

成德法師：諸位同修，大家好！

今天看到在我們英國，還有其他地區，這麼多華人都在傳承傳統文化，這個是非常可貴的。老人家曾經有說過，說我們這一生做中國人，就是有責任把中華文化弘揚到全世界去，這個是老人家強調的。我們讀《論語》，孔子有一句話叫「見義不為，無勇也」。

剛剛跟大家提到的，就是老人家講的每一句話都是非常寶貴的，這個是我們一定要體會到。為什麼說一定要體會到？因為來得太容易的緣分、書、光碟，我們容易不知不覺就不夠珍惜，所以順境比逆境還難修。為什麼說順境比逆境難？因為逆境我們馬上覺得考驗來了，警覺性很高，可是順境是在福報當中，這個法寶那麼容易就拿到了，慢慢慢慢就不夠珍惜了。

我記得我初學佛，這時候聽到我們在大陸這些修學的人，他們好不容易拿到一套錄音帶，然後就整個那個地方的人一起聽，然後都跪著聽，你看那時候差不多二十多年前，就很難得才拿到，真的是如貧得寶。我初學佛也是聽錄音帶的，你看現在一個手機你隨時都可以看得到了。但是因為太容易了，我們就會慢慢慢慢不知不覺沒有那麼珍惜了，所以這個就是順境難修的地方。甚至於我們有機會親近老人家的一些同修，因為常常親近，一開始親近很恭敬，親近次數多了，把老人家當老人看。那可不行，老人家是很有智慧的大智慧的人，你把他當老人家看了，你就又感情在跟他相處了。所以跟善知識不能用感情，就是不能是情執，要用恭敬、誠敬的心。

所以剛剛跟大家提說，老人家每一句話都是他的慈悲心流出來的。修學有入境界的，他們都是性德的流露。性德流露，你說哪一

句話不重要？可是因為我們常聽了，比方說剛剛跟大家提到的，老人家說文化是民族的靈魂，教育是文化的生機，那時候這句話老人家說出來不簡單吧。我們聽了，那這個文化的傳承重要，沒有文化的傳承，我們的下一代就變成追逐欲望的奴隸了。

那老人家又說了，三惡道消罪業，三善道消福報。這個話我們要會聽，三善道是消福報，那在消福報的過程當中，容不容易造業？就很容易造業了。所以他才短短幾十年，可是他卻造了很可能要在三惡道待很久的罪業了。講到這裡，我們又想到老人家說的，三善道是觀光旅遊，三惡道是老家。這些話都不容易聽到，假如我們真的把這幾句聽到心裡面去了，我們對於人生、對於家庭的經營就不一樣了。

諸位同修，今天我們聚會，首先要練一個功夫叫定功，我們彼此在交流的時候很專注，哪怕突然有人麥克風沒有關講話了，你都不能受他影響。事事是好事，練我們的定功，你不能被一些聲音影響了，然後你心定不下來，不行。一切境界都是好境界，我們能定得下心來。何處是道場？處處是道場，處處可以修定力，修戒定慧。

那剛剛老人家說的，我們生為中國人，這一世當中國人，就有責任把中華文化傳到全世界。因為全世界的古文明只剩下中華文明，那等於是把幾千年前祖先傳下來的就我們這個民族而已了。那大家冷靜看看現在整個世界地球的情況，走到了一個死胡同裡面去了，這個真的像俗話說的，不聽老人言。我剛剛才說要修定力，你看菩薩就來了，讓我們不受影響，要定得住。我也有點定不住了，這個還是功力不夠，功力不夠。沒關係，在定不住的時候，最重要的要記得念阿彌陀佛，再把它定住，定回來。

因為俗話說的不聽老人言，那我們就沒有辦法透過父母、爺爺

奶奶，甚至是幾千年祖宗的智慧來經營人生。而我們所面對的現況，又是非常熾盛的功利主義跟享樂主義。大家要知道，這功利主義很厲害，你看印祖都說了，你競爭，接著鬥爭，再上去戰爭。你說現在我們地球能戰爭嗎？不行，這是個死路、死胡同。你看老人言多重要，孟子說：「上下交征利，而國危矣」，我們去爭利，這國家危險了。為什麼？你國君爭利，上行下效，你底下的大夫他就要謀取你的位置了，一層一層都在爭利，那底下的人都會把你給推翻，那國危矣了。現在不是國危矣，上下交征利是家庭都危險了，父子衝突了上法院，兄弟爭財產，現在更嚴重了，男女還沒結婚先財產公證。你看上下交征利了，危險了。

那享樂主義，就像孟子說的：「飽食煖衣」，吃、穿沒有問題，沒有人生目標，就是享受而已，「逸居而無教，則近於禽獸」。我們聽起來，有這麼嚴重嗎？其實冷靜看看，現在全世界一年墮胎可能不止這個數了，五千萬人，而且很大的比例是未成年的。所以他這個縱欲望，一是你看他的身體損害有多少？再來，假如依傳統文化講的，那他造的業很大，他才那麼小，人生的福報就折掉那麼多了，就很慘了。所以幾千年前的祖先就已經提醒，虎毒都不食子，但是當我們人類的欲望膨脹之後變成這個樣子。這個不聽老人言，不是一代人，是幾代人。

那一天翻到一個資料，孫中山先生在一九二四年，快一百年前，在日本發表演講，題目叫「大亞洲主義」。他分析，他說歐洲的文明走的是物質文明、是功利主義，用我們中華的詞叫做霸道，一百年前就講了，他說我們不應該走這個路。你看孫中山先生在一百年前他就已經強調這是錯的了，可是居然後面的人還有全盤西化的這個論調，甚至是往這個方向在推。所以這些都是屬於很有智慧見識的人，但是我們沒有聽他們的話，這麼一晃一百年過去了。他強

調我們亞洲都是漢文化，都是看漢字的，我們走的是王道主義，這個才是人類正確的方向。看到這篇文章也是百感交集，明明一百年前這麼重要的人都在強調了，怎麼我們沒有聽話？現在又過了一百年，難度更高了。但是我們看到老人家九十多歲更是奮不顧身，這個我們英國的家人都是親身看到的，在座應該不少人都參加了倫敦祭祖，你看老人家來了好多次，而且也是他老人家極力促成這些緣分。

諸位家人，我們現在都在寫歷史，整個老祖宗五千年的智慧能不能在歐美大陸傳承下去，可就是靠我們這些人。所以我們在這個時代再讀經書還是很有味道的，「士不可以不弘毅，任重而道遠」，這個文化你只要一代人沒有傳，後面就不懂了，可不能斷在我們手上，真的是再怎麼難也要把它扛下來。所以我們看老人家說的，他縱使犧牲生命也要把傳統文化傳承下去。這個是在給我們表法，他老人家身為一個炎黃子孫的赤子之心。他是真正受益的人，他老人家算是有傳統文化的最後一代，這個緣分可不容易。我們常常會感覺到萬法因緣生，其實要有那個因，又有那個緣，真的是不容易的。假如老法師出生在上海，他能不能讀私塾？老人家假如出生在廣州，能不能讀上私塾？不行。大家想想，老人家出生在哪？在桐城派的地方。

女居士：安徽廬江。

成德法師：對，廬江、桐城、舒城這三個地方。桐城派是清朝儒家學派最興盛的一個學派，所以全中國最後還有私塾的就這個地方。而且老人家才學了不到一年就沒了，你看多驚險。那就是因為老人家有上過私塾，他知道傳統的教學的智慧在哪。老人家講經的時候說，我弟弟小我六歲，根本沒有這個機會了。所以老人家是最後一代。那對成德來講，成德是第三代了。年齡上，老人家是爺爺

輩，六七十歲是第二代，我們這四五十的是第三代；再來，英國漢學院現在這些學生二十幾歲，第四代；現在我們螢光幕前這些小朋友第五代了，還有個八個多月的，這個第五代了。可是我們希望到第五代的時候，就有從胎教從小學的了。然後又有你們這些這麼有認知的父母來護持他們，這個就能出國家民族，甚至是世界的棟梁就出來了。

印祖曾經說過，在家人最大的一件功德事，就是把你的下一代教好。你把他教好了，他不管在哪一個行業，他都是表率，他會影響很多人，那這個功德就很大了。但是這句話的另外一面，你沒有教好，那也有罪過了。他假如去傷害到人，那我們也有連帶的責任，因為我沒把他教好。所以至要莫若教子，而且像我們翟居士，妳教好的標準不能跟一般的人比，妳看妳的女兒度量挺大的，都不跟人家計較，那妳就要把她的目標設在布袋和尚，度量大，笑口常開，大肚能容。目標要定高一點，「德比於上則知恥」，我們德行要跟聖賢人比，我們就有羞恥心了；「欲比於下則知足」，生活的欲望享受跟一般的人比就好了，我們就不會要求太多了。

所以剛剛跟大家分析的是一個我們所處的客觀狀況，老人家是最後一代。而我們學傳統文化，我們要了解，它是孝道、是師道，它是大根大本。所以儒家說：「夫孝，德之本也」，這《孝經》告訴我們的，「教之所由生也」，這是大根大本，培養孩子一定要從孝來培養起。但是孝不是要求出來的，孝是你有一種自然的環境，包含我們大人的身教，在適當的時候有言教，給他引導，但引導不是要求，我們自己不做要求他做，那會反效果。

所以那一天有同事剛好問到成德，就是自己人生前面二十多年最感謝的是什麼？還沒學佛以前最感謝什麼？感謝父母對自己這種做人做事潛移默化的教導，尤其營造了一個三代同堂的家庭環境。

這個對我們現在歐美地區，真的假如有能力的話，還是做到三代好！大家假如還是沒辦法，也不要難過，有佛法就有辦法，天下無難事，只怕有心人。因為現在縱使不能住在一起，可以用WiFi，然後常常關心老人，這就好像每一天也在一起一樣。所以老祖宗留這一句話，天下無難事，只怕有心人，還是很重要。尤其是我們修學的人不能著相，好像這個環境不如我們意了，我們就覺得算了，我們就很容易找個藉口，條件不具足，算了。很重要的事情，再難都要去把它能夠促成。

所以在三代同堂的環境，孝順、敬老，你說什麼時候學的？不知道，就在那個環境裡面每天都在薰習了。然後我們小時候跟姑姑一起住、跟叔叔一起住，因為他們還在讀書，都是我父親，我父親是長子，弟弟妹妹照顧到。那我母親一嫁過來，隔天我爸爸又回去大學讀書了，所以我母親的薪水都是拿出來給全家三代人用的。所以從我母親的人生看起來，吃虧是福，都不會去計較；不計較，後福無窮，所以後面小姑、小叔也很尊重她，然後晚年不用操心，又可以修學，又可以念佛，很好。

所以老人家常常強調，修學從學吃虧開始，從擴寬心量開始，這老人家教我們的。但是我們聽了這個話，尤其今天又聽成德跟大家講到老人家的教導，那可能我們就要看看，反觀一下，我開始學吃虧了沒有？不然我們聽歸聽，做還是歸做的話，自己就很難得到利益了。所以夏蓮居老居士有一句話說了，「說得千里，不如行得一步」，你說得千里，但是一步也沒走，自己沒有受用，得紮紮實實走每一步。老人家的教誨很寶貴，但是我們也要一句一句去好好落實。比方說我們現在談到要一句一句好好落實，那可以今天假如是全家都有在修學，當然小孩我們不要太過要求，先從我們大人做起。假如大人也都有在修學，那我們今天就要寫下來，老人家教導

的我有用心做過哪一句，得把它記下來。這個就是檢查我們是不是有在實實在在去落實。

因為我們在學習上也有一種慣性，知識性的學習，我們記了很多，可是那是學知識，修行的話關鍵要解行相應，你了解的要去做，才有受用的地方。所以《弟子規》就特別提醒，「不力行，但學文」，有可能會「長浮華，成何人」。真正有下過功夫去力行的人，都會感覺做一句都不簡單。比方說剛剛說的學吃虧，真正要把這一句徹底把它做下去，那除非我們把這個計較要放下，把這個自我要放淡，不然要學吃虧也做不到了。等於是說老人家每一句我們要做到，一定要放下自己的習氣才做得到。可是那個習氣又跟著我們滿久的，你得有很大的決心，你才能把那個習氣放下。甚至有時候我們這個習氣很重了，但是自己看不到，不覺得。像我有一個同事，他傲慢，但是好幾個同仁都提醒他傲慢，他都不覺得，後來有一件事了，他才認知到自己有傲慢。所以要認識自己也不簡單。

我們看這個《俞淨意公遇灶神記》，俞公四十七歲了，也是中年人，從小就讀書的，而且考試都是考名列前茅，四書五經都很熟，可是到四十七歲窮困潦倒，也還不承認自己的問題，他還寫了疏文抱怨，我也是奉行文昌帝君這些教誨，怎麼我人生會搞成這樣？他還覺得很無辜、無奈。後來是這個灶神爺來度化他，來提醒他的問題，說他意惡太重，就是念頭的惡太多了。那變成什麼？都做在表面上，沒有在自己的心地上下功夫。所以老人家說從根本修、從起心動念處修，這個教導就很重要了。

其實俞淨意公，成德覺得他也是佛菩薩來表法的，幾乎我們每一個修行的人一定要過這個關的。什麼關？不能騙自己，不自欺。夏蓮居老居士有兩句話講得好，他老人家說：修學的人須打破自欺一關，「始有商量處」，這個商量處說這個才談得上修行；「須灼

然」，灼然就是很清楚，「灼然見得自己滿身過失」，就看到了我們的問題，這樣「功夫始有著手處」。因為修行就兩件事，老人家說的，知過、改過。我們講到這裡，我們昨天有哪個念頭不對？哪句話講錯了？哪個行為錯了？有時候這麼一想，好像沒有。諸位家人，沒有只有兩種情況，一種你已經是聖賢人了，所以沒有；再一種是什麼？沒有察覺到。

其實我們冷靜想一想，佛法重實質不重形式，不是說我學佛了，我十年了、十五了、二十了，那個不是看這個時間的。六祖惠能大師二十四歲就開悟了、就成佛了，不能說誰學得久，那神秀大師什麼經都能講，但是衣鉢不是他拿。那六祖大師這些故事是不是也是在提醒我們？功夫不是讀過多少經、不是聽過多少經，功夫是在能不能放下。所以他「本來無一物，何處惹塵埃」，他放得下。所以我們修學過程有放下了哪一些壞習慣，這個就是我們的功夫了。

我們其實很容易著的，就會著在這個外相上。我也曾經聽過很多人都在那裡比，你讀幾部經了？你念幾聲佛了？這個是手段，當然要愈多愈好，但是假如心用錯了，那變成在那裡跟人家好勝、在那裡跟人家較量，你反而這個緣是在增長，好勝是阿修羅，在增長這個習氣了。所以老人家說，修行是叫你去掉貪，不是讓你的貪換對象。《金剛經》說「法尚應捨，何況非法」，你不能去貪法、貪經典。所以這個貪不能換對象，傲慢也不能換對象，我們懂多了，經典懂多了，變成傲慢了，那這個學經典不就變成我們傲慢的增上緣？

我們來檢查一下我們的功夫，首先，我們父母從小一直提醒我們，你這孩子就是怎樣怎樣。我說到這裡，諸位家人，你們現在有沒有想起你媽媽給你講，或者你爸爸給你講的哪一段話？有想起來嗎？我相信在我們的成長過程，一定提了不止一次吧？改了沒有？



這個才是功夫。而且父母常提的就是什麼？比較嚴重的。假如比較嚴重的都沒有放下，其他的那個也挺難的了，因為我們修學一定要從最難的，才展現我們的決心。

所以這個俞公他被灶神爺點化了，然後提醒他「意惡太重，專務虛名」，就是都是做給別人看的，喜歡人家肯定；「滿紙怨尤，瀆陳上帝」，就是他內心還有很多抱怨。其實我們在修學的人，抱怨就已經造業了，抱怨就已經不相信因果了。這個相信因果很重要，因為所有的事都不可能離開這兩個字。從理上講，印祖說的這兩句話非常精闢：理不離心性，事不出因果。從理上講就是，心性就是真妄，你是真心還是妄心？這從理上講。所以所有的教誨其實就是在讓我們認識，這個跟性德相不相應？這個跟性德不相應，這個會造業，我們不能這麼做，聖狂在一念之間。那事情就是不出因果，所以深信因果，逆來順受才對，不應該還有怨氣出來。

所以俞淨意公他就是表演他如何打破自欺，我們在哪些地方會自欺，在我們的意念，我們忽略了這個意念的造業，我們很可能是修到要讓人家肯定讚歎的表面去了。我們內心還有很多不滿，我們沒有看到我們內心有怨氣。假如這個怨還是對父母，這個業就很重，這個叫做什麼？腹誹，腹是肚子，誹就是你在內心裡，在肚子裡面嘀咕、在埋怨父母。這個也是歷史當中有例子，人家還稱他孝子，但是他內心裡還在埋怨父母，最後功名都考不上。

所以修行都要用真心，因為我們修行就是要恢復真心。所以隨時都要用真心，用真心跟家裡人談話、跟孩子引導。「道也者，不可須臾離也」，我們的心不能離開道。其實道就是我們的真心，就是善導大師說的「一切皆從真實心中作」。我們今天去廚房煮飯了，真實心中作，歡喜去做，邊做邊念佛，我是要供養我們家的這幾尊佛，煮飯是真實心中作。包含生活、工作、處事待人接物都要很

耐煩、很歡喜去做，不要應付。有時候我們會應付習慣了，自己沒有察覺自己是有應付了。

大家應該都聽過一句話叫「直心是道場」，這句話是從《維摩詰經》來的。這個維摩詰居士他的境界很高，他是在家佛，所以只要跟他一談話，他就會破我們的執著。那這一句話從哪裡來的？他是一整段話。就是佛要派弟子去給維摩詰居士探病，結果找了幾尊菩薩都不敢去，「哎呀，這個我勝任不了」。其中有一位菩薩好像是叫光嚴童子，佛陀就說你去給維摩詰居士探病，他就說這個我勝任不了，因為有一次我要進城，剛好遇到維摩詰居士要出城，我看到他，他是長輩，我就問他，「你從哪一個道場來？」諸位家人，人家假如問你，你從哪一個道場來，我們會怎麼回答？我從某某道場來的。但是你看維摩詰居士就回答：「直心是道場。」他的道場在哪？隨時隨地，他沒有一個固定的地方。然後他講了好長一段話，六度是道場、四攝法是道場，隨時隨地都是道場。你的心用對了，處處是道場；心用不對了，處處是造業、處處是墮落。所以他第一句，其實他是一整段話，都非常精彩，但他第一句，直心是道場，下一句是什麼？「無虛假故」，沒有虛假，就都是很真誠，都是很真心去做。其實當我們今天在家庭當中、在工作當中做事，我們會起一個很無奈的，「沒辦法」，這個就已經不是真心去做了，這是無奈，好像被逼的一樣。那假如我們是這種心境，就會有那種把它應付過去吧，那這個就不是直心，直心是真誠心，無虛假故。

跟大家舉個例子，我們有一個同仁，他有一天就問我了，「我有什麼問題，你幫我指出來」，他就問我。當然我也是，他們這麼一問我，我也有點一下接不上來，我也不是常常盯著人家的問題看。然後我就停了一下，我看他這麼問，也是很真誠問的，我就給他提了一點。過了一段時間，他見到我又問我，「我有什麼問題，你

幫我提出來」。那我就跟他說了，我說：「我上一次給你講的你還記得嗎？」因為他第二次問我了，上一次問我，我有給他講，現在是第二次又問我，我有什麼問題，你給我點出來。然後我就問他，「我上一次跟你講了什麼？」他說：「我想不起來了。」然後我就說：「那我不給你講了。」

後來又有一天他找我，他說：「我有一個朋友問我個問題，有關修學的問題，應該怎麼回答他？」那這時候我感覺到，他是想把我的答案再搬去給他那個朋友就OK了，這個事情就算完成了、交差了。我感覺到了，我就問他：「你會怎麼回答？」結果他被我這麼一問，就有點愣了一下。結果我跟他說，人家是問你，不是問我，人家問你是代表對方信任你，你應該用什麼態度來回應他？你應該用你學過的思惟一下，老和尚是怎麼教的，我應該怎麼回答他的問題。然後你可以找成德來參考參考，我這麼回答你覺得妥不妥？你不能變成好像應付一件事情，把我的答案再搬給對方，你就了事了。

後來我就提醒了，看起來好像別人的問題你來問我，跟你問我問題好像不是同樣一件事，可是都是凸顯我們太浮躁了，什麼事情好像趕快把它結束掉吧。可是我們有沒有用心？我們在每件事當中有沒有成長？不然你沒有這樣去用心，很多事情就是這樣應付過去了，應付會變成習慣的。我們有很多習慣是跟經典不相應，可是他已經習慣了，可是我們自己沒有發現。所以我就提醒他，為什麼我告訴你你的問題在哪，再問你你想不起來，因為我們浮躁的時候，聽人家的話也聽不深入。

所以大家想一想，為什麼章嘉大師這時候跟老和尚在一起指導他。老人家也很有善根，你看老人家初學佛問的問題水平很高，「我知道佛法好，怎麼能夠很快的契入？」這問題問得水平很高。結

果章嘉大師停了半個小時，才說了一個字：「有。」其實這個就是當人的心浮動沒有定下來的時候，再好的道理，你好像聽過了，但是入不了心。所以雖然說章嘉大師這個方法可能我們現在不能這麼用了，不然人家都睡著了、都跑掉了，但是這個理我們還是要體會到。心浮躁的時候，你學東西是很難深入的，有時候聽了兩個小時經聽完，你體會到什麼？想不起來了，都忘了。

所以我們這個時代生活節奏太快了，不知不覺我們就好像每天被這些生活的步調推著走了，也都很浮躁。所以我就跟這個同事說了，你最嚴重的就是這個太浮躁了。後來過了幾天，剛好我幫他處理個事，然後我就跟他說，你把你的這個email發給我，我幫你發給對方。他很快email發過來了，我就跟他講，我說你發email過來了，你得寫上你的名字，我是代你轉給對方，你不寫名字，不又要我幫你寫了嗎？那我還得當你的祕書。就是說很多事情他也去做，他動作也很快，但是那個事不夠定，那個事不夠冷靜去處理。所以這個只是其中，就是說我們可能在生活中這些習慣都養成了，有時候自己沒有察覺到。但是可以想一想，我的父母都是怎麼提醒我的？我有改了嗎？我的另一半，另一半跟我們最熟的，他提醒我那個我改了沒有？你聽一堆同修讚歎你，不如聽一句你另一半對你的中肯，那個才受用，你聽讚歎聽太多了，有時候批評反而聽不下去了。

所以我們看夏蓮老這兩句話很有力道，他說首先要打破自欺，「始有商量處」，才談得上修行，還要灼然見得滿身過失，我們每天能看到自己念頭、一言一行的問題，「功夫始有著手處」，就是你才能下手去改、去提升。夏老說，這兩關不破，這個自欺跟見自己的滿身習氣，這兩關不破，「任你談玄說妙」，就是《華嚴經》你也會講、《法華經》你也會講，「任你談玄說妙，終是門外打之邊」，就是我們入不了修行的門，這兩關破了，才有機會正式入門。

。所以這個跟我們儒家講的也是一樣，你要修身、齊家、治國、平天下，得要格物，這個格物就是把我們，物就是物欲，就是我們的壞習慣，一定要下功夫把它改過來。這個就是從根本修，從格物，我們從修身下功夫了。

其實我們在歐美挑戰還是大的，因為歐美的生活水平都高。教育窮家的孩子難度比較沒那麼高，教育從小就富裕的孩子難度比較高。首先，從小富裕容易奢侈，從小富裕容易傲慢，這個都是富家人。你說他窮得要死的話，這個人家會奢侈嗎？不會；這個人家會傲慢嗎？常常人家瞧不起他，他怎麼傲慢？

所以我那一天聽說，有個同修要把他孩子送到名校，那要花很多錢，私立學校。當然，我不是反對送名校，就是你要冷靜去對待它，它這個名校是真的辦得能把孩子教好，那這沒問題；它假如只是很有名，結果裡面的孩子都是很富貴，然後在校門口就已經在比了，你爸爸開什麼車？你媽媽開什麼車來？你說在這樣的一種同學氛圍裡面，這個孩子能不攀比嗎？能不虛榮嗎？

我不說別的，我就說我自己，成德念高中的時候，成德念那個高中算是高雄高中裡面最好的，但是它考進來的孩子是憑成績，還不是因為你有錢你念得上，不是，它是用成績的，所以考進來也有很窮的人，什麼階級的都有。可是我記得那時候我們班上就有同學，他鞋子就有十幾雙，什麼Nike的、Reebok的，都是名牌的，一雙當時候都最少最少台幣兩千塊錢以上，那都是三十年前的事情了。我當時候想，他那麼多雙怎麼穿得來？每一天換一雙都穿不來。可是我後面也受他影響，我也買了Reebok的，不知不覺，我們也覺得有點誇張吧，可是你不知不覺受他影響了，虛榮，自己的虛榮心也會被他調動了。幸好我家裡父母節儉，奶奶也節儉，這把我給拉回來。

所以不要說小孩，不要說高中生、大學生，就說我們現在都已經是中年人了，我們受不受別人影響？那個氛圍我們也很容易影響。所以人還沒有達到很高的定力，很難不受環境影響。所以我們要經營好家庭的氛圍，然後要經營好我們接觸的這些因緣，我們說善友為依，依眾靠眾。所以為什麼跟大家約，我們每一個月大家聚一下，互相切磋一下，如切如磋、如琢如磨，互相提醒，不然外在這個功利主義跟享樂主義，這個力量還是很大。

一開始有跟大家提到，英國漢學院辦在英國，有可能你們的小孩都跟弘揚漢學有因緣，不然他們怎麼跑到我們祖國萬里之外，超過一萬里，那假如到美洲去，那就不止了，到美洲去，我看快兩萬里了，兩萬公里了。這個英國漢學院還得我們英國的同修們大家一起來努力，這個是老人家的心血，他九十歲創辦是他的威德才有辦法。那我們也希望，首先我們英國華人學傳統文化這個風氣要帶起來。最近我們也是在考慮，我們漢學院的同學們，他們有學一些經教，能不能去中文學校講經典？讓我們這些中文學校的小朋友從小就可以聽聽《弟子規》、聽聽《三字經》，聽聽這些經典的教誨、五倫八德的道理。這樣剛好他們又得到鍛鍊，那我們在英國的華人又可以跟我們多交流。

大家知不知道明年有一個法令很有意思，規定明年畢業的學生可以直接在英國留兩年工作，不知道大家知不知道這個消息？那明年我們英國漢學院有本科畢業的、有碩士畢業的，都可以留兩年。所以才有這個打算讓同學們可以去鍛鍊，結果這個法令就來了。所以想一想，真的不是人幹的，都是佛菩薩在加持、在安排，哪有那麼巧的，剛好這個法令就下來了，不然我還不知道人手在哪，這樣一頒布了有人手了。

所以去年二月十五號，老法師一直強調一條龍很重要，跟我們

這些身邊的人講了一個小時，我就很激動跟師父說：「弟子願意承擔。」結果老人家看著我說：「不是你承擔，是佛菩薩祖先承擔。」所以諸位同修，我們在歐美推展傳統文化，你的肩膀也不要覺得太重，是佛菩薩祖先承擔。然後，「你只要把心用對就好了」。我聽完這段話，第一個我的肩膀沒有那麼重了。大家有沒有發現我稍微有胖一點了？因為壓力沒有那麼大了。所以理得心安，道理要搞清楚，心的壓力就沒那麼大了。所以這是佛菩薩祖先承擔，你只要把心用對就好了。我事情變得單純了，我只要隨時把我的心顧好就好了、用對就好了。今天讓我講課，我用對心就好了；今天讓我跟誰溝通，我用對心就好了。我接觸的人事物都不一樣，沒有關係，我只要把心用對就好，都能處理了。那我現在變得覺得簡單，我不用去管人，也不用去管事，我就管我的心就好。那這樣事情再多，也很歡喜，也不會煩，這就鍛鍊我們，事可以多，但是不能煩躁，不要被境界轉了。我們要慢慢的不被境轉，還能夠在這些境緣去感染，給人家好的感染、好的影響。

那當然，請問大家，這個漢學院在全世界應該辦幾所？你看這時節因緣到了，英國都把華文有編到學校課程裡面去了，可能美洲這些風氣應該都是有。可是假如把中文當作知識學，就非常非常可惜了。就像成德那時候學中文、學經典都是考試用的，根本不得受用，反而還覺得壓力很大，還討厭它，是後來遇到老和尚了才轉過來的。所以漢學院都是深入我們傳統的經典，這樣就培養弘揚漢學的人才，所以美國、加拿大都要辦。大家都要發心，「虛空非大，心王為大；金剛非堅，願力最堅」，天下無難事，只怕有心人。而且自助者天助，自救者天救，我們自己很用功，我們自己很有使命，會感召很多助緣過來。人世間就兩個字，感應，能感是我們的心，所感是我們的這些境緣。

最後就是我看我們所有的同修好像都是中國人，都是中華兒女，我們這一生共同的使命，就是把文化傳承給下一代，再來，把文化可以供養給全世界，這樣就沒有辜負我們這一生得人身聞佛法，又是當中國人。要見義勇為，這個世界都變成這樣了，「見義不為，無勇也」，我們隨分隨力來做、來帶動、來表好法。我看我們在座這些小朋友都很有善根、很難得，他們到學校去，一舉一動也能夠感染他們的同學。

好，那我看今天先跟大家聊到這裡。

男居士：非常感恩成德法師為我們做了這麼精彩的開示，尤其是後面您提到，我也是第一次聽到，您說漢學院這些同學們他們畢業以後可以，或者現在也可以到這些中文學校，在英國的中文學校給孩子們講講這些啟蒙的經典。我聽到這個消息感到特別的鼓舞，咱們在英國這個漢學院，終於是現在可以說成為一個傳統文化弘揚的基地了。您剛才也提到說我們的這個漢學院不光是要在英國，以後在美國、加拿大，乃至其他的這些歐美的國家都應該開，這個也是很好的一個，尤其是法師您說出來，我覺得所願必成，我特別的鼓舞。

成德法師：大家要了解，機不可失，時不再來，一些機緣你不掌握住，這個機會就過去了。老人家他在每一個階段，其實他都在給我們做表演，我們要看懂。尤其他老人家九十歲之後，他那麼辛苦，我們身邊的弟子有時候都不忍心，甚至不理解。像成德，我們也不知道辦英國漢學院的重要，但是是師父指示的，我們就是幹，當時候來確實也辛苦，可是走了二三年就看到師父的智慧了。你看全球的華人那麼多孩子從小有讀經，這些緣都超過我們的緣，可是他們的出路在哪？你假如到，比方說我都聽過，從小讓他讀經讀了十幾年的孩子去了澳洲讀書。你看老法師曾經在香港辦了一個六和



敬的研討，開頭師父就說了，現在這個時代歸二狼神管，什麼二狼神？財狼跟色狼。你看現在大學裡面，孩子一進到那個氛圍，我要趕快賺錢，就都是在影響到他好像要急功近利；再來，那個男女關係一下子又影響他了。你說連大人的定力，面對這個二狼神都不一定過得了關，你說這個才十幾歲的孩子咋過關？

我還聽到另外一位同修，他到大學裡面去，見了二十幾個教授，他說二十幾個教授講的都不一樣，我要聽誰的？你看要培養一個從小有這個基礎，但是他還繼續要深入經典，然後他還要拿一個文憑。因為畢竟你在社會當中，尤其你在西方社會，你沒有文憑，沒有一個學術的地位，人家不聽你講，甚至連找工作都不容易。結果你看老人家在這麼難的情況之下，把這個英國漢學院辦成。

我們學校這些學生，他們的父母把他們送到這裡來也吃了不少苦頭，當初他的父母在教導他往這個方向，也都被他們的爺爺奶奶、親戚反對，他們也是很辛苦才好不容易把孩子培養那麼大，現在看到這個漢學院高興了，有出路了，辛苦太值得了。這些孩子的因緣確實比我們好。結果老人家他就是看到這個機緣，抓住了，因為你在學術界要有這樣的機會太難了，學術界它也是一種共業。其實我們現在各個行業都能感覺到共業的存在，我相信每一個人都感覺到了，因為冰凍三尺非一日之寒。每一個行業現在都偏到哪？都比較偏功利。今天你要去行菩薩道，你在每一個行業行菩薩道，你會變成異類，你還要忍受人家異樣的眼光，甚至還會找你麻煩，有時候還覺得你擋人家財路，都不簡單。但是諸位同修，愈難功德愈大，不要難過。李炳南老師說：「困難愈大，功德愈大，歡迎困難、歡迎困難。」

你一般的大學，它那麼多教授地位都很高，你現在到一個大學裡面去，要照你的一些理念去做，大學不同意的。結果剛好遇到了

這個休斯校長，力排眾議，讓我們辦下來了，這個機會抓住了。所以機不可失，時不再來。

再來，我們同修們要認知一個很重要的點，老人家已經九十四歲了，我們要在老人家住世的重要的這些年，要把傳統文化漢學推上一個里程碑。所以前一陣子老人家微恙，我也是很擔心，但是我們還是很有信心，我們真的依教奉行，佛氏門中不捨一人，老人家還是會護持我們的，但是我們得用願力，得用依教奉行來請佛住世，來跟老人家同台演出。

所以機不可失，這些年我們一起努力。

男居士：感恩成德法師。接下來大家有沒有關於傳統文化修學方面、學習方面的一些問題，或者一些可以跟大家一起分享的，在這裡就請大家可以把麥克風給打開，然後可以向法師提問。

成德法師：分享也可以。

男居士：分享也可以，對。

女居士：法師吉祥，我想問一下，因為我現在也在教孩子們《弟子規》，也是一個發心的活動，現在《弟子規》就快教完了，我們幾個老師正在討論下面再教哪些，有《吉祥經》，還有《大學》，還有《千字文》、《論語》等等，就是我們應該怎麼排這個順序對孩子們更好？

成德法師：這個順序可以照，《弟子規》可以先教，然後接著可以照《根之根》的這些內容，但是它也不是固定的，你們可以針對你們當地孩子的一個學習狀況去安排。像《小兒語》、《續小兒語》，這個也都可以學。但是先學因果很重要，因為在海外，這些還是比較方便。因為印光祖師他當時候也是強調，我們現在已經進入國民小學、中學這種模式，你要在小孩還沒進學校以前，把這個倫理道德，還有因果的根基要把它扎下去。尤其這個因果的教育，

它扎下去之後，他有敬畏心，他就不敢作惡了。其實因果，講《弟子規》的時候，因果也要加進去。

女居士：講《弟子規》的時候，我們會給他們放很多動畫片，就是那個動畫片都是跟佛學什麼相關的，而且我這裡也有索達吉堪布講的《弟子規》，都是根據因果講的。然後我們另一個班《論語》，就是每天上課之前先聽《心經》，然後下課之前也是聽「六願文」，我也突然想不起來怎麼說了，其實每天都在念。《心經》，就是有一部佛經上就講到，念《心經》的人就會知因果，深信因果。所以這只是其中一個方式，讓人們相信因果。您剛才一直在提倡要知因果，就是除了這個《心經》以外，還有其他方式嗎？就是說還是把因果植入到這個上課的內容裡面？對，您說了。

成德法師：對，要植進去。因為你講每一個孝道的故事，它其實帶出來的都會是，盡孝的人他會有什麼受用，他的後代有什麼受用，不孝的人他會怎麼樣。所以這個尤其《易經》上講的，「積善之家必有餘慶，積不善之家必有餘殃」。所以現在連國內它都是強調這些，你看這些歷史當中為國、為民的人，他的後代都很好，也把《了凡四訓》都推出來了。所以這個《了凡四訓》其實也是很好的教材。

我們很難就是有一個具體的標準答案，因為每個家的情況不一樣，每個地區的情況都不完全一樣。所以為什麼佛法說法無定法？有時候我們一聽說法無定法，那咋辦？我們好像習慣了，你就具體告訴我怎麼做，我就怎麼做。其實我們學東西是掌握原理原則，然後實際的情況你要用這些原理原則去判斷。所以一定要掌握那個原理原則，其實原理原則就是《三字經》說的，「為學者，必有初，小學終，至四書」。那個小學其實他就是學灑掃應對，就是《弟子規》這些內容，就是《養正遺規》裡面的那些內容，那個就屬於小

學，小學終，至四書。「孝經通，四書熟，如六經，始可讀。」那這個次第就出來了，就是現在老人家強調的，《根之根》這個都是屬於小學的內容，接著你就是要讓他，小學裡面《孝經》也有，《根之根》裡面《孝經》也有，還有三根都有在裡面，然後你接著四書五經，然後你看最後他儒釋道跟哪一部經有緣，他可以專攻這一部，他就變通家了，而且一經通真的一切經會通。跟我們學知識不一樣，這個知識沒學過不會，不會的。一部經你通了，其實就是通了五倫八德了。你通了五倫八德，你讀哪一部經你一看很快就會了。

但因為你學習的內容要學這些東西，可是我們所面對的自己的孩子或者學生，有的他一個禮拜可能可以有二十個小時，有的一個禮拜他可能只有兩個小時，可能每個人的時間不同。但是這個學習的內容，我們說多多益善，甚至於什麼？化整為零，都可以去掌握這些時間。

女居士：感恩師父。

沈居士：成德法師您好，我是這個石同學的媽媽沈女士。

成德法師：妳好。

沈居士：您好，非常感恩法師您大慈大悲。是這樣的，他現在八歲，但是接觸《弟子規》的時間也不是特別長，後來我們也是在劉老師加拿大《弟子規》學會，特別感恩劉老師，一直在引導我們。然後石同學他後來就是這段時間一直在聽您的那個《幸福人生講座》，那個現在聽完以後，我就把劉老師發給我們您的那個《了凡四訓》讓他聽。就想跟您問一下，他現在是適合按照這樣聽下去，還是說有沒有他這個年齡更能夠易於接受的，或者其他的一些您講的東西讓他再去聽一下？

成德法師：當然從對象來講，成德講這個是講給成人聽的。

沈居士：是，因為我跟他兩個人一起在聽，所以裡面很多的…

…

成德法師：但是就是說我們的對象是成人，他聽得受不受用？聽懂不懂？

沈居士：我發現他只能夠吸收他能夠理解的兒童的那一部分。

成德法師：對。

沈居士：那現在這個《了凡四訓》讓他繼續接著就這樣先掛您這樣聽比較適合，還是您能夠給我們再推薦一些您的有的其他一些講座？

成德法師：我們講課的大部分都是成人的，我跟小孩講的其中有一個是對青少年講過幾堂課，那個好像有文字還有音檔，我到時候再發給劉老師，提供你們參考。

沈居士：好的，好的，感恩法師。

成德法師：再來，其實你們團隊當中很多老師教孩子這麼多年，他們講的內容都是針對小孩的，由他們來帶著孩子成長，不要中斷，長期的薰修，都會很有效果。

你看老人家他就是希望，也鼓勵我們漢學院的學生，你們一生做小學老師。其實就是希望他們這個班你接了，你從幼兒園一直把他帶帶帶，可以帶到小學畢業，甚至帶到初中畢業，你就跟著這個孩子一起成長，而且這個孩子他的整個狀況你都特別清楚，他又信任你，你又可以應機給他指導。

我也很想幹這個事，我現在任務在身，假如可以讓我選擇，我很願意這麼做，一直帶著這些孩子成長上來。傳統，我為什麼一開始跟大家說，老和尚的話不能聽輕了，他老人家輕輕的說，我們要重重的聽，都是智慧，老祖宗留下來的東西也是這樣的。

我們最近馬來西亞的同修很可貴，他們就是一心想要落實老和

尚強調的理念，他們現在也在辦一條龍。一條龍，當然我們辦起一所學校是好的，但是這個不是一蹴可幾的，還沒有達到一條龍的時候，那個理念是可以貫徹的。怎麼說？就是你家長要有這個認知，他從小你就要開始身教、言教、境教帶動他。他必須要到學校去了，可是他在學校以外的時間還是在你手上，你要把這些時間都充分利用。甚至於他去學校他會遇到很多事，那孩子跟父母是一體，他啥話不告訴你？所以你假如帶你的孩子帶到最後，他啥話不跟你講了，那不是他的問題，是你的問題。我記得我高中的時候發生什麼的話，我都會很直接跟我母親傾訴，所以這個父子有親的天性沒有變。那變成說他縱使去學校，他發生的事情都成為你引導他更去深入、更去體會傳統文化的緣，那我們就隨緣。所以他縱使去了學校，因為他已經長期這樣薰習了，而且他有問題都會來問你，都可以把它轉成學傳統文化的增上緣。哪怕他初中了、高中了，也沒有問題，因為他遇到很多事，慢慢慢慢他會覺得爸爸媽媽講得對，傳統文化的對，他會更珍惜。

所以我們人很有一個慣性就是想要靠外面的緣，往往忽略了其實最重要的是自己。尤其是父母，他生在你們家，跟你的緣就很深，他最信任的就是父母，這是天性，你掌握住了這個緣。

再來，我們馬來西亞同修他們帶了孩子，也都不是很小的孩子，八九歲了、十三四歲了，開始讀經，那個效果把他們嚇了一大跳，三天把《大學》背完又默寫出來，三天；《中庸》，七天背下來又默寫。連上課的老師就嚇一大跳，怎麼會孩子的學習效果這麼好？我就想到老和尚當初在講經的時候說：「說現在的人沒有古代的人聰明，我不相信。」我當時就留了個印象，老和尚說我不相信。結果當我聽到我們同修在馬來西亞做的這個效果，我就想起師父說的這句話了。師父說得對，我們沒有比古人差，是我們有沒有那

個環境跟正確的方法。結果後來他們有一個美國的學生，在美國長大的華人，就這樣用WiFi指導他讀經，現在效果也很好。所以老祖宗的方法很好的，我再到時候把這個資料發給你們做參考。有二三個實例，是怎麼教的，再發給你們做參考。

那個蔡居士，妳那個八個多月的，這個黃金時段，妳們要掌握好。不知道有沒有回答你們的問題？

沈居士：感恩法師的開示，阿彌陀佛。

成德法師：阿彌陀佛。

就像我在《弟子規》也跟大家分享過，你當爸爸的人，每天拿個十分鐘，講兩個德育故事給孩子聽，不難吧？有沒有心而已，那又不用花太多時間。大家一天講兩個，一年講多少個？我不要求那麼多，一天一個就好，一年就三百多個，你就請了三百多個聖賢人到你們家來教，滴水穿石。其實說實在的，你這麼去講，最受益的是我們自己。

男居士：請問還有哪些同學有問題的，可以抓緊時間。

林居士：阿彌陀佛。成德法師您好。

成德法師：妳好。

林居士：我想請教一個問題可以嗎？

成德法師：可以的，請說。

林居士：我是美國的一個家長，就是說我孩子一個是大學一年級，一個是明年就去讀大學了，也錯過了很多人這種黃金的教育時機了。那我想問一下，成德法師慈悲。

成德法師：阿彌陀佛。

林居士：像他們那麼大的孩子，我女兒就跟我，現在她是有讀《無量壽經》，我們一直都兩個一起讀《無量壽經》的。但是兒子就相對來說，因為我們小時候都沒讀這些經典，只是我們是一個屬

於佛法的家庭，也是有這種接觸傳統文化，但是就沒有完完全全的在他們小時候的這種扎根的教育，是沒有了。我想問一下法師，在這種情況下，孩子們大了，又受西方思想的影響，再加上同學之間也是會影響到他，所以在教育孩子方面我覺得我自己也是比較失敗了，幸好女兒她的善根還是挺深的。

成德法師：女兒是即將要去念大學，是吧？

林居士：她明年去。

成德法師：好。

林居士：她明年就要去了，但是她相對來說，女孩子她善根比較深，她是有跟我一起學佛，我現在每天都有跟她半個小時左右聽黃警官的《太上感應篇》的這個講解，半個小時左右，有時候時間會長一點；但是對於兒子來說，他大了，他也不聽我們的了。所以我就覺得現在就是有點頭痛，大的兒子他都是完全比較西化了，但是他不是屬於很反叛的孩子，但是主要是這個社會也是污染，學校也沒有教他，我們之前，我自己做媽媽，也是沒有以身作則，就是錯過了這種教育。我想請問法師，那我們現在這樣一個家庭，就是說孩子都這麼大了，那我們應該怎麼樣真的去可以讓孩子能夠他們可以有正確的人生觀和價值觀，還有就是讓他們可以以後出來社會有正知正覺？做為父母，希望他們有幸福快樂的人生，這個是最重要的，所以我就是請教師父，

成德法師：阿彌陀佛。

林居士：這麼大的孩子，特別都上大學了。

成德法師：好的，好的。

林居士：怎麼樣去引導孩子？我相信現在在座的這些家長，他們也是可能有些跟我有同樣的想法，也是代大家請教法師。感恩，阿彌陀佛。



成德法師：謝謝，謝謝您。首先我們也感謝這位同修她提這個問題，也提醒我們教育要趁早。所以《禮記·學記》就強調的，「禁於未發之謂豫」，屬於預防法，「發然後禁」，他已經養成一些習慣了，你要再去改就不容易，但是也不是不能改，就是會比較辛苦一點。所以我們當家長的人，其實佛門說依報隨著正報轉，孩子是我們的依報，所以我們的這個心念、我們的修行很重要，等於現在這個境界在我們面前，我們要善用這個心。

首先孩子這樣，我還是相信他是佛，一切眾生皆具如來智慧德相。這個很重要，因為妳還是堅信這一點，妳傳遞給他的眼神就是對他的信任，妳也會容易看到他跟性德相應的一些閃光點，妳會去肯定他。假如妳一直盯著他的缺點，然後妳一跟他接觸，妳就容易上火，然後他又覺得妳囉嗦，他就覺得不是很歡喜跟妳見面。所以現在我們不能把重點擺在孩子身上，妳擺在他身上了叫著相，妳要拉回來自己這一顆心。因為現在是我要給他好的影響，正己才能化人，那現在考驗我的心地功夫，我隨時要是正念，不能是煩惱。尤其孩子已經大了，我們有時候會懊惱，我以前怎麼沒有注意？一懊惱，看到一些現象我們就很容易起煩惱。所以為什麼《金剛經》說「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」？過去就已經過去了，不要再變成煩惱的一個緣，一想到就遺憾、一想到就懊惱，要安住當下。

再來，要轉成一種信任。你比方說，妳的孩子在這樣的氛圍，他能這樣已經很可貴了，這也是他的善根。當然因為妳的家庭也是有佛教的氛圍，其實它都在他的阿賴耶識裡面。可是我們現在要變成他這一些善根增長的增上緣，那就得我們把佛教的教誨做出來，然後孩子就會覺得，我媽媽學佛改變很多，他對佛法就有信心了。而且妳又抓住一些機會點，妳看他這個年齡，可能談對象，男女上

他會有一些思考了；或者對未來的志向，他會有一些思考；或者他人際交往當中，會有一些遇到的事或者困擾，他剛好跟妳談的時候，妳都能用智慧去引導他，他慢慢就會有事他會想回來找妳，就很好，可是這個關鍵都是妳要表好法。

所以我們家最早學佛的是我媽媽，我也不知道佛法教什麼，可是我就覺得我媽媽學佛之後煩惱變少了，我就對佛法有一個好感，進而就變成，因為好感了，有機緣你就會去接觸它了。

那這個年齡立志很重要，妳要觀察他最佩服誰，然後他佩服的那個人妳要再引導他，他為什麼這麼成功？順勢而為，因為一個成功的人，一定有他在做人做事當中可貴的地方，他才能夠成功。就是我們要引導孩子都得順著他，恆順眾生。妳不要硬要他現在一定要怎麼樣，就有可能變成讓他感覺妳好像控制他、牽著他的鼻子，他不舒服。那種年齡，已經不是那種妳可以直接命令他的年齡。他假如現在才兩歲，那妳就可以直接教他，這個就是規矩，就是要這樣。但是現在這個已經是成年了，十五六、十七八了，妳就得要恆順他的緣分，然後很善巧方便的去引導他。

比方說，妳去觀察他他最佩服的是誰，假如這個佩服的剛好是佛教界的人，你就可以幫他鋪一些緣、造一些緣。比方說假如你們的孩子還聽過成德講課，那成德就有用了一個學習平台，裡面就放了很多勵志的電影、短片，或者是成德一些談話，妳就可以多介紹給他，但是不要讓他煩，就掌握那個度。比方說他跟成德有緣，改天我到你們那裡去了，妳就把他約出來，一起跟我見見面，這個叫造緣。或者在那些場合裡面，可能有一些佛友，他的孩子也學得很認真，同年齡的人他們好溝通；或者以後我們在英國漢學院辦一個課程，這些學校的同學們講課，你們的這些孩子來了，都跟他們年紀差不多；或者我帶著他們到加拿大、或者到美國去講課，你們也

可以把他們帶來，就認識了，結個緣。我們求佛菩薩加持。不知道有沒有針對妳的問題？

林居士：好的、好的，非常感謝成德法師慈悲開示。

成德法師：阿彌陀佛。

林居士：因為我女兒剛剛她也坐在我旁邊聽著，我相信這一堂課她會非常的受益。我一定會遵法師的教導，改變自己。

成德法師：阿彌陀佛。

林居士：其實一切都是我自己沒有好好的引導孩子，所以說很多方面他們的問題就是我自己問題。但是這麼多年以來，確實自己想改，就沒有下定決心改。還好佛菩薩加持，就是說兩個孩子都沒有叛逆，但是沒給他們養成好的生活習慣，像我這樣比較懶一點，家務各方面可能有時候也整理得不是很乾淨，所以孩子有時候也是學我這樣。就是像法師所說的，看到他們身上的光點，不要一直去囉嗦、去講他們。

我有時也是這樣，法師，就是看到他們有些不順我心的，就心煩了，就罵他們；小時候對他們還會大叫，甚至打他們。其實我自己真的有時候，法師，我真的很慚愧，做為一個媽媽，沒有做一個合格的媽媽。

感恩法師，阿彌陀佛。現在他們都大了。

成德法師：阿彌陀佛，阿彌陀佛。

林居士：我都覺得自己好慚愧，師父，一個媽媽不懂做媽媽，阿彌陀佛。我女兒在旁邊，她一直聽著，現在就坐在我旁邊。

成德法師：阿彌陀佛，這位同修您是姓林嗎？您姓林嗎？

林居士：我林女士，美國紐約林女士。

成德法師：林居士，我剛剛跟您談的一個重點，也是我們剛剛課程裡面有一個重點，就是修行他要改性格。其實妳的性格，妳是

很認真的人，但是妳太自責了。所以我們修行過與不及要調整，妳現在太自責，對妳沒有幫助，然後妳的孩子聽了他們也很難過。其實他們也覺得妳付出很多，他們也很感謝妳，妳現在那麼自責，我相信妳女兒聽了她也會很難受。我聽到說妳的孩子在紐約成長，兩個孩子都沒有叛逆，我已經覺得，一來他們很有善根，妳也帶得很不錯，不要給自己壓力太大。

林居士：師父，我現在跪在，我用手機聽您的精彩的分享。

成德法師：阿彌陀佛。

林居士：我現在跪在佛前，我後面有三尊阿彌陀佛，跪在法師前面，真誠的感恩法師。這麼多年以來，你真心的護持，去弘揚正法，原來你是蔡老師，法師現在你是成德法師，真的代所有的家庭去無比的感恩法師。

成德法師：阿彌陀佛。

林居士：你的無私奉獻，大慈大悲救苦救難觀世音菩薩的這種精神，感恩法師。所以我自己孩子都大了，我自己沒有好好教育他們，但是我希望更多的家庭孩子們能夠從小去接受這種傳統的文化，讓中國的這種聖賢的教育，能夠將來讓世界每個角落的孩子、家庭他們都能夠受益，這是我的心願，感恩法師。

成德法師：好，阿彌陀佛、阿彌陀佛。

林居士：謝謝法師。

成德法師：好，佛菩薩同體大悲，大家為了社會、為了下一代的心佛菩薩都收到了，他們都會加持的。

林居士：我請問法師，有機會我孩子可以去漢學院，可以方便留個聯繫方式嗎？如果方便的話，可以去參學。

成德法師：漢學院有公共的網站。

林居士：發在這裡看一下嗎？如果方便的話。

成德法師：好，我們事後，您那邊也是跟劉老師認識嗎？

林居士：我沒有，這邊沒有我們，我不懂，我只是這裡有一個群的老師，我今天看到他發上來了，我就入了這個Zoom（會議軟件），我不知道怎麼跟你們聯繫，如果可以的話。

成德法師：好，沒關係，妳都尋到那個頭，都可以找得到我們。

林居士：謝謝法師，感恩慈悲開示。

成德法師：好的，我跟你們約定一下，這個疫情過後，我到美國去看看大家。

林居士：好的，阿彌陀佛，感恩感恩，阿彌陀佛。

成德法師：好，我帶著漢學院的學生跟你們結緣。

林居士：好的，我希望帶著我兩個孩子來看您，可以嗎？我是林居士，我中文是林居士。

成德法師：好，阿彌陀佛。

林居士：謝謝，阿彌陀佛。感恩，一定請你來，謝謝，阿彌陀佛。

成德法師：好，謝謝。

林居士：謝謝。

男居士：阿彌陀佛，成德法師，今天這個也不容易，您從兩點半開始一直講到現在，我們都是非常的感恩，您這麼為法忘軀，為了能夠讓我們廣大的華人，世界上所有的華人都能夠接受這麼好的傳統文化的教育，您也是費盡了心思，和您的體力也是很大的消耗。今天我們其實還有一些問題，您看是不是繼續講下去，還是留在下一次？

男居士：再十分鐘的時間吧，法師把我們收集到的問題，盡可能的給大家在這裡面一個答覆。

成德法師：好。

男居士：法師再辛苦一下，阿彌陀佛。

成德法師：好的。這個問題有些問題它會比較長，但是我就針對一些原理原則，跟大家做一下交流。就是首先我們要了解，佛法它是事事無礙的。我們有時候會覺得說，我現在一定要有什麼條件了，我的工作要是什麼狀況了，然後我才能怎麼樣。其實都應該隨緣，安住當下，因為每一個行業都是菩薩道。當然這個行業的前提是什麼？是服務社會的，它對社會沒有害處，有好處，因為人生以服務為目的。

那我覺得大家的問題，其中有一點就是大家很希望趕快拿到往生的把握。這個是很好的願望，但是怕會有點著急。大家注意，著急就是煩惱。所以修行首先要把這個浮躁、著急調伏下來，不然你愈精進愈著急。所以修行是修這個心，不是修在相上。而且我們要思考，往生與否在信願之有無，你是不是真信了，你是不是真願意去了。這個更重要的我們要檢查，我們世間還有什麼放不下的沒有？黃金臂晝夜常垂，白玉毫古今不昧，你想去，哪有阿彌陀佛不來接的？阿彌陀佛同體大悲。所以《三時繫念》說：「便就今朝成佛去，樂邦化主已嫌遲。」這句話我翻白話給大家了解一下，就是你今天就往生到極樂世界了，阿彌陀佛見你第一句話說：「傻孩子，你怎麼現在才回來？」不然念文言文你們聽起來比較文縷縷的，我翻譯一下。你看，「自是不歸歸便得，故鄉風月有誰爭？」你想回故鄉，還有誰能攔你，除非你不想去。

所以要檢查，我們在每一天生活工作處事，我們有哪一些放不下的，哪一些執著的，這個是我們修學的重點。這些東西你都放得下了，你什麼都不求，你就求往生極樂世界。這個心不能退，我隨時都想往生，但是早上一睜開眼睛，我還活著，還沒去，跟這個世

間還有一天緣，就老老實實的為家庭、為社會付出。

所以印光祖師送我們十六個字，「敦倫盡分、閑邪存誠」，家庭有本分、工作有本分。你看像我們楊醫師，他是中醫師，你看這麼多外國人都跟他結緣，把他的病調好，這些外國人都很安心，然後還組他們來念阿彌陀佛，不是把這個跟你服務的人又轉成法緣了？所以剛剛引了維摩詰居士一句話，「直心是道場」，處處都是道場。所以我們不要把工作好像變成一種負擔，我們都用一個真誠的心去工作，結的都是法緣。而且你現在認真工作，給你的下一代也是一種表法。其實父親在我的心中一直都是最崇敬的人，為什麼崇敬他？其中有一點就是特別認真負責，在工作上就是這種展現。當然，身體也要照顧好，你不能很認真賺錢，然後最後身體搞不好了。所以什麼事情都要調到一個比較平衡的狀態。

所以我們看印祖強調敦倫盡分，李炳南老師也講了兩句話很有味道，「白衣學佛，不離世法，必須敦倫盡分；處世不忘菩提」，處世，你跟一切親戚朋友、同仁相處了，最重要不要忘了什麼？菩提心，用真心去跟人相處，不忘菩提，「要在行解相應」，我們跟人相處就是落實佛法，行解相應。所以應該是愈學愈，老和尚說人生最高的享受，我們要往這個方向去走。

在修學當中，我們依一個老師，一個師承。我剛剛跟大家強調的一個重點，老法師是有傳統文化的最後一代，他老人家是明師，他是修行的過來人。在成德的內心裡面，雖然現在英國漢學院的學生都叫我老師，我從來沒有覺得我有資格當老師。而且這個孩子很多善根還超過我。但是我得隨緣，他們叫我老師，我不能說你不要叫我老師，那我沒有隨緣。他叫我老師，我知道我自己修學還差得遠，我不以師自居，但是我隨順了這個因緣，我也隨喜他們的善根。但是我也是跟他們講，我可以陪你們兩年，我們把這些知道的供

養給他們。但是更重要的是，我們陪他，陪他做什麼？陪他怎麼跟老法師學習，因為老人家是最後一代了。但是你學漢學，儒釋道一定要有師承，它這個是開智慧的學問。可是開智慧一定是你覺悟的人才能幫我們開智慧，我們自己迷惑了，怎麼去開人家的智慧？所以《阿難問事佛吉凶經》說：「從明師受戒」，明白的老師。

在我們弟子當中，老人家的弟子，讚歎劉素雲老師很有功夫，念佛有功夫，這是真正人家往生有把握了。可是大家有沒有觀察，劉素雲老師都叫我們聽誰的？劉老師都說，一個老師，然後一部經。老人家很讚歎她，但是她都是讓我們要跟著老法師的經教學習。所以我們學習依一個老師、一個師承。你覺得，我最近聽劉素雲老師的、聽胡小林老師的很受益。佛法四依法就是一個標準，第一個，依法不依人。我們雖然依止老和尚，但是因為老和尚是述而不作，信而好古。所以我們佩服他，他跟孔老夫子一樣，述而不作，信而好古。大家有沒有去注意看他老人家一講經，每一段開解完之後說，所以《華嚴經》告訴我們什麼什麼什麼；一講完一段話，所以《楞嚴經》說「隨眾生心，應所知量」，老人家也在給我們表演述而不作。

其實你冷靜去觀察，老人家講一部經的時候，所有其他經的精華都在這一部講出來了。大家可以去留心觀察一下，比方說老人家講《太上感應篇》，我聽起來老人家在講《華嚴經》。你們在聽《太上感應篇》，有沒有聽到《華嚴經》？有，《華嚴經》的精髓有，有沒有聽到《楞嚴經》的精髓在裡面？所以老人家是過來人，他會把其他經的精華在一部經當中和盤給我們托出來。所以這是一個太難得的緣分，老人家就是學釋迦牟尼佛，講了六十多年。

所以能夠依止老人家一部經深入去聽，你把他老人家的教導、他的理念、他的思想你都掌握住了，你面對任何境界，你都會想起



來師父怎麼教的，你就很會處理事情了。什麼事情其實師父都教了，是我們有沒有把他的教誨拿起來思惟？這個大家慢慢再去體會。我很深刻是去年九月我在香港，我有一個老朋友，他本來學傳統文化，在幼兒園教書，後來開始跟著老法師學，最後現在開企管顧問公司，他去指導企業怎麼把傳統文化落實。結果他也遇到一些問題不是很能解答，他就問我，我每一個都給他解答了，然後我都是用「老法師說」給他解答的，回答完我自己嚇一跳，企業管理老法師都教了。

大家有沒有發現，老和尚常常說清朝是怎麼治理的。老法師講清朝怎麼治理，治理四億人，那你現在企業沒有超過四億人吧？那這些方法都是相通的，怎麼會老法師沒教？但是人還是有緣分，你可能跟某一個老師特別有緣，那你可以去聽他講的那一部，因為老法師有說，依了義不依不了義。什麼是了義？一般來講就是你這部可以當生成就的叫了義，但是老人家非常善巧，他把它開解到你受用的就是了義。

我也遇過同修，說我怎麼一聽老法師講經我就打瞌睡？然後後來他聽其他老師講啊講啊，但是是跟著老法師學的，然後聽聽聽，他好像聽懂一些，他也去做了，自己的心境有提升了，結果再聽老法師講，不打瞌睡了，聽得懂了。因為有時候我們還是有業力，會有一些障礙，但是你去做了之後，慢慢慢慢這個業力會消除掉。所以假如你聽了覺得很受用，那這個是可以的，因為師父說的，你能受用了，對你來講就是了義。但是我相信，任何一個跟著老法師學，有學進去的弟子，都會教我們跟著老法師的教誨。

那也有提到一些實際的狀況，比方說怎麼對治昏沉？

所以現在我跟大家有一個默契，現在大家不要急著問我問題，解鈴還須繫鈴人，就是首先我們要看得自己的心念，其實我們一

觀察自己的心念有跟覺正淨，有跟真誠、清淨、平等、正覺、慈悲不相應了，我們就自己去調整。再來，自己有問題，先用老法師教的思惟，有可能你自己就想通了。請問大家，這個問題是你自己想通的好，還是別人給你解答的好？可能還是你自己想通的更好，那是你自己悟的。你自己還沒想通，可以上網查一下，把你這個煩惱的關鍵字打出來，然後再打上淨空老法師，可能就會有答案浮出來了，這個就是一個方法。你真的這些都弄完了，還是沒解決，我們可以每個月見面一下，或者是你這個事太急了，你寫到英國漢學院問我都可以。假如太急了，這個事情都會有變通的；沒有那麼急的，我們有聚會的機會我們再探討。

比方說對治昏沉，其實老法師就有講到了，你拜佛，因為你一動，可能這個昏沉慢慢就會減少了。再來，該睡的時候要睡覺，保存體力，不要熬夜，不要跟老天做對，道法自然。尤其現在冬天，更不能熬夜，秋收冬藏，這一段應該讓楊醫師來講。有機會再請楊醫師給我們講一下養生，再掛到一個地方提供給大家，冬天養生。因為怕太晚了，現在可能一些也要準備煮飯、吃飯了，我再替大家啟請，阿彌陀佛。

可能我們的檢討這個昏沉要全面檢討，有時候是我們生活的一種調整，有時候是你運動太少，氣血不通。所以我最近胖的原因是因為我很聽楊醫師的話。所以這個老實、聽話、真幹，不止是跟老和尚要老實聽話真幹，跟醫生也要老實聽話真幹，這樣你才能受益，他開的藥你不吃，他也沒辦法。楊醫師對我特別好，我不能糟蹋他的關心，所以我現在很聽他話，只要沒有下雨，我就出去走路了，邊走路可以默念佛號，又可以運動，也是在經行，兩不相誤。這個是你睡眠、運動、飲食，包含你飲食不要吃那些消化很費勁的，因為你消化很費勁，你的能量消耗太多了，你當然沒體力了。有一

個詞叫做惰性食物，就是吃了會很消耗的。你吃那些很好消化，能量又很高的東西。那些油炸的，那些就太耗自己的消化了。所以這個是全面可以去反思一下。

再來，每天的定課怎麼排？所以跟大家剛剛有提了一個重點，法沒有定法，但是這個定課你就是要依你的情況，可是有一個原則，要精進，不要懈怠；再來，不要間斷，間斷了那個薰習的力量就大大減退了。因為我不知道你們每一天有多少時間，時間多的話，那當然能多念佛、多拜佛，尤其是讀經，你讀《無量壽經》，你會愈來愈真信切願。再來，裡面教的很多也是做人做事，你把它讀熟了，要把《無量壽經》變成你的生活工作、處事待人接物，「少欲知足」，「和顏愛語，勸諭策進」，「言行忠信，表裡相應」，這些也都把它變成生活工作、處事待人接物。

但假如你真的很忙的，那夏蓮居老居士很慈悲，他給我們編了《淨修捷要》三十二拜，五經一論的精華都在裡面了。尤其工作忙碌的人，這三十二拜真的很精彩、很精闢。而且你念一段時間之後，你會背起來，不會太難，然後你開車的時候就可以做了。你甚至於可以把你自己拜的過程把它錄音起來，然後你一上車就可以做功課了。像我有時候忙到晚上睡覺，我就做著三十二拜，往往都不知道做到哪一拜就睡著了，心裡默念，心裡默念。但是就讓它不要中斷，加持力不可思議，那每一拜的力量很強。你看第三十一拜，「一心觀禮，盡虛空遍法界，常住三寶」，你這一拜多少佛菩薩感應，「十方護法菩薩，金剛、梵、天、龍神、聖賢等眾」，這一拜力量就很強了。包含你看還有「一心觀禮，十方世界，示現廣長舌相，說誠實言」，這個就拜十方佛，「稱讚無量壽佛不可思議功德」。它有兩拜是拜十方諸佛，還有四維上下。所以這個每一拜都是拜西方極樂世界的依正莊嚴，加持力很大。我們有一次在香港，要上

文字學的課，從台灣請來教授。結果要開課了，老師也來要講課了，那個拍攝的人員被附體了。結果當時我剛好在，那個學會的領導說，請我帶著大家拜三十二拜，拜到第二拜這個人就恢復正常了。所以這個我是有體驗過這個力量挺強的。

所以夏老慈悲，他用這個定課。包含老和尚也都有給我們開方便，你早上念第六品，晚上念三十二到三十七品，這個就是持戒念佛，三十二、三十七品就是教我們這些五戒，處事待人接物，持戒念佛。那第六品是四十八願，所以你念著念著，你跟阿彌陀佛就完全融在一起了，你很清楚他的願；再來，念著念著四十八願就變自己的願了，就心同佛、願同佛、行同佛。

還有這個念佛，我們不用去追這個次數，最重要是我們一有時間就會念，因為我們一不念佛就打妄想。《三時繫念》有一句特別重要的話，「須臾背念佛之心，剎那即結業之所」，因為不念佛那個念頭就是輪迴心，你擔心這個、擔心那個，不都是輪迴心了？所以老法師指導我們的是，你只要不用思考了，事情一處理完，趕快把佛號提起來。一定要求自己往這個方向，佛號愈來愈能提起來，至於你念多少，看你自己的情況。不然我要定一個數字，又讓人生煩惱了，為什麼？有些人念佛他就是阿、彌、陀、佛，是吧，他覺得這樣很攝心；有些人怎麼念？阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛，那這個人念一聲，這個人念十聲了，那你怎麼規定數字？可是你念得快，你也要攝心，你不要念念念，為了趕那個數字念得心都是散亂的，那也不對。所以原則就是勇猛精進，你可以定一個數字，但是定適合你的數字，你不要定一個數字，搞得自己每天壓力很大、很挫折，那你不是跟自己過不去嗎？你定一個很適合你的，然後哪怕你今天，比方說你定了三千聲，結果你實在今天比

較忙，因為每一天會不一樣，那你假如念到二千五了，實在睏得不行，已經半夜十二點了，你明天再把那五百聲補回來不就好了嗎？佛菩薩又不會跟你計較這個，你最重要的是你的心不能騙佛菩薩就好了，我們不要自己把自己搞得很累。

有一些問題，我看我們，大家也都很關心，我自己或者下一代有沒有哪一些機會學習？這個我們大家共同發願，在歐美這個地區把文化能夠傳承下來，也發願來弘護，我有多少能力我都盡力去做，慢慢這些緣都會出現。而且你很誠心，這些緣你慢慢也會知道。像成德也在努力，要在英國把一條龍辦起來。那當然，我們有一些發心的人他的能力夠了，也會架一些平台提供給大家來學習。像我們今天在加拿大、美國好多同修，他們已經教了好多年，我們也很隨喜他們。而且這次疫情給了我們其中一個很大的啟示，就是弘法不一定要見到人，可以透過WiFi、透過這個釘釘、Zoom這些系統，大家都五湖四海可以一起學習了。所以有這些機會，我們楊醫師他們會發到群裡面，到時候大家都有機會會知道，我在這裡就不太過細的來回答了。

今天我就先談到這裡了，謝謝大家。

男居士：謝謝成德法師，我們大家都非常感恩您，真的是不辭疲勞，連續講將近要四個小時了。然後就請問您下一次，因為大家都很關心後面十二月底，這個時間正好是十二月二十六號，也是週六，正好是聖誕節了，然後在英國還是一個特殊的節日，叫Boxing Day（節禮日），然後想跟您確認一下這個時間，和大家確認一下，是不是可以，十二月二十六號下午三點。

成德法師：入境隨俗，剛好那個日子特別重要的，一定要經營家庭氛圍，不要受我課程影響，我們再來商量吧，到時候看定哪個時間，特殊日子一定要掌握住，家人要團聚。好，我們到時候再改

個時間，再來。

女居士：這個時間對全球比較好，因為剛好那天休息，如果換了一個不休息的時間……

成德法師：不是，我不是說，星期幾可以換一下，因為那一天，您說二十六號是什麼日子？

女居士：Boxing Day。

男居士：是英國的一個節日，但是華人不一定說都過，因為可能有這麼一個考慮。

成德法師：沒事。

男居士：楊師兄提醒我，可能會有這麼一個。

成德法師：好，沒事，有佛法就有辦法，我們調整到一個大家都可以的時間。

男居士：我可以這樣，在咱們那個英國學習班裡面，我問一下大家是不是沒有問題，如果沒有問題的話，您看是不是就維持這個二十六號，如果有特殊的情況我再跟您……

成德法師：不是，這個有一些日子它一年才一次，好像前不久，這個是前天吧，是美國的感恩節是吧？對。

男居士：是。

成德法師：那個節日，一來可以家庭團聚，二來可以做多元文化交流，跟不同種族宗教的人可以落實老法師的理念。好，沒關係，我們再排時間，再通知大家。我們最後可不可以請大家都打開攝像頭，我見見大家廬山真面目。

男居士：大家打開攝像頭。

成德法師：今天也謝謝大家參與，我看很多都是全家一起來聽的。祝福大家，那麼多都是全家來學傳統文化、學佛的，這個是太殊勝難得了，所以大家全家人都要盡此一報身，同生極樂國，不能

再搞輪迴了。我現在看到的是，可能看不到全部的人，那我們……

女居士：我這個視頻不知道為什麼打不開。

成德法師：沒關係，我們下次一定把它打開。

我看有好多同修，你們的孩子都是東西文化的結晶，以後把傳統文化弘揚開來，他們是很關鍵，他們都是土生土長的。往往把傳統文化介紹給其他國度的人，不是我們這些只會講中文的人，反而是他們，他們一講，對方很容易接受；我們一講，這是外國人。所以好好培養他們，能把法傳到海外去，這個是非常大的功德。我們看鑑真大和尚，為了把法傳到日本，六次東渡，都有生命危險，他都不怕生死、不怕危險，都要把法傳到日本。現在我們沒有危險，我們可以把法傳到這些國度裡面去，這個是一定會得到諸佛菩薩的加持。那佛菩薩同體大悲，佛菩薩是法身，無處不在，同體大悲，我們後台老闆是阿彌陀佛，大家不要擔心，佛菩薩他們隨時都在，我們把心用對就好了，佛菩薩祖先承擔。Don't worry, be happy（別擔心，開心點）。謝謝大家，大家再見。

大眾：感恩法師，感恩法師。