

諸位大德同修，大家吉祥，阿彌陀佛。

我們這段時間一起學習的是《弟子規·謹》的部分，謹慎為保家之本。傳統文化學習者像一個大家庭一樣，我們說以祖宗之心為心，天下無不和之族人。因為我們都是祖先的血脈，都是炎黃子孫，所以我們不能欺負任何人，不然炎帝、黃帝就很難過了。也不能欺負不同空間維次的眾生，為什麼？因為一切眾生都是諸佛菩薩的心肝寶貝，諸佛菩薩同體大悲，我們傷了眾生就傷了佛菩薩的心。我們從這一句「兄道友，弟道恭，兄弟睦，孝在中」，要把它延伸開來，要愛敬一切人、愛敬一切眾生。

我們一起走這條學習弘揚傳統文化的路，學是覺的意思，學者覺也。覺表現在哪？覺表現在不是糊裡糊塗做事的、不是和稀泥的、不是感情意氣用事的，經一事長一智，這是覺了。假如我們感覺好像同樣的錯誤一再發生，那我們就不是在學的狀態，很可能是在迷。孟子說：「學問之道無他，求其放心而已矣。」我們同樣的錯一直出現，這是違背我們的本心，等於是放縱了習氣，那個錯誤才會一再出現。

不打迷糊仗，我們說前事不忘後事之師。因為上一次也有跟大家探討到，我們不總結

清楚走過的路，我們很可能會好心辦壞事。我們舉了《資治通鑑》的一句話：「愛之不以道，適所以害之也。」我們冷靜下來看看，這二十年左右，學習傳統文化的人，成年人，有沒有比較快樂？因為傳統文化是教我們隨順性德，老祖宗是通達人性，隨順性德，愈學愈快樂。這是對我們來講，問問自己，我有沒有愈學愈快樂？看看跟著我們的孩子跟學生，他們學傳統文化是開發性德，那他們應該也會愈學愈快樂才對。這是我們值得反思的地方，我所接觸到二十幾歲、十幾歲學傳統文化的孩子，快樂的比例不是太高。假如我們沒有總結問題出在哪，那我們又稀裡糊塗，可能又造成一些孩子學傳統文化的不快樂了。

甚至像成德這一次參與我們在馬來西亞辦大專營，來的都是二十歲上下的年輕人，有個年輕人發心弘揚傳統文化，也在團隊裡面。他寫來的問題說道：「我在傳統文化幾年，怎麼感覺領導者都沒有落實《太上感應篇》、沒有落實《弟子規》，反而是廚房幫忙的、基層的人他們有在落實《太上感應篇》、《弟子規》？」這個年輕人問的問題值不值得我們反思？他是個初發心的年輕人，為什麼他到團體裡面造成他這麼大的困惑？當然我們也要安撫他的心，畢竟我們這兩代人都是成年以後才學的，先讓他能理解這些現象。

這個部分這個問題成德再發給大家做參考，因為這個一開可能三五分鐘開不完。就是我們當父母、當老師、當領導不能一直做事，而沒有總結走過來的路，甚至都應該總結昨

天，或者今天晚上總結今天的情況，我們要學曾子。顏子、曾子，這是我們學傳統文化的榜樣，曾子吾日三省吾身，顏子不遷怒、不貳過。我們從事教育冷靜下來都能感覺，只要用情緒，都沒有好效果。不遷怒可不是跟甲同學生氣就不能跟乙同學生氣，沒有這麼粗，那是有個情緒的念頭起來了，這個念頭馬上止住，不怕念起，只怕覺遲。不只是說對甲生氣了不對乙生氣，那是克己、克念的功夫，這個我們要學習顏子了。

其實我們每天跟學生互動，觀心為要，修身為本。因為學生是我們的依報，隨著我們正報轉，我只要動了情緒，說能把他教好，這是無有是處，不可能。而且我們從事教育工作，我們用兩綱八目來分析，當老師屬於格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下，這個身分屬於八目的哪一個位置？老師教下一代，不是自己的而已，老師是人類靈魂的工程師，下一代在我們手上。「師哉師哉，桐子之命也」，漢揚雄說的。我們假如把他界定在他是利益社會在治國，但他要建立在什麼基礎？格致誠正修齊的基礎上。一個老師每天跟先生吵架，然後一進校門溫良恭儉讓，諸位仁者你相信嗎？我看不可能，一個人有可能上台前跟上台後是兩個樣子嗎？一個人平常脾氣大，說上了台之後從不罵人，我不相信，他一定有忍不住的時候。他平常就挖苦諷刺別人，上台從不挖苦，不可能，他講著講著得意了，可能忍不住就流出來了。

《大學》有一句話很重要，「自天子以至於庶人，壹是皆以修身為本」。當父母、當老師、當領導都要以修身為本。佛法提醒我們，修行的功夫是放下。佛法重實質，修行不是我念了一千萬聲佛號、我讀了一萬部經了。諸位仁者，假如今天有人跟你說：「我跟你說，我《無量壽經》念了兩萬遍。」當我們告訴別人我念了兩萬遍，真正念兩萬遍的人，他假如有反觀，他會思考自己落實了多少。因為這些經文他很熟了，他假如有起觀照，他絕對不可能去標榜他念了多少，他有可能會愈念愈慚愧，趕緊要去把它落實。

我們認知到佛法重實質不重形式，實質就是調伏了多少習氣，放下了多少分別執著，妄想我們應該達不到，除非是像六祖大師那種根性。老和尚教導我們，放下妄想到極樂世界再辦，我們現在四弘誓願前面兩願，眾生無邊誓願度、煩惱無盡誓願斷，到了極樂世界再完成法門無量誓願學、佛道無上誓願成。我們冷靜觀照一下，我們現在光是一個淨土宗經論的深入，比方說淨土宗一定要落實三福，韋提希夫人發願求生極樂世界，因為她選擇極樂世界，釋迦牟尼佛先提醒她三世諸佛淨業正因，最起碼人天福我們要下功夫了。不可以少善根福德，這三部經都是提升我們的善根福德。

我們的重點要放在放下分別執著上。比方執著，我們一不小心就可能產生執著點，我不知道大家有沒有這個體會？就像剛剛我一開口，我就執著在這段時間上的課，頻道沒有

一下轉過來。所以《金剛經》這一句「應無所住」。比方我們有沒有常常起念頭，「我是你媽」，這個有沒有住在媽媽的角色上？「我是領導」，有沒有住在領導？「我是老師。」四大煩惱常相隨，我們一住在一個相上、一個角色上，我們可能就會產生一個要求的心態不自知，或者那高下見就在住在這個相上產生了。

一個名稱都能產生執著，像我們十幾年前辦班，我們都寫「種子教師培訓」，後來不敢寫了，為什麼？來參加課程的人，他來就是一個心態，我是來做老師的，他就會住那個相。一執成病，有一個執著點，我是來做老師的，那他的心就不是處於清淨的狀態、受教的狀態。一執成病，太重要了！我也是被《群書治要》的一句話敲了一棒，《群書治要》中跟務本有關的句子最多，「君子務本，本立而道生」。

諸位仁者，我看大家的年紀跟我差異不是太大，我們複習一下我們的共通語言。我們以前讀書的時候有讀過「諫太宗十思疏」，有吧？有讀過吧？好像是高中的時候讀的，這些文章很重要。孔子說：「不學詩，無以言。」為什麼要學《詩》才會講話？因為《詩》它裡面寫作的精神叫賦比興，你有學到，講話懂得陳述清楚，懂得用譬喻，興就是從這個義理延伸到其他的義理，讓人家聽起來挺津津有味的一種手法。

我們看這篇文章開頭就講，「求木之長者，必固其根本」，這比喻，用大自然讓我們

來體會人生的道理；「欲流之遠者」，這河流要流得長遠，「必浚其泉源」，那個源頭活水充沛，不能堵住；接下來才是他要講的話，「思國之安者，必積其德義」。這是魏徵開頭的三句話，都講根本。「思國之安者，必積其德義」，德者本也，財者末也。其實我們現在要教傳統文化，一定是先教育我們自己的。首先我們知識性的學習有沒有轉成領悟，不然我們還是在灌輸給學生。「記問之學，不足以為人師」，這是《禮記·學記》一句很重要的話，你不用啟發的方法，會把學生的悟性堵住，愛之不以道，適所以害之也。大家冷靜觀察一下，學傳統文化的孩子悟性高不高？我現在觀察下來，學傳統文化的孩子悟性不高，甚至堵住的不少，因為父母跟老師都用灌輸的，甚至於嚴重一點用命令的，命令式的，比較強勢，甚至用權威式的，這些方式都會讓孩子的悟性堵住。

所以我們想要給孩子什麼，我們首先自己要先到這個功夫。今天我要教孩子孝道，我自己孝道做得怎麼樣？因為攝受眾生不是在口才，在真誠。我們自己假如孝道都不做，講那個話自己心裡都沒底，都虛虛的。我們能夠侃侃而談，那首先我們要自己去做。我們今天看事物都能看根本不看枝末，我們才能教育孩子看事情怎麼入木三分，不會看表面。先覺覺後覺，鐵定是我們要先覺，先有身教。但是我們冷靜想想，我們學了，我們當父母、當老師，我們有沒有重視自我的提升？我覺得超過一半是盯著孩子、盯著學生，並不

是重視我們自己德行智慧的提升。

現在孩子教出來效果不好，我們得把原因找到，不然這些情況不只不會改善，有可能會更嚴重。我們不能用僥倖的心態。我在這裡也要懺悔，我覺得我有用僥倖的心態。什麼僥倖？我以前覺得這種灌輸的方式，反正他也是講傳統文化。我也覺得不是很妥，我也不習慣那種方式，因為我父母就不是用這個方式對待我的，但我沒有覺得結果那麼嚴重，後來隨著參與的時間久了，我們看到一二十歲孩子的悟性有障礙，這個不能不強調，而且要高度強調。

《禮記·學記》這三句話太關鍵了，「道而弗牽」，引導，循循善誘，不是牽，牽是硬拉他，揠苗助長，也不是硬灌，不是揠苗助長，不是這種命令式的、權威式的。這樣的方式遇到善良的孩子，這個孩子非常可憐，因為他善良，他不懷疑父母、老師不對，他又覺得怪怪的，他就會自責。我是最近都認識好多年的孩子慢慢出現問題，甚至於悶悶悶有憂鬱的傾向，我說這個不得不高度來重視了。

「強而弗抑」，強是鼓勵，不要否定，不要有那種污辱他人格的言語出來。其實我們學聖教，老和尚說總持法門是愛敬存心。我們真的有尊重人，規過於私室，不會在人群當中去批判學生甚至是同仁。你當領導的人，你也不能在孩子面前去批評老師，這都是很

妥當的。脾氣沒有忍住，這個團體的向心力就很難提升，人心就離散了，因為你不尊重他。所以團體的凝聚力來自愛人敬人，愛人者人恆愛之，敬人者人恆敬之。

剛剛跟大家探討，我們走過的路，今天我晚上反思，今天有沒有說錯的話、做錯的事、起過的惡念邪念？反思。再來，我們做領導者，我們不要想著多辦一些課程團體就會好了。多辦課程是言教，這也不是務本。身教在前，言教在後。我們做領導者有沒有很真實的在用傳統文化？傳統文化是面對境界要清楚，我們團體職工、義工流動率大不大？我覺得馬來西亞每兩年一次全國淨宗聯誼會，我感覺這個聯誼會就是要把具體的事情提出來探討。你不把這些具體的事情提出來探討，沒有辦法改善，大家不探討出原因在哪，那還是繼續發生嗎？

一個傳統文化、佛教的單位流動率大的話，請問離開的人還有信心嗎？我接觸過離開的人，他要再到一個因緣去，他的內心都非常的猶豫、擔憂。為什麼？他前面落下了印象。每個人投入這個傳統文化單位都滿懷熱忱，一下子遇到情況了，怎麼不一樣？衝擊太大，又沒有人適時跟他交心、探討、引導，憋憋憋到最後，假如上面的人又強勢壓下來，那他可能不能理解就離開了。每一個團體都有挑戰，但是我們很真誠的面對問題、探討問題。但不能用道理壓別人，我們用道理壓人，就已經跟經教不相應了。「夫子之道，

忠恕而已矣」，忠，嚴以律己；恕，寬以待人。

真的開會，都要針對問題，把問題的根源找到，我們就能化解。其實我們在傳統文化的單位應該比較容易做到，為什麼？因為大家依老和尚為師、依經典為師，這個見和同解比較容易達到。你在企業界，老闆說了算，這個可能還比較不容易，你要遇到唐太宗這樣的明君，遇到有修養的領導人，不然只能看情況辦了。老和尚這句面對境界要清楚，這個真的在哪裡？在每一刻、在每一天、在走過的路都要清楚。在境界當中我們能不能君子務本，我的心有沒有都住在本上，而不是住在末上。

剛剛跟大家說我被《群書治要》一段話敲醒，《群書治要》提到了，知為人子，然後可以為人父；知為人臣，然後可以為人君；知所以事人，你知道怎麼事奉人，則知所以使人，你才能夠去當領導去帶人。這三句讀完我加了一句：知為人學生，然後才可以為人老師。我當時真是後背發涼，因為從自己的因緣，在台灣教了兩年多的書，剛好因緣到了海口跟大眾交流，每一個人稱我老師，其實我也才三十足歲而已，教學經驗也不是很多，那就住相了，住在老師相，都沒想過好好的去事奉老和尚。你住相了，多少寶貴親近事奉的機會錯過了，自己沒有務本。

再看看《弟子規》上的經句，有沒有落實在跟人的相處當中？「人不閒，勿事攬」，

這是汎愛眾，汎愛眾落實在哪？舉了好多例子，「勿諂富，勿驕貧」，那個讓人多傷心；「勿厭故，勿喜新」，喜新厭舊，傷透了心。人不閒勿事攪，我們今天打電話有沒有考慮到對方？他現在會不會在吃飯、會不會在忙、會不會已經休息了？總不能發生一次，打過去，「啊，你睡了，不好意思，不好意思」，下次還這樣，那不妥了。顏回不貳過，我們得下這個功夫才行，不然我們就因循，因循苟且了。包含你今天訪友，你坐車、你坐飛機，讓人家來接，晚上十二點、晚上兩點，妥當嗎？你什麼時候在教你的小孩？就在你做的每件事當中給他身教。包含我們離開人家的家，有沒有給人家打掃乾乾淨淨？人家這麼熱情接待我們，我們走了還要讓人家忙很久。

今天一開始跟大家探討就是佛法重實質，實質就是放下執著分別，不然我們學的時間愈長分別執著愈重。這不是開玩笑的，學如逆水行舟，不進則退。假如今天我們的親戚朋友對於我們學佛、學傳統文化，他沒有回饋給我們說你變了，你真的進步很多，我們都很歡喜跟你相處，假如從來沒有親戚朋友這麼跟我們講，我們學的狀態很可能就是愈學愈執著。只要我們不是愈學愈執著，我們只要依教奉行一句，我們親戚朋友就會覺得我們變了。一句就好了，不用多，因為一句做徹底了，我們的心變了，心變了行為就變了，親戚朋友跟我們是最親近的，他不可能沒有感覺。所以這一次大專營，我跟這些年輕人，我說

大家這七天好好學，法師派一個功課給你們。什麼功課？你們回去了，家裡的人說你變了，這樣你作業就完成了。

當然我們可以感覺得到，七天的課，年輕人一天一個樣。體會到什麼？還沒有出社會以前的孩子都不會算太難教。所以社會是染缸，那個威力之強，真的絕對不能僥倖。你要讓孩子到這個社會的大染缸以前，他的德行根基一定要扎牢，不然頂不了。印光祖師在那個年代就洞察到了，他老人家都能觀察到，連到學校去就染污嚴重，在家裡面，哪些因果的經文、觀念就要扎下去了，再到體制內的學校去。我們今天為什麼人生那麼累？就是我們在愛自己跟愛別人當中，我們防微杜漸的能力智慧不足，我們都落得要收拾，用殘局好像有點太強烈了，要收尾。

我們許老師有問一個問題，我們待會再來探討。我感覺我的生意不是很好，終於有一個人提問，害我差點眼淚流下來。當然還是要先把境界搞清楚，大家什麼問題都沒有提有兩種情況，一種，全部融會貫通，啥問題也沒有，這是一種情況；另外一種情況，沒有習慣問問題。你看我們剛剛說，我們今天教人，我們教《弟子規》自己得落實《弟子規》。「心有疑，隨札記，就人問，求確義」，我們養成這個習慣沒有？我們沒養成，你說要讓自己的學生、孩子做到這個，我覺得不容易，他心裡不服氣。你要帶動他，你那種態度就

感動他。

《論語》當中說：「知之為知之，不知為不知，是知也。」我聽的過程有不了解我寫下來，我這個習慣是去參加師資班，補習班的時候考師資班，四個多月以後十幾科考試，我根本沒有時間複習，所以只要這堂課的內容，我要全部吸收，假如沒有吸收，我就跑去追那個老師。結果老師跑得比我還快，為什麼？補習班老師有時候一天台北、台中、高雄，跑得比我還快。追不上他怎麼辦？想到老和尚教我們的，寧為成功找方法，看看哪個同學這一門課學得最好，請教他，方法總比困難多。補習班是這個狀態，四個多月慢慢養成這個習慣。後來有機會進攝影棚聽老和尚講經，兩個小時，兩個小時之後有不了解的，當然不能馬上問，老和尚講兩個小時，那個氣耗得那麼厲害，你不能馬上又問問題。不能執著，一執著，很急，又要問問題，到時候被護法敲腦袋，你不能讓師父休息一下！一執成病。所以護法很重要，不然講課講完了，聽的人一問，講課的人又不好意思讓他不問。習慣滿重要的，朝聞道夕死可矣，所以不要把疑問放在心裡，假如那一天剛好我們無常來了，怎麼辦？你心中還有疑。

對於我們所接觸的一切境界，我們警覺性不高的時候，我們可能一接觸就產生心態的執著，自己沒有看到。我給大家舉幾個例子，聽經假如不會聽，聽一句著一句是存在的。

老和尚為什麼要特別提「善學佛法與傳統文化」？這就是對治我們學佛、學傳統文化所產生的一些問題點。

像剛剛跟大家提到《論語》這個句子，「知之為知之」，這就是讓我們學習的過程不能不懂裝懂。有個年輕人參加課程一個月，剛好英國漢學院報考學員要參加一個月的課程。這裡也跟大家分享個心得，線上跟線下效果差太多了，所以盡量線下。線上要跟學生交心不是太容易；線下，見面三分情，然後你又有一句話、一個笑容入了他的心，他明天什麼心裡的事都告訴你，真的，到了第三天、第五天，家裡什麼痛苦的事私底下問我，不是一個。你說上了一個月的課，也沒人找我談什麼內心話，線上線下效果差別太大了，所以再怎麼難，從此刻之後盡量辦線下，這種只要是培訓年輕人的要辦線下。

這位上一個月的年輕人，我說這個月你聽課聽得怎麼樣？他說一半懂一半不懂。我說，一半不懂你怎麼都沒提出來？沒有這個習慣。而且年輕人說他懂，你不要真的當他懂，你要問問他，你懂了，你的體會是什麼？講出來，體會得偏掉都有。我跟年輕人聊聊聊，哦，你現在說的是不是老和尚那一句？我說不是。他會體會錯。有時候我們體悟了，也得跟我們信任的老師匯報一下，看看我們這個體悟有沒有偏掉了。我們也有遇到同修，他說我不問老和尚，我就老和尚講經的時候在心裡想，老和尚您今天就講我的問題

吧，上完課，你看老和尚都講我的問題。問題是你的領悟對不對，你要匯報一下。再來，心有疑隨札記，佛法在世間，不壞世間法，不然搞得每一個人都不問問題，老師有他心通，我用心念告訴他，他就回答我的問題了。這愈學愈迷信，你看你這種方式，沒學佛的人一聽，你們這些人！佛法在世間，不壞世間法。

我感覺我們人平常很理智，一遇到佛法這些領域，自廢武功，變呆呆的了，連個判斷力都沒有了。結果犯了做事的問題，低級錯誤。人家社會團體一看，「你們怎麼會犯這種錯？你們那個地都還沒批下來，你們就在上面蓋房子了？」「佛菩薩安排，自己不操心。」你連做事的程序都沒有了，會鬧出大笑話來。我感覺儒家做人做事這些道理標準不能不學，不然做出來真的讓人家啼笑皆非。

這個我有慘痛的經驗，當初，這都是十八年前，在廬江，幾百人，我負責上課的。結果後來我才知道，這些聽課的人私底下都說蔡老師什麼都知道，都不跟我講什麼事。後來出情況了，我說你們怎麼都沒有跟我講？他說你不是什麼都知道嗎？我說我什麼都不知道。他們為什麼覺得我什麼都知道？他說我前幾天發生的事你一講課就講到了，我們都覺得你什麼都知道。我說拜託一下，講課不就是勸勉不貪、不瞋、不痴、不慢、不疑，那麼麼講不到？不能搞迷信，知之為知之，不知為不知，這都要做確認的。

你有疑要提出來，不然看都沒有人問，想問的人說，人家都明白，只有我不明白，事實上大家都在那不明白。《論語》裡面孔子有一句話很有味道，「回也非助我者也，於吾言無所不說」，孔子說顏回沒有幫助我教學。當然他這是從另一個角度，一般的人不可能聽了全吸收，聽了全吸收我看也只有顏回一個人。當然他表的法就是跟老師心心相印，迦葉尊者拈花微笑也只有他一個人笑，那個法門傳給他了，其他的人還是教下。

什麼人不提問題？老和尚講的統統歡歡喜喜領納，無所不悅了，不用提問題了。假如有疑的，那要提。提了我們教學的人才知道，原來我這個表達他沒有理解。這也是我最近發現，年輕人聽我講課聽不懂，那是我的問題不是他的問題，我講太多心性的東西，他們一下子領悟不到。我們要了解，現在的孩子可不是古代從大家庭磨鍊出來的孩子。大家庭裡面孩子從小就要很會體會觀察事物了，他要照顧父母、照顧老人，這些人情事理他都要懂得體察。我們的孩子假如從小小家庭，然後上課都是知識、技能、考試這樣灌輸的，你說他的領悟能力要多高，這不大可能，所以變成我們也得觀察一下現在年輕人的領悟。

諸位仁者，你們聽我講課，有不懂的可以提出來，不然我都浪費了大家的時間。我有一次在馬來西亞跟大眾在庭院裡面，有一個同修站起來，「成德法師講課我只能聽懂百分之三十 percent」。這麼慘，講得太深了。大家假如有不了解的，可以反饋回來，成德可

能下一堂課，甚至於我們每一堂課留個五分鐘、十分鐘，這堂課有沒有我們要再探討的，要提出來的。這可能會比較好，不然可能下了課，算了算了，就又過去了。

我剛剛說舉幾個例子，我們遇到一個老人家，醫生給他把脈，「老人家，你會頭暈頭痛吧？」他說：「會，我一直都這樣。」「你睡覺夠不夠？你都幾點起來？」他說：「我都三點起來。」「你為什麼不多睡一點？」「老和尚說要趕快去極樂世界。」你看老和尚這句話他一聽怎麼？變執著點了，趕快去，他忽略了睡眠要夠。他長期睡眠不足，血壓一高，出了點什麼情況，他更不能去了。趕快去是你積極放下世間，精進，但是不能睡眠不足。老和尚說念累了就休息，休息好了再念。當然這句懶惰的人一聽，對，老和尚說了，念累了就休息，一休息兩個小時，那就不對了。師父領進門，修行還得我們不自欺的面對自己。

有些人不是自欺，用力過猛。那個是什麼？性格，他忽略了改性格，本來做什麼事就太過了、太猛了，他沒有調柔，所以那個精進就變成他那個習氣在增長。所以修行不簡單，夏蓮居老居士說「以調伏習氣為精進」。修行人，太緊的人要鬆，太鬆的人要緊，都要對治。包含五根，信、進、念、定、慧，它要保持平衡的。有些人信根太強了，沒有智慧判斷，就有點迷信了；慧根太強了，有時候信根提不起來，他很理智在判斷，但可能佛

菩薩加持他都很難相信；有些很精進，但是有點上火了，這個精進跟定也要平衡。信進念定慧，這裡面都有要平衡，你不能哪些地方用得太過了。

所有這些正確的道理你是圓融的受持，不是受持一個偏一邊去了。說布施，衝啊，你家裡人都跳起來了。然後對家裡的人說不要儲蓄，老和尚說的，捨一得萬報，投資在佛門最穩當。你家裡人對這些理又沒有了解那麼深，然後你都不儲蓄了，搞得他們心都很不安，那都沒有忠恕之道。你要體恤他們的心情，這叫真正修行的功夫。功夫在哪？放下我執。愈學都是我對別人錯，都不能體恤別人，這個實質上是在退步，經句是愈懂愈多，心是在退步。

比方《大學》告訴我們，身有所好樂，不得其正。我們對佛法也會產生我愛死《無量壽經》了，請問大家，這樣的狀態會不會偏？老和尚一開始叫大家學《弟子規》的時候沒人報名，二〇〇五三年三月份，澳洲淨宗學院佛學講座，沒有人報名。老和尚親自寫了「《弟子規》很重要」，後面寫他老人家頂禮，弟子們對老和尚恭敬，老和尚說頂禮，也不敢不去了。不然你看學了大乘，讓他扎根不肯了，這不是出現執著點嗎？你聽老和尚的話是他老人家完整教你怎麼修，你不折不扣去做，你不是我只要《無量壽經》不要三根。我也聽過有幹部來跟我說，我們淨宗學會裡面出現學《無量壽經》的不學《弟子規》，學

《弟子規》的不學《無量壽經》，咋辦？這些問題出在哪？假如我們不知道問題出在哪，這個現象也不能化解。

我的思考僅供參考，首先學《無量壽經》的人是先學佛的，那個學《弟子規》可能是後面來的，他可能帶著孩子來學《弟子規》。你是淨宗學會，你當然很希望他們學佛，但重點假如你那個態度是要求他們，他們當然不是很舒服。應該是什麼？你學《無量壽經》，你把《無量壽經》做出來，讓他們看到你生起尊重仰慕，學《無量壽經》的人都這麼替人想、這麼柔軟。你一學，「你們來淨宗學會了，就要學《無量壽經》！」你不變成要求了嗎？學《無量壽經》的人他無形當中產生我比較高，他就瞧不起《弟子規》。《弟子規》是老和尚叫學的，我們不能順著自己的感受，你要順著老師的教導，我們太容易自己在那裡分別。

所以為什麼老和尚要講「善學佛法與傳統文化」？有些人抱著《無量壽經》就告訴人家，不讀《無量壽經》你不能往生，嚇了好多老人。那個老人幾十年就是讀《阿彌陀經》的，他就硬要叫人家學《無量壽經》，你看一執成病。為什麼老和尚又說別人錯的也是對的、我對的也是錯的？老和尚這句法語那真是對治根本問題。我們一產生這個對，我們的分別執著可能就順著這個念頭在加深。《弟子規》的為什麼不學《無量壽經》？因為看了

我們學《無量壽經》的都學成這個樣子，他當然不歡喜。我們總要把這些因找出來才行。

我們學傳統文化，一聽老和尚說的，小學學做人，《聖學根之根》，一聽，「六年級之內一定要把《聖學根之根》全部學完」，然後開始趕進度，都沒有關注到孩子的心，那已經把教育的根本，知其心，心才是根本。諸位老師，我們以前當學生的時候，大家回憶回憶，當老師在趕進度的時候，請問我們的吸收如何？當老師為了要應付教育局，做出一些東西出來給他們看的時候，我們的心又是如何？這都是我們經歷過的人生，前事不忘後事之師，我們不能讓這些現象在我們學生的心中又產生副作用，我們應該是隨時能感覺到他學習的狀態。

我們先回答許老師的問題，類似《壽康寶鑑》之福善禍淫與悔過之因果案例，是否適用於國高中教學中？

我們以經典來做依據，《禮記·學記》告訴我們，「禁於未發之謂豫」，預防法。孔子在經典當中提過，「飲食男女」，這好像是《禮記》，「人之大欲存焉」。「食色，性也」，我們人兩個欲望是與生帶來的，比較強，而且我們投胎這也是色欲招感來的，所以這方面的欲望相對都是比較強的。「孔子曰：君子有三戒」，這在《論語講要》六百八十七頁。當然孔子這一整句話都是禁於未發之謂豫，預防法。少年時，「血氣未定，戒之在

色」。血屬陰，氣屬陽，人的身體（六百八十八頁）必須陰血陽氣流行，始能維持生存。少年身體內的血氣尚未充實，要戒的是色情之欲。因為色欲最損血氣，不戒則身體發育不全。這個影響一生，身體是本錢，對於他的學業、事業、家業、道業，這最重要的基礎，發育不全，往往夭折，故須戒色。所以古代，你看古人考慮得很周到，古時男子三十而娶，女子二十而嫁，就等到他身體都發育得比較好再結婚，不然怕會發育不全。古人的考慮都還是比較深遠。

當然我們在跟孩子談的時候，類似《壽康寶鑑》，像《太上感應篇彙編》有一句「見他色美，起心私之」，這個重點就是這個「見」字，你不要去接觸這些會刺激自己的境界，這都是非禮勿視、非禮勿聽、非禮勿言、非禮勿動。當然現在的人首先你要跟他分析利害，利害比較聽得懂，你不能現在一開始就跟他講往生西方極樂世界，他不見得有感覺。有理有事，這個事相可以舉古今中外，你不能只有舉古代的，現代發生的一些社會的事件，都可以跟他們聯結提出來，他印象就很深刻了，所以他當其可之謂時，社會剛好發生這個事件。

首先淫近殺，為什麼說萬惡淫為首、百善孝為先？淫近殺，首先殺誰？殺自己，傷了自己的身體。印光祖師說道：「世人十分之中，四分由色欲而死」，就是百分之四十都因

為色欲死的；「四分雖不由色欲直接而死，因貪色欲虧損，受別種感觸間接而死」，因為最傷身體，你色欲不控制五臟皆損。所以現在人慢性病很快就出來，跟這個有沒有關係？印祖分析，這個是慈悲。你看印祖出家人，他多體恤在家人的情況，生孩子講得那麼清楚，希望女子生產平安。包含家庭裡面不重視這種節欲的話，很麻煩，身體壞掉了。我們之前學《天下太平之根本》，印祖連你要嫁女兒，你都要掌握哪些原則，不然你女兒嫁完之後怪你，考慮得很細緻，我們從這些地方要體會到印祖的慈悲。「其本乎命而死者」，就是沒有短命，沒有耗損身體不健康過活的，十個裡面只有一二個而已。

《彙編》也說了，「凡人精足則神生」，腎氣就足，思慮敏捷，縱欲的人他記憶力就衰退了，想什麼事都很不靈活。「精神足則智慮生，聰明強固」，做什麼事不會做不成。可是若少年斲喪，英氣消失，一生事業去矣。當然我們跟學生講的時候不是講事業，學業。彭鑫博士講的其中一個例子，本來好像是什麼足球隊隊長，後來縱欲了，身體就一落千丈，成績也一落千丈。所以縱欲對智力腦力有影響，而且會延伸陽氣一衰，人心情不好，會有自閉抑鬱，會有心理疾病，這都有關係。你看傷自己，包含會害自己的後代，見色而起淫心者，報在妻女。《彙編》當中也提了，「姦入室女者，得子女淫佚報」，這都沒有離開因果。而且進一步縱欲了，可能延伸到墮胎的問題，墮胎是地獄業報，他把自己

一生的福報就折了一大半。當然可以看一些現代的數據，芬蘭研究，墮胎婦女一年內死亡率為懷孕生產者的三倍，而且墮胎之後婦女容易抑鬱，精神分裂，深重負罪感，失眠惡夢，自殺率為一般婦女的九倍，這從科學研究的。

當然，《彙編》的故事也很多，成德在跟大眾分享《朱子治家格言》，講到見色而起淫心，有專門一堂課將《彙編》的一些重點跟大家分享，也可以供大家做參考。因為這個對青少年來講現在刻不容緩，有善根的孩子你一提醒他就懂得自愛。

我們看「古人教子舞刀、舞劍」，就是習武，當然也可以學太極拳、八段錦這些，「學文」，學這些經典，「朝習夕游焉，所以涵養德性，禁其非心也」，他文武兼修，涵養自己的德性，不要起這些邪念。常常山水之間運動，調節自己的心性，常帶孩子接觸自然還是很好的。

我們有聽說，一接觸傳統文化就執著了，覺得就是聽課、念佛、讀經才對，出去山水之間叫不務正業。結果一學，都不跟家裡的人出去山水之間走了，全家人很煩惱，你的孩子還這麼小，你都不跟他去爬爬山，看看水。所以有一個孩子看他媽媽一學了之後都不跟他出去了，也不陪他玩，結果上課的時候他就在旁邊鬧，小孩還小，他表達他的情感。有一天這個媽媽開竅了，就先不聽課了，陪陪他吧。當她關掉 ZOOM，她的孩子瞪著她看，很

驚訝，「媽妳不聽課了？」真是阿彌陀佛，我不知道傷了多少小孩的心，我真是罪過罪過。大家要敦倫盡分，不能學出執著。那個孩子一驚之後流淚了。

你看古人這種教孩子，他文武兼修，然後調養他的性情，所以他的氣質清明，德業成就，福壽綿長。「今之人則不然，所以福德不及古者（古人）遠矣。」我們自己看看，我們下一代的身體比我們還差，我現在看二十歲上下的真是擔心，臉上都沒血色，統統被魔王控制了，手機這些電子產品。

好，我們看具體做法，建議青少年慎飲食。當然這個也要父母老師懂，尤其老師懂了可以跟家長講，家長要懂才能護念，不吃刺激性食物，如五葷菜，這含有激素類的食物會刺激他。

第二，早起，早起順應天地陽氣生發。聞雞起舞，那就是陽氣要起來。但是你不要執著三點，我們現在的身體比不上古人，〇？不然明天就有人開始三點，我就又罪過罪過。大家斟酌情況，不要「法師，你給我一個數字，你說，我就照著做吧！」看著辦，我不上當了。人都養成一個習慣，都是學死的，不學活的，你告訴我怎麼做吧！我常常聽到他說你告訴我怎麼做吧，我就會告訴他張三豐的故事。你們聽過吧？你要死記硬背不行，要全忘了才行。掌握原理原則你才是真正會用，你死背一個東西回去，完了，你執著在這個死

記硬背的東西。

第三，多運動，運動幫助消耗多餘的能量，防止欲望積累。當然要好的運動，不要又搞出運動傷害。

第四，慎電子產品，非禮勿視，非禮勿聽，不要加重刺激。

第五，學習藝術，寄情山水。當然會彈古琴是最好，一彈調心性，提升氣質，轉移心念，涵養德行，防範不好的念頭產生。大家假如還有一些，你們帶青少年很有經驗，都可以 feedback，我們是 teamwork，OK？我們是團隊，一起備課，一起面對教學現況，這是我們法眷屬的因緣。

以上僅供參考，今天時間到了。跟大家致歉，提早了半個小時，可能大家吃飯會有點緊張。當然，感謝大家的體諒，晚餐還是早一點吃比較好，這樣你睡覺好睡覺。

為什麼成德要提早？因為我最近發現，我最重要的考題是留得青山在，不怕沒柴燒。因為我已經感覺到，我晚上上課上得太晚很難入睡。我的身體已經呈現這個狀態了，我必須重視它。眾生無邊誓願度，我得先度我這個身體，我要善待它才行，不然我可能會走上跟諸葛亮相似的命運，諸葛亮是五十四歲，我今年五十一歲。所以一切皆考驗，看爾怎麼辦，對境若不識，須再從頭練，我現在看清楚我這個考題，排在第一的是我得把我的身體

養強壯才行，不然到時候我這個表法表不好，沒有人敢學傳統文化。

感謝大家的體諒，謝謝，阿彌陀佛。