

從師父上人的一段開示學習如何教學

成德法師主講

(共一集)

2020/6/10

英國蘭彼得

檔名：18-063-0001

成德也是剛好看到老人家這個開示，想說提供給大家，然後跟大家做個交流。就是我們去弘道，必然也會不管是在台上台下，可能人家都會發問問題，在回答人家問題當中，老人家是怎麼做的？這個是很值得我們去觀察、去學習的。

可能昨天早上剛好跟本二的同學們有在交流，因為剛好蔡同學、陳同學、霍同學他們有提一些問題。可是成德覺得好像在文字上談的好像不是同樣的事情，可是感覺他根本的點都是在信心的問題，所以就拉回來，在信心當中跟他們做交流。

《了凡四訓》講：「有從事上改者，有從理上改者，有從心上改者」，這談的是個人的修行、改過。而不只是個人修行、改過，我們在跟別人交流，甚至在教學當中，我們是引導別人從事上、從理上，還是從心上去知過、去改過，這個引導的人就非常重要了。

而我們佛門常說，先覺覺後覺。好像儒家也是有提到這一點，包含孟子講：「賢者以其昭昭，使人昭昭」。佛家又講，自己不能度而能度人者，無有是處。我們現在從事教學，其實也一定是我們明白，才能把我們的明白去供養給別人；假如我們自己不明

白，要去給人講明白，這還是有點困難。孟子說：「今以其昏昏，使人昭昭。」假如今天我們自己在修學上都是從事上的枝末改，我們不可能可以傳遞別人怎麼在理上、心上去下功夫了。

所以事實上能教的根本是在我們修學的基礎，我們自己學得好，就能夠去供養別人怎麼學。就像徐醒民老師說，是用我們的明明德去親民。所以假如我們在思惟事情，容易在枝末打轉，我們就不大可能能夠引導別人時時從根本去觀照，不管是觀照自己，還是觀照所面對的事、面對的物、面對的境界，就很難。

到底我們自己看事都是從根本還是枝末？都是向外還是向內？都是依賴還是獨立思考？這個都得靠我們自己來自知。就像老子說的，自知者明，知人者智。而且知人的基礎應該也在自知當中，欲知人者先自知，欲愛人者先自愛，欲助人者先自助，欲救人者先自救。所謂「君子務本，本立而道生」，這個務本展開來講，真的是隨時都要考慮這個務本。孝悌是本，還有很多。好像這個問題應該曾經問過第二屆的學長們，不知道鄒同學還記不記得？成德曾經有問過這個問題，每個人答的都不一樣。

我們回歸到發給大家的這個視頻，每個人都談一點，你看了之後有什麼啟示的，然後每個人都講一個點。仁者見仁，智者見智，這個沒有標準答案。我們依照長幼有序回

答好了。好，你們六位仁者的年齡、長幼都知道，應該是楚同學先講。

楚同學：老師，不是按年齡，不是按……我還想著是學長們先。

成德法師：那也行，年齡是個次序。

徐同學：按年齡吧。

成德法師：這個時候這麼相讓。

楚同學：都可以，那就學生先。

成德法師：好的。

楚同學：師父，學生看了這個視頻，第一個感受是，跟您昨天在大二對同學們的那番開示，感覺如出一轍，感覺是一樣的。

成德法師：哪裡一樣？

楚同學：其中有一個點，就是教大家建立正知正見，然後培養大家獨立的這樣的判斷能力。

成德法師：好，很好，一點就好。剛剛謝謝楚同學的分享。你看一個回答問題，老人家就在帶大家建立正知正見，然後建立起自己獨立思考判斷。楚同學，為什麼老人家要護念大家建立獨立思考？

楚同學：因為師長不可能一直在大家身邊這樣幫大家解決問題，如果自己沒有獨立的判斷能力，這樣不是依法不依人的話，就沒辦法自己獨立的來解決問題。

成德法師：很好很好，就是善知識他是有智慧的，就像《無量壽經》說：「如來定慧，究暢無極，於一切法，而得最勝自在故」，智慧它是超越時空的。所以我們首先要能了解佛菩薩聖人他的智慧很高，我們才不容易用自己的角度去產生認不認可或者產生誤解。

就像昨天在課上，成德舉了在香港，剛好是企業家論壇，主持人就問老人家：「很多人都說中華文化有糟粕，您老人家怎麼看？」結果師父上人馬上就回答：「有，有糟粕。」成德當時在台下都傻了，但老人家接著說了：「他們看不懂，就覺得有糟粕。」接著老人家又說：「假如有糟粕，這幾千年來早就淘汰掉了，不會留在我們的經典裡面。因為老祖宗比我們有智慧，他們的心比我們清淨，清淨心生智慧。」你看老人家他就在這個回答當中，一來非常順勢、非常善巧，他不只是在回答你一個有、沒有，這樣人很容易聽一聽就過去了。可是你看老人家他順勢的，讓大家非常驚訝，他老人家說有，大家一下子有點詫異了，馬上點出來，建立我們的一種對祖先恭敬的態度，讓我們自己去感受、去思惟，確實祖宗心地比我們清淨多了。所以這個引導就特別善巧的方

法。

而且老人家也不可能常在我們身邊，他讓我們不要去依賴，能夠自己去判斷。因為假如我們在從事教學的時候，讓聽的人產生依賴，其實對他有沒有好處？而當我們對別人沒好處，我們又講了那麼多。其實佛法講自他不二，當我們給別人是產生依賴，那也代表我們的智慧不夠，我們不了解我們教學對象他的狀態，所以我們才讓他產生依賴。我們不能理解到他心裡的狀態，就會產生這種流弊、這種副作用。

所以《禮記·學記》，這一篇確實大家有機會可以多學習幾遍，因為它講得太好了，把教學的目標、理念、方法都講得很清楚，甚至教學的內容這些部分。它有一句很重要的話叫：「知其心，然後能救其失也。教也者，長善而救其失者也。」讓對方產生依賴，那就代表我們並沒有知其心了。所以有一句話叫：「我不殺伯仁，伯仁卻因我而死。」這句話很有味道，在我們的五倫關係當中，我們都要慎重這一點。而師生這個緣，古代應該是算在父子關係上，就是師徒如父子。

當然，老人家講經的時候說道：「現在自由平等開放了，誰也不服誰，所以現在可能父子關係都變朋友了，師生關係也都變朋友了。」其實老人家在講這些的時候，看起來是一個社會在轉變，外相上在轉變，可是也是讓我們聽的人要反思，社會都在往這些

方向變，但是變的對不對？不變的是什麼？我們總不能不善去聽、不善去思惟，我們自己聽完之後說，老法師都說了，沒有師生關係了，都朋友關係，那我們也把老和尚當朋友一樣看待，那我們就真的是太不善聽、不善思惟了。

所以《禮記·學記》，「知其心，然後能救其失」，其實這句話也告訴我們，一個教學者，首先能夠去體恤別人的心，能夠很容易讓別人把我們當知己一樣看待，喜歡跟我們談心，這樣我們就知道他的心，才能護念好他的善根，才能護念好他的成長，然後他有一些偏頗的觀念，我們又很有耐性、很善巧的去找機會點來給他引導。

謝謝楚同學提的這一點。再來，下一位同學。

徐同學：法師好，大家好。

成德法師：徐同學好。

徐同學：學生聽完師父上人這段開示，想到的是，感覺師父應該也是在破大家的一個執著點，就是一定要一個確定的答案。學生感覺可能就是依法不依人，因為可能如果師父給一個很確定的答案，那可能對方就會執著在師父這個言說相上，而不去冷靜下來從經教中尋找答案。但是一旦產生執著點以後，可能就會進入到另一個更大的誤區。所以學生是感覺，末法時期，佛陀所說的四依法，其中的依法不依人，這點也是很重要的。

如果修行過程中沒有去依止這一點的話，可能會產生很多流弊。譬如說盲目崇拜一個人，然後即便這個人真的是聖賢，但是如果執著在他的言說相上，可能也會誤解如來真實義。學生是體會到這一點。

成德法師：謝謝。您說，繼續說。

徐同學：包括師父上人有說到要從《無量壽經》去對照。

成德法師：對。

徐同學：就是因為學生聽到師父上人說，其實這個答案不用問我，直接問自己，直接從《無量壽經》裡的經文去對照，就可以找到答案。

成德法師：謝謝徐同學點到這一個點，其實這個也在呼應我們剛剛說，《禮記·學記》說：「知其心，然後能救其失」。等於是老人家在面對別人提問，他在這個機會點上，他能引導大眾依法不依人這個修學的態度。所以等於是假如老人家只是說有往生或沒往生，就是強調個有、沒有，那可能聽的人他以後啥事都盡量要來問老人家，他就可能就形成一種依賴，剛剛說的依人，剛剛徐同學點出了這個四依法非常重要，依法不依人。

而我們要冷靜一點，就是當一個人有執著點產生的時候，他就已經不是在覺悟的狀態。

態了。我們說真心一法不立，可是執著點一產生的時候，他就用的是妄心。他今天啥問題都要問老人家，他已經依賴老人家了。而他是用妄心在跟著老人家，那請問，他有可能用妄心來領受老人家從真心裡面講出來的這些教誨嗎？我們說相應。所以假如老人家用的是真心，可是我們都是用分別執著去聽，那有可能愈聽愈分別、愈聽愈執著了。所以一個教學的人，隨時可以洞察到對方聽者可能會產生什麼執著點，就是從根本上去破他這個執著。

因為言語確實是很大的學問修養，「不論現行而論流弊，不論一時而論久遠，不論一身而論天下」，都是要考慮這個言語是不是真正能利益對方，不能只是在相上，好像他問一個問題了，我就針對這個問題回答他，可能就是一種症狀解決他的問題而已，沒有從根本解決他的問題，根本上可能就是他的知見都沒有建立起來。

所以我們常常說西醫是症狀解，中醫是根本解，而事實上中華文化看事情都是看根本。但現在不只是西醫，可以說我們說一切法從心想生，這個時代因為工業革命之後，整個急功近利、捨本逐末的現象就席卷了全球，所以現在各行各業都是看眼前的一種風氣比較多。甚至於最不該看眼前的行業就是教育，因為十年樹木，百年樹人。結果現在的風氣也很可怕，幾個月保證你書法寫成怎麼樣，保證你古琴學成怎麼樣，而且你還可

以出去授課，就是速成班，然後你之後學完還可以出去教人。連這種教育，陶冶的這些教學，陶冶人心的，統統都被這個功利給攪得偏離道愈來愈遠了。

等於是徐同學分享這一點，也是讓我們能觀照到老人家在回答問題當中的智慧，謝謝徐同學。下一位同學。

鄧同學：學生的想法就是好像法師剛剛也講完了，因為當時看到這個問題的時候，就想到說要拿給我我怎麼回答，因為我也沒有神通，也看不到。但是感覺老法師也很幽默，他其實一下就看到了那個問題的根本，老人家當時就是說，我回答難道你就信嗎？因為你沒有看到，所以好像就是不管誰回答你也可能都有疑。所以老法師他看到的是這個問問題的人他的根可能在疑。

成德法師：對。

鄧同學：所以老法師他給出的問題是從根上去解決，就是要從經教上走，學生是這個感覺。

成德法師：好，謝謝鄧同學。陳老師好，我們剛剛問大家，就是老人家這段開示，大家從中領悟什麼？就讓他們從年齡次序來做分享。第一個楚同學是說，老人家透過回答問題，讓聽的人可以建立正知正見，獨立思考，不要依賴。再來，徐同學是提到，不

要讓聽的人產生執著點，應該是依法不依人。當然現在鄧同學提的這個點，也是跟徐同學有相近處，不過她又點出了一個重點，她說到老人家很幽默。

這個幽默在教學當中也挺重要的。大家可以去觀察老人家在哪些地方教學很幽默，那個也是個學處。他的幽默讓人印象很深刻，而且事實上那個幽默直接就點到人深處的問題，可是又不會太嚴肅。顯得太嚴肅了，可能對方不好受。他這麼一幽默一點，大家哈哈大笑都笑了，可是真有心的人他就會聽進去了。但是有時候太嚴肅了，可能這個人他覺得不歡喜。所以老人家在應對眾生，他那種柔軟真的也是我們的學處。

所以老人家在那個最根本上，對方的疑上，他輕輕的點了一下，「給你講你也不相信，因為你沒有看到」。那其實這就點出來，人太執著要看到，就把這個執著點給點出來。其實好多事物我們光憑眼睛也不見得看得到，你說有祖先，我沒看到；你說有地獄，我沒看到；甚至於我們眼前的，你說有美國，我沒看到。這時空當中的限制，可見光的限制，眼睛只能看到可見光，那太多是沒見到的。

老人家在引導人修學也非常善巧。比方說成德舉個例子，你說佛陀，很多人說我沒看到。可是信為能入，他不相信有佛陀，他不相信佛陀說的，他那個疑沒有去掉，法入不了他的心。結果老人家你看他另外一個教學的智慧，就是反問、設問，就提到：一個

人要騙你，他總有個目的吧？你看老人家沒有說要強迫人家相信他說的，他很柔和的反問大家，「今天佛他講的不是實話，那他有個目的他才講謊，那你覺得他有什麼目的？他要你的錢嗎？他要你的房子嗎？種種這些。他對你一無所求，他幹嘛騙你？」這是第一個。接著師父又說：「那佛陀他的教誨到現在都三千年了，你說有哪一個人是被他騙？聽他話的人成就你看這麼多，有什麼好懷疑佛講的？」

就是我們在聽老人家講經的時候，不單只是在自己的感受當中去思惟，好像師父給你講這段話，那這樣我好像能接受，那只是自己在聽。一個聽的人能時時感覺到自己的受用在哪，甚至於可以感覺到，老人家這個回答，他的善巧方便在哪？他利眾的心在哪？其實我們學東西，有時候也是反射出我們的心量。有些人一學，他把天下人都裝在心上，所以他那個學很不一樣。就像范仲淹他同樣讀四書五經，他領悟的，跟一個只看著他自己的功名去學的，那收穫是完全不一樣的。所以為什麼師父上人特別強調學佛首先要擴寬心量？這個話重要！因為我們的心量擴寬，我們的心才能跟聖賢佛菩薩相應，不然那個法入不了我們的心。甚至於因為心量不相應，我們還會聽錯，我們還會聽偏，甚至於還會誤解，懷疑佛經，懷疑聖賢人所說的東西。

剛剛鄧同學說這個好像也都講得差不多了，不知道接下來的幾位同學會不會有點為

難。沒關係，我們接著下一位同學。

女同學：法師好、老師好、大家好。

成德法師：不好意思，陳老師。因為陳老師最近臨危受命，《禮記治要》的課程負擔比較重，也謝謝陳老師解了成德的一個危機。

陳老師：沒有沒有，法師沒有，我自己也學習，我是最大收穫者。

成德法師：謝謝陳老師，我們接下來請賀同學。

賀同學：好的，謝謝，謝謝法師、謝謝老師。學生除了之前學長們講的這些之外，還有印象特別深的一點，就是在那個視頻開始之前，師父上人念完那位居士的問題之後就說：「我給你答案，你還是不會心安。」後來師父上人給那位居士開示的時候，學生當時腦子裡面浮現出的四個字就是福自己求，禍由我作，福自己求。就是不管是墮惡道還是往生，其實都是一個人他內心的狀態的一個變現，就是所謂的心淨則國土淨。所以一切其實就是師父上人引導我們，都應該從自心上去問，而不應該到外面去找答案。這樣的話，其實自己會是很踏實的一個狀態，而且這樣的話，也時時能夠回歸到尋常日用、回歸到起心動念，而不會到外面去尋找一些可能很神祕的東西。所以就覺得，好像師父上人時時刻刻都是會在導歸大家回歸到自己的心上，然後自己去自求多福。就是這

一點印象很深，謝謝。

成德法師：謝謝賀同學，不知道大家聽了之後的領悟是什麼，成德第一個念頭就是，賀同學應該過去生是學禪的，她一看都是看到心地上的功夫。就是老人家這段開示，讓她深刻去體會是自求多福，心淨佛土淨。包含老人家在開解這個心淨佛土淨，開解一切法從心想生，常常會舉章太炎大師那個例子。比方說，我們現在談到章太炎大師這個例子，請問大家，老人家為什麼用這個例子？可能有哪些考慮？因為大家也要善於去觀察老人家用例子，老人家有時候在談論一個點的時候，他不會換另外一個例子，很可能就是這個例子太貼切了，他縱使講第一百遍，老人家還像講第一遍一樣那麼新鮮、那麼投入。大家有沒有思惟過？為什麼用章太炎大師這個例子？現在可以大家開放回答。

徐同學：法師好，這裡是學生。

成德法師：徐同學，是。

徐同學：學生就是想到，是不是師父強調的還是說從心上去求，因為其實境緣都是自己心變現的，心是最根本的因。學生其實聽到師父講到「地獄變相圖」這一段的時候，也突然聯想到之前剛好有一個因緣，也是親近江逸子老師。然後他當時有講到自己

畫「地獄變相圖」的一個體會，江老先生他有提到說，極樂世界有多大，地獄就有多大。其實就感覺，因為阿賴耶識裡面十法界的種子都有，其實所感召的這些境緣，包括業報，都離不開自己的心。所以其實佛菩薩，包括聖賢，他只能告訴你道理，但是實際去改變自己的業報，還是要從心念上去轉變。我感覺師父強調太炎先生這個例子，就是包括地獄裡變相的那個境界，也是把根本告訴大家，就是說如果你心上沒有那個因，你也見不到那個場景；如果自己沒做那個惡因，可能感召不到那個惡果。

成德法師：對，對，是的，謝謝。徐同學你接著說。

徐同學：然後，謝謝法師，對不起，還有一個印象比較深的，就是當時江逸子老師他有提到，他說他畫「地獄變相圖」的時候，就是好像有神助。因為一般情況下，界內人他們都是覺得要幾年的工夫才能畫完這幅畫，但是他當時九個月就畫完了。就是感覺其實為什麼這麼快，一方面他有願力、有佛力加持；另一方面，他說其實他自己畫的就是所經歷的，所看到、感受到的滾滾紅塵。就是感覺其實他就是把自己這一生所見、所聞，就是體會，把它濃縮成了這幅畫。當時學生印象滿深的。然後說極樂世界有多大，地獄有多大。

成德法師：是，很好，謝謝徐同學。我們也很感謝……

徐同學：謝謝法師。

成德法師：因為徐同學也將她非常難得的人生機遇，能夠去親近像江逸子老師這樣的大德，這也可以算是當代將佛法、將菩薩道能夠展現在藝術領域的一個難得的善知識。我們又能去親近他，非常有福報。而且我們還要把那個親近的福報，知福、惜福、造福，知緣、惜緣、造緣，再把難得從他們的身教、言教當中的收穫，能夠再去利益到更多的眾生。因為這應該也是這些大善知識們的心願，所謂眾生歡喜佛菩薩歡喜，愛敬眾人即是愛敬聖賢。這個是第一點很可貴的地方。

當然，剛剛徐同學有描述到，就是這個故事的一個情景，章太炎大師到了地獄去，他心上沒有種這個因，所以他看不到。所以這個故事就跟他很貼近要彰顯的那個道理。甚至於成德也想，舉這個例子，畢竟章太炎大師是一代大儒，這麼有威望又有道德學問的人，他的例子跟一般大家不認識的人，同樣這樣的經歷，講出來的影響還是不同。所以師父上人他舉的一些例子，他個中的意境、道理或者考量，也是我們從事教學的人要善於去觀察的。

接下來我們再請下一位。

鄭同學：法師好、老師好、大家好。學生看了師父上人的這段開示，比較深的一個

體會是，師父說，我們不用去問別人，就自己根據佛經對照。然後師父就講了說，譬如說這人是不是佛知佛見，看他平時的為人是不是能夠捨己為人，不自私自利。學生又想到，之前也有聽師父講過說，佛是沒有自私自利的，如果我們想要往生的話，我們在平時生活當中就要讓自己是大公無私，不要自私自利。聽到師父這麼講，學生又想到《淨修捷要》裡面有講說：「十萬億程，去此不遠，心作心是。」就感覺到，師父他也是引導我們弟子在平時的生活當中就應該去修。當然我們也很關心將來能不能往生，但其實決定的因素都是在每一個當下。就感覺到有的時候念頭容易偏離當下，有的時候會想往生好像是以後的，就是臨終時候很重要，但實際上都是每個當下的念頭就已經造就了。

學生又想到之前，師父上人到這邊的時候，護持他的那位王院長也有跟我們分享，他就說我們都想要求生極樂，那如果每天都煩惱的話，是去不了的。因為你當下的這樣的一個心境，其實也是一個感召，就是你這樣的一個煩惱的狀態，你是感召不來極樂的莊嚴淨土。他的這個話也給學生很大的觸動，就覺得其實師父也就是引導我們，就是說要回歸到當下，自己的心是不是清淨的，是不是念念為別人著想，大公無私這樣的一個狀態。就覺得確實也是引導我們要回到當下來修，不要去往外求。這一點是學生聽了之後觸動比較深的一點。

成德法師：謝謝鄭同學。我們幾位同學的分享，就讓成德感覺到，確實是仁者見仁、智者見智。像鄭同學，她處世是非常務實、非常踏實，所以她看到這個點，她就是比較重實質，她一聽到老人家說，「不能自私自利，不然去不了」，那原來去不去得了的這個決定因素就是在每一個當下，就已經造就未來的果了。所以她剛剛念這句「心作心是」，這個是《觀無量壽經》當中最核心的一個修學淨土的理論，最核心的一句話，「是心作佛，是心是佛」。

而我們要了解，尤其從事教學工作的人，特別要能洞察眾生的一種狀態，他會不會因此而產生分別執著，這個我們要很敏銳。為什麼金剛般若講了二十二年，佛陀講四十九年，差不多一半在講般若，它就是整個大乘佛法教學的核心。那其實也就是人很難不執著，所以我們自己要護念自己不執著，還得護念他人不執著。那我們在禮拜天的這個社會教育，為什麼我們要推出老人家《金剛般若研習報告》的精華讓大家來學？因為我們不深入，我們很難護念自己不產生執著，那就更談不上說去利益人、去教化了。所以這一門課很重要，我們鄧同學很發心，她整個挑的這些精髓，挑得非常好。當然也看大家整個目前生活學習狀況，但只要有時間，大家多下功夫去薰習、去深入。

這一個點我們就不展開來談，但是成德提一點，就是我們現在的人隨時都會產生執

著點，看到一個東西，可能就產生一個、落了一個印象；聽一句話，又產生對這句話的執著。舉個例子，比方我們聽師父說，臨終強者先牽。沒錯，強者先牽這個道理是不會錯誤的。可是因為老人家在講的時候是講臨終強者先牽，可能我們聽的人就落在「臨終」強者先牽，那他就只是在那裡關注臨終不要強者先牽，他不知道這個強者先牽，其實在我們當下就可以看得出來的。老人家他講經是很圓滿的，可是問題是我們不見得經教都聽到，那就要自己去領悟、去思惟，不能聽一個東西就著在那個角度。就像師長講經的時候也講，「我們會去哪裡，不要問別人，要問自己，我們一天二十四個小時最多的念頭是什麼？」其實這個也是換另外一個講法在強調強者先牽。

所以這個是指說，我們看什麼，或者我們聽一個東西，容易執著的人，他就會在這個境緣當中，就會產生執著點。這個也是我們教學的人要很敏銳，比方說這麼說、這麼開解，我們馬上能敏感到，他可能會聽偏，就會再補充一下，讓他不要因為聽這個又產生了執著。比方師父說，我說放下不是指事上放下，最重要的是心上放下。因為就是怕人家一聽放下了，他又著在事上放下，事實上事上沒有障礙，心才是根本的障礙處，事是事事無礙，沒有障礙。所以都能洞察到大眾他聽了會不會執著。

我們接下來鄒同學。

鄒同學：阿彌陀佛，法師好、老師好、諸位學長好。謝謝法師。學生聽師父上人的這段視頻，最大的一個感受就是，依靠外緣是沒有辦法安自己的這顆心的，只有依靠自己深入經藏，然後實踐聖賢的教導，心才可能逐漸的得到安定。

我記得前面的姐姐們也有提到過，但是學生再提這個，主要是基於自己現在的一個情況。就是回家以後，我覺得可能是諸佛菩薩的感應，特別感謝今天能夠看到師父上人這一段視頻，和聽法師還有諸位姐姐們的教導和分享。因為就在昨天的時候，學生還沉迷在想要依靠父親的那種感覺。父親在昨天下午找我聊天的時候就跟我說，他說：「妳要成為一個獨立的人，妳自己要像小鳥一樣，要學會飛，離開鳥巢自己獨立的翱翔。」因為學生的情況就是心好像說一定要靠著某一個，不論是法師還是師父上人、還是父親，感覺他們說一句話以後，我心裡就安了，我就說，原來是這樣，好的，然後就是這樣子的。但是其實這樣子很容易，就像之前法師有提到，很容易被這個話語和被這個人的形象所困，就是感覺好像不是真正的能夠把這顆心安下來。

所以今天在聽師父上人的教導，和今天晚上參加這個會議的時候，讓學生有了很不一樣的感覺，就覺得自己收穫特別大，就是那種感覺。我不知道自己說得是不是很清楚，但是就覺得日常生活當中沒有必要患得患失，就是感覺能不能成為，譬如說自己現

在在當助教，到底能不能夠成為一個合格的助教，其實就是只需要看日常生活當中，自己有沒有效仿聖賢的教育之法，有沒有好好的做修身的功夫，能不能夠觀察自己心的起心動念，然後每一次跟同學們的交流、溝通，能不能及時做到反省。我就覺得如果自己能夠日常做好這些，又何必必要擔心說能不能成為一個合格的助教？

另外這幾個月以來，身體狀況也不是很好，就是覺得之所以身體狀況不好，其實內心是知道答案的，因為日常的作息有的時候比較任性，沒有規律。所以感覺自己這麼年輕，能不能有一個好身體，也完全是要看自己日常有沒有作息規律。感覺突然一下子，就是聽了師父上人說的，和法師還有姐姐們的教導和分享以後，我就覺得身心清爽很多。

成德法師：好，謝謝鄒同學，妳那個太極拳要好好打，妳好不容易學會的。

鄒同學：好的，謝謝法師。

成德法師：你們在湖南，曾國藩先生好像有講過，他好像講過，就是強調道德學問還有身體，一定都要有恆心。不過說到這裡也慚愧，成德自己也做得不好。我現在也很努力，因為跟大家做社會教育交流，其中李炳老強調，要行菩薩道要有強健的體魄。所以我現在也是一早起來，還沒早課以前我就先出去爬山，去動一動。也是看清楚自己的

短板，也得下功夫才行。

鄒同學：不好意思，感覺提到這個，法師每次都會說到自己，然後學生就覺得挺不好意思的。其實學生只是想強調，就是感覺總是想要一個結果，但是其實真正心應該要安住在這個過程當中，走好每一步，然後這樣子不僅心沒有負擔，壓力也會少很多，其實真正在日常生活當中也更加善於去觀照別人的需要，和自己心靈的一種狀態。

成德法師：對，因為安住當下，自己才有覺性，才能觀照到自己，也才能觀照到別人，這個體會很好。而且我們假如從鄒同學，鄒同學妳還有沒有要講的？

鄒同學：沒有了，反正現在內心對師父上人還有法師、還有諸位姐姐們充滿了真的是萬分的感謝，我真的太感謝大家了。

成德法師：妳們現在有沒有感覺鄒同學在放光？我們都還沒放光，她聽明白，她在放光了。

鄒同學：阿彌陀佛。

成德法師：所以剛剛鄒同學最後有提到，她說這個結果原因在哪？我們不要太重視這個結果，因為重視結果那個是未來煩惱，我們當下會很多的一種患得患失的情緒會上來。所以還是進一步再鄭重推薦我們鄧同學精選的《金剛般若研習報告》，因為《金剛

《經》裡面講：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」。而我們冷靜去觀照自己的念頭，因為透過今天諸位同學分享，彰顯了安住當下的重要。然後鄒同學她也很能領納別人的這個法，提到了這個點，她馬上能夠接受，她的心就離了過去、現在、未來的煩惱，所以她當下就會感覺清涼。但是也要想辦法要保持它，這個就要精進的用法，比方說多念佛、多拜佛。「無量光壽，是我本覺。起心念佛，方名始覺。託彼依正，顯我自心」，這個就是方法。

而我們冷靜去看，我們祖師們，包含老法師他講經，它都是法藥，他那個法藥就是幫忙對治我們的煩惱。成德比方說舉兩句，古人說的：「但行好事，莫問前程」，它這個就是對治我們不要去想未來，因為未來跟現在是分不開的，你現在種什麼因，自然就得什麼果，但行好事，莫問前程。夏蓮居老居士在《淨語》裡面講的，「欲知將來結果，只問現在功夫」。就像今天幾位同學分享的，其實都是一切法從心想生，都是從自己的自心去求，「禍福無不自己求之者」。好像陸九淵先生說的哪一句話？好像說六經皆我什麼，我有點忘記了。

陳老師：「六經皆我註腳」，法師。

成德法師：對，謝謝陳老師，依眾靠眾太重要了，不然我戲就唱不下去了。好，我

們最後請我們陳老師來總結一下。

陳老師：法師您太可愛了，我不該出聲的。

成德法師：您要出聲，妳這是仗義相助，不然我就唱不下去了。請陳老師。

陳老師：法師，還有各位同學，大家的領悟都很深，法師為我們開解得更精闢。從師父上人的這段開示裡邊，第一個想到的就是極樂世界就在汝心。章太炎先生到地獄遊，沒看到地獄，那就是因為他的心中不造地獄的惡業，他根本心就沒有這個東西，就不會現。我們現在是要到西方極樂世界去，所以極樂世界也就時時是在自己的心中，它能頓時現，當下其實如果能夠在這樣的心境之下，極樂世界就現在這，就在現在當下的這一刻。

也想到當時蘇東坡被貶到嶺南之後，他的一個好朋友叫王鞏，他也因為跟他是友好被牽連，當時有一個跟他一起前往的愛妾叫柔奴，跟他一起去。我們知道在當時還未開發，那個地方瘴癘之氣很濃，後來蘇東坡要回來的時候，順道也去拜訪了他們，就問到這位柔奴說：「住在嶺南應不好吧？」這位柔奴非常有智慧，她就跟他講說：「此心安處，便是吾鄉。」我當時讀到這句話的時候，那個心中是很震撼的。所以在生活當中也時時會提醒自己，此心安處，便是吾鄉，事要解決，但是心要讓自己記得要

安住的。

第二點，體悟到的就是說，師父上人在為我們開解的時候，都是從最根本處裡邊讓我們去反思到、去看到，怎麼樣是正知正見，這樣子的一個情形。然後也想到就是德師父真的很能去看到師父上人，真是學了師父上人，應該算是說領悟得非常深刻。記得是昨天《禮記》課的一個交流，有同學就問到說，我引用到的一些總結，古書的結語怎麼來的？我做了個回答之後，裡邊有提到就是說古人的定功很好，他們能夠坐下來好好的去讀書，定功非常好。德師父就看到更根本的一個點，就是使命感很強。真的是使命感很強，因為使命感讓他們能夠定下來去做這些事情。包括之前記得好像徐同學有分享到段玉裁夫子，你看他畢其一生這樣子的去註解《說文》，到他晚年身體不好，他想到的心心念念的是，後代人能夠透過他的註解，能夠把《說文解字》讀通、明白，把我們中華的瑰寶能夠傳下來，讓後世人能夠更清楚去理解它，我覺得這就是很強很強的一個使命感。

第三個，從師父上人的講經，就覺得師父上人真的是很幽默。剛剛鄧同學也提到，真的是很幽默。我印象最深刻的就是，由這句裡邊我又想到師父上人提到的，德師父也一直跟我們講到的，就是人家問說：「中國傳統文化是不是糟粕？」師父上人太幽默

了，「是，是糟粕」，頓了一下，德師說在下邊嚇出一身冷汗，然後師父上人就幽幽的一默說：「是，是糟粕，因為你不懂，所以都是糟粕。」這就重新定義了這個東西，我覺得真是老人家的智慧，我們真是要細細的看，真的都是寶藏。這是自己的一個體會，謝謝法師、謝謝各位同學。

成德法師：謝謝陳老師給我們的這個總結，這個太好了，讓我們深刻體會到像《淨修捷要》提到的：「洪名正彰自性，淨土方顯唯心」，真的都是我們的心變現的。然後又引到蘇東坡先生，跟著他到嶺南的那個妾談到的，就是吾心安處就是故鄉。這個也是讓我們在一切境界當中不去分別、不去執著，「順逆皆佳境，惡善咸良緣」。其實古人的心他都是止在眾生上，所以他不會被外在這些環境而產生內心的這些煩惱痛苦，這個確實是我們的學處，所謂慕賢當慕其心。

就像范仲淹先生當時被貶很遠的地方，跟隨的親人、家人可能內心應該都是比較不平的，范公講了一句話，他說：「豈辭雲水三千里」，他可能被貶了三千里遠，他說「猶濟瘡痍十萬民」，不管我走到哪，我都可以真正為國家去愛護到千萬的百姓，哪個地方不是自己盡忠報國的地方？他的念頭就是在蒼生上面，就是在為國家上，沒有摻雜個人的一種喜好、得失在裡面。

很難得，今天大家的領悟，佛經講的光光互融，每個人的領悟都啟發著彼此，這個很可貴，所以我們說依眾靠眾，善友為依。今天也花了一個多小時時間，也感謝大家的參與，謝謝大家。我們這一會先交流到這裡，謝謝陳老師、謝謝諸位仁者，阿彌陀佛。

陳老師：感恩法師、感恩各位同學，阿彌陀佛。

大眾：感恩法師，謝謝法師。