

《了凡四訓》學習分享（二次宣講） 蔡禮旭老師主講  
（第十五集） 2012/9/6 馬來西亞中華文化教育中心  
檔名：55-084-0015

尊敬的諸位長輩、諸位朋友們，大家晚上好！我們《了凡四訓》跟大家交流到第二個「改過之法」。改過發三心：發恥心，羞恥之心，要成就自己的道德成為聖賢之人，不願意隨波逐流；要發畏心，敬畏之心。舉頭三尺有神明。人這一生要努力帶得走的東西，就是自己的智慧，以及自己所做的一切善事、功德，這是帶得走的。所以一有過失應該敬畏，惡有惡報、善有善報，要及時懺悔、改過。過不論久近，最重要是能趕緊懺悔、改過。就像千年幽谷，千年都是黑暗的山谷，一燈才照，這個燈光一亮，千年的黑暗就去掉了，所以人真的懺悔力量很大。書上有說，有人一生造作罪業，臨終的時候懺悔、改過得到善終，可見這個懺悔、改過的力量非常大。但是假如不有這個敬畏的心趕快懺悔，到時候人生無常想改都改不了，沒機會了，而一生的罪業都得要去受不好的果報，這是畏心。

還要有勇心，發勇猛的心把它改過來。就好像毒蛇齧指，毒蛇咬著你的手，你隨時都有生命危險，所以趕緊寶刀出鞘，把這個手指切掉，保住自己的命，這是個比喻。其實我們人生在面對很多誘惑、很多境界的時候，真的是沒有這種勇猛的心去改、去斷，有時候一失足成千古恨，想改都沒有機會。所以這種勇猛很重要，面對邪念、惡念起來，就勇猛的把它轉掉，才不會造成嚴重的過失。發「三心」。

接著經文提到，發心之後，緊接著改過。有從事相上改，這個行為不好，從行為上把它壓下去，「有從事上改」；第二，從理上

改，明白道理了，理得心安，做得就非常自然，沒有勉強。其實我們一開始接觸這些經典，想照著做，自己心裡都想會不會很困難。隨著道理的明白，覺得原來照著經典去做，就是順著自己的本善、性德去做事情，做得很自然，理得心安。

比方俗話常講，「助人為快樂之本」。可能一開始看到這句，還沒做就想：我為別人，那誰為我？這個自私的想法就先冒起來了。但是假如真正去做過，真正去助人，真正幫人解決問題，看到人家本來很痛苦，之後藉由我們的幫助，他解決問題，露出燦爛的微笑的時候，我們自己都會覺得很欣慰，原來助人也是順著自己的性德。「學而時習之，不亦說乎？」做的事情依照經典，就是順著自己的本善去做事情，這種快樂不是外面的刺激，是內在很自然的喜悅。有這種體會，我們再去力行經典，就會不勉強，會覺得心甘情願去做。

這是從理上改，我們上次剛好講到殺生的問題。從理上講，經文當中都有提到：

【上帝好生。物皆戀命。】

所有的動物都愛好自己的生命，包含螞蟻這麼小，牠也很疼惜自己的命。

【殺彼養己。豈能自安。】

你把這些動物殺了，然後拿來吃，牠一定會很怨恨。包含螞蟻牠雖然這麼小，牠會不會怨？會不會？會。比方我小的時候，沒有學《了凡四訓》，去弄那些昆蟲、螞蟻，結果當我在傷害牠們的時候，牠們只要找到機會，一定狠狠地報仇，有沒有？當時你看到牠把你咬這麼重，可能牠命也沒有了，但牠就是要報這個仇。

在記載當中就有個女子，她一看到螞蟻就殺，拿火烤，很難想像這樣長期下來，所殺之生命豈止千千萬萬。後來她生了個孩子，

有一天她把孩子放在房間裡，她自己出去辦事情，後來回來，遠遠看到床上是一團黑霧。她非常恐慌，就近一看，她襁褓中的孩子被螞蟥咬死了。為什麼這些螞蟥會咬她的孩子？那個孩子臉上有沒有貼「我媽媽很喜歡殺螞蟥」，但是為什麼這些螞蟥知道？蠢動含靈，皆有靈知。只要是動物都有靈性，牠都有感覺。牠有恩，牠就去報。在歷史當中，《二十五史》很多這種記載。

有個人在街上看到一隻白色的烏龜，還是小的烏龜，他不忍心，就買來給牠放生。你愛牠，牠也愛護你。所以俗話講「愛人者，人恆愛之」，愛物者，物恆愛之。我們看那些愛好動物的人士，我記得有個女的很愛護大猩猩。大家見過這個圖片沒有？有個女子，她就是保護這些瀕臨絕種的猩猩，所以她跟猩猩相處，沒有障礙、沒有困難，可以溝通。假如是我就不敢去，你看那猩猩很勇猛，我們一般都覺得是很凶猛的動物。但是她那種存心就能感通，這些猩猩都對待她非常友善。結果這個士兵買了這隻白龜就把牠放了。很多年之後，他在一場戰役當中全軍覆沒，所有的人都被逼到海裡去淹死了，他也掉海裡去了。就在快要滅頂的時候，他就覺得自己的身體好像被一個東西托起來，結果上了岸一看，就是一隻白龜，很多年前他放生的那隻白龜。

人為什麼不能去理解這些生命？就是太自我，好像只有自己感覺，其他生命好像就不能夠設身處地。甚至還有人說，動物生下來就是給我們人吃的。請問大家，哪句經典裡說動物生下來就是給人吃？而且從生理上來看，大家想想，吃肉的動物牠的牙齒都長什麼樣子？自然現象，尖尖的，牠撕肉比較方便。我們的牙齒是什麼狀況？這臼齒都是平的，草食性動物那個牙齒都是平的。你看，牛「哞」我學得挺像，因為我屬牛，這自然現象。

我們再舉個例子，你到田園去踏青，田園上種了很多果樹，有

紅毛丹，榴蓮不好摘，摘得到的。你垂涎欲滴，看到這些水果長得這麼好，很有水分，正好口渴，一摘擦一擦馬上可以吃，這是你自然的反應。有沒有哪個人到田園去看到樹下走路的那個雞，然後說「太好了。」抓起來吃，所以這叫自然反應。看到水果、蔬菜你就可以吃。但是你看老虎一看到雞會怎麼樣？牠就撲過去吃，牠的習性就是吃肉。所以這句「上帝戀命」很有道理。人生為天、地、人三才之一，首先就是要學天地的這種仁慈。

之前看個報導讓我們很吃驚，這在大陸好幾個地方都有報導。有個人去跟人家建議說：「你這個身體不好，去吃老鷹的小孩，你病就會好。」結果那個老鷹的孩子被吃了，那隻老鷹牠就去攻擊那個吃的人，還有那個出主意的人。大家想想，那個出主意的人他就動個念頭，然後告訴對方，他又沒有吃，為什麼那隻老鷹會攻擊那個出主意的人？你看，動物的靈知也很靈敏，牠又沒有在現場聽到他講話，牠怎麼知道？而那個出主意被攻擊的人自己講的，奇怪了，我出主意的時候老鷹又沒聽到，怎麼牠看到我就攻擊我？那個老鷹很生氣，牠一抓都是把他皮抓起來。我們明白萬物都有靈知，牠也有牠的倫常，牠也有父母跟孩子的關係，我們用同理心，不忍心傷害牠們，這個是從理上戒殺生。接著我們看經文：

【如前日好怒。】

這個『好怒』就是容易發脾氣。今天剛好從這個經文開始講。一個人在哪些地方可以看得出來這個人有福氣？首先，比方你突然有一天想不照《弟子規》做，今天稍微偷懶一下、犯規一下，結果一犯，馬上旁邊的人看到：「你怎麼可以這樣？」大家有沒有這個經驗？想偷犯規馬上被看到，然後馬上解釋「我平常不是這樣的」，愈描愈黑。或者心裡想，怎麼這麼衰，我平常又沒這樣，就偷偷做一次而已，就被發現了。其實這樣的人是最有福氣的，你平常不

犯錯，一犯錯就有人提醒你，有福報。最沒有福報的人，就是做壞事都沒人看到，然後還覺得自己很厲害，就完了。這個就是聰明用錯地方，聰明用在掩飾自己的過失就麻煩了。

我挺有福氣，因為今天一開始就要講，『如前日好怒』。我不是前日好怒，我是剛剛一小時之前就好怒，剛剛就動氣了。明明今天就要講好怒的問題，所以一動氣，我馬上一看就覺得有點頭都快抬不起來，這個提醒就很深刻，所以我是有祖先保佑，馬上提醒我功夫還差得很遠。

這個怒，我們要改掉這個不好的習慣，要把原因找到。為什麼會發怒？這個很重要。事實上，從這個字來看，「怒」上面一個奴，下面一個心。我們一生氣就變壞脾氣的奴隸，自己根本就作不了主，被這個習氣牽著鼻子走，這不自愛，甚至是暴怒傷肝，把自己的身體都搞壞了。還有「一念瞋心起，火燒功德林」。把自己所積累的這些功德一把火就燒了。所以我現在是一點功德都沒有，一小時之前動了怒、動了氣，就沒有功德了。

為什麼會動氣？首先，覺得自己對，容易動氣。這事我對，人家跟我們意見不一樣就容易不接受、容易上火氣，所以這個傲慢也很容易發怒。而且再細細冷靜想想，我們跟身邊的人（同仁、下屬）在探討事情的時候，假如我們這個脾氣很容易起來，就跟人家很難溝通，人家有非常好的想法就很不願意跟我們講，或者是他考慮的其他重要的角度，我們就沒有辦法考慮到，沒有辦法接納。所以愈高位的人，他做決策的時候影響團體愈大。他假如傲慢、脾氣大、又接受不了這些好的建議，做錯決定，他就要負很大的因果責任，就要背很大的罪業。

所以說到這裡，大家就了解我吃不胖的原因是什麼。確實，當時看到《易經》當中「繫辭傳」有段話，我覺得看了真的是冷汗直

流，覺得這個確實是自己的寫照，「德薄而位尊，智小而謀大，力小而任重，鮮不及矣」。這段話是在「鼎卦」。我們看「鼎」就想到一個成語叫「三足鼎立」，它有三個腳。這段話我們就看到，一個人要成就一件事情，他有三個很重要的他要具備的基礎。第一個是德行，第二個是智慧，第三個是他的力量、他的能力。我們常說智、仁、勇三達德。你有這些好的優點，你才能夠去承擔責任。而人有勇氣承擔，他就不斷去提升自己，突破很多的考驗。看到這三句，自己德行淺薄，但是做領導的工作，「位尊」。「智小」，智慧、見識不足，但做的事影響比較大。力量不足，但扛的責任比較重。「鮮」就是很少，「不及」就是很少能不出事，能不遇到災禍。我們想這三句話其實是提醒我們，更讓我們積極的去提升德行、提升智慧、提升能力。假如我們傲慢，脾氣又大，很難向人請教智慧、請教經驗，請教他的能力、本事。傲慢的時候，很難「見人善，即思齊」。奇怪，自己德行、智慧、能力都不足，怎麼還沒有出事？那是自己在花祖先的福報，花師父的威德，這個時候要「知恥近乎勇」，要趕緊提升這三方面的功夫。

我們看到唐太宗為什麼能夠創「貞觀盛世」？他很能接受別人的勸，他不只不會生氣，人家講錯了他都不指正。結果旁邊的人聽了都覺得替他抱不平，「皇上，他講得太過分了，都不是事實，你怎麼沒有制止他？」太宗想到說，我假如制止他，他一出去說我講一半皇上就不讓我講了，那以後可能就很少人敢這樣沒有顧忌的把心裡的話，這些直言告訴我了。大家有沒有看過唐太宗的相？你們歷史課本沒有唐太宗的相？你們上網去看一下，太宗皇帝這個恢宏大度，很有福報的樣子。那臉寬寬的，耳垂很長，有度量，心廣體胖。所以像我這麼瘦要增胖，首先要從心地下手，心量要擴寬就胖得了，凡事要從根本下功夫。

我們再深入的去理解太宗皇帝的心境，他把什麼擺在第一位？把老百姓幸福生活，老百姓得利益擺在第一位。他能夠廣納雅言，他的考慮就周詳，他就不會做錯決策。假如把自己擺在第一位，我覺得我對，你不給我面子，一生氣，人家就不可能給我們提供更好的意見，到頭來損失的就是自己團隊的人、身邊的人、服務的人。別人損失了，自己有沒有得利益？也沒有。因為隨順了自己的脾氣跟傲慢，自己的德行下降、福報折損。

確實太宗皇帝的故事，我也講了應該有十遍以上。結果今天想想，自己在接受別人一些勸的時候還是動了氣。所以講別人很容易，真正要回過頭來觀照自己不容易。我感覺講台是very dangerous的地方。就想到那句話「工於論人者，察己必疏」。很能看別人的問題，講別人的人，人的精力是有限的，精力都在看別人的過，當然觀照自己就更不足、更弱。

在《論語》當中，夫子教他的弟子，子貢的口才最好。口才好的人都很聰明，觀察力也非常敏銳。《論語》裡講，「子貢方人」，這個「方人」就是在批評別人，結果孔子知道了，就對子貢機會教育抓到了，對他講「賜也賢乎哉？」端木賜你很賢德了嗎？「夫我則不暇」，假如是我，我在自己的德行當中下功夫去對治自己的壞習性，都覺得時間不夠用。「暇」就是有那個閒功夫，「不暇」就是根本沒有那個時間去看別人的過。夫子是真正做到了。我們看到夫子他在自學的時候講了一段話，「德之不修，學之不講，聞義不能徙，不善不能改，是吾憂也」。這是夫子每天在觀照、下功夫的地方，我每天有沒有德行有提升？假如德行今天沒有提升，這是他最憂慮的。「學之不講」，所學的這些好的道理，有沒有深入去思惟，有沒有去把它用在生活、工作當中？「學之不講」，有沒有講究這些學到的學問？

這個我們細細想想，我們身邊的人的優點我們看到了，我們效法了沒有？「見人善，即思齊」，我們思齊了沒有？大家想一想，做《弟子規》容不容易？我們得面對真實的狀況，我們不是學知識，這每一句要真正去落實在我們生活、工作、處事當中。真的，大家冷靜想想，我們最崇敬的那個人，他身上的優點我們落實了哪一條？很寶貴，你遇到身邊有德行的人，很可貴。你不去效法他的優點，不就糟蹋了這個緣分嗎？我們不要說遠的，我們師長很有德行，我們跟他老人家學了幾年，我們效法他哪一點？假如沒有，那不是把他老人家的教誨消遣消遣而已，不很可惜？受益不了。

您看，「德之不修」，有看到好的榜樣，現代的人，以至於古聖先賢都要拿來效法，來修正自己。「德之不修」很好的，我們今天做每件事，說每句話，心裡都想孔子會怎麼做，聖人會怎麼做，你從這樣去修就很得利益。學問要講究、要通達道理，進而去落實。

「聞義不能徙」，聞到這個道義的事情要馬上去做，假如沒有馬上去做，心裡良心不安。「聞義不能徙」，這個「徙」就是馬上去力行、去盡這個道義，假如不能盡道義，這是他最擔憂的事情。「不善不能改」，發現自己的缺點、不足，不能馬上改，就是他的擔憂。大家看夫子這樣用功，真的是哪有閒功夫去看人家的過、去批評人家。

我們剛剛分析會生氣的原因：傲慢，容易不接受人家，這個火氣就會上來。再來，自我太強，自己想怎樣，人家不接受、不順我的意思就發脾氣。大家想，看看現在的小孩子，你不順他的意思，他就在地上打滾，脾氣很大，從小所有的人都圍著他轉，全家他最大，自我很強，脾氣都特別大。他假如是念念都為父母、為爺爺奶奶，他的脾氣就小。甚至都為父母，他就細心；都為父母，有時候



父母發脾氣，他會順，他會柔軟。所以一個人好的性格從哪裡培養起？從孝順父母、奉侍家裡的長者開始。可是現在小家庭很難，父母又沒有把孝道演給他看。像在大陸一個孩子，他又沒有兄弟姐妹，沒有叔叔伯伯，沒有哥哥姐姐來侍奉，他這個恭敬的態度就沒有養成。我們有時要發脾氣的時候要想想，又是自己的貪念，強求別人要接受我的，不順我的我就發脾氣。這都是可以我們客觀冷靜地去分析自己，每次動氣那個心念錯在哪。你知道這個心念錯在哪，一調整，這個結果就可以改善。

再來，在王善人他們談到的道理當中有講到「不要道，不要情」。這個「要道」，「道」是道理、道路。這個「要」是什麼？要求。要求別人要做好、做對。比方我們今天學習「太太道」要怎麼做，「丈夫道」要怎麼做。邊聽的時候，「對，我太太就是都沒有做到。」你看學了一堆，全部要去要求別人行道，不要求自己。這種心態，學回去都反效果。孔子提醒「正己而不求於人，則無怨」。先提升自己、要求自己，而不要求別人，而不求於人，人家心服口服，受你的感動，所以沒有怨言，起而效法，所以正己而不求於人。我們今天學的東西，自己還沒下功夫，先要求別人，叫不正己而求於人，則怨聲載道。很奇怪，這好東西怎麼愈學家裡愈不和氣、大家愈不認同我？可能就有「要道」在裡面。師長常說要放下控制的念頭、放下要求別人的念頭。其實我們可以想想，所有要求別人的事情，我們自己做到沒有？還是要先回過頭來。這個人情事理，我們自己做不好要求別人，人家不能接受。我們問問自己，我們的親戚朋友做不到，要求我們，我們能接受嗎？也很難接受。

「要情」是什麼？就是你對親戚朋友好，對人家的好都放在心上。「我以前對他很好，他也應該對我很好。」這就是你的付出都是求回報，只要對方不回報，你的抱怨就來了，甚至還會怨之後生

恨，由愛生恨，這個瞋恚心都會很重。這些念頭都很細微，自己都要觀照得到，不然它一直增長。要求別人或者要求別人回報，只要那個境界不如你意，脾氣就可能上來。

好計較的人也容易發脾氣，好面子的人也容易發脾氣，因為會惱羞成怒。我們念了好幾句「好」，所以發脾氣往往都是有要求、有貪求，求不到，脾氣就控制不住。「諸苦皆從貪欲起」，煩惱這個根就是這個貪字。指責、要求，容易發脾氣。還有常常把別人的過失放在心裡的人，他會借題發揮，翻舊帳，也很會發脾氣。借一件事情，十幾年來的事全部一一排出來，縱使人家有反省的心，講到最後也會跟你翻臉。而且對自己來講，我們的心就變成放所有人的垃圾的一個倉庫。所以我們這個心應該是純淨純善，不能都放人家的垃圾，不能對人有成見。人心要保持清淨慈悲，對人有成見，你就看那個人不好，他做哪個動作你都會把它看得很嚴重，這都是心裡產生的作用。

好像古代有個故事，就是有個人家裡的一個農具丟了，然後他就想一定是那個鄰居給我偷的。他起這個念頭，愈看那個鄰居愈像偷他東西的，最後隔段時間說，鐵定是他，絕對錯不了。結果突然有一天，在自己房子裡的一個地方發現了自己丟掉的那個東西。根本沒丟，他是忘了放哪了。大家想想，他以前「這個人一定怎樣、一定怎樣」，那都是對人有成見。所以我們有時候講起話來「那個人就是怎樣的人，我絕對不會看錯的。」其實大家想想，你聽人家講這段話心裡舒不舒服？聽起來就不舒服。因為這個話裡就有成見、就有傲慢，而且也是愚痴，著相了。他真的有不好，那是習性。「苟不教，性乃遷」。他是污染上的，他本來沒有，一定可以去掉。「性本善」，本來有，一定可以恢復。我們相信每個人都能恢復本善，都能成聖成賢。你見每個人的過錯，你是心疼他，要幫助他

恢復智慧、恢復本善，因為你相信每個人本有。習性不善是染上的，你要幫助他去掉，一定可以去得掉，那樣對人就不會有成見。

看人要看後半段，不要很刻薄。人家現在表現的不錯，「你都不知道他以前幹什麼的，以前他家怎樣怎樣」，講那些東西，聽起來胃都痛。人要養厚道，口為禍福之門，要講人家的好，記人家的好，多給別人改過的機會跟肯定。不要常常翻那些往事，然後這些成見到處給人家講，讓別人對他也都產生成見，這個就損自己的陰德。所以看人要看後半段，浪子回頭金不換。

再來，人急躁的時候很容易發脾氣，你一急，火氣特別容易上來。《弟子規》當中教導我們，一舉一動都要穩重、和緩，就不容易急躁，進而不會發脾氣。大家要練緩和，不要急。講話「凡道字，重且舒，勿急疾，勿模糊」。講話快的人，脾氣一定大。你們有沒有見過哪個講話很快的人脾氣非常好？你的一言一行反應你的心理狀況，所以講話要慢一點。我以前講話也很快，看我的身材就知道。後來聽師長講經，師長講話很和緩，慢慢你每天聽，你聽個好幾年，那個速度你就習慣了，不知不覺自己講話也慢下來。所以說「能親仁，無限好」，他的德行、他的氣質在感染我們。所以講話要慢，吃飯要慢，細嚼慢嚥。走路，「步從容，立端正」，「寬轉彎，勿觸棱」。可是時間很趕，現在人真的活得不容易，早起就好。可是爬不起來，沒關係，我們繼續這樣用經典來思考，一定可以把根本的問題找到。爬不起來，睡不夠，睡不夠是體力消耗太多，體力都消耗在哪？妄念太多，人百分之九十以上的能量耗在妄念。怎麼辦？妄念慢慢少。妄念怎麼少？待會我們講「有從心上改者」，待會再講。

包含人身體不舒服的時候也容易發脾氣。一個人的修養要在這個難的地方練，哪天你生病了，很浮躁、很想發脾氣的時候就想到

，生病的時候就是練自己不發脾氣的好機會。

康熙皇帝貴為天子，有次他的兒子生病了，旁邊的人伺候他，他兒子發脾氣，可能還打人。剛好康熙皇帝碰見了，就碰見兒子在對下人發脾氣，康熙皇帝就進來，他非常平和，他就勸他兒子，說：「孩子，我有次身體不舒服，連步伐移動都會覺得很痛，可是我心裡就想，我今天得了這麼重的病，是我自己的罪業，我不應該遷怒於他人。我連舉步都困難，都是他們扶著我走，他們已經很辛苦了，所以我都跟他們談笑風生、談笑自若，不讓他們再有更大的壓力。」我們看到這裡很佩服康熙皇帝，難怪人家稱他是「千古一帝」的好皇帝，做了六十一年皇帝。他就跟他孩子講，你看他們這麼細心照顧你，你還有他們照顧，你還發脾氣。他們真的生病的時候誰照顧他們？他們都是很辛苦、很可憐的人，你要體恤他們。康熙皇帝講到這裡，旁邊的這些侍者（侍奉他的人）個個都流眼淚。他很仁慈，不遷怒於他人。其實大家想想，他們不都是人家父母的孩子嗎？我們想想，我們這樣對他們亂發脾氣，他們的父母、親人看到、聽到多難過。

明朝楊誠齋先生的太太羅氏，她每天一大早就起來煮熱粥給這些傭人吃。她的孩子就不忍心，說：「母親，妳年紀這麼大，還起這麼早，太辛苦。」她說：「這些家裡的傭人都是父母所生，他們這麼冷的天氣一大早起來就勞動，肚子裡都沒有東西暖暖他們的身，這樣勞動特別損傷身體，所以我趕緊煮給他們吃。」看每個人，都像看自己的親人一樣去愛護他。結果這個老夫人，生了四個兒子，有三個考上進士，孩子受她的福蔭非常大。

俗話講「觀德於忍，觀福於量」。觀一個人的德行從哪裡看？從他能忍住脾氣、忍住習性來看。「觀福於量」，一個人有沒有福氣從哪裡看得出來？他的愛心、他的度量。把晚輩都視如己出，這

種心量福蔭後代。我們都把可能會生氣的因找到、觀察到。接著怎麼來調伏這個脾氣？你這個念頭錯了、火氣要上來了，趕快把它轉掉，都跟忍有關係。所以有幾個方法可以對治這個脾氣。

第一，「力忍」。這個「力忍」就是《了凡四訓》講的從事上改。要發脾氣，趕緊壓下來，就像石頭壓草，把它壓下來。斬草不除根，它根還在，壓到最後壓不住，它還是會暴發，所以這個力忍是忍一下。不過臨時要用也很重要，真的要起來，要稍微先給它壓一下。還是壓不下去，趕快去找一本《了凡四訓》？來不及了，先離開。離開的時候要有風度，「我先上個廁所。」這個要有自知之明，真的忍不住了還是要離開。因為有時候你真的忍不住，脾氣一發，「忿思難」。脾氣發出來以後都很難收拾。所謂「忍得一時之氣，免得百日之憂」。你在不應該的地點、不應該的人亂發脾氣，你就沒有辦法挽回、挽救，你就在那後悔、懊喪，甚至三年、五年、十年的好朋友，你脾氣壓不住，十年的交情就付諸東流水都有可能，這「忿思難」，很難補救。第一個「力忍」。

第二個「忘忍」。算了，不要計較，宰相肚裡能撐船。這個可以馬上學，大家現在肚子裡還有誰的不是，馬上清出去，都放好的。《弟子規》說，「恩欲報，怨欲忘」，統統清空。心地純淨、行為純善就對了。

再來，「反忍」。要跟人家起衝突的時候，首先能先想想我有沒有錯。人之所以愈來愈強勢，脾氣愈來愈控制不住，那個意念就是「都是對方錯」，沒有覺得自己有錯，氣勢會愈來愈強。人只要想，這件事我有沒有錯，我有沒有做得不到位的地方、不夠仔細的地方，你一反省，這脾氣就下去了。比方你今天借給人家東西，結果借了以後他都沒有還你，生不生氣？你們都不會生氣。「他急著用我借給他，他還不還我，氣死我了。」都忘了是誰給他借的，但

就是沒還回來就很生氣。但是這個時候你假如想，我當初假如他要借的時候我把他記錄一下，我一查不就知道了，我就不用在這裡氣了。其實很多時候、很多事情都是在提醒我們，要不修養不到位，要不做事不夠周詳。他也在提醒我做事更周詳，就不會有這些情況。你凡事都可以從自己做人、做事的不足去反省，你就提升上去了。你假如不反省，之後又藉這個機會開始罵人、批評人，知道是誰以後又公然的「你看這個人太過分了！」又造口業。

第四，「觀忍」。這個「觀」主要就是，人會生氣就是他執著在那個行為，「他怎麼可以這樣對我？」你就受不了。比方我們在學校教書，學生態度不好，氣好幾天。那叫著相，那叫愚痴，執著了。這個學生有這個行為，原因在哪？你就不執著在他這個動作了。我們一去了解，這種不好行為的孩子都是缺乏父母的愛，你這麼一去觀察他的人生過程，你馬上那個心就慈愛、包容了。同樣一個人，就是那個學生，為什麼我們本來很生氣，最後會變成慈愛？不就是能設身處地考慮他人生的不足、他人生的不幸，你這種包容心就出來了。所以同樣的，今天我們身邊的人一有不好的行為出來，其實他已經被習性牽著走了，其實他已經在告訴我們，他成長過程中缺乏愛。你從這些角度去，你就不會執著他那個行為。連睡覺都睡不好，一直在那裡想他罵我的那句話，一直想，然後還要吃安眠藥，那是跟自己過不去，就是這樣。

再來，「慈忍」、「喜忍」。你能對任何一個人都是一種慈悲，甚至把他視如自己一樣。因為古聖先賢告訴我們，眾生跟我們是一體。是一體的！就像這個身體，哪個部位你不愛護它、不照顧它？你有這樣的胸懷，你就時時想著我怎麼幫助他，你的意念都在怎麼去幫助他上，你那個慈愛就隨時都可以提得起來，而且你會用他能接受的方法去幫助他。你的意念都在這裡，你就不會一直在那裡

想著他那個讓你受不了的動作。坦白講，人生瞬間就過去了。大家有沒有看過以前那個老電影，一秒鐘二十四張底片，夢幻泡影，一下就過了，都是虛幻的又不是真的，是藉由人生這每個幻相去修自己的真心。都過去的事情還拿來折磨自己，何苦來哉？

「慈忍」，從今天就開始練，你看到每個人，他跟我是一體，就好像他是我的右手，現在這裡流血了怎麼辦？你就趕緊去呵護它，讓它不要再流血了。你有沒有看過哪個人手上流血了，然後他用左手去捶「流死你好了！」所以你要用同體的慈愛，你的靈性這生就能圓滿，真正自愛很可貴。「喜忍」就是面對一切境界，都覺得是來提醒自己還有壞脾氣，提醒自己還有哪些習氣，每個人都是來成就我的，每個人都是我的貴人，每個人都是我的老師。每個人都是我們的貴人、老師，那你看哪個人不順眼？看每個人都感恩他，他來成就我的人生，「喜忍」。不只沒有脾氣，歡歡喜喜接受這些人、事、物的考驗。

具體來講，接下來的經文就講到了。我們看經文，「如前日好怒」。就是平常以前的習慣容易發脾氣。

【必思曰。】

必定思惟、觀照。

【人有不及。】

這個人有做不好的地方，做不到位的地方。

【情所宜矜。】

在情理當中，都應該能夠，這個『矜』就是憐憫他、包容他，而不應該指責他。這句話在我們這個時代特別感觸很深。我們生氣，不就看這個人做人做事你覺得他不對、不妥容易生氣。這個時代的人，請問他成長過程，讀書讀了十幾年，學了多少做人做事？他博士畢業都不見得學會做人。大家想想，一個人讀到博士沒學到做

人，你說他冤還是不冤？我覺得挺冤。人有不及，『情所宜矜』。現在人多可憐。

師長常用一句話讓我們長養這種寬恕的心，恕字終生可行，一個人能時時守住一個恕字，你的道德能不斷提升。師長講：「先人不善，不識道德，無有語者，殊無怪也」。他的父母、他的祖先沒有教他，他所以不懂，你不能怪他。人不學，不知道、不知義。你說他父母沒有教，那他父母不對，你找他父母去。他父母說我爸也沒教，要去找他爺爺奶奶，結果找他爺爺、奶奶說我父母也沒教。一堆人走到墳墓前，結果大家都是受害者，為什麼？傳統文化斷了好幾代人了。我們中華民族的兒女擁有五千年高度的智慧，卻沒有學到，多可憐。所以我們現在看到一歲、兩歲的孩子就在那裡讀《弟子規》，很欣慰，他們沒像我們這樣幾十年之後撞得頭破血流，才知道這些東西好。現在人錯都不能責怪，沒學你還責怪他，不是變成我們苛刻了嗎？

有人說，他有學，學得比我還早，學得比我還多，那他不能原諒了吧？「人有不及，情所宜矜」。可是他已經學了很久。學愈久，他還做不好，那他更可憐，是不是？首先，他掉到一個自己覺得自己懂了的一個洞裡去了，拉不出來。再來，他學愈久，人家都說，那個是學《弟子規》、學《了凡四訓》的，學成這樣。他那個招牌不好，每天在折福。很多人因為他，「傳統文化不能學」，他在折福。你趕緊要把他這個招牌擦亮一點，你才是慈悲。所以還是「不要道，不要情」。不要去要求他要好，你應該是遇到了這個人就是跟你有緣，應該想著怎麼幫助他從這個修學的陷阱裡把他拉出來，所以人他不懂。

【悖理相干。】

他違背這些道理做事情，甚至對我們無理的冒犯。



【於我何與。】

錯在他的行為，我應該能夠包容他，不應該生氣，甚至應該體恤。「觀忍」，體恤他；「慈忍」，感化他，幫助他。

【本無可怒者。】

接著經文又講：

【又思天下無自是之豪傑。亦無尤人之學問。行有不得。皆己之德未修。感未至也。】

又能思惟到天底下沒有自以為對、自以為是的豪傑。一個人自以為是，他就傲慢。人常常起個念頭：我高，人家低；我有智慧，人家沒有智慧；我能，人家不能。這都是高下見，都是傲慢的態度。所以這些習氣很細微，我們有時候覺得我好像改掉了，那是表面改掉，更深的還要愈挖愈深。大家有沒有經驗，突然起個念頭：我最近都沒有發脾氣。可才起，當天境界一來，忍不住。意思就是還差得遠，你的祖先都在保佑你，馬上提醒你還差得遠。你身邊有良師益友也會提醒我們。

子貢，今天都提到子貢。子貢有天說，我不願意人家這麼對我，我也不會這樣去對人。就是說他覺得他能做到「己所不欲，勿施於人」。結果孔子馬上跟他講，不是你的境界、不是你的功夫，還差得遠，不要講那麼快。這個「恕」是一切人、人做的一切行為，你都能包容，那你才是真正的寬恕。所以這個傲慢的習氣，要時時能觀照到。

『亦無尤人之學問』，這個「尤人」就是埋怨人，怨天尤人的這個態度出來了。我們看「學問」，這個「學」就是學覺悟，這個心是覺悟的狀態，人怨天尤人他的心就不在覺悟當中。古人說，「學問深時意氣平」。看一個人學問到不到家，看他接觸一切人、事、物能不能心平氣和，所以沒有尤人之學問，會埋怨別人就談不上

學問。我們容易寬恕別人，就不會去指責別人。但是這個恕，寬恕別人不容易，寬恕自己很容易。所以我們剛剛說學問是什麼？覺悟。你隨時是用你的正念，而不是用習氣在過日子。

范純仁先生有段話，對於我們能不能調伏對人苛刻、指責的態度是一劑良方。范純仁先生是范仲淹先生的第二個兒子，他做到正宰相，在政治的成就沒有輸給他父親，他父親是副宰相，他是正宰相，當然也是他父親培養的。他說到：「人雖至愚，責人則明；雖有聰明，恕己則昏。苟能以責人之心責己，恕己之心恕人，則不患不到聖賢地位也。」剛剛說求學問，這個學是覺。大家看我寫這段話，最後還剩兩個字寫不進去。這個情況就是告訴我，我做事情特別不善規劃。擠到最後這兩個，你要看看，懂得規劃，空間就掌握得好。這些小地方都流露自己不足在哪。

「人雖至愚」，他不是很聰明的人，可是他看別人缺點、指責別人的時候很厲害，「責人則明」。我以前帶班的時候，那個很調皮的孩子，常常犯錯，當別人犯錯的時候他能講出他的問題，講得最清楚，其實他也常犯錯，「責人則明」。「雖有聰明」，一個人他比較聰慧，可是他假如常常寬恕自己，為自己找理由、找藉口，「恕己」，他也會慢慢的這個聰明智慧就一直下降。常常在那裡找藉口、掩過飾非，他會愈來愈沒有智慧，「則昏」。

故人能夠常以責備別人的心來責備誰？責己。大家想想我們一天犯多少錯、一個月犯多少錯，我們都沒有指責自己。這個朋友跟我們認識半年、一年，犯一次錯我們就跟他沒完。人還是很苛刻的，所以把指責別人的反過來要求自己，「責人之心責己」。「恕己之心」，我們每天犯那麼多錯，我們不都原諒自己，得過且過嗎？以這種寬恕自己的心來寬恕別人，來恕人，「則不患不到聖賢的境界」。所以這兩句話常常提醒自己，「責人之心責己，恕己之心恕

人」。自己想小時候很多壞習慣，學了這麼多年都還沒改掉，怎麼還嚴苛去要求別人，你指責的心淡了，包容、寬恕別人的心就容易提起來。

這裡講到『無自是之豪傑』，也沒有「尤人之學問」，任何情況發生，不如己意，『行有不得，皆己之德未修，感未至也』。有不如意的事情出現，都先反省一定是自己德行還不夠，不能感動對方。這句跟我們古聖先賢講的精神相應，「行有不德，反求諸己」。經文接著講：

【吾悉以自反。】

這個『悉』就是統統的意思，統統遇到這些事都反省自己。經典當中有句話很徹底，叫「依報隨著正報轉」。你所遇到的一切人事環境，包含我們的地球，這都是我們所處的物質環境、人事環境，這是依報，隨著什麼？「正報轉」，隨著我們的心轉。這個地方的心善，風調雨順；這個地方人心惡，他就災禍不斷，所以心才是根本。這大到一個地區甚至一個國家的吉凶禍福，都跟人心善與不善有關。《尚書》講的「作善降之百祥」，他很多祥瑞；「作不善降之百殃」。回到自身我們所處的一切人事環境、物質環境是依報，隨著我的心轉，這個是正報。能這麼反省，

【則謗毀之來。】

這些毀謗、侮辱來了都覺得是自己的德行還不能感動他們。

【皆磨煉玉成之地。】

都是來考驗我，提醒我的不足。這個『磨』，磨針、磨刀。有句成語「若要功夫深，鐵杵磨成繡花針」，這叫「磨」。『煉』，煉金，其實這個等於是在修煉。『玉成』就是這些境界都是來成就你的（之地）。這個「玉」有成就、愛護你的意思。

【我將歡然受賜。】

我非常歡喜這些人事境緣都是來提醒我的不足，都是來讓我突破自己。這個就是剛剛講的喜忍。他歡喜接受考驗，

【何怒之有。】

就不會生氣了。接著我們看經文又講：

【又聞謗而不怒。】

一個人聽到毀謗，他不會發怒。

【雖讒燄薰天。】

這些毀謗的讒言像火把燒得很旺，那個煙霧都薰天，也沒關係，為什麼？它終有燒完的時候。

【如舉火焚空。】

最後沒了。

【終將自息。】

這些讒燄最後還是會熄滅掉。接著講：

【聞謗而怒。】

聽到別人毀謗而生氣。

【雖巧心力辯。】

用盡心思去辯解、辯駁，可能愈辯駁人家愈反感、愈不相信。

【如春蠶作繭。】

春天的蠶吐絲把自己給包起來，自己把自己給困住。

【自取纏綿。】

日久見人心，你急著去解釋，解釋到最後人家還給你講些難聽話，你不就更生氣？

【怒不惟無益。】

發怒不只對自身沒有好處，傷了自己的身，傷了自己的心，也傷了自己的德，傷了自己的福，有百害而無一利。不只自己沒有好處，還會傷到別人，傷到親情、傷到友情甚至傷到影響大局，壞了

大事都有可能，所以確實有害。

【其餘種種過惡。皆當據理思之。】

我們很多不好的習慣都應該根據這些好的道理來思考，這些理都很明白了，理得心就安住在這些正確的思想觀念上。

【此理既明。過將自止。】

這些道理能入心，能轉變自己的心態，這過失慢慢就伏得住，不會起來。

接著我們看這個經文講到第三點，從心上改。

【何謂從心而改。過有千端。】

過失有千百種，種種言行。

【惟心所造。】

都是從心地這個錯誤的邪念、惡念起來，最後變成行為，所以心才是一切行為的根源所在，『惟心所造』。

【吾心不動。過安從生。】

我的心不妄動、不起這些邪念，就不可能有不好的行為過失，所以『過安從生』。

【學者。】

學習的人。

【於好色。好名。好貨。好怒。種種諸過。不必逐類尋求。】

不必逐一去追尋檢討，可以從根本的心地。

【但當一心為善。】

這個心念時時都是保持在善念，保持在愛人、敬人的態度上。

【正念現前。邪念自然污染不上。】

自己要護好自己的正念，邪念就進不來。舉了個比喻：

【如太陽當空。魍魎潛消。】

太陽光很大，照著整個虛空，這些『魍魎』就是一些鬼怪、鬼

魅全部消失了。

【此精一之真傳也。】

從心地上改過，這是非常精密、純一的好方法，可以攝受這顆心，不讓它妄動，這是從心上去改過。

好，今天就先跟大家交流到這裡。謝謝大家。