

控制欲望得幸福人生 蔡禮旭老師主講 (第二集)

2004/11/29 香港佛陀教育協會 (節錄自幸福人生講座
—如何做一個真正如法的好人52-115-34集) 檔名：52-3
62-0002

諸位朋友，大家下午好。我們上一節課提到「窒欲」，欲望最常說的就是五欲，所謂財、色、名、食、睡，假如人不懂得節制這些欲望，可能一生都落入欲望的追求，不能自拔，那這樣人生走過來就會很空虛，甚至於會造了很多難以挽回的事情，會造很多讓自己後悔莫及的事。

我們接著看第四個，「食」，吃東西的欲望，這個也要節制。我們現在人吃東西不節制，吃到一年不知道有多少動植物滅絕掉。我們說人很會吃，天上飛的，地上爬的，水裡游的，都被我們人吃了一大半，吃到最後很多物種都滅絕掉。而我們必須了解整個動植物跟我們是生命共同體，當很多物種都滅絕的時候，整個地球的生態就會失衡，生態一失衡，整個環境、整個食物鏈就會起很大的破壞，而人就是食物鏈之一，到最後也難免引來禍患。像我們人為了吃到一些，比方說植物，我們看到很多的昆蟲來吃蔬菜、水果，我們人就不讓牠吃，就殺牠們，人覺得他可以主宰一切，所以只要把這些蟲都殺完了，我就可以吃到好的菜。諸位朋友，有沒有吃到好的菜？請問您去菜市場買菜都怎麼選菜？怎麼買？有洞咬的再買，因為有洞咬的代表還有蟲在，代表沒有噴農藥，這是代表有判斷力才會這樣選。

我們來看一下，科學進步是不是就代表人的生活會更好？這不一定。農藥的發明是科學進步，但是農藥的發明卻讓我們人三餐服毒，三餐在吃什麼？吃農藥。依據數字顯示，台灣一年一個人平均

分到二點七公斤的農藥，多不多？多。很多農民種的菜他敢不敢吃？他不敢。很多農民噴農藥從本來用一種農藥，到最後一種沒效，變兩種，兩種又沒效，變三種，每一桶農藥裡面是加了三種劇毒農藥一起噴，所以很多農民有幾次經驗都是噴到一半自己昏倒了，為什麼？農藥會揮發，到最後自己聞了太多也昏了，送醫急救。所以他們在噴農藥，十點以後不噴，因為白天十點以後太陽大了，太陽一大，照射怕那個農藥揮發太快，他跑不及，所以他們都是很早以前太陽不大起來噴。

諸位朋友，你說我們三餐服毒要怪農民，要不要怪農民？農民說的，我那個很正常出來的菜有洞你們都不買，那我怎麼生存？你們都要那個看起來很大，裡面都是沒營養的，你們喜歡這個，所以我就種這個給你們，你們假如要有蟲咬的，那我就種有蟲咬的。所以消費者決定生產者會怎麼樣做，所以當我們消費者的意識慢慢正確了，生產者自然而然他就會去修正。

所以現在全球開始推展有機耕作，就是恢復自然的種植方法，用很多的有機肥讓土壤很肥沃，不要再用農藥去噴，其實當土壤很肥沃的時候，這一棵植物長起來抵抗力就很好。但是因為現在大部分的土地不是施有機肥，而是施化學肥料，化學肥料都是化學製造的，沒有太高的營養，所以植物長期用化肥，這個土地就慢慢貧瘠了，沒營養，因為愈沒營養，長起來的植物就沒有抵抗力，所以一沒有抵抗力就招蟲，所以我們又噴農藥，所以惡性循環，吃到了農藥也把大地毀掉了。所以很多的田地差不多噴農藥、用化肥用個十年左右，這塊土地就要荒耕了，所以慢慢這條路繼續走下去，地球的土地一點一滴都在破壞掉。所以保護大地從哪裡開始？從你吃東西開始。我們之前課程也有提到，吃東西就是舉手之勞的環保。你吃肉，他要更多的地去種這些穀類，所以就必須把原始森林砍伐掉

，所以我們吃的東西是連帶著整個地球的生態，連帶著整個地球的土壤，甚至於空氣都在裡面，所以地球與我們是息息相關。當我們都可以順從自然的話，那大地才能恢復生機，才不會繼續被化肥跟農藥摧殘。

大自然有一個很微妙的法則，你怎麼對別人，別人就怎麼對你，不管人也好，不管任何萬物都是如此，你去踢石頭一下，它就怎麼樣？它就給你回敬一下，叫「反作用力」。你去稱讚花朵，它就給你開得更美麗，相同的，你要這些昆蟲絕子絕孫，牠也要你絕子絕孫。我們繼續這樣噴農藥下去，牠不只不絕子絕孫，因為萬物都有求生的本能，所以你這一種農藥給它噴下去，牠就開始基因突變，一變化，農藥沒效，你繼續再加強，牠就繼續突變，到最後你殺不了牠，但是卻殺死自己，因為這些劇毒農藥到最後我們吃下去，所以現在不孕症的人愈來愈多。所以你看本來要殺昆蟲，到最後變成傷害了自己，所以人假如縱欲，到最後還是危害自己。我們說對於植物如此，我們對於動物，假如繼續為了滿足我們的食欲，大量的用殺蟲劑，大量的用荷爾蒙、抗生素下去的話，那終究這個危害還是會回到自己的身上來。

所以聽說現在有不到十歲的女孩她的月經就來了，來得愈久壽命愈短。所以人類要靜靜思惟，為後代子孫著想，不要為了一個小小的嘴，把自己的生命、把後代子孫的生命，把寶貴的地球都耗上了，這個太不理智了。所以這個吃東西我們要冷靜來學習，之前課程裡面提到如何吃出健康，希望諸位朋友能夠再進一步多學習。

其實人吃不出食物的原味，人也活不出做人的原味，所以你看很多事都是由心想生，人的心活在表面當中，活在麻木當中，所以樂不是真樂，是麻木用的。吃，不是真食物味道，也是拿來麻木用的，因為調味料一大堆，煎煮炒炸，你的舌頭都被它們騙了，吃不

到食物的甘甜，吃不到食物的那種能量。不知道諸位吃一些有機的蔬菜、水果，吃下去會不會覺得全身好像很有力量？我會有這種感覺。因為我們長期不吃這些有毒害的東西，不吃這些加荷爾蒙、抗生素的東西，所以慢慢身體乾淨，你的身體愈乾淨，對髒的東西愈敏銳，一吃就知道。我記得我們出外去吃，一吃那個麵馬上可以判斷，一定加味精。因為我們已經長期不吃味精，也由於這樣，常常幾盤青菜，我們吃起來就特別有味道，因為你的舌頭已經很敏銳了，所以不能吃不出食物原味，當然更不能活不出人的味道。

諸位朋友，人的味道絕對不是財、色、名、食、睡，人的味道是仁、義、禮、智、信，這才是五常，人的常道。當一個人能夠仁，處處替人著想，當一個人處世都是遵循道義，謙恭有禮，又很有智慧，處處能夠通權達變，言出必行，很講信用，當您看到這樣的朋友，你的內心會打從心裡的歡喜，打從心裡的一種崇敬之意，這個才是真正做人的味道。一個人要活出做人的味道，一定要先把根基扎好，所以當我們希望我們的學生跟孩子，他的一生能夠真正活出做人的尊嚴，這個時候我們就要趕快把這些仁、義、禮、智、信五倫大道之理，趕快扎根。所以第四個，人類的欲望要節制就是我們食物，吃食物。

最後一個是「睡」，這個睡不是指睡覺而已。現在有沒有朋友不用睡覺？還是要。睡覺是一種休息，我們都是吃五穀雜糧，也是要把機器稍微停頓一下，讓它新陳代謝一下，所以睡眠也很重要，但是你太過了就不好了。比方說我們三、四十歲的人可能每天睡個六個半小時、七個小時應該就足夠了，那老人家可能就六個小時或五個半就夠了，就隨順我們的整個身體機能。那你小孩可能要給他睡個八個小時到九個小時，因為小孩年紀小，他在長內臟，而睡覺會讓他成長得好，睡覺會讓他的免疫系統提升得很快。而睡覺也要

抓好時間，人類最強的解毒系統是肝臟，而肝臟我們的整個血氣的行走，膽是十一點到一點，肝是一點到三點，所以這四個小時最好都能睡覺，說到這裡香港人會很痛苦，因為十一點好像才剛開始。夜生活的地區文明不容易高度發展，我們看看文明高度發展的地區常常都在比較寒冷的地方，你看歐美國家，你看中國黃河流域這些文明，天氣都比較冷，天氣一冷，早睡早起，這個也是道法自然。

很多人都有睡午覺的習慣，諸位朋友，您覺得午睡要睡多久？有些地區午睡給孩子的時間排一個半到兩個小時，其實那個不是孩子要午睡，那是大人要午睡，那大人為什麼要睡這麼久？其實有原因，因為他們中午吃很飽，大魚大肉，結果腦子裡面的血液往那裡跑？腸胃。因為負擔太重，大量的血液要往胃腸跑，結果這麼血液都下來了，腦子昏昏沈沈就很想睡覺，這麼一睡下去就昏死過去了，所以吃飽飯應該去走一走，幫助消化。當一個人中午的時候一睡睡一個半到兩個小時，他睡起來的時候會很沒精神，而且會覺得頭痛痛的，為什麼？缺氧。血液循環到中午的時候是最高點，你的新陳代謝最高點，結果你這麼一睡覺，它馬上從最高點瞬間降下來，所以這個不是道法自然。

中午很想睡的時候，你只要睡二十分鐘到三十分鐘，給它緩和一下，再爬起來，做起事來特別有勁。諸位朋友，我剛剛睡午覺睡了十分鐘，但是我剛剛先出去走了一下，回來躺了十分鐘，現在就覺得神清氣爽，所以這個叫投資報酬率，在最累的時候給它睡一下，那個效果最好。所以我們睡覺也要懂什麼時候應該休息，不要因為睡了太長時間，把我們的人生大半時間都耗掉了，這個也是不明智的。熬夜不好，我們說熬一天夜要幾天補回來？那不行，那三天，「身有傷，貽親憂」，年輕時候都逞強鬥勝，把身體都搞壞了，到最後都後悔莫及。

除了睡覺也要節制之外，另外一個延伸義就是人不能活得糊裡糊塗，這個睡就好像啥事都不明不白，所以對治睡這個欲望就是告訴我們要能夠明理，要能夠有智慧去面對人生的一些挑戰，去處理人生很多的人與人的問題。當你有這分明白，有這分智慧，才能夠讓人生愈走愈有意義，讓人生愈走愈多的問題都能夠化解掉，絕對不要到最後覺得人生茫茫然，這個就是糊塗了。所以最後一個「睡」，我們也可以延伸到要活得清醒，活得明白，這是「五欲」。

當然欲望還有很多，從這五個欲再推演出去也都是欲望，甚至於連好山好水都有可能是欲望。好山好水，假如我們是用一種學習的態度去跟大自然學習，那這個態度非常好，對你的身心都是一種幫助，但是假如我們太過了，對山對水已經到痴迷的狀況，已經到拋妻拋兒的狀態，這個就已經變成欲望了，變成佔有欲了，這個就不好了。所以中國的中庸之道確實很有義理在裡面。

我們說學藝術好不好？學藝術很好，去欣賞，去鑑賞，但是假如學藝術學到太過了，把生活搞得很糜爛了，那就不好。我們看到很多的藝人，曾經也飛黃騰達，可能三、五年之後變成街頭賣藝。我們那天剛好到文化中心去的時候，看到兩位藝人，他們吹的可能是中美洲的音樂，用的是竹子做的樂器，吹得非常好聽，在演奏的地面上有他們出版的CD片，但是現在卻淪為什麼？街頭賣藝。所以他忘記了藝術是拿來陶冶人的性情，不是拿來賺錢，不是拿來賺了錢之後去縱欲的。所以有才能而沒有德行，人生還是會空忙一場，甚至於還會造很多的罪孽在其中，所以德行還是根本。因為藝術人他一有錢而無德，在他那樣的環境之下，特別容易沾染財、色、名、食、睡，他們的生活也不正常。所以任何的欲求都要節制，都不可以太過，也不可以去佔有。好，當人懂得節制欲望，你就會煩惱輕智慧長。

我們接著來看下一個重點，在修身當中必須要遷善改過，還沒講遷善以前要先論改過，假如人的過失不改，縱使有在行善，就好比妳拿了一個桶子，你在那裡加水，但是桶子底下破了兩個洞，再怎麼加都漏光了，所以未論行善，先須改正自己的過失。所以孔夫子說「知恥近乎勇」，要先知道自己的錯誤在哪裡，進而勇敢去改正。

諸位朋友，您每一天腦子裡在想什麼？腦子裡在重視什麼？每天在想什麼？我們來跟聖賢人比比看，看他們每天在想什麼，我們每天在想什麼，我們知道差距才能跟上。現在的人不是去了解聖賢人想什麼，現在人是覺得聖賢人跟我想的一樣，真的很嚴重，以小人之心去度君子之腹。所以我們去看很多人寫《論語新解》，把《論語》重新解釋，都覺得他一定要把孔老夫子拉來跟他一般高，我們看了很難受。

現在人每天可能想的也不離財、色、名、食、睡。當我們還沒遇到聖賢學問的時候，每天就想著誰沒有重視我，每天想著哪一家餐廳又開幕了，我們一定要去吃個痛快，哪一家是吃到飽的，每天聊的都是這些東西，有沒有？每天聊的，哪裡剪頭髮特別貴又特別好看，現在的影星又穿哪個牌子的衣服，每天聊這個。諸位朋友，聊這個自己開智慧了嗎？聊這個孩子教育成功了嗎？所以現在我們說要換心，要換腦，改正過來，要把這個難得的人身好好運用。

夫子說他每天擔心四件事，「德之不修」，道德不能每天修養；「學之不講」，一天不能好好講學利益眾人、利益學生，這是他第二個憂慮的地方；第三個，「聞義不能徙」，聞到正義、聞到善的東西不能馬上去做，這是夫子第三個憂慮；「不善不能改」，自己有缺點、過失的時候沒有及時改正，這也是夫子擔心的事。所以夫子每天想著提升自己，造福於人，想著每天行善，每天改過，所

以確確實實令我們汗顏，也令我們要趕快見賢思齊。惟有像夫子這樣的一種態度才能讓我們「德日進，過日少」，這樣你就能功夫得力，就能時時活在「學而時習之，不亦說乎」的喜悅之中。

我們先來看看改過，改過要發三種心。我們說「君子立志長，小人常立志」，君子一立定志向，終生不改，所以夫子「十五而志於學」，因為志於學之後就堅持到底，所以夫子「三十而立」，學問就成就了一個很好的根基了，夫子要花十五年而立，我們要花多少年？所以這個時候要勇猛的去改過。所以要發三種心，第一個要發羞恥心，「恥心」。我們去思考到「人皆可以為堯舜」，所以孟子給我們鼓勵，舜，「大舜何人也，予何人也」，我們是何人，「有為者亦若是」，真正下定決心要成聖成賢的人都可以做得到，因為聖賢的智慧不是從外面來的，是什麼？每個人本來就有，「人之初，性本善」，既然都有了，又不求人。所謂人生有兩難，「登天難，求人難」，道德學問自己本有的智慧，又不求人，又不比求人難，所以只要你有志氣，感到有羞恥心，聖賢人行，我也行，時時念《弟子規》告訴自己「勿自暴，勿自棄，聖與賢，可馴致」，這個就是有羞恥之心。

我們絕對不願意一生幾十年過了之後化成黃土，沒有人再想起你，連你的子孫都想不起你的教誨，那我們這一生白過了。所以當我們離開這個世間，世間人很懷念你，很多人為了你掉眼淚，你這一生沒有白過。假如你離開世間的時候，很多人站起來拍手，那我們就要檢討了，那錯誤了。假如現在走的時候有人拍手，那你人生要趕快調整了，這個會讓你不能勝唏噓，這樣的人生是錯誤的。所以我們要有志氣，聖賢人可以百世為師，我們絕對不能讓一生就付諸黃土，所以就要你「立身行道，揚名於後世，以顯父母」。

問：當我們自己德行不好，會讓誰蒙羞？

答：父母。

對。所以不只為自己要有羞恥心，還要不侮辱父母，還要不侮辱祖宗，要有這種羞恥態度。諸位朋友，我們有沒有侮辱祖宗？很多人都說外國人很尊重中國人，這句話諸位要聽清楚，外國人尊重中國人，請問這個中國人是什麼時候的中國人？我看應該是兩百年以前，是不是。諸位朋友，現在外國人尊重不是尊重我們，我們現在是大樹底下好乘涼，是因為老祖宗的德行還庇蔭著我們，不然外國人看我們的生活習慣，對我們是很鄙視的。所以在網路上才會掛上去，說我們亂丟紙屑，大小便也不沖，走到哪都是大小聲，連到人家巴黎的聖母殿講話也那麼大聲。結果有一次我在一家五星級飯店講了這個比喻，後來他的總經理過來說，「對，我們到澳洲去參觀人家的博物館，那個線人家明明劃這樣，我們都給人家超過，然後又講得很大聲，旁邊的外國人看到了，搖搖頭就走了」，當外國人在搖頭的時候，我們已經在侮辱祖宗了，所以要有羞恥心。中國的八德當中，「恥」也很重要，成就德行不能沒有羞恥心。

古代在戰國時代有一個很著名的故事，叫「負荊請罪」。在趙國有兩個大臣，一個是藺相如，一個是廉頗，藺相如是宰相，廉頗是大將軍，因為藺相如很有智慧，化解了國君一次危難，讓完璧歸趙，所以後來回來之後，君王很賞賜他，就把他列為上位，比廉頗還高一層。廉頗想，因為我是大將軍才讓秦國不敢來犯，我這麼大的功勞怎麼還居他的下面，所以廉頗不服氣，就常常要去找藺相如麻煩。藺相如知道，就不跟他正面衝突，有時候在路上遇到了，趕快讓道給廉頗走。有時候廉頗去找他，他都告病，不願意正面跟廉頗起言語上的衝突。他家裡的這些下屬就對藺相如說，你怎麼活得這麼窩囊，連看到大將軍的時候就躲開來，是不是很沒有勇氣，他的下屬就這樣頗有微詞，覺得很委屈。藺相如就對他們講，他說，

我一個人被羞恥沒有關係，最怕的是國家被羞恥。你看他的考慮點不是自己的羞辱而已，看得非常深、非常遠。他說，因為我跟廉頗大將軍，跟老將軍，是趙國的兩支棟樑，因為有這兩支棟樑，齊國才不敢來打我們，假如我們兩個只因為自己的臉面起了衝突，到時候秦國來犯，那國家整個敗亡的時候，那更是最大的罪過。

結果因為藺相如有這樣的態度，後來這個話就傳到了廉頗那裡，廉頗，畢竟能當大將軍的人一定有他的德行，一聽到之後，覺得自己的意氣用事很慚愧，馬上拿著那個有刺的植物背在自己的背後，就脫掉上衣就去跟藺相如請罪。所以廉頗大將軍也很不容易，馬上知錯能改，進而去成就這分團結、這分對國家的一種效忠。後來藺相如跟廉頗就成了我們說的刎頸之交，這生死之交。所以他們的羞恥心是替祖宗、替國家去思考。

諸位朋友，我們不只要替自己的顏面，替自己的家庭留下顏面，我們更重要的還要替誰留下顏面？替我們中華民族，替我們炎黃子孫。假如中國文化斷在我們的手上，那將是幾千年來最大的羞恥，對不起上，對不起下。所以我們這一年來接觸的一些老師，我們都以「為往聖繼絕學，為萬世開太平」來當我們一生最重要的志向。而人只要有這分志向，有這分羞恥心，何愁學問不成，何愁道業不成就。所以改過第一個要發「恥心」，要長長久久發下去，不能「小人立志常」，常常在那裡打氣，三天兩頭又要重立一次，不行。

第二個要發「畏心」，敬畏之心，我們俗話說「舉頭三尺有神明」，其實這個「神明」也可以當作你的良心，當你錯事做愈多，心裡愈不踏實，常常還會作惡夢，驚醒起來，每天活在深怕露出馬腳，東窗事發，這樣的人生遲早身心俱疲。常常做壞事不敢改過的人是癌症的高危險群，很容易得癌症，所謂「若要人不知，除非己

莫為」，所以我們一定要有這個敬畏之心，你不要說沒人知道，做任何事，「天知、地知、你知」。所以人要活得很坦蕩蕩，就要對萬事萬物，對自己所作所為要有敬畏之心，不能再犯錯，有這樣的態度就不容易再犯錯。

第三個要發「勇心」，勇猛的心。面對自己的錯誤就像盧叔叔講的那句話：

問：對自己要怎麼樣？

答：趕盡殺絕。

你們印象也這麼深。《了凡四訓》做了一個比喻，他說發現自己的過失要像毒蛇嚙指，像百步蛇咬了你的手指，你這個時候還會不會說「唉呀，好痛，好痛」，會不會？想都不會想，刀子拿起來直斷其根，不能有絲毫的凝滯，不能有絲毫遲疑，要有這種決心。面對你的缺點，你可不要把它當好朋友一樣繼續認賊作父，不行，馬上剔除。當然這個馬上剔除絕對不是一次就成功，是你要有這種態度，愈挫愈勇，倒了之後還要再爬起來，總有一天把它克服掉，總有一天能夠把我們壞習慣的慣性把它推倒、推動，這個時候你好習慣就慢慢形成。

我在看《三國演義》的時候，其中有一幕讓我印象最深，不知道你們跟我一不一樣，印象最深的就是趙子龍救阿斗。你看趙子龍救阿斗的時候，念頭只有什麼，只有一條，殺出一條血路來保住阿斗，用趙子龍這種英勇的態度，跟你修學學問一模一樣，幾十萬大軍就像什麼？幾十萬大軍就像現在外面的誘惑一樣，就像我們的壞習慣一樣，如潮水一般湧過來，但是趙子龍完全不退縮，衝出去，這個時候他還有沒有想說我今天不修學了？我今天不讀書了？他會不會起這個念頭？不會，他一心一意只想把這個主子救出去。諸位朋友，誰是阿斗？你不要跟我說劉備的兒子，阿斗就是你的良知，

阿斗就是你的性德，你要把它殺出一條血路來，不能遲疑，在現在這個社會當中不進就是退。當你真正能夠堅持改過三年，保證你「柳暗花明又一村」，後面就好走了。所以修行最難的地方就是在前三年，這個時候不能有絲毫鬆懈，你假如一日暴之，十日寒之，不僅沒有進步，會退。

我有一個學生他換了好幾間學校，才小學而已，為什麼被換？因為學校把他剔除出來，行為很多不守規矩的地方，到我們學校是第四間。後來因為偷了一個職員的錢，也偷了不少，但是我在想他不是有意偷那麼多，因為那個時候剛好放一疊，我在想他可能要抽一張，情急之下，全拿走了。結果剛好我們這個職員看到他來了，要去上廁所，突然覺得不對，趕快衝回來，結果一衝回來就把他叫住了，隔天就請了警察過來做筆錄，因為他還小，也不算犯法，但是我們要假戲真作，要嚇嚇他。

後來警察把他審問完之後，他也很落寞，就坐在階梯上，剛好那一節課我沒課，我走過去看到他的背影，雖然沒看到他的臉，也可以感受到他很絕望，後來我就走過去坐在他旁邊。諸位朋友，這時候要不要講話？此時無聲勝有聲，所以言語還要看氣氛，這個時候讓他靜一下。我們陪他坐一下，坐了差不多一分鐘左右，三十秒到一分鐘，他就開口了，他說「老師，我很想死」。現在想死的孩子多不多？一個人為什麼想死？他覺得生命沒意義，他覺得沒有人愛護他的時候，人才會走上絕路。我就問他了，這個時候你不能很緊張，當老師有時候還要演得很鎮定，我就跟他說「你為什麼很想死？」時時引導孩子把原因找出來，他才不會在那裡自怨自艾。「你為什麼想死？」他說「沒有人喜歡我」。我接著跟學生說，因為這時候他情緒很不好，我們要安慰他一下，我說「福裕老師會很討厭你嗎？」全校有兩個老師對他滿照顧的，我就舉了「福裕老師會

討厭你嗎？」他馬上頭低下來不說話。我們接著又說了，「那蔡老師會討厭你嗎？」他搖搖頭，「沒有」。

諸位朋友，講話順序是學問，我們不能先說自己，這樣太驕傲了，要先舉別人，後舉自己，那這樣就平和了他的情緒，因為人情緒太大的時候是聽不進去道理的。等他平和下來，我們接著就說了，「那人家為什麼不喜歡你？」因果的思考才會讓他形成理智，「為什麼不喜歡你？」他說「老師，因為我都打人，我都罵人」。你看那些行為不好的孩子，他有時候善惡分得比你還清楚，他善惡分得清楚，為什麼繼續做？關鍵在哪？我跟孩子說「那你明天以後就不要打人、不要罵人，人家就喜歡你了」。這位學生回答，他說「老師，我很想改，可是我改不了」。改不了，「苟不教，性乃遷」，當習氣已經形成根深蒂固的時候，真的人的一生完全被壞習性牽著鼻子走，那種人生痛苦。

我們看到一個孩子想改都改不了，原因在哪？從小失教，失去教育。後來我去調查一下他們家裡情況，確實很亂，母親早就不知道去哪，後來父親又找了一個外國老婆，很亂。所以我們愈了解孩子的成長背景，不可能跟他生氣，還會提起什麼？對這個孩子的憐憫之心。所以諸位朋友，可惡之人必有可憐之處，我們要去寬恕，轉怒為恕。所以一個人要改過，你今天要自己改過也好，要讓孩子改過，甚至於要讓你的親友改過，你都要用你的德行，加上你的耐性去陪伴。所以那天以後我就拿了一本小本子，我跟這位學生講，我說這一頁打開來，這邊是優點，這邊是缺點，你每天來跟老師報到，看到今天做什麼好事，今天做什麼壞事，我們不多，下個禮拜一定要比這個禮拜缺點少，優點多，就這樣開始跟他互動起來。

所以人生總在遇緣不同，一個孩子能夠遇到好的父母，那他一生根基就扎好了，一個孩子能夠遇到好的師長，好的長輩，也能夠

助他人生一臂之力。所以我們也要期許自己有好的德行，能夠成為這些晚輩的一臂之力，能夠成為晚輩一生很重要的緣分。所以除了有恥心，有畏心，還要有勇心，而這分勇心還有賴於長輩、朋友的支持鼓勵才行。

現在諸位朋友，您要成就道德學問，您不要渴望別人來給你鼓勵拍手，為什麼？我們現在文化是已經到谷底了，現在要拉起來是最艱苦的時候，所謂「登高必自卑，行遠必自邇」，第一批人最辛苦，第一批人成長得也最快。所以我們現在做的時候，身旁大部分的人不會支持你，很多人還會笑你，你那麼笨，吃虧，哪有這麼笨的人，對人家這麼好，人家會對你好嗎？太多的質疑可能會像潮水一樣向你湧過來，這個時候你就要有「人不知而不慍，不亦君子乎」，人家都不理解我們，我們還是循著正確的人生去走。而當你能這樣子有勇氣，有決心，等你走了三個月、六個月之後，慢慢的他們看到你有這麼大的變化，包含自己的德行，包含家庭的生活，工作情況，都能有變化的時候，這些親友就會起而效法，起而跟隨，所以帶頭的人總是要更有勇氣。

我們說大人的世界裡面，別人不會聽你說什麼，別人只會看你做什麼，所以我們有這分羞恥心，希望能夠繼承往聖的絕學，就必須要能夠忍受這些過程。當我們真正演出來了，就是我們說的時機，所謂「為人演說」，這個順序不能顛倒。你一開始就講一大堆，到時候人家就看，你都沒做到，你就氣死了，所以先演好再說。好，謝謝大家。