



Undergraduate assignment feedback form
(to be completed by marker)

<i>Student Name: JINRONG ZHONG</i>	
<i>Module Code: SIC4009</i>	<i>Student number: 2015604</i>
<i>Module title: The Four Books</i>	
<i>For completion by marker:</i> <i>Comments:</i>	
<i>Marker's signature:</i>	<i>Date:</i>
<i>Provisional mark:</i> NB. All marks are provisional until confirmed by the final examination board.	

AI Acknowledgement

☒ **I have not used AI in my assignment**

I confirm that I have not used any AI tools in the research and creation of this assignment. I confirm that I have not presented any AI generated materials as my own work. I confirm I have copies of my drafts, notes, and other resources I used, which I may be asked to provide in evidence.

☐ **I have used AI in my assignment**

I acknowledge the use of [AI Tool 1] [(AI Tool 1 url)] on [Date] to [Purpose my work: (e.g. support my research/proofread/edit photographic material etc.)]. I used the prompt(s):

1. [Prompt]

2. [Prompt]

3. [Prompt]

I confirm that I have not presented any AI generated text as my own work. I confirm I have copies of my drafts, notes, and other resources I used before, and after the use of AI tools which I may be asked to provide in evidence.



脩道慎獨

課程 SICH4009

授課老師 上成下德法師

學生 鍾金容

學號 2015604

日期 2024年12月05日

目次

壹

經文

貳

釋義

參

總結



壹、經文

天命之謂性，率性之謂道，脩道之謂教。道也者，不可須臾離也。可離，非道也。



「天命之謂性，率性之謂道，脩道之謂教。道也者，不可須臾離也。可離，非道也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞，莫見乎隱，莫顯乎微，故君子慎其獨也。」¹

——《禮記·中庸》

¹〔漢〕鄭玄注、〔唐〕孔穎達疏：《禮記正義》（北京：北京大學出版社，2000年），頁1661。

貳、釋義

- 「人之初，性本善。」²
- 「蒙以養正，聖功也。」³
- 「人的五官四體是一架機器，機器必須有電力推動，人必須有本性推動。」⁴



²〔宋〕王應麟著、〔清〕王相訓詁：《三字經訓詁》（北京：中國書店，1991年），頁1。

³〔魏〕王弼注、〔唐〕孔穎達疏：《周易正義》（北京：北京大學出版社，2000年），頁46。

⁴李炳南先生：〈雪公專集：儒學類：禮記中庸講記〉，明倫月刊資訊網（<http://www.minlun.org.tw/1.html>），2024年12月1日瀏覽。



- 「子曰：『性相近也，習相遠也』。」——《論語·陽貨第十七》⁵
- 「窮理盡性，以至於命。」——《周易·說卦第九》⁶
- 「天，一般了解就是天然，也是自然而有的。」⁷

⁵〔魏〕何晏注、〔宋〕邢昺疏：《論語注疏》（北京：北京大學出版社，2000年），頁265。

⁶〔魏〕王弼注、〔唐〕孔穎達疏：《周易正義》（北京：北京大學出版社，2000年），頁383。

⁷徐醒民先生主講：《中庸研讀講記》（彰化縣花壇鄉：雪明講習堂，2012年，冊1），頁4。



- 「百家及西洋人都研究心性，惟有儒家所講的容易懂。」⁸
- 「有人問：人從何來？從父母來。但心性從何而來？由父母傳來，勉強說，如柳下惠是聖人，他的妹妹為娼妓，他的弟弟為盜跖，一家人性格有如此不同。」⁹

^{8、9} 李炳南先生：〈雪公專集：儒學類：禮記中庸講記〉，明倫月刊資訊網（<http://www.minlun.org.tw/1.html>），2024年12月1日瀏覽。

¹⁰ 〔元〕陶宗儀：《南村輟耕錄》卷四。知識圖譜（<https://cnkgraph.com/>），2024年12月3日瀏覽。

「夫柳下惠夜宿郭門，有女子來同宿，恐其凍死，坐之於懷，至曉不為亂。」¹⁰

答簡附便驛報吾鄧公且使知足下果能不孤公付託之意矣遂相與痛飲盡歡而散夫柳下惠夜宿郭門有女子來同宿恐其凍死坐之於懷至曉不為亂顏叔子獨居夜大雨有女子投之令其執燭至明不二志故千古以為美事今秦之於此女子也相從數千里飲食起居無適而不同又非造次顛沛者之比可謂厚德君子矣後秦之子孫咸至顯宦



•性：靈。¹¹

•天：自然/主宰、神明¹²

•天地間萬物離不開「水火木金土」五行。水有性，誰賦予的？自然而有。¹³

•儒家以「仁義禮智信」五常配五行。¹⁴

五常



11、12、13、14 李炳南先生：〈雪公專集：儒學類：禮記中庸講記〉，明倫月刊資訊網（<http://www.minlun.org.tw/1.html>），2024年12月1日瀏覽。



- 天的另一講法：「主宰」，又稱「神」，陰陽不測之謂神。¹⁵
- 「命」是使令、稟賦。¹⁶
- 「天命之謂性」就是這個性，乃是由天所稟賦。¹⁷

¹⁵、¹⁶、¹⁷李炳南先生：〈雪公專集：儒學類：禮記中庸講記〉，明倫月刊資訊網（<http://www.minlun.org.tw/1.html>），2024年12月1日瀏覽。



「性是無論過去、現在、未來，永久的都有這個性。我們人的身體有死亡的時候，本性沒有死亡的時候。」¹⁸





- 「率性之謂道」，道是大路，行必由之。此處所謂道，就是指「性」而言。¹⁹
- 「修道之謂教」，性為本，教為末。²⁰
- 讀書就是受教，這個教就是去情顯性。²¹
- 依佛家講，性皆平等，無厚薄之分。說厚薄，是指物慾染的深淺。吾人本性都是聖人，不能為聖人，乃由於物慾所染。²²
- 率性就是道，性是體，道是用。²³



19、20、21、22、23 李炳南先生：〈雪公專集：儒學類：禮記中庸講記〉，明倫月刊資訊網（<http://www.minlun.org.tw/1.html>），2024年12月1日瀏覽。



- 率，循。循這個字當順字講，率性就是順性，順著我們自己的本性，這叫作道。²⁴
- 遇到任何好的境界，都要保持平常心，用自己的理智來解決問題，那麼慢慢的可以率性了。²⁵
- 不要計較世間那些無常的事情。我們把心思放在理性上面，就放在天命之謂性。²⁶
- 性是沒有生，沒有死，沒有消滅的時候，我們心就放在這個上面，這叫率性。我們跟任何人相處的時候，能夠平心靜氣，那麼這就一步一步地接近率性了，這叫脩道。²⁷

24、25、26、27 徐醒民先生主講：《中庸研讀講記》（彰化縣花壇鄉：雪明講習堂，2012年，冊1），頁8-10。



·「**修道之謂教**」，人自出生就學壞，近朱者赤，近墨者黑。人出生後，受教已晚，應自胎教開始。²⁸

例：

一、

「周文王的曾、祖、母都是實行胎教。一懷胎，眼不見邪色，耳不聞邪聲。」²⁹

二、

·「古時家庭不許孕婦吃兔肉，兔嘴裂開，怕出生裂嘴兒。不許進城隍廟，因廟內有牛鬼蛇神，落入印象，生兒像鬼神，這就是修道。」³⁰

·在此可分三等人，下等人懂得修道，中等人懂得道，上等人懂得性。³¹



28、29、30、31李炳南先生：〈雪公專集：儒學類：禮記中庸講記〉，明倫月刊資訊網（<http://www.minlun.org.tw/1.html>），2024年12月1日瀏覽。



·「**道也者，不可須臾離也**」，上承性，下承教，中間就是道。道不能須臾離開，須臾是指最短時間。性是本體，道是所起的作用。³²

·「我們的本性在哪裡？我們的本性是什麼樣子？無處而不是我們的本性，任何時候，任何地方，都有我們的本性。就是人的身體，這個生命死了以後，本性沒有死。」³³

·「須臾是指最短時間。」³⁴

·怎麼率性？我們這個心，時時刻刻就在這個性上面，時時刻刻就把這個念頭放在道上面，遇到任何事情，我們不要跟人家起情緒化，要根據這個道，這叫「**不可須臾離也**。」³⁵

³² 李炳南先生：〈雪公專集：儒學類：禮記中庸講記〉，明倫月刊資訊網（<http://www.minlun.org.tw/1.html>），2024年12月1日瀏覽。

³³、³⁴、³⁵ 徐醒民先生主講：《中庸研讀講記》（彰化縣花壇鄉：雪明講習堂，2012年，冊1），頁11-13。



- 「是故君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞」，君子，行道的人。唯恐須臾離道，必須戒慎恐懼於人所不睹不聞之間。³⁶
- 「君子就是學道的人，也就是學《中庸》的人。」³⁷
- 「戒，是要來約束自己，慎，是要謹慎自己的行為。」³⁸

³⁶ 李炳南先生：〈雪公專集：儒學類：禮記中庸講記〉，明倫月刊資訊網（<http://www.minlun.org.tw/1.html>），2024年12月1日瀏覽。

³⁷、³⁸ 徐醒民先生主講：《中庸研讀講記》（彰化縣花壇鄉：雪明講習堂，2012年，冊1），頁13-14。



- 「莫見乎隱，莫顯乎微」，戒慎恐懼，如兇殺埋屍，也不想被人見人聞，但後來也被破案。³⁹
- 「見字讀現，隱，一個人隱藏在那裡，在自己家裡，一個無人的地方，那隱藏的地方。」⁴⁰
- 「微是很微細的地方，一般講動機，我們心裡的意思。微微的在那發動。愈是在這個很微細的地方，愈是顯著。」⁴¹
- 「自己作的事情違背自己本性的話，實際上，自己本性全部明瞭。」⁴²



³⁹ 李炳南先生：〈雪公專集：儒學類：禮記中庸講記〉，明倫月刊資訊網（<http://www.minlun.org.tw/1.html>），2024年12月1日瀏覽。

⁴⁰、⁴¹、⁴² 徐醒民先生主講：《中庸研讀講記》（彰化縣花壇鄉：雪明講習堂，2012年，冊1），頁14-16。



· 「故君子必慎其獨也」，不愧衾影，這就是
不須臾離道。⁴³



⁴³ 李炳南先生：〈雪公專集：儒學類：禮記中庸講記〉，明倫月刊資訊網
（<http://www.minlun.org.tw/1.html>），2024年12月1日瀏覽。

叁、總結



- 這一章注重天命之謂性的性字，宋明理學說的性理學，就是開端於此。⁴⁴
- 此章開首有三綱：一、性，二、道，三、教。性難講，教容易講。道，上承乎性，下開乎教，「道」為中庸三綱的樞紐。⁴⁵
- 「性」，光明、虛靈不昧，蔽於物欲，則由性變為情。情是感情，動的。性，靜的。比喻水，靜有照見功用，動則生起漣漪，見物不明，沒有照見功用。「性」，理智。「情」，感情。⁴⁶

⁴⁴、⁴⁵、⁴⁶ 李炳南先生：〈雪公專集：儒學類：禮記中庸講記〉，明倫月刊資訊網（<http://www.minlun.org.tw/1.html>），2024年12月1日瀏覽。



「冬，晉荐饑，使乞糴于秦。秦伯謂子桑：『與諸乎？』對曰：『重施而報，君將何求。重施而不報，其民必攜。攜而討焉，無眾必敗。』謂百里：『與諸乎。』對曰：『天災流行，國家代有，救災恤鄰，道也。行道有福。』丕鄭之子豹在秦，請伐晉。秦伯曰：『其君是惡，其民何罪。』秦于是乎輸粟于晉，自雍及絳相繼，命之曰汎舟之役。」⁴⁷



——《左傳·僖公十三年》

⁴⁷ 王雲五主編、李宗桐註譯：《春秋左傳今註今譯》（台灣：台灣商務印書館，1982年），頁281-282



「古之學者為己，今之學者為人。」⁴⁸

——《論語·憲問第十四》

⁴⁸〔魏〕何晏注、〔宋〕邢昺疏：《論語注疏》（北京：北京大學出版社，2000年），頁222。

慎



獨

「故能慎獨，則內省不疚，可以對天地，質鬼神。」

「人無一內愧之事，則天君泰然。此心常快足寬平，
是人生第一自強之道，第一尋樂之方，守身之先務
也。」⁴⁹

——《曾文正公全集·日課四條》

「所謂『人雖不知，而已所獨知』者，此正是吾心良
知處。」⁵⁰

——《王陽明全集·傳習錄下》

⁴⁹ 〔清〕李瀚章 編纂、〔清〕李鴻章校勘：《曾文正公全集》（同心出版社）

⁵⁰ 〔明〕王守仁：《王陽明全集》（中國書店出版社，2015年）。

一、古籍專書（按朝代）

- 〔漢〕鄭玄注、〔唐〕孔穎達疏：《禮記正義》，北京：北京大學出版社，2000年。
- 〔魏〕王弼注、〔唐〕孔穎達疏：《周易正義》，北京：北京大學出版社，2000年。
- 〔魏〕何晏注、〔宋〕邢昺疏：《論語注疏》，北京：北京大學出版社，2000年。
- 〔宋〕王應麟著、〔清〕王相訓詁：《三字經訓詁》，北京：中國書店，1991年。
- 〔清〕李瀚章編纂、〔清〕李鴻章校勘：《曾文正公全集》，同心出版社。
- 〔明〕王守仁：《王陽明全集》（中國書店出版社，2015年）。

二、現代專書（按姓氏筆畫）

- 王雲五主編、李宗桐註譯：《春秋左傳今註今譯》，台灣：台灣商務印書館，1982年。
- 徐醒民先生主講：《中庸研讀講記》，彰化縣花壇鄉：雪明講習堂，2012年，冊1。

三、網路資料

「明倫月刊資訊」網站：<http://www.minlun.org.tw/1.html>

「知識圖譜」網站：<https://cnkgraph.com/>



敬請施教



學問之道

課程 SICH4009

授課老師 上成下德法師

學生 鍾金容

學號 2015604

日期 2025年1月14日

目次

壹 正文

貳 醒公講記

叁 古註釋義

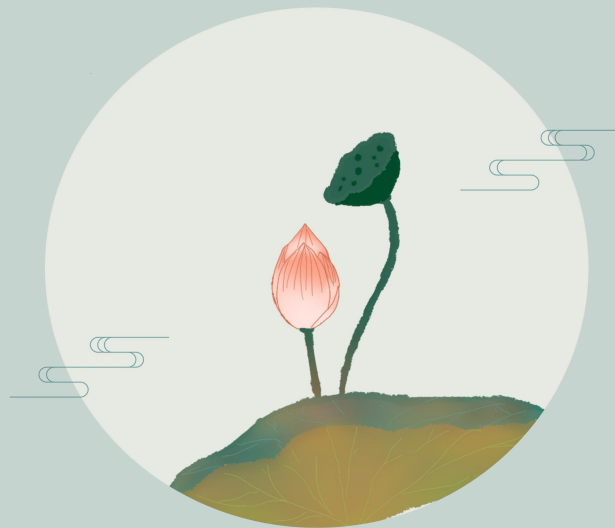
肆 心得總結



壹

正

文



「孟子曰：『仁，人心也。義，人路也。舍其路而弗由，放其心而不知求，哀哉！人有雞犬放，則知求之；有放心，而不知求。學問之道無他，求其放心而已矣。』」¹

¹〔漢〕趙岐注、〔宋〕孫奭疏：《孟子註疏》（北京：北京大學出版社，2000年12月，《十三經註疏本》），頁365。

「仁就是人的良心，義就是人的大路，丟了這條大路不走，棄了他的良心不求，真可哀痛！人有雞狗走失，就曉得去尋求，本心放棄，倒不曉得去求；求學問沒有別的道理，求他喪失的本有良心罷了。」²

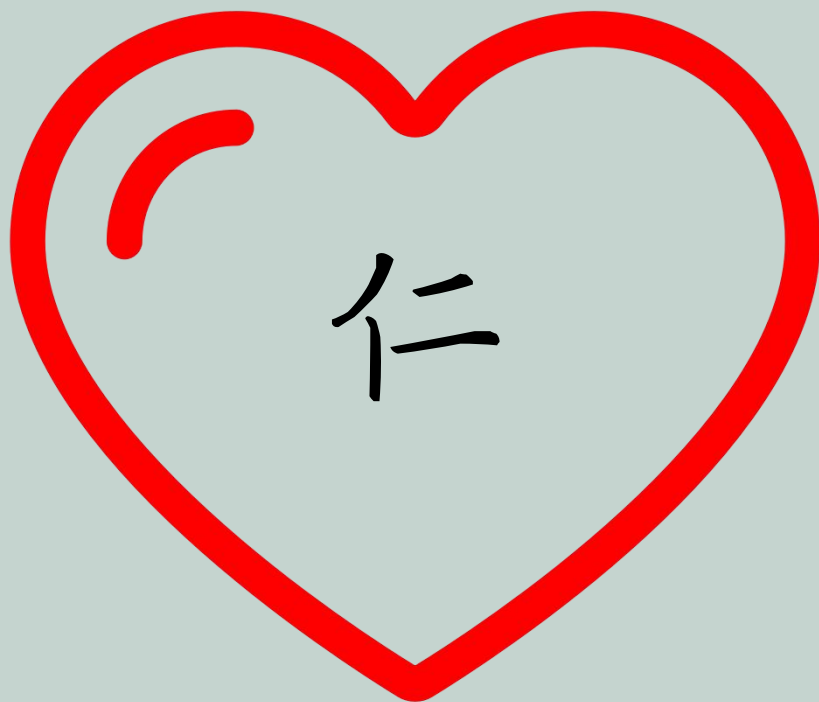
² 常熟朱 麟公振評註：《四書白話註解》（台北：財團法人華藏淨宗弘化基金會，2013年10月，頁638。

貳

醒
公
講
記

「孟子見梁惠王。王曰：叟，不遠千里而來，亦將有以利吾國乎？孟子對曰：王何必曰利，亦有仁義而已矣。」³

³〔漢〕趙岐注、〔宋〕孫奭疏：《孟子註疏》（北京：北京大學出版社，2000年12月，《十三經註疏本》），頁2。



義





人有雞犬放，
則知求之；
有放心，
而不知求。



讀書——行道——從政——施仁政

辦教育



「你學法律也好、學醫師也好，學美術、學文學，無論哪種學問，要學一個健全的人格，必須像孟子所講：求其放心。」⁴

⁴ 徐醒民先生主講：《孟子研讀講記》（彰化縣花壇鄉：雪明講習堂，2014年，冊7），頁91。



古 注 釋 義

「不行仁義者，不由路、不求心者也。可哀憫哉。
此章指言由路求心，為得其本，追逐雞狗，務其末
也。學以求之詳矣。」⁵

「物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。」⁶

⁵〔漢〕趙岐注、〔宋〕孫奭疏：《孟子註疏》（北京：北京大學出版社，2000年12月，《十三經註疏本》），頁365-366。

⁶〔漢〕鄭玄注、〔唐〕孔穎達疏：《禮記正義》（北京：北京大學出版社，2000年），頁1859。

「孟子言仁者是人之心也，是人人皆有之者也；義者是人之路也，是人人皆得而行之者也。今有人乃捨去其路而不行，放散其心而不知求之者，可哀憫哉！」⁷

⁷〔漢〕趙岐注、〔宋〕孫奭疏：《孟子註疏》（北京：北京大學出版社，2000年12月，《十三經註疏本》），頁366。

「仁者心之德，程子所謂『心如穀種，仁則其生之性』是也。

義者行事之宜，謂之人路，則可以見其為出入往來必由之道，而不可須臾舍矣。」⁸

「率性之謂道，脩道之謂教。道也者，不可須臾離也。可離，非道也。」⁹

⁸〔宋〕朱熹撰：《四書章句集註》（北京：中華書局，2016年4月），頁340。

⁹〔漢〕鄭玄注、〔唐〕孔穎達疏：《禮記正義》（北京：北京大學出版社，2000年），頁1661。

「哀， 閔也。」¹⁰

哀 𠂔 āi 閔也。从口，衣聲。
烏開切。

「哀哉二字，最宜詳味，令人惕然有深省處。」¹¹

¹⁰〔漢〕許慎著、班吉慶等點校：《說文解字校訂本》（南京：鳳凰出版社，2004年4月），頁39。

¹¹〔宋〕朱熹撰：《四書章句集註》（北京：中華書局，2016年4月），頁340。

「且人有雞犬放之則能求追逐之，有心放離之而不求追復。然而學問之道無他焉，但求其放心而已矣。能求放心，則仁義存矣。以其人之所以學問者，亦以精此仁義也。」¹²

¹²〔漢〕趙岐注、〔宋〕孫奭疏：《孟子註疏》（北京：北京大學出版社，2000年12月，《十三經註疏本》），頁366。

「程子曰：『心至重，雞犬至輕。雞犬放則知求之，心放而不知求。豈愛其至輕而忘其至重哉？弗思而已矣。』」¹³

¹³〔宋〕朱熹撰：《四書章句集註》（北京：中華書局，2016年4月），頁340。

「學問之事固非一端，然其道則在於求其放心而已。蓋能如實則志氣清明，義理昭著，而可以上達；不然則昏昧放逸，雖曰從事於學，而終不能有所發明矣。」¹⁴

¹⁴〔宋〕朱熹撰：《四書章句集註》（北京：中華書局，2016年4月），頁340。

「孟子之意，蓋曰能求放心，然後
可以學問。」¹⁵

¹⁵〔清〕焦循撰、沈文倬點校：《孟子正義》（北京：中華書局，2017年6月，冊下），頁846。

肆

心得總結

- 心為根本
- 仁為人心
- 收心脩道
- 脩己以安人
- 不可須臾離也

- 從起心動念處修
- 凡事向內求
- 念念為人想
- 一心只讀聖賢書

「昔陳烈先生苦無記性。一日，讀孟子『學問之道無他，求其放心而已矣。』忽悟曰：『我心不曾收得，如何記得書！』遂閉門靜坐，不讀書百餘日，以收放心，卻去讀書，遂一覽無遺。」

「學者讀書，須要斂身正坐，緩視微吟，
虛心涵泳，切己省察。又云：『讀一句書，
須體察這一句，我將來甚處用得。』」

〔宋〕黎靖德編、王星賢點校：《朱子語類》（北京：中華書局，2004年，冊1），頁179。

敬祈施教



參考文獻

一、古籍專書（按朝代）

〔漢〕許慎著、班吉慶等點校：《說文解字校訂本》，南京：鳳凰出版社，2004年4月。

〔漢〕鄭玄注、〔唐〕孔穎達疏：《禮記正義》，北京：北京大學出版社，2000年。

〔漢〕趙岐注、〔宋〕孫奭疏：《孟子註疏》，北京：北京大學出版社，2000年12月，
《十三經註疏本》。

〔宋〕朱熹撰：《四書章句集註》，北京：中華書局，2016年4月。

〔清〕焦循撰、沈文倬點校：《孟子正義》，北京：中華書局，2017年6月，冊下。

二、現代專書（按姓氏筆畫）

常熟朱 麟公振評註：《四書白話註解》（台北：財團法人華藏淨宗弘化基金會，2013年
10月，頁638。

徐醒民先生主講：《孟子研讀講記》，彰化縣花壇鄉：雪明講習堂，2014年，冊7。

第五週問題討論：

1. 請教法師，如何應對家裡催婚？若選擇組建家庭，希望找三觀一致的伴侶，不願將就。但這樣遲遲未步入婚姻，也會讓父母擔憂。弟子應如何平衡內心與父母的期盼？

答：

心態上——不要和父母產生對立的情緒。父母也是為我們好，理解父母的用心。
行為上——真誠和父母溝通自己的想法和考慮，溝通的態度要和顏悅色。好的另一半能讓後半生幸福，家族興旺，所以要慎重選擇。求佛菩薩，根據黃念老的標準。

2. 父母溺愛弟弟。弟弟已經是成年人，不工作待在家裡玩電腦。父母每天都做好飯菜，不在家的時候甚至讓妹妹照顧這位比她年紀大的哥哥。如果是全家出門聚餐弟弟不願意去，父母還會專門打包一份回家。我勸父母讓弟弟餓一下他可能會更聽話，但是父母不聽。我和親戚長輩們也有幫弟弟找工作，但是他都不願意去，父母也只說他不想去能怎麼樣，還欺騙爺爺奶奶說弟弟有在工作。雖然春節聚會的時候長輩們都會討論弟弟的問題，但是也只是討論，過完節就又回到老樣子的放任了。現在弟弟已經開始展現暴力傾向：之前妹妹買了烤蛋糕的機器，可能因為機器有點大聲，他就把機器砸了，事後父母也沒有責怪他。學生居住在新加坡，家人都在馬來西亞，很擔心弟弟不僅啃老，還會像新聞的啃老族一樣殺害父母。請問我父母這樣做是否錯誤？請問我該如何做？

答：

弟弟的現況可能與父母的溺愛有關。也與因果有關，父母有可能前世欠弟弟很多，今生來還債。我們看到的是這樣的表象，更多的也是他們之間的因果。有時候，人提問是希望得到一個自己心目中的答案，也是希望能印證自己心裡的想法，當這個想法被一個很敬仰的人認定了之後，心裡也會這樣認定：這件事是父母做錯了，或者覺得，就是父母的問題。首先我們不要站在父母的對立面，和父母真誠溝通，我們都是為了弟弟好，一起商量如何幫助弟弟改變。

古代案例：世恩夜待。先關心弟弟，和弟弟真誠溝通。而不是指責或者是用道理壓制，做好自己，提升自己的修行之後，可以與家人分享自己的福報，心正則身正，身正則左右正，可能在某個機緣之下弟弟會被感動。

念佛迴向很重要。

搞清楚主伴圓融，在這個緣分中我們只是助緣，要讓弟弟能感受到我們是為他好，信而後諫。否則弟弟會覺得我們是針對他，父母也會覺得自己是在指責弟弟，而不是關心他。站在理解和體諒的角度上，去了解弟弟不願工作的原因。是否與之前的記憶創傷有關，嘗試幫助弟弟解決他內心的問題。

3. 在道德講堂的學習和服務中運用了哪些《四書》的教誨？

課程整體

- 三人行，必有我師焉。
- 有朋自遠方來，不亦樂乎。
- 父母唯其疾之憂。——養生課

- 興於詩，立於禮，成於樂。——禮儀課、音樂課
- 禮之用，和為貴。——和諧社會並不遙遠
- 不患人之不己知，患不知人也。/人不知而不慍，不亦君子乎？——服務周到

金容

- 愛人者，人恆愛之。
- 愛人不親反其仁，治人不治反其智，禮人不答反其敬。行有不得者，皆反求諸己，其身正而天下歸之。
- 寬柔以教，不報無道，南方之強也。——以柔克剛

嘉鎡

- 在明明德，在親民。
- 往者不可諫，來者猶可追。——組裡家人非常善於反省
- 己所不欲，勿施於人。——父母和孩子的交往。

曦然

- 子張學干祿。子曰：多聞闕疑，慎言其餘，則寡尤；多見闕殆，慎行其餘，則寡悔。言寡尤，行寡悔，祿在其中矣。
- 子入太廟，每事問。——及時確認

第六周問題討論：

1. 照顧婆婆多年，事上盡心盡力都做了，但我內心裡並沒有對婆婆生成真正的恭敬心，在外人看來我很孝順，因此讓我內心更加不安……主要是因為學生有見婆婆的過，這是學生的大不孝，內心也很難受，但我想對婆婆恭敬起來，每到境界現前大多是失敗告終。學生內心很自責，覺得自己太差勁、太糊塗了，怎麼能跟婆婆計較！學生愧對父母師長，不能再這樣下去了，新的一年要改過自新。學生該怎麼樣克服習氣，對婆婆生起真正的恭敬心？

答：

首先這位學長是值得被肯定的，可以看出她已經很努力地去力行孝道了。因為學了傳統文化，所以也在自我反省。

首先可以放下自責的念頭，因為自責於事無補。

這種情況可能是因為在跟婆婆相處的過程中落了印象，導致恭敬心受阻。所謂真心一法不立，這樣的心念只會導致我們自己心裡不舒服。

解決方案參考：

1. 念恩忘怨，可以多去尋找婆婆的好處，去憶念婆婆的恩德。對於婆婆的過失，嘗試去轉念，去了解她的成長背景，理解婆婆的苦衷。
2. 我們對自己的父母有沒有生起真正的恭敬之心？換位思考，婆婆也是丈夫的母親。如果我們對自己的父母生起真正的恭敬之心，真正的愛心，那麼也可以把這種心延伸開來，去恭敬婆婆，去愛婆婆。翻一翻德育故事，看一看古人的例子，去體會前人的心境。
3. 恭敬丈夫。老法師曾經開示，真正恭敬自己的丈夫，就會對公婆產生感恩之

心，感恩公婆的教育賜予我們一個幸福的家庭。

2. 孩子上體制一年級以後，自己的心態無法調節，說的話孩子不聽會生氣，對孩子語言暴力、冷暴力、吼叫孩子、打孩子，知道錯又改不了。想和孩子分開，可是聖賢教誨媽媽要做好本分。離開孩子對不起丈夫、對不起家人，可是這種心念一遇到境界就會生起來。不離開孩子自己傷害孩子，離開孩子又是不孝父母。一邊學習一邊生氣，一邊又想好好以身作則，孩子不如以前好教又會控制不住生氣，無法調節身心。對於定課總是一暴十寒，急躁、焦慮、徘徊。懇請老師批評點化。

答：

不要對孩子有控制、要求的心，放下這種心態，先把自己的心態擺平，首先自己情緒要穩定，心平氣和地和孩子對話，孩子才能接受。如果用吼叫的方式教育孩子，往往只會收到負面效果。在脾氣起來的時候，可以通過念佛的方式來讓自己壓下這種念頭，提醒自己不能對孩子發脾氣，否則無法達成幫助孩子改善的目的。

我們遇到的一切境緣，都是來成就自己的。所以面對孩子，轉個念頭，孩子是來成就我的。不是我教育孩子，而是他們在幫助我們放下執著、要求。有時候孩子是一面鏡子，他們在提醒我們心態上的偏失。真正意識到自己的過失了，對別人就不會有指責的心了。

比如這位學長提到想和孩子分開，其實逃避解決不了問題，但是短期的分開未嘗不可，例如可以去參加一個傳統文化學習班，比如說漢學院的道德講堂，福

州共學班課程之類。讓自己放鬆一下，充充電，或者去親近一下大自然，調整一下身心狀態。

關於做定課一曝十寒的問題。做定課要有恆心，如果定課太多，可以根據自己的實際情況嘗試調整減量，但是貴在堅持。多念佛迴向也會對當前的境界有所改善。