

幸福人生講座-如何做一個真正如法的好人 蔡禮旭老師主講
(第三十二集) 2004/11/28 海口市孝廉國學
啟蒙中心 檔名：52-115-0032

諸位朋友，大家好。我們提到了對一切人要恭敬，要有愛心，包含對壞人也不例外，因為現在這個時代已經失教，失去中國聖賢教誨兩代到三代，所以「先人不善」，他的父母不懂，「不識道德，無有語者，殊無怪也」，沒有人教他。我們要停止對他人的指責、批判，要提起我們的包容心、關懷心，當我們已經懂了，就要有這一份使命，這一份責任，把這些聖賢的教誨傳遞給我們身旁有緣的人。

【泛愛眾。】

愛護身旁親友要在哪些地方去落實？《弟子規》也有講到：

【己有能。勿自私。人所能。勿輕訾。】

自己有能力要主動協助他人，別人有才華絕對不能嫉妒，一有嫉妒，我們心的恭敬就失去了。現在這個時代都很怕幫別人，自己的本事都被人家學走。我記得有聽到一個報導，說有兩個姐妹在討論，姐姐就說：今天有一個同學問我這一題數學怎麼做，我會，但是我不告訴他。這個妹妹就說了：我會告訴他，我會把錯誤的告訴他。這個現象是存在的，為什麼？因為孩子從小教競爭，所以見不得人好，心量愈來愈狹窄，心量一狹窄，福分就下降，心量一狹窄就不懂得截長補短，不懂得見賢思齊，所以埋下一生很大的禍患。所以確實我們要時時教誨孩子，自己有能力可以助人，要多盡一分心力。那到底幫別人有什麼好處？當然助人者人恆助之，為什麼很多的人有狀況的時候，一大堆朋友爭先恐後來幫他，那都不是偶然的，為什麼我們有事的時候沒有一個人來幫我們，因就在時時處處

廣結善緣。

我記得我在補習那一段時間剛好補十幾科，總共十三科，諸位朋友很難想像，連音樂、連美術、連體育都要補習，而且都要考一整本。我那個時候已經離課本有些科目都十多年沒有碰了，但是我去考試的時候我很有信心，為什麼？因為我目標堅定，我一定要當老師。考一年沒上，我考兩年，考兩年我沒上，我考三年，考到考上為止，所以目標確定。很多的人行百里路半九十，他就堅持不下去。所以一來我很堅決，二來我很專注，心無旁騖，不會想東想西，因為我沒交女朋友，所以他們有交，他們會分心，所以做事要很專注。再來，我讀書的態度、聽課的態度就是，今天這堂課上完，我馬上就要全會，假如今天課上完了，我有一個地方不會，我馬上追出去找那位老師，假如那位老師跑得太快我沒追上，我就問這一科裡面最好的同學，跟他討論，所以學習絕對不能打包，要馬上把它學會。你每天打包打到最後一大包，你都扛不動了，所以「今日事，今日畢」。

還有其中一點是我印象最深，就是任何同學來問我，我一定盡心盡力教，結果我們根本是無心插柳柳成行，我們只是很自然的去幫助他，但是卻因為我們時時在教導別人，比方說這一題數學，我不是會算它，而是會教別人算，境界提一層。所以當那個題目一改的時候，很多人就算不出來，但是我們時時是引導別人如何去化解問題，所以雖然題目做得少，但是境界提得快，確確實實印證了法布施得聰明智慧。所以我那四個多月，我學的數學我沒做多少題目，都是人家來問我，別的同学做到其他的補習班的題目去，還拿其他補習班的題目來跟我們研究，我連自己補習班的題目都沒做，結果第一年考試我考了八十八分，數學。第二年又要參加代課考試，我已經一年沒算數學了，結果一考，九十分，為什麼？你學的是非

常扎實的，是如何教別人的，整個如何思考，你已經扎下去，不是表面的運算而已。第三年正式考老師又考了八十八分，所以確確實實感受到法布施得聰明智慧，真實不虛。所以我們要引導孩子『己有能，勿自私』，自己進步最多，這才是真相。

【勿諂富。勿驕貧。】

對貧窮的人也要尊重，人生總有起落，我們決不能落井下石，這對人就沒有恭敬之心。

問：其實當一個人對別人不恭敬的時候，首先受傷的是誰？

答：自己。

對，自己的心念錯了，影響你的身心狀態。所以當一個人對人都不恭敬的時候，他的臉上無光；當一個人處處歡喜幫別人，你一看到他一定是臉上放光。所以『勿諂富』，當我們去巴結、諂媚別人的時候，那個心已經很不可愛了，已經很醜陋了。

【人不閒。勿事攪。人不安。勿話擾。】

所以對人的恭敬跟愛心是落實在家庭的點點滴滴，處世的人與人互動當中，所以當你要去跟人家講話的時候要先觀察什麼？他現在忙不忙。你看現在很多孩子，媽媽還在那邊炒菜，孩子一有什麼問題馬上跑過來，一定要媽媽馬上給他回答，這個都是對父母不恭敬；都已經在煮東西了，你要體恤父母，等煮好了再來處理。所以相同的，我們在麻煩別人的時候也要觀察別人目前的狀態，你能時時體恤，他就能夠感受到你對他的尊重。

『人不安，勿話擾』，你看到自己的妹妹今天心情很不好，回來臉很臭，坐在那裡眉頭都皺起來，她安不安？不安。這個時候要不要走過去嘮嘮叨叨的？要不要？你一定能夠感受到這個時候該講不該講，假如不該講你就不要強講，講了之後她覺得你很煩，你不要管我。所以當我們發現她這個時候心情還很紛亂，這個時候跟她

講話不適合。「人不安，勿話擾」，但是也要表達我們的關懷之意，所以這個時候你就不要看她的臉，倒一杯溫開水走到她面前把它放著，然後你就走開，本來她覺得很絕望，世間人都很無情，突然你這個動作一做，她心情緩和了，這杯水再喝下去怎麼樣？好一半了。所以人只要能感受到有人關懷他，他就有力量慢慢產生了，等她情緒平和下來了，她先找誰談？當然就先找你這個姐姐談，你處處都能夠感受到她的需要，那她不找你談，不然找誰談，所以做很多事不要太急躁，要審時度勢去做。再來：

【人有短。切莫揭。人有私。切莫說。】

這個都是一種恭敬心。

【道人善。即是善。人知之。愈思勉。】

對善人恭敬，對善人讚歎，就能夠讓眾人跟他學習。

【揚人惡。即是惡。疾之甚。禍且作。】

你對惡人不恭敬，可能會被他反咬一口，你就得不償失，所以言語當中要帶有寬容。當他犯錯的時候，你明明白白，但是沒有去批評他；他有一點點好，你就怎麼樣？你就能夠去肯定他。他會想，我這麼一點好，人家就給我肯定；我這個不好，人家明明看得到還寬恕我，他能感受到你這分用心，他就會慢慢往好的去發展，而他愈好，你就愈稱讚他。他想說，我當壞的自己心也不安，還要被人家瞧不起，不如多做一些好事才好，所以確實對人要循循善誘。

【凡取與。貴分曉。與宜多。取宜少。】

跟人不要有太多爭，能多一點給人沒關係，多給人，當你這個讓讓出去之後，你成就了你的學問，你慢慢剔除了你最嚴重的貪心問題，心愈不貪，學問就上升得很快。但是請問你讓出去之後就沒有了嗎？愈讓愈多。所以這是真相，你要用你的行道去印證。我記得我到海口的時候，前一個多月我都會去買水果，結果買水果的過

程跟這位女士關係搞得很好，我們說走到哪都一片歡喜，那日子多好過。我每次就去跟她買，然後就會關心她的孩子教育問題，我還送了她一本《弟子規》，然後每次我去買完，我要走的時候，她一定又會把其他的水果挑幾樣，再幫我塞到我的塑膠袋裡面去，所以人跟人確實是你敬他，他就敬你，這是必然。但是一個月以後，因為我們跟很多老師、家長接觸了，結果後來我的廚房裡面都會莫名其妙就有水果，也不知道是誰送的，後來我就沒有機會再去見這位女士，這是有一點小小的遺憾，沒有再能夠多關心她這個孩子的教育問題。所以確確實實當我們懂得捨的時候，我們會獲得更多的東西，因為你的捨是發自真誠心，而接受的人也會很真誠想要回饋，所以人不要怕捨。

【將加人。先問己。】

任何我們要加於別人的言語、行為，要先問這樣的言語、行為，別人對我，我能不能接受？假如不能，那我們就不能這樣去對待別人。好，所以「行篤敬」是落實在對人、對事、對物的恭敬之中。《弟子規》後面講「親仁」，那親近仁德的人要不要恭敬？那當然要，所以求學問當中有一句很重要的關鍵，叫一分誠敬得一分利益，十分誠敬就得十分利益，所以一個人道德學問提升的速度不是外面決定的，而是我們自己的誠敬心決定的，所以親仁你要恭敬。再來：

【餘力學文。】

對學問要不要恭敬？如何對學問恭敬？我們《弟子規》頭兩句說的：

【不力行。但學文。長浮華。成何人。】

一個人長了浮華之氣了，有沒有尊敬學問？沒有了。但是你：

【但力行。不學文。】

只是去做，都沒有讀經典，都沒有聽課，就會：

【任己見。昧理真。】

你還沒搞清楚真相，只憑著自己的想法硬去做，可能適得其反。所以求學問如何尊重學問，一定要重視解行相應，解得愈深幫助你去力行，力行得愈踏實，你的理解就愈深愈廣，所以這兩個輪子要同時轉起來，只轉一個跑不了，空轉，所以對學問一定要解行並重，這是你對求學問的正確態度。求學問還要一門深入，不可以貪多，不可以求快，一個人貪多求快的心，心已經失去恭敬了。我們接下來看《弟子規》的句子：

【讀書法。有三到。】

讀書的態度是什麼？「心眼口」都要「信皆要」，代表讀書的時候要專注，要對書本恭敬，要對老師恭敬。

【方讀此。勿慕彼。此未終。彼勿起。】

所以這個也是在讀書當中你不能心神不定，不能表面上在看書，腦子裡不知道飄到哪裡去了，這個都是對學問不恭敬。

【寬為限。緊用功。工夫到。滯塞通。】

所以求學問你可不能悠悠放任，學了十年好像連點成長都沒有，那這樣對學問有沒有恭敬？就沒有了。所以對學問怎麼恭敬？時時要勘驗自己的功夫，下個月有沒有比這個月「言忠信，行篤敬」？下個月有沒有比這個月「慎思、明辨」？這個就是重點。所以人貴自知，你可不要學半天，連自己是升是降都搞不清楚，這個就太糊裡糊塗，所以一定要處處勘驗功夫，最好、最直接的勘驗就是從你的起心動念去看，所以我們可不能遇到聖賢學問當面再錯過，可不能拿著聖賢學問來消遣消遣。很多的人拿著學問來研究，研究得挺好，還得到很多的這種名稱，但是夫妻關係卻沒搞好，連孩子也沒教好，這個確確實實叫玩弄聖賢學問，連家裡的人會不會認同聖

賢學問？甚至於都覺得那個聖賢學問是假的，因為我們沒有演好。所以對學問我們要有一份責任，因為我們是聖賢人的招牌，可不能砸了他人對學問的尊重，所以連對求學問也要兢兢業業，也要恭恭敬敬。

所以從剛剛整個對人、對事、對物，到對學問都要恭敬，確確實實讓我們體會到恭敬心是時時處處，處事做人當中都要能提得起來，所以「一真一切真」，「一」是什麼？恭敬之心。所以《禮記》這本書非常重要，打開《禮記》第一個篇幅叫「曲禮」，「曲禮」第一句話叫「毋不敬」。你看禮儀第一句話就告訴你核心是什麼？敬，而且在哪裡敬？沒有一個地方不應該敬，所以甚至於你四下都無人的時候也要敬，因為四下無人還有很多桌椅板凳，你可不能把它擺歪掉了，所以我們從這裡能看到我們聖賢人特別強調「慎獨」，沒有人人在的時候還是一樣恭恭敬敬。

古代有一個大臣，他輔佐君王，他叫趙宣子，他的君王很不懂事，那他很忠誠，所以時時處處都去勸諫他的君王，結果這個君王很不耐煩，突然起了歹念，僱了一個殺手要去把趙宣子殺了。這個君王這個動作做下去假如做成了，你看會發生什麼效果？所有的臣民都寒心。所以一個領導者沒智慧，絕對會把他自己毀掉，甚至於把國家都毀了。這個殺手到了趙宣子的家裡，那時候才凌晨三點多，還很早，天都還沒亮，趙宣子穿得整整齊齊的官服等著上朝，然後坐在那裡稍微閉目養神。這個殺手一看到，這個趙宣子完全沒有人看到他的時候，他都畢恭畢敬，所以他那種威儀讓這個殺手非常感動，他說這麼樣有禮儀的人絕對是國家的棟梁，我假如殺了他，我對不起國家，但是我又答應君王要來執行這個工作，我假如不殺他，我又失信，但是我殺了他，失義於天下人民，所以這個殺手自己就撞槐樹自殺，所以一個人的恭敬居然能夠讓人生起這麼深的佩

服之意。所以我們還是要「毋不敬」，時時能提起恭敬之心。好，這是屬於「行篤敬」的部分。

修身第三條要「懲忿」，「懲忿」很重要，一個人要「言忠信，行篤敬」一定要先做到，下手處在哪？「懲忿、窒慾」。一個人欲望很大了都想到誰？想到自己，那他怎麼「言忠信，行篤敬」！所以下手處一定要窒慾、要懲忿。一個人連脾氣都掌控不了了，他會對人恭敬嗎？他的言語會給人家很舒服嗎？那不可能。所以我們常說「一念瞋心起，百萬障門開」，所以怒很有威力的。老祖宗很善於用譬喻讓我們去領受一些道理，所以對於「欲」跟「怒」有一句常說的格言，這些很抽象的理，我們老祖宗都會用一些很具體的譬喻來讓我們去領受。我們看一下，「怒是猛虎」，老虎給你什麼感覺？兇猛，旁邊的動物看到牠都很害怕，都敬而遠之，所以一個人常常怒火止不住就好像一隻猛虎一樣，讓所有的家人跟同事好像在地獄之中，所以這個怒很要不得。「欲是深淵」，代表欲望一踩下去，怎麼樣？有沒有底？沒底，瞬間墮落。所以懲忿、窒慾，「懲」跟「窒」代表要懂得去節制自己的脾氣，去節制自己的欲望，這個就是你的修養功夫。

俗話說「掌握情緒的人才能掌握未來」。不能掌握情緒的人能不能掌握未來？他可能每次發完脾氣，他以前所做的努力都白費了，都拿著石頭砸自己的腳。很多人發完脾氣之後會很後悔，到最後不是氣別人，是氣誰？氣自己怎麼又忍不住了！很多人都常說，假如照我以前的脾氣，我就不是只有這樣了，他的功夫還差了很遠。

問：所以如何轉怒氣，如何能夠讓自己脾氣變好，諸位朋友，你用什麼方法？

答：深呼吸。

不要生氣，等一下撐不下去怎麼辦？好，我們來看深呼吸，你

準備呼幾次？當然深呼吸一下，你會覺得情緒身心比較稍微舒坦一下，但是你繼續看著他，心臟都快…。

問：來，還有沒有其他的方法？有沒有？

答：讀聖賢書。

這個時候聖賢書還來得及嗎？我知道了，這個方法挺好，因為他讀《弟子規》，所以要發脾氣的時候「言語忍，忿自泯；凡是人，皆須愛」，不能生氣，「勢服人，心不然，理服人，方無言」，這個方法挺好。你假如《弟子規》念得很熟，突然境界來的時候，那個經文就像一道光一樣就到你的腦子裡了。

問：還有沒有其他方法？

答：念阿彌陀佛。

信佛的人念阿彌陀佛，「阿彌陀佛、阿彌陀佛」，把它壓下去；信耶穌基督的就趕快「耶穌基督」，信回教的就說「阿門、阿門」，把它伏下去，這也是一個方法。

問：諸位朋友的修養都很好，都用這麼好的方法，那還有沒有？

答：懺悔。

您的修養太高了，這位朋友是活在感恩的世界當中。懺悔自己以前可能是跟他過不去，所以他現在跟我們過不去，是不是這樣？好，來，掌聲鼓勵一下。因為我們之前得罪他，所以現在他對我們發脾氣是理所當然，我們要去包容。

你們這些答案跟很多地區都不一樣，有一些朋友就說，「我趕快去買很多東西來吃，把這個情緒壓下去」，壓能壓多久？這種方法叫症狀解。吃很多東西，去跑步，把它忘了，是吧。那位朋友一說，他是都買很多東西吃，其實我一看就看出來，因為他的臉長了一些痘痘，我就跟他說「你買的是不是都是垃圾食物？」他就在那

裡笑，不敢講。我說「你看你這個方法沒有根本解決怒氣，而且還產生很多後遺症，一來你吃了這些垃圾食物，身體搞壞了，二來買那麼多東西又花一大堆錢，你的經濟又有負擔，所以你會愈來愈痛苦」，這個方法是症狀解，不好。

另外有一個朋友說，打電話給朋友好好發洩發洩，哭訴哭訴，那你講完之後情緒怎麼樣？他說舒服多了。我說你把垃圾倒給你朋友了，他聽完之後覺得人生苦短，好慘，所以你很痛快了，他很痛苦了，所以這個方法也不好。你把這個情緒傳給他，他一定覺得今天情緒很不好，剛好看到一隻狗，他不順眼就把牠踢一下，結果這個情緒傳給那隻狗，那隻狗也覺得我怎麼這麼衰，看到另外一個人就咬他一下，這個被咬的人剛好是董事長，覺得我今天怎麼這麼衰，一進去就到處罵人。所以我們注意看，為什麼現在的人脾氣這麼不好？因為很多的人都拿著情緒發洩，他一收到又把它傳出去，大家都怒目相向，就覺得很不舒服。所以諸位朋友，我們走進我們這棟大樓就感覺情緒不一樣，馬上就覺得很歡喜，因為在這裡的朋友不會把情緒撒在別人身上。所以我說這個也是症狀，根本解決不了。

什麼才是根本解？中國的文字就已經把這個學問告訴你，中國字不能亂改，字裡面含有老祖宗的智慧，我們除了簡便之外，要把這個真正的智慧好好研究，好好拿回來用。我們看一下，一個人發怒的時候，這是會意字，心變什麼？變奴隸，變誰的奴隸？變你壞脾氣的奴隸，它要你往東你就得往東，要你往西撞牆你就撞，等發完脾氣之後覺得「我怎麼會幹出這種事來？」因為你已經被奴役了，你已經無法主宰你自己，所以怒很恐怖。所以不能繼續怒下去，要轉成什麼？你看這兩個字差多少，就差這麼一點點，把這個稜稜角角削掉了變什麼？寬恕。這個「恕」字我們看一下，一個「如」

，一個「心」，叫如其心，叫同理心，你假如如其心，就是你從他的角度來看，你就能原諒他了。

問：所以我們教很多學生，看他的行為實在是很生氣，但是一去了解他的家庭狀況，我們怒氣馬上什麼？

答：壓下來。

不只壓下來，提起來是覺得他很可憐，這個時候你就能體諒他的苦，能夠包容他的過失，就是寬恕的態度，所以怒不能用壓的，要包容，進而懂得去幫助他，感化他。所以我們這個佛門的彌勒菩薩大肚能容，能寬恕。

所以寬恕在《論語》當中有講到，恕字終身可行。孔子的學生跟夫子講，有沒有一個字可以讓我一生去貫徹，然後可以提升道德修養，夫子就挑了這個「恕」字，所以寬恕的功夫很重要。如何寬恕？這句話也在《格言別錄》裡面，所以確確實實老祖宗這些智慧你學一句就受用無窮，「以恕己之心恕人」。你看我們一天原諒不了別人幾次，但是我們一天原諒自己幾次？太多次了，所以我們以原諒自己的態度去原諒別人，您那種寬容就能夠全交，很多的朋友都跟你推心置腹。而「以責人之心」，責備別人這種刻薄的心來責備自己的缺點，就「寡過」，你的修養會提升得很快。所以能用寬恕就能轉怒氣，這個才能根本解決，也就是轉念的功夫重要。什麼樣的人你都能夠去寬恕，甚至於什麼樣的人你都能夠去感激，去感恩。

之前有跟諸位朋友聊過一個觀點，說按照邏輯來講，沒有人能夠進入你的內心，這句話有沒有道理？有。現在有沒有辦法進入你的內心？沒有，你想想什麼我又不能阻止你。

問：所以真正傷害你的人是誰？

答：自己。

對。所以當一個人能夠處處寬容，甚至於處處懷著感恩，那他的怒氣就消了。所以感謝傷害你的人，為什麼？因為他磨鍊了你的心志，所以你看一個人進步最多的時候是什麼？逆境。所以感謝傷害你的人，因為他磨鍊了你的心志，把你的能力挑戰起來，磨鍊起來。感謝欺騙你的人，因為他增進了你的智慧、經驗，你總不會被他騙一輩子，騙了之後，你更清楚了解如何去判斷是非善惡，所以我們也抱著一分感激的心。感激絆倒你的人，他不是拿腳給你絆倒，就是處處給你一些挫折，一些考驗，你要感謝這個絆倒你的人，因為他助長了你的能力，因為他強化了你的能力。

感謝遺棄你的人，很多朋友聽到這一句可能沒辦法接受了，感謝遺棄你的人，因為他教導了你應該自立。人這一生，你不可能一直靠某一個人，最可靠的是自己，一個人要常常靠別人，你就生活在患得患失當中，沒有真正快樂，所以感謝他遺棄我們，教導了我們要自立自強。感謝斥責你的人，他常常對你惡言相向，你要感謝他，因為他助長了你的定慧。他這麼惡言相向，你還能夠如如不動，你的修養提升得很好，等他罵完，你說「謝謝你講出我的缺點」，他一聽，怎麼樣？下次都罵不出來了。

所以當人面對傷害、面對欺騙、面對別人對你的一種錯誤、惡劣的態度，你還能夠平心靜氣去感謝他，這樣的朋友遲早會被你感化，因為你的這些修養一定會激起他慚愧之心，你是用你的道德修養喚醒他的慚愧心。所以你能夠這樣去轉念，不只怒氣沒有了，更重要的，還成就了別人修學聖賢的一個機會，都有可能這樣產生。好，所以這是「懲忿」。

接下來，「窒慾」。欲是深淵，所以要懂得節制。我們來思考一下，人到底需要多少東西？不然你肆無忌憚的去追求欲望，可能一生都成了物質的奴隸，而一生當中很重要的本分到頭來都沒做好

，你會覺得人生忙、盲、茫了。所以我來到香港，覺得香港人走路特別快，我們突然這樣靜下來，你看這樣熙來攘往，我突然會想問他們「你這麼忙，這麼趕，要趕去哪？」你這麼一問他，他突然覺得「我也不知道」，好像被這個生活的節奏推得停不下，突然驀然回首，「我已經四十歲了」，自己都嚇一跳。所以人生絕對不要去追求欲望，你追求欲望，又把這個錯誤的價值觀種在誰的心田裡面？種在你孩子，所以這個要謹慎對待。

一個人家財萬貫也是日食多少？還不是吃三餐，是吧。家財萬貫，一天吃幾餐？你說我這麼有錢，我要吃六餐，吃六餐，他可能壽命減短二十年，所以人現在是拿著錢找罪受；他吃那麼多餐，宵夜一吃，把腸胃都搞壞了；所以有錢不代表健康，有錢不代表快樂。所以其實我們的所需是不多的，只要每天生活得簡單，你就很沒負擔了，走起路來覺得很輕盈。廣廈千間，房子再多，每天睡多少？你又不是姚明，還要睡那個加大床，加大兩百多公分，最多也不會超過六尺，那你拼那麼多房子要幹嘛？所以人生的欲望一定要節制，要懂得知足常樂。

當我們的孩子生活知足，欲望很少，你已經讓他的生命的品質提高了。當他都是在追求欲望的時候，他的整個心性就會埋沒掉，所謂「利令智昏」，利益、欲望把他的智慧怎麼樣？就好像烏雲一樣，都封死，陽光照不出來。所以我們之前舉了幾個例子，為了一隻手機把父母都殺了，諸位朋友，這可不是一件而已。另外一位孩子是從小要多少父母給多少，結果後來父母不給他了，僱殺手把父母給殺了，所以絕對不要等到這種事情發生了，我們才來後悔莫及。所以絕對不要讓孩子的人生都是以利、以害為主，不可以往這裡走，因為「上下交征利，國危矣」，整個國家的人只有利益的時候，國家危險了。我把它改了一個字，「上下交征利，家危矣」，父

子關係危險了，兄弟關係也危險，所以我們要深謀遠慮，不要長孩子的利欲之心。好，今天先到這邊，謝謝。