

諸位同修，大家上午好。阿彌陀佛！請放掌。儒釋道三教的修學，主要就是修心，所謂修心養性，身也是心在主導，心修好了，身口跟著就好了。所以養心，這是三教，包括其他宗教，都必須用這個功夫。所以在《太上感應篇彙編》，它前面有一段很長的篇幅，說明養心，修心。我們現代人，可以說這方面是最缺乏的。我們讀了聖賢、佛菩薩的經典就是感受不到經義，主要就是我們心浮氣躁，這是一個很大的毛病。心浮氣躁，特別我們現代人，可以說心浮氣躁這個問題很普遍的存在。在現前這個時代，可以說是這種媒體資訊爆炸的時代，我們手機人手一機，時時受到干擾，因此我們這個心隨著境界轉，心浮氣躁是必然增長。但是我們做學問就是要收心，收心，這個學問我們才能學得到。在《孟子》講：「學問之道無他，求其放心而已矣」，就是做學問之道。

古時候讀私塾，我們學習過雪廬老人的《論語講記》，就是在私塾讀書，學生總是，小孩就是會貪玩，老師就看得很嚴格。你讀會背了，會了，你還是要坐在那裡，鐘點沒有到，你就不能跑出去，就是坐在那邊看。不會，當然要繼續學習。所以一坐，那就一整天的時間。那個時候要上廁所，這叫出恭牌，老師那邊出恭牌要去領一個，然後去上廁所。後來學生好像去上廁所的次數很多，剛開始老師也睜一隻眼，閉一隻眼。到後來，好像不對，怎麼上那麼多次的廁所？那就是想跑到外面去，去走一走。後來老師就比較嚴格了，就是你要坐在那裡，鐘點沒有到，你今天這個功課你會了，還是要坐在那邊繼續溫習。坐在那裡，主要就可以訓練靜的功夫，就

是鎮靜，這是修定。

儒釋道三教都有靜坐，包括其他宗教也有，像印度的瑜伽，都有靜坐。過去，我們早年到美國去，聽說美國禪坐的人很多。為什麼很多？因為生活很緊張，生活緊張就造成身體上失去平衡，因此當時禪宗提倡打坐、靜坐，吸引很多人去學，就靜坐。放下萬緣，然後就是靜坐。這個靜坐，實在講對現代人，實在是很需要的。現代人平常都很忙，如果有假期，你放下萬緣，靜個一天，這對我們收心都有幫助，降低心浮氣躁有一定的幫助。像佛門的八關齋戒，它的時間是一天一夜，二十四小時。八關齋戒的作用是什麼？關就是關閉，齋是清淨的意思。清淨，主要是心，身也要清淨，就是身心都清淨，你今天一天要守這個八關齋戒。像今天是十齋日，在《地藏經》講，今天是十齋日。這是佛制定在家居士，過一天出家人的生活。其中有一條就是不故意去觀聽歌舞，看這些，不是故意去看。這一條，我們學了，不能呆呆板板的，我不要去歌廳就好了，不要去看跳舞就好了，其他的都可以看。這樣學，就學呆了，要舉一反三，他為什麼制定這一條？為什麼不允許去觀聽？因為觀聽，你會受污染，你沒有那個定功，你的心裡會亂，所以禁止，隔離。如果你有定功，你不受影響，當然就沒有問題。但是我們凡夫不可能不受影響，因此佛制定一天，你就修一天。平常大家沒有空，修一天。所以這一天，你可以念佛，可以打坐，或者看經。

這一條，實在講，就是過去揭陽謝總辦道德講堂七天收手機，你七天都不要看手機。那現在我們先不要要求七天，先一天，二十四小時，看大家做得到做不到？就是你放下一天，由少而多，放下一天。我們如果一天都放不下，甚至時時刻刻都放不下，說明我們從來沒放下過，那必定受這些干擾，心浮氣躁也必然的。你必然會心浮氣躁，因為受干擾，真正的學問就入不了，入不進去。這個是

我們當前，我們要修學的。我們自己在境界上還做不了主，你要先遠離，盡量減少，有必要看的，再看一下；沒有必要看的，我們就不看了。現在世間這麼亂，有關我們民生的，大概了解一下，這也是需要知道的。

所以《感應篇彙編》這個篇幅，講很多例子，實在講，我們要讀這個有心得，這些我們要深入來學習。唯有心平靜和，這個學問他才入得進去，才聽得進去。你看袁了凡他是沒有定功，但是他命運被算定了，他就不打妄想，過很消極的生活，所以他可以跟雲谷禪師坐三天三夜不瞑目，他的心也沉澱到一定的程度，再沒有所求了。淨老和尚在講席也常講，他剛剛去親近章嘉大師，問問題，他不是馬上答覆，半個小時才答覆，這半個小時讓他心沉澱下來。如果馬上答覆，心浮氣躁，好像有聽到，但是沒有聽進去，耳邊風，那個感受不深刻。剛開始年輕也不知這個道理，後來才明白，原來大師讓你心靜下來，讓你的心沉澱下來，然後再講，這樣才有受用。所以修心的功夫，我們大家共同勉勵。

今天就跟大家分享到這裡。祝大家福慧增長，法喜充滿，阿彌陀佛。