

諸位朋友，大家下午好。我們早上提到了博學、審問、慎思、明辨是為了窮理，窮盡道理的本源。了解道理之後要起而力行，才能解行相應。在行的過程當中分為三個向度來落實，第一個是修身，第二個是處事，第三是接物。在修身當中如何落實，我們早上也提到，在《弟子規》的實踐當中就已經做到修身裡面的六個綱領，「言忠信，行篤敬，懲忿，窒慾，遷善，改過」，所以四千五百年的教育要落實還是跟《弟子規》沒有分別。早上我們已經說到遷善、改過有一個標準，以《弟子規》為標準來遷善、改過，以《弟子規》的行持來懲忿、窒慾、還有言忠信、行篤敬。行為要篤敬，敬是內在的狀態，當我們每個行為都有一分恭敬之心，就不會有太大的偏頗。

那對誰恭敬？要對人恭敬，對事、對物都應恭敬。人事物的恭敬我們從《弟子規》當中也可以找到脈絡。諸位朋友，先對誰要恭敬？對父母要恭敬，那整個細節的落實就在「入則孝」這個部分。除了對父母要恭敬，還要對誰恭敬？對自己恭敬，「勿自暴，勿自棄」。對兄弟、對長輩，「或飲食，或坐走，長者先，幼者後」，這都屬於對人的恭敬。以至於延伸到對於一切人的恭敬，汎愛眾，「凡是人，皆須愛，天同覆，地同載」。凡是人，什麼人要愛？除了我們剛剛提到的之外，對於社會很多弱勢的團體，我們也應該去關愛。我們在福分之中要懂得知福、惜福、去造福，懂得關懷弱勢團體，社會才能營造一個和諧的氣氛，才能營造一個推己及人的胸襟。就像《禮運大同篇》裡面提到的，「鰥寡孤獨廢疾者皆有所養

」，富人學到了，要富而好禮，富而好仁慈，而生活比較困苦的人，先天比較有缺憾的人，依然能夠感受到人性的溫暖，所以對於弱勢的團體我們也應該行篤敬。

而且對於所謂的壞人、犯罪的人，要不要愛？也是要去愛護。每個人都是父母所生，沒有人先天下來就是惡人，最主要是他沒有好的家庭教育、學校教育，以至於沒有接受好的社會教育。人生的際遇總在遇緣不同，遇到的因緣不一樣。我們比較幸運，早聞聖教，很多人都還在迷惑當中摸索、造業。可惡之人必有可憐之處，當我們深刻去了解一個犯罪者、為惡者他整個成長的過程，您很多的憤怒之氣很有可能就會消退了。就好比我們在學校教書，很多學生行為比較偏頗，我們看了有時候也會生氣，也會氣憤、會指責。其實氣憤、指責並不理智，對自己沒好處，反而又跟學生形成一種隔閡，甚至於是對立，這樣沒什麼好處。理智絕對會利人又利己，這是理智；意氣用事一定是損人又不利己。天下之間沒有損人利己之事，沒有，損人絕對不利己，損人絕對折自己的福分，這叫真相。也沒有利己而不利人的事，只要真正能利益你，絕對也會利益他人。這個理我們要靜靜去感受、去體會、去思惟，真正了解到人與他人、團體是密不可分的，自他不二。

當我們看到社會很多的惡人，假如我們不盡心盡力去照顧他們、去提攜他們、去接納他們，其實我們的內心也不會得到真正的安寧，也不會得到真正的自在。我有一個學生，我在第一年教書的時候，他到我們學校來已經是第四個學校，由於行為比較偏頗，前面三個學校並沒有接納，來了之後，確實行為跟其他人比較不一樣，剛好又犯了一件錯事，幾位老師也都有給他指責，給他導正。被處罰完，他坐在樓梯口，我那節課沒課，剛好走過去，看到了他的背影，雖然沒看到他的臉，也感受他此刻相當的落寞。我走到他的身

旁靜靜的坐下來，坐下來以後也不急著跟他談話，因為「人不閒，勿事攪；人不安，勿話擾」，很多時候言語不用太急促，靜觀其變就好。

諸位朋友，假如你的兄弟姐妹、你的親人剛好非常沮喪，情緒很不好，進了家門坐在客廳沙發上，這時候你會怎麼做？人的心太急躁就很想說話，就沒有顧慮到對方現在的心情怎麼樣。有時候特別熱心的人都會被人家誤解，因為太熱心了，人家剛好在情緒上，會覺得你太煩了、太吵了，「你別問這麼多」，閩南話說「好心被雷親」。其實還要思考一下，好心也要順勢而為，要審時度勢。任何事沒有辦法做好，還是一句老話，「行有不得，反求諸己」，因為「世事洞明皆學問，人情練達皆文章」，怎麼樣隨順人情能夠接受的方式去與他互動，才能讓他能接受，生歡喜。

當家裡的人這麼沮喪，當下我們不用急著要去問個明白，但是也要讓他感受到我們時時關心他、支持他。所以就倒杯溫開水，走到他的面前放在他的前面，那杯水放下去的時候眼睛不要看他，你眼睛一看他，他說「有什麼好看的！」那在氣頭上，你就不要給他還有一些情緒的起伏。你就靜靜的走過去，然後放一杯水放下來，邊走的時候還可以念阿彌陀佛，求佛菩薩加持他。放下來，不要看他，慢慢的輕輕的離開。可能過三分鐘他突然覺得自己很口渴，拿起來喝一口，覺得我姐姐怎麼對我這麼好，我妹妹怎麼對我這麼好。一個人感受到有人在時時關心他，他慢慢情緒就會有所轉緩，情緒一轉緩，你要跟他溝通就容易了。等他情緒比較平和他一定找你好談一談，那時候不就因緣成熟？很多事不可操之過急。

所以我走到這個學生的旁邊，我也靜靜坐下來，讓他感覺到老師隨時在他身邊就好。過了差不多三十秒左右，這個孩子開口了，他說老師我很想死。當老師，各種場面要冷靜，聽到學生很想死，

也要心情平穩。人跟人溝通抓住一個原則，引導他找出自己的不足之處，他就會從情緒化回到理智上面來，不在情緒化當中打轉，這個很重要。諸位朋友，您在跟朋友聊天，當朋友在氣頭上的時候你講話就要特別謹慎，而且不要輕易給人家亂出主意，他在情緒當頭，你給他亂出主意，他可能馬上聽了馬上就去用。

有一個朋友她打電話給我，還滿早，就打給我，我好像還在睡覺。我接起電話來，她在電話那頭就開始哭哭啼啼，我說啥事？她說我先生很過分，就開始把她先生做的不好之處講了一段話。這時候不用插嘴，這時候讓她先稍微情緒舒緩一下，發洩一下。講完以後，我就對她說到，我說現在最重要的不是你先生對不對，我們現在有沒有做對更重要。我們現在有沒有做太太應該做的事？有沒有做媽媽應該做的事？有沒有做媳婦應該做的事？假如我們自己的本分都盡不了，我們又有什麼資格去說先生的不是？妳先把自己做對了。妳這麼生氣，氣的是什麼？氣妳先生不負責任嗎？假如妳這些本分也都沒有盡到，那妳不應該氣妳先生，妳該氣誰？氣妳自己。假如妳真正把這些本分都做到了，那妳才有資格講妳先生。而且說坦白話，等她把這些本分真的盡力去做到了，她的先生會生慚愧心。往往都是對方有錯，就互相指責，「各相責，天翻地覆」，都只看對方缺點，只看對方不是，沒有檢討自己，整個家庭就失去理智了。所以妳現在冷靜下來，我們現在該做哪些事情。

這個朋友聽我這麼講完，也就情緒比較平息下來。然後她就跟我講，她說蔡老師，我已經打電話給好幾個朋友，都是女性朋友，她說她的朋友告訴她，說在這麼非常的時期一定要用出非常的手段。你看，多少人給人家出餒主意，真是唯恐什麼？俗話講「寧拆十座橋，不破一樁婚」，她都已經有小孩了，你還給她一些要跟先生鬧個沒完的主意，都不給她引導到理智的方向。我身旁就有朋友他

就勸他的朋友離婚，離完婚之後夫妻也都後悔，他自己也覺得這件事很內疚，內疚多久？那事情挽回不了，內疚一輩子。所以話不要亂建議，最好跟朋友講話的方式就是時時引導對方發現自己的不足，先檢討自己，這是理智。

這位學生說到他很想死，我就問他你為什麼很想死？把原因找出來。他說都沒有人喜歡我。他情緒很不好，很沮喪。我接著就跟他講，我說：「福裕老師會討厭你嗎？」我們學校有兩個老師對他挺照顧的，一位是福裕老師，另外一位是誰，你們知不知道？你們怎麼未卜先知？你看這叫說話的藝術。假如第一個就說蔡老師對你不好嗎？這樣好像太怎麼樣？不夠含蓄。中國人講話很含蓄，要先說別人好，才可以說自己。他聽完，我說：「福裕老師對你不好嗎？」他沒說話，「那蔡老師會討厭你嗎？」他搖搖頭，情緒比較平和。

接著我就問他，那人家為什麼討厭你？原因在哪？他說因為我都打人，我都罵人。我接著跟他說，那你就不要打人、不要罵人，人家就不會討厭你了。接著學生說到，他說老師，我很想改，可是我改不了。學生這句話對我的教學生涯影響很深，第一句「我很想改」，叫「人之初，性本善」，「可是我改不了」，「苟不教，性乃遷」。諸位朋友，不是這個學生很想改改不了，這個世間有多少人被習氣帶著走，做出很多自己後悔的事，可是卻依然止不住錯誤的腳步，內心還是喊著「我很想改，可是我改不了！」是不是只有小孩是這種吶喊？多少成年人習氣養成以後，他內心深處有同樣的痛苦，很多錯誤的行為一再重蹈覆轍。諸位朋友，您希不希望你的小孩落入這樣的人生境地？絕不希望。希望他的人生確實是往善在發展，是掌握在自己的手上，而不是被習氣主宰。要讓孩子的生命能夠自我去創作、創造，首先要讓他救失，讓他的習氣一點一滴先

除掉才行。「少成若天性，習慣成自然」，從小就要把品德教好，品德教不好，他這一生不可能不淪為習性的奴隸。

接著我就跟他說到，我們每天要好好檢討自己，每天看到不足要改過，看到好的要學習，所謂《弟子規》說的，「見人善，即思齊」、「見人惡，即內省」，相同的，見己善要保持，見己惡要趕快改過。我找他拿了本簿子，這邊寫善，這邊寫惡，讓他自己看看每天自己做了些什麼。我還另外拿了一本畫冊，叫《地藏菩薩本願經》畫冊。我記得跟他坐在一個樓梯間，邊翻邊告訴他，不可以罵人，罵人之後會有很嚴重的果報，我就翻給他看，他看的時候眼睛瞪的很大，然後不能亂自殺，自殺，「身有傷，貽親憂」，會讓愛護你的人非常的傷痛，這個也是造罪業，這個也不能做，講給他聽。講完之後我就把那本畫冊送給他，叫他這幾天好好看。

過了兩天這個學生走到我們辦公室門口在那裡左右迂迴，在那裡走來走去。其實我一看他的動作我就知道他要找我，我就走出去跟他說：「有事嗎？」他握住他的手，把他的手臂遮住，還有點靦腆，不好意思，然後慢慢的他就把他的手掌放下來，他在他的手臂上畫了一尊完整的釋迦牟尼佛像，畫的很莊嚴。這個孩子有沒有才華？有！我畫的都沒有他好。諸位朋友，他畫這尊佛花了兩、三個小時左右，請問他這兩、三個小時心中是什麼？心中是佛。這個孩子假如有更好的緣分，能夠時時親近善人、好老師，他依然可以轉惡為善，轉迷為悟。

當我去了解到他的家庭背景，他的父親整天遊手好閒，就像流氓一樣，他的母親早就已經不知去向，這樣的學生你氣得起來嗎？確實可惡之人必有他可憐之處，我們設身處地，放寬心量去對待他。既然人需要有好的緣分才能不斷提升自己，那我們也要期許自己是所有親友的好緣分，是所有親友的生命貴人，我們要有這種定位

才對。有這樣的定位，相信你也會自我鞭策，要「德日進，過日少」。所以對於惡人也要恭敬。

不只對人要恭敬，對動物、對植物都應該恭敬，所有的動物都是有知覺、有靈知的。有個獵人剛好一大早起來打獵，遠遠看到一隻藏羚羊，他覺得今天很幸運，趕緊進去把獵槍拿出來，然後往這隻藏羚羊的方向瞄準，當藏羚羊發現的時候，牠似乎已經知道牠跑不了。牠在遠處看著獵人，突然雙膝跪下來，跪下來求這個獵人。這個獵人非常驚訝，他打獵打這麼久，沒有看過羚羊向他下跪，不過他還是開了槍，把這隻藏羚羊射死了。之後他把藏羚羊拿回來，當他把藏羚羊的屍體切開來的時候，他在牠的肚子裡面發現有一隻已經快要出生的小羊在肚子裡。他突然明白這隻藏羚羊為什麼下跪？為了牠肚裡的小孩。

白居易先生寫了一首詩詞，「誰道群生性命微，一般骨肉一般皮，勸君莫打枝頭鳥，子在巢中望母歸」。我們沒有去體會到所有的動物都有牠的感受，都有牠的倫理，我們應該給予愛護、給予尊重，這一點我們中國人做的不夠好。聽說中國人是天上飛的、地上爬的、水裡游的統統都吃，甚至連蒼蠅、螞蟻都在吃，這個嘴巴造了多少罪業。我們在澳洲，澳洲的人民開公路，這一條路開過去要砍一棵大樹，假如大樹上面有鳥巢有小鳥，這個工程停止，等小鳥發育完全，飛走了，才繼續造公路。你看，諸位朋友，澳洲人的心性非常善良，而且這分善良可以延伸到對鳥類。依報隨著正報轉，澳洲人心善良，所以災難很少，他們那個地種什麼都長得特別好。我到澳洲去那段時間，看他們那個植物，同樣的植物，他那裡長得特別大，心善福報就大。對於動物依然要愛護，對於植物也應該如此。

我們也曾經看到學生對植物任意的糟蹋，你看，動作片看太多

了，拿著棍子就拼命打，很暴力。當場沒有給予他制止，等上課了，我們機會教育出來了，就對學生說到，人可以三天不吃飯，三天不喝水，都不會因此而死亡，可是有一個東西三、五分鐘沒有人就活不了了，什麼東西？氧氣。氧氣從哪裡來的？從植物的光合作用產生。所以植物是你生命當中最重要的一個貴人，它救了你的命。那人生最折福的就是忘恩負義，對你有恩的，你還傷害它，還破壞它，那最要不得。不只它提供你氧氣，植物、樹木給我們的幫助實在是太多了，還有哪些恩德？其實學生都很知道的，他們的自然科課本寫的可多了，不過很多的道理要重複提醒。你看現在那麼多土石流，原因在哪？對山林濫砍濫伐。樹木的根可以做好水土保持，你都把它砍掉了，那土都鬆了，雨一大的話，整個就沖下來。現在所謂的天災，大半都是人禍在前所造成的。

樹就好比幾十台冷氣一樣，一棵大樹所能產生對於溫度的調節相當於幾十台冷氣一樣。我們到善果林來上課不會感覺很炎熱，假如是在大都市裡面，會覺得很熱，因為樹太少，它時時在調節溫度。然後樹木愈多，不容易有溫室效應；溫室效應就是二氧化碳太多，地球的溫度就一直上升。而樹木可以把二氧化碳又轉成氧氣，你把樹都砍光了，現在二氧化碳愈多，氣溫愈高，南北極的冰開始融化，慢慢很多島國、島嶼統統會被淹沒。都不知道愛惜樹木與自己的生存都是息息相關。

當我看到樹的時候我都會非常的恭敬，也會覺得很慚愧，因為我比不上樹。我們看到一棵樹木，它的果實可以提供人吃，它的樹蔭可以供人乘涼，還有剛剛所提的功德，它都做到了。它的身體可以提供萬物使用，包含人，人把它的身體砍下來當柴燒，拿來當家具，當很多用品製作，它全身從頭到尾都有犧牲奉獻的精神，它卻一無所求，我們能不能做到它這樣的精神？我不能，所以看到樹木



我也以它為榜樣。對人以至對萬物都應該恭敬，這就是行篤敬的態度。

再來言忠信，言語應該注意哪些地方？一本《弟子規》有多少部分是學習言語的能力？諸位朋友，你有沒有訓練過你的孩子說話？有的舉手。這也很重要，人與人的互動溝通，言語佔了大半。整本《弟子規》，可能快三分之一都談言語的態度，重要！來，「入則孝」有沒有言語的部分？沒有嗎？「怡吾色，柔吾聲」。「入則孝」第一句話不是講話嗎？「父母呼，應勿緩；父母命，行勿懶」，這就是言語的態度。「怡吾色，柔吾聲」、「父母呼，應勿緩」，這就是要恭敬的態度在其中。還有沒有哪一句？「晨則省，昏則定」，這在講話當中，晨昏定省，有晨昏定省父母很歡喜，這也是講話的時機。「出必告，反必面」，也是言語的好的態度，因為你這麼做，父母很歡喜，再來，你這麼做他減少擔心，出門的時候懂得告訴他，他才不會找不到你，回來跟他報告了，他也很放心你已經到家了。

「出必告，反必面」，不單是對父母要如此，對於關心你的人，都應該做到。對太太要不要做到？要，不然她替你擔心。你看很多時候先生十一點快十二點才打電話回來，「今天我不回來吃中飯了」，太太都已經把飯煮好了，這樣做就沒有替對方著想，沒有「出必告，反必面」，讓對方了解你的狀況，應該在十一點以前就打這個電話，不然太太又瞎忙一場。夫妻之間也要「出必告，反必面」，讓他減少擔憂。

再來，我們同事之間，剛好你要出去了，你也應該告訴同事說我去哪裡，假如臨時有事你打我行動電話，或者我多久以後就會回來，假如有人找我，你就跟他講一下，叫他等一會，交代好。不然剛好你離開的時候工作來了，主管來了，說他去哪？旁邊的同事

說不知道，那不是很尷尬嗎？不是讓公司的人瞎著急？都要設身處地去替公司著想，也是盡自己的一個本分。假如你有交代清楚了，那大夥就不會在那裡著急，甚至於在那裡猜半天。這個「出必告，反必面」就是時時讓人放心。這都是講話。

講話時機要注意，講話的存心也很重要，講話的方法，最後講話還要很有耐性才行，我們光一句「親有過，諫使更」就含攝這些精神在裡面。「親有過，諫使更」，要以什麼樣的存心去規勸他？什麼樣的存心？是真正為他好，是真誠的心、是愛心。諸位朋友，「人有短，切莫揭；人有私，切莫說」，我們去談人家的過失、談人家的隱私，是什麼存心？那分存心就是錯的，你不應該講，那分存心損人不利己。「人有短，切莫揭」不容易做到。有位朋友差不多五十來歲，他就跟我說這句話特別難做，常常不經意那個言語又要出來，幸好他《弟子規》讀得滿熟的，馬上那句話就跑到腦子裡來，「人有短，切莫揭」，剛好就把他的嘴巴塞住了。「見未真，勿輕言」，這也是一樣，還沒看到的事實不可亂講，要冷靜下來，因為言語的存心要真誠，要有愛心。言語的存心，一定是言出必能利益他人才講，不然講話很累，你們知不知道？知道，對！你們不要覺得我很愛講話，其實我是很剛毅木訥的，很沈默寡言，除非對人有益，不然我不講，太累了，這是存心。

再來，我們要勸誡親人、父母，存心就是念念為他好。很多人為什麼勸人勸到最後脾氣都來了？因為他的存心不是真正為對方好，他的存心裡面是說你得聽我的，含有控制在裡面、佔有在裡面，我執太重了，我執很重，人家不聽就會惱羞成怒。要時時觀自己的真誠、愛心夠不夠，這是存心。諫使更，「怡吾色，柔吾聲」是什麼？態度，「怡吾色，柔吾聲」。再來，「諫不入」，勸了之後沒有聽，「悅復諫」，悅是時機，看父母比較高興的時候再勸。你不

要他在氣頭上，又一直給他喋喋不休，他就很不能接受。悅復諫，悅復諫是什麼？要有耐性。當然，復諫也算是方法。當所有的條件你都具足了，相信沒有人勸不動的。之所以勸不動，一定在這些環節當中我們沒有用好。

時機上我們還要注意一些情況，比方「揚善於公堂，規過於私室」，當你要勸他的過失的時候，絕對不能在眾人的面前講他的不對，因為成人最好的是面子，你要顧及他的面子，你不顧及他的面子，他會惱羞成怒的。當你要講他的過失，是剛好私底下只有你們兩個的時候，他會體會到你處處替他著想，這麼刻意的在都無人的時候才勸他，你這分存心他慢慢能夠感受到，這叫規過於私室。還有交淺不言深，也是要看交情問題，等信任夠了再勸。《論語》裡面也有一句話提到，「不可與言，而與之言」，就是你時機沒抓好，這是「失言」，講錯話了；「可與言」，他能接受你的勸告，但是你卻沒有對他規勸，「而不與之言，失人」，你沒有盡到朋友的道義，親人的道義。這都要衡量一下時機再勸。我們這是從勸誡、從溝通應具備的條件來分析。

態度，「怡吾色，柔吾聲」，這是規勸。我們再推而廣之，言語都應該有哪些態度？言語要謹慎，言行必須一致。我們從《四書》當中有非常多的教誨，「君子言之不出，恥躬之不逮」，君子很怕自己講出去的話沒有做到，這樣會言行不一致。他時時會督促自己「言顧行，行顧言」，這是《中庸》裡面的話，他的言語會跟行為對照有沒有言過其實，他是戰戰兢兢，所以我們言語的態度要言行一致。言語的態度要厚道，有一件事情關人的終身名節，縱然你真正看到了，也「不可出口」，不要講出來，要有含蓄、要有包容的一種涵養。有一句話，有「一語」，跟人家開開玩笑，會「傷我長厚」，會傷我的厚道，縱使是閒談之間在那裡開玩笑，也「慎勿

形言」，也不要常常掛在嘴上。我們現在人講話不厚道、不謹慎，有時候就拿人家開玩笑，開久了會不會出事？很多人真正吵起來都不是那一次的原因，那一次開玩笑是導火線，都是長期在言語當中不厚道，讓人家積小怨成大怨，今天抓住這個機會點，就給你借題發揮了，所以要厚道。而且言語要時時檢討自己，而不是批評別人。很多格言裡面提醒我們，「欲論人者先自論」，欲論人短長，先問自己如何。印光大師也提醒我們，「靜坐常思己過，閒談不論人非」，這就是講話的態度。

再來講話的方法，我們之前也示範過，你要規勸別人，要先稱讚他的好，等他歡喜了以後，言語才容易進入，這是方法。當然，《弟子規》當中，言語的方法也有提到，「凡道字，重且舒，勿急疾，勿模糊」。現在孩子講話都特別快，有沒有感覺？講這麼快就是心很浮躁，而且在言語當中都沒顧慮到別人的感受，別人到底吸收多少。講話的速度、態度要從小培養他，他講得太快、講得不清楚，你要用耐性跟他磨，「來，你慢慢講，爸爸慢慢聽」，講完，講得不清不楚，你給他質疑，「你這麼講爸爸聽不清楚，你應該怎麼講」，陪他練耐心，把講話的規矩確立起來。一開始他可能會不習慣，覺得「爸，你這樣煩死了！」但是你還是要告訴他，話還是要講好，不然以後你會因為講話而造成很多人與人的不愉快或者障礙。去磨他的講話的方法、方式。

再來耐性，因為規勸一個人其實也是在練無住生心，當你勸他，心有所求你就會有求不到的痛苦，覺得都勸他那麼久了，真是不聽，你也常常在那裡犯嘀咕，在那裡情緒不好。勸他是我們應盡的義務，不去期望勸多久才會回頭，你就盡心盡力。無住就是不執著，生心，因為這分仁慈的心，有些人要勸三個月，有些人要勸三年，有些人要勸三十年，有些人下輩子再說，但是你不能分別，你分

別你學問就不見了，你就是妄心了。可是真的，當你把這個分別放下，不管勸十次、二十次，我還堅持我的道義，你真正達到這種境界，沒有人勸不回來。所以當我們勸他人，他人不能接受，也要記住，「行有不得，反求諸己」。好，這節課我們先上到這邊。