

成德法師：諸位同學，大家吉祥。阿彌陀佛。

我們學習《太上感應篇》，包含學習一切儒釋道的經教，都是為了能夠得到今生後世人生的幸福。當然一切事都不離因果，修了幸福的因才能得幸福的果。而我們人生要幸福，它可能要具備不少的因，可是它只要有其中一個因因緣不具足，他就很難達到人生的幸福。哪些因不具足人生就不可能幸福？我們有沒有去思考過這個問題？這都是人生學習的重點，可是我們冷靜想想，我們求學可能花了十多年，甚至快二十年的時間，這些人生幸福與否、成敗的關鍵所在我們學了沒有？甚至於沒有學之外，我們這求學的十多年時間還染上了足以讓我們人生失敗、遭禍的習氣。我們就不說別的，師長有講過，現在歸「二狼神」管，「財狼」，就想著賺錢，都沒有想著要修身、要修行，一下子有錢了，驕奢淫逸。這一點，我們說歷史是一面鏡子，自己走過的路要很好的檢討反思，也可以借鑑五千年的歷史，甚至於就借鑑我們上一代、上兩代。經濟發展了，可是忽略了道德，一下子很多錢，看起來是福報現前，但是禍福相倚。

我有遇過企業家，他也很照顧這些親戚朋友，所以他發展起來了，就從故鄉找來很多親戚朋友一起來發展。這些親戚朋友也慢慢有錢起來了，結果驕奢淫逸，第一個身體搞壞了，第二夫妻離婚了，然後為了賺錢孩子也沒教。所以這企業家跟我講這個話的時候他很痛苦，他說，我到底是在幫他們還是在害他們？幫人除了要有仁愛慈悲心之外，還要有智慧，不然考慮得不夠深、考慮得不夠遠。

我們看看現在，因為經濟發展快速，全大陸平均離婚率四成，有一些省分到了七成，我們從事小學教育工作的聽了頭皮都發麻。就像師長老人家分析的，夫妻都衝突了，這小孩的人格怎麼健康？甚至於他都很難相信人跟人能夠和睦相處，他看到的這些衝突落的印象太深了，揮之不去。所以天下要安定，要從夫婦這一倫開始。

大家不知道有沒有參與過，我們在英國有一個傳統文化學習班，一個月一次，後天五月一號有一場，每一次問題都幾十個。兩個小時要回答幾十個問題挺難的，好多都是現在孩子的問題。表象上看是孩子的問題，根源處呢？所以學經典，君子務本，把根本問題要找到，不然不好處理。中國的學問都是從根本下手，現在這個功利時代什麼都要快，他處理的都是什麼？都是症狀的問題。

我那天看到一個卡通短片，它是說到中醫跟西醫的差別。比方說有一塊木頭，它因為潮濕蘑菇長出來了，西醫把蘑菇去掉，可是它還是放在陰暗的地方。就好像得癌症了，割了。問題是你身體才是長癌症的根本，生活、飲食都沒改變，割掉多久再長出來？不用太久又長出來了。可是割了你的經脈受損，再來你還要吃大量的藥，那個藥都是寒的，看起來好像症狀解除了。所以用西醫的治療方式，有一個詞叫併發症。我們不說別的，長期服藥肝腎都壞了。在台灣洗腎的人口太驚人了！大家想一想，洗腎每一個禮拜要洗兩次，他很辛苦，他的家人也很辛苦。我剛剛跟大家提到，人這一生要幸福要具備很多的因緣，可能一條沒有了，你的人生就會覺得很悲苦，有些人洗腎洗十幾年、二十幾年都有。

中醫的治法就是把這塊木頭直接拿到太陽下，那它就不長了，整體改善了，它就不長這些東西了。所以要得新冠也不簡單，這空氣中也有可能，但是你的抵抗力很足，你的陽氣很足，沒事。就像流行性感冒，有些人得，有些人沒有得。得一定有得的原因，得

新冠很可能他的整個寒濕之氣很重。當然，我們可以體會到中醫的智慧，可是現在讓我們也很無奈的是什麼？好的中醫師太少了。我們不要學完很激動，不要看西醫了，都看中醫。那也要有很好的中醫師，不然延誤病情，你很想幫助你的親戚朋友，到時候人家都怪你，都是你害的。

文化的復興，中醫的興盛也是文化復興一個很重要的環節，身體都搞不好，怎麼修行？怎麼積德累功？當然，中醫要學好，這都要從小就開始學，所以要培養中醫的人才、傳統文化的人才真的是大工程。就像諸位同學你們發心承傳儒釋道，大家的挑戰也不少，外魔，外在的誘惑那麼多；內障，我們內在有煩惱障。成長過程我們也有染上的嗜欲，性格偏失的地方都要調，身心都要調整。我們自己身心不健康，要去護念人家身心健康，佛家的話叫「無有是處」，人家也不相信。欲愛人者先自愛，欲助人者先自助，欲救人者要先自救。

有沒有同學現在學漢學已經身心快扛不住了？你學了漢學，身心的狀況在往上提升可以，往下降不行。降到身體出問題了，理想很好，我要弘揚漢學，但是你身體出狀況了咋辦？「留得青山在」，這句話不能滑過去，「不怕沒柴燒」。佛法最重要的不能執著，做好事也不能執著，有好的目標也不能執著，不然會適得其反。比方說現在身心走下坡了，那你也要把因素搞清楚。蘭彼得的天氣也算是比較special（特殊的），寒濕算厲害的。所以大家要會吃，你到蘭彼得還吃冰淇淋，真是阿彌陀佛了，不整出病來不可能。我看我們漢學院的院規要加一條，不能吃冰淇淋。不過這個假如訂出來，可能到時候大學要找我們，你這個有違背人權，怎麼可以限制人家吃東西？所以現在想做好事也不容易，還要兼顧現在的這些法律規定。

現在注重人權，難怪師長講經的時候有說，現在是自由民主開放，誰也管不了誰。現在沒有師生關係，好一點的還有朋友關係，還肯聽你講講。我們教化還要應機，隨眾生心，應所知量。現在沒有師生關係，你還要攀這個緣，不行，適得其反。現在只有朋友關係，那就朋友關係吧。當然大家聽這個話不能聽執著，朋友關係可以提升。李炳南老師、師長在給我們表演，我們要看得懂。你看李老，面對真正受教的學生有打有罵；面對不是真的要學的，對他客氣。客氣是慈悲，把那個緣慢慢經營，不要斷了那個緣；也不攀緣，你對他嚴格，他生氣了、他對立了，這個緣就不能再發展、不能再加厚了。我們跟善知識學不能著在相上，甚至不能用自己的感受去看，不能用自己的感情去看，說不定善知識是在應機護念大家，我們還覺得他偏心，那就沒辦法了。人與人之間的緣分、師生之間的緣分最關鍵的是信任，信為道元功德母。

我們是在傳統文化的谷底，我們要把它復興起來要幾代人的努力。中醫很好，十年樹木，百年樹人，可不是立竿見影的操作，都得要看清楚現在的狀況，怎麼護念好自己，怎麼護念好他人。師長講，誰想很快把傳統文化復興，會造無量無邊的罪業，因為他沒有道法自然，恢復也有一個過程，欲速則不達。我們不說別人，我們自己學習的過程有沒有學而時習之不亦悅乎？還是在學習過程也有不少創傷？學習傳統文化過程有創傷，這個創傷也要調整好。因為我遇過不少年輕人，很小就學傳統文化了，到了二十幾歲，「不要給我講傳統文化！」我們聽到這個話都很心疼，傳統文化這麼好，怎麼他學得那麼反感？有可能他的父母太著急，心是好的，逼得太緊。現在很多小朋友學傳統文化都反感，逼他們背，而且逼他們之後還說老法師說的，師長老人家不知道背了多少黑鍋。「師長說的，幾歲以前要把什麼書全部都背完」，結果就逼到這些孩子都厭

學了，欲速則不達。所以嚴格分析起來，不是小孩需要教，是大人需要教。教育者先受教育，他得先懂，不然他好心辦壞事。

跟大家聊這些，大家要理解自己的父母、老師、上一輩的人，他們真的是很好心、很用心，但是這些他沒有貫通。可是這樣的一個情況不能在我們這一代再繼續發展下去，好的要保持下去，不好的要到我們這一代終止，不然這些不好的因、果會繼續相續下去。所以我們得總結總結走過來的路，這一二十年傳統文化的推展我們要總結經驗。

剛剛跟大家提了，自己不能執著，當父母的不能執著，當老師的不能執著，執著會好心辦壞事。成德絕不逼大家一定要讀碩士、一定要讀博士，甚至於一定要本科畢業，我也不執著。所以你們心裡有什麼話，身心有什麼狀態，一定要跟我私聊一下。留得青山在，不怕沒柴燒。人生說實在的，我們很執著的那些東西，你再過十年、二十年，那根本都不是關鍵的東西。我以前求學，初中、高中熬夜，傷身傷得很厲害。假如我現在像薛同學這麼壯不知道多好，太陽一出來他們還穿短袖的，我看了挺羨慕的，我能多讀多少書，我能多做多少事。可是我們看看我當初三四十年前執著的那個得失心、在意的那個分數，跟我現在的成敗有關係嗎？沒啥關係。說實在的，當時候得失能放下，說不定成績更好。大家都很有經驗，愈緊張愈發揮不出水平來。道在平常中，平常心是道。

學傳統文化第一個，「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也」。成德要跟大家表達的，不能執著，要先從把身心調整好，才有學習的基礎，才有弘揚的基礎。你自己輕重緩急搞清楚了，才能調整好自己的因緣，走好每一步，都是往幸福的方向，而不是背道而馳的方向。真正理得心安，不要急於一時，該是你的福報又跑不掉。該是你的福報不是說你一定要現在怎麼樣你以後才有福報，

況且福田心耕，心用對了福報才會增長。

剛剛跟大家說了，師長曾經提到，現在歸「二狼神」管，財狼，這一點很隨喜大家，假如把錢看得很重，我看是走不到漢學院來，早就去賺錢了；第二是色狼，我們學到這一句經文太重要了，我們得多花點時間，因為這是成敗的關鍵。假如這一句沒有學透，哪怕你是學佛的都不一定幸福。我們有觀察過，他的行為循規蹈矩，甚至還忠厚老實，可是病很多，福報也不怎麼好，在古代功名考不上，又短命。我們假如不能了解原因，甚至於我們的信心都受影響，他修行挺認真的，怎麼沒有福報？很可能在他夫妻閨房的禮上，都要守禮，他不懂得要禁戒的地方。比方說佛菩薩的生日，天地神祇生日，天地是有磁場的，我們都要有恭敬心。不止如此，你的爺爺奶奶、離去的親人的忌日，這些都要禁欲的。我們不懂這些就恭敬心不夠，難免都要折損自己的福報，這些假如不懂，人生也很難幸福。

昨天跟大家有提到林則徐先生的「十無益」，用心去體會。「不孝父母，奉神無益。」大家冷靜去觀察看看，現在學佛的，真正孝順的比例也不高，他不放下自己自私自利，不放下自己會埋怨的心，他孝要落實也不容易，學到無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇，可能也當面錯過了。「兄弟不和，交友無益」；「存心不善，風水無益」，人心不善，你這一生怎麼可能幸福？不說別的，心量太小，你就看這個不順眼、看那個不順眼，你怎麼幸福？父母經營一個和諧的家庭，給孩子健全的人格，他受用一生。我們現在一跟人家共住，每天芝麻蒜皮的事都會讓我們心情不好，不要說未來幸不幸福，現在就常常煩惱叢生，你怎麼寄望未來會幸福？

我們已經成年了，人生的幸福掌握在自己的手上，有佛法就有辦法，有傳統文化就有辦法，因為痛苦與快樂就在一念之間，念頭

是我們自己控制的，我們肯不肯隨順聖賢佛菩薩教誨，這個自己是能做得了主的。師長還特別寫了一個墨寶，人生都是自編、自導、自演，我們不要再自討苦吃了。我們看古人留下來的成語，自掘墳墓、自作自受、自甘墮落，提醒我們禍福在自己的一念之間；自立自強、自求多福，所以成語裡面也有幸福的密碼，我們自己要去體會得到。

「十無益」裡面講：「心高氣傲，博學無益。」一個人傲慢心起來了，他人生就毀掉了，你讓他十三經都能背又如何？民國初年很多都是上私塾的，最後否定中華文化，你說他現在在哪？他現在還在阿鼻地獄，他把十三經都背了又如何？我們現在一執著就是在執著背了多少經，其實比那個背經更重要的是什麼？是他的心，他的孝心長了沒有，他的善心長了沒有，他的恭敬心長了沒有。一執成病。父母老師就執著在多背經，他可能更根本的、更重要的就考慮不到了。人一執著就感受不到重要的東西。今天假如我們的心地夠柔軟，那學生學得很痛苦，我鐵定會調整，我怎麼可能讓他繼續這樣下去？我們一執著感受不到了。

諸位同學，你們很年輕，你們也要從我們上一輩的執著當中得到教訓。這也不簡單，我都觀察過，比方說這個領導很強勢，底下的人喘不過氣來了，怨聲載道。結果這個領導調走了，底下有一個人升上來，也很強勢，沒有比走的領導好太多，甚至還有更嚴重。你看我們覺得別人對我們強勢我們很難過，可是當我們上了那個位置，我們可能還是犯同樣的錯，除非我們引以為戒，然後很高度的提醒自己。在《論語》裡面有一段話，子貢，子貢是賢人，「我不欲人之加諸我也，吾亦欲無加諸人」。這一段大家有印象吧？子貢對著夫子說，我不願意人家這樣對我，我也不會這樣對人。孔子說：「非爾所及也。」我們修學的路上也很容易錯估自己的狀態。「

我這個人挺有耐性的」，我看講這句話就靠不住了。很容易自我感覺良好，我覺得九九八十一關裡面這一關挺厲害的。

上個禮拜天我們銀同學分享道：「我以前覺得我挺有耐性的，這一段時間一考，自己還差得遠」，真的是善哉善哉。還沒有蓋棺論定，我們都不能講大話。這要學曾子，他是戰戰兢兢、如臨深淵、如履薄冰，不敢掉以輕心，不敢自以為是。善學的人對一切人，包含對上一輩的人，見人善即思齊，縱去遠，以漸躋；見人惡，或者見人有執著，他不一定是惡心，他有執著了，你也要看得到那個執著、問題點，見人執著即內省，有則改，無加警，我們就是善財童子，每一個人都在成就我們。善用其心很重要，我們現在要護念好自己。

你看民國初年那批人也給我們說法，他沒有孝親尊師的根，他會過河拆橋的，把文言文否定了，搞他的一套。我們可不能再培養出那個年代那樣的人，才華極高，但是對老祖宗的東西不夠尊重。因為他才華極高，好多人佩服他，都聽他的，就完了。

你看丁龍成就了美國哥倫比亞大學漢學系，他不識字，他雖然不識字，他的中華五倫八德放在他的心上。當然，我不是叫大家不要讀書。所以講課不容易，你講一個角度，又怕聽的人執著在這個角度。諸位同學，我剛剛什麼都沒說，你們也什麼都沒聽，這樣是最好。要說而無說、聽而無聽，其實最重要就是不能聽出執著，說也不能說出執著。有，比方我們說傳統文化很好，讀經很重要，就會把這個讀經強調到無以復加的重要性，就會忽略其他的地方，一執成病。我們覺得傳統文化很好，然後就會說「你只要學傳統文化什麼都解決了」，你能夠給人家開包票？你看這講話已經失了中正。

我們從學這一句要去思考哪些是人生成敗的關鍵，舉一反三。



「不惜元氣，服藥無益」，這是「十無益」裡面的，這跟淫欲過度有關係。但是其他幾個都很重要，「行止不端，讀書無益」，就代表我們學習的觀念、心態不對，讀愈多書有時候對自己變成一種障礙，讀愈多愈傲慢，愈恃才傲物。這些關鍵忽略了，不只培養不出人才，還有可能是破壞傳統文化的人。

「時運不通，妄求無益。」人追求經營事業也要懂得都有時節因緣，不要妄求，妄求有時候鋌而走險，要守分安命為好。大家看一看現在鋌而走險入監獄的有多少，他不是沒福報，他看不破人生的窮通富貴的道理。「妄取人財，布施無益。」我們想想，現在佛弟子有沒有在偷稅漏稅的？除非他真正搞清楚了。甚至於可能他經營事業也沒有守法，但是還在佛門布施。林則徐先生留的這些教誨都很重要。

「淫惡肆欲，陰鷲無益。」你祖上積了很厚的陰德，可是我們染上淫惡肆欲的話，很快這些福報就都折光了。而我們這個時代要染上不好的習性太容易了，光是現在網路，暴力、色情，包含電動玩具，那個都會有癮，容易中毒的，賭博有癮，喝酒有癮，更嚴重的他吸毒就更麻煩。但是這些問題根源都在什麼？都在我們自己的正氣不足。「凡為邪所奪者，皆正不足」；「凡為外所勝者，皆內不足」。這是《格言別錄》的教誨，用現代話講我們的抵抗力不夠，才會被病毒侵入。我們為什麼正氣不足？我們要養成一個思考的習慣，都要把原因能夠找得到。我們現在人身心那麼多問題，都跟夫妻要和樂有關，這是它的基礎。為什麼這麼重視婚姻？為什麼重視婚禮？只要婚姻不重視，婚禮太當兒戲，整個社會風氣就亂掉了。我們假如看不懂祖先的考慮、祖先的智慧，還會覺得那個都太古板了。甚至於我們今天學這一句「淫欲過度」

，可能我們邊學邊牴觸都有，那就看各人的善根福德，這也強求不

來。但是我們的老祖先真的是苦口婆心，一直提醒，老婆心切。

《禮記》當中有一段話就是談婚禮的，「將合二姓之好，上以事宗廟，而下以繼後世也。故君子重之」，一個君王很重視婚禮，因為「男女有別，而後夫婦有義；夫婦有義，而後父子有親」。我現在感覺古人這些話都不能滑過去，現在我們這段時間都在互相提醒，善學佛法與傳統文化。諦聽諦聽，要善聽，善學。這些句子，「而後」，那都是透出什麼？知所先後，這都不能忽略掉。比方說大家聽「少年得志大不幸」，這句話重不重要？很重要，那就要護念好自己的心，不能志得意滿。

我們看《禮記》這段話，你要男女有別才有夫婦有義。別在哪？別在對一個家庭職責的分工，然後就會互相感恩。現在夫妻都要出去賺錢，那誰孝順老人？誰教育小孩？誰把家庭經營好？不然你家裡亂七八糟的，居處不莊。整潔為強身之本，你整個家都是亂的。然後三餐吃哪裡？外面買的。說實在的，你不吃出病來才怪。

我曾經在跟大眾交流的時候跟他們算了一筆帳，就是媽媽做家庭主婦可以省多少錢。當然我不是說一定要馬上，這都要跟另一半溝通好，還要什麼？家裡的老人也要慢慢溝通，不然你這一個做法搞得老人睡不著覺也不好，什麼事情也都要循序漸進辦。我們看母親在家，三餐自己做，省了多少錢。一個家裡面只要一個人，比方說慢性病或者癌症，很可能這個家十幾年、二十年的積蓄一下子就沒了。可是你說這個時代三餐都吃外面身體會好，我沒見過。而且這一算，你算得更深入，孩子健康，他學習的效果，他以後事業，他有精力，這都不好算；他學習、工作事半功倍，因為他精神好，他思慮敏捷。這是從身體的角度。再來，妳在家裡陪伴孩子，他補習費省了多少錢。還有很多是錢買不回來的，今天家裡很溫暖，先生一下班就想著今天可以吃太太煮的菜，他就回來吃晚飯；妳都不

煮，他都在外面吃，外面一吃，跟著朋友喝酒，甚至到不好的地方去都有，外面誘惑也很多，到時候妳夫妻又出狀況了，這些是錢買得回來的嗎？人生現在面對這個時代，你不考慮得深遠不可能不出一些大問題，人無遠慮，必有近憂。

男女有別而後夫婦有義；夫婦之間有情義了，夫婦有義而後父子有親；父子有親而後君臣有正。這五倫的核心在哪？夫婦。夫婦有義，假如夫婦之間沒有情義，父子會有親嗎？現在很多人不想待在家裡，因為他缺愛，十幾歲就有感情的依賴，結果就去交男女朋友。我們拿到的問題，十八歲跑出去，又跟已婚的男人在一起，又生了一個小孩，你說她的人生多複雜。現在這樣的例子不會太少，可是你看她才一二十歲就要面臨這樣的人生，怎麼解決？她才十幾歲，她定力也不夠，因為她沒有父子有親的基礎。其實人不恢復父子有親，他身心都有問題的，心不安，有煩惱。現在要解決問題得從根上。

諸位同學，你們選擇走婚姻的路要好好走，這個社會安定與否真的就靠夫婦有義。家庭安定了，家庭是社會的細胞。我每一次拿到那個題目，我的心理素質要更強，不然我也會得憂鬱症。現在這些問題這麼複雜，我自己也要不斷加強，有佛法就有辦法。

昨天我們學習「淫欲過度」《彙編》的一個分析。我們近的要讓自己身心健康，家庭幸福；遠的我們一定要了脫生死輪迴，不然問題沒解決。印光祖師在《文鈔》裡面，有一部書大家真的抽空好好學習，《印光大師文鈔菁華錄》。這編書的人也是良苦用心，畢竟《文鈔》它是一部書，怕現在的人時間不夠，把精華挑出來。印祖都有提到，出家的人慧根也很深，好好栽培都是弘道的人才，也是不少都栽在淫欲上、男女關卡上。連大修行人要過這一關都不簡單，我們更要下大功夫，要寡欲。「多欲為苦，生死疲勞，從貪欲

起」，貪欲裡面最核心的還是男女之欲，要懂得節制。佛在《四十二章經》裡面有提到，人的習氣裡面假如還有一個跟男女的欲一樣的，眾生出不了六道輪迴。佛講這一句已經告訴我們，欲要調伏、要節制不簡單。

我們看昨天的經文，《黃庭經》，這是道家的經典，也是道家養生的經典。我們昨天上一句還沒有講完，「佛言」，佛陀的教誡，「女色是眾苦本、障礙本」，因為色欲來得很猛烈，對身心的影響是很大的，障礙身心的根本，「殺害本」，會戕害身體，不只會戕害自己，我們看很多命案都跟情欲有關。所以錢債好還，情債難還，人要自重自愛，不可以輕浮，到時候你一句話引來過去生這種惡緣，就很麻煩了。

我們也都遇過，已經結婚了，結果有一個女的一定要跟他在一起，甚至於是用自殺來威脅他，最後還跟太太離婚，跟這個人結婚。為什麼？沒有守禮，發生關係了，人家硬逼著他。這可能有前因，但是還有緣。緣一定有我們的責任在，所以言語不可輕浮，動作不可輕浮，都可能引來你很大的惡緣。可是我們現在觀察，現在年輕人舉止不夠穩重。不可以隨便去拍異性的身體，人家一誤會了怎麼辦？言語也是要穩重，不能亂開玩笑，不能輕浮。尤其我們是學漢學又要弘揚，更要注意，「君子不重則不威，學則不固」。不能輕浮，恭敬心學才學得進去。

我們看因為情欲，結果你想分手對方不肯，要你命，情殺的有多少。甚至更嚴重的，比方說太太出軌了，先生的瞋恨心控制不住了，把這個氣發在誰身上？發在他太太的父母身上，你怎麼生這樣的女兒？所以有命案是這個先生氣到去殺太太，還要殺她家裡的人。有時候真的犯色欲造成的人命還不是一條，還有更多的。色字頭上一把刀。有，把太太殺了，還把第三者殺了。

佛這裡講，「是眾苦本、障礙本、殺害本、憂愁本」。真的是憂愁，人假如守不住犯了，你看他每每想到這個事情，他還要去掩飾，後面補救都很困難，真的是早知今日，何必當初。若要人不知，除非己莫為。做了違背良心的事很怕人家知道，那真的是憂愁本，只要做了很難不傳開來的。孟子說的，「仰不愧於天，俯不忤於人」。良心的快樂，吃得好，睡得好。我們做了一件事，不敢讓人家知道，心就不舒坦。平生無一事不可告人，是人生的大快樂。

我們現在明理了，「從前種種譬如昨日死，從後種種譬如今日生」，我們從今天開始要過上平生無一事不可告人那種日子，仰不愧於天，俯不忤於人。

道家《黃庭經》，養生的書，提到了「急守精室毋妄泄，閉而保之可長活」，都要懂得節制欲望。「誠以淫欲所至，滅性亡身」，這個「誠」字，我們也感覺到匯集的人很良苦用心，誠就是實在，不能忽略掉了，實在是因為淫欲所造成的傷害會使人迷失本性，喪失生命。說到這裡，佛門為什麼把酒戒要列在五戒裡面？它本身沒有罪，可是又要重視它，列在五戒裡面，因為喝酒很容易造殺盜淫妄，這不能掉以輕心。

有人暗受其害自己不自知，有的人是明知其害卻不理會、不顧忌，也可能是他對這個害的體會還不夠深。古聖先賢為什麼惓惓切戒？為什麼要這麼忠誠懇切一再告誡我們？原因就在色欲影響太大了。凡夫不知其中道理，所以才會肆無忌憚，使得淫穢之氣觸怒鬼神，這樣我們人間種種不吉祥就從此而來。普願世人及時狠下決心，要多忍耐，要在境界當中忍得住，如此才是延長壽命的方法。否則以身殉命，就是放縱欲望，可能健康沒了，壽命也沒了，就無法挽救了。

接下來舉一些好的例子。《彙編》也是好的例子比不好的多，

也是勉勵我們，不好的例子是讓我們引以為戒。大家有沒有觀察，像《了凡四訓·積善之方》，首先舉了好多好的例子，給大家信心、給大家勉勵。「任惠恭，晚益康強」，任惠恭到了晚年身體更健康強壯，有人問他養生之術。

我現在五十歲了，假如我接下來更健康的話也可以表法。我以前產生不少流弊問題，因為有同修就對我說，學傳統文化的都這麼瘦嗎？我一聽這是流弊產生了，罪過罪過，看能不能扭轉，表好法。

有人問他養生之術，任公說到，他是讀《文選》有了感悟。這個人的悟性很不錯。我們看《文選》是講「石韞玉以山輝，水含珠而川媚」，他能領悟到要潔身自愛。這一句話就是講的石頭蘊藏美玉，使得滿山輝煌；水中含有寶珠，而使得河川嬌媚。其實就是人精氣固守得很好，他當然體力強健，必然的。好像彭鑫博士他都有提到，看到的年輕人二十多歲，進來找他看病，一看像個老頭子一樣。才二十多歲，那就是放縱色欲了，那個情況要再治很難，他那麼虛了。

接著引了宋朝程伊川先生，對放縱情欲、不顧身體的人深以為恥。恥之於人大矣，以其得之為聖賢，失之則禽獸。我們要做得了主，不能被欲望牽著鼻子走，這樣就不尊重自己的佛性了。《勸發菩提心文》「必有因緣，方得發起」，其中有一個因緣就是「尊重己靈」。我是要去作佛的，我怎麼可以被欲望牽著鼻子走？我現生是要成為三才，天地人三才，我要能夠協助天地、協助聖賢教化的，要贊天地之化育，這樣我們才沒有污辱了人的尊貴，人跟天地並列三才，怎麼我們變成縱欲了，甚至去傷害其他生命？現在很多物種都要滅絕了，都被人類害的。我們不能夠贊天地的化育，我們引以為恥，要恥不如堯舜、恥不如聖賢佛菩薩。有這個恥心起來，

人的善根就發動。要善根發動，不能業力發動。隨順習氣，那就是業力在發動。我們有十一個善心所，前面就兩個很重要的，慚、愧，這就是恥心。

程伊川先生「年七十，筋力無損於盛年」，七十歲了，跟壯年體力差不多。「李覺年百歲，色如嬰兒」，他的氣色跟嬰兒一樣，「人問其術，曰：絕欲早耳」。劉元城八十歲還很堅強，他說到了，因為寡欲三十年，所以他的血氣、精神就如當年一樣。「廬陵周和尚，九十餘，行遠路如飛，鬚髮不白。」我看現在二十幾歲就有白頭髮了（當然你們不用去看誰有），我們的身體在給我們說法。依報隨著正報轉，依報最近的是什麼？就是我們這個身體，它在提醒我們心的狀態。當然可以多吃一些黑芝麻，黃精黑芝麻，黑色的入腎氣。藥補不如食補，食補不如運動補，你吃得好還要有氣推動。所以為什麼古人要聞雞起舞？陽氣要生起來。早上不起來鍛鍊鍛鍊，一整天都沒啥精神。甚至於現在年輕人熬夜，睡到幾點？睡到十一點、十二點，還有睡到下午的，那一整天不是昏昏沉沉的？

所以周和尚言：「無他術，惟壯歲節欲。」「太倉張翠」，活到九十多歲的時候，「耳目聰明，尚能作畫」，有人就請教他什麼原因，他說平時只是欲心淡薄、欲事節制而已。

其實人不被欲望控制是很舒服、很自在的事情，說難不難，說簡單也不簡單，最重要是念頭。念頭愛樂聖教，愛樂幫助人、服務人，我們說善生陽、喜生陽，你愈幫助別人，你也很高興，陽氣就足了，這些邪的污染不上。正念現前，邪念自然污染不上。成德是特別感謝師長，還有很多人的信任栽培，還有大眾對自己的信任，給自己可以跟大家分享、做法供養的機會。你的念頭都在這些經教上，就不容易被這些邪念、欲望干擾影響。所以還是要守住正念就對了。人老而強健，人生第一大樂事，人老了身體不好真是很辛苦

的。人能夠老而強健，他的原因最核心的「不過節淫省欲耳」。所以人只要肯學，一定能夠做得到。

這裡提到，「彭祖云」，這是節欲的一個標準、參考，「一月再泄，一歲二十四泄，此節慎之道」。當然這都不是死的，其實現在的人身體狀況都不如以前的人。「素女曰」，有《素女經》，也都是講養生的，「人生六十者，當閉而勿泄」，六十歲以後就不能再行房事了，此是持危之道。好像有說女子是七為一個基數，男子是八為一個基數。大家看這個數字都很微妙的，待會後面也會講到。女子二七十四歲開始發育，男子是八，八二十六，所以男子發育比女子晚，女眾比較早熟。女子七七四十九，用我們現在說叫更年期（當然每個人情況不一樣），她的生理也會起一個比較大的變化。八八六十四，所以這裡建議六十閉而勿泄，這都有道理的。我們「不廢人道」，不廢人倫，人倫裡面有傳承子嗣，又「不損元陽」，不損自己的精氣。

這裡也提到，彭祖、素女那個時代，彭祖是堯帝的臣子，離我們都是幾千年前了，那個時代世人先天的稟賦比較淳厚，所以這個說法是以那個時代的人說的。但是若像今日風氣薄甚，現在的風氣又那麼澆薄，人的身心狀況遠遠不如那時候的人，可能就要比這個更節制了，更何況元氣假如已經是較弱的人，那怎麼可以不更倍加慎重？

我們看有一個例子，明朝時候衢州有一位徐姓人，面貌俊美，又有才華和名氣，不到二十歲就考中進士，又有能力又有福報，結果被選派為松江府（這個是在現在的上海市西面）節推官，親友都很羨慕。但是他十分好色，所以就娶了十幾位嬌美艷麗的寵妾，每天都縱欲，不知節度。大家注意，他才不到二十歲，然後當官了就一直娶妾，結果他到任才一個多月就虛脫而死，所有的美妾全都改



嫁別人了。這是個例子，很慘。而人跟人都是感應，你有正氣你就感應有正氣的朋友，甚至感應好的伴侶。我們都要從根本去思考。

《大學》裡面說：「有德此有人，有人此有土，有土此有財，有財此有用。」一個國家是這樣，所以他要先有德，他感召來的就是志同道合的人，一起努力、一起利益國家人民。一個企業是不是這樣？你假如很愛錢，你感召來的都是這些視財如命的人。再從團體拉到一個家庭，一樣。真正理智的年輕人絕對不是每天在那裡我要找一個好對象，那太膚淺，真正有見地的是什麼？提升自己，一提升了，你感召來的才是好的對象。尤其現在大家是在學習階段，要定得住，心要放在學習上。人情欲一起來，心就很難安定學習。真正在談戀愛還能專注學習的不多，不是沒有，不多，大家都可以去觀察。所以要理智、要穩重，走好人生的每一步。哪怕你現在有對象，也都要長遠打算，好好一起學習、提升，這樣才能建立共識。現在就能過得很有意義，以後真正走入家庭也才能夠經營得美滿，都要看得深遠。

所以這個人就毀了自己，也毀了整個家庭。我們看下一個例子。

有一個例子，「鄞虞生」，長得十分俊美（男眾長得太好看也是個挑戰，尤其在這個時代，現在女孩子都很主動。所以諸位男同學，你們要穩得住），但是喜歡淫樂。有一天晚上夢到城隍爺責備他，計算他淫樂的次數，進而罰以鞭打數十下。當他醒過來的時候兩腿都變成青紫色，而且開始潰爛，病了一年多就死了。這都是真實的例子。

我們在《勸發菩提心文》裡有一段念生死苦，大家應該印象很深，那個是《勸發菩提心文》裡面篇幅最多的。而這一段裡面地獄苦敘述得最多，後面祖師有說，「若懼地獄之苦，則精進自生」，

我造了不少地獄業，我鐵定要往生才行，不然我都要受報的。淫欲，尤其是邪淫，它的果報銅柱地獄，抱銅柱，那都是業力起作用，明明是個銅柱，把它看成美女了，一抱就死了，風一吹又繼續受報。「一夜死生，地下每經萬遍；一朝苦痛，人間已過百年。」佛是真語者、實語者，實有地獄，這不是開玩笑的。但是我們真的明理了，我們能懺悔、能改過、能帶業往生。但是隨緣消舊業，不再造新殃，不能再種地獄因，不能再種邪淫的因。不是夫妻的正淫都屬於邪淫。

這些天地的規律不會因為時代變的，不能說現在的風氣怎樣，我這樣已經算不錯了，那個標準不是隨人、隨時代的狀況改變的。所以愛護自己、愛護有緣的人，我們都要明理，才真正能自愛愛人。

接著講到了，「萬惡淫為首，百善孝為先」，據說這是森羅殿上千古不易的鐵律，鬼神他喜歡孝順的人，而非常痛恨邪淫的人。陽間法網雖然能逃，但陰間律法絲毫不爽，所以「陽網雖漏，陰律不爽」。世人怎可觸犯鬼神所厭惡的邪淫？所以自古以來荒淫沉溺女色的人沒有不身亡家破的。至於老年之人，尤其不宜娶少妾。古代是可以娶妾的，現在是一夫一妻制，但是也年老了，真的我們都有遇過，父親六七十歲了，要娶那二十來歲的。這樣會造成什麼結果？因為人都老了，自己體力都衰了，管不了她，你很多都不能順她的意、不能滿足她，她當然不高興，所以恨我特別深，怨氣愈積愈深，這樣福德就愈消損。而且年少的少女性情很難調御，很可能娶了一個少婦，家裡不好的情況可能比這些還要嚴重，所以怎麼可以不戒慎恐懼？更何況人晚年就像日落西山，「銜山日影」，自己的命朝夕正難自保，無常什麼時候來都不知道，這個時候正是可能無常，黑白無常什麼時候會到都不知道，怎麼還去娶一個那麼年輕

的太太？這不是很不會考慮嗎？這裡是用「愚」字，就太沒智慧了。

我們有遇到真的他的父親要娶二十來歲的，結果兒子極力制止他，制止父親，還被父親打。後來過了沒多久父親來給他道謝，「那時候你制止我」，等於是他的父親後來腦子比較清醒才給他兒子致謝。有時候你做對的事，可能你的親戚朋友後來才理解你。

我們看《了凡四訓》裡，為善有難有易，難裡面，難忍能忍後福很大。鎮江靳翁，他年老沒有孩子，結果鄰居就把自己可能都不到二十歲的女兒要許配給他，他不忍心，我都年紀那麼大了，她不到二十歲，就還給鄰居。這真的是難忍處能忍，感應也不可思議，他太太不久就懷孕了，後來他的兒子也很有福報，考上功名，子孫就發達起來了。這是一個正面的例子。

接下來，秦拙菴先生他很良苦用心，把一年當中哪一些可能會觸犯天的戒，天，天神；地，地神，天神包含延伸佛菩薩，還有人的這些都列出來了，確實很用心。我們今天時間到了，就先到這裡。看這個禮拜的一些課程內容，大家有沒有要探討的？

莊同學：阿彌陀佛，法師好，學生有個問題想要請教您。

成德法師：請說。

莊同學：在前幾天的課程中有提到，世人都比較相信看得到的東西，譬如說錢；不容易相信看不到的東西，譬如說善心，學生就聯想到了「達摩祖師」中的一段話，「看那看不見的東西，聽那聽不到的聲音，知那不知道的事物，才是真理」。但學生想請教您一下，您已經開示了看不見的東西，譬如說善心，學生想問就是，什麼是聽不到的聲音？什麼是不知道的事物？感恩法師。

成德法師：其實這一段話主要還是你自己要靜下心來用心觀察、用心體會。不是有一個成語叫弦外之音嗎？我們舉個例子，子路

彈瑟，孔子聽到那個聲音，我門下怎麼有弟子彈瑟彈出這種音調？因為瑟它是有一種止的精神在裡面，知止的精神，但是子路一彈，因為子路很剛強，就有好像軍隊殺伐那種味道出來。孔子也是抓住這個機會點，怎麼彈瑟彈出這樣的味道出來？結果孔子講了之後有一些同學就不恭敬子路了，「門人不敬子路」。同學不恭敬是一種無形，同學有沒有罵子路？沒有，我們感覺到那個無形的存在沒有？我剛剛跟大家說的，一執成病，人一產生一個執著好像什麼都感受不到了，看也會看偏，聽也會聽偏。所以現在聽錯師父講的東西的人多得很，我們也都要引以為戒。

結果孔子怎麼講？「由也升堂矣，未入於室也。」孔子有沒有去批評那些對子路不恭敬的人？有沒有？沒有。你看這言語很有涵養，可是你聽也要會聽，你會聽了才學得到孔子言語的修養，都沒有批評任何人，但是把大家錯誤的心態調整過來了。這言語裡面的涵養是不是聽那聽不到的，意在言外。很多！你看《論語》裡面閔子騫，「魯人為長府」，閔子騫看了，「仍舊貫，如之何？何必改作？」他在提醒魯國的國君，不要輕舉妄動。孔子一聽，「夫人不言，言必有中」，閔子騫話很少，但是他一開口都切中時弊或者點到要害。這都是言語，我們要去觀察、去學習的。

知那不知的事物，我們很常聽到道法自然。我們也常常跟大家探討，從事上不離因果兩個字，你假如會觀察因果，你每天可以學到好多東西。你沒有用心去觀察，你體會不到；你一用心觀察，真的六塵在說法。我們先不說別的，就這兩個字，六塵都在告訴我們因果。剛剛還說我們的身體都在告訴我們因果，我們為什麼會有白頭髮？我們得要去把原因找到，不然染頭髮很貴，去做頭髮很貴。

我有一次到法國巴黎參加會議，有一天師長真的帶我們去百貨公司。我那次因為是跟師長去的，所以學到的特別多，可能是跟著

師長去有加持力。結果一進去就首先感悟了，百貨公司一樓都賣什麼東西？賣女人的東西。為什麼？最好賺，不然一樓租一個櫃台就很貴了，他得賺回來。結果一樓我就看到賣很多女性用品，還附設一個做頭髮的，我們就在那裡看，有一個人用頭髮用那麼高。然後一問，她已經在那搞了二三個小時了，搞一個頭髮。後來我突然有一個靈感，因為那裡賣的很多都是脖子以上的東西，或者脖子以上用得到的。我說女人一天脖子以上要花多少錢，脖子以上要花多少時間，還不是錢而已，還有時間。為什麼說見微知著？你進一個家的門，看他的太太，你就知道他要興還是要衰了。諸位同學要練這樣的功夫，可以看出自己跟他人的禍福興衰，看得清楚了進而去扭轉、去護念。

這筆帳你們算，我就點到為止。這也是言語的分寸，我繼續講下去，可能下一次大家，尤其女同學聽我的課，統統都把視頻給關了，有點看我不順眼，所以講話要拿捏分寸，點到為止。

謝謝莊同學提出來這個問題，大家上午有空多看看以前二十幾集，都可以在我們一起探討的範疇裡面。我們前兩屆的同學他們是看錄像的，我們這一次是透過線上直接上課。他們都有額外排時間，就針對看的錄像提出問題。兩屆提的問題都不少，我把這個鏈接發給你們，你們有空也可以聽。他們提的問題很多也很special（很特別）。大家有問題都可以問，我們每一堂課後面，甚至於假如問題多，我們整節課來探討都沒問題。所以大家不要客氣，都可以提出來，因為我們後面的經句不算太多，我們可以講得仔細，也可以講得簡潔一點，都無礙，最重要大家學的過程不要有疑問、疑惑就好。

大家真的有問題，可以寫出來的也可以先寫，請張同學可以發給我，我看一看是融在往後的這些經句裡面講，還是可以單獨拉出

來講，我就可以比較先拿捏。謝謝大家。

同學：大家請起立，請整理衣冠，端身正意，向大成至聖先師孔夫子行三鞠躬禮。一鞠躬，起；再鞠躬，起；三鞠躬。禮畢。向師長致敬，一鞠躬，起。恭請老師就座，向老師致謝，謝謝老師，起。

成德法師：謝謝大家。最後再補一句，因為剛剛莊同學有說「看那看不到的東西」，舉了「達摩祖師」這一句。他前面也提到，我們容易在乎那個看得到的，那個看不到的忽略了，看得到的我們想去佔有它、擁有它。所以很重視精神層面的人，他一定是內在不自足；會守財奴或者看這些物質看得很重的，都是內在比較沒有安全感。有時候你看這個人怎麼看錢看那麼重，我們不要去在果上產生一種成見、對立、指責。學佛的人禮敬諸佛，每個人都能成佛。看到他被欲望控制住了，覺得很不捨、很心疼，但是要把原因找到。原因是什麼？家裡沒有給他安全感。

這一點成德感觸是挺深的，人在家裡沒有得到安全感、呵護，甚至很想逃離家庭，那他當然沒安全感了。今天跟大家探討一個根本原因在哪，為什麼今天花那麼多時間跟大家探討？男女有別而後夫婦有義，夫婦有義而後才能父子有親。人有父子有親，他身心健康；他父子有親沒有恢復，他再有錢、再有地位，他還是不快樂的，他只是有福報而已，但是他很難不再造很多業。現在種種問題，冰凍三尺非一日之寒。我們對於人生這些義理認知都不足，慢慢慢慢透過我們自己先搞明白，再去護念有緣的親戚朋友。

這是剛好莊同學提起剛剛我們之前探討的，為什麼人都特別在乎看得到的？他沒有安全感。我們真明理了，安全感、自信心建立在哪？建立在真理上。「何期自性本自具足」，信心要建立在這裡，本自清淨、本不生滅、本自具足、本不動搖、能生萬法。能生萬

法能生出西方極樂世界的依正莊嚴，「洪名正彰自性，淨土方顯唯心。感應道交，呼應同時。十萬億程，去此不遠」。

囉嗦了兩句，不好意思。大家用餐愉快，阿彌陀佛。