人生講座-弟子規與淨宗修學　　蔡禮旭老師主講　　（第五集）　　2005/5/9　　台灣華藏淨宗學會　　檔名：52-124-0005

諸位法師、諸位同修，阿彌陀佛！我們昨天提到菩提心是真誠、清淨、平等、正覺、慈悲，我們時時可以觀照自己的起心動念、自己的言語造作是不是跟這五心相應，那我們就時時在道中。當不與五心相應的時候，趕快「不怕念起，只怕覺遲」。所以修行最重要的是生處轉熟、熟處轉生。菩提心我們比較生疏了，就要在歷事的過程時時提起來，就能愈來愈熟悉，就能把妄心從熟處再轉生。我們能夠真誠，就不虛偽；我們能夠清淨，就不染濁；我們能夠平等，就不貢高我慢；我們能夠正覺，就不迷惑；我們能夠慈悲，就不自私自利。「寬為限，緊用功，功夫到，滯塞通」。

昨天也提到，清淨心是不受七情五欲的污染，這五欲是財、色、名、食、睡。這個名事實上威力很大，我們往往在不經意當中都被這個名所污染。比方說，我們聽到有朋友講到，我學佛已經十五年，我吃素吃了二十年。常常把這些事掛在口上好不好？確確實實，我們愈吃素愈覺得這本來就是應該的事，而不值得炫耀。因為我們已經體會到眾生與我們是一體。所以這都是該盡的本分，不應該時時掛在口上。有一個徒弟就對他師父講到，他說師父，在這個名聞利養、五欲六塵這麼嚴重的世間，還有人像你這麼樣不染著，都能夠清貧的修行，師父，你真是不容易！講完之後，師父馬上笑得很開心，對對對！那師父有沒有染上？可能在當下都染上了，還大聲的說對，像他們，我才不同流合污。所以對於名的觀照能力要相當的強。

當初蓮池大師三步一拜上山參訪遍融禪師，那時候遍融禪師是

高僧。拜了那麼長的路途，到了山上見了禪師，禪師只跟他說一句話，名聞利養沾都不能沾，不能著在名利當中。所有同行的道友聽完之後都很不以為然，怎麼來這一句老生常談？蓮池大師在那個當下非常震撼，久久不忍離去，一直在領受這句教誨。所以蓮池大師後來修行很有成就，他也告訴大家，我的成就得力於這一句教誨，使我在整個修學的過程能夠一帆風順。確確實實，真正好的教誨，一句你能徹底去觀照、去實踐，都將受益終生。所以法不用貪多，重在實踐。當你把一句做徹底了，很多的理你可能就能觸類旁通。我們舉一個例子，「一切法從心想生」，當一個人得力這一句教誨之後，時時都能這樣觀照，那他的德行就會提升得很快，因為他知道所有的現象都是自己心的反射。所以當他人對他都是怒目相向，他就會反省是不是自己的態度出了狀況？當孩子沒有教好，他馬上回過頭來，是不是自己沒有好好的教誨？所以只要真實受持一句好的教誨，都將給我們人生相當大的提升。所以我們往後面對師長、面對善知識的每一句教誨，重點都在要好好身體力行，不可以打折扣。

那名要不要？不可以貪名，但是也不要把名丟掉。佛法在世間，不壞世間法。我們有一個名在，比方說有一個老師的名在，我們就可以名正言順去教學生；我們在公司裡面有一個經理、總經理的名位，也可以順理成章帶領下屬。而名不是拿來炫耀的，名的背後它所代表的是一個本分、一個職責。今天我們當縣長是一個名，俗話又說「公門好修行」，當我們的態度是提升到要當一個父母官，要當一個好領導，那就會把這個名發揮得淋漓盡致。所以，真正能利用名去盡本分，去念念為部屬、念念為人民服務的人，他這個名才能永垂不朽。往往我們利用這個名而炫耀，或者是以勢服人，到處欺壓他人，到處強迫他人，等這個名不見了，你離開那個職位之

後，可能都會眾叛親離，甚至於惹來一身的罵名。

我們可以看到，幾千年的歷史當中，能夠名垂千古者都是善盡他這個名背後的本分。我們看范仲淹，雖然他當大官，但是他的心中時時都是想著「先天下之憂而憂」，都是想著「居廟堂之高，則憂其民；處江湖之遠，則憂其君」，不管他處在什麼位置，都是為人民，都是為江山社稷。所以他的名不朽。古代誰的名聲、誰的地位最高？諸位同修，一個國家裡面誰的地位最高？皇帝。諸位同修，您現在記得幾個皇帝？當初他在當皇帝的時候誰不認識他？他講的話誰敢不聽？可是事過境遷，他的名字也慢慢就不見了。所以幾百個皇帝當中，可能記得的只有幾個。

我們中國人在世界各地都被稱為漢人、唐人，國外有很多唐人街，因為唐朝非常的興盛，它的文化、它的威德影響到鄰近，甚至於很遙遠的國家，都受到我們的影響，受到我們的文化薰陶。唐朝最有名的皇帝是誰？唐太宗。唐太宗有一天對他旁邊的臣子說到，他說一般人都覺得皇帝無所畏憚，沒有什麼好怕的，其實不然。唐太宗說，他「上畏皇天監臨，下憚群臣瞻仰」，他對上害怕的是天道、天律的考核，所謂「天網恢恢，疏而不漏」。古代的皇帝三教經典都精通，所以宇宙人生的真相他明白，「上畏皇天監臨，下憚群臣瞻仰」，群臣、人民對他這麼尊重，他是戰戰兢兢，唯恐自己皇上的位子沒有做好，對不起臣民對他的愛戴。而且魏徵也告訴他，「君，舟也；民，水也。水能載舟，亦能覆舟」，他只要違背德行，下場是什麼？下場可能就是被人民推翻。所以當皇帝好不好當？沒有我們想的那麼容易。所以他時時要觀照自己，有沒有上合天意，下符人望？唐太宗把這段話講完之後，魏徵就接話了，也接得很有意思，他告訴唐太宗，「此致治之道」，皇上您現在的態度是真正能治理好國家的道理，這個是肯定了唐太宗，接著魏徵又說，

「望陛下慎終如始，則善也」，那就更美好了。所以魏徵在講話特別有學問，他先肯定唐太宗是對的，然後順便給他提醒一下，你這一念心可要怎麼樣？繼續保持到底。一來，八風給唐太宗吹一下，然後馬上叫他可別飄飄然。確實，一個人能留住好名聲，身旁絕對不能缺肯跟他講實話的朋友、講實話的臣子。

唐太宗之所以能成就，絕對不單是他一個人所能做到的，不只有魏徵的功勞，唐太宗還有一個非常賢德的皇后，長孫皇后。有一次唐太宗在朝廷之上被魏徵批評得一文不值，他很生氣，走回寢宮，一邊走一邊罵，「我一定要把他殺了，要把魏徵這個老頭殺了！」因為氣得受不了，發發牢騷，走進宮裡面還念念有詞。長孫皇后看到這一幕，一句話也沒說，馬上回房間去換上非常正式的服裝，好像國家有什麼喜事。換好以後就到唐太宗的面前，馬上給他行禮，說到：「恭喜皇上！賀喜皇上！」唐太宗在氣頭上，就莫名其妙，我有什麼好賀的？接著長孫皇后就提到，一定是有聖君出世，臣子才敢直言不諱。所以講話，含蓄之中，聽的人會很痛快。長孫皇后有沒有說誰是聖君？所以含蓄當中，言語的後座力很強，聽了唐太宗氣都沒了，我一下變聖君，很高興。我們從這個故事也可以看到，一個男人要成功，背後一定要有一個賢德的女人。假如唐太宗在氣頭上，她馬上又拿一桶石油把它澆下去，可能唐太宗就會錯殺功臣都說不定。

今天我們的人生能有所成就，您只要冷靜下來想一想，這一路走來，不知有多少人給我們提攜，多少人給我們提醒，才能成就我們的功業。所以不可以自傲，不可以居功炫耀，更應該讓功於眾，把功勞給誰？給大家。今天你的生意做得很好，你能夠時時看著你的員工說，就是有你們的努力，有你們的攜手共進，我們公司才有這麼好的發展。當我們時時是這樣的態度，員工聽了心裡怎麼樣？

也很安慰。當我們在員工面前常常都是炫耀說，你看我多聰明，我下的決定多明智，時時這樣講，很可能員工跟我們的關係就慢慢會疏離掉，甚至於很多巴結逢迎的人就怎麼樣？都靠過來。所以領導者的態度會影響整個組織的一種文化。

有一位律師，他是律師公司的合夥人，也算是老闆，他在還沒有學《弟子規》，沒有學聖賢智慧的時候，他常常到公司就有一個念頭，希望他的員工很尊重他，看到他要很有禮貌。但是員工有沒有這麼做？並沒有做得讓他很滿意，因為「勢服人」怎麼樣？「心不然」。後來學了以後，他就了解到，「愛人者，人恆愛之」，所以應該首先關懷、愛護他人。他聽完第一節課，回去以後坐電梯，人家一進來他就對她說，說什麼？請問妳上幾樓？他一百九十公分，又很壯，剛好一位女士走進來，他這麼樣問她，那個女士一開始有點驚訝，第一個念頭很驚訝，接著就露出微笑。剛好跟他下的是同一層樓，當要下電梯的時候，這個女士就按著開關，一定要請他先走，要回他這個禮。所以其實真理，生活點滴當中都能印證。他就用這種替人著想的心、禮節的心開始對待他的員工，有時候出差去了，回來也會買一些名產，一進來，「來來來，大家吃」，把公司經營得像一個家一樣。而他覺得現在都沒有想說要別人尊敬他，只想著如何栽培他的下屬；他不去求人家尊敬他，反而現在員工對他特別尊敬。所以這個名、這個尊重不是去求來的，而是應該盡本分之後，別人對我們的尊重就會自然而然。

這個名，我們要時時想到《弟子規》裡面的教誨，「待婢僕，身貴端，雖貴端，慈而寬」。當然現在沒有婢女了，我們學習學問不能學死了，這個婢可以擴大意思，是到我們家的幫佣也好，或者在公司裡面的下屬同仁，我們都應該用一種慈而寬的態度去對他們。而且「勢服人，心不然」，要能「理服人，方無言」。也時時要

想到「凡是人，皆須愛」，您今天有這個名位、有這個權力，你愛人就更方便。

接下來，五欲中的食欲。我們也記得，在看到廣告中提到，一個人一年可以吃掉什麼？一條高速公路，相當會吃。老祖宗也說到，「禍從口出，病從口入」。食欲不節制，往往到中晚年之後會疾病叢生。所以對食物不可不謹慎。現在坊間研究健康的書籍相當的多，其實只要欲望減輕，身體的負擔就減少。現在人吃東西確實是三餐服毒，服什麼毒？服的是荷爾蒙，服的是抗生素，服的是無形的毒素。什麼是無形的毒素？因為動物在被宰殺的時候牠會很憤怒，在這個憤怒當中會分泌大量的毒素，到頭來誰吃掉？人吃掉。為了滿足人的口欲，就必須大量生產肉食，所以現在一隻豬要養多久？現在的行情是養多久？半年就好了。那一隻雞呢？一個禮拜？太可怕了！差不多一個月上下就好了。為什麼可以長那麼快？都是打荷爾蒙，然後又怕牠們生病，都打抗生素。所以現在小女孩，九歲、十歲月經就來了。

我們在大陸聽到一則消息很震撼，所以財色名食睡這五欲不可長，一長天下大亂，一個十一歲的男孩帶九歲的女孩去墮胎。我們聽到這個消息要很謹慎，假如現在青少年的男女關係這麼混亂，往後下一代會生出什麼孩子出來？傳播媒體為什麼喜歡播暴力、喜歡播色情？因為有人看。所以大眾不覺醒，這種壞現象是不可能扭轉過來的。所以我們要覺醒，我們要盡一分力。所以楊老師常常看電視、看電腦，看到很多不好的節目馬上去檢舉，不能讓他們肆無忌憚的發展。這十一歲的男孩對著醫生講，因為醫生告訴他去把你的父母叫來，他接著說不用叫來，我可以負責任。他能負什麼責任？你看現在的孩子都不知道他自己在幹嘛！你看現在年輕人有沒有常講，我自己的事我負責。後來誰來收拾？還不都是父母！所以從小

，這個寡欲，一定要讓孩子不長這些欲望，而要長浩然正氣。當他把《弟子規》學好了，他身上就有正氣。所以，長養正氣刻不容緩。學如逆水行舟，而且，學好三年不足，學壞一日有餘。所以我們了解到這個客觀情況，您就會取捨，教孩子一定要把德行擺前面，而不是學鋼琴、唱歌重要。人生的智慧在哪裡看出來？在抉擇輕重緩急上，在取捨之間，那才是真智慧。

現在的肉類裡面含有相當多的毒素，現在的癌症也快速在攀升，得癌症的人醫生都會勸他少吃肉。生病的時候少吃肉，那健康的時候能不能多吃肉？很奇怪，明明就是要健康的時候就應該少吃，往往到了病的時候都為時已晚得多。我曾經有一次在切柳丁，一不小心刀子滑掉，切到我的手指頭，長度差不多一公分左右，我在那個當下痛得受不了，沒有叫出來，但是實在是太痛了。結果在痛的當中突然起了一個念頭，割這麼一小橫我都痛成這樣，那動物在被宰殺的時候，這麼一大橫切下去，牠是什麼感受？我們曾經在影帶當中看到，殺豬的時候是一刀往牠的心臟插下去。所以，動物也有靈知，也會痛，「血肉淋漓味足珍，一般苦痛怨難伸；設身處地捫心想，誰肯將刀割自身」。我們這一分仁慈慈悲不只要愛護人類，也應該把它擴大到愛護動物，不要把我們的快樂建築在眾生的痛苦上。而且說實在的，快樂了嗎？吃到最後都是一身病，一身病哪來的快樂？反而是長養一個慈悲心，內心才是真正的歡喜。

不只宰殺動物會痛，動物牠也有倫理，牠也有感情。所以白居易寫了一首詩也提到，「莫道群生性命微，一般骨肉一般皮。勸君莫打枝頭鳥，子在巢中望母歸」。我們也曾經看到很多孩子在父母的陪同之下去買了很多抓回來的野鳥，都很小，可能出生都沒幾個禮拜，在那裡把玩。諸位同修，這樣的行為對不對？相當不正確。這個小鳥有牠的家庭、有牠的倫理，我們把牠拿來玩一玩，把牠虐

待虐待，也不知道怎麼樣讓牠健康成長，這都是相當殘忍的事情。要不要去買？你買愈多，商人抓愈多。所以愛護動物也相當重要，長養一個孩子的仁慈之心。當他對動物很殘忍，這個殘忍最後就變成他的一種存心。當孩子的心很殘忍，諸位同修，誰最先遭殃？誰？離他最近的人。所以人算不如天算。為什麼上天有好生之德？當孩子有好生之德，那你當母親的、當父親的一定首先得到利益。

有一個獵人剛好看到一隻藏羚羊，他很高興，一大早就看到獵物，他馬上拿起槍來瞄準。藏羚羊發現牠已經被瞄準，可能也跑不掉了，突然雙膝就跪下來。這個獵人打獵一輩子，從來沒有看過一隻藏羚羊跟他下跪，覺得很奇怪，但是還是開槍把牠殺了。把牠抓回來以後，把牠的肚子剖開來，發現裡面有一隻小藏羚羊。這個獵人突然感受到，這隻母羚羊為什麼下跪？是不是為了牠的生命？不是，是為了牠胎裡的小孩。這個獵人看了之後很感動，也很慚愧，所以從此以後他就不再打獵。

我們學佛的人既然已經了解到「十方三世佛，共同一法身」，我們應該就要以「心包太虛，量周沙界」的一種胸襟去愛護一切眾生。當我們走到大自然當中，要能舉步常看蟲蟻，時時長養我們的仁厚之心。當你看到蜘蛛網的時候要怎麼樣？應該要繞道而行，因為那是牠家。我們到大自然當中，一個真正有修養的人，到大自然當中是作客，誰是主人？一花一草、所有的動物才是主人。當客人到人家家裡可不可以大吼大叫？那太沒修養了。而且我們都讀過《地藏經》的，有山神、樹神、海神，大自然當中有多少神靈，他們是主人，我們去的話要很恭敬，一邊走一邊念佛，供養他們，順便也可以介紹念佛法門給他們。所以您到野外走走，除了吸收新鮮空氣、鍛鍊經絡以外，同時還修禮敬諸佛、還修廣修供養，然後要離開的時候再來個普皆迴向。生活即是普賢十願，那你一定可以「學

而時習之，不亦說乎」。

所以在食欲方面，我們也要時時提醒自己，「將加人，先問己」，將加動物，也要先問己，「己不欲，即速已」。「凡是人，皆須愛」，這個人要推而廣之，凡是眾生皆須愛。「天同覆，地同載」，我們同時存在這個天地之間，都是大地的兒女，大地長養所有萬物的生命，我們同一個母親，兄弟姐妹可不可以互相殘害？不行。「對飲食，勿揀擇」，盡量能吃真正對自己身體有益的食物，而不要增長欲望。其實我們人體的結構比較適合吃素食，所謂「道法自然」。諸位同修，我們可以觀察一下，一般吃肉的動物牙齒都長什麼樣子？都露出來，那是要把肉撕開。我們有沒有長成這個樣子？所以從牙齒看，適合吃素。再來，從我們的腸胃看，吃肉的動物，牠小腸的長度是脊椎的三倍；吃素的動物，小腸的長度是脊椎的七倍，而人體的小腸就是脊椎的七倍左右，所以適合吃素。

為什麼動物的腸只有三倍那麼短？因為肉很容易發臭，假如在身體裡面停留太久，那身體就遭殃，所以牠吃下去馬上要排出來，不然對身體會有害的，有大傷害。我們現在人又吃那麼多肉，要好多天才排出來，所以人體的毒素就愈來愈多。其實吃肉的人都沒感覺，您可以細心去體會，今天你爬山，沿路很多路人跟我們擦肩而過，假如他是吃大魚大肉，跟你一擦肩而過，你有什麼感覺？那個味道怎麼樣？很重，因為體內太多毒，新陳代謝就快，大量往外排。因為他長期吃肉，所以沒有這個感覺。當人長期泡在高的一種毒素之下，內臟就特別容易衰竭。所以現在內臟生病的人太多了。洗腎的多不多？肝硬化的多不多？五臟六腑，現在人去檢查，很多人是什麼結果？找不到一個好的。所以我們也要為自己著想，也為眾生著想，利人絕對利己，害人絕對害己，而害眾生到頭來還是害自己。

五欲最後一個睡欲。這個睡不只是睡的時間很長，常常糊裡糊塗，搞不清楚狀況，這也是睡。所以要能時時明白、時時清醒才好。人為什麼睡眠會睡得很長？這也跟體內毒素很多有關。楊老師一天睡覺差不多平均是四、五個小時，楊老師是早睡早起，二、三點睡，六、七點起床，而且都很有精神。不過早睡早起大家不要刻意去學，因為怕學了以後把身體弄壞了。因為很多朋友真的愈睡愈少，後來身體都快受不了。這個睡要減少，也要循序漸進，不可操之過急。結果看得出來睡得少，睡得少的原因在哪，你要從因上學才好。因為有願就有力量，時時想著老祖宗的智慧不能斷在我們的手上，內心這股使命跟浩然正氣，自然睡欲就會慢慢減少。睡也要循著自然法則睡，最好睡的時間是在晚上十一點到淩晨三點之間，剛好我們的氣血走到肝經跟膽經，肝膽是一個人最重要的解毒系統，這個時候讓肝膽充分休息，毒素也能夠排得比較乾淨，你就很有精神。只要你十一點到三點都有睡得比較深，你就不可能還睡八、九個小時。所以這段時間盡量要睡。

大白天睡覺人就很容易缺氧。不知道諸位有沒有經驗，午睡從一點睡到三點，結果一起來，感受到什麼？頭漲漲的。這個就是因為在睡覺當中心臟跳動特別慢，心臟一慢，氧氣供應就不足，所以頭就漲。你一吃飽飯就去睡，本來血液都在胃中，結果一睡，血液就跑到腦部來，就不在胃裡，那你消化也會不好。假如真的在大白天很想睡覺怎麼辦？補充氧氣，趕快拜佛，拜十拜、二十拜，精神都來了。所以我們佛家很強調要對治習氣，不可以隨順煩惱習氣。對治睡魔的根本還在要立志。一個孩子從小有志向，他時時就會去提升自己，所以他生活會過得充實。我們學佛的人有一個願心在，也能夠對治睡魔。我們想著一定要好好修好，當家人的好榜樣，當同參道友的好榜樣，你有這一分使命感，相信一定可以「德日進，

過日少」，一定可以克服財色名食睡。

我們接著看五心的第三心，平等心。佛陀在《華嚴經》上告訴我們，「一切眾生皆有如來智慧德相」，在很多大經當中也提到，「一切眾生本來成佛」。所以眾生都是本具圓滿的智慧，只是因為現在有妄想執著而不能證得。而「本覺本有，不覺本無」，所有眾生的煩惱習氣都是虛妄的，剎那生滅，所以你要看到真的東西，不能看虛妄的東西。您有這一分態度的時候，時時看到的就是他的佛性，就是他的真如本性，那您就很自然可以做到「稱讚如來」。假如你沒看到佛性，只看到他的習性，那就很難跟他以誠相待，平等相交。老和尚也提到，他看一切眾生皆是阿彌陀佛。這樣的心境我們一定要學。

平等心當中也是肯定每一個人的價值，所謂「勿諂富，勿驕貧」。諂富驕貧人很容易犯，一有錢就瞧不起人。現在的孩子這個現象嚴不嚴重？嚴重，比我們還嚴重，攀比心特別強。所以家裡沒什麼錢，穿衣服要穿名牌，穿布鞋一定要NIKE的，還要有氣墊的。我記得我在念高中的時候，我的同學買了七雙氣墊NIKE鞋，那時候一雙都二、三千塊。他買來幹嘛？一雙腳可以穿七雙鞋子嗎？新的款式出來了，他就去把它買來。誰助長了他這種奢靡之氣？家長。奢靡之氣一長，他用什麼態度衡量人的價值？用金錢、用物質。當人用金錢、物質衡量他人，那他的平等心就失去了，所形成的就是傲慢、虛榮的心，就是瞧不起人的態度。我們說「護佛種性常使不絕」，你要護你下一代的佛種性，要讓他常有平等心、常有清淨心。

這節課我們先講到這邊，謝謝！