

成德法師：楊醫師好！劉老師、諸位大德同修，大家吉祥！阿彌陀佛。

楊醫師：法師吉祥！阿彌陀佛。

成德法師：首先歡迎大家再次參與我們傳統文化一個月一次的學習班。因為這個是交流會，而且最近我們遠在祖國大地的很多朋友們也都有參與，我想我們就先回答問題，不然怕他們等太久了。那因為很多問的是家庭的問題，「聞道有先後，術業有專攻」，所以剛好我們王老師也在，很多很有經驗的老師、父母都在，有健康方面的，楊醫師也在，所以大家可以充分來交流一下。

首先，第一個問題，有同修問到：他有兩個孩子，老大是三歲，老二是一歲。現在最大的問題，老大不懂得分享，兩個人經常搶玩具。請問如何改正和引導孩子，讓他學會分享、不自私呢？那王老師剛好家裡也是兩個孩子，要不要分享一下實際的經歷？

王老師：阿彌陀佛，法師好！

成德法師：你好！

王老師：這個我嘗試一下吧，因為我這兩個小孩搶東西的時間已經過去挺久了。首先來講，所有的孩子他都有個成長的過程，不管他今天多大，他們都從小過來的。小孩子嘛，他有一些往生往世的習氣很正常。如果我們大人太過於著急，反而不好，因為他這個天性需要一個慢慢的過渡，是個薰染的。我們如果去硬硬的把這個觀念教給他，反而引起他從內心深處的抵觸。從後學的這個角度看，還是應該慢慢的我們自己家人教給他大度。我的女孩，兩個小女孩，老實講，她們原來都心胸偏小，就是自私的這個原因，看事情

看不開。自己有一個東西拿著很珍貴，自己疊了一個手工，或者做了個什麼拿著，就是好像別人一碰就心裡很痛苦的樣子。那麼後學就故意的，因為後學也是很自私，我們不要以為大人就不自私，一樣的，後學很自私，那麼在孩子到場的情況下，後學就會盡量的做出一些比較大度的處理問題的方式。譬如後學家就是種菜的，有些親戚、朋友、周圍的鄰居，當蔬菜剛下來的時候，後學就會打發孩子，妳們倆拿著這些東西挨家挨戶去送。那麼她就會看到她父親、她母親對這個東西並不是那麼介意，和大家的情感為重，慢慢的、慢慢的每年都這樣，其他的還有很多小事了，每年都這個樣，孩子慢慢慢慢對這個物質也就放下了一些。當然這個過程可能也挺漫長，效果也並不一定特別的明顯，但是只要我們自己心純淨，那麼孩子很小，都好教導。這就是後學的一個感觸。謝謝大家！

成德法師：謝謝王老師！王老師提到，這可能是往生往世的習氣。其實我們雖然是在回答一個問題，但可能我們一聽這個問題，我現在還沒結婚呢，所以這個問題好像跟我沒關係；或者，我孩子都很大了，好像也跟我沒關係。其實我們透過一個問題，可以掌握事物的原理原則，再把這個原理原則用在護念自己，用在護念親人、朋友。我們儒釋道的教誨，它強調的是舉一反三，聞一以知十，可不是背標準答案。我請問大家，一天當中孩子會出現多少情況？我們有沒有每一個情況都找人問呢？不大容易吧？所以其實我們當父母，最重要是我們對待事情的心態對不對，心生種種法生。所以大家要聽出來，剛剛我們王老師談的一段話裡面有很多心法。我們看到什麼？他很明白因果的情況。孩子的行為是果相，因在哪？緣在哪？所以釋迦牟尼佛特別會歸納，我們從他老人家的歸納明白之後，還要把它演繹出去，演繹到每一件事上面，這個我們會學了。我們假如聽一個問題，是把它死記起來的，沒有辦法把這個事的原

理原則再用在其他，那這個學習的狀態，就不是啟發悟性的學習了。所以有時候學習也要會學，不然會有所知障。你一聽，聽的東西產生執著了，它就變成障礙了。就好像佛在《金剛經》說，若說我有說法者，即是謗佛，我們一聽，那佛明明講法了，為什麼說說他講法的人就是謗佛？不知道大家有沒有聽過《金剛經》、讀過《金剛經》？因為法是因緣所生，佛陀在那個時候、那樣的條件，他應了那個機。可是我們遇到事不完全跟那個機、那個條件完全一樣，所以聽了之後是掌握那個原理原則去思惟、去應對。

我們舉個例子。我們人生都有經驗，比方我們找工作的經驗，跟同事相處的經驗。可是我們能不能把自己的經驗套在別人遇到的事情上？那這個可能就出現，你給他的建議不一定很適合他。那我們就變成，我們雖有經驗，我們執著我們的經驗了。所以這個學佛難，難在哪？不能產生執著。為什麼格言裡面說，給人家建議，建言者要置身利害之中？你完全要設身處地，他現在的狀況是什麼？不然我們給的建議就是俗話說的「站著說話不腰疼」。

我也曾經跟我們的同仁，廬江的同仁，他們在廬江有一些經驗，後來回到各自的地方去，當地的大眾一聽到他們是廬江回來的，就很激動，這是廬江回來的，他有經驗，就馬上請他講課了。那廬江有兩三百號人，講課的人也佔一個少部分，很多都是各部門行政工作，可是大家一激動，廬江回來的，就請他講課了。所以我們隨時很容易著相的，也隨時很容易激動的。他跟老和尚有照相！他還站老和尚旁邊呢！你看，又開始激動了。那站老和尚旁邊的，你怎麼知道他過去三十多年、四十年他是什麼背景？你一激動了，看什麼事都不客觀，一執成病。一執著了，問題點就出來了。真不容易！要「應無所住」，就沒有執著點了，然後「而生其心」，就生起真心了。所以為什麼教育叫因材施教？每一個人的特質不同、基礎

不同，你怎麼可能用同樣的方法呢？你有「我一定要用什麼」了，那你就有住了，你就不能應所有的孩子了。所以因材施教是不是也在提醒我們不能執著啊。

今天聽到有一個媽媽發願，要帶她兒子念《弟子規》念一萬遍。諸位仁者，你們覺得好不好？帶著孩子念一萬遍《弟子規》，這個媽媽下的決心夠大的吧。再來，她要花多少時間陪她孩子，她豁出去了，全心全意為這個孩子。但是要小心，有時候我們全心全意的時候，我們裡面就有很高的期望，當那個期望差距太大的時候，我們情緒會很大。這樣的孩子我見的不少，母親頂著整個家族的壓力，然後讓他學傳統文化，當孩子有一些行為不符合她的時候，那個母親：「我犧牲了這麼多，你怎麼可以有這個習慣呢？」那你看她母子的關係會怎麼樣？所以這個心念不簡單，不能執著不簡單。

這個「不要道，不要情」，不要去要求別人行道，不要去要求別人要先做到，要自己先做。我們一要求別人了，就見人家的過了，「若真修道人，不見世間過」，就見過了。「要情」是什麼？要人情。就是我們付出，是有一個求回報的心，到時候不如我們希望了，我們的火氣就上來了。所以《了凡四訓》真的教理講得非常好。《了凡四訓》說「純是愛人之心則為端」，就是純的，沒有摻雜私心雜念；「有一毫憤世之心即為曲」，明明愛人怎麼會生氣？我們在夫妻關係當中，在父母子女關係當中、兄弟姐妹關係當中，延伸到君臣、朋友，為什麼我們本來是為他好、愛護他，最後為什麼會跟他生氣？那我們不是變心了嗎？因為我們的付出裡面有求回報了，有對他的要求了，求不得了，我們就生氣了。我對他這麼好，他怎麼可以這樣呢？所以學佛要做一個不變心的人。我們的心不變，我們才能夠去帶動別人的真心。真不會變，會變的就不是真。其實我們想一想我們成長過程，就覺得我最討厭別人變心了，見到變

心的人都氣到睡不著覺。我看你們都沒有什麼反應，你們的修養度量太大了，你們遇到變心的人都沒事，我這個心量從小比較小。你看我們都很生氣別人會變心，卻不知道我們常常在變心。人假如覺得自己也是這樣的時候，你本來氣人家的那個點就不氣了，會多一些不好意思。

我有一個同事，他剛好有一天跟我在聊天，他長得很高大、很壯，山東人。他說，哎呀，某個人很懦弱，講的帶著幾分氣。講了也有兩三分鐘，我聽著，聽他講完，他歇了一下。因為講得太激動會累，他歇了一下。接著我看著他，我說：「你就不懦弱嗎？」因為他罵那個人懦弱嘛，我說你都不懦弱嗎？他也看著我，不是很了解我的意思。我說，「你假如不懦弱，你現在已經在大雄寶殿給眾人膜拜了」。我們是在一些部分，你不懦弱，他懦弱，你笑他，可是問題是我們也有懦弱的時候，不然我們早成佛了，我們怎麼還會在這呢？所以其實別人身上的問題我們或多或少都有，可是我們一見人家過了，我們的瞋恨就起來了。所以這是修道上很重要的一關，「若真修道人，不見世間過」。我們當父母的人假如見孩子的過了，我們教他耐性就不足了。

所以我們現在在一起探討，我們聽到這些老師、家長們的分享，不只聽到他的方法，還要感受到人家的心境。這學東西，你是學得很表面，背幾個動作、背幾個做法，還是你能體會到他的心呢？你去效法他的心境，你可能這麼學，舉一就反三了。我們假如覺得學東西好像一直就學得不踏實，學得感覺沒有提升，有可能我們本身學習的狀態就還是知識性的學習太強。每一次問人家問題，心不夠定下來去體會、去感受，人家一回答了，就背那個做法，體會不到人家做的心。

我也曾經遇到人家問我問題。我出家之後就在漢學院，所以當

面跟大眾交流問題比較少，以前比較多。比方說，有一個朋友遇到我了，「蔡老師，我問你一個問題」，然後我就給他回答。回答到一半，他說，「好，我再問你一個問題」，我又回答他第二個問題。還沒講完，他說，「好好好，我再問你一個問題」，他的心很浮躁。其實實實在在講，他真的把我的話聽進去了嗎？他很表淺的，好像我講了一些做法了，他就背這些做法，就要去做了。其實那一些做法假如他的心境沒有到位，他做出來的效果也是so

so，不會太好。so

so是差強人意，是吧？我念英文，你們怎麼都沒有表情？你們要知道你們沒有表情，我會覺得我好像I am wrong

(我錯了)。你們要有表情。

女眾：特別到位，特別到位！

成德法師：謝謝、謝謝！那這個就會感覺，這個問我話的人他心不夠定，好像要背一些東西，然後又很急著要問很多問題。所以我們一起交流探討，心要先定下來。而且有好幾個仁者問問題，你也不能執著。比方說你是第五個問題，你就在那裡想，還沒到我，等著、等著、等著，這樣你聽前面四個問題都學不到東西。最好是什麼呢？你聽了四個問題，跟成德說：「不用回答了，我已經自己體會了。」善哉善哉。因為很多事情原理原則是相通的，這樣才是東方的學法。沒跟我們講，我們就不會；跟我們講，講多少我們會多少，那個是死的東西，那幾乎是在背了。「記問之學，不足以為人師」。所以會學的，比方說，剛剛我們王老師回答的，你只要把他剛剛講的這些重點都掌握住了，你以後就不問小孩的問題了。你們相信嗎？

比方說成德提到了，第一個「萬法因緣生」，這佛陀說的，有因、有緣、有果。他的行為有偏頗，他現在度量小是結果，一定有

原因的。那既然有原因了，我們就要能包容他，他也不願意這樣。其實人習氣現前他也很痛苦，他也不願意這樣，這可能是他過去生的因。可是他現在做你的兒女，你是他很重要的緣。所以剛剛我不知道大家有沒有注意，王老師說的，小孩這樣很正常。這就是我們面對事情的心態，很平和、很包容。多少父母的問題在哪？攀比、要求。「人家的孩子都這樣，他也要這樣，他怎麼可以這樣？」這樣比的時候他的心就不平了。

再來，這個事不能著急，十年樹木，百年樹人。教育的事情要很有耐性，不能著急。一個「教」字實在講，教育的最核心的原理原則都在這個字裡面了。教，左邊兩個叉，下面一個小孩。父母、大人畫第一個叉，小孩跟著畫第二個叉，效法。我給大家考試一下，我也是小學老師，習氣重，喜歡給人家考試。我們記得上一次王老師說的，父母是什麼？孩子是什麼？填空題，不知道大家記不記得。我們有一位魏老師回答了，父母是原件，孩子是複印件。所以這個教字的左邊，不就告訴我們了嗎？身教。所以孩子愈小愈明顯。上次王老師說到，他的孩子兩歲，生病了，他有一個同學醫術高明，結果給他兩歲的女兒看完，開了藥，說這個給你太太吃。他說我女兒生病，怎麼給我太太吃？中醫講，兩歲的孩子是純陽之體，她不會有什麼毛病，是母親本身可能太勞累了，有什麼身體上需要調整，所以這個給母親吃。所以往往我們調整是要調整原件，不能調整複印件，是吧？右邊呢？左邊身教，右邊一個手拿著一枝小樹枝，耳提面命，要有耐心。說實在的，假如問王老師夫婦說，你們的孩子是什麼時候心量變大的？我相信他絕對答不出來的，是吧？就好像我請問你，你睡覺的時候幾點幾分幾秒睡著的？他是在不知不覺當中慢慢形成的。所以這個要有身教，又要有耐性。任何孩子教育問題，大原則就是這兩個，要不身教不夠，要不就是耐性不夠

。大家可不要小看中國的文字、中國的經句，有時候一個字、一句真有智慧，真解決問題，不是我們要學很多才能用。

所以剛剛講到方法了：種的菜，請孩子去送給這些鄰居、朋友。第一個，這個動作就讓孩子感覺父母是重義輕利。雖然以前她前世心量小，但現在遇到你這個心量大的父母，慢慢慢慢她那個心量小沒有緣助長了。那她本有佛性，她有善根，她那個本有的佛性就被你的這個身教慢慢慢慢增長了。

我給大家舉個例子。我從小得失心特別重，一考試就睡不著覺。大學聯考真的是睡不著，還吃了兩顆鎮定劑。最後隔天考中文，考卷發下來，鎮定劑真有效，頭昏腦脹了。可是我就特別感謝我父母，他們沒有得失心，特別平常心。你看我都這麼大了，都十八歲了，考不好躲在房間裡面哭。這些事你們出去別講，我們今天關起門來講。這樣講話好像不對，觀心為要，你們出去可以講。我讓你們不能講，我有控制的念頭；再來我好面子，不然我也不怕人家講。我記得我父親可能感受到什麼吧，我在房間哭，他怎麼會知道呢？他就上來了。所以這個父母跟子女真的是連心的。他一上來，「沒關係呀，明年再考就好了，沒什麼事」，他就下樓了。本來我哭得很傷心，我爸爸講得那麼輕鬆，我就哭不下去了。就這樣一點一點，慢慢慢慢我這個得失心就化掉了。所以真正好的父母對孩子是非常重要的增上緣。所以諸位父母、老師，孩子生在你們家，孩子給你們當學生，很可能是他這一生成就的機緣成熟了，這麼小就遇到你們。我們得好好護持他們。

那剛剛跟大家講到，這個媽媽說要讓孩子念一萬遍《弟子規》，帶著他。經典好像沒有這麼教，教小朋友是讀一百遍、背一百遍，從來沒有說讀一萬遍的。小孩那麼小，你叫他讀同一個東西讀一萬遍，他怎麼可能會不煩躁呢？所以這個孩子已經開始厭煩了，到



最後愈學愈痛苦。這不是孩子造成的，父母有執著點。所以我們學佛首先要設身處地，不能是自己的一個想法、看法，很固執。而且要依法不依人，不能依自己的想法、一時的衝動，還是要依佛經，依我們老祖先留下來的寶貴的經驗。那個都是幾千年印證的，不會錯的。所以王老師說了，這個是有過程的，挺漫長的，不一定馬上很明顯，可能這個效果不會很快。這都是給我們做心理建設，不能急於求成，教育「無欲速，無見小利。欲速則不達，見小利則大事不成」。

我們再回到這個問題，那就是身教重要。包含你整個家庭的氣氛，爺爺奶奶、父母、長輩住在一起了，不能只有一個媽媽表演慷慨，其他的不配合，這個也會大打折扣，所以教育是合力。再來，孩子有一些機會點出現了，你可以引導他，他做對了讚歎他，「妳這樣讓給妹妹真是好姐姐，量大福大」。他對的時候你讚歎他，不對的時候，有耐性的引導他，這是言教。所以教育這三個主軸，言教、身教、境教。所以這個孩子的因有可能是他過去生的，孩子的因也有可能是這一世的，要把因找到，才能對症下藥。那假如這個因是父母造成的，那我們當然要改了。假如這個因是他接觸的人、事造成的，那就要護念他，保護他。為什麼孟母要三遷？這也是很有道理的。

第二個問題：孩子現在三歲，平常看一些世俗的動畫片，自己希望他能看一些類似於《弟子規》、因果故事之類的動畫片，還有希望他念佛。如果強迫性的話，會不會有逆反或者反彈？我看在座有很多前輩，有沒有哪一位父母、老師，來跟我們分享一下您寶貴的經驗？這個是孩子看動畫片的問題。

范同學：老師好！

成德法師：妳好！

范同學：抱歉老師，學生就沒開屏幕。

成德法師：請說，范同學請說。

范同學：阿彌陀佛，老師好！大家好！學生是想分享的，因為在聽王老師課的時候，再反觀自己，跟王老師是相反的，學生是一個反面教材，王老師全家是正面的教材。在孩子成長的過程當中也有玩遊戲機的現象。包括在學生沒有學習的時候，也有對孩子教育方面有不妥的地方。最多的就是沒有用那個……感覺自己是用那種母愛，但是有一些問題裡邊就是強勢，沒有柔和質直的那個理念。那學習了以後，就有和孩子在一起多多陪伴她，從陪她一起睡覺開始，就把以前自己的一些問題跟孩子道歉。就感覺到以前跟孩子講的最多是講父親的不是。那後來學習了以後，跟孩子一起溝通的時候，就跟她去講，爺爺是怎麼教育爸爸還有叔叔他們的；爸爸是如何不容易，從十一歲沒有奶奶，這個家裡邊，爺爺把叔叔和姑姑撫養成人，爸爸在這個家裡是怎樣付出的。就慢慢慢慢差不多用兩年的時間跟孩子這樣去交流，才慢慢轉變過來。這其中其實當時感覺有點艱難，但是就感覺到如果沒有這個方法，其他的也沒有辦法。只有就是母親把姿態低下來，用一顆包容心，用一顆愛心。但是一直到學到現在，就感受到那個時候還是不夠。

那後來就慢慢接觸到老師的課程。包括現在，在兩年前，女兒從日本回來，那個時候是感覺關係都挺好的，但是過了一段時間，就發現還是有問題。做母親的也不能容納下孩子，就感覺有一個自己的空間比較好。那在飲食方面，父親就要求孩子比較多，覺得國內的食品不安全，讓女兒就搞成了一個對立。家裡邊，就感覺一進來的時候，孩子感覺家裡比較緊張，甚至不讓我去吃肉，那我就從外邊買來做好的一隻雞在外邊，然後就擺在那裡。那當時她父親就特別生氣。那後來也是跟老師匯報自己的一些問題的時候，老師給

的建議就是要有耐心、要有愛心去陪伴成長。二〇一八年回來的，差不多也用了近一年半左右的時間。

現在變化就非常大，就感覺老師那個講課是一個法藥。那個藥就肯喝下去了，那喝下去了以後就感覺已經起作用了。其實還是就像王老師講的，母親是原件，孩子是複印件。看見孩子現在的一個變化，孩子是二〇一八年回到國內的，因為有對立的一個傾向。那從二〇一八年到去年，孩子都沒有提出來給父親過生日。她今年是二十九歲，是個女孩子。那就今年主動提前就跟媽媽來講，我爸爸是不是快過生日了？這個是一個祕密，然後咱們不告訴爸爸行不行？當時學生聽了挺開心的。她也主動的給買了一些爸爸喜歡的糕點，買了很多的菜。然後因為那天正好她上班，就這樣到家以後，感覺三個人吃的那頓飯，是從她二〇一八年回國以後感覺是最溫馨的。

在前一段有一次，國內有一部電影叫「妳好，李煥英」，那正好國內研究院那邊正在辦共學班，那時候學生也有一些工作做，正和同仁做著工作。女兒說，媽媽咱們去看「妳好，李煥英」好不好？那個是講母女的一個情感，她說得帶好紙，有哭有笑。那後來就跟那個研究院的同仁就匯報一下。那當時正好就在聯絡著工作，同仁就特別支持。然後就陪著女兒，我們兩個人就一起去看電影。看的時候一開始是笑，到後半部分全是落淚。當時女兒還講到，媽媽妳要不要喝杯咖啡？就感覺眼淚流得比較多，補充一些水分。那結束以後就主動挎著媽媽的胳膊，然後就講到：媽媽，咱們兩個人晚上吃頓飯，跟我爸爸打個招呼行嗎？能不能讓我爸爸一起也陪著看這個電影？後來學生就講，就是爸爸有一些事情，這個我們是不是徵求一下爸爸的建議和意見？那在吃飯這一路當中，走路的時候就有講到：媽媽，妳跟我姥姥有沒有就像這個李煥英她們母女那種那

個感覺？也是跟孩子有交流。孩子也講到，小時候爸爸是怎麼騎著自行車馱著她送她去幼兒園，這些全都回憶起來了。就感覺那部電影真的是功德無量。學生就通過這個電影，跟好多家庭都介紹這部「妳好，李煥英」的電影，確實是能夠把整個家庭情感從母親這一方面建立起來。

特別感恩王老師。就是自己是一個原件，原件出了問題了，然後還埋怨複印件，還埋怨複印件的爹，感覺她爹怎麼那麼不懂得人情世故。她吃肉，「妳就吃吧」，其實也沒有用那一顆愛心去跟丈夫去講，或跟孩子去講，「爸爸也是為妳身體好」，就感覺裡面還是煩惱比較多。但是通過在國內近期學了這五十天的學習班以後，就感覺到自己那個妄心佔的位置比較多，血液當中真心還是少，現在學完了以後就想把自己那個真心喚醒。就像老人家在「菩提心貫注在整個生命中」裡邊有一句話，那個鏡子裡邊你對著鏡子笑，它就笑，你對著哭就哭，就是不知道都是假的。然後也沒有用那一顆菩提的心、一顆真正學佛的心、清淨心對待家裡人。其實沒有真心對待家裡人，自己也感覺到沒有真心對待身邊的人，其實一切感覺都是假的。但是自己往往就是拿假當真。以上就是聽到老師的講課，把自己的不足、反思也供養給大家，請老師批評指正。謝謝！

成德法師：謝謝范同學！佛門講「依報隨著正報轉」，我們要相信這句話。什麼都跟信心有關，進步了跟信心有關，煩惱了跟信心有關。信心一不足，煩惱就來了；信心一充足了，事情都往好的方面去轉。比方說孩子行為偏了，我們就覺得，他那麼大了，很難改了。那就是我們信心不夠了。假如我們還是堅信父子有親是天性，我們真心的去調整自己，孩子也會跟著轉。所以佛陀、孔子教的教誨，是要我們自己做了去體證，你愈體會愈有信心。「從前種種譬如昨日死」，我們還不懂，那已經過去了；「從後種種譬如今日

生」，已經懂的，就要照著做了。

批評另一半，那是鐵定不妥了，夫妻就沒有把和合演給孩子看。老人家說的，他不跟我和，我跟他和。假如我們想，他跟我和，我才跟他和，這個是什麼？條件交換。這個心念本身是利害，本身「我」擺得很重。那現在不是，沒有條件的，他不跟我和，我跟他和。我們想一想，有時候當父母、老師的人不能只盯著眼前，心量要大一點。我們的孩子跟學生以後會不會遇到跟他前世緣不好的人，會不會？鐵定會。假如他的態度是，人家對我好，我才對他好，他鐵定要生大煩惱了。可是假如爸爸也好、媽媽也好，可能父母有一個人脾氣比較大，可是另一個人都不計較、都不對立，你的孩子就從你身上學到怎麼去包容別人，怎麼去轉化人跟人的緣分，那你這個表演對孩子一生受用不盡。人不能去貪求我的人生都要是順緣，人生不可能每個人都是一盤好棋。更重要的是，雖然不是好棋，我每一步都下的是真心，都下得有聲有色，那很可能都是孩子一生的財富了。那這個轉變，「勢服人，心不然，理服人，方無言」，從強迫變成陪伴，這個耐心的陪伴，慢慢就轉化過來了。所以不管孩子現在多大了，這個天性是在的，一定可以轉化過來的。我看劉老師有舉手，有請。

劉師兄：剛才您說讓分享，所以因為我的孩子就是現在七歲了，稍微有一點那個經歷。我覺得給孩子種下三寶、種善根那是非常必要的，但是怎麼去種，這是一個問題，既不能違背孩子也不能違背整個家庭。所以我的兒子小的時候，我那個時候很幸運。他現在七歲。他那個時候正好有一個索達吉堪布的「聖八吉祥頌」，還有一個「二十一度母讚」，在YouTube上都可以找到。然後這個就是特別有節奏感，我兒子就特別喜歡聽，兩個都喜歡聽。然後早晨我叫他起床的時候，我就把這個放上。小孩都喜歡音樂，小孩喜歡音

樂，醒著的時候聽到音樂都會扭。所以該起床了，我就給他放這個把他吵醒。所以他醒來的時候，聽到的是他喜歡的音樂。然後我相信，佛菩薩的這個「二十一度母讚」和「八吉祥頌」肯定會給他種下善根。

然後就是關於看這個動畫片的問題。我們的確要給孩子挑選，但是我們也不能過多的強迫孩子。就是重視一下比例吧，二八原則。不好的動畫片，就是說我們認為不好的動畫片，但是我們不是生活在一個真空的世界裡，我們還是需要孩子融入到現在這個社會裡，只要不是太過分的，偶爾的可以給他看一點。但是因為我在之前就是教他《弟子規》，給他放這些教言，所以他自己就有判斷能力。所以就是有些動畫片，我說這個是絕對不允許看的，他就不看，但是他有時候偷著可能看看，不知道怎麼就自己跑出來了，這個網路裡的東西都跑出來。我如果看見了我會制止他，他也不會就是跟我反抗。媽媽不喜歡，那我就把它關掉。「媽媽，那我能看什麼？」我就會給他看一些比較好的，就是譬如說像《弟子規》相關的動畫片，還有那些那個叫什麼？反正就是一些關於公德方面的動畫片。就是知因果，孩子就知因果。我也會給他看一些平常的動畫片，比譬如說像「聰明的一休」；給他看那個挺好玩一個動畫片，叫「馬丁的早晨」、「機器貓」，我也會給他看，都不過分的，都可以給他看的。只要就是他已經有自己的，雖然他很小，但是他這裡（註：頭腦）非常清晰。譬如說前兩天，他就跟我說：「媽媽，我們班的一個同學說他要抽煙，他不再是我的朋友了。」他自己能夠分辨善和不善，他會去親善，會遠離不善。所以這些就提前教好他就好了。

然後還有一個就是說，你看譬如說怎麼教他讓他念佛。前兩天正好他說他作夢，他說：「媽媽，我不想再作夢了。」我說那好辦

，你念地藏菩薩名號，地藏菩薩是滿願菩薩，你只要念他，你就不會作夢了。然後睡覺之前他就在那念，可能念了那麼一、二百聲，然後就睡覺了。第二天早晨跟我說：「媽媽，我沒作夢，真的，那個地藏菩薩滿了我的願。」就是所有就是說我平常、日常就是接觸到的一些善法，我會跟他分享。譬如說有時候我正在做功課，他來了我就會摟著他。我該念經就念經，我該磕頭磕頭。他如果想磕頭，我就把墊子讓給他，你磕，你磕一會兒走了我再繼續磕。就這樣子，不用強迫孩子，我就是跟孩子分享，我所學到善法我都教，我都讓他也一起跟我喜悅。特別是王老師那天就分享講到這個電子遊戲。那個時候他正好是睡覺時間，我都要陪他睡覺。我就在那放著咱們的王老師的講座，然後我說：「你聽見了嗎？這個玩遊戲的結果是這樣子的，你如果不希望你以後會這樣，那你就不要碰這個電子遊戲。」

有的時候他看一些東西，說不上好也說不上不好，但是我不喜歡，我不喜歡那怎麼辦呢？我也很鬱悶，我也不能讓他不看，因為那個生活，他以後涉及到這就會出現問題。人家都知道他不知道，這個也不太好。所以我說，你這樣，我說你念那個蓮師心咒，然後他就一邊念蓮師心咒，一邊看那個電視節目。念著念著他自己就說：「媽，我不看了。」我覺得這個其實就是佛菩薩的功德，就是加持，這個咒就讓他知道了，就是說捨棄這個不好的東西。

所以我覺得，平常就是細水長流一點點浸潤他，不拿這個作為強迫性的東西，就一點點，他高興念就念，不高興念就無所謂。有的時候我早晨叫他起床，現在不放「二十一度母讚」和「聖八吉祥頌」了，但是我會早晨叫他的時候，就在他耳朵邊上念佛號，或者是念佛菩薩的心咒，然後再叫：起床、起床、起床，就是這樣。早晨他起床，醒來以後我會就跟他念「晨起發願文」，早晨就跟他念

這個。然後睡覺的時候，也是要念「當我們就寢時，願一切眾生身體安穩，心不煩惱。阿彌陀佛！」也會念這個。就是他現在都養成習慣了，他早晨要念這個。有時候他來不及，「把阿彌陀佛念了」，他就是念著就走了。那我就分享就到這裡，感恩！我就下麥。

成德法師：謝謝劉老師！我們還有同修發來了，我們美東晚上八點，歐洲大陸也是晚上八點，兩個兒童學佛班，這裡面都會安排給孩子看佛教的動畫。這個都是好的動畫，所以這個就是善緣。我們說孟母三遷，蕩益大師說善友為依，他就有環境了。王老師您舉手了，有請。

王老師：阿彌陀佛。能聽到嗎，師父？

成德法師：可以，請說。

王老師：就是剛才劉老師在發言的時候，我覺得受的啟發特別大，我給大家分享一下。其實父母對孩子的教育，我覺得是陪著孩子一同成長，是陪著孩子一同成長的。「己所不欲，勿施於人」，但是想讓孩子接受的，父母首先你要接受。

我想講一下我陪我孩子的故事。其實小孩子他喜歡動畫片，喜歡各種各樣社會上的……他受社會的影響，這是難免會要接觸的。做為父母，我們不能是一味的堵，而是要像大禹治水一樣去疏導他。就是我孩子小的時候，我記得他大概就是五年級的時候，五年級時候有段時間，他就特別喜歡那種跟網絡小說一樣的比較流行的小說。小孩子們就是一直拿著去傳、去看，什麼明曉溪的，他很感興趣，我就看，他看我也看。我說你讓媽媽看一下。我看完以後用我的語言，我不完全否認他書上的內容，我就說這本書哪一點、哪一點好，引起他的共鳴。我再告訴他，我說這本書哪一點、哪一點寫得不足，有一本書寫得比這本書更好一點，你可以去看看，就是這樣引導他。



再後來，他也迷戀上那個動畫片，他也看動畫片。他初三的時候他迷戀上動畫片。不過看的還可以，看的是日本的一個動漫大師宮崎駿的，他看宮崎駿的。

成德法師：很好看。

王老師：宮崎駿的動畫我也看，我就把宮崎駿基本上所有的動漫我都看一遍。看一遍我就會說，他這個寫得怎麼怎麼好，這個寫得怎麼好，他比其他的動漫怎麼怎麼好，我們倆就是針對著動漫就慢慢的談。再後來，孩子大了還看，包括前幾年，前幾年的時候，他又看那個科幻的，劉慈欣的科幻小說《三體》，他就向我推薦。他說：「媽媽，妳看這個吧。」其實《三體》我之前看過，然後看了不感興趣。後來我也看，我生生的把《三體》看完。看完之後，我說我總是從科幻作品當中我能感受到佛法來。後來跟他的朋友我們一起在談，我說你看《三體》裡邊的「降維打擊」，不同的維度，三維的降到兩維，兩維的降到一維。我說但是在佛教裡面也有的，我說佛菩薩、老法師經常說，那個世界上不僅有三維，更多的科學家已經發現到有十一維了，就是逆向的發展。他說「妳怎麼看什麼都能看到佛法？」後來他們也低頭，他說：對的對的，科學的盡頭是宗教的。

這個我可能又說，其實教育孩子就是陪伴。就是說，我們想讓孩子看那個《弟子規》的動畫片，看佛學動畫片。首先我看，我看這些動畫片。孩子想看的那些動畫片我也看，我做為引導，會跟孩子說這個什麼好，這個什麼不足。然後孩子就會更加信服咱們的話。孩子再小，即使三歲、五歲，我覺得也得是引導、尊重他們，不能簡單的就是管、卡、壓的那種，那種後患是很大的，反作用將來是很大的。還是引導和陪伴是最關鍵的。阿彌陀佛！我說完了，阿彌陀佛！

成德法師：謝謝，謝謝王老師！這個很重要的，從大禹治水運用到教育孩子上，要用疏導的，不要用防堵的。「勢服人，心不然，理服人，方無言」。這個對孩子是這樣，對學生也是這樣，對下屬也是這樣，這個理是相通的。而這裡面也是陪伴的重要，跟孩子也建立共通的語言。我們說順勢而為，也教他怎麼去判斷好壞、善惡、邪正。

那剛剛劉仁者，有很多具體的做法：早上給孩子放好的音樂，讓他在音樂當中醒過來。我們有一個同仁他教古琴的，他也有整理了，比方說睡前給他聽什麼古琴，因為古琴也是調性情的。我們待會把那個鏈接再發到群裡面，大家都可以參考。不只可以給孩子聽，自己也可以聽。

那當然順勢而為，那也要謹慎。「學好終年不足，學壞一日有餘」。假如這個內容有不妥，你不適時的引導讓他辨別的話，有可能他不知不覺覺得這樣是對的，那會有負面影響。所以這個陪伴、及時的提醒還是很重要。那這個是看動畫，他喜歡看動畫了，那我們順勢而為，也可以給他蒐集一些能增長他善根的動畫。我們是想說，我們為我們的家人好，比方說希望他吃素，希望他看好的動漫，我們自己也有責任。第一個，我們可能素食要煮好吃一點。我們處世要忠恕之道，恕是寬以待人。你一下子讓他吃素了，然後又煮得沒味道，那他就很痛苦了，是吧？所以人要做好事，得要下不少功夫，得要去把一些緣經營得更殊勝。那當然我們有信心，人只要有這種愛心、真心，他的潛力會增長很快，包含他會感召很多善的緣過來。所以我們現在你看討論一個話題，可能我們那個聊天群就有人把資料發過來了。所以人有善願，天必佑之。

我們有這個信心，不要擔憂。那重要的其實就是帶動孩子。剛剛楊醫師也說，把修行的儀軌跟孩子的生活相結合。佛法就是生活

，戒是佛的行，禪是佛的心，經是佛的言。但是三而一，他的行為也是從他的心起作用，然後做出來的。所以，其實守這些戒的時候是幫助我們恢復真心的方法。孩子愈小，習氣還沒養成，做得愈相應，做得不勉強，甚至會很歡喜。所以教育孩子要抓住時間、時間點，「禁於未發」，他那些貪瞋痴的習染都沒有，你就透過這些生活規範把他的德行長養起來了。

這個是第二個問題跟大家探討。那當然我們在教孩子的過程，都要能夠感受到孩子的心。知其心，然後可以救其失。假如用強迫的，慢慢的他做什麼事躲著你了，那就麻煩了，這個父子有親就受影響了。在成德的成長記憶裡面，在父母面前沒有遮掩的。我甚至於要去做一些一般人覺得不好的事情，我都會跟我母親講。我以前有去打撞球，然後人家就會覺得那裡壞孩子很多，就是這不能去，還都躲著父母去的。我是跟我媽媽報告的，跟朋友去，我媽媽說，「好，知道」，就去。就是傳遞一個信任，就是父母、子女之間沒有遮遮掩掩的部分。就是治家沒有祕密，這很重要。講到這裡應該讓我們王老師賢伉儷談一下「治家沒有祕密」。我是感覺他們家治家沒有祕密，而且他上一次還有提到，現在確實是這種電子遊戲的情況，我們怎麼樣去預防，我們也請他們談一下。

王老師：感恩法師！我剛剛摠開，想摠這個舉手的時候，法師說讓我們分享一下。我就在想是不是有什麼……不說了。剛才聽到諸位老師說到孩子看一些……目前來講，這個社會就這樣，時代就這樣，看很多動畫片，還有一些文學作品。後學就突然想起來分享一件事情。

這個事情是後學在二十歲左右的時候，那個時候後學也很愛好文學，基本上我們常見的文學的大師寫的作品後學都涉獵過。有一次我看了一本日本的，我們具體名字就不用提了，一本日本一名諾

貝爾文學獎獲得者的一個作品。一個秋天，我需要跟大家說清楚，一個秋天，這個落葉、秋風，這個秋氣比較肅殺的時候，我正好看這本作品。看完了之後，我就被他帶入了他那個氣氛當中了。我第一個念頭，生活很沒有意義，就有自殺的傾向了。當然那個時候後學已經學佛了，就知道第二個念頭我要把它轉過來。雖然說轉過來，但是這個也花了一段時間調自己這個心理。那位大師的作品確實是很淒美，那麼也在文壇很有盛名。但是他的這個，怎麼說？容易把人帶到這種比較陰暗的心理當中去。後學想分享這個是說什麼呢？其實一個好的文學作品，應該是讓人的心情是平靜的，也不是說讓你多麼高亢，也不是讓你往下走，心情應該是基本平靜，一種欣賞的。那麼雖然你看這位大師他是獲得了諾貝爾獎，他的格調都是往下走的。可能有的同修也知道，這位大師最後也是自殺身亡。

那麼後學在這以後教育孩子的過程當中，就十分謹慎這個問題了。不是說世界上別的人都認為好的作品，或者是大家都認為好的作品，獲了諾貝爾獎的作品，讓孩子看有什麼問題呢？也不一定。那麼和你的看的時機，你譬如孩子有多大；看的季節，春、夏、秋、冬；看的環境，那麼孩子如果有的情緒比較低落的時候，都是有很大的關係的，對孩子可能影響很大。所以說我們為人父母者不可不慎，這些東西一定要加以鑑別。如果孩子真是，後學當時如果沒有學佛，沒有意識到自己的念頭有偏差、要糾正的時候，可能就會低落很久，低落一年、兩年，甚至於慢慢走向這個，正好秋天，走向抑鬱，或者是更糟糕的。所以說這個事情，就是剛才這些老師分享讓孩子讀些作品。很好，很多文學作品都是很好的，但是我們要慎重。

後學看到有一本作品就是對……當然那個時代就那樣了。有一本作品，就是歐洲的同學可以讓孩子看看，就是《悲慘世界》，《

悲慘世界》實際上是莫里哀大主教和冉·阿讓的故事，那麼表面上的主角是冉·阿讓，實際上背後他的主角是莫里哀大主教。莫里哀大主教那種寬容、那種豁達，最後把冉·阿讓整個一生都轉變了。我們做父母的最好是做莫里哀大主教，讓自己的孩子去為世界做奉獻，自己在這裡為他們祈禱，讓他們轉變。後學在那部作品當中慢慢逐漸認識到，西方它也有他們的這個好的作品，我們也應該去看一下，如果有因緣的話。那麼看一些偏負面的，如果是年輕的話，很容易掉到憤世嫉俗或者是情緒低落這些情緒裡面去。這樣就是提醒諸位老師，可能在以後選擇文學作品的時候就要慎重。這個東西既要經住歷史的考驗，又要適合你的孩子，適合你孩子這個成長的階段，少年，稍微大一點，青年，這個是要用心呵護的。這是後學的一點看法。

成德法師：謝謝！

王老師：再一個，剛才法師講這個家庭裡祕密，後學也不敢說有什麼祕密。我們家裡的這個，後學是比較隨便的，山野村夫比較隨便。後學家的錢就放在一個抽屜裡，所有的人都知道，孩子也知道，我太太也知道，都知道，誰願用誰拿。前提是孩子她已經受到了良好的薰染，她用這個錢的話她會告訴我，爸爸我今天拿了多少錢，我說，妳幹了什麼事情？孩子從來不亂花錢，也從來拿錢不會說背著爸爸。當然我們是鄉下，我們沒有像城裡，大家也不要硬套，千萬不要硬套，你們在城市裡，還是要把孩子的錢管好。我們在鄉下，孩子不太可能拿著錢到外面去買東西，那只有說開著車十幾公里、二十公里之外，她才去買東西。後學想說的一個問題是什麼？我們與其把錢管好，不如把孩子的心塑造好，讓孩子對物欲沒有那麼些要求，很淡薄，那她就不會對錢有特別的欲望。我們夫妻之間也是，我們的錢放在那，她也不知道多少，我也不知道多少，反

正是夠用就好。我說點這個數，我說沒有必要吧，我說我們都知道，我們也不是銀行的，沒有必要知道是多少錢。所以說我們也從來不點，孩子也對這個沒有感覺。

有一次，孩子有一個事情不太願意去幹，我也想，咱用用西方的這個辦法刺激刺激孩子。妳去把這個事情做了，爸爸給妳錢，給妳多少錢，然後妳就可以去買妳心儀的那些東西了。我這個大女兒回答了我一句話很有意思，她說：「爸爸，錢都沒有什麼用，你說你給我幹什麼呢？」就是當我們在孩子小的時候，我們給她了一種比較正面的財務的管理的觀念。我經常把這個東西，只要朋友來我們家，我們從來沒有讓他空著手走過，任何一個人。孩子她當見到這種情況之後，她對這些物質的要求就比較淡薄，比較淡薄一些。那這種情況，她自然到社會上去的時候，她對這個物欲的追求，她自然和那些追求物欲的朋友也就漸漸的遠了，他們也沒有什麼共同語言。這是後學在家庭生活管理財務的一個小分享。

第二個小分享，就是後學和太太的手機沒有密碼。我的手機基本是我太太管著，我和任何人的聯繫，我太太都可以回覆。有的時候我也不知道，我太太有時候就告訴我，誰誰誰來個什麼消息，我說，好，妳管了就好了，妳告訴我幹什麼，我也沒有心思去管這些事情。我太太手機也沒有密碼。但是有一點，我兩個孩子的手機她們有密碼，她們有點小祕密。我也是引導，不能說妳所有的事情都得告訴我。只要妳交往的朋友比較有禮貌，家庭比較有教養，我不去干涉妳們的具體的內容。但是我要求妳們都是一些向上的這些朋友、向善的這麼一些家庭。其他的，你說小孩子所有的事情都要給我們講，我們也太累了，太辛苦了。我們的任務是把好她們的方向，而不是管她具體的問題。你要是落在具體的事務上，你也很煩惱，孩子也很煩惱，我們也就牽扯在這上面，我們不可能做好自己的

工作。

所以說家裡沒有祕密好，包括後學的父母也是這樣。我們基本每天吃完飯，我們都會全家人坐在一起分享一下。我父母就會把他們人生當中那些閱歷給我們講述，他們這種痛苦、磨難、歡喜、家族裡這些和諧乃至是糾紛，都告訴我們。一個是舒緩老人家的心裡的壓力，另一個來講也是讓我們，我們沒有經過那個時代，讓我們去理解老一輩人，增長我們自己的閱歷。那麼對孩子來講，她也對那個時代背景有個了解，這樣三代人就很和諧。我們每天吃完飯基本都是這麼一個流程，所以說家裡沒有祕密好。但是大家看自己的具體情況，慢慢來，要有耐心。阿彌陀佛。感恩法師！

成德法師：謝謝王老師的分享。可以感覺到他們三代人這個天倫之樂，心與心交流都沒有任何隔閡。其實我們冷靜觀察，精神生活很充沛的人，他自自然然對物質的追求就淡了。這個不是刻意的，自自然然的。所以他們家的人要用重金之下，也沒有人出來，誘惑不了他們。那他提的幾個點也都很深刻，也讓我們感覺我們的老祖先對於社會教化，特別重視隱惡揚善、遏惡揚善，《太上感應篇》說「遏惡揚善」。因為你只要負面的一出來了就影響人心。哪怕它是得獎的作品，但是因為它那裡面有作者的分別執著在裡面。而且他提的這個事例很震撼我們，一切都是因果，我們寫的作品會讓人產生灰暗、負面、甚至是有自殺的念頭。那一個看了是這樣，兩個看了是這樣，寫的人統統有因果。那假如一千萬人看，你說那個力量有多大。我們說事業事業，每一件事做了以後，這個事結束了，但它有它的業，它有它的影響。所以這是我們要很慎重的地方，如是因，如是果。大家冷靜去看看，假如這個演藝人員他帶動是整個社會很不好的風氣，他的果報也會現前，我們就不具體舉誰了。其實因果在哪？就在我們眼前。

那我們談了那麼多都跟教育有關係的問題，也確實孩子接觸的環境重要，孩子交的朋友很重要。那這個父母都要做榜樣，適度的給他一些引導，疏導的，不用防堵的。孔子也說「友直、友諒、友多聞」，我們教的也是跟孔子的相應。孔子在交友之道進一步也是講，你自己能夠去轉變他人，那沒有問題；我們還會受人家影響，那我們得先自己提升到不會受人家影響，我們再去利益任何人。我們會受他影響了，那就跟他一起墮落了。

所以剛剛劉老師妳說到，妳的孩子同學抽煙了，那孩子說，他不再是我的朋友了，那是孩子有他是非善惡的判斷。那我們也可以進一步引導他，他也是遇到不好的緣、環境，我們還會受他影響，那我們自己得先立得住，等我們不會受他影響了，我們有機會再去幫助他。就是引導孩子純是一顆成就對方的心，但是又很清楚要怎麼進退。像這個動畫，海濤法師他們做了很多，我有時候有機會看了也特別感動，拍得很好。我只要看過很好，我就會放在那個「薰聞成種」上提供給大家。你們假如覺得哪個動畫特別好，可以提供給我們傳統文化學習班、交流會，我們到時候可以供養給大家。

我們祖國大地已經十一點了，請他們休息。現在春天不要熬夜，我們先休息一下，也請他們夜夢彌陀。我們待會十六分的時候，我們再就後面三個問題做個交流，到時候有錄像再發給大家。謝謝！

第三個問題：我有個疑惑，孩子今年三週歲，在孩子出生後就給孩子和自己買了保險。孩子的我想著就不退了；自己的想退掉。一開始買的時候是想著萬一哪天自己生個大病不拖累人，現在想想也不是很需要。自從接觸佛法後，這麼多年沒有存款，偶爾還會被騙，但要用到錢的時候，也能有錢用。想想，不需要的花費都省去



，盡力去放生，但想法會反覆。

成德法師：這看起來是問買保險的問題，事實上也是我們的財富觀，我們對金錢的看法是怎麼樣。那當然學佛前、學佛後，應該是會有差異的。但是這裡，最後一句話說「想法會反覆」，那代表可能是買這個保險，買或者就去掉了，可能會有反覆。或者拿錢去放生了，是不是可能也會有反覆？所以我們「理有頓悟，事要漸修」。我們體會到哪做到哪。有時候做得太勉強，自己常常還生煩惱，心也不安。所以佛沒有說不能存錢，你不要貪錢就好了。所以妳怎麼做，妳比較能心安，又不是貪著財物。那當然也是要明白「財布施得財富」這個道理。

再來，不只考慮自己能不能安，還要考慮家人能不能安。不然有時候我們的做法可能讓另一半非常頭痛，「錢都給他拿去捐了」，造成家庭糾紛，這又是另外一個，出現執著了。那韓館長很明人情事理，有人拿的款項比較大去捐，韓館長首先問她：「妳先生知不知道？」這個是我們的學處。不能說看到人家捐款了，「好啊好啊」，這當下就沒有替他著想。佛法是念念為他人著想，哪怕是他要捐款，也要為他考慮。這個事例有，真的一去了解，沒有跟另一半講，到時候真的收了就變家庭糾紛了。所以我們首先清楚自己的心，然後不去貪著財物，又知道要種因，又同時能夠考慮到家人的接受度，循序漸進的來做。其實學佛就是學怎麼做人、怎麼做事。學佛也就是在每一件事當中放下自己的執著，放下自己的性格。所以這個叫歷事練心。

而且經一事，長一智。像這位仁者說了，接觸佛法後這麼多年都沒有存款。那假如你父母知道你都沒有存款，他會不會擔心？另一半會不會擔心？這個都要考慮。沒有存款還被騙，然後到要用錢的時候都有錢用，這個代表妳有布施，那還是在關鍵的時候都會有

財富。可是你被人家騙了，到底為什麼也要搞清楚。你不能說經歷過了，被騙也沒關係，反正該用錢的時候也有錢。經一事還是要長一智的。我們在那個被騙的過程是不是不夠理智？心念哪裡有偏頗或者考慮得不夠周到？你說我不計較，但也不要讓對方造業啊。總要考慮到自己有沒有值得反思的，總要考慮到別人在這個事當中有沒有受不好的影響，或者造業了。所以修行就是自愛、愛人。在每一個境界，我們的考慮都是怎麼提升自己，怎麼愛護別人。這個是買保險的問題。

下一個問題：我們在修行的過程中，當別人對我們讚歎，或聽好話就沾沾自喜的心態等，就是這些情況，為什麼要提起警覺心？這會對我們的修行有什麼影響嗎？我們怎麼做，才能不被善意的讚美影響，而讓自己退步呢？有時候善意的讚美會鼓勵一個人，也會害一個人。但是對於有些人善意的勸說，卻會讓這個人生煩惱。如何做到更有智慧的去面對為人處世中的不足？

那這一段敘述也是讓我們能經一事，長一智。但是有經典做依據，我們就心裡有標準。比方說，我們面對讚歎應該是什麼樣的態度？《弟子規》教我們「聞譽恐，聞過欣」。聞譽為什麼恐？我們去觀察老和尚，任何讚歎，老人家都是，「這是老祖先的智慧，這是老師的恩德，這是佛菩薩的加持」，老人家不受。而且時時都是念著這些恩，沒有這些恩就沒有我的現在。而且心態是「不求有功，但求無過」。都是這樣的心態，人家一讚歎，不會放心上。這是我們的學處啊，大家可以去觀察，「聞譽恐」。尤其是萬法是因緣所生，人家讚歎的這一個點，一定是有大家一起努力成就的，絕對不會是剛好只有我一個人的付出而已。所以人是對待自己都是嚴於律己，從無過處去求有過，這樣人就不會沾沾自喜了。這個事我還能做得更好，還有哪些不足？那跟別人一做事情了，都是能看

到別人的付出。這個時候人家一讚歎你，你馬上：是誰誰誰的功勞，是大家的，不容易。讓功於眾，讓名於上。古人這個讓字，那個心境也很重要。

而這個好名比好利還厲害，因為名太無形了，利很具體。貪財了、貪利了，這個很容易感覺到。但貪名它比較細微，好面子本身就是好名。付出了，人家沒有肯定一下，自己心裡悶悶的，不是很舒服。這個成德也常常都會犯。比方，今天我們感謝誰誰誰，我在那裡說：「怎麼還沒有到我？」自己又一反觀，不行不行，你看這個心念不對。所以蓮池大師當時年輕的時候，他們很多位出家人一起去禮拜、親近遍融禪師，那是當時的高僧。他們是三步一跪，三步一跪拜上去的。後來遍融禪師告訴他們的一段話，主要的意思就是名聞利養都不能沾。其他出家人一聽完說：「哎呀，老生常談。」可能心裡面想，三步一拜都拜了多久了，怎麼是老生常談呢？只有蓮池大師非常震撼，後來他修行有成就了，他告訴大眾，他的修行能有成就，就是得力於幾十年前遍融禪師這個開示。所以不染名利，這個對我們修學很重要。

那有時候善意的讚美會鼓勵一個人，也會害一個人。那這個讚美人的人也要有智慧，我們假如去讚美一個人，最後讓他退步了，那我們讚美也要有智慧呀。所以讚美人要讚美他的性德。讚美有時候不能是一時激動。這個成德在二十五年前，有時候有機會到道場去。當時候我也年輕啊，二十多歲，我發現有一些長者看到我們這些年輕人，最起碼要讚歎個三到五分鐘才肯罷休。而且讚歎得都很高，「太有善根了，太了不起了」。這個我們年輕人一開始聽的時候，聽了自己都覺得承受不起。但是這種讚歎多聽幾次了，就慢慢慢慢接受了。所以我曾經在一個道場見到一個年輕人，比我小好幾歲，長得非常莊嚴，又高，那個外相真的是弘法的材料。我自己虛

長他幾歲，看了也激動，我就讚歎他幾句了。後來過了可能不到一個月，我們生活在一起，我就提醒他一件事，他的臉很難看。我突然在那一刻說：「啊，我做錯了。」之前不應該讚歎得這麼過。所以當長輩的人連讚歎都要有智慧，不能是太過激動，過與不及都不好，你都不讚歎也不對，讚歎過了也不對。你真心去做，應該不會偏差到哪裡去。當然也是積累經驗，或者從別人身上也可以學到經驗。

那「對於有些人善意勸說，卻會讓這個人生煩惱。如何做到更有智慧的去面對為人處世中的不足？」我們佛門常說自受用跟他受用。不知道大家有沒有遇過人家勸你，勸完之後你不是很舒服。大家有沒有遇過這樣的情況？那您當時是怎麼去面對他的呢？有沒有哪一個仁者給我們分享一下？這些境緣是我們都會遇到的，甚至於是昨天就遇到了，今天就遇到了，我們自己是怎麼面對的？首先，別人善意勸，為什麼聽的人會生煩惱？那有可能是勸的人他雖然是在勸對方，但是他……哦，我們周老師舉手，有請。

周老師：現在可以聽到嗎？

成德法師：可以，請說。

周老師：好的。剛剛成德法師提到，被別人規勸了之後可能會心裡不舒服，這個在我們上班的情況下經常會發生。我們上班的時候每個星期都會做一次叫Weekly Goal Setting（每週目標設定）。就是每個星期都會有領導給我們提建議，可能剛開始的時候也不習慣，然後現在可能心境好一點。以前不太成熟的時候，會覺得說，他指出我的缺點，我要離他遠一點。就是如果不想跟他吵的話就離他遠一點。以前有的時候可能會這樣想，現在可能心裡面更平靜一點。現在就覺得，其實別人能夠指出我們的缺點，如果他是抱著善意的話，我們還是應該接受。特別是在

單位裡面，一些領導，有的時候指出我們的問題，我們還是需要去改正自己的錯誤。那這樣的話，才可以在工作上做得愈來愈好；如果不聽勸，可能就不太好。然後現在想得更通透一點，別人說我們就當是消我們自己的業障，如果是我們做的什麼問題也沒有的話，別人也不會說我們。

那從另外一方面來講，我做義工的時候，特別發現一個很有趣的現象：就是勸別人的時候這個方法要善巧，不能帶情緒，有的時候就是講一句話，可能講的是對的，但是如果這個老師帶著情緒的話，下面的孩子絕對不會聽的。這個我是有經驗的。如果說笑著跟他講，或者是很溫和的態度跟他講，包括你講話的時候是一種比較正能量、正面的一種狀態跟他講，他比較容易接受；那如果本來就已經有情緒了，還要去說他，這個就不是「善相勸」了，就是造業了，老師也造業了，那孩子可能他也會不舒服。那如果說勸的時候是比較正面的，或者是沒有情緒的去勸他是可以的。那包括也要根據孩子的年齡段，做一個適當的調整。一般來說，比較小的孩子可以直接規勸沒有問題。但是十歲以上的孩子，特別是像我們少年班的孩子，有的時候不能說得太直白，有的時候私下裡去跟他說一下，不要公開批評他也很好。因為十幾歲的孩子如果直接去批評他，他有的時候會逆反，所以就比較柔和的跟他講，或私下裡跟他講一講可能會比較好的。以上就分享這麼多。感謝法師，感謝各位同修。

成德法師：謝謝周老師。周老師從兩個角度，第一個接受別人勸，第二個他當老師的角度勸人。那接受別人勸，他也回想自己過程，也有領導來勸。那我們在接受別人勸，那可能對方也是好意，其實在社會當中肯講我們就已經很可貴了。所以「聞過欣」，那你可能會感來好的領導會護持你，好的朋友會提醒我們。那再來，哪

怕是對方他是批評錯了，甚至是還有誤會你了，但是你能包容，那確實是幫我們消業障了。從佛法的角度來講，心態用對了，沒有一件事是壞事。事事是好事，人人是好人，大家相信這一點嗎？

學佛的人，老人家對我們期許就是我們能夠「日日是好日，時時是好時，人人是好人，事事是好事」。《了凡四訓》裡面說，無過咎橫被惡名，子孫往往驟發。沒有過錯，卻被人家毀謗，那人欠你天會還你。所以從此刻開始，無緣無故被人家罵是好事還是壞事？那你假如真的覺得是好事，那你就可以轉冤親為法侶了，是吧？他惡意對你，你善意對他，還感謝他，那慢慢慢慢這個就化掉了，化掉就開始轉了。他罵你，你不只不跟他計較，有什麼吃的你也會給他，慢慢就轉過來了。然後他會覺得：這個時代還有這樣的人，原來他是學傳統文化的，學佛的。那大家就給佛菩薩臉上貼金了。所以這個是我們接受人家善意的勸。

那有時候我們會覺得，確實他講的都有道理，可是我就是聽了不舒服，那個不舒服說不上來。有一次有一個同修這麼問我，我就跟他說，那可能是勸你的人，他的心念有控制、有要求，這樣就會讓聽的人不舒服了。大家去觀察，同一個人，身邊跟他熟的人勸他，有些人他很容易接受，有些人不能接受。其實我們要懂得多去觀察，發現勸人特別沒效果的人，反而覺得「狗咬呂洞賓，不識好人心」。勸得很固執，一直執著自己對，這個就很遺憾了。應該是心地要很柔軟，隨時可以感受人家的接受度。就像剛剛周老師講到的，站在老師的角度，你跟孩子們勸不能帶情緒，你要是真誠、慈悲的心。其實不只是當老師的，當父母也是一樣，依報隨著正報轉，孩子是可以感覺到的。而且這個柔軟還考慮到他的年齡，可能要顧及他的面子了。你私底下提醒他，他馬上可以感覺老師的善意。所以天下無不可化之人，就看我們那個心是不是很真誠替他著想，其

實對方都可以感覺到的。

那縱使今天我們遇到一個控制、要求的人在勸我們，那我們自己度量也要夠大，不以人廢言。他講的只要跟經典相應，哪怕我不是很舒服，我還是要接受，因為他講的符合經教。再來，他給我上了一個很重要的課，以後勸人注意態度、注意心念。你看，我收穫很大。再來，他有控制要求，那我要做一個沒有控制要求的人，那我也供養他了。就是任何的境界，我們不留在一種負面的感受上，要轉念，都轉成增上緣，擴寬我們的心量，讓我們經一事、長一智。所以心量很重要，不然常常只在乎自己的感受，都會卡住。好，謝謝周老師。

我們再看下一題：如何避免吃到會導致癌前病變的不可消化澱粉類食物，以及人工素食品的食物？這個是有關如何養生保健，有利於照顧孩子和家長的健康。弟子感到要顧到家人的心和腸胃非常重要，同時這也是有利於建立成長型學習心態。

夫妻也好，整個家人也好，也都要形成一種學習的氛圍。不進則退，你學東西不能說你自己學就好了，不帶動另外一半。而現在很多問題應該都要能理念為前導，不是要求對方。他還不夠理解，你又這麼苛刻，你哪怕是為他好，他鐵定不是很舒服。所以老法師說，「建國君民，教學為先」。他首先要有飲食健康的觀念，這些食物本身對身體有害。像成德吃東西都很清淡，我一吃重口味的東西我馬上口渴。因為我有這個理念，我也養成那個習慣，一嘗就知道了。那這個就要善巧方便了，有時候寄一些資料給他看。你說我寄給他，他不高興。那你可以叫別人寄給他，誰寄給他他會比較容易接受的，你善巧方便請他寄。總要能體恤到對方的心、對方跟你的緣分、接受度。你們不覺得嗎？爸爸媽媽勸，「囉嗦」；他喜歡的那個叔叔一講，很容易接受。結果這個媽媽很不平衡，明明是同

樣的話，怎麼差別待遇這麼重。因為他已經落了我們囉嗦的印象了嘛。所以「行有不得，反求諸己」，這個事不能怪家裡人。

所以這個忠恕之道很重要。恕道，別人落了印象正常，能包容，這個落印象是我造成的，我來轉變，讓他這個印象慢慢能夠轉化。對別人是覺得，人家落印象正常。對自己，我不能對人落印象，這叫忠，嚴以律己，寬以待人。假如我們這樣處世，每個家人、朋友都歡喜你，你不會給人家壓力。《論語》說「躬自厚」，就自我要求比較嚴格，「薄責於人」，對人不苛責，「則遠怨矣」，就能遠離別人對我們的埋怨。

那他有這個概念了，他就懂得去選擇這些食物，那他也會判斷，可能去選東西的時候就會看，這裡面有沒有這些防腐劑啊不好的東西，他自己就會判斷了。那這個都要有耐性去建立這些正確的飲食觀。還有，我們帶頭的人也要吃出健康來。你這個很講究，這個不要吃，那個不要吃，你很有健康觀念，可是你們家你身體最差，公信力不夠，人家沒信心。那這個自己也要為人演說，要表好法。還有沒有哪一位仁者有要補充這一題的？妳們都是家庭主婦，應該很有經驗。

劉居士：法師，那個張居士她要補充，法國的張居士。

成德法師：有請，張居士有請。

張居士：法師您好，剛才聽說了這個關於食品、食物方面的問題，我有一個比較深的感觸。我先生他是一位法國人，以前我老是要要求他說這也不能吃、那也不能吃。因為我學中醫，所以就用中醫的一種養生的觀念來衡量他。法國人喜歡吃甜點，吃煎的，吃一些冷的，我就來衡量他。開始他就很反感，就是覺得有點反作用，感覺自己也不舒服。經歷過一些事情以後，就是不能只說，以我自己來說，就通過書，他喜歡看書。我也認識一位在法國我家附近的



一位中醫師，有一次我就找一本書，是法國人寫的，關於怎麼正確的吃一些健康的食品。這本書我買給他看，因為他喜歡看書，所以就覺得我以前跟他講的都是有道理。還有把書推薦給法國的家人。就是覺得，他開始不接受，因為我說的方式可能也不對，或者說他不接受我這個觀念，但是如果給他看書的話，又是法國人寫的，作者是法國人，他一下子就接受，並且也推薦給別人。還有關於那個中醫方面的，我都熟識，哪裡痛哪裡不舒服，我就給他按摩、熱敷，還有一些不用藥的方法，都是把他弄好了。他是弄好了，但是後來過一段時間又不記得的感覺。但是我還是堅持，就是幫他，用那個不吃藥的方法。那怎麼辦，他對中醫還是沒有接受。

楊醫師：張居士您好，您可以先把那個攝像頭關閉，然後妳的網路會好一點，只保留麥克風。謝謝！

張居士：不好意思，現在可以嗎？

楊醫師：好，請繼續。

張居士：對不起。我就覺得如果我直接跟他說，灌輸一些觀念，可能他聽不進去，後來就想到一個方法，就帶他去見我的一位學中醫的朋友，他是中醫師。這位中醫師他事先就跟我了解到我的一些情況跟我先生的一些問題，他就用談話，用一些比較輕鬆的一些方法跟我們聊天。後來慢慢我感覺日常生活中他就很順利的轉變，就會自己用一些正確的方法來保重自己的身體。但是也沒有說百分之百，但是已經有很大的進步了。所以，可能有時候我們自己不能夠去勸一個人，即使是我們最親密的人，要通過一些其他的方法，一些善巧的方法。所以我就這兩點供養給大家，就是跟我先生的一些養生，還有一些健康食品方面的共修，供養給大家。謝謝大家，感恩成德法師！

成德法師：謝謝張居士。我們感覺，我們遇到的這些生活上的

情況，我們都要有善巧方便，我們都要考慮對方的接受度，我們要順勢而為，我們不能操之過急，我們也不能強勢。你看這麼多問題，從心上，其實都差不多是同樣的這些心境來應對跟家人的相處。甚至於是你為他好，要讓他往好的轉變，其實還是我們自己要用對心。所以一開始我跟大家有交流到，我們可以從一個問題體會到做人做事的心境，很可能你可以把這個心境用在生活不同的一些人事物上，很可能都可以相通，這舉一反三。比方說，「恆順眾生，隨喜功德」。他在調整的過程他也不可能一步到位，他有一些好的改變妳就讚歎，妳不要苛求太高，這個是隨喜功德。但恆順，比方說，他是法國人，妳給他拿個中國的報導，他就不一定歡喜。這法國人寫的，他比較容易接受。再來他喜歡看書，妳是恆順他，用他歡喜的方式去協助他。這個都是善巧方便。那再來，煮飯還是要煮好吃，這都要有配套措施。再來，我們不能執著，比方說我現在知道，不能加防腐劑，不能是這個不可消化的澱粉類。這是一個正確的道理，可是你一執著了，就又有新的問題會出來了。因為一執著了，就會很強烈，一強烈可能家裡的人反感。這個也不能吃，那個也不能吃，拉倒了，是吧？劉居士，您舉手是您要說話嗎？

劉居士：不是不是，不好意思。阿彌陀佛！師父慈悲，還有各位在場的嘉賓老師們，阿彌陀佛。我可能在我提這個問題的時候沒有寫得很清楚，所以可能造成一點誤會。

首先，我問這個問題是幫癌症治療的病人，他們提出來的問題，因為他們發現了有癌前病變，所以我這個問題是幫我的病人來問的。然後再加上，還有就是我的先生他沒有癌症，他也沒有吃東西的問題，是因為王老師他是對於這個飲食方面，他很有養生之道，還有楊醫生，他以中醫的概念來講，也有很多很好的建議。所以我就在想這個時候可以幫大家問，剛好我也可以把這個答案帶回去給

我的病人們。因為他們是癌前病變或者是已經得了癌症，有一些已經是末期了，他想要知道他這個時候還能怎麼吃。因為他可能在吃東西上，他自己不知道，他覺得那樣吃是健康的，或者是說他想吃素了，他就要用那個素食加工品。所以在這個地方王老師他有很好的見解，然後可能楊醫師也可以提一下，那這樣我可以把這個資料整理起來，帶回去給這些想要吃健康飲食或者是想要素食的癌症病人，來幫助到他們。然後這樣可能可以讓他們在復原的過程當中更容易的治癒。不好意思。

成德法師：謝謝劉居士！劉居士請轉法輪，有請楊醫師跟王老師廣修供養，你們都做普賢菩薩。

王老師：法師好，這個專題應該是楊老師的強項。我是個農民，我是生產食品的，該怎麼吃還是要請大夫。

劉居士：王老師您上次有提到，如果我記憶還正確的話，就是生麵還是……吳老師上次肯定有提醒，吳老師有提醒我，就是那個是不是生麵還是熟麵，這個地方，對不起，這不是我的專長，所以我才會……因為有些人真的是，有些癌症病人真的是想吃素嘛，可是他一定必須要去吃澱粉類，可是有些澱粉類它是熟麵還是生麵？是不是這個地方請楊醫師還有王老師教導一下。那也許有很多人他正在用這樣的飲食，可是他不知道有什麼差別造成了不可消化，不可消化的話就容易造成胃出血，還有胃潰瘍，還有其他的問題。所以在這個地方請教楊醫師跟王老師，都可以的，兩位都可以回答。

王老師：請楊醫師，楊醫師他是專門的中醫師，對治療更有經驗，我還是個生產者。

楊醫師：謝謝王老師，太謙虛了。大家如果從飲食方面來講，都能夠有福氣吃到您生產的這個聽著佛號成長起來的有機食品，那他肯定不會長這個癌症的。其實這個癌症，我們講的病，人體是個

很複雜的系統，疾病也是一個很複雜的系統。這個飲食只是一個方面。我們知道佛教裡邊有講這個疾病，你看那個《摩訶止觀》上面就講了六大類的疾病，其中就四大不調是一類；飲食是一類；還有一個坐禪病，因為坐禪不當，用功不當導致的一類疾病，就是我們修行不當，過度的用功，或者過度的精進導致的身體跟不上。再一種就是鬼病，我們說是著了魔了，你碰上什麼東西了，有這種東西就是鬼病，類似於精神病這一類的。還有就是魔病，你修行著魔了。再一種就是業障病。

這個癌症從我們這個佛教裡邊，很多大法師也好，很多都說都是有各種原因引起的，大多數都與業力有關係的。那現在醫學，所謂的現代的醫學就是說我們現在的西醫學，它主要是從更精微的層次上來研究我們這個身體和身體的疾病，從這一個方面。你比方說他研究到基因，我們也有癌前篩查，癌前篩查的時候有各種檢查，找你有沒有病變的這個基因，家族裡遺傳的基因等各種原因。那麼基因是什麼呢？基因就是我們的命，就是我們的命。我們從算命的角度來講，我們大家只要聽《了凡四訓》都知道有這個命。這個基因，基本上每一個人都有這個癌症的基因。但是這個基因能不能再表達出來，到了時候他真正的患上癌症，那就另外一說了。你同樣都有這個家族遺傳病史的兄弟姐妹，他都有這樣的基因，有的人會生病發病，有的人不會發病，並不是說所有的有基因的，它都會導致這個病，就是說他與遇緣有關係。那麼所謂的緣就包括了像我們現在精神問題、我們心理健康不健康，就是非常非常重要的一點。對於癌症病人來講、或者惡性疾病的病人來講，精神問題是最主要的一個方面。

第二個問題就是飲食。我們能不能吃到健康的食品、衛生的食品。為什麼說我們倡導吃素呢？因為現在這個肉食確確實實是不清

潔的，我們很多飼養的這些動物、魚類、禽類、這些畜類都出問題了。牠們身體、肉裡面本身就有問題了。我們《黃帝內經》就講：「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充」。就是說飲食要均衡。我們古代的人，我們屬於農業國家，肉類也有適當的吃一點要補充蛋白質，以前我們蛋白質主要是靠肉來補充，大豆生產得少，中原大地這大豆的產量是少的，得不到很多的植物蛋白，所以說就要適當的吃一點肉類。但是他講了一點，《黃帝內經》講完這句話後面的一句話就是「氣味合而服之，以補精益氣也」。這個氣味合你身體的這個需求了，你需要補酸的時候，你給他鹹味的東西吃，肯定是不合了，那吃了肯定長病；你需要補甘類的補甜類的食品，補脾的時候，你給他補了腎了，甚至補了肝了，反而克了脾了。飲食方面就導致了身體的這種大疾病了。所以說飲食不調是這一類的，非常重要的一點。

而再一類就是睡眠，睡眠對於人體來說是非常非常重要的一點，特別是對於腫瘤病人來講是非常重要的。很多腫瘤病人因為恐懼、因為身體的不適，這個睡眠節律是顛倒的，很多腫瘤病人都是一直到下半夜四五點鐘才開始入睡，然後到早上九點、十點、十一點、十二點才起床，這是陰陽顛倒了，我們說這就過鬼的生活了，中醫上說已經不是人了，所以這個只能讓他的身體愈來愈垮掉。

再一個就是適當的運動，就是勞作，要適當的勞作，讓身體有一個……你勞作的時候你就會出汗，肌肉運動會促進血液循環，那麼氣血流通會好。那麼通過這個勞作，他會排泄一些不良的東西，包括一些淤滯的情緒，讓他不好的這種我們叫毒素，淤滯的毒素把它排出來，食物的毒素、分解的毒素能夠排出來。

那麼這個飲食是一方面。劉老師她是病理專家，主要研究癌症病理。那麼很多研究也在講，像我們在西方生活了這麼多年都知道

，好多人對gluten（穀蛋白，麵筋）這種什麼東西不耐受，吃了這種gluten的食物以後他就會脹氣，甚至引起一些過敏，這樣的東西。那麼有些癌症病人如果吃了一些不容易消化的這種食物，或者是一些澱粉或者什麼東西，麵筋之類的這種東西，吃了以後它會在腸內引起一些刺激，脹氣或者是產生一些毒素，它也會加重這個病情的。所以說如果真的有這種不耐受的，我們就盡量給它避免。對於腫瘤的病人來講，盡量的去多花一點錢去買一點organic，有機食品。現在有機食品，大多數的商店裡邊、正規的商店裡面，都可以買到這種蔬菜類的有機食品。如果必須要吃一點肉類，你像西方的這種商店裡面的肉類它也屬於三淨肉了，你可以適當的吃一點。

但是我不建議他們，我對我的所有的有病的病人，有幾種食物是堅決不讓他們吃的。第一個是牛肉。中醫講牛肉是養脾的、補脾的。但是牛肉，從靈性上來講，有很多很多畜生、大的生靈帶的這個怨氣都是很重的，所有的這種慢性病、皮膚病，吃了牛肉肯定會發作得比較厲害的，你斷不了根。再一個就是蛇類、龜類的，這一類別的東西不能吃。無鱗魚不能吃。再一個就是殼類的海鮮堅決不能吃，這都是屬於寒性，雖然蛋白質很好，有很好的蛋白質，但是它都是寒性很重的，很陰寒的這種食物。螃蟹，你像在海邊出生的人就知道，螃蟹好吃，但是它是很寒涼的食物。所以說為什麼在青島、我們山東，他們吃螃蟹的時候，都把蒜、生薑剁碎了放上醋，叫蟹不離。吃蟹的時候一定要蘸著醋和薑吃，來化解它的寒性。所以說食物一定要有寒涼這種對稱配比的來補養我們的身體。

還有現代這些素食為了增加口感、觀感，看起來像肉一樣。前段時間我們group（團體）的幾個同修、好朋友，買了一些素食過來，素雞、素鴨，各種素的海參、鮑魚，看起來就像是真的，吃起來更像真的。你吃那個素鮑魚、素海參的時候，你都不敢下口，真

的是。那我們吃素本來的目的就是為了斷這個殺念，你看著它那個樣子，你心裡面就已經把它覺得是一個動物了，你下去一口，你心裡面這個殺念……雖然很誠惶誠恐的咬一口，那還是非常慚愧的。我們現在素食實際上很多了，原生的素食，不是原生的，沒有像中國大陸或者台灣做成這種動物形狀的素食也很多。你像有一種Quorn，英國有一種Quorn，它是雞蛋的蛋白和那個豆類蛋白摻在一起做的一種食品，還有做出各種形狀的、不同味道的，但是它沒有做成動物的這種形狀，你可以拿來吃。他是有專門素食的，有的會有添加劑他會告訴你添加劑有多少。那最好的就是我們這個豆製品，我們可以吃些黃豆各種豆製品、鷹嘴豆，自己在家煮了以後調個味，也是非常好的，鮮豆腐我們自己調味做出來，也是非常非常好的。那麼這些用豆製品做起來的這種素食，我們一次會……因為口味好嘛，你可能會吃得過多。我們很多素食的朋友，反而不是說蛋白質不夠，反而是蛋白質過多，導致腎臟、肝臟的一些負擔，反而是不好的。因為豆類蛋白還有一些其他的蛋白是在體內代謝，有時候多了以後反而代謝不好。所以有腎病的人要求吃一些精蛋白，這是其中的一個原因。

那我們在吃素的時候，要盡量的吃一些熱性的食物作為相互的抵消。豆製品大多數都偏寒涼的，特別是我們做豆腐的時候，北豆腐它都是加石膏，用石膏點，用鹵水點，鹵水點豆腐，一物降一物，鹵水就是很寒涼的。還有，現在這些豆腐都用石膏點，石膏也是非常寒涼的。所以我們吃豆製品的時候，像八角、生薑、乾薑、茴香，還有那個肉桂，這些東西都可以盡量的多放一點點，既做為調味品，又能中和掉這些素食的寒性。我們很多素食的朋友身體都偏於陽虛的，通過這麼調和一下會更好一點。

我不知道這個回答能不能滿意，我們以後可以做幾次這樣的類

似的養生講座供養大家。阿彌陀佛。

成德法師：劉居士您聽明白了啊。謝謝楊醫師。

劉居士：感恩楊醫師，感恩師父慈悲。

成德法師：法輪未轉食輪先，這個吃還是很重要。我們養好這個色身，才會比較好的可以用它來修行。那剛剛楊醫師也提到身體的情況其實有不少因素，其中四大不調，飲食有問題。那佛門講無畏布施得健康長壽，所以能吃素，那也是算無畏布施。尤其他剛剛提到這些靈性特別高的生命，你看這很明顯。所以說勿宰耕牛，這個《太上感應篇》《文昌帝君陰騭文》都是教這個，勿殺龜打蛇。所以老法師說，「慈心不殺」落實在哪？《太上感應篇》。不只是對人不能傷害，對這些生命都不能傷害。

那剛剛也提到的身體不好，飲食是一個角度，還有其他因素，他的睡眠啊，他的鍛鍊，萬法因緣生，這個都有種種因素在裡面。而其中一個最重要的因素應該還是心理，心理問題。所以癌症是心理問題為最大宗，同樣的正常的人，你要照顧他的健康，你也首先要照顧到他的心。你不要很執著吃這個問題，然後搞得全家人很不高興，那這樣就有點變執著了。心是最重要的，心情對身體影響最大，其他的慢慢慢慢推進，不急不躁。所以菩薩四德有「柔和質直攝生德」，你真正為家人好，你真正想幫人，要很有耐心，著急不得。

好。我們看下一個問題，也是問到：有一個剛開始願意學佛的親戚，他想在家裡供養一尊地藏王菩薩像。但他說還做不到不殺生、不吃肉，他問我該怎麼辦？

首先「教人以善勿過高」，他現在還做不到，你也不能給他太高的要求。而現在他能供地藏菩薩，就有地藏菩薩在加持他。地藏菩薩是開發他心地的寶藏。那當然你要多跟他講一些地藏菩薩的德



行，因為他歡喜地藏菩薩嘛，「地獄不空，誓不成佛」，擴寬他的心量，擴寬他的慈悲心。那當然，他一下做不到不吃肉，你還是可以提醒他，可以先吃三淨肉。所以這一些欲望，一般的人都是循序漸進，你不能一下給他太高的要求，讓他退避三舍了。所以老法師他跟著李炳南老師學的時候，李老不勸人吃素，不知道大家有沒有這個印象。這裡面個中的道理在哪裡？不勸人受戒，因為這一些事都是要他水到渠成，願意歡喜的。不然到時候你推了他，他又反覆了，到最後都不想見到你了，這樣就把這個緣可能又受了影響了。所以這裡面也有人情事理的掌握，不能操之過急，很多事情是當事人自己水到渠成的。我們順著他的善根能接受的，只要他的善根能順勢不斷增長，很多部分他慢慢自然就會淡。

我們再看最後一個問題：有同修問，什麼是真我？

佛開悟的第一句話：「一切眾生皆具如來智慧德相。」這個真我應該就是我們本具的真心。但佛下一句也提醒我們了：但以妄想執著不能證得。我們有妄想分別執著了，那變成妄心做主了。真心雖有，被障住了。那其實這個我們都可以自己去感受，真心是我們本有的，比方說我們很真誠去跟一個人溝通，有時候你這個真誠讓對方感受到了，兩個人痛哭流涕。那有時候很不能容忍他的一些行為，雖然去跟他溝通，但最後不歡而散。那同樣是溝通，為什麼效果差那麼多？就是一個離真心很近，至誠就感通；一個已經見他的過了，所以怎麼講話，都是妄心在講，對方不舒服了。所以妄想、分別、執著愈少的時候，愈離真心近。我自己感覺一天當中，剛起床的時候離真心比較近，因為那時候剛起床，也沒什麼念頭。很奇妙的，每一次起床在盥洗，都能把昨天一些事想通了。後來我想，因為當時候沒啥念頭，離真心比較近，就很容易想通事情。所以智慧是本有的，它只是有障礙而已。

那現在問題在哪？我們認賊作子，認這個分別執著當作自己，「我這個人就是這樣了」，那他就是認賊作子，認賊作父。這個是最嚴重的認知。人假如覺得我這個人就是這樣，我就是這個個性，那麻煩了，你很難改變他了。他假如認識到那個是妄心，那不是真心。佛門的真妄標準在哪？會變的就不是真的，會生滅的就不是真的。物質一直在變化，「凡所有相，皆是虛妄」；精神、念頭，觀心無常，變來變去的，所以那是妄心，不是真的。那既然它不是真的，它就是虛的，虛妄的。其實它沒力量的，是我們把它當真了它才障礙我們。正念現前，邪念就污染不上了，它是沒力量的，不要怕它。就好像小偷要爬進你們家了，你是主人，桌子一拍，他就嚇得掉下去了，從牆上掉下去了，邪念就污染不上你了。

我們最後講一個公案，剛好《首楞嚴經》這一部經一開始當機的是阿難尊者，他是多聞第一，能夠憶持十二部大經，但是遇到摩登伽女之難，差點破戒。所以功夫不在會背經，功夫在放下。結果幸蒙佛遣文殊大士率領大眾送真言前去救度，才能免難。那我們現在最重要的，這一句佛號的功德力是圓滿的，「萬德洪名，能滅眾罪」。所以人都有過去生的業力，這個阿難尊者也是古佛來表演的，我們菩提道上會有這些業緣，要自己護好自己。所以經典裡面，好像是《十往生經》說的，你真念佛了，阿彌陀佛遣二十五菩薩隨護其人，這樣魔不得其便。所以行住坐臥、穿衣吃飯要念佛，不能讓這個惡緣有機可乘。

那阿難自己經歷過來，也很震動，他就哀切的請佛開示，他自己修行了這麼久了，居然還遇到這個難。那佛就問阿難，那你以何為心？因為前面佛還問他，心是在內還是在外，還是在中間？然後阿難就說了，我用心來推尋。他在那裡思惟、思考。他說我這個能推的，就是我的心，我將為心。他認為這個推想尋思的心就是自己

的心。結果佛當時就呵斥阿難：「阿難，這個不是你的真心！」我們都會妄認妄心為真心，所以這個呵斥也不是對阿難，也是對我們每一個人，我們當機者去念這個經，去學這個經。接著佛跟他講，你現在這個心念是你的，「此是前塵虛妄相想，惑汝真性，由汝無始至於今生，認賊為子，失汝元常」。就是忘失真心了，故枉受輪轉。認妄為真，那妄心都有分別執著，鐵定是六道出不來了。黃念老說到，佛直接告訴阿難，你所謂的自己的心，那不是你的真心，那個只是外界的色聲香味觸，這個五塵所引起你的一些想法，妄想。然後你有這些妄想了，它就迷惑了你的真心，就變妄心了。真心離念，真心沒有這些分別執著才對。它不但不是你的真心，而且是你真心恢復的敵人，它迷惑了你的真心，那個是賊。可是你把害自己的賊人認作自己的愛子，於是使你失掉本有的常住真心，而冤枉的經受輪迴之苦。

人假如這一段聽懂了，可別再受冤枉罪了。要認識真心，老法師慈悲，告訴我們，真心是什麼？「真誠、清淨、平等、正覺、慈悲」。我的心念一定要跟這五心相應，不然我就是作踐自己了。所以真正了解這才是我的真心，我不搞情緒化的事情了。情緒化，輪迴心造輪迴業，枉受輪迴。都明白了這是妄心，不能再認賊作子了。所以這一段《楞嚴經》很重要，從今天開始，我們不能再幹傻事了，所以我們今天共同發一個願：把自我感受放下，把情緒化放下，把我執放下，念念為他人想。念頭只要不在這個妄心上，都是為他人想，跟慈悲相應，這個真心慢慢就顯出來了。所以《了凡四訓》說改過，「如斬毒樹，直斷其根」。這煩惱的根源就是這個我執，就把這個我砍斷。不要再有執著這個身體，執著我的感受，「照見五蘊皆空，度一切苦厄」，五蘊這個色就是以這個身為代表，受想行識就是我們的心裡這些分別執著的活動。觀自在菩薩，觀自己

的真心在不在，這叫觀自在。我們能夠時時用這五心來處事待人，那這個就安在真心裡面了，就不再認賊作子了。

今天時間晚了。對不起，不知道我們王老師早餐吃了沒有？以後我們這個聚會，因為有我們祖國大地，有歐洲大陸、歐亞大陸，還有我們美洲，這麼多地區的同修，還有東南亞的都有，這個大家該吃飯吃飯，該打個盹打個盹，不要客氣。這個自己人不要拘束，不要罣礙。今天就跟大家交流到這裡。謝謝大家！