

悟道法師晨間講話—修心的具體方法 悟道法師主講
(第四三一集) 2023/10/18 華藏淨宗學會 檔名
：WD32-007-0431

諸位同修，及網路前的同修，大家上午好。阿彌陀佛！請放掌。我們上午一大早五點多，從布里斯本回到桃園機場。這次我們也停了一個月。在澳洲錄影室也可以錄影，但是早上的時間他們就比較不方便，而且跟我們這邊有時差兩個小時，所以要跟大家直播，這個時間上也是有不方便的地方，因此我們就只能暫停。

我們上一次學習到第二十六條，我們接著學習第二十七。這個還是經文第一句，「太上曰：禍福無門，惟人自召」這個詳細的一些註解。我們看二十七：「先儒入敬法，曰整齊嚴肅，曰常惺惺，曰收斂不容一物。今日我輩胸中，勞勞攘攘，千萬物俱容在此，豈止一物？若要免此，須是常惺惺；要惺惺，須是整齊嚴肅。三法又有次第。」

「先儒」也就是古時候學儒的學者，這些學者他們修心的一個方法。儒、釋、道三教都是修心，實在講任何宗教也離不開修心，修心是主要的。「先儒入敬法」，敬就是恭敬，主敬存誠，對於人事物都恭敬，所謂敬人、敬事、敬物。我們一般講做事業叫敬業，把這個事業如理如法來做好，把這個工作做好，我們一般講說這個人有敬業的精神，這個關鍵在心裡的一個恭敬。心裡恭敬就是「整齊嚴肅」，就是我們在外表的整齊，這個在佛法講，有威儀。外面如果不整齊，我們的心說會清淨這個也很難。

所以這個「整齊嚴肅」具體的講就是《弟子規》，《弟子規》講我們放置衣冠，衣服要有個定位，要把它擺整齊，放個鞋子也要擺整齊。我們在浴室裡面、房間，像《常禮舉要》講，「為人子不

晏起，衣被自己整理」，就是自己要懂得去整理自己生活上的這些事情。現在在學習傳統文化，教小朋友，他們就是從這生活上來學。像雲南向館長她教幼兒園，那很會做家事，做得井井有條，大人都不如，從小就訓練。

外面如果很亂，我們念佛說要念到一心不亂，那也不可能。裡面跟外面必定是一致的，所以我們先要求從外面先不亂，慢慢收到內心才會不亂。不然外面亂七八糟，說我們心很清淨，都一心不亂，那不可能的事情。因為外面我們表現出來，就是我們心裡的一個表現，心我們看不到，但是在外面事相上我們看得到。外面的事相就反應我們的內心，到底我們亂還是不亂，從外面就看到心裡了。所以外面講「整齊嚴肅」。

「常惺惺」，惺惺就是要提高警覺，不能迷迷糊糊的，糊裡糊塗的，頭腦都不清醒的，這個就很難修心，這個都會被我們這些妄想來障礙。在佛法是講得比較詳細，像昏沉、掉舉，這些都是屬於妄念，這些都是我們要去降伏的。所以「收斂不容一物」，就是說不要有這些雜想妄念在我們心中。「今日我輩胸中，勞勞攘攘」，這個註解是古人寫的，當時他講一般人心裡都是「勞勞攘攘」，就是妄念一大堆。我們現在這個時代是更多了。所以，「千萬物俱容在此，豈止一物？」不止一樣，千樣萬樣的物都在我們的心中，這個是形容、比喻我們的妄想雜念太多了，接觸得愈多，妄想雜念就愈多，所謂「知事多時煩惱多，識人多時是非多」。所以沒有必要的一些事情，我們也不需要知道。

「若要免此，須是常惺惺；要惺惺，須是整齊嚴肅。三法又有次第。」這個次第，這裡講是一個原則，但是還是要有個具體的，我們才知道怎麼去做、去下手。比如說《常禮舉要》講的「動物歸原」，動物就是說，這個東西原來擺這裡，我們拿來用了，再把它

放回到原位，這個叫「動物歸原」。我們可以從這個地方來練習。衣服也是有個定位，要擺整齊，這些我們從生活當中這樣來練習，慢慢我們心才會定下來，從外而內，這樣心定下來。所以外面這個《弟子規》、《常禮舉要》，都是我們現在下手的一個很具體的做法。

所以現在小朋友，這次我到澳洲去，幼兒園小小的，現在拜佛有板有眼的，那個小小的，一、兩歲，兩、三歲，還有小學，這些都是從小訓練，就是練習這些，練習怎麼生活，怎麼待人處事接物，怎麼做事，這個都要學。這個如果不學，你念到什麼博士，他還是亂七八糟的，心還是很亂。所以這些都是我們在生活當中，我們時時刻刻、方方面面，都是從「整齊嚴肅」這樣來下手，這個就是我們修心的一個具體的下手方法。

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！