道德講堂光碟教學課程開示—謙受益，滿招損　　悟道法師主講　　（第三十二集）　　2020/12/23　　台灣台北靈巖山寺雙溪小築三重淨宗別院　　檔名：WD32-054-0032

諸位同修，我們今天道德講堂的課程就聽到這裡。請放掌。今天這三堂課，主要講的是「謙虛」跟「謹慎」這兩個德目，這兩個非常重要。在《易經》的卦爻裡面，六十四卦每一卦都有吉有凶，唯有「謙」這一卦是只有吉沒有凶。所有的卦相都有吉有凶，謙卦只有吉。因此聖人取謙來應用到我們人事上，我們做人處事的態度，時時保持謙虛、謙恭的態度，這樣我們就受益無窮。所以「謙受益，滿招損」，滿就是自滿，自己覺得自己很有能力、很有才華，自滿、自負就不能再進步，前途就有限。所以我們在《了凡四訓》，這《四訓》最後一篇叫「謙德之效」，特別把謙德擺在第四篇。前面的第一篇它是「立命之學」，就是袁了凡遇到雲谷禪師，接受雲谷禪師的開示，把孔先生給他算命，改變命運的經驗告訴他的子孫，叫「立命之學」。《四訓》當中，「改過」跟「積善」這兩篇是主要的。改過積善後面要有謙德它才能保得住，不然一面修善，一面漏掉了，這個是特別把「謙德之效」擺在最後一篇。因此我們可以看到謙這是非常非常重要的，是我們當前一個功課。

為什麼這個世出世間聖人特別給我們講到這方面？因為我們凡夫基本的煩惱，一般講三毒煩惱：貪瞋痴，如果講詳細一點，六大煩惱：貪、瞋、痴、慢、疑、惡見，這六大煩惱常相隨。六大煩惱一展開，一百零八煩惱；一百零八煩惱一展開，八萬四千煩惱；八萬四千煩惱再展開，就無量無邊的煩惱。所以我們一般講貪瞋痴慢，這個慢（傲慢、驕傲）我們每一個人都有。過去我們淨老和尚在講席當中常講，連乞丐他都傲慢，他都已經窮得向人要飯，他還很

傲慢的，看到有錢人，他會哼一聲，「只有幾個臭銅錢，有什麼了不起？」他還傲慢。

佛在經上講，佛的一個弟子證阿羅漢果。這個弟子他傲慢的煩惱最重，處處覺得他是最高的、他最行的，但是遇到佛的調教，把見思惑斷掉。見思惑斷掉，貪、瞋、痴、慢、疑、惡見統統斷了，沒有這個煩惱，但是那個習氣還在。你看煩惱斷了，習氣還在。所以有一天他這個弟子經過河邊，那個河神是一個女眾，他就叫河神婢女，就是他的傭人，這種語氣就是輕視的語氣。所以河神就去釋迦牟尼佛那裡告狀，說你的某某弟子對我很無禮、很傲慢，說我是婢女，是他的傭人。佛就跟她講，實際上他是證阿羅漢果，他傲慢煩惱已經斷了，但是他的習氣還在，所以他還會表現這個，實際上他內心是沒有傲慢的煩惱。我們想想看，證阿羅漢果他這個習氣還在，這個習氣要提升到辟支佛才會沒有，煩惱斷了，但是那個習氣還在。好像那個酒瓶倒空了，的確沒有酒了，但是聞一聞還有酒的味道。古大德用這個比喻習氣，習氣需要時間，是要一段時間慢慢它就沒有了，好像酒瓶蓋子打開，酒都倒光了，放一段長時間它就沒有那個味道。

這個就是講煩惱不好斷，貪瞋痴慢疑惡見這些煩惱。儒家、世間的聖人只要求傲不可長，孔子講「傲不可長」，就是傲慢大家都有，不要增長。只要我們是凡夫，每一個人都有。怎麼樣才不讓它增長？就要時時提醒自己要有個謙虛之心，傲慢才不會增長。如果我們一不覺察，我們很自然就是傲慢，這個無始劫的習氣它自自然然就起來。所以要謙恭，謙虛、恭敬，時時刻刻提醒自己要保持這個心態，那就是儒家講的「傲不可長」。佛家，因為要出離三界六道生死輪迴，這個傲不可長還不行，要斷，這個難度高了。我們現在能夠做到傲不可長，伏煩惱這個功夫就算不錯了，斷，當然是更

好，但是難度是比較高。如果我們伏都伏不住，怎麼可能會斷？這個是我們學習傳統文化，我們今天第六十八集、六十九集講謙虛、謙恭，這是我們當前要時時來學習的一個功課。自己再有能力，也不要用自己的才能去壓別人、去困別人，去炫耀也不要，這樣傲慢習氣就會起來。

包括我們學佛，你學得很好，你持戒持得很好，看到那個沒有持戒的，你看了就瞧不起他，那個就傲慢。學習傳統文化，自己修得很好，覺得自己比別人強、大家都不如我，傲慢起來了。所以這個傲慢，你沒有時時刻刻去提醒，不知不覺一直增長，自己不知道。所以孔老夫子講「傲不可長」，時時刻刻覺得我們能力很有限，要不斷來充實自己，不斷來提升自己。總是保持這樣的心態，我們就受益無窮。

這個「謹慎」從起心動念，這個起心動念是我們善惡行為的一個根源，從根源去防微杜漸，能夠時時刻刻提起覺察的功夫，這個叫修心。覺察的功夫，我們時時刻刻要謹慎我們的起心動念。如果稍稍失去覺察，我們無始劫來這種妄念習氣，很熟悉、很強，我們不知不覺就又跟著妄念跑了，貪瞋痴這些煩惱、這些妄念不斷的起來。如果沒有覺察，去覺照這個煩惱伏也伏不住，貪瞋痴慢疑這些煩惱伏不住。所以我們淨宗的修學，不需要斷煩惱，斷煩惱就斷惑，斷見思惑才能出離六道。其他所有的法門，你要出離六道必須要斷見思惑，斷得乾乾淨淨。有一品沒斷，六道還是出不去。要出十法界，要斷無明惑，最少要斷一品，才能出離十法界。這個當然難度高，就比較不容易。

伏惑就是見思惑這些煩惱沒斷，把它伏住、控制住，好像石頭壓草這樣。你能控制它不起現行，在淨土法門這樣就及格，我們臨終就有把握往生到極樂世界，往生極樂世界有把握了。我們念佛如

果能把貪瞋痴慢疑這些煩惱、妄念，用佛號來伏住，這個真正叫念佛。所以念佛是心念，不是口念。口念心不念，沒有做心地功夫，沒有去伏煩惱，這不叫念佛，這是有口無心。所以古大德講，有口無心，「口念彌陀心散亂，喊破喉嚨也枉然」，就是口念心不念。什麼叫心念？就是念佛這個念頭，代替貪瞋痴慢這些所有的煩惱、妄想、雜念，一起心動念，馬上這個念頭轉過來，這個是真念佛，真用功。但是這個當中還是要有覺照的功夫，不然我們也是常常一邊念佛，一邊生煩惱，這個煩惱我們壓不住、伏不住。伏不住，我們這一生往生就沒把握。沒有把握，看臨命終最後一念是不是能念佛了？如果臨命終起個貪瞋痴慢的煩惱，那又去不了西方。

如果臨命終不省人事、昏迷不醒，真的助念也幫不上忙。助念還是亡者要清醒的狀態，這樣幫得上忙。如果有伏惑的功夫，臨終就有把握。這個實在講，我們現在如果能夠念到伏煩惱，現在就跟佛馬上有感應，臨終就有把握往生西方了。往往我們念佛，伏不住煩惱。這個念佛是正行，古大德講正助雙修。古大德也有講修淨土法門，念佛是正行，助行還是念佛，沒有錯。如果我們這句佛號能夠伏得住煩惱，那當然正助統統念佛就好了，一句佛號，正行、助行都有了，因為你功夫得力。如果我們這句佛號伏不住這個現行煩惱，傳統文化就是助行，這個就很重要！大家讀《無量壽經》，你看「往生正因」、「三輩往生」，三十三品到三十七品，這是什麼？斷惡修善。那是我們念佛的助行，幫助我們伏煩惱，那臨終就能夠自在往生，這個是講到我們在淨土法門；如果沒有學佛的人，學了傳統文化，學《弟子規》、學《群書治要》，幫助我們建立世間的豐功偉業，創造幸福美滿的家庭，造福社會、造福國家。修來生福，來生不墮三惡道，能夠往生到人天善道。如果能夠迴向發願，求生極樂世界，那就去作佛了。所以這個功課，可以說我們每一個

人都必須來修學的，大家都要學習。

所以修行在哪裡修？實在講，就是在每一天我們生活環境當中去修，就在人事物當中修。剛才蔡老師講，「一切皆考驗，看爾怎麼辦？對境若不識，須再從頭練」，這一首偈頌也可以說是《華嚴經》善財童子五十三參，你看，五十三參有善人、有惡人，有順境、有逆境，那不都是我們這個生活當中，每一天在我們周遭都會發生的事情嗎？所以逆境磨鍊人，順境淘汰人。善財在這個順逆境界通過考驗，所以一生成佛。那一生怎麼成佛？他懂得怎麼修，就在這個境界上去練，歷事練心，所以他能一生成佛。我們修這個傳統文化也是一樣的，就是在境界上每一天都要接受考驗，而且這個考驗不是哪一個人接受考驗，大家都在接受考驗。所以學習又回歸到自己身上來，善財五十三參，別人都是菩薩，只有自己是凡夫，用這樣來學習，他一生成佛。所以別人的善惡都是在提醒我們，都是我們修學的境界。逆境來磨鍊我們的心性，順境也是來磨鍊我們的心性，但是順境要通過比逆境更困難，這個我們也要明瞭。

所以蔡老師講的這三集，大家如果常常反覆的聽，你聽懂一句、兩句，能夠在生活當中去實驗，去把它做到，可以說終身受用不盡。這個當中有哪一段、哪一句，你聽懂了、明白了，你體會到了，真正去落實把它做到，的確終身受用不盡。所以一切都回歸到自己修學上來，特別是這個恕道，這也是非常重要的一個功課。恕道就是遇到什麼事情，先替對方想。我們很習慣的，都會先想到自己，所以講到媳婦被她婆婆冤枉了，她第一個替她婆婆想，想到她婆婆的感受、她的心境，自己被冤枉了，還跪下來道歉，後來她婆婆也明白了。她這個就是恕道，恕就是替別人想。佛法講為一切眾生想，不為自己想。那我們起心動念都是先想到自己，這是我們凡夫的通病。起心動念，「我受委屈了、我怎麼樣、我做了多少、我吃

虧了」，都是想到「我」，自私自利這個心就起來了。

所以凡事能夠替對方想，我們這個心就能夠釋懷。好像蔡老師講，有人遲到，以前就是把那個人抓來罵（指責）。但是沒有去了解他為什麼遲到，他是故意的，還是什麼原因？比如說現在塞車，你有什麼辦法，你也沒有翅膀可以飛。如果他遇到這樣，來被罵了半天，那這就是欠缺恕道，恕道就是先了解是不是有什麼問題？是故意的，還是自己睡過頭？這個要了解一下。往往我們沒有學習這個，我們第一個反應就是責備，為什麼大家都沒遲到，你遲到？這是責備。應該先去了解為什麼會遲到，這個都是我們學習的地方。還有「少娣感嫂」，五個嫂嫂都被她度了，五個嫂嫂一天到晚打架。這真的是菩薩化身的，用自己的行為去感化別人，這個都是我們大家學習的地方。一切處都是菩薩學處，時時刻刻都在我們周邊，我們如果能夠用心來體會，能夠轉變自己，你心就開了。你今天遇到什麼委屈、遇到什麼挫折，這三堂課我們反覆來聽，如果你這個心裡念頭一轉過來，心就放光了；如果轉不過來就揪在哪裡，你的整個臉都不開心，只覺得自己很委屈。所以今天這三堂課我們聽了，就是考驗我們，我們的心態有沒有轉過來？如果我們還沒有感覺，那我們要知道我們業障滿重的，要趕快懺悔，求佛力加持。

好，今天就跟大家講到這裡，我們下次再來學習。下一次就是明年了，在這裡祝大家新年快樂。阿彌陀佛！