

諸位同學，大家好！今天我們接著看七覺支的第五條「輕安覺支」，「斷除身口粗重故，亦為滅除諸見煩惱故，亦名為猗柔順而無強暴故」。這個地方「輕安」，它舉了三個例子。我們佛法一般講「法喜充滿」，輕安就是法喜充滿。《論語》裡面講「不亦說乎」，不亦悅乎就是輕安的境界。經典裡面也常常有這樣的句子，「常生歡喜心」，這都是屬於輕安，都是屬於功夫得力的現象。你修行功夫得力，你一定會得到，我們講的「很快樂」，這個快樂不是從外面來的。外面來的，我們中國古人用的詞句是有分別的，外面來的歡樂叫「樂」；不是從外面來的，從內心裡面功夫顯現出來的叫「悅」。所以「悅」跟「樂」看起來好像是一樣，實際上它的根不一樣；悅是從內心裡發出來的，樂是從外面，好朋友聚會，樂是從外面境界上來的，這有差別。所以說：「有朋自遠方來，不亦樂乎？」那是志同道合的朋友，尤其是很久沒有見面，來訪問，是非常快樂的一樁事情，是人生的樂事，那是從境界上外來的。這個輕安不是的，是從內心裡面生出來，真正是常生歡喜心。

怎樣才能得到？這三個例子都好。第一個身、口，三業身業、口業粗重的煩惱離開了；換句話說，口四種過失離開了，雖然沒有把根斷掉，至少不起現行了，你就能得輕安，就能夠得喜悅。真正做到不妄語，不欺騙別人，當然也不會欺騙自己。世間人造業最重的無過於自欺欺人，口業頭一條就犯了。人生真正快樂的事情，司馬光說得好，他老人家一生做到了，「事無不可告人言」。他心地多麼光明正大，一生所做的事情，沒有一樁事情是不能告人的，你就想到他多快樂！如果我們做的事情還有見不得人的，不敢告訴別

人的，你的心裡面多苦！你怎麼會有喜悅？儒佛都跟我們講這個大道理。

所以我們修行，頭一個就不能夠自欺、不能夠欺騙別人，從這裡下手。《無量壽經》講的善護三業，第一句就是「善護口業」。它不從身語意講，它次序顛倒過來，頭一個講口業，這個意思很深很深！因為造業，身口意造業是口業最容易造，造得最多的、最嚴重的，所以佛把它擺在第一條。我們要懂得佛的意思，要知道從哪裡修起，頭一個「不自欺、不欺人」。

第二個「不兩舌」，絕不挑撥是非。在甲的面前說乙是非，在乙的面前說甲的是非，這決定不可以，最傷德性，許許多多重大的罪業都是從這個地方所生的。所以雜心閒話我們一定要防止，別人的隱私不但不可以打聽，最好連聽都不要聽。我不要聽，別人偏偏來跟我講，怎麼辦？你也不能叫他不講。

人生活在快樂當中，跟諸位說，你就不會生病，你也不容易衰老。老、病從哪裡來的？從憂慮、煩惱當中來的；人有憂慮，人有牽掛，人有煩惱，容易衰老，容易生病。如果他生活在快樂輕安的境界裡頭，他不容易生病，他不容易衰老，這是我們學佛頭一個得到的好處，跟沒有學佛之前就不一樣。學佛有什麼好處？這就是好處，非常現實，只要你認真肯幹，你決定可以得到，而且這個不難得到，因為這是功夫裡頭最淺的。你得到之後，這就叫「法喜充滿」，你自自然然會勇猛精進，為什麼？甜頭嘗到了，真好。學佛學得愈學愈苦惱，那是什麼原因？沒有得到法喜，沒有得到輕安；換句話說，他所修學的不如法，與佛法的理論、方法決定違背了。如果修學如法，無論修學哪個法門，一定得到。我們常常要拿這個來勘驗，來測驗測驗自己的功夫。

第二句講「滅除諸見煩惱」，特別講的是見惑。「見惑」是什

麼？錯誤的見解，我們講的「錯誤的看法」。我們這幾年在新加坡，與許多不同宗教往來，這些宗教都熱心做了許多社會慈善事業，做了很多好事，我們看到了很歡喜，也很尊重，我們拿一些錢去幫助他。有許多人以為然，這個見解就錯誤了。還有人來問我：「為什麼要這樣作法？在家的佛教徒賺錢不容易，供養三寶，你們為什麼拿去送給外道？」還來質問我。我答覆他，我說：「佛跟我們講，『眾生無邊誓願度』，基督教、天主教是不是眾生？回教是不是眾生？要不要度？要不要布施？要不要供養？」這佛在經上都教我們，怎麼天天念，都念糊塗掉了，都不明白這個道理？如果我們還是依舊這樣的執著，跟這些社會各個族群、各個宗教對立，世界末日就很快現前，最後什麼結果？大家同歸於盡，死路一條！

怎樣消除這個世間的劫難？一定要大家和睦相處。我們天天講和平，「和平」兩個字的意思不懂。「和」是「和睦相處」，和睦相處的基礎是「平等對待」。我們跟別人不平等，我高、我大，別人小、別人低，這個世界永遠沒有和平。為什麼？你心裡頭有高下，你心不平等，你跟眾生如何能和睦相處？又何況佛在經上講的：「一切眾生皆有佛性，凡有佛性皆當作佛。」我們要問：這些基督教徒有沒有佛性？天主教徒有沒有佛性？他有！他們統統都是未來佛。

在講「三世諸佛」的時候，未來佛是一切眾生，我們今天布施供養是供養未來佛；布施現前的眾生，供養未來諸佛，一樁事情。這些經教天天讀、天天念，念得都很熟，可是在境界裡頭完全用不上，你說冤不冤枉？境界現前，起心動念全是錯的，跟佛陀的教誨完全相違背，這怎麼行？這怎麼能成就？所以他們生活在煩惱當中，活得很苦！武則天做的開經偈做得好，「願解如來真實義」。大家天天念經，把經的意思都錯解了，沒有真正懂得。真正懂得，沒

有不熱愛一切眾生的，沒有不全心全力幫助一切眾生的。幫助他，都感到自己做得不夠圓滿，怎麼可能去傷害他？怎麼可能去障礙他？決定沒有！所以，一定要把錯誤的見解修正過來。

末後一句，身心柔順，柔和隨順，決定沒有暴躁；我們常講的人脾氣很暴躁，很不耐煩，這個情形是永遠不會發生的。功夫得力了，從前有，現在統統都改掉了，這是輕安的境界。由此可知，我們很希望得到這個境界，很希望生活在法喜充滿裡面，你就要特別注意身口七支要斷除。身：不殺生、不偷盜、不邪淫，這對在家同修的，口：不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語，你就得輕安。你不修因，這個殊勝的果報、利益你得不到。這不是佛有能力給我們的，沒有。佛法真的是合情、合理、合法，佛把這個道理講給我們聽，把這些因果原則告訴我們，我們明白了，你修什麼樣的因，你就得什麼樣的果報。如果口常常造四種口業，妄語、兩舌、綺語、惡口，身造殺、盜、淫，這個輕安你決定得不到，常生歡喜心、法喜充滿、不亦悅乎，你沒有分。你雖然聽到聖人這些教誨，這裡面的境界意義你是沒有辦法想像得到的，你體會不到。這個一定要自己去做，契入境界，才知道古人這些話裡頭有味道。

輕安又是定的前方便，輕安得不到的話，定就沒有辦法成就，定是更高的一層境界；首先你會得輕安、得法喜，然後禪定境界才會現前。所以在日常生活當中，要學菩薩行，要修菩薩道；「道」是講存心，「行」是講日常生活行為。無論在什麼境界裡頭，善緣、惡緣，順境、逆境，真正會修的人沒有障礙，無論什麼境界都一樣，不礙事，「理事無礙，事事無礙」。

但是初學的人沒有這個功夫，必須要選擇好的修學環境。新加坡這個地區、馬來西亞這個地區，是一個修學弘法的好環境，真正要希望自己成就，這個機會要抓住，決定不能放過！要想自己成就

，斷除煩惱習氣，不是一朝一夕能辦得到的，一定要長時薰修。講經是很好的方法，我們把經中這些道理、佛菩薩這些德行天天講給別人聽，同時也是講給自己聽。日久天長，不知不覺自己就會把這些毛病習氣改過來了。為什麼？薰習的時間長。儒家、道家、佛家，沒有不重視薰習的。連天主教，我們講的這些《玫瑰經》，著重薰習！

真正肯幹，不怕道業不成，假以時間，決定有成就。根利的，三、五年成就，根鈍的，十年、二十年、三十年，決定有成就。最怕的是不用功、不肯幹，那是沒法子了。像我們這一類所謂是知識分子，程度不是上根也不是下根，中根之人，經教最有利，那就是決定抓住機會，不放棄講台。馬來西亞是個非常好的環境，他們現在已經有三十多個淨宗學會，非常歡迎我們去弘法。只要他們來邀請，不要拒絕，不要錯過這個機會，就要去學講，去練習講。總得要謙虛，我們在講台上是學生，講台下面是我們的老師，我們上台練習講經，就是「我們所修學的，提出我們自己的心得報告，請諸位老師指教」，用這種心態。不可以以法師自居：「我講，你們聽。」那你永遠不會有進步，你的傲慢高山就把你障礙住了。決定要謙虛，成了佛還是謙虛，要謙虛到底，你就會有成就。好，今天時間到了。