了凡四训　（第十集）　2001/4/18　中国深圳　档名：19-016-0010

诸位同学，大家好！请接著看下面的文字：

【闻谤而怒，虽巧心力辩，如春蚕作茧，自取缠绵。怒不惟无益，且有害也。】

这一桩事情，在我们日常生活当中常常遇到，我们自己一定要提高警觉，万万不可被境界所转，这样我们的损失就大了。一次发脾气，不论时间长短，即使是一分钟这么短，我们的心理、生理上的伤害，需要三天的时间才能够恢复平静。诸位想想：如果是每天都发一顿脾气，对你的健康损失太大了，这是非常不值得的。『闻谤』，别人毁谤我们，这是在所不免的，我们与大众相处，实实在在没有方法令一切大众对我们的言行都感到满意，不但我们凡夫做不到，就是连释迦牟尼佛他也做不到。他老人家在世的时候，常常找麻烦的、毁谤侮辱的，甚至於陷害的，有提婆达多，内部僧团里面有六群比丘找麻烦，外面有六师外道；这都是世尊当年在世给我们做了好榜样。他对於这些毁谤、陷害，怎么处理？用不动心，用真诚、平等、慈悲来处理，这是我们应当要学习的。所以，如果我们听到别人毁谤还会发脾气，甚至於极力为自己辩护，这是自寻烦恼。所以了凡先生在此地举了一个比喻，『如春蚕作茧，自取缠绵』，实在没有这个必要。

『怒不惟无益，且有害也。』这两句话是至理名言，因此，我们要是希望自己一生生活得幸福美满，你就要记住「如何能在一生当中不发脾气」，这是修养功夫到家了。发脾气，刚才说了，对自己身心有害，给对方也有害，彼此都有害，两方面都没有好处。如果我们能够忍受，能够以不动心来处理，我们自己得利益。得什么

利益？定慧增长。一个人一生当中的福德，是从定慧当中来的，定慧增长就是福德增长，定慧是因，福德是果。於对方也有利益，我们没有怨恨心，没有报复心，不跟他结冤仇，所以自他两利，这是菩萨道，是菩萨学，我们应当努力来学习。当然，初学的时候有一定的困难，但是自己一定要懂这个道理，要克服自己的困难，逐渐逐渐就会趋向自然。最初是极力的忍耐，若干年后就趋於自然。这是举两个例子来说。

【其余种种过恶，皆当据理思之。】

我们在日常生活当中对人、对事、对物，种种的过失，种种的恶行，总得要想想道理，把这个理想通。

【此理既明，过将自止。】

你只要把道理搞通达、搞明白，过失自然就消失了。这是改过第二个方法，这个方法比前面殊胜多了。再看了凡先生讲的第三个方法：

【何谓从心而改？过有千端，惟心所造；吾心不动，过安从生？】

这是大道理，这是究竟的道理。人的过失太多了，说之不尽！过失不必说是你造作，起心动念过失就已经形成。试问问：我们一天当中，从早到晚起了多少个妄念，多少个自私自利的念头，多少个损人利己的念头？这些过患都是『惟心所造』，你心里在起心动念。所以佛法的修行，修行的枢纽就是禅定。诸位千万不要错会意思，佛法里面修禅定只有禅宗，你就搞错了。只要是佛法，无论是大乘小乘、显教密教、宗门教下，许许多多的宗派，无量无边的法门，佛家常讲八万四千法门、无量法门，总而言之，都是修禅定。所以禅定是佛家修行，不论哪个法门共同的原则，只是修禅定的方法不相同。譬如说，密宗用持咒的方法修禅定；净土宗是以念阿弥

陀佛的方法修禅定，这持名的方法，也有用观想的方法，也有用观像的方法；在教下有读诵经典的方法，有用持戒的方法。方法多了，没有一个方法不是修禅定，如果不是修禅定，那就不是佛法，这一个事实我们总得要搞清楚、搞明白。如果真的得定了，什么叫「定」？心在一切境界里面，顺境、逆境，善缘、恶缘，这个善缘、恶缘是佛教的名词，是对人事环境来说的。善缘就是跟很多善人在一起，恶缘是与很多造恶的人在一起；人事环境。无论在什么环境里面，只要自己不起心、不动念，那就叫禅定。

所以，『吾心不动，过安从生』，哪里来的过失？起心动念就是过失，只要我们在一切境界里头，对人、对事、对物去练，练不动心，练著不起心动念。在所有方法里面，实实在在讲，念佛的方法最好、最方便、最容易。为什么？这个念头才动，立刻「阿弥陀佛」，用这句阿弥陀佛把这个念头打下去，念佛用意在此地。如果一面念佛，一面打妄想，那你就全错了。念佛无非是用这句佛号把妄念打掉；也就是说，用一个念头取代一切妄念。念头不会不起的，如果你要是念头不起，那你就是圣人，你不是凡人。凡人面对外面境界，哪有不起念头的道理？所以古大德常讲：「不怕念起，只怕觉迟。」你要觉悟得快，觉悟得快就是要把这个念头制止。净土宗的方法，就是用一句佛号把它换过来，念头才起来，不要管这个念头是善、是恶，立刻用这句阿弥陀佛取而代之，让心里面只有这一念，不容许第二念，这叫念佛，这叫功夫。久而久之，念头自然不起，你就功夫得力；如果念头还会起，你的功夫不得力。像天天念书，很用功念书，考试都不及格，你拿不到成绩。所以学佛人、修行人；修行就是修正我们错误的思想，修正我们错误的行为。我们今天采取持名念佛这个办法，用这个办法在一切时、一切处保持著我们的清净心；换句话说，保持我们不做恶业。下面举几个例子

：

【学者】

『学者』就是学佛的人，释迦牟尼佛的学生。释迦牟尼佛现在虽然不在了，他的经典还留在世间，我们依照经典的理论、方法来学习，那都是释迦牟尼佛的学生。

【於好色、好名、好货】

『货』，就是物质享受。

【好怒，种种诸过，不必逐类寻求。】

这些事情，凡人在所不免。这种境界现前，我们这个贪心起来，贪色、贪名、贪享受，瞋恚心起来了发脾气，贪瞋痴现前了，这就是过失，这就叫造业。这个时候怎么办？才有这个念头，马上换成阿弥陀佛；把这个好色的念头打掉了，好名的念头打掉了，贪图享受的念头打掉了，发脾气的念头也打掉了，念佛的功德在此地。用其他的方法当然也可以，但是念佛的方法最方便、最简单，也最有效果。我们在佛门里面许许多多的宗派法门，我也略略的涉猎，最后，我还是选择这个法门。这个法门简单容易，也非常有效果；就是把这个妄想、念头，一句佛号取而代之，把它换过来，逐渐逐渐的妄念就少了。

这些境界现前，练到你如如不动了。不是说眼睛不看，耳朵不听，不接触，不是的；我眼也看，耳也听，一样接触，接触不动心。在这个世间六根接触境界，就如同看电影、看电视一样，这些境界，佛在般若经上讲得很好，「如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观」。这就是佛教给我们从理上来观，从理上来观，从心上来改，非常有效。『种种诸过，不必逐类寻求。』不必要一桩一桩去想，一桩一桩去改，那个多麻烦、多费事！

【但当一心为善，正念现前，邪念自然污染不上。】

这话说得好！只要我们自己把握住、保持住，『一心为善』。怎样叫「为善」？念念都为了利益众生、利益社会、利益国家，一心为善。绝不要想利益自己，诸位要知道，如果夹杂著一个念头利益自己，你的善就不纯，善里头有夹杂，夹杂著不善，这个道理要懂。自己的心纯善，自己的行为当然纯善，要做到纯善，决定不能有丝毫自私自利的念头，我们才能够成就。『正念现前』，正念是对邪念说的，邪念就是错误的思想，错误的见解，错误的行为。这一种错误，对社会是有伤害，对自己是非常不利的。你伤害社会、伤害别人，将来果报在三途，眼前纵然得一点小利益，往后所受的果报，如果拿来比较一下，你就晓得，得不偿失！你得到的太少了，你付出的代价太大太大了，不值得！所以时时保持著正念，纯正之念就是前面讲的「吾心不动」，外面境界了了分明，这是正念。

修正念，我举一个简单的例子来说：现在一般家庭里面都有电视，从小孩到大人，大概在家庭里面看电视的时间最多。看电视能不能修行？能。我过去就教不少人，把《金刚经》的四句偈写下来，贴在电视萤光幕旁边，这四句是：「一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。」我们用这句偈子来看电视，那就是修行。电视画面，你看得清清楚楚，电视的音响，你也听得清清楚楚，你在这里面学什么？学如如不动。不要被他转了，他演个欢乐的镜头，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，你被他转了。修行人怎么样？我不被他转，我转他，你就成功了。《楞严经》上讲：「若能转境，则同如来。」境界现前，你不被他所转，你就能转他。转他，你就能够教导他，你就能够改变他，帮助他改邪归正。如果你自己没有这个能力，没有这个定力，没有这个智慧，你自己都保不住自己，你怎么能转别人？你明了，看电视是修行，是修戒定慧。然后你就晓得，我们在日常生活当

中点点滴滴，无处不是菩萨学处，无处不成就无上道；问题就是你会不会。

禅宗大德，我们过去在语录里面常常看到，他们测验学生，常常问学生：你「会么！」这两个字的意思深广无尽，如果你要是真会了，点点滴滴都是佛法，头头是道，左右逢源，这才是真正成就；这也是《华严经》上所讲的，「理事无碍，事事无碍」。宗门跟教下用的术语不一样，意思完全相同。你们想想看：宗门讲的「头头是道，左右逢源」，教下讲的「理事无碍，事事无碍」，不是一个意思吗？法门虽然不同，方法不一样，殊途同归。在这个地方，我们果然明白了，我们对於所有宗派，所有法门，都要以恭敬心来对待，没有高下。绝不可以说，我念佛的很高，你那个不如我，这个错了！你的心不清净，你的心不平等，你已经迷了，你没有觉悟。真正觉悟的人，平等的，「法门平等，无有高下」，这是对的，这是决定正确的。所以「一心为善，正念现前」，要紧！

假如，我们现在的社会，现在的国家，每一个人都能够一心为善，正念现前，这个社会上哪里会有邪教？哪里会有邪知邪见？自然就消失无踪了。古德常说：「破邪显正」，我们今天把这句话反过来说，显正，邪就不能存在。社会上为什么有这么多邪知邪见？因为没有正知正见的教学，於是邪知见一出来，大家好奇，就向它学习，盲从！谚语所谓：「不怕不识货，只怕货比货。」如果正法能提倡，人民他会辨别，他会比较，两个摆在面前一比较，他就认识了，他自然就会选择了。今天邪教在整个世界，充斥在社会上。什么原因？在这个时代里头没有人提倡正法。儒家，「打倒孔家店」，儒家是正法，是教人「孝、悌、忠、信」、「礼、义、廉、耻」，教人「五伦八德」，正法，不要了。佛法是正法，佛法教人：「孝养父母，奉事师长，慈心不杀，修十善业。」现在大家认为佛

法是迷信，破除迷信，打倒迷信，这里头产生了很大的误会。佛不迷信，佛的口号是「破迷开悟」，把破迷开悟当作迷信打倒了，那什么叫不迷信？那一定是邪法是不迷信，邪教是不迷信，当然社会上一窝蜂都去学邪教去了。这个地方，我们要多想一想。怎样能够「显正破邪」，这在今天全世界许许多多国家地区都用得上。再看下文，下文从比喻上说：

【如太阳当空，魍魉潜消。】

这两句是比喻。把『太阳』比作正法。把『魍魉』比作邪法，「魍魉」是妖怪。光天化日之下妖怪自然不能存在，这个道理是相同的。后面了凡先生做出结论：

【此精一之真传也】

『精』是精纯；『一』是唯一、独一。自古以来圣圣相传，这是真传。

【过由心造，亦由心改。】

这是从根本改，这样改才能改得究竟，才能改得彻底。

【如斩毒树，直断其根，奚必枝枝而伐，叶叶而摘哉？】

这再用比喻说。譬如，我们砍树，这树有毒，不是个好树，我们要把它连根拔除。从根上去把它斩断，不必要枝枝叶叶，寻枝摘叶多麻烦！根拔掉就好了，枝叶自然就枯萎了。这是说改过，前面讲的从理上改，就像伐树，从树干上下手。从事上改，就好像从树叶上下手，这个很麻烦，很不容易。从心改，就是从根下手，这个容易，而且是真正做到究竟。再看底下这段文，总结：

【大抵最上者治心，当下清净；才动即觉，觉之即无。】

我们学佛用功，也要抓到纲领，抓到纲领从根本上起修就不难。我们今天讲到佛法，佛法的经典那么多，古人形容「浩如烟海」。从印度流传到中国来的经卷，最早中国历史上有记载的，汉明帝

永平十年，公元六十七年，今年公元二千零一年，这是历史上有记载的。而实际上，佛法由私人流传到中国来的，那个时间还要早，可能会早到二、三百年。正式由国家派使节去迎请、聘请的，这是汉明帝永平十年，在中国两千多年的历史了。经典不断的流入中国，大概最晚的是在南宋。南宋中国翻译、刻印的《大藏经》完成，总共有七千多卷，现在再加上中国古时候这些祖师大德的著作，都收藏在这一部丛书里面，现在中文《大藏经》总共有三万多卷之多。如果我们要想学佛，这么多的典籍，都要去看，都要去研究，都要去学习，那就是寻枝摘叶，这多麻烦！这要到哪一年，我们才能入门？所以，会学的人，从根本学，这就重要了。

我学佛五十年了，我讲经也讲了四十二年。我在这一生当中总结佛法的精髓二十个字，我们存心，就是说，在日常生活当中对人、对事、对物，我们用什么心？佛在经教里面教给我们，用「真诚心」，「真」决定没有假，「诚」则不虚；用「清净心」，清净决定没有污染；用「平等心」，平等就没有高下；用「正觉心」，决定没有迷惑；用「慈悲心」，爱护一切众生，慈悲心里头没有自私自利。我们要用这五种心，这五种心就是大乘佛法里面讲的「大菩提心」。如果用大菩提心来讲，很多人不好懂，照经典里面注解讲，也很难懂，我这样说法，大家就很容易理解；真诚、清净、平等、正觉、慈悲。佛心！佛是用这个心对人对事对物。佛的行为是什么？行为，我也用十个字；「看破、放下、自在、随缘、念佛」。这个念佛，佛是觉的意思；就是念念觉而不迷，念念正而不邪，念念净而不染，那就叫念佛；念自性佛。抓住这个纲领，修行就容易了。果然能够契入境界，佛家所有经典摆在你面前，你不会感觉到困难，你都能够通达、学习。所以，世出世间法，都要知道根本，都要抓住它的精要、它的纲领。

这样我们就明了，大概总是最上的是从根本修，『治心』，效果是『当下清净』。哪有那么多麻烦事情？『才动即觉，觉之即无』，这个心才动，立刻就觉察到；一觉察到，这个念头就息。这是古德所说的，「不怕念起，只怕觉迟」。你要觉得快，不要叫恶念相续；恶念才起来，第二个念头就是正念，这是最好的方法。

【苟未能然】

假如你做不到，最上的做不到，那就不得已而采取中间的，不得已而求其次；次是什么？明理。

【须明理以遣之】

道理清楚了，道理明白了，自然把恶念、邪思离开了。

【又未能然】

这个也办不到。办不到，怎么样？

【须随事以禁之】

那就只好在枝枝叶叶上下功夫。这个三层，实在讲就是佛家讲的三种不同根性。上根的人，从根本下手，从起心动念处，断一切恶；中等根性的人，用「明理以遣之」；下根之人，那只有「随事以禁之」。所以，佛为这些下根人，制定了许许多多戒条。这些戒条，诸位同学一定要晓得，是释迦牟尼佛当年在世，三千年前古印度那个社会上的生活规范。在时间上，我们差距三千年；在地理环境，我们这边是中国，那边是印度；你要是明白这个道理，然后你研究戒律才真正会有心得。要不要根据那个戒律一条一条去做？不必要。为什么？许多生活方式跟我们现在完全不同。这个要知道，要懂得它的精神之所在，要学它的精神，事相上应当要用现代的生活方式，不能去学三千年前古印度生活方式，那就错了！释迦牟尼佛看到也笑坏了，你怎么这么笨。所以佛法，即使是戒条，条条都是活活泼泼的，不是死呆板的。但是根本戒，那是超越时空，超越

时间、超越空间，一切时、一切处，那都是准则，这不能改变。这个根本戒是什么？五戒。只有五条：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。这五条，确实不管在什么时代、不管在哪一个地区，都行得通。这五条是超越时空，必须要遵守的。其他的戒条很多很多，一定要看适不适合我们现前这个时代。在我们现前这个时代，应该如何来修订；不违背它的精神，但是在事相上一定要加以修正。

第一次在中国，大规模做修订的工作是唐朝。唐朝在佛法里面来说，有人说，佛法在唐朝起了一个革命的运动，也可以这个说法；那就是中国的丛林制度，兴起了。「马祖建丛林，百丈立清规」，他们两位大师提倡共修、依众靠众。这两个人他们是师兄弟，是禅宗第八代的祖师，两位都是第八代，照一般讲法，是惠能大师的徒孙。建丛林，就是把佛法的教学、修行制度化，正式的制度化。丛林就像现在的大学一样，组织很严密。丛林的主席就是方丈，如同学校的校长；丛林的首座和尚，相当於一个学校的教务长；丛林的维那和尚，相当於训导长；丛林的监院，相当於总务长。名称不一样，跟现在学校的领导执事，他们的工作分配完全相同。所以丛林里面教务、训导、总务，它是学校。正规的立学校来教学，来帮助大家共同做改过修善的功夫，这叫做修行。修行，总而言之就是改过修善而已。现在有很多人误会，认为修行一定要吃长素，一定要天天敲著木鱼念经，那个完全想错了，那是形式。形式可以改变，精神、原理原则不能改变。

现在有许多同修常常来见我，他们在各个地方去修建寺庙。我不赞成。为什么？寺庙是两千年以前那个时代，或者是满清之前还可以能讲得过去。现代是民主自由开放的社会，总不能叫人再回到专制时代去，这不可能的事情！现在道场应当怎样建立？要建立学

校的方式。佛教原本就是教育，还要回归到教学上去，所以建学校不要建寺庙，这样才好。如果讲弘扬佛法，弘扬佛法最好的道场、最理想的道场，那就是现代的卫星、电视传播。我们在摄影棚里面讲经说法，利用卫星传播，全世界都能收听得到，你说这个效果多大！用这个方法弘法利生，把佛法的教学送到每一个人家庭里面去。把佛法的修学，这些理论、方法，利用科学技术传递给每一个想学佛的人。这是正确的，不要再盖寺庙，盖寺庙的时代已经过去了。今天我们就讲到此地。