

人生追求的快樂 聰明健康致富

蔡禮旭老師講述 / 華藏教務組整理



編者序

營造幸福人生，构建和谐社會，是每一個國家，每一個族群，每一個家庭，乃至每一個世人，所致力謀求的理想境界，然往往事與願違。尤其是在當今社會，西風日盛，功利熾然，誠信脆薄，道德淪喪，以致災禍頻繁，世局混亂，家庭不和，人心惶惑無依。究其根源，實由廢棄聖賢教育，無有智慧，不明因果報應之理，不能敦倫盡分所致。

所謂是「人不學，不知道」，故《禮記·學記》曰：「建國君民，教學為先。」而教學首重德行的教育，《弟子規》便是落實德行教育，做人根本的理想教材，也是入佛道之由戶，成聖作賢之根基。

蔡禮旭老師講於香港、台南、澳洲共一百二十次之「幸福人生講座」的講演，生動活潑地闡述了五倫大道、《弟子規》的要理經義，

並以自己求學、從教的親身經歷、風趣幽默地演示了遵循五倫大道、實踐落實《弟子規》，對於淨化社會人心，實現人與人，人與天地自然和諧相處的真實利益，深受四眾同修及社會大眾的喜愛，印證了「道不遠人人自遠」的真理，誠為濟世病之良藥，化濁世之清風，明人心之慧日，確乃幸福人生必聽的一堂課。

鑒於此，華藏講記組同修發心聆聽摘要，分類匯編成「受用一生的聖賢大智慧」系列叢書，有：《小故事大智慧》、《幸福錦囊集》、《培養孩子好習慣的方法》、《健康與環保的新飲食》、《人生不能等待的兩件事》、《禮貌待人的重要性》、《說話的藝術》、《人生追求的快樂聰明健康致富》等共八冊，至誠供養有緣同修大眾，冀解社會、家庭、個人各各不同之迷惑障礙。

人生在世，所追求的是什麼？所期望的是什麼？這本《人生追求的快樂聰明健康致富》會帶給您滿意的答案。人生如果沒有目標，就

像船在大海上，究竟往哪去不知道，很多的努力到最後會沒有動力，做任何事情也都不能成功，那樣的人生就很茫然。人生的目的是在追求幸福快樂，尤其是人到晚年的時候，身體能夠健康，物質生活能不虞匱乏，生活上能有子孫照顧，享受含飴弄孫的天倫之樂；精神生活上，則能不斷提升心靈層次，並將畢生的知識經驗與他人分享以及教導下一代，覺得人生過得很踏實，這是一樂！

書中若有內容匯整不當、或文字訛誤之處，祈望同修大德慈悲賜教指正。阿彌陀佛。

華藏講記組

二〇一五年五月二十日

目錄

編者序	1
卷首語	1
一、快樂	2
1. 快樂人生源於正確的觀念	5
2. 物欲是苦不是樂	6
3. 智慧是快樂之本	9
4. 從內心尋找快樂	5
5. 孟子三樂	6
6. 學而時習之 不亦說乎	0
7. 助人為樂	2

8. 知足常樂.....54

9. 回歸自然最快樂.....59

10. 心存感恩最快樂.....60

11. 至樂莫如讀聖賢書.....65

12. 立身行道最快樂.....66

二、聰明.....67

1. 法布施得聰明智慧.....67

三、健康.....72

1. 健康的因是什麼.....73

善念是身體健康的真因.....73

無畏布施得健康長壽.....76

素食就是無畏布施.....79

2. 健康的緣是什麼.....82

健康環保的飲食法	82
----------	----

四、致富	99
------	----

1. 什麼是真富貴	99
-----------	----

什麼是富	99
------	----

財布施得財富	102
--------	-----

什麼是貴	116
------	-----

敬人者人恆敬之	118
---------	-----

愛人者人恆愛之	118
---------	-----

人生追求的快樂聰明健康致富

卷首語

一切眾生都希求財富、聰明智慧及健康長壽，求得到嗎？「佛氏門中，有求必應」，這說明確實是可以求到的。希求果報，果必有因，所謂「善因善果，惡因惡報」，這是因果定律。想求善果，一定要種善因，若不種善因，能得善果，無有是處。

財富從哪裡來的？財布施。決不是運氣好，人聰明，又有巧妙的手段，就能獲得財富，這只是緣，而不是因。因是過去生中曾經修財布施，這一生因緣成熟，自然得到。所以，你命裡沒有，無論用什麼方法去求取都得不到；命裡有的，不需要任何手段也能得到。所謂「君子樂得作君子，小人冤枉作小人」，真正深明因果事實真相的人懂得此理。

法布施是因，聰明智慧是果報；無畏布施是因，健康長壽是果報。佛法講，菩薩所在之處，令一切眾生歡喜心，這就是無畏布

施。為什麼一切眾生喜歡菩薩？菩薩心地真誠、清淨、慈悲，決不會有傷害眾生的念頭，所以眾生跟菩薩在一起有安全感。菩薩不但不傷害他，還會保護他。中國佛教提倡素食，素食也屬於無畏布施，不傷害一切眾生。連小動物都不忍心傷害，何況於人？果然能修這三種布施，自然得財富、聰明智慧、健康長壽的果報。

一、快樂

我常常問家長，你希望自己的孩子以後能過什麼樣的生活？「平安快樂」。我們每天想平安快樂，要如理如法去求，天上不會掉下餡餅。很多朋友回饋說：「我只希望孩子快樂就好了，也不希望他以後賺多少錢。」我說你的要求聽起來很簡單，事實上做起來很困難，因為你自己都不快樂，又如何引導孩子去過快樂的生活？

什麼才是真正的快樂？有朋友說「知足常樂」。人若知足，他與

人相交往就會懂得感謝別人，他愈是這樣的態度，朋友親戚就愈喜歡他。

還有什麼是真正的快樂？「無牽無掛」。對於人生的道理要融通，你才能達到無憂無慮，所謂「理得心安」。這是什麼道理？中國有句話叫做：「兒孫自有兒孫福」，不該你擔心的，你就不要多操心。不是不要你管教孩子，而是在他小時候，你就要先把他的根基紮好。之後，當他已經具備了德行的根基，自然就有他往後的人生因緣，你就不要去操縱他，不然你就會覺得很辛苦，他也會覺得很勞累！

譬如：你教你兒子開車，你要在他開上路之前把他教好。等他上路了，已經在掌握方向盤的時候，你就不要在旁邊拉他的方向盤，這樣車子會晃來晃去，很可能出現危險！如果你要讓孩子懂得如何看人，如何選擇自己人生的對象，等到他已經長大了，你還沒有教好，到他要談婚論嫁了，你又在那裡阻止，這樣雙方都痛苦。所以，無憂

無慮確實是要看破世間很多事，當然能看破這是個很好的境界，我們應當去追求。

還有什麼是真正的快樂？「身體健康」。對於自己的飲食，對於自己的情緒，都要有很好的管理才會有健康。中國人說「五福臨門」，其中一福就是身體康健。假如上了年紀身體不好，縱使子孫賢孝也不會快樂。

還有，「幫助別人」，這個很重要。當人處處都為自己著想，一定會生活在患得患失之中，所以助人為樂。教導孩子助人為樂，能不能只用講的？還要讓孩子身體力行去感受。假如你有機會到醫院做義工，要把孩子帶在旁邊，當你幫助病人，病人給予你真誠的感謝，甚至於病人的親屬都在感謝你的時候，孩子在旁學習，他也能夠歡喜地去感受別人的善意。

所以無憂無慮要有智慧，需要不斷提升自己的學問。吃得下，睡得著，然後大得出來，這個是真的。我們看到很多很煩惱的人，或者

病重的人，這幾點他都做不到。我們說好吃好睡有福報，現代人要吃好睡不容易，因為煩惱的事太多了。

1. 快樂人生源於正確的觀念

幸福人生的根源在哪裡

幸福的人生一定幸福的思想觀念，有正確的思想觀念才會有正確的行為，有正確的行為才會有正確的習慣，有正確的習慣就會有正確的性格，有了正確的性格就會有好的命運。你有好的命運，人生一定會幸福。所以一個人一生是否幸福，根源還在於他的思想觀念，思想觀念正確，在你的人生中就奠定了正確的根基，因此人生才會幸福圓滿。

要依據誰的思想觀念來經營你的人生

要依據誰的思想觀念來經營你和孩子的人生？這是一個非常重要的問題。現在這麼多的人都在看心理學，拿著心理學的理論來教育孩

子。有些人一開始先接觸蘇聯的理論，就運用蘇聯的方法來教育孩子；改天又有人告訴他，義大利的不錯，他又用義大利的來試看看；又聽說歐洲的不錯，他又接受歐洲的教育理論，請問他的孩子會變成什麼？實驗品。很多心理學的理論都是用什麼來做實驗？動物，所以我們說現在的孩子就像小白老鼠一樣，供人家做實驗。很可能實驗到最後才知道錯了，重新再來是否可能？不可能。所以面對抉擇要很理智，究竟什麼樣的思想觀念才能讓一個孩子一生幸福美滿，成為一個如法的好人，這個問題我們要認真思考。

四大古文明只剩下中國 原因在哪裡

有些社會的成功人士，聽完我們一節課後，站在旁邊久久不忍離去，後來他走過來對我說，「今天聽蔡老師講《弟子規》，我十多年的社會經驗，居然只是《弟子規》裡面的一、兩句話。」他都已经四十歲了，十幾年摸索出來的人生經驗，只是聖賢教誨的一、兩句話。所以很多人一生走了四、五十年，突然發覺，假如人生讓我再重

來一次，我一定會少犯很多過失，我們有這樣的遺憾，請問我們的老祖宗有沒有這樣的遺憾？有。所以老祖宗很慈悲的替我們後代子孫著想，你們感受到了嗎？

我曾經聽到一位長者問了一句話，讓我很震撼，自己從來沒有思考過這個問題。這位長者說，四大古文明只剩下哪一國？中國。為什麼全世界的歷史，幾千年中只有一個古文明保留下來？原因何在？這是很值得我們思考的。

我相信埃及也好，西亞也好，當初他們的祖宗發明文字，是要用文字把他們的經驗記錄下來。假如他每天只想到自己的食衣住行，能過好就滿足了，他會不會在石頭上刻下這些圖案、文字，而將其保留下來？不可能。所以他們的老祖宗也有這一分心，希望把人生很重要的智慧經驗傳承給下一代。但是他們並沒有成功，而只有中國老祖宗傳承下來，所以這是全世界最希有的緣分。我們要把原因找出來，才能「知緣」，才能珍惜當中國人的緣分，此是「惜緣」。

弟子規中的每一句話對人生都有著深遠的影響

我們希望自己的人生不要摸索了幾十年才知道哪裡做錯了，这样就為時已晚。我們也不要讓孩子摸索了幾十年之後，才知道對與錯、是與非，這樣的遺憾千萬不要再發生。我自己是在二十五、六歲的時候，才有機會遇到聖賢的學問，遇到老祖宗的教誨，因此自己也覺得很遺憾。

當我知道之後，就很珍惜這個緣分，剛好我也進一步從事教育工作，教小學。我有一個結拜大哥，他有兩個女兒，一個是小學二年級，一個是小學四年級，我就帶上兩本《弟子規》，開車開了三個小時去找他。在餐廳坐下來，飯都還沒吃，我已經忍不住了，開始一條一條講解給他聽，告訴他，這每一句對孩子的一生都有深遠影響，就這樣一直講下來。結果講到一半的時候，突然很悲傷，我的眼淚就流下來，當場沈默了三分鐘。

後來我的情緒比較平和下來，他就對我說：「我聽大學教授講

課，也沒有人講成你這個樣子。」我就跟他解釋說：「我剛剛念到一半的時候，突然覺得，假如我在小時候，就有老師把這些道理給我講清楚，我的人生可以少走多少冤枉路，少走多少彎路。走了一些彎路也無所謂，但在走彎路的过程中，又不知道傷了多少人的心，造成多少人的痛苦，所以突然覺得很悲傷，也很遺憾。」有這麼深的一種感受，就不願意自己的學生，甚至於我們中國人的下一代，再發生同樣的遺憾。所以我把《弟子規》放在包包裡，在車上也常常擺著聖賢的書籍，隨時緣分成熟就可以送給別人。

教者 上所施 下所效 育者 養子使作善也

中國對於教育的本質非常清楚。何謂「教」？東漢許慎編了一本書《說文解字》，他把每個字的義理開顯得非常精闢，而且都是一句話就說得非常透徹，因此我看古書的時候，都會打從內心佩服聖賢人。「教者，上所施，下所效」，教育最重要的本質是以身作則。「育」是「養子使作善也」，教導孩子的目的是使他能夠成為善人，

「育」當中最重要、最關鍵的是「善」，而「善」要有標準，孩子才能懂得做人的分寸。我常常說，以前的讀書人志在聖賢，現在的人讀書志在賺錢。聖賢跟賺錢相差很多，賺錢為了自私自利，這樣教育出來的孩子沒有辦法成為一個善人。一旦發現自己的方向不正確的時侯，就應該趕快迷途知返，要拉回來，所以這個拉回來的動作是刻不容緩。

西方的思想觀念把我們引導到哪條路上

現在的教育拚命在改革，然而這些理論都源自於西方思想，西方思想觀念已經主導了這個世界一、兩百年了，現實利與害的對比，清清楚楚擺在眼前。我們不是不願意讓人家站在前面做引導，我們是要冷靜思考，他們把這世界引導到哪條路上去了？

我們來看一下現在整個社會跟世界的狀況，現在的孩子很會競爭，競爭之下的心量就會變得特別狹窄，人的心量一狹窄，日子就會過得很痛苦，每天都是患得患失。競爭到最後，對人就會產生攻擊

性，再發展就會變成戰爭。所以我們每天看到新聞，必然都有戰爭的報導。假如戰爭真正能解決問題，那我們也可以接受，而戰爭不但沒有解決問題，反而使問題更加嚴重。我們看看美國所帶動的戰爭，沒有好結果？美國曾經插手的戰事，沒有一件是好的收場。當然我們不能責怪美國人，因為他們沒有像中國這樣的老祖宗，沒有幾千年聖賢的傳承，更沒有學過《弟子規》。《弟子規》中有一句話，假如他聽懂了、學會了，他就不會用戰爭的方式去解決問題。哪一句？「勢服人，心不然。理服人，方無言。」用權勢、武力去壓迫別人，人家的心怎麼樣？「不然」，絕對一有機會馬上就起來報復你。「理服人」，你用真正做人的道理去對待他，去替他設想，去關懷他，他就能夠從內心裡佩服你，進而與你和睦相處。你看如此重要的一句話，就在中國聖賢教育的第一本童蒙教材裡。

美國現在發動了很多的戰事，也把全世界都捲入了戰爭的陰影之下，而美國這樣的表現對他們的下一代也造成很不好的影響。「教

者，上所施，下所效」，因此什麼樣的教育就會產生什麼樣的結果。美國青少年的教育問題非常嚴重，二〇〇二年美國把原來品格教育的預算兩億五千萬美元，調成七億五千萬，瞬間提升三倍，有沒有效？現代人有一個錯誤的思維方式，覺得花錢就能解決問題。中國人的教誨，錢是最後才考慮的，但是現在的人卻把最後考慮的搬到最前面，思想顛倒了。美國人都用錢來解決問題，我們來看一個美國現實的青少年的心理分析，到底他錢花下去之後，會不會有好結果？

分析資料顯示，接受訪問的八千多位學生當中，有百分之七十一的學生作過弊，百分之六十八的學生跟人家打過架，百分之三十五的學生曾經在商場裡偷過東西。而這個心理訪問最後一個題目是：「您覺得自己的思想、道德高尚嗎？」所有接受採訪的中學生，竟然還有百分之九十六的人都說自己道德很高尚。他們所依據的是誰的標準？自己的標準。教育最重要的是要以身作則，當我們成年人都不能做出好榜樣，你花再多的錢，有沒有可能把下一代教好？這是不可能的

事。

我們要進一步思考，假如孩子們的思想觀念繼續朝這樣的路走，當他學會了競爭，當他學會了戰爭，請問第一個遭殃的是誰？相信他的拳頭一定先打向他最近的人，誰最近？父母、家人。所以三思三思。

解決二十一世紀的社會問題 只有孔孟學說與大乘佛法

人要抉擇一條路一定要先有判斷力。現在西方人是否覺得他們已經走入死胡同？他們知道，但是不敢承認。一九八八年，七十五位諾貝爾得獎主在巴黎召開聯合會議，發表了一篇聯合宣言。宣言中說到，二十一世紀的人類要生存的話，必須汲取中國兩千多年前孔老夫子的智慧。諾貝爾獲獎主都是什麼樣的身分？都是各個領域的佼佼者，但是他們卻都異口同聲的提出來，二十一世紀的人若想過好日子，就要趕快汲取聖人的智慧。而七十年代有一位影響世界的哲學家、歷史學家，英國的湯恩比教授，他也提到要解決二十一世紀的社

會問題，只有「孔孟學說」與「大乘佛法」。

仁慈博愛的根本在孝悌

我們來思考一下，孔孟學說的核心在哪裡？在仁慈，孔夫子的思想是以「仁」為中心。大乘佛法的核心是什麼？慈悲，講的是同一思想。西方的聖哲有沒有把這個重點講出來？西方的基督教、天主教，所強調的是博愛。所有聖賢人給我們最重要的教誨是什麼？仁慈博愛，這是聖賢學說的核心，唯有從這點出發，建立人的思想，才能夠讓人類過上美好幸福的生活。

無論是儒家的仁慈，佛家的慈悲，宗教的博愛，都要從最根本處下手，所謂「君子務本，本立而道生」，根基牢固了，房子才能建立起來。根基在哪裡？孔夫子說，仁慈之心的根本、德行的根本在「孝道」。西方文化裡面，孝道沒有建立起來，所以縱使他們有很好的宗教，但是因為文化底蘊不足，一旦功利主義來襲，整個社會風氣在幾十年當中就瞬間惡化了。所以一定要從根本開始做起。

孔夫子說「孝悌」是一個人仁慈的根本，中國人找到了根本，但不能只是自己受用，還要有使命感，把老祖宗的智慧傳到全世界，這是身為一個地球人應有的態度。中國的思想是以「仁」為核心，仁就是「己所不欲，勿施於人」，你不歡喜別人來打你，你就不應該去打人家。所以中國歷史的政治，強調的是「王天下」。這個「王」是為所有臣民、所有國家做榜樣，是以這種態度來經營他的國家，經營他的天下，所以中國從來沒有對任何一個國家主動發動過戰爭。

亘古不變的真理跟智慧才值得去學習

我們的思想觀念應該抉擇正確，要向著正確的思想觀念去發展。聖賢教育一定先從「孝」開始教起，從「仁愛之心」開始落實。當你能清楚明白東西方思想的整個發展，才懂得抉擇。抉擇一定要有正確的判斷能力，而判斷力必須有正確的理智，有智慧，有智慧才能正確地做出抉擇。真正的理智，真正的智慧，絕對不是某個人的說法，必須要經過幾千年的歷史印證，這些道理的確真實不虛，這才是真正的

智慧。

真理絕對超越時空，我們要去學習的一定是亙古不變的真理跟智慧。你有這樣的認知，才會抉擇什麼樣的思想對自己、對下一代才是真正的福蔭，你才能洞察明瞭。能這樣去經營人生，人生就會發光發熱。當我們是用這樣的態度經營人生，也會引導孩子這樣去經營他們的人生，這種價值觀就會引導家庭走向一個充實圓滿的人生大道。

2. 物欲是苦不是樂

人都希望追求成功，請問我們的成功是什麼？我們引導孩子人生的成功又是什麼？現在社會上所謂的成功對我們有什麼衝擊？又有什麼影響？這都要細細思考。在很多新聞節目、電視、電影當中，你可以看到所謂的成功就是有一棟非常豪華的別墅，旁邊站著一個身材窈窕的美女，前面又放了一台豪華的轎車，這無形中就在把人的成功往偏頗的方向去引導。

買一件很貴的衣服快樂多久

為人父母假如把德行擺在前面，當然就能給孩子樹立正確的人生價值觀。「若衣服，若飲食，不如人，勿生感」，教育孩子懂得不要把物質享樂當作人生追求的目標。假如為人父母都把「錢」擺在第一位，所教育出來的孩子也會重利輕義。

我們再來思考一下，一個人衣食住行，以及所有物質享受都獲得了，他的人生真的快樂嗎？假如一個人一生都追求物質，然後他確實很快樂，那我也成全他、鼓勵他；可是不然，完全追求物質的人，他的內心非常空虛。常常跟人家攀比，看到人家又買新車，自己內心難受得不得了，這是自尋煩惱，自討苦吃。所以我會跟他們說：買一件很貴的衣服，快樂多久？快樂三天。可能信用卡刷下去，一個月的薪水就去了一半，所以快樂三天。痛苦多久？痛苦一個月。一個月的薪水都付出去了，後半月就要買方便麵來充飢，這樣的人有沒有？有！我們看到很多年輕人的確是這樣過日子，有的撐不下去，餓壞了，就

回去跟他父親要錢，他爸爸很生氣：說你都不聽，氣死我了，來！要多少錢？還是拿給他，這是害了他。為什麼會追求物質享受？大人的行為會直接影響小孩。

買件名牌衣服回去，明天馬上就穿上，到公司去炫耀，跟同事說：你覺得我今天有什麼不一樣？假如遇到比較糊塗的回答你：沒有啊？你在那裡還氣得半死，我花這麼多錢你都沒發現，就沒有樂了！還有苦，因為苦於別人沒有看到我，時時都在患得患失之中。這種樂叫做壞苦，暫時快樂，之後就是苦受了。所以人所追求的樂都是虛幻不真實。

買一台豪華跑車快樂多久

假如我們今天買一輛豪華跑車，能快樂多久？可能快樂一個月，而且那個快樂會造成其他人的痛苦，因為你的太太就會從元配降到小老婆的地位，車子是大老婆，你每天要擦得亮亮的。然後開出去，開了半年、一年，突然又看到新款式出來，你的心又開始發癢了，很可

能開沒幾年又換一台新的，一台車的貸款可能又要支付很多年。所以快樂很短暫，痛苦一大段，這是現代人所追求的。

買一棟豪華別墅快樂多久

還有的人覺得自己沒有一棟豪華的別墅，就比不上別人，所以買房子不是為了住，而是要告訴別人我也有。買了這棟房子可能快樂一年，痛苦多久？可能要負債十年、二十年，甚至更久。因為買了豪華別墅，還要雇兩個傭人去看門，主人一年去兩、三次，這些傭人卻每天住在那裡。所以到底誰有福報？人生都追求虛妄的，結果是傭人有福報，夫妻每天在外面打拼，來支付房子的貸款。所以追求物質欲望是個無底洞，這樣的人生就好像蓋了一個房子，外面很漂亮，裡面空空洞洞，連那個柱子都不穩定，遲早有一天會垮下來。以這樣的人生態度，教出來的孩子絕對不可能優秀。

把錢看得最重要時，人生會出現什麼樣的結果

為人父母的價值觀會直接影響下一代。現代人所追求的成功究竟是什麼？我們到書局去觀察一下，那些暢銷書都寫些什麼樣的內容？大半都是如何賺進人生第一個一百萬，或是如何快速致富。人的大腦裡面哪個目標最重要？錢！當他是這樣去追求人生，將會走出什麼樣的結果？所以，我們對於人生真正的成功，不得不深入去認知。有一句話提到，努力有結果，但是努力不一定有好結果，假如你人生取捨錯誤了，可能一生的努力到頭來你會抱憾終身。中國大陸這二十年來，有一千二百位大企業家自殺身亡。請問他們為什麼得到了一般人很羨慕的一種成就，而最終卻走上絕路？而卻有很多的人一直在往他們的路上繼續走，那豈不是飛蛾撲火？所以我們給予下一代正確的價值觀就至關重要。

這麼多企業家自殺是結果，原因何在？我們常常觀察社會上這些成功人物，就可以把原因找到。我也曾經跟一些企業家接觸過，當他有機緣能夠聞到正法，他內心非常喜悅，他告訴我，這些企業家、很

有錢的人窮得只剩下錢而已。

企業家的四種結局

1. 勞心勞力

我曾經聽過一個企業家演講，他說企業家有四種結局。第一種結局叫做勞心勞力。因為要經營企業，所以每天要工作十幾個小時，這樣的人現在多不多？很多。他的生涯規畫是每天工作十幾個小時，這樣的生涯規畫是否正確？我們不用過早下定論，我們先思考一下，因為大多數人都在往這種生活方式靠近。

現代人有一個錯覺，好像眾人所為的就是對的。當飛蛾都在撲火的時候，你還撲嗎？要慎思、要理智。工作十幾個小時，我們說身體是血肉之軀，如何承受得了？不止工作十幾個小時，還要應酬，還要熬夜，還要跟人家爭權奪利，這都是很傷神的。結果可能在他三、四十歲的時候，突然有一天去健康檢查，發現得了肝癌。現在這種情

況多不多？很多。他勞心勞力拼得要死，結果三、四十歲宣布只剩下三個月的壽命。在這種狀況之下，他的人生會感覺得怎麼樣？晴天霹靂，他開始怨天尤人，我一生努力了一、二十年，一樣也帶不走，躺在病床上，很不甘心，他說我這些錢，最後不知道會流入哪一個男人的手裡。因為他的太太還年輕貌美，她又會嫁給別人。愈想愈不甘心，本來還可以活三個月，後來怎麼樣？這種下場非常冤枉。其實這樣的企業家，家庭狀況、孩子的教育一定也無法掌握好，縱使他真的賺很多錢，不肖子孫只要一出來，也會化為烏有。

這是企業家第一種情況，勞心勞力到最後英年早逝。所以這樣的生涯規畫是不正確的，面對人生的經營要慎思。

2. 銀鐺入獄

第二種情況叫銀鐺入獄。在賺錢的時候鋌而走險，到最後露出馬腳，東窗事發而被關押起來。人生路途中有許多誘惑，假如沒有真正的道德跟定功，遲早都會誤入歧途，敗喪下來。當這些企業家還沒有

被關起來時，可能他的親朋好友都對他嘖嘖稱讚，他的父母可能還沾沾自喜。所以為人父母眼睛真的要擦亮，要有智慧，不能追求這些虛幻，到頭來還惹了一身的罪業。

在漢朝末年，董卓取得了很大的權力，他利用自己手中的權力做了很多壞事，使得民不聊生。後來董卓被抓起來，被判滅族，連他九十多歲的老母親也要共赴刑場。所得到的這樣的結果，人生就非常悲哀。我們也曾經接觸過一些長輩，退休以後還有非常穩定的經濟生活，後來因為孩子野心很大，借了一大筆錢做生意，結果生意失敗了。老人家除了所有的錢都付諸東流以外，還必須固定時間上法院處理孩子的財務問題。假如是這樣，不僅毀了自己的人生，還連累了父母、連累了親友。

每一年百大企業都會重新排名，結果有一個非常特別的現象，每一年的百大企業很高的比例都更換了，尤其前十名，幾乎每一年全部更換。這透露出一個什麼訊息？最大的企業統統都靠貪，靠違法來經

營。但是法網恢恢，疏而不漏，很多的百大企業主都銀鐺入獄。而為什麼這麼多企業家都會鋌而走險？都會肆無忌憚？這就牽扯到我們的社會風氣已經是笑貧不笑娼，覺得只要能夠一夕致富，他就是成功者，他不會顧前慮後，只是逞一時之富，讓人家覺得他很了不起。夢幻突然間破滅了，他的人生也就徹底完了，有很多人都是直接被槍斃。

所以現在世間人有很多都是非法成功的，其實我們看在眼裡，但不會對他有所氣憤，只覺得他很可憐。因為我學聖賢學問對這些事都看得很清楚，一個人有福分，他就能賺這麼多錢。但是假如用非法的手段，他本來一生可以賺一千萬，結果因為用非法手段，折損了他的福分，可能到最後只能賺二百萬。而他賺到了二百萬的時候，他又不明理，還洋洋自得，所以不只是折損了福分，連他的一生都毀在自己的手上。

3. 賺到了錢 身體搞壞了

第三種情況是，事業經營成功積累了一些財富，但是身體搞垮了，可能三、四十歲就開始變成藥罐子。這樣的情況多不多？當一個人失去了健康，還有沒有自在的生活？不可能！廣告也說，一個人肝臟好的話，人生是彩色的；一個人肝臟不好，身體不好，人生就是黑白的。俗話說「家財萬貫，日食三餐」，假如日食三餐好不好？那反而太過，身體都吃壞了，現在很多病都是吃出來的，所以家財萬貫也是日食三餐。「廣廈千間」，買了很多的房子，你每天睡多少？還是夜眠六尺。所以物質的需要是很低的，不必要耗費我們大量的時間去追求，應該去追求真實、快樂的人生。

什麼是真實的人生？萬般將不去，唯有業隨身。追求那些萬般都帶不去的東西，到頭來空忙一場。但是身命有限，慧命無窮，我們唯一帶得走的就是智慧，智慧才是真正的生命，而有真實的智慧就會法喜充滿；這個法喜、這個樂是從內而外散發出來，那叫真樂。現代人都是從外而內要追求快樂，就好像打麻藥一樣，打一針覺得不痛苦

了，不痛苦了他認為是樂，但是過一會兒他又繼續煩躁、繼續空虛，仍舊是很痛苦。所以經營人生絕對不能只是去追求名利，追求一時的享樂，人生應該是全面性的發展。

4. 拿得起放得下 對名利絲毫不沾

第四種企業家就像盧叔叔這種企業家，拿得起，放得下，對名利絲毫不沾。所以我見到盧叔叔的時候，只覺得他很親切，從他身上完全感受不到一種生意場上的習氣。我一看到他就會覺得他好像是教書的先生，而他說自己這一生最希望的就是教書。但是因為他家裡生計財務狀況壓力太大，所以不得不讓他從商。因為他有智慧，所以從商也教育好了他的孩子，也讓很多跟他有緣的朋友得到很大的利益。

欲是深淵 要懂得節制

欲是深淵，要懂得節制。我們來思考一下，人究竟需要多少物質的享受？如果你肆無忌憚地去追求欲望，可能一生就會成為物質的

奴隸，而當你一生中做人的本分都沒做好，你就會覺得人生真的是「忙、盲、茫」。我來到香港後，覺得香港人走路特別快，我們靜下心來，看到熙熙攘攘的人群，我想問他們「你們這麼忙，這麼趕，要去哪裡？」你這麼一問，他突然覺得「我也不知道」，好像被現代的生活節奏推得停不下來。驀然回首，「我已經四十歲了」，自己都嚇一跳。所以人生絕對不要去追求欲望，你追求欲望，又會將這個錯誤的價值觀播種在孩子幼小的心靈裡，這一點一定要謹慎對待。

一個人，縱然是家財萬貫也無非是日食三餐；即使是廣廈千間也不過是夜眠六尺。假如你日食六餐，可能壽命就會減短二十年，所以現代人是花錢找罪受；他吃那麼多餐，宵夜一吃，把腸胃都搞壞了；所以有錢不代表健康，有錢不代表快樂。其實我們所需不多，只要每天生活得簡單，你就沒有負擔，走起路來覺得很輕盈。所以人生的欲望一定要節制，要懂得知足常樂。

當我們的孩子生活知足，欲望很少，你已經讓他生命的品質提高

了。當他時刻都是在追求欲望的時候，他整個心性就會被埋沒掉，所謂「利令智昏」，利益、欲望就會遮蓋他的智慧，就好像烏雲封閉了陽光一樣。有個孩子為了一隻手機把父母都殺了，還有一個孩子從小要多少錢父母就給多少，後來父母不再給他了，他就僱殺手把父母殺了。我們絕對不要等到這種事情發生，才知道後悔，為時已晚。絕對不要讓孩子的人生都是以利、害為主，因為「上下交征利，其國危矣」，整個國家的人都只為了自己的利益時，國家就危險了。我改了一個字，「上下交征利，其家危矣」，父子關係危險了，兄弟關係也危險了。所以我們要深謀遠慮，不要長養孩子的利欲之心。

欲是深淵 如何防範

一般來講，欲望最明顯的是「財、色、名、食、睡」，五種欲望。中國老祖宗說「欲是深淵」，這個深淵一踏下去會跌得粉身碎骨。現代社會是物欲橫流，很多人因為欲望沒有節制，造成家破人亡，確確實實是摔得粉身碎骨。不只自己摔得粉身碎骨，甚至於自己

所造成的一些財產損失，還要讓妻子兒女來承受；自己因為好名，弄權一時，造成淒涼萬古，連子孫也要承受這個苦果，連祖宗也要蒙羞。歷史上很多的大貪官，我到杭州去，在西湖旁邊有個岳飛廟，岳飛廟有好幾個景點，其中一個就是秦檜跟他太太跪在那裡，很多人都罵他們，甚至於還對他們吐口水。所以人生不要因為一時的貪財、貪名、貪權而造成這麼大的過失，還要遺臭萬年，這樣就不明智。因此人要懂得節制欲望。我們雖然不能馬上就契入沒有欲望的狀態，但是我們要很清楚，一個人的欲望不節制，它一定會膨脹。

很多人說我今天沒進步也沒退步，有沒有可能？不可能。「學如逆水行舟，不進則退」，《易經》說「君子道長，小人道消；君子道消，小人道長」。諸位朋友，誰是君子？誰是小人？你的德行就是君子，你的欲望就是小人，假如你的欲望不節制，小人就道長，你的君子就道消，所以每天君子、小人都有起伏。我們是讓君子日日提升，還是讓我們的小人、習氣當道？所以每天都要下功夫進德修業。

沒有德絕對守不住財

中國俗話講「富不過三代」，其實這句話應該改一下，在我們這個時代不用說三代了，連一代都保不住，因為現代人對財富的真因不懂，不知道財布施得財富。現代人不重德行，笑貧不笑娼，所以往往人一有錢就恃才傲物，自視甚高，因此很快就財敗掉了。

俗話說「由儉入奢易」，一個勤儉的人要變成一個奢侈的人很容易，只要帶他到香港走幾圈。一走過去，又是手錶，又是珠寶，琳琅滿目。其實無論是錢也好，東西也好，夠用就好，所謂知足常樂。如果這個孩子已經奢侈了，再「由奢入儉」，就太難了。所以儉是治家之本，勤是致富之根，中國聖賢人的每一句教誨都會影響一個人，影響一個家庭，這些觀念我們不能不懂，應該好好地教導後代。

色字頭上一把刀

欲當中這個「色」也很嚴重，色會讓一個人墮落，會讓一個家毀

滅，會讓一個國敗亡。我曾經給初中生演講，我說這個「色」為什麼不好？學生說，因為色字頭上一把刀很危險。中國字是會意字，在字的結構中就給你很多提醒。現在不只是男人要注意這個色，依我的觀察，連女人都要注意色。你看現在這些年輕的女孩，她們幾天不睡覺去排隊，就為了目睹這個男歌星的風采，什麼風采？不是他的德，而是他的色。所以我們要好好教育下一代，不要讓他的眼光放錯位置。現在不分男女，對色都要謹戒、謹記。

現在外面的誘惑特別多，所以孩子從小接觸的電視跟書籍都要謹慎。夫子說過，少者戒之在色，年輕的時候就染上這些色情的東西，對他一生的身心都有很大的損傷。所以《弟子規》說：「非聖書，屏勿視，蔽聰明，壞心志。」只要這不好的書給他一看，就把他的聰明智慧閉塞住了，所謂「欲令智迷，情生智隔」。現在很多年輕人做出來的事，長輩看了真是搖頭，所以長孩子的理智，長孩子做人處事的態度，刻不容緩。

欲是什麼？假的，虛幻的，你還覺得沒有它不行。所以人認虛妄為真實，被這虛幻搞得一生空空蕩蕩，而真正重要的事都沒有做。當我們知道色欲會毀了自己，毀了家庭，當我們能清楚認知色欲是虛妄的，就能夠一點一滴去放下。

人的欲望為什麼會這麼重？根源還在於人生沒有有價值的目標，人生根本不知道往哪裡去，所以每天悠悠放任，活一天算一天，每天只想著我能吃飽、能睡飽就好了，這樣的人生就會耗損在這些欲望當中。所以一定要讓孩子從小立定志向，這個太重要了。人若有志向，他的氣宇，他的人生態度就截然不同。

虛名皆是過眼煙雲

人為什麼要名？為了要讓別人尊重你，重視你。如果去參加一個會議坐在那裡，主持會議的人假如不念我們的名字，心裡就很不舒服，累不累？人生清清白白來到這個世間，走的時候也應該兩袖清風，輕輕鬆鬆，怎麼染了那麼多習氣？累死人了。很多人都是為了這

個名，付出了很大的代價。

很多當主管的人只要一退休都活不久，我的觀察，女性退休以後活得比較久，男性只要是當高官，或者是在企業裡面當領導的，活得都比較短。因為女性退下來，她對這種權位可以比較放得下，到公園裡面跟人家唱唱跳跳，心情愉快，可能退休後，比以前還要年輕三、五歲。男人不一樣，我是總經理，我是董事長，走到公園裡面也沒有人看他，以前每個人見到他，「總經理您好，董事長您好」，過節的時候還要給他送禮，他還要擺個官架子，「來，放那裡就好」。做官的時候，有權力的時候，門庭若市，等到他卸下官職了，門可羅雀，那個失落感不言而喻。但是人就是愛追求虛假不真實的東西，一點都不契合實際。別人對他的恭維是真的還是假的？假的。人在追求虛浮人生，他的內心沒有絲毫的踏實感。當他人生真正垮下來的時候，哪一個是他的朋友，他完全不知道。老祖宗說「從來富貴都是夢，未有聖賢不讀書」，所以真正讀書，長了學問，長了德行，才會讓你真正

得到富貴，所謂「腹有詩書氣自華」，你的氣質都變得很高貴。

不要為了嘴 把地球 把自己和子孫的生命都搭上

對於飲食的欲望也要節制。我們說人很會吃，天上飛的，地上爬的，水裡游的，都被我們吃了一大半，吃到最後很多物種都滅絕了。而我們必須要了解整個動植物跟我們人類是生命共同體，當很多物種都滅絕的時候，整個地球的生態就會失去平衡，生態一旦失衡，整個環境、整個食物鏈就會遭到破壞，而人就是食物鏈之一，到最後也難免引來禍患。譬如我們為了吃到一些植物，看到很多昆蟲來吃蔬菜、水果，我們就不想讓牠吃，就殺害牠們，人覺得可以主宰一切，只要把這些昆蟲都殺完了，我就可以吃到好的蔬菜。有沒有吃到好的菜？請問您去菜市場都如何選擇蔬菜？要買有蟲咬過的菜，因為有蟲咬過的菜說明沒有噴灑農藥，有判斷力的人才會明智的選擇蔬菜。

保護大地從哪裡開始？從你吃東西的時候開始，你每天的飲食就是舉手之勞做環保。如果你吃肉，就要更多的土地去種植穀類，因此

必須砍伐原始森林，所以我們所吃的食物都連帶著整個地球的生態，連帶著整個地球的土壤，甚至於空氣都在裡面，地球上的萬物都與我們息息相關。當我們能順從自然，大地才能恢復生機，才不至於繼續被化肥跟農藥所摧殘。

其實人吃不出食物的原味，就活不出做人的原味，萬事萬物都由心想生，人的心活在表面當中，活在麻木當中，所以樂不是真樂，是麻木的。吃，不是真食物的味道，也是用來麻木自己的。因為調味料一大堆，煎煮炒炸，舌頭都被騙了，吃不到食物的甘甜，吃不到食物的那種能量。不知道諸位吃一些有機的蔬菜、水果，吃下去會不會覺得全身好像很有力量？我有這種感覺。因為我們長期不吃這些有毒害的東西，不吃這些加荷爾蒙、抗生素的東西，身體慢慢乾淨了，你的身體愈乾淨，對髒的東西愈敏銳，一吃就知道。

人的味道絕對不是財、色、名、食、睡，人的味道是仁、義、理、智、信，這才是五常，人之常道。當一個人能夠做到仁，處處替

人著想，當一個人處世都是遵循道義，謙恭有禮，又很有智慧，處處能夠通權達變，言出必行，很講信用，當您看到這樣的朋友，你會從內心裡感到歡喜，從內心裡產生一種崇敬之意，這才是真正做人的味道。一個人要活出做人的味道，一定要先把根基紮好，所以希望我們的學生跟孩子，他的一生能夠真正活出做人的尊嚴，我們就要把仁、義、理、智、信五倫大道之理的根趕快紮下去。

睡眠也要節制

五欲最後一個是「睡」，這個睡不是指睡覺。睡覺是一種休息，我們都吃五穀雜糧，也要把身體這個機器稍微停頓一下，進行新陳代謝，所以睡眠也很重要，但是太過就不好了。比如說我們三、四十歲的人可能每天睡六個半小時、七個小時就足夠了，老人可能六個或五個半小時就夠了，就能滿足身體所需的機能。小孩可能要睡八到九個小時，因為小孩年紀小，正在生長期，而睡覺會促使他成長，會讓他的免疫系統迅速提升。而睡覺也要抓好時間，人類最強的解毒系統是

肝臟，我們體內血氣運行的時間，膽是十一點到一點，肝臟是一點到三點，這四個小時最好都能熟睡。說到這裡，香港人會很痛苦，因為十一點他們才刚开始夜生活，這樣的地區文明不容易高度發展，我們看到文明高度發展的地區常常都在比較寒冷的地方，你看歐美國家，你看中國黃河流域，這些文明地區，天氣都比較冷，天氣一冷，就容易早睡早起，這也是道法自然。

很多人都有睡午覺的習慣，諸位朋友，您覺得午睡要睡多久？有些地區午睡給孩子安排一個半到兩個小時，其實那不是孩子要午睡，那是大人要午睡，大人為什麼要睡這麼久？其實有原因，因為他們中午吃得很飽，結果腦子裡面的血液往哪裡跑？腸胃。因為負擔太重，大量的血液要往胃腸跑，因此腦子昏昏沈沈就很想睡覺，這樣一睡下去就昏死過去了。所以吃飽飯應該走一走，幫助消化。一個人如果午睡太久，他起來的時候會感覺到沒有精神，還會覺得頭痛，為什麼？缺氧。血液循環到中午的時候是最高點，你的新陳代謝達到最高點，

假如你一睡覺，它馬上就從最高點瞬間降下來。

中午很想睡的時候，你只要睡二、三十分鐘，令身體緩和一下，再起來做事就特別有勁，這就叫投資報酬率，在最累的時候小睡一會兒效果最好。所以我們睡覺也要懂什麼時候應該休息，不要因為睡太長的時間，而把人生大半時間都耗掉，這也是不明智的。

熬夜也不好，熬夜一天要幾天才能補回來？三天。「身有傷，貽親憂」，年輕的時候逞強鬥勝，把身體搞壞了，到最後後悔莫及。

除了睡覺要節制之外，另一個延伸義就是人不能活得糊裡糊塗，什麼事都不明不白。所以對治睡覺的欲望就是告訴我們要能夠明理，當你能明白這個道理，有了這分智慧，才能讓人生愈走愈有意義，讓人生中愈來愈多的問題都能化解，絕對不要到最後覺得人生茫茫然。

懂得節制欲望才會煩惱輕智慧長

當然欲望還有很多，從上述五欲再推演出去也都是欲望，甚至於

連好山好水都有可能。假如我們是用一種學習的態度去跟大自然接觸，那非常好，對你的身心都是一種幫助，但是假如痴迷於山水而拋妻棄子不顧家了，這樣就變成欲望，變成佔有欲，這就不好。所以中國的中庸之道確實很有義理在裡面。

學藝術好不好？很好，但是假如因為藝術而把生活搞得很糜爛，那就不好。我們那天到文化中心的時候，看到兩位藝人，他們吹的可能中美洲的音樂，用的是竹子做的樂器，吹得非常好聽，在演奏的地上有他們出版的CD片，但是現在卻淪為街頭賣藝。他忘記藝術是用來陶冶人的性情，不是拿來賺錢，不是賺了錢之後去縱欲的。所以有才能而沒有德行，人生還是會空忙一場，甚至於還會造很多的罪孽在其中，所以德行是根本。藝人一旦有錢而無德，在那樣的環境之下，特別容易沾染財、色、名、食、睡，他們的生活也不正常。所以任何的欲求都要節制，都不可以太過，也不可以去佔有。當你懂得節制欲望，你就會煩惱輕、智慧長。

3. 智慧是快樂之本

人生最重要的是開啟自己的智慧

人人生涯規畫，第一重要的就是自我成長，開啟自己的智慧，這件事刻不容緩。假如我們智慧不開，人生會愈走愈沈重，因為下錯很多判斷，就做出很多錯誤的抉擇，又不知道如何改正，所以愈走愈覺得人生苦短。

有智慧人生才懂得取捨

找對象要有智慧，養育孩子要有智慧，經營事業也要有智慧，甚至於讓你的身心得到輕安更要有智慧。第一最重要的就是自我成長。要努力學習，而學習要選對方向，選對老師。所以一個人時時刻刻都在慎思，都在明辨，自我成長很重要。家庭經營也很重要，一個企業家假如家敗了，再有權、再有錢，也毫無意義，他自己也會覺得很空虛。畢竟世間的富貴榮華都是過眼雲煙，一個人老年能不能享清福，

取決於他的家庭有沒有經營好。盧叔叔曾經說過，生活要自己去掌控，不然就會出現人在江湖身不由己，那是因為自己太沒原則，不會拒絕。當你很有原則的時候，你所有的生意夥伴就會來順應你的原則。盧叔叔說，他有一個做法堅持了幾十年，就是星期天不應酬，一定陪他的父母、太太、孩子吃飯，這樣他的家庭生活就能夠穩固，才能有跟家人溝通、引導教育孩子的機會。

看書籍也要有智慧去選擇，人生有限，要看書就要看幾千年來已經被確定是真理的文章。而這種文章也不需要你看很多，小小一本可能你人生就受用不盡。我們很多講課的老師現在都有一種感受，任何一個人來請教問題，一本《弟子規》絕對能解決。真是如此，聖賢人那種智慧，真不是我們所能想像的。孔夫子一句話：「弟子入則孝，出則悌，謹而信，汎愛眾，而親仁，行有餘力，則以學文。」就把一個人道德、學問歸納為七個綱領。這七個綱領就含攝了所有處事待人接物之理。

EQ跟IQ是一不是二

現在我們看到市面上提到IQ很重要，EQ很重要，現在還有HQ很重要，CQ很重要，PQ很重要，不知道以後會出多少Q。西方的書籍把簡單的東西講得很多樣化，這樣他有版稅可以賺。但是中國的聖哲人談道理，都是把所有複雜的問題整理成非常簡單的綱領。像佛陀一句話就把諸法實相講得非常圓滿，「萬法因緣生」，有哪一法離開了這句話？佛陀又說「身口意三業」，所有的起心動念、言語造作有沒有離開這三業？都沒有。所以誰最會歸納？佛陀、聖哲人最會歸納。結果這個歸納法，西方人發現了，就說是他們發明的。中國聖哲人還有佛陀，幾千年前早就把這些道理運用得非常徹底，但是他們不會以為這是自己的功勞，這些聖人都非常謙卑。

我們來看看什麼叫IQ？什麼叫EQ？我們舉兩個就好了。IQ叫智商，EQ叫情商，情緒智商，我們說是感情。IQ重要還是EQ重要？理智重要還是感情重要？這樣的書看得太多了，佛法都不能契入，因為佛

法是不二法。感情豐富的父母有沒有理智？假如他感情豐富，沒有理智，他會把孩子教得無所適從。而他那個感情是真實的嗎？不是真感情，真感情一定會站在對方的立場去設想。為什麼家長會把孩子教得雜亂無章？因為他愛之反而害之，而這個「愛」是以他的好惡作為標準，他覺得我喜歡先夾菜給我兒子吃，別人不能干涉；我喜歡給孩子多少錢，我就拼命給他，你管不著。所以他說他很愛子女，但是他那種愛不是真感情，而是欲望。

假如一個母親很愛她的孩子，什麼事都不要他做，你就給我好好念書就好了。請問這個媽媽有沒有真感情？沒有！那是溺愛，那是欲望。她認為我願意怎麼教他就怎麼教，我希望怎麼愛我就怎麼愛，那不是真正為孩子著想。很多母親有兩三個小孩，就對其中一個特別好。那都不是真愛，都是一種欲望，控制佔有的欲望摻雜在裡面。她是用好惡之心去愛孩子，好惡不是真心；時時處處替孩子著想，找到最好的方法教育他，這才叫做真愛。

有真情的人必然有真理智，這才是正確的。佛法講「悲智雙運」，而悲跟智是一不是二，真性裡面具足慈悲、具足智慧。我們從這一點就可以了解到，根本就不要去分別它，只要我們處處為對方著想，為對方的利益著眼，你做事當中就同時具備理智，也具備真情、真意。很多人說，這個人比較理智，做起事情來有規矩，但可能他在做事上連他的太太對他都頗有微辭，這樣的人生就不盡圓滿。有些人的理智看起來工作也很努力，而事實上他只是為了自己的名聞利養，而不是真正能夠體恤到身旁所有親友，甚至於員工的需要。假如他是這樣的出發點，他的事業終究會敗喪下來。所以我們立身處事應該是有時時提起理智、提起慈悲，悲智雙運，這樣才正確。有真感情的人一定是建立在理智之上，有真理智的人一定知道如何去愛人。所以EQ跟IQ是一不是二！

站在巨人的肩膀上看得更遠

學習要善學，要學得巧妙，這個巧不是投機取巧，是要借力使

力。楊老師花了幾十年求學問的經驗，我需不需要花幾十年？只要我們虛心受教，這些長者絕對是全盤托出。如果你能夠隨時運用在日常生活當中，你的人生就會少走很多冤枉路。

善學的人見賢思齊，虛心受教，所以他能做到站在巨人的肩膀上，而站在巨人的肩膀上會看得更遠。誰是巨人？古聖先賢四、五千年的智慧是巨人，你站上去沒有了？你的孩子站上去沒有了？所以當我們能夠珍惜別人的經驗跟智慧，就免走很多的冤枉路。

4. 從內心尋找快樂

真實智慧才能讓人生快樂，而真實智慧來自於好學。《大學》提到，「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善」，這是人生的目標。「明明德」，用佛家語解釋就是我們的自性，當我們明了自性，明心見性，自己就成就了，那時候就會法喜充滿；明明德也是自覺。「親民」，親近人民，才能了解他的需要。進一步要「新民」，「新」就是幫助眾人轉惡為善、轉迷為悟、轉凡成聖。在《大學》裡

還提到，「苟日新，日日新，又日新」，而最重要的要從他的思想開始轉變，這是覺他。最後「止於至善」，當我們能明明德，所有的眾人也能夠明明德，我們就自他圓滿，所以止於至善在佛家講就是圓滿成佛。我們看到儒家修學的目標跟佛家修學的目標完全相應，我們可以體會到英雄所見大略相同。為什麼中國人能夠接受大乘佛法，最主要的原因是聖哲人把我們的根基都紮穩了，所以要好好珍惜老祖宗的智慧。當你能夠契入明明德的境界，就會有喜悅出現。

5. 孟子三樂

父母俱存 兄弟無故 一樂也

孟子說人生有三樂，第一樂是什麼？「父母俱存，兄弟無故」。父母都很健康，兄弟都沒有發生意外，可以常常聚在一起互相鼓勵，互相扶持，這是人生第一樂，天倫之樂，所以現在有父母可以奉養，那真是人生一大樂事。

我們常說「家有一老，如有一寶」，這是真實的。我們從小都跟爺爺奶奶一起住，假如不跟爺爺奶奶住，當父母的要教孝道還真不容易教。因為與爺爺奶奶一起，父母就能時時關懷自己的父母給他的孩子看，所以父母能夠讓兒女奉養，那是人生最大的福田。而當我們在回報父母恩德的時候，也會覺得人生非常踏實，非常快樂。

有一位朋友說，上大學時曾經幫她父親洗頭，我聽了之後就很羨慕，為什麼？我沒有那個機會。人在報恩的時候，內心會覺得很舒服、很踏實。所以我就想，假如十年以後我有機會可以跟父母長期相處在一起，就可以點點滴滴服侍父母，內心會很愉快，而你的道德學問也會隨著盡心盡力侍奉父母而提升。所以古代有道德學問的都是孝子，因為這分孝心一起，人的心量就往外擴大。一個孝子看到別人的父母會怎麼樣？也會生起恭敬之心。一個孝子看到別人的孩子，他絕對不會去欺辱，因為他會想到假如我欺辱他，他的父母會很傷心。所以當一個人孝心開啟的時候，他的修養、學識就會隨之上升。孔夫子

說「夫孝，德之本也」，孝道是道德的根本，所以一個人德行的啟發一定從孝下手。

「兄弟無故」，就是說兄弟的生活、事業都發展得很好，也沒有出現意外、死亡的情況，這也是人生的樂事，因為兄弟是陪伴我們人生最久的親人。家和萬事興，父母看到，兄弟姐妹能在一起互相扶持，友愛團結，這是人生最大的快樂。我們剛剛提到了，人生有兩股力量時時刻刻支持著你，而且不求回饋，就是父母跟兄弟。而兄弟之間能夠常常聚在一起很和樂，就給下一代子女做出了好榜樣。

所以父母跟兄弟都健在的時候，我們一定要好好珍惜這個機會，不然人生會有遺憾，所謂「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」。我們時時想著兄弟對我們的關懷，時時想著長輩對我們的提攜，就要抓緊時間好好回報、好好關懷他們。

仰不愧於天 俯不忤於人 二樂也

第二樂，「仰不愧於天，俯不忤於人」，就是我們常講的「俯仰無愧」，面對天地萬物都不會覺得慚愧，因為我們盡心盡力去做到自己應盡的本分，沒有做虧心事。俗話說「平生不做虧心事，夜半敲門心不驚」。當一個人時時坦坦蕩蕩，他的內心是很充實、很快樂的。俯仰無愧的人一生正氣凜然，我看也會長命百歲。

「俯不忤於人」就是對得起別人，對得起親友，這也要點點滴滴盡自己本分才行。現在很多人不盡本分，選擇逃避或麻醉自己，有的遊山玩水，有的去玩跑馬，還有的打麻將、賭博、喝酒，皆於事無補。人只要肯擔當義務，別人也能夠感受到他這分真心，這樣才能做到不愧於人。文天祥有一句重要的教誨，「人生自古誰無死，留取丹心照汗青」。人的一生要對得起關心我們的人，對得起照顧我們的人，對得起我們的妻子兒女，這樣的人生走得才踏實，這是第二樂。

得天下英才而教育之 三樂也

第三樂，「得天下英才而教育之，三樂也」。諸位朋友在聽課過

程中應該能感受到，我當教師很快樂。現在如果有人要我到他公司上班，每個月給我五萬元，我也不做。錢夠用就好，真正快樂的，是所做的事對學生有益，對社會有益，做起來特別踏實，真的內心很喜悅，俯仰無愧，又能得天下英才而教育之，所以給我再多的錢，我這一生也不願意再做其他的行業。我們作教育不是只看眼前，孩子正確的思想觀念，會影響他往後面對的很多人，會影響到他的子孫，他假如以後當老師，還會影響他的學生。由於我們在生命中遇到很多良師益友，而改變了人生，所以我們今天也定位自己要「學為人師」，進而能成就別的人生，這是第三樂。

很多朋友說，「蔡老師，你是老師，所以你會有第三樂，我有」。聖人的義理絕對不會局限在一個角度，我們有真正全然的心去幫助別人、去引導別人時，對方一旦接受你的幫助跟教誨，他也會記一輩子。所以這一樂是不是只有當老師才有？不是。

6. 學而時習之 不亦說乎

人生在哪些情境當中，會覺得非常喜樂？「學而時習之，不亦說乎」。因為我們的明德在力行當中透一點出來了，而這個光芒要讓它持續放光。我們真正認知到智慧的可貴，聖賢教誨的重要，我們那些紛亂的思惟就會放下。就是因為還沒有了解這個重要性，才會思前顧後，「我兒子假如不學這麼多才藝，以後可能會跟不上別人」，煩惱重重，都來自於沒有深刻體會。而智慧的教育綱舉目張，整個人生都可以得到全面圓滿發展。

學貴自知，要有自知之明，就我們現在的根器，學習絕對不能中斷，一定要長時薰修。我們修學也要常常勘驗自己的功夫，是否年年有進步、月月有進步、天天有進步；假如天天有進步，那你一定法喜充滿。俗話說「登天難，求人難」，我們增長道業，是求自己，又不登天，又不求人，沒有想像中這麼困難。

為什麼會喜悅？這是成長的喜悅。很多朋友在聽了五天的弟子規之後，都會提到他這輩子笑的密度從來沒有這麼高。其實當一個人明

白道理的時候是非常快樂的，甚至於發現自己的過失也很高興，最起碼這一生不會死得不明白。

書法界的泰斗，啟功老先生，他現在七十歲高齡還在做最笨的功夫——臨摹，唯恐還有自己一點意思，無法契入王羲之、歐陽詢這些高人的筆法裡面，完全把自己放下。很多求教者跟他說：「我每天練一疊紙，非常努力。」但是啟功老先生跟他說：「你們每天練那麼多不同的字帖，不同的字，就好像打靶，打一萬發一發也沒中；而我打一發，一發就中，這一發比你一萬發還有效。」所以你要定下來，不要貪多，不要學雜。所以李傳軍老師說他在臨摹的時候，一天只臨摹一個字。

現代人想要提升學問，提升才能，一定要走老路子，不然無法契入。中國很多高深的藝術，現在都快斷絕了，是因為現在的學習強調的是一次學很多種類，所以無法契入這些真實功夫。希望有志於承傳中國高深學問藝術的人，要能吃苦。我們說，吃得了苦，苦一陣

子；吃不了苦，苦一輩子。我們真正刻苦學習三、五年，真正對自己的壞習慣趕盡殺絕，走路的時候都會覺得腳步愈來愈輕盈，慢慢體會到「學而時習之，不亦說乎」，快樂就會發自內心，法喜就會時時充滿。

7. 助人為樂

被新加坡政府譽為國寶的許哲女士，一生幾十年都在幫助別人，她說因為自己小時候在吃飯時，有人敲她家的門，她母親一開門，看到幾位已經饑餓不堪的人向她們乞討食物，她母親二話不說，馬上把桌上的飯菜端給他們吃。許哲女士那時候很小，看到窮人餓的那個模樣，吃進食物後，馬上綻放笑容，給她留下深刻印象，所以她覺得幫助別人很快樂。因此做父母的人要帶頭做到，孩子就會起而效法，進而感受到助人的快樂。一個人常常施與他人，他的內心就會得到喜悅，孩子能嘗到這種法味，對於世間的這種欲望就會失去興趣。

有一次我帶著學生去參觀一個重度障礙收留所，那些孩子都是智

商不足，有的連路都不能走，需要人照顧。我就讓學生親自餵這些孩子吃飯，他們看到這麼多人生活痛苦，需要幫忙，他們感覺到自己很幸福，更要好好珍惜，感謝父母；也了解到社會上還有這麼多可憐的人，這會引發他的善心。所以我們當長輩的，要製造一些機會讓孩子付出，服務他人。助人一定要親身去感受，才能夠喚醒每個人的仁慈之心。

8. 知足常樂

有錢一定快樂嗎

「知足常樂」，能明白這個道理，別人給予我們的一些幫助，我們都會很感謝，假如不懂得知足，人生不只沒有樂，還會很艱苦。人生只要不知足，煩惱一定叢生，會生活在患得患失當中。自己有兩百萬，看到別人有五百萬，又不高興；自己有一千萬，別人有兩千萬，還是高興不起來。我們想一想，有錢人快樂還是沒有錢的人快樂？很多人都覺得人生只要有錢就會幸福快樂，可是當他真有錢的時候，回

首一看，我的煩惱怎麼愈來愈多，所以人知足是不可能快樂的。我們看看現在有錢的人，他外出的時候很小心，常常換車子，還要帶保鏢，不只他生活緊張，連他的孩子上下課都要很多人護送。所以有錢人的煩惱比沒有錢的人多，他還會擔心假如兒子不成材，我這些錢怎麼辦，還要天天擔心錢會不會縮水，還要惦記股票的行情。可見人生知足才會有真正的快樂。

知足者樂

知足的人一生都覺得很幸福，不知足的人一生可能就會成為物質的奴隸，一輩子忙下來也不知道自己在幹什麼。所以父母所喜好的是名是利，必將給一個家庭帶來很不好的影響。世間人說，人生的目標就是在求富貴，究竟什麼是富貴？人忙忙碌碌一生就是要享受富貴，他到底有沒有享受真富貴？現代人的人生都被誤導了，我們看市面上那些書籍，什麼叫成功？如何賺進生命的第一個五百萬、第一個千萬，這些書都很暢銷；而如何把夫妻關係處好、孩子教育好的書籍，

都沒有這些暢銷。人的專注點都在錢，好像覺得一有錢，人生就會變好，殊不知欲望一打開見不到底，所謂欲是深淵。

人生切莫忙盲茫

我曾經接觸一些企業家，他們說企業家如果沒有聽聞到聖賢的教誨，這一生真的是窮得只剩下錢而已。當人生有錢而沒有智慧，錢可能是禍患。當你有錢而外面又那麼多誘惑，可能就因為錢，開始糟蹋自己的人生。

所以我常說人生是忙、盲、茫。第一個是忙碌的「忙」，這是會意字，左邊一個「心」，右邊一個「亡」，代表心死了！都不能夠去感受父母、妻兒的需要，每天就是忙。忙久了就進入第二個階段，眼睛看不到了，自己所有的本分事忘了，只知道賺錢；等走到中年以後，才發覺太太跟自己連話都說不上，孩子也跟自己不能溝通，到頭來是這個下場，會覺得人生很茫然，到底我在幹什麼？這是忙、盲、茫。

我們要反思，人生努力的真正目標在哪？不是玩金錢遊戲，而是希望能有個好的家庭、好的生活，所以我們要謹記自己的目標，不要走到半途迷失了方向。但是做到這一點確實不容易，因為現代社會攀比現象太嚴重了。對於物質生活，我們夠用就好。讓人從心裡尊重你，絕對不是因為你口袋裡有很多錢。當你口袋裡有很多錢，他對你很有禮貌，那不是對你而是對錢。等你口袋裡的錢都給他了，他對你的態度可能馬上就轉了。所以說「君子之交淡如水，小人之交甜如蜜」。為什麼小人之交會甜如蜜？因為他有所目的，就會竭盡所能地巴結你、諂媚你。很多人都在這種情境之下，還以為這些人對他如此的看重，如此的尊敬，到最後可能就中了小人的詭計。為什麼君子之交淡如水？因為君子是以德行與朋友相交往，所以在交往的過程會淡中有真味，決不可能每天跟你膩在一起。而且彼此都很清楚，都有為人子、為人臣、為人夫、為人婦的職責。所以「淡中有真味」，淡中含有彼此互相的關懷，互相的體諒在其中。

獨樂樂不若與眾樂樂

記得有幾位孩子一起上課，他們是住在一起的，其中有一位孩子的母親拿了幾罐牛奶給他的孩子，她跑到房間裡面，然後告訴兒子說：「這都是給你的。」很怕其他的同學看到，他的孩子在喝牛奶的時候也要偷偷摸摸！沒有錯，營養確實是喝下去了，但是對於他整個人格有何影響？我相信他喝了那幾瓶牛奶也不會痛快，吸收狀況也不會好，因為要遮遮掩掩。

他們的老師很仔細，觀察到這一點，當天晚上就跟這個小朋友說：「你有這麼多瓶牛奶，獨樂樂不若與眾樂樂，好東西要跟好朋友一起分享，你願不願意拿出來給大家喝？」結果孩子也很單純，他說：「好！」就把所有的牛奶倒在同一個瓶子裡，然後請大家喝，每個人倒一點。一個很微妙的現象發生了，當人很願意付出的時候，就會喚醒很多人的一種歡喜心，也會替別人著想，因為當牛奶要倒得太多的時候，這些小朋友就會說：「好了，好了，還要留給其他的同

學。」

施比受更有福，這幾位同學在喝牛奶的時候，都一起說謝謝這位同學，所以他也很高興。當天晚上他在日記上寫到，今天請大家喝牛奶，覺得那一杯牛奶特別香，特別好喝。他的媽媽翻看了他的日記，看到孩子這麼慷慨，還覺得請別人很歡喜，媽媽突然覺得自己是不是做得不恰當。「財散則人聚」，人要慷慨才能贏得人和，人生跟事業才會有所發展。我們的慷慨和不貪都可以給孩子做很好的榜樣。

9. 回歸自然最快樂

很多人都很羨慕現代這種到處都是電器的生活，都羨慕歐美國家。現代人在這種電磁波裡面生活，過了十年、二十年，很多毛病就出來了，所以我們說「回歸自然最快樂」。為什麼很多人一到森林裡去住兩三天，氣色馬上紅潤起來，其實這些電器用品不能讓你真正健康快樂。

我們常聽說孕婦不能使用微波爐，這是怕影響胎兒，生出畸形兒，其實每個使用的人都會受到影響。坦白講，從微波爐出來的東西好不好吃？吃食物不只吃熱量，還有它的營養與能量。很多食物，尤其一些生吃的食物，像苜蓿芽一些很新鮮的青菜，你吃下去之後會感覺神清氣爽，那些食物有能量，會提升你的身體狀態。你假如吃了很多燉、滷很久的食物，吃下去確實很飽，但是馬上覺得頭昏昏的，快要睡著了。所以食物不只是一要吃安心的，還要吃出它的能量，吃出健康。

真正懂得煮飯的人不會用冰箱，他買了新鮮的菜，馬上用水煮，儘快食用，這是營養成分最高的。吃不完放入冰箱，營養素就一天一天下降，甚至於降到最後連營養都沒有了，還有害處。現代人為什麼不健康？我們要把原因找出來。身體健康，人才會快樂。一個人身體不健康能快樂嗎？一定樂不起來，不只你樂不起來，你的親友都樂不起來。所以《論語》裡說「父母唯其疾之憂」，父母最擔憂的就是孩

子的身體，當我們的身體不好，不只自己不快樂，父母也不快樂，所以要把身體照顧好。

10. 心存感恩最快樂

人生幸福的根基就在愛與感恩之中

一個人能念念不忘恩德，不忘父母、師長，以及眾人對他的恩德，他的精神生活一定非常充實。所以一個人幸福的根基就在愛與感恩之中。懂得愛、懂得付出的人，他會體認到自己的價值，施比受更有福。

當一個人能處處念恩，他就活在報恩的心境之中。當人在報恩的時候，他的內心會覺得非常充實。我這一年多來也走了很多地方，終於也有了一點欣慰，覺得自己這一生很幸運，能夠跟著楊老師，跟著盧叔叔，跟著我的師長，學習古聖先賢的教誨，我是很幸運的人，所以也希望能做一點事讓他們歡喜。這一年多來，雖然很忙碌，但是精

神狀況反而愈來愈好，活在感恩當中確實不一樣。當回首來時路，覺得還有這麼一點充實的感覺。

每一次我看《德育故事》，都哭得止不住，就好像這一位聖哲人把我的心光點亮。那一天我看到祖逖帶著他所有的親黨去避難，幾百個人他都要照顧，自己是徒步行走，把車馬統統都讓給他人。他鄉裡的長者都說：「我們雖然年紀這麼大了，但在晚年還能遇到他，遇到這個再世父母，死都無憾。」我看到這裡相當感動，我們現代這個社會最缺的是什麼？就是愛與關懷。當我們肯追隨這些聖哲人，相信也會演出像祖逖這樣的好戲。聖哲人點亮我們的心光，我們一定要起而效法。

學會感恩 讓我們生活在感恩的世界裡

人與人難免會發生衝突，但是「可惡之人必有可憐之處」，他是沒學過如何做人，才會跟我們發生衝突。還是要先反省自己，假如自己沒有錯，則要進一步包容別人。你總不能把別人的過失放在自己

心上，那是把別人最骯髒的東西放在自己最清澈的心靈中，那是很傻的事。我們肯原諒別人，其實就是原諒了自己。當你把別人的過失每天都放在心上，心裡會非常難受。所以要能夠「不念舊惡，不憎惡人」。對於已經發生的這些衝突，不要放在心上，你把這個怨放在心上，對方能不能感覺到？當你有怨氣的時候，會不會表現在你的眼睛以及表情上？一定會的。「誠於中，形於外」，心不誠，當然也會表現在外。所以假如這個怨你放不下，兩個人的關係一定會愈來愈疏遠，這樣不好。當兩個人不能彼此接納，很可能會影響一個家、影響一個團體的和諧，那又何苦？

我有一位長輩很有才華，所以公司很多事都會拜託他做。因為他表現得特別好，很多的獎勵都落到他身上，引起其他同事的嫉妒。我這個長輩就說：「給人家嫉妒是光榮的，因為有本事才會被人嫉妒，所以不必生氣。」接著他又說，有一個朋友批評他特別嚴重，但是他也沒放在心上。後來這位朋友有一件事沒有人幫他，剛好這位長輩又

有這個能力，就主動去幫忙他。這個動作一做出來，對方怎麼樣？很慚愧，慚愧自己過去的所作所為。後來兩個人就成了好朋友，所謂「冤家宜解不宜結」。而且交往之後，才了解到一個人常常會批評別人，就是內心不平。他的心為什麼不平？可能他成長的過程或者現在的家庭讓他的心無法平息，都是內心有很多苦沒有好好的處理。正好藉由我這位長輩不與他一般見識，又主動幫忙他，這一分情義才化開了這個瓶頸，進一步又可以在思想觀念當中引導他、幫助他。

有緣千里來相會，不管善緣惡緣，只要我們的心保持平等、保持慈悲，相信縱使是惡緣也會轉成善緣。所以要做到「怨親平等」。真正做到怨親平等，才會讓人從內心裡佩服。我們看看這句成語，誰排在前面？怨，怨親平等，所以要擴寬心量。「恩欲報，怨欲忘」。其實我們很多的執著只要一轉念，當場從執著就變成智慧，所以人要會轉念。

我們想一想，一個人進步最多的時候是在什麼時候？逆境。所以

要感激傷害你的人，因為他磨鍊了你的心智；感激欺騙你的人，因為他增進了你的見識，俗話說「不經一事，不長一智」；感激絆倒你的人，因為他強化了你的能力；感激遺棄你的人，因為他教導了你應自立。你人生能靠誰靠到終老？不可能！這個「靠」不是肉體上的靠，一個人要有心智的成長，你的一生最重要的是要靠自己的真實智慧。感謝斥責我們的人、罵我們的人，因為他增加了我們的定慧。

師長教導我們，念念要「活在感恩的世界裡」，要歷事鍊心，能夠時時看到對方在成就我們，能夠契入看一切人皆是菩薩，唯我一人實是凡夫。師長期許我們，「處逆境，隨惡緣，不起瞋恚，業障盡消；處順境，隨善緣，不起貪痴，福慧全現」。我們要依師長的教誨，時時觀照，看看自己有沒有落實。

「報怨短，報恩長」。報怨短不是真去報，是把怨恨的念頭趕快轉過來。報恩長這個長不是時間，是指長長久久。報父母之恩哪有報得盡的，報師長之恩哪有報得完的，我們對於這些恩德都要抱持「鞠

躬盡瘁，死而後已」的態度。抱著這樣的態度，我們會盡心盡力，盡我們的本分，讓這些對我們有恩之人都能歡喜看到我們的成長，我們的人生。

11. 至樂莫如讀聖賢書

以前讀書人讀書快樂，有一首詩說：「讀書之樂樂何如，綠滿窗前草不除」，讀到忘我了，庭院裡的草都已經長很高了都不知道，所以真的能讀聖賢書是快樂的。接受聖賢教誨才能懂得道理，人能懂得道理，理得而心安，不然一生渾渾噩噩都搞不清楚對錯，那樣就很痛苦。

我們真正抓到這種學習聖賢智慧的機會，絕對不能再鬆手，要好好珍惜這個緣分，好好成就自己的人生，也成就下一代，還有你身旁有緣的人，你這樣助人為樂，你就會「仰不愧於天，俯不忤於人」，你就會「得天下英才而教之」，如此你就會體會到文天祥的那句話：「人生自古誰無死，留取丹心照汗青」。

12. 立身行道最快樂

有一句話說「書山有路勤為徑，學海無涯苦作舟」。書山有路勤為徑，是說明要靠我們的勤奮才能走出一條光明的大道來；學海無涯苦作舟，其實我們學習之後，這句話可以改一下，學海無涯樂作舟。學習苦不苦？不苦，理得心安！求學問是真快樂。所以我們就能體會到為什麼顏淵「一簞食，一瓢飲，居陋巷，人不堪其憂」，他這種物質生活，一般人絕對過不下去，但是「回也不改其樂」。顏淵是真正入了求學問的快樂，每天想著我可以遵從孔夫子的教誨去做，立身行道，報師恩，每天都過得非常快樂。

一個人求學問為什麼會覺得苦？當一個人求學問，處處都想著我以後要考上狀元，才能夠得到名聞利養，我才能夠騎著白馬覺得很威風，假如是這樣的動機，他就會有求不得的痛苦。而我們求學問就是為了提升自己的道德，進而利益家人，利益人群，我們的付出就是樂。所以我們真正有一分心去承傳中國道德學問，承傳中國的藝術技

能，再怎麼樣的磨鍊，我們都會覺得甘之如飴。

二、聰明

1. 法布施得聰明智慧

如何提升一個人的聰明智慧

一個人的聰明智慧要如何提升？法布施得聰明智慧，這一點我有體會的。記得我要去考師範院校的時候，就到補習班去補習，那時我也給了自己一些期許，就是上課的時候一定要聽懂，我也很專注，我就坐在前三排。因為坐在前面的基本上都是女同學，而我個子比較高，後面的人都知道前面有個高個子的同學。很多女同學的數學、物理、化學都比較差，就常來問我，我也常常花些時間跟她們講解。其中有一個跟我很熟的朋友就走過來，拍著我的桌子說：「你教這個同學都已經一個多小時了，你自己還要不要念書？」他看不下去了，認

為我把自己的時間都消耗在別人的身上。我就對他笑一笑說：「其實我告訴她，我自己得到的最多，因為她只是要把這一道題學會，我是必須要把她教會，在我教她的過程中就提升了自己，那不一樣！我們的思考要愈清晰，才能愈深入。」

我教別人數學，但是我自己很少去做題，因為沒時間，很多同學還做其他補習班的題目。結果我第一年考試，數學考了九十分，滿分是一百分。第二年考代課老師，都沒有讀，因為也沒有時間，也考了八十八分；第三年再考，還是考八十八分。這個代表當初你的法布施，你很歡喜的把這些方法告訴別人，你自己的這種邏輯思維的能力也愈來愈上升。所以確實法布施得聰明智慧。

由於有這樣的體會，我常常會問朋友一個問題，我說記憶力是不是跟年齡成反比？恰恰相反。一般都說活得愈老，記憶力愈差。活得愈老，記憶力愈衰退是結果，原因在哪裡？不用了。還有什麼原因？煩惱太多！每天都烏雲密布，想到最後都想不起來了！所以人的記憶

力為什麼衰退？你不用它，又有許多煩惱，當然就愈來愈衰退。像李炳南老師九十七歲講課的時候，不需要翻書！我從二十五歲開始接受聖賢這些經典，也很認真在學習，我的記憶力一直都保持在這樣的水平。這是每個人都可以做得到，孟子說「舜何人也？予何人也？有為者亦若是」。

法布施才能根本解決問題

我們知道天地之間，只要如理如法去求都會有求必應。世間人喜歡財，卻不知種布施的因才能得到財富。世間人想要聰明智慧，其因是法布施；希望健康長壽，其因是無畏布施。時時減少他人的痛苦，自然而然自己就做到了上天有好生之德，時時都能關懷別人的痛苦，就能得到健康長壽的果報。

當一個人能主動教別人，把自己的經驗告訴他人，用勞力、用經驗，這屬於內財布施。因為他在指導別人的過程中，自己也做到了法布施，所以聰明智慧日漸增長。你告訴了他一些方法，以後他可以用

在自己的工作上，用在自己的家庭生活上，就不會手忙腳亂。假如他沒有本事，可能常常要擔心自己沒有好的收入，以致妻兒沒有安全感，經常要擔心受怕。當我們把這些做人做事的道理給予他，他能有所成長之後，就能安定一個家庭，這也屬於無畏布施。

其實一個人做法布施的時候，就同時具足三種布施。而且法布施能夠解決一個人的根本問題，我們之前也提到「救急不救貧」，你可以幫助他一時，但是假如他思想觀念沒有改變，可能你愈幫他，他愈依賴，那就會有副作用。所以最根本的幫助，還是要讓他接受正確的教育，從思想觀念去改正，才能徹底解決問題。

量大福大

我們也要告訴孩子，「己有能，勿自私」，量大福才會大。我們有一位老師，從小很會幫父母做家事，弟弟、妹妹也是他在照顧，看起來好像很辛勞，但是後來他念小學、念初中、念高中，念到大學，他沒有想要當幹部、當領導，但是往往機會都會到他的面前來。像在

大學，學生會主席這些工作都拋給他，因為從小做事磨鍊，所以辦事能力特別強。不想要名，名也到眼前來。所以當孩子願意接受很多的工作，很多的磨鍊，這些付出絕對不可能白費，而紮實了他一些做人做事的基礎。有一次，老師們在一起包餃子，有一位老師看著崔老師很驚訝地說：「我才包了一個餃子，他已經包五、六個了。」因為從小做事很多，工作效率就特別好。所以人絕對不要怕付出，不要怕吃苦，因為最終還是自己得到最大的利益。

三、健康

身體有病，常常找醫生吃藥，這是很痛苦的事情，尤其是年歲大的人。怎樣才能不生病？諸位要曉得，病從哪裡來的？佛法裡面明白地告訴我們，疾病的來源有三種。第一種是生理的病，我們飲食起居不小心，古人所謂的「病從口入」，貪吃，吃東西不乾淨，吃出病

來。所以飲食小心，疾病就可以避免。

第二種是業障病，這個很麻煩。自己過去生中，或者這一生造作罪業，感得的疾病，這要真正的懺悔，懺除業障。業障從哪裡懺？一定要斷貪瞋痴。貪瞋痴是我們心裡最嚴重的病毒，叫三毒。裡面有毒了，怎麼會不生病？怎樣斷貪瞋痴？要認真修戒定慧，戒定慧能斷貪瞋痴的病根。

第三種是冤業病，冤親債主找上門來，也有方法調解。我們誦經、拜懺給他迴向，希望能夠化解，他離開了，病就好了。此是病的三種原因，我們要懂得，然後才能夠避免。最好的方法是讀經、念佛，常常給冤親債主迴向，我們菩提道上就一帆風順。所以，存好心，做好事，消除業障，就能樣樣都順利。

1. 健康的因是什麼

善念是身體健康的真因

日本有一位江本勝博士拿水做了一個實驗，當我們對水說感謝的話，說祝福的話，無論你用任何一種語言講，水在高倍顯微鏡之下，所顯示出來的都是非常漂亮的結晶，所以水能夠感受到人的意念傳遞出去的能量，水可以接收到。當然水接收到，代表所有萬物都能接收得到。所以很多會養花的人，每天都對花講話，你長得真漂亮，你開得真美麗，常常跟花溝通，花愈開愈茂盛。所以萬物跟我們都是有互動的，一念善，一念祝福，水結晶就會很漂亮。假如我們用惡意對水，你咒罵它，責備它，它的結晶就不美麗，甚至於根本無法結晶。而且在高倍顯微鏡之下照出來的樣子，就好像一個小孩被罵的時候，縮在一個地方。這本書現在市面上買得到，書名叫《生命的答案水知道》，或者《水的訊息》，書名有幾種，內容都相同。

我們一念善就能影響水，一念惡破壞了整個水的狀態。為什麼說生命的答案水會知道？因為我們人體內百分之六十八到七十都是水，你的意念可以影響到這一杯水，同樣你這個意念一定先影響到你全身

的水結晶。所以你一念善，你百分之七十的狀態是好的，那你的身體一定好。你的意念又是祝福，又是感恩，你的身心狀態就會非常好，當然身心健康。假如你起的念頭是不好的，你體內百分之七十的水都是不好的結晶，久而久之，你的細胞就病變了，而癌症就是細胞病變。雷久南博士的實驗中可以看到，大部分的癌症病患，他在之前十到十五年當中，人生都發生過自己無法接受的一些挫折，一些考驗，他的情緒瞬間跌到谷底，一直都沒有得到改善。惡劣的情緒維持了十五年之後，整個身體狀態就會快速病變，就是所謂的癌症產生。所以人的心念才是身體健康的根本。

我們利益別人的念頭一生起，你就已經得到大好處，不用等到別人來回饋。同樣當你生起惡念的時候，不用等到惡報，當場你的身心就已經受到自己錯誤念頭的摧殘。我們說到這裡的時候，小孩聽得非常入神。有一個小孩聽了《生命的答案水知道》之後，他一進家門，他們家的保母跟他說：「我好討厭你！」她是跟孩子開玩笑，結果這

個孩子馬上抱著身體說，妳不可以對我這樣講話，我的身體有百分之八十都被妳害了。小孩的水含量將近百分之八十，所以我們看小孩都水水的，因為他們水含量更高。你看孩子一聽，馬上就懂得了壞話能傷害自己，自己講壞話對自己影響最大。當孩子有這樣念頭的時候，他講話就很有警覺性。所以正確的觀念一旦給他灌輸下去，他的行為就不容易產生錯誤。

不只是從水中得到了證實，我們海口有位老師拿了兩顆蘋果做實驗，前門放一顆蘋果，告訴同學，出去的時候跟它講一句好話；後門再放一顆蘋果，出去之後都罵它。結果一個禮拜之後，老師把這兩顆蘋果拿來給我看，還說送給我吃。我很怕吃那個被罵的蘋果，如果吃下去，所有罵人的話也都被我吃下去。被說好話的蘋果，顯得很堅硬沒有軟化，被罵的這個摸起來軟軟的，而且皮也皺起來。確實萬物都能夠感受到人的意念，人的能量，無論是好還是不好都能收得到。

我們從水這個事例中，很清楚地了解到，利人絕對利己，害人絕

對害己。所以起心動念要慎思，念頭不正確要馬上轉變，不然身體會受影響。我們明白之後，就要讓人生時時走在利人利己的道路上，那才是抉擇人生的正確態度。

無畏布施得健康長壽

「無畏」就是讓別人免於恐懼。我們舉個最真實的例子，新加坡的許哲女士，她不斷地去幫助別人免於病痛，甚至是生活上的苦痛，她都是主動幫忙。她五十幾歲才學護理，那一分精神真是令人感佩。她時時都在幫助別人，解決別人的痛苦，所以她得健康長壽。一百多歲走路很快，講起話來也很有精神，看不出來已經一百多歲了。真理是要透過自己去印證，信心才會很充足。

我爺爺前幾年中風，其實爺爺中風，我不是很慌張，因為我爺爺捕魚捕了一輩子，而且還是我們那個鄉鎮捕魚第一名。我學佛以後，時常戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰，因為我是長孫，應該也要承擔不少罪業。記得我第一次參加放生，那時二十六歲，當時我的頭皮都

發麻。之後對佛法比較了解才知道，一定是佛菩薩加持，這麼重要的事現在才做，假如不趕快做，可能命都沒了。

那時我住在楊老師家，楊老師看我是短命相。我有時候開車回家，開到半路都會睡著，這是業障現前，意志力也沒有辦法控制。高速公路上有浮起來的反光警示設備，那時候我是壓到它之後，整個人驚醒過來，出了一身冷汗。那一次我開車回去，剛好是道證法師主法全台灣大放生，幾十輛大卡車一起在台南的海邊放生，我從那次放生以後，就沒有再發生這種現象。本來還在咳嗽，結果放生以後，很快就好了。確實無畏布施能得健康長壽，行善絕對不能等。

我爺爺在半夜中風，送到醫院，發現他是整個面都被堵塞住，不是堵塞一條。我的長輩們都很孝順，正因為孝順才讓家風還保持得不錯，但是運勢還是會有起伏。我爺爺前一陣子常頭痛，但以為是感冒而忽略，而幾十年來體檢也沒有發現心臟病，只是那一陣子身體不好就中風了。結果我的叔叔、姑姑就慌了；他們慌，我不能慌，我立

刻跟父親講：「您馬上給我五萬元台幣，我要去做些事幫爺爺修福，但是這五萬元一定要是爺爺的錢，不可以用你們的錢，而且我會經過爺爺的同意再去捐。」那幾天我進加護病房不是掉眼淚，是趕快趁爺爺清醒的時候，跟他說：「爺爺，世界上的窮困人、可憐人很多，我們現在有能力應該多多幫助他們。」我爺爺點點頭，所以我經由他的同意就拿了這筆錢去放生，去做一些國際的賑災活動。做完以後第五天，我爺爺就離開加護病房，醫生本來說沒救了，隨時要等著辦後事。這是第一次我們如理如法求到。

後來醫生又說：「八十幾歲的人中風，絕對不可能會起來走路。」我要到澳洲學習之前，爺爺還在病床上，我就跟他相約說：「我下次回來，你要走給我看，你要多做復健運動。」我到了澳洲淨宗學院以後，就拿了一筆錢以爺爺的名義布施出來。結果那天布施之後，晚上打電話回家，我母親跟我說：「你爺爺今天會走路了。」當然不是說這一筆錢布施出去就會走路，我們不能這樣想，因為眾緣和

合，可能是眾多因素成就的；只要我們用善心、真心去做，感應絕對是真實不虛。當我們的親友遇到危難的時候，絕對不能慌，要用諸法實相的原理去化解，而契入諸法實相也要來自於自己的學習，要深入正法才能達到化解危難的目的。

素食就是無畏布施

講到無畏布施，素食就很重要。釋淨空教授曾說過，他小時候生長在農村，農村裡殺豬賣肉，那個屠戶殺豬的時候，把豬耳朵提起來告訴牠：「豬啊！豬啊！你莫怪，你是人間一道菜，他不吃來我不宰，你向吃的去討債。」你看看，他把責任、罪過都推給吃肉的人，他沒有罪過，這問題就嚴重了。所以我們能夠素食，不食一切眾生肉，絕不傷害一個眾生，這就是無畏布施，培養自己的慈悲心，這是好事情。

馬來西亞古晉有一個李金友居士的山莊，山莊很大，有三萬畝，裡面有三百多名員工全部吃素。這些員工都是從附近村莊招來的，山

莊原來是一片原始森林，「靠山吃山，靠水吃水」，所以這些人都以打獵為生。現在在李居士的山莊裡工作，有很好的待遇，可以養家，因此就把以前打獵的工具都收起來，不再殺生。他們最初吃素很難接受，吃了半年之後，漸漸就習慣了，現在非常歡喜吃素。人變得年輕，臉上的皺紋也沒有了，這是吃素的好處。

我們不要勸家人吃素，要用自己實際行動來感化家人。吃素一、兩年，你的身體比他健康，容色比他好，臉上沒有皺紋，他就會學吃素，就能度一家人。所以，李居士很了不起，度了十幾個村莊，而且勸人不殺生，這是很好的榜樣。

我們真正發心，不食眾生肉，這就是對於一切有情眾生很具體的布施，不再跟一切眾生結冤仇。如果說素食沒有營養，這是很錯誤的觀念，不是事實。釋淨空老法師是二十六歲接觸佛教，半年之後就懂得吃素的道理。了解事實真相，他就真幹。學佛半個月就吃長齋。學佛大概一年多就持午，晚上這一餐就斷掉了。到台中親近李老師時，

他持午已經很多年了。看到李老師日中一食，開始學習跟他一樣，早晨這一餐也斷掉了。身體很健康，人雖然瘦一點，但體力、精神非常好，粗茶淡飯，絲毫不影響健康。

健康真正的因素是心地清淨，沒有妄想雜念。其次，飲食起居如法，有秩序、有節制。決定不沾染五欲六塵、名聞利養、貪瞋痴慢，使心地清淨，這是健康的真正原因。一切隨緣而不攀緣，這是健康的外緣。有真因，有外緣，健康的果報自然現前。

2. 健康的緣是什麼

健康環保的飲食法

病從口入 要懂得如何吃出健康

一個人要想健康必須身心調和。中國有句俗話說：「禍從口出，病從口入」，吃東西要格外注意。如何讓自己吃得健康，這門知識已經有很多人投入幾十年的人生在研究，我常說：「站在巨人的肩膀

上，可以看得更遠。」誰是巨人？我們要教導孩子智慧，孔夫子、孟夫子就是巨人，你可以直接把他的智慧、經驗學過來。

在健康方面，我曾經拜讀過雷久南博士的幾本書，從她的書中了解很多健康的道理，懂得如何吃才能夠吃出健康。一談到健康，很多人就會考慮到「營養」兩個字，現在是要考慮營養不足還是營養過剩？你看擺明是要考慮營養過剩，可是現在人的心理都是怕營養不足。人真是很有意思，明明擺在眼前他就是視而不見，然後又隨著自己所想像的。我們常常感嘆，現代人是「聽騙不聽勸，認假不認真」，真是自討苦吃，怨不得人！

我之前也不懂，諸位朋友看到我，就知道我是一個不懂得飲食的人，吃得瘦巴巴的，因為垃圾食物吃得太多了。在全球的營養報告裡，統計出來有十大垃圾食物。我們來看一下，西方的飲食習慣流入到中國之後，造成什麼現象？在暑假期間，很多學校召開減肥班，那些孩子都在那裡運動，腦子裡還在想，我只要把這五天堅持過去，

我媽媽星期六要帶我去麥當勞。減肥有沒有效？沒有效。父母沒有正確的觀念，不可能把孩子培養健康。大人都沒有定功，孩子會有定力嗎？

十大垃圾食物，概括來講就是含有油炸類的、含有膽固醇的、含有防腐劑的，甚至是燒烤類的食物，它是含有三大致癌物之首。在高溫燻烤下，蛋白質會產生病變，所以一隻烤雞腿相當於六十枝香煙的毒素。很多女人雖然不會抽煙，還是會得肺癌，當然另外一個因素是婦女常常要煮飯。很多女孩子喜歡吃燻烤食物，還有蜜餞類食品，蜜餞食品連蟑螂、螞蟻都不吃，你還吃。牠們吃了就蹺辮子，你吃了還沒有蹺，但是你吃久了就會出現問題。所以我說現在人不用去做木乃伊，死了之後，可能就變成木乃伊，因為吃太多防腐劑了。

第一種油炸類。現在醫院裡最難治療的就是心血管疾病，油炸類的東西吃多了，血管容易阻塞，中風、動脈硬化都與此有關，所以油炸類的東西應少吃。其實人都知道答案，吃這些油炸類的食品，你感

覺舒不舒服？很難消化，打嗝的氣味都不好。

第二種醃製類。醃得很鹹，會導致鼻咽癌，或者潰瘍病，所以這類的東西也要少吃。有些醃製類的東西比較天然，那就沒關係，但你還是要了解一下它的製作過程。

第三種肉製品。諸位，新鮮的肉放在空氣中，多久就變臭了？差不多三個小時左右。而這些肉製品居然可以放多久？有的放三年，有的放五年。什麼力量造成的？添加了很多防腐劑。肉製品還含有亞硝酸鹽，這是三大致癌物之一。我們現在了解到癌症的比率有多高？四分之一。有沒有最新數字？已經往三分之一邁進了。癌症是不是抽籤抽來的？「真衰，我得了癌症」。有果必有因，當你飲食很注意，心情又很好，常常讀誦《弟子規》，不看別人的缺點，就看自己的過失，這樣心情就不會頹廢。因為看到自己缺點就努力去改，就會有成長的喜悅。癌症的病因，除了飲食之外，還有一個比飲食更厲害的，就是情緒，所以要管好我們這顆心。心又好，飲食又很注意，保證你

跟癌症是絕緣體。

第四種餅乾類。很多餅乾都特別順著消費者的口味，外面又夾一層夾心酥，這裡面都有很多糖精、熱量，吃多了，這些醣類就會轉變成脂肪，所以現代人都愈來愈胖。吃甜食的風氣從哪裡傳過來的？歐美真是很會吃甜食，你看我們這裡的胖子跟他們比起來，實在不夠資格。人確確實實不能重欲望，那樣不但苦了自己，可能還會連累親人。假如一個男士中年的時候中風離去，那又是人間的不幸。所以今天勸先生在飲食方面要有節制，這也是很重要。當然，勸先生也要有善巧方便，要把女人最大的看家本事用出來，這叫溫柔。妳要告訴他：「先生，有你，我的人生是彩色的；沒有你，我的人生會是黑白的。你看我們的兒子女兒多可愛，你的健康就是全家的幸福。」妳的先生愈聽愈歡喜，然後妳再慢慢叫他把一些不好的食物戒掉。

第五種是汽水、可樂食品。我記得小時候去參加喜宴，第一道菜還沒有上來，我已經飽了。為什麼？喝汽水，往往菜還沒有上來，我

已經打嗝了。所以危害甚大，不要再讓這個遺憾繼續在我們下一代的身上發生，這對我的震撼太大了。我還記得念初中的時候，我的胃就已經發炎了，有點潰瘍，還麻煩爺爺、奶奶中午辛苦為我送來煮得很爛的稀飯。所以身體是人的本錢，一個人不健康，確實對不起家人。而為人父母有正確的飲食觀念，也是孩子一生的幸福。

關於汽水類，諸位所喝的橘子汽水、檸檬汽水都是什麼做的？絕對不是蘋果，絕對不是橘子，都是從石油裡面提煉出來的酚，味道就跟橘子跟很多水果一樣。我曾經去買過這些用品，然後現場製造橘子汽水給我的學生看。拿著一瓶一瓶的化學物質，做出了香噴噴的橘子汽水。所謂眼見為憑，他們才有所警惕。

第六種是方便麵，就是一般講的泡麵，特別香。你看對我們危害最多的東西，都特別有誘惑力，所以我們的戒定慧就在吃東西當中要練功夫。泡麵熱量高，而且防腐劑也很多，盡量不要吃。

第七種是罐頭類的食品，這也是含有很多的防腐劑。

第八種是話梅、蜜餞類。有很多節目把做話梅、蜜餞的工廠情況播出來，大家看了都覺得很恐怖，但還是照吃。很多做話梅、蜜餞的，都直接用腳踩。他們把話梅放在那裡，螞蟻都不吃，為什麼不吃？因為牠吃了就會死掉，那太毒了；我們身體比較大，吃下去沒有馬上死。連這麼小的動物都不敢吃，代表那個非常毒！

第九種是冷凍食品。人體是一台機器，打個比喻，假如正在轉動的馬達，你馬上把一盆冷水澆下去，然後再啟動，熱了之後，你又把一盆冷水噴下去，請問這個引擎能用得久嗎？本來可以用十年，現在只能用三年就報銷了。人體也是一部機器，溫度都在三十七度左右。你每次將冰水喝下去，這些冰吃下去，它會耗損你體內很多能量，你的體質就一點一滴在下降。這都是我椎心之痛，以前讀書也沒有老師教我，我在大學時才開始學習這些知識，從此以後那些東西我都不碰了，這叫亡羊補牢，猶未晚矣。

很多女性有婦女病都跟吃冰有關係。尤其在生理期，那幾天是排

毒的日子，有很多的毒素要排出去，這時妳還吃冰，熱脹冷縮，妳吃太多的冰下去，子宮會收縮，所以該排的沒排出去。當它關閉起來以後，沒排出去的毒素就會留在體內。假如順利的話，二十八天以後才能恢復正常，而這些毒素就在妳的體內循環，所以才會有許多婦女疾病。

第十類是燒烤類。一隻烤雞腿相當於六十枝香煙的毒素，這是統計出來的。裡面所含有的致癌物是三大致癌物之首，所以燒烤類的東西不能吃。

我們看到這個因，就知道往後的果。為什麼百業蕭條，就是一個行業一直賺錢？要先進醫院才會死，醫院的生意特別好，因為生病的人愈來愈多。我們人生已經體會到太多的事要做，要讓人生生活得很價值，首先必須要有一個健康的身體來做基礎。當你實在忍不住要吃這些東西的時候，一定要想到文天祥的一句話，「人生自古誰無死，留取丹心照汗青」，我們修行還要靠這個肉身，要借假修真，一

定要把這個肉身保護好，吃得愈簡單，身體愈輕鬆愉快。

人老了就怕身體不好，所以我們也要常常跟父母溝通一些健康的觀念，有健康的知識才會做出健康的抉擇跟判斷。但是這個溝通也要慢慢來，告訴他，吃一些清淡的好，身體的負擔少。我們的長輩窮日子過怕了，他總覺得不多吃些魚肉好像營養就不夠。現在都提倡吃糙米、胚芽米，比較有營養，白米飯只有醣類。但是假如我們煮糙米飯、番薯（這些都比較營養）之類的給父母吃，他們會覺得：「我現在生活好了，還要我吃這些東西，我要吃白米飯。」他們的觀念一時轉不過來，你要循循善誘的跟老人溝通。我們在建立父母以及家人正確的觀念，讓他們的身體健康、長壽，這個觀念的建立也決不是一蹴可幾。欲速則不達，我們不可操之過急，亦不可強加於他人，如果你的父母以及家人心裡不好受，吃的東西再營養也消化不好。

怎樣讓食物均衡

怎麼樣讓食物均衡？依據營養學家所講，最好是吃素食。所以現

在響應吃素的不是我們東方人，現代西方素食主義者非常多。他們不是為了宗教信仰而吃素，他們是懸崖勒馬，不能再這樣下去，回過頭來開始吃素。很多朋友一提到吃素就很擔心，說素食營養不夠，尤其蛋白質不足。我們細細去分析植物裡面含有很高的蛋白質，像海帶、花生、芝麻的蛋白質也都非常高。一個人每天需要多少蛋白質？四十克到六十克。人現在都是矯枉過正，吃素的蛋白質絕對足夠，而且蛋白質吃多了還有害處，人不學，便是「任己見，昧理真」。其實他說吃素營養不夠，實際上他不是怕營養不夠，他是放不下那些雞鴨魚肉。說實在的，吃雞鴨魚肉，還真不是吃雞鴨魚肉，吃什麼？吃調味料。人的舌頭都被它騙了，騙久了之後，真的味道都吃不出來了。

我有一陣子自己種蔬菜，而且生吃，吃下去真是甜。吃下去之後，突然覺得頭頂好像有一股能量冒出去，而且會覺得身體輕盈，因為所有新鮮的蔬菜水果裡面就含有豐富的能量。所以人不只需要營養，更需要一些吃下去之後，讓你會神清氣爽，讓你很有精神的食

物，這些很重要。

本地當月生長的植物是最營養的

我們今天生活在這個世間，科技發達，但違背了天道，春夏秋冬是天道，四季所生長的動物、植物是天道。現在運用科學的方法，春天可以吃到秋天的東西，冬天可以吃到夏天的東西，這就是違背了天道，破壞了自然法則。眼前好像有好處，很方便，但吃了會怎麼樣？吃了會得病。

西醫不懂得這個道理，中醫懂得。中醫教導我們，健康的飲食、最好的飲食是什麼？《禮記·月令》講到，十二個月，每個月生長什麼植物，你吃了那個植物是最營養的。為什麼？你的身體與自然完全融合成一體就健康，違背了自然法則，肯定生病。

現在澳洲是春天，中國是秋天，因交通的方便，使得中國的蔬菜、果實可以運到澳洲來。若我們吃秋天的東西，不懂得吃澳洲這個

月當地生長的東西，就會吃出一身病，還不知道病從哪裡來的。所以，最好的、最健康的食物就是本地產的。我們住在這個地方，吃本地的，吃這個月份生長的，這是最健康的。人不能不順應自然，自然是天道，自然是性德，要隨順本性。

肉食的危害

現在的肉食最好不要吃。通常吃東西講究衛生，生是什麼？生理，保護生理，這很有道理，符合現代人所講的科學精神。

伊斯蘭教的人，不吃豬肉，不吃狗肉，奇奇怪怪動物的肉，他們都不吃，什麼原因？他有道理，他不但要衛生，還要衛生，性就是性情，善良的性情。豬懶惰，人常吃豬肉，吸收豬的氣氛，他自然就變得懶惰。所以他們要選擇性情溫和的吃，他們懂得衛生、衛生，比一般人高。佛家的飲食，素食是衛生、衛生、衛生，保護自己的慈悲心，保護自己的清淨心，比他們還要高明。

病從哪裡來的？病從口入。現代這個社會出現許多奇奇怪怪的病，從前沒有這麼多怪病，現在好多怪病都出來了。所以素食比肉食確實是健康。

現在這個時代，肉真的不能吃，問題太嚴重了。印光大師在《文鈔》裡特別教誡，婦女，大陸上很多婦女不懂這個道理，發了脾氣之後，馬上餵小孩喝母乳，小孩幾天後就死了，但不知道是什麼原因。這是發脾氣之後，奶就產生了毒素。所以印祖講，發完脾氣之後，至少要兩個小時以後，心情平靜下來，才可以餵奶，你就曉得發脾氣的時候，身上全是毒素！現在養的這些動物，一天到晚關在籠子裡，終身囚禁到最後被人殺死，牠那個脾氣、憤怒有多大！所以牠一身都是病毒，你吃了怎能不生病？而素食實在是好，與一切眾生不結冤仇，身心清淨，培養自己的慈悲心。

剛剛提到了蛋白質只需要四十克到六十克，當我們吃太多動物性的蛋白質，蛋白質一過剩，對身體便會產生更不好的影響。什麼影

響？蛋白質是酸性的，身體是弱鹼性，身體就是一個很大的化學工廠。當你的身體本來應該是弱鹼，現在變成酸性的，就等於把你的內臟浸泡在酸性的體液裡面，久而久之你的內臟就會衰竭。現在人的器官很早就出狀況，因為你把它們長期浸泡在酸性的環境中。

酸性體質是萬病的根源，這不是亂講的。你的體質變酸了，身體就會開始啟動系統維護你的健康，它必須要酸鹼中和，慢慢讓你的身體變成弱鹼性。但你又沒有吃鹼性的食物，鹼性食物是蔬菜、水果中最多，它只好從你身上的鹼性物質抽取出來，與你體內的酸鹼保持平衡。從哪裡抽取？身體裡面最多的鹼性物質就是鈣質，鈣質最多的就是你的骨骼，所以必須從你的骨骼滲出鈣質來進行酸鹼中和。鈣質一出來，請問你的骨骼會怎麼樣？骨質疏鬆。現在很多的現象都不是偶然的，我們一定要把道理搞清楚，現代人流行骨質疏鬆症，三十歲的骨頭驗出來的結果是五十歲、六十歲的骨質。老人最怕什麼？骨折，骨折之後，命都不會太長。

而現代人的骨骼狀態一年比一年下降，為什麼？因為食物偏酸，現代人特別喜歡吃肉。吃肉對身體有什麼壞處？吃肉會吃進很多毒素，其中一種是無形的，動物被宰殺的時候，牠的情緒怎麼樣？人面臨死亡，急躁、恐懼的情緒達到最頂點，身上的腺體會分泌出大量的毒素。所以你發完脾氣覺得身體怎麼樣？四肢無力，因為脾氣一發，毒素馬上滲出來。然而動物被宰殺的時候，就是牠最憤怒的時候，這是無形的毒素。

再來看有形的毒素，這些雞、這些豬，牠們被飼養的環境非常不好。我們看到養雞，一隻雞有多大的空間？連動都不能動，連頭都被限制住，而且怕牠們互相啄來啄去，連嘴巴都給剪掉，牠們的心情從出生到現在都不好，所以牠的肉毒素特別多。因為都關在一起，一隻得病，全部都會死亡，損失太大了，所以就在牠們身上噴殺蟲劑。加上人的食肉量很大，供不應求，本來一隻雞要養半年到十個月，現在好像十八天至三十天左右一隻雞就長大了，怎麼養的？打荷爾蒙，怕

牠生病就打抗生素。所以我們吃牠們等於吃荷爾蒙，吃抗生素，吃殺蟲劑。豬也好，牛也好，雞也好，牠們吃的穀物、飼料，都噴灑大量的農藥。有研究報導，一個是吃肉的，一個是吃豆蛋奶的，一個是素食者，三個人身上所含的農藥比例，是十五比五點五比一，吃肉的人含的農藥是吃素人的十五倍。所以吃肉確實對我們的健康沒有好處，這是值得深思的。

不要為了嘴把地球和子孫的生命都搭上

「對飲食，勿揀擇，食適可，勿過則。」對於任何東西都要知道得來不易，不要挑三揀四，孩子一旦養成這種習氣，他就會挑一輩子。所以，如果他一偏食，你一定要堅持原則讓他吃下去。教育裡面有一個關鍵，叫慎於開始，能夠「慎於始」，他就不挑食了。當他不挑食，能吃得均衡，身體就好。假如常常偏食，也會傷及他的腸胃，因此腸胃也會跟你罷工，「我不幹了」。你亂吃東西對胃不恭敬，它也對你不恭敬。

對於食物應該均衡，不要挑食，也不要偏食。在吃飯當中也要適當，吃七、八分飽就好。我們現在人吃東西不知道節制，吃到一年不知道有多少動植物滅絕了。我們說人很會吃，天上飛的，地上爬的，水裡游的，都快被人吃盡了，吃到最後很多物種都滅絕了。我們必須了解整個動植物跟我們是生命共同體，當很多物種都滅絕的時候，整個地球的生態就會失衡，生態一失衡，整個環境、整個食物鏈就會遭受很大的破壞，而人就是食物鏈之一，到最後也難免引來禍患。

現在全球開始推展有機耕作，就是恢復自然的種植方法，用很多的有機肥令土壤肥沃，不要再用農藥。其實當土壤很肥沃的時候，植物的生長以及抵抗力就很好。但是現在大部分的土地不是施有機肥，而是施化學肥料，因此土地就慢慢貧瘠而失去營養，植物沒有抵抗力就容易招蟲。我們又噴灑農藥，就會形成惡性循環，吃到了農藥也把大地毀掉。這條路如果繼續再走下去，地球的土地一點一滴都在破壞，所以保護大地從你吃東西開始，吃東西就是舉手之勞的環保。我

們吃的東西是連帶著整個地球的生態，連帶著整個地球的土壤，甚至於空氣都在裡面，所以地球與我們息息相關。當我們都能順應大自然，大地才能恢復生機，我們要對得起後代子孫，對得起我們賴以生存的自然萬物。

四、致富

1. 什麼是真富貴

什麼是富

知足者真富

我常會問朋友，您覺得什麼是富？什麼是貴？一千萬是不是富？五千萬是不是富？說實在的，錢只是一個數字而已。你說李嘉誠的財富不就是一个數字嗎？他花得到嗎？花不到。現在他所想的不是自己有多少錢，而是他的責任，他要照顧多少人，他要照顧多少家庭的生

計，那才是他在想的事，假如他不是這樣想，他不可能有這麼多的財富。「商道」裡面說，做生意不是為了賺取金錢，真正的大生意是賺取人心，是真正能夠為員工謀福利，為他的家庭帶來幸福，這才是真正會做生意的人。當一個人很貪心的時候，他有一千萬，看別人有三千萬，他每天都會覺得自己很窮；當他有五千萬，人家又有一億了，他又覺得自己貧窮得不得了，所以當一個人貪心很重的時候，不可能覺得自己很富有。

《無量壽經》裡面提到「無田憂田，無宅憂宅，眷屬財物，有無同憂」。人不知足的時候，時時都覺得自己很窮，就一直在追求，「世人共爭不急之務」，所有追求的東西都帶不走，而且在追求的過程又造了一身罪業，相當冤枉。

我們要引導孩子，絕對不是有很多錢就是富。假如他不知足，縱使錢再多，他也不會覺得快樂跟滿足；一個人真正知足，他內心常常覺得很充裕，知足者才能常樂。不知足的人，欲望只要一打開，就很

難收回來，所謂「欲是深淵」，這個深淵踏下去不見底。所以我們不要追求虛華的人生，應該追求真實，知足才是真正的富。我們能這樣引導孩子，讓他一生懂得知足常樂，才不會成為物質的奴隸，才不會崇尚虛華。

我們走在路旁看到一家麵店，吃一碗麵也覺得很滿足。每天做自己的本分，「仰不愧於天，俯不忤於人」，內心很滿足，不會覺得空虛，也不會覺得愧對別人。當我們內心很充實的時候，走到香港九龍公園，看到這些樹，都會覺得真正是幸福，還可以從中得到啟示，因為天地萬物也是我們的老師。

諸位走進九龍公園的大門，看到那一排古樹參天，你們學到了什麼？你看有沒有樹枝是這樣筆直的？沒有。每一根樹枝所表達的是什麼？就像人生一樣，不可能一帆風順，過不了的時候，該轉彎的時候就轉一下，轉一下就上去了。所以人不可以太直，在言語、行為上該轉的時候，你就要先繞過去。稍微繞一下，你要走出一條康莊大道，

最後他就會覺得「你走得不錯，趕快跟上來」。現在他不聽，你還硬拉著他走，你累死了，他也不高興。所以人要懂得順勢而為，我們要時時知足，吃什麼都快樂，看什麼也高興，日子是很好過的。現代人把自己的人生搞得非常複雜，自己累垮了，也把周圍的人累垮了。所以「知足者真富」。

財布施得財富

財富的真正因是財布施

得到財富的真正原因是財布施，要懂得多布施，我們的福田就會愈來愈寬。一個人被算命的說，你這一生很有財富，那你每天在家裡翹著二郎腿等著錢飛進來，能不能飛進來？不行。緣在哪裡？緣在你努力，你要有好的機會，加上貴人相助，這些緣具足之後，你就能得到財富。我常常觀察很多朋友，為人很慷慨，工作也換了不少，但是從來沒缺過錢，因為他只要認真工作，錢就進來了，為人慷慨，常

常布施，這是得到財富真正的原因。

范蠡，亦名陶朱公，他當初輔佐越王勾踐復國。勾踐被吳王夫差打敗，越國被滅掉了，所以他要復國。那時候有文種跟范蠡兩位大臣輔佐越王勾踐，後來把吳王夫差打敗了。范蠡很有智慧，他告訴文種，勾踐這個人可以共患難不可以同富貴，現在他已經得到天下，你的能力比他還高，他會嫉妒你，所以我們趕快走。文種想說到手的榮華富貴怎麼可以就這樣捨掉，所以他不肯走。范蠡就帶著西施到江南一帶做生意。果然文種過沒多久就被勾踐賜死，叫他自殺。所以識人很重要。范蠡帶著西施到江南一帶就開始做生意，從小生意做起，沒多久發了大財，就把財統統布施給貧窮困苦的人。布施完之後，又從小生意開始做起，結果沒多久又發了大財，然後他又把財再布施出去，史書上記載他「三聚財，三散財」，這是真正了解財富真因的一位聖賢人。

命裡有時終須有 命裡無時莫強求

人為什麼能夠有財富？真正的原因在他懂得把財布施出去。《大學》裡面提到「財散則人聚」，當我們把財散出去的時候，什麼聚過來？所有人對你的愛戴，人心都向著你。無論你做什麼生意，他們都來支援你，因為你贏得的是人心。財散出去不是沒有了，不能看不到就說沒有，它無形當中的影響力只要遇到緣就會起現行。所以我們分析，財富有因、有緣才會結果，「因」在於財布施，「緣」是你的努力，加上貴人相助，加上機會，自然而然就會結財富的「果」。所以，經營家庭的財富，一定要如理如法去經營，不然你一輩子的努力到頭來可能是枉然。

我姐姐懷孕以後，就把她的公職的工作辭掉，很多親戚朋友都覺得很可惜。連她的婆婆也常常跟她說：「妳去工作，我來幫妳帶孩子。」但是人生有捨有得，她辭掉公職就在我們家待產、做月子，之後小孩都是自己帶。我姐姐辭掉工作以後，就是我姐夫一個人賺錢，但是我姐夫愈賺愈多。為什麼愈賺愈多？因為我姐夫給我姐姐的錢，

我姐姐說，我一個人在家帶孩子也沒什麼用，常常都會拿給我，讓我幫她去印經書，做些善事。我姐姐懂得幫先生布施財，所以她的先生愈賺愈多。有一次，他們夫妻一起出去買東西，遇到大賣場開幕，可以抽獎，第一特獎是一台轎車，我姐姐也填了一張放進去。沒過多久，大賣場打電話來說，蔡女士妳抽到了一台轎車。所以不是你去賺就能賺得多，你要懂得種財布施的因。

而生命當中的財富，絕對不是你去爭就可以爭得到的，俗話說「命裡有時終須有，命裡無時莫強求」。像香港的首富李嘉誠，他每年捐的款項都非常大，我曾經到汕頭去演講，他是汕頭人，捐很多公共設施回饋鄉里。所以，我們面對工作也要穩紮穩打地經營，不可好高騖遠，不可太躁動。因為我們一動，就會牽動身旁的親友，我們做事愈穩健就會讓他們愈安心。

保富法

清朝的曾國藩先生，算是漢人中官職當得最大的，當了四省總

督，管理四個省。他的家規是所有孩子的家活、自己份內事統統自己動手做。這個決定很重要！所以曾國藩先生的後代，到現在已經幾百年仍舊不衰！台灣有一位他的子孫，也很成功，叫曾仕強，常常到各地演講。所以家風的承傳至關重要。

曾國藩先生的外孫聶雲台先生，寫了一本書叫《保富法》。聶先生長期居住在上海，那是最繁華的生活，也是最容易看到財富大起大落的地方。聶先生把他一生所看到的很多事例都寫下來，書中提到，往往很有家教的家庭，像曾國藩先生、林則徐先生，這些有家道傳承的家族，到現在家風都還很好，家族也很興旺；而很多商人的家族，往往到了第二代、第三代就敗掉了。書上提到一位周姓的商人，他是開錢莊的，就像現在的銀行。有一次，有個地方發生了災難，當地的錢莊主管捐了五百兩，他的財富已經有幾百萬兩，結果對於他這個分公司的主管捐了五百兩，他很生氣罵這個主管。朋友問他，你留住財富的方法是什麼？他的回答就是聚，不散，只要錢到我的手上，誰要

想把它拿走都很困難，相當吝嗇。

到他臨死的時候，所積累的钱財達三千萬元。在民國初年，一元就不少了，他居然積累了三千萬元，把它分成了十份，每個子孫三百萬元。結果聶雲台先生觀察到，他這十個子孫在往後幾十年中把金錢全部敗光。其中有一、兩個為人處事還不錯，但是錢財還是敗得精光，其他那些揮霍的就不用講了。我們從這個事件當中看出來，積不善之家，必有餘殃。你看連後代為人處事還不錯的人，都因為上一代沒有積德，非常吝嗇，這個餘殃就降到下一代子孫的身上。我們認知到這一點，就要隨分隨力好好去做財布施。

沒有錢怎麼做財布施

很多朋友會提到，我又沒有錢，怎麼做財布施？我們要進一步告訴朋友，錢財的布施分兩種，一種是內財布施，一種是外財布施。內財是指你的經驗，你的勞力，你的智慧，這些都隨時隨地可以對別人付出，這是內財布施。我們看一下，現在很多人都願意為社會奉獻，

我們稱他作「義工」，用他的勞力、用他的經驗、用他的智慧來造福大眾，這個叫內財布施。用錢、財物是外財布施。哪一種比較困難？現在叫人家捐一些錢並不困難，讓他出來做三天義工，他說：「我忙死了，沒有時間。」確實內財布施比較困難，而愈困難的，得到的福分、福報就愈大。所以修布施不用等有錢，當下就可以全心全意去做。

縱使是外財布施，無論多少，只要你是誠心誠意布施，功德都是無量。師長常說，佛菩薩布施一塊錢的功德，比我們布施一千萬還要多，因為佛菩薩的一塊錢是「心包太虛，量周沙界」，是沒有邊際的。我們的一千萬是有邊際的，很可能還是為了自己的名聲才捐出來，所以功德是有量的。

兩文為滿 千金為半

有一位女子，在經過一個寺廟時，她非常恭敬地進入寺廟禮佛，禮佛之後，把她僅有的兩文錢統統布施出來。方丈住持親自出來幫她

誦經祈福，幫她求懺悔。後來她福報現前，入宮為妃，大富貴現前，帶了幾千兩到佛寺來，結果方丈沒有出來，反而派他的徒弟出來幫她誦經迴向。這位女子覺得很詫異，之前捐錢兩文，方丈住持親自幫她祈福；現在她捐的數目這麼大，只叫徒弟出來幫她誦經。這位女子主動詢問方丈，為什麼會是這樣的情況？方丈告訴她，從前妳捐兩文錢是真心真意，我不出來幫你懺悔，內心過意不去。而現在你雖然捐了這麼多錢，但你的心已經沒有以前那樣真誠，所以叫我的徒弟出來就可以了。所謂福田最重要的是靠心耕，一個人的福分要從真心去感得。

要積厚的陰德才是子孫長久之計

司馬光先生留給他的子孫一段很重要的告誡，他說：「積金以遺子孫，子孫未必能守；積書以遺子孫，子孫未必能讀；不如積陰德於冥冥之中，以為子孫長久之計。」司馬光能看得深，看得遠。留下錢財，孩子只會揮霍；留書，他又不一定會念；而冥冥當中積陰德會庇

蔭子孫，所謂「積善之家，必有餘慶」。而且除了積陰德之外，還有一個更重要的，就是為人父母者在做好事的時候，其言語、行為的風範已經紮在孩子的腦海之中了。福州有一位長者：冰心老人，她提到她父親以前是海軍軍官，她父親連一張小紙條，只要是公家的絕對不私用。做父親的、為人長者做出這樣的典範給孩子看，孩子從小對這些好的行為就會心生尊敬之意，一生都不會忘記。所以要做好典範，要積厚的陰德，才是子孫長久之計，這是我們面對財富應有的正確態度。

財散人聚 財聚人散

最近發生的豪宅凶殺案，他們的鄰居有沒有幫忙？都沒有。因為現在人有錢之後就容易瞧不起人，驕貧，一瞧不起人，沒有恭謙的態度，就得不到別人的尊敬。俗話講「一家飽暖千家怨」，一個家庭裡的人吃得很飽，旁邊的人都很餓，這些鄰居的看法是什麼？這個人為富不仁。當這股怨氣慢慢地積累、擴張，等你家出事了，有沒有人來

幫忙？可能還會說老天有眼。人生都有起伏，你要廣施恩德，才能在低潮的時候，得到眾人的幫助。《大學》教我們對財富正確的態度，叫財散人聚。而你財聚又吝嗇就怎麼樣？人都散了，你得不到人家的愛戴跟幫助，當你有危難的時候，才是叫天天不應，叫地地不靈。

現代人有一個錯誤的觀念，覺得錢是靠自己能力掙到的。我們要記住「社會國家者，互助之體也」，有很多人才能成就你的事業，有很多人的付出才能讓你的生活無憂，所以是「互助之體」。我們應該有一個正確的態度，取之社會要用之社會，這才是正確的理財觀。覺得財富是我自己賺的，這樣的人都很傲慢，這樣的人保證不孝父母，因為他覺得這一生有這麼多的才華，也是自己努力而來的，他忘記了父母幾十年的栽培，老師的提攜，很多有緣朋友給他的鼓勵跟肯定。我們有財富的時候，要想到這是眾人、社會給我們成就的，應該廣施恩德給貧困的人。

一個人能夠懂得這些道理的時候，他的家庭是在長養仁慈之風，

和諧之氣。如果他家失火了，所有曾經受過他家恩德的人會怎麼樣？有機會回報了，趕快幫助救火。所以財散，錢好像不見了，但是錢變成了什麼？變成恩德。這些恩德，人家是念念不忘要回報，只要你是真誠的幫助，人家都不會忘記，只要抓住機會一定回饋給你。我們一定要了解，財布施才是得財富真正的原因。但是你得了之後要再捨，捨了之後，回來的還會增加利息，不是銀行會加利息，布施恩德的人還會加利息。這是真正明白財富來源的真因。

財為五家共有

我們絕對要以仁德來經營財富，給你孩子做最好的榜樣。假如你都是一直在揮霍買東西，你的孩子從小受家庭影響，保證你的財會耗得很快，因為財是五家共有，不要以為都是握在你的手上。

哪五家？水災一來，你的房子沒了。水災為什麼會來？不是抽籤來的。人心和善，風調雨順；人心貪婪，人心暴怒，天災人禍接踵而來。《中庸》講「禍福將至」，一個人的禍福將至看什麼？「善，必

先知之；不善，必先知之」。現代人活得糊裡糊塗，有什麼事要發生都搞不清楚。以前的讀書人、有修養的人一看，你最近可能有什麼事要發生了，人的禍福從你的善惡之中就可以觀察出來。對於一個社會、一個國家同樣如此，《中庸》講：「國家將興，必有禎祥；國家將亡，必有妖孽。」我們很歡喜這幾年政府非常重視德行，非常重視所有青少年，還有整個教育系統裡面的德行教育，這是國家要興旺的好徵兆。當然不能只有國家來做，更重要的是大家一起做，因為每個人、每個家庭就是整個社會的一個小單位，當每個小單位都有這樣的態度、認知，自然眾志成城，社會風氣就能得到很好的改善。所以對於天災不要怨天尤人，天災要從人心開始轉變做起。

在江本勝博士的書籍中，他講到水結晶狀態會隨著善惡的影響而變化，當洪水來的時候，那些水結晶都很醜陋；水在很清澈的時候，結晶就特別漂亮。所以人心會影響整個大自然水的狀態。江本勝博士他們到一個很髒的湖去做實驗，幾百個人在污染很嚴重的湖邊開始對

湖水說話，給它鼓勵，給它稱讚，甚至於凝聚宇宙的力量來祝福它。結果這個水過了幾天之後，出現了幾十年來從沒看到的清澈狀態，這個在《生命的答案水知道》這本書裡有詳細記載。所以確確實實不要向外求，家庭也好，社會也好，一定要從善良的心中去求，才能家道和順、社會興旺。

水災、火災也會把你的錢奪走，但是你只要積陰德，這些災難就會化解。你不要以為災難化解了都是「我好幸運，很偶然」，其實每一件事物的出現，都有它的原因存在。

盜賊會偷竊你的錢。其實小偷也很可憐，他沒學到怎樣去經營自己的財富。他能夠偷來的錢財都是他命中有的，他本來命中應該有五百萬的財富，由於他用偷的手段，福分被折損了，可能只剩下一百萬，但是他還沒等到這一百萬賺進來，已經犯法被關起來了，這個叫做「小人冤枉做了小人」，所以教育很重要。一個人不懂教育，不懂做人，一生不知道給自己折損了多少福分。

貪官污吏巧立名目剝奪你的錢，所謂萬萬稅，很多苛捐雜稅都給你加上，你的錢也都耗盡。但是我們也不要去責怪，假如有貪官污吏，你抱怨也沒用。貪官污吏從哪裡來的？當人民都有判斷力的時候，貪官污吏就不敢造次，而貪官污吏也是從家庭、從學校出來的。假如貪官污吏更多，說明家庭沒教好，學校沒教好。所以最根本的一定要建立德行，老師無德危害學生，醫生無德危害病人，警察無德，官員無德，整個社會人心風氣，真是非常令人擔心、令人恐慌。所以，根本解決問題還是在於教育，還是在轉變人心向善，還是要從根源下手，因為抱怨、生氣不能解決問題，要從我們每個人做起，從每個家庭開始救起。

最後這個更可怕，前面四個威力還沒有這麼大，最後一個是「不肖子」。花錢的絕對不知道賺錢的辛苦，所以要讓孩子經常去磨鍊。我認識一位老師，她的女兒十九歲，在七月份暑假期間參加了五天課程，上完課之後，回去轉變很大，開始幫媽媽打工，因為她母親開了

一間補習班。她母親看她做得很認真，做了將近兩個月，給了她八百元工資。過了兩個月回來之後，她母親說，妳那八百元花了沒有？她說我捨不得花，自己賺得太辛苦了。她說以前看到鞋子五百元，眼睛都不眨一下就買下去，現在才知道賺錢很困難，連兩百元的都捨不得買。所以讓孩子去磨鍊、吃苦，才知道賺錢不易。假如你常常給他錢揮霍，他根本不把錢當錢看，只要他養成了這種奢靡的風氣，你這一輩子賺再多的錢，也禁不起他的消費。

「儉是治家本，勤是致富根」，勤勞才是致富的根本，而勤儉是持家的根本。這些觀念我們要懂得，也要好好地去教導後代。等他已經揮霍無度了，你才後悔，那就為時已晚，所以教育孩子一定要深謀遠慮，把握時機。現在很多父母努力一生，到頭來出了一個不肖之子，保證他們的晚年很苦，所以教育非常重要。

什麼是貴

人敬則貴

什麼是貴？一般孩子都認為官做得很大叫貴。其實當官得到權位之後，最重要的是要做好事？當他有機會做人民的領導，做員工的領導，他絕對不是利用自己的權位去壓迫別人，甚至於為自己謀福利。假如是這樣的長官或領導人，等他下台以後會有什麼結果？所有的人都會唾棄他。所以貴，我們認為真正的意義是「人敬則貴」，每個人看到你都心生歡喜，都發自內心尊敬你、佩服你，那才是實在的貴。

貴絕對不只是有地位 它的實質是本分

我們要了解這個「貴」絕對不是有地位而已，地位的背後還有一個更重要的實質，就是本分。愈有地位，所承擔的社會責任愈重，更要戰戰兢兢，時時體會下屬，體會人民的需要，才不會辜負這個地位，而當我們時時是這樣的存心，才能真正契入富貴的真義。

我們有機會作為公司、政府的領導者，提起的不是權勢，應該提起的是自己的本分。為人領導者，或是一個企業的老闆，最重要的一點是時時念著如何帶領員工走向更好的生活。不只是在經濟方面要帶領員工，在精神方面也要跟員工一起成長，當你能如此定位，相信你的員工一定會很尊敬你。作為政府的領導人，每一個決策影響的層面都非常大，所以處高位者更要戰戰兢兢，謹言慎行。我們能處處為下屬、為人民著想，當你離開這個位置的時候，他們一定會感念你的恩德，對你還是一樣的愛戴，絕對不會一朝天子一朝臣。有緣才能相會，共聚在一個屋簷下，能在一起工作都是難得的緣分，我們應該對這些員工給予關心、愛護。

敬人者人恆敬之 愛人者人恆愛之

新加坡的國寶許哲女士

人是不是一定要有權位才能有貴氣，才能讓人家尊敬？不見得！孟子說：「愛人者，人恆愛之；敬人者，人恆敬之。」新加坡有一位許哲女士，享壽一百一十三歲，她每天只吃一、兩餐，對食物方面的欲望很低。這個欲望很低是不是強迫自己忍出來的？不是！人都說每天最少要吃三餐，有的還吃四餐、五餐。吃飯實在很浪費時間，你有沒有這種感覺？人為什麼要吃飯？因為消耗很多能量，所以要吃很多。人的煩惱愈多，所需要的食物就愈多；煩惱少，需要的食物就少。

許哲女士吃的很少，是自然而然的。因為她煩惱很少，她不為自己謀私利，時時只想著幫助別人，煩惱輕，智慧長，自然就不需要那麼多的食物。從許哲女士身上，我們也可以體會到，當初顏淵跟孔夫子學習，他是法喜充滿。縱使「一簞食，一瓢飲」，一般人都受不了這種生活狀況，「人不堪其憂」，但是「回也不改其樂」。當一個人的精神層面提升了，對於物質的需求自然就會慢慢下降，逐漸就減少

了。

許哲女士穿的衣服，她說自己沒有買過衣服，都是從垃圾堆裡撿來的。她為什麼去垃圾桶裡撿？這有很深的道理，有智慧的人一舉手一投足都要讓我們有學習的榜樣。第一，新加坡這個地方很富，所以丟在垃圾桶裡面的衣服可能都沒破，所以做一個榜樣讓世間人珍惜物品。第二，更深層的用意，因為她所接觸的都是很貧窮的人，當她穿著旗袍去幫助貧窮的人，那些人馬上會後退三步，怕我的手會把你的衣服弄髒，我的椅子會把你的旗袍弄髒，人家的壓力會很大。既然要助人，一定是讓人家很自在、很舒服。所以當她所穿的衣服都跟窮人一樣時，他們一定會很輕鬆。

許哲女士到這些朋友家裡，他們那種歡喜、雀躍的表情，就好像見到自己的親人一樣。所以新加坡尊她為國寶，不只是新加坡人尊敬她，世界很多國家也邀請她去演講，對她都是非常尊敬。所以我說許哲女士才是真正富貴之人，這樣的富貴非常有意義，人生過得很充

實。當我們所追求的是這樣的富貴，那你的孩子也會往正確的方向去經營他的人生。

毋不敬 泛愛眾

真正懂得愛人的時候，就能帶來別人對你的關懷，人與人的良性循環才能帶動起來。所以要求親友互相關愛，前提是要先懂得去愛別人。今天我們學完之後，就要用這樣正確的態度去愛護、關懷他人，相信不出三個月、六個月，您的家庭也好，人際關係也好，都會起很大的變化。人生的好戲，絕對不只是在電視上才能看到，要把電視裡面感人肺腑的情節搬到自己的家庭，搬到自己的生活當中，來演繹人生的好戲。所以我們一定要先主動關懷別人，帶動人與人的關懷，促進人與人的良性循環。

「泛愛眾」，廣泛的愛護眾人、眾物。這個眾不單指人，廣義的講是推及到一切人事物，我們都應該去愛護。什麼叫愛？愛的中間是

一個心，外面一個受，用心感受對方的需要，而不是控制對方一定要跟著你的方向走，這我們一定要清楚。假如是強迫對方一定要聽你的話，那就變成控制，就是欲望而不叫愛。所以要設身處地、感同身受才行。

我們教導孩子要有一分仁愛之心，首先要教他先愛誰？當然要從自己最親近的父母開始。當他懂得愛護父母，他才能把這一分愛心繼續向外延伸。孟子有一段很重要的教誨，「親親而仁民，仁民而愛物」，一定要從自己最親的父母開始，進而推行到別人的父母、別人的孩子，就是仁愛人民；再從仁愛人民這分愛心繼續擴展到愛護一切萬物，包含動物、植物、礦物，這就是愛物。只要我們順著這個次第走，孩子的愛心就會不斷的擴展。

確實「敬人者，人恆敬之」，所有的人就好像我們的一面鏡子，當我們笑臉對待他，他必然是笑臉回饋給我們。當我們去尊重各個行業的付出，就能和樂融融。所以人不可以短視近利，一定要從對人的

關懷，再擴展到對一切萬物的尊重。而當我們懂得對萬物尊重，也教給我們的下一代懂得尊重所有的生命，也長養了孩子的仁慈之心。下一代有了仁慈之心，誰的受益最大？當然是他的父母、家庭。所以要明理，不明理可能會做出很多讓自己一生後悔的事情。



華藏淨宗學會

本會一切法寶，免費結緣，禁止販售，請勿擅改內容，歡迎翻印流通。

All the Dharma material in this association is for free distribution. Please don't sell it nor alter any content without authorization. Any reproduction or circulation is appreciated.