

為學第一功夫，要降得浮躁之氣定 成德法師主講 （
共一集） 2021/1/2 英國威爾士蘭彼得 檔名：55-
195-0001

我們現在學習，首先要克服的是什麼？心浮氣躁。儒家留了一句話給我們，「為學第一功夫」，我們要求真實學問，首先在哪裡下功夫？「降得浮躁之氣定。」因為這個心不夠定，善知識給我們講法，要不囫圇吞棗，要不走馬看花，要不左耳進右耳出了，不容易入心。這個不是講誰，因為我們是同一個時代起來的。

我剛剛跟大家提到，我們要認識這個時代，而且我們要先自知，然後再知人。我們被這個時代影響了什麼？而這個時代的人，又因為現在的這些種種現象，又影響了他們什麼？這個我們都得體會到。「知人者智，自知者明」，這是老子很重要的兩句話。自知，我才能夠護持我的道業，不然我每天稀里糊塗，不知道過在哪。修行就是兩句話，老法師說修行就是知過、改過。我每天不知道過在哪，今天就稀里糊塗過去了。

所以《了凡四訓》說：「一日不知非，即一日安於自是；一日無過可改，即一日無步可進」，今天就沒有進步了。了凡先生這些話都很懇切。大家有沒有感覺他們的話都很真誠懇切？我們在讀這些經的時候，有沒有感覺到佛的心？有沒有感覺到了凡先生他的一種憐惜、悲憫後人？他希望我們少走彎路。了凡先生說：「天下聰明俊秀不少」，就是本來素質、根性都不錯的，為什麼「德不加修，業不加廣」？「只為因循二字，耽擱一生。」所以修行是知過、改過。

章嘉大師，這個是四大活佛之一，章嘉大師指導老法師，不知道大家有沒有印象？第一次老法師去見章嘉大師，問了一個問題：

「我知道佛法很好，有什麼方法可以快速契入？」師長問了這個問題，接著章嘉大師停了多久？半個小時。諸位仁者，這個我們不能當故事聽，這跟我們關係很大。章嘉大師為什麼要等半個小時？老法師說他是很多年以後才知道章嘉大師的用意，就是心動了，問問題，心動了，因為老法師說他那時候年輕，二十六歲，章嘉大師是等他的心整個靜下來了，然後講了一個字：「有。」一有，又很振奮。然後又等了七八分鐘，講了六個字：「看得破，放得下。」大家不要小看六個字，四十九年一切經就是這六個字的註解，放得下是止，看得破是觀，一切經教就是這六個字的註解。所以大家注意，大善知識講話，六個字是圓滿的，一段話一百個字也是圓滿，這個可以彰顯他們智慧的圓融。

我給大家舉一個例子，印光祖師他有一段話很短，「無論在家出家，必須上敬下和，忍人所不能忍，行人所不能行……」這個念下來才一百個字左右，但是印祖最後說什麼？「果能依我所說修行，決定可生西方極樂世界。」他跟你保證，你只要照這段話做，就可以成佛。可是這麼短的話，三福、六和、三學、六度、普賢十願都在裡面。所以這些大善知識的話我們要如貧得寶，都是圓滿的，他講得圓滿，他表演也很圓滿。所以章嘉大師這個就給我們提醒，我們心要整個靜下來，這個法才入得了我們的心。

但是我們現在想想，假如你教學，小朋友問你一句話，然後你停了半個小時，我看要不他睡著了，要不他已經走了，這個時代已經不同了，這個得要調整一下了。但是那個理不能變，事相可以變，理不能變，這個浮躁之氣不能降伏，聽再多的東西入不了心。我們看起來每天都在聽經，突然人家一問，你對哪一句特別有感悟？一問我們就愣住了。哪一句對你影響最大？愣住了，答不上來了。哪一句你時時放在心中？好像沒有一句。只要有一句時時在心中，

保證煩惱輕了。其實佛法不是要學很多，佛法重要的是力行。我們不講別的，舉剛剛那一句就好了，「念念為他人著想」，假如這句話隨時提起來，做三個月，保證親戚朋友看到你都說：「我覺得你變了。」有沒有哪一個仁者願意來做實驗？現在這個時代，用講的人家不相信。

我們崔老師舉手了，今天是個好日子，記錄下來，二〇二一年一月二號，我們四月初再請他發表心得，他落實這句落實三個月，隨時提醒自己把它提起來。

所以成德跟大家舉章嘉大師這些例子，甚至舉李炳南老師講的這些話，其實都是讓我們要提起對這些法的珍惜，他們輕輕的講，我們要重重的聽。而這個浮躁要調伏也不容易。我們清楚浮躁之氣定了法才能入心，那我們首先自己要先把浮躁調伏，這樣我們隨時都在教導孩子怎麼樣不浮躁。但是假如我們本來就浮躁，其實我們跟小孩在互動的時候，也不知不覺把浮躁的磁場會傳給他們。其實真的要利益人，我感覺不是很簡單，成德的觀察，連四十歲的人，他接觸什麼主管就受那個主管的影響，不管好的還是壞的，他只要接觸這個環境，他就不知不覺受他影響。所以我們作之君、作之親、作之師，真的要給孩子、學生、下屬好的影響，首先很重要的是我們要提升，溫、良、恭、儉、讓，就要從我們做了透出來，潛移默化就影響他們了。其實《弟子規》就是戒，就是特別讓我們在生活當中調伏這個浮躁。

諸位仁者，你們覺得《弟子規》哪一句是調伏浮躁的？我們這個《弟子規》學會的老師們優先發言，因為主伴圓融，你們是主，其他參與的人是伴，主伴圓融。

某老師：弟子來拋磚引玉，我現在能想到的就是……

成德法師：一句就好。

某老師：「步從容，立端正。」

成德法師：步從容。

某老師：「揖深圓，拜恭敬。」這算一句嗎？

成德法師：對，「揖深圓，拜恭敬」也都是在降伏浮躁，步從容。好，很好。

某老師：「事勿忙，忙多錯。」

成德法師：對，事勿忙，忙多錯，提醒我們在面對事要定下來。

某老師：「長浮華，成何人。」

成德法師：長浮華，成何人，浮華的時候心不夠定。還有沒有？

某老師：「凡道字，重且舒，勿急疾，勿模糊。」

成德法師：你看都是在舉手投足之中鍛鍊安定。所以老法師說傳統的教學教出來的是小大人，很穩重。還有沒有？

某老師：「字不敬，心先病。」

成德法師：字不敬，心先病。對，他寫字的時候他就在那急著要寫完，他那個字就很潦草，而他那個心一直都在浮躁當中。所以大家有沒有體會到，「道也者，不可須臾離也」。這個不浮躁什麼時候不浮躁？隨時隨地，隨時隨地都是在練心，都是在修心，不可須臾離也。

我當時候看《小兒語》，第一句話把我給震撼了，《小兒語》等於是小朋友童蒙第一本書，第一句話：「一切言動」，言動，言語、動作，「一切言動，都要安詳；十差九錯，只為慌張」。我讀了這句話說，我得好好補習，從童蒙第一本書開始補習，因為小時候沒有這個機會。

這個是章嘉大師給我們的啟示，就是要安定下來。

——恭錄自：師資扎根培訓班（第一集）

2021/1/2 檔名：55-192-0001