

悟道法師晨間講話一定而後能靜 悟道法師主講 （第
三十九集） 2019/5/23 台灣華藏淨宗學會 檔名：
WD32-007-0039

諸位同修，大家上午好，阿彌陀佛！昨天我們剛從武漢回來。今天我們一起誦《太上感應篇》，讀誦是受持的前方便，讀誦是為了受持。所以讀誦是在前面，讀誦是信解，讀誦跟聽講解它有兩方面的作用，讀誦主要它是偏重在修定。就是用念經的方法來修定，跟念咒、念佛、修止觀、參話頭的原則、方法是一樣，就是要降伏我們的妄念，用讀誦經典來降伏我們的妄念。妄念降伏了，我們心慢慢定下來，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，儒家修學也是這個程序的；心定不下來，我們就無法得到安靜。慮就是思惟，我們的智慧不開，或者我們常常健忘（記性不好），上了年紀的人記性不好是正常，如果年輕人記性就不好，這是屬於妄念太多。這在唯識學裡面講叫失念，失念就是我們現在講健忘。上了年紀的人，像我這個年紀，現在的確轉頭即忘，有些事情一下子轉個頭就忘記了，這是年齡的關係。如果還不到這個年齡，年輕人他就很健忘，這就不正常，不對了。如果我們有這個情況，知道自己妄念多，要修止觀，先把這個妄念止息下來。

所以在《感應篇彙編》有舉出一個公案，宋朝陳烈這個讀書人記性很不好。當然我們看這個公案，他的年紀也不是很大，大概一、二十歲，二、三十歲。讀了都記不起來，古時候四書、五經、十三經都要背的，記性不好就背不起來。背經黃金的年齡像現在四、五歲開始，讀幼稚園是他背書的黃金時段。那天莊嚴師拿她四姐的孫子，那個小女兒的小孩，給我聽她背《論語》，背得挺好的。所以背書是小時候背的，這是最好的。因為小孩子他也會打妄想，特

別現在的小孩子玩手機，現在很小，二、三歲就開始在玩了。玩手機看裡面內容非常的多，妄念就多，所以他就沒有童年了，童年那種天真爛漫就沒有了，都被這些污染。這個會影響他讀書記性不好，所以這要能夠去避免。

陳烈他讀這個書就是有個好處，他記不起來，年紀還很輕，讀書人一、二十歲，二、三十歲，這個時候是年輕力壯。古時候讀書人大概十幾歲都要背這個書，他一、二十歲記性都很不好，背不起來，背不起來他就有讀誦。四書有讀到《孟子》，《大學》、《中庸》、《論語》、《孟子》。讀到《孟子》有一句話講，就是「學問之道無他，求其放心而已」。讀讀讀就有這個好處，雖然他記不起來，但是常常讀，記性不好。突然有一天就啟發他的悟性，他讀到這一句突然有所悟，他發現自己的心都放在外面五欲六塵，從來沒有把它收回來。我們念佛，《大勢至菩薩念佛圓通章》講「都攝六根，淨念相繼」。六根沒有收回來，放在外面的五欲六塵，都向外面五欲六塵攀緣，一天到晚在想外面的這些事情，所以他記性就不好。他讀了這段他悟了，後來他就打坐，打坐九十天什麼書都不看，就跟袁了凡先生一樣靜坐，放下萬緣，知道這個問題在哪裡，妄念統統放下，靜坐。過去儒釋道三教都有學靜坐，後來坐了九十天，他那個心沉澱到一個程度，沉澱到一個程度再讀經，一覽無遺，馬上就記起來。

這個實驗，在廣東揭陽謝總他辦道德講堂，他也實驗得出這個結論，就是去參加這個七天班的，收手機，七天不能看手機。就叫你放下，放下萬緣，七天什麼都要放下，手機交到櫃台。剛開始第一天、第二天他的心還是心浮氣躁，第三天慢慢就定下來，第四天、第五天進入狀況，到後面他就得到法喜了，真的聽進去了。如果他心不在焉，坐在那邊他聽不進去，心都在外邊跑，他坐在那邊有

聽跟沒聽是一樣的。所以他收手機的實驗，得到一個結論告訴我們，就是你要放下萬緣，先避免這些外緣的干擾，讓我們的心靜一靜，一個階段性的讓心靜下來，你學東西就很容易吸收到，有吸收到。讀誦也是這個原理原則，所以讀誦、聽講，心都要定，特別是讀誦修定，比聽講更是修定的一個方法。所以「讀書千遍，其義自見」，我們書讀多了，雖然背不起來，但是常常讀、常常讀，可能哪一天遇到什麼事情，突然啟發你這句就是在講什麼，你就知道怎麼去修。好像陳烈一樣，他讀到《孟子》「學問之道無他」，學問道理沒有別的，「求其放心而已」，求你放在外面那個妄心把它收回來，這就是學問做功夫的地方。所以他靜坐九十天再去讀，一遍就記起來了，都不會忘記。

所以我們這個健忘，就是心妄念太多，干擾太多，特別事情太多。特別事情多，心更要靜，你要下一個決策，下一個什麼才不會誤判。特別高的領導人，我記得好像以前聽老和尚講一個公案，二戰的時候美國總統是艾森豪，就是要去諾曼地登陸，盟軍要去登陸作戰，他下面很多都在開會，他去哪裡？他去打高爾夫球。他怎麼那麼輕鬆？大家都那麼緊張，他怎麼去打高爾夫球？他這個作用是什麼？就是說放下身心這些壓力，然後讓我們的心靜下來，思考的事情才會正確，才不會有偏差。如果心亂糟糟的，心浮氣躁往往都誤判，判斷錯誤，最高層一個決策錯誤，全軍覆沒。所以他要靜，愈高位的人他心愈要靜，因為他做決策的人，我們道理必須要懂。

所以讀誦，我知道大家讀了還不是很法喜。但是，你要常常讀，就像陳烈一樣，讀到哪一天突然有一句，你看到什麼事情突然你有悟處，你就有受用，你就知道該怎麼做。或是這個事情，講的是針對現前哪些事情，哪些人事物，特別我們現在這麼複雜的環境，你用這個經來對照，都不出這個範圍的。看他造什麼因，什麼果，

都不出這個範圍，那個時候你就有心得，有心得你就有法喜。所以現在大家還是要咬緊牙根，常常讀。現在我不能要求大家背，因為我自己背不起來，就不能要求你們，這就不可以。而且大家年紀都大了，小孩子，世翔那個小女兒可以要求，那個背書對小孩成長很有幫助。

好，今天就跟大家分享到這裡。祝大家今天一日工作愉快，法喜充滿。阿彌陀佛！