

諸位大德同修，大家吉祥！

感覺自己步入中年，時間再過非常的快，都會想到「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？」而且感覺不是是日已過，好像一晃，這一週過去了，這個月過去了，這一年過去了，到底自己是進步還是退步，真的要靜下來問問自己，真的要為自己的道業負完全責任。尤其自己是人身難得、佛法難聞、中國難生，就是當炎黃子孫才有這麼好的儒釋道教誨可以學習、可以傳承，你生在其他地方可能就沒這個緣，所以不可以少善根福德因緣，沒有緣，沒這個機會了。既然等於是無量劫來稀有難逢的機會，自己能遇到可以當生成佛的法門，假如沒有掌握住這個機緣，那不是無量劫來積累的善根福德因緣自己給糟塌掉了？那這個就是最大的冤枉了。被人家欺負，被人家侮辱，這個不冤枉，這個隨緣消舊業，還消我們的業障，還增長我們的忍辱功夫，這個不冤枉，最冤枉的是誤了這一生脫離輪迴、當生成佛的機會。

所以得很認真對待自己的法身慧命。所以到底一天過去了，一年又過去了，是進步還是退步？學如逆水行舟，不進則退，這個時候得要自我勘驗，檢查檢查自己，到底是進步還是退步。佛法重實質不重形式，實質就是放下了多少習氣；形式就是我學佛多久

了、我吃素多久了、我每天念多少佛了，這個都是手段。但是假如不善去自我勘驗，那很可能都被自己這些外在的形式給騙了，「我每天都有做功課，都有念佛」。但是這個勘驗，那得看我自己煩惱有沒有愈來愈輕？我爸爸媽媽一直提醒我的壞習慣，我有沒有改掉？我情緒化的情況少了沒有？我面對食物會不會貪著？我面對人事環境、物質環境，會不會太依賴、貪求？面對境界，我容不容易情緒起伏？這個都是我們真實的功夫。甚至於自我檢查、自我勘驗，還可以去問問身邊的親人，比較熟的朋友，會跟你講真心話的，問問他們，自己有沒有比較柔軟了。以前他們都得看我的臉色，現在有沒有比較能夠體恤他們？等於是他們的感受是最直接的。尤其一個人有福報的話，就沒有人磨他，每個身邊的人拿他沒辦法，甚至敢怒不敢言，他有福報；他沒福報，人家都磨他。

所以這個自我的檢查非常重要，不能自己騙自己，那就變成自欺了。《了凡四訓》講，「惟從心源隱微處」，就是內心深處，「默默洗滌」，才能有所省察到自己念頭不對的地方。就像《大學》有一句話講，身有所忿懣，不得其正，我們一有情緒上來，這個心已經偏掉了；心有所憂患，不得其正，事情還沒到，我們就擔憂了，那心已經偏了；有所恐懼，不得其正，事情還沒來，我們就有逃避、不敢面對的心情了。所以，假

如我們經歷一些事情之後，我們面對這個人事物都是先擔憂、恐懼，那這個心已經不在道中了，這個我們要觀察得到。人是經一事長一智，我們是經一事就增加了煩惱、增加了負擔，所以這個就不叫歷事鍊心。人真的懂得在境界當中去鍊自己的心，那應該是面對境界愈來愈沒情緒，愈來愈不會去貪著，愈來愈沒有恐懼、沒有憂患。

所以這些經句我們讀下來，那跟我們息息相關，我們的心有這些情況，就已經不在道中了。所以我們懂得隨文入觀的人，一看到《大學》這四句話，馬上問自己，我現在還沒遇到即將遇到的這些人事物，我明天要面對了，我現在就擔心了、就恐懼了，那我的心境已經偏了。那我為什麼會擔心、會恐懼？因為我經歷事以後，產生了執著、產生了擔憂。有一些修行的人，說不敢回家了，怕家裡的人增長情執。他那個不敢回家，那個不敢不就是恐懼嗎？但是他愈逃避、不敢回去，那對他有幫助嗎？那他的家裡人會有什麼感受？我們自己的心不是在真心，那我們的家人是我們的依報，我們的心不是真心了，難道這個依報會轉得好嗎？他們就會覺得，我這個親人學了佛以後，對別人可好、可親熱的，只是不願意回家了。那你說他們怎麼理解？

所以人的念頭只有自己最清楚，所以這個自我勘驗，都是要自己下功夫，不然我們的心境有偏不知道，而且一偏它會發展，就會愈偏愈嚴重。所以這個時候旁觀者清，但

是假如我們又沒有接受別人勸諫的態度，別人也不敢勸我們。所以事實上我們都要勘驗，聽到一句就要觀照觀照，我對事情，有沒有一提到什麼人事物我情緒就上來，這不是忿懷嗎？就會恐懼，就會擔憂，這心都偏掉了。歷事鍊心，經歷這個事了，要把那個忿懷、恐懼、憂患放下，這個就是會鍊心。像我們讀到《了凡四訓》講的，「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。天下聰明俊秀不少，所以德不加修、業不加廣者，只為因循二字，耽擱一生」。那等於是我們因循，每一天、每一個月這樣過去了，也不知道自己到底心偏在哪、習氣增長在哪，又看不到，那歲月就這樣流失掉了。

那包含旁觀者清、當局者迷，那我們也勘驗，身邊的人敢不敢提醒我們的問題。「聞譽恐，聞過欣，直諒士，漸相親」，《弟子規》這句話我們都很熟悉。可是我們善於隨文入觀的人，你就想，「聞譽恐，聞過欣，直諒士，漸相親」，那現在我的親人朋友對我會直言不諱嗎？他們提醒我、勸諫我，會不會有壓力？還是沒有人敢提醒我？這個我們都可以冷靜下來去觀照自己。

包含檢查，我聽了老法師這麼多教誨，佛法重實質不重形式，我有把他老人家哪一句話真正去落實了？這個也要我們去檢查的。不能說「我很尊重老人家，我學他的經教

二十多年了」，有可能我們這些想法、說法把自己給騙了。我很尊重他老人家，那不是掛在嘴上的，應該是重實質，尊重表現在哪？依教奉行，對他老人家的教誨如貧得寶，聽了放在心上，馬上去做。

所以，能不能找到自己的問題、找到自己的不足，都得靠自己自我檢查才行。所以為什麼說師父領進門，修行還得靠個人。尤其師父上人講經的時候說，二十歲以前，可以講；二十歲到四十歲，只能暗示；四十歲以後，不能講了，可能我們的面子太重了。但是，像成德都步入中年了，那怎麼辦？都不知道自己的不足、錯在哪，每一天空過，而且習氣還繼續增長，那真的就冤枉，毀了自己的道業。所以得要自己做一個大的調整才行。聽經的態度，每一句就是講我的，我是當機者。不然，上了年紀，很容易見人家的過，聽個道理也想誰沒做了，這個心又分散到去看別人，自己很難受用。所以聽每一句，就是自己是當機者；讀經，也都是講自己。

那再來，主動請人家來提醒自己，講出自己的不足。這個就得要是自己的態度才能感召，「直諒士，漸相親」。還有，我們能夠「見人善，即思齊」，「見人惡，即內省」，每天接觸人、事，一想，我可能也是有犯這個，就「有則改，無加警」。那等於是每天所見的、每天所聽的經教，完全都回到自己身上，這個就是內學，就會有自己的

受用處了。哪怕他貪吃，我說我沒有貪吃啊，其實他貪吃就是動了妄心、動了貪瞋痴，習氣做主了，那就是隨順習氣，那他也在提醒我不要隨順習氣，我雖然沒有貪吃，問題是我脾氣大。所以看別人習氣動了，馬上提醒自己，我可不能動了妄心，那就每一個人都在提醒自己了。他動了貪吃，可是我動了脾氣，我也沒有資格去看人家過。都是在提醒自己要隨順性德，不能隨順煩惱，那每一個人的錯都可以成為鞭策自己的境緣。

所以我們佛門講對治悉檀，這個對治自己的習氣，得我們自己下功夫，師父領進門，修行得靠個人。我們不能一而再、再而三犯同樣的這些貪瞋痴的習氣，得要我們自己想办法來突破。像剛剛，「若真修道人，不見世間過」，要用什麼方法、什麼心境，我們才能過這一關，這都得我們自己不斷在境界當中去鍊，去突破，去放下不對的心態。

所以師父常常說，「你會麼？」就是我們會不會修行，我們會不會歷事鍊心？就是「處逆境，隨惡緣，無瞋恚，業障盡消」。無瞋恚就是不發脾氣，甚至是沒有情緒的波動。還有情緒波動，那還是有瞋恚在，那業障還沒有消得很徹底。那這個只有自己清楚了，有沒有波動，波動有多大，這個得要真實面對自己，這樣才能業障盡消。其實人業障消的時候，他身心就會輕安。看到境界，脾氣忍不住，這個業障都還重的；還沒面對

的事就會緊張，這個都有業障在。那「處順境，隨善緣，無貪痴，福慧全現」。我們面對順境、善緣，我們不只不會形成對別人依賴、對別人要求、對別人控制，我們還能在順境善緣中，感恩心不斷增長，對每個人他的付出都放在心上，變成鞭策自己的動力，不產生貪求，這樣才能夠福慧全現。

所以常常我們這樣去觀照、去思惟，深刻感覺佛經語深，這些經教不能聽一下就從嘴巴出去了。就像荀子說的，「小人之學」，小人他求學問，是「入乎耳，出乎口；口耳之間，則四寸耳，曷足以美七尺之軀？」這個是學錯了，耳朵聽進去，嘴巴就說出來了，這個是記問之學。「君子之學」是「入乎耳」要「著乎心」，放在心上，去領受，去觸動自己的心，進而「布乎四體，形乎動靜」。比方說老法師這句經教好，「念念為他人著想」，真的要這麼做，那放在心上了，一遇到境緣就會提醒自己，我怎麼替他考慮、替他設想，這才是君子之學。

今天假如我們常常聽到的每個教理，比方說我們剛剛說歷事鍊心，我們可以講出我是怎麼鍊的，那代表這一句真的放在心上去落實了。自我勘驗，你能談一段自己是怎麼勘驗、怎麼下功夫的，那這個才是真正去做了。假如這一些佛教術語張口就來，但是真正拿一個詞、拿一句經句來分享，講不出來。那等於是我們雖有解，但是沒有把這些句

子真正去行，那個體會不深、不廣，因為我們學習都慣性也很強，都是知識性的學習。比方說「夫子之道，忠恕而已矣」，那個忠是什麼心境，那個恕是什麼心境？我們談談落實的心得，假如能談得出來，那代表一直在落實這一句。所以這個都是屬於勘驗。

所以決定要真實面對自己，不自欺，絕對不能把自己的法身慧命因為自欺而斷送掉了。所以人生最可悲的是把自己給賣了，就很可惜了。

好，那今天跟大家交流分享，請大家批評指正，謝謝。阿彌陀佛！