

成德法師：諸位大德、同修，大家吉祥，阿彌陀佛。

這段時間放假日比較多。俗話講得好，休息是為了走更遠的路。尤其教師工作責任比較重，一個班上幾十個學生，我們除了教授他們課程之外，他們的安全，包含孩子出現一些情況，我們不只不能生氣，還要很有耐性，抓住這個機會點去引導，這要耗損的精力是滿大的。幸好成德也在小學教了幾年，才能體會到第一線當老師的辛勞，不然也可能站著說話不腰疼，俗話說的事非經過不知難。我自己在這裡要懺悔一件事，以前就感覺自己母親在小學教書很輕鬆，還有寒暑假，這是我一個旁觀者的認知。後來自己去教了，這個不好玩，放假的時候真的是喘息喘息的。當然雖然教師工作很辛勞，但是也很有意思。

其實人生幾十年很快就過去了，老和尚說總不能白白來世間一遭，總要做有意義的事情。好像曾經聽人家說過，一個人這一生的價值呈現在哪？你走了之後這個價值會呈現出來，還有多少人記得你，這很可能就是你這一生的價值。好像看過一個老師，他離開這個世間的時候一千多個人送他，大部分是他的學生，而且學生們回想起老師都是講老師很嚴格，也沒有說很鬆，但是真為我們好。其實小孩的心還是很透亮的，他們還沒有社會的污

染，誰真正對他好他可以感受得到。

九二八孔子誕辰，九月二十九又是中秋節。放假可以放鬆，但是這都是機會點，也要掌握這個機會。掌握首先是自我教育，進一步掌握這個機會點引導、教導學生。我們在課程當中常常跟大家提起，教育我們把它大分成三塊，身教、言教、境教，而言教在身教之後。「知所先後，則近道矣」，這是《大學》的話。就好像「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善」，明明德在前。明明德是恢復自己的明德、本善，這是屬於自我教育。親民是利益他人、教化他人，是用我們的明明德去親民。我們自愛才懂得怎麼去愛人，這一點孔子在教顏回的時候凸顯出來。顏回問仁，孔子說「克己復禮為仁」，克己這是克住自己的妄念、邪念，這是自愛。

我們在這些節慶，我們要抓住這個機會教育點，首先我們自己對這些節慶是有真正的一種感悟，是真正體會它的意義，這個機會點我們才能夠侃侃而談、娓娓道來。比方說孔子誕辰，在台灣列為教師節，那我們自己首先要很敬佩孔子，我們真的是有好好跟孔子學習，我們在這個節慶當中再給同學們介紹至聖先師，那我們是真感情，學生感受到我們對聖人的尊重。包含我們一提到教師節，我們很自然的想起老和尚，想起我們自己的老師。學生是很喜歡聽老師的故事的，不知道大家有沒有發現這一點。我記得我當時教書的時候

小朋友說的，「老師，你怎麼故事這麼多？」有時候說：「老師，你怎麼朋友這麼多？」我們都是自己真實的感受，給同學們娓娓道來，他們都非常喜歡聽。

佛門有一句很重要的話，這是《華嚴經》的話，「忘失菩提心，修諸善法，是名魔業」。我們現在教書是世間很可貴的行業，這是積德行善，很好的行業。而且我們跟孔老夫子同行，這是與有榮焉。孔夫子給我們表了一個法，他全心全意為教育，積善之家必有余慶，他積的這個功德庇蔭到後世二千五百多年之後的子孫。諸位老師，這對我們有沒有啟示？我們教師節的時候要想到這一點，孔子給我們什麼啟示？孔子那時候是禮崩樂壞，我們現在呢？連禮樂是什麼都不知道了，比孔子那時候還危急。我們這個時候能盡心盡力去做，不是看外在表象做多大。中華文化有一點很可愛，莫以成敗論英雄，是看你有沒有盡力。你看孔子他周遊列國，最後也沒有從政的機會，但是歷史當中也沒有否定，因為他盡力了，知其不可為而為之。當然後來他老人家上下五千年的文化由他串起來了，他刪詩書，定禮樂，作《春秋》，還把《易經》的義理可以作十翼註解出來。包含我們看諸葛孔明，他一代忠臣，但是蜀國也沒有復興漢室，但是他鞠躬盡瘁。不能著在相上，功德是自己的心。

《了凡四訓》有一個故事也很有味道，叫兩文錢的故事。兩文，很少，她全然布施出

去了，真心。所以這位老和尚對我們從事教學也是很有啟發，這個老和尚看到了她的真心，親自出來幫她懺悔。諸位仁者，我們能不能看到孩子的心？當老師要練這個功夫。《禮記·學記》說的要知其心，然後可以救其失，然後可以長其善。不是只有救失而已，他心偏了當然要把它糾正；他心特別可貴，給他及時的肯定，可能那個孩子就被你鼓勵得善根不斷增長，老師懂得欣賞我。孩子只要感覺到老師特別欣賞信任他，他的潛力就慢慢發揮出來了。

你看每一個故事，你去體會那個主人翁的心境，都是學處。老師本身對於所接觸事物的領悟能力是非常重要的，因為我們的悟性很自然的可以去啟發孩子的悟性。你看一個故事有好多點，這個老和尚他掌握機會點，看到這個兩文錢，但是太可貴了，抓住這個點鼓勵她。假如這個老和尚看錢很重，這個機會點就沒有了。所以我們老師不能看錢很重，不能看身分地位，對孩子產生不平等心。勿諂富，勿驕貧，不能看到這家孩子好像父母官當得滿大的，態度就不一樣了，那這個不妥。

父母老師處世的態度會直接影響孩子的心，為什麼？因為那是他生命中最崇敬的人，這是他生命中重要的緣。這都可以觀察出來的，當我們的身分是父母、老師的時候，要能感受到我們對孩子的重要性，你會很珍惜他對自己的信任，不辜負他對自己的信任。大家

有沒有被信任過的感覺？孩子一二歲、二三歲，一講話一開口就是我爸爸說、我媽媽說，你看他那個語氣充滿自信，父母是他的天地。上了小學六七歲了，開口很多是我們老師說。剛好我們接下來進入「信」篇的時候，我自己在讀到「奸巧語，穢污詞，市井氣，切戒之」，首先是身教。當我們很崇敬的老師突然在私底下，這老師有時候自己不留心，下課了，下課了就有點放鬆了，然後你留了一二個學生，你忘了，跟其他同事講話就比較隨便。這個情況我遇過，當時幾個男同事，我剛好走進他們教室，他有學生留下來，他們在聊，我就用眼神趕快提醒他們，講話不能粗裡粗氣的。當然說實在的，以我們教書來講，應該台上台下一個樣。假如台上台下一個樣，這教書也是挺費精力的，你看上台得演一個樣子，下台變臉成另一個樣子，這有可能會內分泌失調；都一樣，道在平常中，台上台下都一樣，教書才會愉快。

我們在孩子心目中地位是很高的，當我們講出這些粗話的時候，他一下那個感覺會落差太大，真的會撞擊心靈。而當一個人產生對父母、老師的不信任，對他來講是他人生很大的痛苦。大家不要看那些十五六歲跟父母講話很衝，其實我們看看，他變得那麼衝是慢慢變過來的。他小的時候也是對父母非常的依戀，抱在父母的懷裡就覺得很幸福，為什麼會不知不覺變成這樣？我們不能只怪孩子，我們當父母的責任很大，當老師亦如是。

剛剛提到《了凡四訓》這個兩文錢的故事，老和尚給她迴向，她那種善根就增長了。後來福報現前很快，入宮富貴，拿了可能是幾千兩過來，老和尚叫徒弟去幫她迴向就好了。你看這個老和尚很會教育。當然這位女士也不簡單，她雖然入宮富貴了，但是還是有善根，老和尚不給她迴向她還懂得請教。其實我們脾氣很大，情緒一上來就不懂得請教。張良也是脾氣忍下來了，最後黃石公（圯上老人）才把姜太公兵書傳給他。她請教老和尚，老和尚就點出來，妳之前全然真誠的心，我不親自幫妳懺悔迴向，沒有辦法回報妳這一分心；妳現在的心已經沒有以前這麼真切了，我請徒弟幫妳迴向就好。這是機會點，就是說我們盡心盡力了，這就是真心，就是圓滿。莫以成敗論英雄，豈能盡如人意，但求無愧我心。

剛剛跟大家提到有一句《華嚴經》的話很重要，「忘失菩提心，修諸善法，是名魔業」。教書是善，但是不能忘失菩提心，不能用情緒去教書，那就會搞成魔業了。而菩提心我們觀察，《勸發菩提心文》當中幾乎都跟感恩心相應。我們教書也要常保感恩的心，感恩孔老夫子給我們這麼好的榜樣，感恩我遇到的好老師。像我們遇到老和尚，感恩他老人家。感恩知恩要報恩，怎麼報？把他老人家的一代時教，老和尚把棒子交給我們，我們以師志為己志，再把它弘傳開來。我們真有這個知恩報恩的心，我們一跟學生談師道，談

到自己跟老和尚的這種師生緣，我想孩子都會被我們感動。甚至包含我們在教師節，譬如成德來講，我感恩學生，因為學生給我很多信任，而且給我很多成長的磨鍊，跟學生溝通，他不能理解，自己表達可能設身處地還不夠。包含也是他們信任的眼神，讓自己從教師的菜鳥慢慢積累經驗，讓自己常常能保持警覺，因為三十五雙眼睛看著我，我不裝也得裝，裝久了慢慢就比較嚴謹一點了。都是一點一滴的信任，是自己不斷向上的動力。不只是學生，包含大眾對我們教學工作的支持。而事實上生活在感恩裡是最幸福的，所以這個感恩心我不能失掉。

當然在教師節我們也緬懷老和尚的教導、孔子的教導。其實聽老師話的人最有福報，福在受諫，一聽話煩惱就沒了。大家相信嗎？我們這幾天有沒有煩惱？假如有，那可能是當下沒有提起老和尚的教導。不提別的，我們就提老和尚常說的學佛最重要的，你當下有想到哪一句沒有？老和尚已經說最重要的，那這些要重視吧？哪一位仁者你有想到老和尚說學佛最重要的？你們不要太緊張，這一句有好幾個答案的，看有沒有想到的可以 please (請) 打開麥克風。

張老師：法師好。

成德法師：您好，老師好。

張老師：阿彌陀佛。師長老人家說學佛最重要的是擴大心量，心包太虛，量周沙界，我聽到師長這樣去講。

成德法師：好，謝謝張老師。謝謝您後面還有《大學》給我們看，謝謝。老和尚也是教導常常跟人家結法緣，所以我們以前學的時候，自己的車後面都貼著「南無阿彌陀佛」。所以開一趟車出去有好幾個人念了「南無阿彌陀佛」，他停在我後面，一看字就念一遍了。常常掌握一些機會，把傳統文化、把正法能夠供養出去。

剛剛這位同修說了，老和尚說學佛最重要的擴大心量、擴寬心量，心包太虛、量周沙界。我們的煩惱很多來自於不能包容，你只要包容了，你絕對不會抱怨對方。假如我們還有抱怨，代表我們這個心還不夠擴大，要記得老和尚這句話，「擴寬心量」。也要想到孔子的一句話，「吾道一以貫之」，就是忠恕，忠恕是嚴以律己、寬以待人。我們從事教育要相信，老和尚也說了，《三字經》前面八句話非常重要，第一句「人之初，性本善」，教育要建立在這個大根大本上。跟佛法一樣，你看佛法整個總綱領，佛開悟的第一句話，「一切眾生皆具如來智慧德相」，跟人之初性本善一樣，你要相信每個人都有佛性、都有本善。而當我們能做到嚴以律己，對自己很嚴格，對別人又很包容，人的本善就會在我們這個存心跟言行當中，他的善根自然出來了。善根不是被要求出來的，善根是被感動出來



的。

我們曾經有機會聽老和尚講經，包含親近他老人家，在很多老人家的舉手投足當中，我們自己就感動得流淚，老和尚沒有給我們說什麼道理。這也給我們啟示，我們修行，修正行為，修行人我們的敏銳度要愈來愈高，尤其觀照我們自己的心念，觀照我們的一些習慣，而且那個習慣可能是幾十年的習慣。我們可能比較習慣想用言語去說服他人、去指出他人的不對，我們比較不習慣自己做到讓對方感動，察覺他自己的缺點。我們以前都聽過一個詞叫「揠苗助長」，大家有沒有經驗，去勸一個人，愈勸愈沒效果？這有沒有有一點硬拉他，揠苗助長硬拉他？可是雖然覺得勸了之後效果不彰，隔兩天再來，效果又不彰，過幾天再來。我們歷事練心得總結經驗，效果不是很好的方式就別再用了。甚至於我們在勸別人當中也要觀心為要，我有沒有動氣？我在這個勸的過程有沒有調劑人情？我在這個勸的過程有沒有在用佛法？還是只是我一個很強的慣性讓我忍不住要這麼做，做完之後又有點覺得好像不是很有效果。強者先牽，我們假如不是很敏銳來觀照自己在境界當中的心念、狀態，不容易看到我們很多習慣。

你看說服別人是一種習慣，其實坦白講，我們現在可能說服別人的本錢都還不夠。這一個不是我講的，《大學》說的。我說是我說的你們不一定認同，《大學》說的，「君子有

諸己而後求諸人，無諸己而後非諸人」，這個話裡面真的蘊含人情事理。其實人情事理就是體恤人心，人有時候一個習慣，那個勁上來的時候，我一定要這樣，這個時候我們已經感受不到對方的心、對方的接受度。這個心就不夠柔軟，心柔軟很能感覺對方的接受度。比方說你在勸一個人，那個人皺著眉頭看你，你要繼續勸嗎？那不是執著了嗎？人家的表情，「你還講我！」我們要看得懂人家表情所顯現的一個狀態，不能攀緣。你看「不能攀緣」這句話，我們每一天遇到的都是緣，不能強求因緣。有諸己是我有這個優點，帶動他來養成這個優點；無諸己是沒有這個缺點，然後護念他改掉這個缺點。

當然我們還是忠恕之道，能理解別人，人家不能接受是我做得還不夠，我要體恤人心。但忠是嚴以律己，別人講的話有道理就要聽，他有沒有做到我不管，他講得有道理我就要聽，這是嚴以律己，寬以待人。對人對己那個心境是不一樣的，對自己要嚴格。我們能真正嚴以律己、寬以待人，基本上身邊的親戚朋友善根都會增長。

所以我們得總結經驗，一而再再而三的方式已經不是太有效果，我們要改變心境、改變策略。然後看自己的心念要更深入，真的是旁觀者清。比方我們很習慣別人一誤會我們，我們馬上就急著要解釋，這就是修行的好地方，孔子一開口就指導我們要修這個，「人不知而不愠，不亦君子乎？」大家有沒有曾經遇過事情，比方說對方誤會你，講的時

候你忍住了沒有解釋，事後他清楚了，你看那個對他的感動深不深？很深。但是假如對方誤會你，你馬上解釋，甚至有點口角，後來發現誤會你，人家也不會來跟你道歉。

我們不能常常都被境界給轉掉了，我們得演一些好戲，能觸動身邊親戚朋友的善根。因為我們這一生要發願，遇到中秋節要發願，中秋節是「但願人長久，唯有念彌陀，親眷永團聚，法界逍遙遊」。這是我的願望，我不能強迫你們也發這樣的願望，但是假如你們聽釋迦牟尼佛的話，你們也會發這個願，因為釋迦牟尼佛在第四十七品說，「如是妙法幸聽聞，應常念佛而生喜。受持廣度生死流」，你這個受持廣度生死流應該包含你的親戚朋友吧？我們迴向文，「盡此一報身，同生極樂國」，這是發自內心念出來了，這個心一發出來，我們得給親戚朋友做榜樣。勸他們往生極樂世界，我們得把淨業三福，尤其第一福要表演出來，他們看了歡喜，「孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業」。

我們剛剛說老和尚教誨，學佛最重要的，剛剛我們張老師說擴寬心量。還有沒有？

某同學：阿彌陀佛，師父吉祥。

成德法師：你好。

某同學：弟子記得老法師還講過說，學佛最重要的是學習放下。

成德法師：老和尚強調說「看破是明理，放下是功夫」，所以那個精進不是在相上

的，精進是放下多少。有同修就說了，他在念佛堂念佛很法喜，就想著我現在跟阿彌陀佛去我都很願意，這是自我的感覺。我曾經有一個女同學，她說：「我開始學佛我很想往生極樂世界，現在過了幾年好像沒那麼想了。」我說妳開始的很想也不是真的，那是妳自己的感覺，很想就會歸心似箭。不能輕易相信自己的意思，你相信自己的意思，你也有可能就懷疑佛菩薩。你還沒有證阿羅漢以前不要輕易相信自己的意思，不然你說，「我很想去，佛怎麼還不來接我？」你生煩惱了。

實質是放得下。我們假如回想這一個禮拜，還有哪些事讓我們動心的、動氣的，我們說很想一心就要去極樂世界，那為什麼世間這些事還能動我們的心？代表我們還是很牽掛、很在乎，所以它才能動我們的心。娑婆有一愛之不輕，臨終被此愛所牽。而且黃念老說喜歡是留戀娑婆，討厭也是留戀娑婆。我們一談到某一個人會有點生氣，那是跟對方還打得有點火熱，你才會一談起對方有情緒，那個談的過程就是輪迴心造輪迴業。

在高雄曾經發生一個實際的事情，一個女子離異了，四十多歲，可能是心情長期鬱悶，乳癌了。她遇到佛法了，非常精進，真是念得很懇切。後來同修都被她感動了，來給她助念。眼看就要在佛號當中往生極樂世界了，結果她的妹妹起了個執著，我姐姐都快走了，通知一下前姐夫吧。結果通知來了，這位女士念著佛，剛好看到她前夫走進醫院，她

一看到瞋恨心上來了，然後說「你去死！」講完斷氣了。當然這個故事提醒我們好幾個點，妹妹在這麼關鍵的時候怎麼去幹這個事？但是畢竟也是個緣，主要的還是當事人沒有放下這個怨恨。所以世間不能喜歡人事物，也不能討厭，這都是情在起作用。

當然，老和尚常常說學佛最重要要放下。還有一點我記憶很深刻的，學佛最重要的先學吃虧。我們會起情緒就是有計較，所以要學吃虧。一計較了就會批評，要忍住，這一批評火燒功德林。學佛要學厚道，厚道我們想到是「見人善即思齊」。這句很有味道，這一句我們能夠奉行，不間斷奉行，人真的可以德日進過日少，因為你每天都有學習的榜樣。

漢朝有一個宰相叫劉寬，有一天他在路上遇到一個百姓很凶，因為他坐著牛車，他說：「這頭牛是我的，你怎麼偷我的牛！」罵了他一大頓。他說對不起、對不起，這個牛被人家牽走了。後來這個百姓發現他認錯了，他自己家的牛回來了，他就牽著劉寬的牛趕快回來，真的覺得無地自容，很慚愧的跟他道歉。他說：「這兩頭牛長得太像了，誤認很正常，謝謝你幫我牽回來。」

我感覺我們上一輩的人、上兩輩的人，他們的厚道比我們明顯非常多，就是在他們身上看到，一聽到批評他們難受，一聽到批評別人難受，然後就要給人家台階下。我們現在一直批評人家，還不肯鬆手，你看這個厚道我們比上一代人差多了。這一點我有從我母親

身上看到好幾次，比方說聽到同事在批評她丈夫……我現在有時候回想這些事都覺得很有意思，就是這些場合我應該都沒有在客廳裡，怎麼我都記得？顯然在房間裡面隔牆有耳，況且小朋友耳朵很靈，不要以為我們大人講話他們可能聽不到，這不能僥倖。大人要平生所為之事無有不可語人者，要正大光明，不可以「小孩子有沒有聽到？」就聽到這個同事在批評她丈夫，批評沒幾句，我母親就會把話接過來，「妳先生哪裡哪裡也挺好」。這個同事就說對，然後她就止住了，就沒有繼續批評下去。假如說一個批評了，另一個說我先生也是……這就麻煩了，就不知道要批評到啥時候了。

我們有一位老師有問到，假如是誤會了，該不該解釋？那要判斷，愈解釋愈對事情沒幫助，那就別解釋了。當然這是活的，不是死的。我們現在有一點非是即非，都是要切得很明顯。比方說你要開始去解釋，你看對方的表情，那個表情假如愈聽愈不是很相信，你就不需要繼續下去了，因為可以日久見人心。況且你在解釋的時候也不要忘了厚道，你在解釋把事情釐清楚楚，但也不要再去批評罵誰。這種應對當中都是看我們心境的涵養在應對。

我們看這幾節課都是在談謹，謹慎，謹言慎行，都能落實老法師說的念念為他人著想。老和尚講《了凡四訓》，《了凡四訓》有行善的十個綱目，特別提到有一個總持法門

叫「愛敬存心」，就是我們常存一個愛人、恭敬人的心境。這是理，有理有事，常常愛敬存心表現在哪？我們看這些經句都是，「將入門，問孰存」。其實我們這些動作沒有做，從心上看就是沒有常常去觀照到別人，或者可能有人在，觀照不到。都是自己，自我，你就不會顧及到這些部分。假如都有設想到別人的話，要入門的時候先問一下有沒有有人在，要上廳堂的時候先放大音量，讓廳堂的人知道。

大家有沒有遇過，你跑得很快，然後突然進了客廳，人家在那裡聊話，你突然衝上來了，每個人看著你那個臉，很突兀，甚至於剛好講你的壞話，更尷尬。我們不是常常說，說曹操曹操就到。當我們曾經經歷過那種尷尬、突兀，我們就不應該再發生第二次，我們學顏回不貳過，因為那個尷尬就覺得對人家不好意思。我們把他人看得比較重，我們就會很警覺到自己曾經犯下的錯誤，提醒自己不要再犯。可是我們假如不夠尊重看重別人，可能我們常常只是在那裡對不起、對不起，可能同樣的情況又發生了。

「人問誰，對以名，吾與我，不分明」，當別人問到自己的時候，謙稱自己的名字。其實也都是透過這些應對的禮儀在調我們的心，我們謙稱習慣了，無形當中就在讓我們愈來愈謙虛。比方說假如我們講話都是我認為怎樣怎樣、我認為怎樣怎樣，那在表達當中會增長這種自我中心。我們不能小看這些小細節，對我們還是有影響的。我們稱自己的名，

對方才不會弄錯。處處給人家方便，處處讓人家很快的了解情況，不要還在那猜。你們沒有遇過，「請問哪一位？」「你猜」，在那……己所不欲，勿施於人。會說「我就是我，難道你不知道嗎」？這都變成自我中心。假如能夠感受到對方當下的心情，那就會趕快告訴他我是誰。假如看對方緊張了、猜不出來你更高興，這就作弄人習慣了。

大家注意，作弄人，種這個因，嚇別人、作弄人，在佛經裡面說下輩子會做麋鹿。麋鹿大家知道嗎？稍微有一點聲響牠就跑得很快跑走了。因為你常常嚇人，嚇人接下來的果報就是你常常驚嚇。講到這裡要懺悔，小時候躲在牆壁後面，看同學要過來了……我現在這麼一講，心臟這個部分都有點不舒服，你看這種行為是有能量場的。己所不欲，勿施於人。這都會對我們人際關係有不好的影響，人家接一次我們這樣的電話，說不定就給我們拉黑了。不能故意使人猜不出來，這變成戲弄他人，令人家感到相當為難。我們讓人家感到為難就是不厚道，讓人家難堪，這都不厚道。

市井氣，世俗的一些講話的習慣，我們假如警覺性不夠高，像我自己讀書，初中、高中，那時候同學言語的影響很大的，包含出社會，只要我們沒警覺到，不知不覺就受影響了。像現在人的幽默，這是開別人玩笑，這不叫幽默，開別人玩笑是不尊重別人。你有時候那個幽默講出來大家笑一笑、笑一笑，笑完之後可能對方心裡就落一個痕跡了，這不叫



幽默。幽默是拿自己開玩笑，這個才是幽默。

這些生活的細節都沒有離開愛人、尊重人，你看每一句。我們看下一句，「用人物，須明求」，就是對人的尊重。我們有尊重別人，這個做出來就很自然。你太自我，可能就忽略了跟人家講一下。「倘不問，即為偷」，主人不在或者是還沒有答應借用，哪怕只用了一下子，人家一回來，「你沒有我的同意，怎麼給我拿走？」甚至於事後人家覺得你偷了，那就失去他人的信任、尊重了。人的第二生命就是信用，信用不是要來的。我覺得我們人有時候特別難受別人不夠信任自己，可以生氣一整天。一整天可以念多少句佛號？所以把這些罣礙要放下。

君子的心境，我們修行當然往君子、賢聖、佛菩薩的方向邁進。「君子恥不修」，羞恥自己修得不够好，「不恥見污」，不會羞恥別人污辱他、毀謗他，不會。「恥不信，不恥不見信」，羞恥的是我沒有做到讓人家自然信任我，而不會羞恥別人不信任我。這些心境會省掉很多煩惱。我們就是太在乎，我很希望他信任我，尤其是自己最近的人，就很希望對方要信任我，假如不信任就很難過。什麼事情要水到渠成，不是硬要來的。「恥不能，不恥不見用」，恥自己沒有很好的德行能力，假如自己有德行能力，別人不用也不難過，是先羞恥自己有沒有德行能力。可能我們的煩惱來自於別人沒有重用我們，我們就難

過了。這個心境跟君子的存心就不夠相應，而且這些心境一不對，會引來很多自己的煩惱；你假如調整好心態，這些煩惱都沒了。《論語》裡面孔子跟顏回說：「用之則行，舍之則藏，惟我與爾有是夫。」遇到好的國家領導人用我們，我們就好好把所學的去利益人民；沒有人用我們，我們也不難過，我們也安貧樂道，不會發牢騷。信用是人第二生命，人無信不立，但信任都是在我們自己做出來的行為一點一點建立起在別人心目中的形象。

「借人物，及時還。後有急，借不難。」我們假如有尊重甚至感恩別人把東西借給我們，我們不可能拖延的。這些行為不能做到，根本問題還是我們自我太重了，而不是把別人擺在前面。假如有發生人家借我們東西我們忘了還，很不好意思，不能再犯這樣的問題。當然現在人生活忙碌，大家認同嗎？比方說五十年前，人一生所接觸到的人的層面為數都不會太多，可是你看現在資訊發達了，諸位仁者，你們的手機上面有幾個朋友？你接觸的面比五十年前多不少，事情相對多多了，所以很容易會忘記。

我們不願意對不起人，那得想辦法，得有本子記錄下來，你借這個東西哪一天要還，寫上去，而且前幾天就寫一下，提醒一下自己，就不容易忘。甚至於手機設定一下，重複提醒，不然有時候一忙又給忘記了。運用工具能夠讓我們這些錯誤不要再犯，這才是落實禮敬諸佛，普賢行第一願。普賢行對我們很重要，因為極樂世界是普賢菩薩的法界，我們

的心行跟普賢行愈來愈相應。我們沒有及時還，可能對方就避之唯恐不及，你再向人家求援，人家都可能不是很情願借給我們。好像老和尚給人家借東西，不只準時還，像以前用過房子，用了一段時間，還的時候整理得乾乾淨淨，對方很感動，好像比借之前還要新，這就讓人家很佩服了，這也是表達對人家借他東西的感謝。

我們看以上都是「謹」的內容，從「朝起早，夜眠遲」，整個謹的內容特別教我們從每天的作息起居、食衣住行、處事接物的基本規範做起。這一段對從小教給孩子的非常關鍵，讓他養成習慣。不然我們看現在大學，光是個作息，大部分的孩子都熬夜，四年有沒有學到東西先不提，身體都搞垮掉。其實這些《弟子規》的經句，你看孩子的一生著想，真的是太重要，趕緊幫他們扎下去。對食物不要揀擇，這都影響他的健康。「衣貴潔，不貴華」，雖然是談到衣服，也是培養一個孩子不要愛慕虛榮。他愛慕虛榮，他這一生一定很累的、一定很苦的。還有這些處事應對的分寸，「事勿忙，忙多錯。勿畏難，勿輕略」這些，都是先料理好自身，怎麼照顧好自己。這都是生活教育的中心，也是家庭教育的基礎，更是現代民族教育中急需提倡重視的。不然只偏重個人自由、活潑的教育，那就很容易妨礙他人的自由，自我中心，擾亂團體秩序的情況就會出現。

這是謹的部分，我們接下來看「信」，經文提到：「凡出言，信為先。詐與妄，奚可

焉。」我們開口說話首先要講究信用。信用要建立是一點一滴建立上來的，可是要毀掉有可能一次就可以把它毀了。所以「詐與妄」，欺詐不實的言語在社會當中是行不通的。

「話說多，不如少。惟其是，勿佞巧。」話說得多不如說得少。「惟其是」就是我們講話實實在在。「勿佞巧」，不要講一些不合實際的花言巧語。

「奸巧語，穢污詞。市井氣，切戒之。」奸邪巧辯的言語，骯髒不雅的辭句，「市井氣」就是比較粗俗，無賴之徒粗俗的口氣，都要切實戒除掉。

這是都談到言語的涵養，一開始「信為先」，假如做一個比喻，比方說具備了許多才能、學問，但是沒有了信，那在社會當中就行不通了。孔子在《論語》裡面就有強調這一點，「人而無信，不知其可也」，就是在社會當中行不通，是不可行的了。給孩子譬喻，就好像一部性能很優越的汽車，具備了很多尖端的功能，但是不能給它加油，那就沒用了，只能展現在櫥窗裡，無法在道路當中行走。這當然是舉例，一個人有信正如車子有油。因為現在家家基本上都有車，這個比喻容易感受到。像這一句我就常常沒做到，因為答應了事情忘記了，這個身教就不足了。所以答應了都得記下來，這個習慣得要養成，不然想不失信於人真的也不容易。

現在二〇二四年快到了，諸位仁者有沒有感覺，二〇二三年還剛剛有點親切感、有點

熟悉，它好像又要過去了。現在成德年齡過了中秋，看到一年過去心臟會有點加速，常常會想我還有多少一年。是年已過，警覺性要高，時間不能浪費掉。新的一年我們買一個行事曆那個本子，每一個月看得很清楚，每一天做哪些事列下來，答應了什麼事趕快記下來，這樣比較容易做到信為先、借人物及時還，都透過工具，不會犯這樣的問題。而且這本子還有好處，因為每一天有一頁，每一天也要，曾子說「吾日三省吾身」，就像寫日記一樣，反省反省。我們那個自我觀照的態度養成習慣，看自己就會愈看愈深入。

《了凡四訓》說的，「從心源隱微處默默洗滌」，透過 schedule 這個行事曆，我們能養成這樣的習慣。包含好學，每天看看祖師的語錄，看看很重要的這些經典，看的重點都把它記下來，記在本子上，常常翻、常常翻，在境界當中這些教誨就容易提起來。像蕩益大師說「專求己過，不責人非」，這些語錄都對修行很有幫助，我們剛好看了祖師的語錄，把它寫下來，重複薰習，在境界當中真的這個正念就容易提起來。可能一個本子會讓我們養成很多良好的習慣，因為很多道理我們聽了都認可，但是沒有在事相當中這樣鍛鍊，我們還是很難變成習慣。應該不能是我們，我，我是很難變成習慣的。

所以不能把修行看得太容易，真的都要在這些事相當中千錘百鍊。比方我們觀察了凡先生，他發願行三千善事，花了多久？花了十年，他三千善才做完。了凡先生他這個做法

有沒有給我們啟示？假如我們沒有下他這個功夫，我們真的可以慢慢善比惡多嗎？了凡先生算是很明白義理的，他是考功名的人，四書五經都很熟的，他都得下這個功夫。假如我們感覺好像自己修學沒有很明顯的提升，有可能還是自己沒有下這些實實在在的功夫下去，我們修得好像有點心裡沒底，都得從三根下功夫。你看包含言語，我們也要能觀照到自己的心，觀心為要。

《易經》有提到「吉人之辭寡」，吉祥的人話少，「躁人之辭多」，為什麼話很多？他心不夠安定。人心急了躁了，他就很想講講話，有時候會忍不住。但是話一多，心又是比較躁，很容易講錯話，但是那話出去又收不回來。「歷事練心」這四個字對我們修學很關鍵。歷事，一天能遇到多少事？很多，每個境界都是事。我們有沒有從每件事當中得到啟示教訓？我剛剛太急、太躁了，下一次不能這樣，那個話一下忍不住出去了。我們能這樣觀照，那我們才能經一事長一智。尤其《無量壽經》裡面說的，「善護口業，不譏他過」。我們有時候話多了，可能批評的話一出去，忍不住了，收不回來。心要清淨，能守住言語的口業，心就會清淨不少。

我們也要去感受感受觀自在，觀自己的自性在不在。話語多了，我們的心都是處於浮動的狀態。一天講話講不少，所以每一天要很有警覺性在言語當中，一天就有很大的提

升，可以發現自己不少不妥的地方，今天就開悟很多了。發現自己過失叫開悟，改正自己過失叫真修行。而且開口我們有一個警覺性，不欣世語，樂在正論。言語也都是經教指導我們言語，不能自己想說什麼話就說什麼話，都沒有三思就出去了。等於我們身口意都要依照經教，這叫持戒。嚴淨三業為持戒，不能順著本來的習慣。我們現在照著這個三根的教誨，三根就是戒，因戒得定，跟著三根，我們的心就會愈來愈清淨、愈來愈跳出自我中心，能夠恭敬人、愛護人。

今天時間到了，就跟大家交流到這裡，謝謝大家。