

成德法師：很高興又跟大家在我們傳統文化學習班這個平台互相切磋交流。我們儒釋道的聖人都是教導我們善用心，順逆皆佳境，惡善咸良緣，我們學的就是不被境界轉，能夠轉境界，所以我們要往日日是好日、時時是好時、人人是好人、事事是好事的心境來生活工作、處事待人接物。而且世間好話聖賢祖宗說盡了，有老祖宗的教誨就有辦法，我們要相信這一點，祖先的智慧是圓融的，都能處理好。

好像有幾個問題，我們請主持人來讀一下題目。

主持人：好的，第一個提問：尊敬的成德老師，您好！學生在國內一家漢學私塾做義工。國內多家漢學私塾實行兩餐一點制，早上八點左右吃早餐，十一點三十分下課後讓孩子睡覺至十三點三十起床，起床後有什麼就吃什麼，基本是吃剩的粥或花卷等麵食，每人也只有一點點，沒有剩飯菜就吃幾顆花生或其他自製的東西，下午四點四十五左右用晚餐。負責人說古人是只有兩餐的，所以不會改變。但學生看這裡的孩子四至十一歲左右，個個面黃肌瘦，臉色蒼白。但是這裡是不可以有其他吃的，老師們有時吃自己買的還得偷偷吃。負責人這邊是不可以提任何建議的，說是修自己的清淨心。不知道這種兩餐一點或兩餐制是否如理如法，對孩子身體健康是否不利？古人是吃兩餐的嗎？

此外，四歲多孩子的毛巾都長青苔了，義工和老師說需要換一下，那老師說不用換，拿來洗一下就好，也沒有洗，一直就那樣，負責人也知道，但當作沒看到一樣。這種是若真修道人不見世間過

嗎？對於教育孩子這種方法可行嗎？

私塾所有老師用一個盆，孩子洗臉也共用一個盆，說是破除我執。這種教育孩子的方法可行嗎？感恩老師。

成德法師：師長老人家有講到，清朝入關，他們是少數的民族，可以統治全中國，它的關鍵在哪裡？我們聽師長多次提到，我們聽了之後要會用。傳統文化是小大圓融，大到治國平天下，小到治理家庭、團體，甚至於是自己的身心，這個理都是相通的。清朝這些皇帝他治理滿朝文武百官還有百姓，他沒有說都要聽我的，他說聽聖人的，聽儒釋道聖人的，大家服氣了，沒有話說。今天我們帶領一個團體，這很重要！我們想一想，清朝的皇帝很小就開始讀聖賢書了，他們的難度很高，他有滿文、他有漢文，甚至於蒙古文都要讀，早晨很早就起床了，我們可能都以為當皇帝很輕鬆，那個讀書可嚴格了。他們個個，我們熟悉的「雍正皇帝上諭」，對儒釋道體會得很深入。那篇上諭看完我們不得不佩服雍正皇帝，開篇就說了，「三教之覺民於海內也，理同出於一原，道並行而不悖」，而且還把儒釋道的長處點出來，釋家治心，道家治身。

我們看國內現在講《黃帝內經》的不少，那是養生鼻祖的經典。大家要有判斷力，哪一個醫療手法跟《黃帝內經》牴觸了，一定有問題。你不要說我很喜歡他，他怎麼講我都相信，那不理智了，依法不依人。孔老夫子說他述而不作，誰還說他創造發明超過古人？古人比我們清淨，清淨生智慧，所以那些經典都是在定中自性流出來的。你看經過了幾千年，西方的儀器還測不出來穴道，還不容易，我們古人幾千年前就講了，你說那個是腦子想出來的？那都是有功夫的。

儒家治世，三家的精髓都點出來了。治世包含治家。我們現在修學的人看學得家裡的人也不歡喜，社會大眾也不接受，這三家有

偏廢了，不能修得身體很不好，不能修得家庭不和。你看這麼有智慧的皇帝，人家都說聽聖人的，所以我們現在帶團體也不能說聽我的。他們通達經教的都說要聽聖人的，而我們都是成年才學的，現在我們在各地帶團體的都是成年才學的，我們要首先有自知之明，不能落入好為人師。

我說古人吃兩餐，你得有出處出來。再來，你縱使有出處，要記住法無定法。以前修行人一天吃一餐，你學他學看看；以前還樹下一宿，你學看看，明天就要送醫院了，人家風吹雨打他沒問題。契理契機，契機要適合客觀的狀況。因為我沒有看過古人說一天吃兩餐的出處，這我不能亂講，我們請教一下楊醫師，古人有沒有說一天吃兩餐？

楊醫師：感謝老師。這個提問我也看了一下，確確實實挺奇怪的，我個人感覺到挺奇怪的有這種事情發生。我在學習的一些過程中好像有個印象，漢朝以前還是什麼時候說吃兩餐，有本書上還是在什麼地方有過這樣的說法好像是。為什麼？因為老百姓生活物資缺乏，晚上的時候你不需要工作，你就不要吃飯了，或者是就盡量的喝點湯。像現在魯西南，我們山東的菏澤那一帶，他們晚上吃飯還有一個專用的名詞叫喝湯。我們上大學的時候跟菏澤同學見了面，就晚上你喝湯了沒有？你喝湯了沒有？不理解喝湯是啥意思。晚上你不需要工作了，物資也缺乏、糧食也少，你就喝一點湯，暖一暖身體就休息了，保證你身體健康就可以了。隨著以後的物資愈來愈豐富，一日三餐是定時定量的一般都是。不過《黃帝內經》裡面也是講要一日三餐的飲食，也是這樣的，並不是要兩餐的。

三餐，在中國古代的一些傳統的領域，某些領域他們會有，有叫過午不食，就一日吃兩餐，有這樣的，但是它是有條件限制的，它都有給你一個前提的，而不是說讓大家都這個樣子。我們回憶一

下，我們也請這些老師回憶一下自己年輕的時候、自己兒童的時候，你如果是只吃兩餐，你的身體能不能受得了？肯定就餓得嗷嗷叫，像這孩子一樣，都半夜裡起來到處找糧食吃，他肯定是不安定的。我們講要身心安定、身心安樂，身和心兩個方面配合在一起他才會安定、安樂的。

我們中醫裡有一句話叫「胃不和則臥不安」，胃不和有兩個意義，第一個就是你吃得過多了，你的晚飯吃得過多過飽，你撐得睡不著了，這是一個方面；再一個就是你餓得睡不著了，這是兩個意義在裡邊。所以一日兩餐以前的時候就是早晨飯和中午飯，而不是晚上飯，是為了節約糧食，保存糧食，我們明天吃了早飯去工作。

這個問題好像是孩子中午不讓吃飯，一直到了傍晚的時候吃一餐，這從醫學上來講是不對的，小孩可以一日多餐，兩餐、三餐甚至四餐，特別是幼兒。你看我們剛生出來的小baby，兩個小時左右就要餵一次奶，為什麼？他需要，他身體要吸收營養他才能長大，我們不給他吃東西他怎麼能長？肌肉怎麼能生長？骨骼怎麼能生長？這是不對的，無論是從中醫和西醫來講，這樣是肯定不對的，小孩你甚至可以給他加一餐，吃四餐都可以，在學齡前的兒童吃四餐都可以的，就少食多餐，它可以對脾胃有好處。你要是一天吃兩頓，孩子每次他會吃得撐了吃吐了他也不會想停下，為什麼？他懼怕餓。他以後就會心理上留下巨大的陰影，哪一頓飯他要是吃得吃撐了、不吃吐了他就不舒服，心理上不舒服，因為什麼？他小的時候會留下陰影，餓的陰影。我也有幾個病人是這樣子的，每次吃飯都要吃得很飽很飽才行，每次出門他口袋裡邊一定要放些巧克力，一些零食他才敢出門，他說我有這個陰影，小的時候餓怕了，如果是口袋裡邊沒有點糧食、沒有點東西，出去真的就是心裡邊擔心。這一點肯定是不對的，也給大家反饋一下。

還有衛生也是一定要注意的，飲食、生活的衛生一定要注意的，現代文明社會不能夠從衛生方面再引起疾病，這是不應該的。感謝老師，感謝同學們。

成德法師：謝謝楊醫師。楊醫師剛剛都是依照他們中醫的經教在給我們指導，胃不和則臥不安。《禮記·學記》這算我們老祖宗留下來很精闢的教育哲學，其中有一句話講道：「知其心，然後能救其失。」知其心才能夠適時給予他需要，知其心才可以長其善，所以當父母、當老師的人要隨時能感受到孩子跟學生的心，不然我們就沒有抓住機會教育點。這個孩子餓了，你適時給他關心，他就感受到溫暖，他對這個家、他對這個老師很信任，愈信任你愈好教他。因為剛剛我們楊醫師在講的過程，有一些在發育的學齡前他是四餐，當時候我帶六年級的，他們不到十二點以前，甚至是十點多就餓得受不了了，長身體的時候，所以我都是隨時我的抽屜裡面都有健康餅乾，胚芽餅，他們每次餓都會來找我。這也是把《論語》用上，信而後諫，讓他信任你。四攝法要用，布施、愛語、利行、同事，都離不開我們的教學現場。

我們要感受到他們的狀態，才好去教導、才好去照顧。父慈子孝，父母最重要的德體現在慈愛。老師一日為師，終身為父，也是要用父母的心來愛小孩，作之親、作之師。所以古人留給我們法無定法，要客觀對待，因人而異。人又不是機器，哪有說什麼東西都是固定不變的？哪怕以前有人一天只吃一餐，甚至一天只吃兩餐，我們也不能學這種相。最怕執著，執著苦了自己，苦了相關的人。比方說修行我一定要過中不食，搞到最後胃病，同參道友還得照顧他，你說這不是變成執著嗎？而且吃飯的目的是什麼？補充能量。有些人耗得多，有些人耗得少，狀況都不一樣，還是要客觀對待。

剛剛跟大家提到了，我們這個時代，哪怕是團體的負責人，我

們都是成年才學的，首先要隨順聖賢經典；再來，你隨順之外，你還要活學活用，不能學死了；再來，我們在團體裡面是成員、是下屬，也要會判斷，見和同解不是建立在某個人說的，是建立在經典的共識上。國家如此，家庭如此，團體亦如此，這樣人家才服氣。而且建立的是經典，經典是真理，它能傳幾千年，它是有被時空印證的。你看人家現在各地都那麼尊重孔老夫子，它還有空間的印證。我們哪怕是在下屬的位置、團體成員的位置，都不能搞情執，老師講的都是對的，情感作用，要用理智去判斷。明明都呈現面黃肌瘦了，那我們在幹什麼？我們是求智慧，傳統文化求智慧，搞到最後都搞情執。我們也害這個負責人，他造了很多業。都要用理智，都要用經典來建立共識，來做判斷。

我看著這個問題心都很痛，在裡面小朋友我看身心的壓力夠大的，連老師我看都要吃逍遙丸，肝瘀。最近比較有親近到楊醫師。你看老師們有時吃自己買的還要偷偷的吃，這不得肝瘀嗎？不過還是請教專家，聞道有先後，術業有專攻，僅供參考，還是要找通達的中醫師問。

這裡提到負責人這邊是不可以提任何意見的，一個領導者怎麼可以這麼當？作之君要納諫。哪一個創造盛世的國君不納諫？要以身作則。不能提任何意見，因為要修自己的清淨心。清淨心是真心，慈悲心也是真心，有真清淨的人有真慈悲，有真清淨的人有真的覺悟理智看事情，不是唯我獨尊。大家不要搞情執，都要用理智判斷。有時候你勸他才能提醒到他，甚至於你提醒他他不能聽，你離開也是在勸他。有些人產生感情了，要離開的時候難過得要死，「我會不會造業？我會不會下地獄？」還有團體負責人說「你離開了會下地獄的」。儒釋道的經典，你們看過哪一句話是威脅別人的？沒看過吧？聖賢所在之處讓一切眾生歡喜心，讓人如沐春風。我

們一產生感情，情生智隔，我們基本的判斷能力都不見了。不過也是好事，現在醒過來就好了，該還的債也還得差不多了，該醒醒了。但是還是要用真心，勸的時候是真心，離開的時候也是真心。領導人真的改變了，這個團體真的是正確的，不計前嫌，都是表法。我們進退都是依照經教，不是依照個人的感情、情緒在裡面。清淨心首先要將我們貪瞋痴慢放下，不能「我說了算」，傲慢；「都得照我這樣做」，控制，這也是貪求。

我讀這些題目都有點感嘆，為什麼我們傳統文化很難很好的復興？因為我們現在犯的錯誤人家世間沒學的人都不會這麼搞，人家看了誰敢學？連個衛生觀念都沒有，整潔為強身之本。而且「若真修道人，不見世間過」不能亂用，對錯都分不出來，那不是學傳統文化變愚痴了？很清楚對錯，心裡不存成見。這個人錯了，你馬上放在心上，對他有成見，一有成見我們就不真誠。看人要看後半段，浪子回頭金不換，但心上不要落印象、不要有成見，事上是能判斷對錯的。我們不能判斷對錯，我們怎麼去護持小孩、護持親人？

經教跟經教之間不會衝突，它是圓融的。大家不要被一句話就卡住了，你從另外的角度說，好像跟其他的經教不圓融、矛盾了，鐵定他的角度只站在一個角度產生固執了，或者他根本把經教用錯了。明明我們的心偏了，還拿著經典怎麼說，那不就以合法掩護非法。我們不想負責任，「哎呀，隨緣隨緣」，合法掩護非法。

而且我們說嚴以律己，寬以待人，一定要用忠恕之道。每個人的衛生習慣都不一樣，我們應該用一個大家都能接受的方式。用一個就會比較節省？每個人用一個，衛生之外好好用。東西用的頻率多了它也會壞，節省有時候也不能產生執著點。

當然我們看著這些問題，它也是來提醒我們，修學的路上確實很容易產生執著點。當局者迷，旁觀者清，我現在跟大家分析，我

現在是旁觀者，那我自己的事我是當局者，所以大家有看到成德有什麼不妥的地方，還請大家多多指教。真的，我們都是成年以後才學的，光是要調伏還沒學傳統文化以前的習氣就不簡單。像我現在看到王老師就很慚愧，他上一次給我提了很多寶貴意見，我都沒有很好的好好做到。不過慚愧之外還要奮發，我得好好努力修正一下。

破我執是不要控制、不要佔有，要去體恤孩子。忠恕之道，忠，嚴以律己，恕，寬以待人。感覺現在呈現的是嚴以律人，寬以待己。我還記得上一次那個聽了我都心痛，孩子吃得不好，老師吃得比較好，孩子都等著去收老師的盤子，去舔老師的盤子，你說這還像話嗎？這都不符合忠恕之道。尤其古人留了一段話給我們，「讓名於上，讓功於眾，讓位於賢，讓食於幼」。為什麼把食物讓給年幼的孩子？他在長身體，那個時期沒有好好給他撫養的話，他身體的機能沒有很好的發展，到時候落下來可能一身的毛病，所以都是這種慈愛對待幼小的孩子。

這一題跟大家交流到這裡。

主持人：下一個提問：學生六年前離婚，當時兒子才一個月大，隨前妻。這些年前妻一直不允許學生探望孩子，所以內心對孩子一直很虧欠，不知道如何彌補、如何圓滿父慈的倫理？另外，離婚後學生承擔一部分對孩子的撫養費，現在前妻未與我商量為孩子買了保險，要求學生支付一半的費用，這個費用對學生來說有相當大的壓力，學生不知道如何面對這個問題。感恩老師慈悲教導，學生一定依教奉行。感恩老師。

成德法師：這一位朋友說「學生一定依教奉行」，我也很有壓力，假如我們給他回答的不契他的機，造成他嚴重的負擔。人生就像一盤棋，我們不可能說我們在整個過程都是一帆風順的，必然也



會遇到很難的時候，甚至我們有下錯棋的時候。人生也不可能就是一盤好棋很好下，可是當我們隨著人生積累的閱歷、學習到的智慧，我們從前種種譬如昨日死，從後種種譬如今日生，從此刻開始我們要下得有聲有色，以前不妥的地方不能再犯，要這樣來期許自己。

而事實上前事不忘後事之師，我們常常用總結經驗，其實總結經驗不簡單。諸位朋友，你們有沒有曾經總結過人生哪一段路？很清楚看到這段路我的不足在哪、錯誤在哪，然後高度提醒自己，我從此以後不能再犯。不容易，為什麼？現在的生活節奏太快了。以前的人有寫日記的習慣，很好，不然有時候我們稀里糊塗一個月又過了、一個禮拜又過了，事情就這樣一晃就過去了，也不知道積累了什麼經驗教訓。「曾子曰：吾日三省吾身」，他反省能力就這樣培養出來，愈來愈強，「為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」都反省。因為我們沒有很認真反省，那個錯誤的慣性還是會很強。為什麼我們會犯？因為它的拉力比較強，假如我們沒有提起高度警覺，甚至沒有認知到它，還是會被它拉走的。所以不貳過可不簡單。

你有提到「前妻一直不允許學生探望孩子」，這可能有對方的執著點，但是有沒有因為自己的行為造成前妻這麼做？我們有沒有冷靜反思過？為什麼？人是互相的，一定是我們有什麼情況造成她不願意、她害怕讓我們見孩子，我們能不能把她害怕那個罣礙給化解掉？這個我們得知道才能夠去改善。

當然您也是很可貴，也是很希望盡一分為人父的責任，你也是一直都有承擔撫養費。你提到前妻沒有跟你商量就為孩子買了保險，《論語》有說既往不咎，事情已經發生了我們就去面對它，假如一直揪著過去的事情，那對彼此是沒什麼好處。當然你可以進一步

真誠的跟前妻溝通，人的心都是肉做的。其實溝通本身是我們每一個人的必修科目，我們不會溝通，五倫關係要處理得好不大可能。尤其見面三分情，溝通也盡量能夠見面溝通。當我們很真誠、很坦白，確實我現在的能力是這樣，我們也真的盡力了，我的生活都已經盡量節儉，我的能力就是這樣，我之後更有能力，我一定更支持，你把你的態度真誠表達出來，我相信至誠可以感通。絕對不要自己在那裡一直想我壓力很大，怎麼都不體諒我？就一直想想想，愈想心裡跟前妻可能產生的情緒、對立更強。所以真誠溝通還是很重要，而且我們自己要先盡心盡力給人家看。

我們看下一題。

主持人：下一個提問：孩子上體制一年級以後，自己的心態無法調節，說的話孩子不聽會生氣，對孩子語言暴力、冷暴力、吼叫孩子、打孩子，知道錯又改不了。想和孩子分開，可是聖賢教誨媽媽要做好本分。離開孩子對不起丈夫、對不起家人，可是這種心念一遇到境界就會生起來。不離開孩子自己傷害孩子，離開孩子又是不孝父母。一邊學習一邊生氣，一邊又想好好以身作則，孩子不如以前好教又會控制不住生氣，無法調節身心。對於定課總是一暴十寒，急躁、焦慮、徘徊。懇請老師批評點化，感恩老師。

成德法師：這位同學，成德覺得妳首先要愛自己，可能妳成長的過程還是有比較缺愛。常常讀讀四書五經，這些聖賢祖宗超越時空來撫慰我們的心。這些聖賢祖宗，就像禪宗二祖跟達摩祖師問，我的心不安。達摩祖師說，將心拿來，老僧幫你安。結果他一看，我找不到我那不安的心，覓心了不可得。所以妄心，妄是假的。妳在那裡生氣，我怎麼是這些行為？那不是真正的妳。這一點要慢慢去體會，不然很容易自己跟自己生氣。

我們六祖大師，何期自性，本自清淨；何期自性，本不生滅、

本自具足、本不動搖、能生萬法。《了凡四訓》又指導我們，正念現前，邪念自然污染不上。因為我們在境界當中沒有提起正念，為什麼提不起來？因為我們在平常的時候還沒有遇到人事境緣，我們這個妄心懊惱過去、擔憂未來，心上放了很多事、很多人。妳的心都安定不了，甚至都帶點火氣，孩子的行為妳很容易火就上來了。平常不能讓心被妄心控制了，克念作聖，讀經、聽經，讓念頭都止在正念上。修學都是生處熟、熟處生，都是這個過程。

首先妳太容易著急了。修學的過程就是在改自己性格的過程，脾氣、情緒很熟，現在我們常常提起正念，熟處就變生了。真用心來改脾氣是改得了的，要對自己有信心。本覺本有，一定可以恢復；不覺本無，一定可以去掉。天下無難事，只怕有心人。妳一定要相信妳自己，相信妳有真心，不然妳這些念頭惡性循環。其實妳這個現象，妳的家裡人、妳的父母都會擔心妳的，看妳的情緒波動那麼大，他們很掛心的；妳的孩子看了他也會很擔心妳，父母子女是天性。

還有不能有攀比心，一攀比就容易著急、控制要求了。妳還提到說孩子不如以前好教了，妳一比較火氣又上來了。孩子每一個成長過程都有他的境緣、都有他的挑戰，我們自己要定得下心才能護念得了他。我們強調寧為成功找方法，現在怎麼來調伏自己的脾氣。

我們在課程當中跟大家交流過「六忍」，忍住脾氣，力忍、忘忍、反忍、觀忍、喜忍、慈忍，女性都有母愛的光輝、母性的光輝，慈忍我們常常提起來。我們要知道脾氣是因為有我，我太不高興了、我不舒服、我受不了了，假如都是念念為孩子想、為家人想，脾氣慢慢就淡下來，都是個念頭，念頭擺在哪。我們一想，我以前都這樣，太多次了，我不行，都是這些念頭。其實就是一念之間。

《尚書》上說的，「聖罔念則作狂，狂克念則作聖」，聖狂之分在念頭，妳是想我還是想孩子、想他人？

妳還提到做定課，也不要因為定課荒了妳又開始自責、又有情緒了，都安住在當下。當然定課也要針對妳實際的情況來定，不要一下又定很多，自己又自責，很可能妳會常常落入惡性循環當中。所以要愛自己，不要逼自己逼得太急了。欲愛人者先自愛，欲助人者先自助。定課是早上提醒自己，晚上反省自己，錯了不要再糾結，師長教我們，後不再造叫真懺悔。我們還是要加強孝親尊師的心，遇到境界首先想到父母，我們就不容易隨順我們的煩惱習氣；一遇到境界，師父教什麼提上來了，慢慢慢慢正念就可以做主了。

僅供這位朋友做參考。

主持人：下一個提問：我的孩子今年上小學六年級，從幼兒園開始到現在一直都在傳統文化學校學習，雖然經典學了不少，但《弟子規》、《太上感應篇》和《十善業道經》的根都沒有很好的扎下來，灑掃應對進退、待人接物處事都差好多，也是我自己沒有做好。現在即將畢業，如果因緣成熟，還想讓孩子走「一門深入，長時薰修；讀書千遍，其義自見」的道路，也想為老人家作證轉，我們做為家長現在應該怎麼做？感恩老師。

成德法師：首先我們剛剛講到的，在境界當中我們先提起師長的教誨、老師的教誨。你的目標非常可貴，希望孩子利益全人類、利益國家社會，這目標是非常難能可貴的。目標立好了，我們要成就孩子得好好教育。教育首先是什麼？家庭教育。我們剛剛一開始說的不能出現執著點，一執成病。《大學》裡面講得好，身有所忿懣，不得其正，你脾氣來了心偏掉了，成病了，不得其正；身有所憂患，不得其正；身有所好樂，不得其正。我好希望他走一門深入長時薰修，你很喜歡，因為太一定要這樣了，沒有去感覺到孩子的

狀態。

因為我接觸過不少傳統文化老師，他的孩子以後都不弘揚傳統文化。他們都是把孩子往要弘揚傳統文化的路上在栽培，可是私底下這些孩子的內心裡都是以後我才不去念漢學院，我聽了很難過。有所好樂，我太喜歡傳統文化，然後硬把他的孩子要往這裡拉。有可能你的孩子本來是走得成的，我們太著急了，讓他生反感了。無欲速，無見小利，欲速則不達，見小利則大事不成。我們要提起老和尚說的，家庭教育是根本，學校教育是家庭教育的延續，社會教育是家庭教育的發展，聖賢教育是家庭教育的圓滿，根在家庭教育。就怕我們家長變成什麼？我只要把他送到哪一個學校就萬事OK了，他的認知就開始產生執著點，他忘了根本。

而且我們剛剛也提到了，我們經歷過的事要前事不忘後事之師。而且現在孩子是小學六年級，這麼多年你在教導他，不應該是小學六年級我們才感覺根沒有扎好，灑掃應對進退處事都還差很多，你不能過好多年了才來做這個檢討。當然現在再來檢討也不會晚，亡羊補牢，尤未晚矣。其實我感覺我們還是缺乏一種面對問題的勇氣，這是值得我們要反思的地方，往往都看到問題，並沒有去找到問題的根源；或者沒有嚴以律己，太容易得過且過，這樣有時候孩子最重要的黃金歲月就被我們這樣滑過去了。孩子年齡愈小，可塑性愈高，好教。

我們一談到教育，身教、言教、境教，我們在身教方面，你有提到自己沒有做好。我希望我們學傳統文化，反省不要變成一種反射動作，「哎呀，我沒有做好」，不能變成口頭禪。真正覺得沒有做好會慚愧、會奮發，我們沒有奮發的態度出來，「哎呀我沒有做好」，那都是變成口頭禪了。我們的勇來自於哪裡？來自於我們對孩子的責任心，我可不能耽誤他，這樣我怎麼跟父母交代？我怎麼

跟祖先交代？我們求個人生對得起良心，仰不愧於天，俯不忤於人。就像成德在學校教學，領的是公家的俸祿，我得對得起公家的俸祿、對得起我的責任，我得盡力，不能給我自己找太多理由跟藉口。

當然，亡羊補牢，猶未晚矣。客觀來講，你的孩子已經比大部分的孩子緣分來得難得。萬法因緣生，他小學六年級都有持續在接受經典，這樣的孩子一千個人找一個都不容易，在全球華人。有時候我們提出問題很可能就是我們的心還有擔憂。愚痴的核心是懷疑，信心一不夠煩惱就出來了，所以信心很重要。我們相不相信至誠感通？假如你是一心一意要栽培你的孩子，要把他奉獻給眾生，你的孩子也很願意走，那這個孩子老祖先隨時看著他，除非你的孩子跟你退心了，因為都是感應，你們的心是能感，要天人合一，會交感。

我們看《德育課本》裡面好多事情，誠心你看朱壽昌，他很小的時候他母親就離開他了，才幾歲母親就離開他了。後來他當官發達了，可是他一直很遺憾這件事，他把官不做了，我沒找到我的親生母親我不回來了。中國那麼大，到哪去找？精誠所至，金石為開，結果走到一個地方突然下雨了，下雨要躲雨，一躲進去剛好遇到人，一聊找到他媽媽了。你說那個雨是誰下的？蒼天有眼，天人合一。

你這麼真心，怎麼可能不感應？你真心了，聖賢老祖宗安排，自己不操心，把每一個當下的心用對，用真心，隨當下的緣好好做。都要用感應的，像成德跟師長結上緣，我也沒有起一個念頭，「哎呀，誰認識師長？我趕緊給他送個禮，趕快去把大腿抱住」，我沒起過這個念頭。但是因為聽老人家講經的時候出現頻率最高的一句話，落實在生活、工作、處事待人接物，這句話重複很多。老人

家又說了，經典裡面教的都是我們做得到的，我們做不到他不講，他應機，都對我們的機。所以聽師長講經，這一句怎麼落實？就在教學的現場去落實。真想落實，你二十四小時都不夠用。

就像剛剛跟大家提到的教育有身教，光一個身教，我也是成年才學的，那要下很多功夫的，光拿筷子都拿不對，還練了二三個禮拜才練過來；言教，言教我也要深入經典，明理才好言教；還有境教，整個班級的氛圍都要經營。一個班級如是，一個家庭也是一樣，所以我當時候教書都披星戴月，早上出門天還沒亮，晚上回來天已經暗了，很充實，回來吃飯趕快聽師長講經，每天過得雖然身體有點累，心裡很愉快。後來教了兩年書，哎呀，不是一代不如一代，一年不如一年，太缺乏倫理道德因果教育。可是自己也缺，所以自己得先學起，才辭掉工作學習，後來才到海口去跟大家交流。這個緣就是這麼結的，也沒有想說要去找關係認識師長，你看這個緣不就結上了嘛。真的我們要有信心，最重要的願心不要退，感應不思議。

好，我們看下一題。

主持人：下一個提問：現在大陸傳統文化學校管理比較嚴格，因果教育很難走入課堂，我們應該如何善巧方便將因果教育落實在課堂中，讓孩子懂因果、相信因果，也讓孩子能夠生起敬畏之心？感恩老師。

成德法師：在這個時代因果教育比什麼都重要。老人家講過，倫理道德教育讓人恥於作惡，因果教育讓人不敢作惡。但是羞恥心要培養到隨時提起來那要有一段過程的，可是敬畏的心可能聽一個故事他就記住了。而我們首先要了解因果的重要，那我們就絕對會重視它。至於怎麼來教？順勢而為。你每一個講話的機緣都是一個因緣的狀態，你都要清楚。你對著小朋友你不會一句子曰子曰，那

不對他的機；你到清華大學去了，你不講子曰子曰不行，你都要知道因緣形勢是怎麼樣子的。

我們一開始就說了，事事無礙。我們有沒有發現，我們在報章媒體常常看到一句話，「積善之家必有餘慶」，有沒有看到那些貪官的後代什麼樣子？這不是因果嗎？中央電視台拍了一個片子，「鑑史問廉」，你看那些忠臣後代好興旺。我們漢學院院長他給我們講解《了凡四訓》，去查岳飛的後代，那不得了，孝子賢孫，第二代就整個興旺起來，包含他的大兒子跟他一起赴死的，他大兒子生的孩子就很優秀。整部歷史就是一部因果史，我再拍給大家，從《二十五史》裡面挑出來的因果教材，書名我背不起來了，都是正規出版社的，介紹給大家。

我們當老師的，故事要常常放在肚子裡面，每天就積累一點，說不定看到一顆橘子就可以講因果故事了，因為陸續懷橘。因為你故事多，可能這個情境就讓你聯想到哪個故事，就可以講了。

再來，中紀委特別推崇一部書《了凡四訓》，這部書裡面善有善報的例子有多少？不少吧。天下無難事，只怕有心人。古代的有，現代的也可以蒐集，「感動中國」那些很多故事都很好。翟俊傑導演很孝順他母親，剪腳趾甲的工作他的孩子自自然然，爸，這個交給我吧，他的善有善報很快就現了。《德育古鑑》裡面就有講，一個對母親很不孝的，夫妻都很不孝，結果就被雷給劈死了。我們一位老師跟十五六歲青少年講這個故事，突然有一個小男孩發抖。老師過去安慰他，「你怎麼了？」「老師真的，不孝父母會遭雷劈。我有一個朋友他很不孝，有一次我跟他在雨中，我親眼看到他被劈死了。因為我也很不孝，我聽你一講完我很緊張。」現代的例子。

因果無時不在、無處不在。這個同學為什麼吃得壯壯的？因為



他不挑食。怎麼有人這麼瘦？你不要說你看你那麼瘦，言語含蓄一點，有些孩子比較敏感，你這麼一講他他很難受。這就是因果。這同學為什麼成績好？他上課專心。都有因果，沒有一件事離開了因果，不要又一個因果就執著在什麼才是因果。我們一有執著，你就事事有礙；你沒有執著，事事就沒礙。

我們看下一題。

主持人：下一個提問：父母溺愛弟弟。弟弟已經是成年人，不工作待在家裡玩電腦。父母每天都做好飯菜，不在家的時候甚至讓妹妹照顧這位比她年紀大的哥哥。如果是全家出門聚餐弟弟不願意去，父母還會專門打包一份回家。我勸父母讓弟弟餓一下他可能會更聽話，但是父母不聽。我和親戚長輩們也有幫弟弟找工作，但是他都不願意去，父母也只說他不想去能怎麼樣，還欺騙爺爺奶奶說弟弟有在工作。雖然春節聚會的時候長輩們都會討論弟弟的問題，但是也只是討論，過完節就又回到老樣子的放任了。現在弟弟已經開始展現暴力傾向：之前妹妹買了烤蛋糕的機器，可能因為機器有點大聲，他就把機器砸了，事後父母也沒有責怪他。學生居住在新加坡，家人都在馬來西亞，很擔心弟弟不僅啃老，還會像新聞的啃老族一樣殺害父母。請問我父母這樣做是否錯誤？請問我該如何做？感恩老師。

成德法師：首先我們面對這樣的家庭情況，我們也要能明辨是非。我們剛剛講到，若真修道人，不見世間過，在這個問題上，這句話重不重要？重要。為什麼？心上不能有家裡人的過，不然我們跟他相處就會帶一些情緒。對方會不會感覺到？會，他也會用情緒來對應你。所以是非對錯清楚，但是不能放在心上，這樣我們才能真誠。沒有練事法，只有練心法，我在這個事當中能不能練出真心來？

我們舜王他就是在家庭這樣的人倫關係裡面，他的真心練出來了。舜王可以這麼做，每一個人人都做得到，因為人之初性本善。看我們願不願意下功夫，不然每一個人人都能精誠所至，金石為開。現在難就難在我們在念頭上，第一，不相信自己做得到，信很重要；第二，不相信弟弟做得到，不相信父母做得到，都是障礙，這個念頭本身就是障礙。我們用不對的心去處理事，事情很難往好的方向去發展。我們看舜王怎麼做？還是一樣用他的真心。

我們來感受感受，確實有因有果，弟弟這樣是結果，因可能父母有責任。可是你沒有把父母的錯放在心上，你在跟父母談話的時候你談的是我這個做哥哥的哪裡不足、我哪裡有錯，你的父母聽起來什麼感覺？他心裡想，你做哥哥挺盡力的了，你還在反省自己的不足，你的父母也會感動。成年人的慚愧心不是用要求出來的，他是自己被感動之後提起來的。我們假如這一點沒有認識清楚，我們很可能落成什麼？拿著道理去講別人不對，一定達不到好效果的。為什麼？我們這麼一去做，我們還有不足，我們的親人一聽，你還笑我，你自己不是也怎麼樣嗎？搞得家庭氛圍都不愉快了。清楚問題，但是不放在心上。聖人常受天下之責，而無責人之心，這是舜王給我們表的法。

《增廣賢文》，現在不少孩子在學《增廣賢文》，我們當父母老師也要跟著學，「賢人爭罪，愚人爭理」。尤其家庭，家庭不是講道理的地方，家庭是講情義的地方。家裡人關係近，一講道理難免傷了人情。而當我們傷了人情的時候，我們真的還在道理當中嗎？講出來的話表面上是道理，心沒有在道中。舜王、古人表演的我們得用心去觀察、去體會，進而去效法。而且現在的家庭問題要多管齊下，首先第一個要護好我的心，我要有信心，我不能有恐懼的心，心有所憂患、有所恐懼，不得其正。感覺你現在很擔心你弟弟

，也擔心你的父母，因為你看他把機器都砸了。砸了就砸了，不要落在你印象太深，會影響你的情緒，會影響你對你弟弟的態度。

介紹大家《德育課本》四十八個故事一定要看，二十四孝還有二十四悌，第一冊。為什麼說四十八？因為太多怕你們有壓力。再來，堯舜之道，孝悌而已矣。親親而仁民，我們面對父母兄弟這種孝悌之心，再一打開來，教以孝，所以敬天下之為人父者也；教以悌，所以敬天下之為人兄者也。以孝事君則忠，以敬事長則順。堯舜之道，孝悌而已矣。而這四十八個故事是最精華的，真的把這四十八個故事的心境我們放在心上去效法，一切境界可能那個聖哲人就浮出來，甚至在夢裡面摸摸你的頭，因為你很誠心。

我剛好想到「牛弘不問」，他的弟弟也是比較不懂事，古代農耕社會，他弟弟居然把牛給殺了。他的太太來了，「你弟弟把牛殺了」。「知道了。」又過了一段時間又來了，「你弟弟把牛殺了」。「知道了。」不問，心上什麼擺前面？天倫、親情，身外之物不放在心上，已經發生了就發生了。人有良心，做錯事的人他也有感覺，我犯這麼大的錯，我哥哥居然都不跟我計較。而且他哥哥是什麼？大儒、大官，他也有他的威嚴在，他弟弟也在感受他的心。

我又想到「世恩夜待」，這都是講兄弟之情的。陳世恩，他的一個弟弟每天遊手好閒，吃喝玩樂到半夜才回來。他的大哥一看到那小弟很嚴厲的罵他，愈罵他愈晚回來。世恩跟他大哥講，「大哥，別生氣了，氣壞了你身體，讓我來試試吧」。他每天在門口等，他弟弟終於出現了，看到他弟弟，「弟弟，你穿得夠不夠？我叫嫂子給你煮碗熱湯喝，吃點熱麵吧」。就這樣，一天、兩天、三天都是這麼做，沒有責備。不責備但是什麼？關心、體恤。

我們要去關心自己的弟弟，因為會有這種行為他的內心是苦悶的，他到底為什麼會變成這樣，他苦悶在哪裡，我們能理解到。一

個人不可能沒有優點、不可能沒有長處，我們能不能去欣賞？我們能不能去鼓勵他？因為人要立志。尤其對成年人來講，只要他不立志，他每天就是渾渾噩噩的過，被這些電玩、這些東西給控制住了。

所以陳世恩就是用關懷、用愛，最後他的弟弟就不再晚回來了，慚愧心自然生起來。這都是精誠所至，金石為開。

我們話說回來了，剛剛說多管齊下，首先就是要護好我們的心。你說，那爸爸媽媽還欺騙爺爺奶奶說弟弟有工作，那我們是見父母過，還是也是體恤，爸媽，你們這麼講也是很為難。不要見過，能夠體恤他們其實也很痛苦的，我相信你的父母親看著自己的孩子這樣睡覺都不安穩。

我們有想到這些故事提供您做參考。我們再看下一個問題。

主持人：下一個提問：學生的孩子從三歲開始學《弟子規》，現在二十四歲了念碩士一年級。由於自己當年初學傳統文化並教導小孩，採用了很多控制要求的辦法強制孩子。以前家庭也不和諧。現在都改過來了，但是對孩子的影響卻還在。他很牴觸傳統文化，內心也很孤獨，學了傳統文化和佛法卻遇不到志同道合的朋友，不能談心。他雖然內心還是有善惡標準，但是大環境影響還是沾染了惡習氣。他覺得自己力量太薄弱，抵禦大環境的污染很難，也覺得缺愛，對未來沒有方向。他覺得讀碩士拿學歷也不過是為了找個好工作，所以動力也不是很足。學生跟他談過要不就不學了，他又不甘心。現在也不願意聽經教。雖然我有在學習班學習傳統文化課程，但是感覺自己成長的速度趕不上孩子出現狀況的速度。請問學生在這個抉擇上該如何引導孩子？做為母親應該如何幫助孩子？感恩老師。

成德法師：這個情境我想不在少數，因為現在網路時代，我們

所面臨外在的挑戰確實不小。但首先我們的心要先穩住，不要擔心，因為您剛剛講到，感覺自己成長的速度趕不上孩子出狀況，那你就容易擔憂、著急。心要定下來，要有信心，這樣祖先就加持得上我們，祖先最愛護我們的。

成德也是因為師長才接觸傳統文化，這時候看蔡振紳先生《德育課本》，四大冊，有的編成十六冊，看到一開頭，蔡振紳先生很了不起，他給我們表演認祖歸宗，把我們蔡氏始祖蔡仲先生一段對後代勉勵，我就是從那一篇認祖歸宗，我們蔡氏是文王的後代。我這時候看完這一段，我感覺我整個人的狀況有點不一樣，覺得文王的後代，聖人的後代，不能丟臉。所以我常常看到年輕人說，你認祖歸宗沒有？真的是會接通的。

「竇燕山，有義方，教五子，名俱揚。」他本來是個浪蕩子，結果在夢中夢到他的爺爺跟他講，你要趕快改，不然我們家要斷子絕孫，他還有孝心。我們的父母祖先多愛護我們，在任何的機會來點化我們，哪有可能我們現在一心要教孩子，他們不保佑我們的道理？可是我們的心只要擔憂，只要定不下來，他們想幫我們都幫不上，所以首先心要安定。

再來還是我們剛剛提到的，要總結走過的路，不總結清楚，我們對待孩子錯誤的言語行為現在還在發生，強者先牽。除非你認知得很深刻，你很有警覺，突然那個慣性的話要出去，收回來了，別囉嗦，收回來了；又要指責，收回來了，慢慢慢慢。

其實影響我們信心的人往往就是最親近的人，比方說一個孩子他覺得父母學傳統文化他不認同，你說他能認同傳統文化嗎？不可能的。可是我們最近的父母照傳統文化做，哪怕社會亂，我們的信心沒有受到太大的影響。我們跟師長很親，很多人沒有好好做，我們看到師長落實了，有一個人落實，傳統文化管用。遠的對我們的

影響不大，最怕的就是最近的，他很重視的人，結果沒有學好，對他的衝擊太大。所以解決問題還要從根源解決。

妳說那沒辦法，我已經這麼多年了。安住當下，真的提起正念，真的提起真誠懺悔，危機都變轉機。為什麼？妳讓孩子看到一個透過自己決心、勇猛心改過的好榜樣，就是他自己親生的父母，妳也給他表演。為什麼？現在修行不容易，我們都是成年學的。可是我們能真正轉過來，只要真轉了、真覺悟了，都不會太晚的。以前走過的路也不會白走的，很可能一轉過來，不只可以利益妳的小孩，所有跟妳有緣學傳統文化的人我們都能夠供養他。

當然，我們嚴以律己、寬以待人，我們要體恤小孩，他們還年輕，容易受環境的影響。其實說實實在在，我們現在幾歲不受環境影響？我看現在六七十歲也很難保證。為什麼？都不是從小學的。所以保護自己很重要。為什麼師長說不要看電視、不要看報紙？有時候這些都會影響我們的心，我們要先護好自己的心。小孩畢竟他還沒有戒定的功夫，我們不能高要求他們，我們應該是高要求自己。這個時候能夠去鋪墊因緣，能夠去創造一個環境。像我們有認識的朋友，他讓他這些年輕的晚輩來我們英國漢學院做義工。他來了一看，這些大哥哥、大姐姐都很有人生目標，待人挺隨和的，這種氛圍年輕人之間互相影響。孟母要三遷，有道理。真的是只怕有心人，我們只要把擔憂不安的心穩住了，提起正思惟，就能感應很多好的因緣，一切法從心想生。

我們還是身教、言教、境教來護持他。包含妳提到他覺得拿碩士不過是為了找好工作，所以動力也不是很足，那我就跟他談要不就不學了，他又不甘心。我們給他談不學了，我們所傳遞的是什麼能量？是念念為他好，是時時關注他的身心，媽最希望的就是你身心健康，其他的都不是那麼重要，妳傳遞的是對他濃濃的愛。假如

我們講話，那不要讀了，那傳遞的又有帶情緒在裡面了。

而且我們進一步言教，《孟子》說的，「仁義忠信，樂善不倦，此天爵也」。其實人做什麼工作是緣分，最重要是他有沒有福報，他有福報是因，他做什麼工作是緣，他一定會得到財富的。我們就可以舉例給他，范蠡（陶朱公），還有一些很成功的人，都可以跟他很自然的有機會聊一下。最重要的是福田心耕，不要擔憂未來，但行好事，莫問前程。你要能感受到他不安的心，進而用柔軟語去跟他交流，道而弗牽，強而弗抑，開而弗達，孩子就容易接受了。我們真的在面對教育的境緣，真的還要行有不得，反求諸己。但是不是讓大家責怪自己，反省找到問題點改正，不是又變成反省到自己很氣餒，都要用對心，不生煩惱。

我們看下一題。

主持人：下一題是本次交流會最後一個提問，後面健康相關的提問，楊醫師會通過錄音的方式為大家解答。

提問：學生的先生和兒子沒有學聖賢文化，最近因為兒子學習不上進、不用心、考試退步，先生很著急，老是批評孩子，給孩子造成很大的心理壓力。因為先生比較要強，寬容體恤的心不夠，孩子覺得壓力很大，無法和父親溝通，甚至都不希望父親在家。先生出差不在家，孩子都覺得很開心。學生的孩子也有錯，讀書不用心、不上進，一副無所謂的樣子，考差了也不著急，書也不好好背，欠了很多功課。我和孩子談心，鼓勵孩子，孩子稍好一些，可是父親一回家批評他，他就很煩，更影響他心情、影響學習。我兩邊都勸不聽，不知道如何化解他們的矛盾，幫助他們。感恩老師。

成德法師：我們看這都是我們家庭的情境，我們剛剛講的多管齊下，但第一個護好自己的心。就像上上個問題，我護好我的心了，我在跟父母互動，我也藉跟他互動的時候去護念父母的心；跟我

的弟弟，我也是順勢的關心他，引導他立志；甚至於妹妹，這都是一個環境，妹妹比較認同你，那要統一力量，形成家庭的這種正能量也是很重要。多管齊下。

這個也是，第一個我要護好我自己的心念，我不能被我丈夫影響，我不能因為他產生煩惱，我也不能因為孩子產生煩惱，我不能見我先生的過，我也不能見我孩子的過，這樣我們才能真誠、才能柔軟。而且兒子要照顧，兒子要安慰，先生要不要安慰？說到這裡，可能妳接了一句話，我也需要安慰。沒關係，我們已經學傳統文化了，聖賢祖先隨時與我們同在，有什麼委屈，到他們老人家面前哭一場抒發抒發，找妳信任的人、我們良師益友抒發抒發，這還是重要的。

我們首先很冷靜的看，現在家庭裡什麼氛圍？指責的氛圍。怎麼轉？從我做起，不指責，然後體恤、欣賞。她說到先生比較要強，寬容體恤心不夠。要強的人很有可能是自卑。知其心然後可以救其失，妳跟妳先生結婚那麼多年，妳了解他的內心世界嗎？因為人為什麼要強？他怕別人瞧不起他，不自卑的人不會怕別人瞧不起他。妳能體恤了，甚至於了解到先生成長過程，到底受什麼影響才會有這些心理狀態，透過妳女性的柔軟、柔和，柔能克剛，對他很有信心，都肯定他的優點，只有讚歎，不批評他。

一切離不開因果，家庭惡性循環的因果要靠我們把它轉動。我們都開始欣賞了，批評的氛圍慢慢慢慢一點一滴都在轉。我們說先生寬容體恤不夠，怎麼辦？人的善根又不是要求來的，我先表演寬容體恤給他看，他感受到了他歡喜了。愛人者人恆愛之，敬人者人恆敬之，寬容者人也會以寬容回饋給他，都是因果。我們一落入一種要求，都是盯著寬容不夠、太要強，妳轉一下我們自己的心。

然後懂得去欣賞。我們處世真是一門學問，對自己從無過處求



有過，對別人從有過處求無過，給人家台階下，又看到人家可貴的閃光點。比方說，妳說我和孩子談心鼓勵孩子，孩子就稍好一點，妳看妳的孩子還是善良，他能聽。可是他畢竟還是孩子，父親一批評他可能自己也很沒信心，一批評他就心情很不好。這還要套一句我們王老師的名言，父母是原件，孩子是複印件，孩子很多這種情緒可能我們父母也有責任。

大家要有信心，精誠所至，金石為開。聖賢祖先都跟我們在一起的，在《中庸》裡面講的，「如在其上，如在其左右」，你相信了，他們就加持你了。精誠所至，金石為開。天下無難事，只怕有心人。人生幾十年很快就過去了，我們真的能敦倫盡分用真心，我們這一生會得到究竟的圓滿，很值得的。咬緊牙關，此生證得圓滿，值了！

剛好時間到了，跟大家交流到這裡。謝謝大家，阿彌陀佛。