

成德法師：阿彌陀佛，大家吉祥。

每次見到大家都會感覺時間過得很快，好像這一個禮拜一下就過去了。「普賢菩薩警眾偈」提醒我們，「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂」。我們見面是一星期已過，所以我們得「當勤精進，如救頭然，但念無常，慎勿放逸」。而這個精進，很重要的就是要能夠調伏習氣為精進，這個是夏蓮居老居士給我們很重要的一個教誨。而且這句教誨也透出了佛法很重要的一個觀念，就是重實質不重形式。精進不能是相上，我每天念多少佛，每天念幾部經，這是一個形式。念佛重在相應，一念相應一念佛，念念相應念念佛。古德也提醒不能口念彌陀心散亂，喊破喉嚨也枉然。假如我們每天念十萬聲，但是心是愈來愈散亂，這個是不能在這一生成就的。

而且我們假如修學沒有能夠抓到最根本的，那很可能愈修愈分別、愈修愈執著。什麼是根本？心是根本。比方口念彌陀心散亂，那隨著這個散亂心，我們的分別執著會跟著增長。比方說一部經我們念得很熟了，嘴巴還在動，但是腦子已經在想其他的事，但是還是跟著在念。所以夏蓮居老居士有提醒，不能輕忽養識，不能輕忽了、忽視了，我們佛號念得熟、經念得熟了，但是這個心念卻是在胡思亂想。那個「識」就是分別執著，分別，第六意識；執著，第七意識；落印象，第八阿賴耶識。那等於是在念佛念經都在增長分別、執著、落印象，當然這就喊破喉嚨也枉然。所以會念佛應該是妄念、分別、執著愈念愈淡，這個用功就用對了。

所以佛門這一句重實質不重形式，對我們修學確實是很重要的

指導。我們所生長的環境，就依成德，差不多二三歲就到高雄市了，在一個經濟比較快速開發的外在環境，會很在乎別人怎麼看自己。包含在學校裡面，老師怎麼看我，同學怎麼看我。很可能自己不知不覺會很在乎別人的看法，那就會做樣子給人家看了。養成這個習慣，就容易重形式，自己沒有重實質。夏蓮居老居士教誨到，修學之人必須打破自欺一關，始有商量處，這商量處就是才談得上修行，必須要「言行忠信，表裡相應」，那才是在修行。

《維摩詰經》有一句話講：「直心是道場，無虛假故。」那就是沒有做表面的，沒有任何應付的，這個才是直心、才是真心。「一切皆從真實心中作」，這個是善導大師指導的。我們念這句佛從真實心念出來，我們跟學生講每一句話，提醒自己也是用真實心講出來。所以修學最重要的用真心，不能隨順妄心，不能隨順習氣。所以修學的重點，功夫體現在放下，放下多少分別執著，放下多少壞習慣，這個是調伏習氣為精進。

就像儒家是從格物下功夫，格除物欲，這就是指我們不好的習慣要把它放下。而且用格，叫格鬥。比方說自己好面子，真的要把面子放下，那好像要撕一層皮，這個是不容易的。所以為什麼說修行非帝王將相所能為？古人這句話就有味道了。帝王將相也是很勇猛，也是很有魄力，他還能建功立業，但是，比方說讓他放下喝酒，或者放下女色，或者放下他哪個習慣、哪個欲望，他不一定肯。我們修學了，我們知道，哪一個欲望放不下，它就是輪迴業。輪迴心造輪迴業，就出不去了。出不去就解決不了問題，只能長劫輪迴。所以我們修學就是不斷練放下，這個世間的人事物還有牽掛的，就要提醒自己那個都要放下。當然是心上放下，不是事上放下。娑婆有一愛之不輕，臨終被此愛所牽。而且不只臨終是障礙，其實我們現在處理事情會牽於感情，這個事處理起來可能就不圓滿；或者

激於意氣，會意氣用事，那可能處理都會有流弊了，甚至還會跟家長、學生結怨都說不定。

所以我們今天從事教學工作，它是一個緣分，是我們行菩薩道的一個行業，但是我們是隨緣消舊業，不再造新殃。我們跟一般的老師，就是遇到聖教跟沒有遇到聖教的老師，緣分還是有差異的。遇到聖教，我們都清楚，真為生死發菩提心。我們要了脫生死輪迴，不能再搞了，再搞解決不了問題，福報再大，生到天上去，享完天福又墮下來。而且老法師說，「三惡道是老家，三善道觀光旅遊」。「三途一墮五千劫」，黃念祖老居士提醒的。你看我們當人才幾十年，三途一墮就五千劫。當老師他不一定有聞到這個宇宙人生的真相，我們聞到了，我們的考慮、我們的眼界那是不一樣的。每天去教書就是行菩薩道，我們不造輪迴業了。所以就要用真心去教書，真心去處理事情，心是根本。真心是本有的，它會被我們這些習氣障礙住，所以要放下這些習氣。

理有頓悟，事還要漸修。道理明白了，不能好面子，可是要真把面子放下，那得下不少功夫。像成德自己知道照顧好身體很重要，也常常跟人家分享，「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也」，但做得不好，身體還是沒有照顧好。首先自己的性格太逞強了，這些性格、習氣就會障礙自己沒有能很好的去落實經教，得把這些放下才能做得到。

我們一直在談「君子務本，本立而道生」，而成佛的大根大本，孝親尊師。剛好這個星期也有發師父上人一個專題的開示，「孝親尊師是圓滿成佛的大根大本」。孝親尊師是大根大本，而尊師又建立在孝親的基礎上。「不愛其親而愛他人者，謂之悖德」，所以孝親又是更基礎了。孝親要從哪裡下手？這個對我們自己修行，甚至於是教導學生，到底要從哪裡建立他的德行是很重要的。《孝經

》又告訴我們：「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。」等於是我們學道的下手處，首先要照顧好自己的身體。再延伸開來，我們的精神也要照顧好。「身有傷，貽親憂；德有傷，貽親羞。」所以我們身心不健康父母會很操心，因為母子連心，父母跟子女這是天性，沒有人教的，天生就是這樣，父子有親的天性。我們真有孝心，不願意父母再操我們的心，這個才是真的孝心起來了。《論語》裡面講：「父母唯其疾之憂。」當然古人讓父母操心的時候是什麼時候？生病了。我們現在想一想，我們自己不生病的時候，父母還有沒有操我們的心？假如還有，那我們不如古人，古人是父母唯其疾之憂。甚至於是沒有生病，這個「疾」印光祖師也有提醒，不能縱欲，父母也會擔心。《太上感應篇》提醒，「淫欲過度」，就是我們一些生活的習慣，也有可能讓父母一直掛著這個心。我們真的不讓父母再操我們心，我們在談孝道的時候那個攝受力，跟我們現在一些習慣還在讓父母操心，我們來談孝道，我們想想這個攝受力會不會一樣？所以教學的攝受力淺深差別來自哪裡？這是一個重點。攝受力完全來自於我們解行相應，我們真的有去行了，那一談孝道娓娓道來。不是說明天剛好這篇文章跟孝道有關，我去準備準備吧。那種準備可能是背一些知識，跟自己一談娓娓道來，就像王裒，他一談到父母眼淚都止不住。尤其講到「哀哀父母，生我劬勞」，他每一次講，講到這裡他就沒有辦法再言語，一直哭了，後來學生就不敢讓他講《詩經》的這一篇。雖然沒講，大家想一想，他的學生有沒有受他感動？這是無言之教了。

所以老法師在「內典講座」有提到，有些人講課，出了這個門就沒味道了；有些人講課，聽完的人三天還有味道。諸位老師，我們聽到這裡說，那是講佛經，好像跟我們沒關係，其實只要是教學都是這個道理，這個理是相通的。我們也見過有老師在講孝道的故

事，講著講著學生自己打自己的嘴巴，小朋友他聽了感動，孝心一起來，覺得自己平常的時候太對不起父母了，那個動作是自己自發的。當然我們也別讓他繼續打了，可是這種天性的東西，你只要啟發他，他會自己流出來的。我們也希望學生聽我們談五倫八德這些道理，我們娓娓道來，他餘音繞梁，幾天都還在回味老師講的故事，甚至是老師自己的現身說法。

剛剛有跟大家談到自己所成長的背景，畢竟是經濟快速開發的時候，人往往比較容易急功近利，捨本逐末，因為希望快。自己在修學過程，覺得養成的這些心態都是修學的挑戰，也不知道自己什麼時候染上的，但是要放下它得狠下功夫。我記得參加一次會議，有很多幹部、官員在一起，有個官員上去報告，報告完下來，很多人報以熱烈的掌聲。然後有一位同仁就對著演講的人說：「講得好，講得太好了！」這時候我聽到這個話有所反思，就是說一個官員講得好，其實他講的那些東西要落實容不容易？不簡單、不簡單。他是治理人民，現在人民是不是從小學倫理道德因果？就像我們現在在學校帶班，帶好一個學生都是一個工程。所以重點在要做得好，重點不能擺在講得好。

孔子教導學生，在《論語》當中我們看到，「剛毅木訥，近仁」，「巧言令色，鮮矣仁」。這兩句話也值得我們在修學的路上，甚至於是在護念學生的慧命上，護念他的德行上、人格上，這兩句話我們得體會得深，我們才懂得怎麼去護念自己、護念小孩學生。

我第一次在北京的大學，跟大學生分享傳統文化，那是第一場，所以我印象滿深的。這時候講完了我們回來，因為晚上講，講完可能都九點多十點。因為車子不能進校園，我們是步行的，所以要步行到校門口外。後面有一個學生一直在追我們，我們聽到腳步聲趕快停下來。一個男孩，也不能叫男孩，大學生了，他一上來，還

一直在喘氣，然後邊喘還邊跟我講話，他說：「蔡老師，你的口才真好！」我當時候一聽，我說剛剛講了那麼多德育故事，這二十四孝我看應該也有講，怎麼哪一個道理或哪一個故事都沒有觸動他的心靈，他最關注的就是我的口才？當然這個是我的錯，應該是我的真誠不夠，還不能感動他，反而是口才吸引他了。見微知著，他只代表他還是年輕人現在最關注、最想追求的是什麼，是德行還是才華？都有一種無形的社會風氣在影響著我們每一個人，這是境教的力量。我們沒有很高度的警覺性，我們不知不覺就隨波逐流了。甚至於最可悲的，自己被自己賣了不知道。比方說我們上了講台，像成德跟大眾在交流，孟子有提醒一句話，「人皆好為人師」，沒有上台就容易好為人師，更何況是上了台。

所以老法師說，「我講了幾十年，別人有沒有聽明白我不知道，我給我自己勸明白了」。這是老人家的心得，他用功的態度，但是假如我們弟子沒有把他這句話真正重視起來，我們很難不在講台當中起傲慢、起墮落。因為在這樣的因緣裡面都是對人家講，都是講給人家聽，不知不覺就習慣了，不是勸自己，都是講別人。人的墮落都是在不知不覺中，你們有沒有遇過哪個修行人他說我很喜歡墮落？我看大家一個都沒遇過吧。但是老法師說，我們不好好修，會愈修愈分別、愈修愈執著。修行的路上，黃念祖老居士常常提醒到，進一退九。這個進一退九有三個說法：第一，進一個退九個；第二個，進一步退九步的危險就在其中。比方說孩子也好、成人也好，聽讚歎的話聽習慣了，他再聽批評的話容不容易接受？就不容易了，所以進一步退九步的危險在裡面。黃老提醒這個進一退九，其實對我們修學的人是很重要的提醒，等於是我們觀照的能力、警覺性得要愈來愈強。所謂學如逆水行舟，不進就會往後退。

自己是感覺老法師有很多話其實很深，也常常講，但是自己很

可能因為覺得太常聽了，可能就沒有重視起來。像老法師講的，只有自己是學生，其他的人、來聽的人都是監學，自己給他們做報告。相信這一段話我們每一位師父上人弟子都聽過，但是不管我們是對成人教學，還是對小孩教學，老法師講這段話的時候沒有說我們是對小朋友教學除外，好像沒有這麼講。就是我們在教學當中，假如態度就是教別人，那這個勸自己的部分就會弱下去了。

「人心惟危，道心惟微」，這心念是非常細微的，他只要偏了，差之毫釐，慢慢慢慢就謬以千里了。假如是我們在講學的時候，都覺得最重要的是勸自己，這樣的心態，這種反省內觀的能力就隨著這個心境愈來愈強，然後又愈能接受別人勸。這個我們就可以觀照了，我們從事教育工作，身邊的親朋好友有沒有愈容易勸我們，還是身邊親朋好友曾經有不經意留了一句話，「要勸你很難」。所以護念自己的道心、念頭，這真是一個大工程，剛剛跟大家提到說非帝王將相所能為。

前兩天有一位老師他就勸成德，他覺得成德的身體不理想，他說你要注意好好調養身體，不然你身體出什麼狀況，那就以身謗法了，怎麼學傳統文化、學佛法變成這樣？我自己一驚，對，初發心很好，希望盡點心力，不能搞到最後變成謗法。自己這樣一驚之後想想，好像也不少人勸過我，所以我也挺不好勸的。尤其我還聽過同修不止一次，可能還有不同的人講的。當時候還沒出家，因為出家之後大部分都在英國，對大眾講課基本上沒有了，很少了。以前講完課會跟聽眾都有互動，有時候同修跟我說，「蔡老師，怎麼你們學傳統文化的都這麼瘦？」我當時候沒有很深的思考，你看流弊已經出來了，人家看我們都這麼瘦，會不會想說，「哎呀學成這麼瘦，我看先不學了吧」，那我也是以身謗法了。所以這一句「聞譽恐，聞過欣」自己沒有做好，你看前面那麼多人勸我都沒有重視起

來。而且想想，這個是落實傳統文化的第一步，「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也」。我們總不能第一步自己不做，總不能第一步不教給孩子。

所以教學它有次第，先要把這個大根大本鞏固住。「堯舜之道，孝悌而已矣。」這個孝悌是大根大本，他怎麼跟父母相處，怎麼跟兄弟相處，只要這兩點沒有教，那已經不是在教聖教。所以林則徐先生說：「父母不孝，奉神無益；兄弟不和，交友無益。」這些十無益都是最重要的提醒，不從這些部分去重視，那統統是枉然。「行止不端，讀書無益。」為什麼我們古人要先教灑掃應對進退？不教這個他對人對事就不恭敬，他心一不恭敬，哪怕他能背很多的經句，都是知識而已，沒有入他的心。所以古人這些教學的次第還是很有道理的。

成德這時候考高中也是很拼命，也常常熬夜的。考上了，這時候我們有一個同學跳級的，很聰明，很會讀書，我們班他最小。然後成德去他們家，他完全不會接待人，連我要走了他也不送我，還是他爸爸，因為我印象很深，那時候我們都已經讀大學了，他也不送我，還是他爸爸說，「你應該送人家一下」。

所以都沒有重視，學的東西在哪裡用？考卷上，考試用了，跟生活脫節開來，變成高學歷，但生活能力不見得學過了。所以行止不端，讀書無益。林則徐先生儒釋道的造詣都很高的。「心高氣傲，博學無益」，他學問再淵博，他只要心高氣傲、傲慢，沒有幫助，還會毀了他自己，再來會毀了別人。怎麼說呢？我們冷靜看看這一百年，帶頭否定傳統文化的是哪些人？都是從小讀古書的人，他才有那個威望。可是他為什麼過河拆橋？因為他覺得他比老祖宗厲害。這個是讀古書上來的，但是沒有孝悌的根基。他在學術上地位很高，因為他學問很好，學術界、社會他看人不可能看那麼深，而



他又講出來頭頭是道，也可能把人都說服完了。所以我們現在在弘揚文化，可不能再培養出像民國初年那樣的學子出來。可是我們假如沒有高度重視，照樣培養這樣的人。「後人哀之」，我們很感嘆，怎麼民國時期這些人讀古書還過河拆橋？可是我們沒有真正清楚、真正重視，我們現在還是有可能培養出那樣的人。我們沒有鑑之，沒有引以為戒，「亦使後人而復哀後人也」。

所以曾經有一位教授，他都帶著很多孩子讀經典，後來覺得孩子傲慢的不少，他去請教老法師，他覺得經典很好，怎麼孩子變成這樣？老法師就提醒，你還是要從他的德行扎根，要從孝道教起，不然不力行，但學文，長浮華是很難避免的。我們假如不會護念孩子的心，「你不會，這我都會背了」，他不知不覺就增長傲慢了。所以護念學生的心才是根本，護念他的心是長他的善、救他的失。

林則徐先生這些話，這些「十無益」，句句都是重點，其中有一句也跟我們健康有關，「不惜元氣，服藥無益」。我們不愛惜自己的元氣、我們的陽氣，你吃的藥再好也有限，都被自己給耗掉了。吃再好的藥它是助緣，也得要自己不要去透支、不要去縱欲才行。

我們學傳統文化，傳統文化有儒釋道，三教相輔相成，「理同出於一原，道並行」，用並行，「而不悖」。這是「雍正皇帝上諭」，他告訴全天下臣民的一篇教導，開頭就提到這一句話了，「道並行而不悖」。而且他還點出來，佛家治心，道家治身，儒家治世。成德以前讀過這句話，沒有夠重視，現在覺得這句話很有見地，側重不一樣吧？但這句話也提醒我們，學大乘佛法的人，那是佛家治心，可是假如我們沒有學儒，直接就跳大乘佛法，那會不會學出有偏？你看治世，儒家一定強調修身、齊家、治國，他有這個次第，他會重視家庭倫理，重視自己的本分，他會把家庭關係處好。

老法師其實講經的時候有講，我們學佛，只要造成家庭不和，這個就不妥當了，一定學錯了。可是老法師這段話對於我們在家的二眾弟子，我們有沒有很重視老法師這段提醒？我們在修學過程也很容易選擇性去學，真的，有時候說老法師講什麼，有嗎？同樣聽一集聽下來，可能別人分享那個重點，我們一點印象都沒有。當我們是選擇性學的時候，那誰在選擇？自己在選擇。那我們是跟誰學？我們自己在選，哪怕是我們選的那個句子，可能也是順著我們的意思去理解。假如我們是全盤接受，那就不選了。你看顏回跟孔子相處，「吾與回言終日，不違如愚」，老師講的每一句他都馬上入乎耳，著乎心，放在心上，布乎四體，形乎動靜，在他的言行當中就把老師教的講清楚，然後做出來。

我們都說跟老法師學，但是不能揀擇他老人家的教導。不只是對飲食勿揀擇，它只是一個境界。吃飯是一個境界，會吃飯的人，在吃飯的時候放下分別執著，提起感恩心。所以食存五觀：「計功多少，量彼來處；忖己德行，全缺應供」，他吃飯，愈吃感恩心、菩提心愈增長。不會吃飯，這個好吃我多吃一點，這個不好吃我一點都不吃，哪怕它對我很重要我也不吃，吃飯就變成增長愛憎的心，增長執著了。所以老法師常常問我們：「你會麼？」會修就是在我們六根接觸外面的六塵境界，不斷能放下愛憎，放下分別執著，這會修了。我們不會了，六根接觸六塵反而在增長執著、增長愛憎。包含我們也聽過，「我只相信老和尚，我只聽老和尚的」，好像別人跟他講話都很困難。其實老法師是指導我們依法不依人，人家講的話跟經典相應我們就要聽。尤其我們假如講這個話，講給你的父母、講給你的親人聽，人家多難過，這傷到人家的心了。出言要順人心，心地要柔軟，這個也是老法師在講經的時候教導我們的。

老法師有強調，家庭的關係一定要處好，不然就學錯了。這是

一脈相承的教導，印光祖師講敦倫盡分，李炳南老師講「白衣學佛，不離世法，必須敦倫盡分」，都很重視，延伸下來。我們遇過學了佛了夫妻相處不好，那麼多年過去了沒有改善，都不重視這一點。我們學了佛，夫妻、婆媳、家庭倫理關係都處不好，你說我們其他的同修知不知道？甚至於是沒學佛的大眾會不會慢慢知道？那流弊不就出來了。

所以儒家治世，這個倫常本分很重要。儒家最核心的就是講五倫、講八德。其實佛家也講，講的不比儒家少，可是大部分在哪？大部分在小乘經裡面，《阿含經》。諸位老師你們有讀過《阿含經》的請舉手。那我們沒讀過《阿含經》，我們一定要讀儒家、道家的這些基礎經典，因為不學小乘後學大乘非佛弟子，他會表錯法、會偏掉。所以儒釋道各有側重，相輔相成。

我們現在看我們佛弟子表好法的多不多？他的偏在哪？古人都有提醒，老和尚也有提醒，雍正皇帝也有提醒。那道家是治身，就把身體照顧好，這個道家講得深入，《黃帝內經》這都屬於道家的經典。諸位老師我們知道怎麼吃飯嗎？怎麼穿衣嗎？生活作息怎樣才是道法自然？我們想一想，一個孩子身體健康跟身體孱弱，他的一生差別很大。第一個，他學習的能力就有差別了，身體好，記憶力也好；身體差，腎氣不足，學的東西很容易就忘了。像成德現在常常一下樓，我剛剛燈關了沒有？你看這個腎氣不足，記憶力沒有那麼好了，在生活當中都可以感覺到了。但這些都有方法，從食療，甚至從你可以按摩，可以搓一搓自己的腎臟，自己的經絡常常按一按才不會淤堵。你血氣不通，你精神當然慢慢就弱了。

養生還是很重要，你看學習，身體好跟不好就差很多。再來，孩子以後他要經營事業，要不要體力？他要照顧老人，他還要照顧妻兒，要不要體力？甚至修行也要體力。我們念佛念五分鐘就開始

夢到周公了，體力不行。所以我們現在從小就把很重要的養生觀念教給學生，很重要。我自己成長過程，到我大學畢業，沒有老師跟我談過《黃帝內經》，十二個時辰，哪一個時辰哪一個經絡做主，沒有談過。你看大學的時候熬夜的現象很多，那對身體的損傷很大。到底大學四年讀下來獲得什麼？首先損失了一個身體健康，那就一輩子遺憾，其他的就別說了。大學可應該是增長一個人的志向、能力、使命感的地方，大學可不能變成墮落的地方。我聽說還有同學要考試前把電腦鎖起來，然後把鑰匙交給同學，交代這個同學，我再怎麼給你要你一定不能還給我。就打電動玩具打到上癮了，你說這樣的大學生活他能不墮落嗎？

所以整個教學是一條龍才對，不管是體制內的還是私塾。他高中以前花了那麼多的精神，結果送到大學是墮落的結果，那前面這些努力價值何在？甚至於前面這些努力有沒有值得商榷的地方？假如我們只盯著他的分數、成績，那很難利益他的一生。所以我們做老師是要做孩子一生的貴人，要這麼去考慮。

以前的讀書人醫理都懂一些的，不然他不會照顧自己不就讓父母操心了嗎？再來他還要去照顧自己的父母跟家人，所以他要懂醫。自己也感覺父母很愛我們，我看我母親常常也是燉個什麼東西給我吃，很費勁的。母親已經在學校教書了，還要花那麼多的心血照顧全家，還要燉這個給我們吃，我們也很感動。可是我母親也不懂得《黃帝內經》這些養生的觀念，人家說個什麼好就弄來吃了。可是虛不受補，這些我們不一定懂。所以有時候愛護孩子、愛護學生，但是我們不懂得一些原理原則，反而適得其反都很難講。

所以儒釋道，治心、治身、治世。佛法在世間，不壞世間法，要表好法才行。從身體方面自己也要下功夫來調整，不求有功，但求無過。到最後搞得，自己搞了一輩子變成謗法、謗佛，這是太愚

痴了，我自己太沒智慧了。

在孝道方面，除了照顧好身體，自己也要思考，父母有沒有在操我什麼心？常常提醒我的，希望我改掉的那個壞習慣，我自己改了沒有？有時候想一想，真的不好意思再跟大家講課了，真的想自己好好潛下心來，很紮實的把父母提醒的這些壞習慣改了，甚至於是父母最好的優點，我趕緊要把它效法了。《弟子規》說「見人善，即思齊」，假如父母身上最好的優點我都沒有效法，那我還能去效法別人嗎？這是我從小看到大的。自己常常問問自己這些問題，比較不容易自己騙自己了。因為也要謹防自己在修學的路上出現執著點，這是修學的一個重點。因為修學就是讓我們放下執著，但是學著學著反而增加了執著，那就會把自己的道業給耽誤了。

《金剛經》是《大般若經》的精華，《大般若經》講了二十二年。我們也要會觀察，佛陀是五時說法，我們看前面是阿含時，阿含講了十二年，方等講了八年，最後純大乘是般若。阿含十二年，方等八年，前面已經講了二十年，之後才是純大乘，而且般若講了二十二年。佛不多事，假如勸兩年就可以，佛絕對不會講二十二年，所以代表要勸那麼久才能真正入這個境界，當時的弟子。佛是應機說法，但是當時的弟子要二十二年，那面對我們這個時代呢？這個是值得我們去考慮的問題。

而《金剛經》就是指導我們「應無所住」，有所住就是有所執著，有執著點。所以這個修學不簡單，我們聽一句法，有可能就在這一句法當中產生執著了。比方成德也有發心，我們出家了，要效法老法師，老法師講經不中斷，我也要學每天都講經，講經不中斷。但萬法因緣生，老法師當時他的身體狀況怎麼樣？大家假如有留心，老人家七十幾歲都是紅光滿面的。我現在還不到五十歲，就沒什麼血色了。我假如執著這一句「講經不中斷」，我這一年多還

滿拼的，有時候一天講五六個小時都有，然後感覺自己性格上還是比較逞強。後來因為這段時間有醫生來了，然後也提醒我氣比較不足，這些內臟自己都要注意一下。

跟大家舉這個例子就是說，我們聽說講經不中斷，這是一個精神，但是也要衡量自己的條件。你可以不中斷，但你一個禮拜講三天或者講五天，你不要讓它斷，不要變成一定執著我每天都要講，而且有時候講又講得比較長。其實我有時候講課都講到沒氣了，然後都撐著，那個都屬於透支。所以自己觀察自己，再觀察走過來的路，感覺有些太壯烈了。大家一想到壯烈兩個字會想到哪句成語？叫壯烈犧牲。這個路是走長遠的，所以在境界當中調伏習氣為精進，應該是要把我自己的這種太逞強放下。而且現在的人很現實，他的現實就是他要看到利益。你學了傳統文化，身心有沒有愈來愈健康？家庭有沒有愈來愈和樂？鐵定的。你一下子告訴他，你這一生就能成佛了，他還沒考慮到那裡去。假如我們這些法都沒有表出來，那可能他就會打一個問號，會懷疑了。所以我們看老法師弘法過程，好多其他宗教的都問他老人家，「你身體是怎麼保養的？」因為問這個問題的這些長者都比老人家年紀小，但看起來都比他老，所以才會問他這個問題。到目前為止，沒有人問過我這個問題。剛剛還說學要學全面，不能挑著學，表法也要全面效法老和尚才對。所以自己愈講愈慚愧，不好意思再跟大家分享。

比方說老和尚從來沒有熬夜，成德親近的歲月裡面沒有一天熬夜的，可是自己有熬夜，你看還是跟自己學，太不應該了。老法師說修學要成就，最重要的六個字，老實、聽話、真幹，那得老老實實聽話，然後不能挑著學。也體會應該是十幾歲聽到的一段話，「古人學問無遺力，少壯工夫老始成。紙上得來終覺淺，絕知此事要躬行」。就是自己聽到老法師教導的，等於聽一句自己就要很好的

去落實一句。老法師跟我講過好多遍，要好好照顧身體，這時候只覺得老人家很關心自己，沒有很重視把自己的身心要調整好。

好，是跟大家交流到以調伏習氣為精進，所以自己造成身體不是很康健的這些習慣、性格，我自己要放下，這個才是精進。

我們跟大家從上禮拜開始交流「現代童蒙養正教育的落實」，師長也提醒到，師長首先是從理念，整個傳統教育孩子，三歲看八十，這個很重要。之後孩子到了學校去讀書，掌握這個機會點。時過然後學，勤苦而難成，這機會點我們要抓住。包含養生都有時節因緣，女孩女眾是以七歲為一個週期，這是聽中醫師講的，男眾是八為一個週期。所以更年期可能在七七四十九上下這一段時間，男眾是八八六十四。而身體的養成，男眾自己的體力能夠在二十四歲以前調到最佳狀態，那他可能受用終身。女眾七三二十一，在二十一歲以前能夠把她的體能開發到最佳狀態，那對她一生幫助太大。

大家應該都買過蓄電池，可以充電的，第一次要怎麼充？一定要把它充滿。假如你第一次充到一半就把它拔下來了，那可能你要再充滿就比較難。這也是一個時節因緣，我們現在去觀察大學生的體力狀態怎麼樣，很少出去曬太陽，鍛鍊不足，他的體能都沒有開發出來，臉上都沒有血色，那就弱不禁風。你說我們父母老師在他這些時節點沒有護念到他，就很遺憾。所以健康有時節因緣，學習都有時節因緣，都要掌握住。

老人家也講到了童蒙養正教育的偏差，這些部分也是提醒我們，做事不能只考慮一個點一個線，要考慮方方面面，而且要考慮得深、考慮得遠，不能只顧眼前，種子撒下去了，怎麼澆水，怎麼施肥。看事情，成德也曾經跟同學交流《群書治要》，我們學了《群書治要》能提升什麼能力？成德有跟他們提到，我們學完《群書治要》，看事不看一個點，不只看一個線，也不只看一個面，能夠看

立體的，八面玲瓏。不然我們只看點、看線，就會看出執著點來，不全面。

老和尚在這裡講到了，「傳統文化老師必須自身具有真正的道德與學問，才能把學生教好。不能把辦教育看得太簡單，做得太粗糙，否則就不是真正在辦傳統文化教育了。」十年樹木，百年樹人，不能太粗糙了。「萬一教傳統文化的老師自身修養不足，未能真正落實倫理道德，甚至還時常在日常生活或教學當中流露出煩惱習氣」，比方說我們愛憎很強，偏食會影響小孩，包含我們對學生也有喜歡討厭，孩子年齡小，好的他也在學，不好的也在影響他，就會「對學生產生負面影響，那反而是在糟蹋傳統文化、抹黑傳統文化，這個過失是很嚴重的！」

老人家在提醒我們弘揚傳統文化，可謂是苦口婆心，不只是這一篇在提醒，很多篇，包含「傳統文化老師應該具備的素質」，這些都是專題來討論我們怎麼提升，進而才能更好的去教好學生。而且這個路很長。我們說蓋棺論定，古人留這一句話很重要，因為我們在教學的這幾十年的路上，只要有被財色名利誘惑住，那可能就沒有辦法成就自己，甚至於流弊就會出現。

我們是不求有功，但求無過，可是對我們很挑戰的在哪裡？在我們都不是從小學的。這是一個客觀的條件，不是說苛刻要求我們，我們確實不是從小學的。所以老法師特別提醒，誰想很快的把傳統文化復興，就會造無量無邊的罪業。教育是百年樹人，我們要把它操作成轟轟烈烈的活動，那鐵定會把大眾給引導錯誤了，他學錯方向，那就斷人家的慧命。這個不是惡意的，但是師父這些話都在提醒我們，我們不能不重視。為什麼讓我們扎根？正己化人，正己是先，化人是自然而然。我們現在都很想要去利益大眾，但我們忽略正己，我們忽略格物致知、誠意正心的內功。我們又不是從小學



的，又不重視內聖調伏習氣的功夫，那怎麼可能在財色名利面前不染污？所以幾乎是不可能的事情。

所以老法師才會說，跟我十幾年、二十幾年，在財色名利面前過不了關，不能怪他們，他們不是從小扎根的。雖然不能怪他們，但是很可能他這一生的道業就不能成了，也是很遺憾的事情。當然，能發心五年就挺可貴了，我們就感他這五年的發心；能發心十年，我們感他十年的發心，這個年代挺不容易的。我們畢竟看到了這些現象，老法師在講課也在提醒，那我們得有警覺性，我不能染著。這個時候善友為依很重要，當局者迷，旁觀者清。在家庭裡面為什麼說妻賢夫禍少？因為妻子是旁觀者，而且她又賢德，她又善巧提醒，這個提醒很重要。

成德現在觀察，很多十幾歲的孩子，他看到你露出笑臉，跟你打招呼。可是當他自己靜下來，也沒有人跟他講話，他臉上是苦悶的，十三四歲的孩子。突然有人跟他講話，他馬上又變成笑臉了，他會應對人事。其實我們私底下這樣觀察，都覺得他這樣挺累的。為什麼會這樣？原因在哪裡？他有雙面性，甚至多面性，這樣的孩子他很難打從內心裡面笑出來。每個人的笑聲不一樣，他是從心裡面哈哈笑這樣笑的，還是呵呵呵，不一樣的，皮笑肉不笑。為什麼有雙面性？很可能他的父母價值觀不同，甚至於父母教育的理念不同，那孩子慢慢要變成什麼？見到媽媽要講媽媽的話，見到爸爸要講爸爸的話，有時候父母衝突大了還得選邊站。你說這麼小的孩子就在這種境界裡面，他的內心會不會有掙扎？會不會有苦悶？

有個孩子七歲的女孩，她現在十多歲了。她自己就回想，當時父母打起來了，她在中間要把他們推開。選邊站，父母要選邊，再加入爺爺奶奶、外公外婆又不一樣，你看她不是面對每個人都是一個面相，就變成雙面人、多面人，很累、很辛苦，很難心上沒有負

擔。

成德看了是很心疼，因為成德的成長過程從來沒有發生過要選邊站，我得站爸爸這邊，還是站媽媽那邊？沒有這種內心的掙扎。而且哪怕父親他教訓我們的有一點不妥，一點點不妥，母親都不會當面說不對，夫妻是配合的。都是什麼時候？講完了，沒人的時候，母親態度很好提醒父親，父親聽了能接受，都沒有當場去指正先生有什麼不對。我現在看很多夫妻，在我面前、在小孩面前，先生的不對，太太的不對，當場就講給小孩聽。孩子在這樣的一種氛圍，對他的內心都有不小的衝擊。為什麼說妻賢夫禍少？不只夫的禍少，孩子才能夠健康的成長。夫妻是要互相配合合力，有時候他演黑臉，有時候另一半演白臉，互相配合的。

旁觀者清，在夫妻當中是這樣，在家庭當中是這樣。包含我們在修學的團體，大家善友為依，當我們有一點徵兆的時候，都有人肯提醒我們。當然也是感召，「聞譽恐，聞過欣」，聞過欣是因，任何事都離不開因果兩個字，「直諒士，漸相親」，交感。

我自己曾經在一所學校服務，也是發生一批贊同校長、一批反對校長，然後那種氣氛就要選邊站。因為我從小就不選邊站，所以在這種氣氛我也沒有選邊站，我們該幹好我們自己的本分盡力去幹，真的有緣了在其中調和。因為有時候一對立起來，我們說一個巴掌拍不響，能響的叫半斤八兩，古人這句話也很有味道。我們不捲入這種對立，但是有機會四攝法，送禮，送些吃的，跟大家建立好關係，有機會的時候，在大家情緒太偏的時候提醒一下。當然也能體恤雙邊的立場、雙邊的不容易在哪裡，這樣我們跟他們在溝通的時候，他們首先會感覺你滿能理解我的。這言語要先調劑人情，進一步再發明事理。

而成德的觀察都覺得，即使有不同的意見，不見得是壞事。就

好像唐太宗遇到魏徵，魏徵很給他提意見，好事還是壞事？我們閩南話還有一句話：嫌貨的才是要買貨的。我有沒有講對？現在不常講閩南話，講錯你們要指正我。比方說要買一件衣服，這裡怎樣、那裡怎樣，他就是很想買，跟你嫌一嫌看看價格會不會低一點；他假如不想買，他拿了就放下去了，他不會跟你。會跟你提意見的，很可能是他是希望好的，他給你提意見。你能夠體恤他是為學校好、為大局好，你不要不歡喜，甚至接納他的意見，一下子這個對立不只不見了，這樣的人很可能變成你的股肱大臣。就像魏徵，人家唐太宗會用，成就貞觀盛世。

成德當時候觀察，那個最反對校長的真的是一心為學生、為學校的，但他的態度是強烈了一些。可是我覺得太可惜了，當然也是我德行不夠，在這個因緣沒有能夠轉化得更好。後來我離開學校，又有機會回學校去看，那一位很反對校長一些做法的，剛好我們見到面，他也很可貴，他就說：「哎呀，我那個時候的態度太激烈了。」他是覺得成德這樣比較溫和，可能會更適當一點。當然我當下也是肯定，我說：「你當時候，我們也能體會到你也是一心為學校、為學生。」但是你看他也會反思。

成德一直在體會事事真的是好事，只要我們的心態對了。不管現在這個境界是在夫妻相處，還是在家庭裡的倫常相處，甚至於是在單位裡面。我們能在一般人覺得壞事當中用真心，危機可以變轉機，煩惱可以變菩提。尤其現在我們光講道理人家很難感動，我們真把忍辱演出來，真把大肚能容展現出來，真把怨親平等做出來，那就不是壞事了，很可能怨親就變法侶，那怎麼是壞事？這也就是我們學佛的目的。學佛的目的，「若能轉物，則同如來」。我們能轉境界，境界愈來愈好，家庭的狀況、團體的狀況；我們不被境界轉，一被境界轉我們情緒就來了，我們的心念就是輪迴心造輪迴業

所以這一句「聞過欣」非常非常重要，尤其對於我們不是從小學的，我們光是要把學佛以前所染上的習氣放下，就不是一件小工程，更何況我們每天還要面對那麼多人事境緣，內還有這些習氣，外還有這些五欲六塵的境界，很容易就陷到事裡面去了。這個時候家人是旁觀者，同參道友是旁觀者，能護持得到我們。

藕益大師「淨社銘」四點：「淨土為歸，持戒為本。」淨土為歸重要，此身不向今生度，更待何時度此身。持戒為本，我們今天一直在強調孝道，要從照顧好自己的身心開始。「孝名為戒」，孝是戒的大根大本，戒能夠攝受我們的身口意不要造作惡業。人一有孝心，他不願意羞辱父母，「德有傷，貽親羞」，所以壞事他不願意做。「孝名為戒，亦名制止」，可以制止住很多身口意的惡業。持戒為本，「觀心為要」，我們時時要看念頭，不能自欺。第四點，「善友為依」。在我們看這一段，我們不能糟蹋傳統文化、不能抹黑傳統文化，就得要有善友的護持，不然我們什麼時候習氣做主，有時候自己不見得知道。

俞淨意公十八歲就考上秀才，讀的書可不少。教了一輩子書，到四十七歲窮困潦倒。幸好他恭敬灶神，灶神爺護持他、提醒他。可是一提醒他也沒有馬上接受，所以不簡單。告訴他：「上帝派使者來看了你很多年，你沒有善。」他說：「那上天不是纖毫都有記錄嗎？一點點善都記下來，哪有可能我這麼多年都沒有？」他說：「真的，你一樣都沒有，你幹的都是幹表面的。放生你從來沒有自己主動的，都是別人要放生了，好好，你跟著去了，可是你們家廚房裡面還綁著螃蟹。」這些都把它講出來。「你說你沒有犯色，你是沒有機會，你看到漂亮的女子你的心都動了。」「吾誰欺，欺天乎？」講到這個分上他才承認。每天你的念頭都是貪念、淫念、嫉

妒念、褊急念、高己卑人念、憶往期來念、恩仇報復念，憧憧於胸。這是一個明朝的讀書人，不是沒讀過聖賢書的人，他到四十七歲還沒有辦法看到自己的過失。

俞淨意公慈悲，可能也是佛菩薩示現讓我們以他為借鑑能突破自欺。灶神爺點他的問題，「意惡太重」，所以我們下功夫得下在念頭；「專務虛名」，不能只是做給人家看的；「滿紙怨尤」，提醒我們修學的人內心不能對人事有怨，一有怨，火燒功德林，都燒掉了；「瀆陳上帝」，他怨天尤人就會褻瀆神靈。他還有灶神爺點化他，因為他拜灶神，假如沒有灶神爺那麻煩了，每天怨天尤人，業就積得更厚了。

我們每一個修道的人也要想一想，我有沒有真正會指出我不足的親人、朋友、同參道友？這個得問我們自己。真正修行的人，甚至是做主管的人，位置愈高因果愈重。這個是自己深有體會的，自己不只照顧自己不夠，因為畢竟這十多年來都是處於高位，做的決策也有不妥當的地方，這裡面也有因果，我自己也要承受。當然也很感謝，有做錯不少事，但佛菩薩慈悲，還給自己這個機會戴罪立功。自己也要更記起走過來的這些路的教訓，前事不忘後事之師來做，也要對得起佛菩薩給的機會跟師父上人的信任。

自己是可以感覺到位置愈高因果愈重，所以假如有人很羨慕當領導，我是不羨慕，誰願意做我讓給他做。那當然我也不能激動，也要看看他的能力可以，那我可以隨時讓給他來做。因果愈重，我們就更「戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰」。這一句話在《孝經》的「諸侯章第三」，是有一段開解，「在上不驕，高而不危；制節謹度，滿而不溢。高而不危，所以長守貴也。滿而不溢，所以長守富也。富貴不離其身，然後能保其社稷，而和其民人。」這是一個國君要有的修養，不然他一富貴了，他驕慢、他奢侈了，這個國家

就會出現危機，他就沒有盡到愛護好子民的本分。

同樣的用在團體裡面，領導者要護念團體，領導者是要達成這個使命、任務。就像我們是弘法的團體，我們要為正法負責，為眾生負責，為十方供養負責，那就要很謹慎做每一個決策。因為可能位置愈高，每一個決策都影響到人心的向背，決策對了，向心力更強；決策不對，人心就離散。所以古人為什麼在講到「諸侯章第三」，不是古人是孔子，這是孔子講給曾子的一部經，馬上就引了《詩經》這一句，「戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰」。

在團體裡位置愈高，甚至於是你在家庭、家族當中威望很高，也要經營一個大家跟你提醒的時候不會有壓力的家庭氛圍、團體氛圍。這是無形的，但是它隨時在影響自己，也在影響每一個人。我們能夠有這樣的一個氛圍，事情哪怕有偏差都能很快調整，不會造成那個偏差太厲害，真正知道的時候積重難返，那就很遺憾。

我們有推薦大家看「達摩祖師傳」，大家看過吧？達摩祖師在電影裡面有一句話說：「看那看不到的東西」，這種氛圍磁場是看不到的，但它存在。「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。」當然這是禪宗的話，每個人我們可以自己體會。

好，那今天就跟大家交流到這裡，謝謝大家。