

《了凡四訓》學習分享（二次宣講） 蔡禮旭老師主講  
（第六集） 2012/5/7 馬來西亞中華文化教育中心  
檔名：55-084-0006

諸位長輩、諸位朋友，大家晚安！《了凡四訓》談到，雲谷禪師問了凡先生：「汝自揣應得科第否？應生子否？」你應該有福報、有功名嗎？你應該有好的子孫嗎？這樣一個反問，讓了凡先生的心沉澱下來，反思他自己處世待人。所以人能夠反省就是改造命運的開始。

上一次我們講到，了凡先生說到他自己不應該有功名，因為他反思到自己本來福就薄，不是很有福報，又不能努力的積德行善。人應該是知道自己福薄的話，要有自知之明，就要趕緊行善。人世間有兩件事情不能等，一個是行孝。因為父母大我們一輩，假如父母不在了，那就是我們人生的憾事；因為行孝是性德、是自己天性的流露，那是最快樂的事情。所以古人留了一句話給我們深刻的提醒，希望我們不要有這樣人生的大憾事，最遺憾的事情，「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」。第一個，行孝不能等。

第二個是行善不能等。我們這個時代的人，大家也都很努力做事業、積累財富。我們所積累的財富是有形的，銀行裡面看得到；還有一個財富是無形的，看不到的。諸位朋友，請問大家：發生意外的人都是有錢的人還是沒有錢的人？還是都有？所以有錢的人也會遭禍。我們曾經看到有一個很有錢的人，他的親人得了癌症，他自己蓋了一個癌症醫院（他有錢）。「我一定要把我至親的病給治好」，醫院都蓋下來，專門研究癌症，他的至親還是走了。所以人有福報，他看醫生是緣，有了這個福遇到好的醫生，他的災禍化解掉；可是假如他沒有福，縱使是給最好的醫生看，也不見得看得好

。所以這一些道理我們都要能夠明白。

我最近剛好有跟朋友談到，確實行善不能等，你福要積得厚。有一個作家他寫的文章也都算是強調「忠孝節義」。這一點很重要。我們寫的歌曲、唱的歌曲、寫的文章是善的，這個善的東西影響這個世間愈久，這個人的福報愈大，甚至庇蔭他的後代子孫。大家看在歷史當中留下這個千古文章的，後代都很好。但是假如這個是不好的東西，像現在很多歌曲是靡靡之音，大家注意去看很多公眾人物、明星，他很有名，很多人都認識他，甚至很多人崇拜他，可是他的行為是非常偏頗的，把整個社會風氣尤其是下一代年輕人都給誤導了。大家冷靜去看，這一些公眾人物短命的很多。他一場演唱會，五千人來聽、一萬人來聽，他有沒有福報？有沒有？我去唱，五十個人都不一定來，你還要去給人家發票，還要送他糖果，還不一定來聽。這些人大到什麼程度？你還要花一千塊、兩千塊去聽，排隊買票還不一定買得到。所以你看人生有這麼大的福，假如他把「忠孝節義」教育大眾，好的歌曲唱給大眾聽，那個功德就無量無邊；同樣的有這麼大福，唱的是靡靡之音，那造的罪業就大。

所以人有大福，更重要的要有智慧去用自己的福報，能夠成就自己的德行，又能造福自己世世代代的子孫。像范仲淹先生，他有福報當到宰相，可是他沒有去亂花這些錢，他有智慧，他去行道義給後世子孫培福，樹立好榜樣，結果他的後代現在八九百年之後還是很興盛。而假如一有福報開始揮霍，那一代都過不了，我們這個時代就非常明顯看得出來。

最近災禍比較多，而這個作家他在印尼海嘯那一天，剛好他就在現場，就在那個海邊，他去度假。結果他定了一個山上的（比較山上的）位置，然後他們到的時候那個房間還沒整理好。他的女兒就很急，說：「父親，我們到山下馬上就有房間，不要在這裡等老

半天。」就催他爸爸退房，到下面去。結果這個作家他修養也不錯，不疾不徐的勸她女兒，「都已經定了，就不用這樣子了」，就在那安撫他的女兒，後來決定不下去。就在那等等，突然海嘯就來了。假如他聽他女兒的話，把車開下去，那剛好就碰上海嘯。這個不是偶然的，這個世間沒有一件事是偶然的事情。

台灣有一次火災，六十條人命在短短的幾十秒鐘就燒掉了，因為電線起火燒得非常快。而在這一場火災當中，離開的人有抱在懷裡的人，然後也有年紀很大的人，什麼年齡層都有。有一些人是什麼？是突然要進去，被一個行動電話給叫走了；有些人是根本沒有要去，五分鐘以前剛好朋友把他叫進去。這樣的事很多。所以從這一些地方，我們就要很冷靜，兩件事不能等，行孝不能等，還有行善不能等。你現在積極去行善，很可能就化解了自身，還有你家庭、家人的災禍，都可以被化解掉。

所以我們改造命運首先反省，知過，進而去改過。了凡先生已經察覺到自己的過失了，他講到的自己沒有福，又不知道去好好積德累功。要有自知之明，像我看起來就是福薄，所以我就要有自知之明，趕緊要去多行善。

我記得二十九歲那一年身體就很不好，在高速公路上開車都會睡著，而且還不止一次。幸好我是在台灣的高速公路上，其他的地方我不知道。台灣高速公路的車道兩旁都有燈，就是晚上你的車燈一照它就會發亮。但那些燈本身都有一定的高度，所以我去壓到那個時候會有警覺，壓到之後就醒過來了。假如沒醒就不能跟大家見面了。說實在的，除了那個車燈的提醒之外，冥冥中有很多祖先在保佑，這是我們能體會到的真相。我那一年身體就很弱，而那時候剛好答應了一件事，我一個同學打電話給我，說有個學校有一個班學生特別調皮，全校最難管的班，問我要不要去接這個班，接一個

學期。諸位朋友接不接？你們這麼有愛心，馬上就說接了，我還要考慮了一會，你們這麼義無反顧就接了。真的，我接了這個班，本來身體很弱還咳嗽，後來就沒咳嗽了。所以行善還是不能等，後來我那一段時間的身體就慢慢調過來了。

好，所以他反思了之後，接著又反思自己不能夠有孩子的原因，經文當中提到：

【地之穢者多生物。水之清者常無魚。】

大地包容萬物，感覺起來好像很污穢，但事實上他是量大，他是能滋養萬物，平等的慈悲；『水之清者常無魚』，河水太清澈了，反而不能夠養育這些生命、魚類。又有一句話講到「水至清則無魚，人至察則無徒」。所以了凡先生又講到，他太喜歡乾淨，最後變成潔癖，給人很有壓力。比方說這個地拖拖，人家稍微弄髒了，就給人家罵得不得了，人家看到你就很緊張，慢慢就變苛刻。所以「水至清則無魚」，不能有潔癖；「人至察則無徒」，這個「察」就是苛察。一個人假如看別人的缺點都用放大鏡來看，那這個人出現的時候，身邊的人渾身不自在，好像在你眼裡一點好都沒有，這叫「至察」。「無徒」就是沒有朋友，沒有人喜歡跟你相處在一起。所以我們人緣好不好，再觀察一下，要有包容性，不要苛刻。

當然朋友有缺點也要懂得去勸諫他，所謂「善相勸，德皆建；過不規，道兩虧。」還是要懂得勸諫的，可是不要苛刻，甚至不要在別人面前講他的缺點，那他會很難受。「己所不欲，勿施於人」，這個很重要。「將加人，先問己」，你的親朋好友在大庭廣眾之下把你的缺點講出來，你受不受得了？受不受得了？當然面子掛不住很難受，所以我們不希望這樣，也不能對別人這樣。有一句話講到的，「揚善於公堂」，好的事情讓大家知道、效法；「規過於私室」，勸諫別人的過失要在私底下，別人不知道的時候去勸，尤其

我們都是成人，要顧及人家的自尊。不要「我這個人就是很直」，啪啪啪就出去了，那叫機關槍不叫直，不管人家的感受就出去了。而且縱使是勸，也不能次數太多。

孔子又提醒我們「事君數，斯辱矣；朋友數，斯疏矣」。我們老祖先通達人情事理，人與人有五種關係，有三種是親屬關係：父子、夫婦、兄弟。今天母親給你嘮叨幾句，你雖然很煩，你心裡會不會說「以後不要再見我媽了，煩死了」？她生你養你，一輩子都是你媽。而君臣跟朋友關係不是血緣關係，今天哪個朋友講的話，你聽了很煩，「離他遠點，以後不要再見他了」，就有可能是這個發展。所以今天你侍奉領導，你勸你的領導次數太多，他聽了實在有點反感，他都已經臉色很不好看了，你還繼續一直講一直講，然後可能那個領導他脾氣控制不住了，就罵你一頓。那這個可能變成侮辱，是我們自己不會察言觀色，自己招感來的。所以領導假如幾次勸不聽，那先把自己做好就好。除非這一件事情會攸關整個公司的存亡，那這個你可以「號泣隨，撻無怨」都沒有關係，縱使是坐在地上哭也沒有關係，因為這個是攸關整個團體的存亡。一般一些不至於造成太大損害的，他個人的一些修養的問題，一些小細節，勸了幾次他不聽，可以先緩一下，不要讓對方惱羞成怒，就不好了。那朋友相處也是這樣，你勸他幾次了，他不能接受，那你就先緩一下，先把自己做好，用自己的德行去感動他就好，不要操之過急。不然這個朋友以後就不想見到你，你利益他的機會可能就錯失掉。

接著，了凡先生分析第二點，他沒有孩子的原因。

【和氣能育萬物。余善怒。宜無子者二。】

我們看到這個『和』字，想起「家和萬事興」，「和氣生財」，那和的反面？其中有一點就是發怒，怒是猛虎，一個人發脾氣的

時候很凶，就好像一隻老虎一樣把人給嚇壞了。所以當父母的人脾氣大，那等於小孩從小被嚇到大，那身體跟人格怎麼會健康？這一點很重要。所以真正愛護孩子，成就他健康的人格，絕對不在孩子面前亂發脾氣。

有一對夫妻他們也很有心，二人同心建立一個幸福的家庭，所以結婚當天就約法三章說：我們以後有孩子了，只要孩子在的時候，任何一個人有情緒上來，另外一方就趕緊先離開，不要在孩子面前發脾氣。這個很有道理，另外一個離開，架就吵不起來，一個巴掌拍不響。都是一個發脾氣，另外一個也忍不住才吵起來，所以他們約好這一點。結果夫妻一輩子都沒有紅過臉、吵過架。這對夫妻九十歲的時候，還辦了六十幾周年的結婚紀念，晚輩看他們一輩子都沒有吵過架，所以才請教他們夫妻相處之道，就是念念為這個家、為後代孩子著想，就不會亂發脾氣。而且這位老先生認為，我們丈夫是值得依靠的人，要領妻成道，帶領自己的妻兒成就道德。所以這個老者就對這些年輕人講，「我們夫妻約好不在孩子面前吵架，而且我告訴你們，這六十多年來都是我先離開的、我先出去的。」諸位男士，當你聽到這裡的時候，心裡有什麼感受？六十多年來每一次太太有情緒的時候都是自己先離開，「這樣我不會很委屈嗎？」還是你馬上聽到，「這個男人很有修養、很以大局為重」。當然我們用心去感受看看，這六十多年來都是這個先生看到太太有情緒了，趕緊自己低著頭先離開，先出門走走，當下這個太太留在家裡作何感受？「又是我」，她假如有記錄的話，每一次發一次脾氣，一橫二橫三橫，人家先生都沒有這麼多。慢慢的慚愧心會起來，以後就不好意思發脾氣。所以當下，這個太太會感覺先生很有修養，念念為大局著想，所以會很佩服先生。

「勢服人，心不然；理服人，方無言」。我們現在這個社會有

一個很錯誤的認知，好像覺得用言語、用氣勢把人家壓下去就是「我多厲害，我贏了」，那叫愚昧無知，那叫輸得很慘，哪會贏？比方諸位朋友，你在公司裡面看到兩個同仁發生衝突了，有一個很凶，得理不饒人，把人家罵得狗血淋頭；另外一個人隻字不提，甚至還給他道歉。旁觀者清，請問你在旁邊，你會佩服哪個人？你會覺得哪個人沒有修養？所以用言語把人壓下去的人，事實上他已經失去了整個團體對他人格的信任。脾氣這麼大，得理不饒人；反而在摩擦的時候能夠認錯，甚至能不計較的人，贏得這些同仁的認同跟愛護。所以這個輸跟贏，愚昧的人分不出來，愚昧的人只會順自己的壞習性而已。

所以人生首先要理解，吃虧是福，不要發脾氣、不要跟人計較，這個才是有福的人。我給大家舉個例子，我父親是長孫，可是每一次我曾祖母發東西的時候，我爸爸都走後面不跟人家搶。結果每次我爸爸在後面，最後人家糖果都分完了他都沒有，吃不吃虧？看起來好像挺吃虧。這樣才是當大堂哥的風範，讓這些弟弟有什麼關係？「給他們，算了算了，我沒有沒關係」，看起來吃虧。結果我曾祖母每次看所有的孫子都離開的時候，會從她的床下再拿出留下來的，留給這個最老實的長孫，我為什麼知道？因為我曾祖母常常會從床下拿東西給我，愛屋及烏（鼓掌聲）。諸位的掌聲是給我爸爸的，你看我爸爸厚道，不跟人家爭，連他的兒子都有福氣。人生要心平氣和去感受這些道理。

結果先生先走出去了，太太反省到還是先生有修養。當然這個先生出去走一走，不要太久，十五分鐘就該回來，為什麼？剛剛太太發脾氣，她也不知道先生有沒有心情不好，出去走太久她怕會不會（發生）什麼意外？因為現在報紙打開來自殺的情況還不少，夫妻之間、人與人之間那種設身處地就要在這麼細微的地方。哪有說

每一件小事都是這麼設身處地，對方不能感覺到你那份關愛跟那份柔軟？可以感覺到的。所以差不多十分鐘、十五分鐘就該回來了。結果一回來，太太剛剛先動了氣，不好意思了，女子是比較含蓄的，有這種婉約之美，這是我們女人天性有的美，所以就不好意思了，就端了一杯先生喜歡喝的茶，然後也不好意思講話，臉也不敢看，就放著。

諸位男士，你看了要會欣賞女人的美，結果先生看到這種情景該怎麼說？該怎麼做？你會不會看太太茶端過來了：「怎麼樣，又是妳先發脾氣了？又是我有修養？」你假如這麼說，根本就不給人家面子，然後你太太瞪大了眼：「有什麼了不起？」那你不能用嘴巴喝，你只能用眼睛喝了。諸位朋友，人生有很多情境為什麼別人會跟你衝突？為什麼別人會怒目相向？有時候是因為我們的態度激怒對方，最後變成自取其辱。所以人還是要厚道，不要讓人難堪。這個先生他不會這樣，他看到太太這麼不好意思，人看人不好意思就趕緊讓她有台階下，不要讓她這個不好意思在那裡持續，你看人柔軟到這種程度。

古人給我們做了這個榜樣，古人胸懷到什麼程度？有一個讀書人叫淳于意，人家到他田裡偷割稻子，割他的稻子，他怕那個人發現他，同鄉不好意思，他看人家偷割他的稻子，他蹲下來不要讓他看到。大家體會到古人那種胸懷沒有？就不忍心看人家出糗：「算了算了，不要讓他這麼難受。」他沒有想：「那我的稻子。」你看人家多慷慨：需要你就拿去，不要讓他難堪。他種的水果人家去給他採，那不是他認識的人，人家給他採水果，他去幫忙，幫他採給他。其實這樣不計較的人一次、兩次、三次下來，對方的良心會被他喚醒，為什麼？「人之初，性本善」。他明明有錯，不去指責他，寬恕他；他有好，鼓勵他。人慢慢覺得我不好，人家都不講；好



，都肯定，人家這麼尊重我、肯定我，那我不能自暴自棄，所以人的善根都是被這些德行所喚醒。

這個太太端這一杯茶過來了，先生看了之後，要讓太太有台階下，馬上轉移話題：「太太，好久沒有去看我岳父岳母了，今天下午剛好有空」，趕緊買岳父喜歡吃的榴槤、岳母喜歡吃的山竹，這兩個配起來比較好，比較不會上火。你看當下太太還在那裡尷尬的時候，你馬上還想到她的父母，太太心裡想，你不只不計較不放在心上，還馬上為她的父母著想，她會很感動，從尷尬變成感動。請問大家感動多久？你們都沒有這樣的經驗嗎？這個會感動一輩子的，一次就能感動一輩子，這種事常常發生，哪有夫妻不相親相愛的？所以面對夫婦、家人尷尬的時候，要懂得轉移話題，然後轉到讓大家都是提起這份愛跟關懷。所以先生這種德風感動太太，這個太太怎麼回報這份情義跟恩義？那一定盡心盡力孝順公婆，然後相夫教子。女人對整個家庭的氣氛，還有下一代的影響那是最大的，所以叫家庭主婦，她是主角，沒有她不行。而我們這個丈夫也要要求自己，自己的德行能感動太太，很自然的為這個家、為家庭的未來去付出，這個不是要求來的，是夫妻之間的情義互相感召的。

所以我記得盧叔叔曾經講到，自己的太太不能對自己的父母好，那是自己的德行不夠，要做到太太很感動、很感激公公婆婆生了這麼好的兒子來跟她成為夫妻。奇怪了，我聽了很感動，你們的表情怎麼這麼嚴肅？這是好榜樣要效法。「見人善，即思齊」，「見人善，即思齊」的表情應該是很歡喜，怎麼大家都這樣愈聽愈「不可能，做不到」，「勿自暴，勿自棄，聖與賢，可馴致」。所以這裡提到『和氣能育萬物』，和氣生財，生錢財還生人才，養育人格健康的下一代。

『余善怒，宜無子者二』。處事首先要能多對人微笑，給人如

沐春風，所以有一句格言說「養喜神為招福之本」。大家都希望有福氣，從哪一步開始？臉帶微笑，「養喜神為招福之本，去殺機為遠禍之方」。其實大家想一想，假如你是財神爺，你要把福報給誰？你本來要降福給這個人，結果你一看到他，他就是怒目相向，你都被他嚇壞了，而且你時時給人信心、給人鼓勵、給人笑臉，這個都是積福。所以叫「面上無瞋供養具」，一個人臉上沒有絲毫的情緒、脾氣，都是對人的一種善意，這就是在對人的一種恭敬供養。所以修福很簡單，時時笑臉迎人、待人就對了。每天板著一個臉嚇人，折福。所以諸位朋友，每天要出門前請照鏡子，假如你一照鏡子，自己被自己嚇到了，先不要出門，先把《弟子規》讀兩遍、把《了凡四訓》讀一遍，調整好心情再出去。「去殺機」就是不要對人有惡意，念念還是為人著想的心。其實只要對人有惡意，那就是在造業了，也是在種惡因，最後還得感惡果，冤冤相報何時了。

接著第三點說：

【愛為生生之本。忍為不育之根。余矜惜名節。常不能舍己救人。宜無子者三。】

萬物的生長得到天地的化育、愛護，我們一個人的成長，得到父母、長者、師長種種這些愛心，得以成長，所以這個愛是生命之本。『忍為不育之根』，這個「忍」是殘忍苛刻，反而會傷害生命。而且『余矜惜名節』，這個「矜惜名節」就還是都為自己。比方說你今天去做一件好事，可能別人會調侃你、會挖苦你、會給你說一些風涼話，你還去做不做？縱使別人不理解還誤會你，但是只要能夠利益到人，那我不在乎這些東西，還是去做，不「矜惜名節」。而且要捨己為人，這裡他不能捨己為人，這個就吝嗇，『宜無子者三』。

第四：

【多言耗氣。宜無子者四。】

他話講太多了，首先第一個傷元氣；第二，「話說多，不如少」，為什麼？言多必失。話多的人一般來講就是心裡浮躁，才會劈哩啪啦一直講話。所以《易經》說「吉人之辭寡」，吉祥的人話少，一開口就是能利益別人的話，平常廢話不講、閒話不講；「躁人之辭多」，急躁的人話就特別多，然後你話很多，你的心又浮躁，考慮不周全，可能話就得罪人。我們說「三思而後行」，「話到口邊留半句」，這個都是給我們在言語行為當中的一個重要的提醒。而且假如話多，又是會傷到別人，那就又折福了。又耗氣、又折福，難怪沒有好孩子。

【喜飲鑠精。宜無子者五。】

喜歡喝酒，這個『鑠』就是損害自己的精氣、自己的體力，這個「鑠」也有消失，就是折損了自己的精氣，所以『宜無子者五』。『喜飲鑠精』的人、不惜元氣的人，他會無子，甚至於他縱有後代，因為他不惜元氣，他的孩子大多還是身體孱弱，很虛弱，或者有可能會夭折，體質太差了，所以這個要注意，『宜無子者五』。

【好徹夜長坐。而不知葆元毓神。宜無子者六。其餘過惡尚多。不能悉數。】

第六點談到，他喜歡整夜打坐。一般打坐是修定，修定之後他是沒有煩惱，精神非常清朗，智慧會如湧泉，這個是入定的狀況。假如他在那裡打坐，然後頭都是這樣，那叫打瞌睡，不叫打坐。打坐是入定，不會在那裡頭一直點著。所以今天打坐會耗元神，那就不叫打坐，不叫入定，那叫硬撐在那打瞌睡。所以你假如看到這個情況就送他一句話，說「躺著睡比較舒服」，躺著睡一定比坐著睡舒服多了。其實這個主要是什麼？裝腔作勢好面子，好像很有修養，其實是在打瞌睡，最後還損了身體。其實修行要選擇自己適合的

方法，不能硬撐。而且會硬撐的人往往有一個人格特質就是好勝，好像都要比別人高很多，把別人比下去。沒有必要這樣，修身應該是愈修愈謙虛才對。而『葆元毓神』很重要。

林則徐先生談到「十無益」，這個都是人生道理徹底的開顯，非常可貴的教誨。其中林公有提到，「父母不孝，奉神無益」，你連父母都不孝順，每天去拜拜都沒有用。所以古人提醒我們「堂上二老（我們家裡的老父老母）是活佛」，你真正孝養父母，那是真正聽古聖先賢的教誨，聽佛菩薩的教誨，不孝父母再怎麼拜都沒有福報的。「兄弟不和，交友無益」，你連兄弟都不友愛，你哪怕是朋友一大堆都是酒肉朋友，不是真心朋友。還有一點說「存心不善，風水無益」，你心地不好，再好的風水被我們一住，龍穴都變鼠洞，風水都被我們破掉了。風水他是動的，它不是不變的。真的，很多讀書人本來那個是斷子絕孫的地方，他一住最後五子登科就轉掉了。還有一個有關身體的，林則徐先生也說到，「不惜元氣，服藥無益」，不珍惜自己的身體、精氣神，哪怕你再有錢去買一大堆很珍貴的補品、食物還是沒有用的，你這個身體的大根大本沒有守住。大家注意看現在有錢的人很多，但健康的人很少。醫院蓋得很多，可是健康指數一直下降，原因在哪？林公這一句話給我們提醒，預防重於治療。結果現在的人日夜顛倒，元氣耗得非常厲害。大家注意看現在女孩子十七八歲身體就很差，那個真的遇到颱風有可能會被吹走，就好像沒什麼氣力的感覺。以後還要生孩子，還要照顧幾個孩子，你說她的體力扛得過來嗎？現在女孩子很多生理期來的時候都痛得下不了床，那個都是吃、睡都不正常，最後呈現出來的結果。

所以諸位男士，你找對象要注意看她身體健不健康，你不要找一個太太回來，你就變成每天照顧她，她常常在那生病你就每天照

顧她。我這麼講是不是有點絕情？不能這麼絕情，你假如覺得她不錯，先把健康的知識告訴她，把《弟子規》送給她。她肯接受了，「這個女子是很受教的」，那她不只是身體可以改善，她的德行都能夠去改善。因為畢竟娶妻是人生大事，娶一個好太太可以旺三代，娶一個不好的太太會怎麼樣？會一敗塗地，就爬不起來了。所以你看以前對這個娶媳婦娶妻特別慎重，現在人把婚姻當兒戲，太隨便。所以以前的人「娶妻要看丈母娘，買牛要買尾巴長」，那都是經驗之談。

所以孟子很誠懇的勸我們，人生的大道理：「事，孰為大？事親為大。」我們侍奉他人，什麼最大？以侍奉父母為最大。因為我們的身體來自父母，我們的生命來自父母，父母對我們的恩德最大，「事親為大」。我們假如是一棵樹，父母就是我們的根。人不能連根本都忘了，那我們的生命就是行屍走肉了，就像這個樹沒有根了。「守，孰為大？守身為大」，先要照顧好這個身體，不能讓父母操心，那要在哪一些方面要謹慎？首先「謹嗜欲」，謹慎第一個，自己的嗜好不能是損害身體的，你這些嗜好喝酒喝很多、熬夜都是不對的，「謹嗜欲」。還有人喜歡去找刺激，去攀峰，那些危險性很高的好不好？「我要挑戰極限」，好不好？你挑戰極限，你們家裡的人提心吊膽，那你這種快樂根本就是錯誤的。我們的快樂不能建立在家人的痛苦跟擔憂當中，這個很重要。再來，「慎憤怒」，就是脾氣要控制好，不然很傷身。「慎飲食」，飲食要懂得適中、適當，不要挑食，也不要暴飲暴食。

「慎寒暑」，天氣在變化的時候要懂得保暖，懂得調整好自己的作息。比方說今天早上涼不涼？有沒有加衣服？有，對。早晚要加衣服。其實我們在大馬雖然是四季都是夏天，可是你要注意，我們感冒的人不輸給那個四季分明的人，為什麼？「都那麼熱」，掉

以輕心反而容易生病。我記得我在澳洲冬天的時候，那個溫度有時候到零下一兩度，一般差不多六七度都還很冷，那兩個多月我都沒有感冒，因為我去那麼冷的地方以前沒有，第一次去，包得很安全。所以我們九個男人住在一起，有一些長輩他看我比較瘦弱，結果他們都感冒了，只有我沒感冒。他們就說怎麼只有你沒感冒，我們都感冒了？其實就證明一點：就是愈謹慎的人反而愈安全，愈覺得沒問題的人才是真有問題，他會粗心大意。所以縱使在我們大馬，早晚還是要注意保暖，不要被寒氣入侵了，尤其要進去吹冷氣的地方，要帶個薄外套。不然你在冷氣房進進出出很容易感冒，那個毛細孔一打開來寒氣就進去了。

「慎思慮」，很多事情盡力就好了，不要一直在那裡想，想到睡覺都睡不著，慢慢的就損害身體了，不要想太多。「豈能盡如人意，但求無愧我心」，良心能安就好了，該放下要放下。你假如今天不好睡，在那想東想西、翻來覆去，連你另外一半也沒得睡，最後還全家人都替你擔心。現在憂鬱症的人很多，跟這個有沒有關係？胡思亂想一大堆，慢慢的腦神經衰弱，所以人生要練一個功夫——放下。該睡覺就睡覺，該吃飯就吃飯。不要吃飯的時候還在想、睡覺的時候還在想，聽經的時候就打瞌睡，精神氣力要用對地方。

再來，「慎煩勞」，考慮事情周詳，但是不要太過，常常在那裡煩惱。包含勞動不可過勞，損害身體，事情可以計劃好，每天每天這樣扎扎實實去做。你不要性子很急，「我今天就要把它做完」，結果做到三更半夜把身體嚴重折損，這樣都不好。所以當家裡的人說，「好了好了，明天再做，去睡覺啦」，要領家人的這份善意。「別煩了，去去去」，這個很不妥當。再來，這些就提醒我們具體要謹慎這些地方，才能守好自己的健康。而我們人生有一件事很重要，孟子說「不孝有三，無後為大」。這個「無後」就是你沒有

好的下一代，這是對不起祖先，因為整個家族都要透過孩子代代去承傳下來。而你今天要求到好的子孫有三個很重要的條件。大家注意，《易經》有告訴我們「方以類聚，物以群分」，萬物之間是相交感的，「龍交龍鳳交鳳，老鼠的兒子會打洞」。請問大家你能不能感來聖賢子孫？你們沒有反應？那《了凡四訓》怎麼學的？要有信心，待會就會講到了，「有百世之德者，定有百世子孫保之」，你們剛剛也有念到了？對。

第一個是什麼？接著剛剛的重點，「保身節欲，以培先天」。夫妻的身體很健康，生下來的孩子體質才會好。假如夫妻本身身體沒有保養好，還縱欲的話，那這個孩子先天就很不好，甚至根本生不出孩子來。我們在以前看一些歷史劇，有一些很有地位的人或者是大商人，後來孩子就很揮霍、驕奢淫逸，最後都沒有子嗣，跟這個都很有關係。而大家冷靜，我們現在很多，最近這個時代的觀念都是非常偏頗的。比方這個縱欲，西方說沒有關係，不影響身體健康，男人縱欲，那個也只是物質而已，蛋白質什麼的而已。大家要了解男子他那個精液，它可以變成一個身體，其他的蛋白質變得出來嗎？所以現在很多說法都亂說，而且還在教科書裡面，真是把我們給害慘了。那教科書是聽誰的？聽最近那些人的，這幾十年來研究出來的人講的，五千年聖人的話、老祖宗不聽了，難怪現在的人吃這麼多苦頭，就一句話講完了，「不聽老人言，吃虧在眼前」。

真的，我覺得現在那些教科書很多地方錯了，會誤了幾代人。包含女子生完產要坐月子，很多現在說法：「你看人家那個歐美的，一生完孩子就跳下去游泳，又沒有怎樣。」她是那個時候沒怎樣，你有去研究過十年以後她怎樣嗎？現在的人都看眼前，吃大虧了。大家注意去看，只要不懂得這些道理的，歐美女子她四十歲就老得會嚇你的，你注意去看看她們很縱欲的話，四十歲看起來非常老

。可是你只要懂得養生的人，那個四十歲看起來像十八歲。我不騙你的，你不相信，你去買許哲女士她有出的《自傳》。我當時還沒看內容，先看前面她的照片：許哲女士年輕的時候長得很莊嚴。我才起這個念頭一看，七十歲時候照的，七十歲的時候穿洋裝看起來像姑娘。你們自己去買，你就相信我說的。所以她懂得養生，那真的是不容易老的。注意了，這個是大事，你生出來孩子個個都是先天好，又有德行。

第二點「敦倫積德，以立福基」，「積善之家，必有餘慶」，而且我們自己在「敦倫積德」當中也是給後代樹立最好的榜樣。

第三點「胎幼善教」，胎教，還有孩子幼時，所謂「三歲看大，六歲看老」，「胎幼善教」，這個時候母親的風範就非常重要。孩子三歲以前常常在父母的身邊，尤其是母親。「胎幼善教」，把他的德行根基扎穩；「以免隨流」，他不會隨波逐流。這是求子三要。

了凡先生反省這六點以外，他還覺得還有其他很多的不能悉數，這個『悉』就是完全、全部說出來。當然他自己有反思到，進一步就要思怎麼去改過。而今天我們看到，了凡先生在反思他人生為什麼沒有福報、沒有子嗣，同樣的這一段我們能夠回到我們自身：我現在的人生有沒有福？我現在孩子不聽話怎麼辦？就像了凡先生一樣，首先要什麼？自我反省！而且反省裡面還要有什麼？還要有勇氣，要面對自己、要承認過失。孔老夫子教給我們人生的「三達德」，你今天智慧要成就、事業家業要成就，一定要有這三達德，「智，仁，勇」，三達德。智，你要有智慧，智慧首先表現在哪裡？有自知之明，所以老子說知人，你了解別人者智，「自知者明」，你要先當一個明白人，不能糊裡糊塗。你糊裡糊塗，每天都造罪業，那怎麼可能會有福？所以智慧首先要有自知，而智慧表現在哪



？遇到任何事情首先反省自己的問題。老祖宗留了一句話給我們叫「行有不得，反求諸己」。接著你要有勇氣承認過失、改掉過失。諸位朋友，改自己的壞習慣容不容易？不容易，像扒皮一樣，撕下來會痛，可是長痛不如短痛，要有勇氣去改過。而在處理整個家庭問題當中，這個仁很重要，仁愛慈悲，自己家庭裡不管是孩子，還是另一半，還是長者的過失，我們都要用一個仁愛慈悲的心去幫助他、陪伴他，而不是指責對方。

這裡有一個例子，剛好有朋友提到這個問題，我們也在了凡先生反省當中來反省我們自身的狀況。這位朋友說到：「我的女兒今年九歲，一直以來不愛做功課。」大家注意這句話？「一直以來不愛做功課」，你怎麼讓她不愛做功課變成一直以來？大家有沒有發現，人都是要到病很嚴重才知道要治，你假如一點小病你就知道趕快去調整，那你怎麼會有大病？所以「人無遠慮，必有近憂」，你要看得遠，要懂得「防微杜漸」，當領導的要有這個智慧，當父母老師也要有這個智慧。「不愛做功課，在學校上課不專心，喜歡做小動作，並有動手打同學的現象，屢教不改。最近學校有三個老師找我反映孩子的問題，如果孩子再沒有改善，會面臨被退學或轉學的問題。學校老師說，真不相信這個孩子是學《弟子規》的。」我有點冷汗直流，這個孩子假如又是到中心來學，那我是對不起他這個家庭了。「我沒有辦法教了（這個老師講的），你還是去找教《弟子規》的老師」。

請問老師，面對這樣的問題我該怎麼辦？先要冷靜、先要沉澱、先要反省。其實智慧，我們剛剛提到的幾個點要自知。再來，智慧表現在，面對任何問題不在目前的結果跟現象當中打轉，或者懊惱、不敢接受、逃避，都不是這個，是什麼？面對現在的結果，去把原因找到，然後對症下藥就可以解決了。

那我們看這個孩子在學校的表現是一個結果，他在哪裡養成的？家庭！所以我們必須把那個學校再拉回來哪裡？家庭裡面養成他這個習慣的原因在哪裡？比方他不專心，那一定是在家裡就不專心，哪有說在家裡專心去學校變不專心，你有遇到過這樣的小孩嗎？沒有？所以我們當父母、當老師的，在面對孩子行為不妥的時候，其實他只是把結果呈現出來，他在提醒我們，我們教育孩子錯了。他也在提醒我們要趕緊做對的事情，所以那也不是壞事。孩子在提醒我們教育的偏頗處，孩子在提醒我們，我們都忙在工作上，沒有用愛去陪伴他們成長。接著還說喜歡做小動作、動手打同學。在家庭裡面，是不是這個孩子需要做這些動作才能引起父母的注意？我現在是在分析，不是一定，因為原因可能有很多種，這個要你自己去思考。一定是在家裡有養成這個習慣，去學校才會這個樣子，或者是家裡就有人喜歡打人，就被他學去了。

這個「屢教不改」，第一個教的方法對不對？你教他的時候還是脾氣很大，那沒什麼效果，你要很有耐心的去引導、去陪伴他改過來。縱使你沒有情緒不好，你很有愛心去教他，你也不要想教一次他就改，這也是貪快。你假如教一次、教兩次孩子沒有改過來，然後你就心浮氣躁很生氣，那你就教不了。所以「教」字大家注意，左邊兩個叉，下面一個小孩。這是「教」字的古字寫法，上面一個叉，下面一個叉，這裡一個小孩，上行下效。父母、老師、長輩、領導者做的，底下的人效法，左邊教我們什麼？身教，以身作則。右邊一個手拿著一支樹枝叫「耳提面命，不厭其煩」，這個叫耐性。你從小教孩子道德倫理，他開花結果最少也要十年到十五年，你哪講一次，下一次就讓他改？「十年樹木，百年樹人」。所以今天孩子不受教，基本上不是他的問題，是我們身教做得不到位，或者耐性不夠，這兩點你真的做徹底了，你不要擔心，你的孩子會慢

慢愈來愈好。

再來，這個裡面也有提到說，學校的老師講，說會被退學或轉學。我想假如我們是學校的老師，我們有一種使命要振興師道，師道可貴在哪？絕不放棄人，教育是成就人，不是放棄人。而且我們要自問我們盡了力了嗎？我們用對方法了嗎？再來，我們有去跟他的家長好好溝通，進而跟家長共同來幫忙這個孩子了嗎？這個是額外，因為我自己也是在小學服務過，我們這一代的老師們有這個責任，從自己身上來振興師道。

再來，這裡面又有提到學《弟子規》的，這個重點我不能不提，不然人家會說，你看避重就輕。我曾經做過民意調查，給誰做民意調查？給小朋友做民意調查。他很不想學《弟子規》，然後他會想：為什麼我的媽媽要學《弟子規》？為什麼我的媽媽是教《弟子規》的老師？大家「聽思聰」，聽到什麼？媽媽學《弟子規》、媽媽教《弟子規》是有德的人才對，要讓他如沐春風，為什麼他會這麼痛苦？大家開悟了沒有？

我得給大家舉個例子，我有一次在深圳百貨公司前面，有一個媽媽學《弟子規》的，看到我像看到什麼一樣？好像看到寶藏，趕快跑過來把她兩個孩子叫過來，「蔡老師！鞠躬，鞠躬」，把頭按下去。然後就說：我這兩個孩子哪裡不好，哪裡不好，來蔡老師你幫我教一下。我看著她、看著她的孩子，我說你的孩子不錯了，你看還這麼親切對我微笑，你們兩個先到旁邊玩。我這個時候假如講道理給那個兩個孩子聽，他這一輩子就不想再見到我了，我得考慮遠一點，「人無遠慮，必有近憂」，在大庭廣眾之下這樣子講他，他的自尊受損，我先把兩個孩子支開，好好先跟媽媽溝通。你得留個面子給他們，而且教育要水到渠成，不是這樣強迫的，你先做給他看。

所以有個媽媽就很感嘆，她的孩子剛開始學《弟子規》也很痛苦，最後她發現就是她都一直要求他，很有壓力。後來她先不要求孩子，先自己做。結果她就發現，有一次要過馬路的時候，她的孩子就主動的去牽一個老人的手，幫那個老人過馬路，當下她法喜充滿。她說這段時間我都是自己做，做到感染孩子自然而然去行善，不是我去要求他的。所以這一點也值得我們父母省思，看起來是為他好，事實上都是控制、要求，反而適得其反。「人之初，性本善」，只要我們以身教落實《弟子規》，孩子會感覺我們有德行、變化很大，自然他就很服氣了。所以師長有一句話值得我們深思，說到《弟子規》不是孩子學的，《弟子規》是當父母的做給孩子看，孩子潛移默化就變成他的處世的習慣，這一句話真的。我遇過孔子的後代，一位女士，她第一次學《弟子規》、讀《弟子規》，她說好親切，她讀著讀著，小時候父母、伯伯、叔叔怎麼樣做的都浮現在她的腦海裡。請問大家她第一次讀《弟子規》，她學過《弟子規》沒有？她學過了，她從小父母就做給她看，她也覺得這些行為本來就應該這樣。我們現在孩子剛學，他也還沒看到榜樣，就被一直要求，然後大人也還沒做到，他哪有不苦悶的道理？

再來，這裡還提到學校可能有提出要求，可能孩子的行為影響到太多人，學校可能有點招架不住了，可能要退學。諸位家長，你的孩子遇到這個情況被退學了，你受不受得了？有沒有說退學以後的人生就不成功的？沒有？對。好，那我請問大家，退學跟人格健康哪一個比較重要？（眾答：人格健康。）標準答案。可是你看明明標準答案是人格健康，可是多少人有勇氣退學之後，陪孩子先把他整個心態調整好？他先跟人相處是健康的。要不然你一直不去調整他的這些嚴重的問題，他這些問題就會愈來愈陪伴他，他愈大愈難調整。他現在才九歲還好調，他假如十九歲難度就更大了。

我們不肯去面對問題，往往是什麼？面子掛不住。退學了，親戚朋友都問我，我多沒有面子。所以人生有很多重要的抉擇沒有能夠下對，都是被面子給障礙住的。別人怎麼看不重要，我自己做得清清楚楚、明明白白就好，而且是真正能夠為孩子好。所以這個時候要陪伴孩子，帶他去爬爬山，帶他遊山玩水，心情一快樂了，什麼話都給你講了。你就可以從他講的話當中，去了解他整個內心的狀況，進而用你的愛去撫平他的傷害，然後去引導他。其實這個世間沒有壞孩子，只有缺愛、缺教的孩子，為什麼？「人之初，性本善」，這個孩子跟人相處不好，他願意嗎？他也不願意，他變成這個壞習慣的奴隸，把他控制住了。但這個陪伴需要耐性。

還有你首先要跟孩子建立無話不談的信任。他談出來的時候你要多傾聽，你不要他講一些話出來了，「這個不對，《弟子規》不是這麼講的」，你馬上又用一大堆道理把他的話給截斷了，然後又開始批評他，他可能那個心又包裝起來，又不肯把他內心真實的狀況給你講了，因為他感覺到又是指責了，他又自我保護。所以孩子講什麼你都不要先去批判他，先讓他把事情能夠毫無保留的給父母講，然後用耐性、愛心再去好好的一步一步陪伴他，引導他。然後整個他的心態調整好了，再去讀書也不遲，人生不差這個半年跟一年。而且我告訴大家真正的病不在孩子身上，病在哪裡？可能這個孩子會讓你的一生人生價值觀調整到正確的方向，禍福是相倚的。孩子十二歲以前的身體狀況，跟他的整個行為狀況，跟父母的德行息息相關，這個要從我們自身來找答案。

好，今天就先跟大家交流到這裡。謝謝大家。