

諸位朋友，大家早上好！在第一天的時候有跟諸位朋友提到，我坐摩托車的計程車頭髮翹起來，講課講了兩個小時都沒人告訴我，所以我個人有錯誤的地方，還請諸位前輩、諸位朋友給我指出來，給我指正。昨天「寧為成功找方法，不為失敗找藉口」，這個「藉」字是草字頭，我寫成竹字頭；竹字頭就變書籍的「籍」。不為失敗找藉口。還有釋迦牟尼佛，釋迦是仁慈的意思，牟尼是清淨無染、清淨寂滅。昨天講反了，今天修正一下。

而仁慈與清淨正是我們這個世間人最缺乏的德行，釋迦牟尼佛來我們世間示現，讓我們最缺乏的東西能夠喚醒，能夠恢復本然的仁慈、清淨。仁慈是懂得如何愛護，設身處地替人著想。在四千五百年老祖宗的教誨當中，我們瞭解到道德重要。「道」是倫常大道，依循倫常大道，不逾越的去做人，能夠流露出德行出來，就是八德。在實踐道德的歷程當中，包含要博學、審問、慎思、明辨、篤行這五個過程，前面四個過程：博學、審問、慎思、明辨，是為了要把道理搞清楚。道理明白了、清晰了，下一步更重要的，要把它做出來，要實踐，因為做了以後這個學問才得真實受用。不只自己受用，他人也會得到德行的感召，他人也會得到德行的一種庇蔭，人與人的良性循環就動起來。

篤行是所有學習最重要的關鍵所在，假如把道理都搞清楚而沒有做，那就會犯了《弟子規》餘力學文所說的「不力行，但學文」，不只沒有受用，反而「長浮華，成何人」，這樣的例子也是相當的多。我們看很多在大專院校任職的老師，學歷都相當高，但很有

可能家庭都處不好，因為我曾經也看過一個報導寫到「高學歷高離婚率」。書讀多了應該是愈來愈明理，怎麼會夫妻相處不融洽、家庭經營不和睦？這就是讀的跟做的脫節了，就不得受用。而當一個讀書人說跟做脫節了，不只不能贏得別人的尊重，還會讓人很唾棄，讓人很不服，這一點要很謹慎。因為我們讀書人就是聖賢教誨的招牌，你把這個招牌畫得烏漆麻黑的，誰肯上門來學習？這一點我們就要多謹慎，多自我要求。

篤行又分為立身、處事、接物三個綱目。立身是對自己；處事是做事情的原則、方法；接物是與人相處的智慧。當然這三個綱目再把它延伸開來，那是無量無邊做人做事的態度、方法。而在接物當中聖哲人只挑了兩條，兩個態度，第一個「己所不欲，勿施於人」，第二條「行有不得，反求諸己」。雖是只有兩條，但這兩個原則再把它打開來，那也是所有處世待人當中最根源的兩個心態。

「己所不欲，勿施於人」，處處能替人著想，這就是釋迦，仁慈的意思。己所欲要不要施於人？那也不一定，你己所不欲，這個不欲是對你的身心無好處的，甚至於是人家對你嫉妒、對你障礙、對你謾罵批評，這些我們都不願意別人加諸在我們身上，我們推己及人，這些不好的態度也不應該加在別人的身上。己所欲，我們現在對聖賢的教誨有很深的體會，覺得它對人生的幫助相當大，那你要不要馬上就把親朋好友找過來，請他們吃飯，布施也做得不錯。然後吃完飯以後告訴大家，這個飯不能白吃，我給大家都準備了一個禮物，結果這個禮物一拿出來，經書十幾本：你們拿回去看，這好得不得了，一個禮拜以後我再去給你們驗收。己所欲施於人！施於人也要從對方可以接受的角度去著手。仁慈是能設身處地，而不是說我想怎麼做。

這個「我想怎麼做」聽起來好像是很有愛心，好像是很替人著

想，因為都好的要給他；再往更深層去探索，那是一種控制欲望，一種佔有欲望，一種貪心的欲望，貪別人要聽我的話，不然我就不高興，有的還會惱羞成怒。現代很多人拿著愛字到處要求別人，有的還傷害別人，說我那麼愛你，所以你一定要怎麼做；對方心理上還沒準備好，就要求對方一定要這麼做。其實對方做得很辛苦、很痛苦，我們自己快樂嗎？當你逼著別人做某件事，那只是逞你一時的控制欲望，你在這個過程也得不到真正的自在快活。

我們要求孩子讀書，逼得很緊，孩子被壓得喘不過氣來，我們自己又何嘗好過？好不好過？不見得好過。有些孩子被長期壓抑、壓迫之下心理都會出問題，考試一考不好就非常的沮喪，甚至於壓得喘不過氣來都有輕生的念頭。人最常犯的就是太過，不然就是不及。不及就是太放縱，孩子像脫韁野馬；太過就是盯得喘不過氣來，全家人氣氛非常的緊張。而當孩子被壓得喘不過氣來，突然得了憂鬱症，或者突然有輕生的念頭，家長馬上怎麼樣？從非常嚴格馬上變什麼？完全的放縱：只要你高興就好，啥都沒關係。這樣對不對？人都在過與不及當中犯了非常多嚴重的過失。

中國講中庸之道，不可太過，也不可不及。而其中最高的原則，還是如何做能讓對方接受，然後再循序漸進把他引到正路去。而說實在的，當我們要引別人上正路，首先要瞭解自己上了正路沒有，這叫「知所先後，則近道矣」。我們要引領別人走向正確的修行道路，請問我們已經走上了嗎？自己都還沒走上，急著要把別人拉上路，拉上路以後走了幾步，然後對著這些同伴說：其實接下來怎麼走我也不知道，你們看著辦吧。稍安勿躁，要從自己修身功夫開始做起。聽到好的道理絕對是自己先做，先落實，「為人演說」，這個次序不要亂，先把它演出來，讓人生歡喜心，他很自然就跟上來。誰不希望過得坦蕩，誰不希望人生幸福快樂，那是一定每個人

都要的，不要太著急。

很多朋友聽完課走到前面來跟我講，他說：蔡老師，我那個小叔一定要把他帶來聽、我那個先生都沒來，下次我一定把他抓來。她在聽課的過程，腦子裡都想著誰需要聽，只有一個人不需要聽。很可愛。還有很多的朋友來聽了半年，那時候一個禮拜一次，每次聽完看到我說「蔡老師，你講得真好」，半年以後看到我，還是跟我講「蔡老師，你講得真好」，我聽了都捏把冷汗，他來聽講課是要來聽看看蔡老師有沒有進步；這樣半年聽下來他有沒有得受用？很難！不管誰講課，只要依據經教講，依據做人處世講，我們就應該拿著這些好的教誨來自我反省、自我改進。當我們有這樣的態度去學習，你聽一個月以後絕對不會再說「蔡老師，你講得真好」，一定會說什麼？說「我脾氣減緩了不少，結果我孩子的脾氣也變好了」，一定有在生活當中體驗。隨著每位朋友來聽課與他反饋回來的這些心得，我們就可以瞭解到他有沒有契入學習的境界。

仁慈是要放下控制、佔有，要站在對方的接受角度去循循善誘。從這裡我們可以瞭解到幫一個人容不容易？不容易；也從不容易當中才能體現出一個人是不是真心，不然都說說而已。幫一個人不容易，害一個人？很容易，一腳踹下去就害他了，或者進一些讒言就害一個人，你口舌是非，一句話就害人。所以害人容易，幫人難。而當我們突然體會到身旁的親友很多人處處在為我們設想，在幫助我們，而且是已經幾年、十多年，甚至幾十年。你身旁有這樣的親友你應該慶幸，應該好好珍惜，當你身旁沒有這一群人，你會過得非常非常的孤單，非常非常的墮落。雖然有時候他們的話你聽了會不舒服，會不耐煩，因為「忠言逆耳利於行，良藥苦口利於病」，而很多不中聽的話就好像良藥一樣，可以讓我們少犯不可挽回的過失。

今天我們聽了一些好的教誨，回去以後如何利益家庭、利益公司團體，進一步利益社會，這個知所先後就要特別謹慎，要慎於始。一開始做錯了，在瞭解到對的方法，重新再做也不可能達到第一次的信任狀態。諸位朋友，你覺得你的生命當中有沒有發現這種情況，第一次他很信任你，但是那時候你的智慧、方法不夠，把事情做壞了，但是你還是很善良的，可是你要讓他再一次相信你，達到第一次的高度就不大容易了，因為「一朝被蛇咬，十年怕草繩」。

你看多少年輕人非常有熱忱，但是後來去做傳銷、去做保險，而又沒有到很好的傳銷公司、保險公司，引導他們的都是趕快致富可以幫助別人，你有錢以後就可以幫人了。這個邏輯對不對？但是年輕人哪會判斷。他們運用現有的人際關係，甚至於父母、親人的人際關係統統都把它挖出來，然後到處去要求人家買東西，出錢，很多親人礙於面子就會給他買。之後這家公司又不健全，制度又不好，慢慢的這個年輕人可能這份事業就泡湯了，這個年輕人下個事業又要去找這些親友，這些親友會怎麼樣？會避之唯恐不及。聽說他要來了，趕快把門關起來，還是趕快說：對不起，我剛好有啥事要出去。人跟人的關係建立要謹慎，相當不容易，要慎於始。

這麼好的聖賢教誨我們介紹給別人要慎於始，要能水到渠成最好，而水到渠成就是從自己開始做，等親友對你的信任愈來愈高，你再很自然的把經教介紹給他。你可不能禮拜六回去，一走進門非常的嚴肅，然後對著你先生講，我已經上了六天的種子教師課程，這些聖哲人的教誨我已經拳拳服膺，領納於心，從今天以後教孩子的事情你要聽我的。你先生會不會聽你的？他心裡想我看你玩什麼花樣，找機會跟你「吐嘲」。你這麼樣強勢，人家很難接受。

說不定有一天我走在路上，突然有一個男士跑過來，他說你是不是蔡老師？我一看，一定是某個來學習的朋友她的先生，因為回

去之後遭到很多的不平等對待，所以他心中有怨氣，剛好看到有一個長得跟蔡老師滿像的人，妳還每天要求他「你給我看一個小時才可以去睡覺」，他已經咬牙切齒，跑過來說你是不是蔡老師？我一定跟他說我不是，因為好漢不吃眼前虧，我會說那是我堂弟。幸好本人比較瘦一點，還可以騙過去。這個方式，我們還是要設身處地為好。因為每個人的思想觀念都不是三天兩天形成，應該要循序的把他引到好的思想上，不可操之過急，這是人最容易犯的；操之過急又覺得別人是障礙，不是自己是障礙。你看閩南話說「吃緊弄破碗」，你看閩南話美不美？美的不得了，要傳承。

有一個朋友他聽我們講課過程，瞭解到飲食的重要性，現在肉類裡面抗生素、荷爾蒙一大堆，應該多吃素食為好。諸位朋友，吃素食如中國話說的「道法自然」。以前人吃素多吃肉少，身體很壯，你去比較兩代人就知道了，上一代人身體好，我們這一代人身體就差很多。再過十五年以後，像現在十五歲的人身體好不好？更差了！我們下一代十五歲的孩子菜都不願意吃，肉都吃一堆。我在學校任教的時候，雞腿都搶得不剩半隻，每次青菜差不多都留三分之二沒人吃，飲食非常的失衡。所以一個班級裡面標準身材的差不多不到十分之一，三、四個標準身材而已，其他的不是太瘦就是太胖。瘦就跟竹竿一樣，又瘦又小；胖就很高又很肥。

我有一個學生，小學六年級一百零九公斤，他在走路的時候，他還沒喘我都已經喘了，替他很累，一百零九公斤的肉在身上走。然後一有問題了，人很可憐，沒有智慧，等到問題嚴重了才來化解，好不好化解？不好化解又沒耐性，這個叫久病又亂投醫，找來一些方法要馬上把它解決掉，用問題解決問題，問題更多；要用智慧解決問題，不是拿著問題來解決問題。現在所有很多思考的方式就是用問題解決問題，都把問題蓋住，以為沒有了，其實還在。

比方說感冒流鼻涕、發燒怎麼解決？左右各一針，藥給他吃三服，燒退了，鼻涕不流了，好了。解決了沒有？你看問題不見了，這是用問題來解決問題，這叫症狀解，而不是根本解。人不讀古書很難有防微杜漸的能力，人的一生往往都在收拾自己以前錯誤的抉擇，忙得焦頭爛額，真是如此。你看一個孩子從小看西醫，請問會看成什麼？這一輩子，當少女的時候你要常帶她看醫生，她當媽媽以後，你要帶著她、還有帶著孫子去看醫生，因為母體的體質不好，孩子先天就不好，一代不如一代。從小孩子一發燒，你也不瞭解一下發燒是什麼原因，縱使他發燒是因為感冒，流鼻涕因為感冒，你馬上給他送去醫院，針打了藥吃了，那都是抗生素。這些藥一進到體內開始殺。有沒有看過戰爭片？有，你看幾十萬大軍湧過來，見人就砍；它看到病毒砍，看到你腸胃裡的好細菌照砍，你身體的益菌大半消耗殆盡。

今天您假如想要做億萬富翁，雖然我不大會賺錢，不過我可以提供你一個方向，保證可以當億萬富翁。你去發明一種藥，它有偵測系統，吃下去的時候只殺病毒，不殺有益的體內細菌，你這個藥發明出來，保證你一夕之間就變億萬富翁，要不要發明？金錢帶不走！慧命無窮，智慧重要。你不要研究到八十歲研究不出來，然後你說：蔡老師，你賠我五十年的歲月。那我不負責任。

我們細心觀察，孩子吃了這些藥以後，三天、五天氣色都是慘澹慘澹，兩個臉頰都有一點消瘦下去，為什麼？因為你藥吃下去，他那些腸胃的益菌都沒有了，他沒胃口，胃口小了營養又少，營養少免疫系統又拉不起來，所以體質就衰敗下去。我為什麼那麼清楚？因為我就是這樣過來的。你看耶穌背著十字架，我們也是背著十字架，我們把人生的錯誤幫眾生扛起來，但是不要再讓他們繼續扛，這樣才有良心，我們學習耶穌的精神。人生錯沒關係，覺悟以後

，所有的錯將成為他人生命的墊腳石，我們這個錯沒有白錯。

他免疫系統提不起來，體質又不好，下一波病毒來了他又怎麼了？又中獎了，你又要帶著他去排隊。在經濟不景氣的當下有幾種行業愈來愈興盛，其中有一種最興盛，醫院；愈蓋愈多，愈蓋愈大。諸位朋友，醫學進步，什麼叫進步？醫學假如真正進步了，應該是人生病愈少，那才叫進步。你智慧進步了，煩惱會怎麼樣？少！醫學進步了那應該人病愈少，怎麼病愈來愈多？請問這個方向需不需要調整一下？對！人要冷靜，太急躁了，不分青紅皂白先做再說。

有一位化學博士雷久南醫師，她那時候在腫瘤科工作，做了一陣子之後發現一個真相，有做化學治療跟沒做化學治療的存活率差不多。諸位朋友，假如是你，你還幹不幹？你把他折騰得半死，然後告訴他說你的存活率跟沒做差不多。那你不是耍我嗎？而且那個做很痛苦，化療很苦的，頭髮掉光光。做完化療之後你必須要在無菌室裡面待，你身體的免疫系統完全不見了，要再輸骨髓，慢慢恢復你的免疫系統。那是一種煎熬，我們沒有做過沒有辦法感受的。雷久南博士看到這個現象，提起她的良知，出來研究如何真正治療癌症，這份精神值得我們佩服。

不能再用問題解決問題，孩子因為感冒而引起的發燒，你確定了，應該是讓他多休息、多喝開水，喝開水排掉毒素，多休息，一個人在睡覺休息當中，他的免疫系統提升得特別快。為什麼會流鼻涕？因為兩軍相交必有傷亡，病毒跟你的免疫系統打仗，打完之後會有屍體出來，這個鼻涕就是屍體。你看傷口化膿，膿是什麼？膿就是你的病毒、細菌跟你免疫系統的那個屍體。你看到鼻涕應該要跟它敬禮一下，因為那是你忠誠的大軍在為你效忠。結果你看到它很討厭，然後想盡辦法叫它不要流了，那你是把親人看作仇人。要



冷靜去對待，不然孩子的身體一定是惡性循環。當媽媽的人太重要了，這些觀念、知識不夠，愛之足以害之，好像是在疼愛孩子，陪他看病，從幾個月大看到現在三、四十歲，真有愛心；但是愛要有方法，要有正確的知識，所謂知識就是力量。大半都用問題解決問題，人不開智慧不行。

一個孩子一百零九公斤，父母又要用問題解決問題，趕快去拿減肥藥給他吃。一吃，有一陣子上課，這位學生馬上舉手，「老師，我要上廁所」，回來沒十分鐘，「老師，我要上廁所」。我說這個有點不正常，就把他叫過來，說你怎麼了？還沒說眼淚就掉下來：我媽媽叫我吃減肥藥，我的褲子常常油都流出來，常常跑廁所。你看孩子多辛苦。雖然在吃減肥藥，但是兒子看到雞腿都要吃兩隻。你不從根本解決沒用！每次到暑假了，很多學校還特別用心辦減肥班，看那些胖小子在那裡動動動，在那裡做操。我心裡在想什麼樣的動力讓他來參加減肥班？是不是腦子裡想「我只要撐到禮拜六，就可以吃麥當勞」。

現在家長很多解決問題根本都是用問題來解決，孩子偏食不吃飯：拜託，再吃一口！不要！好啦，好啦，你這碗飯把它吃完，禮拜六媽媽帶你去吃肯德基。馬上把它吃掉。孩子摸清家長沒有原則，給你摸得一清二楚，他時時知道用什麼方法來威脅你，你就會就範；他們是攻城掠地，你是節節敗退。很多家長孩子到十三、四歲，他會雙手一攤，我已經束手無策。確實，學為人師、學為人父、學為人母，人生可要活到老學到老，要把每個角色扮演好，都要透過學習聖賢的智慧才行。教育孩子的方法，古人一篇文章就給你講到底，每一條都是金玉良言，你為什麼不拿來用？為什麼還外國的月亮比較圓？這叫人在福中不知福，那也沒辦法了。要冷靜把問題分析清楚，我們這麼做是不是真正能對事情有幫助。

剛剛我們提到飲食的問題，你應該去思考道法自然，肉食性動物跟草食性動物它天然的結構，身體結構就不一樣，我們不要人家怎麼做我們就怎麼做，那不理智；現在大半都做錯的，你還在那邊「別人都這樣」。人沒判斷力很愚痴，隨波逐流。我們來看看肉食性動物的牙齒長什麼樣子？露出來，有沒有？你看了都會怕。我們人的牙齒有沒有露出來？假如有的話他可能是狼人，沒有！為什麼牙齒長那麼長那麼尖？牠要撕裂動物的軀體，所以牙齒才長那麼長。

再來，動物的腸胃，肉食性動物牠的小腸長度是脊椎的三倍，一比三；草食性動物小腸的長度是脊椎的七倍，一比七。這都是很自然的，為什麼？因為肉食性動物吃的都是所有其他物種的肉，而肉很容易壞。我們看一下，你拿一塊肉在手上，像現在這個天氣多久就壞掉了？諸位朋友，多久？你們怎麼都沒經驗？對對對，你們善根深厚。那個肉在現在這個天氣，半個小時、一個小時就開始有異味了，是吧？室溫三十幾度很快就壞掉了。這個肉吃到肚子裡面，室溫幾度？三十六度，比現在還熱；而且在酸的環境裡面快速會變質。假如它留在牠的腸胃時間非常久，牠的腸胃就開始臭掉，他就活不了，所以肉食性動物要很快把這些東西消化、吸收、排掉，長度一比三。草食性動物，這些素食的東西比較不會腐敗，它要透過吸收，小腸的吸收，把這些營養能夠轉為人體需要的養分。

人類的小腸這麼長，假如又常常吃肉，很容易得腸胃病。現在腸胃病的人多不多？胃癌、小腸癌、大腸癌一大堆。很多人還很喜歡吃宵夜，宵夜吃下去，十一、二點吃，吃蝦、吃海產，吃下去，過了一個小時去睡覺，一躺下去只有兩個器官繼續動，哪兩個器官？心臟，不跳就活不了，還有？肺部，呼吸。其他的一些器官，像胃，它會掛一個牌子「明天再來」，它休息了。它一休息，你所吃

的那些肉留在腸胃裡面在那裡爛，一覺睡下去，六七個小時、七八個小時才醒過來，都壞了，所以吃宵夜的人身體的毒素特別多。我們現在口臭的人很多，因為體內的毒都往外冒出來，這跟吃宵夜、吃大量的毒素息息相關。從牙齒、從腸胃可以看出來人是草食性動物。

再來，從人的爪子來看；人叫手，不叫爪。你看獅子的爪，你們有沒有說獅子的手？都說獅子的爪子。肉食性動物的爪子特別利；假如你看到有人的爪子特別利，他可能是吸血鬼，你要小心一點。沒有鋒利的爪子，所以是草食性動物。我們再來看一個景象，今天你走在善果林的庭院裡，看到火龍果，還有什麼水果？看到柚子，或者看到荔枝，又看到樹下有雞、有鴨在那裡跑，請問你是會摘火龍果、摘柚子下來吃，還是會撲過去把那隻雞抓住？這不是自然嗎？你看一隻老虎來了，牠會不會跳上去把火龍果摘下來，不會吧？要道法自然。你不道法自然，身體絕對不會好。

有一位朋友她聽完以後覺得吃素對身體健康很好，回去以後就跟她先生講：吃素有益健康，從今天開始我不煮肉給你吃了，我是為你好，你要知道！她先生敢怒不敢言。一個禮拜以後她到中心找我，非常的沮喪，她說：我先生真不受教，我先生真沒有善根。這個時候你不要插嘴，讓她先發洩發洩，把這個怨氣吐掉，才不會影響身體健康。她吐完以後，話講了不少，我都會趕快去倒一杯水給她，說妳一定很渴了，來，喝杯水，我們要體貼入微。人情緒不好的時候，倒杯水、倒杯茶給她好，因為茶水裡面含有鈣質，可以穩定神經。

等她喝了兩口，我就很認真的看著她，我說妳先生假如得了高血壓，妳要負責任；妳先生假如有外遇了，妳也要負責任。她愈聽愈納悶，這干我什麼事？接著我跟她說，妳先生跟兒子的關係愈來

愈淡薄，愈來愈疏離，那妳也要負責任。接著我就跟她講，妳不煮肉給妳先生吃，他現在吃不吃？她說吃！我說去哪裡吃？她說每天到外面去吃。外面煮的東西怎麼樣？又鹹又油，吃了半年、一年血壓都上升了，所以高血壓妳要負責任。

再來，每一餐都到外面去吃，有時候還喝點小酒，旁邊又有一些花枝招展的女性，那很危險，到時候有外遇了妳要負責任。古話說「英雄難過美人關」，而且現在又找不到英雄了，那一定是兵敗怎麼樣？如山倒。對！這句話一定不在經典裡面。「英雄難過美人關」是誰說的你知道嗎？是那個犯了過錯還不肯承認，然後還要給自己台階下的人說的。因為他沒讀過《弟子規》，「過能改，歸於無；倘揜飾，增一辜」。很多現在世間的話你要冷靜，那都不是經典講的，太多都是做錯事的人要給自己台階下。比方還有一句，「人不為己，天誅地滅」，那一定是自私的人講出來的。真正的英雄一定過得了美人關，過不了的不是英雄。而現在這個時代已經找不到英雄了，男人又沒有定功；你現在找到幾個男人有定功？都沒有定功了，你還把他每天趕出去，「古來征戰幾人回」，每個都有去無回。

我跟她講完以後，她一臉很無辜的樣子，我就問她，當初妳叫妳先生不要吃肉，妳不煮肉給他吃的目的在哪裡？你看人冷不冷靜？你的目的是為了讓他健康對不對？對，那現在達到目的沒有？走到一半，根本就是意氣用事，根本就是控制、佔有，不聽我的話，我貪瞋痴都來了，還掛著一個理由，我為他好。你看人活得多麼的不明白，太多的動機是對的，走到半途都是意氣用事，你沒有達到目的，反而又延伸出其他嚴重的問題。

我們小時候都說「爸爸回家吃晚餐」，結果你現在把爸爸趕出去了，兒子跟他愈來愈不親，到時候又不聽爸爸的話，看妳怎麼辦

？任何事情要注意，水到渠成，瓜熟蒂落；強摘的瓜不甜，吃起來很澀。你為什麼不循序漸進，本來煮三樣肉給先生吃，過一個禮拜以後變兩樣，再過一個禮拜變一樣，你影響人要「船過水無痕」，要像鴨子划水，表面上看沒什麼不一樣，底下兩隻腳在那裡咚咚咚，要學鴨子划水，要努力得讓他看不見；要「潤物細無聲」，要向大自然學習。

但是你不要肉一盤一盤的收掉，結果煮的素食難吃得半死，那他也會受不了。趕快利用這一、二個禮拜去請教前輩如何燒幾道拿手的素食。然後你說這樣好不好吃？嗯，好吃，好吃。這素的。哦，真的！好好。慢慢轉化他的感覺，轉化他的想法、認知。不只一邊吃，一邊還把這些健康的知識引導他，然後你有空就把他帶來中心，中心都吃素，邊吃旁邊的這些老師還會給你做影響眾，拍拍你先生：素食不錯吧？你先生說：嗯，很好吃。一群人一起吃，他就覺得這麼多人都在吃。還有一點很重要，吃素的人額頭要發亮，假如吃素的人面黃肌瘦，人家都不敢吃，我們要吃出健康來。我的額頭有沒有發亮？有。

然後女人要用出她最高的功夫，哪一種功夫？溫柔，撒嬌！你要告訴你的先生，你的健康就是我的幸福。不是去喝保力達B。你要告訴他，你看我們的兒子、女兒這麼可愛，我實在不希望他們結婚的時候，父母的席上男主人缺了一個位置；你看現在高血壓、糖尿病這麼多，都是吃出來的，你為了妻子、兒女你要少吃點肉，你太重要了。你先生聽了怎麼樣？很歡喜，很感動。要用溫柔、用真誠的心去溝通，事情就能夠往好的方向不斷去發展。這是釋迦（仁慈），為對方設想，成就他人。這一節課我們先上到這邊，謝謝。