

諸位同學，大家好。請看《感應篇》第二十九段，這一段也只會有一句：

【推多取少。】

前面教我們斷惡修善，斷惡修善如何落實？這一句就是真實的教誨。人要不能夠相讓，斷惡修善就決定做不到，所以要懂得讓，相讓是美德。在中國古書裡面記載，孔融四歲就懂得謙讓，這是見到善根非常深厚，當然後天的教育也佔了決定性的因素。人皆有善根，這是我們不能否定的，他的善根淹沒而不彰，過在沒有機會接受聖賢的教誨。我們中國古聖先賢明白這個事實真相，所以對於教育看得非常重。不但童年教育重要，實際上他已經把它引申到胎教，當母親懷孕的時候，她的心情、舉止對胎兒都會產生影響，所以儒家的教育是從胎教開始。懷孕的時候，做母親的人思想就純正、就清淨，真正要做到「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言」，對於子女照顧的這才是無微不至。

現代人哪裡懂得這個道理？所以縱有深厚的善根，被這個社會風氣習染，他的善根福德不能現前，惡的習氣都被勾引出來，這才是真正社會動亂的根源，一切不安定的根本。儒家、道家、佛家，可以說都是多元文化社會教育家，他們在社會上有能力競爭，放棄競爭；有本事取得功名富貴，他也把這個完全捨棄，過著隱居的生活，清貧的生活，樂於從事於社會偉大的教育，真正做到奉獻自己、造福人群。他們的眼光遠大，不是看在這一世，看到往後生生世世久遠劫後，所以他們的成就備受世人崇敬。幾千年來提到這些古聖先賢們，即使在現前的社會，還是有許多人尊敬、讚歎、嚮往，

向他們學習。

《太上感應篇》是道家的教學，文字雖然不多，義理非常豐富、非常圓滿，字字句句都說之不盡。『推多取少』，就是斷惡修善的落實，它小註子裡面開頭第一句就說得好，「此句所指甚廣」，理跟事都是深廣無盡。他舉一個比喻，兄弟分家，朋友交財，財務上的往來，要懂得謙讓，這是美德。如果是爭取，諸位就要曉得，貪瞋痴煩惱就現前，這是佛家最大的忌諱，三毒煩惱如果不能夠遏止，果報在三途。所以眼前得的這點便宜算什麼？得不償失。朋友共財更要相讓，有些同修問我，朋友來借錢，我們要不要幫助他？我告訴他，你有能力就幫助他，但是要記住，借給他，就決定不要想他還來，這個朋友愈交愈厚。借給他還想要還，還要討債，好朋友反目成仇，這又何苦？所以借給他的時候決定不要想他會還我，借給他就是送給他，就是贈與，你的心多安，你多快樂！他將來還你，很好，歡喜；不還你，決定不要再提。所以幫助人事先要想到自己的能力，盡心盡力幫助人，養自己的厚道，後福無窮。你能常常這樣做，你在社會上建立了公信力，你辦事有很多人擁護，有很多人幫助。你樂意幫助別人是因，種的因，別人幫助你是果報，種善因得善果，要懂得這個道理。所以要知道相讓。

我們人生活在世間，實際上自己生活所需非常有限，古大德常講，活在世間也不過是日食三餐，夜眠六尺，你就能安安穩穩、舒舒服服過一輩子，為什麼不肯相讓？健康長壽最重要的因素，心地真誠、清淨、慈悲，這是健康長壽真正的因由。不是在吃得好，不是天天進補。諸位細細去觀察，在歷代帝王將相之中，那是大富大貴，他們生活條件富足，飲食起居講求是世間平常人望塵莫及的，我們看看歷史上幾個長壽的？三十、四十、五十死了的佔大多數，活到七十、八十非常稀少。反而不如農間的老農，農村裡面活到八

十、九十、一百多歲的，我們常常聽說，你再去看看他的飲食起居，粗茶淡飯。他為什麼那麼健康？為什麼那麼長壽？可見得健康長壽不是進補得來的，不是用醫療手段可以獲得的。老農何以能夠健康長壽？他心清淨，他誠懇，他慈悲。懂得這個道理，生活起居一切隨緣就好。而且飲食起居是愈少愈好，心愈清淨，清心寡欲，自然就健康長壽。

它引用《遺教經》上一段話，這是佛說的，佛講「多欲之人，多求利故，苦惱亦多」。佛這句話我們聽起來不難懂，欲望多的人貪心重，沒有得到的想得到，所得到的又怕失掉，心理負擔就太重，煩惱太多了，患得患失，他為什麼短命？原因就在此地。諺語有所謂「憂能使人老」，這話是古人經驗之談，一個人憂慮、操心的事情太多，容易衰老、多病，壽命自然就不長。從這些事實真相、這些道理上來觀察，我們就曉得，儒家、道家、佛家，這些真正聰明人他們懂得養生，盡可能把憂惱的事情丟掉，身心自在。教化眾生是他們的事業，雖然做這分事業，認真努力去做，但是決定沒有希求，為什麼？有求就有煩惱，無求無煩惱，多求多煩惱。教導學生，教導子弟，對學生、對弟子決定沒有希望，為什麼？有希望就有失望。你能有成就，你的善根福德因緣好，我們看到歡喜；你不能够依教奉行，不能够接受教誨，還是造作一些罪業，他們看到點點頭，習氣煩惱太重。所以心裡頭痕跡都不沾，這個才真正懂得養生之道。

我們去為社會、為人民、為眾生做一些好事，有緣去做，眾生有福，我應當做，多做一點；沒有這個緣分，眾生沒福，落得清閒自在。決定不是攀緣，我一定要做這樣，那你就有憂惱，你就有欲望。諸佛菩薩在十法界，我們在經上讀到，隨類化身，隨機說法。是不是他自己想到這個地方來教化眾生？不是，如果想到，他是凡

夫，他不是聖人。他怎麼來的？眾生有感，他是應來的，我們今天講應邀、應聘，應是被動不是主動。我們眾生有感、希求，他就來；眾生要沒有這個念頭，不會來，他來幹什麼？他來不是找麻煩。所以諸佛菩薩，連儒家、道家，教學，或者是說為社會服務、為人民服務、為眾生服務，全是被動，決定沒有主動我要怎樣怎樣，我還要製造一個機會要怎樣怎樣，哪有那麼多的事情？這種做法，這種念頭，違背了自然的法則，自然的法則就是自性的性德。儒釋道心地都是清淨無為，無為而無所不為，那是感應。

我到香港來為大家講經，不是我要來的，是你們想聽經找我來的。你們既然想聽經，我不來對不起你們，你們不找我我絕對不會來。往年有一位雷太太每年都邀請我，我每年到這裡來講一個月。雷太太過世之後就沒有人再請我，所以我有好幾年沒到香港來。到香港回歸，我來看看，過去在這裡講過十年，總有這麼一段感情，所以香港回歸我到這邊來參觀一下。又遇到一些老同修，過去的老聽眾來告訴我，「法師，你已經七年沒有來了。」我說，「哪有這麼長？」算算果然是七年。我說，「不是我不來，你們沒有找我，你沒有找我我怎麼能來？」於是同學有幾位又來找我，你來找我這是感，我來是應。我們跟釋迦牟尼佛學習，永遠是被動的，永遠不是主動的，主動的有煩惱，主動心不清淨，完全是被動的。佛教導我們隨緣而不攀緣，隨緣是被動的，攀緣是主動的。所以這句話意思就深長。

佛又說，「少欲之人，無求無欲，則無此患」，這是佛教導我們，我們要怎樣在這一生當中，過得很自在，過得很幸福。常言說得好，「理得心安」，道理明白，心就安，道理明白之後欲就沒有，欲望就沒有。所以跟一切眾生相處，他要的我們盡量給他，他要名，名給他；他要利，利給他；他要財，財給他，跟眾生結歡喜緣

。我們所需要的他不要，他所需要的我們不要，他需要的是名聞利養、五欲六塵，這個東西我們不要，我們要的是清淨心，清淨心他不要，所以我們跟一切人相處沒有衝突。世間人為什麼處不好？利害衝突，彼此互相競爭，所以不能相處。我們跟一切眾生能相處得好，現在你們看到我跟許多不同的族群處得非常好，不同的宗教也處得非常好，什麼原因？你們要的統統給你，你不要的我要。所以決定沒有利害衝突，我們才能相處這麼好！我幫助大家的，是我接受佛菩薩、古聖先賢教誨，這一生所得到的真實利益，我貢獻給大家，跟大家分享這一分利益。如果你也覺悟，你一定也能夠「推多取少」，我們生活所需極其有限，很容易滿足。

我在求學的時候，那個時候大概三十多歲，三十二、三歲的時候，跟李炳南老居士，李老師日中一食，每天吃一餐。我二十六歲學佛，那一年下半年我把晚餐斷掉，佛家講持午，我這樣生活不少年。到台中跟李老師，李老師吃一餐，我就想這個對我來說不難，我也把早餐斷掉，我也一天吃一餐。吃到第八個月我才告訴老師，老師問我，「你覺得體力怎麼樣？」我說，「體力很正常，沒有什麼不舒服的狀況。」他把桌子一拍，告訴我，「永遠這樣下去，一生不求人」，生活容易！多欲就要求人，少欲不求人，古人講得好，「人到無求品自高」。所以我那個時候一天吃一餐吃了五年。以後到台北去講經，韓鐸居士邀請我住到她家裡，她看到我每天吃一餐，她說，「法師，不行！這樣將來你的身體要是有什麼問題，我們全家擔當不起，你如果答應在台北弘法，你一定要吃三餐。」我們想想，弘法重要，隨緣吧！我就把一餐分作三餐，過去我年輕，一餐吃飯，普通的飯碗我一餐吃三碗飯，所以吃三餐每一餐吃一碗飯。跟她相處三十年，蒙她的照顧，現在她往生了，再不會限制我，所以我應該再恢復吃一餐，省事！省掉許多的麻煩。

所以生活所需愈少，我們貢獻別人的就愈多，這是好事，對自己決定有利，對別人也有利益，自利利他。一定要懂得謙讓，過去我跟大家講過，人與人交往要懂得禮讓、忍讓，居於領導地位要懂得謙讓、謙虛，樣樣讓人。我們與一切眾生交往，沒有利害的衝突，這裡面就不會有任何的矛盾，不會有任何的誤會，就能真正做到互相尊重，互相敬愛，互助合作。對於社會安定，世界和平，一切眾生的福祉，自然就能夠圓滿成就。好，今天時間到了，我們就講到此地。