

薰法安心
讀書會



薰法香心得

《靜思妙蓮華》靜慮思惟 謹慎離過
1422集-20170509開示

高明智(惟智)
2023年11月30日



【法華經 安樂行品第十四】

除
懶
惰
意

及
懈
怠
想

離
諸
憂
惱

慈
心
說
法

"all worries and afflictions and"

晝夜常說

無上道教

以諸因緣

無量譬喻

開示眾生

咸令歡喜

這就是要告訴我們

This sutra passage tells us that

【法華經 安樂行品第十四】

衣服臥具

飲食醫藥

而於其中

無所悵望

"they harbor no expectations for these things"

修心靜慮思惟
精勤道戒定慧
發心慈念眾生
愍念怨親同體
乃至五道眾生
皆令得樂之相
即發深思悲念
除眾生懈怠想

"sentient beings with loving-kindness and"

修菩薩淨道法

除懶惰意，及懈怠想，離諸憂惱，慈心說法

人安

菩薩心

發心慈念眾生

愍念怨親同體

乃至五道眾生

皆令得樂之相

即發深思悲念

除眾生懈怠想

我安

戒定慧

修心靜慮思惟


精勤道戒定慧

「戒定慧」，是我們所有的一切修行，最基礎，一定要用到，我們才有辦法能夠悲念眾生。要悲念眾生，我們要勇猛，我們要精進，在勇猛精進中，我們的心還要很安樂，因為我們有做到了；對自己的責任做到了，幫助人的事情也做到了。人安、我安，人我皆安，這就是安樂。

今日聞法心得

- ◆ 我們要日日「精勤道」，走在這個精勤的道路，那就是「戒定慧」。
- ◆ 走路要用心，做事要用心，這叫做「靜慮」。
- ◆ 這靜慮、思惟，會合起來叫做「精勤」。
- ◆ 在起心動念中，念念無間就是為眾生。
- ◆ 不論是我們怨的，或者是我們最親的，我們都要讓他平等和一切眾生一樣，這叫做慈悲等觀。
- ◆ 自己的煩惱不解除，要如何解除他人的煩惱呢？

多用心哦！「修心靜慮思惟」，我們要日日
「精勤道」，走在這個精勤的道路，那就是
「戒定慧」。修心，就是專心一念。雖然我們
日常待人接物，隨境、緣境，隨著這個境界，
緣著境界，心意隨境而轉，但是我們若時時練
好我們的心，在轉的時候，念頭要趕緊警惕：
我是隨著心，心在境中，我要警惕，自我警惕，
這個心意和外面的境界，我們要將它會合，就
是事、物、意要會合，這樣我們的心，才不會
讓這個外界的境，將我們遷變。

A scenic view of a residential area with buildings and a canal, reflected in the water under a blue sky with clouds. The scene is captured from a low angle, looking across a calm canal. On the right side, a large, multi-story residential building with a tiled roof and balconies is prominent. To its left, there are several smaller, single-story buildings, some appearing to be industrial or commercial. In the background, a tall power line tower stands against the sky. The water in the canal is very still, creating a clear reflection of the buildings and the sky. The sky is a vibrant blue with scattered white clouds. The overall atmosphere is peaceful and serene.

心可轉境，不被境轉

所以，專心靜慮，心要靜，要真去考慮，考慮：我現在要走這步路，路有平坦嗎？我們若是身心健康，走路是平的；心不健康，是不平的路，是無地的路，我們也這樣將它踏過去。這是心不專，就容易出事。同樣的道理，走路要用心，做事要用心，這叫做「靜慮」。我們的心單純，沒有雜念，起步動足，沒有離開我們的身行舉止，這也叫做用心。

吃飯時吃飯，走路時走路，睡覺時睡覺

我們若是好好用心，「修慮思惟」。靜慮，就是心要專；思惟，不論大小的事情，不論你要做的是一點點事情，你也是要很用心。一架飛機都不能夠少一顆螺絲，這不能說：「這麼大，這一點點而已，難道差這一顆螺絲？」哦！很危險，差這一顆螺絲，就會影響整架飛機。

挪威史上最惨重的空难

55人的死亡之旅



3个劣质螺丝钉毁掉一架飞机

1989年

2007年



"诡异的" 温州空难



一颗螺丝钉，害死61人！

1999年

1989年



同樣的道理，凡事要精、要勤，道就是這樣。
「精勤道」，要如何精？要如何勤呢？要如何
用心靜慮、思惟？這「靜慮」、「思惟」，會
合起來叫做「精勤」。精勤，最重要就是三個
字，「戒定慧」這三字，用在我們日常生活中，
自然靜慮、思惟、精勤，這就沒有離開我們的
生活。

我們的修行也是為了這樣。這「三無漏學」，我們所要學的一切道法，同樣，就是在戒、定、慧。菩薩「六度萬行」，也不能離開戒、定、慧。所以，這「戒定慧」，不論在家、出家，都是要很謹慎，很重要，是我們日常生活的身、口、意業，不能離開這戒、定、慧。有戒、有定、有慧，那就是淨業、福業。你若是失去了戒、定、慧，那就是會成了染污的業，那就是惡業了。所以我們要記得，戒、定、慧是很重要。

「發心慈念眾生」。我們起念，起心動念，我們既發一念心，我們應該要培養好我們這念心。起心動念，不是一次發心就好了，我們要起心動念，無不都是慈念眾生，培養好我們的慈悲心，在起心動念中，念念無間就是為眾生。若這樣時時「愍念怨親同體」。不只是培養悲念眾生，其實我們更需要怨親同體，經過了有情或者是有仇，和我們有過了瓜葛，我們更要謹慎，我們更要關心。這種怨親，是我們怨的，或者是我們所親的，我們都要很用心。

同樣，他有了困難，正是我們需要趕緊幫助他。過去有不愉快的因緣，把握這個機會，解冤釋結。若這樣，我們就又度一個眾生。所以，我們應該，在修行者，我們要培養出了，「愍念怨親同體」。不論是我們怨的，或者是我們最親的，我們都要讓他平等，和一切眾生一樣，這叫做「慈悲等觀」。修行者的心態應該就是要這樣。

菩薩是來自於，修心靜慮思惟，精勤修道戒定慧，這樣產生出來的菩薩。這樣我們才有辦法，真正走入人群，心靈地獄、生活地獄、環境的地獄等等苦難，我們要如何去救拔他？離開那個境界，還要再「復為說法」。這說得到的事情，我們就是做得到去。

於世間染污之法

應慎勤防之

若失戒守護

即懶惰不勤道業

何能宏揚佛乘

修菩薩淨道法

則須以立大弘誓

勇猛勤行之

of Bodhisattvas,

所以，「於世間染污之法，應慎勤防之」。我們要好好很謹慎，要常常預防我們的心，是不是有污染，是不是有懈怠。這種「懶惰不勤道業」，這很懶惰，不能精勤起來，這樣是要如何修行啊？所以，何能宏揚佛乘。自己都顧不了，你要如何能夠去宏揚佛法呢？修菩薩道是淨道法，我們要先去除自己的心理煩惱，去除我們懈怠、懶惰的心態。若不先去除，哪有辦法心能清淨呢？我們的心還受懈怠、懶惰，污染在我們的心裡，這就是我們要常常警惕，修行人自我警惕。所以我們要須以立大弘誓，我們要弘誓願，「勇猛勤行」。

制懈怠

不聽受正法之戒：

新學之菩薩

應至說法處

聽受法要

而諮問之受教利益

must go to the place where the Dharma is taught

若有比丘
及比丘尼
諸優婆塞
及優婆夷
國王王子
群臣士民
以微妙義
和顏為說

"meanings and a gentle countenance"

【法華經 安樂行品第十四】

除
懶
惰
意

及
懈
怠
想

離
諸
憂
惱

慈
心
說
法

"all worries and afflictions and"

除懶惰意

及懈怠想：

警惕行者

切莫生心懈怠

應速除去

懶惰散慢之意

及以懈怠荒怠之想

為精進波羅密

their notions of laziness and self-indulgence,

離諸憂惱

慈心說法：


憂惱即昏擾

防心離過

謹小慎微

慎言離過

則無憂心



We must be vigilant of the smallest things,

我們要離開了這個憂悲苦惱，很多事情我們不殷勤、不精進，煩惱不懂得用功去除，只是坐在那裡擔憂，惹來很多的無明。為什麼我們，不願意去了解這個法，來解除我們的煩惱呢？所以我們應該要解除，我們才有辦法用慈心說法。自我解除煩惱；說法，解除他人的煩惱。自己的煩惱不解除，你要如何解除他人的煩惱呢？所以「憂惱」，是「昏擾」，是昏沉。你看他醒著，但是他的內心是紛擾，很不清楚。內心不清楚，自己的人生、自己的方向，都不清楚，這種人叫做「紛擾」，就擾亂自己的心，有法不懂得用，自己來擾亂自己的心。

自度



度人

自覺



覺他

自調



調他

自解



解他

自利



利他

以慈忍心而為說法

菩薩慈心說法

方能離諸障礙

with a heart of loving-kindness



懶惰：障礙勇猛

懈怠：障礙精進

憂惱：障礙安樂

Worries and afflictions:



「懶惰」是會障礙我們的勇猛，懶惰，這就是障礙我們勇猛心。這應該精進，我們精進，我們能夠抬頭挺胸說：「我每天每天都聽法哦！我很精進，我沒有懈怠哦！」這就是表示我們沒有懶惰，我都很勇猛，我很精進，所以沒有障礙。「懈怠」是「障礙精進」。這就是懈怠。「憂惱」是「障礙安樂」。因為我們沒有勇猛，我們沒有精進，所以我們的心不安，不快樂。我們在精進的人面前，沒有辦法向人說：「我聽哪一句法，我得到哪一項的道理，我向大家如何說。」我們沒有這個機會，所以我們不得安樂，這就是我們要很用心。心平氣和，好好聽法，我們好好和人相處，我們也安心。

晝夜常說

無上道教

以諸因緣

無量譬喻

開示眾生

咸令歡喜

這就是要告訴我們

This sutra passage tells us that

自除惡染

勤宣法義


說無上道

但以大乘解說

但念成佛

令眾成佛

頌一切種智



of helping sentient beings attain Buddhahood

我們自己那個惡習，我們要趕緊去除，貪、瞋、癡、慢，尤其是慢、疑。貪、瞋、癡大家看得到，知道這個人很貪念，這個人這麼愛發脾氣，這個人怎麼跟他說都說不動，這很「癡」啊，癡迷。這大家很認識，很熟了，很了解。但是「慢」呢？這個「我慢」和懷疑，這就大家知道有這個毛病，但是無法很明確去判斷。其實，這個「慢」，有散漫、有等等……八憍七慢，有七個慢。所以不只是七慢，還有九慢，都有啊！所以這個慢心，我們要好好去用心，將自己「自除惡染」。不論是貪、瞋、癡、慢、疑，我們都要去除，我們才能勇猛，我們才能精進，我們才能安樂。

七慢：

通常之慢、過慢、慢過慢、我慢、增上慢、
卑劣慢、邪慢。

《靜思妙蓮華》七慢障聖道(第266集)

「但以大乘解說，但念成佛」。我們只是一念心，行過了菩薩道，就是能夠到佛的境界。以佛心為己心，愍念眾生，這就是我們的目標。不只是我們要到達，我們也希望所有的眾生，全都共同成佛。所以自利利他，我要走到，我也要讓大家都和我一樣，一起到達；我要得到這樣的智慧，我也希望眾生與佛有同等的智慧，那就是「一切種智」，這我們就要精進。

晝夜常說

無上道教：

晝夜常時

為人演說微妙法

是即明無上道

一實乘之教

teach the wondrous Dharma to people

以諸因緣

無量譬喻：

用諸善惡二種因緣

以無量種事相譬喻

causes and conditions and



開示眾生

咸令歡喜：

開解曉示一切眾生

咸令信解

生歡喜心



to help them all have faith and understanding

【法華經 安樂行品第十四】

衣服臥具

飲食醫藥

而於其中

無所悵望


"they harbor no expectations for these things"

所以，現在就是要說，我們修行人無希求，但是希望大家都能夠成佛，只是一心很單純的念。這「衣服、臥具、飲食、醫藥，四時受用」，我們只是求得春夏秋冬，四時都能夠，能過就好了，生活能過就好了。

衣服臥具

飲食醫藥：

為四時受用事



我們只是求得春夏秋冬

We seek only to make it through the four seasons

而於其中

無所希望：

菩薩於此無所希求

惟念諸佛

說法之因緣

以求自他共利

此即為真安樂

是真供養



seeking to benefit themselves and others

所以我們要用心，日常生活「修心靜慮思惟」，才能夠「精勤道，戒定慧」。「戒定慧」，是我們所有的一切修行，最基礎，一定要用到，我們才有辦法能夠悲念眾生。要悲念眾生，我們要勇猛，我們要精進，在勇猛精進中，我們的心還要很安樂，因為我們有做到了；對自己的責任做到了，幫助人的事情也做到了。人安、我安，人我皆安，這就是安樂。所以要大家時時多用心！

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/>