

幸福人生講座（第二梯次） 蔡禮旭老師主講 （第一集）
2005/7/25 台灣中壢善果林 檔名：52-136-001

諸位朋友，大家下午好！

老師好！

很高興有這個機會，就個人在這六七年來接觸中國文化，以及教學過程當中，所積累的一些經驗，與諸位朋友做一個交流，希望能讓大家感受到中國文化對人生、對家庭，以至於對社會國家的重要性以及利益，希望能達到拋磚引玉的效果。因為我個人也是在二十多歲才正式接受中國文化的教誨，在還沒有得到良師指路，對文化的認知相當有限，甚至於還有恐懼感，覺得自己一定學不好。人生的路都不會白走，只要我們冷靜下來，把走過的路好好檢視一下，好好反思一下，將會對我們往後人生再跨出的那一步有相當大的幫助，因為不會再重蹈之前的覆轍。不只對自己有益，而且將會對你的家庭、將會對你的親友、將會對你的學生有人生的啟迪。

我在念初中、念高中的過程，都是在升學主義之下，考試相當多。讀了十多年的書，冷靜回想一下，到底給了生命什麼助益？什麼啟示？想到每天面對考試，我想起在初中一年級的時候，有一次考試我考了九十八分，我面對九十八分掉了不少眼淚，因為還差兩分一百分。諸位朋友，一個孩子因為差兩分一百分而掉眼淚，你可不可以看出來他往後的人生如何？能不能斷得出來？不行喔？連兩分都這麼有得失，那往後的人生一定生活在患得患失當中，不會有真正的豁達。不只自己很計較分數，當同學的分數考得比我還高，我看了覺得很不舒服。當你看到一個學生嫉妒別人的成就比他高，你看他人生以後會不會有大作為？心量狹小。看到同學考得比我低

，雖然表面上沒表現出來，內心怎麼樣？在那裡偷笑，這叫幸災樂禍。我們的學生、我們的孩子是否是如此在處事做人？假如是這樣的態度在處事做人，是否應該修正？這樣的成長過程會對他的人格有所扭曲。

有一對姐妹，在晚上剛好妹妹對姐姐說道，她說：姐姐，今天我的同學問我一題數學怎麼做，我沒有告訴他，我不想告訴他。這個姐姐就說了，她說：妹妹，假如是我，我會告訴他，而且我會把錯的答案告訴他。有一個四年級的孩子，他的數學成績特別優秀（這都是真實的故事），剛好有一天他的爺爺去世了，沒法到學校讀書。那天剛好考數學，所有的同學看到他沒有到校，很好奇，因為要考試了，就問老師說：這位數學最好的同學為什麼今天沒來考？老師就說：他的爺爺去世，不能來考試。他的爺爺是在大學裡面教數學，當老師講出了這一件事情，全班的同學喊出了一句話，叫死得好。諸位朋友，假如這是我們的下一代，你看他們的人生、他們的社會會是什麼樣的模樣？這樣的孩子現在在哪？不在故事當中，而很可能就在我們的身旁，我們要注意觀察。我們不希望這樣的孩子愈來愈多，我們不單是擔心他往後對人都是自私自利，因為當一個人自私自利對待他人的時候，事實上他一點都不會快樂，他會很痛苦，他毫無幸福可言。

「幸福」這兩個字是一種內在的感受，我們幾十年人生當中，您感受到幸福了嗎？這是一個很重要的問題。假如我們都感受不到幸福，請問我們現在在教下一代的人生態度能否引領他們走向幸福？諸位朋友，你覺得你的人生很幸福的舉手？好，你們都有中國人的美德，叫謙虛，都不好意思舉手。這個問題並不是很複雜，但是幾個人真的靜下來思考過？幸福的人生來自於思想觀念的正確、健康，才會走出幸福的人生，我們人生當中這些思想觀念是否已經正

確了？

有一個朋友，他們家是做古琴的，第一年做了幾十把古琴，後來連一台都沒有賣出去，我當然很好奇，就問他為什麼，他接著說，因為這幾十把古琴都是用同一支尺做出來，他們覺得這支尺鐵定是直的，太信任這把尺了，但是這把尺卻是歪的，所以全盤皆輸，那一年連一台都沒賣出去。而我們心中也有一把尺，一把做人處事的尺，我們很可能很堅信我這把尺是絕對正確的，不會歪，但是我們要冷靜想想幾十年來走出來的人生，是不是真正合乎做人的分寸？真正合乎幸福的軌跡？

像我這樣的年紀，尤其女孩子的話，父母一定會催她什麼事情？趕快結婚，像我也被催過。年輕人一被催，用什麼態度？覺得很煩，然後把家庭的氣氛搞得很僵，自己又沒好處，家人又沒好處，這種事要不要幹？這叫理智。理智就是能利人利己叫理智，損人又不利己，這叫意氣用事。像我被我爺爺催的時候，我就跟我爺爺講，我說爺爺。因為那時候我爺爺看到我都沒找對象，每次我走進來，他就對我搖搖頭，唉！有時候不講話比講話還要怎麼樣？讓人家難受。我爺爺就拼命在那裡搖搖頭，對我好像百般無奈。人生任何事情來，你要全然去面對，不要退縮。我就走到我爺爺面前很認真的看著他，我說：爺爺，我每天都很認真找。他說：真的嗎？然後我又接著跟他說，我說：我一定要認真找，因為娶一個好的太太會旺三代，娶一個不好的太太，家族會敗三代。我爺爺說：喔，對對對對。假如我找到不好的那家族要敗三代，我怎麼可以不謹慎？你看有沒有道理？我爺爺也覺得很有道理，以後他就不催我了。要善巧去應對，不要人家往你背後一推，你一來是情緒很不好，二來就說：好吧，你叫我跳我就跳，咚。當你意氣順著長輩的意思去做某件事情，你自己都沒準備好，結果是什麼？結果會產生更多的煩惱

人生踏出的腳步大小不是最重要，方向要踏對。心裡都還沒準備好當一個好先生、好太太、好爸爸、好媽媽，你就馬上去結婚，接一個自己還沒有能力去應對的情境，《中庸》提到「凡事豫則立，不豫則廢」，做任何事要有預備，要做好準備。很多父母催著女兒：妳趕快嫁。突然她的女兒看著她母親：媽，妳都不幸福還叫我嫁！哇，她女兒這句話出來，她媽媽忽然陷入沈思，對哦，我都不幸福了還叫她嫁。沈思了三十秒鐘，那三十秒叫理智，三十秒之後又沒理智了，反正妳就是趕快嫁就對了。為什麼叫孩子反正趕快嫁就對了？是希望她幸福，還是另有目的？是孩子的一生幸福重要，還是面子重要？因為女兒在家裡沒嫁出去，每天又有親朋好友來問，所以壓力很大。人生被這個面子有時候害死了，會做出很多錯誤的決定。我們應該透過人生的經驗，不要再讓下一代繼續錯誤下去，要把夫婦相處的智慧傳遞給他，要把經營家庭的正確態度好好引導他，這些功夫要先做。

當孩子都有這麼健康、這麼理智的態度，他的智慧每天在增長，當他的素質、他的水平愈來愈高，他找的對象就愈來愈好。假如今天我們教出一個孩子，是把《弟子規》都能夠落實在生活、工作處事待人當中，這樣的女兒會不會嫁不出去？絕對有很多人來排隊。現在要找媳婦真的也不容易，要找女婿也不容易，真的把《弟子規》都做到了，不用他去找了，他的親戚朋友、他的同事都在幫他找對象，他只要坐在那裡冷靜慢慢去挑選就好了。這個學問是我在《論語》裡面體會到的，《論語》「為政第二」裡面有一句教誨，「為政以德，譬如北辰」，就好像北極星一樣，「居其所而眾星共之」。北極星很有德行，聽說北極星是忉利天王（就是玉皇大帝）住的地方。它表的是有德，自然「德不孤，必有鄰」，所有的星星

都到它的旁邊來陪襯。當你很有德行，善人都會聚集到身旁來，人以群分，物以類聚。這是最好的方法，只要你把自己擦亮，就會有很多好的人、好的因緣會聚集過來。這是我們剛剛提到從我們自己的人生去省思，讓這些寶貴的經驗智慧能造福後代子孫。

而我自己求學的過程，在升學主義之下，自己的心量愈來愈狹窄。在接觸了聖賢的教誨之後，我們非常明白一個人的福分是靠自己去積累的。人有福氣，人生會走得很順利；人沒有福分，處處障礙。而福分靠心耕，福田心耕。

我這二十多年來走得並不順利，大學聯考也考得不好。連學歷都是福分之一，你有那個福分就可以讀得很高；沒有那個福分，障礙很多。在大學聯考前一天，這個患得患失的心又起作用，睡不著覺。你的孩子會不會這樣？假如會，要趕快把這個性格轉化掉，這對他的人生會形成很多障礙。睡不著，明天又要大學聯考，我的姑丈在醫院上班，所以他讓我姑姑拿了兩顆鎮定劑給我吃。晚上翻來覆去睡不著，吃了第一顆鎮定劑，到了二三點，眼睛還是瞪得很大，我媽媽又把第二顆鎮定劑給我吃，一覺未眠。早上還全家出動，爸爸媽媽、兩個姐姐都去陪我考試。記得在高中聯考還有大學聯考，我的姐姐她們都陪我去，都出現了一個情景，我同學的媽媽走過來對我兩個姐姐說道：哇，怎麼有這麼好的妹妹都陪哥哥來考試。你看我在年輕的時候看起來就很蒼老，為什麼？知不知道？內心不健康，很多憂慮，所謂憂能使人老。所以我現在很高興聽到大家一看到我說：喔，你比電視看起來還年輕。因為我之前都老起來先放著了。

沒有正確的思想，那時我去念大學，大學生那時候很流行跟其他學校女同學聯誼，那時候也不知道要用眾星拱月的方法，還沒有智慧，所以向外攀求。我就問這些女性的朋友，剛好一起出去，我

問她們說：妳猜我是幾年次的？人有時候都是自取其辱。她們很嚴肅對我講：你應該是五十七年次的。我六十二，她猜我五十七，我皺著眉頭，她們說：是不是猜得太年輕了？不健康的心理狀態確確實實會表現在臉上。

第一天大學聯考，前一晚沒有睡，突然在考國文的時候感受到這個藥確實有效，昏昏沈沈做完了第一科國文，果然很有效果，沒有考及格。大學聯考也不是很順利。人生從十多歲走到二十多歲很多的坎坷，現在回想起來就是心量狹窄沒有福報，處處得不到助力。

反而接觸了聖賢教誨，孟子教誨我們「君子所以異於人者，以其存心也」，君子跟一般人民最大的差別就是在他的存心。同樣每一個人每天都在行走，都在穿衣吃飯，外面的行為看起來沒有兩樣，但是存心不一樣，福分也不一樣。當君子走在路上，他會時時提醒自己「舉步常看蟲蟻」，他時時在仁慈的對待萬物，他的福分就在一步一步當中積累了。我們心裡非常的焦躁，每天患得患失在追逐名利，有時候走路太匆忙，下雨天也沒注意到，一踩下去，一隻蝸牛就被我們什麼？踩死了。可能那裡有一窩螞蟻，我們一下就把它踏下去，甚至於踏完以後不只不會可憐牠們，還會罵它一口：害我踩到，差點滑倒。同樣走路，積累的福分不一樣。同樣吃一碗飯，君子是曉得要吃以前都要感謝父母生我、養我、教我，感謝老師教我、訓我，感謝同學陪我一起成長，感謝農夫的辛勤耕作，及所有付出的人。他吃飯的時候也在積累福分。假如另外的人他吃飯他還會在那裡嫌東嫌西，煮得這麼難吃，挑三揀四，卻不知「一粥一飯，當思來處不易」。所以人的行為大半相同，真正的不同就在起心動念之中。

轉了一個念頭，開始學習君子的存心，「君子以仁存心，以禮

存心。仁者愛人，有禮者敬人。愛人者，人恆愛之；敬人者，人恆敬之」。從自私轉到以仁存心、以禮存心，用仁心、恭敬心表現出來的行為就是愛人敬人。當我們開始愛人敬人，慢慢突然發現生命起了變化，因為愛人之後，所回回來的是人恆愛之；恭敬對待他人，所回回來的結果是人恆敬之。人生的變化就在一念之間，從很沒有福氣，現在比較有福氣了，而這份恭敬的心所招來的人生境界非常的美好。真理是要靠我們自己去印證，信解行證是一個過程，而當你證了以後又重新回回來，更深的信，更深的解，更深的行，更深的證。它是一個循環，都隨著你自己人生的體驗而加深加廣。

我記得我到海口一個多月以後，打電話給一些親朋好友，他們都會很著急的問我一句話，他說：你在那裡過得好嗎？非常的關心。我給朋友說道：我用三句話來回答，第一句話是「德不孤，必有鄰」。諸位朋友，假如現在把你丟在海口，一個人，你敢不敢？丟在古代所謂蠻荒之地，不過現在也很熱鬧了，你敢不敢？這就考驗你對真理的信心，你假如相信「德不孤，必有鄰」，那只要我們懂得對這一片土地付出，對這裡的人群付出，很快的就會得到人愛，就會得到人敬。第一句是「德不孤，必有鄰」，第二句是「四海之內，皆兄弟也」。我們常常希求美好的境界，美好的境界是一個結果，有果必有因，時時種下對的因就能感得好的果，不然只是在那裡欣羨，羨慕別人的份而已。在《論語》裡面提到「君子敬而無失」，對人很尊敬不會無禮，不會犯過失。「敬而無失，與人恭而有禮」，處處會替人著想，給人方便。「敬而無失，恭而有禮」就能達到「四海之內，皆兄弟也」。我們只要時時觀照自己的態度有沒有恭敬存心，有沒有時時替人著想，真的有做到，縱使你到了蠻夷之邦，都能變得很有人緣。當然我不是叫你們去非洲，這些做人的道理放諸四海皆準。

一個多月過程，我都是一個人住，自己去買水果，買菜來煮飯，從小都沒煮過飯，到了一把年紀才來學，不過也很有意義。因為在煮飯當中，在拖地當中，人生會有所體悟，一邊拖地、洗碗，突然會想起一首很熟悉的歌曲，叫世上只有媽媽好。習勞知感恩，人生沒有去做過，事非經過不知難。每天你走進家裡面都是乾乾淨淨、舒舒服服，看到的是一個結果，卻不知這個結果的背後，每一個整齊清潔的家具背後都有著母親的愛心，母親的細心，等自己真正料理家務才知道不容易。一個人到了離家遙遠的地方，幾個月再回來，我相信他叫那一句「媽」，都會怎麼樣？味道都不一樣，都會愈來愈親。所以讓孩子多去歷鍊不是壞事。

一個多月以後，我就沒有再煮過飯了，因為每一天我們都盡心盡力把自己所學的東西告訴他們，分享給他們，我們是一文不取，我們這份真誠很快的他們就能感受到。一個月過後，我講完課下來，走進廚房都會看到很多的菜、很多的水果，也不知道是誰拿來的。為什麼他拿水果來不告訴你？諸位朋友，為什麼？你看人心厚道，他拿來告訴你，怕你心裡有什麼？有負擔。你都給我拿東西來，這樣多不好意思。怕我們心裡有這些負擔，他不願意讓你知道。他為什麼做到這麼徹底？因為我們的付出也是完全什麼？不求回報。你完全不求回報，對方也是同樣的心境與我們交往。

當我看到那些水果蔬菜，突然想起新加坡有一位女士，許哲女士，一〇六歲。我在看到對她的介紹，看到她照顧幾十個老人，我的內心很感動，她那種胸懷，把天下人視為自己的兄弟姐妹，確實是普天之下沒有一個她不愛的人。我還拿到很多同學朋友聚會的地方，我放給大家看，大家看完，每個人的反應不一樣，有些人從頭到尾在那裡笑，為什麼笑？我們要視思明，看別人笑，了解到他在看這個影片的時候非常的痛快，他覺得做人就要這樣才有味道。看

著許哲處事待人，他非常的歡喜。有些人看的是一把眼淚、一把鼻涕。所以那個錄相帶放下來，有人哭，有人笑。哭的是感動，原來還有人能把人的品德做到這麼極處，觸動了他的仁慈之心，觸動了他的悲心，所以他一直在掉眼淚。還有人從頭到尾看的時候眉頭深鎖，為什麼眉頭深鎖？很可能覺得她這樣做是不錯，但是我好像不行，我好像不能，給自己設下很多的立場，有點羨慕她，又覺得自己做不到，所以邊看邊沈思。

在介紹許哲女士的影片當中有一幕，是許哲女士打開冰箱說道，她說：我從來沒買菜，但是冰箱裡的菜都是滿的。那時候我聽只覺得很有意思，但是當我到了海口，當我看到廚房裡有很多的菜，我突然明白了，這些送菜人為什麼要這麼做，因為許哲女士的付出，連一絲一毫的所求都沒有，所以送給她菜的人也希望沒有一絲一毫的所求，不希望給她任何心裡上的負擔。你看人與人假如這樣相交往，那是什麼世界？大同世界不遠，只在我們的存心，體會到這點，我的內心也相當歡喜，對於「愛人者，人恆愛之」的信心更加堅定。

我們對於經典裡面每一句教誨，我們的信心到底到哪裡，自己要勘驗一下。信心不足，真的境界來的時候，四書五經的教誨不知道跑到哪裡去了，很可能在那個當下統統是自己的煩惱習氣現前。學問到哪，往往都是在遇境界的時候才看得出來。從自己的人生去印證，你對人付出，得到他人的關愛。

而我生命應該是不長壽的人，諸位看得出來吧？因為在念書過程心量狹小，與天道相違。我的手紋在生命線當中斷了好幾截，楊老師在我第一次到她們家，在閒談當中看了一下我的手，她看完以後，本來想給我介紹女朋友，都不敢給我介紹了。因為一看，哇，這個年輕人命不長。到楊老師家，那時候我剛好三十歲，二十九、

三十，那段時間身體覺得很虛弱，常常很疲憊，也不知道為什麼，可能是時間到了。當然我們學聖賢的不怕死，因為了解生死是虛妄的，就好像一件衣服壞了，壞了要怎麼辦？再換一件。這種生死的態度，你什麼時候教下一代？一個人不怕死，他所展現出來的人生格局態度跟怕死不一樣？那差很多。

我會跟我的學生講到生死問題，我就問他們，今天你有一台腳踏車，腳踏車壞掉了怎麼辦？當然有時候你問學生，他的回答都會出乎你意外，你要隨時能夠接變化球。他們會說趕快去修理，對，他講得有道理，趕快去修理，就好像人生病了去看醫生。假如這台腳踏車已經壞到不能再修理了，怎麼辦？那就換一台。你會不會把這一台壞掉的腳踏車每天又扛在肩上走路？不可能。所以這個機器壞掉了就再換一個新的機器，但是你要去換一個新的機器的時候，你要有慧眼，你要能看得出來這台腳踏車好還是不好，你假如沒有智慧就會換到一台很差的腳踏車，就很難騎。你沒有智慧，你下一輩子就抉擇到不好的人生、不好的際遇。所以要有智慧去選擇。

我就會跟學生溝通，因為我在年輕的時候有一位長者跟我說，人生有三大關：情關、錢關、生死關，這三關不好過。一位長者跟我們講這樣的話，我們要很珍惜這個因緣，不能只把它抄下來，「哇，這句話真好」，要拿來成就自己的人生。諸位朋友，這三關你幾過了幾關？假如這三關你現在都已經過了，保證你往後的人生一帆風順沒有障礙。什麼時候要把這三關過了？當下提升智慧，三關就跨過去。情關什麼時候教孩子如何跨過去？等到他快鬧離婚了，你再來教他嗎？錢關，貪心、患得患失，什麼時候教他跨過去？從小要教，這些對人生重要的思想觀念都要趕快扎根。

因為不怕死，所以也沒有很煩惱。我記得那時候開車從台中開回高雄開到睡著了，真的睡著了，是很努力不想睡著，可是還是睡

著。剛好壓到高速公路，路兩旁都會有凸出來圓圓會反光的設備，一壓到以後，突然驚醒，恍若隔世。假如沒醒起來，不堪設想。這種情況持續了一段時間，每次我要開長途回去，楊老師沿途要給我打好幾通電話，一接起電話來，「你有沒有睡著？」她很擔心。剛好有一次我回去參加道證法師主法全台灣省大放生，十多台貨車在台南的港口放生，那一次放生完，我本來在咳嗽，回來就不咳了，回來之後就去台中教書，教一個班級教了一個學期。放完生以後，這種情況就改善。

人如何求得健康長壽？真理要靠自己印證，無畏布施才得健康長壽。我們放生，讓這些生靈免於痛苦。我們弘揚聖賢教誨，讓每一個人能有智慧面對他的人生，讓他不曾走在黑暗、走在恐懼之中，讓他內心這一份恐懼除去，不只他除去了，也讓往後他的世代子孫也免於對人生迷惑的恐慌。所以當我們在弘揚聖教，是做到了徹底的無畏布施，得健康長壽。

大家看到我都很緊張，說：蔡老師，你怎麼瘦成這樣？我就告訴他：因為我德行不好，又希望人家覺得我德行很好，看起來比較有仙風道骨。我們對真理要有信心，一個人吃素，七年是一個循環，會調整。人常常都想立竿見影，這個態度不好。想立竿見影，你常常就在那裡患得患失，怎麼反應這麼慢？心裡又很焦急，焦急之後又沒有辦法全心全意依教奉行，照著聖賢去做。剛好我吃素差不多也第七個年頭，在調整。你看我前幾天每一天上五個小時的課上了六天，現在是第二期，精神好不好？也挺好，要有信心。

我在大陸講課已經一年多的時間，回想起去年七月底，剛好一年，那時候是講到全身流冷汗，冒冷汗。那些老師說：蔡老師，你不能再撐了，明天別上課了。我就睡了一天，真的好像昏死過去了。我們一同弘揚文化的老師，他們跟我開玩笑，他說蔡老師在該生

病的時候就會生病，因為那一次我倒下去之後，好幾個老師就跳出來把課程都扛下來，結果他們快速成長，時時是好時，日日是好日。這是前一年的狀況，事隔一年，我的身體是愈來愈好。對於聖賢教誨我們要有十足的信心。好，這節課我們先上到這邊，謝謝大家。