

成德法師：諸位大德同修，大家吉祥，阿彌陀佛！我們看王老師他們那邊四點半，辛苦辛苦。我們最近一直在強調傳統文化要落實在孝親尊師，孝親又是尊師的基礎，孝親要從「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也」做起。我們也很感謝，前不久我們楊醫師、王老師還給大家特別講解養生的課。而且大家發問問題非常踴躍，很多問題都還沒有回答。今天我們，除了養生以外問題也不少，我們盡量的騰出時間來談養生，因為冬天也是很關鍵，不懂得養生的話，不懂得好好吃、好好保暖，可能冬天進了很多寒氣，對身體的損害就很大了。我們直接進入問題，先請我們魏老師來念一下問題。

魏老師：第一個提問：學生目前遇到抉擇，年少時發心要承傳，大學畢業出來從事聖賢教育兩年，幫忙帶三五位家長的小孩，愈聽經教，愈結合實際，發現自己沒有德行學問是行不通的，單純依發心自己的力量非常不夠，想趁年輕進修。聽師父上人說過佛法從經典中求，請問學生是要通過考試接近大學導師和更全的經典資料庫，還是到何處道場中去修學，還是自己在世間邊工作邊做古人的私淑弟子？學生非常懵懂，又沒有能接近法師的福報，心中憂愁，不覺潸然淚下，懇請法師慈悲開示。感恩法師！

成德法師：首先隨喜這位年輕人，因為能夠發心都是屬於難得的。現在我們能夠先安住當下，因為你發心了，當前有這個因緣，看能不能教學相長。有時候我們在境界當中，是在考驗我們不要退縮。每一個人的心理狀態都不一樣。假如我不退縮，我安住當下，

用心來教，但是還是覺得能力不夠、德行不夠，這時候也要跟家長、跟護法、跟這個緣分相關的人很真誠的溝通，真誠的探討清楚，把緣分善了、安排好。我們每一個用心要用對。我們度德量力，覺得真的不行，我們承認不行，這都是用一個很正確的心態在面對，其實當下也是在把傳統文化展現出來，對於家長、對於孩子，都是在為他們演說。我們不能打腫臉充胖子一直撐撐，撐到最後家長更怨，學生還不能受益，這樣就不妥當了。

我想我們真心想要自利利他，佛菩薩是法界身，都能感應道交。所以一安下心來，自己就比較懂得是不退縮、繼續承擔，還是應該度德量力。哪怕善了了這個因緣，我也要從安下心來把經教落實，從孝養父母、從依教奉行來落實。然後相信我真的發願了，佛菩薩安排，自己不操心，但這個願不要退。

成德自己，當然我也做得很不好，還差得遠。自己聽到老和尚講經，覺得老人家把道理講得很清楚，特別歡喜，然後就開始在自己家庭、生活工作、處事待人來落實，跟家人相處融洽，跟同事也都很和樂，自己也覺得佛法很好。然後也沒有想說我要去見老和尚，我要跟在他旁邊。見是有見，我是飛到新加坡去感謝老和尚，然後繼續回來教書了。然後就在工作當中有不少體會，但是沒有想說我去找誰，誰認識老和尚幫我找找關係，我可以跟在旁邊，我沒有這樣考慮過。但是隨著教書自己就領會到，這不是一代不如一代，是一年不如一年。眼睜睜看著下一代墮落得這麼快，不忍心。

那就隨著自己的領會，覺得現在教育倫理、道德、因果太缺乏，自己也從小沒這個根，然後就到澳洲去學習，到我們淨宗學院學習。然後後面的緣，就剛好到了海口去了。這後面的緣我作夢也夢不到，我現在人會在英國。前天給我母親打電話，我母親說，以前給你們算命，說你會環遊世界。後來我俗家的母親就跟我父親說，

算命的會不會算錯了？因為我的俗家二姐她到美國去讀書的，讀書期間去好多國家旅遊，所以我母親說，是不是算錯了？昨天她一說，你還是環遊世界，算命的好像挺準的。不過這還是佛菩薩安排，我沒有想到這樣。但是假如老和尚沒有創辦英國漢學院，我想我不會來英國。

真的佛菩薩慈悲，在各地都會護持很多重要的緣。我們能發心，這一生不為自己，真的放心，佛菩薩會加持安排。但是你，佛菩薩安排，「最好在我的故鄉」，那你還開條件，感應會有影響。你不能還開條件，要全部交給佛菩薩安排。我們看下一個問題。

魏老師：第二個提問：我在一個素食店上班，這個素食店是由一位出家師父發起，房租、裝修和設施由一位在家居士發心的，是中餐點菜的經營模式，去掉人員工資等費用餘錢做公益。師父說我們拿的工資都是十方供養，讓我們都很有壓力。請問法師，這算是十方供養嗎？感恩法師！

成德法師：十方財定義上是眾生供養十方僧，那它是十方財。他這個道場是十方來十方去，然後你又是供養給常住，它那是十方財。因為這個十方供養給十方僧的，它是通未來的，這個錢可能供養到未來的僧人。但是僧人他不是只有指地球，僧人是遍法界虛空界的，僧是一個團體。為什麼經典裡面說十方道場的東西不能偷？因為它通十方，債主太多了，很不容易還，主要是提醒我們這一點。十方的道場的東西不能偷盜，俗話說的「冤有頭，債有主」，它是供養十方的出家人了，那是屬於在十方道場。

我們今天這個緣不是在一個十方常住的道場，它是屬於有同修出錢，不管他出的是給這個法師還是給這個素食館，都不屬於十方財。給這個道場，我們用這些錢，尊重了供養的人的意願，我們就沒有什麼因果。這一點也要注意，大眾說你幫我印書，你不能把它

拿去買食物，你要尊重供養人。我們以前剛學佛的時候到道場裡面去，你要捐款，他拿出一本，你是要放生，你是要印書，還是要供養道場的開銷，你都打勾的，他都尊重你這個錢要用在哪裡。所以這應該是屬於善心人護持，或者可能有其他的款項是大眾的供養，我們尊重護持的人的意願、尊重大眾的意願就可以了。

這一位法師他的用意也是希望我們珍惜這些供養，我們要了解他的善意，但是你不要太有壓力，大家也不要太有壓力，因為有壓力對誰都沒有好處，我們恭敬認真對待就好，不要產生煩惱。當然假如我們是主事的人，也考慮到可能我們的好意有時候造成對方的壓力，這可以盡量避免。講話都有一個度，要恰到好處，講過了對方有壓力，講得不及對方不夠重視。所以說話是一門藝術。我們看下一題。

魏老師：第三個提問：我最近總想短期出家，但是有的法師告訴我，女眾只出家一次，而且正法沒有短期出家這回事，請法師開示。感恩法師！

成德法師：首先妳總想短期出家的目的是什麼？妳是真想出家還是想去體會體會？我們光看題目有時候看不到問問題的人的實際動機，比方說妳假如方便，現在妳是提問的人，妳就可以回應成德。假如不方便也沒有關係，成德會繼續講。假如妳是當事人，妳這個時候就可以把麥克風打開。

因為第一個，我們所處的環境裡面有我自己的身心狀態，還有我所面對的人的狀態，萬法因緣生，要考慮在裡面的。比方說這裡又提到了：但是有的法師告訴我，女眾只能出家一次。假如這個法師跟妳關係又很好，常常會見面，那他覺得只能出家一次，妳又跑去短期出家，到時候看到妳他又會講妳，妳又生煩惱了。所以除非我們已經到不會受這些人事境緣的影響，不然有時候成德在回答你

們問題的時候也要盡量設想到，不然到時候你們說：「我聽成德法師的，造成我很大的困擾」，那我只能阿彌陀佛了。

我們看「正法時期沒有短期出家」這一件事情，但正法時期沒有不代表末法時期不能有。但是我們要了解，現在確實有短期出家，那它的動機是什麼？大乘佛法論心不論事，但是也要防流弊的問題。假如說沒有流弊，但是又能夠讓大家多親近佛門、親近三寶，那在末法時期有正法沒有的一些事情，只要符合佛教誨的這些原理原則，也不是不可以。

佛法它是很靈活也很圓融，但是他當初會立女眾出家只能一次，一定有佛的考慮在裡面。大家可不要自己是女眾，一聽到說佛只允許一次就對佛有看法了。佛是慈悲的，他任何的考慮絕對沒有這種分別，一定也是對女眾好的考慮。佛的智慧圓融，我們不要懷疑。

假如妳是希望多體會一下在寺院的生活，那妳也不一定要短期出家，妳就可以在寺院裡面住一段時間，去體驗就很好了。佛在世的時候，對於要出家的人都是一定要先住好像是兩年，有一段時間，不是你一時衝動。而且還有一個條件，兩年之後你要出家，是這個僧團沒有一個人反對，你可以出家。那就是要跟大家和合，不然出了家跟大家不能和合，造的業都是地獄業。因為在佛門造了業影響僧團、影響佛門形象，這個業都是地獄業，比較重。我們今天沒有出家，做錯一件事情，人家不會說佛門不好，可是出家人，哪怕在外面一個動作不妥當，人家說「你看出家人都是這個樣子」，所以出家是要慎重對待的事情。

當初，佛一開始是沒有收女眾出家的，後來是阿難尊者祈請。當時候也有佛的一些親戚、女眾想出家，後來佛也恆順答應了。佛有說，女眾出家會減法五百年。佛考慮也是有他的道理，要意志很

堅定的人，真正要出離生死、要代佛說法的再來出家，不然假如在佛門造口業，那佛也不願意看女眾墮落。所以都是慈悲的考慮。

當然，我們觀察在末法當中，修行成就的在家女眾第一，所以絕對沒有貶低女性的意思。真的女子能體會到輪迴苦了，她肯發出輪迴的心、肯認真修行，女眾成就也是可以很高的。就像《法華經》裡面龍女，不過她是畜生道的女眾，龍女八歲就成佛了。其實每一個眾生不管他在哪個法界，他都有佛性，有佛性當然一定可以成佛的。

像在小乘國家裡面，他確實就有不是出家，但是守八戒，八關齋戒，然後也都是在寺院裡面生活、去體驗。不管是要體驗還是要出家，其實都可以先適應整個佛門的生活、在道場的生活。先跟這位同修回答到這裡。

魏老師：下一個提問：《無量壽經》之宗趣為「發菩提心，一向專念」，有祖師認為「發菩提心」是正修，「一向專念」是助修，淨土宗好像傾向於念佛是正修、發菩提心是助修，是這樣嗎？弟子淺見，佛陀在《法華經》有兩處說明，發菩提心應該是正修。第一，佛說出興於世是為一大事因緣，即開示悟入佛之知見，而沒說以度眾去極樂世界為大事因緣。第二，佛講了化城譬喻，佛自己難道不會化一座城給成佛度眾之意志不夠堅固的修行人嗎？那麼佛在講經四十九年之中，這裡是指釋迦牟尼佛，佛在講經四十九年之中化了一座城，那是哪座城？是不是極樂世界？如果是，那麼上求佛道下化眾生為己任的菩提心是不是應該做為乘願再來之後生生世世的正修，而去往化城的念佛當作助修？以上理解不合理處望法師開示，感恩法師！

成德法師：我們都知道《法華經》是成佛的《法華》，所以正修就是發菩提心。一大事因緣出現於世，這是在《法華經》上的。

祖師也有說，「如來所以興出世，唯說彌陀本願海」。而且這句話是善導大師說的，善導大師是彌陀再來的。諸佛出現於世，他就是希望眾生能夠當生成佛，這是他的本願。我們冷靜的觀察，《華嚴》《法華》，《法華》是一乘了義、當生成佛，可是幾個人做得到？那個根性要很好的。為什麼「如來所以興出世，唯說彌陀本願海」？《法華經》很好，但是要上上根人、上根人才能夠修成，《無量壽經》是暢佛本懷，三根普被。黃念祖老居士有問貢嘎上師，那是密宗成就很高的上師，他說：「修往生極樂世界這個法門是不是當生成就？」貢嘎上師是回答：「是。」因為往生就作阿惟越致菩薩，就圓證三不退了。這我們要了解，佛整個大事因緣裡面最重要的幫助眾生當生成佛，這是他的大事因緣，而在幫助三根的眾生能夠當生成佛，那就要靠這個方法了。

藕益大師是修行很高的祖師，他提到念佛法門，《無量壽經》《阿彌陀經》那是華嚴奧藏、法華祕髓，《華嚴經》《法華經》的精髓就在這一部《無量壽經》《阿彌陀經》，這兩部大經都是引導大家要來好好念佛，求生淨土的。《華嚴經》最後，十大願王導歸西方極樂世界。我們看淨土宗《無量壽經》第二十四品三輩往生，條件都有八個字：「發菩提心，一向專念。」所以發菩提心也是要求生西方極樂世界的一個條件，那裡是二乘種不生，只想自己了脫的，這樣的根性跟極樂世界、普賢菩薩法界不夠相應。你修任何的法門，你是要成佛的，那正因都是發菩提心，沒錯，成佛的正因種子就是發菩提心。當然在淨土宗的祖師當中，有以發菩提心為正修的、正因的，也有以一向專念為正修的，我想祖師他們分析都有他們的道理。說實在的，能夠一向專念的人，「洪名正彰自性」，你的真心隨著你老實念佛慢慢慢慢就會透出來了，「聲聲喚醒自己，念念不離本尊阿彌陀佛」。「無量光壽，是我本覺」，這句佛號是

我本來的覺性，「起心念佛，方名始覺。託彼依正，顯我自心。始本不離，直趨覺路」，這是很快成佛的方法，最快的方法了。

這位同修有提到了，佛在《法華經》裡面有一個化城的譬喻。化城應該是講佛在我們世間還講了四諦、十二因緣這些小乘法，那是針對一些修行的人非常厭離生死，他很想出輪迴，不想再搞輪迴，有這樣根性的眾生，他又沒有發要徹底成佛的願，但是他很厭離生死，生死確實恐怖，輪迴苦，佛就等於是講二乘法，就像一個化城一樣，因為生死疲勞，讓他們能夠可以歇息歇息，能夠住小乘的涅槃，但那還不是究竟，最後還是要勸他們迴小向大。這是化城的一個意義所在。現在重點來了，現在我們連要修小乘都不容易了，我們得把見思煩惱斷掉，我們才能夠證阿羅漢果。光是初果，見惑要斷掉八十八品，這八十八品第一個就是身見，我們容易放下嗎？所以現在化城我們也用不上，現在只有一個什麼？帶業往生。

我們往生西方極樂世界不是馬上成佛了，我們是到那個學校去修行，可是因為那個學校你一考上了，就保證你可以讀到愛因斯坦，保證你一定會成為愛因斯坦，就是成佛了。這是黃念祖老居士比喻的，因為黃老他是理科的教授。他有比喻，你要考清華、北大要五百分，太高了，現在有一個學校兩百分就可以了，但是你一考進去個個都是愛因斯坦。佛很慈悲，知道在末法時期靠自己力量不行了，有極樂世界介紹給我們。而且有阿彌陀佛發願，而且這四十八願專為凡夫發的。大家去觀察，專為菩薩發的就是後面幾願而已，前面四十幾願都是為我們發的，不能辜負阿彌陀佛，也不能辜負釋迦牟尼佛給我們宣講這個「當來一切含靈，皆依此法而得度脫」的持名念佛法門。印光祖師也說，往生比下輩子當人還容易。當人不容易，佛比喻的，「失人身如大地土，得人身如爪上土」。淨土法門是萬修萬人去，你只要真信切願、老實念佛，一個都不落。你看



得人身如爪上土。佛的這個願讓我們凡夫能帶業，假如你說像個化城也可以，就是我們沒有辦法一步就成佛了，但是帶業往生，我們還是成佛，以佛的願力，我們不會退轉。所以十方諸佛為什麼這麼讚歎阿彌陀佛？因為他的願力、他的極樂世界太殊勝、太善巧了。我們再看下一個問題。

魏老師：下一個提問：以前學生家裡出意外事情，經居士介紹在廟裡給地藏菩薩每個月培福，一直捐款，要培三年。學生現在沒了工作，在家修學，聽經時聽到「做什麼功德都不如念佛」，現在心裡有些不想捐款了，怎麼辦？請法師開示，感恩法師。

成德法師：念了五個題目，成德突然想到，以後我們發願不要太激動，稍微冷靜一下。您以前有發願要培三年的福，畢竟你也要衡量你現在的實際狀況，因為你現在沒有工作，可能賺錢、經濟上也比較困難。當然我們修行就是修這顆真心，你答應了，你答應佛菩薩了，除非你做不到，不然你應該還是盡力，以後有能力了都可以把這個願滿了。當然，你今天要捐款、要培福，你也要看這個寺院現在做的事，因為你是供養這個寺院，它做得如理如法，它做的真的對眾生很有益處，那你真的經濟允許的時候還是把這個願滿了。假如你覺得這個寺院做的對眾生沒有利益、不如法，但是畢竟你答應地藏菩薩了，地藏菩薩也不是屬於哪一個寺院的，所以不管怎麼樣，你答應地藏菩薩那個願還是盡量能把它圓滿。不能你不想做的事情最後是因為聽說念佛功德很大我念佛就好了，那你不願意圓滿自己發的願還把聽老和尚講經的道理拿來做藉口，這樣就不是很好。

當然假如你絕對不是說不願意去滿這個願，而是你真正體會到，明白了念佛的功德不可思議，你一心念佛迴向給寺院、迴向給眾生，那功德是相當相當大的，名號功德不可思議。實實在在講都是

要對得起自己的心，不一定是問別人。因為隨著你對事理的明白，你的心境也在提升，你以前發的願，只要你不是要騙佛菩薩，依你的實際情況，做一些適當的調整，相信佛菩薩不會怪罪。我們看下一題。

魏老師：下一個提問：學生答應一位同修老師照顧她一段時間，但學生後來心口時時悶痛，身體非常不適，想回去休息一下再回來。身體不適期間特別思念家人。同修老師總拿道理壓人，說發心不做滿要背因果、要背業，而學生身體又常有不適，不知怎麼辦才好，非常無助。說這是在消業障，感覺是被道德綁架了。感恩法師。

成德法師：發願還是不要太激動，「事非宜，勿輕諾，苟輕諾，進退錯」。沒關係，事情說了就說了，我們還是用很正確的心態來面對它。我們還是要針對自己實際的情況，因為你的身體已經出現狀況了，所以可以很真誠的跟這個老師做溝通，然後把自己的身體調養好。因為成德也不知道你答應說一段時間是多長，那調整好身體了，再來把這個承諾圓滿。

另外這個問題也提醒我們當老師的人，雖然我們講的有時候也是教理，但是假如已經讓對方感覺壓力很大，我們都不能夠體恤得到，這還是有待商榷的。尤其我們要提醒自己，我們也不是從小學的，所以有因緣剛好從事傳統文化的教學，有一部書叫《村學究語》，我們要補課補課。裡面有提到當老師的人要有父親的威嚴，威是道德之威，不是強勢，是以身作則；還要有母親的慈愛。有這樣的心境、這樣的德行，我們才會把這個傳統文化老師的角色扮演好。不然我們讓人生煩惱，到時候讓他對傳統文化失去信心，那我們斷了人家學正法的緣，業就不小了。

不只是當老師這樣，我們再延伸開來，與人相處，「和顏愛語

，勸諭策進」，不要讓人家壓力很大。師父上人也有講過《妄盡還源觀》裡面菩薩四德，這四個標準很重要，其中一個是我們跟人相處，「柔和質直攝生德」，要柔和質直，不要給人家壓力很大。我們學了傳統文化不能給人家道德綁架，要守忠恕之道，「嚴以律己，寬以待人」。而且我們處事不願意給人家添一點麻煩，我們處事要培養這種修養，不願意給人家添麻煩，我們父輩、爺爺奶奶輩都是這樣。人家對我們付出我們誠惶誠恐，非常感恩；人家不肯付出了，我們還是感恩他前面的付出。大乘佛法不能拿來壓人，做人這些最基本的心態我們要先建立起來。寧可天下人負我，我也不負天下人，這是以前讀古書的人都有的心境。吃虧是福，絕對不麻煩別人，絕對不佔人家一點便宜。我們看下一題。

魏老師：下一個提問：發心修學後辭職了以前忙得不可開交的工作，現在經濟有些緊張，可不可以一邊修學一邊做素食推廣？這樣算對佛菩薩說謊了嗎？當初沒考慮清楚，辭職工作時有些匆忙。沒修學前學生感覺還是守誠信的人，現在變得有些像不守誠信了，很痛苦，沒有感受到修學的快樂，請法師給予開示。感恩法師。

成德法師：還是不能太衝動。我們看一段老法師的開示：「佛法在世間，不離世間法；佛法在世間，不壞世間法，不但不壞世間法，成全世間法。」師父指出來了，我們看所有重要的行門，三福、六和、三學、六度、普賢十願，這些教誨不都是成就世間法嗎？哪有一法是壞世間法？善財童子五十三參，各行各業都有菩薩，都能夠行菩薩道。師父講，心裡不能有牽掛。所以可為世間事，這是《阿難問事佛吉凶經》裡面講的，可為世間事。我們八正道裡面其中有一條叫正命，你在世間，你要吃，你要生活，你要養你自己的生命還有你家人，所以在家人有一個工作是很正常的，沒有說發心一定要都沒有工作才叫發心。

老法師說，可為世間事，不可為世間意，不可為世間意就是你不能向世間去貪、去爭、去追名逐利，那就搞輪迴去了。佛這一句教誨很重要，我們在家人可為世間事，不可為世間意，不能搞五欲六塵的追逐，我們工作是為了敦倫盡分，照顧好家庭，所以事上是沒有妨礙的。「問法身大士他在生活行持上怎麼樣？他也是盡孝道，孝養父母，奉事師長，他樣樣做得很圓滿。心裡凡所有相皆是虛妄，一切有為法如夢幻泡影，他心裡頭一點牽掛都沒有，事上做得圓圓滿滿。」所以放下是心上放下，我們教理要聽清楚，不能激動，不能著相，心上放下，不能搞錯了。「事上放下，心裡牽掛，那不就顛倒了。」

在世間工作，這應該不妨礙修行的。你以前發願了，就是全心全意去修學，現在因為沒有工作經濟有點緊張，當然可以一邊修學一邊做素食推廣，而且這個行業也是勸大家少吃肉、少結殺業的緣，是滿好的工作。大家不要自己給自己壓力，佛菩薩很慈祥的。你們都自己製造很大的壓力，這樣算不算跟佛菩薩說謊？你真心去跟佛菩薩講清楚就好了，你做一個調整。但是還是要精進修學，有工作還是可以精進修學，把經教落實在你的生活、工作、處事待人接物當中，然後真正為人演說，佛菩薩會非常欣慰，不會怪你。那當然，你說我沒有修學以前是個守誠信的人，現在好像變得不守誠信了，你今天會提出這個問題來就代表你是很誠信的人，所以你才會這麼難過。你就不要這麼罣礙，佛菩薩是很可以商量的，你不要太緊張。我們看下一個問題。

魏老師：再提出下一個提問之前，學生提醒一下各位，就是法師最近法務特別繁忙，所以我們今天交流會還有兩位大德老師，楊醫師和王老師，會一起幫助大家回答問題。

下一個提問是五倫相關的提問。在一個廣場中看到幾位學生拿

刀砍同學，周圍沒有人及時制止、解救，有圍觀拍照的，後來有人報警，可是已經來不及了，那位同學被砍死了。請教法師，如果當下是自己看到這種現象，應該怎麼辦？自己覺得這種視若無睹的行為不太好，但也會挺害怕的，不知如何智慧處理。感恩法師。

成德法師：我們看到這樣的提問，代表社會風氣下滑得還是比較厲害。我們「興大悲，愍有情」，大家在敦倫盡分的基礎上，能夠多跟大眾宣講傳統文化，改善社會風氣，還是非常重要的。

自己成長過程相對還是比較單純，成德感覺假如是自己，我可能會大聲喊「警察來了，警察來了」。因為那個在做壞事的人他還是心虛的，假如一聽到警察來了，他可能就會有擔心了，他可能就不會再繼續這樣惡的行為。因為在那個當下他也彼此有業力，都沒有任何情況來提醒他的時候，他那個瞋恨心，有時候他做完之後自己也後悔。一下子他忍不住了，業力做主了，這個時候我們大喊警察來了，讓他產生敬畏、恐懼了，那或許能夠制止。假如你害怕，你這麼喊了，他會不會來找你麻煩？這時候你可以念觀世音菩薩，你真的自己有危難，你念觀世音菩薩，觀世音菩薩一定會有感應道交，我們會化險為夷的。

我們楊醫師跟王老師他們人生閱歷比我豐富，因為我成長背景比較單純，當然不是說他們很複雜，我感覺他們的閱歷比我豐富，我們請他們針對這個問題來給大家一些寶貴的建議。

王老師：感恩法師，感恩各位老師。既然法師把這個工作安排給學生，學生也嘗試著回答。

首先剛才法師已經說了，我們的社會現在道德倫理確實是出現了很多的問題，這是我們每一個學佛的弟子、每一個學習傳統文化的老師前進、繼續修學的一個動力，因為沒有痛苦也就沒有佛法，佛法就是要去解決痛苦的。我們清醒的認識到世間還有這麼多苦痛

的人，我們就應該更加努力的學習傳統文化、修學佛法，從我們每一個家庭，先從我們自己做好我們的本分，然後把我們的家庭氣氛調節好，把我們的孩子教育好，讓我們的孩子能夠健康的成長。這是學生感觸的第一點。

第二點，老實講學生也沒有碰到過類似的情況，因為學生已經出國差不多有十八年了，對國內的情況也不是特別了解。但是中國人我們做事情有一個基本的原則，我們要摸著良心做事情，這是第一個原則。第二個原則，我們要度德量力，我們看自己的能力。如果我們背離了自己的良心，我們這個事情可為，我們沒有去做，這就背離了自己良心，我們也可以說背離了傳統文化、背離了孔老夫子、背離了佛陀的教誨，乃至背離了我們祖宗的教誨，這是不可以的，我們可以為，我們見義而不為是有罪過的。但是很多現實的情況。中國人這個武，武這個字它的含義就是止戈。我們有些朋友是修武的，練武術的，他就知道武的作用是止戈。首先我們要有止戈的能力，假設我們介入的話，我們能夠真正的幫到這個人，然後我們自己的生命也不至於受到危害，這個時候我們就是見義應該勇為。但是假設我們自己手無縛雞之力，我們衝上去，後果應該說我們對不住我們的父母。

在這種情況下，在這個社會比較複雜的情況下，一般學生就會建議大家抓緊報警，因為警察他的職責所在。每個人有一個社會角色，你是老師，你的職責就是把你的學生教育好；你是父親，你的職責就是要養家、要把孩子教導好。每個人都有自己的職責、本分，警察的職責和本分就是維護社會的安定，他們又有相應的裝備、相應的訓練，請他們處理是最為理想的。特別是在西方國家，一般不主張、不贊同，當然和我們東方中國的理念不太一樣，社會環境不贊同拔刀相助，因為犯罪分子可能有槍枝，特別是在西方一些國

家，他有槍枝，這可能不是我們一個普通人能夠制止的。所以我們要看情況，道義上我們要盡力，抓緊報警，去呼喊更多的人關注這個事情，讓暴徒生起敬畏、感到恐懼。作賊都是心虛的，剛才法師講作賊都是心虛的，當我們高聲大喊的時候，正氣它就會對邪氣有一定的震懾，他就會有退縮，可能情勢有改觀。但是最關鍵的我們還是要抓緊去報警，這是一般的社會經驗。

至於我們感覺熟視無睹的行為不太好，我想這位老師應該說是他的社會責任感很強的，他知道一個人在社會上是有自己的社會責任，他能認識到這一點，本身就說明他很強的責任感。我們的能力是不是能達到，我們要考慮清楚。比如他們人少，我們人多，我們站起來去制止是可能制止這個事情的。我們孤家寡人，他們有四五個人，拿著凶器，我們過去可能也就徒添一個刀下之鬼，更理智的做法是我們去尋求更多的人來幫助。

不要有什麼罣礙，我們盡心，世間所有的事情，我們盡本分、盡心盡力就可，我們不是說每一件事情都能夠做得十分完美，這不太可能，不符合社會的現實情況。我們不要去罣礙，只要我們能夠真心的在別人有困難的時候，衡量自己的能力，去做一些自己能做的事情就可以，希望能夠幫到這位老師。

成德法師：我們楊醫師是練武之人，剛剛說止戈為武。

楊醫師：頂禮法師，感恩王老師的開解，王老師講得非常全面、非常好。

學生就從自己的兩個例子，來說一下這個事情。第一個就是學生在上大學的時候，大學三年級我們有中醫的見習課，見習要從大學坐公共汽車去實習醫院。有一次在公共汽車上，那是一九八九年初，小偷比較盛行。在公共汽車上，小偷他最少是三個人，團體作案。有個小偷就去偷我一個女同學的包，我在旁邊正好看到了，我

就上去制止，抓著他的手，把他拉到一邊去了。拉到一邊去，當時沒有說什麼，然後這幾個人就慢慢慢慢湊在一起了，快到下車的時候，就迅速的開始打我。我也保護自己，做了一下反擊，但是他們一下車就跑掉了。雖然我自己受了點傷，但是能夠保護了同學的財產，當時是八十年代末，那個時候家裡邊都是比較窮苦的，這個同學很感激，大家也都很高興，能夠沒有受到什麼損失。我基本上也沒有什麼損失，但是心裡面是很高興，確實很高興，因為法師也講過，我以前比較喜歡武術，也專門的練過一段時間，那個時候體格還是比較好，也沒有什麼損失。

另外一個事例，就是最近我接診了一位從國內到倫敦大學上研究生的學生。小夥子看著也比較壯，但是他沒有學過武術，也沒有做過一些防身的這種訓練。有一天就在大學門口準備上公車返回宿舍的時候，就被一個黑人給搶了。這個黑人據他描述也不是很高大，比他可能還要瘦弱一點。我說你是不是拿了一個比較高級的包？他說是，因為來上學，朋友就給他一個很高級的背包，幾千英鎊的包。我說你這真的就是招災的一個外相。這個黑人就抓著他的包，雙肩包，抓著就往旁邊拉他，掙扎了好久沒有拉去，但是把他打了一通，也損失了一些東西，把裡面的一些東西弄出來，好像把他一個電腦什麼的，還有什麼東西，手機也給搶走了。

這個事件就對他造成很大的心理創傷，有兩個星期都不敢出門，然後一個朋友就帶著他來看我。來的時候，一說到這個事情的時候還是非常的顫抖恐懼，話都說不在一起。這個時候我就告訴他，我說您以後一定不要揹這麼好的包，出門盡量樸素一點。因為西方國家現在經濟情況都不好，特別是一些低收入的人群，他會對這些亞裔人，特別是從國內來的年輕學生有一些搶劫、暴力，因為他們覺得你們身上都會帶很多現金，你們的手機、你們的背包都是很值



錢的，所以這一定要注意。他說從那以後確確實實就不再揹好的包了，買一個幾十塊錢的包揹著。但是他心理上是巨大的壓力，這時候我就安慰他，我說第一個你要加強一下你的身體鍛鍊，看到你挺壯，很虛弱的，肌肉也不好，都是肥肉，我說我教你幾個防身的辦法，就開始教了他幾個簡單的防身方法。

他出門都是要叫同學陪著，來診療的時候都是要有同學陪著，一個人是不敢來的。通過幾次治療以後好了很多，可以單獨出門了，但是他恐懼的心理還是表現在他要從網上購買了兩件防彈和防穿刺的背心，上週寄過來穿上。自己上週來的時候就很高興，看我有這個了，我就很好了，心理上又放鬆了，然後這幾天每天都在家裡面和他的室友練習防身的方法。

但是我還要提醒他，第一個錢財不是最重要的，你的生命最重要，再遇到這樣的情況，你首先要鎮靜，把這些東西給他，他要搶你就給他，特別是對方如果拿了刀的時候。英國還好一點，英國作案他們可能就有刀，但是一般不會有槍，不會像加拿大、美國，特別是美國持槍率比較高，這是一個好處。如果你看著覺得能反抗，你認為自己有能力反抗，保護自己、保護別人，那你就反抗；沒有能力盡量的就捨財保命，生命是最最重要的，錢丟了可以再來，要不然你受了創傷以後，你的心理上、身體上好長時間是恢復不了的。

再一個就是好好的去做一些祈禱和供養，因為他沒有什麼宗教這些背景，我就跟他講，你自己可以念念心經、學學打坐，讓自己的心安定下來。因為心理的創傷是很大的，一時半時是很難恢復，你要是不儘快的在創傷期把它癒合的話，一生都會有這樣的壓力。通過這最近幾週的調理，孩子已經恢復得差不多了，也變得比較開朗了。

這兩個例子就說，你如果真的有能力去反抗、制止一些事情，像王老師說的，那我們聽從自己的初心，我第一個心念是什麼，我要跳出來去制止它，那你就去做。如果你猶豫了，「哎呀，我該不該起來？」那你盡量的不要起來，因為你對自己的實力沒有把握，不能保護受害人，同時您也會受到巨大的傷害，這個時候最好的辦法就是喊周圍的人或者是喊警察，這就是最大的一個幫助。

這是我自己的兩個案例，跟大家匯報。阿彌陀佛！

成德法師：謝謝王老師，還有楊醫師。我們現在社會的風氣一時半會不能說都回到很純樸的狀況，我們也要懂得怎麼去應對這些情況。很多事情盡量能夠防微杜漸，就是能夠首先不要去炫耀財富，因為有時候緣分它會有一種招感，我們很樸素，你哪怕有錢，我們多去做善事，不去炫耀自己的財富，那就不會跟這些因緣起感召。哪怕是發生在別人身上，我們也很冷靜的去應對，先喊警察。當然也要通知警察來，王老師剛剛也分析到，每一行業他有他的職責本分，而且他有他的專業訓練。我們再看下一個問題。

魏老師：下一個提問：弟子住在美國，結婚沒有小孩，母親住在國內，年紀愈來愈大了。弟子從小離開家，一直未盡孝道，弟子雖然常念佛迴向父母師長，但仍常感慚愧。弟子應如何彌補？兄長也常催促自己回去家鄉，弟子應如何抉擇？感恩法師。

成德法師：人生最難的是抉擇。從學佛的角度，淨業三福是我們要修學的，首先是孝養父母，接著奉事師長，其實奉事師長就是依教奉行是最重要的。因為這位同修已經結婚了，所以你在要去做事的時候可能也要跟另外一半溝通，不然有時候我要依照佛法的教誨做，另外一半完全不能理解，還造成你家庭的困擾或者是煩惱，甚至是摩擦，這樣就不是很好。你夫妻假如失和了，我相信你的母親一定也會擔心。所以我們考慮事情也不能是很激動，方方面面，

尤其有家庭的人，還是要都考慮到。哪怕是你的另一半他不能接受你長期回去，但是最起碼你那一分孝心，你跟他很好溝通，相信放假了或者一年也會有假期，可以溝通好，有一段時間可以回到國內來照顧，盡自己的這一分孝心，我想對於做人或者是學佛也是很重要，也不讓自己留下遺憾。

你也有提到兄長也常催促自己回到家鄉，那你也去理解一下你兄長的考慮，可能都是對你滿重要的一些建議，這都可以考慮在裡面。當然進一步我們回到國內照顧父母，也要懂得不只是養父母之身，還要養父母之心，能體恤父母心上有沒有哪一些煩惱痛苦，能夠陪伴他把它放下。進一步還能養父母之慧，因為畢竟我們已經知道輪迴的真相，這個問題沒有解決，那還是得長劫受苦。所以佛弟子有機會一定要很好的護持父母能夠認識宇宙人生的真相，「父母離塵垢，子道方成就」，從這樣的思考，這個孝道能夠盡得更圓滿。以上回饋。

剛剛這個問題，我想應該聽聽我們王老師、楊醫師，我講的都是純理論，他們都是實際操作，他們旅居海外。

王老師：感恩法師，感恩各位老師。學生講講自己的例子。二〇〇四年我的女兒一歲多一點點，我帶著我女兒、我太太來到加拿大，不遠萬里，和白求恩走了一個反向的路，來到加拿大。那個時候我的父母都已經退休，他們都六十多歲了，我也能體會到，突然家裡一下少了三口人，老人心裡也是很空，走的時候也感到老人確實是心情不太好。到了加拿大首先來講我盡力爭取，那個時候還是電話卡，一個小卡，頂上一個號碼一個密碼，我那時候買了好多電話卡，每天都會給父母打個電話報個平安。

也是當時我們來的時候因為經濟上比較困難，我們是買的單程機票，我們不太可能說回去，打個電話，盡到自己做兒女的義務。

說真心話，我出來的那一天沒有想到幾年或者十幾年以後能夠把父母接到加拿大來生活。但是有一個信念，我踏踏實實、認認真真的在這裡工作、生活，把孩子撫養大，老人也會很開心的，也對得住老人對我的教誨。

時間推移推移，各種因緣到了二〇一六年，十二年過去之後，因緣促成，加拿大它父母團聚移民有一個條件，就是你們全家的收入要達到一個標準，我們在那一年第一年達到這個標準，我們就馬上申請了父母的移民，前後一共用了五年的時候，把兩位老人家接到加拿大來生活。

我是想說一個什麼事情？其實在這之前老人家也都常來，就是旅行簽證，也都常來。我們在一個地方安心的生活，能夠健康的成長，同時我們又能夠和老人多有溝通，如果我們有假期或者是有其他的因緣，我們能夠把老人接到跟前奉養一段時間，或者是我們回國去奉養老人，這都是適情適理，都是應該的。

因為現在這個疫情，可能我們往返在兩個國家之間就有很多的障礙，這不是我們個人能決定的。我們學佛，我們就隨著因緣走。聽我朋友講，從這個月開始回國大概需要隔離五十天左右。我想如果我父母現在還在國內的話，我回去隔離五十多天，他也會擔心我的狀況，關在一個小屋裡隔離五十多天，老人恐怕心情也不會很好。我們要基於現實，首先我們要盡心盡力。

我母親有一年在國內過生日，我太太就從網上訂了一些她喜歡吃的食物，從中國網上訂的，然後給她送到家裡去，老人都很高興，也是我們盡了一分孝心。因為不太可能老人過生日我們坐著飛機回去，這不太現實，我們還有工作。但是我們只要盡到心，經常給老人打個電話，因緣合適的時候把老人接到身邊或者回到老人身邊都很好。我想每一個老人，我父母也是這樣，每一個老人都希望孩

子在一個地方安居樂業，如果我們真正能夠在一個地方安居下來，老人都會很開心的。我們做兒女的也要體諒到這個，我們找一份正業，踏踏實實的把我們的人生過好，把我們的子女教育好，也是報答父母的恩情，也是報答佛恩、報答列祖列宗的恩情。

現在就目前來看是疫情，我相信疫情也會過去，現在交通都很方便，我看這位是在美國的朋友，申請簽證也都很方便。如果我們辭去了工作，和先生或者太太長期的分居，回國去照顧父母，我想可能也不是父母的本心，可能他們也不會很安心的。理想的狀態可能是父母年齡大了，一般來講退休了，接到跟前來可能會更理想一些。當然每個人、每個家庭都有自己的情況，每個人、各人的情況都比較複雜，不可能一概而論，但是我們要盡到我們做兒女的心意，讓老人感受到，特別是老人年紀大了，他們一般來講人生的閱歷比較多，創傷也比較多，我們如果能夠經常給他們打個電話，寬慰寬慰他們，把佛法或者傳統文化能夠介紹給他們，讓他們去念佛，讓他們安心，這也是盡到兒女的孝心，盡到我們的本分。希望這些能夠幫助這位同學，阿彌陀佛！

楊醫師：那學生也囉嗦幾句。我也舉幾個例子，第一個是我自己的。學生非常的沒有福氣，父母都已經不在了，但是我岳父岳母都很好。岳父今年是八十四週歲，身體非常好。七十歲的時候是高血壓、高血脂、糖尿病，所有的老年病都有了，我就開始給他調理身體。第一年他來到英國就開始給他訓練、走路，然後中藥調理身體。來了半年以後他運動就沒有停止，每天都能夠堅持差不多五到十公里的走路，吃中藥。兩年以後就基本上都穩定了，現在西藥基本不服用，各種症狀都很好，就是這兩年疫情封城期間運動少了，血脂又稍微高了一點，其他還都非常好。

我太太因為各種原因，她是非常孝順的一個人，因為長期在國

外，跟父母盡不到孝，正好有幾種緣分，她就從二〇一八年開始回到我們國內原單位去工作，然後就一邊工作一邊去給父母做保健治療，也盡自己的一些孝心。

這是我自己的一個例子。我們工作相對來說比較好安排，不是在系統的大單位工作，是我們自己的診所，我們可以安排過來，就是犧牲一下我們自己的一些生活，多照顧一下老人。我自己在家，她在國內，從去年八月份回去到現在，因為沒有直飛的飛機，沒有回來過。反正我們大家都能夠相互的關心，相互的知道大家都在做自己應該做的事情，只要對老人有利我們就多做一些犧牲，這也是應該的。

另外的例子就是我的兩家朋友，一家是在西安的，一家是在青島的。這兩位朋友都非常好，兩家人。一家人太太在大學裡面是博士生導師，先生做一些建築方面的工作。這一對夫妻已經有四十出頭了，老人也六十多歲將近七十歲了，爸爸的身體不好，有肺癌，做了兩次手術，他就一直希望孩子能夠回到國內，在自己的身邊照顧自己，更想孫子。這位先生也非常的孝順，曾經有一段時間回到國內找了一個工作，但是父母又覺得他一個人回去，這邊太太帶著兩個小孩也很辛苦，不到一年又讓他回來了。所以他們繼續的保持這樣的關係，兩個人在假期的時候能夠帶著孩子回去住上幾個月，來陪伴一下父母、盡孝，平常的時候盡量的在國內安排好自己的朋友、叔伯兄弟給老人做一些照顧、給他們一些贍養，也盡到自己的孝心。

另一位朋友也是存在這樣的情況。他們年輕一點，三十三四歲。女方的爸爸也是身體不好，一直就是特別希望女方能夠回去。剛剛結婚不久，兩個人因為這個事情鬧了很大的矛盾，婚姻都基本上要破裂了。女方就是感覺非常對不起自己的父母，父母這麼想自己

回去，她又沒有辦法回去，兩個人就因為這種事情鬧了很大的矛盾。因為兩個人還沒有小孩，就鬧到將要離婚的地步了。因為我太太在國內，所以對女方的父母相對來說了解，然後加了微信，也做了很多的工作，她也給他們做一些身體的調養，在青島，離我們也不遠，慢慢慢慢的也相對穩定，現在夫妻兩個關係也比以前好了很多。他們也是盡可能的每週有幾次跟父母微信、視頻電話，多做一些溝通，父母逐漸逐漸也理解他們。像王老師所講的，盡可能的多做一些視頻的溝通，給父母買一些禮物，做一些表示，讓父母感覺到。一定要讓父母感覺到您在這裡很好，不要讓他們對你有更大的掛念。你有一個正常的工作、家庭很和睦，那樣父母就會很開心。你有經常的跟父母多聊天多交流，父母也會感覺到一些安慰。很多原因就是因為父母突然間身體不好的時候就會想念，也希望自己身邊有個人。特別是這位年輕的朋友她的爸爸生病的時候媽媽就很焦慮，也說如果妳在身邊多好，有個人幫助。曾經這個女士也回國照顧了父母有半年多，還是要回來，回去的時候父母也很高興，一回來父母就又感覺到很難過，見不到孩子。

通過這一段時間的溝通，雙方的關係都在好轉，父母也在理解。所以說最好的辦法要多溝通、多交流，讓父母安心。我們在海外，特別是稍微年輕一點的這些朋友們，就是三十幾歲、四十歲左右的，都是獨生子女，在盡孝的這個方面我們大家都有虧欠的心理，覺得離開父母不容易，很多父母又不太願意過來。所以這是一個很大的問題，剛才法師和王老師都給大家提了很多的建議，希望對大家都有所幫助。阿彌陀佛！

成德法師：謝謝王老師、楊醫師。我們俗話說的百善孝為先，人生兩件事不能等，一個是行善，一個是行孝，不要造成子欲養而親不待的遺憾。而且在行孝當中也要體恤得到父母的心，不是說我

想怎麼盡孝而忽略了父母的心或者父母的擔憂，有可能你的做法還造成他一些困擾、擔憂，那就不好了。因為父母也都會替我們在著想，所以我們也要能理解父母的心，以他很安心的方式我們來盡孝道。在盡孝的過程，夫妻的溝通或者相關家人的溝通也是很重，不然又造成這些困擾、不理解，鐵定父母也會跟著操心的。

成德也感覺到佛菩薩的感應、龍天護法感應不可思議，我們心能安下來，每一天真正依照佛法來經營家庭還有工作，每天積功累德，會感召龍天護法也護持我們的父母、我們的家庭。因為你是一個真學佛人，你要為人演說，佛菩薩、龍天護法也會感應，然後會護持你的父母、家人。成德對這一點是滿相信的，我相信一定有龍天護法護持，「你全心全意落實佛法，我護持你的父母」，都會得到不可思議的感應。我們是不是休息一下？

魏老師：好的，我們休息十分鐘，十分鐘後回來。學生這邊的時間是九點十三分，那就是二十三分回來。感恩法師！感恩兩位老師！

成德法師：謝謝大家！

成德法師：大家好，冬天要早點睡。我們看下一個問題。

魏老師：下一個提問：中午在搭蓋的頂樓吃飯，天降小雨，學生見對面鄰居晒了很多衣物，想去幫鄰居收拾，母親阻止說不能去幫。因為鄰居幾次都是下雨卻不收衣物，母親幫忙收了，卻從來沒有一句感謝，母親認為總幫鄰居收衣物，不僅人家不感激，有一回還怪她把衣服弄髒了。學生如果去幫，母親看到學生的行動會生氣，導致家庭不和，不去幫心裡又難受。這種情況下是否應該幫鄰居收衣服？感恩法師。

成德法師：做人真難。我們傳統文化講，我們處世仁、義、禮



、智、信，這是五個準則。其中「義」就是合情、合理、合法，我們方方面面考慮。我們也不要讓母親太生煩惱，母親很在乎，我們又去做，讓母親不歡喜，家庭失和也不好，也可以先恆順一下母親。我們去幫別人也要用智慧去幫，幫到他不感恩，甚至還責怪，這可以拿捏一下。你對他很好，他反而好像變成理所當然，你不幫他拿他還不高興，或者拿了他還覺得你給他弄髒了，幫人還讓他產生依賴，甚至還讓他惡意相向，這也就有出現流弊了。這些都可以考慮在內，我們再來考量怎麼進退。只要自己的心都是沒有惡意的，也是為對方考慮，那就好了。我們任何做法對得起我們自己的良心，真心去應對。

感覺我們現在問題愈來愈多，代表成德以前給大家回答都沒有回答得清楚，假如回答清楚應該問題愈來愈少，現在問題愈來愈多。曾經有跟大家溝通過，首先我們有問題可以用自己學過的經教來思惟。問題不一定要別人回答我們，我們自己可以靜下來思惟清楚。再來假如真的用經教思惟還是不能了解，我們假如有同參道友可以討論，可以依照經教來討論。還討論不出來，可以問一下百度老師或者Google老師，把關鍵字打一下，把你最尊敬的善知識的名字、法名打一下、搜尋一下，可能就有相關的這個問題解答出來了，現在網路比較方便。還是查不到，那我們可以在每個月的這個交流平台討論一下。

可是在這個平台，成德感覺好像大家問題愈來愈多了，這是我的過失，可能是把大家的悟門都堵住了，講得太細了，大家愈思考愈細，細到現在連晒衣服都得問了。我們現在探討盡量不要講太細了，我們把原理原則大家互相探討一下，掌握原理原則，接著看著辦。講學是一門藝術，講得太細怕把大家的悟門都堵住了，以後任何事情都等著要問人家。當然這位同修提出這個問題他是非常善良

，我們還是依古人給我們的這些原理原則來做一個進退的分寸。我們看下一個問題。

魏老師：下一個提問：親生母親對自己怎麼看都不滿意，言行偏激，而且在社區名聲不太好，學生該如何化解？需要哪方面多做功課？感恩法師。

成德法師：可能是上天期許你能夠表法，現在這個時代很缺像大舜這樣的孝子，天將降大任於斯人也，所以您遇到了這個情況，你的親生母親對你都不滿意。不要難過，我們的祖先給我們做了很好的榜樣，舜王的父親、後母甚至弟弟對他都很不好，但是他還是用真誠的心。我們人生吃虧是福！舜王在面對這樣的境界，他的心境都是我還有哪裡做得不夠好。他並沒有吃虧，他到最後感動了一家人，而且他自己的智慧德能都提升了、都恢復了。孔子在《中庸》說：「舜其大知也與。」「德為聖人，尊為天子，富有四海之內；宗廟饗之，子孫保之。」以後我們有家庭當中這些倫理的境緣，我們能以舜王為榜樣，效法他的心境，相信很多問題精誠所至金石為開，都可以突破。

看到你的母親言行偏激，名聲不太好，《了凡四訓》也是指導我們「遠思揚祖宗之德，近思蓋父母之愆」。我們做得很好，社會很肯定我們，我們父母的惡名、惡行就會消退下來，「你看他的孩子還是很不錯的」，近思蓋父母之愆。當然進一步的，我們自己把傳統文化落實，感動自己的母親，進而讓她也來學習傳統文化。因為畢竟這些行為都是造惡業，我們也不希望我們自己的母親造業、輪迴六道，這我們不願意，所以我們自己做好，感動她來學習傳統文化，就不會再造這些惡業了。

我們再看下一個問題。

魏老師：下一個提問。我母親還沒信佛，學生沒有智慧，不知

怎麼跟母親解釋業障、冤親債主、輪迴。每當跟母親說這些，她說是神話故事，不喜歡聽。播放老法師講經，她也完全聽不懂。請問法師應該如何做？感恩法師。

成德法師：我們把佛法介紹給親人朋友，我們說契理契機，也要契他的機，教人以善毋過高。我們用這些方式她覺得不喜歡聽、聽不懂，那我們就可以考慮用什麼方式她比較能夠接受，這就是一個原理原則了，變成說我們要設身處地很了解母親的心，母親對哪些事比較能夠接受。比方說《太上感應篇彙編》，裡面有很多歷史當中發生的故事，這些倫理道德因果的故事，講這個一般能夠接受，因為這是實際發生的事情，不是神話故事。包含現代其實也有很多因果故事，成德以前在台灣學習佛法的時候，看到很多結緣的法寶都有《現代感應實錄》，都是現在發生的。用這些故事跟母親先溝通，進一步就身邊發生的事情，跟母親可以談倫理道德因果，甚至於進一步都可以談佛法。都要順勢而為，不能太著急，求佛菩薩加持，都會很有感應的。自己的心首先不要急、不要慌，更不要覺得自己沒有智慧，心靜下來了，很誠心的時候都會有感通、有感應，會有靈感。

包含哪一個年紀大的人他不會擔憂生死的問題？有時候是不想去談、不敢去談，其實有沒有想過？每天接觸那麼多事情，尤其上了年紀的，像我父輩他們的同學基本上走掉一半以上都有了。你只要心放在母親的身上，這些發生的事你都可以很柔軟的拿來做一些機會點。有一些現代特別好的榜樣，你說神話，你可以把海賢老和尚介紹給你母親，那不是神話。有空、抽個空到河南去走走，陪母親去旅遊旅遊，順便到來佛寺去看看，賢公的肉身已經供在那裡了。

當然我們曾經聽過黃念祖老居士說，他曾經約過一些朋友要去

親近密宗的上師，都約好了，然後剛好那一天對方就有事了，去不了。後來他積累了這個經驗，他就幫已經約好的朋友都念一百零八次金剛百字明。像我們是念佛的，佛號功德很大，我們可以多為母親念佛。因為出世的法要有出世的福報才能聞，所以我們從黃老親身的體驗拉到我們身上，我們要把出世的佛法介紹給親人，也要多幫他們培植出世的福報，然後很有耐心來陪伴。

因為問題比較多，我先簡短回答。後面養生的問題由我們楊醫師還有王老師來回答，我這個回答需要補充的部分再請他們來補充一下。下一個問題。

魏老師：下一個提問：向法師報告一下，下一個提問的學長剛剛發了信息說，他在群裡根據課堂的學習已經找到答案了。這個提問是關於「看到好友與生母關係不和諧，而且身體不健康，不知自己如何做」的提問。學長說自己找到了答案，是否跳過該問題，還是法師簡短開示一下？

成德法師：那您要先把問題念一下，我們簡短回應一下。

魏老師：好的。這位學長說：好友幾年來身體不好，看了好多醫生卻一直沒法診斷真正的原因。學生有感，這可能與好友怨生母有關。曾嘗試介紹傳統文化，但因為不善言辭，可能也因為自己修行還無法感動他。學生不知道觀察因緣，不懂得如何規勸。感恩法師。

成德法師：首先這個問題也提醒到我們，其實身體不好，一般的人來講一定跟情緒有關，心理其實佔滿大的因素。有時候我們關心親戚朋友的健康，也要進一步了解他的心理有哪些問題，可能比較能夠從更深、更根本的地方去解決。你的觀察也很敏銳，也隨喜你，你的悟性很好，聽前面的自己的問題就能解開了。你的觀察也是很重要，一定他長期心理有問題了。一個人心理沒問題，王老師

說，只要每天吃得很歡喜很香，每天又睡得很香，這個人不可能有大毛病。可是問題來了，一個人心裡有事，他能吃得很香嗎？他能睡得很香嗎？鐵定慢慢就比較不行了。所以一個人能吃能睡不會有什麼大問題，不能吃不能睡一定心理上有問題，要去做調整。

你有提到，因為自己不善言辭，可能也不能感動他。當然我們勸人，首先人家要對我們很認可、很信任，比較容易勸得動。不要太罣礙什麼言辭，其實最重要的是真誠，不是說要口才很好才能夠說服他人。然後你說，我不知道觀察因緣，不懂得如何規勸。你要先對自己有信心，其實你一靜下心來，《弟子規》就教我們怎麼規勸。大家一沒信心，本來學過的東西都提不起來了，或者自己慌了，都提不起來了。「親有過，諫使更，怡吾色，柔吾聲。諫不入，悅復諫，號泣隨，撻無怨」，基本上勸人的這些原理原則都在裡面了。成德有曾經跟大家交流過「言語的修養」，也根據《論語》包含《格言別錄》很多有關言語的部分，再發給大家做參考。言語懂得隨順經典，隨順我們的真心，言語每天可以積功累德很多。假如我們不懂，有時候言語造成別人的煩惱，我們自己還不知道，更不要去造口業。我們看下一個問題。

魏老師：下面的提問是與教育相關的。聽了朱學長主持的週日《弟子規》家長課，學生想請教王老師，自己離異五年，兒子十四歲，也沒教好，週日上午又要去當地《弟子規》班護持，時間上是有衝突的。學生想在家陪兒子參加週日《弟子規》班學習。首次參加，兒子聽了一節，認為都是兒童在線，他不想學了，但讓他選擇去當地週末班還是網路班他又選的網路班。但他又不是自己想學，沒有志向，總想關在房間躺在床上發呆，總想玩他爺爺奶奶的手機。學生自己念佛迴向父母及兒子的冤親債主，也許還是心急了些，怕兒子更大污染更嚴重。學生是該陪兒子學習還是繼續去護持？感

恩法師。

成德法師：應該是有請王老師吧？這個問題是請教王老師的。

王老師：這位老師，我們以前也是探討過這個問題。我先改一下次序，因為剛才四個問題都牽扯到我們自身和我們的父輩的一些問題，我想總是有一點共性，在這裡和大家分享一下學生的一些感觸。

首先，學生並不是為這幾位老師的父母做一個開脫，不是說他們有錯或者沒有錯。我相信就像學生這麼大年齡，我們的父輩都經歷過我們想像不到的一些人生的痛苦、創傷、磨難。他們，像剛才這四位母親都有一些不近人情、不近常理的事情，做為晚輩，我們怎麼去理解這個問題？就像給人看病，我們一定要找到病根、病源，我們才能給他打開鎖，這個鑰匙才能有效。以學生的經歷，像六七十歲、七八十歲這一輩人，他們的創傷都很重，社會上他們經歷了很大的壓力，在家庭當中，由於沒有傳統文化的薰習，夫妻、父子之間的衝突都給他們身心造成很深的創傷。這種痛苦就像剛才楊醫師說的，如果不把它抒發出來、緩解出來，這種痛苦伴隨他一生，而且會反反覆覆的折磨他。就像剛才楊醫生舉的那個例子，被搶劫的大學生，造成他愈來愈深重的一些負面的情緒、負面的影響。我們的父輩基本上都是有這個經歷的。我並不是為了給他們開脫，而是做為晚輩，我們要知道歷史有這麼一段，我們的父母有這麼一段的痛苦。他們的創傷，因為我們年齡小，他們未必願意和我們談及。說個真話，人生不如意常八九，可與人語者無二三，有的人痛苦一生，可能一個訴說的人都沒有，甚至連先生、太太都不願意訴說，我都見過這樣的。

前兩天有一個老師給我分享他的親戚，二十多歲，抑鬱症。學生和他分析也找病因，找來找去，是由於這個小孩二十年前他的父

母工作比較忙，把他一個人鎖在家裡，也就是他一歲左右的時候被鎖在家裡。這個孩子長時間這樣，他就痛哭，慢慢形成心裡的創傷、恐懼、無助、悲觀，慢慢慢慢積累在這個孩子的心裡。到二十歲左右的時候，他還沒有辦法排解出這些創傷，最後就造成抑鬱症。其實我想，剛才那四個問題的共性也就這樣，我們的父輩、我們的母輩經歷了這些痛苦，他們這些難以理喻的言說、行為，我不是為他們開脫，而是我們要去理解他，知道他們的這些創傷是從心靈深處的。我們剛才說到二十歲的這個抑鬱症的孩子，和他的親屬交流的時候，我當時給他講，我說你孩子為什麼和你很冷漠，根本原因是你當年對你孩子就很冷漠。說到這的時候這位老師潸然淚下，他找到了他的問題，問題還在他自己。

我們剛才說去勸導一個人，我們如果沒有真正的深入到他的心靈深處，沒有真正找到他的創傷點，我們很難觸動他，因為那個創傷都很深。我們父母都是這樣，我希望我們慢慢的在生活當中去體貼他們、關心他們，也不要急於把佛法介紹給他們，他們可能會生反感。我們真正的體貼、真正的關懷就是佛法，佛法就是去關心、幫助別人。我們為什麼非要逼著他們念阿彌陀佛？我們為什麼不能夠讓他們歡歡喜喜的吃一頓飯？為什麼不能讓他們高高興興的過一天？這是佛法，佛法沒有形式。

我們能夠理解到他們這些創傷。我們也都是四五十歲的人，我們心裡也有很多創傷，我們也未必都會給孩子說的。同理，我們的父母也不會跟我們說的。我們學了佛法、學了傳統文化，我們就用佛法、用傳統文化慢慢的把我們的創傷癒合，我們和同參道友一起念佛、一起修行，慢慢的把這些，我們叫掃除心地，把這些不良的情緒掃除出去。

剛才有一位說對他母親特別怨恨，其實我們不管什麼樣的情緒

，只要這個情緒過分了，特別是怨恨這一類的情緒，悲傷、怨恨、惱怒這一類的情緒，都是嚴重的傷害自己的身心，傷害我們太太、先生，傷害我們孩子的一種情緒。這種有的時候可能需要一年、兩年，甚至更長的時間就體現出來，但到那個時候我們想扭轉就很困難。前一陣有一位老師，四十四五歲，他講了五歲的時候，他父母出於歷史的原因把他送到別人家。他一直怨恨他的父母四十年，一直怨恨，身體很多很多的毛病。他也在《弟子規》班裡，當他聽到當年我們蔡老師講的《弟子規》，他學了七八個月恍然大悟，他就把這些怨恨都放下，給他的母親、父親打了電話，懺悔了這些事情。他的父母也是潸然淚下，因為他是不得已才這樣的，哪個父母不想和自己的孩子在一起？他們是出於歷史、出於家庭客觀的原因才把孩子送給別人，沒有辦法的辦法。這位老師和他的父母就去和解，和解之後，這個老師親口講的，很快他的身體就恢復了，很快。

我們如果能夠真正的深入到父母的內心當中去，把他們內心的創傷慢慢的給他們療癒好了，最終我相信我們都能夠和父母一起和諧的生活。反躬自問，今天我們做父母了，我們學傳統文化了，我們不要再把這些創傷、痛苦、不良的情緒留在自己家裡，我們要打掃出去，我們要為孩子的未來、為我們家族的未來、為天下，我們要清淨自己的身心，真心的為所有的眾生服務。這是學生對剛才四五個有相同內容的問題的感慨，在這裡先給大家匯報一下，然後再回答這位老師的提問。

王老師：這位老師，我想最主要的還是孩子的教育。這位老師提到他是一個不太完整的家庭。我們這個時代不完整的家庭是愈來愈多，確實是這個現實。在這種情況下，我們的孩子出現一些問題，老實講也不能怨孩子，因為我們沒有給孩子做一個好的榜樣。當然我們也沒有必要自責，因為我們都沒有經受過傳統文化的洗禮。



學生接觸傳統文化也都很晚了，造了無量無邊的業。但是我們肯改，肯學、肯改、肯從自己做起，我相信我們的正念、我們的正行會感化我們的孩子。學生也見到過這種情況，也有學習傳統文化之後復婚的，確實是有這種情況。人都是可以感化的，只是說我們沒有觸到他心靈深處的那個痛點，我們不知道他受的創傷有多深。我們真正能夠去理解他們、關懷他們，我們認認真真的去做，慢慢的他們會理解。但願我們學習傳統文化的這些老師都有一個和諧的家庭。

最終說到孩子，老實講，學生和朋友很多年來往，談來談去，百分之七八十的就是這一個問題，沒有第二個問題，夫妻不和睦都在其次。因為我們一個人最關心的，就剛才那位老師講，我們怎麼孝敬父母？老實講我們把家庭經營好，讓父母安心，就是孝敬父母很重要的一個方面。我們能把孩子教育好，也是孝敬父母，也是盡我們社會的職責。很多朋友一直有一個誤區，就是說我現在努力多掙錢，多做什麼事情，多給孩子攢一個房產，然後多做些功德，孩子將來就會走上什麼什麼樣的路，衣食無憂。至少學生見到的這些朋友當中很多是這種想法，但是都是事與願違。人是兩個因素，一個因素是物質方面，一個因素是心理方面，或者我們叫精神方面，人是這兩個因素構成的。我們現在這個時代，由於工業的發展，愈來愈偏重於對物質方面的重視，對精神方面就忽視，有的人乾脆就不看這個問題了。

孩子的成長，剛才學生分享了，那一對父母在孩子一歲上下的時候，把孩子一個人鎖在屋裡，兩個人出去工作。當時這位老師給我講，我要給孩子掙一個房子，買一個好房子，讓他將來衣食無憂。他沒有想到，有了房子之後，孩子不是衣食無憂了，而是患上憂鬱症。我們往往容易本末倒置，或者是覺得道場的事情我們應該盡

心盡力的去做，這沒有問題，我也很讚歎，但是人都是有本分的，事情都是「事有終始，物有本末」。我們做為一個社會的人，我們首先是做為別人的子女出現在這個世界上的，我們的第一本分就是要報答父母養育之恩，不能說我為道場去做一個事情把父母扔在一邊。佛在所有的經典都說應該孝親尊師，這是我們第一本分。我們年齡增長，到了做人父母的年齡，我們的第一本分是把孩子教育好、把家庭經營好。在完成這個本分以後，我們去盡心盡力的做好自己的本職工作，養家、估為一個職員，然後我們去護持一個道場，這是有次第的。如果我們翻過來，道場的住持看到我們家庭不幸福，看到我們的子女沒有教育好，我堅信所有道場的住持都會拿來《佛說十善業道經》給我們講，做一個人的本分應該從哪做。這不是我說的，是佛在經上講的。

我們一定要注意，以前學生也分享過多次，孩子在小的時候，特別在童年、幼年，乃至嬰兒時期，他的身心都沒有成熟，需要細心的呵護，需要我們加倍的關愛。當他慢慢成長，到了一定年齡的時候，到了十八九歲之後，我們可以讓他出去，讓他自己成長。在這之前我們沒有細心的呵護，是沒有盡到本分，沒有做好我們的職責，他的身心都會受創傷。在這之後，我們呵護得過多，我們都管著、都把持著，也是錯了。一個孩子他的成長是有一個階段，我們也需要給他合適的環境，讓他自己去經歷風雨。十八九歲以後，讓他去經歷風雨，讓他自己成長，我們只是做為他人生的一個向導，告訴他應該走正道，而不是事事為他操心，什麼事情都管，反而抑制和壓抑了孩子的成長。

現在，我想社會上一般的家庭，在孩子十四五、十五六之前，多數是忽視和孩子的共同相處的時間、共同交流。為什麼很多孩子出現了喜歡打遊戲，叫社交冷漠症，一個朋友給講的，比較冷漠，

對家人比較冷漠。很多原因，其中一個原因就是我們在他受孕、出胎、嬰兒、少年的時候對他冷漠，很重要的原因，我們沒有給他足夠的關愛。中國人講的東西都是講陰陽兩面的，從來不講一面，我們的孝道一定是父慈子孝，沒有說孩子沒有父親的關愛、沒有父母父輩的關愛他生來就孝順、孝敬我們，這違背倫常，不符合我們一般人的邏輯，也不符合天地自然。在孩子小的時候我們沒有盡到責任，等孩子長大了我們去給他說你不孝敬，你有悖人倫，說個真話，我們做錯了。我們在孩子童年、幼年最需要關愛的時候，我們要用大量的時間陪著孩子成長，讓孩子的心靈有一個安定的感覺，有一個無畏、無懼的感覺，就是讓他永遠覺著我是溫暖、我是安全的。

社會逐漸發展工業，今天大家都去上班，也是有情可原的，但是我們也要考慮清楚人生到底什麼是重要的。學生有幾個朋友，在這也分享一下。有一位朋友給我講，他是二十五、六歲，他出生之後，他的母親就辭去了工作，一直陪伴到他上完高中。雖然他在體制內上，由於母親的陪伴，他的身心都很健康。這個母親應該說，以學生的理解，他們家並不是多麼富裕，他父親也不是收入很高的，而是他母親知道物質和一個孩子的成長中間是需要一個平衡的。既然生活在這個世界，我們不可能完全忽視物質，我們把工作都放下，都來教育孩子，不現實。我們既然生活在這個世界上，就要找到這個平衡，我們生活上過得去。這位朋友跟我講，主要是他爸爸去工作，生活雖然不能說拮据，但也不是多麼寬裕。二十五六下來，孩子的身心比較健康，他的母親這二十多年也是有一個回報，對列祖列宗也是有一個交代。清苦幾年不是什麼事情，清苦幾年要比孩子一生都有嚴重的心靈創傷、有抑鬱症要好得多。這就需要我們自己去衡量、平衡，這是一個原則。

再回到這位老師講的，是陪兒子學習還是去護持？如果我們都能兼顧是最好的。如果我們的孩子已經出現了問題，像剛才講的，孩子躺在床上發呆，總是想著玩手機。老實講，這都是缺乏關愛，從小缺乏父母關愛、缺乏安全感、缺乏溫暖感的一種表現。如果因緣具足，如果是學生，學生會專心護念孩子。當孩子成長起來，他有了正知正念，他會去加倍的護持道場。他有一個正常的人生，能夠去找一份合適的工作，能夠養家，有一個正常的心理，他健康成長之後會不感念教導他的這些老師、朋友嗎？他一定會去加倍護念。當他能有一個和諧的家庭、健康的身心，像這位老師，我們做父母的，我們就更能夠安心的護持道場。我們在時間上可能是拖後了幾年護持這個道場，但是我們在道義上並沒有虧損，反而說我們看得更長遠，更能夠把道場的未來，把我們為周圍各位老師表法這個義務做得更圓滿。

希望學生的回答能夠幫到各位老師，感恩大家。

成德法師：謝謝王老師的肺腑之言，這確實是「幼吾幼以及人之幼」。因為我們王老師夫婦他們很用心陪伴了自己的親生骨肉，所以看到其他小孩現在所處的這些狀況也是很心疼，我們在聽王老師分享也能夠聽到他的心。尤其他剛剛點出來的一些重點，包含我們能不能聽到父母的心，能不能跟父母交心，我們跟父母溝通的時候能不能觸動他們的心靈深處，能不能理解他內心的創傷在哪裡。就好像可能我們對於一些長輩的行為覺得不是很能理解，但是那個行為一定有它的原因在，很可能是他以前的創傷落得太深了。

同樣的，王老師他看到一個孩子在玩手機，他就不是只看這個行為了，他看到的是這個行為的根源一定是這個孩子很缺乏溫暖、缺乏關愛，他心不安，他要去找刺激的東西，他要轉移他不安的心。一個人心很充實，他就很有目標，他每一天覺得很有方向。我們

現在為什麼這麼多小孩都迷失掉了，都在虛擬世界裡面去了？都是缺愛。我們在英國傳統文化學習班，我們複習一下，世間有一帖藥，也是阿伽陀藥，什麼情況都能治的就是愛。現在不管是老人還是小孩，只要是人，他的行為會偏頗，都是缺愛。當然也有可能我們也缺愛，但是沒有關係，因為我們已經知道佛菩薩同體大悲，你假如覺得心很不安、很難受，你就想著阿彌陀佛抱著你，「十方如來，憐念眾生，如母憶子」，慢慢你不安的心就會被撫平了，有佛法就有辦法。

剛剛王老師講的都是心法，大家要用心來體會。我要隨喜我們王老師看事情很深入，成德看得太表淺了，因為我有執著點，問題這麼多，回答不完了，有點趕進度。你看人家王老師比較定，他馬上看到這幾個問題背後，他看到了我們上一輩的內心的創傷，他們經歷的那個歲月，我們要去體會才能感同身受。一被理解了就好溝通了，甚至可以把他的內心釋放出來。

不過成德是覺得每一個例子都跟我們有關，比方說剛剛舉到這個四十幾歲的老師，埋怨父母超過四十年，身體都有病，後來包容父母了，不怨了，感恩父母了，病好了。但首先給我們當父母的提醒，你一直在那裡賺錢，你都是想著我為孩子好，可是孩子還小，他怎麼知道？他的感覺都是覺得怎麼爸爸媽媽都不管我了。所以我們當父母的雖然很辛苦，也要能體恤到孩子的內心狀態，這才是在教育孩子，「知其心」。我們能不能理解孩子的心？有時候你給他的愛不在於說要有很長的時間，但是你要真正讓孩子感受到你對他的愛，理解了。就像我常常也提醒我們男士，你再忙，你每天回去講個故事，十分鐘，給你孩子講。你一天擠不出十分鐘，手機少看一點就有十分鐘了，怎麼可能擠不出來？可是你那個十分鐘就讓孩子覺得我爸爸很在乎我，每一次都會給我講故事，他就不會有那種

好像父親不管他。都是在用心，不見得是時間的長短。我們現在是當人家的父母，隨時去感受孩子的心。我們又是父母的孩子，假如父母有不足的，我們要去理解他們的辛苦，包容，把自己治好了，同時也更能體會到我們下一代。

我們再複習一下，除了這個阿伽陀藥，出世間有阿彌陀佛，世間有真愛，還有一點，我們常提的印光祖師的教誨，釋迦牟尼佛四十九年所說一切經，從理上不離心性二字，從事上不離因果。事上不離因果，我們就不容易去指責別人的錯，他一定有原因的。不要著相，就會從指責慢慢轉成體恤、理解；體恤一出來，可能你內心有問題的親人就會被你觸動。我們看事要去體會到那個因在哪裡，跟中醫治病一樣，你要找到根本原因才能夠化解、能夠對症下藥。從理上講都是在講我們的心性，所以都是在指導我們一切時候用真心，不要用妄心，不要用夾雜貪瞋痴慢疑、夾雜情緒、夾雜煩惱這樣的心，都是在指導我們用真心。

剛剛王老師說的，傳統文化沒有固定的形式。就一定「媽妳現在就要念阿彌陀佛」就叫佛法了，那變成什麼？我們的心有執著了，就不是真心了，就有著急在裡面，有控制在裡面，就不容易去感受到對方的接受度。修行不是先介紹別人修，首先要自己靜下心來看到自己這些念頭、這些習氣，不然我們都夾雜著這些習氣去介紹佛法，有時候適得其反。你真正用心的給他煮一餐飯、陪他一天，他真真實實感覺到傳統文化，所以沒有固定的形式。

還有，我們也體恤現代人的不容易，在於整個風氣都是比較物質化。這種氛圍，假如我們道理不明白就會很緊張，一想房子、貸款，孩子以後升學要用錢。你看那種風氣，其實我們可能在交流的時候都要理解，現在人生活確實不容易。更重要的要明白財富怎麼來的，理得心才會安，不然兩個人去賺錢，把小孩關在家裡，只有

在思惟物質的部分，現在孩子都得憂鬱症了，你那個房子能給他住得幸福嗎？甚至還要花錢去看醫生，那個房子也保不住了。他心理健康，他才幸福；他心理健康，他才會有福報。

而且夫妻結合了，你們家的福報它是一體的，不見得是要兩個人賺你才賺得到你的財富。你兩個人賺，把孩子關在房間裡，損了道義，你的財富開始折損了。大家去翻乾卦，「元亨利貞」，利，「義之和也」。為什麼錢跟義有關？你跟義相應了，你財力會提升；你賺錢違背道義了，你的財力會折損。「義之和」，要和氣，家和萬事興，你家庭要有安定的感覺，不然就會造成社交冷漠症。我今天也懂了幾個名詞，不然我這個出家人也沒怎麼出門，到時候網路上的名詞我都不知道了。大家就不明白道理，這個社會的攀比，自己心又不安，然後又忽略了小孩的內心、家人的內心，到頭來大家都付出很多，也很辛苦，最後都覺得很多煩惱，怎麼我這麼努力人生變成這個樣子了？我姐姐她是有取捨的，她一懷孕快生產就辭掉工作了，結果錢也沒有少賺，但是孩子因為有她陪伴健康。真的人生確實是都要懂得取捨。

為什麼印光祖師一直提醒我們敦倫盡分？有道理！我們學佛的人也要敦倫盡分。我們對自己的親生骨肉都不能盡全力，你還能為眾生盡全力？「無情不能修道」，對自己親生骨肉都沒有情義，都不能盡到心，我看那個出去做公益可能還是有夾雜名聞利養在裡面。你真的看著孩子已經偏了，你還會去做其他事情，我都覺得不大合理，除非這個孩子你現在管不了。他還靠你吃穿，你對他的影響力還是很大的，你這個時候要盡力護持他，把他的問題能夠慢慢改善。

黃老說「無情不能修道」，這就提醒我們在五倫本分上要盡我們的道義、情義。包含我們當老師，你當私塾老師，那孩子、人家

父母多信任我們，我們沒有盡力去教，還吩咐大孩子帶小孩子，都帶偏了，自己還跑去講課給人家聽，我都覺得不可思議，這個心都沒有真心在對待小孩、對待學生。學生這麼信任我們，不能這樣對待。在教育的过程，我們還是拿捏好，不要過也不要不及。其實你一心為孩子，你是很敏銳的，很能感受到哪些好像不妥，就能夠去調整。

謝謝王老師！我們再看下一個問題。

魏老師：下一個提問：有一個十二歲的還有一個三歲多的孩子，請問孩子們幾點起床比較好？感恩法師！

成德法師：魏老師，這個問題我們請楊醫師來回答，起床跟醫學有關。

楊醫師：感恩法師！兒童的睡眠和幼兒的睡眠需要更長的時間，特別是幼兒，嬰幼兒他需要十到十二個小時，兒童需要八到十個小時。睡眠的控制，我感覺西方會比我們東方、特別是我們國內要做得好。我女兒剛來英國的時候是九歲，她無論是在家還是去同學家去sleep

over，就是過夜，週末的時候到同學家過夜，總是八點以前就上床。吃完了晚飯，寫寫作業，或者是做點家庭娛樂，洗漱完了八點以前就上床，第二天七點半左右起床，要有十個到十二個小時的睡眠時間是最好的。這一點西方以前做得很好，現在也是由於各種原因，父母對孩子疏於管教、工作忙，電子遊戲、手機特別多，孩子就迷戀這種東西，睡眠的時間就減少了，這一點也是東西方都存在的問題。

無論怎麼樣，我們的生物鐘從晚上九點開始就進入睡眠的時間。九點到十一點是亥時，亥時古代叫人定，所謂的人定就是這個時候我們的身體要安安靜靜的，已經準備好了睡眠，像我們古人都是



隨著日出日落作息，這個時候就要睡眠。而且這是三焦經的運行時間，這個時候是清理，把身體大的代謝產物，大分子的代謝產物通過三焦經運行把它粉碎掉，以利於淋巴系統的回收。所以九點以前入睡是最好的，包括我們成人。我們成人可以早點睡，九點鐘左右睡覺，早晨四點鐘左右起床，早一點工作，像寺院的這種安排一樣，這是非常非常好的。如果你工作很忙，特別是學生，我們大家的一些工作、學業、學佛的一些功課都可以早起做，但是晚上盡量早睡。特別是孩子生長發育階段，他需要睡眠，在睡眠中生長激素和褪黑色素才會分泌得比較多。而且他睡眠的時候房間裡面盡量的要保持黑暗，盡量沒有燈光，有燈光刺激的時候，我們的褪黑色素和生長素就分泌得不是特別好，這一點希望各位家長注意。阿彌陀佛！

成德法師：謝謝楊醫師！最關鍵的時間要睡，九點到十一點大分子粉碎，十一點到一點是膽經；一點到三點是肝經，幫我們代謝，代謝得好你隔天精神就很好。而且早上五點到七點是大腸經，是排便很好的時間。我們機不可失，「當其可之謂時」，這是《禮記·學記》講的。你教育要抓對，不能把那個時機錯過了，同樣的你一天裡面每一個時機做什麼最好，我們不要跟大自然的規律作對，不要跟上天作對，不然現在的人病那麼多就是都跟上天作對，該睡的時候不睡，不該睡的時候又睡。五到七點排泄很好；七點到九點是到胃經了，這個時候吃飯是最適合的一個時段，你在其他的時間段都達不到這麼好的效果。雖然每個人的生理狀況不完全一樣，但這個大原則我們當家長的掌握住。當然大人也要早睡，自己帶頭，不要只要求小孩，帶頭做。

我們看下一個問題。

魏老師：下一個問題是關於一個學堂私塾的。學生在一個學堂

做義工，帶孩子陪讀。學生的小兒子一歲，每天都是跟著五點二十起床。學生現在做飯，他就開始從五點多哭到八點鐘左右。揹著的時候是不哭的，但是學堂的負責人說不能揹孩子，就扔孩子在外面哭就好了，或者關在房裡面哭，有時候就放在小推車上哭，每次都是哭幾個小時。請問這樣做是否如理如法？這個學堂經常會罰孩子，譬如孩子中午不午睡就會罰飯，就是不給吃飯；還有就是孩子不認真拜佛、不認真幹活就打屁股，一個三歲多的女孩子屁股都打黑了；說謊、不念佛就掌嘴；還有一歲的孩子喜歡翻箱倒櫃，這個學堂就會用藤條打腳和手板。懇請法師開示，這樣做是否如理如法？感恩法師。

成德法師：這個待會再請我們楊醫師，就小孩身體健康這些方面再給我們指導一下。包含王老師應該對這些……這種方式都有可能造成小孩內心的問題。孩子這樣哭已經是不正常了，小孩一直在哭，他一定有不舒服的地方，或者是不是睡眠不夠了，還是孩子有驚恐、有不安，我們不去查原因，只是學了個什麼道理就用在小孩的身上，也不深入的去觀察，我們現在不能誤人子弟，拿著道理，自己又有這個身分，就不是很軟柔的，比較強勢的去執行，這都不妥當。老人家有針對傳統文化老師應該具備的素質，其中還講到「七不責」，我想大家好好學習這段開示，應該就知道這些行為有哪些不妥當的地方。

是不是請楊醫師、王老師也補充一下？

楊醫師：感恩法師！這個問題跟剛剛問的孩子需要睡幾個小時也有一定的關係。我們可以看到小孩才剛剛一週歲，他五點多就跟著媽媽一起起床，那肯定是睡不夠覺的。這麼大的孩子他每天要睡差不多十二個小時甚至更久，這個時候讓他起來他肯定會身體不舒服的，又睏又乏，肯定會哭鬧的，不說有心理上的創傷或者驚恐，

只是身體方面的痛苦他就受不了。揹著他為什麼不哭？因為妳背著他以後有媽媽在身邊，我們小孩哭鬧的時候一抱起來他就好了，他能感受到媽媽的氣息、媽媽的心跳，他會比較安定，他就能在媽媽的懷裡、媽媽的背上睡覺了。妳把他放在外面去，關在小黑屋子裡邊，放在推車上面，沒有媽媽的氣息，他就沒有這種安全感，那就不可能睡著，肯定是有幾個小時哭幾個小時，他就會加重心理上的創傷。王老師也給大家講了很多，我們小孩的心理大家一定要好好去學習一下，有機會的時候也會再把兒童心理學和性格形成的幾個重要階段，所發生的一些創傷也會跟大家仔細的分享一下。

一歲到三歲，從出生到三歲，這是孩子和媽媽關係最親密的一段時間，一定要有媽媽長期的陪伴他才能夠形成安全感和自信心。這個時候沒有媽媽，對孩子來講是非常非常痛苦的一件事，缺乏安全感。像這種情況它對孩子的腎氣是直接的創傷，恐懼。他張開嘴巴，你看他的舌頭，長大以後舌根是一個很大的凹陷，這種凹陷就是腎氣的損傷。你看到這個情況，你就會分析這個孩子肯定會有不安全感，會有恐懼感，沒有自信心。你想到長大以後再給他補腎氣是非常非常困難的，而且他這種恐懼會在他性格裡面形成的。我們講三歲看大、五歲看老，就是說性格就在這個時候形成了，你要想再去改變性格非常困難，泰山可移，本性難移。這個去改變確確實實是困難，我在臨床中治療好多這樣心理上的問題，都可以從脈象上面、從舌頭上面找到他這種早期的創傷。

我們這位媽媽發心去做義工，這非常好，就像剛才王老師講的這個樣子，但是我們的孩子也要關愛到，妳自己的孩子都不好好的養護，妳怎麼去養護別人的孩子？「一屋不掃，何以掃天下？」「幼吾幼以及人之幼」，妳自己的幼妳都不去幼，妳怎麼能夠及人之幼？所以說如果在條件不允許的情況下，一定要先把自己的本分做

好，養護好自己的孩子。在養護孩子的過程中妳就會得到很多的經驗，對自己孩子的教育的得失妳會總結起來，等到孩子不太需要您的時候、成人的時候，妳要逐漸逐漸走向社會，去護持道場。這個時候千千萬萬一定要養護好自己孩子的身心健康，父母給孩子最大的禮物就是陪伴，不是給他多少金錢、給他留下多少房屋，這一點我們年輕的家長一定要注意。我們也特別期望這些未婚的青年人能夠參加我們很多傳統文化的學習，能知道這些理念，這樣他們在結婚生子以後就能夠對自己的後代做好教育。

後面又提到了體罰學生，體罰學生表面上你可能會看到孩子很恭順，端端正正的坐在那裡，老老實實去背功課，但是他心裡面有很大的創傷已經形成了，長大以後他這種逆反是會非常非常嚴重的。這個時候孩子沒有反抗的能力，但是他不是不想反抗，他在內心裡面是反抗的，他會形成陽奉陰違的性格，表面上他會對你恭順，但是背後沒有老師、沒有家長的時候他會做一些更出格的事情。等到他十六歲以後，開始進入青春期的時候，感覺自己的身體長大了，他能夠反抗父母、反抗老師、反抗社會的時候，他叛逆會非常非常嚴重的。導致很多年輕人心理問題重要的一個原因都是幼兒時期、嬰幼兒時期這種心理創傷，包括剛剛講到的抑鬱症、憂鬱症，這是非常非常嚴重的。我們的老師，特別是我們傳統文化的老師，一定要好好的愛護每個孩子，關愛他們的身心健康。我們所培養的孩子、培養的接班人不是一個溫順的人、不是一個服從的人，而是一個身心健康的人。孩子成不成材、對社會有沒有很大的貢獻是次要的，最主要的是讓他們心理健康，他們能夠得到快樂，一生會快樂。我們所給他的傳統文化教育是他扎上根，不要在社會上放縱自己，不要隨波逐流。能夠從小有這個根，長大以後他逐漸就有了辨別力，他會再逐漸逐漸回歸這個根。

如果他從小受到這樣的對待，他長大以後不會對傳統文化有好感的，他不會對自己的兒女再去教他們傳統文化的，他也不會讓他的同學、他的朋友去學習傳統文化。這不是弘揚傳統文化，這實際上是在破壞傳統文化。所以有這樣情況的，希望各位老師們、各位校長們都好好的去反思一下自己的行為，我們年輕的父母也好好的反思一下。我在年輕的時候也是犯了一些類似的錯誤，我也經常給我的孩子做這樣的交流去做一些懺悔，請求孩子原諒，這對孩子的身心健康是非常非常重要的。

學生就匯報這些，請王老師做一些補充。阿彌陀佛！

王老師：感恩楊醫師。楊醫師說的已經很全面了，我看還是讓魏老師讀下面的問題。

魏老師：好的，下一個提問也是關於傳統文化學堂的。學生執教的傳統文化學校校長暴力打孩子，學生實在看不過，就把實情告訴孩子家長了。現在校長已經被關押在看守所。學生只是想藉此事提醒校長不能再有過激行為暴力對待學生，然而又擔心校長記恨學生甚至報復，請問應該怎麼做？感恩老師！

王老師：學生嘗試回答這個問題。首先我很讚歎這位老師，他能夠為一個孩子的一生著想，能夠為學校的未來著想，他是出於公心，我們佛家講為他人著想，他想讓這個學校將來愈辦愈好。如果這位校長能夠認識到自己的問題，能夠改過自新，那是十分圓滿的。也不否認有些人他未必能夠看到這位老師的公心，看到這位老師為學校、為孩子考慮的這顆心，心生怨恨，這也是有可能的。我想如果確實是有這種現象的話，我們還是要做一些生活方面的調整。我不曉得這位老師他所在的國家，因為各個國家的法治情況是不太一樣的，具體的很難說，以加拿大為例，我相信這位校長至少他不敢公然的報復，他也不敢揚言報復，這會給他帶來終身的麻煩，在

加拿大這都是罪行，很重的罪行，揚言去報復別人，乃至實際的報復。有些國家可能會出現這些問題，我們在以後碰到這種問題的時候，我們可以用善巧的方法提醒家長。事情既然走到這樣了，我們要學會保護自己，因為社會是滿複雜的。我們學習傳統文化，首先要在社會上有一個安定的環境，我們不能惶惶不可終日去弘揚傳統文化。我們身心都不安寧的話，談不上弘揚傳統文化。

這個問題要看他是不是悔改，他是不是有這種瞋恨心，如果有，他不肯悔改，報復傾向比較嚴重，我們還是遠離這些不善之緣，免得對我們身心有傷害。我們也是隨喜這位老師的發心，為孩子考慮，真心為校長考慮，同時也是為我們傳統文化傳播的考慮。我們現在傳統文化，看到前面的問題，學生也都十分感觸，社會上他並不會仔細的區分你是不是學到真的是傳統文化，他就會對傳統文化有很多看法、有很多批評，乃至是攻擊，老實講也不能夠怨他們。如果我們每個人都把自己的家庭氣氛和諧好，把自己孩子教育好，我們自己做一個傳統文化真正的踐行者，相信社會上的批評會愈來愈少，讚歎會愈來愈多。我們只能夠說在這個時代盡自己的力量，去做一份自己分內的工作，把傳統文化真正的含義首先落實在我們自己的身心當中，再落實到我們家庭當中。這樣一步步的去踐行，不要自己還沒有學好就去好高騖遠，搞一個什麼傳統文化的學校，可能我們發心還是不錯，但有的時候可能造的業都很深重。傳統文化最重要的還是自己實修，佛法也是這樣，我們離開自己真實的修行，這些都是空的，都會被世人譏笑，到最後我們自己不能夠從這些痛苦當中解脫，我們自己也會失去對傳統文化的信心。所以說每位老師、每位大德，我們都應該從自己開始修。感恩！

魏老師：阿彌陀佛！向各位學長報告一下，成德法師的講堂現在停電，可能是佛菩薩安排法師去休息了，現在交流會就由王老師

和楊醫師兩位大德老師繼續回答提問。

下一個提問也是關於教育的。現在學生在學校上性教育課，徹底污染了學生，請問我們應該怎麼做？去見國家部長嗎？感恩老師！

王老師：楊醫師不在，我先代答。確實這個問題很嚴重，特別在我們加拿大這個問題都是滿嚴重的，具體其他國家或者是我們大陸的情況我不太了解，但是毫無疑問，過早的給孩子有這種所謂的教育可能會把孩子引到邪路上去，這確實是一個現實情況。我們做家長的，就是我的大女兒她原來上高中的時候也有這個，她學校會來一封信，就告訴家長說，哪一天會有這種性教育課程，你是否同意孩子參加？很簡單，也不寫同意不同意，那幾天我就讓孩子在家裡待著，請假。因為我們很難知道它的教材，或者是說它的教導老師是懷著什麼心去教導孩子的，還有一個問題，孩子在接受了這些所謂的教育之後，他們之間會不會有一些不恰當的行為，我們都很難推測的，所以說我個人不贊成過早的給孩子進行這種教育。

我這個觀念也不是我個人的，是我從我們老祖宗教誨當中拿過來的，一旦孩子沾染上像淫色的這些東西，整個人生都可以用一個詞就是毀滅性的，想讓孩子有什麼人生的作為都已經不可能，所以這個問題十分嚴重。現在社會染污嚴重，所以如果我們是有孩子、有子女，我們要慎重這個事情。「我們該怎麼辦？見國家部長？」老實講，不同的國家，有的時候你見國家部長也沒有多大意義，反而不如我們踏踏實實把自己的事情做好。在有的國家我們可以給政府寫一些，像在加拿大，可以給政府反映，但是濁浪滔天，我們的力量可能只能護念到我們的孩子、我們的家人。我們如果有這個能力，我們會給政府反映這個事情，盡到我們做為一個社會成員的職責，但是我們不要寄希望整個社會因為我們比較傳統的、比較保守

的這些思想觀念會扭轉過來，不要做這種希望。雖然我們可以努力，最重要的還是我們自己要修心，我們要用正行、正言去帶動孩子，讓孩子感受到溫暖，他自自然然的就會對不合適的這些東西遠離了，它和他的氣場不相合。希望學生的回答能夠幫到大家，下面請楊醫師做個補充。法師回來了。先請楊醫師幫我們回答一下。

楊醫師：感謝王老師。王老師已經講得非常好，性教育確確實實歷來無論是國內還是國外都是非常有爭議的，幾歲開始，能教育到什麼程度、說到什麼程度，都是非常非常有爭議的。像在英國是從初中開始，學校裡面會來一封信，我們什麼時候會對學生進行這樣的課程，他會先請我們家長去看，先放錄像給我們看，然後合適你就讓你的孩子來參加。以前的時候尺度比較小，告訴你生理結構、一些功能，女孩子第一次來月經的時候是什麼樣子，男孩子第一次遺精的時候會是什麼樣子，他就會告訴你最基本的一些生理常識。再進一步有一些尺度比較大的，他就會徵求家長的同意才能夠讓孩子去參加。這些東西無論是學校裡面有沒有這個教育，現在網路上面都非常非常的多，無論是正面的還是淫穢的一些東西，無論國內還是國外都會從網上看到很多，因為手機、電腦每個孩子都有，你就是不教育他，他也會接觸到這些。

中醫講男孩子以八歲為週期，女孩子以七歲為週期。古代的時候，女孩子到十四歲的時候，男孩子十六歲的時候，身體發育就基本完成了，就可以生子育女了，他的生殖系統的發育就基本上具備了，女孩子這時候就開始來月經了，男孩子第一次遺精差不多就有了，這個時候應該給他們做一些正面的引導和教育。這個責任古代的時候都是在父母，女孩子快來月經以前，媽媽就有責任告訴她，應該會怎麼怎麼樣，如果突然間出現流血不要慌張，提前給她準備好物品，教她使用，以前古代的時候都是有這樣的教育的。



現在因為各種原因，我們小的時候上生理衛生課，這些東西都沒有學過的，很多女孩子第一次來月經的時候就會很恐懼、害怕，不知道是什麼原因，都缺乏這一課的教育。所以正面的一些引導還是比較重要的，告訴她這是一種生理現象，不要緊張，不要害怕，有的孩子會有疼痛各種症狀出現。有些孩子第一次來月經的時候都不敢告訴父母，不知道什麼原因；男孩子第一次遺精的時候有的也是不知所措，很恐怖，不知出什麼問題了，這都是缺乏一些教育。男孩子要由爸爸來給與一些正面的引導和教育，女孩子要由媽媽給一些引導和教育。

通過這些再稍微引申一下，這個時候身體發育完成了，古代的時候好多女孩子十六歲以前就結婚了，生孩子了，妳也具備這個功能了，身體具備這個能力了，要注意一些保養，身體方面特別是月經期前後的一些保養。這個時候要因勢利導，告訴她要怎麼做，不要吃冷東西、不要受涼，逐漸逐漸告訴她這些基本的生理常識。同時也要告訴她要防止一些其他男性的不良的行為，告訴她怎麼做，這都是防患未然的重要的一個方面。但是不要過度的告訴她性行為的東西，因為小孩子總是對這個有神祕感，告訴她以後她會過多的去想像。到了性發育成熟的時候，他自然的生理就產生反應，所以這個時候父母的引導是非常非常重要的。女孩子要由媽媽去做一些引導，告訴她產生了這樣的生理反應是一種什麼現象，要很及時的去引導她，她不會再好奇通過從網上搜索去查看，她從網上得到的可能會有一些負面的，有誘導性的淫穢的一些信息，這反而不利於她性格成長。

我也知道一些朋友，包括現在接觸的這些年輕人，有一些生理問題的孩子很小就有手淫的現象，一直會持續很久，男孩子、女孩子都有，特別是男孩子，一旦有了這個習慣以後就很難糾正過來，

所以早期的引導、正面的教育是非常非常重要的。好多孩子在戒除這個不良習慣的時候會有很大的心理壓力，我們有的認為有這種行為就是壞孩子，他就會給自己加重心理、生理上的不安，讓他的症狀會愈來愈重，身心受到影響，導致神經衰弱、身體愈來愈脆弱，身心方面的一些問題。所以一些正面的引導，在孩子生理上發育完全以前就給他這樣的引導還是很有必要的，這要掌握分寸。

至於學校裡面的這些宣傳片是否過度，這完全的要有家長提前去看一下。如果真的很過度，也可以用自己的方法跟上級做一些反映。我知道在馬來西亞好多問題都可以通過個人的渠道、社會的渠道向部長級的人物反映，這是很好的一個渠道，大家也可以很好的利用這個渠道，把一些問題反映上去。但是自己一定要有一個比較正確的認知和一個解決的方法，然後再向上反映會比較好一點。這對於我們各位年輕的父母也是提供這樣的一個信息，一定要在自己孩子發育成熟以前把這個教育工作做好，這是非常非常重要的。感恩大家！

成德法師：抱歉，剛剛我們這裡電斷了。可能老天有情，看到孩子被我們成人這麼對待，老天爺都流眼淚了，一下電就斷了。所以父慈子孝很重要，當父母、當老師的要慈愛。感謝我們王老師、楊醫師針對這些問題都做了很好的開解。

剛剛提的這個問題，我想我們當父母的有責任，當老師的有責任，包含當相關部門的部長、官員都有責任。護念百姓的善心是當官的責任，所以現在政府懂得控管網路，這是負責任的政府；統統都不管，隨它發展，下一代統統被染污得身心受損很嚴重了，這怎麼是負責任的領導者？當然，你真的有機會見部長還是要去見，我們有這個緣也要盡一份力。但當然他也有共業，我們盡了力，沒有辦法馬上接受，我們但求無愧我心。共業中有別業，我們當父母的

把一些重要的觀念給孩子扎好。其實觀念要思無邪，你給他的任何教育不能讓他染污、起邪思。剛剛我們楊醫師也講得很仔細了，讓他認識這些生理，不要產生恐懼。像《欲海回狂》一些故事，讓他對於潔身自愛不能去造邪淫的罪產生一種敬畏的心，這還是非常重要的。謝謝王老師還有楊醫師。我們再看下一題。

魏老師：下一個提問，下面都是關於健康的提問。現在傳統文化學習圈裡，講中醫養生治病的理論、方法非常多，原始點、按推、溫敷、喝薑湯；飯水分離，水要在飯後兩小時才喝；排寒，每天從早到晚都要穿很多雙襪子；還有艾灸、泡澡、泡腳、針灸、汗蒸桶等等好多；還有市面上賣一些雜糧代餐粉，這些到底能不能信？想請教法師，現在時代哪些中醫養生理論或者哪個中醫師是我們可以相信並跟著學的，畢竟家裡老人小孩有生病啥的可以幫忙處理，避免老是送去醫院吃藥做手術。感恩法師！

成德法師：以前讀書人都要懂醫，就會判斷了。我們現在當父母的可能一些醫學理論也要掌握一點。「聞道有先後，術業有專攻」，這個要請我們楊醫師來回答。我剛剛為什麼笑？因為念的很多我好像都經歷過，因為自己也不夠有觀念。我們請楊醫師。

楊醫師：感恩法師！那學生就試著回答一下。中醫的最高境界就是保健。現在養生宣傳得很普遍，好像是養生人人都可以做，看一個節目自己就能養生了。中醫最高的境界就是不治已病治未病。不治已病，就是你已經病得很厲害了或者症狀很典型了，一診斷就是有了什麼病，這時候再治，身心都已經受到一定的創傷了，再治療起來就不一定能夠完全恢復到你身體以前的那個狀態了。治未病，就是我們現在所說的亞健康，就是我們的養生。現在中醫很多養生，各個大醫院都有治未病專科、養生專科。真正高明的醫生就是來養生的。扁鵲見蔡桓公，一看蔡桓公，你有病了，病在哪裡，怎

麼治，蔡桓公不相信。過了一段時間，你的病深入到哪裡了，你要治，他還是不相信。第三次再見到桓公的時候，扁鵲扭頭就跑了。為什麼跑？我給你治不了了，你這病太厲害了。過了一段時間桓公真的長病了，這時候就是不好治了。

中醫養生要根據自己的體質，根據自己的具體情況去做。《黃帝內經》裡面都給我們講了很多的具體的原則，方法、原則，這都是一個大的原則，大家都要根據這個原則、根據自己的體質因人因時因地制宜的。同一個人，你在中國的北方跑到南方，你的養生方法就不一樣；你從北京跑到多倫多，養生方法就不一樣。因人因時，一年四季的養生我們《內經》裡面講得很清楚，這都是因時，每個方法都不一樣的。

現在也出現了很多養生的方法，比方原始點，這些都是一些比較簡便的，讓大家有個什麼病了、有個什麼問題，通過幾個穴位來按摩一下，可能會消除這個症狀。注意，它是消除症狀，而不是治療疾病，而不是改善你的體質。你做了以後，譬如牙痛，合谷穴治療牙痛也特別好，牙痛的時候按壓合谷穴牙疼就止住了，它是治療一個症狀，而不是把你的病治好了。什麼是病治好了？是把病因消除掉，病因消除掉了，牙痛可能就不會復發了。你現在牙痛的症狀治好了，病因沒有去除掉。疾病表現的症狀它只是告訴你，你的身體出了問題，你需要引起注意，你要通過這個症狀找到它的根本原因在哪裡。現在你通過一個簡單的方法把症狀去除了，就像吃了止痛藥以後把症狀掩蓋了，今天症狀沒有了，可能過一段時間在其他的又產生了症狀，比方說到胃裡面去了，比方說你的肝膽的症狀愈來愈明顯。中醫的治療一定不能是掩蓋症狀，而是要去去除病根，這是非常非常重要的。

我們大家養生一定要找一個自己可以信任的中醫師，你多花一

點錢去諮詢一個專家，掛一個專家號，你去了：醫生，我沒有什麼大病，我只是來這想請您看一看我的體質適合做什麼、怎麼樣保健比較好一點？請示專家的意見，給你一個診斷，然後你就去按照專家的要求做一下。我們每個人的體質是不一樣的，有的陽虛、有的陰虛、有的氣虛、有的肝瘀，都不一樣，你用同一種養生的方法肯定是不行的。

包括喝薑湯，喝薑湯它是在你身體陽氣瘀閉的時候，有被寒邪瘀閉住了，你的陽氣還在，你通過喝薑湯把陽氣振奮一下，然後把寒氣通過出汗來排泄出來，這是一種汗法。中醫有一種汗法，把寒邪解出來。你的寒邪在胃裡面，受了寒氣在胃裡邊，這個時候你喝一些薑湯把寒邪解出來是可以的。你的寒氣如果是因為太陽虛，而你是內寒的時候，你單純喝薑湯可能就起不了很大的作用，沒有表症，這個時候可能就需要乾薑了，可能就需要附子理中湯了，那就不一樣了。所以你長期的喝薑湯並不是對人體有好處，長期的喝薑湯發汗比較多，你的陽虛、你的體表的虛症可能就出來了，表氣的、衛氣的固護作用可能就破壞掉了，這也不是適合於每個人的。當然你感冒了、外感風寒了，鼻塞、流清鼻涕、頭痛、關節痛，有這些表寒症的時候，你喝一些薑湯或者是加一點蔥根、蔥白把它發散一下，寒氣出來它可能就好了，解了寒邪、外邪可能就好了。

飯水分離這個事情去年就有人問我，我也是那個時候才知道，好像在國內非常非常的深信。當時這個師兄還給我舉了例子，他用了有一年多，我說你用了怎麼樣，他就說挺好，但是出現了什麼什麼症狀。我說你有這些症狀了你還覺得好嗎？我們人不符合大自然的運行規律已經很久了，各種空調、各種反季節的食物，已經和大自然相違背的時間很久了，我們已經不知道怎麼樣和大自然相協調了。人與自然協調是我們中醫和我們中國古代哲學最基本的一個規

律，天人相應。

現在我就跟大家說，我們要去學習動物，一些動物反而比我們人更懂得和自然相協調。你看一下你家裡的狗，在吃飯的時候牠是光吃乾的，還是吃完了以後牠就喝一點水？如果我們只吃乾的，幾個小時以後再去喝水，你會不會難受？你看一看自然界裡面這些動物，牠是只是吃乾的還是乾的濕的牠都一起吃，或者吃完了以後就去喝一下水？如果只是吃乾的食物，胃液是很難把食物進行消化生成食糜的，所謂的糜就是糜爛狀的、糊狀的東西。我們的食物在胃裡面要進行粗研磨，研磨的時候它需要把食物進一步的泡、發酵，軟了以後才容易把它研磨好，形成糜狀的物質，然後再通過胃的蠕動送到小腸進行進一步的消化和吸收，到了大腸裡面它就會再回收水分。大腸的主要作用就是分清泌濁，把水分、進一步的營養物質收回來，把這些食物的殘渣往下推，逐漸逐漸形成稍微乾燥一點的成形的大便。你要是幾個小時以後再去喝水，它已經與這個時間不相吻合了。乾濕分離我個人是不贊成的，而且通過中醫的教材、古典的文獻裡面，我也找不到乾濕分離的這種養生方法。

排寒也要根據自己情況，你有寒就排，沒有寒不要硬去排寒，要根據你自己的具體情況。從早到晚都要穿很多襪子。穿襪子多穿一點是因為你怕冷，如果你不怕冷，你冬天的手腳也是相對來說比較溫暖，你就沒有必要去穿那麼多襪子，整天讓你的身體像一個小火爐一樣。陽氣比較旺盛的人，穿襪子多了你會出很多汗的，這樣就會把陽氣從體內，我們秋收冬藏，會把體內的陽氣從裡面逼，陽氣就會隨著汗外洩，反而是不好的一種現象。要是陽氣很虛弱，很容易怕冷，你就多穿一點，身體不感覺到冷為度，但是不要出汗，盡量的少出汗。冬天不是不讓出汗，而是盡量的少出汗，你運動的時候可以出汗，你平常居家，學習、在家裡面休閒的時候也在出汗

，那就不對了。

另外艾灸、泡澡、泡腳，這都是一些很好的養生方法。冬天熱水泡泡腳，你勞作了一天，會消除疲勞，讓你身體放鬆，促進你的睡眠，這是很好的。泡澡，偶爾泡泡澡也是可以的，但是一定要在睡覺前一個小時完成，你剛泡完了澡就睡覺是很難入睡的，身體還會要發汗，陽氣還在體表，很難進入體內。

艾灸，冬天也是可以艾灸的。根據你的情況，你適合艾灸的你就去做艾灸，不適合艾灸的盡量不要在冬天艾灸，因為我們冬天的陽氣是收藏在體內的。你身體陽虛得很厲害的時候，你可以灸；如果陽氣不是虛得特別嚴重，或者是陽氣還可以的時分，寒氣不是特別重時分不要去做灸法。針是可以的，一年四季都可以針。白天是最好，如果在上午能夠去做針灸是最好的方法，包括艾灸也是，盡量在上午，在酉時以前完成這些治療，不能晚上去做針灸。包括推拿也是，推拿也不要太晚去做，睡覺以前比較重手法的推拿也是不適合的。

汗蒸也是根據具體的情況，你寒氣比較重，濕氣比較重，陽氣不特別虛時分，你可以去做一做汗蒸；陽氣虛弱而寒氣也比較重時分，你做汗蒸起不到很好的排寒作用，反而會損傷您的陽氣，這一點一定要注意。偶爾去做一下可以，不能長期的，身體虛弱的人不能長期的用汗蒸。

雜糧代餐粉，學生沒有這方面的經驗，也不知道是哪一類的雜糧。五穀雜糧對身體是很好的，我們五穀為養，這是非常好的，如果有比較好的五穀雜糧是可以取來做為飲食的，具體什麼樣的要具體分析。

成德法師：楊醫師，他這個代餐就是不吃正餐，就吃這個代餐，還可以減肥。

楊醫師：這樣的，如果配比的比率很好，裡面有蛋白質、豆類，各種物質都配比得比較好，你可以用一些，蔬菜也要適當的用，我們在講五穀為養，還有蔬菜、水果都要適量的吃一些，不能完全的用它來替代所有的飲食。

成德法師：可以補充，但是不要替代正餐。

楊醫師：對對對，可以做一些補充。那就講這些，請大家多多批評。阿彌陀佛！

成德法師：感覺我們都還是很關注自身還有家人的健康，還有下一代。養生很難是三言兩語講完整，所以我們楊醫師、王老師上一次已經講過應該有三個小時，那一次，我們會繼續再跟大家做分享。我們英國漢學院也有請到另外一位醫師，也可以發給大家做參考，這都是滿願意把中醫供養給大家的善知識，大家可以參考。

當然首先我們也要體會到依法不依人，包含醫學，我們老祖先在各個領域入的境界，不是現代人想想就能想到他們這麼完整的境界，所以我們還是要依法不依人。現在很容易依人，不只修行上，連養生上都很容易依人，我們《黃帝內經》是最權威的，要依這個為標準。還要因人因時，也不是一刀切的，這樣去判斷，因為有時候我們現在太熱情了，覺得好的東西一定要愛你沒商量，還要強加在對方身上，都沒有去考慮到差異性，這也不是很妥。

不過大原則：不熬夜，懂得運動，心情好，因為喜生陽，陽氣足了，「正氣存內，邪不可干」，《黃帝內經》講的。喜生陽，動生陽，還有善生陽，這是我跟王老師學到的，行善，人心情好生陽氣；人心情不好就陰陰的，沒什麼正氣。所以正氣很重要，正氣存內身體一定好。還有泡腳也很好，但是剛剛也提醒到了，睡覺前一個小時做，不要你一做完要去睡覺，那鐵定睡不著，會熱、會流汗。還有晒太陽，也很重要，生陽氣，尤其有維他命D要靠晒太陽，



尤其我們現在冬天在歐美地區陽光是非常稀有的，要勤勞一點，有太陽就出去晒一晒，或者在陽光房晒一晒。我們看下一題。

魏老師：下一個提問：請問憂鬱症的原因和如何面對？感恩法師！

成德法師：這個我們楊醫師跟王老師都有實戰經驗，我們請他們來指導一下。

楊醫師：學生先回答一下。憂鬱症和憂鬱症狀不一樣，大家要分清這一點。我們很多人都有憂鬱的症狀，而不能把他診斷成是憂鬱症；到了憂鬱症的時候就是比較難治或者症狀情況非常嚴重的時候，很難自己排解出來。如果一個人還有求治或者是想好轉的欲望，能夠認識到自己已經有病了、有問題了，還有求治想把身體搞好，他這到不了憂鬱症的情況；到了憂鬱症的時候，他就是完全的沉淪下去了。這是比較難治的一個問題，這麼多年學生也治了很多這方面的。

現在憂鬱的症狀非常非常多，在我們社會當中，基本上我們每一個人這一生當中都會經歷過一次或者幾次。學生這幾年在回想的時候，也可能我有兩次經歷過這樣的症狀，第一次是我母親診斷出來胃癌的時候。我爸爸十年以前就是因為胃癌、肝癌去世了，那個時候也可能自己有了這方面的一些症狀，但是不自覺，所表現就是每天晚上都會夢到我的爸爸，不是他活著的事情，而是他去世以後在另一個世界的一些事情，每天晚上我都會見到他，然後跟他對話做一些事情。夢裡邊很清醒的知道他已經去世了，他在另一個世界裡面，他回來看我，我去看他，非常清醒，整整一年的時間，也是通過一些方法去掉了這個狀況。我母親查出這個病症以後，自己就非常的焦慮、非常的難過，有那麼一段時間。當時自己感覺不出來，因為處在那個壓力當中，沒有認為自己是比較壓抑了。

再一次就是來到英國以後第一年。我在國內的時候是我們省重點病、中風病重點專科的主任，也是副主任醫師，年輕有為的副主任醫師，救人命的，好多中風病的都救他們命了。來到英國以後就是腰疼、腿痛，這是很簡單的病，在診所裡面治療，突然間就覺得人生的意義沒有了。我是一個救人命的人，來到這裡反而去做這種事情，覺得失去了自我價值，很久一段時間就比較壓抑。幸虧來的時候帶了一部佛經的合訂本，只要不上班就是讀佛經、念佛、靜坐。這麼過了一年，逐漸逐漸的體會到這些東西我在國內是不能夠完成的，那時候雖然學佛了也受戒了，但是沒有這麼多的時間去認真的修行。通過一整年的時間，才逐漸逐漸讓自己喜歡上了現在的狀況，有時間去認真的學佛了，同時我還是有技術去幫助這些人，雖然不一定能救他的命，但是我通過針灸、中醫，也傳授一些佛法給他們，反而自己逐漸逐漸的更高興這個狀態。所以憂鬱的症狀、抑鬱的症狀每個人在一生當中可能都會經歷過，家庭的、社會的、工作的，各種原因都會出現。

總體來說，抑鬱症會有幾個原因。第一個就是情緒方面的原因，因為家庭、經濟、生活、工作、子女的問題、夫妻的問題、自己和公婆關係處理不好，都可能導致抑鬱，重了的時候可能就成了抑鬱症，甚至產後抑鬱症現在也見得很多了。另外一個原因就是社會因素，空氣污染、交通、噪音、環境衛生不好、人際關係，都可以導致或者加重抑鬱症的進程。

第三個就是性格因素。性格剛才也講了，從小原生家庭是非常重要的，嬰幼兒時期所形成的心理創傷它就會記在我們性格裡邊。很多創傷我們都會遺忘掉了，很多人三歲以前的記憶都沒有，包括我三歲以前就沒有記憶，但是那個創傷是有的。我很小的時候腿被牛踩斷過，這個記憶沒有，我這個記憶都是大人的敘述來講的

。可能就是四歲左右，將近四歲了，那時候在農村，我抱著我妹妹，在路上和小朋友們玩。妹妹小我兩歲，還不會走路。生產隊的大黃牛受驚了，然後就掙斷韁繩衝著我們一群小朋友跑來了。大家都說完了，這兩個小孩沒命了。我就把我妹妹往後一扔，轉身跑沒有跑動，腿就被牛踩斷了。這個記憶我是沒有的，但是對牛的恐懼、對大牲口的恐懼長大以後是有的，只是這個記憶都是通過長輩、父母的轉述中才有的。

我們治療很多抑鬱症的孩子、成人，他們早期的五歲以前的心理創傷記不到，但是我們可以通過脈象裡面找到他是幾歲發生的心理創傷，幫助他們回憶，通過父母認證認定，然後再把他一些心理創傷通過一些針刺催眠的方法解除掉，有這種治療。形成性格裡面的東西，一定要從很深的裡面去給他找，包括前世的一些記憶，找到了以後逐漸逐漸把它消除掉。像剛剛王老師所說的，對父母、對傷害自己的人的原諒是非常非常重要的，這是我們去解除性格障礙的最根本的一個方面。

第四個問題就是遺傳，遺傳可能有基因的問題。最主要的就是原生家庭父母的言行，我們小的時候可能會討厭父母這樣做、這樣對待自己，但是長大了以後父母的這種處事待人接物的方式我們會繼承下來，我們會用同樣的方式來處理自己家庭的一些問題，包括對待子女、對待夫妻關係。這也是屬於類似於遺傳方面的，實際上不是遺傳，是一種拷貝，複製了父母的一些不好的習慣，這是潛移默化的，自己不自覺的。

還有一種就是素質，所謂的先天素質。在母胎裡面，母親受了驚嚇，父母的關係不好，經常的吵架，父母突然間、母親突然間出現了身體方面的問題，甚至我們前世的一些問題，這都屬於先天性的素質的問題。有的人先天性的腎氣比較虛、肝氣比較虛，對抑鬱

症、後期的性格都有影響。

再一個就是環境因素，環境因素和社會因素，它有時候是相輔相成的。還有就是周圍的居住的環境，所謂的風水，對我們的性格也是有很大的影響。花草樹木、我們的居住環境，如果我們的房子在配電室旁邊、高壓線下面，這些東西、這些磁場都會對我們的生理、心理造成影響的。

一般來講就是這六個大的原因，軀體的原因、心理的原因、生理的原因，這是最主要的三個方面，這是形成抑鬱症的最根本的幾個方面。做為我們有這個症狀的家長也好，特別孩子，我們家長看到了，不要首先就認定了他是得了抑鬱症，就是說他有抑鬱的表現，我們要從這幾個方面去入手幫助他緩解。一旦發現了自己的孩子有這個問題，全家人都要去治療，父母要跟隨著去治療、調養，把自己的心、觀念，對孩子的這種態度要改回來。包括我們要一起跟他回顧小孩小的時候產生心理創傷的事件，要讓他們這一家人在一起互相原諒、互相懺悔，把孩子對父母的信任關係、親密紐帶要逐漸逐漸讓它建立起來。如果孩子和父母之間信任和親密感一直建立不起來，他性格很難很難改變，很難從抑鬱的情況裡面走出來。以後我也會跟大家分享一些實際的案例來幫助大家理解，今天因為時間關係，就跟大家匯報這些，阿彌陀佛。

成德法師：謝謝楊醫師，謝謝王老師，謝謝大家的參與，四個多小時，大家這麼好學，隨喜隨喜，我們下次見。再見，阿彌陀佛！