

二〇一〇年《弟子規》傳統文化學習營—幸福在一念之間

蔡禮旭老師主講 (第一集) 2010/11/21 馬來
西亞中華文化教育中心 檔名：55-063-0001

尊敬的諸位長輩，諸位教育界的前輩，學長們、同仁們，大家上午好！今天大家共聚一堂，我們可以體會到，「有緣千里來相會」，可能坐在大家身邊的學長們，跟我們所住的地方，可能都有千里之遠，這一次我們來自中國大陸，來自汶萊、菲律賓、新加坡，有沒有泰國？有，這麼多東南亞的國家，還有台灣，還有我們馬來西亞本地的華人，大家共聚一堂，為了共同的目標，什麼目標？給我們下一代創造幸福的人生。由於這個信念，我們才會聚在一堂。

所以人與人之間的緣分，都沒有偶然的。有沒有哪一個朋友，你是被強迫進來的，現在還搞不清楚狀況的，有沒有？應該都沒有，大家都是一分對教育的使命，大家共聚一堂，一起來探討、來深入我們老祖宗五千年的智慧，所謂站在巨人的肩膀上看得更遠。而今天一開始跟大家交流到的題目「幸福在一念之間」。「幸福」這兩個字，其實我們都非常熟悉，但每一個人對幸福的看法、認知、追求，可能不盡相同。諸位朋友們，您幸福嗎？你是說這一生幸福，還是現在很幸福？你看這個問題一深入，所以每個問題的思考，有深度，也有廣度。台灣有一陣子有個電視節目，有一個人姓胡，叫「姓胡嗎」，人家問他，你姓胡嗎？他說，很美滿。

所以，每一個人都在追求幸福，這是人生的目標。而當我們看到「幸福」兩個字的時候，我們有沒有想到，怎麼給父母幸福？怎麼給下一代幸福？怎麼給我們的學生人生幸福？怎麼給我們身邊所有有緣的人，因為遇到我們而帶給他人生的幸福？我們有沒有思考過這個問題？假如我們這一生自始至終只想一個問題，就是只想到

自己的幸福，那我相信他鐵定不幸福。為什麼？因為幸福不會降臨到一個這麼自私的人的生命當中。他一自私，只想自己，不順自己意，不高興就來了，脾氣就來了，他怎麼可能會幸福？他只想自己，心量愈來愈小，小鼻子又小眼睛，他的世界就愈來愈窄，他怎麼會寬廣？

所以我們從一個題目當中，也在觀察自己的心量，觀察自己的心態。假如我們今天一起來探討一個主題，或者我們今天打開我們老祖宗的經典，每一個人所得的收穫不同。關鍵不在這一本經書，關鍵在我們學習者的心態。所以態度決定成就，決定成功，而不是成功以後，再來改變我們的態度。比方說做事業的人，脾氣很大，「我成功以後，我一定把這個脾氣改掉。」問題來了，他脾氣不改，他能不能成功？那一發脾氣，怒是猛虎，誰喜歡跟老虎在一起。他脾氣不改，「天時不如地利，地利不如人和」，常發脾氣的人，怎麼會有人和？怎麼凝聚眾人的力量？人家一看到他，他才一坐下，人家就站起來，「對不起，我想上廁所。」這樣的人，怎麼說他可能會成功以後，然後進一步還改態度，這個思惟本身就已經不符合道理了。其實每一個人的人生都有他的道理，是遵循著真理，還是都遵循著他自己的道理、自己的看法，那走出來的人生就很不相同。

學習很重要的，「學貴立志」，我立定遠大的志向，這個時候學習老祖宗的經典，就會非常的有動力，非常的用心。為什麼？因為我要為了我所有的孩子、為了下一代、為了文化的承傳而學，所以心量愈大，收穫愈大。假如我們今天學是因為，我剛好這個禮拜六沒事幹，來這裡看看熱鬧，那同樣一個因緣，每一個人所得的收穫就不同。我們現在都想邁向幸福，我們從整個大時代來看，我們這一代的人類，都想追求幸福，但是結果呢？有沒有愈來愈幸福？

這個是值得我們去看。比方人跟人和諧了，就是不斷的往幸福在走。可是現在問題來了，夫妻離婚率愈來愈高了，幸不幸福？您曾經聽過哪一個人說，「我離過五次婚，好快樂」，有沒有？那一定是人生的煎熬跟痛苦。可是這樣的情況是愈來愈多，很多大都市的離婚率直逼五成，有的地方還超過五成。

其實現在人很努力，大家有沒有感覺？現在人的忙碌狀況，是這五千年的華人當中最忙的人，真的。最忙、最努力，得的結果應該是什麼？最幸福！不過又有一句話講，努力有結果，但不一定會有好結果。為什麼？方向踏錯了，愈努力離目標愈遠。所以踏出腳步的大小，現在不是最重要的，還有一個比腳步更重要的是什麼？是方向。我們人生努力的方向，是真正跟幸福是相一致的，這樣愈努力才會離目標愈近。所以我們首先得靜下來，觀察我的目標對不對。我們現在在這個大時代當中，能不能冷靜得下來？人不冷靜，手忙腳亂，這腳步不可能會踏對。但是現在人的生活情境的寫照，就是忙忙忙，快快快。從眼睛一張開，快穿衣服，快喝牛奶，快穿鞋，快趕公車，快吃飯，快睡覺，這一天就是這樣過了。甚至於像我們現在步入中年，有時候突然睜開眼睛一想，我都四十歲了，這麼快，都被自己嚇一跳。歲月如梭，年齡愈大，感覺愈深刻。

所以有一個做生意的人，他是賣橘子的，這是在古代的一個故事。剛好他要到一個縣城去做生意，可是他沒有去過這個縣城，第一次，他只知道往這個方向走沒問題，但不知道能不能趕到城門關前，進去做生意，他邊走就有這個擔心。突然看到迎面而來一個老者，他從縣城出來，應該是當地人，他很高興，問他：老先生，請問我這樣走，能不能在傍晚縣城門關以前進城去？這個老先生說：你問對人了，我就是當地人。接著看著這個年輕人，從頭看到腳，從腳又看到頭，對他講：年輕人，你慢慢走就趕得上了。老人點點

頭，再見，就過去了。

這個年輕人聽完，邊走邊皺著眉頭想：我快快走都怕來不及了，還叫我慢慢走。所以他就愈走愈快，愈走愈快。突然，因為走太快了，他是賣橘子的，他扛著一個扁擔，晃啊晃，走太快了，橘子翻了。在那邊東撿西撿，撿好了繼續趕路，眼看就看到那個縣城門了，差不多還有幾百公尺的距離，門關起來了。所以年輕人思考，只是以他自己的經驗，而老人呢？是以他一生，甚至是什麼，是站在他的角度，看著他的情況，給他的建議。而我們的人生就好像這個年輕人，要到縣城去，而老人就好像五千年的智慧、五千年的歷史文化，就好像孔孟的智慧，都記載在經典當中，指導我們的人生。

而當有一天，我們也會是這個老者，會忽然有一天，你的學生會問你：老師，孔子說「學而時習之，不亦說乎」，可是我怎麼這麼苦？老師你能不能告訴我，這一句話對不對？人生能不能愈來愈快樂？諸位老師們，當你的學生這麼問你的時候，你做好準備回答這個問題了嗎？Are you

OK？（你行嗎）學生有可能會問你這個問題。你說「我才教幼兒園，不會」，告訴大家，現在幼兒園就有得憂鬱症的，一點都不騙大家。幼兒園的孩子，只要遇到他父母不和，那個孩子就眉頭深鎖，他很痛苦，因為他整個世界都變灰暗的。很多人憂鬱症的根源在哪？就是在他兩歲三歲父母不和的時候，就種下這個因。所以現在大人的問題為什麼難解決？因為你看眼前，找不到他的病因。一般嚴重的病，找病因都要找十年前、二十年前，才能夠從病根當中把問題給解決。

所以這個天下要安定，夫妻相處是關鍵所在。孩子有沒有健康健全的人格，取決於夫婦的相處。夫婦恩愛，孩子就知道什麼叫道

義；夫婦不和，孩子這一生就很難相信人跟人能和諧。大家看，我們回想一下自己小的時候，兩歲三歲，一開口第一句是什麼？「我爸爸說，我媽媽說」。從孩子的言語，就可以知道父母在他生命當中的地位、重要性。等他五歲六歲進學校了，他的第一句話是什麼？（答：「老師說」。）對，所以大家看，好父母、好老師，這個孩子的人格、德行就打下堅固的根基。可是假如孩子心裡是「我爸爸不守信用，老師不守信用」，那我們想一想，這個孩子能相信別人會守信用嗎？

為什麼會問到這個問題？因為有一個心理調查，問很多小朋友，他對父母最不能接受的是什麼？回答的孩子當中，最多的一個答案就是父母不守信用。一個人連父母都不相信了，請問他這一生要相信誰？所以我們幾千年的文化當中，在自己的祖先靈堂前面，很多家族都有立一個牌子，叫「天地君親師」。可見得一個國家的國君，還有父母，還有老師，那個地位是非常崇高的，影響孩子一生也是非常深遠的，他是被立在祖宗的靈位、祖宗的祠堂裡面。我們細細來想，就可以體會到，這些角色對於下一代，以至於對於整個社會的重要性。

所以剛剛跟大家講到，我們的學生可能會問我們這些生命的問題。我曾經遇到一個研究所的學生，他念的是知名大學的研究所。他有一天在圖書館寫論文，寫得很痛苦，所以他就走出圖書館。突然看到附近的居民帶著一條小狗出來散步，結果這個小狗笑得很開心，頭還一直晃，尾巴一直搖，而且還穿著衣服。現在有的人連衣服都沒得穿，結果狗有衣服穿，所以大家要知道，有時候畜生的福氣還比人大。所以得要靠修養、要修福。所以你看，現在狗有的福修得大，還可以洗SPA，還可以噴香水。當然，這個也是因為人有點顛倒了，爸爸媽媽都不奉養，專門伺候那隻狗，爸爸媽媽生病了

，一滴眼淚也沒掉，那隻狗生病了，哭得死去活來。所以人不學，不知道、不知義，就呈現在我們的社會裡面。

當他看到這隻狗走得這麼悠哉悠哉，突然他有一種悲哀的感覺：我怎麼活得不如一條狗，我現在痛苦成這樣。所以他就提起勇氣去問他的導師：說老師，「學而時習之，不亦說乎」，可是我怎麼這麼苦？是不是孔子講錯了？他的老師跟他說：我跟你一樣！假如我們的學生來問我們：老師，人生怎麼這麼苦？我們緊接著跟他說：我跟你一樣。當老師的千萬不能這樣回答學生，不然自殺率會增高。人生的目標就是痛苦，那我活著幹啥？結果，他還是不相信，心裡還是有點不甘，怎麼真的就是這樣嗎？他就去問他系上最受歡迎的那個老師，就去再請教他同樣的問題。「學而時習之」應該「不亦說乎」，怎麼這麼苦？結果這個老師用很堅定的眼神看著他說：人生本來就是這樣！那他就更灰心了。

我們到底認不認識真正的幸福？「真」幸福。為什麼這個「真」要強調？因為太多人很努力，最後都是很無奈。有些上了年紀四五十歲的人，都會講一句話：假如人生讓我重來一次，我一定不會這樣那樣。但這一句話重點在前面，「重來一次」，請問大家，人生能不能重來？不行。再一個問題是，人生再來一次，你就真的不會再走回這個樣子嗎？那得要有定力、有智慧才辦得到。我們現在思考，很多人，比方說，他說「我換一個老闆，我日子就好過了。」您身邊假如有這樣的朋友，你去觀察他，換一個，問題照樣發生。有沒有？比方說她很痛苦，「我換一個男朋友就快樂了」，你繼續看，我跟你打包票，十拿九穩，換一個之後還是痛苦。

在禪宗裡面有一個故事，一群人在那裡參道，突然風吹了，幡動了。第一個人說，幡動了。第二個人說，不是，是風動了。最後六祖惠能大師，他是開悟的人，「不是風動，也不是幡動，是仁者

的心動了。」所以也不是老闆的問題，也不是太太的問題，是誰的問題？你們說的，我沒說，這個時代講話得要點到為止。這個很重要，假如你講話都是講到透，可能下一次這個朋友就不來見你了。為什麼？一個人悟了，得自己悟，不是別人強迫他悟。大家看這個「悟」怎麼寫？我的心。自己明白了才能悟！所以孟子講，「學問之道無他，求其放心而已矣」，能時時回到這個真心，才是真實的學問。時時把問題都推給外在的環境，都是別人的問題，永遠解決不了，而且只會讓問題愈來愈複雜。

可是我們現在一想到幸福，就是往外去求幸福。給我嫁到一個好老公，我就幸福；給我帶到一群好學生，我就幸福了；給我買一台BMW，我就幸福了；給我趕快房屋貸款繳完，我就幸福了；能給我買一個名牌的衣服，我就幸福了。請問大家，真的嗎？真幸福了嗎？比方說買名牌的衣服就幸福了，你穿了這個名牌的衣服，隔天去上班，走到每一個同事前面晃兩下，怕他不知道這個是名牌的，得要晃啊晃。晃半天沒人注意到，你的幸福變成什麼？痛苦。所以幸福往外求，鐵定最後的結果是什麼？痛苦。為什麼？求不得就苦！你晃半天，每個人都忙，沒注意到。你問這個男同事，你不覺得我今天有什麼不一樣嗎？然後他：有嗎，有嗎？所以我們把幸福快樂的鑰匙交給誰了？交給別人。

而且買那一件衣服，信用卡一刷，薪水就去一大半，後半個月很可能還要吃泡麵，沒錢的話，所以後面還是痛苦。很多人就講，「穿衣服要跟著潮流，不然穿出來會笑死人，現在這個時候還穿那個衣服，笑死人。」大家思考問題，不能隨波逐流，現在思考問題要靜下來，要有見地，要有智慧。「笑死人」，是他死，又不是我們死，你緊張什麼？再來，今天人們的高明要高在哪？高明假如是因為住很豪華的房子，穿很漂亮的衣服，其實這樣的人很累。您身

邊有沒有這樣的人？那你覺得那個是幸福的話，那你要深入調查，不然就沒有科學的精神，要實事求是，不能看表面。你看那些走在星光大道的夫妻明星，一走出家門，嚓嚓嚓嚓嚓，好多照相機對著他，走上奧斯卡金像獎頒獎典禮，牽著手很高興。回到家門一關，哼，手都不牽，話都不講了。有沒有？有。你看那些明星一生結婚幾次？所以我們都看到表面，沒看到真實的狀況。

你說買那個大房子那麼大，光是管理費，一年要多少？所以他買那個房子，他要幹嘛？他要賺錢。可是房子這麼大得有人看，所以他還請保姆、請傭人去顧那個房子。然後他一年中秋節去住一下，春節過年去住一下，他一年住個二三次，但是他得趕快賺錢，還錢。他那個傭人一年住三百六十天。那請問大家，誰有福報？誰是老闆？誰享福？所以現在人忙什麼？忙賺錢，追求這個無止境的虛榮跟欲望，把人給累死了。有時候不只自己累，那個攀比虛榮，愈來愈膨脹，不只自己跟人比，最後，太太跟人比，先生跟人比，兒子跟人比，最後誰也累？跟我們身邊的親朋好友都累。所以錯誤的價值觀不只障礙了自己，也障礙了身邊很多的人。

真正心靈提升，住個小房子，感覺跟天地一樣寬；吃個有機蔬菜，覺得很香。很多人很有錢，吃那個很貴的東西，邊咬，腦子還在想事情，他根本不知道菠菜的味道到底是什麼。不知道大家有沒有跟那個大老闆一起吃過飯？人家跟他講話，嗯嗯嗯，其實你看他那個眼睛，好像有聽沒有入，他擔心的事情很多。一個人心靈提升了，尤其女性同胞，心靈一提升，特別有氣質。有氣質的人，二十塊的衣服可以穿成兩千塊；沒氣質的人，兩千塊的衣服一穿，變成二十塊。她穿出去給人家猜這個多少錢，人家一猜把她給氣死了。所以我們要追求，追求最根本的，就是人的心靈的成長，成長有喜悅！今天我們改掉了一個壞習慣，從此不再被它控制住了，高不高

興？你們沒反應，你們還沒有這個經驗嗎？

比方說男同胞抽煙，一天抽三包，不抽就快呼吸不了。突然有一天下定決心把煙給戒了，高興多久？這一輩子不再做欲望的奴隸了，這種高興叫真幸福。真就是永遠不會改變才叫真，會變的東西，不是真的。可是我們所有覺得幸福的定義，絕大部分都是建築在會變的物質跟人事上。所以假如我們定義的幸福是這樣，我們是不可能真正得到真幸福的，因為方向就已經錯了。所以我們從這個大時代來看，人其實缺乏深思，人云亦云，然後趕著流行，隨波逐流。而且追求錯了以後，每一個年齡的人都有他的痛苦。我們現在看小孩：夫妻不和了，小孩痛苦；讀小學，攀比成績很嚴重、很辛苦；上了大學，不知道人生應該怎麼經營，常常煩惱一大堆。

尤其現在的孩子在學校當中，不知道怎麼跟人相處，很鬱悶。結了婚，不知道怎麼夫妻相處，每天小吵天天有，大吵三六九。為什麼大吵是三六九？因為發一次大的脾氣要調養兩天，才能恢復元氣。不過大家要注意，不好的習慣會養成之後，好像不這麼樣會怪怪的，習慣會成自然。你常常吵架習慣了，突然有一天覺得渾身不自在，「我今天還有哪件事還沒做，今天還沒吵架。」這壞習慣要趕緊把它斷掉，拿出智慧劍把它砍斷煩惱絲，不然人生這麼寶貴的時光都耗費掉了，要做一些有意義的事。今天我們思考一下，請問已經結婚的人，哪一個人結婚以前，去上過五天如何夫妻和諧的課？有沒有？哪一個人結婚之後，去上過五天如何教育下一代？請舉手。我非常佩服大家的勇氣，這樣你們都敢結婚、都敢生孩子，請受小弟一拜。你們真是有大無畏的精神，都不知道未來會怎麼樣就「衝」。

我們明天跟大家交流的主題，是《禮記·學記》對我們教育有什麼樣的啟示。而這個教育不只是教學生，還有我們自己的孩子。

我們是老師，也是自己孩子的父母。甚至於我們在學校裡面，我們是當主管、當領導，學校也是一個大家庭，當一個領導者，怎麼愛護自己的下屬，這個也要懂得其中的道理，叫「人不學，不知道」。當領導有君道，當老師有師道，當醫生有醫道，從事商業有商道，哪個行業沒有正道？那我們當老師以前，在師範學院有沒有上過五天的師道？請問大家，韓愈的《師說》，大家讀過沒有？「師者，所以傳道、授業、解惑也。」請問大家，我們老祖宗留下來最精闢的《禮記·學記》大家讀過沒有？「學然後知不足，教然後知困。知不足，然後能自反也；知困，然後能自強也。故曰：教學相長也」。這一句話從哪裡來的？從老祖宗那裡就來了。我們現在學，外國的月亮比較圓，我們認識《愛彌爾》，認識這一本書，我們認識很多外國的教育心理學家，可是我們認識孔子嗎？我們認識韓愈嗎？所以，這麼悠久的歷史智慧，我們可能把它忽略掉了。

可是很奇妙的一點，我們老祖宗留下來的寶貝，您曾經看到哪一本古書後面印了兩行字，「版權所有，盜版必究」？所以告訴大家，真正開智慧的人，他明白哪件事？「人之初，性本善」，每一個人都有本善，都有「明明德」，所以人的智慧德行是他本有的，不是我們給他的。既然不是我給他的，那我們就不能覺得好像自己功勞很多。所以很多人開心理課程，收費很高，上三天課，一千多？我現在是不食人間煙火，這個行情我可能要去調查一下。有的收五千的都有。告訴大家，「收入錢財，與人消災」，你收他這麼高，最後他的問題沒解決，請問他的問題誰要背？對，你跟人家拿那麼多錢，你能不背嗎？所以「君子愛財，取之有道」，你今天跟他收錢，教給他的是真正的高度智慧，能解決問題，那可以。解決不了，你要負責任。

在《禮記·學記》裡面講到，「禁於未發之謂豫」，這叫預防

法。我們老祖宗在每一個學問當中，都講到了「禁於未發」，預防。像醫學，「不治已病，治未病」；在政治上，「不治已亂，治未亂」。相同的，我們當老師的，不治已經出問題的孩子，要治什麼？在他問題還沒出現，就能夠把他導正。這個叫高！假如等問題出現了才收拾，那收拾不完。這一邊收拾一下，待會兒又要跑到另外一邊去了，「禁於未發」的學問。而《弟子規》從第一句到最後一句，都是「禁於未發」。第一句，「父母呼，應勿緩」，這個孩子就恭敬，他就不會對父母傲慢、頂撞。等這個孩子已經父母講一句，他回九句，叫「一言九頂」，那你要再管，好管嗎？是！我們現在沒有「禁於未發」的智慧，統統在收拾爛攤子。

請問諸位老師，您相信孩子會愈來愈好的請舉手？好，請放下。你不相信孩子會愈來愈好，你還能幹老師的工作，我也服了你。就好像，「世界會愈來愈黑暗，愈來愈黑暗，我還是繼續教書。」應該是愈來愈有希望，愈來愈有希望，然後努力去做。真的，我們體會到「禁於未發」，從哪裡去教導？從他的心性這個根本。「教也者，長善而救其失」，長他的善心，救他的過失、壞習慣。很精闢，就在《禮記·學記》裡面。

我們看，比方說現在跟父母講話就容易很衝，為什麼？脾氣大，控制欲望太強，沒有耐性，這個都是問題。可是從小這個孩子就形成了「親有過，諫使更，怡吾色，柔吾聲；諫不入，悅復諫」，你看這個孩子假如學會這一句，通達人情，體恤入微。為什麼？他要觀察，這一次勸不動了，得要看媽媽今天心情不錯，「悅復諫」，那個「悅」就是看到高興的時候再勸，不會父母很不高興的時候，他還在那裡搞不清楚狀況，最後就衝突了。「悅復諫」，那個「復」呢？不厭其煩，很有耐性。我們現在沒有這個心境，勸人家一次勸不動，「管你死活，真是沒有善根」。我們耐性沒有了，脾氣

就跟著來了。

我們這一生，人很多時候，精神、時間都耗在哪？耗在負面的思考。負面當中，特別容易懷疑自己、打擊自己，有沒有？這個時代，要找到一個很有信心的人不容易。可能我講到這裡，有人不服氣，「我很有信心」。假如一個人很堅定說「我很有信心」，可能他就是自大。大家注意去看，你注意去觀察。真有信心的人，是不卑不亢，不自卑也不自傲。馬上就怕別人不知道他優秀的人，他不一定是真正有信心的人，他急於張揚自己。而事實上，傲慢的人，其實是自卑的。他為什麼要傲慢？他怕人家瞧不起他。所以老祖宗講的「中庸之道」，很有味道。但是這種心性的道理，不深入經典，隨著世間人談的這些角度跟說法，很難契入這種境界。

人如何自信？《三字經》開頭就給我們講得清楚了，「人之初，性本善」，相信自己，不自卑了；但是「苟不教，性乃遷」，「我還有缺點」。一個人能覺得自己有缺點，他就不傲慢了，他常常覺得「我比人家高」，他才會傲慢。所以你看經典，開頭第一句都是最重要的。「人之初，性本善」。「大學之道，在明明德」，我有明德。一個人真正相信自己有本善，肯努力的話，可以像聖賢一樣的智慧跟德行，他絕對不會自卑，然後他會努力的趕快改掉自己的壞習慣，他不想再糟蹋自己了，自己是這麼好的本性。所以有這樣的認知，他的精神跟時間絕對不會耗在自我否定上。希不希望自己的孩子跟學生，都是相信自己可以成聖賢的，是不會常常否定自己的？常常沮喪否定自己，這個也是煩惱。煩惱重了，智慧就不開了。所以《弟子規》最後一句說，「勿自暴，勿自棄，聖與賢，可馴致」，這一句話也是「禁於未發」，對治什麼？對治他自我否定的錯誤心態。現在人有時候，氣自己氣到拿手去打牆壁，那就是自我否定太嚴重了。

《禮記·學記》講的，「禁於未發」是預防法；「當其可之謂時」叫及時法；「不陵節而施之」叫漸進法；「相觀而善之謂摩」叫做觀摩法。這些方法在幾千年前，老祖宗的經典當中都寫了。老祖宗都沒有說這是我發明的，結果現在人都說這個理論是我發明的。孔子他說到，他所談的這些教誨，是「述而不作」，他只是把古聖先賢傳下來的這些寶貴的智慧，承先啟後來承傳。真正入境界的人，他會很清楚，老祖宗講的這些道理，都是每一個人本善裡面本有的，不是他給他的。所以他不會邀功，覺得這個是我發明的。「述而不作」，孔子給我們很重要的求學問的態度。一個人稍有什麼體會，就覺得，是我自己體悟出來的，鐵定落入傲慢裡面。

所以剛剛跟大家提到「真幸福」，這個「真」是不變的才會幸福。而一個人他的孝心自始至終不變，這個人很幸福。大家有沒有看過一個六十幾歲的人，見到他九十歲的老母親，就像那個兩歲的孩子看到他媽媽進門，然後這個孩子雙手打開，「媽」，抱在媽媽的懷裡，幸不幸福？幸福。那你們有沒有看過六十歲的人，一進門，「娘」，有沒有？你假如有看到這樣的人，你趕快去跟他取經，他知道人生真幸福是什麼。假如我們今天二三十歲，回到家裡，自己成家了，成立一個小家庭，一開進去，「媽，我回來了。」你看他幸不幸福？他家財萬貫，我跟你打包票他不幸福。現在不只沒有說「媽，我回來了」，現在有的推進自己家連問候都沒問候，就坐在那，一句話都不談。

所以孟子講人生有三樂，那給我們一個真正幸福，一個很好的方向。「父母俱存，兄弟無故」。人時時跟父母兄弟的情感終身都如此。大家有沒有回想到小的時候家裡窮，一根冰棒，五個七個兄弟姐妹一起咬一口，好不好吃？好吃。那個時候一隻多少錢？五分鐘兩隻，現在一隻要兩塊，沒有以前好吃。為什麼？「不是風動，

也不是幡動」，不是冰棒動，是什麼？心變了，幸福就變了；心不變，幸福就終身保持了。所以假如現在二十年過去，三十年過去了，兄弟之間還是有無話不談，還是不分彼此，我相信這樣的家庭，一定是身邊所有朋友羨慕的家庭。

還有「仰不愧於天，俯不忤於人」，這一生不做任何的虧心事，一定會有那種俯仰無愧的快樂。這樣的人不會得憂鬱症，不用吃安眠藥。現在吃安眠藥的人愈來愈多，問題在哪？覺得很多事對不起良心，在夜闌人靜的時候，就比較容易慚愧自責了。那可能我們講到這裡，說「那以前對不起良心的事都做了，這個樂我不就得不到了嗎？」浪子回頭金不換，「從前種種，譬如昨日死；從後種種，譬如今日生」。以前的錯，懺悔、反省、改過，而且又以錯誤去勸告所有的人，金不換！這麼一勸，很多人會被我們給勸回頭，因為我們有那個經驗，跟他一講，產生共鳴。所以人覺悟之後，您以前所有的錯誤，會變成成就別人幸福很重要的資糧、法寶。

舉個例子，比方我記得有一次，剛好在吃飯的時候，看到一位婦女眉頭深鎖，很痛苦。我們覺得人生其實放下了就能快樂，看她這麼痛苦有點不忍心，就很自然的跟她聊起來。結果聊著聊著，原來是夫妻相處的問題，她講了一些情況，我就跟她引導，她慢慢心裡比較放鬆，這個眉頭也解開來了。有些人那個眉頭鎖到會夾死蒼蠅，所以假如是這個情況，要寫一行字「非請勿進」，不然夾到了，「恕不負責」。她慢慢解開來了，正聽得高興的時候，「對對對，你講的很有道理」，然後突然她就看著我，「你結婚沒有？」我說「還沒有。」她說「你不知道！」我前面的東西都白講了。所以你看，你要走過那個人生，你才勸得動同樣有這個遭遇的人。

告訴大家：覺悟了，你這一生沒有一件壞事；迷惑了，好事都變壞事。為什麼？迷了之後，統統都在那裡貪心、罣礙、強求，好

事都變壞事。所以幸福快樂在迷悟之間，覺悟了，煩惱放下了，幸福就現前了。所以告訴大家，「從前種種，譬如昨日死」，只要我們從今天開始，絕對做每一件事都對得起良心，這種快樂自己也能嘗到。這個是第二個快樂。

第三個快樂，「得天下英才而教育之」。諸位教育界的同仁，怎麼沒有一個人露出微笑給我看？怎麼聽到這句話大家都是笑不出來？假如笑不出來，就要想到老祖宗另外一句話，叫做知足常樂。假如我們教學，有一個學生肯聽話，一個學生肯改過，一個學生進步了，好高興！你就都想這個人就好了。一個好的，你不想，都想其他三十幾個不好的，難怪笑不出來。所以快樂跟痛苦一念之間。而且，很有意思，會起微妙變化，那個不好的你就一直盯著他不好，他就開始放大放大，愈來愈不好。這個叫比馬龍效應，對！這不是教育學裡面講的。

有一次，很有意思，我們一個同仁，他到孩子的教室裡面去。剛好那個桌子是白色的，孩子寫毛筆，只有一小滴滴在了桌子的最邊角，當這個老師進來看到這個桌子，就皺著眉頭，「你看這裡髒。」結果另外一個老師說，「這裡全不髒。」可是他只盯哪裡看？盯在那個黑點，其他好的部分他看不到。很微妙，妳盯著妳先生的缺點，他所有的優點妳都看不到；你盯著你孩子的缺點，所有他的優點也看不到。那我們換一個角度看，請問大家，希不希望你身邊的人就拿著放大鏡，盯著你的缺點看？希不希望？你假如希望，那你以後是聖賢人。「來，放馬過來，把我問題都指出來。」那你修養很好。一般的人情事理，都這樣盯著，人家很難受，壓力很大，所以「己所不欲，勿施於人」。

而且我們自己在從事教育的過程，有一個經驗。比方說剛接這個班，就有同事過來了，「怎麼最差的都在你們班，你知道那個是

魔王。」他這麼一講，心裡落個印象，然後就盯著那個孩子看，你看就是魔王。打瞌睡了；你看，又在動歪腦筋了，愈看他就愈像。所以不是風動，也不是幡動，是什麼？心動了。另外，好像又有一個真實的實驗，就是在一個學校裡面，校長對著這個老師講：我把這個年級最優秀的學生，全部都放在你們班，你要好好教，個個優秀。這個老師從第一天進來，帶著愉快的心情帶這個班，果然成績優越。一年之後，這個校長笑著對老師講：告訴你一件事，你們班是常態隨機分班，沒有挑過任何一個學生。那個老師非常驚訝，為什麼這些學生個個優秀？因為這個老師覺得每一個學生都好，都優秀。這樣的心，就感得孩子覺得老師愛他，老師信任他，他的動力就出來了。

假如我們不受這些說法的影響，我們至心相信，每一個孩子都能變好，當那個從一年級到四年級都被老師討厭的孩子，走到我們的班上，跟我們的眼神一接觸，孩子年齡小，特別敏感，他到一個新的班，那個眼睛都一直盯著老師看，又期待又怕受傷害。他很希望：老師，你要信任我，我想改。可是另外又在想：其他老師會不會已經給我老師講我很差。但是我們的眼神，都是完全的信任包容他，他可以感覺到，就會形成這個孩子向上的動力。

這個世界的問題沒有很複雜，缺了一個東西而已，叫愛。只要有愛，所有人的問題就能慢慢解決掉了。所以老祖宗的教育，叫「愛的教育」，我們抓到這個核心點。真正能讓孩子自愛、愛人，他的幸福就到了，這是真正他這一生幸福最重要的基礎。所以《弟子規》上告訴我們，「恩欲報，怨欲忘」，一個人的內心，只裝人家的恩，只裝人家的好，所有的不愉快他從不往心上放，那他當然是幸福的人。我們今天要給孩子這樣的正確的人生態度，得要先迴光返照。今天我們心裡面都放著誰對不起我、誰很討厭，然後我們自

己翻開《弟子規》，「來，小朋友，今天教大家恩欲報，怨欲忘」，馬上自己就卡住了，講出來的話，真誠嗎？自然嗎？產生共鳴嗎？很難。所以教兒教女，先教自己，自己真正是這樣的人生態度，你不用給孩子講道理，透過自己的孩子在旁邊看自己父母老師與人的相處、談出來的言論，他就學到了。

看事情，我們要看到根本，從根本下手，不要從枝末下手。所以教育，根本是身教，言教是輔助。可是我們現在的教育是言教，忽略了身教，本末怎麼樣？倒置。現在本末倒置的現象，告訴大家，處處皆是本末倒置。比方，教孩子最重要的根本是什麼？「德者本也，財者末也」，你們沒念過《大學》嗎？念過？不是university（大學），是四書其中一本《大學》。所以告訴大家，人沒有深入經典，這一生什麼是本，什麼是末；什麼是先，什麼是後；什麼是輕，什麼是重；什麼是緩，什麼是急，判斷不出來。誰都知道「至要莫若教子」，一個家庭裡面把下一代教好最重要，大家觀察一下，花多少時間把下一代教好？所以「教孩子最重要」叫標準答案，標準答案只在考試卷出現，考完試就忘了。

所以現在有一個現象，成人聽到一些很好的道理，「對對，你講的很有道理，對對對」，對完了，一走又忘了，該怎麼樣還怎麼樣。為什麼？因為這些對的道理聽得太少，還起不了作用，不對的這種社會風氣太強了，一下就被拉過去了。所以我們看「本末倒置」，這個成語不是說別人的，要反觀我們自己能不能抓到本。所以教好孩子德行是本，結果我們現在都是告訴孩子：好好讀書，以後賺大錢！那他從小就是錢、錢、錢。錢擺第一位，父母就擺第二位了。所以重視經濟的地方，就是最不孝的地方，重利輕義。

現在有些長輩覺得很無奈，他們說了一句話：我們這一代人，是孝順父母的最後一代，是被子女拋棄的第一代。告訴大家原因在

哪裡？本末倒置。下一代連什麼是孝道都沒搞清楚，他怎麼會懂？所以這個輕重本末，是重要的智慧，要判斷得出來。我們現在看夫妻，男女找對象，什麼最重要？什麼最重要？德行，標準答案。所以告訴大家，為什麼我們現在學生特別會考試，走出教室就不守規矩？因為我們也很會講標準答案。所以當老師當久了，得要常常換位思考，不然教書教久了，自己在教室裡面是國王，是皇太后，「統統都要聽我的」，人會形成這個執著點。我有一個好朋友說，你以後找對象，千萬別找小學老師，因為她在學校是老師，她回來還是老師，對她老公：你幹什麼！就不會……

當然，諸位朋友們，學東西要會學，舉一要怎麼樣？反三。最重要反到哪裡？反到自己的身上。不要剛剛我這麼一講，有男同胞說，「對啊對，你看我太太就是這樣。」你別害我，你不要回去跟你太太說，蔡老師都說妳，那我就跟你太太結冤仇。所有的道理，都是來觀照自己的，當老師會有執著，請問當主管會不會有執著？很多人在公司是董事長，回家還是董事長，在媽媽面前也是董事長，這個心性就一直在後退了。所以學問的功夫，都在這顆心地上，不是在外面。

所以剛剛我們講到夫妻，男女找對象。以前都知道，娶妻要娶她的德，賢德，叫「門當戶對」。大家知不知道什麼是「門當」？什麼叫「戶對」？那個門當，就是在門前兩個，那個叫門當，兩個擺在那裡，代表什麼？代表他這個家很有地位、很有學識，門當；戶對是門上面那個裝飾，叫戶對。而且那個都代表他的學識跟社會地位，不是代表他一個月收入多少，現在都變成多少錢了。現在人考慮事情，真的是急功近利，想得太淺了。你去給你兒子找個對象，找那個最有錢的，好不好？找最有錢，那個叫千金小姐，碰都碰不得。你就為了那個錢娶回來，你兒子可能一輩子都要很辛苦，得

要分析得長遠一點。你說，她長得很漂亮，娶回來。請問大家，漂亮能看多久？告訴大家，你漂亮看一天看到最後都看不下去，因為累了。漂亮最多撐三天五天，要能覺得另一半一輩子都很漂亮，沒有心靈美是辦不到的！沒有心靈的美，三天保證開始吵架，不相信你試試看。三天發生那麼多事情，脾氣不好鐵定出來了。

而且更重要的，結婚證已經蓋下去了，「終於到手了」，心境一變，不是風動，也不是幡動，心動！從念念欣賞對方的好，那個一蓋下去，轉了，就開始看缺點了，開始「你應該為我做什麼」了。本來是「我能為他做什麼」，突然變成「他應該替我做什麼」，從付出變成要求，哪有不苦的道理？

所以大家看，所有人與人的關係，都在突顯本末倒置。所以傳統文化裡面有一句話很有味道，叫「萬法由心生」。所有人世間的事情，都是人心的反射，本末倒置了，什麼都是本末倒置，甚至於是什麼？連一顆糖果都本末倒置。大家看三十年前的糖果長什麼樣子？穿著白色的衣服，很樸素，雖然不會很起眼，可是吃起來很香、很濃，三十年之後，穿得很漂亮，有時候一盒包得很好看，拆開來還有一個盒子，再拆開來還有包裝，再拆開來，一點點。請問我們是吃糖還是看包裝？請問諸位男士，找個太太來，是來治家還是來欣賞的？你看，不要看這個小東西沒學問，小東西都在反映人心的問題在哪裡，不重實質，重表面。

那當然，我們體會到這一點，不要去看別人有沒有看實質，首先誰要先看實質？自己要先清楚了、覺悟了，才能幫助別人覺悟。自己都糊裡糊塗，那談不上幫別人覺悟了。我們看團體裡面，現在的領導者喜歡用什麼人才？有才華的，聰明的。才者末也，可是你看人很容易欣賞才華，但是忽略了德行。所以現在團體裡面為什麼問題很多？重才華不重德行，有才華的人掌握權力之後，他就給你

胡搞瞎搞了。

我那個時候去學校應徵，考試考過了，面試，校長給我應徵，我坐在那裡。因為我辭掉工作之後，又重新到學校考試，要去教書。結果我一坐下去，我筆試過了，試教也不錯，剩一個口試。結果一坐下來，那個校長說：你有沒有行政經驗？沒有。你有沒有比賽得過獎？沒有。你有沒有帶學生比賽得過獎？沒有。他給我問了好幾個問題，我都搖頭。最後我心裡想可能考不上了，都是搖頭怎麼考得上呢？我走出去之後有點落寞，教育界居然不要我了。我在那裡很遺憾，他怎麼沒有問我一個問題：你有沒有愛心？

大家看見團體裡面，到底什麼是本？什麼是末？包含我們交朋友，道義是本，利益是末。現在好像都有利可圖了，才有這個關係；沒利可圖，變成陌生人了。這樣朋友之間那個情誼就非常淡薄了。我們就體會不到古人講的一句話，「人生得一知己，死而無憾！」什麼味道？我們嘗到沒有？這個味道很濃！很厚！所以我們今天明白了，真正的幸福，不是向外求，在我們的心底裡。人能去掉貪心、去掉自私自利，念念為人著想，念念能愛人、能尊敬人，「愛人者，人恆愛之；敬人者，人恆敬之」。其實痛苦從哪裡來的？從把「我」看得太重，什麼都是「我」。

大家見過許哲女士沒有？今年一百一十三歲，大家這幾天應該會看到她的照片，她那個笑容跟嬰孩的笑容一樣。一個人活了一百一十三年，居然保有赤子之心。所以孟子講，「大人者」，真正有學問、道德的人是什麼？「不失其赤子之心」的人，還能時時心上都沒有裝不好的東西，看到人就笑。大家看那個剛出生的嬰兒一天笑多少次？沒人他也笑。科學家調查，一二歲的孩子，一天平均笑一百七十次；成年以後，成人一天平均笑七次。告訴大家，恭喜大家，大家今天笑的次數超過平均值很多，好的開始是成功一半。所

以我們這樣喜樂的心、豁達的心，終身保持，你從今天開始，「日日是好日，時時是好時，人人是好人，事事是好事。」我現在念這一句話，好多人都是笑著念出來的，剛剛我說「得天下英才而教之」，沒有一個笑給我看。所以大家看，大家在這一段時間放下了執著，心靈已經提升上去了。所以一個人幸福快樂，就在這個念頭上轉過來了。

那我們想一想，為什麼一個人的人生不斷的在努力，結果努力到最後是愈來愈笑不出來？那鐵定方向錯了。在這個人生成長的過程當中，我們增加了些什麼，造成我們笑不出來？太多的追求，要吃好、穿好，很多的攀比，希望丈夫長得跟劉德華一樣，太太跟哪個明星一樣。求，苦就來了。請問大家，你問這個兩歲的孩子說，「誰最漂亮？」（答：媽媽。）他還沒受污染。是不是？誰最帥？爸爸。可是，真的這個爸爸媽媽有德行，我跟大家保證他這個認知終身都是這樣。為什麼？那是打從內心對父母佩服。所以一個有德的母親，她的兒子找對象一定都找跟我媽差不多的，他就不容易找錯，這個都是很微細、很自然的。

我們今天了解到，痛苦的原因在貪，貪求愈來愈多。孩子沒有那麼多貪，看到媽高興，看到爸高興，看到誰他高興，然後他不記人家的不好，所以他不會發脾氣，他沒有瞋。我們把這個本善的心，就記別人不好，一直放一直放，看到那個人，「哼，有什麼了不起」，脾氣就來了。不要說小孩，我們今天在小學教書，我們都有這個經驗。孩子不對，你批評他，訓斥他一頓，你的氣還沒消，你剛罵完，他要走，「老師再見！」他什麼都忘了。所以有時候跟小孩相處有一個好處，常保赤子之心。有時候遇到這個情況，小朋友走了，「拜拜！」到底是他有功夫還是有功夫？誰在教誰？所以我們看，不記人家的這些不愉快，他就不會瞋恨。不貪、不瞋、不

痴（不愚痴）、不傲慢，然後不疑神疑鬼，這一些心態都阻隔了我們跟幸福的連結了。

一個人能不貪、不瞋、不痴、不慢、不懷疑，不懷疑自己，也不懷疑別人。大家想一想，一個人傲慢的時候，別人有壓力，他自己快不快樂？所以這個時代，人自己不想清楚，都是傷害別人，糟蹋自己。人生有一個真理，害人絕對害己，你給別人發脾氣，人家嚇得半死，自己？暴怒傷肝，害人絕對害己。利人絕對利己。比方我們今天去參與一個課程，台上的人講得有點緊張，在那裡發抖，我們在底下給他一個鼓勵的眼神，給他鼓掌一下，他就不緊張了。利人也什麼？利己。為什麼？你拍手，這個手上有通往所有器官的穴道點，所以你一拍，全身……（掌聲）所以大家今天開悟了，利人絕對利己。

那我們有沒有真正學到什麼是真愛？學到真愛了，幸福的關鍵就是懂得愛。自己能愛護自己，又能愛護別人，自己有幸福，別人也有幸福。大家有沒有去上過哪一堂課，是讓我們認識什麼是真愛？大家有沒有發現，現在很多人拿著愛的大旗去傷害別人？「我愛你，所以你要怎樣怎樣怎樣怎樣」，有沒有？你看現在很多男女談感情談到最後，活不下去了，互相傷害都有。愛是什麼感覺？溫暖。怎麼會愈來愈壓力愈大？那鐵定是我們口頭上是給人家愛，事實上，那是欲望，那是要求，那是控制。什麼才是真愛？我們明天再跟大家來交流。