

20210426 《靜思妙蓮華》安住三十七助道諦（第 783 集）（法華經·信解品第四）

- ◎「好自安住心意，三十七助道諦，如是道可修性，即得自在適意，當自安心此道，得證滅諦之義。」
- ◎三十七助道品：四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支、八正道分。
- ◎「亦有老弊使人，須者相給，好自安意。」《法華經 信解品第四》
- ◎「我如汝父，勿復憂慮，所以者何，我年老大。而汝少壯。」《法華經 信解品第四》
- ◎「我如汝父」：如所生子有所依靠，譬於五根五力世第一。
- ◎「世」：即世間，第一者，謂修四諦、緣行，三七道法等，至此漸見法性，雖未得於聖道，而於世間稱為世第一位。
- ◎「勿復憂慮」：若得五根力，則無復退墮。
- ◎「所以者何」：以法脈相承，釋成如父如子之意。
- ◎佛居道終，已具智斷，故言我年老大，而汝居道始，未有智斷，故言而汝少壯。
- ◎「智斷」：智德與斷德，明白真理名智德。斷盡煩惱名斷德，亦即菩提。

【證嚴上人開示】

「好自安住心意，三十七助道諦，如是道可修性，即得自在適意，當自安心此道，得證滅諦之義。」

好自安住心意
三十七助道諦
如是道可修性
即得自在適意
當自安心此道
得證滅諦之義

應該這段時間，一直跟大家分享，修行最基礎，如何安住我們的心？這是一個很基本的學道法，要先將自己的內心安住，心若沒安，道就不安。所以我們修學佛法，就像在鋪一條路，路要如何鋪得好，安穩又堅固，這條路，要由我們心來鋪。

這條路要用什麼方法鋪？看「三十七助道法」的諦理，這就是道理。三十七助道法，最近一再一再向大家提醒，除了「四諦」、「十二(因)

緣」以外，「四念處」、「四正勤」、「四如意足」、「五根」、「五力」、「七覺支」、「八正道分」，合起來這叫做「三十七助道品」。

三十七助道品：

四念處

四正勤

四如意足

五根、五力

七覺支

八正道分

這就是我們修行，很重要的心意，我們的心要安住，安住在「四諦」、「十二因緣法」，我們要好好用功，在「三十七助道品」，這個方法，我們若能這樣，這些法都時時在內心。「如是道可修性」。這個「道」，只要我們要修行的人，就一定要修，這個道，能夠從外，一直修到我們的內在自性，才有辦法，回歸我們的如來真如本性。所以「如是道可修性」，修心，養好我們的性。

我們有這麼多的方法，讓我們修，「即得自在適意」，走這條路，我們能很自在，很合我們的根機，能夠就這道來修，因為我們的根機要用什麼法？佛陀的大智慧已經觀機逗教，設好了這個法讓我們走，這個道讓我們修，這就是讓我們能很自在安穩，走這條路，不用煩惱，所以「自在適意」，正好合我們的根機，不用讓我們煩惱，可以修的行。

「當自安心此道」，我們應該安心，修行，我們要用很安住的心，走在這條路不要怕，不要心不安，前面就是如來的本宅，這就是我們迷失已久，如來佛的本宅，原來就有，所以只要從這條路走過去，菩薩從佛宅中來。我們回家，就是真如的本性，行菩薩道是打從我們內心，那一分願意去付出，走在人生菩提道，所以我們要安心，「當自安心此道」，此道，就是以「三十七助道品」來鋪路，用菩提大直道入人群中，我們要安心。

「得證滅諦之義」，很多的煩惱，我們只要依照此道來走，修這樣的方法的修，這樣自然煩惱，我們就能一一滅除。不只是無明，煩惱，還有塵沙惑，都能夠一一讓我們斷除，斷一分煩惱，就得一分的智慧，往前走的路愈來愈明朗。這就是我們要好好用心，要修的修，要好自安住，我們的心意，走在這條路，絕對是平安，要安心走。

前面的(經)文說，「亦有老弊使人，須者相給，好自安意。」

亦有老弊使人

須者相給

好自安意

《法華經 信解品第四》

大家好好用心，不只是你這樣做，你看，還有人陪伴你做；這個工作不是一人做而已，還有很多人可以陪伴你，你要好好安心，這樣好好的做，需要的東西都很充足，要用的器具、盆器，樣樣都有，還有充足的米、麵、油、鹽、醋，每樣都有，能夠讓你調理生命的營養。

法，也是一樣，佛陀已經給我們這麼多的法，有這麼多的用具，只要我們自己，將這個法，利用這個工具，如何付出，這樣，我們只要用心、用功去付出，就有源源不斷的資糧，會供應我們，這就是表示我們的智慧、潛能，這都很自然的，只要法了解了，「一理通、萬理徹」，道理全都透徹了，這種慧命的資糧，不只是營養自己，也能營養普天下的人。這就是這段(經)文的「法」，大家要用心，絕對不要將它當成故事，這樣說了就過去，這每一個字，都有它的用意存在。

下面的(經)文再說，「我如汝父，勿復憂慮，所以者何，我年老大。而汝少壯。」

我如汝父

勿復憂慮

所以者何

我年老大

而汝少壯

《法華經 信解品第四》

開始愈親近了，接近之後，告訴他如何工作的方法，然後開始提供東西、器具，同時糧食，也都為他準備好了，這樣的接近方法。現在更再親近，他就說「我如汝父」，我們就像父子一樣，我像你的父親，你像我的孩子。為什麼呢？因為我年紀大了，你還年輕，我足以做你的父親，這就是世間人，表示親近的意思。

佛陀也是一樣，「我如汝父」。「如所生子有所依靠」，這就是表示我們佛陀與眾生，佛關懷眾生，就像關懷羅睺羅一樣，「四生慈父」，對眾

生的關懷像兒子，所以，所生的兒子。也就是與我們世間人一樣，世間人要傳宗接代，他們說一定要生兒子，如果生錯了，生到女兒，就是心不安，因為他沒有生到，傳血脈的兒子。這就是世間人的執著、顛倒。

佛法，同樣是要傳法脈，這個法脈就是平等，慈悲等觀，不論你是老幼、男女，都是一樣能夠傳法脈。因為人人本具佛性。

所以「五根、五力世第一法」。

我如汝父：
如所生子
有所依靠
譬於五根五力
世第一

「五根」、「五力」。「五根」乃是成長的意思。我們不論種什麼東西，大樹就有大根，小樹就有小根，從種子生根發芽，才開始會開花結果。年年纍纍再生，一生無量，那就是根很粗、很健全，它伸得長、札得深，大的樹它能年年開花結果，這叫做「五根」。

「力」呢？就是這棵樹要很堅固，枝要伸長，所以要有「五力」。這種「五根」、「五力」，還有八正道分，「七覺支」、「八正道」，還有，前面還有「四正勤」、「四如意足」、「四念處」，還有這些，這全都結合起來，就是世間第一的修行方法，這就是我們的基礎。

所以，這樣有生，生長的意思，我們的心接受到這樣的法，「一理通，萬理徹」，這些法若能入心，我們就能斷除很多的煩惱，增長我們的智慧，這就是所生的意思，就是有父、血脈，所以能傳宗接代；我們的法就是有法脈，所以我們能傳法於千秋百世。這叫「法」，「三十七助道品」，也就是「修行的第一階段」，就像父親開始要傳宗接代一樣。

世 即世間
第一者
謂修四諦行、
緣行、三七道法等
至此漸見法性
雖未得於聖道

而於世間
稱為世第一位

「世」，就是「世間」，第一，就是修「四諦」、「十二因緣」，以及「三十七助道品」的法，這樣我們若能夠完整，都透徹了解了，自然那就是「至此漸見法性，雖未得於聖道，而世間稱為(世)第一位」。這些法，你們都了解了，這樣就能漸漸見到法性，真的就是回歸如來宅，真如本性的路。

雖然我們現在才開始在學，現在才開始在了解。雖然還不能得到聖道，不過，這些法我們都知道了。就像那個孩子，還在門外探，不敢從大門走進來，還沒進來，但是已經知道，裡面有很多工作可以做，能讓我們安心，能讓我們的工作，生活沒煩憂。同樣的，我們修行，找到正確的道路，我們這樣修，我們的慧命就這樣增長。

所以說，「雖未得於聖道，而世間稱為(世)第一位」，因為我們已經得到，佛所教育的法，這種的法，那就是「世第一法」。

想看看，現在人口這麼多，有幾個人能夠聽到這樣的法，接受佛的教育呢？所以我們這時候，就要立誓願，我們要佛法普遍化，度化眾生，讓人人有機會入這個法門來。他能入正門時，就能受這個法，來滋潤他的慧命，若能夠這樣，就是「世第一法」。

接下來說，「勿復憂慮」，不要擔心，不要怕，大家安心，對的事，在這裡做就對了，不要再移到別的地方。這就是在那個地方同修同作，在那地方鼓勵他、安慰他。

勿復憂慮：
若得五根力
則無復退墮

「若得五根力，則無復退墮」。我們的五根、五力，在三十七助道品，要如何能自在堅固？就要有根力，要有根、有力，這根力若不健壯，我們的心無常「觀心無常」，我們的心「生、住、異、滅」，很快就會退道心。所以我們必定要，產生「五根」、「五力」，才有「七菩提分」，「八聖道分」。這正道的路，我們才有辦法正確的走到底。所以，「五根」、「五力」很重要，就「無復退墮」。

「所以者何」，就是「以法脈相承」，用法脈來承傳。你若是沒有受到這個法脈，這樣就無法慧命成長；慧命不成長，要如何傳法？所以我們必定要，充足我們慧命的資糧。慧命的資糧，就是要多吸收法。法很充足，我們就開始能將這個法，再和別人分享，這就是我們人生的功能，生命的功能，慧命的良能，我們必定法要很重視。這解釋為，就是「如父如子」的意思。

所以者何：
以法脈相承
釋成如父如子之意

這個法，我們將外面的法接受進來，就變成我們的法，我們自己的法，成長我們的慧命，我們的法能夠普及人間，這就是傳法，如父傳給子的意思。

接著說，「我年老大，而汝少壯」。

佛居道終
已具智斷
故言我年老大
而汝居道始
未有智斷
故言而汝少壯

我的年紀已經這麼大了，你們還年輕，這就是表示「佛居道終」。佛陀現身在人間，與人類一樣的生活，同樣生老病死，他一世的志業，已經年紀也老了，同樣的自然法則也差不多了，所以，佛居世間，傳道的時間也差不多了，所以叫作「佛居道終」。

「已具智斷」。在人群中，造福人群，在人群中，他斷了很多煩惱，因為他已經是沒有煩惱的人。覺悟之後就沒有煩惱，所以「智斷」。

智斷：
智德與斷德
明白真理名智德
斷盡煩惱名斷德
亦即菩提

「智斷」是煩惱斷除，德行現前，這叫做「智斷」。明白真理，名叫做「智德」，斷盡煩惱的名叫做「斷德」，所以「智德」與「斷德」，簡稱為「智斷」。我們要好好用心。

所以佛陀他說，「我年老大，而汝少壯」，表示我的年紀有了，也差不多了，我已經年紀大了，而汝居道首，開始，你們大家現在，在世間接受這個佛法，現在是開始，因為你們少壯，大家還年輕。也是表示接觸到佛法，真正的道理，這個「智德」，煩惱要斷，這功夫要用，佛本身是已經完成了。

現在再接下來所說的，「四諦」、「十二緣法」、「三十七助道品」，大家要走穩，再接下來就要，接受「六波羅密」，所以現在大家，才要開始要行菩薩道，大直道開始。所以「未有智斷」，因為現在才開始要入人群，才試試你們，是不是真正都斷煩惱了。

小乘法的人，以為我的煩惱都斷除了，我獨善其身。是不是真的呢？你要投入人群，要修到入人群中而不受染著，這才是真正「智德」現前。所以，你們大家還年輕，實道才要開始，真正的實道，一乘實法，現在才要開始，因為還未到達，「智斷」的程度，所以煩惱還未全盡，該修的法還未完整。因為這樣，你們還年輕，要用心學。

各位菩薩，「好自安住心意」，我們一定「三十七助道諦」，我們要好好利用。像我們在修的路，要如何來修？所以修行，必定要時時多用心！