

幸福人生講座（第四梯次）
十一集） 2005/8/12
38-0021

蔡禮旭老師主講（第二
台灣中壢善果林 檔名：52-1

諸位朋友大家下午好！

老師好！

我們早上談到五倫關係，人人把這五倫關係處好，家庭、社會就太平了。因為這五倫的道理現在太缺乏去弘揚、去力行，而人不學就不知道，就不行道，就會造成人與人很多的衝突、浩劫。而這五倫的根源所在在夫婦關係上，尤其女性同胞對孩子的影響普遍來講大於先生，因為懷胎十月，對孩子先天的人格特質有相當大的關聯。有一個媽媽在懷孕的時候都打麻將，後來他的兒子生出來了。知不知道我用心良苦，怕你們打瞌睡。生出來以後半夜不睡覺，一定要打麻將的聲音才睡得著，你看那影響多大。另外有一位朋友，她的修養挺好，人也很善良，但是她的孩子比較躁動，我就問她了，說妳懷孕那個時候，妳的情緒怎麼樣？她就說道，那一段時間剛好是在家庭狀況還有工作狀況最有波濤的時候，孩子就受到很大的影響。我們都可以理解到，小時候跟父母一起吃飯，一起生活，父母的情緒是歡喜還是生氣，是消極還是積極，我們能不能感覺到？可以哦，都不用講話，這樣都能感覺到，更何況你跟母親是一體時候，那母親的一個起心動念你都可以感覺到她的情緒。

為什麼周朝可以出那麼多聖人？就因為周朝出了三太，特別重視胎教。這邊有這麼多年輕的女性，希望往後的幾年之內能夠出幾個聖人，那要學習三太的胎教。三太是太姜、太妊、太姒。太太這一個稱號是非常的崇敬、崇高，太太的意思就是要教出聖賢人，這是三太，太太的稱謂就從這裡來。太姜生了王季，太妊生了周文王

，太姒生了武王、周公。這胎教當中是「眼不視惡色，耳不聽淫聲，口不出傲語」，純是一顆真誠的心，所謂「心不妄念，口不妄言，身不妄動，君子所以存誠」，時時關注到自己的念頭跟言行，當我們都是一片這種祥和之氣，那孩子的先天人格就會有很好的薰陶、啟迪。除了生出來的素質比較好之外，出生以後，他六歲以前常常都是受母親的教育，「受其教又視其儀」，時時又看母親的一言一行，母親假如非常的溫良恭儉讓，孩子自然就在這個氣氛，身教跟境教當中薰習起來。只要有好的太太必然會有好的下一代，所謂相夫教子，夫婦。

而夫婦的相處彼此很親密，我們說嘴巴跟牙齒，不是，牙齒跟舌頭，都有可能咬到，夫妻相處也難免會有摩擦，這個時候要注意，一個巴掌怎麼樣？拍不響，所以忍一時風平浪靜，退一步海闊天空。夫婦相處有一個必修科目，不要說夫婦相處了，人生什麼時候不需要修忍的功夫，面對外在的誘惑、欲望要懂得節制，要忍得下來，不然就成為這些欲望、壞習性的奴隸了。比方說壞脾氣，要不要忍？要忍下來才行，要把它轉化。佛陀常常說道，「多瞋眾生，慈悲觀」，容易生氣的人就是不容易原諒別人，時時去看到為什麼他會做出這些行為，是因為缺乏好的家庭教育、好的緣分，可惡之人必有可憐之處，你的包容心就上來了。

我們從這裡來看一下中國字的智慧，「怒」，什麼叫怒？會意字，上面一個奴，下面一個心，發怒的人代表他的心怎麼樣？變成了習性的奴隸，不能自主自己。你看多少人發完脾氣，冷靜下來，哎呀，我怎麼又發脾氣了！因為發完脾氣，「一念瞋心起，百萬障門開。一念瞋心起，火燒功德林」，不只傷了和氣還傷了自己的德行，又傷了自己的身體，多麼不划算。

在「君子九思」當中，其中有一思叫「忿思難」，這個「思」

指的是懂得時時觀照自己，反省自己，憤怒要起的時候要思考到很難再回到原來的狀況，怒火燒起來，刻薄的言語出去，你跟他的關係想要再回到從前，幾乎已經是不可能了。有一個孩子脾氣特別不好，他的父親給他想了個辦法，說兒子，當你發完脾氣就到後院的木柱子上面打一根釘子。這一天兒子發了好幾頓脾氣，比方說發了五次脾氣就打了五根，打了一個禮拜以後，這兒子自己嚇了一跳，哇，密密麻麻的鐵釘釘在上面，他就開始反省了，脾氣太差了，開始觀照、節制，慢慢的不發脾氣了。有一天整天沒發脾氣，他跑去跟他爸爸講，爸，我今天都沒發脾氣。爸爸說，你只要有一天不發脾氣就去把鐵釘拔一根起來。兒子在拔鐵釘的時候內心也很高興，為什麼高興？這種高興是真實的，因為突破了自己，那是內在成長的喜悅。

拔了好一陣子，兒子跟父親說道，父親，所有的釘子我都拔完了，很高興。父親帶著他走到後院的木柱子前面，給他的孩子說，孩子，你雖然鐵釘都拔完了，但是這根柱子已經回不到原來的樣子，留下來的是什麼？是一個一個釘子打下去的坑洞，這個坑洞好比我們用惡語傷人所造成內心的痛苦，不是你說一聲對不起就能恢復原來的面貌，要「忿思難」。很多人三年交情，一語寒心，溫情全消，幾年的交情只因為一句瞋恨的話都化為烏有了，言語、憤怒要懂得節制。而我們了解了「怒」的實質是自己變成了這個習性的奴隸，你要不要做奴隸？貪會讓我們變奴隸，瞋會讓我們變奴隸，痴呢？也會讓我們永劫在那裡輪轉，好。

在中國字當中就有解決怒的方法，跟怒還長得真像，如其心，「恕」。懂得寬恕，懂得包容，懂得原諒，「怒」就不見，你看只要把你的怒氣棱棱角角怎麼樣？消磨掉，變得圓融一點，「恕」字，如其心。你站在他的角度看就了解到，哇，他有今天這樣的脾氣

代表他的內心非常的痛苦，得不到快樂，得不到安詳，我們應該去幫助他才對，你就能寬恕他，而寬恕了別人，更重要的也寬恕了誰？寬恕了自己，好。寬恕需要明白道理，當我們把「泛愛眾」學好了，寬恕的肚量就出來。

在學習的過程，怒氣有時候還是壓不下去，也必須要善巧方便使用一些方法來對治。當我們怒火起來了，諸位朋友，你都怎麼對治？離開現場，這個就是衡量到應該撐不過去，還是先退一步好。已經快要抓狂了，然後趕快「對不起，我上個廁所」，就去上廁所，這樣緩和一下就好了，下一次再遇到境界繼續努力把它突破。你不要離開的時候，好，我去上個廁所，離開的時候把門關得很大聲，砰，都告訴別人你很生氣，那也就沒有用了。這是一個對治的方法。來，還有沒有方法？念《弟子規》來不及，「父母呼，應勿緩；父母命，行勿懶」，火都快上來了，你要挑幾句重點。怒火要上來了念十句阿彌陀佛，這個方法挺好，來，掌聲鼓勵。「言語忍，忿自泯」，這一句好用一點，或者你就用剛剛那一句，「忿思難、忿思難」，不過經句一定比不上念阿彌陀佛來得順，可以用佛號來調伏。而平常就要多念佛，行住坐臥沒事的時候佛號就提起來，有事的時候就專注做事情。你能夠念到很心平氣和，等你真正遇到境界，怒火才稍微冒點頭，你佛號就下去了。諸位朋友，我們去大統百貨公司有沒有玩過那個地鼠？那個頭冒起來、冒起來，你冒點頭你就把它捶下去，要把它捶下去，用佛號把它們都安撫好，平常就要練這個功夫。這是我們要懂得用對治的方法來處理人際關係。

而夫妻之間的忍，很重要的是要忍得明白。很多人把「忍」當作「壓下去」，其實當一個人明白道理的時候，他沒有什麼好忍的。比方我們剛剛提到因果，他知道「一飲一啄，莫非前定」，當他被人家欺負了，他會很高興，為什麼？還債消掉了。今天你跟人家

借二十萬，然後剛好這一個月努力結束了，把二十萬拿去還給他，你還完錢的時候是很痛苦還是很高興？「高興。」對啊。同理可證，當你遇到怨親債主，他對你不客氣，完了以後你應該覺得怎麼樣？很感恩，因為錢也還完了，你應該無債一身輕，對啊，那怎麼會難過？還不是不明白事實真相嗎。我們常常掛在口裡，很信佛、很信佛，真正遇到事了都是煩惱做主，佛菩薩到哪裡去了？到天邊去了。好，要忍得明白。我們也了解到夫妻來自不同的家庭環境，生活的習性都不一樣，你要馬上能夠完全契合那是不可能的，一定要循序漸進。先生的水平比較高就多一個大女兒，太太的水平比較高就多一個大兒子，一起來共組這個家庭，這叫忍得明白，好。

因為我們中國人的社會比較重男輕女，很多男孩子在家裡啥事都不幹，所以真正妳跟他一起相處也要慢慢引導他如何來做家事，互相分擔一些家裡的工作。假如太太也上班，你也上班，回來之後其他所有的事都還是太太做，其實當先生的也太不近人情，不近人情久了會怎麼樣？鐵定會爆發。人要對別人的感受、情緒要敏銳一點，因為人的情緒一起是會影響自己又影響別人。

在日本有一位江本勝博士，他做了一個實驗，我們對水講感恩的話，它結晶就很漂亮，對它講惡語，比方我很討厭你，我要殺了你，它就無法結晶，長得很難看。有看過這本書的朋友舉手，請放下，還有很多人沒聽過這本書，這本書叫《生命的答案—（水Water）水知道》，我的英文不大標準嗎？你們為什麼是這樣的表情？想當年我的英文還是有及格的。實驗證明水能看，貼個「謝謝你」，貼個「感謝你」，它結晶就很漂亮；你貼個「你醜死了，我討厭你」，它結晶就很難看，所以水能看，水也能聽。從水的實驗已經告訴我們，整個地球是活的還是死的？是一個活的有機體，都隨著這個地球人的意念在變化；這個地區的人都很善良，風調雨順。

在我經過的華人地區當中，馬來西亞的環境挺不錯的，你看他們都沒什麼天災，然後又有石油，又有很多礦產，而馬來西亞是華人主導了整個經濟的發展，為什麼他們有這麼大的福報？因為在華人當中，馬來西亞人最不忘本。你看多少地方的華人現在都媚外、媚洋，馬來西亞你到處可見祖宗的祠堂，我記得去年底到馬來西亞就是在陳氏祠堂講課，那個氣氛真好。他們當地的華人，假如你是華人，遞一張名片都寫著英文，沒寫著中文名字，他們會當場說，你沒中文名字嗎？在吉隆坡有幾十間華人的中學，而這些中學所有的費用政府不提供，都是華人主動募捐出來的，我們就可以感受到他們那一份慎終追遠的情懷。這一次我們在法國演講，馬來西亞地區的朋友去了五十幾個人學習，那一股精神也時時在鞭策著我要以他們為榜樣，確實人心善，感來的境界就是好境界。

而我們要思考到，我們的意念、我們的言語會影響水，而我們的人體，水佔了多少？對啊，佔了百分之六十幾將近七十。當我們起一個惡念，你全身百分之七十的水都怎麼樣？都變壞了。損人絕對不可能利己，我們有沒有看過很多非常尖酸刻薄的人，然後活的壽命很長？很少見，尖酸刻薄相都很短命。「刻薄成家，理無久享」，他搜刮來的財物，他根本花不了就死掉了。損人絕對損己，你惡的念頭、惡的行為還沒有傷別人以前，首先已經傷自己，言行尚且如此，惡的念頭別人都還沒有受影響，我們已經把身體搞壞掉。而利人絕對怎麼樣？利己，善的念頭出去了，自己的細胞先收到。我們感受一下，每一次你把經典從頭讀到尾，讀完以後你的身心狀況怎麼樣？覺得很清涼，很舒服，那是你的細胞、你的水分都已經往好的方向在發展。

那不只做水會是如此，還有科學家拿米飯來做實驗，第一碗米飯，稱讚它，真是太感謝你了，你真是太好吃了，感謝它。第二碗

米飯，罵它，難吃死了，我很討厭你。第三碗米飯，理都不理它。一個禮拜以後，結果出來了，第一碗米飯有一點發酵，香香的；第二碗米飯已經臭掉了，發黑了；第三碗米飯比第二碗還要臭、還要黑。這個實驗很有味道，你看都不跟它講話，理都不理它，更嚴重，這代表冷戰比較厲害還是熱戰？是吧。你熱戰，夫妻之間罵一罵，情緒宣泄一下，「床頭罵，床尾和」，不要床頭打，改一下，打太嚴重，我們要善巧一下。很多時候發泄完沒事了，比較沒那麼嚴重，反而在那裡冷戰一直撐，雙方都會很有壓力，也會很痛苦。因為常常把情緒發泄出來最多是得心臟病，假如都悶著不講出來會得什麼？對，會得癌症，所以更嚴重。

那時候我剛好在一個課堂上講了這個三碗米飯的例子，有一對夫妻帶著他兒子來聽《弟子規》，父親坐在右邊，媽媽坐在左邊，他那五歲左右的兒子坐在中間，我把這個三碗米飯的例子講完以後，那個先生他往後面一退，然後用他的手去拍拍他的太太，他兒子還坐中間，拍拍他的太太，拍了兩下然後用眼神看著他太太，我在講臺看得一清二楚，他先生的意思就是說老師在講妳，就是他太太都跟他冷戰。我在上面看到這一幕，替那個男人冷汗直流，就看到他的太太往後面一退，狠狠的瞪了他一眼。諸位朋友，這個太太為什麼冷戰？男人為什麼這麼愚痴，都不去把原因找出來？你太太跟你冷戰，每天還幫你洗衣服，幫你煮飯，那已經很不容易了，你還不去把原因找出來，原因就在幫你做了這麼多事情，你連聲肯定，連聲鼓勵，連聲感謝的話都沒有，才會生悶氣，久了之後就會爆發。夫妻之間要互相感恩，互相感謝，常常要記住「好話一句，做牛做馬都願意」，你們還沒背起來啊？好，這個要夫妻相處懂得如何去增進彼此的關係，如何去改善家庭的氣氛，不要呆呆的杵在那裡只期望別人變，自己都不變。

而當先生本身比方生活習慣比較懶散、懶惰，突然有一天興高采烈來幫妳拖地，拖完了地以後，妳去檢查一下，有拖跟沒拖一樣，這時候怎麼辦？出來罵一場，你是怎麼拖地的！亂拖。妳先生看妳，好，下次妳自己來，是吧。妳假如，他拖完以後，出來說，哇，你第一次就可以拖那麼乾淨，真不容易。那妳先生說，好，明天、後天我再幫妳拖，是吧。不只小孩要慢慢鼓勵，大人也要慢慢引導出來才行，慢慢去把正確的態度，正確的生活習性、習慣養成。這是忍得明白。

再來要忍得為大局著想。一個家庭的氣氛假如常常吵鬧打罵，這孩子心裡一定有病。諸位朋友，太多人的憂鬱症根源還在家庭當中。有一個少女十多歲就離家出走，後來命運乖舛，遇到一個男人，那個男人不放她走，給她吃白粉。她現在三十幾歲，三十出頭，在戒毒所接受訪談，訪談的時候她講道，她十多歲出社會常常跟人家打架，看不順眼就打，她說她打架從來沒有輸過，為什麼？她每一次跟人家打架都很想對方活活把她打死，她根本就不想活了。當一個人根本不想活了，你打得贏她嗎？你打不贏她。為什麼一個人的內心這麼樣的悲觀，根本不想活？就是從小她的父母常常打架，常常鬧翻天，她對生活、她對生命沒有什麼樂趣，沒有什麼期望，很早就想離開這個家。當家庭氣氛不好，你的孩子都留不住，而這樣的孩子有沒有足夠的智慧、判斷力去找一個好的對象？太困難，很多的悲劇就一場接著一場演下去。

不只父母的關係會影響孩子的人格，婆媳的關係也會影響孩子。我們問一群六七歲的孩子問到，假如要找一個太太應該用什麼標準，她應該具備哪一些態度、特質？小孩講最多的一個答案大家應該會很驚訝，小孩說要孝順奶奶，你看這是從孩子的嘴裡講出來。因為爺爺奶奶對他很好，媽媽跟他也很親，當他看到婆媳在爭吵，

其實孩子是最痛苦，家庭的氣氛影響深遠。而有一個好的媽媽當他的榜樣的話，男孩子也懂得選好對象，女孩子也懂得效法母親，所以才說娶一個好太太，家族可以旺三代，好。這個是為了孩子健全的人格著想，我們忍下來，而唯有你能夠忍得下來，能夠提升你的德行學問，你才能喚醒另一半的慚愧之心。因為人都有良心，只要你真正都盡自己本分，不跟他一般見識，自自然然他就會去反思，去修正他自己，這個夫妻的良性循環就開始了，好。

夫婦正了，關係好了，父子自親，因為在好的環境之下成長，人都懂得感恩，懂得報恩，這不用太刻意去用言語來教。記得常常早上爬起來，下樓來準備吃早餐都看到熟悉的身影，母親在那裡做著早餐，這都在我們的腦海當中常常浮現出來。當我們需要父母的時候，父母都在，這樣的孩子非常有安全感。不管他人生在外遇到什麼樣的挫折、衝突，他只要走進這個家門，心就馬上怎麼樣？得到一種安撫作用，這是我人生的體會，好。

父子自親，而兄弟姐妹也很和樂。我兩個姐姐對我都相當的照顧，記得在念大學的時候，我念大一，我的姐姐念大三，那時我的身體有點虛弱，有在吃藥，一包這麼大的中藥要熬成一小碗，住在宿舍又不能自己熬，因為其他的室友會抗議。我的姐姐主動把藥拿去熬，一天還要熬兩次，每一次還要熬一個多小時，熬好以後又從學校外面端進校園，而宿舍往往都是在學校的最邊邊，到了男生宿舍還不得其門而入，因為門口寫著「女賓止步」，我的姐姐還要繞到我住的窗口給我敲幾聲，然後我看著窗外，姐姐比了一個手勢，吃藥了，我就趕快跑出來。端著這一碗中藥，諸位朋友，還沒喝下去，病都快怎麼樣？「好了。」你們怎麼知道？那種親情天倫給予人內心的一種安慰、一種安撫力量很強，把它喝下去。好，這是兄弟姐妹有很深厚的情感。

當一個人對父母懂得念恩，他到社會上去工作的過程，只要遇到真心提拔他、照顧他、愛護他的上司、同事、長官，他對人那一份感恩心自然而然就油然而生，從這裡我們也理解到這個關係叫「忠臣出於孝子之門」，這是不會錯的。假如他連父母都不孝，說會對公司忠誠，那是不可能的事，這是真理。有一些企業明白了這個真相，在應徵員工的時候會有一張基本的資料填寫，其中有一欄叫「你領到第一份薪水，你會怎麼運用？」假如裡面沒有一條說奉養父母，統統刷掉。還有一些大公司，他在評選要提拔哪一個人當高級主管的時候，都會先去了解他的家庭狀況，對父母有沒有孝，對妻子兒女有沒有道義，好。

而兄弟姐妹有愛，他在家裡就懂得互相照顧，互相提攜，接觸了同學，接觸了同事朋友，他那一份態度也很自然就出來。夫婦正了，這個五倫很自然就正了，這叫綱舉目張，好。

夫婦的關係要處好，家庭的氣氛要經營好，一定要夫婦有別，別在哪？別在職責，別在分工合作。而家庭當中最重要兩件事，一個就是經濟問題，要讓家庭生計有著落，這個家才能順利的去生活，另外一件大事是教育下一代，這兩件事都抓好了，這個家保證會愈來愈興旺，好。我們來思考一下，現在的家庭誰抓經濟，誰抓教育？夫妻兩個都抓經濟，誰抓教育？電視抓教育，外勞抓教育，阿公阿媽抓教育，抓出來的下一代變啥樣子？你看那個有外勞的小孩，他生活能力極差，因為他要出門坐在椅子上，雙腳一打開，外勞要趕快幫他穿襪子、穿鞋子，給他伺候得服服貼貼。後來他去念小學一年級，老師分配給每個人掃地工作，小朋友會跟他老師講，老師，我跟你商量一下，你幫我掃地，我給你錢。對啊，生活能力極低。諸位朋友，這個孩子的福報不知道什麼時候花完，當他花完了，他的生活能力這麼低，他以後是什麼下場？這都不是真正愛護

孩子。你外勞來帶你的孩子，連國語都講不標準，因為小朋友學語言是以耳朵為主，能聽的發音正確，他的語文能力就好，而語文能力又是一切學科的什麼？基礎所在，教育孩子這件事疏忽掉了。

中國話說「不孝有三，無後為大」，什麼叫「無後」？沒有生叫無後嗎？假如生了十個，十個都是流氓，都是敗家子，那叫有後啊？那叫搞得祖宗名譽都掃地了，那哪叫有後？有後就是有好的子孫，有後就是能承傳家風的子孫，讓你的家族能夠長久不衰，這樣才叫有後。假如孩子的行為、德行都偏頗了，你每天要擔心，我的兒子今天會幹出什麼，會做出什麼，你這樣縱使有錢、有社會地位，會真正得到快樂嗎？現在的人過的生活都是打腫臉充胖子，真正家庭的狀況幾個人敢講出來？好。一定要分工合作，這個家庭才會和樂。

我們光說一個家庭氣氛好了，三餐都吃外面哪來的家庭氣氛？很多的母親拿了幾十塊銅板放在那，那個銅板叫早餐，那個銅板變成早餐了嗎？你看，現在家長好像覺得有錢給他就是做得起父母。人現在真的道義愈來愈薄，什麼叫孝？很多年輕人覺得我有拿錢回去給我父母，我已經很了不起了，「世風日下，人心不古」。那幾十塊銅板不叫早餐，那幾十塊銅板可能是零食，那幾十塊銅板可能到遊戲機裡面打掉了。孩子正在發育過程都沒有注重營養，他往後不知要花多少錢在醫藥費上，你賺的那些錢划算嗎？人真的不大會算。你都不煮飯，你看看三餐都吃外面的男人，肚子會愈來愈大，到時候中年又得了個高血壓，又得了個糖尿病，那是錢買得回來的嗎？一些大企業家都會跟我講，年輕的時候是用命賺錢，上了年紀四十幾歲了是拿錢買命，這樣的人生有什麼樂趣？對啊。一個家庭氣氛，一天最起碼要在家裡吃兩頓，我父親幾乎每一餐都在家裡吃晚飯，那時候常常有一個口號叫「爸爸回家吃晚飯」，這一句話對

我來講覺得那是理所當然的，但是對多少的家庭是一種希求，是一種渴望。家庭也好，夫妻關係也好，那是需要經營的，是需要互動、關懷的。

我非常多的學生早上都沒吃，問他們，你媽媽沒有煮嗎？他們說媽媽還在睡覺。九點多、十點的時候，這些孩子臉色發白，餓得不行了，那時候剛好我發現有一個餅乾叫胚芽餅，不含防腐劑，不含色素，很營養，我隨時都在抽屜放一包，然後拿出來這些孩子馬上就圍過來了，老師，給我兩片吃吧。對啊，你看家長啊，你那些錢到底花到哪？到底值不值得？真正有錢就能把孩子的身體搞好嗎？就能把孩子教育好嗎？我觀察過了，全班前十名差不多有五個有補習、五個沒補習，而有補習的人怎麼準備功課？考試前把老師把他蒐集的那一張「考前總整理」拼命背，拼命嚼，恨不得把它吃下去，他背後的動力就在名次成績而已。這樣的學生我都可以預料，當月考考完，他那一些知識學問怎麼樣？大半都還給老師了，錢花了不見得有效果。好，這一節課我們先上到這邊，謝謝。