

《群書治要360》第二冊—懲忿窒欲 悟道法師主講  
(第十二集) 2021/9/24 華藏淨宗學會 檔名：  
WD20-054-0012

諸位同學，大家好！我們繼續來學習《群書治要360》第二冊，第一單元「君道」，一、「修身」，丙、「懲忿」。

【十二、損。君子以懲忿窒欲。】

這一條出自於卷一，《周易》。

『懲忿窒欲』：「懲」這個音「成」，成功的成；「窒」就是克制憤怒、抑制嗜欲。

君子看到《易經》的損卦，就是看到「損」這一卦，損害的損，君子就知道「應當善於掌控自己的憤怒」，也就是我們平常講，要控制自己的情緒，「克制自己的欲望」。欲望沒有止境，欲望是屬於貪，貪愛、貪欲。懲忿，忿怒，忿就是瞋恚、瞋恨心。所謂怨恨惱怒煩，這個是我們凡夫很熟悉的，遇到這個境界就控制不了自己。自己喜歡順自己意思的，那就生起了貪欲，希望得到，得到了又怕失去。貪得無厭，欲望不斷的增長，而且是激烈增長，現在的時代追求物質享受，欲望是激烈的增長。求不到，違背自己的心意，這些名利求不到，就生起憤怒、瞋恨心，這樣就造業了。

所以現在這個時代，全球人類都講求競爭，競爭就是為了追求物質的享受，物質的享受是沒有止境的。所有一切科技的發展，為了經濟，為了追求物質的享受，追求物質的享受沒有止境，多要更多。要追求物質享受，那就要去爭了，如果不能如他的意就競爭，所以現在全世界都在講競爭，這是跟西方人學的，西方人從小就教競爭。競爭升級就鬥爭，你又得不到就不擇手段，鬥爭再得不到就戰爭，戰爭就造成地球人類的大災難，這個都是從貪欲、憤怒而來

的。戰爭就是瞋恨心、憤怒，到最後就造成世界大災難。所以這個根本，從我們自己懲忿窒欲做起。如果全球人類都能學習中國傳統文化，大家能夠克制自己的欲望，控制自己的憤怒心，那麼這個世界才能真正達到和平。

好，這一條我們就學習到這裡。祝大家福慧增長，法喜充滿。阿彌陀佛！