

《群書治要 3 6 0》學習分享      蔡禮旭老師主講      （第  
六十二集）      2012/4/21      馬來西亞中華文化教育中心  
檔名：55-057-0062

尊敬的雲南省教育代表團張主任，諸位貴賓，諸位長輩，諸位朋友們，大家午安。我們《群書治要 3 6 0》今天進入「貴德」，第六個重要的綱領是「度量」。我們看到「度量」兩個字，腦海裡有沒有浮現什麼情景，或者想到哪一句成語？可能想到宋朝的布袋和尚，「大肚能容，笑口常開」。我們老祖宗留下來的文字，包含成語，包含所有的文章，都是高度的人生智慧。我們想到這個度字，大肚能容、豁達大度，就是心胸很開闊。想到度，我們想到豁達大度，想到量，寬宏大量，這些成語。包含很多文人留下來的文章，像朱熹夫子有提到，「海闊從魚躍，天空任鳥飛」。朱夫子提到大丈夫不可以沒有這樣的度量，像大海一樣寬闊，像天空一樣的遼闊。

我們的祖先常常都是以天地萬物為師，像天為什麼我們稱它高？「天稱其高者」，因為它「以無不覆」，什麼它都可以遮覆，可以保護。「地稱其廣者」，地為什麼稱廣？萬物它沒有一樣不承載，這也都是表它的度量。包含「江海稱其大者，以無不容」，所有的河川都匯到江海當中來。所以從這裡我們可以感覺得到，「度量」對一個人的修養是非常重要的。我們的祖先對我們的期許，在《三字經》當中有講到，「三才者，天地人」，期許我們人能把天地的無私之德，能夠把它落實，成就自己完美的人格，所以要效法天地寬厚無私的精神。

我們看到「度量」當中第一句，《群書治要 3 6 0》的經句，一百一十九句說到：

【帝曰。夫建大事者。不忌小怨。】

『帝』是指東漢光武帝，漢光武帝，當時候西漢是被王莽篡位，後來漢光武帝復國。我們看到『建大事者』這個句子，諸位朋友們，這句話講給誰聽的？我們能不能看到「建大事者」，這個跟我沒有關係。那我們這一生來幹什麼的？所以一個人這一生一定要活得有意義，要做出對家族、對社會、對民族國家有貢獻的事情。所以在《論語》當中，孔子才說「不知命，無以為君子也」，我們這一生要知天命，要有使命對家族、對民族社會。首先建大事要齊家，要把家道傳下去，不然就對不起祖先，也對不起後代。所以每個人這一生都要做大事的，都要有這種責任感的。而要成就對家族，以至於社會國家有意義的事情，那必然要團結力量來做，那要團結的話，「天時不如地利」。

我們體會得到，要成就一件事情，比方說家道的承傳，那一定要「二人同心，其利斷金」，這夫妻要一條心團結。每天小吵天天有，大吵三六九，這個家道就完了，不可能有成就。所以「天時不如地利，地利不如人和」，這個時候要能包容、要有度量，不然每天計較，那可能就沒完沒了！所以必然『不忌小怨』，這個「忌」就是憎惡，憎惡就是看到人家的缺點就咬著不放，就到處宣揚，就對人有成見，這個都不妥當。老祖宗留給我們的人生態度，就是自始至終相信，「人之初，性本善」。這一句話對人生也好，對教育這個工作，都是最重要的認知。因為我們相信本善，我們願意去包容人，進而去幫助他，成就他的本善，成就他的德行。在教育方面我們就不會放棄任何一個學生，因為人之初，性本善。

而老祖宗這些經句，事實上我們靜下心來用心去感受，從自身來講，一個人常常看人家不順眼，或者喜歡跟人計較，其實他的人生會幸福嗎？不會；他能包容，他能寬恕，他才能跟人和睦相處。

我們不願意放下這些不好的心態，那是跟自己過不去，每天自己找罪受。有時候度量不夠了，還嫉妒，看到人家好，背後都批評，甚至毀謗就糟糕了。不只自己痛苦，可能「積不善之家必有餘殃」，這句話對我們也是一個很重要的提醒。在「敬慎」一百三十頁，我們對人生的事情要恭敬謹慎，「敬慎」單元裡面，第一個重點叫「微漸」，防微杜漸，「積善之家必有餘慶」，有度量的人必有餘慶，待會會給大家舉很多歷史上的故事。但「積不善之家必有餘殃」，比方嫉妒賢才，這個造的罪業非常大。所以有格言提到，「進賢受上賞」，為團體、國家盡忠盡職推薦賢德之人，得到上天最豐厚的賞賜，因為他念著是人民大眾。

在春秋時候最著名的，鮑叔牙推薦管仲，他的後代十幾世都是名大夫，享福祿，這都是他的祖先鮑叔牙積的厚德。「蔽賢蒙顯戮」，嫉妒賢德之人，不推薦他，甚至陷害他，老天的懲罰會特別快，很明顯的災禍、殺戮就會降臨他的人生。在戰國末年秦國的宰相李斯，他當到宰相，相信才能也是相當出眾。可是他嫉妒他的師弟韓非子，甚至把他師弟害死了，讓秦國不能用到這樣賢德的人。假如當時韓非子能留下來，可能整個秦國的命運就不同了。李斯害死自己的師弟，他沒過多久就被判刑，而且是誅殺他的後代，他是腰斬。所以他行刑的時候，是跟著他的孩子一起上刑場的，變成什麼？斷子絕孫。可見這個沒有度量，去嫉妒人、怨恨人，這個於己有害，對後代也是莫大的災禍。所以我們跟祖先、跟後代是一體不可分的。

所以在「度量」方面，我們從修身、齊家、治國、平天下，來談「度量」的重要性。首先修身我們很常聽到一句話，叫「觀德於忍，觀福於量」。看一個人有沒有德行，看他忍耐、忍辱的修養，觀他的人生，以至後代有沒有福報，看他的心量到哪裡，量大福就

大。我們一聽到雲南代表團要到中心來參觀指導，這是胸懷一個省的百姓教育，而教育是影響世世代代，這樣的胸懷是令我們非常感佩。《孝經》裡面說，「愷悌君子，民之父母」，當官者以父母的心來愛護百姓，甚至關懷下一代的教育，這都是厚德，量大福一定會大。這兩句也告訴我們，我們今天德行要有度量，首先能夠忍住脾氣，懲忿。要變得有度量，首先不能輕易的就發脾氣，常發脾氣就是不能容人，才會這個樣子。我們今天要改善情緒化，不發脾氣，首先我們要思考，人為什麼會這麼常發脾氣？就像治病一樣，你得找到病根，才能把這個問題給解決了。

這些問題，要我們自己靜下來去感受，去看自己的心態，看自己的念頭，到底它的根源在哪裡？有一點最明顯的，就是不順自己的意思了就要生氣。不順己意，人家講的話我們不高興聽，人家做事的方法，我們不認同就生氣了。甚至於看人家做的事，我們不能接受，連晚上都睡不著覺，氣得牙癢癢。諸位朋友，一個人假如常生氣，首先是不孝，怒傷肝，傷了身體就是傷了父母，「父母唯其疾之憂」，父母最擔心我們的身體健康。而且常發怒，又會跟人衝突，父母不只要擔心身體，還要擔心我們人際關係的問題。所以孝道是德行的根本，首先自己的修養不能讓父母操心，假如我們脾氣大，父母一定提心吊膽。幸好現在跟以前不大一樣，以前脾氣大，得罪皇帝了那誅九族，你自己的壞的行為、壞的脾氣，把所有的親人統統拖下水，那是可能變成家庭的浩劫。

孔子在《論語》當中有說，「一朝之忿」，忍不了一時的脾氣，「忘其身以及其親」，忘了自身的安全，還有至親的身家性命，這是迷惑，沒有理智。所以不順己意事實上就是人的貪心，因為貪求事物，不順自己的意思，馬上瞋恨的心就起來。假如能知足了，假如能夠先恆順他人，不要跟人家硬碰硬，那可能就不會生氣、不

會對立了。所以這處世當中，還要時時懂得謙讓別人、禮讓別人，不然生完氣之後，可能人與人的關係，就很難再像以前一樣！所以在處世當中，不能夠忍讓、謙讓，一定增加父母，甚至於團體領導的擔心、煩惱，這不是一個成熟的人，也不是一個學聖教的人，應該做出來的行為；應該是盡孝盡忠，不讓父母、不讓領導再多操心。

再來，這個貪當中，還有一個很明顯的就是面子。因為好面子，人家講我們，確實我們是錯了，可是那個臉拉不下來，馬上無明火就上來了，叫「惱羞成怒」。其實惱羞成怒傷了自己以外，在團體裡面信用會減損得很厲害，人家說錯了還不承認，還這麼凶。所以人在人群當中，他給人的信譽、他給人的信用，往往在自己一個態度當中。它的消長非常不一樣，惱羞成怒了人的信用指數快速下降；馬上說對不起，這一件事我錯了，反而贏得別人的尊重。往往這一念之間，對我們人生的發展，差別是很大的。這一點我印象最深的，是我自己在小學帶班的時候，我這一代自己從小也是升學為重，也都是考試機器，所以缺德這一方面挺嚴重的。雖然去讀了教育學分，到學校去教書，其實是心很虛的。

我記得有一個孩子，我第一年教六年級，他的奶奶來找他。六年級都是在大樓的最上層，一年級，年級愈小在樓下，六年級在四樓。他奶奶我看應該是六、七十歲，爬四層樓，爬上來的時候，我剛好見到這個老人家。她剛爬四樓氣喘噓噓都還沒喘過勁來，她馬上給我鞠一個九十度的躬，然後給我說老師好，這是台灣普通話。我當時非常觸動，老師這兩個字分量太大了，假如我們沒有認真修德、認真教學，那我們德行有愧，為什麼？對不起這個老人對我們的這種信任跟尊重。雖有這一分心期許自己，但是還是會做錯事，結果錯了以後，又有一個慣性出來就是解釋，倘掩飾，增一辜，

又錯上加一條罪了。像我們在大都市裡長大的，大都市容易塞車，所以每一次遲到，第一個反應對不起，塞車。馬上把責任推給這個社會，這是不對的。

所以有時候我們要改的這些習慣，變成一個下意識了，必須要有很高度的警覺性之後，才容易洞察到自己的過錯在哪裡。我也是慣性反應開始解釋，結果我看三十幾個學生聽我解釋的時候，愈聽愈聽不下去，然後那個頭都不想看我。小孩子是最直心的他不會掩飾，你講得有道理，他眼睛放光；你講得沒道理，他就有點聽不下去了，他也不會裝給老師看。我看到學生們的反應，突然警覺到要趕緊轉念，要認錯，我就給他們鞠躬，說這一件事老師錯在哪。我這個躬鞠下去再抬起頭來，學生看我的眼神是對我的尊重。所以我們的行為跟道德相應，才能贏得別人打從內心的認同。而不是用我們的地位，或者用我們言語的氣勢去壓人，「勢服人，心不然；理服人，方無言」。

所以會生氣跟好面子、貪有關，包含傲慢、強勢的話，也特別容易發脾氣，應該是要謙卑柔和才好。我們想想強勢，為什麼人會強勢、會傲慢？他可能覺得他有什麼，人一有高下見這個傲慢就會起來。比方頭髮比人家烏黑會傲慢，眼睛是雙眼皮，看到人家單眼皮也會傲慢，這些外在的人都會傲慢，包含有才華也會傲慢，地位高也會傲慢。可是我們靜下心來想一想，你頭髮黑是你媽生的，你有什麼好傲慢？你唱歌好聽，那喉嚨也是你媽生的，你有什麼好傲慢？你說我有才華，沒有父母、沒有那些老師栽培你，你怎麼會有？而且冥冥當中我們的成長，有無數的緣分、無數的人在成就，國家撥多少費用在教育上。所以愈有才華、學歷愈高，代表得到國家、家庭、社會的栽培愈多。那應該用才華去回報家庭、回報國家社會，怎麼可以拿著才華傲慢？

包含地位，地位假如是公務員，那是國家還有我們的領導，對我們人格跟能力的信任，那更不能去傲慢，「為官一任，造福一方」，這是公務員。包含私人公司，今天老闆、主管重用我們，我們應該帶頭勤奮認真，然後帶頭人與人和睦相處。那傲慢一定會讓身邊的人很不舒服。曾國藩先生有一段話講得好，他說「家敗」，一個家會敗敗在哪？「奢」奢侈。「人敗」，一個人會失敗敗在哪？「逸」放逸，懈怠、放逸，沒有責任感、沒有目標，這個人就毀了，因為他自我放棄了。「討人厭」敗在一個「驕」字，驕傲了，人家跟我們相處就很有壓力。所以人要學禮讓、忍讓、謙讓，謙退的人就是給人家留餘地，不拿著自己的長處去壓人家的短處。給人留餘地那慢慢慢慢這個謙讓的態度，會讓自己的心很敏銳什麼？處處替人著想：我這句話會不會傷到人、我這個態度會不會傷到人？他有這種謙讓的態度，慢慢的他時時都能體恤他人。

可能我們講到這裡，有人要問了，那體恤他人有什麼好處？現在這個時代是功利時代挺現實的，體恤他人可以賣錢嗎？「愛人者人恆愛之，敬人者人恆敬之」，他感來的就是人和，感來的是一大堆貴人對他的協助。有些道理我們靜下心來想一想，這些習氣不應該起來，不應該讓這些習氣繼續傷害自己的本善。包含人會生氣，是容易指責、要求他人，這就容易生氣了。那天我聽一個總經理講了一段話，我看他們團體滿和諧的，事業做得很好，他說「凡事不指責，勇敢來負責」。還有押韻，任何時候發生事情，先不要指責誰錯了，先協助善後，看到自己哪一點還有不足。看起來是別人錯，怎麼還要我反省？我記得上一代的人教孩子，怎麼教？比方三、四個孩子，老三犯錯了：全部給我跪下去，全部處罰。諸位朋友，你們家是這麼處罰的，請舉手。請放下，不多了！每個方法背後都有道理，大家用心去感受感受，這什麼道理？

我們先拉回現在，你看現在這些三十幾歲的年輕人、二十幾歲年輕人，在團體裡面哪個人犯錯了，他們第一個反應是什麼？是他，不是我。能推的盡量推是吧？可是假如他從小教育是他爸爸，弟弟犯錯了，全部跪下，全部罰。他就知道兄弟不可以分，而且兄弟錯也是他的責任。我假如提醒我弟弟一件事，他不就沒犯錯了嗎？我還得照顧弟弟，還得幫忙這些兄弟姐妹。從小就有這個心境，那他時時可以關心到整個兄弟姐妹，他的心量很大。以前的人一個家族住在一起一、二百人，三、五百人是常有的，那個時候他時時要為三、五百個人設想，所以家齊而後國治。他從小就為所有的人設想的心境已經養成了，他再去當官人情事理，他都很敏銳，都會以和為貴。所以從這一代開始處罰孩子的方式，要回到這個方式，才能教出不計較、勇於承擔的下一代。

有一次我們有一支錄音筆，被同仁借走了，借走之後，因為那時候很趕，馬上就拿給他。結果該還的日期到了，沒人拿回來還，這個借出去的人就在那嘀咕，情緒也上來：你那麼緊急，我趕緊拿給你，你也不趕緊拿回來還我，還要我背黑鍋。有沒有道理？這個時代要注意，聽起來都挺有道理，細細想想，也不見得完全有道理。幸好孔子留了一句話給我們，叫「君子求諸己，小人求諸人」。這個諸是之於的意思，君子遇到任何事情，求，這是要求反省從哪裡開始？從自己，之於己身。小人求諸人，小人遇到事情首先反應都是先指責他人，君子跟小人在我們的一念之間。我們看我們的家庭教育、學校教育，現在在培養君子、還是小人？這個都是很值得我們思考的。我們培養孩子，不就是希望他以後是聖賢君子嗎？所以夫子這句話對我們教育孩子，都是重要的指導原則。

我們想一想，第一個假如當下我們情緒上來了，是要求、指責他人，其實我們這一生決定不會快樂的。遇到很多事情，我們就在



那裡怨別人，在那裡找別人的問題，這都是煩惱，不可能讓自己的心平靜下來。假如情緒上來，緊接著這個事態會怎麼發展？最後這個人出現了，你就又罵他一頓，然後以後看到他哼。那不只你痛苦了，還搞得團體裡面氣氛都怪怪的，有你的時候不敢找他來喝茶，有他的時候不敢找你來喝茶。告訴大家，這樣的話，我們假如是這樣的人，降低團體工作效率。有沒有道理？每一個人都要耗在這些人情上的顧忌，這些都是無形的耗損叫內耗。因為我們今天上台去，那錄音筆是誰拿去的？我好心借給你，你還不拿回來？講完話所有的人都籠罩在這種不好的氣氛之下，慢慢慢慢的這樣的風氣多了，人遇事都是指責別人。

但假如當下，他是自我反省：對不起，這個錄音筆，就是因為我沒有養成動物歸原的習慣。事忙先上帳，以前的商人再怎麼忙，他只要帳出去他馬上記。假如他忽略了一筆帳，可能最後查起帳來，不知道要耗他幾百、幾千倍的時間，這是一個好的做事態度。動物歸原，用完東西了，要馬上還回去放好，尤其在團體生活。假如用了沒有拿回去，自己又不記得，可能人家要用一個重要的東西，找不到就麻煩。所以《弟子規》說「置冠服，有定位」，這都是很重要的做事原則。從這個精神，那縱使再匆忙，我們東西借出去了還是要登記。請問大家，登記要幾秒鐘？可能不到一分鐘，你後面這些折騰都沒有了，所以好習慣重要。

當下他是先反省自己沒有養成這個態度，然後說假如哪一個同仁你發現是在你那裡，麻煩你送回來我這裡。等那個同仁發現的時候：是我的錯，還讓你添這麼大麻煩。這叫各自責天清地寧，都是各相責就天翻地覆，這個都是會發脾氣的原因。包含身體不舒服也很容易發脾氣，所以面對生病的人，我們要多包容。再來，急躁也很容易發脾氣，處於很著急的狀態，很可能一件事就會激怒我們。

所以學傳統文化首先學穩定、穩重，走路、一舉一動都要安詳，十差九錯都是因為慌張，包含說錯話，有時候都是因為慌張，帶情緒了就會說錯話。再來就是度量不夠大，常常把別人的過放在心上，然後借題發揮，俗話講叫算舊賬，這個也很容易發脾氣。所以人要學得有度量，不要把別人的過失放在心上。請問諸位朋友，不把別人的過失放在心上容不容易？看得出來，你不把別人的過失放在心上，你的額頭都是亮的。

因為你不收人家的陰氣，你不收髒，你不收垃圾，所以你當然是光明；你都收人家的不好，一收進來印堂會發黑。其實人真的把這些道理都想清楚，就不要自討苦吃了。還有現在更嚴重的現象，是自己跟自己生氣，然後氣到自己去打牆壁、去撞牆，這個還是不孝。再來不信任自己，對自己也沒耐性這很重要，一個人一定要信任自己，才能贏得別人的信任跟尊重。「天助自助者」，你真的有自立自強的心，你會感來很多緣幫助你；可是你自我放棄了，那誰也幫不上忙。我們現在把原因找到，不外乎貪心、好面子，或者傲慢、強勢，或者急躁這些原因，找到病根得要用藥去服才行，服什麼藥？能忍則安。「一切法得成於忍」，這一切法的含義很深，包含我們的道德修養要從忍辱成就。包含所有事情要能順利完成一定要能忍住脾氣，不然做到一半一定會出事情。包含我們不能忍，縱使我們有再多的財富，你也留不住人才。因為真正的人才，不是看你的錢，也不是看你的臉色，他是看你有意義的目標，看你的修養。

那怎麼個忍法？有「力忍」，不能生氣、不能生氣，壓下去、壓下去。這個有點像石頭壓草，可是看起來好像壓住了，它會從旁邊繼續長；或者壓著好像硬壓下去，最後還是火山爆發就不好。所以這個當然可以用，一時間忍不住了趕緊先壓下去，實在壓不下去

趕快站起來：我上個廁所。你不要等發了以後，所謂的「忍得一時之氣，免得百日之憂」。你一口氣忍不住，可能跟人家衝突了，要再去圓融這個關係，那花好幾個月的時間，還要去請客、送禮，就麻煩，這力忍。

第二個「忘忍」，「將相頂上堪走馬」，這些馬車都可以從他們頂上走過去；「宰相肚裡能撐船」，那度量要大。像宋朝的大官富弼，他少年時候，我為什麼強調這個少年？就一個人以後有沒有成就，什麼時候看得出來？少成若天性，習慣成自然。有人在少年時候罵富弼，就一直罵他，旁邊的人就告訴他，人家在罵你。他說不是吧，可能罵別人。接著那個人又說他指名道姓罵你。富弼說同名同姓的人還很多。他根本不往心裡去，這是自愛的人，不糟蹋自己的人，度量大，這是忘忍。所以《弟子規》告訴我們，「恩欲報，怨欲忘」，請問大家，忘了沒有？這一句話我們已經讀上百次了！還不放下它，我們讀經都變知識，不是學智慧跟學問。學智慧是學一句照著去做一句，就有真智慧，為什麼？你一把這個習性放下，煩惱輕智慧就增長，本有的明德智慧就恢復。常常發脾氣，整個腦袋都是昏的、都是脹的怎麼會有智慧？這忘忍。

再來「反忍」，任何事情有錯誤，或者跟人家有爭吵，「因事相爭，安知非我之不是」，是不是我也有錯？先平心靜氣來反省。人為什麼脾氣會大？因為他覺得是別人錯，不是他錯，他那個氣焰會愈來愈強。大家有沒有經驗，很生氣的時候你在那裡罵，突然你身邊很好的朋友說，事情不是這樣的，應該是怎麼樣，好像是你不對。你本來這樣，你馬上氣焰就下來了。而且俗話又講，這些俗話很有味道，叫半斤八兩、一個巴掌拍不響，這個話都有深意。坦白講能吵得起來，錯多錯少而已，他七分，我三分，那又怎麼樣？還是錯。難道要繼續發展下去，你咬他的七分，他咬你的三分？那很

慘，那不狗咬狗，最後彼此的身心，甚至於整個團體都要被拉下去。這個我有經驗，這種事我幹過，我在念初中的時候跟同學在爭論一件事情，爭到最後還拉黨結派：你支持他、還支持我？來你說。還逼人家要選邊站，這都是不懂事。所以只要是有衝突一定都有錯，一定！

可能有人會想，那假如一個人完全沒錯，全部是對方的錯，會怎麼樣？那這一個人會變成聖人。好不好？我們讀《弟子規》有一句話特別振奮，「勿自暴，勿自棄；聖與賢，可馴致」。這句話是念到內心裡面去了，大家都想作聖賢，怎麼做？人家完全錯對你，你還不生氣，還在反省自己，你就會成聖人。《二十四孝》之首，大舜就是好榜樣，大舜沒有錯，他的父親跟繼母、還有弟弟這麼惡劣對他，他不只沒有覺得他們有錯，還都是覺得自己做得不夠好，最後他德行成就，他福報大，成為天子。所以從大舜的故事提醒我們，一個很重要的人生真相，天底下沒有吃虧的事情。大家相信這句話嗎？這個信很重要，有信才會肯去真正力行。大家去觀察，一個人無辜受人家的侮辱、毀謗、陷害，他假如能包容，「子孫往往驟發」。在《了凡四訓》當中有講到這個真相，人欠你，天會還你的，何必爭一時之氣？所以大舜這個例子給我們的啟示。

接著「觀忍」，這觀就是用正確的態度，去觀察整個事情的來龍去脈因緣。比方我們在學校教書，看到一個學生行為很不好，我們生氣，只是執著在他的那個動作：他都這麼大了，為什麼做這樣的行為，氣死我了。問題是他的行為是結果，原因是什麼？我們不能在結果當中打轉，要深入去了解。我自己就有一個經驗，一個學生已經換過三個學校，到我們學校是第四所學校，很多老師看到他的行為都搖頭，很討厭他。可是我們去了解他的家庭背景，媽媽是泰國人，早就跑掉了，父親又在外邊遊手好閒，他從小就沒有父母

的關愛跟照顧，這個時候我們氣不起來，變成什麼？憐憫他了。

第五「喜忍」，第六是「慈忍」，這喜忍，就是把每一個人都當作來成就我們德行的人。比方他講的話讓你生氣了，他在提醒我們的內心深處，還有這些習氣，他提醒我們，在幫助我們，我們趕緊把它改掉，所以每一個人都是我們生命當中的貴人。就好像我們到考場去考試，考試一定會有監考老師，他發考卷下來給我們考，讓我們清楚自己的程度，清楚自己的不足，然後再去好好提升。假如我們今天在做人生的考題，做做做做得不好，然後衝到前面去打那個監考老師，你看這樣理不理智？不理智。從今天開始我們跟任何一個人生氣，就是去打那個監考老師，他們都是來成就我們的人生，讓我們明白我們的修養到哪裡了。

我們一開始講到布袋和尚，布袋和尚他有講了一段偈子，「涕唾在面上，隨它自乾了」，人家給他吐口水，他說隨它自乾了。「我也省力氣」，這句話很重要，布袋和尚有研究過物理學，他知道手舉起來是要消耗卡路里的，所以叫我也省力氣。「他也無煩惱」，因為他正在氣頭上，請問大家氣是真的還是假的？你們拿給我看看，脾氣在哪？脾氣假如真的有應該拿得出來，在哪？它假的！它瞬間在變化的，它不是真實的。真的東西一定不會變，才是真的；虛幻的東西剎那都在變，別把它當真。尤其別把煩惱當真，你的正念提起來它就污染你不上。當你要生氣的時候，馬上想到定住火氣、定住火氣，它不就不能干擾你。就好像你的免疫系統很好，這些病毒就沒有辦法感染你。我也省力氣，他也無煩惱，他既然給你吐口水，你就順他的意，不要逆他的意思，讓它自己乾就好了。

這樣修養好不好？把對方當作考驗我忍耐的功夫到哪裡。不只這樣，這件事情過了以後，你到怡保去玩，買白咖啡也要送他幾包；你到檳城去玩，買豆蔻買這些名產，不要少他一份。人的心是肉

做的，他對你這麼無禮，你還念念都有想到他，用平等真誠的心對待他。一天、兩天、三天，日久見人心，他就被你感動了。結果一感動，他去了解，原來你是學中華傳統文化的，你把中華傳統文化帶到他們家，變成他的家道，你功德無量。我們今天學傳統文化，我們每個人是傳統文化的旗杆，修養要大、度量要大。讓對方感覺在這個時代，還有度量這麼大的人，令人佩服。這就是為人演說，表演得好，讓人家對聖教、對中華文化有信心，他就變成提升你的機會了，喜忍。

最後「慈忍」，慈悲的心，我曾經聽一位老師，他對一個學生非常的不能忍受，他就覺得放棄這個孩子好了。就在那個當下他起了個念頭：假如這個男孩是我兒子，我會這麼做嗎？他就起了這個念頭，他就覺得他剛剛這個態度不對。為人師，以前叫師父、師父，就像父母一樣愛護學生。他這麼一轉念堅持耐心、愛心就感動對方，「精誠所至，金石為開」。這是對治脾氣的方法，用這六個忍來對治。而我們看到能夠在這些境緣當中，都當作是自己的試金石，才能成就自己的德行，不做壞脾氣的奴隸。「受盡天下百般氣，養就胸中一段春」，真金不怕火煉，最後就煉出來了。

我們看到這一句經句，一開始就說「成大事者」，大家注意去觀察，歷史當中建大功、立大業的，確確實實都是有度量的人。我們從漢朝，我們現在有一些歌曲，都說要「復興漢唐」，因為這兩個朝代在我們歷史當中很興盛，我們稱為漢人，走在世界各地都有唐人街。我感覺很妙，現在學傳統文化的，好像姓劉的跟姓李的人特別多，因為漢朝是劉家的天下，唐朝是李家的天下。我們有一次辦傳統文化的課程，這時候我跟另外一位陳老師我們兩個上去，跟大家一起給孔老夫子行三跪九叩首的禮，我們兩個站在前面。後來這儀式結束之後，這位陳老師就跟我講：我們兩個要做傳統文化的

工作，可能是注定的。我說為什麼？她說因為孔子當年，在陳蔡絕糧七天，她姓陳、我姓蔡。我說那可能是要贖老祖先的罪，怎麼可以對聖人這樣？所以人世間很多事情冥冥中都有安排，該承擔的還是要承擔。

我也是二十七、八歲才走到教育這個行列，以前都沒想要教書。我本來是住在高雄，跑到台灣的東部台東去靜一靜心，就遇到當地有一個一年級的老師生產，要請兩個月的產假，找不到代課老師。因為那一年規定大學畢業才可以代課，大學生都去都市了，找不到。就變成只有我這一個大學生，所以你跑都跑不掉，就去了。因為我拒絕以後他又來，我從小爸爸說不能拒人於千里之外，就先去了。七個孩子一年級，那身高差不多到我的腰而已，我很怕把他給揉傷了。就這樣代了兩個月，覺得教書很有意義。我記得才去前一、二天，就是我看到走廊旁邊，有些螞蟻去世了，我就順手把牠埋一埋，人要入土為安，這些動物生命也應該入土為安，我就把牠埋了。三個孩子看到我做了這個動作，就過來問，老師，你在幹什麼？我說埋螞蟻，入土為安。那些孩子哦，孩子心很單純，他就點點頭。

隔天我走在走廊上，就看到他們三個蹲在那裡，不知道在幹什麼，我走過去問他，其中一個白白胖胖的男孩，那個臉很可愛，他第一個回過頭來，非常認真的告訴我，老師，我們在埋螞蟻。真的，我那一天回去，我就給那個學校的一位老師，是他推薦我去代課的，我就跟他說，我回去就要去考老師，當老師太有意義。孩子這麼善良的心，就你一句話可以成為他人生的正確態度，值！教一個就值了，更何況一輩子可以教幾百個學生。所以文化復興少不了劉家的人，也少不了李家的人，更少不了每一個炎黃子孫。在我們民族文化承傳的危急存亡之秋，就像我們溫總理講到的，「每一個中

華兒女都有責任來承傳文化」。

漢朝的時候，漢朝三傑張良、韓信、蕭何，韓信年輕的時候他掛著一把長劍，走走走遇到一個市井年輕人，就看他不順眼，說你背著長劍是要殺人嗎？你要殺人，那先殺我，你假如不敢殺我，那你沒膽，你從我的胯下過去。諸位朋友，你假如是韓信你會怎麼做？韓信當下就從胯下過去了，因為他判斷這個時候不忍下來，可能會傷亡，縱使不是他傷，對方一傷，他可能這一生就毀了，可能還要坐監獄。所以他有大志之人，他可以屈得下來。結果後來劉邦拜他為大將軍領軍，他就把那個當年的年輕人找來。那個人嚇得趕緊跪下去，他說你以前欺負我，那現在還能欺負嗎？接著韓信不簡單，韓信感他的恩，韓信有喜忍的功夫，他覺得當初是他歷鍊了他的人格，他能忍下來，所以馬上給他一個小官做，讓他去負責。韓信除了感謝這年輕人以外，還感謝曾經給他一餐飯的老人。這是韓信能忍他有度量，他才有後面的功業。

再來張良，張良在秦朝的時候，他是韓國的公子，他很恨秦國滅了其他六國，他就找了大力士要去刺殺秦始皇，危不危險？當然危險，秦始皇那時候武力很強。當然他那麼年輕就有這個氣魄也不簡單，可是光有氣魄還成不了事，還得忍。所以他忍耐的功夫沒有成就，他以後怎麼輔佐劉邦？那漢朝就沒有了。劉邦好幾次關鍵都是張良拉著他，要不就踩他的腳：不能生氣、不能生氣，都是張良忍的功夫化解了這些最關鍵的時刻。有一位老者叫黃石公看出張良是可造之才，所以刻意在張良要經過的橋上等著他。張良走過去，這個老人就晃著他的鞋子，晃晃晃就把鞋子晃到橋下去了。然後就給張良講去幫我撿過來。張良本來火氣快上來：這麼無禮，他年紀這麼大了，算了算了，就去幫他撿上來。撿上來，這個老人晃著腳：幫我穿上。張良看了還是有敬老的態度，所以敬老尊賢是美德，



同時也是每一個人之所以能遇貴人的重要態度，賢者、老者有人生的智慧跟經驗。

張良真的把他穿上去了，老者覺得孺子可教也。能忍耐的才能成大器，就跟他說，五天以後哪個時間你到這裡來找我。結果時間到了張良準時來，老人已經在那裡：你還讓老人等，再過五天再來。那一天他就提早了時辰，提早很早就來了，那個老人也已經站在那裡：你還讓等我，五天以後再來。這一次張良乾脆前一天就來了，整夜在那裡等他，最後這老者授他一本書，叫《黃石公素書》，這一本书是非常精闢的一本經典，你們有沒有看過《素書》？沒有，你們背一百篇古文我送給你們。這本書很寶貴，漢朝的興盛跟這一本书有關係；同樣的唐朝的興盛，就跟《群書治要》有關係。為什麼？思想決定行為，最後決定命運，唐太宗的思想得力於《群書治要》的智慧。這是張良的成就。

唐太宗做到了，他接受別人批評，縱使批評不對他都能有度量的接受。有一次是有臣子來勸諫他，講的都是錯的，旁邊的臣子就有點聽不下去，最後就給皇上講，皇上，他講的都不是實話，對你這麼無禮，你怎麼都沒有制止他。太宗說我假如制止他、反駁他，讓他不敢講，那他出去一傳，以後還有誰敢對我直言不諱的進諫？這為了朝廷的風氣，為了人民的福祉。因為只要聽到一個自己的錯，就不會損害到百姓的利益。

接著我們剛剛講到的，要修養度量就是懲忿，不要發脾氣，再來「觀福於量」，心量要大。第二個就是不要自私自利，第三可以寬恕包容，第四人能為大局想，這個心量也會不斷擴大。還有一個方法，就是宋朝的大儒，程顥講了一段話，他說到「識高則量大」，我們多讀歷史、經典當中，這些聖哲人的風範、度量，我們自己看了會生起一種仰慕效法，看著看著也覺得人應該這樣，慢慢的有

見識的人度量也會大。我們要不自私自利，就是能夠多替他人著想，這樣就不會生氣。我們要了解，情緒的根在一個「我」字，這個叫根本的煩惱。《了凡四訓》裡面做一個比喻，人要改過要「如斬毒樹，直斷其根」。就是因為我們跳不出去這個自我中心，什麼都是把我擺在第一位，人家不順我，我就生氣。

我給大家舉一個例子，新加坡有一對夫妻，認識他們的人，都很羨慕他們，因為夫妻非常相親相愛，相敬如賓。有一次她在跟大家談到，他們夫妻的相處，她的先生講到，我太太修養很好，我母親誤會她了、錯怪她了，她還跪下來認錯，我覺得我太太這個時候有點委屈。這個先生還挺疼太太的！更讓我們驚訝的是他太太怎麼說？他太太說到，今天母親誤會她，母親情緒已經上來了，假如我再解釋，很可能讓母親更生氣。所以我想到的，是趕緊讓母親的情緒下來，不要傷了她的身。大家去想一想，被人家誤會了，難不難過？難過，為什麼？我很難過。大家找到賊王沒有？擒賊先擒王，所有的那些情緒、傲慢，那些不好的習氣，它的賊王就是這個自我為中心。只要是設身處地了，念念為人想，這個煩惱就遠離你了。

這些故事都在提醒我們，學聖教最重要的，學吃虧，「用學吃虧一語律己，以怪不得三字待人」，這在格言，在《延壽藥言》裡面都有。我們感覺這是這些聖哲人對我們的疼愛，他希望我們的人生不要走一大堆彎路，他把他人人生積累下來，最有智慧的言語都供養給我們。用學吃虧一語律己，以怪不得三字待人，這是薛敬軒先生給我們的寶貴教誨，用學吃虧一語律己，薛敬軒夫子留下來的。我們回到剛剛那個例子，怎麼還要去跟婆婆計較幹什麼？學吃虧。而今天這個媳婦一跪下來認錯了，那當然父母他的氣就下來。而且誤會總有釐清的一天，過了幾天婆婆搞清楚：原來不是媳婦的錯，我這樣誤會她，她還跪下來認錯，這樣的媳婦，打著燈籠都找不到

。她不就更疼愛她了嗎？所以真的肯吃虧是絕對吃不了虧，不肯吃虧那是遲早得吃虧。

漢朝劉寬，名字取得好，他爸爸給他期許，寬宏大量。他有一次坐在牛車上，他是官員，老百姓氣沖沖的跑來：這牛是我的。好，還給你、還給你，他就還給他了。因為他看他氣成這樣，你再跟他爭個什麼，他不忍心，他心很柔軟：好好好，對不起、對不起，你牽回去！那個人牽回去沒多久，他的牛找到了。後來了解是我們的父母官，嚇得半死趕快牽牛回去還。劉寬跟他講，動物跟動物長得很像很正常的，這個不能怪你，還麻煩你親自幫我送回來，謝謝你，謝謝你。你看這人度量多大，他這一件事一傳出去，當地多少百姓對他那種心悅誠服，感動、佩服、聽他的話。而且他遇到百姓們，遇到孩子就教導他孝悌，遇到農民就關心他們的整個工作生活，非常關懷體恤每個人民。

他太太就覺得一輩子沒看過他生氣，就想想想什麼辦法，探探他的度量到什麼程度。可能古代人都是好人，也沒什麼事做；現在大家沒學倫理道德，當父母也好、當領導也好、當老師也好，都忙得要死。他太太就趁他要上早朝，穿著朝服，正坐在那裡待會就要走了，命她的婢女端一碗熱羹，走過去故意跌倒，把那個羹湯倒在他的衣服上，看他生不生氣？結果在那個瞬間，真的倒在他的衣服上，他馬上把婢女扶起來說，有沒有燙到你的手？他沒生氣，第一念是什麼？怕那個熱湯燙到婢女的手。可能他的太太：我這一生怎麼這麼有福氣，嫁給了這麼有修養的丈夫。我相信這個婢女一輩子都對他忠誠，這麼有仁慈心的領導。而重點在哪？還是我們剛剛講的第二個重點，他沒有為自己，他沒有自我中心，他是什麼？念念為對方著想，這就是度量不斷的在擴大了。好，這一節課先跟大家談到這裡，謝謝大家。