

幸福達人60高招 (二)

二〇〇六年十一月二十六日講於臺南市立文化中心



下面跟
各位分享的
幸福達人第二高
招，是孝悌忠信的「悌」

——就是要替一切眾生服務，亦即：「人人是我服務的對象，時時是我服務的良機，處處是我服務的場所，事事是我服務的題材。」一般人在家庭裡面，有些夫妻會彼此計較，我為什麼要替你服務？我為什麼要替你做家事？甚至有些夫妻之間，往往為了做家事鬧離婚。根據調查顯示，有百分之六十的夫妻為分擔家事，夫妻之間鬧離婚。各位有沒有想過，人生的意義跟價值在哪裡？人生的目的是什麼？須知：「人生以服務為目的。」人生的目標就是在這一生當中，不斷

●張有恆 主講
●陳月英 整理

提升自己修身養性的境界，一直到成聖成賢。我怎麼可能做聖賢呢？我作一個平常老百姓就好啦！其實我們要知道，「聖賢」是每一個人都可以做到的。我們都聽過：「舜何人也？予何人也？有為者亦若是！」只要我們立下目標，不斷修正自己的錯誤觀念、錯誤的行為，提升自己的德行，即使還做不到聖賢，我們至少可以做一個善人、君子，因此成為善人、君子是我們的目標。總之，人生的意義和價值就是培養自己的能力，多多替別人服務，尤其要先為自己的家人服務，這是我們這一則所提到的幸福人生的目標。我們有這個身體，能夠為別人服務，

主講
整理養性
到成
可能
老百姓
「聖
我們
也？有
目標，
的行
做不到
、君
的目
要是
服務，
這是我
目標。
服務，

那麼我們的人生才會有意義，才會有價值。能夠放下自我中心，為別人著想就是菩薩，為自己著想就是凡夫。別人就是另外一個自己，使別人歡喜就是我們的幸福。

在此與大家分享一個故事，天神在我們人出生時，就給我們兩個袋子，一個掛在前面，一個掛在後面。前面的袋子專門就是收集別人的缺點，而自己的缺點放在後面。所以我們經常看到別人的缺點，卻看不到自己的缺點，為什麼看不到？因為你很少回頭，回頭是什麼？就是改過。也就是說我們人都把自己的優點擺在前面，缺點都擺在後面，所以我們都常看到別人的缺點，看不到自己的缺點，因為自己的缺點在後面，這有很深的意義，告訴我們要經常回頭，常常反省自己的缺點，然後改過向善。

我們要將服務當作我們一生最重要的事情，我們有能力為別人服務，是值得慶幸的！其實在為別人服務的過程當中，就是為自己服務，因為「別人就是另外一個自己。」所以國父說：「人生以服務為目的，不以奪取為目的。」耶穌也對他的門徒說過：「你們中間，誰願為首，就必

做眾人的僕人。」所以這個守則，就是告訴我們要能夠為別人服務。為別人服務方法很多，很簡單的舉手投足，讓坐老弱婦孺、幫老人家提東西、隨手撿垃圾啦、打掃等，所以服務可以自己的時間、體力，甚至我們的智慧，來跟大家分享，那麼我們就會更有財富、智慧，這就是「布施」的果報。

第三招，我要跟大家分享的就是孝悌忠信的「忠」，忠是一個會意字，心擺在中間，不偏不倚謂之「忠」。我們來看一個實際的歷史故事，這個故事是說在戰國時期，有一位將軍叫做子發，他跟秦國作戰，前線糧草斷了，他派兩個使者跟國王告急，使者順便探望將軍的母親，母親問：「兵士都好嗎？」使者回答：「還有一點豆子，大家一粒一粒分著吃。」母親很關心兒子，又問：「你們將軍怎麼樣啊？」這個使者又回答說：「我們將軍每天都吃到肉和米飯，身體很好。」母親聽了默然無語。後來將軍獲勝回來，母親緊閉大門，不讓他進來，而且還派人去告知他兒子說：「你讓士兵餓著肚子



打仗，自己卻有吃有喝，你當將軍打勝仗，也不是你的功勞。從前有人獻給越王勾踐一罐酒，越王就把酒倒在江河的上游，讓士兵飲下游的水，大家一起來喝，越王能跟大家分享，而不是自己獨享，所以提高全軍士氣。你不顧士兵的生活，你不是我的兒子，你不要進我的家門。」這個做母親的很有智慧，教孩子不自私自利。有了這種博愛的心，才能為社會大眾著想，所以這個「忠」就是不自私自利，以真誠的心來為大眾服務。

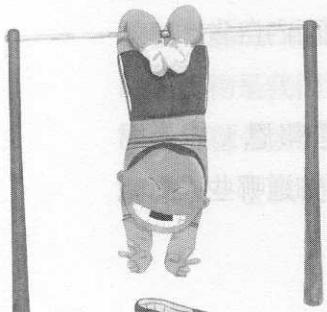
我們再看下面第四招：「誠信為人生至寶；不誠信者，早晚必歸失敗。」所以做人要誠信，這是最起碼做人的基本條件，《弟子規》有句話說：「凡出言，信為先。」就是告訴我們，說話要有信用，說到做到，以身作則。

有個寓言，有一個人叫誠信，他被人家拋棄到水裡，他就拼命游，游到一個小島上。誠信躺在小島上的沙灘上休息，希望等到路過的朋友，允許他搭船救他一命。有一天，突然之間，誠信聽到船來的聲音，他一看就是他的朋友「快樂」，他就很高興的喊：「快樂快樂！你趕快來救我吧！」這艘船的主人對他說：「不行啦！我如果把你誠信載上船，那我就不快樂了。因為社會上有很多人，說實話而不快樂，說謊話才會快樂。」所以這艘快樂的船，就不接納誠信這個人。誠信繼續等，終於等到「地位」來了，他很高興的叫著：

「地位，地位！你趕快來救我吧！讓我搭一程吧！」地位問他：「你是誰啊？」他說：「我是誠信。」地位說：「不行啊，誠信不能搭我的船，因為誠信搭上我的船，我就會失去地位，我的地位是靠沒有誠信得來的。」誠信很失望，繼續等，終於又等到一艘掛著「競爭」的船來了。這下子誠信又叫著競爭，請搭載他一程。競爭又問他：「你是誰呀？」誠信經過三番兩次被拒絕，不太有信心，但他終究是誠信，他還是告訴對方他的名字：「我是誠信。」競爭一聽到就說：「不行啦！我們社會都靠不正當的競爭，才得到財富地位的；有了你，我們就失去競爭力啦！」誠信非常失望，再回去躺在沙灘上。過一會兒，又有一艘船來了，竟然對他說：「孩子！上船吧！」誠信很驚訝地問：「你是誰呀？」船上那位老人說：「我是時間的老人。」誠信說：「你為什麼要救我呢？」老人

笑著說：「只有時間能證明誠信的重要。」在回去的路上，時間老人指著因翻船而落水的快樂、地位、競爭，意味深長地說：「沒有誠信，快樂不長久，地位是虛假的，競爭也是失敗的！」

幸福人生第五招，就是千萬要記得：「大怒一次，短壽一年；大笑一次，年輕一天。」所以你大怒一次，就要以大笑來補償喔！而且還要大笑三百六十五次才能補償得回復。所以大家要知道，生氣對自己真的損失太大太大了，生氣一分鐘，對身體細胞的傷害，恐怕三天五天還不能恢復。但是很多人對於生氣習以為常，認為是人正常的情緒反應，人哪有不生氣的？這是不正確的思想，錯誤的觀念。因為本來我們具有一顆清淨的心，如六祖惠能在《壇經》所說的一句話：「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛。」我們的菩提自性本來清淨，我們的心本來平等，只要直接用這個清淨、平等的心，我們就可以成聖成賢。



所以我們要知道，生氣對我們人的身體傷害太大了，所以我們要推動「微笑運動」，因為「微笑是靜態的運動」，同時微笑也可以增強免疫力，所以各位如果不想運動，就做微笑的靜態運動，使自己身心清淨。所以佛家講「心淨則國土淨」，國土包括我們的身體啊！所以我們一定要了解我們自己的身心狀況，生氣是我們修行的致命傷，一定要想辦法對治。生氣有十大害，在醫學上來講，害肝臟、害呼吸系統、害消化系統、害心臟血管、害神經系統、害腎臟、害泌尿系統、害皮膚、害內分泌、害引發猝死（如心肌梗塞），所以各位要知道生氣對我們的傷害很大，所以千萬不要生氣，一定要維持心平氣和的心，這就是幸福人生啊！

接著第六招講到「禮」，在《論語》裡面，顏回對孔子的修行心得報告：「非禮勿視、非禮勿聽、非禮勿言、非禮勿動。」所以我們眼見色、耳聞聲，都要合乎禮節、合乎做人做事的道理。

在這邊我們特別介紹一則故事，從前有一個讀書人上京趕考，他在住的旅舍讀書的時候，鄰居有一位少婦，長得很漂亮，她對這個書生心生

愛慕，這個少婦趁她丈夫出遠門的時候，隔著牆的空隙招呼書生，叫他越牆過來，這個書生搬了梯子準備爬過去，後來他想到「非禮勿動」——聖賢的教誨在這時發揮作用，他想到孔老夫子教我們非禮勿動、非禮勿視，他就馬上從梯子上退了下來，回到書房。後來，那個少婦很不甘心，繼續來勾引他，他的心又動搖了，就爬上梯子，他騎在牆上的時候，又想起聖賢的教誨：「君子要慎獨。」而且不可以欺騙天地鬼神，於是他又爬下梯子回書房，心就定下來，閉門不出了。後來他上京趕考，果然考上狀元，大家都知道狀元須拜主考官做老師，主考官心想，今年的狀元是何人？他耳邊聽到說：「狀元乃騎牆人也。」他覺得很納悶，所以等到狀元、榜眼、探花都來拜見主考官的時候，主考官就問：「有人告訴我，狀元乃騎牆人也，這是怎麼回事？」書生就把那段經歷告訴主考官。由這個故事，可知我們一個人行得正，所求功名

才能夠如意，如果犯了邪淫，那麼福報一定大打折扣。

唐朝狄仁傑在年輕的時候，一位老和尚跟他講，你的命運當中，會遭遇到女色的誘惑，如果能夠逃過這一劫，將來會是國家的棟樑。狄仁傑確實也遭到考驗，他則以「白骨觀」的方法，息滅淫欲。所以在唐朝武則天時，狄仁傑是朝中一位安邦定國的重臣。他最後當到宰相，都是因為他年輕時戒邪淫，非禮勿視、非禮勿聽、非禮勿言、非禮勿動的結果。我想這是我們在日常生活中，要隨時提醒自己的基本守則。

現在全世界網路非常普遍發達，根據統計有八十萬的人，每天上網看色情網站，太多人受到毒害，這是非常可怕的。目前的社會，網際網路非常方便好用，相對的也傳播了一些殺、盜、淫、妄的信息，所以為人父母要有正確的思想，從小要以倫理道德，來教導孩子正確的觀念。《幸福人生60守則》的二百則故事，都是古今中外的人士，表演給我們看，我們要見賢思齊，見不賢而內自省，這就是教育主要的目的。

第七招：「知恩報恩，方為君子。」首先，我們要知道哪些人對我



們有恩惠，知道以後才能報恩。一般而言，有四重恩：父母恩、師長恩、國家恩、眾生恩。此外還有植物、礦物，一切眾生對我們的生存都有貢獻，因為我們在這世界上，絕不能獨存，一定是分工合作、共存共榮，我們要知道宇宙一切眾生，與我們是一個「生命共同體」的道理。尤其最重要就是父母、師長，對我們的恩德最大，那我們要怎樣報恩呢？報恩的方法，是要把我們所學的聖賢的教誨，依教奉行，並且把它傳承下去，繼續發揚光大。

第八招講禮義廉恥的「廉」：「貪財是萬惡的根源，不應貪非分之財。」《韓非子》一書有個故事記載：宋國有個農夫，在耕田的時候，挖到了一塊玉，他把寶玉獻給相國子罕，但相國拒絕接受。農夫說：「這是難得的珍寶，小民誠心誠意獻給相國，你為什麼不要呢？是不是嫌棄這個寶不夠貴重？」子罕說：「我不是嫌棄它不夠貴重，而是我要的珍寶和你要的珍寶不同，你是以寶石為寶，我是以廉潔為寶。」寶物不是外在的，寶物是我們那顆廉潔的心。

古德告訴我們：「寶己以德，毋寶珠玉。」我們看到現在有一些人，

參加很多場合，身上掛著上億上千萬的手鐲、珍珠、寶玉、鑽石，其實這些只是身外之物。一個人最重要的是德行，是要「以德為寶」，廉潔才是真正的寶物。貪心的人，最容易迷失良心，心一起貪念，就忘掉倫理道德觀念。所以，德行在於我們能夠了解自己的過失，然後修正自己的缺點。

《大學》有言：「德者，本也；財者，末也。」一切的根本就是德行，財富其實應擺在最後，我們千萬不可本末倒置啊！

第九招是改過，《了凡四訓》有一句話：「從前種種譬如昨日死，以後種種譬如今日生。」由於我們過去沒有接受聖賢的教誨，一定犯過錯，做錯事情，其實過去的就讓它過去，如《弟子規》所說：「過能改，歸於無，倘掩飾，增一辜。」只要知過能改，善莫大焉！如果知過不改，而且刻意將自己錯誤的事拿來辯解、掩飾，那是罪上加罪。所以過去種種就讓它過去，像昨天死去一樣，我們能夠改過向善、重新出發，我們的前途還是一片光明。

我今天帶來了「俞淨意公遇灶神記」改編的一部八小時DVD的電影。演講之後，如果有同修需要，可以送



給大家結緣，這是把個人改過向善，挑戰命運的故事拍成電影，我覺得非常有意義，值得大家來學習。〈俞淨意公遇灶神記〉的故事，在此也簡單做個介紹，俞淨意公年輕時，表面上也是放生、布施、行善，自己也講儒家的經典，勸人為善，但是他有一個很大的缺點，意念常常還有貪瞋癡的念頭，時時充滿心中。他以為自己在行善，結果一生潦倒、家徒四壁，生了九個孩子，失蹤的失蹤、死去的死去，妻離子散，因此常常抱怨老天不公平。最後他遇到灶神給他點醒，才發覺他過去的觀念與所作所為都是不對的。因為他的意念，都是充滿貪瞋癡慢，表面是在行善，其實那是「雜毒」之善、虛偽之善。他省悟之後馬上改過，三年整個命運全然改觀，甚至失蹤的兒子也找回來了，我覺得這是相當不錯的真人真事的故事，值得我們學習。

改過之後，起心動念：「動即萬善相隨，靜則一念不起。」這是他改過修行的功夫——起心動念，利益一切眾生；靜則不夾雜妄念，念頭純淨純善。所以他三年即能改善命運，比袁了凡先生經過十幾年才改變命運，效果更快，更顯著，值得大家好好學

習。

最後，第十招，我希望大家要深信：「人人

都可以成

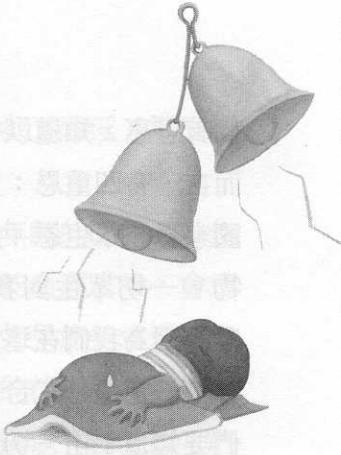
為聖賢，

不可妄自

菲薄。」聖賢

本來就是每一個人都可以做到的，所以佛家講：「一切眾生本來如佛。」那為什麼我們現在是凡夫呢？因為我們迷失了善良的本性，這就是《三字經》所講的：「性相近，習相遠；苟不教，性乃遷。教之道，貴以專。」性相近，就是說大家的善良本性、良知良能都是一樣的；習相遠，就是後天的習氣，後天所接觸到的人事環境、物質環境汙染我們的身心，造成我們善良的本性迷失掉了。所以「教之道，貴以專」，就是告訴我們學習要一門深入，長時薰修，就能恢復善良的本性。因此人人皆可以為堯舜，人人皆可以為聖賢，不可妄自菲薄。

《易經》有一個卦，叫做蒙卦，蒙卦的內卦是坎卦，是水（險）的形象；它的外卦是艮卦，就是山的形象。蒙卦象徵「山下有水」，表有很



大的危險，這是指小孩子剛出生，蒙昧幼稚無知，是非常危險的。所以要怎麼救他呢？欲防止幼兒有危險的事情發生，就是要靠教育。因此，《易經》有言：「童蒙養正，聖功也。」這就是說，小孩子從小就要教他，讓他了解做人做事的道理，這是神聖不可侵犯的事業。所以為人父母者，一定要重視孩子在家庭的教育，家庭教育是四種教育的根本——包括家庭教育、學校教育、社會教育、宗教教育。其中家庭教育，最好從胎教就要開始，同時孩子出生之後，我們一定要教他認識做人做事道理，這樣自然而然就不會有危險。所以《易經》告訴我們，孩子從蒙昧時，就要給予適當的教育，教他行正道，再配合優質的學習環境，才能夠造就聖賢，才能成就幸福美滿的人生。

我編輯的這本《幸福人生60守則》雖非經典之作，但立意絕對純善，是依據中華傳統的倫理道德——孝悌忠信、仁愛和平、禮義廉恥來編定的。最重要的是，這些守則主要是在規範自己，當做自己反省

的鏡子，以及我們行為的指標，其實這六十條，只要一條真正做到，其他五十九條也就統統做到了。例如第一條「孝順」真正做到了，其他如兄友弟恭、對國家盡忠、言而有信、能夠愛人、與人和睦相處、平等對待、對人有禮、講義氣、做事清廉、知恥改過（悌、忠、信、仁愛、和平、禮、義、廉、恥），相信都會做得到。因此，這幸福人生六十招，在精不在多，只要一條真正能夠做到，其他的都可以做到。如果你說六十條，我每一條都只做了七、八成，那可以說你通通都沒做到，因為你都沒有做到圓滿；因此，只要一條做到圓滿，其餘五十九條就可以做到圓滿。

這本《幸福人生60守則》是上一週才出版的，特別供養大家，我今天的演講到此結束，祝福大家都有幸福美滿的人生，謝謝大家。◎

(全文完)

