

文化與生活漫談（八） 周泳杉老師主講 （第八集）  
2018/7/26 台灣台北市劍潭海外青年活動中心 檔  
名：60-010-0018

尊敬的諸位法師，諸位同學，大家午安，阿彌陀佛！好，我們接著上午，我們還有幾個問題提問，我們把它解答完了之後，我們再來看《常禮舉要》。其實這些問題都能夠與我們的課程相結合，也其實沒有離開主題。

我們來看下面這個問題。他講到這兩個問題，第一個，請教真（就是真假的真）及法性。何謂法性？法性就是真，你已經講出來了。真是不變。我們能夠接觸得到的，感官接觸得到的叫物質現象，另外還有個精神現象。不管是物質現象，還是精神現象，都是無常，都是生滅，都是因緣和合暫時生起來的一個幻相，都不是真實的，所以叫虛妄。它的虛妄是因為因緣和合，剎那生滅，這個剎那講得都太長了。我們看到佛經裡面告訴我們，一念，叫念念相似相續。那個「念」我們說過，三十二億百千分之一彈指，這麼短的時間。所以凡所有相，皆是虛妄。法性，法性沒有生滅，法性是我們的真心理體，每個眾生都是由這個真心理體裡面所變現出來的，所以我們修道就是見性而已。這是講法性。法性沒辦法講，因為我們能說的、能形容的是物質現象，我們能思考的是精神現象，而法性不可以言說，不可以用思考去攀緣到它，所以叫不可思議。所以不可思議不是說這個事情你很驚訝，不可思議，不是這個意思。不可思議是方法，也就是告訴我們，你不思不議的時候，你能放下思議，你就能見性，你就見到它了。所以法性沒辦法講，也就是見性的人都講不出來，換句話說，他能講的都是什麼？方便。

所以世尊告訴我們，涅槃四個性德，你看這也是形容個彷彿而

已，常、樂、我、淨。常就是不變。所以什麼是常？樂就是常，無常就是苦。所以你見到真常，那個樂不是苦樂的樂，是無有眾苦。你看《彌陀經》一開始就講，「無有眾苦，但受諸樂，故名極樂」。所以那個無有眾苦就是樂，無有眾苦就是常、就是我。所以我是什麼？我是自在，我是主宰，我是唯一，是一，是不二。所以你從這個定義上來講，你在事相上找不到我，因為所有的現相都是因緣所生的，它哪裡有唯一，哪裡有不變，哪裡能主宰？我們對這個身體都沒辦法主宰，如果能主宰，我們希望怎麼樣？年年十八。這做不到，這做不到的。你肚子痛，叫它不要痛，它聽不聽你的？它不聽你的，因為你沒辦法主宰。所以那個法性就是我，法性就是淨，就是沒有染污，被什麼染污？煩惱，起心動念就染污了。所以這些都是甚深的道理。

我們知道我們有真如本性，我們才願意修行。所以《三字經》一開始就告訴我們，「人之初，性本善」，那個善不是善惡的善，善惡的善已經不善了。我們昨天告訴大家的，善惡都是染，所以那個善不是善惡的善。那個善是什麼？讚歎，讚歎到了極處，就是那個本性美好到了極處，無量的智慧，無量的德能，無量的福報。福報，佛法用相好來做代表，相好就是代表福報，用那個來代表。智慧德相，佛見性的時候講「奇哉奇哉，一切眾生皆有如來智慧德相」，那個德就是才藝、就是能力，相就是福報，就是《大學》裡面說的明德，一個意思。我們知道我們有這個，我們就願意修行。可是本體不能說，說不出來，也不能想，你一想就不是它，因為它不可思，你一說就不是它，說似一物即不中。那怎麼修？對，也不能講，也不能想，那怎麼修？修行的功夫就在這裡，從作用上，本體上你沒有辦法，不可思議。所以聖人教學有善巧方便，他講作用。所以剛剛講那個東西，強名曰道，「道可道，非常道」，所以強名

曰道。但是道不可說，不可說怎麼修？所以聖人不得已教我們，因為它會有起作用，它不是死的東西，它無思也、無為也，寂然不動，可是它還能感而遂通。它能感通表示它有作用，它是活的，它不是死的，所以它有作用。

順性起的作用叫德，所以道德這兩個字很難講。我們說倫理教育、道德教育、因果教育，這六個字都很難講。所以它順性起的作用就叫德，那德就可以講了，因為德有作用就有相，我們叫德相。德就有相狀了，就可以思，就可以議了，所以所有思議的都是德。而當我們從德的作用去學習的時候，學習德，不定什麼時候入這個本體，就契入道了，所以這叫即用顯體。從作用當中去顯出那個本體，你就有門路了。所以道沒辦法講，聖人告訴我們德，德因為太微細了，所以聖人再下降告訴我們仁，所以仁是德再粗一點的狀態。德在內，仁半內半外。而以什麼來展現仁？你說仁者愛人，好，不能空口說白話，用什麼？用藝。「志於道，據於德，依於仁，游於藝」，這是孔子說的。你要拿一句話來代表整體的中華文化，哪句話？這句話就能代表。「志於道，據於德，依於仁，游於藝」，都沒有漏掉，完全沒有漏掉，傳統文化講的東西，就是這個東西，一個字都沒有漏掉。

道，我們剛剛說的，不可思，不可議。就是剛剛我們講無思也，無為也，這孔子在對《易經》定本體的時候，他是這樣講述本體的，他說它「無思也，無為也，寂然不動，感而遂通」。無思，就是它不是精神現象，我們叫非精神，它不是精神現象，這個本體不是精神現象。所以你想想不到，你說你讓我想一想，你想什麼都不是它。也就是說，我們的心跑到的地方，它就沒有了，叫心行處滅。你心能夠跑到的那個處所就不是它，因為它不是精神現象。再來無為也，為是什麼？為是造作，這個為就是作，作為。你看這個筆

是被誰做出來的？被人做出來的，創作出來的。所以人能創作的東西叫什麼？叫物質。所以它非物質，它不是物質現象。所以我們前五識，眼耳鼻舌身能碰觸到的都不是它，第六意識能想的也不是它，所以我們六識接觸到的六塵現象都不是它。你看沒辦法講，也沒辦法想，那怎麼修？對，就是這個問題。怎麼修？也不能討論，也不能思惟。對，你要進入這個狀態，你就見性了。

那進入這個狀態怎麼做？放下起心動念。那這個我們做不到，我們現在凡夫做不到，好，等一下有方法。所以它不是精神現象，它也不是物質現象。然後說它寂然，寂就是什麼都沒有，不動，自性本定。這都透露信息，告訴我們你要見性，一定要以定為什麼？樞紐，因為它不動。它的不動是哪裡不動？是身不動嗎？不是，心。法性，這就是法性。但是你說那死人也不動，木頭、石頭也不動，也寂然，難道自性是木頭、是石頭嗎？不是的，它有作用，它是活的，它不是死的。它的作用是什麼？感通。通是什麼？通是無所不知，無所不能，無量的智慧，無量的德能，無量的福報，就是通。感，就是眾生有感，它會反應，它會起反應。這叫妙用，它的作用叫妙，就我們上一節課告訴大家的中庸。中庸，庸是什麼意思？庸就是用。所以中庸就是用中，中就是不偏不倚。「佛以一音演說法，眾生隨類各得解」，對每個人來講，都不偏不倚。這個作用妙不妙？妙。它為什麼有這個作用？法爾如是。所以這個作用就叫慈悲，就叫做慈悲。這都是強名。所以大家了解到，道沒有辦法講了，才說「道可道，非常道」，你要能講得出來就不是常道。怎麼辦？失道而後得。那個失是迷失，不是真正失掉。所以沒有辦法下手處，對不對？聖人起慈悲心教化眾生，要用我們眾生能夠理解的來教我們，所以他起的教學都叫方便，全部都是方便。所以他教什麼？教德。所以德是道起的作用，應該說德是道的相，應該是這樣講

，就是道是體，德是相。或者是說，德是相，仁是作用，是總作用，作用是總，藝是作用之別，別作用。換句話說，德在內，仁是半內半外，藝是完全顯在外面的，顯在外面，外顯的。換句話說，你怎麼能夠入道？從德入道，從仁、從德入道，因為仁跟德是道起的作用，是道的形相，就是它顯現相的時候就是德，就是德相。

所以見性的人從自性當中起作用，就一定是與德相應，一定與德相應。所以戒是什麼？戒是佛行，戒就是佛行。一定與德相應，就是這麼一個道理。所以我們學是從哪裡學？從德、從仁來學，從這個地方學。所以，你看我們學仁，譬如說仁者愛人，好，你怎麼愛人？你不能說只有一個口號，從哪裡展現出仁者愛人的那種作用？從藝，從外顯的才藝。對不對？所以才藝裡面有百工，我們現在做的各行各業是不是藝？藝是什麼？藝就是仁術。你看我們到醫院裡面，我們看到一個匾額叫什麼？仁心仁術。所以醫生那個醫術叫仁術。可是仁術從哪裡來的？從仁心，有仁心才會有仁術。如果這個心不仁，這個術變成什麼術？變害術，害人的。所以他那個手去殺人，難道是那隻手壞嗎？把那隻手剁掉就好了嗎？不是，是心壞。所以他要改的是心，是這個道理。所以我們現在最大的麻煩是什麼？我們現在的學校，大多數世間的學校，這裡把它割掉，道德仁不要了，它只要這個，都在教才藝，哪個科系教什麼，醫學系教醫學，文學系教文學，它都在教藝。可是裡面有沒有仁？這就是最大的問題，也就是說他把它割裂了。換句話說，百工都可以修道，不管他是哪個行業，只要他修道的時候，把他的那個藝加上仁的元素，他就能入道，就這個道理。所以職業沒有貴賤，他不管什麼職業，什麼職業都是藝，只要加入仁的成分，他就能夠往道德方向走。

所以配合我們這次的教學，藝是什麼？藝就是生活，生活教育；仁跟德就是生命教育；道就是生死，生死教育。也就是說，你在

生活當中，歷練你的生命的時候，你看我們做各行各業是不是生活？我們是不是要生活？在那當中怎麼歷練生命？你在你那個行業裡面加入了仁、加入了德就對了，你就起這個作用。而這個作用即用，就慢慢能顯出本體，因為這個本體起的就是這個作用。所以即是什麼意思？即是不離的意思。也就是說你在生活當中，你不管是哪個行業，你在生活當中，只要不離開仁跟德的作用，什麼意思？念念為眾生，這就是不離開仁的作用，不離開德的作用，不定什麼時候你就入道，就這個道理。

所以道不是用講的，講經不能了生死。我們在上面講，講得天花亂墜，不能了生死，因為道不是講的，因為它不是精神現象，它也不是物質現象，你講怎麼能夠了生死？所以要怎麼樣？要做，要落實。要在哪裡落實？生活，它沒有離開生活。所以必須要一直提升你靈性的高度，你在這個生活當中起的作用，都與仁跟與德相應。只要不相應的就不行，你就要淘汰掉，不相應的都要淘汰掉。所以從這個當中，你就知道為什麼要學習，你就要學習什麼？什麼是跟仁相應的行為，什麼是跟德相應的行為。你看我們中國人整理八德，孝悌忠信、禮義廉恥、仁愛和平，這就是跟你德相應的行為。要不要學？不學怎麼會？不接受教育怎麼會？所以我們的生活不是只有技能，不是只有混飯吃而已，不是的，它還有生命教育的提升。所以我們在這個課程當中，因為同學問法性，我就乾脆就把這個東西先講出來，這個東西有沒有離開我們課程？沒有。因為藝的開頭，六藝的開頭，就是禮打頭，禮、樂、射、御、書、數，禮打頭。所以沒有離開禮，沒有離開常禮。所以不管大家學多廣，最後都要「博學於文，約之以禮」，都要從禮來抓。所以最重要的元素是什麼？是恭敬。而恭敬最核心的東西，就是把「我」放下。你做不到，做不到你就沒有辦法入道。不是做不到的，做得到的。為什麼

你覺得你做不到？因為你沒有聽經，你不知那個理路是什麼？怎麼修？你不曉得這個道理。怎麼辦？照做，不知道道理的時候照做。照什麼做？《弟子規》、《感應篇》。所以《弟子規》是什麼？《弟子規》每一條都是禮。我們今天講《常禮舉要》，大家回去對對《弟子規》相不相應？你能找出一條不相應的，那佛不就妄語了嗎？不可能，一定是相應的，哪裡有矛盾的！

所以，不管你是哪個行業，都可以修道。所以一定要找什麼行業？正命。有沒有？你去讀《孟子》，《孟子》有個故事，它說一個是做矛的，一個是做盾的，兩家生意都很好。兩家生意都很好，可是兩家以後的前途會不會一樣？會不會一樣？生意都很好，都很賺錢，為什麼前途會不一樣？為什麼？因為做矛的那個人，天天在想的是什麼？怎麼研發出世界上最利的矛，可以穿過世界上最堅韌的盾，他天天在想殺人。而做盾的那個人，天天在想什麼？天天在想怎麼救人。所以那個做盾的就是仁術，對不對？這樣大家能體會嗎？所以兩個人生命的品質一不一樣？不一樣！怎麼會一樣？所以在用心，就是你的心在哪裡，是善還是惡？還是染還是淨？還是妄還是真？昨天不是講這三個層次？好像沒有講過，怎麼都沒有印象？轉惡為善、轉迷為悟、轉凡成聖，是不是三個層次？是不是都是心的層次？對！那個心的層次是不是生命教育，對不對？在哪裡歷練的？在生活，在生活上歷練的。最後要解決什麼問題？生死問題，生死問題才能觸碰得到道。你要沒有觸碰到道，跟生死是不相干的。跟生死不相干，那就是浪費生命，浪費時間。那就是人身難得，結果你把它給糟蹋了。

所以中華文化就是講這個，你說法性，法性就是這個道。你叫我怎麼講？不能講的。但是勉強要跟大家說，就要設施這些名相，是這個意思。我本來是想說講到《群書治要》再來講，沒關係，這

個問題問就把它講出來了。所以其實都沒有耽誤課程，大家不要說這個問題怎麼這麼多，耽誤課程。沒有，沒有耽誤，這個我本來都要講的，因為這都很重要的概念。跟禮有沒有關係？有，藝的打頭就是禮，禮、樂、射、御、書、數，沒有禮，什麼都沒有用了，藝都落空了。因為沒有禮的話，它都跟仁、跟德扣不上關係，怎麼可能入道？不可能的。所以修道絕對沒有僥倖的，決定沒有僥倖的，也沒有偶然的，不可能。所以對道理一定要透徹，修道哪有不明理然後盲修的？不可能的，絕對不可能的。所以公修公得，婆修婆得，你說你修得很好，我嫉妒你，我能不能把你修行的成果拿過來給我享用？不能，做不到的。所以我羨慕你、我嫉妒你都沒有用，我要真修才有用。所以絕對不是說我們開一帖藥，然後我吃下去之後，我立刻就入道了。然後這個楊過，遇到一個老人，把一甲子的功夫灌給他，他就很厲害了。有沒有這樣？沒有的，修道不是這樣子的，修道要下真實的功夫。

所以一定要聽經。但是問題是很多人說，海賢老和尚也沒有聽經。對，沒有錯，孔子告訴我們兩種人，有兩種人教學不用循次第，「唯上智與下愚不移」，就是上上根跟下下根的人不用循次第。我們不是這種人，我們是中間的那一群，所以我們必須要循次第，不能躐等。所以老和尚開給我們的藥方是什麼？《弟子規》、《感應篇》、《十善業道經》，先扎三個根。然後《三字經》告訴我們，這叫小學，有沒有？「小學終，至四書」、「四書熟，孝經通，如六經，始可讀」，從四書到六經。從六經再到什麼？「經既明，方讀子」，有沒有？然後「經子通，讀諸史」，次第。所以你要做學問，第一個就是小學，第二個就是四書，第三個就是經部的，第四個子部的，第五個史部的。而《群書治要》裡面有什麼？有經部的、有子部的、有史部的。所以《群書治要》是研究所的課程。就



是說我們經部都不懂，我們怎麼讀子部？怎麼讀史部？因為子部的不純粹，史部的也不純粹，你經部的根要是不熟的話，你怎麼判斷子部跟史部？所以要循次第的。那你說我不是讀書的。沒有關係，你不要懂這麼多，你只要把三個根扎好，然後一句佛號，真信切願，你也能解決問題。這是捷徑，這都是捷徑。所以你要懂這些道理，你不可能不念佛，你不可能不求極樂世界，不可能不求淨土，不可能。所以就怕你不透徹，不怕你透徹。所以經教一定要很熟，一定要很深，但是還要依教奉行，一定要真修。你修一分，你就真實得到一分，實得的。所以這個是提醒大家，很感謝這個同學問法性。

## 第二個問題，請教如何捨掉感受？

這個問題，學人告訴大家，我們千言萬語都在教這個。我們不是告訴大家，總原則是什麼嗎？擴大心量。其實要捨掉自己的感受，我跟大家講一個最方便的方法，就是念念想別人的感受。就是說為什麼我們這麼重視自己的感受？因為你忽略別人的感受。我隨便舉一個例子。各位做母親的人，妳在生產的時候，當妳生完小孩的時候痛不痛？陣痛非常的痛，可是生完小孩的第一個念頭是什麼？是痛嗎？不是，我的孩子健康嗎？就是她有在意自己的感受嗎？她如果在意自己的感受，我痛得要死了，那個小畜生害我痛得要死。這樣你懂嗎？媽媽生產完是不是那個念頭？不是的，都是我的孩子健康嗎？她還記不記得自己的痛？根本忘記了。但是還是真的很痛，可是她所想的，她一直在想孩子。所以為什麼《大勢至菩薩念佛圓通章》要用「如母憶子」來做比喻。所以我們是沒有去想別人的感受，而不是你捨不掉自己的感受。是我們太自我了，我們心裡面根本沒有別人。大乘佛法教我們什麼？念念為眾生。當你念念為眾生的時候，你怎麼會執著你自己的感受？就是我們太自私了。我們

天天在想是你給我好受、你給我難受，我們有沒有想過我們曾經給人好受嗎？我們在給別人難受的時候，我們會警告自己，我不能再這樣了嗎？我們有這樣的想法嗎？所以如何捨掉自己的感受？很簡單，想別人的感受。「己所不欲，勿施於人」。很簡單，你跑到公共廁所，一闖進去，哇，你看到整個馬桶全部都是糞便，你會怎樣？你大便的心情都沒有了，你會不會覺得很難過？會！所以當你上完廁所的時候，你會不會想到如果我沒有把它清乾淨，我就這樣跑掉了，下一個上廁所的怎麼辦？你有沒有想過這個問題？如果有，你絕對不敢弄得亂七八糟然後就走掉。你一定會怎樣？把它清乾淨，對不對？讓下一個使用者進來的時候很舒服。大家能理解嗎？這叫「己所不欲，勿施於人」。

所以為什麼我們這麼在意自己的感受，因為你忽略別人的感受。大完了之後，反正這是公共廁所，反正下一個來的人也不知道我是誰，反正我好受就好了，我還去清那個，那個太髒了，我很乾淨。你在意你的感受，你就忽略別人的感受。你要重視別人的感受，我不可以這樣，我一定要把它弄好我再走。我們坐火車、坐飛機，那個椅子可以這樣靠下來對不對？問題是你很舒服對不對，後面那個人呢？後面那個人位置就變小了，他就要委屈，對不對？所以如果我要很舒服，那後面那個人就得不舒服。可不可以？不可以。你就知道這個位置已經很舒服了，不要再躺了。這樣大家能理解嗎？你想到別人，或者是說你躺沒有關係，可是到站的時候怎麼樣？先豎起來，因為人家有的人要過，要出站，你不能讓他不方便。就是你想到別人的感受，你怎麼會在意自己的感受？所以重點就在於，這個禮就是這樣。《常禮舉要》裡面非常多這樣的例子，禮為什麼會教一套一套的？這就是捨掉我們的感受。你真正能夠循禮去做的時候，一開始練當然勉強，有沒有？為什麼勉強？因為有習氣，那

就叫習氣。你在那個勉強當中看到什麼？看到我很差，我怎麼習氣這麼重？你要看到這個，是責備自己，而不是說那個人怎麼那麼討厭，那個人怎麼那麼麻煩，不是的。

「不挑剔食之美惡」，你看《常禮舉要》裡面有這一條。為什麼不要挑食之美惡？因為食之美惡是感受。好吃的誰不喜歡多吃點？可是我多吃一點，是不是別人就少吃一點。你如果重視別人的感受，你就會少吃，你就不會多吃，你就怕給別人添麻煩。我們過去台灣人，台灣人很怕給人添麻煩，就我們老一輩的，台灣的傳統。因為經常聽我們長輩講，不要給人家添麻煩。然後給人家添一點麻煩會覺得怎麼樣？（很歹勢）很不好意思。真的，都是這樣子的，都覺得好像給人家添了很多麻煩，給別人造成很大的壓力，不願意這樣子的。所以你訪客的時候，人家在看手錶了，你看《常禮舉要》有這個，你還要繼續賴在那裡嗎？人家在看手錶，什麼意思？很晚了，人家要休息了。為什麼我們沒有神經？沒有敏感度？台語意思就是沒神經。為什麼這個人沒有敏感度，因為沒有禮，他太重視自己，他在那發表得很快樂，結果他忽略了別人要睡覺。可不可以這個樣子？不可以。

可是，為什麼我們捨不掉自己的感受？為什麼？對！找到答案了，因為從來沒有去想別人的感受。做兒女的為什麼頂撞父母？為什麼忤逆父母？因為他不知道父母的感受。他要懂得父母的感受，他敢不敢忤逆父母？不敢，他不要忤逆父母，我要讓我的父母好受，我希望我的父母無憂無慮，他想的都是這個。古代的父母對子女也是這樣，為什麼教訓子女？為什麼？希望他以後好，都是從這個出發點出發的，真正的愛護對方。所以大家要懂得這個道理，其他的道理都不要講太多了，這裡面就有大學問。《常禮舉要》，說老實話，每一條你去對照，有沒有離開這些原理原則？有沒有離開念

念為眾生？沒有，都沒有。所以你只要把這個重點抓住了，其實我們條文不用念，大家也都懂了。問題在於什麼？還要克服煩惱習氣，真正去把它做到。我們下次到任何公共場所，任何公共的地方，都想到別人，我們就不會做出讓別人討厭的事情。所以公共場所能不能大聲喧譁？不能。為什麼？有人要休息。你在那邊發表高論，你只重視自己的感受，你有沒有想到有人要休息的感受？對！我們買東西要不要排隊？要。你去插隊，那後面人怎麼辦？你有沒有想到別人的感受？所以這些道理我們都懂了之後，常禮，常禮就在這裡了，就是心裡真的有別人。所以這個同學問的這個問題問得很好。

再來，從粗淺的方面來講，從粗淺的方面，粗淺的，就是感受是什麼？感受就是情緒。你看我們世間人都要做情緒管理，世間很多的教學都教我們要情緒管理。能掌握情緒才能掌握未來，這是過去成德法師在家的時候，他講《弟子規》有一句很有名的經句，掌握情緒才能掌握未來。什麼人不能掌握情緒？感受很重的人，就是自我感受很重，好受、難受很重的人，他能不能掌握情緒？不可能，決定不可能。美國過去有個新聞，有個三歲的小女孩，有一天她用石頭在車子上面亂畫，因為小女孩她不知道。她的爸爸一回來，看到這個車子，很生氣，妳看我的車子怎麼被妳畫得這麼花？很生氣。怎麼辦？他拿這個，在車庫裡面有鐵絲，就用鐵絲把她的兩個手綁起來，吊起來，氣沖沖的跑去喝酒，跑到酒吧去喝酒。一喝酒，忘了，忘了這件事，所以那個小女孩的手就一直被綁著這樣，用鐵絲纏繞。等到她爸爸從酒吧回來的時候，發現這個小女孩的手怎麼樣？發黑了。所以趕快送到醫院，怎麼樣？截肢。三歲。她從手術房出來的時候，恢復之後醒來的時候，舉著兩隻手問爸爸，爸爸，我怎麼沒有手？她的爸爸非常的難過，非常的痛苦，拿槍舉槍自

盡。

好，這個故事我要請問大家，這個爸爸自殺有沒有解決問題？問題更嚴重，為什麼？這個女孩就變孤兒了。對！更嚴重。為什麼他會這樣做？他的命運為什麼會朝向這個方向？為什麼？情緒，就是感受，是不是就是感受？他從頭到尾都很在乎誰的感受？自己。他看到車被畫花了，他什麼感受？憤怒。對不對？其實車子是不是我？不是，是我所。他知不知道，他有沒有智慧知道這一層？沒有，他沒有智慧。他有沒有智慧知道「凡所有相，皆是虛妄」？他哪有可能有這種智慧？他的心量有沒有大到那種心量？沒有。他有沒有想到小女孩的感受？也沒有，因為小女孩很可愛，她拿石頭畫，她是在做什麼？是在遊戲。她有沒有惡意？沒有。但是什麼東西障住了他的智慧？憤怒，憤怒障住了他的智慧。第二次，他看到女兒沒有手了，什麼東西又把他的智慧障住了？悲傷。悲傷也是情緒，是不是又把他的智慧給障住了？所以這個愚痴的情緒牽引他去做什麼？自殺。

所以這一幕有沒有其他的選項？有。譬如說他一進門看到他的車花了，他可以怎麼說？哇，妳畫得真是非常的漂亮，妳真有繪畫的天才。可不可以這樣？因為已經不能挽救了。然後再告訴她，以後要畫在畫布上，不可以畫在這裡。可不可以這樣教她？可以。這就有其他的結局了，生命不就有其他的選項了嗎？這不就是命運嗎？轉變命運在轉變什麼？是不是就是轉變情緒？這是不是就是與智慧相應的生活？對，為什麼不這樣做？學人這個故事是用一個張力很大的結局來告訴大家，其實我們的人生每一天都面臨這種抉擇。你跟人事物相處的時候，都面臨你到底是要用感受，還是要用理智，都面臨這個抉擇，有沒有？你與人相處，與事相處，就是緣跟事，就是境緣。所以為什麼境緣無好醜，好醜起於心？那個好醜起於

心就是你的感受，境緣哪裡有好醜？境是人事環境，有惡緣、有善緣；物質環境有順境、有逆境。所以順逆皆佳境，善惡咸良緣，那是誰？那是有智慧的人。那是他的生活跟他的生命結合在一起，已經歷練出一個高度品質的生命。所以你問怎麼捨掉感受？就是拓開心量。

再來，你從因果上去看，為什麼現在這個人讓我很難受？為什麼？沒有別的，因為我過去也讓他這麼難受。對！所以怎麼辦？逆來順受。他逆著來，我順著受。所以從因果的角度，因果教育就是在化解你對感受執著的一帖良方，可以這麼說。可是我們今天學校沒有因果教育，所以現在年輕人對自己情緒的處理的能力，強不強？很弱，非常的弱。不但是小孩很弱，現在成年人都很弱。所以一個對自己情緒控制非常穩定的人，這個人叫成熟的人；一個對自己情緒無法控制，很在意自己感受的人，這個是幼稚的人，就這個人太幼稚了。他的心智那麼幼稚，請問他的生活會幸福嗎？他會有福報嗎？他會有德能嗎？不可能，決定做不到。

所以你說《常禮舉要》，《常禮舉要》就在學這個的，它絕對不是教條，它也不是威權。我們今天用這些態度去看它，這都是邪見。可是我們現在又不能罵人家，不是罵，不能說他邪見，因為邪見確實不是罵人的話，它只是陳述一個事實。但是因為大多數人現在不理解，所以我們為什麼要辦這樣的教育課程？就是說我們來參加這個課程，我們真的要非常感謝，首先感謝我們大和尚，感謝我們華藏學會、儒釋道學會，我們要感謝這個學會。為什麼？因為它讓我們把這個斷層補起來，把它補起來。就短短的五天，其實我們要講的東西太多太多了，學人現在已經有點趕進度了，因為真的講不完。它不是一個簡單的概念，所以就不能簡單的講。所以大家要了解說，因為這個概念不是很單一的，所以一定要靜下心來學習。

而今天大多數從政的人，從事政治的人都很忙，誰有辦法在這裡坐五天？因為他們沒有辦法了解，他們如何制定一個好的教育政策？所以現在最重要的是培養師資。現在最重要的，國家有兩個重要的系統要建立起來，一個是師資培育系統，一個是官員的培育系統，官員的養成系統跟教師的養成系統，這兩個系統要先建立。所以才會有正見、正思惟，才能引導正語、正業、正命、正念、正精進、正定，你才能引導百工，以仁術來過生活，提升生命。所以學校就不會流於只是知識跟技能的傳遞而已。現在嚴格講，這個學校不能叫學校，應該叫什麼？應該叫知識技能傳習所。它沒有學校的功能，它傳遞的只是知識跟技能而已，它不但跟生死不相干，它跟生命都脫節。就這個生活跟生命脫節的時候，人叫什麼？人叫禽獸，叫行屍走肉。我們這樣怎麼對得起人？人家把子弟交給我們，我們不把他的生命完整，不讓他去碰觸生死的問題，我們會墮十八層地獄，不，十九層，會墮十九層地獄，因為聽說十八層是做醫生的，做老師的在第十九層。很可怕的！這真的是非常可怕的。所以大家了解這個道理，就是說捨掉感受這個太重要了。

修行，感受捨不掉，你不可能入門的，還差得很遠，色受想行識，差得太遠了。所以，除非你不想修行，但是不可能，因為你沒有修行沒有出路。所以你只有一條路，就是捨掉感受，不要執著自己的感受。從什麼地方開始做起？從放淡。我們給大家兩個字，一個是讓，一個是淡，淡化，從淡化進入到完全捨掉，讓。所以要在生活當中練，歷練。在家庭裡面先練「財物輕，怨何生；言語忍，忿自泯」。兩個人為什麼會吵架？少說一句話就不會吵架了。所以夫妻之間要開始吵架的時候怎麼辦？我出去走一走。這樣了解了嗎？有修行的人先說我出去走一走。這樣就好了，避開不就好了嗎？少說一句就好了。淡，先淡化，有沒有？對。然後去走一走，十分

鐘之後回來就沒事了，就忘記了。這樣也是一個方法。你說我修養沒有那麼好，修養沒有那麼好先避開，對不對？暫時避開，這樣就好了。所以方法很多，可是我們一定要有信心，就是我一定可以做得好；你要沒有信心，你一定做不到。所以這個問題很好，問得很好。

再來，有個問題他說，「善談心性者，必不棄離於因果；而深信因果者，終必大明乎心性」，解釋這兩句話。

其實我們剛剛在講心性，我們其實已經講了這個問題，就是我們講道，道是「道可道，非常道」，有沒有？這個道叫做真空。然後真空因為它能起作用，所以叫真空不空。然後起的作用叫妙有，妙有又是假的，所以叫妙有非有，這叫做談玄說妙，這叫善談心性。可是有沒有用？沒有用。因為它是在作用上面即用來顯體，所以善談心性者能不能棄離於因果，事相上的因果？不能，因為你必須在作用上即用去顯本體。所以善談心性能不能棄離於因果？不能，因為它是從作用當中去顯本體的。所以一定要在生活當中去怎麼樣？去磨。往往都是磨得很辛苦，磨得很厲害。為什麼磨那麼辛苦？為什麼？因為我習氣很重，要起慚愧心。所以能不能離於因果？不能，還是得在因果上好好的修。然後深信因果者，就是作用上面，好好的在仁跟德上面，好好下功夫，必大明乎心性，就是它能顯體，就這個道理。所以這個問題我們就講過去了。

下面這個問題，這個問題是網路上的一個問題。他說，善惡如果不能抵消，那命運如何被轉？行善為什麼可以轉命？其中的原理是什麼？

善惡不能抵消，就像種子。譬如說古代有個公案，有個老和尚他就教小沙彌，他說這裡有一包種子，這包種子就是我們講荊棘的種子，這兩片土地，你把這個種子撒下去。其中有一片土地，你給



它灌溉、澆水，另一塊土地，你每天去把它踩踏，然後澆石灰，不要澆水。結果過了好幾天，澆水的這塊地是不是發芽了；澆石灰的、去踩踏它的，那個就沒有發芽，沒有澆水就沒有發芽。過了一個月之後，荊棘就長出來了，沒有灌溉的，荊棘就沒有長。他就告訴這個小沙彌，你看，我們的惡念就像這個荊棘的種子，如果你一直澆灌它，你用什麼在澆灌它？用相續的惡念。相續的惡念在澆灌它，它是不是就會發芽？這裡雖然你下了惡念的種子，但是你不澆灌它，你不用相續的惡念去澆灌它，它是不是就不長，對不對？它自然就不長了，對。所以改變命運的方法就是像這個比喻很好，就是你為什麼一直行善就能改變命運？並不是你把惡的種子抵消了，不是的，而是你讓善的種子一直發芽。但惡的種子是不是還在那裡？對，還在那裡。或者是說，惡的種子已經發芽了，已經長了，但是你開始不給它澆水，它是不是就會枯萎，是不是就會爛掉？對。這個就是善惡不能抵消，可是行善會改變命運，就是這個道理。所以這是很淺顯的道理。這是講到命運轉變，所以善惡不能抵消，不可以抵消。但是這個都是從不了義的角度來講，真正自性裡面，說老實話，也沒有善，也沒有惡，我們是從不了義的角度來講。這個比較深，你就聽你懂的那個部分就好了。

第二，如何觀察自己內心的狀態是善多惡少，還是惡多善少？

其實這個問題也很重要，這個問題其實就是《了凡四訓》裡面，了凡先生講善惡是八對。所以分辨善惡容不容易？很不容易。可是中峰禪師他的開示，有沒有告訴我們怎麼分辨善惡？凡是有利於人的就是善，有利於己的是不是就是惡。是不是剛剛學人一直說的那個，就是說我們念念想自己的感受，這就是惡；你要能想別人的感受，善，那就是積功累德。所以這裡告訴我們，善惡就是一個是想自己，惡是想自己；善就是念念想別人，為別人著想，想要利益

別人。好了，你懂得這個分辨之後，你就要看你一天下來有多少念頭是為自己？有多少念頭是為別人？那不就善惡多少是不是就知道了嗎？對！

所以為什麼我們不知道自己善惡有多少？第一個，因為我們連什麼是善、什麼是惡都不知道。第二個，你連善惡都不知道，那你怎麼會知道你現在的起心動念是善還是惡？所以這種人生是一種什麼人生？是一種糊塗的人生、愚痴的人生，是一個醉生夢死的人生。這樣的生命品質會高嗎？不可能。可是我們從小到大的教科書裡面，從來沒有一本教科書教我們什麼是善、什麼是惡？我們怎麼期待我們現在教出來的小孩知道善惡？你怎麼期待這件事情？你弄得他善惡不分，他渾渾噩噩的過日子，這個社會會好嗎？不可能！你將來的政權就要交給他。這個政權我們沒有對不對？我們講得更實際一點，你是爸爸媽媽，以後你要死在誰的手上？你要死在你兒子手上。聽得懂嗎？聽不懂。他怎麼幫你辦喪事？對，就你要死在他手上。如果你教出來的兒女連善惡都分不清楚，你會怎麼死？你會死得很難看。我講的都不是詛咒人的話，都是一個平鋪直敘的事實。可是我們每一個人好像都在走這條很不好的路，因為「先人不善，不識道德，無有語者，殊無怪也」。你不怪他，可是他還是要走這條死路，你會覺得捨不得，覺得很捨不得這樣的事情。所以年輕人一定要發願，人生做一件最重要的事情，就是弘法利生，把這個福音你要傳到全世界各地，這真的是福報的聲音。我們這裡有這麼多的年輕人，大家一定要發一個大願，雖然這條路很漫長，可是很有價值。你說你這一生做這麼一件有價值的事情，你的生命沒有白來，你的父母將會為你而感到榮耀。這就是什麼？這是「立身行道，揚名於後世，以顯父母」，這就是最大的盡孝。

所以這是講到善多惡少，你怎麼去觀察，你一定要先認識什麼

是善、什麼是惡，還要觀照自己的心念，然後你才能知道，我今天是善多還是惡多？是佛念多還是妄念多？你能知道，你就知道你的前途去處，因為可以預測，因果是可預測性的。所以自己能不能往生，要不要問別人？有人就問老和尚，說老和尚你看我能不能往生？老和尚告訴他什麼？你一定不能往生。因為你糊塗，就你連自己的善惡念、佛念妄念多少你都不知道，那表示你是糊塗、迷到底了，你怎麼可能往生？就像你今天中午吃飯，吃完了你問他說，你看我飽不飽？我有沒有吃飽？那不是糊塗話嗎？所以我們怎麼都問這些糊塗話？因為沒有智慧。所以開智慧很重要，非常的重要。

往下看第三題。作惡，果報感受到痛苦的時候，應該怎樣減輕痛苦？

怎麼減輕痛苦？還債。也就是這個痛苦就是還債，我應該還的。所以因果的道理是什麼？殺人償命，欠債還錢。有沒有殺人不用償命的？不可能，國家的法律可以逃得過，因果決定逃不過。所以殺人一定要償命，欠債一定要還錢。金錢債好還，什麼債難還？感情債最難還。說要跟人家搏感情，這個國語怎麼講？糾纏感情，那個不好。我們跟人以法來做什麼？來做媒介，結法緣，把家親眷屬都轉成法眷屬，這就吉祥，非常吉祥。恩愛夫妻怎麼辦？我告訴大家，約他去極樂世界相會。恩愛夫妻，我們一定要離開，沒關係，我去那裡等你；或者你先去，你到那裡等我，我們在極樂世界再繼續約會。這有沒有出路？這就有出路了。不然沒有出路，人在愛欲之中會怎麼樣？「獨生獨死，獨去獨來，苦樂自當，無有代者」，真的就沒有出路。所以有極樂世界真好，對！就有出路了。你看家親眷屬都可以到極樂世界團圓，不是很好嗎？對！

所以很多人說迷信什麼等等的，我告訴大家，如果就很簡單的道理去講，很簡單，我們每個人最終的結局是什麼？死。是不是死

？好，如果沒有方案，對一個老人來講，他的生命叫什麼？叫黃昏事業。黃昏，夕陽無限好，可惜近黃昏，有沒有？因為黃昏了。所以他的心會不會覺得很沉重？會。因為我要死了，該死了，時間快到了。你看是不是很沮喪？怎麼解決？極樂世界！是不是？所以你看有極樂世界，黃昏事業就變成什麼？希望工程。是不是充滿希望，我要往生了，我過幾天就要往生了，你看一不一樣？一個叫往生，一個叫去死，那個差太多了。這樣了解嗎？你要選擇哪一種？往生。對，再笨的都要選擇往生，怎麼會選擇去死？所以大家從這個角度去思考，這個不是很高的智慧都能想得出來的。

所以我們為什麼要說它是迷信？為什麼你要打擊那麼多的老人？就你給他一條希望工程，這樣對不對？然後你的家親眷屬結法緣，以後都可以到那裡去見面多好！這不是安慰人的話，這是真的。《彌陀經》開始不是二有嗎？對不對？「從是西方，過十萬億佛土，有世界名曰極樂，其土有佛」，講得這麼清楚。所以我們今天這個課程，除了講禮之外，最終引導大家去哪裡？極樂世界。所以你說怎麼減輕感受，減輕感受就是說，在這個世界怎麼樣？「雖一世精進勤苦，須臾間耳」。所以再怎麼苦，就這一生而已，這一生是我在這娑婆世界最後生。所以再怎麼苦，要不要咬緊牙關？要，為什麼？因為過幾天我就要往生了。過幾天？對，就過幾天。一年不是三百六十五天嗎？十年呢？三千六百天。一百年呢？三萬六千天。三萬六千的人民幣十分鐘就數完了。不用十分鐘。這樣了解了嗎？不是就過幾天而已嗎？像我這個都半百的人，你們看不出來嗎？我半百了，我棺材已經進了三分之二了。你以為我還有很多時間嗎？真的，這不是假的。我還能再活半百嗎？不可靠。是不是過幾天就要去了？對。你在意這個做什麼？你計較做什麼？全部讓你贏，你又如何？所以怎麼減輕痛苦？馬上要見佛了，痛苦就減輕了。然

後再來，我該受的，因為欠債還錢，殺人償命，該受的，有什麼好痛苦的？我們在逼迫別人的時候，別人痛不痛苦？對！從因果的角度，從心量打開的角度，逆來順受。這個都不是消極，學人跟大家講，你看當你接受了，你才能積極的開創未來。這樣大家了解嗎？你就不會造新殃，你是在隨緣消舊業。所以哪是消極，這是很積極的作為。

第四個，感受到果報的痛苦的時候，要如何來對待？

這是同一個問題，就是用因果來對待，用須臾間耳來對待，就是我們在這個世間，該還的我們要還。所以在這個世間要善了因緣，讓一切的因緣要了得很善。父子的因緣了得很善，夫妻的因緣了得很善，乃至於有君臣、朋友的因緣，都要善了。怎麼樣才會善了？怎麼樣了才會善？敦倫盡分。你敦倫盡分，對方不敦倫盡分，你善了，他不善了，他繼續搞六道輪迴。我要不要覺得很痛苦？不需要，因為我到極樂世界，我隨時可以回來幫助他，這是講真的，所以你就不會急躁了。所以逆來順受。

我們看下面這個問題。他說因為四年前壓力太大，沒有辦法排解，導致精神錯亂，被醫生判定精神分裂症，需要吃藥。請教老師，因為父親的言語很刺傷我，又沒有身教，讓我很難信服，內心裡面感到痛苦。我應該如何去轉念和學習？平常應該如何修學？要在哪裡修學？

其實精神上的疾病，都是因為沒有辦法排解負面的情緒而來的。而負面的情緒，第一個會造成我們身體負能量的累積。負能量的累積會讓我們虛，虛耗，身體就會比較寒、比較虛，邪的東西就會乘虛而入，就很容易產生精神疾病。乘虛而入大家聽得懂嗎？有的是附體，有的是受眾生的干擾。像陽氣很重的人，他就不會有這些問題，正氣很凜然的人，不會有這些問題。像大和尚在這裡跟我們

講幾個公案，有沒有？有一個他不是去住在鬼屋嗎？那個鬼進來的時候，披頭散髮，舌頭吐出來。他說頭髮只是比較亂而已，舌頭只是比較長而已。他把那個頭拿下來。他說有頭我都不怕了，何況無頭？那個就是正氣非常足的人，大家能理解嗎？那個邪就侵不了。結果這個鬼弄了老半天沒意思，怎麼樣？就走了。他是不是沒意思就走了？對！所以，這樣的人怎麼會得精神病？不可能的。所以你要知道，你的精神的耗弱是來自於什麼地方？是因為你太虛了。而你為什麼這麼虛？因為你的負面能量太重。所以發脾氣是害誰？是害自己。也就是說你對你父親的不能諒解，其實是你自己沒有辦法處理你的情緒產生的問題，不是你父親有問題。因為你跟你父親是因緣，注意！是因緣，佛法講因緣。就是為什麼我生下來，這個就是我爸爸，這個就是我媽媽，為什麼？因緣。

有次我跟我太太，跟一個出家人在請教，我太太就問這位師父，她說師父，你為什麼出家？師父怎麼說？師父指著我，他說妳為什麼嫁給他？師父反問她。注意！師父很有智慧，這兩個問題是兩個問題嗎？是一個問題。然後師父就告訴她說妳會嫁給他是因緣，我出家也是因緣。這樣理解了嗎？所以我為什麼被你生到？是幾個問題？還是一個問題，因緣。就是因緣，你有什麼好怨的。對，她嫁給我，我有什麼好怨的，因緣。她如果跟我沒有因緣，根本不會相識，連在路上這樣走過去，一面都有之緣。也就是這樣走過去，都有因緣；在同一個巴士上面坐，都有因緣。所以能不能怨，就是在那個緣當中，要不要加入任何的情緒反應？不需要，善了就可以了，敦倫盡分就可以了。這樣大家能理解嗎？所以學佛就是學這個。所以你看胡小林居士，過去也有精神的疾病，他怎麼好的？吃藥嗎？不是，他是聽到師父上人講，「一飲一啄，莫非前定」，他就放下了，病就好了，沒了。所以問題很簡單，你說在哪裡修學？你

家裡就可以了。你說我家裡那個磁場不好。沒關係，你暫時可以離開。但是我說是暫時，但是不是因為你排斥、因為你的對立而離開，不是。這樣理解嗎？所以平常應該怎麼修學？放下，學習放下。

好，時間到了，還有一個問題，這個問題我回答得其實還沒有很完整，下一節課再說，謝謝大家。