

諸位法師，諸位長輩，諸位學長們，大家早安！我們延續上一次我們講到「謹」的最後面，上一次我們分享到：

【鬥鬧場。絕勿近。邪僻事。絕勿問。】

特別我們說明到，這個『鬥鬧場』，過去是在市集，在人多的地方，現在即使是在鄉野、在深山裡頭，我們都有可能把全世界各地的「鬥鬧場」藉由兩條線引到我們家裡，這個叫防不勝防。過去把門關起來就與世隔絕，在很深山的地方干擾也比較少，但是現在不一樣了。所以我們生長在現在這個社會，一定要有更高度的警覺。換句話說，在「謹」這一條，我們分了六個大類的生活方方面面要守禮、要謹慎的地方，從作息、儀表，還有飲食、衣服，乃至於到容止威儀，還有待人處事接物，這幾個大類方方面面都能夠謹慎，都能夠守禮。而在與人、事、物接觸的過程當中，第一個考慮到的是修養自己，成就自己，第二個還要考慮到不能夠為外界所污染，一方面是我們自己做好的樣子來影響社會大眾，另外一方面，不能被外面壞的樣子給我們干擾，給我們造成污染，這就非常的重要。所以在這一條，「接物正則」，我們把它分做一個是修養自己，一個是防止污染，這個脈絡我們給大家做參考。

在這裡再次的跟大家補充，這次我們所發的這個科會的資料，這個是末學個人的心得體會，不是標準答案，大家一定要清楚，這個不是標準答案，換句話說，「仁者見仁，智者見智」，可以有各種不同的分類方法。主要科會是讓我們便於學習，就是一篇文章這麼長，我們怎麼學？所以首先你看，李夫子就按照《論語》的次第

，入則孝，出則弟，謹，信，愛眾，親仁，餘力學文，就分成七個段落。你看，所以古人在寫文章或者是在講話，非常的注重次第。這有兩個方面，第一個修養自己，我們前面講到要定。古人念念定，臨終安得散亂；今人念念散亂，臨終安得正定？所以定的表現就是次第。寫文章亦復如是。這是對於自己的。對於他人？有次第的表達能夠讓人容易攝受，進而容易落實，換句話說，次第的彰顯能夠讓我們在平常學習的時候容易落實，有章法。因此在接物正則這裡末學是這樣分，但是是不是一定是這個樣子？不是的，每一個人的看法角度不一樣，可能把它分類或者是歸納的方式都不同，所以沒有一個標準的答案。我們看到古德在學習經教的過程當中，也都是採取這樣子的一個方法，幫助自己學習，也幫助在講解的時候社會大眾能夠比較抓住綱領。

下來就是「待人箴規」，有接物當然就有待人。日常生活當中不外就是處事待人接物，待人他這裡也是很綱領性的提出幾條，要謹慎的態度。末學先念一遍：

【將入門。問孰存。將上堂。聲必揚。人問誰。對以名。吾與我。不分明。用人物。須明求。倘不問。即為偷。借人物。及時還。後有急。借不難。】

這幾句話講的就是我們平常在跟人接觸的時候，有哪幾個態度是比較需要謹慎的。我們這幾天這樣講下來就發現到，李夫子在寫《弟子規》，他實際上就是把中國五千年的家規做集大成，把儒家的思想融會在這一千零八十個字裡面。文章很短，要表達的意義很深廣。所以我們一定要切記，不能只執著在這個文字，他這個文字表達只是表達我們日常生活當中與人接觸萬境交集，這麼多境界現前的時候，我們一定要抓住綱領。像『將入門，問孰存，將上堂，聲必揚』，這個雖然只是描述一個人要進門的時候先敲門，或者是

走入一個廳堂的時候，生怕在這個堂上的人會突然被我們嚇到，所以必須要出一點聲音，讓裡頭的人有警戒，知道有人要進來。雖然這一條講的是這個態度，但事實上我們就了解到，這個態度背後的心態是什麼？要學那個心態。換句話說，那個心態我們具足了，不管將來是在任何的場合，這個心態就能夠應用得上去，不一定是入門的時候或者是上堂的時候，不一定的。所以末學這裡就想，接眾要誠、要篤，這個篤就是厚道。我們為什麼進人家的門要先敲門？厚道，讓人有所防備，讓人感覺到舒服、感覺到尊重。別人怎麼才能感到尊重？誠懇，這個誠懇的態度就非常的重要。所以李夫子在這裡雖然講這一條，但是我們就知道，我們學的時候學什麼？學真誠、學誠懇，再來，學篤實、學厚道。換句話說，就是我們常常跟大家分享的，這個禮，謹慎的態度就是禮的態度，自卑而尊人，把自己放低，把別人抬高，把別人的地位抬高，不管自己是什麼身分，對待下屬一樣的，自卑而尊人，慢慢的我們恭敬、真誠還有厚道的心就提起來了。自卑而尊人的人他能把對方放在心裡，放在心目當中，所以他能做到這個態度。

『人問誰，對以名，吾與我，不分明』，這個已經從內心的態度表達出來他的言語，從他的言語當中表達出來。什麼態度？對應恭謹，跟人家應對的時候非常的恭敬、非常的謹慎。那麼多的境界，李夫子就用這一句話來做代表。人家問我們的時候，我要對答要以自己的名字來對答，不是吾，不是我，人家遠遠叫我們，「你們是誰？」「我」，我是誰？沒人曉得。所以為什麼態度不夠謹慎？都來自於平常的訓練，我們對自己的要求，真誠心、還有恭敬心、篤實的態度不夠。所以舉這一條，不能只是死在這一條，一定要把它擴大，這個方方面面的態度我們就謹慎，言語就謹慎，這條是講言語。

下面「慎意防過」，從意識再延伸到行為，從自己的意念頭上面謹慎，謹慎到行為，防止過失的行為。我們看，『用人物，須明求，倘不問，即為偷』，這個就是已經從意念上升到行為。這裡講到的是戒不與取。與就是別人贈送給我們。什麼叫不與？就是別人沒有說要給我們，而我們就怎麼樣？就拿了，那個取就是拿，人家沒說給我們，我們就拿了，這是這一條。沒有說要給我們，而我們自己取來，這個態度叫什麼？叫偷盜。他並沒有說價值多少，沒有。譬如說我們臨時需要一張紙，我們看到別人桌上有一張紙，我們就怎麼樣？就把它拿過來，然後我就開始用這張紙。雖然它的價值很低，但是已經怎麼樣？已經不與取了，已經偷盜了。

這個古人態度都非常的謹慎，在元朝末年的時候有一個讀書人叫許衡，許衡這個人他是非常有德行的人，因為朝代在末世的時候是比較亂的，於是有戰爭，他們幾個讀書人就逃難。逃難的過程當中有好幾天沒有吃東西，肚子很餓。結果到了一個，等於說是逃難的時候有到這種沒有人的這種村莊裡面，就看到有一棵梨子樹，上面結的果實結得很好，結果很多的人就上去，因為肚子餓，就摘了很多的梨子下來就開始吃。可是吃的過程當中有人就發現許衡沒有吃，就告訴他，你也吃一個。許衡說我不吃，這個是有人家種的，我沒有問過人家，我怎麼能夠隨便吃？他說這個是無主之梨，無主，他說這個梨是不屬於任何人的，因為現在亂世，大家逃難，哪還有什麼屬於誰的不屬於誰的？他就說，梨無主，吾心豈無主哉？這個梨沒有主，但是我的心還有主，我還可以做主。當我們看到這些故事，都非常的佩服，為什麼？你看這些讀書人念念都做得了主。我們就想想看我們做得了主嗎？我們看到好吃的，做得了主嗎？看到財富現前，看到美色現前，我們做得了主嗎？他做得了主。你看這是讀書給我們莫大的利益，它提醒我們，我們要做主，如果我們

不做主，我們心就隨著境轉動，人一生得不到自在。但是這一關很不容易。就是因為難，所以我們需要薰習，需要修學，需要提醒，需要觀照。這個是不與取。

所以我們接下來看，也是一個讀書人的故事，有一個讀書人叫羅倫，他後來考上狀元，我們叫羅狀元。羅倫他也是有一次進京考試的時候，他就帶了一個隨從一起進京考試，結果走到半路的時候，發現自己的盤纏好像不太夠，就跟這個隨從說，我們盤纏不太夠，我們可能要節儉一點。這個隨從就講，他說主人你不用擔心。他說為什麼不用擔心？他說我在半路檢到了一枝金釵，這個金釵我們把它典當了之後我們不就有錢了嗎？結果羅倫一聽到這個話，平常人聽到這個就說賺到了，這個正好可以解決我們的困難，羅倫不然，他立刻臉色變化，一驚，就說你這個是什麼時候撿的？這個僕人看到主人的這個眼色，就不敢說謊，就說五天以前我在某某村的某戶人家門口撿到的。他說我們回去，掉頭回去。這個隨從就說為什麼要掉頭？離你進京趕考的時間已經很趕了，我們已經走了五天，掉頭回去還得五天，再走到這裡，一來一回就是十天，離你考試的時間，因為一般人都是提前進京，然後安頓下來之後，心情安定了，進考場能夠比較好的發揮，就勸主人說，你的功名要緊。主人不以為然，羅狀元心裡就只有想著，這一個丟這個釵子的人，他就在想，擁有這個金釵的人家必然是大戶人家，而大戶人家一定用了很多的奴僕，而這個奴僕一定在他不小心的時候把這個金釵給掉了，如果這個奴僕掉了這個金釵，主人一定會追究責任，最後你看付不出這麼龐大的金額，這個奴僕性命可能就會堪慮。

果不其然，他們回到這個村莊的時候，他們才曉得，就是後來把這個金釵還回去的時候才曉得，原來在這個五天的過程當中，確實這個奴婢她在侍奉這個女主人的時候，不小心這個金釵掉到了臉

盆，然後把臉盆那個水往外一潑的時候，連這一個金釵一起潑出去了，掉到外頭去了，因為不曉得裡面有金釵，所以當然潑水的時候也沒有注意，就把它潑出去了。主人就以為是這一個奴婢偷了這枝金釵，所以對這個奴婢百般的責問、逼問，甚至於要把她送到官府去問罪。這個奴婢本來就在想，今天晚上要上吊自殺，因為這筆錢太大了，再找不到那我就一定要上吊，要不然我沒有拿性命來抵大概也抵不上。再來，另外一頭，是這個男主人也責怪自己的妻子，責怪自己的妻子，以為是這個妻子是不是拿去哪裡送給人或者是丟掉了之類的，也責怪這個妻子。這個妻子也很委屈，也想要上吊。你看一枝金釵關係著兩條的人命！

而羅狀元並不認為，你看過去我們的考試是三級的考試，秀才、舉人，然後再來就是進士，秀才、舉人跟進士，這三級的考試。一般三級的考試，每一年舉行一種，換句話說，每三年才會輪到一次，今年考進士沒考上，還要怎麼樣？再等三年，它不是年年考的。那大家就想到，十年寒窗等的就是什麼？一舉成名，等的就是這個。可是羅倫完全沒有把功名放在心上，他只是想到什麼？不與取，不可以不與取，即使是撿到的，這一定關係到人命。他回去之後，沒想到把這個金釵送回去之後，救了兩條人命。大家想想看，兩條人命比較重要還是中狀元比較重要？這個是需要，我們沒有讀聖賢書不會做這樣的判斷，末學告訴大家，不會做這樣的判斷，讀了聖賢書之後才懂得這樣的價值判斷，才懂。

各行各業其實現在都需要這樣的教育，為什麼？我們經常看到現在有賣假貨的，食物當中摻妨礙人體健康的這些東西，我們就曉得，這個就是沒有這樣的價值判斷。羅倫他做到了。結果進京趕考他趕上時間了，但是時間非常的緊迫。而他中途不是盤纏快沒有了嗎？他是寫字畫、賣字畫解決盤纏的問題，然後趕快進京考試，結

果一舉就中了狀元。我們看到他沒有損失，換句話說，他命裡有的丟都丟不掉。你看一個人為了道義他願意犧牲自己，可是我們看到他成就了。這個就是願意吃虧，不與取我們看到的兩個例子。

再來，『借人物，及時還，後有急，借不難』，這個是什麼？「息妄守諾」，這是對人應該有的態度，跟人家借東西要不要借據？不用借據。古人一句話就是借據，一諾千金。這個是我們古人一個也是典故，這個是季布，季布一諾，古人就是說這個季布他一個承諾，即使是一千兩黃金給他，他都不願意賣掉這個承諾，當然一千兩黃金這是比喻，再多的錢，他不願意把這個承諾給賣掉，就是一句承諾。這個我們看到很多，古人確實是這樣。我們現代還看到，華人的社會看到。末學在廬江的時候遇到一個老人，這個老人他把他的書，他小時候小學的書都保存得很好，小學的教科書，我們去看他很歡喜。他小學的那個教科書末學真的覺得編得太好了，有一本教科書是在教孩子怎麼寫信的，那整本都是寫信的。它怎麼編排呢？它上面有畫圖案，插圖，因為給小朋友的，下面的信，我們這樣翻開來，這一面是文言文，這一面是白話文，就是把那一封信用文言文寫出來，然後另外一面用語體文，用我們的白話文寫出來，非常的有深度。末學看了看都覺得很慚愧，這個我們現在博士班的學生寫不出來，可是是當時，這個老人六、七十年前學的，小學學的就是這個。我們現在大幅度的程度都退化了，教科書確實也是一個關鍵，編教科書很重要。

看到這個教科書我們很歡喜，於是想跟這個老人借出來影印，把它印下來，我們也想要保存一份。他就告訴我們，他說這個很寶貴，現在已經都絕版了，可能市面上你要找也都很難找到。我們看到老人這麼樣的珍惜這個書，我們就想給老人安心，於是我們就講，要不然這樣子，老伯伯，我們給你寫一張借據，我們印完之後我

們儘快就拿來還。沒想到這個老伯伯一聽到借據這兩個字他就生氣了，他說你把我看成什麼人，我借你們東西還要借據？你看我們侮辱了人家，一不小心，我們不懂得禮，就侮辱了人家。這一輩的人確實一諾還是千金的，為什麼？小時候受過這種教育。

借人物如果沒有還，會不會有什麼樣的影響？末學告訴大家，絕對有影響。古時候有一個人叫張元，這個張元養了一頭驢，這頭驢脾氣非常的拗，怎麼說？所有的人接近牠，牠一定會踢人。你知道有些驢子踢人踢得可嚴重，脾氣很拗的一頭驢子，誰騎牠，牠都把人家摔到地上，一騎上去就把人家摔到地上，是這樣的一頭驢，張元家的驢。可是張元的家人，大大小小的家人騎牠的時候牠都非常的溫馴，驢子非常的溫馴，牠會認人。可是有一天，說也奇怪，張元家來了一個客人，姓楊，這個楊姓的客人，因為聽說這個驢子脾氣很拗，他就想說我來試試看，他不信邪，試試看，來騎騎看。沒想到這個楊姓的這個朋友一騎到這個驢子上的時候，說也奇怪，這個驢子很乖，很溫馴，而且還載著這個楊姓的友人騎了二百八十里，很遠，二百八十里很遠，就騎去了。到了目的地的時候已經天黑了，這個楊姓友人他就找了一個旅館，跟這個張元父子就投宿在這個旅館裡面。睡覺的時候，那天晚上就做了一個夢，夢到一個黑衣人來找這個楊姓的友人，跟他講說，楊先生，明天拜託你再騎二十里。他說為什麼？他說因為我上一輩子欠你三百錢，就像我們現在講三百塊錢，欠你三百塊錢，一里路用一塊錢來折抵，你今天騎了二百八十里，我還欠你二十塊，如果現在你不騎我的話我就還不了，那這筆帳永遠都在，都記著，所以拜託你明天再騎二十里。這個楊某就覺得奇怪，沒遇到這種事，醒來的時候就看看這個驢子，確實，好像這個顏色很像昨天夢到的這個人穿的這個衣服的顏色，索性也就相信了。他在夢裡面還問他，問他一個什麼？問說你



欠張家多少？這個驢子就告訴這個楊姓友人說，不可說，不可說，我欠張家太多太多了！所以你看張家的大小騎牠都沒事。

結果隔天早上他就依照這個驢子的這個請求他就去騎了，果不其然，到了正好二十里的地方，這個驢子獸性大發，就把這個楊姓友人給摔出去，正好二十里。可是距離他要到的目的地還有十里路，怎麼辦？於是這個楊姓友人就拜託這個驢子，他說拜託你，因為我還有十里路，你要讓我自己走路那也很久，要不然這樣子，我用十錢，就是十塊錢，買草料餵你，就很誠懇的跟牠商量，你讓我再騎十里路，好不好？說也奇怪，這個驢子居然答應了，他就買了十錢的草料給這個驢子，吃完之後，他又騎了十里路。大家就要了解到，借人物，及時還，否則後來要不要還？末學告訴大家，賴不掉的。

所以我們有這個謹慎的態度，你看我們怎麼？我們不欠人家。那我們欠人家的呢？這一生要怎麼樣？要乾脆一點，還的時候要還乾脆一點。所以我們東西掉了要不要報警？要不要去登記，去做案子的登記？不用了，就了掉一筆，了了！真的，無債一身輕。別人欠我們的呢？不要了，我們一筆勾消，為什麼？如果我們還要他還的話，那我們還要再來跟他糾纏不清，因為還來還去總不能還到公平，很難找到像那頭驢子那麼清醒的，很難，總是有時候，要人家還，我們給人家要就多要了一點，將來那一點還要再來還，扯不清，來來回回扯不清。這個事情不要再幹了。所以這一條，我們就要待人處事接物絕不佔人便宜，絕對沒有一個佔人便宜的念頭，這個態度就是謹慎。我們「謹」就講到這裡，下面我們進到「信」篇。

這個「信」在《弟子規》裡面相當重要，為什麼說重要？因為口為禍福之門，這是一個層次，另一個層次，更深了，李夫子在這個信篇特別用大概超過一半的篇幅來告訴我們，信不僅僅是言語，

因為言為心聲，言語是心的聲音。為什麼言語會謹慎？因為內心明白，因為內心覺悟。大家就知道了，根源在哪裡？在我們自性的覺迷。人為什麼說話傷害人？為什麼說話顛三倒四？因為內心迷惑顛倒，智慧不開。所以這個信在這裡就分成兩個層次，丁二是「啟信明德」，用兩個來說明，戊一是「善言養德」，最重要是那個德，由善言來養德，戊二是「信道修德」。這個脈絡很重要，一個是由外而內，你看言語是展現在外的，言語謹慎自然道德就修養，我們由迷入覺就走這一條路線，這個是從枝末上下手。從根本上下手，我們叫直截了當，叫做信道修德，直接就從根本下手。就像把一棵毒樹砍掉，不是從葉子開始摘，不是的，直斷其根，從根本上去，這個是信道修德。它分成這兩個層次，我們先講淺顯的，容易明白的。

【凡出言。信為先。詐與妄。奚可焉。話說多。不如少。惟其是。勿佞巧。奸巧語。穢污詞。市井氣。切戒之。見未真。勿輕言。知未的。勿輕傳。】

我們先看到這裡。這四個段落，這四段話講的就是四種言語的態度，守住這四種言語的態度我們稱它為信。大家注意，這個信是一個會意字，旁邊一個「人」，左邊一個「人」，右邊一個「言」，我們講人言為信。用現在的白話文來講，叫做人話，信是什麼？這個人講的是人話。換句話說，如果違背了這四條，這個人講的是不是人話？不是人話，很多人講「這個人不講人話」，那這個人講什麼話？講鬼話，鬼話連篇。他既然講鬼話，那他能算人嗎？所以你看信這一個字，一看到這個字我們就提起高度的警覺，為什麼？因為我們還想當人，不要不把自己當人看，那確實對自己是很大的侮辱。所以他守住這四條。

第一條戒妄語，『信為先』，不是騙為先，『詐與妄，奚可焉』

』，戒妄語，他不願意說騙人的話，不願意說這個話。所以我們看，司馬溫公曾經說到，他說我一生沒有什麼超過別人的，沒有，如果說你說我一生有什麼過人之處，他說沒有，但是有一條，沒有愧對自己，就是我盡這一生所做的任何事情，沒有不可以對別人說的，我沒有辜負過任何人。這個是很重要的。所以他的學生就請教司馬溫公，他的學生劉安世請教司馬光先生，他就講，他說我們人一生要修養德行要從哪裡開始做起？司馬溫公就告訴他，從不妄語開始做，從不妄語這一條開始守，一個人的德行就開始慢慢增長，這個也是很重要的一條。

第二條『話說多，不如少，惟其是，勿佞巧』。這個告訴我們，說話不在多，話不在多，在什麼？在於利益聽話的人，在利益交談的對方，在利益他，不在多。再來下面，「惟其是，勿佞巧」，告訴我們什麼呢？要就事論事，不在說話多麼的動聽，多麼的美妙，不在這裡，換句話說，就是真誠，不是耍嘴皮子，不是講求言語的美麗、言辭的豐富，不是這個，不是的。所以這裡上面寫「戒綺語」，這個綺是什麼？其實這個綺，我們知道這個布，比較貴重的布它繡的這個花邊都很漂亮，那個花邊就是這個綺，這個綺就是花邊，就是那個很好的布料的花邊。所以綺語就是指的花言巧語，就是我們孔老夫子說的巧言，巧言利口，指的就是這個，把話說得天花亂墜。那問題來了，話說得天花亂墜好不好？不一定，為什麼？其實如果這個人他是講利益眾生的言語，那綺語也沒有關係。可是往往講綺語的人不是這個存心，佞巧的人不是這個存心，他是什麼存心？他是採取欺騙或者是蒙蔽，或者是要操控別人的這個動機，都有這些動機存在，想要騙取別人的稱讚還有名利，都有這些動機。換句話說，我們學這一句話一定還是要從根本裡面去學，再問我們自己，有沒有欺騙別人的動機，從這裡學。如果我們是一片真誠

，那麼還要注重我們的什麼？修辭，為什麼？希望別人在聽我們這一片真誠之語的時候也能夠不要產生誤解，這就不是綺語了。所以這一條很重要。但是我們現在社會上很容易犯這一條，怎麼說？我們打開電視，很多綜藝節目就犯了這一條，這個我們要遠離。

「話說多，不如少」也給我們一個啟示，就是一個人寡言很重要。《易經》裡面告訴我們，「吉人之辭寡」，吉人，就是那個吉祥的吉，這個人很吉祥，什麼意思？這個人事業成功、家庭美滿、身體健康，這個人吉祥。吉祥的人他的特徵是什麼？寡言，吉人之辭寡，他的詞彙、他的言語很少。「躁人之辭多」，浮躁的人他表現出來的就是什麼？言語很多，一刻都靜不下來，東家長、西家短。我們從他的言語當中就觀察到他內心的狀態是什麼狀態？浮躁不安，像熾盛的猛火一樣燒個不停，這個從他的言語就看出來。所以古人也說到，他說「人平不語，水平不流」。水到了平地的時候它就不流動，水會流動一定是這個地不平。換句話說，人為什麼會想講話？心不平，不平則鳴。可是心不平，末學告訴大家，對自己傷害很大。中國人的學問修養，修養什麼？心平氣和，修養這個，這是中國的學問，我們要牢牢的記住這個核心。《中庸》裡面講，「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和」，這個是修行的綱領。換句話說，七情，一般人放縱七情是走迷惑顛倒的路線，修道人他七情要把它做什麼？做調和。中節，什麼叫做中節？就是七情五欲發出來的時候不過度，最好不發，但是要發要能夠知道中節，中什麼節？禮節，中禮節，節度，有節度。修養到了某一個階段的時候，展現出來的就是心平氣和，那就是「話說多，不如少」。

下一句，『奸巧語，穢污詞，市井氣，切戒之』，這個是戒惡口，話不能夠粗暴，我們現在講的言語暴力，不可以，不要從言語當中去傷害別人，從言語當中想佔對方的便宜，這個都傷害自己的

德行，傷德了。

再來，『見未真，勿輕言，知未的，勿輕傳』，這個是戒兩舌。什麼叫兩舌？不是說這個舌頭有兩個，不是的，這兩舌的意思就是說，我們講挑撥離間，在甲這一個地方講一種話，在乙那個地方又講另外一種話。目的在哪裡？目的在讓甲跟乙兩個人的感情受到影響，分裂他們的情感，中傷他們的情感，這個是兩舌，挑撥離間。大家要了解到，這一個現象也經常的在我們的生活當中存在，存在在我們生活當中。

這四種言語的過失都傷害我們的德行，嚴重傷害我們的德行。所謂「禍從口出」，為什麼口會出禍？口不但會出禍，而且會挑起戰爭、爭端，為什麼？因為犯這四種過失。沒有這四種過失這個口講出來的話，我們說口吐蓮花，他吐出來的就是蓮花，為什麼？遠離這四種過失。所以大家就知道，這四種過失嚴重，十分的嚴重。怎麼做到能夠把這四種過失降低？寡言，總一句話，從寡言下手。當然我們下面講到「信道修德」，那個是更深層次的，從我們內心的起心動念就把虛妄的那一念給止住，這個是更深層次的，但是如果我們要開始修養這四條的時候，唯一的一個好辦法就是少說話，甚至於可以採取止語。在修行的道場我們可以發一個牌子掛在身上，「止語」，就學止語，這個有莫大的好處。

這四種言語通常人為什麼會犯？因為為了保護自己的利益，為了傷害別人取得自己的利益，這個是他的目的。因此我們如果能夠時時刻刻的把別人放在心裡，時時刻刻的提醒自己損己利人，也能夠克服或者是降低這四種言語的過失所帶給我們的傷害。我們這一節課就先跟大家分享到這裡。謝謝大家。