

《了凡四訓》。諸位觀眾，我們上一集說到素食衛生、衛性，衛性就是保衛我們的性情、情緒。佛講三條，除了講求衛生、衛性，還講求衛心，保護自己的慈悲心，養自己的慈悲心。所以不食一切眾生肉，這個有道理在。佛家確實通情達理，我們一般人講的，他的教學合情、合理、合法，它並不是一成不變，它是活活潑潑的，我們要懂得這些道理。

在素食蔬菜裡面，佛法揀別五種蔬菜不吃，這五種叫做五葷菜。諸位想想看，「葷」是草字頭，葷不是指肉類；肉叫做腥，腥味就是腥臭味的意思，肉是腥。葷是叫做辛，五辛，叫做葷辛，葷辛是植物不是動物，這個要戒除的。肉類是屬於腥，腥的，腥就是我們現在講腥味的，肉就是腥的。葷它是素的，只是它的味道比較不好，五種，五種菜：蔥、大蒜、小蒜（蕎頭）、韭菜、洋蔥。佛在經典裡面跟我們說，這五辛我們不吃。為什麼不吃？這五種東西，生吃會刺激生理，容易發脾氣，因為這個原因，防止你發脾氣，少動肝火，所以戒除；熟吃，這個東西會產生荷爾蒙，容易引起性衝動，是這個原因，不是別的。但是如果用這些東西做香料配在菜裡面，這個可以，為什麼？它不起作用。所以一定要知道，佛家這些戒律真正用意之所在。

佛家在戒律裡面戒酒，五戒裡面不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，佛說酒本身是沒有過失，酒也不是殺生，酒也是植物去釀造的；但是酒你如果喝醉，怕你去造殺盜淫妄，去犯前面這四條重戒。所以酒是防止、預防，本身沒有過失，這個我們要懂。但是在做菜裡面用料酒，這個沒有關係。這個料酒，你就想到，它

不會醉。佛家制定這些法，通情達理，尤其酒這一條戒開緣很多，開緣就是開戒不是犯戒，在某一種時期可以飲酒。《戒經》裡面講，七十歲以上，身體健康狀況差，血液循環緩慢，每一餐飯可以飲一小杯酒。為什麼？幫助他血液循環，當作藥來用，不是喝著玩的。中藥裡面有很多是用酒做藥引，做藥用，身體真的需要，這不算犯戒，不是什麼都不能用。現在有很多人持戒，對於這些小小戒持得很嚴，但是重要的戒就馬馬虎虎了，這個是錯誤，完全都錯了。所以這些事情要是不能仔細去辨別，人就會死在戒條之下，這樣就都行不通，在生活上常常遇到障礙、遇到問題。所以有人說戒條吃人，那是他錯會意思，死在戒條裡面。確確實實是一般人所說的，他不知道佛家的戒律活活潑潑。戒律有開遮持犯，一定要懂它的精神，要懂得佛為什麼制這一條戒，這一條戒在日常生活當中應當如何運用，什麼情況之下要怎樣運用，活活潑潑。你才知道戒律是大自由，戒律是大自在，斷惡行善。明白這個道理，我們自然就會選擇素食，喜歡素食。

養心，要養清淨心，要養真誠心，要養平等心，要養慈悲心。你懂得養心，懂得養性，又懂得養生（養衛生），這樣你的身體自然健康，你怎麼會生病？所以過去我們導師常常讚歎新加坡許哲居士，今年一百零五歲。她常常說：我們人要長壽，我們不要老，也不要病。活到一百多歲，還每天照顧很多病苦的病人，每天很忙碌。所以一百多歲了，除了頭髮有比較白之外，牙齒掉一顆，其他就看不出有什麼毛病了，健康活潑，跟年輕人一樣。所以在新加坡，大家都知道，這位一百多歲的年輕人。這是值得我們學習，值得我們效法的。

【疏食菜羹。儘可充腹。何必戕彼之生。損己之福哉。】

就是說這些蔬菜，素食吃的東西就太多了，營養不但夠還超過

了。尤其我們現代素食愈來愈普遍，吃素並不困難，非常方便，尤其是素食餐廳花樣愈來愈多。所以現在素食的人，確確實實是很大的福報。這些你吃都吃不完，何必殺其他的動物來損自己的福報。殺生也是很損福的一件事情，這是決定錯誤的。殺生是錯誤的事情，錯誤的行為。再接下來看下面這一段文：

【又思血氣之屬。皆含靈知。既有靈知。皆我一體。縱不能躬修至德。使之尊我親我。豈可日戕物命。使之仇我憾我於無窮也。】

『仇我憾我』，就是我們殺眾生，他有怨恨心在。

【一思及此。將有對食傷心。不能下咽者矣。】

這一段話說得非常之好！我們要常常想到，一切動物有血有氣；『血氣之屬』，都是講的動物。動物都有靈知，都有知覺。『既有靈知，皆我一體』，就是說有感覺的都跟我們一樣，是一體的。我們知道物質是有界限的，靈知沒有界限，沒有界限才知道是一體。所以佛說，虛空法界是我們心的現相，跟我們的心是一體；也就是心顯現出來的樣子，就是虛空法界。我們的妄想、分別、執著，變現出來的樣子就是眾生、國土，包括現在所講的自然現象。凡夫粗心大意，很難覺察到虛空法界跟自己是一體。正因為它本來是一體，所以一切眾生彼此之間都有感應，感應的靈敏程度，與眾生的清淨心、污染心可以說是成一個正比例，心愈清淨感應的靈敏度愈強。所以佛與大菩薩他們的境界當中，整個虛空法界所有一切眾生跟他都起感應道交的作用，就如同他接收的機器非常靈敏，敏感度很高，極微弱的波動他都能夠收得到。而我們凡夫接收的能力差，實在我們接收能力原本是相同的，現在為什麼有這麼大的差別？他的接收器保持得非常完整，跟新的一樣；我們這個接收器不知道保養，污染許多塵垢，髒亂不堪，所以接收的能力就差了。只有大的

波動，我們能夠覺察到，微細的波動完全接收不到，就像這個比喻一樣。如果我們自己能夠真正做修養的功夫，所謂修養的功夫，就是把我們心地的髒污洗乾淨，恢復我們的本能，那我們接收的能力就跟諸佛如來無二無別。虛空法界，過去、未來，所有極其微弱波動的現象，我們都清清楚楚、明明白白。

這個接收的工具不需要機械，不需要用肉體。諸位要知道，接收能力不是肉體，是靈知，我們的知覺。靈知有沒有相？我們一般人講靈知沒有相，佛在經上也這麼說。這個說法是對凡夫說的，凡夫能夠理解的，就他的程度、就他的常識來說，不是佛菩薩自己的境界所說的。佛菩薩自己他們在一塊說：靈知有相。這個色就是色相，這個色相叫無表色；換句話說，我們的眼、耳、鼻、舌、身，乃至於意，都沒有辦法感受得到，所以這說無色。其實，無色還是有色，就是說我們一般肉眼凡夫見不到這個色，不是說它沒有，是我們見不到，佛菩薩他見得到。這個話很難理解，我們舉個比喻來說。譬如我們作夢，你想想看，你夢中有沒有色相？我們細細去想，你不能說沒有色相，有，夢中有這些現相。等我們夢醒之後，又再回想夢裡頭的境界，清清楚楚，我們夢到那些人物，夢到他們在做什麼事情，夢到那些生活環境的狀況，就像真的一樣，怎麼會沒有色相？既然有色相，你在作夢，旁邊的人為什麼他看不到？於是我們就能夠體會到佛講的無色界，無色界就像夢中的境界、定中的境界，自己清清楚楚、明明白白，但是別人覺察不到。別人跟我們在一起，無論他是清醒，或者是在睡覺，他沒有辦法進入到我們的夢中，他見不到我們夢中的境界，道理就是這樣。如果是有功夫的人，也就是心地清淨的人，清淨到一定的程度，你作夢，他在旁邊，他也能看見，他能看見你夢中的現象。我們在傳記、小說裡頭有看到，那些話是真的，不是假的。

大家讀書，可能都讀過傳奇小說《黃粱夢》。這個是一個道人，一個老道人，修行人，有定功。修禪定，他在那裡閉目打坐，旁邊坐一個秀才在打瞌睡，在作夢。夢醒之後，道人就跟他說：你剛才在夢中夢見什麼事情，做什麼事情。這個道人人都知道，他在作夢，他都知道。他怎麼知道？他有看見，夢中那個境界是心變現的，他看到了。從這些地方，我們就能夠體會到，色有粗的色，有顯色（就是很明顯、很粗的），我們一般眼睛看得到的；還有極微細的色，就是我們的肉眼看不到，我們凡夫無法見到、無法體會到的色，這就要諸佛菩薩甚深禪定，他們才見得到。他的清淨心，清淨的純度，我們無法想像得到。在他們的境界裡頭，一切眾生極微細的念頭，極微細的現象，他們一目了然，清清楚楚，明明白白。所以知道靈知跟我是一體。靈知既然是一體，色相也是一體。

『縱不能躬修至德』，我們自己不能把自己的道德水準修到究竟圓滿。為什麼？道德真正到這個程度，連這些小動物對你都尊敬，對你都愛護。『親我』，就是說你如果修到道德水準很高，連這些小動物對你都親近、尊敬你。「親我」就是愛護的意思，決定不會來干擾我，我們要有德行去感化牠們。印光祖師他七十歲之後，他的房間裡面一隻小動物都沒有，蚊蟲、螞蟻、蟑螂、蝨子、跳蚤，一隻都找不到。他七十歲的道德修養修到這個水平。這些小動物對大師都敬仰，都來保護他，怎麼會來干擾他？我們見到了，我們聽說了，自己也要加功修德。我們今天自己修得還不夠，為什麼？自己居住環境裡面還有一些小動物。不過自己也有體驗，也證明古人所講的是事實，因為自己斷惡修善，心地一天比一天善良，一天比一天誠懇，一天比一天清淨，一天比一天慈悲。我們很認真、很努力在做，從什麼地方看？從居住環境的小動物上看。牠來干擾的次數比較少了，數量比較少、次數少了，這是我們自己很值得安慰

的，自己的善德在進步，但是還不夠，還沒斷絕。但是自己要有信心，一定要努力修持，希望二、三年後居住環境的小動物可以斷絕。我們決定沒有心想要把牠趕走，當然更沒有殺害的念頭，我們愛護動物，每天讀經、念佛修積功德都迴向，迴向給牠們。我們也把牠們看成兄弟姐妹，我們照顧牠，牠也會照顧我們，互相照顧。只要有真誠心，這都有感應，而且有很明顯的感應。這就是講彼此尊重，我們尊重牠，牠也尊重我們，我們敬愛牠，牠也敬愛我們。

不僅是動物，連植物樹木、花草都有感應！我們愛護它、照顧它，它就長得美，花開得好、開得香，它會回報來供養我們。我們種的菜、種的花果，需要的時候，你去採來吃，那是什麼？它是心甘情願來供養，我們對它有真正的愛心。外國人常講植物是喜歡音樂的，確實如此。所以我們導師在澳洲圖文巴的菜園也播放音樂，音樂是供養這些植物的，播放音樂。後來改播放佛號、改播講經，它們這些植物也會聽，在山上也有這個感應。我們導師在圖文巴山上，現在這個教堂以外，再開車大概差不多十五分鐘，他自己再買一幢房屋，那是獨立的房子，旁邊種很多菜。現在悟謙師在那裡種菜，悟謙師照顧它們，有一天晚上，絲瓜也會給她託夢說：絲瓜很大，妳如果不快去採來吃會太老了。絲瓜太老，我們都知道就不能吃了，變菜瓜布，拿來洗碗而已。絲瓜給她託夢，到第二天去找，果然那個絲瓜很大一條，能吃了。所以植物都有靈性，何況動物！所以我們一定要懂，一定要生在愛的世界裡面。還有一次，我在善果林，大概去年的一次佛七，一年有二次的佛七，男眾寮房有曇花，都晚上開。有一次去那裡佛七，我晚上車開到那裡，下車，林長跟我講，這裡開一朵曇花。上一次佛七，大概念佛念到第三天，那一晚我有事出去，又回到善果林，一下車，林長在門口等我，就指給我看，曇花開了六、七朵，開得很漂亮。他說以前不曾這樣開，

現在開得這麼漂亮。我說花有花神，我們老和尚講經常常講到，在我們看起來這些花神也喜愛念佛。所以在那裡念佛的聲音，它們也歡喜來參加，它就開花來供養，來供養道場、供養大眾。所以植物，你放佛號，它們也很愛聽，尤其是佛號，功德更加不可思議。

所以我們一定要知道，要生在愛的世界裡面，要生在感恩的世界裡面，要生在互助合作的世界裡面，這個人生就真善美。這不是口號，我們可以做得到，能夠契入這個境界，又何樂而不為之？為什麼天天殺害生命來養活自己？這些動物牠不是甘心情願來給你吃的，你殺害牠，牠恨你，你跟牠結冤仇，這個冤仇生生世世沒完沒了。佛在經上常常提醒我們：吃牠半斤，來世要還牠八兩；人死為羊，羊死為人。生生世世互相吃來吃去，這個事情多可怕！這是愚痴到了極處。所以一個人修行，在菩提道上障礙很多。這障礙從哪裡來的？都是無量劫來，以及這一生當中跟這些有情、無情，結下許許多多的冤仇、怨恨，造成很多很多障礙。我們今天有幸，讀到聖賢書，聞到聖賢的教誨，幸好還有這一點善根福德，聽了以後，讀了以後，深信不疑，依教奉行，老老實實認真努力去做，才證明古人的教誨真實不虛。佛教導人信解行證，最後一定要證實，事實真相於是大白，要去證實，我們才會明白。所以我們常常能夠想到這樁事情，特別是在飲食的時候，你如果能夠想到，你就不忍心再去吃眾生的肉，這是一定的道理。接下來了凡先生又說：

【如前日好怒。必思曰。人有不及。情所宜矜。悖理相干。於我何與。本無可怒者。】

這件是講發脾氣，但是這件事情是真的要看得開。你為什麼會發脾氣？當然看到別人事情做錯了，得罪於我，我才會發脾氣，這是很平常的現象。人為什麼會把事情做錯了？為什麼會得罪我？要多想一想。這個人毀謗我、侮辱我、傷害我，我要想一想，他為什麼

麼會有這些行為？他對我不了解，對我有誤會，我們彼此之間沒有良好的溝通，所以才有這種現象。這個事情不能去怪他，我自己也有不對的地方，縱然自己沒有不對，過失在他那一邊，與我又有何干？佛在《無量壽經》上說得好，特別是我們處在現代的社會，看到很多人為非作歹，使我們自己有時候確確實實好像不能忍受，佛在經上告訴我們，這些人為什麼會有這些行為？佛說「先人不善，不識道德，無有語者，殊無怪也。」你看佛說這個話多溫和！他說這些人，他的先人，他的父母、他的長輩，不懂道德仁義，沒有人跟他講，沒有人教導他，他無知，不知道，所以他才會犯過失，才會去做一些違背法紀的事情，我們看到了、聽到了，應當原諒他，不能責怪他。這樣的心多平和，這個心量多偉大！我們應當要學習，不可以責怪他。即使教導他，他還犯過失，我們也要回頭反省，我教導得不夠好，我教導得不夠圓滿，我教導他，他為什麼還做不到？不要把過失都推給別人，應當回頭自己好好想想。

譬如有很多做父母的，這是過去有人去問我們導師，常常有人去請教他這個問題，他說：法師，現在兒女都不聽話，小孩子不聽話。有很多做老師的人講：法師，現在學生都不聽話，沒有辦法管教。我們導師的回答說：你的子女、學生沒有過失，你沒有教好，你怎麼能怪他？不錯，現在的社會大環境非常惡劣，邪知邪見，導致邪行充滿世間，年輕人哪有不受污染的道理？這是現在的年輕人很難教的一個外在因素。可是這個外在的因素，我們如何用內在的真誠去克服？古人講得不錯，「精誠所至，金石為開」。我們再想一想，連這些小動物，蚊蟲、螞蟻都能夠感動，花草樹木都能夠感動，人怎麼會不感動？不能感動是我們的精誠沒有達到。如果我們自己能夠這樣的反省，那就好了，一定會把自己的德行向上提升。唯有提升自己的道德，才能夠感化現代這些年輕人。我們自己沒有

清高的道德，一味去責怪年輕人、去懲罰年輕人，這不是辦法。教育，懲罰不是一個最好的手段，最好的手段是感化，是要用自己真誠的愛心，清淨平等的愛心去感化一切眾生。佛菩薩對於畜生、餓鬼、地獄都能夠感化他，都能夠引導他回頭是岸，何況世間有情眾生？我們應當要想一想，要怪自己的功夫、德行不夠，決定不能怪別人還沒有接受感化，這樣才能夠成就自己、成就他人。佛在經上說，「未能自度，而能度人，無有是處。」這句話說得好，沒有法子度自己，哪有辦法度別人？所以你要想度化別人，必須成就自己的德能，唯有自己的德能才能夠感化別人，才能夠感化眾生。佛在經教上說得這麼圓滿、這麼究竟，我們讀誦經典的人不能疏忽。我們不能成就，實實在在就是了凡先生在這裡所說的因循、粗心大意。進一步又教給我們：

【又思天下無自是之豪傑。亦無尤人之學問。行有不得。皆己之德未修。感未至也。】

這些都是我們剛才所說的。天下沒有自以為是的豪傑，凡是自以為是、剛愎自用的，這個人決定不是英雄豪傑。稱讚他是英雄豪傑，那只是稱讚而已，有名無實。真正的英雄豪傑，決定沒有自以為是。我們稱佛為大英雄，寺院供養佛像的大殿稱為「大雄寶殿」，我們稱他是大英雄。佛有沒有自以為是？沒有。佛跟眾生講經說法，他說了，他自己沒有說一句話。沒有說一句，說了四十九年，這是什麼緣故？他所說的都不是自己的。是誰的？古佛所說的。孔老夫子一生教學，也說他沒有自己的意思，他一生只是「述而不作」，就是說他都是重複講古聖先賢的教誨。你看，這麼謙虛，絕對沒有自以為是，絕對沒有加自己的意思在裡頭，這是真正的英雄豪傑。

『亦無尤人之學問』，「尤」是怨恨的意思。聖賢人的學問，

決定不會引發一個人自私自利，決定不會引起一個人貪瞋痴慢，決定不會教你去害別人利益自己，聖賢的學問沒有這些。一個從「人」上說，一個從「學」上說。回過頭來，我們反省自己，『行有不得，皆己之德未修』。我們要回過頭來反省，我們自己確確實實道德沒有修，我們的真誠不夠，所以我們的感化達不到。

【吾悉以自反。】

這些東西，我們自己要認真反省。所以想要幫助社會、幫助別人，幫助社會安定和平，幫助一切眾生幸福美滿，從哪裡做起？從自己修德做起。你自己沒有真正的德學，如何能夠感化眾生？自己還有一絲毫自私自利，名聞利養念頭還沒有放下，如何能夠感動眾生？如何能夠行菩薩道？這些話句句都是真話、都是實話。所以，我們想要幫助這個世間減少災難，現在大家都知道，世間有不少人都相信古老預言。像西洋歐洲法國十六世紀預言家諾查丹瑪斯，他預言我們這個世紀有大災難，基督教《聖經》裡面講世界末日，伊斯蘭教《古蘭經》裡面也講世界末日，大概都是指我們現在這個階段當中。這些預言的書，我們看到、聽到也憂慮不安，我們自己如何能夠在這個災難裡面避免，如何幫助世間人度過這個難關，有沒有可能？今天我們讀《了凡四訓》，答案是肯定的，可能。我們自己修養道德，自己就超越了。佛家裡面所說的，共業裡頭有不共業，我們自己可以超越。我們自己有能力超越，進一步就要去幫助廣大苦難的眾生。如何幫助他們？一定要以德行、要以學問去感化他，讓他覺悟，讓他明瞭，讓他懺悔，也能夠斷惡修善、積功累德，這個災難可以化解。縱然不能完全化解，可以把災難程度減輕，把災難的時間縮短，這個效果就是很大的功德！我們應當認真努力去做。怎樣修養自己的德行？這個書裡頭舉的例子很多，我們細心去體會，反覆的推敲。他底下又再舉一個例子：

【則謗毀之來。皆磨煉玉成之地。我將歡然受賜。何怒之有。

】

這一條我們每一個人時時刻刻都會遇到，碰到人家對我們毀謗、對我們侮辱，我們能不能做到這一點？別人惡意對我們毀謗，我們聽了之後，能不能一絲毫怨恨之心都不起？這是要真功夫。有人去我們導師那裡造謠生事，在外面毀謗他，登報紙惡意批評。有同修跟他講：某人說你的壞話，在毀謗你。他一聽他就制止，就跟他說：不要再講下去了。一般去講的人，跟他報告的人，都很驚奇，為什麼？為什麼他不要聽？導師就跟他講：我希望我的心對那個人永遠保持最好的印象，不希望聽到他不善的地方，不希望將他不善種種的言行放在我的心裡。他說我不要將他不善的事情放在我的心裡，所以不要去講他的不善。所以他所修的就是永遠記人家的好處、記人家的善處，他的眼睛看天下的人都是善人、都是好人，決定不把別人的不善放在心上。把別人的不善放在自己心裡，自己的心就變成不善，這個損失就太大、太大了。他說：講他壞話的人、破壞他的人，以前對他很好，他永遠會感恩，感恩戴德。以後種種的不善，那是別有因素，這個因素多半都是誤會。為什麼以前對他好，現在對他不好？以前對他有好處，現在好像對他沒有好處，從利害上，心理、態度、言行改變了。這個改變我們導師也清楚。過去對他好，現在對他更好，是他不了解，對方不了解。為什麼不了解？他的心目當中被名聞利養遮住了，被名聞利養的利害關係遮住了。我們導師他的境界，今天是提升了一步，完全是講德行，不是在說利害關係，就是在道德上向上提升，名利上放下了。所以他說他對他好，對毀謗他的人好；毀謗他的人對他不了解產生誤會，應當要原諒他。說原諒，已經是心量比較小了，實際上我們導師他是說完全沒有這個事情。他在心目當中永遠沒有發生過這種事情，這樣

他的心才能回歸到自然、回歸到天性。

他也常常以新加坡許哲居士，為什麼活到一百零五歲，還這麼年輕、這麼健康？一生不生病，還能夠為社會苦難的眾生服務。她替一些老人服務，其實那些老人都比她年輕，才七、八十歲，她一百多歲了。什麼原因？她心裡頭不夾雜絲毫不善的念頭，決定沒有絲毫不善的東西放在她的心裡。所以我們導師講要防範，我這個心裡只容納一切眾生的善心、善行、善德，這才是修養自己的道德。所以遇到人家毀謗、侮辱、陷害，我們導師說他反過來感激他。為什麼？他從這個境界裡面，來考驗自己功夫究竟到什麼程度。如果還有一念厭惡心，有一念不高興，自己立刻回過頭來懺悔，我的德行不夠，為什麼禁不起考驗。所以決定是『歡然受賜，何怒之有？』他說：別人對他這樣，他用這種態度對待他，慢慢傳到對方，對方也會感動，回頭是岸，救了自己，也救了別人。如果一聽到別人毀謗就發怒，就存報復的心，冤冤相報沒完沒了，自害害他。這個道理不難理解，這個事情利害得失也不是很難明瞭的，多想想，多思惟，我們就能夠自救救人、自度度他，這又何樂而不為之！

所以，一個人在世間，希望一生當中都能夠保持著真誠心，都能夠永遠保持著愛心，愛一切眾生。人愛我，我愛他不難；人恨我，我愛他，這個才叫真正功夫，真正的德行，真正的學問。造五逆十惡罪業的眾生，還是真誠平等的愛護他，因為知道他有佛性。《三字經》第一句說，「人之初，性本善。」他的性本善，他的真心、他的真性本來就是善，尊敬他的性德，愛護他的性德。他現在做不對的事情（造惡業），就是染上一些不良習氣，這個不良的習氣不是真的，不是他本來的，那是可以改的。只要一念回頭，他就是善人，就會恢復到他本來面目。這些道理、事實真相不能不知道。了凡先生接著又說：

【又聞謗而不怒。】

就是說聽到人家對他毀謗，沒有發脾氣，若無其事，當作沒這回事。

【雖讒燄薰天。如舉火焚空。終將自息。】

人家對他毀謗。我們導師做了一個很好的模範，有一年，有一個同修剪一張報紙，就是在批評、毀謗我們導師的。這位同修，我記得是住在桃園，這位同修也寫一篇文章要反駁他，拿到台北來問我，他這個登報好不好？當時我就跟他講：這件事情，我剛好要去新加坡，我將報紙跟他寫的反駁的文章拿去給我們導師看，看這個能不能刊登？我就把它帶過去。帶過去，我們導師他看都沒看，他說：不用，不用去反駁，文章他也不用看，他都知道。罵就隨他去罵，罵久他就不罵了，罵到累了，你如果不去理他，他就不會繼續再罵。他說：現在你又寫一篇去反駁他，他又會再反駁回來，這樣罵來罵去、罵來罵去，愈吵愈烈，這樣就不需要。

你如果不理他，就像了凡在這裡說的，『聞謗而不怒』，人家無緣無故對他毀謗，他不要生氣，也不要理他。好像拿一支火把，火把在虛空，沒有東西讓它燒，『舉火焚空』，火把沒有東西讓它燒，火把燒到後來，它就沒有了，火就熄了。你如果拿一個東西，加柴添火，愈燒就愈烈。好像對罵，罵來罵去，罵來罵去，愈罵就愈熱烈。好像他點一把火，你現在柴又把它放下去，這火就更烈了。人家對你毀謗，你又再罵回去，愈罵就愈烈，愈吵就愈烈；如果都不理他，就只有他那一支火把在那裡一直燒，燒久了它就沒有了。就好像罵我們導師一樣，寫在報紙上，一直罵、一直罵，都沒有去回答他，隨他去罵，現在好像沒有再登報紙了。可能登報紙也要花錢，要花錢還要動腦筋去寫，寫一寫，如果又沒有反應，寫到後來他自己感覺沒什麼意思，一直罵人家也沒有什麼意思，人家也

都沒有回答。就是這裡說的，「如舉火焚空，終將自息」，拿一支火把在虛空，沒得燒，到後來火就熄了。吵架、打架的人，愈打就愈熱烈。這是做人的道理。所以一切讒言，它會自己消失，我們也不用去辯解。愈辯愈黑，愈攪愈臭，不用去辯解，時間久了，它自然就化解。時間久了，事情自然就明瞭，所謂「路遙知馬力，日久見人心」。時間久了，人家自然就知道是不是這樣，過一段時間人家就明瞭，不用去辯解。再接下來看下面的文字：

【聞謗而怒。雖巧心力辯。如春蠶作繭。自取纏綿。怒不惟無益。且有害也。】

這一樁事情，在我們日常生活當中常常遇到，我們自己一定要提高警覺，萬萬不可被境界所轉，這樣我們的損失就大了。一次發脾氣，不論時間長短，即使是一分鐘這麼短，我們的心理、生理上的傷害，需要三天才能夠恢復平靜。諸位想想，如果每天都發一個脾氣，對你的健康損失太大了，這是非常不值得！『聞謗』，別人毀謗我們，這是在所不免的。我們與大眾相處，實實在在沒有辦法讓一切眾生對我們的言行都感覺滿意，你沒有辦法讓大家都滿意，能得這個好，不能得那個好，不可能個個大家都滿意，這是不可能的。這不但我們凡夫做不到，連釋迦牟尼佛也做不到，他老人家在世的時候，也有人常常去找他的麻煩，毀謗、侮辱，甚至陷害，有提婆達多，內部僧團裡面有六群比丘在找麻煩，惹事生非，外面有六師外道，這是世尊當年在世給我們做了好榜樣。他對於這些毀謗、陷害怎麼處理？用不動心，用真誠、平等、慈悲來處理，這是我們應當要學習的。所以如果我們聽到別人毀謗還是發脾氣，甚至極力為自己辯護，這是自尋煩惱。所以了凡先生在此地舉了一個比喻，『如春蠶作繭，自取纏綿』，好像蠶吐絲，蠶吐絲就自己綑自己，自己綁自己。我們如果聽到人家對我們毀謗，我們一定要去跟他

辯解、一定要去跟他理論，這就好像蠶吐絲自己綁自己，我們的心愈來愈不清淨，煩惱愈來愈多，不但沒有利益，而且反過來有損害。

所以說『怒不惟無益，且有害也』，你一直跟他生氣，不但沒有利益，有損害。這兩句話是至理名言！因此，我們要是希望自己一生生活得幸福美滿就要記住，如何能夠在一生當中不發脾氣，這是修養功夫夠了。發脾氣，剛才說了，對自己身心有害，讓對方也受害，彼此都有害，兩方面都沒有好處。如果我們能夠忍受，能夠以不動心來處理，我們自己得利益，得什麼利益？定慧增長。一個人一生當中的福德是從定慧當中來的，定慧增長就是福德增長，定慧是因，福德是果。於對方也有利益，我們沒有怨恨心、沒有報復心，不跟他結冤仇，所以自他兩利。這是菩薩道，是菩薩學，我們應當努力來學習。當然初學的時候有一定的困難，但是自己一定要知道這個道理，要克服自己的困難，逐漸逐漸就會趨向自然，最初是極力的忍耐，幾年後就自然了。這是舉兩個例子來說。

【其餘種種過惡。皆當據理思之。】

我們日常生活當中對人、對事、對物，種種的過失，種種的惡行，總得要想想道理，把這些理想通。

【此理既明。過將自止。】

你只要把這些道理了解清楚、了解明白，過失自然它就沒有了，就不會去犯這個過失了。這是改過第二層的方法，這個方法比前面殊勝得多了，就是說要明理。所以古人說讀書明理，理明瞭，這個過就容易改。再看了凡先生講第三個方法：

【何謂從心而改。過有千端。惟心所造。吾心不動。過安從生。】

這是大道理，這是究竟的道理。人的過失太多了，說之不盡。

過失不必說是你造作，起心動念過失就已經形成。我們試問問，我們自己一天當中從早晨到晚上起了多少妄念？多少自私自利的念頭？有多少損人利己的念頭？這些過惡都是唯心所造，你心裡起心動念就是在造業。所以佛法的修行，修行的樞紐就是禪定。諸位千萬不要錯會意思，佛法裡面修禪定只有禪宗，這樣你就錯了。只要是佛法，無論是大乘小乘、顯教密教、宗門教下，很多很多的宗派、法門，佛家平常講無量無邊的法門、八萬四千法門，總而言之，在修什麼？都是修禪定。所以禪定是佛家修行不論哪個法門共同的原則，只是修禪定的方法不相同。譬如密宗用持咒的方法修禪定；淨土宗是以念阿彌陀佛的方法修禪定，這是用持名念佛的方法，也有用觀想的方法，也有用觀像的方法；在教下有讀誦經典的方法，有用持戒的方法。方法多了，沒有一個方法不是修禪定，如果不是修禪定，那就不是佛法。這一個事實我們總是要清楚、要明白。如果真的得定了，什麼叫定？心在一切境界裡面，順境逆境、善緣惡緣，這個善緣、惡緣是佛教的名詞，是對人事環境來說的。善緣就是跟很多善人在一起，惡緣就是與很多造惡的人在一起，人事環境。無論在什麼環境裡面，只要自己不起心、不動念，那就叫禪定。

所以，『吾心不動，過安從生。』你如果心不動，心在定中，就不會犯過失。起心動念就是過失，只要我們在一切境界裡頭，對人、對事、對物去練不動心，練不起心動念。在所有方法裡面，實實在在講，念佛的方式最好、最方便、最容易。為什麼？這個念頭才動，立刻換成阿彌陀佛，就是用阿彌陀佛這一念把它換過來，念佛用意在這裡。如果一面念佛，一面打妄想，一面起妄念，這樣就沒有作用了。念佛無非是用這句佛號把妄念去掉，也就是說用這個佛念來代替一切妄念。念頭不會不起來，你如果念頭都不會起來，你就是聖人，你就不是凡人。凡人面對外面境界，哪有不起念頭的

道理？念頭起來不要緊，古大德講「不怕念起，只怕覺遲」，念頭起來不怕，怕你覺悟太慢，覺悟得快就能夠把這個念頭制止。淨土宗的方法，就是用一句佛號把它換過來，念頭才起來，不管這個念頭是善是惡，立刻用這句阿彌陀佛來代替，讓心裡面只有這一念，沒有第二念，這才叫做念佛，這才叫做功夫。你要是會用這個功夫，久而久之，念頭自然不起，你功夫就得力；如果你念頭還會起，你的功夫不得力。就像天天念書，很用功念書，考試都不及格，你拿不到成績。所以學佛的人、修行人，修行就是修正我們錯誤的思想，修正我們錯誤的行為。我們今天採取持名念佛這個方法，用這個辦法在一切時、一切處保持著我們的清淨心，換句話說，保持我們不造惡業。

下面，再舉這個例子，我們下一集再繼續給諸位報告。