

20141012 晨起薰法香如是我聞思（逐字稿，簡校版）

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？這是一很基本的學道法，要先將自己我們的內心安住，心若沒安，道就不安。所以我們修學佛法，就像在鋪一條路。我們的心意要如何鋪路，路要如何鋪得好，安穩又堅固，這條路，要由我們心來鋪。常常看這條路，怎麼常常在修，才剛修過不久，就這樣坎坎坷坷，有沒多久又要全部挖掉，再重新鋪，這很浪費，浪費資源，人也不好走路。我們要將路鋪好，不一定要用什麼樣的大材料，只要用智慧，用誠意來鋪，這條路同樣是很堅固。

如一、二十年前，泰北，那時我們接這個案（泰北三年扶困計畫），是僑委會將要撤離泰北時。泰北有一群老兵，他們在那地方成家了。在那地方，他們的生活，向來所依靠那就是僑委會的幫助。這就是亂世，從他們的家鄉，為了政治等等。彼此衝突，所以分黨紛爭，一群人就跟著因為戰爭，所以就來到泰北，在那裡停留。有人在那裡住下來，家鄉無法回去，台灣不能來，從前有人這樣說，這是「亞細亞孤兒」，天地之間何處是他們的家。在那地方娶妻生子，在那地方終身老了，很辛苦的生活。過去的僑委會，就是這樣在幫助他們。後來世代交替，僑委會就要撤退了。僑委會若撤退，這群老兵與那地方成家生子的家庭，要依靠誰？所以那時，我們接到章孝嚴先生，他自己認為，（泰北）我就要交出去，但是那邊的人呢？很可憐！是不是慈濟能去關心他們？能夠幫助他們嗎？

那段時間，台灣一直提倡，民間的人去泰北觀光，同時也看能不能幫助他們。但是去幫助的不是太理想，大家去觀光，「哇！那邊已開放了。」可以讓人去看。只是去走走看看，能幫助的很有限，所以他們還是感覺生活不下去。我們接到這任務，所以去看，真的很可憐，我們要如何幫助？要很實在的幫助，看他們的生活，「屋是這樣破，家是這樣窮，人是這樣老」，因為戰爭，所以殘廢的人也不少。那些孩子要如何讀書？沒有讀書的來源，一切的一切，總是一個字，那就是

「苦」。難、難、難、難，真的是苦難人。

我們捨不得，在那地方開始幫忙，為他們設法。土地很大，光一個泰北就幾個台灣大。所以這地方它有土地，如何輔導他們種植，要如何保持水土，就要用心。原來的山林，要如何將它保持好，原來已經開墾過，水土沒保持好，去教他們如何保持。從台灣送出去的十二號茶，現在泰北，十二號茶也很出名。因為是慈濟將這茶種送到那裡，幫助，教他們如何種，有茶農去教。同時教他們水土要如何照顧，還有專職在種水果的。如何修復山林的一位專家，也要跟僑委會回來。但他年輕時去到那裡，也在那裡成家了，我們覺得這是一位人才，能不回來很好，能在這裡照顧家庭，同時也能照顧這片的山林。要如何教他們剪枝、接枝，將這些水果樹好好地整理起來。那農場我們接下來照顧，在農場傳功夫，林先生（林阿田）是一位技術員，請他在那裡指導。我們還要出錢，去雇請一些年輕人，有年輕的孩子來學，為他們開班授課，這是在那段期間。

隔年之後，茶可採收了，山上的水果也可以採收了，他們可以運到山下，能夠有經濟的來源，但是路很難下來。陳居士（陳世忠）他有建築的理念，那時拜託他設法，如何將路鋪下來？他就用竹子，就地取材。將山上竹子砍下來剖，將它修成一條一條的竹條。這竹子就（鋪）在路上，路整理好後，將竹條併在一起，併成竹條的路，上面再鋪水泥。沙石、水泥就從竹條上鋪下去。這條路，就是他們一直在走的，從上面運搬物資下來的路。近幾年來，政府也看到，那些茶，那些農產品，真的有成了，很成功。政府也開始為那地方鋪路，因我們鋪的這段路很好，他們就前鋪後接。這樣每年他們鋪過前面的路，隔年就壞了，因下雨、車輾，後面接下去的路，也同樣如此，就是會壞、會斷的路。單獨慈濟所鋪的這條路，去年我們有一群（慈濟人），王副總他們去了。這一條路，已經鋪十五年了，看到這條路安然無恙。這條路還是一樣好走，沒破、沒裂、沒坑、沒洞。原來政府所鋪的路，就是柏油翻翻攪攪，就這樣倒下去，等到雨來，車輾過，一定每年要修路。而我們的不是，能這樣久的時間，這條路還是這樣平坦。

世間在鋪的路是這樣，用心、用愛，為了要讓他產業流通，所以我們能這樣用心付出，讓這條路能這樣安全，到現在還暢通無阻。所以，我們要好好用心、用功，我們要做何事，心要安下來，安住我們的心意，用心鋪好這條路，這條路要用什麼方法鋪？「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」、「十二緣」以外，、「四念處」、「四正勤」、「四如意足」、「五根」、「五力」、「七覺支」、「八正道分」結合起來，這叫做「三十七助道品」。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」這方法，我們若能這樣，這些法都時時在內心中。

「如是道可修性」。這個道，只要我們要修行的人，就是一定要修，這個道能從外，一直修到我們內自性來。我們不就是為了我們的真如本性，真如本性已經累生累世，六道這樣在輪轉，受污染煩惱覆心。而我們現在又要走回我們心路，找回我們的真如，我們就是要用前面說過，佛陀開給我們的路，要先瞭解四諦十二因緣法，我們的心要住在這地方。我們要用方法，「三十七助道品」就是我們要鋪的路，才有辦法回歸我們如來真如的本性。所以「如是道可修性」，修身，養好我們的性。

我們有這麼多的方法，好讓我們修，「即得自在適意」。走這條路，我們能夠很自在，很合我們的根機，能夠就這個道來修。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，安穩走在這條路，不用煩惱。所以自在適意，剛好合我們的根機，不用讓我們煩惱，能夠修的行。

「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的內心，那分願意去付出，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去，我們要安心。

「得證滅諦之義」，很多的煩惱，我們只要按照這道路來走，修這樣方法的行，自然煩惱就能一一滅除。不止是無明，煩惱，還有塵沙惑，這些惑、煩惱、無明，都能夠一一讓我們斷除。斷一分煩惱，就得一分智慧。我們可以再明朗，往前走的路越來越明朗。這就是我們要好好用心，要修的行，要好自安住。我們的心意，走在這條路，絕對是平安，要安心走。前面文說

經文：「亦有老弊使人，須者相給，好自安意」

大家好好用心，不止只有你這樣做，你看，還有人陪伴你做。這個工作不是一人做而已，還有很多人陪伴你，你要好好安心，好好做。要的東西都很充足，要用的器具，要吃的糧食全都有。這就是我們昨天說過的「盆器米麵」，盆器是鍋子，你要如何成一鍋飯？就要有這些鍋子、器具等等。「大寮」大家輪過了，米要如何成飯？就要先有大寮廚房的工具，米與菜才有辦法上桌。所有要有器具，盆器每樣都有了，還要有充足的米、麵、油、鹽、醋，每樣都有，能讓你調理這生命的營養。法也是一樣，佛陀已經給我們這樣多的法，有這樣多的用具。只要我們自己用這法，利用這工具，如何來付出。我們只要用心用功來付出，就有源源不斷的資糧供應我們。這表示我們的智慧、潛能，這都是很自然的。只要法瞭解，一理通萬理徹，道理全都透徹。這種慧命的資糧，不只是營養自己，也能營養普天下人。這是這段文的「法」，大家要用心，絕對不要當成「故事」，這樣說一下就過，每一個「字」都有它的用意存在。下面文再說

經文：「我如汝父，勿復憂慮，所以者何，我年老大。而汝少壯。」

經文簡釋：

「我如汝父」；如所生子有所依靠：譬於五根五力世第一，故云我如汝父。

這開始越親近了，接近之後，跟他說，你如何做工作的方法。然後開始提供東西器具，同時糧食也都準備到位了，用這樣的「接近方法」。現在更加親接，「我如汝父」，我們如父子一樣。我像你父親，你像我孩子。是為什麼呢？因為我年紀大了，你還年輕，我（的年紀）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，佛陀與眾生。佛關懷眾生，就如關懷羅睺羅一樣。四生慈父，對眾生的關懷如孩子，「如所生子」。我們世間人一樣，世間人就要結婚，為何要結婚？要傳宗接代。所以結婚之後，過幾年若還沒生孩子，就開始著急。或者生的是女兒，他們說一定要生兒子，因為兒子才是自己的，兒子才真的是他們的血統，才是真的能傳他們的血脈。世間人就是不懂道理，其實生是誰生？是媽媽生。但是他們說，這是他們的血統，所以父系一定要生兒子。母親就像工具一樣，只顧著生孩子，若生不對，生到女兒，心就不安，因她沒生到傳血脈的兒子。這就是世間人的執著與顛倒。

佛法同樣要「傳法脈」，法脈就是平等，慈悲等觀，不論老幼，男

女都是一樣可以傳法脈。因為人人本具佛性，所以「五根、五力世第一法」。「五根」、「五力」昨天就說過了，「五根」，那是成長的意思。我們不管種什麼東西，大樹就有大根，小樹就有小根。若是五穀雜糧，它在短短時間就要讓人收穫，所以根就較為細小。能夠生出五穀雜糧，從種子生根發芽，才開始會開花結果，結穗。稻種是這樣來，豆種是這樣來，那樹呢？果樹年年纍纍再生，一生無量，那就是根很粗很健全，它伸得長、札得深。大樹它能年年開花結果，這叫做「五根」。「五力」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「七覺支」、「八正道分」，前面還有「四正勤」、「四如意足」、「四念處」，還有這些全都結合過來，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。這是「所生」的意思，就是有父的血脈，所以能傳宗接代。那麼我們法，就是有法脈，我們能傳法在千秋百世。這叫作「法」，「三十七助道品」，也就是「修行的第一階段」，就如父親開始要傳宗接代一樣。

*** 「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。**

「世」，就是「世間」，第一就是修「四諦」、「十二因緣行」，這是再詳細跟大家解釋。「世第一」，就是我們要修行的就是「四聖諦」、「十二因緣」行，再「三十七助道品」法。這樣我們若能完整，都透徹瞭解，自然我們就是「至此漸見法性」。這些法你們都瞭解了，我們就能漸漸見到法性，我們就能瞭解，「行就是要這樣修，煩惱就是這樣除，智慧就是這樣生起來」。這讓我們能漸漸體會，「見到法性」。「法性」就是「如來」，真如的本性，慢慢更能信、更能解。「信解」，我們現在〈信解品〉，所以這些法，我們會越來越踏實，這條路走得越自在。不能離開「四聖諦」、「十二緣行」，更不能離開修「三十七助道品」的法。這些東西我們若都瞭解，真的就是回歸「如來諦」，就是真如本性的路。

雖然我們現在才開始在學，現在才開始在瞭解。雖然還未能得到聖道，不是真正我們這條路走的很好，我們自己的路還沒有鋪。不過，這些法我們都知道，還沒到聖位。我們現在才是鋪路的人，才是在走路的人，我們還未到達，真正入佛的心宅裡，還未正式入佛心

宅。就如那孩子還在門外探，不敢從大門走進來，還沒進來。但是已經知道，裡面有很多工作給我們做，能讓我們安心，能讓我們工作，生活沒煩惱。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，而於世間稱為第一位」，因為我們已經得到佛所教育的法，這種的法，就是「世第一法」。想看看，現在人口這麼多，有幾個人能聽到這樣的法，接受佛的教育？到底有多少？以整個人口比例來說，還是很少。聽到佛的名，還有人沒聽過。知道有佛教團體，可能還是很少。何況說，法能接受入我們的心、身，身體力行的更不多了？所以我們這時，就要立誓願，我們要佛法普遍化，度化眾生，讓人人有這機會入這個法門來。他能入正門來時，就能受這法來滋潤他的慧命，若能如此，就是「世第一法」。很多的宗教，到底哪一種的宗旨、教育是最實在的？在佛陀大覺的教育中，是最踏實，最實在，稱為「世第一」。接下來說，

經文簡釋：「勿復憂慮」；若得五根力，則無復退墮。

「勿復憂慮」，不要擔心，不要怕，大家安心，這樣的方法，在這裡做，就對了，不要再移往他處去。對的事，在這地方做就對了，不用害怕，不要擔心。就是在那個地方同修、同做，在那地方給他鼓勵、安慰。「若得五根力，則無復退墮」。這五根、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。不是只說觀身不淨、觀受是苦，不只是這樣而已。不是只說好啊，認真努力，努力修來的，得到了，歡喜了。不只是這樣而已，一定要再有根與力。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，我們才有辦法正確得走到底。所以，「五根」、「五力」很重要，就「無復退墮」。

經文簡釋：「所以者何」；以法脈相承，釋成如父如子之意。

「所以者何」，以法脈相承，用法脈來傳承。你若是沒有受法脈，這樣就無法慧命成長。慧命沒成長，要如何傳法？所以我們必定要充足我們慧命的資糧，慧命的資糧就要多吸收法。我們難道沒有聽過血不夠或者是「白血病」（急性骨髓白血病）。血若不夠要趕緊補充血。因為你營養不夠，所以要如何來補充你的血，身體才會健康。若是「白血病」，就是他自己本身沒辦法造血的功能，這要怎麼辦？就要與

人配對，配對到與他能合的體質，幹細胞能吻合。將它移植，再給它一個造血功能的細胞，在他自己的身體中，將種子，這造血的幹細胞，在他身上又付出（產生）作用，慢慢造血功能又恢復起來。這樣他有源源不斷的血，血脈輪轉於他的身體裡，身體就健康。

同樣的道理，我們要成長慧命，一定要吸收法。法很充足，我們就開始能將法與別人分享，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。這解釋作「如父如子」的意思。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，我們的法能普及人間，這就是傳法，如父傳給子的意思。種種的法，佛陀已經應機逗教，這些法，我們大家都適應我們的根機。大家就要各自吸收在我們的生命中，應用於日常生活裡。這樣，這法就是我們的。接下來說

經文簡釋：

「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。

* 「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。

「我年老大，而汝少壯」，我年紀也這麼大了，你們還很年輕，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，已經年紀也大了，同樣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」。他住在人間傳法、教化，這時間也差不多了。《法華經》開始說時，就開始準備，將這個法要傳給大家，因為年紀大，將要入滅以前，這叫做道終。佛陀居在世間，住在世間修行、教育等等，時間差不多了。

「已具智斷」。在人群中，造福人群，在人群中，他斷了很多煩惱，因為他已經是沒煩惱的人。覺悟後就無煩惱，但是入群中，就還要關懷眾生。眾生執迷不悟，是佛的「擔心」，不是「煩惱」。要聽清楚，煩惱是無明，擔心是擔憂。這種對眾生「執迷不悟」，還是很擔憂。但是，煩惱都已斷除了，所以這智斷。「智斷」就是說「德」，智德。智，要能啟發智慧，那就要有修行。修行已經完成了，所有的煩惱都斷除了，明明覺覺的智已經現前，這叫做「智斷」，也叫「德」，他所修的。

「斷德」就是所有煩惱都斷除，智是有分別智，能夠分別好壞，不對的事不要入我們的心裡；對的事，我們向前前進，要修行的德。所以，「德」，已經到達所有煩惱不入心，而且完全斷除，這叫做斷德。這「智」、「斷」合起來，就是煩惱斷除了。完全沒有煩惱，這叫做斷德。「智斷」是包含「智德」、「斷德」，煩惱斷除，德行現前，這樣叫做「智斷」。明白真理，名就叫做「智德」，斷除煩惱的名就叫做「斷德」，所以「智德」與「斷德」，簡稱叫智斷。我們要好好用心。

所以佛陀他說，「我年老大，而汝少壯」，表示我年紀有了，也差不多了，我已經年紀大了。而「汝居道首」，開始，大家在世間接受佛法，現在是開始，因為你少壯，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，這個功夫要用。佛本身已經完成，現在再接下來所說的，「四諦」、「十二緣法」、「三十七助道品」，大家走得穩。再接下來，就要接受「六波羅密」，所以現在大家才開始要行菩薩道，大直道開始行。

所有「未有智斷」，因為現在才開始要入人群，才要試看看，你們是不是真的都斷煩惱了。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，在人群中你是不是真的不受煩惱染著呢？修行，就要修到入人群而不受煩惱染著，這才是真正的「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。因為尚未到達「智德」的程度，所以煩惱還未全盡，該修的法還未完整。所以因為這樣，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啊！