2005年幸福人生講座-精彩人生從《弟子規》開始　　蔡禮旭老師主講　　（第十二集）　　2005/6/2　　巴黎粵海酒店　　檔名：52-130-0012

諸位朋友，大家好。看到大家的神采飛揚，代表每天都有按時服用這帖中藥，藥效要發揮得很好，一定要持之以恆才行。不只是早晚持之以恆，更重要的，在我們處事待人接物當中，也要提起《弟子規》的教誨，能提的起來你就不會被境轉，而能夠轉境界。有個朋友就跟我提到，他說他最難的就是不講別人的是非。（怎麼這麼多人笑得這麼燦爛），他早晚讀了以後，每次要講別人的是非，那句「人有短，切莫揭」，就好像一支寶劍一樣，就跑進他的腦袋裡，所以他馬上就止住了這些是非的言語。我自己回想到，很不習慣去論人家的是非，講一句都覺得渾身不自在。我們不習慣去講別人的是非，它是一個結果，諸位朋友，原因在哪？原因在家庭教育的根。所以家庭教育對一個人的人格影響，會隨著你的年齡增長，體會更深。因為我的父母沒有在我們面前談過哪個朋友的是是非非，所以家裡面就常保一種祥和之氣。長期在這樣的環境薰習，就很不習慣去講別人的壞話。因為從小學、初中，我父母也很好客，家裡有一間公寓，結果我兩個姐姐跟我，我們的同學會都是在我們家裡開。所以三個姐弟人際關係的能力也由於家長好客，很自然就得到很多的學習跟成長。

昨天我們提到進諫父母，進諫所有的親友，應該注意哪些道理。進諫他人首先一定要先觀照自己的存心，再來還要觀察態度、觀察時機、檢討方法，然後再拿出耐性。因為我們骨子裡面有很多是不正確的態度跟思想，這也要透過我們常常觀照自己才看得清楚。所以第一天我們就問說：你是中國人嗎？到底我們骨子裡面有多少

聖賢的思想，聖賢告訴我們「欲速則不達」。我相信這幾天課程下來，很多人已經躍躍欲試，心都快按捺不住，可能回去馬上要把兒子拉過來：你給我做好。欲速會有反效果，所以我們還是要冷靜對待，孩子的問題假如十多年，你能夠花三年把他導正，那你已經是功力很深厚。

人與人思想都有一個波動，當你的波動很不穩定，他遇到你也會很雜亂；當你的波非常的平穩，他慢慢就會受你影響。你愈急躁，對方絕對不可能靜下心來，所以你首先要安住自己的心。要安住自己的心當然道理要先明白，所謂「理得心安」。自己道理要明白，自己要有智慧去應對進退，那也不是一朝一夕可以辦到的。所以我們現在要專注，在回去以後我一定要長期薰修，老老實實的學。很多的朋友、很多老師，他抓到了這個重點，回去以後都是自己當榜樣給學生、給孩子看，「為人演說」，演得漂亮才有說的空間；「知所先後，則近道矣」，勸誡別人應該演在前面，說在後面。

我們在課程當中也曾經提到「病從口入」，如何吃得健康，也是我們應該要去注意的。假如一個父親身體不健康，可能整個家庭都會受很大的牽連。所以我們也提到，在近代營養的角度都分析素食比肉食更健康。因為現在的肉食含有太多的荷爾蒙、抗生素，現在很多的女孩子還沒十歲，月經就來了，她來得愈早壽命愈短。所以從飲食當中我們可以了解到，現在人有福嗎？到底什麼是福，人真的要冷靜想一想。現在的雞跟鴨，聽說不到一個月就可以拿來宰掉，因為牠都是吃這些荷爾蒙的食物，常常又打抗生素。

人類因為欲望，把很多的不人道加諸在動物身上，但是終歸這個惡果會回到誰的身上？還是回到自己。所以這大自然的法則相當奧妙，你打別人一拳，遲早有一天會怎麼樣？人家抓到時節因緣，一定會回打你一拳。你對別人一個微笑，回回來的是一個微笑。有

一隻狗衝進了一個房間裡面，這個房間四面都是鏡子，這隻狗脾氣很大，馬上對著鏡子狂吠，結果牠狂吠的時候四面八方的狗都怎麼樣？也對牠狂吠。牠看到這種情境，不只沒有反省自己，反而叫得更厲害，結果迎回來的依然是更嚴重的狂吠。牠就這樣叫了十多分鐘，後來沒聲音了，因為牠累死了。因為暴怒傷肝，到最後內臟都搞壞了。

從這個事例當中我們也可以去體會到，人與人、人與動物之間都是如此。當我們的人際關係是處處充滿惡言相向，這個時候我們必須回光返照，原來我們的笑容很少，嘴巴都往下垂。嘴巴假如往下垂，我們說迎財神，誰可以迎財神？有喜神的人才會迎財神。所以你看，假如我們的臉是這樣，你是財神要不要送錢給他？假如你的臉是這樣，你看那個金元寶掉下來都滑掉了，留不住，而且會禍不單行；這個元寶掉下來都接得穩穩當當，都不會掉。所以一個人會不會發財，看臉就知道；一個人要找生意的夥伴，你要找哪一個臉孔？當然是找笑臉的。我們從這樣子去思考，當我們去殘害動物、殘害植物，回過頭來，損傷的還是自己，所以天道是真理。

我們了解到，剛剛說的吃素比較健康，因為假如家裡面的人不健康，整個家庭都會拖累，所以健康這門課大家也要好好學習。在香港講的四十片當中，其中有一片是專門講這個主題，現在時間關係我就不多說。剛好有一位朋友聽完以後也很激動，回去以後就跟她先生說，我為了你的健康著想，從今天開始我不煮肉給你吃了。講得非常慷慨激昂，熱血沸騰，這樣會不會成功？一個禮拜以後，她非常的沮喪到我們辦公室來，一坐下來她就說，我先生真不受教，真沒有善根，就抱怨了一段時間。當然在抱怨當中，你就讓她這股悶氣吐出來，不要阻止她。等到她的苦水都吐完了，我很冷靜的對她說，我說：妳先生假如得高血壓你要負責任。她就一臉驚訝的

問我：為什麼我要負責任？接著我又說：妳先生假如有外遇你也要負責任，妳兒子失去父愛你也要負責任。

接著我就跟她說，我說妳不煮給他吃，他有沒有吃？她說有，都出去外面吃。外面煮的食物又鹹又油，所以吃了三年血壓就上升得很高，到時候還得心臟病，那妳要不要負責？再來，你已經把他趕出去了，他常常到飯店去吃飯，到時候又碰到很多漂亮的小姐，誤入歧途怎麼辦？所以這個妳也要負責。再來，本來好好的爸爸回家吃晚飯，父子之間還常常可以關懷交流，現在晚上都不在了，那父子關係都被妳影響。她聽一聽，覺得很無辜的樣子。

後來我就跟她分析道，我說妳當初希望先生少吃肉，這個動機是好還是不好？好的。結果妳現在有沒有達到這個目的？沒有，走到半路把目的都忘記了，現在只是意氣用事，只是情緒做主，解決不了問題。所以很多事要循序漸進，不可操之過急。妳一回去就開始可以一點一點跟他講到吃素的好處，妳不要一次回去就講半個小時，他一聽都快要受不了，就一、二句這樣講。然後他認識的人裡面有吃素的，你就說那個某某某吃素吃了半年，你看氣色多好，年輕了五、六歲，那他就有目標可以學習。然後你要告訴他（女人該溫柔的時候要溫柔）說：你的健康就是我的幸福，也是孩子的寶藏。他就覺得他愈來愈有價值。然後妳本來煮三道肉，過一禮拜變兩道，再過一個月以後變一道，最後就潤物細無聲，都不讓他知道。

但是還有一點很重要，假如你的素菜煮得太難吃，那他也會受不了，所以你要默默的學習如何把素菜煮好。我們看到塞納河的河面上，有很多的天鵝、綠鴨在那裡悠遊的划水。你看到悠遊的時候，事實上牠的雙腳拼命的在那裡努力，所以你在努力的時候不要被你先生看到，還是表現得神態自若，慢慢他覺得素菜也很好吃。像我就建議她把她先生一起帶到我們中心吃飯，中心很多老師煮得很

好吃，大夥就一起圍著吃飯，邊吃旁邊的老師就說：素菜好吃吧？她先生說：對對對，很好吃。用團體的力量也會很有影響。慢慢幾個月過去，自然而然就吃素。所以勸誡別人要能設身處地，善巧方便。

人生兩件事不能等，第一件事是行孝，第二件事是行善，因為人生在世難免都有吉凶禍福。諸位朋友，你有把握一定可以逢凶化吉，長命百歲的舉手；長命百歲比較高，你覺得你一定可以逢凶化吉，一定可以安享天年的舉手。怎麼這麼悲慘？你看我們小的時候聽到老人家去世了，都在什麼時間？半夜睡了就走了。好死是五福之一，所謂「五福臨門」，五福第一福是財富，第二福是健康，第三福是長壽。其實一個人沒有健康，有錢、有壽命，有沒有用？那叫活受罪。我們看到心血管疾病的病房裡面，很多也七十幾、八十幾了，但是躺在那裡，也不知道什麼時候躺的，也不知道什麼時候會結束，那不是真的福，所以要有健康才是真福。第四個福叫好德，一個人的內心非常好善、好德，這是你的福分。其實前面三個福都要從這一福生。假如一個人目前有前面的三福，而沒有一種好善、好德之心，其實他是時時在折損自己的福分，他可能是因為祖宗有餘德在庇蔭。那他這個好德之心沒有起來，他的晚年堪憂；再來，他的後代子孫絕不可能帶有福分，因為他沒有做一個好的榜樣，所以這好善好德是核心。

最後一個是善終，能夠終享天年。在這個時代當中很多罵人的話都快變事實，我們以前罵人說「不得好死」，現在要找一個好死的人還真不容易。為什麼福分差這麼多？所謂「福田靠心耕」，人的心良善之後，自然有福又得善終。一個人要能善終，什麼時候開始練功夫？現在就要練，你不要想說，我臨終以前再來練放下的功夫，那來不及了。現在你就可以於世無求，什麼事都能放得下。但

是這個放下不是不管，這個放下是了解到「豈能盡如人意，但求無愧我心」。俗話說「兒孫自有兒孫福」，你盡力就好，不要太強求。我們要得善終，首先心理要健康，心理一健康，身體也會健康。

人生有三件事最可悲，叫老年喪子，中年喪夫、喪妻，少年喪父、喪母，這是人生三大悲慘的事。其實這三件事也是一件事，怎麼說？當我們不愛惜身體，或者是沒有修福分、沒有修善行，中年的時候遇到厄難去世了，那父母怎麼樣？喪子；我們的另一半喪夫、喪妻，我們的孩子喪父、喪母，所以這樣的悲劇我們不能讓它上演，這樣會讓很多人肝腸寸斷，所以一定要積福分，所謂「積善之家必有餘慶」，凡事都能逢凶化吉。

諸位看到我也知道我是短命相，其實我差不多三十歲就活不了，真的。我記得三十歲那年，因為有善人在旁邊用她的光芒給我保住。三十歲那年我住在楊淑芬老師家，那時候我的身體狀況特別不好，就覺得好像渾身無力，開車開一半在高速公路當中還會睡著。睡著以後都是壓到高速公路上那個凸出來的一塊一塊的那個線上，突然驚醒，還心有餘悸。所以楊老師每次我開車回高雄去，一路上要給我打二、三通電話，有沒有睡著？

所以一個人的壽命確確實實有定數，但是定數當中有變數。如何「命由我造，福自己求」，這個方法一定要學。我常比喻說人生就像一盤棋，你不要急著拿起棋子來下，你首先要了解下棋的遊戲規則，怎麼下才能下得有聲有色，而這個規則就是斷惡修善。在明朝時代，袁了凡先生也很幸運，他有一天在路上遇到了一個長者，姓孔，這個孔先生剛好是中國邵子皇極數的傳人，看到他就陪著他一起，一開始的時候詢問他：你應該是仕途中人，去念書應該會有成就，為什麼不去念書？了凡先生就對他說，因為父親對他有一分期望，希望他當中醫師。後來了凡先生就帶著孔先生回自己家裡。

為什麼孔先生肯幫助他？也來自於了凡先生有家教，一定對這個長者有禮貌，所以遇貴人的根源還在禮貌的態度。

回去以後，他的母親也是半信半疑，後來把他送去念書。告訴他說他縣考第十四名，府考七十一名，提學考第九名，把他考第幾名的名次都算出來了，三處名數皆應。他母親很驚訝，就要求孔先生說，那你把我兒子一生的命運都算。結果算完以後，命中沒有兒子，而且也不可能考上進士，所以了凡先生就覺得這個命都是注定的，沒什麼好努力的，往後就悠悠放任。幸好祖宗有德，又遇到了另外一個貴人，他剛好去參訪雲谷禪師，雲谷禪師把聖賢的教誨告訴他，《書經》上說的「作善，降之百祥；作不善，降之百殃」，《中庸》也提到「禍福將至」，一個人是禍是福看哪裡就看得出來？「善必先知之，不善必先知之」。在《老子》的教誨也提到「天道無親，常與善人」。所以雲谷禪師這番開導，了凡先生回去以後也非常積極的斷惡修善，命中無子，也生了孩子；命中考不上進士，後來也考上了；命中本來只有五十三歲壽命，他在寫這篇文章的時候已經六十九歲了，後來他活到七十四歲，足足壽命延長了二十一年。

因為有師長的教誨，我們也明白這個道理，所以雖然短命相，但是還要靠自己努力。我記得有一次我回高雄去，剛好做了一次大放生，在台南安平港，差不多有十多輛卡車。我那時候還在咳嗽當中，那次把這些生靈都放掉以後，我的咳嗽沒吃藥就好了，那次回來以後氣色就慢慢好轉過來。所以確確實實人的命運吉凶絕對不向外求。我有一個長者，他有一個朋友在美國工作，剛好在雙子星大樓。九一一前一天晚上他怎麼睡就是睡不著，翻來覆去，也不知道翻了多久才睡著。而他在這棟大樓服務也幾十年的時間（他已經五十歲左右），他從來沒有遲到，就是那一天怎麼睡都睡不著。隔天

一醒過來一看，時間已經太晚了，早餐也沒吃，趕快往地鐵衝。當他從地鐵走出來的時候，剛好看到雙子星大樓垮下來。假如按照十多年的正常情況，他在哪裡？他就在裡面。所以善惡確實在庇蔭，也在影響一個人，所以行善必然要及時。

而他會有這樣的感應也是福分所感召，中國很多的聖哲人在面臨危難的時候，往往都是能夠逃過劫難，所以這個感應確實是真實不虛，感應也時時在我們身上發現。今天你以孝悌傳家，感得的就是賢良的子孫；今天你以禮待人，感得的就是人家和氣的回報；今天你以認真的態度學《弟子規》，感得的就是進德修業；今天你「凡出言，信為先」，感得的就是大眾對你的信任，所以感應是無時不在。

在元朝時候有一個孝子，剛好元朝發生一個嚴重的大地震，有一萬多戶的房屋完全倒塌。而這個地震在他們村莊裡面，那個震央一直排山倒海的過來，到孝子李忠的家裡整個地震變成兩半繞過他們家，等經過他們家以後，整個地震又合成一體，所以地震結束以後，只有他們家沒有倒。所以人生絕無僥倖，有善就會感得這樣的果報，不止天災可以去掉，一些禍患也可以感召，也可以化解。

在明朝時候有一個孝子叫包實夫，他剛好教書空檔，要回家事奉他的父母。結果在半途當中遇到一隻老虎，老虎把他衣服咬住，帶到了一個地方正準備吃他。他這個時候也沒有驚慌，他馬上跪下來對老虎說：我被你抓是我的命，我不埋怨，但是我的父母都七十多歲了，能否讓我奉養父母晚年，我再來給你吃。話講完，這個老虎就走了。所以萬物都是有靈知的，你用真誠去對待，都能夠有所感應。

歷代因為孝心善行，免於這些老虎，甚至於很多野獸的危害，能逃過的不勝枚舉，所以行善要及時去做，不只為自己，更為了給

後代子孫一個好的榜樣。司馬光先生曾經提到「遺金於子孫，子孫未必能守」，你留很多錢給子孫，子孫未必能守得住，甚至於可能因為錢太多而好逸惡勞；「遺書於子孫，子孫未必會讀，不如於冥冥之中留陰德，以為子孫長久之計」。而這個陰德不止庇蔭後代，這個陰德在積累的過程，已經都成為子孫效法的榜樣。所以范仲淹有留陰德，他也有留處事待人的規範給後代學習。傳家有道唯孝悌，能孝悌傳家，家風必然可以興盛不敗。

一個人一生智慧、事業、家業能有所成就，除了父母的養育、教育之外，更重要也要有老師的教誨，老師的提攜。所以一個人能頂天立地，都要虧父母跟師長的指導。老師不在五倫之中，父子、君臣、夫婦、兄弟、朋友，在文字當中似乎不在五倫之中，但是他的實質在五倫的哪一倫？問現在的年輕人他可能接不上，不知道擺哪裡，他有可能擺到朋友那裡去，因為師道快不見了。而中國文化能承傳數千年，最重要的兩股力量就是孝道跟師道，所以古代是「一日為師，終身為父」。而當一個學生有這樣的態度，他的學業才能有所成就；當他對老師的恭敬不到這樣的程度，很有可能慢慢就會陽奉陰違。而陽奉陰違之後，損失最大的不是老師，而是自己。

我們要感受師道，也可以從古代這些讀書人對老師的態度可以略知一二。當孔夫子去世的時候，所有的弟子在夫子的墓旁整整守孝三年。當然這三年不是只在旁邊啥事都不做，而是好好靜下來，利用這三年的時間把所有師長的教誨，好好再溫習，好好再力行。其中有一個弟子不止守了三年，守了六年，就是子貢。因為夫子去世的時候子貢不在魯國，所以他覺得很遺憾，自己為了感念老師的恩德，另外再加三年。

古代對老師的恭敬也做到了「慎於始」，當孩子第一次見老師的面，這一分至誠的恭敬就應該要提得起來。所以古代很多的禮儀

都有它相當深的價值跟教育意義，只是我們現在人沒有靜下心來去思考。比方說一個女兒要出嫁，禮儀當中一定會有一個拜別父母的一個禮儀，這個禮儀就相當有意義。我記得我姐夫到我們家來迎娶的時候，所有的儀式結束了，我姐夫帶著我姐姐給我父母行跪拜。當我父母坐在那裡，我姐姐他們跪下去的那個當下，我父親的眼淚就流出來。而我父親當下的一種感受，好像一道光芒一樣，射到了我的腦袋裡，我跟我的父親幾乎是同時間掉眼淚，我突然覺得跟我父親非常的接近，我完全可以領受到他當父親的一種心境。因為女兒二十多歲，好不容易長大成人，也大學畢業，今天也找了一個好的歸宿，內心裡面才有這麼一點點安慰、一點點寬心。而說實在的，父母對子女的這分愛護關懷，會不會因為出嫁而減少？不會。所以那時候我突然覺得為人父母真不容易。當內心有這分明白以後，我也在心裡告訴自己，報父母的恩都來不及，哪還可以講一句忤逆父母的話？我們都於心不忍。確實從那次這個禮儀的一種體會，我也再也沒有講出一句急躁、講出一句發脾氣的言語對父母。

拜老師的禮儀也是有深遠的意義所在。古代拜師，父親帶著孩子到學堂來，父親在前面，孩子在後面，先對著孔老夫子像行三跪九叩首的禮。結束以後，請老師上座，同樣父親在前，孩子在後，跟老師行三跪九叩禮。我們可以想像一下，孩子在五、六歲的年齡，最尊敬的人是誰？你看六歲以前，孩子開口機率最高的一句口頭禪是什麼？我爸爸說、我媽媽說；上了小學以後，我們老師說。所以父母在他的心中是最崇高的。而父母對老師行這麼大的禮，他的內心有相當的震撼，父親都對老師這麼恭敬，那我更應該恭敬。

老師接受學生父親這個禮，事實上也真是不容易。我記得我第一年教書，有一位學生的奶奶，她爬了四樓上來找她的孫子。一見到我，給我鞠了一個九十度的鞠躬禮，然後對我說：蔡老師你好。

她這麼恭敬的行禮，我當下內心覺得，我如何對得起老人家這一個躬？所以「老師」兩個字從此以後就壓在我的肩膀，右邊一個老，左邊一個師，所以你看我都慢慢駝背起來。我們做人求個問心無愧。當這位長者這樣跟我行禮，我突然感受到古代這些老師，在家長、學生行三跪九叩的時候，他確實是如坐針氈。因為讀書人念念只想利益別人，絕對沒有絲毫想去佔別人的存心，更何況是給他三跪九叩。所以那一跪是為了誰？那一跪是為了成全孩子對老師的恭敬之心。所以老師承接了這個大禮，他的內心會覺得，假如不好好把人家的孩子教好，怎麼對得起他的父母！

而為人師者不單是怕對不起他的父母，還有很重要的一點，讀書人的本分是要承先啟後，不能把聖賢的教誨斷送在自己的手上，這樣子對不起老祖宗，也對不起後代子孫。古代在明朝時期有一個賢臣，叫左光斗，左公學問很好，也是憂國憂民。有一次他擔任科舉考試的主考官，他希望能在這次考試當中推舉能選出很多真正優秀的棟梁之材，所以不等考試他就穿上平民的衣服，微服出巡。諸位朋友，到哪裡去探訪人才？要不要到酒樓去？那些都是紈褲子弟，考不上。往往都是有「十年寒窗無人問，一舉成名天下知」，這種苦讀的學子才會有成就。

俗話也說，所有建功立業的人，都來自貧困的家庭；所有敗家喪身者，大都來自富貴之家。這句話當然沒有絕對，但是我們從這句話也可以了解到，當家庭富裕的時候，這個時候更重要的是「子孫雖愚，經書不可不讀」，一定要讓孩子明白道理。而曾國藩先生也說，看一個家庭興不興盛看三件事，第一個子孫睡覺睡到幾點，假如睡得很晚，這個家家風必敗；第二個子孫幹不幹家事，假如都不幹家事，那就會形成懶惰的習慣，就會好逸惡勞，那這個家風一定敗；第三件事就是子孫有沒有讀聖賢經典。當然引導孩子讀聖賢

經典，家長也要配合，自己言行一致。假如富貴人家能夠堅持這些重要的原則，這個富貴也能夠長盛不衰。

我們前幾天也說要立定志向，最起碼家風也要幾百年不衰？幾百年？你們為什麼這樣茫然的看著我？要不讓古人，才是有志氣。你假如說范仲淹是聖賢人，我比不上他。當你這句話講出來的時候，范仲淹他會掉眼淚，我已經把我會的都教給你了，你還說不要超過我，還說不可能比得上我，那我們怎麼對得起這些聖哲人給我們的這些恩澤，所以要有志氣。

左光斗先生（左公）他到了一間寺廟，看到一個學子因為太累了趴在桌上睡著了，剛好旁邊寫了一篇文章。他向前一看，看完以後很感動，從這個文章當中感受到這個讀書人確實很有氣節，憂國憂民，他那種愛才之情油然而生，馬上把他的大衣脫起來，披在這個學子的身上。後來正式考試，左公在批改考卷的時候，當他批到其中一篇文章，馬上很激動，就把它批上第一名，面署第一。這篇文章是誰的？就是這個學子，這個學子叫史可法，明朝的忠臣。可是他們的名字都是封起來的，為什麼可以判斷得出來？文章可以流露出一個人的心境，所以他的老師很肯定就是他，後來果不其然，史可法考上狀元。狀元都要拜老師，當史可法走進門來，他的老師就對他的夫人講道：以後繼承我志向的，不是我的孩子，而是這個學生。真正有智慧的人看人特別準。從左公這樣的一種胸襟，確確實實，他看孩子並不是看在第一位，而是把能不能幫國家舉才，能不能傳承聖賢教誨，擺在第一位，因為讀書人的胸襟是寬廣的。而其實他這分寬廣的心，也才真正能給子孫當榜樣。

我從楊淑芬老師、從盧叔叔，還有從這幾年遇到的長者身上體會特別深刻。我跟他們沒有血緣關係，可是他們對我的栽培，甚至於勝過他自己的親人。因為有這些長者給我的榜樣，所以我們也期

許自己應該要有「大道之行也，天下為公」的胸懷。這幾年為什麼能夠有這麼多長者給我協助、提攜？根源還在我們是否有好學，是否有承傳聖賢教誨的使命感。所以很多事莫向外求，能感是自己的心，所感得的才是一切人事物。所以你的孩子有這分希聖希賢的心，他往後一定會有很多賢人相助。這節課我們先上到這邊，謝謝。