

周老師：尊敬的東南亞德行教育促進會進修班指導老師上成下德法師，尊敬的馬來西亞中華文化教育協會主席李校長，尊敬的黃班長，尊敬的諸位團體領導、諸位長輩、諸位老師、諸位嘉賓，大家下午吉祥。歡迎大家出席第一屆東南亞德行教育促進會進修班回爐培訓的結業典禮，首先我們一起用心聆聽師長的慈悲開示，「傳統文化老師應當具備的素質」附語。

老法師（播放視頻）：最近有人做文章批評《弟子規》，認為是清代人編寫的，歷史很短，而且只適用於社會下層人士學習，不屬於傳統經典。這是對《弟子規》的內容沒有真正了解，才會講出這樣的話。《弟子規》可說是童蒙經典的集大成，它的內容出自於《禮記》和古代的蒙書，可說是源遠流長，並不是清代人自己的創作。它的宗旨是要落實《論語》所說的「弟子入則孝，出則弟，謹而信，汎愛眾而親仁；行有餘力，則以學文」。這裡面包含了孝悌、忠信、篤敬、仁愛、親賢、學文的重要精神與實踐，是傳統文化教學極重要的基礎經典。

按照《弟子規》去落實，就做到了篤行，而篤行正是博學、審問、慎思、明辨的最終目的，是真正能夠產生利益和力量的環節。真正落實《弟子規》，就具備傳統文化老師應有的基本德行，能夠給人做出德行的好榜樣，因為身教重於言教，所謂「其身正，不令而行；其身不正，雖令不從」。已經有許許多多的人由於落實《弟子規》而改邪歸正、棄惡向善、端正心念，獲得幸福美滿的人生，所以希望大家堅定對《弟子規》的信心，不要被個人評議所動搖。

以上是我個人對傳統文化老師素質的一點淺見，提供給大家參考。希望傳統文化的弘揚愈來愈順暢，希望大家齊心合力，為往聖繼絕學，為萬世開太平。最後，祝福在座的諸位六時吉祥、光壽無量！祝福傳統文化振興昌盛，永世弘揚！祝福祖國國運昌隆、國泰民安！祝福世界安定和平、盛世大同！謝謝大家！

周老師：謝謝師長的慈悲開示。接下來恭請尊敬的上成下德法師為我們授課，給予我們指導和囑咐，恭請法師。

成德法師：謝謝周老師。諸位傳統文化同道，大家吉祥。時間過得很快，我們到了共同學習最後一個下午，也是結業的時刻。我們首先聽到馬來西亞的國歌，我們看到了國旗。傳統文化最重要的本質知恩報恩，上報四重恩，對我們恩德最大的父母、老師，還有國家的恩，還有大眾的恩德，我們都應該放在心上，盡力來回報。尤其看到國旗日月同輝，就想到孔老夫子對我們每一個學人的期許，「與天地合其德，與日月合其明，與四時合其序」，這個與日月合其明，我們要用自己的真心、自己的智慧照亮下一代的光明人生，照亮當前有緣的大眾。

這就讓我們想到從二〇〇八年到現在，十四年的歲月，在我們校長職工會的努力之下，傳統文化，尤其《弟子規》普遍到各個華小。尤其我們李校長真的是以身作則，不疲不厭，退而不休，一直在堅持。成德聽了都特別感動，這會影響一代人，甚至兩代人、三代人。我們可以看到，可能現在二十多歲的年輕人，甚至三十多歲的年輕人，他們彼此在交流的時候，他們有做人的標準，這是多麼的重要。不然都不知道標準，都不知道是非善惡，甚至會似是而非。

尤其這一部《弟子規》，剛剛我們師長已經強調它是家教的集大成，也是根據孔老夫子對於所有學習聖教人七個最重要的標準編

出來的。這也是從《論語》裡面我們了解到學習的內容、教學的內容，「入則孝，出則弟，謹而信，汎愛眾而親仁，行有餘力，則以學文」。而最重要的還是「入則孝」，百善孝為先，孝心開百善開，八德皆開。這是我們古聖先賢他們的智慧，他們通達人性，他們知道怎麼開顯人的明德，開顯人無量的智慧、德能、福報，就是從孝道開。

我們從「入則孝」裡面就看到了，「親所好，力為具」，忠；「父母命，行勿懶」，信；「父母呼，應勿緩」，這些應對進退，禮；「喪三年，常悲咽」，義，你看這個情義；「物雖小，勿私藏」，廉；「德有傷，貽親羞」，恥；「冬則溫，夏則清」，考慮得很深入，仁；還有愛，「親有疾，藥先嘗，晝夜侍，不離床」；和，「親有過，諫使更，怡吾色，柔吾聲」，這麼柔軟；最後平，絕對不會跟人家對立衝突，「號泣隨，撻無怨」。

我們強調傳統文化三寶，「作之君」，我們早上張老師跟大家分享；「作之師」，趙老師有跟大家分享；再來「作之親」，我們要用像親人一樣的心去愛每一個眾生。「凡是人，皆須愛」，但是首先我們得要先愛我們的父母，報他們的恩，這是作之親的基礎。怎麼愛父母？這幾天我們也有同道分享她怎麼侍奉她的婆婆，我們是不是有請朱仁者跟大家做一個分享。侍奉父母不難，侍奉公公婆婆難度更高。

朱老師：尊敬的法師、李校長，諸位校長、老師，大家午安吉祥。突然叫到自己很緊張、很害怕，不過老師說父母呼應勿緩、老師呼應勿緩，雖然自己是很害怕，如果自己的經歷可以幫助大家，也是要承擔起來，跟大家分享。

因為以前我的家婆十多年前她曾經有過憂鬱症，十多年後我的家翁往生一年多後她就得了失智症，所以她就有心理上的恐懼害怕

。但是孩子照顧她的時候跟她應對，他們很不耐煩，他們不能理解為什麼媽媽問她一她可以答二三，她只是活在她想待的世界裡。其實學生也是不清楚的，過後就去了解，向人家請問關於患了失智症的人是怎麼樣的狀況。當我了解了之後，原來他們有時是活在他的生活過程中某一段的時間，對他影響很大的那個階段裡面。所以當我了解她有這樣的情形之後我就明白，我就去了解我家婆的成長過程中，她來到霍家的生活，知道我的家婆因為自己沒有受教育，所以要教育好孩子是不容易的，她也是很戰戰兢兢，一直怕自己不能把孩子教好，所以就產生了她那種恐懼、害怕的負面影響。等到我的家翁離世了之後，因為她沒有依靠了，她負面的突然就爆出來了。

這樣的過程明白之後，我知道在西醫裡邊是說，他們的腦細胞是沒有活動了，所以導致她有失智症，但是如果我們從她成長過程中了解到，其實也是心理的問題才是根源，因為法師最近時常一直講心是根本，這才是重點。所以除了幫助她、給她去運動和帶她看中醫之外，最重要還是那個心，就時常逗她，給她歡喜，跟她講其實我們是很愛她的。有時就問她，妳好嗎？她就說很好。她就問我好不好，我說不好。為什麼？因為我很喜歡、很愛一個老人，我買新衣服給她穿她不要、她嫌棄（因為她比較固執），所以我很傷心。她知道這樣，然後她就撇開這個話題。慢慢的讓她知道我們是為她好，我說妳乖，妳的孩子買的新衣給妳穿妳就要穿，不然人家不高興對嗎？妳聽話，妳看妳穿了這個衣服人家開心、大家開心，何樂而不為？

然後妳不要選吃。因為她的腦海裡面對食物有選擇，青色的、紅色的什麼她看到會恐懼，她不敢吃的，她只可以吃白色的，孩子不理解的話，他就會「為什麼妳這樣的，這個沒有營養，只是吃這

樣這樣這樣」。我說你們不可以這樣的（因為我有帶她去看中醫，在了解她狀況之後，不是她要選擇，是她的腦海認知的問題），你要慢慢的循序漸進。我說，為什麼妳不要吃這個？因為吃紅色的等下會小便紅色怎麼辦？吃青色的就怎麼樣，她說黑色的好像螞蟻，這樣她不敢吃。所以我們了解其實她認知錯誤，但是我們就有耐心，耐心的陪著她，告訴她沒關係，妳現在不要吃不用緊，慢慢。然後我們就想要怎麼給她吃營養，除了中醫這邊下手，跟醫生反饋說她有這樣的狀況，醫生開藥給她，可以容易睡，給她開胃口。因為她很瘦，吃了開胃了之後，她的體重提起了，慢慢她的能量就起來了。這樣我們就不能逼她，慢慢來，就想辦法，好像我們包餃子，她不吃，青色什麼包起來給她看不到，這樣吃一二口也好，或者是一點點就好、一點點妳試試看，很好吃的。因為她恐懼、她害怕，你要給她認知，慢慢的帶她走出來，慢慢的引導她。

然後就給她歡喜，偶爾就打電話跟她講，妳很乖，妳怎麼樣怎麼樣，有沒有念佛？「有。」念什麼？一句阿彌陀佛，看到我就念，過後就沒有念了。不過一向來，因為之前她有憂鬱症的時候是我照顧她，所以她就成功走出來，大概一個半月不到兩個月她就走出來，所以她對我都很信任，她知道我是要她好的。我說我沒有罵妳，「我知道」，我家婆就說「我知道，妳沒有罵我的，妳是要我好，妳在教我」。有時候她就把我當作是媽媽，「妳是我的媽媽」。有時候很感動，我就說，這樣妳要聽話，乖。因為你不能強勢的，你都要慢慢讓她很歡喜的去接受。

除了這樣之後，也要跟家人溝通，因為畢竟我是一個媳婦，不容易講話，所以就告訴他們我的心願是什麼，我們大家合作，我照顧她，你們要相信我。因為以前她有憂鬱症的時候我照顧她，我的家翁講（那時我家翁還沒有往生），因為白天我要照顧家庭，煮飯

什麼之類，還要照顧我家婆，晚上怕我沒有這個能力，他就說晚上他照顧，白天我照顧。我照顧我就說，她憂鬱症的時候，她一直看地上地上，我說這樣不行，因為那時候我在讀《無量壽經》，妳在我旁邊，我就開阿彌陀佛聖像給她看，好過看地上，這樣我就讀。她會投訴的，回去跟我家翁講，她就講我的名字，講狠話，「阿嬋逼我讀書」，說我逼她讀書。我看我家翁就誤解了，我就跟他們講，你要想，她這樣講有邏輯嗎？因為她不會讀書，我哪裡可能逼她讀書，對嗎？我說與其她看地上倒不如看佛像，你們要相信我，我們照顧病人的人一定要比病人更堅強，要更有信心。因為我的家翁是沒有信心，這個憂鬱症是不會好的，我就跟我家翁講，你不要騙我，你不要嚇我，你嚇我我不敢照顧。我就故意給我家翁知道這一點，因為什麼？他也是沒有信心，但是我如果這樣講的話，讓他知道，他看在我這邊，要跟我一樣有信心才行，不然她回去，夜晚回去的時候他時常罵她的，這樣也是不好，他就沒有信心。

所以每天就跟家人商量，大家就輪流來用愛心、耐心陪著我的家婆，到一個半月後她的憂鬱症全部康復。因為有了之前的經驗，到這邊他們對我就很信任了。所以他看到我，即便他們不相信傳統文化，但是他們看到我們的行為去做的話，他們就知道我的存心是為這個家庭好，我的存心是為奶奶好，我的婆婆好，所以就得到很多助力。

即便到現在，雖然是我們盡力去做，但是從中我們要看到，我家婆其實她在教我們什麼？因為現在很多都會得失智症，很普遍的，但我們要找出他的原因，為什麼他會得失智症？因為他成長背景過程中，還有生理、心理的問題。所以我們如果不要得到將來這樣的結果，我們現在開始就要學習如何擴寬心量，不要執著，要從經教裡面真的是明理，你很明理的話，我們就可以理明則信深，法

師有講過，理明則信深，信深則願切，願切則行專，行專則妄消，妄消則功純。

我們信願行要怎麼做到？當我們明白道理，像我們對佛法、阿彌陀佛的聖號就很有信心。這樣我們知道，其實你看一個這樣的失智，但是她給我們整個家庭的氛圍是合力的，又加上我們給她信任，學佛的人是怎麼樣看待這個事情，我們沒有逃避。因為孩子現在誰要來照顧，對嗎？不容易，但是我們傻傻的就去承擔了，沒有想什麼，就好像自己的母親一樣，畢竟她的成長背景也是不容易，很艱辛，你就可以感同身受了。如果我不照顧她，誰來照顧她？而且我們學了傳統文化，是知道我們一定要孝順父母，家婆也是我的父母，如果父母你都不照顧、不孝順，你說學佛那個佛也是假的。我不照顧，我要怎麼表法？給我的孩子看到都是自己的利益為主，而不是孝敬為主的話，我就在反面教育，那個佛不要幹。為什麼？我們知道我們孝順，曾經法師有講過，我們現在來這個世間是再來，如果我們會用的話，把孝道傳出去，這樣我們就可以幫助人家不墮地獄。如果我們沒有把孝道做出來，這樣我們自己肯定會墮地獄的。不管是地獄還是三途，一定是不好的果報的，我們為什麼不用這麼好的一個逆緣來提升自己的道德、提升自己的孝敬心？師父講事事是好事，其實是我們會不會用而已。

所以從中看到家庭的和諧、團結、體恤的樣子，其實就是為了父母好而已，雖然他們沒有做，但是他在支持我在做也是一樣，不一定要他們來做，因為畢竟他們沒有學，性情不是這麼容易的，他肯定會不理解的，他們不能接受媽媽這樣的。但是我們學了之後，我們就知道法師一直講要用愛心、耐心陪她成長，這樣會陪著她走出這個不好的緣、這樣的困境，這樣我們就是一個很好的逆境幫助我們成長了。

以上向大家匯報，如有不妥之處，請大家多多批評指正，謝謝。阿彌陀佛。

成德法師：謝謝我們朱仁者，她也給我們詮釋我們這二三天一直在強調的事事是好事，她用孝心、用真心團結了她一個家庭，相信這個家族對於傳統文化會有信心。而且今天她也現身說法給我們分享，我相信我們會生歡喜心，像成德生慚愧心，你看她體恤得這麼樣的細微。《格言聯璧》告訴我們「竭忠盡孝謂之人」，我們對於忠孝能盡心盡力去做，我們才保住了我們的人格，我們才不會墮落，不然其實我們來作人就是把福報花掉而已。尤其我們已經遇到傳統文化、遇到佛法，我們這一生是要去作佛的，假如人做不好，不可能作佛。而且我們早上才提到，我們得要生生世世來做傳統文化，不能只做這一生，所以做的時候不能生煩惱。像我們朱仁者她隨緣，婆婆失憶症了，她妙用，她沒有被這個影響她的情緒。一般的人說我怎麼這麼倒霉，愈想愈難過了，怎麼是我遇到？但是她並沒有被這個境界影響她的情緒。我們做傳統文化要記住，我們所做都是為了當生了脫生死，積功累德，不能做啊做情緒都陷進去了。隨緣，不要攀緣，就不會生煩惱了。我們看到掌握情緒才能掌握自己跟家人的未來。

剛剛我們主辦單位放的那個小朋友片子，假如我們當父母的人忍不住情緒，其實他衣服髒了你都還不知道原因在哪裡，你就先罵人了。你看孩子不被理解，他的內心就會鬱悶，我做好事怎麼爸爸媽媽罵我？這才一件事，我們想一想，假如我們控制不了情緒，這樣的誤解、這樣的情緒對他的傷害，請問一年會有幾次？那他成長十多年，一年就有很多次，十幾年之後他會不會有憂鬱的傾向？小孩是這樣，哪個人不是這樣？我們現在去觀察觀察看看，現在樂觀的人不多，沒信心的人很多，沒信心久了會憂鬱的。我們看看，



沒信心的遇到什麼事情就否定自己，拿著錘子敲自己。懷疑自己，懷疑是愚痴的核心，一懷疑自己了，兵敗如山倒，就退步了。

聽到她的分享也讓成德想到了很多事，不只我們不能誤會小孩，我們不能以負面的情緒去對待任何人，都會影響他，日積月累，你可能覺得這罵了他也沒怎麼樣，可是這個罵有可能三十年之後、四十年之後會浮現出來。就像她分析到自己的婆婆她成長的過程，甚至於嫁入這個家之後，她精神的壓力太大，假如我們看得懂，就像她逗她的婆婆，你看那些憂鬱症，那些不好的幾十年的種子，在她的耐性之下，這些種子都報掉了，報掉了她就緩過來了。所以從事上講不離因果兩個字，都有原因的，有時候這個原因很遠。

我們這三天都有提到「夫子之道，忠恕而已矣」，我們恕道，常常能理解別人，他的行為不好，我們不只不跟他計較，憐憫他，可惡之人必有可憐之處，他一定是有很多人生的不幸，他才會積累成這個樣子。這是恕道，但是對自己嚴以律己，以前那些誤會什麼的我不放心上，我都能包容，我不跟人家計較，我學吃虧，這是忠恕之道。諸位同道，學吃虧很重要，我們不願意吃虧就生悶氣了，很多事情都記在心裡很放不下。

我們前不久遇到一位老者，也差不多八十歲了，她修學幾十年，非常的精進。結果剛好她的身體非常不好，就像快要走了一樣。就在這個時候，她自己非常驚訝，因為她自己修學念佛很有功夫，還有很多瑞相，可是就在她身體很弱的時候，她跟她先生的那些不愉快都浮出來了，她自己都嚇一跳，這些東西還會出來障礙她。所以我們修學的人心上不能放任何人的過失，都要放下。

我們曾經聽到，這個很真實，我們高雄一個同修，夫妻離異了，她四十幾歲開始學佛、念佛。結果得了癌症，她的生命到了，她拼命念佛、拼命念佛。同修們都到病房裡幫她助念，非常殊勝，眼

看著她就要去往生極樂世界作佛了。她的妹妹不懂事，把她姐姐的前夫找來了。結果就在她快要斷氣的時候，她的前夫走進她的病房，剛好對著門被她看到了，她一看了很生氣，她說：「你去死！」這句話一講完她就斷氣了。你看雖然念佛念得很好，但是內心那個怨恨沒有放下，剛好臨終緣很不好，結果你看，這麼大的瞋恨心就很容易墮落下去了。所以對自己要懂得都要放下，吃虧是福，不要再障礙自己的真心，不要障礙自己去作佛。

我們包容別人的這些情緒，她以前負面的東西都報掉了，我們從此刻開始逗她，給她高興，給她溫暖，她種的都是好的種子進去了，甚至於種的都是西方成佛的種子，相信我們朱仁者這個孝心一定可以護送她的婆婆去作佛，精誠所至，金石為開。她用了兩個阿伽陀藥，第一個阿伽陀藥是愛，憂鬱症用愛慢慢慢慢就治好了；再來是治她生生世世的輪迴病，這要靠阿彌陀佛這個阿伽陀藥來治。而且我們從中也學到，我們昨天《村學究語》，很重要的要有耐性，教學生要有耐性，照顧父母、照顧老人、照顧他人都要有耐性。而且還要有善巧方便，善巧方便從哪裡來？從不變的真心就會有方法，她看到紅色的、綠色的她會不願意吃，把它包在餃子裡面，你看就有方法出來了。而且還要什麼？家庭裡面要互相信任、要合力，她的家人，包含她的公公信任她，不然有時候婆婆憂鬱症會告狀，所以信任還是很重要的力量。特別可貴，她真的是善財童子五十三參，她說，婆婆到底要教我什麼？她得到很大的收穫，而且今天還把收穫分享給我們，我們今天收穫也很大，也非常感謝她，我們掌聲謝謝她。

所以真的，在盡孝的過程人真的是長養了太和之氣。再由照顧父母、照顧公公婆婆這分心，延伸去愛護一切眾生，這就是菩薩行。一切男子是我父，一切女人是我母，這個孝心就延伸開來對一切

眾生，菩薩道。而我們要養父母之身、養父母之心、養父母之智慧，但是前提也要會養父母之身。當然連照顧好自己也是孝道，「身有傷，貽親憂」，「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也」。所以我們照顧好自己，照顧好孩子、家人，不然父母會操心。還有我們要學會照顧好父母，這得要下功夫、得要學習。就像我們朱仁者她還很用心的去了解失智症的種種情況，她才好去照顧。我們中醫有五千年，怎麼養生，我們雖然不能懂很多，可是我們可以掌握一些原理原則。剛好我們王大夫有參加這次的課程，我們也請他就他的專業來給我們護念一下，怎麼照顧父母、照顧好自己、照顧好家人，我們掌聲有請。

王老師：尊敬的法師、李校長，各位校長、老師，大家好。非常感謝法師給學生這樣一個機會，跟各位長輩、各位老師報告一下養生的要點。

首先在《黃帝內經》裡邊，《黃帝內經》這部書是中醫最基礎的經典，也是距今兩千多年的歷史。在《黃帝內經》的開篇就把養生的要點給我們做了一個介紹，這裡也跟各位仁者報告。首先就像我們師長老人家所講的，《內經》一開篇就提出來，人壽百歲，而且沒有病苦，這是一個人的常態，人人都可以做得得到。經文上說：「上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰。」不是說年齡大了就一定要衰老，那都是因為不善養生導致的。

他們是怎樣做到這樣一個生命的狀態？原因後面的經文介紹：「其知道者，法於陰陽，和於術數。」因為上古的時候這些聖王教化的百姓大家都懂道，這個道主要是天地之道，人效法天地自然能夠長生，所以在《素書》裡邊也提醒我們說「病莫病於無常」。我們看天地，古人善於從天地自然中來學習。我們看太陽每天都是東升西落，它是恆常不變的，不會像我們有的時候會睡個懶覺，有的

時候會改變自己的規律。人如果能夠效法天地這種常態，包括這幾天課程法師也介紹了，我們能夠守住自己五倫的本分去盡倫常，人身心一定是健康的。

我們身心，我們的心，像剛剛朱老師講的，我們的心健康，我們看朱老師充滿了樂觀、積極，充滿了信心，而且那種承擔的責任感也讓自己非常的感動。這種樂觀積極的態度是我們照顧身邊的家人，乃至於照顧師長非常重要的一個條件。我們能具備這種心態，人自然六脈調和，就不生病了。不然的話，這些七情，喜怒哀樂愛惡欲，七情一動，我們的經脈就會或快或慢，它的運行就會失常，久久這樣的話人就容易患病。

《論語》裡邊，法師這兩天也給我們講《論語》，《論語》裡面講「仁者壽」，就是這麼一個道理，因為他的內心充滿了愛，內心充滿了道，在行道。這是上古時候大家都能做到的，取法天地陰陽之道，善於調攝自己的精氣神。現代人一般只知道養身體，我們可能會採取各種方法，譬如說一講到養生，大家會想到吃什麼，會想到我用什麼，比較會忽視掉自己內心神志的狀態，我們的內心世界是怎樣的。

就算是吃也要會吃，在《內經》裡邊給我們介紹了養生的要點，分為三個部分，第一個是「食飲有節」，我們吃東西、喝東西要懂得節制，不能貪口腹之欲。尤其是現在社會物質發達，化工合成的，尤其這些零食，這些含添加劑的食品特別的多，我們不知道節制的話，身體就受到了傷害。

第二個部分就是「起居有常」，我們每天的生活，幾點起床，幾點睡覺，每天的生活怎樣安排要有一個常態化，不能夠像現在我們見到很多年輕人。前幾天聽到了一個真實的故事，母子兩個人生活在一個家裡，媽媽每天三點起床早上早課，兒子就跟我說，他說我

每天看到媽媽起床的時候就去睡覺。因為他都玩手機玩到很晚，都讓母親非常操心。而這個孩子他才二十出頭，還是一個足球老師，是一個運動員的體質，但是他的臉上沒有光彩，白白的沒有血色。找自己來把脈，身體也比較弱，膽氣傷得很厲害；神，我們看他的眼睛，不能夠安定。現在很多的年輕人他這樣玩，晚上不睡覺，又看一些亂七八糟的訊息，他實際上身心是極度不安定。所以當他去讀書的時候，過去講像心裡長了草，現在可能不只長的是草，那草都燒著了，就很難讓自己的神志安定下來，這樣怎麼能夠通過學習來提升自己服務社會、服務他人的能力？自然就培養不出人才。所以起居要有常，不能熬夜。當然四季春夏秋冬會略有不同，總原則一定不能過了中夜，不能過了半夜才睡覺，最好是十一點之前就要躺下，讓自己進入深度的睡眠。

可是以前認識一些搞創作、搞藝術的朋友，他們就會說，我半夜的時候是最有靈感，因為外面安靜，我創作很有靈感。自己就告訴他，您這個靈感是透支的生命的元氣，我們不能只看眼前，不能只看到眼前這樣做我能得到好處，我們要長遠的看，在我們短暫的生命中怎麼讓身心都能保持一個最佳的狀態。像法師剛才講的，能一直讓這個狀態延續到生命的終點，那我們求生西方的願望就比較容易達成。所以起居都要有常，不能以熬夜、透支為代價。

第三個要點就是「不妄作勞」，這裡用了一個妄字。我們法師昨天下午也講，年之少時戒之在色，到中年人戒之在鬥。我們年輕的時候不能夠節制欲望，那麼會傷身、傷精。中年為了家庭付出，過度的操勞，體能過度透支，這也是妄作勞。老人沒有照顧好他，老人就不能像中年人一樣那樣拼命的運動。在這一點上自己有非常深切的體會，家嚴年輕的時候身體非常的棒，年齡大一些以後還是很喜歡運動，也種一些地。自己疏忽提醒，因為年齡大了以後父親

還是幹很重的活，結果就把膝蓋傷到了。父親覺得我年輕時候這樣沒問題，可是都疏忽到年齡畢竟已經過了六十歲，還是要只用三分力，最多用到五分。我們中年人要用五分，最多用到七分。都不可以讓力量使盡，這樣的話就很傷元氣。我們不妄作勞就能養精。我們精氣神都能得養，一個人是形與神俱，而盡終其天年的。

現代人養形是非常的方便，我們冷了可以取暖，有取暖的設備，熱了有空調、有風扇；洗浴也不像古人很不方便，我們很方便就可以沖澡、沖涼；衣物也都非常的豐富，所以我們的形體很容易養得很好。可是我們內在的精神如果沒有養好，我們說看到這個人就感覺神情恍惚、身心不安。像我們剛剛朱老師講她的婆婆患憂鬱症的時候，她的身體可能還比較健康，但是內心處於不安定的狀態，這叫形神不能夠俱存，這個人也不能稱之為健康，這樣也是一個不正常的狀態，所以《內經》教我們怎麼隨順著形神俱全的方法來終其一生。

養精神最重要的是我們要順四時，春夏秋冬。東南亞的老師們雖然是只有雨季和旱季，但是我們地球是一個整體，不是說只有溫帶才有春夏秋冬。按照四季來分，農曆的一月、二月、三月，現在就是春天，不管是像我們穿很厚，十幾度，還是東南亞的老師們甚至都要吹一下風扇了，三十度，那都是春天。同樣的道理，到了冬天十月、十一月、十二月，哪怕溫度很高，也是屬於冬天養生的。這是天文學上的一個常識，這個我們要了解的。

在順四時方面古人也提醒我們說：「人為嗜欲所傷，更逆其時則死。聖人內修養生之道，外順不正之時，與萬物不失其自然，而生氣不絕。」我們人有太多太多的嗜欲，被這些嗜欲把身體都掏空了，還不知道隨順著天時來作息，這樣一旦遭遇天地自然的異常或者流行瘟疫，免疫力就會很差，就會非常容易感染外邪。反之，我

們能把嗜欲放下，隨順天時來生活，縱使遇到很惡劣的外在條件，仍然能做到生氣不絕。這都是我們養生中要注意的一些要點。

再來就是要調情志，在這個點上，我相信我們朱老師比自己更有經驗，我們都能感受到朱老師那種樂觀帶給我們的感染力，一定也能夠感染身邊的有緣人。在《內經》裡面也給我們講了「百病生於氣」，什麼樣的病都跟情緒的失調有關係。《內經》詳細告訴我們說：「怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，寒則氣收，炅則氣泄，驚則氣亂，勞則氣耗，思則氣結。」這就是我們看「醫道」電影裡面九氣為病，不知道大家有沒有印象？所以應該用神仙九氣湯，但是控制情緒比服藥來得更重要。我們各種不同的情緒都會對身體產生不一樣的影響，你譬如說發怒，氣血就會往上湧，所以我們看生氣的人一定是面紅耳赤的，他肯定是聲音就要宏亮起來了，他氣血往上湧。如果老是這樣的話，很容易心腦血管的壓力很大。所以今天社會心腦血管疾病已經是發病率最高的疾病致死率，現在人脾氣太大、太急了。我們如果經常悲觀，經常思慮、憂思，悲則氣消、思則氣結，我們的氣就會顯得不足，人就會顯得沒有精神；思則氣結，氣血就會停滯住，思慮到極處人也不想吃東西。像我們上午張老師分享的那個年輕人的案例，他太過於憂思，所以四十多天都不想吃東西，氣都結住了。

這些情志怎麼樣來調整，真是我們養生中的一個大的課題。法師也跟我們講了，孝道是傳統文化的大根。我們養生的觀念除了自己運用，怎麼樣去照顧自己家的長輩、老人，也是一個非常大的課題。這裡拜法師的慈悲，自己昨天發現了一部好書，是清朝一個叫曹廷棟，曹是曹雪芹的曹，廷是朝廷的廷，棟是棟梁的棟。曹先生寫了一部書叫《老老恆言》，取孟子「老吾老以及人之老」，恆是恆久的恆，言是言語的言。這部書是曹先生七十五歲的時候寫的，

裡邊全是他切身的體會。它收錄了三百零七種經史子集中的經論，真的可謂是養生學的一部專著，集大成之作。

而且我非常驚訝的是，曹廷棟先生自幼患肺癆。我們知道在清朝以至於民國初年肺癆都是病死率很高的，可能不到中年人就會離世，現在叫肺結核。今天罹患肺結核，人雖然有方法治療，但是體力也會變弱。他生活在清朝的康雍乾盛世，他就在這個環境下得了肺癆，而且從小得了，叫童子癆，還不到十歲就得了。他一生致力於養生，他最後竟然高壽八十七歲，所以可以給我們很大的信心，他這樣的身體，從小得肺癆，能夠養生養到八十七歲命終。在七十五歲的時候，把自己養生，而且照顧母親的經驗寫下來寫成這部書，真的是非常的詳細，詳細到了怎麼照顧老人，吃什麼，怎麼洗滌，用什麼器具，床怎麼安，澡盆怎麼設置，甚至於連大小便的器具怎麼準備，怎麼吃，怎麼喝，講得非常詳細，自己看了以後非常感動。而且曹廷棟先生自己用土堆了一座山，上面種滿了花草，奉養母親。那個山叫慈山，所以他又號慈山居士，也真的是力行孝道的一個典範。

因為時間關係就不贅述了，它裡邊從好多點，譬如說首先怎麼安寢，怎麼照顧老人睡眠。因為老人睡眠最重要，怎麼讓老人在睡覺的時候把心思放下。睡覺的時候不能點燈，剛吃飽不能馬上睡，睡覺的時候不能說話，提醒了很多要點。

然後早起要用冷水漱口，對牙齒好。空腹可以喝一點粥，養腸胃。吃了以後可以早上晒一晒太陽，晒晒背，能讓身體暖起來。盥洗，第三個部分是盥洗。洗臉應該用溫水洗臉，要經常淨手，睡覺起來都洗洗臉，也可以乾搓臉。太餓的時候不能洗澡，浴室要避風、要保暖。

飲食，飲食上告訴我們不能太鹹，淡才是物的本味，不能追求



五味過盛，喜歡吃辣的。我們吃榴槤飯，我自己吃幾次就可以感覺消化不太好，不能貪吃榴槤，我們在東南亞地區。我們要清淡，飲食要甘淡，不能吃厚味的食物。午後不能吃太多，而且要量腹節所受，審視自己的食量，不能吃得太飽。這裡也說「凡食總以少為有益」，為什麼？因為「脾易磨運，乃化精液」。我們吃東西要少一點，這樣便於消化，不然的話，雖然我們想給老人甚至家人補一下，吃很補的食物，但是因為吃太多，反而傷了脾胃，所以少食才能安脾。

還有提醒我們，食物要有三化，這是華陀的一部書裡面，《華陀食論》中講的。哪三化？一「火化」，我們不要學果蔬飲食，過食生冷，食物要經過火來處理，或煮、或炒、或蒸、或燉，這樣便於老人消化，而且要煮爛。二「口化」，要細嚼慢嚥，不能囫圇吞棗，我們唾液的咀嚼非常重要。第三要「腹化」，我們要讓它入到腸胃中充分的消化。所以吃完東西不能馬上思考，要慢慢的散散步，不能馬上睡覺，要讓自己腹部能夠運化、消化，飯後百步走才可以，這樣食物就不會積滯在腸胃中。

而且曹廷棟先生提醒我們，他特別推薦煮粥。佛門也說粥有十益。他專門研究了幾十種煮粥的方子，可謂是盡心盡力在照顧母親、照顧老人的。他也說那種稻米和蓮子真的是煮粥中最棒的食材，當然像一些薏苡仁米、芡實等等都很好，他的書裡也會詳細的介紹。還提醒我們說，茶也不能貪多，但是要少喝為佳。還要提醒老人不可以貪杯，要少飲，而且是飯後少飲一點酒，以米酒為佳，那種麴酒（也是米酒的一種）次之，不能喝高度的酒。還有他非常細心，還考證了菸草的藥性，總是說菸草性太燥，對老人也不好。它唯一的長處可以避寒，所以古人才抽旱菸，為了避冷。我們也善巧的勸老人盡量的戒除菸酒的一些嗜好，對老人都有幫助。

裡邊也講到怎麼散步，要緩緩散步，不可以久坐，這樣經脈才能流通。而且食物停胃，飯後必緩行數百步，很仔細，要慢慢的走，走幾百步，讓脾胃能夠消化。而且散步的時候不能夠和人說話，說話要停下來，這樣會傷氣。我們一邊走一邊說話會傷氣，飯後散步時候如果要說話就停住腳步，講完了再繼續走，都非常的詳細。包括我們午後老人要小憩，甚至老人散步完了如果覺得累，也可以稍微的休息一下，怎麼樣安眠、怎麼樣假寐，怎樣打個小盹，都講得非常的詳細。

談了這一點也不過是曹廷棟先生講的一個梗概，跟大家介紹。我們要點就是養生要學會養精氣神，我們要注重飲食起居的調攝，節制自己的嗜欲。

我們今天很大的流弊就是手機的誘惑，我今年過年家族聚會才體會到，不光是孩子沉迷手機，老人現在也沉迷手機，一天會看幾個小時，所以我們怎麼樣啟發長輩老人的興趣。我自己父母如果只讓他們聽經念佛，他們也覺得很枯燥，怎樣先養父母之心、養父母之志，培養他們世間的一個高雅的興趣。父親喜歡煮飯，就自己經常研究一些菌類，讓父親去研究；母親喜歡音樂，她唱唱歌，抒解一下心情，等到他們快樂的時候，他們也會聽聽經、念念佛，這樣不至於沉迷到手機裡。這也是現在我們這個時代要面對的一個誘惑。

另外就是化工加工的這些食物，對小朋友，甚至老人都會貪戀。包括像空調怎麼使用，我們說風為百病之長，聖人避風如避矢石，避風就像避暗器一樣。空調、風扇的風我們東南亞可能用得都比較多，怎麼把它控制住，不要直吹人體，睡覺的時候怎麼樣讓風不要直吹人，溫度要調得合適，不要太乾燥，這些都是很細微的，而且要根據我們的身體狀況來調整。

《孝經》也說：「養則致其樂。」其實我們奉養老人如果都能像朱老師這樣充滿了樂觀，用自己的樂觀帶動家裡的長輩老人，相信他們一定都能夠得以頤養天年，那都是老人的福報。

我們的李炳南老居士，我們的雪廬老人也是善於養生的，老人也是高壽，九十七歲。雪廬老人弟子總結，老人是生活規律；飲食有度，雪廬老人吃東西都是定量的，老人愛喝一點茶，也都不會貪很多；神安心寧，雪公身心都是安定的；事事不失天和，剛剛我們法師講的，都是充滿一團太和之氣，沒有情緒化；而且雪廬老人合乎衛生之道，也善於養生，善於照顧身體，所以也是我們學習的一個最好的榜樣。

養生總結就是養生長中和之樂，怎麼樣把我們一團生氣能夠養起來，怎麼能夠合乎中道，調節、節和我們的嗜欲和情緒就是它的要點，養生長中和之樂。生長之樂就像我們朱老師這種樂觀、這種沒有情緒化的一種身心狀態，那就是養生中最好的一個狀態。所以自己也很慚愧，是但解無行，幸虧有朱老師給我們做一個榜樣，不然講著講著就很緊張了。

講到中和之樂就提到了音樂的重要，在《樂記》裡面講：「凡音之起，由人心生也。」人是個感情動物，要是情斷了那就成聖人了。我們感情一觸碰到外界環境就會動，人心一動就會形於聲。感情起來了就要去調節這個感情，如果只用壓的人會很痛苦、很苦悶，所以它是自然而然的一種反應。師長老人家也說樂調心，心就是情緒，凡夫一定會有喜怒哀樂，如果有喜怒哀樂就要發，不發洩人會生病，但是不可以亂發洩，要有節度，不能過分，如果過分就傷身體、傷精神；但是也不能不及，不夠，發洩不出來又會卡卡的。怎麼發洩？聖人為我們制禮作樂，樂來調心，禮來節制我們的行為，讓我們身心都能夠合乎中和之道，這樣我們的身心才能處於一個

安定的狀態。所以音樂是來教化的，不是來娛樂的，它是來教育的，調養我們的性情。

我們說曹廷棟先生他也是個大音樂家，他也是個古琴家，他擅長彈琴，也著作了古琴的專著。古人說：「琴者，樂之統也」，古琴屬於樂器中的一個代表，代表著聖人教我們怎麼調和情緒的。古人說：「琴者禁也，禁邪僻而防淫佚，引仁義而歸正道」，它是禁止我們不好的七情過度的，能夠讓我們回歸正道。「如得其旨趣，則能感物」，我們樂教能抓到宗旨，就能夠通過內心的調節轉化外在的境緣。「志躁者，感之以靜」，首先初學者很浮躁，如果得到了樂教的教化，我們的身心會靜下來。「志靜者，感之以和」，我們靜下來以後得到樂教的教化，就能夠入中和的和，我們的七情都能發而皆中節。「和平其心，憂樂不能入」，我們用和的情緒調和我們的內心，我們這些七情也不會起作用了，有這樣的一個基礎，我們再來修學就很便利了。所以樂教也是非常的重要，怎麼樣調和情緒也是一個大學問。所以古人說「致中和，天地位焉，萬物育焉」，我們能夠身心處於中和狀態，就能夠化育萬物。像我們朱老師剛剛也給我們介紹的，能夠把憂鬱症在短短的一個半月的時間中治好，真的也是一個醫學中的奇蹟。

怎麼實施？我們在教育的過程中，譬如說我們雪廬老人特別擅長吟誦，我們可以領著年輕人、孩子們吟誦，唱一些中和的音樂。我們把握原則，能讓浮躁的心靜下來，不要說本來孩子還滿安靜的，聽完音樂個個都躁動不安，那這個樂教就起到反作用。另外多薰習一些古聖先賢好的音樂，甚至有條件學習譬如說像古琴、簫一些傳統樂器，這是一個我們講的狹義的樂教。

廣義來說，樂教是調心的，我們如何跟隨法師快樂的學習？譬如說我們可以領著孩子們徜徉山水間，去遊覽自然的風光，還可以

喝喝茶，品茗，還可以種一些花草，學習一些書法、國畫，也可以幫助調心，都能讓身心，我們說樂由內出，它自然而然的七情就得到了控制。

所以總結來說，樂教就是要調心，要自然而然的。我們不調，我們一定七情也會動，我們感於物而動，這是我們人心的一個狀態。聖賢人當然不會動，但是我們自己還達不到那個境界。會動以後，我們的七情，喜怒哀樂愛惡欲它其實就在積累。可是這個時候我們未必看得到，等積累積累，譬如說怒已經很嚴重了，遇到一些人事境緣我們發出來，我們才開始，哦，我發怒了，但是可能它前面已經積累了滿久的時間。

樂教自己的體會，能夠在七情剛發作的時候就截止，它剛剛動，還看不到我們有情緒化的時候，我們就把它疏導，讓它不要積累起來。可能這樣，縱使遇到一些人事境緣很讓自己動心，也不至於一下子發作。所以樂教的重要性在此。

當然，我們懂了這個原理原則，我們平時像法師說的多去習定，能夠多讀經、念佛、聽經，也是在調和我們的情緒。能讓它在我們沒看見的時候就去用功疏導，這樣它積累起來的次數一定會變少，久久就能夠變得發而皆中節，全部可控，這樣通過內心的調節也能影響身體的健康。這樣來樂教調心，我們的身心一定會愈來愈健康。

以上是學生對於養生和樂教一些淺顯的體會，報告各位長輩老師，有不當之處也請法師、各位老師批評，謝謝大家。

成德法師：謝謝王大夫。我們感受到至誠可以感通，他很希望透過這個分享能利益我們，他就發現了一本寶書，講得這麼細緻。也讓成德感受到，師長有說，我們的老祖先是最近愛後代子孫的。而且這個老祖先我們要去理解，不是你同姓的祖先而已。所以我們

老祖先最可貴的什麼？量大，他不曾說我這個只傳給我的孩子、我的孫子，他用一生積累的這些寶貴的人生智慧、寶藏，他希望後世的人只要有緣都能受益。我們真有利人之心，就跟我們這幾千年來的祖先起感應。《了凡四訓》說「或夢往聖先賢提攜接引」，這是真的，不是假的。

我想我們王大夫使命又增加一條，要把這一部書弘揚，遇到就是緣分。這也是成德在第一天跟大家交流，我們這些祖師都有大智慧。夏老為什麼要編《淨修捷要》？那對後世的大慈悲，現在人那麼忙，這一部書要弘揚。他老人家走之前又編了一本《寶王三昧懺》，而且還沒有修改完他就走了。黃念祖老居士在寫到跋文的時候說了，雖然他老人家還沒有覺到圓滿，但不是十五的月亮，也是十三、十四的月亮了。神交古人這是真的，「哲人日已遠，典型在夙昔，風簷展書讀，古道照顏色」。我們王大夫要弘揚《黃帝內經》之外，《黃帝內經》具體怎麼落實，《黃帝內經》是理論，到底怎麼落實，這些方法細節。這部書我想是非常寶貴的，見義要勇為，要去勇於承擔。包含他也是古琴老師，所以樂教也要好好來弘揚。

這次剛好幾位老師他們也都有參與課程，其實他們也都是用大陸的話叫傳統文化的老革命了，而且他們也都有在一些領域比較久的下功夫，有機會大家假如有啟請的話，他們應該是願意給大家做供養。

從王大夫所講的，我們就更懂得掌握一些原理原則，來照顧好自己，不要讓父母操心，來照顧好家庭的家人，尤其照顧好自己的父母。人真的能夠照這個書上這麼細緻去照顧父母，那這個人就是太和之氣，身心柔軟，很有耐性。在家而侍奉父母，深愛婉容，柔聲下氣，習以成性，便是和氣格天之本。

他有講到了，精氣神，尤其七情特別影響自己的氣，沒有調整

好氣脈可能會堵住。我們傳統文化這些經典也都是在調整我們的七情。前天我們有請樊老師，她首先分享到她們長期給教育界的開課，她們的中心還有包含給小孩、給家長，其實家長都是跟他們分享怎麼把家庭經營得和合融洽，這也是作之親，怎麼去愛護親人，這滿重要的。他們也是長期在教學，我們也有請她給大家做一個分享，我們掌聲歡迎。

樊老師：尊敬的法師，李校長，各位老師，各位教育界的校長、同道，大家下午好。

非常感恩法師還有各位教育界的同道給學生這樣的一個練習的機會，然後把這十幾年做的一些工作可以跟大家匯報一下。上一次用十分鐘講了中心這邊做德行教育的觀念態度，三個方面：第一個守住師承；第二個是教學相長；第三個是常居學位，總是把自己要放在學生的位置，這樣面對大眾的時候才會有提升，不然人皆好為人師，一不小心就會站錯位置，就會障礙了自己前進的腳步。

今天學生再跟大家分享一下德行教育我們會採用的方法。方法其實也是根據師長老人家「傳統文化修學次第精要」，裡邊就指出《三字經》剛開始那幾句話是我們修學最高的指導原則。我們只要堅定的相信人之初性本善，這是所有一切的根源，無論我們面對的家長、孩子、老師是什麼樣的狀態，我們都要堅信人之初性本善，這是所有一切的根源。所做的一切，師長老人家講，都是恢復我們純淨純善本有的自性，圍繞著這個核心來做。教育是從「性相近，習相遠」，既然自性大家是一樣的，都有如來智慧德相，但是因為妄想執著，大家可能會顯現不一樣，所以才會沒有跟著本性，跟著習性走了。「苟不教，性乃遷」，師長老人家講，就是因為沒有教育，所以我們沒有護好我們的這顆心，然後沒有用本性用了習性，所以「教之道，貴以專」。

教之道貴以專專在什麼地方？中心這邊就是所有的課程，無論是面對親子的，或者是面對教師培訓，或者面對企業家的企業領導人和員工的培訓，我們都抓三個最重要的目標。第一個最重要的目標就是孝道教育。孝道教育，因為《孝經》裡邊有講「夫孝，德之本也，教之所由生也」，孝是德行的根本，所以德行教育一定是離不開孝道的教育，所以無論是老師的課程、企業家的課程、小孩子的課程、家長的課程，我們都先從孝道開始。因為從孝道打開他們的心之後，後邊的課程才會有效果，所以孝道是最重要的一個部分。

孝道的部分我們是會通過三個方面來展開，就是我們所有設計課程的環節都要有孝道的元素在裡邊。我們強調三個方面來落實孝道，第一個部分就是「敬順」兩個字，因為百善孝為先，敬順第一德，所以在「敬」和「順」這兩個上面去落實。面對家長和孩子，我們首先先從《弟子規》的「入則孝」來落實，然後「父母呼，應勿緩」。小朋友一開始的課程就是要訓練父母呼應勿緩，因為現在基本上父母喊孩子，喊十個十個都不答應，或者是不理，假裝聽不見。所以我們有時候會跟家長講，就說你可以喚醒一個睡著的孩子，但是你無法喚醒一個裝睡的孩子。一個小孩他在玩的時候，他其實就裝著聽不見，你是叫不到他的。我們就會跟小孩子去訓練，比方說你喊一個小朋友說：「睿睿。」他說：「哎，老師，睿睿來了。」然後你就給他點個讚說，這個老師呼應勿緩做得很好。然後就跟媽媽溝通，只要孩子聽到你就給他點讚，因為這個時候小朋友他特別需要成人這樣的一個嘉獎，這種點讚的嘉獎是他心靈上很大的滿足，而且成人點讚的，他就認為是正確的，會在他心裡頭扎下一個深深的烙印。在學校裡邊他落實老師呼應勿緩，還有哥哥姐姐呼他也應勿緩。我們經常會喊一聲，他馬上說「哎，我來了」，只要



「哎，來了」都一定會有一個擁抱或者一個點讚，小朋友他就會很歡喜。

之前在學校老師呼應勿緩做得很好，但是回家家長他沒有訓練，好像小孩回家就沒有做，我們就在家長會講，家裡邊也是要訓練。等到小朋友來的時候我們考德的第一問就是會問，在家裡父母呼應勿緩有沒有每次都答應？有的小朋友說有兩次沒答應。兩次沒答應，那好，我們下一次要改正。有的時候他不答應我們會採取這樣的方式，我們不會說你這樣是錯的，我們會把正確的方式說，剛才沒有聽見，那咱們現在再訓練兩次，一喊就答應，說媽媽妳喊一下，媽媽說：「寶寶。」他馬上：「媽媽，我來了。」我們再來一次，我們把正確的事情做三遍。不去強調過多的錯的東西，因為師長老人家，你讓小朋友你錯在哪裡，他印象深深的記著錯的，但是你告訴他什麼樣是正確的，演練三遍，他就會把這個記住。所以在這個過程中練敬順，這是第一個。

第二個就是在敬順的裡邊讓小朋友照顧好自己，不要讓父母擔心和操心。通常小朋友上課他如果坐得很端正，我們就會說，你看這個小朋友坐得這麼端正，真孝順！因為坐得很正，氣脈就會很順暢，身體就會很好，就不會讓父母擔心，所以他坐得很正也跟孝順連在一起。他的眼睛亮亮的盯著老師，我們也會說，這個小朋友真孝順，如果媽媽看到他眼睛亮亮的盯著老師，媽媽一定很歡喜。所以當這樣的時候小朋友他就會眼睛亮亮的盯著老師，他的專注力慢慢就會提升。所以在這個過程中，就是把孝道變成一個一個小朋友可以做的事情。

再比方說熱了他脫衣服，脫衣服但是又怕涼了，然後我們也會問他，生病了誰來照顧你？他會說媽媽。好，如果你生病可以自己照顧自己，那你就生病一下，自己照顧自己，嘗一嘗，你衣服不穿

也可以，凍著你就體會一下也可以，但是如果生病是媽媽照顧你，你就應該要把衣服穿上。這招特別靈，說你自己照顧自己，你就體會一下生病可以，如果媽媽照顧你，你不可以讓媽媽操心，通常小朋友都會把衣服再穿上。好像孝心是一個小朋友的天性，我們真的是能夠體會得到。

還有小朋友就是「兄道友，弟道恭」，他們要是吵架和爭執，我們也會說「兄道友」，他就會說「弟道恭」，那我們就問他怎麼辦？他說去道歉。他就會去道歉，道歉抱一下小朋友就好了。所以就真的是感覺到百善孝為先，敬順第一德，把這個敬字和這個順字變成一件一件事情，讓小朋友去落實；而且敬順面對成人，師資培訓、企業培訓，把敬順也變成一件一件可以去操作的事情，他就覺得傳統文化是有實操的，可以從這裡來入手。這樣的話，比方說父母說的東西可能不太對，但是你也會說：「好的，我聽到了。」但是如果是錯的，你可以先不做，等到父母高興的時候來說：「爸爸媽媽，你真的要做這件事情嗎？它的結果是這樣的。」先順。真的是會發現順老人是特別重要的，而且特別特別歷練人，這個順字，因為只要不順老人就會順自己的習氣，那教之道貴以專的調伏習氣就無法做到。

孝的第二個部分我們的訓練就是「事親」，就是為父母去做事情。從晨昏定省，從親所好力為具這個部分帶著小朋友來落實，帶著成人事親。事親，「居則致其敬」，在家的時候怎麼敬；「養則致其樂」，就像我們剛才朱老師講的要讓他樂；「病則致其憂」，他生病了怎麼樣幫他解除痛苦；如果他的老伴走了，「喪則致其哀」，他會兔死狐悲，他會有那種不安全感，我們要幫他疏解，要陪他出來。就好像學生父親去世以後，媽媽就一直出不來，連房子都沒有辦法住，學生就把她接出來，帶她出國去旅遊，有那麼半年以

後她就緩過來了，就真的是也很重要。還有「祭則致其嚴」。就是把它變成一個具體經典裡邊的事情來落實，所以事親大家就覺得夠得著，而這是孝的開始，因為先從事親開始。

對成人我們就會講中於事君，你怎麼在單位做一個忠臣，怎麼樣真正做一個好的下屬，這也是孝道的一個落實。然後再到後邊持續的去落實孝道，立身行道，成為國之棟梁、家之孝子。孝道真正的能夠今生成就，那是真正的立身行道，揚名於後世，以顯父母，慢慢的跟大家溝通。

孝的第三個部分主要是在抓改過，因為也是落實《弟子規》裡邊的「親所惡，謹為去」。因為這都是接眾的課程，所以去找大眾比較容易切入的這個點來跟大家去分享和探討。所以孝道教育是我們所有課程環節裡面都會融進去的，這是第一個板塊，我們的教學三大目標，第一個就是孝道教育。

第二個教育就是禮樂教育，禮樂教育剛才王老師也講到了樂教的重要性，我們就體會到德輝動於內，而禮發諸外。這也是從《禮記·樂記》裡邊的一段文字。因為音樂它是影響一個人心的，禮是端正一個人的外在，又養這一團和氣的，所以音樂可以讓人平和，禮可以讓人恭順，所以禮樂的教化是一定要有的。如果一個人他內心平和又外在很恭順，別人看到他是這樣的一個很莊嚴的行誼，通常不會跟他爭鬥，而且也不會對他產生怠慢的念頭。就好像我們看到孔老夫子，望之儼然，然後看著他就很敬畏，但是即之也溫，靠近他又會很溫和，樂教它可以起到這樣的一個作用。當德行的光在裡邊動起來的時候，人就都會去聽從，人沒有不聽從的；如果禮的準則在外邊呈現出來，人都會有秩序、都會順從。如果我們真的懂得運用好禮和樂的這個道，把它付諸行動，那治天下都沒有難事了。所以我們會把禮樂的教化做為我們的第二個大塊，在三個群體的

課程設置裡邊都會有禮樂的一個部分。

面對家長和小孩子的禮樂教育，我們是從四個方面，第一方面就是各種禮儀。這樣我們第一個部分就是講十大禮，這個禮是面對小朋友的。我們跟南京儒家禮儀研究會會有「人生的十大禮」，人生的十大禮是從懷胎的時候，我們從《禮記》裡邊查相應的資料，跟南京儒家禮儀研究會的專家一起製作了節目，然後在喜馬拉雅的平台上發的。從懷子禮，就是懷孕的時候；出生有接子禮；出生以後一百天他有百日禮、命名禮；之後七歲小朋友會有開筆禮；之後在十五歲之前有成童禮；再長大一點，女孩子有笄禮、男孩子有冠禮；然後我們還有士昏禮。我們這個星期六就有一個我們企業家的兒子要結婚，我們幫他們做士昏禮。他邀請了很多企業家來，很多企業家說那下次我們的孩子也要做這種禮。我們想這樣也很好，企業家導向。如果企業家到處去問婚慶公司有沒有做這種禮的，慢慢的婚慶公司想學，我們可以對婚慶公司培訓禮儀，交給他們我們就不用幹了，有人幹了我們就不用幹了。士昏禮。

還有就是釋奠禮，我們每年都會參加孔老夫子夫子廟的釋奠禮，然後這邊還有一個佾舞的志願者團隊，我們大家就在大成殿跳六佾舞供養孔老夫子，很莊嚴。前年我們跳了一次，學生也做了一下舞生，那個音樂響起，我們去跳的時候，真的會感覺到好像……不知道，反正就會頭皮發麻，反正說不上的感覺。後邊讀孔老夫子的經典好像都會多讀懂一點點，感覺夫子是在加持的，很莊嚴。釋奠禮。

還有就是祭禮，喪禮，我們還增加了一個拜師禮。這叫人生的十大禮儀。

對小朋友我們就根據日常情況，入校禮；離校禮；打招呼；晨昏定省；上課禮；還有如廁禮，就是上廁所也要有禮，要不然小朋

友東西會丟得亂七八糟，如廁禮；還有勸諫禮，小朋友人家犯錯了，她會過去說「哥哥，我可以跟你勸諫嗎？」對方說「可以」。「請問你可以不要推我嗎？」對方說「可以」。「那你可以跟我道個歉嗎？」哥哥說「妹妹對不起」。她說「哥哥沒關係」。然後他倆就抱在一起了，反正他們一勸諫好像就沒事了。小朋友很可愛，就勸諫禮；還有行住坐臥的禮；用餐禮；還有讀經的禮。

特別是這一次我們學《村學究語》，我們就會發現，《村學究語》裡邊一個我們就把它學會了，就是恭敬經典，還會放一盆水，只要小朋友摳鼻子，或者摸了下面，馬上讓他去洗手。其實就這一個動作，他對經典就不敢太……他就知道你去拿書的時候老洗手老洗手，他就不敢亂摸了，他就自然而然對經典產生一個恭敬心。所以我們現在小朋友的班裡都有一盆水，他只要讀經典到處亂摸一下，老師就會帶他去洗手，這還是滿好的，這就是讀經恭敬經典的禮。

第二塊就是生活教育。生活教育帶小朋友做內務整理，疊衣服、疊褲子、疊襪子、做家務、掃地、刷牙、洗臉。都把它變成流程，變成小兒歌，然後小朋友就念著兒歌這麼去做。這樣他們就很容易記下來，然後去做，還是滿好的。

還有生活教育裡邊就是習勞知感恩。帶著小朋友生豆芽，帶他們到我們的菜地裡種土豆、收土豆、收紅薯，他們可高興了。他們就在那邊，有的小朋友扮演快遞小哥，有些小朋友就在那拔芹菜或是拔紅薯，說「快遞小哥」，那個說「哎，來了」，就拿個框去運，男生就運、女生就拔。看著小朋友在那喊著快遞小哥，那邊就飛奔的跑來跑去，不亦樂乎那個感覺還是很美好。小朋友他很喜歡在田間裡邊，特別是收穫的喜悅，他是發自內心的歡喜。

還有就是日常的一些生活技能，比方說擺碗筷怎麼擺，還有這

些吃飯細嚼慢嚥怎麼做。專門給他們講了好多堂細嚼慢嚥的課，讓他開著小火車從嘴巴走進去，一直到最後出來，為什麼要細嚼慢嚥。就是很形象的，老師就帶著他們演，然後現場給他們一塊東西讓他們去嚼，小朋友他就會對細嚼慢嚥有一個特別深刻的感受。這是生活教育課，涉及到方方面面。

第三個部分是情緒管理。因為現在的小孩脾氣都大，特別愛哭，所以我們在禮樂教化裡邊的禮儀裡邊專門有一個情緒管理。目的是幹什麼？讓小朋友他可以宣洩情緒，但是要知道情緒不能解決問題的。所以當小朋友哭的時候，我們在教室裡邊做了一個特別漂亮的粉紅色的小帳子的拐角，裡邊有娃娃、有玩具，我們給它起了個名字叫「哭哭屋」。就是小朋友很想哭的時候我們就告訴他，哭是可以的，但是不能解決問題，它是可以宣洩情緒。你覺得很難過，你可以在「哭哭屋」裡哭一下，老師陪著你，但是它不能解決問題，等你哭好了咱們再想怎麼解決問題。他就會坐那哭一會，哭一會他就說「哭好了」，擦擦眼淚，然後說我們再來解決問題。後來他發現哭又不能解決問題，他覺得哭就沒有意義，他就不哭了；或者是他就哭一小會，他的哭就走了。這是這個。

還有他會發脾氣，發脾氣那個小屋子又是一個「反省屋」。他發脾氣我說：「那你就坐在那裡想想看哦，什麼時候脾氣走了咱們再來探討，發脾氣肯定是不能解決問題的。」小朋友通常他就會在坐那想我要解決問題，他想解決問題的時候他就不會在脾氣上停留太久。他再出來，我們再告訴他，可以給你的，或者是可以做的事情，你不用發脾氣也是可以的，你好好跟老師說、好好跟小朋友說，要不然發脾氣也不能解決問題，還要在那等一會，等脾氣走了，而且發脾氣會傷害身體，這樣就不孝順了。跟小朋友講他們也會慢慢能夠理解。大一些的小朋友就只要跟他講，你可以發脾氣調節情

緒，但是不能對著別人，因為你壓著也很難受，但是一定要知道脾氣不能解決問題。所以大小孩多數情況下調一下，我們給他有同理說：「我知道你現在心裡很難受，你確實難過你可以說一說，我們聽著。你難受過了以後咱們再來解決問題，不要指望用情緒來解決問題。」所以情緒管理的哭和發脾氣不能解決問題，一旦深入人心的時候，小朋友發脾氣的次數會減少的。

第四個部分就是德音雅樂。德音雅樂我們會教他們發好願、說好話，什麼中國麼麼噠這些，愛國的一些題材，還有德音雅樂的一些題材，帶著小朋友有唱歌。我們也會帶他們聽古琴，給他們燒倒流香，他們坐在那裡觀那個香，看到那個香這樣下來，像霧一樣的散開，他們可以放著古琴，坐那看個十五分鐘都可以。他就覺得好有意思！然後他聽著古琴、看著香，他心就慢慢靜下來了。還有的小朋友直接就這樣，他就做個手勢，就坐在那。可能他在家裡面父母有學佛，他就擺個姿勢。我說你在幹什麼？他說這是觀音菩薩或者是什麼，反正很可愛小孩子那個樣子。就覺得用樂教確實能夠幫小孩調性情和幫他養仁心。

還有一個樂教，因為我們靳老師她是學音樂的，所以我們就把「百孝詩」請靳老師譜成曲，小朋友就吟誦「百孝詩」，它正好是一個一個短的詩，就用吟誦的方式來幫小朋友能夠記住「百孝詩」。而且小朋友他去唱「百孝詩」的過程中，他們是不由自主的搖頭晃腦，甚至翩翩起舞。跟他的心很相應，他們去唱文王的時候，他們就在那裡，揮著手他自然而然就會這樣。我們錄下來在旁邊看，我們都覺得真的是小孩太可愛了。而且我們會發現，三歲前的小孩他會自動唱經典，他每一次唱的調調都不一樣。比方說唱《孝經》，你說「來，小娥唱一下《孝經》。」她就開始唱，她唱唱唱以後，過一會你說我們再來唱，同樣一段《孝經·開宗明義》，她唱的

調都不一樣。但是到五歲以後他就不怎麼唱了，但是五歲以後我們就教他來吟誦這些詩。但是三歲之前小朋友他好像天性裡邊自動是會唱的，就真的感覺到德音雅樂很重要。這是第二塊的禮樂教育。

第三個部分就是立志力行。就是我們除了孝道、禮樂，一定還要有立志和力行，因為志不立天下無可成之事，小孩從小就一定要帶他們立志。我們師資班也好，小朋友的班、家長，還有甚至企業班，我們都是要帶他們去立志。不立志你也先立個短期目標，不然心就沒有方向，這樣的時候他們就會發現不一樣。

立志力行也是我們每堂課要去思考它到底怎麼落地，第一個就是立志教育。小朋友小的時候我們基本上是會帶著他們朝那個方向引，就是我現在要做一個孝子，將來做君子、聖賢，利益社會，報效國家。基本上這個大方向是這樣，至於說你要做個消防員、你要做一個軍人，你要做個什麼，小朋友他有他的興趣，但是大方向是這樣的一個感覺，你無論怎麼樣，你現在一定先從做一個孝子開始。小朋友是比較容易找到感覺的，其實立志對大人來講不容易，所以我們會找很多視頻和一些內容，立志的一些經典，比方說王陽明先生的「示弟立志說」、孔明先生的「誡子書」、朱子「滄州精舍諭學者」，講志向的這些經典跟大家去分享，幫助成人來立志。

第二個部分的立志力行是關於節儉的教育。因為「誡子書」孔明先生說儉以養德，所以平常就會讓小朋友在節儉上面下功夫。當然最重要的是，我們中心所有的時候能省錢的、能自己做的事情我們都自己做，比較節儉，這個氛圍它整個是這樣的，所以小朋友他自然而然就會在節儉上面不一樣。

第三個部分就是淡化自私。淡化自私，因為德行的樣貌是無私，我們不能把自私給淡化或者是去除，其實德行不太容易起來，所以我們就會給小朋友他們做一個「德行儲蓄所」。平常一遇到事情



的時候，比方我們說誰去拿一個板凳，這個時候小朋友會搶著做好事，可能會五六個小朋友說「我我我」。這個時候我們就會問「誰讓？」他們就會說「我讓哥哥」，那個說「我可以讓妹妹」，他們就會讓。讓了以後，那個去做事的小朋友就會說「成全哥哥姐姐、弟弟妹妹的讓」，然後他去做。這也是滿重要的。

還有我們下午有吃點心的時候，都會讓小朋友帶一個小罐，帶一個小罐幹什麼？留一點回去給父母，他正好也克制一下自己的欲望。我們給他一塊餅乾，他會掰一塊；有的小朋友就整個那塊餅乾不吃，我留個完整的回去帶給媽媽；有的就掰一半放在那個小罐裡邊帶給媽媽。他其實都是一個力行，同時也是克制欲望的一個訓練。慢慢的帶著小朋友去訓練，帶著成人我們也會去做這樣的一個訓練，就會有一些活動，讓大家去體會，在這個過程中私心是怎麼出來的，怎麼把它放下去。就會發現當一個人他能看到自己的自私跳出來的時候，他轉念就會比較快；當他看不到自己自私的時候，他很容易鑽在牛角尖裡出不來。所以淡化自己的自私、淡化自己的感受，這個部分也是我們格物的一個訓練。

第四個部分立志力行就是反覆的溫習。我們會發現之前我們在做親子教育的時候，還有做師資培訓的時候，我們會講的東西比較多，會老是比較注重講新的。後來發現可能這裡邊有知識體系學習的慣性，之後我們特別是對小朋友，我們就特別強調反覆的溫習，就是溫故而知新，因為他反覆的溫習以後他才能內化於心變成好習慣。小朋友經常會說「我幫媽媽洗碗了」，但是我們就會說，「洗碗是媽媽的事情嗎？」他就想了一下，「也不是」。我說那我們都是家裡的一員，不是你幫媽媽洗碗，洗碗不是媽媽的事情，是媽媽她很無私的擔當了洗碗，你長大了你也可以擔當，我們就把擔當這個詞種進孩子的心田。每一次考德的時候，孩子進來我們就會問，

你在家裡擔當了什麼？他說我擔當了掃馬桶，我擔當了買菜，我擔當了到超市幫爸爸媽媽拎東西或者是打醬油，當他擔當的時候，我們就會在「德行儲蓄所」給他去畫上一個笑臉或者是什麼樣。大的孩子他也有德行的儲蓄所，我們會給他有積分。

目的是幹什麼？其實現在小孩子怎麼講？他還是很在意老師對他的一個評價，而且我們特別會注意去找每一個孩子的好處。這對老師其實是一個訓練，比方說一堂課下來，我們希望老師給每一個孩子都會有加分，不可以說有個孩子加了二十分，有個孩子一分都沒有，那不行，一定每個孩子都要有。可能有一個孩子比別人可以多出來五分，但是每一個孩子都要有加分，這樣他會得到認可。而這就訓練了我們老師的觀善，他永遠在觀每一個孩子的善，哪怕再調皮的學生也要觀他的善。對老師來講，觀善是老師的反覆溫習；對孩子來講，觀善給他德行儲蓄所裡邊的加分就是他的一個正強化，強化他正向的一個行為。當然我們這裡邊只是這樣的一個加分，沒有很多利益的驅動，這些沒有，他一看到他多了一個花、多了一個笑臉他就很歡喜。但是當他，比方說他到了十個以後，我們會當著他父母的面說，你的孩子最近已經達到這樣的一個程度，他開始愈來愈內化的自制，父母也很歡喜，孩子也會很歡喜。就會發現反覆溫習去強化正確的內容是很重要的，沒有這個強化溫習，然後也沒有一個檢核，老師上課就這樣；他能目視化的看到我每一件善事都被老師發現，他就會特別的願意更多的去說善言、行善事，然後看別人的好。

也是在這個過程中，真的是感覺到教學相長，更多的時候是孩子們來幫助我們去提升的。也是在辦班的過程中會發現還有很多很多的不足，所以後來我們再辦班的時候，我們基本上是一個經典固定的，比方說暑假班，我們基本上就是「學記」，《禮記·學記》

是最主要的經典，然後「才德論」是一定會有的。除了這兩個，我們可以增加一些新的內容。《禮記》我們就遍遍講，其實也會遍遍不一樣。反而他每年都來的老師，他再聽《禮記·學記》的時候，他會覺得好像跟我去年聽的又不一樣。現在就體會到溫故而知新很有味道，所以這個反覆溫習也是我們在一直力行過程中去體會溫故而知新這樣一個夫子的教誨。

以上是學生就這邊的德行教育落實的一個簡單的匯報，有不妥之處請法師和各位教育界的同仁批評指正，感恩。

成德法師：謝謝樊老師。可以感受他們教學團隊對於教學的用心，都是實幹家，每一句經典理事結合、理事不二，可以把它轉成具體的落實。甚至於給孩子一個小瓶子，每一次吃點心的時候他會想到給母親留一塊，帶回去一些，不知道這個靈感是不是「陸績懷橘」這個典故來的？你看佛法的教理、故事都很好用。

但是我們講到作之親，我們除了愛護父母家人之外，我們還要感恩我們的祖先。我們要了解我們中華民族的歷史，我們才知道要感他們什麼恩。歷史太重要了，曾經有人提到，要亡一個國先亡它的歷史，因為他的後代不再感恩祖先，這個國家民族就要衰亡。所以學歷史很重要，《四庫全書》的經、史、子、集，歷史排在第二位，等於是古聖先賢這幾千年來透過他們的身體力行把經典給我們演繹出來。而且大眾也好、小孩也好，特別喜歡聽故事，所以歷史故事也是教學的重點，我們接下來有請廖老師跟大家來分享。

廖老師：尊敬的法師、尊敬的李校長、各位長輩、各位老師，大家下午吉祥。

本來今天確實我要完成法師交代的使命，要跟大家分享幾則歷史，但是學生後來左思右想，在分享歷史之前，有幾個觀念是想要先跟大家來做一個溝通的，也就是學習歷史對我們來講它的作用到

底在哪裡。因為學生覺得唯有了解歷史整個的作用，跟懷著一個正確的學習態度跟方法來學習歷史，我們才真正的能夠得到受用，所以在分享幾個歷史故事之前，學生想跟大家交流一下學習歷史到底有沒有什麼意義，它的意義又是什麼。因為學生是一個比較緊張型的，所以一緊張可能腦袋就會一片空白，會有不知所云的情況。昨天有稍微整理一下，把今天要跟大家報告的內容先做成文字稿，這樣雖然沒有辦法能夠讓大家比較好的了解學生的這個，但是也不會偏離太遠。因為學生一緊張就會亂講話，所以還是要先做好一些防範比較保險一點，也比較不會耽誤大家的時間。

在跟大家報告歷史之前，不知道大家是不是跟學生一樣，都很喜歡聽故事。甚至我們昨天聽趙老師在分享《村學究語》的時候，私塾的老師張先生也很喜歡講故事。我們就可以藉由這個故事、藉由歷史，來把經典的道理做一個彰顯。大家如果仔細去研究我們中華五千年的歷史這些典籍都可以發現，包含像司馬遷先生也好，《史記》的作者，包含像《資治通鑑》的作者司馬光先生，這是我們歷史上兩大名家司馬家，都是專門做歷史的，他們往往都會把這些明君也好、昏君也好、賢臣也好、奸臣也好，最後面都會引經據典，對他們這個人生來做一個評斷。所以學生也想歷史就很重要，就可以把這個義理能夠更加的彰顯出來。

剛剛學生提到自己很喜歡聽故事，如果我們把學習歷史、把聽故事只是純粹做為一個消遣（因為我不知道大家是不是把聽了這些歷史都變成是一種消遣），而沒有辦法能夠從中間去體會歷史的含義的話，那確實是太可惜了一點。因此我在分享故事之前，學生想要請教大家，在這個時代學習歷史對我們來說到底有沒有作用？這個可能是一個標準答案，我相信在座很多的家人都會點點頭，有，既然你這樣問，當然是有作用。事實上我們平心而論，這個作用真

的有發生在我們身上嗎？甚至包含我們現在也聽了很多人都說學歷史沒有用，我倒不如利用這個時間來學習這些技藝，古人的生活跟我們來說差距太遠了，可能產生不了這樣的作用。請問大家，如果學習歷史有用的話，有沒有家人可以分享一下我們學歷史的作用到底在哪裡，有沒有家人可以分享一下？李校長。

李校長：學習古聖先賢的智慧。

廖老師：好，謝謝李校長。我們可以鑑古知今，可以理解或從中間去汲取古聖先賢的智慧。我相信在場的每一位家人應該也都很認同，但是事實上我們也確實聽到有不少的聲音說學歷史沒有作用。針對這些人，不知道大家是否思考過，如果他們覺得沒有作用，有沒有可能是在學習歷史的方式發生了問題，不然他們怎麼可能會覺得沒有用？在座很多老師，我相信也都教過孩子歷史，我不知道是不是也有這樣的一個感受。因為在近代以前，不管是在中國也好，還是對於西方也好，相信大多數受過高等教育的人都會覺得學歷史是很有用的，甚至會視為是培養各種領袖人才的一種必要教育，所以每一個國家它在學校教育的階段都會安排歷史課程，讓他們來學習歷史。但是慢慢的我們會發現，到了現代忽然之間覺得學歷史沒有用的人愈來愈多，甚至說出這樣的話的人往往可能是現在已經受過高等教育的人，但是讓他們實際說出歷史作用到底在哪裡，他們未必真正能夠說得出來。為什麼學歷史他們會覺得沒有用？過去和現在的認知為什麼會產生這麼大的一個落差？難道是古人太笨嗎？把沒有用的東西誤以為是有用的東西嗎？還是現代的人比以前的人聰明，智能忽然提升了數十倍、數百倍，自以為比古人來得更智慧？

我們都知道，智慧可以帶我們走向國家進步發展、社會安定繁榮，可以讓人民幸福快樂，但是我們現在冷靜想想，是現在的人比

較幸福快樂還是以前的人比較幸福快樂？是現在的社會比較安定還是以前的社會比較安定？是現代的人彼此之間的關係相處得比較融洽還是以前的人彼此之間相處的關係比較融洽？話說回來，如果我們現在的人沒有比以前的人更加的快樂幸福，我們的社會也沒有比以前來得更加的安定和諧，人際關係也沒有比以前來得更和諧融洽，那我們怎麼可以說現代的人比以前的人更有智慧？既然我們不見得比以前的人有智慧，為什麼對於學習歷史有沒有用，過去和現在的認知會有這麼大的差異？事實上歷史學還是歷史學，只是我們學習歷史的方式也許出了問題。

我們都知道現代的學校教育基本上來說它是屬於一種時代的產物，是為了因應工業革命以後填補各種專業的人力而設計出來的一種教育。換句話來說，現代的教育，以大多數而言，是專門用來培養工匠的教育，至於人文教育的本質，也就是一個人應該怎麼樣才能夠活出像是一個人，已經不是很多學校所關心的重點。所以我們看現在的學校教育當中，大家是不是都把焦點放在學生的學習成績上面？只看到國語的成績怎麼樣、數學的成績怎麼樣、英文的成績怎麼樣，即使和人文相關的科目，在意的也只是考試成績而已，很少把如何在生活當中的實踐視為是一種教學的重點，這是我們現在覺得非常遺憾的地方。

因此在如此工匠的教育影響下，歷史教育也受到了極大的改變。短期的，我們開始回想一下我們以前在學生時代學習歷史的經過，它是一種短期的、大量的一種灌輸的記憶，已經是變成了現在歷史教育的內容。我們從小學到中學，以至於到大學，相信我們在座的每一位老師、每一位長輩都接受了十分漫長的歷史教育。我們花了很多的時間去記什麼？去記年代，有沒有？去記人名、去記那些地名、去記發生了哪些事件，但是我們卻往往不明白除了要應付考

試以外這到底是為了什麼。長此以往，就造成了年輕人普遍對學習歷史失去了興趣，更對學習歷史的作用就感到了迷惘。最糟糕的是什麼？我們現在大部分的學校教育產生了大量專業的工匠，但是卻很難培養出宏觀的領袖人才，其實它所造成的弊害之深遠遠超過我們所能想像。

講到這邊，相信大家一定很好奇，既然我們現在學習歷史的方法可能有問題，那古人到底是怎麼來學歷史的？我們如何來跟古人效法？我們可以參考宋代有一位史學家叫做呂祖謙，呂洞賓的呂，祖宗的祖，謙卑的謙，呂祖謙先生，他就有說過如何來讀歷史的方法，我們可以來參考看看。

呂先生說：「人二三十年讀聖人書」，就是一個人他花二三十年讀這些聖賢的經典，「一旦遇事」，一旦碰到事情，「便與里巷人無異」，就跟那些鄉野沒有讀過書的人沒有兩樣，碰到事情還是不知道怎麼處理，「只緣讀書不作有用看故也」。為什麼讀書不作有用？因為當他們在讀書的時候，他把他所讀的這些經典跟生活沒有產生關聯性，所以讀書是讀書、生活還是生活。「何取？」那應該怎麼辦？「觀史如身在其中」，就是我們在學習歷史的時候，我們要有身歷其境的感覺，就好像我是最佳男主角、我是最佳女主角一樣，「見事之利害」，碰到一個事情它的利害要發生的時候，「時而禍患」，有時候會有一些災害發生的時候，「必掩卷自思」，就是我這個時候，譬如說假設以現在俄羅斯準備要攻打烏克蘭了，假設我們是烏克蘭的總統，我們把這個書蓋起來想一想看，如果我是烏克蘭的總統，我應該怎麼辦？「必掩卷」，把書蓋起來，我們先想想看，如果我們是當事人，我應該怎麼做？所以呂祖謙先生說：「使我遇此等事，當作何處之？如此觀史，學問亦可以進，智識亦可以高，方為有益。」我們現在往往在讀歷史的時候，范仲淹先

生是范仲淹我還是我，司馬光先生是司馬光先生我還是我，把它切成兩段。所以這是呂祖謙先生教我們的方法，要身歷其境，把自己想成是當事人應該怎麼做。

可能大家都聽過一個故事，有一群鴨子非常羨慕老鷹能在高空中飛翔，就相約去找老鷹來學習飛翔。記得蔡老師以前也跟我們分享過，可能早上六點就起床了，從早上六點學到了晚上六點，整整十二個小時，學得很認真，好不容易把這飛翔的技能都學會，等到要走的時候就跟老鷹告別，謝謝您一天的教導，我們走路回家了。請問大家，鴨子學了一天學了什麼？學了飛翔，但是學了一天之後牠們怎麼回家的？走路回家的。所以把學習的本事都給收藏起來了，這不就跟我們現在學歷史是一樣的嗎？也就是說，如果我們學了這麼多的經典，聽了這麼多的故事，但是卻當我們在面對現實環境的時候一點幫助都沒有，那學經典、學歷史對我們又有什麼作用？

所以呂祖謙先生再三強調，當你讀一本歷史書的時候，讀到書中古人面臨一些重要抉擇的時候，請你馬上把書蓋起來，好好的想一想，如果我是當事人，如果我處在這個位置的時候，你會做什麼決定？為什麼會做出這樣的決定？然後我們再把書本翻開來，看看這個人物他是怎麼做的，他最後做的決定是什麼，而他所做的這個決定，給他帶來的結果是成功還是失敗，原因在哪裡，然後比較我們自己跟古人，在選擇上面、在方法上面有何異同之處。這樣的一種學習歷史的方法重視的就不是記憶，它重視的是我們思考、分析的能力，也就是幫助我們能夠反思、能夠發微探隱，發微探隱也就是探究其中深奧的道理，搜索隱祕的這些事物，因為我們都聽過魔鬼往往藏在細節裡。

像呂先生這樣來學習歷史，自然而然，相信我們在座的每一位



長輩、每一位老師就可以透過一件又一件史事、一位又一位人物的分析，來鍛鍊出我們思辨的能力。到最後可想而知，歷史知識不但會有所增長，連我們處世的智慧也能夠不斷的提高。

而事實上不只是呂先生這樣來學歷史，包含近代清代的名臣左宗棠先生也是這樣來讀歷史的。左先生說道：「讀書時，須細看古人」，要仔細來看，「古人處一事、接一物，是如何思量？如何氣象？」就是他有什麼樣的氣度，他是用什麼樣的氣概。「及自己處事接物時，又細心將古人比擬。設若古人當此，其措置之法當是如何？」這跟呂先生是一樣的，就是讓自己想像成是當事人，「我自己任性為之，又當如何？」因為我們現在人很容易任性而為，很容易在衝動底下來做事情，古人類似這樣的例子也不少，他們在衝動之下來下這個決策、來處理這個事情，又會造成什麼樣的禍患？「然後自己過錯始見，古人道理始出」，然後我們就可以發現，慢慢就可以修正我們自己的毛病習氣，然後我們就愈來愈能夠體察古聖先賢的用心了。「斷不可以古人之書，與自己處事接物為兩事」，也就是說不可以把我們所讀的經典跟生活切成兩件事情來看，要有關聯性。

所以左先生比呂祖謙先生是更進一步，他不但要讀史的人設身處地去思索古人為什麼這麼抉擇，還要當我們自己在面臨現實中種種抉擇的時候換個角度去設身處地想，如果現在你學習的那個古人處在我們現在的這個因緣環境當中，他又是如何來做決定的？

現在當下我們也可以，像學生自己就會有這種情況，像學生一直很佩服我們師長老人家，當有時候在面臨生活中種種抉擇的時候就會去想，如果今天師長老人家是處在學生現在的這個位置，師長老人家會怎麼來判斷、會怎麼衡量、會怎麼來做抉擇？這又是一種換位思考的方式。當下我們也可以找一位我們最佩服的人，來深入

了解這個人他的思想、他的行為，慢慢的以後當我們在生活當中面臨到任何抉擇的時候，我們就可以去想一想，現在如果是那一位我最佩服的人，他會怎麼想、他會怎麼做，然後就可以去落實。大家想想看，久而久之我們不就跟那一位我們最佩服的人距離愈來愈近了嗎？這也是《弟子規》所講的「聖與賢，可馴致」。

耽誤大家一點時間，十秒鐘就好了，請大家把眼睛閉上，我們好好去想一下我們最佩服的那一個人，他平常的舉止、他的思想是什麼樣的一個情況。請大家把眼睛打開，從現在開始我們就要發願，我們以後每一天的所言所行，也都要仿效我們最佩服的這一位人他的思想跟行為，把他的精神呈現出來，這就是學習歷史很重要的一種方式。

由此可知，歷史學在古代能夠如此的受到重視，它絕對不僅僅是為了陶冶人文情懷、去豐富我們的人文素養而已。而古人會如此重視歷史，其實是因為歷史有非常強烈的實用性，因為歷史教導我們如何從前人所發生的種種無數的案例當中來分析事情，來了解每件事情的成功跟失敗的道理。

如果說當我們讀完了一本書之後，書還是書，我們還是我們，如果沒有任何改變，那我們就幾乎等於沒有讀過這本書。讀書最重要的是什麼？應該是拿書中的道理和自己生命中的歷程不斷互相的印證，不斷的去思索如何在自己的生活當中能夠用上前人的智慧，最後把書上的道理跟自己的生命融合為一體，讓古人的智慧能夠為己所用，這樣讀書、學歷史才是真正有用的方法。

回到一開始，學習歷史到底有什麼作用？一般曾經有人認為學習歷史有三種作用。這當然沒有標準答案，學生把這個人的想法也提供給大家來做個參考，也很有意思。

首先第一個作用，學習歷史可以幫助我們啟發我們的智慧、啟

發我們的智能。在這邊我還是要說一個小故事，跟大家來分享。在古代有一對兄弟，他們都還是小孩子，兄弟兩個是非常的聰明。有一次他們私塾的老師有事要進縣城，等到中午才回來，私塾老師就怕當他不在的時候這兄弟倆就不乖、不安分，可能會偷偷跑出去玩，於是他就規定功課，要兩個人背書，這樣就不會浪費時間，背完書之後，等老師回來要考試。背什麼書？老師手邊的書又很有限，兄弟倆又背過，找不到可以讓他們背誦的書。後來老師靈機一動，他就看到牆上掛著一份黃曆，也就是農民曆。一般我們在日曆上面有寫初一宜某某、忌某某，初二的時候宜某某、忌某某，相信大家應該都看過。所以他就靈機一動，既然沒有書可以背，那就叫他們背背黃曆。

果然知徒莫若師，當這個老師前腳一走的時候，這一對兄弟後腳就跑出去玩了。眼看著時間過得很快，中午馬上就來了，那哥哥就緊張，眼看著老師就快回來了，連忙跑回到私塾就開始翻黃曆。當他才看完一遍的時候，果然老師就回來了。等到老師回來，弟弟才心不甘情不願的也回到了私塾。老師就要履行他的諾言，就要考他們背黃曆，首先就把哥哥叫過來，來，哥哥就開始背了，「初一宜某某、忌某某，初二宜某某、忌某某……」他是背得滾瓜爛熟，一字不漏，但是哥哥即使他的天資再怎麼聰明，過目不忘，還是只能很快的就背了一大半。就在哥哥背了快一半的時候，老師就覺得很滿意，這個哥哥很聽話，都有老老實實的完成功課，剩下一半就要讓弟弟來背。這時候哥哥一定會想，弟弟連黃曆都沒有翻，弟弟應該怎麼辦？沒想到弟弟也一樣從頭開始背，「初一宜某某、忌某某，初二宜某某、忌某某……」也是一字不漏，背得滾瓜爛熟。但是當弟弟背到中間的時候突然之間就停了下來，這個老師就很疑惑，就問這個弟弟說，為什麼你不繼續背下去？弟弟就說了，因為剛

剛哥哥只背到這邊而已。

大家有沒有發現什麼事情？原來這個弟弟比哥哥更厲害，有沒有？他黃曆連翻都沒有翻，他只在旁邊聽哥哥背，他就把它記下來了，但是哥哥背到一半，他也只能夠記到一半。既然這對兄弟如此聰明，請問在座的各位長輩、各位老師，你們知道他們兄弟是誰嗎？應該猜不太出來對吧？因為這個資訊太有限了，其實跟大家講我也不知道。那為什麼學生也不知道？我們接下來請大家認真思考一下，我們自古以來會不會有像如此天資聰穎過目不忘的人？有沒有類似像這樣的人？應該有，而且不在少數。但是請問大家，這樣的人我們記得幾個？相信大多數的人我們都舉不出來，對吧？為什麼我們舉不出來？因為這一對兄弟的天資絕對勝過我們十倍，但是這些人未必都能夠留名青史。

由此可以知道，如果聰明不能提煉成智慧，那是半點用處都沒有。我們要如何把聰明提煉成智慧？最好的方法就是接近有智慧的人。但是話說回來，能不能接近有智慧的人，這個人願不願意跟你和盤托出，你能夠認識到他有多深，這未必是我們所能夠掌握的。有沒有別的方法？有，那就是讀有智慧的書，因為有智慧的書就擺在那邊，它不會跑掉。所以讀書的目的其實就是用古人的智慧來啟發我們的智慧，這其實才是應該我們要活用的資產，不然我們光是背誦他們的事蹟又有什麼用？

歷史的第二個作用是審時度勢。因為在這個世界上需要各式各樣的人才，而歷史學正是為了培養眼光不限於當代，而是能夠洞徹事物的整個發展的脈絡與前因後果的人才，而這也是為什麼古人會把歷史學當成是領袖的必備教育之一。

歷史的第三個作用，也是最後一個作用，就是感動人心。荀子說：「百王之無變，足以為道貫。」也就是說我們經過的歷朝歷代

，只有一個縱貫古今的道是恆久不變的，這個道是什麼？是人性、是良知。所以要改變世界，只有從改變人心開始；要成就大的事業，也一定要了解人性、掌握人性，只有人心變了世界才能夠改變。

所以歷史是學習、是追求真實之道的學問，也只有從真實出發，才能夠提煉出真實的智慧，也只有真誠，也只有真才能夠打動人心，才能夠改變世界。學生在此也希望能夠把這個方法跟大家一起來共享，我希望下一次如果有機會跟大家碰面的時候，大家在學習歷史上一定可以用一個不一樣的心態，一定能夠更有收穫。

以上就是學生在學習歷史上面的一點心得，供養給大家，其中若有不當之處，還請法師、請校長、各位老師、各位長輩多多批評指教，謝謝大家。

成德法師：謝謝廖老師的分享，我想大家會很有感觸。廖老師他在這些年也就很發心在歷史，尤其是我們《聖學根之根》的「四字鑑略」下了好多年的功夫。所以我們有朋自遠方來不亦樂乎，他們所下的積累的這些功夫都很願意分享給大家。所以我們雖然接近尾聲，應該是一個開始，而不是一個結束。

在聽廖老師分享過程，成德聯想到我們昨天《村學究語》裡面有講到程子指導我們學習態度，「聖賢言語，須句句拉上身來」。不只聖賢言語，歷史故事也是須拉上身來。傳統文化是不二法，拉開來了就是二了，就用不上了，是不二。而且我們想一想，未來的社會，我們的孩子下一代所面臨的社會可能還比我們複雜，他們假如沒有歷史的見識，不能審時度勢，不能慎於始，不能防微杜漸，那他們要走上幸福人生是很不容易的。而事實上我們也要有一個高度的警覺性，歷史當中的每件事，每一個朝代都會有同樣的情況，每一個團體甚至是家庭都會有同樣的情況會發生，你懂了從過去引以為戒，才能化解我們的團體、家庭問題於無形當中、於一開始的

時候。

我曾經也跟大家分享到，我們看看歷朝歷代所有會衰亡的因素，我跟大家保證，在一個團體裡面全部都有，或多或少而已。你說哪一個團體沒有女禍，不可能的，飲食男女，人之大欲存焉，我們掉以輕心了可能就會敗在這裡。為什麼古人要說「戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰」？警覺性高才行。曾子到最後一口氣的時候叫學生來，他才說：「而今而後，吾知免夫！」我的身體都保護好了，我沒有傷，我對得起父母，他到那個時候才敢這麼說。所以後人哀之而不鑑之，亦使後人復哀後人矣，我們就被後代、就被後人笑話了。我們不只不能讓後人笑話，我們要立住榜樣，就像孔子的後代都以他為榜樣，就像范文正公的後代都以他為榜樣。

而《德育課本》成德是特別喜愛這套書，古人可能在一個小故事當中，他的仁義忠信、他的厚道、他的智慧都在一個小故事當中流出來了。內行人看門道，我們懂得觀察，就學到這些東西了，然後把它用出來。真正學歷史，那就是站在五千年的智慧之上來經營人生、來修齊治平。

剛好有同學問到，因為成德念了一句話，「融得性情上偏私，便是一大學問；消得家庭內嫌隙，便是一大經綸」。我剛好講了一句說，學傳統文化的人要能做家庭的和事佬。有學員提出來，怎麼做和事佬？看《德育故事》就知道了。我賣一個關子，大家可以去看。尤其家庭裡面最重要孝悌，「財物輕，怨何生；言語忍，忿自泯」。有一個故事叫「少娣化嫂」，這個女子還沒嫁過去以前，她上面有四個嫂嫂，她的先生是老五。這個家怎麼樣？吵架，甚至都動傢伙了。可是她進去之後，感化一家。她四個嫂嫂：「五嬸大賢，我等非人」，我們跟她比真不是人，被她感動了。我們在家庭裡面，家人有衝突了，要首先體恤每一個人，你不要馬上指責，要體

恤，我們還是要守住忠恕之道。

因為今天成德有跟大家提到了，事事是好事，結果疫情來了，是不是好事？有人因為疫情去世了，是不是好事？成德跟大家分享，最重要是覺悟。但是這是對自己，對別人呢？體恤人情、體恤人心，首先要表示關心、表示同情。大家可不要聽完成德跟大家分享的，人家有去世了，我們告訴他，「你要覺悟」，那他都傻了。那是對自己，嚴以律己；寬以待人，要先調劑人情，體恤人心，進一步透過我們的德行去感化、去帶動，法不能用錯了。忠恕之道常存於心，法就不會用錯了。

在這裡還得跟大家致歉，時間沒掌握好，想再給大家借十分鐘。為什麼？因為我們教育裡面相觀而善之謂摩。我們海峽兩岸的中國人，接觸到我們東南亞的華人都常有觸動，覺得他們善良、老實，所以我想再啟請兩位我們東南亞的同道們，來給大家做五分鐘的分享。我們首先請丁老師。

丁老師：感恩，尊敬的成德法師，阿彌陀佛，尊敬的李校長。很抱歉，這麼快就輪到我，剛剛才接到電話，就勇於承擔，感恩，非常感恩。這次的學習真的是跟以往的學習對於學生來說都是很不一樣。開始的時候我只是想著，從去年五月份跟大家一起學習了十八天十九天，收穫當然是很多，但是真正自己能夠受用多少，就好像剛才那位廖學長。真的，我在聽到剛才之前的樊老師，再比起我們新加坡，我們自己真的是很愧疚，很愧疚那些願意把孩子，還有一班熱愛學習傳統文化的家長，會感到很歉疚，我們真的是差距太大了、太大了。

但是我最感動的是聽到蔡老師有一句話，他很謙卑，他這麼優秀，他能夠利益到我們大陸這麼多的有緣人，還有馬來西亞、還有新加坡，我們最早期的，可是他居然還說自己是戴罪立功。這又給

我無窮的信心，就逼著自己要繼續在這條路上，要走更快。我記得蔡老師（對不起，還是蔡老師），我們的成德法師，從一開始這悟性真的是超服，我這一次一聽，境界又是……真的是我們一直只有追趕的分。我也沒有太多的準備，但是我指這一次的大家聚集在一起，我感覺就是一佛出世千佛擁戴。我看到了很多我們內地的、我們大陸的有很多很棒的那些夫妻檔，還有馬來西亞的夫妻檔，他們年輕，很用心，真的是為傳統文化做出了榜樣。

昨天我也聽到蔡老師講了一句，他不是對我講的，我聽了我發現這就是我要聽的，就是做了五年、十年都沒有做到一個榜樣，還自己自我感覺良好，還覺得自己好努力，還有很多，很多東西都在做，這真的不行。所以這一次的學習就是再一次告訴我，祖師的智慧、我們古人的智慧都是超越時空的，我們真的要很用心的靜下心來去感受，為什麼他們所講的話重複又重複、重複又重複，為什麼會一遍又一遍的都在打動我們的心，可是很快我們又打回原形了？我怎麼樣去保持這顆真心？我們要看懂祖師大德的表法。「佛法無人說，雖智莫能解」，這個說是演說。今天早上老師有說，每一個境界都要請轉法輪，請轉法輪是請誰？請自己，要能夠時時都提得起正念。這是我接下來希望自己在這方面能夠藉助每一個因緣，順逆也好、善惡也好，都能夠帶動著大家。尤其是我有一班團隊，他們都很期待，他說他們這次不能來很遺憾，我說沒關係，我要第一時間把我學到的供養給大家。我們的成德法師慈悲，這樣和盤托出，只要用對心，我相信我們也會像廖老師所說的，剛才叫我十秒鐘閉上眼睛，我在想，我最羨慕、最佩服的人是誰，我在想我要跟他學。

希望我們大家一起努力，感恩大家，我就分享到這裡，謝謝，謝謝大家，謝謝。



成德法師：謝謝丁老師。剛好我們師長因緣離開了新加坡，而我們丁老師是勇於承擔了傳統文化教育這塊。她這一分全心全意的承擔付出感得我們李校長也很感佩、很感動，我們李校長看到大家的不容易，都製造機會把大家聚在一起，大家可以這樣如切如磋、如琢如磨，真的德不孤必有鄰。她所提到的，她真正從這次學習看懂，要明白佛陀、孔子、祖師的表法，而且只要她能夠提起正念，那事事都是好事。而且她也給我們展現一個領導者的風範，時時都把團隊放在心上，所以成德很隨喜她。我們也發個心，希望我們後製團隊早一點把這個後製做出來，供養我們所有東南亞的團隊，還有所有想參考的有緣的大眾。好，謝謝丁老師。

我們接下來有請印尼的丘老師。

丘老師：法師，還有校長們、老師們，大家下午好。很緊張，不善於表達，就大概說一說我們這裡印尼在進行的一些學生自己發願的，小小的心願，就分享給大家。

這三天來學習到很多，增加自己的信心，還有就是堅定了自己的願心和決心。在這裡其實很早很早就已經想說要培養下一代，因為在這邊印尼的情況，大家都知曉說不是很容易去落實的，自己也是在尋找教材，還有就是怎麼樣去培養老師。因為自己一路走來看到的老師們是有發心的，可是就是沒有真正想去提升自己的，大家都說我沒有時間，然後沒有精進的去學習傳統文化或者是聽一些經典的解說，或者是《弟子規》也沒有好好去落實或者是去學習，學生在這方面自己想說，就靠自己的努力去陪伴他們學習。

所以這幾年來，兩年，疫情開始我們就有在網路上開課，每一個禮拜一有一個跟教師們交流分享的短短的一個半小時，就是看他們每一個禮拜這個星期所教的一些，我們一起研討，就是這樣陪伴。多出十分鐘就讓他們去學習，因為找不到材料，學生自己也是覺

得很慚愧，不敢去問，不敢去求學，自己就去看淨空老法師所講的「現代童蒙養正教育的落實」那一章，去跟他們分享什麼叫順德、什麼叫逆德，每一個禮拜就十分鐘這樣去一起學習。學生覺得現在要做的就是犧牲一點自己的時間去陪伴他們，跟他們交流跟分享，一起解決一些學生們的問題還有教學上的問題。這樣一來就是兩年了，看到的成績就覺得說大家一起學習還是一個好的開始。

有進修班回爐的，我學習到真的是找到一本寶，就是《村學究語》，這個就是學生自己一直以來在尋找的一個真的很好的教學教材。自己要好好的努力去學習，然後再跟團隊教師們去分享，因為大家都對中文很恐懼，如果給他們教材華語的，他們就會我看不懂，然後就沒有心去學。所以這是學生自己的發心，希望大家支持，希望也不會退心，也會不忘初心，這樣的一個分享。

謝謝大家今天給的機會，感恩，阿彌陀佛。

成德法師：謝謝丘老師。因為畢竟印尼的中文斷了差不多三十年，其實看到我們印尼的老師們，我們都是很敬佩他們，真的是難行能行、難忍能忍。李炳南老師也說道，困難愈大功德愈大，歡迎困難，歡迎困難。而且我們大家是一個弘揚文化的團隊，所以大家會很歡喜的把積累的東西大家分享，互通有無。我們各地的同道們，我們都是一家人，這一條路我們一起走，同心、同願、同行。很重要的，復興文化，最後我們一起回歸安養，盡此一報身，同生極樂國。

謝謝大家。最後感謝我們李校長，我們成就三天回爐班的所有工作人員，還有所有參與的學員，謝謝你們給成德還有給我們所有分享的老師這個向大家學習請教的機會，謝謝大家。

周老師：謝謝法師，謝謝法師的指導，也謝謝廖老師、丁老師和丘老師的分享，讓我們獲益良多。接下來恭請尊敬的馬來西亞中

華文化教育協會主席李校長為我們致謝辭，恭請李校長。

李校長：尊敬的成德法師，尊敬的趙老師、樊老師、張老師、王老師，還有廖老師，諸位東南亞德行教育促進會的領導們，諸位來自國外的同道們，各位參與回爐課程的同學們，大家下午好。

美好的時間總是過得很快，三天的學習時間讓我們得到無盡的智慧 and 經驗，實在不虛此行也。誠如老師所說，「建國君民，教學為先」。師者，傳道、授業、解惑，學生犯罪老師受判，這是何等重大的責任！但是如今的功利主義卻鑄成了學習以考試成績為目標，學生的品行修養不受重視，造成了社會亂象叢生。德勝才謂之君子，是上品，德行教育，德行超過了我們的才幹，這種稱為君子，是最高的等級；才勝德謂之小人，小人是下品，才幹超過了德行，這種被稱為小人，是最低等的等級。老師的責任就是要造就君子而不是小人，讓社會、國家回到正常的情況。

誠如師長所說，在推廣中華傳統文化的道路上不可能沒有障礙，但是誠如師長所說的、老師所說的，事事都是好事，我們要把壞事變成好事。《了凡四訓》所說，命原本是注定的，但是也可以改過，何況是其他的事情？障礙只會磨鍊我們的意志，直到我們更為堅強。不經風雨，我們哪裡看到彩虹？我們有強大的靠山，我們有師長老人家，我們有我們的師長、我們的老師成德法師，還有我們好多位的老師，還有我們的同道們，我們有經典，我們有古聖先賢的智慧，等等等等，這都是加強了我們的信心，我們有滿滿的信心向前走。

江河若斷流，我輩何以見子孫？文化若斷層，我輩何以見祖先？身為炎黃子孫的我們，承傳與推廣中華傳統文化責無旁貸，不是我還有誰？學以致用，希望同道們把這三天所學用在教學上，使到我們的學生、我們的家長受惠；用在我們的日常生活中，使到我們

自己和家人受惠，則不辜負師長老人家和老師們的期盼。

今天的結業是明天學習的開始，讓我們期待下一次課程，希望同道們再次踴躍的報名參加。最後祝師長老人家、老師們、同道們身體健康、吉祥如意、學習愉快！謝謝。

周老師：謝謝校長的金玉良言及鼓勵，我們第一屆「東南亞德行教育促進會進修班回爐培訓」就此圓滿結束。這三天的學習讓我們收穫滿滿、歡喜滿滿，這要謝謝法師的辛勤教導和護念，謝謝李校長的愛心陪伴，謝謝趙老師、張老師、樊老師、王大夫和廖老師的用心分享，謝謝黃班長和所有幕後工作人員的付出，以及謝謝所有參與的老師，還有我們來自世界各地的嘉賓和家人們，謝謝大家，世界因為有你們而變得更美好。讓我們一起為往聖繼絕學，為萬世開太平！祝大家六時吉祥、福慧圓滿、道業早成！我們後會有期。