

幸福人生講座（第四梯次） 蔡禮旭老師主講 （第十九集）  
2005/8/12 台灣中壢善果林 檔名：52-13  
8-0019

諸位朋友大家早上好！

老師好！

聖狂之分在乎一念之間，我們能念念保持理智，保持覺照，那當下就能過什麼樣的生活？過佛菩薩、過聖賢人的生活，諸位朋友，你想不想過這樣的生活？「想。」那是有志氣。人要先有羞恥心才能夠去突破自己的壞習慣，在《了凡四訓》當中有提到改過要發三種心，第一個就是發恥心，羞恥心。彼何以百世為師，這麼多聖哲人都是「行而世為天下法，言而世為天下則」，都能垂範千古。彼可以百世為師，我為什麼一身瓦裂？因為死了之後埋了就什麼都沒有了，也沒有人記得我們。是因為我們「耽染塵情」，沾染了這些欲望；「私行不義」，沒有照著仁義禮智去做人；「謂人不知」，還覺得我們掩飾得很好都沒有人看到；「傲然無愧，將日淪於禽獸而不自知矣」，當我們沒有仁義禮智那跟禽獸是沒有兩樣的，所以世間可羞可恥者就是我們不斷的墮落沒有把人當好，沒有在這幾十年的人生當中好好的綻放自己的價值。

當然要突破習氣要有相當大的決心，我常常比喻就好像趙子龍要救阿斗一樣，諸位朋友，趙子龍要救阿斗是幾十萬大軍團團圍住，這幾十萬大軍就好比我們無始劫來的習性、毛病。趙子龍的念頭只有一個，哪一個念頭？救阿斗，他有沒有第二個念頭？沒有。他勇往直前把這些敵軍打倒，要衝破兵陣，幾十萬的兵陣，當他被衝打回來的時候退了兩步，他會想什麼？他會不會想「我輸了」？會不會？不會，他只會不斷再往前。就好像我們在對治自己的習氣，

雖然被打退兩步了，腦子裡還是一個念頭，勇往直前，這就是不怕念起，還是繼續提起你的覺照，提起你的佛號，要突破這個慣性一定要決心跟持之以恆，你的根性比較利的，三個月就見效了；根性比較鈍，你能堅持個三年改過，一定慢慢煩惱輕、智慧長。那趙子龍抱的這個阿斗是誰？是不是劉備的兒子？不是，是你的本善的心，你現在要讓它突破重圍就要有趙子龍的精神衝出去，無量劫來希有難逢之一日要好好把握住。

有一群鴨子，牠們看到老鷹在天空飛翔也相當的羨慕，就成群結隊去跟老鷹學飛，牠們很認真，早上五六點就起床了，諸位朋友，你們今天幾點起床？剛好五六點。去找了老鷹之後，從早上六點學到晚上九點半，跟你們都一樣，這樣舉例不大好，我們說練到晚上六點。經過了十二個小時，終於每一隻都會飛了，牠們非常的高興也很感恩，跟這個老鷹道謝，鞠躬，鞠完躬以後牠們就要回去了，結果這一群鴨子就互相說道「好，我們走回去吧」，他們來學什麼？所以學完之後還是走回去了。學貴力行，千言萬句，說得千言萬句不如做得一句，要得真實受用還得解行相應。

在學習當中，這是大方廣文化公益網的網址，可以當大家學習中國文化的一個好夥伴，輔助大家學習，儒道釋三教的教誨都有刊上去。最近我們還在整理《四庫薈要》，有關四書的一些精闢註解現在都慢慢在上網，您要學習四書可以上大方廣文化公益網。

學習重視次序，讀的書也不能雜，因為「教之道，貴以專」，你每學一部經典要很專注把它學透，不能雜修，一次聽課的時候聽五部經、六部經那是錯誤的教學法。就好比我們今天挖井，你是要一口井探到水，還是挖到一半又去開第二口井，第二口井挖到一半又去開第三口井，開到最後開了九十九口井，但沒有挖到水，另外一個人是開一口井直接探到底，他得到了水源，而且這個水源會源

源不絕冒出來。我們的師長常常提一經通一切經通，這句話是實話，但是也唯有你真正去落實做到，您才能了解其中的意境，「如人飲水，冷暖自知」。

所以一個人修道一開始最重要要老實，很重要。你看我們以前看武俠片，一些人去求教於高僧，要去跟他習武，那個高僧都叫他幹什麼？去提水，去幹活。因為一開始人來學的時候腦子都會很複雜，都有很多想法，這時候叫他做什麼不老實，讓他去勞動去做這些事情的當下，他的煩惱會慢慢沉澱下來，而在做這些事的過程其實也在為他的武學打根基，你看他的雙腿練得很強壯，他的耐力、他的意志力就在這個過程提升，還有他所做的事都是大眾的事，也在為自己修福分。

有一位朋友，他是一套太極拳的傳人，他的身高很高，一百九十公分左右，他說他的老師教他一招，足足練了三年，你們知道哪一招嗎？蹲馬步，我們從這裡就可以了解基礎相當的重要，這個基礎能紮穩了，學什麼都很快。你看現在學書法都怎麼教？你來學兩個月保證你可以出去比賽，保證你可以得名，這根本教不出真正的書法家。我有一次剛好在台中去楊老師教書法的教室，也跟這些小朋友一起練書法，楊老師的永字八法要練相當相當的久，光是那一個點，永字第一個點，老師就要讓他們點幾千點甚至上萬點才會到下一個筆法去，一定要把這些字當中最重要原理原則紮穩了，往後他就可以從這個原理原則再延伸到所有的字體去。今天我們把《弟子規》的根紮得相當得牢，處事待人的分寸你就很清晰了，再接觸其他經典你自自然然會觸類旁通，道理聽起來很簡單，但是要找一個老實人卻也不容易。

諸位朋友，我在香港講那一套四十片的碟，內容涵蓋了哪些東西？《弟子規》，還有沒有？《孝經》，還有沒有？《論語》、大

學、中庸，對，不要說香港那一場了，這一場有沒有？跟誰學的？諸位朋友，我們都很幸運，雖然我們沒有看過很多大經大論，但是在老和尚的教誨當中，大經大論的精髓句子你都怎麼樣？學到了，所以從明師受戒相當的關鍵。而當我們在講《弟子規》當中所引到的這些經句往往都是最重要的，昨天我們提到孟子說的「夫人必先自侮，而後人侮之；家必自毀，而後人毀之」，這就是一個人很重要的理智。而你上完課以後可以去翻這些句子，然後好好把它領受，把它背起來，「寬為限，緊用功，工夫到，滯塞通」，當然那還要拿來時時觀照自己，內化成自己的做人態度，好。

而學習的次第要專，然後也有一步一步如何去踏，在《三字經》當中告訴我們「為學者，必有初，小學終，至四書。孝經通，四書熟，如六經，始可讀」，四書完以後再讀五經，這是一個次序。而當我們真正能領受四書的教誨，其實整個中國文化的梗概你已經掌握得非常清晰了。你能夠把四書的教誨真正去落實在你的家庭、工作、處世當中，您在這個時代已經是可以弘揚中國文化的能力。先不要想說還要看多少東西，先把這些最根本、最綱領的先掌握清晰，因為學習最怕急躁，欲速則不達。

那我們常常有聽到一句話叫「讀書百遍，其義自見」，這句話有沒有道理？很有道理。請問我們《弟子規》讀了幾遍？我們《無量壽經》讀幾遍了？有一個朋友，老和尚說《無量壽經》要讀三千遍，他很認真去讀了三千遍，讀完以後又去問老和尚，「老和尚，我已經讀三千遍了，接下來要怎麼樣？」老和尚說再讀三千遍。三千遍的用意是要讓他讀誦受持，然後要做，要演出來，就是沒有演出來的人才會再問接下來要幹嘛？他都沒有去轉經，把經典的教誨做出來。而在古代六七歲的孩子到私塾去，讀很多句子他會有所領會，而我們現在六七歲的孩子讀這些經文不只沒有所領會，還會不

耐煩、不想念，為什麼差別那麼大？其根本的原因在哪？因為古代六七歲的孩子從小知書達禮，在家裡非常有禮貌，又恭敬，又勤勞，心又很清淨，內心又很忠厚，這樣的存心跟經典的教誨相當的什麼？相契，所以當他進入私塾開始讀這些經典的時候，心又定下來，很容易就會開智慧了，就會「其義自見」。可是現在的小孩有沒有他們這些根基？沒有，小時候也不教禮貌，也不教勤儉，自己的行為跟這些經典都背道而馳，再怎麼念，念不出意義出來，不要說小孩了，我們現在也是一樣。可是很奇怪，當我們的行為真正，比方說你去落實了《弟子規》，落實了三成，落實了五成，你再拿起以前讀過的經典，保證你會有一種感覺，體悟不同；再來，連你念那一句佛號你也會覺得不一樣，因為你的心已經提升了，心行一如，只要你的行為有落實聖教，你已經跟聖賢的存心接近了。

而這一個「小學終」，《小學》應該是在家庭教育裡面落實的。《小學》是朱熹朱夫子編的一本書，內容就是教孩子如何尊敬長輩、灑掃應對進退的道理，而這個部分都沒有學，這一代的孩子根基都比較差，我們就必須再來補這個《小學》。而《小學》是宋朝的書籍，離現在這個時代已經有幾百年，將近快千年，其中很多的遣詞用句跟現在這個時代已經有差距了，我翻了一下只能懂個六七成，那給現在的孩子那更是看不懂。後來我跟《弟子規》比照了一下，我相當佩服清朝的李毓秀夫子，因為《弟子規》是他編的，他是依據孔老夫子那一句重要的教誨，在學而篇裡面「弟子入則孝，出則悌，謹而信，泛愛眾，而親仁，行有餘力，則以學文」，把聖教的七個大綱領抓出來，然後抓《小學》裡面最重要的教誨把它編進去，所有《小學》裡面重要的這一些做人處事的方法、態度他都抓出來了，因為有他的智慧我們才得以拿到《弟子規》進而受到利益，好。

清朝的林則徐先生，他有一段他人生的體會，我個人覺得相當的精闢，林則徐寫了一個「十無益」，像第一條是「父母不孝，奉神無益」，「兄弟不合，交友無益。存心不善，風水無益」，你看這些道理都找到根本所在。連父母都不孝，每天拜神有沒有用？神也好，聖也好，聖賢的教誨統統是教我們從孝道開始做，你不聽神明的教誨怎麼可能會保佑你？在家裡跟兄弟相處都起了衝突，能把朋友關係處好嗎？那是不可能。存心不善，縱使你家裡住的是龍穴，最後變成什麼？變鼠洞，因為環境會隨著人心轉。一個整整齊齊的房間被一個骯髒的人住進來，三天就面目全非了，好。

其中有兩條是針對讀書的，「行止不端，讀書無益」，他的行為跟經上所教不相應，沒有什麼益處。我們想書給他多讀一點畢竟是好事，這不見得，要觀察他心態正不正確。「心高氣傲，博學無益」，假如這一個學生已經傲慢了，讓他讀更多的書只會有禍患產生。諸位朋友，民國初年把文言文廢掉的人有沒有讀過文言文？「有。」對啊，他們的才華、他們的學識都是奠基在文言文的基礎之上，可是他們卻當了劊子手把文言文廢了。你說讀書好，讀書多，有用嗎？他們已經因為讀了很多書而增長了傲慢，幾千年的智慧他可以視若無睹，覺得他自己比他們高，他才敢動這個刀，對啊。我們回想一下歷史上真正禍國殃民者有沒有讀書？讀得比你可更多了。你看明朝的大奸臣嚴嵩有沒有讀書？「有。」他當了好幾屆的主考官，把持朝政二十年，皇上那時候崇尚道教要寫那些上達天聽的詞，嚴嵩寫的，文筆好不好？好得不得了。要謹慎，我們的孩子已經長傲慢了，要先緩一下，先調伏傲慢，不要急著一本書接著一本書給他看，到時候你都管不了他。

在《弟子規》當中有提到「對尊長，勿現能」，但是現在很多的家長都怎麼做？孩子會背《弟子規》，一看到人就「來，背《弟

子規》給叔叔聽，給阿姨聽」，到處辦活動，把孩子累得半死，還有什麼讀經會考，會背了幾句還可以戴個狀元帽，對啊，孩子連落實都還沒有開始，你就已經把一大堆的名加在他的頭上，蘇東坡八風都動了，小孩子他連根都還沒長牢，你八風就拼命吹。我有一個晚輩差不多三四歲，有一天她的外婆帶著她到我們家來，一進門，她外婆就講了，「來來來，我們背英文給這些舅舅長輩聽」，我爸爸媽媽都在，我們不動聲色看她怎麼表演。她的外婆就跟她說，「來，蘋果怎麼講？」小女孩三四歲，「Apple。」假如是你孫子你覺得怎麼樣？很高興。接著又問她雨傘怎麼講？「Umbrella」。問了好幾個她都對答如流，突然這個小女孩就反問她外婆一句話，「外婆，書本怎麼講？」叫她外婆念英文，書本怎麼講？她外婆說「我怎麼會知道？」小女孩說道「外婆，妳怎麼這麼白痴！」她這句話跟誰學的？第一個，她跟誰學的？第二個，這樣的態度對她往後的人格有什麼影響？可要看得深遠。

中國的教育最重視的，「禁於未發之謂豫」，要當他還沒發作就要懂得去調伏，懂得去轉化掉。「禁於未發之謂豫」，叫預防法。當你沒有觀察到他這些貪瞋痴慢，這一些驕奢淫逸的習氣已經形成了，你都沒先制止，等他已經習慣了就會變成下一種情況，「發然後禁」，已經養成了，然後你開始用很強烈的手段來制止他，「則扞格而不勝」，這時候你會覺得累得半死，他也很累，而且父子之間、親人之間常常就開始對立，有一些衝突產生，你看很多家長在教導他一些青少年的子女，情況都是很壯烈的。扞格，好像要跟他打起來，打仗一樣，還是壓不下來。當他還沒發作你就給他調伏好，給他引導好，那可能只需要一分力，等到他已經養成了，你出十分力都未必扭得回來，為人長者要能防微杜漸，要能深謀遠慮才行，好。

這是學習的次序從《弟子規》開始，再來我們可以學《三字經》、《孝經》，還有《四書》。我在回台灣以前有在講《三字經》，講了三四集吧，還在熱身當中，回去以後應該會繼續來錄《三字經》，到時候我們會把它掛到網上去。為什麼要講《三字經》？《三字經》的道理跟《弟子規》其實是相融的，因為你不出點新鮮的，現在的人又覺得沒有興趣了，那我們要恆順眾生講《三字經》、講《孝經》，再持續講四書，不過您真正會學一定要先把《弟子規》怎麼樣？學透了，真正是解行相應了才好。

接下來學習還要重視方法，要「一門深入，長時薰修」。一門是掌握聖教綱領所在的經典，我們現在先從《弟子規》下手，這就是一門。深入，如何深入？要了解以後趕快去做，解行相應，您對於這個經文的道理愈體會愈深刻，深度、廣度就不斷延伸出來，因為經典確確實實是無量義。而這個解行當中第一個要先信經典，了解以後馬上去做，你就會有體證，就能證入。我們真正去行孝了就可以體會到行孝的快樂，就可以體會到聖人為什麼教我們行孝的目的在哪，原來行孝當中才能讓一個人本性的善良、那種感恩的心散發出來，再從這一份感恩的心去對一切對他有恩之人，心性就無限展開來。

我們舉一個《弟子規》的句子來看，深入，「緩揭簾，勿有聲」，這一句經文給了我們什麼啟示？你真正去做，有時候突然在做某一個動作，這個經文就跑出來。我們在「緩揭簾」的時候手腳很輕，為什麼要放很輕？因為你在揭簾的時候可能旁邊的人在看書，旁邊的人在睡覺，你拉得太響了會吵到他的安寧，這個就是時時能替他人著想，時時不讓人生煩惱。他連聲音都不想去讓人生煩惱，請問他會不會做更誇張的動作？那對人就很細膩，就時時能關懷他人。要從行為當中內化成一份存心，那這一句經文你就開無量義了。



。所以「緩揭簾」。你這種細膩度出來了，你到圖書館去看書，走在走道上你會怎麼樣？放輕腳步，你連拿出書來在翻書你也不會太大聲，因為你有那一份觀照，時時不可干擾他人。

有一天我差不多十一點才回家，走上樓去要打開鐵門，突然那個聲響很大，啪，我突然就想到「緩揭簾，勿有聲」。往後我們比較晚回來，車子，比方接近住的地方，我們騎摩托車，快要到的時候把引擎怎麼樣？熄掉，熄掉它還會跑一段路，跑進來就不會影響到住家的安寧。以至於你自己開轎車進來，可能在等人，那時候晚上又很晚了，你也應該主動把引擎怎麼樣？熄掉，不要去干擾到別人。有些孩子考試，考高中、考大學考得不錯，中午一點多得到消息了開始放鞭炮，有沒有這種事？我們都遇過，放完鞭炮後面還有聲響出來，二三個孩子在那裡哭，因為那些嬰兒才幾個月大，一二歲，炮聲完了就變哭聲了，你看只想自己沒想別人，那怎麼修仁愛之心？仁愛之心就在生活的一點一滴當中提升，不然道在哪裡？我們告訴孩子接待客人，當客人走進門的時候拖鞋要怎麼放？怎麼放？讓客人一走進來馬上可以穿進去，請問孩子在做這件事的當中他是什麼心？為他人著想，那不是在落實仁愛不然是什麼？好，這是「緩揭簾，勿有聲」，聲音不要干擾到別人。

後來我自己又有一個體會，你今天在揭簾的時候很粗魯，很急躁，每一次拉都很用力，本來可以用五年的窗簾最後會只用多久？可能幾個月就功成身退了。孩子現在的動作粗不粗魯？很多日常用品本來都可以用很久的，因為動作粗魯常常就摔壞了，碰倒了，是因為孩子的心急躁，不溫柔，不細膩。我們現在發現孩子過動的情況愈來愈多，有沒有？現在是一個班級裡面過動兒都好幾個。那個過動是一種習慣，他日常生活的舉止父母都沒有適當的教導，一到人家家裡就整個房屋亂跑亂碰，久了之後就習慣，就靜不下來，另

外還有一個原因就是吃的食物失調，他身體很不舒服就表現在外面，這是身心都受到一種痛苦了，才會產生這種過動的現象，而真實的原因還有賴父母、老師細心去分析，從因上解決。

對於物品要恭敬、要溫柔去對待。突然有一天我在穿衣服，在脫衣服的時候，又想到了「緩揭簾，勿有聲」，因為我今天脫衣服很粗魯，脫起來會聽到什麼聲音？本來一件內衣可以穿五年、穿十年，結果唰，一下子就扯壞掉了，對物就沒有恭敬，一切的學問都是從恭敬心中培養出來。這一句經文提升他處處替人著想，這一句經文提醒他處處做事不要慌張，不要粗魯，要愛惜每一個物品，那你經文的體悟就不一樣了。諸位朋友，「事勿忙，忙多錯」這一句經文現在每一個人講一不一樣？不一樣，它的深度跟廣度都有賴於你自己去奉行、去力行，你的體悟就會愈來愈多。

有一個學生，因為他們老師直接讓他們學寫字，用硬筆用鋼筆來寫不用鉛筆，諸位朋友，這樣有什麼好處？這樣的好處就是告訴孩子，寫下去是擦不掉的，他每一筆都非常謹慎去寫。假如是鉛筆，寫的時候想，寫錯了還可以怎麼樣？再擦掉，他就沒有這麼謹慎了。剛好有一天發現一個孩子，因為鋼筆都是老師給他們，一支才十塊人民幣而已，那有一個孩子摔壞了，摔壞以後隔天媽媽給他買了好多支，而且又是很貴的，從那時候開始，這個孩子一邊寫字一邊玩鋼筆，你看五顏六色的鋼筆，到底是在寫字還是在那裡玩鋼筆？諸位朋友，現在的孩子有沒有這種情況？你看他鉛筆盒打開來那個筆都幾十支，光是要寫字都先打妄想，今天要選哪一支？怎麼專注？老師看到這個情況要機會教育，學生錯了，家長呢？也錯了，都覺得有錢好辦事，有錢常常會壞事。

老師給他們講了一個故事，在宋朝有一個大書法家叫米芾，米芾要去跟一個秀才學書法，這一位老師的書法寫得非常好，老師跟

他講「我的紙很貴，而你跟我學書法就必須要用我的紙」。一張紙要多少？可能要幾兩銀子，這一張紙的錢相當於米芾家裡幾個月的開銷。他非常沮喪回去了，報告了他的父母，他的父母說「這樣的老師寫得這麼好，機會難得，父親再怎麼苦也支持你去學」，這樣的家長叫會教。米芾去學書法學了一段時間連一張紙都還沒開始寫，他都自己常常在地上寫，在腦子裡揮毫，時時都在那裡反思老師的筆法，因為他不敢輕易寫這一筆，因為一寫下去就很貴。所以當米芾那一筆真正點到那一張紙上，他已經在腦子裡不知道重複多少遍，而寫下去的每一筆都非常戰戰兢兢，非常的謹慎仔細，所以米芾的進步是所有學生當中最快的。後來他學到一定的成就了，他的老師就跟他說了，說「我不是要你的錢，是要你謹慎好學的態度，所以你跟我買紙的錢你統統拿回去吧」。

講完這個故事以後，老師就對學生講，諸位同學，這個筆是老師買給你們，一支十塊錢，但是假如你們不愛惜它，第一次摔壞了再來跟老師買，一百塊錢，第二次再摔壞了，一支五百塊錢，第三次再摔壞了，一支一千塊錢，而你們不能叫媽媽去外面買，只能用老師買的筆寫。這些孩子聽完，五百塊對他們來講是什麼？是一個很大的數字，回去就趕快跟爸爸媽媽報告這件事情，父母因為之前都跟老師有做好溝通，要配合老師教學，他的母親就說「假如你摔壞了就用你的紅包，用你的壓歲錢來買」。從那一天以後，這些孩子的動作非常的仔細小心，當有一個同學走過來跟他講一句話，他剛好在寫鋼筆，他會跟那個同學比一個動作，等一下，然後先把筆蓋怎麼樣？拿起來，然後蓋好，然後放下來，比較安心了，然後再跟他講話，你看孩子的細心、細膩，孩子的「事勿忙，忙多錯」落實在哪裡？落實在每一個舉手投足之間。這一個孩子能夠對鋼筆這麼樣的仔細，請問他做其他的事會很匆忙、很粗魯嗎？就不會了。

生活的規範要要求，當這些規範都內化了，都是成就孩子一生重要的做事做人能力，好。所以有解有行你對於這個經文的體證就愈深愈廣，達到真正的深入。

長時薰修，這個「長時」在這個時代我們就要自己去體會了。古代人說「三日不讀書，面目可憎」，三天不讀經典，習氣就又起來了，因為「相由心生」，自己看自己就不大順眼。古代人是「三日不讀書，面目可憎」，我們現在多久不讀書就面目可憎？你們可以撐多久？諸位朋友，你回去做做實驗，但是這個實驗可以不用做。你只要三天不讀經，三天不聽經，你再去照照鏡子，會發現連自己看自己都不大順眼。所謂學貴自知，人要有自知之明，在學問還沒有一定的定功以前一定要保持學習，不然一定會退轉，「學如逆水行舟」，你不進就退了。連老和尚這樣的智慧他都一天不離讀經典，這都是做給我們看。

「長時」是指持續不斷的薰習，除了每天早晚讀一遍《弟子規》，早晚念聖人的經典以外，還要時時在處事待人當中把經典的教誨提起來什麼？觀照。不是在讀經典的時候才觀照，是遇到的時候常常提醒自己，我現在有沒有「鬥鬧場，絕勿近」？我現在有沒有「用人物，須明求」？有沒有「借人物，及時還，後有急，借不難」？諸位朋友，你回去可以這樣把《弟子規》當中三句自己最難做到的，在這一個禮拜時時放在腦子裡，等境界來了馬上對治。有一位朋友說他最難做到的就是「人有短，切莫揭；人有私，切莫說」，他就一直重複讀那一句，後來出去外面跟人家交談突然又要批評張家長李家短，突然話還沒出來那一句經文就好像一道光芒射到了他的嘴巴，然後那一句話就吞回去了。「長時」也是時時觀照自己的起心動念、言語造作有沒有跟經教相應。薰，你能保持不斷的學習，就好像「入芝蘭之室，久而不聞其香」，我們常常接受聖賢教

誨，自己也不覺得有什麼改變，但是你身旁的人都會覺得你的氣質不一樣了，好。

「修」是修正，修正行為，什麼是行為？修正不正確的想法、看法、說法、做法。能時時觀照自己想法對不對，看法對不對，說法、做法，其實這個就是佛家講「身口意三業」有沒有修正到正確的方向來，這叫轉惡為善。修學的一開始一定要隨順聖賢教誨，不能隨順自己的煩惱習氣，這一段期間一定要咬緊牙關，把這個慣性突破了，往後你就是法喜充滿，就能「遊步三界，無所罣礙」，就可以過佛菩薩的生活了。好，這一節課我們先上到這邊，謝謝。