

20141201 晨起薰法香如是我聞思（逐字稿，簡校版）

誠正信實助道，除諸煩惱
因欲生諸塵惑，是生苦本
精進勇猛修善，能斷惡法
輕安正念正知見，得法自在

各位，修行重視講究的就是我們的心，心念。我們若能誠正信實，這就是我們最好的助道法。我們要如何幫助我們修行，走在這條大菩提道？那就是要好好從內心修。內心最重要的，那就是誠正信實。這是我們人人做人最重要的根本，何況修行更不能缺少誠意的心，正確的觀念，也要有很深的信心，做人要實實在在，沒有虛假這種的心念。我們應該要好好守持，這就是幫助我們修行的助道法。我們常常說三十七品助道法，這三十七品當中，無不都是講究誠正信實。所以我們用心下功夫，顧好我們是不是日日待人接物，心念，起心動念，我們就要提出「誠」字。不論對什麼樣的人，做什麼樣的事，這個「誠正信實」是很重要。所以好好地心心念念，這是我們的正軌道，是我們修行的基礎。所以有這樣的心念，我們就能夠「除諸煩惱」。修行就是要知道如何除煩惱，看看長者要認他的兒子，用盡辦法，首先讓他進來，教他如何除去周圍的垃圾，除去最骯髒、不乾淨的糞坑，垃圾、糞坑都要清理乾淨。就像我們在修行，修行的開頭，我們一定要將內心，心底的煩惱無明一定要去除。所以，去除煩惱，我們要先建立誠正信實，這是修行的正軌道。

我們要知道，因為「欲」，為何人人心中會有煩惱呢？為何我們整天有很多事情，尤其是法，我們為何無法通徹？不論是我們的心靈煩惱，或者是法無法很通徹，就是因為「欲」。因為有了欲念，這個「欲」是很廣闊。除了物欲以外，心靈，身心的固執，所想要擁有的一切，這都稱為「欲」。這個「欲」讓我們生起了很多的塵，也就是塵沙惑的煩惱。這念欲心是最害人，也是最傷害修行者的道心，也是最傷害所有生靈，會造就煩惱等等。無不都是從這個「欲」字開始，一念無明就是從這「欲」開始。

因為「欲」即是貪，貪瞋癡製造很多我慢、疑等等，就是因為這個欲。欲，讓我們整個心都糊塗了，所以因為一個「欲」字，讓我們生起了很多的塵惑。而這就是我們生死的苦本，我們生死的源頭，這個苦，就是來自於這個「欲」字。所以，我們若能了解這道理，我們就懂得精進、勇猛，修一切的善法。我們若沒很精進，沒很勇猛，我

們就無法修善法。所以我們要好好用心，能夠斷除惡法。我們若能精進勇猛，修種種的善，這樣我們才能去斷除惡法，若是不精進，我們就沒辦法了。精進若不勇猛，也是很慢。所以一切的善法要從精進勇猛中去修持，若能這樣，一切的惡法就能慢慢去除，新的沒增加，舊的就慢慢消除。善法增，惡法消。這要看我們是不是有用心在精進呢？是不是我們用心有很勇猛嗎？善法，我們有認清楚去做嗎？常常要問心，問我們自己是不是有精進？若是精進在善法，慧命就增長，煩惱無明就消除了，若能這樣，是我們修行的方向，回本家的路程。若能這樣，我們就是輕安、正念、正知見，「八正道」就在面前。正思惟、正知、正見、正念...等等，這八正道就是在我們的生活中，若這樣我們得法自在。我們若能得到法，除非心能輕安，輕安意思就是說沒有煩惱，自然就輕安了。我們能夠人、事、物，出世入世的法，我們若通達，自然就自在，輕安自在是我們修行所得到的目標，也就是心境最輕安的時候。學佛就是要這樣，修精進勇猛，修一念善，這也是起自一念心，要能輕安正念，也是一念心。

最近加拿大傳回來的消息，今年(2014年)是他們二十周年。加拿大，若要說起來，從開頭到現在，應該是二十二周年。那就是在1992年那一年，張潮銘居士與李美美兩夫妻在1992年去加拿大，在多倫多定居了。起初兩人要出國之前，就向師父說：「師父，我們若到加拿大，我要將慈濟的種子帶到加拿大，在多倫多播種子。」我為他們祝福，但願他們能在那裡生活落地生根，在那地方布善種子。從這樣開始，他們將慈濟精神帶去了，很精進、很勇猛，見人就說慈濟，有機會就把握因緣。每一回若回來台灣，就帶著很多慈濟文宣資料回去，就是辦家庭茶會，邀人來，來他們家說慈濟、談慈濟。回來了，將台灣得到的消息就帶過去，慈濟最近在台灣做何事，如何普遍推動到國外，如何救濟等等，無不都是所有的一切。夫妻同心同道，精進勇猛，在那裡，見人就說慈濟善法，邀人人常常來他家中開茶會。

從這樣開始一職就有會員了，漸漸地到1994年就就在他家裡，正式叫做慈濟聯絡處，就在張居士家中，這樣在那地方，做慈濟事的聯絡等等，在他的地方正式成立。所以說，若要說正式成立，是在1994年正式成立。若要說種子開始帶到那裡去，應該是在1992年，兩夫妻到那裡，開始就播種子了。而真正聯絡處正式成立是二年後，就是九四年正式成立在他家中。從這樣開始，慢慢地慈濟在那裡就這樣推廣出去了，這是在加拿大東部的多倫多。加拿大還有溫哥華，所以他們分二區，在多倫多這邊較早，我們的分會是設在溫哥華，所以有什麼事情，他們也都很合心。雖離很遠，路很長，但溫哥華與多倫多都很

合心。溫哥華會常常來關懷多倫多，多倫多也常常與溫哥華會合。這是在加拿大，雖然慈濟人不多，但他們很合心，共同在推動，精進勇猛。所以慈濟在加拿大社會很受肯定，不論是在溫哥華或者是在多倫多。

多倫多的新移民，一定要請慈濟人參加他們新移民的法庭，就是出來讓人家知道，移民來這土地，就要守這國家的規矩，如何為這國家社會付出。慈濟人是模範，是移民的模範、典範。所以每一期的移民法庭就是以慈濟人為典範，一定請慈濟人去解釋，慈濟人在那地方的規則。尤其是二十年了，在多倫多，慢慢從北邊，就這樣到了西邊，再慢慢擴到東邊，很廣的地區，就這樣一區一區，現在總共有五（個互愛）區。今年有一教會要賣出去，我們那邊的慈濟人，大家同心協力，其中還一位很發大心，他就是將多數要買的錢整個買下來，捐出來，給慈濟一個很莊嚴（會所）。原來是教會，現在已經是靜思堂，剛好在二十周年，他們真的啟用了。正好是二十周年。他們啟用（典禮），就用鑑真和尚「東渡」，行願到日本。從中國為了要到日本傳法，經過了多少的辛苦啊！有幾次的大災難，就是為了要將法傳到日本去，不怕困難。雖然數次的冒險，數次的失敗，但是他還是堅持，一直到眼睛都看不見了，他同樣還是這樣去。這種六次東渡，五次失敗，行願，為了法要傳到日本，這是多麼的用心啊！這是日本佛法，因為鑑真和尚那分精進勇猛，為了將佛法傳到日本的這個精神。

所以，他們在多倫多，也是人人訓練，排練出「行願」，同時「問緣」，這個緣從何來？同時又有「圓夢」，這三個節目合起來，在那一天演出。來賓很多，很多都是全加拿大的慈濟人都差不多回歸，來到這裡集合。還有外賓，當地的官員很多人來，有國會議員等很多。其中有一位是菲律賓裔的參議員。我們的慈濟人就向她介紹，濟亨（何國慶）跟他說，海燕颱風在菲律賓時，我們慈濟是用何方法去幫助菲律賓，甚至「以工代賑」等等，這樣說給他聽。這位議員他也在那裡見證說，「在今年六月間，他曾回菲律賓，看到獨魯萬市，海燕（風災）過後的景象，所聽、所見，真的是慈濟去付出。所以他又在台上也是做見證。不論是慈濟人或者是當地人的肯定，外國人在那個地方，那位菲律賓裔的人，他們也是這樣的肯定，這就是來自於「精進勇猛修善法」。在那地方布善種子，其實也是很辛苦，大家精進不間斷。所以誠意，將他們的誠意、堅定的信心，自己的誠意、堅定的信心，這樣將慈濟宗門帶過去，人人守護法脈的精神。

所以每一個人都是「輕安正念正知見」，在那裡生活，做人的典範，移民者的典範，在那個國家用心付出，受人人的肯定。這就是菩薩道，我們修行者不能缺少，所以我們要好好用心修行。我們的根本要自己好好顧好，誠正信實，正知、正見、正念，這都是我們修行的助道，我們的軌道，所以要用好好用心。昨天我們所說的經文說，

經文：「方便附近，語令勤作，既益汝價」

這就是去親近那位貧窮子，之後用盡心機教導、引導他，要好好用心做，要用心、要勤力，要好好精進去做。與佛陀開始引導我們，隨我們根機，讓我們能接受的法，隨我們的根性受法修行。這樣，「既益汝價」，有四念處、四正勤、四如意足等等，這就是我們開始要如何去除煩惱的方法。將這些方法讓我們體會、了解，這就是漸進，教導我們，就是「方便附近」。這就是漸進的教法，一步一步接近，一步一步接引。這就是佛的慈悲，與世間的智者要如何帶人、接引人，同樣的方式。接下來再說：

經文：「並塗足油，飲食充足，薦席厚煖，如是苦言，汝當勤作。」

經文簡釋：

「並塗足油」；喻四如意足，能得定慧靈妙不測之德，謂之神通。印度風俗，油塗足上履深水，如有神足。

用種種方法，安慰他，在這地方生活很安定，不論是吃、住等等都很安定，這是「如此苦言」。種種方法勸誘他，心要定下來，不要三心二意，心要定，你應該要用好好用功，所以「汝當勤作」。「並塗足油」，譬喻「四如意足」，我們昨天有說過了，「能得定慧靈妙不測之德」，這叫做「神通」。我們平常所說的神通，那就是在「四如意足」。昨天說的「如意」，那就是快樂自在，就是能夠得到定，定慧。心若定，無事不通，心專、心定，自然我們想事情，「我想通了！」「如何想通的呢？」「我很專心，專心定心來思考，我想通了。」這叫「定慧靈妙」。我們的心若無雜念，心若專，意就定。心專意定，什麼事情想不通呢？所以這種「想通了」，如靈妙，心靈靈通，我們就有很多大的力量。這種「不測之德」，就是無可限量，無法去測量，這德都在我們的內心。

只要你想通了，心通了，意解了，這個法無不都是透徹。你透徹一切法，你所做的一切諸善法，很多的善法所累積的德，那就很大

了。「德行」就是事情做了之後，累積起來的這種德。我們要做事也要用心，修行也是一樣。修小行，得自己的獨善；修大行，那就是自利利他、自覺覺他。這就要看我們用多少功夫，我們通達多遠的道路，我們接觸多少的人，付出多少，這就要看我們怎麼修，怎麼做。其實，人人本具佛性，我們的力量是無可限量的。要說這個人的力量有多大，只要我們真如本性啟開，人人本具有無可限量，不可測量的神通妙力。所謂的「神通」，是我們的精神很專，心靈通達，這叫做「神通」。不是飛天鑽地的神通，是我們的精神很專，心自然就通達，沒有障礙，這叫做「神通」。我們所要做的一切無障礙了。

印度，它有一種風俗，若能在腳抹油，自然在有泥水的地方，腳就比較不會沾到髒污、污泥等等。腳有油就較不會沾在髒污的東西，在泥水中就會比較乾淨。腳抹油，筋骨也較通暢，皮膚也會比較受保護，且污泥也較不會殘留。這是在印度那裡的人，生活中有這樣的風俗。塗抹油在腳上，所以叫做「並塗足油」，這就是有錢的人才會有辦法。同樣的道理，修行，走路也要兩足尊。我們要有福、要有慧，如兩隻腳走路，走得很穩定，而且沒有拖泥帶水，很乾淨的向前走。這也是要說我們修行的福與慧，兩足就是福慧，增加福慧的力量，所以「並塗足油」，就是增加我們的福慧力。

經文簡釋：

「飲食充足」；即長行所說米麵鹽醋，須者相給。飲食充足喻修慧，薦席厚煖喻修定。

「飲食充足」，那就在長行文中有這樣說，就是「米麵鹽醋，須者相給」。我們在長行文裡有這樣一段文，「你在這裡好好地做，在這地方，要吃的東西不匱乏，不論是米麵鹽醋等等，你所需要的都很充足，能夠給你。」這就是勸導他要專心在這裡，不要三心二意。反正這裡道糧很充足，要在這裡好好勤作。這是長行文。長者脫下莊嚴的衣服，親近那位貧窮子，他向他慢慢勸導，慢慢接引，先說出了讓他生活安定的種種語言。「飲食充足」，就是譬喻我們修慧，我們要好好修好我們的智慧，這就是我們法的資糧。米麵鹽醋就是滋養我們的生命，若是用「飲食充足」，那就是修養我們的慧命。同樣的道理，世間，我們要吃的是米麵鹽醋，但是我們慧命所需要的是法，所以，法的資糧，就將它譬喻為「飲食充足」，法的資糧來滋養我們的慧命。

經文簡釋：「薦席厚煖」

*「薦席」：草蓆。即長行所說好自安意。此皆喻小乘定慧僅為自利，

不為利他。

*「薦席厚煖」：譬觀練薰修諸禪。小乘禪觀如薦席厚煖，不如大乘禪定如白氈婉筵也。

「薦席厚煖」是譬喻修定。智慧與定，我們都要平行，福慧，德與慧，我們要好好兩足雙修，所以「薦席厚煖」。「薦席」就是草蓆，從前我們在鋪的草，但是較有錢的人就用很美的東西這樣蓋起來，就如棉被被單，或者是如很美的沙發上面，有些人鋪著什麼皮等等，看起來好像很堂皇。草很柔軟，上面再鋪的東西，這叫做「薦席」。草先鋪上，再一層一層，不論是坐，或是要休息等等，就感覺很舒服。這譬喻在長行文，我們現在都是偈誦，長行文所說的「好自安意」，就是我要睡的、我們要坐的都很舒服。就是吃的不用擔心，睡、住的都不用擔心，住起來、睡起來都很溫暖，很舒服。

這都是譬喻「小乘定慧」，所以只是自利而已。小乘只是自利，「我只除去自己內心的煩惱、無明，我修我自己的定，我通我自己的法」。他就不會顧及說，我想要將煩惱無明如何修，如何斷的法，他不想走入群，與大家分享，只是顧自己，不希望與眾生攀緣。像這樣，只是吃得飽、住得自在，睡得很溫暖，只是這樣而已，這就是小乘的定慧，就是自利，不為利他。這就只是在貧窮子的階段，所以還沒有大志，還未立大願，無立大志願力，所以只求自己平安就好。

「薦席厚煖」，就是譬喻小乘的人，就是觀察，練，修練，薰修禪定。這就是小乘人整天就只坐在那地方觀法，佛陀麼說的法，就在那裡觀，自觀、內觀，或者是自練法，薰修。自己對這個法，向自己內心薰修，或是「觀八法」。有時間再向大家解釋內觀八法。他以這樣來薰修禪定，這是小乘的禪觀。就如「薦席厚煖」，鋪得很軟、鋪得很溫馨，讓他睡起來很舒服，這不如大乘禪定，就像「白氈婉筵」。長行文有「白氈婉筵」（譬喻品「重敷婉筵」）。就是上面再鋪上那很細膩、很厚的毯子，白毯子，就是要織的那個絲，質料很好，織出的毯子，能很綿密，質地很細緻，像這樣鋪起來感覺又更舒服了。不是只有草蓆鋪著而已，還有毯子，這種白氈，很細膩又很厚，很溫暖的東西，摸起來很舒服，躺在上面睡很滿足，這種比草蓆還更好。

意思就是說，發大心、立大願、修大行，總是比修小乘法好多了。同樣的時間，同樣叫做修行，我們為什麼要修在小乘法呢？為何不好好用心，把握時間？今生此世我們發弘誓願：「眾生無邊誓願度，

煩惱無盡誓願斷」，我們今生此世就要趕緊立這個弘誓願，今生此世就要結這樣的好緣，結在來生能度化的緣。這同一時間，為什麼我們不懂得要這樣做呢？

經文簡釋：

「如是苦言，汝當勤作」；此喻五根五力，根力既成，乃堪眾苦。結前咄男子汝常此作等。

* 「五根力」：信根力、進根力、念根力、定根力、慧根力。此五法是生聖道的根本，故名：五根五力。

佛陀教我們不要光想自己，應該要發宏願要再更大一點，所以就要再不斷苦言。「如是苦言，汝當勤作」。叫他要更用心點，這譬喻五根五力。五根、五力能夠成就，力就能很大，能堪得忍耐眾苦。五根五力能堪得很多的苦磨，這樣的力量，除了五根，還有五力。這五根（五力）大家應該還記得，現在再為你們複習一次。那就是信根、信力，還有精進根、精進力，還有念根、念力，定根、定力，慧根、慧力。這就是五根五力。因為有這五種法，自然就能生起聖道根，聖道的根本。我們若有五根，有信根，有精進根，你若沒有信力，這個根就扎不深。所以有根就要有力，所以五根五力，我們一定要有。將我們自己的內心，與外面的境界，我們要合而為一。內心要堅定力量，外面的境界，我們就要付出，要精進。誠正信實，這是我們要去精進的，我們要去付出，我們要堅定，堪得勞苦，才有辦法立大信心。所以這五根五力，也是在「三十七助道品」之中，我們應該要很用心受持。記得嗎？「三四」、「二五」、「七八」，這樣就是「三十七助道品」，這是我們修行的軌道、修行的基礎。

因為有這五法（五根五力），所以我們才能生起聖道的根本，這樣叫做五根五力。這五根五力若能夠完成，我們才勘得起種種的苦難。要修行，一定要有磨有練，所以這就是前面長行文所說的，「咄！男子，汝常此作」，這段文，長行文有這樣，就是說，「你要好好用心在這裡做，這個地方條件這麼好，你能得這麼多，能夠安定，你要安心向前，要精進，要好好地做。」所謂「八法」，當然就是要內觀，修行內觀八法，若能再有內觀八法，就如塗足油，如我們走路，福慧兩足向前前進，這很重要。

* 「四大」：地水火風為四大，色香味觸為四微，人身是由四大假合而有，四大又由四微所成，所以總稱為八法。

*「四微」：色香味觸四種極微分子，此四微是色法"物質"的元素，依此四微而成地水火風四大。

這八法，四大四微，「四大」就是地、水、火、風；色、香、味、觸叫做「四微」。人身是有這四大假合而有，我們大家要很清楚，我們這身體也是地水火風會合起來。身體不離開四大，不只天地的地水火風的四大，我們身體也是，但我們的身體向著外面的境界，這個四大等等，裡面有很微妙的道理，不只我們的身體，外面也是。就如昨天葛彬（清修士）問師父：「可以請教嗎？『草木金石皆有生命』，這要如何解釋？」這叫做「四微」。四微，草木無不都是物命，如四季，草等等，草啊、木啊等等緣著四季，自然的境界，大地的物命隨著四季，它會生長，這是我們天地萬物非常微細的道理。他又再問，「若是金與石呢？」金和石裡面所含藏著，是給我們很大的利用。看看現在科技這麼發達，不離開金屬的東西。石呢？石礦，寶石、玉價值連城，而且石礦中、沙土石中都有很珍貴的稀土。反正現在電信、電腦，能到達了什麼「雲端」等等，這都是需要靠這些東西，你看起來很不起眼。但是裡面所含藏的，使所有的科技能夠通達一切的資訊，不離開這些東西，這叫作物命。

而我們人呢？人叫做生命。所以物理與我們的生理，生理在四大假合，物理也是四大假合。生命有很微細的生命，光是一個頭腦，頭腦若通達了，我們的智慧就成長了。同樣的道理，兩個眼睛怎可看這樣開闊呢？同樣的道理，那種微妙的理，生理、物理等等。這個理就是微。四大是地水火風，我們感觸得到，我們身體的地水火風若調和，身體是健康的。

各位，學佛真的要很用心，不論是學法之後，我們要一定誠正信實，自然我們的心就很穩定，不會有煩惱一直產生。我們了解道理，我們才知道不要有欲心，才能斷除塵沙惑。這必定我們要先精進、勇猛，所有的善法，我們都要修。自然惡法就斷，善法增長，很自然輕安正念，就得法自在，這是很正確的道理。所以大家時時要多用心啊！