

20230529 《靜思妙蓮華》如是修行 口安樂行（第1424集）（法華經·安樂行品第十四）

◎眾生若能安住歡喜之心，見諸有情離苦得安隱樂，了無憎嫉之意離瞋癡行。眾生若能安住捨離之心，則於一切有情冤親平等，無憎無愛此為慈平等行。

◎「但一心念，說法因緣，願成佛道，令眾亦爾。是則大利，安樂供養。」《法華經 安樂行品第十四》

◎「我滅度後，若有比丘，能演說斯，妙法華經。」《法華經 安樂行品第十四》

◎「心無嫉恚，諸惱障礙，亦無憂愁，及罵詈者，又無怖畏、加刀杖等，亦無擯出，安住忍故。」《法華經 安樂行品第十四》

◎心無嫉恚：此頌行者能離諸無明惡。謂心既無嫉恚及諸惱障礙，心亦無憂愁。復不煩慮人之罵詈詛咒，又無怖畏加以刀杖等事，亦無怖畏受人擯棄驅出。

◎心無嫉恚，諸惱障礙：心中清淨如鏡湛寂止水，離諸煩惱，無有忌妒瞋恚，亦無諸惱，障礙之事。

◎亦無憂愁，及罵詈者：亦無一切憂愁煩慮，及以惡語罵詈之者。內無過惡，則外難不生。

◎又無怖畏、加刀杖等：又是慈忍之人，其心常安；既不惱他，則無怖畏刀杖等事之煩慮。

◎亦無擯出，安住忍故：亦無被人擯棄驅出眾外，而能住於大乘安樂行。

◎「智者如是，善修其心，能住安樂，如我上說。其人功德，千萬億劫，算數譬喻，說不能盡。」《法華經 安樂行品第十四》

◎智者如是，善修其心：明諸有智者，內心具諸善法，故善修法行，若能如是，善能修攝於其道心成就。

◎能住安樂，如我上說。其人功德，千萬億劫：如是修行則能住於口安樂行，如上所說。其弘經人所獲功德，於千萬億無數劫中。

◎算數譬喻，說不能盡：以數算計，引事譬喻；說其功德，終不能盡。

【證嚴上人開示】

眾生若能安住歡喜之心，見諸有情離苦得安隱樂，了無憎嫉之意離瞋癡行。眾生若能安住捨離之心，則於一切有情冤親平等，無憎無愛此為慈平等行。

眾生若能安住

歡喜之心  
見諸有情離苦  
得安隱樂  
了無憎嫉之意  
離瞋癡行  
眾生若能安住  
捨離之心  
則於一切有情  
冤親平等  
無憎無愛  
此為慈平等行

用心體會，「眾生若能安住歡喜之心」。這就是要說，我們行菩薩道的人，一個目的，就是期待眾生能夠安住，安住他的心，能夠看到人人安心歡喜，這就是我們行菩薩道者的心願。佛陀來人間不就是也為這樣，要安住人心，安住眾生心。佛為眾生說法，希望這個法，就是能夠綿綿不斷相傳。傳法者、行法者，那就是要為佛陀的精神理念，落實在人群。佛愛眾生如己子，菩薩也是學佛的心，同樣就像父母心，看眾生的安穩，就是諸佛菩薩的心向。所以，我們要知道，眾生歡喜，佛就歡喜；眾生心安，菩薩也心安哦！所以，「見諸有情離苦，得安隱樂」。這也是諸佛菩薩所要努力，希望眾生不只是心安，尤其是要離苦，安，還要再離苦。離苦得樂，不是只安心就好了，還能夠讓他得到快樂。這個樂，那就是要穩，要穩，安穩才能得到究竟快樂。

這個安穩要怎麼說？世間人生，什麼才叫做安穩？世事多波折，要如何能夠安穩自在，也要看安住的人。心若不安，其實哪一個地方都不穩；心若安，任何一個地方都是穩。所以，要看我們的心態，我們的心若能知法、解法，知道法，能夠將法入心，入心體會了解，面對著什麼樣的環境，他的心能夠隨境而安。這就是菩薩要傳法，要不然我們是要如何，讓眾生安心？安心就是要有法，讓他心中有法，隨這個境界，會知道，境界道理原來是這樣，遇到人、事、物，總是先了解，人、事本來是這樣，發生了人、事這是正常，自然心就安了。對人、對事、對物，要先調好自己的心，自己的心若調好，外面的境界，就能夠減少很多的煩惱。

先要說我們自己，我們是不是對人有憎嫉之意？我們對人有不滿嗎？我們若看到別人，得到人家的讚歎，我們會哀怨嗎？「同樣這樣在做，我也做得很累，怎麼會讚歎他，怎麼沒有讚歎我呢？他怎麼會得

到，人人對他那麼歡喜的心，看到我怎麼會不理不睬呢？」這個心，對那個被人讚美、讚歎的人，他就針對那個人不滿，就起了憎和嫉的意。「你沒有比我厲害，你憑什麼本領，讓人這樣在讚歎你、讚美你呢？就這樣，我對你不滿意。我對別人就說你的缺點，說你，好的事情，都是別人的等等，這種憎和嫉，憎嫉之意，這要對我們自己，先問自己有沒有？

有啦，我真的看什麼人不順眼。想想看，我們怎麼對他不順眼呢？想清楚，原來我自己就是有憎嫉的心，趕緊改過。我們若了解，改過了，自然這個憎嫉的毛病去除，自然遠離瞋、癡的行。我們就是因為，容易動怒發脾氣的心，這是怎麼樣呢？就是從我們癡，無明，不明白道理，我們不懂得讚歎人家，又回過頭來去嫉妒別人，這我們自己不應該。所以，眾生若要平安，就要教他方法，了解自己，了解別人，要不然看別人被讚歎，自己的心就起煩惱，這是很辛苦。

諸佛菩薩要教我們就是這樣，讓我們自己，自己了解自己，我們就不會對別人，起了那種批評、嫉妒等等，憎嫉的心態。所以，「眾生若能安住，捨離之心」。我們若來捨離人我的見解，我們不要有這樣，讚歎別人就是在讚歎我們，我們同樣和他這樣在做，這樣在做，讓人肯定，我們就是要努力。我們若能用這樣的心態，這叫做「安住捨離(之)心」。安住我們做該做的事，捨離我們對別人，比較分別那種的心態，所以，我們要好好用心。

若這樣，「則於一切有情冤親平等」。我們這樣大家共做、共享，人家在稱讚我，「感恩哦，若不是這麼多人做的，我怎麼能得到，人家這麼大的讚歎呢？我的成就，是來自於這麼多人的共同努力，這麼多人的配合，我們才有辦法，這樣這麼多人和齊，來完成那個莊嚴的道場。」所以，我們要彼此感恩。我們被人讚歎，我們要感恩很多人，人家在讚歎別人，我們要隨喜功德，這樣就是怨親平等。我們沒有怨的，我們沒有特別愛的，我們就是做我們的本分事，做就對了。這要很用心。

「無憎無愛，此為慈平等行」。慈悲等觀，大家還記得，佛陀他的心態就是這樣，慈悲平等來看眾生，諸佛菩薩就是這樣的心態，來教育我們。既然我們要學佛，行菩薩道，我們就要學慈悲平等觀。我們也就是要這樣學，菩薩是這樣教我們，我們眾生雖然在聽法，「開示」，我們就懂得「悟入」。這是我們的方向，大家要清楚了解。因為我們在「安樂行」之中，我們要想很多方法，讓我們的心安樂，若要安樂，

就要脫離很多煩惱無明，自然我們就能安樂了。

前面的經文是這樣說：「但一心念」，我們要好好用心來體會了解，「說法因緣」。

但一心念  
說法因緣  
願成佛道  
令眾亦爾  
是則大利  
安樂供養

《法華經 安樂行品第十四》

諸佛菩薩為人間說法，無非就是要安住人人的心，用種種方法譬喻、言辭等等，就是要來引導我們入佛的知見。所以，我們自己接受法，我們也要去為人說法。所以學，學之後，我們要一心，一心念法，念法、說法的因緣。我們不是為自己而已，我們自己學佛要成佛，所以我們行菩薩道在教化。我們願「人人皆成佛道」，不是我們自己，人人都皆成佛道。所以，「令眾亦爾」。我能夠成佛，大家也一樣，「是則大利，安樂供養」。這就是對眾生大利益，對諸佛菩薩也是很大的供養。記得供養就是付出，對眾生的付出，就是諸佛菩薩最歡喜的事情。

所以，佛陀說：「我滅度後，若有比丘，能演說斯，妙法華經。」

我滅度後  
若有比丘  
能演說斯  
妙法華經

《法華經 安樂行品第十四》

佛陀說，我若滅度後，比丘，就是傳法者，出家就是要擔起如來的家業，就是傳法者，同樣要傳法，所傳的法就是講說斯經，哪一部經？《妙法蓮華經》。這就是佛陀最後的交代，將要入滅之前，他就是講說《法華經》，《法華經》講完，他才能安心。因為《法華經》就是教菩薩法，不斷叮嚀弟子要行菩薩道。所以，佛陀教菩薩法，這樣的遺言，希望我們一定要接受，佛陀的家業，要擔起如來家業。所以，出家的人，總要有這樣的責任。

下面這段經文再說：「心無嫉恚，諸惱障礙，亦無憂愁，及罵詈者，又無怖畏、加刀杖等，亦無擯出，安住忍故。」

心無嫉恚  
諸惱障礙  
亦無憂愁  
及罵詈者  
又無怖畏  
加刀杖等  
亦無擯出  
安住忍故

《法華經 安樂行品第十四》

要很用心，我們「心無嫉恚」，我們要了解，已經佛陀是這樣告訴我們，我們的「心無嫉恚」，這是我們要時時自我警惕。

心無嫉恚  
此頌行者  
能離諸無明惡  
謂心既無嫉恚  
及諸惱障礙  
心亦無憂愁  
復不煩慮  
人之罵詈詛咒  
又無怖畏  
加以刀杖等事  
亦無怖畏  
受人擯棄驅出

我們要好好用心，我們不要有這個嫉；嫉就是嫉妒，我們，經文中就告訴我們，不要有嫉恚，要沒有嫉妒心，我們要時時警惕。這個心念就是要告訴我們，要能夠遠離很多的無明惡，有了無明，就是惡。無明起，我們方向就錯誤了。所以，我們要常常自我警惕，不要再惹起了無明，複製煩惱，我們修行者要記得。這段經文最重要是要叫我們預防，守戒、預防，我們的心不要再有無明。也就是說「心既無嫉恚及諸惱障礙，心亦無憂煩」。我們若是沒有嫉恚，自然就沒有煩惱障礙；心若沒有嫉恚、沒有煩惱來障礙我們，我們的心就沒有憂愁。

再說，復不煩慮人之罵詈」我們那些都不用掛礙，也不必擔心，既然沒有嫉恚，也沒有憂愁，我們哪還再來擔心煩惱，人家罵我們呢？這我們也不必擔心。所以，「又無怖畏，加以刀杖等事」，不必擔心，不怕人家罵。我們又沒有做壞事情，人家不會起惡心，也不只不會罵我們，也不會用刀、棍等等這些事情，加諸在我們身上，不會。我們對人要善意、有信心，不要這樣疑、慮，不要疑慮，不要疑、不要煩，太過多的煩惱。

所以，沒有怖畏，我們自然沒有疑別人，我們要多親近人。我們若疑，對人就會害怕，害怕，就自己不敢靠近；你不敢靠近，人家就覺得你，你是傲慢，所以人家就將你擯除，就是擯棄。你與人不合群，你不要接近人群，你和不合群，所以大家要做事情就會擯棄，擯出你，將你驅出。這是正常的，因為我們自己先遠離人群，人群自然就不會把你，納入是他的團隊，這是很自然的。所以，問題都是出在我們自己，我們自己這樣對人有疑心，對人有嫉妒等等，所以，我們自己，要好好調好我們的心。

這個心，心中若有嫉恚，就有煩惱來障礙我們，法已經聽那麼多了，要用在我們的生活中。常常告訴大家，聽法就是要清除我們內心的無明煩惱，所以我們的心中，要「清淨如鏡，湛寂止水」。

心無嫉恚  
諸惱障礙：  
心中清淨如鏡  
湛寂止水  
離諸煩惱  
無有忌妒瞋恚  
亦無諸惱  
障礙之事

心如水是清的，我們不要讓它動，水清，讓它靜下來，就像一面鏡子。你的一桶水，這樣讓它靜一靜，你探頭下去看看，顯出來是你的臉，五官很清楚。這就是我們要用心，把心靜下來，「心中清淨如鏡」，自然我們的心，心湖靜水。我們心這個湖，無風無波浪，湖水自然就是靜的，就像鏡子一樣，就是湛寂，水清又靜，就像鏡子。這就是離諸煩惱，無有忌妒。沒有了，我們對人也沒有嫉妒，這就是我們要先心寬念純，對待人不要懷疑，不要嫉恚，不要嫉妒人，自然我們的心就沒有瞋恚。

我們若有愛發脾氣的心，我們的態度就差了；態度差，出言也不清楚，所以人家會誤會我們。這樣煩惱就不斷一直增加，這叫做複製煩惱，這樣就是事事障礙我們。我們若有這樣的心態，我們自己障礙自己，自己心態若有動，我們的形態、我們的形象，就是表達出來的，就是不好，我們說的話，也不清楚，這樣容易惹來了，很多誤解、曲解，人和人之間距離就會拉遠了，這樣就生出了自己的憂鬱，那是苦不堪哦！所以，我們要「亦無憂愁，及罵詈者」。

亦無憂愁  
及罵詈者：  
亦無一切憂愁煩慮  
及以惡語罵詈之者  
內無過惡  
則外難不生

我們不要有前面說過的，自己的心態不平靜；我們若有這樣的不平靜，我們還是憂愁。我們現在要去除憂愁，也不用擔憂人家來罵我們。「亦無一切憂愁煩慮」，不用煩，也不用憂慮。我們不用，我們自己將心打開來，讓心很寂靜，沒有波動，自然我們的心湖靜如鏡，很清楚。我們若是讓心湖搖動，我們自己的心煩，外面的境界，本來就是這樣動盪不安。所以我們要先將我們的心，定下來，沒有憂愁，不用怕人家罵我們，我們做好就對了。

所以「及以惡語罵詈之者」。我們不用擔心，我們光是心一直擔心，人家若在說話，「他們是不是在批評我？他說這種話很傷害我。」誰要傷害你？人家在說話，說他們的話，或者是有什麼樣共做一件事，我們互相來討論，有優點、有缺點，既然要討論，我就提出我的看法，我們可以人人來討論，討論到我們的共事，要完成起來這件事情，最優點、最美，真、善、美，無缺陷，這樣就是對了。

不要說我在做的，名稱上大家來合作，我在做，你說，說出你的意見，和我在做的不同，這樣你很傷害我。這樣對或不對呢？不對。既然共事同做，共事來同做，有意見大家都能說，就是為了讓我們要做的事情，更沒有缺點、更美、更善，這樣就對。要不然人家若開始說話，就說：「我的心很受傷。」誰敢和你共事呢？這就不對了。所以，人家若說一句好好的話，我們想到壞的去，說這就是惡言罵詈，他在罵我，他在中傷我，他在傷害我的心，這樣就不對了。

我們要放開闊我們的心，我們自己的心湖止水，我們的心湖要讓它很靜止，就不要去接受外境。一粒的砂石丟下去，水就會晃動，或者是輕輕一片的樹葉掉下去，這樣水也在晃動，水若晃動，臉就破碎了。我們的臉在那邊照水影，外來一片的樹葉掉下去，水晃動了，這樣我們臉的就這樣扭曲了，你若不信去試試看，這就是外境來動我們的內心。我們心湖止水，心的湖是停止的水，本來就是靜靜的，能映現外面的境界，就是因為有一點點，我們就會這樣動起來。其實，說我們凡夫，聽到事情心不煩惱，那是很難，這功夫還沒有那麼足夠；但是動過後，馬上止住，這樣我們的心就是靜止的心。不要有這樣將憂愁煩惱，將惡言惡語拿來我們的心煩。

甚至無意的，是正確來共處做事情的，應該我們要自己自我警惕自己，若能這樣，「內無過惡，則外難不生」。我們自己的內心若無過失的惡，沒有過失的煩惱無明，外面的境界要如何來呢？全都沒有了。外面的境界來，對我也不困難，反正這樣心動一下，很快就過，善解、包容就過了，我們對事不對人，做事比較要緊。感恩，有這個缺點，你提醒我，我趕緊改過來，這完成起來的東西，就是至真、至善、至美。我們要時時抱存著感恩心，所以善解、感恩，這很重要。「又無怖畏，加刀杖等」，經文中這樣說。

又無怖畏  
加刀杖等：  
又是慈忍之人  
其心安  
既不惱他  
則無怖畏  
刀杖等事之煩慮

我們不怕人家批評、罵我們，人家就沒有批評我們，我們只是疑心疑鬼；要是有批評我們，我們應該要反省；若是我們在共處，我們就不要曲解他，我們要善解他，這樣自然就沒有怖畏，自然就沒有什麼樣，人家會對我們惡的行為。所以「無怖畏，加刀杖等」，我們就不用害怕，不用害怕人家會對我們有傷害。這就是慈忍，「慈忍之人，其心安」。懂得忍耐，我們有慈忍，我們有慈悲，我們對人有尊重、有敬愛，我們沒有得罪人，我們怕什麼呢？所以我們平常的慈心，我們沒有去傷害人，自然我們的心很安。



「既不惱他，則無怖畏刀杖等事之煩慮」。我們平常也沒有去打擾人，我們平時也沒有去讓人煩惱，我們對人都是非常的善，也很順，也很對人有敬意，應該我們很安心，無怖畏，沒有這些事情。所以我們自己要免煩憂，不要煩，不要憂慮。因為這樣，我們自己問心無愧，我們自己該止的，心不要動的，我們都靜如止水，我們很清淨，就如一面鏡子，我們的心湖如止水，我們不用擔心那麼多。我們自己要接近人群，我們要去做「不請之師」。我們要做的事情這麼多，已經布達出去了，我們是要做這樣的事情，我們有定期，什麼時候、什麼時候，我們要開什麼會，我們要討論什麼，我們時間到了，大家就要共同都來。既然知道，就不用再說「大家開會，怎麼沒有通知我？」大家應該是「不請之師」而來。這已經布達出去了，我們有定時、定日，我們什麼會、什麼事情，我們在哪一個時間，我們將要共處，我們將要討論，這我們都既然知道，我們就不用去閃避。我們自己閃避人，不是人家不歡迎我們。

所以不要想人家擯出我，沒有，人家並沒有將我們擯出，是我們自己遠離人，我們自己沒有去接近人。我們自己要好好注意這點。所以「亦無擯出，安住忍故」，即使人家將我們擯出，我們也應該要再接近，何況共同要處理一個事情，我們若沒有合心協力，多頭的馬車，到底要往什麼方向？力量不會整齊。所以我們要好好用心去體會，不要自以為，是群眾擯出了我們，其實是我們自己沒有入群去。菩薩本來就是要入人群，要入人群，就是要修很多的忍辱行。這前面的經文不就是說過了嗎？

亦無擯出  
安住忍故：  
亦無被人擯棄  
驅出眾外  
而能住於  
大乘安樂行

「亦無擯出，安住忍故」。這就是說，沒有「被人擯棄驅出」在人眾外面。所以「而能住於，大乘安樂行」。教我們如何，住在我們大乘安樂行中，我們要很用心，我們很肯定我們自己，我們就是受持大乘行法，我們要身體力行，我們還要帶動人人，走入了大菩提道，大菩薩道。這個大乘行，是我們身心所要安住之處，所以我們要用心。

接下來就說：「智者如是，善修其心，能住安樂，如我上說。其人功

德，千萬億劫，算數譬喻，說不能盡。」

智者如是  
善修其心  
能住安樂  
如我上說  
其人功德  
千萬億劫  
算數譬喻  
說不能盡

《法華經 安樂行品第十四》

我們經文繼續看下去。「智者如是」，就是說，有智慧的人，就是這樣，要好好善修我們的心。有智慧的人，外面我們要關心，人我是非，我們要回顧自己：自己是如何啊？我們是不是有智慧？或者愚癡呢？我們在聽法，煩惱有去除嗎？我們自己自問：有去除煩惱，怎麼會人我之中，這些事情，我會拿來心裡這麼的煩惱呢？

這就是我們自己無明沒有去除，所以煩惱才會在我們的心裡，這樣就是障礙智慧。所以我們現在，我們要發揮智慧之時，智慧就要去除所有的煩惱，這樣才能稱為「智者」。智者要這樣，要「善修其心」，好好修好我們的心。

智者如是  
善修其心：  
明諸有智者  
內心具諸善法  
故善修法行  
若能如是  
善能修攝  
於其道心成就

所以「明諸智者，內心具諸善法，故善修法行，若能如是，善能修攝，於其道心成就」。要讓我們更加了解，智者就是要這樣，心的善法，要像那清淨的止水一樣，要有這樣，心這麼的清淨，所做的一切都是沒有惹來煩惱，「有為法」，同時就是「無為法」。所以，「故善修法行」。我們要善修法，我們的行為要如法修行，這叫做「善修法行」，如法來修行。「若能如是，善能修攝於其道心成就」。我們能夠將

這個心，如法修行，就是走上了這條路，這條路就是唯一的一條大乘道，這個心就成就了。就是「能住安樂，如我上說」。

能住安樂  
如我上說  
其人功德  
千萬億劫：  
如是修行  
則能住於口安樂行  
如上所說  
其弘經人所獲功德  
於千萬億無數劫中

我們若能夠這樣，自然我們就像佛上面所說的，要如何去除、消滅煩惱，等等的方法，要如何心住在安樂行。說過了這麼多，長行文，還有在偈文裡，無不都是在反覆這樣告訴我們。所以佛說「如我上說」，前面這麼多品，一段一段的經文，照次序這樣，一直為我們「開示」，我們應該也要「悟入」的時刻，所以要安住我們的心。那些功德，上面說持經的功德，以及人群中的付出，行菩薩道，「千萬億劫」，利益人群，時間長，空間闊，對人間很多，生生世世。「如是修行，則能住於口安樂行」。我們說話、說法等等安樂，心若淨，我們說的道理就分明。前面所說的，所以，其弘經的人所獲功德，就是這樣循循、靜靜說那個道理，讓人人能夠隨順這個道理，這樣跟隨這個道理，走上了菩提道，弘經之人能夠得到這樣的功德。「於千萬億無數劫中」，很長久的時間，這樣就是一直過來。

用數字去「算數譬喻，說不能盡」。那個功德，時間長，空間闊，人間經歷多，付出，為眾生付出的，這個功德很大。若願意持經，如法修行，如教行道，若能夠這樣，時間長，我們前一段時間，一直說無量數劫，時間很長很長，菩薩道累生累世，大家應該還記得。這種累生世的長時間，你們想，這行的菩薩道已經有多少了？所以「算數譬喻，說不能盡」。

算數譬喻  
說不能盡：  
以數算計  
引事譬喻  
說其功德

終不能盡

就是「以數算計，引事譬喻」。用多少事相去譬喻等等，「說其功德，終不能盡」，很多很多。

總而言之，我們要很用心，口的安樂行，長行文、偈文，應該清楚讓我們了解。所以，我們現在要很用心，再下去的，我們就要再更用心。前面身的安樂、口的安樂，我們都已經說過了，這就是〈安樂行品〉。我們身、口、意，有三項，我們要如何在人群中，去持經，去說法？要如何能夠引導人人，心的方向清淨，入人群不受污染？這些方法就是這樣，身、口，再下去就是「意」了。

所以我們要時時，意念要清淨，要看我們是不是，保護好我們的心；保護我們的心，聽法要用在生活中，這樣才不會聽的是要用時間，聽之後要再整理，這也是要很用精神；聽經，要集經，法又沒有在心裡，同樣又恢復在生活的，芸芸煩惱無明中，這不是都浪費了嗎？所以我們聽法，複習，再集，將法要集起來，這樣，我們就要生活，與我們所學、所聽、所動作，要會合在一起，這樣把握時間，把握人生，把握壽命，增長慧命。這樣，我們要時時多用心！

～證嚴法師講述於 2017 年 5 月 12 日～

**【附註】**

〔擯出〕與〔默擯〕不同。

〔擯治〕：(術語)擯斥惡比丘而治罰之也。此有三種：一擯出，從本處驅出之，待彼懺悔乃許還來。二默擯，一切之人不與之交語。三滅擯，極惡之比丘犯重罪而不懺，滅除彼名，永由本處驅出。

(丁福保《佛學大辭典》)