

尊敬的吳校長，諸位長輩，諸位學長，大家早上好。這兩天我們很榮幸能邀請檳城鍾靈獨中吳校長，還有曾老師夫婦，就他們實踐傳統文化，推廣傳統德行教育寶貴的經驗，來給我們分享。所謂知緣、惜緣才能造緣，知福、惜福才能造福，能聽到吳校長、曾老師他們的分享，這是個難得的緣分，也是很好的福氣。所謂知恩、感恩，懂得報恩，我們珍惜這個緣分，就應該把幾位老師他們的愛心放在心上，他們的毅力，他們的堅忍、使命感，我們要領納在心上。剛好這個禮拜的勵志格言，「士不可以不弘毅，任重而道遠」，這是曾夫子的教誨，而曾碧絲老師就是曾子的後代。所以剛好跟這個禮拜的勵志格言相應。而曾老師在教育這些同學的時候，最重視的也是孝道，「夫孝，德之本也，教之所由生也」。而我們也感覺得到，在這個民族承傳的關鍵時候，都是孝子站出來把這個責任扛起來，所謂「忠臣出於孝子之門」。我們從吳校長的分享當中感覺到，他對他母親的教誨，以及母親的德行風範，他時時放在心中不敢忘。所以有孝心的人，不管他從事哪個行業一定盡忠職守。而且「孝弟也者，其為仁之本歟」，孝順父母、友愛兄弟的人，他一定有仁慈之心。所以我們看到校長在學校當中，把學生就當自己的孩子一樣去愛護，這是仁慈之心，根源從孝悌自然流露。

所以《詩經》當中有提到，「君子如祉，亂庶遄已」。《孝經》當中又講，「愷悌君子，民之父母」。我們看到這些重要的經典裡面的教誨，事實上都是聖賢人他用一生真正把它實踐，把它註解

出來，而我們這一生只要肯用心，也能夠達到這樣的人生境界。《詩經》這段話講到的，聖賢君子就像人民的福祉，他會帶給人民福分，為什麼？他心地善良，他的善心能喚醒身邊人的善良。校長的愛心能把孩子的慚愧心給喚醒，他願意改過遷善，這個孩子人生的命運就轉了。所以我們看，這個亂，庶是差不多，遄是很快，就是這個人，或者這個人心，這個社會的亂，很快就能夠停下來。尤其面對中學生，在他們那個年齡沒有很好的引導，可能人生就偏掉了。而一個中學生沒有教好，不只他的人生可能會毀掉，他全家人可能都要活在黑暗當中，所以浪子回頭金不換。而這些校長、師長，把這些青少年中學生能把他勸回頭，這確確實實是功德無量。我記得有一次遇到一位初中的校長，一位女校長，她們學校一個中輟生都沒有，輟學生都沒有。成績不好的跑到網吧，跑到一些地方去，她都把他找回來。他可以不學教科書這些知識，把這些聖賢倫理道德給他們娓娓道來，用愛心勸他們回頭。到她們學校是一個輟學生都沒有，這很不簡單。這個女校長剛好有機會參與我們的課程，我們請她給我們勉勵一下，她上台去兩句話讓我們印象非常深刻。她說「社會愈亂，我們愈應該要站出來；沒有難不難做的事，只有該不該做的事。」不問難不難，只問該不該，該做的，「雖千萬人，吾往矣」，再怎麼難都是勇往直前，「任重而道遠」。

而台灣的東森電視台也有到鍾靈獨中，去把他們落實《弟子規》的情況做個報導，這些經驗慢慢的也會傳到華人的地方。所以透過一個人的修身、齊家，這個學校就是一個大家庭，這樣寶貴的經驗再傳遞開來，能對社會、國家，甚至民族、世界帶來福祉。為什麼？因為做出好榜樣，每一個人都是希求幸福，希求更美好的人生。有榜樣了，他有信心，有榜樣了，他的善心就被喚醒。所以現在這個社會最重要的缺榜樣，每個行業都有榜樣，那個風氣很快的就

能帶動起來。所以為什麼孟子會說「當今之世，舍我其誰」？現在這個社會最缺什麼榜樣？不等別人做我們自己先做。社會缺好兒子、好女兒、好父親、好母親、好丈夫、好女婿、好媳婦、好太太，缺好的領導、好的校長、好的老師、好的企業家、好的官員、好的醫生、好的科學家，各行各業都缺榜樣。包含我們現在國內很多的政府帶頭來做，那真是民之父母。一個政府地區做好了，帶動全國效法，這是何等的功業！尤其在民族，確實像孔明先生的《出師表》裡面所講的，「危急存亡之秋」，這個時代再不承接下去，可能就斷掉。包含對世界來講，一個國家帶動來落實倫理道德的教育，他也能夠感動其他的國家。

像我們馬來西亞的首相就曾經說到，都是最近說的，希望馬來西亞成為和諧社會、宗教團結的示範國。這個心量就不簡單。前幾天對著媒體，而且是對著很多馬來的政府、同胞，說了一句華文，大家猜猜看哪一句？「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」，不簡單！所以「一人有慶，兆民賴之」，一個地區、一個國家的領導者有德行，整個人民有福祉了，整個人民會效法。所以這些經句，都可以變成我們人生的劇本。愷悌君子是有德行、有愛心，又非常和睦、平易，讓人很容易接近的人。這樣的領導者，這樣的校長、老師就像人民、學生的父母一樣。假如一個人，在家有父母愛護，學校都有師長愛護，到單位去，領導人也以父母的心來照顧、栽培員工，這個社會一定安定。所以慕賢當慕其心，我們這次也很有福氣，這麼多的長者，這麼多的志士仁人來給我們現身說法。內行人要看門道，外行人只會看熱鬧，看完熱鬧，可能回到家裡面去，見到人就說我跟你講：我可是看過許哲女士的一百一十三歲，你看過嗎？你看我跟她拍照的照片。這就是外行人看熱鬧，沒有把這個德行印在心上，反而拿照片回去搞名聞利養。我還曾經接到什麼照片？

接到這些朋友們跟師長一起照的照片，然後送給我。我也搞不清楚他啥意思，他跟師長照的照片硬要塞給我，深怕天下人不知道，他跟這些大德照過相。

所以「道也者，不可須臾離也」，我們這個心有沒有在道中？老人家一直強調要進聖賢之門，一定要把十六個字放下，要把自私自利放下，要把名聞利養，這是虛榮心要放下。人家對我們的肯定跟尊重不是來自於我們跟誰照過相，我們跟誰相處過；來自於我們的自重自愛，來自於我們的言行跟經典相應，那個才是人家發自內心對我們的尊重。我們幹嘛去要一些虛的尊重？沒有意義的尊重，要把貪瞋痴慢放下，要把五欲六塵這些欲望、貪著放下。這十六個字放下了才到門口，還沒進去。所以從這些叮嚀都可以提醒我們，學習聖賢教誨重實質不重形式，實質是什麼？放下習氣的功夫。所有的經典，包含我們聽課，增加我們對道理的理解，理解完了要力行，力行最重要的是放下習氣。所以我們提到，首先隨順聖賢教誨，不隨順自己煩惱習氣，不隨順煩惱習氣就是要趕緊放下，不然它又冒出來。接著我們強調，要老實、聽話、真幹，這老實、聽話我們看曾子做得非常徹底。曾子的特質是遲頓，可是他卻有高度的成就，他是中聖，傳孔子的道統。夫子講的「身體髮膚受之父母，不敢毀傷，孝之始也」，曾子聽完之後真做到，一生不敢傷害到自己的身體，讓父母多操心。我們自己想一想，有沒有因為自己的身體讓父母操心？所以行道首先從孝道，首先從身體髮膚受之父母開始做起。

在《論語》裡面又強調，「父母唯其疾之憂」，孟武伯問孝，夫子這麼提醒他。這個疾從身體來講就是一些壞的習慣，這壞習慣每天在傷害自己的身體，父母看在眼裡都在操心。我們看每一句要落實，其實它義理都有深度跟廣度，我們得用心去體會。這些經句

不能只落在一個名相上、一個知識上的學習而已，它們都是真真實實的生活、處事待人接物。「謹嗜欲」，我們有沒有些嗜好會傷害身體的？喝酒、抽煙，甚至好色，這些都是對身體極大的傷害，有了就是不孝，因為父母每天看每天操心，憂能使人老。「慎飲食」，現在文明病一大堆，病從口入，吃出來的佔大部分。我們自己在飲食習慣當中，有沒有時時想著要節制欲望，要均衡飲食，不能吃壞身體。所以《孟子》講「事孰為大，事親為大」，人生最大的一個事情，事奉父母。而這個事奉裡面，包含「身體髮膚受之父母，不敢毀傷，孝之始也」；「立身行道，揚名於後世，以顯父母，孝之終也」；「夫孝，始於事親，中於事君，終於立身」。

所以在各行各業盡心盡力，讓父母感到欣慰、感到光榮，這是事君，盡本分這也是事親。你到單位去不盡心盡力，還給人添麻煩，那父母每天很擔憂：孩子會不會又給人家添亂？所以說實在的孝包含一切，在哪個本分當中沒有盡到，都是不孝。夫妻不和，不孝；朋友不信，不孝；兄弟不和，不孝。為什麼？父母最希望的是我們成就道德，所以事親為大。「守孰為大，守身為大」，什麼是人生必須要很謹慎的？這個守裡面守住原則，要非常戰戰兢兢在哪裡？守身。這個身健康要護念好，更重要的自己的名節、自己的道德。我們身體感冒了，受傷了，父母擔心可能是一個禮拜，可能是半個月、一個月。可是我們的德行有損，辱及父母，父母可能是一輩子都抬不起頭來。所以這個守身為大，守好自己的道德。太史公司馬遷先生講到，「行莫醜於辱先」，一個人的行為最差勁的、最不好的是什麼？行為有辱自己的父母跟祖先這是最不可取的。這些話對於我們省思自己力行孝道，都是非常明確，也是非常到位的教誨。

而剛剛跟大家談的這裡，最主要的是在身體方面飲食，包含「

慎寒暑」，天氣在變化的過程當中要慎重，不能夠太粗心大意，可能就感冒了。這寒暑，尤其春夏秋冬，什麼時間最容易感冒？秋天、春天的時候是吧？所以人最危險的時候是什麼？安逸、舒服的時候，最容易粗心大意，所以叫居安思危，人時時要慎重。所以到馬來西亞來容不容易感冒？冰天雪地我都經過了，這算得了什麼？有這種心念的人，保證三天就感冒，大家有沒有經驗？一講完大話，可能一走出門就出事。這個有時候也是感應，可能是冥冥當中的，這些聖哲人很慈悲提醒你。大家有沒有經驗？平常都做得挺好，突然想打混一下，馬上就被人家看到，有沒有這個經驗？有。倒楣不倒楣？告訴大家這是最有福氣的人。最沒福的是什麼？搞小聰明的時候都沒有人發現，最後他就覺得自己挺厲害的，就毀了。反而是偷偷才做了一件壞事，馬上被發現，這個人有大福，旁邊一大堆人在護念他，就被發現了。所以人生要知好歹容不容易？把好事當壞事，把壞事當好事太多了，人假如順著習氣，都把壞事當好事。所以最近大家一做壞事，馬上被人發現，恭喜你，你祖上有德，冥冥當中都在保佑你。

這個還包含「慎思慮、慎煩勞、慎憤怒」，思多血氣衰，寡欲精神爽。你思慮太多了，每一次在那裡吃飯，你媽媽看著你，你的眉頭都是深鎖，飯吃半碗就吃不下去了，媽媽看了還是操心。其實說實在的，人要常常心能放空，他的思慮才會生智慧。常常一堆事擠在腦袋裡面，遇事都會慌張，驚慌失措。所以聖賢人，都是時時保持心的清淨，「淨極光通達」，人的心愈清淨，一遇到事情智慧就現前，思慮要少。煩勞，你做事情不能做到太疲累，一次把它做完，有時候消耗，人的體力過勞之後，要再調回來要好幾天。尤其像熬夜，熬一天要幾天才能恢復？可能要三、四天都不一定，所以這都要謹慎。包含生氣，這個對身體傷害都很大，那天有學長問到

：高師兄為什麼一聽了師長講經之後，就不發脾氣了？我感覺最近幾位貴賓來給大家分享，大家問的問題都非常有水平，都是問到重點，這非常可貴。確實大家是希望來這裡好好挖寶，能學的絕不放過。為什麼能這麼快的把習氣斷掉？沒別的，孝親尊師。有孝了，他就希望自己趕緊成就德行，不能讓父母再操心；有尊師，珍惜師長的教誨不願意糟蹋，不願意讓老人家失望。就像「暖春」的小花，為什麼進步這麼大？小花說「她成績這麼好，她最喜歡看爺爺笑。」諸位學長，你最喜歡看誰笑？所以人學習能夠勇猛精進，沒有別的，常念父母恩、常念師長恩、常念國家民族恩。國家民族這麼大的危難，我還有時間在這裡蹉跎、在這裡放縱嗎？

我們讀著《德育故事》，所有的先烈浮現在我們的眼前，他們就是這樣一代一代把文化傳下去。現在到我們，我們可不能糟蹋了他們幾千年的承傳。包含時時不忘所有人生當中，大眾對我們的恩德，尤其我們走向踐行傳統文化，推展傳統文化的道路，多少老百姓，尤其是老人對我們很支持。記得我們在廬江的時候，有老人拿了一千多塊錢說要支持傳統文化。在他的錢當中有五角、有一塊，而且那個錢看起來都很舊了。後來我們了解，那都是老人家積攢了不知道多久的時間，全部奉獻出來，可能都是他的省吃儉用積累下來的。這老人的真心我們記在心上，我們不認真去落實、去推展，對不起老人的這分心。八月份在雲南，由雲南省委主辦的傳統文化的論壇，我們聽說還有他的父母臨終的時候交代，說只要傳統文化論壇到了雲南，就把我這一筆錢要捐出去。有人是拿著父母留下來交代的遺言，把這個錢送到主辦單位那裡去。所以我們走這條路，有多少的長者、大眾的信任跟支持，這個我們不能忘。這四個重要的恩德，我們時時放在心上。

所以剛剛跟大家講到的，老實、聽話，曾子傳《孝經》，而他

自己確確實實立身行道。在《論語·泰伯第八》裡面有講到，「曾子有疾」，曾子生病了，「召門弟子」，把他的學生找過來，他生病都命在旦夕了，把學生找過來，告訴他們，「啟予手，啟予足」。讓學生來，你們把棉被掀開來，看看我的手，看看我的腳。因為深怕自己不能落實身體髮膚受之父母，所以終身都是這樣「戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰」。所以「而今而後，吾知免夫」，到他臨終的時候，他才安心的說，我不會因為身體受傷了，讓父母操心，我也不會因為德行不好而有辱父母了。代表他一生守自己的健康跟德行，他真正做到，到臨終都不敢懈怠。而且我們看到的不只是他孝道，他是真正把身體跟德行，最後都能圓滿還給父母，不辱父母，而且是非常的謹慎。曾子給我們的榜樣，時時就是一心敬慎，恭敬、謹慎，所以他能成就道統。我們現在處處都是放縱、都是隨意，這個要提升德行太難了。「不學禮，無以立」，一個人要立住自己的德行，不遵守這些五倫、這些生活禮節，他伏不住他的習氣跟煩惱。而且曾子臨終的時候，還不忘抓住教育自己學生的機會，這一分承傳道統的精神，值得我們學習。到他斷氣以前都不敢忘記，都把夫子的教誨傳給有緣的人。

而我們之前跟大家講到，真幹表現在哪裡？這個真幹第一勿自欺，第二懂得務本，第三真幹是從最難的地方下手，第四可以從起心動念下功夫。而這個勿自欺，我們剛好上一次，有講到一個在明朝非常著名改造命運的故事，《俞淨意公遇灶神記》。這個俞都先生從小就是博學多才，他腦子裡的聖賢教誨非常多，十八歲就考上秀才，他不是不懂道理。可是立身行道，這些教誨是拿來落實的，不是拿來講，也不是拿來教人而已，他自己還開私塾。後來他也很幸運，遇到灶神爺來給他提點，當然灶神爺提點他得要受教才能得力，他得要珍惜這個緣、這個福才行。一提到灶神爺，這個在幾千



年來老百姓都有拜灶神。在天地之間人所見的是非常有限的，比方說人的可見光，它的範圍可能只有這一段，但是整個宇宙間光的頻率，比這個可見光長的不知道有多少，比這個可見光短的又不知道有多少，怎麼可以說我們看到的才是有，其實這個態度就已經是太傲慢。科學求真，藝術求美，宗教求善，這叫真善美的人生。但是現在要冷靜，藝術是求美哪裡美？是透過藝術提升人的修養，寓教於樂，人一看那個心裡愈莊嚴、愈善良，這叫藝術。假如這個東西一看，邪念在心中都調伏不了，請問大家這叫藝術嗎？這叫群魔亂舞。什麼藝術？我們不要被這個社會的洪流，沖得連一點判斷力都沒有。

現在都好多事情講得好聽得不得了，什麼自由、平等、博愛，這是好的理念。可是沒有德行的時候，自由叫什麼？叫放縱，我想怎麼幹就怎麼幹。沒有德行的時候，平等是什麼？是傲慢。我跟我爸爸平等，我跟總統、跟首相平等，我想罵他我就罵他，是不是平等？平等是尊重每個人的本善，是去成就每個人的善。不是反而在這個口號的背後，每個人心性都愈來愈偏頗。假如這些口號是對的，是真正有把口號背後的義理講清楚，我們這個社會會愈來愈亂嗎？這個時代就是一大堆口號沒講清楚，然後都被誤解，最後就是強詞奪理。而博愛也要找到愛的原點在哪裡？「孝悌也者，其為仁之本歟」。最講博愛的地方，難道是最有愛心的地方嗎？最講法律的地方，難道犯罪率是最低嗎？這些都是要我們把它想清楚的，不然似是而非一大堆。最講I love you的地方，離婚率最低嗎？大家想想看，我跟大家保證，講I love you最多的地方，離婚率相對高，為什麼？人愈活愈表面，只會講不會做。我們父母那一代I love you連一句都沒講，都是道義、都是情義，為自己的妻兒，眉頭沒

有皺過。你說那豈是只會在那裡花言巧語的人，能夠做得到的？「巧言令色，鮮矣仁」。現在人都把時間花在怎麼把話講得很漂亮，讓對方一聽好高興，都很膚淺。所以拉回來什麼是真善美？求真就要保持一個虛心的態度，而不能說我沒看到的就是沒有，那太傲慢了。所以大家注意看，現在的人，他在某一個領域一直研究之後，慢慢的他就瞧不起人，他最大，他最懂。所以博士的離婚率最高，這個都很反常，博士是念書念這麼久的，應該愈有修養，怎麼連夫妻都相處不好？因為他在一個領域當中一直深入，慢慢的就覺得他是最懂的了，長了傲慢心。天地這麼浩瀚，我們還有多少東西不懂。

所以古代的天子，他很清楚其他的空間還有生命，叫不同維次空間的生物。其實以人類來講，你們見過外星人沒有？看過飛碟沒有？聽說不少人看過。說實在的這個天地，這個宇宙間的人，我們還不清楚，還看不懂，更何況其他空間的生命？所以天子懂得不只人跟人要和睦相處，人跟這些不同生命也要和睦相處，要尊重。所以天子立七個神，讓人民來恭敬、尊重，在《禮記》裡面都有教導。《禮記》當中講到尊重，一是司命之神，二是中霤神，三是泰厲、國門、國行、灶、戶，這七神。所以在《中庸》裡面夫子談到祭祀，「如在其上，如在其左右」。我們連續好幾年幾百個同仁一起祭中華民族萬姓祖先，當下連男人都忍不住流淚。為什麼？深刻感受到祖先真的來了，真的來關愛我們、來庇蔭我們。那個感覺，就好像見到了好久不見的爺爺、奶奶、父母一樣，眼淚自自然然就流下來。這個司命是管人的命運，中霤是管人的房子、房間。泰厲是指這些帝王去世之後，沒有後代祭祀，天子當下來祭祀，其實都是仁慈之心。以前的天子，他也曾經對這個國家社會有功勞，他們沒有後代了，他來祭祀。國門，一個國家有門戶，有門神。國行，國

家的道路都有天地鬼神來守。還有每戶人家有灶神、有戶神。一般的老百姓，這是天子祭祀七個神，老百姓一般都是拜灶神多。這幾千年來老百姓所做的，都是依據經典的教誨在做的。

俞淨意公之所以有這個福氣，主要還是他非常恭敬灶神。而當灶神爺跟他講他的問題，是「意惡太重，專務虛名，滿紙怨尤，瀆陳上帝」，也算是直截了當把他的問題指出來。這一週大家寫心得，我看了很感動，很多的學長不等灶王爺講，沒有等灶神爺來講，自己都把自己的問題寫得清清楚楚，這很可貴。人貴自知，自知的人就會自重，自重而後人重，很多善的因緣就會來協助我們。因為我們自知，我們願意接受別人的勸諫，天助自助者，天救自救者。當然俞公一開始還是不能接受，我都落實了這麼多年，怎麼說我一點善都沒有？灶王爺也是有備而來，調查得很清楚，馬上告訴他，你這幾年來這麼多人來給你考察，只看到你的「貪念、淫念、嫉妒念、褊急念」。諸位學長，我這樣念的時候你們知道，速度會不會太快？從你們的眼神看好像是可以接受；假如我快了，你們可能眼睛就會這樣。這個褊急就是特別容易火氣就上來，然後心胸太小很容易看人不順眼，褊急念。「高己卑人念」，這就是傲慢，自己厲害，別人都差。「憶往期來念」，腦子裡就是在那裡想著以後的事情，操心以後的事情，這就是貪心，這個心就常常在那裡擔憂，在那裡白操心、亂操心。其實「但行好事，莫問前程」，才是明白人，憶往期來念。還有「恩仇報復念」，心裡面還常常記那些恩恩怨怨，有恩仇報復這就是瞋恚心很重。我們學儒要學孔子，孔子是「不怨天，不尤人，下學而上達」。我們跟夫子鞠躬鞠了那麼多，連老人家最重要的修養，我們都沒記在心上。

結果點出來之後，這個俞都先生才真正承認。當然灶神爺也非常仁慈勸勉他，你從今開始，盡力去行善，念頭統統往善的一邊去

下功夫。哪怕這件事自己能力不夠，幫不上忙，心裡面也要一直祝福他能事情做成，純是一顆善念。講完之後，灶神爺到了灶旁邊就不見了。他從那一天開始，也是很下功夫，可是修道也不容易，修道非帝王將相所能為。當皇帝的，當大將軍的，十萬大軍給他團團圍住，他很勇猛直接騎著馬去取對方將軍的首級，毫不畏懼。可是你叫他少吃肉，他不行，你叫他少發脾氣，他沒辦法是不？所以戰勝別人一萬次，不如戰勝自己一次。什麼是大英雄？能調伏習氣的才是功夫。所以他雖然很有心要斷惡修善，但是很多壞習慣還是忍不住。最後他非常懺悔，到了觀音大士的像前磕頭磕到流血，然後發誓「願善念永純，善力精進」，期許自己。「倘有絲毫自寬」，有一絲一毫的放縱、苟且，自寬是自我寬恕，「永墮地獄」，這個心還是發得很勇猛。所以講到這裡我們深入的來看，什麼樣的心境才是真幹？真，真的話沒有絲毫的自欺，沒有一絲一毫的夾雜才是真。幹，沒有一絲一毫的自我寬恕：這個沒關係，這個沒什麼了不起。這就是自恕。看到別人做得比我們好，不只沒有去肯定、去效法：何必這樣子？太麻煩了。這個都是自恕，給自己合理化，不認真依教奉行。還有沒有一絲一毫的懈怠，這才是幹。所以要達到真幹的心境，得要真下功夫，真下決心，永不回頭。所以他說永墮地獄，我假如再苟且偷安，就是這個下場。

結果他真下功夫，三年之後達到，「靜則一念不生，動則萬善相隨」，他只要起念頭都是善念，都是去幫助別人，三年達到。後來改變他的命運，三年之後，當時的宰相張居正先生，就請他到他們家教他的孩子，因為他德行非常好。後來他也順利考上舉人，考上進士，三年改命運不簡單！結果考上進士，當時的一個公公請他到家裡來，公公收了好幾個義子，突然其中一個義子出來，他一看非常熟悉，很驚訝，很像他八歲走失的那個兒子。後來就請他

把鞋子脫掉，看他足底有沒有那個痣，結果一脫下來，果然是他兒子。你看三年之後命運轉過來，後來就把兒子找到。對人生感悟很深，官也不做了，帶著兒子回家鄉去，大力的弘揚倫理道德。最後他的兒子，你看他本來五個兒子死四個，一個也不見了，最後找回來了，他兒子結完婚連生七子。他自己也活到八十六歲，很長壽，這是給我們真幹的一個好榜樣。

再來，務本，那天我們也有談到什麼是本，什麼是本？孝是本。每個人在修學的過程當中，有瓶頸突破不了，根出了問題，一定是孝道有虧，所以怎麼學感覺上不去。真的，沒有僥倖的，沒有偏差的，一定是根出問題，為什麼？「愛親者，不敢惡於人；敬親者，不敢慢於人」。一個人孝心開了他的德行，性德流露，他對人都是愛敬。對人還有厭惡、傲慢，這個都是孝心還沒有完全打開來。

《孝經》這些話，對我們觀照自己的修養很有幫助。這個務本，所有聖賢的學問都是因戒得定，因定開慧。在儒家來講「不學禮，無以立」，人守禮穩重了，他的心性時時都在定中，定了之後才能開慧。所以下功夫處要持戒、要守禮，人一不守禮，心常常都是傲慢、慌張，定不了。

所以夫子講到「君子有三戒」，這都是從本上面去下手，「少之時」，年少的時候「血氣未定，戒之在色」。所以你說一個人不調伏自己的色欲，不節制，他怎麼會定得下來？一看到美色，整個心就非常的混亂，整個就被色給牽絆住，他怎麼會有定慧？「及其壯也，血氣方剛，戒之在鬥」。人到了中年之後，男人跟男人之間有時候會較量，人家做得好：有什麼了不起，我也可以做得比他更好。不懂得欣賞，反而形成嫉妒、障礙、破壞，就麻煩。這個鬥其實就是好勝心、嫉妒心，這是很要警戒的。我怎麼都說男人？突然感覺好像磁場有點不是很穩。請教大家，這個問題確實要請教，這

些女的企業家之間有沒有這個現象？有什麼了不起，兩千萬，我五千萬給你看，有沒有？還是有，男生、女生都有，這些習氣都還是很容易起來，人這些習氣起來不可能有定、也不可能有慧。「及其老也，人年紀大了，血氣既衰，戒之在得」。什麼事患得患失，比較來、比較去，比子孫，比外在的這些物質條件就很累人，每天就在那裡憂慮，在那裡不平，這人生就很苦了。

所以我們看以前的人樂天知命，知足常樂。現在人欲望太多，都牽絆著他，牽到什麼？連死都不放下是不？你看以前的人睡著睡著就走了，這個叫考終命，好死；現在的人牽掛一大堆死不了，在那裡拖啊拖啊。這都是告訴我們，人什麼時候練不貪得、不貪求？隨時。好，諸位學長，現在你就死，你有沒有什麼放不下的？你們沒反應。蔡老師，你咒我。我是假設嘛！告訴大家，人生是無常，這是真的不是假的，誰能保證自己能活多久？所以佛陀曾經問學生，生命有多長？有學生說幾十年，有學生說吃飯的時間，一段時間，最後有一個學生說呼吸之間，一口氣吸不上來就斷氣了。所以人應該是隨時隨地能心平氣和面對無常，這才是功夫，說起來簡單是吧！所以我也很警惕自己，假如我待會兒出去生命就結束了，我一定要擺個smile給大家看，不然我就是光說不練。不知道大家有沒有經驗？比方你走在馬路當中，你很守法，有一台車突然衝過來，千鈞一髮，當下你的反應是什麼？啊，那就完了。這也是考試，它突然撞過來，你也很難保證會不會撞上你？這個時候你完全不驚慌，心裡面明明白白，那你就有好地方去了。所以人不貪著，人世間活一天盡心盡力盡自己的本分，什麼時候無常來，心平氣和接受就對了。

這是從戒、從禮下手，包含我們《弟子規》裡面講到的，「置冠服，有定位」，為什麼東西擺好，這是對東西的禮敬跟定慧有什

麼關係？這一段應該我們李越老師有跟大家談過了。物有定位，你找的時候就很容易；假如我們東西很零亂，環境很零亂，影響自己的心。而且臨時找不到自己發脾氣，還對別人發脾氣，你說這樣的人怎麼可能會有定慧？而這個務本當中，我們也強調從「格物」下手，這個大家舉一反三去推，我們就講到這好了。格物是格除物欲，不貪、不瞋、不痴、不傲慢、不懷疑，這也是從根本下功夫。我們講到貪，其實人為什麼心還是常常被這些貪念、瞋恚的念頭所牽絆？還是不明道理，理得心就安。怎麼對治患得患失的貪念？很明白只問耕耘，莫問收穫；種瓜得瓜，種豆得豆，有什麼好擔心未來的？通了不就不擔心未來！以後會怎麼樣，跟現在有關，現在努力了，以後就收穫了，幹嘛去擔心未來？欲知將來結果，只問現在功夫，自己下的功夫。該是我們的跑都跑不掉，不是我們的，強求不來，所以我們要想通，通了，心安理得。我們求就求得到嗎？我們不求就得不到嗎？這兩個問題想通，就不貪了。

人假如這個得失心很重，哪怕本來應該自己得到的東西，拿到手以前都不知道操了多少心是吧？像我這是比較沒福的，操了一大堆心，還是得不到。比方我去考大學聯考，擔心到睡不著覺，最後還是考不好，考華文不及格，最後考的大學也是比較不理想的，不理想也是母校。不過母校現在愈來愈好，可能因為我走了之後，也辦得愈來愈好，福地福人居，我這個心念不好，福氣不好，待在那添亂，走了之後愈來愈好。人假如知道該是我們的，他不操心，水到渠成，瓜熟蒂落。一個人真正要嘗到人生那種自在快樂，在哪？任何事情都讓它水到渠成，不用攀求，不用擔憂，多舒服是不！我們很多學長好像這次來馬來西亞學習，就這麼也沒擔心什麼就來了，水到渠成。有沒有人三天、還是多久睡不著覺，在那裡等那一張通知單？都沒有，你們的功力都很高，請受小弟一拜。假如是我可

能已經睡不著覺好幾天。所以這個都是人生的考試，提醒我們。不貪、不瞋，人為什麼會發脾氣？發脾氣是結果，得把原因找出來，跟貪心也很有關係。為什麼？不如己意了就不高興，或者惱羞成怒，自己的面子放不下也會生氣。還有哪些是生氣的因？你們都沒有想過這個問題嗎？我們不能放縱自己的壞脾氣繼續下去，得斬草除根。逆境就生氣，那就不如己意，不順自己的意思就不高興，那是肚量也太小了，容不了人事物。

再來，身體不舒服也容易發脾氣，假如遇到身體不好的人常發脾氣，多體諒一下。還有急躁也容易發火，常常心裡都是很急，突然一個情況出現了，馬上火就出去。怒是猛虎，一發脾氣，人家感覺老虎來了嚇得半死。再來，刻薄也容易瞋恨，都求全責備，對人太苛刻。再來，常常把別人不好放在心上的人，也容易發火，把人家的過失都放在心上，一有機會馬上罵人家一頓，真痛快，抓到機會了。所以很容易發飆的人，那就是心裡面常常都記人家的不好。照說應該是見人過失不指責，要怎麼樣？協助才對。這都是瞋恚心的原因，怎麼對治瞋恚？修忍耐、包容。當然這個忍的功夫分幾個階層，有力忍、有忘忍、有反忍、有觀忍、有喜忍、有慈忍。這個力忍就是發現要發脾氣了，壓下來不要發。第二個忘忍，宰相肚裡能撐船，算了、算了，不要計較。再來反忍，要發脾氣以前，首先想我自己有沒有不對，馬上火就下來。當我們覺得別人脾氣不好，保證自己脾氣也沒有好到哪裡，真的，心中有佛，見人是佛，心中有糞，見人是糞。往往我們都會看，覺得另外一半脾氣不好，很可能確實他脾氣比我們不好，可是他的脾氣假如有八分不好，保證我們還有二、三分，兩個人一吵，你罵他兩分，他罵你八分，沒完沒了。人跟人能衝突得起來，叫水平差不了多少。所以不要盯著另一半、盯著別人的缺點，要想一想他的缺點我有沒有？不然統統在那



裡互相挑毛病，沒有好日子過。

觀忍，這個觀當中，人世間短暫幾十年，有什麼好計較的？什麼都是假的，帶都帶不走，有什麼好爭的？包含觀裡面，觀因緣的發展，可惡之人必有可憐之處，你跟他計較幹啥？你悲憫他都來不及。「先人不善（先人無知），不識道德，無有語者，殊無怪也」。他的父母、祖先沒教他，他也不懂，可憐的人你跟他計較幹啥？喜忍，喜忍是什麼境界？布袋和尚的涕唾在面上，隨它自乾了。他來給我考試的，看我最近功夫怎麼樣。他看每一個人監考老師來了，發考卷來了，跟監考老師一鞠躬：辛苦你，還為我操心，趕緊用功做考卷。最後慈忍，「凡是人，皆須愛」，就好像孩子對父母發脾氣，父母完全不放在心上。你看我們從小到大，犯那麼多錯，有時候爸爸媽媽對這些親戚朋友講：孩子很好，沒操到心。哪沒操到心，是父母沒放心上，完全的慈愛。你看我們小的時候沒有行為能力，到哪都撒泡尿什麼的，父母搞了半天。媽媽煮半天，幾個小時才煮好的東西，我們一下就把它給翻倒了，統統沒有放在心上的，這慈忍，慈母，效法父母的心對一切的人。愚痴就是不知道先後，不知道本末，這就愚痴，要破除愚痴還是要深入經典，才能開智慧。傲慢要用謙卑、謙讓來調伏，我們看古聖先賢德行這麼好，他們都不傲慢，我們還有什麼好傲慢的？我們人生每天都是各行各業來成就我們的，感謝都來不及了，哪還能傲慢？最後用信任來取代懷疑。這在人與人、團體之間，一懷疑彼此的隔閡殺傷力還是很大。

所以人要格物，不貪、不瞋、不痴、不慢、不疑。這個部分在上一次的進修班我們談得比較細，這次的進修班，我想上一期比較沒有談開的、談深的談，然後大家可以參考前一期跟前兩期的，這樣可能會互補，補一些可能上次比較不足的。而不貪、不瞋、不痴、不慢，其實就是自愛，不讓自己變成欲望的奴隸。好，最後給大

家唱一首歌，因為好像大家來，我還沒用歌聲歡迎大家。當然這首歌是有意義的，這首歌叫「愛的真諦」，我們常說要去愛人，到底我們懂真愛是什麼？大家會唱嘛！大家一起唱，而且每一句歌詞的義理要流入我們的心田，終身不忘。大家注意看，整個歌詞就是不貪、不瞋、不痴、不慢、不疑。

「愛是恆久忍耐，又有恩慈，愛是不嫉妒，愛是不自誇、不張狂，不做害羞的事。不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人家的惡，不喜歡不義，只喜歡真理。凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐，凡事要忍耐，愛是永不止息，不止息」。為什麼後面要拉得很長？因為真愛是很長遠不會變的，會變的是假的，不是真的。好，這節課跟大家分享到這裡。謝謝大家。