

成德法師：阿彌陀佛。尊敬的陳校長、諸位大德同修，大家吉祥，阿彌陀佛。

陳校長：阿彌陀佛。

成德法師：我們昨天講到節儉，提到老子《道德經》上說的「我有三寶，持而保之」，這三寶可以保身、可以保家、可以保國。我們儒釋道的教誨，小到安個人的身心，大到可以治國平天下，小大圓融，都是依循同樣的道理。這些都是總持法門，我們時時要受持，時時就有受用。儒家君親師，我們能時時觀照，我這個念頭、我這個言行跟君親師的精神相不相應？我們說道也者不可須臾離也，在道中就不在劫難當中。這一句話對我們這個時代是重要的，這個時代無常變化。為什麼外在會有這麼多的無常？我們說天人合一，整個自然跟人心是一不是二，人心變化太快了，外在也無常。

我們看一個新冠肺炎，對全世界的影響相當相當大，大到什麼程度現在還很難估計，變種，印度有變種，現在南非有變種。其實這是報出來的，沒有報的有多少種？我們假如隨著境界，會不會擔憂？一直變咋辦？新冠病毒是我們所面對的一個境緣，這個境緣最重要是什麼？考我們的心。新冠病毒在考我們，哪一個境緣不是在考我們的心？我們上個禮拜講到，「一切皆考驗，看爾怎麼辦。對境若不識」，我們面對境界不知道它考我什麼，鐵定我要用錯心。假如我面對境界知道它在考我不能發脾氣，我壓都要把它壓下去，不能再瞋心起我火燒功德林。壓下去那也算不簡單，沒有被境界轉。知道境界考我放下控制、要求的念頭，這樣我們才能過得了這個關。其實我們每一個人、每一個當下都在考試，「對境若不識，須

再從頭練」。我們可能在人事境緣會感覺到常常會遇到很多煩惱的事情，遇到的人不同、遇到的事不同，有時候煩惱的點是一樣的。遇到孩子會控制，遇到朋友也會控制，可能考的心上是一樣的，人換了、事換了。就像我們以前做數學，可能考的是同一個類型，只是人物換了，張三變成李四，橘子變成檸檬，其實都是考加法。對境若不識，須再從頭練。你真的考過了，同樣的考題不考你了。總是考我們不能動心，一動心就生煩惱，對己對人都沒有幫助。

比方說新冠，開始很操心，可能這個操心就感染到全家人。就像成德得失心很重，一考大學聯考，全家陪著我一起感受考試的氣氛，還得陪我去考場。老祖宗留了一句話給我們，「以不變應萬變」，「以靜制動」。這一段《格言聯璧》挺重要的，對我們現在人是一帖良藥。我們整個外在環境太浮躁了，每天變化很快，手機換款式了，iPad換款式了，Apple電腦，還是Windows，我也搞不清楚現在是多少，好像大家都在趕，都怕落後，都要新東西，顯得都很浮躁。古人這一句以靜制動，以沉，沉靜、沉著，以沉制浮，制字在傳統文化裡面是個重頭戲，這個制叫對治，對治習氣，布施對治慳貪，菩薩六度都是對治，持戒對治惡業，忍辱對治瞋恚，精進對治懈怠，禪定對治散亂，般若對治愚痴。我們在每一個境緣，我們要用哪一句法來對治我們不安的心？

諸位同修，現在這場仗誰是主帥？自己。自助者天助，人的心一定下來，佛菩薩馬上加持；人的心散亂，佛菩薩想加持加持不上，魔得其便。尤其假如我們是做教育，弘法利生魔要障礙的，我們老師保持正定、正念，佛菩薩加持，自己的善根不可思議，諸佛聖力不可思議；可我們穩不住心念，那我們有業力，我們的學生也有業力，會招感來這些業力，眾生業力不可思議，這一念之間重要。

心正而後身修，心重要；身修而後家齊。我們面對家庭問題，

誰在心上用功？這是根本處。以靜制動，這個靜，我們學習的目的首先要將心靜下來。知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，心不安會起煩惱。心安了，安而後能慮，你每天在思慮問題很有靈感，很容易觸類旁通。我們有時候一思慮，愈想愈沒主張、愈想愈猶豫、愈想愈擔憂，那個想是順著煩惱在思惟。思慮要什麼？是從知止。止於什麼？止於至善。我人生起的每個念頭、說的每句話、做的每件事，我的目標是什麼，這叫知止。我們現在人常說我到底在忙啥，不知道自己在忙啥，那不變瞎忙了？人生最可愛惜的就是光陰，一去不復返。光陰不能浪費的，每一分每一秒用來做有意義的事情，就是知止。

什麼是有意義的事？《大學》第一句話（每一部經論的第一句話都很重要，老祖宗不藏私，第一句話都是最重要的）就告訴我們，「大學之道，在明明德」，明明德很有意義，提升自己，恢復自己的明德，佛家講恢復自己的自性、佛性。假如我們覺得不知道在忙什麼，那鐵定不是往恢復佛性的路，恢復佛性的路忙得很清楚。佛法，老法師說學佛面對境界要清楚，每天忙什麼要清楚。其實我們每天忙什麼不清楚，自己有時候靜下來也會擔憂，我到底在忙啥？這樣繼續忙下去有意義嗎？明明德是自愛，有意義；親民是愛人，很有意義。而且我們去愛人要在明明德的基礎上，要在自愛的基礎上，用我的明明德去幫助別人恢復明明德，去愛人。就好像我要能安我的心，我才能去安我家人的心；我自己都安不了心，我去跟他講話，我會把我不安的心傳遞給他。

有同修有問問題，其中有一個就是問到過動兒的問題，待會再來回答。過動兒的心安不安？他不安是一個果相，萬法因緣生。其實佛講話一句話就把所有的情況都講了，佛、儒釋道聖人的歸納能力讓我們不得不佩服，萬法包含一切的情況，因緣所生。

真正想愛人的人他首先是先提升他自己，其實提升自己就要花很大的力量，不能空過時間，有一秒念一秒佛，因為有一秒不念佛就打妄想，打妄想就不自愛，自己妄想的力量就比佛號強。「須臾背念佛之心，剎那即結業之所」，真正愛人的人他是理智的愛人，首先他會提升他自己，勿使一秒鐘空過，勿使一句話空說。假如沒有這樣用功提升自己，這個愛人當中不夠理智、不夠務本，愛人當中夾雜著自己的擔憂在裡面，夾雜著控制在裡面。其實我們現在用心要用到純不容易，從心源隱微處默默洗滌。有時候我們覺得我的動機很好，我是善的，我想去幫忙，怎麼結果好像不如我預期？可能我們的用心不夠純正。我們昨天提到「行有不得，反求諸己」。我們有時候很容易被自己騙，自己有夾雜自己不一定承認。我們看《孟子》的話：「愛人不親反其仁，治人不治反其智，禮人不答反其敬。」這話很有味道，你去愛護一個人，跟他不親，是不是我仁愛心不夠純？是不是還是有帶點目的性？

我曾經有一個大學同學，我們共同認識的朋友也有不少，他有一天就跟我說，他說我跟這個同學常常還打電話跟他聯絡，每個月最少也有一二次，你半年都不跟人家聯絡，奇怪了，為什麼你跟他聯絡講得這麼高興、那麼親？怎麼我常跟他聯絡的都沒有你這個味道？他有點吃醋了。其實說實在的，禪宗有一句話叫「密在汝邊」，假如會觀心的話，當他把這個話講完的時候，其實他能觀照自己的心念他已經找到答案，他去關心人家有求，他的人際關係目的性太強。對方能不能感覺到？可以，人其實，尤其現在的人very sensitive，很敏感的。為什麼敏感？怕受傷害。現在人為什麼怕受傷害？因為缺愛，因為曾經被傷過，所以比較敏感。我們從事教育工作很重要，因為我們得知其心，我們得了解現在的小孩，我們面對的學子他們所成長的環境背景。有時候我們接一個班，首先看什

麼？單親的有多少，隔代教養的有多少。萬法因緣生，這成長的緣分都會影響孩子的心理狀況。

愛人不親反其仁。治人不治，你帶領一個團體，出現一些人事問題，是不是自己的智慧不夠，沒有慎於始，沒有一些善巧方便化解這些誤會，治人不治反其智。禮人不答反其敬，我看起來都有跟人家打招呼，外面看起來很恭敬別人，但是好像人家對我也不是很熱情。其實說實在的，我們在愛人、我們在治人、我們在禮敬人的時候，能不能以一個無求的心來做這些事？有求的心其實都是我們功利目的性太強。曾經也跟大家交流過，我們所成長的背景都是在經濟快速發展的一個大環境裡面，我們受不受影響？或多或少。所以我們要能誠意正心的面對學生，我們得從格物下手。格除物欲裡面最重要的自私自利，能放下自己，全心為學生想。有時候我們在付出首先念頭起來了，我今天這樣幫他輔導要輔導多久？我有沒有那個時間？本來要付出就稍微有點猶豫了，這是未來煩惱，就不能安住當下。有時候你幫這個人幫了很久，我到底要幫多久？說實在的，根源還在我們的念頭上，說不定我們還為自己的心一下放下了，啪，至誠感通，對方就開竅了。這個真相自他不二也要我們自己去體會，如人飲水，冷暖自知。

那一天聽一位老師提到了，他說有一個同修跟他說《無量壽經》非常好，他推薦他要好好受持這部經，他聽了，他說我很喜歡《金剛經》，我很熟悉《金剛經》。那同修聽完之後就跟他說，《金剛經》也很好。他說他一聽完就很想讀《無量壽經》，後來就真的讀《無量壽經》讀進去了，甚至於一品一品都把它背起來。他事後想一想說，假如這個同修跟他說「不行，要念《無量壽經》」，有可能他就不是很舒暢，我還是讀我的《金剛經》。

有時候真的都是心地，這叫有心插花花不發，無心插柳柳成蔭

。《金剛經》說「一切聖賢皆以無為法而有差別」，無心裡面就是那種目的性要放下、那種控制要放下，要應無所住而生真心。有預設立場，我要達到什麼目的，那些念頭裡面都有貪瞋痴慢。一切福田不離方寸，心是根本。但是我們要自己體驗過更有信心，真的我的心轉了，孩子跟我的互動就轉了，同事跟我之間的狀況也不一樣，學生也是這樣，我們自己有體驗，對佛法這些義理更有信心。

佛經語深，聖賢經典都是語深，很深很廣，深到內心深處，廣到一切時一切處。這一句「定靜安慮得」在哪？在一切時，在一切處。我假如不在一切處，我遇到境界沒有安，沒有正思慮、正思惟，我這個事會做錯的。我這句話講錯了，孩子跟我的因緣就往錯的方向在發展，而且愈發展以後回回來你要去解決的問題更多。心用對了，它就往好的方向在發展。

我們儒釋道這些經教把它用上，真管用，所以我們要把心靜下來。怎麼把心靜下來？那得找到讓我不安的心是哪些因素。身有所忿懣，不得其正；有所憂患，不得其正，會擔心未來就會憂患，心就安不下來；有所好樂，不得其正；有所恐懼，不得其正，這些心地的狀況只有自己清楚，師父領進門，修行還得靠我們個人。說簡單不簡單，說難不難，為什麼？一念之間，肯不肯轉、肯不肯放下的問題而已。從理上講不難，為什麼？不覺本無。煩惱在哪？達摩祖師向二祖說：「將心拿來，老僧幫你安。」因為二祖說他心不安。他一看找不到這顆不安的心，原來它是假的，覓心了不可得。不覺本無，一定可以去掉，可以放下的。《了凡四訓》講，「正念現前，邪念自然污染不上」。佛家的自性三寶覺、正、淨，我的念頭都要跟覺、正、淨相應，邪念就污染不上來。正念能守住，我就可以做主，我不被境界轉。我們能做得了主，我們的心能安住當下，不被煩惱轉，我們就能夠去護念到身邊有緣的親戚朋友。

這些次第很重要，欲愛人者先自愛，欲助人者先自助，欲救人者要先自救。剛剛跟大家提到以靜制動，我們學東西只要心靜不下來，很難把東西學深，都是走馬看花、囫圇吞棗。為學第一功夫要降得浮躁之氣定，這個功夫不簡單，首先不能被外在這些大環境影響。我們現在還做不到，怎麼辦？不看電視、不看報紙，不然我假如每一天看看，哇！新感染人員八萬八，你看我的心臟會不會跳出來？昨天再看九萬三。我現在想去哪都去不了，人家法國說英國人不能過來，我現在想去法國都去不了。你現在住在英國，到哪人家都不敢接收你。隨遇而安，不能跑別跑就好了，幹嘛那麼執著？在這裡欣賞風景也不錯。

夏蓮居老居士說「隨處安閑，自然合轍」，心能安，安在當下的因緣，都好，都是佛菩薩最好的安排，讓我歷事練心，我不挑境界。我們往往在境界當中都想著，我換一個工作就好了，我換一個主管就好了，我換一個……都會在那裡挑境界。不是風動，也不是幡動，我們的心動了。心不動，事事是好事，人人是好人。老法師是學《華嚴》的。

我講別人心動，你看我也穩不住，還是被境界轉，因為剛好現場我們有同學在參與課程，他笑得太厲害我定不住了，被他影響了。但是定不住要趕緊提醒自己，阿彌陀佛、阿彌陀佛，穩住，不能繼續笑場，不然這個戲就不知道怎麼演了。

《楞嚴經》有一句很重要的話，其實就是一個修學的總綱領，「若能轉物，則同如來」，就是你不被境界轉，境界就被你轉。你不被對方影響，你又每天跟他相處，鐵定對方會受你影響。我們現在一般是什麼？互相影響，但是大部分是不好的影響。你有情緒，他也有情緒了，每天還得見面，挺辛苦的，都不能被這些境緣影響。

以靜制動，以沉制浮，以緩制急，急事宜緩辦，不然忙則多錯。這件事很急，我們一下被它轉，就開始亂了方寸。什麼時候練中道？急的來，緩辦；緩的來，緩事宜急幹，敏則有功。不然你很和緩的事情來了，拖啊拖啊，拖到最後又變成很急迫，那就變成什麼？我們每天都在處理急迫的事情，然後自己又很無奈。這個時候要反求諸己，還是我們處理事常常把重要不緊急的事情一直往後拖，拖到最後它就變成又重要又緊急，甚至於是不重要但是很緊急，你不去處理，到時候失去信任也不行，它不是一件很重大的事情，可是還得要去應。

我們要在一切境界當中認識自己，可能這句話大家一聽，我都三十幾歲四十幾歲，我還不認識自己？自知者明，認識自己也不簡單。老子說的，「知人者智，自知者明」。在我們面對一切境緣當中，我們才看得出自己的心理狀態，甚至是自己的性格。我們看有些人度量大，我們說大肚能容，有容乃大。一個主管度量很大，人家跟他配合很放鬆；主管度量一小，人家跟他配合很緊張，因為他度量小就容易指責別人，那身邊的人一定怕犯錯。大家想一想，一個人做事很放鬆的時候做得好，還是很緊張的時候做得好？鐵定是比較放鬆的時候潛力可以出來。愈怕犯錯愈會犯錯，大家有沒有這個經驗？端一杯茶，一直在提醒自己別撞到了別什麼，還是犯了，因為他很緊張。當然假如這杯茶是端給我喝的，我不能怪他，因為我讓他很緊張，這還得反求諸己。

一個團體整個氛圍跟領導人的性格很有關係，一個家庭的氛圍跟父母的性格很有關係，這都是無形的，隨時存在。誰能感受到？這種無形是隨時在影響家裡的每個人，影響班級的每個孩子。假如我們都看不到，那真的孩子有一些狀況出現的時候，我們也不知道為什麼會這樣。「達摩祖師傳」裡面說，「看那看不到的東西，聽



那聽不到的聲音，知那不知的事物，才是真理」。這話裡面很有味道，有味道在哪？人容易著相，無形的東西著相的人不容易感受到。

就像我們最近一直在跟大家探討，我們能感受到孩子的心嗎？心在哪看不到，隨時在作用，孩子的一個表情就是他心的作用。他的笑容在減少我們看到沒有？他不說話的時候帶點憂鬱，他在憂鬱什麼？不然說實實在在話，十幾歲的孩子，像我們那個年齡，十二三歲，還很樂天，天塌下來也不怕，還玩耍得樂不思蜀都有。可是我發覺現在七八歲的孩子，他跟你笑啊笑，突然不笑的時候，那個表情內心有苦悶。父母有沒有觀察到？老師有沒有觀察到？

一個孩子的內心有苦悶，跟他把這個苦悶解開，大家想一想，他的學習狀態會不會一樣？當我們產生執著了，進度進度、考試考試，我們的思惟都是在想這個問題的時候，我們那種面對境界的感知能力就會消退。不然這種感知每個人的狀況是我們的本能，本具的能力。西方極樂世界每一尊清淨海會的菩薩們，整個十方剎土哪一個眾生起什麼念頭他們都知道，本能。也是我們的本能，我們現在慢慢要給它恢復過來。當然老法師講到這裡的時候說，我讀到這一品經我寒毛都豎起來了，我不能起一個惡念，不然極樂世界清淨海會眾菩薩全知道，這樣很丟臉，慚愧心起來了，敬畏心起來了。我就想說，總不能我往生的時候，來接我的菩薩說：「哎呀，羞羞臉，你那時候怎麼這樣？」不好意思，現在不能亂起念頭了。

剛剛我們講到這幾句格言，以靜制動，以沉制浮，以緩制急。古人說，只有練心法，沒有練事法。每一件事最核心的問題是我們有沒有把自己的心境提升，這叫歷事練心。我們假如沒有深刻體會真的沒有練事法，只有練心法，我們在做事的時候就會著在做事上，忽略了我透過這件事我自己有沒有提升，透過這件事我的學生有

沒有提升。比方說教育局來檢查，我特別去趕，學生也陪著我在趕，你說大家心境提升了嗎？作品出來了，事做成了，心沒得到提升，甚至產生煩惱，哎呀累死了，太趕了，怎麼做完也沒啥意義，作品就丟那裡去了。

我們帶著自己的孩子、帶著學生經歷了不少事情，我們自己提升沒有？孩子提升了沒有？昨天有跟大家提到，現在的社會是愈活愈笑不出來。假如我們帶的學生是在每一件事當中成長，按照這個邏輯來講，愈來愈笑得出來。今天我帶這個班兩年，怎麼看我帶得好不好？看我的學生有沒有愈來愈笑得出來。這也是一個指標。當然指標有很多，有沒有愈來愈孝順，做事有沒有愈來愈安定、愈來愈有章法。其實教什麼？就教做人做事。以沉制浮，以緩制急，這裡面都包含著做人做事的心態、原則。以寬制褊，這就是度量，寬容、寬厚，人家比較褊急、比較心胸狹隘，不跟他計較。

一開始跟大家提到，有新冠這件事情，我們心不能隨著這些轉。剛剛講了，在道中即不在劫中，我心都是正念，這些邪的東西影響不了我。一個真念佛人，阿彌陀佛遣二十五大菩薩隨護其人。當然大家這麼一聽我講完，「好，我念著佛，到酒吧去跟人家交談」。可以，先決條件你的佛號沒有斷；你假如佛號會斷，那還是別這麼幹，斷了就沒有加持了，所以還是謹慎一點好。我們謹慎對待，但是心安，好好念佛，就不在劫中。

還有《黃帝內經》告訴我們，「正氣存內，邪不可干」，邪，任何新的病毒也都是邪。《黃帝內經》沒有說「正氣存內，邪不可干，新冠肺炎除外」，沒有。我們老祖宗講話很堅定。這麼堅定的話大家敢說嗎？除非我們對這些真理很有信心。大家有沒有觀察到經典裡面這些遣詞用句不含糊的，沒有模糊地帶。你看孔子說的，「無欲速，無見小利，欲速則不達，見小利則大事不成」，都是很

肯定的，我們要接收到聖賢人對真理的那種信心。「信心清淨，則生實相」，《金剛經》這句話有味道。就好像老法師教我們，你真發心，不為自己了，你這一生佛菩薩安排，自己不操心。佛菩薩安排，未來不用操心，這句話一受持，身心都輕安起來了。一句法就有很大的受用。信心重要，所有產生煩惱一定跟信心動搖有關。這我們可以去觀照念頭，要不對自己沒信心，要不對他人沒信心，要不對真理、對經教信心不夠。剛剛我們強調我們要自知，我什麼時候會起懷疑，信心會不夠，我看到了我才能放下它，我看不到就隨著這些念頭每一天常常在影響自己的心念。

我們老祖先教的這些教誨很好用，都是總持法門。老子這三寶不得了，一曰慈，慈悲心不斷擴大，心包太虛，量周沙界，普天之下沒有我不愛的人，沒有我恨的人，沒有我不能原諒的人。其實我們對人慈愛就是自愛，我們不能包容別人就是不自愛，我們的心就糾結，我們的心就有對立，所以自愛不容易。

二曰儉。我們老祖宗教的都是什麼？心法。慈，對人要慈，這個心境入心，對動物會不會慈？會。傳統文化不是學一個會一個，那不對，那是死的。從一個經句裡面入了那個心境，它可以用在很多地方。一節儉，待會我們來分析看看它可以用在哪些地方。

我曾經聽我們華人有到非洲去做生意，非洲很多穿山甲，他們不懂，烤穿山甲請人家吃。結果有一隻穿山甲整個身體都燒起來了，牠整個還是捲曲在一起，扒都扒不開。最後實在沒辦法，算了，換一隻。當他把這一隻扔到旁邊去的時候，突然發現因為這隻穿山甲懷中有牠的孩子，牠整個身體都燒起來了，牠還是在保護牠的孩子。我們聽到這樣的故事，怎麼還忍心去食眾生肉？眾生都有牠們的倫理，哪怕是一隻螞蟻都有牠們的倫理。《孟子》講：「親親而仁民，仁民而愛物。」

老祖宗教這些心法大用無方，我們一入了慈悲，它會在面對一切眾生的時候提起來了；我們感受到節儉的好處，我們能用在一切境緣。所以在「養正」、「訓俗」，這是《五種遺規》，這《五種遺規》好書。諸位老師，好書好多，都是祖先的精華智慧。我每一次看著我書櫃的書，我都覺得很對不起它們，它們陪著我走過了許多國度，在大陸又背到馬來西亞，現在從馬來西亞又背到英國來，背了那麼多年了還沒有好好看它們，所以我現在不求別的，就求多一點時間可以深入經藏。成德要深入經藏，才有東西供養大家，不然每一次講的都一樣，這樣也很對不起大家的時間。

像《五種遺規》老和尚講過，這一本書跟《群書治要》平等，分量夠重。《群書治要》是開創大唐盛世、開創貞觀之治的寶書，這對於現在跟未來的世界太重要了。所以老法師說，找兩百人，三個人一組。因為《群書治要》有六十六部書，每一組三個人乘起來差不多兩百人，把這六十六部書都可以弘揚開來。每一本都是寶，為什麼？那是唐朝最頂尖的大儒選出來的書，而且在這六十六本書再選它的精華，真正有去讀過，太珍貴的書！居然《五種遺規》跟它平等，後來我們一看，確實平等，因為雖然只有五本書，全部談根本，真的呼應孔子那一句「君子務本，本立而道生」。

首先養正，少成若天性，習慣如自然，人才一定要從小，甚至是從胎教，務本。我們沒有認知到這個點，我們一直在辦教育，什麼時候開始？二十幾歲，晚了，很難。我只說很難，不是不可能。我假如說不可能，很多人今天睡不著覺了。講話不簡單，講話要考慮清楚，要給人信心，不能影響人家的信心。很難，但是天下無難事，只怕有心人。《三字經》也告訴我們，「若梁灝，八十二，對大廷，魁多士」，他八十二歲才考上進士。這些經典其實每一個典故都很有意義，在勉勵我們每一個人。

自己第一次接觸印光祖師的教誨，那個書一打開，上海護國息災法會。他老人家這一生就出來這一次，親自自己講七天，有這樣的把他這七天變成一本書，那可謂印光祖師給我們灌頂。他老人家好像隔年就走了。他一生的修持透過這七天和盤托出，護念眾生。書上有他老人家的墨寶，寫著「人皆可以為堯舜，人皆可以作佛」。這句話的能量很強，成德初學佛看到這句話，覺得加持力很大，尤其又是印祖的字。印祖的字很工整，不是很漂亮那種字，很工整，每一個字每一筆都很用心，從那個字看得出來。真的，那個字都在跟自己說話，都在跟自己說法。

提到印祖，《五種遺規》裡面「教女遺規」，又是根本，為什麼？有好的女子才有好太太、才有好媽媽，沒有好媽媽出不了聖賢後代。所以印祖說，天下的安危女人家操之一大半。諸位同仁，你們假如是生女兒，天下的安危操在你們手中了，印祖這個話講得很懇切。「養正」根本，「教女遺規」根本。人存政舉，一個地方的領導者影響這一方的百姓，所以有「從政遺規」，教導這些官員的，「其人存則其政舉，其人亡則其政息」。還有一個是「訓俗遺規」，整個社會的風俗隨時在影響每一個人，我們小的時候誰敢對父母講話大小聲，沒人敢，他敢那麼做，整個街的長輩都罵他；現在對父母大吼大叫，沒人敢去插嘴。這社會一直在變，我們不能讓它繼續下滑下去。

孔子說天下有五不祥，這都是講到根本。應該跟大家講過了？你們搖頭，那要不沒講過，要不還沒二十一遍，反正都要講，再講一下沒有問題。有一天魯國國君就問孔子，因為他在裝修，他在建房，「我房子往東邊建吉不吉祥？」孔子說：「天下有五不祥，房子往東邊建不算。」我們看了很感動，孔子在護衛整個國家的百姓，他抓住任何機會勸國君，真的是「進思盡忠，退思補過」。《群

書治要》裡面「晏子治要」很精彩，晏子隨時抓住機會勸齊景公，那個心是我們的學處。我們現在勸領導人勸一次，算了算了，不聽算了。我們得「進思盡忠，退思補過，將順其美，匡救其惡」，這樣我們在當下屬功德無量。當下屬也是行菩薩道，你看孔子他對待國君積了多少功德？衛仲達先生的公案就告訴我們，「君之一念，已在萬民」。我們今天在學校教書，我們教每個孩子，希望他以後造福社會，這個老師也是他一念已在萬民。

我們這些故事不能白聽，馬上可以拉回來在我們自己的身上，自己當下的工作上用出來。我們的學校是弘揚文化的，我們盡心去提寶貴的意見，這功德都很大，哪怕沒有被採用功德都無邊。衛仲達這個故事已經給我們啟示，佛門又有一句很可愛的話，發意圓成，用的是真心，功德圓滿。大乘佛法論心不論事，事有沒有成有它的因緣在，我有沒有用真心才重要。

《五種遺規》都是抓根本的，孔子講的這五不祥，從個人到天下。「損人自益」，要去損害別人，然後謀自己的利益，這個人太傻了，小人冤枉做小人，「身之不祥」；「棄老而取幼，家之不祥」，一個家裡面都是圍著小孩轉，不是圍著老人轉，這個家要敗了，這只有溺愛沒有孝道；「釋賢而任不肖」，賢德的人不用，都用溜鬚拍馬屁的人，「國之不祥」，也是團體之不祥；「老者不教，幼者不學，俗之不祥」，這風俗一直墮落了。所以「訓俗遺規」重要，待會跟大家分享的就是「訓俗遺規」中一段很精闢的跟儉有關的教導。

我記得聽過長輩說：「現在年輕人有年輕人的想法，我們管不了了。」諸位同修，這句話有沒有道理？管不了了，當然這個管，你該講的要講，該身教帶動要身教帶動，不能消極應對。畢竟我們是父母、是長輩，是孩子的增上緣，我們一下子棄械投降，這仗怎

麼打？養不教父之過，教不嚴師之惰，怎麼可以說管不了不管了？當然管也不能有執著，你管教一個五六歲的孩子跟管教十五六歲的能一樣的方法嗎？不一樣，可是你不能不管。他每天都在那裡打電玩你能不管他？你也得要有善巧慢慢改善。

我當時聽到有同修講這句話，我說你這句話不要再跟別人講，不然會造口業。因為你這麼一講，對方聽了，對了對了，管不了了，又影響對方的態度。再難只要是本分，我們都要盡力去做，我們彼此要互相提起正念。

最後第五個不祥：「聖人伏匿」，聖人不出來當官了，「愚者擅權」，愚昧的人有福報，但是貪婪，隨順習氣在治理國家，「天下之不祥」。更嚴重的是什麼？錯誤的思想觀念在教科書裡面，孔子的書沒人讀了。聖人伏匿，愚者擅權，這都在我們這個世間印證了。這個世界為什麼亂？舉個例子，著名的經濟學家，教科書都有他的思想的。近代人的思想要小心，他假如不是從祖宗那裡學來的，他是自己發明的，Very dangerous，太危險了！現在的人看事情看得太淺、太近。你看《中庸》一句話：「人存政舉」，這句話亙古不變。可是我們這一百多年來誤會了，什麼最重要？制度。為了在那裡討論用什麼制度吵得不可開交，把最重要的東西忽略了。制度是其次，人是根本，人要靠教育。制度不是最好的，人有德，政治還是能辦得很穩定；制度再好，人不對了，鑽法律漏洞。

老法師用心良苦，二〇一九年幾乎一年都留在台灣，跟很多政治人物談三民主義的精華，文字檔成德再發給你們。你說三民主義我要學嗎？我提到三民主義你們會不會馬上，哎呀，那考試用的。三民主義裡面有很多好東西，孫中山先生對中西文化都很深入的。太可惜了，我們把它拿來考試用，考著考著大家都有點煩了。所以

經典的東西要善用。你給孩子說，背書，沒有背下來不能吃飯，他以後看到經書就很厭煩。不要這樣掛鉤，會有副作用，不能用威脅，循循善誘去帶動。其實老人家都是把他一生的智慧透過一個因緣供養、護念我們，隨緣妙用，我們得看懂。三民主義也是個緣，你要跟政治人物聊總要有個共同的話題，在商言商，在政治言政治。

菩薩四德就包含我們怎麼在教育領域行菩薩道，隨緣妙用。隨什麼緣？你班上剛好有個過動兒，隨緣。怎麼妙用？你不能被他轉，你要有耐性、要有愛心。說不定你隨這個緣，你其他的學生的愛心就因為你的身教把他喚醒了，陪著你一起照顧這個孩子。境緣無好醜，我們的學生以後也要經歷，他有很多同學、同事有這些身心的問題，他會不會面對到？可能都會。他什麼時候學？順著緣分，父母老師就可以教他。所以剛剛說不挑境界，隨緣。

當然，成德講的大家也不要著在相上，因為每一個過動兒的程度不一樣，假如說嚴重到班上的課都上不了了，那我們得就事論事，不然到時候你硬撐到最後昏倒了，成德法師說的，那我就罪過罪過了。所以成德什麼都沒說，你們也什麼都沒聽。什麼都沒聽叫真聽，什麼都沒說叫真說，說而無說，聽而無聽。無聽是沒有聽出執著，是理明白了，心境領會了，沒有著在文字、著在敘述的事相上。所以聽經不容易，離言說相，離名字相，離心緣相。一聽領會了，就像剛剛跟大家提到，老祖宗教的是心法，這個學會了可以用在其他地方。

我們看儉字，「訓俗遺規」裡面講，「人生福享，皆有分數」，其實人千金之產者定是千金人物，百金之產者即是百金人物。《了凡四訓》也提到了，他這一生有多少福報前世修的。除非他有大善大惡，不然一般不會超出他的數，每天都有加減乘除，不大。有大善變乘，有大惡變除，這就算不準了。「惜福之人，福常有餘」



，而且這個很重要，比方說我是六十歲的命，可是我很節儉，我到六十歲的時候我的福報還沒花完，延壽二十年，可能我就活到八十歲了。我的奶奶四十多歲就開始看醫生，身體不好，她活到八十六歲。為什麼？非常節儉，一張衛生紙要用好幾次，走到哪燈關到哪，真的，福常有餘。

有兩個讀書人同年同月同日生，他們考試考上秀才時間完全一樣，兩個人感情很好，後來出去當官也一樣的職位，但是不同地方，就互相約定，我們誰有個什麼三長兩短，給對方打個招呼、提個醒。後來其中一個朋友死了，另外一個朋友趕緊趕來奔喪，「你走了，我可能也差不多了，你假如有靈，得給我提醒提醒，給我託託夢」。那一天晚上他作夢了。在《德育古鑑》裡面都有這個故事，都是真實的。他朋友告訴他，「我從小家庭環境好，我比較奢侈，用錢比較揮霍；你從小家裡比較貧寒，你節儉，所以我福報花掉了，你還有很長的命」。確實是福常有餘。

大家不要小看，今天這個孩子跟你兩年、三年，養成了節儉的習慣，你利益他一輩子，甚至於還不止，利益他的後代，以後當媽媽了，「我以前有個小學老師，我很佩服他」。老師的功德就在這裡，不是說煮一餐飯給你吃而已，吃完就沒了，這還可以延續的。

「暴殄之人，易至罄竭」，福花完了，祿盡人亡，本來是八十歲的命，太奢侈了，六十歲花完就走了。「故老氏以儉為寶，不止財用當儉而已。」其實我們想想，儉就是自愛，不節儉好多欲望累身，很累。你不節儉買一大堆衣服，光是要穿哪一件就很傷腦筋。我們現在出家多好，就這一二件可以穿，少傷很多腦筋。不止財用當儉而已，怎麼把自己的生活更簡單、更沒有負擔？「一切事常思節儉之義，方有餘地。」「儉於飲食，可以養脾胃」，我們現在都吃得太飽，尤其晚餐還吃得太飽，睡覺都作夢，不安穩。現在人太

多生活顛倒的地方，睡覺也顛倒，吃飯，吃飯應該是早餐吃得像皇帝，中餐吃得像平民，晚餐吃得像乞丐，現在剛好反過來，早餐不吃，中餐一個三明治，晚餐我得好好犒賞一下我自己。這樣折騰你說能折騰多久？吃七分飽、八分飽就好，可以養脾胃，身心沒有負擔。

「儉於嗜欲，可以聚精神」，我們有很多玩樂的嗜欲，自己的身心都是耗散的。那些打電玩一直看，打完之後全身沒有力氣，清心寡欲聚精神。「儉於言語，可以養氣息非」，講話很耗氣，開口神氣散，思多血氣衰。人百分之九十的能量耗在哪？念頭。大家想一想，我們在那想不通的時候都覺得很累，念頭很耗能量。為什麼辟支佛十五天吃一餐、阿羅漢七天吃一餐？他沒有妄念，不需要這麼多能量。養氣之外，話說多不如少，言多必失，反而講錯話招惹是非。《易經》說「吉人之辭寡」，吉祥的人話不會太多；「躁人之辭多」，話很多的人都停不下來，他內心浮躁，內心一浮躁講話會不夠謹慎，很容易就講錯話。儉於言語，可以養氣息非。

「儉於交遊，可以擇友寡過」，這在我們這個時代特別有意義。大家想一想，現在我們用的微信、LINE、Skype，這裡面有多少朋友？每天給你發一個信息，手機就叮叮叮。我們剛剛說定靜安慮得，每天都叮你就要去看一下，心怎麼靜、怎麼定？我們的心不能定靜安慮會講錯話、會做錯事，那會惡性循環，每天應對這些好累，應對又不對、不妥當。現在還有交網友，我都覺得光是你認識的親戚朋友都要好好去關心，都有我們的本分在，可能時間都不夠，還交網友。

說實在的，內心空虛容易向外求。黃念老做個比喻很有意思，你認識一個人就像在你的脖子上套了一個繩子。我想一想，我脖子都不夠套了。哪一個人給你say

hello拉你一下，你就動一下，這邊又拉你一下，你又動一下。我們修行最重要的是禪定，一切法門都是修戒定慧，因定才能發慧，每一天手機讓我們心完全靜不下來，我們就沒有在道中。我們要用手機，讓它來利益我們的大學之道、明明德、親民。是我用它，不是變它用我，我被它控制得團團轉，每天什麼？不離不棄的是手機，一機在手天長地久，一機不在手魂都沒有，好像也做不了其他事了，就再摸一下、再看一下。不行！所以老法師講經的時候說，我把手機都丟掉了。你們不要太衝動，下禮拜就有人投訴我了，很多人聽你說的把手機丟了，我現在都聯繫不上他，出了大事你要負責。大家看著辦、看著辦。老法師講這些都很重要，我們不能滑過去，第一次聽還考慮想扔掉，聽到第十次就當耳邊風了。

老和尚為什麼說不要看電視、不要看報紙？我們很難不受它影響。一看，政治立場不同，火就上來了，怎麼清淨心？一看，我小時候都聽他唱歌的，他出什麼事？非看一下不可。時間就這樣一秒、兩秒，就這麼不知不覺被偷掉了。等你翻開書想看，《無量壽經講記》重要，可是現在已經十點三十分了，我還是先睡覺吧。那一本書一直放在那裡很久（我不是講你們，我講我自己），總不能讓這樣的結局每一天重新上演，什麼事都要下個決心才行。要苟日新，苟字就是斬然背塵合覺，我不再搞輪迴了，我不再跟這些五欲六塵糾纏了，我要向覺悟走了。

朋友不在多，在知心，在善友為依。「儉於交遊，可以擇友寡過；儉於酬酢，可以養身息勞」，尤其剛好離過年不遠了，我記得還沒學佛以前過年挺累的，光吃東西就很累，你看除夕夜那麼多東西，吃到大年初三還沒吃完，一下子腸胃幾天不舒服，吃很多油膩的東西。儉於酬酢，就是不要太多應酬，有意義的去，可有可無的盡量減少。說實在的，我們去應酬假如對自己跟對參與的人都沒有

好處，那何必去浪費彼此的生命？人生真的要在時光當中做取捨。當然他請你去講講《弟子規》一定要去，講講五倫八德一定要去。

「儉於夜坐，可以安神舒體。」當然不能熬夜，該睡覺的時候要睡覺，道法自然。其實自己都可以去感受的，最明顯的，十一點以前睡跟十一點以後睡，統統睡六個小時，十一點以前比較有精神，十一點以後好像有點緩不過來，這就是要道法自然給我們的啟示。當然你不要去做這種十點五十九分跟十一點零一分的，最好十點半，十點更好、更明顯。

「儉於飲酒，可以清心養德；儉於思慮」，能量都耗在念頭了，「可以蠲煩去擾」。不常常亂想，多念佛，念著念著心清淨了，妄念少，事情自己想通。有時候硬在那裡想，愈想愈沒靈感，淨極光通達，清淨心現前容易把事想通。說實在的我們現在很多問題就是不夠老實念佛，真的夠老實念佛，好多事可以自己解決。你念佛功德迴向，好多事可以念著念著想通。阿彌陀佛真的是阿伽陀藥，萬病總治，但我們得念，我們得吃藥，就知道它的功效了。

「凡事省得一分，即受一分之益。此如逐漸省去，則日見事之少」，心上的累贅愈來愈少了。「知事少時煩惱少，識人多處是非多」，所以真正親戚朋友一談話，不欣世語，樂在正論。朋友之間是什麼？敬業樂群，很和樂、很合群，促進對方家庭的和樂；敬業，對自己的道業都很尊重，彼此以文會友，以友輔仁，互相護念。敬業樂群，「毋相聚以邪談，禮行於朋友矣」，不能去聊八卦是非，污染了自己還污染了朋友。

「白香山詩云」，白居易先生寫到，「我有一言君記取，世間自取苦人多」。老法師說的，人生都是自編、自導、自演，自討苦吃、自尋煩惱、自作自受，老祖宗這些成語也在提醒我們。「今試問勞擾煩苦之人，果均屬萬不得已者乎？」這麼去思考，「當必恍

然大悟矣」。誰有福報？放得下的人有福報，放得下享清福，放得下身心的累贅就愈來愈少。我們看一個儉的心境可以用到生活的這麼多層面，真的是寶，老子的三寶之一。

第三，不敢為天下先，謙退，這就是我們第十講的禮讓。

節儉，尤其現在講究環保，節儉是珍惜自己的福報，也是愛護環境。我們是地球人，我們有一分責任愛護地球母親。很明顯的，一個孩子從小跟大自然很親近，你不用刻意去給他講他就愛自然；一個孩子假如跟電器用品、跟這些電子產品常常親近，他就跟大自然很難產生感情，他有時候會糟蹋動植物。聖人教的三大部分，其中人與自然的和諧。人與人、人與自然、人與天地鬼神，我們要講的祭祀，那就是人與天地鬼神的相處。

第十、禮讓。聖人教我們忍讓、謙讓、禮讓，一路讓到底，沒有競爭，君子無所爭。諸位老師你相信嗎？不爭可以過得很好嗎？會不會吃虧？會不會沒機會了？所以人心要安，在這個世間真的是要理得，把道理搞清楚了他才安得了，不然張家這麼講、李家這麼講，我們又被他們講得動了我們的心。命裡有時終須有，命裡無時莫強求。我們在座應該有吳姓的同修，你們的始祖是泰伯。吳也是大姓，這些大姓他們的祖先都很了不起。泰伯、仲雍把國家讓給他三弟，讓了沒了嗎？讓了跑到江蘇一帶，那個時候是蠻荒的地方，語言不通，最後人家還推他當國王。這不是給我們印證了嗎？命裡有時終須有。「言忠信，行篤敬，雖蠻貊之邦，行矣」，你真的有德，不同民族人家也佩服你、信任你。「讓」是性德，大家都讓，這個世界就沒有衝突。

綜上而言，如果能夠具備以上這十種素質，學習到釋迦牟尼佛和孔老夫子這兩位偉大教育家的優點，就可算是合格的傳統文化老師。真的這十種素質我們時時放在心上，那真的可以算是合格的傳

統文化老師。這樣的老師能夠真正承傳古聖先賢的傳統文化，並且發揚光大，以優秀的傳統文化來造福人群、造福社會、造福國家、造福世界。

後面還有針對一個事件老人家有給我們指導，這十種素質就跟大家介紹到這裡。

我時間沒掌握好，還有兩個提問。不過還可以調整一下，就是這兩個提問成德這兩天找個時間回答，發到群裡面去，提供大家做參考，不然這發問的人還要等一個禮拜，成德就罪過罪過了。

剛好下個禮拜是冬至，依我們華夏兒女的習慣冬至祭祖。我們下個禮拜的課不停，我們一起學習也有功德，也可以迴向給祖先。成德是覺得很多因緣很難得，比方做三時繫念。我們常常做，這個時代最怕的就是人在福中不知福。三時繫念很殊勝，這叫寶王三昧，三昧中王。念阿彌陀佛是寶王三昧，整個三時繫念就是以念佛為主，那個超拔的力量非常大。我曾經看在新加坡，做完三時繫念，牌位一焚化，火燒起來了，西方三聖像就在這一把火當中現，那照片看得清清楚楚。我太不敏感，應該把那個照片要到，就可以發給你們看，我親眼所見的，感應不思議。怎麼感應的？至誠的孝心，真的對我們已經離去的親人，還有我們的祖先有大幫助。

但是要成就一個三時繫念不容易，我們悟道法師、悟行法師，這些法師們他們做三時繫念做得很深入，那個法會的力量很大。大家可不能可不能怕麻煩，跟祖先、跟已經往生的親人我們不能起一個麻煩的念頭，他們對我們的恩很大，其實就寫個牌位，哪有多麻煩？慎終追遠，民德歸厚。相信我們這個誠心，受益的祖先不知道有多少，機緣難逢。

成德知道我們香港佛陀教育協會明天開始，十九、二十、二十一，連續三天網上三時繫念，都有開放給大家。但是祭如在，祭神

如神在，我們哪怕三天不能參加，最起碼拿一天出來參加。相信祖先都會因為你的孝心感應來參加，說不定你的祖先裡面有一念阿彌陀佛就相信的，你就超拔他去作佛了，那不得了功德。我們極樂寺下個禮拜也是做三時繫念，大家珍惜因緣。我們在老和尚的福蔭之下很有福報，但是因為太有福報了，有時候會覺得很正常，不夠珍惜。我們一起來掌握這個因緣，盡我們的一分孝心。謝謝大家，阿彌陀佛。