

諸位同修，及網路前的同修，大家上午好。阿彌陀佛！請放掌。我們繼續來學習《太上感應篇》節要，第十八條，「羅先生教學者，靜坐中，看喜怒哀樂未發時作何氣象，此亦養心之要。」這個是在宋朝時代，朱子提出「羅先生教學」，過去私塾的教書先生都是教四書五經、十三經，教聖賢的經典，以這個為修養德行的根本。有了這個根本再學藝，藝是各行各業，各種技術。所以德行是根本，藝是枝末。德行，修心是根本，因為萬法唯心，一切法從心想生。所以心能夠修養的好，我們的身口行為，我們身口意三業自然就導歸於正。

這一條是講「靜坐中」，這個靜坐，我們每一個人每一天總是有一個時間自己靜坐。這個靜坐也不一定盤腿，你坐在椅子上正襟危坐，萬緣放下，什麼都不想，沒有喜怒哀樂，這個時候作何氣象。《中庸》講「喜怒哀樂之未發，謂之中」，就是我們的情緒沒有發起喜怒哀樂，這個時候我們的心就是中，沒有偏在哪一邊。如果我們很歡喜，起貪心；怒，不順我們的意思，聽了一句話我們聽了不舒服，馬上就生氣，怒就起來了，心也偏到瞋；哀是屬於痴；樂，快樂的事情，享樂，樂極會生悲。所以喜怒哀樂未發時，這個時候叫中，我們心擺在當中，這個心還沒有發起喜怒哀樂。接下來講，「發而皆中節，謂之和」。我們有個永和、有個中和，大家說中和中和，什麼叫中和？你去問那個住在中和的人，我看很多人都不知道什麼叫中和，中和這兩個字從哪裡來的？可能他也不知道。中和就是《中庸》裡面講的，「喜怒哀樂之未發，謂之中」，你這個

心在當中。發，我們不可能不發，凡夫怎麼可能沒有喜怒哀樂？發了你要節制。中節就是你不要發得太過，發作起來你要收斂、要節制就和了，這個心就和平、就和諧了。比如說你一生氣了，不要過度的生氣，氣到太過了，那就會出問題。或者剛剛要起貪心、起瞋恨心的時候，馬上發現讓它平和下來，所謂心平氣和，心平氣和我們心也就擺在當中，就中和了。如果心浮氣躁，那就很容易動怒。我們可以去檢點，當我們心浮氣躁的時候，是不是比較容易發脾氣？肯定。比如說有事情、壓力大，這個心就浮躁了，浮躁的心起來做事情就很容易感情用事，就不理性，就容易跟人家起衝突了。這個我們自己可以在生活當中去反省、去檢點，所以這個是我們修心養性重要的一個關鍵。

我們這個每一條，如果你會用上一條，對我們念佛功夫幫助都很大。我們念佛，雖然不用斷煩惱，可以帶業往生，但是要伏煩惱。伏煩惱，我們臨終心才有把握不顛倒，這樣信願念佛才能帶業往生。如果伏不住，那臨終就沒把握，就靠不住了。臨命終，如果發一個脾氣，把念佛忘得乾乾淨淨，那我們這一生又去不了。所以修心養性這些都是我們念佛的助行，幫助我們念佛功夫得力。我們念佛人也不能疏忽這方面的修養，在我們生活當中養心，你在靜坐，或著你沒事的時候，我們喜怒哀樂這個情緒還沒有發作的時候，你去觀察是什麼氣象。心很平靜，心在當中，不偏哪一邊。你一動就有所偏了，一動之後要懂得節制，回歸到和，叫中和。

好，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！