

尊敬的師父上人，尊敬的諸位法師，諸位同修，大家好！我們進入《弟子規》第二個單元「出則弟」。經文第一句提到「兄道友，弟道恭」，我們把它念一遍：

【兄道友。弟道恭。兄弟睦。孝在中。財物輕。怨何生。言語忍。忿自泯。】

我們會問學生，這一生跟我們相處最長久的是誰？是兄弟。因為父母都比我們大幾十歲，而兄弟年齡相當，所以至親當中以兄弟相處最長久，兄弟的情誼也是很難能可貴。法昭禪師曾經寫了一首敘述兄弟的詩詞，裡面提到「同氣連枝各自榮，些些言語莫傷情，一回相見一回老，能得幾時為弟兄；弟兄同居忍便安，莫因毫末起爭端，眼前生子又兄弟，留與兒孫作樣看」。我們看第一句提到，「同氣連枝各自榮」，父母就好像樹幹一樣，兄弟還有甥姪輩就好像延伸出去的枝枝葉葉，所以都是同一個根。當兄弟之間有衝突的時候，父母一定是最傷心的，所以「些些言語莫傷情」。

上了中年以後，「一回相見一回老」。相信上了中年以後的朋友，每次兄弟可能幾個禮拜，甚至於幾個月見面，一看到，你的皺紋怎麼變多了？你的白頭髮好像又長了不少，「能得幾時為弟兄」。兄弟在一起的時候，「弟兄同居」，只要能時時退一步，忍一下，「忍便安」，絕對不要因為一些毫末、一些小衝突鬧得不可開交，「莫因毫末起爭端」。「眼前生子又兄弟」，我們又有自己的小孩，他們又有兄弟姐妹，所以我們上一代要演出好榜樣給下一代看，「留與兒孫作樣看」。假如上一代兄弟都告上法院，下一代會不

會興旺？鐵定「居家戒諍訟，訟則終凶」，家和才能萬事興。

古代的人對兄弟之情非常的珍惜、非常的看重。在晉朝的時候，有個孩子叫庾袞，剛好他們那個地區發生瘟疫，他的兄長已經有因為瘟疫過世了，還有一位兄長正在生病。所有鄉裡的人都撤走了，他的父親跟他的這些伯伯叔叔也等著要走，就要把他帶走。庾袞他說：不行！我的兄弟還在這裡生病，我不能離開他。他還跟長輩說：我不容易生病，所以不要害怕，我要留下來。我們看到古代這些聖哲人，確確實實他的存心是可以做到殺身成仁，捨身取義，其實他們這樣的態度，與宇宙人生真相暗合道妙。當他以這樣道義的態度面對人生，縱使身命結束了，他絕對會有好地方可以去。但是假如違背道義，縱使苟活生命，下輩子能不能有好的去處？不行！而且更重要的，他這輩子會不會好受？幾十年雖然活下來了，也對不起自己的良心。而往往有殺身成仁態度的聖哲人，就能夠演出人生一場一場的好戲，都能夠化干戈為玉帛，能夠轉凶為吉。

我們之前聽到的故事，還有往後的故事，都可以印證這一點，誠可以感通，至誠如神。他後來留下來照顧他的哥哥，晚上都還會到他死去的兄長前面給兄長祭拜，還在那裡獨自哭泣。過沒有幾十天，他的哥哥病好了。諸位同修，為什麼會好？當兄弟有這樣的情誼，端的每一碗藥都有加持，都有道義、恩義的加持，所以喝下去特別有效果。所以後來兄長好了，他也沒有生病。父母回到家鄉，看到兩個孩子還活著，高興得不得了。這是在晉朝，庾袞演出的兄弟之情。

在唐朝有個大臣叫李勣，他也是隨著唐太宗建立非常多功業的大臣。有一次李勣生病了，御醫提到，給李勣的藥當中，要用鬍子做藥引，唐太宗一聽二話不說，拿刀子起來就把自己的鬍子切下來，就拿給御醫。李勣知道這個消息非常感動，到皇上面前叩謝隆恩

。所以確確實實，一個領導人只要時時能夠為下屬著想，相信一定會贏得大家對你的愛戴。而李勣對他的姐姐也非常的孝敬，那時候他已經是當國家的大臣，但是他回到家裡去看望他姐姐的時候，還親自幫他姐姐煮粥。在煮粥的過程，因為火勢太強，把他的鬍子燒到了。他的姐姐一看：你怎麼燒到鬍子？就告訴他說：家裡的僕人這麼多，你就讓他們去做就好了，你又何苦來哉？李勣對年老的姐姐說：姐姐，妳從小對我照顧這麼多，我時時想著要回報妳，我們年紀都這麼大了，我又有多少機會能夠親手幫妳煮粥？所以李勣的心中，時時不忘兄弟姐妹的情誼，這是古代演出的好戲。

我接觸楊老師這一段時間當中，也了解到她有很多的兄弟姐妹。楊老師在很年輕的時候就有個想法，她說我的父親有這麼多的孩子，這些兄弟姐妹又生了這麼多的孫子，一定要孫子有很好的成就發展，父親才會很歡喜。當她起了這個念頭，她就主動去教她所有兄弟姐妹的孩子，她的甥姪輩，總共有十八個人。楊老師雖然自己沒有小孩，但是她很年輕的時候就開始教育她的這些晚輩。由於她的付出，而且都是白天工作，晚上回來教孩子做事，教孩子讀經典，結果她下一代的晚輩很有成就，有當醫生的，有當老師的。每次母親節、父親節，楊老師不是一、兩個孩子幫她祝賀，都是一群晚輩給她祝賀，都是對她很孝順。有這一分為父親盡孝的心，才能成就家族這麼樣的興旺。所以，我們對於自己的家親眷屬也要多加提攜，這樣才會讓父母非常歡喜。

今天我們一同跟著師父上人學習，我們也是一個大的家庭，家庭裡面最重要的就是要後繼有人。師父上人這麼好的經教，假如到我們手上之後沒有傳下去，我們對不起師長教誨，更對不起後面的子子孫孫。假如我們同修當中，有人願意出來講經說法，我們一定要極力來護持他。所以當有年輕的法師、有年輕的居士上台講經，

我們要相約去聽他講。聽完之後，也給他一些建議、提議，這樣他就能不斷進步，能夠讓這個法脈繼續延伸、繼續擴展，讓更多的人能夠得到真實的利益。

這次到學院來，內心充滿感謝，很多都是兩年前一起學習的同學。我到學院來這個機緣也是很特別，來的時候也是坐在底下聽課。剛好師父上人交代了一件事，就是希望把西方這些輪迴轉世的事例，能夠把它翻譯出來，讓學院這些同修英文比較好的，上台把它講出來。當然因為我的英文不算很好，所以我就沒有排到。剛好有一天有位同修就過來，拿著稿子，他就丟給我，他說：你滿適合的，你上去講。結果他一丟過來，離講經的時間只剩六天，當天下午我回到寢室就拉肚子，看我的體格就知道我很會緊張。這時候我們要歷事鍊心，是要繼續拉肚子還是要佛號提起來？這時候趕快念佛，不能亂，不能亂，已經來不及了，因為這個同修一丟給我就走了，我連說不的機會都沒有。當天下午就先鎮定一下，趕快打聽一下，哪些同修英文比較好，請求他們幫忙。

講課前兩天，我們就在小的會議室裡面就先練講，坐了十多個同修。我一講完，他們每個人給我一張建議，就是你講課當中有哪些缺點，每個人都寫的密密麻麻，代表缺點很多。當時一拿到的時候歡喜的不得了，因為句句話對我們都有真實的幫助。我前兩天看完以後，還有一個墨爾本的同修，還跑過來告訴我，說哪些講經的問題，你一定要注意不要犯，還給我很多提醒。所以確確實實，我們人生的成長都是眾人的提攜所成就的。那天我上來講課，講完以後，這些同修都很歡喜，他說你少犯很多過失。他們看到我有成長，他們也很高興。

結果非常巧，那天我講課的時候，楊淑芬老師都是早上講完課，下午就回去讀書了。結果剛好我講課那天，講了十分鐘左右，楊

老師第一次下午來淨宗學院，一走進來，楊老師就在後面聽到我講完。就是因為這次上台的因緣，才跟楊老師結上緣。後來老師也對我很照顧，回到台灣去，我就到台中跟徐醒民老師、跟周家麟老師他們學習，也跟楊老師學習。從這個經歷當中我們非常相信，「人有善願，天必從之」，只要我們真心發出來，你不要想東想西的，佛菩薩自有安排，所以有這麼多的同修給我鼓勵、給我幫忙。我們也深刻感受到，每個年輕的法師跟居士發願講經，都需要大家的協助，讓我們這個大家庭能夠愈來愈興旺。

我的結拜大哥，他兄弟之間也非常好，侍奉母親也很孝順，真的是孝悌傳家。他母親過世的時候，我有去祭拜，我一看到他們兄弟姐妹的孩子，我突然若有所悟。當兄弟姐妹都非常孝順、非常友愛，下一代的品質怎麼樣？非常好，個個長的眉清目秀。當他母親去世的時候，街頭上的流浪漢在他們家門口走來走去，後來他們把他請進來，這些流浪漢到了他母親的靈前，當場就跪下去，因為他母親常常拿著飯菜去給這些流浪漢吃。上行下效，上一代時時以仁德存心，下一代就會學得很好。所以治家沒有那麼複雜，最重要要做到孝、做到悌。

之前我們也提到，周朝為什麼可以承傳八百多年？因為他們的先祖都把孝悌做得很徹底。剛好有一次我在廈門講課，講完課之後，有安排聽課的老師上來分享。有個老師上來，他在教中學，他一上來第一句話說：我來上課，才知道德行的根本在孝。接著他又說，他是親身體驗到孝的力量，因為他們那個村莊裡面住了幾十戶人家，總共有一百零九個後代。這一百零九個後代，有一百零八個大學畢業，只有一個沒有，而那一個是因為讀了兩年，已經考上讀了兩年，因為某些因素退學。所以這個村莊的下一代是完全有大學以上的水準，原因在哪？我們不能在結果看，要從因上看。

他說他們大年初一，所有的這一輩的孩子都沒有出去玩，都是帶著父母去寺廟拜拜，去拜彌勒佛，去拜諸佛、諸神，這個習慣已經做到了孝。當帶父母拜完了以後，回到家，再去跟所有的鄰居、長輩拜年。諸位同修，做到什麼？敬老尊賢，所以做到了悌。然後拜完所有的這些鄰居、長輩之後，他們就聚集在當地的學校裡面，一起討論這一年來你的學業情況怎麼樣，你的事業情況怎麼樣，互相切磋，這個孝悌風氣就成就了這樣的殊勝果報。所以凡事都沒有偶然的，家風要盛，都要靠上行下效，絕對不能抱著僥倖的心理教育子女。

俗話也說「四海之內，皆兄弟也」，我們在大陸講課，因為他們都是獨生子，所以他們會想，我又沒有兄弟姐妹。我們進一步引導，這些堂兄弟、表兄弟都是我們的兄弟姐妹。我們會畫個圖畫給他看，就像一棵大樹一樣，會有很多分枝出來，你可能在這裡，另外一個同學可能在這裡，但是上到上面去，可能是同一個祖先，都是同一個根出來的。我們中國人都是炎黃子孫，所有的同學、所有的國人都應該互相愛護、互相尊重，這樣我們的老祖宗才會歡喜，也讓孩子不要生分別心。

記得我們在看許哲女士的錄相帶，那時候記者問她：妳幫助了這麼多別人，妳有什麼樣的感受？許哲女士馬上就說：我哪有幫別人？我幫的都是我的兄弟姐妹。所以，我們的心胸要學習像許哲女士一樣的寬廣。我也有放這個帶子給我的學生看，其實孩子很清澈，只要你把對的先放給他看，他就很有感悟。我在大陸演講的時候，跟一些中學生講課，當他知道我們是免費講課，孩子拿起麥克風，他說這個社會還有人免費、義務幫別人，孩子講的時候都有點哽咽，所以他們的善良是可以喚醒的。我們要把這些聖賢的典範，好的模範，在上課當中多跟他們宣講，他們就能生起這些很好的態度

其實我們都是同一個母親，因為天為父，地為母，所有的生靈、萬物都是因為有大地的滋養，才能夠生長；所以我們是同一個大地，同一個母親。我們面對所有的人類，甚至於所有的眾生，都應該要愛護，這才是盡了孝道、盡了悌，兄友弟恭。所以，『兄道友，弟道恭，兄弟睦，孝在中』。

家庭裡面如何和睦？和睦是個結果，必須建立在平等對待當中，才能和睦。因為假如待遇不平等，人心就不平了，不平就會有對立，就會有衝突。我們現在一個小家庭，兩個人，三個人，有沒有衝突？兩、三個人就有衝突，古代幾百個人住在一起都能夠傳十多世，還相安無事。從這裡我們就要好好跟古代的老祖宗學習，他們到底是用什麼樣的心境，能夠讓幾百個人和睦相處？

在明代，有個大臣叫鄭濂，他們家族七代同堂，有一千口人住在一起。結果皇帝也很歡喜，也很佩服，居然能夠維繫一千個人在一起相處得很好，所以就頒給他一個匾額，叫「天下第一家」。頒給他之外，還拿了兩顆大水梨給他，還派錦衣衛跟在後面，看看他怎麼把兩顆大水梨分給一千個人。諸位同修，怎麼分？那時候沒有果汁機，不然就方便了。鄭濂回去，不慌不忙，吩咐拿了兩個大水缸，一邊放一個，把這個大水梨打碎，讓那個汁流到水缸裡面，滲進去，然後說「來，每個人喝一碗」，大家都覺得非常公平。當子孫跟你比較親的人，你能這麼公平，他對你肅然起敬；當跟你算是比較疏遠的後代，你能這麼公平，他非常佩服你，對你非常崇敬。所以平等、公平是治家第一要件。

皇帝就問他，你治家到底有什麼訣竅？結果鄭濂就說「不聽婦言」。有沒有女性同胞看了以後說，對蔡老師大打折扣。我們對於聖賢人的教誨要因時因地去了解，不要把它曲解了。我們了解到

，以前的女性比較少機會聞到聖賢教誨，人沒有聞到智慧，難免會隨順習氣。當家裡的婦人，假如對自己的孩子特別偏愛，往往在言詞當中會有是是非非，當這個是非一傳遞開來，當自私產生，很多的埋怨就會應運而生。所以當一個家族的領導者，絕對不能聽了這些自私自利的意見，而產生心裡的不平。這個意思就是說，不能聽一些只為了私利的意見，而造成了家庭裡面的不公平。

我們也看到很多的聖哲人都是因為有好的母親，才成就了他們的道業。他們的母親有沒有讀書？有沒有？很有可能也不見得有讀很多書，但是為什麼她們懂做人？家風承傳。很多的學問，他不見得在經典裡面看到，而是從父母的言傳、身教學到了。我看到很多五十幾歲的長者，他們都說我們都沒學過《弟子規》；其實我們光看這些長者的面相，我們心裡就明白，他們學的比我們好太多了。從他們謙恭的態度，從他們那種憨厚的氣質，絕對有家風承傳。他們對於父母的恭敬，絕對在我們這些年輕人之上太多，所以我們年輕學了經典，絕對要更尊敬這些有做到的長輩。

這個「不聽婦言」我們把它延伸開來，就是對於一些心胸狹窄、自私自利人的話，可不可以聽？不能聽；假如我們男士心胸狹窄，這也算婦言，也不能聽。我們領會經典裡面的教誨，要從本質去領會，不能只在相上停留。所以「兄弟睦，孝在中」，和睦必須建立在平等對待之上。

下一句經文，『財物輕，怨何生，言語忍，忿自泯』。人跟人的衝突，起因都在哪？財物跟言語的衝突。只要在財物方面、在言語當中能夠有分寸，人與人當中的衝突就大大減少。當然要讓孩子能財物輕，從小要不貪，我們前面「入則孝」也有一句教誨，「物雖小，勿私藏」，從小讓孩子不貪、不吝嗇，很重要。我們會跟孩子講，古代有個很有名的讀書人，叫孔融讓梨。他雖然年紀很小，



但是把大的梨子讓給兄長吃，在他小小的心靈，覺得兄長常常照顧他，應該先給兄長。小孩子學了以後，馬上回去也會愛護兄弟姐妹。

有個小女孩就把桃子讓給她弟弟吃，結果她弟弟很歡喜，一口一口咬，突然咬到已經大過那一半的時候，她終於按捺不住，就把那個桃子搶過來。她的母親也很有意思，她也沒有當場指責她，她就打了一通電話給學校老師，把這件事情報告給老師聽。因為學了以後，這個學生確實回去也讓了桃子，可是讓到一半撐不下去。到了學校，老師也沒有當場就說她怎麼樣，老師只是講了一個故事。

他說漢朝時候有一對兄弟，叫趙孝，趙禮，他們兄弟非常友愛。很不巧，這個趙禮被盜賊抓去了，盜賊打算把他煮來吃。他的哥哥知道這個情況，就跑到山寨裡面去，一看到弟弟命在垂危，就衝過去，他說：你們不要吃我弟弟，我弟弟又瘦又有病，我長得比較胖，比較好吃，你們就吃我就好了。他弟弟馬上又衝向前，對著盜賊說：我被你們抓到是我的命，跟我的兄弟沒有關係，吃我好了。兩個兄弟就在那裡爭著要死，爭到最後兩兄弟抱頭痛哭，盜賊在旁邊看了也很感動。其實盜賊是不是生下來就是盜賊？很有可能是當時社會狀況不好，讓他們誤入歧途，而且很多時候盜賊都特別有義氣，馬上就把他們兩個都放了。皇帝知道這件事，就封了他兩個兄弟當官。皇帝這麼做，明不明智？明智，一來把這個兄友弟恭的風氣帶起來，二來會孝悌的人一定會愛護人民，會是好官。

我們接著就跟孩子說，趙孝、趙禮連命都可以為兄弟捨，我們能不能因為一個水果就跟兄弟起衝突？講話不要直接指她，你要點到為止，她就覺得內心生慚愧心。所以「財物輕，怨何生」。

有一個班級，剛好吃中飯的時候，學校已經把水果準備好了，那天是吃西瓜。結果吃飯的時候，很多的同學盯著那西瓜，盯那個

最大塊的，狼吞虎嚥，等著吃完以後，飛奔過去把那個最大塊的撿起來吃。老師在旁邊就看到這一幕一幕上演，但是老師也很沈得住氣，按兵不動。隔天上課，老師就問：諸位同學，今天假如我們去搶了那顆最大的西瓜，請問會產生什麼效果？這個同學吃飯的時候，有沒有好好吃？狼吞虎嚥，把胃都弄壞了，這叫「身有傷，貽親憂」。當他飛奔過去，把最大塊的搶起來的時候，請問所有的同學對他是什麼印象？同學就說：不要跟他做朋友，這麼貪心。所以我們要把情況分析出來，讓學生知道原來他的一舉一動都在影響他的聲譽，都在影響別人對他的看法。

接著老師又分析，這個同學一搶過來，快樂多久？稀里嘩啦吃下去，很快樂，可是他已經養成貪心的習慣。假如下一次最大塊的被別人搶去了，他會怎麼樣？很生氣：我都沒搶到！當他這種凡事都要要最大的、最好的，這個貪心養成了，可能以後得不到的東西會怎樣？想去偷，想用不當的手段獲得。老師這麼一分析下來，隔天吃水果就發生了微妙的變化，學生都去挑那個比較小的來吃。當老師，機會教育點很重要，你不能看著，就在那裡：怎麼教你的？怎麼不會做？這樣罵，效果不怎麼好，往往你用一些很善巧的分析，孩子他自己會有所領會。

有個孩子，剛好他的同學拖鞋壞掉了，老師就跟他說，你去把你那雙舊的、有一點點壞的拖鞋，借給同學穿，不然他的已經完全不能穿。結果當天下午老師突然發現，他自己的那雙新的拖鞋在同學的腳上，而他那雙舊的、有一點點壞的，在他自己的腳上。所以我們在教導這些孩子的過程，很多時候是孩子感動我們，他們聽一句做一句，我們可能聽十句才挑個幾個比較簡單的先來做。所以教學相長，確確實實是如此。

我們看下一句，「言語忍，忿自泯」。諸位同修，人為什麼會

生氣？人為什麼會發怒？我們把因找出來，才能對症下藥。諸位同修，您覺得哪些情況人會發怒？「入則孝」，「父母呼，應勿緩」，假如這些恭敬心沒有形成，而是形成怠慢、傲慢，容不容易發怒？對人沒有恭敬心，看不順眼，脾氣就來了。所以要讓孩子不瞋、不怒，從小要紮恭敬心。我們看到古代這些聖哲人，對自己的長輩都畢恭畢敬，哪有可能會發脾氣！

再來，還有哪些原因會讓一個人憤怒、瞋恨？很可能嫉妒，見不得別人好，這個根源也要從小擴寬孩子的心量，能夠時時「見人善，即思齊，縱去遠，以漸躋」。還有沒有？因為我們能找到原因，就讓孩子從小不要形成這樣的態度，那他一輩子脾氣就會很好。

再來，不貪心；他懂得讓，就不容易發脾氣，往往從小會讓的孩子，就會特別得到疼愛。就像我們當老師，假如一些孩子很不跟人家爭，我們私底下都會給他特別的關愛，因為這孩子懂事。所以孩子不貪，他就不容易「別人有，我沒有」他就生氣。

再來，現在的孩子為什麼很容易發脾氣？因為我們幫他做太多事，而他都視為理所當然，什麼事都是應該替他做的。當親人沒有做好，他馬上脾氣就來了：你怎麼沒有幫我做好！有個老師他的孩子十多歲，他每天都幫他灌好水，然後讓孩子帶過去，數十年如一日，都這樣做。突然有一天，他稍微晚了一下幫他孩子裝好，他孩子接過這個水壺，對他很凶，他說：我遲到都是你害的，拿那麼慢。你看，自己該做的事沒做，別人做他都視為應該，理所當然。所以父母要謹慎，你給他太多財物，他從小奢侈，他就覺得長輩給他錢也是理所當然，你到時候就要滿足他無窮的欲望，就麻煩了。

在中國有一個孩子，因為父母很有錢，所以花錢特別凶，一個月要花上萬的人民幣。他的父母沒有辦法，把他送去當兵，想說在軍隊給他磨一磨，看會不會好一點？去了軍隊兩年，再回來，習性

不改，還是很奢侈。後來他父親就對他說，「從此我不再給你錢，你自己想辦法」，就把錢財把他切斷，不給他。結果這個孩子瞋恚心就起來，找了殺手殺父母，所以瞋太恐怖了。他在門口跟殺手講，待會有個人會走出來，會走到那裡，給他講的一清二楚。這個殺手很驚訝問他，這個人是誰？他說這是我爸爸。結果父親死了以後，他又交代要把母親殺了，因為放錢的那把鑰匙在他母親手上。所以欲望不可長，當我們幫孩子做太多，反而他不感恩，還視為理所當然，到時候我們就叫苦連天。

諸位同修，瞋恨還有什麼因？諸位同修假如有很好的答案，也希望諸位同修能提供給我，因為我們往後講課就能夠廣度、深度愈來愈好。我們把因找到了，就要從因上把它斷掉。我們已經成人，就很難又從從小紮起，所以我們要開始思考到，當發怒出來的時候會有什麼結果？佛法裡講「一念瞋心起，火燒功德林」。一發脾氣，所有的修行都一把火燒光了，要幾天才能平復過來？要三天。「一念瞋心起，百萬障門開」，不只自己有非常不好的影響，對他人也會有很不好的影響。

有個父親，因為他的孩子脾氣很不好，他就跟孩子講，你每次發脾氣，就到家裡後院那根木柱子上面打一根釘子。這個兒子一發脾氣就打一根釘子，打了一個禮拜左右，孩子一去看，密密麻麻的釘子釘在上面，突然才警覺到：我的脾氣這麼不好！慢慢就懂得觀心為要，時時看看自己的心是不是又瞋恚了。由於這樣的敏感度，他發脾氣的情況就慢慢減少，終於不發脾氣。他的父親又跟他說，你只要今天不發脾氣，就到後面把一根釘子拔起來。他就這樣一天一天把釘子拔掉，拔完的那天他很高興，就跟他父親說，釘子我都拔完了。父親帶著他到後院去看，告訴他，你雖然已經把釘子都拔完了，但是這根木柱能不能恢復到原來的樣子？不可能，都已經千

瘡百孔。

所以俗話說「利刃割體痕易合」，我們用刀子在肉上劃一下，只要一、兩個禮拜它也能夠修復過來；但是「惡語傷人恨難消」，當我們用很尖銳的言語對待他人，他那個傷痛可能一輩子都無法平息。有沒有聽過因為被別人罵而去自殺的？有！所以言語很有可能比刀更利。這個父親就告訴他，雖然你現在不發脾氣，但是你以前所發的脾氣，已經傷了很多人的心，造成你人際很多的障礙。我們明瞭到瞋恚、發怒對自己、對他人都不好，這種自他都不受益的事能不能繼續做？當然不能再做。知道不能做，就要想辦法來對治。

諸位同修，怎麼樣對治瞋恚，對治怒氣？諸位同修，您是用什麼方法？我看可能會只有一個標準答案，哪一個標準答案？掌聲鼓勵，標準答案，「阿彌陀佛」。我在一些地方講學，因為大半不是佛教徒，他們有的就會說去買東西，大買特買，讓情緒舒服一點；不然就拼命吃東西；還有的人說，打電話給人家傾訴一下。我就跟他講，你把垃圾倒給別人，結果那個聽完的人說人生苦短，可能他愈來愈消沈，你自己舒服多了；不可以把自己的快樂建築在別人的痛苦上。另外那一位朋友說，他都買很多的東西吃。我就跟他講，你是不是都買垃圾食物吃？因為他的皮膚都出現一些豆豆。而且買完東西更苦，為什麼？還要花錢。所以最好的方法，一句佛號；當怒氣一起，趕快念阿彌陀佛，觀想佛光注照，不能發脾氣。

這個對治的方法，在中國字裡面就把這個方法點出來，我們真正深入中國文字，不得不佩服老祖宗的智慧。我們來看看「怒」這個字，會意字，「心」跟一個「奴」，所以發脾氣的時候，心是什麼？習氣的奴隸！怎麼可以當習氣的奴隸，那不是糟蹋了我們自己！所以要轉怒為「恕」，這兩個字差不多？只要把邊邊角角削掉就變恕，上面一個「如」，下面一個「心」，如其心。人同此心，

心同此理，「先人不善，不識道德，無有語者，殊無怪也」，你就可以包容他，因為他沒有遇到我們的師長，他沒有遇到很多的善知識，我們就能轉憤怒為慈悲。好，今天課我們先講到這邊，謝謝。