

諸位同學，大家好！我們繼續來學習雪廬老人的《論語講記》，〈季氏篇〉第七章。

【孔子曰。君子有三戒。少之時血氣未定。戒之在色。及其壯也。血氣方剛。戒之在鬥。及其老也。血氣既衰。戒之在得。】

『孔子曰：君子有三戒』，「這也是修身法，若說小人有三戒，那是廢話！小人有什麼戒？小人甘為小人，還有什麼戒？有戒就不是小人，小人便無戒。這裡就必須講君子。誰是今日的善知識？有戒者為君子，無戒者為小人，你們自己去想想。」

「只要是自愛的人，愛自己的身體，所謂自天子以至庶人，皆以修身為本，人有三期，少、壯、老三時，〈曲禮〉對此三期，有說哪時候是少、是壯、是老，都有界限。醫書說老而無子、老而有子，有人講不通，連老年人也不知道如何講才能通。」

『少之時血氣未定，戒之在色』，「少之時，血氣未定，少時，指身體。所以說：氣血，《易經》說陰陽之道就是氣血，氣是陽，血是陰。精氣為物，精是陰，氣是血。不懂《易經》、《禮記》，不能講《內經》，不懂二十四節氣不能扎針。少時血氣還未飽滿，未充足的時候，稱為未定。男女的戀愛，從前男子三十而婚，女子二十而婚，未到年齡而婚，有損身體，都早亡，活不了大年紀。所以要戒之在色，戒色，大家要小心。」

『及其壯也，血氣方剛，戒之在鬥』，「及其壯也，三十曰壯，氣血充足了，如此不是最好嗎？一年四季，夏曆四季自東方開始，日出也在東方，所以孔子說：行夏之時。四、五、六月，最壯的時候，但是從夏至之後，太陽直射赤道，這時便即將回歸。到了夏

季還沒完，過了夏至為小暑、大暑，到七月立秋以後，百草都不再發展，到時候結子。植物結子便不生長，小動物一交合就死，因為到了飽和點。所以年壯以後，就走下坡路，所謂好花看到半開時，做事就在這個時候，過了這時便不能再做事了。孔子說：四十、五十而無聞焉，亦不足觀也矣。如廉頗，黃忠不服老者很少。」

「此刻壯年時候，自然好勇鬥狠，因為生理的關係。君子知道控制，在好的時候想想不好就在眼前，所以要戒之在鬥。若是打仗，不論老少，執行任務，都必須賣命，這是指平時的私生活。」

『及其老也，血氣既衰，戒之在得。』「及其老也，七十為老，《內經》云，男子六十四以後，漸至老境，所以人生七十古來稀。血氣既衰，人什麼時候變白頭髮？五十曰艾，陽氣沖不上，髮為人全身陽氣的總匯。」

「老了血氣既衰，戒之在得，得，貪求也。這一句吾不大會講，勉強作貪求講。少年好色，壯年好鬥，老年好得，不論什麼事，得是貪求，得與不得不論，不要去貪求。老來便要退休，凡事交代年輕人去辦，老人有心也不行，第二天就不保險。吾在台中辦事，有吾的辦法，例如接受你的錢，吾一手接錢，一手便交給人，所有的錢財，吾不抓在手裡，平時都已經交代，否則到時拿不出來，吾不會做文章。若是你們處理的辦法，不可與吾相同。」

好，這章書我們就學習到這裡。這個三戒我們看個人的年齡層，我們是在哪個年紀，年少是要戒之在色，一、二十歲還沒有三十歲，這個時候戒之在色；三十歲到四十歲是壯年，到五十歲中年，壯年、中年，壯年（三十到四十是壯年）這個時候要戒鬥；老就是七十歲以後都稱為老，要戒之在得。這是我們一定要能夠常常提醒我們自己，我們在哪個年齡層，最重要要戒哪一條。好，祝大家福慧增長，法喜充滿。阿彌陀佛！

