



蔡礼旭讲演选集

人生追求的 快乐聪明健康致富

蔡礼旭
—
著



世界
出版
社



蔡礼旭讲演选集

人生追求的 快乐聪明健康致富

蔡礼旭
——
著



世界
出版
社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生追求的快乐聪明健康致富 / 蔡礼旭著 . — 北京 : 世界知识出版社 , 2020.11
(蔡礼旭讲演选集)

ISBN 978-7-5012-6283-0

I . ①人… II . ①蔡… III . ①人生哲学—通俗读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 140306 号

人生追求的快乐聪明健康致富

RenSheng ZhuiQiu De KuaiLeCongMing JianKangZhiFu

- | | |
|------|-------------------------------|
| 作 者 | 蔡礼旭 |
| 策 划 | 华藏教务组 |
| 责任编辑 | 薛 乾 |
| 责任出版 | 王勇刚 |
| 特邀编辑 | 才永发 |
| 装帧设计 | 义 慧 |
| 出版发行 | 世界知识出版社 |
| 地址邮编 | 北京市东城区干面胡同 51 号 (100010) |
| 网 址 | www.ishizhi.cn |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 艺堂印刷 (天津) 有限公司 |
| 开本印张 | 710 × 1000 毫米 1/16 84.75 印张 |
| 字 数 | 800 千字 |
| 版次印次 | 2021 年 1 月第一版 2021 年 1 月第一次印刷 |
| 标准书号 | ISBN 978-7-5012-6283-0 |
| 定 价 | 198.00 元 (全八册) |

编者序

营造幸福人生，构建和谐社会，是每一个国家，每一个族群，每一个家庭，乃至每一个世人，所致力谋求的理想境界，然往往事与愿违。究其根源，实由废弃圣贤教育，无有智慧，不能敦伦尽分所致。

所谓是“人不学，不知道”，故《礼记·学记》曰：“建国君民，教学为先。”而教学首重德行的教育，《弟子规》便是落实德行教育、做人根本的理想教材，也是成圣作贤之根本。

蔡礼旭老师讲于世界各地共计数百场次的“幸福人生讲座”，生动活泼地阐述了五伦大道、《弟子规》的要理经义，并以自己求学、从教的亲身经历，风趣幽默地演示了遵循五伦大道、实践落实《弟子规》，对于净化社会人心、实现人与人、人与天地自然和谐相处的真实利益，深受大众的喜爱，印证了“道不远人人自远”的真理，诚为济世病之良药，化浊世之清风，明人心之慧日，确乃幸福人生必听的一堂课。

鉴于此，华藏教务组同仁发心聆听摘要，分类汇编成《蔡礼旭讲演选集》，包含：《小故事大智慧》《幸福锦囊集》《培养孩子好习惯的方法》《礼貌待人的重要性》《说话的艺术》《人生不能等待的两件事》《人生追求的快乐聪明健康致富》《健康与环保的新饮食》，共八册，至诚供养有缘大众，冀解社会、家庭、个人各个不同之迷惑障碍。

《小故事大智慧》，由蔡老师的讲演中所引用的德育、因果、寓言故事、教化实例、生活集锦等内容汇整而成。蔡老师讲解的故事贵在

理事圆融，在述说故事之余时时细剖其理，令听者或感动、或会意、或莞尔、或警醒之余，更洞明其理，深受其益。

至要莫如教子。如何能令孩子身心健康成长，是天下父母普皆忧虑操心之事。当发现孩子没有志向、不爱学习、自私虚荣、没有礼貌……您可知原因何在？又该如何纠正？《幸福锦囊集》一书，能令您洞明问题症结所在，其中的锦囊妙计，希望对您导正孩子的人生之路，带来一定的启迪和帮助。

古云：“少成若天性，习惯成自然”，故童蒙养正，是奠定孩子一生为人处世、成家立业、幸福成功的基础。《培养孩子好习惯的方法》，以《弟子规》的经文为纲要，摘取蔡老师讲演中，应如何培养孩子纯善孝敬之心、待人接物正确的态度及自我行为的约束等相关内容汇编而成。果能深解其义，落实生活，确实做到，定能使孩子成长为一个品学兼优、人格完善、幸福快乐的道德之人。

孔子说：“不学礼，无以立。”有礼貌的人，才能在人群当中立足。但是礼不可太过，也不可不及，有礼才能成为一个懂分寸的人。《礼貌待人的重要性》告诉我们，“礼”是外在的仪式，而“恭敬”是其本质，所以说礼敬。我们学习中国文化要掌握它的本质，才能契入圣贤的教诲。因此，礼敬除了落实在言行之中，还要能观照自己的存心是不是恭敬。因为心是根本，所有的行为都是从心延伸出来，当一个人的内心真正恭敬，他会对所有的人都恭敬。当我们的心是为别人着想，表现出来的言语、行为都是利益他人，所以心行一如。因此要提升我们及孩子的道德学问，要先从存心下手，直截了当，一真一切都真。

言语，是一个人内在德行的外化表现，是人与人之间沟通、交流最直接的桥梁，也是影响一个人一生当中人缘好坏、事业顺逆的重要因素。古人讲“口为祸福之门”，善说话者，可以和睦人际关系，调和生活、工作氛围，可以导人改过向善，激人奋发上进，解人困顿疑惑，可以化解纷争，利益社会大众；而一言不当，则很可能横结怨怼，甚至误国丧邦，招致今生后世的苦报。《说话的艺术》告诉我们，言语的修持，对个人、家庭、社会皆非常重要，因此，教育儿童始从学习侍奉长辈、洒扫应对的言语起，养成仁爱存心、谨言忠信、隐恶扬善的习惯，从此奠定德行言语的基础。若能把握说话适当的态度、时机及明辨是非善恶，必能做到与人沟通无障碍，处世接物皆自在。

父慈子孝是超越时空的自然法则。而子欲养亲不待，则是人生最大的苦痛与遗憾。《人生不能等待的两件事》告诉我们：孝顺与行善，上可慰亲心，下可免灾殃，人生无常，行孝行善不能等，须速从当下。

人生在世，所追求的是什么？所期望的是什么？《人生追求的快乐聪明健康致富》会带给您满意的答案。人生如果没有目标，就像船在大海上，究竟往哪里去不知道，很多的努力到最后会没有动力，做任何事情也都不能成功，那样的人生就很茫然。人生的目的是在追求幸福快乐，尤其是人到晚年的时候，身体能够健康，物质生活能不虞匮乏，生活上能有子孙照顾，享受含饴弄孙的天伦之乐；精神生活上，则能不断提升心灵层次，并将毕生的知识经验与他人分享以及教导下一代，觉得人生过得很踏实，这是一乐！

健康才是真正的幸福。在今日，不只是老年、壮年、青年，乃至于

少年，如果没有健康的身体，一切幸福都谈不上。如何才能得到健康长寿、幸福快乐？如何才能真正吃出健康？《健康与环保的新饮食》会带给您智慧的启示。

书中若有内容汇编不当或文字讹误之处，祈望大众慈悲赐教指正。

华藏教务组

二〇二〇年十二月十五日



目 录

快乐	1
1 快乐人生源于正确的观念	3
幸福人生的根源在哪里	3
要依据谁的思想观念来经营你的人生	3
四大古文明只剩下中国，原因在哪里	4
《弟子规》中的每一句话对人生都有着深远的影响	5
教者，上所施，下所效；育者，养子使作善也	6
西方的思想观念把我们引导到哪条路上	6
解决二十一世纪的社会问题，只有孔孟学说与大乘佛法	8
仁慈博爱的根本在孝悌	9
亘古不变的真理跟智慧才值得去学习	10
2 物欲是苦不是乐	10
买一件很贵的衣服快乐多久	11
买一台豪华跑车快乐多久	12
买一栋豪华别墅快乐多久	12
把钱看得最重要时，人生会怎样	13
企业家的四种结局	14
欲是深渊，要懂得节制	17
欲是深渊，如何防范	19

没有德绝对守不住财	20
色字头上一把刀	20
虚名皆是过眼烟云	21
病从口入，节制饮食	22
睡眠也要节制	24
懂得节制欲望，才会烦恼轻、智慧长	26
3 智慧是快乐之本	27
人生最重要的是开启自己的智慧	27
有智慧，人生才懂得取舍	27
EQ 跟 IQ 是一不是二	28
站在巨人的肩膀上看得更远	30
4 从内心寻找快乐	30
5 孟子三乐	31
父母俱存，兄弟无故，一乐也	31
仰不愧于天，俯不忤于人，二乐也	33
得天下英才而教育之，三乐也	34
6 学而时习之，不亦说乎	34
7 助人为乐	36
8 知足常乐	37
有钱一定快乐吗	37
知足者乐	38
人生切莫忙、盲、茫	38
独乐乐不若与众乐乐	39

9 回归自然最快乐	40
10 心存感恩最快乐	42
人生幸福的根基就在爱与感恩之中	42
学会感恩，让我们生活在感恩的世界里	43
11 至乐莫如读圣贤书	45
12 立身行道最快乐	46
聪明	47
如何提升一个人的聪明智慧	47
法布施才能根本解决问题	48
量大福大	49
健康	51
1 健康的因是什么	52
善念是身体健康的真因	52
无畏布施得健康长寿	54
素食就是无畏布施	56
2 健康的缘是什么——健康环保的饮食法	57
病从口入，要懂得如何吃出健康	57
怎样让营养均衡	63
本地当月生长的植物是最营养的	63
肉食的危害	64
不要为了嘴把地球和子孙的生命都搭上	67

致富	69
1 什么是真富	69
知足者真富	69
财布施得财富	71
命里有时终须有，命里无时莫强求	72
保富法	73
没有钱怎么做财布施	74
两文为满，千金为半	75
要积厚的阴德，才是子孙长久之计	76
财散人聚，财聚人散	76
财为五家共有	78
2 什么是真贵	81
人敬则贵	81
贵绝对不只是有地位，它的实质是本分	81
敬人者人恒敬之，爱人者人恒爱之	82
毋不敬，泛爱众	84



快乐

我常常问家长，你希望自己的孩子以后能过什么样的生活？“平安快乐。”我们每天想平安快乐，要如理如法去求，天上不会掉下馅饼。很多朋友回馈说：“我只希望孩子快乐就好了，也不希望他以后赚多少钱。”我说你的要求听起来很简单，事实上做起来很困难，因为你自己都不快乐，又如何引导孩子去过快乐的生活？

什么才是真正的快乐？有朋友说“知足常乐”。人若知足，他与人相交往就会懂得感谢别人，他愈是这样的态度，朋友亲戚就愈喜欢他。

还有什么才是真正的快乐？“无牵无挂。”对于人生的道理要融通，你才能达到无忧无虑，所谓“理得心安”。这是什么道理？中国有句话叫做“儿孙自有儿孙福”，不该你担心的，你就不要多操心。不是不要你管教孩子，而是在他小时候，你就要先把他的根基扎好。之后，当他已经具备了德行的根基，自然就有他往后的人生因缘，你就不要去操纵他，不然你就会觉得很辛苦，他也会觉得很劳累！

譬如：你教儿子开车，你要在他开上路之前把他教好。等他上路了，已经在掌握方向盘的时候，你就不要在旁边拉他的方向盘，这样

车子会晃来晃去，很可能出现危险！如果你要让孩子懂得如何看人，如何选择自己人生的伴侣，等到他已经长大了，你还没有教好，到他要谈婚论嫁了，你又在那里阻止，这样双方都痛苦。所以，无忧无虑确实是要看破世间很多事，当然能看破这是个很好的境界，我们应当去追求。

还有什么才是真正的快乐？“身体健康。”对于自己的饮食，对于自己的情绪，都要有很好的管理才会有健康。中国人说“五福临门”，其中一福就是身体康健。假如上了年纪身体不好，纵使子孙贤孝也不会快乐。

还有，“帮助别人”，这个很重要。当人处处都为自己着想，一定会生活在患得患失之中，所以助人为乐。教导孩子助人为乐，能不能只是说说？要让孩子身体力行去感受。假如你有机会到医院做义工，要把孩子带在身边，当你帮助病人，病人给予你真诚的感谢，甚至病人的亲属都在感谢你的时候，孩子在旁边学习，他也能够欢喜地去感受别人的善意。

所以无忧无虑要有智慧，需要不断提升自己的学问。吃得下，睡得着，然后笑得出来，这个是真的。我们看到烦恼很多的人，或者病重的人，这几点他都做不到。我们说好吃好睡有福报，现代人要吃好睡好不容易，因为烦恼的事太多了。

1 快乐人生源于正确的观念



幸福人生的根源在哪里

幸福的人生一定有幸福的思想观念，有正确的思想观念才会有正确的行为，有正确的行为才会有正确的习惯，有正确的习惯就会有正确的性格，有了正确的性格就会有好的命运。你有好的命运，人生一定会幸福。所以一个人一生是否幸福，根源还在于他的思想观念，思想观念正确，他的人生就奠定了正确的根基，因此人生才会幸福圆满。



要依据谁的思想观念来经营你的人生

要依据谁的思想观念来经营你和孩子的人生？这是一个非常重要的问题。现在这么多的人都在学心理学，拿着心理学的理论来教育孩子。有些人一开始先接触前苏联的理论，就运用前苏联的方法来教育孩子；改天又有人告诉他，意大利的不错，他又用意大利的来试看看，请问他的孩子会变成什么？实验品。很多心理学的理论都是用什么来做实验？动物。所以我们说现在的孩子就像小白鼠一样，供人家做实验。很可能实验到最后才知道错了，重新再来是否可能？不可能。所以面对抉择要很理智，究竟什么样的思想观念才能让孩子一生幸福美满，成为一个好人，这个问题我们要认真思考。



四大古文明只剩下中国，原因在哪里

有位社会成功人士，听完我们的课后，站在旁边久久不忍离去，后来他走过来对我说：“今天听蔡老师讲《弟子规》，我十多年的社会经验，居然只是《弟子规》里面的一两句话。”他都已经四十岁了，十几年摸索出来的人生经验，只是圣贤教诲的一两句话。所以很多人一生走了四五十年，突然发觉，假如人生再重来一次，一定会少犯很多过失。我们有这样的遗憾，请问我们的老祖宗有没有这样的遗憾？有。所以老祖宗很慈悲地替我们后代子孙着想，你们感受到了吗？

我曾经听到一位长者问了一句话，让我很震撼，自己从来没有思考过这个问题。这位长者问，四大文明古国只剩下哪一国？为什么全世界的历史，几千年中只有一个古文明保留下来？原因何在？这是很值得我们思考的。

我相信古埃及也好，古印度也好，当初他们的祖宗发明文字，是要用文字把他们的经验记录下来。假如他们每天只想到自己的食衣住行，能过好就满足了，他们会不会在石头上刻下这些图案、文字，将其保留下来？不可能。所以他们的老祖宗也有这一份心，希望把人生很重要的智慧经验传承给下一代。但是他们并没有成功，而只有中国老祖宗传承下来，所以这是全世界最稀有的缘分。我们要把原因找出来，才能“知缘”，才能珍惜当中国人的缘分，此是“惜缘”。



《弟子规》中的每一句话对人生都有着深远的影响

我们希望自己的人生不要摸索了几十年才知道哪里做错了，这样就为时已晚。我们也不要让孩子摸索了几十年之后，才知道对与错、是与非，千万不要让这样的遗憾再发生。我自己是在二十五六岁的时候，才有机会遇到圣贤学问，遇到老祖宗的教诲，自己也很觉得遗憾。

当我知道之后，就很珍惜这个缘分，刚好我也从事教育工作，教小学。我有一个结拜大哥，他有两个女儿，一个是小学二年级，一个是小学四年级，我就带上两本《弟子规》，开车开了三个小时去找他。在餐厅坐下来，饭都还没吃，我已经忍不住了，开始一条一条讲解给他听，告诉他《弟子规》中的每一句对孩子的一生都有深远影响，就这样一直讲。讲到一半的时候，突然很悲伤，我的眼泪就流下来，当场沉默了三分钟。

后来我的情绪慢慢平和下来，他就对我说：“我听大学教授讲课，也没有人讲成你这个样子。”我就跟他解释说：“我刚刚念到一半的时候，突然觉得，假如我在小时候，就有老师把这些道理给我讲清楚，我的人生可以少走多少冤枉路，少走多少弯路。走了一些弯路也无所谓，但在走弯路的过程中，不知道又伤了多少人的心，造成多少人的痛苦，所以突然觉得很悲伤，也很遗憾。”自己有这么深的感受，就不愿意自己的学生，甚至我们中国人的下一代，再发生同样的遗憾。所以我把《弟子规》放在包里，车上也常常摆着圣贤的书籍，缘分成

熟时就可以送给别人。



教者，上所施，下所效；育者，养子使作善也

中国对于教育的本质非常清楚。何谓“教”？东汉许慎编了一本书《说文解字》，他把每个字的义理开显得非常精辟，而且都是一句话就说得非常透彻，因此我看古书的时候，都会打从内心佩服圣贤人。“教者，上所施，下所效”，教育最重要的本质是以身作则。“育”是“养子使作善也”，教导孩子的目的是使他能够成为善人，“育”当中最重要、最关键的是“善”，而“善”要有标准，孩子才能懂得做人的分寸。我常常说，以前的读书人志在圣贤，现在的人读书志在赚钱。圣贤跟赚钱相差很多，赚钱为了自私自利，这样教育出来的孩子没有办法成为一个善人。一旦发现教育孩子的方向不正确的时候，就应该赶快迷途知返，要拉回来，这个拉回来的动作要刻不容缓。



西方的思想观念把我们引导到哪条路上

现在的教育拼命在改革，然而这些理论大都源自于西方思想，西方思想观念已经主导了这个世界一两百年了，现实利与害的对比，清清楚楚摆在眼前。我们不是不愿意让人家站在前面做引导，我们是要冷静思考，他们把这个世界引导到哪条路上去了？

我们来看一下现在整个社会跟世界的状况，现在的孩子很会竞

争，竞争之下的心量就会变得特别狭窄，人的心量一狭窄，日子就会过得很痛苦，每天都是患得患失。竞争到最后，对人就会产生攻击性，再发展就会变成战争。所以我们每天看到的新闻都有战争的报道。假如战争真正能解决问题，那我们也可以接受，而战争不但没有解决问题，反而使问题更加严重。我们看看美国所带动的战争，有没有好结果？美国曾经插手的战事，没有一件是好的收场。当然我们不能责怪美国人，因为他们没有像中国这样的老祖宗，没有几千年圣贤的传承，更没有学过《弟子规》。《弟子规》中有一句话，假如他听懂了、学会了，他就不会用战争的方式去解决问题。哪一句？“势服人，心不然。理服人，方无言。”用权势、武力去压迫别人，人家的心怎么样？“不然”，绝对一有机会马上就起来报复你。“理服人”，你用真正做人的道理去对待他，去替他设想，去关怀他，他就能够从内心里佩服你，进而与你和睦相处。你看如此重要的一句话就在中国圣贤教育的第一本童蒙教材里。

美国现在发动了很多的战事，也把全世界都卷入了战争的阴影之下，而美国这样的做法对他们的下一代也造成很不好的影响。“教者，上所施，下所效”，因此什么样的教育就会产生什么样的结果。

美国青少年的教育问题非常严重，二〇〇二年美国把原来品格教育的预算两亿五千万美元调成七亿五千万美元，瞬间提升两倍，有没有效？现代人有一个错误的思维方式，觉得花钱就能解决问题。中国圣贤人的教诲，钱是最后才考虑的，但是现在的人却把最后考虑的搬到最前面，思想颠倒了。美国人都用钱来解决问题，我们来看一

个美国青少年的心理分析，看看钱花出去后，到底会不会有好结果？

分析资料显示，接受访问的八千多位学生当中，有百分之七十一的学生作过弊，百分之六十八的学生跟人家打过架，百分之三十五的学生曾经在商场里偷过东西。而这个心理访问最后一个题目是：“你觉得自己的思想道德高尚吗？”所有接受采访的中学生，竟然有百分之九十六的人都说自己道德很高尚。他们所依据的是谁的标准？自己的标准。教育最重要的是要以身作则，当我们成年人都不能做出好榜样，你花再多的钱，有没有可能把下一代教好？这是不可能的事。

我们要进一步思考，假如孩子们的思想观念继续朝朝这个方向发展，当他学会了竞争，当他学会了战争，请问第一个遭殃的是谁？相信他的拳头一定先打向离他最近的人，谁最近？父母、家人。所以一定要三思啊！



解决二十一世纪的社会问题，只有孔孟学说与大乘佛法

人要抉择一条路一定要先有判断力。现在西方人是否觉得他们已经走入死胡同？他们知道，但是不敢承认。一九八八年，七十五位诺贝尔奖得主在巴黎召开联合会议，发表了一篇联合宣言。宣言中说到，二十一世纪的人类要生存的话，必须汲取中国两千多年前孔老夫子的智慧。诺贝尔获奖主都是什么样的身分？都是各个领域的佼佼者，但是他们却异口同声地提出来，二十一世纪的人若想过好日子，就要赶快汲取圣人的智慧。二十世纪七十年代有一位影响世界的哲

学家、历史学家——英国的汤恩比教授，他也提到要解决二十一世纪的社会问题，只有孔孟学说与大乘佛法。



仁慈博爱的根本在孝悌

我们来思考一下，孔孟学说的核心在哪里？在仁慈，孔夫子的思想是以“仁”为中心。大乘佛法的核心是什么？慈悲，讲的是同一个思想。西方的圣哲有没有把这个重点讲出来？西方的基督教、天主教强调的是博爱。所有圣贤人给我们最重要的教诲是什么？仁慈博爱，这是圣贤学说的核心，唯有从这点出发建立人的思想，才能够让人类过上美好幸福的生活。

无论是儒家的仁慈，佛家的慈悲，宗教的博爱，都要从最根本处下手，所谓“君子务本，本立而道生”，根基牢固了，房子才能建立起来。根基在哪里？孔夫子说，仁慈之心的根本、德行的根本都在“孝道”。西方文化里面，孝道没有建立起来，所以纵使他们有很好的宗教，但是因为文化底蕴不足，一旦功利主义来袭，整个社会风气在几十年当中很快恶化了。所以一定要从根本开始做起。

孔夫子说“孝悌”是一个人仁慈的根本，中国人找到了根本，但不能只是自己受用，还要有使命感，把老祖宗的智慧传到全世界，这是身为我们中国人应有的态度。中国的思想是以“仁”为核心，仁就是“己所不欲，勿施于人”，你不欢喜别人来打你，你就不应该去打人家。所以中国历史的政治，强调的是“王天下”。这个“王”是为所有

臣民、所有国家做榜样，是以这种态度来经营他的国家，经营他的天下，所以中国从来没有对任何一个国家主动发动过战争。



亘古不变的真理跟智慧才值得去学习

我们的思想观念应该抉择正确，要向着正确的思想观念去发展。圣贤教育一定先从“孝”开始教起，从“仁爱之心”开始落实。当你能清楚明白东西方思想的整个发展，才懂得抉择。抉择需要有正确的判断能力，而判断力必须有正确的理智和智慧。真正的理智，真正的智慧，是经过几千年的历史印证，这些道理的确是真实不虚的。

真理绝对超越时空，我们要去学习的一定是亘古不变的真理跟智慧。你有这样的认知，才会抉择什么样的思想对自己、对下一代是真正的福荫，你才能洞察明了。能这样去经营人生，人生就会发光发热。当我们是用这样的态度经营人生，也会引导孩子这样去经营他们的人生，这种价值观就会引导家庭走向一条充实圆满的人生大道。

2 物欲是苦不是乐

人都希望追求成功，请问我们的成功是什么？我们引导孩子人生的成功又是什么？现在社会上所谓的成功对我们有什么冲击？又

有什么影响？这都要细细思考。在很多新闻节目、电视、电影当中，你可以看到所谓的成功就是有一栋非常豪华的别墅，旁边站着一个身材窈窕的美女，前面又放了一辆豪华的轿车，这无形中就在把人的成功往偏颇的方向去引导。



买一件很贵的衣服快乐多久

为人父母假如把德行摆在前面，当然就能给孩子树立正确的人生价值观。“若衣服，若饮食，不如人，勿生戚”，教育孩子懂得不要把物质享乐当作人生追求的目标。假如为人父母都把钱摆在第一位，所教育出来的孩子也会重利轻义。

我们再来思考一下，一个人衣食住行以及所有物质享受都获得了，他的人生真的快乐吗？假如一个人一生只追求物质，他确实很快乐，那我也成全他、鼓励他；可是不然，完全追求物质的人，他的内心非常空虚。常常跟人家攀比，看到人家又买新车，自己内心难受得不得了，这是自寻烦恼，自讨苦吃。所以我经常说：买一件很贵的衣服，快乐多久？快乐三天。可能信用卡刷下去，一个月的薪水就去了一半，所以快乐三天。痛苦多久？痛苦一个月。一个月的薪水都付出去了，后半个月就要买方便面来充饥，这样的人有没有？有！我们看到很多年轻人确是这样过日子，有的撑不下去，饿坏了，就回去跟父亲要钱，父亲很生气：“说你都不听，气死我了，来！要多少钱？”还是拿给他，这是害了他。为什么会追求物质享受？大人的行为会

直接影响小孩。

你买件名牌衣服回去，第二天马上就穿上到公司去炫耀，跟同事说，你觉得我今天有什么不一样？假如遇到比较糊涂的回答你，没有啊！你在那里还气得半死，花这么多钱别人都没发现，就没有乐了！还有苦，苦于别人没有看到你，时时都在患得患失之中。这种乐叫做坏苦，暂时快乐，之后就是苦受了。所以人所追求的乐都是虚幻不真实的。



买一台豪华跑车快乐多久

假如你今天买一辆豪华跑车，能快乐多久？可能快乐一个月，而且那个快乐会造成其他人的痛苦，因为你的太太就会从元配降到小老婆的地位，车子是大老婆，你每天要擦得亮亮的，然后开出去。开了半年、一年，突然又看到有新款式的车出来，你的心又开始发痒了，很可能没开几年又换一辆新的，一辆新车的贷款又要支付很多年。所以快乐很短暂，痛苦一大段，这是现代人所追求的。



买一栋豪华别墅快乐多久

还有的人觉得自己没有一栋豪华的别墅，就比不上别人，所以买房子不是为了住，而是要告诉别人我也有。买了这栋房子可能快乐一年，痛苦多久？可能要负债十年、二十年，甚至更久。买了豪华别

墅，还要雇两个用人去看门，主人一年去两三次，这些用人却每天住在那里。到底谁有福报？人生都追求虚妄的，主人每天在外面打拼，来支付房子的贷款，结果是用人有福报。所以追求物质欲望是个无底洞，这样的人生就好像盖了一个房子，外面很漂亮，里面空空洞洞，连那个柱子都不稳定，迟早有一天会垮下来。以这样的人生态度，教出来的孩子绝对不可能优秀。



把钱看得最重要时，人生会怎样

为人父母的价值观会直接影响下一代。现代人所追求的成功究竟是什么？我们到书局去观察一下，那些畅销书都写些什么样的内容？大半都是如何赚进人生第一个一百万，或是如何快速致富。人的大脑里面哪个目标最重要？钱！当他是这样去追求人生，将会有什么样的结果？所以，我们对于人生真正的成功，不得不深入去认知。有一句话提到，努力有结果，但是努力不一定有好结果，假如你人生取舍错误了，可能一生的努力到头来你会抱憾终身。中国大陆这二十年来，有一千二百位大企业家自杀身亡。请问他们为什么已经得到了一般人很羡慕的成就，最终却走上绝路？还有很多人一直在往他们的路上继续走，那岂不是飞蛾扑火！所以我们给予下一代正确的价值观就至关重要。

这么多企业家自杀是结果，原因何在？我们常常观察社会上这些成功人物，就可以把原因找到。我也曾经跟一些企业家接触过，当

他们有机缘能够闻到正法，内心非常喜悦，他们告诉我，这些企业家、很有钱的人穷得只剩下钱而已。



企业家的四种结局

· 劳心劳力

我曾经听过一个企业家演讲，他说企业家有四种结局。第一种情况是劳心劳力。因为要经营企业，所以每天要工作十几个小时，这样的人现在多不多？很多。他的生涯规划是每天工作十几个小时，这样的生涯规划是否正确？我们不用过早下定论，我们先思考一下，因为大多数人都在往这种生活方式靠近。

现代人有一个错觉，好像众人所为的就是对的。当飞蛾都在扑火的时候，你还扑吗？要慎思、要理智。身体是血肉之躯，每天工作十几个小时，如何承受得了？除了工作十几个小时，还要应酬，还要熬夜，还要跟人家争权夺利，这都是很伤神的。结果可能在他三四十岁的时候，突然有一天去做健康检查，发现已经得了肝癌。现在这种情况多不多？很多。他劳心劳力拼得要死，结果三四十岁就被医生宣布只剩下三个月的寿命。在这种状况下，他会感觉怎么样？晴天霹雳，他开始怨天尤人，自己努力了好几十年，一样也带不走，躺在病床上，很不甘心。他的这些钱，最后不知道会流入哪一个男人的手里，因为他的太太还年轻貌美，她又会嫁给别人。愈想愈不甘心，本来还可以活三个月，后来怎么样？这种结局非常冤枉。其实这样的企业

家，家庭状况、孩子的教育一定也无法掌握好，纵使他真的赚很多钱，不肖子孙只要一出来，也会化为乌有。这是企业家第一种情况，劳心劳力到最后英年早逝。所以这样的生涯规划是不正确的，我们面对人生的经营要慎思。

· 锒铛入狱

第二种情况是锒铛入狱。有些人在赚钱的时候铤而走险，到最后露出马脚，东窗事发而被关押起来。人生路途中有很多诱惑，假如没有真正的道德跟定力，迟早都会误入歧途，败丧下来。当这些企业家还没有被关起来时，可能他的亲朋好友都对他啧啧称赞，他的父母可能还沾沾自喜。所以为人父母眼睛真的要擦亮，要有智慧，不能追求这些虚幻，到头来还惹了一身的罪业。

在汉朝末年，董卓取得了很大的权力，他利用自己手中的权力做了很多坏事，使得民不聊生。后来董卓被抓起来，被判灭族，连他九十多岁的老母亲也要共赴刑场。得到这样的结果，人生就非常悲哀。我们也曾经接触过一些长辈，退休以后有非常稳定的经济生活，后来因为孩子野心很大，借了一大笔钱做生意，结果生意失败了。老人家除了所有的钱都付诸东流以外，还必须要定期上法院处理孩子的财务问题。假如是这样，不仅毁了自己的人生，还连累了父母、连累了亲友。

每一年百大企业都会重新排名，结果有一个非常特别的现象，每一年的百大企业很高的比例都更换了，尤其前十名，几乎每一年全

部更换。这透露出一个什么信息？很多的企业靠贪、靠违法来经营。但是法网恢恢，疏而不漏，很多的百大企业主都锒铛入狱。为什么这么多企业家都会铤而走险？会肆无忌惮？这就牵扯到我们的社会风气已经是笑贫不笑娼，觉得只要能够一夕致富，他就是成功者，他不会顾前虑后，只是逞一时之富，让人家觉得他很了不起。梦幻突然间破灭了，他的人生也就彻底完了。

现在世间有很多人用非法手段获得成功，我们看在眼里，不但不会对他有所气愤，反而觉得他很可怜。因为我们学圣贤学问，对这些事都看得很清楚，一个人有福分，他就能赚这么多钱。他本来一生可以赚一千万，结果因为用非法手段，折损了他的福分，可能到最后只能赚二百万。而他赚到了二百万的时候，他又不明理，还洋洋自得，所以不只是折损了福分，连他的一生都毁在自己的手上。

· 失去健康

第三种情况是事业经营成功积累了一些财富，但是身体搞垮了，可能三四十岁就开始变成药罐子。一个人失去了健康，还有没有自在的生活？不可能！看到一个个广告说，一个人肝脏好的话，人生是彩色的；一个人肝脏不好，身体不好，人生是黑白的。确实如此。俗话说“家财万贯，日食三餐”，假如日食五餐好不好？那反而太过，身体都吃坏了，现在很多病都是吃出来的，所以家财万贯也是日食三餐。“广厦千间”，买了很多的房子，你每天睡多少？还是夜眠六尺。所以物质的需要是很低的，不必要耗费我们大量的时间去追求，应该去追

求真实、快乐的人生。

什么是真实的人生？万般将不去，唯有业随身。追求那些万般都带不去的东西，到头来就是空忙一场。但是身命有限，慧命无穷，我们唯一带得走的就是智慧，智慧才是真正的生命，有真实的智慧就会法喜充满；这个法喜、这个乐是从内而外散发出来的，那叫真乐。现代人都是从外面追求快乐，就好像打麻药一样，打一针觉得不痛苦了，不痛苦了他认为是乐，但是过一会儿他又继续烦躁、继续空虚，仍旧很痛苦。所以经营人生绝对不能只是去追求名利，追求一时的享乐，人生应该是全面性的发展。

· 拿得起放得下，对名利丝毫不沾

第四种企业家就像卢叔叔这种企业家，拿得起，放得下，对名利丝毫不沾。所以我见到卢叔叔的时候，只觉得他很亲切，从他身上完全感受不到那种生意场上的习气。我一看到他就会觉得他好像是教书的先生，他说自己这一生最希望做的事就是教书。但是他家里生计压力太大，所以不得不让他从商。因为他有智慧，所以从商也教育好了他的孩子，也让很多跟他有缘的朋友得到很大的利益。



欲是深渊，要懂得节制

欲是深渊，要懂得节制。我们来思考一下，人究竟需要多少物欲的享受？如果你肆无忌惮地去追求物质，可能一生就会成为欲望的

奴隶。当你一生中做人的本分都没做好，你就会觉得人生真的是“忙、盲、茫”。我来到香港后，觉得香港人走路特别快，静下心来，看着熙熙攘攘的人群，我想问他们：“你们这么忙，这么赶，要去哪里？”你假如这么一问，很多人都会觉得“我也不知道”，好像就是被现代的生活节奏推得停不下来。蓦然回首，我已经四十岁了，自己都吓了一跳。所以人生绝对不要去追求物质享受，否则你会将这个错误的价值观播种在孩子幼小的心灵里，这一点一定要谨慎对待。

一个人，纵然是家财万贯也无非是日食三餐，即使是广厦千间也不过是夜眠六尺。假如你日食六餐，可能寿命就会减短二十年，所以现代人是花钱找罪受；吃那么多餐，宵夜一吃，把肠胃都搞坏了。所以有钱不代表健康，有钱不代表快乐。其实我们所需不多，只要每天生活得简单，你就没有负担，走起路来会觉得很轻盈。人生的欲望一定要节制，要懂得知足常乐。

当你的孩子生活知足、欲望很少时，他生命的品质就提高了。当他时刻都是在追求欲望的时候，他的整个心性就会被埋没掉，所谓“利令智昏”，利益、欲望就会遮盖他的智慧，就好像乌云遮住了阳光一样。有个孩子为了一部手机把父母都杀了，还有一个孩子从小要多少钱父母就给多少，后来父母不再给他了，他就雇杀手把父母杀了。我们绝对不要等到这种事情发生才知道后悔，为时已晚。绝对不要让孩子的人生都是以利、害为主，因为“上下交征利，其国危矣”，整个国家的人都只为了自己的利益时，国家就危险了。我改了一个字，“上下交征利，其家危矣”，父子关系危险了，兄弟关系也危险了。所

以我们要深谋远虑，不要长养孩子的利欲之心。



欲是深渊，如何防范

一般来讲，欲望中最有代表性的是“财、色、名、食、睡”这五种欲望。中国老祖宗说“欲是深渊”，这个深渊一掉下去会跌得粉身碎骨。现代社会是物欲横流，很多人因为没有节制欲望，造成家破人亡，确确实实是摔得粉身碎骨。不只自己摔得粉身碎骨，甚至自己造成的一些财产损失还要让妻子儿女来承受；自己因为好名，弄权一时，造成凄凉万古，连子孙也要承受这个苦果，连祖宗也要蒙羞。我到杭州去，在西湖旁边有个岳飞庙，岳飞庙有好几个景点，其中一个就是秦桧跟他太太跪在那里，很多人都在骂他们，甚至于还对他们吐口水。所以人生不要因为一时的贪财、贪名、贪权而造成这么大的过失，还要遗臭万年，这样就不明智。因此，人要懂得节制欲望。我们虽然不能马上就契入没有欲望的状态，但是我们要很清楚，一个人的欲望不节制，它一定会膨胀。

很多人说我今天没进步也没退步，有没有可能？不可能。“学如逆水行舟，不进则退”，《易经》说“君子道长，小人道消；君子道消，小人道长”。诸位朋友，谁是君子？谁是小人？你的德行就是君子，你的欲望就是小人，假如你的欲望不节制，小人就道长，你的君子就道消，所以每天君子、小人都有起伏。我们是让君子日日提升，还是让我们的小人、习气当道？所以每天都要下功夫进德修业。



没有德绝对守不住财

中国俗话讲“富不过三代”，其实这句话应该改一下，在我们这个时代不用说三代了，连一代都保不住，因为现代人对财富的真因不懂，不知道财布施得财富。现代人不重德行，笑贫不笑娼，所以往往人一有钱就恃才傲物，自视甚高，因此很快就把财败掉了。

俗话说“由俭入奢易”，一个勤俭的人要变成一个奢侈的人很容易，只要带他到香港走几圈就可以了。一走过去，又是手表，又是珠宝，琳琅满目。其实无论是钱也好，东西也好，够用就好，所谓知足常乐。如果这个孩子已经奢侈了，再“由奢入俭”，就太难了。所以俭是治家之本，勤是致富之根，中国圣贤人的每一句教诲都会影响一个人，影响一个家庭，这些观念我们不能不懂，应该好好地教导后代。



色字头上一把刀

欲当中这个“色”也很严重，色会让一个人堕落，会让一个家毁灭，会让一个国败亡。我曾经给初中生演讲，我说这个“色”为什么不好？学生说，因为色字头上一把刀很危险。这个字是会意字，在字的结构中就给你很多提醒。现在不只是男人要注意这个色，依我的观察，连女人都要注意色。你看现在这些年轻的女孩，她们几天不睡觉去排队，就为了目睹某个男歌星的风采。什么风采？不是他的德，而是他的色。所以我们要好好教育下一代，不要让他的眼光放错位。

置。现在无论男女，对色都要谨戒、谨记。

现在外面的诱惑特别多，所以孩子从小接触的电视跟书籍都要谨慎。夫子说过，少者戒之在色，年轻的时候就染上这些色情的东西，对他一生的身心都有很大的损伤。所以《弟子规》说：“非圣书，屏勿视，蔽聪明，坏心志。”这不好的书给他一看，就把他的聪明智慧闭塞住了，所谓“欲令智迷，情生智隔”。现在很多年轻人做出来的事，让长辈看了直摇头，所以长孩子的理智，长孩子做人处事的态度，刻不容缓。

欲是什么？它本是假的、虚幻的，你还觉得没有它不行。人认虚妄为真实，被欲望搞得一生空空荡荡，真正重要的事都没有做。当我们知道色欲会毁了自己，毁了家庭，当我们能清楚认知色欲是虚妄的，就能够一点一滴去放下。

人的欲望为什么会这么重？根源还在于人生没有有价值的目标，人生根本不知道往哪里去，所以每天悠悠放任，活一天算一天，每天只想着我能吃饱、能睡饱就好了，这样的人生就会耗损在这些欲望当中。所以一定要让孩子从小立定志向，这个太重要了。人若有志向，他的气宇，他的人生态度就截然不同。



虚名皆是过眼烟云

人为什么要名？为了要让别人尊重你、重视你。如果去参加一个会议坐在那里，主持会议的人假如不念我们的名字，心里就很不舒

服，累不累？累死人了。人清清白白来到这个世间，走的时候也应该两袖清风，轻轻松松。有些人都是为了这个名，付出了很大的代价。

很多当主管的人只要一退休都活不久，据我的观察，女性退休以后活得比较久，男性只要是当高官，或者是在企业里面当领导的，活得都比较短。因为女性退下来，她对这种权位可以比较放得下，到公园里面跟人家唱唱跳跳，心情愉快，可能退休后，比以前还要年轻三五岁。男人不一样，我是总经理，我是董事长，走到公园里面也没有人看他，以前每个人见到他，“总经理您好”“董事长您好”，过节的时候还有人给他送礼，他还要摆个官架子，“来，放那里就好”。做官的时候，有权力的时候，门庭若市，等到他卸下官职了，门可罗雀那个失落感不言而喻。但是人就是爱追求虚假不真实的东西，一点都不契合实际。别人对他的恭维是真的还是假的？假的。人在追求虚浮人生，他的内心没有丝毫的踏实感。当他人生真正垮下来的时候，哪一个是他的朋友，他完全不知道。老祖宗说“从来富贵都是梦，未有圣贤不读书”，所以真正爱读书，长了学问，长了德行，才会让你真正得到富贵，所谓“腹有诗书气自华”，你的气质都变得很高贵。



病从口入，节制饮食

对于饮食的欲望也要节制。我们说人很会吃，天上飞的，地上爬的，水里游的，被我们吃了一大半，吃到最后很多物种都灭绝了。我

们必须要了解整个动植物跟我们人类是生命共同体，当很多物种灭绝的时候，整个地球的生态就会失去平衡，生态一旦失衡，整个环境、整个食物链就会遭到破坏，而人就是食物链之一，到最后也难免引来祸患。譬如我们为了吃到一些好吃的蔬菜，看到很多昆虫来吃，我们就不想让它们吃，就杀害它们，人觉得自己可以主宰一切，只要把这些昆虫都杀完了，自己就可以吃到好的蔬菜。有没有吃到好的菜？请问你去菜市场都如何选择蔬菜？要买有虫咬过的菜，因为有虫咬过的菜说明没有喷洒农药，有判断力的人才会做出明智的选择。

保护大地从哪里开始？从你吃东西的时候开始，你每天的饮食就可以举手之劳做环保。如果你吃肉，就需要更多的土地种植谷类养殖牲口，砍伐更多的森林，所以我们所吃的食物都连带着整个地球的生态，连带着整个地球的土壤，甚至于空气都在里面，地球上的万物都与我们息息相关。当我们能顺从自然，大地才能恢复生机，才不至于继续被化肥跟农药所摧残。

其实人吃不出食物的原味，就活不出做人的原味，万事万物都由心想生，人的心活在表面当中，活在麻木当中，乐就不是真乐。吃的不是食物的真味道，是用来麻木自己的。因为调味料一大堆，煎煮油炸，舌头都被骗了，吃不到食物的甘甜，吃不到食物的那种能量。不知道诸位吃一些有机的蔬菜、水果，吃下去会不会觉得全身好像很有力量？我有这种感觉。因为我们长期不吃这些有毒害的东西，不吃这些加荷尔蒙、抗生素的东西，身体慢慢干净了，身体愈干净，对脏的

东西愈敏锐，一吃就知道。

人的味道绝对不是财、色、名、食、睡，人的味道是仁、义、理、智、信，这才是五常，人之常道。当一个人能够做到仁，处处替人着想；当一个人处世都是遵循道义，谦恭有礼，又很有智慧，处处能够通权达变，言出必行，很讲信用，当你看到这样的朋友，你会从内心里感到欢喜，从内心里产生一种崇敬之意，这才是真正做人的味道。一个人要活出做人的味道，一定要先把根基扎好，所以如果我们希望自己的孩子一生能够真正活出做人的尊严，我们就要把仁、义、理、智、信五伦大道之理的根赶快扎下去。



睡眠也要节制

五欲最后一个是“睡”，这个睡不是指睡觉。睡觉是一种休息，我们都吃五谷杂粮，也要把身体这个机器稍微停顿一下，进行新陈代谢，所以睡眠也很重要，但是太过就不好了。比如说我们三四十岁的人可能每天睡六个半小时、七个小时就足够了，老人可能六个或五个半小时就够了，就能满足身体所需。小孩可能要睡八到九个小时，因为小孩年纪小，正在生长期，睡觉会促使他成长，会让他的免疫系统迅速提升。而睡觉也要掌握好时间，人类最强的解毒系统是肝脏，我们体内血气运行的时间，胆是十一点到一点，肝脏是一点到三点，这四个小时最好都能熟睡。说到这里，香港人会很痛苦，因为十一点他们才刚开始夜生活，这样的地区文明不容易高度发展，我们看到文明

高度发展的地区常常都在比较寒冷的地方，你看欧美国家，你看中国黄河流域，这些文明地区，天气都比较冷，天气一冷，就容易早睡早起，这也是道法自然。

很多人都有睡午觉的习惯，诸位朋友，你觉得午睡要睡多久？有些地区午睡给孩子安排一个半到两个小时，其实那不是孩子要午睡，那是大人要午睡，大人为什么要睡这么久？有原因，因为他们中午吃得很饱，结果脑子里面的血液往哪里跑？肠胃。因为负担太重，大量的血液要往胃肠跑，因此脑子昏昏沉沉就很想睡觉，这样一睡下去就沉睡过去了。所以吃饱饭应该走一走，帮助消化。一个人如果午睡太久，他起来的时候会感觉到没有精神，还会觉得头痛，为什么？缺氧。血液循环到中午的时候是最高点，你的新陈代谢达到最高点，假如你一睡觉，它马上就从最高点瞬间降下来。

中午很想睡的时候，你只要睡二三十分钟，令身体缓和一下，再起来做事就特别有劲，这个投资报酬率最高，在最累的时候小睡一会儿效果最好。所以我们睡觉也要懂什么时候应该休息，不要因为睡太长的时间，而把人生大半时间都耗掉，这也是不明智的。熬夜也不好，熬夜一天要几天才能补回来？三天。“身有伤，贻亲忧”，年轻的时候逞强斗胜，把身体搞坏了，到最后后悔莫及。

除了睡觉要节制之外，另一个延伸义就是人不能活得糊里糊涂，什么事都不明不白。所以对治睡觉的欲望就是告诉我们要能够明理，当你能明白这个道理，有了这份智慧，才能让人生愈走愈有意义，让人生中愈来愈多的问题都能化解，绝对不要到最后觉得人生茫茫然。



懂得节制欲望，才会烦恼轻、智慧长

当然欲望还有很多，从上述五欲再推演出去也都是欲望，甚至连好山好水都有可能是欲望。假如我们是用一种学习的态度去跟大自然接触，那非常好，对你的身心都是一种帮助；但是假如痴迷于山水而抛妻弃子不顾家了，这样就变成欲望，变成占有欲，这就不好。所以中国的中庸之道确实很有义理在里面。

学艺术好不好？很好，但是假如因为艺术而把生活搞得很糜烂那就不好。我们有一天到文化中心的时候，看到两位艺人，他们吹的可能是中美洲的音乐，用的是竹子做的乐器，吹得非常好听，在演奏的地上有他们出版的CD片，但是现在却沦为街头卖艺。他们忘记艺术是用来陶冶人的性情，不是拿来赚钱，不是赚了钱之后去纵欲的。所以有才能而没有德行，人生还是会空忙一场，甚至还会造很多的罪孽，所以德行是根本。艺人一旦有钱而无德，在那样的环境之下特别容易沾染财、色、名、食、睡，生活也变得不正常。所以任何的欲求都要节制，都不可以太过，也不可以去占有。当你懂得节制欲望，你就会烦恼轻、智慧长。

3 智慧是快乐之本



人生最重要的是开启自己的智慧

人生生涯规划，第一重要的就是自我成长，开启自己的智慧，这件事刻不容缓。假如我们智慧不开，人生会愈走愈沉重，因为下错很多判断，就做出很多错误的抉择，又不知道如何改正，所以愈走愈觉得人生苦短。



有智慧，人生才懂得取舍

找对象要有智慧，养育孩子要有智慧，经营事业也要有智慧，甚至于让你的身心得到轻安更要有智慧。第一重要的就是自我成长。要努力学习，而学习要选对方向，选对老师。所以一个人时时刻刻都在慎思，都在明辨，自我成长很重要。家庭经营也很重要，一个企业家假如家败了，再有权、再有钱也毫无意义，他自己也会觉得很空虚。毕竟世间的富贵荣华都是过眼云烟，一个人老年能不能享清福，取决于他的家庭有没有经营好。卢叔叔曾经说过，生活要自己去掌控，不然就会出现“人在江湖身不由己”的状况，那是因为自己太没原则，不会拒绝。当你很有原则的时候，你所有的生意伙伴就会来顺应你的原则。卢叔叔说，他有一个做法坚持了几十年，就是星期天不应酬，一定陪他的父母、太太、孩子吃饭，这样他的家庭生活就能够稳固，才

能有跟家人沟通、引导孩子教育孩子的机会。

看书籍也要有智慧去选择，人生有限，要看书就要看几千年来被人认可确定的文章。而这种文章也不需要你看很多，小小一本可能你人生就受用不尽。我们很多讲课的老师现在都有一种感受，任何一个人来请教问题，一本《弟子规》绝对能解决。真是如此，圣贤人那种智慧，真不是我们所能想像的。《论语》里有一句话：“弟子入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众，而亲仁，行有余力，则以学文”，把一个人道德、学问归纳为七个纲领，这七个纲领就涵盖了所有处世待人之理。



EQ跟IQ是一不是二

现在我们看到市面上提到IQ很重要，EQ很重要，还有HQ很重要，CQ很重要，PQ很重要，不知道以后会出多少Q。西方的书籍把简单的东西讲得很多样化，这样他就有版税可以赚。但是中国的圣哲人谈道理，都是把所有复杂的问题整理成非常简单的纲领。像佛陀一句话就把诸法实相讲得非常圆满，“万法因缘生”，有哪一法离开了这句话？佛陀又说“身口意三业”，所有的起心动念、言语造作有没有离开这三业？都没有。所以谁最会归纳？佛陀、圣哲人最会归纳。结果这个归纳法，西方人发现了，就说是他们发明的。中国圣哲人，还有佛陀，几千年前早就把这些道理运用得非常彻底，但是他们不会以为这是自己的功劳，这些圣人都非常谦卑。

我们来看看什么叫IQ？什么叫EQ？我们举两个就好了。IQ叫智商，EQ叫情商，情绪智商，我们说是感情。IQ重要还是EQ重要？理智重要还是感情重要？这样的书看得太多了，佛法都不能契入，因为佛法是不二法。感情丰富的父母有没有理智？假如他感情丰富，没有理智，他会把孩子教得无所适从。而他那个感情是真实的吗？不是真感情，真感情一定会站在对方的立场去设想。为什么家长会把孩子教得杂乱无章？因为他爱之反而害之，而这个“爱”是以他的好恶作为标准，他觉得我喜欢先夹菜给我儿子吃，别人不能干涉；我喜欢给孩子多少钱，我就拼命给他，你管不着。所以他说他很爱子女，但是他那种爱不是真感情，而是欲望。

假如一个母亲很爱她的孩子，什么事都不要孩子做，让孩子好好念书就好了，请问这个妈妈有没有真感情？没有！那是溺爱，那是欲望。她认为我愿意怎么教他就怎么教，我希望怎么爱我就怎么爱，那不是真正为孩子着想。很多母亲有两三个小孩，就对其中一个特别好。那都不是真爱，控制占有的欲望掺杂在里面。她是用好恶之心去爱孩子，好恶不是真心；时时处处替孩子着想，找到最好的方法教育他，这才叫做真爱。

有真情的人必然有真理智，这才是正确的。佛法讲“悲智双运”，而悲跟智是一不是二，真性里面具足慈悲、具足智慧。我们从这一点就可以了解到，根本就不要去分别它，只要我们处处为对方着想，从对方的利益着眼，你做事当中就同时具备理智，也具备真情、真意。很多人说，这个人比较理智，做起事情来有规矩，但在做事上连他的

太太对他都颇有微词，这样的人生就不尽圆满。有些人看起来工作也很努力，事实上他只是为了自己的名闻利养，而不是真正能够体恤到身旁所有亲友，以及员工的需要。假如他是这样的出发点，他的事业终究会败丧下来。所以我们立身处事应该是时时提起理智、提起慈悲，悲智双运，这样才正确。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爱人。所以EQ跟IQ是一不是二！



站在巨人的肩膀上看得更远

学习要善学，要学得巧妙，这个巧不是投机取巧，是要借力使力。杨老师花了几十年求学问的经验，我需不需要花几十年？只要我们虚心受教，这些长者绝对是全盘托出。如果你能够随时运用在日常生活当中，你的人生就会少走很多冤枉路。

善学的人见贤思齐，虚心受教，所以他能站在巨人的肩膀上，而站在巨人的肩膀上会看得更远。谁是巨人？古圣先贤四五千年的智慧是巨人，你站上去了没有？你的孩子站上去了没有？所以当我们能够珍惜别人的经验跟智慧，就可以免走很多冤枉路。

4 从内心寻找快乐

真实智慧才能让人生快乐，而真实智慧来自于好学。《大学》提到，

“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善”，这是人生的目标。“明明德”，用佛家语解释就是当我们明了自性，明心见性，自己就成就了，那时候就会法喜充满；明明德也是自觉。“亲民”，亲近人民，才能了解他的需要。进一步要“新民”，“新”就是帮助众人转恶为善、转迷为悟、转凡成圣。在《大学》里还提到，“苟日新，日日新，又日新”，最重要的要从他的思想开始转变，这是觉他。最后“止于至善”，当我们能明明德，所有的众人也能够明明德，我们就自他圆满，所以“止于至善”在佛家讲就是圆满成佛。我们看到儒家修学的目标跟佛家修学的目标完全相应，我们就可以体会到英雄所见大略相同。为什么中国人能够接受大乘佛法，最主要的原因是圣哲人把我们的根基都扎稳了，所以要好好珍惜老祖宗的智慧。当你能够契入“明明德”的境界，就会有喜悦出现。

5 孟子三乐



父母俱存，兄弟无故，一乐也

孟子说人生有三乐，第一乐是什么？“父母俱存，兄弟无故。”父母都很健康，兄弟都没有发生意外，可以常常聚在一起互相鼓励，互相扶持，这是人生第一乐，天伦之乐，所以现在有父母可以奉养，那真是人生一大乐事。

我们常说“家有一老，如有一宝”，这是真实的。我们从小都跟爷爷奶奶一起住，假如不跟爷爷奶奶住，当父母的要教孝道还真不容易教。因为与爷爷奶奶一起，父母就能时时关怀自己的父母给他的孩子看，所以父母能够让儿女奉养，那是人生最大的福田。当我们在回报父母恩德的时候，也会觉得人生非常踏实，非常快乐。

有一位朋友说，上大学时曾经帮她父亲洗头，我听了之后就很羡慕，为什么？我没有那个机会。人在报恩的时候，内心会觉得很舒坦、很踏实。所以我就想，假如十年以后我有机会可以跟父母长期相处服侍父母，内心一定会很愉快，自己的道德学问也会随着尽心尽力侍奉父母而提升。所以古代有道德学问的都是孝子，因为这份孝心一起，人的心量就往外扩大。一个孝子看到别人的父母会怎么样？也会生起恭敬之心。一个孝子看到别人的孩子，他绝对不会去欺辱，因为他会想到假如自己欺辱那孩子，那个孩子的父母会很伤心。所以当一个人孝心开启的时候，他的修养、学识就会随之上升。孔夫子说“夫孝，德之本也”，孝道是道德的根本，所以一个人德行的启发一定从孝下手。

“兄弟无故”，就是说兄弟的生活、事业都发展得很好，也没有出现意外、死亡的情况，这也是人生的乐事，因为兄弟是陪伴我们人生最久的亲人。家和万事兴，父母看到兄弟姐妹能在一起互相扶持，友爱团结，这是人生最大的快乐。我们刚刚提到了，人生有两股力量时时刻刻支持着你，而且不求回馈，就是父母跟兄弟。而兄弟之间能够常常聚在一起很和乐，就给下一代子女做出了好榜样。

所以父母健在的时候，我们一定要好好珍惜这个机会，不然人生会有遗憾，所谓“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”。我们时时想着兄弟对我们的关怀，时时想着长辈对我们的提携，就要抓紧时间好好回报、好好关怀他们。



仰不愧于天，俯不忤于人，二乐也

第二乐，“仰不愧于天，俯不忤于人”，就是我们常讲的“俯仰无愧”，面对天地万物都不会觉得惭愧，因为我们尽心尽力去做到自己应尽的本分，没有做亏心事。俗话说：“平生不做亏心事，夜半敲门心不惊。”当一个人时时坦坦荡荡，他的内心是很充实、很快乐的。俯仰无愧的人一生正气凛然，我看也会长命百岁。

“俯不忤于人”就是对得起别人，对得起亲友，这也要点点滴滴尽自己本分才行。现在很多人不尽本分，选择逃避或麻醉自己，有的游山玩水，有的去玩跑马，还有的打麻将、赌博、喝酒，皆于事无补。人只要肯担当义务，别人也能够感受到他这份真心，这样才能做到不愧于人。文天祥有一句重要的教诲，“人生自古谁无死，留取丹心照汗青。”人的一生要对得起关心我们的人，对得起照顾我们的人，对得起我们的妻子儿女，这样的人生走得才踏实，这是第二乐。



得天下英才而教育之，三乐也

第三乐，“得天下英才而教育之，三乐也。”诸位朋友在听课过程中应该能感受到，我当教师很快乐。现在如果有人要我到他公司上班，每个月给我五万元，我也不做。钱够用就好，真正快乐的，是所做的事对学生有益，对社会有益，做起来就特别踏实，内心真的很喜悦。俯仰无愧，又能得天下英才而教育之，所以给我再多的钱，我这一生也不愿意再做其他的行业。我们做教育不是只看眼前，孩子正确的思想观念，会影响他往后面面对的很多人，会影响到他的子孙，他假如以后当老师，还会影响他的学生。由于我们在生命中遇到很多良师益友而改变了人生，所以我们今天也定位自己要“学为人师”，进而能成就别人的人生，这是第三乐。

很多朋友说，“蔡老师，你是老师，所以你会有第三乐，我没有。”圣人的义理绝对不会局限在一个角度，我们有真正全然的心去帮助别人、去引导别人时，对方一旦接受你的帮助跟教诲，他也会记一辈子。所以这一乐是不是只有当老师才有？不是。

6 学而时习之，不亦说乎

人生在哪些情境当中，会觉得非常喜乐？“学而时习之，不亦说乎。”因为我们的明德在力行当中透一点出来了，而这个光芒要让它

持续放光。我们真正认知到智慧的可贵，圣贤教诲的重要，我们那些纷乱的思维就会放下。就是因为还没有了解到这个的重要性，我们才会思前顾后，“我儿子假如不学这么多才艺，以后可能会跟不上别人”，烦恼重重，都来自于没有深刻体会。而智慧的教育纲举目张，整个人生都可以得到全面圆满发展。

学贵自知，要有自知之明，就我们现在的根器，学习绝对不能中断，一定要长时薰修。我们修学也要常常勘验自己的功夫，是否年年有进步、月月有进步、天天有进步；假如天天有进步，那你一定法喜充满。俗话说“登天难，求人难”，我们增长道业，是求自己，又不登天，又不求人，没有想像的那么困难。

为什么会喜悦？这是成长的喜悦。很多朋友在听了五天的《弟子规》课程之后，都会提到他这辈子笑的密度从来没有这么高。其实当一个人明白道理的时候是非常快乐的，甚至于发现自己的过失也很高兴，最起码这一生不会活得不明不白。

书法界的泰斗启功老先生，七十岁高龄还在做最笨的功夫——临摹，唯恐还有自己一点意思，无法契入王羲之、欧阳询这些高人的笔法里面，完全把自己放下。很多求教者跟他说：“我每天练一叠纸，非常努力。”但是启功老先生跟他说：“你们每天练那么多不同的字帖，不同的字，就好像打靶，打一万发一发也没中；而我打一发，一发就中，这一发比你一万发还有效。”所以你要定下来，不要贪多，不要学杂。所以李传军老师说他在临摹的时候，一天只临摹一个字。

现代人想要提升学问，提升才能，一定要走老路子，不然无法契

入。中国很多高深的艺术，现在都快断绝了，是因为现在的学习强调的是一次学很多种类，所以无法契入这些真实功夫。希望有志于承传中国传统艺术的人，要能吃苦。我们说，吃得了苦，苦一阵子；吃不了苦，苦一辈子。我们真正刻苦学习三五年，真正对自己的坏习惯赶尽杀绝，走路的时候都会觉得脚步愈来愈轻盈，慢慢体会到“学而时习之，不亦说乎”，快乐就会发自内心，法喜就会时时充满。

7 助人为乐

被新加坡政府誉为国宝的许哲女士，一生几十年都在帮助别人。她说因为自己小时候在吃饭时，有人敲她家的门，她母亲一开门，看到几位已经饥饿不堪的人向她们乞讨食物，她母亲二话不说，马上把桌上的饭菜端给他们吃。许哲女士那时候很小，看到穷人饿的那个模样，吃进食物后，马上绽放笑容，给她留下深刻印象，所以她觉得帮助别人很快乐。因此做父母的人要带头做到，孩子就会起而效法，进而感受到助人的快乐。一个人常常施与他人，他的内心就会得到喜悦，一旦尝到这种法喜，对于世间的其他欲望就会失去兴趣。

有一次我带着学生去参观一个重度障碍收留所，那些孩子都是智商不足，有的连路都不能走，需要人照顾。我就让学生亲自喂这些孩子吃饭，他们看到这么多人生活痛苦，需要帮忙，他们感觉到自己很幸福，更要好好珍惜，感谢父母；也了解到社会上还有这么多可怜

的人，这会引发他的善心。所以我们当长辈的，要制造一些机会让孩子付出，服务他人。助人一定要亲身去感受，才能够唤醒每个人的仁慈之心。

8 知足常乐



有钱一定快乐吗

“知足常乐”，能明白这个道理，当别人给予我们一些帮助时，我们就会很感谢。假如不懂得知足，人生不只没有乐，还会很艰苦。人生只要不知足，烦恼一定丛生，会生活在患得患失当中。自己有两百万，看到别人有五百万，又不高兴；自己有一千万，别人有两千万，还是高兴不起来。我们想一想，有钱人快乐还是没有钱的人快乐？很多人都觉得人生只要有钱就会幸福快乐，可是当他真有钱的时候，回首一看，烦恼怎么愈来愈多，所以人不知足是不可能快乐的。我们看看现在有钱的人，他外出的时候很小心，常常换车子，还要带保镖，不只他生活紧张，连他的孩子上下学都要很多人护送。所以有钱人的烦恼比没有钱的人多，他还会担心假如儿子不成材，他们这些钱怎么办，还要天天担心钱会不会缩水，还要惦记股票的行情。



知足者乐

知足的人一生都觉得很幸福，不知足的人一生可能就会成为物质的奴隶，一辈子忙下来也不知道自己在干什么。所以父母所喜好的是名是利，必将给一个家庭带来很不好的影响。世间人说，人生的目标就是在求富贵，究竟什么是富贵？人忙忙碌碌一生就是要享受富贵，他到底有没有享受真富贵？现代人的人生都被误导了，我们看市面上那些书籍，什么叫成功？如何赚进生命的第一个五百万、第一个一千万，这些书都很畅销；而如何把夫妻关系处好、孩子教育好的书籍都没有这些畅销。人的专注点都在钱，好像觉得一有钱，人生就会变好，殊不知欲望一打开见不到底，所谓“欲是深渊”。



人生切莫忙、盲、茫

我曾经接触一些企业家，他们说企业家如果没有听闻到圣贤的教诲，这一生真的是穷得只剩下钱而已。当人生有钱而没有智慧，钱可能是祸患。当你有钱而外面又那么多诱惑，可能因为有钱，就开始糟蹋自己的人生。

所以我常说没有智慧的人生是忙、盲、茫。第一个是忙碌的“忙”，这是会意字，左边一个“心”，右边一个“亡”，代表心死了！都不能够去感受父母、妻儿的需要，每天就是忙。忙久了就进入第二个阶段，眼睛看不到了，自己所有的本分事忘了，只知道赚钱；等到中年以后，

才发觉太太跟自己连话都说不上，孩子也跟自己不能沟通，到头来是这个下场，会觉得人生很茫然，到底自己在干什么？这是忙、盲、茫。

我们要反思，人生努力的真正目标在哪？不是玩金钱游戏，而是希望能有个好的家庭、好的生活，所以我们要谨记自己的目标，不要走到半途迷失了方向。但是做到这一点确实不容易，因为现代社会攀比现象太严重了。对于物质生活，我们够用就好。让人从内心里尊重你，绝对不是因为你口袋里有很多钱。当你口袋里有很多钱，他对你很有礼貌，那不是对你而是对钱。等你口袋里的钱都给他了，他对你的态度可能马上就变了。所以说“君子之交淡如水，小人之交甜如蜜”。为什么小人之交会甜如蜜？因为他有目的，就会竭尽所能地巴结你、谄媚你。很多人都在这种情境之下，还以为这些人对他如此的看重，如此的尊敬，到最后可能就中了小人的诡计。为什么君子之交淡如水？因为君子是以德行与朋友相交往，所以在交往的过程会淡中有真味，绝不可能每天跟你腻在一起，彼此都很清楚，都有为人子、为人臣、为人夫、为人妇的职责。所以“淡中有真味”，淡中含有彼此互相的关怀和体谅。



独乐乐不若与众乐乐

记得有几位孩子一起上课，他们是住在一起的，其中有一个孩子的母亲拿了几瓶牛奶给她的儿子，她跑到房间里面，然后告诉儿子说：“这都是给你的。”很怕其他同学看到，她的孩子在喝牛奶的时

候也要偷偷摸摸！没有错，营养确实是喝下去了，但是对于他整个人格有何影响？我相信他喝了那几瓶牛奶也不会痛快，吸收状况也不会好，因为要遮遮掩掩。

他们的老师观察很仔细，察觉到这一点，当天晚上就跟这个小朋友说：“你有这么多瓶牛奶，独乐乐不若与众乐乐，好东西要跟好朋友一起分享，你愿不愿意拿出来给大家喝？”结果孩子也很单纯，他说：“好！”就把所有的牛奶倒在一个大瓶子里，然后请大家喝，每个人倒一点。一个很微妙的现象发生了，当一个人很愿意付出的时候，就会唤醒很多人的一种欢喜心，也会替别人着想，因为当牛奶要倒得太多的时候，这些小朋友就会说：“好了，好了，还要留给其他同学。”

施比受更有福，这几位同学在喝牛奶的时候，都一起说谢谢这位同学，所以他也很高兴。当天晚上他在日记上写道：今天请大家喝牛奶，觉得那一杯牛奶特别香，特别好喝。他的妈妈翻看了他的日记，看到孩子这么慷慨，还觉得请别人喝很欢喜，妈妈突然觉得自己做得不太恰当。“财散则人聚”，人要慷慨才能赢得人和，人生跟事业才会有所发展。我们的慷慨和不贪都可以给孩子做很好的榜样。

9 回归自然最快乐

很多人都很喜欢现代这种到处都是电器的生活。现代人在这种电磁波里面生活，过了十年、二十年，很多毛病就出来了，所以我们说

“回归自然最快乐”。很多人一到森林里去住两三天，气色马上红润起来，而这些电器用品不能让你真正健康快乐。

我们常听说孕妇不能使用微波炉，这是怕影响胎儿发育，易生出畸形儿，其实每个使用的人都会受到影响。坦白讲，从微波炉出来的东西好不好吃？吃食物不只吃热量，还有它的营养与能量。很多食物，尤其一些生吃的食物，像苜蓿芽一些很新鲜的青菜，你吃下去之后会感觉神清气爽，那些食物有能量，会提升你的身体状态。你假如吃了很多炖、卤很久的食物，吃下去确实很饱，但是过一会儿就会觉得头昏昏的，快要睡着了。所以食物不只是为了吃安心的，还要吃出它的能量，吃出健康。

真正懂得煮饭的人不会用冰箱，他买了新鲜的菜，马上用水煮，尽快食用，这样吃菜的营养成分最高的。吃不完放入冰箱，营养素就一天一天下降，甚至于降到最后连营养都没有了，还有害处。现代人为什么不健康？我们要把原因找出来。身体健康，人才会快乐。一个人身体不健康能快乐吗？一定乐不起来，不只你乐不起来，你的亲友都乐不起来。所以《论语》里说“父母唯其疾之忧”，父母最担忧的就是孩子的身体，当我们的身体不好，不只自己不快乐，父母也不快乐，所以要把身体照顾好。

10 心存感恩最快乐



人生幸福的根基就在爱与感恩之中

一个人能念念不忘恩德，不忘父母、师长，以及众人对他的恩德，他的精神生活一定非常充实。所以一个人幸福的根基就在爱与感恩之中。懂得爱、懂得付出的人，他会体认到自己的价值，施比受更有福。

当一个人能处处念恩，他就活在报恩的心境之中。当人在报恩的时候，他的内心会觉得非常充实。我这一年多来也走了很多地方，终于也有了一点欣慰，觉得自己这一生很幸运，能够跟着杨老师，跟着卢叔叔，跟着我的师长，学习古圣先贤的教诲，我是很幸运的人，所以也希望能做一点事让他们欢喜。这一年多来，虽然很忙碌，但是精神状况反而愈来愈好，活在感恩当中确实不一样。当回首来时路时，觉得很充实。每一次我看《德育故事》，都哭得止不住，就好像这一位圣哲人把我的心光点亮。那一天我看到祖逖带着他所有的亲党去避难，几百个人他都要照顾，自己是徒步行走，把车马统统都让给他人。乡里的长者都说：“我们虽然年纪这么大了，但在晚年还能遇到他，遇到这个再世父母，死都无憾。”我看到这里相当感动，我们现代这个社会最缺的是什么？就是爱与关怀。当我们肯追随这些圣哲人，相信也会演出像祖逖这样的好戏。圣哲人点亮我们的心光，我们一定要起而效法。



学会感恩, 让我们生活在感恩的世界里

人与人难免会发生冲突, 但是“可恶之人必有可怜之处”, 他是因为没学过如何做人, 才会跟我们发生冲突。我们要先反省自己, 假如自己没有错, 则要进一步包容别人。你总不能把别人的过失放在自己心上, 那是把别人最肮脏的东西放在自己最清澈的心灵中, 那是很傻的。我们肯原谅别人, 其实就是原谅了自己。当你把别人的过失每天都放在心上, 心里会非常难受。所以要能够“不念旧恶, 不憎恶人”。对于已经发生的这些冲突, 不要放在心上, 你把这个怨放在心上, 对方能不能感觉到? 当你有怨气的时候, 会不会表现在你的眼睛以及表情上? 一定会的。“诚于中, 形于外”, 心不诚, 当然也会表现于外。所以假如这个怨你放不下, 两个人的关系一定会愈来愈疏远, 这样不好。当两个人不能彼此接纳, 很可能会影响一个家、影响一个团体的和谐。

我有一位长辈很有才华, 所以公司很多事都会拜托他做。因为他表现得特别好, 很多的奖励都落到他身上, 引起了其他同事的嫉妒。我这个长辈就说: “给人家嫉妒是光荣的, 因为有本事才会被人嫉妒, 所以不必生气。”接着他又说, 有一个朋友批评他特别严重, 但是他也没放在心上。后来这位朋友有一件事没有人帮他, 刚好这位长辈又有这个能力, 就主动去帮他。这个动作一做出来, 对方怎么样? 很惭愧, 惭愧自己过去的所作所为。后来两个人就成了好朋友, 所谓“冤家宜解不宜结”。交往之后, 他才了解到一个人常常会批评别人,

就是内心不平。他的心为什么不平？可能在他成长的过程或者现在的家庭让他内心有很多苦，没有好好处理，他的心无法平息。正好藉由我这位长辈不与他一般见识，又主动帮忙他，这一份情义才化开了这个瓶颈，进一步又可以在思想观念当中引导他、帮助他。

有缘千里来相会，不管善缘恶缘，只要我们的心保持平等、保持慈悲，相信纵使是恶缘也会转成善缘。所以要做到“怨亲平等”。真正做到怨亲平等，才会让人从内心里佩服。我们看看“怨亲平等”这个词语，谁排在前面？怨，所以要扩宽心量。“恩欲报，怨欲忘。”其实我们很多的执著只要一转念，当场执著就变成智慧，所以人要会转念。

我们想一想，一个人进步最多的是在什么时候？逆境。所以要感激伤害你的人，因为他磨炼了你的心智；感激欺骗你的人，因为他增进了你的见识，俗话说“不经一事，不长一智”；感激绊倒你的人，因为他强化了你的能力；感激遗弃你的人，因为他教导了你应自立。人生能靠谁靠到终老？这个“靠”不是肉体上的靠，一个人要有心智的成长，你的一生最重要的是要靠自己的真实智慧。要感谢斥责我们的人、骂我们的人，因为他增加了我们的定慧。

师长教导我们，念念要活在感恩的世界里，要历事炼心，能够时时看到对方在成就我们，能够契入“看一切人皆是菩萨，唯我一人实是凡夫”。师长期许我们，“处逆境，随恶缘，不起嗔恚，业障尽消；处顺境，随善缘，不起贪痴，福慧全现。”我们要依师长的教诲，时时观照，看看自己有没有落实。

“报怨短，报恩长。”报怨短不是真去报，是把怨恨的念头赶快转过来；报恩长这个长不是时间，是指长长久久。报父母之恩哪有报得尽的，报师长之恩哪有报得完的，我们对于这些恩德都要抱持“鞠躬尽瘁，死而后已”的态度。抱着这样的态度，我们会尽心尽力，尽我们的本分，让这些对我们有恩的人都能欢喜看到我们的成长。

11 至乐莫如读圣贤书

以前读书人很快乐，有一首诗说：“读书之乐乐何如，绿满窗前草不除。”读到忘我了，庭院里的草都已经长很高了都不知道，所以能读圣贤书真的是快乐的。接受圣贤教诲才能懂得道理，人能懂得道理，理得而心安，不然一生浑浑噩噩都搞不清楚对错，那样就很痛苦。

我们抓到这种学习圣贤智慧的机会，绝对不能再松手，要好好珍惜这个缘分，好好成就自己的人生，也成就下一代，还有你身旁有缘的人。这样助人为乐，你就会“仰不愧于天，俯不忤于人”，你就会“得天下英才而教之”，如此你就会体会到文天祥的那句话“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”。

12 立身行道最快乐

有一句话说：“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”书山有路勤为径，是说明要靠我们的勤奋才能走出一条光明的大道来；学海无涯苦作舟，其实我们学习之后，这句话可以改一下，学海无涯乐作舟。学习苦不苦？不苦，理得心安！求学问是真快乐。所以我们就能体会到为什么颜渊“一簞食，一瓢饮，居陋巷，人不堪其忧”，他这种物质生活，一般人绝对过不下去，但是“回也不改其乐”。颜渊是真正入了求学问的快乐，每天想着我可以遵从孔夫子的教诲去做，立身行道，报师恩，每天都过得非常快乐。

一个人求学问为什么会觉得苦？当一个人求学问，处处都想着自己以后要考上状元，才能够得到名闻利养，才能够骑着白马很威风，假如是这样的动机，他就会有求不得的痛苦。如果我们求学问是为了提升自己的道德，进而利益家人，利益更多的众生，我们的付出就是乐。所以我们真正有一份心去承传中国圣贤学问，承传中国的艺术技能，经历再多的磨炼，我们都会觉得甘之如饴。



聪明



如何提升一个人的聪明智慧

一个人的聪明智慧要如何提升？法布施得聪明智慧，这一点我很有体会的。记得我要去考师范院校的时候，就到补习班去补习，那时我也给了自己一些期许，就是上课的时候一定要听懂，我也很专注，我就坐在前三排。因为坐在前面的基本上都是女同学，而我个子比较高，后面的人都知道前面有个高个子的同学。很多女同学的数学、物理、化学都比较差，就常来问我，我也常常花些时间给她们讲解。其中有一个跟我很熟的朋友就走过来，拍着我的桌子说：“你教这个同学都已经一个多小时了，你自己还要不要念书？”他看不下去了，认为我把自己的时间都消耗在别人身上。我就对他笑一笑说：“其实我告诉她，我自己得到的最多，因为她只是要把这一道题学会，我是必须要把她教会，在教她的过程中就提升了自己，那不一样！我们的思考要愈清晰，才能愈深入。”

我教别人数学，但是我自己很少去做题，因为没时间，很多同学

还做其他补习班的题目。结果我第一年考试，数学考了九十分，满分是一百分。第二年考代课老师，都没有读，因为也没有时间，也考了八十八分。第三年再考，还是考八十八分。这个代表当初你的法布施，你很喜欢地把这些方法告诉别人，你自己的逻辑思维能力也愈来愈上升。所以确实法布施得聪明智慧。

由于有这样的体会，我常常问朋友一个问题，记忆力是不是跟年龄成反比？恰恰相反。一般人都说活得愈老，记忆力愈差。活得愈老，记忆力愈衰退是结果，原因在哪里？不用了。还有什么原因？烦恼太多！每天都乌云密布，想到最后都想不起来了！所以人的记忆力为什么衰退？你不用它，又有许多烦恼，当然就愈来愈衰退。像李炳南老师九十七岁讲课的时候，不需要翻书。我从二十五岁开始接受圣贤这些经典，也很认真在学习，我的记忆力一直都保持在这样的水平。这是每个人都可以做得到，孟夫子说：“舜何人也？予何人也？有为者亦若是。”



法布施才能根本解决问题

我们知道天地之间，只要如理如法去求都会有求必应。世间人喜欢财，却不知种布施的因才能得到财富。世间人想要聪明智慧，其因是法布施；希望健康长寿，其因是无畏布施。时时减少他人的苦痛，自然而然自己就做到了上天有好生之德，时时都能关怀别人的痛苦，就能得到健康长寿的果报。

一个人能主动教别人，把自己的经验告诉他人，这属于内财布施。因为他在指导别人的过程中，自己也做到了法布施，所以聪明智慧日渐增长。你告诉了他一些方法，以后他可以用在自己的工作上，用在自己的家庭生活上，就不会手忙脚乱。假如他没有本事，可能常常要担心自己没有好的收入，以致妻儿没有安全感，经常要担心受怕。当我们把这些做人做事的道理给予他，他能有所成长之后，就能安定一个家庭，这也属于无畏布施。

其实一个人做法布施的时候，就同时具足三种布施。而且法布施能够解决一个人的根本问题，俗话说“救急不救贫”，你可以帮助他一时，但是假如他的思想观念没有改变，可能你愈帮他，他愈依赖，那就会有副作用。所以最根本的帮助，还是要让他接受正确的教育，从思想观念去改正，才能彻底解决问题。



量大福大

我们也要告诉孩子，“己有能，勿自私”，量大福才会大。我们有一位崔老师，从小很会帮父母做家事，弟弟、妹妹也是他在照顾，看起来好像很辛劳，后来他念小学、念初中、念高中，念到大学，虽然他没有想要当干部、当领导，但是往往机会都会到他的面前来。像在大学，学生会主席这些工作都抛给他，因为他从小做事磨炼，所以办事能力特别强。不想要名，名也到眼前来。所以当孩子愿意接受很多的工作，很多的磨炼，这些付出绝对不可能白费，会为他以后做人做事打

下更坚实的基础。有一次，老师们在一起包饺子，有一位老师看着崔老师很惊讶地说：“我才包了一个饺子，他已经包五六个了。”因为从小做事很多，工作效率就特别高。所以人绝对不要怕付出，不要怕吃苦，因为最终还是自己得到最大的利益。



健康

身体有病，常常找医生吃药，这是很痛苦的事情，尤其是年岁大的人。怎样才能不生病？诸位要晓得，病从哪里来的？佛法里面明白地告诉我们，疾病的来源有三种。第一种是生理的病，我们饮食起居不小心，古人所谓的“病从口入”，贪吃，吃东西不干净，吃出病来。所以饮食小心，疾病就可以避免。第二种是业障病，这个很麻烦。自己过去生中或者这一生造作罪业感得的疾病，这要真正的忏悔，忏除业障。业障从哪里忏？一定要断贪嗔痴。贪嗔痴是我们心里最严重的病毒，叫三毒。里面有毒了，怎么会不生病？怎样断贪嗔痴？要认真修戒定慧，戒定慧能断贪嗔痴的病根。第三种是冤业病，冤亲债主找上门来，也有方法调解。我们诵经、拜忏给他回向，希望能够化解，他离开了，病就好了。此是病的三种原因，我们要懂得，然后才能够避免。最好的方法是读经、念佛，常常给冤亲债主回向，我们人生路上就能一帆风顺。所以，存好心，做好事，消除业障，就能样样都顺利。

1 健康的因是什么



善念是身体健康的真因

日本的江本胜博士拿水做了一个实验，当我们对水说感谢的话，说祝福的话，无论你用任何一种语言讲，水在高倍显微镜之下，显示出来的都是非常漂亮的结晶，所以水能够接收到人的意念传递出去的能量。当然水接收得到，代表所有万物都能接收得到。所以很多会养花的人，每天都对花讲话，“你长得真漂亮，你开得真美丽”，常常跟花沟通，花愈开愈茂盛。所以万物跟我们都是有互动的，一念善，一念祝福，水结晶就会很漂亮。假如我们用恶意对水，你咒骂它，责备它，它的结晶就不美丽，甚至于根本无法结晶。而且在高倍显微镜之下照出来的样子，就好像一个小孩被骂的时候，缩在一个地方。这本书现在市面上买得到，书名叫《生命的答案水知道》，或者《来自水的信息》，书名有几种，内容都相同。

为什么说生命的答案水会知道？因为我们人体内百分之六十八到七十都是水，你的意念可以影响到这一杯水，同样你这个意念一定先影响到你全身的水结晶。所以你一念善，你百分之七十的状态是好的，那你的身体一定好。你的意念又是祝福，又是感恩，你的身心状态就会非常好，当然身心健康。假如你起的念头是不好的，你体内百分之七十的水都是不好的结晶，久而久之，你的细胞就病变了，而癌症就是细胞病变。在雷久南博士的实验中可以看到，大部分的癌

症病患，他在患癌之前十到十五年当中，人生都发生过自己无法接受的一些挫折，一些考验，他的情绪瞬间跌到谷底，一直都没有得到改善。恶劣的情绪维持了十五年之后，整个身体状态就会快速病变，就是所谓的癌症产生。所以人的心念才是身体健康的根本。

我们利益别人的念头一生起，你就已经得到大好处，不用等到别人来回馈。同样当你生起恶念的时候，不用等到恶报，当场你的身心就已经受到自己错误念头的摧残。有一个小孩听了《生命的答案水知道》之后，他一进家门，他们家的保姆跟他说：“我好讨厌你！”她是跟孩子开玩笑，结果这个孩子马上抱着身体说：“你不可以对我这样讲话，我的身体有百分之八十都被你害了。”小孩身体的水含量将近百分之八十，所以我们看小孩都水水的，因为他们水含量更高。你看孩子一听，马上就懂得了坏话能伤害自己，自己讲坏话对自己影响最大。当孩子有这样念头的时候，他讲话就很有警觉性。所以正确的观念一旦给他灌输下去，他的行为就不容易产生错误。

不只是从水中得到了证实，我们海口有位老师拿了两个苹果做实验，前门放一个苹果，告诉同学，出去的时候跟它讲一句好话；后门再放一个苹果，出去之后都骂它。结果一个礼拜之后，老师把这两个苹果拿来给我看，还说送给我吃。我很怕吃那个被骂的苹果，如果吃下去，所有骂人的话也都被我吃下去。听好话的苹果，显得很坚硬没有软化，被骂的这个摸起来软软的，而且皮也皱起来。确实万物都能够感受到人的意念、人的能量，无论是好还是不好都能收得到。

我们从水这个事例中，很清楚地了解到，利人绝对利己，害人绝

对害己。所以起心动念要慎思，念头不正确要马上转变，不然身体会受影响。我们明白之后，就要让人生时时走在利人利己的道路上，这才是抉择人生的正确态度。



无畏布施得健康长寿

“无畏”就是让别人免于恐惧。举个最真实的例子，新加坡的许哲女士，她不断地去帮助别人免于病痛，甚至是生活上的苦痛，她都是主动帮忙。她五十几岁才学护理，那一份精神真是令人感佩。她时时都在帮助别人，解决别人的痛苦，所以她得健康长寿。一百多岁走路很快，讲起话来也很有精神，看不出来已经一百多岁了。真理是要透过自己去印证，信心才会很充足。

我爷爷前几年中风，其实爷爷中风，我不是很慌张，因为我爷爷捕鱼捕了一辈子，而且还是我们那个乡镇捕鱼第一名。我学佛以后时常战战兢兢，如临深渊，如履薄冰，因为我是长孙，应该也要承担不少罪业。记得我第一次参加放生，那时二十六岁，当时我的头皮都发麻。之后对佛法比较了解才知道，一定是佛菩萨加持，这么重要的事现在才做，假如不赶快做，可能命都没了。那时我住在杨老师家，杨老师看我是短命相。我有时候开车回家，开到半路都会睡着，这是业障现前，意志力也没有办法控制。高速公路上有浮起来的反光警示设备，那时候我是压到它之后，整个人惊醒过来，出了一身冷汗。那一次我开车回去，刚好是道证法师主法全台湾大放生，几十辆大卡车

一起在台南的海边放生，我从那次放生以后，就没有再发生这种现象。本来还在咳嗽，结果放生以后，很快就好了。确实无畏布施能得健康长寿，行善绝对不能等。

我爷爷在半夜中风，送到医院，发现他是整片血管都被堵塞住，不是堵塞一条。我的长辈们都很孝顺，正因为孝顺才让家风还保持得不错，但是运势还是会有起伏。我爷爷前一阵子常头痛，以为是感冒而忽略了，几十年来体检也没有发现心脏病，只是那一阵子身体不好就中风了。结果我的叔叔、姑姑就慌了，他们慌，我不能慌，我立刻跟父亲讲：“您马上给我五万元台币，我要去做些事帮爷爷修福，但是这五万元一定要是爷爷的钱，不可以用你们的钱，而且我会经过爷爷的同意再去捐。”那几天我进加护病房不是掉眼泪，是赶快趁爷爷清醒的时候，跟他说：“爷爷，世界上的穷困人、可怜人很多，我们现在有能力应该多多帮助他们。”爷爷点点头，所以我经由他的同意就拿了这笔钱去放生，去做一些国际的赈灾活动。做完以后第五天，我爷爷就离开加护病房，医生本来说没救了，随时要等着办后事。这是第一次我们如理如法求到。后来医生又说：“八十几岁的人中风，绝对不可能起来走路。”我要到澳洲学习之前，爷爷还在病床上，我就跟他相约说：“我下次回来，你要走给我看，你要多做复健运动。”我到了澳洲净宗学院以后，就拿了一笔钱以爷爷的名义布施出去。结果那天布施之后，晚上打电话回家，我母亲跟我说：“你爷爷今天会走路了。”当然不是说这一笔钱布施出去就会走路，我们不能这样想，因为众缘和合，可能是众多因素成就的；只要我们用善心、真心去做，

感应绝对是真实不虚。当我们的亲友遇到危难的时候，绝对不能慌，要用诸法实相的原理去化解，而契入诸法实相也要来自于自己的学习，要深入正法才能达到化解危难的目的。



素食就是无畏布施

讲到无畏布施，素食就很重要。老法师曾说过，他小时候生长在农村，农村里杀猪卖肉，那个屠户杀猪的时候，把猪耳朵提起来告诉它：“猪啊！猪啊！你莫怪，你是人间一道菜，他不吃来我不宰，你向吃的去讨债。”你看看，他把责任、罪过都推给吃肉的人，他没有罪过，这问题就严重了。我们能够素食，不食一切众生肉，绝不伤害一个众生，这就是无畏布施，培养自己的慈悲心，这是好事情。

马来西亚古晋李金友居士有一个山庄，山庄很大，有三万亩，里面有三百多名员工全部吃素。这些员工都是从附近村庄招来的，山庄原来是一片原始森林，“靠山吃山，靠水吃水”，所以这些人都以打猎为生。现在在李居士的山庄里工作，有很好的待遇，可以养家，因此就把以前打猎的工具都收起来，不再杀生。他们最初吃素很难接受，吃了半年之后，渐渐就习惯了，现在非常欢喜吃素。人变得年轻，脸上的皱纹也没有了，这是吃素的好处。

我们不要劝家人吃素，要用自己的实际行动来感化家人。吃素一两年，你的身体比他健康，容色比他好，脸上没有皱纹，他就会学吃素，就能度一家人。所以，李居士很了不起，度了十几个村庄，而且劝

人不杀生，这是很好的榜样。

我们真正发心，不食众生肉，这就是对一切有情众生很具体的布施，不再跟一切众生结冤仇。如果说素食没有营养，这是很错误的观念，不是事实。老法师是二十六岁接触佛教，半年之后就懂得吃素的道理。了解事实真相，他就真干，学佛半个月就吃长斋，学佛大概一年多就持午，晚上这一餐就断掉了。到台中亲近李老师时，他持午已经很多年了。看到李老师日中一食，开始学习跟他一样，早晨这一餐也断掉了。老法师的身体很健康，人虽然瘦一点，但体力、精神非常好，粗茶淡饭，丝毫不影响健康。健康真正的因素是心地清净，没有妄想杂念；其次，饮食起居如法，有秩序、有节制。决定不沾染五欲六尘、名闻利养、贪嗔痴慢，使心地清净，这是健康的真正原因。一切随缘而不攀缘，这是健康的外缘。有真因，有外缘，健康的果报自然现前。

2 健康的缘是什么——健康环保的饮食法



病从口入，要懂得如何吃出健康

一个人要想健康必须身心调和。中国有句俗话说：“祸从口出，病从口入”，吃东西要格外注意。如何让自己吃得健康，这门知识已经有很多人投入几十年的人生在研究，我常说：“站在巨人的肩膀上，

可以看得更远。”

在健康方面，我曾经拜读过雷久南博士的几本书，从她的书中了解到很多健康的道理，懂得如何吃才能够吃出健康。一谈到健康，很多人就会考虑到“营养”两个字，现在是要考虑营养不足还是营养过剩？明明是要考虑营养过剩，可是现在人的心理都是怕营养不足。人真是很有意思，明明摆在眼前他就是视而不见，然后又随着自己所想像的。我们常常感叹，现代人是“听骗不听劝，认假不认真”，真是自讨苦吃，怨不得人！

我之前也不懂，诸位朋友看到我，就知道我是一个不懂得饮食的人，吃得瘦巴巴的，因为垃圾食物吃得太多了。在全球的营养报告里，统计出来有十大垃圾食物。我们来看一下，西方的饮食习惯流入中国之后，造成什么现象？在暑假期间，很多学校开减肥班，那些孩子边运动，脑子里边想，我只要把这五天坚持过去，我妈妈星期六要带我去麦当劳。减肥有没有效？没有效。父母没有正确的观念，不可能把孩子培养健康。大人都没有定功，孩子会有定力吗？

十大垃圾食物，概括来讲就是油炸类的、含有胆固醇的、含有防腐剂的，特别是烧烤类的食物，它含有的致癌物是三大致癌物之首。在高温熏烤下，蛋白质会产生病变，所以一只烤鸡腿相当于六十支香烟的毒素。很多女人虽然不会抽烟，还是会得肺癌，当然另外一个因素是妇女常常要煮饭。很多女孩子喜欢吃熏烤食物，还有蜜饯类食品，蜜饯食品连蟑螂、蚂蚁都不吃，你还敢吃！它们吃了就翘辫子，你吃了还没有翘，但是你吃久了就会出现问題。所以我说现在人不用

去做木乃伊，死了之后，可能就变成木乃伊，因为吃太多防腐剂了。

第一种是油炸类食品。现在医院里最难治疗的就是心血管疾病，油炸类的东西吃多了，血管容易阻塞，中风、动脉硬化都与此有关，所以油炸类的东西应少吃。其实大家都知道答案，吃油炸类的食品，你感觉舒不舒服？很难消化，打嗝的气味都不好。

第二种是腌制类食品。腌得很咸，会导致鼻咽癌，或者溃疡病，所以这类的东西也要少吃。有些腌制类的东西比较天然，那就没关系，但你还是要了解一下它的制作过程。

第三种是肉制品。诸位，新鲜的肉放在空气中，多久就变臭了？差不多三个小时左右。而这些肉制品居然可以放多久？有的放三年，有的放五年。什么力量造成的？添加了很多防腐剂。肉制品还含有亚硝酸盐，这是三大致癌物之一。我们现在了解到癌症的比率有多高？四分之一。有没有最新数字？已经往三分之一迈进了。癌症是不是抽签抽来的？“真衰，我得了癌症。”有果必有因，当你饮食很注意，心情又很好，常常读诵《弟子规》，不看别人的缺点，就看自己的过失，这样心情就不会颓废。因为看到自己的缺点就努力去改，就会有成长的喜悦。癌症的病因，除了饮食之外，还有一个比饮食更厉害的就是情绪，所以要管好我们这颗心。心好，饮食又很注意，保证你跟癌症是绝缘体。

第四种是饼干类。很多饼干都特别顺着消费者的口味，里面又夹一层夹心酥，放很多糖精，热量很大，这些东西吃多了，糖类就会转变成脂肪，所以现代人是愈来愈胖。吃甜食的风气从哪里传过来

的？欧美人真是很爱吃甜食，你看我们这里的胖子跟他们比起来，实在不够资格。人确实确实不能重欲望，那样不但苦了自己，可能还会连累亲人。假如一个男士中年的时候中风离去，那又是人间的不幸。所以太太劝先生在饮食方面要有节制也是很重要的。当然，劝先生也要有善巧方便，要把女人最大的看家本事用出来，女人最大的本事是温柔。你要告诉他：“先生，有你，我的人生是彩色的；没有你，我的人生会是黑白的。你看我们的儿女多可爱，你的健康就是全家的幸福。”你的先生愈听愈欢喜，然后你再慢慢叫他把一些不好的食物戒掉。

第五种是汽水、可乐食品。我记得小时候去参加喜宴，第一道菜还没有上来，我已经饱了。为什么？喝汽水，往往菜还没有上来，我已经打嗝了。经常喝汽水、可乐危害甚大，不要再让这个遗憾继续在我们下一代的身上发生了。我还记得念初中的时候，我的胃就发炎了，有点溃疡，还麻烦爷爷奶奶中午辛苦为我送来煮得很烂的稀饭。所以身体是人的本钱，一个人不健康，确实对不起家人。而为人父母有正确的饮食观念，也是孩子一生的幸福。

关于汽水类，诸位所喝的橘子汽水、柠檬汽水都是什么做的？绝对不是橘子，绝对不是柠檬，是从石油里面提炼出来的一种酚，那个味道就跟橘子等很多水果一样。我曾经去买过这些用品，然后现场制造橘子汽水给我的学生看。拿着一瓶一瓶的化学物质，做出了香喷喷的橘子汽水。所谓眼见为凭，他们才有所警惕。

第六种是方便面，就是一般讲的泡面，特别香。你看对我们危害

最多的东西，都特别有诱惑力，所以要在吃东西当中要练我们的戒定慧功夫。泡面热量高，而且防腐剂也很多，尽量不要吃。

第七种是罐头类的食品，含有很多的防腐剂、添加剂、色素，这些化学物质对身体都是有害无益的。

第八种是话梅、蜜饯类。曾有电视节目把做话梅、蜜饯的工厂情况播出来，大家看了都觉得很恐怖，但还是照吃。很多做话梅、蜜饯的，都直接用脚踩。他们把话梅放在那里，蚂蚁都不吃，为什么不吃？因为它吃了就会死掉，那太毒了；我们身体比较大，吃下去没有马上死。

第九种是冷冻食品，假如正在转动的引擎，你用一盆冷水浇它，然后再启动，热了之后，你再用一盆冷水浇它，请问这个引擎能用得久吗？本来可以用十年，现在只能用三年就报销了。人体也是一部机器，温度都在三十七度左右。你每次将冰水喝下去，它就会耗损你体内很多能量，你的体质就一点一滴在下降。这都是我的锥心之痛，以前读书也没有老师教我，我在大学时才开始学习这些知识，从此以后那些东西我都不碰了，这叫亡羊补牢，犹未晚矣！

很多女性有妇科病都跟吃凉东西有关系。尤其在生理期，那几天是排毒的日子，有很多的毒素要排出去，这时你还吃凉东西，热胀冷缩，子宫会收缩，该排的没排出去。没排出去的毒素就会留在体内，假如顺利的话，二十八天以后才能恢复正常，而这些毒素就在你的体内循环，所以才会有很多妇科疾病。

第十种是烧烤类。一只烤鸡腿相当于六十支香烟的毒素，这是

统计出来的。烧烤类食物里面所含有的致癌物是三大致癌物之首，所以这些东西不能吃。

我们看到这个因，就知道往后的果。现在医院的生意特别好，因为生病的人愈来愈多。我们已经体会到人生有太多的事要做，要让自己生活得很有价值，首先必须要有一个健康的身体来做基础。当你实在忍不住要吃这些东西的时候，一定要想到自己修行还要靠这个肉身，要借假修真，一定要把这个肉身保护好，吃得愈简单，身体愈轻松愉快。

人老了就怕身体不好，所以我们也要常常跟父母沟通一些健康的观念，有健康的知识才会做出正确的抉择跟判断。这个沟通也要慢慢来，告诉他，吃一些清淡的好，身体的负担少。我们的长辈穷日子过怕了，他们总觉得不多吃些鱼肉好像营养就不够。现在都提倡吃糙米、胚芽米，比较有营养，精米饭损失了很大一部份营养。但是假如我们煮糙米饭、番薯（这些都比较营养）之类的给父母吃，他们会觉得：“我现在生活好了，还要我吃这些东西，我要吃白米饭。”他们的观念一时转不过来，我们要循循善诱地跟老人沟通。我们帮助父母以及家人正确的观念，让他们的身体健康、长寿，这个观念的建立也决不是一蹴可几。欲速则不达，我们不可操之过急，亦不可强加于他人，如果你的父母以及家人心里不好受，吃的东西再营养也不容易消化吸收。



怎样让营养均衡

怎么样让营养均衡？依据营养学家所讲，最好是吃素食。所以现在响应吃素的不是我们东方人，现代西方素食主义者非常多。他们不是为了宗教信仰而吃素，他们是悬崖勒马，不能再这样下去，回过头来开始吃素。很多朋友一提到吃素就很担心，说素食营养不够，尤其蛋白质不足。我们细细去分析，发现植物里面含有很高的蛋白质，像海带、花生、芝麻的蛋白质含量也都非常高。一个人每天需要多少蛋白质？四十克到六十克。人现在都是矫枉过正，吃素的蛋白质绝对足够，而且蛋白质吃多了还有害处。人不学，便是“任己见，昧理真”。其实他说吃素营养不够，实际上他不是怕营养不够，他是放不下那些鸡鸭鱼肉。说实在的，吃鸡鸭鱼肉，还真不是吃鸡鸭鱼肉，吃什么？吃调味料。人的舌头都被它骗了，骗久了之后，真的味道都吃不出来了。

我有一阵子自己种蔬菜，而且生吃，吃下去真是甜。吃下去之后，还会觉得头顶好像有一股能量冒出去，身体也很轻盈，因为新鲜的蔬菜水果里面就含有丰富的能量。所以人不只需要营养，更需要一些吃下去之后让你神清气爽，让你很有精神的食物。



本地当月生长的植物是最营养的

我们今天生活在这个世间，科技发达，但违背了天道，春夏秋冬

是天道，四季所生长的植物是天道。现在运用科学的方法，春天可以吃到秋天的东西，冬天可以吃到夏天的东西，这就是违背了天道，破坏了自然法则。眼前好像有好处，很方便，但吃了会怎么样？吃了会得病。

西医不懂得这个道理，中医懂得。中医教导我们，健康的饮食、最好的饮食是什么？《礼记·月令》讲到，十二个月，每个月生长什么植物，你吃那个植物是最营养的。为什么？你的身体与自然完全融合成一体就健康，违背了自然法则，肯定生病。

现在澳洲是春天，中国是秋天，因交通的方便，使得中国的菜、果实可以运到澳洲来。若我们吃秋天的东西，不懂得吃澳洲这个月当地生长的东西，就会吃出一身病，还不知道病从哪里来的。所以，最好的、最健康的食物就是本地产的。我们住在这个地方，吃本地的，吃这个月份生长的，这是最健康的。人不能不顺应自然，自然是天道，自然是性德，要随顺本性。



肉食的危害

现在的肉食最好不要吃。通常吃东西讲究卫生，生是什么？生理，保护生理，这很有道理，符合现代人所讲的科学精神。

信仰伊斯兰教的人，不吃猪肉，不吃狗肉，奇奇怪怪动物的肉，他们都不吃，什么原因？他有道理，他不但要卫生，还要卫性，性就是性情，善良的性情。猪懒惰，人常吃猪肉，吸收猪的气氛，他自然就变得

懒惰。所以他们要选择性情温和的吃，他们懂得卫生、卫性，比一般人高。佛家的饮食，素食是卫生、卫性、卫心，保护自己的慈悲心，保护自己的清净心，比他们还要高明。

病从哪里来的？病从口入。现代这个社会出现许多奇奇怪怪的病，从前没有这么多怪病，现在好多怪病都出来了。

现在这个时代，肉真的不能吃，问题太严重了。印光大师在《文钞》里特别教诫，妇女在生气时不能给小孩吃母乳。很多妇女不懂这个道理，发了脾气之后，马上喂小孩吃母乳，小孩就容易生病，但不知道是什么原因。这是发脾气之后，奶就产生了毒素。所以印祖讲，发完脾气之后，至少要两个小时以后，心情平静下来，才可以喂奶，你就晓得发脾气的时候，身上全是毒素！现在养的这些动物，一天到晚关在笼子里，终身囚禁到最后被人杀死，它那个脾气、愤怒有多大！所以它一身都是病毒，你吃了怎能不生病？而素食实在是好，与一切众生不结冤仇，身心清净，培养自己的慈悲心。

刚刚提到了蛋白质，人体每天只需要四十克到六十克，当我们吃太多动物性的蛋白质，蛋白质一过剩，对身体便会产生更不好的影响。什么影响？蛋白质是酸性的，身体是弱碱性，身体就是一个很大的化学工厂。你的身体本来应该是弱碱性的，现在变成酸性的，就等于把你的内脏浸泡在酸性的体液里面，久而久之你的内脏就会衰竭。现在人的器官很早就会出状况，因为你把它们长期浸泡在酸性的环境中。

酸性体质是万病的根源，这不是乱讲的。你的体质变酸了，身

体就会开始启动系统维护你的健康，它必须要酸碱中和，慢慢让你的身体变成弱碱性。但你又没有吃碱性的食物，碱性食物是蔬菜、水果中最多，它只好从你身上抽取碱性物质出来。从哪里抽取？身体里面最多的碱性物质就是钙质，钙质最多的就是你的骨骼，所以必须从你的骨骼渗出钙质来进行酸碱中和。钙质一出来，请问你的骨骼会怎么样？骨质疏松。现在很多的现象都不是偶然的，我们一定要把道理搞清楚，现代人流行骨质疏松症，三十岁的骨头验出来的结果是五六十岁的骨质。老人最怕什么？骨折，骨折之后，对身体健康有很大影响。

现代人的骨骼状态一年比一年下降，为什么？因为食物偏酸，现代人特别喜欢吃肉。吃肉对身体有什么坏处？吃肉会吃进很多毒素，其中一种是无形的，动物被宰杀的时候，它的情绪怎么样？人在面临死亡，急躁、恐惧的情绪达到最顶点，身上的腺体会分泌出大量的毒素。所以你发完脾气会觉得身体怎么样？四肢无力，因为脾气一发，毒素马上出来。动物被宰杀的时候，就是它最愤怒的时候，这是无形的毒素。再来看有形的毒素，这些鸡、猪，它们被饲养的环境非常不好。我们看到养鸡，一只鸡有多大的空间？连动都不能动，连头都被限制住，而且怕它们互相啄来啄去，连嘴巴都给剪掉，它们的心情从出生以后一直都不会好，所以它的肉毒素特别多。因为都关在一起，一只得病，全部都会死亡，损失太大了，所以就在它们身上喷杀虫剂。加上人的食肉量很大，供不应求，本来一只鸡要养半年到十个月，现在好像十八天至三十天左右一只鸡就长大了，怎么养的？打荷

尔蒙，怕它生病就打抗生素。所以我们吃它们等于吃荷尔蒙，吃抗生素，吃杀虫剂。猪也好，牛也好，鸡也好，它们吃的谷物、饲料，也都喷洒大量的农药。有研究报道，一个人是吃肉的，一个人是吃豆蛋奶的，一个人是素食者，三个人身上所含的农药比例，是十五比五点五比一，吃肉的人含的农药是吃素人的十五倍。所以吃肉确实对我们的健康没有好处，这是值得深思的。



不要为了嘴把地球和子孙的生命都搭上

“对饮食，勿拣择，食适可，勿过则。”对于任何东西都要知道得来不易，不要挑三拣四，孩子一旦养成挑食这种习气，他就会挑一辈子。所以，如果他一偏食，你一定要坚持原则让他吃下去。教育有一个关键的理念，叫慎于开始。能够“慎于始”，他就不挑食了。当他不挑食，能吃得均衡，身体就好。假如常常偏食，会伤及他的肠胃，肠胃就会跟他罢工，“我不干了”。你乱吃东西对胃不恭敬，它也对你不恭敬。

对于食物应该均衡，不要挑食，也不要偏食。吃饭吃七八分饱就好。我们现在人吃东西不知道节制，天上飞的，地上爬的，水里游的，都快被人吃尽了，吃到最后很多物种都灭绝了。我们必须了解整个动植物跟我们是生命共同体，当很多物种都灭绝的时候，整个地球的生态就会失衡，生态一失衡，整个环境、整个食物链就会遭受很大的破坏，而人就是食物链之一，到最后也难免引来祸患。

现在全球开始推展有机耕作，就是恢复自然的种植方法，用有机肥令土壤肥沃，不再用农药。当土壤很肥沃的时候，植物的生长以及抵抗力就很好。现在大部分的土地不是施有机肥，而是施化学肥料，因此土地就慢慢贫瘠而失去营养，植物没有抵抗力就容易招虫。我们又喷洒农药，就会形成恶性循环，吃到了农药也把大地毁掉。这条路如果继续走下去，地球的土地一点一滴都被破坏掉，所以保护大地要从你吃东西开始，吃东西就是举手之劳的环保。我们吃的东西是连带着整个地球的生态，连带着整个地球的土壤，甚至于空气都在里面，所以地球与我们息息相关。当我们都能顺应大自然，大地才能恢复生机，我们要对得起后代子孙，对得起我们赖以生存的自然万物。



致富

1 什么是真富



知足者真富

我常会问朋友，你觉得什么是富？什么是贵？一千万是不是富？五千万是不是富？说实在的，钱只是一个数字而已。你说李嘉诚的财富不就是一个数字吗？他花得到吗？花不到。现在他所想的不是自己有多少钱，而是他的责任，他要照顾多少人，他要照顾多少家庭的生计，那才是他在想的事，假如他不是这样想，他不可能有这么多的财富。《商道》里面说，做生意不是为了赚取金钱，真正的大生意是赚取人心，是真正能够为员工谋福利，为他的家庭带来幸福，这才是真正会做生意的人。当一个人很贪心的时候，他有一千万，看别人有三千万，他每天都会觉得自己很穷；当他有五千万，人家又有一亿了，他又觉得自己贫穷得不得了，所以当一个人贪心很重的时候，不可能觉得自己很富有。

经典里面提到“无田忧田，无宅忧宅，眷属财物，有无同忧”。人不知足的时候，时时都觉得自己很穷，就一直在追求“世人共争不急之务”，所有追求的东西都带不走，而且在追求的过程又造了一身罪业，相当冤枉。

我们要引导孩子，绝对不是有很多钱就是富。假如他不知足，纵使钱再多，他也不会觉得快乐；一个人真正知足，他的内心常常会觉得很充裕，知足者才能常乐。不知足的人，欲望只要一打开，就很难收回来，所谓“欲是深渊”，这个深渊掉下去就深不见底。所以我们不要追求虚华的人生，应该追求真实。我们能这样引导孩子，让他一生懂得知足常乐，才不会崇尚虚华成为物质的奴隶。

当我们饿了，走在路旁看到一家面店，吃一碗面也觉得很满足。每天做自己的本分，“仰不愧于天，俯不忤于人”，内心很满足，不会觉得空虚，也不会觉得愧对别人。当我们内心很充实的时候，走到公园里，看到那些树，都会觉得很幸福，还可以从中得到启示，因为天地万物也是我们的老师。

走进公园，看到那一排参天古树，你们学到了什么？你看有没有树枝是这样笔直的？没有。每一根树枝所表达的是什么？就像人生一样，不可能一帆风顺，过不去的时候，该转弯就转一下，转一下就上去了。所以人不可以太直，在言语、行为上该转的时候，就要先转过去。稍微转一下，你走出了一条康庄大道，别人就会觉得“你走得不错，赶快跟上来”。现在他不听，你还硬拉着他走，你累死了，他也不高兴。所以人要懂得顺势而为，我们要时时知足，吃什么都快乐，看

什么也高兴，日子是很好过的。现代人把自己的人生搞得非常复杂，自己累垮了，也把周围的人累垮了。



财布施得财富

得到财富的真正原因是财布施，要懂得多布施，我们的福田就会愈来愈广。假如算命的说你这一生很有财富，你就每天在家里翘着二郎腿等着钱飞进来，能不能飞进来？不能。缘在哪里？缘在你要努力，你要有好的机会，加上贵人相助，这些缘具足之后，你就能得到财富。我常常观察很多朋友，为人很慷慨，工作也换了不少，但是从来没缺过钱，因为他只要认真工作，钱就进来了。为人慷慨，常常布施，这是得到财富真正的原因。

范蠡，亦名陶朱公，他当初辅佐越王勾践复国。勾践被吴王夫差打败，越国被灭掉了，所以他要复国。那时候有文种跟范蠡两位大臣辅佐越王勾践，后来把吴王夫差打败了。范蠡很有智慧，他告诉文种，勾践这个人可以共患难不可以同富贵，现在他已经得到天下，你的能力比他还高，他会嫉妒你，所以我们赶快走。文种却认为到手的荣华富贵怎么可以就这样舍掉，他不肯走。文种过没多久就被勾践赐死。所以识人很重要。范蠡带着西施到江南一带就开始做生意，从小生意做起，没多久发了大财，就把财统统布施给贫穷困苦的人。布施完之后，又从小生意开始做起，结果没多久又发了大财，然后他又把财布施了出去。史书上记载他“三聚财，三散财”，这是真正了解财富真

因的一位圣贤人。



命里有时终须有，命里无时莫强求

人为什么能够有财富？真正的原因在他懂得把财布施出去。《大学》里面提到“财散则人聚”，当我们把财散出去的时候，什么聚过来？所有人对你的爱戴，人心都向着你，无论你做什么生意，他们都来支援你，因为你赢得的是人心。财散出去不是没有了，不能看不到就说没有，它无形中的影响力只要遇到缘就会起作用。所以我们分析，财富有因、有缘才会结果，因在于财布施，缘是你的努力，加上贵人相助，加上机会，自然而然就会结财富的果。所以，经营人生的财富，一定要如理如法去经营，不然你一辈子的努力到头来可能是枉然。

我姐姐怀孕以后就把她的公职辞掉，很多亲戚朋友都觉得很可惜。连她的婆婆也常常跟她说：“你去工作，我来帮你带孩子。”但是人生有舍有得，她辞掉公职就在我们家待产、坐月子，之后小孩都是自己带。我姐姐辞掉工作以后，就是姐夫一个人赚钱，但是我姐夫愈赚愈多。为什么愈赚愈多？因为姐夫给姐姐的钱，姐姐会常常拿来给我，她说：“我一个人在家带孩子也没什么用，帮我去印经书，做些善事。”姐姐懂得帮先生布施财，所以她的先生愈赚愈多。有一次，他们夫妻一起出去买东西，遇到大卖场开幕，可以抽奖，第一特奖是一辆轿车，我姐姐也填了一张放进去。没过多久，大卖场打电话来说，蔡女士你抽到了一辆轿车。所以不是你去赚就能赚得多，你要懂得

种财布施的因。

生命当中的财富，绝对不是你去争就可以争得到的，俗话说：“命里有时终须有，命里无时莫强求。”像香港的首富李嘉诚，他每年捐款的金额都非常大，我曾经到汕头去演讲，他是汕头人，捐很多公共设施回馈乡里。所以，我们面对工作也要稳扎稳打地经营，不可好高骛远，不可太躁动。因为我们一动，就会牵动身旁的亲友，我们做事愈稳健就会让他们愈安心。



保富法

清朝的曾国藩，算是汉人中官职当得最大的，当了四省总督，管理四个省。他的家规是所有孩子的家事、自己分内事统统自己动手做。这条家规很重要！所以曾国藩先生的后代，到现在已经几百年仍旧不衰。台湾有一位他的子孙，也很成功，叫曾仕强，常常到各地演讲。所以家风的承传至关重要。

曾国藩的外孙聂云台，写了一本书叫《保富法》。聂先生长期居住在上海，那里有最繁华的生活，也是最容易看到财富大起大落的地方。聂先生把他一生所看到的很多事例都写下来，书中提到，往往很有家教的家庭，像曾国藩、林则徐生，这些有家道传承的家族，到现在家风都还很好，家族也很兴旺；而很多商人的家族往往到了第二代、第三代就败掉了。书上提到一位周姓的商人，他是开钱庄的，就像现在的银行。有一次，有个地方发生了灾难，当地的钱庄主管捐了五百

两，他的财富已经有几百万两，结果他对这个分公司的主管捐了五百两很生气，骂这个主管。朋友问他，你留住财富的方法是什么？他的回答就是聚，不散，只要钱到他的手上，谁要想把它拿走都很困难，相当吝啬。

他临死的时候，所积累的钱财达三千万元。在民国初年，一元就不少了，他居然积累了三千万元，分成了十份，每个子孙三百万元。结果聂云台先生观察到，他这十个子孙在往后几十年中把金钱全部败光。其中有一两个为人处世还不错的，但是钱财还是败得精光，其他那些挥霍的就不用讲了。我们从这个事件当中看出来，积不善之家，必有余殃。你看连后代为人处世还不错的人，都因为上一代没有积德，非常吝啬，这个余殃就降到下一代子孙的身上。我们认知到这一点，就要随分随力好好去做财布施。



没有钱怎么做财布施

很多朋友会提到，我又没有钱，怎么做财布施？钱财的布施分两种，一种是内财布施，一种是外财布施。内财是指你的经验，你的劳力，你的智慧，这些随时随地都可以对别人付出，这是内财布施。我们看一下，现在很多人都愿意为社会奉献，我们称他们“义工”。用自己的劳力、经验、智慧来造福大众，这个叫内财布施；用钱、财物是外财布施。哪一种比较困难？现在叫人家捐一些钱并不困难，让他出来做三天义工，他会说：“我忙死了，没有时间。”确实内财布施比较

困难，而愈困难的，得到的福分、福报就愈大。所以修布施不用等有钱，当下就可以全心全意去做。

纵使是外财布施，无论多少，只要你是诚心诚意布施，功德都是无量。师长常说，佛菩萨布施一块钱的功德，比我们布施一千万还要多，因为佛菩萨的一块钱是“心包太虚，量周沙界”，是没有边际的。我们的一千万是有边际的，很可能还是为了自己的名声才捐出来，所以功德是有量的。



两文为满，千金为半

有一位女子，在经过一个寺庙时，她非常恭敬地进入寺庙礼佛，礼佛之后，把她仅有的两文钱统统布施出来。方丈亲自出来帮她诵经祈福，帮她求忏悔。后来她福报现前，入宫为妃，大富贵现前，带了几千两到佛寺来，结果方丈没有出来，而是派他的徒弟出来帮她诵经回向。这位女子很诧异，之前捐钱两文，方丈亲自帮她祈福；现在她捐的数目这么大，只叫徒弟出来帮她诵经。这位女子主动询问方丈，为什么会是这样的情况？方丈告诉她，从前你捐两文钱是真心真意，我不出来帮你忏悔，内心过意不去。而现在你虽然捐了这么多钱，但你的心已经没有以前那样真诚，所以叫我的徒弟出来就可以了。所谓福田最重要的是靠心耕，一个人的福分要从真心去感受得。



要积厚的阴德,才是子孙长久之计

司马光留给他的子孙一段很重要的告诫,他说:“积金以遗子孙,子孙未必能守;积书以遗子孙,子孙未必能读;不如积阴德于冥冥之中,以为子孙长久之计。”司马光能看得深,看得远。留下钱财,子孙只会挥霍;留书,他又不一定会念;而冥冥当中积阴德会庇荫子孙,所谓“积善之家,必有余庆”。除了积阴德之外,还有一个更重要的影响,就是为人父母者在做好事的时候,其言语、行为的风范已经印在孩子的脑海之中了。福州有一位长者——冰心老人,她提到她父亲以前是海军军官,她父亲连一张小纸条,只要是公家的绝对不私用。做父亲的、为人长者做出这样的典范给孩子看,孩子从小对这些好的行为就会心生尊敬之意,一生都不会忘记。所以要做好的典范,要积厚的阴德,才是利益子孙的长久之计,这是我们面对财富应有的正确态度。



财散人聚,财聚人散

最近发生的豪宅凶杀案,他们的邻居有没有帮忙?都没有。因为现在人有钱之后就容易瞧不起人,骄贫,一瞧不起人,没有恭谦的态度,就得不到别人的尊敬。俗话讲“一家饱暖千家怨”,一个家庭里的人吃得很饱,旁边的人都很饿,这些邻居的看法是什么?这个人为富不仁。当这股怨气慢慢地积累、扩张,等你家出事了,有没有人来

帮忙？可能还会说老天有眼。人生都有起伏，你要广施恩德，才能在低潮的时候，得到众人的帮助。《大学》教我们对财富正确的态度叫财散人聚。而你财聚又吝啬就怎么样？人都散了，你得不到人家的爱戴跟帮助，当你有危难的时候，才是叫天天不应，叫地地不灵。

现代人有一个错误的观念，觉得钱是靠自己的能力挣到的。我们要记住“社会国家者，互助之体也”，有很多人的帮助才能成就你的事业，有很多人的付出才能让你的生活无忧，所以是“互助之体”。我们应该有一个正确的态度，取之于社会要用之于社会，这才是正确的理财观。觉得财富是靠自己赚的，这样的人都很傲慢，这样的人保证不孝父母，因为他觉得这一生有这么多的才华，也是自己努力而来的，他忘记了父母几十年的栽培，老师的提携，很多有缘朋友给他的鼓励跟肯定。我们有财富的时候，要想到这是众人、社会成就我们的，应该广施恩德给需要的人。

一个人能够懂得这些道理的时候，他的家庭是在长养仁慈之风、和谐之气。如果他家失火了，那些曾经受过他家恩德的人会怎么样？有机会回报了，赶快帮助救火。所以财散，钱好像不见了，但是钱变成了什么？变成恩德。这些恩德，人家是念念想着要回报，只要你是真诚地帮助别人，人家都不会忘记，只要抓住机会一定回馈给你。我们一定要了解，财布施才是得财富真正的原因。但是你得了之后要再舍，舍了之后，回来的还会增加利息，不是银行会加利息，布施恩德的人还会加利息。这是真正明白财富来源的真因。



财为五家共有

我们一定要以仁德来经营财富，给孩子做最好的榜样。假如你一直在挥霍买东西，孩子从小受家庭影响，保证你的财会耗得很快，因为财是五家共有，不要以为都是握在你的手上。

哪五家？水灾一来，你的房子没了。水灾为什么会来？不是抽签来的。人心和善，风调雨顺；人心贪婪，人心暴怒，天灾人祸接踵而来。《中庸》讲“祸福将至”，一个人的祸福将至看什么？“善，必先知之；不善，必先知之。”现代人活得糊里糊涂，有什么事要发生都搞不清楚。以前的读书人、有修养的人一看，就知道你最近可能有什么事要发生了。一个人的祸福从他的善恶之中就可以观察出来。对于一个社会、一个国家同样如此，《中庸》讲：“国家将兴，必有祯祥；国家将亡，必有妖孽。”

我们很欢喜这几年政府非常重视德行，非常重视青少年以及整个教育系统的德行教育，这是国家要兴旺的好征兆。当然不能只有国家来做，更重要的是大家一起做，因为每个人、每个家庭是整个社会的一个小单位，当每个小单位都有这样的态度、认知，自然众志成城，社会风气就能得到很好的改善。所以对于天灾不要怨天尤人，天灾要从人心开始转变做起。

在江本胜博士的《生命的答案水知道》中，他讲到水结晶状态会随着善恶的影响而变化，当洪水来的时候，那些水结晶都很丑陋；水在很清澈的时候，结晶就特别漂亮。所以人心会影响整个大自然水

的状态。江本胜博士他们到一个很脏的湖去做实验，几百个人在污染很严重的湖边开始对湖水说话，给它鼓励，给它称赞，甚至于凝聚宇宙的力量来祝福它。

结果这个水过了几天之后，出现了几十年来从没出现过的清澈状态，在《生命的答案水知道》这本书里有详细记载。所以确确实实不要向外求，家庭也好，社会也好，一定要从善良的心中去求，才能家道和顺、社会兴旺。水灾、火灾也会把你的钱夺走，但是你只要积阴德，这些灾难就会化解。你不要以为灾难化解了都是“我好幸运，很偶然”，其实每一件事物的出现，都有它的原因。

盗贼会偷窃你的钱。其实小偷也很可怜，他没学过怎样去经营自己的财富。他能够偷来的钱财都是他命中有的，他本来命中应该有五百万的财富，由于他用偷的手段，福分被折损了，可能只剩下一百万，但是他还没等到这一百万赚进来，已经犯法被关起来了，这个叫做“小人冤枉做了小人”，所以教育很重要。一个人不懂教育，不懂做人，一生不知道给自己折损了多少福分。

贪官污吏巧立名目剥夺你的钱，所谓万万税，很多苛捐杂税都给你加上去，你的钱也都耗尽。我们也不要再去责怪，假如有贪官污吏，你抱怨也没用。贪官污吏从哪里来的？当人民都有判断力的时候，贪官污吏就不敢造次，而贪官污吏也是从家庭、从学校出来的。

假如贪官污吏多，说明家庭没教好，学校没教好。所以最根本的是一定要建立德行教育，老师无德危害学生，医生无德危害病人，警察无德，官员无德，整个社会人心风气，真是非常令人担心、令人恐慌。

所以，根本解决问题还是在于教育，还是在转变人心向善，还是要从根源下手，因为抱怨、生气不能解决问题，要从我们每个人做起，从每个家庭开始救起。

最后这个更可怕，前面四个威力还没有这么大，最后一个是“不肖子”。花钱的绝对不知道赚钱的辛苦，所以要让孩子经常去磨炼。我认识一位老师，她的女儿十九岁，在七月份暑假期间参加了五天课程，上完课之后，回去转变很大，开始帮妈妈打工，因为她母亲办了一个补习班。她母亲看她做得很认真，做了将近两个月，给了她八百元工资。过了两个月回来之后，她母亲说，你那八百元花了没有？她说我舍不得花，自己赚得太辛苦了。她说以前看到鞋子五百元，眼睛都不眨一下就买下去，现在才知道赚钱很困难，连两百元的都舍不得买。所以让孩子去磨炼、吃苦，才知道赚钱不易。假如你常常给他钱挥霍，他根本不把钱当钱看，只要他养成了这种奢靡的风气，你这一辈子赚再多的钱，也禁不起他的消费。

“俭是治家本，勤是致富根”，勤劳才是致富的根本，而勤俭是持家的根本。这些观念我们要懂得，也要好好地去教导后代。等他已经挥霍无度了，你才后悔，那就为时已晚，所以教育孩子一定要深谋远虑，把握时机。现在很多父母努力一生，到头来出了一个不肖之子，保证他们的晚年很苦，所以教育非常重要。

2 什么是真贵



人敬则贵

什么是贵？一般孩子都认为官做得很大叫贵。其实当官得到权位之后，最重要的是要做好哪件事？当他有机会做人民的领导，做员工的领导，他要全心全意为人民、为员工服务、谋福利。他绝对不是利用自己的权位去压迫别人，甚至为自己谋福利。假如是这样的长官或领导人，等他下台以后会有什么结果？所有的人都会唾弃他。所以贵的真正意义是“人敬则贵”，每个人看到你都心生欢喜，都发自内心尊敬你、佩服你，那才是真实之贵。



贵绝对不只是有地位，它的实质是本分

我们要了解这个“贵”绝对不是有地位而已，地位的背后还有一个更重要的实质，就是本分。愈有地位，所承担的社会责任愈重，更要战战兢兢，时时体会下属，体会人民的需要，才不会辜负这个地位。当我们时时是这样的存心，才能真正契入富贵的真义。

我们有机会做公司、政府的领导者，我们应该提起的不是权势，而是自己的本分。为人领导者，或是一个企业的老板，最重要的一点是时时念着如何带领员工走向更好的生活。不只是在经济方面要带领员工，在精神方面也要跟员工一起成长，当你能如此定位，相信你

的员工一定会很尊敬你。作为政府的领导人，每一个决策影响的层面都非常大，所以处高位者更要战战兢兢，谨言慎行。我们能处处为下属、为人民着想，当你离开这个位置的时候，他们一定会感念你的恩德，对你还是一样的爱戴，绝对不会一朝天子一朝臣。有缘才能相会，共聚在一个屋檐下，能在一起工作都是难得的缘分，我们应该对这些员工给予关心、爱护。



敬人者人恒敬之，爱人者人恒爱之

人是不是一定要有权位才能有贵气，才能让人家尊敬？不见得！孟子说：“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”新加坡有一位许哲女士，享寿一百一十三岁，她每天只吃一两餐，对食物方面的欲望很低。这个欲望很低是不是强迫自己忍出来的？不是！人都说每天最少要吃三餐，有的还吃四餐、五餐。吃饭实在很浪费时间，你有没有这种感觉？人为什么要吃饭？因为消耗很多能量，所以要吃很多。人的烦恼愈多，所需要的食物就愈多；烦恼少，需要的食物就少。

许哲女士吃得很少，是自然而然的。因为她烦恼很少，她不为自己谋私利，时时只想着帮助别人，烦恼轻，智慧长，自然就不需要那么多的食物。从许哲女士身上，我们也可以体会到，当初颜渊跟孔夫子学习，他是法喜充满。纵使“一簞食，一瓢饮”，一般人都受不了这种生活状况，“人不堪其忧”，但是“回也不改其乐”。当一个人的精神层面提升了，对于物质的需求自然就会慢慢下降，逐渐就减少了。

许哲女士说自己没有买过衣服，她穿的衣服都是从垃圾堆里捡来的。她为什么去垃圾桶里捡？这有很深的道理，有智慧的人一举手一投足都是我们学习的榜样。第一，新加坡这个地方很富，所以丢在垃圾桶里面的衣服可能都没破，所以做一个榜样，让世间人珍惜物品。第二，更深层的用意，因为她所接触的都是很贫穷的人，如果她穿着旗袍去帮助贫穷的人，那些人马上会后退三步，怕把她的衣服弄脏，怕椅子会把她的旗袍弄脏，人家的压力会很大。既然要助人，一定是让人家很自在、很舒服。

所以当她的衣服都跟穷人一样时，他们一定会很轻松。许哲女士到这些朋友家里，他们那种欢喜雀跃的表情，就好像见到自己的亲人一样。所以新加坡尊她为国宝，不只是新加坡人尊敬她，世界很多国家也邀请她去演讲，对她都是非常尊敬。所以我说许哲女士才是真正富贵之人，这样的富贵非常有意义，人生过得很充实。当我们所追求的是这样的富贵，我们的孩子也会往正确的方向去经营他的人生。



毋不敬，泛爱众

真正懂得爱人的时候，就能带来别人对你的关怀，人与人的良性循环才能带动起来。所以要求别人关爱自己，前提是要先懂得去爱别人。今后我们就要用这样正确的态度去爱护、关怀他人，相信不出三个月、六个月，你的家庭也好，人际关系也好，都会起很大的变化。人生的好戏，绝对不只是在电视上才能看到，要把电视里面感人肺腑的情节搬到自己的家庭，搬到自己的生活当中，来演绎人生的好戏。所以我们一定要先主动关怀别人，带动人与人的相互关怀，促进人与人的良性循环。

“泛爱众”，广泛地爱护众人、众物。这个“众”不单指人，广义地讲是推及到一切人事物，我们都应该去爱护。什么叫爱？爱是要用心感受对方的需要，不是控制对方一定要跟着你的方向走，这我们一定要清楚。假如是强迫对方一定要听你的话，那就变成控制，就是欲望。所以，爱要设身处地、感同身受才行。

我们教导孩子要有一份仁爱之心，首先要教他先爱谁？当然要从自己最亲近的父母开始。当他懂得爱护父母，他才能把这一份爱心继续向外延伸。孟子有一段很重要的教诲，“亲亲而仁民，仁民而爱物”，一定要从自己最亲的父母开始，进而推衍到别人的父母、别人的孩子，就是仁爱人民；再从仁爱人民这份爱心继续扩展到爱护一切万物，包含动物、植物、矿物，这就是爱物。只要我们顺着这个次第走，孩子的爱心就会不断地扩展。

确实“敬人者，人恒敬之”，所有的人就好像我们的一面镜子，当我们笑脸对待他，他必然是笑脸回馈给我们。当我们去尊重各个行业的付出，就能和乐融融。人不可以短视近利，一定要从对人的关怀，再扩展到对一切万物的尊重。当我们懂得对万物尊重，也教给我们的下一代懂得尊重所有的生命，也长养了孩子的仁慈之心。下一代有了仁慈之心，谁的受益最大？当然是他的父母、家庭。所以人要明理，不明理可能会做出很多让自己一生后悔的事情。

人人都希求财富、聪明智慧和健康快乐，如何才能求到？《人生追求的快乐聪明健康致富》会带给您满意的答案。人生的目的是在追求幸福快乐，尤其是人到晚年的时候，身体能够健康，物质生活能不虞匮乏，生活上能有子孙照顾，享受含饴弄孙的天伦之乐；精神生活上，则能不断提升心灵层次，并将毕生的知识经验与他人分享以及教导下一代，觉得人生过得很踏实，这是一乐！

ISBN 978-7-5012-6283-0



定价：198.00 元（全八册）