

成德法師：諸位同學，大家吉祥。阿彌陀佛。

我們前面兩節課學習的經文，其實都是教導我們做人做事。佛門講「在道中即不在劫中」，我們做人做事都遵循正道、常道，就不在劫難當中。共業當中也有別業，縱使現在天災人禍多，但是我們都循常道，我們說五常，仁義禮智信。《左傳》有提醒我們，「人棄常則妖興」，這個「常」我們可以以五常為準繩。離了五常，人身心會有問題，家庭的倫常會出狀況。現在奇奇怪怪的病，這都是妖興；犯罪率愈來愈高了，倫常乖舛，衝突多了。《朱子治家格言》說：「倫常乖舛，立見消亡。」我們看比方發展事業，夫妻衝突不和，你說那個事業能長久嗎？家和萬事興，每天吵吵鬧鬧的，決策都困難，有可能一個決策錯了，這個事業就衰敗了。

五常，仁義禮智信。我們前面學的句子，「指天地以證鄙懷，引神明而鑑猥事」，這是對佛菩薩、天地神祇不恭敬，違背禮，「禮者，敬而已矣」。「施與後悔」，賊仁害義，仁義是我們應該有的存心，布施了後悔，我們的仁愛心就受到障礙了。「假借不還」，這很沒有信義、很沒道義，我們有困難人家幫忙，結果借了還拖拉或者是想佔便宜，這都不妥當。我們看看現在個人家庭有種種問題，都可以從五常來反省。「分外營求，力上施設」，這都沒有節度，也不合禮，做什麼事都很過分，沒有分寸。「淫欲過度」，這就不理智了。「淫」字不單是男女情欲這個問題，泛指過分。我們說浸淫，陷在裡面，放縱欲望，都屬於淫的部分。我們看不少報導，十幾歲的孩子打電動玩具，打到猝死，突然心臟停了，手還按在

電腦鍵盤上，死掉了，過分玩樂，樂極生悲。

我們看這每一句其實都攸關我們人生禍福吉凶，能不能幸福這些都是關鍵，所以我們學這個不能囫圇吞棗，得學一句領悟一句。不知道我們前面兩節課跟大家一起探討，有沒有哪一位同學觀照到哪裡做得有點不妥，然後有反思、有積極的去調整。比方，對，我上次跟人家借那東西還沒還，趕快，知過改過。我看大家的表情好像都沒有犯這三句話，善哉善哉！人非聖賢，孰能無過？過而能改，善莫大焉。

上一次我們有一起學習到「分外營求」，「分」，本分。我們知不知道本分？當學生有學生的本分，五倫關係每一個角色都有本分，首先我們得清楚了才知道怎麼做。《大學》裡有說：「為人君止於仁，為人臣止於敬，為人子止於孝，為人父止於慈」，這每一個字都是我們的本分，「與國人交止於信」，就像我們工作本分職責都要盡到，義所當為，都要盡力去做。

分外營求，其實這個「求」字我們要好好去體會。諸苦皆從貪欲起，所有的苦都從哪裡來的？貪求來的。貪求什麼？貪求財色名利，那是欲。貪求，人生會幸福嗎？欲是深淵，那是一條錯誤的路，但是我們假如對人生的價值觀看不清楚，很難不隨波逐流。

很多年前成德看到一個報導，是科學家統計的，一個人一二歲的時候平均一天笑一百八十次，成年以後平均一天笑七次。這科學家是把一個現象統計出來了，我們看人愈活愈笑不出來。可是我們看看現在人也很辛苦、很努力，每天從早忙到晚。大家有沒有遇過親戚朋友說「我每天這麼努力就是為了笑不出來」？我看除非他精神有問題，不然他不可能這麼幹。可是注意，大部分的人是愈活愈笑不出來。所以人生踏出的腳步大小不是最重要，方向最重要，你方向錯了，愈努力跟幸福愈背道而馳。

我們讀書人追求的是孔顏之樂，「飯疏食，飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣。不義而富且貴，於我如浮雲」，顏回是「一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。賢哉回也」。當然你不要跟親戚朋友一開始就說「賢哉回也」，都被你嚇跑了，他一想那個日子，叫我不喝酒、不吃肉，殺了我吧，那可能他就被你嚇跑了。教人以善毋過高，先以欲勾牽，後令入聖智。我們面對境界都要清楚，不能一下子很高的一個理想目標，要循循善誘。當然，我們自己目標要高一點。

理得心安，道理搞清楚，不然心都隨著社會風氣在浮動。什麼是真正人生的快樂要搞清楚，之所以會愈活愈笑不出來，因為他的人生目標變成追求欲望的滿足，可是欲望怎麼會滿足得了？所以他貪求愈來愈多、愈來愈苦。尤其一個攀比的心就人比人氣死人，沒錢的時候，現在有一頓炸醬麵吃就很好了；等慢慢有錢了，開始跟人家比房子、比車子。其實說實在的，那個有的時候也是苦。現在人為了追求這種攀比，打腫臉充胖子，都是借錢來充面子，信用卡都刷爆了，還沒出社會就負債了。我不知道大陸有沒有這個詞，台灣有一個詞叫「卡奴」，變信用卡的奴隸。

所以這個方向不對的，貪求享樂是一個深淵。師長教導我們，真正的快樂不是從外面刺激來的，是由內而外出來的。現在人搞的都是樂極生悲的事情，外面刺激，那個刺激就要愈來愈強，到最後身心都受損了。你說心情不好，好好吃它一頓，結果吃得太飽晚上睡不著，好像吃得太撐睡覺還折一天的壽命。心情不好，上街shopping（購物）一下，一刷，苦日子就在後面，刷的時候很痛快，後面還信用卡就很累了。我當時候聽師父這麼講，真的很有道理。為善最樂、天倫之樂、學而時習之不亦悅乎，這都是從內心裡面出來的，做了之後每每想起那件事就很高興。

我們小時候跟老人住在一起，有一次我小學的時候，買了一罐豆腐乳回來給我奶奶吃，我奶奶整整笑了一個禮拜，見人就說，「這個是我孫子給我買的，你要不要吃一點？」所以我現在一看到豆腐乳就想到這個事，這是天倫之樂，盡孝的快樂。你今天去一家餐廳吃的花了很多錢，等你再想到這件事的時候你快樂嗎？等你一想到的時候又想我什麼時候還可以再去吃，反而求不得苦。這個內心裡面出來的，你一想就覺得心裡很安慰。

師長有說，世味哪有法味濃！你真的學而時習之不亦悅乎，那種學習的快樂，禪悅為食，法喜充滿，跟古人交朋友。我們看李炳南老師看書，結果外面大雷雨，雷聲很大，後來雨過了李老打開門，「哎呀，剛剛下雨了」，他很專注。自己還聽說，老法師有時候研究經教，突然想，幾點了？一看時間，早上。我一聽到這裡就很慚愧，還沒有研究經教到忘我、忘了時間，都已經天亮了。這個境界差很多，自己還要再下功夫，把時間都忘了應該是很快樂的事情。

真正嘗到法樂了，世間的欲望慢慢就淡了。這不是強迫自己，我馬上不吃這個、不吃那個，然後撐啊撐啊撐啊，撐了一二個禮拜實在受不了又暴吃，比方說我不吃巧克力了，然後……什麼事情水到渠成為好，慢慢淡，不然有時候用力很猛，一下子又控制不住，然後又很沮喪，常常就這樣大起大落的，循序漸進就好。而且對別人要寬以待人，不要以很高的標準去要求親戚朋友，嚴以律己，寬以待人。

人專注在經教上，心念跟性德相應就歡喜。當時候王同學、楊同學剛好在我那裡住了五個多月，很有意思，昨天還跟大家聊，佛菩薩有智慧，連災難現前都可以利用這個災難來增長我們的善根。比方說，薛同學就因為疫情因素怕不能考雅思，他就拼命讀經，他

善根就增長。楊同學結了婚之後也不會做三餐，結果疫情來了，她剛好在我這裡，我們還得隔離，所以我們三個人要自己生活，她就承擔起來了。後來回到大馬，她的婆婆非常歡喜，全家人都很高興，聽說現在也是高手了，所以人是很有潛力的。她是佛菩薩善巧，運用這個就把人的能力激發出來了。

楊同學有時候就會問我，「法師，你今天要吃什麼？」我在那裡備課，她一問我要吃什麼，我都覺得想吃什麼挺累的，研究經教不累、講課不累，想吃什麼好累，所以我說什麼都好、什麼都好。所以去分別執著的時候挺累。

我們想到要盡本分，不能分外營求，我們聯繫到「溫故而知新，可以為師矣」。我們都學過四書，《論語》裡面有說：「不在其位，不謀其政。曾子曰：『君子思不出其位。』」有印象吧？我們看「不在其位」，「位」是他的職位，再延伸開一點，他的地位；「不謀其政」，「政」就是他在這個職位當中所管轄的事情。李炳南老師有提到，不謀其政，政不只是政治，可以延伸到你自己所負責的事情，或者是我們辦一個活動，每個人有他的職掌。《論語》每一句都跟我們有關係的，不論辦任何事，不是你的事不必多管，管好了沒有功勞，還被人家罵，出錯就怨你，出力不討好。

舉個例子，李老說了，在同一個機關，你是同一科的，你們負責的事一樣，可以商量，若是是管財政的，就不能去管民政的事。人家在辦公事，不要接近，而且要迴避。一概不看別人的公文，紙片也不可以看。你不要去印資料了，人家放在垃圾筒裡面的，你還撿起來看一下，到時候剛好有什麼機密的事。給你看你也必須避嫌疑，這也是人情事理。從前有洩露祕密罪，所以就怕多找麻煩。別給自己找麻煩，應對的分寸要注意。

怕我們學了這一句有執著，李炳南老師說了，若朋友的私事，

剛剛那個是辦公，若朋友有私事來找我們幫忙商量，這可以給他出主意，但也必須看對方的情況。這個重要了，你要給人家建言，建言者當置身利害之中。給人家建議不能想當然，站著說話不腰疼，是這個意思。例如他有父母在，他上有老，這是他家庭的客觀狀況，那我們如何出主意？朋友也有遠近，你講話也要拿捏跟他的交情，事情還要看大小。大家有沒有感覺李老講的每一句話好像都很深、很廣，都有人生的閱歷在裡面，很有味道。譬如父母做主的事，應當尊重人家的父母，撇開人家的父母，有這個道理嗎？

接著李老說了，例如有人來找吾證婚，若是他父母來找我那就可以，沒有主婚者，吾絕不為他證婚。這就是分寸，婚姻是整個家族的大事，要尊重人家的父母。現在結婚帖子怎麼發？我倆，我們倆啥啥時候在哪裡請客。以前的帖子怎麼發的？是先寫我們的父母，孩子誰誰誰，跟哪一家人的孩子誰誰誰。這是很慎重的事，婚也者，上以事宗廟，下以繼後世，故君子重之，君子是指國君。婚姻穩固了這個家庭就穩固，家庭是社會的細胞，為政者很重視這個事。

不能分外營求，我們複習一下《孟子》，有一段也是能讓人心安理得的，「有天爵者，有人爵者」。請問大家，什麼是天爵？不可以問google老師，stop。來，大家想一下，有沒有想到？什麼是天爵？應該大家上四書有上到。那麼寶貴的經教，你們要放在心上，常常安自己的心，還能安親戚朋友的心，為眾開法藏。「仁義忠信，樂善不倦，此天爵也。」可是人不懂這個道理，他就會想著我要發展，怎麼辦？攀關係，上面的人誰最有權力，跟他搞好關係，諂媚巴結，他給我個機會。這是人爵。其實說實在的，這種方法心地上就折自己的福報。而且這種心術鐵定會鋌而走險，遲早出事。而且被他諂媚巴結的那個領導也不是一個有智慧、有福報的人，你

對他諂媚巴結他就對你很好，那我看他遲早也會出事。命由我作，福自己求，我們只要仁義忠信，心都跟道德仁義相應，樂善不倦，自有我們的福報，不需要去逢迎巴結諂媚。而且真正好的領導者，他一定是找那個肯老實辦事的人、安守本分的人，有智慧的領導一定是用這樣的人。

《論語》裡面有一段話：「鄙夫可與事君也與哉？其未得之也，患得之；既得之，患失之。苟患失之，無所不至矣。」患得患失的人可不能用，他還沒有得到，汲汲營求；得到了怎麼樣？怕失去，他會嫉妒、障礙賢人，而且陷害人都有可能，因為他怕失去，無所不用其極。

仁義忠信，樂善不倦，天爵就是老天爺照顧，沒有什麼好擔心的。

我們再看一個例子，張說先生，洛陽人，官做到中書令，很高的官。七百九十五頁，《彙編》。大家要知道，這都跟我們人生成敗有關。他退休返鄉了就閉門不出，對於一切公私事務一無所預，一概不參與。這跟分外營求有沒有關？不在其位，不謀其政，他已經退休了。有些人退休了還很留戀以前有權力的那些生活，到時候會得罪人。好像跟我們沒關係？有，可能你去年是當班長，今年你已經卸任了，但是那慣性沒有放下，還在那裡管事，人家新的班長一定心裡難受了。每一句都跟我們有關。人生要懂得分寸進退，不然什麼時候得罪人自己都不知道。已經退休了。

我們說「衣貴潔，不貴華，上循分，下稱家」。不要說我們學傳統文化了就會節儉，很多留學生都很會花錢。其實漢學院對我們照顧很好了，盡量儉約，身心沒有負擔。飲食簡單好，《黃帝內經》教導我們，主食為主，你不要吃零食吃得比主食還要多，鐵定身體都吃壞了。看看那個最會買，哪個零食是最有名的。禍從口出，

病從口入。

這裡提到他很有分寸，公私事他不參與。不過退休的人幹一件事挺好的，弘揚中華文化，跟人家管的事沒關係。師長有智慧，沒關係，沒有人王可以做，可以做法王！孔子給我們啟示，想找一個地方實踐周禮，但是眾生福報不夠，沒有這個機會，孔子刪詩書、定禮樂，素王，他的影響力超過歷代帝王，他教學，承傳文化。

而且已經退休了，生活很有分寸，所以生活就更崇尚，這個「益」字就是更加，崇尚節儉，來做為子孫的表率。他曾經提到揭屏間先生說的，其實這個他已經在教他的孩子了，我想他的孩子應該也是當官的人，他都當到中書令，應該這種讀書的家風一定有的。告誡他的孩子，客人來訪留在家中吃飯。我們就不解這個文言文了，就差不多是這個義理。要儉約且合乎人情，菜餚以家中已經有的來宴客，水果隨當季所產的拿出來。其實不吃當季的水果就已經違反自然了，大家不要覺得吃到這些都是坐飛機來的、坐輪船幾個月來的，其實吃那個都不見得對身體有幫助的。現在人吃的，全世界的都吃得到，結果愈吃身體愈不好。雖然有新來的親戚，也不用豐盛菜餚。其實你吃得愈豐盛消化愈辛苦，要吃得很好消化、很舒服。雖然招待貴賓，也不宰殺畜生。這是上循分，下稱家，所有物質的享用都要上循分，不能分外營求。這樣不但可以戒除奢侈的毛病，而且可以使福報保持更久遠。而且可以免除煩惱，心安理得，不然你請客，打腫臉充胖子很累的，光請個客自己想得都很傷神。

接著張拱辰曰，這也是一個大儒，安於貧窮，謹守本分，節儉度日，可免求人之苦；若能省事則心地清淨，省事清心，多求只有自招痛苦。剛剛一開始跟大家說，人的苦都是求不得。而且人生福享，天有安排。

我們薛同學最近有錄了《格言別錄》，我也有學習的，要對得



起他的法供養。「增一分享用，減一分福澤。」我們現在看，現在年輕的時候很會花錢，中晚年之後福報沒有了，很貧苦。所以福報真正有智慧的人是留在晚年享，修道人留在臨終享。修道人就不享福，有福給眾生享，安得廣廈千萬間，大庇天下寒士俱歡顏。這個我們也要學習，像李炳南老師，人家給他的禮物供養不少，他這隻手拿進來，另外一隻手就出去了，自己還是很節儉，衣服都是補的，特別關心有沒有貧苦的學生。這裡「豐約窮通，命中素定」，就是富裕、貧窮、潦倒、顯達都是命中注定，縱使利用智謀可以取得，那也是命中有的，時運當來，但是假如那個智謀裡面有違背良知的，就折了他自己的福了。

林則徐先生「十無益」講得透徹，這十無益大家要多體會。「時運不通，妄求無益」，你的時節因緣福報還沒到，每天在那裡希求很苦的。人生不管是福報、智慧、能力，都要好好積累，讓它自然水到渠成，不要操之過急，欲速不達，要道法自然，繩鋸木斷，簷滴石穿，水到渠成，瓜熟蒂落。念起來很輕鬆，做起來也不容易。人還是太急了，急於求成，很難感受什麼叫水到渠成，瓜熟蒂落。

人一急心浮氣躁，舉個大家比較貼切的例子，比方說寫論文，你愈急著要把它寫出來，好像靈感愈沒有；你能身心放鬆了，下筆如有神。大家寫論文是這樣，成德從事講學也是這樣，你很有得失心，一定要把它講成什麼樣，你在講台上就身心不放鬆，講著講著就卡住了；但是你很放鬆，沒有得失心，反而講得比較順暢。人身心一不放鬆佛菩薩加持不上，身心一放鬆就加持上了。所以大家寫論文以前祈求佛菩薩加持，我這篇文章要為眾開法藏，廣施功德寶，會有不可思議的加持。「十無益」裡面也有提到「不惜元氣，服藥無益」，這跟我們後面也有關係，淫欲過度，就是不能放縱欲望

。

張拱辰先生說到了，我們真正識透這個機關，就真正看破這個真相，我們就好好求天爵，福報讓它水到渠成，不用苦苦追求，這樣就落得輕鬆自在。這八個字很有味道，「待足誰足？得休便休！」橫批：「回頭是岸。」待足就是說若是要等到充足，又有誰能滿足？得休便休，能夠停止汲汲營求，你一放下這個心念，你身心就輕鬆了。這是分外營求。

我們再看下一句，「力上施設」。意思是竭盡自己的力量施威設法，取得比方說你的官位。這裡有一個故事，待會我們會提到。你要建一個大房子，也沒有體恤人家的辛勞。這裡提到了，力上施設是說自己能力所及之處就盡力施展威勢，然後設法達到目的，為達目的不能體恤他人，不再給自己留點餘地，甚至也不給別人留餘地了。

這裡講到了做人做事的分寸，我們先談完再拉回來這裡。再回應一下，薛同學錄《格言別錄》，我得feedback（反饋）一下，「事不可做盡」，言，言語，「言不可道盡」。這個我們再回來探討。「勢不使盡不已」就是他的執著很強勢，勢力不使盡絕不罷休。這就是俗話所說的，「扯滿一帆風，又添八把槳」，這人做事很過分。

我們看例子，劉宋奚顯度。劉宋，為什麼加一個劉？讓我們跟宋元明清那個宋分別一下。東漢，東漢群雄割據了，接下來就是魏，東漢最後面有三國，這我們熟悉，之後魏統一了。再來晉，晉朝。接下來南北朝，南朝就有宋、齊、梁、陳這四個朝代。這個宋是指宋齊梁陳那個劉宋，有一個官員叫奚顯度，他擔任員外散騎侍郎。當時的皇帝孝武帝命他監督領導工役，但是他對工役暴虐無道，動不動就給他捶撲，就是捶撻撲打。這沒有仁慈心。不論是炎夏

暴雨或者寒冬大雪，都不讓他們暫時休息。工役們很多都受不了，人不堪命，有些人因而自殺了。造成這些工役自殺，後來這些事讓上面的人知道，就降罪於他，後來事發就被殺了。出乎爾者，反乎爾者，都沒有離開因果，你這樣傷害別人的生命，哪有可能你會長壽的道理？

好像有一位大儒他的太太很仁慈，家裡有這些僕役，早上起來工作，冬天很冷，她都已經應該也有七十歲了，她自己起來熬熱粥，都給僕役先吃上熱粥才讓他們工作。老太太的子女看了也心疼，「媽，妳起那麼早幹什麼？」她說，「人工作以前肚子裡面有點火氣才不會傷身」。你看體恤他人。《弟子規》說：「待婢僕，身貴端。雖貴端，慈而寬。」人位置尊貴，行為也要尊貴。慈而寬，處在尊位，仁慈寬厚，這才顯得有涵養。人因為行為而尊貴，不是因為地位而尊貴。你假如地位很高，行為很苛刻，那只有被人家罵的分，怨聲載道都有了。

接著她還跟她的子女說，縱使是僕役，也都是人家父母的小孩，我們都要善待人家。這叫推己及人，《孝經》裡面很多這樣的句子，「教以孝，所以敬天下之為人父者也；教以悌，所以敬天下之為人兄者也」。我們自己也有父母、也有兄弟，都有家人，誰願意自己的家人被人家糟蹋、被人家虐待？我們善待別人的家人，人家也善待我們的家人，這確實是如此。我以前離家讀書，感覺那個地方親戚朋友對我挺好，當時候還覺得是不是我還挺可愛的，人家對我這麼好，後來才知道都是父母種的善因，對待親戚很好，自己的小孩到了他們的地方，人家也很善待你的子女，都有因有果的。包含我們現在人生遇到很多善的緣，有可能都是我們的祖先給我們培的福報。這是善待僕役，這個家道一定興旺。

我們現在人的執著強勢假如沒有察覺，甚至於逼得自己的另一

半、逼得自己的孩子都喘不過氣來。我都有遇過另一半自殺，為什麼？他的太太都讓他跟人家比，「你看人家都賺多少錢，你才賺多少錢？」給他的壓力過大了；孩子的成績攀比，然後又逼著他讀書，講的話又很狠。我們看現在自殺的人不少。有沒有跟家裡的人為了達到「你一定要給我考多少分，你要給我面子！」力上施設，逼得家裡人喘不過氣來，現在這樣的例子不少。所以人執著勁一起來，真的如入無人之境，都沒有體恤到對方。

我們看華亭錢鶴灘學士，華亭在江蘇，他在林下，就是指田野的地方，營造自己的宅地，造房子，工役都非常辛苦，鄉裡的人去做工都累病了。有一位工役沒有辦法上工，錢學士就很生氣，指責他。這個工役就對他說，從前黃提刑，提刑是一個官職，從前黃提刑他在營造宅地的時候，我因為去當工役累得生病了，現在黃提刑的宅地都已經變成斷垣殘壁了，但是我的病都還沒有痊癒，所以現在無法工作。錢學士還很有善根，他聽了之後，「聞言大悟」，猛然大悟，就停工了。為了自己的享受，讓多少人受苦，甚至帶了一身病，你看這個工役都因為累出病來拖了多少年。這位錢學士也很有善根，因為這個工役的事件他馬上受提醒了，不能再這樣去幹，自己有福，也不能去虐待傷害到他人。

這跟我們有沒有關係？我們今天當幹部了，現在學生會也成立了，漢學院的事情我們盡力去協助，可是在做的過程就是我們落實，我們一開始講五常，仁義禮智信。做事也能設身處地，他現在身體的體力，或是他現在課業的狀況，多加體恤，大家跟你配合歡歡喜喜。都不能體恤，搞得他身體都出問題，甚至於論文都寫不出來，以後遠遠看到你趕緊繞道而行，這就有傷陰德了。

有一個公案，也是我們《群書治要》的教誨，在《孔子家語治要·顏回第十八》，記載著這時候魯定公剛好看東野畢駕馬，技

術很好，剛好顏回在旁邊，「你看東野畢功夫很好吧？」顏回說，「他駕馬功夫確實是不錯，不過他的馬可能過不了幾天就跑了」。定公聽了很不高興，就跟旁邊的人說，「怎麼顏回也會毀謗批評人？」結果過了幾天消息傳來，馬跑了，東野畢的馬跑了！定公，顏回這麼厲害，趕快把他召過來，「你怎麼知道他的馬會跑了？」

我們看古籍很有味道，他們一講話，要不十三經出來了，要不歷史典故出來了，這樣講話很有公信力，人家不懷疑。為什麼外交官要誦詩三百？授之以政，使於四方，當外交官，不能專對，你一開口都要《詩》云，人家才覺得這個話很有道理。講道理不是我想講什麼，都要折中於夫子、折中於經典，人家才容易接受。

顏回就說了，以前舜王治理人民，人民歡喜，他都會考慮他們的體力，所以調動人民來為國家建設工程，百姓都歡喜，人民都聚過來。有一些不能體恤人民的國君，人民都跑掉了。有一個典故大家記得吧？「苛政猛於虎」，這個《群書治要》裡也有。她的先生被老虎吃了，她的兒子也被老虎吃了，孔子問她，那妳怎麼還住在這裡？她說因為本來的國度苛政比老虎還可怕，體力壓榨人民，賦稅壓得人民沒法生活了。所以就舉了舜王，仁君。

造父，這是很會管理馬匹的造父，他也是善待馬，所以馬沒有跑走的。因為我觀察東野畢他雖然駕馬技術很好，可是我觀察那些馬匹都累得要死，他都不讓牠們休息，難怪會跑掉。定公聽到這裡也很難得，還繼續說，「請你繼續再開解得更深更廣一點」。顏回就說了，「鳥窮則囓，獸窮則攫，人窮則詐，馬窮則逸」。你把鳥逼急了，牠會用嘴去啄，啄你；你把野獸逼急了，牠會用爪子去抓你；你把人逼急了，逼到他沒辦法，他得欺詐了，你把他逼得喘不過氣來了。小孩會說謊可能有不少原因，有沒有可能其中一個原因被父母逼到他喘不過氣來，他就會撒撒謊，不然他受不了。人窮則

詐，馬窮則逸，你把牠逼到跑掉了。

這一句「力上施設」啟示我們善待別人、善待團體的人，這也是很重要的做人做事的心境、態度。

我們看後面還進一步開解：「夫居上而施設百姓，富貴而施設貧賤，固犯太上之戒。」處在上位施壓設計百姓，施設，施壓設計百姓，富貴人家施壓設計貧賤的人，這本來就觸犯太上的戒律。至於以人類的能力來施壓設計畜生，也是不可以的，凡是人皆須愛，凡是物我們也是要善待，「親親而仁民，仁民而愛物」。「如耕之牛驢，乘之馬騾，非我前修而得，即物之負我債者，當愛恤之」，哪怕是來還我們債，都應該愛護牠們，「用焉不盡其力」，就是使用牠們的時候不可以耗盡牠們的力氣。怎麼可以說畜生跟人不同類對牠們就為所欲為？牠們也有靈知，牠們也有牠們的苦痛，都要善待。尤其我們是學佛的，禮敬諸佛，禮敬眾生，這畜生統統都是眾生，牠們也有如來智慧德相，我們當然要善待。而且跟牠們有緣，牠們畢竟墮在畜生道，也要好好護念牠們脫離畜生道，更能夠幫助牠們脫離輪迴，不可以輕視畜生道。

我們看也是《彙編》裡面的事例，好多例子。鸚鵡八哥學念佛了，後來往生了，埋在土裡長出蓮花來，很殊勝。還有公雞，人家放生寺院裡面，作課、繞佛牠都跟在最後面。有一天跟啊跟啊，人家已經出來了，牠沒跟出來，大家覺得很驚訝，一群出家法師進去一看，站在佛前金雞獨立，走了。這些公案也讓我們不能輕慢眾生。

我自己是曾經在一個佛寺住了七個多月，剛好佛寺來了一隻黃狗，都吃素，跟著我們一起吃。然後每一次要做早課，早課要敲磬、要打鼓，每一次時間快到了牠就站在那裡，那個引磬一「鏗」牠就開始「哦」，很莊嚴的樣子，像在誦經一樣，我們看了都歎為觀

止。有一次牠可能忘了時間，聽到那引磬「鏗」，牠就邊跑過來邊叫，那個聲音就是「對不起，對不起，我來晚了」。這是我翻譯的，因為牠那個叫聲就有點不好意思。你仔細去觀察，狗的情緒跟人都差不了多少，就像小孩一樣，你都要體恤到牠的心情，善待牠。你把牠關在車子裡面都不理牠，牠一出來鐵定要叫半天。為什麼？牠情緒抑鬱，你讓牠叫啊叫，讓牠抒發一下。我有一次去找楊醫師，然後我們去見一個朋友，帶牠去不方便，把牠一個人關在房間裡面。結果我們一到家把牠放出來，哇，叫得好可憐，一直叫一直叫。然後楊醫師就一直安撫牠，一直拍牠一直安撫牠，慢慢慢慢情緒才穩定下來。我在旁邊看，我就感覺這狗跟人一模一樣。這就好像小朋友你把他關了，等你回來了，「媽媽，妳怎麼可以這樣？怎麼留我一個人？」差不多是那個意思。但是情緒要讓他抒發出來，不能一直壓他。

結果我這個師兄（那個時候我就稱牠師兄）牠在春天發情了，跟其他的公狗打到整個嘴皮都掀開來了，你看那個習氣很重的。牠很厲害。因為我們那個佛寺是拜十方佛，東方藥師琉璃光如來，西方阿彌陀佛，南方解厄寶生如來，北方如意成就如來，東北方壞魔慢獨步如來，這在《八十八佛》裡面有。牠受傷很重，牠很厲害，牠就蹲在東方藥師琉璃光如來底下療傷。我說牠是行家。看牠趴在那裡我就過去了，因為我想到了一句話，叫「善相勸，德皆建。過不規，道兩虧」。我說：「師兄，你就因為愚痴才墮到畜生道，不能再這麼愚痴了，為了一隻母狗打成這個樣子。」我跟牠講的時候，牠那個頭就一直這樣，很不好意思。所以眾生跟我們一樣，牠只是身相不一樣而已，不能輕慢，牠哪一天回頭，說不定比我們早去作佛。

這是善待人，也要善待一切生命，「既有靈知，皆我一體」，

了凡先生很有涵養。

我們接著看下一句，「淫欲過度」，淫欲超過限度。以前看《印光大師文鈔》滿有印象的，印祖舉了《論語》的一句話，「父母唯其疾之憂」，那個疾往往都是子女不知道節制色欲，讓父母非常擔憂。印祖又講，大部分的人都沒有壽終正寢，都是因為縱欲折了壽命。印祖那時候的人印祖就覺得都是折了壽，我們想想現代呢？現代不是折壽，現代用夭折了。

我印象當中好像是《壽康寶鑑》，有一個事例很有意思。兩個讀書人進京趕考，走很遠的路，結果思念自己的太太就不考了，兩個人就趕回來了。趕回來，有一個讀書人的父親看到他回來，把他綁在樹上。我想大家聽到不理解了，把他綁樹上。隔天，他是兩個讀書人回來，他們兩個都想太太，其中一個回來隔天死了，那個被綁在樹上的人沒死。這個爸爸很有智慧，因為他趕回來是走了很長很長的路，急著趕回來，他的體力怎麼樣？已經是透支得很嚴重，結果一回到家，另外那個讀書人夫妻又行房，命就沒了。這個故事也印象很深刻，我們不學這些教理，要自愛、愛人談何容易，不懂，甚至害了自己的另一半都有。以前的人懂，現在的人，人不學不知道。

我們看註解裡面講了，「邪緣外合」，邪惡的因緣在外苟合，泯滅道德，喪失良心，太上固已經垂訓在前。前面有提到「見他色美，起心私之」，這是邪淫的行為，我們要慎重，百善孝為先，萬惡淫為首。當然我們面對這個時代，師長說的，「先人不善，不識道德，無有語者，殊無怪也」，這個時代人犯了這些錯不要太過指責，我們要懂得用身教、用言教來護念。我們自己已經懂了，我們就不能再明知故犯，過而能改，善莫大焉。

至於夫婦正常房事，尤須有所節制。孔子有說到「飲食男女，



人之大欲存焉」，等於是飲食（吃東西）、男女之欲，人都有這種生理的需求，但是要懂得節制。這都要嚴以律己、寬以待人。對你們，你們現在是還沒有結婚。像我們面對這些已經當爸爸媽媽的，我們在跟他講這些重點的時候，也要提醒他們嚴以律己、寬以待人，要守住忠恕，不然他聽了這些道理回去都是要求另一半，「我從今天開始不煮葷的給你吃了」，家裡的人就一下子接受不了了。面對另一半、面對家人這種生理的欲望我們能體恤，甚至很柔軟的帶動家裡的人提升精神層面。人的精神生活愈豐沛，他物質的欲望自然就淡。要讓人家水到渠成、瓜熟蒂落，不能施壓於家裡人，求全責備人家接受不了的。

所以忠恕很重要。「恆順眾生，隨喜功德」，這八個字很有味道，恆順家裡的人有這些需求，可是他有優點，他善根在增長的時候，你就隨喜功德。人的善根提升了，精神層面提升了，那個就淡下來了，不然現在學了傳統文化造成家庭糾紛的可不少。師長提醒，你學了佛之後家裡不和，那是學錯了，要反思問題出在哪。

「若云正色非淫，豈免縱欲殺身之禍」，這就是一個認知上的偏頗了，若說正常房事不算邪淫，怎可免除縱欲殺身的禍害？因為他假如這個認知，他就不懂得節制，就會傷到身體了。

接著這是開解中醫的醫理。人身上的元精，道家稱身上固有的精氣，散在三焦器官。三焦，一般中醫講的上焦、中焦、下焦。上焦一般指心肺這個部分，我們的胸膈以上是上焦；中焦，脾胃，肝膽脾胃，這是中焦的位置，中焦是胸膈以下、肚臍以上；下焦一般是指肚臍以下，腎都屬於下焦的部分。人的精氣散在三焦器官中，全身百脈暢通，但當淫欲之火一動，元精就會聚合流動，然後從命門散出來了。這個穴位命門，跟命有關的，不能開玩笑的。

這裡舉了例子，「尾閭不禁，滄海以竭」，出海尾閭口沒有禁

阻，就會導致海水枯竭，人的精氣都枯竭掉了，這個人就完了，所以極其可怕。「凡人精足則神生」，元氣飽足精神就會生出來。精神足了智慮生，他的智慧、思慮就很靈活。同學精氣神好，他做事思慮敏捷，寫論文也是思慮敏捷，這都有關係的。所以這一句跟我們的學業、事業、家業能不能經營好，太關鍵了。精神足智慮生，而且「聰明強固」，聰明才智很強固，「何所為而不成」，這樣何事不能做成？

最近王老師特別關心我的身體，一直在找我現在氣力不足的原因在哪裡。跟他聊的過程，他說，「你以前是不是汽水喝很多？」後來還說，「有沒有吃冰淇淋？」我說有，我吃了不少。我也很佩服他的態度，要把原因找到才好處理。包含他還找到，他觀察我不是屬於那種天生就很開朗的人，他就問：「你媽媽懷你的時候是什麼狀況？」我母親脾氣很好的，但是生我的時候上有老，中有小叔、小姑（都在我們家，我爸爸是長子），自己帶的班七八十個學生，下面又三個小孩，大家可以想像一下，那個承擔的責任壓力不小。這幾天有空再跟我母親聊一聊，但是聊的時候要很有技巧，只是想原因問出來，可不能聊聊聊聊到媽媽覺得是不是我造成什麼了，可不能這個樣子。成德只是想說，藉由自身去彰顯什麼？胎教重要！

我也給大家都舉過一個例子，有個同學很優秀的，突然那幾天都冒個念頭，媽媽不要我了，她自己都莫明其妙。後來打電話給她母親，她母親聽她一講，「傻孩子，我怎麼可能不要妳？」可是掛完電話，她媽媽一靜下來，這時候一確定懷孕打算打掉。起了念頭，沒有行為，起了念頭。那是一個種子，什麼時候結果？二十多年以後。所以不能小看自己的一個意念。

我現在是講懷孕的影響，其實我們以一個惡意對人就是一個種

子，會影響到對方的。你以一個善念、善言對待他，有可能你那一句關懷的話暖了他一年，甚至一生都有。假如以後你的朋友說，我在最低潮的時候，當初就是哪一個同學給我鼓勵的，讓我從低潮站起來，他記你的恩記一輩子，這就是陰德。

胎教重要，尤其三歲以前，孩子還不能判斷是非善惡，也不能判斷媽媽這一句是氣話，他還判斷不了，有可能妳一句氣話他放在心裡，「這個家這樣都是你害的」，這個話一進去他當真了，這個孩子人格都受影響。

我們自己成長過程沒有說父母有哪一句話讓自己聽完之後很難受，沒有這個記憶，一回想成長過程都感覺非常溫暖，所以家庭的氛圍很重要。當然我們這一二代人沒有學傳統文化，父母有時候不懂，也是為我們好，但是用的方式、方法不妥當，他們應該也會很遺憾，我們能包容，很可能就解掉他們心上的大石頭了。我們年輕，學了傳統文化都能包容，父母很感動，說不定跟傳統文化就結很深的緣，因為我們的關係。所以我們也為家人演說，就把遺憾轉成一種法緣。事事是好事，要會轉。

我們接著看，「生人終身疾病」。其實成德看這一段就覺得古人很慈悲，竭盡全力從理上給我們開解，從事上給我們警惕。世間的人會染上終身的疾病，常是從新婚開始。人有那種很長的疾病往往都是長期耗損，最後虛了，虛是很難治的。像我的性格太逞強，我現在也挺難治的，看到之後王老師這樣絞盡腦汁。修行要先改性格，還是要悠著點，細水常流。現在想想那句「留得青山在，不怕沒柴燒」。他現在是護法，下了指令，一天只能講一堂課，我現在盡力遵守，還在調整當中。

為什麼說從新婚開始？因為年少無知，往往放縱情欲毫無節制，結果大多變成虛癆，甚至夭亡，短命早死了，結果連累妻子守寡

受苦。何不想想，百年婚姻眷屬，終身相偶，相互陪伴。我們現在看很多老夫老妻他拍照，金婚五十年、六十年，他們鐵定懂這個道理的。何苦新婚一個月內就種下一生的禍根？為人父兄者遇到孩子、弟弟將結婚時，應誠懇反覆叮嚀，把這個道理講清楚，要讓他們引以為戒。以前的人都懂，現在的人不讀古書不懂。

俗語說了：「樂極生悲，縱欲成患。」又說道：「寡欲必多男，貪淫每無後。」孔子曰：「血氣未定，戒之在色。」很多叮嚀。「老彭曰」，老彭是堯帝的臣子彭祖，相傳活到八百二十歲，他有說道：「上士異床，中士異被。服藥百顆，不如獨睡。」上等人與妻不同床而睡。當然要夫妻商量好，我記得黃念老講經的時候，剛好有一個同修可能聽完有點激動，「好，我回去就把欲給斷了」，黃老說，「你太太同意嗎？」先提醒他一下。那建立共識了，不同床。中等人不同被子。服藥百顆，你吃了百顆補藥，不如獨睡。不惜元氣，你熬夜，你縱欲，服藥就無益了，藥只是個增上緣。

真正厲害的醫生，他要先觀察這個人的生活習慣。比方說他一做事就很不能顧及他的身體，一幹就熬夜，醫生假如觀察出來，他寧可不給他治好。為什麼？他有那個病還提醒他，他還不會這麼用力。比方說他眼睛已經很不好了，就是代表肝開竅於目，讓他該睡覺了，十一點到三點要睡了，結果你把他眼睛治好了，他幹得更凶，最後就一命嗚呼哀哉了。醫生到底是幫人還是害人，那醫生要更高明了才行。醫生治人身體的病，他都要觀察這些。

實在講，當老師治人心理的病，長他的慧命，你要幫他也要考慮得很深很遠，不然我不殺伯仁，伯仁卻因我而死。現在比較少了，現在跑到歐美來，以前在國內常常遇到，有時候在坐火車，就有人很激動跟你談話了，甚至於說，「上次你給我說什麼」。我每次聽到這個我心臟就加速了，到底有沒有給人家說錯了。「上次你給

我說什麼，我記住了，後來怎麼樣怎麼樣。」所以言語給人家建言的時候有沒有設身處地，這都要掌握得很準確。

「佛言：『女色是眾苦本、障礙本、殺害本、憂愁本。』」諸位女同學不要看到這裡一下子有點情緒上來了，這個意思就是說，我們之所以會輪迴就是欲望調伏不了，強者先牽，只有投胎的分。跟在家人都是講不邪淫，可是在《楞嚴經》那就是講不淫欲，淫心不除，塵不能出，塵指六道輪迴，出不去了。我們只要循序漸進提升自己的精神層次，這個欲望慢慢慢慢就能放淡，最後就能伏住了。哪怕不能斷，真信切願，阿彌陀佛臨終接引一放光，我們就入一個特殊的三昧，這些習氣沒斷也不起作用。

今天時間到了，跟大家交流到這裡。謝謝大家。