

尊敬的諸位朋友，大家下午好。再過五天就是除夕，就是過年，在這裡祝大家歲歲平安，年年如意。當然我們很希求家庭和樂，時時都是平安如意。而這樣的人生情境，它是一個結果，更重要的，我們要種善的因、好的因，才能感來吉祥如意的人生。我們不能只是祈求，我們更應該知道這一生如何立身處事，這一生如何種下吉祥如意的因，然後感來這樣的果。一個家庭如何吉祥如意？很重要的，一定是孝悌傳家。這孝悌傳家就能讓父子有親，讓兄弟和睦。我們明理的人，一定會照著道理去求人生的幸福、人生的圓滿，絕對不只是燒香拜拜而已。更重要的，依循這些神明、這些聖賢人的教誨來經營人生。那就是「命由我作，福自己求」，就真正能得到人生的一個幸福結果。

在林則徐先生他留給我們的教誨當中，有段他整理了「十無益」，十件人生相當重要的提醒。假如我們沒有抓到這十個重要的人生態度，那很可能一生所作是無益、所作是徒勞無功的。這十個提醒對於我們的家庭、對於我們的人生就相當的關鍵。其中林則徐先生提到，第一個是「父母不孝，奉神無益」。假如連父母都不孝順，每天燒香拜拜也沒有用的，那就變成迷信。種瓜得瓜，種豆得豆，這神明怎麼可能會接受我們的諂媚？神明一定是保佑真正善良的人。而百善是孝為先，不管哪個神明，以至於哪個宗教，絕對首先都是教要行孝。所以整個人生我們要求福分，從哪裡求？從心地來求，所謂「福田心耕」，量大福大。今天我們要求福，難道去跟人爭名奪利才是求到福？所以不明理，那真的所有的努力很可能都是

枉然。

我們之前也跟大家提到孔老夫子有一段話，「損人自益」，損害別人，想要利益自己，那是「身之不祥」，這個人一定是不吉祥的。因為當一個人起一個不好的念頭，要損害別人，其實這個不好的念頭，已經讓他整個細胞都受到這種不好的氣氛。所以我們可以感覺得出來，一個常常會算計別人的人，他的面相長什麼樣子？長的一定是小鼻子、小眼睛，獐頭怎麼樣？他那個面相怎麼來的？壞念頭來的。我們老祖宗講「仁者壽」，很仁慈的人長壽。我們再看看那八、九十歲還老當益壯的，一看，面相有沒有獐頭鼠目？沒有，面相都很和藹，耳垂都很大，濃眉大耳，而且那個眉毛還會長的很長，都垂下來。我最近都用力去拉，以後有沒有，用力拉就是假的。其實，人的每個起心動念都在影響自己跟他人，這在科學界都已經證實了。

在日本有個江本勝博士，他就做出水的實驗，對水鼓勵它、感恩它，這個水就結晶的很漂亮；對這個水罵它、嫌棄它，這個水沒有辦法結晶，在高倍顯微鏡下照出來很醜，鼓勵、稱讚、感謝的，這個水很漂亮。而且這個水還不分哪一國的語言，任何一國的語言，比方都是說謝謝、都是說感恩，都會結晶的很漂亮。因為人體百分之七十左右是水，所以一個善的念頭、一個善的言語，就可以影響這個水的狀態。我們假如起了壞念頭，當下自己的身體都受損；起了一個好的念頭，利己又利人。當一個人常常是笑口常開，笑容很燦爛，走到哪裡，都讓人家如沐春風。假如一個人臉色很臭，就好像人家欠他很多會錢，欠他很多錢，他走到哪裡，人家感覺都很不舒服。

這是透過科學實驗，了解到我們的言語、我們的念頭都會影響自己的整個身心狀況，也會影響別人。後來還有很多科學家又用其

他的方法，用米飯來做實驗。他們做實驗的時候，放了三碗米飯，第一碗肯定它、感謝它，第二碗是罵它很難吃，第三碗是理都不理它。過了一段時間以後，第一碗有點發酵，沒有臭掉，有點發酵，香香的；第二碗就臭了，黑掉了；諸位朋友，第三碗會怎麼樣？第三碗比第二碗還要臭。這就很值得我們思考，第二碗是罵它，第三碗是理都不理它，結果理都不理它反而更臭。這就代表家人之間，夫妻之間，假如冷戰比熱戰還要厲害。熱戰發發脾氣，最多得個高血壓，是吧？冷戰絕對會得癌症，冷戰久了，細胞都會病變，心情很鬱悶。所以不要冷戰，當然也不要熱戰。家庭要有和睦的氣氛，才是全家的福分。

那個時候，我在海口講到了這個實驗，拿著白米的實驗。講著講著，看到台下有對夫妻，他的兒子就坐在中間。其實，我們看到這一幕也挺感動的，感動什麼？感動父母重視孩子的教育。所以現在我也看到很多感動的景象，很多父母都帶著孩子到孔廟來學中國文化。因為「江山代有賢人出」，真正一個孩子這些處世做人的道德，紮在他的心田當中，不管他到哪個領域去，都會是一股清流。而我們現在社會最缺乏的就是榜樣，只要有榜樣的力量，就會把人的善念喚醒。孩子從小就學這些倫理道德，他的根就會紮得很牢。根一紮牢了，「樹頭站穩，不怕樹尾做颱風」。不怕社會多麼污染，因為孩子有是非善惡判斷的能力。所以我看到他們夫妻把孩子帶來學也是不容易。

把這故事講完，冷戰臭得更厲害。才剛講完，這個先生坐在右邊，太太坐在左邊，兒子坐在中間，這個時候先生就往後稍微退了一點，伸出他長長的手拍拍他的太太，然後眼睛告訴她說：老師在講你。那個當下，當他往後退，那隻手伸出去的時候，其實我已經有感應了他要幹什麼。所以人有時候沒有言語的溝通，就知道他的

意思。然後我在上面緊張得不得了，因為我知道他會得到什麼下場？當他拍拍他太太、看著他太太，他太太狠狠的瞪了他一眼。有時候男人不能太遲鈍，都不知道這個動作做完會有什麼下場。

其實，我們夫妻相處有一句真言，這句真言真正能奉行，那這個家庭一定是白頭偕老。很多事情沒有想像中這麼複雜，可是我們現在不老實，不相信這些聖賢人的智慧，很多人覺得夫妻相處得好，就得要買一堆書來看，第一本還有點清楚，看到第五本的時候，怎麼樣？不知道誰講的對，愈看愈糊塗。其實，最重要的還是這顆心地，所以白頭偕老，一句真言就是「只看對方的優點，不看對方的缺點」。諸位朋友們，能不能堅持這個原則？你們怎麼都沒反應？只要能堅持，絕對得大利益。

但是，欣賞人這麼難。我們回想一下，當初男女在談戀愛的時候，那時候為什麼這麼快樂？為什麼這麼溫馨？其實那時候都只看對方的什麼？優點，甚至於是旁邊講他的不是，都還能替他辯解，有沒有？沒有，他很好，還幫他解釋半天。那時候就是只看對方的優點，只想著對方需要什麼，我們可以付出些什麼。所以當互相之間都是看著對方的優點，都是為了對方去付出，哪有不和樂的道理！其實人都是健忘的，《弟子規》告訴我們，「恩欲報」，夫妻相處幾年，甚至幾十年，那有多少的互相扶持，可是有時候只記對方的缺點，恩都忘記了，都是記怨。怨氣一來了，所有的舊帳都翻出來，所有可以用上的言語都用出來，唯恐沒有辦法一句話就把對方給擊倒，所以這時候可能磨擦就多。其實天堂跟地獄一念之間，只看對方的好，對方就會愈覺得在我們的面前得到肯定，他應該要更努力，不要讓對方失望。只看他的不好，那愈看他愈消極，脾氣都來了，好，你覺得我就是這樣，那我就壞給你看。不只另一半如此，對孩子也是這個樣子，肯定、鼓勵要多一點才對。所以有時候掌

控得了情緒，才能掌握得了未來。

因為我在珠海演講的時候，我講要只看對方的優點不要看對方的缺點，有個太太在底下喊得很大聲，她說：我先生沒有優點。我就抱著很佩服的眼神看著她，我說：這位女士，我很佩服妳，妳先生沒有優點，妳也敢嫁給他。「己所不欲，勿施於人」，誰願意見到一個人，盡挑他的毛病，可能一般的人都受不了。所以互相肯定，互相扶持，互相欣賞，夫妻之間要比誰付出的多，這是一個很好的家庭氛圍。

剛剛講到這位先生伸出他長長的手去跟他太太拍拍肩膀，他的太太瞪了他一眼，我不知道這一眼有沒有把他瞪醒？不過我醒了，我懂他太太的意思。說實在的，他的太太很有心，找他來一起陪孩子學習，這樣的太太重視孩子的教育。他太太都已經承受這麼多的怨氣，都還陪著他照顧孩子，都還每天煮三餐給他吃，都很難得，怎麼都看不到優點？怎麼聽到一個道理就嫌棄對方？他的太太為什麼會生悶氣？就是太太付出很多，先生都沒看到，都沒有肯定一下！很可能到最後都把家裡當旅館看。做什麼都應該的，所以做到最後，這個太太都有點怨氣。我們遲鈍到太太有怨氣都感覺不到，這是我們沒有抱持著一種感恩的心，去欣賞、去肯定對方的付出，而覺得都是理所當然，那這個態度夫妻之間就很難能夠和樂。這人生世間沒有一件事是別人應該替我們做的，我們應該是常存一個感恩他人的心才對。

為什麼結婚前很快樂？都是想著我能為對方做什麼。但是結婚證書蓋下去了，你們怎麼都沒有什麼表情？我是比較沒經驗，不是這樣嗎？結婚證書這個章蓋下去，先生想：哈哈！終於到手了。這不對！結婚是要給對方幸福美滿的人生。結婚絕對不是說，結婚證書拿到了，以後你都要替我做什麼。這一念之間會有天壤之別。

所以夫妻相處很重要的，我們的心態要對。這個先生假如懂得多肯定、多讚賞太太的話，那應該夫妻之間就不會冷戰。

這個飯的實驗，後來有位朋友他真的去做了，做完以後，他就來說道這個實驗不準，因為我拿了三碗飯做了以後，三碗都臭了。所以他說不準。後來，我們就找五、六歲的孩子來做實驗，怎麼做？前面放一顆蘋果，後面也放一顆蘋果。出前門的時候就說：我很喜歡你，我很感謝你。出後門的時候就說：我很討厭你。那個孩子做了一天，很明顯，後面那顆蘋果就爛了。三天以後，那個蘋果很有意思，有一面是出去的時候對它講，你對它講話的那一面全爛了，後面還沒有爛得那麼厲害，對它直接講話的那一面全爛掉。前面那顆蘋果都還好好的，這時候效果非常顯著，就拿著這顆蘋果來給我們看，幸好沒叫我吃，不然那些罵人的話統統吞進去。

我們突然了解到，為什麼這個大人三碗飯做出來的結果不明顯？為什麼孩子這麼明顯？因為孩子的心很天真，他說我很喜歡你就很喜歡你，我很討厭你就很討厭你。這個大人在做飯實驗時候說我很喜歡你，但是心裡都懷疑，不相信，所以就不感應。你現在說：好，我們做人要真誠一點。請問我們現在真能真誠？我對他很真誠，他都沒什麼反應。那我們要先考慮一下，我們真的能真誠嗎？假如父母叫我們的時候，我們都：好啦，好啦，聽到了！我們這輩子能對人真誠嗎？我們對父母都不真誠，對人能真誠？那不可能。所以一個人的愛心、恭敬心，絕對都是從父母，對父母，對家庭、家人，形成的。所以我們現在愛心、真誠心都還要透過學習。因為我們成長過程當中，染了太多的虛榮，染了太多的面子，染了太多對事物的懷疑，這都是值得我們思考的地方。

剛剛我們講到的心念重要，身心的健康，就從這念頭、心境開始。相同的，福田也靠這個心。所以量大福大，福田靠心耕。這個

心就分為恩田、敬田還有悲田。我們希望孩子、希望家庭以後要有福分，要從根本找到，福從這個心開始。我們看看恩田，知恩報恩的心在我們孩子的心中紮下去了沒有？假如連念恩的心都沒紮，那這個孩子鐵定無福，鐵定，沒有僥倖的。這個恩最直接的、最親近的就是父母的恩，再來是師長的恩，以至於國家恩、民族恩，還有眾生的恩。為什麼說是眾生的恩？我們了解到「社會國家者，互助之體也」，它是互助之體。我們每天食衣住行是多少人共同成就？所以人生時時處處都需要感恩。假如今天沒有人做麥克風，今天沒有人做攝相機，這個課就講不成了。

我們很多的因緣都是眾人來成就的。比方說食物，「一粥一飯，當思來處不易」。這都是農夫，「鋤禾日當午，汗滴禾下土」來的。所以當人有這樣的想法，他對衣服會愛惜，這都是人家付出的。他對食物會珍惜，以至於他會延伸到對農夫、對各行各業都有恭敬心，所以當他不管去買什麼東西，他買完：謝謝你們。那一念感恩的心，這個孩子有沒有在培福？我們不要受科學的影響，看不到的就沒有。那個心田在變化，他的人生都在變化。所以一念為眾人著想，一念感恩眾人，這個福田會紮得很深。待會我們在講到悲田，替大眾著想，種無量的福分。

剛剛講到的，假如我們從小灌輸孩子的是感恩父母、感恩老師、感恩各行各業的付出，這個孩子的心理很健康。但是假如我們引導他有錢就什麼事都可以做，有錢誰都得替我服務，不然他們都沒錢賺。假如這樣引導孩子，那他對各行業不尊重，而且很傲慢，好像有錢就是很偉大。到餐廳去吃飯，很傲慢，對服務人員使喚來使喚去的，這樣的孩子以後會不會有福分？鐵定沒福分。而且，很可能他太傲慢了，那服務人員很生氣，可能在廚房還幫他加一些佐料，有沒有？是！對人不恭敬，鐵定人家也會不恭敬我們。你愈感恩

人家、愈恭敬人家，人家對你的服務愈歡喜。「敬人者，人恆敬之」。所以這個心態很重要。

有位媽媽帶著她女兒，她的女兒差不多三、四歲左右。帶到超級市場買東西，出來的時候，遇到了她母親的一個朋友，這位阿姨就跟孩子說：小朋友，你怎麼沒去讀書？這小女孩就問媽媽說：媽媽，為什麼要讀書？問她母親。這個阿姨馬上就接過去了：小朋友，讀書可以賺大錢。「讀書可以賺大錢」，諸位朋友們，這句話對不對？讀書是為了賺大錢？假如讀醫生是為了賺大錢，那就麻煩了，他就有可能會幹出什麼事來？假如教書是為了賺大錢，那請問他會教出什麼結果來？很多老師補習，我們在一些地區聽到，老師補習，不去的學生都差別待遇，這個老師唯利是圖，無視於孩子內心的痛苦。說實在的，當老師用不公平的心教孩子，全部的孩子都被他害了，因為他沒有給學生感受到老師那分平等無私的愛，反而是唯利是圖。所以各行各業假如都只為了賺錢，那這個流弊會很大，問題會很大。

諸位老師，假如一個人讀律師是為了賺大錢，會怎麼樣？他坐在辦公室裡說：今天為什麼沒人來離婚？是！所以各行各業一定要回到一個最根本的精神。請問我們孩子到去念大學，不管他念哪一個科系，我們有沒有把任何一個領域最重要的精神傳遞給我們的小孩？社會、國家是以服務為目的。「生活的目的，在增進人類」，你們怎麼都沒有反應？這句話我們以前都背過了，難道考完試大家都忘記了嗎？「生活的目的，在增進人類全體之生活；生命的意義，在創造宇宙繼起之生命」，你要對得起子孫，你要對得起往後的人類，這是做人的態度。我們現在是我們能享多少福就享多少福，造成多少污染不管他，是不是？我們現在破壞大自然那麼嚴重，算一算，反正不會用到我，不會害到我，他這個心境都不對。



所以法國路易十五，他當君王，他很奢侈，他很跋扈，很多臣子勸誡他要修正一些態度和政策，這個路易十五說：我管不了那麼多，我哪管我死後洪水滔天，我不管。路易十五完全不會想到後代子孫，路易十六的結果是什麼？上了斷頭台。當我們無後的想法，後代會變成什麼樣子？我們不會為後代著想，我們不會想到後代應有什麼正確的道德倫理，那我們可能下一代跟下下一代會活的連禽獸都不如的生活，都有可能。所以這個服務他人，仁愛的心要深植在孩子的心目當中。我們孩子去念大學，首先要建立這服務社會的態度才對。

有時候我們也發覺到，像我是念師資班的，考上正式老師，長輩遇到我們很高興，問的第一句話，大家猜猜看是哪一句話？你一個月賺多少錢？怎麼沒有告訴我們：幾十個孩子在你的手上，幾十個家庭是否能安心、放心？是否能有好的未來？都攸關於你要把做人的道理教給他。當我們的長輩是這樣子告誡晚輩，他踏上講台的那一刻，心境不一樣。

這位母親聽到這位阿姨跟她孩子講：讀書就是要為賺大錢。馬上對著這個阿姨使一下眼神：你別說了。然後蹲下來跟她女兒講：女兒，讀書是要學本事，學了本事以後，可以服務社會人群。就好像我們剛剛在超級市場裡面買饅頭，那個叔叔他學了本事，他就能做饅頭，他就能讓人家的可以吃饅頭，可以不挨餓。所以又要學本事服務他人。我們也很感謝這個叔叔，他幫我們做饅頭，我們很感謝他。可是你感謝他，能不能把你的玩具熊送給叔叔？孩子說不行，因為叔叔可能不要玩。你不能把玩具熊送給叔叔，因為他可能不需要，所以我們把錢拿給叔叔，感謝他，讓他也拿著錢去買他需要的東西，互相幫助。這是正確的態度。我們冷靜看看，我們有沒有這樣在引導孩子？這是恩田，這也是對一切行業的恭敬，敬田。反而

整個功利主義，讓人都用錢在看事情，自己有錢了，對人就是比較傲慢。甚至於那些行業賺的錢少，我們就瞧不起人，這個態度很不正確。

我們那時候早上比較早去上班，在路上看到，馬路上都非常的一塵不染，掃得很乾淨，我們就很愉快。我們就感知到在這麼乾淨的環境背後，那是有多少這些環保人員，他四點起床，很早起床來打掃。我們到了學校就跟同學們問：你們父母載你們來的時候，為什麼路上那麼乾淨？學生馬上就感覺到，都是一些阿姨、叔叔他們很早就起來打掃，所以我們要感謝這些阿姨、叔叔。諸位朋友，有可能在學生當中，就有父母是做這個環保工作，有沒有可能？有。當我們老師是尊重每個行業，那是給這些學生他的信心，他也會尊重自己父母。假如老師的態度就是有錢是老大，那個傳遞給孩子，孩子甚至於會瞧不起父母，會以父母從事的行業都不敢跟人家說。所以整個社會的和諧，都要來自於我們彼此的尊重、彼此的感恩。

這是我們講到恩田，還有敬田，對一切物品要尊敬，不可以糟蹋食物。我們現在看，尤其我在大學裡面，看到他們在餐廳，那真的吃不到一半倒下去，我們看了實在也很心疼。所以暴殄天物，糟蹋食物，這都是在折損福分。所以節儉的態度要從小紮起。從小，我父親母親還有爺爺奶奶都很不挑食，很節儉，我們也耳濡目染，吃食物也很恭敬。有時候「鋤禾日當午」，念著念著，孩子懂不懂？那念著念著只是口頭上念，他沒有真實的體會。所以可以讓孩子真正去插過秧，去參與農村的生活。真有心的家長會做。

我們曾經有一次帶著一群孩子，幼兒園的孩子，真的去找秧去插秧，跟農家講好了，這農家很驚訝。我們還去收玉米，那收起來很累人！學生收回去之後，隔天吃飯都不一樣，知道飯菜得來不易。說好去插秧，一群孩子站在農田，水田旁邊，第一個孩子就講：

老師，這站下去會不會死？他們都沒經驗。第二個孩子說：那個身下去會有很多水蛭把我們的血吸光。他想像力多豐富。第三個孩子說：你們不用怕，那個下面有水泥鋪在底下。旁邊的老師聽了都啼笑皆非，他們都沒有那種經歷。後來就真的讓他們插秧，在烈日之下插秧，就很仔細在那裡插，汗流浹背。回來之後，老師跟他們講：小朋友，你們今天插的秧就是這一碗飯。插這麼辛苦才這一碗飯。他自己插過秧，知道那個辛苦之後，請問他再吃食物感覺一不一樣？感受就截然不同。所以有時候帶孩子出去一些生活的體驗，給與他生命的一些啟發也是很重要的。所以對食物恭敬。

對事情恭敬，交代他的事就要從頭至尾把它做好，不能敷衍，這是對事情的恭敬態度。我們都看到很多孩子在家裡，特別幫忙家裡做家事的孩子，他做事情就是有始有終。在家裡不常幫忙的，一接到事情就比較不用心，比較是應付應付。所以我們要很謹慎，當你交代孩子做一件事，他應付，那就要趕快導正，為什麼？因為他現在應付了，也代表他以後工作的時候，這個心態很可能還是會形成。我們要了解孩子的心態不對了，那都是誤了他的一生。所以對做的事要恭敬。

在日本有位女閣員，她很不簡單，工作很得到肯定，升等的也很快。她回憶到她自己在讀大學的時候，她有一段實習的時間。她讀的好像是偏向於觀光這方面的，所以她被分配到一個飯店去服務。這位女士她的父親曾經做過首相，你看，她家世這麼好，容不容易傲慢？容易傲慢！她被分配到那裡，這個飯店叫她去掃廁所，所以她就心不甘情不願在那裡做，覺得她不應該被分到這樣的地方來。

有一天，她在那裡做工作的時候，看到一個掃廁所的一位同仁，掃完廁所在那裡休息，突然拿了一個勺子從馬桶裡面舀了一口水

喝下去。哇，她很驚訝。這個動作不能學，為什麼？日本的水，開水龍頭可以喝。我們現在台灣的情況我不清楚，不要喝了來找我。就是本來自來水很乾淨，可是他居然從馬桶裡舀了一口水喝下去，這個女士看了很吃驚就過來，她說：你怎麼敢喝從馬桶舀上來的水？這個人就說：我很有信心，我洗過的馬桶一定洗到非常乾淨，舀起來可以直接喝。這個女士聽完之後，對這位同仁非常的尊敬，他對自己的工作如此盡職、如此有信心、如此負責任。所以她就不再抱怨，她就安住在把廁所洗好。一個人就是不管派他任何工作，他都能做到盡善盡美，這才是本事。

後來她的實習工作，她就覺得做得很踏實。實習結束了，要評分，很多她的同學就開始評分，都是教授講一些話、交一些報告來，好，打分數。到她的時候，教授說：來，報告呢？她說：沒有報告，我的成績要到廁所說明。這些打分數的教授就陪著她去。我現在要交成績了，拿著一個勺子，哇，一口咕嚕嚕喝下去，所有的教授看傻眼了，所以她學習成績很高。那個飯店的負責人說：這個學生我們要了。後來她畢業就到了飯店，做得也很好，升得也很快。後來以相當年輕進入了日本的內閣裡面，也很有成就。所以對事盡心盡力，恭敬的態度。

再來，對人恭敬。真的，孩子對人恭敬，才能贏得很多老師、長輩們對他的愛護。假如一個孩子傲慢，那就是扶不起的阿斗。而他這個傲慢，鐵定讓他的人生形成很多的阻力，對！他對人傲慢，人家都記在心裡，改天又把他瞪回來。但是他恭敬他人，就會形成很多的助力，阻力跟助力都在一念之間。

恩田、敬田，還有悲田，這個悲就是心量，能為一切人著想。所以量大的人福會大。在宋朝有個讀書人叫衛仲達，他有一天被閻羅王找到陰間去了。這真的在歷史上很多人有這個機會能夠跟不同

維次空間的生命接觸，所以要有福報才去得了。因為閻羅王都是善神，都是要給我們啟示，所以有福分才去得了。大家有沒有去過？到了以後，這個閻羅王就對他說：一個人一輩子所做的善惡事，很可能他自己都忘了，但是陰間都有記錄，都記得很清楚。這個故事在《了凡四訓》當中講得很清楚。所以今天找你來，就讓你反省反省這輩子做了多少善事、多少惡事。至於結果如何，我們且聽下一節課分解，謝謝大家。