

文化與生活漫談（七） 周泳杉老師主講 （第七集）
2018/7/26 台灣台北市劍潭海外青年活動中心 檔
名：60-010-0017

諸位法師，諸位同學，大家早安，阿彌陀佛！好，我們接著來看，就是昨天我們有幾個問題，那這些問題也都跟我們的課程有相關。我們這次學禮，還沒有上《常禮舉要》之前，學人要先把這些禮的概念跟大家做個說明。因為知道所以然，然後再去看這些條文，就很容易能理解。即便我們這次沒有一條一條的來講，大家只要抓住了禮的重點，回去自己看，你也能夠看得懂。因為《常禮舉要》本來就是用很淺顯的言語來敘述，它不是教條，它也不是威權，它是恭敬，所有的禮都建構在恭敬心上面。換句話說，假設你是一個真正有恭敬心的人，你遇到了事情，你自然知道怎麼做。

因為我們上一節課跟大家講到，禮有所謂的恭敬、撙節、退讓這樣的概念在裡面。恭敬就是自卑而尊人，把自己擺低，把別人抬高。撙節就是節儉，不奢侈、不浪費、守約，約就是約束那個約，內約自己的心，外約自己的行。譬如說我們在這裡坐，坐在這個位子，有三個人共用一個桌子，我們就會想到，我們這個位置不能佔得太大，因為我們位置佔得太大，別人的位置就小了。坐公車的時候有兩個位子，我們盡量怎麼樣？我們可以稍微縮一下，不要去干擾到旁邊這個人。譬如說我們要在車上看報紙，那個報紙能不能這樣子打開來影響到旁邊這個人？不行。所以內要約自己的心，外要約自己的行，那就是撙節，約束就是撙節，就是有節度，做任何事情都不能沒有節度，這是禮的特色。

再來就是退讓。我們跟大家說過，恭敬心具體表現在哪裡？表現在讓，「於人無爭，於世無求」。為什麼能做到？無我。就是把

我怎麼樣？放下。這與佛法所說的次第、修學的方法、原理原則，決定沒有兩樣。在剛剛講擗節，剛剛講內約其心，約心是什麼意思？攝心。我們看到《楞嚴經》裡面講什麼是戒？「攝心為戒，因戒生定，因定發慧」，真的都是如出一轍，只是我們怎麼樣去體會這些教誨，然後我們把它落實在生活。這個當中，在生活當中，一定會有我們的習氣怎麼樣？跑出來，這個時候你就要去放下，處理自己的這些習氣，改習氣。所以在生活當中磨鍊、提升生命，了脫生死，這是我們這次學人跟大家談的重點，大概是在這個地方。我們依照整個脈絡，我們來修學，來體會這個禮的學習。

這裡還有幾個問題，我們先把它回覆完之後，然後我們再來看《常禮舉要》。昨天有講到，有位老師他說他開了一門通識課，「中華文化與日常生活的實踐」，但是學生不太喜歡聽到說你如果沒有怎樣，你就會有什麼果報。他有講到，他後面最後補充就是說，我們當老師的是不是要調整自己的語氣，還有採取其他的做法？這是對的，因為我們現在的學生沒有學過因果教育，他認為這些都是迷信。可是他沒有想到，科學是建立在因果的法則當中的。也就是說，科學講不講因果？我告訴大家，科學講的就是因果。我們換個名詞來講，因，你告訴學生的時候，你說原因；果，你加一個字，叫結果。我們做科學的，因為學人是學科學的，我是學遺傳工程的，我研究所讀的是生物化學，我做的這個研究是基因遺傳工程。所有科學家在做科學實驗，你問他要不要得到結果？當然要，實驗就是要得到一個實驗的結果。這個實驗的結果怎麼來的？它有很多的，就是說對這個結果有非常多的影響，叫什麼？叫原因。所以他要控制變因，他要把很多會變的因素先控制，然後只留下一個因素轉變，有沒有？他看這個因轉變的時候，結果會有什麼轉變，然後來探討原因跟結果之間的關聯性。然後藉由這些關聯性來預測、來解

決問題，來做所謂的調控，這不就是科學嗎？科學講的是什麼？科學完全講因果。

再來，你可以換個語氣跟學生講，就是說你不要用負面的表述。譬如說，有人看到女孩子穿了很短的褲子、穿了很短的裙子，就說妳以後要下地獄鋸腿。她聽了會不會很難過？你說她要鋸腿，會不會很難過？會！對不對？她一定心裡聽得有反彈，是不是？她穿那個是希望人家說她很美，可是你煞她的風景，你說她要抓去鋸腿。這個表述雖然有因果的關係，可是第一個，她不能接受你。為什麼她不能接受你？因為你不能通她的情。我們昨天是不是說過，禮是通情達理，對不對？雖然你不認同她，你不贊成這樣，但是你能不能理解她，你要不要理解她？要，因為她從來沒有人教她「先人不善，不識道德，無有語者」。另外，她不但沒有人教她，而且她所接觸的媒體都是穿這樣的，那她就認為這個是理所當然的。這樣大家能理解嗎？你一定要先理解她，通她的情，不要一下子就要否定她。對不對？然後你可以用正面的表述，對不對？正面的表述，什麼叫正面的表述？譬如說，為什麼我們很多人要去參加一些像什麼卡內基，或者是什麼心靈成長，為什麼要去參加這些營隊？為什麼要去參加潛能開發？這樣聽得懂嗎？為什麼他們要去參加那個營隊？因為他們在找成功的原因。這是不是因果？對！成功是結果，成功的原因是不是因？對！你看，很多勵志的書不是歸納很多成功人士的原因嗎？對不對？這個人為什麼成功。我們去看，有個大企業家、大的經濟學家、大的科學家，他為什麼會成功？大家不是在探討他成功的原因嗎？這不是因果嗎？這就是因果！就是老師可以用這個來告訴學生，其實我們天天都在接觸因果，我們的生活完全不能離開因果，你怎麼會不相信因果？你怎麼會說它是迷信？那是你的成見，對。就是從這裡先破，先鬆動，就是用正面的告訴他，

你怎麼做才會成功。你不要告訴他，你這樣做會失敗，你這樣做會被抓去鋸腿、會抓去割舌頭。他聽了當然覺得很討厭，他一下子門就關起來了，你說什麼再好的話，他都聽不進去了。

所以，你能不能先去理解她，然後用正面的表述來鼓勵她。當她知道成功的因素的時候，她最後會發現，成功的因素有一條是什麼？叫端莊。不然人家會瞧不起妳，就是妳看起來好像穿得很暴露，人家回頭率很高。回頭率聽得懂嗎？看起來好像回頭率很高，可是那個回頭看你的人都是用什麼眼光？用輕慢的眼光，用貶抑的眼光，有沒有？他不是用尊重的眼光，不是用一種很崇敬的眼光，對不對？她最後發現，原來成功的原因當中有一條是端莊，有一條是受尊重，對不對？這樣她就不會慢慢的會改過來了嗎？對！所以我們做老師的應該要轉變我們的語氣，因為我們的孩子從小到大沒有接受這樣的教育，你必須要同情他、同理他，這個才是大的心量，有個很大的心量。這是學人跟大家補充，昨天我沒有講到這麼細，跟大家補充。所以要用柔軟心，去看他順眼，不要看他順眼。

我記得有一次，學人在火車上看到一個女孩子，在她的腳踝這裡刺青，刺了兩個字，叫歸零。我看到的時候，我是用個欣賞的角度來看。刺青當然是不好的，因為身體髮膚，受之父母，不敢毀傷。可是你有沒有看到她想要歸零的那個心境？對！所以你要先肯定她那個善心，然後再告訴她，妳用這個方式來表達，其實並不恰當，妳可以用其他方式來表達，能夠更引起大家對妳的欣賞跟共鳴。這不是很好嗎？這樣大家能理解嗎？所以，都去看人家的優點，都去看人家的付出，這個就是轉念，我們叫情緒管理一個很重要的特點，修行就是修這個。所以我們對年輕人，第一個，我們不要看他順眼，一定要學習怎麼看他順眼，然後再去幫助他，就是跟他結善緣。因為你要看他順眼，請問他能不能接受你幫助他？沒辦法

。也就是說，我們現在講發菩提心，很多人在這裡是學佛的，我們要往生極樂世界，往生極樂世界的條件，信願。而什麼是真信切願？發菩提心、一向專念就是。發菩提心是不是發一個想要度化眾生的心？對。度化用比較淺顯的話來講，叫做幫助。換句話說，這全世界有沒有一個你不想幫助他的人？如果有，你的菩提心是假的。換句話說，你已經發了菩提心，意思就是說，全世界沒有一個人你可以怨恨他，全世界沒有一個人是你不想幫助他的。好，注意，當你看一個人不順眼的時候，其實你已經是計較他的缺點了。換句話說，你為什麼看他他不順眼？因為你把他的缺點放在心裡面計較。而當你在計較他的缺點的時候，其實已經傳遞了一個什麼信息？就是我不想幫你。這樣知道嗎？那你想要幫助他，第一關一定要不計較他，而你不計較他，他才能接受你的幫助。

換句話說，幫助人能不能姿態很高？可不可以？不可以，姿態要擺得很低。姿態擺低就是恭敬，自卑而尊人，就是你要幫助這個人，你要幫助他，你姿態還要擺得很低。所以幫助一個人容不容易？很難。害一個人容不容易？很容易。所以害人很容易，幫人很難，這是講真的。因為幫人要有非常大的智慧，非常高的德行；害人，你只要順著他的習氣，你害他，他還感謝你。對，因為你順著他的習氣，你巴結諂媚他，他還覺得你跟我是最好的朋友，他還認可你。所以害人太容易，幫人太難了。你要受他的委屈，你還不能有委屈的感覺；你要遭受很多的挫折，你還不能有挫折感，這叫行菩薩道。今天是個非常的時代，怎麼在非常的時代當中，在生活當中提煉生命的品質，要有非常的智慧，要非常的定力，要非常的心量，否則我們怎麼做得到。所以在此修行一日一夜，勝在極樂國中為善百歲。因為你能夠有非常的智慧、非常的定功、非常的心量，那你的修行會有非常的提升。所以這也就是說，為什麼我們在這個世

界要不斷的薰習正法，就像我們大和尚剛剛說的，要接觸善緣，依眾靠眾，要依明白的眾、靠明白的眾，這個太重要了。所以這個問題，學人就是補充跟大家做個說明。

我們看下一個問題。他說：請教《大懺悔文》當中，他講《大懺悔文》裡面有兩句，他這裡寫的是「懺悔業障及善根，迴向眾生及佛道」。學人一看怪怪的，就是懺悔業障，業障需要懺悔，善根怎麼需要懺悔？所以我去查了《大懺悔文》，他這兩句，這句寫錯了，應該是「隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道」。我寫一下，應該是這兩句。他這問題是這樣，他說這兩句話如何結合這幾天的課程內容做觀修，在生活當中實踐？再來，請老師是否能夠解釋這兩個偈子。

這個很深，也就是說大家看這幾個字，其實我們每個字都看得懂，合起來就看不懂了，這都是講真的，很深。但是我們簡單來講，隨喜跟懺悔都是善根。這諸善根，諸就是多的意思，多，諸多，很多。就是隨喜跟懺悔，這些都是善根，而這些善根都能迴向，都能夠迴向。而迴向的對象，它這裡講眾生跟佛道，其實迴向有三種迴向，這等一下再講。先講隨喜，先講懺悔，都是略講，不能展開來講。隨喜很重要，「普賢十願」裡面有隨喜功德。隨喜是對治什麼煩惱的？隨喜是對治嫉妒的煩惱。你看善根這兩個字，我們要很清楚，根就是能生的意思，能生，能生長。根，就是它是能生的意思。換句話說，善根能生什麼？能生諸善，能生善，諸善法都是從善根裡面長出來的。所以凡夫的善根就是無貪無瞋無痴，換句話說，貪瞋痴就違背了，它就不能生善，無貪無瞋無痴才能生諸善。菩薩為什麼唯一的善根是精進？因為菩薩已經無貪無瞋無痴了，所以他只要一味精進就可以了，他一定是在善精進，他不會在惡精進。而精是什麼意思？精是純而不雜的意思；進，是只進不退的意思。

所以精進不是覺睡得很少、飯吃得很少叫精進，不是，是純而不雜的在一個方向當中只進不退。這些概念都是很重要，但是是很基礎的學佛的概念。所以隨喜跟懺悔，注意，它只是略講而已，因為諸善根，但是這兩個最重要。

隨喜，什麼人才能隨喜？謙卑的人才能隨喜。一個人不謙卑，一個人把自己抬得很高，他是不能隨喜別人的，所以隨喜是一個非常恭敬的作為。「普賢十願」都是以第一條「禮敬諸佛」為基礎，所以後後必須建立在前前的基礎上面，這些都是很重要的概念。我們隨喜別人，我們簡單來講，就是我替你高興。凡是你看到一件善行，我替你高興，那就是隨喜。所以隨喜的對象是不是只限於我們現在當前這些對象？不是的。意思就是說，你現在看到有人做一件善事，或者是有個人表現得非常的傑出，你替他高興。對，沒錯，這固然是隨喜，可是範圍有沒有這麼狹窄？沒有的，隨喜的範圍包括三世，時間包括三世，空間包括十方。怎麼樣有三世的隨喜？譬如說我們打開經本，像我們大和尚給我們講《閱微草堂筆記》，《閱微草堂筆記》裡面有好的故事，好的公案，這個是古人對不對？你看到的時候，你說太好了，你看你就隨喜古人，就是說古人的善你都能隨喜得到，而他的那個功德你就有一分。修隨喜是最容易，而且我們說立刻能分享到對方的功德，就你隨喜他，你功德跟他一樣。這為什麼不做？這是過去。所以我們看古書，你看到了這些八德故事裡面，有這麼好的這些忠孝節義的故事，你說太好了，替他高興，其實你就隨喜了。這個心是什麼心？這個心就是你跟他有同樣的一個發願，你跟他有同樣的一個心境，這就是善根。

還有一種人，看到了之後說什麼？這是假的，這是騙人的。好，請問他這個隨喜有沒有修到？沒有，他沒有修到。有沒有善根？沒有善根，這個人就沒有善根了。所以我們學習一定要有這種心態

，凡是看到好的，看到善良的，看到正面的，一定要替他高興，而且要發願我要跟他一樣，而且要替他傳播，這都是很重要。傳播就是流通，逢人就介紹，逢人就講，這就是流通，這就是隨喜。

另外，除了人間的善可以隨喜，天上的善可不可以隨喜？可以，因為你打開佛經有很多天人的故事，有很多他方世界的故事，有沒有？我們讀《無量壽經》的時候，有十方世界的諸佛，可不可以都隨喜？可以。所以拿一個歡喜心來讀經，拿一個歡喜心來學這些公案，這就是隨喜。惡的不能隨喜，只隨喜善的，惡的要怎麼樣？惡的要警惕。所以「見人善，即思齊；見人惡，即內省」，好，請問這兩句經文當中，《弟子規》兩句經文當中，最重要的一個字是什麼字？再講一次，「見人善，即思齊；見人惡，即內省」，哪個字是關鍵字？見。換句話說，你為什麼能見到他的善？為什麼？因為你把自己擺低了，你才能見到他的善。還有，你有智慧才能見到他所行的是善，因為智慧才能分辨善惡。所以這個見太重要了。一般人見人善會怎樣？即嫉妒；見人惡呢？即批評。那個都是沒有善根，那個就會把你的善根給抹滅掉。所以見太重要了，就是說為什麼有人見到善的時候會「沒什麼，那個我也會。」那叫做什麼？那叫做沒有善根，那叫沒有智慧，就他不曾修行。見到人家的惡，開始窮追猛打的批評，那就是沒有善根。這樣大家能理解嗎？所以隨喜功德太重要、太重要、太重要了。

「若要佛法興，唯有僧讚僧」。為什麼僧會去讚僧？隨喜。就是你見到他的好才會去讚歎他，對不對？那有的人說，像過去我們成德法師（蔡老師），他過去講《弟子規》的時候，他就講到什麼？講到夫妻相處，多看對方的優點，有沒有？結果一個女眾在下面說什麼？沒有優點，我先生沒有優點。她有沒有見？她見不到，她見不到人家的善。大家了解嗎？見不到人家的善，有沒有善根？這

個人沒有善根，大家能理解嗎？這個人她的前途在哪裡？我告訴大家，在地獄，因為她見不到人家的善。我告訴大家，我們每個人都要改過，對不對？等一下講懺悔就是改過。有沒有人不要改過的？有沒有人不要改的，有沒有？有，兩種人，有兩種人不用改過，一種是聖人、是佛，因為他已經沒有過了；另外一種人，阿鼻地獄的眾生不用改，為什麼？因為我沒錯。了解嗎？他會跟你講我沒錯，他還要改什麼？他能改什麼？他沒錯，他能改什麼？我們也只能笑一笑而已，因為他沒錯。這樣理解嗎？聽得懂嗎？所以我們以後能不能講這句話，「我沒錯！」那誰錯？那我錯了。對，就是我錯。所以別人錯的也是對的，我對的也是錯的，這就是修行。

奇怪了，我對的怎麼會是錯的？我對的怎麼會是錯的？為什麼？因為我執著「對」的那個執著就是錯，是那個執著錯了，不是你那個對錯了。對，很多人說我都依照經教，我都依照《弟子規》來修行，我怎麼會有錯？我沒有錯。我沒有錯那個執著錯了，不是你依照《弟子規》去做的那個事錯了，不是，是你去執著你那個對的、你比人高的那個錯了，是錯在那裡。為什麼別人錯的也是對的？明明他錯了，怎麼會對？他明明就是違反《弟子規》，明明就是犯戒，他為什麼錯了也是對的？他對在哪裡？他對在你不計較。所以你不計較那就對了，是這個意思。所以我們能不能看到別人優點，這個攸關於我們的什麼？生命的品質。不是那個人到底有沒有優點，他當然有優點。阿鼻地獄的眾生有什麼優點？他本來是佛。這不就是他的優點嗎？他有如來的智慧德相，你能不能反對？不能，他真的有如來的智慧德相。所以這個見就是功夫，你能見人善，你能見得到，那你有功夫，你功夫太了不起了。所以這太重要了。所以這叫隨喜，這叫善根，這太難了，就是道理很深。

再來，懺悔簡單講，就是後不再造，後不再造就是懺悔。我們

學得再多，如果我們不願意改，懺悔這一條我們就修不到了。那怎麼改？下決定心，斷後繼念。改就是這個功夫了，就是我們有沒有決定的心，就是你的心決不決定？所以為什麼我們佛家用劍（利劍）來形容智慧？文殊菩薩就拿劍。為什麼用劍來當智慧？為什麼？決斷。就是你不能藕斷絲連，知道錯了，說不幹就不幹。就是要有決定心，沒有決定心不行，這懺悔的力量就來自於這裡。發恥心，發畏心，發勇心，勇心就是決定心。一定要決定，你不能拖泥帶水，不能說明天再說，修行什麼時候？當下。也就是說，我們在這堂課，你聽到一句話很重要，立刻改，就當下的心就改變了，當下就改變。而不是你讓我想一想，也不是你等我做完什麼事之後再說。很多人學佛，說學佛很好，可是我兒子還沒有娶老婆。什麼意思？等我退休再說，等我兒子討老婆再說。這樣理解嗎？不是的，那都不是修行。修行是什麼？立刻改。你改不改得了另外一回事，可是你立刻發心要改，你這個心，護法神就來了。所以這個太重要了，決定心。

再來，斷後繼念。就是下面那個念頭不要再相續了，因為你不能一直想，因為你在想的時候就會計畫，計畫就會去做。十二因緣法的受、愛、取、有，那是一連貫的。真的要學佛，因為佛法把這個事情講得太清楚了，把我們的行為模式，把我們所有的造作的步驟都講得很清楚。你愈了解這個，你愈懂得怎麼修行。然後你會產生害怕，為什麼？因為生死。以苦為師，因為生死太苦了，真的太苦了。換句話說，因為這裡有很多年輕人，實在是很難講。你要是五十歲以後，我告訴你，跟你講說你去抽獎抽到再玩一次。跟你講，你會叫不要，不要了，不要再玩了。真的叫不要，因為太苦了，人生真的太苦了。但是年輕人根本沒有這種警覺，因為他還沒有五十。那你難道一定要等到五十，才開始知道太苦了嗎？來不及了！

這樣大家能理解嗎？所以學人跟大家說的意思就是說，你為什麼能夠下決定心、斷後繼念？因為你真的不想再玩了。不想再玩了，玩累了，玩膩了。但是年輕人說我還沒累，我還沒膩，我人生還有很多色彩還沒有去嘗試。所以很難講。所以對年輕人能不能講這些道理？說老實話，不能。對年輕人只要講一條就好，「父母呼，應勿緩」就好了。可是現在這個也被打倒了，父母變成什麼？威權，打倒威權，你要怎麼講？你看把教育最重要的那個東西把它給拿掉了，恭敬拿掉了，怎麼教？所以現在師道、孝道蕩然無存，那怎麼教？因為傳統文化兩根柱子就是師道跟孝道，你這兩根柱子都把它砍掉了，這個房子不就垮了嗎？一定垮的。所以懺悔、決定心、後繼念，後繼念就是斷掉，不要再想，連想都不要再想了，能做得到嗎？對，不能。怎麼辦？天天聽講，因為你薰得不夠。你說我做不到，做不到是因為你薰得不夠，不是你做不到。換句話說，我們為什麼後繼念那麼強，就是想那個惡念的後繼念那麼強，為什麼？你薰出來的。為什麼善念可以那麼強？也是薰出來的，只是薰而已。所以功夫都在「薰」一個字而已。

所以我們說「一門深入，長時薰修」，八個字，對不對？如果再縮短一點叫什麼？一門長薰；再縮短，長薰；再縮短，薰，就薰。就像我們大和尚告訴我們的，他到淺草寺，那個香撥往自己身上，那是表法。大和尚在跟我們講什麼法？薰香。誰身上有香？經身上有香，不是經香嗎？所以叫我們天天怎麼樣？讀經，親近善知識。這就是薰香，大家一定要懂這些表法。所以當我們了解這些道理之後，你就知道什麼叫懺悔。怎麼做懺悔？改！沒有別的了，就是沒有路了。你要找出路，你的生命要找提升，生死要找出路，一定要改。改什麼？改習氣，改自性裡面沒有的東西。自性裡面沒有的東西要放下，自性裡面有的東西就會現前，有什麼？無量的智慧、

無量的德能、無量的福報，它就會現前，這叫善根。所以隨喜懺悔諸善根，怎麼樣？當你隨喜了，你懺悔了，你會不會有福報？因為善根會長福，是不是？種善因會不會得善果？會。可是如果你得了福報之後，想要自己享用，那叫三世怨。第一世修得很辛苦，隨喜懺悔諸善根，他修得很辛苦，福報現前。下一世怎麼樣？很好，人家都羨慕你、都恭敬你，為什麼？因為你福報很大。然後呢？忘了，因為有隔陰之迷，投胎隔陰之迷之後，開始享福報，開始不可一世，開始驕傲，好了，下一世墮落。

所以怎麼辦？懺悔，隨喜懺悔這些善根，怎麼辦？迴向。迴是迴轉，向是趨向，第一種叫迴自向他、迴因向果、迴事向理，這三種迴向。什麼叫迴自向他？迴自向他就是迴向眾生；迴因向果，迴向菩提；迴事向理，迴向實際。這個都是佛果，這是佛道，迴向眾生就是第一條這個，迴向佛道是菩提跟實際，就三種迴向都包括了，就它這個偈子這三種迴向都包括了。換句話說，迴的意思就是轉。也就是說為什麼要轉？因為我們本來這些福報都是想要自己享用，對不對？迴自，都想要自己享用，現在把它轉過來，我不要享用了，我不要自己享用了，向就是趨向，就是給他，給別人享用。就是我們說的什麼？我不要享用這些福報，那我享用什麼？清淨心。答對了，沒有錯。我修得這麼辛苦，我這些福報都不要享，你是笨蛋？你為什麼要修？因為我受用清淨心。因為我如果一受用這些福報，我就沒有清淨心了。

我沒有清淨心，請問我會不會有智慧？不會，你不會有正見，你也不會有正思惟，你的見就變邪見，你的思惟就變邪思惟，就變成這個樣子。所以你必須要轉，迴，迴掉，迴就轉。然後趨向誰？他，給你。就我修了這麼多的善根產生的這些福報，都要給誰的？統統給眾生，我不要，我只要清淨。這樣理解了嗎？而這個當中，

你看迴自向他，自，注意，自，自己，我自己享用的，那叫什麼？那叫有量；他，眾生，叫無量。你看，我做了一點點的善事，譬如說我布施個幾塊錢、幾萬塊、幾十萬、幾百萬、幾千萬、幾億、幾兆，滿恆河沙數七寶布施，請問有沒有量？有，恆河沙雖然很多，一顆一顆算，經歷劫數，尚可窮底。了解嗎？有沒有量？有量，你怎麼做、怎麼布施都有量。注意，有量就有什麼？就有盡頭，只要有量的都有盡頭，對不對？

所以你說你福報修多大，注意，只要有量，你都花得光。請問這樣有沒有出路？用佛法的專有名詞來講，這樣究不究竟？不究竟。對，答對了。所以出路在哪裡？出路就在迴向。你要不迴向，你永遠都是有量的，你怎麼做都是有量的。對，答對了。你怎麼把有量轉成無量？迴向。答對了，太好了。所以一定要迴自向他，不要自己想要花用。因為你自己想要花用是沒有智慧的，因為它不究竟。而你要迴向就無量了，無量就怎麼樣？無量就是永遠花不完。因為你會見性，對，這條路才是對的。所以迴向有另外的意思，迴向最終的意思是什麼？拓開心量，就是拓開心量，就《大學》的「大」。

再來，迴向菩提，就迴因向果。你看我們修因，我們現在在這裡修，大家現在修行，念佛念幾聲，你念十萬聲、念一百萬聲，念《無量壽經》念三千遍、念三萬遍，注意，都是什麼？都是有作，你在造作。你怎麼做能不能圓滿，能不能圓滿菩提？因為菩提是無作，所以必須要怎樣？迴向。因為你不迴向，你怎麼做都是有量的，都是有作的，這樣大家能理解嗎？所以一定要迴向，迴向菩提。所以我所做的，為了是什麼？菩提。你再怎麼樣在事相上修，都叫做有為。只要你一迴向，無為，迴向實際就是無為，這個才是究竟。我們佛法講無生，因為有生一定會有死。你說我不想死，我不想

死！有沒有人說不想死，然後他就不會死的？不會，他不想死還是得死。而且怕死的人，死得比較快。什麼人死得比較慢？不怕死。還有一種人更厲害，怕不死，怕不死更厲害。念佛的人就是怕不死，對！念佛的人希望趕快早日往生不是怕不死嗎？答對了。所以怕不死的人最厲害，不怕死還不厲害，為什麼？因為一定會死。你說我不想死，不想死只有一個辦法，什麼辦法？不要生。不要生，你就不會死了，只有這個辦法，對！那怎麼不生？無量、無作、無為，這就是無生。所以一定要迴向，怎麼能不迴向？就三種迴向，就把迴向眾生及佛道講得非常清楚。好，兩個偈子講完了。

第二個問題是怎麼在我們這個課當中修觀？就是說如何結合這幾天的課程內容做修觀？學人告訴大家，這幾天的課程內容講因果、講恭敬，禮就是恭敬，所以三種迴向都以恭敬為核心、為基礎。也就是說，你如果不能把自己捨掉，你怎麼迴自向他？怎麼做？做不到的。你如果感受很強，自私很重，請問你怎麼迴向？還有人說我分給你，我不就少了嗎？迴向是不是愈給愈少？愈給愈多，答對了，因為有量變無量。就像什麼？我這裡有根蠟燭，這蠟燭上面有燭火，你拿一根蠟燭來引我的燭火，請問我的蠟燭的燭光會不會減少一半？不會，不會減少一半，不會的。也就是說，不但不會減少一半，亮度還增加一倍，因為一個燭光變成兩個燭光。所以他引的蠟燭愈多，燭光是不是愈亮，而對自己的燭光有沒有任何的損害？沒有。這就是迴向。

所以這個太重要了，結合今天的課程修觀，就是恭敬，就是明因果。因為迴因向果，從因當中，就是你要不要修因？要，因為果是菩提，是成佛。成佛是果，原因在哪裡？念佛是因。對，所以我們佔大便宜了，我們在這裡阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛，臨終阿彌陀佛接引往生得到什麼？無量，什麼都無量。所以你要是能懂

這個道理，你會了解阿彌陀佛的慈悲，你會對阿彌陀佛的慈悲產生非常大的感恩、感動，因為我們沒有力量，我們自力然後假借於他力，能夠在這一生能解脫，這得的便宜太大太大太大了。

所以聽聞這個法門，必須要有相當的福報。有一億菩薩還退轉，因為這個法門沒有聽到還退轉阿耨多羅三藐三菩提。所以大家要了解，就是修觀一定要存恭敬，要持戒、守禮。所以我們念佛不要瞧不起人，念佛人一定要看所有人都要順眼，然後「於人無爭，於世無求」，你那個佛號才能相應，這才能相應菩提心。所以念佛，三歲小孩都會念，但是為什麼往生的人少？菩提心沒有發，他沒有改習氣，來到佛門還看人不順眼，而且不是只有一點點不順眼，還看很多人不順眼。一念佛就起傲慢心，為什麼？我會念佛。這個都是不會修觀的人，不會觀修。所以這兩句配合今天的課程來做觀修，就是用這樣來觀修。

往下看，下一個問題。這個問題就解決完了。因為這個都很難回答，因為問佛經也好，問儒經也好，只要涉及經文的，都不是三言兩語可以講得完。但是它用很簡單的言語來表達，這就是簡要詳明，這是最高度的教學藝術。所以為什麼要學文言文？文言就有這樣的一個攝受力。

往下看，他說，這裡有兩個問題。第一個，如何勸家人？就勸家人要怎麼勸？我問大家，勸家人容不容易？其實勸誰最難？勸自己最難。也就是說當你想要勸家人的時候，首先你要先勸誰？先勸自己。因為你自己你都勸不了，你的家人決定不會接受你。而你已經轉變了，請問你的家人保不保證會接受你？也不一定。勸家人，在《弟子規》裡面有教誨，叫做「親有過，諫使更；怡吾色，柔吾聲」，我們有做到嗎？「諫不入」，還要「悅復諫」，你怎麼可能能夠諫不入，不入之後還要悅復諫，你怎麼做到？你不能有挫折感

，你不能有委屈的念頭，你才做得到。如果你有挫折感，你會怎樣？「諫不入」會怎樣？你沒有善根，你講不聽，不跟你講了。這樣大家理解嗎？會打退堂鼓，有沒有？甚至還會起瞋恚心。而當你告訴他說我不理你了，他會跟你講什麼？你升你的天堂，我墮我的地獄，我不要你管。你有沒有辦法幫他？不但沒有，你連自己都幫不了，因為你已經喪失菩提心了，你在菩提道已經退轉了。這些人都是沒有聽聞念佛法門的人，因為他退轉了。

所以大家要了解，怎麼勸？大家有沒有看過《地藏菩薩本願經》，婆羅門女怎麼勸她的母親？婆羅門女有沒有勸她的母親？有。她的母親有沒有接受？沒有。如果她母親接受了，她母親不會墮地獄，她母親就是沒有接受她的勸。可是婆羅門女在勸母親的時候，有沒有產生挫折感？有沒有產生怨恨心？有沒有委屈的念頭？沒有。婆羅門女有沒有悅復諫？有。她母親有時候好，有時候不好，有時候接受，有時候不接受，對不對？是不是這樣？最後有沒有接受？沒接受，最後墮地獄。好，婆羅門女怎麼把她的母親從地獄裡面救出來？就是她沒有任何的挫折感，她沒有任何的怨恨心，她的母親墮了地獄，她還能從地獄裡面把她超拔出來。所以你這一生不一定能勸你的家人，對，因為緣，緣！你看，婆羅門女都那麼有修行了，她還做不到，那我們算什麼？我們算老幾？我們勸一、二句就要他改變嗎？就要讓他立刻回心轉意嗎？那是你的虛榮心在作祟，那是你浮躁的心在作祟。不是的，學佛不是教我們這些。學佛教我們是不離不棄，學佛教我們的是有相當的耐心、愛心，恆久的忍耐。我們都希望聽聞一個方法，一帖就奏效，其實這個都是浮躁的心理。

真正學佛的人是有無量的毅力，就是說你學佛一定增加你的毅力。你在菩提道上不退轉，你就有一流的毅力，而這就是你成功的

本錢，成功的原因。佛門，大家一定要注意，人人第一，沒有第二的。他那個第一從哪裡來？不是競爭，是菩提心，菩薩度眾生的動力在於慈悲。所以，你說如何勸家人？先勸自己吧！先讓自己有無量的慈悲心，真正愛你的家人，不是怪他們，但是也不是縱容他們，要教，要為他付出。他不接受你，是因為他跟你沒有緣分。所以孔子說，「信而後諫，未信，則以為謗己也」。你要跟他建立信任感，你要為他付出。四攝法不就是布施、愛語、利行、同事嗎？都是為他付出。像老師要教學生，你也要為學生付出。我們看到她穿得比較短，就說妳要抓去鋸腿，她就聽你的嗎？要那麼好用，那我們就這樣子教就好了。我看到一位老師，他學期開始，拿到這些孩子的名字，他先念一萬聲佛號迴向給這些孩子，人都還沒看到，先念一萬聲佛號先迴向給這些孩子。這就是布施，我們這些都沒做，我們一下子就要抓去鋸腿，那怎麼可以？他不但不接受你，他還反過來詛咒你，彼此之間增加罪業。這都不是佛法教我們的，這是貪瞋痴。老和尚在告訴我們做一個傳統文化的老師，內要除我們的貪瞋痴慢疑，外面要示現孔子的溫良恭儉讓，他就在談這些。

我們對家人不也是如此嗎？家人只是緣分跟我們比較近而已，可是往往跟家人愛之深，也會責之切。我剛剛說的，那個是一個大原則，愛語並不一定是花言巧語，都是好聽的話，不是的。愛語有時候有責備，但是責備的過程當中是出自於你的什麼？愛心。所以父母對兒女的責備，出自於愛。所以，當父母在責備子女的時候，他出自於真正的愛的時候，其實他自己是更加的傷痛的，而不是在發洩他的情緒。這樣大家能理解嗎？所以用真心來對待你的家人，不要離棄他們，但是如果他們的緣分還沒到，也不要勉強。他現在不學佛，不是他沒有善根，是他時間還沒到。你看大和尚告訴我們，他俗家的哥哥，你看喝酒喝了三十幾年，有一天突然怎麼樣？

醒來了，突然醒來了，出家。你看看，這三十幾年的過程，是誰在幫助他？弟弟。弟弟一家人在包容他，在關心他，在照顧他，有沒有？他為什麼能那個時候回頭？就是因為他有三十幾年的愛。所以怎麼勸家人？先勸自己。

再來，深信一句話，「積善之家，必有餘慶」。我們做父母的，我可以告訴大家，有時候教子女，身心俱疲。為什麼？不是因為子女不好，是我沒有智慧。這個時候，我都告訴我自己，積善之家必有餘慶，我心就放下了。除非我不積善，否則我操心什麼？除非我造孽，否則我操心什麼？對，所以大家深信因果，你就知道怎麼辦。不要執著說你一定要聽我的，那是控制。但是也不能說是不教，對，要教。所以這個時候當中這個拿捏的分寸，我告訴大家，就是真愛，真正的愛心，不變的愛心，不離不棄的愛心。然後多看一下《地藏菩薩本願經》，看婆羅門女怎麼樣幫助她的母親，這些都是心地法門。

第二個，他說「喜怒哀樂之未發謂之中，發而皆中節謂之和」，在日常生活當中怎麼做到？這是《中庸》裡面的話，喜怒哀樂是七情，未發它叫做中，未發叫中。然後你說我不能不發，我會發，就是看到喜歡的我會起喜歡、歡喜，看到討厭我會起排斥，我會發，因為我是凡夫。對，但是不能讓它怎麼樣？不能讓它擴大，不能讓它無限量的去放大。要怎麼樣？要中節。這個節就是擗節，有沒有？是不是講節度？謂之和，這是功夫的次第。換句話說，不發的功夫最深，不發的功夫有好幾層。什麼叫不發？不發的意思就是說，第一個就是壓住了。我們昨天講到未到定，就是那個世間禪定，像是石頭壓草壓住了，你看到它好像沒發，事實上有沒有那個根？有，還有。另外一種未發，就是它連根就拔除了。就是說，這個未發的層次很多，但是儒家沒有講得這麼清楚，佛法講得非常清楚，

次第階位都講得非常清楚。這個我們先不管，你只要知道未發就是沒有表現出來，在我們念佛最低的層次就是伏住了，煩惱伏住了，叫做成片，煩惱伏住了，這是未發。這個功夫深，怎麼做到？從淺的開始做，所以以和來入中。我現在會發對不對？會，我會發，可是怎麼樣？沒關係，但是你要有節制，要中節，要有節度，不能無度。所以發的時候，自己要不要知道？發的時候要不要知道？要，那就是覺性，那就是觀照。

觀照是第一層功夫，觀照慢慢得功夫之後就照住，照住慢慢再到照見，《心經》裡面講照見，那個是最高的。但一開始要怎麼樣？要觀照。觀照誰？觀照別人嗎？觀照誰？觀照自己的心，要去看自己的心，喜怒哀樂這些七情有沒有發，發的時候要跟自己講什麼？又來了，又來了。你要跟自己講，你又來了。要發脾氣了，要不要知道？脾氣都是怎麼發的？慢慢慢慢是不是長出來的？有沒有？有沒有一下子山洪爆發？沒有的，不會的。我們台語有一句形容脾氣叫做「性地快要起來了」，這個要翻成國語怎麼翻？脾氣快要爆發了，對，脾氣快要爆發了。他那脾氣難道是一下子就那樣子嗎？不是的，它是慢慢的升高，有沒有？是不是慢慢的升高？而在慢慢升高的時候，注意！脾氣在什麼時候最容易控制它？它快要升高一點點的時候容易控制對不對，當你爆發的時候，容不容易控制？不容易控制了。所以你不能讓它起來，不能讓它爆發。所以功夫都在這裡用，中節，就是和。而和又是健康最重要的因素，一個人要情緒非常的不穩定，他的健康一定不好；六脈平和，身體就沒病，這是中醫裡面的概念。

我們這次有一位師姐有帶這個採光筆，跟大家在做的時候，她告訴我，她說你情緒不穩定，它那個光都會看得出來。她說光在走經絡的時候，你的情緒在那個光當中，她說有經驗的人都看得出來

，她說你心裡有事，它照得出來。為什麼？因為你情緒會累積在經絡裡面，產生什麼？產生疾病。只要你能把那些情緒排掉，排掉要透過什麼？放下，放下就是不計較了，原諒。所以原諒別人，其實是善待自己，這是真的。這就是你要了解這些利害關係的時候，你絕對肯原諒，你絕對可以放下。因為害人就是害自己，跟別人過不去，其實是跟自己過不去，這些道理都要很清楚。所以喜怒哀樂之未發，這個是生，但是我們會發對不對？沒關係，先求中節，要有節度，所以我們現在念佛就是在轉這個東西。譬如說我要發脾氣，又來了，又來了，怎麼辦？阿彌陀佛。責備自己，就是說我怎麼可以這樣？我都學佛了，我都發菩提心了，我怎麼還可以這樣子？阿彌陀佛、阿彌陀佛。所以「一念毒心生，急壓一聲佛」。你自己知道了，你就要趕快用佛號去調伏。

但是佛號調伏，那是有功夫的人。如果說我還沒有功夫，怎麼辦？聽經，就經常要聽經，聽經就是調伏自己的脾氣，調伏自己的情緒。從這個當中，你能慢慢歸到和，然後從和當中才能夠到中，由和入中。而這個中是中庸，而這個中最高的層次，我們說未發有很多層次對不對？最高的層次，最高的層次高到什麼層次？我告訴大家，連念頭都沒有了，這叫誠，誠意。誠，至誠。你看曾國藩先生的讀書筆記，「誠」他下一個定義，叫什麼？一念不生。如果到一念不生的中，注意，那個就是最高的中道，佛性。因為沒有念了，未發，沒有念了，對，就最高的境界。所以中庸是什麼？中庸就是不起心不動念。那怎麼會有分別執著？所以中庸不是那個不太甜也不太鹹，講普通話就是不會太鹹也不會太甜，這叫中庸？不是的，因為對你來講不鹹，對我來講可鹹了，不是那個意思。是不起心不動念、不分別不執著，在這當中起妙用，隨眾生心應所知量。所以它應的所知量對所有人來講，都怎麼樣？恰到好處。所以「佛以

一音演說法，眾生隨類各得解」，那就是中庸。妙不可言，這叫隨緣妙用無方德，這就生了，你要講到生就是這個，這叫中庸。

所以我們中國，注意，中國是什麼意思？中庸之國。中醫是什麼意思？中庸之醫。中庸，就這個醫療本身會讓你恢復到中庸。中國就是這個國度的文化，能讓你回到中庸，這叫中國。所以中是本體，本體會不會起作用？會，因為它不是死的東西。它起的作用叫什麼？叫花，所以叫中華。所以華是中的作用，中是華的本體。所以我們這個民族叫中華民族，就這個意思，就這樣來的。因為我們這個民族的文化是聖人傳下來的，就它的這個文化的本體就是中，它用出來就是花，那個雜花莊嚴有沒有？那個花，那個就是它的作用。所以了解這個，你就知道這個民族的文化都寫在這個民族的國號上面，所以不能改。你要知道你就不會改，不但不會改，你會學。從哪裡開始學？從和開始學。所以紫禁城的三個殿叫什麼？叫太和、中和、保和。從和開始學。太和就是宇宙本來就是和諧的，就是你自性裡面哪有不和諧的？哪裡會有災難？哪裡會有天災地變？可是現在不和，明明現在不和，不和要怎麼樣？不和要讓它中和，中和就是由和入中。所以中和是修德，太和是性德。中和怎麼樣才能迴轉到太和？保和就能迴轉到太和，保和就保持。所以中和中多久？中一秒鐘、二秒鐘，二分鐘？不可以的，保持一輩子不變，就是回到了太和。所以由修德顯性德，這就是中華文化。

所以《中庸》很深，《中庸》是理論，很深。學人這些問題都很難解答，為什麼？因為問的都是經典的經文，不容易理解。所以大家對中華文化的經典一定要尊重，就像我們大和尚說的，供經都有那麼大的功德，為什麼？因為裡面有無量的智慧。時間到了，還有好幾個問題，下午再回答。好，謝謝大家！

