

諸位同學，大家好！請接著看下面的文字：

【聞謗而怒，雖巧心力辯，如春蠶作繭，自取纏綿。怒不惟無益，且有害也。】

這一樁事情，在我們日常生活當中常常遇到，我們自己一定要提高警覺，萬萬不可被境界所轉，這樣我們的損失就大了。一次發脾氣，不論時間長短，即使是一分鐘這麼短，我們的心理、生理上的傷害，需要三天的時間才能夠恢復平靜。諸位想想：如果是每天都發一頓脾氣，對你的健康損失太大了，這是非常不值得的。『聞謗』，別人毀謗我們，這是在所不免的，我們與大眾相處，實實在在沒有方法令一切大眾對我們的言行都感到滿意，不但我們凡夫做不到，就是連釋迦牟尼佛他也做不到。他老人家在世的時候，常常找麻煩的、毀謗侮辱的，甚至於陷害的，有提婆達多，內部僧團裡面有六群比丘找麻煩，外面有六師外道；這都是世尊當年在世給我們做了好榜樣。他對於這些毀謗、陷害，怎麼處理？用不動心，用真誠、平等、慈悲來處理，這是我們應當要學習的。所以，如果我們聽到別人毀謗還會發脾氣，甚至於極力為自己辯護，這是自尋煩惱。所以了凡先生在此地舉了一個比喻，『如春蠶作繭，自取纏綿』，實在沒有這個必要。

『怒不惟無益，且有害也。』這兩句話是至理名言，因此，我們要是希望自己一生生活得幸福美滿，你就要記住「如何能在一生當中不發脾氣」，這是修養功夫到家了。發脾氣，剛才說了，對自己身心有害，給對方也有害，彼此都有害，兩方面都沒有好處。如果我們能夠忍受，能夠以不動心來處理，我們自己得利益。得什麼

利益？定慧增長。一個人一生當中的福德，是從定慧當中來的，定慧增長就是福德增長，定慧是因，福德是果。於對方也有利益，我們沒有怨恨心，沒有報復心，不跟他結冤仇，所以自他兩利，這是菩薩道，是菩薩學，我們應當努力來學習。當然，初學的時候有一定的困難，但是自己一定要懂這個道理，要克服自己的困難，逐漸逐漸就會趨向自然。最初是極力的忍耐，若干年後就趨於自然。這是舉兩個例子來說。

【其餘種種過惡，皆當據理思之。】

我們在日常生活當中對人、對事、對物，種種的過失，種種的惡行，總得要想想道理，把這個理想通。

【此理既明，過將自止。】

你只要把道理搞通達、搞明白，過失自然就消失了。這是改過第二個方法，這個方法比前面殊勝多了。再看了凡先生講的第三個方法：

【何謂從心而改？過有千端，惟心所造；吾心不動，過安從生？】

這是大道理，這是究竟的道理。人的過失太多了，說之不盡！過失不必說是你造作，起心動念過失就已經形成。試問問：我們一天當中，從早到晚起了多少個妄念，多少個自私自利的念頭，多少個損人利己的念頭？這些過患都是『惟心所造』，你心裡在起心動念。所以佛法的修行，修行的樞紐就是禪定。諸位千萬不要錯會意思，佛法裡面修禪定只有禪宗，你就搞錯了。只要是佛法，無論是大乘小乘、顯教密教、宗門教下，許許多多的宗派，無量無邊的法門，佛家常講八萬四千法門、無量法門，總而言之，都是修禪定。所以禪定是佛家修行，不論哪個法門共同的原則，只是修禪定的方法不相同。譬如說，密宗用持咒的方法修禪定；淨土宗是以念阿彌

陀佛的方法修禪定，這持名的方法，也有用觀想的方法，也有用觀像的方法；在教下有讀誦經典的方法，有用持戒的方法。方法多了，沒有一個方法不是修禪定，如果不是修禪定，那就不是佛法，這一個事實我們總得要搞清楚、搞明白。如果真的得定了，什麼叫「定」？心在一切境界裡面，順境、逆境，善緣、惡緣，這個善緣、惡緣是佛教的名詞，是對人事環境來說的。善緣就是跟很多善人在一起，惡緣是與很多造惡的人在一起；人事環境。無論在什麼環境裡面，只要自己不起心、不動念，那就叫禪定。

所以，『吾心不動，過安從生』，哪裡來的過失？起心動念就是過失，只要我們在一境界裡頭，對人、對事、對物去練，練不動心，練著不起心動念。在所有方法裡面，實實在在講，念佛的方法最好、最方便、最容易。為什麼？這個念頭才動，立刻「阿彌陀佛」，用這句阿彌陀佛把這個念頭打下去，念佛用意在此地。如果一面念佛，一面打妄想，那你就全錯了。念佛無非是用這句佛號把妄念打掉；也就是說，用一個念頭取代一切妄念。念頭不會不起的，如果你要是念頭不起，那你就是聖人，你不是凡人。凡人面對外面境界，哪有不起念頭的道理？所以古大德常講：「不怕念起，只怕覺遲。」你要覺悟得快，覺悟得快就是要把這個念頭制止。淨土宗的方法，就是用一句佛號把它換過來，念頭才起來，不要管這個念頭是善、是惡，立刻用這句阿彌陀佛取而代之，讓心裡面只有這一念，不容許第二念，這叫念佛，這叫功夫。久而久之，念頭自然不起，你就功夫得力；如果念頭還會起，你的功夫不得力。像天天念書，很用功念書，考試都不及格，你拿不到成績。所以學佛人、修行人；修行就是修正我們錯誤的思想，修正我們錯誤的行為。我們今天採取持名念佛這個辦法，用這個辦法在一切時、一切處保持著我們的清淨心；換句話說，保持我們不做惡業。下面舉幾個例子

：

### 【學者】

『學者』就是學佛的人，釋迦牟尼佛的學生。釋迦牟尼佛現在雖然不在了，他的經典還留在世間，我們依照經典的理論、方法來學習，那都是釋迦牟尼佛的學生。

### 【於好色、好名、好貨】

『貨』，就是物質享受。

### 【好怒，種種諸過，不必逐類尋求。】

這些事情，凡人在所不免。這種境界現前，我們這個貪心起來，貪色、貪名、貪享受，瞋恚心起來了發脾氣，貪瞋痴現前了，這就是過失，這就叫造業。這個時候怎麼辦？才有這個念頭，馬上換成阿彌陀佛；把這個好色的念頭打掉了，好名的念頭打掉了，貪圖享受的念頭打掉了，發脾氣的念頭也打掉了，念佛的功德在此地。用其他的方法當然也可以，但是念佛的方法最方便、最簡單，也最有效果。我們在佛門裡面許許多多的宗派法門，我也略略的涉獵，最後，我還是選擇這個法門。這個法門簡單容易，也非常有效果；就是把這個妄想、念頭，一句佛號取而代之，把它換過來，逐漸逐漸的妄念就少了。

這些境界現前，練到你如如不動了。不是說眼睛不看，耳朵不聽，不接觸，不是的；我眼也看，耳也聽，一樣接觸，接觸不動心。在這個世間六根接觸境界，就如同看電影、看電視一樣，這些境界，佛在般若經上講得很好，「如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」。這就是佛教給我們從理上來觀，從理上來觀，從心上來改，非常有效。『種種諸過，不必逐類尋求。』不必要一樁一樁去想，一樁一樁去改，那個多麻煩、多費事！

### 【但當一心為善，正念現前，邪念自然污染不上。】

這話說得好！只要我們自己把握住、保持住，『一心為善』。怎樣叫「為善」？念念都為了利益眾生、利益社會、利益國家，一心為善。絕不要想利益自己，諸位要知道，如果夾雜著一個念頭利益自己，你的善就不純，善裡頭有夾雜，夾雜著不善，這個道理要懂。自己的心純善，自己的行為當然純善，要做到純善，決定不能有絲毫自私自利的念頭，我們才能夠成就。『正念現前』，正念是對邪念說的，邪念就是錯誤的思想，錯誤的見解，錯誤的行為。這一種錯誤，對社會是有傷害，對自己是非常不利的。你傷害社會、傷害別人，將來果報在三途，眼前縱然得一點小利益，往後所受的果報，如果拿來比較一下，你就曉得，得不償失！你得到的太少了，你付出的代價太大太大了，不值得！所以時時保持著正念，純正之念就是前面講的「吾心不動」，外面境界了了分明，這是正念。

修正念，我舉一個簡單的例子來說：現在一般家庭裡面都有電視，從小孩到大人，大概在家庭裡面看電視的時間最多。看電視能不能修行？能。我過去就教不少人，把《金剛經》的四句偈寫下來，貼在電視螢光幕旁邊，這四句是：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」我們用這句偈子來看電視，那就是修行。電視畫面，你看得清清楚楚，電視的音響，你也聽得清清楚楚，你在這裡面學什麼？學如如不動。不要被轉了，他演個歡樂的鏡頭，他笑，你也跟他笑，他哭你也跟他哭，你就完了。你自己做不了主，你被他轉了。修行人怎麼樣？我不被他轉，我轉他，你就成功了。《楞嚴經》上講：「若能轉境，則同如來。」境界現前，你不被他所轉，你就能轉他。轉他，你就能夠教導他，你就能夠改變他，幫助他改邪歸正。如果你自己沒有這個能力，沒有這個定力，沒有這個智慧，你自己都保不住自己，你怎麼能轉別人？你明瞭，看電視是修行，是修戒定慧。然後你就曉得，我們在日常生當

中點點滴滴，無處不是菩薩學處，無處不成就無上道；問題就是你會不會。

禪宗大德，我們過去在語錄裡面常常看到，他們測驗學生，常常問學生：你「會麼！」這兩個字的意思深廣無盡，如果你要是真會了，點點滴滴都是佛法，頭頭是道，左右逢源，這才是真正成就；這也是《華嚴經》上所講的，「理事無礙，事事無礙」。宗門跟教下用的術語不一樣，意思完全相同。你們想想看：宗門講的「頭頭是道，左右逢源」，教下講的「理事無礙，事事無礙」，不是一個意思嗎？法門雖然不同，方法不一樣，殊途同歸。在這個地方，我們果然明白了，我們對於所有宗派，所有法門，都要以恭敬心來對待，沒有高下。絕不可以說，我念佛的很高，你那個不如我，這個錯了！你的心不清淨，你的心不平等，你已經迷了，你沒有覺悟。真正覺悟的人，平等的，「法門平等，無有高下」，這是對的，這是決定正確的。所以「一心為善，正念現前」，要緊！

假如，我們現在的社會，現在的國家，每一個人都能夠一心為善，正念現前，這個社會上哪裡會有邪教？哪裡會有邪知邪見？自然就消失無蹤了。古德常說：「破邪顯正」，我們今天把這句話反過來說，顯正，邪就不能存在。社會上為什麼有這麼多邪知邪見？因為沒有正知正見的教學，於是邪知見一出來，大家好奇，就向它學習，盲從！諺語所謂：「不怕不識貨，只怕貨比貨。」如果正法能提倡，人民他會辨別，他會比較，兩個擺在面前一比較，他就認識了，他自然就會選擇了。今天邪教在整個世界，充斥在社會上。什麼原因？在這個時代裡頭沒有人提倡正法。儒家，「打倒孔家店」，儒家是正法，是教人「孝、悌、忠、信」、「禮、義、廉、恥」，教人「五倫八德」，正法，不要了。佛法是正法，佛法教人：「孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業。」現在大家認為佛

法是迷信，破除迷信，打倒迷信，這裡頭產生了很大的誤會。佛不迷信，佛的口號是「破迷開悟」，把破迷開悟當作迷信打倒了，那什麼叫不迷信？那一定是邪法是不迷信，邪教是不迷信，當然社會上一窩蜂都去學邪教去了。這個地方，我們要多想一想。怎樣能夠「顯正破邪」，這在今天全世界許許多多國家地區都用得上。再看下文，下文從比喻上說：

【如太陽當空，魍魎潛消。】

這兩句是比喻。把『太陽』比作正法。把『魍魎』比作邪法，「魍魎」是妖怪。光天化日之下妖怪自然不能存在，這個道理是相同的。後面了凡先生做出結論：

【此精一之真傳也】

『精』是精純；『一』是唯一、獨一。自古以來聖聖相傳，這是真傳。

【過由心造，亦由心改。】

這是從根本改，這樣改才能改得究竟，才能改得徹底。

【如斬毒樹，直斷其根，奚必枝枝而伐，葉葉而摘哉？】

這再用比喻說。譬如，我們砍樹，這樹有毒，不是個好樹，我們要把它連根拔除。從根上去把它斬斷，不必要枝枝葉葉，尋枝摘葉多麻煩！根拔掉就好了，枝葉自然就枯萎了。這是說改過，前面講的從理上改，就像伐樹，從樹幹上下手。從事上改，就好像從樹葉上下手，這個很麻煩，很不容易。從心改，就是從根下手，這個容易，而且是真正做到究竟。再看底下這段文，總結：

【大抵最上者治心，當下清淨；纔動即覺，覺之即無。】

我們學佛用功，也要抓到綱領，抓到綱領從根本上起修就不難。我們今天講到佛法，佛法的經典那麼多，古人形容「浩如煙海」。從印度流傳到中國來的經卷，最早中國歷史上有記載的，漢明帝

永平十年，公元六十七年，今年公元二千零一年，這是歷史上有記載的。而實際上，佛法由私人流傳到中國來的，那個時間還要早，可能會早到二、三百年。正式由國家派使節去迎請、聘請的，這是漢明帝永平十年，在中國兩千多年的歷史了。經典不斷的流入中國，大概最晚的是在南宋。南宋中國翻譯、刻印的《大藏經》完成，總共有七千多卷，現在再加上中國古時候這些祖師大德的著作，都收藏在這一部叢書裡面，現在中文《大藏經》總共有三萬多卷之多。如果我們要想學佛，這麼多的典籍，都要去看，都要去研究，都要去學習，那就是尋枝摘葉，這多麻煩！這要到哪一年，我們才能入門？所以，會學的人，從根本學，這就重要了。

我學佛五十年了，我講經也講了四十二年。我在這一生當中總結佛法的精髓二十個字，我們存心，就是說，在日常生活當中對人、對事、對物，我們用什麼心？佛在經教裡面教給我們，用「真誠心」，「真」決定沒有假，「誠」則不虛；用「清淨心」，清淨決定沒有污染；用「平等心」，平等就沒有高下；用「正覺心」，決定沒有迷惑；用「慈悲心」，愛護一切眾生，慈悲心裡頭沒有自私自利。我們要用這五種心，這五種心就是大乘佛法裡面講的「大菩提心」。如果用大菩提心來講，很多人不好懂，照經典裡面註解講，也很難懂，我這樣說法，大家就很容易理解；真誠、清淨、平等、正覺、慈悲。佛心！佛是用這個心對人對事對物。佛的行為是什麼？行為，我也用十個字；「看破、放下、自在、隨緣、念佛」。這個念佛，佛是覺的意思；就是念念覺而不迷，念念正而不邪，念念淨而不染，那就叫念佛；念自性佛。抓住這個綱領，修行就容易了。果然能夠契入境界，佛家所有經典擺在你面前，你不會感覺到困難，你都能夠通達、學習。所以，世出世間法，都要知道根本，都要抓住它的精要、它的綱領。



這樣我們就明瞭，大概總是最上的是從根本修，『治心』，效果是『當下清淨』。哪有那麼多麻煩事情？『纔動即覺，覺之即無』，這個心才動，立刻就覺察到；一覺察到，這個念頭就息。這是古德所說的，「不怕念起，只怕覺遲」。你要覺得快，不要叫惡念相續；惡念才起來，第二個念頭就是正念，這是最好的方法。

### 【苟未能然】

假如你做不到，最上的做不到，那就不得已而採取中間的，不得已而求其次；次是什麼？明理。

### 【須明理以遣之】

道理清楚了，道理明白了，自然把惡念、邪思離開了。

### 【又未能然】

這個也辦不到。辦不到，怎麼樣？

### 【須隨事以禁之】

那就只好在枝枝葉葉上下功夫。這個三層，實在講就是佛家講的三種不同根性。上根的人，從根本下手，從起心動念處，斷一切惡；中等根性的人，用「明理以遣之」；下根之人，那只有「隨事以禁之」。所以，佛為這些下根人，制定了許許多多戒條。這些戒條，諸位同學一定要曉得，是釋迦牟尼佛當年在世，三千年前古印度那個社會上的生活規範。在時間上，我們差距三千年；在地理環境，我們這邊是中國，那邊是印度；你要是明白這個道理，然後你研究戒律才真正會有心得。要不要根據那個戒律一條一條去做？不必要。為什麼？許多生活方式跟我們現在完全不同。這個要知道，要懂得它的精神之所在，要學它的精神，事相上應當要用現代的生活方式，不能去學三千年前古印度生活方式，那就錯了！釋迦牟尼佛看到也笑壞了，你怎麼這麼笨。所以佛法，即使是戒條，條條都是活活潑潑的，不是死呆板的。但是根本戒，那是超越時空，超越

時間、超越空間，一切時、一切處，那都是準則，這不能改變。這個根本戒是什麼？五戒。只有五條：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。這五條，確實不管在什麼時代、不管在哪一個地區，都行得通。這五條是超越時空，必須要遵守的。其他的戒條很多很多，一定要看適不適合我們現前這個時代。在我們現前這個時代，應該如何來修訂；不違背它的精神，但是在事相上一定要加以修正。

第一次在中國，大規模做修訂的工作是唐朝。唐朝在佛法裡面來說，有人說，佛法在唐朝起了一個革命的運動，也可以這個說法；那就是中國的叢林制度，興起了。「馬祖建叢林，百丈立清規」，他們兩位大師提倡共修、依眾靠眾。這兩個人他們是師兄弟，是禪宗第八代的祖師，兩位都是第八代，照一般講法，是惠能大師的徒孫。建叢林，就是把佛法的教學、修行制度化，正式的制度化。叢林就像現在的大學一樣，組織很嚴密。叢林的主席就是方丈，如同學校的校長；叢林的首座和尚，相當於一個學校的教務長；叢林的維那和尚，相當於訓導長；叢林的監院，相當於總務長。名稱不一樣，跟現在學校的領導執事，他們的工作分配完全相同。所以叢林裡面教務、訓導、總務，它是學校。正規的立學校來教學，來幫助大家共同做改過修善的功夫，這叫做修行。修行，總而言之就是改過修善而已。現在有很多人誤會，認為修行一定要吃長素，一定要天天敲著木魚念經，那個完全想錯了，那是形式。形式可以改變，精神、原理原則不能改變。

現在有許多同修常常來見我，他們在各個地方去修建寺廟。我不贊成。為什麼？寺廟是兩千年以前那個時代，或者是滿清之前還可以能講得過去。現代是民主自由開放的社會，總不能叫人再回到專制時代去，這不可能的事情！現在道場應當怎樣建立？要建立學

校的方式。佛教原本就是教育，還要回歸到教學上去，所以建學校不要建寺廟，這樣才好。如果講弘揚佛法，弘揚佛法最好的道場、最理想的道場，那就是現代的衛星、電視傳播。我們在攝影棚裡面講經說法，利用衛星傳播，全世界都能收聽得到，你說這個效果多大！用這個方法弘法利生，把佛法的教學送到每一個人家庭裡面去。把佛法的修學，這些理論、方法，利用科學技術傳遞給每一個想學佛的人。這是正確的，不要再蓋寺廟，蓋寺廟的時代已經過去了。今天我們就講到此地。