道德講堂光碟教學課程開示　　悟道法師主講　　（第九集）　　2020/3/26　　華藏淨宗學會　　檔名：WD32-054-0009

好，我們今天學習的課程到這裡。我們下午這兩節課，後面第三節課跟我們上午第一節課都是講到孝。孝是一個根本，常常聽到「百善孝為先」，這一切善行都是從孝心它發展出來，這個孝心，我們還是要學習經典。孝是一個天性，但是後天如果沒有學習，受到環境各方面的一些誤導、影響，這個天性它就被障礙住了。特別在我們現前這個時代，實在講目前我們在大陸、在台灣，我們還常常聽到、看到有這些表揚孝行的單位，在外國可以說很少聽到。目前在台灣、大陸、東南亞有華人的地方，我們現在還有聽到這些表揚孝行的團體，以及各行各業的，其他西方國家就很少聽到。所以現在西方國家對這個孝不是完全沒有，就是沒有中國講的那麼具體、那麼深入。

在近代這四百年來，工業革命之後，西方國家就帶動整個世界走向功利的社會，大家都是求功名、求利祿，功名利祿我們一般講功利主義的。把這個傳統的倫理道德，乃至因果教育也都不重視。甚至聽到還以為這些是過時、不合時宜，已經落伍了。一直發展這個功利，人心受這些物欲橫流的蒙蔽，對孝親當然也就產生障礙了，變成很多不孝的行為，大家還覺得很正常。現在小孩都會去罵父母，昨天我也看到有人發給我一個視頻，一個五、六歲小孩在車上罵他爸爸髒話，你說這個成什麼世界！整個社會，現在可以說全世界沒有在教孝的，現在只有一些宗教團體，特別有中國傳統文化的這些宗教還有在講。現在主要推廣，還是我們淨老和尚推廣的中華傳統文化倫理道德因果教育，這是比較大力的推廣。在國際上，我

們淨老和尚也是大聲疾呼，弘揚中華傳統文化、弘揚佛法，當然也喚醒很多有善根的人。善根比較深厚的，像蔡老師、胡小林居士，蘇州、福州吳董等等，這些很多大企業家，很多在家、出家的大德。所以我們也都深受感動，大家發心來學習傳統文化。

大家來到我們華藏工作，的確不是像一般人講的，為了五斗米折腰，如果講這樣的話，可能他對我們淨老和尚弘法的這些，他沒有聽進去的。來這裡五斗米折腰，不如到其他大公司去折腰不是更好，折那個腰收入還更多。這是我們要了解。我們到這邊來，在一起做的這個工作，主要就是弘法利生的工作。流通法寶也是弘法利生。過去印光祖師在蘇州靈巖山寺，他辦一個弘化社，就是專門流通善書法寶的。因此我們也申請一個財團，這個名稱叫財團法人弘化基金會，這個名稱我也是根據弘化社。這個弘化社也是江老師他提醒了我。江老師我們淨老和尚建議他畫「地獄變相圖」。我們流通江老師的作品有「孔子聖蹟圖」、「地獄變相圖」、「極樂妙果圖」，所以江老師講，我們這個華藏好像弘化社一樣，好像印光祖師那個弘化社。當時他跟我講，我就想到我們成立一個財團法人，就是用華藏淨宗弘化基金會這個名稱。

我們聽了蔡老師的講解孝我們才知道，實在講我們剛才聽到的，「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也」，我們這個身體是父母的遺體，我們這個身體如果沒有好好的去照顧好，那反過來就是不孝。所以你要孝，要先從照顧好自己的身體開始。我們現在想一想，我們有照顧好我們的身體嗎？我自己想一想沒有，常常在生病。這個生病，當然一個先天性的，體質比較弱，後天的就是自己也沒有照顧好。那為什麼沒有照顧好？實在不懂，不懂，所以沒有照顧好自己。所以剛才蔡老師講，一進到冷氣房，一冷一熱很容易感冒，這個我很有經驗，的確也是這樣的。這個寒氣不知不覺侵

入體內，剛剛進入我們還沒感覺，但是慢慢深入也就有感覺，感冒症狀出來了。

所以我們要注意自己的身體，特別我們這個身體，我們現在也不能太晚睡，最好最晚十一點睡，子時睡的是最好的。閩南語有一句話講，「子時睡得到，勝過吃補藥」，就是子時（十一點到一點）能睡，比你吃補藥好。但是現在很多人都是，好像凌晨三點才開始睡的，很多人都是這樣。我常常有收到一些微信，有的二、三點在發的，可見他還沒睡，但是那個對身體就不好。如果依照《孝經》，「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也」，這就是不孝。所以大家如果想到，超過子時不睡覺就是不孝，這樣來從這裡開始；還有亂吃東西，吃壞肚子也不孝；進到冷氣房不注意保暖，也不孝。你看這一句我們念一念，過去我念一念感覺好像懂了，但是實際上我們沒有真正去體會、去理解。聽蔡老師這麼一分析，我們真的，要做到這一句還真不容易，你時時刻刻要提醒自己，照顧好自己身體，不然就是不孝。所以這些不能不學。

所以照顧好身體也是要學習，像《壽康寶鑑》，那也是照顧身體的。還有我們懂得四時飲食、衛生，生活起居方方面面的，都是我們要學習的地方。什麼季節吃什麼菜、吃什麼水果，老祖宗都有教，只是我們現在沒有學，不懂。所以我們這些都要學習，才能談得到盡孝。如果這些都不學，實在講我們感覺好像自己在盡孝，實在是沒有。總而言之，還是《論語》第一句話講的，「學而時習之，不亦說乎」，大家學怎麼盡孝，先從照顧好自己身體，照顧好自己身心開始，後面的孝才談得上。

好，今天我們就到這裡圓滿。祝大家福慧增長，平安吉祥。阿彌陀佛！