法。過去所說的「開除」，是要讓大家知道，不是只到這裡而已，不能執著在這裡，你們要打開你們的心胸，不要執在小知、小見；那個小知、小見、小我要去除。就像善、惡，這個散善我們要去去除，妄我要去除，不要只是執著在獨善其身，我們要開闊心胸。應該是這樣，不是去排斥他，不是，是過程已經過了，前腳走，你後腳要放，你才會進步。

方法，教導我們方法，前面精進，後面不要執著，這是佛陀的方法。我們呢？就是有的人覺得我才是「真」，因為我是大乘法，小乘法的人都不對。他們沒有不對，只是停滯在那裡，一直將人拖在這裡，沒有讓人家再進步，只是差在這裡，這樣而已。所以我們不能輕慢他，我們也要很尊重，若沒有這樣走過來，哪有到這裡的路呢？所以我們要尊重，不能輕慢其他的法師。

法師，他也是辛苦走過來的路，他也在修行，他獨善其身，他沒有造到惡，所以我們都要敬重。所以我們自己要有「四修法」，其中一個「尊敬修」，我們也要尊敬，不能輕慢。這要很清楚。所以，「及說人長短」，也不用去批評別人的人我是非。「長」，那就是他的長處，他的優點。其實人生有優點，也有缺點，我們優劣點我們很清楚，我們只是能夠是非分清。他的缺點，我們不要被影響了；他的優點，我們要學他。我們不要讚歎過度，這樣也不對。所以我們要是非分清，我

們不要去批評，也不要去說人，「這個人多好多好」，我們也不需要這樣，我們是非要分清楚。

但是，必定要有分別，分析得清楚，我們不要說，「我不要講是非」，所以不要去了解是非，也不能這樣。是非要聽清楚，若再聽到人家在說是非，我們才能為他分析清楚。所以說起來做人很困難，我們不能去讚歎他，我們也不要毀謗他；不能不知道，我們要知道他的優點，不能不知道他的缺點。所以，優、缺點，我們都要好好分析，這就是是非要分清楚。我們還沒有清楚之前，「均為言語之過」，若還沒有清楚就去說，這都容易有言語的過失。所以，「為說經時，所應遠離」。我們若還沒有很清楚，我們就不要去批評。

若稱名說其過惡
則阻其向大
若讚聲聞
小乘人之美
則使信大乘行者
心志不堅

「若稱名說其過(惡)」。我們若是稱名說：「某某人有這樣的過失。」那就將他定下來了。其實某某人他也有優點，某某人有他的優點，但是我們掩蓋掉了他的缺點，這樣也不對，某某人也有他的缺點。總而言之，我們還沒有很清楚他那個過錯，就不要去批評。我們在說世間有這樣，但是我們也不用去指名道姓。所以，「稱名說其過」。這樣會阻礙他向大的心。某某一個人修小乘行，應該要向大乘走，卻是這樣，我們若是指名，他，本來他能夠漸漸一直走過去，我們若去說什麼人的過錯，可能他這條道路的精進，就受到障礙了。他還能夠向前走，但是，我們說出了某某人，自然他就會斷了他向大的善根。

或者我們若是去讚歎，「聲聞小乘人之美」。我們若覺得這個小乘，我們就一直褒褒褒他，褒獎之後，可能他，信大乘行，要向大乘去走的路，可能那個意志就不定，無法能夠堅定下來，本來他想要向大乘，你讚歎他小乘，這樣他覺得：我就停在這裡就好了。這個向大之心志就不堅定，所以說起來也很困難，你若稱名說他的惡，他就這樣就不要修行；或者是修小乘行的人，你讚歎他說：「你小乘修得很好。」他這樣，他可能就不會再向大乘走。所以人的根機就是這樣，我們要去教導人，真的也不是很簡單。所以，前面所說的就是要遠離，不要輕易論人的長，說人的短；我們若沒有很清楚，只好就是要這樣。

以上均應
遠離語言之惡
於意念
無怨嫌聲聞之心
似屬意業
若既存是心
則易出諸口
故亦應戒

「遠離語言之惡」，這前面所說的，我們要遠離語言之惡，還沒有很清楚，我們就不用去批評，說長論短，我們就不用這樣。所以，「於意念無怨嫌聲聞之心」。我們的意念，我們無怨、無恨，這聲聞人，我們不要怨和嫌，不能怨嫌。因為「似屬意業」，這段就是「意」。剛才「樂說」，樂說，這個「說」是語言，但是「樂」是起自心；要去批評人等等，去庇護人，這全都是從心，這個「樂」。這也好像「似屬意業」。這有傾向，從有意說長論短，所以我們要很小心，口要動也是從「意」起。所以，「若既存是心，則易出諸口」。因為你的心有說長論短的心，所以就輕易出口就說出去。「故應戒」，我們要戒。剛才在說「戒定慧」，我們要戒。

於聲聞人
亦不稱名
說其過惡：
若於聲聞小乘人中
亦不指名
談其過失

「於聲聞人，亦不稱名說其過惡」。在聲聞人，這修聲聞乘的人，在小乘人中，「亦不指名，談其過失」。我們不可，不用去指某某人有什麼過錯，我們不用。這就是我們要很用心。

次別舉聲聞：
此等根性未定
若讚二乘之美
令彼退大取小
若毀二乘之惡
令其小大俱失

故毀讚都不應

再接下來，就是專門要說的聲聞。這聲聞人，那就是「根性未定」，他還在進行中，聽法，他還沒有做決定方向，就是這樣在修、修，是不是會向大乘法走？還沒有很決定。所以，你「若讚二乘之美，令彼退大取小」。你若覺得二乘很有修行，很有修養，他就感覺：我來獨善其身就好，何必入人群去呢？讚歎小乘法，小乘人一讚歎，就會使他停滯取小，退大了。「若毀二乘之惡，令其小大俱失」。你若覺得二乘都不對，他有這樣、這樣、這樣的缺點，你若這樣批評他，使他小乘也不要修了，大乘不要前進，就這樣：我不歡喜修了，我修行，修行團體這麼辛苦，我放棄了。這樣就是「小大俱失」。「故毀讚都不應」。

「毀」，去說他不對，也不行；說他對，也不對。

總而言之，我們要很有把握，了解了之後，才能夠一一為他分析：「小乘的優點在哪裡，但是缺點在哪裡。」前面的大乘，還有空間可讓我們前進，大乘法利益人群，有什麼樣的優點，對我們修行，有什麼樣的幫助、利益，這你要好好去分析給他聽。了解之後，他知道過去走的路，前面還有空間，還要必定要再精進，這樣他就能夠循循向前，菩提覺道，向前精進去。所以，「亦不稱名，讚歎其美」。就是這樣。

亦不稱名

讚歎其美：

亦不指名讚嘆其德

云何毀讚二俱不可

以壞真心

毀之生諍

互不能安

讚之生愛

容易引人入於小法

故雙止

所以，「亦不指名，讚歎其德。云何毀讚二俱不可？以壞真心」。我們毀讚，這兩項都不行，我們要很用心去體會。毀之即生爭端，你跟他說不對，這個爭論就起了，很多很多的議論就出來了。我們不需要去惹這種的爭端，不用去說人對或不對。「互不能安」。修小乘的人，你說我不對，所以就要來爭論；我們想要修大乘法，一直要和他辯，辯說大乘才是優點，若這樣互相爭端，不可！所以我們要懂得分別是非。「讚之生愛，容易引人入於小法」。你若要過頭稱讚他，這樣他的

心就會生染著，覺得：我停滯在小乘法裡，我輕安自在。他就不會再向前大乘，去身體力行，利益人群，他就這樣停止，不願意向前走，他就是永遠修這個小法，獨善其身。因為這樣，我們兩項都不可。「又亦不生怨嫌」。

又亦不生
怨嫌之心：
若其互相所共處
相承之人
及所秉之法
妨害我道者
謂其人法鄙劣
即生怨嫌心

我們不要又對它生起了：是對、不對。或者是大家相處，我們既然相處，互相要互動，合和互協，在人群中互相相處著。法，我們要互相相傳，我們不要在這當中來互相怨嫌。因為我們共同所秉持的法，我們要彼此要容納，不要我們在共修，意見有一點點偏差，互相來批評，互相來妨害我們修行的道路，不可。我們，儘管我們同樣一個道場，同修一樣的法，我們不要彼此妨礙道心，不要彼此怨嫌。這是最重要，大家也要用心體會。

安樂行人
為弘大典
將護小行
怨嫌俱捨方名正行
心機一動
聲說即發
杜口說過之源
故不生心

所以，「安樂行人」，我們只是一個使命感，為弘揚大典，就是很大，菩薩道業，這個經典我們想要去弘揚它。我們應該就是要護小行者。就像釋迦佛，對小根機的人施以小教，所以我們就是要去保護他，小乘根器的根機，我們也要保護他。這個怨、嫌，你要怨、嫌，我們要全都捨掉，不要對某一個人批評、有怨。他雖然獨善其身，雖然他不懂得愛護群眾，我們也是要心寬，要包容，我們也要疼惜他，不要怨，不要嫌，這我們都要捨掉。因為群眾有為法，我們要心存無為的

心念。無為法，我們心存無為法，一切都將它捨掉，不要怨，不要嫌。

所以，「方名正行」。這樣才是真正我們在正修行。我們近圍的人，我們都無法寬他，向外的人你如何能去包容他呢？所以，不論是大小乘法，要互相相融，互相包容，要應該這樣，我們才不會這種，「心機一動，聲說即發」。我們的心念一動起來，聲音就出來了，讓人家聽到就很不歡喜。對某人不滿，說他的過錯；偏護什麼人，一直讚歎什麼人，不可。所以，我們要「杜口說過之源」。就是杜絕，我們要斷掉了我們口頭，很愛批評人這種的源頭，源頭就是心。

這個「樂說人過」，樂批評經典過失，這都是從心起，我們現在要杜絕，叫做「杜口」，就是拒絕它，我們要斷絕了講人的是非，這種的習氣我們要去除，這樣就「不生心」，就不會有這個心態，一直動不動要批評人，要怨嫌人，不可。我們應該要記得，要「戒定慧」。「戒能永斷惡業，定能出離散善，慧能除虛妄我」，這要很小心，「戒定慧」，斷去了我們那個執著的見解，所以我們要時時多用心！

～證嚴法師講述於 2017 年 5 月 5 日～