

薰法安心  
讀書會



# 薰法香心得

《靜思妙蓮華》遠離諸惡 親近善友  
1396集-20170325開示

高明智(惟智)  
2023年10月30日



常好坐禪

在於閒處

修攝其心

文殊師利

是名初親近處

"this is known as the first place to draw near to"



常以忍辱為心念

能調御諸惡不生

人間合和息諍論

逢苦能忍如大地

正道能斷一切惡

除斷一切瞋癡慢

"we will be able to be as enduring as the earth"

常以忍辱為心念  
能調御諸惡不生

一念心

人間合和息諍論  
逢苦能忍如大地

合和互協

正道能斷一切惡  
除斷一切瞋癡慢

正道

修菩薩行  
當遠離諸惡邪見  
親近善友知識  
如經云  
若有能說  
信戒 多聞  
布施 智慧  
令人受持善行  
是名親近善知識



常好坐禪，在於  
閒處，修攝其心。  
文殊師利！是名  
初親近處

尤其是這個大時代，需明大是非！  
所以法在我們的心裡，心外是無法可求，我們最好、最近的、最貼切的，就是我們的一念心。

# 今日聞法心得

- ✦ 用心聽，用心接受，常常「以忍辱為心念」
- ✦ 要調伏我們自己，不是只一味要去調伏他人，我們要調伏自己的心念。
- ✦ 人與人之間，要「合和互協」
- ✦ 遠離邪見，親近善友，這種善知識，才是我們所應該親近。
- ✦ 讓你一天沒有執事，應該我們要好好將法歸位。
- ✦ 何處最寬廣呢？心念最寬廣。

各位同修，用心聽，用心接受，常常「以忍辱為心念」。修行，要修什麼行啊？修得堪忍；不只是堪忍，還要再堪耐，堪得忍，一切人我是非，我們都要忍。人我是非中，是非難分。對(的)，我們要堅持著人間佛法正向，不論是什麼樣的環境來，我們都要很堅持。要堪得忍耐。忍，我們能知道；耐，這要耐，就是要經得起環境的考驗，環境中種種的陷阱。前面我們說過了，什麼樣的環境我們不要親近，我們要真正用心去體會、了解。

常常要自己，自己問自己，我們真的對人間世事，我們認識多少呢？對佛法體會深入有多深呢？而我們的心態，對人間能堪得忍種種的環境，我們的力量有多少？那麼世間這麼多的誘惑，我們耐得住嗎？耐得住這麼多所誘惑的環境。所以，我們要時時自己警覺。

等待、忍耐、思考

忍耐+靜思惟修



忍辱就是要堪得起，別人怎麼侮辱我們，我們也有辦法堪受。種種環境，無形中，我們一不小心，也會踏入陷阱下去，這全都是我們要經得起忍耐，經得起忍辱。所以，我們要時時，放在我們的心思中，我們要好好自我警惕。要好好，「能調御諸惡不生」。我們對我們自己，我們要調御，要調伏我們自己，不是只一味要去調伏他人，我們要調伏自己的心念，所以要調御，調御諸惡不生。

外面的境界，我們的「根」，緣外面的塵境，從我們的內心生，生起種種的善、惡念，所以，我們要時時，將我們的心顧好，不要非分之想。不該做的，我們起一動念，一念偏差，千里的錯誤。所以，我們要好好、時時調伏我們的心念。

每一天的生活，很有規律的生活，就是這樣。我們隨時，我們的根都在動用。所以，我們要好好調伏，一念的精進，馬上就到大殿來。若是一念的懈怠，還是在那個昏沉的，「大平林」裡：天氣這麼冷，溫暖的被窩，這個根，「身根」和溫暖的被窩，塵的境界，還是在溫暖鄉裡捨不得離開，懈怠，還是一念心。所以，一念心停滯，或者是一念心精進？所以，我們要好好調御，我們的種種的行動。我們這念心諸惡不生，懈怠心不可生起來。所以，「人間合和」，才能「息諍論」。

所以，叢林是這樣，人間也是這樣，人與人之間都是同樣，要知道該忍的要忍，該有耐心的，我們要有耐心，如何和人，人與人之間來互動，不要有這種爭端，所以人與人之間，要「合和互協」，這難道不是，我們常常在向慈濟人說的話嗎？人人要「合和互協」，合心、和氣、互愛、協力，這樣才能夠成就，淨化人心、入人群，所以我們要有這一分，「人間合和息爭論」。若能夠這樣，就「逢苦能忍如大地」。我們若能夠心寬，與人合和沒有諍論，不論是人間有什麼樣的爭端，我們都能夠退一步海闊天空，這種「逢苦能忍」就如大地。



修菩薩行

當遠離諸惡邪見

親近善友知識

如經云

若有能說

信戒多聞

布施智慧

令人受持善行

是名親近善知識

"have faith in the precepts, are knowledgeable,"

一切一切的無明煩惱，我們要自我警覺，不要受它影響了我們，所以要修菩薩道的人，就是要很注意，要行遠離，遠離邪見，親近善友，這種善知識，才是我們所應該親近。前面跟我們說的，不可親近的，我們就不能親近，要很小心。就像經典這樣警惕我們：「若有能說、信戒、多聞、布施、智慧」，這就是我們該要親近，因為這些都是能，「令人受持善行」。這是應該親近的善知識。

一切惡律儀之法

既已遠離

以防非止過惡

由是守護六根

不令放逸

「由是守護六根」

"Thus, we must safeguard our Six Roots"



不樂畜年少弟子

沙彌小兒

亦不樂與同師

我們這前面講過了

We discussed this previously



常好坐禪

在於閒處

修攝其心

文殊師利

是名初親近處

"this is known as the first place to draw near to"

這段經文，再開始接下來。我們要常常好樂，在這個靜的環境中，在閒靜的地方，就是「在於閒處」，就是這樣，沒有什麼世俗事情的地方。所以，「修攝其心」。若能夠這樣，不是很好？是啊，很好啊！人生難得一日閒，若能夠這樣，閒、閒、閒沒事，真的是一項大享受。但是，要注意，這不是在享受。讓你一天沒有執事，應該我們要好好將法歸位。

法，今天有一點點空閒，我們過去怎麼聽的法，好好整理歸位一下，法，遊在內心裡，這種無限空曠的境界，才是真正我們的閒靜處，法，才是真正心地風光。「文殊師利！是名初親近處。」這段經文本來就是這麼簡單，就是佛要告訴我們，已經能夠親近、不能親近，對人的部分我們就是在這裡，你們要注意，前面講過了，已經告一段落。



常好坐禪

在於閒處：

常好樂安坐思惟修

在於空曠閒靜之處

細思量

根塵識互牽動

修持戒、定心行

應由戒生定

influence one another



惡緣之處

既不應親近

益顯善緣之處

當親近

this shows that we should draw near to

我們若空閒下來，就不要再一直想要動，難得閒下來，好好把心靜下來。在空曠，這閒靜的地方，有一個比較靜的地方，去思惟，去細思惟，這根、塵、識，是不是有把我們牽動到？我們這念心是牽動得我們心煩？或者是使我們的心靜呢？這個境。就剛才說的，第一個，一大早第一個接觸的聲音，就是板聲、鐘聲、鼓聲，當它叫我們：「醒來囉！」開始我們這個活動是什麼呢？我們，所牽動我們的，是要精進了呢？或者是牽動我們貪睡眠、貪享受、貪被窩的溫暖呢？這就是在根、塵，和我們的意識，就這樣一下子被牽動起來，我們要很用心。我們「修持戒定心行」，就是「應由戒生定」。

前面告訴我們，不親近國王、大臣等等，一直到後面，這不男，五種不男之人，或者是少年、沙彌等等，這一連串下來，該不該親近，我們要很分明了解。這當中就是要讓我們持得戒，不要散亂掉，由戒才有辦法生定。所以，由戒生定，我們才有辦法去分別，「惡緣之處不應該親近」。那是惡緣的地方，這種女人，女色或者是惡的營生，或者是那種強暴的商處，這些我們要避離。這是惡緣，我們還無法去化度他們，既無法化度，我們就要避開，不要去親近。所以，能夠這樣，才能夠增益善緣之處，善緣之處我們應該要親近。因為善緣，它能夠讓我們「修攝其心」。

修攝其心：

心久在迷

遂成過犯垢病

今欲入道

須修其心

令復回歸自性本淨

於一切時

修攝正念

enable them to return to



善的緣，它能夠讓我們修心，我們的心，很久很久以來，都是在迷茫中，累劫以來，我們都是在迷，「一念無明生三細」，這三項很微細，貪、瞋、癡，無明煩惱就這樣不斷衍生起來。無明煩惱一動，不斷衍生，就是生生世世，這個心念控制不住，造作因緣果報來纏，我們就無法脫離。這就是我們的心，已經久來就是在迷，這樣就犯了很多錯誤，惹來很多污染、垢穢的病，這煩惱病就愈來愈多了，要去犯到的已經很多，處處陷阱，念念都是染緣。

這種我們要怎麼樣？所以，我們現在知道，很有福，我們得人身，遇佛法了。所以我們要入道，現在將要入道來，所以「須修其心」。我們一定要好好修心，要修其心。我們的心，若沒有好好控制好、調御好，我們這念心再迷掉，又是步步錯誤。

我們要好好，要入道，要下決心，要修我們這念心，所以「令復回歸自性本淨，於一切時，修攝正念」。我們一直在說，人人本具真如佛性，眾生皆有，真正的真面目，真如本性本來是清淨，是我們的無明一念矇蔽了，所以它就已經這樣糊塗掉了。我們現在既然回歸，要修行，所以我們要把心修好，讓它恢復我們真如本性，清淨的面目來，所以我們要好好，一切我們要很用心，「修攝正念」。

這是我們要很謹慎，這是佛陀要我們要好好在靜，心要靜下來。其實，所說的「禪」，「擔柴運水無不是禪」；所說的境界空闊、閒靜，其實心靈風光，這就是最開闊，心包太虛。何處最寬廣呢？心念最寬廣。



你看，我們的心多寬闊！心眼也很快速，貧困的眾生、苦難的境界，我們看到了，見苦知福，很有福。我們能夠生在這個地方，我們能夠生活物質不缺，我們在這個地方能夠這麼方便，要度眾生、說佛法是這麼方便。那麼我們要修行也沒有問題啊！這心一片就是這麼的能夠開闊，包含過來。只要我們的心這樣靜下來，海濶天空，很開闊，所以要很用心去體會，不可去惹來了外面的是非；外面境界不該接近的，我們去接近，惹是非，惹煩惱來，若這樣，我們就纏在那個煩惱渦裡面，沒辦法脫離。這就是我們要謹慎。

前面是先避開不該親近的，你要去哪一個地方，要先叮嚀你、交代你，你的目標在哪裡，你若到哪一站，你不要下車哦，那是一個過境而已。你要再向前，車要再向前過去，那個目的地才真的會到達。我們的道路和這個一樣，叉路不可走，那個雙叉路我們要注意，不要走錯了。就像登山的人，只要你路的方向一點點偏差，「差毫釐，失千里」。

現在我們要走這條路，你要很小心，先叮嚀：  
「那裡的路，你若遇到這樣的路，你就不要走。  
你還要再用心向前，那個方向，才是你的目  
標。」這是前面佛陀的慈悲，很細膩交代我們，  
有這樣的塵境，有這樣的根識；根、識，就在  
修行者；塵境，是在外面的境界。哪怕都是人，  
人，他也是一個境界。我們的心識要去接觸它，  
是我們的根識。所以，根識和那個塵境，我們  
要很小心。

文殊師利

是名初親近處：

以上是四安樂行

第一光明菩薩行處

親近處

Four Practices of Bringing Peace and Joy



就親近中

又自分二

初從菩薩摩訶薩

不親近國王等

即初親近處

二從復次

菩薩摩訶薩

觀一切法空等

即第二親近處

初親近中

又自分二

初不近國王等

此是即遠論近

凡非其人

皆勿親近

是令遠去

If they are not the right people,

又云或時來者

則為說法

是令近之

即遠論近也

又云常好坐禪等

令修攝其心

乃即近論近也

in sitting in meditation and so forth



所以，「又云常好坐禪等」。那就是「令修攝其心」，就是要我們顧好我們的心。「禪」是叫做「禪那」，也就是靜慮、靜思惟的意思。不是叫你整天在那裡坐，是叫你的心要靜下來，好好思惟。所以，一個名叫做「靜慮」，也一個名叫做「思惟修」。我們要好好思惟，我們的心念本來就很寬廣，本來就很清淨，就是人我是非，這樣來困擾。我們要如何來面對人我是非？總是用感恩、尊重、愛，不用去牽纏，但是我們也沒有排斥。若這樣，我們心才能常常平靜。



總而言之，心，一切的心念與外面的境界，我們用心將它區別清楚。要與人，如何親近？親近人、親近法，我們就這樣去區別。會影響我們的道心，我們無法感化他，我們就不要太勉強，遠離，我們尊重他。所以，我們要感恩，若有什麼樣逆的境界來，逆境也是幫助我們修行的力量，所以我們要感恩。要用真誠的愛去愛他，不要有怨等等。所以，我們要懂得知道，該親近的、不該親近的，是非要分清楚。尤其是這個大時代，需明大是非！所以法在我們的心裡，心外是無法可求，我們最好、最近的、最貼切的，就是我們的一念心。所以，我們要時時多用心！

願作上人的助教，廣傳靜思妙蓮華

感恩

Thank You

奈普敦智慧平台

<https://www.neptune-it.com/>