

《群書治要》中修齊治平的智慧（第二回）—依止在一個榜
樣上 成德法師主講 （第三十五集） 2023/5/4
馬來西亞馬六甲 檔名：55-226-0035

諸位法師、諸位傳統文化的同道，大家吉祥！我們翻到三十一頁，我們今天從三十八句開始學習，我們先念一下經句：

【民之過在於哀死而不愛生，悔往而不慎來。善語乎已然，好爭乎遂事，墮今日而懈於後旬，如斯以及於老。】

經句都是指導我們知過，進一步我們能夠去改過。像這個句子當中，我們先看一下可能不容易馬上知道的詞句，像『遂事』，「遂事」就是往事，已經經過的事，這個是遂事。還有『後旬』，這個「旬」是時間、光陰的意思，我們一般說一句是十天。

一開始提到『民之過』，人的過失，『在於哀死而不愛生』，為死亡悲傷卻不珍惜有限的生命。我們看到有人離世了，我們有沒有提起一種警覺？這個好像祖師有說到，「我見他人死，我心熱如火，不是熱他人，看看輪到我」。祖師他們在面對別人的死亡的時候，他借這個境提醒自己「哪一天輪到我了」，他的警覺性很高，進而珍惜生命。「何不於強健時，努力修善，欲何待乎？」要趁著這個身體健康的時候趕緊精進，尤其老實念佛。古人一向專念，自然垢障消除。不能等到業力現前，身體不好了，想精進，提不起勁來了。所以我們常常提到善財童子五十三參，那代表一切境緣都是老師。我們今天見到有人離世了，他也在提醒我們珍惜生命、珍惜時光，假如沒有提起這樣的心境，可能哀傷個幾天還是依然故我，沒有變得珍惜生命。

成德前幾年就有朋友，他的孫子輩的，小他兩輩，十七歲胰臟癌。胰臟癌是癌症中最厲害的，癌中之王。這個孩子的天分很高，

某一個樂器屬於世界頂尖級的能力，國家級的表演人家都找他去，才十七歲，一般人覺得大好時光。哪知道這麼瞬間，消息來了，幾個月之後就走了。這個十幾歲的孩子有沒有在給我們說法？不能覺得人平均壽命都是七十多歲，有可能我們因為這個平均壽命就對無常失去警覺性，都有可能。成德遇過一位得過胰臟癌的同修，後來他念佛念好了，癌中之王，他念好了。所以這個也證明我們佛門講的，「一念無明生三細」，三細相，叫業相、轉相、境界相。業相，就阿賴耶出現了，整個宇宙、自然現象出現了；再來，從阿賴耶生出轉相，轉相是精神現象；從精神現象再變現物質現象，叫境界相。我們一起心動念生三細相，這個宇宙這麼來的，就是起心動念，波動了，就現整個世界。從這裡我們也了解，物質從哪裡來？從精神、念頭相續產生的幻相。這個說法是近代量子力學家說的，但是佛法在三千多年前就講了，科學現在都慢慢證明佛法。既然物質是從念頭變現出來，念頭轉變了，這個物質就變了。所以西方很多科學家致力研究念力的祕密，後來還有出書。

一個人身體不好，很可能是因為他的念頭比較消極悲觀，這個物質的狀態就不好，首先這個經絡就不是很通暢。所以這位同修他一念阿彌陀佛，他胰臟癌念好了。有一次我當面見到他，我就跟他請教，我說你現在念佛比較精進，還是你當時得胰臟癌的時候念佛比較精進？他說當然是那個時候，我快沒命了，拼命念，當然求生意願也很強，這麼嚴重的病，就一心念佛吧，念好了；沒病了，就沒那麼精進了。所以《華嚴經》有說，勇猛精進度一切眾生出生死海。一個人的精進能夠不懈怠，還要發願，發眾生無邊誓願度的願。再來，人警覺性要提得很高，不會蹉跎時光的話，那得要就像普賢菩薩給我們的警眾偈：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚」。我們念這段文的時候要隨文入觀，大家現在腦海裡有沒有浮現這個魚

的水愈來愈少？如少水魚，「斯有何樂？大眾當勤精進，如救頭然」。現在頭著火了，還會不會去喝咖啡？還會不會去逛街？如救頭然，「但念無常，慎勿放逸」。所以修行人珍惜時光，珍惜命光，比黃金還珍貴。有十分鐘，念十分鐘佛。一聲佛號，《觀無量壽經》說的，能滅八十億劫生死重罪。所以能念無常的人，警覺性就高了。所以這一句就提醒我們，不能結了疤就忘了痛，這些世間的現象都在給我們說法，我們都要引以為戒。

當然自己很慚愧，聽完瑩珂法師的事例，人家念三天就把阿彌陀佛念來，這麼勇猛。我有一陣子身體不是很理想，身體不聽我話，做不了主，我說這個繼續不好下去，表不了法。出來推廣傳統文化，是希望自己不求有功但求無過，假如才四十多歲身體就很不好，又表不了法，那就很遺憾，對自己當初發的這分心就反而適得其反。當時就想到了瑩珂法師，你看人家念三天阿彌陀佛就念來了，所以自己也想磨鍊幾天，反正這個身體不聽話了，就趕快走了。結果念啊念，妄念很多。要學習人家瑩珂法師可不是這麼簡單，人家可以不吃不喝，就這樣真是死心塌地念佛。所以我們看到這些榜樣要效法，那都要下一番深功夫才行。所以「見人善，即思齊」，也不簡單，得要放得下一些習慣，尤其是不好的習慣，我們才效法得了別人的長處。

比方說下一句提到了，『悔往而不慎來』，對過去的事情後悔，卻不慎重考慮將來。這也是一種習慣，面對過去很容易懊悔。師長提醒，你以前錯的事最重要的「後不再造」，不然你又給它想一次，你又造一次了，阿賴耶的種子又種下去了，老和尚講得很清楚。好不好做？不簡單。要把這個習慣轉過來，這個習慣轉不過來，念佛要念得好也不簡單。你看夏老指導我們，「不念過去與未來，專念當前這一句」。其實這一段教誨也是在指導我們安住當下，可

是我們很容易擔憂未來，就沒有安住當下，就陷在煩惱裡面。我們有時候說「我自己的事我自己做主」、「我可以控制得了」，講這種話的都還不夠認識自己，真正警覺心高的人，話都不會講這麼滿。所以我們得要認識，我們的妄心是很厲害的。妄心叫阿賴耶，裝了這一生，甚至過去生好多的種子。不知道大家有沒有經驗？比方念佛，念啊念，突然冒了一個念頭自己都嚇一跳，我怎麼起了這個嫉妒的念頭？我以前沒有起過，怎麼冒出來了？阿賴耶識那倉庫裡面多少種子！起了邪念，自己嚇一跳。甚至於古人講的「一失足成千古恨」，落得這樣下場的人，他在那個最關鍵的時候，他一定不會想到他最後是這樣，他一定想不會的，我控制得了。你看喝醉酒了，他喝醉以前他一定還拍著胸脯在那沒問題，等到喝醉了，後面不醒人事了，犯下殺盜淫妄的過失，來不及了。所以我們的祖先，包含佛陀，他們有高度的智慧，他們知道人的阿賴耶識的作用太厲害了，所以儒家制定禮，佛家制定戒。你看，男女相處有分寸、有禮教，禮不守了就不能防微杜漸，所以現在墮胎的，一年人數有多少？所以我們假如太自我了，自己的看法、想法感受太強了，就不能真正懂得佛菩薩、聖賢人的考慮，都順著自己的想法看法，最後要吃大虧的。

第二句提到的後悔過去的事情，所以我們不隨順這個習氣，應該是提起一個很恭敬謹慎的態度。首先是自愛，我已經犯這個錯了，我不能讓我繼續犯，這才是自愛。所以顏回不貳過，這是自愛。有一次孔子問他三個學生，什麼是智者？什麼是仁者？子路首先回答，「智者使人知己，仁者使人愛己」。接著子貢說，「智者知人，仁者愛人」。最後是顏回回答，顏回說，「智者自知，仁者自愛」。大家想一想，不自愛的人能不能愛人？我想大部分人都會覺得我會愛人，可是大家冷靜看一看，這個世間男女談戀愛，煩惱增加

了還是減少了？你們有沒有聽過哪一個親戚朋友談戀愛了，煩惱輕、智慧長？有的話現在可以發表一下，我看這個不是普通人，對不對？大家想一想？戀愛幹什麼？世間人都覺得我去愛人，奇怪，愛人怎麼會增加煩惱？愛人，為善最樂，助人為快樂之本，怎麼會變煩惱？這些問題我們得想清楚，自愛的人他不隨順習氣，他才能愛人，不然他習氣做主，別人哪有不被他傷害的道理？一個人脾氣都控制不住了，「我一定好好去愛一個人」，那不大可能。所以顏回這兩句話很有味道吧？智者自知，仁者自愛。所以孔子教給顏回的是「克己復禮為仁」，一個人要先克己，自愛了，他才能夠去愛人。

所以我們看孔子讚歎顏回的德行，「不遷怒，不貳過」。不遷怒，不隨順自己的瞋恚心，都是克己的功夫；不貳過，不隨順自己得過且過的習氣，認真對待已經發生過的事。真正懺悔過往，敬慎，不要再犯同樣的問題，這樣就不會「悔往而不慎來」。當然這一句也是我們《群書治要》特別重視的精神，前事不忘，後事之老師。一個人能夠真正回頭，看一看自己走過來的路，心真的沉澱下來，反思我在五倫關係當中有哪些不足、錯誤。因為想清楚、看清楚了，才不會稀裡糊塗的又犯了。可是沒有認真反思完，強者先牽，那個本來的習慣還是會做主。大家有沒有經驗？我很不想怎麼樣，可是一境界現前又忍不住了。所以我們心太浮躁了，要靜下來。就像我們前面提到曾子內省的功夫，三省吾身，我們也舉了曾國藩先生他每天寫日記。那個就是把心沉澱下來，對自己的錯誤有比較深的領悟，進而提醒自己不要犯，不要再犯。

再來是靜坐，把心靜下來。道生於安靜，一個人的道心要能增長，那他一定要靜得下來，不然不可能增長道心。為學第一功夫，「要降得浮躁之氣定」，要「知止而後有定，定而後能靜」，這個

安靜，靜下來多重要，「靜而後能安，安能後而慮，慮而後能得」。
。所以我們今天思考問題，能思考出很好的解決方法，前面要有定、靜、安的功夫，不是說我好好想想你就能想出好的方法，你心靜不下來，結果本來要去幫忙別人，愈幫愈忙。所以這個靜心，像曾國藩先生用的是靜坐，像我們念佛人可以用念佛的方法，每天半個小時、一個小時專注念佛。而且還要把專注念佛靜下心的這種狀態，要延伸到其他的時間裡面去。念佛是習定靜心，那也要延伸到任何時候提醒自己習定靜心。「一切言動都要安詳，十差九錯只為慌張」，所以一察覺自己有點著急了，就要趕快調整自己的身心。比方有些人講話很快，代表心一定比較急。「你講話好像有點快？」

「我習慣了，我本來就這樣。」有時候提醒人家不一定能理解、能接受，這個時候我們就「阿彌陀佛」，緣不成熟，這個不能強求。二十歲到四十歲只能暗示一下，四十歲以後不能講，這個克己復禮，非禮勿言，講話要看時機。不要「我這個人就是這樣，我非得給它講個痛快不可」，那不是他的問題，是自己的問題。這個「前事不忘，後事之師」，很重要！

當然也很慚愧，自己同一個壞習慣也是進進退退。像我們處在高位，不能常常激動，比方人家來要求什麼事，你不能桌子一拍，「好！沒問題」，你底下的人就被你搞累死了。比方走後門走到我這裡來了，我心裡想「就一個人，有什麼大不了的」，可是可能這一個人，人家整個分組就打亂掉了，它有好多工序。所以不能站在自己的感受、想法，得要去體恤同仁；不然一次、兩次、三次，以後沒有人要跟你幹，這個叫「將帥無能，累死千軍」。現在找我走後門的人少了一些，我一直在克制自己，所以講到這些句子也很慚愧。我好像上一次還跟大家提到，見到一個英國人，七十多歲了，大家有印象嗎？在英國的時候，我跟他交流，舉了好多前世今生的例

子、記得前世的例子，讓他相信有來生，這對一個人很重要，因為他沒有宗教信仰。我就舉了一些科學家研究的例子，記得前世的，我講了好幾個。他說，可能是偶然吧！所以我都感覺，人要改變，尤其成年人要改變他的思想，你不能強求，你只是他一個緣而已，他願不願意改是他決定的。我們假如看不破這一點，就會皇帝不急，急死太監。這個比喻又有點怪。

其實，人要看懂萬法因緣所生。我們對任何人，哪怕是你的骨肉，你只是他的緣，因在他身上，他是主人，主伴圓融，我們是配角。你看一個家庭有三個孩子，父母對他來講是同一個緣，可是面對父母這個緣，三個孩子受用不一樣，聽父母話的他受用得多，比較不聽話的受用得少。同一個緣，為什麼受用不一樣？當事人決定的。這個因緣我們能看懂了，絕對不責怪別人，因為都是自己決定的。我們說親因緣，我們要去親近誰，自己決定的；所緣緣，我們要去接觸什麼緣，我們自己決定的。親因緣是我自己，我要提起正念還是我要提起邪念，這是我決定的，我的阿賴耶識裡面有善的種子也有惡的種子；可是當我願意珍惜時光，去親近經典、親近老和尚，這是我的所緣緣，調出來的都是我的善根；我也可以整天去看手機，去浪費時間，甚至還看到暴力色情，這也是我決定的。無間緣，無間就是不間斷的一直接觸。還有一個是增上緣，增上緣就好像忍辱仙人遇到歌利王，歌利王是他的緣。歌利王割他的肉，這麼惡劣的緣，但是忍辱仙人會修，他快速提升了，他借這個境界修了忍辱波羅蜜，圓滿了，所以他提前成佛，超過彌勒菩薩，這叫逆增上緣。你看這麼惡劣的緣，他還是提升了，所以「行有不得，反求諸己」，很有道理吧？這自己決定的。所以這些道理我們想清楚了，不怪任何人。

所以我們剛剛提到悔往，人的一個習慣就是都會後悔過往。人

心裡都不要裝那些不好的事，不要讓垃圾充滿自己的心，心裡要裝什麼？裝佛的恩德、眾生的恩德，尤其是父母、師長的恩德。你不只不裝那些後悔的，要念恩，把怨給忘了，那我們就有知恩報恩的動力了。悔往的人就比較消極沮喪，念恩的人他會積極努力去報恩。

下一句，「善語乎已然」，就是總是常常說既然都已經如此了。其實這個是推卸責任，不樂觀積極去面對事情，這都是一種性格。我們也常常跟大家共勉，面對事要positive，不要negative。修行就是改性格，阿彌陀佛是無量光，很陽光的，沒有黑暗的地方，我們現在心要同阿彌陀佛，所以看什麼事情都要很積極樂觀。我們每天早上起來都會照鏡子，相由心生，照照看自己的臉有沒有愈來愈積極樂觀？嘴角是往上還是往下？這個都要自己去檢查。尤其我們已經遇到師長，師長的教導是讓我們看什麼事情，事事是好事、人人是好人。你這個念頭能轉過來了，那真的是事事是好事、人人是好人。所以我曾經遇到一些十幾歲的孩子，我看他們笑容滿面的，我都叫他們陽光少年。

下一句講，『好爭乎遂事』，喜歡爭辯過去的往事。俗話說事後諸葛亮，其實會「好爭乎遂事」，這個有時候是性情上好勝心強，都要做一些事好像自己言語要佔上風。其實都要在當下能觀照到自己這個心念不妥，要觀自在。在那裡跟人家爭辯，身心都已經在煩惱裡面。觀自在，觀自己的自性在不在。我們的心念跟性德相應，身心是放鬆的，這個我們自己可以去感受感受，好爭的人可能也是一種性格，就不認錯、不服輸，這個都要改。這一點我以前也很嚴重，念初中的時候，跟一個同學爭辯一件事，爭啊爭，搞到最後還要逼同學，你贊同誰？還要逼著班級要選邊站，你贊同他還是贊同我？習氣很重。其實好爭辯有時候還是自卑，好像要爭得佔上風

了自己才感覺比較心安。好勝的人很多也都是自卑，好像要藉由這些事證明自己行。我們努力的動力應該是願力，但願眾生得離苦，這種動機是正確的。但有時候我們在做一件事的動機、動力是好勝，反而是很自卑，「我要證明給你看」。所以自卑的人，因為貧窮自卑，等他有錢了會怎麼樣？會自傲。因為沒有地位自卑，拼命讀書，等到有一天他當了官，會怎麼樣？這個因地不真。所以我們說觀心為要，看清楚自己的心念、動機是什麼。這個心念看不清楚，有時候看起來愈精進，離道愈遠。我們精進的動力是跟人家攀比，愈精進會不會這個執著愈深？有些人學習是求知欲，別人講的東西我沒聽過，多丟臉，趕快多看一點，這個動機不對了，結果不會太好。

接著，『墮今日而懈於後旬』，荒廢了今日，更懈怠於將來的時光。『如斯以及於老』，就這樣一直到老死。所以印光祖師用了一個字叫「吞」，都被無常吞了。「一日無常到，方知夢裡人」，來不及了。所以儒家講「知止而後有定」，這個止，「止於至善」，這個止就是最好能夠止在一個榜樣上，然後就好好去效法他。我們沒有很具體明確效法的榜樣，是很容易鬆懈的，假如又跟張三、李四比，那就更麻煩了。所以師長有講了一句，學儒就學孔子、學道就學老子、學佛就學釋迦牟尼佛。我們是止在這些聖人，效法他們，我們這個心能提起來，不容易造惡，那個惡也止住了。但是我們現在人的分別比較重，一想到孔子，好遠，二千五百多年，我又沒有跟他相處過，也沒見過他，好像給自己的動力就沒有那麼強。所以一般來講，自己最崇拜的人，以他為榜樣。你要做什麼事情，比方說成德假如以老和尚為榜樣，老和尚會怎麼做、老和尚會怎麼考慮，整個自己的狀態就不一樣了。

當然我們歷史當中有很多聖賢，包含祖師大德，我們還可以具

體，比方說蓮池大師有讚歎過一位法師叫伊庵權禪師，弘一大師還把這個禪師的榜樣也選錄在《晚晴集》一百句裡面。這個伊庵權禪師他是從早到晚都念佛，到了晚上痛哭，「我怎麼又浪費一天」，他已經精進成這樣。他每天晚上流眼淚，「我又蹉跎一天了」。看到這樣的榜樣，只能深呼吸，「縱去遠，以漸躋」。離我們最近，其中我們黃念祖老居士對佛門的貢獻巨大，為《無量壽經》做註解，你看他留下多少法身舍利；到佛學院裡面，底下都是法師，他在那裡授課。他這麼多責任，他說我是生死的凡夫，不能不重視修行，雖然有這麼多工作任務，但是每天念佛不能少於三萬。我們假如念佛，以黃老、伊庵權禪師為榜樣的話，我想我們也不容易懈怠了。

弘一大師親近過印光大師，對印光大師非常佩服，他總結他在印光大師身上學到的，修行的重點他整理成十六個字，「注重惜福，力行習勞，深信因果」，深信因果的人不怨天、不尤人，還有「專弘淨土」。我們以印光大師這些德行為榜樣，注重惜福就不浪費福報。所以我們淨宗有惜福水，吃完飯再加一點白開水，把它涮乾淨。印祖這時候看到人家碗裡面還有飯粒，印祖會罵，會呵斥他「你這麼大福報！」還有，力行習勞。人不習勞，我自己的感覺，反應會慢慢變遲鈍。不知道這個四肢活動跟腦部是不是有關聯？你愈不活動，好像反應會加慢。而且成德也觀察，也聽人家說到，常常被人家照顧，慢慢就體恤不到人家的辛苦。因為常被人家照顧，自己就少做了，少做之後，這種感同身受的心也會弱。所以看完這十六個字，也要以印祖為榜樣才好。我們李炳南老師九十五歲了，都沒有用人家來照顧，都是自己來的。

其實這些榜樣對我們都是特別重要的。因為我們的根性，我們的家庭、學校、社會的成長緣分，都遠遠不如這些高僧大德，而他

好的德行我們還不效法，那我們幾乎不可能成就了；我們的根性、緣分都不如他，還不效法他，那只有輪迴的分，這樣的思惟我們得要常常提醒自己。比方以老和尚這樣的大善根，又從胎教開始有傳統文化的影響，又有戰亂的洗禮，有悲天憫人的胸懷，他還要遇到三個頂尖的老師，而且最後一個老師還跟了十年。你說我們現在講幾堂課我的道業就成就了、我開悟了，我們都還沒跟過善知識，我們對經典有沒有可能是理解偏了？而且我們也沒守這三個條件。老和尚守了，才得清淨心。他老人家這樣的根性都要守，我們不守行嗎？話就能講到這裡了，就不能再往下講了，再往下講就是非禮無言，這個言語已經過了。因為老法師有說，現在這個時代民主自由開放，沒有父子關係了，只有朋友關係，朋友不能講太多次。《論語》有說「朋友數，斯疏矣」，朋友最多勸三次，太多了就疏遠了，人家不見你了。

所以我們最具體的榜樣，老和尚。能夠更細緻到，比方說有同修很慈悲用心，將《老和尚的身教》裡面跟《弟子規》相應的行誼，跟《弟子規》的經句編在一起，「老和尚身教—《弟子規》一百一十三件事」。我們看一則就效法一則，因為我們很崇敬老和尚，我從今天開始依這個為標準。包含我們在聽經的過程，有聽到哪個祖師大德、聖賢人他做到的哪一點，我們都效法他。人的這種修知恥心，知恥近乎勇，我恥不如這些聖賢人，就很有動力了。

好，今天時間到了，就跟大家交流到這裡。謝謝大家。阿彌陀佛！