

幸福人生講座（第四梯次） 蔡禮旭老師主講 （第十四集）  
2005/8/11 台灣中壢善果林 檔名：52-13  
8-0014

諸位朋友大家早上好！

老師好！

我們強調「真龍得一滴水，可以遍雨世界」，而這一滴水必然是澆到了自己的本善之心，本善之心得以成長，得以薰習，它就會轉化成所有有德行的行持出來。我們剛剛請教諸位朋友，這一個影片裡面演了一個小時，其中一定有相當相當可以影響我們一生的教誨、態度、智慧在其中，不可當面錯過。常常我晚上講課，剛好白天發生了些事情，一些工作同仁都在旁，後來我晚上馬上就把這些事例用出來，他們在底下表情都很驚訝。對啊，我們時時要用心去學習、去感受、去見賢思齊，你看《弟子規》的每一句你什麼時候用？「見人善，即思齊，縱去遠，以漸躋」，「見人惡，即內省，有則改，無加警」，時時在學習，在提升自己。當我們的學習是融入在生活的點點滴滴，你的日子一定會契入「學而時習之，不亦悅乎」的境界。

在這四集의 影片當中給我的啟示相當相當的多，在第三集當中我們看到夫子擔任設計這整個禮儀的主角，他對著父母的靈前，在蠟燭的燈火之下，說了哪一句話？你們有沒有記住？「天生我材必有大用」。諸位朋友，你在看孔子傳的時候，請問你是誰？你是誰？你會不會在看孔子傳的時候，我是我，孔子是孔子，那你那些眼淚絕對掉不下來。

我每一次在講閔子騫的故事，「親憎我，孝方賢」，人是真正只記得別人的恩德，所謂「禮也者，反本修古，不忘其初也」，人

與人之間的這一些禮儀，這一些恭敬的態度，它根源於不忘別人對他的恩德。我們為什麼對父母這麼恭敬，因為沒有父母就沒有我們。我們對身旁這一些叔叔、伯伯、舅舅，在我們成長的過程當中，他們給了我們多少的鼓勵，不管是物質的還是精神的，又給了我們多少的祝福，我們還記得嗎？我的媽媽常常說，我們小時候生病了，病得比較嚴重，我的叔叔都在旁邊掉眼淚。諸位朋友，不能讓愛我們的人，他的淚白流，我們要記住這些恩德，所謂「受人點滴，湧泉相報」。

記得在古文裡面我們曾經背過一段話，讀「陳情表」不哭者不孝，讀「出師表」不哭者不忠，讀「祭十二郎文」不哭者不悌。諸位朋友，你讀這三篇文章有沒有哭？讀到這句話壓力很大，不哭都不忠、不孝、不悌，假如是為了考試再怎麼讀都哭不出來，對啊。我在讀「出師表」的時候，讀到那一句「鞠躬盡瘁，死而後已」，我的眼前大放光明。我的高中三年有兩次大放光明，就像這一顆被塵埃、黏土塵封已久的摩尼寶珠，突然透了一點光亮出來，不過這個光亮只閃了一二分鐘，接著老師說，來，把「鞠躬盡瘁，死而後已」背起來，考試要考，你可以多兩分，結果那個光明就不見了，對啊。教「出師表」是要把諸葛亮的忠義傳遞給學生，「師者，所以傳道」，傳做人之道，不是傳考試之道。這個光亮後來暗了十年都沒亮，諸位朋友，人生有幾個十年？

有朋友問我，蔡老師，你推廣中國文化，為什麼看你都沒有低潮？我還沒推廣中國文化以前，在教書當中，我的同學也很好奇，他們出來教一二年常常都是眉頭深鎖，「現在的孩子真難教」，看我都沒有這種情緒化，他們很好奇問我。我給他們打了個比喻，今天有一畝田地已經荒耕十年，諸位朋友要注意聽，因為人有太多的煩惱就來自於沒有客觀的了解因緣狀況，那沒有客觀了解，自己又

很心急，又很強求，又希望趕快改善，欲速怎麼樣？則不達。閩南話有一句一定要記住，「食緊，你就搵破碗」，「食緊，搵破碗」叫做好心行惡事。不過說實在的，假如把真相講清楚是很殘酷的，不過我們真相就在這裡講就好，出去就別這樣講，為什麼？沒幾個人受得了。說你好心行惡事那是給你臺階下，是好心嗎？還不是希望孩子趕快給我變好，我才不會氣死，還不是為了自己不氣不煩不痛苦，是真正為了孩子好嗎？假如你這一顆心是真的，你一定會找出最好的方法來解決，你不會常常在那裡懊惱，因為你懊惱的本質還在我執上，還在自私上。

那一顆急躁的根源哪？在控制的欲望，在佔有的欲望，在操縱的欲望。諸位朋友，一個人要控制你，要操縱你，你第一個反應是什麼？不管他是要拉你去好的地方還是不好地方，你第一個動作是你給我走開，不然你去試試看。有一個人把你的背後抓一下，你第一個反應是什麼？把他弄開來，不管他是要把你牽到哪裡你都不會先管，人是很不習慣被人家牽著鼻子走。從這裡我們就要深深去思考，要幫一個人是要站在他的角度上去引導他，去影響他，而這個影響要自然一點，不可強求，不可強迫，不然你生煩惱，他也痛苦，當然這其中的拿捏，人情練達皆文章，需要歷練，需要摸索，但是諸位朋友，不要怕經驗不夠，只要你的心真誠，你的心慈悲，你的經驗的積累會非常的快速，好。

你看我把真相講出來，每一個人的臉色都不好看，所以這一段話只在課堂上講，出去以後可別這麼講。因為一個媽媽擔心他兒子擔心半天很久了，你一見到她不只沒有鼓勵她，「妳真是個好媽媽，對孩子這麼用心」，你這個都沒有先肯定她一下，馬上告訴她，「妳這個是壞心行惡事，妳這個是控制，這是佔有」，她聽五分鐘就要回去了，她就想走了。諸位朋友，話好不好講？真不好講。

「人情不可拂，需用順法調之，其道在一個恕字」，要順著他的情緒去疏導，關鍵在一個寬恕。我們常常為別人的事情在生氣，都會講一句話，他都那麼大了連這個都不懂，有沒有寬恕？沒寬恕。其實我們思考一下，他為什麼不懂？對啊，他為什麼不懂？假如有人教他，他懂了，他幹嘛自作自受？誰喜歡自甘墮落？誰又想自討苦吃？有沒有這種人？他是在迷途之中不知清醒。清醒的人，浪子回頭金不換，誰拉他他都不願回來。在這個時代沒有一個人不需要寬恕，因為失教都三代了，人不學不知道。「先人不善，不識道德」，上一輩、上上一輩的人不懂，「無有語者，殊無怪也」，沒人教他。你不要上完課回去，都是我爸爸媽媽害的，很多看心理學書看完就是這個結論，之後對他父母都很仇視，你看我脾氣不好就是遺傳你，我的情緒比較消極就是被你們影響，把責任都怎麼樣？你身旁有沒有這樣的人？你看那個書害死人，我也曾經被害過，所以我很清楚，注意啦。而你看那些心理學的書會看得「哎呀，痛快，跟我想的都一樣」，它是隨順你的習性、隨順你的情緒在引導你。一開始看好舒服，但是往往用了以後會產生更多的對立、情緒衝突。而聖哲人不是這樣教我們，聖哲人是「行有不得，反求諸己」。我們看到連閔子騫被後母虐待成這樣，他的念頭裡面有沒有對人的責備？沒有，這叫理智，這叫聖教。閔子騫吃虧了嗎？

你看人現在用情緒、用情識在解決問題都是意氣用事，對立起來，他是不對的，我是對的，在那裡誰對誰錯，問題解決了嗎？沒有解決，愈搞愈糟。得理要饒人，理直氣要和。我們來看看閔子騫吃了什麼虧？吃虧就是佔便宜，沒有後母這樣的境界能成就一個賢德之人嗎？成就了他的道德學問，成就了他一生「學為人師，言為世則，行為世範」，頂立於天地之間的榜樣，不枉此生。再來，他這麼樣的一忍還成就了他家庭的什麼？和樂。不然他那時候落井下

石，還跟爸爸好好告她一狀，把所有的舊帳，三年、五年的舊帳統統翻起來，你看他的後母是什麼下場？看很多的朋友沒什麼反應，代表這個故事不大熟，這時候我們要講一下。在春秋，你們不是看孔子傳了嗎？孔夫子有敘述了一遍，我每一次看這段眼淚都掉下來。鞭子打下去，蘆花飛了出來，他的父親非常的生氣，回到家裡一怒之下就要把他的後母休了。諸位朋友，你看我在講話的時候你們好像都很專注，為什麼？真感情，好文章。一個人要先感動自己才能感動別人，不是為了講課而講課，而是這一些教誨深深感動了我們，也深深影響了我們一生的命運，因為有這麼好的東西我們不得不全心全意來供養大眾。

當父親這麼憤怒之下，閔子騫完全沒有想到後母對他的不好，反而是提起為他的後母著想，又為他的兄弟著想，其實也是為他的父親著想，父親年紀愈來愈大了，假如沒有後母的照顧，生活也是很困難，你看那顆仁慈之心是時時不忘。他馬上跪下去跟父親講，「父親，千萬別把後母趕走，因為母在一子寒，母去三子單」，這一句千古的名言感動了無數的人民。諸位朋友，你希不希望你的孩子一生的行持可以感動千古之人？希不希望你孩子是這樣的人生？希望。讓他的生命是垂範後世，永垂不朽，而這樣的人生必然是從小時候讀聖賢書開始，懂得培福，懂得造福，晚年自然享福。

當然，諸位朋友，你說那我現在都二三十歲了、五六十歲了，那不就來不及了？不會來不及，有開始都不會嫌晚，夫子說的一句話，「朝聞道，夕死可矣」，你真正已經聞到宇宙人生的真相，你這一生沒有白來了。而且身命有限，慧命無窮，這個智慧的生命是不會斷的，你的這一個智慧、人生的醒悟會延續到下一輩子再好好來運用，來成就。而不管我們現在年齡多大，只要你覺悟了，往後的生命都將可以發光發熱。我們在《三字經》裡面有提到「若梁灝

，八十二，對大廷，魁多士」。梁灝幾歲考上進士？八十二歲，人家還一副非常有志氣、有志向要報效民族國家。「舜何人也，予何人也，有為者亦若是」。其實人生只有一個人可以擊敗你，就是自己。只要你自己能自立自強，不管我們幾歲聞正法都將「天生我材必有大用」。

諸位朋友，你看孔子傳也好，你在讀《無量壽經》也好，你就是孔子，你就是法藏比丘，你就是閔子騫，因為這些聖哲人的行持都是從他的自性流露出來，當我們遇到這個緣，自性與他的自性相應了，自性的德能我們本自具足。這一些眼淚都是真情的流露，只是我們要让這一份感動，這一份體悟，這一份明白，不是只有三十秒，而是什麼？永遠保持下去，當然這樣的境界很好，但也不容易，必須透過長時薰修學習把煩惱伏住，你的法喜、你的正念就念念分明。待會兒我們再討論一下學習的方法。

剛剛我們提到寬恕，對於人情的執著只要是善良的我們就不要太苛刻，要順著她的一種情感、情緒去引導，說妳為妳的孩子這麼著想，當媽媽的實在很用心，先給她的情緒疏通完之後，接著我們再引導，不過一定要講求好的方法。妳現在在這裡煩惱對妳有沒有幫助？沒有。對妳的兒子有沒有幫助？也沒有。既然對任何人都沒幫助那這樣做好不好？那就不理智了。而且妳在那裡擔心不只對妳的孩子沒有好的幫助，還會有什麼？不好的影響。妳在煩惱的時候妳兒子知不知道？感受得到。他會形成一個壓力，形成內疚，不過這個兒子會內疚代表善根深厚，假如善根不夠深厚會變成什麼？會給妳頂撞，會給妳忤逆。我們這樣溝通，慢慢把她從情緒當中引到理智上來。情緒的疏通是症狀解，把她當下的情緒稍微舒緩一下，但是智慧沒有開，這個情緒是會呼之即來。我們不反對情緒疏導，但是更重要的一定要建立理智、智慧，這是根本解決問題。現在這

個世間充斥的大半都是症狀解而不是根本解。往往人的心理狀態都是日漸惡化佔多數，因為理智在經典之中，而經典沒人在宣講，現在刻不容緩是教育。可是「世人共爭不急之務」，當然我們要堅信「人之初，性本善」，是他沒有遇好的緣把他點醒，我們就要去當這個好的緣，定位自己。

很多心理狀態我們可以用一個譬喻把它疏解一下，我的同學都問我：你為什麼沒有情緒低潮？我說：一片荒耕十年的土地，地已經都裂開了，裡面連隻蚯蚓都沒有。你是農夫，你要來耕作，請問你腦海裡第一個步驟、第二個步驟是什麼？你會不會第一個步驟把種子丟下去？對啊，你看你現在很理智，是不是？可是遇到孩子的問題不一樣了，「老師，你跟我的孩子講五分鐘」，他那個說，老師跟他講五分鐘以後，他的期望是什麼？回去馬上幫他洗腳，馬上幫他拖地，那是不可能的事，對啊。你看人的理智往往在感情很執著的時候就不在了，平常工作你看他管理公司當主管，該怎麼幹就怎麼幹都幹得很好，不過遇到怨親債主就不行，因為定功不夠，理智、道理還明白不透徹。荒耕十年的地，你絕不可能想明年收割，那叫違反自然，自然是道，要道法自然才行。一定是先把土鬆開，然後埋一些有機肥料，開始活化它的土壤，這一定是先的工作。請問在活化土壤的時候你能看到什麼結果嗎？都看不到，連個植物都沒長，很多人在這一段前置過程，耐性磨掉了，沒效了，都沒有用，該講的都講完了，沒效，打退堂鼓，就很可惜。

要做一件事，信心最重要，你對古聖先賢這些宇宙人生的真相、道理，你有沒有百分之百的信心？這個不用回答，我們講話都點到為止。為什麼？你假如還沒有到，硬是要回答我的話，對你也是一種負擔，所以我們人不要強人所難，隨緣就好，不過還是得講，還是得提醒。

我們對這一個土壤、對這一片田地一定是循序漸進把它改善土質，就好像先改善你們家庭的整個氣氛，以備於培植這個種子的發展（的成長），也就是從你夫妻、從整個家庭的境教，環境的教育，環境的薰陶，開始改善好，再加上身教，再加上言教。言教不是碎碎念，言教是抓到機會教育點，點他幾句。有一些話先講在前頭，你不要逼他，講在前頭他硬還是要依自己的意思做，那你就順著他給他跌一跤，跌完之後他會突然感覺「哦，我媽媽講的是真的，我爸爸講得很正確」。當他跌完跤回來，受傷了，一進門你要怎麼說？「死好了，跟你講都不聽」，你兒子走進兩步就出去了，對啊。所以這都是智慧。他跌了以後心裡面子放不下，但是心裡想我媽媽實在很厲害，這個時候要寬恕、接納，進來先給他擦擦傷口，然後切幾盤水果給他吃，「早點去休息，不要把身體搞壞了」，讓他先感到溫暖，那個心就慢慢平靜下來，這時候才好說話，說話不要太急。那兒子剛失戀，一進門來你就劈里啪啦給他講一堆，有沒有效果？人要審時度勢。

那我來教書是已經早就了解，就好像我是那個農夫，已經了解這一片田地都荒耕十年，我還在那邊氣得半死，怎麼明年不給我長稻子出來！那是我自己跟自己過不去。我們來教書以前早就已經觀察到整個社會狀況，家庭教育缺乏，孩子的根都站不牢，哪有可能到你的手上來，兩個月就變一個人，又不是孫悟空，是不是？既然客觀狀況了解了，接下來是我們的愛心，是我們的耐心，但求付出，莫求回饋。你常常在那裡想要馬上有回饋，日子一定是患得患失，當你是患得患失的時候，你能把學生教好嗎？不行，為什麼？因為你的情緒已經受干擾，你本來有十成的功力，你只能用三成，用五成，假如這個情緒問題沒有解決，你會愈來愈惡化。聽說現在憂鬱症最高比例是小學老師，不知道我的訊息有沒有錯誤，但是有幾



分真實，因為一個小學老師所面對的是幾十個學生，以至於他的身心健康，還有他的家庭狀況，都有可能影響他的情緒。不只要面對這些學生，他還有哪些煩惱？他的孩子，他的先生，他的家庭。

所以人要能掌握情緒才能掌握未來，這一些態度對我們的人生都相當關鍵，要時時提醒，你才穩得下來。心穩不下來，所辦的事一定麻煩百出，所謂「處事大忌急躁」，最忌諱的就是急躁。「急躁則先自處不暇」，自己都照顧不好自己，焉能治事？「何暇治事？」你何來把事情處理好？做人做事的功夫可要好好下功夫來學，所謂「活到老，學到老；學到老，學不了」。我跟我這些同事同學就溝通這一個態度，一個人要常保很平和的心態，你才能夠幫助來到你生命當中的每一個人，不然我們常常掛在口上，要普度眾生，要幫助別人，那是泥菩薩過江，自身難保。

我們常常在接觸大眾當中，看到一些朋友雖然身體跟我們坐在一起，其實他的靈魂到哪裡去了？他很多的煩惱都寫在臉上，不過我們又不好意思當面把他講破，還是讓他自己想說的時候再說，為什麼？因為很多人都覺得他的方法比較好，都硬用硬撐，撐到實在是已經四肢無力了才肯問人。學問學問，要學著怎麼問。學習的次第，博學、審問，「審」字就代表非常謹慎來問。第一個要找對人問，第二個，問問題不要心煩氣躁，要問人問題首先把自己心靜下來，理一下，不要心很煩躁然後就去找人問，自己該問什麼亂七八糟，人家回答也摸不著頭緒。要自己先靜下來把題目理好，思緒整理好，再問。然後問要問對人，要問真正明白這個能力、這個道理的人，比方說你就不能來問我怎麼煮飯，可以問我怎麼煮麵，因為我在海口那一個多月都是吃麵，為什麼？很方便，把一些菜切一切，紅蘿蔔、馬鈴薯這些統統切了，咚，然後麵，咚。不過吃麵有一個好處，三餐都吃麵可以鍊不起心、不動念、不分別、不執著，不

錯吧。當然我還有一個法寶提供大家做參考，煮起來以後我就把一勺的芝麻醬，哇，好香，肚子開始餓了。後來我們中心的老師講了一句話，他說一個人腦袋要好，記憶力要好，要多吃芝麻醬，這個推論有一點偏頗。

腦筋不是靠吃來的，要多用，就不會老年痴呆症，可是要用對地方。你用的時候都是用理智，都是循著智慧走，愈用愈靈活，假如你的腦子是隨著煩惱走，愈用愈遲鈍，到最後一定得老年痴呆。諸位朋友，你去觀察一下，很多得老年痴呆都是年輕的時候，做生意也好，當父母也好，操心過頭，之後就記憶力開始衰退，那用得太過，用得不對。我們看李炳南老師九十七歲講課，《詩經》說什麼要不要翻書？要不要？不用，《書經》說「作善降之百祥，作不善降之百殃」，引經據典，滔滔不絕，九十幾歲為什麼記憶力沒退？要把記憶力衰退的根源找到才能對症下藥。真正記憶力的殺手是什麼？是人的煩惱，是人的執著。你煩惱執著愈想，內心愈鬱悶，到最後，啊！不要想了，但是也止不住，到最後不只老年痴呆，還要去掛號憂鬱症。把根源找到，煩惱輕，智慧長。我記憶力狀態從到補習班參加師資班一直到現在，這六七年的時間都沒有退，不是我有這種狀態，我們在大陸幾位老師，他們也都二三十歲了，在大陸我們一起研討的老師，現在差不多有十位都在各地講學，他們的年齡只有一個比我年輕，其他年紀都比我長，但是他們都有同樣的感受，學了聖賢教誨常常用理智觀照，他自己的記憶力開始成長。諸位朋友有沒有信心？「有。」好。所以這個態度很重要，我們時時要以這些真理來提醒自己，不可隨順煩惱習氣。

後來我走上推廣中國文化的路，很多朋友也問我，你為什麼心都不退？記得我那時候在學校教書已經開始教我的學生讀經典，有一次我帶著兩本《弟子規》從高雄開車到台中，我台中有一位結拜

大哥，因為他的女兒一個念二年級，一個念四年級，都是教育的黃金時候，我就趕緊把這麼好的書拿給他。一下車就在素食館裡面吃飯，還沒開始吃我已經滔滔不絕的講，你看這一句「父母呼，應勿緩」，雖然只是一個講話的態度，卻影響孩子一輩子人格健全不健全。諸位朋友，你會不會說，有這麼誇張嗎？當他對父母講話都不恭敬，都非常的傲慢，請問他這一輩子對誰會恭敬？沒有人。「不愛其親而愛他人者，謂之悖德；不敬其親而敬他人者，謂之悖禮」，這是違背正常，不合理。人讀了這些經典，你的判斷力就愈來愈強，不會被人家人云亦云就把你影響。「不敬其親」，這是在《孝經》裡面的經句，「而敬他人者，謂之悖禮」，他這個禮敬是假的。我們觀察現在很多的人回到家裡對父母大聲小聲，出去外面對人都輕聲細語，為什麼？因為那些都是他的客戶，對他們不好，錢沒得賺，這都是真相，要看清楚。

一個孩子一生恭敬心沒有起來，他這一輩子能有成就，無有是處，不可能，我差一點就說，如果真的有成就，我的頭給你當椅子坐。我們講了這麼篤定，請問幾個人真正明白這個真相？現在的人最嚴重的一個心態：僥倖。我兒子真的《弟子規》這幾句沒做，人生就沒成就嗎？相信不夠做出來的力度就不足，不徹底，一不徹底，前面都鬆了，後面能不亂嗎？孟子也好，孔夫子也好，他的父母，尤其他的母親，對這些聖教絕對不敢絲毫的打折扣，他才能教出這麼傑出的孩子出來。

當我一句一句跟我結拜大哥講，講了差不多一二十分鐘，我突然悲從中來，就哭起來了，那種情緒是根本控制不了，當然諸位不要誤會，我不是很愛哭的人，都是心有所感。差不多哭了幾分鐘平息下來，擦擦眼淚，我的大哥說，我聽大學教授講課也沒能講成你這個樣子，哪有講經典可以講成這樣的。我對他解釋了一下，剛剛

我念到一半，突然想到，假如我在求學這十幾年的過程有老師把這些道理告訴我，我的人生將少走多少彎路，少走多少冤枉路。這一輩子走冤枉路，假如只花掉、折損掉自己的時間跟精神，我不會那麼痛苦，不會，但是因為走這個冤枉路的過程，說錯了多少話，做錯了多少事，又傷了多少愛護我們人的心。那個傷心，一支箭射過去再把它抽出來，沒事了嗎？血還在滴。我們一句忤逆父母的話，他這一輩子不知道會重複傷感多少次，這是我最大的遺憾。人生有了這樣的遺憾，絕對不願意我們的下一代、我們的孩子繼續錯下去，就是有這樣的使命才推動我不厭其煩的去講《弟子規》，去弘揚中國文化。

我在中學的時候，念國二遇到一位理化老師，他是教理化的，不是教文科的，他跟我們講了一句話，「人不可以有傲氣，但是不可以沒有骨氣」，在我的三年國中生涯就記住這一句教誨，其他的都沒記起來。我們當老師至誠的把這些教誨講出來，孩子印象都很深，這一句話成就了我人生重要的態度。諸位朋友，不是孩子不肯學，是我們有沒有教。好，這一節課我們先上到這邊，謝謝。