

《了凡四訓》學習分享（二次宣講） 蔡禮旭老師主講
（第十四集） 2012/8/13 馬來西亞中華文化教育中心
檔名：55-084-0014

尊敬的諸位長輩、諸位朋友，大家晚上好！我們《了凡四訓》進入第二個單元「改過之法」。上次我們提到，要改過首先要發心。發「恥心」，效法古聖先賢，「勿自暴，勿自棄，聖與賢，可馴致。」發這個羞恥進而效法聖賢的心；發「畏心」，敬畏的心，「舉頭三尺有神明。」我們一舉一動都懂得收斂、懂得要符合道德；再來，發「勇心」，發勇猛的心來改正過失，對自己的習氣要趕盡殺絕，不能遲疑。為什麼？因為假如我們常常說明天再改、以後再改，那就不知道何年何月能改得過來。「明日復明日，明日何其多；我生待明日，萬事成蹉跎。」

我們看起來，這段時間甚至這幾年在學習傳統文化，聖賢人都告訴我們改過遷善。過改過來，自己的德行就往上提升，理上我們都可以了解。過不改，習氣愈來愈多，這個靈性就一直沉淪、往下降，就變欲望的奴隸，所謂「學如逆水行舟，不進則退」，所以一天都不可以懈怠。看起來我們學了好幾年，但是冷靜想想，我們小時候有哪些壞的習慣、習氣，學了這麼多年，改了哪一條？一冷靜想，好像還沒改。理聽了很多，但還沒有真幹。理聽了很多還不做，是不是真明理？真明理一定馬上做。

做個比喻，你的身上背了一包垃圾，背了三十年，你沒認清它是垃圾，它每天在污染我們自己的身心。突然有一天，有個人跟你講明白了，終於讓你看清了這一包是垃圾，你當下會做什麼？這是一包垃圾，背了三十年，有人跟你講明白了，你真的知道它是垃圾，下一秒鐘你要幹嘛？扔掉。有沒有人要扔出去又拉回來？「這一

包垃圾跟了我這麼久，沒有功勞，也有苦勞。」這個道理不能放在這裡。你真的知道這個習氣控制你，你就變成它的奴隸了，你真明白了，你還想繼續做奴隸一天嗎？

所以確實明白之後，沒有人不肯放下習氣的。我們聽了這麼多理，不放下，可能我們的功夫用到哪去了？懂了很多道理，變成看別人這個錯、那個錯，最後都看別人，看不到誰？就看不到自己。這是一個修行的陷阱，要很慎重，不知不覺就掉下去。為什麼？人皆好為人師。人有個傲慢的習氣，沒有學的時候很客氣，因為不覺得自己懂。學了以後覺得自己懂了，這個很深沉的好為人師的習氣就被調動起來。我們現在冷靜想想，你是還沒學以前人緣比較好，還是學了以後人緣比較好？我們思考一下，學以前好像還不錯，學了以後每人看到我說，「那個人來了，我先走了，他又要背《了凡四訓》的經句給我聽了。」是不是變成讓人家害怕了，是不是變成讓身邊的人有壓力了？這個要冷靜。給人壓力了，變成我們要求人、控制人增加了，「我慢」增加了。修行應該是放下習氣才對，讓人如沐春風才對。所以這個學得學對，心態得對；學錯了，很用力不一定得力。我講這段是覺得我已經掉這個陷阱太多年，最近稍微有點反省。

忽然想到，從小自己就容易急躁，什麼事情忘東忘西，不然就撞東撞西，好像沒改。又想想，自己很容易拖延。去跟人家約會，約定時間都趕在最後三十秒鐘到，然後喘幾口氣說，「沒有遲到。」雖然沒有遲到，有沒有習氣在裡面？我沒遲到，提早三十秒到。那我學傳統文化學什麼？學在相上，表相上沒有遲到，事實上心很亂。為什麼亂？看表一直看、一直趕。假如是吃完飯去約會的時候，你整個路上消化不良，因為你時間都逼得很緊，整個身心緊張起來，消化不良。所以我長得這麼苗條，跟習慣有沒有關係？息息相

關。突然反省一下，二十年前、三十年前的習性、壞習慣，學了這麼久，還沒有根除。「一日不知非，則一日安於自是；一日無過可改，則一日無步可進。」這段話是「立命之學」最後總結的一段很精彩的話，所以我們應該日日知非。

這段話讀過了，真的能日日知非嗎？每個道理很好，怎麼把這個道理落實下來，得有具體的操作方法。比方每天寫日記，心沉澱下來是方法。突然就察覺，今天哪個眼神不對、哪句話講錯了、哪個念頭不對，就可以觀照得到。但是假如每天很忙，躺下去睡覺的時候腦筋還很混亂，那要知非很不容易，甚至睡覺當中還胡思亂想，心都沒有靜下來的時候。諸位朋友，今天回去寫日記好不好？我不要求大家太多，今天回去寫今天有哪三件事，或者念頭，或者眼神，或者言語，或者動作不對，找三點就好。你假如找不出來，請你來找我，因為你已經接近聖人的境界，我們得請你來教導我們。一天念頭那麼多，言語、行為那麼多，你幾乎沒有錯誤，不得了。

再來，還有什麼方法可以讓我們這個反省、觀照的能力提升？你們不能無辜的看著我，得自己用方法，一發覺自己的缺點，馬上具體到我怎麼把它對治、怎麼把它改過來。你可能列了三個方法、五個方法，right now，從現在開始執行。Just do

it。我不是賣鞋子，這個好的精神我們要把它學習起來。比方讀經，你很專注讀，突然就觀照起來，「這條沒做到。」再來，聽經，聽師長在那裡講，「就是講我。」就察覺自己的問題。再來，時時心都不能急躁，你心很平緩、很柔軟，你很容易觀照。你可能話還沒有出去，你就知道自己錯了，但是你的心要很平靜才行。所以要讓心情平靜，你先要動作和緩、穩重。走路，「步從容，立端正」

；吃飯，細嚼慢嚥。你每個動作，一切言動都要安詳，不然你一急躁就沒辦法觀照。所以坦白講，《弟子規》這些經句都是讓我們能

把心定下來，不要急躁。

再來，當局者迷，旁觀者清。自己不能知過，可以請親戚朋友幫忙。尤其最近的人，因為他們近水樓台，先看到缺點，他離我們很近，我們每天一舉一動他們都看在眼裡。所以你能問你最親近的人，比方妳說，「夫君你好。」要恭敬，你恭敬人家才願意講，妳假如說：「我最近有哪裡不好，你說。」人家嚇都嚇死了，不敢講。妳很恭敬、很真誠，人家就願意講。「我最近或者說今天你看到我哪裡有不妥，你幫我講出來。」那妳夫妻就是互相成就德行的法眷屬，所謂「領妻成道，助夫成德」。所以這些具體做法，得自己冷靜去把它寫下來，然後真的去落實。所以這些經典是什麼？師父領進門，修行得靠自己下真功夫才行。所以要發勇心，不能再蹉跎，不能再放縱自己的習氣。

這個勇心比喻，「小者如芒刺在肉。速與抉剔。」大的習氣，「如毒蛇齧指」。寶劍一出鞘，這個手指馬上要砍斷，不然命就沒了。「速與斬除。」這是勇心。心發了，接著就去對治、去改。而這個改，「有從事上改者，有從理上改者，有從心上改者。」

我們上次講到的經文，人之過有這三個下手處。功夫不同，所呈現的效果也不同。比方從事上改。「前日殺生」，今天提醒自己不要殺。「前日怒詈」，發脾氣了，今天提醒自己不要亂發脾氣。這是從事上提醒自己，從外在的行為來要求自己。其實硬壓不一定能壓得住。其實我們都知道發脾氣不好，請問大家，你有沒有遇過哪個人說，「我今天發了一頓大脾氣，心曠神怡。」有沒有？一定是什麼，「我今天發了一頓脾氣，肌肉酸痛。」真的，你一發脾氣，那個毒素馬上都出來，肌肉酸痛。不想發，控制不住。都知道不好，但壓不住。所以這裡告訴我們：

【且病根終在。東滅西生。非究竟廓然之道也。】

『廓然』就是很圓滿，就是把它拔除一空，徹底改過，很難達到這個效果。因為「貪、瞋、痴、慢、疑」，貪心、瞋恨、發怒、愚痴、傲慢、懷疑，這些習氣的根沒有拔掉，又遇到一些境界，這個發怒的心、瞋恨的心又壓不住。所以這個是告訴我們，事上改，硬壓很難根本解決。接著說：

【善改過者。】

真正善於改正過失的人。

【未禁其事。先明其理。】

就是這個過失、這件事情還沒有發生以前，他就懂得明白事理來調整自己的心態。不等事情發生，他心態、理智建立了，他就不會被這個境界給轉。我們常說平時如戰時，真正打仗的時候，能不能打勝仗靠什麼時候？靠你平時的操練。同樣，你平時都讀經、都聽經，你的功夫就練得比較好，真正境界來了，你才能應付得了。平時不用功，臨時抱佛腳，成績就不會好。先明白道理，理得心安。

我從小最嚴重的過失之一，「之一」的意思就是太多了，先舉個「之一」跟大家交流一下，就是患得患失，特別容易緊張。我在高中聯考前一天就睡不著覺，非常容易緊張。大學聯考前一天也睡不著覺，結果我的姑姑拿了兩顆鎮定劑給我吃，知道我太容易緊張，怕明天影響考試。結果我本來想試試看自己能不能睡著，還是睡不著，就怕考不好。十一點多吃了一顆，還是沒睡著。一點左右又吃第二顆，還是一夜未眠，就去考試了。從這件事，大家就看得出來，我緊張的功夫到什麼程度。當然這是不好的，這種功夫不好，要廢掉這種功夫。結果我就去考試了。還沒進考場遇到我同學的媽媽，她很熱情，她看到我們全家總動員。因為我容易緊張，所以全家人都替我緊張，統統來陪我。所以一個人容易緊張，拖累全家，

這個個性一定要改。不然變成，不知道是自己在考大學聯考，還是媽媽在考大學聯考。家裡人可能被我們都攪得更緊張。真的全家陪我去考試。遇到我那個同學的母親，她一看到我很熱情說：「禮旭，你真有福氣，兩個妹妹陪你來考試。」我還沒進考場，心情非常鬱悶，兩個姐姐變妹妹。其實你看，現在回想自己的往事就覺得很好笑、很愚痴。為什麼？假如有讀過經，人家一說你兩個妹妹陪你考試，我馬上想到「憂能使人老」，我不要憂。這個念頭一轉，把這個亂擔心的習氣放下。那時候沒這個功夫，提不起這句話，反而心情很不好。大家知道，心情愈不好，又有一句成語等著我們，叫「禍不單行」。結果一坐下來考試，第一科華文，考中文。開始作答，沒做幾題，突然覺得頭昏眼花，鎮定劑挺有效。大家就知道我這個大學聯考會考得如何，中文不及格。我高中聯考中文也是第一科考，我五科扣了八十八分，中文一科扣了四十四分，就是我中文一科扣的分數是其他四科的總分，夠厲害？大家就可以知道我的中文有多麼的poor、多差，大家就知道了。

明白了這個習氣，要不要改？累了自己、累了一家人，怎麼可以不改？後來很幸運遇到師長，學習《了凡四訓》。「立命」，知道命運是操縱在自己手上。你緊張，得不到的又不會得到；你不緊張，該是你的還是你的，有什麼好緊張，真的是跟自己過不去。明理了，理得心安。「但行好事，莫問前程。」只問自己有沒有好好的斷惡修善，那個福報會自己來，不要擔心。

這些道理沒讀書的農夫都知道，我們讀了十幾年都不懂，而且還愈來愈嚴重，是不是？要怎麼收穫，就要怎麼耕，這不是很複雜。我覺得人頂著藍天，踩著黃土，很多天地的道理自自然然慢慢就明白。我們現在頭頂著電燈，腳踩著鋼筋水泥，好像很多事想不明白。所以請大家多多到大自然走走、散散步，可能孩子會學到很多

人生的哲理。可是現在孩子關在家裡，甚至關在電腦前面，他就慢慢變機器了，他就慢慢不會跟人、不會跟大自然相處，不會愛惜生命。每天殺人遊戲一直在那裡玩，玩到最後他以為那個是真實的世界，去傷害人都沒有任何知覺。現在很多警察，抓到一些殺了人的若無其事，他以為那個就是跟遊戲一樣。所以我們要了解，教育是長善心，長善救失。決定不是你把他放在電視前面，他就學得好，到底電視長了他的善心還是惡心，這個我們當父母的要知道。你送給他一支手機，你送給他一台電腦，你得觀察這個東西對他是長善還是長惡。你不要看他笑得很高興，叫你：「爸，你真好，你是世界上最好的爸爸。」你就高興了。現在我聽說嚴重到什麼程度，兄弟姐妹住在同一個屋簷下，不同房間，現在不講話，幹什麼？發短信。在那裡一直看著，五步路就可以一起交流一下，他都在玩那個東西。現在人只跟手機談戀愛，日夜不離開它。所以這些現象都是值得我們為人父母、長者要冷靜對待，人與人之間的相處、溝通才能健康他的人格。

所以既然該是我們的就是我們的，有什麼好擔憂、害怕，每天在那裡想來想去，甚至到睡覺都睡不安穩，何苦來哉？後來我明白這個道理，真的，你跟任何人有緣，你就想著怎麼為對方好。真的肯聽話，命改了，本來工作都不順利，後來就考上師資班，後來去學校當老師，就很一帆風順。我這個患得患失的心放下了，是不是徹底放下了？很難講。放有深有淺，還會有初級考試、中級考試，還有高級考試。我當時在學校教書，發現一件事。俗話講，一代不如一代，而我的實際體會是一年不如一年。已經不是三十年一代不如一代，不是，一年的學生都不如上一年的學生，墮落得太快。我感覺雖然現在學校這麼普及，但是學校假如忽略了道德教育，只重視知識、只重視考試，我們的下一代出不了棟梁之材。

明白了，一回光返照，不是學生缺道德，自己也缺道德。自己讀到韓愈「師說」：「師者，所以傳道授業解惑也。」讀到這裡一想，傳道，老師是傳道，我自己連「道」都搞不清楚，我怎麼傳？解惑，解別人的迷惑，我自己還很多事想不通，我怎麼幫別人解惑？假如我這個當老師的人每天愁眉苦臉，學生不被我嚇壞就好了，我還幫他解惑？教兒教女先教自己，父母如是，我們要從事教育工作亦如是。

所以我當時就決定到澳洲去跟師長學習。報名的時間是六月份，剛好那個時候我帶六年級的班。我假如正常報名，正常去上課，我得提早離開學校，可能沒有辦法陪這個班級的學生陪到最後一天。我可以請得了假，因為我要辭職了，辭了，可是最終還是陪不了學生到最後一天，我感覺好像這個責任沒有盡。「算了，這個機會就放下，以後還有機會。」我就放下了，帶完班我再去。到那時候淨宗學院就去不了，因為沒有報上名，我就先在山下的淨宗學會等待機會，反正機會到了跑也跑不掉。我就安心的把這個班帶完，克服自己攀緣、強求的心，先把本分盡好，不要攀緣。

結果我還沒去澳洲，有個朋友打電話給我說：「禮旭，我已經跟總幹事講好了，他說破例讓你進來。你安心把學生帶好，你可以直接到學院來。」你看，我們有沒有去攀緣？沒有，緣分成熟自然有人幫助你。結果那次課程只有兩個人是破例，一個是我，一個是盧叔叔。你看我撿到一個寶藏，一個智者，這麼有愛心的長者陪伴我成長。所以該是你的跑都跑不掉，Don' t worry, be happy。但是很重要，「但行好事」，你得去耕作，自然會收，不要去擔心結果。

這次沒有患得患失，去了以後考卷又來了。我們有心效法師長從事教學工作，當然要自己先積累。突然有個機會可以上我們淨宗

學院的講台，跟大家分享一個主題，叫「輪迴轉世的因果證明」。因為西方的科學家投入了幾十年，研究輪迴轉世，而且是用科學方法。比方他們在印度發現很多的孩子，一兩歲、三四歲都可以說出他前世住在哪裡，有哪些家人，都講得清清楚楚。其中有個例子很有意思。一個小女孩就說她前世是某某人的太太。科學家就開始去用科學方法印證，把她講出來的話去問那戶人家，都很準。後來把這個小女孩帶到這戶人家，結果她前世的先生已經又娶了一個太太，這個小女孩這麼小年紀，看到她先生的新太太，那個表情是吃醋的。所以你看人過去的習氣放不下，過去的感情放不下。然後就故意把她前世的孩子叫出來，說這個是你什麼什麼親戚，就要誤導她。她說：「不是，他是我兒子。」一個小女孩看一個大男生的表情，就像慈母的眼神，因為她過去的記憶都還沒有去掉。結果更有意思的是什麼？科學家問那個小女孩，妳講一件只有妳先生跟你知道，任何人都不知道的事情。她說：「我先生給我借了一筆錢都沒還我。」她先生一聽，「確實是只有她跟我知道，我確實沒有還她。」

大家從剛剛的事例當中有沒有看破，有沒有該放下了？想想天底下有沒有佔便宜的事？沒有。你給人家借了錢，一定要還，天經地義。不還，下輩子還要加利息，還要加物價，通貨膨脹這些全部都要加上去，這個不好算。所以這些道理一明白，這輩子學吃虧，絕不佔人家的便宜。再來，情感不要執著，拿得起，要放得下。不然只會什麼？互相纏綿、互相糾葛、互相牽掛，何苦來？這個是西方科學家研究出來。

我當時看很多資料，還看到一個資料，歐洲人，先生去世了，沒多久買了一隻鸚鵡，會講話的鸚鵡，結果這隻鸚鵡把她前世她跟她先生的情況都講出來。為什麼？大家開悟沒有？那隻鸚鵡就是她

先生轉的，兩個人緣分很深，又被她買回來。可是問題嚴重了，先生變什麼？「精氣為物，遊魂為變」，這孔子講的。他的靈魂不會死，身體是工具，用壞了，換一個身體。先生沒有智慧，換成鸚鵡了。可能前輩子很喜歡鸚鵡，特別喜愛這個寵物，愛鸚鵡愛得要死，愛鸚鵡比愛人還厲害，死了以後不小心「咚」就跳進去。所以告訴大家，不要太喜歡寵物，very dangerous。連做夢都在想那些寵物，那麻煩了，你的靈魂就統統被那個意念給牽過去了。

所以諸位男人不可以好色，一好色很容易變豬八戒。這些故事，寫書的人都不是普通人。您看看，孫悟空是誰？唐三藏是誰？豬八戒又是誰？都是自己。自己的什麼？唐三藏是自己的明德、本善、佛性。孫悟空是誰？孫悟空就是我們這顆妄心。一個小時不知道有幾千、幾萬個妄念。前一秒鐘才說愛他，後一秒鐘就有點恨他了。變來變去，七十二變。我看不是七十二變，千變萬化。所以人都是虛情假意，變來變去，是不是？有真愛，「真」是不變，都不變的人才真有真愛。告訴大家「我愛你」這三個字不要亂講，除非你的心不會變，你才有資格講這句話。你有沒有發現，講I love you最多的地方，離婚率最高。很有道理，他把那個愛都掛在口上，不是真正內心保持。豬八戒就是在講我們最嚴重的，尤其男人，好色。妳們女人不要說對對對，男人有男人的弱點，女人有女人的致命傷。經典裡面幫我們講出來了，我們為什麼一直在那裡纏綿，一直在那裡苦，一直在那裡輪迴，跳不出去？男人，「我愛汝色」，男人愛女人的美色；「汝憐我心」，女人情執太重，對感情放不下，那就只能又去了這個還沒有了的情緣。

我請問大家，情了得了嗎？有一首歌叫什麼？「不了情」。你是會聽的人，你就開悟了，「不了」就是了不了，你得放下。怎麼

了？愛來愛去愛到最後變什麼？恨，我恨你。我告訴大家，他恨的那個人一定是愛過的人才會恨，你會去跟一個不認識的人「我恨你」？又不是發高燒。這些事多想想，會開悟。孔子在《論語》裡告訴我們，「愛之欲其生，惡之欲其死。」愛他的時候，他什麼都好，掏心掏肺給他；「惡之欲其死」，討厭他的時候，他什麼都不好，天天咒他，同一個人。我們這個態度、念頭不是很愚昧嗎？人為什麼會由愛變恨？有求。我付出是有目的、有要求的，求不到，恨就來了。所以不是那個人讓我們恨，是我們有求的貪心跟瞋恚心起作用了。

我剛剛跟大家交流的，「未禁其事，先明其理」，這每段我們所講到的這些經典的教誨，你一明理，你就不會執著。結果那個時候，有這個機會可以跟大家上台交流輪迴轉世，可是我心裡想，所有的資料都是英文的，我的英文又不好，翻不了。算了，人家英文好的讓他們去講就好了，這個機會不成熟，不要強求。大自然也在教我們，「瓜熟蒂落，水到渠成」，你幹嘛去攀緣？我現在沒有跟大家交流傳統文化的機會，你不要去攀緣，你盡了你的本分，你的領悟非常的深刻，祖宗就安排你出來利益大眾，你不用去擔心沒有機會。你一成熟，你真的盡了本分，機會就來。你還沒盡本分，急著要去跟人家交流，要去講給別人聽，最後家都沒有齊好，你後院失火，你跟別人交流的這個緣分就沒了。人家說，你看那個講課的人孩子都沒教好，先生都要跟她離婚了還講課。妳攀那個緣，何苦來哉？我不攀緣。

突然有一天，有個人拿了一堆英文的稿，然後到我面前，把它放在我面前，「你最適合講！」講完他就走了，我連說No的機會都沒有。告訴大家，當你連No的機會都沒有，你就安心承擔。說很簡單，說安心承擔，其實我也安不了。我一看，再五天就要上台，才

把稿子給我，怎麼辦？「穩住、穩住，阿彌陀佛，穩住」穩不了，回去馬上拉肚子，邊拉邊「穩住、穩住」。後來不行了，只剩五天了，這個時候也提醒我們，你平常人緣好不好，在你危急的時候就看出來，就得派上用場。幸好平常跟人家結的緣還不錯，沒有每天擺個臭臉給人家看。加拿大的同修英文很好，拜託他給我翻幾個故事出來，趕緊邊翻邊背邊準備。後來五天之後跟大家交流，還好，現在還活著。這個機會也不是求來的，它自自然然的，老祖宗自有安排，別急。

半年之後我回到台灣去，我同學就找我去帶一個班，全校最難帶的班。他們的老師教了四十年，最後一個學期實在覺得帶不下去，先退休了，最後我去帶。當然境界也很多，請問大家什麼時候是考試？Any time，any where。隨時境界來了，你這個念頭守不住，就沒考過關。帶了這個班以後，我就去準備要考試，回學校教書。結果怎麼考、備取都考不上。有沒有動心？「我這麼認真行善，怎麼考個試都考不上？」起這個念頭麻煩了，煩惱就一個接一個。沒考上，「上天自有安排」，你才過得了關。「莫問前程，但行好事。」結果後來海南海口的因緣就出現了，我雖然沒考上，這個緣出現了，我就準備去了。準備去還要考試，跟我一起共學很好的同參道友罵我，「禮旭，你連考試都考不上，你這幾年是怎麼修的？這麼多年連求個老師的福報都沒有，不好好反省，準備明年考試，還逃避逃到大陸去。」跟你一起的同修，這麼講你，動不動心？要不要解釋？不要解釋。後面講到，「則謗毀之來，皆磨鍊玉成之地，我將歡然受賜，何怒之有？」沒有解釋，怎麼辦？傻笑，「對、對、對」，「慚愧、慚愧、慚愧……」就好了。因為畢竟是這麼好的朋友，日久見人心，何必急於現在去解釋。後來我就到海南去了。接著的情況，這九年

就過來了。現在人在馬來西亞，做夢都想不到。

可是你看，個人的榮辱、得失放得下，不擔心，不為自己患得患失。另外的境界又來了，會不會為團體的未來患得患失？告訴大家，我的考卷一直沒有停過，現在還在考。所以這些理都明白了，不只是個人懂得「但行好事，莫問前程」，你帶領一個團隊，你也不能操心，一操心你就陷在事相當中煩惱不斷，覺也睡不好，吃也吃不好，更不能把問題解決。「豈能盡如人意，但求無愧我心。」這些心境要隨時調整。

接著經文講：

【如過在殺生。即思曰。上帝好生。物皆戀命。殺彼養己。豈能自安。】

我們學習古聖先賢，效法上天、聖賢人的仁慈之心，不忍去殺害生命。我記得上次好像跟大家提到，「己所不欲，勿施於人。」己所不欲，勿施於動物。你有沒有見過哪個動物說，「我就是想被人吃，來，吃我。」沒有一個動物是這麼講，都是什麼？都是人家要殺牠，牠拼命的逃命。將加物，先問己。換一個角度，沒有任何一個生命是生下來牠就願意被吃，或者牠就是注定要被吃。我們想想，有沒有人注定就是要被人家殺害的？沒有。再來，假如外星人的武力比我們強，有一天來到地球了，他要吃我們地球人，你給不給他吃？不給。他按著你，然後他告訴你，「你們地球人生來就是要給我吃的。」你服不服？有沒有這一天？，很難講。

可是告訴大家，天地之間，有兩個字就把所有的事情都講完——因果。你今天造殺害別人的因，你可能就會感來身體不好的結果。現在人為什麼奇奇怪怪的病那麼多？老祖先提醒我們「病從口入」。你吃的東西都是傷害生命，怎麼可能我們會長壽？怎麼可能我們會安康？這些道理不複雜。而且大家想想，「遊魂為變」孔子講

的，告訴我們什麼？身體會壞，靈魂不會死。你把這隻狗吃掉，是把牠的肉吃掉，牠痛得不得了，牠的靈魂會不會怨你？會。牠會不會報仇？你不要說什麼，今天有個人傷害你，你連夢中都氣他氣得牙癢癢。你的身體也沒動，但你的靈魂在起作用。

跟大家講個台灣真實發生的故事，在雜誌裡面都有刊出來。有個老人，家裡養了一隻母狗，這隻母狗很忠誠，主人出去了，牠都跟在後面，主人騎車牠都跟在後面走。結果那天出去的時候，回來牠剛好臨產。沒辦法，牠就沒有跟著主人回來，到了一個山澗，就把七個孩子生下來。回不了家，可是七個孩子嗷嗷待哺，牠就要去找食物吃。剛好附近有戶人家叫武雄的人，那天農曆二月二號（土地公生日），他們夫妻準備豐盛的祭品祭土地公。結果發現那個祭品被咬走了，他們就很生氣，我們祭土地公，祭品被咬走，他覺得對神不敬，他們很生氣，就想了個方法，明天再放好吃的，然後把所有的門都關起來，只留一個窗戶。結果那個母狗為了養孩子就跳進來了，一跳進來夫妻兩個拿著木棍就把牠敲昏了。敲昏以後，夫妻的怒氣放不下，把這隻母狗直接放進火爐裡，那個母狗就哀嚎，就這樣活活燒死。可是大家有沒有想過，這隻母狗臨死前想什麼？七隻小狗。他這麼一燒，幾條生命嗚呼哀哉了？八條生命。所以為什麼說你要積功累德，一定要先把瞋恨心去掉，不然一定造很大的業。

二月三號這隻母狗燒死了，過了七天，到了二月九號，這個武雄伯他有五個孩子，第一個孩子開挖土機，二月九號那天，突然在工作當中，土質鬆軟，整個挖土機掉下去，死了。第二個兒子在工廠上班，過沒幾天而已，回家途中撞到樹死了。又過幾天，第三個女兒，在工廠加工區上班，因感情問題，喝農藥自殺死了，三個孩子死了。又過了沒幾天，第五個孩子讀高中，下課回家途中被蛇咬

毒死了。短短的時間，四個孩子都過世了，他的太太忍受不了這樣的厄運，上吊自殺。一家在短短的時間之內，五條命都沒有了。我們很可能會感覺太悲慘了，可是人往往看到悲慘的果而痛苦、而惋惜，卻沒有從原因解決。

世間的苦難、世間的天災人禍沒有減少，因為沒有從原因解決問題，所以悲慘在這個世間不可能減少。「覺者畏因，迷者畏果。」覺悟的人要去改善問題的根源。我們看到現在整個災難的頻率愈來愈高，擔心有沒有用？痛苦有沒有用？惋惜有沒有用？那是結果。果子酸，要從根上去解決，它才能變甜。所以老祖宗在《書經》告訴我們，「作善降之百祥，作不善降之百殃。」人心不善才是災禍的大根大本。所以覺者畏因，他敬畏的、他要改善的是這個原因、根源；迷者畏果，迷惑的人只會結果出現很害怕，過一個禮拜、過兩個禮拜還是在造惡因，還是沒學到教訓。

就在這個武雄伯真的已經是魂不守舍了，家裡一連串五個人過世，遇到一個修行很好的人提醒他，說你最近是不是傷害了很多生命？他說：「沒有，我最近只殺了一隻母狗。」他說，這個母狗可能生下來很多孩子，你到附近的山澗去找找。這個武雄伯真的去找，真的找到七堆白骨，七隻小狗死掉了，七堆白骨。他就開始懺悔，積德累功，然後迴向給這八隻狗，母狗跟小狗。他最後留下來這個讀大學的孩子就沒事，這個冤業化解掉了。『上帝好生，物皆戀命。』你殺害牠的命，牠一定怨恨，冤冤相報，就沒完沒了。『殺彼養己，豈能自安？』

【且彼之殺也。】

我們設身處地去看看，這個生命被殺的過程。

【既受屠割。】

牠首先是被刀砍、殺。

我在「和諧拯救危機」裡面看到一幕，眼淚都流下來。牛牠這個臂膀被砍，沒有砍斷，身體被掛在那個鋼鐵做的吊鉤上，就這樣把牠吊起來，牠那隻沒有砍斷的手在那裡晃、晃，你看那個有多痛。我自己什麼時候開始吃素？我有一天切柳丁，結果切的時候，當然自己也不夠小心，一切，刀子滑了，柳丁很光滑，一滑那個力道在刀子上，就劃到我的手，我這個左手指這裡差不多不到一公分的傷口，血就噴出來。我那個時候痛到頭皮整個都是麻的，在那裡跳。有個老人家有練氣功，趕緊幫我按住，給我發功。一發功，血止住了，他功力不錯，八十幾歲。可是我當時在痛的時候，在那裡跳，突然起了個念頭，我這個傷口這麼小就痛成這個樣子，請問豬在被殺的時候傷口有多大？牛在被殺的時候傷口有多大？那多痛！那個感受一起來，沒人強迫我，我不吃肉了。感受了，感同身受，那個太痛了。

【既受屠割。復入鼎鑊。】

其實我看到這句，也想起小時候，你看那蝦子還是跳的，還是生命，一放下去「哧……」。『鼎鑊』在鼎上面被煎、被煮。

【種種痛苦。徹入骨髓。】

透入牠的心髓，很痛。接著經文講：

【己之養也。】

我們自己滋養這個身體、滋補這個身體。

【珍膏羅列。食過即空。】

這些山珍海味、這些美食，你真的吃下去，坦白講，你覺得有味道是多久的時間？你咬、咬，最多三十秒、五十秒，是不是？接著呢？吞。有沒有人吃東西吃到這裡說，「好香。」你只有舌頭有味覺，舌頭停留的時間才幾十秒，接著就是吞下去。只為了那幾十秒的美味，可能就奪了生命，可能就讓一個生命痛苦很久。甚至是

你把牠的父母殺了，這些動物的父母殺了，牠的孩子都沒有依附了。
。『食過即空』，只是三寸不爛之舌幾十秒鐘的感覺而已。

【疏食菜羹。盡可充腹。】

坦白講，蔬菜水果這些五穀雜糧的營養決定不輸給肉。你假如是為了健康吃，其實吃五穀雜糧的營養更保險。因為现在的肉為了滿足人的欲望，打很多荷爾蒙、抗生素，生活的環境又不好。你看雞，牠的生活空間是多少？牠連轉身都轉不了，牠是終身監禁，是不是這樣？對，就是這樣。請問牠心情好不好？終身監禁怎麼會好？牠心情這麼不好，牠的肉怎麼會沒有毒素？又打一大堆荷爾蒙，為什麼？牠催大了。以前養一隻鴨六個月才長大，現在二十幾天就長大了。牠怎麼長的？全部是吃這些荷爾蒙。所以現在的女孩子，七歲、八歲月經就來了，不正常。她的生理期來得愈早，壽命期愈短。怎麼來的？我們怎麼對待動物，最後這個果報還在我們身上。誰吃最多農藥？人。誰吃最多荷爾蒙？人。所以老祖先曾子講，「出乎爾者，反乎爾者。」我們人類怎麼對待動物、怎麼對待植物，最後都會回到人的身上。所以話說「人算不如天算」，「聰明反被聰明誤」。

人假如沒有像這個經典講的「上帝好生」，我們沒有學到上帝的好生之德，所有的科學技術最後所造成的惡果，還是人類要自己承擔。所以現在幾十年、一兩百年的聰明，搞到現在地球的生存都是大危機。現在溫室效應那麼嚴重，沿海地區很有可能都會被淹掉。請問吉隆坡的海拔是多少？「人無遠慮必有近憂。」該不該考慮？該。大家現在看，好多地區要不乾旱、要不下雨沖走很多人，現在好多地區，那個都是溫室效應的原因，該下的地方不下，不該下的時候下一堆。

怎麼改善？最具體的做法、最快速的做法，排在第一位就是吃

素。因為整個溫室效應就是砍掉了太多地球的「肺」，就是原始森林，原始森林才能把二氧化碳轉成氧氣。你把「肺」都砍掉，現在只剩一半的「肺」，它怎麼把它轉成氧氣？統統都是二氧化碳轉不了，當然就發熱，熱氣都散不出去，怎麼會冰山不融化？從這裡有沒有感覺到，地球跟所有生命都是一體的，不能分開。我們破壞了這整個地球，最後人類也活不了，因為是一體。

有個問題問得很有意思，假如地球是個身體，請問身體的癌細胞是誰？人。人是天、地、人「三才」之一，現在活成癌細胞，人怎麼這麼作踐自己？應該是可以把天地無私之德表出來的萬物之靈，最後變成地球萬物的癌細胞。不能怪人類，要怪我這個教書的人，人不學不知道，我們沒教不能怪人。所以我罪業很重，所以吃不胖，得要好好贖罪，趕快要把這些道理盡力地去跟大眾交流。所以吃跟健康有關，吃跟地球的安危有關。『疏食菜羹，盡可充腹』，可以吃得飽也可以吃得健康。

【何必戕彼之生。損己之福哉。】

何必殺了牠的生命來折損自己的福報？這些理我們多想想，其實人的行為跟你的心境是分不開，心行一如，心一轉，行為就轉。你的心已經仁慈了，你的心為地球著想，你就不願意去殺害生命。你真的明白不要再變欲望的奴隸，你的行為就不會再被欲望牽著鼻子走。所以「未禁其事，先明其理」，我已經明白要怎麼收穫就怎麼栽，我又何必去煩惱？我就好好安心的播種就對了，耕耘就對了，我就不煩惱了。

接著又說：

【又思。】

我們再繼續思惟、思考。

【血氣之屬。皆含靈知。】

我們看這個有血氣的生命，牠都是有靈魂的，牠都是有靈知的。

【既有靈知。皆我一體。】

道家有講，「天地與我同根，萬物與我一體。」這些理可能我們自己現在來體會比較難，為什麼？因為我們幾十年來，我是我，你是你，分得非常清楚。可是你看小孩子，他那個天性還比我們清澈。你看兩個小孩子在玩，跑、跑，前面一個人「啪」跌下去了，跌得很重，後面那個小孩聽到那個聲音，突然就哭了。那個跌到的還沒緩過神來，「發生什麼事了？」等他緩過神來知道痛了才開始哭。後面那個人一聽到「砰」他就開始哭了，他媽媽說：「你哭什麼？是他跌倒，是他痛又不是你痛，你哭什麼？」他哭什麼？他知道他痛了。你們最近有沒有聽人家在談他的苦，然後他一邊哭，你陪著他一邊流淚，有沒有？他苦，我哭什麼？他痛，我哭什麼？本能，我們離正常愈來愈近。有些人聽別人在那裡流眼淚，邊聽「有什麼好哭的」，那個就是比較麻木的狀態。

所以告訴大家，學傳統文化叫恢復正常，我們現在都不算正常。這些孩子很正常，媽媽哭，他跟著哭，這個我們現場都見過。「你哭什麼？」「爸爸哭了、媽媽哭了。」一體。做個比喻，大家做過夢沒有？夢裡有沒有很多人？有沒有山川大地？都有。有沒有夢到自己在吃榴蓮？我請問大家，榴蓮怎麼來的？這些人怎麼來的？自己的心。這些所有的萬物跟你的心分不開，是不是一體？是。怎麼可以去分？請問大家，我們的夢醒了沒有？現在還在作夢。所有的人都是你的心變現出來的，你去分它幹什麼，都是你的心。該不該愛？這個人可惡是我們的心變出來的，要從哪裡解決問題？心。當有一天你的心恢復正常，你看一切人都是聖賢，每個人都very cute，在恢復正常。

再做個比喻，比方大海裡有個水泡，這個水泡的水是不是大海？是。可是這個水泡它就產生了一個念頭，「我就是水泡。」所以它就認為那個水泡就是它，大海不是它，它就跟本來的它隔開來了，它就是水泡。所以我們現在人就是，誰是我？這個身體是我，其他都不是我。你的心量就愈來愈小，小到什麼？自私自利。突然有一天，這個小水泡讀了《了凡四訓》，「既有靈知，皆我一體」，不能分自分它，它終於開悟了，它不要再迷惑顛倒，放下。把這個水泡戳破，這個不是我。當這個水泡一破，請問誰是水泡？大海。它恢復正常，整個宇宙就是它，整個大海就是它。

既然都是你，哪有哪個人的苦痛你不知道？你恢復正常，你就可以做觀世音菩薩了，「千處祈求千處應」，是不是？因為是一體，這個身體是整體。請問大家，你這個腳趾痛了你知不知道？你這個左耳朵痛了你知不知道？你為什麼知道？因為你是恢復正常的一體，哪個部位痛你都知道，恢復正常。有沒有哪個人右腳流膿，然後這隻手說「痛死你、痛死你」，這個身體不正常。我們現在看到別人在痛苦，在那裡幸災樂禍，那個人叫不正常，按照嚴格來講，應該送精神病院，嚴格。所以人這一生為什麼說「朝聞道，夕死可矣」，這一生沒有聞到經典，一輩子都做水泡，生生世世都做水泡，絕對不能恢復我們本來像大海一樣的心量跟德行。所以了凡先生他們的學問都是儒、釋、道三教都很通達，所以講這段，我們可以體會他那個仁慈的胸懷。

【縱不能躬修至德。】

萬物跟我們是一體，我們本有責任應該照顧它們，還沒能好好照顧它們，還沒能以德行感動它們。

【使之尊我親我。】

它們能尊重我、親近我、效法我，讓它們愈好是我的本分。我

還沒盡到本分，反而還要傷害它。

【豈可日戕物命。】

還每天傷害生命。

【使之仇我憾我於無窮也。】

還讓它們跟我結了這些仇恨，沒完沒了的在酬償、報復。

【一思及此。】

想到這些道理。

【將有對食傷心。】

你有悲憫心了。

【不能下嚥者矣。】

自然就不會想吃了。

我們看古聖先王大舜，他的德行真的感動鳥、大象都來幫他耕作。請問大家，你聽到這個故事，你的第一個念頭是什麼？「不要騙我。」第一個念頭最準，我聽說女人的第六感最準。我們可能第一個念頭「真的還是假的？」留在歷史當中的不會騙我們，老祖先很慈悲，不忍心騙我們。一體都是有感應的。

我們看近代，佛門高僧印光大師，他住的那個房間有很多螞蟻。服務的人就要把那個螞蟻趕出去，大師講：「不要這樣做，你一趕牠都會惱害牠，是我修行不好，別趕牠。」結果沒多久，再去，所有的螞蟻都沒有了。螞蟻也有靈知，牠感覺到了這是個太有修養的人，「好，來搬家。」所以以後螞蟻不搬家，是我們修養不夠，繼續練真功夫，牠就搬家了。

我們當時在廬江，特別感覺到「血氣之屬，皆含靈知」，都有感覺。我們二十九畝地，不噴農藥、不噴化肥。有一排專門給蟲吃的蔬菜，蟲都過來吃，其他的地方幾乎沒有蟲吃，只有幾個小洞而已。為什麼還是有？因為那些蟲是新來的，牠還沒有搞清楚狀況，

不能怪牠。你說蟲牠沒有靈知嗎？你在前面掛一個恭恭敬敬的「請牠吃」，牠很守規矩，牠知道你很熱情，你是好主人，牠就是好客人。我們種的菜裡有些果樹，鳥在上面做窩，那個窩的高度你的手摸得到。出了這個二十九畝地，那個巢都建得很高。為什麼就在我們這二十九畝，你摸都可以摸得到？牠沒有感覺嗎？牠知道這些種田的人不會傷害牠，牠建得很低，這樣say hello比較方便。

我今天怎麼講得這麼高興？「上帝好生」，老天爺知道我們在談要愛護生命，他就特別護佑，所以我現在都覺得頭皮有點發麻。都有靈知，都能互相交感。這個是談到「戒殺」的這個部分。所以我們積功累德，確確實實從嘴巴開始。「禍從口出」，從不要造口業、修口德開始。吃也能吃出功德，吃出地球的幸福，化解溫室效應，都從嘴巴開始。

好，今天就跟大家交流到這裡。謝謝大家。