

檔名：18-090-0082

阿彌陀佛，謝謝黃老師。諸位大德同修，大家吉祥，阿彌陀佛。

我們進入《弟子規·謹》的探討學習。我們每一次見面一個禮拜就過去了，所以「謹」開頭就是要謹慎，不要把時間光陰流掉了。古人的美德，惜光陰比惜金子還重視，寸金難買寸光陰。其實像成德過了中秋了，算一算還有幾個禮拜，所以假如一個禮拜很快就滑過去，那自己要有高度的警覺性，佛號有沒有愈提得起來？心中牽掛纏繞的事有沒有愈來愈少了？遇到人事境緣有沒有更理智，不感情用事、不意氣用事？這都屬於我們要自我勘驗的部分。師父領進門，修行要靠我們個人。謹慎為保家之本，其實謹慎也是護好我們的法身慧命。

我們一起探討《弟子規》。我們是教育界的同道，教育我們大分三個元素：身教、言教、境教。當父母的做什麼事不衝動、很謹慎，無形影響小孩，這是家庭的氛圍。班級也是這樣，假如有學生慌慌張張，「老師啊，老師啊」，我們沒有被學生的浮躁影響，「慢慢說，慢慢說，不要著急」，那我們帶這個班兩年下來，孩子可能聽這一句「慢慢說，不要著急」聽了很多次，他也不知不覺受到潛移默化的影響。

就像成德十八歲考駕照，會開車了，我是不會按喇叭的。為什麼？因為成長過程聽了很多遍，父親說再快也不差那五分鐘。開車的狀態不要著急，你一著急可能就按喇叭了。像我們在歐美的地區，這確實很難得，他們只要看到行人，車子就慢下來，讓行人先過。我們想一想，這些生活的細節情境對當地的人心有沒有影響？有，你看開車的人都懂得讓人家行人先過，他有這樣的禮讓，也影響他這顆心變得比較不浮躁，比較懂得替人想、禮讓人，這都是生活的一種境教對人的影響。有時候我們想一想，父母對我們的影響什麼時候，具體是哪個年齡、哪個月、哪一天，你也想不起來了。所以《弟子規》我們自己讀誦的時候也想想，這一句有沒有成為我家庭的家教、家庭的氛圍？有沒有成為我班級的風氣？我自己的身教做得怎麼樣？這檢查檢查。

其實《弟子規》每一句對於孩子的一生都非常重要，我們真的深入來學習的話，都攸關他養成一個好的習慣。他沒養成好習慣，他就不懂得自愛自重。他不自愛不自重，要求他去愛人、敬人，有點沒有這個基礎。我們體會愈深，就會掌握機會多提醒孩子養成這些習慣，因為養成習慣絕對不是講一次、講兩次它就變成習慣了。所以這個「教」字，左邊兩個又一個小孩是身教，右邊手拿著樹枝是耳提面命的耐性，一個字裡面透出了兩個重要的精神。大家不要覺得兩個很少，我們今天面對一個學生，我們有點力不從心的時候，可

以用這兩個精神觀照一下，我的身教夠不夠？今天在面對孩子的時候，我有沒有動脾氣、動情緒？

最近剛好跟同學們在一起學習四書，《大學》裡面講到絜矩之道，「所惡於上，毋以使下；所惡於下，毋以事上」，今天領導對你很凶，那你不要這樣去對下屬；「所惡於前，毋以先後」，比方說婆婆對媳婦不好，脾氣很大，等到這個媳婦變婆婆了，所謂媳婦熬成婆，那妳不能以這樣大的脾氣再去對待妳的媳婦，這就是恕道了。這是《大學》。《中庸》，「忠恕違道不遠，施諸己而不願，亦勿施於人」。你看四書裡面都貫著，就像《論語》說的，曾子說夫子之道是一以貫之，就是忠恕。

我們面對一個學生，忠，我盡到全力了沒有？盡力當中還含著有沒有檢討方式、方法，這個方式不適合他，我有沒有再試其他的方法？「舉一隅不以三隅反，則不復也」，這個「不復」也可以延伸到不用重複的方法，因為因材施教，這個方法不能讓他開竅，我試試另外的方法。

恕，我們不知道有沒有經驗，你面對親戚朋友在跟你談話的時候，他突然情緒上來了，很凶的樣子，你一下被他那個情緒影響了，好像聽他講的話不是記得很清楚，就是頭有點懵了。諸位仁者，你們有沒有這個經驗？我也遇過一些朋友說，我最怕遇到強勢的

人，我遇到這樣的人就慌了。當然你不能一直都慌，我們也要經一事長一智，你不能心上落一個印象，我最怕遇到強勢的人，然後每一次都節節敗退了。歷事練心練什麼？練不要落印象，落一個印象就一朝被蛇咬，十年怕草繩，都是練心地功夫。沒有練事法，只有練心法。我們面對這個人、這件事心都做不了主，到底我心地上要下什麼功夫，我在這樣的境緣才做得了主？所以我們今天從事教育工作最核心的，練心法。天下無不可化之人，但恐誠心未至，藉這個機緣能不能把我的真心、真誠心練出來？

五倫關係裡面最重要是練出真心來。我們探討一下，五倫關係裡，比方說父子關係，父母全錯，兒子全對，吃不吃虧？學生全錯，老師全對，吃不吃虧？大舜給我們表演了，他全對，他吃虧嗎？「舜其大孝也與！」這是《中庸》的話，「德為聖人」，他那個德怎麼可以變成聖人？被他爸爸、後母、弟弟那些境界練出來的，「尊為天子」，你看他沒吃虧，他修鍊修鍊，最後福報現前，變天子了，「富有四海之內」；「宗廟饗之，子孫保之」，他的厚德還庇蔭他後代子孫幾千年。吃虧是福，吃虧是佔便宜。我們看這些古聖先王，甚至於我們就是他們的子孫，要效法。《孝經》說的，「無念爾祖」，不能忘了這些先祖，「聿修厥德」。他們表演給誰看的？給我看的。假如說給我們看的，感覺這個力道還不夠，給我看的。四十八願阿彌陀佛為誰發的？為我們發的，力道有點不夠；為我發

的，我得直下承擔，不能辜負阿彌陀佛。人能提起這個不辜負的心，就是一種責任感，就是一種報恩心。

老和尚說學佛首先學吃虧。大家體會體會有沒有道理，不肯吃虧，脾氣就伏不住，就要跟人家爭。一切福田，不離方寸，你跟人家爭，火燒功德林，爭的心怎麼可能福慧增長？不可能。我們真的看明白這些事情，你真的肯吃虧，理得心安。我們還遇到一些境界忿忿不平，這個理還不夠深入。忠恕違道不遠，離道、離真心不遠，《中庸》這句話很重要。

老和尚指導我們，學佛最重要的用真心。其實這句話再打開來，當老師最重要的用真心，當爸爸、當媽媽最重要的用真心。我們想一想，不用真心就是用妄心，那五倫關係就變成冤冤相報沒完沒了；用真心，那就是行菩薩道，在每一個角色、行業行菩薩道，而且還可以同生極樂國，家裡的親人都變法眷，同生極樂國。我們要知道，我們的家人是我們的依報，正報是我的心，學生是我們的依報，隨著我的心轉。佛法這一句話講得妙，依報隨著正報轉，那我們相信嗎？我們理解了嗎？我們真正去改心了嗎？我們改了之後起了變化，真的依報變了，那我們的體證就不一樣了。

我記得這都是十九年前的事了，有一個深圳的女士，她就說：「哎呀，我的孩子脾氣

很大」，在跟我抱怨。我就笑著跟她說：「這樣好不好，妳回去做一個實驗（因為下禮拜見面，我說做一個實驗），妳這個禮拜都克制自己不要發脾氣。」她接受了，她就回去了。下個禮拜來她好像發現了很大的祕密，她說我這個禮拜少發脾氣了，我兒子的脾氣也變小了。依報隨著正報轉，她有體會到了。我們假如相信這句話，當我們看到我們的孩子、學生有什麼問題，我改給他看，我做徹底了，有可能他就要開始轉動了。

「為天下者」，這是老和尚的墨寶，寫《呂氏春秋》的墨寶，治理天下的人「不於天下於身」，於自己的這顆心、於自己的修身。這個墨寶精闢，我們真正遇到境緣的時候，你是單位的老闆，用功都下在這嗎？我們當老師，用功都下在這顆心嗎？這顆心是本，我們沒有下在這顆心，都下在孩子、學生身上，叫本亂而末治者否矣，這不可能。《大學》整部在指導我們看清楚本末、先後，應該先做什麼、後做什麼，隨時能看到本是什麼。我們看不到本，我們所做的是叫捨本逐末，本末倒置了。

剛剛跟大家提到要改心，改我們的思惟。我們隨時在面對事的時候都想著本在哪裡，這個思惟不容易，我們習慣著在相上。我記得在海口的時候，剛好被邀請到一個企業去，而且是跟他們的主管交流。他們請我分享傳統文化有關管理的部分，我首先就跟他們提到，「今天我們一起交流管理，請問大家一想到管理，管理誰？」他們馬上就回答，好幾

個人都回答了，「當然是管員工」，這是他的一個思惟狀態。《論語》教我們為政，孔子說了，「其身正，不令而行；其身不正，雖令不從」。我們自己不正，去命令員工，他不服的。「政者正也」，為政，管理眾人最重要的是正己，「子帥以正，孰敢不正？」這才是正確的管理觀念。

所以我們現在教育的觀念都要以《禮記·學記》、以「師說」、以老和尚的言教身教為標準來思惟，不然我們本來的那個習慣還是挺強的。尤其哪一個習慣？自我，以自我為中心。這個自我中心假如不放下，要體恤別人不容易。舉個例子，像我們在廬江辦學，三年之後這個因緣告一段落，我們一些同仁回去了，回到他的家鄉或者下一個因緣，人家邀請他來辦學，他假如把廬江的模式套到這個地方，這就是自我的角度、自我的經驗。其實緣變了沒有？緣變了，條件不同，緣就是條件。可能這些地方並沒有廬江的條件，假如我們沒有恕道設身處地，那你可能好心辦了壞事，因為我們是站在自己的角度。很多事情是練我們不要自我中心，要設身處地。民之所好好之，民之所惡惡之，這是都能體恤人民的心情。

我們弘揚中華文化，老和尚說中華文化一個字，「孝」，用一個字代表。今天我們是傳統文化的單位，一定要把孝不是講出來，做出來。團體有同仁父母病重了，你不能還叫

他工作，不然他會抱憾終身，趕緊回去盡孝。領導馬上給他批假，同仁呢？「你放心，你那些工作我來承擔。」當然一個團體也是隨時要應對，剛好有人有情況、有事，你不能說一個人請假了團體就轉不動、就停擺了，這就沒有危機處理的彈性，這也是做事的原理原則。

做人做事，我們都要在經歷的事當中愈來愈能掌握。師長就曾經有提過，你這個地方就三個人，你三個人分工，可是你不能只固定做同樣的工作，你得所有的工作都知道，不然一個人走了，比方說他煮飯的，這個人一走沒飯吃了，另外兩個不會煮了。你看老和尚在指導我們怎麼做事，但是假如今天你的團體是一百個人，你會不會整個搬過來，其他九十九個人都得會，你就學傻、學笨拙了，這叫死搬硬套。東方的智慧真的是要活學活用的，不是背公式的， $X + Y = Z$ 。萬法因緣生，每一個情況的因緣都有差異的，你要靈活運用。假如是一百個人的團隊，他可能要熟悉什麼？熟悉他那個部門，一個同仁請假了，我可以頂他的工作，他熟悉這個部門裡的一些工作，可以補位。所以法無定法。不知道諸位仁者您聽到「法無定法」這四個字什麼感受，學的是活的，活的東西。

我也曾經跟同修交流，我給他講講講半天，給他分析利弊，講講講，講了老半天他就回了我一句話，「法師，你就告訴我怎麼做吧！」諸位仁者你遇到這樣的人，你要不要

具體告訴他怎麼做？他那個認死理，到時候背回去了，情況不是這樣，他說法師你害死我了。大家看連中醫，這個人病得比較重了，他一開始開藥，這個中醫會不會一開開三個月的藥？不會的，他得探探路，你先吃三帖，任何情況馬上跟我回報，隨時調整。這是治身體的病，治心理的病也是要視他情況的轉變隨時調整的。

我們說傳統文化單位要把孝道表出來，人能弘道，要做出來。不愛其親而愛他人者，謂之悖德。一個弘揚文化的人能狠心不管父母，不安父母的心，他能把傳統文化弘好，「can't believe it，我不大相信能做到這一點。甚至於你是一個單位領導人，你都要有恕道，體會員工父母的心情。一個領導者能這樣，這叫弘道。「教以孝，所以敬天下之為人父者也」，你假如不替你員工的父母著想，那可能這個領導者自身的孝道還做得不夠才會這樣。我們對父母真有孝了，我們也能體恤到天下父母心，你看到別人父母那種擔憂的表情的，你都很自然會想到自己的父母。

真正你做領導缺在哪，你跟人相處缺在哪，根源都是缺在跟父母的相處。我們當領導強勢了，因為我們對父母並沒有做到怡吾色、柔吾聲。深愛婉容，柔聲下氣，習以成性，便是和氣格天之本。你能這樣對待父母，你當領導也不會強勢的。為什麼？你的員工也都是別人父母的孩子，你當父母當得很用心的人，你會去凶別人的孩子嗎？人同此心，心同

此理。恕道就是人同此心，心同此理。

其實我們的心念我們要觀照得很深入，不然會自己騙自己，而且這個騙合法掩護非法，所以修行要打破自欺這一關不簡單。夏蓮老說的，須打破自欺一關，始有商量處；要灼然見得滿身過失，功夫始有著手處。不自欺我們看自己的心地要看得很深入，心源隱微處。比方我們今天面對事，遇到挑戰有點退縮，自己沒承認，還說老和尚說隨緣、隨緣，你看沒有面對自己的心，還讓老和尚出來給他墊背。這個不妥當，因為我們只要說老和尚說什麼，人家也不好再接話了，再接話你再補一句，你不尊重老和尚的教誨，這個帽子一扣上去沒幾個人受得了。常常會說老和尚說什麼要去說服別人的，這個心境已經不柔軟了。你要讓人家心悅誠服接受，而不是拿老和尚的經教讓人家就範，讓人家一定要聽你的，那個心都偏得很厲害了。你心地柔軟的人，看人家不是很能接受，不強求了，我先好好做。學佛最重要的是放下習氣，不能學了佛之後拿著老和尚的話更強勢了，那就太冤枉了！遇到老和尚這麼好的老師，結果還增長我們的強勢習氣，那不是冤大頭？

我也跟大家有探討過，萬法因緣生，我們自己也是因緣生。就是整個家庭的因緣、環境，甚至於我們讀書的那個年代，大家回想回想，每個年代整個環境的影響一不一樣？很不一樣。我記得我念初中的時候，初一、初二、初三都不一樣。我們初三男孩子打架還得

有個師出有名，這個人太過分了，要修理他，雖然沒有講替天行道，這就不對，但是就覺得這個人太過分才打的；到了初二、初一，不高興就打人，一年跟一年的影響都不一樣。

我也自我分析，我二三歲就到高雄市，那是經濟快速開發的區域，我有沒有受到這種拼經濟的影響？你看社會當中講的，哪個工作好？第一醫生，第二賣冰，第一就是做醫生，第二賣冰，賣冰很好賺。你聽多了這些談話，自己受不受影響？都不受影響，那是六祖的根性了，「本來無一物，何處惹塵埃」，不知不覺受影響。假如沒有洞察到自己成長過程還是這種功利心的話，那到了佛門來，自己處在領導的位置，安排任務，達成某個。你看我們達到了，弘法利生了，眾生得益。但是這裡面有沒有因為人家聽課說「你們辦得太好了」，讚歎，慢慢慢慢這種名利心在增長了，「多辦一點，這樣受用的人多」，「每個月都辦」，結果身邊的人累垮了。還有人跟我說，那時候還沒出家，「蔡老師，怎麼跟你一起做的人都這麼瘦？」你看這是不是佛菩薩來點化自己的？大家想一想，你看辦班上完課的人都受益，結果身邊的人累了，我這是利的心還是義的心？這都很有可能自己騙自己。你沒從心源隱微處看，看不清楚自己的。看起來這是老和尚要完成的目標，但你要完成這個目標，最重要的是我們的心有沒有用對，這才是本。

我也曾經跟同修們，大家都是來弘護正法的，我們也探討到了義工。義，義工，有些

人可能就認為沒領錢叫義工，有領錢叫職工。假如這麼定義，沒領錢的人走路有風。其實走路有風那個功德就沒了，有一點點傲慢。我跟他們交流到，你做義工，我假如是在台灣交流，就會舉例子，王永慶先生，經營之神，他要賺那麼多錢，他很努力。比方說人家希望去參觀他的經營，約好了，他確實也難得，他接待了，中午一起吃飯，吃什麼？便當，他很節儉。你看他到九十歲還在工作，很努力，他賺了不少錢。我們現在修行也要賺西方財，出世的財，西方財。王永慶那麼多錢，最後萬般將不去，他一塊錢也帶不走，我們的西方財呢？《普賢行願品》經文裡面提到了，你身體敗壞了，你的家親眷屬你都帶不走，他們也幫不了你，這個時候你普賢行的功德力會帶著你去西方極樂世界，這管用。那代表西方財比世間財管用太多了，請問，我們的努力是不是要超過王永慶？我是跟大家探討，沒有逼大家要點頭。假如是這樣的話，你做義工不能「我又沒領錢，隨便做做」，不可以這樣的，要比王永慶認真，西方財比王永慶的錢管用太多。

當然，我們跟義工們交流這些理念，什麼時候交流？慎於始，他還沒開始工作就要溝通這些觀念、心態了。你不要來做做做了，出現一些心態、觀念的問題，你再去糾正，他就不高興了。什麼事都有時節因緣，機不可失，時不再來。就像我們帶班，有經驗的老師接了一個新班來，開始來，上課，第一課就開始念課文，不大可能，首先立規矩，而且要

先嚴後寬。你一開始嚴格，慢慢慢慢學生養成規矩了，你稍微放寬一點，小朋友就覺得老師好仁慈，因為他的印象留在後面，人念其惠。這也是《菜根譚》裡面的教誨，這都是人情事理。但是先寬後嚴人記其酷，你一開始很寬鬆，最後場面控制不住，開始對他們凶，這些孩子留在心中的就是我們老師太苛刻了。

我們能夠掌握時機，我們說機不可失，最重要的還是練這顆心。我們心假如不夠安定，這些機緣都會流過去，因為我們會浮躁，就掌握不住這些機緣。我們有沒有經驗，「啊，我忘了！啊，太可惜了！」那我們總不能一直啊啊啊，要經一事長一智，到底問題的根源在哪？心。

那一天我們有一位吳老師，她是我們漢學院第一屆的畢業生，現在拿到博士學位，回來教書了。當然我們看了都很欣慰，假如今天你在學校任教，結果有一天你教的學生一起回到學校來教書了，我看你當老師的也會覺得很欣慰。我們院長很用心，就啟請她，這也是請轉法輪。你說普賢行在哪？你用對心，這普賢行就是每天的生活。看到哪一個學生的優點，你一讚歎，稱讚如來；其他的同學見人善即思齊，你也是對其他同學的供養。普賢行就是生活，就是處事待人接物。

人都有先入為主要的想法，一聽她要分享她怎麼拿到博士學位的，我可能一開始想，我

會想分享分享怎麼寫論文，用哪些方法。結果吳老師就講了三點：第一，不要怕難；第二，不要求快；第三，不要對學術有成見，講完了。假如這三點真正記在心中，我看這個博士學位也 no problem（沒問題）。沒有練事法，只有練心法。他的心隨時都保持在正念的狀況，不會被境界轉，哪有可能這件事辦不成？所以我們教孩子《弟子規》，最重要的就是培養他心理的素質。我們聽到這裡舉一反三，可不能聽到這裡說那是寫論文，這不關我的事。這三個心法你用在任何現在要處理的事都一樣，你的工作，你的人際關係、家庭關係，這三點你能做到，這事就解決掉了，不要怕難。

我有時候跟同修們一交流夫妻關係，那個頭就一直搖，太難了！太難了！或者談到念佛，哎呀，太難了！妄想太多了！他的障礙不在外面那個境界，障礙在他的念頭。境緣無好醜，好醜起於心。境緣無好醜，佛號一掃過，這種分別執著的念趕快阿彌陀佛，平常心去面對，平等恭敬面對每件事、每個人。常就是不變，面對人事不變的是「念念為他人著想，念念不忘初心去做」。然後這個心不要有得失，得失心一起來就不是平常心；不要有攀比，你看人家那夫妻關係就沒像我這樣，又開始攀比就生煩惱了；你看人家班上的學生都這麼好，一攀比就生煩惱了，就不是平常心了。真的不是在學生身上，也不是在事情上，在我們的心上，我們的分別執著才是障礙的根源，境界沒有問題。

忍辱仙人遇到歌利王，就已經給我們表演得淋漓盡致了。忍辱仙人沒有任何錯，歌利王這麼殘暴，也障礙不了忍辱仙人的提升。依報隨著正報轉，我們的心很重要。我們的心常存忠恕，那沒有境界障礙得了我們，不會卡住。假如諸位仁者你現在面臨一件事，實在卡得覺都有點睡不著，歡迎把這個事情提出來。當然可以私底下給我，然後我在跟大家探討的時候，時空，張三會變李四，新加坡會變馬來西亞。不是，北方變南方，新加坡變馬來西亞怕馬來西亞會生煩惱。這個時空我會轉換，大家要信任我的職業道德，然後再來探討探討。真的，那個忠恕的心能提起來，心念一轉就不會卡住了。

就像剛剛跟大家提到，我們都有經驗，人家一強勢跟我們講話，我們就有點聽不清楚他在說什麼了。己所不欲，勿施於人，我們有這個感受，那我們對學生講話就不能強勢，有時候一強勢，那個孩子也慌了，不知道你說什麼話，到時候你又沒體會到他心的狀況，你說我都跟你講了，你還不做！你愈這樣，他以後聽你都是慌慌的。我們對待學生要隨時能看著他的眼睛。其實我們一有情緒，我們就被自己的這種情緒感受整個籠罩住了，要再去體恤到對方的情況就不容易了。父母老師要教學生、要教孩子不要有情緒，有情緒的時候先緩一緩，先念念佛，念五分鐘、十分鐘。

我不知道大家有沒有這個體會，比方說你現在聽到這件事，你很想馬上去處理，你的

腦子有很多念頭冒出來了，然後提醒自己緩一下，緩個五分鐘、十分鐘，念念佛，念著念著念著，發覺你再起的念頭跟十分鐘前不大一樣了。我不知道大家有沒有這個感覺，十分鐘以前帶點氣，十分鐘以後靜下來了，帶點柔軟、替他的設想。所以《中庸》說：「喜怒哀樂之未發謂之中，發而皆中節謂之和。」那代表跟人相處，雖然我們喜怒哀樂不能全部斷掉，還不到那個功夫，也要懂得節制，懂得用佛號來節制，懂得不怕念起只怕覺遲，保持冷靜，這樣我們才能跟人是禮之用和為貴來處理事。真正一次、兩次、三次我們體會到，我們就不會在心不平的狀況去處理事情、去跟人溝通，甚至於是回人家的短信都要是心平氣和的。心平氣和才能言，這是老祖宗留給我們的提醒。忍得一時之氣，免得百日之憂。憤怒沒有忍住，口不擇言，啪出去了，關係搞壞了，你就開始在那裡傷腦筋，怎麼去送點水果，想想想，想半天。你看一句話忍不住，不知道要花多少時間去圓場，別給自己找麻煩。這都是謹，謹言慎行。

我們護念一個團體要謹慎，要能體恤人心。一個團體的向心力怎麼來的？你都能理解同仁，甚至能夠愛屋及烏去體恤到他家庭的情況。比方說這個義工，他在單位當中有負責的執事，可是現在家庭需要他，你假如是單位的負責人，你會怎麼做？哎呀，他走了我就缺一個人手，然後你還告訴他，你多做一些功德迴向，那個事就解決了。這有點執理廢事

了，你得就事論事。今天他不回去，他家裡的人對他理解，可能會延伸出問題來，你還在那講那麼高的道理，執理廢事，不妥當。我們也見過，這都是老修行人，對孩子講，「你去給人家道歉，磕個頭。人家老和尚都可以給人家磕頭，你為什麼不能給人家磕頭？」阿彌陀佛一點，那才十幾歲的孩子，你就拿老和尚的標準讓他幹，你看這樣的孩子會學成啥樣？兩種情況，要不就被你壓得傻傻的、怕怕的；要不就不幹了，被你壓到最後不幹了。大分這兩種情況。所以為什麼學傳統文化的孩子後來很不快樂？我們都是知道，哪有可能他會不快樂？

所以修行最難的不能出現執著點，不能執著，一執著，心就不在道上，不是真心待人。其實說實在的，當我們講這些話的時候，「老和尚都可以這樣，你怎麼不行？」我們講這個話的時候對人都有控制要求在裡面，我們沒有看到我們的心念，我們都是在外，沒有在觀心為要，觀自己的心念。《金剛經》講：「若心有住，則為非住。」我們心上有控制要求這些執著產生了、煩惱產生了，我們就不是住在真心。「應無所住，而生其心」，你沒有住，提起的才是真心。我們一不小心，執理廢事或者執事廢理了。執事，早晚功課都沒缺，但做成形式，執事廢理。早晚課的目的是什麼？有沒有達到？做在形式上，那還是執，執事了。

剛剛跟大家分析，我自己成長是在大都市，功利心動機，警覺心要很高，不然這個利就會冒出來了，趕快要轉成義，道義、情義，要替人家考慮。今天這個義工家裡真的有困難，你在精神上，甚至在方方面面，只要你能做到的，你幫助他。等到家裡的事情處理好了，你想他會不會想再回來？而且他再回來的那種心情不一樣了，他感受到這個領導對他的這種情義、道義了。再回來叫做鋼粉、鋼義，就是很鐵的義工，都不會離開的。你不能一時需要人手，你沒有去替這些義工著想，那你這還是利的心，不是義的心，你就不能凝聚人心。所以一個團體假如流動率很高，我們領導者就要反思我的心念。流動率是依報，隨著自己的正報轉，假如領導者很重道義，這個團體的凝聚力就愈來愈強，沒人願意離開，因為現在找一個重義的團體也不容易。而且修學我們也是要善友為依，有這樣好的環境都是倍感珍惜的。

我們看到「謹」，首先「朝起早，夜眠遲。老易至，惜此時」。為人子盡量早起，晚上晚點睡覺，因為人生歲月很有限，光陰容易流逝。當然我們思考到，在古代為人子要盡孝，所以早上起來服侍父母盥洗，所以要朝起早。夜眠遲，這個遲不是熬夜。我們不能依文解義，三世佛喊冤枉，不然喜歡熬夜的人看到這一句，《弟子規》說「夜眠遲」。是比父母晚睡，因為要服侍父母。像老和尚身邊的弟子，服侍完老和尚，老和尚休息了弟子們

再去休息，這是夜眠遲。

當然時間確實很快，昨天還在談我當時念師範學院的情況，已經二十五年過去了，好快好快！現在想起來就像昨天一樣，同學們的表情是怎樣，坐在車上聊什麼，都還歷歷在目。我也二十多年沒跟他們見面了，說不定現在他們孩子都很大了。所以時光要珍惜。

而且我們看到現代的人通宵達旦，浪擲精神，把身體搞壞了，這是不妥當的。這個話提醒，朝起早、夜眠遲也是提醒比較懶惰、比較貪睡的人，可能七八點，我想睡覺了，是針對這樣的人，讓他要珍惜光陰，決定不是說熬夜。林則徐先生有說「不惜元氣，服藥無益」，假如我們現在有在吃中藥，熬夜就是浪費錢，也是浪費醫生、浪費這些照顧我們的人，這樣辜負很多人，所以不能熬夜。而且照憂鬱症的研究報告，憂鬱症患者熬夜情況佔很大部分。你看一熬夜，你身上的陽氣消耗了，隔天又睡到中午、睡到下午，陽氣都很難生發得好，久而久之陽氣就很不足，陽氣愈不足你就愈不想出門，惡性循環。

曾國藩先生治家有方，給子弟的規定，其中一條就是要早起，還要服勞務，雖然家裡經濟不錯，但是也沒有亂花，也不是請很多傭人，子弟也要自己勞動。動才會生陽氣，你看現在的人都不動了，就懶懶散散的了。晒太阳會生陽氣，多行善會生陽氣，善生陽；喜生陽，家裡一談話，多聊些回憶高興的事情，不要一聊就人生苦短，那家裡的氣氛就……

談到這個人生苦短，我就想到我高中去參加救國團活動。我當時也是朝氣蓬勃的，去爬合歡山，結果遇到一個差不多應該有三四十歲的人，一個男士，他是學佛的。他面對我們都是不到二十歲的年輕人，每一次他一講話，第一句話，「哎呀，人生苦短」。我就落了一個印象，這學佛的人都是……我這個佛緣起得比較晚，可能跟他也有一點關係，因為我們也不懂，就落了這個印象。所以假如我們現在看到孩子好像很沒有精神、沒有朝氣，不要急著往外看，看看自己的展現如何，說不定就找到問題的根源了。

尤其我們剛剛說機不可失，時不再來，我們教的孩子很可能都在他長身體最重要的那幾年裡面，假如這些年他都是熬夜，那對他的身體影響非常大。而且雖然只有短短幾年，影響是他一生，影響是他的學業、事業、家業、道業，因為身體不好，這些事大打折扣。所以我們教了之後，這個孩子養成生活的好習慣，這個老師真的是功德無量，這都是陰德。所以我們要道法自然，生活作息都如此。

飲食有節，後面又講到「對飲食，勿揀擇」；起居有常，起居都要順著自然規律；不妄作勞，不要透支身體，這除了自己保護之外，也要體恤不要透支了家人朋友的身體，或者同仁，甚至是學生。我們也有遇過，聽到他學校犯錯，被老師罰功課，罰到寫到十一點多，有時候我聽到這個也很心痛，孩子在長身體，熬到那麼晚。等於是我們處罰孩子，處

罰當中也沒有離開替他設想的心。我們假如處罰了，體恤不到，那是我們處罰當中帶有情緒了。你一反思起來，真是這樣，都是心的問題。

孔子有一個學生叫高柴，他在衛國當官，他給一個犯人判刑，這個犯人犯的錯比較重，他想盡辦法希望減他的刑，最後還是得要把他的腳切掉，切掉一隻，應該是膝蓋以下切掉。後來實在已經盡力了，就執行了。結果衛國內亂，高柴就逃出去了，在逃的過程就遇到了那個守城的人，就是被他判腳切掉的。他本來心裡想我逃不走了，結果那個人馬上帶著他幫他逃。然後就告訴他，你看城牆這裡有一個洞，你趕快爬出去。結果高柴說，君子不可以爬洞。當然他到這個情況都記得老師教他的，他只是沒有變通而已，他可與立，在危難當中還是老師的教誨不能違犯。後來這個人又找了一個地方，這個地方比較低，你爬過去。他說君子不能爬牆。後來一看，好像有人追來了，就給他先躲在一個房子裡面了，後來就躲過危難。那個守門的人救了他，高柴很感動，就說，「昔日我判了把你的腳切掉，你怎麼還幫我？」那個人說了，他感受到大人您已經盡力在幫我了，而且當你判了這個刑，在執行的過程你的眼睛透出了很難過。所以你看這個犯人感受到了。

父母子女之間也是，打在兒身痛在娘心。我母親就打過我一次，那深刻體會這句話了。雖是處罰，但是父母、老師那顆心孩子是感受得到的，我們這個處罰不是發洩情緒。

而且現在，比方說我們自己的孩子要打，那你打的目的是什麼？你打他，他服不服？假如我們自己都做得不好，都是苛刻要求他，打他他不服的。我請教諸位當父母的人，你們打孩子的時候有沒有感受得到他心裡服不服？有沒有考慮這一點？我都可以感覺到，先父，我小的時候犯錯，他老人家批評我、指導我，都是在什麼情況之下結束的？都是在爺倆，尤其是孩子也不是不服氣的狀況，看到孩子是接受了，結束的氣氛是和諧的。這都是父母在這種境緣當中是清楚的。所以師長說面對境界要清楚，這句話挺有味道的。其實我們情緒、脾氣一來都不清楚了，不清楚自己，也不清楚對方，也不清楚現在這個情況對全家的影響，都不清楚了。隨緣要能妙用，就能有自己在這一件事當中成長。哪怕你是處罰孩子，自己都成長，孩子也成長，這就妙了。妙在不能動情緒，掌握情緒才能掌握未來。

現在整個都市的步調，熬夜都變成常態了，但是我們是修道人，不隨波逐流。《中庸》說的「君子和而不流，強哉矯」，「不流」就是不隨波逐流。我們不去要求別人馬上要改，但我自己要做好。我們今天比方要求孩子不要一直玩手機了，你看我們這句話他要服，首先重點在哪？重點在我們做表率給他看。這件事不是小事，這件事攸關孩子的一生，孩子不懂得用手機，完全被手機控制住了，那還有未來嗎？我們的身教、境教、言教要跟上。

勝妙法師（我們院長）就回想到，「朝起早，夜眠遲。老易至，惜此時」，他想到老人家珍惜時間的榜樣。師長老人家（成德也見到了）要出國了，整個出門的過程，搭飛機，這樣下來可能十幾個小時都有，飛得遠一點，甚至於光是在飛機上就十幾個小時。像到蘭彼得，下了飛機還要五個小時車程。老人家從出門就一直在聽《淨修捷要報恩談》，黃念老的教誨。後來到了目的地，老和尚笑著說我聽三遍了，你看時間都沒有浪費的。老和尚修行這麼高了，他還一分一秒都不浪費，都認真學習，那我們更要認真，更不能浪費，勿使一秒鐘空過，勿使一句話空說。你看睡覺，適中的時間，該睡的時間要睡。當然也不能睡太少，你用力過猛傷了身體。這都要考慮，我們都有見過很精進的，每天睡四個小時，後來身體有點傷到了。都要用中，我們是中華民族，這個「中」字有味道，不能過，不能不及。《中庸》裡面的榜樣大舜，「執其兩端，用其中於民」。孔子是「君子而時中」，時時能保持中道。

其實中道在哪？我們看到「謹」的這些句子裡面，「衣貴潔，不貴華」，是不是要循中道？你不能穿得太奢侈了，你也不能穿得太隨便邋遢。「對飲食，勿揀擇」裡面有沒有中道？所以中庸之道在哪？隨時隨地，沒有用中就會偏，偏了就會出一些狀況。你看東方持國天王也是在提醒我們中，拿的琵琶不能太緊，會斷；不能太鬆，彈不出曲子來。我們

帶班也是，不能太緊，不能太鬆，都是用中。

今天時間到了，就跟大家交流到這裡。謝謝大家，阿彌陀佛。