

諸位大德同修，大家吉祥，阿彌陀佛。

我們《弟子規》的學習進入第三個大主題「謹」的部分。我們上一節課跟大家探討到，我們教學在兩綱八目當中是屬於利益社會治國的部分，我們前面也要格物致知、誠意正心、修身齊家，要下這些功夫才能夠真正利益到學生。格物，格除物欲，格除我們的習性，就好像佛家常講的放下分別執著。我們不放下分別心提起平等心，那我們要利益孩子就難了。分別這個好、那個不好，好的我們就特別溺愛，不好的我們就排斥他，我們用這樣的分別執著心，不可能有孩子得利益，你疼愛的孩子恃寵而驕，你忽略排斥的孩子他沒信心。所以我們心用對了，才有可能利益到學生。

所以「謹」這個部分用在我們教學上也是特別重要。我們一直在強調自愛才能愛人，用自己的明明德才能親民，所以這個謹，我們在看這個經句的過程還得從自愛做起，不能看了這個句子都誰誰沒有做到，先不著急別人，要先提升自己。哪怕這些句子我們做到了，也要守忠恕之道，嚴以律己，寬以待人。我們打開鏡頭的同道不是很多。

上一節課跟大家談到，我們可能一不注意就會出現執著點，一不注意可能我們就會隨

順本來的習慣，沒有隨順經典的教誨。佛家有一個詞，「強者先牽」，畢竟我們還沒學以前那個習慣、那個力量也是挺強的。就像成德這一二節課跟大家有提到《禮記·學記》的教誨，「道而弗牽，強而弗抑，開而弗達」，這是隨順人性的教學方法。我之前不夠重視這一句，這也是我的過失，因為之前覺得當父母、老師的談的都是經典的內容，也沒有談不對的，但是並沒有符合教學法，後來是發現許多學了不少年的學子悟性受到障礙了，才覺得挺嚴重的。都是用命令式的，權威灌輸、否定式的這種言語，哪怕講的道理都是對的，把孩子的悟門堵住了。甚至於這種命令式的，孩子都不會自己思考了，就是你怎麼交代他就怎麼做，都非常被動，你不交代他就不做了。愛之不以道，適所以害之也。

那我們當父母、老師的看到這個經句，我們拉回自身，自己是循循善誘還是揠苗助長？我們在教育的過程當中有沒有心平氣和？循循善誘應該是心平氣和的狀態，假如我們在教學的過程很容易動氣，那可能就不是道而弗牽了；動氣有時候言語就會傷到學生，就不是強而弗抑，強是鼓勵他，不否定他；開而弗達，開是啟發，不是一開口停不下來，滔滔不絕。這都是我們謹慎護念學子，要護念好學子首先要謹慎護念自己，不能再隨順本來的一些習慣，要跟經典相應。

今天大家是很怕見我是吧？怎麼都沒有人開鏡頭？當然這個時候要行有不得反求諸

己，也有可能大家在吃飯，對不起、對不起。假如是吃飯的，民以食為天，食飯皇帝大（吃飯最重要），所以大家可以繼續用餐，也向大家致歉。

我們看「謹」這些句子，都是讓我們的生活更嚴謹、更從容、更簡約，這些都是修身養性的重點。「朝起早，夜眠遲。老易至，惜此時。」一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。尤其身教重於言教，我們這段時間一起在探討謹，有沒有感覺自己變了？諸位仁者，這段時間你親戚朋友有沒有說你變了？比方說老易至惜此時，現在隨手拿一本口袋書，一有空，開卷有益，要薰習。薰習對我們來講非常重要，我們一不念佛、一不薰習經教就容易打妄想，打妄想就是輪迴心造輪迴業。我們得慎重一秒鐘的影響、一個念頭的影響。真正體察到了，不用人家叮嚀，知道克己復禮重要，克念作聖重要，聖狂之分在一念之間。一有時間我念一句佛，黃念祖老居士說搶救，念得一聲就是一聲，念得一句是一句，說得一句，你不念佛說閒話了，就廢一句。而且一句佛號真心念滅八十億劫生死重罪，不念就是輪迴心造輪迴業。須臾背念佛之心，剎那即結業之所，結什麼業？輪迴心結輪迴的業。

當然，你每天很忙，並沒有太浪費時間，但是也不能因為忙變成不念佛的藉口，因為假如忙，不念佛，這樣定力怕不夠。黃念祖老居士說要把念佛擺第一，有道理，你不把它擺第一，我們無常一來，念佛擺在第二、第三，無常一來我們就隨著那個第一去投胎了。

再來，我們不念佛，心不夠定，我們處理不好事情，我們跳不出處理事情不妥當的惡性循環，因為我們心不夠定去處理的事很可能還要來收拾。假如我們覺得活得很累，處理這個事好像後續還會有麻煩再來，處理得不乾不淨，很可能就是那時候的定力不夠。所以定要習，要習定。怎麼習定？念佛、讀經都是習定。甚至我們做事也是習定，我們很專注的去。不能事情很多，但是做的時候心都是比較散，做什麼的時候就能全神貫注去做，養成一種習慣。尤其我們是當生要成就，正助雙修，正修是念佛，助修是斷惡修善、積功累德。

「晨必盥，兼漱口。便溺回，輒淨手。冠必正，紐必結。襪與履，俱緊切。」這些都是自重自愛，重視自己的整潔衣冠。自重者人重，自敬者人敬。不知道大家有沒有留心，比方說今天你認識一個新的朋友，能不能從他的整個衣著、他外在的形象感受到他是比較散漫還是比較嚴謹，能不能感覺到？是可以感覺到的。所以不自愛那給人的印象都不好，也不會讓人家信任。

「置冠服，有定位。勿亂頓，致污穢。」這一句我們不落實的話，常常都得找東西，常常都會慌慌張張。尤其要出門的時候找不到，還會發脾氣上火了。我們修學之人得要學顏回，顏回不貳過，不能讓同樣的事一而再、再而三發生了，那這個就不是修行的狀態。

修行是修正行為，經一事長一智，不能再犯同樣的問題。尤其當我們犯同樣的問題，有可能會傷到別人、影響到別人。我們真正尊重人，不願意因自己傷到、妨礙到別人的事。有一次就覺得太慚愧了，真歹勢，很不好意思，不能第二次、第三次再發生這樣的事了。我們有愛敬別人的態度，要改一個習氣比較容易。

「衣貴潔，不貴華。上循分，下稱家。對飲食，勿揀擇。食適可，勿過則」，這都是屬於衣服、飲食的享用，從謹來講就是懂得節儉，不鋪張浪費。我們小時候都讀過一篇文章「訓儉示康」，司馬光先生寫的，裡面有一句話講道：「儉，德之共也」，所有有道德的人，他們有一個共同的修養就是節儉，不奢侈浪費。有一句經句我們也常聊到：歷覽前賢國與家，成由勤儉敗由奢。不管是一個朝代還是一個家，它能夠興旺起來，節儉。為什麼會敗？開始奢侈了。這些轉化到我們教育學生跟孩子的生活細項，那就很多了，所以《弟子規》再展開來，可能是我們面對學子點點滴滴的這些生活情境。「一粥一飯，當思來處不易」，有可能孩子吃飯都掉在桌上了。

諸位老師，這一個禮拜、這兩個禮拜，你們在學校裡面的情境，有沒有哪個情境您有用到「謹」的句子來引導學生的？你們的學生都已經到了聖賢人的境界了，是吧？你們這一二個禮拜都沒有用到？因為我們學了就要用，而且我們每個禮拜一起來切磋探討、相觀

而善。有沒有哪一位老師這一個禮拜剛好遇到哪一個情境，您有用《弟子規》來引導學生？這也是當其可之謂時，機會教育點。有想到的可以跟大家分享，不會大家現在是腦中一片空白吧？假如是這樣，那就是平常法布施做得太少。法布施得聰明智慧，不會想什麼事一片空白。感謝賈同學，他每一次都是該出手時就出手。有請賈同學，他有在教小朋友。有請。

賈同學：師父週末吉祥，諸位前輩吉祥，諸位同修吉祥。學生恰好這個禮拜五和小朋友們一起學習《德育故事·實夫拜虎》，明朝的實夫拜虎。在他路遇到山中老虎，銜著他進了叢林，老虎把他放下，然後蹲坐在一旁的時候，實夫遇險不亂，非常恭謹，沒有言語，用行為去拜虎，然後再娓娓道來他不捨自己的父母，同時有信義，等讓父母頤養天年，再來讓老虎吃他。這就非常能夠體現實夫在平時的日用之間就非常的恭謹。我們說禮的精神就是毋不敬。所以在遇到危險的時候，我們也知道叢林二十要則裡說「遇險以不亂為定力」，說明他念念恭謹的心會培養他在遇險的時候保持這個定力。小朋友們後來就一起觀摩了一個實際的影片，是一位騎摩托的少年遇到大象的象群，然後因為摩托車的噪音導致了象群的驚慌，可是因為這位少年他能夠恭謹的去向象群道歉，最後又化險為夷。這是學生想，同學們的反映也是覺得在平時當中謹慎是保身第一要法。這是學生今天為諸位

斗膽共享一下這個禮拜關於「實夫拜虎」的一點教學心得，謝謝。

成德法師：謝謝賈同學。這是透過故事，等於是說一個人能在危急的時候保持鎮定，一定是他平常的功夫，他平常就嚴謹，不可能是臨時抱佛腳。當然這個拉回來我們身上，我們在教學的時候怎麼會忍不住脾氣？那應該是平常我們就沒有勤練功夫，平常我們的心沒有佛號、沒有定，你遇到一些情境就很容易情緒會上來。俗話講的，「平時如戰時」，「養兵千日，用在一時」。所以以後我們的學生能不能幹總裁、能不能幹大事，現在可以看出一些端倪，他能不能臨危不亂、能鎮定從容，有沒有培養出泰山崩於前面不改色。

《格言別錄》這本書真的很好，大家可以多看。有口袋書，印得很精美，不使一秒鐘空過，一有空翻兩句都有無窮受用。一個老師手不釋卷，你的學生一定受到你的感染。書上有說：「青天白日的節義，自暗室屋漏中培來」，他有遇到大的考驗的時候，貧賤不能移，威武不能屈，從他慎獨的功夫當中、暗室屋漏中培養出來的；「旋乾轉坤的經綸」，他有旋乾轉坤的能力，「自臨深履薄處得力」，他平常做什麼事都是戰戰兢兢、很慎重。執虛器如執盈，就是在這些地方培養慎重的態度，寬轉彎勿觸稜。拜託一下大家，講故事盡量跟《弟子規》要拉一拉，因為畢竟《弟子規》是行門，這些經句重複的在一些機會點。諸位老師你們真是非常 lucky（幸運），你們這兩個禮拜都沒有學生跌倒，都沒有學

生擦傷，你們的孩子都太優秀了。這些情況出現了，把這些經句一提起來，孩子就會印象深刻。

《格言別錄》當中還有提到，好像是「劉直齋云」，一個人的存心養性，修身養性，「存心養性，須要耐煩、耐苦、耐驚、耐怕，方得純熟」。不知道大家讀到這一句的時候什麼感受？大家遇到驚跟怕的事會怎麼樣？我怎麼這麼倒霉！你看一個人修養自己都要經一番寒徹骨的，要耐煩。教學的人不耐煩不行，你不耐煩很容易就「我都跟你講幾次了，你怎麼講不聽！」火就上來了。耐苦，要耐得了辛苦，以苦為師。現在解決孩子的行為問題，它是冰凍三尺非一日之寒，現在要代眾生苦，要很有耐心陪伴他。還要處變不驚，比方說你站在講台上，突然有個孩子慌張跑進來，「老師、老師」，給你講一個事情，你馬上，「哎呀」，就慌掉了，馬上那個緊張就傳給全班同學。還是你在當下，「不要慌、不要慌」，安定從容，這種身教可能學生記一輩子。

我就想到我當時教書的時候，那個女學生爬上去要拆最上面的玻璃下來，她彎著頭看著我，「老師，能不能拆？」我說不能。我話講完沒兩秒鐘，喀她就拆了，就這樣下來了，整個玻璃就碎了。這時候不能慌，我感覺我平常沒有這樣的定力，可能是因為帶著學生念《文昌帝君陰騭文》。印光祖師很推薦這兩本書，《太上感應篇》、《文昌帝君陰騭



文》。所以當下還比較安定，可能都有這些佛菩薩、神明加持，他們的祖先（孩子們的祖先）加持，比較安定。看學生好像要過去有什麼動作，我說等一下，統統不要動，先把那個女同學拉出來，因為玻璃碎在她的身上，然後趕快拿掃把，學生一急拿手去碰，到時候割傷了怎麼辦？常常跟大家提到事事是好事，隨緣妙用。這個玻璃砸下來碎掉了是好事還是壞事？沒有好壞。我們老師在那個當下定得住，當下能用真心，那就沒有壞事了。哪怕是逆境惡緣，學生、孩子也看到我們怎麼去面對逆境惡緣，而且看了他們可能會印象深刻。

大家以後不要怕驚，要耐驚，還要耐怕。怎麼耐煩、怎麼耐苦、怎麼耐驚、怎麼耐怕？多念阿彌陀佛，這些能力就會提升。六字統攝萬法，我們理明白了，事怎麼做？多念佛。我們很急躁怎麼辦？多念佛。這句六字統攝萬法我們體會得愈深，一有時間就願意念。

這個經句裡講：「年方少，勿飲酒。飲酒醉，最為醜。」從小他就要理智，不能做會讓自己失態、失控的事情。「步從容，立端正。揖深圓，拜恭敬。」以前教出來的孩子都是小大人，是這麼教出來的。一切言動都要安詳，十差九錯只為慌張。我們老師假如性格急，一定要下功夫來改，給孩子、給學生的影響是潛移默化，而且是無形的。比方說當父

母的人急躁，孩子或多或少都受影響，那種急的磁場會傳遞開來。像老和尚，我們身邊的人有時候慌張的從老人家面前走過，老和尚會當下提醒，「不要跑，慢慢走，慢慢走」，就是提醒我們一切時候心都要安定，不能急躁。安穩光，我們的心要跟阿彌陀佛的心光相應，阿彌陀佛是安穩光，安定從容；阿彌陀佛是智慧光，所以我們教書不能意氣用事，不能感情用事，要用理智；阿彌陀佛是歡喜光，我們每一天要上班了，真歡喜，又能跟這麼多孩子一起學習，不能「哎呀，又要痛苦一天」。所以這十二光佛跟我們當老師有沒有關係？心安眾生安，我們的心都不安，怎麼安學生？老和尚有一次在全球佛教論壇裡面發表主題演講，「心淨國土淨，心安眾生安，心平天下平」。十二光佛有清淨光，心淨國土淨。我們現在處的是功利社會，孩子小時候能夠扎下重義、輕利、輕欲，他才不會被利欲給控制住了，這都是父母、老師的身教。

自己有回想到，像父母對自己是無求的付出，這對自己一生的影響非常大，很受用，因為付出沒有想從誰的身上獲得什麼。這是潛移默化的影響，現在想想，太感恩父母了。為什麼？諸苦皆從貪欲起，你有所付出、有所貪求，希望別人回饋，就有得不到的痛苦。所以父母、老師這種無形的處世態度，那會影響他們一生。父母、老師得失心特別重，我們的孩子說要快樂難。《淨修捷要》提到清淨光、安穩光、智慧光，還有常照光，我們給

孩子的愛不能晴時多雲偶陣雨，不能起伏太大了，要常照光。我看可能我們的生命當中都可以回想到，在觀察老師今天心情好不好、父母今天心情好不好，這是很消耗能量的。假如這個孩子從來不用消耗這種能量，父母都是心平氣和，老師也是如此，我想這個孩子會很安定。

我們看到從容，一舉一動都不放縱、不隨便，其實這個首先是自愛。禮敬諸佛首先要禮敬自己，自己的行為都是很隨便、放縱，這就不自愛了。

我們談到教學，比方說教學的內容，老和尚有給我們一個大方向，小學學做人，中學學做事，大學學為政。老和尚提的這個跟《三字經》都是相應的，《三字經》有講「為學者，必有初。小學終，至四書」。朱熹先生有編一本書叫《小學》，滿厚的，我有看過，他其實就是《弟子規》再詳細說明。你看《養正遺規》裡面有「朱子童蒙須知」，首先教什麼？「衣服冠履」，這個「衣服」就是前面的「冠必正，紐必結」，這些細節處他都嚴謹，不會很散漫。不知道這些生活細節我們有沒有教，那一天聽到王老師他有回憶，他媽媽從小連穿衣服都教，鈕扣從最後一顆扣起來，因為最後一顆扣的時候底下是對齊的，這樣扣上來不會扣錯。當然不是說每個人都要這麼扣，但是這些細節有教到，孩子從小他就會注意到這些小地方。比方說要扣的時候拉一下、對一下再扣第一個，不然扣錯了，然後

去見客戶，人家一看，怎麼鈕扣都扣錯了，我看算了，事情交給他不大靠譜。

「勿踐闕，勿跛倚。勿箕踞，勿搖髀。」佛門有一個詞叫「心行一如」，他有這些行為，他的心就一定是比較不莊重的、不謹慎的，他觀照不到自己的一舉一動。我們有時候在上課，不管是線上線下，有看到同學打哈欠了，跟河馬差不多，啊。打完之後他也沒有覺得不妥，我真是「服了 YOU」，我也很佩服他，這個自我觀照就比較弱。大家去想一想，假如這是一個很有閱歷的總裁，他面試一個年輕人，講著講著，「啊」，他嘴巴，一下來，你看他接著話還講得下去嗎？不矜細節，一個人不莊重自己的這些生活細節，終累大德，他德行不可能一直提升上去的。就好像我們這個句子裡面「置冠服，有定位」，等於是生活有好的規矩，你的房間、你的家才不會亂。

古代的故事是有個小朋友，好像不到十歲，好像叫陳蕃，好像有客人去他們家了，看他房間很亂，他說：「你怎麼不整理整理？」《朱子治家格言》一開始「黎明即起，灑掃庭除，要內外整潔」。結果他回答：「我的手是拿來掃天下的」。後來人家補了一句話：「一屋都不能掃，怎麼掃天下？」而且一個人的環境都反映了他的心境。不知道大家有沒有去感受一下，「青年十二守則」有說「整潔為強身之本」。「青年十二守則」大家記得吧？不能還給老師。教師節快到了，九二八，你假如那一天打個電話，「老師，你以前給

我講什麼講什麼，我到現在還記得」，你老師一定非常非常歡喜，很欣慰，我講這些話居然我的學生三十年之後還記得、五十年之後還記得。

最近記憶力有比較差。「青年十二守則」，靜一靜還是可以想起來，這都是談根本的，什麼為什麼之本，這十二條打開，那就可能是《四庫全書》教的重點，這些總結的教誨不能忽視掉。整潔為強身之本，我們看早上，一起來或者吃完飯，你拿著布把桌子、櫃子擦一擦，地板拖一下，有沒有感覺到什麼？感覺房間好像很清新，感覺很舒服、很有精神，這很明顯。假如兩天、三天都沒有用，你再去擦，一擦，那個布上面都是灰塵了，請問這些灰塵我們會不會吸進去？都會的。所以整潔為強身之本，真的。這兩個禮拜諸位老師有沒有拿一個布給同學檢查一下，你看，你們每天在這樣的環境肺部受損，這都是機會教育點。

林則徐先生他有講「十無益」，很精闢，這談的都是跟「青年十二守則」一樣，都是務本，沒有抓到這個本，我們教學生都變本末倒置、捨本逐末了。其中有一條跟讀書有關的，「行止不端，讀書無益」，他的一舉一動都不端正，書讀得再多沒有幫助，他讀的書跟他的一言一行脫節了。我有遇過，讀的書真的是才高八斗，我這一輩子再怎麼努力讀，我看也沒辦法超過他，可是他不重視這些環境衛生、一舉一動，他就顯得動作都會比較粗

糙，而且會傲慢，談起理來對人很凶，不考慮到人家的感受。學問真的是一級棒的，但是因為不注重落實，行止不端，人家跟他一接觸，本來覺得他學問很好，一接觸，言語都傲慢、不體恤人，反而讓人家內心很難受、落差很大，甚至有可能會因為他對傳統文化反感、沒有信心。所以《弟子規》講的，「不力行，但學文」，沒有去力行，書讀得非常的多，「長浮華，成何人」。

我們自己總結總結教學的路，我自己也回想，我們沒有從這些與人相處的禮貌去教這些孩子，那考第一名、考第二名的孩子也不懂，這些基本的應對進退都不會，以後說要成事不容易。我以前有一個同學，跳級生，他很聰明。他年齡比我們小一二歲，記憶力特別好。結果我去他們家找他，我要離開了，我說我走了，「嗯」，就坐在那不動了，也不送我。他爸爸說：「你趕快站起來去送一下同學。」這些他也不懂。所以父母老師不能不教導這些應對進退，灑掃、應對進退挺重要的。

經句接著講：「緩揭簾，勿有聲。寬轉彎，勿觸稜。」進門的時候慢慢的揭開簾子，盡量不要發出聲響。因為古代他那個門有門簾，慢慢揭開門簾，避免發出吵人的噪音出來。古人在這一舉一動當中都柔軟，不急躁，而且替人著想，你看緩揭簾勿有聲，人不閒勿事攪，都是從這些生活細節培養怎麼愛人、怎麼恭敬人。所以這個提醒自己不要橫衝直

撞。這個簾也可以延伸到窗簾，不知道大家有沒有把那個窗簾扯下來的經驗？當然有時候是它實在太舊了，也是要判斷一下，東西壞了，可能有它的時節因緣，但是也有可能我們太粗魯了，把它給扯下來了。修行人沒有大小事，這些只是一些生活的小事，可能就反映我們心的狀態。

「寬轉彎，勿觸稜」，這是走路的時候，轉彎能離棱角遠一點，慢慢通過。而且這麼走視線不會被擋住，遇到人擠的時候也不會發生推撞，防止轉彎處突然剛好衝出「冒失鬼」。這個其實在校園裡面是要特別多提醒的，小朋友有時候一急了他就跑起來了，那一撞有時候撞得頭破血流都有可能，但是假如我們的學生都懂得從容，寬轉彎去看，他就不會發生這樣的意外。而且他走路養成的習慣會不會用在他騎車的時候、開車的時候？一即一切，他在某一個生活細節養成的態度，從容的態度，他就會用在一切時一切處，這樣他也比較懂得保護自己，比較懂得安全。

「執虛器，如執盈」，拿著空杯子、空的容器，不要倒著拿或拖著拿，要像盛滿東西一樣端好，動作也要雅觀。有時候遇到容器裡盛了東西，卻因一時匆忙誤以為是空的，猛的一拿起來，就會濺濕或者燙傷身體，造成不幸的意外。以為是空的，我們生活當中會不會常常出現「我以為」？以為，我以為會出意外，我以為會誤了事情，因為沒有去確認，

現在的詞不只要確認，要 double check（複查），這做事就很穩妥了。這個「我以為」一定要把它改過來。

「入虛室，如有人」，進入別人的房間，不管裡面有沒有人，都要先敲門或者提醒裡面的人，讓裡面的人知道有人來了。如果一時疏忽，沒察覺裡面有人，有時候你覺得應該沒有，剛好有呢？匆忙間進入他人房間，那就很尷尬，剛好對方在換衣服呢？我小時候就遇過這種情況，我進自己的房間，剛好有親人在裡面。你連進自己的房間也要稍微敲一下，因為親人到家裡來，剛好我的房間借給他住，你一下子那種慣性，沒有養成這些習慣的時候，尷尬的場面就出現了，讓彼此看了都不知如何是好，而且之後再相見的時候都很尷尬。

「事勿忙，忙多錯」，「忙」是心中紛亂，言行倉促緊張。《弟子規簡說》作者王明泉老師，因為畢竟這是對小孩開解的，他會拉到跟小孩生活相關的，理事結合。他首先提到的，做事必須先有計畫和良好的習慣，譬如準備考試，要事先有計畫的讀書及練習作答，這就是跟他的學習結合了。假如熬夜用功，很難有好的成績，即使在小考僥倖得到好的成績，遇到大考就張皇失措，錯誤百出，不能有僥倖的心。

包含日常生活中忘了帶東西或者上學遲到，常常是前一天晚上不先整理第二天要用的



東西，或是早上睡得很晚，匆忙間出門。這都可能是學生的狀況，不只是學生狀況，也可能是我們的狀況。我們學謹，每天都會發生。事勿忙，忙多錯，我們每天會不會遇到？要有不貳過的精神，不能一而再、再而三發生驚慌失措的事情出來。凡事豫則立，不豫則廢。常常匆忙，弄得身心慌亂，錯誤自然沒有辦法避免。

「勿畏難」，辦事的時候怕困難，就會心中一直想要避開，不敢針對問題來解決，對自己沒有信心。諸位老師，我們會不會怕事？還是兵來將擋、水來土掩？這每一句有身教、有言教、有境教，整個班級的氛圍是境教，當然首先是我們老師的身教。孔子有說「不曰如之何如之何者，吾末如之何也已矣」，如之何如之何是怎麼辦、怎麼辦。孔子提到了，一個人遇到事的時候沒有想著我該怎麼辦、我該怎麼處理、我該怎麼突破，他沒有這個態度的時候，孔子說吾末如之何也已矣，我也拿他沒轍。你一個人遇到事情自己打退堂鼓，再好的力量都幫不到他。我們不只不要畏難，遇到挑戰的事，對自己幽默一下，老天爺真瞧得起我，天將降大任於斯人也。建立方法總比困難多的態度，定一定心，多去向人家請教。當然向人請教不要變成依賴別人，你自己要思惟思惟，這請教過程我怎麼考慮的，妥不妥。養成依賴了，對自己也不見得有長遠的好處。親近善友或老師，觀摩學習他們的經驗和方法，不怕別人恥笑，開口向他們請教，再認真來做做看，給自己更多嘗試的

機會、鍛鍊的機會。不好意思向人請教，我們就變成好面子了。這個面子一定要放下，我們道業才能提升。心有疑，隨札記，就人問，求確義。

面子還是很障礙人。我有一次講課的時候說有誰要把面子賣給我，後來真的有一個學生跑來找我，說他今天下決心要把面子賣給我。現在各地面子的行情不大一樣。我們修行人這種敏銳度、覺照力要強，一個人這個好面子的念頭一起來，整個身心就不放鬆，是痛苦的，不自在的。觀自在菩薩，觀自己當下不自在，一個面子拉不下來就不自在了，硬撐在那裡。對自己念頭產生身心的影響愈敏銳，你真的不願意隨順煩惱、隨順面子，因為太痛苦了、太不自在了，隨順性德自在快樂。自己感受愈深，愈願意隨順聖賢佛菩薩教誨，不隨順自己煩惱習氣。這種事別人沒有辦法逼我們，別人愈催促我們愈反效果，得我們自己體會深了，肯去照做。就像勿畏難，你真正不斷去嘗試、去承擔、去突破，你會愈練感覺自己的潛能愈來愈發揮出來，你就愈來愈不怕了。黃念祖老居士說，每一個修行人都要經一番寒徹骨。我們小時候都背過，歌也唱過吧？梅花梅花滿天下，都背過，不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香？

而且在認真做的過程，告訴自己人一能之己百之，人十能之己千之。自認資質比較鈍，但是萬萬不可認為自己無法成材，要信任自己，天生我材必有用，別人一次能辦成，

自己也有信心辦成，再接再厲，天下無難事。《無量壽經》有一段話我們一定要記住，「人有至心求道，精進不止，會當剋果，何願不得」。大家記住了。還有一段跟我們謹篇很相應的，《無量壽經》怎麼落實？落實在《弟子規》、《太上感應篇》。「若曹作善，云何第一。當自端心，當自端身，耳目口鼻，皆當自端」，你看一舉一動，耳目口鼻，皆當自端。「身心淨潔，與善相應。勿隨嗜欲，不犯諸惡。言色當和，身行當專」，做什麼事當專，執虛器如執盈。「動作瞻視」，一舉一動，眼神，動作瞻視，「安定徐為」，不能匆忙。接著提醒我們，「作事倉卒，敗悔在後」，事勿忙，忙多錯。「為之不諦，亡其功夫」，我們不在謹下功夫，我們功夫練不成。很愛《無量壽經》，應該也要很愛《弟子規》，你具體要落實，不能產生分別。

而且大家覺得我們資質比較鈍，好事還是壞事？根本就沒有好壞，看我們用什麼心去面對。連浪子回頭他也金不換，那還是很可貴。像成德從小就是中文不好，考試都不及格，那也不是壞事，這樣我能給大家一點信心。中文這麼差的人也可以出來分享一點傳統文化，那不是壞事吧？假如覺得自己資質比較鈍，那代表這個時代承傳靠你了，因為曾子是承傳道統，參也魯。你在親朋好友的心中是比較魯鈍，結果你又學得很受用，那大家都有信心了。沒有壞事。

「勿輕略」，辦事不能輕慢，不能隨便、忽略了。辦事要求品質，恭敬去完成。不管事後有沒有人監督，都要求自己做好，以培養表裡一致、正大光明的心志。我們有發現學生人前人後表現不一樣，有人在的時候幹得滿認真的，沒人的時候就打馬虎眼，這對孩子一生障礙很大。《無量壽經》也說「言行忠信，表裡相應」，不能表裡相應他就是虛偽、應付。

我們看謹裡面都談到打掃屋子，看一個人有沒有輕略怎麼看？那個邊邊角角有沒有擦。一看，哇，一擦整塊都是黑的，那個可能都已經三個月、六個月統統沒有擦過了。我記得好像當時聽悟字輩的法師說韓館長給他們檢查整理乾不乾淨，都是檢查這些角落的地方，一擦就知道了。當然我們修行人不能自欺，不能做什麼事都是要應付別人的，這個怎麼修都修不成。善導大師說，一切皆從真實心中作。

「鬥鬧場，絕勿近。邪僻事，絕勿問。」這些句子對孩子來講都很重要，當然他能抵住這些誘惑，他本身的正氣也要很足。《格言別錄》裡面講：「凡為外所勝者，皆內不足」，我們看看我們會被外在干擾，我們內功不夠、定力不夠；「凡為邪所奪者」，外面這些邪的東西我們會被它牽走，「皆正不足」，我們內心的正氣不夠。古人這些話很有味道。用醫學的角度，我們會受到感染，因為我們免疫系統不夠強。你看這些道理都是相應

的。「正氣存內，邪不可干」，這是《黃帝內經》說的，王大夫在，我講這個話會有點虛，不能班門弄斧。當然，我們雖然不是學醫的，這些養生的觀念我們當老師也要懂。孩子懂這些觀念利益他一生，不然身體不好，學業、家業、事業、道業都沒有基礎，都得靠健康他才能使得上力。

我們在講這一段經文的時候，我們舉了很多老和尚的例子，包含老和尚也給我們舉例子，老和尚舉了章嘉大師的例子。大家記不記得老和尚讚歎章嘉大師，用佛家的經文讚歎，「那伽常在定，無有不定時」，這兩句話後面還有兩句，「為彼散亂人，故現如是相」。我們現在這種都市生活的步調都是快快快，我們生活在其中無形也會變得比較急。章嘉大師、老和尚表演給誰看的？為彼散亂人，故現如是相，表演給我看的。我假如不效法，那我就辜負了他們的表演。人真的重情義，珍惜緣分，那就不辜負這些大善知識們為我們的演說，表演跟苦口婆心的提醒。老和尚常常提醒我們，不能心浮氣躁，不能自以為是，很多這些應我們機的話常常在重複，我們要把這些話放在心上。

今天時間到了，就跟大家交流到這裡，謝謝大家。