

20240105《靜思妙蓮華》心專會理 勤行精進（第1583集）（法華經·分別功德品第十七）

◎心無雜念曰精，行無間斷曰進；心專會理合行，使無偏向間雜，如是故曰精進。凡所修習一切，若能修持精進，所願皆得如意。

◎一心精專，念寂清淨，心性周遍，虛徹靈通，散之則應萬事，斂之而成一念。是故若不論是善或惡，是聖或凡，無不皆由此一念心起。以心本具萬法，而能成立眾事。

◎「若復行忍辱，住於調柔地，設眾惡來加，其心不傾動。諸有得法者，懷於增上慢，為斯所輕惱，如是亦能忍。」《法華經 分別功德品第十七》

◎「若復勤精進，志念常堅固，於無量億劫，一心不懈息。又於無數劫，住於空閒處，若坐若經行，除睡常攝心。」《法華經 分別功德品第十七》

◎諸法中勇猛修善法，斷諸惡法之心作用。應精勤修持精進法，對治懈怠滿善為業。

◎精謂精純無惡雜故，進謂昇進不懈怠故。練心於法名之為精，精心務達目之為進。

◎若復勤精進，志念常堅固：此明精進度，若復有人勤行精進，志願正念，常時堅固。〈涌出品〉：汝等當共一心被精進鎧為堅固意。

◎於無量億劫，一心不懈息：經歷久劫，當爾一心，不懈不怠。

◎又於無數劫，住於空閒處：長時間無數劫：住於空閒靜處，清澄正念，靜思惟。

◎若坐若經行，除睡常攝心：若或坐禪，及以經行；唯除睡時，常攝其心。攝散亂於一念，故云：常攝心。

【證嚴上人開示】

心無雜念曰精，行無間斷曰進；心專會理合行，使無偏向間雜，如是故曰精進。凡所修習一切，若能修持精進，所願皆得如意。

心無雜念曰精

行無間斷曰進

心專會理合行

使無偏向間雜  
如是故曰精進  
凡所修習一切  
若能修持精進  
所願皆得如意

用心！用心聽、用心回憶。一部經是這麼長，每天、每天說過來，必定要日日聽、時時記，要記憶在心！每一天聽，落實生活中，那就是事理會合了，生活沐浴在法流中，日日滋潤在佛法中，這樣我們記憶沒有消失，永遠佛法中都是明朗！用心，「心無雜念曰精」。「精」，那就是凝聚。

我們幾天前也說過，要凝聚到那個「聚魄」（功聚精魄純淨智），要用心記住，精純、沒有雜念。所以，在佛法聽來沒有雜念，「法譬如水」就是去除雜念，一切煩惱，用法將它這無明煩惱消除。日日煩煩擾擾的生活，因為聽法了，將煩擾的事情這樣一併掃除，我們匯集下來的是精要的智慧。所以我們要專心聽法，去除無明、儲存純真的記憶，所以就是要行；聽了之後，日常生活中留下來了，所以叫做「行無間斷曰進」。

聽法，就是要讓我們日常使用，用在我們人生，人與人之間；昨日的錯誤，今日不能重複，這我們就要用心。所以，「心專會理合行」。心要專，要專在會理，我們要與道理會合，事與理會合，實行在日常生活，落實生活中。所以，「使無偏向間雜」。今天聽的法，今天就開始要在人群中，來體驗、來實行。思憶過去，聽聽大家如何在做的方式。我們的道場就是一個菩薩道場，自行、他行，別人的修行在菩薩道上，我們的修行也在誓願度眾中，菩薩行，遍布在人間。我們發願要度無量眾生，這個願與那個行有沒有會合？這就是要我們平時聽，用心聽，聽聽同修、同志願、同行者，他們外面所造作是什麼。聽來，我們也是受用，不只是受用，還要讚歎。

看看，我們新發意的菩薩，開始在培訓了，(2018年)培訓第一梯，花蓮東部地區，宜蘭、花蓮、臺東等等，集中來了，而這些是要由，資

深、有經驗來帶。而他們的經驗，用什麼做經驗？將他們做過的過去、過去，人、事、物會合那個精華，來與新發意的菩薩分享；用他們的知、識、行，將他們所知道的、所懂的，了解、身體力行的體會，這樣來與大家分享。

這我們若聽，在那個地方，在陪伴，修行者發心願在各地當中，在陪伴這些菩薩，我們不論到哪裡都有不同，那個知、識、行，同樣是菩薩道，菩薩道在各地。因為菩薩「六度萬行」，每一個地方所訪視，在訪視的有很多家庭，千千萬萬家庭、千千萬萬苦。這些資深的菩薩是如何去訪視？是如何社區的活動？他們有什麼認識？他們有什麼行動去面對？會合來的精華與大家分享。

雖然各人同樣是說「六度」，但是各有不同的方向，而會合回來是共同的菩薩道，所以叫做「六度萬行」，但是沒有偏離這個道，理與事要會合，若這樣叫做「心專會理合行」。各個地區各不同，同一個願力，行菩薩道。不是只有說的，與行動也得要會合。所以我們「使無偏向間雜」，步步向前、路無差錯，「如是故曰精進」，這叫做「精進」。所以，「凡所修習一切，若能修持精進，所願皆得如意」。我們大家的用心，菩薩道路是這樣走，不論它路是多遠，距離有多長，我們也是要用心的。

就像緬甸慈濟人，(2018年)回來靜思生活營。看到他們，我就會特別問他們：「緬甸最近的情形呢？」幾年來累積的，希望他們來簡單報告一下。原來緬甸，(2018年)已經是十年了，時間過得很快，十年了。再回憶過去十年，這個心念，很快速就閃到十年前了。十年前(2008年)，在一個颱風，使整個緬甸仰光一帶，災情慘重（熱帶氣旋納吉斯(Nargis)於2008年5月侵襲緬甸南部伊洛瓦底江三角洲），這到底要如何救呢？那個地方我們沒有種子，要如何救呢？尤其是那個時候，我們在斯里蘭卡，去救濟的案子還沒有結束，人在外面也很多，所以一時間……。急著要如何去幫助緬甸？臺灣又是沒有邦交，又是不熟悉，所以想要從哪裡去路程較近？想到馬來西亞，地圖攤開了，馬來西亞就是比較近，新加坡也比較近，這兩個國家，哪一個地方可以支援呢？

剛好，在斯里蘭卡，也差不多這個幫助建設的案子，也差不多收尾了，派駐在那個地方兩位年輕人，那就是也差不多要回來臺灣了，所以就趕快與他們聯絡：「你們就在那個地方，轉機到緬甸去。」那個時候，這兩位年輕人就轉到馬來西亞。馬來西亞開始通了，所以開始與馬來西亞來互動，與濟雨，那個時候在新加坡來互動，與濟緣（馬來西亞）互動，這兩個地方是南、北，比較近，有辦法這樣去負責嗎？很感恩檳城，濟緣，他就這一群也承擔起來。所以那段時間，就這樣，結合如何去？不論是濟雨也去過，濟緣也承擔帶人，就這樣一直走過來了。

那段時間很辛苦，卻是看到那個地方，一望無際都是水災過後，尤其是貧窮苦難很多；佃農，都是務農，損失很大。這些農民的生活本來就不好過，受過這次的颱風、水災，損失很大，一無所有，看到是很悲慘，往生人也不少，真的是一片哀嚎。那個時候如何來幫助呢？政府的管禁很嚴，但是也是克服，直接到那個最苦難的地方，在那個地方，臨時採購、臨時幫助。沒想到那當中(2008年)，又接到中國大陸四川的地震(2008年5月12日汶川大地震)。這邊急難，在緬甸，最緊急的，也已經差不多告一段落，想要再做下去，那可能要再很多溝通。中國大陸需要，汶川地震，我們趕緊從臺灣直接與中國大陸，我們就開始趕緊聯絡，很多的力量，從臺灣、中國大陸的力量，趕緊投向中國大陸救災的工作。

這當中又是再接到，緬甸政府來的一封信，請慈濟從臺灣去幫助。所以我們好像，緬甸的路也打開了，就開始。但是，從臺灣去到緬甸很遠，既然馬來西亞開始去了，臺灣派義診，馬來西亞就開始繼續，開始規畫要如何幫助他們。就是，最重要的是農民，農民的米，稻種最重要。我們就趕緊大量採購稻種，選擇上好的稻種，而且給他們最好的肥料，發放稻種。幾個省分面積之廣、之大，家家戶戶，我們就是給他們稻種。那段時間，真的是很大量、很積極，家家戶戶領到稻種回去了，開始耕作。

一段時間，看到很多農民那分的感恩，而且接受「靜思語」，一直在，

不論是鄉村、都會區，就是這樣去，「靜思語」翻譯緬甸的話。在那裡，進去學校或者是在社區裡，或者是在農村裡，很普遍。就這樣讓他們讀到「靜思語」，懂得愛物、惜物，開始種田不敢噴灑農藥，盡量用自然、天然。他們去田裡，烏丁屯他是最好的典範，這位烏丁屯先生，天天都去田裡，去與稻子說話，播種下去，就是每天面對著田園，去祈禱，去唱「祈禱」，然後向稻子說「靜思語」，田頭、田尾，都去對它們說「靜思語」，去為它們說法。有的人不敢這樣做，他就是這樣做；有的人還會噴農藥、用化肥，他完全轉過來用純天然，有機，而且是向田說話，每天、每天，結果呢？收成，其他噴農藥的稻子，田有蟲，他的部分沒有噴灑農藥、沒有用化肥，只是僅僅每天在那個地方，這樣繞著那個田園，每天說「靜思語」，每天在那裡祈禱，用虔誠的心。結果他的田，他的收成，比別人的收成，多好幾成，沒有遭蟲害，多好幾成。

這個消息，那段時間，帶動了很大的影響，口口相傳，叫做「神穀」穀種。所以烏丁屯他耕作成功，他三、四年後，一直就是做慈濟事，終於他受證了（2016年受證），因為他見習、去培訓了，他一直聽，聽慈濟人所說的天下事，所分析佛法的精神理念，他在鄉村裡，用他們的語言，用他的正念，這樣不斷與大家分享。他的田為見證，他的生活改善，他的房子也翻新了，也做聯絡處了。因為這樣，來聽他說話的人多了，也因為這樣，進入佛法的人也不少了。

其中又影響了一位，烏善丁這位先生，他聽到了這個訊息，他去，然後他向他（烏丁屯）拿那個撲滿回去。因為他一直在說五毛錢，大家聽得很歡喜，我沒有五毛錢，但是我可以省一頓飯的一把米。就這樣每日省一把米，放在那個「米撲滿」。這是來自於，「粒米成籬，滴水成河」，這個觀念，以及五毛錢的竹筒，他們將它轉為作米，「米撲滿」。一粒一粒的米累積起來，就可以成一整個米籬，何況我沒有五毛錢，我就省我們這天的一把米，來放在那個塑膠筒裡。就這樣，他們也可以一罐一罐，變成「米撲滿會員」。所以這個烏善丁，他來聽了之後，也要向他們討這個「米撲滿」，回去他的村裡。果然，給他十個。他拿著這十個回去，開始將這個理念，與他村裡的人來分享，村裡的人也響應。

所以這一響應，已經十一個村，有四百多戶，來響應這個「米撲滿」。這四百多戶，其實每一戶，這個農民生活不是很好，他們能夠省一把米、一把米，每個月將它會集來，這村裡極貧困的人，孤老無依、孤兒寡婦，這種極貧困的人，換他們這些「米撲滿」，可以去幫助，幫助四十多戶。我就問他們：「是平頭幫助嗎？是不是一個人給他們一小包米？」不是，看他們的大、小(人)口，多人就給他多的米，少人給他少的米，能夠讓他們這樣一個月肚子飽，幫助這些沒有生活來源，極苦的人。本來就是貧困了，但是能夠去幫助極苦的人，這四百多戶能夠幫助四十多戶。所以這次來，我聽到他們說，這些叫做「米撲滿會員」。第一次聽到「米撲滿會員」。果然，米撲滿會員集中起來，他們也可以幫助極苦難人，這實在是很震撼，這一次他們回來又這樣告訴我。

又聽到有一位，這位叫做烏緬誼（四秉滾村農夫 Umya Aye）。這位先生他就是聽到，八、九年前已經聽到這個訊息，慈濟在緬甸發揮多大的功能。他心向著慈濟，要如何能夠與他們聯絡呢？但是這個距離一晃過，已經到現在。所以在那個時候，他說七、八年了，他一直在尋尋覓覓，要找慈濟。有一次遇到慈濟人，他很歡喜，他就說：「我看到你們慈濟人了！我已經等你們這麼久了。我七、八年的時間，一天省五十元買菜錢。」其實他們的五十元，是臺幣一塊半。他說：「我每天省五十。」他們的緬幣五十元。他說：「算一算也七、八年了，這些錢都囤積在那裡，既然是要存給慈濟，不敢動它，我們繼續存放，每天都放五十元。現在囤積在那裡，請你們慈濟人來，來去我們家，我們家沒有多遠。」就這樣，很懇切，邀慈濟人到他們家。

果然，在那個塑膠罐，這樣一罐一罐搬出來了，七、八年的時間，這些錢拿出來，慈濟人看到，感覺起來，這些錢怎麼這樣，很平整，沒有皺褶？就說：「因為每年，我們這個地方很潮溼，很潮溼，這錢這樣一直投、投，都怕會溼掉。有時候會拿去曬太陽，若沒有陽光，長久沒有陽光，我們會拿熨斗燙。」錢是經過曬太陽，是經過熨斗燙的。果然，錢是舊的，但是拿出來，每張都是很平整，那都是常常曬過太陽，常常都是拿來燙過的錢。這是我第一次聽到，又是第一次！這相

片也有拍出來，不是讓他回去準備的，是這樣誠懇邀慈濟人，碰到了、邀到了，就這樣將他們帶去他們家，馬上拿出這些錢，就是這樣見證錢是經過熨斗的。

以前曾聽到：「我這錢是經過熨斗。」以為是形容的。又有常常聽到人家說：「生吃都不夠，那有辦法曬乾！」（喻現實生活已捉襟見肘，對未來的日子更不敢奢望）他們錢是拿出來曬的，這真的是聽到、看到。那一天聽到這些都是很新鮮，但是很感動。做善事不是有錢人的權利，是有愛心的人，他響應一天五毛錢的精神，現在是一天五十元，他們的五十元，是我們(臺幣)一塊半。他這樣累積起來，錢多少是其次，但是精神理念是很感動人。所以，這次又再發現到，在緬甸出來幫助人的這些人，都是克服了他們的生活，來幫助人的，窮人幫窮，極苦人。這是雖然生活是貧困，卻是心靈是豐富，維持到現在，真的是很不簡單！

這就是我們要「心無雜念曰精，行無間斷曰進」，五十元，五十元，豈不就是不間斷呢？每天一把米、一把米，是不是沒有間斷呢？只要有心，這十年來共一念，這是不是無雜念呢？這種善心愛念、精進，實在讓人很感動。這是，說要救人，不是做不到，做得到。所以，「所願皆得如意」，只要「若能修持精進，所願皆得如意」。要幫助人有困難嗎？沒有困難！只要大家共同一心。

一心精專

念寂清淨

心性周遍

虛徹靈通

散之則應萬事

斂之而成一念

是故

若不論是善或惡

是聖或凡

無不皆由

此一念心起

以心本具萬法  
而能成立眾事

是啊，「一心精專，念寂清淨，心性周遍」。愛心不是只有從臺灣起步，他能夠起步到天下，任何一個地方都會通達，同一念的愛就能夠普遍。在在都是，是因為人人本具佛性，人人心念都是乾淨。所以，「心性周遍，虛徹靈通」。你在想的、我在想的，道理都無形，我們心性會理，這是無形的，但是很普遍。

所以，「散之則應萬事」。將我們這個心念共同展開來，什麼事情都有辦法做，連米，用米一把一把累積起來，也能夠救人；每一天、每一天，點滴匯積的善念也能夠有量，有數量的數字捐出來。看看，不是做不到，人人都有力量。這些錢拿出來，看他用抱的，這樣錢平整疊起來，一疊一疊疊，疊起來也有這麼大疊。他們說：「哇！我從來不知道我擁有那麼多。」這麼多，是擁有自己嗎？捐出去了，不敢動它，只是顧它，不敢動它，累積起來是這麼大疊。這位，他也是這樣說：「我不曾看到我裡面有這麼多錢。」

你看，這就是「應萬事」，這些錢拿出去能夠救很多人。所以，收回來就是一念，擴散出去開闊，收回來一念。所以，「是故，若不論是善或惡，是聖或凡，無不皆由此一念心。」我們收回來的是我們發弘誓願，我們菩薩能夠開闊，去行「六度萬行」，回歸過來就是人人一念的願心，所以就是一念心。「以心本具萬法，而能成立眾善」。因為我們的心，人人本具萬法，人人本具佛性，所以我們應該，本來就有如來本性，人人都能夠救天下眾生。

所以前面的經文就這樣說：「若復行忍辱，住於調柔地，設眾惡來加，其心不傾動。諸有得法者，懷於增上慢，為斯所輕惱，如是亦能忍。」

若復行忍辱  
住於調柔地  
設眾惡來加



其心不傾動  
諸有得法者  
懷於增上慢  
為斯所輕惱  
如是亦能忍

《法華經 分別功德品第十七》

光只是一念心，忍，什麼法不能通呢？接下來這段經文就這樣說：「若復勤精進，志念常堅固，於無量億劫，一心不懈息。又於無數劫，住於空閒處，若坐若經行，除睡常攝心。」

若復勤精進  
志念常堅固  
於無量億劫  
一心不懈息  
又於無數劫  
住於空閒處  
若坐若經行  
除睡常攝心

《法華經 分別功德品第十七》

這金木弓金弓文也是淺淺的，剛才解釋過這些人、事、物，合這個法。諸法中勇猛精進。在緬甸這些人，願意去做救人的人，實在不簡單！我們凡夫想要成菩薩，救度苦難眾生也是不簡單，但是需要你一念勇猛心，這個善法，只要你勇猛。而勇猛心要做善事，那就是「斷諸惡法之心」，這就是勇猛。

諸法中勇猛修善法  
斷諸惡法之心作用  
應精勤修持精進法  
對治懈怠滿善為業

我們若可以有勤修的心、願意做的心，什麼樣的貪念都沒有了，只有

一念心。這一念心，那就是給我們的力量，有剩，不是不夠。看看，他們這樣存一把米，就能夠每個月，這幾年來都每一個月，就能夠救好幾十戶全家的人，這不困難。所以一把米，就能夠救四十幾戶，你想。

所以「斷諸惡法之心作用」。我們若是那一念貪，你同樣那把米沒有抓起來，同樣，我們的生活這樣過；那把米抓起來，我們的生活照常過，別人的家庭，又可以好好生活下去，這豈不是「善有餘」呢？這需要我們斷貪念，自然就可以積善。所以，「應精勤修持精進法」，只要你好好精勤修持。「對治懈怠滿善為業」，我們要對治懈怠，就是要這樣精進。

精謂精純無惡雜故  
進謂昇進不懈怠故  
練心於法名之為精  
精心務達目之為進

所以，「精謂精純無惡雜故」，就是要做，我就是專心做。所以，「進謂昇進不懈怠故」。這都為你們寫得很淺，讓你們看就清楚。「練心於法名之為精」，將我們的心練好、修持好。「精心務達目之為進」，達到我們的目的，這就是叫做「進」。所以，「若復勤精進，志念常堅固」。

若復勤精進  
志念常堅固：  
此明精進度  
若復有人  
勤行精進  
志願正念  
常時堅固  
〈涌出品〉：  
汝等當共一心  
被精進鎧  
為堅固意

這就是我們要如何去度眾生，就是要念念精進、步步精進。「若復有人勤行精進，志願正念，常時堅固」。只要你有這念心，點點滴滴累積，這叫做堅固念。在《法華經》的〈涌出品〉，不就是有這段經文嗎？

「汝等當共一心，被精進鎧，為堅固意。」就是要穿戰甲，要修行、要做善，要勇於精進。接下來說，「於無量億劫，一心不懈息」。

於無量億劫

一心不懈息：

經歷久劫

當爾一心

不懈不怠

這就是說，我們不論經過多久，同樣從發心，我們要抱持著初發心。

「發心如初，成佛有餘」，那就是「當爾一心」，就是一念心，不懈怠，我們要向前前進。「又於無數劫」，又在無數劫，「住於空閒處」。

又於無數劫

住於空閒處：

長時間無數劫

住於空閒靜處

清澄正念

靜思惟

我們修行不是現在才開始，因為我們過去，一段這麼長的時間，一直告訴大家，佛陀修行無央數劫，我們與佛結緣長久時間。因為佛陀生生世世，沒有放棄我們，所以我們與佛的因緣很深，我們這時候，才能夠聽佛法、學佛所行，所以叫做修行。

我們在修行，修善行，應該過去的時間就很長了，所以說「又於無數劫」，佛是這樣、菩薩是這樣，我們應該也是這樣。所以，「住於空閒處」。佛、菩薩，他們心已經很靜了，他們長久劫來的時間，都是在靜處，心很靜，處眾無所畏。他們用最清淨的心，非常靜謐的心、不動

的心，在人群中來來回回，「長時間」。這我們在「四安樂行」我們也說過了。所以，「住於空閒靜處，清澄正念」。我們的心永遠都是禪寂，就像在禪中，正念、正思維。這「靜思惟」，心很靜、很正念。「若坐若經行，除睡常攝心」。

若坐若經行  
除睡常攝心：  
若或坐禪  
及以經行  
唯除睡時  
常攝其心  
攝散亂於一念  
故云：常攝心

不論是我們在坐或者是在行動，這都是同樣，不論是坐下來，還是在行動，除了睡，那個心都顧得很好。但是「四安樂行」時，不是也這樣告訴我們？你們連睡，我們都在聽法，連睡，我們都在為人說法，這沒有睡的時間。這個地方，雖然經文說「若坐若經行，除睡常攝心」，這個「睡」這字，不是說我們在睡的時候，是我們迷失的時候。我們的心念迷失了，就像人家一般人說：「你還在睡嗎？」「你還睡不醒哦！」這不是躺著睡的睡，休息的睡，是我們還未清醒的睡。所以我們要常常將心攝持好。所以記得讀這段經文，不要平時很精進，只要睡就放鬆。其實睡的心也顧得很好，因為「四安樂行」就這樣說，你連睡也是在聽法，你連睡也是在說法，你連睡也在靜坐，你連睡也是在勤行佛法思惟。這全都是有的，經文有過的東西。

所以各位，學佛法必定要時時，要多攝心在一處，我們這念心，一定就要在那個靜思惟中，心無雜念的「精」，行無間斷的「進」，我們就是將精進心，落實在生活。聽法也都在日常生活中，將它會合起來；聽聽別人在遙遠地方的見聞，想想我們發誓願的任務。所以「六度萬行」，在五波羅密，一定會合般若波羅密，六波羅密完整起來，才能真正到彼岸，大家時時多用心！

～證嚴法師講述於 2018 年 3 月 26 日～