

20230525《靜思妙蓮華》靜慮思惟 謹慎離過（第1422集）（法華經·安樂行品第十四）

- ◎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。
- ◎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。
- ◎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。
- ◎「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。」《法華經 安樂行品第十四》
- ◎「若有難問，隨義而答，因緣譬喻，敷演分別。以是方便，皆使發心，漸漸增益，入於佛道。」《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。」《法華經 安樂行品第十四》
- ◎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，及以懈倦荒怠之想。為精進波羅密。
- ◎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。以慈忍心，而為說法。菩薩慈心說法方能離諸障礙。
- ◎懶惰：障礙勇猛。懈怠：障礙精進。憂惱：障礙安樂。
- ◎「晝夜常說，無上道教，以諸因緣、無量譬喻，開示眾生，咸令歡喜。」《法華經 安樂行品第十四》
- ◎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。
- ◎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。
- ◎以諸因緣、無量譬喻：用諸善惡二種因緣。以無量種事相譬喻。
- ◎開示眾生，咸令歡喜：開解曉示一切眾生。咸令信解，生歡喜心。
- ◎「衣服臥具，飲食醫藥，而於其中，無所希望。」《法華經 安樂行品第十四》
- ◎衣服臥具，飲食醫藥：為四時受用事。
- ◎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。

【證嚴上人開示】

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。

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

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。

尤其是看東西，我們提起我們的心，專注，我們的心就是在這項東西上。要常常警惕，用心看好這項東西，用心體會這項東西，用心分別這項東西，時時記得用心。我們的心和這個境會結合起來，有用心就是常常在警惕，警惕我們不要心猿野馬。手拿著這個東西，心去想著遙遠的地方。有時候這個東西，有用的東西在你的手中，也會無意去用它，很多有用的變成了無用，無用的承攬在我們的心裡，常常起煩惱作用。這我們要常常用心。

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。

想事情，思惟，我們要思惟，思惟我們想要做這件事情，我們是目的是在哪裡呢？大事，要做要謹慎，微細的心思去思考、去思惟，不是大事情而我們就是這樣，將它疏忽過去。「這事情這麼大，這一點點而已，這不要緊啦！」其實，我們一個念頭，能夠使複雜的事情變成簡單；很簡單的事情，你就是沒有用心考慮，關關卡，就在你第一關卡就將你卡住了，你就是行不通。

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。

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。

平時的我們要關心都比較容易，修行者，我們都有一個觀念：要悲愍眾生、慈念眾生。難免我們還是凡夫，這就是我怨的，總是有這個印象，印象很不好，自然那個心在那個人，自然我們就會這種分別心。不歡喜聽人說他的好，「我知道他很不好，你怎麼都說他那麼好呢？」心也很不平衡。他有什麼樣，遇到什麼樣的難題，若是一般人，我們會很願意去付出，若是有了和我們有什麼，我們就想要去看他：你的難題過不去，唉呀！你因緣果報啦！這個心態不要起。

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。

所以，「乃至六道眾生」。甚至六道，「六道」大家知道了，天、人、地獄、餓鬼、畜生，這加上了阿修羅。就是「六道」。這我們要小心。

「六道」也好，「六道」也好，人道也好，地獄道也好；人道苦難偏多，地獄道是極苦。畜生道，我們常常看得到；人間的餓鬼，真的是苦不堪。所以我們要眾生平等，富貴的人，我們要教富去濟貧。他富有了，我們還要讓他造福；他富有了，我們還要讓他有法，度入他的心，能夠永恆的富，富了他的財物，經過了富有他的心靈。所以，富有的如天人，我們不放棄；惡劣的，如阿修羅，動不動脾氣就是和人不同，很怪，動不動發脾氣、惹是非。像這樣的人，同樣我們也是要去幫助他，幫助他脫離了這種心態的偏異。這要如何去幫助他？

看看慈濟人，在那個身心病房去，進去裡面，他說：「我進去裡面很害怕，不過，真的進到那個地方，用真誠的心打成一片，他們也是很善良。」是啊！很善良。監獄裡面要去啊！去了，慈濟人，多少人去到那個地方，在度化眾生。在浴佛的時期，也看到在監獄裡面，要去引導他們浴佛，讓他們種一個善根，帶著浴佛的工具，都進去了。去那裡，仔細地教他們，腳步要如何走，手勢要怎麼樣。禮佛足，如何用這個香湯，手要怎麼合起來，當胸，雙手十指合十，歸一心。過去的雜念改過，一心，雜念心歸一念，改過過去惡習為善。這也看他們這樣進去教，教得人人都很乖。這不論是什麼道，天道、修羅道，或者是人道，或者是在三惡道中，我們還是用平等心入人群中。這不是形容詞，這是能夠身體力行，說得到、做得到的事情。

看看義大利，歐洲的慈濟人去幫助，義大利的大地震，那個大災難過了，歐洲的國家，慈濟人人數不多，但是開頭，剛進去救災，十個國家合一起去勘災，又再去發放；這樣前後去發放。這就是他們在剎那之間，天搖地動，災難那麼大，就像這樣的菩薩，路途遙遠，越過了七八個國家，八九個國家，遙遠的地方會合，去幫助他們。知道難民受災難，這段時間日子是怎麼過呢？

不要認為義大利，一個古文明的國家，應該人人富有如天堂。不是哦！貧窮困難的人也有，一旦再受災難，要再恢復也困難哦。無家可歸的人住在帳篷裡面，真的是無語問蒼天。所以，我們要知道世間的苦難，不論是心理的苦，或者是環境的苦，或者是一時天災的苦，或者是一時人禍的苦，這都是真實在人間，是真實人間地獄的苦，這五

道。所以，我們要很了解，心境，心靈地獄、心靈畜生道、心靈餓鬼道，在人間在在都是。這些五道、六道，無不都是需要菩薩，愍念眾生之苦，無不都是菩薩，要「發心慈念眾生」。

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。

所以，「發深思悲念」。這要從很深思，靜慮思惟，用心，大小事都要很細思、很用心。「除眾生懈怠想」。我們眾生就是懈怠，不只是眾生苦，修行者自己也要警惕，我們也很苦啊。煩惱苦啊、無明苦啊，身心、自然法則苦啊，我們要趕緊警惕，不要再懈怠了，所以我們要「發深思悲念」。眾生，還要對自己，也要除去種種懈怠想，不是只為眾生，自己的懈怠，我們也要提高警覺。不是只說除別人的懈怠，自己的懈怠，我們若沒有精勤，我們無法付出。

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

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」。

所以，要好好來制伏，我們這個懈怠的心態，真的是「懈怠不聽受正法之戒」。我們自己不要守這項戒，我們就是放縱，我們就是懈怠。「三無漏學」的第一個字，這個「戒」，戒我們懈怠，我們都沒辦法

了，想，要怎麼辦？所以要，自己要降伏、來制伏我們這個，「懈怠不聽受正法之戒」。

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

正法，我們自己若不懂得要戒，想，我們一直自己放縱，要怎麼辦？所以，「新學之菩薩，應至說法處」。這些菩薩應該就要去，聽經的地方、說法的地方，「聽受法要而諮問之」。我們要認真聽，聽不懂我們要趕緊問，問了之後，我們要受教；受教，我們就得到利益。這我們要很用心。我們在修行的地方，不要受法教育，這樣要如何能修行呢？說我們是佛教徒，佛教徒不懂法，就不知道理，就如做人不懂道理一樣，所以我們要很自我警惕。

前面的經文說：「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。」

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

《法華經 安樂行品第十四》

我們開始要向他說話，不論是國王、王子等等等等，沒有分別，我們為他們說法，還是同樣用微妙義。「若有難問，隨義而答」。

若有難問

隨義而答

因緣譬喻

敷演分別

以是方便  
皆使發心  
漸漸增益  
入於佛道

《法華經 安樂行品第十四》

有人會抱著這種心，要來問難的人，我們也是這樣安然自在，能向他解說，隨他的根機。若是根機很劣，我們就能用「因緣譬喻」，種種方法，權巧方便去引導。講種種，「敷演分別」，用種種法來為他分別。「以是方便」，就是權巧方便。「皆使發心」，只有一個目標，使他能夠發心。漸漸能夠增長、利益他的道心，「入於佛道」。這就是說法者的態度，對任何一個人，不論他是什麼樣的階級，或者是什麼樣的人，我們就是用心，要接引他到發大心，自利、利他，這樣的程度。所以，以大乘法答，前面我們有說過了。

接下來的經文：「除懶惰意，及懈怠想，離諸憂惱，慈心說法。」

除懶惰意  
及懈怠想  
離諸憂惱  
慈心說法

《法華經 安樂行品第十四》

我們就是，最重要的，要除掉了這懶惰的意，以及懈怠，這是障礙道，最大的障礙，所以我們要「警惕行者，切莫生心懈怠」。

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  
及以懈倦荒怠之想  
為精進波羅密

修行的人，我們最忌諱的就是懈怠心，讓我們修行不會進步，就是懈怠。懷疑、我慢與懈怠；懈怠，就是疑心還有傲慢，生起了懈怠的心，我們要很自我警惕。所以，「應速除去，懶惰散慢之意」。這種散

慢心，疑慢的心，我們要趕緊速除。不是說懈怠，光是說他懶惰而已，他的懶惰的心理就是有散慢，這就是毛病，他自己的心病，自己不懂得要用心藥治療，這種散慢意就會懈怠。所以，「及懈倦荒怠之想」。就是這樣，心理有這麼多種，懶惰、懈怠、散慢，非常，懈倦，這種很荒廢自己的生命，荒廢自己的道業，非常怠慢，不敬法，不尊重自己的生命，不敬師、不敬法，也不敬自己的生命，這種不尊重，我們應該要無餘修、長時修等等，我們要尊重。對自己的生命也不敬重，對師，講經的人，我們也不尊重，所以這都叫做懈怠、我慢，散慢的人。

所以，我們要好好，度過了這個懈怠的心，「為精進波羅密」。該說，我們就要趕緊來聽。若說：「知道啦，知道啦，我知道啦！」所以他就不會去聽，他就不會去用心。大家在說話，是這麼好的話，有人來請法，我們要趕緊，到底他是什麼問題？要問什麼法？我們要趕緊來聽。說不定他要問的，是我們要問的；他得到，我也得到了。但是，就是散慢，我就要等到遇到我自己的問題，我才要親身，親身去問，親身聽到，若這樣也是叫做散慢。我們要小心體會。所以，「離諸憂惱，慈心說法」。

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

以慈忍心而為說法

菩薩慈心說法

方能離諸障礙

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。



所以我們應該要「防心離過」，要好好守好我們這念心，要「靜慮思惟」，我們要防心離過，要預防我們的心，不要有過失。說話，心要在說話；走路，心要在腳步上；做事情，心要全職在那個，你所在做的、你在看的東西，專心，就是防心離過，不要有過失，所以叫做「防心離過」。不要我在做這項事情，我在想那項事情，不要。所以，「謹小慎微」，我們要謹慎，不要小小的事情，我們就將它疏忽掉，也不要粗心大意，說：「這這麼大的事情，哪有差這一點點呢？」不要這樣想。

一張桌子四隻腳，不要想：三隻有樺，有螺絲，缺一隻而已，不要緊啦！那就是很危險。同樣的道理，所以不要粗心大意，不要想：大的，我們沒關係；小的，我們簡單啦！不可。所以我們要謹慎，小的事情我們要謹慎，還有很微細我們要注意。

所以，「慎言離過」。說話要很謹慎，說法也是，慎言離過，「則無憂心」。心就無憂了，我們就放心。我說話沒有差錯，這場的演講我很安心，這同樣的道理。和人在接觸，沒有過錯，我安心。這就是我們要時時訓練，心，開口動舌、舉步動足，一切的舉動不要疏忽掉。「以慈忍心，而為說法」。用慈忍心好好來說法，為人、為己，我們自己修行，我們要將，好好這人生的道路走好，要將話說好，這輩子都沒有遺憾。這要展現我們的慈悲心，自己也要忍，要忍好我們這輩子該走的路，前前後後要走好、做好，這輩子安心過了，下輩子走回來的路才會順。所以，「菩薩慈心說法，方能離諸障礙」。我們要很謹慎來說話，才能離開了很多障礙。

懶惰：障礙勇猛

懈怠：障礙精進

憂惱：障礙安樂

「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。

接下來這段經文說：「晝夜常說，無上道教，以諸因緣、無量譬喻，開示眾生，咸令歡喜。」

晝夜常說  
無上道教  
以諸因緣  
無量譬喻  
開示眾生  
咸令歡喜  
《法華經 安樂行品第十四》

這就是要告訴我們，「自除惡染、勤宣法義」。

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

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……八僑七慢，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。

所以我們要「勤宣法義，說無上道」，我們要先除去了，這種的懈怠、懶惰的心態，這些惡染我們要去去除，我們才能勤，我們才能將佛法自己自修，也能夠教人，去說無上道。

「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。所以精進，「晝夜常說，無上道教」。

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

白天、晚上，我們要常時，都要為人演說微妙法。在我們的生活中，舉止動足、開口動舌，用言教、用身教，我們就是同樣，日日夜夜，也都要有這樣來啟發人心，導向這個道的方向。所以，「是即明無上道」。這就是要讓我們很了解，也讓大家了解，法就是這樣過來，期待人人都能清楚。所以，一實乘之教法，就是無上道的教育，這叫做「一實乘之教」，那就是無上道，那就是成佛之道。「以諸因緣、無量譬喻」。

以諸因緣

無量譬喻：

用諸善惡二種因緣

以無量種事相譬喻

用種種因緣，有的人小根小智，但是大乘法他懷疑，大乘法他排斥，我們要如何解開他的疑？我們要如何滅了他的慢？疑和慢，我們要如何將它去除，讓他能夠走入了，接受大乘法，自利利他？要用種種因緣，用種種方法。佛法，佛陀用「九部法」，有長行文、偈文，有因緣，有譬喻等等，種種的方法，一次又一次，重重覆覆來為我們開示。我們也是要這樣，不厭其煩，這樣種種的方法來引導。所以，「用諸善惡二種因緣」。我們要用：善的人，結果將來得善報；惡的人，結果將來得惡報。這就是因緣，用譬喻方法，「以無量種事相譬喻」。「開示眾生，咸令歡喜」。

開示眾生

咸令歡喜：

開解曉示一切眾生  
咸令信解  
生歡喜心

不論是事實，或者是過去等等，來引導他們，說給他們聽，不論是近遠的故事都能夠說。所以，「開解曉示一切眾生」，來為他開導，來為他解釋，讓一切眾生能夠了解。「咸令信解」，生起了歡喜心。這我們就要很用心體會。

不只是講法，甚至下面再下來這段經文：「衣服臥具，飲食醫藥，而於其中，無所希望。」

衣服臥具  
飲食醫藥  
而於其中  
無所希望  
《法華經 安樂行品第十四》

我們除了對人，我們要真正的平等，用心為他引導說法，現在來說的，就是要如何的生活，也是度人的方法。我們大家的生活，衣、食、住全都需要，所以「自無希求」。我們沒有貪念，沒有貪心，衣、食、住沒有貪心。很多人想：我一輩子勞勞碌碌，那為了什麼呢？為了要吃好，為了要穿好，為了要住好，為了……很多。

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

這就是菩薩，他這樣春夏秋冬，我們穿的衣服，有夠，能遮蔽，遮體就好了，能夠乾乾淨淨，這樣就好了。所以，「於此無所求，惟念諸佛說法之因緣」。

而於其中

無所悵望：  
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

穿衣服，不要穿得很豔麗，簡單樸素，就是能夠讓我們保暖，能溫暖就好了。所以，「惟念諸佛說法之因緣」。只是一心想要了解，佛法是怎麼樣，「以求自他共利」，對穿的沒有很重視，不用綢緞好的質料，我們就是粗衣淡飯，這樣我們的生活足夠了，專心來為法，所以求「求自他共利」，自己體會法，向外要度眾生。「此即為真安樂、是真供養」。殷勤精進，就是最實在的供養，也是生活簡單，衣能夠蔽體，食能夠飽腹，這樣就好了。一心念，那就是為佛法。

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！

～證嚴法師講述於 2017 年 5 月 9 日～

【註】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)