

《群書治要》中修齊治平的智慧（第二回）—自重自愛，勇於改過
成德法師主講（第二十七集） 2023/3/31
馬來西亞馬六甲 檔名：55-226-0027

諸位傳統文化的同道，大家吉祥！我們翻到十九頁，第二十三句開始。

【二十三、子曰：君子不重則不威，學則不固。主忠信，無友不如己者。過則勿憚改。】

我們現在學習的這幾句都是在談真實的學問，這些句子對我們都有指導意義。我們翻到《論語講要》第十九頁，我們依據李炳南老師的《講要》來學習。這一章講法有二，其一、『君子不重則不威』。這個「重」是莊重，「威」是威儀，君子不莊重，則無威儀。一個人不自重、不自愛，就會比較放縱、比較隨便，吊兒郎當，那就沒有威儀了。『學則不固』，這裡的講法，這個「固」是閉塞的意思，閉塞就不通達了，就不達於理，所以不莊重。所以求學則不閉塞，「學則不固」，學了之後就不會閉塞了。

我們說「禮者，敬而已矣」，學了禮就知道恭敬，首先恭敬自己。佛家講尊重己靈，尊重自己的佛性；用儒家講，尊重自己的明德。從佛家來講，禪是佛心，經是佛言，戒是佛行。所以依照戒律來處事待人、來修養自己那是自愛，因為佛行就是隨順自性的行為；違背戒律那就是違背自性，違背自性就造業了，就不自愛了。隨順戒律就是隨順自性，不糟蹋自己。儒家學習的目的，也是要恢復自己的本性、明德。怎麼恢復？依照禮教，《論語》說的「約之以禮」，用禮來約束自己的言行，不要違背自己的明德。所以師長有說過，沒有戒，就沒有佛法了；沒有禮，就沒有儒家了。所以能夠好好求學，好好學禮，就不會閉塞。這個固是閉塞。

接著說，『主忠信，無友不如己者，過則勿憚改』。鄭玄，這是漢朝的大儒，說這個「主」是親，「親近忠信之人，以忠信之人為師」。因為「學須有師，又須交友」，所以良師益友是我們求學很重要的增上緣。「無友不如己者」，這個「如」字在古註當中有不同的解釋，「一作似字講，茲從之」。「不如己，指在修養道德方面不似我，例如我講求忠信，彼則講求詐術，彼我志不同」，就對方跟我的志不同，「道不合，不能結交為友」，所謂道不同，不相為謀。「無友之無，舊文作毋，義為勿。無友不如己者，即是勿交與我道不同之人為友。」俗話也是說，方以類聚，物以群分。結交都是志趣正確相投的朋友，所謂「入芝蘭之室，久而不聞其香」，互相切磋，給與好的影響。就像釋迦牟尼佛勸我們到極樂世界去，佛陀講到，能與諸上善人俱會一處，你身邊都是諸上善人，每天受他們薰陶，不進步都難。我們想像一下，你的右手邊是普賢菩薩，左手邊是文殊菩薩。我想我不可能打瞌睡了，這個慚愧都來不及了，不可能去夢見周公了，最起碼還要效法一些。

「人有過，而不自知」，所謂當局者迷，旁觀者清。就像我們看俞淨意公，他都四十七歲了，他一身毛病，他自己看不出來。幸好他對灶神爺很恭敬，感得灶神爺來點化他。所以「師友知而告之，則勿憚改」，老師、朋友告訴我們，護念我們，那我們就不要害怕去面對，去改過。假如我們不改，老師跟同學，人家顧及我們的面子，以後可能就不給我們講了。《論語》也有另外一句說，「法語之言，能無從乎？改之為貴」。這良師益友，甚至我們的親人，很愛護我們，這個法語之言就是要護念我們，提醒我們的缺點。當然，人家為我們好，我們會說謝謝、謝謝你的提醒，這是從之。但是不能只是說謝謝提醒，之後依然故我，還是沒有改，等於是那個謝謝提醒也是言語當中糊弄過去了。我們假如是真心謝謝對方的提

醒，就不辜負他的好意，會把這個提醒放在心上，去鞭策自己。所以連感謝別人都不能是表面應付的，要發自內心的。所以「憚，難也。有過，勿難於改」，這個難就是不要畏難，不要怕去改。鄭玄註這個憚用「難」，用得好！代表他是改過的過來人，他知道改一個過不簡單，改一個過像扒層皮一樣。沒有這種感覺，那還沒有下個決心改一個過。真的改過的人，應該都會有這種感覺。

這個《佩玉編》，弘一大師針對兩個讀書人寫的讀書筆記挑重點。弘一大師是高僧，他不會沒事找事做，他會去挑這些精華，其實都是護念我們後世的學人修學，都是做人做事、求學問的重要關鍵。我們看第一句，就第一句就好了，提到這個讀書人說的「二十年治一怒字」，對治這個瞋恚心，對治發怒，「尚未消磨得盡」，用了二十年功夫，這個發怒還沒有調伏徹底，以是知克己為難。我們都知道克己復禮，但是要克制住這脾氣不簡單，得下大功夫。我們想一想，這個發怒不克制掉，一發怒，火燒功德林，等於功德都聚不起來了。假如我們昨天發怒了，那就放火把功德燒掉，得重新再積了。我們剛剛說「君子不重則不威」，要自重、要自愛，不能常常拿著一把火把自己的功德給燒了，所以改一個過不簡單。當然這個讀書人說「二十年治一怒字，尚未消磨得盡」，大家不要聽完這句話，說「對呀，所以我改不了脾氣很正常」，那就麻煩了，拿著這一句來當藉口。所以修行要善用自己的心，不能常常拿著經典或者祖師大德的話作藉口，那別人就再好再說什麼了，別人也不好提醒我們什麼了。

雖然這個怒很難對治，但是每一次都要全心全意去對治它，要有不貳過的態度去對治它。就像夏蓮居老居士說的，我們要改過，要修道，要發大勇猛心，立決定志。我這一生決定要對治習氣，我這一生決定要出輪迴，我要勇猛去改過。而且要不顧生死，不計成

敗，死都不怕，就怕又發脾氣；死都不怕，就怕這個習氣又現前了。「寧肯碎骨粉身，終不忘失正念」，這個叫不顧生死，要下到這樣的功夫。還要不計成敗，就比方說我下了決心，我不顧生死去對治脾氣，也不是馬上脾氣就沒了；又犯了，犯了之後不要去糾結，哎呀，我怎麼又犯了，很沮喪，又沒信心了，這個都是妄念煩惱在相續。所以不計成敗，又犯了，再警惕就好，犯了就過去了，不要再糾結，安住當下，還是不顧生死的去對治它。這樣「始有相應分」，我們的心才慢慢不被這些習氣控制住，才慢慢能跟真心相應了。所以不要畏難，不要害怕改過。黃念祖老居士說，修行都要打碎另造。這個都是過來人的話，這個「如人飲水，冷暖自知」，師父領進門，修行靠我們各人去感受。我看到這個打碎另造，這是修行必經過程，我想我好像還沒打碎，所以還差得很遠，得要更下功夫才行。

又有一個講法，「君子不重則不威，學則不固。主忠信」。這另一個講法提到，「君子不莊重，則無威儀，學則不堅固」。上一個固是閉塞，這一個固是堅固。所以我們不自重，沒有威嚴，行為很散漫，這樣學就不能堅固了。要讓這個學能堅固，「須以忠信為主」。「主忠信」，《皇疏》註：「忠信為心，百行之主也」。所以「以忠信為主，所學則堅固，其人則能莊重而有威儀」。為什麼說呢？我們時時忠信存心，我們一切的行為就不一樣了。大家想一想，「忠」，盡心盡力，一個人心裡面假如常常想著我要忠於自己的佛性，我要忠於我的父母、家庭，有這個心的人，「身有傷，貽親憂」，不能讓父母操心；「德有傷，貽親羞」，他會不斷提升道德學問，不讓父母操心。這是他對父母的忠，他對家庭有責任感了，這樣的人會隨便嗎？會放縱嗎？包含他忠於自己的國家、民族，包含忠於佛法、忠於佛陀，我是佛弟子，不能給佛陀丟臉；不給佛

陀丟臉，我要勇猛精進做表率。你看他有這一份心，他的行為會偏頗嗎？他會戰戰兢兢。所以這個忠信存心是百行之主，你所有的行為都是從忠信發出來的，這樣的人有威儀。像我們離開自己的國家，人家一看到我們都是Chinese，假如我們在機場裡面大吼大叫的，其他種族的人一看，這個Chinese就是這樣，那是羞辱我們自己的民族，這就不忠了。

再來，我們看這個「信」。「我對我另一半有信諾，我要守」，他對家庭就有責任；「我一定要把我的孩子教育好」，他內心裡面有這個信願，他一舉一動不會隨便，都會給孩子做好榜樣。這個信，就是自己曾經許下的信諾，發過的願。比方說我們學傳統文化、學佛了，「眾生無邊誓願度」，這個願我發出來了，我要守信。所以忠信是一個人修學的動力，禮義是標準。我怎麼修？以禮義為標準，這些儒家講的禮教，以這個為標準。義，合情合理合法，這個為標準。動力在哪？忠跟信是動力。所以我們要想自己在內心裡發過的願不能忘，已經跟親戚朋友，甚至於跟學生、跟大眾承諾過的事，「凡出言，信為先」，我們要盡力去守好。

接著說，「無友不如己者，過則勿憚改」，這個講法跟前面一樣。這裡舉到漢朝揚雄，揚子的《法言·修身篇》有講到，「人須取四重。即重言，重行，重貌，重好。言重則有法」。就是言語不會亂講，言語首先有法度，要講話不妄語，不能講謊話。不妄語、不兩舌、不綺語、不惡口，言語講出來一定是對別人有利益的，不會講沒用的話，不會講閒話，而且講出來要考慮到「不論現行而論流弊，不論一時而論久遠，不論一身而論天下」，這是講話的態度。所以我們看《中庸》裡面，這個都是指導我們怎麼學成君子、聖賢，「君子動而世為天下道，行而世為天下法，言而世為天下則」，你所講的話可以讓天下的人取法，行為可以讓天下的人當準則。

大家想一想，一個人假如自己的言行都有這樣的期許，這個人很穩重，不會亂來、不會隨便。

所以這裡有提到四重，「言重則有法，行重則有德」。他重視德行，重視自己的一言一行，不隨便，這個人有德。就像我們一言一行都依照戒律，不違犯。「貌重則有威」，重視自己的儀容，不隨便，他就有威嚴。《論語》的另外一句也講到，「君子有九思：視思明，聽思聰，色思溫，貌思恭」，這個臉色要溫和，不能臉上有殺氣。臉上有殺氣就不是貌重了，臉上有殺氣就犯了殺戒。五戒首先是不殺生，所以佛家講「面上無瞋供養具」，你臉上沒有脾氣，沒有瞋恨，像彌勒佛一樣笑口常開，這個也是貌重。色思溫，貌思恭，你的舉止都很恭敬，這叫貌重則有威。「好重則有觀」，就是我們的嗜好我們也是很重視，這個人就有值得人家學習的地方。這個可觀就是說有優點，有可以效法學習的地方，很有看頭。這裡有舉到，這個好字是嗜好，「嗜好高雅者，如琴棋書畫等，則有可觀」。因為他都是「游於藝」，這些藝術技能，他是透過這些嗜好修養自己的德行。大家有沒有聽過這個彈古琴彈得很好的人，然後動作很粗魯，大大咧咧的，大家有看過嗎？我相信他彈不好的。你看《禮記》裡面講，以前讀書人「不徹琴瑟」，代表每一天都要彈彈古琴，陶冶性情。我年紀大了，現在學古琴有點慢了，留給年輕人學。因為中華文化是重禮樂教化，尤其這個古琴，對人心性的陶冶幫助非常大。假如一個人他的嗜好是吃喝玩樂，我看你就別跟他太靠近了，「無友不如己者」，到時候把我們的吃喝玩樂都調出來。所以什麼時候我們可以去接近他？自己已經如如不動，這些吃喝玩樂都不動心了，你不會被他轉，可以轉他了，這個時候再去幫助他。千萬不要要度眾生，最後被眾生給度走了。我們要幫別人，還得度德量力，知道自己現在的功夫怎麼樣，不能打腫臉充胖子。好

，這個是李炳南老師《論語講要》的教導。

我們再看蕩益大師給我們的指導。大師講到，自我期許，就期心，期許自己能夠今生成為大聖大賢，這樣叫自重。「君子不重則不威」，自重是什麼？我這一生絕對要成聖成賢，我絕對不做隨波逐浪之人，這是儒家的標準。佛家呢？我這一生一定要成佛，這叫自重，叫尊重己靈。祖師這句話很有味道，「戒慎恐懼，名為威」，一個人有威儀是什麼？戰戰兢兢。就像《了凡四訓》講的，「明須良朋提醒，幽須鬼神證明」，他時時想著「有三台北斗神君在人頭上」，「又有三尸神在人身中」，想著天地鬼神都在，他會不會亂來？這個叫威，戒慎恐懼，名為威。《了凡四訓》很好，要多讀，尤其那個序文，你要多讀幾遍，印光大師教導的。你看印祖講，一天之內，「萬境交集，一不覺察，難免種種違理情想，瞥爾而生」，妄念邪念一出來，就障礙自性了。所以你看這一段話，代表我們每天面對境界就是要戰戰兢兢，不能掉以輕心，這種心境就有威儀了。印祖還期勉我們「現生優入聖賢之域」，我們這一生要契入聖賢的境界。什麼是聖賢？演什麼像什麼，當兒子像兒子，當丈夫像丈夫。聖賢就是敦倫盡分，每個角色都盡心盡力做好，給家庭、給社會表法，這是聖賢人。現生優入聖賢之域，「報盡高登極樂之鄉」，這一生因緣圓滿了，求願往生西方作佛。印光祖師這個期許，就是自重自愛了。

接著大師講到了「始覺之功」，就是我們開始覺悟了，開始修身，「始覺之功，有進無退，名為學固」，學習怎麼才是穩固？不會退步，都一直進步，精進。怎麼只有進步沒有退步？那就是要勇猛精進不懈怠。所以「倘自待稍輕」，就是對自己掉以輕心了，「便不能念念兢業惕厲」，那可能正念就守不住了，就會又回到迷惑去了。所以像印祖講的，每一天萬境交集，一不覺察，很多違背自

性的邪念妄念就來了，這樣我們就會往後退了。而這個裡面最重要的，以不自重為根本的病。真正自重自愛了，不願再糟蹋自己，不願再隨順煩惱習氣了，有這一份自重，就有鞭策自己的力量。

所以「主忠信」，這個忠就是「直心正念真如」，就是常住在自己的真心當中，忠於自己的自性，要正念分明。「信則的確知得自己可為聖賢」，這個信就是不懷疑自己，淨土宗講的信願行這個信，藕益大師「六信」，第一個就是信己。所以的確知得自己可為聖賢，不懷疑自己，正是自重之處。既能自重，期許自己這一生要成聖成賢，印光祖師說的「人皆可以為堯舜，人皆可以作佛」，有這樣自重了，那更需「親師取友」。知道珍惜良師益友的緣分，然後勇於改過。所以這個「主忠信，無友不如己者，過則勿憚改」，這三個教誨都是對症的妙藥。就是我們一些煩惱習氣，這三句教誨都是對症的良藥。

所以「故知今之」，現在的人很高興朋友不如我，或者畏難、不願意改過的，這個都是什麼？都是屬於看輕自己，屬於不自重。這個人什麼叫自重？「德比於上則知恥」，我們要恥不如佛陀，恥不如堯舜，怎麼可以很高興說張三不如我、李四不如我？這個都是自輕，看輕自己，沒有跟聖賢、佛菩薩比。不勇於改過，這個都是自輕，不自重了。這裡又另外有比喻，「又主忠信」是主要的藥，良藥。「友不如」，就是朋友不如我，或者害怕改過，這兩條都屬於「藥忌」，就是你吃一個藥有忌諱。比方說你吃這個藥，你不可以吃香蕉，或者不可以吃什麼，不然這藥效就大打折扣了，這個是比喻藥忌。其實我們去感受感受，一個人忠信存心，他會盡心盡力，他會守承諾；他假如還害怕改過，那這個藥就沒啥效了，這個忠信就大打折扣了。然後每天只想著張三不如我、李四不如我，都跟不如自己的人在那裡比來比去，沒什麼志氣，這自滿了。好，這是

蕩祖給我們這一句的教導。

所以每一句經文都有滿深的含義在裡面。師長有說他親近章嘉大師，感覺大師很有威儀，讚歎大師是「那伽常在定，無有不定時」。假如一個人常常都在禪定當中，大家想一想他有沒有威儀？每個人看到他都肅然起敬，很有威儀。我們親近過老和尚的弟子們，都能感覺到老人家很定，很慈祥，非常安定，我們一到他老人家跟前，好像浮躁的心就比較調伏下來了。我們要以章嘉大師為榜樣、以老和尚為榜樣，怎麼做？就跟蕩祖剛剛說這個「忠」，忠於自己直心、正念、真如，就是自己隨時都是保持在正念當中。一個人保持正念，他眼神炯炯有神。可是人假如妄念進來了、邪念進來了，這個眼神就會晃，會閃爍。所以章嘉大師為什麼這麼有威嚴？他正念分明。師長說的，他嘴巴都在動，金剛持，他持咒沒有間斷的。當然，大家都知道章嘉大師在用功，我們不要跟親戚朋友在談話的時候嘴巴一直動，人家想這個人在幹啥？他在罵我嗎？我們的言語動作不要造成別人誤會。我們是修念佛法門的，怎麼樣有威儀？只要心中的佛號都沒有間斷，就有威儀了，你沒有妄念了。不知道在座有沒有親近過海賢老和尚的同修？賢公一定很有威儀的，他的佛號不中斷。

所以我們怎麼自重？我們怎麼有威儀？要讓正念分明，佛號盡量不要中斷，這是真正自愛、自重，有威儀了。因為你不念佛就打妄想，「須臾背念佛之心，剎那即結業之所」，有時候佛號一失掉，一個妄念起來，相續，過了好幾秒鐘才覺察過來，趕快再拉回來。所以要深深喚醒自己的佛性，念念不離本尊阿彌陀佛。所以大家有沒有感覺到，不管是儒家還是佛家的教誨，你把這個教理研究好了，接下來怎麼落實？怎麼落實還是要老實念佛，「六字統攝萬法」，你要把這些句子落實，你還是得要念佛的方法。比方說我們剛

剛說了要忠於自己的佛性，要忠於另一半，要忠於家庭，那你不老實念佛，妄念邪念一進來了，你怎麼忠於自己？你怎麼忠於另一半？你怎麼忠於這個家庭？妄念邪念一多，你怎麼盡心盡力照顧好家？要妄念邪念愈少，言行才會在道中，還是要以能守住正念為根本。怎麼守住正念？我們現在的方法，得老實念佛。

好，我們再看第二十四句：

【二十四、曾子曰：君子攻其惡，求其過，強其所不能，去私欲，從事於義，可謂學矣。】

這個是曾子的教誨。我們想一想，孔子曾經只讚歎過一個學生好學，就是顏回。而且孔子讚歎他好學，是從哪幾個角度讚歎的？這是我們自己要去觀察。「有顏回者好學，不遷怒，不貳過」，好學不是讚歎他每天看書十二個小時就好學了，那只是一個相而已。你每天念佛，我每天念一萬聲，那也是只是一個相而已。更重要的是什麼？能夠把這個妄念調伏，重實質。你每天在那裡趕一萬，趕得心慌意亂的，這個也不見得有功夫。你搞到最後「口念彌陀心散亂，喊破喉嚨也枉然」。所以這個學字，就是學覺，要覺悟。所以今天我們在那裡念佛，念啊念，好勝心在念，他念一萬，我要念一萬二，我得把他比下去，你這麼念，提升不了自己的心境。這覺悟，要放下貪瞋痴，這叫真學問。所以不遷怒，放下瞋恨，察覺有一點情緒，馬上就要把它轉成正念，這叫不遷怒。有一點不舒服上來了，趕快「阿彌陀佛，阿彌陀佛」，不讓這個瞋恨心再相續。不貳過，那就勇於改過，已經犯的錯不再重犯了，這個是不愚痴。

所以孔子讚歎顏回好學，都是讚歎他不瞋不痴，也讚歎他不貪。「賢哉，回也！一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂」，代表顏回對世間五欲六塵不貪著，他安貧樂道。你看孔子對顏回的讚歎都在不貪不瞋不痴。讓自己的過一直在重犯，太愚

痴了，沒智慧。你看曾子是傳承孔子的，所以什麼叫學問？我們再來看曾子這一段就很有味道了，『君子攻其惡』，用這個「攻」字，就是要盡力去對治自己的缺點習氣，盡力改正自己的缺點習氣，叫攻其惡。『求其過』，檢點、反省自己的過錯，求其過。而且「前事不忘，後事之師」，已經經歷過的事情，錯在哪搞清楚，以後不要再犯，不然我們會重蹈覆轍，惡性循環，同樣的問題一直在犯。

當然，除了自己反省之外，我們剛剛提到的「無友不如己者」，身邊有良師益友，我們常常可以主動請教。「聞譽恐，聞過欣」，人家提醒我們的，我們感謝、去改。「直諒士，漸相親」，很多正直的這些良師益友就願意來護念自己了，這是求其過。『強其所不能』，就盡力突破自己所不能做到的，只要這個學問、這個能力對眾生有幫助，我盡力突破自己，提升自己來利益眾生。像我們台灣張有恆教授，他當時已經六十歲了，師父上人交代他要學、要弘揚《群書治要》，《群書治要》是觀世音菩薩救急的。這個《群書治要》當中，他首先帶動大眾學《孝經》，接著學老子、莊子，結果第三帶著大家學《易經》。他已經六十歲了，他有提到，一開始看《易經》像看天書一樣，很多不懂，但是師長交代他的，而且師長說這部經觀世音菩薩救苦救難的，他還是下功夫去學了。所以「強其所不能」，盡力突破自己本來不會的、本來不能的，只要對眾生有幫助。後來過了幾年，他到英國漢學院教書的時候，他看到什麼情景他就說這是六十四卦的哪一卦，都能跟這六十四卦結合在一起了。「天下無難事，只怕有心人」，人的願力是很大的，尤其孝親尊師的力量是很大的，老師交代的事全心全意的去做。

『去私欲』，去除私欲。所以師長說的，要入佛門，入佛門才是真學問，首先要將十六個字放下，「自私自利」，就是去私欲，

「五欲六塵」，這個就是去私欲，「貪瞋痴慢，名聞利養」，名聞利養也是私欲。所以這個「去私欲」，具體的就是老和尚指導的，放下這十六個字就去私欲了。然後『從事於義，可謂學矣』，符合道義的事，當下去做，盡力去做，毫無保留的去做，「從事於義」，這樣就可以稱得上是真實學問。義就是應該的，五倫、十義，在五倫當中，都有我們應該盡的本分，盡力去做，這才是學問。我們前面講的，「子夏曰：賢賢易色，事父母能竭其力，事君能致其身，與朋友交言而有信。雖曰未學，吾必謂之學矣」，這個都是從事於義。五倫都是本分，所以印光祖師特別強調學佛之人要敦倫盡分，這個就是從事於義。

好，今天就跟大家交流到這裡，謝謝大家！