

# 如何才能快速的突破所知障和煩惱障

成德法師主講

(共一集)

2020/7/11

英國蘭彼得

檔名：19-002-0001

有同學問到：解行不相應，解多過行，有嚴重的所知障兼煩惱障，師父上人的教誨聽得多了，理上也會跟人說，頭頭是道，事上落實卻不夠精進，是小人之學。請問，如何才能快速的突破所知障和煩惱障？

首先問這個問題是非常可貴的，為什麼？有自知之明。很多人跟人家講道理頭頭是道，他還很沉醉在那個境界當中，覺得感覺非常良好。所以會問這個問題，代表有慚愧心，心虛，覺得雖然說很多，但是好像跟說的距離太大。這是我們修道當中很重要的一個恥心，羞恥心。《了凡四訓》講的改過要發三種心，第一個就是恥心，再來是畏心，再來是勇心。沒有羞恥心，我們就自欺欺人，不承認。所以夏老說，「須先打破自欺一關」。問這個問題，就是在面對自己的實際情況。所以人貴有自知之明，自知，進一步知過，然後改過。所以修行就這兩件事情，知過、改過，不是很複雜。

《弟子規》告訴我們：「不力行，但學文」，學了很多道理，但沒有去力行，「長浮華，成何人」，我們的我慢，甚至是虛榮、好名之心，就會隨著增長了。傲慢就是所知障，知道得愈多，反而習氣愈來愈增長，障礙了自己的真心。這個煩惱障最主要的是貪

瞋痴慢疑，這是煩惱障。

所以剛剛提到李炳南老師說的：「處世不忘菩提」，菩提心不能離開，「要在行解相應」，老人家說最重要的行解相應。一般都說解行相應，李老為了讓我們更重視這個「行」字，他這句法語說「要在行解相應」。所以《大智度論》說到：「佛法貴行」，佛法貴在能落實、能實踐，「不貴不行。但能勤行」，就是很勤奮的去落實，「縱復寡聞」，縱然聽的經教比較少，「亦先入道」，這個人還是可以先入境界。

其實說到這裡，我們就要自己勘驗自己，我有沒有真正下功夫去落實一句老法師教導的？這個只能自己檢查，別人不可能幫我們檢查。別人幫我們檢查，我們面子拉不下，還給人家臉色看，人家下次都不敢講了。所以我們不能走解行不相應的路，這個解行就像鳥的雙翼、就像車的雙輪，這樣才能夠平衡。

如何快速的突破所知障和煩惱障？其實解行相應了就能夠突破，但是這個快速是很積極去落實解行相應，這個快速不能是急於求成。所以自己的心態自己要觀照得清楚，因為這個急躁也是我們要克服的。大家記不記得，老法師說到，傳統的教育，小孩十幾歲就像個小大人，大家有沒有印象？十幾歲像個小大人是結果，原因是什麼？原因是教出來的，《聖學根之根》就是教學的內容。《聖學根之根》第一冊，第一本經本《小兒

語》，第一句說到：「一切言動，都要安詳，十差九錯，只為慌張。」我們做什麼事都很急，一急就容易上火，一急就容易不理智，一急就容易慌張出錯了，就沒有定力。所以求學第一個要下的功夫，要把自己的浮躁之氣可以定下來。所以《弟子規》重要，「步從容，立端正」，走路不能慌張；「緩揭簾，勿有聲」，連拉個窗簾都不能慌張；「寬轉彎，勿觸稜」；「凡道字，重且舒，勿急疾，勿模糊」。所以隨時隨地這個心都要是安定從容，不能慌張。

我們這個問題，用到我們自己身上，那我們就要下定決心好好的來落實師長的教誨。我這一個月就挑這一句來做，你不能今天想做這一句、明天想做那一句，然後好幾年前想做的那一句現在也還沒做。那挑什麼句子？挑總持法門。慈悲心是總持法門，《了凡四訓》行善當中有提到「愛敬存心」，這總持法門。我們在一切境界當中，隨時告訴自己，我要落實愛敬存心，對人愛護、對人恭敬，念念為人想。這樣能真正下個月、兩個月的功夫，一定變化氣質，I promise（我保證）。所以大家可以下下功夫。然後怎麼檢查？你的親戚朋友有一天突然告訴你說：「我覺得你最近變了。」當然是變好了，「你最近變了」。這個是人家自己說的，你不要自己去問別人，「你覺得我最近有沒有變？」還讓人家很為難，這不對。讀書貴在變化氣質，為什麼氣質會變？他有落

實，解行相應了。

當然，我們聽經也要解得深，把道理解得深、解得圓，不能解偏，那都變所知障，愈聽愈分別、愈聽愈執著，那就解偏了。所以為什麼要跟大家交流「如何建立修學的正知正見」？修行首重發菩提心，菩提心就像元帥一樣，帶領我們修行，但是知見，隨時修正我們的想法、看法有沒有偏掉。所以八正道這是修學的標準，第一個正見，看法不能錯。從因推果推錯了，從果推因也推錯了，那不是盲修瞎練了嗎？所以正確的看法，正見；正確的想法，正思惟。我們自我感覺很強，常常落在多愁善感，比較消極退縮，那都是自我感覺的習氣。正思惟，那應該都是隨順聖賢佛菩薩教誨去思惟，用現在的話講，每一個念頭都是正能量，愈想愈有正氣、愈有動力。

——恭錄自：弘護人才扎根班（第四集）

2020/7/11 檔名：18-068-0004