

《了凡四訓》學習分享（二次宣講） 蔡禮旭老師主講  
（第二十八集） 2013/1/23 馬來西亞中華文化教育  
中心 檔名：55-084-0028

尊敬的諸位長輩、諸位朋友，大家晚上好！我們《了凡四訓》的課程，今天「積善之方」告一個段落，進入「謙德之效」。

「積善之方」上一次談到行善的第九個綱領：「敬重尊長」。所以在家庭當中父母長輩，在團體當中領導，包含年長的同仁，我們都應該恭敬愛護。這一段教誨後面有講到，「事君如天，古人格論，此等處最關陰德」。其實，每個人每一天，他能夠恭敬長者，就積了很多的陰德。但是假如忽略了這個重要的處事態度、做人分寸的話，那可能一天就折了很多的福報，所以切須謹慎自己的存心。

我們為人父母、為人長輩，都希望給下一代一個好的榜樣，積多一些陰德來庇蔭子孫，絕不願意禍延子孫的。但是假如不明理，可能自己積了罪業都不知道。比方，在很多生活的細節當中，「敬重尊長」，很容易忽略掉。像我們現在手機很發達，發個短信給領導：領導，剛好今天我表妹來了，下午帶她出去走一走，所以下午不來了，給您說一聲。這個短信，聽起來好像沒有錯，但細細想想這個不叫請假，這個叫打招呼。自己已經決定的事情，然後給領導打個招呼，那沒有尊重領導。他處在一個團體當中，他要安排事情，他要分配人力。你根本沒有事先預告，突然，他今天早上本來已經打算要安排哪些工作，接到一封短信，「我表妹來了，下午我要請假，不來了，跟您說一聲。」所以這個在心態當中，第一個，我們沒有能體恤領導者的立場；第二個，也不夠恭敬。真的恭敬所流露出來的言語，應該是：「我表妹來了，不知道下午工作忙不忙？」

方不方便我請假？假如不行，我再做安排。」這樣才是一種對領導者的尊重。假如好幾個同仁都是，先決定了才告訴領導，那我看這個領導一個頭兩個大，白頭髮會長得特別快，突發事件很多，難以應付。所以對待領導者，我們在言語態度當中都要注意，不失恭敬。

比方說，我們給領導提建議，確實也是為了領導好，也是為了團體好，這個心是可貴的，但是這個心要能保持。比方說，提了意見，領導不是很採納，那我們就情緒很大，甚至開始抱怨，抱怨給同事聽、抱怨給親朋好友聽。這就跟我們為領導、為團體好的初心相違背了。不只違背了，那怨天尤人這個有損自己的福報。再來又講給別人聽，講給親朋好友聽，這就言家醜了。結果是什麼？造成其他的同仁對領導、對團體更對立，這一點好處都沒有。所以人要理智、要很冷靜，每句話每個行為對自己、對團體是利還是弊，不能意氣用事，「小不忍則亂大謀」。

大家想一想，以前的人忍耐的功夫比我們強很多，其實他們是從小鍛鍊。那是幾百個人住在一起，哪有可能沒有磕磕碰碰，沒有摩擦矛盾？但是為什麼還能處得融洽？能夠忍耐、能夠包容，能夠柔軟地去應對進退，能夠不計較、不放心上，他就養成這樣的修養，他就能時時為大局著想。人的成熟度、人的度量就這樣鍛鍊出來。現在小家庭，父母做得有什麼不如自己意，就暴跳如雷。到團體當中就很難為大局想，很難體恤領導者的立場，所以確實人才從家庭教育出來的。從小養成這些恭敬，這些為大局著想的處事態度。所以掌握情緒的人才有成熟度。

今天給領導建議，他不能接受，那不能有情緒，這個時候怎麼辦？經典就是理智，經典怎麼教我們？「怡吾色，柔吾聲。諫不入，悅復諫。」你說，都要求我不要求他，真不公平。其實我們要了

解上天是公平的，因為福田靠心耕，怎麼會不公平？公修公得，婆修婆得。你領導愈不能理解你，你還能夠一片忠心，這個功德無量無邊。

我們看商朝比干，仁慈之人，那是聖人，他勸皇帝，到最後他的心還被挖出來。我們相信這樣的聖人，他一定有大福、厚福在後，生天享天福，最起碼。而看他的後代子孫，林氏就是比干的後代。我們成長過程當中，尤其我們福建人，有一句話叫「陳林半天下」，你就了解林氏的後代有多興盛。這證明什麼？「試看忠孝之家，子孫未有不綿遠而昌盛者。」所以人世間沒有吃虧的事，也沒有占便宜的事情。真正遇到很大的境界考驗，難行能行、難忍能忍，自己的德能增長、福報增長、智慧增長，不吃虧。所以二十四孝之首舜王，我們所遇到的人生境緣，絕對沒有他這麼困難，父母不能接納他，還要陷害他，他完全反省自己，像個嬰孩一樣地在那裡流眼淚。我們想一想就像一兩歲的孩子，好像犯錯誤了，很想去抱媽媽，媽媽不讓他抱，他在那裡孺慕之情，心裡不裝父母一點不是；甚至父母愈打他，他抱得愈緊。這樣的赤子之心保持終身，最後還是感動了他的父母。所以這些聖王、這些聖人，他們行忠、行孝都給了我們很大的啟示。所以能時時守住自己這一顆善心、真心的人，必有大受用，必有後福，一點都不吃虧。人明白這一點，心就平了，境緣就無好醜，逆來順受，都能歡喜面對。

給領導反映好的建議不能接受，坦白講很正常。大家想一想，歷朝歷代幾千年的歷史，大家算一算幾個唐太宗？再換一個角度想一想，別人勸我們，我們一次就聽了嗎？「己所不欲，勿施於人」，我們也沒有不貳過，我們也沒有人家勸一次就聽，怎麼就變成要求領導、要求身邊的人就要一次就聽？所以我們很多煩惱過不去，往往在自己的心態上跟傳統文化背離了，跟理智背離了，順著自己

的習性才會卡住。

傳統文化常講，「嚴以律己，寬以待人」，我們對自己嚴格要求，對別人要包容寬恕。領導一次不能接受很正常，「諫不入，悅復諫」。其實都是自己受益，「悅復諫」，這個「復」裡面培養出我們的耐心；這個「悅」，看領導心情比較好了再勸，培養我們敏銳的觀察力。這不吃虧，都是自己福報跟德能的提升。緊接著，我們堅信「精誠所至，金石為開」，在現在這個時代，人念念為對方想不容易。我們想一想，假如你這一輩子遇到的人當中，有一個人念念都是為你著想，我相信你有一天真正明白了，你會非常感動，也會非常珍惜他。因為人的心都是肉長的，他是有感覺的，他一時間的不理解，那很正常。等到他理解了，他會非常感動，他會珍惜這一段難得的因緣。所以俗話講「精誠所至，金石為開」。

這個領導我們建議了，好的建議，建議完了也要放下，自己心裡不要有罣礙。建議是我的本分，決策是領導的本分。假如決策不順我的意思，我很生氣了，我們也搶了他的職權。「君子思不出其位」，我的本分盡好了，我心安理得。假如領導沒照我建議的去做，我就很生氣，那變成我們的控制的念頭、佔有的念頭，甚至於變成對立了。跟領導對立起來了，怎麼看他都不順眼。所以這一些本分、道理都要想清楚，想不清楚一個念頭錯了，可能自己那一兩個月心情就很不好，很可能是自己障礙自己，自討苦吃的都有可能。所以理得心安，人世間怎麼可能每一件事情，事事都如意，都順我們的意？不可能的。但是如何在人生不如意事常八九當中，又能夠理得心安，就是很明白自己的本分跟處事的分寸。盡本分就放下，別罣礙了。那剛剛跟大家交流的是為人臣的心態。

坦白講，不只下屬要尊重領導，領導也要尊重下屬。很多學傳統文化的人，有時候心裡會有點不平衡。比方，這個怎麼都要求我

們女人，不要求男人？怎麼都要求我們下屬，不要求領導？怎麼都要求弟弟，不要求哥哥？怎麼都要求兒子，不要求父母？其實經教是圓融的，對每一個都有要求的。而且學習的心態應該都看到要求自己，「正己而不求於人」，不能去要求別人。不然一要求別人，自己又做得不好，反而被人家怨，被人家不滿。孔子也說過「其身正，不令而行」，應該都是要求自己做好，別人自然而然佩服、感動、效法。道家也說「正己化人」，那個化是自然的感化，不是控制的，不是苛求的。

我們看《德育故事》裡面有提到，女子要求四德：婦德、婦功、婦言、婦容。男子要求禮儀三百、威儀三千，所以對男子要求也是很多的。包含君臣的關係，假如現在領導人真正效法古聖先王，當領導的比臣子的要求更多。我們看歷史當中一個皇帝一個天子，左史記事，右史記言，一句話都不可以亂講，全部把它記錄下來，多嚴格。再來，皇帝三、四點就要早朝，每天如此，起那麼早就要為天下蒼生服務了。還不只他，他的小孩全部要起床讀書。所以「為君難」，不容易的。所以「上行下效」，其實這句話也是表現出對領導者的要求是更嚴格的，包含我們學「君道」，「湯曰，萬方有罪，罪在朕躬」。所以領導者都要有這些態度，他才能夠真正對於他負責的事情戰戰兢兢、謹慎的去把它辦圓滿，不會亂行使權力，不會用他的習氣去辦事情。

在這個時代我們去要求、指責他人，實實在在講是我們不夠厚道，太苛刻，為什麼？「先人不善，不識道德」。這幾代人傳統文化學得都不足了，甚至沒學過。沒學過我們還苛求他，我們就不厚道了。你說，怎麼連這個都不懂？他說我爸沒有教我，你說找你爸去。結果他爸說，我爸也沒有教。好，找你爺爺去。他爺爺說，那我也沒有學過，那好找你曾祖父去。我們一群人站在墳墓前面，那

還要繼續理論嗎？所以這個時代聞聖教的人是有福報的人，也是有責任的人，珍惜這個福報去造福更多身邊的人，讓他們聞聖教，讓我們整個民族因為沒有學聖教的這些種種家庭、社會的悲哀，從我們止住，不要再繼續惡化，不要再讓老祖先流眼淚，趕緊把他們的教誨當至寶一樣的來愛惜、來深入，就對了。

孟子說到，「愛人者人恆愛之，敬人者人恆敬之」，所以領導者應該敬重底下的人。在《中庸》裡面就講到，治理天下國家有九個重要綱領，其中我們看到「敬大臣、體群臣、子庶民、來百工、柔遠人、懷諸侯」，你看整個做法裡都是愛，都是恭敬，都是愛敬存心。當下屬給我們提建議，對不對還暫且不論，他那一分愛護自己、愛護團體的心，那個就非常珍貴，首先要肯定他的忠心。俗話講「士為知己者死」，你那麼能夠體諒他的忠心，那這個忠臣就交心了，就一體了，就一心為團體、為國家社會謀福了。第一個，要肯定他的忠心。再來，下屬提建議決定是大好事。首先他提得不對，我沒犯錯，團體沒損失，感謝他；第二他提的意見對，我的想法也沒有錯，兩個人合起來，幾個人合起來集思廣益不做得更圓滿？沒有壞處！對一個領導者自身又養成廣納雅言的修養。一個團體、一個朝代要興盛決定有一個氣象，有一個徵兆，就是一個領導人謙虛受諫，決定是興旺的徵兆；領導人不能接受勸諫，決定是衰敗的徵兆。這在歷代的例子中決定代代都是如此。

《群書治要》裡面講，「湯武以諤諤而昌，桀紂以唯唯而亡」。商湯武王為什麼興盛？他底下的臣子為了國家謀福祉，可以正直地把問題提出來，商湯也都能包容，也不會覺得他們不給他面子，所以昌盛了。「桀紂」，夏桀、商紂，夏朝跟商朝末代的天子，「唯唯而亡」，底下人不敢講，講的人都被他殺了，所以最後就是亡國的命運。

所以下屬勸都是好的。勸對了我們不犯錯，角度對了我們也沒錯，大家集思廣益。再來，他真的看法錯誤，也是好事。因為他提出來我們才知道，他考慮哪些是需要給他提醒、引導，那不就藉這個事情你就在栽培自己的下屬。其實一個領導人，他最大的價值在哪裡？不在他做了很多事，這個表相而已，在他在這個位置當中培養出了幾個像他這樣的人才，這是對團體長遠的貢獻。所以俗話講「不孝有三，無後為大」，一個當父母的人他這一生社會地位功業挺輝煌，結果下一代沒教好，敗家了，他的成就不止等於零，還可能是負數，把幾代家族留下來的全敗掉都有可能，那他幾十年來的那個身分、地位很可能還變成人家的笑話。所以家庭跟團體最重要的一件事，培養下一代，培養接班人。不然我們國家記錄了我們做了很多事，結果你一個宰相位下面沒有人可以做宰相，國家敗了，那你五年十年前那些功業又有什麼意義？所以古人看事情不是看眼前而已，看得很深遠。所以藉由這些下屬直接提起來，你可以看到一個人的才性，看到一個人的忠心，看到一個人的思惟不足的地方，就拉拔他。所以我們看看這幾個分析的角度，下屬提意見哪有壞處？全部是好處。

下屬提意見，領導者的回應就是修養。他提意見，「好好好，提得好，我回去好好想一想、看一看。」講完石沉大海，沒什麼反應，變應付。他每天在那裡盼盼，最後他可能對我們都產生了懷疑，說要回應給我，統統沒反應。本身我們就變成了怠慢了這件事、怠慢了下屬。所以領導人的恭敬心也很關鍵，你一尊重他，有所回應，他一受尊重，他會更加積極地來盡他的本分，你把他的士氣都帶起來。提了意見，你要回應，回應的時候好的部分肯定，他偏頗的部分趕緊引導他，給他作一個說明。而且現在這個時代處處也都要互相提醒，比方說也給下屬講，你的意見很好，但是現在還有其

他的角度要考慮，請你尊重我的職權、我的決定，互相提醒一下。不能領導下了決定，不合他意了，他又不歡喜。所以這個「敬重尊長」都要落到生活當中的每一件事，包含每一個自己的起心動念上。

接著我們看積善的第十個綱領：

【何謂愛惜物命。】

這個『愛惜物命』，我們就了解到，一個人的福由心耕，愛惜物命就包含了悲田，也包含敬田。福田大分三個，愛就是慈悲，悲田；「惜」，他珍惜了，他不會糟蹋了，這個也是恭敬，對一切人事物的恭敬，尤其對物品節儉、不糟蹋，這個也是敬田；其實也是有恩田，因為他很珍惜，那就是一個知恩報恩，就好像父母兄弟姐妹送我們的東西，我們非常感念這個恩德，所以「愛惜物命」就是跟整個福田非常相應的一個處事態度。

接著經文講：

【凡人之所以為人者。惟此惻隱之心而已。】

人與所有生靈、動物比較差異的地方，就是人比較突出的德行，而能並列為天地人三才的關鍵就在於『惻隱之心而已』。我們常說「上天有好生之德」，而人效法才能並列三才。所以人修其仁道，合於天心，合於天道，就能契入天人合一的聖賢境界。從哪裡下手？就是從愛惜物命、培養惻隱之心下手。所以接著經文講：

【求仁者求此。】

真的這一生要契入仁愛大道的讀書人，就是時時提升惻隱之心，保持惻隱之心。

【積德者積此。】

很努力積功累德的人也是在這裡下功夫了。接著具體經文當中講到：



【周禮。孟春之月。犧牲毋用牝。】

在十三經當中談禮的部分有三經，《周禮》、《儀禮》還有《禮記》。《周禮》是全世界最完備、最有智慧的憲法。我們整個幾千年的文明，每一個朝代的憲法、國家的大法，都是依照《周禮》的原理原則設計的。裡面講到『孟春之月』，「孟春」是陰曆正月，叫「孟春」，像兄弟排位置大哥用孟字，孟仲叔這個是，或者孟孫、叔孫、季孫，都是以輩分來排的。孟叔季這個就是兄弟長幼先後的順序，孟是排第一，所以陰曆正月。正月的祭祀，『犧牲』這個就是指祭品，『毋用牝』，祭祀的時候不用雌性的牲畜，這個「牝」就是指雌性。為什麼？因為雌性的家畜可能有懷孕，所以就是憐憫牠可能懷孕了，一個雌性的母親懷孕，牠可能裡面還有三個生命、五個生命，都說不定，這個也是一種惻隱之心。再來：

【孟子謂。君子遠庖廚。所以全吾惻隱之心也。】

在孟子的教誨當中有說到，『君子遠庖廚』，「遠」是遠離，「庖廚」是廚房，廚房難免有煮肉。事實上在古代的家庭當中，一年差不多吃肉可能三次、兩次這樣的次數而已，春節還是什麼中秋這些大的節慶，一般是吃不到肉的，那不像我們現在餐餐都有很多肉食可以吃。孟子這段話講到，這個君子不忍心聽到、看到殺生的情況。這些教誨『所以全吾惻隱之心』，就保全自己惻隱之心。我是曾經在山區服務，有一天學校有一隻黑豬，剛好要宰來殺。那黑豬可能都有感覺，還沒有殺牠以前就有嚎哭了。我剛好在學校教書，那一天聽了那個聲音，整天都很難過。所以看到孟子這一段話真的是有感覺，「君子遠庖廚，全吾惻隱之心」。接著經文講：

【故前輩有四不食之戒。】

前輩們提醒我們這些後輩，在這些情況之下能夠不去吃肉，這都是全自己惻隱之心的方法。哪『四不食』？第一：

### 【謂聞殺不食。】

聽到牠被殺的聲音不忍心吃。它是「四不食」，這個比佛門吃三淨肉多了一條，多了哪一條？

### 【自養者不食。】

自己把牠養大的不吃，這個我非常有感受。我小時喜歡養鴿子，那鴿子母親生了小鴿子，剛生出來羽毛沒有，赤裸裸，看牠慢慢慢慢羽毛豐滿了，學飛了。我這小主人陪牠練飛，有的靈性很高，牠飛飛飛飛還停到你的肩膀上，跟你很親。那時候我還是念小學二、三年級這種年紀，自己把牠就這樣拉拔長大的，結果家裡老人說要進補，就看上我養的鴿子。家裡老人要，我們也不敢說不，就真的燉補了。坦白講，以前也不懂，假如是現在可以溝通，這些營養植物比牠還要豐富，何必一定要殺害這些生命？結果燉了補，就問我吃一點吧？真吃不下去。都用愛心把牠們養大的，怎麼可能還忍心吃牠們？所以這個『自養者不食』。

### 【見殺不食。】

殺的時候你看到，不忍心吃。這個我一講到這裡就想到小時候，看到殺雞，真的不忍心再吃。所以曾經也跟大眾分享我們是「將加人，先問己」，將加物，先問己。那我們不願意人家殺我們，我們也不應該去殺人；我們不願意人家傷害我們的生命，我們也不應該去傷害動物的生命。哪有說動物生下來就是要給人吃？經典裡沒有這句話，那是人慢慢慢慢尊大了，他比較強了。假如我們今天遇到熊，牠比你有力氣，那你給不給牠吃？那個時候熊說，你就是生下來就是要給我吃的。你受不受得了？我相信你一定受不了的。同樣的每一生命內心也在吶喊，哪有說我天生就是給你吃的？你想一想人現在有方法制服動物，所以你吃牠，有沒有哪一天人被外星人制服了，你給不給他？你給不給他吃？是！人要小心，因果報應。

你怎麼樣去傷害生命，「出乎爾者，反乎爾者」，有可能你那個惡念最後還是回到自己身上，這是大自然的定律。

所以愛護生命的人，就是愛護自己，為什麼？長養你的慈悲心，你的德行、你的福報都在增長。你今天殺害生命了，福報跟德行都在下降。所以真的，愛生命就是愛自己，這個宇宙就像一個圓一樣，你好的意念出去、好的言行出去，最後得利益的還是自己。

所以世間為什麼這麼多的戰爭？戰爭是結果，原因是什麼？就是殺生。這個理在佛門講得徹底，沒有把這些根本原因找到，所有這些惡的結果很難改善。所以佛門說，「欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲」。為什麼這麼多戰爭？因為每天殺害生命太多，這些生命都有靈性，牠會記怨，等因緣成熟了牠要報復。所以這些道理都明白的人，他廣結善緣，不只對人廣結善緣，對生命廣結善緣。所以民國初年，李叔同先生他出家之後法號上弘下一法師，弘一大師，他讓他的學生豐子愷畫了《護生畫集》，那都是很可貴的教化。

所以我們看到「四不食」，「聞殺不食、見殺不食、自養者不食」，再來：

**【專為我殺者不食。】**

這個生命就因為要給我吃才殺它，那儘量避免。我們不只不願意、禁止去殺生，我們更積極地放生。在歷史當中就有記載，漢朝楊寶他有一天遇到一隻鳥受傷了，很嚴重，他非常有愛心把牠照顧好，把牠救活了，後來飛走了。之後他作夢，夢到這個鳥銜了四個非常潔白的玉環，在他的夢中送給他，潔白代表清廉。所以楊寶的孩子，子孫四代都是清官，而且都做到皇帝的老師，已經是人臣當中最顯貴的，四代三公。他的後代楊震、楊秉、楊賜、楊彪，四代三公，跟什麼有關？跟他祖上愛惜物命、放生有關。所以人要明白，愛護生命對後世的福報這麼大，誰不願意做？

包含晉朝，在《晉書》第八十一卷裡面講到，有一個將軍叫毛寶，剛好在武漢的時候，在路上看到一隻白龜，白色的烏龜很少見，才四五寸大而已，很小，在被販賣，可能就要被屠殺了。他不忍心，把牠買來放生。後來他這個軍隊遇到一次戰役，六千人都溺死，被逼到都陷到水裡去，六千個人溺死了。結果他逃過一劫，因為在水中突然被一隻烏龜救了，是白龜，而且是五六尺大，多年以後這隻白龜長大了來報恩。有時候我們看到這個歷史非常驚訝，驚訝在哪？天地這麼大，這隻白龜有裝導航系統嗎？牠怎麼能找到？怎麼能感受到救牠的人有生命危險？所以古聖先賢契入了一個真相，「眾生與我皆一體」，不然講不通。「一體」是什麼？就像這個身體，你頭痛全身都知道，哪有說頭痛只有頭部知道，底下統統不知道，不是這樣的；甚至於你拉一根頭髮，你全身都痛。一根頭髮多小，為什麼全身感覺到？因為是一體。所以念念想報恩，萬物又是一體，牠當然有感應。

不只善有感應，惡也有感應。大陸前不久發生一件事，有個人建議他的朋友去吃老鷹小孩的肉，說可以治病。現在人亂建議。結果真的把老鷹的孩子殺害，那隻老鷹一定是肝腸寸斷，自己的孩子失去了，就要報仇，不只抓那個吃的人，那個建議的人也被抓得這個頭部都破皮了，那太恨了，一抓都把他的肉給抓起來了。結果那個出主意的人自己講：我出主意的時候老鷹怎麼會知道？可是他為什麼這麼恨我，一直要攻擊我？還是有感應。所以人這個意念、一言一行都有磁場、都有波動，一發出去，宇宙都收到了。所以俗話說「若要人不知，除非己莫為」，不能騙得了誰的。所以人不殺害生命，念念仁慈存心，隨緣盡力去愛護生命，千祥雲集，這樣的人哪怕人生本來有災禍，都能像毛寶這個下屬，逢凶化吉。

我自己有一個經驗，我第一次放生，當時整個頭皮發麻，我還

問旁邊一起去的朋友，你的頭會不會麻？他莫名其妙，哪有頭會麻？我問了好幾個，他們都莫明其妙，我就想到是不是今天太陽太大了。後來隨著深入傳統文化的經典才知道，這是祖先這些聖賢人在護佑我、在提醒我。他知道我本來就是短命，放生是無畏布施才能得健康長壽。因為我是海邊的人，我們閩南話，「靠海得吃海」。我爺爺捕魚全鄉第一名，為了謀生沒辦法。那時還沒有學《了凡四訓》，不知道，不然本來有這麼大一福報，不捕魚還是能夠有這樣的財富。所以我們就看到「無有正法，何以經世出世」，你連經營事業都不懂，要取捨行業。確實我爺爺也是很勤奮，也是很愛護我們子孫，到我這一輩全部是大學畢業，還出了兩個博士，我們是很感念爺爺。但是畢竟捕魚第一名，那捕起來的魚可能用算盤都不好算，而我又是長孫，長曾孫，承擔整個家庭這一個所做的罪業，我當然要多承擔一點，坦白講我是短命。所以上天慈悲、祖宗聖賢保佑我，就提醒我，這個孩子早就該幹這個事情了，怎麼現在才幹？所以後來明白了，那就開始不能吃眾生肉，緊接著有機緣又隨緣去放生，就對了。所以雖然現在身體比較苗條一點，但是精神狀況比十年前的時候還穩定，我十年前那時候開車都會開到睡著，真的是險象環生。

接著經文講到：

【學者未能斷肉。】

還不能馬上把這個飲食習慣去除。

【且當從此戒之。】

先從「四不食」開始。古人很厚道、很柔軟，不強迫人，讓人循序漸進來調整。

【漸漸增進。】

這個惻隱之心不斷能提起來，當然具體來講這個肉愈吃愈少，

本來是三道兩道一道，偶爾吃吃，這個慢慢慢慢『漸漸增進』。

【慈心愈長。】

其實想一想為什麼要吃肉？為了健康，那應該更不要吃肉了，尤其現在肉食裡面荷爾蒙、抗生素這些化學物質更多，對健康更沒有益處。所以：

【不特殺生當戒。】

不只這個傷害生命來吃牠的肉，應該要慢慢戒除減少。

【蠢動含靈。皆為物命。】

這個『蠢動含靈』，就一般這些蜎飛蠕動的昆蟲、小生命，牠們都是有靈知的，都有感覺。所以俗話講，螞蟻都珍惜生命，牠那麼小，牠還是貪生怕死，很愛惜牠的命的。所以『皆為物命』，都是一條命。

在歷史當中，有個人他做酒，常常這個蒼蠅不小心飛進來，很可能就溺死了，他很有耐性把這個蒼蠅救出來。突然有一天被人家陷害判死刑，結果官員每一次要寫最後的判決，一堆蒼蠅就飛過來，他沒有辦法寫，好幾次要寫都寫不了。古代的官員都讀聖賢書，他就覺得其中必有緣故，他就重審，最後就還這個人清白。愛護蒼蠅，最後救了自己一條命。所以確實行善真的能逢凶化吉。經文再提到：

【求絲煮繭。鋤地殺蟲。念衣食之由來。皆殺彼以自活。故暴殄之孽。當與殺生等。】

人每天要穿衣、要吃飯來維持他的生命，穿衣假如是絲織品，必須要拿蠶的繭來做衣服。可是要拿蠶繭，那就必須要用熱水，讓這個蛹就死在裡面，才取這個絲。那做一件衣服就不知道傷及多少蛹的生命。所以仁慈之人不忍心穿絲織品的衣服，不忍心穿動物皮跟毛的衣服。我們有時候看朋友穿來給我們，有的用浣熊的毛，用

狐狸這些動物的毛，那整個製造過程很殘忍，看了很難過。其實用麻用棉花，還有現代科技很發達，這些衣服的做法都不會傷及生命，又能保暖，又能長養我們的惻隱之心，何樂而不為？

接著，每天要吃，食物怎麼來？『鋤地殺蟲』，在整個種植過程當中，鋤地很容易傷害土裡面的生命。其實生命有靈知，事前用真誠心跟牠們溝通，應該是有感應的。還有一些仁慈的人，他們用比較大的塑膠框來種菜、種食物，就是儘量減少傷害生命，都是很難得的慈悲心。所以『念衣食之由來』，衣食的整個生產製作，『皆殺彼以自活』，殺害了牠們的生命來養活自己，更要珍惜這些衣物和得來不易的食物。

所以『故暴殄之孽，當與殺生等。』「暴殄」就是糟蹋食物，糟蹋這些物質，因為這些物質、食物的生產，都可能傷及這麼多生命，你不珍惜這些食物，還把它糟蹋了，這樣的罪過跟殺生同等。接著經文又講：

【至於手所誤傷。足所誤踐者。不知其幾。皆當委曲防之。古詩云。愛鼠常留飯。憐蛾不點燈。何其仁也。】

接著又論述到，我們每一天，不小心我們的手可能誤傷了生命，我們的腳可能誤踩了生命，一天當中不小心傷及的生靈『不知其幾』，就是說不少了。比方我們吃完的這些碗盤來不及洗，可能有甜的了，吸引很多的螞蟻過來，結果幾十隻螞蟻泡在水裡淹死了，這不是有心的，這是誤傷的，所以很多生活的好習慣養成了，才不會誤傷了生命。

道家說，「昆蟲草木，猶不可傷」。『舉步常看蟲蟻，禁火莫燒山林』。走路小心不要誤傷了生命。我們想一想，一個小孩從小就「舉步常看蟲蟻」，我相信這個孩子一定長得白白胖胖，有福報，念念存仁慈心，怎麼會沒有福報？所以現在的父母就擔心孩子以

後沒工作，沒有前途、沒有財富，那個叫杞人憂天，乾著急。福報是修來的。從哪裡修？從心地修。他能力行《了凡四訓》講的「愛惜物命」，你根本就不需要去擔心他的未來有沒有福報。所以人不明理，白操了多少心都不知道，真冤枉。操到最後傷害自己的身心，然後下一代也變得很容易操心，就不快樂。所以能明理的人，心才能安，才能夠改造自己的命運，做自己命運的主人。

剛剛我們提到「禁火莫燒山林」，我們現在看到很多國家的森林起火，有一些確實是人不小心抽菸或者是點火，最後整大片的森林燒掉。我們想一想森林對人類多重要，森林對生活在裡面的生命多重要。一把火燒掉的昆蟲生命，可能數都數不清，人不小心可能就造了自己多大的罪業。所以人怎麼可以不謹慎？可能就把自己的福報，甚至後代的福報就一把火燒掉了，所以應該要『皆當委曲防之』，要謹慎對待。

而我們說「少成若天性，習慣成自然」，這種愛護生命、謹慎的態度從小培養。佛門對於這個出家的沙彌，在《沙彌律儀》當中有讓，他們要在下床以前，每天睡醒了，下床以前要持行步不傷蟲蟻咒，有個咒語，這個咒語的作用是幹什麼？時時長養自己的惻隱之心，提醒自己不要傷害生命。咒語很短，「唵地利日利娑婆訶」。每一天下床以前念七遍，多念幾遍。大家想一想每天這樣提醒，真是心地柔軟，就內化了。一個人修身最根本的就是慈悲心，再從這一個慈悲心推演到一切時一切處一切生命，我們相信他的道德一定可以成就。

接著蘇東坡先生的詩詞講到，『古詩云：愛鼠常留飯，憐蛾不點燈，何其仁也』。這樣去做確實是非常的仁慈。老鼠這些生命牠們也要延續生命的話，都要有東西吃，所以一些吃剩下的能夠留一點給這些小生命。憐惜蛾的生命，燈能不點就不點了，因為飛蛾會



撲火，你點一個燈這個蛾飛過來太熱了，牠就燙死了。當然現在可以裝紗窗避免這一些情況發生，這個都是從生活當中這些做法來避免傷害生命，這個都是很仁慈的人做出來的事情。接著經文講：

【善行無窮。不能殫述。】

這一些善的行為把它推演開來那是無窮的行為了，『不能殫述』，這個「殫」就是不能完全仔細，不能完全列舉出來，只能提綱契領以這十個綱領來跟大家分享。

【由此十事而推廣之。則萬德可備矣。】

假如從這十個綱領再把它延伸開來，那應該無盡的善行功德都圓備、圓滿，雖然是十個綱領打開來就是一切的善行。而這個『推廣之』，這個「推廣」首先是自身，從自己去力行這十條，內化以後就能時時處處都存善心、行善事。自行，自然化他；而且自己能夠從「十事推廣之」，跟我們學習的人都能舉一反三，那就不是學呆了，很有悟性的去體會、去推而廣之。

我們接著看《了凡四訓》第四個大單元：「謙德之效」。第四個大單元強調謙虛的美德，這個意義很大，為什麼？一個人改造命運要從改習氣下手，所以「改習為立命之基」，改掉壞習慣、壞習性才能改變命運，有一些人開始改變命運很積極，可是一段時間以後懈怠了、自滿了。《禮記·曲禮》一開始，「傲不可長，志不可滿」，他一有傲慢了，自滿了他就上不去了，他就要退步了。那一退步了，過也很難再改，善也很難再積了。所以這個謙德，能夠讓我們改過積善保持以外，還能不斷更提升。所以這個德目對於改造命運是非常重要的功夫，這個謙德不能保持，不只自己不能受益，不能改造命運，甚至於因為自己積德行善，傲慢以後反而讓大眾反感，讓家人不能接受，他們也不願意學習傳統文化，那這個傲慢、不謙卑反而變成造罪業。所以這個講起來大家都覺得很重要，但是

要高度警覺才能謙卑不傲慢。

在魏大人寫給唐太宗的《諫太宗十思疏》裡面就有提到，「竭誠則胡越為一體，傲物則骨肉為行路」。一個人一開始建功立業很真誠，不同民族的人都團結在一起；可是他一覺得自己很厲害了，就傲慢了，最後連至親兄弟家人都跟他沒話講，跟他像陌生人一樣，變眾叛親離。魏大人在他的勸諫當中有一個非常重要的提醒，其實不是提醒他一個人，提醒我們每個人，叫「靡不有初，鮮克有終」。很多人都有好的開始，都挺積極積德行善，但很少看到終身保持善始善終。而這個善終要保持，沒有謙德辦不到。我們看了凡先生「四訓」的這個編排用心良苦，可謂「好人做到底，送佛送上西」，能夠體會到他的苦心，這個讀起來應該特別深刻。我們看一開始，讀書人講話都是有憑有據，不馬虎的。

【易曰。天道虧盈而益謙。地道變盈而流謙。鬼神害盈而福謙。人道惡盈而好謙。是故謙之一卦。六爻皆吉。】

其實坦白講，以前的人，他心比較淨，你說像農夫每天欲望很少，他生活很有規律，那身體健康。而因為他很單純，他也會從每一天所發生的事，他會有所感悟人生的道理，比如他一定了解，「種瓜得瓜，種豆得豆」。人只要單純、心地清淨，很可能每一天發生的事都能讓我們長智慧，我們古人這個《易經》從哪裡來？「仰觀天文，俯察地理」，不都是從整個萬物當中得到人生的啟示？所以淨的人每天都有悟處，浮躁的人每天不只沒有悟處，還一堆煩惱。

這一《易經》的話，就是從天地裡面體會的人生哲理，天道的道理在哪裡？『虧盈而益謙』。這個具體來講，比方說月亮，它十五圓滿了，「盈」就是滿了，怎麼辦？「虧」。正月十五滿月了，它慢慢慢慢就要縮小了，「虧盈」代表志滿了可能就要受損。

「步步佔先者，必有人以擠之；事事爭勝者，必有人以挫之」。你什麼都要拿第一，人家看了一定很不順眼，你太強勢了，人家一定不歡喜，可能人家就要跟你比高下了，你自己惹來別人的對立跟衝突，所以處事要謙退。所謂，家敗敗在一個奢字，人敗敗在一個逸字，討人厭、沒有人緣敗在一個驕字。驕傲自滿。所以孔子在教導他的學生也是說到，一個人德行地位福報滿了又能守得住就是靠這個謙，持就是保持，盈而能保持就要靠謙。

「虧盈而益謙」，我們看到正月初一初二初三，慢慢地它的整個亮，月的亮光就愈來愈大，這個就益謙，它慢慢慢慢能夠漸漸愈來愈有光芒。『地道變盈而流謙』，

「地道」的理在哪裡？我們看到水都往低處流，一個容器裡面水裝滿了一定溢出來，再往低的地方流，所以溢盈，滿了就流出來了，流到哪裡？流到低處。低處有道，低處就受益了，所以流謙。

接著，『鬼神害盈而福謙』，天地鬼神，看到這個驕傲自滿的人就很討厭，給他開玩笑。所以人假如突然覺得很多事情不順利，「最近怎麼好像這麼倒霉。」剛好讀到這一句，「是不是我最近特別傲慢，惹得人、天地鬼神不歡喜了，討厭我們了？」這個可以反省一下。「而福謙」，這個「福」就是冥冥當中暗中保佑、庇蔭這個謙虛的人。

『人道惡盈而好謙』，在人道當中，人與人相處之禮，必然是討厭那個自滿傲慢的人，然後喜歡、敬重謙虛的人，謙虛的人讓人如沐春風，一定交到很多好朋友，謙虛的人給人家留顏面，不給人家難堪，傲慢的人那個話就讓人家很難忍受，站在他旁邊覺得無地自容。所以「是故謙之一卦，六爻皆吉」，六十四卦每一卦在六爻當中吉凶相參，有的吉多，有的凶多，只有一卦是全吉，就是謙。謙是「地山卦」，我們從這個卦象看就感覺它的精神，地在上山在

下，誰都知道山一定比地高，可是它既有這麼高的智慧、德能，它還能曲得比地還低，這就代表它的謙卑。我們看聖人多謙虛，在古聖先王當中表現得淋漓盡致。我們看舜王是聖人，但他很謙退，都請下屬要給他勸諫。

接著再引《書經》上講的，這是全世界最早也是最精闢的政治哲學，一本對政治高度智慧的經典，說到：自滿傲慢一定招來損害，招來禍患，謙虛必然招來益處。這個從歷史當中都看得非常明顯，我們看開國的帝王，他謙虛，很多人幫助他。漢朝還沒有得天下，楚漢相爭非常明顯。項羽很傲慢，所以他的人全跑到劉邦那裡去了，本來他有足夠的福報跟人力，一定是他得天下，最後整個局勢大逆轉，因為他「滿招損」。劉邦都覺得張良厲害，韓信厲害，蕭何厲害，他都感謝他們，反而他「謙受益」。所以歷史是一面人生的鏡子，給我們很多益處。而孟子也說，「得道者多助，失道者寡助，寡助之至，親戚畔之」，一個人違背了道，違背了謙虛，親戚都分崩離析不幫他。「得道者多助」，天下人都來幫助他。孟子這些話都很可貴，天下人都會歡喜、順從他好的志願，好的指導，跟他同心給世界謀福利。

接著經文提到幾個謙虛受益的實際例子，當時的實際例子，給了凡的孩子，還有當時所有的人高度的信心，這些人，你們都認識。我們下節課就這些例子跟大家再來做交流。這一節課先跟大家分享到這裡，謝謝大家。